

蔬菜与养生

谈 宜 斌 编著

中 国 食 品 出 版 社

内 容 提 要

本书是不可多得的一本饮食文化读物。作者参考了大量的古今资料,结合自己的实践,写出100种常用蔬菜的渊源、性能、形态、药用价值、营养价值及其应用。

文字通俗易懂,内容比较丰富,具有科学性、知识性、故事性、趣味性、可读性。

可供广大群众阅读,也能作为饮食、食品、医药专业人员的参考。

蔬 菜 与 养 生

谈宜斌 编 著

王慕同 责任编辑

*

中国食品出版社出版

(北京广安门外湾子)

新华书店北京发行所发行

北京龙华印刷厂印刷

*

787×1092 32开本 7.75印张 174千字

1989年10月第1版 1989年10月第1次印刷

印数: 1—5000册

ISBN 7-80044-184-9/TS·185

定价: 2.90元

目 录

亭亭玉立的紫菜薹·····	(1)
百合一枝花·····	(3)
发菜——吉祥之菜·····	(5)
马铃薯小传·····	(7)
佳蔬良药——芹菜·····	(10)
三月三，荠菜当灵丹·····	(12)
美味茄子·····	(14)
蔬菜中的一支玫瑰——洋葱·····	(17)
胡萝卜与胡萝卜素·····	(19)
水乡菱角风味美·····	(22)
可蔬可果可药的黄瓜·····	(24)
南瓜浑身都是宝·····	(27)
初秋说丝瓜·····	(29)
滋补佳品——银耳·····	(31)
从冬瓜的名字说开去·····	(33)
金秋扁豆荚正肥·····	(35)
雪底菠薐如铁甲·····	(37)
中秋佳节芋头香·····	(40)
红萝卜饌花样多·····	(42)
豇豆杂俎·····	(45)
“菌中皇后”——竹荪·····	(47)

被人们忽视的苜蓿·····	(50)
有松之操的大白菜·····	(52)
“姜是老的辣”·····	(54)
劝君常吃大蒜·····	(56)
茭瓜拉杂谈·····	(59)
江南名蔬——莼菜·····	(61)
调味佳品有香葱·····	(63)
果中之蔬荸荠鲜·····	(66)
菜粮兼具的蚕豆·····	(69)
青青枸杞头·····	(71)
蒲菜的功绩·····	(74)
营养丰富的黑木耳·····	(77)
莫小看了蕹菜·····	(79)
紫菜浅识·····	(81)
大豆和豆制品·····	(84)
薯蓣、薯药、山药·····	(87)
菊花脑·····	(89)
味压群蔬的蕨菜·····	(92)
花椒小志·····	(95)
话说莴苣·····	(98)
长命菜——马齿苋·····	(101)
慈姑·····	(104)
“手摘诸葛菜，自煮东坡羹”·····	(106)
身价不凡的魔芋·····	(109)
仙人掌也是蔬菜·····	(112)
杂谈四季豆·····	(115)

豌豆苗、豌豆荚、豌豆粒·····	(118)
奇特的冬虫夏草·····	(120)
珍贵的石耳·····	(123)
稻草长出兰花菇·····	(126)
宝葫芦·····	(128)
八角茴香·····	(130)
苋菜的身价·····	(133)
胡椒的调味和药用·····	(135)
与白蚁相依为命的鸡枞·····	(138)
似葱非葱的薤头·····	(140)
常吃青菜保平安·····	(142)
春日说马兰·····	(145)
菜花，味美的花·····	(147)
地皮菜·····	(150)
平菇的风味·····	(152)
漫话茼蒿·····	(155)
腌菜莫胜雪里蕻·····	(157)
“葵”考·····	(159)
菜瓜经·····	(162)
香菜菜香·····	(164)
果蔬皆宜话凉薯·····	(166)
西洋菜·····	(169)
来自北美洲的洋姜·····	(171)
如刀似剑的刀豆·····	(172)
郁郁香口小茴香·····	(174)
忘忧草——黄花菜·····	(176)

豆芽菜的泡发和食用·····	(178)
蕃茄古今谈·····	(181)
春韭试春盘·····	(183)
“海洋蔬菜”——海带·····	(186)
“佐料之王”——辣椒·····	(188)
树上佳肴香椿芽·····	(190)
有君子之风的苦瓜·····	(193)
“山珍吃猴头”·····	(195)
说藕·····	(197)
包菜家常话·····	(199)
美哉，香菇·····	(202)
萝卜小人参·····	(204)
榨菜加工及其它·····	(207)
增智食品——金针菇·····	(210)
紫苏小谈·····	(212)
石花菜和石花菜冻·····	(214)
酱菜珍品草石蚕·····	(215)
蔬菜新品种——玉米笋·····	(218)
芳香可口的金瓜·····	(219)
口上蘑菇好且多·····	(221)
苦中有味的苦菜·····	(223)
药蔬两用鱼腥草·····	(226)
治癌的芦笋·····	(228)
西瓜——夏之骄子·····	(231)
竹笋——蔬食中第一品·····	(233)
海白菜·····	(236)

甜 菜与甜 菜糖.....	(237)
---------------	---------

亭亭玉立的紫菜薹

冬末春初，杨柳吐芽。在农家的菜园里，常常看到一畦一畦的紫菜薹，碧绿嫣红，杆杆相对，宛如亭亭玉立的少女，十分惹人厚爱。倘是“掐薹”拿到市场上出售，定会被抢购一空。此情此景，使人油然想起清代诗人徐鹄庭的《汉口竹枝词》：“不须考究食单方，冬月人家食品良，米酒汤元宵夜好，鲮鱼肥美菜薹香。”

紫菜薹是油菜的一个变种，其叶呈倒卵形，深绿色，叶柄、叶脉紫红色，叶缘羽状深裂，薹为紫红色。别名有红菜薹、红油菜、红菜尖、紫菜、紫菘等。在我国古代，人们常将紫色菜薹和绿色菜薹混为一谈，统称为芸薹或菜薹，其中有蔬食的，也有供榨油的。如南北朝时梁人陶弘景的《名医别录》说：“芸薹乃人间所啖菜也。”明代李时珍的《本草纲目》说：“此菜易起薹，须采其薹食，则分枝必多，故名芸薹；而淮人谓之薹芥，即今油菜，为其子可榨油也。”

我国是紫菜薹的故乡，广泛生长在长江以南各地区。传说武昌洪山宝通寺的钟声波及之处，则是它的发源地，所以自古就有“塔影钟声映紫菘”之说。一般来说，武昌洪山紫菜薹是芸薹中的佼佼者，它与武昌鱼（团头鲂）同被誉为“楚天”的两大名菜。《江夏县志》里也记载：“菜薹与城东宝通寺相近者，其味尤佳，他处皆不及。”历史上，武昌洪山紫菜薹曾被许多皇帝列为贡品，并封为“金殿玉菜”。慈禧太后当

年就常派人到武昌洪山一带索取紫菜薹。历代文人墨客、达官权贵更是慕名而来，以吃到武昌洪山紫菜薹为荣。北宋苏东坡偕其妹游于武昌黄鹤楼，渴望一尝武昌洪山紫菜薹，可是时值严冬，没有抽薹，苏氏兄妹就特意滞留武昌，直到品尝到口才惬意而去。光绪年间，合肥人李勤恪在湖广当督军，最喜欢吃武昌洪山紫菜薹，他还派人将其秧子移植到安徽老家，恐其不活，又在武昌洪山挖走了大量栽培紫菜薹的土壤。由此可见，武昌洪山紫菜薹之声誉是何其高。

紫菜薹的食用部分主要是嫩花茎，长逾3.3厘米，颜色紫红，质地鲜嫩，一指粗细，裤叶稀少为上品。据分析，每100克紫菜薹的可食部分，约含水分91克，蛋白质1.6毫克，维生素C 79毫克，胡萝卜素0.88毫克，核黄素0.1毫克，尼克酸0.8毫克，碳水化合物4.2毫克，钙135毫克，磷27毫克，铁1.3毫克，是一种营养丰富的蔬菜。由于紫菜薹色、香、味、形俱佳，又应了“紫气东来，万事如意”之说，因而它常在宴席上露面，并且是馈赠亲友的极好礼品。过去武昌的媳妇离县回娘家送年礼，总忘记不了带上几把紫菜薹。

紫菜薹入馔能做出许多佳肴，尤其适宜配备肉类和海味烧炒，清炒则不必加酱油和味精。湖北有一道菜叫“红菜薹炒腊肉”，在国内外颇享盛名。据吃过此菜的人介绍，这道菜色泽紫红，菜薹鲜香脆嫩，腊肉醇美柔润，富有浓厚的乡土风味。其烹调方法：紫菜薹1000克，熟腊肉（肥瘦兼搭）200克，芝麻油75克，姜末5克，精盐适量。先将紫菜薹用手折断成5厘米长的段，取其嫩的部分，用清水洗净沥干，再把腊肉切成3.3厘米长、0.3厘米厚的片；炒锅置旺火上，放入芝麻油烧热，下姜末入锅稍煸出香味，放入腊肉约煸炒1分

钟，随即用漏勺捞出；原锅连同余油旺火烧热，放入菜薹，加精盐煸炒2分钟，然后放入腊肉，迅速颠翻起锅装盘即成。此外，江苏的“鲨鱼紫菜薹”、浙江的“鱼香紫菜薹”、上海的“紫菜薹炒虾仁”、四川的“冬笋紫菜薹”等，无一不是美味佳肴。

百 合 一 枝 花

百合，又名菜百合、蒜脑薯、强瞿。李时珍的《本草纲目》说：“百合之根，以众瓣合成也。或云专治百合病故名”。“其根如大蒜，其味如山薯，故俗称蒜脑薯”，“此物花、叶、根皆四向，故曰强瞿”。

据史书记载，我国是百合的故乡之一。这种为百合科多年生宿根草本植物，可食的部分主要是地下的球形鳞茎。《尔雅》描述其形状时说：“小者如蒜，大者如碗，数十片相累，状如白莲花”。一般每个重150克左右，最大的可长到1000克以上，表面呈乳白色或牙白色。百合喜欢生长在温暖湿润的环境里，生长期约为300天。每年寒露前后播种，用株芽、小鳞茎或鳞片繁殖，到次年的大暑前后收获。正常年景，每亩可产鲜百合1千来公斤，是一种很好的经济作物。

百合的栽培品种比较多，但作为蔬菜种植只有卷丹、小卷丹、龙牙、天香、白花等少数几个品种。我国百合的主要产地在甘肃、山西、江苏、福建、湖南、浙江等地区。其中以兰州百合、太湖百合、龙牙百合（产在岳阳）最为有名，

被誉为“中国的三大百合”。它们的共同特点是鳞茎个儿大，鳞片肉质肥厚，营养价值高，食之甘美爽口。所以很早就闻名国内外，并且远销到日本、马来西亚、新加坡等地。

在蔬菜家族中，百合集多种养料于一身，富含蛋白质、淀粉、脂肪、糖、脱甲秋水仙碱和钙、磷、铁以及多种维生素。据分析，仅蛋白质的含量，就分别比西红柿、黄瓜高5倍、3.5倍，糖的含量竟比黄瓜和西红柿高10.4倍。百合入馔，既可以生吃，也可以熟吃。《山家清供》里有“春秋仲月，采根暴乾，捣筛和面，作汤饼”的吃法，被称为“百合面”，相传在宋代颇享盛名。现今的饮食业，大都将百合与其它菜配伍，或荤炒、或糖煎、或汤羹、或蒸煮，做成各具特色的菜肴。

中医学上以百合入药，性微寒，味甘，有润肺止咳、清热解毒、理脾健胃、利湿消积、宁心安神、促进血液循环等功效。医书上记载：配伍知母，名百合知母汤，以治百合病已经发汗者；配伍鸡子，名百合鸡子汤，以治百合病已经吐后者；配伍代赭石、滑石，名百合代赭汤，以治百合病已经下后者；配伍地黄，名百合地黄汤，以治百合病未经汗吐下者；配伍滑石，名百合滑石散，以治百合病变发热者。若与酸枣仁、远志合方，可治神经衰弱、心烦失眠。

作为蔬菜栽培的百合，除了食用和入药外，其花还可供观赏。每当夏日炎炎，争芳斗艳的群花已经消失的时候，百合花便悠然地伫立在人们的面前。它那纤细的干茎、披针形的叶片、大而艳丽花朵，很是逗人喜爱。其实，百合花也是可以食用的。趁它含苞待放的时候，及时采摘下来晾晒成干，外形颜色有些带红，几乎可与黄花菜乱真，做汤做菜，

都是很好吃的。

此外，百合还是吉祥的象征。由于每个百合的鳞茎都是由众多的侧生鳞片所组成的，且“百合”二字，含有“百事合意”，之意，字义吉祥，所以常被人们当作是团结和睦的象征。过去民间每逢喜庆佳节，常将百合作为礼品相互馈赠。至今，江南城乡人民还经常把百合做成“百合如意糕”、“糯米百合粥”、“百合干”等点心，款待客人。遇到儿子结婚、女儿出嫁、老人祝寿、全家团聚，总忘不了去商店买上几百克百合粉或糖水百合罐头，做成各种菜点以示庆贺。

发菜——吉祥之菜

清代戏剧家李渔在《闲情偶集》里记述了他的一段亲身经历：一次，他到西秦（今陕西）作客，南归前，忽见自己住所的炕上堆着一团头发，以为是婢女们梳头时遗留下来的，便要将其扔掉。在旁的婢女忙告诉李渔，这并非头发，而是当地官宦馈赠给他的礼物，叫头发菜；浸以滚水，拌以姜醋，其味道比藕丝、鹿角等菜还要好。李渔携归后，宴请亲朋至友，众人无不称赞头发菜是群芳珍馐中的佼佼者。

李渔从陕西带回来的头发菜，就是我国的著名特产——发菜。它是一种陆生的蓝藻类植物，主要生长在宁夏、青海、内蒙古、甘肃及新疆等地。因藻体细长，为乌黑色，外观呈网丝状或缠绕成团，晒干后酷似女人的头发而得名。也有称作“头发藻”、“发藻”或“地毛”的。每年的深秋与早春时

节，是采摘发菜的大好时机。此时，在荒滩大漠的草丛中，一束束天然生长的发菜，俯拾皆是。

据史料记载，我国劳动人民早在唐宋时，就采集发菜远销到南洋各地。追溯食用发菜的历史就更源远流长。相传在汉武帝时，苏武出使匈奴，被拘于北海边，他虽然艰辛倍尝，“渴饮雪，饥吞旃”达19年之久，但到胡汉和亲时，仍体健回归。这里的“旃”，就是我们今天所说的发菜。说苏武吃了十几年的发菜，身体健康，这可能有夸张不实之处，但发菜的营养确实很丰富，并且具有极高的药用价值，不失为一种滋补保健的菜肴。

据分析，每100克发菜中含蛋白质20.3克，碳水化合物56.4克，钙2560毫克，铁200毫克，其营养成分高于蛋类、肉类和各种蔬菜。此外，发菜还具有清热解毒、化痰止咳、凉血明目、通便利尿之功，民间常用以治疗佝偻病、高血压、营养不良、气管炎、鼻出血等病。近年来的研究表明，手术后的病人食用发菜，对促进伤口的愈合有特殊的效果。难怪欧美国家的人民对食用我国发菜颇感兴趣。

由于“发菜”与“发财”谐音，因此，人们又把发菜当作是一种吉祥之菜。解放以前的一些商贾，还把发菜做的菜肴，诸如“发菜蚝豉”说成是“发财好事”、“鲍脯发菜”说成是“包保发财”、“发菜豆腐”说成是“发财致富”等，取其相近音，以寓意生意兴隆、财源茂盛。《秦儒古今谈》中记载着一个故事，说的是唐代长安有位叫王元宝的商人爱吃发菜，几乎每餐必备，后来他成为富豪，人们便认为他是吃了发菜才发财的，便争相仿效。有些人还别出心裁，以发菜配鸡蛋等作料，做成“金钱发菜”，希冀日夜财源滚滚，压倒

王元宝。据说，现在西安饭庄十大名菜之一的“酿金钱发菜”，就是来源于此。

目前，市场上供应的发菜多为干制品。食用前，需将干发菜用温水浸泡，使之成为“黑色的细粉丝”状。发菜耐蒸煮、弹性强、质爽滑、不抢味和色黑如漆，其烹调时可做为主料、配料或汤，作拼盘或菜肴的高级调色配料亦佳。如：上海的“三丝发菜”，是配以冬菇、熟笋、绿叶菜丝烧制而成的，它色泽调和，鲜嫩香美，是蔬食中之上品。以发菜为主料做出的“发菜蒸蛋”，有人雅称“黄金白银乌丝糕”，是西宁的名菜，可谓色、香、味、形俱全。另外，安徽的“发菜甲鱼”、甘肃的“梅花发菜”、广东的“发菜焗狗肉”、福建的“象牙发菜”、北京的“酿发菜汤”等都是颇负盛名的。

家庭烹饪，以凉拌最为普遍，它既可以单用，也可以配以莴笋丝、黄瓜丝、熟肉丝之类，酌加麻油、酱油、姜丝等调味品，吃起来脆滑鲜嫩，嚼之吱吱有声，尤胜海蜇。将熟鸡蛋清白切成丁，用猪油、细盐烹炒发菜，酌加味精调味，则黑白分明，独具一格。用发菜炖鸡、鸭和火腿，更是味鲜菜美。

马铃薯小传

现在，全世界五大洲都有马铃薯出产，它与稻、麦、玉米和高粱一起，是世界五大作物之一。可贵的是，马铃薯既可以作为蔬菜食用，又可以当作粮食充饥，谓之为“十全十美的食物”。

马铃薯的故乡在南美洲。根据考古学家在秘鲁印第安人古墓里发现的大量嵌有绘成人形的马铃薯图案的各种陶器殉葬品分析，当地种植马铃薯的历史至少可追溯到公元前2000~2800年。在公元1492年，继哥伦布发现美洲新大陆之后，西班牙探险家来到秘鲁，曾目睹过当地印地安人吃一种名叫“巴巴”水果的情景。这种“巴巴”就是我们今天的马铃薯。

马铃薯传入我国较晚，只有100多年的历史，最先从南洋入境，在台湾试种，随后传到广东、福建沿海诸省。1848年吴其浚的《植物名实图考》始对马铃薯做了详细描述，稍后的《布种洋芋方法》才更为详尽地述说了马铃薯的栽培和贮藏技术。目前在华北、东北、内蒙古以及南方冷凉地区均有广泛栽培，其种植面积居世界第二位，年总产量为2600万吨。

根据马铃薯的来源、性味和形态，人们给马铃薯取了许多有趣的名称，如：意大利人称之为地豆，法国人叫地苹果，德国人叫地梨，美国人叫爱尔兰豆薯，俄国人叫荷兰薯；我国云南、贵州一带称洋芋或洋山芋，广西叫番鬼慈薯，山西叫山药蛋，东北、中南各省多称土豆。鉴于名字上的混乱，植物学家才给它取了个世界通用的学名——马铃薯。

然而在过去的数百年内，马铃薯在世界上并没有享受到它应有的荣誉。当马铃薯被介绍到欧洲大陆的时候，苏格兰人根本不予理睬，他们认为《圣经》上没有记载马铃薯是食品，并把当时的麻风病、佝偻病、结核病等归咎于食用马铃薯的罪过。我国种植马铃薯之始，就把它视为一种度荒作物，而栽种这种作物也多是在大灾之后或小麦、稻谷等粮食作物产量不高的地方。1765年法国科学院编纂的《大百科全书》还把马铃薯说成是“粗糙的食物”，“只配给下等人充饥”。时

至今日，由于人们的传统偏见，马铃薯仍然与贫困联系在一起，难以登上蔬粮的“大雅之堂”。

事实上，马铃薯的营养成分是相当丰富的，它含有20%的淀粉，2~3%的蛋白质，0.15%的粗纤维，0.2%的脂肪，维生素的含量是胡萝卜的两倍、大白菜的三倍、蕃茄的四倍，每500克鲜马铃薯产生的热量高达300多千卡。美国一研究所认为：“每天只吃全脂牛奶和马铃薯，可得到人体所需的全部食物原素。”早期的航海家们常用马铃薯预防坏血症。有些国家的餐馆里吃面包可以不要钱，而吃马铃薯则须另付款。不久的将来，马铃薯还有可能成为石油的代用品。有关研究人员估计，每公顷马铃薯的年产量，可提炼4000升左右的汽车燃料。

据统计，马铃薯可以做400多种菜。在法国的烹饪学校里，学生们在毕业之前，必须学会用马铃薯制作100种不同的菜才能领到毕业文凭。荷兰人用马铃薯、胡萝卜、洋葱头制成的菜肴，被定为“国菜”，每年10月3日，全国上上下下都要吃这道别具风味的“国菜”。尽管苏格兰人曾视马铃薯为禁忌食物，但今天的苏联家庭，几乎每一餐都有马铃薯，以至在高级的宴席上也少不了马铃薯。爱尔兰人十分喜欢吃马铃薯，他们认为世界上只有“婚姻和马铃薯至高无上”。我国传统的马铃薯菜有“马铃薯烧牛肉”、“马铃薯炒洋葱”、“咖喱马铃薯肉片”、“拔丝马铃薯”等，人们乐于用炒、烧、煮、烤、炸、蒸等方法烹调，其菜味道十分鲜美。

由于马铃薯可以加工成薯条、薯丝、薯片、薯泥、果脯等方便食品，目前欧洲和美洲一些国家正在越来越广泛地走马铃薯加工利用的道路，直接食用鲜薯量则逐渐减少。例如：

在西德快餐食品的三大类中，除维查（削片烧肉）、汉堡包外就是配套的香肠、面包、炸马铃薯条。美国常用马铃薯制作面包、饼干和沙拉，在所有的快餐中马铃薯片竟占40%。法国快餐离不开夹心面包、肉饼和油炸马铃薯条，并发展到在马铃薯制品中添加酸味、兰香素、棕榈素等各种风味素。随着我国对马铃薯加工利用的重视和发展，相信会有越来越多的马铃薯制品问世。

佳蔬良药——芹菜

芹菜属伞形科，旱芹属2年生蔬菜，全世界分布较广。它的原产地在欧洲地中海沿岸的沼泽潮湿地带，最初是一种野生的观赏植物。人们喜欢它那黄白色的小花束、淡绿色的羽状复叶和浓郁的香味。古希腊人常在节日里用芹菜装饰门面，各种竞赛的优胜者也常戴上芹菜花冠，以示荣耀。撒丁岛上发掘出一种古钱币，上面刻铸的图案并不是什么奇花异卉，而是一位少女倚坐在花瓶旁边，凝视着瓶中的鲜花——芹菜。不知何年何月，才有人将这种野生的芹菜进行培植，从而成为餐桌上的美味佳肴。

芹菜在我国古代称为“胡芹”，一般认为是汉代通西域时传入的。至今河南柘城种的芹菜，仍有人叫“胡芹”。这大概是为了与我国特产的水芹相区分，或者是因为它来自于异城的缘故。最早记载“胡芹”的烹调方法，是贾思勰的《齐民要术》：“并暂经小沸汤出，下冷水中出之。胡芹细切，小蒜寸