

# 《蔬之物语》

## 图书基本信息

书名：《蔬之物语》

13位ISBN编号：9787121259591

出版时间：2015-5

作者：杨恩庶,张德纯 主编

页数：236

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《蔬之物语》

## 内容概要

蔬菜是人们餐桌上一味不可或缺的元素，随着生活中素食主义者群体的不断扩大，蔬菜所富有的独特营养与文化内涵也成了人们所关注的焦点。本书将彻底颠覆你对蔬菜的日常看法——蔬菜不单单是洗净切好、等待料理的食材，而是大自然给人类的馈赠，以及我们的祖先在悠长的岁月中流传下来的特定饮食文化。作者从各类蔬菜的起源、典故、命名、栽培区域、珍闻轶事等方面入手，内容有料，文笔风趣，再配合每种蔬菜的特定营养知识，将带给读者耳目一新的蔬菜文化全解。

# 《蔬之物语》

## 作者简介

张德纯

20世纪70年代老北大生物系学生，中国农业科学院蔬菜研究所专家、中心实验室主任，享受国务院特殊津贴。作者从事多年蔬果研究，屡获国家科技进步奖。爱博物、爱科普，心向大自然，喜欢记录生活，自觉生灵可敬、植物可亲。出版有《番茄主张》《阳台种菜超简单》《你不知道的果蔬营养》《会呼吸的阳台花园》等著作。

杨恩庶

北京市大兴区蔬菜技术推广站站长、高级农艺师。先后承担北京市蔬菜标准园创建、国家大宗蔬菜产业技术体系等科研推广项目20余项；获北京市优秀人才资助项目、北京市科普惠农兴村计划科技服务专家。

## 书籍目录

茄与果

西红柿 / 002

和上帝一起来到中国的番茄 / 003

“约翰逊的番茄”——一个美丽的传说 / 005

毛泽东与斯诺谈番茄 / 006

引起世人关注的番茄红素 / 006

辣椒 / 007

7000年前，美洲人已开始种辣椒 / 008

鸟类吃辣椒如同在嚼口香糖 / 009

“不吃辣椒不革命” / 010

辣椒素的作用 / 011

茄子 / 012

中国是茄子第二起源地 / 014

刘姥姥吃茄子——不知其味 / 015

照相喊茄子的来历 / 015

维生素E之王 / 016

香瓜茄 / 017

入籍较晚的蔬菜 / 018

人参果与香瓜茄 / 019

酸浆 / 020

“洛神珠”酸浆 / 022

绛珠草是酸浆吗？ / 022

可与樱桃番茄媲美 / 023

蔓之瓜

冬瓜 / 026

日本人的“唐冬瓜” / 028

“四方之瓜”的传说 / 029

胖冬瓜 / 029

黄瓜 / 030

沿丝绸之路引入的黄瓜 / 032

黄瓜 & 胡瓜 / 033

如翡似翠嫩黄瓜 / 033

葫芦 / 034

瓠瓜俗称是葫芦 / 036

一个葫芦两个瓢 / 037

葫芦谐音是福禄 / 037

《红楼梦》中的葫芦条 / 038

甜瓜 / 039

多起源中心的甜瓜 / 040

1500年前的甜瓜 / 040

华莱士与白兰瓜 / 041

甜瓜消暑热、解烦渴 / 042

苦瓜 / 043

苦瓜又名锦荔枝 / 044

毛泽东谈苦瓜 / 045

植物胰岛素——苦瓜甙 / 045

丝瓜 / 046

由印度引进的丝瓜 / 048  
宋人咏丝瓜 / 049  
白石老人与丝瓜 / 050  
佛手瓜 / 051  
原产于墨西哥的佛手瓜 / 052  
一个瓜一粒种 / 053  
佛手瓜名称的演变 / 053  
豆与荚  
菜豆 / 056  
豆角正名为菜豆 / 057  
诗经《采菽》 / 058  
“四季豆不进油盐” / 059  
慈禧与芸豆卷 / 059  
豇豆 / 060  
以菜为主，菜粮兼用 / 061  
“绿畦过骤雨，细束小虹鳃” / 062  
酸豆角 / 062  
“裙带豆”的来历 / 063  
扁豆 / 064  
紫花扁豆和白花扁豆 / 065  
思乡的扁豆花 / 066  
蚕豆 / 067  
蚕豆又名“佛豆”、“倭豆” / 068  
拣佛豆积寿 / 069  
忘不了的“面胡豆” / 069  
食野之苹  
枸杞 / 072  
枸杞的药用与菜用 / 073  
《枸杞井》 / 074  
枸杞的传说 / 074  
枸杞叶、明目叶 / 075  
黄花菜 / 076  
吃花的蔬菜 / 077  
忘忧草 / 078  
母亲花——萱堂 / 079  
黄秋葵 / 080  
源自非洲的蔬菜新贵 / 081  
植物伟哥 / 082  
运动员蔬菜 / 082  
绿色人参 / 083  
菜根谈  
芦笋 / 086  
“出口”蔬菜 / 087  
绿芦笋、白芦笋、紫芦笋 / 088  
器官变态的“蔬菜之王” / 089  
竹笋 / 091  
3000年的食用史 / 092  
历代文人的歌咏 / 093  
孟宗《哭竹生笋》 / 094

菜中珍品，保健佳品 / 095  
萝卜 / 096  
原产于中国的萝卜 / 097  
“牡丹燕菜” / 098  
二两萝卜一两参 / 099  
胡萝卜 / 100  
沿丝绸之路来到中国 / 101  
紫色胡萝卜 / 102  
驴子和萝卜 / 103  
根甜菜 / 104  
其色如火的根甜菜 / 105  
其名的由来 / 105  
浓情火热罗宋汤 / 106  
芥菜 / 107  
“芥菜疙瘩” & “冲菜” / 108  
芥菜的诗语禅意 / 109  
黎叶之羹  
花椰菜 / 112  
以花命名的蔬菜 / 113  
一百年前引进的蔬菜 / 114  
白花菜、绿花菜、紫花菜 / 115  
抗癌明星 / 116  
球茎甘蓝 / 117  
明末传入中国 / 118  
六必居的八宝酱菜 / 119  
从“擘蓝”到“茎蓝” / 120  
富含维生素的蔬菜 / 120  
芥蓝 / 121  
芥蓝“芥”字如何读 / 122  
“白花芥蓝”与“黄花芥蓝” / 122  
“芥蓝”又称“隔蓝” / 123  
大白菜 / 124  
中国白菜 / 125  
旧时记忆：冬储大白菜 / 126  
白菜、白菜，意为百才 / 127  
“蜈蚣白菜” / 127  
小白菜 / 128  
小白菜 & 小棵白菜 / 129  
张相公崧 / 130  
乌塌菜 / 131  
白菜的表兄弟 / 132  
春意盎然“瓢儿菜” / 133  
经霜过雪味更甜 / 134  
菜薹 / 135  
菜薹与菜心 / 136  
洪山菜薹 / 137  
孝子菜的故事 / 138  
菠菜 / 139  
菠菜源于波斯 / 140

神奇的“菠菜法则” / 141  
吃菠菜的大力水手 / 142  
芹菜 / 143  
本芹与西芹 / 144  
水芹与旱芹 / 145  
读书人别称“采芹人” / 145  
“菜之美者，云梦之芹” / 146  
“献芹”的典故 / 147  
茼蒿 / 148  
茼蒿古称皇帝菜 / 149  
“杜甫菜” / 150  
苜蓿 / 151  
紫花苜蓿和黄花苜蓿 / 152  
幸运的四叶草 / 153  
“廉村”与“苜蓿盘” / 154  
菱蒿 / 155  
野菜美蔬 / 156  
《惠崇春江晓景》 / 157  
南京“野八珍”之一 / 158  
蒲公英 / 159  
“苦菜”蒲公英 / 160  
治好药圣伤痛的神药 / 161  
香草小话  
香芹菜 / 164  
带着洋味的香芹菜 / 165  
香芹装饰与古奥运会 / 166  
紫苏 / 167  
紫苏“史与话” / 168  
华佗与紫苏 / 169  
罗勒 / 170  
名称的变迁 / 171  
香草之王 / 172  
神圣的罗勒 / 173  
莳萝 / 174  
莳萝来自波斯 / 175  
小说《莳萝泡菜》 / 176  
古老的香料蔬菜 / 177  
薯芋杂谈  
土豆 / 180  
菜粮兼用的马铃薯 / 181  
马铃薯的“全球传播” / 182  
马铃薯在中国 / 183  
十全十美的食物 / 184  
生姜 / 185  
和之美者，阳朴之姜 / 186  
莱芜生姜 / 186  
不撒姜食 / 188  
芋头 / 189  
“芋”古称“蹲鴟” / 190

荔浦芋头 / 191  
南通香芋 / 192  
甘薯 / 193  
甘薯原产南美洲 / 194  
福州乌山“先薯祠” / 194  
葱蒜之味  
韭菜 / 198  
用于祭祀的蔬菜 / 199  
一植而久生的蔬菜 / 200  
不见光的韭菜 / 201  
“清肠草”与“起阳草” / 202  
葱 / 203  
大葱与小葱 / 204  
毛泽东的“大葱外交” / 205  
葱为百菜先 / 206  
洋葱 / 207  
来自西亚的洋葱 / 208  
《洋葱头历险记》 / 209  
骑士的甲冑 / 210  
蒜 / 211  
大蒜古称胡蒜 / 212  
德国人的“大蒜节” / 212  
战争中的大蒜 / 213  
最具抗癌潜力的植物 / 214

## 《蔬之物语》

### 精彩短评

- 1、文字一般，排版感觉太过花哨。
- 2、封面、插画、文字都很清新，正适合夏夜消遣。
- 3、书中关于常见蔬菜的文化掌故、食疗药用价值等讲得特别有趣，尤其喜欢里面的彩色插画。
- 4、真一般。。。
- 5、插画还行，文字一般，可不看。

1、唐寅曾经有一首很有趣的诗：书画琴棋诗酒花，当年件件不离他。而今七事都更变，柴米油盐酱醋茶。虽是自嘲，但其实有时生活琐事也可以变得很风雅，于是从唐代就开始了有田园诗派的兴起，而将这股风雅融入我们每天都在食用的蔬菜中，便有了这本蔬之物语。收到本书的时候，一眼就被这本书的精致所经验，本书精装线订，每种蔬菜配有一幅描述的水彩画，这些精美的国画对于本书实在是增色不少，而犹如花语一样，每种都配有“菜语”，可谓匠心独具。相对应的，每种蔬菜配有它的典故，效用，已经与之相关的趣事，也算是一本蔬菜百科大全了，阅读完本书后，读者对于我们平时吃的平常的蔬菜，也会有了新的认识，而对于这些美食，也会多了一份文化的认识底蕴。记得之前看电视剧版神话，穿越的主角吵着想吃一盘西红柿炒鸡蛋，却难为了众人，因为众人根本不知道西红柿为何物。原因其实是西红柿这种蔬菜引入中国之晚，确实出乎大家的普世观点，因为西红柿甚至可以说是清末才开始在国内开始食用，本书对于每种蔬菜在中国的食用历史都做了简要概述，阅读之后，也许你也会发现某些我们现在习以为常的食用蔬菜，其实对于我们民族的悠久历史来说，也算是一个新生事物。对于中国社会目前的饮食习惯，也渐渐从当年的大鱼大肉转入健康饮食，而均衡营养的概念也开始渐渐推广，其实蔬菜的价值是众所周知的，而对于每种蔬菜的各种功效，大家却有时搞不清楚，经常出现我们都知道某种蔬菜营养价值高，却不知其所以然，它到底适不适合自己，所以为了了解各种蔬菜的食用方法和食用目的，变得更为重要，本书每章都对这种蔬菜的营养价值，适用人群做了详细的介绍，参考本书，也许会对读者的食疗计划有更好的帮助。中国人盛行民以食为天的理念，对于食材的研究也有着非常悠久的历史，北魏崔浩所撰的《食经》给了后世一本专门讲解肴馔制作的典籍，虽然并未流传至今，但后世的很多著作包括大家熟知的《齐民要术》等，都受其启发。而行至唐宋，果蔬美食更是常被写进了诗词之中，尤其是好吃的东坡居士更是写过“秋来霜露满园东，芦菔生儿芥生孙”等对于蔬菜比肉类更美味的感慨，当然更被我们熟知的就是以他名字命名的东坡肉了，所以本书其实是将这种文化进行了总结并延续，告诉读者，对于蔬菜美食，其实在中华传统文化中，也有着自己的一席之地。最后，本书作者说来巧合，竟然是我目前所属区县的蔬菜推广站的站长，也算是一种缘分吧~

2、梁实秋先生读《十五从军征》时，曾被“舂谷持作饭，采葵持作羹”中的“葵”困惑良久。直到他读吴其濬《植物名实图考》，才知这种可作羹的“葵”既非向日葵，也不是秋葵，而是“冬苋菜”，他那时才觉得算把《十五从军征》读懂了。蔬菜也有自己的历史，所以今人不知古代作品中的蔬菜并不奇怪。《蔬之物语》不仅讲述蔬菜的前世今生，还扒拉科普、文学、食谱、电影等一切与蔬菜有关的事物。闲适自然的文字，配以清绿淡雅的封面，鲜丽丰富的插图，正好消遣一个闷热的夏夜。众人皆知花有花语，如玫瑰代表“我爱你”，却少有人想过，朴素的蔬菜也可以有自己的寓意。第一个吃西红柿的人并不比第一个吃螃蟹的人缺少勇气，因西红柿也曾被认为是一口毙命的毒药，于是“勇敢、冒险”成了西红柿的菜语。一粒小辣椒的巨大能量，能让高贵的淑女当从涕泪横流，能让寒风中的人无需暖气就大汗淋漓。据说有种辣椒放锅里涮一下就能辣掉一大锅汤，真不比“星星之火，可以燎原”逊色。毛主席还说，“不吃辣椒不革命”，将辣椒的菜语定为“激情、革命”也是实至名归了。芥菜和芥蓝名字看着像亲兄弟，实际却相差万里。它们一个瘦一个胖，一个吃叶一个可以吃茎。“芥”字的读法也不同，芥(jie)菜和芥(gai)蓝，你有没有读错过？我依稀记得小学课文里有篇《挖芥菜》，一直不知是什么植物，看了水彩配图，才知道芥菜就是湖南老家的“棒棒菜”，想必因为菜头大就这么叫。而芥蓝，却是我来广西后常吃的菜心。天天吃的菜，却不知它的大名，不知原来他吃的芥蓝就是我吃的菜心，也真是有趣。等朋友提醒我，课文里张洁挖的是“芥菜”而不是“芥菜”，便更觉好玩了。蔬菜最基本的功能自然是用来吃，吃不仅是为口腹之欲，最重要的是保证健康。《蔬之物语》不仅会不经意地说点“蜈蚣萝卜”之类的菜谱，还会告诉你苦瓜是植物胰岛素，枸杞叶能明目、长寿等营养学上的知识。不管是茄果、瓜蔓还是豆荚、薯芋，每种蔬菜都各有优点，或维生素丰富为人体必需，或含膳食纤维有益肠胃，或有某种特殊成份能治疗疾病，掌握这些知道便能根据自己的身体需要更科学合理的安排饮食了。身体固然要照顾好，精神文化也不可或缺，《蔬之物语》在吃之外，还有历史、典故和趣闻。大力水手爱吃菠菜，因为菠菜含铁丰富，能补血，我一直坚信不疑。书中澄清了这个误解，原来科学家在计算时，把小数点弄错了，菠菜含铁量就扩大了十倍！真是让人大跌眼镜。此外，四季豆不进油盐暗喻人不听劝告，蚕豆立下抗倭大功、孝子孟宗哭笋、德国有大蒜节、茼蒿古称皇帝菜、有本小说叫《莼萝泡菜》、有部电影叫《洋葱头历险记》……真是五花八门的奇

妙蔬菜物语。看过蔬菜这么多不平凡的故事，便觉得这平凡的一瓜一叶原来就是我们生命的一部分，如此面目可亲呢。如需转载请联系本人。欢迎媒体和出版社约写人文社科类书评。QQ175108258（请注明“约书评”）

3、一盘黄瓜拌凉皮、一碗糖拌西红柿、一碟水煮毛豆，这几样简单的小菜，便是夏季餐桌上的必备品。且不说嚼在口中是如何美味，单看那鲜绿嫩红的颜色，便教人食欲大增。但蔬菜之美，不仅美在其彩色和外型上，更美在蔬菜所含有的独特营养与丰富的文化内涵。曾经，我以为所谓蔬菜，也不过就是餐桌上、市场里常见的那些食材，平时没怎么注意过这些平常之物，基本只关注它们的价格。但读过《蔬之物语》后才惊觉：原来蔬菜不单单是日常生活中不可缺少的食材，更是大自然给人类的馈赠，而围绕着这些蔬菜，竟然也能有流传千古的诗词楹联、居然还发展出了特定的饮食文化。如果不读此书，那么我们很可能就会忽略了关于蔬菜的各种文化典故。想想看，世上还有什么比原本应当受重视的事物却被人轻视忽略而更可悲的？所以，大家还是翻开这本书，去读它，然后重新认识一下被我们视为平常的这些食材吧，毕竟它们在中国文化发展的过程中占有着相当重要的地位。在这本书里，作者将常见蔬菜的起源、典故、命名、栽培事宜、奇闻轶事、食疗药用价值等都做了较为详尽的交待。以紫苏为例，作者不仅介绍了紫苏这种蔬菜名称由来、原产地以及文献中的相关记载和培育出的不同品种，而且还讲述了一个关于紫苏的药用价值的历史小故事。再以番茄为例，作者在介绍完相关知识之后，又提到了一个特别有趣的传说。尽管这本书主要是介绍关于蔬菜的文化掌故，但因为作者文字生动风趣，既有比较“硬”的农业知识，也有吸引人的传说故事，因此读起来并不觉得枯燥乏味，更有一种轻轻松松了解蔬菜知识以和饮食文化的感受。喜欢花的人都知道，每一种花都有独属于它的花语，在《蔬之物语》中作者给每一种蔬菜都举出了“菜语”，比如马铃薯的菜语是朴实、丰收，而冬瓜的菜语则是富贵、幸福。明眼人从中轻易便可看出，这些菜语和蔬菜本身所具有的特质是密切相关的，而这些菜语所彰显出的，乃是蔬菜的品性及它们的可贵之处。想来古人们不仅以花喻人，还以蔬菜喻人，是有着相当深刻的道理的。大自然中的草木花叶都是生命，也都具有意义，它们的存在不仅构成了地球上的美好景色、丰富了这个世界，同时也滋养着我们的身心。我们每天都要从蔬菜中摄取营养，但我们却极少对它们怀有感恩之心，甚至，我们都不了解它们背后的故事和文化意义。试看流传下来的古典文学名著和历代文人雅客吟咏的诗句，乃至古代近代的国画大师的作品，若是哪一处少了蔬菜的情影，那么中国文化必然要黯淡许多，而我们的生活也将少了许多趣味。尤其值得大赞的是，这本书里以蔬菜为描摹对象的彩色水墨插画色彩鲜艳、神韵跃然，如此图文结合，一路读开，不仅赏心悦目、陶冶情操，而且滋养心灵、安神消暑。我想，这实在应该算是蔬菜之美中最贴近身心那一层面了吧。

4、最近大半个月，工作需要，每天早上都要去菜市场买菜，于是也多认识了几种蔬菜。对应着翻阅《蔬之物语》更觉亲切。读此书，可以感受到编者的真诚，因为书中不光说蔬菜本身，更说这款蔬菜背后的文化常识。编者还细致地梳理了每一种蔬菜的起源、典故、来历、产地、命名、栽培、相关文献等，让我们在美与博物之间，更亲近蔬菜，更亲近植物。读此书，不光可以体会到舌尖上的美味，更愉悦了视神经，因为除了线开本式的精致装帧，每一款菜色皆配上彩色水墨插画，并为其书写了独特的“菜语”，比如西红柿的菜语是“勇敢、冒险”；辣椒的菜语是“激情、革命”等。这些真是让人大开眼界，原来花有花语，蔬菜也有菜语；原来，我们司空见惯的蔬菜家族们也有这么丰富的故事；原来，食材虽普通，但食材的选择一点都不普通。比如原产于中南美洲热带地区的辣椒，早在7000年前就已开始栽种。我们现在栽培的辣椒和甜椒的祖先是产在中南美洲的一种野生辣椒。更为神奇的是鸟类吃辣椒如同嚼口香糖，完全没有味觉的模样。经过这些天的“买菜经历”，我也了解到，原来除了绿色的长长的的那种红的绿的辣椒，除了小的非常辣的朝天椒、灯笼椒、圆椒、花椒、麻椒，还有一种湖南人特别喜欢的扇椒。----这种辣椒非常辣，简直就是湖南同事的最爱，要买就必然买，并且要弯弯的一圈一圈绕的那种，原因只有两个字，更辣。有人常说，菜做得好，买菜买得对非常关键。个人心有体会，确实如此。这些天天去买菜，天天写菜单。但有时，买回来的菜让做饭的阿姨一瞧，有的菜老了，菜杆需要截去半截，这样的话，本来够斤两，也够吃的菜就显得有些不足了。还有的菜，只是买了必须的菜，配菜或者一些佐料菜却没有准备，于是还要跑第二趟，像买点葱，买点红萝卜，买点菇，或者其他配菜等等。这段时间，有空就看菜谱，这不是以前走马观花，只看不练，只看图不动手式的“看菜谱”，而是记下每道菜的配方、用量，然后，对应着增增减减，如此，总算把每日的菜单“拼”完整了。所以，对于我们日常做饭菜的人来说，这本精致的小书可以帮助我们更深入地了解食材，也帮助我们在了解食材的基础上，建立正确而健康的饮食观念。正如文中所说，蔬菜不单

## 《蔬之物语》

单是洗净切好、等待料理的食材，而是大自然给人类的馈赠，是我们的祖先在悠长的岁月中流传下来的特定饮食文化。换个角度看蔬菜，耳目一新，重新发现蔬菜之美。

## 《蔬之物语》

### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)