

药食兼用的山野菜

崔红 李艳萍 肖煜先

山野菜历来以其朴素无邪,风味独特为广大群众所喜食,成为人们餐桌上的美味佳肴。但是,很多人还没有认识到,大部分山野菜对人体都有一定的食疗、保健价值,特别有些种类还是我国中医中的传统要药。可以称得上是药食双优的蔬菜佳品,素有“林海山珍”之美喻。我省植物资源丰富,药食兼用的山野菜多达几十种。现仅将几种传统珍贵药用山野菜的药效和采食方法介绍如下。

1 蒲公英 *Taraxacum spp*

别名婆婆丁、黄花地丁、菊科,多年生草本。多生于田野、荒地、路边。早春至夏初可采食,食用方法可生吃、凉拌、炒食、做汤、炖菜等,其淡淡的苦味别具特色。

蒲公英是清热解毒、消肿散结的传统药物,有良好的抗感染作用,被称为中药的八大金钢之一。药用全草,用于治疗上呼吸道感染、流行性腮腺炎、急性支气管炎、咽喉炎、眼结膜炎、胃炎、胃溃疡、肠炎、痢疾、慢性阑尾炎;同时可清肝明目,治疗肝炎;有利胆作用,对胆囊炎及结石症有效。另外,现代研究发现,蒲公英还有抗肺癌作用。

2 小根蒜 *Allium macrostemon*

另名小根菜、薤白、山蒜,百合科,多年生草本,多生于田间、山坡、荒地、草甸。早春便可采食,可以生吃、炒食、做汤、包馅、腌菜或做调味配料,味道特殊而清香。

小根蒜鳞茎入药,药名为“薤白”。能通阳散结,行气导滞,乃中医常用药。主治胸肋刺痛、慢性支气管炎、咳嗽痰多,泻痢后重,解河豚中毒等;外用治烧伤更是一剂良药。小根蒜还具有强烈的通栓和降血脂作用,对防治冠心病、心绞痛、高血脂有明显效果,因此,老年人常吃小根蒜是颇有裨益的。

3 马齿苋 *Portulaca oleracea*

别名马齿菜、马蛇子菜、蚂蚱菜、长寿菜,马齿苋科,一年生草本。多生于路旁、田间、菜园、人家附近。其茎叶全年均可采食,尤以粗梗为珍贵,可在水焯后凉拌、做馅、做汤等。特别是干菜水浸复原后炒食,与薇菜干风味相似。

马齿苋的地上部分入药已有千余年历史。其功能清热解毒、止痢消痛、凉血止血。主治细菌性痢疾、急性阑尾炎、乳腺炎、产后出血、功能性子宫出血、尿血、痔疮出血、钩虫病等,外用治疗疮疖肿毒、湿疹、过敏性

皮炎、尿道炎、带状疱疹、丹毒等。马齿苋对很多细菌有极强的抑制作用,故有“天然抗菌素”之称。研究表明,马齿苋对现代医学都感到棘手的疑难病症——糖尿病疗效显著,国内已有食用马齿苋治愈糖尿病的报道。

4 桔梗 *Platycodon grandiflorum*

别名明叶菜,包袱花根,桔梗科,多年生草本,生于草地、林缘、山坡等。根全年可食,秋天为好。可泡去苦味,撕成丝,炒食或生吃,做成咸菜,更加鲜美;幼苗和嫩梢春夏季可食,可在焯后凉拌、炒菜或做汤。

其根入药,能宣肺、利咽、祛痰、排脓。主治咳嗽痰多,气滞胸闷、咽痛音哑、肺病胸痛、咳吐脓痰。古有桔梗为“诸药舟楫,载之上浮”之说,故又为治上焦疾病的常用引经药。

5 薇菜 *Osmunda cinnam*

别名分株紫萁、桂皮紫萁、牛毛广,紫萁科,多年生草本。生于林内外湿地。春季采拳卷的绿色幼叶,一般加工成薇菜干,以其独特的咬头和朴素无邪的风味见长,属珍贵出口食品,名贵山菜。吃时需水浸复原,可炖、炒、凉拌、做汤,为饷宾待友,宴中必备的美味佳肴。

薇菜又为传统药材,与粗茎鳞毛蕨、峨眉蕨、单芽狗脊等共称为中药“贯众”,能杀虫、清热解毒、凉血止血。主治绦虫、蛔虫、钩虫等虫积腹痛,子宫出血,崩漏或其他热症出血。

6 刺儿菜 *Cirsium setosum*

别名大蓟,菊科,多年生草本。生于耕地、路边,尤其撂荒地,常成片生长。幼苗、嫩茎叶由春至夏皆可食,可直接炒菜、炖菜、余汤,也可焯一下后凉拌。刺儿菜类我省有多种,均可食,而以大蓟入药。

大蓟全草入药为中医止血药。能凉血止血、散瘀消痛,此外尚有利尿、除湿退黄、降血压等作用。主治衄血、吐血、尿血、崩漏、疮痛灼热赤肿、湿热黄疸、小便不利;近年也用于治疗高血压病,常与小蓟同用,亦可单用,如大蓟降压片。

7 黄花菜 *Hemerocallis spp*

别名金针菜、萱草,百合科,多年生草本。生于林缘、草甸、林间湿地。夏采花蕾,用开水煮过去毒后,炒食或做汤;也可晒干后食后。黄色菜营养丰富,味道鲜美、荤素皆宜,是野菜中的佳品,历代都被作为贡菜送往皇宫,宋代苏轼曾有“莫道农家无宝玉,遍地黄花是金针”的诗句。

黄花菜的花和根是有名的中药“萱草”。有消炎、安神、止血、利尿、下乳等作用;也可用于治疗肝炎、黄疸、风湿性关节炎、感冒、痢疾等多种疾病。

(第1、2作者伊春市林校 第3作者伊春市农技推广中心 153000)