

吃买卖种

马树彬 等编著

菜的学问



中国林业出版社

种卖买吃菜的学问

马树彬等 编著

种菜买吃菜的学问

马树彬等 编著

中国林业出版社出版（北京西城区刘海胡同七号）

新华书店北京发行所发行 遵化县印刷厂印刷

850×1168毫米 32开本 9.875印张 260千字

1989年5月第一版 1989年5月第一次印刷

印数1—13,000册 定价：4.50元

ISBN 7-5038-0453-0/S·0203

编写人员（以姓氏笔划为序）

马树彬 王永乐 何泽成 李振华

张世田 张鸿杰 赵锐敏 郭绍南

绘 图 郭绍南

责任编辑 丁宇真

前 言

“民以食为天”。小小菜篮子，关系着国计民生。随着我国国民经济的迅速发展，人民生活水平不断提高，而农用地却日趋减少，菜篮子问题愈加突出，成为各级领导和广大群众最关切的一个问题。

解决菜篮子问题，是一项系统工程，牵扯到产、供、销诸方面。目前蔬菜自产自销的比重越来越大，人们吃菜更讲究质量、讲究营养，社会迫切需要有关蔬菜系列的科技知识，所以，我们组织编写了《种卖买吃菜的学问》这本书，为扩大菜源、扶贫致富、搞活市场、普及营养知识作些贡献。

该书包括四部分：种菜部分介绍了蔬菜生产基本知识，蔬菜露地、保护地和庭院栽培技术，蔬菜生产二十四节历歌和蔬菜病虫害防治技术；卖菜部分介绍了蔬菜经营基本知识、蔬菜经营思想与技术，以及拼盘、小包装、速冻蔬菜产品的开发；买菜部分介绍了如何认识蔬菜、如何买菜、蔬菜简易贮藏保鲜与腌制；吃菜部分介绍了吃菜的一般知识，烹调技巧和家常清淡菜肴。

该书熔蔬菜产、供、销为一体，内容涉及面广，力求基础理论与实践技术相结合；常规生产经验与先进科技信息相结合，使其具有实用性和先进性。我们采用了问答的形式，希望对广大城乡人民、林区职工、退休人员以及企事业单位解决一些关于蔬菜方面的实际问题。

在编写过程中，我们参考了一些有关编著和文章，在此向这些书文的作者一并表示谢意。由于我们学识水平和经验的局限，书中会有一些错误或不当之处，敬请专家和读者批评指正。

编者

目 录

一、种 菜

(一) 蔬菜生产基本知识.....	1
1. 什么是蔬菜的生长和发育?两者之间的关系如何?.....	1
2. 蔬菜生长发育需要什么样的温度条件?.....	2
3. 蔬菜生长发育需要什么样的水分条件?.....	3
4. 光照条件对蔬菜生产有何影响?.....	4
5. 蔬菜生产如何选择和改良土壤?.....	4
6. 为什么说氮、磷、钾是肥料的三要素?.....	6
7. 蔬菜不同发育时期的需肥规律是什么?.....	6
8. 蔬菜作物缺肥如何诊治?.....	7
9. 为什么施足基肥是蔬菜增产的关键措施?.....	8
10. 根外追肥有什么好处?蔬菜如何进行根外追肥?.....	9
11. 蔬菜生产常用的微量元素有哪些?如何使用?.....	10
12. 蔬菜生产上常用哪些植物激素?它们对蔬菜生长发育有何 影响?.....	10
13. 什么是合理密植?.....	11
14. 合理密植为什么能增产?.....	12
15. 怎样周年安排一块菜地的茬口?.....	13
16. 如何确定蔬菜的栽培制度?.....	14
17. 蔬菜生产为什么要轮作?轮作应注意哪些问题?.....	15
18. 什么是蔬菜间作、混作和套种?有什么好处?.....	16
19. 你知道常见菜籽的有效期吗?.....	16
20. 新陈菜籽如何鉴别?.....	17

21. 你能识别这些菜籽吗？	18
22. 怎样作种子发芽试验？	19
23. 蔬菜种子在什么情况下才进行浸种催芽？怎样进行？	20
24. 营养钵育苗有何意义？怎样进行？	21
25. 定植菜苗，栽多深好？	22
26. 小粒菜籽怎样才能播均匀？	23
27. 秧苗沤根和烧根是怎么回事？如何防治？	23
28. 什么是无土育苗？怎样进行？	23
29. 什么是电热温床育苗？	24
30. 电热温床育苗如何铺设电热线？	24
31. 铺设地热线应注意哪些问题？	25
32. 工厂化育苗有什么优点？	26
33. 工厂化育苗有几道工序？	26
34. 工厂化育苗应注意哪些事项？	27

(二) 几种主要蔬菜的露地栽培.....28

1. 怎样种好冬贮大白菜？	28
2. 大白菜短期受冻怎么办？	30
3. 怎样种好甘蓝？	30
4. 春甘蓝为什么容易抽薹？怎样防止？	31
5. 花椰菜怎样才能高产？	32
6. 怎样防止菜花发生早花、青花、紫花和毛花现象？	33
7. 栽培菠菜应注意哪些问题？	34
8. 萝卜的生长特点如何？怎样按其生长特点进行栽培管理？	35
9. 怎样使胡萝卜高产？	36
10. 春芹菜、半夏芹菜、夏芹菜如何栽培？	37
11. 如何栽种秋芹菜？	38
12. 立芥可以育苗移栽吗？	39
13. 栽培榨菜应抓住哪些技术环节？	40
14. 立芥和榨菜的“空心”如何防止？	41
15. 怎样种好春黄瓜？	41

16. 种好夏秋黄瓜的关键措施是什么？	43
17. 栽培冬瓜如何整畦和定植？	43
18. 冬瓜的肥水管理有什么特点？	44
19. 冬瓜如何整蔓、保果？	44
20. 丝瓜有几种栽培方式？	45
21. 瓠瓜的结果特点是什么？生产上如何应用？	46
22. 适宜田间、庭院种植的蔬菜—茼蒿	46
23. 如何露地栽培春番茄？	47
24. 番茄落花落果的原因是什么？如何防止？	48
25. 番茄如何插架、整枝、疏花和摘叶？	49
26. 番茄秋延后栽培如何高产？	50
27. 茄子为什么易栽好管？	51
28. 如何栽培干制辣椒？	51
29. 怎样生产大蒜头？	52
30. 蒜苗栽培与蒜头栽培有何不同？	53
31. 怎样种大葱？	54
32. 怎样种好露地韭菜？	55
33. 春菜豆怎样丰产？	58
34. 怎样种茼蒿？	59
35. 怎样种山药？	60
36. 种莲菜的技术要点是什么？	61
(三) 蔬菜的保护地生产	62
1. 什么是保护地生产？有何意义？	62
2. 蔬菜保护地生产有哪些形式？如何应用？	63
3. 风障的作用如何？怎样建造？	64
4. 风障可栽培哪些蔬菜？	64
5. 阳畦的性能和规格如何？	65
6. 怎样建造酿热温床？	65
7. 温室在蔬菜生产上的作用如何？有几种类型？	66
8. 怎样建造日光温室？	66
9. 加温温室有什么优点？	69

10. 怎样建造太阳能温床？	69
11. 如何选择温室栽培的黄瓜品种？	70
12. 温室黄瓜一年栽几茬？	70
13. 温室栽培黄瓜如何准备土壤和进行育苗？	71
14. 温室黄瓜如何定植和管理？	72
15. 温室栽培的黄瓜常出现哪些不良症状？	73
16. 日光温室栽培番茄有哪些技术措施？	74
17. 地膜覆盖栽培为什么会增产？	75
18. 地膜覆盖栽培有哪些形式？	76
19. 地膜覆盖栽培有哪些技术要求？	77
20. 怎样使大棚黄瓜早熟高产？	78
21. 如何栽培大帮番茄？	81
22. 大棚甜椒栽培要点是什么？	83
23. 如何使大棚芹菜淡季上市？	85
24. 怎样栽培大棚西葫芦？	86
25. 怎样用小弓棚栽韭菜？	87
(四) 庭院蔬菜栽培	89
1. 庭院蔬菜栽培有何现实意义？	89
2. 庭院蔬菜栽培有什么特点？	90
3. 如果庭院里能辟出一畦菜地	91
4. 庭院小拱棚蔬菜的实惠	92
5. 怎样建造庭院蔬菜小拱棚？	93
6. 庭院小拱棚适宜栽些什么菜？	93
7. 怎样管好庭院小拱棚的蔬菜生产？	94
8. 庭院能建蔬菜温室吗？	95
9. 建造庭院蔬菜小温室应注意哪些问题？	95
10. 常见的庭院温室有几种？	96
11. 庭院蔬菜小温室的保温性能如何？	97
12. 苦瓜是庭院蔬菜垂直栽培的好品种	98
13. 怎样实现庭院蔬菜高层次立体栽培？	99
14. 如何利用阳台栽蔬菜？	100

15. 盆栽蔬菜似花，胜似花·····	131
16. 盆栽蒜苗胜水仙·····	132
17. 怎样盆栽番茄？·····	133
18. 庭院生产韭黄方法一、二、三·····	134
19. 庭院怎样生产蒜黄·····	136
20. 庭院莧，金不换·····	136
21. 平菇生产，家家可行·····	137
22. 怎样在瓶子里栽培银耳？·····	138
23. 庭院种菜如何留种和采种？·····	139
24. 庭院种菜如何育苗？·····	140

(五) 蔬菜生产二十四节历歌····· 141

1. 种菜与二十四节历有什么关系？·····	141
2. 二十四节歌如何与阳历相对照？·····	142
3. 小寒——大寒，育苗是关键·····	143
4. 大寒——立春，管苗最要紧·····	144
5. 立春——雨水，瓜、薯育苗不可推·····	145
6. 雨水——惊蛰，种、管两不缺·····	147
7. 惊蛰——春分，葱韭保苗根·····	148
8. 春分——清明，春播兼采供·····	149
9. 清明——谷雨，春播最适宜·····	150
10. 谷雨——立夏，田管任务大·····	151
11. 立夏——小满，菜园仍不闲·····	153
12. 小满——芒种，管种一齐动·····	154
13. 芒种——夏至，夏播勿失寸·····	156
14. 夏至——小暑，管园不能误·····	158
15. 小暑——大暑，秋播夏耕两兼顾·····	160
16. 大暑——立秋，秋播好时候·····	160
17. 立秋——处暑，农活当急务·····	161
18. 处暑——白露，秋种应结束·····	163
19. 白露——秋分，管园得黄金·····	165
20. 秋分——寒露，管、育莫耽误·····	167

21. 寒露——霜降, 菜活紧跟上.....	138
22. 霜降——立冬, 冬菜忙不停.....	139
23. 立冬——小雪, 冬播不能歇.....	140
24. 小雪——大雪, 收贮要坚决.....	141
25. 大雪——冬至, 冬管应及时.....	142
26. 冬至——小寒, 来春准备干.....	143
(六) 蔬菜病虫害诊治.....	144
1. 什么是农业防治法? 在蔬菜生产上有何现实意义?	144
2. 蔬菜病虫害诊治在生产上有何意义?	144
3. 大白菜有哪三大病害? 怎样识别和防治?	145
4. 甘蓝黑腐病主要危害哪些蔬菜? 怎样防治?	147
5. 怎样诊治黄瓜疫病?	148
6. 黄瓜霜霉病有哪些症状? 如何防治?	148
7. 瓜类枯萎病有哪些症状? 怎样防治?	149
8. 如何诊治黄瓜细菌性角斑病?	150
9. 如何诊治西葫芦白粉病和病毒病?	151
10. 如何诊治番茄早疫病?	151
11. 番茄病毒病症状如何? 怎样防治?	152
12. 烂茄子是什么病? 怎样防治?	154
13. 茄子“半边疯”是怎么回事?	154
14. 怎样诊治辣椒炭疽病?	155
15. 马铃薯晚疫病症状如何? 怎样防治?	156
16. 菜豆为什么会“火烧”? 怎样防治?	157
17. 怎样防治洋葱紫斑病?	157
18. 韭菜灰霉病症状如何? 怎样防治?	158
19. 芹菜也会生病吗?	158
20. 莲菜叶为什么会起褐斑? 怎样防治?	159
21. 蚜虫危害哪些蔬菜? 怎样防治?	159
22. 蔬菜为什么会“火龙”?	160
23. 怎样防治菜粉蝶和小菜蛾的幼虫?	160
24. 怎样防治菜蚜?	161

25. 棉铃虫危害哪些蔬菜？怎样防治？	161
26. 为什么说斜纹夜蛾是暴发性蔬菜害虫？	162
27. 什么是菜“跳蚤”？怎样防治？	162
28. 危害豆荚的害虫有哪些？怎样防治？	162
29. 七星瓢虫和二十八星瓢虫何敌何友？	163
30. 葱蓟马如何防治？	163
31. 怎样消灭地老虎？	164
32. 怎样防治蔬菜根际线虫？	164
33. 种蝇和根蛆是两种害虫吗？	164
34. “蜗牛”是蔬菜害虫吗？	165

二、卖 菜

(一) 蔬菜经营基本知识	167
1. 蔬菜商品有哪些特点？	167
2. 社会主义蔬菜商品流通有什么规律？	169
3. 蔬菜商品有哪些流通渠道？	170
4. 蔬菜商品的经营特点是什么？	170
5. 经营蔬菜商品应坚持哪些原则？	172
6. 经营蔬菜商品有哪些方法？	173
7. 蔬菜市场的经济结构如何构成？	175
8. 蔬菜商品的购销方式有哪些？	176
9. 如何处理蔬菜经营的品种结构？	177
10. 什么是商品价格？	177
11. 蔬菜商品价格的总政策和原则是什么？	178
12. 蔬菜商品价格体系包括哪些内容？	180
13. 如何管理蔬菜商品价格？	181
14. 什么是错觉定价？有何实际意义？	182
(二) 蔬菜经营技术与修养	183
1. 蔬菜如何包装和运输？	183
2. 蔬菜上市前为什么要修整？	185
3. 购菜动机有哪些？	186

4. 如何理解顾客心理?	188
5. 卖菜如果语言美	190
6. 卖菜为什么可以灵活要价?	191
7. 卖菜如何灵活要价?	192
8. 卖菜能不能因人要价?	194
9. “卖菜不洒水, 买菜噤着嘴”对吗?	194
10. 如果办起买来买去蔬菜社	195
11. 蔬菜售货员应具备哪些能力?	196
12. 蔬菜商品经营“十字经”	197
13. 什么是社会主义商业道德?	199
14. 卖菜营业员应遵守哪些职业道德?	200
(三) 拼盘、小包装和速冻蔬菜产品的开发	201
1. 蔬菜加工新产品设计开发有哪些程序?	201
2. 蔬菜加工新产品的命名方法和心理策略如何?	203
3. 蔬菜加工新产品的设计应考虑消费者哪些心理需要?	205
4. 什么叫拼盘蔬菜?	206
5. 什么是蔬菜的“速冻”贮藏; 在蔬菜生产经营上 有何意义?	207
6. 蔬菜速冻的基本原理是什么?	207
7. 蔬菜速冻有哪些工艺流程?	208
8. 适宜速冻的蔬菜品种有哪些?	209
9. 几种蔬菜的速冻方法	209

三、买 菜

(一) 如何认识蔬菜	211
1. 人为什么要吃蔬菜?	211
2. 为什么说吃蔬菜比吃水果更重要?	212
3. 食物纤维素对人体有什么好处?	214
4. 多吃蔬菜为什么会减肥?	215
5. 胡萝卜有哪些营养价值和医疗功能?	216
6. 白萝卜的药用单方种种	217

7. 芹菜的食用和药用价值如何?	216
8. 石刁柏为什么是防治癌症的特效蔬菜?	218
9. 为什么大蒜被誉为“天然广谱抗菌素”?	219
10. 葱为什么可以药用治病?	220
11. 姜有什么药用价值?	220
12. 吃辣椒有什么好处?	221
13. 吃富含核黄素的蔬菜为什么能保持自然容貌?	222
14. 为什么西红柿被誉为健身美容果?	223
15. 韭菜的食用和药用价值如何?	223
16. 冬瓜有哪些医疗保健功能?	224
17. 山药有哪些医疗保健功能?	224
18. 香菇为何居蔬菜之冠?	225
19. 金耳的食用和药用价值如何?	226
20. 荠菜的食用和药用价值如何?	226
21. 蕨菜为啥被誉为“雪果山菜”?	227
22. 你能识别有毒蘑菇吗?	227
23. 你认识金针菇吗?	228
(二) 如何买菜	228
1. 买菜者的能力对购菜活动有何影响?	228
2. 大白菜为啥会烂心, 如何识别?	229
3. 如何鉴别真假藕粉?	230
4. 如何选购黑木耳和银耳?	230
5. 如何选购笋干?	231
6. 成批采购蔬菜应注意哪些问题?	231
7. 如何确定家庭一次购菜量?	233
8. 一日之内何时买菜好?	234
9. 买菜时如何议价?	235
10. 如何利用蔬菜平衡膳食?	236
11. 老年人为什么要以素食为主?	238
12. 孕妇和乳母为什么要多吃青菜?	239

13. 孕妇、乳母和儿童为啥不宜多吃蔬菜？	240
14. 消化道病人为什么要吃细菜？	240
15. 含钙蔬菜对肺结核病人有什么好处？	241
16. 高血压病人选菜时为什么忌钠要钾？	241
17. 如何为糖尿病患者选购蔬菜？	242
18. 多吃粗菜为什么能纠正习惯性便秘？	242

(三) 蔬菜简易贮藏、保鲜与腌制..... 243

1. 蔬菜贮藏保鲜的原理是什么？	243
2. 蔬菜贮藏保鲜有哪些形式？	244
3. 蔬菜贮前为什么要晾晒？	246
4. 怎样冬贮大白菜和甘蓝？	246
5. 芹菜贮藏保鲜方法一二三	248
6. 黄瓜保鲜一月有办法	249
7. 番茄可以贮藏保鲜吗？	250
8. 大椒简易贮藏保鲜法	251
9. 大葱为啥怕“动”不怕“冻”？	251
10. 怎样贮藏菠菜？	252
11. 韭菜、韭黄如何鲜存？	252
12. 蒜苔如何保鲜？	253
13. 怎样防止萝卜冬贮糠心、变黑和生芽？	253
14. 大白菜何时收获好？	254
15. 菜窖里为什么能闷倒人？	254
16. 怎样做泡菜？	255
17. 怎样防止腌菜、泡菜生白膜？	256
18. 如何巧制腌萝卜的花色品种？	256
19. 怎样腌糖蒜？	256
20. 怎样制作糖醋黄瓜？	257
21. 什么是鲜族辣白菜？如何配料？	257
22. “四川榨菜”好吃不难腌	258
23. 番茄酱如何制作？	258

24. 如何腌渍保鲜番茄?	259
25. 如何干制和盐渍芥菜?	259
26. 怎样盐渍蕨菜?	259
27. 如何腌制刺嫩芽?	260
28. 咸菜缸里生蛆怎么办?	261

四、吃 菜

(一) 一般知识和烹调技巧	262
1. 白萝卜和红萝卜的吃法有何不同?	262
2. 做菜为什么不宜先切后洗?	262
3. 菠菜和豆腐怎样一起烧?	263
4. 荸荠和菱角为什么不宜生食?	264
5. 吃发芽的马铃薯为什么会中毒?	264
6. 为什么隔夜熟白菜不宜食?	265
7. 吃半生不熟的芸豆角为什么会有不适之感?	265
8. 黄花菜鲜食为什么必须开水氽烫?	265
9. 怎样防止立芥丝变苦?	266
10. 如何吃香椿菜?	266
11. 怎样防止红茴香中毒?	267
12. 吃腌菜、干菜不好吗?	267
13. 如何对症饮用姜糖水和葱鼓汤?	268
14. 因病忌用蔬菜若干例	268
15. 采食野菜应注意哪些问题?	269
16. 上乘蔬菜南瓜花	270
17. 如何制作和喂养婴儿辅助菜食?	270
18. “四菜”，为啥还要一“汤”?	271
19. 烹调中怎样着衣和着赋?	272
20. 什么是瓤馅菜肴?	272
21. 怎样炒青菜?	273
22. 怎样水发笋干?	274

23. 怎样发好蘑菇干?	274
24. 烹调中如何巧用葱?	274
25. 烹调中如何巧用姜?	275
26. 烹调中如何巧用蒜?	276
27. 烹调蔬菜应注意哪些问题?	277
28. 不同的烹调方法对食物营养素有什么影响?	279
29. 家常菜怎样配色?	280
30. 蔬菜烹调小技拾零	281
31. 怎样做萝卜丝烧饼?	282
(二) 家常清淡菜肴	283
1. 焗蒸白菜卷	283
2. 胡萝卜金钱盒	283
3. 什锦土豆饼	283
4. 素炸丸子 (吉林风味)	284
5. 葱油芋头 (苏州风味)	284
6. 醋醃土豆丝	284
7. 番茄黄焖鸡	285
8. 软炸西红柿	285
9. 锅煽西红柿	285
10. 奶扒西红柿	286
11. 炒什锦番茄丁	286
12. 拔丝西红柿	286
13. 青椒素三丝	287
14. 翡翠虾斗	287
15. 瓢馅青椒	287
16. 煎瓤黄瓜	288
17. 酱爆茄子 (淮南风味)	288
18. 油吃黄瓜 (四川风味)	288
19. 炆三色萝卜丝 (北京风味)	289
20. 素炒鱼片 (杭州风味)	289