

# 蔬菜小品

冰 韵 編 著



上海文化出版社

# 蔬菜小品

李 國章

1994.12.10



上海人民美術出版社

## 前 言

蔬菜是我們重要的副食品，一天都不能缺少的。副食品大致可以分成两大类：一类是动物性食物，包括乳、蛋、魚、肉等等；一类是植物性食物，就是蔬菜和果品等。

动物性食物的最大优点是蛋白質和脂肪多，發热量大，而且蛋白質的質地好。但是我們决不能單純拿动物性食物，作为唯一的副食品，因为吃了动物性食物，經過消化分解，一般在体内都呈酸性反应。加上一切粮食（主粮和雜粮）又大都都是微酸性的；而我們的血液一定要保持微鹼性，身体才能健康。蔬菜（果品也同样）就不同：它因为礦物質含量多，消化分解后，会呈鹼性反应，从而中和酸性，維持我們身体内部的“酸鹼平衡”。这对身体有好处，所以我們必須經常多吃蔬菜。

不僅如此，在动物的組織中，除了腎上腺以外，一般都是不含維生素丙的。因此动物性食物就缺少維生素丙。而蔬菜却是維生素丙的重要給源。很多的蔬菜还含有我們最感需要的鉄質和鈣質等无机鹽，維生素甲原（即胡蘿卜素）和維生素乙等，也广泛存在，这些，對我們的健康都是有密切关系的。

此外，个别的蔬菜也含着醣类（碳水化合物）和蛋白質等。又因为它们体积很大的食物，含有一定的纖維素，对于我们消化器官的正常工作也非常有益。蔬菜的重要性，只說这一点，也就可以想見了。

我國的蔬菜很早就已开始栽培，因为地理条件非常优越，所以不僅种类繁多，而且品質良好；不僅可以常年供应不絕，消费量很大，而且还有部分輸出國外，换取外匯。在很多地方，特別是都市近郊，早有專業性的栽培，規模也有很大的。至于農村方面，以蔬菜为副業的，就更加普遍了。所以从經濟方面來說，蔬菜作物在農業生產上也是占着相当重要的地位。

解放以來，党和人民政府对于蔬菜的生產和供应，始終是非常关怀的。以上海为例，郊区的蔬菜事業在逐年發展中，保証了对上海这样一个大都市数百万居民的正常供应。1955年秋，久晴不雨，菜株枯槁，在党的正确領導下，由于工人弟兄的大力支援，郊区農民的辛勤劳动，同时，發揮了農業互助合作的优越性，終于克服了旱災。在冬季寒流到來以前，也做好了防冻工作，使蔬菜生產並沒有遭受損失。此外还研究成功了脫水蔬菜，为調節市場供应、便利組織运输創造了前提。上海市民对此特別具有深刻的体会。

随着我國社会主义建設事業的突飛猛進，人民物質生活的逐步提高，广大人民对于蔬菜的要求也是愈來愈高了。他們不僅要求多样和多量，而且还要求滋味鮮美和营养丰富。因此，整理我國蔬菜的品种、加以育种改良，改進栽培技术、提高蔬菜質量，研究加工貯藏，組織运输銷售等等，都已成为当

前十分重要的任务。1956年1月23日，中共中央政治局提出了“1956年到1967年全国农业发展纲要草案”，规划了即将到来的美满幸福的远景，其中第六条也提到了蔬菜的生产 and 供应问题。

蔬菜和我们的生活确有密切的关系。为了使大家了解一些有关蔬菜的常识，这里整理了一些材料，对比较普通的一些蔬菜作一简单的介绍。但是限于作者的水平，这本小册子是不可能满足读者要求的。只希望抛砖引玉，在蔬菜的生产 and 消费方面，引起读者研究的兴趣，共同为促进农村副业和改善烹调方法，从而提高我们的物质生活来作进一步的努力罢了。

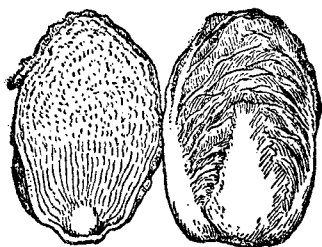
冰 韵 1956年2月1日在上海

# 蔬 菜 小 品

## 目 次

|            |    |          |    |
|------------|----|----------|----|
| 前言         |    | 三一 洋葱    | 48 |
| 一 白菜       | 1  | 三二 葱     | 50 |
| 二 青菜       | 4  | 三三 韭菜    | 51 |
| 三 油菜       | 6  | 三四 大蒜    | 52 |
| 四 雪里蕻      | 7  | 三五 花椰菜   | 54 |
| 五 芥菜       | 9  | 三六 金针菜   | 55 |
| 六 草头       | 10 | 三七 番茄    | 57 |
| 七 荠菜       | 12 | 三八 辣椒    | 59 |
| 八 马兰头      | 13 | 三九 茄子    | 60 |
| 九 枸杞藤      | 14 | 四〇 黄瓜    | 62 |
| 一〇 蕹菜      | 15 | 四一 丝瓜    | 64 |
| 一一 茼蒿      | 17 | 四二 南瓜    | 65 |
| 一二 蕪菁      | 18 | 四三 蒲瓜    | 67 |
| 一三 苋菜      | 19 | 四四 西瓜    | 68 |
| 一四 芹菜      | 21 | 四五 甜瓜    | 69 |
| 一五 蕹菜 (裕菜) | 22 | 四六 越瓜    | 71 |
| 一六 卷心菜     | 23 | 四七 苦瓜    | 72 |
| 一七 蒿子      | 25 | 四八 冬瓜    | 73 |
| 一八 茭白      | 27 | 四九 豌豆    | 74 |
| 一九 甜菜      | 28 | 五〇 蚕豆    | 76 |
| 二〇 萝卜      | 30 | 五一 菜豆    | 78 |
| 二一 胡萝卜     | 32 | 五二 毛豆和黄豆 | 79 |
| 二二 甘藷 (山芋) | 33 | 五三 豇豆    | 81 |
| 二三 山藥      | 36 | 五四 扁豆    | 82 |
| 二四 大头菜     | 37 | 五五 綠豆    | 83 |
| 二五 馬鈴薯     | 38 | 五六 冬筍和毛筍 | 84 |
| 二六 生姜      | 40 | 五七 香菇    | 86 |
| 二七 蓮藕      | 42 | 五八 蕻菰和洋蔥 | 87 |
| 二八 慈姑      | 44 | 五九 木耳    | 89 |
| 二九 芋艿      | 45 | 六〇 紫菜    | 90 |
| 三〇 荸薺      | 47 |          |    |

## 一 白 菜



白 菜

白菜总名叫菘，是十字花科芸苔屬的1年或2年生草本植物。原產我國，栽培歷史已有數千年。種類很多，以性狀來分，大致可以分作3類：一類是“結球種”；一類是不結球的“直立種”，例如南京高腳白菜等；還有一

類是葉并不直立生長，而多橫出場地的“塌地種”，例如烏塌菜等，就是所謂體菜，或叫烏金白菜類。不論那種白菜，都在春季抽苔，開黃色小花，花冠4枚，在植物學上叫作十字形花冠。

結球白菜在白菜中占着最重要的地位，栽培最廣，用途最大，性耐貯藏，可以長途運輸。它的內心葉互相卷抱，很堅實，成為球形、扁圓形、倒卵形、筒形等等。葉片大多是扁平狀，純白色，葉片外面一部分為淡黃色，內心的大部分為嫩白色。一棵菜的重量，普通是1公斤到3公斤，最大有10公斤

左右。

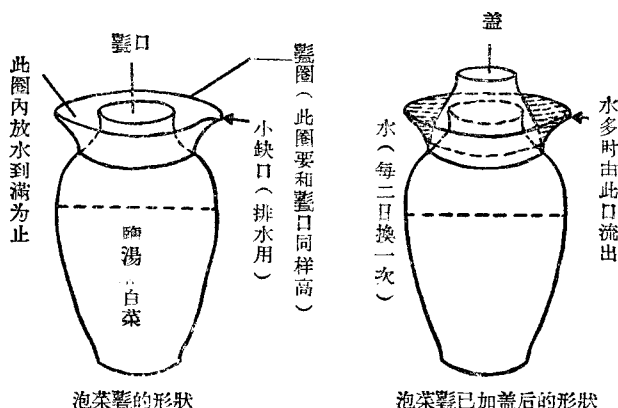
結球白菜喜欢寒冷潤湿的气候，特別在結球时期，要天气寒冷，叶球才結得好。因此，最适宜于北方栽培，山东、河北两省是著名的產地，种类既多，品質也很好。例如外叶嫩青、心部白色的，俗呼青口北菜；菜色純白而結球紧的是山东白菜，或称膠菜；心部嫩黃而結球不紧的称作黃芽菜，广东人称为紹菜。过去上海、杭州一帶的白菜都是从北方运來的，要花不少的運費。最近上海郊区農民已開始試栽，獲得成功，可以就地供应了。

結球白菜的营养价值虽然比不結球的白菜为低，但它含有相当多的維生素丙，同时因为質地柔軟，很易消化，而且風味好，炒食煮食都是鮮美可口，所以成为我們冬春两季的主要蔬菜，受到大众欢迎。

白菜吃法很多。可以和各种肉类一起燒來吃，也可以和香菇、蝦米一起炒，或者紅燒。白菜切細条和肉絲一起煮成的爛糊肉絲，是大家喜吃的。同猪肉和筍一起燒醋溜白菜，味道很鮮美。此外还可以清燉，就是把白菜切成塊狀，放入大碗中，再把火腿片、冬筍片、香菇等鋪在菜上，加水后放入蒸籠或飯鍋中蒸熟，非常好吃。

白菜是四川泡菜的最好原料。泡菜是我國西南一帶民間最喜愛的鹽漬蔬菜。制法也很簡單，但必須先預備泡菜龔（如圖），龔呈橄欖形，龔肩上有一托盤形的圓圈，可以盛水，圈的高度必須和龔口相齊。龔口上可倒复一个瓦鉢，这样，龔口就淹在水面之下，可以把外界的空气隔絕，每2天要換冷水1





次,保持水的清潔。

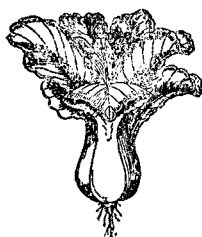
泡菜的原料,除白菜外,卷心菜、黃瓜、蘿卜、四季豆、豇豆、萵苣等也可以做,但必須充分洗淨、淋干,裝入鑿內。另外要制备好泡菜滷,即把食鹽溶化在熱水里(按1斤鹽加水15至30斤的比例),加入适量的花椒、茴香、辣椒、白糖等,入鍋共煮,等到香味煮出就倒出,再等完全冷卻,加入些燒酒,就可灌入鑿內,使滷汁浸過菜面,把菜壓緊加蓋后,在圈內加水,这样,几天后就可取食,又鮮又脆,具有特殊的風味。

泡菜制造过程中,因为食鹽的作用和密閉的关系,抑制了其他不良微生物的活动,而一种不需要空气的乳酸菌却能大量繁殖,產生了乳酸,和微量的酒精、二氧化碳、醋酸等,起着复雜的化学变化,使泡菜具备了特有的風味。因为酸性大,可以保持蔬菜中的維生素丙,还由于有益微生物活动的結果,產生了不少維生素乙,更增加了营养价值。

泡菜滷可以連續使用,而且越陈越香,但必須每次补充些

濃鹽水和燒酒、香料等。在取食的時候，要用干淨的筷子，同時要防止生水落入餐內，以免泡菜變質。

## 二 青 菜



青 菜

青菜是屬於十字花科芸苔屬 1 年或 2 年生的莖類，也叫體菜。種類很多，都是早熟種，和結球白菜相比，莖葉都比較脆硬，葉色也比較綠，都不會結球。栽培容易，生長很快，在南方普遍栽植。

市場上最普通的青菜，有青白菜和矮白菜兩種：青白菜高 8、9 寸，葉柄短，呈淡綠色，葉片綠色，成倒卵形，品質甘美，江蘇、浙江各省都栽得很多，有名的太湖藏菜和蘇州青，是最受人歡迎的，我們叫它大青菜。矮白菜的葉柄更短，整棵長得很矮，塌在地面，塌棵菜就是代表的品種。葉濃綠色，葉面皺紋很多，而且帶有光澤，葉柄青白色，扁平、廣大而短，外貌很好看。此外，南京有名的瓢兒菜，也是矮白菜的一種。

青菜的營養成分，一般都比結球白菜為高。根據營養專家的研究，凡顏色愈綠、葉身愈薄的菜，含胡蘿卜素和維生素丙也愈多，而且礦物質也較多。再則青菜的價格也比結球白菜便宜，真正稱得上物美價廉。

塌棵菜也叫烏塌菜，或稱黑白菜，營養價值比大青菜更好。以胡蘿卜素的含量來說，大青菜和甘藷差不多，但塌棵菜

要比大青菜多1倍左右。維生素丙和乙，烏塌菜也較大青菜要多半倍左右，鈣質和鐵質的含量也同樣是烏塌菜多。所以大青菜是比不上烏塌菜的。但是大青菜的營養，在一般蔬菜中還是很好的一種。

就口味來講，青菜不如結球白菜的質軟味美，有時還有一點苦味，但經霜後的青菜（蘿卜也同樣），因為植物生理上的關係，細胞內增加了糖分御寒，所以也是甘甜好吃的。此外，我們在吃青菜時，除了枯黃的葉應該棄去外，外層的葉子和里面的心葉，營養成分最好，切不可拋棄不吃。青菜也可以鹽漬起來慢慢地吃，但營養就差一點了。

為了防止維生素的被破壞，無論吃任何的菜都必須注意：洗菜的時間不要太長，特別是不要把菜長久的浸泡在水里。洗菜的工作要比切菜先做，不要切碎了再洗，同時還要現切現燒。假使我們先切後洗，或切好後很久才燒，維生素丙就無形中遭受了損失。燒菜時放水不要太多，因為湯里含有很多的養分，我們一定要同時吃菜湯，太多了就會浪費掉，很可惜的。煮菜的時間不能太長，同時要把鍋蓋蓋得密。為了更好的保護營養素，採用蒸的辦法是最合理的。青菜和其他的菜，我們也可以在飯鍋上蒸或盛在碗內隔水蒸，這樣，菜里的礦物質也可以很好的保留下來。燒好的菜應該馬上就吃，不要燒一頓吃幾天。同時我們吃蔬菜，必須盡量採用新鮮的，因為蔬菜愈新鮮，營養成分就愈好。

青菜，普通是炒來做菜吃，也很適宜於燒菜飯。青菜燒豆腐炒百頁，以及和肉類一起炒，都很好吃。炒青菜加入奶油一

起炒，也很鮮美可口。

### 三 油 菜



油菜

油菜就是芸苔，是十字花科芸苔屬的1年或2年生草本植物。原產歐洲北部海岸，蘇聯的西伯利亞、里海沿岸等處。我國在漢時已有栽種，據說是張騫出使西域時候得來的種。油菜所以能夠耐寒，不怕霜雪，成為冬季的佳蔬，就因為它原來就生產在寒冷地帶的緣故。

油菜秋末生苗，伏場在地面，葉厚、闊而長，葉梢微尖，呈長橢圓形，葉色有淡綠、濃綠兩種，沒有葉柄和托葉，葉身基部包圍在莖上。根是肉質柔軟的直根，密生根須。第二年3、4月抽莖，高2尺到4尺，莖梢嫩心，就是所謂油菜苔，亦稱菜薹，味最美，摘去後分枝很多。花是黃色的十字形花冠，花謝後結成細長而尖的莢。莢里貯有種子，就是油菜籽。

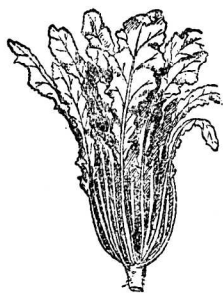
油菜的用途極大，莖葉和菜苔都可做菜用，炒煮都宜，滋味香美。菜苔更適於鹽漬，或曬干貯藏，農家稱為萬年青。油菜籽榨的油就是菜油，我們祖先很早就用來點燈的，不僅可供食用，而且可以配制機械油。菜餅是很好的飼料和肥料。歐洲還用作牧草，進行大規模的栽植；原來一般牧草冬季往往枯凋，而油菜的青莖葉可作為最好的青飼料。凡是水稻收穫以

后的休闲農田，栽植芸苔，可以推广。

油菜的营养价值相当高，以胡蘿卜素和維生素乙的含量來說，虽比不上烏塌菜和卷心菜（甘藍），但比大青菜为多。維生素丙的含量更是丰富，超过菠菜一倍以上，也比烏塌菜为多，和卷心菜、草头相仿。礦物質的含量也是很高的，鈣質和鉄質都超过卷心菜。油菜苔的营养价值和油菜莖叶相仿，而鈣質的含量特高，一般的蔬菜都不如它。

油菜的吃法和青菜一样，炒时如加入火腿片、香菇等，味更鮮美。

## 四 雪 里 蕻



雪里蕻

雪里蕻也叫雪菜，原產我國，很古就有栽培。因为它性耐寒冷，可在雪里穿蕻，因此得名。它原是芥菜的一种，所以和芥菜一样，含有辛香味。

雪里蕻屬十字花科芸苔屬，是一年生或越年生草本植物，春秋两季都可栽培。叶長 6、7 寸，濃綠色，略与油菜的叶相似。但叶的邊緣有不整齐的鋸齒，生長較慢，4、5 月間才抽花梗开花。

雪里蕻不擇土質，各处都可栽培，華东地区大概都在秋季栽植。太湖一帶的農民，在秋冬两季常利用桑田栽种雪里蕻，不僅地尽其利，而且种菜施肥，一部分的肥效也可以留在地

內，供給桑樹吸收，真是一舉兩得。這個經驗是值得推廣的。

雪里蕻營養很好：胡蘿卜素的含量雖略次於油菜，卻比青菜多一些；維生素丙的含量更加豐富，比甘藍、草頭還多；二號乙種維生素的含量也不少，和烏塌菜相仿；此外也含有很多磷質。但是我們大概嫌它有些苦味，所以很少炒食，只把它作為醃菜的主要原料。經過鹽漬，雖然維生素遭受了一定的損失，但是吃起來清香可口，而且可供常年食用。

醃菜的手續很簡單：先用水洗滌後，晾至半干，在菜缸內放鹽一層，加菜一層，用力搓揉緊壓，以後一層菜一層鹽，每層壓緊，滿缸後再用重石壓在上面，數日後鹽汁淹沒菜層，就可以減輕壓石的重量，使發酵 2 星期後，還要翻缸一次，再每層撒鹽，約 1 個月就可以吃了。

鹽漬蔬菜，我國古代早已發明。食鹽是最有效的化學防腐劑，和糖同樣，對人體完全無害。蔬菜因為水分最多，而且酸質很少，易受細菌酵母和霉菌的侵襲，很快就會腐敗，難以長期保存。但食鹽就有防止微生物的作用。當食鹽含量為食物水溶液總量 5% 以上的濃度時，一般微生物的發育就會停止。鹽漬物品只要掌握這一點就行了。通常醃雪里蕻，每 100 斤大概可用鹽 7 至 10 斤。

浙江一帶，還常把鹽漬的菜取出晾乾，或先煮熟後曬乾，製成美味的干菜，燒肉非常好吃。

醃雪里蕻用途很廣，可以炒肉絲、炒百頁，燒黃魚、燒豆腐，鮮毛豆炒咸菜和咸菜豆瓣酥等等。

## 五 芥 菜



芥菜

芥菜是十字花科的1年或2年生蔬菜，高4、5尺，叶長6、7寸。形狀和油菜、蘿卜有些象，惟闊大而有銳缺刻和銳鋸齒，色濃綠，叶片向外开展，密生皺紋。花黃色，总狀花序，果实为長角，种子很小，有黑、白2种。

芥菜莖叶含有一种含硫和青酸的揮發油，都有辛香味，芥子也一样，所以芥子油具有强烈的刺激臭，可以入藥，用于催吐剂、發泡剂、發赤剂、对抗刺激剂、可用以局部止痛、兴奋神經等等。芥子油还可以作为醬油的防腐劑，既无害于衛生，而且效果顯著。芥子也可以磨成芥粉，称为芥末，同样可供藥用，也可以用作調味。

芥菜可分叶用和根用二类：叶用种有象菊叶的花叶芥菜，叶橢圓、中肋扁的圓叶芥菜，还有叶柄長的高脚芥菜，炒食和鹽漬都很适宜。根用种有大辣芥菜，也叫疙瘩菜，根部特別發達，根的肉質較蘿卜为細密，最适于鹽漬。还有大芥菜，莖叶闊大，叶面有皺紋，根肉煮、漬都宜。因种类很多，所以名称也不少。

芥菜的营养价值一般都很好。胡蘿卜素、維生素丙和乙等都較多，超过普通的青菜，我們应經常采用。鹽漬后虽然維生素丙有損失，但其他的营养成分还是很好的。

我們常吃的榨菜，其实也是芥菜的一种变种。这种榨菜原產四川巴縣、涪陵、豐都、長寿等地，是一种叶用种，但莖部



榨菜

特別膨大，肉質肥嫩，可以鮮食，也可以鹽漬。經過晾乾、鹽醃，然後予以壓榨，去除菜汁，再加辣椒、花椒、生姜、甘草、茴香、燒酒等等作料，吃起來肉脆味濃，別具芬芳。這就是大家所歡迎的四川榨菜。四川榨菜，通常都裝入罇內，用木棒壓之使緊，再用石灰、豆渣、豬油合成的塗料，封固罇口，罇外再用竹篾保護，就可運輸外地或外銷國外。

鹽漬的芥菜，生吃很鮮美，和筍一起炒也很好吃。榨菜的吃法更多，把它切成小片，加上麻油，拌和白糖，是吃粥的好菜。在玻璃瓶里面放糖和醋，把榨菜放入，浸漬一兩天再吃，味道更好。

豆腐干、茭白、榨菜，切絲同炒，是很美味的一道素菜。榨菜炒肉絲或榨菜肉片湯是很可口的。榨菜切細末，和肉斬細，亦可加入切細的茭白、豆腐干、開洋等一起炒蛋，或作為蛋餃、饅頭、水餃子等的餡，味道特別鮮。

## 六 草 頭

草頭，植物學上叫苜蓿，別名金花菜，古名木粟、光風草、連枝草。原是野草之一，是豆科苜蓿屬的2年生草本植物。平臥地上，長2尺許，葉為羽狀複葉，3小葉成鼎足狀，小葉呈倒卵形，葉端稍凹，葉緣的上部為鋸齒狀，葉的表面呈濃綠色，里面稍帶白色，都很滑澤。花梗很短，從葉腋中抽出，叢生着





草头

3 到 5 个花朵。花小黄色，为蝶形花冠，花谢后，结螺旋状，有锐刺的荚果，里面有 4、5 粒的肾脏形种子。

苜蓿在我国栽培已久，古代的大科学家李时珍就说它“可饲牧牛马”。的确它是很好的牧草之一。同时它又是有名的绿肥作物。

因为凡是豆科植物，根上都有寄生的根瘤菌，这种细菌，可以吸收空中和土中的游离氮素，以供植物的营养，起氮素的固定作用，使得土壤肥沃。我国南方农民秋收后都在田里密植草头或紫云英（俗称草子，也是豆科植物，营养成分也很好），次年春即翻进土中，肥田的效果很大。

草头的嫩叶，是我们理想的蔬菜。因为极富营养，在绿叶蔬菜中，它的蛋白质和维生素乙的含量，几乎是最高的。醋和磷、钙、铁质的含量也不少，特别是维生素甲原的含量和胡萝卜相差极微，维生素丙超过白萝卜 2、3 倍以上。这些营养成分都超过了菠菜，它的价值可以想见。

草头在摘去嫩头后，能再长出新的茎叶来，一年可以摘 2、3 回，而且它性质刚强，耐寒力又强，寒冷地方亦能生育，到处都可栽培，确是一种有利的作物和大众化的蔬菜，值得我们提倡。除了炒食外，还可以腌了吃，味很鲜美。

买草头一斤（可烧两碗），揀去老梗黄叶，洗干净。因为它很吃油，所以油要多用一些（约 3 两），炉火要烧得旺，等油冒烟了就放些盐，同时把草头倒下赶快炒。等软了，加入酱油和糖拌炒，立即盛起，就很鲜嫩好吃。