

胡萝卜的传入和药物效用

日本易食研究所 大林惠运

胡萝卜，顾名思义，来自于外国，其原产地为亚洲阿富汗的周边，以后流传到波斯旧地，也就是如今的伊朗。所以，胡萝卜进入中国后，以萝卜加“胡”字来区别于中国的原产萝卜。在植物学分类上，其实二者并非是同一种属，所以，外形，滋味皆不相同，是完全不同的植物。

植物学史上，胡萝卜是13世纪时从伊朗传入中国。但另一种意见认为，在南宋的官方药书《大观本草》的新修订的版本中增添有胡萝卜的内容，故胡萝卜应在南宋时期就已进入中国。

《大观本草》问世于1108年，被作为官方的药书正式刊行。以后，分别在1116年和1159年两次进行校订。而新修订的版本，只有淳祐九年（1249年）的《重修政和经史证类备用本草》一书了。

淳祐九年虽为南宋理宗的年号，但同时又是蒙古定宗四年。这时，在中国已经将胡萝卜移植进来了。所以认为南宋时已有胡萝卜不足为怪。

为什么这样说呢？因为南宋是与元代有着同时存在的时期的。

早在淳祐九年之前的1219年（即30年前），元世祖成吉思汗就率兵进攻花刺子模王国，经过5年的战争，将花刺子模王国征服。当时的花刺子模王国，已经吞并和占据了阿富汗、波斯等多国的国土，是当时中亚的主要帝国。

接着又是蒙古军的第二次，第三次西征，花刺子模王国于1231年灭亡。而蒙古在中亚共建立了数个大汗国。战争，当然离不开掳掠。金银财宝、贵重物品，包括女人，在蒙古大军的铁蹄下，这些都不会被轻易放弃的。只是，作为一种普通农作物的胡萝卜，为什么也会成为蒙古军所青睐，被带回中原呢？

要知道，蒙古大军在欧亚大陆东西驰骋，所向无敌，靠的是铁骑。骑马，是蒙古民族的得意技术。不管是西征欧亚，还是南征中原，蒙古的铁骑军都是势不可当，所向披靡的。但

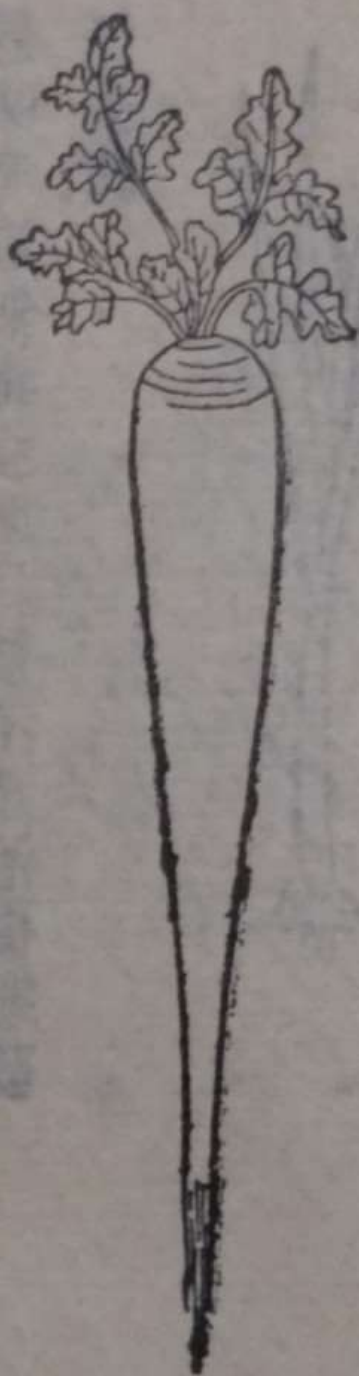
是，打仗，必须粮草先行。蒙古军要满足的，不光是军士的食粮，还必须满足不计其数的军马的饲料，这是与其他军队不同的一个方面。而军马所需的饲料，是一个极大的负担。

马最喜欢的食料之一，是胡萝卜。即使如今，如果前往观光牧场，让游客喂马的食物，必然是胡萝卜。甚至有这样的说法，只要在马鼻下用胡萝卜逗它，就能让马飞跑。可见马对胡萝卜的喜爱。

当蒙古的铁骑席卷欧亚大陆时，农田里栽种的胡萝卜，马儿自然会发现，会热衷于吃食。甚至不顾士兵的管束。而这时最好的解决方法，就是拿胡萝卜将马匹调教，使马更听指挥。胡萝卜对蒙古军马的这一作用，才是蒙古军对胡萝卜感兴趣的原因。胡萝卜可以解决马队的饲料问题，还能使马匹身强体壮，这是战争获胜的保证，胡萝卜成为蒙古军队的重宝，也是极为自然的事。

一支军队外出打仗，可不是文化交流，不会将他国的农作物引进。但如果，这个农作物是战争获胜的重宝的话，那不光是引进了，就是抢夺霸占也不会犹豫的，因为，毕竟战胜者的行为，败者是无权干预的。

还有，一般的情况下，一种农作物的引进，不可能迅速普及的，但胡萝卜却在当时的中国得到极快的推广。我在上一篇博文中介绍的养生的巅峰《饮膳正要》一书中，就将胡萝卜作为一种食疗的农作物记载了。这本书刊行于1330年的元代，可以说是非常早的正式将胡萝卜列入菜品之一的著作了。而且从喂马吃到人的食用（蒙古人喜爱的是肉食），胡萝卜经历了一个巨大的跨度，在西征结束的数十年内，胡萝卜已被迅速普及为一种人们常用的植物，评价也很高，认为无毒，可以调利肠胃。该书同时还有附图如下：



胡蘿蔔味甘平無毒。主下氣調利腸胃。

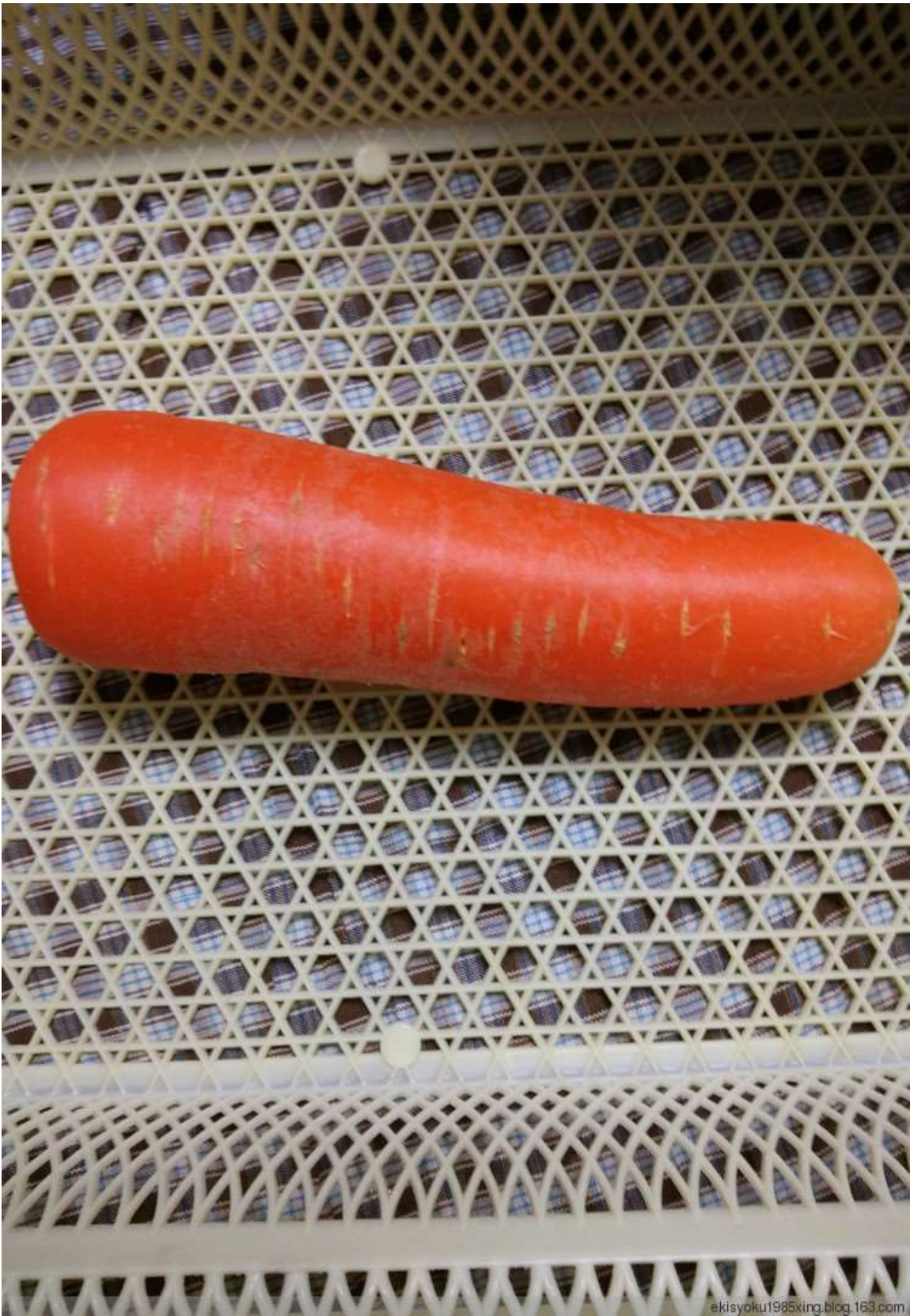
胡 羅 蔔

作为中亚特产的胡萝卜，就这样随着蒙古远征军的凯旋，作为战利品在中国定居。并被改良为东洋系的细长品种的胡萝卜。

明代，中国的胡萝卜又传到日本。通过中日两国的栽培，形成了东洋系的各种品种，与流传到欧洲的胡萝卜并列为两大种类。以后，在日本又被培养出一种名为”金时“的胡萝卜，这是一种与传统的胡萝卜不一样的品种，色彩为暗红，几乎不含 β 胡萝卜素，而是含有大量的番茄红素。这种胡萝卜可以长达五六十厘米，且长时间烹煮也不会碎，但吃口却很柔软，也很甜，比较特别。

在中国清代，胡萝卜的规格很高，是皇帝专门享用的食材之一。在《钦定宫中现行规例》中，只有皇帝宫份中，才明确标有每日供给“大萝卜、水萝卜、胡萝卜菜60个”，而其他皇太后、皇后及贵妃和一下的宫人皆无。

而作为西洋系品种的胡萝卜的形状短而粗，长度只有二十厘米左右。由于有一种特殊的气味，西洋系的胡萝卜不太受欢迎，近年来经过不断的改良，气味大为减少。由于胡萝卜的营养价值极高，在日本，西洋系的胡萝卜已占主导地位。



胡萝卜是我们大家都熟悉的根茎蔬菜之一。与白萝卜不同的是，胡萝卜的颜色是橙色的。在营养价值上，胡萝卜有其特殊的效果。那就是对健康关心的人无人不知的胡萝卜素。胡萝卜素是维生素 A 的前驱体，在人体内可以转换成维生素 A。维生素 A 是人体的必须物质，可以预防眼睛视力的减退和夜盲症，具有维持视网膜细胞、粘膜上皮细胞和皮肤及其再生的效果。

而在胡萝卜素中，最为有名的营养物质则是 β -胡萝卜素。这是一种强有力的抗氧化剂。现代研究发现， β 胡萝卜素具有抗癌、大幅度减少心血管疾病的作用。美国的研究发现，人体血液中的 β 胡萝卜素的含量越高，人的寿命就越长。美国规定，每个人每天的 β 胡萝卜素的摄取量为 6 毫克，而 100 克胡萝卜中含有量则为 7.7 毫克以上。在黄绿色蔬菜中是佼佼者。还有， β 胡萝卜素虽为维生素 A 的前驱体，但维生素 A 过量摄取会造成中毒，而 β 胡萝卜素却不存在这个问题。因为， β 胡萝卜素会根据人体的需要，自动调整维生素 A 的转化量。

但是，有一点需要说明的是， β 胡萝卜素的摄取，尽量不要从通过提炼合成的健康食品，而是直接食用胡萝卜等蔬菜来获得。还有，胡萝卜素是一种脂溶性的维生素，生吃的吸收很差。而加热并不会损害胡萝卜素。在烹调时加上食用油或动物脂肪，能使胡萝卜素的吸收更为顺利。



胡萝卜还含有大量的维生素C，膳食纤维，木质素，能预防癌症为首的各种疾病，甚至使人的容颜焕发。

据介绍，日本还有其他色彩的胡萝卜，如黑色、黄色等，只是手边没有资料。最近，在日本的长崎发现了与普通的橙色胡萝卜不同的白色胡萝卜、黄色胡萝卜、紫色胡萝卜、黑色胡萝卜，立即作为资料拍摄下来。供大家欣赏。色彩不同，意味着胡萝卜的营养不同。紫色和黑色的胡萝卜，花青素的含量较多，白色和黄色的较少。





胡萝卜会为你的健康带来变化，在你的饮食菜单上，别忘了添加上胡萝卜，不用太多，但要熟吃。

2017年2月21日