

百科世界知识丛书

科学素质教育文库

第六辑



2

鲜嫩的蔬菜



科学素质教育文库：

百科世界知识丛书·第六辑

2

鲜嫩的蔬菜

柯焕德 主编

桂建华 编著

广 州 出 版 社

奥新登字 16 号

责任编辑 辛 子

责任校对 容晓风

封面设计 一点工作室

书 名 百科世界知识丛书(第六辑)

编 者 柯焕德主编

出版发行 广州出版社(广州市人民中路同乐路 10 号 邮编:510121)

经 销 各地新华书店

印 刷 北京海德印务有限公司

规 格 787 × 1092 毫米 32 开本 82.5 印张

字 数 1396 千字

版 次 1997 年 11 月第 1 版

印 次 2004 年 9 月第 2 次

印 数 20001—30000 册

书 号 ISBN7 - 80592 - 710 - 3/G·134

定 价 163.00 元

前 言

蔬菜,是人类日常生活中必不可少的食物。俗话说:“民以食为天”,“人是铁,饭是钢”,我们每天都要吃饭,而吃饭大概是少不了蔬菜来“伴吃”的。尤其是如今经济改善,生活水平普遍提高,人们更讲究食物的质量,所以对蔬菜的择用也就更精了。

蔬菜的营养十分丰富,可以提供给人体生存、运动所需的热量、维生素等。它又具有各种药理作用,经过得当的烹调更具有美妙可口的味道。

蔬菜的种类繁多。如今地球上可供人类食用的蔬菜品种数以千计,随着科学的发展,人类驯种手段的提高,其种类还将陆续增多。

但是,一般人对市场上五花八门、琳琅满目的蔬菜了解并不多,知其然而不知其所以然,究竟各种蔬菜是怎样的特性?优良品种有哪些?该如何择用和烹调?……恐怕说不出多少道理。

这本《鲜嫩的蔬菜》,比较系统地向你介绍有关蔬

菜的一些常识。它将蔬菜分为十类：根菜类、白菜类、甘蓝类、绿叶菜类、葱蒜类、茄果类、瓜类、豆类、薯类、多年生蔬菜类，分别详细地阐述其生长条件、性状、所含营养、药理功效等。

目 录

一、根菜类.....	(1)
1. 萝卜	(1)
2. 胡萝卜	(4)
二、白菜类.....	(7)
1. 大白菜	(7)
2. 白菜	(10)
3. 菜心	(12)
4. 芥菜	(14)
三、甘蓝类.....	(18)
1. 结球甘蓝	(18)
2. 花椰菜	(20)
四、绿叶菜类.....	(23)
1. 菠菜	(23)
2. 茼蒿	(25)
3. 生菜	(27)
4. 莴笋	(29)
5. 苋菜	(31)

6. 芹菜	(34)
7. 茼蒿	(36)
8. 西洋菜	(37)
9. 枸杞	(39)
10. 落葵	(40)
11. 冬寒菜	(43)
12. 茺荑	(44)
13. 荠菜	(46)
14. 莼菜	(48)
15. 茴香	(49)
16. 马齿苋	(50)
17. 香椿	(51)
五、葱蒜类	(54)
1. 韭菜	(54)
2. 大葱	(56)
3. 大蒜	(59)
4. 洋葱	(63)
六、茄果类	(66)
1. 茄子	(66)
2. 番茄	(68)
3. 辣椒	(72)
七、瓜类	(76)
1. 黄瓜	(76)

2. 冬瓜	(78)
3. 苦瓜	(81)
4. 丝瓜	(83)
5. 南瓜	(85)
6. 葫芦	(88)
八、豆类	(91)
1. 豇豆	(91)
2. 菜豆	(93)
3. 荷兰豆	(95)
4. 毛豆	(99)
5. 菜豆	(101)
九、薯类	(103)
1. 土豆	(103)
2. 葛	(105)
3. 百合	(107)
4. 草石蚕	(109)
5. 生姜	(111)
十、多年生蔬菜类	(114)
1. 黄花菜	(114)
2. 竹笋	(116)
3. 芦笋	(118)
4. 茭白	(121)

一、根菜类

1. 萝卜

萝卜,又名莱菔、芦菔。

萝卜,原产于我国,是我国栽培面积最广的蔬菜之一,已有 3000 多年的栽培历史。

萝卜为十字花科萝卜属一二年生草本植物。直根系,小型萝卜主根深 60 ~ 150 厘米,大型萝卜则深达 180 厘米,主要根群分布在 20 ~ 45 厘米的表土层中。肉质根由胚轴和直根发育膨大而成,形状有长圆筒形、短圆筒形、圆锥形、圆球形和扁圆形等,皮色有红色、绿色、白色,肉色有白色、淡绿色和白里透红的辐射条纹等。叶为根出叶,成簇生长在短缩茎上。叶形为板叶或羽状裂叶,叶色淡绿或深绿,叶柄绿色、红色或紫色。花白色或淡紫色,虫媒花,异花授粉。种子扁圆形。

萝卜的栽培品种很多,主要有:

北京京红 1 号萝卜 叶簇直立。叶片深绿色,倒

卵形，叶柄红色。肉质根椭圆形，纵径约 13 厘米，横径约 12 厘米，单根重约 1.2 公斤。外皮光滑，红色。肉白色，煮食易烂，品质优。

北京五缨小萝卜 叶簇直立。板叶，长倒卵形，深绿色。叶柄背面浅绿色，正面紫红色。肉质根圆锥形，纵径约 8 厘米，横径约 3 厘米，单根重 30 ~ 40 克。外皮红色或浅红色。肉白色，细嫩，品质佳。

山东鲁萝卜 2 号 叶簇半直立。浅裂叶，叶色深绿。肉质根约有 2/3 露出地面，圆柱形，单根重 0.8 ~ 1.2 公斤。表皮深绿色。肉淡绿色，脆甜，稍有辣味。

山西丰光 1 代萝卜 叶簇半直立。肉质根约有 1/2 露出地面，长圆柱形，纵径 38 ~ 42 厘米，横径 8 ~ 9 厘米，单根重 2 ~ 2.3 公斤。表皮光滑，露出地面部分浅绿色，入土部分白色。肉白色，脆甜，含水分较多。

广东短叶 13 萝卜 叶簇直立。叶片短、小，浓绿色。肉质根约有 2/3 露出地面，长圆柱形，单根重 0.5 ~ 1 公斤。皮、肉均白色。质地脆嫩，略有辣味，不易空心。

辽宁红丰 2 号萝卜 叶簇半直立，花叶型。叶片深绿色，叶柄红色。肉质根圆形，单根平均重 1 公斤左右。表皮红色。肉白色，质地细密，水分适中，略有辣味。



南京红萝卜 叶片长倒卵形,绿色。肉质根长筒形,单根重 0.5~1 公斤,大的可达 2.5 公斤。表皮红色。肉绿白色,质地致密,有甜味。

萝卜含有人体所需的许多营养物质,每 500 克含蛋白质 4 克、碳水化合物 22.5 克、粗纤维 2 克、钙 174 毫克、铁 2 毫克、胡萝卜素 0.04 毫克、维生素 B₁0.04 毫克、维生素 B₂0.2 毫克、尼克酸 1.2 毫克、维生素 C140 毫克。

萝卜有很强的医疗保健作用,在我国民间广泛流传着“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方”、“十月萝卜小人参”等谚语。萝卜性凉,味半甘。具有生津止渴、通气行气、宽胸舒膈、健胃消食、解毒散瘀、醒酒利尿等功效。可治疗燥热烦渴、胸膈满闷、食积腹胀、痰多咳嗽、小便白浊、尿道刺痛、大便燥结和糖尿病等。萝卜还含有能提高巨噬细胞活力,从而吞噬癌细胞的木质素,以及能分解致癌物质亚硝胺的酶,具有较强的抗癌作用。

萝卜味道甘美,既可生食,又可炒食、凉拌、红烧、炖煮,也可作糕点、糖果的原料,还可用来晒干、腌酸、酱渍等制成加工食品。著名的“潮州菜脯”就是用整个萝卜腌制而成。“萝卜糕”,更是深受人民群众欢迎的大众化点心。

2. 胡萝卜

胡萝卜，又名红萝卜、黄萝卜、丁香萝卜、金笋甘笋、胡芦蕪金。

胡萝卜，原产于地中海地区，汉代经“丝绸之路”传入我国，现全国各地普遍栽培。

胡萝卜为伞形科胡萝卜属一二年生草本植物。直根系，主要根群分布在 20~90 厘米土层内。直根上部包括少部分胚轴肥大，形成肉质根。肉质根的形状有圆形、扁圆形、圆锥形、圆筒形等，颜色呈紫红色、红色、橘红色、黄色、青绿色或白色。叶丛生于短缩茎上，为三回羽状复叶，裂片狭小。复伞形花序，花小，白色，虫媒花，异花授粉。种子小，表面有刺毛。

胡萝卜的主要栽培品种有：

北京鞭杆红胡萝卜 叶簇较直立。叶片深绿色，叶面有茸毛，叶柄基部紫红色。肉质根长圆锥形，纵径 25~30 厘米，横径 3.5~4 厘米，单根重 125~150 克。表皮紫红色，根肉韧皮部橙红色，木质部橙黄色。肉质脆甜，含水分较少，香味浓郁，品质优良。

济南蜡烛台胡萝卜 叶片绿色或浅绿色。肉质根

细长,呈长圆锥形,长 40~45 厘米,单根重约 320 克。表皮光滑,皮、肉均为红色,肉质细而致密,心柱略呈黄色。

广州麦村胡萝卜 叶片较疏小,绿色。叶柄浅绿色,茸毛少。肉质根长圆形,末端较钝,纵径 12 厘米,横径 4 厘米。表皮光滑,皮、肉均为橙红色,心柱较粗。

扬州老魁胡萝卜 肉质根长圆锥形,皮、肉均为橙红色,表皮光滑,根形美观,单根重 200~300 克。味甜,含水分多。

胡萝卜营养很丰富,每 500 克含蛋白质 3 克、脂肪 1.5 克、碳水化合物 38 克、粗纤维 3.5 克、钙 160 毫克、铁 3 毫克、胡萝卜素 19 毫克、维生素 B₁ 0.1 毫克、维生素 B₂ 0.25 毫克、尼克酸 1.5 毫克、维生素 C 65 毫克。其胡萝卜素的含量约为芹菜的 36 倍、柑桔的 23 倍、苹果的 45 倍。

胡萝卜性微温,味甘辛。具有下气补中、利胸膈、调肠胃、安五脏降血压、抗炎症等功效。可治疗消化不良、久痢久泻、冠心病、糖尿病、高血压、夜盲症、小儿软骨病等。胡萝卜中含有的槲皮素,可改善微血管功能,增加冠状动脉血流量,降低血压血脂,十分有益于冠心病、高血脂、高血压等病症的治疗。胡萝卜中含有的丰富的胡萝卜素被人体消化吸收后能转变成维生素 A,

不仅对保护眼睛和治疗夜盲症有效,还能维护皮肤粘膜的完整性和正常的新陈代谢功能,使身体免遭细菌侵袭和病毒感染,甚至对一些已转化的癌细胞也有阻止其进展或使其逆转的作用。

胡萝卜具有其独特的芳香气味,生食甜脆可口,熟食味道鲜美。除生食外,可炒食、凉拌、煮食、酱渍、腌制,可作酒筵上的配料、凉盘或菜肴的装饰品,还可加工制成胡萝卜罐头、饮料等。

二、白菜类

1. 大白菜

大白菜,又名结球白菜、包心白菜、黄芽白菜等。

大白菜,是原产于我国的一种特产菜,已有 6000 多年的栽培历史,从南到北均有种植。它是我国人民自己培育起来的最普遍、最著名、食用最多的蔬菜。

大白菜为十字花科芸薹属一年或二年生草本植物。其根系发达,主要分布在 30 厘米表土层中。茎为变态的短缩茎,顶端抽生花茎。叶片宽大,多数有毛,分为外叶和球叶。外叶是进行光合作用的器官,呈绿色或深绿色;球叶是养分的贮藏器官,呈白色或淡绿色。叶球扁圆形到长筒形,因品种而异。花为总状花序,花瓣 4 枚,呈十字形,黄色,有蜜腺。虫媒花,异花授粉。果实为角果。种子微扁圆形,红褐色至灰褐色。

大白菜的种类繁多,按其结球情况可分为结球、花心、半结球和散叶等 4 种类型。结球类型品质最佳,品

种最多,具有叶球充实、耐贮藏、上市期长等特点。结球类型中,又可按其形状分为直筒形、平头型、卵圆型等3种。

大白菜的主要栽培品种有:

北京小杂56号 株高40~50厘米,重2.5公斤左右。外叶浅绿色,心叶黄色,叶柄白色。叶球中高桩,外展内抱。极早熟,生长50~60天。

北京小青口核桃纹 株高50厘米左右,重约5.5公斤。叶片倒卵形,深绿色。叶面有明显皱缩似核桃皮,故名“核桃纹”。中肋浅绿色。叶球叠抱短筒形。球叶柔软,纤维少,味甜。生长期约85天。

天津青麻叶 植株直立,株高60厘米左右,重约5公斤。叶片倒卵形,深绿色。叶绿锯齿状,有波状折叠。中肋浅绿色,宽长,较薄。叶球长圆筒形,球叶拧抱。球叶柔嫩,纤维少,生长期约90天。

河北玉田大包尖 株高约50厘米,重3~4公斤。叶片深绿色,叶柄及中肋绿色,叶脉细密。叶球抱合呈炮弹形,顶部稍尖,浅绿色,结球紧实。生长期85~90天。

山东4号 株高约55厘米,重8~10公斤。叶球倒锥形,叠抱。球叶淡绿色,帮白色。生长期85~90天。

鲁白 2 号 植株半直立,重 5 公斤左右。外叶深绿色。球叶合抱呈小炮弹形。球叶纤维少,质细,味甜。生长期约 75 天。

龙白 1 号 株高约 36 厘米,重约 4.5 公斤。外叶深绿色,帮白色,宽而薄,叶面泡褶多。叶球近卵圆形,顶部尖,闭合或闭合不严。适于生、熟食,腌渍或加工成酸辣白菜。生长期 75~80 天。

浙江城青 2 号 植株大,重约 6 公斤。叶球矮桩,叠抱,结球紧实,球叶淡绿色。生长期 100 天。

大白菜营养丰富,每 500 克含蛋白质 4.8 克、脂肪 0.3 克、碳水化合物 10 克、硫胺素 0.07 毫克、钙 112 毫克、磷 250 毫克、铁 1.4 毫克、胡萝卜素 0.37 毫克、维生素 B₂0.14 毫克、尼克酸 1 毫克、维生素 C185 毫克。

大白菜不仅营养丰富,还具有一定的药用价值。其性平味甘,入胃、大肠经。具有补中、消食、利尿、通便、清肺热、止痰咳、除瘴气等功效。大白菜中所含有的大量的粗纤维,还可以促进胃肠蠕动,缩短粪便在体内的存留时间,使大便迅速通过结肠,防止大便干结,减少大便中各种致癌物质与肠粘膜的接触时间;稀释肠道中的各种毒素,减轻致癌物质和毒素对肠粘膜的刺激强度。因此,多食大白菜,既可以预防和治疗便秘,还能预防痔疮及结肠癌。