

广东省韶关市野生蔬菜资源的开发与利用

郭克婷

(广东省韶关学院英东生物工程学院 512005)

摘要:介绍了广东韶关市民间常食的药、食兼用野菜的种类、食用方法、药用价值和利用现状,分析了其开发利用前景,并提出建议。

关键词:广东韶关;野生蔬菜;开发利用

中图分类号:S647(265) **文献标识码:**A **文章编号:**1001-0009(2007)02-0049-02

野生蔬菜是指自然生长、未经人工栽培、其根、茎、叶或花果等器官可供食用的野生和半野生植物,许多种类的野菜具有良好的药用价值,对某些疾病具有独特疗效,而且无副作用^[1],“药食同源”是我国药物治疗和饮食文化中的一个重要特点,野菜以其无污染、无公害、营养丰富而成为绿色食品,越来越受到人们的青睐。位于广东北部的韶关市属于粤北山区,野菜资源非常丰富,大部分野菜具有较高的药用价值和营养价值,充分利用本地的野菜资源,开发药、食兼用野生蔬菜可促进广东省韶关市生态旅游和农业经济的发展。

1 广东省韶关市药食兼用蔬菜的种类

韶关市位于广东省北部,介于东经 111°55′~114°45′,北纬 23°50′~25°31′,地处亚热带过渡到中亚热带的范围,属中亚热带湿润性季风^[1]气候,该地区热量丰富、雨量充沛、地形地貌复杂多样,有冬暖夏凉的山地、平原丘陵,该地区年平均气温为 18.8℃~21.6℃,年降雨量 1480~2200 mm,全年无霜期约达 310 d,优越的自然条件,非常有利于植物的生长^[2],无论山间地头,水塘溪边,远至深山老林,近到房前屋后,凡是有土壤的地方均有野菜存在;历年来粤北山区就有采食野菜的习惯,在长期的实践中,发现可食用的野生植物有近 100 种,这些植物形态各异,类型广泛,风味有别。其中民间采食较多的药、食两用野菜有 24 种(见表 1),以菊科最多,它们分属菊科、十字花科、唇形科、苋科等 14 科 20 属^[3,4]。

2 韶关市药、食两用野生蔬菜的开发与利用

韶关市野菜资源非常丰富,开发前景很好,但目前对野菜的研究和开发利用比较落后。宝贵的野菜

资源没有得到充分的开发,应采取各种措施,促进野菜资源的合理开发和利用。

2.1 加强韶关药、食两用野生蔬菜的研究

野菜不仅味道独特、清香可口,而且有医疗保健的功效。如鱼腥草、马齿苋、蕨、荠菜等是民间药、食兼用的野菜;鱼腥草又称截菜每 100g 含蛋白质 2.7g、脂肪 0.4g、碳水化合物 6g,具有清热解毒、利水、止血、镇痛等多种功效。马齿苋鲜草含甲肾上腺素、多巴明、富含生物碱、香豆精、维生素 A、B、C、P 等,对痢疾杆菌、伤寒杆菌、葡萄球菌有较强抑制作用,其抑制效果比同剂量的氯霉素还强。野菜无论炒食、凉拌、做汤、做馅,还是鲜食、干制味道都很鲜美^[5,6]。在加强粤北地区药、食两用野菜的研究中,注意开发优质的野菜系列产品,如保健饮料、营养口服液或将野菜掺到其他食品中,做成野菜复合产品,提高食品的营养价值。野菜毕竟不同于栽培蔬菜,尤其是部分野生蔬菜含有有毒物质,误食会对身体造成危害^[7],所以在开展药食两用野生蔬菜的研究中,还要加强安全性的研究,搞清楚每种野菜的各种营养药用成分含量,可食用群体,加工实用方法,避免在利用中出现麻烦。

2.2 加强野生蔬菜驯化栽培,建立野生蔬菜生产基地

加强野生蔬菜驯化栽培,建立野生蔬菜生产基地,利用野生蔬菜生长适应性强的特点,实行引种栽培,扩大栽培面积,增加产量,目前本地人工驯化栽培的野生蔬菜有枸杞、豆瓣菜、落葵、紫背天葵等,这些野生驯化的野菜很受消费者喜爱,一般百姓家里经常利用枸杞、豆瓣菜配骨头等煲汤,不仅味道鲜美,而且有清热解毒、驱风除湿等功效,这些蔬菜经过人工栽培后,生长茂盛,产量提高,质量更优,加上低廉的成本,已成为市场上有竞争力的蔬菜之一,另外粤北地区人们经常食用的焐菜(又称塘葛菜)、马齿苋、蕨、紫萁等野菜,不仅营养丰富、味道鲜美还具有多种功效,群众多以自采自食为主,绝大多数仍在大自然中自生自灭,引种驯化这些可食用蔬菜,培育野菜市场,让更多药食两用的野菜走进千家万户。

作者简介:郭克婷,女,1964 年生,广东韶关学院英东生物工程学院高级实验师,主要从事生物学实验教学和科研工作。

收稿日期:2006-09-18

表 1 广东省韶关市地区常见药食两用野菜的种类及食疗功效					
科名	属名	种名	性状	食用方法	药用价值
菊科 Compositae	苦苣菜属	苦苣菜 <i>Identiculata</i>	多年生草本	嫩苗、嫩叶沸水焯后炒食或做汤。	消肿解毒，清热凉血，治毒蛇咬伤。
	蒿属	艾 <i>Artemisia culgaris</i>	多年生草本	嫩苗、嫩叶沸水焯后炒食或做糍粑。	散寒除湿，温经止血。干叶可揉烂做艾条灸火用。
	黄鹌菜属	黄鹌菜 <i>Youngia japonica</i>	一年生草本	嫩茎、叶炒食凉拌或煲汤。	治咽喉炎、白痢疾、牙痛、乳痛等。
	莴苣属	山莴苣 <i>Lactuca india</i>	二年生草本	嫩苗、嫩叶开水烫后换冷水浸炒食或做汤	清热解毒，凉血去瘀。
	三七草属	紫背菜 <i>Gynura bicolo</i>	多年生草本	嫩茎、叶炒食或做汤。	凉血止血，清热消肿，解毒。
	三七草属	革命菜 <i>Glcrepidioides</i>	一年生草本	嫩茎叶、幼苗炒食、做汤或做馅。	健脾消肿，治水肿、脾虚浮肿、疖肿。
十字花科 Cruciferae	芥属	芥菜 <i>Capsella bursa2pastoris</i>	草本	幼嫩植株开水烫后，可炒食做汤或做馅，味道鲜美。	有利尿止血、清热明目，健胃消食之效。
	碎米荠属	碎米荠 <i>Cardamine hirsuta</i>	一年生草本	同上	清热利湿，健胃、止泻之效。
	焐菜属	焐菜 <i>Roripaindica</i>	一年生草本	嫩茎叶可炒食或煲汤，与猪肺或猪肚煲汤味道最好。	清热解毒，活血通经，止咳嗽痰，健胃消食。
唇形科 Labiateae	豆瓣菜属	豆瓣菜 <i>asturtiyn officnaie</i>	多年生草本	茎叶煲汤，饮汤吃菜清香可口，亦可炒食或做配菜。	清躁润肺，止咳嗽痰，利尿。
	益母草属	益母草 <i>Leonurus artemisia</i>	直立草本	嫩茎叶沸水焯一下，炒食亦可配鸡肉做粥。	活血调经，去瘀生新。种子平肝降压。
	紫苏属	紫苏 <i>Perilla frutescens</i>	一年生草本	嫩叶煮鱼、蟹时增加香气，做调味品。	散寒、理气及解鱼、蟹毒的作用。
	苋科	刺苋 <i>Amaranthus spinosus</i>	一年生草本	嫩茎叶、幼苗炒食或做汤、晒干菜。	去湿热，消积滞，治痢疾、痔疮出血。
苋科 Amaranthaceae	苋属	野苋菜 <i>A. viridis</i>	一年生草本	同上。	明目利水，清凉解毒。
	马齿苋科	马齿苋 <i>Portulaca oleracea</i>	一年生草本	茎叶切碎与面粉做菜饼蒸食或制干菜或做馅。	凉血、解毒，清大肠湿热，治阿米巴痢疾、细菌性痢疾、肠炎等。
茄科 Solanaceae	枸杞属	枸杞 <i>Lycium chinense</i>	多年生灌木	嫩茎叶煲汤，亦可炒食。	具滋阴润燥，清热明目的功效。
三白草科 Saururaceae	截菜属	截菜 <i>Houttuynia cordata</i>	多年生草本	嫩茎叶开水烫，清水漂洗后炒食或做汤。	清热解毒，消肿，治肺脓疡、大叶性肺炎、结膜炎、百日咳、痢疾等。
落葵科 Malvaceae	落葵属	落葵 <i>Basella rubra</i>	一年生草本	茎叶或茎尖炒食或做汤，与豆腐一起煮味美可口。	具滑中，散热，利肠，凉血、解毒之功效。
椴科 Meliaceae	香椿属	香椿 <i>Toona sinensis</i>	落叶乔木	嫩芽嫩叶可炒食、凉拌或腌制。	具消炎、解毒、杀虫的功效，治肠炎、痢疾等。
百合科 Liliaceae	葱属	野韭菜 <i>AlliumhookeriThwaites</i>	多年生草本	叶、嫩花茎可炒食，包饺子，包子，花可腌制酱菜。	有温中、行气、散血、解毒、提神的功效。
车前草科 Plantaginaceae	车前草属	车前草 <i>Plantago major</i>	多年生草本	嫩茎叶和幼苗开水烫清水浸后炒食、做汤做馅或与面蒸食。	利水通淋，清热明目、清肺化痰的功效，并具抗菌作用。
	凤尾蕨科	蕨 <i>Pteridium aquilinum (L) Kuhn var. atiusculum</i>	多年生草本	嫩叶开水烫、清水漂洗后，炒肉、煮汤，制干菜或腌制。	清热、滑肠、降气、驱风化痰等功效，可治食膈、气膈、肠风热毒症等。
蹄盖蕨科 Athyriaceae	菜蕨属	菜蕨 <i>Callipteris esculenta</i>	多年生草本	同上。	清热活血，治痢疾胎毒，跌打损伤。
紫萁科 Osmundaceae	紫萁属	紫萁 <i>Osmunda aponica</i>	多年生草本	嫩茎叶沸水焯透入清水中浸后，炒食、煸或制干菜。	具杀虫、清热、解毒、凉血、止血的功效。

2.3 利用丰富的野菜资源开展生态旅游和乡村旅游

随着生态旅游和乡村旅游的悄然兴起，走进大自然，住农家屋，干农家活，吃农家饭，越来越受到大众的喜爱。种野菜，采野菜，做野菜，吃野菜，也必将给生态旅游和乡村旅游的客人带来无限的乐趣和无尽的回味^[8,9]，韶关市是全国优秀旅游城市，可在郊区开辟野菜观赏和采摘圃，将野生和人工栽培有机结合起来，使野菜更多地走进现代人的生活，同时还可推出以野菜为主用于治疗保健的药膳席，使人们的饮食结构增加更多的绿色产品，把这种资源优势变成经济优势，对于加快韶关市经济的发展具有重要意义。

3 小结

野生蔬菜是全天然绿色食品，具有广阔的消费市场，随着社会的发展人们由单纯的治疗疾病向预防、保健相结合的模式转变，药食兼用的植物越来越受到人们的欢迎，充分挖掘营养保健功能突出、品质优良、蕴藏量大的特色野菜，不仅可以调整人们的食物营养结构，丰富人们餐桌上的内容，而且具有滋补和防病治病作用，使之成为粤北地区农民经济收入的增长

点。在合理利用这些资源的同时，必须从长远出发，决不可滥加采伐，把合理开发利用这种资源作为一个重要环节来抓，对于加快本地区经济的发展具有重要意义。

参考文献：

[1] 关佩聪, 刘厚诚, 罗冠英. 广东野生蔬菜资源的分类与利用[J]. 华南农业大学学报, 2000, 21(4): 7-11.

[2] 冯承浩. 广东省韶关市药用植物资源开发策略探讨[J]. 韶关学院学报, 2004, 25(3): 77-80.

[3] 马丽霞. 广东省韶关市野菜资源研究初探[J]. 河池师专学报, 2002, 20(3): 17-20.

[4] 张福平, 陈蔚辉. 粤东地区野生蔬菜资源调查研究[J]. 汕头大学学报, 2005, 20(4): 71-80.

[5] 金冬梅, 东惠茹. 绿色食品野菜[M]. 北京: 化学工业出版社, 2002.

[6] 张哲普. 野菜的食用及药用[M]. 北京: 金盾出版社, 1997.

[7] 胡朝松, 刘德兵, 李绍鹏. 我国野菜资源的开发与利用[J]. 热带农业科学, 2005, 25(5): 44-48.

[8] 张秋燕, 张福平. 野生蔬菜的营养保健功能及开发利用[J]. 韩山师范学院学报, 2003, 24(3): 79-83.

[9] 李秀英. 浅谈五台山野菜资源的开发与利用[J]. 忻州师范学院学报, 2005, 21(3): 24-26.