

森林蔬菜 利用与栽培

何小勇 柳新红 刘跃钧 编著

中国林业出版社

森林蔬菜利用与栽培

何小勇 柳新红 刘跃钧 编著

中国林业出版社

图书在版编目(CIP)数据

森林蔬菜利用与栽培/何小勇,柳新红,刘跃钧 编著. —北京:中国林业出版社,2005. 11

ISBN 7-5038-4092-7

I. 森… II. ①何… ②柳… ③刘… III. ①野生植物-蔬菜-综合利用
②野生植物-蔬菜-栽培 IV. S63

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 106615 号

主 编:何小勇 柳新红 刘跃钧

副主编:应国华 吕明亮 潘心禾 谢建秋

编 委:(按姓氏笔画为序)

刘跃钧 吕明亮 何小勇 吴连海 应国华

苏艳丽 郑 华 柳新红 袁德义 谢建秋

赖俊声 鲍文辉 潘心禾

出版 中国林业出版社(100009 北京西城区德内大街刘海胡同7号)

E-mail: cfphz@public.bta.net.cn 电话:66184477

网址 www.cfph.com.cn

发行 新华书店北京发行所

印刷 三河市富华印刷包装有限公司

版次 2006年1月第1版

印次 2006年1月第1次

开本 850mm×1168mm 1/32

印张 10 插页 8

字数 290千字

印数 1~3000册

定价 30.00元

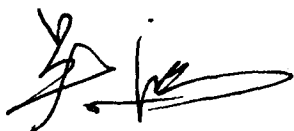
序

森林是人类的摇篮，是陆地生态系统的主体，她蕴藏着大量的非木质资源，森林蔬菜就是其中的重要部分。森林蔬菜生长于森林中，可避免受到来自大气、水、粉尘等的污染，食用安全。这些产品富含多种氨基酸、维生素、活性物质等，营养丰富，味道鲜美，食用时别具一番风味，经常食用对人体健康十分有利。近年来，随着人民生活水平的提高和环境意识的不断加强，人们对那些谓之“山珍”的森林蔬菜的认识和开发意识逐渐加强，使得这些森林产品越来越受到人们的青睐，其身价倍增。从高档的礼品到日常的小菜，森林蔬菜产品在市场上已较为常见。随着科学技术的进步和人民生活水平的进一步提高，大力发展森林蔬菜必将成为林业产业发展的一大趋势。另一方面，合理利用森林野生资源，加快开发森林蔬菜产品，大力发展高效生态林业，有利于提升林业竞争力，有利于拓展农业就业致富门路，有利于推进劳动力结构的战略性调整，对促进农村经济社会全面协调可持续发展具有重要的意义。

浙江气候四季分明，雨量充沛，非常适宜森林蔬菜的生长，各类森林蔬菜达 700 余种，目前只有少部分被开发利用。浙江西南山区自然资源丰富，生态环境优越。在这茫茫山峦林海之中，野生菌类随处可见，野菜到处可采，成片的野生小竹林比比皆是。以景宁畲族自治县为代表，具有鲜明特色的多种民间森林蔬菜的烹饪方法，是宝贵的非物质文化遗产，极具开发前景。立足资源优势，变资源优势为产业优势，加速经济社会发展，不仅是山区人民强烈的渴望，也是我们责无旁贷的使命。

2 序

本书的编著者们为了推动浙江西南地区森林蔬菜的开发和利用，付出了艰辛的努力，做了大量的工作。他们结合当地实际，研究探讨了浙江西南山区的森林蔬菜多样性，并选择了部分特色森林蔬菜进行了人工促进栽培和驯化栽培试验，建立了森林蔬菜标准化生产基地，开发了部分功能型的森林蔬菜产品，提出了森林蔬菜的栽培利用和产品开发的相关配套技术。我有幸先睹此书稿，深为林业科技人员的责任意识、使命意识和积极的探索创新精神以及所取得的成果而欣慰。值此付梓之际，欣然应邀作序。希望本书能在山区农民致富、山区经济发展中发挥有益作用，也能为我省农业产业化提供有益借鉴，成为广大农民、农林工作者、基层干部的良师益友。



浙江省林业厅副厅长教授博士后

2005年6月5日

前 言

森林蔬菜，是指那些在森林中生长，其根、茎、叶或花、果实等器官可供蔬菜食用的植物。森林蔬菜由于生长在林地里，大多没有受到公害与环境的污染，它们不仅营养丰富、味道鲜美，而且风味独特，不少还具有保健和药效作用，被人们冠以“林海山珍”。因此，森林蔬菜的开发利用，不仅对增加蔬菜的花色品种、丰富人们的生活有着重要的意义，而且对合理开发利用野生种质资源、选育蔬菜品种、调整林业生产结构、促进山区社会和经济全面协调发展都具有重要的意义。

我国森林蔬菜资源丰富，近几年全国各地正在掀起开发的热潮，特别是在云南、贵州、四川、安徽、浙江等省的部分区域已经形成了特色产业。地处浙江西南的丽水市，是国家级生态示范区，素有“浙南林海”之称，动植物资源极为丰富。据调查，丽水市有可食用野生高等植物 70 科 174 属 294 种，可供食用的真菌有 324 种。森林蔬菜不仅种类丰富，形态各异，而且生境多样，生活型多变，功能齐全。在种类上，有叶菜，如树参、香椿、马兰、败酱、马齿苋、豆腐柴、大青等；有茎菜，如各种食用竹笋、蕨菜、虎杖、酸模、水芹等；有根菜，如参薯、野葛、华东魔芋、天门冬、卷丹等；有花菜，如木槿、梔子、玉兰、刺槐、紫藤等；有果菜，如野生锥栗、苦槠、木通等；有菌菜，如珊瑚菌、牛肝菌、松乳菇等。在形态上，有小草本，也有高大的乔木。在生境上，主要以旱生为主，也有湿生和水生的。在生活型上，有一年生的植物，也有多年生的植物，有绿色自养植物，也有寄生、共生的，还有腐生的。在功能上，不仅营养丰富、味

2 前 言

道鲜美,而且药用价值高,大部分森林蔬菜既是重要的食疗食品,也是中草药资源的重要组成部分。

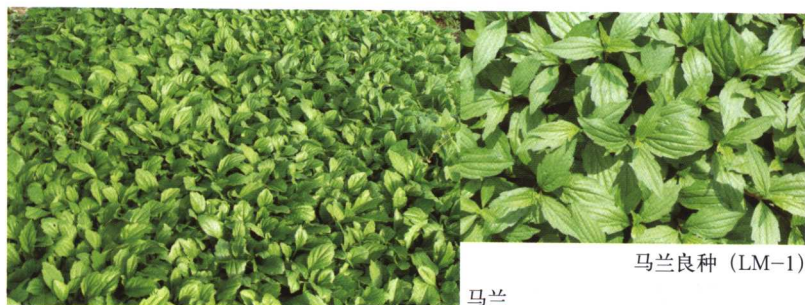
2002年在浙江省林业厅等单位的大力支持下,我们开展了森林蔬菜的栽培与利用技术的研究和推广工作,重点研究了浙江西南的森林蔬菜多样性,并选择了部分特色森林蔬菜进行了人工促进栽培和驯化栽培试验,建立了森林蔬菜标准化生产基地,开发了部分功能型的森林蔬菜产品。为了系统地介绍森林蔬菜的资源及其开发利用技术,我们在研究和生产实践的基础上,借鉴了大量的文献资料编著此书,供广大从事森林蔬菜栽培和野生植物开发的科技人员参考。

本书的出版得到了浙江省科学技术协会青年科技人才培养工程基金的资助,浙江省林业厅副厅长吴鸿教授审阅文稿并作序,中南林学院博士生导师谭晓风教授审阅初稿并提出了宝贵的修改意见,在此表示诚挚的谢意。

书中不足和错误之处,诚望读者批评指正。

编著者

2005年9月15日



马兰

马兰良种 (LM-1)



马兰设施栽培



马兰露地栽培



马兰花



马兰根繁



马齿苋



马齿苋幼苗



马齿苋嫩茎





鸭跖草



鸭跖草花



野菊



菊花脑 (LJ-1)



败酱



紫背天葵



土人参蒴果

土人参



鸭儿芹



树参



凉拌树参



鼠尾草



香椿头



香椿菜用矮林



紫苏



紫苏叶



荠菜



荠菜设施栽培



蒲公英



东风菜



三脉叶马兰



藿香



藿香叶





野苘蒿设施栽培



野苘蒿



大青



豆腐柴



豆腐柴腐婢



绿豆腐 (豆腐柴)



蕨菜



龙谷蕨菜



黄甜竹人工林



黄甜竹笋



遂昌玉笋（水竹）



水芹



华丝竹



水竹野生林改造基地



水竹野生林分



参薯



百合鳞茎



白花美丽胡枝子



胡枝子炖鸡蛋



野葛



木槿



锦鸡儿





锥栗优株果实

锥栗人工林



菱角



榆钱



缘盖牛肝菌



褐环粘盖牛肝菌



松乳菇



珊瑚菌

目 录

序

前言

第一章 森林蔬菜概述	(1)
第一节 森林蔬菜的利用沿革	(1)
第二节 森林蔬菜资源及其分类	(6)
第三节 森林蔬菜的保护与利用	(10)
第二章 森林蔬菜的采集与驯化栽培	(16)
第一节 森林蔬菜的人工采集	(16)
第二节 森林蔬菜的人工促进培育	(18)
第三节 森林蔬菜的驯化栽培	(20)
第三章 森林蔬菜的贮藏与加工	(28)
第一节 森林蔬菜的保鲜贮藏	(28)
第二节 森林蔬菜的加工与利用	(33)
第四章 森林蔬菜的营养价值与食用方法	(43)
第一节 森林蔬菜的营养和药用价值	(43)
第二节 森林蔬菜的食用方法	(46)
第三节 森林蔬菜的烹调方法	(47)
第五章 叶菜类森林蔬菜利用与栽培	(50)
第一节 马 兰	(50)
第二节 马齿苋	(61)
第三节 菊花脑	(69)
第四节 土人参	(74)
第五节 败 酱	(79)

2 目 录

第六节 紫背天葵	(84)
第七节 鸭跖草	(90)
第八节 鸭儿芹	(95)
第九节 香 椿	(98)
第十节 鼠尾草	(111)
第十一节 树 参	(115)
第十二节 紫 苏	(118)
第十三节 芥 菜	(126)
第十四节 蒲公英	(140)
第十五节 东风菜	(149)
第十六节 三脉叶马兰	(152)
第十七节 藿 香	(156)
第十八节 野苘蒿	(164)
第十九节 豆腐柴	(166)
第二十节 大 青	(169)
第六章 茎菜类森林蔬菜利用与栽培	(172)
第一节 蕨 菜	(172)
第二节 水 芹	(179)
第三节 黄甜竹	(186)
第四节 水 竹	(197)
第五节 华丝竹	(203)
第七章 根菜类森林蔬菜利用与栽培	(205)
第一节 野百合	(205)
第二节 野 葛	(209)
第三节 土茯苓	(212)
第四节 参 薯	(214)
第八章 花菜类森林蔬菜利用与栽培	(217)
第一节 白花美丽胡枝子	(217)