汇聚牛津、剑桥名家

从人文角度观察科学发现发明过程，兼具人文精神和科学精神的趣味科普读物

身边的科学真好玩

今天起，爱上蔬菜

[英] 亚历克斯·伍尔夫 文
[英] 大卫·安契姆 图
夏 萌 译

You Wouldn't Want to Live Without Vegetables!

第3辑



ARTTIME 时代出版
时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

身边的科学真好玩

今天起，爱上蔬菜

You Wouldn't Want to Live Without Vegetables!

第3辑



[英]亚历克斯·伍尔夫　文
[英]大卫·安契姆　图
夏　萌　译

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

[皖] 版贸登记号：12151556

图书在版编目(CIP)数据

今天起，爱上蔬菜/(英)伍尔夫文；(英)安契姆图；夏萌译. —合肥：安徽科学技术出版社，2016.10
(身边的科学真好玩)
ISBN 978-7-5337-6968-0

Ⅰ.①今… Ⅱ.①伍…②安…③夏… Ⅲ.①蔬菜-儿童读物 Ⅳ.①S63-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 090082 号

You Wouldn't Want to Live Without Vegetables! ©The Salariya Book Company Limited 2016
The simplified Chinese translation rights arranged through Rightol Media (本书中文简体版权经由锐拓传媒取得
Email：copyright@rightol.com)

今天起，爱上蔬菜 [英]亚历克斯·伍尔夫 文 [英]大卫·安契姆 图 夏萌 译

出 版 人：黄和平　　选题策划：张　雯　　责任编辑：张　雯
责任校对：岑红宇　　责任印制：李伦洲　　封面设计：武　迪
出版发行：时代出版传媒股份有限公司　http://www.press-mart.com
安徽科学技术出版社　http://www.ahstp.net
(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场，邮编：230071)
电话：(0551)63533323
印　　制：合肥华云印务有限责任公司　电话：(0551)63418899
(如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂商联系调换)

开本：787×1092　1/16　　印张：2.5　　字数：40 千
版次：2016 年 10 月第 1 版　　2016 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-6968-0　　定价：15.00 元

版权所有，侵权必究



蔬菜大事年表



公元前8000—前5000年

秘鲁人开始种植土豆。

公元前3500年

埃及人开始种植洋葱、韭葱和大蒜。



公元前2680年

埃及人开始种植生菜。

公元前2000年

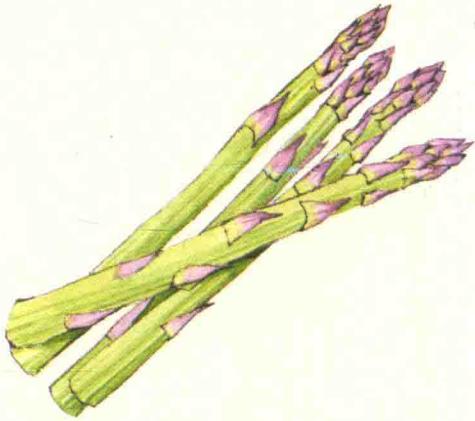
埃及庙宇的壁画上出现一种紫色的植物，可能是胡萝卜。

公元前1000年

凯尔特人开始种植卷心菜和羽衣甘蓝。

公元前200年

罗马人开始种植芦笋。



公元前100年

居住在位于现在伊朗所处的地区的人们开始种植菠菜。



1853年

人们发明了薯片。



约1570年

土豆来到欧洲，第一站是西班牙。

1994年

人们种出了西蓝薹——微型西蓝花。

1492年

克里斯托弗·哥伦布把洋葱带入美洲。

1845—1849年

土豆枯萎病导致了爱尔兰饥荒。

20世纪50年代

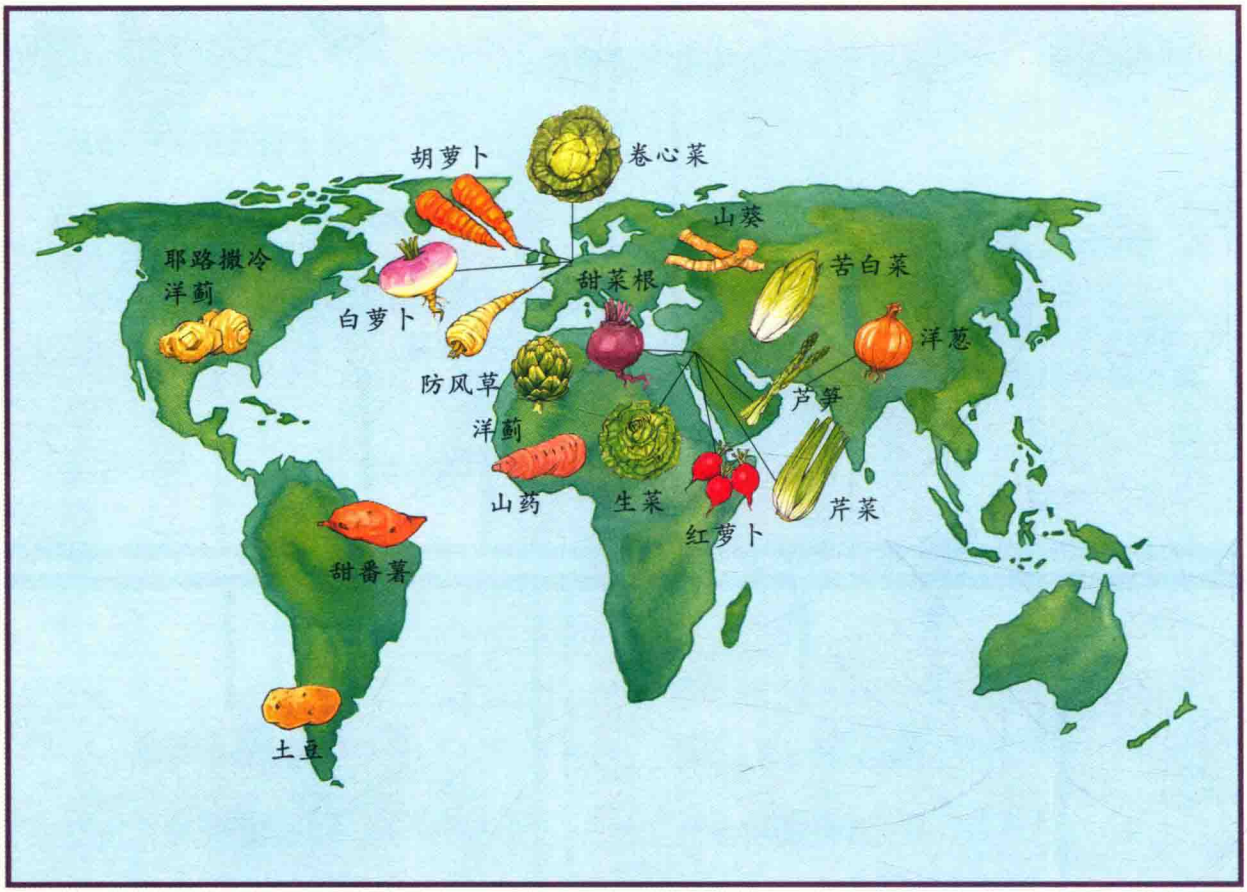
真空保鲜使生菜的保存更为容易。

2008年

实验室里培育出了一种无泪洋葱。



蔬菜来自哪里？



上面的地图显示了常见蔬菜的首次种植区域。像你们看到的那样，其中大部分蔬菜来自于南美、中东和北欧地区。

作者简介

作者：

亚历克斯·伍尔夫，曾在英国埃塞克斯大学攻读历史。迄今为止，他创作了80多部儿童读物。另外，他还创作儿童小说和青少年小说。

插图画家：

大卫·安契姆，1958年出生于英格兰南部城市布莱顿。他曾就读于伊斯特本艺术学院，在广告界从业了15年，后成为全职艺术工作者。他为大量非小说类童书绘制过插图。



目　录

导　读 …… 1

什么是蔬菜？ …… 2

我们过去是怎样种植蔬菜的？ …… 4

蔬菜能使我们健康吗？ …… 6

洋葱的起源是什么？ …… 8

为什么我们那么喜欢土豆？ …… 10

我们是什么时候对胡萝卜着迷的？ …… 12

廉价的生菜？ …… 14

我们是怎么被卷心菜迷住的？ …… 16

蔬菜只是用来吃的吗？ …… 18

蔬菜是怎样种植和保鲜的？ …… 20

蔬菜对环境有影响吗？ …… 22

蔬菜怎么了？ …… 24

术语表 …… 26

最大的蔬菜 …… 28

蔬菜雕刻 …… 29

你知道吗？ …… 30

致　谢 …… 31

导　读

有人提到菠菜、花椰菜和羽衣甘蓝的时候，你觉得恶心吗？饭快吃完的时候，你的盘子里是不是还剩下一堆卷心菜？爸爸妈妈逼着我们吃下去的这些食物，到底是什么呀？为什么我们需要它们呢？没有它们的世界会是什么样？好多了，对吗？错！我们会变得很不健康。蔬菜为我们提供了必需的维生素和矿物质，使我们强壮，防止我们生病。如果加以调制，它们其实可以很美味，比如加入好美味的酱汁，或者用一点点橄榄油翻炒下。而且，蔬菜不只是为了吃，还可以用来做染料、洗涤剂和黏合剂。所以，下次你因吃蔬菜而抱怨的时候，记住——你的生活真的不能没有蔬菜。



什么是蔬菜？

这实际上是个很难回答的问题。如果你认为你了解洋葱，那么做做这个测试吧。茄子、鳄梨、胡瓜、黄瓜、豌豆、南瓜、西红柿，以上哪种食物是蔬菜？它们可都是果实。虽然在日常语言中，我们称这些食物为蔬菜，但蔬菜的严格定义是“一株植物的、无籽的可食用部分”。以上所有的食物都有种子，所以它们称不上蔬菜，而是果实。胡萝卜、洋葱、卷心菜和土豆则是真正的蔬菜。



庭审西红柿：1883年，美国最高法院裁定西红柿是一种蔬菜，而不是水果，因为它是作为主菜被食用，而不是餐后甜点。

蘑菇既不是水果也不是蔬菜——它是菌类，不属于植物界。



蔬菜的组成部分：大部分植物有根、茎、叶、花和果实。我们吃的蔬菜可以是前四个里的任何一个。



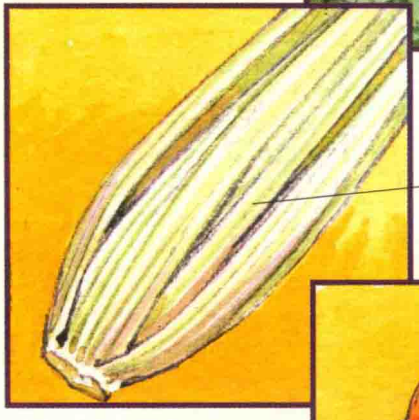
花吸引传粉者，例如鸟类和昆虫。

花椰菜



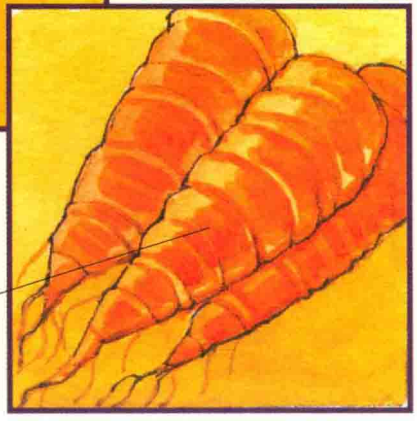
叶子为植物从阳光中收集能量。

生菜



茎支撑植物的重量。

芹菜



根将植物扎根在土里。

胡萝卜

你也能行！

你能分辨以下是水果还是蔬菜吗？芹菜、玉米、辣椒、萝卜、菠菜、西葫芦、大黄。





海藻在许多沿海地区很受欢迎，它是一种藻类，而在中国餐馆里叫作“香脆海带”（wispy seaweed，这里指国外的中式餐馆）的一道菜其实是蔬菜，因为它实际上是油炸的干卷心菜！

我们过去是怎样种植蔬菜的？

人类最初以狩猎采摘为生。他们猎杀动物，吃野生植物，尝试吃植物的果实、茎、叶、花和根。很多植物被品尝后丢弃，因为它们太难吃或是使人恶心。但通过这些尝试，人们证明了一些植物是美味而安全的，进而在森林空地上大量栽种它们。在公元前10000—前7000年，人类开始种植蔬菜。





古希腊人曾将蔬菜作为配菜，并称之为“品味”。大力士英雄赫尔克里士最喜欢的食物不是蔬菜，也不是水果，而是捣成稀泥的豆子。人们通常以为那是蔬菜，但它实际上是豆科植物的种子（长荚生长的植物种子）。

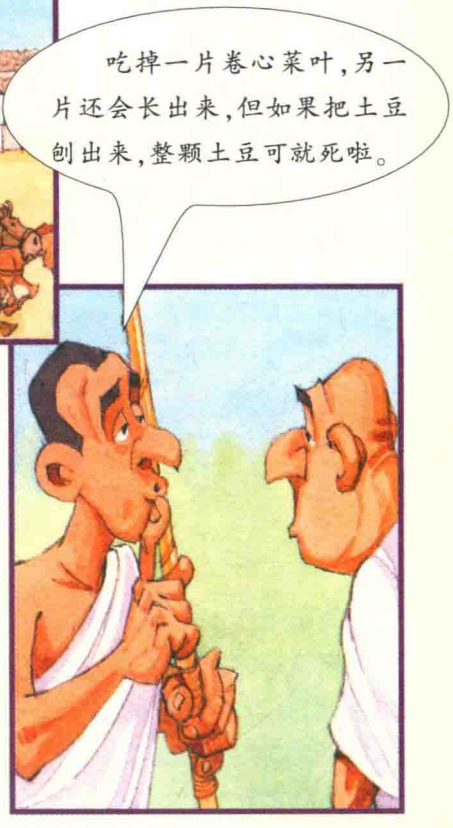
原来如此！

几千年来，蔬菜种植的流程年复一年：翻土、播种、管理、收获。



奥古斯都皇帝很喜欢稍稍煮过的芦笋。他最喜欢说的一句话也由此而来，用来描述速度之快。





罗马人入侵英国时引进了许多蔬菜，包括大蒜、洋葱、青葱、韭葱、卷心菜、芹菜、白萝卜和红萝卜。韭葱是如此受欢迎，以至于后来成了威尔士的国徽。

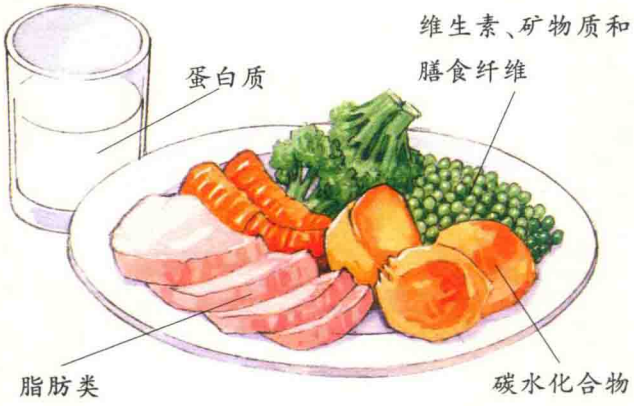
素食主义：许多印度教徒、佛教徒和耆那教徒都是素食主义者，从不杀生。耆那教徒甚至避免杀死任何植物，所以他们不吃根类蔬菜。

蔬菜能使我们健康吗？

蔬菜是健康饮食的重要组成部分。它们大多脂肪含量低，并含有重要的维生素和矿物质。它们还提供膳食纤维，帮助消化。经常吃蔬菜的人不容易患癌症、中风和心血管疾病（心脏或血管的病症）。大多数医生建议每天吃5~9份水果和蔬菜以保证饮食健康。



均衡饮食



均衡饮食包含人们保持健康所需的所有营养成分，主要是蛋白质、碳水化合物、脂肪类、维生素、矿物质和膳食纤维。

维生素C缺乏症是因为缺乏维生素C而引起的疾病，曾经是海上航行的一大问题。1768年，船长詹姆斯·库克发现在船员的饮食中加入蔬菜可以预防维生素C缺乏症。



你也能行！

1. 把蔬菜放到你能看到的地方，这样你就更可能吃它们了。
2. 尝试新的蔬菜——多品种才健康。
3. 多吃蔬菜而不是土豆，蔬菜才含有维生素和矿物质。











发现：20世纪初，科学家们发现，蔬菜提供了一些人体无法自身生成的必要营养。这些营养被称为维生素。

维生素：维生素A（胡萝卜、菠菜、西兰花）刺激新细胞的生长；维生素B（绿色蔬菜）把食物转换成能量；维生素C（甘蓝、卷心菜、花椰菜）增强免疫力。

矿物质：钙（西蓝花、芹菜、葱）强化骨骼和牙齿；铁（菠菜、瑞士甜菜、韭葱）有助于红细胞生成；钾（所有蔬菜）有助于肌肉和神经生长，并可预防高血压。

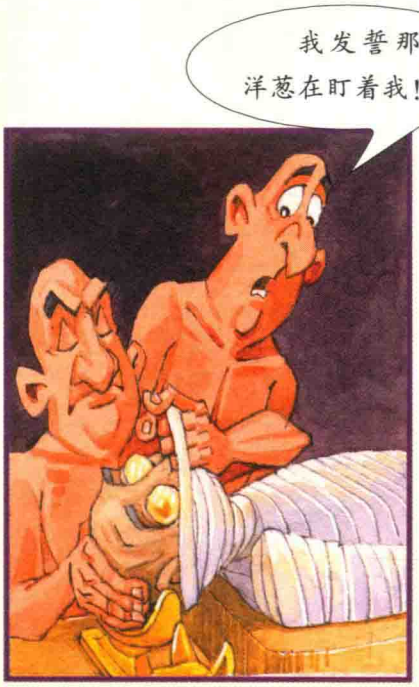


毒素：一些蔬菜含有毒素（有毒物质），用以抵御害虫和天敌的攻击。如果生吃的话，会导致胃部不舒服，通过烹饪应该可以消灭任何毒素。

洋葱的起源是什么？

洋葱为全世界的饭菜添加风味已有几千年了。因为洋葱的圆形及多层次，所以古埃及人崇拜洋葱，认为它象征永恒。洋葱在许多民间疗方中都得到了应用。无论其药用价值是什么，它们无疑是健康的，含有丰富的维生素C和膳食纤维，生吃或熟食都可以。它们属于葱类家族，同类的还包括大蒜、小葱、绿葱和韭葱。





洋葱眼。古埃及人埋葬法老时会用洋葱，甚至把它们放在木乃伊的眼窝里！



运动员的朋友。古希腊运动员在奥运会比赛前喝洋葱汁，并在身体上擦洋葱。