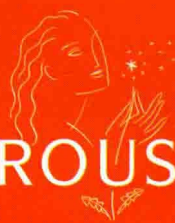


蔬 果 大 观 园

法国拉鲁斯出版公司 著

王金涛 译





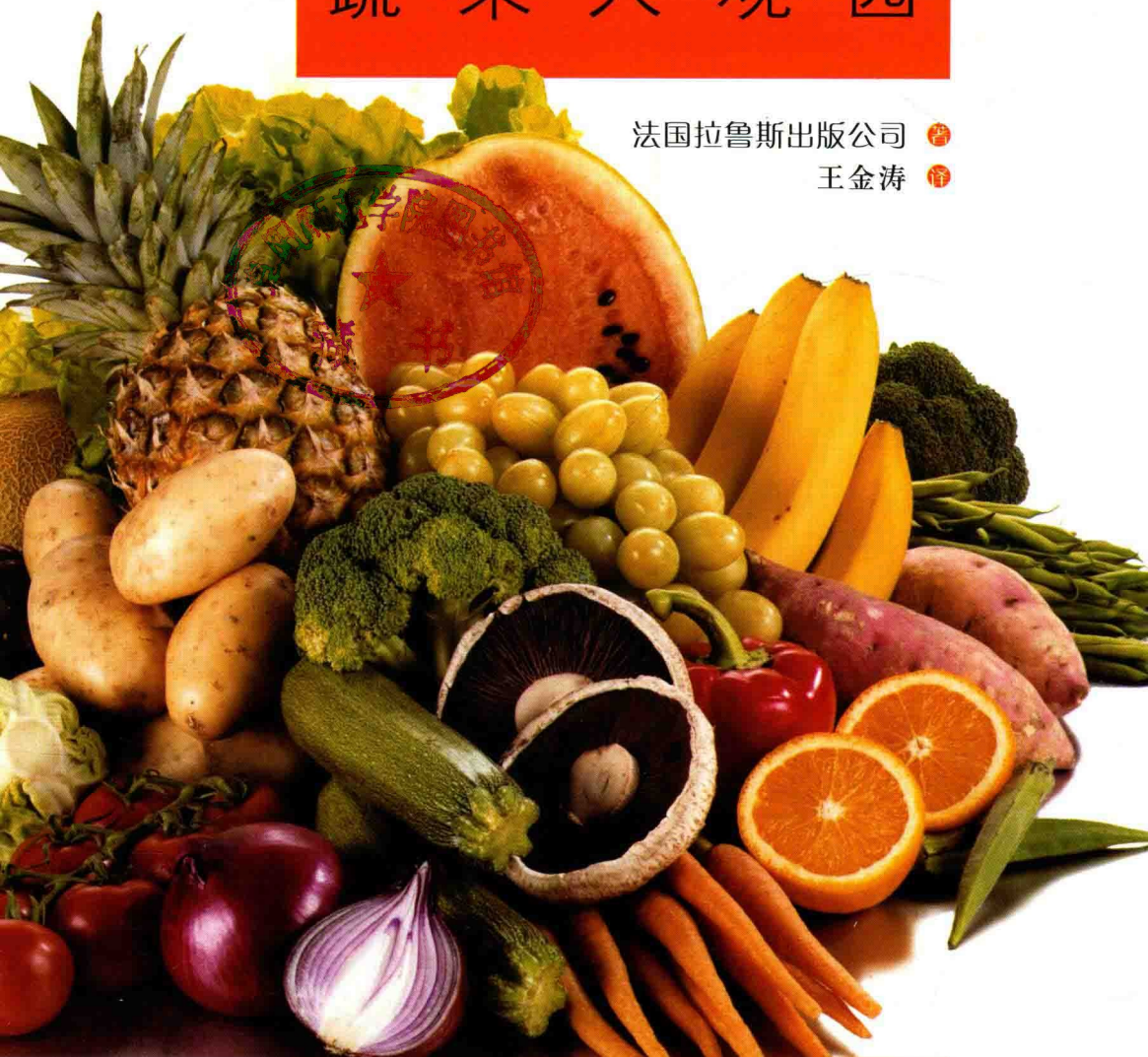
LAROUSSE

拉鲁斯百科全书·青少版

蔬 果 大 观 园

法国拉鲁斯出版公司

王金涛



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

蔬果大观园 / 法国拉鲁斯出版公司著; 王金涛译. —北京:
新世界出版社, 2015. 5

(拉鲁斯百科全书: 青少版)

ISBN 978-7-5104-5337-3

I. ①蔬… II. ①法… ②王… III. ①蔬菜—青少年
读物②水果—青少年读物 IV. ①S63-49②S66-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 106820 号

©LAROUSSE BORDAS 1998

©LAROUSSE BORDAS / HER 2000

北京版权保护中心版权引进合同登记号: 图字01-2015-2740

蔬果大观园

策 划: 北京华语世图图书中心

著 者: 法国拉鲁斯出版公司

译 者: 王金涛

责任编辑: 周 帆 杜 力 张 帆

特约编辑: 丁敏翔 许长荣

责任印制: 李一鸣 刘学伟

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8705 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京鑫富华彩色印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 720 mm × 1000 mm 1/16

字 数: 133 千字

印 张: 11

版 次: 2015 年 9 月第 1 版 2015 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-5337-3

定 价: 29.80 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

前言

倒穿“绿色碎花裙”的芹菜，“大肚子，小细腰”的葫芦，清脆爽嫩的黄瓜……有蔬香做伴，你的生活会有滋有味。

毛茸茸的猕猴桃，红珍珠般的樱桃，头戴“莲花帽”的菠萝……以佳果为友，你的身体会更健康。

走进蔬果大观园，缤纷多彩的蔬菜与水果会带给你耳目一新的感受。与其听人说蔬果的好处，不如让自己成为了解蔬果的“营养专家”，不但广学博识言之有据，同时学以致用强身健体。

被欧洲人视为世界百科全书之父的拉鲁斯百科，文字严谨细腻，知识全面丰富。本书继承了拉鲁斯百科的优点，文字简洁流畅，解释专业准确。同时，本书在保留拉鲁斯风格的基础上，结合实际，以有利于大家理解和接受的方式对蔬果进行解说。它虽然来自海外，却贴近我们的阅读习惯，能满足学习的需要。

本书的每一节都设立了小标题，对知识点进行了概括。当你翻开书时，可以快速找到你想了解的知识点，十分方便。书中还有一些关于蔬果的知识小链接，帮助你拓宽知识面。如果你觉得只有文字不过瘾，那么还可以看看书中的精美插图，它们能让你对喜欢的蔬果产生更直观的感受。

“拉鲁斯百科全书·青少版”是一个知识的宝库，而我们手中的这本书，是其中的一册。这套丛书共30册，内容包括动物、植物、地理、艺术、历史、文学、哲学、发明、政治、军事、体育等，知识覆盖面广，既有对社会生活的全景式展现，也有对自然界

的聚焦式介绍。它从不同的角度，以多样的形式为我们铺开了一幅自然界与人类社会的广阔画卷。相信拥有了这套丛书，就相当于拥有了一位智慧的伙伴。它能带着我们穿越人类历史，游历知识海洋，让我们的成长时光变得更加充实。



拉鲁斯百科全书·青少版





拉鲁斯百科全书·青少版



【蔬香】

让肠胃动起来的“香草”——芹菜 / 001

“七彩神棍”——胡萝卜 / 006

反客为主的配角——茼蒿 / 010

可食用的艺术品——葫芦 / 014

心宽体胖的瓜——南瓜 / 018

夏“霜”瓜——冬瓜 / 022

“绿豆”瓜——苦瓜 / 025

温柔的“绵刷”——丝瓜 / 029

菊花的“小表妹”——茼蒿 / 032

蔬菜里的珍品——黄瓜 / 035

绿“火把”——茼蒿 / 038

“偶像派”蔬菜——番茄 / 042

“胎生”菜——甘蓝 / 045

将叶子当成衣服穿——白菜 / 049

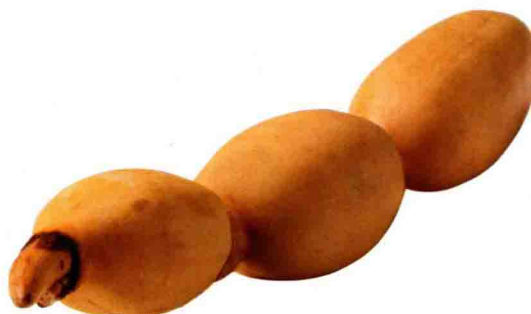
“坏脾气”的蔬菜——芥菜 / 053

叶子玩花样——苋菜 / 057





- 平凡英雄——菠菜 / 060
“蔬菜皇后”——洋葱 / 063
山珍之王——香菇 / 067
水下“筛管”——莲藕 / 070
“水中竹笋”——茭白 / 074
海洋中的“裙带”——海带 / 078



【佳果】

- “水果之王”——猕猴桃 / 081
珍珠果——樱桃 / 084
天然消食丸——山楂 / 088
落入人间的仙果——桃 / 092
“水果皇后”——草莓 / 096
不简单的普通水果——苹果 / 100
像蛋黄的水果——杏 / 104
“全科医生”——梨 / 108
地上“水雷”——西瓜 / 112
“天然水果罐头”——柚 / 115





- 住满“月牙”的圆屋——柑橘 / 118
- 希望之果——芒果 / 122
- 酸酸甜甜的“刺球”——杨梅 / 126
- “红灯笼”——石榴 / 130
- 多彩的美味果实——葡萄 / 134
- “狼牙锤”——榴梿 / 137
- 长在树上的“西红柿”——柿子 / 141

- 快乐水果——香蕉 / 144
- 头戴“莲花帽”的“甜妞”——菠萝 / 147
- “热带水果皇后”——波罗蜜 / 151
- 晶莹剔透的果子——李子 / 154
- 水兵的好伙伴——柠檬 / 157
- 美人如玉——荔枝 / 160
- “地下雪梨”——荸荠 / 164



【蔬香】

让肠胃动起来的“香草” ——芹菜



芹菜

植物小档案：

植物界 被子植物门 双子叶植物纲 伞形目 伞形科 旱芹属

散发香气是大多数植物“孜孜以求”的目标，如果不用劳心费力地开花就能香气四溢，那就最好了。在这一点上，芹菜是个当之无愧的“大师”。它从小到大，从生到死，即便不开花，依然走到哪儿香到哪儿。



芹菜叶

倒穿“绿色碎花裙”

最先出现在地中海沿岸的野生芹菜，叶子薄而且圆，不像现在叶子已呈现三角形的轮廓。但无论是古时的野生芹菜，还是现在遍布欧亚和美洲大陆的栽培芹菜，它们都

栽培芹菜





显得直立高挑。

芹菜通常没有主茎，从根上直接长出一根根白而光滑的嫩茎，茎上分出些细枝，一排一排往上垒的叶子对称分布在细枝上，只是到枝的最顶端才直接长出一片叶。

芹菜的每根茎上都会有几根到几十根细枝，把整棵芹菜打扮得葱葱茏茏。一棵芹菜重量约一千克，身高约七十厘米。如果你把洗得干干净净的芹菜倒立，它看起来就像一个穿了绿色碎花裙、皮肤白皙的发报员，而芹菜那些粗细不等、长短各异的根就是发报员的天线。

芹菜的茎富含纤维

知识小链接

被子植物门是植物界 16 个门类里面的“头领”，是拥有最多数量成员的一门，下有双子叶植物纲和单子叶植物纲。

让肠胃动起来

知识小链接

伞形科共有300属3000种，主要分布在北温带、亚热带或热带高山上。

一般蔬菜具有的营养，芹菜一种都没落下，而且维生素、矿物质、胡萝卜素、蛋白质的含量都不少。除了独特的香气外，芹菜还有一件杀手锏让它在蔬菜中脱颖而出，那就是植物纤维。

芹菜含有大量的水分，但当它完全脱掉水分后，剩下部分里大概三分之一是植物纤维，比苹果、西红柿等水果蔬菜更胜一筹。植物纤维进入人体后并不能被胃肠消化，但它可以刺激肠胃的蠕动，促进营养的吸收。

芹菜做成的美食





生长茂盛的芹菜

芹菜的分类

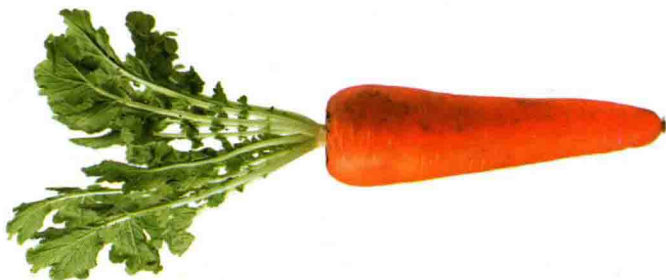
芹菜按叶柄形态可分为细柄种和宽柄种两类。

细柄种的叶柄细长，生长健壮，适于密植，易栽培，生育期一般比宽柄种短些。细柄种按叶柄颜色又可分为绿色种和白色种。

宽柄种的叶柄较宽厚，肉质脆嫩，外形光滑，品质优良，但在冷凉气候下栽培较难。



“七彩神棍” ——胡萝卜



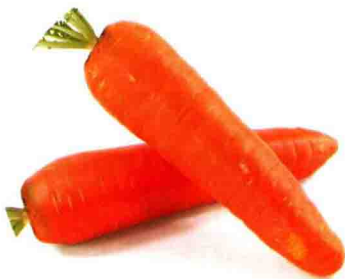
胡萝卜是常见的蔬菜

植物小档案：

植物界 被子植物门 双子叶植物纲 伞形目 伞形科 胡萝卜属

外形记

秋天或者冬天，温带大陆的农田里会长出一些植物。这些植物把根全埋在地下，地上部分是一丛往外散开的枝叶。散开的枝叶中间也可能会长出一根主茎，上面开着细碎的白花。把这些向



胡萝卜

外散开的枝叶一束，使劲往上一提，就能变魔法似的从土里揪出一根上粗下细的“棍子”。这根“棍子”就是“祖籍”地中海的胡萝卜。

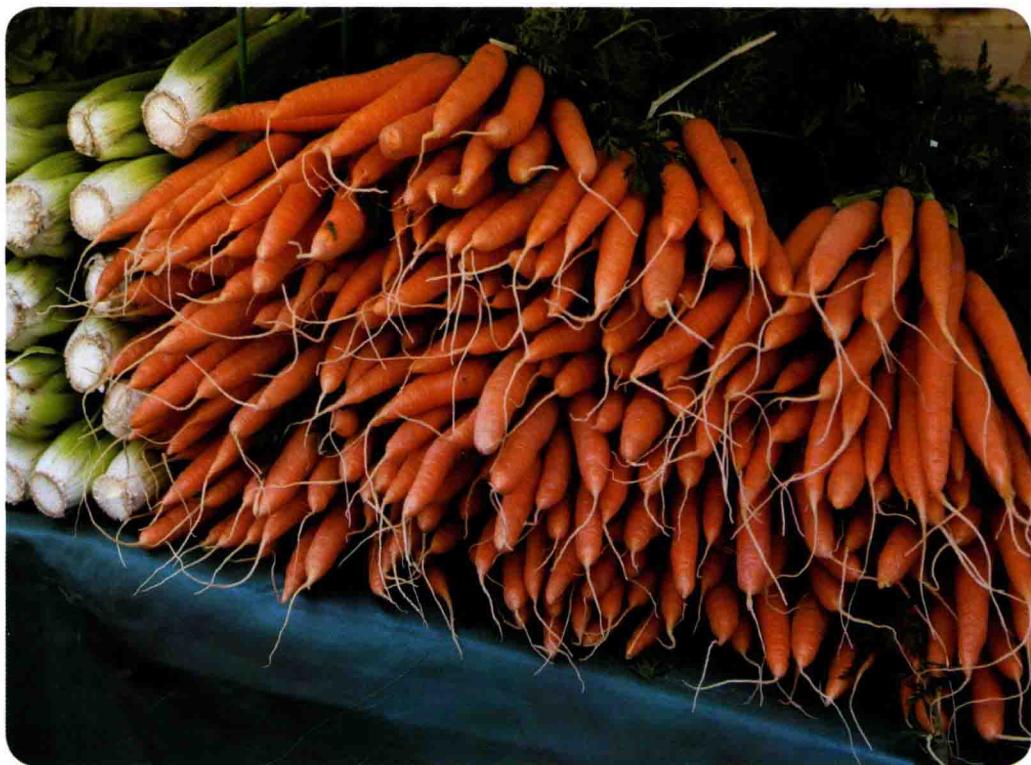
变色记

今天色彩繁多、风光无限的胡萝卜，在 3000 ~ 5000 年前只有白、黄两种颜色，当时的人并未将它作为食物。直到公元 10 世纪左右，胡萝卜经阿富汗一带的农民培育后才渐渐成为餐桌上的蔬菜。

从草升级为菜之后，胡萝卜依靠商队、探险家等宣传，在接下来的几个世纪里慢慢把子子孙孙送到了世界各地。这时的胡萝卜颜色依然单调，但在漫长的培植过程中摆脱

各种颜色的胡萝卜





菜摊上的胡萝卜

了单一的颜色，有了红色、紫色等变种。

就在胡萝卜的外衣颜色越来越鲜亮的时候，荷兰人对它进行了最彻底的改造，让橙色变成了胡萝卜的正统颜色。

17世纪以前的荷兰是西班牙的殖民地，后来在奥兰治亲王的带领下赢得独立。因为亲王喜欢橙色，下层人民为了表示对民族独立的支持，对胡萝卜不断进行选种，终于诞生了橙色的品种。

这些橙色的胡萝卜在荷兰人民的爱国热情下迅速占领了各处集市的摊点，成为荷兰的国菜，穿着其他颜色衣服的胡萝卜被这些橙色的兄弟姐妹排挤。随后，橙色的胡萝卜伴随着郁金香等高贵花卉流入到其他国家。

知识小链接

胡萝卜素主要存在于深绿色或红黄色的蔬菜和水果中，是类胡萝卜素的一种。