

长白山野菜

主编 董 然 李广臣 樊绍钵

科 学 出 版 社

1997

大 叶 芹

别名 山芹菜、蜘蛛香。

来源 伞形科植物假茴芹 *Spuriopimpinella brachycarpa* (Kom.) Kitag. 的嫩茎叶(照片 1)。

植物形态 多年生草本,高 50—100cm。根状茎短,密生暗褐色须根。茎直立,节被毛。基生叶有长柄,茎生叶叶柄较短,基部狭鞘状;叶片 1—2 回三出全裂,裂片菱状卵形、宽卵形或卵形,基部楔形,先端短尾状尖,钝锯齿缘,背面脉上疏生短糙毛。复伞形花序顶生,常单一;无或有 1—2 枚线形总苞片;花白色。双悬果近圆形,两侧稍扁,分果横切面有油管 20 余条。花期 7—8 月;果期 8—9 月(图 1)。

生境 混交林及杂木林下、沟谷湿地。

栽培要点 1. 选地与整地:以土层深厚、湿润、肥沃的林间砂质壤土为佳。秋翻 20cm,亩施基肥 1500—2000kg,耙平,作宽 1m 的平畦。

2. 播种:9 月末至 10 月初按行距 25cm 条播。

3. 田间管理:(1)按株距 7—8cm 定苗;(2)中耕 3 次;(3)天旱浇水;(4)定苗后追施 1 次人畜粪水。

采收 5 至 6 月初采嫩茎叶。

营养成分 每 100g 鲜菜含蛋白质 2.16g、维生素 A105mg、维生素 B₂2.3mg、维生素 C 65.88mg、维生素 E 45.3mg、钙 1280mg、铁 30.6mg。

食用方法 1. 鲜菜洗净,用沸水焯一下,再用清水过凉后供炒、凉拌、蘸酱或做馅食用。

2. 腌制为酱菜或咸菜。

菜谱选编 炒肉大叶芹:原料——大叶芹 500g,猪肉 100g,精



图1 假茴芹 *Spuriopimpinella brachycarpa*

1. 一节茎叶 2. 果序 3. 双悬果

盐 10g, 食油、葱、姜、蒜、酱油、花椒粉、味素适量。做法——大叶芹摘叶洗净切段, 入沸水焯一下, 投入凉水过凉后沥干水分; 猪肉切丝; 锅放旺火上, 加油烧热下葱姜丝、蒜末炝锅、加猪肉丝煸炒, 半熟时加花椒粉、大叶芹、酱油同炒至熟, 加味素、精盐炒入味出锅。

附注 该资源在白山市、通化市及延边朝鲜族自治州的敦化一带贮量较大。近年其盐渍品多销往国外, 国内需求亦多, 备受城乡人民欢迎, 有待进一步深加工利用。

大耳毛

别名 山白菜、大耳朵毛、毛铎尖、铎子尖菜。

来源 菊科植物东风菜 *Aster scaber* Thunb. 的嫩苗或嫩叶(照片2)。

植物形态 多年生草本，高1—1.5m。根茎粗壮，横生。茎直立，下部平滑而薄被白霜。基生叶有具狭翼的长柄，叶片心形；茎上部叶有短翼柄，叶片卵状三角形，基部心形或截形，先端尖，锯齿缘。头状花序排成疏伞房状；总苞半球形，总苞片3层；边花舌状，白色，心花管状，黄色。瘦果长椭圆形，冠毛淡棕黄色。花期8—9月；果期9月(图2)。

生境 山坡林缘、疏林下、灌丛间。

采收 5月至6月采嫩苗。

营养成分 每100g鲜菜含蛋白质2.67g、粗纤维2.75g、胡萝卜素4.69mg、维生素C28mg、尼克酸0.8mg。

食用方法 1. 鲜菜择洗干净，用沸水焯一下，换清水浸泡一夜，供炒、做汤或蘸酱食用。

2. 腌制为咸菜或酱菜。

菜谱选编 辣酱大耳毛：原料——大耳毛苗500g，瓶装炝拌酱70g，葱姜丝、味素、香油、花椒大料水适量。做法——大耳毛洗净入沸水烫漂2—5分钟，捞出投凉后换清水浸泡4小时，挤去水分用刀拦成段装盘，加葱、姜丝、炝拌酱翻拌，稍后再加花椒大料水、味素、香油拌匀即可。

3. 鲜菜速洗，供包饭、菜食用。

其他用途 1. 东风菜的地上部分有清热解毒，祛风止痛，活血消肿的功能。用治毒蛇咬伤，感冒头痛，跌打损伤等。

2. 东风菜株形高大挺拔，边花白色，可栽培观赏。

3. 猪的饲草。

附注 该资源在长白山区贮量较大,有开发利用的价值和潜力。



图2 东风菜 *Aster scaber*

1. 一段茎叶 2. 茎上部

大红蓼

别名 水蓬棵、狗尾巴吊、荭草、东方蓼。

来源 蓼科植物荭蓼 *Polygonum orientale* L. 的嫩苗(照片 3)。

植物形态 一年生草本,高 1.2—2m。茎直立,粗壮,密生长毛。单叶互生;托叶鞘下部筒状,上部平展且呈绿色,有缘毛;叶片宽卵形或卵形,基部近圆形,先端渐尖,全缘,两面疏被长毛。密总状花序生枝端或叶腋,常下弯;苞鞘状;花被多粉红色,5 深裂;雄蕊 7;花柱 2。小坚果近圆形,扁,黑色或棕黑色,有光泽。花期 7—9 月;果期 9 月(图 3)。

生境 河岸、沟渠、水田、水湿地。

采收 5 月至 6 月中旬采嫩苗。

营养成分 每 100g 鲜菜含蛋白质 1.21g、脂肪 0.80g、粗纤维 2.59g、无氮浸出物 7.42g、钙 421mg、磷 39mg。此外,叶中含抗肿瘤活性成分——牡荆甙,并含有较丰富的胡萝卜素、 β -谷甾醇及多种氨基酸。

食用方法 鲜菜择洗干净,用沸水焯一下,换清水浸泡 4 小时,供凉拌、蘸酱或炒食。

菜谱选编 酸辣红蓼:原料——大红蓼 500g,精盐 5g,白糖 10g,米醋 30g,油炸辣椒末 15g,味素、香油、姜、料酒适量。做法——大红蓼洗净切段入沸水烫漂 3 分钟,捞出投凉后换水浸泡 2—4 小时,挤净水分;向菜中加入姜丝、白糖、米醋、料酒拌和,再加入精盐、味素、辣椒末、香油,拌匀装盘即可。

其他用途 1. 荭蓼的果实有清热明目,健脾消食,化痞散结,利水通经的功能。用治腹胀积痞,目疾,消渴等。

2. 嫩茎叶为家畜饲草。

3. 红蓼生长快速, 植株高大, 花穗秀美, 可栽培观赏。



图3 红蓼 *Polygonum orientale*

1. 节 2. 花枝 3. 花 4. 展开的花被及雄蕊
5. 雌蕊 6. 小坚果

大叶灰菜

别名 八角灰菜、杂配藜。

来源 藜科植物大叶藜 *Chenopodium hybridum* L. 的嫩苗或嫩梢(照片4)。

植物形态 一年生草本,高40—100cm。茎直立,粗壮,具5锐棱,上部疏分枝。单叶互生;有长柄;叶片卵形,基部略呈心形,先端急尖或渐尖,每侧边缘具2—4个弯缺状尖牙齿,两面近无毛。疏散的圆锥花序顶生;花两性;花被片5,卵状披针形,先端钝;雄蕊5;柱头2,细小。胞果双凸镜形,包于宿存花被内。种子近黑色。花期8—9月;果期9月(图4)。

生境 路旁、荒地、杂草地。

采收 5月采嫩苗,6月采嫩梢。

食用方法 1.鲜菜择洗干净,用沸水焯一下,换清水浸泡4—8小时,供凉拌、蘸酱、做汤、做馅或炒食。

2.晒制成干菜。

其他用途 1.大叶藜的地上部分有止血,解毒的功能。用治吐血,衄血,便血,血淋,蛇咬伤等。

2.猪的饲草。

附注 鲜大叶灰菜不宜连续多吃,以免引起藜日光过敏性皮炎。

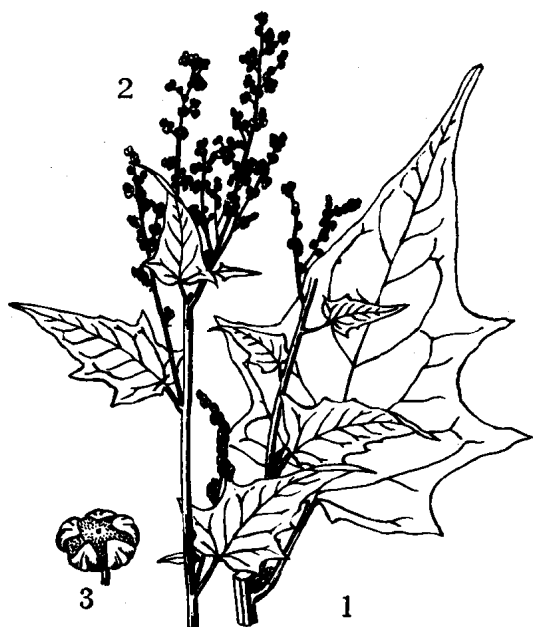


图4 大叶藜 *Chenopodium hybridum*

1. 植株一节 2. 花序 3. 外包宿存花被的果实

大刺儿菜

别名 刺儿菜、小蓟、枪头菜。

来源 菊科植物大刺儿菜 *Cirsium setosum* (Willd.) Bieb. 的嫩苗(照片 13)。

植物形态 多年生草本,高 40—100cm。茎直立,上部分枝。单叶互生;有短柄;叶片椭圆状披针形或长圆形,基部楔形,先端钝,边缘有缺刻状齿或羽状浅裂,具细刺,表面无毛或疏生蛛丝状毛,背面毛密生。头状花序多数,于茎顶集成伞房状;花单性异株;总苞钟状,总苞片多列;花全部管状,紫红色。瘦果倒卵形,冠毛羽毛状。花期 7—8 月;果期 8—9 月(图 5)。

生境 田野、路旁、荒地、河岸等。

栽培要点 1. 选地与整地:选排水良好的沙质壤土地块。秋翻,施基肥,春耙平,作高畦。

2. 播种:4 月中旬播种。按行距 30cm 开浅沟条播,覆土 1cm,轻镇压。

3. 田间管理:(1)苗高 7—8cm 开始间苗,苗高 15cm 定苗,株距 20cm。(2)中耕 2—3 次。(3)定苗后追施人畜粪水 1 次。

采收 4 月至 6 月采嫩苗。

营养成分 每 100g 鲜菜含粗蛋白 3.12g、粗脂肪 0.46g、粗纤维 1.83g、无氮浸出物 2.89g、钙 370.0mg、磷 27.0mg、胡萝卜素 3.05mg、维生素 B₂ 0.32mg、维生素 C 31mg。

食用方法 1. 鲜菜择洗干净,用沸水焯一下,换清水过凉后供炒、做汤或蘸酱食用。

2. 鲜菜洗净,可直接值小豆腐。

菜谱选编 炒肉大刺儿菜:原料——大刺儿菜 400g,猪肉 100g,精盐 10g,食油、葱、姜、蒜、味素、大料水适量。做法——大

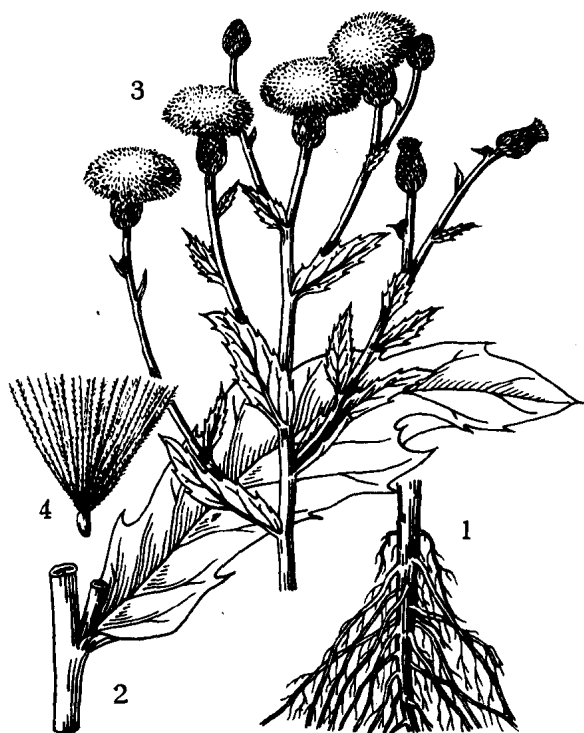


图5 大刺儿菜 *Cirsium setosum*

1. 根部 2. 一节茎叶 3. 植株上部 4. 瘦果

刺儿菜洗净，入沸水焯一下，捞出投凉后挤净水分；猪肉切成丝；锅置旺火上，加油烧热，下猪肉丝煸炒，快熟时再加入葱、姜、蒜片炒出香味，然后加入大刺儿菜、大料水翻炒至熟，加精盐、味素炒匀即可出锅。

其他用途 1. 大刺儿菜的地上部分有凉血止血，祛瘀消肿的功能。用治吐血，衄血，崩漏，血淋，痈疽疮毒，外伤出血等。

2. 嫩茎叶为家畜饲草。

大叶野豌豆

别名 野豌豆、大叶草藤、芦豆苗。

来源 豆科植物假香野豌豆 *Vicia pseudo-orobus* Fisch. et Mey. 的嫩苗或嫩梢(照片5)。

植物形态 多年生草本,高50—150cm。茎有棱。偶数羽状复叶互生,小叶(1)2—5对,叶轴末端具分叉或单一卷须;托叶半箭头形;叶片卵形或椭圆形,基部圆形,先端钝,全缘,侧脉连成波状或牙齿状。总状花序腋生;萼钟状,具5齿;花冠紫色或蓝紫色,蝶形;花柱上部周围具毛。荚果长圆形,扁。花期7—9月;果期8—10月(图6)。

生境 山野路旁、林缘、草地。

采收 4月至5月采嫩苗,6月采嫩梢。

营养成分 每100g鲜菜含蛋白质3.9g、脂肪0.9g、碳水化合物10g、钙278mg、磷45mg、胡萝卜素7.05mg、维生素C264mg。

食用方法 鲜菜择洗干净,用沸水焯一下,再用清水过凉后供炒、凉拌、蘸酱或做汤食用。

菜谱选编 海米拌野豌豆:原料——大叶野豌豆450g,水发海米50g,糖、醋、料酒少许、蒜末、味素、香油适量。做法——大叶野豌豆洗净切段入沸水烫煮5分钟,捞出入冷水漂洗后挤去水分;海米切碎,同大叶野豌豆一起装盘,加糖、醋、料酒腌制,然后加精盐、蒜末、味素、香油拌均即可。

其他用途 1.假香野豌豆的地上部分有活血止痛,散风去湿的功能。用治跌打损伤,筋骨拘挛,风湿痹痛,无名肿毒等。

2.家畜饲草。

附注 近似种山野豌豆 *V. amoena* Fisch. ex DC. 本区亦有分布。其叶片的侧脉末端通常达叶缘,不相连成波状或牙齿状。

嫩苗同作大叶野豌豆食用。



图6 假香野豌豆 *Vicia pseudo-orobus*

1. 植株一部分 2. 雌蕊

山小菜

来源 桔梗科植物紫斑风铃草 *Campanula punctata* Lam. 的嫩苗(照片6)。

植物形态 多年生草本,高30—50cm。茎直立,不分枝或中部以上分枝,被刺状软毛。基生叶有长柄,叶片卵形,基部心形,先端钝或急尖,边缘有不规则的浅锯齿,两面被毛。花1—3朵单生于枝端叶腋;花大、下垂;花萼5深裂,裂片线状披针形;花冠长钟状,白色,内侧具紫色斑点,先端5浅裂;雄蕊5;子房下位,柱头3裂。蒴果,3瓣裂。花期7—8月;果期8—9月(图7)。

生境 林缘、灌丛、草丛中。

采收 5月至6月初采嫩苗。

食用方法 鲜菜择洗干净,用沸水焯一下,再用清水过凉后供炒、凉拌、蘸酱或做汤食用。

其他用途 紫斑风铃草花大而美丽,有较高观赏价值。



图7 紫斑风铃草 *Campanula punctata*
1. 植株下部 2. 植株上部

山生菜

别名 鸭子食。

来源 菊科植物山莴苣 *Lactuca indica* L. 的嫩苗(照片 14)。

植物形态 二年生草本,高 90—150cm,全株含白色乳汁。块根 2—3 簇生。茎直立,常无毛。单叶互生;茎生叶无柄;叶片披针形、长圆状披针形或条形,边缘羽状、齿裂或不分裂,背面主脉疏生刚毛。头状花序排列成圆锥状;总苞片多层;小花全部舌状,淡黄色。瘦果卵圆形,扁,黑色或棕黑色,具短喙,冠毛白色。花期 8—9 月;果期 9—10 月(图 8)。

生境 山坡荒地、林缘、沙质河岸、灌丛、田边、路旁。

采收 5 月采挖嫩苗,去根。

营养成分 每 100g 鲜菜含胡萝卜素 4.88mg、维生素 B₂ 0.63mg、维生素 C 29 mg。每 1g 干品含钾 32.8mg、钙 15.8mg、镁 4.12mg、磷 2.10mg、钠 0.40mg、铁 108μg、锰 77μg、锌 39μg、铜 14μg。

食用方法 1. 鲜菜择洗干净,蘸酱或凉拌生食。

2. 以沸水焯一下,换清水浸泡 2—4 小时,供蘸酱、炒或做汤食用。

菜谱选编 拌五香山生菜:原料——山生菜 450g,黄瓜 50g,精盐 5g,香辣炆拌酱 10g,葱、姜、花椒大料水、香菜、味素、香油、糖、醋、料酒适量。做法——山生菜洗净切段,冷水泡 1 小时;黄瓜切丝与山生菜一起加盐腌一会,挤去水分;依次向菜中加入糖、醋、料酒、葱姜丝、调料水、香菜、味素、香油、炆拌酱拌匀即成。

其他用途 1. 山莴苣的地上部分有清热解毒,健胃,活血的功能。用治疗疮肿毒,宿食不消,产后瘀血等。

2. 猪的饲草。



图8 山莴苣 *Lactuca indica*

1. 叶 2. 花枝 3. 舌状花 4. 瘦果