

我国食用野生蔬菜的开发与利用

孟 滕¹, 张 瑜¹, 张术丽¹, 陈广玉¹, 王金华²

(1. 黑龙江农业职业技术学院, 黑龙江 佳木斯 154007; 2. 松江乡农业技术推广站, 黑龙江 佳木斯 154007)

摘要:随着人们环保意识的增强以及消费理念的改变,传统的人工栽培蔬菜产业已不能满足人们的需求,而野生蔬菜固有的功效和特点恰可以弥补其不足。为了促进我国食用野生蔬菜的开发与利用,通过对人工栽培蔬菜过程中存在的主要问题及食用野生蔬菜的作用进行综述,详细分析了野生蔬菜的开发与利用措施,以期可以满足人们不断提高的生活水平。

关键词:野生蔬菜;人工栽培蔬菜;食用;开发与利用

中图分类号:S647

文献标识码:A

文章编号:1002-2767(2014)07-0152-03

野生蔬菜是指野外自然生长,未经人工栽培,其根、茎、叶、花或果实等器官可作蔬菜食用的野生或半野生植物^[1]。人类寻找和利用野菜的历史十分悠久,自从发现有些野菜对身体健康有很多好处,便开始有意识的进行食用、保存和种植,人工栽培蔬菜就是这样慢慢演变再经过人工选择而成的。随着科技的发展,社会的进步和自然环境变化,现有的人工栽培蔬菜无论在农艺性状、数量规模和质量口味等方面已与野菜有很大的区别,其在满足人们生活需求上发挥了巨大的作用。但是,由于近几十年工业的快速发展,农业相对滞后和环境的剧烈变化,现有的蔬菜在种类、质量、口味和营养上已经不能满足人们需要。随着人类健康意识和环保意识的增强、生活水平的提高和消费观念的改变,广大消费者对野生蔬菜需求的呼声越来越高,野菜的开发利用已成为蔬菜生产中的热点^[2]。

1 人工栽培蔬菜产业存在的主要问题

中国人的饮食习惯和结构不同于西方欧美国家,菜谱中主要是以蔬菜为主。虽然改革开放以后,人们的生活水平提高,食物中鸡鱼肉蛋的含量高了,但同时也出现了一些“富营养”病。所以,现在多数人更加重视蔬菜的重要性。目前我国蔬菜播种面积和产量均居世界第一。然而,随着人们健康意识的提高,人工栽培蔬菜产业中存在的种

种问题也开始逐渐暴露出来。

1.1 种类数量少、更新换代缓慢

由于科技手段的欠缺以及重视程度不够,古时蔬菜的育种一直没有跨越式的发展,人们食用蔬菜的种类没有太多的变化。到了近代,特别是改革开放以来,在科技飞速发展的带动下,食用蔬菜的种类逐渐增加,但是仍然不能满足人们的需要,品种较少,种类更换慢。

1.2 药食性差

随着生活节奏的加快和生活压力的加大,人们更注重蔬菜的药食性,希望通过食用蔬菜来达到防病治病的目的,然而,目前的饮食结构中能够起到这样作用的蔬菜种类不多,并且具有药效性的蔬菜品种较少。

1.3 营养退化

由于错误饮食观念误导、饮食习惯的惰性发展和营养知识的缺乏,多数人片面追求蔬菜视觉效果和产量,造成很多蔬菜原有的营养价值都发生了很大的变化,甚至有些蔬菜的营养成分降低。研究表明,一些食用番茄中维生素含量比过去下降了十几倍。因此,蔬菜营养的退化也是影响其品质的主要因素。

1.4 污染严重

随着现代工业飞速发展,环境污染越来越严重,再加上多数菜农为了追求蔬菜的外观效果和产量,大量使用化肥、农药和除草剂等化工药品,蔬菜污染严重,从而给人的身体带来很多的疾病和健康问题。

2 我国野菜的资源及特点

2.1 资源丰富、种类繁多

我国幅员辽阔、南北跨度大、地形复杂、气候

收稿日期:2014-04-08

第一作者简介:孟滕(1970-),男,山东省枣庄市人,硕士,讲师,从事生物技术教学与研究。E-mail:lmengteng@163.com。

通讯作者:王金华(1972-),女,黑龙江佳木斯市人,学士,高级农艺师,从事农业技术推广研究。

多样,植物的种类和数量极其丰富,其中很大一部分都是可食用的。根据中国科学院植物研究所陈艺林和傅德志先生统计,全国食用的野生蔬菜 213 科 1 822 种^[3],实际上可食用的野菜种类数量要更多。随着人们对野菜研究的不断加深,会发现越来越多可食用的野生蔬菜。

2.2 营养丰富、口味独特

由于野菜生长的土壤、环境和气候与人工栽培蔬菜有很大的区别,所以,其营养成分和口味也有很大的不同。野菜富含人体所需要的各种矿物质、维生素、蛋白质、氨基酸和碳水化合物等多种营养成分,而且野菜所含 VB₁、VB₂、VE、胡萝卜素及微量元素的含量一般均高于甚至远远超过同科同属的人工栽培蔬菜^[3]。

2.3 药食性强、保健作用明显

野菜还是防病治病的良药。我国历来就有“医食同源”的说法,在野菜的身上体现得更为明显。野菜中含有多种生物活性成分,对人们身体健康具有一定医疗和保健作用。例如:多糖能提高人体的免疫功能,防止感染性疾病与肿瘤;黄酮则能抵制自由基对细胞的损害;皂甙具有显著改善心血管功能的作用。有些野菜还具有人工栽培蔬菜很少具有的特殊生理活性物质,如传统山菜香菇中具有一种一般蔬菜所缺少的维生素 D 原,在人体内能够接受日光作用变成维生素 D,能够增加人体的抗病能力^[4]。

2.4 食用安全无污染

多数野菜生长在山地海底、林里树下、湖旁水边、高原洼地及草原荒漠等地方,远离城市、农村和工矿企业等污染环境,不受化肥、农药、“三污”等污染,食用安全放心,属于绿色食品,甚至有些野菜品质达到有机食品的标准。

3 野菜开发利用现状

3.1 历史悠久、发展缓慢

自古以来人们就有食用野菜的习惯和传统,对于野菜的采挖、种植和基础理论研究也有所涉及。公元 5 世纪初,一部以指导人们辨别可食野菜,从而度过荒年为目的的著作《救荒本草》问世,作为我国最早的一部食用野生植物图谱,对后世本草著作产生了深远的影响。明代又相继出现了王磐的《野菜谱》等多部同类著作,引起了社会上对食用植物的研究热潮,后来该书又被《本草纲目》和《农政全书》全文转录,可见《救荒本草》对后世本草著作的影响是十分深远的^[5]。然而,古人

虽然对野菜进行了一些初步研究,但是还没有进行野菜的规模化种植和深加工等工作。

3.2 重视不够、认识不清

由于受到传统观念影响,人们对野菜的功效、价值、开发与利用一直没有足够重视,许多人一直认为野菜的营养、价值和产量都不如人工栽培蔬菜,因此,在种植和开发上一直没有得到大力的发展,近年来,人们开始认识到野菜的功效与价值。

3.3 基础研究欠缺

虽然我国野菜资源十分丰富,但是就全国野菜资源全方位普查仍未进行过。对于大部分野菜的生物学特性、营养成分和功效、生理活性物质和加工开发等相关工作研究较少,相关书籍和资料也较少。全国性或地方性的专门科研结构以及科研人员也较少,相关的课题项目也很少,这些问题都制约了野菜的开发和利用。没有前期的基础科研工作,野菜的后期开发利用就会受到很大的制约。

3.4 缺少政策支持

由于政府和百姓思想上重视不够,财力上投入不足,没有相关的政策制定和支持;科学工作者没有条件从事野菜的研究;菜农没有动力和积极性进行野菜的种植;没有丰富的原料、税收的优惠和经济效益,菜商就更没有兴趣进行野菜的加工和开发。

3.5 开发利用粗放

由于受到原料种类少、产量规模小、科研投入不足以及加工者自身各种条件的限制,目前的山野菜加工比较简单,仍多以盐渍方法进行,其它形式的加工和产品类型仍较少。经盐渍的山野菜,因色泽、品味在一定程度上会发生营养损坏,使野菜特有的价值大打折扣。

3.6 规模效益不显著

我国南方一些省份和地区已经开始种植部分野菜,如南京地区,多数仍然是一家一户小农经济形式,但是规模不大,没有形成规模化和工厂化生产,再加上菜农自身知识限制和科技帮扶落后,野菜的真正地巨大效益未体现出来。

4 野菜的开发利用途径和措施

4.1 改变观念、加大野生资源调查力度

科研院所和各种媒体应加强宣传,普及野菜相关知识,使人们认识到野菜的价值和应用前途。各级政府和相关科研机构更应重视野菜的开发与利用,应该加大政府资金投入,设立专项科研课

题,完成全国性野菜资源考察,促进野菜经济发展和环境保护。提高认识,加大力度,专构、专人、专题解决野菜相关问题。

4.2 增加基础研究

采用先进的设备、方法对野菜的生物学特性、营养成分、生理活性物质和功效进行细致研究,建立完善的数据库,为后期野菜的开发利用提供重要的参考和依据。

4.3 杂交育种、规模化生产

根据各种野菜的生长特性、适应性能和商品化前途,有计划有步骤进行育种驯化栽培,利用现代生物技术方法和手段,使种子数量及质量有所保证,人工栽培简单易成活、生产性能好、商品价值高,实现规模化生产。

4.4 精细加工、产品多元化、提高附加值

对于采集和驯化栽培的野菜,不能进行简单的商品行为,而要进行精细加工,实现产品的多元化,提高野菜的附加值。为更好地保存其天然性,需要大胆探索,利用最先进的技术和方法研究山野菜的贮藏保鲜技术,改进加工方法,生产出具有天然色味的山野菜,保留其天然特色,提高其经济价值。

4.5 创立美味食谱和医疗保健配方

对于野菜的食疗价值要充分进行挖掘和开发,聘请营养师或相关科技人员创立多种多样美味食谱和医疗保健配方,使野菜的价值达到最大化,同时也能满足人们不断增长的物质文明水平的需求。

5 野菜的开发前景

野菜可以使人们饮食内容更加丰富,也能为

野外生存者提供必要的食物来源。因此,野菜相关产业未来有很大的发展空间,在野菜开发和利用过程中也要注意一些问题。

首先,人工栽培的野菜就很难保证绿色无污染,还有少数野菜周围环境有污染源;其次野菜因种类、环境以及季节的不同,其营养物质和特殊化学物质也不同,再加上每个人的体质和免疫力不同,所以,在食用野菜之前要加以了解和选择,以防出现中毒腹泻等现象;此外,一些野菜由于外观和内含特殊物等原因,在食用和加工之前要进行必要的预处理,如冷浸、热焯和特殊化学物质处理,以免对不适宜人群造成伤害。

虽然我国野菜资源丰富、数量极多,但是在开发和利用的过程中仍然要确保野菜的可持续性发展。一些野菜资源极其稀少珍贵,若滥采乱挖,不加节制和保护,不仅浪费有限的资源,而且还会造成环境的破坏。综上所述,我国野生蔬菜应采取有效的发展和利用,使其为人类健康造福。

参考文献:

- [1] 汪兴权. 野生蔬菜的开发与利用[M]. 北京:中国农业出版社,2002:1-3.
- [2] 赵丽华,张美枝,赵利明,等. 野菜开发利用现状与前景[J]. 内蒙古科技与经济,2002(12):235-237.
- [3] 陈子牛,李沪,易伟. 野菜开发与利用(3)——昆明地区野生蔬菜种质资源探讨[J]. 长江蔬菜,2002(8):4-7.
- [4] 张存利,李琰. 我国野菜资源开发利用现状与发展途径[J]. 中国林副产品,2000,5(2):39-40.
- [5] 周自恒. 中国的野菜[M]. 海口:南海出版社,2008:1-3.

Development and Utilization of Edible Wild Vegetables in China

MENG Teng¹, ZHANG Yu¹, ZHANG Shu-li¹, CHEN Guang-yu¹, WANG Jin-hua²

(1. Heilongjiang Agricultural Vocational and Technical College, Jiamusi, Heilongjiang 154007; 2. Agricultural Technology Extending Stations in Songjiang Township, Jiamusi, Heilongjiang 154007)

Abstract: With the enhancement of environmental protection consciousness and the change of consumption concept, the traditional artificial cultivated vegetables industry couldn't satisfy the demands of people, however the functions and characteristics of wild vegetables can make up for the shortage. For the promotion of the development and utilization of edible wild vegetables, though the summary of main problems existing in the process of artificial cultivation vegetables, as well as its function, the measures for development and utilization of wild vegetables were analyzed in detail, so as to meet the requirements to improve living standard for people.

Key words: wild vegetables; artificial cultivation vegetables; development and utilization