

果园野菜种类与识别

刘凤芝

(黑龙江省农科院牡丹江农科所)

在我省现有的 12 万公顷果园中,生长着大量的野生蔬菜。它们不仅分布广、种类繁多,而且营养丰富、生命力强、易管理、售价高,具有较高的开发利用价值。如蒲公英,早春时节,市场零售价格高达每公斤 60 元人民币,是各大酒店必备的保健蔬菜之一。至田野中大量生产出蒲公英时,其售价每公斤不低于 4.0 元人民币。只要人们采取促进生长的技术措施,如覆盖地膜、扣塑料棚等促进野生蔬菜早生长、早上市一定会获得较高的经济收入。下面重点介绍几种果园主要野生蔬菜种类、营养成份、识别特征及食用方法,供广大果树工作者开发利用时借鉴。

一、蒲公英：

别名婆婆丁。学名 *Taraxacum mongolicum* Hand. -Mazz. 菊科，草本。1. 识别特征：多年生草本，含白色乳汁。主根垂直，圆柱状，肥厚。叶皆为基生，莲座状，平展，叶片广披针形或倒披针形，大头羽状裂或

来从藕带上长出的挺出水面的叶叫“立叶”，同一个藕带立叶前期由矮渐高，中期高，后期又渐矮，表现出明显上升阶梯和下降阶梯。这是由生长过程中温度决定的。在新藕形成时抽出的立叶，比前张大而且刚刺较短，叫“后把叶”；在其前方再出一张小形叶，柄短、叶背微红的叶，叫“终止叶”。人们只要辨别出终止叶，就能找到泥中新藕的方位。无论是钱叶、浮叶或立叶，出水前相对内卷成梭状，出水后慢慢增大展形。

3. 花：龙江红莲的花原基着生于藕带处芽内，幼叶基部的背面，花柄与立叶伴生而出。花梗内中间组织松软，呈海绵状，周围有直径 0.1cm 左右遂洞 7 个，此外，在海绵状组织中还有数个小遂洞，无规律的分布。花单生于花梗的顶端，为粉红色，两性花。萼片 4~5 枚绿色，花开后脱落。花蕾长桃形，长约 8~12cm，径 7cm 左右。单朵花期 4~5 天，如遇阴雨则早败落。群

倒向羽状裂，顶裂片三角形，钝或稍钝，侧裂片三角形。顶生头状花序，总苞钟形，淡绿色，外层总苞片披针形，边缘膜质，舌状花黄色，先端5齿。瘦果倒披针形，褐色，冠毛白色。花期5~8月，果期6~9月。2. 营养成分：每百克鲜叶含水84克、蛋白质4.8克、脂肪1.1克、碳水化合物5克、粗纤维2.1克、灰分3.1克、热量205.02千焦耳、钙216毫克、磷93毫克、铁10.2毫克、胡萝卜素7.35毫克、维生素B₁0.03毫克、维生素B₂0.39毫克、维生素PP1.9毫克、维生素C47毫克。每克干品含钾41.0毫克、钙12.1毫克、镁4.26毫克、磷3.97毫克、钠0.29毫克、铁233微克、锰39微克、锌44微克、铜14微克。3. 食用方法：每年4~5月间采挖嫩幼苗洗净，蘸酱生食；或用水浸泡后，与其他蔬菜混合凉拌、或炒食、或做汤。秋季也可采挖嫩叶洗净腌制。根茎也可食用。

二、苣荬菜：

别名曲麻菜，取买菜。学名 *Sonchus brachyotus* DC. 菊科。1. 识别特征：多年生草本植物，全株有乳汁、白色。根状茎黄白色，细长横走，着生多数须根；茎直立，无毛，具棱。单叶互生，无柄，叶片长圆状披针形或广披针形，先端锐尖，有小刺，基部微耳状抱茎，边缘微波状，有多数小尖齿。头状花序，单一或数朵排列成伞房状花序，直径2~4厘米；总苞及花柄有白绵毛；花瓣黄色，皆为舌状花。瘦果侧扁。花期7~8月，果期8~9月。2. 营养成分：每百克鲜叶含胡萝卜素3.22毫克、维生素B₂0.53毫克、维生素C88毫克。每克干品含钾37.6毫克、钙17.2毫克、镁4.6毫克、磷

体花期50余天，7月15日初花期，7月20日至8月10日为盛花期，所以农民们说“割小麦时开花”。龙江红莲花形大，花径18~25cm，花瓣18~22枚，瓣长10~12cm；雄蕊260~400枚左右，环生于花托基部；花药黄色，花丝白色；雌蕊多数，22~23枚，柱头顶生，子房上位，心皮多数分离，散生于杯状花托内。花托，初开的花托高2.8~3cm，上口呈椭圆形，小面径长3~3.5cm，大面径长3.5~4.2cm。初开花时花托呈浅黄色，花托内雌蕊柱头突起红色略深些；授粉后黄色花托上有绿晕，花托内雌蕊柱头变棕色；花谢后花托渐变绿色，并膨大，称为“莲蓬”，莲蓬渐为红色，最后呈紫红色，不见光面带绿晕。莲蓬上有22~33室，发育正常时，每个心皮形成一个椭圆形小坚果，俗称“莲子”，莲子未熟时为黄绿色，青熟时果皮绿色，老熟时黑褐色，果皮十分坚硬，千粒重875克。（待续）

北方园艺 (总 108) 65

2.6 毫克、钠 0.81 毫克、铁 124 微克、锰 63 微克、锌 34 微克、铜 10 微克。3. 食用方法：幼苗及嫩茎叶皆可食用。4~6 月间采嫩幼苗及嫩茎叶，洗净，生食、加盐生拌或用沸水焯一下做馅，也可与其他蔬菜混合凉拌冷盘，风味独特，是下酒的理想佳肴。

三、小根菜：

别名小根菜。学名 *Allium macrostemon* Bunge 百合科。1. 识别特征：系多年生草本植物。鳞茎白色，外皮棕黑色，纸质，不破裂。叶半圆柱形，中空，上面具纵沟，比花序短。伞形花序半球形至球形，具多而密集的花，花粉红色或紫红色，或间具珠芽，珠芽暗紫色基包具白色膜质小苞片，子房近球形。蒴果。花期 7~8 月，果期 8~9 月。2. 营养成分：每百克鲜品含水 68 克、蛋白质 3.4 克、脂肪 0.4 克、碳水化合物 26 克、粗纤维 0.9 克、灰分 1.1 克、热量 506.26 千焦耳、钙 100 毫克、磷 53 毫克、铁 4.6 毫克、胡萝卜素 0.09 毫克、维生素 PP1.0 毫克、维生素 B₁0.08 毫克、维生素 B₂0.14 毫克、维生素 C36 毫克。每克干品含钾 31.3 毫克、钙 31.1 毫克、镁 2.5 毫克、钠 0.32 毫克、铁 251 微克、锰 67 微克、锌 26 微克、铜 6 微克。此外，鳞茎还含有蒜氨酸、大蒜糖及甲基蒜氨酸。3. 食用方法：嫩茎叶及鳞茎均可食。3~5 月或 9~10 月挖出鳞茎或全株，用清水洗净，可生食，也可炒食或腌制咸菜食用，尤其朝鲜咸菜极佳。也可做调味品。

四、荠菜：

别名荠荠菜，学名 *Capsella bursa-pastoris* (L.) Medicus 十字花科。1. 识别特征：一年生或二年生草本植物。冬季茎短，嫩叶平卧；至第二年抽茎开花，直立，分枝或不分枝，有软毛，呈白色，为单毛或分枝毛，基生叶莲座丛状，平铺地面，倒长圆披针形，羽状分裂，裂片呈不规则的粗齿状，顶端裂片呈三角形；基生叶为宽披针形，基部抱茎而两侧呈耳状，两面有单毛或叉状毛。总状花序，顶生或腋生，花白色，短角果，呈三角状倒心形。花期 4~5 月，果期 5~7 月。2. 营养成分：每百克鲜品含水分 85.1 克、蛋白质 5.3 克、脂肪 0.4 克、碳水化合物 6.0 克、热量 204.82 千焦耳、粗纤维 1.4 克、灰分 1.8 克、钙 420 毫克、铁 6.3 毫克、胡萝卜素 3.20 毫克、维生素 B₁0.14 毫克、维生素 B₂0.19 毫克、维生素 PP 0.7 毫克、维生素 C55 毫克。每百克干品含钾 29.5 毫克、钙 24.7 毫克、镁 12.25 毫克、磷 2.96 毫克、钠 0.77 毫克、铁 288 微克、锰 56 微克、锌 52 微克、铜 7 微克。3. 食用方法：幼苗可以食用。一般早春时节挖采嫩苗，用清水洗净后，可用沸水焯一

下，炒食、凉拌、做馅均可，也可以腌制或干制，其做汤有一股极好的清香味，是上好的调汤佳品。

五、车前：

别名车轱辘菜。学名 *Plantago asiatica* L. 车前科。1. 识别特征：多年生草本。根状茎不明显，多须根。叶基生成莲座状，叶片椭圆形、宽椭圆形或卵状椭圆形，长 3~10 厘米，先端钝近全缘或边缘波纹状，两面无毛或具疏短柔毛，有 5~7 条弧形脉，叶柄长 2~10 厘米，基部扩大成鞘。花序数个，从叶丛中生出，直立或斜上，高 20~30 厘米，被短柔毛；穗状花序，花密；苞片三角形；背面突起；花冠筒状，膜质，淡绿色，先端四裂，裂片外卷。蒴果椭圆形，有毛，盖裂。花期 7~8 月，果期 9~10 月。2. 营养成分：每百克嫩叶含水分 79 克、蛋白质 4.0 克、脂肪 1.0 克、碳水化合物 10 克、粗纤维 3.3 克、灰分 2.3 克、热量 271.96 千焦耳、钙 309 毫克、磷 175 毫克、铁 25.3 毫克、胡萝卜素 5.85 毫克、维生素 B₁0.09 毫克、维生素 B₂0.25 毫克、维生素 C23 毫克。3. 食用方法：幼苗可食用。4~5 月间采嫩幼苗，用沸水焯一下，可凉拌、做汤、炒食等。

以上五种是我省果园中常见的主要野菜，只要开发得当，一定会取得较高收益的。（邮编：157041）

番茄摘老叶能增产

摘除老叶是番茄一项十分有效的增产技术。

为什么番茄摘老叶好呢？这是因为：1. 番茄的叶片在叶龄 15~20 天内，光合作用最强，制造的干物质最多，使植株能健壮生长发育；当叶龄超过 60 天以后，其光合效率低，制造的干物质比消耗的多，需壮龄叶片提供养分，对增产不利。及时摘除老龄叶，可使养分集中利用，有利增产。2. 番茄叶片太多，往往造成全田郁闭，及时摘除老叶，有利全田能通风透光，提高光合强度。3. 老叶生长期长，大多已受病虫感染和侵袭，并是病虫的棲生处，及时摘除老叶，可减少病虫危害。摘除的老叶应统一带出田外投入沤肥坑，忌在株行间乱扔。（河北省唐山市新区科协 刘炳文 彭向银）

更正：本刊第 2 期 50 页“85—1 特大青椒简介”一文作者应为：张振林；倒数第 5 行应为缓苗后苗开长；邮编应为：131400。——编者表示歉意。