一、开发利用野生蔬菜的意义

野生蔬菜是指尚未人工栽培，但可供人们作为蔬菜食用的多种类植物，或生长于山野荒坡，或散生于庭前、屋后、田间、路边、沟塘、湖滩，其种类之多，资源之丰富，分布地区之广泛，是现有蔬菜所无法比拟的。我国自古就采食野生蔬菜，广大农村、山区、草原及边远地区，食用野菜尤为普遍。不少城市亦有食用野菜之习惯，近几年来，很多大、中城市，野菜已走上餐桌，成为佳肴尚菜，颇受青睐。

野生蔬菜在蔬菜的供应中有其特殊意义。

（一）野生蔬菜含有丰富的营养

野生蔬菜中含有丰富的蛋白质、碳水化合物、维生素、无机盐以及食用纤维等营养物质，甚至比现有栽培种的含量还要高。据分析，紫萁、蕨菜等野菜中含有的蛋白质比芹菜、青椒高 3 倍，比番茄高 2 倍。野菜中还含有丰富的多种氨基酸和维生素，据对 234 种野菜分析结果，有 88 种野菜每 100 克产品中的胡萝卜素含量高于 5 毫克，而胡萝卜中胡萝卜素含量每 100 克为 1.35 毫克；80 种野菜中每 100 克维生素 C 的含量高于 100 毫克，其中 61 种野菜维生素 C 的含量比栽培蔬菜高 50～100 毫克；34 种野菜中核黄素（维生素 B_2）的含量比栽培蔬菜每 100 克中高

需要全本请访问 www.ertongbook.com

0.2 毫克。野生蔬菜崩大碗、假野香豌豆及紫花地丁每 100 克中含维生素 C 分别为 150、246、320 毫克，分别是黄瓜中维生素 C 含量每 100 克产品含 6 毫克的 25、41 和 53 倍。蒌蒿中钙的含量每 100 克中为 730 毫克，是菠菜的 10 倍。许多野菜中还含有大量人体所需要的多种氨基酸，以及一般蔬菜所没有的维生素 B_6、B_{12}、维生素 D、E、K 等（表 1）。

（二）野生蔬菜种类多、分布广

据调查，我国的野生蔬菜资源极其丰富，其种类已达 1 000 种之多，为现有栽培蔬菜的 10 倍，其中已被不同程度开发利用的约 100 余种，仅占已查资源总数的 10%。野生蔬菜在我国的分布区域很广，从南到北，从东至西，都有不同种类野生蔬菜的分布。除常见的种类外，不同地区都有本地特产的野生蔬菜。

（三）具有特殊的野菜风味

不同的野菜其风味独特，为一般蔬菜所无法比拟。如荠菜、马兰的清香爽口，蒌蒿的脆嫩香鲜，香椿的特殊香味，以及菊花脑的色淳清凉等等。经过加工后的野菜，更有特殊的乡土风情，如腌渍、晒干的蕨菜被称为“山野菜之王”；干制的马齿苋，盐渍的香椿头、盐蒿等，其香、味别具一格。

（四）尚具药用价值，既供作菜，又可入药

如蒲公英用于抗菌消炎，清热解毒；荆芥可治感冒止咳；菊花脑能清热去暑；马齿苋中含多种药用成分并富含钾，用于治疗痢疾和多种疾病；黄精被誉为“佛家珍品”，食之能延年益寿。

表 1　几种野生蔬菜与栽培蔬菜每 00 克产品所含营养成分比较

种类	名称	可食部分	碳水化合物 (g)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	粗纤维 (g)	钙 (mg)	磷 (mg)	铁 (mg)	胡萝卜素 (mg)	硫胺素 (mg)	核黄素 (mg)	尼克酸 (mg)	维生素C (mg)
野生蔬菜	荠菜	幼苗	6.0	5.3	0.4	1.40	420	73	6.3	3.2	0.14	0.19	0.70	55
	马兰	嫩茎叶	6.7	5.4	0.6	0.6	285	106	0.5	3.15	0.36	0.05	2.5	36
	蒌蒿	嫩茎及根	—	3.6	1.0	—	730	10	2.9	13.9	0.0075	—	—	79
	香椿	嫩芽	7.2	5.7	0.4	1.5	110	120	34	0.93	0.21	0	0.70	56
	枸杞	嫩茎叶嫩苗、果实	6.0	5.8	1.0	2.0	155	67	3.4	5.9	0.23	0.33	—	69
	马齿苋	嫩茎叶	3.0	2.3	0.5	0.7	85	56	1.5	2.23	0.03	0.11	0.70	23
	蒲公英	嫩茎叶	11.0	3.6	1.2	2.1	216	115	12.4	7.35	0.03	0.39	1.9	47
	紫苏	嫩茎叶	6.4	3.8	1.3	1.5	3.0	44	23	9.09	0.02	0.35	1.3	47
	假野香豌豆	嫩茎叶	10	3.9	0.9	8.6	278	45	—	7.05	—	—	—	246
	小根蒜	全株	26	3.4	0.4	0.9	100	53	4.6	0.09	0.08	0.14	1.0	36
	发菜	全株	48.6	24.12	0.3	—	2 309.6	201.72	200	—	—	—	—	—
	蕨菜	全株	10.0	1.6	0.4	1.3	24	29	6.7	1.68	—	—	—	35
	藏菜	嫩茎叶及根	6.0	2.2	0.4	1.2	74	53	—	—	0.013	0.172	—	33.7
栽培蔬菜	大白菜	叶球	1.7	0.9	0.1	0.6	45	29	0.6	0.04	0.01	0.04	0.5	19
	菠菜	嫩全株	3.1	2.4	0.5	0.7	72	53	1.8	3.87	0.02	0.14	0.6	38
	胡萝卜	肉质根	6.2	1.0	0.2	0.9	19	23	1.9	3.70	0.04	0.04	0.3	6
	黄瓜	嫩果	2.0	0.7	0.2	0.7	31	29	1.1	0.12	0.02	0.04	0.2	11
	番茄	红熟果	2.2	1.2	0.4	0.6	23	26	0.5	0.11	0.05	0.01	0.5	17

许多野菜还富含人体所需的多种氨基酸、无机盐以及多种维生素,具有保健之功效。

（五）清洁卫生 ，少污染

野生蔬菜多生长于深山野林，荒坡草地，无须人工栽培和管理，又不用施化肥、农药，其生态环境包括大气、水质、土壤洁净无污染，产品清洁卫生，优质营养，可供开发“绿色食品蔬菜”。

（六）开发利用的市场广阔

野生蔬菜不仅可以鲜食，亦可供加工，如脱水、速冻、腌渍、制粉、制酒，以及糖渍等。既可在国内销售，又可出口外销。除少数人工栽培外，多数仍以采集野生为主，方法简单，成本低廉，投资小，收入亦高。

目前不少省、市已进行野生蔬菜的开发，建成几个较大的野菜生产基地和野菜加工厂。蕨菜、薇菜、龙须菜、紫花地丁、蒲公英、山芹菜、紫苏等出口日本、韩国、西欧、东南亚及香港特别行政区。

江苏南京的蒌蒿、荠菜、马兰头、菊花脑以及枸杞头、香椿头等野菜，如今不仅成为菜市场上的抢手货和千家万户百姓人家餐桌上的‘时尚菜’,而且也变成宾馆、饭店的‘高档菜’。八卦洲乡原来是一个种粮为主的农业乡， 1995年已建成 666.7公顷蒌蒿，66.67 公顷荠菜、马兰、菊花脑、春椿等野菜生产基地，1995年全乡蔬菜总收入 2 641 万元，其中野菜收入 1 400 万元，约占蔬菜总收入的 60％。666.7 公顷大棚栽培蒌蒿，年收入可达 1亿多元。

1996—2000 年 4 年中，野菜栽培总面积 0.34 万公顷，其中

大棚覆盖面积0.17万公顷，中小棚覆盖面积0.05万公顷，野菜上市量4 040万千克，实现产值1.462亿元，取得了很大的经济效益。1999年野菜人工栽培面积达0.2万公顷，其中蒌蒿0.13万公顷。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

二、开发利用野生蔬菜的主要途径

(一)野生蔬菜的人工栽培

野生蔬菜的种类多，且以野生采集为主，因受自然条件的限制，产量很低，而且难以形成规模，同时由于自然气候的影响，不能周年生产，人工采集的季节性亦很强，素有“当季是菜，过季是草”;“芽为菜,叶为刺”;“花为菜,叶为柴”;“伸头菜,钩头草”以及“正月茵陈（幼苗供食），二月蒿，三月四月当柴烧”之说。通过人工栽培后，不仅可以提高产量，而且可以克服不利的自然条件的影响，使其生长季节和供应期延长。蒌蒿是喜温怕寒植物，遇霜后茎叶枯死，以土中的地下茎越冬，早春气温 5℃以上时萌芽出土，3～4月采收嫩茎供食用。人工栽培后利用大、小棚和地膜覆盖，一年可多次采收，每 667 米^2 产量增加 50%，上市期可提早到春节前后。荠菜、菊花脑、马兰、蒲公英、紫苏以及枸杞、香椿、蕺菜等都可人工栽培。

（二）野生蔬菜的人工采集

绝大多数野生蔬菜主要依靠人工采集，由于野菜的种类多，生长时期不一，采收的产品器官不同，因此，采收的时期、方法

也不同。野菜的采集应注意以下几点：

1. 采集时间要及时　每一种野菜依其采收的食用器官最适食用时期进行采收，其产品的质量好，产量高，商品价值也高。一旦错过这个时期，就失去了食用价值。“当季是菜，过季是草”就是这个道理。

2. 要坚持采收标准，择优采集　野菜遍生野外，生长极不整齐，有早有晚，有壮亦有弱，不能见到就采，要选长势好、植株粗壮、鲜嫩，且无病害的植株采集。凡出口外销和加工的野菜，一定要按照出口标准和规格采集，过大、过小都会影响品质和商品价值。

3. 用筐盛放　要做到边采，边整理，边扎把，边分级，边包装，以确保新鲜和优质。柔嫩幼苗、嫩梢，严忌堆压和失水。

（三）野生蔬菜的加工

野菜采集后不易运输与贮存，所以除鲜食外，如采集的野菜数量很少，可临时或短期贮存。将整理好的产品置塑料袋或保鲜袋中，放在阴凉处或人工冷库中，亦可置于冰箱。塑料袋四角要剪洞散热，可保存 5～7 天，有的如蕨菜、马齿苋等可用开水除涩味，之后装塑料袋冷藏或晒干。数量多的应采取长期贮藏方法，亦可以加工成多种产品，如制干菜、酸菜、腌渍、速冻、制罐等。

（1）盐渍：蕨菜、山芹菜、马齿苋、香椿等，经盐渍后既能保持营养价值，又方便存放与运输，但食用前要经过脱盐处理后加工做菜。

（2）干制：薇菜、发菜、马齿苋，以及野生食用菌等可制干菜，以利贮存与运输。食用前再用温水浸泡或水煮后加工食用。

三、主要野生蔬菜介绍

（一）蕺菜

1. 学名　*Houttuynia cordata* Thunb.，别名：蕺儿根、折耳根、折儿根、侧耳根、菹草、鱼腥草、臭草、猪鼻孔、狗贴耳。属三白草科多年生草本植物。明代《本草纲目》解释其名的来源："蕺字，段公路北户录作蕊，音蕺。秦人谓之菹子，菹蕺音相近也，其叶腥气，故俗呼鱼腥草、臭草。"清代《植物名实图考》载："会稽志：蕺山在府西北六里，越王常采蕺于此。"可见，我国早在春秋时代就已开始采摘蕺菜食用。

2. 形态特征　多年生草本，茎直立，植株高 15～50 厘米，常呈紫色。具细长的根状茎，浅白色，长 15～50 厘米，粗 0.2～0.5 厘米，节间长 0.5～5.0 厘米，每节着生不定根。全株有较强的鱼腥味。单叶，互生，心脏形或宽卵形，幼时带紫色，长 3～8 厘米，宽 4～6 厘米，先端渐尖，全缘，具 5～7 脉，正反两面叶脉上有柔毛，叶面光滑，叶表暗绿色，叶背常带紫色，叶柄长 1～4 厘米，常见疏毛，托叶膜质，披针形，基部与叶柄合生成鞘状，抱茎，夏季茎梢有分枝。穗状花序，圆柱形，排列紧密，长 1～2 厘米，结果期长达 3～6 厘米，生于茎上端，与叶对生，基部有 4 片白色花瓣状苞片。花小而密，淡绿色，两性花，

表 2　每 100 克蕹菜中水溶性和脂溶性维生素含量

部位	水溶性（mg）		脂溶性（mg）	
	抗坏血酸	烟酸	烟酸胺	维生素 E 醋酸脂
叶	217.5	387.5	81.5	—
茎	57.6	268.75	80.88	29.97

表 3　每 100 克蕹菜中氨基酸含量（mg）

部位	天冬氨酸	谷氨酸	丝氨酸	组氨酸	甘氨酸	苏氨酸	精氨酸	氨基丁酸	丙氨酸	酪氨酸	苯丙氨酸	异亮氨酸	亮氨酸	赖氨酸	缬氨酸
叶	426.52	455.18	126.18	123.07	123.07	392.78	153.69	68.09	160.69	68.29	147.61	179.81	209.96	101.76	398.69
茎	313.73	686.93	81.8	98.5	98.5	206.56	89.13	603.77	603.77	603.77	85.28	100.26	143.20	60.34	242.28

无花被，雄蕊 3，子房 1 室，花丝下部与子房合生。雌蕊由 3个下部合生的心皮组成，子房上位，花柱分离。蒴果卵圆形，顶端开裂。种子多数，卵形，有条纹。花期 4～9 月，结果期 7～10 月。

3. 生长环境及分布　生于潮湿荒地、水边、田旁、土埂、沟谷。长江以南各省（自治区）均有分布，主产于四川、云南、贵州、江苏、浙江、江西、安徽、广东、广西。20 世纪 80 年代以来，贵州、四川、云南等地已进行人工栽培。

4. 化学成分与食用营养　据测定，蕺菜富含药用价值较高的鱼腥草素和挥发油。挥发油含量为 0.0049%，挥发油中含抗菌成分鱼腥草素（癸酰乙醛）、甲本正壬荃酮、癸醛、月桂烯、月桂醛。还含氯化钾、硫酸钾、蕺菜碱，花穗、果穗中含异槲皮甙，叶含槲皮甙。另外，花、叶、果中皆含槲皮素、槲皮甙、异槲皮甙、瑞诺甙、金丝桃甙等。

营养成分：每 100 克嫩茎叶含蛋白质 2.2 克、脂肪 0.4克、碳水化合物 6克、热量 150千焦、钙 74 毫克、磷 53毫克、挥发油 0.0049%。据贵州科学技术出版社 1991 年出版的《中国蕺儿根》载，还含多种维生素、氨基酸、糖、微量元素等（表 2）。

表 4　每 100克蕺菜中糖的含量（mg）

	果　糖	葡萄糖	蔗　糖
叶	—	4903.75	1292.25
茎	4741.25	6673.5	—

表 5　蕺菜中某些微量元素的含量（mg/L）

部位	锰 (Mn)	锌 (Zn)	铜 (Cu)	铁 (Fe)	镁 (Mg)	钼 (Mo)	钴 (Co)	铅 (Pb)
叶	230.65	4.85	1.25	136.65	70.81	0.1	1.93	3.11
茎	2.42	6.37	1.65	70.34	281.69	0.6	0.76	0.29

从表3、4、5中看出，蕺菜中的维生素含量很丰富，其中烟酸、抗坏血酸的含量很高，维生素E的含量也不低。氨基酸的含量达15种之多，其中含有人体内不能自行合成的8种营养必需的氨基酸中的6种。蕺菜中含有丰富的容易被人体吸收的单糖。还含有6种人体必需的微量元素，其中以锰、铁的含量尤多。此外，蕺菜中的铅含量极低，不含对人体有害的其他元素和矿物质，是一种极为安全的野生蔬菜。

5. 药用价值　蕺菜味辛，性寒。清热解毒，消肿排脓，利尿通淋。用于肺痈吐脓血，痰热喘咳，热痢，热淋，痈肿疮毒等。

6. 采收与食用　食用部位为其根状茎或嫩茎叶。秋、冬以采收地下根状茎为主，春、夏可采摘嫩茎叶。蕺菜的食法多样，可烹饪成多种菜肴，常见的是凉拌、炒食或作汤。

（1）凉拌：凉拌蕺菜叶（含嫩芽、嫩茎），洗净后切段，拌入精盐、糖、醋、麻油、味精适量即成。凉拌根状茎（通称凉拌折儿根），选择质地脆嫩的折耳根（根状茎），洗净切成短段，加入各自爱好的调味品，如精盐、酱油、醋、麻油、辣椒粉、姜末、味精等拌匀即成；还可用蕺菜凉拌粉皮，或海蜇皮，或海带，或萝卜丝，或芹菜等。蕺菜凉拌吃口清脆，味香略苦，酸甜可口，风味独特。

（2）炒食：如折耳根炒鸡蛋、炒肉片、炒肉丝、炒鸡丁等。

（3）作汤：如折耳根排骨汤等。

此外，还可加工腌制成各种风味的腌菜，酿制食疗药酒，加工保健饮料、保健茶等。

7. 栽培技术要点　以地下根状茎进行无性繁殖。正常栽培1～4月初播种，反季节栽培5～12月播种。选择土层深厚、肥沃疏松、湿润，略带砂质的微酸性土壤，作畦开沟条播。畦宽1.3～1.6米，高15～20厘米，畦面上横向开播种沟，沟宽13～15厘米，深15～20厘米，沟距30厘米，沟内施入腐熟有机肥

需要全本请访问 www.ertongbook.com

和草木灰，拌匀后上盖 3厘米厚的土壤。将 4～6厘米长，具2～3节粗壮的根状茎均匀撒播于沟内，保持约 2厘米的株距，然后浇入清水，保持土壤湿润，再将第二条沟开沟时的土壤盖在已播种的沟内，约 8厘米厚。生长期中及时拔除杂草，追施清粪水 1～3次，喷施 0.2%～0.4%磷酸二氢钾 1～2 次。生长中期现花蕾时应及时摘去花蕾，对生长过旺的植株应及时摘心，干旱时要注意浇水。夏初可采摘嫩茎叶，正常栽培的蕺菜秋、冬至早春采挖地下根状茎，反季节栽培的 1～12 月可分期采挖地下根状茎，基本上可周年应市。不宜连作，需 1～2 年换茬轮作。

8. 开发利用方式　蕺菜富含人体需要的多种营养成分，其营养价值、药用价值均好，经常食用蕺菜可为人体补充和平衡营养源，有益于人体健康，是一种很好的保健食疗山野菜。其用途较为广泛，可鲜用作菜肴，亦可加工成腌制品，还可研制食疗药酒、保健饮料、保健茶等系列产品及医疗药品。

（二） 钻形紫菀

1. 学名　*Aster subulatus* Michx.，别名：剪刀菜。属菊科一年生草本植物。

2. 形态特征　一年生草本，植株高 25～80 厘米。茎光滑而富肉质，基部略带红色，上部稍有分枝。基部叶倒披针形，花后凋落，茎中部的叶呈线状披针形，长 6～10 厘米，宽 5～10 毫米，先端尖或钝，全缘，无柄，光滑。上部叶渐次狭窄，线形。头状花序排列成圆锥状，直径约 1 厘米。总苞钟状，苞片 3～4层，线状钻形，无毛，边缘膜质。舌状花多数，细狭，红色或紫色，长与冠毛相等，或超过之。管状花短于冠毛或近等长。瘦果略有毛，冠毛 1层。花果期 9～11月。

3. 生长环境及分布　生于海拔 1 000～2 160 米的山坡灌丛、地边路旁、沟边。贵州、四川、云南、江苏、浙江、江西、台湾

等地均有分布。

4. 营养成分　含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素等，属营养型山野菜。

5. 采收与食用　食用部位为其嫩苗、嫩茎叶，春、夏采集。洗净，用沸水烫过，切段，配以酱油、醋、辣椒粉等凉拌或拌豆腐供食，亦可炒食，荤素皆宜。还可作汤食，作火锅、麻辣烫食，食味可口。

6. 栽培技术要点　以种子繁殖，10 月前后采集种子，整理后保存。开春后 3～6 月分期育苗移栽，或作畦撒播或开沟条播，行株距 15～20 厘米见方。建立种子基地，每 667 米^2 用种量 500 克左右。

7. 开发利用方式　钻形紫菀属营养型山野菜，有一定的营养价值，城乡居民多有食用习惯。20 世纪 90 年代以来，贵州省贵阳市钻形紫菀山野菜已进入饭店、餐馆，可以鲜品制作多种菜肴，还可盐渍腌制，有很好的开发价值。

（三）　楤　木

1. 学名　*Aralia chinesis* Linn.，别名：楤树芽、刺芽菜、刺老包、雀不踏。属五加科落叶灌木或小乔木。

2. 形态特征　灌木或小乔木，植株高 2～8 米，树皮灰色，疏生粗壮直刺。小枝有黄棕色绒毛，疏生细刺。二回或三回羽状复叶，长达 110 厘米，叶柄粗壮，具刺。托叶与叶柄基部合生，先端离生部分耳廓形，长 1.5 厘米或更长。叶轴具刺或有时无刺，羽片有小叶 5～13，基部有小叶 1 对，小叶片纸质至薄革质，卵形、阔卵形或长卵形，长 5～12 厘米，宽 3.5～6 厘米，先端渐尖或短渐尖，基部近圆形，上面粗糙，疏生粗毛，下面被淡黄色或灰色短柔毛，脉上更密，边缘有锯齿，侧脉 6～10 对，网脉在下面明显。楤木的花序是由众多伞形花序合成大圆锥花

序，顶生长 30～60 厘米，分枝长 25～30 厘米，密生淡黄棕色或灰色短柔毛。侧生伞形花序，直径 1～1.5 厘米，有花多数。苞片披针形，膜质，长 5～8 毫米。花白色，芳香，萼无毛，长约 1.5 毫米，边缘有 5 个小齿。花瓣 5，卵状三角形，长 1.5～2 毫米。雄蕊 5，子房 5 室，花柱 5，离生或基部合生。果实球形，黑色，直径 3～4 毫米，有 5 棱。宿存花柱长约 1.5 毫米，花期 6～7 月，果期 8～10 月。

3. 生长环境及分布　生长于海拔 2 000 米以下的森林、灌丛、林缘或路旁、地边，是良好乔木下层的伴生树种。主要分布于长江流域的安徽、四川、云南、贵州，长江流域及其以南的湖南、湖北、江西、福建等省亦有分布。

4. 化学成分与食用营养　其根皮主含三萜皂甙、鞣质、甾醇、挥发油、多糖、氨基酸，及铜、锌、铁等微量元素。三萜皂甙的甙元为齐墩果酸。

营养成分：椆木嫩芽中氨基酸的含量高。据测定，每 100 克嫩叶芽中含天门冬氨酸 3.08 毫克、苏氨酸 0.99 毫克、丝氨酸 1.06 毫克、谷氨酸 4.72 毫克、甘氨酸 0.95 毫克、丙氨酸 1.2 毫克、缬氨酸 1.45 毫克、异亮氨酸 1.0 毫克、亮氨酸 1.64 毫克、酪氨酸 0.74 毫克、苯丙氨酸 0.94 毫克、赖氨酸 1.48 毫克、组氨酸 0.3 毫克、精氨酸 1.4 毫克、脯氨酸 0.9 毫克。此外，还含蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、纤维素、维生素等，以维生素 A 和维生素 C 的含量丰富。

5. 药用价值　根皮可入药。味微咸，性寒。利湿化痰，活血止痛。主治风湿疼痛，跌打损伤。现代用于治疗肝炎、糖尿病、肾炎等。椆木芽能治腹泻、痢疾。有关资料表明，椆木含 22 种微量元素，其中人体必需的钙、锰、铁、钛、镍、铜、钴、锗等的含量都比人参高，特别是锗的含量是人参的 3.6 倍。许多实验研究证明，有机锗具有增强免疫力，抗脂质过氧化物，消除自由基，防治老年性疾病的作用。可用于补益保健，健脑强肾，

延缓衰老。

6. 采收与食用　食用部位为椤木的主干，主枝上春季顶生的叶尚未展开的鲜嫩幼芽，其味清鲜，3月下旬至5月上旬采集。食用前将嫩芽先用沸水烫过，换清水浸泡片刻后，捞出挤干水，切段，可凉拌、炒食、作汤、炖肉。如凉拌椤木芽，用椤木芽500克，配以酱油、味精、麻油、辣椒油制成，民间常用于治疗腹泻、痢疾等。如裴翠椤木芽，用幼芽150克，鸡脯肉100克，鸡蛋清2个，猪肥肉25克，配以料酒、精盐、味精、葱花、姜丝、湿淀粉、花椒水、麻油、猪油、鸡汤制成，具有滋阴润燥、补中益气的功效，适用于体倦、乏力、虚劳咳嗽、咽痛、下痢、营养不良等病症。如椤木芽炒肉丝，用幼芽250克，猪肉250克，配以料酒、精盐、味精、葱花、姜丝制成，具有补虚的功效，适用于身体虚弱、乏力、阴虚干咳、营养不良、便秘等病症。如幼芽同青蚕豆、火腿同炒，有清凉解毒的功效。如幼芽炖肉，用猪肉250克，切块，加适量水，用小火炖1小时，放人鲜穗木芽，继续炖至极熟便可食用，有治水肿的功效。

7. 栽培技术要点　播种育苗：10月至11月上旬种子成熟，将成熟的果实整序采下，破碎果肉后用水淘洗出种子，阴干，放布袋中置凉爽处存放，翌春2月下旬至3月上旬播种，每667米2播种1千克，畦宽1.2米，畦长视情况酌定，每畦开4条播种沟，沟深2厘米。播前种子用40℃温水浸种24小时后捞起沥干水，再放人0.1%陈醋液中浸泡5小时，可使种子早裂开。然后均匀播种，播后浇水，盖土厚1.5厘米，再盖草保湿、保温，出苗后及时浇水除草。定植：翌春2月下旬至3月上旬当苗高30厘米以上时定植，定植密度行距1.5米，株距0.4米，挖宽0.5米，深0.4米的定植沟，沟内施放农家肥，肥料上盖一层土，将幼苗根系平直理顺于沟内后盖土压实，透浇一次缓苗水，生长期中注意适当浇水、松土、除草，成龄后每年春、秋两季在植株外沿开沟施入农家肥，适当修剪掉过高的徒长枝、过密枝和

倾斜枝。

此外，还可分株育苗，初春可挖取植株周围萌发前的分蘖株移栽，但产苗少，不适宜大面积栽培。也可根段育苗，在初春选择3～5 年龄健壮的野生母树，把树干周围土掘开，距母树根际15厘米处将根切断，挖起根条截切成长 12～15 厘米，粗 1～1.5 厘米的根段，小头剪成马耳形，上端剪成楔形，随挖随插，按株距 15厘米、行距 30 厘米斜插入土，露出地面 0.5厘米，压实浇水，盖草保湿。该法技术性强，成活率低。也还可用枝条扦插育苗，初春选择干枝粗壮、芽苞饱满、无病虫害的 1 年龄枝条，截剪成长 15 厘米、粗 0.5 厘米以上的插条，随剪随插，按株距 20 厘米、行距 60 厘米，注意上下方向，斜插入土中，露出地面 0.5 厘米，压实浇水，盖草保湿。

8. 开发利用方式　　椋木芽的营养丰富，是一种食药兼用、经济价值较高的野生树种，其嫩叶芽是著名的山野菜，可鲜用作菜肴、作药膳菜，亦可加工盐渍、腌制、脱水干制等，具有很好的开发利用价值，是山区脱贫致富的创汇产品，市场前景很好。

（四）蔊菜及印度蔊菜

1. 学名　*Rorippa dudia*（Pers.）Hara.，别名：野油菜、干油菜、辣米菜、胡椒菜。属十字花科一年生草本植物。

2. 形态特征　一年生草本，植株高 15～50 厘米，全株无毛。茎多分枝，直立或铺散状，有明显的纵条纹，基生叶和茎生下部叶具柄，长可达 10 厘米，大头羽状分裂，顶生裂片大，呈宽卵形，先端钝，侧生裂片小，先端急尖或钝，边缘都有不规则锯齿。茎生叶上部叶较短，具短柄至无柄，卵形至宽披针形，多不分裂，先端钝，基部渐狭，稍抱茎。总状花序顶生，花黄色，直径约 3 毫米，萼片长圆形，长约 2 毫米，花瓣缺，偶有匙形的

花瓣。花梗细，长约 1 毫米。长角果线形，长 20～35 毫米，宽约 1 毫米，果瓣无中脉，果梗长 3～6 毫米。种子 1 列，细小，近圆形，淡褐色。花期 4～5 月，果期 6～7 月。

3. 生长环境及分布　生于路旁、沟边、田埂、山地、湿地，以村寨附近较多。分布于我国西南、华南、华中、华东等地。

4. 化学成分与食用营养　蕹菜中含蕹菜酰胺、蕹菜素、有机酸、黄酮类、生物碱等。种子中含脂肪油。

营养成分：每 100 克可食部分维生素的含量为胡萝卜素 4.15 毫克、维生素 B_2 0.6 毫克、维生素 C 98 毫克；每 100 克干品含钾 300 毫克、钙 289 毫克、镁 41.8 毫克、磷 46.3 毫克、钠 2.9 毫克、铁 4 670 毫克、锰 680 毫克、锌 340 毫克、铜 70 毫克。

5. 药用价值　全草可入药。味辛，性微温。疏风透表，理气利水，凉血解毒，消肿退黄，健胃。治麻疹不透，鼻渊，腹水，风寒感冒发热，风湿性关节炎，慢性支气管炎，甲沟炎，胃痛，咽喉痛，疔疮。

6. 采收与食用　食用部位为其幼苗、嫩茎叶，春季至初夏采集。适用于煮熟作和菜，可炒食，可作汤，可煮蕹菜粥，或配以肉类、蛋类、鱼类制成各种菜肴。具芥菜辣香，别具风味。蕹菜有清热解毒、镇咳利尿、退黄消肿的食疗功效。

其他与蕹菜同属的植物有印度蕹菜，食法同蕹菜。

印度蕹菜 *R. indica*（Linn.）Hiern.，别名：野油菜、香荠菜。生长环境及分布同蕹菜。与蕹菜不同之处是，茎生叶多为羽状分裂，长角果圆柱形，长 10～20 毫米，直径 1～1.5 毫米。

印度蕹菜的栽培技术要点：以种子繁殖，6 月至 8 月采集种子，整理后保存备用。种子无休眠期，8 月至 10 月可分期作畦撒播，畦宽 1.5 米，高 20 厘米，土壤细碎平整后播种，种子用细沙拌匀后播种，每 667 米^2 用种量约 500 克，如遇天气干旱，播种前一天应先浇透底水，第二天细碎土壤后播种，播种后应常

需要全本请访问 www.ertongbook.com