



农业科技入户丛书



野生蔬菜

栽培与加工新技术

丁习武 主编

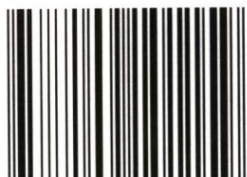


 中国农业出版社

- 农业科技入户
- 加快小康脚步
- 一朝技术在手
- 促进增收致富

封面设计：王 涛

ISBN 7-109-10115-0



9 787109 101159 >

定价：3.20 元

农业科技入户丛书



野生蔬菜 栽培与加工新技术

丁习武 主编

中国农业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

野生蔬菜栽培与加工新技术 / 丁习武主编. —北京: 中国农业出版社, 2005. 6

(农业科技入户丛书)

ISBN 7-109-10115-0

I. 野... II. 丁... III. ①野生植物: 蔬菜-蔬菜园艺
②野生植物: 蔬菜-蔬菜加工 IV. S647

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 049397 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

策划编辑 何致莹

文字编辑 郭永立

北京通州皇家印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

2005 年 6 月第 1 版 2006 年 3 月北京第 2 次印刷

开本: 787mm×1092mm 1/32 印张: 2.625

字数: 56 千字 印数: 12 001~18 000 册

定价: 3.20 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



农业科技入户丛书

编委会名单

主 任 张宝文

副主任 刘维佳 张凤桐 傅玉祥 刘芳原
庄文忠

委 员 (按姓氏笔画为序)

卜祥联	于康振	马有祥	马爱国
王辅捷	王智才	甘士明	白金明
刘贵申	刘增胜	李正东	李建华
杨 坚	杨绍品	沈镇昭	宋 毅
张玉香	张洪本	张德修	陈建华
陈晓华	陈萌山	郑文凯	段武德
姜卫良	贾幼陵	夏敬源	唐园结
梁田庚	曾一春	雷于新	薛 亮
魏宝振			

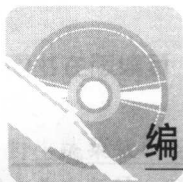
主 编 杨先芬 梅家训 黄金亮

副主编 田振洪 崔秀峰 王卫国 王厚振

庞茂旺 李金锋

审 稿 苏桂林 曲万文 王春生 巩庆平

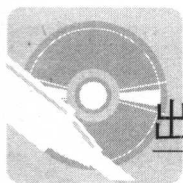
摄 影 周少华



编 著 者 名 单

主 编 丁习武

参 编 高俊杰 刘 鹏 马春莲



出版说明

为贯彻落实党中央提出的把“三农”工作作为全党和全国工作重中之重的战略部署，做好服务“三农”工作，我社配合农业部“农业科技入户工程”，组织基层农业技术推广人员，编写了《农业科技入户丛书》。

这套丛书以具有一定文化程度的中青年农民和乡村干部为读者对象。所述内容力求贴近农业生产实际、贴近农村工作实际、贴近农民需求实际，按农业生产品种和单项技术立题，重点介绍作物无公害生产、标准化栽培管理和病虫害防治；动物无公害生产、标准化饲养和病疫防治。所介绍的技术突出实用性和针对性，以关键技术和新技术为主，技术可靠、先进，可操作性强。文字简明、通俗易懂，真正做到使农民看得懂、学得会、用得上、易操作。

我们相信，这套丛书的出版将为促进农业技术的推广普及，提高农业技术的到位率和入户率，为农业综合生产能力的增强，为农业增产、农民增收发挥积极的推动作用。

中国农业出版社



前 言

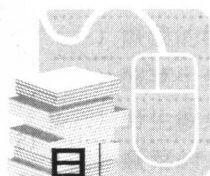
野生蔬菜是指可作为蔬菜的一切野生植物，是蔬菜的重要组成部分。一切栽培的蔬菜均起源于野生蔬菜。野生食用菌、野生藻类等也属于野生蔬菜的范围。野菜不仅含有人体必需的糖、脂肪、蛋白质、维生素、无机盐、微量元素和膳食纤维等营养物质，而且许多野菜的营养成分，如胡萝卜素、维生素C和维生素B₂含量都高于常见的蔬菜。野菜还含有治病的活性物质，有很高的医疗保健价值，在中药学里占有重要地位。野菜味鲜，醇香宜人，合理开发利用山珍野菜，不仅可以调整人们的食物营养结构，还可以增加农民收入。野菜还是“蔬菜的天然基因库”，研究开发野菜，可为引种驯化培育优质、高产蔬菜提供种质资源。

随着改革开放和人们生活水平的提高，我国野生资源的开发利用逐渐受到重视。由原来的自采自食转向采集和人工驯化栽培，工厂收购加工，成批销售出口。全国已建有多个野菜出口加工基地，野菜深加工的研究也进展很快，在加工方面逐渐向多样化、高档化发展。但在野菜的生产发展过程中，存在如产量低、品质差、效益不高等问题，影响了野菜的发展。为此，我们组织有关专家和农技人员，搜集了国内栽培野生蔬菜的资料，结合农业科技入户和自己的生产实践，编写了《野生蔬菜栽培与加工新技术》一书，希望能给广大菜农、农技人员

和涉农企业提供实用的技术。

本书在编写过程中，得到了许多同仁的帮助和支持，也引用了许多相关的资料和文献，在此一并表示诚挚的谢意。由于编者水平所限，书中难免有不妥之处，望读者和同行批评指正。

编 者



目 录

出版说明

前言

一、芥菜	1
(一) 芥菜的植物学特征	1
(二) 芥菜生长发育对环境条件的 要求	2
(三) 芥菜的主要栽培方式	2
(四) 品种选择	2
(五) 芥菜病虫害防治	3
(六) 芥菜的春季栽培技术	3
(七) 芥菜的秋季栽培技术	5
二、蒲公英	6
(一) 蒲公英的植物学特征	7
(二) 蒲公英生长发育对环境条件的 要求	7
(三) 蒲公英露地栽培技术	8
(四) 蒲公英保护地栽培技术	9
(五) 多倍体蒲公英栽培技术	10
(六) 蒲公英体芽菜的栽培技术	11

(七) 蒲公英菜肴烹调实例	13
(八) 蒲公英的药用加工	13
三、菊花脑	14
(一) 菊花脑的植物学特征	15
(二) 菊花脑生长发育对环境条件的要求	15
(三) 品种类型	16
(四) 繁殖方式	16
(五) 菊花脑大棚早熟栽培技术	17
(六) 菊花脑的食用方法	18
(七) 民间验方	19
四、马齿苋	19
(一) 马齿苋的植物学特征	20
(二) 马齿苋生长发育对环境条件的要求	20
(三) 类型及品种	20
(四) 栽培方式及栽培季节	21
(五) 野生马齿苋的采集	21
(六) 马齿苋栽培技术	21
(七) 马齿苋病虫害防治	22
(八) 马齿苋果酱加工技术	22
(九) 马齿苋食疗方法	23
(十) 民间验方	23
五、蕺菜	24
(一) 蕺菜的植物学特征	24
(二) 蕺菜生长发育对环境条件的要求	25
(三) 野生蕺菜的采集	25
(四) 蕺菜的人工栽培技术	26
(五) 蕺菜反季节栽培技术	27
六、蕮菜	28

(一) 蕨菜的植物学特征	28
(二) 蕨菜生长发育对环境条件的要求	29
(三) 野生蕨菜的采集	29
(四) 蕨菜的人工栽培技术	29
(五) 蕨菜的加工	31
(六) 蕨菜食用方法	33
七、藿香	33
(一) 藿香的植物学特征	34
(二) 藿香生长发育对环境条件的要求	34
(三) 藿香栽培技术	34
八、薇菜	35
(一) 薇菜的植物学特征	35
(二) 薇菜生长发育对环境条件的要求	36
(三) 薇菜的人工栽培技术	36
(四) 薇菜的加工	37
九、苦菜	38
(一) 苦菜生长发育对环境条件的要求	39
(二) 苦菜的繁殖方法	39
(三) 苦菜人工栽培技术	39
(四) 苦菜的加工	40
十、茼蒿	42
(一) 茼蒿的植物学特征	42
(二) 茼蒿生长发育对环境条件的要求	43
(三) 品种	43
(四) 茼蒿的繁殖方法	43
(五) 冬春茼蒿栽培技术	44
(六) 夏秋茼蒿栽培技术	45
(七) 茼蒿食用方法	45

十一、土人參	46
(一) 土人參的植物學特征	46
(二) 土人參生長發育對環境條件的要求	47
(三) 土人參的栽培技術	47
(四) 保鮮及食用方法	49
十二、馬蘭	49
(一) 馬蘭的植物學特征	50
(二) 馬蘭生長發育對環境條件的要求	50
(三) 品種特性	50
(四) 馬蘭的人工栽培技術	50
十三、菜菔薺	51
(一) 菜菔薺的植物學特征	52
(二) 菜菔薺生長發育對環境條件的要求	52
(三) 菜菔薺的人工栽培技術	52
十四、紫蘇	53
(一) 紫蘇的植物學特征	53
(二) 紫蘇生長發育對環境條件的要求	54
(三) 紫蘇露地栽培技術	54
(四) 紫蘇保護地栽培技術	55
十五、車前草	55
(一) 車前草的植物學特征	56
(二) 車前草生長發育對環境條件的要求	56
(三) 車前草人工栽培技術	57
(四) 車前草的藥用	57
十六、荊芥	58
(一) 荊芥的植物學特征	58
(二) 荊芥的繁殖方法	59
(三) 荊芥的栽培技術	59

十七、薄荷	60
(一) 薄荷的植物学特征	60
(二) 薄荷生长发育对环境条件的要求	61
(三) 品种类型	61
(四) 薄荷的栽培技术	61
十八、朝鲜蓟	63
(一) 朝鲜蓟的植物学特征	64
(二) 朝鲜蓟的栽培技术	64

一、荠菜

荠菜又名护生草、菱角菜，以嫩叶供食。原产我国，我国人民已有 3 000 多年采食野生荠菜的历史，作为蔬菜栽培也有 70~80 年的历史。

荠菜的营养价值很高，每 100 克荠菜含蛋白质 5.2 克，脂肪 0.4 克，碳水化合物 6 克，钙 420 毫克，磷 73 毫克，铁 6.3 毫克，核黄素 0.19 毫克，维生素 C 55 毫克，尼克酸 0.7 毫克。

荠菜的药用价值很高，全株入药，具有明目、清凉、解热、利尿、治痢等药效。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。荠菜种子含油 20%~30%，可用于制皂或油漆。

荠菜质地鲜嫩，营养丰富，风味清香甘甜，炒吃、做汤、做馅、凉拌均可，很受消费者的喜爱。荠菜栽培技术简单，供应期长，一年可达 9 个月，病虫害少，易于进行无公害生产。

（一）荠菜的植物学特征

荠菜为十字花科荠菜属一、二年生草本植物。荠菜根白色。茎直立，单一或基部分枝。基生叶丛生，莲座状，叶羽状分裂，不整齐，顶片特大，叶片有毛。茎生叶狭披针形或披针形，基部箭形，抱茎，边缘有缺刻或锯齿。开花时茎高 20~50 厘米，总状花序顶生和腋生。花小，白色，两性。萼片 4 个，长圆形，十字花冠。短角果扁平，呈倒三角形，含多个种子。

(二) 荠菜生长发育对环境条件的要求

1. **温度** 荠菜属耐寒的蔬菜，在冷凉的气候条件下生长良好。种子发芽适温为 $20\sim 25^{\circ}\text{C}$ 。营养生长适温为 $12\sim 20^{\circ}\text{C}$ 。气温低于 10°C ，生长缓慢；气温在 22°C 以上，生长也慢，且品质较差。荠菜的耐寒力强，可忍受零下 5°C 的低温。萌动的种子或幼苗，在 $2\sim 5^{\circ}\text{C}$ 的低温条件下，经 $10\sim 20$ 天可通过春化阶段，在 12 小时的光照和适温条件下抽薹、开花、结籽。

2. **光照** 荠菜对光照要求不严格，在冷凉短日照条件下有利于营养生长。因此，在早春及秋季栽培，荠菜的品质最好。

3. **土壤** 荠菜对土壤要求不严格，但以肥沃、疏松、保水保肥强的土壤为宜，pH 以 $6.0\sim 6.7$ 为宜。

(三) 荠菜的主要栽培方式

荠菜主要以春、秋两季栽培为主，夏季栽培要打破种子的休眠才能播种。一般播种后 $40\sim 60$ 天可以分次收。华北地区春季栽培在 3 月上旬至 4 月下旬播种，秋季栽培在 7 月上旬至 9 月中旬播种。保护地冬春栽培可于 10 月上旬至翌年 2 月上旬随时播种，也可与其他蔬菜间作套种。应排开播种，分批采收，可以缓解冬春时令蔬菜紧缺，提高棚室利用率。

(四) 品种选择

生产上的荠菜品种主要有板叶荠菜和散叶荠菜两种。

1. **板叶荠菜** 又名大叶荠菜。植株较矮小，塌地生长，叶浅绿色，遇低温时叶色转深，叶片大而厚，叶缘缺刻浅或无缺刻。抗寒耐热力较强，早熟，生长快，产量高。纤维少，味鲜美，商品性好。但该品种冬性弱，抽苔开花较早，不宜春播，宜用于夏季或秋季栽培。

2. **散叶荠菜** 又叫花叶荠菜、细叶荠菜等。植株塌地生长，

叶窄较短小，羽状全裂，叶缘缺刻深，叶绿色，遇低温时叶色转深并带紫色，叶面有茸毛，叶厚而嫩，纤维少，有香味，品质好。耐旱耐寒，冬性强，抽苔较晚，适宜春种或秋种。

野生荠菜类型较多，常见的有：阔叶型荠菜。形如小菠菜，叶片塌地生长，植株开展度可达18~20厘米，叶片基部有深裂缺刻，叶面平滑，叶色较绿，鲜菜产量较高。麻叶（花叶）型荠菜。叶片塌地生长，植株开展度可达15~18厘米，叶片羽状全裂，缺刻深，绿色，食用香味较好。紫红叶荠菜。叶片塌地生长，植株开展度15~18厘米，叶片形状介于上述两者之间，不论肥水条件好坏，长在阴坡还是阳坡，高地还是凹地，叶片叶柄均呈紫红色，叶片上稍有茸毛，适应性强，味佳。

（五）荠菜病虫害防治

1. **霜霉病** 霜霉病在夏秋多雨季节易发生，初发病时可用75%百菌清可湿性粉剂600倍液喷雾防治。

2. **病毒病** 防治方法主要是进行合理轮作，清除田间杂草，及时消灭传播病毒病的蚜虫。

3. **蚜虫** 蚜虫危害后，荠菜叶片发生皱缩，呈现绿黑色，失去食用价值。发现后，及时用40%乐果乳油1500倍液喷雾防治。

（六）荠菜的春季栽培技术

北方一般在3月中旬至4月下旬播种，5月上旬至6月中旬收获。南方可根据气候条件和茬口的安排来确定播种期。

1. **品种选择** 春播宜选散叶品种。

2. **整地施肥** 选用肥沃、疏松的壤土，耕前每667米²（每亩）施充分腐熟的有机肥2000~3000千克、氮磷钾复合肥30~50千克作基肥，将肥料均匀撒施于地表，然后耕翻，耕深15厘米左右。整细耙平后，做畦，一般畦宽1.5~2米，平畦或高畦均可。

3. **精细播种** 播种时，底墒要足，如果底墒不足，应浇水造