

农民致富大讲堂系列丛书



叶茎类蔬菜的 经济价值

刘宏森 主编



天津科技翻译出版公司

叶茎类蔬菜的 经济价值

主编 刘宏森



天津科技翻译出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

叶茎类蔬菜的经济价值 / 刘宏森主编. —天津:
天津科技翻译出版公司, 2010.3
(农民致富大讲堂系列丛书)
ISBN 978-7-5433-2610-1

I. ①叶… II. ①刘… III. ①绿叶蔬菜-基本知识
IV. ①S636

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 068843 号

出 版: 天津科技翻译出版公司
出 版 人: 蔡 颢
地 址: 天津市南开区白堤路 244 号
邮 编: 300192
电 话: (022) 87894896
传 真: (022) 87895650
网 址: [www. tsttpc. com](http://www.tsttpc.com)
印 刷: 天津泰宇印务有限公司
发 行: 全国新华书店
版本记录: 846 × 1092 32 开本 3.5 印张 81 千字
2010 年 3 月第 1 版 2010 年 3 月第 1 次印刷
定价: 9.00 元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)

丛书编委会成员名单

主 任 陆文龙

副 主 任 程 奕 蔡 颢

技术总监 孙德岭 王文杰

编 委 (按姓氏笔画排列)

王万立 王文生 王文杰 王正祥 王芝学

王继忠 刘书亭 刘仲齐 刘建华 刘耕春

孙德岭 张国伟 张要武 李千军 李家政

李素文 李 瑾 杜胜利 谷希树 陆文龙

陈绍慧 郭 郢 高贤彪 程 奕 蔡 颢

丛 书 前 言

为响应国务院关于推进“高效富农、产业兴农、科技强农”政策的号召,帮助农民科学致富,促进就业,促进社会主义新农村建设和现代农业发展,我们组织编写了这套农民致富大型科普丛书——《农民致富大讲堂》。

本丛书立足中国北方农村和农业生产实际,兼顾全国农业生产的特点,以推广知识、指导生产、科学经营为宗旨,以多年多领域科研、生产实践经验为基础,突出科学性、实用性、新颖性。语言通俗易懂,图文并茂,尽量做到“看得懂、学得会、用得上”。本丛书涉及种植、养殖、农产品加工、农产品流通与经营、休闲农业、资源与环境等多个领域,使农民在家就可以走进专家的“课堂”,学到想要了解的知识,掌握需要的技能,解决遇到的实际难题。

参加本丛书编写的作者主要来自天津市农业科学院的专业技术人员,他(她)们一直活跃在农业生产第一线,从事农业产前、产中和产后各领域的科研、服务和技术推广工作,具有丰富的实践经验,对

农业生产中的技术需求和从业人群具有较深的了解。大多数作者曾编写出版过农业科普图书,有较好的科普写作经验。

本丛书的读者主要面向具有初中以上文化的农民、农业生产管理者、基层农业技术人员、涉农企业的从业者和到农村创业的大中专毕业生等。

由于本丛书种类多、范围广、任务紧,稿件的组织 and 编辑校对等工作中难免出现纰漏,敬请广大读者批评指正。

丛书的出版得到了天津市新闻出版局、天津市农村工作委员会和天津市科学技术委员会的大力支持与帮助,在此深表感谢!

《农民致富大讲堂》编委会

2009年8月

前 言

这是一本专门和农民朋友谈论食品与健康的小册子,作为《农民致富大讲堂》系列丛书中的一册,谈此问题也并非是多余的。其道理至少从以下两方面可以看得很明显。

“民以食为天”,吃和健康能说无关吗?吃是人生头一件大事,是延续生命的首要条件。尤其是在我们这个“药食同源”、“凡膳皆药”的国度里,早就把吃饭和吃药兼容在一起了。那些一直坚持把二者截然分开的西方人对东方人逐渐有所理解,近来态度忽然有了个大转变,在事实面前也不得不承认“食物是最好的药物”,并对“自然疗法”也重视起来。于是世界医药界奏起了“回归大自然”的“序曲”。

近年来人们对食物功能的认知更加深刻并有所突破。人们早就把食物能饱肚子,能享受其色、香、味、形美味看作其第一功能。后来又把其能为人体补充必需的营养素视作第二功能。最近人们终于认识到:食物还可以调节机体功能,即主要包括增强机体的抵抗力,调节人体节律,防治疾病,恢复健康,抗御衰老这几方面的作用,并且把其称作生理活性功能,发现了食物的第三功能。这一认定极大地提高了食物的身价,评价某一食物的标准,也由其解不解饱、好吃不好吃、能提供哪些营养到看其能治哪些病,对养生有哪些益处。这一认识自然对我们生产提供食物的农民朋友的本职工作起到巨大影响。社会上出现了提倡吃素、吃野、吃粗、吃杂等新的风气。这些会给农民朋友带来一个又一个商机和致富的机会。当农友发现农产品市场价格有了较大变化时,还不知道其原因何故,

此时若再去考虑自己种植些什么来适应市场,想多挣点钱时,岂不为时晚矣!所以农友必须睁大眼睛,从市场调研出发,要多观察一下食物与健康的关系,多观察发展动向,只有这样才会使自己立于不败之地。

另一方面,是农友本身。谁都需要吃饭,也会得病,也希望尽早痊愈,也希望有一个健壮的体格,农友也不例外。这都需要懂得些保健养生知识。尤其在如今这样的信息社会里,致富靠信息,养生祛病亦如此,今天自我保健方面已经发展到把食养、食疗纳入人们的每日三餐,讲求功能美食疗法(即运用某食物的祛病功能,将其制作得有滋有味,把其美食化)来养生祛病,即力争作到人们在享用美食时轻松自然地祛除自己身上的疾病。当然这只是初步入门探索,还不能很理想地全面开花,还有待逐步积累经验,不断深化认识和改进。但坚信终有一天人们能实现“吃出健康”的美好愿望。从这方面来说,食物与健康的每一个新信息和新动向都和农友的工作和生活有着密不可分的关系。

本书向读者逐一介绍各种农产食品的品名来源、沿革概况、营养成分和养生食疗的经济价值等内容,希望能对农友有所帮助,在此交个知心朋友!

限于成书时间仓促,作者水平不高,书中疏漏之处难免,敬请广大读者和专家批评指正。

编撰者

2010年3月

目 录

白菜	(1)
芹菜	(7)
韭菜	(12)
香菜	(18)
菠菜	(22)
油菜	(29)
茼蒿	(34)
卷心菜	(40)
蕹菜	(45)
茭白	(50)
苋菜	(55)
花椰菜	(61)
香椿	(66)
茼蒿	(71)
雪里蕻	(77)
苜蓿	(80)
荠菜	(84)
鱼腥菜	(90)
马兰	(96)

白 菜

品名

大白菜属于芥菜属十字花科，一、二年生草本，是芜菁和油菜的野生祖先。



白菜古称“菘”。宋代大学问家陆佃在其著作《埤雅》中对此有一解释，他说：“经冬不凋，四时常见，有松之操，故其字会意，而本草以为高耐霜雪也。”由于白菜四季常青，性耐霜寒，与松相似，所以在松字上加了草头来命名，特别突出了它的耐寒性，可见它在人们冬季生活中的位置。这样高的评价，对其他蔬菜是少有的。齐白石老人曾为白菜鸣过不平，他说：“牡丹为花之王，荔枝为果之先，独不论白菜为菜之王，何也？”白石老人之所以呼吁“白菜为菜之王”，当然不仅指它所含的营养成分，更是赞它平凡中的伟大，普通中的可贵。素有“冬日白菜美如笋”之颂说。

白菜又有结球白菜、包心白菜、黄菜白菜等之称。白菜是我国人民自己培育起来的最普通、最著名、食用最多的蔬菜，素有“当家菜”之称。大白菜别名有黄芽菜、黄矮菜、花交菜等等。

沿革与概介

白菜是我国的特产，自古栽培。在陕西西安半坡村遗址

中,曾发现一个陶罐里有白菜、芥菜一类的菜子。距今至少有六千年以上。说明我们祖先早就已经种植白菜了。

《本草纲目》记载:“菘有两种:一种茎圆厚微青,一种茎偏薄而白,其叶皆淡青白色。燕、赵、辽阳、扬州所种者最肥大而厚,一颗有重十余斤者。南方之菘畦内过冬,北方者多人窖内。燕京圃人又以马粪如窖壅培,不见风日。长出苗叶皆嫩黄色,脆美无比,谓之黄芽菜,豪贵以为佳品,盖亦仿韭黄之法也。”大白菜是结球型白菜,不结球白菜是小白菜、青菜或油菜。结球白菜是由不结球白菜进化而来的,我国 11 世纪已经有了结球型白菜的记载。结球白菜又分为抱头型和直筒型两种。北方一般叫大白菜,南方又叫黄芽菜、京白菜、包心白,山东叫胶菜,华南又叫绍菜。国际植物学家对大白菜的通用拉丁文命名“中国芸苔”或“北京芸苔”。

大白菜分窖白菜和贩白菜。贩白菜属早熟品种的白口菜,其特点是叶大、白嫩、包头、实心、水分大、不耐贮藏,收获后及时上市出售,故名贩白菜。窖白菜经贮藏能供应冬、春,是一季生产、半年供应的冬贮蔬菜。此外,大白菜有上千个品种,贩白菜农家品种有翻心白、青白口、抱头青、拧心青、大青口等。大白菜是我国蔬菜中的优良品种,它栽培易,管理简,既耐热又耐寒,对土壤要求不严,生长期短、贮藏期长、产量又高等特点,我国大部分地区都能种植。南方不论高山平原都可以长年栽培,北方一般是种一季吃半年。经过广大农民和科学工作者的努力,目前我国大白菜已有五六百个品种。最著名的产地还是山东、河北、北京和天津。著名的品种有山东胶东大叶菜,福山大包头,河北徐水核桃纹,天津青麻叶,北京大青口、小白口等。此外,还有杭州黄芽菜、成都竹筒白、郑州早黑叶、上海崇明菜等优良品种。北方地区最著名的还是天津和山东的大白菜。山东是我国大白菜的主要产区之一,所产的大白菜,个大脆嫩,品质优良,在国内外久负盛名。山东又以郊县的大白菜最为有名。郊县白菜早在明朝万历年

间就有种植,其特点是帮子薄、纤维少、营养丰富、味甜易熟、汁白如乳,素有“乳汤白菜”之称。除熟食外,凉拌生食亦别有风味。因此已被 100 多城市引种,畅销港澳及东南亚诸国。天津青麻叶是驰名全国的名菜之一,在天津栽培已有 300 多年的历史,清康熙年间的《天津卫志》中就有记载,在“静海县志”中写道:“昔周颙称乡味之美,春初早韭,秋末晚菘也,味美而食久,运河沿岸产者最良。”天津青麻叶植株直立,包心紧、帮子薄、纤维少、叶柔嫩、味鲜美,下锅即熟,被称为“开锅烂”。因此南至广东、北到黑龙江都有栽培,亩产可达 5000 千克以上。贮藏期长,从当年 11 月到翌年 4 月,长达半年。而且外销港澳和东南亚地区,在国内外都享有盛誉。

营养成分

俗话说,“百菜不如白菜”,“白菜可做百样菜”。特别是大白菜经霜后所含有淀粉不易溶解于水,经过长时间后淀粉在菜体内淀粉酶的作用下,逐渐水解变成麦芽糖,麦芽糖再经过麦芽酶的作用,变成葡萄糖,并且很容易溶解在水里。因此,自有“立冬白菜赛羊肉”、“霜打雪压青菜甜”及“鱼生火、肉生痰、白菜豆腐保平安”的说法。

现代营养学的研究表明,大白菜中所含的营养成分比较全面,尤其钙和维生素 C 含量比较高,与同季节的诸如苹果、梨等主要水果相比,高于它们 5 倍左右,核黄素高于 3~4 倍,成人每天食用 300~400 克大白菜,就可以满足一天人体维生素的需求量。

大白菜中含有丰富的粗纤维素,它能促使胃肠的蠕动,减少粪便在体内的存留时间,使大便迅速通过结肠,防止大便干结。这样就能减少大便中的各种致癌物质与肠黏膜的接触时间,同时还能稀释肠道中的各种毒素,减轻致癌物质和毒素对肠黏膜的刺激强度。所以,多食大白菜,既能预防和治

疗便秘,又能预防痔疮及结肠癌。

大白菜中还含有吲哚三甲醇的化合物,它能帮助分解乳腺癌相关的雌激素。妇女每天吃 500 克的大白菜就能吸收约 500 毫克的吲哚三甲醇,从而使体内一种重要酶的数量增加。

养生食疗价值

大白菜营养丰富而脆美无滓,可用于炖、炒、熘、作馅、配菜及凉拌等吃法,又有药用价值,被称为“蔬中神品”。宋代诗人范成大在《田园杂兴》中赞之为“拨雪挑来塌地菘,味如蜜藕更肥浓”。

大白菜入药首见梁代陶弘景《名医别录》,称其“性和利人”、“主通利肠胃,除中烦,解酒渴”。中医认为,大白菜性平微寒,味甘,入肠、胃经,具有清热除烦、通利肠胃、消食养胃之功效。适用于治疗肺热、咳嗽、咽干、口渴、头痛、大便干结、丹毒、痔疮出血等病症。

大白菜味美清爽,开胃健脾,含有蛋白质、脂肪、多种矿物质和维生素。常食有助于增强机体免疫功能。中医认为:大白菜性味甘微寒,归入肺胃二经。营养学者指出:1 碗熟的大白菜,几乎提供与 1 杯牛奶同样多的钙。白菜中的有效成分能降低人体胆固醇水平,增加血管弹性,常食可预防动脉粥样硬化和某些心血管疾病。

肺寒咳嗽患者应尽量少吃或不吃大白菜。

最近,科学家发现,在防治硅肺的药用食物中,白菜也是响当当的一员!

大白菜应现炒现吃,不要吃隔夜菜或放置时间过久的菜,更不能吃腐烂的白菜。

更不能吃没腌透、腌制时间过久及腐烂变质的白菜。

吃过多的大白菜,会影响锌和钙等其他矿物质的吸收,对身体不利。

大白菜具有以下养生食疗作用：

▲防止坏血病等：白菜中因含有丰富的维生素 C，可辅助治疗牙龈出血，防止坏血病的发生。

▲防止大便干结：白菜中的粗纤维，能刺激胃肠蠕动，帮助消化，防止大便干结，保持大便通畅，促进排便，又能预防结肠癌等。

▲抗癌：白菜中所含有的微量元素硒及微量元素钼具有防癌和抗癌的作用。

▲抗衰老：白菜中所含有的微量元素锌，具有生血功能，对伤口愈合有重要的作用，并与抗衰老有一定的关系。

▲解酒：白菜心凉拌后食用，有良好的解酒作用。

▲防治心血管疾病：白菜中含有大量的维生素 C，常食用白菜对预防动脉粥样硬化及心血管疾病有一定的功效。

兹介绍几例大白菜美食食疗常见的食谱：

清拌白菜心

【原料】白菜心 150 克，醋 5 克，糖 15 克，辣油 5 克，味精 5 克。

【制用】将白菜心洗净后，用沸水烫一下，切成细丝，加入醋、白糖、辣油、味精拌和即成。

本品含有大量的维生素 C，鲜美适口，适于高血压及冠心病患者食用。

白菜粥

【原料】白菜 2 片，香菇 2 个，瘦猪肉 150 克，熟米饭 300 克，盐、酱油、葱各适量。

【制用】将肉切成薄片，用料酒、酱油渍好，再将香菇用温水泡软，切碎，保留香菇水待用。白菜去梗后切成丁，葱切成细末，然后在锅内放油，烧热后放香菇炒，再与肉同炒，见肉

变色以后,稍煮片刻,取出备用。白菜及泡香菇之水入锅,加入盐水煮开,然后将饭入锅,再煮沸后,把香菇和猪肉入锅,烧开后,撒下葱即可食用。

本品对身体消瘦、四肢无力、肾虚者是最佳的保健食品,中老年人可经常食用。

绿豆白菜心粥

【原料】绿豆 100 克,白菜心 3 个。

【制用】将绿豆洗净后加入适量水煮粥,待粥快熟时,入白菜心,然后再煮 20 分钟。

本粥可早晚分 2 次食用。本品具有清热解毒的功效。

海米烧白菜

【原料】白菜 250 克,海米 15 克,猪油 40 克,葱 1.5 克,料酒 10 克,高汤 50 克,白糖少许。

【制用】将大白菜切成寸段之后,入沸水烫一下捞出备用。再将海米用温水泡开,控去水分,然后将其入油勺炸出香味,炅葱、姜末,下入白菜,翻炒几遍,烹入料酒和味精、细盐,加糖少许,调好口味,翻炒出勺。

本品具有清淡、味美、适口之特点,尤其适于肝胆疾病患者食用。

白菜绿豆饮

【原料】白菜根茎头 1 只,绿豆芽 30 克。

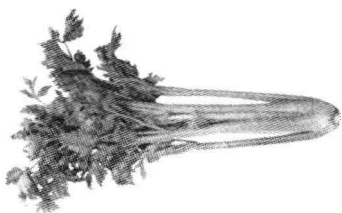
【制用】先将白菜根茎头洗净、切片,再与绿豆芽同煮,温饮,日饮 2~3 次,每次 100~200 毫升。

本品有清热解毒作用,可治疗外感温热之邪引起的发热、头痛、鼻塞、口干等症。

芹 菜

品名

芹菜，即勤菜，又名水英、楚葵、旱芹、香芹、胡芹、药芹等。芹菜有水芹、旱芹两种。水芹生长在水边湿地，旱芹生长在旱地。旱芹香气较浓郁，又名香芹，因入药较佳，它的根、茎、叶和子都可入药，故有“厨房里的药物”、“药芹”之称。芹菜属于伞形科，与其属于一科的还有茴香、胡萝卜、黄蒿等。它具有可食用的叶柄、叶和种子，在美国做色拉的主要蔬菜中排第三位，在中国是常用的蔬菜之一。既可热炒、又能凉拌、深受人们喜爱。近年来诸多研究表明，芹菜还是一种具有很好药用价值的植物。



沿革与概介

芹菜的产地诸说不一。新版《辞海》芹菜谓原产地中海沿岸；又有资料称原产亚洲西部、非洲北部和瑞典南部。《诗·鲁颂·泮水》有“思乐泮水，薄采其芹”的叙述。《吕氏春秋·本味》也有“菜之美者……云梦之芹”的记载。这些资料可能就是有关芹菜的较早的记载了，也足以证明我国人民很早就已种植芹菜并领略到它的风味了。相传，唐太宗欲设宴犒赏魏征，先问侍臣：“何物能动其情？”回答说：“魏征好吃醋芹，每食之欣

然称快。”第二天丰盛的宴席上,添摆了三盘湛青碧绿、脆嫩爽口的芹菜,魏征见后欣喜异常。过后,太宗对他说:“卿谓无所好,今朕见之矣!”可见。芹菜早就是人们喜食的蔬菜了。

在很久以前,欧洲人就知道用野芹菜煎汤洗冻疮。而法国直至 16 世纪才开始种植,并将芹菜作为主菜和汤里不可缺少的“俏头”,但这比我国会用芹菜迟了近千年。

芹菜叶子发达。有明显的槽纹,按叶柄颜色划分有青芹和白芹两种。青芹叶子细长,呈浅绿色,香味浓,品质好。白芹叶子宽厚,呈白色,香味淡。

芹菜喜凉爽气候,除春秋种植外,还有越冬根茬芹菜、早春风障芹菜、温室芹菜、阳畦芹菜、塑料大棚、小棚芹菜等。同时,芹菜还可用地培土或盖蒲席的办法软化栽培。芹菜经过软化,叶柄变白,肉质脆嫩,药味淡薄,品质更佳。

营养成分

芹菜叶柄含水分高(94%),热量低(每 100 克 55 千焦),是钾的优质来源,但维生素 C 和维生素 A 含量一般。芹菜中白色品种和发白的绿色品种维生素 A 的含量明显降低于不发白的绿色品种。只要可能,芹菜叶应该尽可能地与叶柄、茎一起食用,因为叶子中钙、铁、钾、维生素 A 和维生素 C 的含量较叶柄要丰富得多。人们吃芹菜时抛弃叶子实在太浪费,太可惜!

芹菜茎叶内含芹菜甙、佛手柑内脂、挥发油、有机酸等。挥发油中有 α -芹菜烯,它对中枢神经具有安定和抗痉挛作用。挥发油中还有丁基苯酸,这是芹菜特殊气味的来源。干芹菜还含有酸性黄色物质,该物质有降血压的作用。

芹菜中含有丰富的维生素 A、B、C、P 和烟酸等,尤其是维生素 P,具有降低毛细血管通透性、保护和增加小血管的抵抗力、有利维生素 C 吸收的作用,并具降血压作用,因而对高血