

江苏野菜资源的利用与开发

汤庚国 李湘萍

(南京林业大学资源与环境学院, 南京 210037)

摘要 江苏野菜资源丰富, 共计192种, 隶属44科108属, 其中蕨类植物7科15属51种, 种子植物37科93属141种。江苏野菜利用历史悠久, 近年已发展成为规模种植, 产生良好的经济效益和社会效益。本文论述江苏野菜资源的利用历史、属种组成及利用现状, 探讨了具有潜在发展优势的野菜资源及其开发利用途径。

关键词 野菜; 植物资源; 开发利用

The exploration and utilization of wild vegetable resources in Jiangsu Province Tang Geng-Guo and Li Xiang-Ping (The College of Forest Resource and Environment, Nanjing Forestry University, Nanjing 210037), *J. Plant Resour. & Environ.* 1995, 4(3): 33~37
Jiangsu Province is rich in wild vegetable resources. There are about 192 taxa of wild vegetables belonging to 108 genera. Some of them are traditional species for utilization such as 15 genera with 21 taxa in Asteraceae, 8 genera 14 taxa in Cruciferae, 7 genera 8 taxa in Umbelliferae, 5 genera 8 taxa in Leguminosae and 3 genera 4 taxa in Araliaceae, etc. The evaluation and the way of rational exploration and utilization of wild vegetable resources with potential superiority in Jiangsu Province are discussed.

Key words wild vegetable; plant resources; exploration and utilization

野菜是重要的食用野生植物资源, 各地区群众均有食用的习惯, 随着生活水平的大幅度提高, 食用野菜已成为都市人追求的新时尚。野菜也是我国出口的产品, 仅黑龙江一省就有野菜加工厂20多家, 形成批量生产的野菜20多种, 畅销日本、香港等地。江苏南京地区野菜消费已由过去单纯采挖野生资源转向“野菜家种”, 集约化经营, 已形成八卦洲、沙洲圩、江心洲等多个野菜生产基地, 主要生产茼蒿、菊花脑、马兰头、荠菜、南苜蓿、马齿苋、枸杞头及香椿头等8种野菜, 有人称之为“南京的八野奇观”。江苏野菜资源丰富, 据统计有190多种, 南京地区发展野菜生产的路子对本省其他地区, 尤其是贫困山区发挥当地资源优势, 搞好种植、采摘和加工有很好的借鉴作用。本文对江苏传统利用的野菜资源, 特别是具有潜在发展优势的野生资源及其开发利用途径进行了讨论, 以期引起有关方面的重视。

1. 江苏野菜利用简史

我国野菜的采摘食用历史可追溯到“神农尝百草”的时代。《诗经》中多处出现采食野菜的诗句, 如《小雅·鹿鸣》中有“食野之苹”的诗句, 苹也作“蕨”, 又名田字草, 其根状茎及叶柄可食, 能清热解毒, 至今不少地方还在采食。江苏野菜利用有悠久的历史, 据《世说新语·识鉴》

记载,西晋张翰(字季鹰),吴郡(今苏州)人,在洛阳为官,见秋风乍起,想起家乡的菰菜(茭白)、莼(莼菜)羹和鲈鱼脍,竟辞官不做,挂印归去,一时传为佳话。可见早在公元3世纪,茭白与莼菜已是吴地重要的食用野菜了。苏恭在《唐本草》中说:“苕菜生水中,叶如莼而茎涩,根甚苦,江南人多食之”。宋代苏东坡“惠崇春江晚景”诗中有“竹外桃花三两枝,春江水暖鸭先知。蒌蒿满地芦芽短,正是河豚欲上时”之句,蒌蒿、芦芽均为野菜,诗中描写的也是江南地区春季的时令饮食习俗。

中国第一部野菜专著《野菜谱》是明代江苏高邮人氏王磐所撰写,成书于公元1524年。王磐在书的自序中称:“正德年间(公元1506~1521年)江淮迭经水旱,饥民枕藉道路,率皆采摘野菜以充实,赖之生活者甚众,但其间形类相似,美恶不同,误食之或至伤身。余田居朝夕,历览详询,前后仅得60余种,取其象而图之”。书中对60种野菜一一绘图,并记载其名称、歌谣、生长情况以及服食方法等。

2. 江苏野菜资源利用现状

江苏气候温和,雨量丰沛,生态环境多样,野菜资源较为丰富。据不完全统计,本省有利用记载的野菜共192种,隶44科108属,其中蕨类植物7科15属51种,种子植物37科93属141种。重要的科属有:菊科15属21种;十字花科8属14种,百合科7属17种;伞形科7属8种;禾本科6属14种;苋科5属8种;五加科3属4种,蓼科2属9种;苣荬科2属6种。对于传统食用的野菜,在利用野生资源的基础上,为满足日益增长的野菜消费的市场需求,南京市周围已形成多处野菜种植基地,蒌蒿等南京人喜食的野菜种植面积以数千亩计,仅八卦洲乡一地就种植蒌蒿3 625亩,日上市量在60 000 kg以上,多采用双层膜覆盖保温的先进栽培技术,达到了规模种植,集约经营。现将目前已栽培利用的主要种类简述如下:

蒌蒿(*Artemisia selengensis* Turca.) 菊科多年生草本,也称芦蒿、黎蒿、水蒿。嫩茎叶具清香气味。全省各地广泛分布,山坡、草地、河岸、路边习见。过去一直采收野生资源,由于其经济价值高,南京市郊江浦、六合、八卦洲等地已广泛种植,近两年还应用塑料大棚进行集约化经营。可用压条、扦插和种子繁殖;用地下茎压条和扦插繁殖可在每年7~8月间进行;种子繁殖于10月采种,翌年3月春播,半月内即可出苗。蒌蒿抗逆性强,耐湿、耐热、耐肥,但不耐旱;植株直立性强,适宜密植,产量高,一年可收割3~4次,亩产可达5 000 kg。

鸡儿肠(*Kalimeris indica* (L.) Sch.-Bip.) 南京俗称“马兰头”,为菊科多年生草本,与紫菀属的三脉马兰(*Aster ageratoides* Turcz.)极相似,清明前后挖取嫩茎叶作蔬菜,凉拌或炒食风味俱佳,有消积食、除湿热、清热利尿之功效。该种在我省广泛分布,野生资源丰富。三脉马兰在日本也是一种很受重视的野菜,凉拌、炒食或腌渍成咸菜,该种我国北方有分布,但很少利用。

南苜蓿(*Medicago hispida* Gaertn.) 南京俗称“苜齐头”,常熟、上海、射阳也称“金花菜”或“草头”,为豆科一至多年生草本,原产伊朗,最早作为绿肥和饲料引种栽培,在长江中下游地区早已逸为野生,适宜排水良好的壤土和沙质壤土。南京早在40~50年代初,就采其嫩茎作蔬菜;现在浙江、上海等地也常作蔬菜栽培,通常炒食,也可腌食。同属植物紫苜蓿(*M. sativa* L.)世界各地广泛栽培,其幼嫩叶也为味美之蔬菜。

枸杞(*Lycium chinense* Mill.) 茄科落叶小灌木,各地山坡路旁习见,嫩茎叶春季作蔬菜食用,南京、六合、常熟等地俗称“枸杞头”,具清热明目之功效。在日本枸杞叶被煎服或用其汁液作滋补强壮剂。枸杞成熟的果实为传统中药,有滋肝补肾,益精明目的作用;近年来,不少宾馆餐厅也用成熟的果实炒菜,色泽鲜艳,风味独特,深受顾客欢迎。

香椿(*Toona sinensis* (A. Juss.) Roem.) 楝科落叶乔木,春季其嫩芽及嫩叶作蔬菜,也称作“香椿头”。馨香,风味独特,凉拌、熟炒、腌制皆可佐餐,嫩糯可口;香椿炒鸡蛋、油炸香椿头也为大众喜爱的烹调方法。香椿本省各地均有栽培,西南诸省有野生,现在山东、河南、河北、云南等省已采用矮林作业法和塑料大棚高度集约经营模式,四季采芽,多茬收获,平均每平方米出产价在15元左右。南京市场春季每公斤售价高达20元以上,每亩产值可达2 000~4 000元,高密度栽植产值更高。椿芽有止血固精、健胃消炎、去燥湿之功效,对疮疥、白秃等有疗效,并可预防肿瘤。经长期栽培已形成不少优良品种,如红香椿、褐香椿、红芽绿香椿、黑油椿、青油椿、苔椿等,不同品种之香气及营养成分有差异。

菊花脑(*Dendranthema nankingense* (Hand.-Mazz.) X. D. Cui) 菊科多年生草本,是具有南京地区鲜明地方特色的传统蔬菜,南京市郊江宁、江浦、六合习见栽培或野生,食用部位主要是嫩梢,具浓郁的菊香味,炒食、做汤皆为佳肴,能清凉明目,调中开胃,也有解毒、降血压之功效。菊花脑耐寒、耐旱、耐瘠薄,忌涝,病虫害极少;播种及分株繁殖,易栽培。4~7月为采收盛期,一般春季可采收3~5次,秋季采收2次,每次每亩地可采收250 kg左右。南京地区春季每公斤售价在2~3元,秋季稍高,每年上市量以数十万公斤计。目前主要栽培品种有小叶菊花脑,叶柄带紫色,叶缘深缺刻;板叶菊花脑,又称大叶菊花脑,叶片宽大,产量高,品质好。

马齿苋(*Portulaca oleracea* L.) 马齿苋科一年生匍匐肉质草本,起源于印度,后传播到世界各地,也有人认为中国及中东地区的马齿苋还是野生类型的。江苏各地极为常见,生于田间、路边及荒坡地上,生命力特强,繁殖容易,常在菜地和休闲地中迅速蔓延。马齿苋在国际上已被当作新蔬菜的首选品种,因其富含 ω -3-脂肪酸、维生素E和其他重要营养成分,尤其是 ω -3-脂肪酸含量比其他任何一种研究过的绿叶蔬菜都高,这种脂肪酸是形成细胞膜,特别是脑细胞膜和眼细胞膜所必需的物质;人类与其他哺乳类动物不能有效地生成,较高等的植物中含量也较低。维生素E可防止细胞膜破坏,马齿苋中维生素E的含量是菠菜的6~7倍多。在欧洲马齿苋被称为“蔬菜之王”,早有不少栽培品种,通常用作色拉。一般在花前采摘,热水烫后晒干,或用草木灰揉搓后晒干,作蔬菜用。马齿苋经清洗消毒、干燥脱水后制成的菜干,已在市场上出现。

荠菜(*Capsella bursa-pastoris* (L.) Medic.) 十字花科1~2年生草本,是世界性广布种,我国南北均有分布。江苏早在70年代便有少量种植,目前南京八卦洲红花乡等处有规模栽培。主要栽培品种有:板叶荠菜,也称大叶荠菜,原为上海地方品种,叶大而厚,长可达10 cm单株多达18片叶,商品外观性好;耐寒、耐热,早熟,生长快,播种后40天即可采收,但冬性差,易抽苔。花叶荠菜,也称小叶荠菜,叶窄、短小、叶面毛多,耐热、耐旱,冬性强,抽苔迟,宜春播,播后40天左右可采收。荠菜生长周期短,可充分利用土地,特别是冬闲田,秋播、春播均可。秋播荠菜自9月上旬至翌年3月下旬,可陆续采4~5次,每次每亩可采收500 kg,累计亩产可达2 500~3 000 kg;春播荠菜一般采收1~2次,亩产累计可达1 000 kg。

南京地区主要栽培利用的野菜营养成分及含量见表1。

表1 南京地区主要栽培利用野菜的营养成分
Tab 1 The nutrition contents of cultivated wild vegetables in Nanjing

种名 Species	蛋白质 (g/100g) Protein	胡萝卜素 (mg/100g) Cavotene	维生素(mg/100g)		常量元素(mg/100g)		
			VB ₂	Vc	钙 Ca	磷 P	铁 Fe
茼蒿 <i>Artemisia selengensis</i>	3.6	4.88	0.52	49	730	10	—
马兰头 <i>Kalimeris indica</i>	2.0	3.32	0.05	46	130	34	2.0
南苜蓿 <i>Medicago hispida</i>	4.2	3.48	—	—	168	68	4.8
枸杞 <i>Lycium chinense</i>	5.8	5.91	0.21	69	155	67	3.4
香椿 <i>Toona sinensis</i>	5.7	0.93	—	120	110	120	3.4
马齿苋 <i>Portulaca oleracea</i>	3.0	3.94	0.16	65	85	56	1.5
荠菜 <i>Capsella bursa-pastoris</i>	5.3	3.63	0.14	80	420	73	6.3

江苏传统利用的野菜资源,远不止上述几种,蕺菜、黄花菜、山药、落葵(木耳菜)、宝塔菜、水芹、旱芹和诸葛菜等也深受群众喜爱。还有一些是间接利用的,如葛根、蕨根加工成淀粉,用于烹调和食用;蒺藜成熟的果实作凉粉食用等。

3. 江苏具有潜在发展优势的野菜资源及其开发利用途径

3.1 竹类植物——野山笋资源 江苏竹类资源丰富,据调查共有10属56种,竹林总面积达55万亩。其中毛竹林27万亩,经营水平高。另有淡竹、刚竹、石竹、篾竹、水竹、绿粉竹、石绿竹等中小型竹类28万亩,这些中小型竹类,习惯上称作“杂竹”,通常秆高1~3 m,径粗1~1.5 cm,在苏南丘陵山地有集中连片分布或生于阔叶林下,资源量大,但较少利用,而邻近的浙江省对这类资源十分重视,驰名中外的“天目笋干”就是用这类野山笋,主要是石竹笋经蒸煮、盐渍加工而成,干燥后按色泽、大小、肉质分为焙熄、肥挺、羊角等品种,在国际市场上十分畅销,国内现在也有这类腌笋出售。本省28万亩这类小型竹类,按亩产25 kg计,总产量也可观,完全可形成规模经营,可由林业部门牵头,投资建设一些加工设备,利用林区、农村闲散劳力,在笋季上山采集,经加工后定可获得较好的效益。

3.2 蕨类植物资源 江苏现有蕨类植物130余种,隶属32科64属,是我省森林植被中草本层之重要组成部分,多生于温暖阴湿的林下溪边。近年来,蕨类野菜异军突起,为国际市场畅销不衰的品种,如蕨菜(*Osmunda cinnamomea* var. *asiatica* Fern.)、蕨菜(*Pteridium aquilinum* (L.) Kuhn var. *latiusculum* (Desv.) Underw.)等每年均大量出口。据报道,出口一吨蕨菜干的价值相当于出口50 t大豆,可换回化肥46 t或小麦70 t。蕨菜通常是经盐渍后出口,国际市场的价格是每吨800美元^[4],有“山菜之王”的美誉,蕨菜地上部分之嫩茎叶称作“蕨菜”或“拳菜”,江南群众常采食;其维生素含量一般为蔬菜的1~8倍;根茎淀粉含量高达40.86%,为酿酒的上等原料,出酒率为30%,也可制成粉皮或粉丝,在纺织上用于浆纱。本省宜兴等地已有利用。蕨菜也为传统中药,全草含麦角甾醇、胆碱、鞣质、甙类,对慢性关节炎、头晕、失眠、高血压等有较好的疗效。蕨菜在我省虽无分布,但其近缘种紫萁,苏南称作“贯众”(*Osmunda japonica* Thunb.)为常见,其开发利用问题值得研究。本省可作为野菜开发利用的蕨类植物约有40余种,主要是鳞毛蕨科、金星蕨科、蹄盖蕨科、里白科、木贼科植物。蕨类植物均为野生状态,采摘后加工

方法简便,主要是晒干或盐渍,无需大型设备投资,只要发动群众,适时采收,就能形成创汇的拳头产品,这一大宗资源应引起有关方面的重视。

3.3 营养滋补型野菜资源 这类资源大多为中药材,长期服食能强身健体,对一些慢性疾病有治疗作用。

3.3.1 楤木属植物 五加科落叶小乔木或多年生草本,根白皮是民间广泛使用的草药;其嫩芽则是著名的野菜,营养丰富,具特殊香味,有“天下第一山珍”之美称。现在这类植物作为野菜资源在东北林区得到了很好的开发利用,并大量出口至日本。如辽东楤木(*Aralia elata* (Miq.) Seem.)东北俗称“刺老鸪”,是中、日、朝三国人民都很喜爱的著名山珍,近年来东北大量采摘,经腌渍或速冻处理后,大量出口日本,但野生资源已经告急,现已开始人工栽培。甘肃东南部的武都地区食用楤木(*A. chinensis* L.)的嫩芽苞,称之为“乌龙头”,土产部门每年收购干品80余吨,出口海外市场。本省各地虽有分布,但未见有利用的报道,应引起重视。食用土当归(*Aralia cordata* Thunb.)是多年生高大草本,其根和根茎是中药“九眼独活”的主流商品,民间将其地上幼嫩部分作蔬菜食用,日本人称之为“Udo”,有食用习惯。据报道日本东京市场年上市量在4 100 t左右,其本国资源消耗殆尽,转而向我国东北进口。南京有食用土当归的分布,但尚未开发利用。

3.3.2 刺楸(*Kalopanax septemlobus* (Thunb.) Koidz. (*K. pictum* Nakai)) 五加科植物。树皮、根皮药用,有清热祛痰,收敛镇痛之效;嫩叶可食,油炸、凉拌、糖渍、作酱菜风味俱佳,是日本美食家推崇的野菜珍品。该种适应性强,不择土壤,酸性土、钙质土均能生长,分布几遍全国,日本、朝鲜也产,本省广泛分布。据日本报道,该种栽培后能大量生芽,芽体粗大,香味独具。值得大力开发。

在野菜资源的开发利用过程中,需注意做好科普宣传工作,防止误采、误食近缘有毒植物,同时也防止破坏性开发。对进行规模开发的野菜资源,应变野生为家种。开展加工利用,使野菜资源就地升值,同时解决长途运输、贮存的问题。

参 考 文 献

- 1 中国林学会. 1983: 林副特产的采集、培育和利用, 中国林业出版社, 北京.
- 2 江苏植物研究所. 1982: 江苏植物志(下), 江苏科学技术出版社, 南京.
- 3 江苏省商业厅, 中国科学院植物研究所南京中山植物园编. 1959: 江苏野生植物志, 江苏人民出版社, 南京.
- 4 戴宝合主编. 1990: 野生植物资源学, 农业出版社, 北京.
- 5 吕家龙. 1992: 吃菜的科学, 农业出版社, 北京.
- 6 任宝贵. 1994: 中国林副特产(2): 47~49.
- 7 李正应. 1993: 稀有蔬菜栽培技术, 科学技术文献出版社, 北京.
- 8 陶桂全, 傅国勋, 郭志成等. 1987: 中国野菜图谱, 解放军出版社, 北京.

(责任编辑: 许定发)