



中国的蔬菜

章厚朴 编著



物以类聚，夜之王菜，枚菜，果之王，獨不編
白菜為菜之王，仙如
白石





祖国丛书

中国的蔬菜

章厚朴 编著

人民出版社

封面设计：郭振华

中国的蔬菜

ZHONGGUO DE SHUCAI

章厚朴 编著

人民卫生出版社出版、发行

文字六〇三厂印刷

北京朝内大街166号

新华书店经销

787×1092毫米32开

7.25印张 134,000字

1988年12月第1版

1988年12月北京第1次印刷

印数0,001—2,840 ISBN 7-01-000293-2/Z·8 定价2.25元

前 言

蔬菜是人们日常食用的一种必需的副食品。而中国蔬菜的发生和发展,更是独具特色,名闻遐迩。

这本小册子是为了使更多的人了解中国蔬菜品种的源流、它的营养价值、防病治病的功能以及烹饪和加工制作等方面的光辉成就。这些成就都是勤劳智慧的中国劳动人民世代耕耘和不断开拓创造的结果。我们的祖先留下了这份十分珍贵的遗产。不论它在过去和现在,乃至于未来,对人类的生存和健康,都将会起着十分重要的作用。

近年来,关于蔬菜的价值,已引起国内外的营养学家、医学家的广泛重视和提倡,国内外都有一股“素食热”,有许多人提出“向肉食告别”,因为过多的荤食给人们带来更多的疾病。由此可见人们的膳食结构已开始发生了变化,当然,这只是说增加蔬食的比重,使膳食结构更趋合理,并不意味着象素食主义者那样禁忌荤食。

本书将把中国蔬菜作为一个完整的体系,从总体上系统地介绍中国蔬菜的各方面情况。但由于涉及面较广,加之作者水平有限,错误之处尚望广大读者和专家学者们提

出宝贵意见。在编写过程中承王恒宇、马中男等同志协助搜集各种资料；同时，书中引用的一些资料和插图，恕不一一注明出处，在此一并致谢！

编 著 者

1987年8月

73523

目 录

前言 (1)

一、中国蔬菜史话 (1)

采集野菜和品尝百草 (2)

蔬菜人工栽培和场圃的出现 (4)

城镇的出现和蔬菜大发展 (6)

中国蔬菜体系在发展中形成 (9)

二、原产于中国的蔬菜 (11)

芥菜(12) 甜瓜(14) 菱角(15) 葫

芦(15) 葵(16) 芜菁(17) 韭

菜(18) 芋(19) 大豆(20) 蒲

菜(21) 芥头(22) 小蒜和山蒜(22)

笋(23) 莲藕(23) 萝卜(24) 茭

白(26) 芹菜(27) 慈姑(28) 冬

瓜(29) 白菜(30) 山葱(32) 莼

菜(33) 魔芋(34) 蕹菜(34) 牛

蒡(35) 山药(35) 枸杞(37) 食

用菌(37) 香椿芽(39) 苋菜(40)

DJS/22

茼蒿(41) 芡实(41) 茴香(42) 螺
丝菜(42) 黄花菜(43) 百合(44)
荸荠(45) 荠菜(45)

三、从外域引进的蔬菜(48)

生姜(50) 黄瓜(51) 西瓜(52) 茄
子(53) 豇豆(55) 胡萝卜(55) 大
蒜(56) 芜荑(57) 苜蓿(58) 扁
豆(58) 葱(59) 莴笋(60) 菠
菜(61) 豌豆(62) 丝瓜(63) 南
瓜(64) 苦瓜(65) 马铃薯(65) 番
茄(67) 辣椒(69) 菜豆(70) 芥
蓝(71) 甘蓝(72) 茼蓝(73) 花
椰菜(74)

四、古代蔬菜栽培技术的光辉

成就(75)
丰富多采的多熟制(77)
巧夺天工的保护地栽培.....(79)
叹为观止的无土栽培(82)
独具特色的软化栽培.....(83)

五、有关蔬菜的著述、农谚和

诗歌(86)
卷帙浩繁的古农书.....(86)
精炼纯真的农谚.....(92)
中国蔬菜的赞美诗.....(99)

六、蔬菜与人民身体健康	(111)
蔬菜的营养价值	(112)
蔬菜防病治病的功能	(124)
蔬菜与素食	(134)
蔬菜的烹调与营养	(143)
七、中国蔬菜名品荟萃	(146)
中国蔬菜的分类	(146)
中国蔬菜的名品	(149)
八、中国蔬菜的加工与贮藏	(181)
中国蔬菜加工的方法	(181)
中国蔬菜加工的珍品	(185)
中国蔬菜贮藏的方法	(196)
九、中国蔬菜与世界蔬菜	(200)
中国蔬菜对世界蔬菜品种	
的影响	(201)
世界素食之风与中国蔬菜	(205)
国外蔬菜生产技术的引进	(207)
十、中国蔬菜的现状和展望	(211)
中国蔬菜的现状	(211)
走中国式的蔬菜生产现代化	
道路	(215)
附表：各种蔬菜营养成分表	(217)

一、中国蔬菜史话

中国自古以农立国，也是一个以蔬菜为主要副食品的国家。

“蔬菜”一词的含义，据《尔雅》的注释说：“凡草菜可食者名曰蔬”。可见蔬菜原是野生的“草菜”。从古籍上可以看出，它演变成为今天生活上必不可少的食品，是经过漫长岁月。我们的祖先，包括农学家、中医学家、烹饪家，更重要的是中国农民，不断地积累经验，革新和创造，终于把中国蔬菜的生产、加工、贮藏、烹饪、医疗等各方面，象串连晶莹的珍珠一样，一颗颗地穿在一起，成为世界上一个独特的蔬菜体系，在世界食品宝库中，大放异彩。

我国地域辽阔，面积有 960 万平方公里，南北相距约 5500 公里，跨纬度 49 度多；东西相距约 5200 公里，跨经度 60 多度。地跨热带、亚热带及寒带的边缘，大部分领土在北温带，南部有一小部分在热带。当白山黑水还是冰封雪飘之际，珠江流域却早已春意盎然了。这不同的地带和气候带，给我国提供了孕育丰富多彩蔬菜品种的园地。

英国植物学家威尔逊早在 1902 年就提出过：“中国是

世界园林之母”。苏联学者瓦维洛夫确定作物在世界上有 8 个独立的栽培植物的起源中心，中国则是其中最大的栽培植物中心。中国的食用蔬菜有 56 科，229 个种。其中高等植物 34 科，201 个种（包括变种）；低等植物食用菌 14 科，18 个种；藻类植物 8 科，10 个种。起源于中国的约有 135 种，中国蔬菜传播于世界各地的有 88 个品种，有关这些品种的材料多达 17300 份。

正是由于我国气候和地形地貌的多样化，几乎世界各地的蔬菜，都可以在中国选择适宜的环境，安家落户，滋生繁衍。亚洲、印度、地中海、埃塞俄比亚、南美等蔬菜起源中心的大部分蔬菜品种先后引入中国，并都已试种推广。中国拥有的蔬菜种类和品种，堪称“世界之最”。

采集野菜和品尝百草

人类已有约 300 万年的悠久历史，大约 90% 以上的漫长岁月，过着“逐水草而居”的游牧采集生活，依靠“食草木之实”。所谓“草木”，显然包括那些可供充饥的野菜在内。当时，在茫茫中国大地上，有高耸的群山、起伏的山峦、辽阔的平原，江河湖海点缀其间，在丰腴富饶的土地上，遍布着茂密的森林，丰盛的草原，长满了延续古人类生命所必需的野菜和瓜果。

据考古资料表明，在距今大约 100 万年的“蓝田猿人”和五六十万年的“北京猿人”时期，还谈不上农业生产，维持

人类生命的食物，主要来源于采集。

距今 10 万年左右的“丁村人”，出现了比北京猿人进步的石球，但这也只能在围猎上起一定的作用，而不能用于农业生产。这一个时期，被称为旧石器时代的中期，是以围猎和采集瓜果充饥的。

到了距今 18000 年的“山顶洞人”时，出现了粗石器，这些石器都是以打制石器为主。它粗糙、简陋、笨重、效能很低，主要用来砍伐森林，放火烧荒，撒播种子。由于生产力水平的限制，也还不能进入农耕时期。这在远古史上被称作旧石器的后期。

因此，可以说整个旧石器时代，仍是以渔猎和采集野菜的嫩叶、块茎、种子、果实、根和花作为食物的来源，还不能创造性地种植蔬菜。

黄河流域是中华民族祖先的发祥地，也是我国农业的发源地，气候条件好，属于干凉气候类型，适宜多种植物生长。特别是黄河中下游，包括今天的陕西、山西、河北、山东、河南等省以及湖北省的北部，地势开阔平坦，土壤肥沃湿润，水深流缓，草木丰盛。我们的祖先不知经历了多少代“逐水草而居”的飘流生活，终于选择了这块土地安身下来。

古人类单纯依赖渔猎和采集的食物，已不足维持人口的繁衍，在已获得的粗浅的农业知识和笨重石器工具的基础上，他们开始摸索发展农业的途径。他们无数次的品尝百草，“一日而遇七十毒”，即使中毒也不停止，甚至因误食毒草、毒菌，而牺牲了生命。但正是这样，他们才逐渐积累了

有关“草菜”的认识和经验，并通过不断地采集、观察、选择，从直观上一步一步地熟悉了许多野菜瓜果生长发育的规律，为野菜转化为人工栽培，做好了物质准备和技术准备。

蔬菜人工栽培和场圃的出现

新石器时期是中国农耕萌芽时期，我国古代传说中的尧、舜、禹的故事，大体上反映了这一个时期的历史内容。此时，野菜和野谷有些已开始转变为人工栽培，这大约是与新石器时代颇具规模的村落定居同时出现的。随着人类认识自然、改造自然的能力不断增强，采摘野生植物和狩猎的范围日渐缩小，这时农事生产就成为人类的主要活动。传说中的神农氏“求可食之物，尝百草之实，察酸苦之味，教民种五谷”，正是这一时期人类劳动活动的写照。

从商周直到春秋战国，这一个时期谷物已成为人们的主要食粮，蔬菜和野菜随之降到副食品的地位。从殷商的甲骨文中，只能看到禾、黍、麦的记载，畜牧业也比较发达。蔬菜在甲骨文、卜辞、甚至金文中还没有有关它的名称的记载。然而已出现了“圃”（音yòu）和“圃”的字样。“圃”是用篱笆围起来的小块菜地，“圃”是养殖野生动物的地方，供帝王游猎之用。

《诗经》是最早记载蔬菜的古籍，书中涉及的蔬菜就有38种。战国时期有关种菜的农书都已失传，《吕氏春秋》也只有蔬菜的点滴和片段记载。如“菜之美者，云梦之芹”。从

上述的“圃”和“圃”字样，可以推断在商周时代，种植蔬菜已经迈出了第一步。证以《诗经》中的《豳（音bin）风·七月》：“九月筑场圃（场圃是把菜地弄平晒谷的地方），十月纳禾稼”两句，可知当时的农民已经知道把春天用的菜圃，秋天谷物收获前碾成平地，作为晒场，开始经济合理地利用土地了。

在先秦时期的《周礼》一书上，还记载了设“场人，掌国之场圃而树之果蔬（音裸，瓜类植物的果实）珍异之物，以时斂而藏之”。“场人”所掌管的就是类似现在的园艺事业，“珍异”则指蔬菜瓜果之类；“时斂而藏之”，是说到时种植，到时收获和保藏。这又说明了当时王室所食用的蔬菜，已设有专门官吏来负责管理。但这并不是说当时只有王室才有场圃。《管子·轻重甲篇》中，记载管子与齐桓公的一段对话，提到的“唐园”就是菜园，也说明战国时代，已出现了富家的和个体农民经营的场圃。

从奴隶制的崩溃到封建制度的确立，促进了个体经营的发展，这是一方面；更重要的是农业生产力的解放，使得蔬菜生产大大地向前推进了一步，相应地耕作制度也在不断地得到改善。

古农具的出现与发展，开创了农业生产包括蔬菜生产的新纪元，使关中平原，这块沉睡亿万年的肥沃土地得到初步开发和利用。

商周时出现的青铜器，具有轻便、锋利、质地坚硬的特点，许多石器都被青铜器所代替，随着铜锹、铜锄、铜斧的创

造,在农事作业上增添了中耕除草和整地作垅的工艺,使石耕农业进入了铜耕农业。

战国时期出现了铁制农具与牛耕,或有一度出现的马耕,对我国农业生产具有划时代的意义。铁制的犁、铧、锄、铲、刀、斧等,再配合牛耕,使农民从繁重的劳动中初步得到解脱,这是农业生产上的一次革命,也奠定了中国2000多年来封建社会农业精耕细作的传统基础。这对个体经营蔬菜的发展,创造了极为有利的条件。

农业生产与天时的关系极为密切。历法约在夏代开始出现了,到后来秦汉两朝,由于人们对自然规律的认识逐渐提高,历法日益完备。当时历法把全年分为“两分”(春分和秋分)，“两至”(夏至和冬至)。继而又将全年划分为二十四节气和七十二候,这样一来,蔬菜生产和其它农业生产,就能适应时令。特别是蔬菜周期短,茬次多,在安排生产上,历法提供了极大的便利。而农民根据历法并在经验积累的基础上,指导蔬菜生产的农谚也出现了。

城镇的出现和蔬菜大发展

蔬菜生产到了秦汉时期,已进入了一个新的阶段。秦朝的农民一般都有较少面积的私有土地,随着村落定居,人口不断集中,出现了更多的城镇,这就使蔬菜由自给性生产逐渐转变为半自给性的商品生产。

到了汉朝,全国出现了比战国时期更大更多的城镇,以

长安为例，它是当时的政治中心。据文献记载，当时长安共有9个市，6个市在大路西边称西市，3个市在大路东边称东市，往来客商如云，居民不下10万人，这么多的人口，估计每天需要消费五六万公斤的蔬菜，生产这些蔬菜，至少要七八千亩菜地，才能满足长安城市民的要求。

据范文澜著的《中国通史》说：“东汉时全国有一百个郡，一千个县，成万个邑”。这些城镇的建立，人口大量向城镇集中，对于蔬菜的需要当然更加迫切，这就更加激发农民生产蔬菜的积极性。固有的粮菜结合型的生产模式，已不能适应新形势的需要，粮菜开始分离，蔬菜生产跨入了专业化的道路。有关资料说明当时王城50里以内，已发展成为城郊型农业的雏型。围绕于城市四郊，主要的生产是蔬菜、果树和谷物。《史记·货殖传》中有：“千畦姜韭，此其人皆与千户侯等”的说法，可见种植蔬菜已成为当时一些农民发财致富的重要门路。

随着经济的发展，蔬菜的生产日益受到朝廷和各级官员的重视，西汉宣帝时有一位勃海太守龚遂（即今山东河北滨海地区），就曾劝谕农民“种一树榆，百本薤（音懈），五十本葱”，榆树中的春榆、家榆和白榆的叶子都是可口的蔬菜，在灾荒年头还是救荒的食物。

晋及十六国时期，虽然战乱频仍，黄河一带饱受蹂躏，但由于那时的交通日臻发达，流离的人民，当获得喘息的机会、定居下来之后，在蔬菜品种和栽培技术上，也获得了民族之间互相交流学习的机会。这是因为中国是个多民族的

国家，历史上少数民族在蔬菜的发展上，曾作过重大的贡献。从西域引进的品种，很多就是由少数民族辗转移植过来的。甜瓜就是先从西域经少数民族地区转入内地的。史籍记载：“瓜之所出，……敦煌之种为美”。敦煌为古代羌族活动的地区，因为地出美瓜，被称为瓜州，到汉代犹出大瓜。甜瓜从敦煌逐渐移植到内地的。

中国人民自古就有素食的传统，在此，素食有两个涵义。一是指蔬菜。二是供生食的果实，指瓜果。中国的素食包括这两个方面，而主要是指作为副食品的蔬菜和谷类的粮食。

汉武帝时，佛教由印度传入中国，信徒日众，发展至魏晋朝，特别是在梁武帝时，固有的素食习惯，更带上宗教的色彩。这是因为佛教戒律不许吃荤，在这种戒律的影响下，中国的素食就逐渐演变而成为一个独立的烹饪系统。对素食的涵义上也有了重大的发展。

蔬菜从自给性向商品性生产发展以后，需求量猛增，种菜的农民迫切需要改进栽培技术，选育新品种，以提高产品的产量和质量。这样就出现了一些专心于蔬菜研究的农学家。西汉成帝有一位著名的农学者叫汜胜之，他所推广的“区种法”，种出了100公斤重的特大冬瓜，堪称历史上的冬瓜大王。其它在蔬菜的选种上，特别是有机肥（包括绿肥）的使用上，汜胜之也开创了我国“有机农业”的先声。

北魏的贾思勰是中国历史上伟大的农学家，他写出了中国第一部农业百科全书——《齐民要术》。他在书中总结

了古代蔬菜栽培经验，详细介绍了31种蔬菜栽培方法，以及蔬菜的选种、加工、贮藏等方法。从此，中国蔬菜栽培有了理论和实验的经验科学的记录，奠定了中国蔬菜栽培技术传统的基础。

中国蔬菜体系在发展中形成

唐初封建经济全面高涨，蔬菜生产也出现空前的发展。从唐人的许多著作中，可以看出某些蔬菜已成为筵席上的佳肴。经过历时8年的安史之乱，中国北方的农业生产遭受严重的破坏，但在南方则相对安定，农业和蔬菜一直处于上升的时期。宋代孟元老所著的《东京梦华录》记载了当时蔬菜生产的盛况：“大抵都城左近，皆是园圃，百里之内并无闲地，数量充足，可备一冬之用”。但唐宋留下的农书多数已失传，有关蔬菜栽培的书籍，唐代仅有一本《四时纂要》。

值得一提的蔬菜专门论著是宋代和尚赞宁撰的《笋谱》和南宋陈仁玉著的《菌谱》。他们在蔬菜栽培技术上，有创造也有发展，如人工栽培食用菌、无土栽培的黄豆芽、保护栽培的非黄和温室生产等。

唐、宋、元时，蔬菜发展出现了新的特点，那就是蔬菜的食用与医疗和养生结合起来。唐代名医孙思邈的《千金方·食治篇》，是最早的食疗专论。元代宫廷的御医忽思慧编写的《饮食正要》，第一卷就介绍了94种药膳的菜肴，为中国