

# 太行山蕨菜资源及栽培技术要点

郑云翔<sup>1</sup>, 唐伟斌<sup>2</sup>

(1. 河北省衡水学院生命科学系 053000 2. 河北省邢台学院生物系, 054001)

中图分类号:S 647 文献标识码:B 文章编号:1001—0009(2007)06—0099—02

蕨菜是食用蕨类植物的一般通称。在 2 600 多种分布在我国的蕨类植物中, 食用蕨约有 70 种。我国早在周朝初年就有伯夷、叔齐两人采薇(南方的一种蕨菜)于首阳山下为食的记载。蕨菜自然生长于山野林间, 营养丰富, 口味独特, 无污染。经常食用还具有治病和保健的效果, 倍受世人青睐。但目前只有蕨(俗称蕨菜)、荚果蕨(俗称黄瓜香)、东北蹄盖蕨(俗称猴腿菜)等少数几种能形成一定利用规模, 其余主要为民间少量食用, 大部分蕨菜种类尚未为人们所充分认识。对太行山蕨菜

的种类、分布、采期和栽培技术要点进行了研究, 期望为合理开发蕨菜资源, 增加山区农民收入提供资料。

## 1 太行山蕨菜资源概况

太行山山高石多, 常年偏旱, 但其东麓受海拔、走向, 特别是来自东面海洋潮湿气团的影响, 水热条件相对较好, 孕育了种类繁多的植物资源。据近年野外考察, 太行山区域分布的蕨菜计有 15 种, 按秦氏系统归 7 科 9 属(表)。

太行山的蕨菜通常都生长于海拔 500~2 000m 之间

太行山蕨菜资源概况表

种名	分布生境	食用部位	采收期(月份)	食用方法
Equisetaceae 木贼科				
<i>Equisetum arvense</i> 问荆	田边、沟旁及山坡石缝中	嫩茎	3~5	鲜食、加工
<i>Equisetum ramosissimum</i> 节节草	低山溪边、潮湿路旁、砂砾地	嫩茎	3~5	鲜食、加工
Pteridaceae 蕨科				
<i>Pteridium aquilinum</i> var. <i>latiusculum</i> 蕨	山坡、林下、灌草地	拳卷叶及柄 根状茎	4~6 9~11	鲜食、加工 加工蕨粉
Hemionitidaceae 裸子蕨科				
<i>Coniogramme intermedia</i> 普通凤丫蕨	林下潮湿处	拳卷叶及柄	4~5	鲜食、加工
Athyriaceae 蹄盖蕨科				
<i>Athyrium brevifrons</i> 东北蹄盖蕨	林下	拳卷叶及柄	4~5	鲜食、加工
<i>A. falaciosum</i> 麦秆蹄盖蕨	林下或阴湿处	拳卷叶及柄	4~5	鲜食、加工
<i>A. yokoscense</i> 禾秆蹄盖蕨	林下或阴湿处	拳卷叶及柄	4~5	鲜食、加工
<i>A. multidentatum</i> 多齿蹄盖蕨	林下阴湿处、山坡水旁石缝中	拳卷叶及柄	4~5	鲜食、加工
<i>A. sinense</i> 中华蹄盖蕨	灌木林下	拳卷叶及柄	4~5	鲜食、加工
<i>Lunathyrium acrostichoides</i> 蛾眉蕨	林下	拳卷叶及柄	4~5	鲜食、加工
Onocleaceae 球子蕨科				
<i>Matteuccia struthiopteris</i> 荚果蕨	林下阴湿处、溪边	拳卷叶及柄 根状茎	4~5 9~11	鲜食、加工 加工蕨粉
<i>Matteuccia intermedia</i> 中华荚果蕨	林下阴湿处	拳卷叶及柄	4~5	鲜食、加工
Dryopteridaceae 鳞毛蕨科				
<i>Cyrtomium fortunei</i> 贯众	石灰岩缝或阴湿沟边	拳卷叶及柄	4~5	鲜食、加工
<i>Dryopteris crassirhizoma</i> 绵马鳞毛蕨	林下阴湿处	拳卷叶及柄	4~5	鲜食、加工
Marsileaceae 蘋科				
<i>Marsilea quadrifolia</i> 蘋	沟塘水生	嫩叶、叶柄	4~6	鲜食

第一作者简介: 郑云翔(1948-), 男, 副教授, 从事生物学的教学与研究工作, E-mail: twb@xttc.edu.cn.  
通讯作者: 唐伟斌(1967-), 男, 硕士, 副教授, 从事应用植物学和系统与演化植物学教学研究, E-mail: twb@xttc.edu.cn.  
基金项目: 河北省科学技术研究与发展指导计划项目(06230155).  
收稿日期: 2007—01—11

的阴坡林下或沟谷阴湿的环境中, 要求土壤疏松, 腐叶层厚, 水分较多。问荆和节节草虽然在裸露的砂砾地、河滩上也能生长, 但以沟谷溪边的生长最为茂盛。15 种蕨菜中有 13 种食用的是拳卷状幼嫩的叶和柄, 只有问荆和节节草吃的是嫩茎。另外, 蕨和荚果蕨的根状茎富含淀粉, 可加工提取蕨粉食用或酿酒。太行山蕨菜的最

佳采集时期是春季的4~5月。其食用方法多种多样,可凉拌、炒食、做馅、蘸酱、做汤或腌制,亦可盐渍、干制、速冻或加工成罐头。蕨粉质地细腻,挂糊、做汤、拌凉粉,口感爽滑,滋味独特。

虽然太行山的野生蕨菜种类多,资源丰富,但由于交通偏远、生长分散、采集期短、采收费时费工,因而对蕨菜的开发利用存在着资源利用率低、加工手段落后等问题。大量的蕨菜自生自灭,造成了资源的极大浪费。开展蕨菜的引种和栽培,对保护环境、合理利用资源,增加产量和花色品种,促进山区经济发展具有现实意义。

## 2 蕨菜栽培技术要点

### 2.1 引种与繁殖

**2.1.1 营养体引种** 保护茎芽是引种根状茎栽培的关键。挖取、运输、复栽的过程要十分小心。引种时间以秋季为好,在地上茎叶枯萎土壤结冻前挖取,假植在地窖中或沟坑中;春季引种则要在出苗之前挖取。取出的根状茎应带2个以上芽和部分根,粗度以1cm左右为宜,越长越好。引种幼苗一般在春季生长期刚开始时进行。挖出后保存运输过程注意保湿,及时复栽。

**2.1.2 孢子引种** 秋季选剪孢子囊呈红褐色而未开裂的叶片于牛皮纸袋中,注明种名,自然风干,待孢子脱落后收集保存备用。翌年春季将泥炭、细沙、草皮、腐殖土混合过细筛,高温蒸气1h,装浅播种盘内。将保存的孢子浸泡在200mg/L的赤霉素溶液中30min,倒入洒水壶中加水配成悬浮液,均匀喷洒在培养土表面。再将盘置于浅水中充分浸湿,盘上加盖玻璃片或塑料薄膜。以后一直保持盆土湿润。室温及自然散射光照下,播后约40~50d长出扁平心脏形原叶体。此后每天喷水2~3次,为受精创造条件。连续喷雾15d后,原叶体即可长出1片小叶并发育成小植株。待植株具3~4片叶,高度达到1cm以上时可进行第一次移植,并逐渐从室内移至室外。苗高10cm以上时移栽大田。栽培过程中的繁殖技术与引种技术基本一致。

### 2.2 肥土管理

蕨菜适宜用中性或偏酸性疏松肥沃土壤栽培,一般用菜园土、阔叶林下的腐叶土、泥炭土混合而成。由于蕨菜的根状茎一直就地生长不能挖出,土壤无法深耕施肥,因此定植前一定要施足有机肥底肥,一般每667m<sup>2</sup>施腐熟的农家肥2500kg。第二年起每年在萌芽前都要施入腐熟的有机肥或化肥做追肥。

### 2.3 水分管理

蕨菜喜阴喜湿,土壤湿度要保持在60%左右。移栽第一年浇水要勤,浇后覆盖树叶或干草可起避光保湿作

用。生长发育期多中耕除草,有意识留一些长势较高的草可为蕨菜遮荫。入冬灌冬水。第二年起结合追肥灌透水,以达到壮根促芽的目的。

### 2.4 植株管理

移栽根状茎时按25cm行距开沟栽植,沟宽、深各15cm,并按芽距5cm调整摆放根段,覆土10cm,浇透水塌实后再覆土5cm,搂平。移栽幼苗要带土团。挖直径20cm、深15cm左右的定植穴,株行距各30cm。栽后立即浇透水,水渗下后覆土。遮荫也是管理中的一个重要方面。如果不能利用坡向、山体、树冠来遮荫的话,就必须搭建一些遮荫棚,上面覆盖遮阳网、草席或树枝。为促进蕨菜的长势,在3~4a生田间用轮式拖拉机把1/3的垄耕起,这样可更新根株,维持高产。蕨菜少有病菌的侵害。常见的主要是蚜虫,可常规防治。

### 2.5 采收加工

蕨菜种植一次可采收10a左右。栽植当年的任务主要是长苗,第二年才可开始采收,但要控制产量。第三年开始进入丰产期。春季宜选择叶柄幼嫩、嫩叶顶部卷头紧密且不开伞的植株采收,采后10~12d左右可采收第二茬,一般每年能连续采收2~3茬。蕨菜组织多有老化快的特性,应适时采收,采后分种码放整齐,覆盖,避免阳光直射。采回的幼嫩拳卷叶和柄要及时用沸水焯1~3min,以烫死活的组织,防止继续生长而纤维老化,丧失其食用性。焯后取出,放入冷水中浸泡片刻(但问荆和节节草的嫩茎需浸泡12h),以除去异味或毒素,也能避免因自然冷却而出现的褪绿变黄现象,降低其商品性。

