

野菜与營養

楊恩孚 楊光圻

于樹玉 向良迪

(中央衛生研究院營養學系)

中國人民志願軍後方勤務司令部衛生部

一九五二年

非 賣 品

野 菜 與 營 養

編 著 者	楊恩孚	楊光圻	于樹玉	向良迪
出 版 者	中國人民志願軍後方勤務司令部衛生部			
製 版 者	開文照相製版社	綜藝照相製版社	華東照相製版社	大衆製版工業社
	大 同 照 相 製 版 廠	華 東 照 相 製 版 廠	大 新 照 相 製 版 社	
	吉 士 照 相 製 版 社	華 生 照 相 製 版 社		
	新 光 照 相 製 版 社			
印 刷 者	中華書局印刷廠	藝文鑄字印刷廠	中國科學公司	

序

一

野菜是野生可食植物的通稱，每年從三月開始到九十月間不斷的有多種野菜生長着，滿山遍野都是。

民衆和部隊戰士們極喜歡吃野菜，戰士們在休息或遊戲的時間自動的到野外去採野菜回去作餃子、包子的餡，作湯菜，戰士們也常詢問野菜的營養價值。

我們特意請中央衛生研究院營養系主任兼研究員楊恩孚先生率領助理研究員于樹玉、楊光圻、向良迪等來到戰地的朝鮮，他們結合了志願軍防疫隊下鄉訪問了朝鮮父老。採集、試食和化驗了民間最喜吃的七十六種野菜的維生素含量。他們辛勞的成就，對部隊營養和衛生方面有莫大貢獻；也證明了許多種野菜是含有豐富的維生素。

雖然這七十六種野菜是朝鮮產，但推想國內種的維生素含量也不會有大差別。為了志願軍的戰士們以及國內部隊的參攷，特請于、楊、向等同志將標本畫成圖，按原色印出便於識別。除了有總分析表之外，每張原色圖譜還附有這種野菜的必要說明及黑白圖。

謹代表志願軍向熱烈抗美援朝，關心志願軍指戰員們健康的中央衛生研究院營養系的同志們致謝。

中國人民志願軍後方勤務司令部衛生部

部長 吳之理

副部長 朱立光

一九五二年十月

序 二

這本「野菜與營養」就其政治意義、學術性質和藝術成就講來，都是中國有史以來的第一部圖譜！這是為維護我們最可愛的人——中國人民志願軍——的健康而寫成的。

從吳之理部長的來信裏，從楊恩孚教授的口述裏，以及從楊光圻同志的工作報告中，我們深切體會到，我們出國的人民志願軍，不但在前線陣地上取得了空前勝利，同時在日常生活中也取得了空前勝利。我們的志願軍！我們最可愛的人，在零下若干度的叢山峻嶺中艱苦戰鬥着，他們為了要克服因蔬菜缺乏而妨害營養的一切困難，曾在沉重打擊了敵人餘暇，漫山遍野去採野菜做副食品，來改善大家的營養。我們志願軍的首長們、後勤的醫務工作者們和由國內趕去的營養專家們，都在愛護最可愛的人們的原則下，共同來參加這一工作。將這一工作完全科學化起來。經過嚴密的科學整理和分析，指出這些野菜中大多數的營養價都很高。它不但超過了一切肉食，並且個別的也超過了園藝的蔬菜好幾倍。這樣就使得這些深山窮谷的無名野草，都翻了身；他們都發揮了天賦本能，來戰勝了資本主義國家吹噓的營養貨品，像維他命藥片之類。這也可算美帝國主義在朝鮮戰場上的又一失敗。同時也證實了：勞動大眾認識自然和征服自然的力量，是祖國建設的偉大源泉。

我們中華人民的祖先，是世界上最早認識和利用蔬菜營養力的民族。在傳說中所謂「神農嘗百草」，就是指每一個勞動農民，都會遍嘗百草，求得充分利用自然的力量。正像我們此次的工作同志們親嘗朝鮮野菜以試有無毒性一樣。並不是說曾有某個聖人名叫神農，會嘗百草。要證明這一點，但須看一看這個「菜」字，並研究他的字源；就可了解：我們的祖先原是不斷的從野草中尋求營養品的。「菜」字是從草從采會意，就是采草來吃的意思。「采」字從爪從木會意，就是用手向枝上採取的意思。說文解字說：「采，持取也」。古時候「采」「菜」不分。采字就作菜字用。菜字實在是在後起字。說文解字說：「菜，艸之可食者。從草從采會意」。原來我們祖先雖然很早的就發明園藝，我們的園藝之早，雖早於世界上一切民族，但是我們的祖先，仍很重視吃野菜。凡是重要的宴會或祭祀，都必須親手去採野菜來作食品 and 祭品，且必須是采的才可做菜。在日常生活中，采菜佔着最重

要的地位。因此我們可以明白：為什麼一切野蔬園蔬，都以菜名。（像青菜、白菜、菠菜、莧菜、芥菜、……）為什麼副食品統叫做菜。（像飯菜、菜館、做菜、葷素菜、下飯小菜……）這還不可以證明過去采野菜的重要和普遍麼？

詩經，是中國三千年前的詠事詩。它能從多方面反映我們祖先的生活。它是最可靠的史料。

在詩經上，我們就可看到人們不斷的采野菜。像：采藍、采綠、采繁、采茶、采蘋、采藻、采葑、采菲、采薇、采蕨、采蕭、采艾、采芑、采芈、采芣、采葛、采卷耳、采采芣苢、所采野菜之多，簡直不可勝數。又像許多歌詩裏的句子如：「采采卷耳，不盈頃筐」。〔陟彼南山，言采其蕨〕。〔春日遲遲，采繁祁祁〕。（祁祁是衆多的意思）這一類詩句，都是活生生地，活畫出：早春天氣，日暖風和，勞動人民，男男女女，漫山遍野，田埂溝頭，到處挑菜的場面。古書每將封建地主的青梁文繡和勞苦大眾的藜藿充腸對比。這“藜藿充腸”四字，雖出於統治階級的輕侮口吻，但正足以反映勞動人民會吃野菜，善於利用自然。

三千年前的中國是這樣，三千年後的中國也是這樣。三千年前的勞動人民會吃野菜，三千年後的勞動人民也會吃野菜。並且從這本書看出，我們友邦朝鮮的勞動人民也一樣的會吃野菜。我們詩經上的許多菜如竹，就是薄，就是本書的蒿菑。蕨是紫萁，杭州叫狼萁，就是本書中的蕨菜。繁是白艾（皤蒿），或說是萋蒿，總之是菊蒿類，本書採用最多。藜是灰藿（音條）頭，就是本書的灰菜。藿是野豆苗，薇是野豌豆，和本書的草藤、決明等同類。蘼是酸模一類，山東江蘇都名醋醋流，浙江東陽叫酸菜，就是本書的羊蹄。蒿就是菲，是免兒草的根，就是本書的旋花。萋是萋蒿，就是本書的蘭蒿。茶又名苦，是古人最常吃的菜，就是本書的苦菜。還有芣苢、是江南人叫蝦蟆衣的，就是車前，就是本書的車輪菜。這些野菜，國內也到處都有，我都吃過，大半是美味的蔬菜。可見我們的祖先，并未吃錯。三千年前在吃，三千年後也在吃，三千年前的勞動人民能認識它們，三千年後的勞動人民也認識它們。我敢保證，這本圖譜，到了我們志願軍手裏，他們必定一見了圖，就能喊出：什麼菜，在家鄉叫什麼名字。這也說明了這本圖譜的另一種作用。它是真正將工農的文化還給了工農。

勞動人民創造了文化，反被統治階級的知識分子篡奪和封鎖，這是社會進化被阻滯的最大原因。尤其近

代中國科學界的知識分子，一例看不起祖國，一例鄙視勞動人民，因而也將自己的知識封鎖起來。譬如這本野菜圖，如攤在任何勞動農民的面前，保證他們能十識八九，至少也十知五六。可是如交給受過高等教育的知識分子看，却大多數瞠目不識，或只曉得一二洋文名字，不知中國的古名，也不知農村的今名。這種「謂他人父」[數典忘祖]的現象，在過去科學界，是普遍存在着的。殖民地教育和教條主義給予祖國的危殆，是相當嚴重的。所以我們的科學家必須從勞動大眾學習。更必須學習愛國主義。因此我敢斷然的說：這本「野菜與營養」，是我中國自己建立科學體系的第一本書。它是許多科學家愛國主義的表見。所以它不愧被稱為中國有史以來的第一本圖譜。同時我熱切地希望着：這一本將是幾百圖譜的第一本。在共產黨和毛主席的英明領導下，依靠着勞動大眾解放了的智慧，這個希望是不會落空的，這類圖書必定會源源不絕地刊出的。

最後關於這本圖譜的印成，應當指出的是：高度藝術集中，超遠完成任務。這和上海總工會印刷工會的秘書鄭卓吾同志及各廠工人同志們的熱情是不可分的。他們因為支援志願軍，將這艱鉅任務，在短短二十五天內完成。顯出工人階級的當家作主的精神，是值得特別表揚的。

楊教授一定要我寫序，我於此道完全外行，無從着筆。只好隨便寫點感想。敬求作者和讀者指教。

黃 勝 白

一九五二年十一月二十日於上海

序 三

在今年年初美帝國主義者發動罪惡滔天的細菌戰。為了揭破美帝這個陰謀，保護我志願軍和朝鮮人民的健康，防止這種罪行所能引起的損害起見，我國科學工作者組織了志願防疫檢驗隊。我參加了這個工作，在工作期間和志願軍後勤衛生部吳之理部長談起朝鮮人民和部隊中採食野菜作為輔食的情形，可能在營養上佔很重要的地位。已往中央衛生研究院雖然也曾分析過幾種野菜的營養成份，但是現在朝鮮人民和戰士所採食的種類，遠超過我們所分析的那幾種。我很同意吳部長的見解，認為這些民衆的經驗有用科學方法研究的必要，這樣就可解決在特殊情形下，因蔬菜缺乏而產生的營養缺乏病。就我們已有的少數分析結果，已經知道野菜中的胡蘿蔔素遠超過一般的蔬菜，在蔬菜缺乏的時候如果能夠善於利用野菜，也可以解決這些營養素的來源問題。同時在朝鮮作這個工作也有許多便利條件：朝鮮多山，到了天暖的時候滿山遍野都有各種不同的野菜生長着，朝鮮人民對於野菜有很豐富的經驗，幾乎每個農民都能夠認識當地所產生的野菜，並且也是他們日常生活中所採食的，許多朝鮮民歌，也以野菜為主題。我們正好靠着他們的經驗，作為研究工作的出發點。同時中國人民志願軍後勤衛生部，對於營養問題，極為重視，在試驗室的設備上已經有了相當的基礎，因此我就把分析朝鮮所產野菜營養成份的工作，擔負起來。

當時我就給中央衛生研究院營養學系同仁寫信請求來朝協助，我所得的答覆是每個人都願意參加。這個工作究竟是在戰場上執行，不可能有那樣大的試驗室容納這許多人，同時也沒有分析所有營養的成份條件，最後決定楊光圻、于樹玉和向良迪來朝作採集、鑑別、繪圖和分析胡蘿蔔素、核黃素和丙種維生素的工作，其他比較固定的營養成份，儘可能的將樣品乾燥後送回國內由其他同仁分析。

我們的工作從五月才開始，有些野菜已經過了食用季節，但可食的種類仍有很多，全部工作不是這幾個人所能負擔的。我們得到志後衛生部防疫隊許多同志協助採集、培植和繪圖工作，軍藥處的同志協助分析兩種維生素的工作，沒有這些人的協助，這個工作是不能完成的。

在工作中我們得到了朱立光部長，預防處和軍藥處諸位同志的指導並給予工作上的便利，使我們能夠在很短的時間內，得到現在的成績。朝鮮老百姓熱情的介紹他們的經驗，加強了我們對於野菜的認識。中央衛生研究院藥學系於達準和閻克儉同志在鑑定工作中給予了不少的協助，營養學系周啟源、劉勝傑、范文洵、李澤英同志在編印這本小冊子時給了許多協助和建議，我們對於這些幫忙的同志，衷心感謝。本書印刷事宜得到華東醫務生活社社長黃勝白先生及其他同志鼎力協助，就此致謝。

我們的工作中免不了有許多缺點，在開始的時候毫無經驗，尤其是對於植物學上的知識非常有限，我們所得到的只是朝鮮名稱，靠幾本書來鑑別，難免發生錯誤，雖然經過專家糾正了些，但是所得的記錄不全，有幾種仍找不到適宜的中國名稱。此外由於工作時間短促及試驗室條件的限制，只有半數的樣品作了核黃素的分析。乾燥後的樣品在運輸途中，一部分受潮腐爛，因此其它分析的結果也不夠全面。這些缺點待將來再為彌補。希望讀者指出我們沒有看出的缺點，糾正可能的錯誤並介紹關於野菜的知識和經驗，使我們將來的工作得到更完滿的結果。

楊 思 孚

中央衛生研究院營養學系

一九五二年十月

參加工作人員

中國人民志願軍後勤衛生部：

軍藥處化驗室 黃美聲，張秀蘭。

防疫隊 李德姬，馬宗超，全龍女，郭德田，
林春南，曹泰煥，熊玉臣，張寶忠，
李愛淳，金五福，趙鳳崐，徐國衡。

中央衛生研究院營養學系：

楊恩孚，楊光圻，于樹玉，向良迪，
汪榮桂，左大珍，劉菱芬，胡文娟，
林懋嘉。

003614



1. 刺 兒 菜

003614



2. 飛 廉

003614



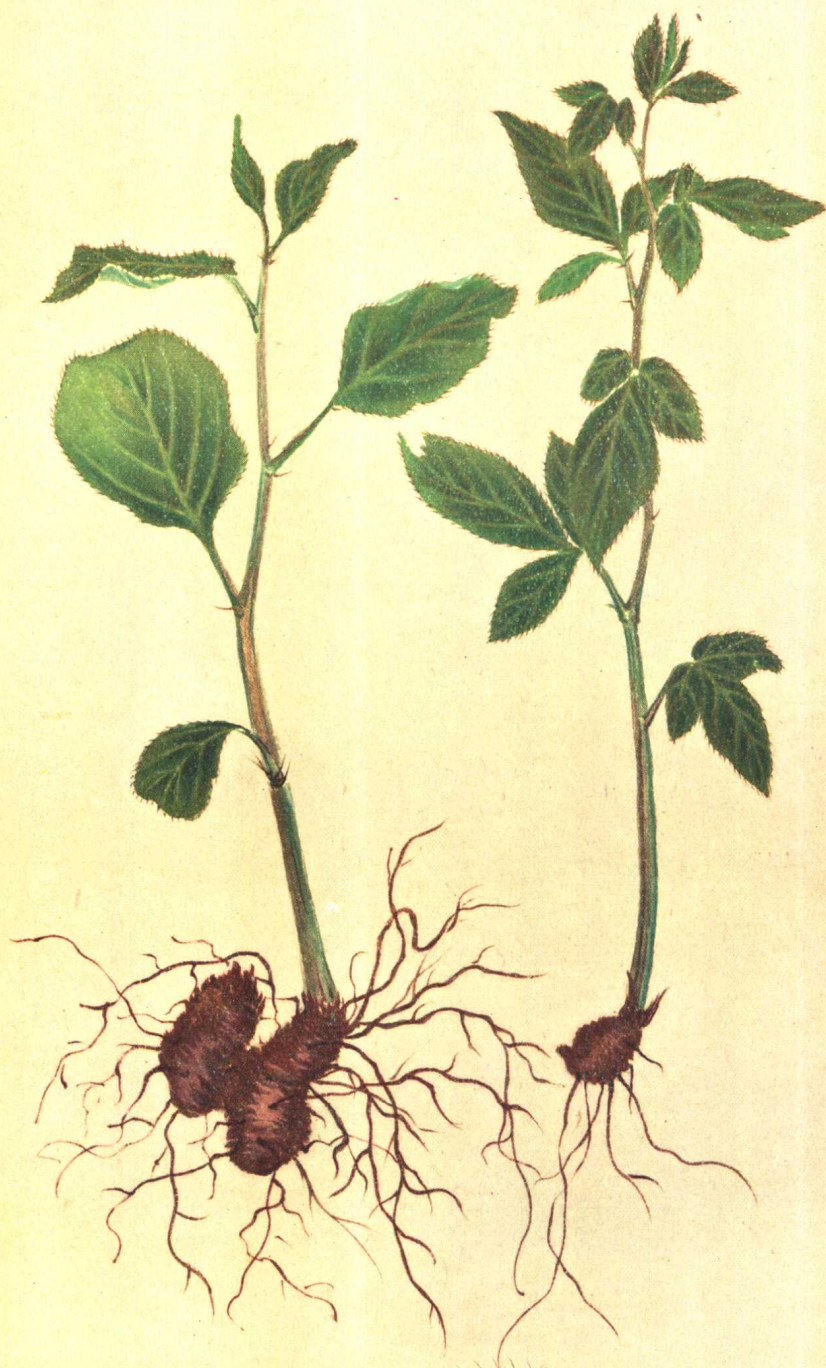
3. 苦 菜

003614



4. 蒲公英

003614



5. 蒼 朮

003614



6. 配 格 菜

003614



7. 兔兒傘

003614



8. 山 牛 蒡