

蔬 菜 类



商品知识

甘肃人民出版社

商 品 知 识

——蔬 菜 类

兰州市委财贸工作部 编

甘 肃 人 民 出 版 社

插图 李兴中

商 品 知 识

——蔬菜类

兰州市委财贸工作部编

甘肃人民出版社出版

(兰州庆阳路230号)

甘肃省新华书店发行 兰州新华印刷厂印刷

1981年2月第1版 1981年2月第1次印刷

787×1092毫米 1/32 印张2.875 字数58,000

印数: 1—3,000

书号: 4096·28 定价: 0.24元

前 言

在全国人民向四个现代化的伟大进军中，商业作为联结工业和农业、城市和乡村、生产和消费的桥梁和纽带，将越来越显示出它的重要地位和作用。

为了使商业供销工作适应国民经济迅速好转，市场商品日益充裕，人民生活逐步提高的新形势，更好地为四化建设服务，为人民生活服务，迫切需提高广大商业供销职工的业务技术水平和企业管理水平。鉴于此种情况，我们组织有关同志整理汇编了百货、蔬菜、肉食、水产和糖茶烟酒等类的部分商品知识，将陆续出版发行，以供商业供销职工业务学习之用，并可供广大消费者参考使用。

本书主要介绍蔬菜商品的种类、品种、主要特点、营养价值、食用方法、上市的质量规格要求和保管等有关知识。

由于我们业务水平所限，错误之处一定难免，恳切希望广大读者批评指正。

编 者

一九八〇年九月

目 录

一、叶菜类.....	(1)
小白菜(1) 油菜(3) 菠菜(5) 雪里红(7) 苜 蓿(9) 大白菜(10) 大葱(13) 韭菜(15) 芹菜 (16) 茴香(18) 香菜(19)	
二、茎菜类.....	(22)
茼蒿(22) 菜花(24) 莲花菜(26) 竹笋(29) 茭白 (30) 石刁柏(30) 香椿(31) 马铃薯(32) 芋头 (34) 洋姜(36) 苡苳(37) 荸荠(39) 慈菇(40) 姜(42) 藕(44) 百合(45) 大蒜(46) 洋葱(49)	
三、果菜类.....	(50)
西红柿(53) 茄子(55) 辣椒(57) 黄瓜(59) 冬瓜 (62) 南瓜(64) 菜瓜(67) 瓠瓜(68) 豇豆(69) 菜豆(71)	
四、根菜类.....	(75)
萝卜(75) 胡萝卜(79) 大头菜(81)	
五、花菜类.....	(82)
黄花菜(82) 韭菜花(83)	
六、食菌类.....	(83)
蘑菇、洋蕈(84) 木耳(85)	

蔬菜是富有矿物质和维生素的植物性食品，在人们的日常生活中是不能缺少的。

蔬菜按其供食用的器官大体可分为叶菜类、茎菜类、根菜类、果菜类、花菜类和食菌类六大类。我国栽培的蔬菜约有百余种，普遍栽培的约为60余种。其中绝大多数为陆地栽培，少数为水生蔬菜。

一、叶 菜 类

凡以叶片和肥嫩叶柄作为食用的蔬菜均属于叶菜类。叶菜类又分为普通叶菜、结球叶菜和香辛叶菜三类。在蔬菜食品中，叶菜类所占的比重最大。兰州市郊区栽培和市场经销的叶菜类蔬菜的主要品种约有三十九个。

(一)普通叶菜类品种

普通叶菜类蔬菜的品种主要有小油菜、油菜、菠菜、雪里红、苜蓿等。

1.小白菜：

小白菜，别名菘，俗称青菜、体菜、乌金白菜，南方人称白菜，为十字花科芥属一年或二年生草本植物。它原产我国，栽培较普遍，而且历史悠久。

小白菜的种类：大体可分为青白菜和矮白菜两种。青白菜高8~9寸，叶柄短，淡绿色，叶片为绿色倒卵形；矮白菜的叶柄更短，菜棵很矮，塌在地面，它的叶为浓绿色，叶



小白菜

面皱纹多而有光泽，叶柄为青白色大而短的扁平状。小白菜的主要品种有荷叶白、瓢羹白、材白菜、成都水白菜、日月白、鸡冠菜、小白口、青白口、青口、太湖藏菜、苏州青、瓢儿青等。兰州市郊区栽培的品种主要是小白口、青白口、青口等，

其中小白口、青白口为优良品种。小白口，形状较粗短、叶直生，叶梗为白色上瘦下肥的扁凸状，它适应性强，生长快，生长期约30天~60天；青白口，形状较瘦长，叶直立生，呈椭圆形，叶为深色，叶梗为青白色上窄下宽状，它适应性强，抗热抗寒性好，但成熟较迟。

小白菜的主要特点：生长期短，一般为30~60天，从秋季9~10月到次年3~4月间，可以连续栽培两三次；适应性强，比较耐寒，抗病力强，尤其对软腐病有较强的抵抗力，而且比较耐潮湿和其他不良条件，栽培时需肥少，操作简便；品质脆嫩，水份大，是最大众化的蔬菜品种；但产量较低，品质较差，不耐运输和贮藏。小白菜的营养成分都比大白菜高，据分析，凡是小白菜的颜色越深、叶身越薄，胡萝卜素、维生素C和矿物质就越多，其营养成分的主要含量可详见附表一。

小白菜的食用：小白菜由于上市快，所以是春秋缺菜季节的主要蔬菜，它的食用方法很多，生熟食均可，如炒食，

做汤，蘸酱生食等。吃小白菜时，除了枯黄的叶子应该抛弃外，外层的叶子和里面的心叶，营养成分最好，切不可抛弃不吃。为了防止维生素破坏，做时应先洗后切，现切现吃，洗菜时间不要过长，烧菜时不要放水太多，要汤菜同吃。

小白菜上市的质量规格要求和保管：质量规格要求鲜嫩、叶肥、无泥土、无黄烂叶、不起苔，叶长在五寸以下，整顺扎半斤左右把，小白菜上市后，要以防冻、防热为主。一般应勤进勤销。如需保管时，冬春应顺序码入暖筐内，放于干燥通风处，每隔3天倒筐一次，倒筐要轻拿轻放，以免腰口开散；夏秋时应码人字垛（根上叶下），置于阴凉潮湿处，严防日晒，如存量较多，也可码井口垛或长方垛，但须要倒换，以免受热使菜叶变黄或腐烂。

2. 油 菜：

油菜，就是芸苔，又名青帮油菜、绿帮油菜、豆瓣绿、铁把绿，为十字花科芸苔属的1年或2年生草本植物。它原产欧洲北部海岸，苏联的西伯利亚，里海沿岸等地。我国在汉代就有栽种，据说是张骞出使西域时带回来的籽种。



油 菜

油菜一般是秋末生苗，伏塌在地面。它的叶面淡绿或浓绿色，椭圆形，叶厚而阔长，叶梢微尖，没有叶柄和托叶，叶身基部包在茎上，每年3、4月间抽茎，花为黄色的十字形花冠，花败谢后结细长而尖的荚，荚里贮有籽种。

油菜的品种：大体分为青帮、绿帮和油冬菜三类，主要品种有豆瓣绿（铁把绿）、徐州小油菜、苏州青、早油冬、葫芦青、三月青等。兰州市郊区栽培的品种主要是本地黑油菜、上海油菜、西安油菜、青帮油菜、白帮油菜、四月满油菜等，其中青帮油菜为优良品种，它的叶柄紧靠，梢部向内集中，植株直立呈蜂腰形，叶柄为绿色，长而窄状，叶片肉稍厚，叶面光滑，品质脆嫩，抗寒性强，不易脱帮，而且耐运输和贮藏。兰州市郊区一般是“春分”和“立秋”播种，“芒种”前或“霜降”前后采收，生长期约60天左右。

油菜的主要特点是：耐寒性强，可以在露地、风障、阳畦内进行栽种；适应性强，对土质要求不严，栽培技术简单；成熟期较短，一般为60天左右，春秋两季都可栽种；耐贮藏与运输，不易脱帮，抽苔晚，在冬季和早春缺菜季节起很大作用；品质脆嫩，营养丰富，是群众所喜爱的蔬菜，它的胡萝卜素和维生素B的含量，比小白菜高，维生素C的含量比菠菜高一倍以上，尤其是钙的含量特高，一般蔬菜都不及它，矿物质含量也很高，具体可详见附表一。

油菜的食用：油菜利用率很高，茎叶、菜苔都可食用，炒煮、盐渍、干晒都可；其菜籽可榨成食用油或机械油，菜饼可作饲料和肥料。油菜的吃法基本同于小白菜，如加火腿、香味等，味道更为鲜美。

油菜上市的质量规格要求和保管：质量规格要求鲜嫩、去根、叶肥棵大、不起苔、无泥土、无黄烂叶、整顺扎一斤左右把。油菜上市后，冬季和早春时节应顺序码入大筐内，中间留空以利通风，存防室的温度以0℃左右为宜，每2～

3天倒筐一次。春末和秋季时节应选阴凉透风处存放，以根朝外叶朝里码成井字垛，垛顶加盖苫席，以防日晒，隔天倒垛一次，同时打一次清水，倒垛时要手抓菜的腰帮，轻拿轻放，以免造成油叶。

3. 菠 菜：

菠菜，别名菠薐、波斯草、赤根菜，系藜科菠薐属一年或越年生草本植物。它原产波斯国，我国是从尼泊尔传入的。据记载，唐太宗派李义表出使印度，路经尼泊尔，接受了尼泊尔国王热情赠送的菠薐、酥菜、浑提葱等蔬菜种子。目前我国南北各地都有大面积的栽培。



菠 菜

菠菜的叶互生，呈青翠色卵形而尖，略象三角状，它的底部的两侧有尖部，叶肉软厚，它的叶很象从根部生出，到开花时，再抽出柔细而中空의茎来，花为绿色小型雌雄异株的单性花，根为鲜红色，种籽有刺和光滑的两种。

菠菜的种类：常见的有尖叶和圆叶两种。尖叶菠菜种子带棱刺，叶长而叶片较薄，叶尖呈箭头形，根粗壮，含糖分多，耐寒性较强；圆叶菠菜种子无棱刺。叶柄短而宽，叶呈圆形，片大而肉厚，较耐高温。此外还有一种叫洋菠菜的大叶菠菜，它的棵大、茎长、叶肥，但耐寒性差，适于春秋两季栽植。目前栽培的菠菜品种主要有冻菠菜（互菠菜）、箭叶菠菜、火冬菠菜、绍兴菠菜、青岛尖叶、鸡脚尖、成都尖

叶子、大叶鸟、慈菇叶、铁线梗、大圆叶、春不老菠菜、圆叶菠、圆籽大叶、成都二圆叶等。兰州市郊区栽培的品种主要有大叶绿菠菜、小叶绿菠菜和杂交菠菜等。其中大叶绿菠菜、小叶绿菠菜为优良品种。大叶绿菠菜的品种主要是春不老菠菜，它的植株高大，叶肥大，叶面皱缩，肉厚，为浓绿色，它生长迅速，抽苔较晚；小叶绿菠菜的品种主要是箭叶菠菜，它植株较小，叶片小，呈箭头形，具有缺刻，叶肉薄，种子有棱刺，它的风味好，而且耐寒力甚强，耐贮藏，但春播种抽苔较早，产量稍低。这两类菠菜，在兰州市郊区一般是“惊蛰”、“立秋”播种，“立夏”至“寒露”分期采收。

菠菜的主要特点：适应性强，极耐寒冷；它的生长期有长有短，最长时约三个月，最短者约一个多月即可采收；它的营养成分十分丰富，以维生素的含量来说，菠菜在各种蔬菜中是名列前茅的，胡萝卜素的含量相当于大白菜的四十倍，维生素C的含量比西红柿还高一倍，蛋白质的含量比大白菜高两倍多，菠菜的营养成分含量可详见表一。

菠菜的食用：菠菜的食用方法很多，可以单炒，也可做汤、凉拌或与其他副食品烧煮。经常食用菠菜，对人的健康大有益处，贫血、高血压、软骨病和牙出血等患者，经常食用菠菜，可以取得明显的效果。食用菠菜是很讲究的，烧菜时一般要避免铜器，应用铁锅和铝锅，最好是用砂锅。人们在食用菠菜时，常常把菠菜和豆腐一起炖，这种食法很不好。因为豆腐凝固用的是盐卤（ CaCl_2 ），容易和菠菜中的草酸（ $\text{C}_2\text{H}_2\text{O}_4$ ）起化学反映，其结果会产生一种不溶性的草酸钙（ CaC_2O_4 ），此物不但不易被人体吸收，而且会产

生沉淀，对人体的血液循环很不利，影响儿童的正常发育。所以菠菜和豆腐最好不要一起吃。当然菠菜的这个弱点也是可以弥补的，只要用开水焯一遍，再放入冷水中浸泡二十分钟左右，就可以把绝大多数草酸浸出来，这样无论是凉拌或熟食都不再影响人体对钙质的吸收了。

菠菜上市的质量规格要求和保管：质量规格要求鲜嫩、叶肥、叶长在八寸以下、无泥土、无黄烂叶、不起苔、整顺扎半斤左右把。菠菜上市以后，冬春时节，要将阳面向上，在暖筐内顺序码成井字形，中间留空以利通风，温度以 0°C 为适宜，隔两天倒筐一次，码垛和倒筐时要轻拿轻放，手抓菠菜的腰口，以免菠菜发油；夏秋时节要置于阴凉潮湿通风处，叶上根下，每两把排成人字形，或一层压根，一层压叶的顺序码成小垛，垛高二尺，宽1.5尺为宜，每天或隔天倒筐一次，并摘出受热和黄烂部分，垛上要加盖苫席，以防日晒。

4. 雪里红：

雪里红，也叫雪里蕻、雪菜，系十字花科芸苔属的一年或越年生草本植物。它原产我国，自古以来南北各地就有栽培，但以江、浙地区为多。

雪里红系芥菜类，叶片较小，叶为绿色或紫红色等，叶边缘为锯齿状或深缺裂，叶柄较细而圆，它在开花前从茎的基部侧芽萌发，



雪里红

形成多数分枝。由于它能在雪里穿蕻，故名雪里蕻。

雪里红的品种：主要有细叶排、大叶排、细叶芥（拔菜）、九头雪里红（弯头雪里红）、黄种雪里红、青种雪里红等。兰州市郊区栽培的品种主要有本地雪里红和上海雪里红等。其中上海雪里红为优良品种，它分为黄种和青种两类，黄种叶为绿色带黄、叶柄细长，分蘖多、味辣、耐寒；青种叶形狭长，倒卵形、楔脚边有变异之锯齿状和缺刻，色浓绿无毛茸，分蘖多，叶柄细圆有凹陷，为淡绿色，它系早熟品种，产量高，耐寒性强。兰州市郊区这两类雪里红一般是“立秋”后播种，“霜降”时采收。

雪里红的主要特点：耐寒性极强，适于栽培于任何土壤，而且产量较高，它的营养成分很好，胡萝卜素的含量略次于油菜而高于小白菜，维生素C的含量比甘蓝苜蓿还多，B族维生素和磷质的含量也不少，和小白菜相仿。此外它和芥菜一样，也含有一种辛香辣味和苦味。雪里红营养成分的含量可详见表一。

雪里红的食用：雪里红由于含有较浓的辣味和苦涩味，食用方法单纯，一般用作盐腌和干晒，作冬季之菜。雪里红的盐腌手续简便，先用水洗涤，晾至半干，然后在菜缸内放盐一层，加菜一层，每层用力揉搓压紧，缸满后加重石压，数日盐汁淹没菜层，取石发酵两周后翻缸，再每层撒盐，约1月左右即可食用。通常腌制，每百斤雪里红用盐7~10斤，腌制后的雪里红，可用来炒肉丝、百页、鲜毛豆、豆瓣酥等，也可用作烧黄鱼、豆腐等，一般味道清香可口，可供常年食用。

雪里红上市的质量规格要求和保管：质量规格要求是棵

高矮整齐、干净、无根无土、无黄烂叶、无蝼蛄和虫眼、叶背面无斑点，子母秧高10~14寸，整顺扎2斤左右把；棵栽雪里红高2尺左右，绿梗叶，整顺扎10斤左右捆。雪里红上市后一般采用露天单捆（把）立放，叶上根下，隔2~3天倒地一次并摘去黄烂叶。

5. 苜 蓿：

苜蓿，别名草头、金花菜，古名木粟、光风草、连枝草，系豆科苜蓿属的二年生草本植物。它原是野草，产于东亚、欧、美，我国栽培已久。



苜 蓿

苜蓿平卧地上，长2尺左右，叶为羽状复叶，三小叶成鼎足状，小叶呈浓绿色，倒卵形，叶端稍凹，叶边上部为锯齿状，叶表面滑泽；它的花梗很短，丛叶腋中抽出，丛生着3~5朵黄色小蝶形花冠，花谢后结有锐刺的螺旋状荚果，里面有4~5粒肾脏形种籽。

苜蓿的主要特点：性质刚强，耐热性极强，从春到秋可长期采摘，提供上市。它的味淡薄，但含有一种清香气。它的营养成分极丰富，在绿叶蔬菜中，蛋白质和维生素B的含量最高，糖、磷、铁、钙等矿物质的含量也很多，特别是维生素A的含量和胡萝卜差不多，维生素C超过白萝卜2~3倍以上，也超过了菠菜。其营养成分的含量可详见表一。

苜蓿的食用：苜蓿的食用部分是其嫩叶，食用方法除了

可以炒食外，还可以腌了吃。如用油、糖、酱油旺火拌炒苜蓿，质嫩味美，是极受欢迎的大众化蔬菜。

苜蓿上市的质量规格要求和保管：质量规格要求是去根，无黄烂叶，色鲜绿，叶肥厚，无花蕊，茎叶高7~8寸，整顺扎半斤以下小把。苜蓿上市以后，应置于阴凉通风处，勤倒筐勤洒清水，勤销售，保管期一般不超过4~5天。

(二)结球叶菜类品种

结球叶菜类的品种主要是大白菜等。



大白菜

大白菜：

别名结球白菜、黄芽菜、包心菜，系十字花科芸苔属一年或二年生草本植物，是叶菜类蔬菜的最主要品种，从秋末到来春，是人们食用时间最长，消费量最多的一种蔬菜。它最早产于欧洲，相传是从阿富汗高原

经西藏或由高加索经蒙古移入我国北方的。据一千四百多年前的农书《齐民要术》上记载，那时的大白菜还不是包心和结球的，大约又过了五百年，到宋朝才有了实心白菜。元末明初时，我国种植大白菜的经验已相当丰富，据一三六六年《辍耕录》记载，当时我国出产的大白菜，“大者至十五斤，有膂力人所负才四、五窠耳”。清朝一八七五年，我国曾将三棵大白菜送到东京博览会展出，而后日本爱知县引入

试种，从此又传入日本各地。

大白菜的种类：大白菜的种类很多，以性状来分，可分为“结球种”和不结球的“直立种”两类。“结球种”的内心叶互相卷抱成坚实的球形、扁圆形、倒卵形、筒形等等，叶片多为纯白色的扁平状，叶片外面一部分为淡黄色，内心大部分为嫩白色；不结球的“直立种”的植株较高，叶片直立形成长筒形或长倒卵形，叶片环抱较松，内心稍向外翻，其它略同于“结球种”。目前，我国南北各地栽培的大白菜品种主要有北京翻心白、白麻叶、牛腿棒、大和白、桶子白、平头菜、大绿白、大毛边、筒筒白（天津白）、二牛心、黄苗、二青苗、河头、大雉菜一号、小根白菜、白麻叶二路棵、刀把齐、二核桃纹、青麻大叶、小核桃纹、涿鹿抱头青、青帮白菜、包头白、太谷二包头、玉田大包尖、抱头青、北京大青口、北京拧心青、济南小包头、胶州大白菜、定县包头、河北正定大庄、郑州二包头、福山小包头、包头莲、大青帮、甘谷包头、包头青麻叶、大包心青松白等。兰州市郊区社队栽培的品种主要有洛阳大包头、二包头、小白口、甘谷包心菜、寇县包心菜、天津青麻叶、本地长白菜、牛腿棒等。其中青麻叶和牛腿棒等为优良品种。青麻叶白菜，易种易储产量高，适应性强，南北各地和太平洋北岸的美洲均有大面积的栽培，它的营养价值比一般大白菜高，据分析，干物质比一般大白菜高百分之三，维生素C的含量，比一般大白菜多百分之五十，因而是驰名中外的优良品种；牛腿棒，俗称长白菜，它的叶球为细长筒形，中腰部略细，外叶绿色稍浅，叶缘整齐，无缺刻，叶肉较厚，外叶顶端急开展，如花瓶状，露出花绿色心叶，叶柄为白色稍长，外叶

叶片少，包心较紧，它的纤维较少，品质嫩，抗病毒病、霜霉病及软腐病性强。

兰州市郊区大白菜一般是“立秋”前后播种，“立冬”前后采收。

大白菜的特点：按其上市时间可分为早熟、中熟和晚熟三种，特点各异：早熟种生长期约50~80天，其特点主要是耐热性强，成熟快，叶肉薄，但抗寒性、抗病性、抗干旱性较弱，产量较低；中熟种生长期为80天左右，它的特点是抗寒性、抗病性、抗干旱性较强，它的植株高大、叶肉肥厚、产量高，属于高产品种；晚熟种，生长期为90~100天左右，它的特点是植株高大粗壮，叶的中肋肥厚，抗寒性极强，耐贮性能高，是冬季贮藏大白菜的最好和最大的品种。

大白菜的食用：大白菜的营养成分很多，特别是维生素C和钙的含量很高，是人体各种维生素和矿物质的重要来源。它的质地柔软，易于消化，而且风味好，因此食用方法很广，炒、烧、煮、作馅、盐腌、酸渍、作泡菜均可，而且都非常适口，人们在吃大白菜时，总不免要扔掉菜帮子，其实大白菜的菜帮子中铁、钙等矿物质及其粗纤维的含量一般都比嫩叶高。而青麻叶白菜外叶维生素含量相当于嫩叶含量的百分之七十五左右。可见无故扔掉白菜帮都是很可惜的。

大白菜上市的质量规格要求和保管：上槎一等为鲜嫩、心实、去净青帮烂叶、菜头全白、切根、无烂心、无虫蛀。每棵重量二斤以上。下槎一等为鲜嫩、去净青帮烂叶、菜头全白、切根、无烂心、无虫蛀、不冻不烂。大白菜的保管，早熟种上市后要存放于阴凉潮湿处，宜码单批垛或小方垛，以便通风。高度以3尺为宜，每隔两天倒垛一次。由于水分