

苦 苣 菜 开 发 价 值 与 栽 培

王 跃 强

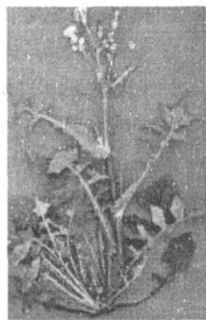
(鹤壁职业技术学院, 河南 鹤壁 458030)

摘 要: 随着营养科学的发展和保健知识的普及, 野菜越来越受人们的重视和喜爱。由于苦苣菜在我国分布较广, 对土壤、气候要求不严格, 栽培容易, 又营养丰富, 且具有较高的食疗价值, 已经走上人们的餐桌, 深受人们喜爱。同时苦苣菜还有较高的医用和饲用价值, 有较大的开发潜力和较好的开发前景。

关键词: 苦苣菜; 开发; 人工栽培

中图分类号: S 636.9 **文献标识码:** B **文章编号:** 1001-0009(2008)03-0118-02

苦苣菜 (*Sonchus oleraceus* L.) 菊科苦苣属。种别名: 苦菜、滇苦菜、田苦卖菜、尖叶苦菜。原产欧洲或中亚细亚, 目前世界各国均有分布。在我国除气候和土壤条件极端严酷的高寒草原、草甸、荒漠戈壁和盐漠等地区外, 几乎遍布全国各省区; 在国外, 主要分布在朝鲜、日本、蒙古、高加索、西伯利亚、中亚及远东地区和东南亚、南亚各国。我国南北多有分布, 上海、北京及湖南武汉、山东青岛、贵州遵义等城市郊区已有栽培。李时珍《本草纲目》有文对苦苣菜这样描述: 春初生苗, 有赤茎、白茎二种, 其茎中空而脆, 折之有白汁。叶似花萝卜菜叶, 而色绿带碧, 上叶抱茎, 梢叶似鹤嘴, 每叶分叉, 擢挺如穿叶状。开黄花, 如初绽野菊。一花结子一丛, 如同蒿子及鹤虱子, 花罢则收敛, 子上有白毛茸茸, 随风飘扬, 落处即生。苦苣原是 1 种野生蔬菜, 叶部发达有苦味, 但很清口, 在我国很早就有食用的历史, 时至今日已有少量栽培。苦苣菜的根、花及种子可入药, 有清热解暑、治痢疾的功效。



1 形态特征

1 a 或 2 a 生草本, 高 50~100 m, 全草有白色乳汁。茎直立, 单一或上部有分枝, 中空, 无毛或中上部有稀疏

腺毛。叶片柔软, 无毛, 椭圆状披针形, 长 15~20 cm, 宽 3~8 cm, 羽状深裂, 大头羽状全裂或羽状半裂, 顶裂片大, 或与侧裂片等大, 边缘有不整齐的短刺状尖齿, 下部的叶柄有翅, 柄基扩大抱茎, 中上部叶无柄, 基部宽大呈戟状耳形。头状花序在茎端排列成伞房状; 总苞钟形, 长 1.2~1.5 cm; 总苞片 3 层, 外层的卵状披针形, 内层的披针形; 舌状花黄色, 长约 1.3 cm。瘦果, 长椭圆状倒卵形, 长 2.5~3 mm, 压扁, 红褐色或黑色, 每面有 3 条纵肋, 肋间有细横级, 冠毛白色, 长 6~7 mm (图 1)。

2 生物生态特征

埋于土壤中的种子, 春、夏、秋 3 季均可发芽出苗, 其物候期进程一般为 3~4 月份出苗, 6~7 月开花, 7~8 月成熟, 生育期为 120 d。秋季萌出的苗一般难以绿色越冬, 呈现 1 a 生性状。而在亚热带以南地区, 一般四季均可出苗, 并能以绿色叶滚越冬。在中亚热带以南地区, 冬季也能开花结实。以河南省郑州地区为例, 越冬的绿色叶丛, 一般于 2 月底返青, 3 月中旬以后抽茎, 4 月中旬以后孕蕾, 5 月上旬开花, 5 月上旬至 6 月上旬结实并成熟, 生育期为 104 d, 生长期可达 8~10 个月。在郑州地区, 越冬种子于 3 月中旬以后出苗, 7~8 月份成熟, 生育期约 120 d。夏末、秋初生出的苗, 初冬也能开花结实, 但茎秆低矮, 种子难以完全成熟。处于莲座状的苗株可以顺利越冬, 凡已抽茎开花者, 地上部分不能越冬。苦苣菜种子繁殖。种子产量高, 每一头状花序可产种子 30 粒, 每株可产种子 300~1 200 粒。种子发芽率一般可达 95%, 即便未完全成熟的种子也具有发芽力。种子边成熟边脱落, 借助冠毛随风或地表径流传播, 当遇到湿润而疏松的土壤, 种子发芽最低温度为 5℃, 但需要较长时间, 发芽最适温度为 15~17℃。苦苣菜种子的休眠期很短, 一般为 7~15 d, 成熟的种子, 当年即可发芽出苗。埋入深土层不能发芽的种子, 发芽力能保持 2 d, 一般以当年的种子发芽率最高。苦苣菜的根颈部具有较多的潜伏芽, 当地上部受畜禽采食或刈割, 残茬能继续再生。

作者简介: 王跃强(1977-), 男, 讲师, 硕士, 现在鹤壁职业技术学院从事教学和管理工。E-mail: wangyueqiang@163.com。

收稿日期: 2008-01-10

尤其在根系发育良好的叶丛期,再生力最强,每20 d刈割1次,不会影响其再生,但在花枝形成后,再生力显著下降,往往刈割2~3次,则难以再生。因此,放牧或对割利用,最好在抽茎之前进行。苦苣菜是一种伴生植物,生态幅相当宽,凡人类从事大农业生产活动的地区都有生长。它一般喜生于耕地、田边、路旁、堆肥场、居民点周围的隙地、果园、疏林下及各种弃耕地或撂荒地上。常成片生长,形成单优种小群聚。苦苣菜是一种中生阳性植物,喜水、嗜肥、不耐干旱。喜潮湿、肥沃而疏松的土壤,从沙土到粘土、pH值4.5~8.9之间的土壤上均能生长,但以微酸至中性沙堆土上生长最好。对干旱、土壤板结而贫瘠、原生草群密集或郁蔽度大于0.4的林地等环境,难以适应。苦苣菜的耐寒性比较强。在温带地区,秋季能长出根系发育良好的苗株,其地下部分能够顺利越冬;在亚热带以南地区,苗株均能以绿色叶丛越冬。当气温达5℃时能缓慢生长,即便遇到-10℃的短期低温,苗株仍能保持青绿;而在中亚热带以南地区,冬季仍能生长,甚至可以开花结实。

3 经济价值

3.1 食疗功效

《本草纲目》云:苦苣菜有“久服安心益气,聪察少卧,轻身耐老”作用,又可疗“肠澼脾渴热,中疾恶疮。久服耐饥寒,高气不老”。或者将苦苣菜洗净后用开水烫一下,捞出稍晾干水分,用旺火单炒或与肉炒食。《本草衍义》说它“折之白乳汁出,常常点痕子自落”。《嘉佑本草》综合诸说,讲其利用有三:清热、凉血、解毒。近代医学证实,它对金黄色葡萄球菌、绿脓杆菌、大肠杆菌和对白血病细胞有抑制作用。用它治急性黄疸型传染性肝炎、急性细菌性痢疾、慢性支气管炎、口腔炎、胆囊炎以及急性慢性盆腔炎等症,都有一定的疗效。以它外敷,治刀伤、烧伤、蜂蛰蛇蝎咬伤与疮疖肿痛等亦有大用。

苦苣菜性寒,味苦。有清热、凉血、解毒之功效,可治痢疾、黄疸、血淋、痔瘕、蛇咬等病症。还含有抗肿瘤成分,有抗癌防癌作用。根、花、种子也可入药。脾胃虚寒者不宜食用。有不可与蜂蜜共食之说,但尚有待考证,现介绍几种食疗验方。

3.1.1 慢性气管炎 苦苣菜500 g,大枣30 g。苦苣菜煎烂,取其浓汁煎大枣,待枣裂取出,余液熬成膏。早晚各服1勺,食大枣1枚。

3.1.2 对口疮 苦苣菜适量,打汁,每取30 mL,加姜汁5 mL,黄酒10 mL,调服。每日1剂,连饮5~7 d。并用余渣外敷局部。

3.1.3 肝硬化 苦苣菜30 g,酢浆草30 g,猪肉100 g,共炖服。每日1剂,时时服食。

3.2 饲用价值

苦苣菜的茎叶柔嫩多汁,嫩茎叶含水量高达90%,无刺、无毛、稍有苦味,是一种良好的青绿饲料。猪、鹅最喜食;兔、鸭喜食;山羊、绵羊乐食;马、牛少量采食。据

试验,开花期以前切碎生喂或煮熟饲喂,每日用650 g苦苣菜饲喂家兔,其采食率可达77%,切碎喂鸡、鸭也有良好的效果。另据青海省铁卜加草原站调查,苦苣菜的干草是马、牛、羊的好饲草,其适口性均可定为喜食级。苦苣菜含有较多的维生素C,100 g鲜草中,叶含维生素C 11~68.2 mg,茎中含维生素C 11 mg,含胡萝卜素14.5 mg。秋季,维生素C、胡萝卜素含量比春、夏季高。苦苣菜的能量价值可评为中等。从结实相的分析资料看,其总能对猪、牛和羊的消化能、代谢能、各种净能及可消化蛋白质的含量均属中等。与同属植物苜蓿菜(*S. brachyotus*)相比并不逊色。苦苣菜的茎叶繁茂,叶量大,在抽茎之前全为茂密的叶丛。至开花期,其茎枝仍比较脆嫩,还可饲用。茎叶比为1:1.55,果期茎枝逐渐老化,饲用价值下降。在野生条件下,以苦苣菜占优势的草,鲜草产量一般可达30 000~45 000 kg/hm²;单株重为150~250 g,在栽培条件下,鲜草产量可达37 500~60 000 kg/hm²,高产的可达75 000 kg/hm²。饲料基地。苦苣菜的茎叶脆嫩,不耐畜禽践踏,耐热性差,以刈割利用为好。尤以开花期之前利用为宜。除青饲外,还可晒制青干草,制成草粉;也可青贮利用。青草以喂猪、鹅、兔、山羊、鸭为好;干草以马、牛、羊等利用最为适宜。此外,嫩茎叶可作蔬菜食用,有降血压作用,亦可沤制绿肥。结合农田灭杂,可收集起来用作饲料或沤制绿肥。

4 栽培要点

苦苣菜的种子小而轻(千粒重0.8~1.2 g),顶上力弱。因此,土地应整平耙匀。在翻耕前,应施足底肥,墒情好,以保证出苗整齐,苗全、苗壮。在北方地区,以春播为宜;在南方地区,春、秋季播种均可。但为了利用冬闲田,以解决冬、春青绿饲草不足,则以秋播为好;在中热带以南地区,四季均可播种。播种方法以条播为好,亦可撒播或穴播。因为某部分枝较少,应适当加大播种量,一般播量为11.25~15 kg/hm²,行距20~30 cm,播深2~3 cm。在保墒不良的地区,播种后应及时填压。凡春播者一定要加强灭杂工作;秋季播种,杂草少,苗期一般不用除杂,来年春季返青后,杂草大量滋生,除杂2遍即可。春播草地以利用3~4茬为好;秋播者以利用5~6茬为宜。秋播者冬季可刈割1~2次,返青后可刈割3~4次。若叶丛期利用,必须在根系发育良好、形成大叶丛后方可。留茬高度为1~2 cm;抽茎后刈割,留茬不应低于3 cm;晒制干草或用作青贮原料,以花蕾期刈割较好。每次刈割后,最好能适量追施化肥。采种应在植株顶端果实的冠毛露出时为宜。种子的寿命较短,一般为2 a,隔年的种子发芽率将大大降低,当年的种子发芽率最高。苦苣菜病虫害较少,有时有蚜虫危害,如发生,可用40%的乐果乳剂稀释1 000~2 000倍溶液喷施。

参考文献

- [1] 徐道东. 多年生与野生蔬菜栽培技术[M]. 上海: 上海科技出版社, 1998.
- [2] 李时珍. 本草纲目[M]. 明. 北京: 中国中医药出版社, 1982.