

建设社会主义新农村
新农民书架



Zhenxi Yecai

Zaipei Yu Liyong

—Jingyelei

Yecai

珍稀野菜栽培与利用

——茎叶类野菜

清波 劲松 / 编写

贵州省图书馆



贵州出版集团



贵州科技出版社

图书在版编目(CIP)数据

珍稀野菜栽培与利用：茎叶类野菜 / 清波，劲松编写.
—贵阳：贵州科技出版社，2009.12
(建设社会主义新农村·新农民书架)
ISBN 978-7-80662-816-4

I. ①珍… II. ①清… ②劲… III. ①野生植物：绿叶蔬菜—蔬菜园艺 ②野生植物：绿叶蔬菜—综合利用 IV. ①S647
中国版本图书馆 CIP 数据核字（2009）第 240008 号

出版发行	贵州出版集团 贵州科技出版社
地址	贵阳市中华北路 289 号 邮政编码 550004
经销	贵州省新华书店
印刷	贵州新华印刷厂
开本	787 mm × 1 092 mm 1/32
字数	116 千字
印张	5.375
版次	2009 年 12 月第 1 版 2009 年 12 月第 1 次印刷
定价	11.00 元

《珍稀野菜栽培与利用丛书》 编辑委员会

主 编：严泽湘

副主编：陈家龙 熊永久

编 委：（按姓氏笔画）

陈家龙 劲 松 刘建先 刘 云 清 波
新 涛 熊永久 严 鸿 严泽湘 张 蓉
朱学勤



序

王富玉

建设社会主义新农村，是我们党在深刻分析当前国际国内形势，全面把握我国经济社会发展阶段性特征的基础上，从党和国家事业发展的全局出发确定的一项重大历史任务，是全面建设小康社会的重点任务，是保持国民经济平稳较快发展的持久动力，是构建社会主义和谐社会的重要基础。我省城镇化率只有23%，农村人口达2900多万，“三农”工作是全省工作的重点，扶贫开发是“三农”工作的重中之重。从全局看，实现贵州经济社会又快又好发展，关键在农村，重点在农村，难点也在农村。没有农村的小康，就没有全省的小康；没有农村的历史性跨越，就没有全省的历史性跨越；没有农村的现代化，就没有全省的现代化。

建设社会主义新农村，总的要求是：“生产发展、生活宽裕、乡风文明、村容整洁、管理民主。”这20个字内容极其丰富，内涵十分深刻，涉及经济建设、政治建设、文化建设、社会建设和党的建设等各个方面，包括繁荣、富裕、民主、文明、和谐等内容。它们之间相互促进、相得益彰，缺一不可。实现这一要求，一是产业发展要形成新格局，这是

序

建设社会主义新农村的首要任务。二是农民生活要实现新提高，这是建设社会主义新农村的根本目的。三是乡风民俗要倡导新风尚，这是建设社会主义新农村的重要内容。四是乡村面貌要呈现新变化，这是建设社会主义新农村的关键环节。五是乡村治理要健全新机制，这是建设社会主义新农村的有力保障。

建设社会主义新农村，农民是主体。“三农”问题的核心是农民，农民问题的要害是素质。培育“有文化、懂技术、会管理”的新型农民，既是社会主义新农村建设的主要任务，也是建设社会主义新农村的主要目标。发展现代农业，即坚持用现代发展理念指导农业，坚持用现代物质条件装备农业，坚持用现代科学技术改造农业，坚持用现代经营形式发展农业，都离不开教育和引导农民，提高农民的科学文化素质。

适应于社会主义新农村建设的新要求，适应于我省农业农村经济发展的新形势，针对真正面向农民的图书太少的实际，贵州出版集团在国家新闻出版总署的肯定和支持下，在有关专家学者的通力合作下策划编辑《建设社会主义新农村·新农民书架》大型“三农”丛书，这是贵州出版界服务“三农”的新举措。这套丛书包括经济、财税、管理等经济知识，党和国家的方针政策、法律法规等政治知识，农林牧副渔等农业科技知识，农村道德、生活方式等文化教育知识，体育保健、卫生常识等体育卫生知识，农业适用技术、农村劳动力转移等综合技能培训知识，针对性、实用性和可操作性较强，旨在为广大农民提供通俗易懂、易于应用、便于操作的农业科技知识、政策法规及生活常识，以满足广大



农民朋友学习生产技能、学习新知识、适应新的生活方式、融入城市文明的需要，是对农民进行培训的好教材。

我们深信，这套丛书的出版对于提高农民科技文化素质，激发农村内部活力，激发农民群众建设新农村的热情和干劲，让农民群众真正认识到新农村建设是自己的事业，使新农村建设的过程成为广大农民群众提高素质、改善生活、实现价值的过程，都必将发挥重要作用，产生积极深远影响。希望贵州出版界在今后的“三农”图书编辑出版中，继续贯彻“让农民买得起，读得懂，用得上，一看就懂，一学就会，一用就灵”的宗旨，力求在图书的内容与形式上创新，力求在服务“三农”的方式上创新，为广大农民群众致富奔小康肩负起应尽的职责，为推进我省社会主义新农村建设做出更大的贡献。希望广大基层干部和农民群众以这套图书为教材，结合本地实际认真研读，不断提高思想道德水平、政策理论水平和科学文化素质，把建设社会主义新农村的各项工作落到实处，推进农业农村经济发展。

序



前 言

所谓“野菜”，是指那些自然生长在荒野山林和水中等处的一类可食的草本和木本植物的茎叶、块根或菌类子实体。这类野菜既是美味可口的佳蔬，又是防病、治病的良药，不断地对人类的生存和发展作出贡献。

我国幅员辽阔，气候温和，野生植物资源极为丰富，可食、可药的品种繁多，不论是平原湖区、山地草原，还是荒坡路旁、房前屋后，均可看到许多可食、可药的野生植物，如马齿苋、山药、茭白、草菇等。这些野菜营养丰富，野味浓郁，含有较多的维生素，高蛋白、低脂肪，具有食疗保健功能，并很少受到污染，属纯天然绿色食品。这些野菜，如果入药，基本无毒副作用，且随手可得，利用方便，经济实惠，深受海内外消费者青睐。

近年来，随着改革开放的深入发展，人们的生活水平有了很大提高，不少人成了“将军肚”，得了“富贵病”。为了健康长寿，他们千方百计想减肥，要吃素，一股“食野”之风正在各地悄然兴起，昔日的野菜，如今成了人们餐桌上的一大亮点。因此，采集、贩卖野菜者与日俱增，不少地方，很多人自发向荒地进军，大有踏平荒野之势，导致某些珍稀野菜品种濒临绝境。

野生植物是大自然的重要组成部分。尽管我国的野生植物资源丰富，但也绝不可无休止地“杀鸡取卵”，任意乱采滥挖。否则，会破坏大自然的生态平衡，给人类造成无法挽救的灾害。因此，对某些名贵珍稀野菜进行人工栽培以满足人们的需求，是迫在眉睫、势在必行、具有极为重要现实意义的一件大事。

野菜是相对“家菜”而言，实际上很多“家菜”也是由野菜人工驯化培育而来的。因此，这套丛书中，除了大部分属于野菜外，也有少数早已转变成了具有极高营养价值，并可进一步开发的“家菜”，值得各地选栽。这套丛书，根据野菜的食用部位、形态特征、生长环境等不同，将其分为《珍稀野菜栽培与利用——茎叶类野菜》、《珍稀野菜栽培与利用——块根类野菜》、《珍稀野菜栽培与利用——水生类野菜》、《珍稀野菜栽培与利用——菇菌类野菜》4册分别介绍。其中每个品种分简介、营养成分与药用功能、形态特征、生长习性、栽培技术、利用方法等内容，内容丰富，资料翔实，并配有黑白形态图（以便识别），具有很强的直观性和实用性。适合广大农村尤其是山区农民及保健食品开发工作者使用，亦可作为大专院校相关专业师生的重要参考读物。

丛书在编写中，参阅并吸收了广大同仁的部分研究资料，因涉及面广，不能一一提及，特在此表示衷心感谢！不妥之处，恳请批评赐教！

严泽湘

2009年10月



目 录

一、马齿苋	(1)
二、芥菜	(8)
三、茭蒿	(16)
四、蒲公英	(21)
五、车前草	(28)
六、落葵	(33)
七、山莴苣	(37)
八、蕨菜	(40)
九、薇菜	(46)
十、马兰	(51)
十一、菊花脑	(57)
十二、蕻荷	(62)
十三、冬寒菜	(66)
十四、苣荬菜	(72)
十五、酸模	(78)
十六、大巢菜	(84)
十七、独行菜	(88)



十八、蜂斗菜	(93)
十九、香蜂花	(97)
二十、紫苏	(101)
二十一、茵陈蒿	(108)
二十二、藿香	(113)
二十三、野豌豆	(120)
二十四、山芹	(124)
二十五、香芹	(128)
二十六、鸭儿芹	(133)
二十七、野韭菜	(138)
二十八、清明菜	(143)
二十九、野苘蒿	(146)
三十、诸葛菜	(149)
【附录】野菜采集技术与毒性鉴别	(153)
参考文献	(158)



一、马齿苋

(一)简介

马齿苋，别名五行草、长寿菜、耐旱菜、瓜子菜、地马菜、酸苋、酸米菜、五色苋、五方草、马蚱菜、蚂蚁菜、指甲菜、猪母菜、猪马菜、酱板菜、马马菜、九头狮子等，为马齿苋科一年生肉质草本植物，是最为常见的一种野生蔬菜。

马齿苋原生于印度，现已传遍世界各地，很多地方均有野生。我国有少量人工栽培。

民间食用马齿苋有悠久的历史。马齿苋对人类的生存曾有过重大贡献，是我们的祖先在度荒时常食的一种野菜。马齿苋具有较高的药用价值，特别是对大肠杆菌、痢疾杆菌有很强的抑制作用。

(二)营养成分和药用功能

1. 营养成分

100克嫩茎叶含蛋白质2.3克，脂肪0.5克，糖类3.0克，粗纤维0.7克，灰分1.3克，钙85毫克，磷56毫克，铁1.5毫克，胡萝卜素2.23毫克，维生素C23毫克，维生素B₁0.03毫克，维生素B₂0.11毫克。

2. 药用功能

马齿苋性寒、味酸，入心、肝、脾、大肠经。具有清热

解毒、散血消肿、止血凉血、杀虫杀菌、利水去湿等功效。主治痢疾、肠炎、肾炎、小儿疳积、中暑吐泻、产后子宫出血、便血、乳腺炎等病症。据《本草纲目》载，马齿苋有“散热消肿、利肠滑胎、解毒通淋、治产后虚汗”等作用。

现代医学研究证明，马齿苋含有大量去甲肾上腺素、钾盐，以及丰富的柠檬酸、苹果酸、氨基酸及生物碱等成分，具有降低血糖浓度，保持血糖稳定的作用，因此，对糖尿病有较高食疗价值。钾离子可使血管壁扩张，阻止动脉管壁增厚，对降低血压，预防心脏病有一定作用。马齿苋含有较多胡萝卜素，能促进溃疡的愈合。

(三)形态特征

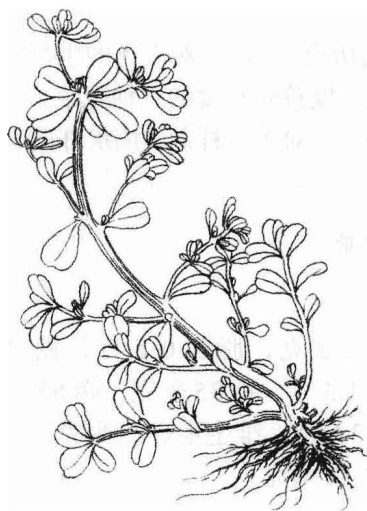


图1 马齿苋

一年生草本，全株光滑，肉质多汁。茎平卧或斜上，由基部分支，分支圆柱状，淡绿色，向阳面常带淡红褐色；叶互生，有时对生；叶柄短，叶片肥厚，倒卵状匙形，长约1厘米，宽约0.7厘米，全缘，表面深绿色；花黄色，通常3~5朵簇生于枝顶叶腋间；蒴果卵形，成熟时盖裂。

(四)生长习性

马齿苋喜肥向阳，耐



干旱和抗热。温度在40℃以上仍能生长。植株失水3~5天后，只要入土得水，即可复活。发芽温度8~30℃，适温26~28℃，发芽所需天数为3天，发芽率81.3%，28~34℃植株生长良好。生长前期以氮肥为主，中、后期对钾肥要求增多，磷肥能使叶片增厚。对光照要求不严格。生长较迅速，抗病力强。

(五)栽培技术

1. 露地栽培

(1) 整地施肥。在选好的地上施好基肥，每667米²施堆肥或厩肥2500~3000千克，均匀撒布地面，耕深25厘米，细耙，平整土面，作1.3米宽、10~20厘米高的畦待用。

(2) 播种方式。

① 直播。秋播在10月中、下旬（土壤上冻前），春播在4月中、下旬。在整好的地上开沟条播或撒播。

条播。在畦上开横沟，沟心距20~25厘米，沟深2~3厘米，将种子、河沙和细土均匀拌和播于沟内，覆土，镇压，使种子与土壤密接。每667米²用种量为250~300克。

撒播。在畦面上开浅沟，将土搂至作业道上成堆做覆土，然后将种子拌细土或河沙均匀地撒播在畦面上，覆土用木板微镇压。每667米²用种量为300~350克。

② 育苗移栽。秋季整地作畦，在3月下旬或4月上旬平整畦面，做成浅沟，将拌和细土或河沙的种子均匀地撒播于畦面，浇透水，扣地膜，待出苗后，揭去地膜，扣小棚。每667米²用种量为350克。在晚霜过后撤棚。苗期注意除草和

* 667米² ≈ 1亩

浇水，当苗高5~7厘米时移栽大田。

2. 保护地栽培

10月下旬，采用温室大棚平畦直播，播前浇透水，待水渗入土壤后，种子与河沙拌匀，撒播，覆土1厘米厚，盖上市膜。出苗后，揭去地膜，以利生长。田间管理措施如下。

(1) 间苗补苗。直播畦应及时间苗，以免幼苗生长过密而纤细柔弱。于苗高5~6厘米和10~12厘米时，各间苗1次，并追肥1次，保持株距10~12厘米。如有缺苗，用间出的幼苗补齐。移栽地发现缺苗时，应及时补齐。

(2) 中耕除草。两次间苗时及时除草、松土、拔除田间杂草。以后视土地情况和杂草多少，确定松土、除草次数。

(3) 灌溉排水。幼苗期正值春旱季节，应在土壤干旱时及时浇水。成株后，抗旱能力增强，但怕水涝，如雨季降水量过多，必须及时排出积水，以免引起病害。

(4) 追肥。马齿苋喜氮肥，可施碳酸氢铵，每667米²施150千克；钾肥以草木灰为主，每667米²施300~350千克。

4. 病虫害防治

病虫害有白粉病、叶斑病及蜗牛等。白粉病，用20%粉锈宁可湿性粉剂2500~8000倍液，或50%托布津可湿性粉剂800~1000倍液防治。叶斑病，用75%多菌灵可湿性粉剂600~800倍液或50%百菌清可湿性粉剂800倍液防治。蜗牛，可撒生石灰防除。



(六)采收

很多地方皆有野生马齿苋，可于春季未开花时采其嫩茎叶自食或扎把市销。人工栽培者于播种后25~30天，待株高25厘米以上时，可整株连根拔起或用镰刀距地面2~3厘米收割，理顺后扎把上市。

采收后，要及时追肥、浇水，以利再生。

(七)利用方法

1. 食用菜点

(1)凉拌马齿苋。

【原料】鲜马齿苋500克，蒜瓣、精盐、味精、酱油、香油等各适量。

【制法】①将马齿苋去根和老茎，入沸水锅焯透捞出，用清水洗去黏液，切段放入盘中。②将蒜瓣捣成泥或切成碎末，撒在马齿苋上，放入酱油、精盐，淋上香油，拌匀即成。

【特色】此菜碧绿清香，鲜嫩可口。

【功效】清热、止痢、乌发美容，对湿热痢疾、白癜风及缺铜元素的白发患者，有良好的食疗作用。

(2)马齿苋炒鸡丝。

【原料】鲜马齿苋400克，鸡胸脯肉100克，鸡蛋1枚(取蛋清)，精盐、料酒、味精、香油、淀粉、姜末、清汤各适量。

【制法】①将马齿苋去杂洗净，沥去水；鸡胸脯肉切细丝入碗，加精盐、料酒、味精，再放蛋清、淀粉拌匀。②炒锅置火上，加油烧至五成热，下鸡丝划散，倒入漏

勺沥油。③炒锅复置火上，加油烧至七成热时，下马齿苋翻炒断生，再下鸡丝，加入精盐、味精炒匀，用水淀粉勾芡，淋上香油，起锅装盘即成。

【特色】此菜白绿相间，鲜嫩脆爽。

【功效】健脾益胃，解毒消肿。

(3) 马齿苋猪肝汤。

【原料】鲜马齿苋 50 克，金针菜 30 克，熟猪肝 50 克，鸡蛋 1 枚，香油 50 克，精盐、味精各适量。

【制法】①将马齿苋洗净切碎；金针菜水发后切成段；猪肝切成薄片。②炒锅置火上，入香油，投入马齿苋、金针菜稍炒，加清汤煮 1~5 分钟，再加入猪肝稍炖，打入鸡蛋花，待沸后调入精盐、味精，淋上香油，起锅入汤碗上桌。

【特色】此汤细嫩清香，咸鲜味美。

【功效】益肝明目，宽中下气，对肝血不足、脾气郁滞、夜盲等病症有很好的食疗作用。

(4) 马齿苋包子。

【原料】干马齿苋 200 克，面粉 500 克，油豆腐 100 克，精盐、味精、植物油各适量。

【制法】①将干马齿苋用温水泡发，去杂洗净，切碎；将油豆腐洗净切碎，两者同入盆中，加精盐、味精、植物油拌成包子馅待用。②将发酵好的面团揉匀搓成长条，揪成小面块，擀成包子面皮，包上馅，上笼蒸熟即成。

【特色】皮薄馅鲜。

【功效】具滋补、抗菌作用，健康人食之，可增强体质，减少疾病。



2. 药用方剂

(1) 治细菌性痢疾、肠炎。取鲜马齿苋 750 克，干蒸 3~4 分钟，捣烂取汁 150 毫升左右，每服 50 毫升，每日 3 次；或用鲜马齿苋挤汁加等量的蜂蜜，开水冲服。

(2) 治尿路感染。马齿苋 60 克，甘草 6 克，水煎服，每日 1 剂。

(3) 治黄疸。鲜马齿苋绞汁，每次用开水冲服约 30 克。

(4) 治妇女赤白带下。鲜马齿苋洗净，捣烂取汁约 60 克，鸡蛋 2 枚，去蛋黄，用蛋清加入马齿苋汁中搅和，开水冲服，每日 1 次。

(5) 治肺结核。鲜马齿苋 1 500 克，大蒜头 1 个，水煮汁，代茶常饮。