

NONGYE ZHISHI BAIKE

悦读馆·农业知识百科

插图版

专业的知识、新鲜的问题、权威的解答

你应该了解的 四季瓜果菜蔬知识

(上)

悦读坊 主编



悦读馆·农业知识百科

NONGYE ZHISHI BAIKE

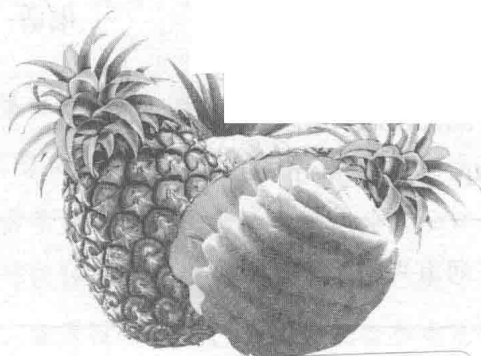
插图版

你应该了解的

四季瓜果菜蔬知识

(上)

悦读坊 主编



图书在版编目(CIP)数据

你应该了解的四季瓜果菜蔬知识:全2册/悦读坊

主编. — 武汉:湖北科学技术出版社,2015.12

(悦读馆·农业知识百科)

ISBN 978-7-5352-8135-7

I. ①你… II. ①悦… III. ①水果—青少年读物②蔬菜—青少年读物 IV. ①S66-49 ②S63-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第178979号

策 划:侯普光

责任校对:李晓松 王 迪

责任编辑:李大林 李晓松

封面设计:悦读坊 王 梅

出版发行:湖北科学技术出版社

电话:027-87679468

地 址:武汉市雄楚大街268号

邮编:430070

(湖北出版文化城B座13-14层)

网 址:<http://www.hbstp.com.cn>

印 刷:三河市兴国印务有限公司

邮编:065200

889×1194 1/16

380千字 20印张

2016年1月第1版

2016年1月第1次印刷

定价:59.60元(全2册)

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

前言 PREFACE

蔬菜、水果是我们身边很平常的食物，平常到我们对其熟视无睹，虽然我们很早就已经食用了它们，但确切说我们还不十分了解它们，还不完全认识它们。

蔬菜、水果有着悠久的历史，人类诞生以来，蔬菜和水果中的某些种类就已经存在，只不过那时还不被人类所认识，虽然还不认识这些可以食用的植物，但在长期的观察和尝试中，人类逐渐认识到这些植物可以充饥，而且很美味。就是在这种长期不断的勇敢的尝试中，人类开始了从食用这些天然美味的植物到栽培这些美味的食物，进而培育出新品种的漫长之路。时至今日，蔬菜、水果的种类已非常丰富，而且再也不仅仅只是可以充饥的美味食物，它们已经形成了独属于自己的文化，是人类饮食文化不可或缺的组成部分。

蔬菜、水果口味独特，营养丰富，先说蔬菜，其根、茎、叶、果、种、仁等可食部分口味各异，或酸，或甜，或咸，或辣，或苦，或无味，蕴含着丰富的人体必需的多种维生素和矿物质。而且，有一些蔬菜还可以辅助治疗人类的某些疾病，成了药食两用的食物。很难想象，如果没有蔬菜，人类的饮食和生活将会变得多么单调。再说说瓜果，瓜果虽然没有蔬菜那样对人类有那么重要的意义，但却也是人们“菜篮子”中不可或缺的食物。它们是人们餐桌和日常生活中必要的组成，特别是随着人们物质生活的日益丰富，水果在人们饮食中的比例也日益加大，由于多数瓜果营养

丰富，口感好，而且有助于消化，有美白肌肤、靓丽容颜的作用，因此受到了女性的热烈欢迎。水果美容、水果养生也由此风生水起，受到了热捧，事实上，瓜果也确实具有这样的优点。

在物质生活极其丰富的今天，人们越来越重视生活的质量，饮食文化也必然在人们的生活中占有更大的比例，可以想象，蔬菜、水果作为饮食文化的重要组成部分也必然“水涨船高”，受到越来越高的重视。还可以肯定的是，随着蔬菜、水果新品种的不断问世，蔬菜、水果必将带给人类更大的冲击，迎来它们更为辉煌的明天。这本书是认识这些蔬菜和瓜果的向导，作为新生活的主人，青少年没有理由不去了解和认识它们。既然如此，还等什么呢，赶快来了解它们吧！

C

CONTENTS

目录

你应该了解的四季瓜果蔬菜知识

NI YINGGAI LIAOJIE DE SIJI GUAGUO CAISHU ZHISHI

瓜果类

◎ 樱桃	2
◎ 枇杷	5
◎ 香蕉	8
◎ 桑葚	11
◎ 李子	15
◎ 山楂	18
◎ 草莓	21
◎ 苹果	25
◎ 杧果	28
◎ 荔枝	32
◎ 石榴	35

◎ 菠萝	38
◎ 葡萄	42
◎ 榴莲	46
◎ 阳桃	49
◎ 山竹	53
◎ 杨梅	58
◎ 蓝莓	61
◎ 椰子	65
◎ 柠檬	68
◎ 橄榄	71
◎ 龙眼	75
◎ 柿子	79
◎ 甘蔗	82
◎ 猕猴桃	85
◎ 无花果	89
◎ 火龙果	94

◎ 罗汉果	97
◎ 西番莲	100
◎ 苹婆	104
◎ 杏	107
◎ 梨	111
◎ 桃	114
◎ 杏	118
◎ 橘	123
◎ 柑	127
◎ 栗子	130
◎ 花生	133
◎ 核桃	138
◎ 腰果	141
◎ 榧子	145
◎ 黄瓜	148
◎ 冬瓜	151

◎ 丝瓜	153
◎ 苦瓜	156
◎ 西瓜	159
◎ 木瓜	162
◎ 哈密瓜	166

菜蔬类

◎ 韭菜	170
◎ 香椿	173
◎ 菠菜	177
◎ 香菜	180
◎ 茄子	185
◎ 番茄	188
◎ 白菜	192
◎ 圆白菜	196
◎ 油菜	199

◎ 芹菜	203
◎ 生菜	207
◎ 菜花	211
◎ 紫苏	214
◎ 芥菜	217
◎ 莴笋	220
◎ 竹笋	224
◎ 茭白	227
◎ 苤蓝	231
◎ 魔芋	235
◎ 薯蓣	238
◎ 海带	242
◎ 萝卜	246
◎ 甘薯	250
◎ 芋头	254

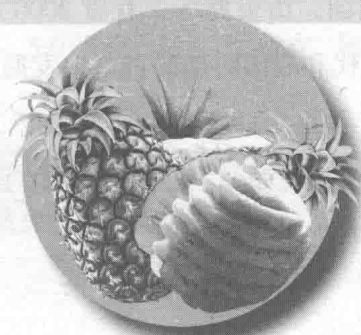
◎ 荸荠	257
◎ 紫菜	260
◎ 莲藕	263
◎ 菱角	267
◎ 洋葱	270
◎ 蘑菇	273
◎ 香菇	277
◎ 茼蒿	282
◎ 茭蒿	285
◎ 蕨菜	288
◎ 胡萝卜	291
◎ 马铃薯	294
◎ 空心菜	297
◎ 黄花菜	300
◎ 黑木耳	304

你应该了解的四季瓜果菜蔬知识

瓜果类

瓜果，瓜和果的合称，亦泛指果品，是人们日常饮食中非常重要的组成部分，对维护人们肌体健康，保持肌体旺盛的生命力有着不可替代的作用。瓜果营养蕴含丰富，其中尤以维生素和微量元素的含量丰富（如大枣以高含量的维生素而闻名，有“天然维生素丸”的美誉；沙棘不但维生素C含量丰富，有“维生素C之王”的称号，而且，其微量元素、脂肪酸、亚油素等含量也非常丰富），因此，在一定程度上，某些瓜果已变成辅助治疗营养不良性疾病的良药。

瓜果在保持人们肌体健康的同时，也极大地丰富了人们的餐桌，受到了人们的热烈欢迎。如今，瓜果中的很多品种已经成为人们每日三餐中不可或缺的一部分，或作为美食品尝，或作为良药医治创伤，人们已经“离不开”瓜果这类特殊的美食了。





樱桃

◎品名形态

樱桃又叫含桃、荆桃、朱果、樱珠、朱桃等，是蔷薇科植物樱桃树的果实。据说黄莺十分喜好啄食这种果子，因而名之为“莺桃”。除人工栽培的品种外，尚有野樱桃品种。

樱桃外观近似球形，状似珍珠，直径在1厘米左右，成熟时颜色鲜红，玲珑剔透。

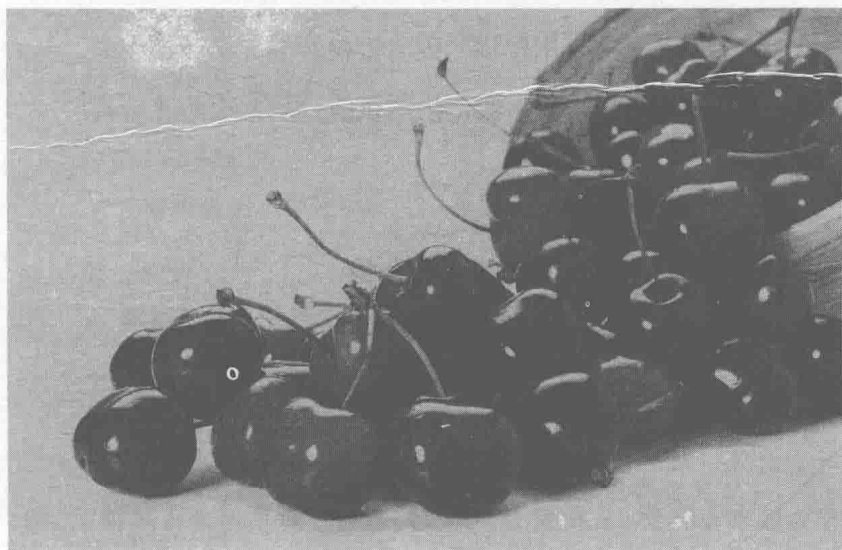
◎生态性味

樱桃在落叶果树中成熟比较早，可以说是百果之先，每年春季最早上市，因此有“第一枚春果”的称誉。

樱桃口味甘甜、微酸，肉质细软，既可鲜食，又可制成果酱、果酒或作为其他菜肴食品的点缀。

◎分布区域

樱桃原产于我国，历史悠久，有着2000多年的栽培历史，考古工作者曾在商代和战国时期的古墓中发掘出樱桃的种子。在《礼记》中记有：“仲夏之日以会桃先荐寝庙”。这里所说的“会桃”，指的就是樱桃。现如今，安徽、河南、山东、辽宁、陕西、甘肃、四川等地亦有广泛分布。



※樱桃

◎营养价值

樱桃营养丰富，特别是含铁量高，是同分量的苹果、梨的含铁量的20倍以上。据测定，100克新鲜的樱桃含蛋白质1.1克，脂肪0.2克，碳水化合物9.09克，灰分0.5克，粗纤维0.4克，胡萝卜素210微克（比苹果、橘子高4~5倍），核黄素0.08毫克，尼克酸0.6毫克，钾232毫克，钠8毫克，钙11毫克，镁12毫克，铁0.4~5.9毫克，锰0.07毫克，锌0.23毫克，铜0.1毫克。

常食樱桃可补充体内对铁元素的需求，促进血红蛋白再生，既可以防治缺铁性贫血，又可增强体质。



◎食用宜忌

(1) 不要过多食用樱桃，因为樱桃性温，多食会上火。

(2) 樱桃核仁水解后会产生氢氰酸，因此应防止中毒。

◎知识点

碳水化合物

碳水化合物也叫糖类化合物，是自然界存在最多、分布最广的一类重要的有机化合物。由碳、氢、氧三种元素组成。因为它所含的氢、氧的比例为二比一，这和水含氢氧的比例一样，因此称为碳水化合物。从构成上，碳水化合物可简单地分为单糖、二糖、低聚糖、多糖四类。

碳水化合物是一切生物体维持生命活动所需能量的主要来源，葡萄糖、蔗糖、淀粉和纤维素等都属于碳水化合物。同时，碳水化合物也是机体细胞结构的主要成分，其存在形式主要有3种：葡萄糖、糖原和含糖的复合物，此外，碳水化合物还有调节机体细胞活动等重要功能。

◎延伸阅读

关于樱桃的诗词

懿夫樱桃之为树，先百果而含荣，既离离而春就，乍
苒苒而东迎。

【后梁宣帝《樱桃赋》】

含桃最说出东吴，香色鲜浓气味殊。



恰恰举头千万颗，婆娑拂面两三株。

鸟偷飞处衔将火，人摘争时蹋破珠。

可惜风吹兼雨打，明朝后日即应无。

【唐·白居易《吴樱桃》】

独绕樱桃树，酒醒喉肺干。莫除枝上露，从向口中传。

【宋·苏轼《樱桃》】

香浮乳酪玻璃流，年年醉里尝新惯。何物比春风？歌唇一点红。江湖清梦断，翠笼明光殿。万颗写轻匀，低头愧野人。

【宋·辛弃疾《菩萨蛮·席上分赋得樱桃》】

瓜果类

枇杷

◎品名形态

枇杷蔷薇科植物枇杷的果实，形状酷似琵琶，又名芦橘、金丸、芦枝等，古称无忧扇。外观圆形或椭圆形，直径2~5厘米，外果皮黄色或橙黄色，有柔毛。基部有短小的果柄，长有糙毛。

◎生态性味

枇杷分早、中、晚三类，早熟品种五月成熟，中熟品种六月大批成熟，晚熟品种可延至七月上旬成熟。多在秋季结蕾，在冬季开花，在春季结子，在夏季成熟，可以说承四季之雨露。



※枇杷

枇杷的果肉软而多汁，甜而略带酸味，可粗分为白色及橙色两种，分别称为“白沙”和“红沙”，有“果中之皇”的美誉。

◎分布区域

原产我国东南部，现我国长江流域及南方地区均有栽培。除我国外，日本、印度、巴西、以色列、土耳其、西班牙等国也有栽培。

◎营养价值

纤维素、蛋白质、果胶、胡萝卜素、维生素B、维生素C、矿物质含量丰富。其中胡萝卜素的含量在水果中占第三位。维生素B的含量也很高，其高含量的维生素B对保护视力，保持皮