



建设社会主义新农村
新农民书架



Zhenxi Yecai

Zaipei Yu Liyong

—Kuaigenlei

Yecai

珍稀野菜栽培与利用

——块根类野菜

刘云 张蓉 / 编写

贵州省图书馆



贵州出版集团



贵州科技出版社

珍稀野菜栽培与利用 ——块根类野菜

刘云 张蓉 / 编写

贵州出版集团
贵州科技出版社
· 贵 阳 ·

图书在版编目(CIP)数据

珍稀野菜栽培与利用：块根类野菜 / 刘云，张蓉编写. —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 978-7-80662-813-3

I. ①珍… II. ①刘… ②张… III. ①野生植物：蔬菜—
蔬菜园艺 ②野生植物：蔬菜—综合利用 IV. ①S647

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 231923 号

出版行	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	110 千字
印张	5.125
版次	2009 年 12 月第 1 版 2009 年 12 月第 1 次印刷
定价	10.00 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

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第一大亮点。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患。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、蕉芋	(1)
二、香芋	(5)
三、菊芋	(10)
四、沙姜	(16)
五、山药	(21)
六、芦笋	(29)
七、地笋	(50)
八、牛蒡	(54)
九、葛根	(63)
十、婆罗门参	(66)
十一、草石蚕	(72)
十二、辣根	(77)
十三、芹菜萝卜	(81)
十四、根蒜菜	(86)
十五、野百合	(92)
十六、玉竹	(100)
十七、桔梗	(107)





十八、轮叶党参·····	(114)
十九、党参·····	(116)
二十、何首乌·····	(122)
二十一、天门冬·····	(132)
二十二、野胡萝卜·····	(136)
二十三、鸦葱·····	(142)
【附录】野菜采集技术与毒性鉴别·····	(147)
参考文献·····	(152)



一、蕉芋

(一)简介

蕉芋别名蕉藕、芭蕉芋、姜芋。为美人蕉科美人蕉，属多年生宿根草本植物。原产西印度群岛和南美洲安第斯山脉。20世纪中期引入我国，目前我国长江以南各省区有少量栽培。

蕉芋以肉质块茎供食。其根及花亦可入药，是一种食、药兼优的新型佳蔬，很有开发前景。

(二)营养成分和药用功能

1. 营养成分

据测定，每100克蕉芋的茎中含淀粉12~14克。此外还含有维生素、矿物质等对人体健康十分有益的营养物质。

2. 药用功能

蕉芋味甘、淡，性凉。具有清热利湿、退黄、止血、安神、降压等功效。其根可治急性黄疸型肝炎及红崩、白带，对神经官能症也有一定疗效。其花可治外伤出血。

(三)形态特征

蕉芋株高2米左右，易分蘖；茎真空，淡紫红色。叶长椭圆形，上面绿色，背部紫色。总状花序疏散，单生或分枝，基部有阔鞘，花多为两朵聚生，红色。块茎椭圆形，有节，

皮黄色，肉白色。

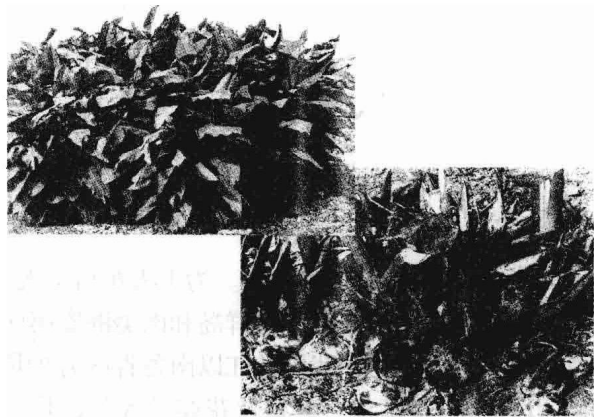


图1 蕉芋地上部(左)和地下肉质块茎(右)

(四)生长习性

蕉芋喜高温，块茎在 14°C 以上出苗，茎叶生长适温为 30°C ，块茎膨大期适温 25°C 左右。喜光，忌阴暗。较耐旱，怕涝渍，要求土层深厚，排水良好及肥沃的土壤。

(五)栽培技术

1. 种植季节

我国华南地区可以露地越冬，呈多年生状态，一般可春种，秋冬季采收。华北地区春种时，应于终霜后，气温稳定在 10°C 以上时进行。

2. 繁殖方法

(1)种子繁殖。蕉芋种子的种皮坚硬，不易吸水发芽。



播种前要将种子在25℃左右的温水中浸泡1~2天，捞起搓揉后播种于预先整好的苗床内，播后覆膜保湿，控温20℃左右，约经3~4周即可发芽。苗高5厘米左右时间苗或移栽大田。此法主要用于培育新品种，生产上一般不采用。

(2)块茎繁殖。蕉芋在生产上多采用块茎繁殖。选用小个块茎或将大个块茎切成小块，每块必须带有1~2个芽眼，然后将其埋于湿润沙土中催芽，约经半月后，当芽长至4~5厘米长时定植。用整个小块茎的可直接种于大田，成片种植时，株距50厘米，行距120厘米，穴栽，每667米²*种1000~1200穴。

3. 田间管理

(1)适时适量灌水。蕉芋生长期需水分较多，但田间积水又易造成烂根。因此，既要保证不受旱，又要注意不涝渍。天旱时，每隔7~10天浇水1次，雨季要及时排水防涝。

(2)中耕除草。生长前期要及时除草中耕，看长势适当追肥，后期浅中耕后培土2~3次。

(3)防病治虫。蕉芋抗病虫力较强，一般无病虫害。但偶有地老虎咬食根部，可用烟茎泡水于傍晚浇灌根部杀灭。

(六)收获及贮藏

一般于秋冬收获蕉芋块茎。收获的蕉芋块茎，如不鲜销、加工，可先进行贮藏。其方法是先将块茎于田间露地阳

* 1亩≈667米²。

光下晾晒，夜间覆盖草帘防露。经3~4天块茎表皮干燥后再运回室内码堆贮藏，温度保持在3~5℃，不能低于0℃，室内保持干燥状即可。

(七)利用方法

蕉芋食用时，将块茎切成丝后凉拌、素炒，也可与猪肉、牛肉等炒、烧做菜肴，还可腌制成咸菜备用。有条件的可加工制作淀粉或粉丝等商品销售。



二、香芋

(一)简介

香芋，别名土圞儿、土子、土蛋，为豆科土圞儿属多年生草本植物。原产北美和欧洲。16世纪20年代传入我国，目前在上海崇明、江苏的海门、启东等地有少量栽培，贵州多野生。

香芋以块茎供食，营养丰富，其味清香。上海、江苏等地常作为宴席中的名菜。用于炖鸡与“栗子鸡”相似，亦可炒食，或制作淀粉，加工成营养保健食品。

(二)营养成分和药用功能

1. 营养成分

据测定，香芋块茎干物中含淀粉36%、粗蛋白17%、葡聚糖4.9%，还含有多种维生素及矿物质微量元素等对人体健康有益的物质。

2. 药用功能

香芋中含有的葡聚糖为多糖体，可增强机体免疫功能，能预防肿瘤等各种疾病。香芋有清热解毒、健脾益胃之功，可滋补强身。



图2 香芋

(三)形态特征

香芋属蔓生性植物，茎细软，蔓长达2.5米左右。匍匐茎分布于土表层7厘米深处，其上陆续产生块茎，圆球形，皮黄褐色，肉质浅白色，质地致密。叶互生，奇数羽状复叶。花蝶形，总状花序，花小密生，花冠紫褐色或淡绿色，翼瓣淡红紫色，具芳香。花期6~9月，不结实。

(四)生长习性

香芋性喜温暖气候，不耐寒，怕霜冻，遇霜后茎叶枯萎，但地下茎可在地下安全越冬。人工栽培中忌高温和干旱，更忌积水，因此田间要保持湿润，但湿度不宜过大。忌黏重土壤，以选用排水良好、疏松肥沃的沙壤土种植为宜。

(五)栽培技术

1. 品种选择

我国目前香芋的栽培品种主要有“细皮”和“粗皮”两个类型。前者块茎表皮较细，品质较好，但产量较低；后者块茎表皮较粗，品质差，但产量较高。

2. 栽种季节

香芋通常做一年生栽培。农家零星种植可做多年生栽培。用小块茎繁殖，清明前后播种，秋冬霜后采收。

3. 栽培方法

(1)整地种植。选用排水良好的疏松壤土田块，播种前结合深耕施足腐熟有机底肥，耙平做畦，畦宽2~3米，于清明前后用幼嫩小块茎做种芋，种芋两侧必须保留细根各一小