

學名：Allium sativum L.

英名：Garlic

別名：葫、胡蒜、麝香草、蒜、洋蒜、青蒜、蒜仔、韭蒜

植物分類：蔥科蒜屬

園藝分類：一年生鱗莖草本

原產地：亞洲中西部和地中海

用途：食用、藥用。烹調：在東方及地中海一帶被廣泛的使用，常和奶油、醋、蒜和鹽一起烹調。醫療：可治感冒、咳嗽、幫助消化、高血壓及動脈硬化。

成分：揮發性油，維生素A、B及C，脂肪，胺基酸。揮發性油中含alliin，當鱗莖芽被切開或壓碎時，alliin會轉變成蒜頭素allicin。蒜頭素一接觸到空氣產生連鎖反應轉變成二硫化二丙烯基。大蒜之所以能抗菌（包括格蘭氏陽性及陰性的細菌），就得歸功於此硫化物。



# 大蒜

**在**談及大蒜之前，想必有許多讀者常被蒜苗、青蒜、蒜苔、蒜頭、蒜仁等幾個名詞攪混了，且讓我們先來瞭解一下這些個有趣的名詞。

大蒜剛萌芽，葉片尚柔嫩時，稱為「蒜苗」；大蒜莖葉呈綠色時，稱為「青蒜」；青蒜的花梗稱為「蒜苔」；鱗瓣聚合的蒜球，稱為「蒜頭」；蒜頭除去內、外膜後，稱為「蒜仁」，幾乎整個生長過程均可利用，而且不同的過程，稱呼也不同，當然味道也大不相同，所以，當您上市場買菜時，可別買錯部位哦！

不管大蒜或蒜頭都具有氣味，除了可供菜蔬和調味外，更是精力源，因而打開大蒜的歷史即可知道，不論東西方，自古以來人們都一直將它視為具有超群強身滋補功能的食品，因而備受珍惜和利用。

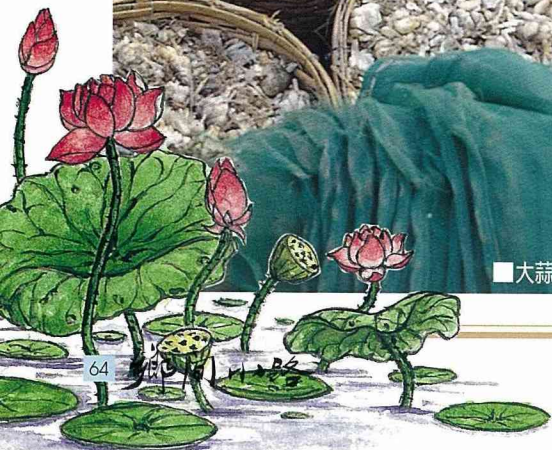
古希臘歷史學家赫羅德斯特斯在埃及金字塔的塔壁上，發現繪有那些建造金字塔的奴隸食用蒜頭數量所記載的象形文字。

記載中提到：在酷熱的沙漠中，為使奴隸能夠承受猶如希齊福斯(Sisuphos)神話中那種重體力的勞動，只好讓奴隸食用蒜頭。由此可知，蒜頭的強身效果早已廣為人知；而且據說在當時，不僅只是讓奴隸們食用蒜頭，還以蒜頭代替工資作為酬勞，所以，在當時蒜頭已成為奴隸們的營養來源，而若說整個金字塔和古文明時代是由蒜頭所建立的，似乎一點也不為過。

而換個時間和地點，據說我國古代的秦始皇建造萬里長城時，也讓工人吃蒜頭，由此可

■大蒜是辛溫之物，身體若有燥熱現象，不宜多食。

(曾文田 攝)





知，自古以來人們早已利用它來消除疲勞以及增強體力。

在古代印度和中國古老的文獻中更記載了蒜頭的眾多藥用價值。四百多年前的明朝，李時珍在《本草綱目》中，除了記載大蒜具有強身壯精作用外，還記載了：大蒜對感冒、癩癩、哮喘、食慾不振、胃潰瘍、腸胃病、風濕、痔瘡、神經疲勞、呼吸器官疾病、皮膚病、外傷、寄生蟲、衰老徵兆等列均有良好療效，並有促進清腸、消化和利尿等功能。

## 蒜味之鮮，無以倫比

在日本，大蒜的歷史又有多長呢？據說，最早將大蒜帶至日本本土的是那些從高麗歸化過來的日本人，時間大約是在西元前98至30年左右，時值日本崇神天皇在位期間，從那時起，人們就開始食用大蒜了。

在日本文獻中，最早出現大蒜名詞的是《古事記》（西元712年），而且在《日本書紀》（西元720年）、《宇津保物語》、《源氏物語》（11世紀初葉）等古籍中，也大量記載了大蒜的藥效，如醫治肺病、保胎、治療感冒等等。

更令人驚訝的是，在日本最早的詩歌集《萬葉集》（寫於八世紀後半葉）中，竟然收有歌詠大蒜的詩篇：

「蒜、醋、鯛，其味之鮮，無與倫比矣！」

由此看來，當時人們已深知大蒜的美食價值及作為佐料的使用方法。而且無論作為藥用或食用，大蒜已深深地融入普通老百姓的日常生活中了。

之後，在平安時代，大蒜經常被作為佐料，頻頻出現在皇

家、達官貴人的餐桌上。

大蒜在早期歐洲地中海沿岸亦有大量栽培自西往東，傳入印度，中國栽培亦盛。我國約在張騫通西域時，首先傳入蒙古，而後普及各地，直至近世紀，大陸各省，無不種蒜，黃河以北栽培最盛，山東、河北所產者最佳，蘇、浙、皖所產者亦屬著名。南方人多用以烹飪，北方人則喜生食，每飯必備，家家有存儲，以供不時之需，所以專業栽培，常有多至數十公畝者，足見其需要量之巨。

傳入新大陸約在十六世紀，至十八世紀後半期，再傳入美國本土，迄今已成為溫帶、亞熱帶區冬季生長勢最優的蔬菜。

日本和韓國，明代期間自我國輸入，栽培利用亦廣。本省則由初來台者從大陸引進，至今利用冬季溫暖氣候栽培，遍及全省，成為重要蔬菜之一，青蒜和蒜頭更大量外銷東南亞各地。

## ■醫療用途

大蒜是國人重要的蔬菜或調味品，有去腥味增加香味的功效，蒜體內含有「蒜辣素」成分，具有殺菌效果；近幾年來，國內外醫學界發現大蒜在醫學上的卓越功能，深信大蒜製成的藥片可以提神延壽。據報導，台大生化教授董大成研究，初步證實，每天生吃三粒蒜瓣，可以防癌和預防食物中毒。

平時多吃大蒜，能刺激胃液分泌，促進食慾，排除胃腸腐積，有效地制止細菌孳生，驅除

胃腸寄生蟲，且能清除血液中多餘的脂肪，降低血液中膽固醇的含量，並對感冒和積水問題引起的腫脹，具有莫大的助益。然而，必須要留意的是，大蒜是辛溫之品，身體若有燥熱現象，不宜多食，否則更是「火上加油」，不得不慎！

在古埃及或更早以前，大蒜就被當作食物或藥物來使用。根據希臘歷史學家赫洛多杜斯說，負責建造金字塔的奴隸就曾食用大量蒜頭。現代科學已經證實了蒜頭具有很大的醫療作用。在印度所做的實

驗中顯示，服用蒜頭可以顯著的降低血液中的膽固醇及其他脂肪。在美國喬治華盛頓大學的一項研究指出，蒜頭可以減少血液凝結，因此對於心臟血管疾病特別有用處。由於大蒜被證實可以降低動物及人的血壓，中風通常會發生於血壓陡然上升或頭部動脈出現血液凝結之後，因此有助於防範中風。

在兩次的世界大戰中，蒜頭也被用來外敷在傷口上，以避免壞血症、中毒及壞疽。大蒜也被成功地用來控制腹瀉、痢疾、肺結核、白喉病、百日咳、傷寒和肝炎。蒜頭對由黴菌傳染的疾病及滴蟲引起的疾病也有相當的功效。它也可用來排除體內的寄生蟲。另外，蒜頭也能降低血糖濃度，故可用來控制糖尿病。

藥草學家已將大蒜列為第一級的助消化食品，常用它來治療牙痛、耳痛、咳嗽及感冒（經常服食蒜頭，可避免染上感冒和鼻腔黏膜炎）。

