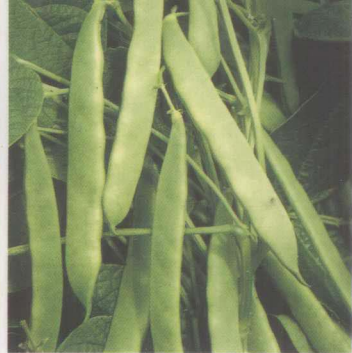
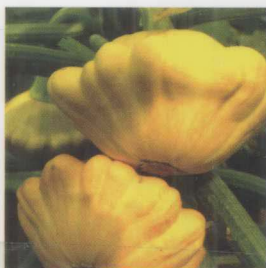




身边的 瓜果蔬菜

胡永军 ● 主编



化学工业出版社
生物·医药出版分社

身边的 瓜果蔬菜

胡永军 ● 主编



化学工业出版社
生物·医药出版分社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

身边的瓜果蔬菜/胡永军主编. —北京:化学工业出版社, 2009.12

ISBN 978-7-122-07089-0

I. 身… II. 胡… III. ①水果-基本知识②蔬菜-基本知识 IV. TS255

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第207799号

责任编辑:李丽 邵桂林

装帧设计:关飞

责任校对:王素芹

出版发行:化学工业出版社 生物·医药出版分社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印装:北京画中画印刷有限公司

889mm×1194mm 1/24 印张5¹/₂ 字数223千字 2010年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:28.00元

版权所有 违者必究

编写人员名单

主 编：胡永军

编写人员：胡永军 李田霞 张桂玲

丁加刚 张锡玉

前言

蔬菜在中国饮食文化中占据重要的位置，食用的历史非常悠久。古籍《尔雅》这样定义蔬菜：“凡草可食者，通名为蔬。”明代《本草纲目》明确指出：“凡草木可茹者谓之菜，韭、薤、葵、葱、藿，五菜也。”

蔬菜的品种非常多，营养成分也非常丰富，吃法多样，可以清炒、煮汤、凉拌，还可以腌着吃，总之，我们的生活里离不开蔬菜。同时，蔬菜所提供的审美享受与各种花卉相比也毫不逊色。比如叶用莙菜，叶柄呈绿色、黄色、红和白色等，令人赏心悦目；比如辣椒、朝天椒是鲜红的，青皮椒是嫩绿的，而五彩椒，有青、红、黄、紫等颜色，而且在果实成熟过程中会慢慢地由绿变红或变黄，最终形成顶端红黄相杂，底部青翠相拥的亮丽色彩，美丽动人。再如樱桃番茄，看上去枝叶舒展，枝条下附着的点点明珠，或绿似玛瑙，或粉如桃花，或红胜朝阳，让人爱不释手。

然而，日常生活中我们经常对市面上的蔬菜不大认识，尤其是新品种蔬菜，不知道它们的食用方法，就更谈不上了解它们的营养价值了，这经常让我们感觉尴尬和困扰。而对于我们的下一代，更是常常对身边的蔬菜不知所以。

本书以图文并解的方式向大家介绍了108种分布在全国各地的瓜果蔬菜，其中包括传统蔬菜、新兴蔬菜、蔬菜新品种及营养价值较高的野菜，介绍了这些蔬菜的识别特征、营养价值、食用方法及栽培要点，书后还附有中文名称索引，方便读者去识别和利用。

书中的每个品种均配有多幅照片，在搜集整理图片的过程中，许多同志给予了无私的帮助，比如国家蔬菜研究中心的周树春同志等，在此谨向这些图片提供者表示诚挚的感谢。在本书的编写过程中，也参阅了一些关于蔬菜瓜果方面的著述，在此谨向这些著作者表示诚挚的感谢。

由于编者水平及编写时间的限制，书中难免有不妥之处，恳请广大读者批评指正。

编者

2009年10月

目 录

1. 番茄 / 1
2. 茄子 / 3
3. 辣椒 / 5
4. 甜椒 / 7
5. 人参果 / 8
6. 酸浆 / 10
7. 马铃薯 / 11
8. 叶用枸杞 / 12
9. 黄瓜 / 13
10. 西葫芦 / 14
11. 南瓜 / 16
12. 冬瓜 / 18
13. 节瓜 / 19
14. 苦瓜 / 20
15. 丝瓜 / 21
16. 瓠瓜 / 22
17. 蛇瓜 / 23
18. 佛手瓜 / 24
19. 西瓜 / 25
20. 甜瓜 / 27
21. 飞碟瓜 / 29
22. 芸豆 / 30
23. 豇豆 / 32
24. 荷兰豆 / 33
25. 扁豆 / 34
26. 大白菜 / 35
27. 小白菜 / 36
28. 结球甘蓝 / 37
29. 抱子甘蓝 / 38
30. 羽衣甘蓝 / 39
31. 苤蓝 / 40
32. 花椰菜 / 41
33. 青菜花 / 42
34. 萝卜 / 43
35. 小油菜 / 45
36. 芥菜 / 46
37. 根用芥菜 / 47
38. 叶用芥菜 / 48
39. 菜薹 / 50
40. 芝麻菜 / 52
41. 乌塌菜 / 53
42. 独行菜 / 54
43. 胡萝卜 / 55
44. 芹菜 / 56
45. 香芹 / 57
46. 结球茴香 / 58
47. 芫荽 / 59
48. 美洲防风 / 61
49. 莳萝 / 62
50. 根芹 / 63
51. 菠菜 / 64
52. 菜用甜菜 / 65
53. 黄须菜 / 67
54. 灰灰菜 / 68
55. 地肤 / 69
56. 菊苣 / 70
57. 茼蒿 / 71
58. 朝鲜蓟 / 72
59. 生菜 / 73
60. 苦苣 / 74

- 61. 茎用莴苣 / 75
- 62. 菊芋 / 76
- 63. 紫背天葵 / 77
- 64. 牛蒡 / 78
- 65. 蒲公英 / 79
- 66. 苣荬菜 / 80
- 67. 山苦菜 / 81
- 68. 刺儿菜 / 82
- 69. 塔里根 / 83
- 70. 菊花脑 / 84
- 71. 雪莲果 / 85
- 72. 大蒜 / 86
- 73. 大葱 / 87
- 74. 韭菜 / 88
- 75. 宽叶韭 / 89
- 76. 洋葱 / 90

- 77. 芦笋 / 91
- 78. 黄花菜 / 92
- 79. 菜用百合 / 93
- 80. 紫苏 / 94
- 81. 薄荷 / 95
- 82. 罗勒 / 96
- 83. 鼠尾草 / 98
- 84. 薰衣草 / 99
- 85. 益母菜 / 100
- 86. 空心菜 / 101
- 87. 叶用甘薯 / 102
- 88. 落葵 / 103
- 89. 藤三七 / 104
- 90. 黄秋葵 / 105
- 91. 冬寒菜 / 106
- 92. 山药 / 107

- 93. 苋菜 / 108
- 94. 马齿苋 / 110
- 95. 莲藕 / 111
- 96. 生姜 / 112
- 97. 香椿 / 113
- 98. 番杏 / 114
- 99. 旱金莲 / 115
- 100. 琉璃苣 / 116
- 101. 守宫木 / 117
- 102. 鱼腥草 / 118
- 103. 蒴藋 / 119
- 104. 车前草 / 120
- 105. 委陵菜 / 121
- 106. 费菜 / 122
- 107. 桔梗 / 123
- 108. 蕨菜 / 124

1. 番茄 (西红柿、洋柿子)



卵果型番茄

〔学名〕 *Lycopersicon esculentum* Mill.〔英文名〕 Tomato

〔科属〕 茄科茄属番茄亚属，多年生草本植物。

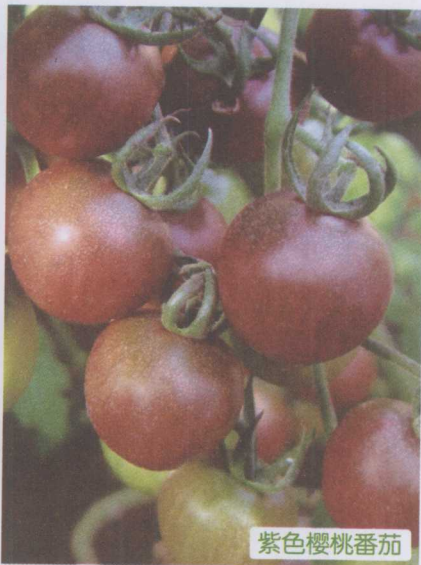
〔原产地〕 中美洲和南美洲。

〔分布地区〕 主产地为美国、俄罗斯、中国、意大利、土耳其、埃及和西班牙。

〔识别特征〕 植株高0.6 ~ 2米。奇数羽状复叶或羽状深裂，互生；小叶极不规则，大小不等，常5 ~ 9枚，卵形或长圆形，边缘有不规则锯齿或裂片。聚伞花序，花冠黄色，辐射状。浆果扁球状或近球状，肉质而多汁，橘黄色或鲜红色。果色大红、粉红、橙红和黄色等。



黄皮番茄



紫色樱桃番茄

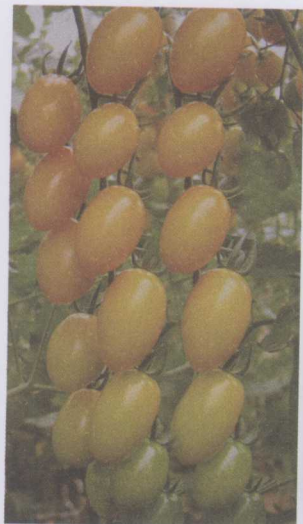


粉果番茄

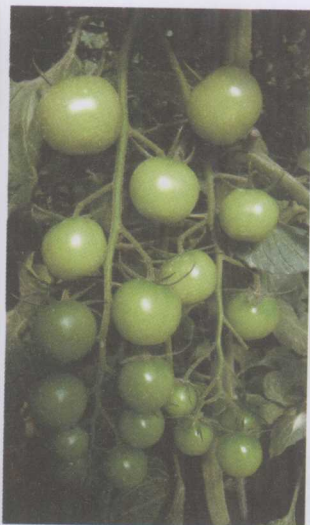
〔营养价值〕 番茄含有丰富的胡萝卜素、维生素C和B族维生素，尤其是维生素C含量居蔬菜之冠。

〔食用方法〕 果实作蔬菜，可制成番茄酱、番茄汁、调味品，还可做沙拉、汤和炖食。

〔栽培要点〕 喜温不耐寒，也不耐热，生长适温白天为20 ~ 26℃，夜温15 ~ 17℃。夏季无霜期可以露地栽培；春秋季节可以利用简易设施进行春提早栽培、秋延迟栽培；秋、冬、春季利用日光温室进行秋冬栽培、越冬、冬春栽培。每亩（1亩 = 667平方米）种植1600 ~ 1800株。进行双杆整枝，在主干第一花序下留一个健壮的分枝作为第二主干后，要将两主干上叶腋萌发的所有侧枝及早抹除，减少侧枝营养消耗。



黄皮樱桃番茄



绿色樱桃番茄



大红番茄



五彩番茄



红皮樱桃番茄

2. 茄子 (落苏、昆仑瓜)

〔学名〕 *Solanum melongena* L. 〔英文名〕 Eggplant

〔科属〕 茄科茄属，一年生草本植物，热带为多年生灌木。

〔原产地〕 亚洲东南部的热带地区。

〔分布地区〕 主产地为中国、日本、土耳其、意大利和埃及。

〔识别特征〕 直根系，根深50厘米，横向伸展120厘米，大部分布在30厘米耕作层内。茎直立，粗壮，木质化。茄子主茎上的果实称“门茄”，一级侧枝的果实称为“对茄”，二级侧枝的果实称为“四母斗”，三级侧枝的果实称为“八面风”，以后侧枝的果实称为“满天星”。单叶，互生，卵圆形或长椭圆形。花为两性，花朵较大，花冠紫色、淡紫色或白色。果实为浆果。果形有圆形、卵形和长形等。果色有黑紫色、紫红色、绿色和白色等。

〔营养价值〕 茄子含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素以及钙、磷、铁等多种营养成分。特别是维生素P的含量很高。每100克中即含维生素P 750毫克，这是许多蔬菜水果望尘莫及的。经常吃些茄



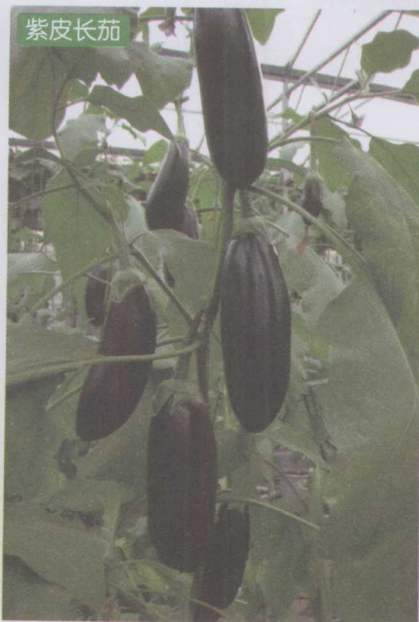
紫皮圆茄



紫红茄



白皮长茄



紫皮长茄



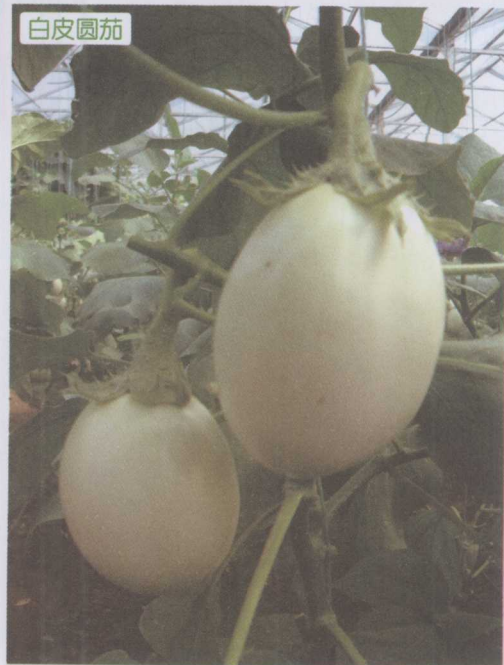
花皮茄



卵圆绿茄



绿皮长茄



白皮圆茄

子，有助于防治高血压、冠心病、动脉硬化和出血性紫癜。

〔食用方法〕茄子食用其幼嫩浆果，可炒、煎、制干、盐渍。

〔栽培要点〕茄子喜高温，生长适温白天 $25 \sim 30^{\circ}\text{C}$ ，夜间 $15 \sim 20^{\circ}\text{C}$ 。茄子露地栽培以春夏、夏秋为主。北方各省利用保护地周年栽培。按照株距 $30 \sim 40$ 厘米要求栽植，每亩栽苗 $3000 \sim 4000$ 株。整枝一般将第一次分杈下的侧枝全部除去，只保留第一次分杈时分出的两条侧枝，以后每一侧枝上再长出的两侧枝留一个，另一个等开花后，花前留两片叶摘心，即整个植株一直只保留两个干。

3. 辣椒 (辣子、辣角、牛角椒、红海椒、海椒、番椒、大椒、辣虎、秦椒)

[学名] *Capsicum annuum* L. [英文名] Hot Pepper

[科属] 茄科辣椒属，一年生草本植物。

[原产地] 中南美洲热带地区的墨西哥、秘鲁等地。

[分布地区] 主产地为中国及欧洲、北美洲。

[识别特征] 一年生草本，茎高45 ~ 75厘米。单叶互生；叶片卵状披针形，长5 ~ 9.5厘米，宽1.5 ~ 2厘米，全缘，先端尖，基部渐狭；叶柄长。两性花，腋生，白色；萼钟形，先端5齿；轮状花冠，5裂，裂片长椭圆形；雄蕊5，有时6 ~ 7枚，花药长圆形，纵裂；雌蕊1，子房2室，少数3室，花柱线状。浆果，果色常见绿色、紫色和红色。果形长圆锥形、牛角形、羊角形、线形和球形等。种子多数，扁圆形，淡黄色。

[营养价值] 辣椒中含有丰富的维生素C、β-胡萝卜素、叶酸、镁及钾；辣椒中的辣椒素还具有抗炎及抗氧化作用，有助于降低心脏病、某些肿瘤及其他一些随年龄增长而出现的慢性病的风险。经常进食辣椒可以有效延缓动脉粥样硬化的发展及血液中脂蛋白的氧化。

[食用方法] 以果实食用，具芬芳的辛辣味，可炒食，凉拌或加工制辣椒粉、辣椒酱，也可作腌制、酱渍和泡菜等。



〔栽培要点〕辣椒喜温暖，适宜生长温度 $18 \sim 28^{\circ}\text{C}$ 。夏季无霜期可以露地栽培；春秋季节可以利用简易设施进行春提早栽培、秋延迟栽培；秋、冬、春季可利用日光温室进行秋冬栽培及越冬、冬春栽培。辣椒合理的种植密度为行距 $50 \sim 60$ 厘米，株距 $30 \sim 40$ 厘米，采用单行定植，每亩种植3000株左右。

白皮辣椒



紫皮辣椒



黄皮辣椒



4. 甜椒 (彩椒)

〔学名〕 *Capsicum frutescens* L. 〔英文名〕 Sweet Pepper

〔科属〕 茄科辣椒属，一年生草本植物。

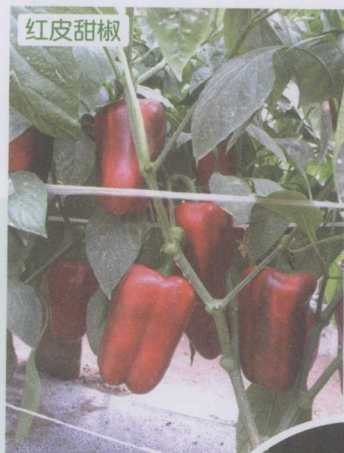
〔原产地〕 由中南美洲热带原产的辣椒，在北美经长期栽培和自然、人工选择，演化出的甜椒类型。

〔分布地区〕 主产地为中国、欧洲、北美洲。

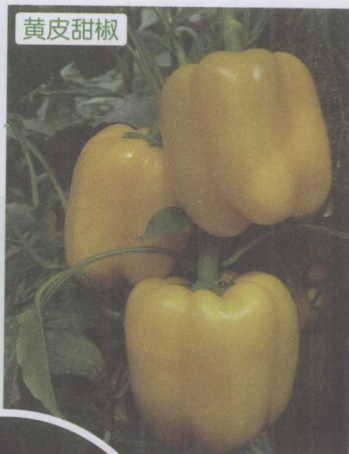
〔识别特征〕 浆果，果形灯笼形，少数牛角形。果色多彩：绿色、红色、黄色、橙色、白色和紫色等。



绿皮甜椒



红皮甜椒



黄皮甜椒



白皮甜椒



橙皮甜椒



紫皮甜椒

〔营养价值〕 甜椒是非常适合生吃的蔬菜，含丰富维生素C和B族维生素及胡萝卜素，含强抗氧化剂，可抗白内障、心脏病和癌症。越红的甜椒营养越多，所含的维生素C远胜于其他柑橘类水果，所以较适合生吃。

〔食用方法〕 绿色果可炒食，凉拌；其余颜色的果实多为拌沙拉或用于菜肴的配色。

〔栽培要点〕 夏季无霜期可以露地栽培；春秋季节可以利用简易设施进行春提早栽培、秋延迟栽培；秋、冬、春季可以利用日光温室进行秋冬栽培、越冬、冬春栽培。

种植密度为每亩1600株。双杆整枝。

5. 人参果 (茄瓜、人头七、开口箭、香艳茄、香瓜茄、香艳芒果、金参果、长寿果、紫香茄、甜茄、香瓜梨、香艳梨)

〔学名〕 *Herminum monorchis* (L.) R. Br. 〔英文名〕 Ginseng Fruit

〔科属〕 茄科开口箭属

〔原产地〕 南美洲安第斯山脉北麓

〔分布地区〕 我国各地有少量栽培。

〔识别特征〕 在热带、亚热带地区为多年小灌木。在我国和日本则作为一年生栽培。果为多汁浆果，果肉为淡黄色，呈椭圆形、卵圆形、心形、陀螺形，成熟的果实呈奶油色或米黄色。出现紫红色条斑。



〔营养价值〕 人参果果实具有高蛋白、低糖、低脂外，还富含维生素C，以及多种人体所必需的微量元素，尤其是硒、钙的含量大大高于其他的果实和蔬菜。因此，人参果有抗癌、抗衰老、降血压、降血糖、消炎、补钙、美容等功效。

〔食用方法〕 以果实供食用，成熟的果实可生食。

〔栽培要点〕 人参果适宜南亚热带地区大田种植或中亚热带采用设施栽培。人参果生长的适宜温度是25℃，能忍耐3~5℃低温，低于0℃会冻死。选择灌溉方便，通风透光，土质疏松、肥沃的中性土壤栽种。人参果为多年生草本植物，应施足底肥，按株行距40~70厘米，深耕20~30厘米，然后平整土地，整成宽70厘米条状畦，畦面高出地面10厘米。以50厘米×50厘米的品字形栽植，每亩2000~3000株。人参果萌发力强，应及时修枝打杈，从植株15~20厘米以上部分，选留3~5枝健壮、分布均匀的枝作为

主枝，其余的全部剪除。每个侧枝上留2~3个花序，每花序留2~3个果，其余的花序、小果全部疏除。每株最多只结30个果。开始结果时须用竹杆或塑料绳搭架。



人参果

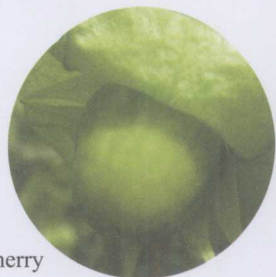


人参果



人参果

6. 酸浆 (红姑娘、挂金灯、戈力、灯笼草、洛神珠)



酸浆

酸浆

〔学名〕 *Physalis pubescens* L. 〔英文名〕 Wintercherry

〔科属〕 茄科酸浆属

〔原产地〕 酸浆原产于中国，南北均有野生资源分布。

〔分布地区〕 酸浆在中国栽培历史较久，在公元前300年，《尔雅》中即有酸浆的记载。目前在东北地区种植较广泛。其他地区种植较少，仍属稀特蔬菜。

〔识别特征〕 酸浆植株高30~100厘米，保护地条件下株高一般在60~80厘米，根系发达，不定根发生能力强。地上茎直立，节间膨大，易分枝。完全花，辐射状，结果时花萼宽大、宿存、连生、呈钟形囊状，包围果实，膜质。球形浆果，成熟时红色或黄色，直径1.5~2.0厘米，单果重7~10克。种子肾形，千粒重1.0克，种子寿命一般为2~3年。

〔营养价值〕 成熟果实甜美清香，是营养较丰富的水果蔬菜。浆果富含维生素C，对治疗再生障碍性贫血有一定疗效。果实有清热利尿功效，外敷可消炎。

〔食用方法〕 以果实供食用。成熟的果实可生食、糖渍、醋渍或作果浆。果实香味浓郁，味鲜美。

〔栽培要点〕 酸浆植株喜温暖，不耐寒，但根系耐寒，根状茎可在我国北方严寒地区越冬，翌年萌发新株，一次栽植，多年收获。酸浆在

华北地区一年分三茬栽培，春早熟栽培：1~2月在日光温室或风障阳畦内育苗，4月中旬晚霜过后定植于露地。5月下旬至6月开始采收。春露地栽培：3~4月育苗，3月需在塑料大、中、小棚内育苗，4月可在露地育苗。5月定植，6月下旬至7月开始采收。秋季露地栽培：6月下旬至7月育苗。8月上旬定植在露地，9月下旬至10月开始采收。定植密度每亩5000株左右，株行距为(25~28)厘米×(65~70)厘米。

酸浆花

酸浆