

# 青海蕨菜的采集与加工

王发禄

(青海省尖扎县种子管理站,青海 尖扎 811200)

青海三江源地区地处青藏高原腹地,是长江、黄河、澜沧江的发源地,也是全球大江大河、冰川、雪山及高原生物多样性最集中的地区,更是我国影响范围最大的生态功能区。青海境内龙羊峡、李家峡、公伯峡等国家大中型电站的竣工,使青海高原形成了若干个大面积的人工湖泊。由于人们的保护性改造,近几年来,三江源区的森林及草山湿地面积迅速扩大,天然降雨明显增多,从而促进了丰富多样的林下野生动植物资源的快速发育。经调查,蕨菜是三江源区国家三北防护林区农牧民创收的一个新型产业。由于这一地区,没有大中型厂矿企业,空气新鲜、水质洁净,没有任何污染,而且阳光充足、昼夜温差大,出产的蕨菜品质好、口味清香独特,深受国内外消费者的欢迎。每到蕨菜采集季节,这里有大量蕨菜上市,有的还远销国外。但有些农牧民由于不懂简易加工技术,致使蕨菜变色甚至变质腐烂,严重影响效益。

## 1 青海蕨菜的分布情况

蕨菜又名龙头菜、长寿菜,为凤尾蕨科中的一种多年生草本植物,是典型的无公害森林蔬菜。蕨菜抗寒性强,适应性广,适宜在湿润及凉爽的气候条件下生长。在青海省一般分布在海拔2 300~3 000 m的湿润、肥沃而土层较厚的山地阳坡,尤其在稀疏的针、阔叶树混交林中比较多。

## 2 蕨菜的营养特点和食用方法

蕨菜营养丰富又兼具药效,含有大量人体需要的各种元素。据有关资料介绍,青海野生蕨菜含有碳水化合物、蛋白质、脂肪、胡萝卜素、粗纤维、维生素C、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、Zn、P、Fe、Ca、Mg和17种氨基酸等。蕨菜性味甘寒,全株可入药,具有清热、滑肠、降气、驱风、化痰、解毒、利尿、防癌的功效。经常食用可治疗高血压、头昏失眠、慢性关节炎、清热消肿等症,并对麻疹、流感有预防作用。

蕨菜的幼芽、嫩芽是一种野生高档名菜,有独特的风味和较高的食用价值。蕨菜的食用方法多种多样,可炒、可熬、可凉拌、可素食,也可荤食;可鲜食、也可干制、盐渍等。如深加工,可制成罐头、粉丝等高档食品。

## 3 蕨菜的采集

### 3.1 采收时间

一般以5月为宜,还应根据各地气候特点和蕨菜生长情况,确定最佳采收时间。采摘过早,植株幼小,影响产量;采摘过晚,植株老化,不能食用。一般蕨菜嫩茎高20~25 cm,羽状小叶苞尚未展开时,采收为宜。阳坡、向阳处,采收时间较短,质量较差;阴坡、背阴处,采收时间较长,质量较好。

### 3.2 采收方法

当小叶尚未展开时,用手轻摘采收。为防止蕨茎失水老化,采集前准备好塑料袋,边采集边装塑料袋,每袋不能装的太多,一般0.25~0.50 kg为宜。然后装入预先铺上青草的筐内,以免挤烂底层蕨菜而引起变色。装满后再用青草覆盖,以避免阳光直射而加速纤维老化<sup>[1-3]</sup>。

## 4 蕨菜的加工

### 4.1 干制

选出鲜嫩粗壮、没有病虫害的蕨菜,剪去基部老硬部分后清洗干净,投入沸水中烫5 min,热烫液中加入0.3%~0.5%的柠檬酸或加1%的食盐,蕨菜与热烫液的比例为1:(1.5~2.0),热烫过程中应不断翻动,使其杀青均匀。然后及时捞起用流动清水将蕨菜冷却至常温,再晾晒或烘干后包装。

### 4.2 腌渍

腌渍蕨菜加工工艺:采收-清洗-筛选-扎捆-首次腌制-翻选-二次腌制-筛选-包装。选幼嫩、粗壮、色泽新鲜,长度在20 cm以上的新鲜蕨菜。将蕨菜切去老根,捡除杂物,并经清洗后按每把重量250 g左右扎把。将清洗整理后的蕨菜放入缸内腌渍2次。第1次腌渍,蕨菜和食盐的比例为10:3,缸内按一层蕨菜一层盐放好。放盐量从底层往上逐层增加,最上面一层盐要多些。装满后,用洁净的石块压紧。经7~10 d腌渍后,将蕨菜取出,放入另一个缸里进行二次腌渍。第1次腌渍时,按蕨菜和盐20:1的比例,一层盐一层蕨菜放入,最上层放盐要多些。最后用30%的饱和食盐溶液灌满腌渍缸,蕨菜上面压上重物,放置在阴凉处,腌12~15 d即成。腌制好的蕨菜,用手抓时有柔软感,颜色接近新鲜者为上品。

### 参考文献:

- [1] 潘跃华. 野生蕨菜的采集与加工技术[J]. 生息通, 2009(6):109.
- [2] 曾晖. 野生蕨菜的采集[J]. 农村实用技术, 2003(8):52.
- [3] 薛在浩. 寒地蕨菜栽培技术[J]. 黑龙江农业科学, 2011(6):163.

收稿日期:2013-01-06

作者简介:王发禄(1962-),男,青海省尖扎县人,学士,农艺师,从事北方果树蔬菜的栽培管理技术与新品种引进示范推广工作。E-mail:wangfalu22@163.com。