

林业科普丛书

重庆

CHONGQING

主要森林食品

ZHUYAO
SENLINSHIPIN



周克勤 主编

线装书局

林业科普丛书

重庆

CHONGQING

主要森林食品

ZHUYAOSENLIN
SHIPIN

周克勤 主编

线装书局

图书在版编目(CIP)数据

重庆主要森林食品/周克勤主编. —北京: 线装书局,
2007.6

(林业科普丛书)

ISBN 978-7-80106-675-6

I. 重… II. 周… III. 森林植物—绿色食品—简介—重
庆市IV. S-01

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第068718号

林业科普丛书——重庆主要森林食品

主 编: 周克勤

责 编: 韩慧强 高晓彬

装帧设计: 郑晓霞

出版发行: 线装书局

地址: 北京西城区鼓楼西大街41号(100009)

电话: 010-64045283

网址: www.xzhibo.com

经 销: 新华书店

印 制: 重庆宏昊印务有限公司

开 本: 889×1230mm 1/32

印 张: 47

字 数: 560千字

版 次: 2007年6月第1版 2007年6月第1次印制

印 数: 1—3000册

定 价: 140.00元(全七册)

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换



序

重庆地处三峡库区，生态问题相当突出，不但是全国三个酸雨重灾区之一，也是我国地质灾害多发区。生态问题不但是阻碍重庆经济和社会发展的三大难题之一，也是关系三峡工程能否正常运行的关键因素。

区位的重要，意味着责任的重大。生态环境的脆弱，意味着林业任务的繁重。重庆直辖十年了，党中央、国务院始终把搞好生态环境保护与建设作为重庆立市的大事之一。在今年的全国人大会上，胡锦涛总书记提出了“3.14”战略部署，要求把重庆加快建成西部地区的重要增长极、长江上游地区的经济中心、城乡统筹发展的直辖市，要求重庆在西部地区率先实现全面建设小康社会的目标。这些战略部署及其工作要求无不与林业生态建设密切相关。

林业在社会经济发展中具有十分重要的地位和作用。林业作为一项重要的公益事业和基础产业，是维护国土生态安全、促进经济与生态协调发展方面的主体；是构建社会主义和谐社会中实现人与自然和谐的关键；是统筹城乡经济社会发展的纽带；是经济可持续发展和新农村建设中的基础产业；是现代文明建设中生态文化发展的源泉和主战场。

重庆森林资源丰富，市域植物资源6000多种，有被称为植物“活化石”的桫欏、水杉、秃杉、银杉、珙桐等珍稀树种。森林面积3710万亩，森林覆盖率32%。重庆是全国重要的中药材产地之一，野生和人工培植的中药材有2000余种。油桐、乌柏、茶叶、蚕桑、笋竹等驰名中外。有“柑桔之乡”、“油桐之乡”、“乌柏之乡”的美誉；域内各类动物资源600余种，有金丝猴、华南虎、蜂猴、黑鹳等近100种国家重点珍稀保护动物。但是，与发达省区

相比，重庆林业生产力仍处于相当低下的层次，林业产业规模小，非公有制林业发展滞后。直辖以来，重庆林业在市委、市政府和国家林业局的强力领导和高度重视下，坚持以“三个代表”重要思想为指导，以加快生态建设为己任，以“绿山富民活行业”为目标，全面落实科学发展观，遵循“严管林，慎用钱，质为先”的要求，认真实施林业重点工程，积极探索林业体制改革，取得了令人瞩目的成绩，初步构建起了与大城市、大农村相适应的大林业框架，为重庆经济社会的发展做出了巨大的贡献。

重庆十年林业建设的探索与实践充分证明：科学技术是第一生产力，林业的发展离不开科技的支撑。十年来，重庆市林业科技人员进行了多项林业科技攻关，取得了丰硕的成果，科学技术与科技人员在重庆林业的成就里功不可没。至今，他们仍在孜孜不倦地为实现建成完善的森林生态体系，发达的林业产业体系，繁荣的生态文化体系，健全的行业管理体系的目标而努力工作着！

为了展示十年重庆林业科技成果，重庆市林业局以数百位林业科技人员多年科研成果为基础，经过一年多的努力，编撰了《重庆林业科普丛书》（共7册）。该套丛书结合重庆自然、经济、社会实际，就重庆主要树种造林技术、重庆优良乡土树种、重庆名特优新经济林树种、重庆珍稀植物、重庆常见森林昆虫、三峡蝴蝶和重庆森林食品等相关科技知识进行了深入浅出的介绍，希望能成为基层林业技术人员、林业工人、农民的实用书籍，成为广大市民的科普读物。这既是为促进重庆林业又好又快发展办的一件实事，又是林业战线为重庆直辖十周年献上的一份礼物。

周克勤

2007年4月20日

编委会

主 编：周克勤

副 主 编：何 平 杜士才

编 委：罗 韧 王定富 晏正平 李辉乾 钟德全
包先进 何 萍 陈 敏 廖秀云 漆 波
夏一平 严合章 陈翠玲 何正明 姜利华
朱全科 杨 萍

主 笔：包先进

统 稿：罗 韧 黄 晶

责任校对：陈 锐



目 录

前言	1
----	---

第一章 森林蔬菜类

1. 蕨菜	2
2. 鱼腥草	5
3. 食用大黄	6
4. 竹笋	10
5. 马齿苋	14
6. 粉葛根	20
7. 香椿	22
8. 榉木	25

第二章 森林果类

9. 银杏	26
10. 杨梅	29
11. 核桃	31
12. 板栗	34
13. 无花果	36
14. 桑椹	39
15. 青梅	41
16. 杏	43
17. 刺梨	45
18. 火棘	48

第三章 森林中药材类

19. 何首乌	50
20. 黄连	54
21. 当归	57
22. 党参	61

23 桔梗	64
24 天麻	67
25 木瓜	70
26 南川木菠萝	72

第四章 森林食用菌类

27 白灵菇	74
28 草菇	77
29 茶树菇	80
30 鸡腿菇	82
31 金针菇	84
32 香菇	87
33 鸡枞菌	90
34 羊肚菌	92
35 牛肝菌	94

第五章 森林昆虫类

36 蝉	96
37 蝗虫	98
38 白蚁	100
39 竹象	103
40 家蚕	105
41 地鳖虫	109
42 蜜蜂	112



前 言

《重庆主要森林食品》是一本与人们生活和健康息息相关的好书，它能指导人们科学用膳，还能着实提高人们的生活质量，真诚期望广大读者细细品尝，并提出宝贵意见及建议。

本书由于篇幅的严格限制，未能将收集到的很多森林食品特色品种全部写入书中，尤其是每一个品种的加工技术，食用配方、炮制方法等未能作为重点进行详尽阐述，真是遗憾。为此，我深表歉意。

编写《重庆主要森林食品》，得到西南大学部分专家、教授及重庆市巫山、云阳、彭水、石柱、万盛、綦江、城口、万州等区县林业局参与这项工作的同志们给予了很大的帮助，表示由衷的感谢。

本书以图文并茂的形式介绍了重庆市的主要森林食品中常见的和较有发展前景的五大类42种品种，主要包括了野生森林蔬菜类、森林果类、森林菌类、森林中药材类。每种品种分别从拉丁学名、别名、来源、植物（动物）形态特征、生物学特性、分布、采收与贮藏、营养（化学）成分、功能、食用功能、药用功能、食用方法全方位地进行了阐述，尤其对营养（化学）成分、食用功能、药用功能及食用方法作了详尽的介绍。

本书内容新颖，文字简明扼要，图示形象直观，药膳实用性强，适合不同层次的美食爱好者、科技工作者及相关从业人员阅读参考。

编 者

2007年4月20日

第一章 森林蔬菜类

1. 蕨菜

Pteridium aquilinum var. *latiusculum* Underw



蕨菜

别名：蕨筍、龙头菜、如意菜、拳头菜、正爪菜、山蕨菜、蕨箕。
来源：为蕨科 *Pteridiaceae* 中可食用的多年生草本植物。

褐色茸毛，在地下匍匐延伸。叶片三角卵形，长50—70cm，宽30—40cm，革质，3回羽状叶柄粗而长，仅茎部有锈色毛，其余无毛。幼嫩新叶未展开时上部卷曲呈拳头状。孢子囊群沿羽片边缘着生，囊群盖二层，绒形。

生物学特性

野生蕨菜植物在全国各地均有分布，尤其西南地区是主要的分布地区。适应性广，抗逆性强，适宜生长在稀疏阔叶林和针阔叶树混交林的林间空地 and 边缘，或荒坡的湿地上，喜温，但不耐高温，在潮湿腐殖质深厚的地方生长旺盛，气温、地温达到8℃时即可萌发，气温15℃，地温12℃以上时，叶片迅速生长，孢子的发育的适宜温度为25—30℃，气温超过30℃时停止生长，气温低于5℃时嫩叶片受冻害，对光照要求不严格，强光或弱光下均能生长。但在光照时数较长，光照充足的情况下，生长发育快，植株健壮。对水分的要求幅度较大，在年降水量500—1800毫米的地区都能生长，但不

蕨菜，既可作蔬菜食用，又可入药，还可用于绿化观赏。

植物形态

多年生草本植物。植物高度多在1米以上，根茎长而横走，有



耐长期干旱。在孢子繁殖时，要求土壤相对湿度在90%为宜。对土壤要求不严格。但在土层深厚、排水良好的中性或微酸性土壤上生长良好。

分布

重庆地区各区县均有产，主要以万盛、南川、城口、黔江、缙云山等海拔为700~1200米的山地居多。

采收与贮藏

野生蕨菜嫩叶的采集时间因不同的地理条件而不同。重庆市各地一般在3月初至6月，采集鲜嫩肥厚未展开的卷成拳状的嫩叶。

嫩叶不可过长，否则会影响品质。一般长度在出土20cm左右，采集过短则影响产量。采集后应及时清除杂物，进行整理并及时杀酶。（杀酶的方法是：将嫩叶在沸水中焯5分钟左右捞出，用凉水降温。在晒干过程中多次搓揉。晒干成干燥的有弹性的干制品。最后分级包装。）然后直接烘干或采用盐渍法贮藏。贮藏时需避光。

营养成分

每100克蕨菜鲜嫩叶中含蛋白质1.6克，脂肪0.4克，碳水化合物10克，粗纤维1.3克，维生素C 3毫克，胡萝卜素1.68毫克，钙24毫克，磷29毫克和铁、锰、铜、锌等微量元素，还含有多种人体维持正常生理功能所不可少的氨基



酸。蕨菜的根状茎富含淀粉（41%）。

功能

蕨菜是药食两用植物。具有安神镇静、清热解毒、利尿消肿、活血止痛、强健脾胃、祛风除湿等功效。

食用功能

蕨菜食用部位为嫩叶和根状茎，性味甘寒润滑，具有清热、滑肠、降气、驱风、化痰等功效。

药用功能

蕨菜全株可入药。具祛风除湿、解热利尿之功效。它含有野樱甙、紫云英甙、蕨甙、蕨素、琥珀酸、生物碱等化学成分。可治疗食隔、气隔、肠风热毒、风湿关节炎、痢疾、咳血等病，外敷还可治疗湿疹和蛇虫咬伤。

食用方法

蕨菜是常见的野生蔬菜，其主要食用方法为：

1. 鲜食的蕨菜用开水焯1~3分钟，即可凉拌、炒肉、煮汤等多种食法。

2. 蕨菜用开水焯后，还可晒干，做成干制品，也可腌制或制罐。

3. 蕨菜根可制成蕨粉，是用来酿酒、做饴糖、饼干、粉条的一种高级淀粉。



2. 鱼腥草

Houttuynia cordata Thunb.

鱼腥草，药食同源，我国早在两千多年前就把鱼腥草作为野菜佐食。因其茎叶搓碎后有鱼腥味，故名鱼腥草。

植物形态

多年生具根茎的草本植物，高15~50cm，全株有腥臭味。根状茎具有明显的节，节上生根。黄白色。地上茎直立无毛或被有疏毛。叶互生，具叶柄，长达4cm，被有疏毛，托叶大，膜质，阔线形或阔披针形，长约2.5cm，宽约1cm，先端钝，基部抱茎，下部与叶柄合生成鞘状，边缘被细毛。叶片心形或宽卵形，长3~8cm，宽4~5cm，先端渐尖，基部心形，全缘，表面绿色有密生细腺点，背面紫红色，叶脉3出。穗状花序生于茎的上端，与叶对生，长约2cm，总花梗长1~3cm，总苞片4枚，倒卵形，大小不一，白色，花小而密，无花被，具1个小的披针形苞片，雄蕊3，花丝下部与子房合生，雌蕊1，由3个下部合生的心皮组成，子房上位，花柱3，分离，蒴果卵圆形，顶端开裂，种子多数，卵形。



别名：蕹菜、蕹儿根、折耳根。

来源：为三白草科植物蕹菜的带根茎叶全草。

生物学特性

鱼腥草喜温暖潮湿环境，忌干旱。多野生于阴湿的水边，低洼地，水沟和田边。栽培以肥沃的砂质壤土及腐殖质壤土为好，不宜种植于粘性或碱性土壤，应以灌溉方便，保水性能较好的低洼地栽种。

花期5~6月，果熟期10~11月。

分布

鱼腥草广泛分布在我国长江以南各省市及重庆市的各区市县。

采收与贮藏

夏、秋季茎叶茂盛花穗多时采收。除去杂质，晒干。

营养成分

每百克鱼腥草鲜茎叶中含蛋白质2.2克，脂肪0.4克，碳水化合物6克，粗纤维1.2克，及各种维生素，微量元素等。

化学成分

鱼腥草含有鱼腥草素、挥发油、蕁菜碱、槲皮甙等多种化学成分。

功能与主治

鱼腥草入药多陈用，入食多鲜用。内服有利尿、解毒、消炎、排脓、祛痰作用。其水煎剂、粉剂、注射剂，对肝脏出血有良好止血作用。据中医临床经验证明，对肺脓疡、痈节等化脓性炎症有效。生嚼根茎，能缓解冠心病的心绞痛。主要用于肺炎、肺脓疡、热痢、疟疾、水肿、淋病、白带、痔疮、脱肛、湿疹、秃疮、疥癣等病症。

食用功能

鱼腥草茎叶可作蔬菜食用，其性味辛、微寒，有鱼腥味。久食可防止口腔炎，并有润肺、清热解毒、利尿消肿之奇效。经常



鱼腥草全株及花

食用鱼腥草，具有明显的抗菌、抗病毒作用。对夏季常见的皮肤疔疖感染、细菌性痢疾以及中暑都有很好的预防作用。

药用功能

鱼腥草全草入药，具有清热解毒、消肿排脓、利尿通淋等



药用功效，所以，鱼腥草在中医处方中往往成为有关肺病，泌尿系统疾病的主药。一般用量 10—15 克，新鲜的可用 30—60 克，可煎汤或捣汁，外用可煎汤熏洗或捣烂敷贴患处。

食用方法

鱼腥草的食用方法有很多种，常见的吃法有几种：

1. 鱼腥草可泡茶饮用。将鱼腥草置锅中，炒至可捏成粉末时，候凉备用。每取适量，开水泡饮。成品茶棕黄有光泽，茶汤色黄透明，草香与炒香混为一体，醇香适口，回味深长，另外，鲜鱼腥草也可泡茶饮用。

2. 将地下茎连同嫩茎叶一同煮汤，煎，炒或炖，清香宜人，入口宜化，略有腥味。

3. 腌渍加工成咸菜食用，酸香生脆，令人开胃。

4. 将鱼腥草地下茎除去节上的毛根，洗净后切成 2 至 3cm 的小段（也可将嫩叶加入其中），放入醋，酱油，辣椒粉，味精等佐料凉拌生吃，清脆爽口，鲜腥味浓。

5. 炖肉：将鱼腥草洗净，与肉同炖，这样做的肉汤鲜香可口。

6. 煮粥：将鱼腥草水煎取汁煮粥，或待粥熟时下鱼腥草适量，稍煮即可，调味服食。

7. 炖肚：鱼腥草适量，塞入猪肚内，炖至猪肚烂熟服食。此法多用于消化性溃疡，肺热咳嗽的食疗。

8. 鱼腥草还可制作营养口服液服用。

3. 食用大黄

Rheum palmatum L.



别名：食用大黄、圆叶大黄、酸栗等。
来源：为蓼科 Polygonaceae 大黄属食用大黄的叶柄或秆。

食用大黄是一种绿色无公害的稀特蔬菜。

植物形态

多年生草本，高1~1.5m，地下根状茎粗壮，大而多肉，稍木质直立生长，茎单一，上部多分枝。基生叶丛生，大型，掌状浅裂，心脏形，叶肉厚，叶面略有皱缩，绿色或叶脉淡红色（叶片不能食用），叶柄长，可达25~41cm，特殊栽培的更长，肉厚，上面有槽沟，浅绿色，密布红色细绒，刚长出的幼嫩叶柄呈鲜红色或绿色。在遮光条件下则呈鲜红色。茎生叶较小，互生。大黄的品种一般按叶柄的颜色分为红色和绿色两个类型。

生物学特性

食用大黄喜冷凉。种子在25℃以上发芽缓慢，生长适温为18~22℃，耐寒性强，成株地上部分能耐-3~-4℃的低温，地下块茎能耐-20℃的低温。喜阴，不耐强光，不耐涝。对土壤要求不严，但肥沃、疏松、排水良好的土壤能使食用大黄生长旺盛，叶片肥嫩，品质好。食用大黄5月至7月份开花。除种株外，应摘去花梗，促进叶子生长。一般栽植后翌年采收。一次采收的须酌留数叶，以保持植株翌年长势。8月后叶柄粗硬，品质差。

分布

食用大黄分布于我国的大部分地区及重庆市的部分区县。

采收与贮藏



食用大黄采收较为精细，1次播种多次采收。用种子繁殖的，种后第3年方可采收叶柄。用分株繁殖的，第二年可采收叶柄。一般采收在春、夏季持续8~10周，每次采收下位叶，酌留上位叶。收获时要用手工采摘，不宜用刀割，单株年产量1~1.3kg，1株最少可采收4年。如需冬季供应，可将根株掘起，密植于保护地内，保持20℃左右温度，在黑暗条件下30天后可收。有些品种欲得淡红色叶柄，需适当见光，但切不可过强，以免叶柄又转绿。采用食用大黄后，避光，置阴凉干燥处贮藏备用。

营养成分

每100克菜用大黄的叶柄中含水分83.7%，蛋白质0.6克，脂肪0.1克，糖类3.7克，维生素A 100国际单位，维生素B₁ 0.03毫克，维生素B₂ 0.07毫克，维生素C 4.6~9毫克，纤维素1.48克，钾502.1毫克，钠4.95毫克，钙107.1毫克，镁37.7毫克，磷30.84克，铜0.534毫克，铁0.872毫克，锌0.157毫克，锰0.048克，镉0.806毫克，以及多量的琥珀酸，但是叶片含高量的草酸钙，绝对不能作蔬菜食用。根部含蒽醌类生物，大黄(Rhein)，大黄素(Emodin)。

功能

可治腹痛，积食，养颜排毒。

食用功能

食用大黄的食用部分为叶柄，含有蛋白质及各种矿物质元素等对人体有益的营养成分，尤其富含琥珀酸，味酸而且利口。

药用功能

食用大黄具有驱虫、清肠、通便、明目、



绿色食用大黄叶柄