

文章编号:1003-8701(2011)04-0061-04

秦岭北坡(西安段)主要野菜资源种类及其利用现状

徐伟君,张九东,陶贵荣,张攀,付洪冰

(西安文理学院,西安 710065)

摘要:通过调查,掌握了秦岭北坡(西安段)的主要野菜资源种类,并对野菜资源的分布情况、生产种类、生活规律与食用方法进行报道,以便为野菜资源开发提供依据。

关键词:秦岭北坡;野菜资源;现状

中图分类号:S647

文献标识码:A

Varieties of Wild Vegetable Resources in Northern Chin Mountain (Xi'an range) and Their Utilization

XU Wei-jun, ZHANG Jiu-dong, TAO Gui-rong, ZHANG Pan, FU Hong-bing

(Xi'an University of Arts and Science, Xi'an 710065, China)

Abstract: Main wild vegetable resources in Northern Chin Mountain (Xi'an range) were investigated and studied. The distribution of wild vegetable resources, species, growing habit, method of preparation were reported, this will supply basic for exploiting wild vegetables.

Keywords: Northern Chin Mountain; Wild vegetable resource; Current status

野菜风味独特,生长在无污染的环境中,是一种天然无公害的绿色食品,营养价值高,不仅含有人体所必需的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素等营养成分,而且植物纤维更为丰富,有的野菜维生素、矿物质含量比栽种的蔬菜高几倍甚至几十倍。近些年,随着人类社会的进步与发展,人们的生活水平的提高和消费观念的改变,野菜越来越深受人们的喜爱。秦岭是我国南北气候的分界线,植物种类丰富,仅种子植物就有3 000多种,野菜种类也十分丰富。

野菜营养价值高而且无公害,它生长于野生环境,其营养成分含量大多高于栽培蔬菜,尤以维生素和无机盐含量为突出,有的高出十几倍至几十倍,个别达百倍。野菜还可以为人们提供蛋白质、维生素、淀粉、糖类及钙、磷、铁、锰、铜、锌等矿质营养元素^[1]。据统计,鲜苣荬菜 [*Capsella bursa-pastoris* (Linn.) Medicus] 中 V_C 含量高达 120~340 mg/kg,比番

茄 V_C 之王还要高得多;马齿苋 (*Portulaca oleracea* Linn.) 中 V_E 含量 12.2 mg/kg,是菠菜的 6 倍,亚麻酸含量 300~400 mg/kg,比任何一种食叶蔬菜都高,是菠菜的 10 倍^[2];而苣荬菜 (*Sonchus arvensis* L.) 中含铁 124 mg/kg 雄居各蔬菜之首^[3]。其中具有重要生理活性的微量元素含量更是栽培蔬菜所不及的。据统计,在 200 种常见野菜中就有 80 种野菜 V_C 含量高于栽培蔬菜,有 167 种野菜的 V_C 含量都在其它一般栽培蔬菜之上^[4];有的野菜还具有栽培蔬菜很少具有的特殊生理活性物质,如传统山菜香菇中就具有一种一般蔬菜所缺少的 V_D 原,这种维生素在人体内能接受日光作用变成 V_D,对增加人体的抗病能力有很大功效。

人们熟知的许多野菜都是著名的中草药。如蒲公英、桔梗、黑木耳等。野菜、食用菌大部分种类都可入药。我国民间有许多野菜治疗常见疾病的验方。如马齿苋具有天然抗菌作用,内治疮疡、肿毒、肠炎、痢疾,外治丹毒和毒蛇咬伤,还可治疗冠心病和高血压等^[5];牛蒡、枸杞、蒲公英等具有健胃利胆、清热泻火等功效;野韭菜、山药等具有温中散寒、补阳益气、抑制衰老、增强肌体活力的功效^[6];荠菜能清肝明目、中

收稿日期:2010-12-31

基金项目:陕西省科学技术厅项目(2010K01-23)

作者简介:徐伟君(1980-),男,助教,硕士研究生,主要从事园艺专业教研工作。

和脾胃、止血降压,主要用于痢疾、肝炎、高血压等,被称为“天然之珍”^[1];灰菜具有去湿、解毒、杀虫,可用于周身痛痒或皮肤湿疹。野菜开发药膳食品或功能性保健食品前景十分广阔。

1 秦岭北坡(西安段)主要野菜种类及其各自的习性和应用方法

1.1 艾蒿(*Artemisia argyi*)

艾蒿别名冰台、遏草、香艾、黄草、艾、灸草、医草。艾蒿生长于潮湿肥沃土地以及水沟边。艾草与中国人的生活有着密切的关系,每至端午节之际,人们总是将艾置于家中以“避邪”,干枯后的株体泡水熏蒸以达消毒止痒,产妇多用艾水洗澡或熏蒸。艾草性味苦、辛、温,入脾、肝、肾。《本草纲目》记载:艾以叶入药,性温、味苦、无毒、纯阳之性、通十二经、具回阳、理气血、逐湿寒、止血安胎等功效,亦常用于针灸。故又被称为“医草”。艾草具有健胃,止泻,降血压,缓解神经痛、腰痛和肩膀酸痛,治疗刀伤的功效,最佳食用季节为6~8月。叶子背面的绒毛多而密的食用价值更高。

食用方法:煎、榨汁、麦饭。

1.2 马齿苋(*Portulaca oleracea*)

马齿苋俗称马蜂草、马蜂菜,也叫长命菜、长寿菜、五行草,是夏秋季节长在田间地头的野菜。可食用部分为嫩株或嫩枝,一般于开花之前摘取,用沸水烫软,然后煮汤、炒食或凉拌,也可焯后与其他原料一起做馅。马齿苋含蛋白质、脂肪、多种维生素和氨基酸,还含有丰富铜元素。体内铜离子是酪氨酸酶的重要组成部分,缺铜导致黑色素生成减少。经常食用马齿苋能增加表皮中黑色素细

胞的密度及黑色素细胞内酪氨酸酶的活性,可作为白癜风患者和因缺铜元素而造成白发的患者的辅助食疗菜肴。

食用方法:煮汤、炒食、凉拌、做馅。

1.3 荠菜(*Capsella bursa-pastoris*)

荠菜,别名护生草、鸡腿草、清明草、地菜,属十字花科植物,一种人们喜爱的可食用野菜,遍布全世界。其营养价值很高,食用方法多种多样。具有很高的药用价值,具有和脾、利水、止血、明目的功效,常用于治疗产后出血、痢疾、水肿、肠炎、胃溃疡、感冒发热、目赤肿疼等症。人工栽培以板叶荠菜和散叶荠菜为主,春、夏、秋三季均可。荠菜根白色,茎直立,单一或基部分枝。基生叶丛生,挨地,莲座状、叶羽状分裂,不整齐,顶片特大,叶片有毛,叶耙有翼。茎生叶狭披针形或披针形,基部箭形,抱茎,边缘有缺刻或锯齿。荠菜对土壤的选择不严,但以肥沃、疏松的土壤栽培为佳。

食用方法:做馅、凉拌、做粥、做汤。

1.4 茵陈(*Artemisia capillaris*)

茵陈别名绵茵陈、白蒿、绒蒿、松毛艾。为菊科植物茵陈蒿(*Artemisia capillaris* Thunb.)的幼苗。春季幼苗高6~10 cm时采收,除去老茎及杂质,晒干,以供药用和食用。茵陈为多年生草本或半灌木状。茎直立,高0.5~1 m,基部木质化,表面黄棕色,具纵条纹,多分枝;幼时全体有褐色丝状毛,成长后近无毛。茵陈性微寒,味辛、苦,主要功能为清湿热,退黄疸。茵陈可以凉拌也可以和干姜混合煎煮喝汤,茵陈也可以煮粥喝。

食用方法:凉拌、煎汤、煮粥。

1.5 其他野菜

表 1 其他野菜的生活习性、利用方式及分布

科名	种名	类型	生境	食用部位	主要利用方式	分布区域
菊科	铁杆蒿 (<i>Artemisia sacrorum</i>)	多年生草本	生于路边湿地或草坡	嫩叶茎	凉拌、酸菜	周至、户县、临潼
菊科	蒲公英 (<i>Taraxacum mongolicum</i> Hand.)	多年生草本	路边、草地、田间	全株	凉拌、盐渍、酸菜	长安、户县、周至
菊科	苦菜 (<i>Sonchus oleraceus</i> L.)	多年生草本	河边、路边、草丛中	叶	凉拌、盐渍、酸菜	户县、临潼、蓝田
菊科	千里光 (<i>Senecio sandens</i>)	多年生草本	向阳山地、水沟旁	嫩叶、茎	酸菜	周至、临潼、蓝田
菊科	水飞蓟 (<i>Silybun marianum</i>)	多年生草本	山谷、河边阴湿地	嫩叶	煮食、酸菜	户县、蓝田、周至
菊科	牛蒡 (<i>Artium lappa</i>)	多年生草本	潮湿肥沃的土壤	根	炒食、煮汤	户县、蓝田、临潼
三白草科	鱼腥草 (<i>Houttuynia cordata</i>)	多年生草本	水渠河道旁、阴湿处	嫩株	凉拌、煮食、制茶	蓝田、户县、周至、临潼
伞形科	水芹菜 (<i>Oenanthe clecumbens</i>)	多年生草本	水沟旁或底湿地	茎叶	酸菜	蓝田、户县、周至
石竹科	麦瓶草 (<i>Silene conoidea</i>)	一年生草本	麦田、路边、草地	嫩株	煮食、酸菜、做馅	蓝田、户县、周至

续表 1

科名	种名	类型	生境	食用部位	主要利用方式	分布区域
玄参科	婆婆纳 (<i>Veronica clidyma</i>)	一年生草本	菜园 路边	嫩株	酸菜,做馅,凉拌	长安,户县,蓝田
榆科	榆 (<i>Ulmus pumila</i>)	乔木	沟坡	嫩果,幼叶	拌面,蒸食	户县,临潼
藜科	灰灰菜 (<i>Chenopodium album</i>)	一年生草本	田间,地边,路旁	嫩茎,叶	炒食,凉拌,汤	长安,户县,临潼
旋花科	打碗花 (<i>Calystegia hederacea</i>)	多年生草本	田间,野地	嫩茎,叶	凉拌,酸菜,煮食	户县,临潼,周至
楝科	香椿 (<i>Toona sinensis</i>)	乔木	河边,宅院周围	嫩芽	炒食,凉拌,盐渍,制干	长安,户县,临潼,周至,蓝田
豆科	刺槐 (<i>Robinia pseudoacacia</i>)	乔木	道路,沟坡	嫩花序	蒸食	长安,户县,临潼,周至,蓝田
桑科	构树 (<i>Broussonetia papyrifera</i>)	乔木	山坡,宅旁	嫩雄花序	蒸食	临潼,周至,长安
藜科	灰绿藜 (<i>Chenopodium glaucum</i>)	一年生草本	农田,水渠沟旁,平原荒地,山谷间	嫩茎,叶	炒食,凉拌	长安,户县,临潼
十字花科	辣辣菜 (<i>Lepidium apetalum</i> Willd)	草本	山坡,沟旁,路旁	全株	酸菜	长安,蓝田,临潼
百合科	野百合 (<i>Crotalaria sessiliflora</i>)	多年生草本	山坡草地,路旁或灌木丛中	鳞茎	蒸食,提取淀粉	户县,临潼,周至,蓝田
虎耳草科	中华金腰 (<i>Chrysosplenium sinicum</i>)	一年生草本	山坡林中或沟谷	嫩叶	酸菜,凉拌	蓝田,户县,周至

2 野菜资源开发存在的主要问题

2.1 资源浪费和破坏严重

野菜资源的浪费和破坏是指对其种质资源的浪费和环境的破坏^[2,7]。很多种野菜的生长环境条件由于现代研究跟不上,使得部分野菜资源已日渐枯竭,而部分已经开始开发或正在开发的野菜,由于人们缺少足够的管理知识,导致野菜处于劣质的生活环境中,使其生长受到限制,更为重要的是在边远山区,那些品质优良的传统出口品种,连年在产地采集、收购,资源过度开发现象严重,已面临资源匮乏的问题。部分地区、单位和个人在利用野菜时片面追求经济价值,轻视资源的生态价值,使得资源种质遗传的存在受到威胁。

2.2 野菜研究基础不够

秦岭北坡(西安段)野菜资源丰富,但是对其形态结构、营养成分、生理活性物质等的研究较少,仅仅停留在已经具有优势种类的研究上,而对潜在优势种类和有待开发种类的研究更少,这也严重影响了野菜的合理利用及对野菜利用的可信度和深度。

2.3 保鲜技术差,加工技术落后

现在野菜加工工厂,多数为乡镇企业,生产设备落后,规模相对小,技术水平低,除传统出口种类的干制品、腌渍品外,其他野菜品种开发很少,内销的加工原料多为等外菜,故外观、包装都不上档次,且种类单一,质量、数量都得不到保证。野生

蔬菜保鲜技术较落后,不利于贮藏与运输。资源浪费严重。许多味美形佳的野生蔬菜如马齿苋,由于质嫩多汁而易腐变质,不耐贮运。加工工艺落后,产品种类少,包装档次和质量低,产品缺乏市场竞争力,经济效益较差。落后的加工方法,常常造成许多有效成分的流失,如蕨菜加工后,微量元素损失了 69%,维生素损失了 65.7%^[8];薇菜中微量元素损失 75.87%,维生素类损失 34.65%^[9]。可见野生蔬菜的贮存和加工技术有待改进和提高。

2.4 采摘和食用野菜时存在的问题

野菜虽然营养价值高,但是在食用时也不能盲目的去采摘,应该注意自身的安全。不是所有地方的野菜都可以食用,在工业废水流经的草地、马路两旁生长的野菜,因遭受废水、汽车尾气等的污染,导致其中汞、铅等重金属含量及其他有害物质严重超标,服食不慎或过多,很容易造成中毒,危害自身的安全。

现在野菜的价值也在不断上升,人们为了自身的利益,就去盲目的、大量的采摘,会导致野菜资源的大量破坏甚至消失,这对于生态环境也造成了严重的威胁,而且采摘人员有时没有较为可靠的辨识能力,误将不能食用野菜也采摘回来,出售给他人,这对消费者的人身安全来说也是一种巨大的威胁。

现在就单凭野外生长的野菜对市场的需求是远远不够的,就一个单一的野菜加工公司一年就需要 5 万 t 左右的新鲜野菜,而一个地区的野菜

每年最多也只能产几千或许上万吨,这远远不能满足市场的需求。

2.5 人工驯化栽培的研究落后于生产需求

对于那些有较高商品价值、城乡居民喜食或作为食品工业原料的种类,必须建立人工驯化栽培基地。有些生长在特定地域的珍稀、贵重的野菜,只靠野生采集已满足不了市场需求,进行人工驯化栽培势在必行,这是保证资源永续利用的唯一途径。

3 野菜资源利用的展望

3.1 变野生为家养,加速引种驯化

为了实现野菜的集约化生产、栽培与管理,应充分利用现代生物技术的先进手段进行引种驯化、人工栽培、组织培养及采用遗传工程,使得一些稀少、珍贵的野菜资源迅速增加其数量,提高其质量。人工驯化的野菜更加能够供应市场的需求,可以一年四季都供应市场,不仅可以满足鲜食需要,而且还能加工业提供充足的原料。而且人工驯化的野菜具有独自的风味,更加适合消费者的需求。

3.2 科学测定野菜的成分

利用现代先进的科学技术及精密的仪器对野菜资源的营养成分活性物质进行分析,并检测其安全性和可靠性,建立更完善的野菜资源数据库并筛选出一些营养价值高、口感好并具有一定医疗保健功能的野菜种类。

3.3 改变创新原有的野菜加工工艺

原有的小型加工企业及小作坊式的加工方式

要彻底改变,应集约化,搞好深加工,通过提取、加工、精制等工业途径,将我省的特色野菜与国际市场接轨,改变当地资源优势为商品优势,优化生产流程,为市场提供更好更优质的野菜产品。

3.4 发掘野菜的药用保健功能

除现有的野菜制品之外,还可以研制功能性保健食品如减肥野菜制品,美容野菜制品,各种方便、营养的速冻野菜制品,即食野菜制品,或利用其精炼提取液制成的各种饮料、糖果或者将其粉碎制成各种糕点,也可提取其有效药用成分开发成药品,供消费者选用。

参考文献:

- [1] 戴宝合,杨利民,田德昌.野生植物资源学(第二版)[M].中国农业出版社,2003:191-192,215.
- [2] 宁伟,张树林,张春明,等.我国野菜资源的利用开发及其可持续发展[J].沈阳农业大学学报(社会科学版),2000,2(1):48-50.
- [3] 宋元林,陈莲英,张乃国.特种蔬菜栽培:野菜家种[M].北京:科学技术文献出版社,2001:5-10.
- [4] 张存利,李琰.我国野菜资源开发利用现状与发展途径[J].中国林副特产,2000(2):39-40.
- [5] 肖玫,赵仁铮.马齿苋的保健作用及其开发利用[J].中国食物与营养,2005(11):21-23.
- [6] 陈子牛,李沪,易伟.昆明地区野生蔬菜种质资源探讨[J].长江蔬菜,2002(8):4-7.
- [7] 熊美兰.我国野菜开发的现状及其前景[J].江西园艺,2004(6):60-62.
- [8] 宋金枝.长白山野菜资源的现状及开发前景和措施[J].中国林副特产,2003(4):57-58.
- [9] 张学义,吴洪军,倪延安.浅谈山野菜产业的发展方向[J].中国林副特产,2002(2):3.