

1 号书屋



特菜野菜栽培

李大忠 温庆放 编著

TECAI

YECAL

ZAIPAI



福建科学技术出版社

1号书屋



特菜野菜栽培

李大忠 温庆放 编著

TECAI
YECAL
ZAIPEI

福建科学技术出版社

Fujian Science and Technology Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

特菜野菜栽培/李大忠,温庆放编著. —福州:
福建科学技术出版社, 2010. 10

(1 号书屋)

ISBN 978-7-5335-3703-6

I. ①特… II. ①李…②温… III. ①野生植物:蔬菜—蔬菜园艺 IV. ①S647

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 178098 号

- | | |
|------|------------------------|
| 书 名 | 特菜野菜栽培
1 号书屋 |
| 编 著 | 李大忠 温庆放 |
| 出版发行 | 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社 |
| 社 址 | 福州市东水路 76 号(邮编 350001) |
| 网 址 | www. fjstp. com |
| 经 销 | 福建新华发行(集团)有限责任公司 |
| 排 版 | 福建科学技术出版社排版室 |
| 印 刷 | 福建金盾彩色印刷有限公司 |
| 开 本 | 889 毫米×1194 毫米 1/32 |
| 印 张 | 4 |
| 字 数 | 100 千字 |
| 版 次 | 2010 年 10 月第 1 版 |
| 印 次 | 2010 年 10 月第 1 次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5335-3703-6 |
| 定 价 | 8.00 元 |

书中如有印装质量问题,可直接向本社调换

前 言

野生蔬菜本来多生长在深山老林、房前屋后、田头地尾，自生自灭，无需施肥喷药，是名符其实的无公害蔬菜。随着生活水平的提高，人们对野生蔬菜的营养成分及药用价值有了进一步的认识。渐渐地野生蔬菜也进入了城市的超市，上了市民的餐桌，如常见的木耳菜、西洋菜等。

目前，随着市民对野生蔬菜的需求增加，野生蔬菜也渐渐进入菜农的菜园，得到大面积种植。为了适应广大菜农朋友对有关野生蔬菜知识的需要，我们就目前种植较多的野生蔬菜品种进行了归纳，从品种特征特性、国内分布、营养及药用价值、栽培技术等几个方面进行了整理。另外还介绍了6种具有福建地方特色的蔬菜品种特性及栽培技术要点。

参加本书编写工作的还有康建坂、赖正锋等同志。书中不足之处敬请批评指正。

编 者

目 录

野生蔬菜	(1)
一、蕺菜	(1)
(一) 植物学特性	(1)
(二) 生物学特性	(2)
(三) 营养保健价值	(3)
(四) 栽培技术要点	(4)
二、马齿苋	(5)
(一) 植物学特性	(5)
(二) 生物学特性	(6)
(三) 营养保健价值	(6)
(四) 栽培技术要点	(8)
三、黄秋葵	(9)
(一) 植物学特性	(9)
(二) 生物学特性	(10)
(三) 营养保健价值	(10)
(四) 栽培技术要点	(10)
四、落葵	(13)
(一) 植物学特性	(13)
(二) 生物学特性	(14)
(三) 营养保健价值	(14)
(四) 栽培技术要点	(15)
五、紫背天葵	(16)



(一) 植物学特性·····	(16)
(二) 生物学特性·····	(17)
(三) 营养保健价值·····	(17)
(四) 栽培技术要点·····	(18)
六、蒲公英 ·····	(20)
(一) 植物学特性·····	(20)
(二) 生物学特性·····	(21)
(三) 营养保健价值·····	(21)
(四) 栽培技术要点·····	(22)
七、紫苏 ·····	(24)
(一) 植物学特性·····	(24)
(二) 生物学特性·····	(25)
(三) 营养保健价值·····	(25)
(四) 栽培技术要点·····	(26)
(五) 食用菜谱·····	(28)
八、芦蒿 ·····	(30)
(一) 植物学特性·····	(30)
(二) 生物学特性·····	(31)
(三) 营养保健价值·····	(31)
(四) 栽培技术要点·····	(32)
九、荠菜 ·····	(34)
(一) 植物学特性·····	(34)
(二) 生物学特性·····	(35)
(三) 营养保健价值·····	(35)
(四) 栽培技术要点·····	(36)
(五) 食用菜谱·····	(38)
十、马兰头 ·····	(39)

(一) 植物学特性·····	(39)
(二) 生物学特性·····	(40)
(三) 营养保健价值·····	(40)
(四) 栽培技术要点·····	(41)
(五) 食用偏方·····	(42)
十一、香椿 ·····	(42)
(一) 植物学特性·····	(43)
(二) 生物学特性·····	(43)
(三) 营养保健价值·····	(44)
(四) 栽培技术要点·····	(44)
(五) 食用偏方·····	(46)
十二、食用仙人掌 ·····	(47)
(一) 植物学特性·····	(47)
(二) 生物学特性·····	(48)
(三) 营养保健价值·····	(48)
(四) 栽培技术要点·····	(49)
十三、苦菜 ·····	(50)
(一) 植物学特性·····	(50)
(二) 生物学特性·····	(51)
(三) 营养保健价值·····	(52)
(四) 栽培技术要点·····	(52)
十四、芦荟 ·····	(54)
(一) 植物学特性·····	(54)
(二) 生物学特性·····	(54)
(三) 营养保健价值·····	(55)
(四) 栽培技术要点·····	(56)
十五、鸟巢蕨 ·····	(57)



(一) 植物学特性·····	(57)
(二) 生物学特性·····	(57)
(三) 栽培技术要点·····	(58)
十六、茭白 ·····	(58)
(一) 植物学特性·····	(59)
(二) 生物学特性·····	(59)
(三) 营养保健价值·····	(60)
(四) 栽培技术要点·····	(60)
十七、亥菜 ·····	(64)
(一) 植物学特性·····	(64)
(二) 生物学特性·····	(65)
(三) 营养保健价值·····	(65)
(四) 栽培技术要点·····	(65)
十八、西洋菜 ·····	(66)
(一) 植物学特性·····	(66)
(二) 生物学特性·····	(66)
(三) 营养保健价值·····	(66)
(四) 栽培技术要点·····	(66)
(五) 食用偏方·····	(68)
十九、山药 ·····	(69)
(一) 植物学特性·····	(69)
(二) 生物学特性·····	(70)
(三) 营养保健价值·····	(70)
(四) 栽培技术要点·····	(70)
(五) 食用方法·····	(71)
二十、少花龙葵 ·····	(72)
(一) 植物学特性·····	(72)

(二) 生物学特性·····	(72)
(三) 营养保健价值·····	(72)
(四) 栽培技术要点·····	(73)
(五) 食用偏方·····	(73)
二十一、青 苳 ·····	(73)
(一) 植物学特性·····	(73)
(二) 生物学特性·····	(74)
(三) 营养保健价值·····	(74)
(四) 栽培技术要点·····	(74)
(五) 食用偏方·····	(75)
二十二、土人参 ·····	(76)
(一) 植物学特性·····	(76)
(二) 生物学特性·····	(76)
(三) 营养保健价值·····	(76)
(四) 栽培技术要点·····	(77)
(五) 食用方法·····	(77)
二十三、一点红 ·····	(78)
(一) 植物学特性·····	(78)
(二) 生物学特性·····	(78)
(三) 营养保健价值·····	(78)
(四) 栽培技术要点·····	(78)
二十四、羽衣甘蓝 ·····	(79)
(一) 植物学特性·····	(80)
(二) 生物学特性·····	(80)
(三) 营养保健价值·····	(81)
(四) 栽培技术要点·····	(81)
二十五、番 杏 ·····	(82)



(一) 植物学特性	(82)
(二) 生物学特性	(82)
(三) 营养保健价值	(83)
(四) 栽培技术要点	(83)
二十六、菜用枸杞	(85)
(一) 植物学特性	(85)
(二) 生物学特性	(85)
(三) 营养保健价值	(86)
(四) 栽培技术要点	(87)
二十七、龙须菜	(88)
(一) 植物学特性	(89)
(二) 生物学特性	(89)
(三) 营养保健价值	(90)
(四) 栽培技术要点	(90)
特色蔬菜	(92)
一、飞桥莴苣	(92)
(一) 品种特性	(92)
(二) 栽培技术要点	(93)
二、永安黄椒	(96)
(一) 品种特性	(96)
(二) 栽培技术要点	(96)
三、福鼎槟榔芋	(99)
(一) 品种特性	(99)
(二) 栽培技术要点	(100)
四、龙岩状元豆	(102)
(一) 品种特性	(102)
(二) 栽培技术要点	(103)

五、永泰红芽芋.....	(105)
(一) 品种特性	(106)
(二) 栽培技术要点	(106)
六、叶菜用甘薯.....	(109)
(一) 品种特性	(110)
(二) 栽培技术要点	(112)



野生蔬菜



一、蕺菜

蕺菜，别名鱼腥草、蕺儿根、侧耳根、狗贴耳等，为三白草科蕺菜属多年生草本植物，其地下嫩茎与嫩叶均可食用。蕺菜原产我国，主要分布于陕西、甘肃及长江流域以南各省，一般生于低海拔地区的水沟边阴湿地、林缘、水旁或草丛，常为群生。



鱼腥草

(一) 植物学特性

蕺菜植株半匍匐状，弦状根着生于地下茎节上，轮生，长3~6厘米，根毛很少。地下根茎细长，匍匐蔓延繁殖，白色，圆形，粗0.4~0.6厘米，节间长3.5~4.5厘米，每节除着生根



外还能萌发芽，每个芽均可发芽长成新的植株。茎上部直立，下部匍匐地面，高 30~60 厘米，有的带紫色。单叶互生，心脏形或卵形，先端渐尖，基部心形，全缘；叶面平展，光滑，深绿色，叶背紫红色，叶脉呈放射状，略有柔毛；叶具柄，基部鞘状抱茎，托叶下部与叶柄合成线状，短圆形。穗状花序，着生于茎顶端，与叶对生，总苞片 4 枚，椭圆形或长椭圆形，白色或淡绿色；花小而密，两性，淡绿色。子房上位蒴果，顶端开裂，种子球形或卵形，有条纹，开花期一般为每年的 5~6 月，结果期为每年的 10~11 月。

（二）生物学特性

蕺菜为多年生宿根植物，人工栽培一般用老熟的地下根茎进行无性繁殖。用于繁殖的根茎称为母根。母根上部萌发的芽出土后形成地上茎，未出土的形成地下茎，主要分布在地表以下 15 厘米的土层中。随着地上茎的生长，叶片逐渐展开并以一半的叶序互生于茎节上。主茎在生长前期增长较快，当生长到约 20 厘米高时增长缓慢。这时地上茎基部 2~3 个侧芽萌发形成侧枝，植株的叶片数显著增多，营养面积扩大，主茎和侧枝的生长速度进入平衡生长阶段，入冬后随着气温的下降，生长速度随之放缓，遇霜后地上部枯萎。母根上发生的地下茎称为一级根茎，一级根茎上发生的侧生根茎称为二级根茎，以后再发生的根茎称为三级根茎、四级根茎、五级根茎……母根健壮、肥水良好条件下发生次级根茎快，数量多，一般一级根茎形成期较长，而且在整个生育周期内均有发生，母根定植后 70~90 天发生二级根茎，90~120 天发生三级根茎，以后相继发生四级、五级根茎。

蕺菜以地下茎越冬，对温度适应范围广，气温 -5~0℃ 时地下茎一般不会冻死，12℃ 时地下茎生长并可出苗，生长前期适温

范围为 16~20℃，成熟期适温范围为 20~25℃。蕺菜喜湿、耐涝，要求土壤微酸，适宜 pH6.5~7.0。蕺菜对土壤要求不严，以沙壤土、沙土为好，在黏性土壤中也能生长。施肥以氮肥为主，适当配合磷钾肥。在有机肥充足的条件下，地下茎生长粗壮。蕺菜对光照条件要求不严格，弱光条件下也能正常生长发育。

（三）营养保健价值

蕺菜营养丰富，每 100 克嫩茎叶含水分约为 90%、蛋白质 0.8%、脂肪 0.2%、碳水化合物 3%、粗纤维 1.2%、维生素 B₁ 0.13 毫克、维生素 B₂ 0.17~0.2 毫克、维生素 C 0.17~0.2 毫克、胡萝卜素 2.59 毫克及 17 种氨基酸，其中有 7 种氨基酸是人体不能合成的。还含有对人体有益的矿物质，其中以铁、锰含量最高。

蕺菜性寒，味辛、苦，有抗菌、抗病毒、清热解毒、利尿消肿等功效。其有效成分鱼腥草素经体外试验证明对流感杆菌、卡他球菌、肺炎球菌、金黄色葡萄球菌有明显的抑制作用，对痢疾杆菌、大肠杆菌、伤寒杆菌也有一定的抑制作用。蕺菜还具有镇痛、止血、利尿、抑制浆液分泌、促进组织再生等作用，可配合治疗肺炎、肺脓疡、急性气管炎、痢疾、疟疾、淋病、水肿、白带、痔疮、脱肛、湿疹、疥癣等病症，外用还可治痈疖肿痛、毒蛇咬伤。此外，蕺菜还可作服毒急救的催化剂。但它不宜用于虚寒症和阴性的外疡患者。

蕺菜嫩茎叶有苦味和腥气，应先除苦去腥，即用沸水烫，去掉苦水后，再用清水洗涤，然后加以调料凉拌，或炒食，或做汤，也可腌渍。



(四) 栽培技术要点

1. 选地作畦

栽培蕺菜一般以沙壤土为好，并要求冬季翻耕晒白。每 667 米² (1 亩) 施腐熟有机肥 3000~5000 千克、草木灰 200~250 千克，耙碎整平，作宽 1.3~1.7 米的高畦，在畦上横向掘宽 15 厘米、深 8~10 厘米、沟距 25~30 厘米的栽植沟。

2. 栽植

蕺菜可用种子繁殖，也可用分根繁殖，生产上多用老熟根进行无性繁殖。栽植期以 2~4 月为宜。栽植时将粗壮的地下茎剪成长 4~6 厘米的短段，每段 2~3 节，然后平放于栽植沟中，株距 7~10 厘米，再覆土厚 8~10 厘米。如栽植时土壤干燥，可立即浇稀肥水提苗。一般每 667 米² 用母茎 100~150 千克。

3. 施肥

肥料以氮肥、钾肥为主，对磷肥的需求量较低，钾肥和有机肥可促进丰产。栽植后，幼苗出土约 3 厘米高时即开始追肥。生长前期以氮肥为主，促进幼苗生长；生长中后期由于形成大量根茎，对肥料的需求量增大，在保证氮肥的基础上，应配合施用磷钾肥，特别是钾肥对根茎的形成极为有利。

4. 田间管理

在蕺菜生长的中后期，要加强田间管理。整个生长期要保持土壤湿润，天旱时要注意浇水，雨季及时排除积水。封行前勤除草松土，封行后要促控结合。地上部徒长时，及时采收嫩茎叶；地上部茎叶变黄、茎叶细小时，适当追施肥料，以促进发棵，并及时摘除刚出现的花蕾，以免开花消耗大量养分而抑制地下茎的生长。蕺菜茎叶均有鱼腥味，很少有虫害发生，但由于人工栽培后，肥水等营养条件改善，植株生长快，抗病能力降低。蕺菜人

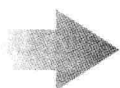


工栽培主要病害有白绢病和紫斑病。白绢病主要危害地下茎，防治在注意轮作、降低田间湿度前提下，可用百菌清、三唑酮、井冈霉素等药剂灌根防治；紫斑病可用代森锰锌喷雾防治。

5. 采收

野生蕺菜可周年采摘食用，春夏季采摘嫩茎叶，秋冬季挖掘地下茎。栽培的蕺菜于夏初采收1~2次嫩茎叶，到秋冬季再挖掘地下茎。以茎叶完整，淡红褐色，地下茎粗壮、洁白、脆嫩、纤维少、无泥土等杂质及气味清香者为佳。每667米²产量1500~2000千克。

采收地下茎时不要拣净，留下的断头在翌年气温回升时即萌芽出苗。苗齐时及早松土间苗、追肥，用这种方法可连续生产多年。



二、马齿苋

马齿苋是马齿科一年生肉质草本植物，别名马舌菜、马齿草、五行草、马齿菜、马苋菜、猪母菜、瓜仁菜、瓜子菜、长寿菜、马蛇子菜等。原产于温带及热带地区，除高寒地区外，世界各地都有分布。我国的马齿苋野生资源十分丰富，南北各地都有，以四川地区最多。现国内马齿苋主要有野生马齿苋、栽培马齿苋和观赏马齿苋3种。马齿苋既可以入药又可食用，是我国卫生部规定的78种药食同源植物之一。马齿苋以其丰富的营养、独特的药理作用以及菜药两用的特性，日益受到人们的关注，其开发产品也越来越多。

（一）植物学特性

马齿苋为一年生草本植物，全株无毛。茎平卧或斜倚，伏地



铺散，多分枝，圆柱形，长 10~15 厘米，淡绿色或带暗红色。叶互生，有时近对生，叶片扁平、肥厚，倒卵形，似马齿状，顶端钝圆或平截，有时微凹，基部楔形，全缘，上面暗绿色，下面暗红色或淡绿色，中脉微隆起，叶柄粗短。花无梗，3~5 朵簇生枝端，午时盛开；苞片叶状，膜质，近轮生；萼片对生，绿色，盔形，左右压扁，顶端急尖，背部具龙骨凸起，基部合生；花瓣 5 瓣，黄色，倒卵形，顶端微凹，基部合生。蒴果卵球形，盖裂。种子细小，斜偏球形，黑褐色，有光泽，直径不到 1 毫米，具小疣状凸起。花期 5~8 月，果期 6~9 月。

（二）生物学特性

马齿苋生命力旺盛，对生态环境适应性强。既耐旱又耐涝，在干燥贫瘠的土壤上均能生长。其喜温暖、湿润、向阳的环境，在肥沃的土壤中生长加快，而且品质好，但又耐阴；对温度变化不敏感，在 10℃ 以下仍能正常生长。

（三）营养保健价值

马齿苋营养丰富，每 100 克嫩茎叶中含蛋白质 2.3 克、脂肪 0.5 克、碳水化合物 3 克、粗纤维 0.7 克、钙 85 毫克、磷 56 毫克、维生素 B₁ 0.03 毫克、维生素 B₂ 0.11 毫克、维生素 C 23 毫克、胡萝卜素 2.23 毫克，以及人体必需的氨基酸、苹果酸、柠檬酸钾盐、生物碱、α-亚麻酸等。

马齿苋性味酸寒，具有清热解毒、凉血止血的功效，主治热毒血痢、湿疹、菌痢、肺结核等病症。马齿苋具有抑菌作用，是一种广谱抗菌的天然抗生素，对多种常见的食品污染菌均有较强的抑制作用。马齿苋能对平滑肌起作用，其茎中提取的无机钾盐对动物的子宫平滑肌均有兴奋作用，其中的有机成分则起抑制作