

9 种常见蔬菜的营养成分及名称的演变

李方远 (商丘师范学院生命科学学院,河南商丘 476000)

摘要 我国古代典籍中记载有许多蔬菜类植物,其营养成分丰富,但名称古今不同,区域有异。对 9 种常见蔬菜类植物的营养成分和名称进行了认真的考证和阐释。
关键词 蔬菜;营养成分;考证
中图分类号 O949.7 **文献标识码** A **文章编号** 0517–6611(2015)15–252–02

我国历史悠久,古代文化灿烂,在祖先留下的许多古典著作中,记载了很多蔬菜类植物,如周代《诗经》中记载了 132 种,《尔雅》中记载了 312 种,明代《本草纲目》中记载了 1 195 种,清代《植物名实图考》中载有 1 714 种等。随着时间的推移,环境的变迁,人类对其认识的进步,古书上记载的很多常见蔬菜类植物,其营养成分和名称与现代的往往有所不同,且同物异名和同名异物现象较多,因此,笔者对 9 种常见蔬菜类植物的营养成分及名称进行了考证。

1 菊科的莴苣(*Bactuca sativa*)

1.1 营养成分 莴苣含有蛋白质、脂肪、糖类、灰分、钙、磷、铁、钾、镁、硅、维生素 A 原、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C 等。

1.2 古汉名考证 莴苣原产中亚,包括我国西北部分地区,又称千金菜、莴菜、莴笋等。隋唐以前不见有“莴苣”的记载,《清异录》:“吕国使者来汉,隋人求得菜种,酬之甚厚,故因名千金菜,今莴苣也”,这是较早的记载,应不晚于公元 6 世纪,写于唐代的《食疗本草》始著录莴苣。《农桑通诀》:“其茎去皮,蔬食,又可糟藏谓之莴笋”。《本草纲目》卷 27 称莴苣为莴菜,并云:“剥皮生食,味如胡瓜”。该种变种很多,茎用莴苣又称莴笋,叶用莴苣又称生菜,卷心莴苣、玻璃生菜等都是其变种。

2 十字花科的甘蓝(*Brassica caulorapa*)

2.1 营养成分 甘蓝性味甘平,具有益脾和胃、缓急止痛作用,它含有丰富的粗蛋白、脂肪、糖类、食物纤维、钙、磷、铁、维生素 A、维生素 C、维生素 B₁、维生素 B₂,并含有少量 K₁、U、氯、碘等,尤其 K₁ 和 U 是抗溃疡因子。另外,还含有一些硫化物,是十字花科蔬菜的特殊成分,具有防癌作用。

2.2 古汉名考证 甘蓝原产欧洲,又称芥蓝、玉蔓菁、苕蓝、擘蓝、撇蓝、西土蓝等。《植物名实图考》卷 4:“甘蓝,本草拾遗始著录,云是西土蓝,农政全书:北人谓之擘蓝。按此即今地撇蓝……,山西志谓之玉蔓菁……,滇本草沿作苕蓝”。《群芳谱》:“擘蓝一名芥蓝,叶色如蓝,芥属也。南方谓之芥蓝,叶可食,故北方谓之擘蓝”。

3 十字花科的白菜(*Brassica pekinensis*)

3.1 营养成分 白菜味道清鲜适口,营养价值较高,含蛋白质、脂肪、膳食纤维、钾、钠、钙、镁、铁、锰、锌、铜、磷、硒、胡萝

卜素、尼克酸、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C 以及微量元素钼。白菜中有一些微量元素,它们能帮助分解同乳腺癌相联系的雌激素。

3.2 古汉名考证 白菜起源于我国,又称菘、牛肚菘、黄芽菜、结球大白菜等。《吴录》:“陆逊催人种豆、菘”。《广群芳谱》卷 14:“白菜一名菘。埤雅云,菘性凌冬不凋,四时常有,有松之操,故其字会就。诸菜中最堪常食”。据研究,白菜、小白菜和芜菁都是由油菜经人们的长久栽培演化而来的,古时“菘”是泛指白菜一类的蔬菜。《唐本草》中记有三种菘:“有牛肚菘,叶最厚大,味甘;紫菘,叶薄细,味少苦;白菘似蔓菁也”。据宋时苏颂说:“扬州一种菘,叶圆而大……食之有滓,绝胜他土者,此所谓白菜。”看来唐时已选育出白菘,宋时已正式称呼为白菜。唐朝《新修本草》中提到不结球的散叶大白菜,称为“牛肚菘”。明朝的《学圃杂疏》中有花心大白菜的记载,称为“黄芽菜”。清朝的《顺天府志》和《续菜谱》中才有结球大白菜的记载。

4 十字花科的芥菜(*Brassica juncea*)

4.1 营养成分 芥菜含有碳水化合物、蛋白质、脂肪、膳食纤维、钾、钙、磷、钠、镁、铁、硒、锌、锰、铜、维生素 C、维生素 E、维生素 B₂、维生素 B₁、维生素 A、胡萝卜素、烟酸等。

4.2 古汉名考证 芥菜原产我国,又称腊菜、辣菜、水苏、劳祖、春芥、夏芥等。东汉(公元 2 世纪)《四民月令》:“四月收芜菁及芥”。《广群芳谱》卷 14:“芥一名辣菜,一名腊菜(其气味辛辣,有介然之义,又可过冬也,本草云,冬月食者,俗呼腊菜,春月食者,俗呼春菜,四月食者,为之夏菜)增《本草》芥菹一名水苏,一名劳祖”。

5 伞形科的芹菜(*Oenanthe javanica*)

5.1 营养成分 芹菜营养成分丰富,含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、灰分、钙、磷、铁、钾、钠、镁、氯、胡萝卜素、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、尼克酸,还含有挥发油、佛手柑内酯、有机酸等物质。

5.2 古汉名考证 芹菜原产我国,又称水芹、水英、楚葵等。《本草经》:“芹菜味甘,平。主女子赤沃……一名水英”。《本草纲目》卷 26:“芹菜”,也叫“水芹、水英、楚葵”。《名医别录》:“水芹生南海池泽。”水芹与今广为种植的芹菜不同,现在的芹菜为旱芹。

6 锦葵科的冬葵(*Malva crispa*)

6.1 营养成分 冬葵的营养成分丰富,含有蛋白质、碳水化合物、膳食纤维、脂肪、钾、钙、磷、镁、钠、锰、硒、铁、铜、锌、维

生素 C、维生素 A、胡萝卜素、烟酸、硫胺素、核黄素、视黄醇等。

6.2 古汉名考证 冬葵原产我国, 又称露葵、葵、滑菜、丘葵、葵菜、冬寒菜、卫足、蕲菜、滑肠菜、冬苋菜、阳草、秋葵、春葵等。《本草经》:“冬葵子味甘, 寒”。《诗经·国风》:“七月烹葵及菽”。《尔雅翼》:“葵为百菜之主, 味甘滑”。《宁都州志》:“葵菜土名蕲菜, 性冷, 味柔滑, 经霜益滑, 吴人谓之滑肠菜”。《广群芳谱》卷 14 在释“葵”, 丘葵也。《农书》:葵, 阳草也……。《本草》:一名露葵(古人采葵, 必等露解), 一名滑菜(言其性也), 一名卫足(《尔雅翼》云:葵时倾日, 不使照其足)。《本草纲目》卷 16:“六七月种者为秋葵, 八九月种者为冬葵, 终年收采。正月复种者为春葵, 然宿根至春亦生”。《植物名实图考》卷 3:“冬葵, 湖南也呼葵菜, 亦曰冬寒菜”。王祯《农书》说:“葵为百菜之主, 备四时之馔, 可防荒俭, 可以菹腊(咸干菜), 其根可疗疾”。

7 葫芦科的菜瓜(*Cucumis melo conomon*)

7.1 营养成分 菜瓜含有碳水化合物、蛋白质、膳食纤维、脂肪、钾、钙、磷、铁、维生素 C、维生素 A、B 族维生素、胡萝卜素和柠檬酸等。其中钾、钙的含量较高。

7.2 古汉名考证 菜瓜起源于亚洲南部, 又叫越瓜、白瓜、稍瓜、羊角瓜等。《植物名实考证》卷 4:“越瓜, 开宝本草始著录。即菜瓜……”。《广群芳谱》卷 17:“(本草)稍瓜一名越瓜, 一名菜瓜, 南北皆有……有青白二色, 大如瓠子。一种长者至二尺许, 俗呼羊角瓜”。该种植物品种较多, 有些地区也称之为白瓜。

8 百合科的葱(*Allium fistulosum*)

8.1 营养成分 葱营养成分丰富, 含有蛋白质、脂肪、膳食纤维、碳水化合物、磷、钠、锌、锰、钾、铁、镁、钙、硒、维生素 B₁、维生素 B₅、维生素 C、维生素 B₂、维生素 E、维生素 A、胆固醇、视黄醇、胡萝卜素等。

8.2 古汉名考证 葱原产我国西部和黄土高原, 古时称𦉰、菜伯、和事草、鹿胎、青、葱等。《山海经》:“边春之山多葱葵韭。北单之山, 无草木, 多葱韭”。《尔雅》:“青谓之葱, 古者佩玉有葱珩, 以玉色如葱得名”。《本草纲目》卷 26 在释葱时说𦉰、菜伯、和事草、鹿胎都指葱, 并解释曰:“葱从凶, 外直中空, 有凶通之象也。𦉰者, 草中有孔也, 故字从孔, 𦉰脉象之, 葱初生曰葱针, 叶曰葱青, 衣曰葱袍, 茎曰葱白, 叶中涕曰葱茸, 诸物皆宜, 故云菜伯, 和事”。

(上接第 231 页)

试验结果表明, 使用陈化度为脂肪酸值 229.0 mgKOH/kg 大米制作米粉品质最佳, 可以在选择米粉原料时把脂肪酸值 229.0 mgKOH/kg 作为重要参考指标。

参考文献

[1] HORMDOKA R, NOOMHORM A. Hydrothermal treatments of rice starch for improvement of rice noodle quality[J]. Swiss Society of Food Science and Technology, 2007, 40:1723-1731.
[2] 张瑛, 吴先山, 吴敬德, 等. 稻谷储藏过程中理化特性变化的研究[J]. 中国粮油学报, 2003(6): 20-24.
[4] 任顺成, 周瑞芳, 李永红. 大米陈化过程中谷蛋白与大米质构特性的变

9 十字花科的萝卜(*Raphanus sativus*)

9.1 营养成分 萝卜是一种质脆味美、营养丰富的家常蔬菜, 其中胡萝卜素有“小人参”之称。富含糖类、脂肪、挥发油、钙、铁、胡萝卜素、维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、花青素等营养成分。

9.2 古汉名考证 萝卜原产我国, 又称茛、菹菜、葵、蘆菔、莱菔、土瓜、蘆菔、雹葵、菲草、宿菜、菹、紫花菹、温松、土酥、破地锥、楚菹、秦菹、蘆、来服、葵子、春莲花、蘿蔔等。《诗经·国风》:“采葑采菲”, 古时的“菲”泛指十字花科包括萝卜在内的一些蔬菜, 古时对于芜菁、芥菜、蘆菔、菹之类的栽培植物往往记载不详, 常笼统地称之为“葑”或“菲”。随着不断的选育, 人们对它们的食用部分也不同, 各类也就有了具体的名称。《名医别录》(公元 5 世纪)中说:“芜菁及蘆菔, 味苦, 温……。蘆菔是今温松, 其根可食, 芜菁根乃细于温松, 而叶似菹, 好食, 籽比温菹细小”, 可见该时已把两者区分开了。《广群芳谱》卷 16:萝卜, 一名莱菔, 一名蘆菔, 一名雹葵(尔雅云, 葵, 蘆菔, 注云, 菹宜为菹, 蘆菔芜菁属, 紫花大根, 俗呼雹葵), 一名紫花菹, 一名温菹(紫花菹、温菹, 皆南人所呼, 吴人呼楚菹, 广南人呼秦菹), 一名土酥(农书云, 北人萝卜, 一种四名, 春曰破地锥, 夏曰夏生, 秋曰萝卜, 冬曰土酥, 谓其洁白如酥也)。《癸辛杂识》:“今成都面店中呼萝卜为葵子, 虽曰并语, 然亦有谓”。《尔雅》:“菲, 茛”, 《尔雅注》:“即土瓜也”。《诗疏》:“菲似菹……, 幽州人谓之茛。今河内人谓之宿菜”。《诗草木今释》中说“蘿菔、来服、春莲花、满阳花”都为萝卜的俗名。

10 结语

古代著作中记述的可作蔬菜的植物还有很多, 以上所述仅为古书中记述较多, 又曾作为古今重要蔬菜的种类, 今考证之, 以便沟通古今, 以飨读者。

参考文献

[1] (明)李时珍. 本草纲目[M]. 北京:人民卫生出版社, 1982.
[2] 吴德邻, 陈邦余, 卫兆芬, 等. 中国植物志[M]. 北京:科学出版社, 1981.
[3] 缪启愉, 邱泽奇. 汉魏六朝岭南植物“志录”辑释[M]. 北京:北京农业出版社, 1990.
[4] 江苏医学院. 中药大辞典[M]. 上海:上海科学技术出版社, 1977.
[5] 吴征镒, 周太炎, 肖培根. 新华本草纲要(一)[M]. 上海:上海科学技术出版社, 1988.
[6] (清)吴其濬. 植物名实图考[M]. 北京:商务印书馆, 1957.
[7] 曹元宇. 本草经[M]. 上海:上海科学技术出版社, 1987.
[8] (唐)陈藏器. 尚志韵辑释. 本草拾遗[M]. 合肥:安徽科学技术出版社, 2004.

化[J]. 中国粮油学报, 2002(3): 42-46.
[5] 高珥琬, 鞠兴荣, 姚明兰, 等. 稻米储藏期间陈化机制研究[J]. 食品科学, 2008(4): 470-473.
[6] 安红周, 吴丹, 韩杰, 等. 不同添加剂对鲜食面条品质影响的研究[J]. 食品科技, 2010(10): 186-191.
[7] 万忠民, 徐宁. 不同储藏温度下稻谷的品质劣变[J]. 粮食与食品工业, 2004(3): 49-51.
[8] 陈岩, 罗楚英, 何从宁. QBT 2652-2004 方便米粉(米线)[S]. 北京:中国轻工业出版社, 2004.
[9] 刘超, 汪晓鸣, 张福生, 曹磊. 鲜湿米粉保鲜工艺研究[J]. 安徽农业科学, 2009(11): 5113-5114.
[10] 任顺成, 周瑞芳. 大米陈化过程中蛋白质与大米质构特性的变化[J]. 郑州工程学院学报, 2001, 22(1): 42-46.