

青甘地区生产力配置远景研究會議文件

青甘地区野生食用植物資源

(专题报告之十七)

中国科学院青甘綜合考察队

1960年12月 北京

青甘地区野生食用植物资源

“民以食为天”，“粮食是宝中宝”，说明了人民生活的基本保证是粮食。建国十一年以来，我国的粮食平均每年增长速度是9.6%，超过了所有的资本主义国家，但按人口平均，每人占有的粮食还是比较少的，特别是青甘地区。解放后农业虽有了飞跃的发展；但由于原来的基础比较差，粮食产量远不能满足需要，还必需外地支援；除了基本的解决办法，开垦荒地和提高单位面积产量而外，充分利用野生植物作代食品，解决部份粮食、蔬菜及食用油的问题。我们在群众广泛利用的基础上，把本区的代食植物加以介绍。

1. 代粮植物：凡是含淀粉的无毒植物，都可作代食品，只是不同的植物种利用部份不同在加工方法上也因被利用部份成份的不同而异。

1. 锁阳：(曹针)为寄生性的多年生肉质草本，多寄生在白刺属植物的侧根上，在河西及柴达木两地分布最广，估计全年可产几十万斤，是目前群众中主要的代食品之一。盆地各农场用锁阳做主食，节约大量的粮食。因其本身就是一种滋补佳药，吃后不但没有副作用，及而可以增加营养。据德令哈农场分析它的成份含脂肪1.04%，蛋白质32.1%水份，淀粉，纤维及其他66.86%。锁阳含单宁，味苦涩。在用法上将新鲜锁阳用冷水浸4—5小时，煮2小时，再用冷水泡24小时，涩味即可除尽，然后捣碎，掺入20—30%白面即可蒸成馒头，或制成各式糕点。用锁阳面70斤，白面30斤，做饅用面皮12斤加糖及油共12.5斤，用一般的烤制办法，即可制成各式糕点100多斤。

锁阳的另一食用方法是在新鲜时切碎，晒干，再磨成面食用，这种方法多为蒙族人民所采用。

2. 兰布(珠芽蓼、零余子)：多年生草本，可食部份为其根及种子，在本区各地均有分布，生长环境极广。单青海一省全年可产十多万斤。根及种子含淀粉约40%，采收后晒干，磨成粉可食用；其根有单宁食前须去涩，其方法与锁阳同。

兰布种子于八月初成熟即可采收，如果在它发芽以后再采，淀粉含量便会大大降低，块根也于秋后挖掘为好，但是为了不影响它的繁殖，最好以采种子为主，挖根为副。

3. 玉竹、黄精、大卫百合均属多年生草本。食用部份为它的肉质根。因含大量的淀粉和糖，除带甜味外，还具有较高的营养价值；采收后可直接煮食或晒干磨成粉做各种食品。

玉竹和黄精主要产于祁连山区。大卫百合主要产于东部农业区，在祁连山仅见于朱固。

4. 蕨麻：多年生草本，食用部份为根，除盐碱地外，各处有分布，常生于湿的环境中，草原地区，产量尤大。

蕨麻含丰富的糖，蛋白质、脂肪及淀粉并含有少量钙、磷、铁，不但味美，且营养

价值很高,据研究每百克蕨麻可产生热能322千卡。直接煮吃或晒干磨成粉作各种食品,同时还是稀饭,年糕的配料。

5. 沙米:为一年生草本食用部份为种子,可作凉粉,面条、面包等食物。在本区仅见于河西戈壁滩,59年金塔公社采收沙米种子,佔全年副业收入的1/3,可见其产量之大。

6. 駱駝草籽:半灌木,食用部份为种子。因长于盐碱地,故带碱味,但頗具营养价值,其成份中含蛋白质3.5484%,脂肪2.865%,水份,淀粉及其它93.5896%。处理的方法,先用温水浸泡,到水黄色,連換水3—4次,盐味即可去淨。磨成粉后再掺食。

7. 沙参:多年生草本,常見于海拔1900—2900米間阳坡或半阴坡。挖其根晒干磨成粉即可食用。味甜,肉含脂肪4.0%。蛋白质5.9%、淀粉、水份等90.81%。唯产量太少且多长于山坡,不宜大量挖掘,以防造成水土流失。

8. 野胡罗葡:多年生草本,本区以祁連山为最多,常見于河沟或渠道旁。主根肥大供食用。肉含蛋白质0.125%,淀粉5.6%,纖維素50%,矿物质3.75%,醣20%,水份及其它20.635%。晒干后磨成粉,用溫火炒20分钟,即可食;或直接用开水泡1—2小时再用冷水浸1—2小时即可掺入白面中作成食品。

9. 苦苦菜:多年生草本,本区各地均产之,常見于田野。幼时地上部份供食用。其味虽苦,但营养丰富,肉含脂肪7.65%,蛋白质23.85%,纖維,淀粉、水份等69.59%。食用时煮沸20分钟,再用清水洗1—2次,苦味即除。

10. 沙枣:又名桂香柳、七里香小乔木在河西走廊有广泛栽培青海东部也有零星分布。其果食可做主食和密飪酿酒。

12. 榆树叶:槐树叶同样可食用,槐叶略带苦涩味,食用时于水中放少許碱,煮沸半小时到1小时,用清水浸泡24小时,直接掺食或晒干磨成粉再掺食。榆叶不带苦味,煮沸,1小时即可食用。

12. 几种栽培作物的茎秆和叶:如碗豆秆和叶,油菜秆和叶,洋芋秆和叶均不同程度的含淀粉,蛋白质、脂肪及醣,经过加工后可以20—25%的比例掺于粮食内,作馒头,但最好作烤餅或放入一些糖稀制成点心,烤制后,没有异味,且易消化。一般的加工方法,先将它們晒干,磨成粉,炒20—30分钟,煮1—2小时,用冷水泡3—4小时后,便可制成食品。

II. 野生食用油料植物

本区野生油料植物的种类:

(1) 沙蒿:有黑沙蒿及白沙蒿两种,种子含油率約20%;是一种不干性油,主要作食用。河西民勤59年全年采收的沙蒿种子,估計可榨油十多万斤;目前已由粮食部門列入統購物資。

2. 产地草子(迈生菜):二年生草本,青海海北及东部各农业区分布較多,常見于田野及水边。二年生种子含油23%,属不干性油,除作食用外,还可作肥皂及潤滑油,6—8月間,植物体发黄时,即可采回,用一般方法榨油。

13. 白刺籽:灌木,主要产于柴达木。白刺果实在新鮮时作水果,并可熬糖,含量約20%,果核即白刺籽,含油率达12.17%,供食用。

4. 馬奶头子(兰果忍冬, 兰果金銀花, 野葡萄): 灌木, 在考察区内, 主要产于大通河两岸的河谷地带阴坡灌丛中, 从青海的仙米, 朱固直到甘肃的连成分布頗广。果实无论是新鮮或干后, 味极甜为野果中最佳者, 种子可榨油, 供食用。

5. 馬蘭籽: 多年生草本, 主要产于祁連山区及青海各农业区, 种子含油率9.35%, 供食用或作潤滑油。

6. 苦豆子: 砂芥宿根亚麻等野生植物均不同程度含油, 均供食用。

Ⅱ. 野生代菜植物:

其种类更是丰富, 如蕁麻, 蝎子草的嫩叶; 扁盖灰条、灰綠藜、地肤紫花苜蓿、天兰、馬齿莧, 碎米薺, 寬叶独行菜(拉浆草)、冬葵、箭叶旋花、車前、苦菜、水鴨子菜、蒲公英及各种野葱等二十余种。

以上各种植物, 经过加工, 去苦涩可作菜食用或掺于主食中。

Ⅲ. 对几种有毒植物的识别:

在目前大量采集各种野生食用植物代食品的同时, 必須识别某些与野生食用植物极为相似的有毒植物。

下面常見的几种毒草, 最易和相近的食用植物混乱:

1. 滨藜: 其形态及生长环境与灰条、灰綠藜极相似, 但仔細观之其区别还是很大的, 灰条早已为大家所熟悉, 不再詳述; 主要介绍滨藜的特征: 叶呈灰綠色, 全体披銀白色鳞片; 花单性, 雌花无被, 只有二枚稜形或长园形苞片。滨藜体内含过多矿物质, 吃后对人的消化器管有毒害作用, 故不可吃之。

2. 鴉葱: 多年生草本, 其根与沙参相似, 故一般人誤認為沙参, 其二者特征作比較如下:

沙参: 茎直立, 沒有分枝或仅上部分枝; 叶长园形到線形, 花冠兰紫色, 碗状或鐘状(似灯笼)。

鴉葱: 体内具白色乳汁, 茎下部有較多的分枝, 叶全为線形; 头状花序黄色。其根有毒, 不能食用, 今年德令哈农場有人把鴉葱認作沙参, 食后全身浮腫。

3. 馒头花(狼毒): 多年生草本, 主要产于祁連山区, 盆地内仅见于天峻, 其特征是: 根似蘿卜, 根皮福紅色, 内面淡黄色; 叶长椭圆形, 互生, 花单成头状, 粉紅色。此植物根微有甜味, 但有剧毒, 能作药用, 絕不能吃, 否則無論人和牲畜, 吃后可致死。1958年海安县有人食了二个即中毒, 心脏及脉博都几乎停止跳动, 經急救后才生还。

4. 类野胡蘿卜(繖形科植物): 一般均有毒, 除胡蘿卜外, 本科植物不可随便食用, 德令哈的戈壁农場, 曾发生有人誤采了一种含剧毒的繖形科毒草的根, 見有甜味, 即用来燉肉吃, 全家人吃后即死亡的悲惨事件。此毒草在德令哈附近河滩草地甚多, 羊吃1—2个五分鐘内死亡, 牛吃3—4个十分鐘内死亡, 可見其为极毒之植物。

V. 资源评价:

本区食用植物种类很多, 蘊藏量也极丰富, 估計銷阳全区的年产量約24万斤, 沙蒿、沙米、白刺、珠芽蓼等种类年产量都在几十万斤以上。此外, 它們也同样反映了本区高寒, 干旱被植特点——群落結構单纯, 分布广而集中, 这一特点, 是开发利用资源的

一个优越条件；在价值方面，不外乎也以质、量两个因素来衡量，在质的方面，虽然具特殊貴重价值的种类不多，但一般來說，都具較高的质量，如油料植物含油率都很高，食用植物方面也都頗具营养价值；在量的方面，其数目之大已如前所述。而且大多数的都是一种多用，有发展綜合利用的可能性。

本区大多数食用植物生长在戈壁滩，盐碱地，沙漠区，高山等农牧业不可能馬上利用的地区，成熟的季节多在秋后，在安排劳动力方面与农业不发生冲突；有些种类，虽然生长在农业区，如大部份的代菜植物，它們一方面为田間杂草，一方面又可代食，采收可与田間除草工作相結合，与劳动力的矛盾也不大。

代食植物在农业問題解决以后，也可以作为付食品如酒、醋、浆油等的加工原料，也可作为猪飼料，因此食用植物的利用不是短暫的，而是长期的。一些优良的，人民生活必須的代食植物，也必将結合改造自然的伟大工作而逐步栽培馴化。沙蒿在今后的利用沙生植物改造沙漠的过程中，必将得到更大的发展；蕨麻、銷阳、白刺等种，也可通过馴化把野生变为家生，以滿足人民生活的需要。