

The Complete Garlic Book

世界公认的健康食品
最经济、简易的科学健康法

黎霆 / 著

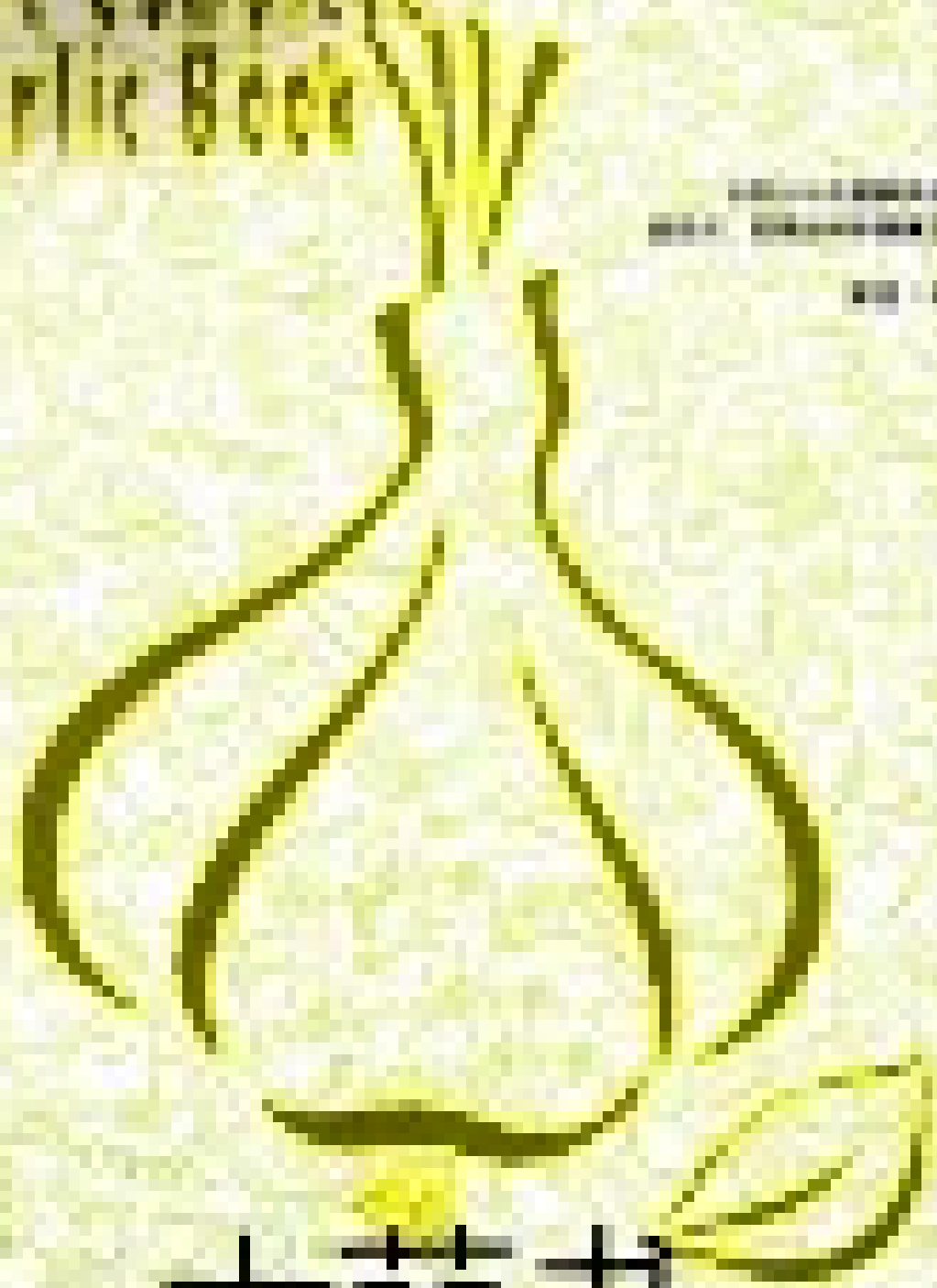
大蒜书

凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

The Complete Garlic Book

THE COMPLETE
GARLIC BOOK

1998



大蒜书

一

大蒜书

The Complete Garlic Book

黎霆 / 著

图书在版编目(CIP)数据

大蒜书 / 黎霆著. —南京: 江苏文艺出版社, 2010.11

ISBN 978-7-5399-4106-6

I. ①大… II. ①黎… III. ①大蒜 - 食物疗法

IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 217368 号

书 名 大蒜书
作 者 黎 霆
责任编辑 黄孝阳
出版发行 凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社(南京市中央路 165 号 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
印 刷 北京市通州富达印刷厂
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
开 本 700×1000 毫米 1/16
印 张 15.5
字 数 80 千
版 次 2010 年 11 月第 1 版, 2010 年 12 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5399-4106-6
定 价 29.80 元

江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换

推荐序

大蒜的健康世界

中国农业大学食品学院教授、博士生导师 景浩

尽管当今人们的生活水平有了很大的提高，但代谢综合征和一些慢性疾病如糖尿病、高血压等也在逐渐增加。保持健康和降低慢性病发病的危险性成为大家最关心的问题。在传统中医学保健领域里，食疗是一种长期受推崇的方式，因其所显示的效果，与药物相比没有副作用，所以为越来越多的人所采用。大蒜在食疗中有着悠久而广泛的应用，也为广大民众所推崇。

一个偶然的機會，朋友推荐我读了由黎霆博士编写的这本《大蒜书》书稿，感觉这是一本有特点的书。黎霆博士搜集整理了有关大蒜资料并编辑成书，希望通过这样一本科普读物，使更多的人了解和掌握大蒜独特的防病保健功效，更好地提高自己的健康水平。

这本书有两个特点：一是全面，二是生动。首先，《大蒜书》的内容涵盖了大蒜的化学成分、食疗价值、烹调方法乃至大蒜产业等方面。书中也提出了不少有价值的观点。其次，这本书语言生动、内容

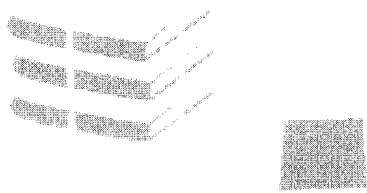
丰富，并配有大量活泼俏皮的插图，让读者可以在轻松阅读中掌握与大蒜有关的知识。

《大蒜书》主要可分为三个部分。在第一部分，这本书从化学机理的角度来解释大蒜的有效成分及属性。书中引用了不少关于大蒜成分分析的历史资料，同时通过大量流传于民间的大蒜药方来阐述大蒜的药用价值，使读者在开卷之初就了解了许多关于大蒜的基础知识。

此外，吃完大蒜后容易留下蒜臭气味，这正是很多人不爱吃蒜的原因之一。针对这一问题，本书不但为我们分析了大蒜为什么会导导致口臭和体臭，并且详细地提供了如何消除难闻的异味的方法。例如，吃完大蒜立即刷牙或冲澡，或者嚼茶叶、苹果、柚子等，用的都是生活中随处可见的东西，读者很容易进行尝试和验证。

这本书的第二部分是关于大蒜的医学用途的，作者通过查证多方面的资料，从内服和外用两个方面介绍了大蒜的药用价值，并融入了作者自己的亲身体验，颇具参考价值。本书就多种常见病和慢性病，都一一介绍了大蒜对其的食疗效用。当然，《大蒜书》中也强调了，尽管吃大蒜对身体有很多好处，但大蒜的食用并非百无禁忌、对所有人群都适合。例如，虽然大蒜有很强的杀菌力，能够促进胃酸分泌、帮助消化，但对于肝病患者、胃溃疡或慢性胃炎患者却并不适合，应该少食或者忌口，以免加重病情。

《大蒜书》的第三部分是关于烹饪方法的，因为在了解了大蒜的功用之后，“如何吃大蒜”自然就成了大家关心的事情。作者收集了一些菜谱，有用蒜做主要配料的，也有用蒜做调味配料的。按本书的介绍，通过生、蒸、炒、炸、煮等不同的烹饪方式，可以获得大蒜的不同风味，在品尝大蒜美味的同时，达到“吃出健康”的目标。同



时，在书中46种关于大蒜的食谱之后，都附有介绍该道菜营养价值的小贴士，读者可以按照其指引来进行实践。

此外，大蒜需求和价格上涨是当前大家关心的一个问题。书中还通过引用分析相关数据，对我国大蒜主产区分布、产量变化、价格周期及存在的问题等进行了系统的阐述。

当然，本书也难免有一些不完善之处。比如，书中关于大蒜药用价值的内容，有一些是来自民间的偏方，其机理和效果尚未经现代医学严格的验证，读者对此应有所认识。食疗并不能完全替代正规的医疗，对于有些病症，还应选择到正规医院问诊。

目前，市面上介绍大蒜的科普类图书已有多种，这本书内容丰富全面，且通俗易懂。相信读了这本书之后，无论是喜欢吃大蒜的人，还是原先对大蒜不感兴趣的人，都会有所收获。

景浩
2010年11月13日

第一章 科学说大蒜

1 大蒜的有效成分

大蒜知多少	/ 003
葱属植物家族	/ 005
探析大蒜主要成分	/ 008
蒜氨酸	/ 010
蒜素	/ 012
蒜酶	/ 014
大蒜与维生素B1	/ 015
抗癌的锗元素	/ 017
蒜叶与蒜薹	/ 018
速效与缓效	/ 019
生吃大蒜药效最快	/ 021
大蒜的杀菌作用	/ 023

2 趣说大蒜

大蒜传入东亚的历史	/ 025
推陈出新的大蒜文化	/ 026
自古以来的药用植物	/ 028
大蒜风行国际的魅力	/ 030

3 家庭用蒜有妙招

七八月份收获的大蒜最好	/ 033
怎样挑选大蒜	/ 034

目录 Contents

美味的下酒菜	/ 035
腊八蒜	/ 036
大蒜酒	/ 037
干燥法	/ 038
消除臭气的油炒法	/ 039
适合胃弱者的热灰法	/ 040
蛋黄粉法	/ 040
加入牛奶的乳粉法	/ 041
孩子们也能吃的砂糖干燥法	/ 042
和蔬菜、水果一起吃	/ 042
与花生等坚果一起吃	/ 044
吃肉不吃蒜，营养减一半	/ 045
和米饭一起吃	/ 046

4 消除大蒜的臭气

大蒜为何会导致口臭	/ 047
大蒜为何会导致体臭	/ 048
快速加热大蒜	/ 050
吃完大蒜立即刷牙、洗澡	/ 050
借助其他食物减轻蒜臭	/ 051

第二章 大蒜的药用

1 大蒜的内服

增强体力	/ 055
------	-------



巧用大蒜抗衰老	/ 058
民间流传的壮阳效果	/ 059
治疗感冒	/ 061
治疗肠胃病	/ 063
让失眠者也能熟睡	/ 064
结核病的克星	/ 066
抑制癌细胞	/ 068
辅助治疗糖尿病	/ 071
缓解更年期病症	/ 072
消灭寄生虫	/ 073
防治脚气病	/ 075
治疗神经痛、风湿病	/ 076
预防水银中毒	/ 078
美容效果也很明显	/ 078
抗寒防暑	/ 082
大蒜是“血管清道夫”	/ 083
减肥效果也很显著	/ 084

2 大蒜的外用

大蒜艾灸疗法	/ 086
便秘克星	/ 088
治疗痔疮	/ 089
治疗足癣	/ 090
治疗脓包的大蒜艾灸法	/ 092
蒜汁治疗创伤	/ 094

目录 Contents

3 大蒜的副作用

吃蒜过多的副作用 / 095

哪几类人不宜多吃蒜 / 096

第三章 大蒜的妙方

1 呼吸系统

大蒜煎汤可以预防感冒 / 101

醋泡蒜姜能治疗风寒 / 101

口含生大蒜，感冒好一半 / 101

蒜姜薄荷膏，祛风治感冒 / 101

蒜姜柠檬泡酒，能把风寒感冒驱走 / 101

大蒜葱辣汤，驱寒是妙方 / 102

冰糖水煮大蒜可治疗慢性气管炎 / 102

大蒜橘饼汤，治疗支气管炎是良方 / 102

大蒜加猪苦胆治疗气管炎 / 102

陈皮煎大蒜，治疗气管炎 / 103

大蒜牛肺饭，治慢性气管炎 / 103

白菰白艾大蒜同煎，清肺好疗效 / 103

蒜香芥菜粥，润肺能益寿 / 103

肺癆、咳嗽慢性病，百部蒜茶能管用 / 103

蒜糖五味子能治肺结核 / 104

大蒜、鲜藕、梨，滋阴清肺补中气 / 104

大蒜、白芷加艾叶做药贴，减少肺癌痛苦 / 104

蜂蜜蒜，定哮喘 / 104



大蒜瓜秧，止咳良方	/ 105
大蒜芒硝外敷治肺脓肿	/ 105
萝卜大蒜治鼻炎	/ 105
蒜汁加蜂蜜，止咳最有利	/ 105

2 消化系统

巧用大蒜治肠胃炎	/ 106
大蒜醋汁治疗急性肠胃炎	/ 106
砂仁大蒜鲫鱼，强胃健脾补虚	/ 106
大蒜明矾，能治肠炎	/ 106
大蒜炒黄鳝，暖胃缓疼	/ 107
蒜术车煎汤，治疗腹泻是好方	/ 107
红糖煮蒜，暖肚止下	/ 107
蒜椒外敷，治疗泻肚	/ 107
朱砂配大蒜，腹泻好一半	/ 107
蒜瓜砂仁，治胀利水	/ 108
鳖甲蒜汤，能治腹胀	/ 108
大蒜童子鸡，消胀能排气	/ 108
甲鱼萝卜炖大蒜，消食补虚治气满	/ 108
花生枣大蒜，消肿去胀气	/ 108
大蒜金银茶饮，治疗痢疾十拿九稳	/ 109
生姜醋蒜，可治胃痛	/ 109
胃胀就喝大蒜水	/ 109
大蒜鱼头豆腐汤，利胆和胃保健康	/ 109

目录 Contents

3 泌尿系统

- 野鸭大蒜汤，治疗肾病是偏方 / 109
- 大蒜煨鲫鱼，食疗补肾虚 / 110
- 大蒜蒸冬瓜，利尿好办法 / 110
- 腐竹、大蒜、甲鱼，降压、健胃、补虚 / 110
- 大蒜煎虾仁，补精又填髓 / 110
- 西瓜皮、砂仁、蒜治肾炎 / 110
- 蓖麻蒜泥敷涌泉，耐心坚持治肾炎 / 111
- 大蒜老鳖同煮补虚降热 / 111
- 大蒜韭菜炒蚕蛹，坚持食用强肾精 / 111
- 大蒜核桃腰，强精是好招 / 111
- 大蒜丝瓜汤，补肾能壮阳 / 111
- 大蒜配黄连，治疗前列腺 / 112

4 内分泌系统

- 蒜头综合饮，糖尿病患者的保健品 / 112
- 大蒜猪胰煎汤服用，辅助治疗糖尿病 / 112
- 鲤鱼大蒜上锅蒸，利水利尿消浮肿 / 113

5 神经系统

- 头疼不用愁，大蒜能顶用 / 113
- 贴上蒜芥膏，头疼就能消 / 113
- 大蒜保健酒，可解失眠愁 / 113
- 大蒜治牙疼，敷上就管用 / 113
- 大蒜、当归炖猪心，治疗失眠和头晕 / 114



6 消炎杀菌

蒜醋一同煎，排脓又消炎	/ 114
蜂蜜大蒜，治疗灵验	/ 114
大蒜是破伤风克星	/ 114
大蒜野菊花，预防脑膜炎效果佳	/ 115
大蒜蛋清糊消肿治疮疖	/ 115
苍耳子蒜蛋，服用益乳腺	/ 115

7 活血降压

大蒜蜈蚣蜂房煎汤可活血调心	/ 115
大蒜熬稀饭，降压很灵验	/ 116
绿豆大蒜汤，降压是良方	/ 116
大蒜芹菜汤，降压是偏方	/ 116
大蒜拌黄瓜，能治高血脂	/ 116
大蒜沏咸茶，降血糖有办法	/ 117
蒜汤煎荷叶，平逆能止血	/ 117
旱莲大蒜膏，止血有疗效	/ 117
大蒜决明茶，常服降血压	/ 117

8 皮肤问题

大枫子煮蒜，荨麻疹消散	/ 117
土豆泥蒜糊，消除神经性皮炎	/ 118
大蒜加蓖麻治疗皮炎疗效佳	/ 118
大蒜去除青春痘	/ 118
皮癣头癣，大蒜除患	/ 118

9 儿科良方

- 蒜艾菖蒲药包，预防孩子感冒 / 119
- 陈皮蒜浆对付孩子厌食 / 119
- 金樱子大蒜煮鸡蛋，改变孩子遗尿坏习惯 / 119
- 宝宝爱哭喂大蒜乳香汤 / 119

10 养生保健

- 红豆大蒜汤，常饮身体好 / 120
- 大蒜玉米粥，养心助长寿 / 120
- 无臭大蒜保健康 / 120
- 大蒜天天用，防癌又长寿 / 121
- 醋蒜鸡，补体虚 / 121

第四章 美味的大蒜

巧妙烹饪

让大蒜为营养加分

- 1 大蒜拌豆腐 / 128
- 2 大蒜酱豆 / 130
- 3 烤草鱼 / 132
- 4 大蒜酱油生鱼片 / 134
- 5 大蒜沙拉 / 136
- 6 茼蒿大蒜咸菜 / 138
- 7 酱油腌大蒜 / 140



8	酱汤腌蒜	/ 142
9	糖蒜	/ 144
10	色拉油腌蒜	/ 146
11	黑砂糖腌蒜	/ 148
12	大蒜酒	/ 150
13	大蒜泡菜	/ 152
14	大蒜腌黄瓜	/ 154
15	酒蒸大蒜咸鲑鱼	/ 156
16	大蒜蛤蜊	/ 158
17	大蒜炸鸡	/ 160
18	芝麻油炒大蒜	/ 162
19	大蒜炒肝	/ 164
20	银杏大蒜炒牛肉	/ 166
21	茄子大蒜炒牛肉	/ 168
22	青椒大蒜炒猪肉	/ 170
23	大蒜炒蔬菜	/ 172
24	大蒜咖喱牛肉盖饭	/ 174
25	黄油烧大蒜	/ 176
26	大蒜酱烧猪下水	/ 178
27	韩式烤肉	/ 180
28	羊肉大蒜烧烤	/ 182
29	大蒜牛排	/ 184
30	大蒜汉堡包	/ 186
31	大蒜豆腐肉丸子	/ 188
32	大蒜煮鸡肝	/ 190
33	花生炖鸡	/ 192

目录 Contents

34	葡萄酒炖猪肉西红柿	/ 194
35	大蒜豆角炖猪肉	/ 196
36	大蒜牛肉汤	/ 198
37	果仁大蒜炖虾	/ 200
38	番茄大虾	/ 202
39	大蒜海鲜锅	/ 204
40	牛肉海带大蒜汤	/ 206
41	大蒜鸡蛋汤	/ 208
42	汤料饺子	/ 210
43	大蒜海鲜饭	/ 212
44	大蒜竹笋饭	/ 214
45	大蒜酱汤	/ 216
46	自制炸酱拉面	/ 218

第五章 大蒜产业经济

- 1 中国大蒜产业概况
- 2 “蒜你狠”的背后：产量和库存减少
- 3 大蒜是赚大钱的行业吗？
- 4 亟待扶持的大蒜产业