

我的小小农场 1

画说

胡萝卜

【日】川城英夫 编文 ◆ 【日】石仓裕幸 绘画



我的小小农场 1

画说胡萝卜

【日】川城英夫 ● 编文 【日】石仓裕幸 ● 绘图

胡萝卜是我们每天饭桌上必不可少的食材。

虽然它自己很难成为一道菜肴，
但却经常出现在各式各样的菜品当中，是非常重要的配菜。

日式、西式、中式，无论哪种菜肴、什么味道，
胡萝卜都能搭配得上。

胡萝卜之所以如此百搭，是因为它味甘、性平。
此外，胡萝卜那漂亮的橙色中也可能藏着秘密哦。



图书在版编目(CIP)数据

画说胡萝卜/(日)川城英夫编文;(日)石仓裕幸
绘画;中央编译翻译服务有限公司译.--北京:中国
农业出版社,2017.9

(我的小小农场)

ISBN 978-7-109-22730-9

I. ①画… II. ①川… ②石… ③中… III. ①胡萝卜
- 少儿读物 IV. ①S631.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第035518号

■ニンジン、レシピ提供

P10 滝野川ニンジン 小寺義直(東京都清瀬市)

P10~11 ニンジンスティック・レモンニンジン・ニンジンスープ・ニンジンゼリー・

キャロットケーキ 千葉県習志野市農家生活改善研究会

ニンジンサラダ① 神奈川県足柄農業改良普及センター

ニンジンチップ 北海道富良野地区農業改良普及センター

■写真提供

P11 ミニンジン(ピッコロ) タキイ種苗

■写真撮影

P10~11 五寸ニンジン・裸種子 小倉隆人(写真家)

金時ニンジン 赤松富仁(写真家)

滝野川ニンジン 倉持正実(写真家)

島ニンジン 嘉納辰彦(写真家)

P12 ニンジンの発芽 小倉隆人(前掲)

■参考文献

「作型を生かすニンジンの作り方」小川勉・川城英夫・加藤楠候・佐藤忠弘(農文協)

「健康食 にんじん ごぼう」高橋由美子・山口文芳(農文協)

川城英夫

1954年出生在千叶县。1977年毕业于东京农业大学农学部。曾在千叶县农业试验场担任千叶县蔬菜领域农业专门技术人员,现为千叶县农林水产部园艺农产课副主管。主要著书有《利用株型种植胡萝卜的方法》(合著 农文协)、《激增的进口蔬菜和产地重组战略》(编著 家之光协会)、《种植新蔬菜的现状》果蔬Ⅰ、果蔬Ⅱ、根茎菜、叶菜、软化和芽类蔬菜(编著 农文协)、《新编蔬菜园艺手册》(分担执笔 养贤堂)等。

石仓裕幸

1956年出生于松江市。毕业于多摩美术大学绘画专业。插画家、平面设计师、庭院摄影师、古老园艺用品和喷壶收藏家。绘本有《花盆君的底部》(福音馆书店)等。著书有《园艺手贴》(讲谈社)、《园艺天国》(合著 新潮文库)等。

我的小小农场 ● 1

画说胡萝卜

编 文:【日】川城英夫

绘 画:【日】石仓裕幸

Sodatete Asobo Dai 9-shu 41 Ninjin no Ehon

Copyright© 2002 by H.Kawashiro,H.Ishikura,J.Kuriyama

Chinese translation rights in simplified characters arranged with Nosan Gyoson Bunka Kyokai, Tokyo through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo All right reserved.

本书中文版由川城英夫、石仓裕幸、栗山淳和日本社团法人农山渔村文化协会授权中国农业出版社独家出版发行。本书内容的任何部分,事先未经出版者书面许可,不得以任何方式或手段复制或刊载。

北京市版权局著作权合同登记号:图字 01-2016-5598 号

责任编辑:刘彦博

翻 译:中央编译翻译服务有限公司

译 审:张安明

设计制作:北京明德时代文化发展有限公司

出 版:中国农业出版社

(北京市朝阳区麦子店街18号楼 邮政编码:100125 美少分社电话:010-59194987)

发 行:中国农业出版社

印 刷:北京华联印刷有限公司

开 本:889mm×1194mm 1/16

印 张:2.75

字 数:100千字

版 次:2017年9月第1版 2017年9月北京第1次印刷

定 价:35.80元

版权所有 翻印必究 (凡本版图书出现印刷、装订错误,请向出版社发行部调换)

画说胡萝卜

1. 胡萝卜的橙色是健康的颜色……2
2. 胡萝卜、蒲芹人参和人参……4
3. 胡萝卜的茎到底在哪呢？……6
4. 胡萝卜耐寒抗旱的秘密就在于它的故乡……8
5. 橙、红、黄、白，颜色各异、大小不同的胡萝卜（品种介绍）……10
6. 播种时间很重要！不要太早，也不要太晚哦（栽培日历）……12
7. 如果发芽的话就代表成功了一半哦……14
8. 间苗时，要留下“中上等”的一棵……16
9. 采收时，要揪住叶子一下子拔起来！……18
10. 利用塑料瓶来观察根部的生长状况……20
11. 根长成畸形了！保护好你的胡萝卜！（生理障碍和病虫害）……22
12. 甘甜可口，让你垂涎三尺！……24
13. 这样的话，就连讨厌胡萝卜的人也能接受了……26
14. 胡萝卜的茎去哪了？让花开放，获得种子！……28
15. 橙色一直是健康餐桌上必不可少的颜色……30

我的小小农场 1

画说胡萝卜

【日】川城英夫 ● 编文 【日】石仓裕幸 ● 绘图

胡萝卜是我们每天饭桌上必不可少的食材。

虽然它自己很难成为一道菜肴，
但却经常出现在各式各样的菜品当中，是非常重要的配菜。

日式、西式、中式，无论哪种菜肴、什么味道，
胡萝卜都能搭配得上。

胡萝卜之所以如此百搭，是因为它味甘、性平。
此外，胡萝卜那漂亮的橙色中也可能藏着秘密哦。



1 胡萝卜的橙色是健康的颜色

胡萝卜的魅力在于其艳丽且看起来很可口的橙色。

这种橙色不但漂亮，而且功能很强大。

胡萝卜颜色鲜艳，可以装饰菜肴，在炖菜、咖喱、煮菜和拌饭中也是必不可少的。

那么胡萝卜的橙色到底有多强大的功能呢？

橙色是胡萝卜素的颜色

我们吃的胡萝卜主要有两种：一种是大家都熟知的橙色胡萝卜；另外一种为红色胡萝卜。橙色胡萝卜中的色素的主要成分是β-胡萝卜素。而红色胡萝卜中的色素的主要成分是番茄红素，与西红柿中的色素相同。无论哪种胡萝卜都有益于身体健康。

胡萝卜素

英语中胡萝卜一词是“carrot”，橙色色素“carotin”这个词最早是从“carrot”这个词演变过来的。说到胡萝卜，我们会想到橙色。同样，说到橙色，一下就想到胡萝卜。橙色色素、胡萝卜素和胡萝卜是密不可分的。





转化成**维生素 A**

胡萝卜中的胡萝卜素大部分能够被人体吸收，转化成维生素 A。维生素 A 可以使我们的黏膜、皮肤和头发保持健康，还有助于牙齿生长。维生素 A 不足会导致夜盲症（到了晚上眼睛看不清楚）。动物肝脏中也有维生素 A，但它们是肝脏本身含有的，而胡萝卜中的胡萝卜素是进入人体内后才转化成维生素 A 的。

胡萝卜素能预防**肺癌**

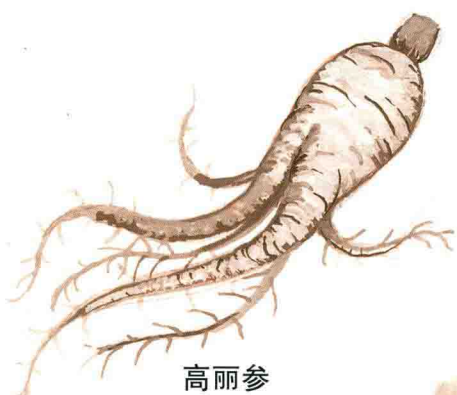
过去，我们只是注重维生素 A 的功能。现在，我们渐渐了解到胡萝卜素还有预防肺癌的功效。胡萝卜中的胡萝卜素经过足量的油炒将更容易被人体吸收。因此，为了更好地吸收胡萝卜素，最好是把胡萝卜用油炒着吃。

万能的健康蔬菜

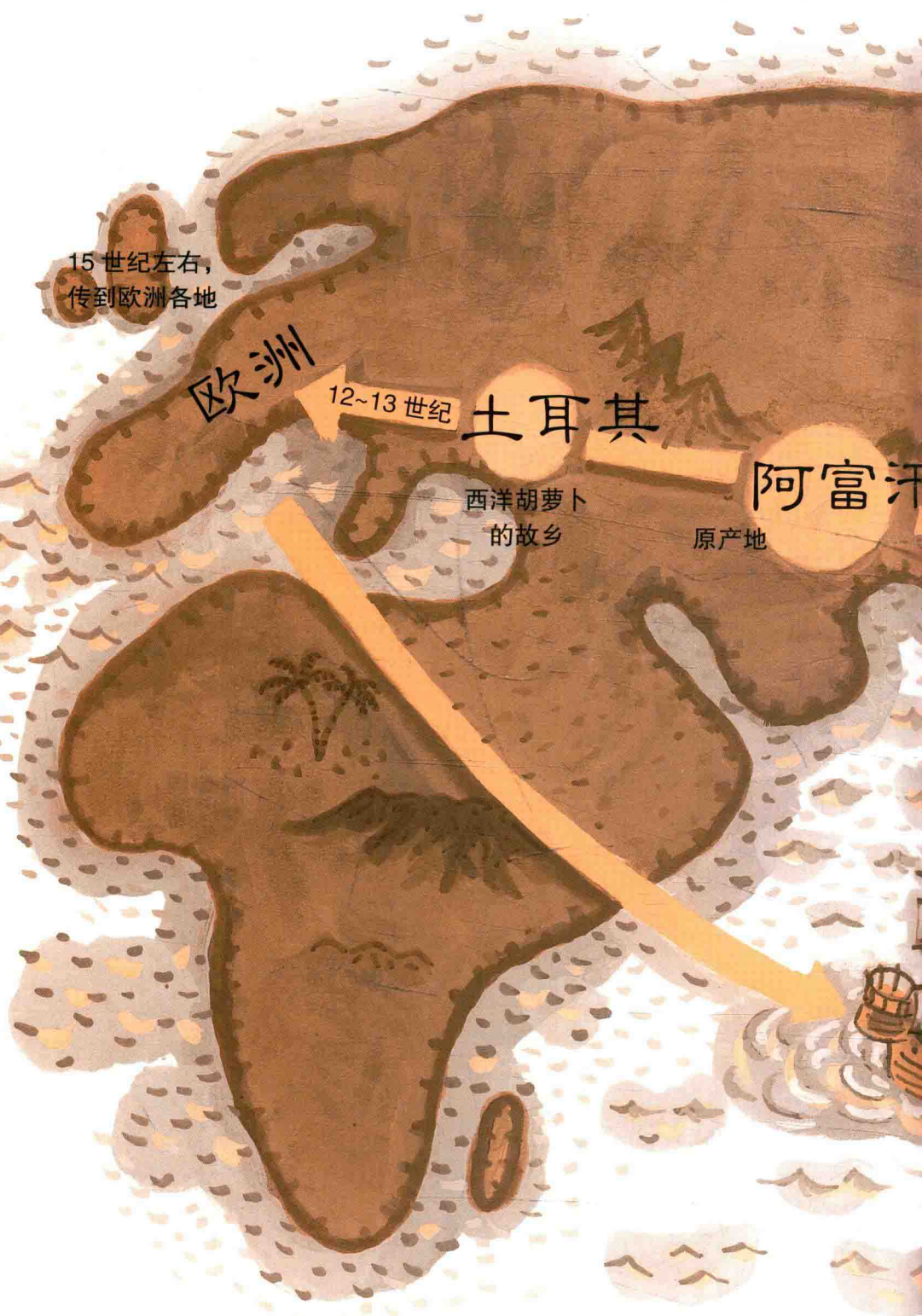
胡萝卜富含胡萝卜素和膳食纤维。此外，它还含有维生素 B1、维生素 B2、维生素 C、维生素 E 及矿物营养素（钙、钾、磷、铁）等营养均衡的元素，是一种有利于身体健康的蔬菜。胡萝卜中还有含膳食纤维的果胶，含量与笋和地瓜相似。

2 胡萝卜、蒲芹人参和人参

一说到胡萝卜，我们就会想到橙色。其实橙色的胡萝卜是在江户时代以后才传到日本的。在这之前，胡萝卜是红色、黄白色和紫色的。最初，中国人因为它是从西部的“胡国”传来的萝卜，所以把它称为“胡萝卜”。作蔬菜类的胡萝卜和欧芹、洋芹菜一样都属于芹科类作物。



高丽参



正宗的人参是高丽参

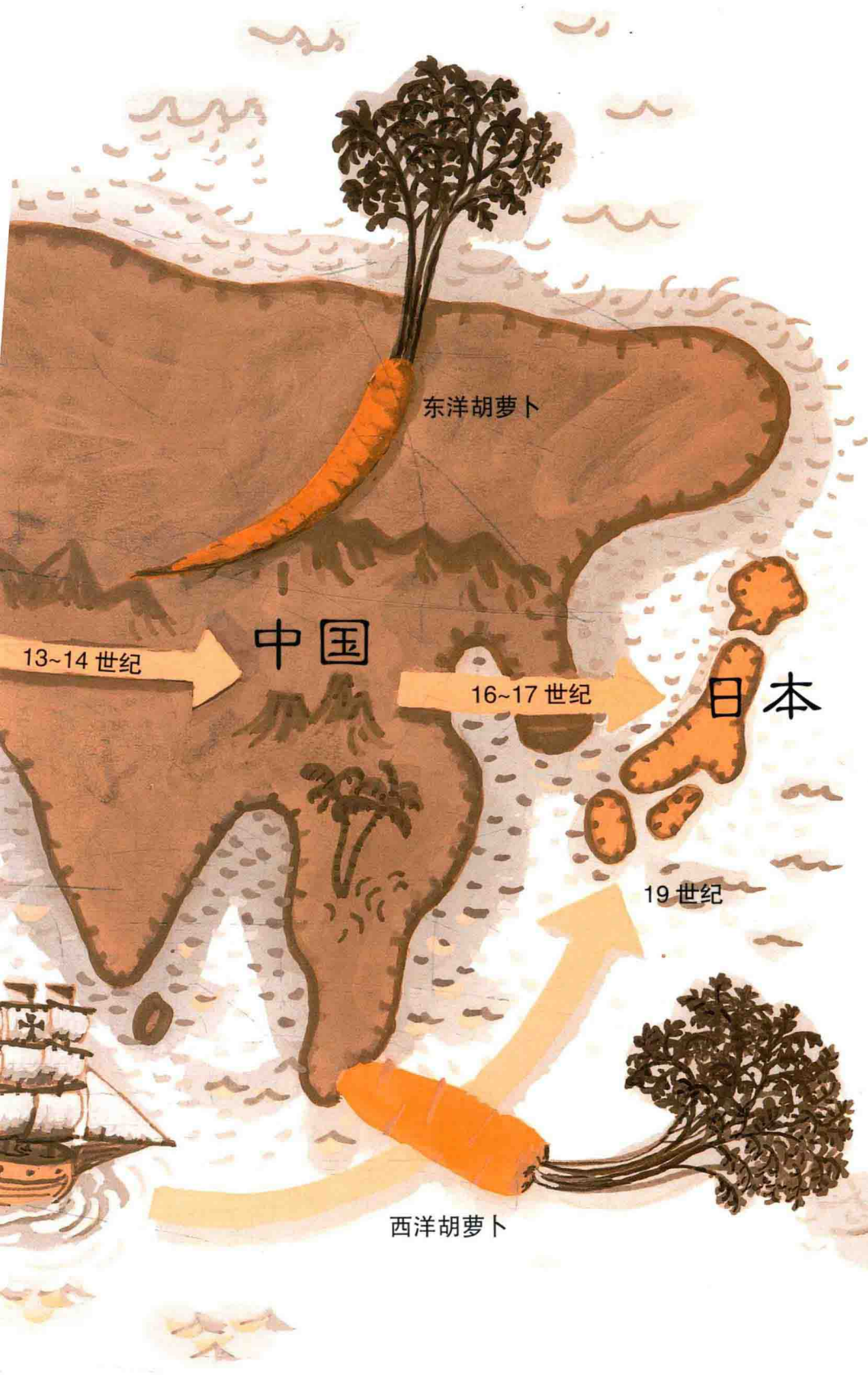
最先被叫做“人参”的是用于中药的高丽参。因孙悟空而广为人知的《西游记》中出现过一种具有人形的、想象出来的果实，叫人参果，据说吃了它就可以长生不老，“人参”这个词由此而来。因为高丽参的根也很像人的形状，还可以作为药材，所以一开始日语中“人参”这个词指的是高丽参。而中国称之为“胡萝卜”的这种蔬菜，因为它的根和高丽参相像，日本把它叫做“蒲芹人参”。

红色胡萝卜起源于东方，橙色胡萝卜起源于西方

胡萝卜的原产地主要是在阿富汗的山岳地带、兴都库什山脉附近。从这里传到欧洲的是西洋胡萝卜，传到中国的是东洋胡萝卜。古代的胡萝卜除了有白色、黄色和红色以外，还有紫色的。橙色的胡萝卜是由黄色的胡萝卜基因突变得来的，最先出现在17世纪的荷兰。

即使在古代，胡萝卜也是健康蔬菜

从古至今，胡萝卜一直被认为是健康有益的蔬菜。古代的书中提到胡萝卜有“通气、补气、调理五脏、增加食欲”（平心静气、补充必需营养、调理内脏、增加食欲）等功效。另外，日本江户时代的人们通常将其烘烤用来止咳；将胡萝卜叶子和冰糖放在一起煮水喝，用来治疗浮肿。



根须的生长方式

胡萝卜的根须是朝四个方向生长的，一直到胡萝卜的木质部分都长着根须，大家知道为什么是这样吗？一会儿让我们一起来看看第28页的内容吧。

3 胡萝卜的茎到底在哪呢？

像萝卜、胡萝卜这样主要吃根部的蔬菜，我们叫它们“根菜”。同样是根菜，根的胖瘦也有所不同。萝卜是叫木质部的地方，也就是根的中间部分比较粗，而胡萝卜是叫韧皮部的地方较粗。如果竖着切开的话，哪个部分比较粗一下子就能看出来哦。

根的哪部分比较粗呢？

胡萝卜是韧皮部粗，萝卜是木质部粗。胡萝卜的根暂时储存了很多养分，有利于开花和留种。

根的内部观察

韧皮部和木质部的体积与颜色，还有它们之间的形成层的厚度、颜色究竟是什么样子？体积的比例是内侧的木质部比韧皮部小，颜色较浅。但是，这方面根据品种不同而有所差异。最近，五寸胡萝卜经过品种改良后，木质部的颜色变深，形成层的宽度变窄，整体上来讲颜色偏红色了。

绿色叶子是用来装饰 贵妇人头发的

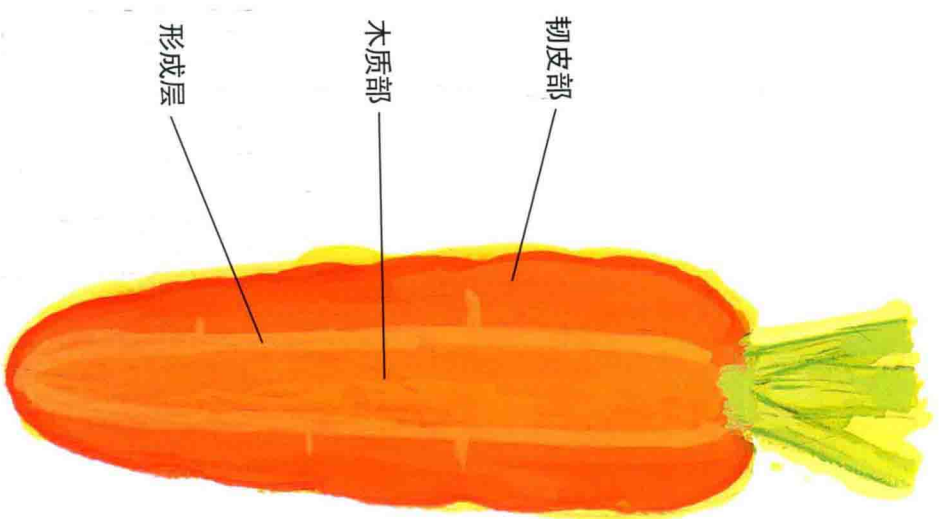
因为胡萝卜的叶子是细长
的、一簇簇的，很美，所
以在英国伊丽莎白时代，
贵妇人们之间流行用胡萝
卜的叶子而不是鸟的羽毛
来装饰头发，并把这看做
时尚。

英国



茎

大家知道胡萝卜的茎到底
长在什么地方吗？我们一
起来看一下第28页的实
验，试着查一下茎的位置。



4 胡萝卜耐寒抗旱的秘密就在于它的故乡

胡萝卜是一种耐寒抗旱的农作物，这是因为它的出生地（原产地）是在又冷又干燥的山岳地带。有种子的果实，表面有刺毛，轻易不会发芽，只有条件适当时才发芽，这也许是在恶劣环境下的一种自我保护措施吧。栽培胡萝卜并不难，但前提是要把握好播种时间和让它们健康发芽。并且，就算是在冬天，我们也能在田里随时采收并吃到新鲜的胡萝卜。

胡萝卜与土耳其高原的水土

据说原产地的气候和水土能够决定当地农作物的性质。欧洲的胡萝卜生长在土耳其的安纳托利亚高原上。那里气候寒冷，冬天会有很厚的积雪，降雨量虽少，但普遍是矿物营养素丰富的碱性土壤。在这样的气候和水土条件下生长出来的胡萝卜很难在酸性土壤（pH5.3以下）种植。种胡萝卜时施加的肥料稍多也不要紧，但就怕湿气太大。胡萝卜的根非常耐寒，即使在雪下也可以平安过冬。





雪下的胡萝卜

在地里生长的胡萝卜，一般来说到了冬天，它的叶子和茎因遭霜打会慢慢变得枯萎，但它的根会在雪中慢慢地长大。在降雪量很大的地区，厚厚的积雪反而更有利于胡萝卜御寒。而且，在雪下越冬的胡萝卜味道更加香甜。

虽值寒冬腊月，花朵却依然绽放

胡萝卜在冬天寒冷之际依然会长出花芽（之后会开花的芽）。春天到来时，花茎也开始生长，花也随之开放。如果不整理枝干，任其生长，5万~15万枝花会在40天之内交替竞相开放。有种子在花是两性花，既有雄蕊又有雌蕊。当然也有没有种子的花。种子在初夏时会结成果实。

很难发芽的胡萝卜

胡萝卜的种子很难发芽。这可能是因为它若让它自然开花的话，未受精的种子和未成熟的种子就会混入其中。因此，为了获得容易发芽、品质好的种子，我们就要采取措施摘掉多余的枝条，减少花的数量（详见第29页）。另外，选取的种子（实际上是果实）上长着刺毛，刺毛含有抑制发芽的物质。一般市面上出售的种子是不带刺毛的。另外，由于蔬菜的种类不同，一般种子不能在水里发芽，但是胡萝卜的种子却可以，大家可以亲自实验一下哦。

5 橙、红、黄、白，颜色各异、大小不同的胡萝卜（品种介绍）

常见的橙色胡萝卜长 20 厘米左右，此外还有小胡萝卜、长胡萝卜、形状像芜菁的胡萝卜、根部长度超过 50 厘米的胡萝卜。长度在 20 厘米以下的属于短根类。而且，胡萝卜的颜色也不只有橙色一种，世界上有白色和黄色胡萝卜，甚至还有紫色胡萝卜哦。



金时胡萝卜

这种胡萝卜的根是鲜艳的红色，长达 30 厘米左右。根部所含的色素和西红柿、西瓜中的相同，以番茄红素为主，但也有大量的胡萝卜素。它性温味甘，具有独特的香味。

5 寸胡萝卜

这是用尺贯法（日本传统的度量衡制）来量取时的说法。1 寸是 3.03 厘米。5 寸胡萝卜的根长 15~20 厘米。



与 5 寸接近的还有 3 寸、4 寸胡萝卜。越是短的胡萝卜越早熟，可以早些收获。3 寸、4 寸胡萝卜主要是春种夏收，但是没有 5 寸的产量大。现在一般只种 5 寸胡萝卜。



泷野川胡萝卜

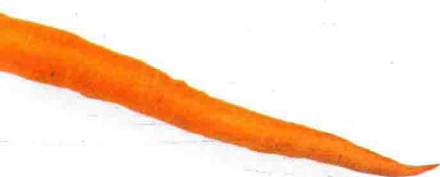
它和金时胡萝卜一样，是从古代便开始栽培的东洋胡萝卜。它的根可长达 70 厘米。





迷你胡萝卜

大约 10 厘米长，人们一般喜欢生吃它。没有独特的气味，甘甜，可以用来为沙拉调色，也可以用水焯一下，做成腌制品。此外，也有像小芜菁一样的圆形胡萝卜。



岛胡萝卜

岛胡萝卜的根长 30~40 厘米，呈细长形。根中色素虽以番茄红素为主，但量很少，因此，它的根是黄色的。味甜，可以煮着或炒着吃。



野生胡萝卜

它来自于胡萝卜的故乡，我们称之为阿富汗野生胡萝卜。它的根很细，颜色是白色的。



胡萝卜的花

小花朵一簇簇聚在一起竞相开放。20~70 朵单花瓣聚在一起形成小花伞，10~150 个小花伞聚在一起会形成如图所示的大花伞。



糖衣种子（弹丸种子）

首先在种子表面涂上杀菌剂和养分等，然后用黏土等物质把它包裹成像药丸一样，这就是糖衣种子。运用机械可以准确地播种，既减少了间苗劳动，又节约了种子。照片显示的是种子发芽的时候。

从世界范围来看

胡萝卜在世界范围内被广泛种植。大多数品种一般都含有大量 β -胡萝卜素，颜色为深橙色，长度为 20 厘米左右或者稍长些。欧洲和澳大利亚种植的品种以南特胡萝卜为主，在美国是以水果胡萝卜为主，东南亚和南美种的则是和日本相同的品种。南特胡萝卜的根是类似于香肠的圆柱形，所以烹饪和加工时比较简单。这种胡萝卜长短差别比较大，小的特别小，大的比 5 寸胡萝卜还要长。水果胡萝卜的根长达 25 厘米左右，花蕊的颜色很漂亮，并且容易存放。在饭店常见的袖珍胡萝卜是从这个长胡萝卜中挖出来做的。日本的 5 寸胡萝卜即使是在高温和湿度大的境况下，也很少生病。



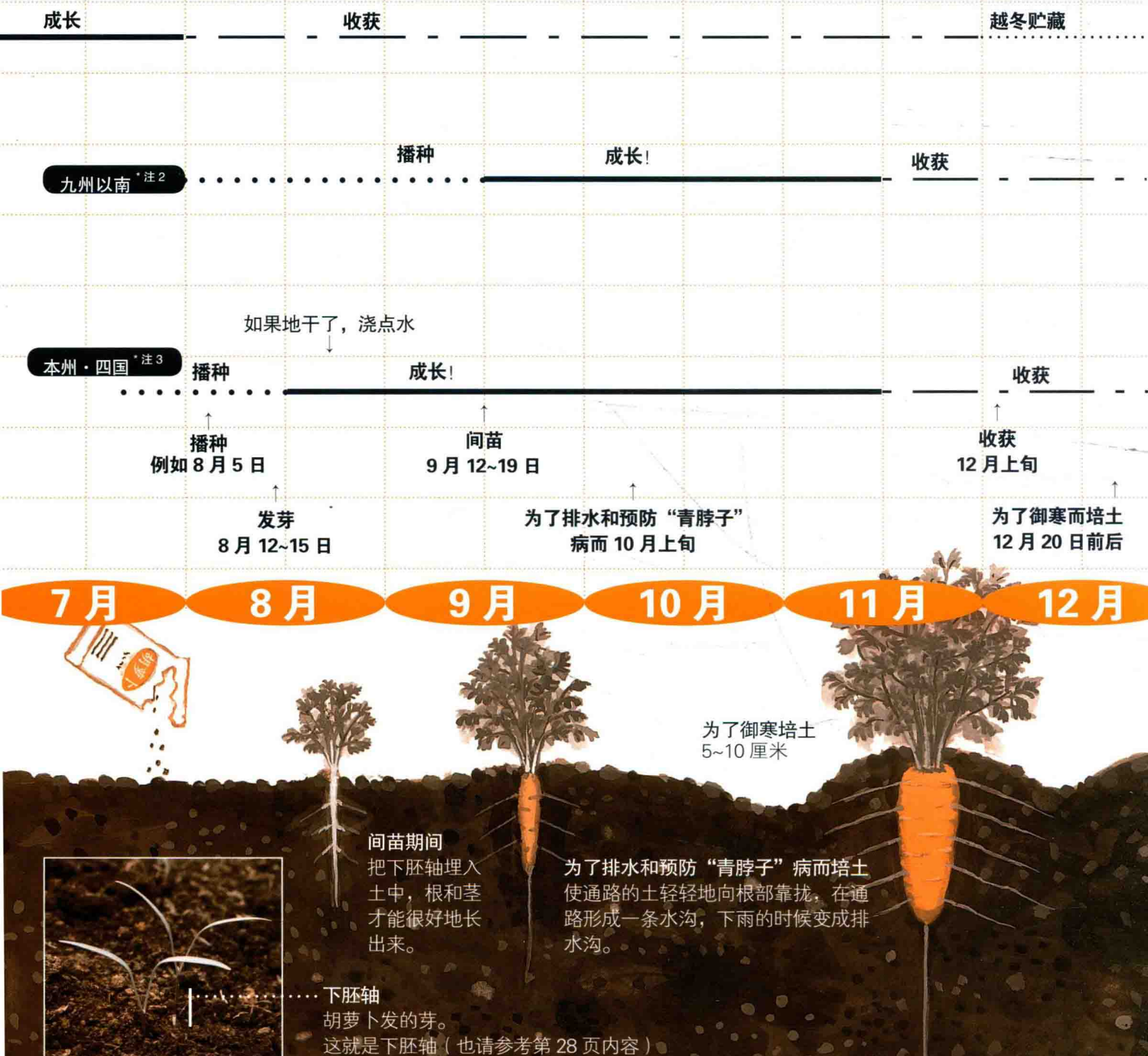
裸种子

所谓的种子实际上是果实。果实是由果皮和种子组成的。果皮表面长着刺毛，在种子完全成熟之前，刺毛中会含有很多抑制发芽的物质，因此，发芽会变得很困难。市场上出售的种子都是去掉刺毛的。

6 播种时间很重要！不要太早，也不要太晚哦（栽培日历）

8月5日左右是日本关东地区^{*注1}的播种时间，胡萝卜虽然可以不以这个时间为准，但是在合适的时间播种既省时省力，又能有好的收成。

大家也可以通过改变播种的时间来做个有趣的实验哦。



*注1：日本关东地区通常指本州以东京、横滨为中心的地区，位于日本列岛中央，为政治、经济、文化中心。*注2：日本九州地区位于日本西南部，包括九州岛和周围1400个岛屿。气候高温多雨，南部和冲绳属亚热带气候。*注3：日本本州是日本最大岛，位于日本中部，大部为温带海洋性季风气候，初夏有梅雨，秋季多台风。四国岛位于本州西南，九州东北。

根据播种时间的不同，植物的生长也不一样

日本关东地区……在8月上旬（8月5日前后）播种的话，胡萝卜容易栽培，且形状整齐，味道鲜美。播种时间早（7月25日之前）就容易导致疾病和根瘤；播种时间晚（8月15日之后）的话，胡萝卜的根部还没生长完全，天气就变冷了，所以很难长大。

