



BAOJIAN YESHENG SHUCAI



广东科技出版社





■ 专家教你种蔬菜

还
保健野生蔬菜

广东科技出版社·广州·



图书在版编目 (CIP) 数据

保健野生蔬菜/张文海编著. --广州:广东科技出版社, 2001.9

(专家教你种蔬菜)

ISBN 7-5359-2852-8

I. 保… II. 张… III. 野生植物; 蔬菜-蔬菜园艺 IV. S63

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 037152 号

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮编: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http: //www. gdkp. com. cn

出 版 人: 黄达全

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 广东科电有限公司

印 刷: 广东新华印刷厂

(广州市永福路 44 号 邮编: 510070)

规 格: 787mm × 1 092mm 1/32 印张 2.25 插页 4 字数 50 千

版 次: 2001 年 9 月第 1 版

2002 年 3 月第 2 次印刷

印 数: 8 001 ~ 4 4000 册

定 价: 5.50 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。



紫背菜



富贵菜



野苘蒿





菊花脑



一点红



珍珠菜



牡蒿



燕尾菜

牡蒿





紫苏



罗勒



薄荷



猫须草



藤三七

泰国枸杞





观音菜



水芹



野苋菜



土人参
(水培)



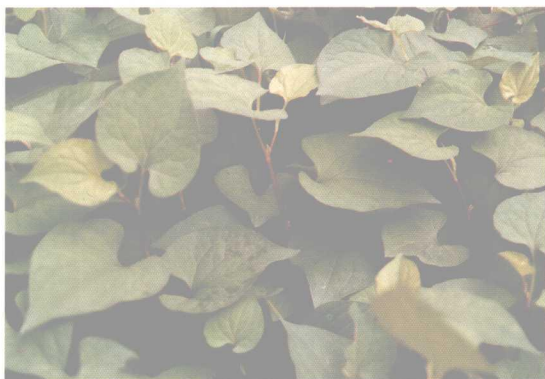
马齿苋

少花龙葵





大叶车前草



鱼腥草



野苋菜



内 容 简 介



本书介绍了近年各地试种成功、且具有发展前途的27种保健野生蔬菜的生产技术。内容包括营养成分及保健作用、植物学特性、对环境条件的要求和栽培技术等。内容新颖、全面,实用性和可操作性较强,适于广大菜农及有关蔬菜工作者阅读。



专家介绍

张文海 1944年生，1966年毕业于华南农学院，高级农艺师。主要从事蔬菜的生产、育种、种质资源的收集利用研究和管理以及科研管理工作。发表论文有《莴苣种子贮藏条件研究》等，主持完成广州市科委项目“蔬菜种子测纯与贮藏技术研究”。曾获广州市农牧业技改一等奖、广州市农业技术推广二等奖。



前言

近

年来,我国蔬菜产业有了较大的发展,但仍存在不少问题。例如品种退化、病虫害发生严重、农药与肥料使用不当、栽培技术落后等。为此,我们组织编写了“专家教你种蔬菜”丛书,向广大蔬菜生产者、经营者介绍蔬菜生产的新品种和新技术,以期生产者能根据市场的需求,结合当地气候条件和实际情况,合理选用优良品种,采用先进的栽培技术,实行集约化生产和经营,发展具有本地特色的名优产品,积极做好产品的流通工作,真正地提高蔬菜生产的经济效益,加快我国蔬菜产业化发展。

本丛书凝聚了广大科技工作者和生产者多年的科技成果和生产实践经验。以内容的系统性、知识的新颖性、技术的实用性、生产的易操作性和文字的通俗性为特色,科学地介绍了目前适用的蔬菜高产优质新品种,以及适时高效栽培、反季节生产、病虫害综合防治和贮藏保鲜等技术,是我国南方蔬菜新品种、新技术的最新总结。适合广大蔬菜生产者 and 科技工作者参考阅读。

本丛书的出版,希望对促进蔬菜新品种、新技术的推广应用和蔬菜产业化发展,增加产值,提高经济效益起到实实在在的作用。愿“专家教你种蔬菜”丛书成为致富的金桥,伴随广大生产者走向美好的明天。

广州蔬菜研究中心
深圳市蔬菜技术应用研究所



目 录

一、保健野生蔬菜生产概述	1
(一)发展意义和生产现状	1
(二)存在问题和发展对策	3
二、主要保健野生蔬菜栽培	4
(一)紫背菜	4
(二)富贵菜	6
(三)野茼蒿	9
(四)菊花脑	11
(五)一点红	14
(六)珍珠菜	16
(七)牡蒿	18
(八)燕尾菜	20
(九)萎蒿	22
(十)塘葛菜	25
(十一)紫苏	26
(十二)罗勒	29
(十三)薄荷	32
(十四)猫须草	34
(十五)藤三七	36
(十六)泰国枸杞	38



(十七) 香麻叶	40
(十八) 观音菜	42
(十九) 水芹	44
(二十) 野苋菜	46
(二十一) 土人参	48
(二十二) 马齿苋	51
(二十三) 少花龙葵	53
(二十四) 大叶车前草	54
(二十五) 鱼腥草	56
(二十六) 狗肝菜	59
(二十七) 野苋菜	61



一、保健野生蔬菜 生产概述



保健野生蔬菜就是具有保健作用的野生蔬菜。随着我国人民生活水平的不断提高，昔日充饥用的野生蔬菜已堂而皇之地登上大雅之堂，成为具有田野风味、且又有益健康的保健食品。

（一）发展意义和生产现状

1. 发展意义

我国自古以来就有采食野生蔬菜的习惯。广东省有野生蔬菜资源 143 种（不包括可食的野生菌类、蕨类和藻类），其中既有一二年生草本、多年生灌木和乔木，也有陆生和水生植物。野生蔬菜供食部位有根、茎、叶、花、果、嫩苗或成株。

野生蔬菜营养成分大多高于栽培蔬菜，特别是维生素和无机盐含量较为突出，有的高出十几倍、几十倍，甚至上百倍。在《中国野生蔬菜图谱》一书中，所测定的 234 种野生蔬菜中，每 100 克鲜重含胡萝卜素高于 5 毫克的有 88 种，含维生素 B₂ 高于 0.5 毫克的有 87 种，含维生素 C