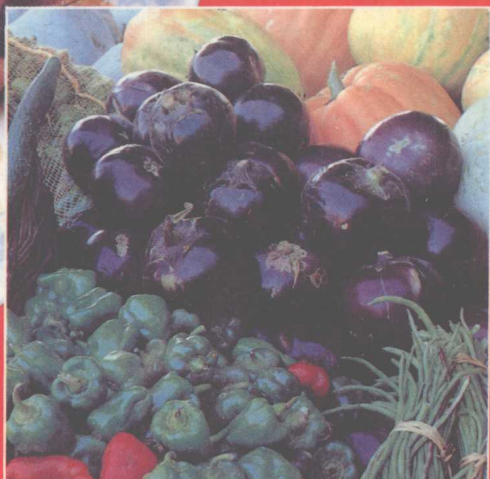


□ 张玉祥

蔬菜的学问与吃法

菜趣



同心出版社

菜 趣

蔬菜的学问与吃法

张玉祥 著

同心出版社

(京)新登字 214 号

图书在版编目(CIP)数据

菜趣/张玉祥著—北京:同心出版社,1994.5

ISBN 7-80593-035-X

I. 菜… II. 张… III. 蔬菜—文化—普及读物 IV. G122-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 04844 号

菜趣——蔬菜的学问与吃法

张玉祥 著

*

同心出版社出版、发行

(邮政编码:100734 北京市东单西裱糊胡同 34 号)

新华书店发行

北京印刷一厂印刷

*

787×1092 毫米 32 开本 7.5 印张 166 千字

1994 年 5 月第 1 版 1994 年 5 月 第 1 次印刷

印数:1—10100

ISBN 7—80593—035—X/Z · 004

定价:6.20 元

序

忆昔从先师陆宗达（颖明）教授学，尝教云：“不可死读书，尤不可写死书！”何谓死读书？何谓写死书？幼时不解，耳顺已过，方渐悟师训；今读张玉祥先生之《菜趣》，鉴其真矣！玉祥先生之《菜趣》，是在广泛占有资料的基础之上，以其丰富的生活阅历和敏锐的笔锋，将普普通通的蔬菜写得生动活泼而富有新意，这当中有历史典故，有趣闻轶事，有生活情趣，有非身临其境而不可得的真知，有营养科学，还有食疗药膳……所例举之菜肴，则有简有繁，有荤有素，有南有北，有中有洋、风味各异。既注意到菜肴美味营养之需要，而且有意识地引导读者自己动手、动脑（包括种植、采买、收集不常见之原料、烹制等），又可增添读者茶余饭后的话题，还能品尝到美味佳肴，从而，达到身心两健之目的。此实为不死读书，不写死书之谓也，可贵之一。

敝人与张玉祥先生共事数年，深知其为人严谨，认真治学，文如其人。《菜趣》所列五十种蔬菜均冠以引人之题目，像《有松之操菜中王》、《增鲜添味满天星》、《菜中君子苦中甘》、《淮南术与植物肉》等等，每个题目都是一个引人兴趣的命题，是经过认真推敲而成为点睛之笔的。据我所知，玉祥先生在公余假日先后用了五六年的时间，几易其稿，查阅

了大量书籍和资料，信笔书来，从南到北，从西到东，从高山到海洋、从陆地到水中，从家生到野生，经过博引旁征，道出五十余种蔬菜的渊源、沿革变迁、生长习性、食用方法、利弊所在，……无夸张不实之词，为雅俗共赏之读物也。此实为不死读书，不写死书之谓也，可贵之二。

社会不断前进，人们生活水平不断提高，菜谱应该跳出仅仅是教人做菜的书，而应成为向人们传播多方面知识、引导合理消费、普及科学营养的工具，从而提高人们饮食文化素质。《菜趣》正是适应了这种需要，它既有生活之实用性，亦富文趣之雅致，可谓集物质生活与精神食粮于一体，进献于读者。玉祥先生之作全脱一般菜谱之俗套，既开撰写食单之新路，又出进餐读者之美呈，故为之序。谨资广大读者方家哂正。

李 春 方

一九九三年十二月于

《中国传统饮食烹饪辞典》编委会

目 录

序	(1)
有松之操菜中王	(1)
随俗入雅话萝卜	(6)
似火如玉辣椒香	(11)
木质蔬菜香椿芽	(17)
菜中玫瑰洋葱头	(21)
地里长出的“抗菌素”	(26)
光圆落苏似僧头	(32)
菜中君子苦中甘	(36)
冰肌玉质豆芽嫩	(41)
粮菜兼用马铃薯	(46)
后起之秀西红柿	(53)
黄瓜不黄最宜人	(58)
佳蔬良药话冬瓜	(64)
蔬菜之荤韭菜香	(69)
美花名菜是金针	(74)
污泥不染莲藕白	(78)
春暖花开说菠菜	(83)
“四季平安”食菜豆	(89)
保健食品大南瓜	(94)
疆御百邪话生姜	(101)

豆之上品是踔跖.....	(106)
亦蔬亦药亦补品.....	(111)
挺拔脆嫩吃莴笋.....	(115)
东方珍品称燕窝.....	(119)
天然之珍荠菜鲜.....	(123)
清新爽口芹菜香.....	(127)
滋身健体说山药.....	(132)
长寿食品有海带.....	(136)
结得良缘蚕豆情.....	(140)
神奇木耳保健药.....	(145)
嫩豌豆·荷兰豆.....	(149)
微量元素的宝库.....	(154)
山珍一品数冬笋.....	(158)
鱼髓蟹脂翡翠莼.....	(163)
高磷食物是慈菇.....	(167)
清淡平凡话丝瓜.....	(171)
增鲜添味满天星.....	(175)
南方佳蔬空心菜.....	(179)
可菜可粮芋艿头.....	(183)
菇类明星誉口蘑.....	(187)
胡萝卜与维生素 A 原.....	(192)
结球甘蓝洋白菜.....	(197)
菰黑粉菌与茭白.....	(201)
花椰菜与西兰花.....	(204)
古老蕨菜山菜王.....	(208)
红苋绿苋彩色苋.....	(212)
圣洁如意爱百合.....	(215)

脆嫩爽口的马蹄·····	(219)
四时餐桌见油菜·····	(223)
淮南术与“植物肉”·····	(226)
跋·····	(231)

有松之操菜中王

大白菜大白菜大白菜大白菜大白菜大白菜大白菜

宋代大诗人苏东坡到过我国南北许多地方，尝过各地名菜、小吃，并且自己动手做菜，至今传留下“东坡肉”、“东坡豆腐”等名菜。他对佳蔬大白菜备加赞誉，有诗云：“白菘类羔豚，冒土出熊蹯。”这菘就是大白菜，他认为大白菜的味美不减羔羊、熊掌之类。《本草纲目》中说：“菘，即今人呼为白菜者。”人们一定会问，为什么极普通的白菜要名之为“菘”呢？邓拓在《燕山夜话·种晚菘的季节》一文中作了独到的注释，他说：“据宋代学者陆田的《埤雅》载，菘性凌冬不凋，四时见长，有松之操，故其字会意。而本草以为其交耐霜雪也。原来大白菜的性格与凌冬不凋的松竟有相似之处，所以它的名字就用松字加个草头。”

大白菜着实是一种雅俗共赏，贫富咸宜的蔬菜，既可佐以火腿、干贝、奶汁、板栗烹烧列为筵席珍馐；亦可与粉丝、虾皮、豆腐等烩煮为可口实惠的家常菜。大白菜的食用方法很多，烧、炒、炖、煨、凉拌，还可以做泡菜、酸菜、酱菜、腌菜、风干菜、脱水菜、糟菜、梅干菜、冬菜等等，各种做法皆可成佳肴美味，可谓食之者众，誉满华夏。

著名画家齐白石老先生有一幅写意大白菜图，画面上点缀着鲜红的辣椒，其题句云：“牡丹为花之王，荔枝为果之先，

独不论白菜为蔬之王，何也？”当年画家的诘问和不平，得到了大众的认可，白菜为“菜中王”的美名，不胫而走，四处传开。大白菜从秋末到冬春，食用时间最长，消费量最大，民间说：“大白菜是个宝，家家户户少不了。”大白菜为“菜中王”，当之无愧。

大白菜是中国特产，其家族包括有青菜、黄芽菜、塌棵菜、小白菜、鸡毛菜等。大白菜为十字花科，二年生草本，春夏开花，花小色黄，圆锥花序。白菜的栽培历史悠久，早在公元前七世纪我国各地就有种植。品种很多，据说全国算起来不下上千个。最著名的产地是山东、河北、北京，如福山大包头、胶州大叶球、徐水核桃纹、北京青白口等都是名声遐迩的品种。

大白菜有贩白菜和窖白菜之分。

贩白菜早熟，叶大、白嫩、包头、实心、水分大，不耐贮存，初秋就可采收，过去北京郊区菜农采收贩白菜称之为“刺菜”（意指用刀子修整菜）。刺菜时许多孩子也有大人都拿着篮子或口袋去拣菜叶。刺菜的人手执很快的刀，左手往旁边一按菜身，右手用刀对准白菜根部就是一下，只听得咔嚓一声菜就砍倒了。然后左手托起白菜，根部朝外，右手操刀，削去老帮、残留的根和泥土，露出较好的菜帮，再用一把近乎牛耳尖刀的小刀，在菜帮两边的飞叶部位各刺一刀，接着左手轻轻一颠，白菜顺势换了个方向，根部朝里，叶部朝外，右手操刀打去老叶，一颗白菜就算刺成了。一顺儿摆放在刺下去的菜叶上，白嫩可爱极了。孩子们就拣刺菜者情愿不情愿地刺掉的一些很嫩很好的菜叶。菜叶拣回家，和上玉米面一煮，放点儿盐，有条件的淋上些香油，好吃得很，既当饭又当菜。老帮老叶也有人拣，晾干后作为过冬的猪饲料。每年从白露开始，能持续拣上两个多月。

立冬前夕，是北方冬贮大白菜的砍收季节。在咔咔声中，大白菜被砍倒，菜的根部朝南顺势整齐地排放在畦埂上，经数次翻倒，利用阳光和风吹，去掉水气，经三五日白菜吹晒得倒了秧。这时就有远近四邻自动来“择菜”，择去泥土、老黄的帮叶。择后的菜干干净净，整整齐齐。没有长满心的菜，人们叫它爬拉帮子，就作为择菜的酬劳。爬拉帮子白菜最适宜腌制、风干和渍酸菜用。择好的菜，菜头朝里堆放成圆井形状，晚上把井口盖上，早晨打开。上冻前入窖，成排地码放好，最底下和每隔数层白菜垫上几根高粱秸，以利通风。初入窖隔天倒菜一次，一连倒三次后，即可隔十天八天倒一次。倒下来的大批菜帮菜叶晒干了都是猪的好饲料。供到消费者手中的白菜，洁白如洗，看着着实叫人高兴。

大白菜营养多，所含的钙和维生素 C 比苹果和梨还高，核黄素含量也很高。尤其不可忽视的是大白菜中的微量元素锌的含量不但在蔬菜中屈指可数，而且比肉蛋也多。锌可以促进幼儿的生长发育。大白菜中的锰、铜、钼的含量也极丰富。锰与人的中枢神经活动密切相关；铜可增强人的造血机能；钼可阻断人体内形成亚硝酸，从而起到抗癌作用。因此多食用一些大白菜，不但对心血管病人、糖尿病人、便秘病人、老人及儿童有好处，对中年人、青年人的抗衰老与美容也是有益处的。

大白菜的吃法很多，是北方人冬春季的当家菜。这里简单介绍三种大白菜的做法，供参考。

(一)醋熘白菜

(1)主料：白菜 300 克(去掉外帮)。

(2)调料：酱油 10 克、醋 10 克、精盐 1.5 克、味精适量、葱 1 克、姜 1 克、淀粉 2 克、油 20 克。

(3)做法：

1. 将白菜洗净,切成长约 2.5 厘米的菱形片(用刀片最好),葱、姜均切成片。

2. 将葱、姜放入小碗中,加酱油、醋、盐、味精、淀粉及水 20 克,搅拌均匀。

3. 锅置火上,放入油,烧热后将白菜放入煸炒,炒熟后把调好的汁倒入,不停地翻炒,使汁均匀挂在白菜表面即成。

(二)扒白菜

(1)主料:白菜心 250 克。

(2)调料:精盐 2.5 克、味精适量、鸡汤 150 克、葱 2 克、姜 1 克、淀粉 3 克、香油 1 克、猪油 15 克。

(3)做法:

1. 将白菜在沸水中焯一下,用凉水过凉,沥干水分,切成长 10 厘米、宽 1.5 厘米的长条。葱切段,姜切片。

2. 将淀粉放入小碗中,加入适量的水。

3. 锅置火上,加入猪油,将葱、姜放入,煸出香味后去掉。加入鸡汤烧开,去掉浮沫,加入精盐、味精,将白菜顺方向整齐地码放在锅里,转用小火烧约 3~5 分钟,改用旺火同时将水淀粉淋入,使汁完全挂在白菜表面,淋上香油,出锅将菜码放在盘中即成。

此菜口味鲜咸,汤汁浓白,白菜嫩黄。

(三)炆白菜

(1)主料:白菜 500 克。

(2)调料:葱 2 克、姜 1 克、精盐 4 克、味精适量、醋 5 克、香油 3 克。

(3)做法:

1. 将白菜切成 5 厘米的条,葱、姜均切成细丝。

2. 切好的白菜用沸水稍烫一下捞出,用凉水过凉,捞出沥

去水分，放入小盆。

3. 把白菜和葱、姜丝放同一盆内，加上精盐、味精、醋、香油拌匀腌透装盘即成。

此菜爽口脆嫩。

大白菜不但是佳蔬，还是良药。它含有蛋白质和多种维生素，所含的纤维素和木质素，是帮助消化、通畅大便的良物。中医学认为，白菜性味甘、平寒、无毒、入肠胃两经，有清热利水、养胃、解毒的功效。元代御膳医忽思慧在《饮膳正要》里称：“白菜通利肠胃、除胸中烦、解酒毒。”明代医学家李时珍在《本草纲目》中说：“白菜能消食下气，治瘴气，止热气嗽，冬汁尤佳，利大小便。”此外，大白菜心凉拌，可解酒毒；大白菜根、葱白、鲜姜、辣椒和少量盐熬汤内服，对感冒初起有较好的疗效，具有发汗解毒之功；大白菜加冰糖煎服，对咳嗽有辅助疗效；大白菜根煎汤外洗，能治疗轻度冻伤。

八十年代，美国科学家研究发现，妇女多吃白菜可以预防乳腺癌的发生，有助于防癌保健。他们发现中国和日本妇女乳腺癌发病率之所以比西方妇女低得多，与吃白菜多有密切关系。调查表明，每 10 万名妇女中，年乳腺癌发病率为：中国 6 人，日本 21 人，北欧 84 人，美国 91 人。据科学家研究分析认为，白菜中有一种化合物，能够帮助分解同乳腺癌相联系的雌激素，这种化合物名叫吲哚—3—甲醇，约占白菜重量的百分之一。妇女每天吃一磅重的白菜，就能吸收 500 毫克的这种化合物，从而使体内一种重要的酶数量增加，以利分解雌激素，减少患乳腺癌的危险。

随俗入雅话萝卜

萝卜萝卜萝卜萝卜萝卜萝卜萝卜萝卜萝卜萝卜萝卜萝卜萝卜萝卜萝卜

萝卜,《本草纲目》中称为莱菔,属十字花科,草本植物。萝卜原产我国,容易栽培,遍及我国南北各地。萝卜自古以来就是深受人们喜爱的佳蔬,据史书记载,早在周朝时代就广为种植,算起来至今该有三千多年的历史了。

萝卜是我国极大众化的蔬菜,从南到北,从西到东,家家餐桌上几乎都有以萝卜为原料的菜肴。古往今来,萝卜还是文人雅士吟咏的题目。元代许有壬氏咏萝卜的《芦菔》最堪称道,诗曰:“性质宜沙地,栽培属夏畦。熟食甘似芋,生荐脆如梨。老病消凝滞,奇功值品题。故园长尺许,青叶更堪齑。”其中“熟食甘似芋,生荐脆如梨”这句,真是绝妙。

萝卜的品种繁多,恐怕是蔬菜中最多种的一种吧。按季节分,有春萝卜、秋萝卜、水萝卜、四季萝卜;按肉质根的大小分,有大、中、小三个类型,大到几十斤重,小到如算盘珠儿;按形状分,有滚圆的、扁圆的、长圆的、有纺锤形的,有筒状的,还有耙齿样的;按用途分,则有生食的、熟食的、加工腌制的;按颜色分,有白的、红的、青的、紫的。各地的人们还为萝卜起了许许多多的极好听的名字,比如“大红袍”、“灯笼红”、“娃娃脸”、“象牙白”、“爆竹筒”、“鞭杆红”、“天鹅蛋”、“青皮脆”、“透顶白”、“鸭蛋酥”、“心里美”等等,真是多得不得了,这里不能一

一例举。

论起生食的萝卜，当首推北京的“心里美”。它外皮碧绿，里面艳丽。过去卖萝卜的多会刻花，根据萝卜的花色特点，有的刻成栩栩如生的西番莲，有的刻成逼真的月季，还能刻出各式的菊花，卷曲的花瓣垂英如醉，妙趣横生，美不胜收。既是“活”的商品广告，又是绽开的艺术花朵，给人以美的享受。心里美萝卜水分大，味甜、酥脆、辣味不明显。卖萝卜的爱吆喝“萝卜赛梨”，实是一种毫不过分之词。

有名气的萝卜品种很多，都因各地水土而异。安徽阜阳的“鸭蛋酥”，如今人们呼之为“恋思萝卜”。这种萝卜外皮翠绿，光滑色润，酥甜可口、无丝多汁，放入水中能自动炸皮，落地可摔成数瓣。鸭蛋酥因这些特点而远近闻名。鸭蛋酥易名为恋思萝卜还有个典故。据传，清朝年间在阜阳任职的一位官员，特喜欢吃这里的萝卜，离任时带了一些种子，回原籍种植，结果长出的萝卜，味道满不是那么回事，而是苦涩难咽。他叹道：“真是故土难离，萝卜也思恋它的家乡啊！”后来就演绎为“恋思萝卜”了。有一年春上，一位回阜阳探亲的台胞，返台时带上好几斤恋思萝卜，并满怀深情地说：“带回台湾让孩子们尝尝，让他们知道自己的根在大陆，永远思恋故土。”

萝卜的吃法很多，生吃、熟吃（炒、烧、做汤、做馅），酱、泡、腌、干制等等。佐饭消食，堪称妙品。从前北京劳苦大众的日常饭菜是窝头咸菜，那咸菜多数是酱园买来的大咸萝卜，价格低廉，几分钱一斤。

播种的萝卜出土后苗密，小苗一拉十字就需要不断地间苗，直到定棵。那间下来的小萝卜苗连根洗净佐以清酱、麻油、醋拌着吃，还可以沾酱吃，营养丰富，十分可口。现在有的地方为吃到鲜嫩的萝卜苗，专门用萝卜籽育出二三寸长的嫩苗作

菜吃。萝卜苗菜一般供生食，其所含维生素C不被破坏。它鲜嫩异常，有一股辛辣味，吃起来清脆可口，特别是吃面包夹肉时放一些萝卜苗菜，味道好极，既解油腻又增食欲。如今我国已有专门生产萝卜苗菜用的萝卜品种，黑龙江的克山、海伦等县均有较大的生产量。

萝卜既随俗又入雅，可谓雅俗共赏。传说女皇武则天吃了御厨配以多种山珍海味烹制的萝卜，赞美之余，赐名“假燕菜”；在《御香缥缈录》里记有慈禧赞誉御膳房烹制的萝卜菜；袁枚在《随园食单》中说萝卜可与鱼翅乱真。自古以来萝卜配海鲜，二者相得益彰。当今萝卜配海鲜的菜不少，如：江苏的干贝烧萝卜、福建的蚌肉烧珍珠萝卜、甘肃的海米烧萝卜、湖南的蛭干橄榄萝卜、四川的萝卜氽鲫鱼、北京的清汤萝卜燕菜、烧四色萝卜球等等。家常菜有：萝卜烧肉、萝卜炖羊肉、萝卜红烧牛肉、炆萝卜条、炒萝卜等等。

以下介绍俗雅兼有的三款萝卜菜的做法：

(一)炒萝卜

(1)主料：萝卜 500 克。

(2)调料：植物油 20 克(猪油或别的食油均可)、酱油 20 克、水淀粉 50 克、精盐 6 克、味精适量、葱姜蒜各 2 克。

(3)做法：

1. 萝卜去叶、去根、去皮(亦可不去)、削去病疤，清水洗净、沥干，切片或丝或条。

2. 锅内放入食油，旺火将油烧热，放入萝卜，煸炒至八成熟盛起。

3. 碗内放入酱油、盐、味精、水淀粉、葱丝、姜、蒜末和温水，拌均匀作为调料。

4. 锅内再放入食油少许烧热，将调料汁和萝卜同时放入

炒拌,再放明油 5 克,翻个身即可出锅。

(二)萝卜丝氽鲫鱼

(1)主料:白萝卜 150 克。

(2)配料:鲫鱼 2 条(约 250 克左右,活的最好)。

(3)调料:精盐 3 克、葱 2 克、姜 2 克、味精适量、醋 5 克、猪油 20 克、鸡汤 300 克、料酒 3 克。

(4)做法:

1. 将白萝卜去皮(不去亦可),切成细丝。鲫鱼去鳞及内脏,洗净肚内黑膜,在鱼体两侧分别划上几刀,每刀到骨头为限,不可将鱼身切断。葱切段,姜切片切细末各一半。

2. 锅置火上,放入约 10 克猪油,将鲫鱼放入,两面煎一下,然后放入葱段和姜片,注入鸡汤,加入精盐、料酒,开锅后放入另一部分猪油和萝卜丝,继续用中火煮,至汤汁浓白时,加入味精,装入大碗或汤碗中。将姜末和醋分别放入两小碗中,一同上桌即成。

此菜为淮阳风味,色泽洁白,汤浓味美。

(三)清汤萝卜燕菜

(1)主料:象牙白萝卜 250 克。

(2)配料:黄豆芽 200 克、胡萝卜 25 克、口蘑 25 克。

(3)调料:精盐 3 克、味精适量、料酒 5 克、干淀粉 20 克、胡椒面少许。

(4)做法:

1. 将口蘑用少许温水和精盐(0.5 克)反复揉搓,再用清水洗净,放入小盆,冲入开水(以没过口蘑为度),盖上盖焖发一小时,将口蘑捞出(原汤静置澄清待用)放入清水盆内;将黄豆芽洗净,去掉豆壳皮。

2. 将口蘑及原汤和黄豆芽放入锅中,加入清水文火煮三