

河西走廊野生盐生可食植物及其开发利用

韩多红¹, 徐咸虎², 温玉峰², 李兴平²

(1.河西学院农业与生物技术学院, 734000; 2.甘肃省张掖市甘州区九龙江林场, 734000)

摘要:对河西走廊大片盐碱地上分布的野生可食植物资源进行调查, 分析了主要种类的营养价值及食用方法, 在研究其开发利用现状的基础上, 提出了可持续发展的开发利用策略。

关键词:河西走廊; 盐生; 野生; 可食植物; 开发利用

当前, 人们的膳食结构和消费观念正在发生巨大的变化。野生可食植物为无污染、无公害、营养丰富的“绿色食品”, 已成为“菜篮子”里的新宠儿, 过去仅有充饥救荒的作用, 现在则成为真正的绿色安全食物的代表, 开始风靡国内外市场^[1]。由于生长在自然状态下, 野生可食植物含有人体所必需的蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素、维生素、钙、磷及其他多种微量元素, 许多营养成分的含量都比人工栽培的蔬菜高。且野生可食植物大多具有一定的药用价值, 能防病、治病, 具有良好的保健作用。所以, 从营养、保健的角度挖掘、开发野生可食植物资源具有重要的开发价值和良好的前景。

1 河西走廊野生盐生可食植物的生境

河西走廊位于甘肃省黄河以西, 东经93°23′~104°12′, 北纬37°17′~42°48′。东起乌鞘岭, 西至星星峡, 南有祁连山脉, 北有北山高地, 南北宽40~100 km, 东西长约1 000余km, 辖5个地(市)。总面积约为2 800万hm², 其中盐碱地为178万hm², 占总面积的6.35%, 含盐量为0.6%~2.4%, 年降水量29~250 mm, 年蒸发量1 800~3 000 mm, 平均气温7.80℃, 全年日照时数3 000~3 400 h, 无霜期130~160 d。

2 野生盐生可食植物资源的种类及营养价值

据2002—2010河西学院植物学野外实习调查

和查阅相关资料, 在河西走廊盐碱地上分布有野菜31种, 其中食用价值较大的种类有15种, 以菊科和藜科居多。其中, 部分野菜在盐碱地上能正常生长, 现已人工大面积种植^[2]。

2.1 蒲公英

别名婆婆丁、黄花地丁, 为菊科多年生草本植物。全株无毛, 含乳汁, 分布于河西走廊各盐碱荒地。叶营养丰富, 每100 g鲜叶含蛋白质3.60 g、脂肪1.20 g、碳水化合物11.00 g、胡萝卜素7.10 g、维生素B2 0.39 g、维生素C 48.09 g。每1 g干叶含Ca 150 mg、P 12.6 mg、Fe 10 μg。食用可生吃、炒食、做汤、凉拌、风味独特, 还可广泛用于多种化妆品。

2.2 小蓟

别名刺儿菜、曲曲菜、山牛蒡、野红花等, 属菊科多年生草本植物, 分布于河西走廊各地的盐碱地上。每100 g鲜菜含蛋白质3.08 g、脂肪1.20 g、碳水化合物8.41 g、胡萝卜素5.92 g、维生素B2 0.32 g、维生素C 44.10 g。每1 g干样含Ca 12 mg、P 0.17 mg、Fe 45 μg。食用时可将嫩茎叶择洗干净, 炒食、蒸食等。

2.3 苦菜

属菊科一年生草本植物, 分布于田间、路旁。每100 g鲜菜中含蛋白质1.81 g、脂肪0.51 g、碳水化合物5.20 g、胡萝卜素1.79 g、维生素B2 0.18 g、维生素C 44.10 g。每1 g干样含Ca 12 mg、P 0.17 mg、Fe 45 μg, 及锌、铜、锰等微量元素。苦菜的食法多样, 洗净后拌酱调味可以生吃, 也可煎汤或炒食。

2.4 苣荬菜

又名取卖菜, 为菊科多年生草本, 河西走廊各处盐碱地均有分布。每100 g鲜菜含蛋白质4.32 g、脂肪0.52 g、碳水化合物6.11 g、胡萝卜素3.20 g、维生素B2 0.60 g、维生素C 88 g。每1 g干样含Ca 17 mg、P 2.51 mg、Fe 126 μg。择洗干净后可生食

或凉拌，也可炒食或煮汤。

2.5 茵陈蒿

为菊科多年生草本植物，河西走廊各处盐碱地均有分布。每100 g鲜菜含蛋白质5.61 g、脂肪0.40 g、碳水化合物8.00 g、胡萝卜素5.02 g、维生素B₂ 0.35 g、维生素C 2.04 g。每1 g干样含Ca 257 mg、P 97 mg、Fe 21 μg。初春采集的幼苗择洗干净后可炒食或煮汤。

2.6 盐地碱蓬

为藜科碱蓬属植物，河西走廊部分盐碱地有分布。每100 g鲜菜含蛋白质2.80 g、脂肪0.32 g、碳水化合物4.00 g、胡萝卜素4.00 g、维生素B₂ 0.28 g、维生素C 86.11 g。每1 g干样含Ca 480 mg、P 34 mg、Fe 830 μg。可采嫩茎叶凉拌、炒食或煮汤食。

2.7 猪毛菜

属藜科一年生草本植物，在河西走廊各地均有分布。可食部位为幼苗，每100 g鲜菜含蛋白质3.06 g、脂肪0.24 g、碳水化合物9.31 g、胡萝卜素3.56 g、维生素B₂ 0.43 g、维生素C 6.13 g。每1 g干样含Ca 79 mg、P 0.10 mg、Fe 56 μg。无毒、无特殊气味，可将幼苗择洗干净，切碎后炒食，味道很好。主要含有猪毛菜碱、猪毛定碱、猪毛菜醇等多种成分，对心血管疾病有一定疗效和预防作用。

2.8 中亚滨藜

属藜科一年生草本植物，为中旱生泌盐植物，生于盐碱荒地，盐渍化的渠旁、河岸等。幼苗可食，每100 g鲜菜含蛋白质5.14 g、脂肪0.39 g、碳水化合物13.12 g、胡萝卜素4.50 g、维生素B₂ 0.48 g、维生素C 15.06 g。每1 g干样含Ca 401 mg、P 24.3 mg、Fe 70 μg。可将幼苗择洗干净，切碎后炒食，味道很好。

2.9 灰绿藜

属藜科一年生草本植物，生于盐化草甸，盐渍化湿地、荒滩等。可食部位为幼苗、嫩茎叶。每100 g鲜菜含蛋白质22 g、脂肪0.80 g、碳水化合物8.01 g、胡萝卜素5.33 g、维生素B₂ 0.20 g、维生素C 69.19 g。每1 g干样含Ca 209 mg、P 70 mg、Fe 90 μg。可用开水烫过后，加调味品食用，或炒食、煮汤食。

2.10 地肤

属藜科一年生草本植物，生于盐化草甸，盐渍化湿地、荒滩等。可食部位为嫩茎叶。每100 g鲜菜含

蛋白质5.20 g、脂肪0.80 g、碳水化合物8.00 g、胡萝卜素5.72 g、维生素B₂ 0.31 g、维生素C 39.23 g。每1 g干样含Ca 32 mg、P 23 mg、Fe 86 μg。无毒、无特殊气味，将嫩茎叶择洗干净，切碎后即可炒食。

2.11 扁蓿

属蓼科一年生草本，生于河西走廊各盐化草甸、盐渍化湿地。可食部位为幼苗、嫩茎。每100 g鲜菜含蛋白质6.00 g、脂肪0.60 g、碳水化合物10.01 g、胡萝卜素9.55 g、维生素B₂ 0.58 g、维生素C 158 g。每1 g干样含Ca 50 mg、P 47 mg、Fe 36 μg。无毒、无特殊气味，将嫩茎叶择洗干净，切碎后即可炒食或蒸食。

2.12 酸模

属蓼科多年生草本，生于河西各地。可食部位为幼芽，嫩茎叶。每100 g鲜菜含蛋白质1.80 g、脂肪0.71 g、碳水化合物2.02 g、胡萝卜素3.21 g、维生素B₂ 0.29 g、维生素C 70.02 g。每1 g干样含Ca 440 mg、P 80 mg、Fe 51 μg。无毒、带酸味，可凉拌食用。

2.13 朝天委陵菜

别名铺地委陵菜。为蔷薇科一年生或二年生的草本植物，河西走廊各盐碱地均有分布。嫩茎叶和块根可食用。每100 g鲜菜含蛋白质9.18 g、脂肪4.03 g、碳水化合物10.14 g、胡萝卜素5.23 g、维生素B₂ 0.32 g、维生素C 49.03 g。每1 g干样含Ca 78 mg、P 44 mg、Fe 53 μg。3—6月摘嫩茎叶，先用开水烫过，冷水浸泡去涩味然后炒食；秋季或早春可挖块根煮稀饭，味香甜。

2.14 芥菜

属十字花科一年生草本植物，河西走廊各地均有分布。茎、叶、嫩芽可食。每100 g鲜菜含蛋白质3.40 g、脂肪1.40 g、碳水化合物6.37 g、胡萝卜素3.22 g、维生素B₂ 0.53 g、维生素C 88.09 g。每1 g干样含Ca 159 mg、P 73 mg、Fe 54 μg。可凉拌、炒食、蒸食、煮汤食，味道鲜美。现代医学认为，芥菜富含维生素、矿物质、膳食纤维等成分。一杯煮熟的芥菜几乎能够提供胡萝卜素每日推荐摄入量的全部，维生素C每日推荐摄入量的50%。

2.15 马齿苋

属马齿苋科一年生肉质草本植物，河西走廊各

地均有分布。可食部位为嫩茎、叶。每100 g鲜菜含蛋白质2.31 g、脂肪0.50 g、碳水化合物3.01 g、胡萝卜素2.23 g、维生素B₂ 0.11 g、维生素C 23.11 g。每1 g干样含Ca 85 mg、P 56 mg、Fe 150 μg。可用开水烫过后,加调味品食用,或烫煮后制成干菜。

3 河西走廊野生盐生可食植物资源开发利用的现状

3.1 开发利用与保护不合理

目前仅开发了其中的少数种类,大量野生盐生可食植物处于自生自灭的状态。资源利用不充分,且开发面窄,造成资源的极大浪费。另一方面,传统名贵野菜采收过度,导致自然资源面临枯竭,如发菜。

3.2 加工制品种类少,档次较低

河西走廊现有的野生盐生可食植物资源多数是当地农民自采自食。现有极少量的野菜加工厂,多属乡镇企业。野菜加工品仅是干制、盐渍、罐制等,产品品种单一,设备落后,工艺水平低,无统一标准,产品质量得不到保证,包装档次低,没有形成规模,缺乏市场竞争力。

3.3 人工栽培研究甚少

河西走廊现有的野生盐生可食植物资源在开发中只是一味的采收,而没有引种驯化栽培,已造成某些种类的枯竭。在开发中,应加强对择优引种、杂交育种、激光育种等新技术的研究。

4 河西走廊野生盐生可食植物资源的开发前景

4.1 资源十分丰富

在含盐量0.6%~2.4%的盐碱地上均有野生可食植物分布,占河西走廊总土地面积的6.35%。在一些区域,有盐地碱蓬、灰绿藜、猪毛菜等上百亩成片分布,这些野菜适应性强,耐贫瘠,有很高的抗寒、抗旱性。

4.2 有较大的食用、药用价值

从盐生野菜中提取有效药用成分,如从盐地碱蓬中提取共扼亚油酸,可健脑、美容等。马齿苋对痢疾杆菌、大肠杆菌等有较强的抑制作用,故有“天然抗菌素”之称。野菜在自然状态下生长,往往比栽培蔬菜更富有营养素,如维生素C等^[3]。此外,野菜与栽培蔬菜相比,总有一股截然不同的“野

味”和“清香”,别具一格。今天,野菜水饺、野菜面饼、野菜包子已成为都市人的时尚选择。

4.3 可发展草地畜牧业

盐生野菜中含有丰富的营养元素,不但人可以食用,其中有很多是家畜、家禽喜食的饲料。主要种类有马齿苋、地肤、苜蓿、芥菜、小蓟、苣荬菜等。由于盐生野菜分布广、适口性好,很适合发展畜牧业。

4.4 人工种植进行工厂化生产

在盐碱地上种植农作物往往不成活或产量低,严重影响当地农业的发展。可在盐碱地上种植一些经济价值较大的野菜,然后进行深加工,形成具有一定品牌的产品,来带动当地农业和经济的发展。

4.5 改良盐碱土地

盐生野菜中大部分是真盐生植物和泌盐植物,它们在生长中能从土壤中吸收大量盐分,如果及时收割,能减少土壤含盐量,缓解土地的盐碱化^[4]。主要种类有盐地碱蓬、猪毛菜、盐角草、滨藜、灰绿藜、地肤等。

参考文献

- [1] 韩多红,孟红梅.甘肃河西地区的野菜资源和开发利用探讨[J].中国果菜,2005,1:42-43.
- [2] 杨毅,傅运生.野菜资源及其开发利用[M].武汉:武汉大学出版社,2000.12.
- [3] 刘小京,刘孟雨.盐生植物利用与区域农业可持续发展[M].北京:气象出版社,2002.11.
- [4] 赵可夫,李法曾.中国盐生植物[M].北京:科学出版社,1999.7. 

投稿请附注身份证号码的启事

遵照规定,在发放稿费时需要登记第一作者的真实身份证号码。本刊特此提醒广大作者,投稿时请在文章后附上本人身份证号码以及电话联系方式,以免影响文章稿费的及时发放,谢谢合作!

咨询电话:010-51503566

蔬菜杂志社