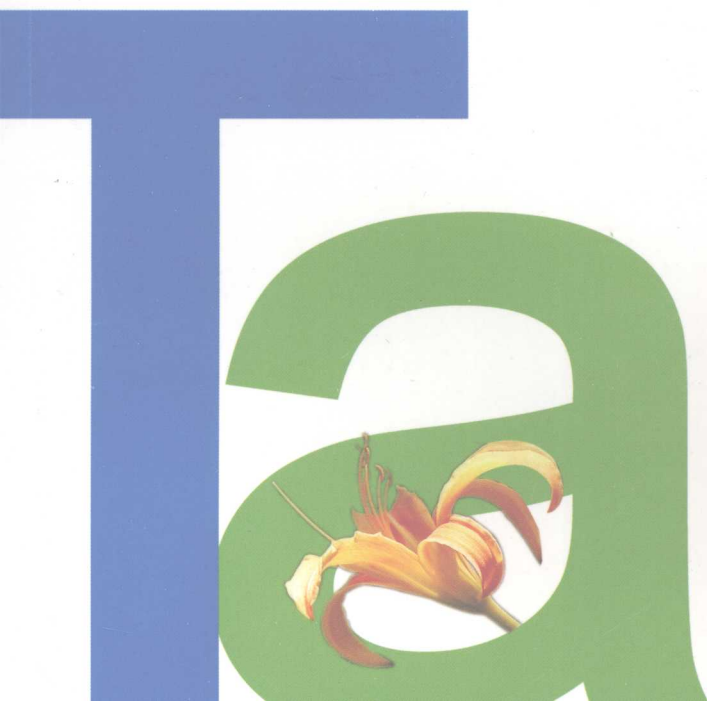




熟悉园子里的蔬菜

钟 茗 著
李 姝

如今，我也想拥有自己的一亩三分地，里面长满洋芋、黄瓜、西红柿，还撒下那不知名的种子，过着像孟浩然那样“开轩面场圃，把酒话桑麻”的隐逸生活，在辛勤劳作后，体味收获的幸福。



好奇心书系
我爱自然丛书



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>

好奇心书系
我爱自然丛书



熟悉园子里的蔬菜

钟茗 李姝 著

如今，我也想拥有自己的一亩三分地，里面长满土豆、黄瓜、番茄，还撒下那不知名的种子，过着像孟浩然那样“开轩面场圃，把酒话桑麻”的隐逸生活，在辛勤劳作后，体味收获的幸福。

摄影：钟茗 康鸣 黄宣钦

文字/摄影助理：高潞 邓林 王锋

重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

熟悉园子里的蔬菜 / 钟茗, 李姝著. — 重庆: 重庆大学出版社, 2009.1

(我爱自然丛书)

ISBN 978-7-5624-4694-1

I. 熟… II. ①钟…②李… III. 蔬菜—普及读物 IV. S63-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第169196号



熟悉园子里的蔬菜

钟茗 李姝 著

摄影: 钟茗 康鸣 黄宣钦

文字/摄影助理: 高潞 邓林 王锋

责任编辑: 梁涛

版式设计: 周娟 钟琛

责任校对: 秦巴达

责任印刷: 赵晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人: 张鸽盛

社址: 重庆市沙坪坝正街174号重庆大学(A区)内

邮编: 400030

电话: (023) 65102378 65105781

传真: (023) 65103686 65105565

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆三联商和包装印务有限公司印刷

*

开本: 787×1092 1/16 印张: 5.5 字数: 69千

2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

印数: 1-5 000

ISBN 978-7-5624-4694-1 定价: 27.00元

本书如有印刷、装订等质量问题, 本社负责调换

版权所有, 请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书, 违者必究



我的一亩三分地

今天风很大，天却很蓝。

早上上班路过小菜场，看见小贩正把新鲜的蔬菜干干净净地摆在路边。翠绿的芦笋，绛红的香椿芽，还有红得妖艳的小萝卜配上翠绿的缨子，各自扎着堆儿，那么好看。想象着把这些美好的食材细细加工，烹成一桌精细的菜肴，想必春天的味道也不过如此了。

想起了家乡，母亲的菜园，那里种过南瓜，种过西红柿，还有茄子、芹菜、四季豆。一年下来，小小的几分地满满地充盈着旺盛。小时候，我们总会看到大豆摇动着豆荚，看到莴苣嫩绿得发油，豇豆腴腆地垂挂着长长的辫子；我们会看到蜻蜓在萝卜缨子上像一个小巧的风筝，看到蚱蜢的长须拂过小白菜的脸，看到蜜蜂躲在油菜的花蕊里誓死不出，看到蝴蝶轻盈地飞去亲吻豌豆姑娘发髻上的小花；我们也会看到蜘蛛的小白网一次次地被风吹散，一次次地被锄头捣破，又一次次地重新织好等待那一只只的水蚊子自动撞上门。春来冬去，母亲的菜园子这个不同于凡尘的世界就这样有趣地组合着、变化着，消逝

着或新生着。

如今，我也想拥有自己的一亩三分地，里面长满土豆、黄瓜、番茄，还撒下那不知名的种子，过着像孟浩然那样“开轩面场圃，把酒话桑麻”的隐逸生活，在辛勤劳作后，体味收获的幸福。但身居城市高楼之中，拥有一块自己的菜地只能是在想象之中了。然而今天，当这本充溢乡野朴素之美的小册子展现在我面前时，我似乎已经看到了这记忆中的一亩三分地，并渴望与您一同分享这收获的果实。

>> 目 录

番茄



>> 001

黄瓜



>> 004

青椒



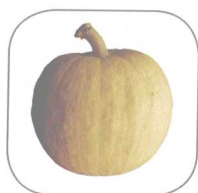
>> 005

丝瓜



>> 008

南瓜



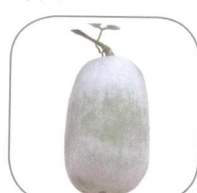
>> 010

茄子



>> 012

冬瓜



>> 014

苦瓜



>> 015

葫芦



>> 018

花菜



>> 019

蛇瓜



>> 021

萝卜



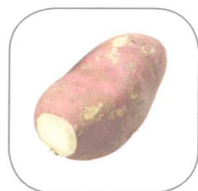
>> 022

芋头



>> 025

红薯



>> 026

胡萝卜



>> 027

土豆



>> 028

魔芋



>> 030

葱



>> 032

芥菜



>> 033

芹菜



>> 034

蒜苗



>> 037

大白菜



>> 038

油菜



>> 039

韭菜



>> 041

莴笋



>> 043

生菜



>> 044

菠菜



>> 046

香菜



>> 047

空心菜



>> 048

芥蓝



>> 049

蕨菜



>> 051

香菇



>> 052

蘑菇



>> 054

莲藕



>> 055

黄花菜



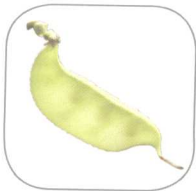
>> 057

蚕豆



>> 058

扁豆



>> 059

毛豆



>> 061

豌豆



>> 062

豇豆



>> 063

四季豆



>> 065

茴香



>> 066

榆钱



>> 067

枸杞菜



>> 069

茼蒿



>> 070

秋槐



>> 071

薄荷



>> 073

香椿



>> 074

甘蓝



>> 077

羽衣甘蓝

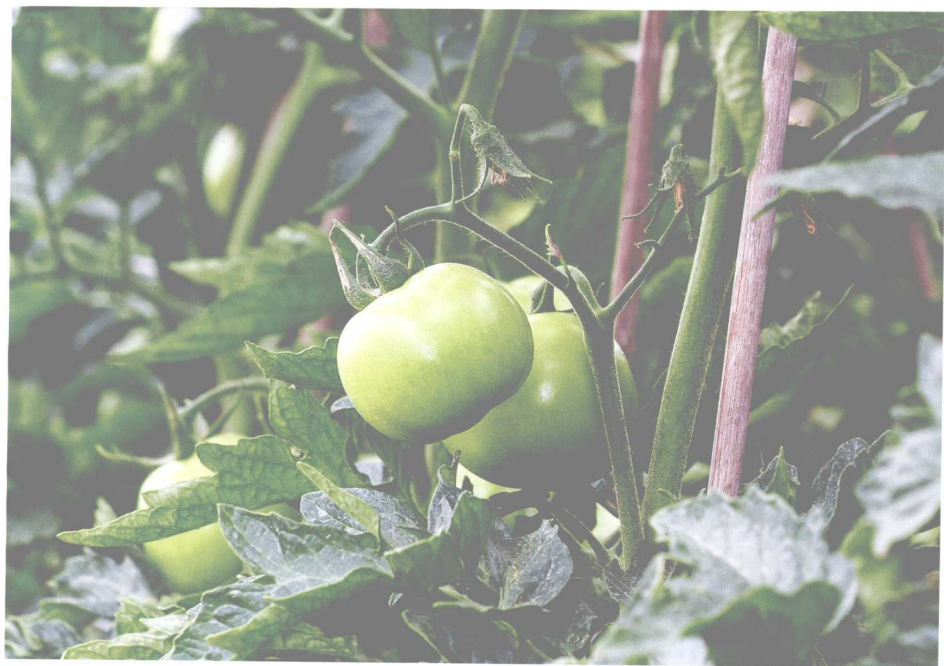


>> 078

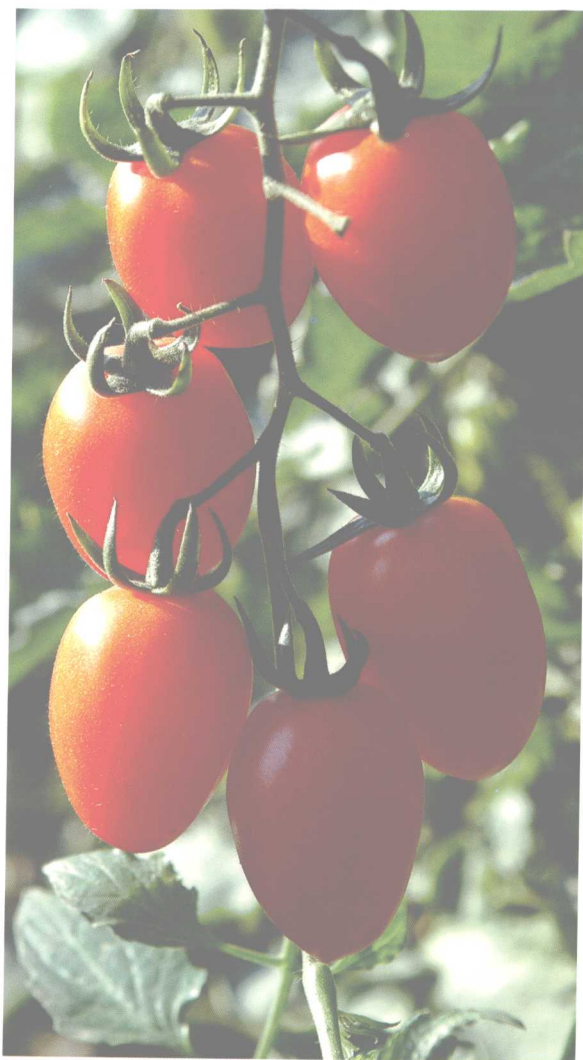
番茄



脸圆像苹果，甜酸营养多，既能做菜吃，又可当水果，一语道尽番茄的形状、口感、功能。番茄，又名西红柿，属茄科番茄属一年生草本，原产南美洲，由于枝叶上长满茸毛，且分泌出的汁液散发奇怪的味道，所以当时被称作“狼桃”，印第安人把它看成是一种有毒的植物。16世纪，英国一位公爵将“狼桃”作为珍贵的礼品奉献给他的情人，所以番茄还叫“情果”。又过了200年，一位法国画家冒着可能“死掉”的危险，品尝番茄，感觉味道可口，后经他的宣传，番茄才走进千家万户。现我国普遍栽培番茄，一般冬春于保护地育苗，春季栽培为主，冬季温室栽培。根系分

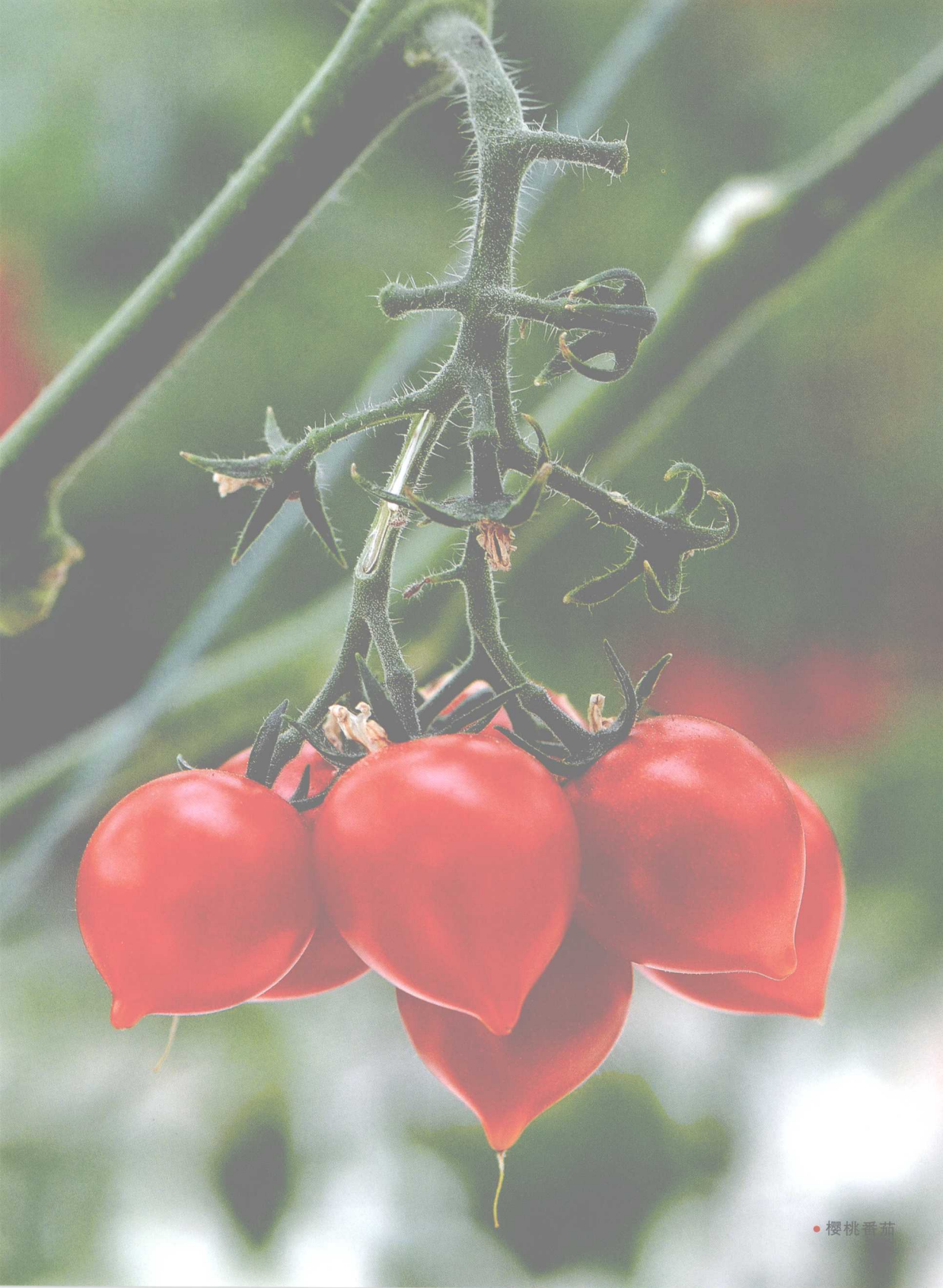


● 番茄



● 番茄

布深广，根群分布在表土层20~30 cm，横向伸展1 m左右。茎高60~120 cm，直立或半直立，一般支架栽培。浆果食用部分为果皮及胎座组织，具2~6室，呈扁卵圆形，具灰白色茸毛。番茄果实营养丰富，含多种维生素，可生、熟两吃，亦可制成罐头食品。我们常见的番茄酱就是由新鲜的成熟番茄去皮籽磨制而成。但需要注意的是不可以空腹大量食用，因为番茄中含有较多的胶质、果质、柿胶酚等成分，易与胃酸结合生成块状结石，造成胃部胀痛。吃番茄的时候，最好不要把皮去掉，因为番茄的皮中也含有维生素、矿物质和膳食纤维。

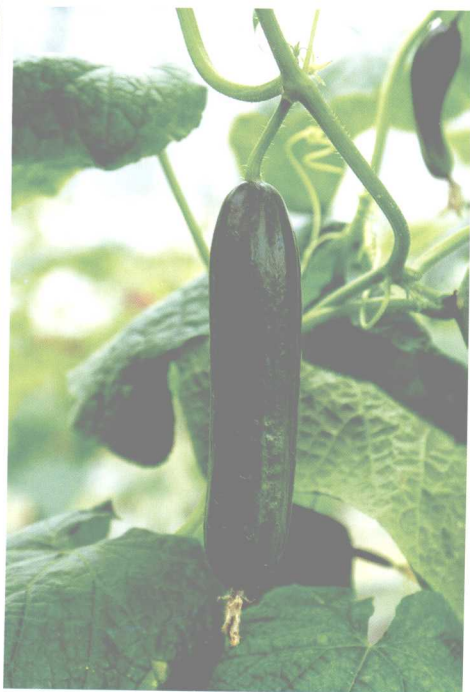
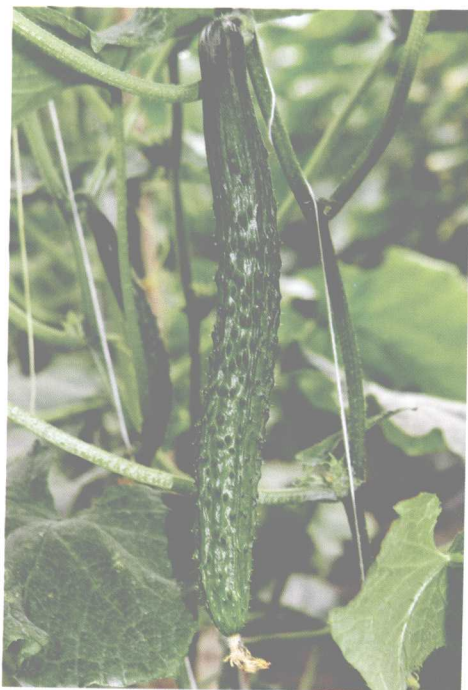


● 樱桃番茄

黄瓜



黄瓜最初叫“胡瓜”，因为它是西汉时从西域引进的。李时珍说：“张骞使西域得种，故名胡瓜。”黄瓜是葫芦科黄瓜属一年生蔓生或攀援草本植物，种植广泛，是世界性蔬菜。黄瓜的果实为假果，是子房下陷于花托之中，由子房与花托合并形成的。果面平滑或有棱、瘤、刺。果形为筒形至长棒状。黄瓜种子扁平，长椭圆形，种皮浅黄色。嫩果作蔬菜食用，果肉可生食。黄瓜的含水量为96%~98%，脆嫩清香，味道鲜美，含有一定的维生素，是一味可以美容的瓜菜，被称为“厨房里的美容剂”。口感上，黄瓜肉质脆嫩、汁多味甘、芳香可口；营养上，它含有蛋白质、脂肪、多种维



● 黄瓜

生素以及钙、铁等丰富的成分，常吃黄瓜可以减肥和预防冠心病的发生，同时具有抗肿瘤、抗衰老、降血糖等功效。经常食用或贴在皮肤上可有效地对抗皮肤老化，减少皱纹的产生，并可防治唇炎、口角炎。黄瓜的吃法很多，如拍黄瓜、炆黄瓜皮、酸辣黄瓜等。黄瓜也可和炸酱面同食，或者做汤或热菜。另外，黄瓜可切丝做菜码和用作拼盘、菜肴的雕刻及装饰材料。热菜多用于炒、熘等菜的配料，也做瓢菜，或用于汆汤，吃入口中脆酥嫩爽。又常用作

酸渍、酱浸、腌制菜品原料。需要注意的是黄瓜当水果生吃，不宜过多。黄瓜中维生素较少，因此常吃黄瓜时应同时吃些其他的蔬果。

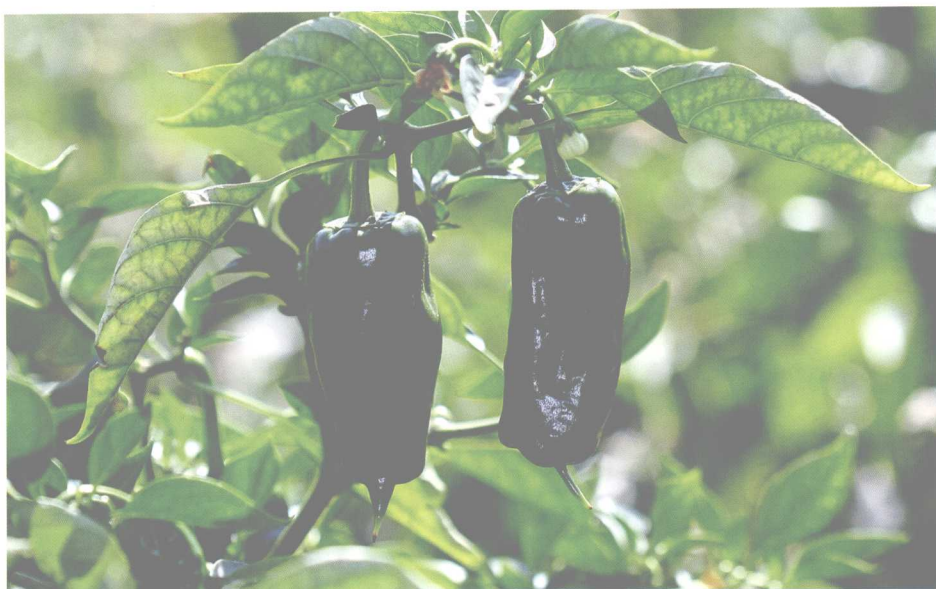


● 黄瓜(上图) ● 黄瓜花(下图)

青椒

青椒的别名很多，大椒、灯笼椒、柿子椒都是它的名字，因能结甜味浆果，又叫甜椒、菜椒。青椒是一种茄科辣椒属一年生或多年生草本植物，由原产中南美洲热带地区的辣椒在北美演化而来，经长期栽培驯化和人工选择，使果实发生体积增大、果肉变厚、

辣味消失和心皮及子房数增多等性状变化。中国于100多年前引入，现全国各地普遍栽培。青椒的特点是果实较大，辣味较淡甚至根本不辣，做蔬菜食用而不作为调味料。由于它翠绿鲜艳，新培育出来的品种还有红、黄、紫等多种颜色，因此不但能自成一菜，还被广泛用于配菜。青椒果肉厚而脆嫩，含有维生素C、胡萝卜素等丰富的营养源。长势中等，结果性强，生长期为10~12月。与普通大椒相比，具有较高的含糖量和维生素C，非常适合生吃，可凉拌、炒食、做馅，可盐渍、制蜜饯或加工成甜椒罐头食用。常见的菜肴有：青椒炒肉丝、虎皮青椒等。需要注意的是：青椒独特的造型与生长态势，导致喷洒过的农药都积累在其凹陷的果蒂上，因此清洗时应先去蒂。此外，眼疾患者、食管炎、胃肠炎、胃溃疡、痔疮患者应少吃或忌食；同时有火热病症或阴虚火旺，高血压、肺结核病的人慎食。



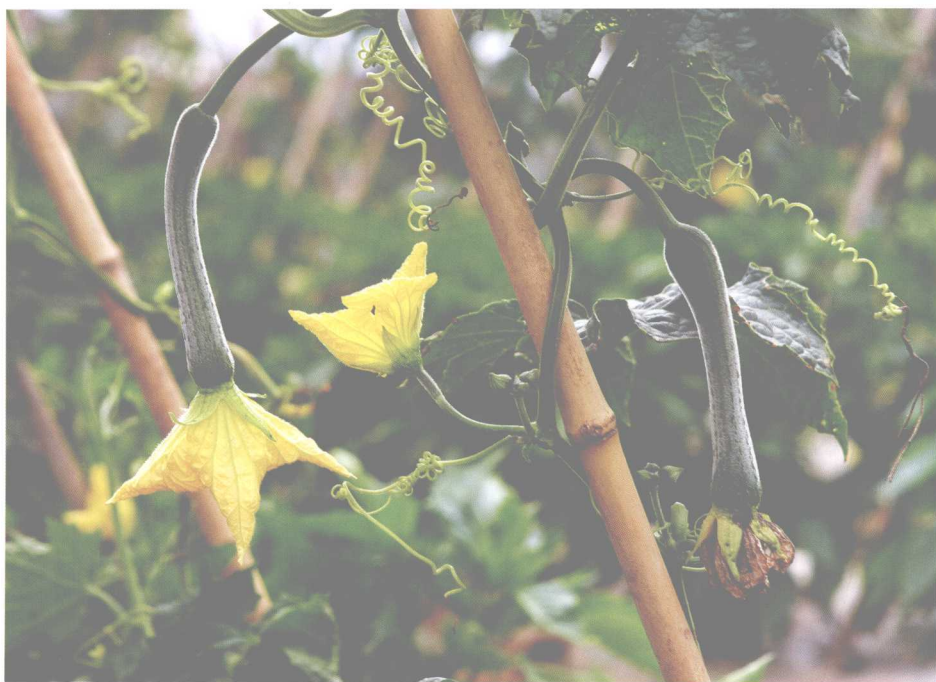
● 青椒



丝瓜



丝瓜又名天丝瓜、天罗，是葫芦科丝瓜属一年生草质攀缘藤本。起源于亚洲，分布于亚洲、大洋洲、非洲和美洲的热带和亚热带地区，2 000年前印度已有栽培，6世纪初传入中国，现各地均有栽培，成为人们常吃的蔬菜。丝瓜喜欢较高的温度，耐热，抗逆能力强。丝瓜根系强大，茎蔓性，五棱、绿色、主蔓和侧蔓生长都繁茂，茎节具分枝卷须，易生不定根。普通丝瓜的果实短圆柱形或长棒形，长可达20~100 cm或以上，横径3~10 cm，无棱，表面粗糙并有数条墨绿色纵沟。全生育期90~150天，其中发芽期5~7天，幼苗期15~25天，抽蔓期10天左右，开花结果期60~100天。枝具



• 丝瓜