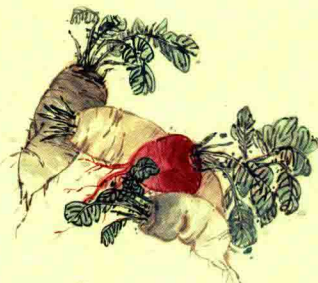


蔬之物語



杨恩庶 张德纯 主编
陆宏斌 绘

一本关于百菜时蔬的文化典故书
娓娓道来灶头蔬食的前世今生

蔬之物語

杨恩庶 张德纯 主编

陆宏斌 绘

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

蔬之物语 / 杨恩庶, 张德纯主编. —北京: 电子工业出版社, 2015.5

ISBN 978-7-121-25959-3

I. ①蔬… II. ①杨… ②张… III. ①蔬菜—基本知识 IV. ①S63

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第087650号

主 编: 杨恩庶 张德纯
副主 编: 李艳花 张伟娟
编 委: 王 维 王 萌 王 松 刘 洋 陈 宇
插 图: 陆宏斌



策划编辑: 王 婧

责任编辑: 张 昭

印 刷: 北京顺诚彩色印刷有限公司

装 订: 北京顺诚彩色印刷有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 14.75 字数: 150千字

版 次: 2015年5月第1版

印 次: 2015年5月第1次印刷

定 价: 59.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

主编：

杨恩庶：北京市大兴区蔬菜技术推广站站长、农业技术推广研究员。从事作物栽培技术研究与推广工作，先后承担北京市蔬菜标准园创建、国家大宗蔬菜产业技术体系等科研推广项目 20 余项；获北京市优秀人才资助项目、北京市大兴区“新区优秀青年人才”、北京市科普惠农兴村计划科技服务专家；先后获得省部级、厅局级奖励 8 项，省部级、厅局级荣誉称号 3 项；主编及参与编辑书籍 6 部，发表专业科技论文 30 余篇。2011 年在北京市率先提出“社区蔬菜技术服务”的理念，首次将社区居民列为蔬菜技术服务对象。

张德纯：北京大学生物系毕业，曾任中国农业科学院蔬菜花卉研究所中心实验室主任、农业部蔬菜品质监督检验测试中心副主任，从事多年果蔬营养品质分析及特种蔬菜栽培研究。曾于 1997 年获农业部科技进步二等奖，2000 年获国家科技进步三等奖，并享受国家特殊津贴，现主要从事果蔬营养及食品安全研究工作。著有《芽苗菜营养》、《番茄主张》、《阳台种菜超简单》、《会呼吸的阳台花园》等著作。

鳥塌菜

甲子年秋
张德纯





副主编：

齐艳花：北京市大兴区蔬菜技术推广站副站长、高级农艺师。先后主持或参与市区科技项目 20 余项，获得农业技术专业奖项 12 项，其中省部级奖 4 项，并荣获各项市级荣誉或称号 12 项。编有《设施蔬菜高产状元种植技术集锦》等书籍 7 部，在《中国蔬菜》、《蔬菜》等杂志报刊发表科技文章近百篇。

张伟娟：北京派得伟业科技发展有限公司闲亭苑分公司总经理助理、技术部总经理。中国农业大学作物耕作与栽培专业硕士。曾先后参加国家级和省部级重点科研项目 7 项，在国内核心期刊发表论文 7 篇。获得国家专利 2 项，研发出具有自主知识产权和竞争优势的阳台农业产品 1 项。

丹青描绘蔬菜之百态千姿

插画 陆宏斌



序一

我的蔬菜梦

“背秋新理小园荒，过雨畦丁破块忙。菜子已抽蝴蝶翅，菊花犹著郁金香。从教芦菔专车大，早觉蔓菁扑鼻香。宿酒未销羹糝熟，析醒不用柘为浆。”宋代诗人杨万里在他乡为官，也时常梦到家乡的菜园。

一草一木、一叶一花都具有生命，都富有意义。一盆生机盎然的蔬菜常能勾起对儿时的回忆。彼时、彼景，甘甜回味；那人、那事，感慨万千！

儿时家住农村，小院里的菜丰富、新鲜，能从春天吃到秋末，大白菜也是小院里产的，挖了窖储藏起来冬季吃。

不记得从何时起小院里的菜没了，再后来小院也没了，搬到了城里，住上了楼房，干净、整洁、方便，还暖暖的，住在楼房里，一直是多年来羡慕的生活。然而，住得久了，年龄大了，总是感觉缺点什么。村子的街道、儿时的玩伴、老房子……还有小院儿里的菜！儿时小院里的菜就像一个遥远的梦，然而这个梦却越来越清晰，亲情、乡情、农情集于梦中，美好又温馨。

多年后，我成为了一名蔬菜技术推广工作者，在服务农民的同时，一个想法逐渐形成，那就是让生活在楼房里的人们在家里种菜，让许许多多像我一样时常怀念童年美好农村田园生活的居民圆一个种菜梦！



蔬菜种植需要有专业的技术，要种好菜很难，要在楼房里种好菜更是难上加难。许多人都是满怀热情买盆、挖土、买种子，播种后，带着全家人的期盼等待着那一粒粒的种子生根、发芽、开花、结果，然而现实是残酷的，长出来的菜不是瘦瘦弱弱的就是残缺不全，即便是健壮的不久也是虫蚜漫天了。

失败之后就是沉寂，然而内心里的种菜梦就像是一颗小小的种子，无时无刻都存在萌发的冲动，只要条件适宜，就会生根发芽；即便是一次又一次的挫折，也磨灭不了这个种菜梦！这是什么原因呢？我想，这就是我们传统农耕文化的种子，是深深扎根在我们内心的儿时农村生活的种子！这种牵绊，是勾陈，是欢乐，是承载了太多历史积淀的蔬菜文化！

花有花语。花语此时无声胜有声地表达了人们的感情与愿望，丰富的花语构成了花卉文化的核心。蔬菜也有蕴意，但是却还没有人去发掘、整理、归纳。2014年春我与张德纯先生谈起了编写“农情菜语”的想法，一拍即合，历时一年，由张德纯先生执笔合作编写的《蔬之物语》得以面世。

感谢张德纯先生，把我的梦想变为现实！

感谢齐艳花女士、张伟娟女士两位合作者的大力支持！

杨恩庶

2015年4月14日

序二

蔬菜与中国文化

人类已约有 300 余万年的悠久历史，在漫长的岁月里，人类主要靠采集野生植物的果实、根、茎、叶和渔猎为生。在中国的远古神话集《山海经》里就有“神农氏尝百草，一日遇七十毒”的描写。神农氏尝百草，实际上就是我们的“先民尝百草”，而百草，实际也即我们现在灶头所说的蔬菜。

“蔬”字在《说文》中被解释为：“草之可食者曰蔬”、“菜”字源于“采”字，“采”的上半部为爪，下半部为木，“采”即是用于摘取植物之意，加“艹”即为“菜”。

在人类文化发展的历史长河中，由于蔬菜与人类生活的密切关系，使其往往成为文学艺术创作的源泉和被吟咏的对象。在中



国这样一个有着几千年文明史的文化古国，诗歌似乎和蔬菜有着一种天然的联系。在中国最早的诗歌总集《诗经》里，就有 37 篇提及蔬菜。

中国历代的诗人雅士，从不同角度上，几乎把所有的蔬菜都吟咏过。“秋菰出水白於玉，寒荠绕墙甘若饴”（陆游《秋晚》）“黄芽白菜，胜于江南冬笋者，以其百吃不厌也”（《津门纪略》），“拨雪挑来塌地菘，味如蜜藕更肥浓”（范成大《四时田园杂兴》）等，不绝于耳。

在中国的古典名著与笔记中，也有大量描写蔬菜的章节段落。《红楼梦》里所提及的菜肴，细细研究起来，是可编成一册“红楼菜谱”。《随园食单》耗袁枚四十年美食之研究，涉及野菜时蔬的篇幅不乏其数。《儒林外史》极尽讽刺社会科举之能事，待对蔬果描述时，却又林林总总，不厌其烦，温文尔雅起来。几百年之后的今天，上述所提及的蔬菜，仍是我们灶头案边喜食的时蔬。

中国是一个有着悠久历史的农业国，蔬菜是古代农作物中重要的组成部分，历代文人墨客，不能不关注每日不可或缺的蔬菜，以致文学家们还写出了有关蔬菜生产的专著。《农桑经》就是明清文学巨匠《聊斋志异》的作者蒲松龄所著，虽出自文学巨匠之手，却是一本通俗读物，全书有 49 则记载了蔬菜的栽培方法，包括蔬菜共 45 种，并且在品种上增加了“苳蓝和生菜”，还有“灰蔓菜和马齿苋”。

在中国画的表现题材上，蔬菜也是入得画的。尤其是近代画家齐白石大师笔下，更赋予蔬菜无限的美感和神奇的生命力。蔬

菜不仅入诗入画,人们还在蔬菜上作画。如用冬瓜做的“冬瓜盅”,利用瓜皮、瓜肉颜色不同,平雕出精美的人物、山水和鸟兽,精美绝伦。随着饮食文化的发展,人们不仅在蔬菜上作画,还进一步用不同颜色的菜蔬,或切或片,或刻盘,完全依照唐代大诗人王维的《辋川图二十景》制成宴席,食用时每客一份,一份一景,若坐满二十人,便合成辋川全景图。

饮食文化本身也是美的创造过程,孙中山先生曾在《建国方略》一文中写道:“夫悦目之画,悦耳之音,皆为美术,而悦口之味,何独不然,亦美术之一道也。”蔬菜是人们灶头常备的吃食,是我们最喜食用的悦口之味,因而其可入画,其可作画,也是顺理成章、行之必然的了。

可以说,在中国文化发展过程中,蔬菜一直占有十分重要的地位,当人们研讨中国“饮食文化”时,对于蔬菜与中国文化的关系应给以关注,是十分必要的。作为一位蔬菜科研工作者,受杨恩庶先生之托将蔬菜的历史、文化、典故及食用趣事编辑成册,以飨读者。在此,感谢杨先生共同促成此事,鼓励、支持作者笔耕不辍,使之付梓。

张德纯

2015年4月于农科院





目录

娓娓道来百菜时蔬的前世今生





茄与果

番茄 / 003

和上帝一起来到中国的番茄 / 003

“约翰逊的番茄”——一个美丽的传说 / 005

毛泽东与斯诺谈番茄 / 006

引起世人关注的番茄红素 / 006

辣椒 / 007

7000 年前，美洲人已开始种辣椒 / 008

鸟类吃辣椒如同在嚼口香糖 / 009

“不吃辣椒不革命” / 010

辣椒素的作用 / 011

茄子 / 012

中国是茄子第二起源地 / 014

刘姥姥吃茄子——不知其味 / 015

照相喊茄子的来历 / 015

维生素 E 之王 / 016

香瓜茄 / 017

入籍较晚的蔬菜 / 018

人参果与香瓜茄 / 019

酸浆 / 019

“洛神珠”酸浆 / 022

绛珠草是酸浆吗？ / 022

可与樱桃番茄媲美 / 023

蔓之瓜



冬瓜 / 026

日本人的“唐冬瓜” / 028

“四方之瓜”的传说 / 029

胖冬瓜 / 029

黄瓜 / 030

沿丝绸之路引入的黄瓜 / 032

黄瓜 & 胡瓜 / 033

如翡似翠嫩黄瓜 / 033

葫芦 / 034

瓠瓜俗称是葫芦 / 036

一个葫芦两个瓢 / 037

葫芦谐音是福禄 / 037

《红楼梦》中的葫芦条 / 038

甜瓜 / 039

多起源中心的甜瓜 / 040

1500 年前的甜瓜 / 040

华莱士与白兰瓜 / 041

甜瓜消暑热、解烦渴 / 042

苦瓜 / 043

苦瓜又名锦荔枝 / 044

毛泽东谈苦瓜 / 045

植物胰岛素——苦瓜甙 / 045

丝瓜 / 046

由印度引进的丝瓜 / 048

宋人咏丝瓜 / 049

白石老人与丝瓜 / 050

佛手瓜 / 051

原产于墨西哥的佛手瓜 / 052

一个瓜一粒种 / 053

佛手瓜名称的演变 / 053



豆与荚

菜豆 / 056

豆角正名为菜豆 / 057

诗经《采菽》 / 058

“四季豆不进油盐” / 059

慈禧与芸豆卷 / 059

虹豆 / 060

以菜为主，菜粮兼用 / 061

“绿蛙过骤雨，细束小虹鳉” / 062

酸豆角 / 062

“裙带豆”的来历 / 063

扁豆 / 064

紫花扁豆和白花扁豆 / 065

思乡的扁豆花 / 066

蚕豆 / 067

蚕豆又名“佛豆”、“倭豆” / 068

拣佛豆积寿 / 069

忘不了的“面胡豆” / 069

食野之苹



枸杞 / 072

枸杞的药用与菜用 / 073

《枸杞井》 / 074

枸杞的传说 / 074

枸杞叶、明目叶 / 075

黄花菜 / 076

吃花的蔬菜 / 077

忘忧草 / 078

母亲花——萱堂 / 079

黄秋葵 / 080

源自非洲的蔬菜新贵 / 081

植物伟哥 / 082

运动员蔬菜 / 082

绿色人参 / 083