



长白山区 野生可食植物及采集与加工

姜炳志 孙械久 张君义 丛岩 主编

吉林科学技术出版社

长 白 山 区

野生可食植物及采集与加工

姜炳志 孙树久 张君义 丛 岩 主编

吉林科学技术出版社

长白山区野生可食植物及采集与加工

姜炳志 孙斌久 主编
张君义 丛岩

责任编辑：吴玉兰

封面设计：杨玉中

出版 吉林科学技术出版社 850×1168毫米 32开本 23.625印张
发行 插页 6 598 000字
1992年4月第1版 1992年4月第1次印刷
印刷 长春市第五印刷厂 印数：1-5 000册 定价：14.00元
ISBN 7-5384-0962-9/S·163

主 审	赵毓棠			
副主审	赵大明	刘玺玉	薛桂平	李景发
	陈绍毅	宋增福	庞景春	
主 编	姜炳志	孙棫久	张君义	丛 岩
编 写	(以姓氏笔画为序)			
	王泽明	牛洪生	孔庆连	石云肖
	丛 岩	孙棫久	庄会科	刘荣秋
	张君义	宋锡珍	杨 莉	姜炳志
	赵秋萍	唐慎思	鲍承育	潘庆忠
绘 图	李 鉴			

前 言

长白山地区位于吉林省东南部，其地理位置大致为北纬 $40^{\circ}41'$ ~ $44^{\circ}30'$ ，东经 $125^{\circ}20'$ ~ $131^{\circ}20'$ 。辖22个市、县，总面积为75 940km²，约占吉林省总面积的40%以上。本区东部与苏联沿海地区相毗连，东南与朝鲜人民民主共和国隔江相望，西南与辽宁接壤，北邻黑龙江省的宁安、东宁两县。其核心地带座落有驰名中外的“长白山自然保护区”。本区属温带湿润半湿润针阔叶混交林东北东部山地。区内有东北最高的山峰“白云峰”，海拔2 691m，也有海拔仅为15m的沿海地带。长白山是松花江、鸭绿江、图们江三大水系的发源地，所以该区百川径流，水量充沛。由于地势和气候的差别，使长白山植被分布有明显的垂直地带性，自下而上分为针阔混交林带、亚高山针叶林带、亚高山岳桦林带和高山苔原带。浩瀚的“长白林海”是天然的绿色宝库，蕴藏着十分丰富的动植物资源。现已查明长白山区有高等植物1 500多种，低等植物500多种。

为了合理开发、利用、保护自然资源，振兴长白山区经济，我们从1982年开始，先后用了5年的时间对长白山的经济植物资源进行了深入细致的调查。在调查的基础上整理编写了《长白山野生可食植物的采集与加工》一书。此书在编写形式上不同于其它同类书籍，它把野生可食植物志的内容和食用植物的采集与加工；特别是工业加工有机地结合在一起。此书不仅能帮助人们识别可食植物的种类，而且在野生可食植物的开发利用上提出了一些新的途径。

本书共选载了野生可食植物 91 科 536 种。其中藻类 1 科 1 种；菌类 25 科 194 种；地衣 1 科 1 种；蕨类 6 科 10 种；裸子植物 1 科 1 种；被子植物 57 科 329 种。

本书的编写得到了吉林省农业区划委员会办公室、浑江市农业区划委员会办公室、东北师范大学生物系、抚松县科学技术委员会等单位的大力支持和帮助，在此一并致谢。

由于我们水平所限，在书中难免出现舛错，敬请读者批评指正。

作者

序 言

长白山是绵亘在我国东北边陲的一座壮丽而神奇的名山，在海拔 2 100 多米的山巅凹陷处嵌镶着我国最高最大的高山湖泊——长白山天池。天池的水滋润着长白山麓这片沃土，这里有浩瀚的林海，生长着数千种动植物，堪称自然宝库。就野生植物而言，现在已经发现的就有 2 400 余种，隶属 73 目，243 科，823 属，不仅有珍贵的中草药材，还有营养丰富的可食植物。

随着商品经济的发展和人民生活水平的提高，野生可食植物及其制品越来越受到人们的欢迎。过去百姓用来度饥荒的野菜，今天成了宴宾席上的珍馐佳肴。这些野生可食植物无污染，无化肥残毒，营养丰富，味道独特、鲜美。许多种类长期食用还可起到强身壮体，延年益寿的“药膳”作用。

但是，由于种种原因，目前对野生可食植物的开发利用尚存在着种类少、保鲜期短、加工工艺落后等问题，造成了资源的破坏和浪费。

为了解决上述问题，更好地开发长白山资源，姜炳志、孙械久、张君义等同志在上级领导的支持下，在有关科研单位和大专院校的协助下，经过多年实地调查和研究，编写出了《长白山野生可食植物的采集与加工》一书。

该书的问世，不仅有利于开发、利用、保护长白山区野生可食植物资源，而且必将对发展长白山区经济起到一定的推动作用。

该书不仅描述了各种野生可食植物的形态特征和营养成分，而且在加工方面从工艺到配方都做了较详尽的介绍。搞食品加工

的厂长和经理有该书在手，即可生产出深受人们欢迎的山珍食品。

愿该书为开发出更多更好的山珍食品，不断满足人们日益增长的生活需求作出贡献。

何连贵

凡 例

一、本书分上篇和下篇两部分。

二、上篇共选载了长白山区野生可食植物 541 种。其中对 292 种从中名、科名、地方名、学名、形态、成分、食用部分、采收、处理加工、附注等项依次进行了论述，但成分项，无据可查者，阙如。其余 244 种在附注中列出，并对每种的中名、地方名、学名、形态等进行了简单的论述。按食用部分分成 5 章。

墨线图 390 幅。

三、下篇重点论述了野生可食植物的工业加工方法，共分 5 章 23 节，并附山珍菜谱 30 例。

四、中名：是采用中国科学院有关植物中名定名的原则和人们通用的植物名。

五、地方名：是收集长白山区民间流传的和有关资料中记载的俗名和别名。

六、科名：高等植物按恩格勒分类系统排列；菌类按《中国的真菌》（邓叔群 1963 年版）的顺序排列。

七、学名：按国际植物命名法规选用的拉丁名。

八、形态：对每种植物着重描写了分类鉴别部位和组织。

九、生态环境：根据调查记录和资料，主要介绍地类和海拔等。

十、成分：主要是食用部位的化学成分，能收集到营养成分的便以营养成分记述，并以中文名词为准。

十一、食用部分：除指出相应部位外，并注明食用的最佳生

长期。

十二、采收：介绍了采摘方法、采摘时间及运输和贮存的方法。

十三、处理加工：分两项内容：

1. 民间食用：详细介绍了每种植物的采后处理和食用方法。
2. 工业加工：只列出该种植物可作为何种食品的原料或可加工成何种产品，具体加工方法留在下篇论述。

十四、附注：包括三部分内容：

1. 药用价值：介绍了每种植物的入药部位、作用、功能和临床应用。
2. 食用时注意事项。
3. 同科同属可食的植物种。

十五、在编写下篇内容的过程中，我们先后对长白山区的山珍加工厂进行了采访和调查，收集整理了当前较为先进的工艺技术。在工艺方面我们重点介绍的方法面向乡镇企业和小型加工厂，在加工方法上以求达到简便可行。

十六、书中所有计量单位一律采用“国际单位制单位”。所使用的符号含义如下表。

国际单位制单位符号和含义

符号	含义	符号	含义	符号	含义	符号	含义
m	米	kg	千克(公斤)	mg	毫克	kJ	千焦
cm	厘米	g	克	r	转	mol	摩尔
mm	毫米	L	升	h	小时	℃	摄氏度
μm	微米	mL	毫升	min	分	Pa·s	粘度
kPa	帕斯卡 (千)	hPa	帕斯卡 (百)	s	秒		

十七、参考文献：均为国家正式出版的书刊。

十八、书末附中名索引和学名索引，以利检索。中名索引以每种植物的中名第一个字的笔画为准，学名索引按英文字母的先后为序。

上 篇

目 录

上 篇

第一章 藻、菌、地衣类

念珠藻科 <i>Nostocaceae</i>	(1)
黑粉菌科 <i>Ustilaginaceae</i>	(4)
胶陀螺科 <i>Bulgariaceae</i>	(6)
马鞍菌科 <i>Helvellaceae</i>	(7)
叉担子(花耳)科 <i>Dacryomycetaceae</i>	(14)
银耳科 <i>Tremellaceae</i>	(19)
木耳科 <i>Auriculariaceae</i>	(20)
珊瑚菌科 <i>Clavariaceae</i>	(22)
革菌科 <i>Thelphoraceae</i>	(29)
喇叭菌科 <i>Cantharellaceae</i>	(30)
齿(猬)菌科 <i>Hydnaceae</i>	(32)
多孔菌科 <i>Polyporaceae</i>	(37)
牛肝菌科 <i>Boletaceae</i>	(43)
网褶菌科 <i>Paxillaceae</i>	(71)
蜡伞科 <i>Hygrophoraceae</i>	(74)
侧耳科 <i>Pleurotaceae</i>	(87)
白蘑科 <i>Tricholomataceae</i>	(104)
鹅膏(毒伞)科 <i>Amanitaceae</i>	(141)
丝膜菌(锈伞)科 <i>Cortinariaceae</i>	(156)
球盖菇科 <i>Strophariaceae</i>	(167)
赤褶菇科 <i>Rhodophyllaceae</i>	(178)
蘑菇科 <i>Agaricaceae</i>	(179)

粪伞菌科	<i>Bolbitiaceae</i>	(194)
红菇科	<i>Russulaceae</i>	(196)
灰包科	<i>Lycoperdaceae</i>	(220)
鬼笔科	<i>Phllaceae</i>	(222)
石耳科	<i>Umbilicariaceae</i>	(224)

第二章 食用茎、叶类

木贼科	<i>Equisetaceae</i>	(227)
蕨科	<i>Osmundaceae</i>	(230)
蹄盖蕨科	<i>Athyriaceae</i>	(231)
蕨科	<i>Pteridiaceae</i>	(233)
球子蕨科	<i>Onocleaceae</i>	(234)
金粟兰科	<i>Chloranthaceae</i>	(236)
杨柳科	<i>Salicaceae</i>	(238)
大麻科	<i>Cannabaceae</i>	(241)
荨麻科	<i>Urticaceae</i>	(244)
蓼科	<i>Polygonaceae</i>	(249)
藜科	<i>Chenopdiaceae</i>	(263)
苋科	<i>Amaranthaceae</i>	(269)
马齿苋科	<i>Portulacaceae</i>	(273)
石竹科	<i>Coryophyllaceae</i>	(275)
毛茛科	<i>Ranunculaceae</i>	(276)
十字花科	<i>Cruciferae</i>	(280)
虎耳草科	<i>Saxifragaceae</i>	(290)
蔷薇科	<i>Rosaceae</i>	(292)
豆科	<i>Leguminosae</i>	(298)
酢浆草科	<i>Oxalidaceae</i>	(309)
椴树科	<i>Tiliaceae</i>	(311)
锦葵科	<i>Malvaceae</i>	(314)
堇菜科	<i>Violaceae</i>	(314)
柳叶菜科	<i>Oenotheraceae</i>	(320)
五加科	<i>Araliaceae</i>	(322)
伞形科	<i>Umbelliferae</i>	(326)

报春花科	<i>Primulaceae</i>	(340)
龙胆科	<i>Gentianaceae</i>	(342)
紫草科	<i>Boraginaceae</i>	(344)
唇形科	<i>Labiatae</i>	(347)
玄参科	<i>Scrophulariaceae</i>	(355)
车前科	<i>Plantaginaceae</i>	(357)
败酱科	<i>Valerianaceae</i>	(360)
桔梗科	<i>Campanulaceae</i>	(362)
菊科	<i>Compositae</i>	(364)
香蒲科	<i>Typhaceae</i>	(409)
禾本科	<i>Gramineae</i>	(412)
莎草科	<i>Cyperaceae</i>	(414)
鸭跖草科	<i>Commelinaceae</i>	(416)
百合科	<i>Liliaceae</i>	(417)

第三章 食用果实、种子类

松科	<i>Pinaceae</i>	(430)
胡桃楸科	<i>Juglandaceae</i>	(432)
桦木科	<i>Betulaceae</i>	(433)
壳斗科	<i>Fagaceae</i>	(436)
榆科	<i>Ulmaceae</i>	(440)
桑科	<i>Moraceae</i>	(443)
睡莲科	<i>Nymphaeaceae</i>	(444)
小檗科	<i>Berberidaceae</i>	(446)
木兰科	<i>Magnoliaceae</i>	(447)
虎耳草科	<i>Saxifragaceae</i>	(449)
蔷薇科	<i>Rosaceae</i>	(453)
豆科	<i>Leguminosae</i>	(485)
葡萄科	<i>Vitaceae</i>	(494)
锦葵科	<i>Malvaceae</i>	(497)
猕猴桃科	<i>Actinidiaceae</i>	(499)
菱科	<i>Trapaceae</i>	(502)
杜鹃花科	<i>Ericaceae</i>	(504)

萝藦科	<i>Asclepiadaceae</i>	(509)
旋花科	<i>Covolvulaceae</i>	(511)
茄科	<i>Solanaceae</i>	(515)
忍冬科	<i>Caprifoliaceae</i>	(518)
葫芦科	<i>Cucurbitaceae</i>	(520)
禾本科	<i>Gramineae</i>	(523)
百合科	<i>Liliaceae</i>	(532)

第四章 食用根、根茎及鳞茎类

睡莲科	<i>Nymphaeaceae</i>	(534)
蔷薇科	<i>Rosaceae</i>	(537)
豆科	<i>Leguminosae</i>	(539)
牻牛儿苗科	<i>Geraniaceae</i>	(541)
伞形科	<i>Umbelliferae</i>	(544)
旋花科	<i>Covolvulaceae</i>	(545)
唇形科	<i>Labiatae</i>	(547)
桔梗科	<i>Campanulaceae</i>	(549)
菊科	<i>Compositae</i>	(556)
泽泻科	<i>Alismataceae</i>	(559)
花蔺科(菝葜)	<i>Butomaceae</i>	(561)
莎草科	<i>Cyperaceae</i>	(563)
百合科	<i>Liliaceae</i>	(565)

第五章 其它类

桦木科	<i>Betulaceae</i>	(578)
槭树科	<i>Aceraceae</i>	(580)
杜鹃花科	<i>Ericaceae</i>	(581)
山矾科	<i>Symplocaceae</i>	(583)
木樨科	<i>Oleaceae</i>	(585)

下 篇

第一章 果汁饮料、果酒的加工	(587)
----------------	-------

第一节	果汁饮料的加工方法	(587)
第二节	果实酒的加工方法	(599)
第二章	罐头的加工	(629)
第一节	清淡罐头的加工方法	(629)
第二节	佐餐罐头的加工方法	(632)
第三节	糖蜜营养罐头的加工方法	(635)
第四节	蘑菇罐头的加工方法	(640)
第五节	补品罐头的加工方法	(643)
第六节	软包装山菜罐头的加工方法	(647)
第三章	果脯、蜜饯及果酱等果制品的加工	(653)
第一节	果脯的加工方法	(653)
第二节	蜜饯的加工方法	(659)
第三节	小食品的加工方法	(661)
第四节	果酱及其它果制品的加工方法	(662)
第四章	蘑菇食品的加工	(674)
第一节	蘑菇干的加工方法	(674)
第二节	蘑菇腌渍加工方法	(676)
第三节	蘑菇浸膏的加工方法	(677)
第四节	蘑菇蜜饯的加工方法	(679)
第五节	蘑菇酱油的加工方法	(681)
第六节	蘑菇饮料的加工方法	(682)
第五章	果干、山菜干、腌渍菜及冷冻菜的加工	(683)
第一节	果干、山菜干的加工方法	(683)
第二节	山菜的腌渍方法	(687)
第三节	山菜腌制朝鲜咸菜的方法	(689)
第四节	山菜的冷冻方法	(692)
附：山珍菜谱		(694)
中名索引		(706)
学名索引		(716)
参考文献		(736)