



譚耀文 著

# 耕餘話蔬

SPM 南方出版傳媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

# 耕餘話苑

譚耀文 著

SPM 南方出版傳媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

· 广 州 ·

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

耕余话蔬 / 谭耀文著. —广州: 广东科技出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5359-6204-1

I. ①耕… II. ①谭… III. ①蔬菜—食品营养—普及读物  
IV. ①R151.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 160066 号

### 耕余话蔬

Gengyu Huashu

责任编辑: 罗孝政

版面设计: 创溢文化

封面设计: 柳国雄

责任印制: 罗华之

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮政编码: 510075)

http: //www.gdstp.com.cn

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 广州市岭美彩印有限公司

(广州市荔湾区花地大道南海南工商贸易区 A 幢 邮政编码: 510385)

规 格: 787 mm × 1 092 mm 1/16 印张 16.75 字数 400 千

版 次: 2015 年 7 月第 1 版

2015 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 168.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。



菜觀民康



# 目录

Contents

卷首语.....001

熙熙攘攘，利来利往 ..... 007

统购包销，各方不满.....014

四季丰盈，两招搞掂.....016

五菜为充，食不厌精 ..... 023

《齐民要术》第一菜.....028

百粤时蔬数菜心.....034

经霜青菜特别甜.....040

大顶瓜·油瓜·珍珠瓜.....046

丝瓜·胜瓜·水瓜.....054

茄子·落苏·大炮·矮瓜.....058

真实的黄秋葵.....064

五味中无辣.....068





|                           |     |                             |     |
|---------------------------|-----|-----------------------------|-----|
| 笋为蔬中尤物·····               | 076 | 有机、绿色、无公害·····              | 168 |
| 莫待无丝藕不绵·····              | 084 | 有虫眼的蔬菜·····                 | 174 |
| <b>菜盈顷筐，不时不食····· 093</b> |     | 靓菜准则·····                   | 178 |
| 夜雨剪春韭·····                | 099 | 杂交育种和转基因·····               | 186 |
| 炎炎夏日，瓜棚豆架·····            | 106 | <b>种豆南山下，心远地自偏·····195</b>  |     |
| 秋生紫苏为蟹香·····              | 116 | 种我庭中菜·····                  | 202 |
| 冬日白菜烩素鸡·····              | 122 | 摘我园中蔬·····                  | 214 |
| 不撤姜食，不多食·····             | 126 | <b>熟读东邻种树书，便得一桌丰盛菜··219</b> |     |
| 富吃萝卜，穷时豆腐·····            | 132 | 市场经济下的“民以食为天”·····          | 226 |
| 季节由人造——温室蔬菜·····          | 138 | 城市化下的“菜篮子”·····             | 232 |
| <b>耕种得法，菜靓民康·····145</b>  |     | 话蔬仍耕·····                   | 244 |
| 樊迟请学圃·····                | 150 | 参考文献·····                   | 258 |
| 科、属、种和品种·····             | 154 | 后记·····                     | 259 |
| 百花醉祁连·····                | 158 |                             |     |

# 卷首语

Preface

无论从现代营养学有关维生素、矿物质元素、膳食纤维等作用的论述，抑或传统养生认为的“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”，都说明蔬菜在我们的日常生活中是必不可少的。吾躬耕园圃卅载矣，工作之余未能有画画、写字、乐乐之雅兴，倒是有逛菜市场、烹调之好。

今日的市镇，菜市场的蔬菜可谓林林总总，小城镇的蔬菜看上去更新鲜，大城市比小城镇种类更丰富。人们逛菜市场的时候就自然提出诸如：这样多的蔬菜是从哪来的？哪些蔬菜最有营养？这个季节应吃什么菜？这些蔬菜是反季节的吗？怎样理解孔子的“不时不食”？这些蔬菜是有机食品还是绿色食品？有虫眼的菜是没有农药残留吗？这些樱桃番茄是转基因的吗？转基因安全吗？还有，我家里种什么菜最好？如何种植？……

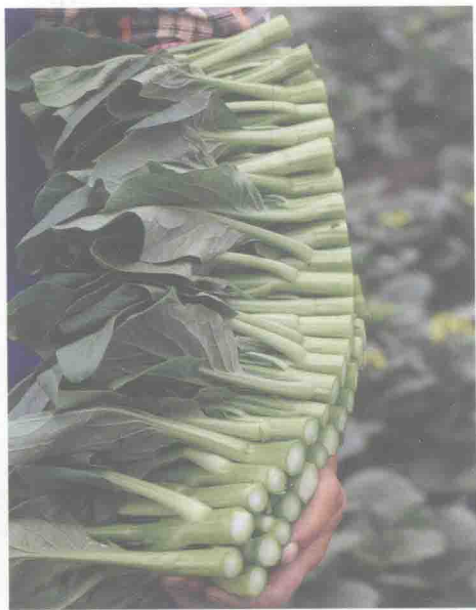


广州一菜市场



更有人就我国正在全力发展市场经济和推进城市化的大背景下，引用两千多年前司马迁在《史记·货殖列传》中的名言：“夫用贫求富，农不如工，工不如商，刺绣文不如倚市门。”以及有市场经济圣经之称的亚当·斯密《国富论》：“我们常常看见一种白手起家的人，他们以小小的资本，甚至没有资本，只要经营数十年制造业或商业，便成为富翁。然而一个世纪来，用少量资本经营农业而发财的事例，在欧洲简直没有一个。”

提出充分的市场经济，资本是逐利的，还有人从事无利或微利的农业吗？城市化的推进，新鲜的农产品，尤其是蔬菜这一类的，我们还有种植的土地吗？就是在市场经济和城市化的大背景下，大城市的菜篮子——以蔬菜为例，如何确保“鲜蔬四时丰，菜靓人安康”。为此，我们积几十年耕作之经验，组织一帮热心新进青年查阅资料 and 多方调查，围绕大家走菜市场提出的疑问，逐一解答和讨论。



农场收获排列整齐的菜心



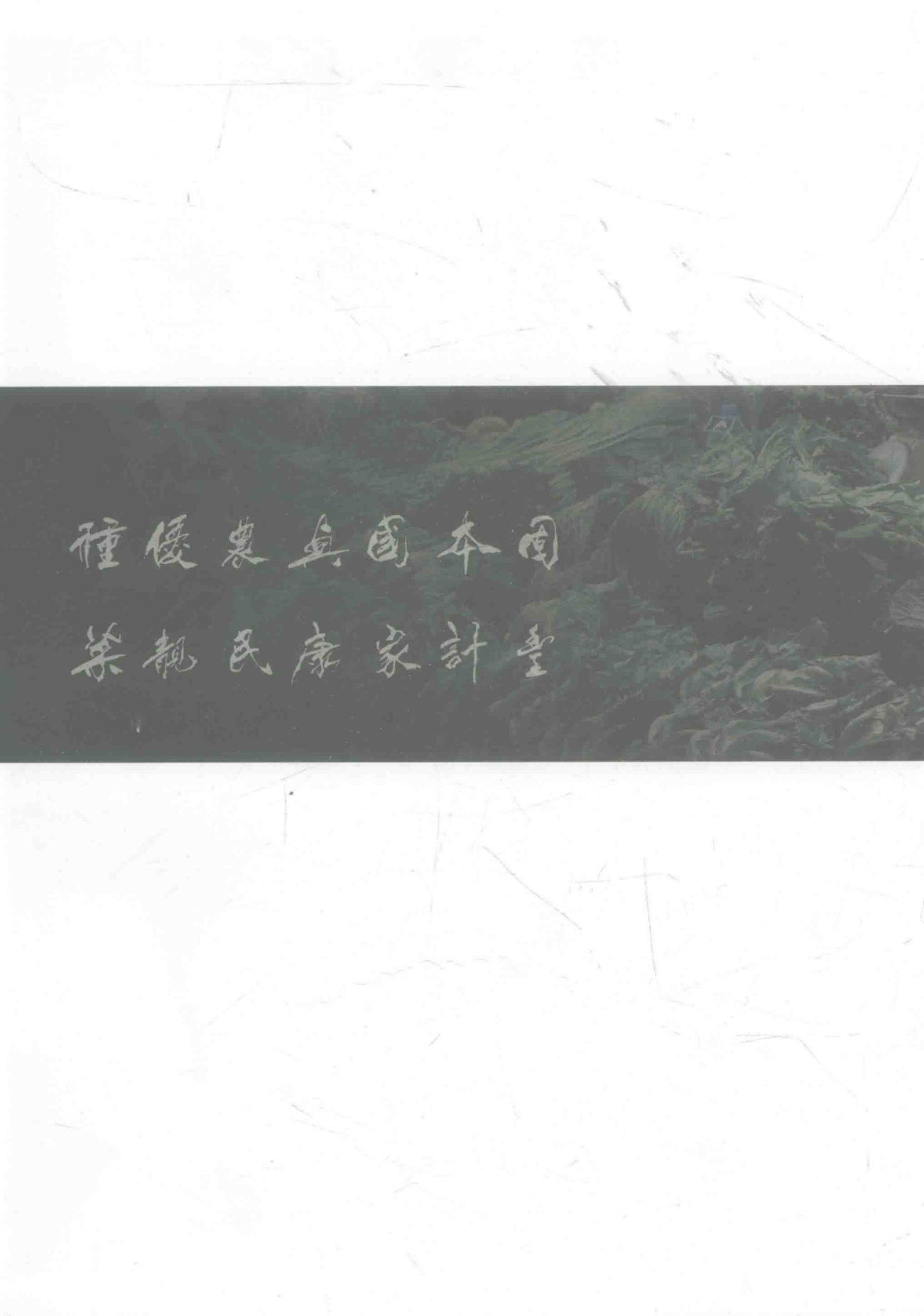
争渡——大白菜叶

应该要说明的是，大家提出的问题，站在不同的角度，会有不同的解释和答案，更有些问题到现在还是未能有圆满的答案的。孔圣人说得好：“知之为知之，不知为不知，是知也。”我们会尽力把已知的告诉大家，未知

的和大家一起讨论。同时，我们亦试图借助孔圣人传导知识的方法：“知知者，不如好知者；好知者，不如乐知者。”就是希望通过我们的介绍，使大家对有关蔬菜知识的学习、认识成为享受生活的乐趣。





The image is a traditional Chinese ink wash landscape painting. It features a central horizontal band of dark, textured green and black, which serves as a background for two lines of calligraphic text. Above and below this band are lighter, more detailed landscape sections. The top section shows a misty, mountainous area with delicate ink strokes representing clouds and foliage. The bottom section depicts a more rugged, rocky landscape with more pronounced ink washes and some small, dark figures or structures nestled in the crevices. The overall style is characteristic of classical Chinese literati painting, emphasizing naturalistic detail and atmospheric perspective.

種優農與國本固  
築靚民康家計豐

熙熙攘攘，  
利来利往





## 熙熙攘攘，利来利往

市场者——人们积聚在一起有买有卖的地方。它甚至比农业出现得还早，并且远比国家还要古老。菜市场就是人们为每日盘中餐的食物——蔬菜这一主角而交易的地方。有人为得到好的食物放弃钱财，有人为得到钱财而卖出（放弃）蔬菜等食物。但凡交易活跃、利益大的产业就得以发展。蔬菜乃人们生活不可缺少的食物，每日菜市场都熙熙攘攘，无他，皆为各自的利益而来。截至2013年，全国蔬菜类年交易额6337.45亿元，出口值90.05亿美元<sup>①</sup>。蔬菜已是我国农产品交易的第一大产业，也是我国农产品进出口贸易减少逆差的主要产品。

---

<sup>①</sup>数据来自国家统计局网



有好事者则问，耕园圃者不卖菜的，为何你仍逛菜市场？主要有三个原因：一是逛菜市场可知道现时大众的喜好，对培育良种有启发。二是在菜市场，尤其是小城镇的菜市场能找到培育良种的资源。当年育出的独核黄皮、独核枇杷，今天培育的大肉胜瓜、翡翠节瓜皆是此法。三是今天自己种的产品不一定是自己最喜欢吃或自己吃不完，又或者今天价钱特别好，只好卖出自己的，买别人种的并且自己今天又喜欢吃的。这不是最上算吗？



贵州息烽县一菜市场



台湾花莲一菜市场

多年的习惯，每到一地方都走走菜市场。从图片可看出，境外的美国、丹麦、芬兰、澳大利亚等地的大城市菜市场蔬菜颜色悦目、整齐，耐存放种类多，叶菜类较少；境内的大城市如北京、上海、杭州、成都、昆明、广州等地的菜市场种

类繁多、整齐，叶菜类很多，尤其是在广州、成都、昆明等地。小城镇的菜市场，不论是境内的四川攀枝花、云南元谋、贵州息烽、广东连州，还是境外的马来西亚怡保等地，蔬菜则新鲜，种类以当地产的为主。



台北一菜市场



广州一菜市场



杭州一菜市场



北京一菜市场



澳大利亚墨尔本一菜市场



芬兰坦佩雷一菜市场