

农民增收 口袋书

野菜

栽培实用技术

曹家树 叶纨芝 卢 钢 余小林 编著



中国农业出版社

- 农村政策 明明白白
- 增收措施 实实在在
- 关键技术 清清楚楚
- 文化生活 丰富多彩

中国农业出版社
农村读物出版社 奉献

ISBN 7-109-09350-6



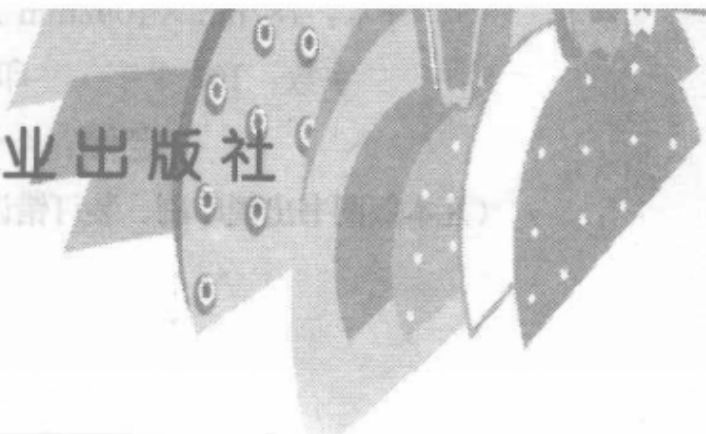
9 787109 093508 >

定价：4.70 元

野菜栽培实用技术

曹家树 叶纨芝
卢 钢 余小林 编著

中国农业出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

野菜栽培实用技术/曹家树等编著. —北京: 中国农业出版社, 2004. 8

(农民增收口袋书)

ISBN 7-109-09350-6

I. 野... II. 曹... III. 野生动物: 蔬菜-蔬菜园艺
IV. S647

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 082229 号

中国农业出版社出版

(北京市朝阳区农展馆北路 2 号)

(邮政编码 100026)

出版人: 傅玉祥

责任编辑 贺志清

中国农业出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

2004 年 8 月第 1 版 2004 年 8 月北京第 1 次印刷

开本: 787mm×1092mm 1/64 印张: 4.625

字数: 107 千字 印数: 1~15 000 册

定价: 4.70 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

编委会名单

主 任 柳斌杰 张宝文

副主任 阎晓宏 刘维佳 傅玉祥

委 员 (按姓氏笔画为序)

于康振 马有祥 马爱国

王智才 牛 盾 甘士明

白金明 刘增胜 李宝中

李建华 杨 坚 杨绍品

沈镇昭 张凤桐 张玉香

张德修 陈晓华 陈萌山

郑文凯 夏敬源 唐园结

梁田庚 雷于新 薛 亮

出版说明

党的十六大提出了全面建设小康社会的奋斗目标。全面建设小康社会重点、难点在农村。2004 年中央 1 号文件把促进农民增收作为当前和今后一个时期党和政府的中心工作，扶持粮食生产和增加农民收入政策相继出台，科教兴农和西部开发战略全面实施，解决“三农”问题和建设农村小康的热潮迅速掀起。这些重农、促农、兴农大政方针的出台和社会环境的形成，必将极大地促进我国农业和农村经济的快速发展。中央宣传部和新闻出版总署也把加强“三农”读物出版发行工作作为 2004 年的工作重点，出台了一系列扶持政策和具体措施。

为了服务“三农”工作和加速农村小康建

设，满足广大农民对科技知识的渴求，提高农民的科学文化素质，加快农民增收致富的步伐，在农业部和新闻出版总署的领导、指导和支持下，我社策划出版了这套《农民增收口袋书》。这套丛书以青年农民、种养大户、农技人员、乡村干部、农民工等为主要读者对象，内容包括农业科技、政策法规、文教卫生、农民工培训等方面，力求做到让广大农民“看得懂、用得上、买得起”。为了使这套丛书更具有针对性、实用性、可读性和可操作性，农业部和新闻出版总署有关领导担任本套丛书的编委会主任，并给予了具体指导。我们希望这套丛书的出版能为广大农民增收致富和加快农村小康建设起到促进作用。

中国农业出版社

前言

野菜是指至今仍自然生长于山野荒坡、林缘灌丛、田头路边、沟溪草地等，未被人工栽培或未被广泛栽培的可供人们食用的草本植物或木本植物的嫩茎、叶、芽、花、果、实、根，以及部分真菌、藻类植物的总称。现行栽培的蔬菜都是以前人们通过驯化、选择方式培育进化而来的，在人们日常生活中占有极其重要的地位。它是满足人体需要的各种营养物质，包括在人类进化过程中失去能力而不能合成的许多次生代谢产物，从而保证人体健康生存与活动的重要食物源。但是由于长期的栽培驯化，栽培蔬菜产量获得极大提高的同时，其产品较全面的营养功能正在削弱，适应性变差，各种病害发生严重。而野菜则未受类似影

响，所以，它们以受环境污染少，营养价值高，具有医疗保健作用，正日益受到人们的青睐。例如蒲公英等许多野菜有防癌作用；马齿苋、苦苣菜、荠菜、蕺菜等可清热解毒；蔊菜等能治感冒、止咳；水芹等可止泻痢，治肠炎；沙芥等开胃、行气，治消化不良等等，不一而足。因此，随着人们对蔬菜品质、口味、营养要求的全面提高，许多野菜不仅国内市场看好，而且国际市场需求量也日益增大。

正因为野菜消费增大，而且出口创汇利益较大，许多野菜资源过量采集，生存数量逐年减少，既破坏了生态平衡，又不利于长期开发。因此，将一些易于驯化的野菜进行人工栽培，不仅有利于充分利用野菜营养价值高的特性，发挥其一定的治疗作用，满足人们对野菜日益增长的需要，也有利于利用野菜抗逆性、抗病性强的特点，生产出高品质的无公害蔬菜；更有利于保护现有野菜资源，使其基因库能长期为人类服务。为此，我们特集中选择编

撰了 32 种易于为人工栽培的野菜，具体介绍了它们的地位与作用、起源与分布、特征与特性、生产技术和食用方法，并配有适量插图。其内容深入浅出，文字通俗易懂，可供希望进行这些野菜生产的农民和广大消费者参考。因编撰时间较紧，该书遗漏及谬误之处敬请广大读者批评指正。

作 者

2004 年 7 月

目 录

80		荷藕
101		葵天背紫
111		佛手
111		菜薹封瓣
121		菜薹
131		苤蓝
出版说明		野苣
前言		豆豉梗
141		苤蓝
芥菜		1
蔊菜		12
沙芥		17
马兰		29
马齿苋		40
野苣菜		49
苦苣菜		55
菊花脑		61
蒲公英		74
茼蒿		87

薄荷	98
紫背天葵	105
罗勒	113
榆钱菠菜	119
蕺菜	122
紫苏	132
桔梗	139
野豌豆	149
款冬	154
水芹	161
枸杞	179
紫萁	194
蕨菜	204
发菜	214
龙葵	222
天绿香	226
沙葱	235
龙芽楸木	242
龙芽草	253

叶底珠	259
玉竹	263
藜荷	274
参考文献	278

芥 菜

(一) 地位与作用

芥菜 [*Capsella bursapastoris* (L.) Medic] 为十字花科芥菜属一年或二年生草本植物，别名为芥、芥菜花、护生草及菱角菜等，以其嫩茎叶作蔬菜食用。芥菜有很高的营养价值和药用价值。芥菜维生素 C 的含量是大白菜的两倍多，含钙量是蔬菜中最高的。芥菜全株可入药，具有明目、清凉、解热、利尿、治痢等药效。芥菜中醇提物还可以降血压，经测试它优于芦丁，而且无毒性。其花与籽可以止血，治疗血尿、肾炎、高血压、咯血、痢疾、麻疹、头昏目痛等症。芥菜耐寒性强，高产稳产，生育期短，供应期灵活，可周年生产与供

应，是一种很有发展前途的绿叶蔬菜。

(二) 起源与分布

荠菜原产我国。目前遍布世界温带地区。我国自古就采集野生荠菜食用，早在公元前300年即有关于食用荠菜的记载。19世纪末至20世纪初，上海郊区的菜农将野生荠菜进行了定向驯化培育，在上海、江苏、浙江等地，荠菜作为蔬菜栽培已有80~90多年的历史。北京、南京等地区也开始了少量栽培。

(三) 特征与特性

荠菜为一年生草本植物，根白色，主根较发达，须根不发达，不适于移植。茎直立，单一或基部分枝。基生叶丛生，塌地，莲座状，叶羽状分裂，不整齐，顶片特大，叶片少量毛茸，叶柄有翼。茎叶狭披针形，基部箭形，抱茎，边缘有缺刻成锯齿。总状花序，顶生或腋生，花小，白色，两性花。短角果，扁平呈

倒三角形，内含多粒种子。种子细小，卵圆形，金黄色，千粒重 0.09 克，种子寿命短，一般发芽年限 2~3 年，栽培时宜选用当年的新种子（图 1）。荠菜。



图 1 荠 菜

荠菜属耐寒性蔬菜，要求冷凉和晴朗的气

候。气温低于 10°C 生长缓慢，气温高于 22°C 以上时，生长不良，品质差， $12\sim 20^{\circ}\text{C}$ 和较短的日照最适于芥菜的生长，所以在秋季栽培，芥菜的生长和品质最佳。芥菜的耐寒力很强，在 -5°C 以上，植株不受冻害，并可耐 -7.5°C 的短期低温。种子发芽的最适温度为 $20\sim 25^{\circ}\text{C}$ ，一般播种后 $3\sim 5$ 天出苗，出苗后 30 天即可开始收获。早春开花，开花后 1 个月种子成熟。在 $2\sim 5^{\circ}\text{C}$ 的低温条件下，芥菜 $10\sim 20$ 天通过春化阶段即抽薹开花。

芥菜对土壤的要求不严，但以在水分充足、疏松、排水良好、肥沃的壤土或黏壤土栽培为佳。

(四) 生产技术

芥菜栽培灵活，但主要分春播、秋播栽培，也可与其他作物间作、套种。

1. 栽培品种 目前，生产上栽培的芥菜有适宜夏秋栽培的板叶芥菜和适宜春季栽培的