



朱为民 主编

菜香百事

蔬菜 · 生活 · 文化

本书从中国蔬菜的起源与历史、蔬菜的营养与选食、蔬菜的文化价值和我国蔬菜的栽培演变入手，详细论述了我国传统蔬菜与中华文化的渊源。书中还首次对我国传统蔬菜中同一蔬菜的不同名称进行归纳总结，历数不同历史时期食用蔬菜种类的差异，并引用大量古诗词解读蔬菜的形态特性、营养价值和与之相关的文化起源。书中特别对一些常见蔬菜的相关知识做了详细介绍。

本书由上海文化发展基金会
图书出版专项基金资助出版



上海科学技术出版社



菜香百事

蔬菜 • 生活 • 文化

朱为民 主编

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

菜香百事: 蔬菜·生活·文化/朱为民主编. —上海: 上海科学技术出版社, 2016.7

ISBN 978-7-5478-3070-3

I. ①菜… II. ①朱… III. ①蔬菜—文化—中国
IV. ①S63-05

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第104091号

菜香百事

蔬菜·生活·文化

朱为民 主编

上海世纪出版股份有限公司
上海科学技术出版社 出版

(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行
200001 上海福建中路193号 www.ewen.co

上海书刊印刷有限公司印刷

开本 889×1194 1/32 印张 6

字数 180千字

2016年7月第1版 2016年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-3070-3/S·124

定价: 32.00元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向工厂联系调换



内 容 提 要

本书从中国蔬菜的起源与历史、蔬菜的营养与选食、蔬菜的文化价值和蔬菜的栽培演变入手，详细介绍了我国传统蔬菜与中华文化的渊源。书中还首次对我国传统蔬菜中同一蔬菜的不同名称进行归纳总结，历数不同历史时期食用蔬菜种类的差异，并引用大量古诗词（部分节选）解读蔬菜的形态特性、营养价值和与之相关的文化起源。书中特别对 21 种常见蔬菜的相关知识做了详细介绍。

本书编写时，通过对古籍资料的整理，同时吸收现有的科研成果，并结合作者多年从事蔬菜研究的经验，为人们了解传统蔬菜文化、蔬菜养生和蔬菜科技提供了一个新的视角。全书内容丰富，图文并茂，可读性强，可供广大文史爱好者和相关专业师生阅读参考。

主 编 朱为民

编写人员 万延慧 刘 娜 许 爽
阎 君 王 虹 王 颖
于 力 田守波



前言

古籍《尚书》记载“谷以养民，菜以佐食”，而《知本提纲》亦提及“夫谷食为生，而蔬果亦足以养命；稼穡既力，而园圃安可以废功？”可见，自古蔬菜就在人们的生活中占据重要的地位。中国是世界上栽培植物主要起源中心之一，蔬菜种质资源丰富，栽培历史悠久，菜生千古，流韵沧桑。中国蔬菜种植与发展，与中华民族及其文化的发展一脉相承，应天时而旺发，经盛世而丽靓，在历史的长河中熠熠生辉，灿烂辉煌。

蔬菜已经成为我国农业的支柱产业之一，如何进一步提高人们对蔬菜供给的满意度，提高菜农的收益，保护好生态环境，提升蔬菜产业的综合竞争力，是当前各级政府部门、企业和科研院所等在思考并着力解决的课题。在农业供给侧改革和推进农业各产业融合发展的背景下，作者认为更多地挖掘和丰富蔬菜的文化价值或许对于我们整体定位产业的发展具有积极意义。

关于蔬菜类的书籍很多，囊括了栽培、育种、加工、饮食、

营养等各个方面，除了各类专业书籍外，《诗经》《本草纲目》，以及唐诗宋词历代咏菜诗、农谚、蔬菜的民间传说故事、习俗中的蔬菜文化现象和名人名菜轶事都使得蔬菜的形象更加丰满，更加贴近我们的生活。本书力求从中国的传统文化中挖掘精华，将传统文化与现代蔬菜研究结合起来，古为今用，不断创新，让读者全面了解在人类文明进程中起着非常重要作用的历史见证物——蔬菜，全方位展现蔬菜文化的全貌。

本书以兼具食用和观赏价值的“蔬菜”为阐述对象，较为全面地介绍了与蔬菜相关的内容，注重蔬菜的物质层面和非物质层面的综合分析，着重记录了古文化中的蔬菜，凸显了蔬菜的非物质文化特质。通过对古籍资料的整理，吸收现有的研究成果，结合作者多年从事蔬菜研究的经验，互相验证，希望为读者了解传统蔬菜文化和科技提供一个新的信息平台；也希望能架起消费者和生产者交流、理解和协作的桥梁，从更多的角度来思考、推进蔬菜产业更好更优地发展。

由于编者水平有限，书中欠缺和不妥之处难免，敬请广大读者批评指正。

编著者

2016.6.6



目 录

第一章

中国蔬菜的起源与历史 /001

物种起源学说 /003

中国蔬菜的起源 /007

蔬菜名称与国际通用拉丁名 /012

第二章

蔬菜的营养与选食 /015

蔬菜的营养成分 /015

蔬菜的药用价值 /023

蔬菜的选食与健康 /027

第三章

蔬菜的文化价值 /040

中国古代蔬菜的田园意境 /040

古诗词中的蔬菜 /045
蔬菜的禅意文化与精神 /068
现代人的蔬菜田园梦 /077

第四章 中国蔬菜的栽培演变 /083

中国古代关于蔬菜栽培技术的记载 /083
现代蔬菜栽培技术 /096
生物动力学农业 /103

第五章 主要蔬菜作物 /106

莼菜 /106	苋菜 /129	萝卜 /150
白菜 /109	菠菜 /132	豇豆 /156
芜菁 /112	芹菜 /136	茄子 /160
芥菜 /115	苜蓿 /138	番茄 /163
韭 /118	芥菜 /141	冬瓜 /168
蕹 /121	茼蒿 /143	芋 /172
蕨 /125	莲藕 /146	洋葱 /176

主要参考文献 /179



中国蔬菜的起源与历史

我国作为世界四大文明发源地之一，作物生产历史非常悠久，从最先开始驯化野生植物发展到现代作物生产已近万年。在新石器时代，人们根据漫长的植物采集活动中积累的经验，逐渐把一些可供食用的野生植物驯化成栽培植物。例如，在至少 8 000 年前，谷子就已经在黄河流域得到广泛种植。从典籍中也可以比较清晰地看到在新石器时代之后我国古代作物生产、发展、演变的脉络。例如，在《诗经》（公元前 11 世纪至公元前 5 世纪）中频繁出现黍的诗，说明当时黍已经成为我国最主要的粮食作物，其他粮食作物如谷子、水稻、大豆、大麦等也被提及。同时，《诗经》还提到了韭菜、冬葵、菜瓜、蔓菁、萝卜、葫芦、莼菜、竹笋等蔬菜作物。在元、明、清时期（1279 ~ 1911 年），人们对药用植物和救荒食用植物的研究大大提高了农艺学知识水平。19 世纪初的植物学名著《植物名实图考》则记载了 1 714 种植物，其中谷类作物有 52 种、蔬菜 176 种、果树 102 种。明末清初，随着中外交流的增多，一些重要的粮食作物和经济作物开始传入中国，其中包括甘薯、玉米、马铃薯、番茄、辣椒、菊芋、甘蓝、花椰菜、烟草、花生、向日葵、大丽花等，这些作物的引进对我国的生产和生活影响很大。

中国幅员辽阔，地跨温带、亚热带、热带，尤其是西南横断山区，由于其地貌高度的多样性而形成多种类型气候条件，是世界上生物多样性最丰富的地区之一，也为中国种类繁多的蔬菜——各具



特色的种、变种、变型的形成及生长和繁衍提供了各种相应的自然生态环境。中国蔬菜种植历史悠久，栽培方法多种多样，栽培技术精细而富有特色，蔬菜种植者致力于良种的长期优选，这些均为中国蔬菜丰富多样的地方品种和种质资源遗传多样性的形成创造了极其有利的条件。蔬菜作物及其产业与中国百姓的日常生活息息相关，对农村经济发展、农民增收致富具有举足轻重的作用。

蔬菜是可供佐餐的草本植物的总称。早在1800多年前的中国第一部字书《说文解字》（许慎撰）中，就将“菜”字解释为“草之可食者”。然而蔬菜中有少数类似木本的嫩茎嫩芽（如竹笋、香椿、枸杞的嫩茎叶等）、部分真菌、藻类植物也可作为蔬菜食用。蔬菜的食用器官有植物的根、茎、叶、幼嫩的花果和种子等。在蔬菜生长和繁衍过程中，经过人们长期的栽培和选择，形成了丰富多样的变态器官，如肉质根、块根、根茎、块茎、球茎、鳞茎、叶球、花球等供人们食用（《中国农业百科全书·蔬菜卷》，1990年）。

世界上蔬菜的种类（包括野生的及半野生的）约200多种，普遍栽培的只有五六十种（《中国农业百科全书·蔬菜卷》，1990年）。又据资料报道，现今中国栽培蔬菜的种类涉及45个科158个种（或变种）（《中国蔬菜品种志》，2001年）。近年来由于人们生活水平的提高，膳食结构的拓宽，已使栽培蔬菜的种类明显增加，据新版的《中国蔬菜栽培学》（2008年）统计，中国目前栽培的蔬菜至少有298种（亚种、变种），分属50科。赵培洁、肖建中在总结前

人成果的基础上，认为目前正在研究和开发利用的野菜有574种，野生食用菌293种（《中国野菜资源学》，2006年）。中国丰富的蔬菜种质资源为人们进一步的研究和利用创造了极为优越的条件。





中国最重要的蔬菜作物，白菜、萝卜和芥菜种类极多，遍及全国各地；近数十年来，番茄、茄子、辣椒、甘蓝、花椰菜等也成为头等重要的蔬菜。我国的蔬菜中瓜类很多，如黄瓜、冬瓜、南瓜、丝瓜、瓠瓜、苦瓜、西葫芦等，葱、姜、蒜、韭则是我国人民离不开的菜类，绚丽多彩的水生蔬菜，如莲藕、茭白、荸荠、慈姑、菱、芡实、莼菜等更是独具特色，此外还引进了多种新型蔬菜，使城市的餐桌发生了巨大的变化。

物种起源学说



大家知道，一切作物都是由野生植物经栽培、驯化而来。作物的起源与进化就是研究某种作物在何时何地、由什么野生植物驯化而来的，怎样演化成现在这样的作物的。研究作物的起源与进化对收集作物种质资源、改良作物品种具有重要意义。作物的起源地是指这一作物最早由野生变成栽培种的地方。一般来说，在作物的起源地，该作物的基因较丰富，并且那里有它的野生祖先。所以了解作物的起源地对收集种质资源有重要意义。因而，一百多年来不少学者研究作物的起源地，形成了不少理论和学说。各个学说的共同点是植物驯化发生于世界上不同地方，这一点是科学界的普遍认识。

瑞士植物学家康德尔（Alphonse de Candolle，1806 ~ 1893 年）在 19 世纪 50 年代之前还一直是一个物种的神创论者，但后来他逐渐改变了观点。他是作物起源研究的奠基人，他研究了很多作物的野生近源种、历史、名称、语言、考古证据、变异类型等资料，认为判断作物起源的主要标准是看栽培植物分布地区是否有形成这种作物的野生种存在。他的名著《栽培植物的起源》（1882 年）涉及 247 种栽培植物，给后人研究作物起源提供了典范。尽管从现在看



来，书中引用的资料不全，甚至有些资料是错误的，但他在作物起源研究上的贡献是不可磨灭的。康德尔的另一大贡献是 1867 年首次起草了国际植物学名规则，这个规则一直沿用至今。

英国博物学家达尔文（Charles Darwin，1809 ~ 1882 年）在对世界各地进行考察后，于 1859 年出版了名著《物种起源》。在这本书中，他提出了以下几方面与起源和进化有关的理论：①进化肯定存在；②进化是渐进的，需要几千年到上百万年；③进化的主要机制是自然选择；④现存的物种来自同一个原始的生命体。他还提出在物种内的变异是随机发生的，每种生物的生存与消亡是由它适应环境的能力来决定的，适者生存。

苏联遗传学家瓦维洛夫（N. I. Vavilov，1887 ~ 1943 年）不仅是研究作物起源的著名学者，同时也是植物种质资源学科的奠基人。他最重要的学说是作物起源中心理论。在 1926 年撰写的《栽培植物的起源中心》一文中，他提出研究变异类型就可以确定作物的起源中心，具有最大遗传多样性的地区就是该作物的起源地。在《主要栽培植物的世界起源中心》一文中指出，主要作物有 8 个起源中心，外加 3 个亚中心，这些中心在地理上往往被沙漠或高山所隔离，它们被称为“原生起源中心（primary centers of origin）”。作物野生近源种和显性基因常常存在于这类中心之内。

英国遗传学家哈兰（Harlan）指出，瓦维洛夫所说的作物起源中心就是农业发展史很长，并且存在本地文明的地域，其基础是认为作物变异的地理区域与人类历史的地理区域密切相关。哈兰 1992 年根据作物进化的时空因素，把作物的进化类型分为以下几类：①土著作物，指那些在一个地区被驯化栽培，并且以后也很少传播的作物；②半土著作物，指那些起源于一个地区但有适度传播的作物；③单中心作物，指那些起源于一个地区但传播广泛且无次生多样性中心的作物；④寡中心作物，指那些起源于一个地区但传播广泛且有一个或多个次生多样性中心的作物；⑤泛区作物，指那



些在广阔地域均有驯化的作物，至少其中心不明显或不规则。

郝克斯（Hawkes，1983年）认为，作物起源中心应该与农业的起源地区区别开来，从而提出了一套新的作物起源中心



理论，在该理论中把农业起源的地方称为核心中心，而把作物从核心中心传播出来，又形成类型丰富的地区称为多样性地区。同时，郝克斯用“小中心”来描述那些只有少数几种作物起源的地方。

目前常用的一共有以下10个蔬菜作物的起源中心。

第一个，中国中心。包括中国的中部和西部山区及低地，是许多温带、亚热带作物的起源地，也是世界农业最古老的发源地和栽培植物起源的巨大中心。起源的蔬菜主要有大豆、竹笋、山药、草石蚕、东亚大型萝卜、牛蒡、荸荠、莲藕、茭白、蒲菜、慈姑、菱、芋、百合、白菜类、芥蓝、芥菜类、黄花菜、苋菜、韭、葱、薤、莴笋、茼蒿、食用菊花、紫苏等。该中心还是豇豆、甜瓜、南瓜等蔬菜作物的次生起源中心。

第二个，印度—缅甸中心。包括印度、缅甸和老挝等地，是世界栽培植物第二大起源中心，主要集中在印度。起源的蔬菜主要有茄子、黄瓜、苦瓜、葫芦、有棱丝瓜、蛇瓜、芋、田薯、印度莴苣、红落葵、苋菜、豆薯、胡卢巴、长角萝卜、茼蒿、木豆和双花扁豆等。该中心还是芥菜、印度芸薹、黑芥等蔬菜的次生起源中心。

第三个，印度—马来西亚中心。包括印度支那、马来半岛、爪哇、加里曼丹、苏门答腊及菲律宾等地，是印度中心的补充。起源的蔬菜主要有姜、冬瓜、黄秋葵、田薯、五叶薯、印度藜豆、巨竹笋等。

第四个，中亚细亚中心。包括印度西北部、阿富汗、塔吉克斯坦和乌兹别克斯坦，以及天山西部等地，也是一个重要的蔬菜起源



地。起源的蔬菜有豌豆、蚕豆、绿豆、芥菜、芜荑、胡萝卜、亚洲芜菁、四季萝卜、洋葱、大蒜、菠菜、罗勒、马齿苋和芝麻菜等。该中心还是独行菜、甜瓜和葫芦等蔬菜的次生起源中心。

第五个，近东中心。包括小亚细亚内陆、外高加索、伊朗和土库曼斯坦山地。起源的蔬菜有甜瓜、胡萝卜、芜荑、阿纳托利亚甘蓝、莴苣、韭葱、马齿苋、蛇甜瓜和阿纳托利亚黄瓜等。该中心还是豌豆、芸薹、芥菜、芜菁、甜菜、洋葱、香芹菜、独行菜、胡卢巴等蔬菜的次生起源中心。

第六个，地中海中心。包括欧洲和非洲北部的地中海沿岸地带，它与中国中心同为世界重要的蔬菜起源地。起源的蔬菜有芸薹、甘蓝、芜菁、黑芥、白芥、芝麻菜、甜菜、香芹菜、朝鲜蓟、冬油菜、马齿苋、韭葱、细香葱、莴苣、石刁柏、芹菜、菊苣、防风、婆罗门参、菊牛蒡、苣荬、食用大黄、酸模、茴香、洋茴香和（大粒）豌豆等。该中心还是（大型）洋葱、（大型）大蒜、独行菜等蔬菜的次生起源中心。

第七个，埃塞俄比亚中心。包括埃塞俄比亚和索马里等。起源的蔬菜有豇豆、豌豆、扁豆、西瓜、葫芦、芜荑、甜瓜、胡葱、独行菜和黄秋葵等。

第八个，中美洲中心。包括墨西哥南部和安的列斯群岛等。起源的蔬菜有菜豆、多花菜豆、刀豆、黑子南瓜、灰子南瓜、南瓜、佛手瓜、甘薯、大豆薯、竹芋、辣椒、树辣椒、番木瓜和樱桃番茄等。

第九个，南美洲中心。包括秘鲁、厄瓜多尔和玻利维亚等。起源的蔬菜有马铃薯、秘鲁番茄、树番茄、普通多心室番茄、笋瓜、浆果状辣椒、多毛辣椒、箭头芋、蕉芋等，该中心还是菜豆的次生起源中心。

第十个，智利中心。这一中心为普通马铃薯和智利草莓的起源中心。



中国蔬菜的起源



中国古代蔬菜来自野生植物的采集，以后随着农业生产的发展，蔬菜栽培逐步兴起，野生蔬菜逐步向栽培种变化，种类不断增加。同时，随着内外交往的增多，也促进了蔬菜的引入，中国最早比较详细记载蔬菜的数据是在2500年前的《诗经》中，列出的蔬菜种类有蒲、苳菜、芹（水芹）、茺菹（车前草）、卷耳、繁（白蒿）、蕨、薇、苳（田字草）、藻、瓠（葫芦）、葍（芜菁等）、菲（萝卜）、荼（苦菜类）、荠、荷（莲藕）、蒿、瓜（甜瓜、菜瓜）、苳（扫帚草）、杞（枸杞）、莱（藜）、菽（豆类）或荏菽（大豆）、莢（抱娘蒿）、莖、笋（竹笋）、茆（莼菜）、葵（冬寒菜）、援（金针菜）、韭、蓼等。此后的古籍如：《山海经》（战国时期）、《论语》（公元前5世纪到公元前4世纪）、《吕氏春秋》（公元前3世纪）、《尔雅》（公元前2世纪）等记载，先秦时期的蔬菜还有芥、葱、薤、小蒜（泽蒜）、芸、芎（苏、荏）、芋、薯蓣（山药）、姜、芝栴（食用菌）、苳（藟荷）、蓬蔬（茭白）、凫苢（荸荠）、苳、芡等15种。以上蔬菜大多处于野生状态，栽培的蔬菜仅有韭菜、冬寒菜、瓠、瓜、大豆等几种；其他如葍、菲、莲藕、水芹、竹笋等可能还处于半野生状态；有些蔬菜如芥菜、莼菜等直到现在也只有局部地区有少量栽培；有些则一直处于野生状态。记载华南蔬菜植物较为详尽的文献是《南方草木状》（晋代嵇含撰，314年），此书记载当地栽培的蔬菜种类有赤小豆、刀豆、越瓜、冬寒菜、白菜、芥菜、芜菁、荠菜、苳菜、薤菜、茺蒿、紫苏、甘露子、芋、藟荷、薯蓣、姜、萱草、百合、黄花菜、丝葱、韭菜、薤、莼菜、菱、莲藕、慈姑、荸荠、水芹、茭白、竹笋、食用菌等，这些蔬菜多属于中国原产。

除先秦时期栽培的少量蔬菜品种外，在秦汉时期，黄河中下游



地区增加的栽培蔬菜有蓼、薤、芥（芥子类 and 叶用芥类）、苏、大小蒜、胡葱（丝葱）、芜菁、碑豆（豌豆）、胡豆（豇豆）、苜蓿（紫花苜蓿）、藜苳。其他地区栽培的蔬菜有菱、莲藕、冬瓜、茄子。秦汉时期，由中亚细亚经丝绸之路传入中国的蔬菜有大蒜、芜荑、黄瓜（胡瓜）、苜蓿、甜瓜、豌豆、蚕豆等。由东南亚经陆路或经海路传入中国的蔬菜，从汉晋至明清先后有茄子、丝瓜、冬瓜、苦瓜、矮生豇豆、扁豆、小豆、绿豆、饭豆、龙爪豆等。其中茄子来自越南、泰国，我国南方栽培较早，宋代后已成为南北方重要的蔬菜了。

魏晋南北朝时期，黄河中下游地区在前一时期栽培蔬菜的基础上，又增加了越瓜、胡瓜（黄瓜）、芦菔（萝卜）、菘（白菜）、芸薹、胡荽（芫荽）、兰香（罗勒）、芹、蓬、莖、胡葱、芡、纯菜。长江下游太湖地区增加的有苋和茭白，西北一带则有蓝菜（甘蓝的原生种）。至此，栽培的蔬菜达40余种。分别原属现在农业生物学分类法的12类，只有食用菌类尚未见人工栽培的记载。北魏时期贾思勰撰写的《齐民要术》（533～544年）中，记述了1500年前在黄河流域栽培的蔬菜只有32种，包括种及变种，有瓜（甜瓜）、冬瓜、越瓜、胡瓜、茄子、瓠、芋、蔓菁、菘、芦菔、泽蒜、薤、葱、韭、蜀芥、芸薹、芥子、胡荽、兰香（罗勒）、荏、蓼、藜苳、芹、白蓬、马芹、姜、莖、胡葱子（即象耳）、苜蓿、葵、蒜及大豆等。至隋唐时期，茼蒿、恭菜、茴香、莴苣、菠菜、百合、枸杞、蕈、构菌、术、黄精、决明、朱膝、牛蒡、西瓜等是这一时期首次见诸史籍记载的栽培蔬菜。至此，现在农业生物学分类法的13大类蔬菜都已有了栽培，总数达50余种。此后，中国经丝绸之路沟通了与阿富汗、伊朗及非洲和欧洲的交往，从而使中亚细亚、地中海东部沿岸一带、埃塞俄比亚和地中海4个栽培植物起源中心的蔬菜传入中国。继丝绸之路开通以后，于汉、晋、唐、宋各代，又先后开辟了与越南、缅甸、泰国、印度等国家的海路及陆路交通，从而使印度、缅甸、马来西亚中心起源的蔬菜传入中国。美洲大陆被发现