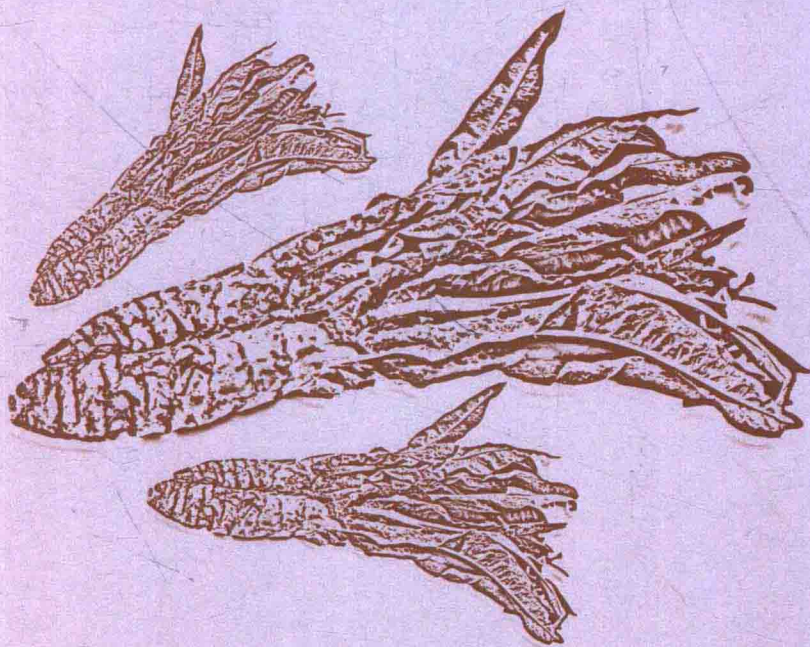
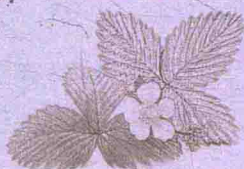




南京农业大学“园艺经典”系列丛书

中国蔬菜 传统文化科技集锦

王 化 郭培华◎著



科学出版社

南京农业大学“园艺经典”系列丛书

中国蔬菜传统文化 科技集锦

王 化 郭培华◎著

科学出版社

北 京

内 容 简 介

弘扬中国魂。浅析中国蔬菜传统文化，简介中国传统蔬菜生产科技、蔬菜食用及保健之道。本册中科技内容之重点为蔬菜种质资源及蔬菜保健功能。文化内容主要探讨中国蔬菜文化内涵之蕴藏，包括蔬菜释义、蔬菜文化史、唐宋诗咏蔬菜之精华等。本册内容古今结合，古为今用。全书分为上、下两篇，上篇内容重点为中国古代蔬菜传统文化及蔬菜生产科技。下篇内容重点为蔬菜食用、营养及保健功能，并简介当代有关科技报导。书中有一些内容是前所未有的，可以填补历史空白。例如，苕菜之兴灭历史、诸葛菜之详情、现代关于蔬菜营养保健独特之见解等。书中所收集资料广泛，不仅引用大量古诗文典故，亦有一些现代关于蔬菜营养保健等知识。

本书可作为蔬菜专业人员之参考书或工具书，亦可供一般民众日常生活之阅读，或用于学习传统文化；可以广开思路，丰富知识，并有益于保健。

图书在版编目 (CIP) 数据

中国蔬菜传统文化科技集锦 / 王化，郭培华著. —北京：科学出版社，2016.3

(南京农业大学“园艺经典”系列丛书)

ISBN 978-7-03-047479-7

I. ①中… II. ①王… ②郭… III. ①蔬菜园艺-中国 IV. ①S63

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第043754号

责任编辑：吴美丽 / 责任校对：郑金红

责任印制：徐晓晨 / 封面设计：铭轩堂

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

北京京华虎彩印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2016年3月第 一 版 开本：720×1000 B5

2016年3月第一次印刷 印张：11

字数：222 000

定价：29.80元

(如有印装质量问题，我社负责调换)

序 言



南京农业大学园艺学院是我国最早设立的高级园艺人才培养机构，其历史可追溯到原国立中央大学园艺系（1921 年）和原金陵大学园艺系（1927 年）。著名老一辈园艺学家吴耕民、胡昌炽、曾勉、毛宗良、章文才、章守玉、熊同和、李曙轩、李家文、沈隽等均曾执教或就读于此。园艺学院毕业生遍布于国内外，为开拓和发展我国园艺教育与科技事业做出了巨大贡献。

百年沧桑，薪火相传。一代代园艺教师在园艺科学领域辛勤探索，一批批园艺学子扎根于园艺沃土传承开拓。累累硕果凝聚着南农园艺人的辛勤和智慧，是园艺学院百年办学所积累的宝贵财富。在实现世界一流农业大学建设目标的“1538 行动计划”中，为了弘扬“勤于园、精于艺、厚于德、勇于新”的园艺精神，学院党政联席会决定支持出版我院校友或退休教师的优秀原创学术作品，冠名为“园艺经典”。希望通过“园艺经典”系列学术作品的出版，让教学、科研成果、园艺精神得以传承和发扬光大，进一步推动我院各项事业更好更快发展。

“园艺经典”由园艺学院可持续发展咨询委员会负责作品遴选，科学技术出版社不定期出版。本书作为系列出版物的首部学术作品，来自园艺学院 1947 届校友、国内著名蔬菜学家、已有 93 岁高龄的上海农科院研究员王化老先生撰写的《中国传统蔬菜文化科技集锦》。该书是中国蔬菜科技文化的珍贵作品。随着本书的问世，我们期待着来自南京农业大学园艺前辈们更多的优秀作品。

该书出版得到南京农业大学校友会的大力支持，在此表示衷心感谢！

南京农业大学园艺学院校友分会

2015 年 12 月 28 日

前言



1937年抗日战争军兴，国破家散，烽火遍野，杭州沦陷。余弱冠辍学。避难乡间数载。后离沪沦陷区，艰苦跋涉，历时数月，抵达是时之陪都重庆。灾难之际，目睹吾国农村之贫苦，农业之重要；余乃有志于学农、兴农矣。

1943年于重庆。余以同等学历录于当时之最高学府——国立中央大学农学院园艺系。乃承名师曾勉、毛宗良辈之启迪，习园艺学科。此时战火方酣，莘莘学子箪路蓝缕，时或饥寒交迫；唯穷且益坚，艰苦攻读不懈。

1945年抗战告捷。1946年余随校迁返金陵，次年毕业。

20世纪50年代始期，建国方兴，城市郊区蔬菜生产至关国计民生。余供职于北京、宁夏、陕西、上海诸省自治区之农业科技机构，致力于蔬菜科技研究，深入农村实践，开启现代科技蔬菜栽培之研究。乃深谙吾国蔬菜种类之繁多，栽培技术精耕细作、丰富多彩。惜余忙于事务，逾四十载倥偬逝去矣。

余退休淞沪之滨后，乃得潜心学习唐诗及古文，切磋琢磨，风雨十余载。方悟祖国蔬菜传统文化内涵蕴藏甚深且广，“莼鲈之思”乃其一例。惜此文化蕴藏珍品乏人发掘与整理，诚可憾也。

余虽无才，垂暮老叟；唯窃思“天下兴亡，匹夫有责”“老骥伏枥，志在千里”；且为扬国魂、为揭示祖国蔬菜优秀传统文化之蕴藏效劳；虽仅能略尽微力，义不容辞；亦不负母校先师辈培育之恩。余乃抖擞精神，撰此书矣。

唯古典学海深渊，余学识肤浅，力不从心。幸承培华吟长热衷园艺，精通古诗文，躬亲指引，拨冗撰稿；集思广益，此书乃得如愿撰成。隆情盛谊，诚

可佩也。（鉴于现代生态环境劣变等，慢性疾病等频发，本册末端一章内容为现代关于蔬菜营养及保健之研究。）

母校南京农业大学园艺学院党委书记陈劲枫教授，历来垂注祖国蔬菜传统文化，承蒙鼎力赐助，刘丹老师热忱效劳，出版此册，衷心铭感。

此书复承商亚南教授审稿，王书霞、汪安诸君协助稿件整理等，于此一并致谢。

余以此书敬献母校，亦可谓“叶落归根”矣。

余无才能，此书目的亦为抛砖引玉，其内容难免有不足之处，尚祈读者指正为禱。

王 化

2015年2月

目 录



序言
前言

上 篇

第一章 中国蔬菜的名称	03
第一节 蔬菜名称概述	03
第二节 同一种菜的不同名称	05
第三节 部分传统蔬菜名称释义	05
第四节 蔬菜地方名称对照表	08
第二章 中国历代食用的蔬菜种类	12
第一节 上古时期食用的蔬菜种类	12
第二节 明清时期食用的蔬菜种类	16
第三节 古代名人名菜	22
第三章 历代中国蔬菜的引进与传出	26
第一节 历代中国蔬菜的引进	26
第二节 历代中国蔬菜的传出	27
第三节 莴苣引进及莴苣笋演变历史考证	29
第四章 传统蔬菜栽培科技及名特蔬菜种质资源	34
第一节 传统蔬菜栽培科技概述	34

第二节 莼菜栽培科技及古史话	37
第三节 古茭白科技史话	44
第四节 名特蔬菜种质资源	48
第五章 蔬菜古诗话	59

下 篇

第六章 历代蔬菜食用科技	97
第一节 古人评蔬菜的效益	97
第二节 创制豆腐与豆芽菜	103
第三节 传统蔬菜加工名特产	107
第四节 传统蔬菜烹制名特产品	111
第五节 古代蔬菜烹饪科技研究著作	117
第七章 野生蔬菜	121
第一节 概述	121
第二节 主要野生蔬菜的食用	123
第三节 野生蔬菜的营养或药效	125
第四节 采食野生蔬菜应谨慎	126
第五节 近代关于野生蔬菜的研究	126
第八章 现代关于蔬菜营养及保健作用的研究	130
第一节 主要蔬菜的营养及保健作用	130
第二节 蔬菜的种类与营养（维生素 C、维生素 A 及硒的含量）	143
第三节 综论蔬菜的防病抗病保健作用	150
结束语	156
附录 有关目前蔬菜商品问题的解答	157
后记	160

上 篇

第一章◎中国蔬菜的名称

第二章◎中国历代食用的蔬菜种类

第三章◎历代中国蔬菜的引进与传出

第四章◎传统蔬菜栽培科技及名特蔬菜种质资源

第五章◎蔬菜古诗话





第一章



中国蔬菜的名称



中国蔬菜的种类较多，蔬菜的名称也较多。中国有悠久的历史与文化，这些当然会反映于蔬菜的名称。

第一节 蔬菜名称概述

国以民为本，民以食为天，食以绿为贵。蔬菜是人们重要的副食品。中国人历来很重视蔬菜，食用蔬菜的历史悠久，它反映于“蔬菜”两个字的起源。据《说文》注：“蔬，菜也。”就是说“蔬”和“菜”的字义相同。《尔雅》注：“凡草采可食者，通名为蔬。”又：“谷以养民，菜以佐食。”所以“蔬菜”就是采之可供作副食品的植物（主要是指草本植物）。

虽然现代“蔬菜”两字常常并用，但实际应用时，两者的字义略有区别。“蔬”通常是多种蔬菜的总称，且常两个字并用，例如，果蔬、珍蔬等；而“菜”是指某种蔬菜，例如，白菜、萝卜，又引用于餐桌上的菜肴（“例如，小菜”）。

中国蔬菜的命名有其用意，也涉及文字的起源。研究中国蔬菜的文化首先应研究蔬菜的名称。中国蔬菜的命名一般采用以下方式。

(1) 象形：中国古代文字的起源，首先是象形。所以一个字可以描绘出一种菜的形态。最明显的例子是韭菜。“韭”字是地面上长出一丛草状，下面一横表示地面，上面部分画出韭菜叶丛的生长状态。

韭的发音为“久”，表示它种下以后，可以收获多年。这又体现文字中的“形”、“声”并现。

(2) 会意：以菜名表达该种蔬菜的特性。例如，白菜古名“菘”。为什么称为菘？因为（白菜）“有松之操，故曰菘”。

又例如，大家爱吃的“雪菜”，全名是“雪里蕻”（蕻：音哄）。据《辞海》：“蕻、茂也。”……《广群芳谱》引《野菜笺》：“四明（注：浙江宁波四明山）有菜，名雪里蕻，雪深，诸菜冻损，此菜独存。雪里蕻之得名，以此”。可见雪里蕻的名称，是因为它的耐寒力强，越冬期间生长茂盛。

现在还有些书籍中，把雪里蕻称为“雪里红”，这是错误的。但由此也应该认识到，正确理解和书写蔬菜名称的重要性。

(3) 释义：即蔬菜的名称可以解释这种蔬菜食用部分的结构等。例如，百合，其食用的部分为地下鳞茎，它是由多数肉质状的鳞片抱合而成。《尔雅·翼》载：百合“数十片相累，状如莲花，故名百合，言百片合成也。”

(4) 表示引进的蔬菜：中国有一些蔬菜是古代从外国引进的，尤其是从西域经“丝绸之路”引进的；所以在这些蔬菜名称的前面加“西”或“胡”字。例如，西瓜、胡萝卜、胡瓜（黄瓜）等。俗名有西红柿、西兰花（青花菜）及西洋菜（豆瓣菜）等。

此外，番茄、洋葱都表示是从外国引进的蔬菜。

(5) 避讳：古代的菜名须避皇帝讳。例如，据《拾遗录》载：“胡瓜于大业四年避讳改名黄瓜。”又如山药，原名薯蕷，因唐代宗名蕷，改为薯药，又因宋英宗讳薯，改名为山药。

(6) 纪念名人：中国历史上唯一的例子——诸葛菜（芜青、葑）。蜀人纪念三国历史名人诸葛亮，将芜青改名为诸葛菜（详见第二章第三节）。



第二节 同一种菜的不同名称

中国蔬菜的种类较多，它们开始出现时代的早、晚差异很大，加之我国疆域辽阔，所以在不同的地区、学科、著作中，同一种菜会有不同的名称。“一菜多名”常会带来生活、生产、学习上的困难。所以正确了解或应用蔬菜的名称是必要的。

同一种蔬菜，会有下列四类的名称：第一，菜名即“正名”或“学名”（后者是蔬菜园艺学上应用的名称。第二，别名，在不同专业、不同著作中通用的名称。例如，丝瓜的别名为天络、天罗，后者是中医药中用的名称。第三，古名，中国古代的蔬菜名称和现代的名称差异很大。同一种菜的古名也会有几个。第四，地方名（俗名），是当地方言上用的名称，同一种菜各地方言中的名称更多，差异也更大。

正如上述，蔬菜的命名有其内涵意义，如果能了解蔬菜名称的字义，这更有利于了解这种蔬菜的特性等。

第三节 部分传统蔬菜名称释义

(1) 白菜 学名：不结球白菜 古名：菘

大白菜 学名：结球白菜 古名：菘

宋、陆佃《埤雅》：“菘性凌冬晚凋，四时常见，有松之操，故曰菘。”顾名思义，可知白菜和大白菜是比较耐寒的蔬菜。一直到近代，崇明等地区还称白菜为菘，当地农村中有黄乌菘、黑乌菘等白菜品种。现代日本的白菜中，也有称为“小松菜”的品种。

（2）芥菜 古名：芥

芥菜类的变种较多，其名称和地方名也多：①叶用芥菜（甲）大叶芥菜，（乙）细叶芥菜；②茎用芥菜（榨菜）；③根用芥菜；④苔用芥菜。

芥菜是中国古老的叶菜类，它的食用与栽培历史比白菜更早。《广群芳谱》载芥菜：“其气味辛辣，有介然之义”，所以称为芥菜。《礼记·内则》载：“鱼脍芥酱。”

（3）荠菜 古名：荠

《本草纲目》载：“荠生济济，故谓之荠。”济济，众多也，因荠菜丛生田野，故名。

（4）菠菜 古名：菠薐草

菠菜原产伊朗（昔名波斯）。汉时传入中国，故有菠薐之称。《嘉裕录》（公元621～649年）载：“菠菜由西国（波斯）传入中国”。《唐会要》载：“唐太宗贞观二年（公元647年）尼波罗（尼泊尔）国献菠薐草。”

（5）茼蒿 古名：蒿、同蒿

据《盛京通志》：“《本草》谓‘形气同蒿，故名’”。《畿辅通志》：“茼蒿形气似蓬蒿，故名。”所以历代同蒿久称“同蒿”。又因为它可以多次采摘嫩尖供食，能继续生长，所以有的地方称它为“无尽菜”。

（6）葱 古名：答（音革）山葱；别名：分葱、丝葱等

《尔雅·释草》：“答、山葱”。《说文》：“茗，草也，葱之生于山中者。”《齐民要术》引《广志》云：“葱有冬、春两种，有胡葱、大葱、山葱。”又引崔寔《四民月令》云：“二月别小葱，六月别大葱。夏葱曰小，冬葱曰大”。

中国葱的种类及品种较多，大致说，北方以大葱为主，南方以小葱（分葱、丝葱）为主。古代葱的食用方法，《礼记·内则》载：“脍，春用葱，秋用芥”。

（7）藠头 别名：薤

《说文》：“藠、草也、形似韭。”《礼记·内则》：“脂用葱，膏用薤。”意思是：油腻的食物加入葱，不大油的加入薤。薤的鳞茎瓣略似大蒜瓣，爽口，专供

腌渍用。我国南部自古栽培，山地有野生的。

(8) 韭菜 古名：韭、韭

据《说文》：“韭”字为象形，已于上述。《尔雅》载：“一种而久者谓之韭。”因种一次韭，可多年采收。《诗经》载：“四之日蚤，献羔祭韭。”古代以韭菜供祭祖用。

(9) 茼蒿笋 学名：茼蒿 古名：茼菜、茼蒿、千金菜

菜名释义参见第三章第三节。

(10) 蚕豆 古名：胡豆

《本草纲目》云：“豆状如老蚕，故名。”《王桢农书》谓其蚕时始熟，故名（养蚕时才成熟）。

(11) 豌豆 别名：寒豆 古名：脾豆、胡豆 地方名：其中有“荷兰豆”（指食嫩荚的品种）

据《本草纲目》云：豌豆“其苗柔弱宛宛，故得豌豆名。”又云：汉“张骞使外国得胡豆种。”李时珍曰：“胡豆、豌豆也。……种出胡戎。”一说张骞自大宛国携归，故曰豌豆。

(12) 西瓜 古名：寒瓜

据《广群芳谱》载：“旧传，种来自西域，故名西瓜。”今浙江南部仍有称西瓜为“寒瓜”的。

(13) 丝瓜 别名：天罗、天络 古名：水瓜、蛮瓜、布瓜

据《泉州府志》载：“丝瓜老则其中有丝，故名”。

(14) 笋 别名：竹笋 古名：筍，簍（小竹的笋）

《说文》：“筍、竹胎也。簍：竹萌也。”故“笋是竹刚出土的嫩茎（芽），可作菜用。”古名为筍，其字义即：“旬内为笋，旬外为竹。”字义指出竹笋出土生长很快。我国竹的种类很多，且自上古就开始食用竹笋。古代将笋用作葑，《周礼·天官下》载：“筍葑鱼醢。”

(15) 姜 古名：薑

《说文》：“姜，御湿之菜也。”《论语》载：“不撤薑食。”

(16) 百合 别名：夜合、中逢花 古名：蒜脑蕖、重逢等

(作者注：百合的花于夜间闭合，所以别名“夜合”。百合花夜间闭合，至白天又开花，有再见面之意，故古名“重逢”。“重逢”与“中逢”发音相同，所以百合的别名为中逢花。)

(17) 草石蚕 别名：甘露几

“草根之似蚕者”，故名草石蚕。为唇形科的宿根草本植物。其食用部分为小型球茎（似蚕蛹状），用于腌制酱菜。

(18) 菱 古名：菱、菱

《说文》：“菱，菱也。楚谓之菱”。据《本草纲目》载：“其叶支散，故字从菱，其角菱峭，故谓之菱。”《武陵记》：“两角者菱，三角者菱。”《楚辞·离骚》载：“制菱荷以为衣兮。”

(19) 茭白 古名：菰、菰首、蓬蔬、蒋草、雕胡（指其种子）等

因其根部交结，故称茭。供食用的嫩茎洁白，故名白。《尔雅》载：“出隧，蓬蔬。”郭注：“蓬蔬（指茭白），似土菌，生茭草中……”《礼记》载：“鱼宜茭”（意即茭白宜炒鱼片食用）。《齐民要术》引“广志”云：“菰可食，生南方。”

第四节 蔬菜地方名称对照表

中国不同地区蔬菜地方名（俗名）的差异很大，往往给人们的生活与学习带来困难。为此，下面列出蔬菜地方名对照表（表 1-1），以供查阅参考。

表1-1 蔬菜地方名称对照表

编号	菜名(学名)	别名	常用地方名
1	甘蓝	结球甘蓝	卷心菜(上海)、包心菜(南京)、洋白菜(华北)、莲花白(西北)
2	花椰菜		菜花(华北、西北)、花菜(上海)
3	茎椰菜	青花菜	绿菜花、绿花菜(华北)、西兰花(广东)
4	结球白菜	大白菜	包心白菜(江南)、黄芽菜、胶菜(上海)
5	不结球白菜	白菜	白菜(南京等)、青菜、常菜、白菜(上海)、菘(崇明)、油菜(北京)
6	塌棵菜		塌菜(上海)
7	芥菜	叶用芥菜	春菜(浙江)、青菜(四川)、辣菜
8	雪里蕻(音哄)	腌渍用	雪菜(上海)、雪里蕻
9	茎用芥菜	榨菜	榨菜
10	根用芥菜		大头菜(江南)、芥疙瘩(华北)
11	苔用芥菜		天菜
12	叶用茼蒿	结球茼蒿	生菜、莱茼蒿、茼蒿
13	茎用茼蒿	茼蒿笋	香茼蒿(上海)、茼蒿、笋子(四川)、茼蒿菜(广东)
14	茼蒿		蒿菜、蓬蒿、蒿子杆
15	芥菜		香芥、上巳菜、护生草等
16	菠菜	菠薐	红根菜、鹦鹉菜、珊瑚菜等
17	苋菜	苋	米苋(上海)、人苋(西北)
18	蕹菜	蕹菜	空心菜(上海)、藤菜(江西)、竹叶菜
19	落葵	承露	木耳菜(北京)、紫果叶(上海)、胭脂菜
20	茺荬	胡荬	香菜
21	叶蓼菜	叶用甜菜	蓼达菜、牛皮菜、厚皮菜
22	金花菜	菜苜蓿	草头(上海)、黄花草子(浙江)
23	番杏		洋菠菜
24	南瓜	美州南瓜、印度南瓜	西葫芦、搅瓜
25	南瓜	中国南瓜	饭瓜、番瓜、倭瓜
26	蒲瓜	扁蒲、瓠	蒲子、瓠子、葫芦(华北)、夜开花(上海)
27	苦瓜	锦荔枝	红姑娘、瘤瓜、凉瓜
28	佛手瓜	菜肴梨	拳头瓜(四川)、洋丝瓜(云南)、梨瓜(台湾)