

<<大蒜书>>

图书基本信息

书名：<<大蒜书>>

13位ISBN编号：9787539941066

10位ISBN编号：7539941065

出版时间：2010-11

出版时间：江苏文艺出版社

作者：黎霆

页数：229

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;大蒜书&gt;&gt;

## 前言

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疾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。

一个偶然的的机会，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会，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。

<<大蒜书>>

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。

## <<大蒜书>>

### 内容概要

大蒜，不仅仅是调味品。

很多人每天都在吃大蒜，但并不知道怎样合理食用才能使功效最好。

还有些人知道大蒜对身体有好处，但并不知道为什么对身体有好处，也不了解大蒜的具体功效和所能治愈的病症。

自古以来，大蒜就是药食两用珍品、被誉为“万能药”，广泛用于家庭治疗、强身健体、健胃开脾等。

不管是对于治疗感冒、脚气、先天性过敏症、花粉过敏症等常见的病症，还是一些难以治疗的疾病，例如癌症、心脏病、糖尿病等生活习惯病，大蒜都以一种不同于医疗药品的形式发挥着其自然的、复合性的效果。

本书结合最新的研究成果，讲述大蒜的作用和效果，介绍它一些鲜为人知的功能。

从大蒜的各种有效成分，到它的药用方法；从内服外用大蒜的不同效果，到吃大蒜的健康法；全文既富有案例，也具有形象直观的漫画图解，是一本全面的大蒜书，也是一种身边最简易的健康法。

## 作者简介

黎霆，博士，浙江衢州人，毕业于中国农业大学，现从事农业研究工作。出生于中医世家，对食物的保健作用有长年的研究，对大蒜的功效也有着切身的食用心得。曾参与世界银行、联合国粮农组织、农业部、中国农村政策研究中心的多项课题研究，近期发表有《食品安全问题中的深

## &lt;&lt;大蒜书&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 科学说大蒜 I大蒜的有效成分 大蒜知多少 葱属植物家族 探析大蒜主要成分  
 蒜氨酸 蒜素 蒜酶 大蒜与维生素B1 抗癌的锗元素 蒜叶与蒜薹 速效与缓效  
 生吃大蒜药效最快 大蒜的杀菌作用 II趣说大蒜 大蒜的历史文化 欣欣向荣的大蒜文化  
 自古以来的药用植物 祛除病邪 大蒜风行国际的魅力 III.家庭用蒜有妙招 七八月份收获  
 的大蒜最好 怎么挑选大蒜 美味的下酒菜 腊八蒜 大蒜酒 干燥法 消除臭气的油  
 炒法 适合胃弱者的热灰法 蛋黄粉法 加入牛奶的乳粉法 孩子们也能吃的砂糖干燥法  
 和蔬菜、水果一起吃 与花生等坚果一起吃 吃肉不吃蒜,营养减一半 和米饭一起吃 IV  
 消除大蒜的臭气 大蒜为何会导致口臭 大蒜为何会导致体臭 快速加热大蒜 吃完大蒜立  
 即刷牙、洗澡 借助其他食物消除蒜臭第二章 大蒜的妙药用 I大蒜的内服 源远流长的药用历  
 史 增强体力 增强精力 民间流传的壮阳效果 治疗感冒 治疗肠胃病 失眠者也能  
 熟睡 结核病的克星 驱逐癌细胞 辅助治疗糖尿病 缓解更年期病症 消灭寄生虫  
 防治脚气 治疗神经痛、风湿病 预防水银中毒 美容效果也很明显 抗寒防暑 大蒜是  
 “血管清道夫” 减肥效果也很显著 II大蒜的外用 大蒜艾灸疗法 便秘克星 根治顽痔  
 治疗足癣 治疗脓包的大蒜艾灸法 蒜汁治疗创伤 III大蒜的副作用 吃蒜过多的副作用  
 哪几类人不宜多吃蒜第三章 大蒜的妙方 1呼吸系统 大蒜煎汤可以预防感冒 醋泡蒜姜能  
 治疗风寒 口含生大蒜,感冒好一半 大蒜塞鼻中,解热又祛风 蒜姜薄荷膏,祛风治感冒  
 蒜姜柠檬泡酒,能把感冒风寒驱走 大蒜葱辣汤,驱寒是妙方 冰糖水煮大蒜可治疗慢性  
 气管炎 大蒜橘饼汤,治疗支气管炎是秘方 大蒜加猪苦胆治疗气管炎 陈皮煎大蒜,治疗  
 气管炎 大蒜牛肺饭,治慢性气管炎 白菰白艾大蒜同煎,清肺最见效 蒜香芥菜粥,宣肺  
 能益寿 肺癆、咳嗽慢性病,百部蒜茶能管用 蒜糖五味子能治肺结核 大蒜、鲜藕、梨,  
 滋阴清肺补中气 大蒜、白芷做药贴,减少肺癌痛苦加艾叶 蜂蜜蒜,定哮喘 大蒜瓜秧,止  
 咳良方 大蒜芒硝外敷治肺痛 萝卜大蒜治鼻炎 2消化系统 巧用大蒜治肠胃炎 大蒜醋  
 汁治疗急性肠胃炎 砂仁大蒜鲫鱼,强胃健脾虚 大蒜明矾,能治肠炎 大蒜炒黄鳝,暖胃  
 缓疼 蒜术车煎汤,治疗腹泻是好方 红糖煮蒜,暖肚止下 蒜椒外敷,治疗泻肚 朱砂配  
 大蒜,腹泻好一半 蒜瓜砂仁,治胀利水 .....第四章 美味的大蒜第五章 大蒜产业经济致谢

## &lt;&lt;大蒜书&gt;&gt;

## 章节摘录

增强体力 大蒜内服，首先是增强体力。这里说的增强体力，指的是增强基础的体力。

很长时间都没有生过病，认为自己非常健康的人，还有相信自己十分健康的人，他们这些平时对自己的健康很有信心的人，有时会突然泄气地说道：“不知道为什么会很疲惫。老了啊！”

“另外还有很多人说，‘最近总是觉得疲劳，太烦了’，‘以前周围的人得感冒，我也不会感冒，可是现在却也得感冒了’。

此时，任何人的脑海中都会浮现出报纸或电视中的保健药和功能饮料吧，然后便会想，“尝试一下吧，看看哪个更适合自己”。

没有联想到药品的人，也会联想到那些保健食品，“有人说蝮蛇的血好，也有人说娃娃鱼好”。

可是，报纸和电视的广告中的保健药品不但是种类繁多，而且是更换速度惊人。

比如说枸杞热、雏菊热，最近则非常重视高丽人参。

以前也有过燕麦热、何首乌热的时代，此外还有过碘热、啤酒酵母热的时代。

可是，这些热潮却都只是一时之事，不长时间后便消失得无影无踪。

甚至人们连这些保健品的名字都记不起来了。

不过，有一种食品的热潮一直没有降温衰退，而是如同一种民间信仰一般广为流传，这种食品就是大蒜。

大蒜从古至今，一直被很多人当作保健品食用。

据说，古代埃及人修造金字塔，靠的是让奴隶们大量吃大蒜，以增强体力、减轻疲劳，来完成这一伟大工程。

如果这个传说是真的，那么意味着5000多年前的埃及人就知道了蒜的神奇功效，并加以了充分的利用。

有一个大蒜增强体力、提升耐力的具体例子，这也是利用老鼠进行试验得到的结论。

首先，同时用两种方法饲养老鼠，一种方法是在老鼠的饲料中加入大蒜，另一种方法是只喂老鼠饲料。

过了一段时间后，把两种饲养方法饲养的老鼠放在它们无法爬出的“游泳池”里，使老鼠一直保持运动状态，直到老鼠累倒，对两种老鼠的耐久力进行比较。

被扔进“游泳池”的老鼠拼命挣扎，想要游上岸，却无法上岸。

只吃普通饲料的老鼠顶多可以坚持着游上一个小时，而吃大蒜饲料的老鼠却可以坚持着游两三个小时。

也就是说，吃大蒜饲料老鼠的体力是吃普通饲料老鼠的体力的两三倍。

在人类中，关于大蒜增强体力，也有这么一个真实的故事：在多年前的冬季，某登山队遇到了难得一见的坏天气，因此在山上迷路陷入绝境。

登山队一行因为冻伤和饥饿无法行动，只能躲在雪洞中躲避风雪。

可是，这样待下去迟早会被冻死饿死。

登山队中最健康的队员离开雪洞，下山求救。

虽然这个人在路上被轻微冻伤，但依然走到了山脚的村子中，告诉村民们登山队被困，最终拯救了全体登山队队员。

下山通知村民的登山队员在接受记者采访时说：“我多半是因为经常吃大蒜，所以才有这么好的体力。”

“他的这段话给人留下了深刻的印象。”

在旧社会的码头工人们，从清晨便开始工作，一直忙碌到傍晚，而且吃的只是高粱米和炒青菜，偶尔才能吃到些肥猪肉。

根据当时的资料，大蒜是他们保持健康，承受住高强度体力劳动的法宝。

## <<大蒜书>>

此时，大蒜既是食物的调味料，也是营养剂和体力增强剂，发挥了“万能药”的作用。

毫无疑问，健康的人可以通过吃大蒜来增强体力、增加耐力、增进健康。

经验表明，对于需要熬夜干工作，或者是熬夜打麻将的人来说，经常吃大蒜的人和不常吃大蒜的人表现完全不同。

身体没有什么特别的疾病，不过是容易疲劳、生来体质较弱的人，也不妨试试大蒜吧。

只是，为了更持久地增强体力，不应一次服用大量的大蒜，而是稳定地长期地少量服用。

当然，无论大蒜有多强的保持健康、增强体力的效果，光吃大蒜还是不够的，我们还要充分摄取其他的营养。

大蒜可以和前面说过的雏菊、甘蓝、洋白菜的叶子、紫苏的叶子等一起食用，这些蔬菜不但可以增强大蒜的功效，还能消除大蒜的臭味。

同时，动物性的蛋白质更要充分地摄取，并且大蒜与肉类一起吃，能起到相得益彰的效果。



## &lt;&lt;大蒜书&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

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疾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，食疗是一种一直受推崇的方式，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，因此也为广大民众所推崇。

一个偶然的机，朋友推荐我读了由黎霆博士编写的这本《大蒜书》，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，使更多的人解读和了解大蒜独特的防病保健功效，更好地应用于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份、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》大致可分为三个部分。

在第一部分，这本书试图从化学机理的角度来解释大蒜的有效成份及属性。

书中引用了不少关于大蒜成份分析的历史资料，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，这正是有的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“大蒜的药用”是关于食疗的，作者通过多方面的资料，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，颇具参考价值。

就多种常见病和慢性病，本书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、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。

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。

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来自国际大蒜贸易网等网站的数据，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。

<<大蒜书>>

目前，市面上介绍大蒜的科普类图书已有多种，这本书内容比较全面，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。  
——中国农业大学食品科学与营养工程学院教授、博士生导师 景浩

## &lt;&lt;大蒜书&gt;&gt;

## 编辑推荐

世界卫生组织公布的全球十大健康食品之一 美国抗癌协会、日本卫生部 评选的公认健康食品  
张柏芝用大蒜面膜瘦脸, 吴敏霞、张含韵用大蒜粥减肥 刘璇、齐秦、饶雪漫 一致推荐 中国农业  
大学食品学院教授、博士生导师景浩 倾情作序 全面呈现38种强身功效, 46种营养食谱, 114种祛病  
药方, 7种美体方法, 剖析“蒜你狠”的经济规律。

湖南卫视《百科全说》、北京电视台《天天阅读会》栏目健康专家黎霆博士历时3年最新力作 科学  
解说大蒜的主要成分/蒜氨酸/蒜酶/蒜素/大蒜与维生素B1/能抗癌的褚元素/风行全世界的魅力 妙用大  
蒜: 爱生活, 更要爱健康 什么月份生产的大蒜最好?

/怎样挑选、腌制、储藏?

/如何消除臭味?

/怎么吃让营养功效最好?

大蒜医药价值知多少?

祛除病邪/杀菌消炎/增强体力/治疗初期感冒/改善肠胃病症/结核病的克星/抑制癌细胞/辅助治疗糖尿  
病/消灭寄生虫/防治脚气/缓解更年期症状..... 46道美味家常菜谱: 生、蒸、炸、炒、烧、煮.....巧  
妙烹饪, 让大蒜为营养加分 大蒜沙拉/酒蒸大蒜咸鲑鱼/大蒜炸鸡/大蒜炒肝/咖喱牛肉盖饭/花生炖鸡/大  
蒜海鲜锅..... 大蒜的时尚进行式 美白/养颜/瘦脸/排毒/健身/减肥 大蒜产业经济概况 中国大蒜产  
业概括/“蒜你狠”风暴幕后真相/大蒜是赚大钱的行业吗?

/亟待扶持的大蒜产业 独家奉送5大家庭实用大蒜加工法 砂糖干燥法/干燥法/消除气味的油炒法/适合

胃弱者的热灰法/加入牛奶的乳粉法

<<大蒜书>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>