

孙永珩 王凤山 编著

食用山产品采集与加工



黑龙江科学技术出版社

食用山产品采集与加工

Shiyong Shanchanpin Caiji Yu Jiagong

孙永珩 王凤山 编著

黑龙江科学技术出版社

一九八四年·哈尔滨

封面设计：黄跃成

食用山产品采集与加工

孙永珩 王凤山 编著

黑龙江科学技术出版社出版

(哈尔滨市南岗区分部街 28 号)

黑龙江新华印刷厂附属厂印刷 · 黑龙江省新华书店发行

开本 787 × 1092 毫米 1/32 · 印张 4.375 · 字数 85 千

1985 年 2 月第一版 · 1985 年 2 月第一次印刷

印数：1— 11,300

书号：16217 · 109

定价：0.75 元

前 言

黑龙江省地处祖国东北边陲，气候温凉湿润，大小兴安岭、老爷岭和张广才岭绵亘境内，松嫩平原和三江平原沃野千里，自然条件十分适合山菜、野果、食用菌的生长。据初步考察，几乎所有山区、半山区及平原荒地的灌木丛中都蕴藏着品种繁多的食用山产品资源。其中野菜蕴藏量在 30 万吨以上，品种达 100 多种；野果蕴藏量至少 10 万吨，品种达 50 多种。

食用山产品生长于空气清新的山间、林下、河边、草地，色鲜，味美，营养价值丰富，有的还兼有疗效，是有益于人体健康的天然食品和美味佳肴，深受国内外人民的喜爱。薇菜、蕨菜等被日本人民誉为“雪果山菜”。

黑龙江省食用山产品资源虽然丰富，但因采集方法不当，加工技术落后，开发利用率仅占蕴藏量的 3% 左右。为了更好地开发利用食用山产品资源，为农民致富广开门户，我们编写了《食用山产品采集与加工》一书。本书介绍了山野果、山野菜、食用菌和坚果四大类 60 多个品种的名称、分类、营养成分、经济价值、形态特征、分布、采集与加工等知识。可供农民、收购员、验收人员学用。

本书在编写过程中，承蒙东北林学院张韵冰同志和东北农学院、省园艺研究所等单位的专家和专业工作者的热心帮

助，在此一并致谢。

由于时间和水平所限，本书可能存在着许多缺陷和不足之处，敬希广大读者批评指正。

编著者

目 录

一、野菜类的采集与加工.....	1
1. 薇 菜.....	1
2. 蕨 菜.....	4
3. 黄瓜香.....	7
4. 刺嫩芽.....	9
5. 山 蓢.....	10
6. 水芹菜.....	12
7. 猴腿菜.....	14
8. 唐松菜.....	15
9. 黄花菜.....	17
10. 牛 蒡	20
11. 蒲公英	21
12. 明叶菜	22
13. 山白菜	24
14. 风花菜	25
15. 芥 菜	26
16. 鲜辣椒菜	27
17. 辣根菜	28
18. 犍牛儿苗	29
19. 香 薹	30

20. 地瓜儿苗	32
21. 东风菜	33
22. 飞 帘	34
23. 山芹菜	35
二、食用菌类的采集与加工	37
1. 黑木耳	38
2. 毛木耳	41
3. 银 耳	42
4. 平 菇	44
5. 香 菇	48
6. 猴 头	51
7. 蜜环菌	53
8. 美味牛肝菌	56
9. 褐皱盖牛肝菌	57
10. 羊肚菌	59
11. 铆钉菌	61
12. 松 茸	62
13. 竹 荪	65
14. 草 菇	66
15. 花脸蘑	68
16. 滑 菇	69
17. 鸡纵菌	71
三、坚果类的采集与加工	74
1. 山核桃	74
2. 平榛与毛榛	76

3. 红松子.....	78
四、野果类的采集与加工.....	81
(一) 野果类的采集.....	81
1. 黑 豆.....	81
2. 东北茶藨子.....	83
3. 水葡萄茶藨.....	84
4. 兴安茶藨.....	85
5. 狗枣猕猴桃.....	85
6. 软枣猕猴桃.....	87
7. 葛枣猕猴桃.....	90
8. 马林果.....	91
9. 草 莓.....	92
10. 笃斯越桔	93
11. 越 桔	95
12. 山葡萄	96
13. 欧 李	99
14. 山里红	101
15. 山樱桃	103
16. 西伯利亚杏	104
17. 毛樱桃	105
18. 山荆子	107
19. 稠 李	108
20. 刺莓果	109
(二) 野果类的加工.....	110
1. 硫处理法.....	111

2. 糖渍法..... 130

一、野菜类的采集与加工

1. 薇 菜

薇菜，别名为桂皮紫箕，分枝紫箕，牛毛广东菜，属于紫箕科。

(1) 营养成分及经济价值：薇菜的营养价值很高，每百克鲜品含蛋白质 2.2 克，脂肪 0.19 克，糖类 4.3 克，纤维素 1.6 克，胡萝卜素 1.68 毫克（相当于白菜的 10 倍），含维生素 C 0.35 毫克（相当于芹菜的 5 倍）。鲜品经加工后，可制成薇菜干，干品便于贮藏和运输。食用前，先把干品放进热水中浸泡，待其恢复鲜菜形体时，方可制做菜肴。

薇菜的药用价值很大。它具有润肺理气，补虚舒络，清热解毒的功效。经常食用薇菜，可医治吐血，赤痢便血，子宫功能性出血，遗精等病症，并能预防很多疾病。因此薇菜畅销国内外市场，尤其受日本人民的赞许。

农民每生产一吨薇菜干品，可收入 5 千多元；每出口一吨干品，可换回 80 吨化肥或 30 吨钢材，具有很高的经济价值。

(2) 形态特征：薇菜属多年生蕨类低等植物，终生不开花、不结果，分绿色和紫色两种。株高 1 米左右，根状茎直

立，较粗大，斜生。薇菜雌雄异株。雌株俗称母薇菜，供人食用。其幼叶拳状卷曲，外披黄褐色茸毛，第一次羽状叶片无

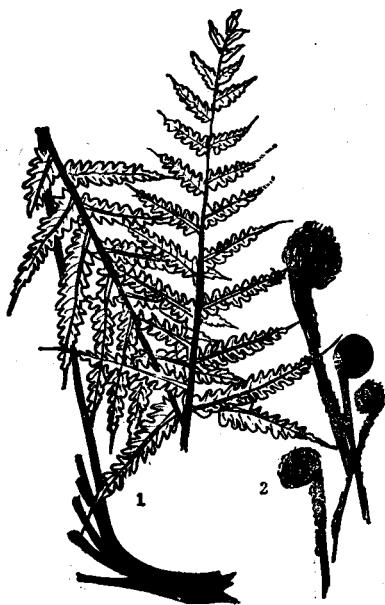


图 1 薇菜（雌）

1. 生长中期 2. 早春嫩苗

柄，线状长圆形，羽叶深裂，先端渐尖；第二次羽叶长圆形，全缘，钝头，边缘略有褐色茸毛，叶脉羽状，中脉茎部明显凸出，细脉分叉（图 1）。雄株俗称公薇菜，幼叶挠状，生长期叶长 40 厘米，宽 2—3 厘米，渐狭的长柄，密被黄褐色茸毛。外形为两次羽状分裂。第一次羽片为长圆状卵形，长 3.5 厘米，宽 1 厘米；第二次羽片长圆形。成熟的叶片，密生褐色孢子囊群。

子囊群。

（3）分布：薇菜多产于山林坡地，林缘塘边和灌木丛中的湿润地带。我国多分布在西南、华中和东北地区。主产区有吉林省的桦甸、临江等县，辽宁省的凤城县，凤凰山、鸡冠山，高阳门等地，黑龙江省的五常、尚志、通河、饶河等县。黑龙江省蕴藏量在 5—6 千吨以上，目前的采集利用量仅占蕴藏量的 5% 左右，开发潜力很大。

(4) 采集、加工、包装：黑龙江省境内每年4月下旬至5月下旬是采集薇菜的旺季。采收应根据质量要求，采摘出土20—30厘米的雌菜嫩茎。薇菜根丛生密集，早春嫩茎出土时间不一。采收时，若注意保护根部，7天后，又可采收。凡有资源的地方，每年可采3—5次。雄菜为繁殖植株，虽然没有食用价值，但要加以保护，严禁采摘。雄菜所生孢子当年成熟，随风飘落，翌年生长，使薇菜的资源源源不断。

加工是保证薇菜质量和提高成品率的关键，必须按操作规程进行。

①漂烫：把清理干净的薇菜放入烧开的15%的盐溶液中煮一下。当菜形固定，颜色鲜绿时，立即捞出。

②冲凉：水煮过的薇菜应马上置于凉水中冷却。以流动冷却冲凉效果为好，无此条件者，可采用渐次冷却。

③晾晒和揉搓：冲凉后的菜，应及时放在草帘子或苇席上晾晒，每公斤菜摊成一环形小堆。晴天，40—50分钟后，开始依次翻动。当菜体具有韧性时，先去掉菜体外柔毛，后进行揉搓。

加工的技术要点是“三快”、“三搓”。“三快”，即采收的菜要快漂烫加工，漂烫时间要快，冲凉的速度要快。因为薇菜采收后，呼吸作用十分旺盛，菜体内水分迅速蒸发，使菜体内酶的浓度增大，活动变强，导致纤维老化和色泽褐变，降低产品质量。采收后的薇菜，应快加工，以不应超过8小时加工为宜。漂烫的目的是软化菜体，增鲜颜色和使酶失去活性。如时间过长，不但使其失去鲜绿色，而且使菜体内的

蛋白质过度变性，变成无法复原的所谓“死菜”。应特别掌握火候和菜与沸水的重量比。在一般的火候时，菜与沸水的重量比以 1:5 左右为宜。冲凉的时间过长，也会产生同样的弊病，必须迅速冷却。

“三搓”，即晾晒和揉搓依次进行三次以上。目的是软化菜体和断裂纤维，增加复鲜率。具体操作时，要求头搓要轻，二搓要匀，三搓用力加重。每次揉搓间隔 40 分钟到 1 小时，然后晒干。

加工的薇菜干成品，其质量标准是菜身卷曲，深褐色，茸毛去净，纤维搓断，无杂质，不霉变；含水不超过 15%，
“死菜”不超过 1%，破碎条不超过 2%，盐面不超过 5%。

薇菜干的外包装多采用瓦楞纸箱，内包装为无毒塑料袋。每箱定量 10 公斤，装箱后，要用纸条封口并加盖检质员的名章或代号。

总之，薇菜干的加干、贮藏、包装、运输等工作，都要严格按照食品卫生标准进行。薇菜干吸附性强，要与有异味的商品严格分开，单独存放。

2. 蕨 菜

蕨菜 别名为龙头菜，吉祥菜，老蕨菜，属凤尾蕨科。

(1) 营养成分及经济价值：蕨菜的营养价值很高。每百克鲜品，含蛋白质 0.43 克，脂肪 0.36 克，糖类 3.6 克，有机酸 0.45 克，并含有多种维生素，是一般栽培蔬菜的几倍至十几倍。蕨菜生于山坡林下，不受“三废”污染，食用安全性高。蕨菜的根部含淀粉 40—50%，可加工制作“蕨粉”。此

种淀粉糊化性好，不易老化，无异味，可制饴糖，饼干，代藕粉和药品添加剂。

蕨菜的药用价值很高，古代医书上曾有过论述。近代的药理实验结果表明，蕨菜味甘性寒，入药有清热解毒，增智安神之效。经常食用可治疗高血压，头昏失眠，子宫出血，慢性关节炎等症，并对麻疹、流感有预防作用。

蕨菜以其风味优美，营养丰富又兼药效，受到国内外人民，特别是日本人民的欢迎，被誉为“雪果山菜”。农民每生产一吨盐渍品，可收入千元以上，适时采集、科学加工是山区农民致富的一个好门路。

(2) 形态特征：蕨菜是多年生和终生不开花不结果的低等草本植物。株高1米左右，无地上茎，只有在土壤中横走向的根茎。早春新生叶拳卷，呈三叉状。柄叶鲜嫩，上披白色茸毛，此时为采集期。成熟期叶远生，叶柄长30—100厘米，叶片呈三角形，长60—150厘米，宽30—60厘米，2—3次羽状分裂，下部羽片对生。褐色孢子囊群连续不间断地着生于叶片边缘，有双重囊群盖。

(3) 分布：蕨菜喜生于浅山区阳坡地，多分布于稀疏针阔混交林中。我国多产于东北三省和华北地区。主要产区有吉林省的安图、抚松，黑龙江省的尚志、五常、林口、宝清、宁安、牡丹江市及大兴安岭一带的额尔古纳旗、下布力斯等地。黑龙江省蕴藏量在5万吨以上，采集量仅占蕴藏量3—5%，开发潜力很大。

(4) 采集、加工、包装：黑龙江省的蕨菜采集期是5—6月份。采集时，一要注意菜的大小和老嫩程度，要采摘出土

20 厘米左右肥嫩的柄叶，过大、过老和过小的均不能采摘，以保证成品质量；二是不要把嫩柄折断或摔碎嫩叶头，以保持菜体的形态；三要注意清除杂质及老化叶。

采后的蕨菜要及时整理，先扎 2 寸把，然后两次盐渍。

第一次盐渍，先在盐渍容器（一般使用大缸）的底部均匀铺 2 厘米厚的洗涤盐，（无洗涤盐，可将粗盐粒放少量水中，清除泥土后代用），在盐上均匀铺一层把菜，后再撒一层盐，铺一层把菜，撒一层盐……依次把缸装满，最上面仍要铺 2 厘米厚的洗涤盐（盐的用量是每百斤菜 30—35 斤）。然后盖上略小于缸口的帘子，压上 50 多公斤重的石头。第一次盐渍需 10—15 天，大约在两天后，盐渐被菜体内水分溶解，压石下沉，视压石不再下沉时即第一次盐渍完成。

第二次盐渍，取出第一次盐渍好的菜，沥净盐液后，按第一次方法重渍，盐量掌握在每百斤菜 30 斤的比例为宜，压石可轻一些。然后注入饱和盐水，盐水要漫过菜 6 厘米左右（一定要使菜沉到盐水中），时间大约 10 天。

在整个盐渍过程中，要经常检查菜色是否正常，味道有无酸败，用波美计检查盐水浓度是否在 22 度以上。发现颜色褐变、产生异味时，应立即倒缸，剔除褐变部分后，重新盐渍；若发现盐度不足 22 度时，应立即增盐。盐渍场地选择通风干燥的地方为好。总之，在盐渍过程中，应把住质量关，使菜质鲜嫩，色泽正常，不老化，不霉变，无杂质，扎把整齐。

目前，出口盐渍品一律采用内外两层包装。外包装用铁桶，内包装用双层聚乙烯无毒塑料袋。包装时，应先把双

层塑料袋展开放入专用铁桶内，后把盐渍好的半成品一把一把、一层一层地装入塑料袋内（发现有不合质量标准的菜，要坚决剔除）。每桶定量为 70 公斤。

包装时，塑料袋的底层和最上层要铺上 2 厘米厚的洗涤盐；要注入饱和盐水（经沉淀过滤并调整 pH 值为 4 左右），一般饱和盐水是菜重的 40%；每层塑料袋要单独捆扎，并采用回口法，先用塑料绳把袋口扎紧，后将余下部分折回扎紧。扎口时，要注意排除袋内空气，力求袋口紧贴盐水面，防止菜飘出水面，造成腐败变质。最后要盖好外包装盖，密封。在外包装铁桶上，应喷印品名、规格、级别、毛重（105 公斤）、净重（70 公斤）、出产单位（中国土畜产品进出口公司）。

3. 黄 瓜 香

黄瓜香别名为广东菜、莢果蕨，属于球子科。

（1）营养成分及经济价值：黄瓜香含有诱人的鲜黄瓜清香味，故而得名。本品色泽翠绿悦目，含有丰富的蛋白质，脂肪，碳水化合物，无机盐和多种维生素。食之美味适口，炒、炮、调汤皆宜，是著名的山野菜之一。它的药用价值很高，大体与蕨菜相同，常食可健身，并能医治头昏目眩、高血压等症，是不可多得的保健食品之一。

黄瓜香具有很高的经济价值。农民每生产一吨盐渍品可收入一千元以上。黑龙江省蕴藏量在万吨以上，采集利用量仅有 300 吨，占蕴藏量的 3%，可见开发潜力很大。

（2）形态特征：黄瓜香是多年生蕨类植物，株高 1 米左

右，根状茎直立粗大，叫轮状簇生，幼叶拳卷，营养叶柄短，呈凹形截面，茎部被片。叶片为披针形，长30—60厘米，宽15—25厘米，基部渐狭。一次羽状复叶，叶片线状披针形，叶薄草质，叶脉羽状；能育叶较短，挺直，褐色，有长柄，羽片线形，向下反卷，其中，包以多数孢子群。

(3) 分布：黄瓜香多生于针阔混交林下，灌木丛中及浅山河边缘湿地上。我国多产于西北、华北、和东北地区。而辽宁省的千山地带，吉林的安国、抚松、临江，黑龙江省的伊春、尚志、林口、穆棱、五常、宾县等地是黄瓜香的主要产区。

(4) 采集、加工，包装：黄瓜香在黑龙江省的采集适期是5—6月，早春选择7—8厘米的嫩叶，卷头以下部分为5厘米，卷头紧凑不开封的进行采摘，要防止杂草混入。

本品一般采用盐渍加工。但在盐渍前必须经沸水漂烫，待颜色增鲜和菜头固定后再盐渍。漂烫时，在沸水中加15%的洗盐，水与待漂烫的菜的重量比要掌握在5:1左右，要大火加热，以便在短时间内漂烫完毕。要随时翻动，使其受热均匀，待菜头曲卷定型，色泽鲜绿时，马上捞出，放入冷水中冷却。以常流水冷却为好。无此条件者，可采用大缸渐次冷却。总之，要在短时间内，把菜冷透为宜。

经冷却后的黄瓜香可用水渍法一次盐渍。先在缸底平铺2厘米厚的洗盐，把菜整齐地摆在缸内。装满后，再于上面加铺2厘米厚的洗盐，盖上略小于缸口的帘子，压上石头，最好注满饱和盐水。盐渍时间在20天左右。在此过程中菜体