

高世良◎著

百菜百话

▣ 科学 ▣ 实用 ▣ 趣味

BAI CAI BAI HUA



百花文艺出版社
BAIHUA LITERATURE AND
ART PUBLISHING HOUSE

百菜百话

高世良◎著



百花文艺出版社
BAIHUA LITERATURE AND
ART PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

百菜百话 / 高世良著. — 天津: 百花文艺出版社,
2008.9

ISBN 978-7-5306-5053-0

I. 百… II. 高… III. 蔬菜 – 简介 – 中国 IV. S63

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 132854 号

百花文艺出版社出版发行

地址: 天津市和平区西康路 35 号

邮编: 300051

e-mail: bhpubl@public.tpt.tj.cn

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

发行部电话: (022) 23332651 邮购部电话: (022) 27695043

全国新华书店经销

河北省三河市宏达印刷有限公司印刷

※

开本 880 × 1230 毫米 1/32 印张 11.625 插页 2 字数 271 千字

2008 年 9 月第 1 版 2008 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1 – 4000 册 定价: 23.00 元



再版序

我写的《蔬菜与健康》1988年由中国食品工业出版社出版,1991年由中国轻工业出版社将此书出了修订版,1995年经修改补充由北京师范大学出版社出版了《新编蔬菜防病治病大全》,现又承蒙百花文艺出版社再版,在原书的基础上进行了修改,补充了新资料,并增加了两篇野菜,名为《百菜百话》。按书中目录计有74个大品类,有的品类还包括一些小品种,如大白菜包括贩白菜;塌棵菜包括乌塌菜、小白菜、菜薹;油菜包括油菜心;甘蓝包括球茎甘蓝、紫甘蓝、羽衣甘蓝;菜花包括绿菜花;茴香包括小茴香、大茴香、球茎茴香;辣椒包括甜椒、小辣椒;南瓜包括搅瓜、西葫芦;豌豆包括鲜豌豆及豌豆尖、豌豆苗;黄豆包括毛豆、黄豆芽、豆腐;大葱包括小葱、羊角葱;大蒜包括蒜黄;韭菜包括韭黄等……所以称“百菜”也不夸张。

“菜篮子”是党和政府及广大人民群众关心的问题,它关系到广大的生产者、经营者、消费者。首先是蔬菜生产者,近些年蔬菜生产迅速发展,逐年增长,蔬菜已成为我国农业除粮食外的第二

大产业。2004年全国蔬菜种植面积2.65亿亩,总产量5.5亿吨,总产值2800亿元,人均占有蔬菜量300多公斤。蔬菜种植面积、蔬菜总产量居世界第一位。2004年全国蔬菜种植面积比1980年的4740万亩增加了4.6倍,蔬菜总产量比1980年830万吨增加了5.6倍。2004年中国出口蔬菜602万吨,创汇37.96亿美元。我国设施农业有了很大的发展,2005年全国以塑料拱棚和日光温室为主要的设施园艺面积已居世界第一位,其中设施蔬菜面积近3000万亩,设施蔬菜生产人均占有量80公斤。这些设施蔬菜面积对保证蔬菜产量、提高蔬菜质量、保证蔬菜供应起着重要作用。其次,蔬菜是一种鲜活的特殊性商品,需求量大,并要求均衡供应,蔬菜少了不够吃,多了要烂掉。因蔬菜有淡旺季、自然灾害及蔬菜本身鲜嫩特性,价格波动较大,旧时有“快马赶不上青菜行”的谚语。全国有星罗棋布的蔬菜批发市场、农贸市场,有千千万万的蔬菜经营者、销售者、运输者。全国四通八达的高速路,为调剂、调运蔬菜创造了有利条件。由于实行市场经济,随着塑料拱棚和日光温室设施蔬菜面积和高速公路的发展,各地蔬菜可快速流通,主要品种蔬菜可周年供应,改变了计划经济时期每季只有一二个蔬菜品种集中上市的局面,多数蔬菜品种可实现周年供应。再次,有最广大的蔬菜消费者,全国13亿人民天天都要吃菜,蔬菜关系到千家万户,关系到以人为本,关系到人民的生命健康。为此,我们就要了解蔬菜的生产、营养、食用、药用等特性及蔬菜有关的故事、诗词的文化内容。今天再版《百菜百话》,意义重大。

如何科学食用蔬菜呢?按保健要求要多食用蔬菜,每天食用500克为宜,为吸取营养,要全面食用蔬菜,不要只吃一种或少数几种。只有食用多品种的蔬菜,才能吸收全面的营养。可根据本人的身体状况,可多食一些适宜的蔬菜。食用要适量,一次不可食的过多。蔬菜品种要穿插着吃,不要连续只吃一个品种。书中还介绍

了蔬菜的药用知识、治病药方,俗话说“偏方治大病”,偏方可以试用,仅供参考,如有重病应到医院诊治。

欢迎广大读者批评指正。

高世良

2008年4月于北京角门

前言

蔬菜是人们日常生活的必需品。常言说：“三天不吃青，心里冒火星”，这除了表明吃蔬菜正是我们的习惯外，主要还是因为蔬菜与人们的健康有着密切的关系。蔬菜是人体所需维生素、矿物质的主要来源。蔬菜中的胡萝卜素、维生素C、钙、磷、铁的含量普遍较高。饮食讲营养，蔬菜则是营养最丰富的食品之一。多吃蔬菜，吃各种蔬菜，对人体生理功能的改善有重要作用。同时，许多蔬菜还有医疗保健作用，有病治病，无病防病。俗话说：“多吃蔬菜少得病”，“鱼生火，肉生痰，青菜豆腐保平安”，“药补不如食补”，而且每种菜都有治疗一些常见病的功效，其方法简便易行，没有副作用。科学研究表明：大蒜、芦笋及许多十字花科蔬菜（甘蓝、大白菜、萝卜等）有抗癌作用。

中国地域辽阔，种植蔬菜历史悠久，种类齐全，品种繁多，世界著称。中国种植蔬菜面积很大，城市郊区及重点县有大面积的菜田基地，广大农村有星罗棋布的小块菜园。据《农民日报》报导，全国蔬菜播种面积1.08亿亩，总产量2.2亿多吨，人均年占有蔬菜量185公斤左右。



按农业生物学的特性分类,蔬菜分白菜、甘蓝、绿叶、芥菜、根菜、茄果、瓜类、豆类、葱蒜、薯芋、水生菜、多年生菜等。这些蔬菜,我国大地均有栽培。目前我国主要蔬菜有八十多种,普遍栽培的有五六十种,在同一种类中又有许多变种,变种中又有许多品种。

根据自然地理环境,我国可划分七个蔬菜生产区域:

华南区、华中区:这两个区域雨量充沛,气温高,冬季基本无霜雪,一年可栽培多次。喜温的豆类、茄果类菜,可在冬季露地栽培。水生蔬菜是这个区域的主要种类。

华北区:阳光充足,雨量较少,昼夜温差大,冬季寒冷,一年栽种春、秋两大季蔬菜,多栽种瓜、茄果、葱蒜、大白菜、萝卜等。根茎菜在风障保护下可露地越冬。

东北区:气候寒冷,每年只能种一茬菜,耐寒的蔬菜也不能露地越冬。这一区域适宜栽种绿叶菜、甘蓝、马铃薯。

西北区:阳光充足,雨量较少,气候干燥,冬冷夏热,昼夜温差大,适宜甘蓝、瓜、茄果、根菜生长。

西南高原区:海拔较高,气候凉爽,冬暖夏凉,四季如春,根类、叶类蔬菜可周年生长。

青藏高原区:海拔高,气温低,雨量少。蔬菜生产较少,只能进行保护地蔬菜栽培。

当然,随着蔬菜生产技术的发展,诸如品种改良,栽培条件的人工控制,有些蔬菜的跨区种植已获成功。

从消费角度看,南方人爱吃叶类菜,北方人则爱吃果类菜。就营养而言,同类菜中,颜色较深者营养素含量高些。

家庭做菜为了少损失营养,请注意以下几点:

1.吃新鲜菜。短期存放,也要存在阴凉处,或冰箱冷藏室。

2.先洗后切。做菜时不要切后再洗。不要切得过碎,洗菜时不要在水中浸泡过久,切后即炒,不要长时间放置。这些都为减少营

养损失。

3.火候适宜。一般炒菜,油温 100°C 即可,既能杀死病菌,也能炒出香味菜。无论用油加热还是用水加热,时间都不要过长,菜不要做得太烂。

4.炒菜用油要适量,以利于消化。

5.做汤菜要在水沸后下菜。

6.吃凉拌菜要注意卫生。蔬菜务必用清水洗净,最好还能消毒一遍。通常所用的消毒剂有高锰酸钾、氯亚明水以及适宜洗果菜的洗涤剂。消毒后还要用冷开水冲净。凉拌菜要现做现吃,不要吃剩菜。

笔者接触蔬菜工作三十余年,深感从蔬菜与健康关系的角度普及蔬菜知识是有意义的。山珍海味高档食品,人们也需要,但大量的,更经常消费的还是普通蔬菜。并且,蔬菜的作用比其他食品无法代替的。人们已经认识到蔬菜是最普通的绿色食品和保健食品。

编写本书时征引了一些书籍、报刊的资料,特向这些作者表示感谢。本书第一版得到北京农业大学园艺系陆子豪教授认真仔细的审阅,编写本书得到轻工业出版社编辑王文光先生的精心指导和热情帮助,对此深表谢意。

本书1988年6月由中国食品出版社出了第一版,印发1.85万册,受到读者欢迎,很快销售一空。1991年由中国轻工业出版社出了修订版,并销到宝岛台湾,受到彼岸同胞的好评。根据广大读者的要求,本次又进行了重大修改和补充,共写了近百个蔬菜品种。本书写了我国主要蔬菜品种的释名、史话、典故、名诗、生产、营养、食用、药用、美容、食用注意事项等等。本书对城乡广大人民都具有普遍的意义,而更加适合园艺专业师生、园艺工作者、蔬菜生产者、蔬菜销售工作者、蔬菜食品生产者、饮食烹饪工作者、医务



工作者的需要。本书注重科学性、实用性,书中许多内容对有关的工作、生活有较大的帮助,有长期的指导意义。

本书各个蔬菜品种的营养成分数据,均引自中国医学科学院卫生研究所编著《食物成分表》,并以北京产品为例说明。为了加深读者对蔬菜的认识,尤其对一些生疏蔬菜的认识,本书的每个蔬菜品种选编了一张形象图。本书引用古书词语较多,为了读者阅读方便,对生字生词做了注音、注解,并附了生字表。本书所列治病药方较多,为了查阅方便,对于病名加了着重号。

本书涉及园艺、营养、医药、文学等学科的内容,笔者水平有限,欢迎各界专家、广大读者对书中缺点、错误提出宝贵意见。

高世良

1993年6月于北京南苑

目录

再版序	〇〇一
前言	〇〇一

一、白菜类蔬菜

1. 凌冬晚凋白菜鲜	〇〇一
2. 塌菜似藕更肥浓	〇〇七
3. 油菜消肿治难产	〇一〇

二、甘蓝类蔬菜

4. 甘蓝浓汁治胃疾	〇一四
5. 凉拌苕蓝风味佳	〇一八
6. 菜花丽质冠群蔬	〇二〇

三、绿叶类蔬菜

7. 营养丰富夸菠菜	〇二二
8. 芹菜保健降血压	〇二八
9. 作馅美食小茴香	〇三二
10. 茼蒿味美价又廉	〇三六
11. 香菜健胃通心窍	〇三八
12. 莧菜补血赛猪肝	〇四二
13. 南方奇蔬水萝卜	〇四五

- 14.落葵做汤味香美 ○四八

四、莴苣类蔬菜

- 15.莴苣生菜风味美 ○五一

- 16.莴笋茎叶脆嫩鲜 ○五三

五、芥菜类蔬菜

- 17.做齏最美雪里蕻 ○五八

- 18.世界著名数榨菜 ○六三

- 19.芥菜疙瘩美名传 ○六五

六、根类蔬菜

- 20.健胃止咳数萝卜 ○六八

- 21.抗癌蔬菜胡萝卜 ○七九

- 22.蔓菁又叫诸葛菜 ○八四

- 23.蒜菜味香又美容 ○八九

七、茄果类蔬菜

- 24.茄子性凉解热毒 ○九三

- 25.番茄美名红宝石 一〇〇

- 26.辣椒开胃又祛寒 一〇六

八、瓜类蔬菜

- 27.黄瓜清香飘四季 一一四

- 28.多食冬瓜体轻健 一二一

- 29.南瓜甘温能驱虫 一二七

- 30.植物海蜇金丝瓜 一三六

- 31.菜瓜味甜肉酥脆 一三八

- 32.丝瓜治病且美容 一三九

- 33.苦瓜苦口利于身 一四八

- 34.古老蔬菜夸瓠瓜 一五二

35. 蛇瓜体美肉清香 一五六
36. 美食吉祥佛手瓜 一五七

九、豆类蔬菜

37. 菜豆上市四季鲜 一六〇
38. 豆中上品话豇豆 一六二
39. 豌豆鲜嫩贵其先 一六五
40. 蚕豆美食药用多 一七〇
41. 黄豆美名植物肉 一七五
42. 扁豆脾谷蒸食香 一八七
43. 刀豆同肉煮食美 一九一

十、薯芋类蔬菜

44. 植物之王马铃薯 一九四
45. 山药入菜常滋补 二〇二
46. 常吃芋艿人白胖 二〇六
47. 豆薯菜果风味好 二一一
48. 甘露酱菜为佳品 二一二
49. 魔芋食品多风采 二一五

十一、葱蒜类蔬菜

50. 散寒化淤说大葱 二一九
51. 解毒杀菌夸大蒜 二二七
52. 初春早韭味浓香 二三七
53. 葱头味香耐贮藏 二四六
54. 暖腹御寒姜第一 二五〇

十二、水生类蔬菜

55. 莲藕结子寿千年 二六一
56. 茭白软嫩去烦热 二六九



57.桂林芋艿献皇帝	二七三
58.慈姑果菜脆香甜	二七八
59.菱角佳果脆而美	二八一
60.食芡实强志聪明	二八六
61.食蒲菜耳聪目明	二九〇
62.莼菜鲈鱼味鲜美	二九三

十三、多年生蔬菜

63.芦笋治癌有效果	二九九
64.竹笋蔬食第一品	三〇三
65.忘忧蔬菜金黄花	三〇八
66.兰州百合名四海	三一四
67.木本蔬菜有香椿	三一八
68.食花椒轻身增年	三二四
69.食枸杞延年益寿	三三〇

十四、野菜

70.甘草先生荠菜美	三三六
71.蕨菜珍嫩压春蔬	三四一
72.白薇压珍馐鱼肉	三四四
73.生命强盛马齿苋	三四七
74.野苋营养胜家苋	三五〇

附:

1.蔬菜中营养素与健康的关系简表	三五二
2.本书生字表	三五四
3.主要参考书目	三五九

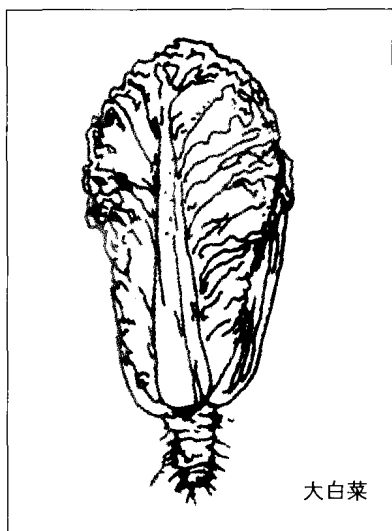
一、白菜类蔬菜

1. 凌冬晚凋白菜鲜

(一)秋末晚菘味最胜

我国古时称大白菜为菘,在宋代,将菘改为白菜。大白菜棵型大,白色,比小白菜大好多倍,故名。因包心紧密而称结球白菜、包心白菜。其菜耐贮藏,适宜冬季窖存,而名窖白菜。公元5世纪时,南齐朝文惠帝之太子问名士周顒(yóng)说:“菜食何味最胜?”周顒答道:“春初早韭,秋末晚菘。”菘就是指的大白菜。

大白菜原产中国,是中国的特产,自古栽培。在陕西西安半坡村遗址中,曾发现一个陶罐里有白菜、芥菜一类的菜籽,这说明我国种大白菜至少有5000年历史了。古籍有记载的则说大白菜产生于公元前7世纪,距今已有2700年。公元6世纪北魏贾思勰(xié 音协)著之农书《齐民要术》中有关于白菜较详的记载,宋朝1040年陶谷著《清异录》中已有结球白菜的记载。元末1366年陶



大白菜

宗仪撰《南村辍(chuò 音绰)耕录》说:大白菜“大者至 15 斤,有臂力人所负四至五棵耳。”明朝名医李时珍著《本草纲目》曰:“菘性凌冬晚凋,四时常见,有松之操,故曰菘。今俗谓之白菜,其色青白。”“菘有二种:一种茎圆厚微青,一种茎扁薄而白,其叶皆淡青白色。燕、赵、辽阳、扬州所种者最肥大而厚,一本有重十余斤者。南方之菘畦内过冬,北方者多入窖内。燕京

圃人又以马粪入窖壅培,不见风日,长出苗叶皆嫩黄色,脆美无滓,谓之黄芽菜,豪贵以为嘉品,盖亦仿韭黄之法也。”清代有一首诗描写人们制作京冬菜的情景:“几日清霜降,寒畦摘晚菘。一绳檐下挂,暖日曛(yǎn 音眼,太阳远行之意)晴冬。”

那时,冬季吃白菜有三种:一是窖白菜,二是晒干菜,三是软化栽培的黄芽菜。古时,黄芽菜是珍贵蔬菜,只有富豪才能吃上,而今日却很少吃这种菜了。

(二)大白菜是菜中王

大白菜是我国的主要蔬菜,播种面积大,产量高,食用时间长,人称菜中之王,诗人画家常为它写诗作画。宋代苏东坡赞美大白菜:“白菘类羔豚(tún 音屯,豚为猪),冒土出熊蹯(fán 音烦,熊蹯指熊掌)。”宋代大诗人陆游写有菘的诗:“雨送寒声满背蓬,如今真是荷锄翁。可怜遇事常迟钝,九月区区种晚菘。”清代王士雄



著《随息居饮食谱》指出：“白饭青菘，养生妙法。”著名国画家齐白石画白菜题词：“牡丹为花之王，荔枝为果之王，独不论白菜为菜之王，何也。”呼吁为大白菜确立王位。

梁代萧子显著《南齐书》里记载一个故事：卫将军王俭，去拜访武陵王晔(yè 音叶)，晔留王俭吃饭，席间并无珍贵菜肴，仅有菘菜鲙鱼而已。王俭认为，这正是他以真诚相待，所以吃得很畅快，尽欢而去。

(三)中国是大白菜的故乡

大白菜为十字花科二年生蔬菜。

大白菜是北方各省的主要蔬菜，普遍栽培。大白菜包括窖白菜和贩白菜。贩白菜属早熟品种的白口菜，其特点是叶大，白嫩，包头，实心，水分大，不耐贮藏，收获后需及时上市出售，故名贩白菜。每年中秋节、国庆节前后陆续上市。窖白菜立冬节收获，经贮藏能供应冬春，是一季生产，半年供应的当家蔬菜。

全国大白菜有上千个品种。贩白菜农家品种有翻心白、翻心黄、拧心白、抱头白；窖白菜农家品种有小青口、核桃纹、青白口、拧心青、抱头青、大青口等，这些品种全国驰名。近些年我国蔬菜科技人员培育了一批杂交大白菜优良品种，这些杂交一代大白菜的特点是，整齐度高，抗病性强，产量高，品质好，有的已成为主栽品种。北方窖白菜立秋播种，立冬收菜，生长期 90~100 天。大白菜可直接播种，也可育苗移栽。山东、河北、北京所产大白菜形、质并美，最负盛名。大白菜宜北方清凉地区栽培，产量甚丰，为蔬菜中高产者，一般亩产 5000 公斤左右，高产者万余公斤，而且耐贮藏运输。

因大白菜起源地及栽培中心地区的气候条件不同，全国各地大白菜结球形态不同。山东半岛及西南地区为海洋气候生态型，