



# 我國的蔬菜

李曙軒著

中國青年出版社

281

48

# 我國的蔬菜

李曙軒 著

\*

中國青年出版社出版

(北京東四12條老君堂11號)

北京市書刊出版業營業許可證出字第036號

中國青年出版社印刷廠印刷

新華書店總經售

\*

787×1092 1/32 1 1/2 印張 22,000 字

1956年9月北京第1版 1956年9月北京第1次印刷

印數1—11,000

統一書號：13009·87

定價(7)一角五分

# 我國的蔬菜

李曙軒 著

中國青年出版社

一九五六年·北京

## 內 容 提 要

我們每天都要吃蔬菜，但是却不一定都知道：我們為什麼要吃蔬菜；它們是怎樣生長出來的；我們吃的是蔬菜植物的哪一部分；為什麼有的蔬菜是甜的，有的帶酸味兒，有的却有着辣味兒。本書從這些實際問題出發，介紹了我國人民愛吃的、普遍栽培的一些蔬菜植物，談到了它們的性狀，談到了它們的生長要求和栽培特點，還談到了我國各地的特產蔬菜和它們的優美品質。

## 目 次

- 一 我們为什么要吃蔬菜…………… 5
- 二 我國生長着丰富的蔬菜植物…………… 6
- 三 含有丰富維生素的茄果类…………… 8  
番茄、辣椒和茄子(8) 番茄的顏色和辣椒的味兒(9) 番茄和辣椒,哪种营养价值高(10) 茄果类蔬菜的育苗和整枝(11)  
談談番茄的开花和結果(12)
- 四 溫暖季節栽培的瓜类……………15  
我國著名的瓜类品种(15) 怎样开花和結果(17) 人工授粉和嫁接(19) 瓜类的生長和發育(20)
- 五 豆类蔬菜……………21  
各式各样的豆子(21) 豆子的营养成分(22) 环境条件和生長、發育的关系(23) 豆类蔬菜的栽培特点(24)
- 六 秋冬栽培的叶菜类……………25  
主要的叶菜有哪些(25) 分布最廣的白菜(25) 变化多端的芥菜(27) 春甘藍和秋甘藍(28) 怎样种白菜、芥菜和甘藍(29) 冻不死的菠菜(30)
- 七 蘿卜和馬鈴薯……………32  
根和莖有什么区别(32) 蘿卜的構造(32) 蘿卜的特性和栽培(33) 馬鈴薯的植物学特性(34) 馬鈴薯的春播、夏播和秋播(36) 塊莖的大小和產量(37)
- 八 有辛辣气味的葱和蒜……………38  
葱蒜为什么有辣味(38) 葱蒜的种类和繁殖方法(38) 葱

---

蒜的生長和發育 (40)	
九 生長在水里的蔬菜.....	42
什麼叫做水生蔬菜 (42) 水生蔬菜的生長習性和繁殖方法 (43)	
一〇 蔬菜的生產和供應.....	45

## 一 我們为什么要吃蔬菜

吃飯的時候，我們除了吃糧食以外，總還要吃一些蔬菜。

我們为什么要吃蔬菜呢？蔬菜對我們的健康有什麼好處？不吃蔬菜行不行呢？

首先，蔬菜里面含有大量的維生素，特別是乙種維生素和丙種維生素。新鮮葉菜如白菜、菠菜、芥菜，以及根菜類中的胡蘿卜，除了含有乙種和丙種維生素以外，還含有豐富的胡蘿卜素。胡蘿卜素到了我們身體里以後，會轉化成甲種維生素。

其次，蔬菜里含有鈣、磷、鐵、銅等等礦物質。這些礦物質，尤其是鈣和鐵，能夠幫助我們調節生理，增進健康。綠葉蔬菜，如甘藍、白菜、芹菜、菠菜、蕹菜、黃花菜（苜蓿）等都含有豐富的礦物質。

蔬菜不但是我們身體里維生素和礦物質的一個主要來源，它還有別的食物不能代替的功效，那就是幫助消化，防止便秘。特別是葉菜類中的白菜、甘藍、菠菜、芹菜等，含有很多的纖維。纖維本身雖然沒有什麼營養，但是它體積比較大，在腸胃里可以使食物疏松，促進腸子蠕動。

這樣看來，蔬菜不但是最普遍的副食品，而且還是一種在營養上不可缺少的食品。

## 二 我國生長着豐富的蔬菜植物

我們祖國有着豐富的自然資源和悠久的栽培蔬菜的歷史，因此蔬菜的種類非常多。

每年到春光明媚的時候，我們可以在樹林蔭處或野草叢間，採集到一些香蕈、馬蘭、馬齒莧等，這些都是野生的蔬菜。薺菜和苜蓿，除了野生的以外，上海郊區的農民還大規模的栽培着。四川和雲南的人民，把木槿的花、黃連木的嫩芽，也作為食用。枸杞的葉子，傳說還具有治眼明的功效。這些都是半野生的蔬菜。

有時候，人們把八角茴香、花椒、胡椒等等調味用的植物，也算作蔬菜；把金針菜、木耳作為蔬菜的上品。沿海各省的人民，把海里生長的紫菜、海帶等等，都認為是有特殊營養的蔬菜。但是這些蔬菜，都是在特殊情形下或特殊區域生長的種類，並不普遍栽培。

普遍栽培的蔬菜，主要是一些一、二年生的草本植物，有的長有柔嫩的葉子，如白菜、菠菜；有的長有肥大的根，如蘿卜、胡蘿卜；有的結出多汁的果實，如番茄、黃瓜；有的結出新鮮的莢和種子，如菜豆、豌豆。雖然，在蔬菜植物里面，也包括一些多年生的草本，如百合、金針菜；甚至於包括一些木本植物，如竹筍、香椿；但是這些究屬少數，不是主要的種類。

在這裡，我們不可能把所有的蔬菜種類都講到，只能就我



國普遍栽培的重要蔬菜，從植物學的观点，加以叙述。同時，對於這些蔬菜植物的栽培技術，也結合起來談一談，使我們知道，我們天天吃的蔬菜，是怎樣長大起來的。

### 三 含有丰富維生素的茄果类

#### 番茄、辣椒和茄子

番茄、辣椒和茄子，在植物学上都属于茄科。茄科植物被人类栽培利用的，除了这三种以外，还有馬鈴薯和烟草等等。但是，烟草不是蔬菜；馬鈴薯，我們吃的是它生長在地下的塊莖。这里講的三种蔬菜，吃的却都是它們的果实，在蔬菜学上，叫做茄果类。

茄果类蔬菜，都長得不很高。茄子和辣椒，不过二尺到三尺。番茄的有限生長的品种，不过二、三尺；而無限生長的品种，也不过五、六尺。在一般地区，都当做一年生植物來栽培：春天三、四月播种的，六、七月可以結果；到秋末冬初下霜时，就冻死了。但是在云南和廣西的南部，气候溫暖，到冬天，辣



茄子



辣椒



番茄

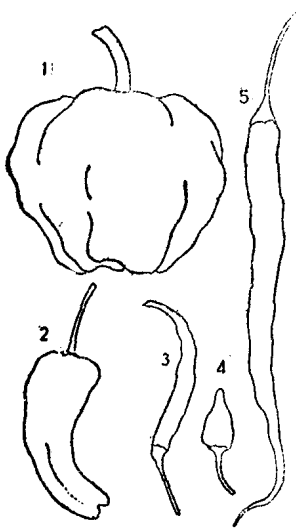
椒上部的枝叶虽然有一部份枯死了，而下部的主莖还可以安全过冬。到第二年春天，可以从老莖上又发出新的叶子来。这就成为多年生的植物了。

这三种蔬菜的花，都是雌雄同花，进行自花授粉的。它们的形状很容易分别。茄子的花比较大，紫白色，大都一朵朵单独生在莖上。辣椒的花白色，也是单生的多。番茄的花是黄色的，往往三四朵、甚至七八朵生在一个花序上，所以结的果子也是一串串的。

### 番茄的颜色和辣椒的味兒

茄果类蔬菜品种很多，果子的形状和颜色变异很大。拿番茄来说，形状有圆的，有扁的，有樱桃状的，有洋梨状的；颜色有红的，有黄的，也有粉红的。红颜色是因为含有茄红素( $C_{40}H_{56}$ )的缘故，黄颜色是因为含有胡萝卜素的缘故。红色番茄和黄色番茄的表皮，都是黄色的。但是还有一种番茄，果肉是红色的、表皮却没有颜色，襯托出来，就成粉红色的了。

再拿辣椒来说，它品种很多，不但形状和颜色有很大区别，味道也有差异。辣椒有辣味，是因为在果实的胎座组织和果皮部分，含有一种叫做辣椒素( $C_{18}H_{27}NO_9$ )：甜的品种，只含有0.01-0.015%；辣的品种，却含有0.045%以上。而且环境条件也会影响辣味的强弱：在水份少的土壤和干燥的气候下生长的，辣味就较强；在水份充足、含氮多的土壤和湿润的气候下生长的，辣味就较弱。这也就是说，这些品种的形状



辣椒的几个品种：1，东北甜椒；  
2，南京早辣椒；3，朝天辣椒；  
4，五色椒；5，长辣椒

成，是跟外界环境条件分不开的。

但是，不管番茄的颜色也好，辣椒的味兒也好，蔬菜品种的分布，是和当地人民的爱好和习惯有着密切关系的。說來很有趣。華北和东北各城市，像北京、天津、沈陽等，人們大都栽培粉紅色品种的番茄；到長江以南，像上海、杭州、廣州等地方，大家却都栽培紅色品种的番茄。西南地方和湖南、江西各省人民，都爱吃小的味辣的長辣椒；沿海地方和華北平原的人民，却爱吃大而圓的甜辣椒。茄子也是这样，北方人

大多習慣吃大的圓茄子，南方人却多數習慣吃比較小的長茄子。

### 番茄和辣椒，哪种营养价值高

番茄和辣椒里面，丙种維生素的含量比一般蔬菜都要高。根据营养化学家的分析，每百克新鮮辣椒，約含有 150 毫克丙种維生素；而大多数蔬菜，却都在 10 毫克以下。

但是辣椒由于品种和成熟度的不同，丙种維生素的含量有着很大的差异。一般說來，果实大的或味道甜的品种，丙种維生素的含量較少，果实小的或味道辣的品种，含量較多；未

成熟的青辣椒含量較少，成熟了的紅辣椒含量較多。比如說，青灯籠椒每百克只含有丙种維生素 20 毫克，而完全成熟的長辣椒就有 134.4 毫克。

据分析的結果，番茄每百克含有丙种維生素 11 毫克。从这个数字看起來，好像番茄的营养价值要比辣椒低得多。其实番茄含的水分多，味兒酸甜好吃，我們一次吃上半斤，那是很平常的事情。半斤番茄就含有 27.5 毫克的丙种維生素。但是辣椒，即使是青灯籠椒，又有誰能吃半斤的呢？

茄子每百克只含丙种維生素 3 毫克，跟番茄和辣椒差得很远。它的营养价值，还在于蛋白質和鈣的含量。

### 茄果类蔬菜的育苗和莖枝

番茄、辣椒和茄子，都用种子來繁殖。但是我們并不直接把种子播到大田里，而是先播在苗床里，等長成幼苗以后，才移栽到田里。苗床面積不大，耕作管理就比較方便。

如果在苗床的土壤下面填放馬糞或其他能够發酵的物質，四周用土牆或木框圍起來，上面盖上玻璃，就成了溫床。溫床里晒得着太陽，吹不着風，填在下面的發酵物，还会散發出热量來，因此溫度比外面要高。利用溫床育苗，不但可以提早播种，而且种子發芽快，幼苗生長也較快，將來可以提早收穫。

長江一帶的農民，都在天气还很冷的时候，就進行种子的催芽。催芽的方法，普通是用布把种子包裹着，放到溫水里浸一浸，取出，再用旧棉花或麻袋等复盖起來，然后放在溫暖的

地方(例如灶門前等等)。每天浸溫水1-2次,一星期以后播种在溫床里。此后要随时注意澆水和通風,好培育成健壯的秧苗。等到清明过后,秧苗長大了,天气也暖和了,就移栽到大田里去。这样,就会很快的开花結果,使人們在6月初就可以吃到番茄、辣椒或茄子了。

茄子和辣椒的秧苗在定植到田里以后,要適當澆水和合理施肥,注意防治病虫害,就会有一定的收穫。番茄的主莖却帶点蔓性,枝叶又比較繁茂,因此需要把它的枝条捆在小竹竿或高粱秸上面,同时把一些过多的分枝除掉,这就叫做“整枝”。整枝的方法,有單留一个主干的,叫做“單干整枝”;留兩個的,叫做“双干整枝”。这是番茄栽培上特有的技術。

### ✓ 談談番茄的开花和結果

番茄原是一种產在熱帶的植物。它要求有比較長的生長期和溫暖的气候,不耐霜雪。但是,也并不是溫度越高,生長越好。根据試驗的結果,知道最適于番茄生長和發育的溫度,是攝氏22-24度;到攝氏35度以上,生長就会停止。而且它要求夜間的溫度比白天低一些,如果夜間溫度在攝氏22度以上或10度以下,番茄开了花就脫落,不会結实。茄子和辣椒虽也有类似的情况,不过沒有番茄这样嚴重。

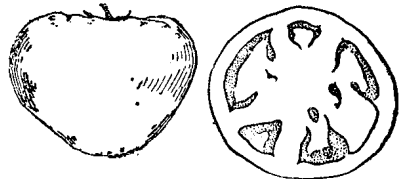
長江一帶栽培番茄,都是1、2月間在溫床里播种育苗,4月清明以后栽植到田里,5月初开始开花,6月初开始采收果实,一直采收到7月。到伏天,7月底、8月初,正是一年里最炎熱的季節,番茄就不再結果;就算开了花,也会落掉。但

是过了立秋,到9、10月間开的花,却又会結果实了。所以在長江一帶,番茄生產季節反而沒有北方長,產量也往往沒有北方高,这是一件值得注意的事情。北京的一位番茄丰產模范盧振家,在1952年每畝產量达21,113斤,这是南方少有的。

在廣州一帶栽培番茄,却都到9、10月間播种育苗,在一年中溫度最低的12月和1月,才是番茄生產最多的时期。夏季溫度高,湿度大,病虫害又多,反不適合番茄生長。这就是为什么夏天要从上海运番茄到廣州,冬天要从廣州运番茄到上海的緣故了。

落花問題,是番茄生產上的一个重要問題。近年來,經過園藝學家的研究,已經找到一些所謂植物生長刺激物或生長素的化学物質,噴射到番茄的花朵上,就可以不脫落。目前北京、上海、南京、杭州各大城市郊区的農民,都普遍应用一种生長刺激物,叫做“二四滴”(就是2,4-二氯苯酚代乙酸,我國已有制造),來防止落花。噴过“二四滴”的花朵,不但不会脫落,而且还会結成無子番茄。

“二四滴”原是一种白色的粉末,應該把它配成百万分之十五(0.0015%)的水溶液。注意不要配得过濃,濃了对番茄是有害的。溶液配好以后,用噴筒噴射到正在开放的花朵上,或者把花在溶液里浸一浸。每一朵花只要噴过一次或



噴过“二四滴”后長成的無子番茄

---

浸过一次就行了。这样处理过的花，子房很快会膨大，本来会脱落的，就不会脱落，并且结成无子的果实。这个方法，苏联也已普遍应用了。



## 四 溫暖季節栽培的瓜類

### 我國著名的瓜類品種

瓜類蔬菜是多種多樣的。最常見的有黃瓜、西瓜、南瓜、甜瓜、冬瓜、扁蒲(葫蘆)、絲瓜和苦瓜等。在每一種里面，又有許多變種和品種，尤其是果實的大小、形狀和色澤變異最大。我們來談談我國著名的一些瓜類品種吧！

黃瓜的形狀變異雖少，但大小卻相差很多。北京著名的溫室黃瓜品種“大刺瓜”，長可達一尺半，上海、杭州的青皮黃瓜和白皮黃瓜，長多在六、七寸左右，而作為鹽漬用的滴黃瓜，如錦州的“二虎頭”，卻只有二、三寸長。

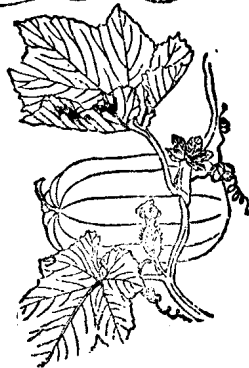
西瓜的果皮、果肉和種子的顏色，變異很大。人們常常以果皮、果肉和種子的顏色的不同，給它們種種不同的名稱。例



黃瓜



西瓜



甜瓜