

中国农业科学院西部农业实用技术丛书

山野菜栽培技术

中国农业科技出版社

刘兴权 常维春 李升 主编



ISBN 7-109-00000-0

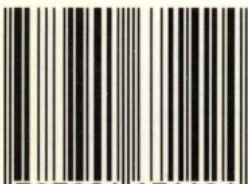
- 马铃薯脱毒种薯生产技术
- 大豆优质高产栽培技术
- 花生优质高产栽培及加工技术
- 特种油料作物优质高产栽培技术
- 中草药人工栽培与加工技术
- 甜菜优质高产高糖栽培技术
- 西瓜优质高产栽培技术
- 苹果优质高产栽培技术
- 梨优质高效栽培技术
- 柑橘优质高产栽培及采后处理技术
- 桃优质高产及商品化生产技术
- 葡萄优质高产栽培技术
- 甜樱桃优质高产及商品化生产技术
- 野生果树栽培及加工技术
- 茶树优质高效栽培技术



●山野菜栽培技术

- 苜蓿优质高产栽培技术与综合利用
- 优质牧草高产栽培及加工利用技术
- 麻类作物高产优质栽培技术
- 优质食用菌栽培技术
- 生态农业实用技术
- 农业气象减灾实用技术
- 农业高效节水技术
- 农村沼气生产与利用100问
- 农用潜水泵使用与维修技术
- 优质肉牛高效益养殖及加工技术
- 优质肉羊高效益养殖及加工技术
- 特禽养殖技术
- 养蜂实用技术
- 畜禽常见传染病防治技术
- 畜禽寄生虫病防治技术
- 茶叶高效益加工技术
- 特种油料加工与综合利用

ISBN 7-80167-142-2



9 787801 671424 >

责任编辑 常 春
封面设计 马 钢

ISBN 7-80167-142-2/S·102
定价: 7.00 元

中国农业科学院西部农业实用技术丛书

山野菜栽培技术

刘兴权 常维春 李 升 主编

中国农业科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

山野菜栽培技术/刘兴权等主编. - 北京: 中国农业出版社, 2001.6

(中国农业科学院西部农业实用技术丛书)

ISBN 7-80167-142-2

I. 山… II. 刘… III. 野生植物: 蔬菜-蔬菜园艺 IV. S63

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 036232 号

内 容 提 要

本书是《中国农业科学院西部农业实用技术丛书》之一, 重点介绍了 20 余种山野菜的营养成分、经济价值, 以及人工栽培、病虫害防治、采收加工技术等。山野菜具有丰富的营养价值和滋补保健作用, 有很大的推广和开发前景。

责任编辑	常 春
责任校对	马丽萍
出版发行	中国农业科技出版社 地址: 北京海淀区中关村南大街 12 号 邮编: 100081 电话: (010) 68975144 (发行); 68919711; 传真: 68919698
经 销	新华书店北京发行所
印 刷	北京金鼎彩色印刷有限公司
开 本	787mm × 1092mm 1/32 印张: 5.875
印 数	1 ~ 5000 册 字数: 142 千字
版 次	2001 年 6 月第 1 版 2001 年 6 月第 1 次印刷
定 价	7.00 元

《中国农业科学院西部农业实用技术丛书》

编 委 会

主 编：吕飞杰

副主编：王红谊 许越先

编 委：(以姓氏笔画为序)

王汉中	王红谊	文 杰	叶志华
田晓薇	冯志杰	司洪文	吕飞杰
刘凤之	刘君璞	刘 英	许越先
李玉浸	李奕仁	杨亚军	杨炳壮
杨福合	杨德水	时建忠	吴 杰
沈兆敏	陈连江	陈建峰	林矫矫
林聚家	庞鸿宾	屈冬玉	胡海涛
姚 军	钱克明	徐 柱	唐华俊
梅旭荣	龚龙英	廉浩哲	蔡洪法
熊和平	魏凤祥		

《山野菜栽培技术》

编委会

主	编	刘兴权	常维春	李	升
编	审	沈育杰	张殿祥		

序

在我国现代化建设全面实现第二步战略目标，并开始向第三步战略目标迈进的世纪之交，党中央提出了实施西部大开发战略，这是我党贯彻邓小平关于我国现代化建设“两个大局”战略思想，面向新世纪作出的关于我国经济和社会发展的重大战略决策，对全面实现我国的现代化建设目标有着极其重要的意义。不久前党中央召开的十五届五中全会再次强调：“实施西部大开发战略，加快中西部地区发展，关系到经济发展、民族团结、社会稳定，关系到地区协调发展和最终实现共同富裕，是实现第三步战略目标的重大举措。”

我国西部地域辽阔，占全国陆地面积的三分之二以上，并且绝大部分地区是农村。因此，西部农业和农村经济的发展在西部开发中占据着重要地位。实施西部大开发战略，必须解决西部农民、农业和农村问题，解决西部科技文化落后的问题。而解决这些问题的重要途径是依靠科学技术。科学技术是加速西部农业和农村发展的重要动力。

中国农业科学院是我国最大的国家级农业科研机构，这里云集着大批高水平的科技人才，拥有丰富的科技成果。加快西部农村地区发展，为西部提供技术和智力支持，彻底改变西部农业和农村的落后面貌，是我们中国农业科学院广大科技人员义不容辞的责任和神圣的使命。

伴随着西部大开发的号角声，中国农业科学院于2000年初夏组织了由百余名专家参加、历时30天的“西部科技万里行”活动，活动范围覆盖内蒙古、宁夏、甘肃、新疆四省（区）14个市、县，把科技的火种撒在了辽阔的西部大

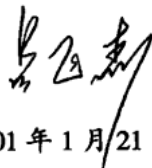
地。所到之处，我们亲眼看到了西部农民对科学技术的深深渴望与追求，感受到西部人民对我们科技人员的殷切召唤。

为了以科技支持西部农业大发展，我院动员和组织全院范围的有关科技人员，从我院的上千项科技成果中精选出适合广大西部地区推广应用的先进农业实用技术 50 余项，编写成书，由中国农业科技出版社正式出版发行，以满足西部人民对科学技术的需要，同时把我院的科技成果转化为现实生产力，在西部经济建设中发挥作用。

该套丛书在技术上具有科学性、先进性、适用性三个突出特点。所选择的技术都具有较高的水平，推广后能产生明显的经济效益，能为农民增加收入，同时也注意结合西部的生态特点和生产条件，针对性强；技术不仅成熟、而且实用，易操作，可大面积推广应用。语言精练，言简意赅，易学、易懂、易掌握。

《中国农业科学院西部农业实用技术丛书》迎着新世纪的曙光问世了，这是一件非常值得庆贺的好事，也是中国农业科学院在新世纪之初献给西部农民的一份礼物。它凝聚着广大中国农业科学院科技人员的聪明才智、辛勤劳动和对西部人民的深情厚意。我相信，它的出版将为加快我国西部农民脱贫致富的步伐，促进西部农业和农村经济的发展发挥应有的作用，在西部大开发中谱写出壮丽篇章。

中国农业科学院院长



2001 年 1 月 21 日

前 言

山野菜是人民生活中传统的食品组成的一部分，主要包括真菌、藻类、野菜、野果等。现在人们所食用的家植蔬菜也是古代劳动人民在生产劳动和生活过程中通过实践、逐渐认识、不断选择，变野生为家植而发展成家植蔬菜流传至今，为人类及动物的生存及生活多样化作出了卓越贡献。山野菜含有丰富的营养物质：如维生素、矿物质、碳水化合物、蛋白质、脂肪、氨基酸、有机酸、激素、纤维素及防病治病的特殊物质等。因此，山野菜不仅是我国人民而且也是世界各国人民所深深喜爱的食品之一。我国是世界上应用山野菜最古老的国家之一，不仅品种繁多，分布广泛，资源丰富，而且在食用方法上多种多样，不断推陈出新；不仅丰富了我国蔬菜资源宝库，而且对世界蔬菜文化的发展也作出了重要贡献。

中国是世界上植物种类最丰富的国家之一。据不完全统计，仅高等植物就有近3万种以上，居世界第三位。几千年来，我国人民积累了丰富的采食、利用、开发野生植物资源的经验。3000多年前的《诗经》中就有记载。汉唐朝时就出版了一批世界上较早记述野生可食植物的古籍，如《神农本草经》、《唐本草》《蜀本草》及明朝王磐的《野菜谱》、周履靖的《茹草编》、鲍山的《野菜博录》、朱橚《救荒本草》等，其中明初（公元1406年）的《救荒本草》中，共记述草本野菜414种，李时珍的《本草纲目》中记述药物1898种，其中植物1500余种，对其作用及食用价值作了较为详

细的介绍，以备荒年疗饥之用。中国工农红军在长征路上以草根、树皮充饥，其中也不乏大批山野菜在内。现在，随着人民生活水平的提高和在回归大自然的大潮的驱使下，人们对饮食文化有了全新的认识，不单是食用大鱼大肉，补充营养，而且还渴求有益健康、延年益寿、滋补保健的无污染、无残毒的天然绿色食品——山野菜。由此可见山野菜与人类生活息息相关。

改革开放以来，随着国民经济的发展，山野菜的开发利用程度不断加大，每年除国内消费外，还大量出口。如蘑菇、木耳等食用菌类，蕨菜、薇菜、刺嫩芽等野菜、罐头、松籽、白果等干鲜果品，早已成为我国出口创汇的重要物资，每年为国家换取外汇上亿美元。

随着山野菜开发力度加大，生态环境不断遭到破坏，一些山野菜的野生资源分布零散，产量不高，季节性强，很难适应社会经济发展和人民生活的需求。因此发展人工生产，解决栽培技术是当务之急，对改善农业生产结构，提高农民收入奔小康都具有重要意义。

近年来已有一些地区开展了山野菜的人工生产，一些科研单位和大专院校的科技人员也相继开展了调查和研究工作，但还远远满足不了生产发展的需要。中国农业科学院特产研究所根据国家对于西部大开发的方针，在对山野菜资源分布、生态环境调查的基础上，总结多年人工培育山野菜的研究成果的经验，编著了这本书，以期对山野菜的进一步开发、利用提供参考。

本书以问答形式重点介绍了各种山野菜的化学成分、利用价值和开发前景、栽培技术、病虫害防治、采收和加工技术等，其中重点品种详尽地介绍了加工技术和方法，仅供生

产者和各级管理部门参考。由于编者水平有限，错误缺点难免，敬请批评指正。

编著者
2000年12月

目 录

马 齿 苋

1. 马齿苋有哪些别名? (1)
2. 马齿苋主要有哪些营养成分? (1)
3. 马齿苋有哪些医疗作用? (2)
4. 怎样食用马齿苋? (3)
5. 发展马齿苋生产的前景如何? (4)
6. 哪些地区和土壤适合马齿苋栽培? (4)
7. 马齿苋有哪些生育特性? (4)
8. 怎样采种? (5)
9. 怎样整地作床? (5)
10. 怎样播种? (5)
11. 怎样进行育苗移栽? (5)
12. 怎样进行田间管理? (6)
13. 马齿苋有哪些病虫害? 怎样防治? (6)
14. 怎样采收和加工? (7)

野 苋 菜

15. 野苋菜有哪些名称? (7)
16. 野苋菜中含有哪些营养成分? (7)
17. 野苋菜有哪些医疗作用? (7)
18. 怎样食用野苋菜? (8)
19. 发展野苋菜生产的前景如何? (8)

20. 哪些地区适合发展野苋菜生产？	(8)
21. 野苋菜有哪些生育特性？	(9)
22. 怎样解决种子问题？	(9)
23. 怎样种植野苋菜？	(9)
24. 怎样进行田间管理？	(10)
25. 怎样防治病虫害？	(10)
26. 野苋菜怎样采收和加工？	(10)

苣 荬 菜

27. 苣荬菜有哪些名称？	(10)
28. 苣荬菜含有哪些营养成分？	(11)
29. 苣荬菜有哪些医疗作用？	(11)
30. 怎样食用苣荬菜？	(11)
31. 发展苣荬菜生产的前景如何？	(12)
32. 哪些地区适合发展苣荬菜生产？	(12)
33. 苣荬菜有哪些生育特性？	(12)
34. 苣荬菜有几种繁殖方法？	(12)
35. 整地播种方法是什么？	(13)
36. 怎样进行田间管理？	(13)
37. 怎样采收加工苣荬菜？	(13)

威 灵 仙

38. 威灵仙有哪些名称？	(14)
39. 威灵仙有哪些化学成分？	(14)
40. 威灵仙有哪些医疗作用？	(14)
41. 怎样食用威灵仙？	(15)
42. 发展威灵仙生产的前景如何？	(15)

43. 威灵仙适合哪些地区生产？	(16)
44. 威灵仙有哪些生育特性？	(16)
45. 威灵仙有哪些主要繁殖方法？	(17)
46. 怎样整地与播种？	(17)
47. 怎样进行田间管理？	(18)
48. 怎样进行病虫害防治？	(18)
49. 怎样采收与加工？	(18)

大 叶 芹

50. 大叶芹有哪些名称？	(19)
51. 大叶芹含有哪些营养成分？	(19)
52. 怎样食用大叶芹？	(19)
53. 发展大叶芹生产的前景如何？	(19)
54. 适合发展大叶芹的地区有哪些？	(20)
55. 大叶芹有哪些生育特性？	(20)
56. 大叶芹怎样繁殖？	(20)
57. 整地作床的方法是什么？	(21)
58. 怎样播种育苗？	(21)
59. 怎样进行田间管理？	(21)
60. 怎样采收与加工？	(22)

刺 五 加

61. 刺五加有哪些名称？	(23)
62. 刺五加有哪些化学成分？	(23)
63. 刺五加有哪些医疗作用？	(23)
64. 怎样食用刺五加？	(24)
65. 发展刺五加生产的前景如何？	(24)

66. 刺五加适合哪些地区发展? (25)
67. 刺五加有哪些生育特性? (25)
68. 刺五加有哪些繁殖方法? (25)
69. 怎样进行田间管理? (26)
70. 刺五加怎样采收加工? (27)

蕨 菜

71. 蕨菜有哪些名称? (27)
72. 蕨菜有哪些化学成分? (27)
73. 蕨菜有哪些医疗作用? (28)
74. 怎样食用蕨菜? (28)
75. 蕨菜的发展前景如何? (29)
76. 蕨菜有哪些生育特性? (29)
77. 蕨菜怎样繁殖? (31)
78. 怎样进行田间管理? (31)
79. 怎样进行病虫害防治? (32)
80. 蕨菜的收获方法是什么? (32)
81. 怎样加工蕨菜? (34)

薇 菜

82. 薇菜有哪些名称? (35)
83. 薇菜含有哪些营养成分? (35)
84. 薇菜有哪些医疗作用? (35)
85. 怎样食用薇菜? (35)
86. 薇菜的发展前景如何? (36)
87. 薇菜的生育特性有哪些? 适合哪些地区发展? ... (37)
88. 薇菜有哪些繁殖方法? (37)

89. 怎样采收加工薇菜？	(38)
---------------------	------

猴腿蹄盖蕨

90. 猴腿有哪些名称？	(39)
91. 猴腿含有哪些营养成分？	(40)
92. 猴腿有哪些医疗作用？	(41)
93. 怎样食用猴腿？	(41)
94. 猴腿发展生产的前景如何？	(41)
95. 猴腿有哪些生育特性？ 适合哪些地区发展？	(41)
96. 猴腿怎样进行繁殖？	(42)
97. 栽植猴腿怎样选地、整地？	(42)
98. 怎样进行田间管理？	(42)
99. 怎样采收和加工？	(43)

荚果蕨

100. 荚果蕨有哪些名称？	(44)
101. 荚果蕨含有哪些化学成分？	(44)
102. 荚果蕨有哪些医疗作用？	(44)
103. 荚果蕨有哪些食用方法？	(44)
104. 荚果蕨发展生产的前景如何？	(45)
105. 荚果蕨有哪些生育特性？ 适合哪些地区发展？	(45)
106. 荚果蕨有哪些繁殖方法？	(46)
107. 怎样选地和整地？	(46)
108. 怎样移栽荚果蕨？	(46)
109. 怎样进行田间管理？	(46)
110. 怎样采收与加工荚果蕨？	(47)

蒲公英

- 111. 蒲公英有哪些名称? (50)
- 112. 蒲公英有哪些化学成分? (50)
- 113. 蒲公英有哪些医疗作用? (51)
- 114. 蒲公英有哪些食法? (52)
- 115. 发展蒲公英生产的前景如何? (52)
- 116. 哪些地区适合蒲公英生产? (52)
- 117. 蒲公英有哪些生育特性? (53)
- 118. 蒲公英有几种繁殖方法? (53)
- 119. 栽培蒲公英需怎样整地? (54)
- 120. 怎样进行田间管理? (54)
- 121. 怎样采收和加工蒲公英? (54)

荠菜

- 122. 荠菜有哪些名称? (55)
- 123. 荠菜含有哪些营养成分? (55)
- 124. 荠菜有哪些医疗作用? (56)
- 125. 怎样食用荠菜? (56)
- 126. 发展荠菜生产的前景如何? (58)
- 127. 荠菜有哪些生育特性? 适合哪些地区发展? (58)
- 128. 荠菜怎样繁殖? (59)
- 129. 种植荠菜怎样选地整地? (59)
- 130. 荠菜的播种是怎样进行的? (59)
- 131. 怎样进行田间管理? (60)
- 132. 怎样收获与加工荠菜? (60)