



Watercress in the Garden

庭

院里

的西洋菜

中国的外来植物·蔬菜

蒋逸征 著



上海文化出版社

上海咬文嚼字文化传播有限公司

# Watercress In the Garden

# 庭院里

# 的西洋菜

中国的外来植物·蔬菜

蒋逸征 著

上海文化出版社

上海咬文嚼字文化传播有限公司

图书在版编目 (CIP) 数据

庭院里的西洋菜: 中国的外来植物·蔬菜 / 蒋逸征  
著. -- 上海: 上海文化出版社, 2017.6

ISBN 978-7-5535-0738-5

I. ①庭… II. ①蒋… III. ①蔬菜—介绍—世界  
IV. ①S63

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 121091 号

---

本书由上海文化发展基金图书出版专项基金资助出版

## 庭院里的西洋菜

中国的外来植物·蔬菜

责任编辑: 施隽南

装帧设计: 王怡君

摄影: 陆佳灵等

出版: 上海文化出版社 上海咬文嚼字文化传播有限公司

地址: 上海绍兴路 7 号 2 楼

邮编: 200020

发行: 上海文艺出版社发行中心发行 上海市绍兴路 50 号

印刷: 上海文艺大一印刷有限公司

规格: 889×1250 1/32

印张: 5.25

版次: 2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5535-0738-5/S.005

定价: 38.00 元

告读者: 如发现本书有印刷质量问题请与印刷厂质量科联系

电话: 021-57780459

# 序

---

中国的蔬菜栽培历史非常长，韭菜、萝卜、莲藕、白菜等都是中国原产的。但今天，出现在我们餐桌上的各种蔬菜，许多都是从国外引进的。根据欧洲学者的早期研究，世界范围内有12个蔬菜作物起源中心。除了中国之外，印度、中亚地区、地中海沿岸、美洲南部都有不少当地特有的蔬菜品种。有篇文章想象今人穿越到先秦在客店里点菜，结果发现什么都吃不上，番茄炒蛋、拍黄瓜、凉拌菠菜、油焖茄子、青椒炒肉丝、洋葱炒牛肉，这些吃惯了的家常菜统统没有。因为，许多现在很寻常的蔬菜在那时的中华大地上压根还没出现。

我国历史上蔬菜品种的引入，反映出中外交通史与东西方物质交流的发展，见证了人类文明的伟大传播。

汉代张骞出使西域，这段时期引入了黄瓜、大蒜、茺荂等蔬菜。它们大多原产于西亚，部分原产于地中海沿岸、印度，通过陆上“丝绸之路”传入。唐代的中外交流达到了一个高峰，菠菜等蔬菜是被当作贡品传入中国的，《唐会要》记载尼泊尔“遣使献波稜菜、浑提葱”。明代之际，随



随着世界航海大发现，原产于美洲大陆的蔬菜也远渡重洋传播到了中国，番薯、马铃薯、番茄等正是在这个时期通过海上“丝绸之路”传入的，至清末民初基本完成本土化。

蔬菜的舶来属性，从它们被命名的方式也能看出，凡是名字里冠以“胡、番、洋、西”等的，多半与外来出身有关。

有一些蔬菜，我们中国古代就有，但随着外来蔬菜的引进和命名，实际情况就变得复杂起来，比如芹。“芹”字在中国很早就出现了，《诗·鲁颂·泮水》中有“菜之美者，云梦之芹”，成语“美芹之献”出自《列子·杨朱》。但这些古籍里的“芹”指的是原产自中国的水芹，属于伞形科水芹菜属；而我们今天常吃的芹菜多是旱芹，属于伞形科芹属，原产于地中

海沿岸，并非中国原产。现在我们经常吃到的“西芹”，是欧洲一些国家将旱芹改良后的宽叶柄品种，引入中国的历史并不长。至于“欧芹”，那是伞形科欧芹属的香草，别名法国香菜、洋芫荽。所以，同样称作“芹”，我们可不要搞混了。

蔬菜既包括可以吃的草本植物，也包括一些木本植物的叶、嫩茎，以及菌类等。例如原产于法国的“双孢蘑菇”，虽然不是植物，但却已经是许多中国人钟爱的常见蔬菜，故本书特别予以收入。

从初次登场到被广为接受，外来蔬菜来到中国后的命运，也是有起有伏的。不少蔬菜在我们餐桌上的历史，可能比想象中短得多。有不少我们今天常见常吃的蔬菜，实质被普及接受的时间不过才数十年甚至十数年。虽然番茄在明朝末年就已经传入我国了，但全国范围大规模种植食用这种蔬菜，却是20世纪50年代以后的事了。当代作家汪曾祺在散文《五味》中写道：“西红柿、洋葱，几十年前中国还没有，很多人吃不惯，现在不是都很爱吃了么？”在世界越来越“平”的今天，人们接受外来蔬菜品种的速度就更快了，番杏、冰草、豆瓣菜（即西洋菜）等外来蔬菜登上市民普通餐桌的频率在加快。外来蔬菜不仅影响着我们的口味，也同样影响着我们的文化。

# 目录

---

001 扁豆	032 番薯	062 菊苣
004 冰菜	036 番杏	065 卷心菜
007 菠菜	039 荷兰豆	068 苦瓜
012 菜豆	043 胡萝卜	072 辣椒
015 蚕豆	048 黄瓜	077 芦笋
019 大蒜	052 黄秋葵	081 落花生
024 豆瓣菜	056 茴香	085 绿豆芽
027 番茄	059 豇豆	088 马铃薯

---

094 苜蓿	125 豌豆
098 南瓜	130 莴苣
103 茄子	134 西葫芦
108 芹菜	137 茺荑
112 青花菜	140 洋葱
115 双孢蘑菇	144 洋蓟
118 丝瓜	148 玉蜀黍
122 甜菜	151 芝麻菜



# 扁豆

*Lablab purpureus* Linn. Sweet Hort.

扁豆属于豆科扁豆属，原产于印度、缅甸一带，汉晋之际传入中国。扁豆分为矮性与蔓性两种，我国普遍栽培的扁豆属于蔓性。

扁豆得名是因为其豆荚形状扁平，另有别名“蛾眉豆”“沿篱豆”“鹊豆”等。《本草纲目》曰：“本作扁，荚形扁也。沿篱，蔓延也。蛾眉，象豆脊白路之形也。”扁豆的豆子有白色、黑色、红褐色等。白扁豆入药；红褐色的被称作红雪豆，可清肝、消炎；“黑者名鹊豆，盖以其黑间有白道，如鹊羽也”。

扁豆的豆荚可食，有紫色、绿色与白色等颜色之别。豆荚鲜嫩时肉质肥厚，扁豆荚吃起来甚至有肉的质感。陶弘景《名医别录》称其“荚蒸食甚美”，这大约是现存中国对扁豆的最早记载。扁豆的豆子成熟后可以食用，还可



[别名] 眉豆、蛾眉豆、鹊豆、膨皮豆、藤豆、沿篱豆

[拉丁名] *Lablab purpureus* Linn.  
Sweet Hort.

[科属] 豆科扁豆属

[原产地] 印度、缅甸一带

[传入时间] 汉晋



以制成豆泥、做成扁豆糕等。《本草纲目》记载“嫩时可充蔬食茶料，老则收子煮食”。清代袁枚《随园食单》中记载有“扁豆”：“现采扁豆，用肉，汤炒之，去肉存豆。单炒者油重为佳。以肥软为贵。毛糙而瘦薄者，瘠土所生，不可食。”如今，扁豆是中国常见蔬菜，但切记必须彻底全熟后才能食用，否则可能中毒。这是因为扁豆中的红细胞凝集素、皂素等天然毒素，要到100摄氏度高温时才能被破坏。

中国人重农桑，古代诗歌中有不少是歌颂扁豆的。明代王穉登有首诗《种豆》：“庭下秋风草欲平，年饥种豆绿成荫。白花青蔓高于屋，夜夜寒虫金石声。”描述的就是扁豆。清代黄树谷有《咏扁豆羹》诗，其中写道：“带雨繁花重，垂条翠荚增。烹调滋味美，惭似在家僧。”更著名的则是清代郑燮的对联：“一庭春雨瓢儿菜，满架秋风扁豆花”。清代的文人沈复著《浮生六记》，其中记载芸娘制作“活花屏”：“屏约高六七尺，用砂盆种扁豆置屏中，盘延屏上，两人可移动。多编数屏，随意遮拦，恍如绿阴满窗，透风蔽



日，迂回曲折，随时可更，故曰‘活花屏’。”芸娘正是利用扁豆的藤蔓，为家庭增添了生活情趣。直到今天，在屋前屋后的空地种植扁豆，享受藤蔓带来的生机盎然，这仍旧带给城里城外的中国人某种“岁月静好”的满足。

北京人吃扁豆焖面，将扁豆、肉丝炒至变色，加入事先蒸熟的面条，焖熟收干水分后即可食用。上海人爱吃酱爆扁豆，加入大量甜面酱，吃起来有肥厚的肉感。在新疆，有一种传统面食叫“扁豆面旗子”，又叫“扁豆旗花”。做法是用刀将薄面皮切成菱形小片，放进锅中煮，加入扁豆、葱花与盐，带汤吃，可作为平民人家的主食。

在日本京都南郊的万福寺中，种着一处扁豆，藤蔓间立着块牌子，写着：“三百五十年前隐元禅师从中国传来”。日本关西地区的人将从中国传入的扁豆称作“隐元豆”，以纪念传入此豆的中国僧人隐元，他17世纪东渡传法并开辟了日本黄檗宗。如今，这种豆也成了日本人餐桌上的日常蔬菜，日本人普遍将菜豆也叫成了“隐元豆”。

# 冰菜

*Mesembryanthemum crystallinum L.*



【别名】冰叶日中花、非洲冰草、水晶冰草、水晶花、钻石花、冰叶菊

【拉丁名】*Mesembryanthemum crystallinum L.*

【科属】番杏科日中花属

【原产地】非洲南部

【传入时间】近年

冰菜是这几年才在中国时兴起来的外来蔬菜，被一些人夸张地称作“蔬菜中的爱马仕”。国产电视剧《欢乐颂》里姑娘们到私人小岛游玩，席间一道绿莹莹的凉拌冰菜就引发好奇。好虚荣的樊胜美向邱莹莹等年轻女孩介绍称，这是从国外引进的，口感脆嫩，营养丰富。近年来，冰菜成了一种时髦走俏的外来蔬菜。

这种蔬菜的外形非常有特点，在嫩绿色的叶面和嫩茎上长着密密麻麻的透明囊状细胞。细胞里有液体，在太阳照射下反射光线，整株看起来像闪闪发亮的冰晶一样，因此得名“冰菜”。冰菜属于泌盐性植物，会像人出汗那样，将多余的盐分排出体外。冰菜上这些透明囊状细胞，里头就有它分泌出来的盐分。这不仅使



得冰菜可以在盐碱土地上生存下去，还有防虫的好处。因为细胞液体充满咸味，虫子都不敢吃它。作为蔬菜，冰菜在盐碱地以及干旱少雨的地方都具有很大的推广价值。冰菜另有别名冰草、非洲冰草、水晶冰草、钻石花、冰叶菊等，还有个更好听的正式名字叫“冰叶日中花”，属于番杏科日中花属。当它作为蔬菜被食用时，人们一般称其为冰菜或冰草；当它作为小清新的观赏性多肉植物被栽培时，人们一般都称其为“冰叶日中花”。

原产于非洲南部的冰菜是一种盐碱植物，细胞中含有盐分，本身就带有些许咸味，通常是拿来生吃，入口略有点咸，基本没有什么异味。它的口感也不同于一般绿叶菜，非常脆嫩，唇齿间一咬就碎裂了，简直入口即化。除了生吃外，也有人将冰菜切段后与鸡蛋液下锅翻炒，这种嫩炒的做法也很清口。

作为一种番杏科的多肉植物，冰菜的功能可不止是吃。它的花朵美丽绚烂，令人惊艳，具有观赏性。英语称其为“iceplant”。美国加利福尼亚



亚州的公路与海岸旁，种满了这种从南非引进的植物，远远看上去像珊瑚又像琉璃艺术品。它的生命力旺盛，能吸收地表矿物质，耐盐性强，可以防止水土流失。

冰菜富含胡萝卜素、钠、钾等，含有其他蔬菜中含量稀少的肌醇。在西方世界，较早吃冰菜的国家是法国等欧洲国家，法式料理中可以见到它的身影。迪拜的高档餐馆将冰菜作为食材，日本、韩国也有专门的培育研究。日本料理中，冰菜很适合卷入寿司，或点缀在刺身上食用。

目前中国大城市的菜场里能买到冰菜。许多地方的饭店餐馆里，也有凉拌冰菜或蘸酱冰菜。一些年轻人办婚宴，冷菜中也少不了绿意盎然的凉拌冰菜。前两年，冰菜在中国的售价颇高，一斤能卖到六七十元人民币，小小一簇就要卖十几元。现在价格逐步回落，但仍是一种较为小众的时髦蔬菜。

# 菠菜

*Spinacia oleracea* L.

红嘴绿鹦哥，吃了营养多——打一蔬菜

在中国，几乎所有孩子都能一下子猜出这条形象的谜语，谜底正是菠菜。中国人吃菠菜已有一千多年的历史，它的名字还有波稷、颇菜、赤根、鹦鹉草、角草等等。明代李时珍《本草纲目》说菠菜别名“波斯草”，波斯即今天的伊朗，这个名字点明了它的外来血统。

菠菜原产于伊朗，公元647年，即唐太宗贞观二十一年，通过尼泊尔传入中国。《唐会要》卷一百之“泥婆罗国”条下有记载：“（贞观）二十一年。遣使献波稷菜、浑提葱。”“泥婆罗国”是现在的尼泊尔，“波稷菜”即菠菜，是尼泊尔语菠菜palinga的音译。

被当作贡品的这种异域新奇蔬菜怎么吃呢？《唐会要》里还详细写道：“泥婆罗国献波



[别名] 波稷、颇菜、赤根、鹦鹉草、角草、波斯草

[拉丁名] *Spinacia oleracea* L.

[科属] 藜科菠菜属

[原产地] 伊朗

[传入时间] 公元647年

棱菜。类红蓝花。实似蒺藜。火熟之。能益食味。”可见，菠菜在唐代就是熟吃的。彼时的菠菜，在中国贵族文人心目中具有神秘色彩，而且价格昂贵。

到了北宋，菠菜就成了大面积栽植的平民蔬菜。开封繁塔的集资刻石上记载，“菜园王祚，施菠稜贰千把，萝卜贰拾栲栳”。普通菜园主能一次施舍两千把菠菜，可见这种蔬菜已是寻常物。宋代诗人刘一止《寄云门长老持公一首》写：“紫芋波稜真在眼，青鞋布袜未输僧。”这是菠菜在僧侣间流行的证明。员兴宗在诗文里将菠菜与竹笋相提并论，赋予了菠菜更中国式的文化内涵，有了“凌寒独自开”的中国式审美。

苏轼在诗文里写各种春菜，其中就有菠菜：“北方苦寒今未已，雪底波棱如铁甲。岂如吾蜀富冬蔬，霜叶露牙寒更茁。”在我国，耐寒能力强的菠菜是冬季常见绿叶菜，尤其对北方苦寒地区太重要了。菠菜原本有些涩嘴，经了霜后带甜味，是最好吃的。除了直接炒煮外，菠菜还能做成菠菜粥、菠菜面条、菠菜饼。宋代的邵桂子在《疏屋诗为曹云西作》里写：“饼炊菠稜，鲈酿苞芦。”可见古来吃货多，开发出各种花式吃法。菠菜来到中国后，在古人栽培下已形成具有中国特色的“中国菠菜”，有别于“欧洲菠菜”。

梁实秋曾在文章里写中美烹制菠菜的不同：“他们（美国人）常吃的菠菜是冰冻的菠菜泥。即使是新鲜菠菜，也要煮得稀巴烂。孩子们视菠菜如畏途。所以才有‘大力水手’的出现，意在诱使孩子吃菠菜。我们吃菠菜，无论是煮是炒，都要半生半熟不失其脆。放在火锅里，一氽即可。凡是蔬菜都不宜烧得太熟。”大家都知道西方人远比中国人爱生吃绿叶菜。但菠菜含草酸多，味道涩，所以哪怕再如何宣扬营养丰富，也还是被做熟了吃。中国人吃凉拌菠菜，也是用水焯过后再拌。芝麻酱拌菠菜与奶油汁烤菠



