



家庭生活园艺丛书



观赏蔬果

章 镇 徐长宝 石海仙 编著

本



上海科学技术出版社
SHANGHAI SCIENTIFIC & TECHNICAL PUBLISHERS

IATING SHENGHUO
家庭生活园艺丛书
YUANYICONGSHU

观赏蔬果

章 镇 徐长宝 石海仙 编著



上海科学技术出版社
SHANGHAI SCIENTIFIC & TECHNICAL PUBLISHERS

图书在版编目(CIP)数据

观赏蔬果 / 章镇, 徐长宝, 石海仙编著. —上海:
上海科学技术出版社, 2001.11
(家庭生活园艺丛书)
ISBN 7-5323-6170-5

I. 观… II. ①章…②徐…③石… III. ①观赏
园艺: 蔬菜园艺②观赏园艺: 果树园艺 IV.S68

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 080389 号

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

上海市印刷十厂印刷 新华书店上海发行所经销

2001 年 11 月第 1 版 2001 年 11 月第 1 次印刷

开本 889 × 1194 1/32 印张 2.625 字数 55 千

印数 1-5 200

定价: 10.50 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换

IATING SHENGHUO

家庭生活园艺丛书

YUANYI CONGSHU

内 容 提 要

本书介绍了家庭常用蔬果的质量识别、简易保鲜与加工方法，并针对家庭室内外环境，选择介绍了近40种适合家庭庭院、窗台盆栽栽培且具观赏性的绿色蔬果种类，以便于广大家庭在进行家居环境的植物布置时，能获得绿化美化与食用兼得的效果。



IATING SHENGHUO

家庭生活园艺丛书

YUANYI CONGSHU

前言

家居环境质量正受到人们越来越多的关注。在家庭室内外根据自己的爱好合理地利用空间，科学地布置花、草、树、瓜果、蔬菜等园艺植物，不仅能美化生活环境，密切人与自然的联系，更可在观赏之余，品尝自己亲手种出的新鲜果品、蔬菜和保健植物，让家庭生活平添一份情趣。我们组织出版《家庭生活园艺丛书》的目的就在于指导广大家庭在进行家居环境植物布置时能更好地兼顾植物的观赏性和实用性，以获得美化与食用相结合的效果。

本书是《家庭生活园艺丛书》之一，介绍了家庭常用蔬果的质量识别、简易保鲜与加工方法，以及适合家庭庭院、盆栽栽培且具观赏性的蔬果种类近40种。通俗易懂的文字叙述与大量的插图，可方便读者的识别和实践操作。

编著者

2001年7月



IATING SHENGHUO

家庭生活园艺丛书

YUANYI CONGSU

目 录

1. 概述 /1

- (一) 美化环境 /1
- (二) 营养保健 /2
- (三) 经济实用 /2

2. 蔬果简易保鲜与加工 /4

- (一) 蔬菜简易保鲜与加工 /4
- (二) 果品简易保鲜与加工 /8

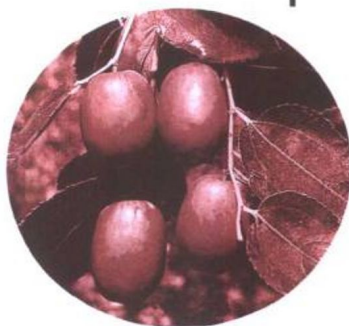
3. 庭院蔬果种类的选择 /13

- (一) 庭院蔬菜种类的选择 /13
- (二) 庭院果树的选择和布局 /15

4. 庭院蔬果栽培技术 /18

(一) 常用蔬菜种类 /18

- 1. 四季萝卜/18
- 2. 菠菜/20
- 3. 青菜/21
- 4. 韭菜/23
- 5. 番茄/25
- 6. 落葵/27
- 7. 细香葱/28
- 8. 草莓/29
- 9. 朝天椒/31
- 10. 豌豆/32



JIA TING SHENG HUO

家庭生活园艺丛书

YUAN YI CONG SHU

目 录

11. 大蒜/33
12. 黄瓜/34
13. 网纹甜瓜/35
14. 茄子/36
15. 菜豆/38
16. 扁豆/39
17. 青花菜/40
18. 茼蒿/41
19. 蕹菜/42
20. 叶用莴苣/43
- (二) 常用果树种类 /44
1. 葡萄/44
2. 猕猴桃/46
3. 无花果/48
4. 银杏/49
5. 石榴/50
6. 柿/52
7. 枣/54
8. 桃/55
9. 梅/57
10. 李/58
11. 杏/60
12. 樱桃/62
13. 苹果/64
14. 梨/66
15. 山楂/68
16. 柑橘/69
17. 枇杷/71
18. 杨梅/72





1.

概述

随着社会的发展，人们对环境质量愈来愈关注。家庭绿化装饰越来越普及，利用房前屋后空地、阳台、平台、楼顶及其空间，以绿化、优化生活居住环境已成为一种时尚，而庭院栽培蔬果不愧是一条观赏与食用兼顾的经济实惠的途径。

(一) 美化环境

庭院是家庭成员生活与活动的场所，创造一个舒适愉快的生活环境条件显得尤为重要。我国



人民非常注意庭院的美化与建设，常有把庭院布置成“桃红柳绿，茂林修竹”雅境的优良传统。

事实证明，许多蔬果都是很好的绿化美化材料，可作荫棚或垂直绿化的有苦瓜、丝瓜、佛手瓜、扁豆等，盆栽蔬菜似花胜似花，如形似水仙的蒜苗、叶如兰草



的韭菜,果如樱桃的小番茄、朝天椒,白花红果绿叶的草莓,黄果绿叶的盆橘……根据庭院种类、个人兴趣爱好及栽培方式加以选择,可使家庭的阳台、窗台上蔬果斗妍、花蔬并进。

楼顶平台种上蔬菜瓜果,一可让人观绿叶、赏花果,得到精神享受;二可美化环境、净化城市空气;三可取食作菜肴;四是屋顶防漏、冬暖夏凉;五是经济利用土地,真是一举多得的好事。

(二) 营养保健

从营养学观点出发,蔬菜水

果中含有人体必需的多种维生素、矿物质、微量元素、纤维素、碳水化合物、蛋白质、有机酸和挥发性物质等,还有维持体内酸碱平衡和帮助消化等功能;从运动养生观点出发,庭院种植蔬果是中老年人一种很好的锻炼身体的方式,又是脑力劳动者、白领族等的休闲方式之一,也是中小学生学习认知教育方法之一。

(三) 经济实用

庭院蔬果不仅能充分利用土地、楼顶阳台及其空间进行蔬菜生产,产生经济效益,更重要的是





家庭可以真正享用鲜嫩、无污染
的廉价蔬菜。三口之家若有 60~
70 平方米的院子或楼顶平台,再
加阳台,进行合理的品种和茬口
安排,只需买一些营养土、蔬菜种
子和肥料,就可以基本做到一年
四季自给。且庭院蔬菜面积小,病
虫容易控制,加上管理精细,肥水
得当,能生产出真正无公害蔬菜。
如果利用旧脸盆、塑料盆、木盆、
木桶等种上几盆韭菜,随割随吃
韭菜,则新鲜又方便;假如再种几
盆辣椒、香葱、番茄、大蒜等,更

是方便有趣又经济实惠。

庭院果树是庭院经济的重要
组成部分,庭院栽植果树,能使庭
院达到绿化、美化、香化,又可以
随熟随采,栽种得法,可以保证四
季供应。

庭院栽种果树可以多层利用
空间,可为家庭创造优美舒适的
环境,还可在果树下层种植一些
耐阴中草药或生长期短的蔬菜等。
因而栽种果树是庭院中充分利用
空间、创造良好环境、效益的最佳
选择。



2. 蔬果简易保鲜与加工

(一) 蔬菜简易保鲜与加工

收获以后的新鲜蔬菜含水量高、组织脆嫩，极不容易贮藏。以下介绍一些简易的保鲜与加工方法。

1. 蔬菜简易保鲜

蔬菜因种类不同，保鲜方法也不同，可以保鲜的时间长短有很大差别，但蔬菜保鲜的原理是一样的。蔬菜保鲜原理为：低温保藏，以降低呼吸作用；保持适当湿度，一般相对湿度以80%~85%为

宜；减少虫咬和机械损伤，以免受伤部位腐烂、加速衰老。

家庭简易保鲜方法以冰箱冷藏和地下室贮藏为主。

1.1 冰箱冷藏

首先对蔬菜进行一些必要的处理和准备，即挑选和整理，去除病、残菜叶或部位，冲洗滤干1~2小时，然后用塑料袋包装好放入冰箱。其次每隔1~2天拿出来检查一次，一方面可以换一换空气，另一方面可检查保鲜程度。不同蔬菜冷藏的温、湿度要求不一样，表1是常见蔬菜的冷藏条



件，以供参考。

表1 蔬菜冷藏条件

蔬菜种类	温度(°C)	相对湿度(%)	蔬菜种类	温度(°C)	相对湿度(%)
马铃薯	3~5	85~90	茄子	10~13	85~95
胡萝卜	0	约95	黄瓜	10~13	90~95
生姜	13~16~20	65~95~100	南瓜	10~15~20	60~80~85
山药	10~25	75~85	甜瓜	3.4~4.4	95
芋头	1~3	85~90	西瓜	7~15	80~90
萝卜	0~1~3	95~95~98	菜豆	3~12	90~95
洋葱	-0.6~3	65~70	蚕豆	2	95
大蒜头	-0.6~3	60~70	毛豆	12	85~90
大白菜	0~2	85~95	豌豆	0~1.5~2	95~98
花椰菜	0~2~3	90~95	莲藕	10~15	90~100
青花菜	0	95	茭白	0~2	95~100
菠菜	-6~0~2	90~95	冬笋	1~3	95
芹菜	-2~0~2	90~95	蘑菇	0	95
莴笋	0~1	90~95	芦笋	0~2.2	95
大葱	0~4	80~85~95	蒜薹	0	100
番茄(红熟)	1.7~7.3	90	草莓	0	85~90
青椒	8~10	85~95			

(2) 地下室贮藏

主要用于北方地区冬贮大白菜。利用地下室贮藏经济方便,但要注意:

a. 认真挑选。一定要选择结球紧实、无病虫害的菜球。

b. 充分晾晒。新鲜菜及时晾晒,直到菜球外叶充分萎蔫紧紧抱裹叶球时,再放到地下室,温度以5℃左右最好。

c. 及时检查。不定期地移动菜球的摆放姿势,及时去掉坏叶。

2. 蔬菜简易加工

蔬菜加工方法主要有腌制、罐藏、制汁、干制、糖藏和速冻等，与之相应的加工品有盐渍菜、酱菜、糖醋渍菜、干菜、蜜饯、速冻菜、罐藏菜等。蔬菜加工后便于携带、运输、食用及较长时间保存。家庭常见的加工品及其加工方法如下：

泡菜

适宜做泡菜的原料很多，如萝卜、白菜、包菜、黄瓜、胡萝卜、芹菜、豇豆、莴笋等。制作方法如下：

① 选择容器：制作泡菜容器的质地应是瓷质或玻璃，容器口要容易密封，取菜方便。带有加盖水槽的四川泡菜坛最为理想。制作泡菜前，容器一定要充分洗净，严禁油腻、生水和不洁净的东西混入，以免杂菌感染，泡菜变质。

② 配制料水：在干净凉开水中加入盐(含7%~8%的食盐)、花

椒、大蒜、生姜片、辣椒、白酒等适量，并加入泡制过多次的泡菜水3%~5%。如果想吃四川风味泡菜，可多放些盐、花椒和辣椒，还可加入胡椒。如果加些糖，就成了甜酸的广东泡菜，但不管泡什么风味的泡菜，千万别加醋。

③ 菜料处理与装菜：先将原料冲洗干净，再晾干，只要除去菜面浮水即可，不可在太阳下曝晒，否则会降低泡菜的脆度。最后把菜料根据自己爱好和容器大小切成不同形状或整个放入容器中，量以装满容器为止，但菜必须要淹没在料水中。

④ 盖封：这是防止泡菜杂菌感染，提高泡菜质量的关键。容器加盖后一定要密封，然后放到阴凉处发酵3~4天(用过的泡菜水再泡新菜)或7~10天(新料水泡制)，即可取食。以后随泡随吃，泡菜料水可连续用3~4年，但加新菜泡制时应适当补充盐、酒、调料和凉开水。为增加泡菜的香味，不

要单纯泡一种菜，种类越多越杂越好。

(2) 糖醋渍菜

经腌制后的蔬菜，再用糖、醋、香料液浸渍而成腌渍菜，常用大蒜头、蕪头、黄瓜和萝卜等制作，具有酸、甜、咸的风味。下面

以糖醋大蒜和糖醋黄瓜为例，介绍制作方法：

① 原料处理：蒜头去根、老皮，洗净后放水浸泡5~6天，每天换一次水，以去除部分辛辣味，并使鳞茎皮软化。黄瓜选取幼嫩的洗净即可。





② 腌渍: 浸泡后大蒜用2%~6%的食盐腌渍, 黄瓜用10%~15%的食盐腌渍, 经常翻动, 腌渍3~4天即可。

③ 糖醋液浸渍: 大蒜糖醋液配方: 按每500克蒜加盐50克、红糖300克、食醋50克、水300克的比例配制。黄瓜糖醋液配方: 按每500克黄瓜加食糖25克、食醋30克、水500克、天然香料(丁香、芫荽、芥子、姜等)1~2克混合而成。把腌渍后的大蒜和黄瓜分别装入容器内, 加入糖醋液, 加盖密封, 放在冷凉环境中, 1~2星期后即可食用。

(二) 果品简易保鲜与加工

1. 新鲜果品家庭贮藏保鲜

(1) 塑料小包装贮藏

家庭贮藏可采用一般的聚乙烯薄膜, 一般厚度在0.05毫米左右, 根据果实的多少和食用方便取不同大小的果袋。

塑料小包装贮藏要求取新鲜、无机械损伤的果实进行贮藏, 果品要求在冰箱5℃左右下或自然夜间低温下充分预冷, 使果实的呼吸热尽量散失。在小包装内最好放入适量的消石灰(5千克果/50克), 以吸收过量的二氧化碳。另外, 为防止袋内二氧化碳过高, 入藏后10~15天解袋放气1天, 再行扎口贮藏。贮藏期间要防止塑料袋破损漏气, 要定期检查烂果并及时清除, 也可在入袋前果实包纸, 在袋内放入吸附了高锰酸钾的材料, 以吸收袋内的乙烯等气体, 提高贮藏效果。塑料袋小包装贮藏, 贮藏效果显著, 果实的脆度、重量、外观及水分可以充分保证, 还可提高贮藏好果率, 减少或推迟果实生理病害的发生和发展。

(2) 地下室或缸贮

利用地下室或缸的恒温和较低的温度, 控制和抑制果实的呼吸强度而达到贮藏保鲜的目的。



贮藏要求完好无损的果实，经充分预冷后轻轻放入，要尽量减少不同种、品种的果实混装，避免贮藏时果实互相催熟，要定期检查、清除烂果、放风换气，防止二氧化碳和乙烯的集聚，要求地下室或缸内温度尽量控制在15℃以下或更低，相对湿度可稳定在80%以上，即能达到贮藏保鲜的效果。

(3) 自然通风贮藏

在室内自然通风较好的环境下贮藏，利用昼夜温度的变化，以通风换气的方式来保持果实的新鲜，达到贮藏的目的。自然通风贮藏必须保证有良好的通风条件，在气温过高或过低的地区和季节，可配合家庭使用的空调降温或增温。管理上主要是掌握温度和湿度的控制，当外界气温低于室温时，开窗通风换气；湿度不足时，可在地面或室内喷水。此外，还要注意消毒灭菌，常用硫磺熏蒸或1%的福尔马林、4%的漂白粉喷洒。

(4) 冰箱低温冷贮

家庭少量水果或鲜嫩水果如草莓、无花果、葡萄等短期贮藏保鲜可利用家庭冰箱贮藏。冰箱低温冷贮要注意冰箱温度的调节和控制，常见果品要求的温度、湿度见表2。

表2 不同果品最适冷藏温、湿度

种类	最适温度 (℃)	相对湿度 (%)	贮藏天数 (天)
苹果	0~1	85~90	90~40
梨	0~1	85~90	70~210
桃	0~0.5	85~90	14~42
杏	0~0.5	85~90	21~42
葡萄	0~1	85~90	60~180
香蕉	12~15		
菠萝	5~7		
柑橘	7		

(5) 果实涂料贮藏

在果面涂上一层蜡质作为保护膜，可有效地抑制气体和水分的通过，控制果实的呼吸和失水，达到延缓后熟和保鲜的目的。有些涂料，由于添加了防腐剂，在一定程度上还可以减轻果实腐烂。

果品涂料可提高果品光泽度。

当前应用的果品涂料，主要成分以漂白虫胶为主，也有以漂白虫胶加上混合蜡的，还有单纯用混合蜡的。添加的防腐剂主要有甲基托布津、多菌灵、2，4-D钠盐等。

涂料使用前一般要进行稀

释，1千克原液加1~2千克水，最好用冷水、软水，也可用一般饮用水，涂料要充分搅动，稀释的涂料最好随用随配，可采用刷涂或全果浸泡快沾，要求涂料薄而均匀。涂过的果实风干后采用不同方式存放，可大大提高贮藏保鲜的效果。



2. 新鲜果品家庭加工方法

(1) 果品的干制

果品经过干制，不仅便于贮放，延长食用期，而且增进了独特的风味。大多数干制品是良好的滋补品，也有不少具有防病治病的功效，被列为辅助药物。果品的干制即干燥脱水，将新鲜果品通过日光或加温使其水分蒸发，使含水量减少到一定程度。

干制对果品原料有一定的要求，要求干物质含量高、纤维少、风味好、核