

## 医食同源山野菜

徐秀芳, 张海洋, 李秀霞

(佳木斯大学师范学院生物系, 黑龙江省 佳木斯 154007)

中图分类号: S647 文献标识码: B 文章编号: 1001-0009(2000)02-0022-02

古代,我国即有“药食同源”之说,“功能食品”或“保健食品”起源于我国的“食养”和“食疗”。随着人们生活水平的提高和保健意识的增强,以及对“绿色食品”的关注,象山野菜这样真正的绿色食品倍受现代人的崇尚。

我国人民历来就有采食野菜的习惯,在长期生产实践中发现并食用的野生植物多达几百种,常见的也有百余种。东北地区可食山野菜种类多达几十种,现将人们经常食用并具有药用效能和开发前景的山野菜的营养、药效及食用方法介绍如下。

1 蒲公英 别名婆婆丁,勃勃丁菜,黄花地丁,黄花三七等,属菊科多年生草本植物。营养成分丰富,是人们普遍食用的时令野菜。

1.1 营养成分 100g 鲜菜中含蛋白质 3.6g,糖类 11g,脂肪 1.2g,粗纤维 2.1g,胡萝卜 7.35mg,维生素 B<sub>1</sub> 0.03mg,维生素 B<sub>2</sub> 0.39mg,维生素 C 47mg,尼克酸 1.9mg,钙 216mg,磷 115mg,铁 12.4mg,其含铁量之多列野菜之前茅。1g 干品含钾 41mg,钙 12.1mg,镁 4.26mg,磷 3.97mg,钠 0.29mg,铁 233mmg,锰 39mmg,锌 44mmg,铜 14mmg。

1.2 药用效能 中医认为它味苦,甘平,性寒无毒,具有清热解毒,消肿散结的功效。适用于乳痛,瘰疬,恶疮及痈疽。(1)妇女乳痛红肿:蒲公英 50g,忍冬藤 80g,捣烂水煎服 1 日 2 次。(2)疮疖疗毒:蒲公英捣烂外敷。

1.3 食用方法 4 至 5 月间采集幼苗,可生食或沸水焯 1min,再用清水浸泡,除去苦味后凉拌,作汤,炒食或盐渍咸菜。根部可以用水煮后切片炒食或与米煮食。其花序 5 至 6 月份采集,炒食或作汤。

2 苣荬菜 别名取麻菜,取买菜,苦买菜,苦菜,苦麻子等,属菊科多年生植物。作为野菜食用历史非常悠久,是人们青睐的山珍野菜。

2.1 营养成分 100g 鲜重含蛋白质 2.9g,脂肪 0.5g,粗纤维 4.1g,胡萝卜素 4.36mg,维生素 B<sub>1</sub> 0.003mg,维

生素 B<sub>2</sub> 0.27mg,维生素 C 33mg,尼克酸 8.5mg,钙 120mg,磷 52mg,铁 3mg。氨基酸测定发现含有 17 种氨基酸,8 种人体必需氨基酸,其中精氨酸,组氨酸和谷氨酸含量最高,其占氨基酸总含量的 43%。另外还含有铜,镁,锌,蒲公英醇,甘露醇,苦味素,胆碱及转化糖等。1g 干品钾 37.6mg,钙 17.2mg,镁 4.6mg,磷 2.6mg,钠 0.81mg,铁 124mmg,锰 63mmg,锌 34mmg,铜 10mmg。

2.2 药用效能 苣荬菜性味苦寒,具有清热解毒,凉血利湿,消肿排脓,补虚止咳,祛瘀止痛的作用,对于预防和治疗贫血病,肝病,消暑保健,维持人体正常生理活动有较好的作用。(1)消暑:苣荬菜煎汤当茶饮。(2)小便去湿气:苣荬菜 500g,水煎服。

2.3 食用方法 民间多在早春 4 至 5 月间采挖刚出土略带紫色的整株嫩苗,带根采集则营养价值更高,苣荬菜的吃法依地区不同而异。一般是洗净后蘸酱生吃或加盐生拌,带有苦味但很爽口。也可焯青菜,凉拌,炒食,做汤,油炸,渍酱菜或做馅。西北地区人们喜欢将它腌制成酸菜食用,花可挂糊油炸后食用。

3 荠菜 别名荠荠菜,护生草,莎荠,菱角菜,粽子菜。属十字花科一年生或二年生草本植物,是南北方食用最广的一种野菜。

3.1 营养成分 100g 可食部分含蛋白质 5.3g,糖类 6g,脂肪 0.4g,粗纤维 1.4g,胡萝卜素 3.3mg,维生素 B<sub>1</sub> 0.14mg,维生素 B<sub>2</sub> 0.19mg,维生素 C 55mg,尼克酸 0.7mg,钙 420mg,磷 37mg,铁 6.3mg,还含有胆碱,黄酮甙等多种生物碱。100g 干品含钾 29.5mg,钙 24.7mg,镁 12.25mg,磷 2.96mg,钠 0.77mg,铁 288mmg,锰 56mmg,锌 52mmg,铜 7mmg。

3.2 药用效能 荠菜的叶根花均可药用,性平味甘,能和脾利水,止血明目。用于治疗痢疾,水肿,淋病,乳糜尿,吐血,便血,月经过多,目赤肿痛,肺寒咳嗽等。(1)痢疾:荠菜叶烧成灰,加蜜调服;或荠菜 100g,加水煎服。(2)产后出血:鲜荠菜 50g,水煎后分二次服用,每日一剂。(3)小儿麻疹火盛:鲜荠菜 50~100g,白菜根 200~

稿件修回日期:1999-11-22

250g 水煎代茶饮。

3.3 食用方法 常在春季4至5月采集开花前15cm以下幼苗食用。东北民间常洗净直接蘸酱吃或焯一下凉拌,炒食,做汤,做馅,煮粥等,也可以制成干菜或盐渍。

4 桔梗 别名包袱花,明叶菜,和尚头,和尚帽,铃铛花,道拉基(朝鲜语)。属桔梗科多年生草本植物,是传统山菜,朝鲜族的特色食物。

4.1 营养成分 每100g鲜茎叶含蛋白质0.2g,糖类16g,脂肪1.6g,粗纤维3.2g,胡萝卜素8.81mg,维生素B<sub>2</sub>0.68mg,维生素C138mg,钙585mg,磷180mg。每1g干品含钾11mg,钙27.7mg,镁5.59mg,磷2.25mg,钠0.13mg,铁135mmg,锰73mmg,锌35mmg,铜7mmg。而每100g鲜根中含糖类高达61.2g,含微量的胡萝卜素,维生素B<sub>2</sub>0.44mg,维生素C10mg,14种氨基酸和钠,镁,铁,铅,铜,铂,铝,锰,镍,钴,锂,铬等20种微量元素,以及皂甙,桔梗聚糖,葡萄糖,三萜类物质。

4.2 药用效能 性中味苦,入肺经,具有开宣肺气,祛痰排脓的功效。用以治疗外感咳嗽,咯痰不利,胸肋疼痛,咽喉肿痛,肺病,外疡疮痍肿毒。(1)痰咳喘急:桔梗末30g,用童子小便和水煎服。(2)咽喉肿痛:桔梗20g,甘草9g,煎汤服,一日二次。(3)肺病,浊唾腥臭咯脓:桔梗30g,川贝25g,巴豆5g,研末每服3g,日服三次。

4.3 食用方法 地上嫩茎叶及地下肉质根均可食用,4至5月采集嫩茎叶焯青菜后可做各种凉拌菜,炒食,做汤,做馅,盐渍等,食用地下根较为普遍。8至9月间刨出根去外皮,泡去苦味,槌打撕成细丝炒食,炖菜,生吃,凉拌,盐渍,最好加工成咸菜。

5 小黄花菜 别名小花萱草,金针菜,黄花菜,黄花苗子,黄花草等。属百合科多年生草本植物,其花蕾干制品即黄花菜与木耳齐为席上珍品。

5.1 营养成分 每100g鲜幼苗中含蛋白质2.63g,糖类11.6g,脂肪0.89g,粗纤维3.59g,胡萝卜素1.17mg,维生素B<sub>1</sub>0.19mg,维生素B<sub>2</sub>0.13mg,维生素C340mg,尼克酸1.10mg,钙73mg,磷69mg,铁1.4mg。每1g干品含钾20.5mg,钙8.6mg,镁2.12mg,磷2.12mg,钠2.26mg,铁124mg,锰37mmg,锌33mmg,铜8mmg。每100g鲜花中含胡萝卜素1.95mg,维生素B<sub>2</sub>0.118mg,维生素C131mg。每百克干花中含钾2420mg,钙660mg,镁277mg,磷588mg,钠45mg,铁96mmg,锰87mmg,锌52mmg,铜11mmg。此外,小黄花菜还含有谷氨酸,赖氨酸,酪氨酸和精氨酸等氨基酸,以及天门冬素,琥珀酸,谷甾醇,秋水仙碱,花粉中含海藻糖酶。

5.2 药用效能 性凉味甘,入脾肺二经,能健脑抗衰老,根具利水,凉血宽胸膈之功效。(1)咯血,吐血:黄花菜根250g,藕节50g,加水煎服,一日二次。(2)风湿性关节痛:小黄花菜根50g,加水煎后去渣,冲入适量黄酒温

服。(3)黄疸:鲜小黄花菜根100g,母鸡1只去杂毛,洗净,炖3h后食之。(4)腰痛:小黄花菜50g,加适量水煎汁,加红糖调味,于早饭前1h服用,连续服3~4d。

5.3 食用方法 嫩苗及花均可食用。食用嫩苗一般采集4至5片叶的幼苗,炒食或做汤,也可焯一下凉拌或蘸酱;食用花蕾一般在6至8月份盛花期分期分批采集大花蕾或刚开的花,注意鲜花内含秋水仙碱,有毒,不宜多用;但干品无毒,幼苗也有小毒,不能多用;一般食用前先用沸水焯一下,时间稍长一些,再用凉水浸泡除毒。

6 蕨菜 别名如意菜,龙头菜,拳头菜,鹿蕨菜,山蕨菜,蕨儿菜,蕨等。属蕨科多年生草本植物。其用途广泛,集食用,药用,观赏和绿化于一体,是我国主要的野生蔬菜,被称为山菜之王。

6.1 营养成分 每100g可食部分含蛋白质1.6g,糖类10g,脂肪0.4g,粗纤维1.3g,胡萝卜素1.68mg,维生素B<sub>2</sub>0.13mg,维生素C27mg,钙24mg,磷29mg,铁6.7mg,还含锰,铜,锌等微量元素,含16种以上氨基酸,麦角甾醇,胆碱,鞣酸等成分。每1g干品含钾31.8mg,钙1.9mg,镁3.39mg,磷5.16mg,钠0.54mg,铁1.71mmg,锰35mmg,锌61mmg,铜25mmg。

6.2 药用效能 蕨根茎可药用。性味甘寒,具清热滑肠,降气驱风,化痰解毒利尿之功效。主治食膈,气膈,肠风热毒症等。(1)浮肿:用蕨菜30g,做成汤饮服,可起到利尿作用,但不宜多吃。(2)毒蛇咬伤,蜂蜇伤:将蕨菜根烧成灰,用香油调和,涂在伤处可愈。(3)食膈,气膈:鲜蕨菜200g与精盐,味精,酱油,白糖,麻油等一起拌吃,食数日后即可见效。(4)肠风热毒:用蕨菜花焙干后研为末,每次服6g,每日服3次,用米汤送下,数日后可愈。

6.3 食用方法 经常食用幼嫩的地上部分,一般采集幼叶或带拳卷的幼苗;鲜食一般用沸水焯10min,清水泡后可蘸酱吃,炒食,凉拌或做汤;也可盐渍,干制和罐制以长期保存,但食用前应水浸复原后方可调食;蕨根中含35%至40%淀粉,所提取的淀粉即“蕨粉”,有一定滋补作用,可制粉皮,粉条。新鲜根茎中含多量的锦马素,秋后更多,连续食用易中毒,应注意。

## 参考文献

- 1 朱立新等.野菜的开发利用[M].金盾出版社,1996,12
- 2 董淑炎等.营养保健野菜[M].科学技术出版社,1996,9
- 3 张哲普等.野菜的食用与药用[M].金盾出版社,1997,3
- 4 赵光仪等.东北山野菜的采摘与加工[M].东北林业大学出版社,1992,9
- 5 沈阳军区后勤部军需部,中国人民解放军兽医大学编著.东北野生可食植物[M].中国林业出版社,1993,2