

富农丛书

12

野生蔬菜 人工栽培

杨正山 主编



53094
647



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

⑫

野生蔬菜人工

杨正山 主编

陆文辉 胡信强 孙龙泉 编

内 容 提 要

本书较系统、全面地介绍了20余种适合我国栽培的野生蔬菜,分别介绍了这些野生蔬菜的分布、特征与特性、营养与用途、类型与品种及栽培技术要点。本书在内容上具有深入浅出、通俗易懂、可操作性强的特点,可供初中文化程度的农民朋友阅读。

图书在版编目(CIP)数据

野生蔬菜人工栽培/杨正山主编. —北京:中国水利水电出版社, 2000.1

(富农丛书; 12)

ISBN 7-5084-0246-4

I. 野… II. 杨… III. 蔬菜, 野生-蔬菜园艺 N. S647

中国版本图书馆CIP数据核字(1999)第57972号

书 名	富农丛书⑫ 野生蔬菜人工栽培
作 者	杨正山 主编
出版、发行	中国水利水电出版社(北京市三里河路6号 100044) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: sale@waterpub.com.cn 电话: (010) 63202266 (总机)、68331835 (发行部)
经 售	全国各地新华书店
排 版	中国水利水电出版社微机排版中心
印 刷	山东省高唐印刷有限责任公司
规 格	787×1092毫米 32开本 3.75印张 77千字
版 次	2000年3月第一版 2000年3月山东第一次印刷
印 数	0001—6000册
定 价	4.30元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社发行部负责调换

版权所有·侵权必究

《富农丛书》编委会

主 任：卜 宇

副主任：杨志海 李荣华

编 委：杨正山 徐庆登 黄家洪 肖伯群

孙桂尧 孙龙泉 侯敬民 许文元

高祥勋 胡信强 姜顺权 陈友斌

方 苹 曹 阳

主 编：杨正山

副主编：孙龙泉 许文元 陈友斌

丛书责任编辑：李荣华

前 言

科技富农，是时代的呼唤，是农民的心声，也是我们科技工作者应尽的职责。

改革开放 20 多年来，党在农村的一系列富民政策确使一部分人先富了起来；但从总体来看，大部分地区、大部分农民的富裕程度还不高，有相当一部分农民还在温饱线上徘徊；在许多地区还有很多有待开发的项目和领域。随着市场经济体系的逐步建立与完善，农民要得以迅速脱贫致富、富上加富，依靠农业科技已成了唯一选择。正是这种发展势态，促使我们及时进行调查研究的，约请有较高的理论水平、丰富的生产经验、长期从事农业技术推广工作的有关专家和科技人员编写了这套《富农丛书》。

这套丛书是以中青年农民、科技示范户、生产专业户为对象撰写的，分别介绍粮经作物、蔬菜、果树、花卉、食用菌栽培技术及病虫害防治，畜禽饲养技术及其疾病防治，特种水产养殖等方面的新技术、新成果、新品种、新用途。首批出版 40 余分册，每分册 8~10 万字，以种植、养殖的单项技术为主，立意新颖，技术成熟，内容适用，文字通俗，很易掌握，能科学地引导、指导农民及时掌握各种农业科学技术，早日脱贫致富，走上富裕大道。

新的世纪的大门已经开启，愿我们这套丛书能成为农民朋友开启富裕之门的金钥匙！

编 者

2000 年 1 月

目 录

前 言

一、蕨菜	1
(一) 分布	1
(二) 特征与特性	2
(三) 营养与用途	3
(四) 栽培技术要点	3
二、枸杞	5
(一) 分布	5
(二) 特征与特性	6
(三) 营养与用途	7
(四) 类型与品种	7
(五) 栽培技术要点	8
三、发菜	10
(一) 分布	10
(二) 特征与特性	11
(三) 营养与用途	11
(四) 类型与品种	12
(五) 栽培技术要点	12
(六) 采集与加工	13
四、鱼腥草	14
(一) 分布	14

(二) 特征与特性	15
(三) 营养与用途	15
(四) 栽培技术要点	16
五、紫苏	17
(一) 分布	17
(二) 特征与特性	18
(三) 营养与用途	18
(四) 类型与品种	19
(五) 栽培技术要点	19
六、芥菜	21
(一) 分布	21
(二) 特征与特性	22
(三) 营养与用途	23
(四) 类型与品种	23
(五) 栽培技术要点	24
七、马兰	26
(一) 分布	26
(二) 特征与特性	27
(三) 营养与用途	27
(四) 类型与品种	28
(五) 栽培技术要点	28
八、马齿苋	30
(一) 分布	30
(二) 特征与特性	31
(三) 营养与用途	31
(四) 栽培技术要点	32

九、茭蒿	34
(一) 分布	34
(二) 特征与特性	35
(三) 营养与用途	35
(四) 类型与品种	36
(五) 栽培技术要点	36
十、苦苣	39
(一) 分布	39
(二) 特征与特性	40
(三) 营养与用途	40
(四) 类型与品种	41
(五) 栽培技术要点	41
十一、菊花脑	43
(一) 分布	43
(二) 特征与特性	43
(三) 营养与用途	44
(四) 类型与品种	44
(五) 栽培技术要点	44
十二、豆瓣菜	47
(一) 分布	47
(二) 特征与特性	48
(三) 营养与用途	48
(四) 类型与品种	49
(五) 栽培技术要点	49
十三、茼蒿	51

(一) 分布	51
(二) 特征与特性	52
(三) 营养与用途	53
(四) 类型与品种	53
(五) 栽培技术要点	54
十四、蒲公英	56
(一) 分布	56
(二) 特征与特性	57
(三) 营养与用途	57
(四) 类型与品种	58
(五) 栽培技术要点	58
十五、牛蒡	61
(一) 分布	61
(二) 特征与特性	62
(三) 营养与用途	62
(四) 类型与品种	63
(五) 栽培技术要点	63
十六、香薷	66
(一) 分布	67
(二) 类型与品种	67
(三) 营养与用途	68
(四) 栽培技术要点	69
十七、香椿	71
(一) 分布	71
(二) 特征与特性	72
(三) 营养与用途	73

（四）类型与品种	73
（五）栽培技术要点	75

十八、薄荷..... 77

（一）分布	77
（二）特征与特性	78
（三）营养与用途	78
（四）类型与品种	79
（五）栽培技术要点	79

十九、竹荪..... 81

（一）分布	81
（二）类型与品种	82
（三）营养与用途	83
（四）栽培技术要点	84

二十、沙芥..... 88

（一）分布	88
（二）特征与特性	89
（三）营养与用途	89
（四）栽培技术要点	90

二十一、酸模..... 92

（一）分布	92
（二）特征与特性	93
（三）营养与用途	94
（四）栽培技术要点	94

二十二、虎芋..... 96

（一）分布	96
-------------	----

(二) 特征与特性	97
(三) 营养与用途	98
(四) 类型与品种	98
(五) 栽培技术要点	99
二十三、野葛	102
(一) 分布	102
(二) 特征与特性	103
(三) 营养与用途	104
(四) 类型与品种	104
(五) 栽培技术要点	104
二十四、短果茴芹	107
(一) 分布	107
(二) 特征与特性	108
(三) 营养与用途	108
(四) 栽培技术要点	109

一、蕨 菜

蕨菜(图1),别名蕨儿菜、拳头菜、龙头菜、鹿角菜、狼箕、龙须菜、如意菜、蕨台等,属凤尾蕨科多年生草本植物。供食用部分为由叶芽生长出来未开展的羽状叶和幼嫩叶柄,是一种营养价值很高的野生山菜。我国蕨菜资源丰富,每年都大量出口,在国际市场上有较强的竞争力,是典型的无公害蔬菜。

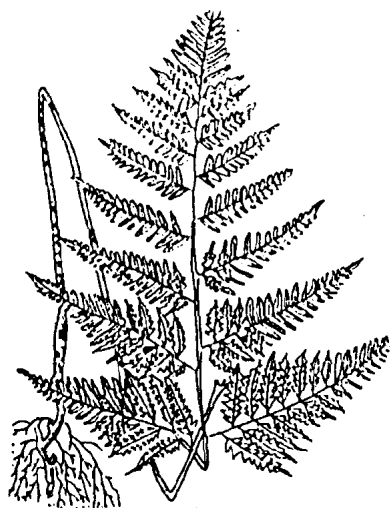


图1 蕨菜

(一) 分 布

蕨菜在我国分布极为广泛,在西北、华北、东北、西南

各省都有生长，多生于浅山荒坡，或半山坡及林下草地和沙砾山坡，春夏季生长茂盛。陕西秦岭以南山区一年可生产5万多吨，但以内蒙、辽宁和河北的承德所产的最有名。

（二）特征与特性

蕨菜高达1米左右。根细长，在地下20~30厘米处匍匐延伸。茎节处长出叶芽，继后发生枝梗，成株展开叶为奇数三回羽状复叶，呈阔三角形或卵状三角形，长30~60厘米，宽28~45厘米，叶背常有毛，叶柄长而粗，绿色凹形，埋在土中部分呈淡绿色。第一回羽叶对生，羽片10对左右，下部有叶柄，基部一对羽叶最大，长20~30厘米，宽20~25厘米左右。第二回羽叶长圆或披针形，基部宽，呈羽状分裂，略似无柄，或有不明显小柄。末回羽状复叶互生，小叶长约13.5厘米，宽约4.8厘米，生于小羽轴上，小羽轴下侧较上侧稍大。

蕨菜抗逆性强，适应性广。喜光、湿润、凉爽的气候条件。既耐高温，也耐低温，在32℃下仍能正常生长，在-36℃下宿根能安全越冬，嫩叶在-5℃下才遭受冻害，在地温12℃、气温15℃时叶片开始迅速生长，孢子发育的适温是25~30℃。蕨菜对光照不敏感，强光与弱光下均能正常生长，但在光照时数较长的情况下生长发育快，植株健壮高大。对水分要求很严格，不耐干旱。土壤要求有机质丰富，土层深厚，排水良好，中性或微酸性。土壤中的有机质和速效肥料的含量与蕨菜生长发育有密切关系。在山地阳坡、稀疏针和阔叶树混交林或柞林中生长较多，经火烧过的蕨菜地长出的蕨菜尤为茂密粗壮。

(三) 营养与用途

蕨菜每100克茎叶中含蛋白质1.6克、脂肪0.4克、碳水化合物10克、粗纤维1.3克、胡萝卜素16.8毫克、维生素C35毫克、钙2.4毫克、磷29毫克、铁6.7毫克，还含有胆碱、麦角固醇等营养物质。此外，根茎中淀粉含量也很高。

蕨菜的用途很广，春季采嫩叶、嫩芽做菜鲜食，也可干制腌渍，贮备或运销外地，还可出口换取外汇。根茎中提取的淀粉称为蕨粉，可制成糕点、粉条食用，在纺织工业上用于浆纱，还可以酿酒。植株的纤维可造纸、制绳。蕨菜也是解热、驱风湿、利尿消肿、降压的中草药。

(四) 栽培技术要点

1. 蕨菜的繁殖

蕨菜的繁殖方式有两种，即有性繁殖（孢子繁殖）和无性繁殖（分株繁殖）。在生产上多用无性繁殖方法。无性繁殖，将地下宿根挖出，选健壮者分株栽植，行距70~80厘米，株距50~60厘米，每穴栽2~4株。有性繁殖，先行播种育苗，苗高10~15厘米时定植。

2. 整地作床

选择富含腐殖质的土壤为宜，整地时施入落叶堆肥、厩肥，做成宽1米的平畦或半高畦，待土壤解冻后即可栽植。

3. 田间管理

生长期间应勤中耕除草、浇灌，雨季加强排水，以免引起根的腐烂；多次追施薄肥，可采收一次施一次肥，施肥在采收 2~3 天后进行；入冬后以枯草覆盖，以保湿防寒；初春发芽前应及时浇水和追肥，促进茎叶萌发。

4. 采收

蕨菜种植一次可采收 10 多年，在北方一般每年 5~6 月采收。当蕨菜长到一定高度，约 20~25 厘米时，叶柄幼嫩，小叶尚未展开而呈拳钩状，即应采收。采收时，可用刀割或用手掐，要尽量贴近地面。采收一次后，10~15 天可采收第二次，可以连续采收 2~3 次。

二、枸 杞

枸杞（图2），别名枸杞头、天精草、地骨皮、甜菜头等，属茄科多年生落叶小灌木，是我国特产，自古作为药材和野生蔬菜。作蔬菜食用的部分为嫩茎与绿叶，果实可供食用。在绝大部分城市、地区都已开始进行人工栽培。



图2 枸杞

（一）分 布

枸杞原产于东亚温带地区，主要分布在温带和亚热带地

区的东南亚、朝鲜、日本以及欧洲的一些国家。在我国自南到北各省的丘陵山坡、田边地头常可见到。我国最早栽培枸杞的地区为甘肃张掖一带，产品称为“甘枸杞”；宁夏中宁县有“枸杞之乡”美称，产品称为“西枸杞”；叶用枸杞的栽培主要在广东、广西和台湾。目前南方沿海旅游城市地区，都在发展枸杞栽培。

（二）特征与特性

枸杞为落叶小灌木，株高一般为 60~100 厘米，高的可达 3 米。枝条软弱常弯曲下垂，小枝呈淡黄灰色，枝条茎节上有刺或无刺。单叶互生，常簇生，叶披针形、菱形或卵圆形；先端尖或钝圆，叶质柔软，叶色淡绿或鲜绿色。花 1~4 朵簇生于叶腋，花萼钟状，花冠漏斗状，花冠筒短于裂片，淡紫色，有缘毛，雄蕊 5 枚，花药长椭圆形、黄白色；雌蕊具花盘，子房上位，自花授粉。果实为浆果，成熟时鲜红色，果肉味甘甜，果形卵圆形至长椭圆形。种子扁肾形，黄白或黄褐色。

枸杞适应性强，耐寒、耐旱、抗风雨，不耐高温。当地温 1~2℃时，根系生长活动，地温 8~14℃时新生吸收根生长的速度和密度都达到最大。气温达到 8℃以上时冬芽开始萌动，10℃以上时叶芽开始放叶。枸杞生长适温为 15~25℃，25℃以上枸杞生长不良，落叶现象严重；25℃以下则随着温度降低而加速生长。温度在 15℃时生长速度最快，10℃左右生长变慢。枸杞很耐寒，西北地区-20℃以下仍不会发生冻害。

枸杞对水分要求较严格，土壤湿度 18.3%~20.8%最适于新生吸收根的生长。果熟期间，空气相对湿度以 55%~