

大蒜



性：溫 味：辛

歸經：肺、大腸、脾、胃

營養與功能：

大蒜又名胡蒜，廣東人稱為蒜頭。大蒜是百合科植物大蒜的乾燥鱗莖。

大蒜含蛋白質、脂肪、鈣、磷、鐵、維生素B1、C、胡蘿蔔素、糖類、揮發油。主要成分為大蒜素(又名大蒜新素)、大蒜辣素及大蒜甙，是相當強大的抗氧化物，能夠抑制癌細胞的生長。大蒜中的蒜辣素更可刺激胃液分泌，增進食慾，幫助消化，還有抗菌、抗原蟲的作用。外皮紫色的成效比外皮白色的要強，而生吃效果比熟吃好。

大蒜跟洋蔥一樣都含有硫化物、蒜素，可以發揮抗菌、殺菌功效。大蒜素及洋蔥素均有天然抗生素的美名(有關天然抗生素：洋蔥素，可參考立春食令洋蔥頭及驚蟄食令洋蔥)，適量食用能夠增強抗癌的免疫力。

家常菜餚中，我們可以用切碎的蒜頭爆炒豬肉，有助豬肉更容易釋放維生素B1。或將豬肉切薄片灼熟沾上加入壓碎的生蒜頭伴以醬油食用，又是另一番風味。

中醫認為大蒜能溫中健胃，消食理氣，解毒殺蟲。常用於脾胃虛寒所引至的腹脘冷痛及疾病泄瀉。

食用注意：

1. 虛熱體質、口乾舌燥忌食。
2. 大蒜只在切碎、壓碎或咀嚼時才會釋放出蒜素，而在切開或壓碎後亦只能短暫存在。
3. 以生食方式攝取，能獲取最多的營養素。
4. 食用大蒜會產生短暫口氣，建議可喝些綠茶去除味道。

