

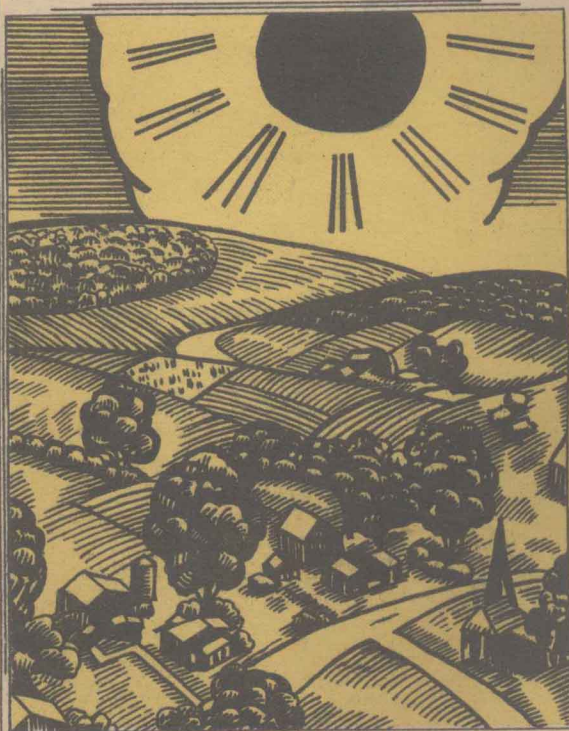
小學生文庫

第一集

(農業類)

幾種重要的蔬菜

褚黎照 編 周建人 校



商務印書館發行



小 學 生 文 庫

第 一 集

(農 業 類)

幾
種
重
要
的
蔬
菜

周 緒
建 黎
人 照
校 編

商 務 印 書 館 發 行

編主昶應徐五雲王
集一第庫文生學小
(32222·1)

幾種重要的蔬菜

究必印翻有所權版

中華民國二十三年十月初版

二冊定價大洋壹角伍分

外埠酌加運費匯費

編纂者

褚黎照

校訂者

周建人

發行人

王雲五
上海河南路

印刷所

商務印書館
上海河南路

發行所

商務印書館
上海及各埠

編
輯
人

王雲五 主編
徐應昶 主編
周建人
宗亮 寰
沈百英
沈秉廉
黃紹緒
蘇繼廩
趙景源
殷佩斯

幾種重要的蔬菜

目次

什麼叫做蔬菜·····	一
我們爲甚麼要喫蔬菜·····	二
我們常喫的是些什麼蔬菜·····	六
喫根的蔬菜類·····	一三
喫莖的蔬菜類·····	二二

幾種重要的蔬菜 目次

二

喫葉的蔬菜類.....五二

喫花的蔬菜類.....六五

喫果實的蔬菜類.....六八

幾種重要的蔬菜

▲什麼叫做蔬菜

我們喫飯的時候所喫的小菜不外兩種：一種是從動物得來的，如同肉呀，鷄呀，蛋呀，魚呀，蝦呀等等，我們叫牠爲葷菜；還有一種是從植物得來的，如白菜呀，茄子呀，黃瓜呀，豆腐呀等等，我們稱牠爲素菜。素菜是對葷菜說的，若單獨說，也叫做蔬菜。

▲我們爲什麼要喫蔬菜

專喫蔬菜不喫葷菜能够生活嗎？這個問題，極容易回答。我們祇要看看終年喫素的人，以及平時喫不起葷腥的人，不是照常生活嗎？他們不是同吃葷腥的人一樣的做工，一樣的健康嗎？諸位想想這是什麼緣故呢？

原來蔬菜的成分中，除了水分之外，還含有很

多的養分。諸位在學校裏，想必聽見先生講過，我們每日要喫三種的養料：一種是澱粉及糖類，一種是脂肪，一種是蛋白質。這三種養分，在蔬菜裏多可得到；第一種養分是特別多。大豆的裏面，含有很多的蛋白質，而脂肪、澱粉成分也不少。蘿蔔、甘藷、馬鈴薯等，含有多量的澱粉。祇有菜類中如白菜、甘藍等，養分含得少，但是喫了有不少的功效，等下面慢慢的再講。現在我照蔬菜的成分，來同葷菜做一個比較表，如下：

名稱	蛋白質	脂肪	澱粉
豆腐半斤	·六七兩	·二四兩	·一〇兩
雞肉二兩	·二四兩	·〇三兩	
猪肉一兩	·一四兩	·二五兩	
雞蛋二兩	·二二兩	·一八兩	

在上面這個表裏，半斤豆腐的養分，可以抵其餘三種葷菜五兩，蛋白質還比牠們多，脂肪雖比較少些，但是澱粉在葷菜一點也沒有，可以想到蔬菜的價值了！

專喫葷腥不喫蔬菜可以生活嗎？雖然我們不

敢說不喫蔬菜一定不能生活，但不喫蔬菜至少于健康有害。葷腥類都是精細食料，若沒有比較粗糙的食料和牠調和，就容易引起消化上的障礙。蔬菜類就是富含養分而比較粗糙的食料。而且蔬菜中還含有一種很重要的成分，叫做活力素，或稱維他命。食物中這種質料缺乏的時候，就要生病。現在已經發現的，有五種活力素，各種動植物體內，所含有種類和分量，是各不相同的。蔬菜中所含的活力素，以乙種和丙種最爲豐富，前者有抵抗腳氣病的效

力，而後者有防禦壞血病的功效。又菠菜含有鐵質，可以補血。此外蔬菜還能增加食慾，清血通便，防禦時疫，醫治神經衰弱病等，牠的功效真是數不勝數呢。

▲我們常喫的是些什麼蔬菜

因為各種蔬菜生長時所需要的氣候不同，所以種植蔬菜的時候有早有遲。如同瓜類，茄子，多在

春天下種，到了夏天秋天，市上纔有出賣；白菜、蠶豆，多在秋天下種，要到冬天春天，方纔可以喫到。因之小菜場裏販賣的蔬菜，一年四季，各有不同的種類。但是在科學進步的現在，因為栽培方法改良，新品種的養成，再加交通進步的緣故，蔬菜可以說不受時令的限制了。譬如黃瓜，原是在夏天喫的，假使要在春天喫牠，可以做得到嗎？這並沒有什麼困難。祇要秋天下種在溫室裏，（溫室是玻璃造成的房子，裏面有火爐，或者有熱水管等加溫裝置的。）正月裏就

可以喫到了。並且聰明的農學家，養成了一種四季可種的蘿蔔，使我們一年四季都有蘿蔔喫。他們又能養成早熟和遲熟的新蔬菜：一種蔬菜還沒有上市的時候，這種早熟的蔬菜，已經你搶我奪的早已賣完了。或到別人家已經賣完了的時候，遲熟的蔬菜方纔上市，使人繼續有蔬菜喫。

在讀地理課的時候，先生告訴你們聽過，地球上，有熱帶，溫帶，寒帶的區別。在熱帶的氣候，是終年溫暖的，那裏有常綠的樹木，終年不絕的蔬菜，住在

溫帶寒帶的人們，是多麼羨慕啊！但是爲人類謀幸福
的科學家，早已替你們造好了運送的利器：輪船
啊，火車啊，飛機啊，在幾小時內，可以走幾百里或幾
千里的路，這種熱帶種的蔬菜，可以靠他們的幫助，
搬到溫帶寒帶的地方來，使人們可以嘗到他鄉的
風味。

上面所說的是指特殊的情形，普通各地的蔬
菜，大概各時期各有不同的蔬菜。我現在把四季常
喫的蔬菜，依春夏秋冬四個時期，列舉出來。外國種

的蔬菜，內地雖不常見，在上海却很普通，也舉幾種在裏面。

(甲)春季常喫的蔬菜 筍，蒿筍，芹菜，白菜，菠菜，
荸薺，蠶豆，豌豆，高苳筍，雪裏蕪，石刁柏，蕪菁，芥菜，胡
蘿蔔。

(乙)夏季常喫的蔬菜 冬瓜，南瓜，西瓜，黃瓜，莧
菜，菜豆，茭白，茄，甘藍，四季豆，藕，番椒，百合，葱，韭，結球
高苳。

(丙)秋季常喫的蔬菜 藕，芋，馬鈴薯，扁豆，甘藷，

蕪菁，番茄，甘藍，洋葱頭。

(丁)冬季常喫的蔬菜

白菜，蘿蔔，菠菜，筍，甘藷，

馬鈴薯，草石蠶，慈菇。

上面所舉的各種蔬菜，都是我們日常所喫的。有些是專喫果實的，如茄，番茄，番椒，冬瓜，黃瓜，等類。有些是專喫葉子的，如白菜，甘藍，菠菜，結球莴苣等。有些是專喫牠的莖的，如藕，馬鈴薯，荸薺，蒿苳筍等。有些是專喫根的，如蘿蔔，甘藷，蕪菁等類。有些是專喫花的，如花椰菜，朝鮮薊等。所以園藝學家，將這些