

中图分类号: S647 文献标识码: A 文章编号: 1001-0009(2006)03-0074-02

# 黑龙江省的野生蔬菜

严  
晓  
玲

## 1 地形与气候

黑龙江省位于我国的东北边陲, 地形辽阔, 地势山环水抱, 最外面的一环是黑龙江、乌苏里江、兴凯湖等低平河谷。黑龙江是黑龙江省最大水系, 其支流为松花江, 发源于长白山天池, 向北流至三岔口汇合, 从大兴安岭来的嫩江水, 再折向东流在依兰县境内汇合牡丹江, 转向东北在同江注入黑龙江。接着是山地丘陵地带, 有著名的大小兴安岭、完达山脉、张广才岭、老爷岭和呼伦贝尔高原。在高山、河水、丘陵之间, 黑龙江省的中部有一望无际的松嫩平原。在小兴安岭的末端, 张广才岭、老爷岭以北是三江平原, 是黑龙江省著名的沼泽湿地。

黑龙江省独特的地理位置和复杂的地形, 冬季受蒙古高压影响, 气候严

寒, 干燥。夏季受副热带海洋气团的影响, 降水集中在 7、8 月份, 气候温热、湿润, 适宜野生蔬菜生长。

## 2 黑龙江的野生蔬菜

黑龙江具有丰富的野生蔬菜资源, 按人们习惯叫法分为:

### 2.1 木本蔬菜

榆树(*Ulmus pumila*)、黑榆(*U. aoriaiana*)、春榆(*U. japonica*)、黄榆(*U. macrocarpa*)。均属榆科。嫩叶、芽开花所形成的榆钱一串均可作菜, 味道甜美, 可与米粉蒸食、作菜饼。刺老牙(*Aralia liata*)、长白葱木(*A. continentantan*)均属五加科, 采集嫩芽盐渍、炒食, 清脆味美有黄瓜香味。刺楸(*Kalopanax septemlobus*)五加科, 嫩枝盐渍、凉拌。杠柳(*Periploca sepium*)萝藦科, 嫩芽叶可食, 作炒菜味道可口, 没有特殊味道, 作汤菜味道鲜美。

### 2.2 药用蔬菜

既可全草入药, 又可用其一部分代菜, 食用营养价值高, 味道可口, 还能达到一定疗效。药用蔬菜有: 薄荷(*Mentha haplocalyx*)唇形科, 是药材亦可用嫩芽叶代菜, 洗净煮汤, 配制菜肴可治风热感冒。马齿苋(*Portulaca oleracea*)是著名药材, 马齿苋科, 南北均有分布, 入药千余年, 从中国到欧美均有治疗经验。性味酸, 入大肠、肝、脾, 对糖尿病, 心血管病, 痢疾, 均有治疗作用。嫩茎叶可代菜、凉拌、作馅均可。藜(*Chenopodium album*)藜科, 嫩尖叶代菜, 洗净煮汤亦可隔水煮熟, 作凉拌食用。治疗风热感冒、痢疾腹泻。藜的茎叶种子入药。龙葵(*Solanum nigrum*)茄科, 用茎叶代菜洗净煮汤食用, 治感冒。荠菜(*Capsella bursa*)十字花科, 全草入药, 止利尿, 降血压, 清热解毒, 荠可作馅、炒菜、汤菜、色翠绿, 味鲜美, 花样多, 风味各异。蒲公英(*Taraxacum ahwianum*)菊科, 传统中药, 用以清除散结, 治疗咽炎, 急性扁桃体炎, 妇女乳痛。用茎叶代菜, 洗净、用水泡, 去除异味, 凉拌或生吃、炒均

呈绝妙菜肴。花序亦可炒食或作汤。车前(*Plantago asiatica*)车前科, 传统中药。性味甘寒无毒, 有利尿清热、明目、祛痰作用, 治疗小便不通, 淋虫带下、黄疸、水肿。茎叶作菜先用清水洗净嫩叶食用, 配制菜肴或作稀粥, 味清香。牛蒡(*Arctium lappa*)菊科, 传统中药, 具有清喉、润肺、壮阳的功效。食用部分是肉质根, 营养丰富。嫩叶配制菜肴作稀粥, 味清香可口。冬寒菜(*Malva verticillata*)锦葵科, 全草入药, 治咽喉肿痛。种子入药, 利尿解毒。幼苗及叶作菜、作汤、作菜粥。苦苣菜(*Sonchus oleraceus*)菊科, 全草入药, 花与种子去中热、安神, 根治痢, 茎叶可作蔬菜, 略有苦味。升麻(*Cimicifuga simplex*)毛茛科, 全草入药, 有解毒、活血化瘀、排浓升机。幼嫩茎洗净用沸水烫, 再用温水至煮沸后蘸酱油即可食用, 叶烫煮时间短一些作拌菜、炒菜。作菜食用可清胃火、治牙痛、咽喉肿痛。地瓜苗(*Licopus lucidus*)唇形科, 全草入药, 有止血化瘀、通经利尿, 产后瘀血、腹痛、水肿。地下茎可吃, 作炒菜、酱、油炸均可。苦蕒菜(*Sonchus brachrotus*)菊科, 含 17 种氨基酸, 其中含量较高的谷氨酸能与体内血氨结合, 解除组织代谢中产生氨的有害作用。并能增加脑组织代谢, 使脑机能活跃。常吃苦蕒菜可以预防和治疗贫血病。可生吃, 凉拌, 包饺子, 作汤, 炒菜, 加工酸菜。穿龙薯蓣(*Dioscorea nipponica*)薯蓣科, 萌发的嫩茎可食, 食前用沸水煮熟, 冷水中浸去苦味或焯去生味炒食, 可在面里蒸食。穿龙薯蓣含薯芋皂苷、淄醇、尿囊素、树脂、葡萄糖和淀粉等, 对大肠杆菌、脑膜炎球菌等有明显的控制作用, 对镇咳、祛痰、平喘亦有作用。

### 2.3 菌类

科学家告诉人们, 蘑菇含有矿物质比牛羊肉高, 蛋白质的含量为西红柿、胡萝卜的四倍, 还含有铁盐、铜盐、钾盐、钙盐和维生素 B、C 等成分, 因而蘑菇有健康食品、清静食品之称。黑龙江省有食用菌类一百多种, 优质的食用菌类二十多种。如梨形马勃(*Cycoperdon pririforme*)、头状马勃(*Caivatia craniitormis*)、猴头(*Heridium erinaceus*)、紫丁香蘑(*Cepista nuda*)、榆黄蘑(*Pleurotus citrinopileatus*)、元蘑(*Hohenbuehelia serotina*)、榛蘑(*Armillavlella mellea*)、野蘑菇(*Agaricus arvensis*)、松乳菇(*Cactarius aeliciosus*)、松茸(*Llricholama matsuta*)、黑木耳(*Auricularia atericula*)等。

### 2.4 叶菜类

采集野菜的芽或叶茎, 用开水煮一下, 捞出在清水中浸泡 3 d~5 d 然后捞出可凉拌、炒、作汤菜, 可晒干作干菜均可, 清香、鲜美可口。

五味子(*Schisandra chinensis*)五味子科, 生于次生阔叶林或针阔混交林内, 产于东北山区。唐松草(*Thalictrum simplex*)毛茛科, 生于山坡丛林林缘、林下各地及草甸子。蝙蝠葛(*Menispermum deuricum*)防几科, 生于山坡路旁、沟边、林下及林缘。苋(*Amaranthus retroflexus*)苋科, 生于田间杂草及路旁。牛膝(*Achyranthes bidentata*)苋科, 栽培。酸膜叶蓼(*Polrgonum lapathi folium*)蓼科, 生于路旁、沟渠、耕地。鸡腿堇菜(*Viola acuminata*)堇菜科, 生于杂木林、林缘、灌丛山坡、草地或河谷湿地处。白花碎米荠(*Cardmine leucantha*)十字花科, 生于林缘林下, 湿草地, 溪流旁, 草地。葶苈(*Draba*

收稿日期: 2006-01-13

*hemorosa*) 十字花科, 耕地, 山坡草地。独苣菜 (*Lepidium apetalum wild*) 十字花科, 生于江岸沙质地, 杂草地, 住家附近。风华菜 (*Porippa islandica*) 十字花科, 生于湿地、路旁、河岸等地。龙牙菜 (*Agrimonia pilosa*) 蔷薇科, 生于路旁、灌丛林下、草甸及河边。蔓萎陵菜 (*Potentilla flagellaris*) 蔷薇科, 生于山坡、林缘、疏林下及路旁。萎陵菜 (*Potena tillaris chinensis*) 蔷薇科, 生于山坡、耕地、草地。地榆 (*Sanguisorba officinalis*) 蔷薇科, 生于山坡、林缘、山坡草原。苜蓿 (*Medicago sativa*) 豆科, 生于河岸、沟边、路旁。大山黎豆 (*Cathyrus davidii*) 豆科, 生于林下灌丛。鸡眼草 (*Kummerowia striata*) 豆科, 生于田边、路旁、山麓、草地。老山芹 (*Heraceum barbatum*) 伞行科, 生于河岸、草地、草甸子。短毛独活 (*Heracleum moellonaoeffii*) 伞行科, 生于林缘及山溪旁、草甸子。山茄子 (*Brachybotrys paridiiformis*) 紫草科, 生于林缘、林下。藿香 (*Agastache rugosa*) 唇形科, 生于林坡、林间、山沟。败酱 (*Patrinia scabiosaefolia*) 败酱科, 生于林坡、林下、林缘、路旁。东风菜 (*Boellingeria scaber*) 菊科, 生于山谷坡地、草地或灌丛中。柳蒿芽 (*Artemisia selengensis*) 菊科, 生于河岸、草甸子、湿草地。完达山蜂斗菜 (*Petasites tatewakianus*) 菊科, 生于河岸、林缘。苍术 (*Atractylodes chinensis*) 菊科, 生于山坡、岩石附近或山坡草地。刺儿菜 (*Cephalanoplos segetum*) 菊科, 生于田间、荒地。泥胡菜 (*Hemistepa lyrata*) 菊科, 生于原野。鸭趾菜 (*Commelina communis*) 鸭趾草科, 生于田边、山坡、路旁。地肤 (*Kochia scoparia*) 藜科, 生于路旁、荒地。木地肤 (*K. prostrata*) 藜科, 生于砂地、河边等处。鹿药 (*Smilacina danurica*) 百合科, 生于林下, 嫩茎叶炒食。

2.5 根菜类

有些种类的根亦是山野菜, 可采掘根淹制成咸菜或作调料食品。桔梗 (*Platycodon grandiflorus*) 桔梗科, 生于山坡、灌丛、草甸、草原等处。轮叶党参 (*Codonopsis lanceolata*) 桔梗科, 生于林缘、灌丛、阔叶林下。黄精 (*Polygonatum sibiricum*) 百合科, 生于林下、灌丛、草甸。鹅绒萎陵菜 (*Potentilla anserina*) 蔷薇科, 生于河岸、路旁、山坡、草地。

2.6 花菜类

在日常生活中, 可供人们食用的花卉很多。鲜花中富含蛋白质、淀粉、糖类、各种维生素和微量元素。鲜花是美味佳肴、惠人口福, 同时对各种慢性疾病也有良好的辅助治疗作用。

北黄花菜 (*Hemerocallis lilio-asphodelus L*) 百合科, 生于荒山或灌丛下。小花草 (*H. minor*) 百合科, 生于山坡、草地、林下。兴安杜鹃 (*Rhododendron dauricum*) 蔷薇科, 生于干燥山坡、岩旁、山脊或林中。刺玫蔷薇 (*Rosa davurica*) 蔷薇科, 生于林缘、灌丛、河岸、山地、路旁。东北扁禾木 (*Prinsepia sinensis*) 蔷薇科, 生于林缘、河岸、岩石旁。东北杏 (*Prunus mandsharica*) 蔷薇科, 生于山坡。稠李 (*Prinus padus*) 蔷薇科, 生于林内、河岸。山桃稠李 (*P. maackii*) 蔷薇科, 生于林缘、河岸。山荆子 (*Malus baccata*) 蔷薇科, 生于林缘、山谷和河岸。花盖梨 (*Pyrus ussariensis*) 蔷薇科, 生于林内、河谷旁、

山脚下。莲花 (*Nelumbo nucifera*) 莲科, 生于湖、江、河中。芡 (*Euryale ferox*) 睡莲科, 生于水泡子中。

2.7 果菜类

一些野生植物的果实可代菜。

蒙古栎 (*Quercus dentata*) 生于向阳干燥山坡、果实含淀粉, 用其作豆腐、粉条、酱油。赤瓜勺 (*Thldaiantha dubia*) 果皮煮熟后凉干, 作汤煮肉。鸢尾 (*Lris tectorum*) 鸢尾科。果皮煮熟后晾干作汤菜。紫花鸢尾、燕子花、西伯利亚鸢尾以果代菜, 均可食用。地梢瓜 (*Cynanchum thesioides*) 萝藦科。生于田边林间、草地。幼果可沾酸奶食用。

2.8 葱蒜类

小根蒜 (*Allium macrostemon*) 百合科, 鳞茎和叶食用, 可作菜肴香料和淹制成咸菜。山葱 (*A. senescens*) 百合科, 生吃或炒食。

百合属各种如轮叶百合、毛百合、渥丹、细叶百合、松叶百合、条叶百合的鳞茎含有蛋白质、脂肪、钙铁等, 不仅是滋补上品, 还可作蔬菜。

2.9 水生类

菱 (*Tyapa mansnrica*) 菱科, 生于湖泊、河床、江湾中, 菱角可食。水芹 (*Oenanthe javanica*) 伞形科, 茎叶可拌凉菜。鸭儿芹 (*Cryptotaenia japonica*) 伞形科, 全株盐渍或炒食。东北羊角芹 (*Aegopoaum alpestre*) 伞形科, 幼苗可食, 生于林间草甸子或溪流旁。茭白 (*Zizania latifolia*) 禾本科, 初期黑粉病侵入, 幼茎膨出。膨出的幼茎可食, 作蔬菜。生于湖泊、水泡子。慈姑 (*Sagittaria trifolia*) 泽泻科, 球状地下茎可食, 生于湖边湿草地、沼泽中。

3 野生蔬菜贮藏量大, 营养价值高

黑龙江省属于寒温和温带, 蕴藏着丰富的野生蔬菜种类, 据统计有一百余种。贮藏量大, 仅薇菜、蕨菜、黄瓜香、猴头达 37 万 t, 元蘑、榆黄蘑、榛蘑、黄花松茸等贮藏量有 27 万 t。这些野生蔬菜多数生长在深山老林中, 无污染, 素有天然食品 and 保证食品之称, 深受消费者欢迎。目前已成为人们美味佳肴的野生蔬菜, 国内外需求量俱增, 价格较高, 发展前景十分乐观。据哈尔滨市场价格, 一吨黑木耳可达 6 万元, 一吨蕨菜可达 6 000 元, 一吨松茸可达 1 万元以上。

野生蔬菜营养价值高, 如每百克蒲公英含蛋白质 4.8 g, 脂肪 1.1 g, 钙 216 mg, 碳水化合物 5 mg, 纤维素 2.1 g, 灰分 3.1 g, 钙 216 mg, 磷 93 mg, 铁 10.2 mg, 胡萝卜素 7.35 mg, 硫胺素 0.03 mg, 核黄素 0.39 mg, 尼克酸 1.9 mg, 抗坏血酸 47 mg。有些蔬菜还有较高的医疗价值, 如马齿苋性寒味酸, 十分滑利, 能治多种疾病, 如糖尿病、心血管病、关节炎、细菌性痢疾、肠癌、睾丸炎等。蕨类性味甘寒, 具有清热利湿、消肿安神。

参考文献:

[1] 李长泰. 木本蔬菜[J]. 植物杂志, 1981.2: 43.  
[2] 郭绍荣. 药用蔬菜[J]. 植物杂志, 1995.2: 18.  
[3] 田关森. 野菜资源[J]. 植物杂志, 1990.4: 12.  
(黑龙江农垦职业学院, 哈尔滨 150025)