



北京市优秀人才培养专项经费资助项目

名特蔬菜的选购 及营养食谱

宗 静 主编



 中国农业出版社

72.123
057

北京市优秀人才培养专项经费资助项目

名特蔬菜①

选购及营养食谱

江苏工业学院图书馆

宗 静 藏 编 书 章

中国农业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

名特蔬菜的选购及营养食谱/宗静主编. —北京: 中国农业出版社, 2004. 8

ISBN 7-109-09105-8

I. 名... II. 宗... III. ①蔬菜-选购②菜谱
IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 064642 号

中国农业出版社出版

(北京市朝阳区农展馆北路 2 号)

(邮政编码 100026)

出版人: 傅玉祥

责任编辑 黄 宇 张洪光

中国农业出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

2004 年 9 月第 1 版 2004 年 9 月北京第 1 次印刷

开本: 850mm×1168mm 1/32 印张: 5.5 插页: 6

字数: 135 千字 印数: 1~6 000 册

定价: 12.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

前 言

随着人们物质文化生活水平的提高、特种蔬菜种植业的飞速发展和人们健康意识的增强，改变了原来对蔬菜单纯数量上的追求，而变为对蔬菜质量和数量的双重要求，并且尤其偏重于蔬菜的质量。名特蔬菜由于其口味特色，营养及保健价值较高，很受人们的青睐。

人们对名特蔬菜的选购、营养成分和烹饪方法还缺乏足够的了解，为此，本书收集了常见的 50 余种名特蔬菜，就其供应时期、营养成分、选购、贮藏和食用方法逐一做了介绍，希望能为消费者在名特蔬菜的选购与食用过程中提供一些帮助。

本书除了介绍名特蔬菜的营养、选购与食用外，编者还想通过此书让读者了解一些有关绿色食品生产的简单情况，来扩大知识面。

书中不当之处，敬请广大读者批评指正。

编 者

目 录

前言

一、我国特种蔬菜的概况	1
二、蔬菜供应期概述	3
三、蔬菜的营养成分介绍	7
(一) 水	7
(二) 蛋白质	7
(三) 维生素	8
(四) 脂肪	10
(五) 碳水化合物	10
(六) 纤维素	10
(七) 矿物质	11
四、蔬菜的贮藏保鲜	14
(一) 蔬菜耐贮性的影响因素	14
(二) 常用蔬菜辅助保鲜技术	20
五、名特蔬菜的选购、营养与贮藏	23
(一) 彩色甜椒	23
(二) 水果型黄瓜	25
(三) 人参果	26
(四) 食用仙人掌	27
(五) 樱桃番茄	30
(六) 樱桃萝卜	31
(七) 玉笋萝卜	32
(八) 金皮西葫芦	33

(九) 飞碟西葫芦	33
(十) 网纹甜瓜	34
(十一) 西洋南瓜	35
(十二) 黄秋葵	37
(十三) 四棱豆	38
(十四) 蛇瓜	40
(十五) 绿菜花	41
(十六) 宝塔菜花	42
(十七) 根芹菜	43
(十八) 球茎茴香	43
(十九) 紫甘蓝	45
(二十) 抱子甘蓝	45
(二十一) 菊苣	46
(二十二) 豆瓣菜	48
(二十三) 羽衣甘蓝	48
(二十四) 茼蒿	49
(二十五) 番杏	50
(二十六) 紫菜薹	51
(二十七) 西芹	52
(二十八) 香芹	52
(二十九) 友好菜	53
(三十) 苋菜	54
(三十一) 乌塌菜	55
(三十二) 包心芥	56
(三十三) 芥蓝	57
(三十四) 苕蓝	57
(三十五) 红梗叶甜菜	58
(三十六) 紫菜头	59
(三十七) 生菜	60
(三十八) 土人參	61

(三十九) 茭蒿	62
(四十) 奶白菜	63
(四十一) 紫背天葵	64
(四十二) 京水菜	65
(四十三) 珍珠菜	66
(四十四) 长寿菜	66
(四十五) 藤三七	67
(四十六) 菊花脑	68
(四十七) 金丝瓜	68
(四十八) 蕹菜	69
(四十九) 落葵	70
(五十) 鲁梅克斯	71
(五十一) 茺荚菜	72
六、名特蔬菜的食用方法	74
(一) 彩色甜椒	74
(二) 水果型黄瓜	77
(三) 人参果	78
(四) 食用仙人掌	79
(五) 樱桃番茄	82
(六) 樱桃萝卜	82
(七) 玉笋萝卜	83
(八) 金皮西葫芦	84
(九) 飞碟西葫芦	85
(十) 西洋南瓜	87
(十一) 黄秋葵	89
(十二) 四棱豆	90
(十三) 蛇瓜	92
(十四) 绿菜花	94
(十五) 宝塔菜花	97
(十六) 根芹	97

(十七) 球茎茴香	98
(十八) 紫甘蓝	100
(十九) 抱子甘蓝	101
(二十) 菊苣	104
(二十一) 豆瓣菜	106
(二十二) 羽衣甘蓝	108
(二十三) 茼蒿	111
(二十四) 番杏	113
(二十五) 紫菜薹	115
(二十六) 西芹	117
(二十七) 香芹	119
(二十八) 友好菜	120
(二十九) 苋菜	121
(三十) 乌塌菜	123
(三十一) 包心芥	125
(三十二) 芥蓝	127
(三十三) 茼蓝	129
(三十四) 红梗叶甜菜	130
(三十五) 紫菜头	132
(三十六) 生菜	133
(三十七) 土人參	136
(三十八) 茼蒿	136
(三十九) 奶白菜	139
(四十) 紫背天葵	141
(四十一) 京水菜	143
(四十二) 珍珠菜	145
(四十三) 长寿菜	146
(四十四) 藤三七	147
(四十五) 菊花脑	150
(四十六) 金丝瓜	152

（四十七）薤菜	154
（四十八）落葵	155
（四十九）鲁梅克斯	158
（五十）茺荚菜	159
附表 名特蔬菜的主要供应期分布表	161
参考文献	164

一、我国特种蔬菜的概况

随着我国与国际交往的日益增多，各国同我国的交流日益频繁，旅游事业迅速发展，涉外宾馆大规模拔地而起。为了满足宾馆、饭店和驻华使馆的要求，扭转特种蔬菜长期依赖进口的状况，使外国朋友在国门之外就能方便地吃到“家乡菜”，特种蔬菜才作为一种商品从无到有，从少到多地发展起来。在我国，率先进行特种蔬菜商品生产的主要是北京市、深圳市和广州市。

“特种蔬菜”的英文名为：“Special Vegetable”，美国加州大学蔬菜专业的学生有一门必修课就称为 Special Vegetable，它重点介绍非美国本土生产种植的蔬菜，如我国的莲藕、茭白、香椿、蒜薹等。国内的特种蔬菜虽然有其产生的独特背景环境，但最初的含义也是指由国外引进的名、优、新、奇、特蔬菜品种，如结球生菜、绿菜花、紫甘蓝、西芹等。随着人们对特种蔬菜认识和了解的加深，这些蔬菜品种在中国的种植慢慢形成了一定的规模，其种植技术也为广大农户所领会，产品为广大人民群众所接受，而不再仅仅是为了供给高级宾馆和饭店。于是，原来的特菜不再称其为“特菜”。目前的特种蔬菜具有更为广泛的含义。它不但包括从国外直接引入种植的绿菜花、结球生菜、软荚豌豆（荷兰豆）、抱子甘蓝、散叶生菜、花叶生菜、红菊苣、软化菊苣、紫甘蓝、西芹、香芹、番杏、黄秋葵、红秋葵、牛蒡、樱桃萝卜、球茎茴香、网纹甜瓜、樱桃番茄、水果黄瓜、四棱豆等蔬菜；还包括异地种植的蔬菜，如由南方引入北方种植的紫背天葵、西洋菜、蕹菜、苋菜、菜心、芥蓝、大叶茼蒿、佛手瓜、苦瓜、丝瓜、瓠瓜等；人工驯化栽培的野生蔬菜如车前、苣荬菜等；另外，还有一些新颖的芽苗菜如苜蓿芽、荞麦芽、萝卜芽、

向日葵芽苗、黑豆苗等。概括地说，“特种蔬菜”是由洋菜中种、南菜北种（北菜南种）、夏菜冬种（冬菜夏种）、野菜家种形成的。由此可见，“特种蔬菜”不再拘泥于来自哪个国家或地区，而是更侧重于蔬菜的颜色、形状、营养价值以及种植时期的与众不同。

20 世纪 90 年代之后，我国社会主义市场经济迅速发展，城乡人民物质文化水平日益提高，人们对蔬菜的数量、种类和品质的要求也不断提高，不但要求蔬菜的数量充足，而且要求品种多、质量高。人们消费观念的改变，使得大家对健康食品的投入逐步增加。在这样一个良好的环境中，特种蔬菜以其独特美观的外形、艳丽多彩的颜色和丰富的营养脱颖而出，赢得了消费者的青睐。于是，赠送的礼品的趋势由燕窝、鳖精发展到了特种蔬菜及其他农产品。90 年代后期即 1999 年前后特种蔬菜作为礼品来销售出现了一个鼎盛时期，元旦和春节期间订购礼品蔬菜的人络绎不绝。在当时，如果哪一位没有提前预定的话，到了节日临近再想买到礼品蔬菜就只能是一种奢望了。

特种蔬菜已被广大消费者所接受、喜爱；同时特种蔬菜的售价远远高于普通蔬菜，可给种植者带来可观的收入，大大激发了农民的种植热情。

由于消费者和种植者的认可，使名特蔬菜有着良好的市场前景。

二、蔬菜供应期概述

由于人民生活水平的不断提高，对名、特、优、新蔬菜的需求将逐渐从节假日扩散到全年，因此，要求名特蔬菜做到周年均衡供应，而蔬菜生产的季节性与消费的经常性之间存在着供应不均衡的矛盾，从蔬菜生产、流通、供应以及消费的特点看，实现蔬菜的周年均衡供应是一项十分复杂的系统工程。

多数蔬菜植物起源于热带、亚热带地区，在长期系统发育的过程中，形成了喜温怕冷、喜凉怕热的特性，这样就形成了我国蔬菜生产上的季节性，反映到供应上则表现为淡旺季。形成蔬菜生产、供应淡旺季的原因还有以下几个方面：

一是环境地理因素。由于我国地理环境的影响，不同城市 and 不同地区的气候不同。四季变化而引起的淡旺季，在不同地区，不同城市所表现的特点是不同的，从整体来看，大致存在“春淡”和“秋淡”两个淡季。而春淡比秋淡严重，而且较难调节，北方较南方严重，愈向南方秋淡愈严重，春淡基本不存在，愈向北方，春淡愈严重，而秋淡基本不存在，甚至成为旺季。

二是品种。品种本身的遗传特性是植物生长发育的内因，环境条件是外因，只有内因和外因相适应才能达到栽培的目的。同一种蔬菜，一般对环境条件的要求大体相同，但是遗传的变异，则有可能使人们获得改变了其生物学特性（内因）适应改变了的环境条件的新品种。现代的遗传育种理论和技术使我们有可能而且已经获得了成果。

比如：北京市蔬菜研究中心研究开发的白菜品种北京小杂50号（91-2），生长期只有45~50天，为极早熟，耐热品种，夏季就可栽培，8月即可收获。

又如：荷兰瑞克斯旺种苗公司的水果型黄瓜品种，其中戴多星适合在晚秋和早春种植，生产期较长，开展度大；夏多星为早熟品种，耐热，适合在夏秋栽培；而拉迪特则适合于早春和秋延后保护地栽培。

三是栽培制度。各地气候环境条件的不同，形成了地域间蔬菜栽培制度的变化。北京蔬菜的露地栽培，一般是春秋两大茬，春茬在7月下旬拉秧，净地后秋茬种甘蓝、大白菜和萝卜等耐寒作物。春茬面积一般占70%以上，露地上的这种栽培制度不仅影响了当年8、9月的供应，而且还影响次年4月份蔬菜的供应。

四是贮藏、加工、运输。蔬菜生产由于受环境条件的制约，在一个地区出现生产上的不平衡是不可避免的，一些发达国家解决市场均衡供应问题，主要靠调运和贮藏加工。目前，我国蔬菜的贮藏加工系统还不是很完善，加工蔬菜的数量较少，质量较低。蔬菜的远距离运输的发展，将会对此种情况有所缓解。

针对以上形成蔬菜生产上的季节性与消费的经常性矛盾的原因，我国各级政府和广大的蔬菜生产者、经营者和科技工作者经过几十年的摸索和实践，已总结出了一整套经验。具体措施如下：

第一，调整蔬菜生产布局。蔬菜生产布局是和客观条件的可能性以及对客观条件利用的正确与否密切相关的。改革开放后，我国蔬菜“就地生产，就地供应”的生产布局方针发生了根本性的变化，实现了“多种经济形式，多种经营方式，多渠道，少环节，开放式”的市场体制，随着市场体系的改变，在综合分析经济、社会、技术、自然、劳动力以及交通运输等条件的基础上，蔬菜生产布局也随之进行了调整。目前，一个基本合理，并且对改善蔬菜周年均衡供应有显著作用的全国性蔬菜生产布局已经形成。

第二，发展保护地生产。保护地栽培是在不适宜蔬菜生长发育的寒冷或炎热季节利用防寒保温或遮光降温设备，人为地创造

适宜于蔬菜生长发育的小气候条件，从而供给市场新鲜蔬菜，或者调节淡季的蔬菜种类，获得高额而稳定的优质产品的一种保护生产方法，是实现蔬菜周年均衡供应的重要手段。我国应大力发展蔬菜的保护地生产。目前，我国设施栽培的类型主要有以下六种，每种类型其性能各不相同。

风障阳畦：风障阳畦为最简易的保护地类型，是一种建造方便、成本低、寿命短的临时性保护设施。使用期限仅为一个冬季，秋季建造，越冬后，春季拆除。它可以利用风障稳定气流，阻挡地面空气流动造成的热量损失，并且向阳畦地面反射一部分阳光，增加阳光的利用率。加上覆盖物的保温作用，使栽培畦内的温度条件大大改善，以达到保护蔬菜安全越冬，提早播种或定植，提早收获上市的目的。

风障阳畦是依靠阳光来提高畦温，没有人工加温措施，畦内温度田间完全受自然条件制约，温度条件较差。育苗时，秧苗生长缓慢。因此，育苗应尽量提早播种，延长苗龄，并注意防止冻害和冷害，防治病虫害。

温床：温床除了能较好地利用太阳能来增加昼夜温度外，还可通过在床土下铺放酿热物或电热线、热水管道等来进行补充加温。目前使用最多的是电热温床。温床的性能比冷床更完善，在冷凉季节或寒冷地区，主要用它来培育秧苗。由于苗床的温度条件完全可由人工控制，因此更适宜秧苗的生长发育。

覆盖栽培：覆盖栽培包括地膜覆盖栽培、不织布覆盖栽培、遮阳网覆盖栽培等。地膜覆盖可提高地温，保持土壤水分，促使蔬菜早熟、高产。不织布覆盖具有节能保温、防霜冻、降温防病、防虫防鸟等功能，可实现蔬菜的早熟、延后、高产、稳产、高效栽培。遮阳网是一种新型农用覆盖材料，主要有遮光、降温、防虫、防雨等功能，在强光、高温的逆境条件下，遮阳网覆盖可降低光强、气温和土温，是目前常见的一种覆盖设施。

拱棚：拱棚分为小棚、中棚和大棚。小棚主要用于春季提早

栽培。中棚和大棚可用于蔬菜的提早、延后栽培，还可进行某些蔬菜的越冬栽培。在我国北方，拱棚覆盖栽培是一种重要的保护地类型，应用极为普遍。

改良阳畦：改良阳畦是半永久性保护设施，是在风障阳畦和小拱棚的基础上发展起来的。改良阳畦的保温性能良好，显著优于塑料大棚、中棚、小棚和风障阳畦，而接近日光温室。但是，由于空间小，热容量小，增温快，降温也快。根据它的性能，改良阳畦可用于青花菜、苦瓜、蕹菜的秋延迟栽培、越冬栽培和春早熟栽培之用。

温室：温室是一种性能较完善的保护地类型，具有固定的墙体和地基，使用年限较长。温室的发展，基本上解决了北方地区喜温蔬菜周年生产的问题，是目前北方地区发展最迅速的保护设施。温室可用于生产各种果菜和叶菜，但造价要比其他栽培设施高的多。有些温室还安装有环境调节装置，可自动控光、控温、控湿。温室可以周年利用，获得高产。

第三，发展贮藏保鲜业。蔬菜的贮藏保鲜业目前发展迅速。蔬菜从采收、运输到销售的各个阶段，都包含着贮藏的原理，这种短时间的贮藏一般是以保鲜为主要目的。但是要把蔬菜生产旺季收获的产品，不是直接上市，而是先将其处理后贮藏起来，根据市场需要随时上市出售，这种长时间地贮藏，其目的就不再仅仅是保鲜，更重要的则是要延长蔬菜产品的寿命，进而延长供应时间来缩小淡旺季差别，改善周年均衡供应状况。

此外，提高蔬菜生产的栽培管理水平，改善生产条件，提高对自然灾害的抵御能力，有效地控制、预防病虫害；选育耐寒、耐热、抗病、抗虫、高产的优良品种，积极从国外引进适合我国种植的新的蔬菜品种；发展蔬菜的贮藏加工业和物流配送业等对于改善蔬菜周年供应状况也具有重要意义。

三、蔬菜的营养成分介绍

蔬菜体内含有多种营养元素，其中包括水、蛋白质、维生素、脂肪、碳水化合物、纤维素和矿物质等。这些营养元素与人体的保健有着密切的关系。

(一) 水

水占人的机体总重量的 55%~65%，是构成人体的重要物质，也是人体必需的营养素。因此，我们不能忽视水的作用。它除了担负营养物质的输入和人体排泄的输出任务之外，其他主要功用是：润滑作用，连接有关骨骼、软组织；吸收作用，参与体内一切生物化学反应；调节体温作用；此外，还是维持细胞正常形状的物质之一。

(二) 蛋白质

蛋白质是氨基酸组成的高分子化合物，是人体组织的基本成分。一切细胞都是以蛋白质为基础构成的，没有蛋白质就没有生命现象。

蛋白质在营养上的主要作用是构成人体组织。由于食物蛋白质的组成和人体组织的蛋白质组成不同，人体需要先将食物蛋白质分解成各种氨基酸，然后以这些氨基酸为原料，再重新合成人体组织特有的蛋白质，人体组织的生长发育、新陈代谢和损伤组织的愈合等都需要不断地从食物中补充蛋白质。

蛋白质具有调节人体生理机能的重要营养功能，酶、激素、抗体等是调节生理机能的重要物质。除此而外，蛋白质具有维持体内酸碱平衡的作用。蛋白在人体内氧化分解，供给人体所需的

热能，最后产生二氧化碳、水和含氮废物。蛋白质进入人体后，首要任务是满足构成组织和调节生理机能的需要。

（三）维生素

维生素是维持人和动物机体健康所必需的一类营养素，本质为低分子有机化合物，它们不能在体内合成，或者所合成的量难以满足机体的需要，所以必须由食物供给或补充。维生素的每日需要量非常少（常以毫克或微克计），它们既不是构成机体组织的原料，也不是体内供能的物质，然而在调节物质代谢、促进生长发育和维持生理功能等方面却发挥着重要作用，如果长期缺乏某种维生素，就会导致疾病的发生。

1. **维生素 A** 维生素 A 可参与视网膜视紫质的合成与再生，维持正常暗适应能力，维持正常视觉；也可参与上皮细胞与黏膜细胞中糖蛋白的生物合成，维持上皮细胞的正常结构和功能。维生素 A 能促进蛋白质的生物合成和骨细胞的分化，促进机体的生长和骨骼的发育，具有增加机体抗感染能力和促进上皮细胞的正常分化并控制其恶变的功用。

天然维生素 A 只存在于动物体内。动物的肝脏、鱼肝油、奶类、蛋类及鱼卵是维生素 A 的最好来源。维生素 A 原（维生素 A 的前体）类胡萝卜素，广泛分布于植物性食品中，其中最重要的是 β -胡萝卜素。红色、橙色、深绿色植物性食物中含有丰富的 β -胡萝卜素，如胡萝卜、红心甘薯、菠菜、苋菜、杏、芒果等。理论上 1 分子 β -胡萝卜素在体内可分解成两分子维生素 A，但胡萝卜素的吸收利用率远低于维生素 A。实验证明，就其生理活性而言，6 微克 β -胡萝卜素才能相当于 1 微克维生素 A。 β -胡萝卜素是我国人民膳食中维生素 A 的主要来源。

2. **维生素 B 复合体** 维生素 B 复合体是一个大家族（维生素 B 族），至少包括十余种维生素。其共同特点是：在自然界共同存在，最丰富的来源是酵母和肝脏；从低等的微生物到高等