

黑龙江省地域辽阔,生物资源丰富,特别是野生蔬菜品种繁多。野生蔬菜作为一种无毒、无污染的绿色无公害蔬菜,其营养成分高于普通蔬菜,一直倍受消费者的青睐。而且,野生蔬菜的药用价值也逐渐被开发和利用。如:菊芋、马齿苋已成为糖尿病患者的首选。苣荬菜、柳蒿芽也被列为抗癌、保健蔬菜。在今后的几年里,野生蔬菜的市场前景是非常广阔的。下面简要介绍几种野生蔬菜的药用价值。

### 1 蒲公英

别名婆婆丁、黄花地、葇。菊科蒲公英属野生蔬菜。营养丰富,铁、硒含量高,根部有蒲公英萜醇、蒲公英甾醇等;叶中含有木犀草素—7—葡萄糖苷、各种氨基酸和维生素等;花中含有毛茛黄素、叶黄素等。全草入药。性寒、味甘苦,具有清热解毒的功能。主治:乳腺炎、腮腺炎、咽炎、疔疮毒、急性扁桃腺炎、上呼吸道感染、胃肠炎、尿路感染、虫蛇咬伤。经常食用对脂肪肝、高血压患者疗效甚佳。市场价格3元/kg(公斤),最高可达到14元/kg(公斤)。

### 2 蕨菜

又称龙头菜、鹿蕨菜。凤尾蕨科蕨属、多年生草本植物。以嫩叶、叶柄和嫩茎为食用部位。富含胆碱、麦角固醇、野樱甙、延胡索酸、琥珀酸等多种生化活性物质。入药有清热滑肠、利水安神、化痰、行气活血、消肿散瘀、驱虫逐湿等作用。还可以治疗感冒、痢疾、黄疸、高血压、食噎、头昏失眠等症,也可用于驱虫和治疗毒蛇咬伤。市场价格3元/kg(公斤),最高可达到10元/kg(公斤)。

### 3 马齿苋

别名长命草、五行草等,马齿苋科马齿苋属中一年生草本植物,以嫩茎叶供食。性味酸、寒。含有大量甲基肾上腺素和多量钾盐、多种氨基酸、粗纤维、维生素、生物碱、香豆精类、黄酮类、强心甙和蒽醌甙等成分。全株入药。有清热解毒、散血消肿的功效。常作为治疗百日咳、肺结核、痢疾、内痔下血、腮腺炎、疔疮、蜂刺伤等土方良药,非常适宜糖尿病患者服用。

### 4 柳蒿芽

又名芦荟、狭叶蒿等。菊科蒿属多年生草本植物。以地上嫩茎与地下根茎为食用部位。其中含有氨基酸、维生素、芳香油等,抗癌微量元素硒的含量相当高,另外总黄酮也比较高,对降血压、降血脂、缓解血管疾病均具有较好的作用。经常食用可祛风湿、健脾胃、化痰、增消化、预防牙痛、喉痛和便秘等功效。市场价格4元/kg(公斤)左右。

### 5 苦蕒菜

又名苦菜、取麻菜、苦苣菜等。为菊科苦苣属中一二年生草本植物。含有多种氨基酸、胆碱、酒石酸、苣荬素、左旋肌醇、铁、铜、钙、锌等。可清热解毒、凉血利湿、祛瘀止痛、补虚止咳、贫血、浸润性肝炎有一定疗效。

### 6 苣荬菜

俗名苣荬菜、野苦菜等。幼株及嫩茎叶为食用部位。味苦、性寒。抗坏血酸、锌、钙含量较高,具有清热解毒、补血止咳、治菌痢、祛瘀止痛等。经常食用可增强抵抗力、具有抗衰老、防癌和抗癌的作用。

### 7 苋菜

又名苋、赤苋、米苋等。为苋科植物。以幼苗及嫩茎叶可食。含有甜菜碱、草酸盐、烟酸、维生素、赖氨酸等营养成分,其中铁、赖氨酸含量较高。性味甘凉。具有清热明目、补血止血、止痢解毒的功效。可防治贫血、血淋、肝火目痛、痢疾、漆疮瘙痒、杀虫毒。

### 8 荠菜

别名护生草、菱角菜等。十字花科荠属一二年生草本植物。以嫩叶为食。营养丰富,含有黄酮甙、荠菜酸钾、草酸、草

## 黑龙江省几种野生蔬菜的药用价值

田芳

(黑龙江省鸡西市农业科学研究所, 158100)

中图分类号: S647 文献标识码: B

文章编号: 1001-0009(2005)06-0034-01

果酸、对氨基苯磺酸、钙、磷、铁、维生素等。其含钙量是蔬菜中最多的。全株入药。性味甘、平。长期食用有利尿、清热、明目等功效。治疗血尿、肾炎、高血压、咯血、痢疾、麻疹、头昏目痛等。

### 9 黄花菜

别名萱草、安神菜、干制后称金针菜。属百合科萱草属多年生草本植物。以花蕾为食用部位。含有多种氨基酸、维生素等,此外还有天门冬素、秋水仙碱、海藻糖酶等。性平微凉、味甘。具有养血平肝、利水消肿、健脑、清热利咽喉以及抗衰老功效。可治疗眩晕、耳鸣、心悸、烦热、水肿、淋病、吐血等症。

### 10 桔梗

桔梗科多年生草本植物。以嫩茎叶及根部为食用部位。根中含有核黄素、抗坏血酸、桔梗皂甙、菊糖等;叶中含有胡萝卜素、抗坏血酸等。性味苦、辛、微温。根可入药。为镇咳平喘剂,具有开肺宣气、祛痰排脓功效。可治疗咽喉肿痛、肺脓肿、咳吐血等症。

### 11 百合

为百合科百合属多年生宿根草本植物。含有生物碱、淀粉、脂肪、蛋白质等成分。花梗、鲜茎均可入药。性味甘、微苦、微寒、具有润肺止咳、利脾胃胃、清热利尿、清心安神的功效。可治疗阴虚久咳、痰中带血、虚烦惊悸等症。

### 12 龙葵

俗名天天、星星、为茄科茄属野生植物。以果实为实用部位。营养丰富,全草及未成熟的果实中含有澳洲茄边碱、澳洲茄碱、茄微碱、茄达碱等多种生物碱。味苦性寒。有清热解毒、活血散瘀、利水消肿、祛痰镇咳作用。主治:慢性气管炎、急性乳腺炎、毒蛇咬伤、抑制癌细胞、泌尿系统感染等。

### 13 酸浆

又名洋姑娘、灯笼草等。茄科酸浆属的一种多年生宿根草本植物。嫩茎叶可做菜食,果实可生食。浆果富含维生素C,对治疗再生障碍性贫血有一定疗效;有清热利尿、外敷消炎的功效;酸浆膨大的宿存萼可入药,有清凉、化痰、镇咳、利尿;全草有泻下作用,治痛风。孕妇忌用。

### 14 菊芋

别名洋姜、洋生姜。菊科向日葵属一年生草本植物。食用部位为地下块茎。主要含有菊糖、B族维生素等。菊芋的块茎性味甘、平、无毒。有利水去湿、和中益胃、清热解毒等作用,为利尿剂。对糖尿病有一定的辅助疗效。

### 15 地肤

别名扫帚菜、观音草、藜科地肤属一年生草本植物。以幼苗及嫩茎叶为食用部位。营养丰富,胡萝卜素、钾盐、钙质的含量比一般的栽培蔬菜高。地肤子具有清热利湿、止痒作用,中药学上用于治疗皮肤瘙痒、荨麻疹、湿疹等症。

### 16 地瓜儿苗

又名泽兰、野油麻、地参。唇形花科地笋属多年生宿根草本植物。嫩茎和根状茎可食用。其嫩茎中含胡萝卜素较高,地下茎主要含有蔗糖、氨基酸、半乳糖、泽兰糖、水苏糖等。中药学上以茎叶入药,性辛、温、无毒。具有活血、益气、利尿作用,对浮肿、痢肿等有食疗效果。

收稿日期: 2005-08-17