

宾县野菜植物资源调查及利用现状分析

陈 坤

哈尔滨师范大学地理科学学院, 黑龙江 哈尔滨

收稿日期: 2024年1月5日; 录用日期: 2024年3月1日; 发布日期: 2024年3月11日

摘 要

在黑龙江地区, 野菜是生态系统中可食用植物资源的重要组成部分, 而哈尔滨宾县有着丰富的可食用植物资源。野菜从古到今都受到人们的喜爱, 在经济匮乏的年代, 野菜是主食, 在经济高速发展的今天, 野菜是绿色产品。为了更好地开发利用宾县常见的野菜资源, 弘扬和丰富当地的特色饮食文化, 通过实地调查和查阅相关资料, 对宾县几种具有代表性的常见的可食用野菜的种类、分布情况、可食用部位以及食用方法进行了调查研究, 并对野菜的开发利用现状进行了综合阐述, 提出了野菜资源未来的发展对策, 对当地野菜特色植物资源的开发利用提供参考。

关键词

宾县, 野菜资源, 开发利用

Investigation and Utilization of Wild Vegetable Resources in Binxian

Kun Chen

College of Geographical Science, Harbin Normal University, Harbin Heilongjiang

Received: Jan. 5th, 2024; accepted: Mar. 1st, 2024; published: Mar. 11th, 2024

Abstract

In Heilongjiang province, wild vegetables are an important component of the edible plant resources in the ecosystem and Harbin Bin County has rich edible plant resources. Wild vegetables have been loved by people from ancient times to the present day. In the era of economic scarcity, wild vegetables were staple food, and in today's rapid economic development, wild vegetables are green products. In order to better development and utilization of bin county common wild vegetable resources, promote and rich local characteristics food culture, promote the industrialization of cultural resources, through field investigation and access to relevant data, the bin county more

than ten kinds of representative of the kinds of common edible wild vegetables, distribution, edible parts as well as the method has carried on the investigation and study, and makes a comprehensive review about the present situation of the development and utilization of wild vegetables, proposes the development countermeasure of wild vegetable resources in the future, to the local wild vegetables features provide reference for the development and utilization of plant resources.

Keywords

Binxian, Wild Vegetable Resource, Development and Utilization

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 绪论

1.1. 野菜资源特点

野菜的自然分布是十分广泛的，不管是人迹罕至的深山老林还是人口密集田野、乡村都能看到野菜的身影。野菜也被称为山菜，大多数是自然生长，少数是人工培育的大量野生菜品。最主要的资源特点就是其数量的广大。在经济相对匮乏的年代，人民的生活物质条件不是很好，野菜便是餐桌上的主食，由此可见野菜数量的庞大和在经济匮乏年代的重要作用。目前随着经济的发展，社会的进步，人民已经解决了温饱的问题，但是野菜再次以绿色无公害的特点进入人们的日常生活，不管是从情怀还是从健康方面都再一次吸引了人们的饮食目光[1]。

1.1.1. 野菜种类丰富，类型多样

据调查统计，黑龙江省现有野菜植物 120 余种，其中常被食用的野菜约有 75 种。野菜可分为草本型野菜和木本型野菜，草本型野菜的代表种为微菜、蕨菜、猴腿、柳蒿芽[2]。

1.1.2. 野菜资源分布广、数量大

就拿宾县来说，只要有土地的地方，就可能长出野菜。在数量上，尤以大青山居多，二龙山、大顶子山次之。目前针对野菜的开发，已经有了具体的战略目标。将旅游业与野菜的发掘相结合，在野菜生长成熟的季节联系有关的旅游或者是经营单位进行以体验生活这一方面为主题的野菜挖掘活动。

1.1.3. 野菜再生繁殖方式特殊

由于不同植物之间遗传特性的差异，其再生繁殖方式也不尽相同。

1) 无性繁殖

无性繁殖是野菜最常见的繁殖方式，以孢子繁殖新的个体为主要方式。主要代表就是蕨菜，通过孢子进行无性繁殖，这也正是其分布广、易生长的原因。

2) 营养繁殖

营养繁殖，通俗来讲就是将野菜的根部留下，不进行采挖，而只采挖根部以上的相关部分，这样即使根部以上的部分被采挖，只要根还在，就可以再次发芽，再次生长。所以对于这一类的野菜，尽可能的要留其根系。

3) 有性繁殖

有性繁殖的野菜需要授粉，产生果实结出种子，并且通过种子进行下一代的繁殖，这样的野菜一般

比较少见，因为其繁殖方式并不利于广阔的分布。

由于野菜具有这样的有性繁殖、营养繁殖、无性繁殖的特性，使其再生能力十分强大。这也正是其它生物不具备或无法比拟的特殊之处。

1.1.4. 营养价值高

相对于一般的人工栽培的植物来说，野生的野菜在营养价值方面更具有一定的优势，经过相关测试得出，每 100 克野菜中胡萝卜素就比普通的菜品多 30%左右。尤其野菜都是在自然的情况下自然的生长，所以相关的肥料使用的较少，纯天然的生长带来了极大的营养价值，这就让野菜成为了真真正正的绿色食品。对于一些环境优美的地方，当地生产的野菜的营养价值会更高[3]。

1.1.5. 食用安全无污染

在环境被破坏和污染的情况下，很多野菜是无法生存的，所以只要有大量野菜生存的地方，环境都是较为优良的。在一些环境非常秀丽和优美的地方，野菜的质量也是非常高的，比如山林清流旁等。这些地方生长的野菜，不但营养价值高，而且没有污染。食用起来非常的有利健康[4]。

1.2. 我国野菜资源利用现状

1.2.1. 野菜的人工栽培

随着经济的发展，不论是从情怀还是从健康等方面出发，野菜又一次回到了人们的视线当中，而且野菜的进一步挖掘和开发也能带来一定的经济收益，所以野菜的相关产业链已经初步形成。这就导致了野菜被大量挖掘，从而使得野菜走向了人工栽培的道路。以黑龙江省举例来说，在对一些野生野菜进行保护的同时，为了增加野菜带来的经济收益，人工培育已经基本形成规模。如刺五加、蕨菜、猴腿菜等在被保护的同时也加大了人工的培育力度[5]。

1.2.2. 加工企业增多，市场份额越做越大

随着野菜的需求量增长迅速，有关于野菜的加工生产也形成了产业链，大量的企业投入于野菜的加工和制作。在东北地区，因为有着大量丰富的野菜资源，所以对于野菜的加工和生产已经呈现出一定的规模。对于木耳蘑菇等相关的野生菜品，已经成为了全国有名的品牌。

1.2.3. 药用开发

根据以往的大量文献、数据采集以及实验验证显示，很多野菜都有药用价值。除去自身的丰富营养成分以外，一些生物碱类的含量也非常高，这对于一些疾病的治疗也起到了一定的预防和保健作用。在抗炎消毒、清热等方面也有一定的功效。在我国传统的药方中，以野菜入药的药方也非常常见。比如柳花就可以对一些妇科的疾病起到一定的预防作用。五味子对人的听力和视力有一定的养护功效。对于血压高的人来说，经常吃一些野菜可以很好的预防血压的升高[6]。

2. 研究方法

2.1. 调查内容

调查内容主要包括宾县二龙山风景区、二龙湖附近、大坝附近、宾县支干道和周围几个附属乡镇的山野菜种类，并对野菜的数量、地区分布进行统计并调查其具体利用情况，如食用方法、药用价值等。

2.2. 调查方法

对宾县研究区内的山野菜资源进行调查，对常见民间野菜品种进行征集，主要通过座谈和走访调研，结合相关文献与书籍，调查和收集宾县常见民间野菜的传统食用方式和部位进行分析，对野菜植物的分

布、种类、食用部位等进行梳理和归类整理, 研究其营养价值, 为进一步挖掘利用宾县野菜资源提供理论依据。

3. 结果与分析

3.1. 宾县山野菜种类

通过调查, 宾县各地区主要山野菜共有 15 科 30 种, 从其分布范围来看, 刺五加分布最为广泛, 在调查的 6 个地区中 6 个地区均有发现; 其次就是婆婆丁和蕨菜, 在 5 个调查地区都有出现; 荠菜, 猴腿菜, 猫爪子菜也分布比较广泛。其余几种像微菜、驴蹄菜、水芹菜、山蕨、刺菜等分布较少。

3.2. 主要山野菜的利用情况和价值

3.2.1. 蕨菜

蕨菜(*Pteridium aquilinum*)又被称为山野菜和拳头菜, 属于蕨类植物门的蕨纲。在中国各地均有分布, 在海拔 200~800 米左右的山坡更常见。可以制成蕨粉供人们食用, 也可以制成缆绳进行日常生活的使用。在相关药用价值的研究方面, 全株可以入药, 有着解热利尿的作用, 同时对于驱虫也存在一定的功效。对于蕨菜的生长形态, 有时可以长到一米左右。根茎长, 并且是横向走向, 叶片多为阔三角形, 一般长约 30 厘米左右。蕨菜在中国广大地区多有分布, 所以比较好辨识, 也是最主要的野菜类型。因为其可以被提取制成蕨粉, 成为日常的重要口粮, 所以蕨菜的地位非同小可。据进一步的研究表明, 在医学药用方面, 通过将它的根茎进行进一步的提炼和熬制, 对于清热、解毒这方面有一定的特殊功效[7]。

3.2.2. 荠菜

荠菜(*Capsella bursa-pastoris*), 又被称为荠荠菜、鸡心菜、枕头菜、菱角菜等, 属于十字花科植物。荠菜喜欢连片的生长, 所以在勾边的田地或者是闲置的土地上最为常见, 在一些人迹罕至的土地上倒是分布稀少。所以荠菜应该是最为常见的野菜, 也是人们食用最多的野菜, 在田间地头就可以获得大量的荠菜。荠菜的根是白色的, 叶一般有锯齿状, 是辨别的主要依据。对于荠菜的营养价值来说, 每 100 g 荠菜含蛋白质 5.3 g, 脂肪 0.4 g, 钙 420 mg, 磷 73 mg, 铁 6.3 mg, 胡萝卜素 3.2 mg, 维生素 B₁ 0.14 mg。而且在日常的生活里, 荠菜的食用也是非常的广泛, 对于各种烹饪方法, 荠菜都可以胜任。在药用价值方面, 荠菜对于消化系统的功效尤为显著, 对于便血和痢疾等方面的消肿解毒存在一定的优势[8]。

3.2.3. 婆婆丁

蒲公英(*Taraxacum mongolicum*), 又名婆婆丁, 黄花三七等。蒲公英是属于菊科多年生的草本植物, 它的根呈现圆锥状, 叶柄主要呈现紫红色, 头饰呈现花絮, 种子上有白色的冠毛结成的绒球。在开花结果之后, 种子会随着风向飘到各个地方, 从而进行播种。在日常生活中也较为多见, 在我国各个省市都有广阔的分布。蒲公英在食用方面较少, 但是最主要的是他在药学价值的方面。蒲公英的维生素 A、维生素 C 以及钙铁钾等元素的含量十分的丰富, 而且体内含有蒲公英醇、蒲公英素、胆碱有机酸、菊糖等多种有利于健康的营养成分。根据中国的本草纲目和一些要点书籍的记载, 蒲公英味甘微苦属于寒性, 归肝胃经, 对于利尿缓泻等方面有着非常重要的作用。近些年来的研究表明蒲公英对于扁桃体炎, 支气管炎等方面也有着意想不到的治疗效果。对于使用方法, 鉴于蒲公英的各种重要成分, 蒲公英的花蕊可以直接使用, 蒲公英的根可以做成 coffee, 蒲公英的花也可以做酒。此外近年来在抗菌方面和抗肿瘤方面对于蒲公英的研究也有了更加深入的进展, 在蒲公英中提取的一种多糖, 对于已经接种的肿瘤细胞的小鼠有一定的抑制肿瘤生长的作用。所以不管蒲公英是食用还是药用价值, 都有着非常广阔的发展前景, 蒲公英在以后的研究中必将成为重中之重。这种被称为天然抗生素的野生植物将会有着巨大的发展空间[9]。

3.2.4. 刺老芽

刺老芽学名(*Aralia mandshurica*), 又称为刺嫩芽, 属五加科。主要生长在林地的边缘, 在田间地头少有发现, 最喜欢生长在高大乔木的边缘。特点是叶子巨大并且有刺, 所以因此得名。通常食用方法都是经过腌制过后的, 口感甚佳。刺老芽的芽及嫩芽可食, 东北民间多用刺老芽炒鸡蛋食用。目前它仅仅是作为一种野生菜品进行食用, 其他的相关价值并没有进一步的深入研究[10]。

3.2.5. 猴腿菜

猴腿菜学名(*Athyrium multidentatum*), 又被称为猴腿蹄盖蕨、紫茎菜。其主要生长在阔叶红松林内, 常见于土壤湿润、土层深厚肥沃之地。猴腿菜为多年生蕨类植物, 高 80~100 cm, 呈大叶片长圆形或披针形, 簇生。春季在猴腿蕨萌芽出土后未伸开的幼叶不超 20 cm 时采集, 其幼叶可供食用, 可炒、炖以及做汤, 也可与不同配料做各种凉拌菜。根据目前的形势来看, 此种野菜主要出口日本, 并在日本的市场受到广泛的欢迎和喜爱。所以猴腿菜将在以后的出口领域有着举足轻重的重要地位, 这也是中国野菜走向国际市场的第一步[10]。

3.2.6. 刺五加

刺五加(*Acanthopanax senticosus*)又被称为一百针, 属于灌木, 高 1 至 6 米, 分枝多。种子可榨油, 制肥皂用。刺五加一般分布在中国的东北地区, 主要生长在森林或灌木丛中, 海拔一般较高。根据科学研究表明, 刺五加的药用成分与人参比较类似, 在活血化瘀、通畅血管等方面有着一定的功效, 所以这种野菜可以被用作药材。在东北地区炒、炖、泡酒皆可食用。

3.2.7. 黄花菜

黄花菜(*Hemerocallis citrina*)又被称为金针菜, 忘忧草。茎圆柱型、中空无节, 花期 6~8 月。黄花菜嫩叶含粗蛋白 2.63%, 粗脂肪 0.89%, 粗纤维 3.59%, 纯蛋白质 2.37%, 磷酸 0.05%, 花叶味鲜美, 营养丰富。黄花菜刚刚采下是含有秋水仙碱的, 而秋水仙碱对人类有着一定的毒性作用, 所以忘忧草因此而得名。但是在经过加工处理之后, 就变成了美味佳肴, 中国四川省因盛产黄花菜被称为中国的黄花之乡。对于营养价值方面, 黄花菜的磷的含量远高于其他的蔬菜, 所以在营养价值方面有着很高的优势, 其次因为是花, 所以也具有一定的观赏效应。在药用方面, 黄花菜镇痛利尿治疗头晕, 也是古代典籍中的重要药材。目前黄花菜非常出名, 在国际上也非常受欢迎, 所以有很高的经济价值。

3.2.8. 猫爪子菜

Table 1. Species of wild vegetables frequently consumed in Binxian County

表 1. 宾县常食用的山野菜种类

种名	拉丁名	科名	属名	生活型	食用部位	食用方式
蕨	<i>Pteridium aquilinum</i>	凤尾蕨科	蕨属	多年生草本	嫩芽	炒食、腌制
荠菜	<i>Capsella bursa-pastoris</i>	十字花科	荠属	一年生草本	嫩茎叶	炒、炖、做汤
蒲公英	<i>Taraxacum mongolicum</i>	菊科	蒲公英属	多年生草本	全株	生食
刺老芽	<i>Aralia elata</i>	五加科	楸木属	落叶灌木	嫩芽	生食、炒
猴腿蹄盖蕨	<i>Neothyrium crenuloserrulatum</i>	蹄盖蕨科	蹄盖蕨属	多年生草本	嫩芽	炒食、腌制
刺五加	<i>Acanthopanax senticosus</i>	五加科	五加属	落叶灌木	嫩叶芽	炒、炖、做馅
黄花菜	<i>Hemerocallis citrina</i>	百合科	萱草属	多年生草本	花及花蕾	炒、煮后凉拌
猫爪子菜	<i>Thalictrum squarrosus</i>	毛茛科	唐松草属	多年生草本	嫩叶芽	焯、炒

猫爪子菜(*Thalictrum squarrosus*)一般生长于平原的田地或者是草地上,有着极高的药用价值,是中药上一味很好的药材,对于肝炎和胃酸的治疗有着一定的效果,对于治疗结膜炎、头晕也非常的有功效。其茎直立、光滑、空心,嫩芽及叶可食。春季适时割取嫩芽,以叶尚未完全展开时为最好,其养分含量丰富,每百克含胡萝卜素 6.12 mg,维生素 B₂ 0.53 mg,维生素 C 235 mg。猫爪子菜的食用也非常的方便,只需进行简单的焯水便可直接食用。

宾县山野菜的利用现状主要以居民采摘食用为主,其中常食用的山野菜种类详见表 1。

3.3. 野菜资源开发利用潜力

民间有句俗语讲的就是野菜浑身都是宝。根据现代研究实验表明,野菜不仅可食,对于美容化妆也有一定的功效。野菜的营养价值非常的高,其中的蛋白质含量和一些生物碱也是难得的丰富。与人工培育和种植的普通蔬菜来说,野生的野菜在各方面都有一定的优势。在人们追求健康生活的今天,这种价值非常高、非常绿色的产品是广受欢迎的,所以野菜的开发利用具有广阔的前景和巨大的潜力[11]。

3.4. 野菜资源开发前景及对策

3.4.1. 加大开发利用的力度

对于野菜来说,因为其利用价值比较高,所以对于每一个层面都要提取到相应的东西,也就是说对于一颗野菜要将其充分的进行研究和经济的转化。不能浪费其自身所带有的任何一点优势资源。对于开采和发掘要进行一定的研究和保护。在保护自然资源自然环境的基础上,进行合理的开发和合理的挖掘。同时对于不同品质的野菜加工方式和制作方式也要有不同的跟进。通过多样化全方位的进行野菜的生产开发,达到经济发展和环境保护有效的统一。对于野菜的制品,是选择直接食用还是进行加工成为中间产物,都需要根据野菜的种类、营养和成分进行评估和计算。使得每一株野菜发挥其最大的功效,最好能形成相关的行业规范。

3.4.2. 注重对野菜资源的保护

一些企业和野菜生产厂家不顾自然资源,为了一时的经济效益而对野菜进行了过度的开发,使得一些环境遭到了严重的破坏。所以加大对野菜资源的保护刻不容缓,相关部门要制定相关的条规,对野菜的开发进行进一步的限制和规范。对于一定的企业和生产厂家要进行深刻的可持续发展教育。要让野菜资源长时间的服务于人民的生活,服务于人民的经济发展而不能因为一时的冲动和暴力而将其破坏,不能只发一时之财。在相关部门和人民群众的监督和督促下,达到野菜的合理利用和合理开发。

3.4.3 加大科技投入

因为野菜有巨大的营养价值和科研价值,所以对于野菜研究要加大投入,不能只停留在品种和实用的层面,对于其潜在价值也要进行跟进研发。对于野菜的药用价值、商用价值和品种的培育也要进行资金和人员的加持,力求提升野菜的利用价值,使野菜这一资源成为可重复利用的珍贵自然资源[12]。

4. 结论与展望

宾县二龙山风景区、二龙湖附近、大坝附近、宾县支干道和周围几个附属乡镇的山野菜种类共有 15 科 30 种,从其分布范围来看,刺五加分布最为广泛,在调查的 6 个地区中 6 个地区均有发现;其次就是婆婆丁和蕨菜,在 5 个调查地区都有出现;荠菜,猴腿菜,猫爪子菜也分布比较广泛。其余几种像微菜、驴蹄菜、水芹菜、山蒜、刺菜等分布较少。野菜生长繁殖在山间田野自然环境中,生命力强,天然无污染,研究利用开发仍具有较大的空间,因此要加强野菜资源与生态环境的保护,使野菜资源可持续发展利用,此外还要加强野菜营养价值、药用价值等方面的研究;加强人才培养,优化保鲜技术、精细加工,

使产品多元化, 出台支持野菜开发利用的相关政策, 以促进农业经济的发展[13]。

参考文献

- [1] 陈志玺, 康三江, 张海燕, 张芳, 苟丽娜, 张霁红, 曾朝珍. 我国野生蔬菜资源加工利用研究进展[J]. 农产品加工, 2017(8): 53-57.
- [2] 何传才, 朱明华, 赵玉忠. 黑龙江省野菜资源状况与利用[J]. 林业勘查设计, 2019(3): 37-40.
- [3] 陈锋, 于翠翠. 野生食用植物资源的开发利用现状及前景分析[J]. 现代食品, 2018(19): 32-34.
- [4] 孟滕, 张瑜, 张术丽, 陈广玉, 王金华. 我国食用野生蔬菜的开发与利用[J]. 黑龙江农业科学, 2014(7): 152-154.
- [5] 刘奇, 刘刚. 我国山野菜资源开发利用现状与发展对策[J]. 中国林副特产, 2011(4): 102-104.
- [6] 敖特根白音, 李运起, 韩艳华, 阎子盟, 杨学举, 马天宜. 我国野生蔬菜资源的开发与利用现状[J]. 河北农业科学, 2015, 19(6): 92-96.
- [7] 丁宝军, 周立霞, 陈秀玲. 东北地区常见可食性野菜的食用保健价值与开发利用[J]. 农业与技术, 2012, 32(12): 155.
- [8] 朱秀娟, 孙娜, 陈文东, 胡文斌, 宫峥嵘. 陇南市常见可食用山野菜资源调查研究[J]. 安徽农学通报, 2019, 25(10): 55-57+97.
- [9] 顾颖慧, 杨青, 王波. 常见山野菜的营养价值及药用功效[J]. 时代农机, 2015, 42(10): 167+169.
- [10] 吴卫. 黑龙江省林区山野菜植物资源简介[J]. 林业勘查设计, 2012(3): 97-98.
- [11] 张洒洒, 王昊, 朱燕云, 郭岩彬. 我国野生蔬菜资源及其开发利用潜力研究[J]. 北方园艺, 2018(16): 177-184.
- [12] 藤海峰. 我国野生蔬菜资源利用开发问题及对策[J]. 吉林医药学院学报, 2012, 33(6): 390-391.
- [13] 李明燕, 廖雅汶, 牛俊奇, 等. 广西桂东南特色野菜种质资源的调查研究[J]. 现代园艺, 2019(19): 48-49.