

本溪：山野藏珍 产业富民

本报记者 许蔚冰

核心提示 风一暖，本溪的春天就钻进了装野菜的竹篮里。不用费太多力气，弯腰摘，伸手摘，泥土味混着青草香扑面而来。这股透着松针清气的鲜，顺着早市的吆喝声“淌”进千家万户，唤醒本溪人刻在骨子里的春日记忆，也照见一代代人与大山相依的活法。

如今，这活法抽出了新芽。从满山奔走寻菜，到红松林下立起齐整畦田，本溪的山野菜正走在升级的路上。小小山野菜，成了乡村振兴的一把“绿色钥匙”，把山林的馈赠，拧成了长久的兴旺。



位于本溪市小华山市场的快速点，现场向外地发送山野菜。

本文图片由本报特约记者林林摄



电商平台员工按照订单将山野菜包装入箱，发往全国各地。



快递公司通过物流配送将山野菜发往全国各地。



随着本溪山野菜的名气越来越大，每天都有大量山野菜通过电商平台销往北京、上海等地。图为主播正在详细介绍山野菜的种类和吃法。

烙印于心的家常味道

对许多本溪人来说，山野菜不只是一道时令菜，更是一段深植于生命底色的回忆。每年春来，山风转暖，这回忆便伴着林间的清润气息悄然苏醒。

4月22日5时，天还没亮透，桓仁满族自治县沙尖子镇北沟村12组村民李春已背上柳条筐，手握小镐头，踩着露水进了山。山坡上，去年的枯叶还没烂透，新草探出了头。他拨开灌木，在石缝间、树根儿下细细地找。

“这儿有！”李春春低呼一声，拨开一丛枯叶，几株鲜嫩的蕨菜卷曲着出现在眼前。不远处，北沟村8组村民李艳杰在一棵大树旁停下，踮起脚尖刚要摘枝头胖乎乎的刺嫩芽，手腕就被扎了一下。她笑着说：“这是今年的头茬，辛苦点儿也值了。”

溪边的大叶芹一丛挨着一丛，锯齿叶子沾着水汽，有人蹲下身，掐最嫩的芯，扔进筐里，菜叶上还挂着亮晶晶的水珠。这时有人喊了一声：“别采坏了根儿，明年还得长呢。”

本溪市地处辽东山区，长白山余脉蜿蜒而来，山高林密，土壤肥沃，为山野菜提供了得天独厚的生长环境。据统计，全市可食用的林下山野菜有150多种，其中以刺嫩芽、刺五加、大叶芹、蕨菜、猴腿最为知名。2025年，全市山野菜种植面积达59.3万亩，产量约2万吨。

在一辈本溪人的记忆中，山野菜曾是救命粮。歉收的年月，它填过数不清的肚子；抗战时期，东北抗联战士靠它充饥，才能在山林里坚持下去。千百年来，山野菜沉淀为本溪山林文化的底色，见证当地人靠山而生、伴山而居、与山相融的日常。明代典籍《救荒本草》里记载了刺嫩芽等山野食材，近600年过去，它依然在本溪人的餐桌上鲜活。

采野菜靠眼力，也靠耐心。村民们走走停停，临近中午，多数人的筐里已装得满满当当。回到村里，他们将野菜倒在院子里摊开晾晒，挑拣干净。

午后，本溪的各大集市便热闹起来。刺嫩芽、蕨菜、大叶芹、猫爪儿、婆婆丁等山野菜被整齐码放在摊位上，水绿水绿的，还带着山里的凉气。摊主热情地吆喝着，市民则围在摊前，仔细挑选。

很快，这些山野菜就从集市流进千家万户的厨房，清炒、凉拌、剁进饺子馅儿里，成了本溪人餐桌上的一道家常味。

从跑山挖菜到基地种菜

时光流转，山野菜的故事也换了讲法。从前是满山跑、随处挖，如今是一排排基地立起来，一垄垄畦田铺开。山还是那座山，人还是那些人，只是山与人的情分，正从单向索取，走向更深层的共生与共赢。

4月一到，北沟村近2000亩的山野菜基地就变了模样。红松笔直地立在坡上，遮出一片阴凉，林下的刺嫩芽、大叶芹随着节气往外冒。村里办起了鑫农山野菜专业合作社，探索出“红松+山野菜+药材”的复合种植模式，全村一半以上村民加入了合作社。

“村里山多地少，靠山吃山，发展山野菜产业是条好路子。”沙尖子镇党委书记刘永君说，“刚开始，许多村民担心白忙活一场，村‘两委’成员挨家挨户做工作，免费给村民提

供苗木，带领村民到外地学习栽种技术，并承诺帮助村民推销。”

“别采坏了根儿，明年还能长”，这句老辈采菜人的叮嘱，如今已变成科学的生态种植，让山林源源不断地产出。

每年春夏，基地都会雇上20多位村民集中采摘，每人每天能收入150元。村民马春和是山野菜种植户，这几年靠种植山野菜盖了新房，买了轿车。“多亏了村‘两委’带领我们发展山野菜产业，日子越过越红火。”马春和说。随着山野菜基地的发展，北沟村还通过电商平台直播，将山野菜和绿化苗木卖到了全国。

放眼全市，本溪的山野菜不单是北沟村的探索，而是一场串点成线、聚链成群的全球实践。全市山野菜种植面积较大的合作社共有6家，产值超2000万元。其中，刺嫩芽种植面积25.5万亩，年产量约0.75万吨；大叶芹种植面积14.3万亩，年产量约0.4万吨；刺五加种植面积16.5万亩，年产量约0.75万吨……

数字背后，是无数个乡村在蜕变。产业升级，带动了技术的革新与链条的延伸。在种苗基地，科研人员忙着分拣刺五加和刺嫩芽的幼苗，年产数千株的种苗，正被送往千家万户的林地，等待着茁壮成长的那一刻。随着“十五五”规划的稳步推进，新的育种基地将陆续在本溪拔地而起，深加工企业也将进驻，即食小菜、冻干产品、营养提取物等高附加值产品，将带着本溪山野的清香，走向更广阔的市场。

从山野林间直达全国餐桌

早上6点刚过，桓仁县城农贸市场便热闹起来。山野菜销售专区围满了人，刺嫩芽一捆捆码齐，大叶芹支棱着翠绿叶杆，猴腿儿一根根卧在竹筐里，带着露水……

一个穿灰夹克的中年男人蹲在摊位前，拿起一捆刺嫩芽翻来覆去地看：“给我挑最嫩的。”摊主大姐手脚麻利，一边往塑料袋里装，一边应声：“放心吧大哥，今天早上刚从北沟村拉来的。”旁边一位老太太拎着篮子凑上来说：“大叶芹给我称两斤，回去包饺子。”问价的、过秤的、扫码付款的提示音响成一片。

这股山野菜的热浪也涌进了本溪市区。商贩侯丽娜在黎明早市卖野菜，一卖就是13年。每天天不亮上山，采回刺嫩芽、大叶芹、猴腿儿、笔管菜，直接装车拉到市场。货足、新鲜，一上午准能卖光。摊位对面是顺丰快递的收件点，负责人王洪伟一边打包一边说：“山野菜娇气，包装得讲究。先铺一层吸水纸，再放一层菜，层层垫好，生怕磕了碰了。”

销售火热，也带动了物流发货。从4月中旬开始，位于本溪满族自治县小市镇的本溪市溪味道生态农业有限公司开启了全员直播模式，20多名员工每天在多个视频平台直播卖山野菜，“从清晨一直持续到深夜，每天

能卖出1000多单，近4000斤。”公司经理王恩江说，“日订单量比去年多了五成，订单来自全国各地，大连、北京、上海的买家最多。目前，辽阳、鞍山、沈阳、抚顺、本溪五城联动，上午下单，下午就能到。”

热销背后，本溪山野菜的身份也在变，进行着从“餐桌食材”到“山野体验”的跨越。在南芬区下马塘办事处柏峪村4组，山野菜示范园不仅每天把最新采摘的野菜发往各地，也向游客开放自助采摘服务。提供同类服务的本溪县连山关镇新开村党支部书记于化龙告诉记者，采摘山野菜存在一定的技术指导，得懂点门道，“村里的山野菜基地会有专门讲师，游客可以在种植户陪同下现场采摘，既体验采摘的乐趣，又能吃到最新鲜的山野味儿。”

真正的农旅融合，不止于采摘体验。本溪市小市一庄经理李青松介绍，景区正在筹建山野菜主题体验馆，不仅会还原几十年前本溪人背着柳条筐进山采菜的情景，还会在展柜里摆上配有文字的刺嫩芽、大叶芹、猴腿标本，写明它们的辨识方法、吃法与药用价值。另外，“山野菜厨房”将手把手教游客制作山野菜肴，刺嫩芽焯水去涩、大叶芹拌馅调香、猴腿儿清炒锁鲜，样样都有。景区入口配备讲解员，专门为游客介绍本溪的山野菜品种和采摘习俗。

把“绿色家底”变成“金字招牌”

本溪山野菜种类繁多、品质出众，绝非偶然。本溪市农业综合发展服务中心主任焦杨介绍，本溪市地处长白山余脉，是国家重点生态功能区，森林覆盖率达76.31%，海拔落差超千米，形成了从深谷到山脊的垂直微气候带，其中，阴坡与阳坡、深谷与山脊、林下与林缘的地形地貌，使刺嫩芽、大叶芹、蕨菜等不同生态位的山野菜得以共存。加之地处中温带湿润气候区，年降水量超800毫米，水源纯

净、土壤肥沃，为山野菜生长提供了得天独厚的自然环境，孕育了山野菜资源150余种。

刺嫩芽等山野菜富含氨基酸、皂苷、黄酮等活性成分，具有药食两用属性，营养价值与药用功能双重支撑提升了消费价值。随着健康养生理念的普及，纯天然、高营养的山野菜日益受到市场青睐，在“绿色、原生态、药食同源”的消费趋势下，市场对差异化、功能化的山野菜需求增加并不意外。

另外，冷链物流与电商渠道打通了产地与全国市场的“最后一公里”，从家门口的“家常菜”，到全国各地的“家乡味儿”，再到高档餐厅的“山珍美味”，产品溢价空间打开，农户收益倍增，为本溪发展山野菜特色产业提供了更为广阔的空间。

依托本溪森林资源优势，本溪市在强化资源保护培育的基础上，还将继续大力发展山野菜产业，推动良种繁育专业化、标准化、规范化。全市计划到2030年每年新建山野菜育苗基地100亩，新发展以刺嫩芽等为主的“山野菜基地”0.35万亩，“十五五”末期，全市山野菜种植面积达到61万亩以上。

同时，围绕刺嫩芽、大叶芹、刺五加等品种，引导具备技术研发能力的深加工企业，加强与省内科研院所合作，建立“科研院所+企业+基地+农户”利益联结机制，推动科技成果转化落地。本溪市农业部门还将联合林业、商务、市场监管等部门组建产业发展专班，促进产业链各环节信息互通、资源共享。

为进一步提升产业的市场竞争力与品牌影响力，本溪市还将着手确定并注册市级区域公共品牌，将其作为本溪山野菜产业的核心品牌，形成全市一个主品牌、一个核心标识、一个宣传口号的“三位一体”格局。要在做优连山关刺五加地理标志品牌基础上，做精刺嫩芽、大叶芹等本土优势核心品种，打造特色核心单品品牌，构建“1个市级公共品牌为核心+多个企业合作社自主品牌为补充”的品牌矩阵。

常见山野菜



蕨菜(蕨类山野菜)

植物属性：碗蕨科蕨属多年生草本植物，高可达1米，根状茎粗壮横走，嫩叶拳卷状。
做法：沸水焯1分钟至2分钟(建议加醋)后过凉，可凉拌(蒜泥、醋、香油)、炒肉丝(五花肉/腊肉)、炖汤、腌制或晒干保存。



刺五加(木本嫩芽类山野菜)

植物属性：五加科五加属落叶灌木，高1米至6米，茎密生细长倒刺，药食同源，补气安神。
做法：凉拌(焯水后加蒜末、醋、香油)；炒鸡蛋；做汤；晒干泡茶；蘸酱。



刺嫩芽(木本嫩芽类山野菜)

植物属性：五加科木属落叶小乔木或灌木，高可达6米，树干和枝条密生皮刺。每年4月至5月，嫩芽拳卷如马鹿角，被称为“山野菜之王”。
做法：最适合蒸吃或蘸酱吃；焯水后蘸鸡蛋酱；裹面粉炸；炒鸡蛋；做馅儿包饺子。



大叶芹(草本类山野菜)

植物属性：伞形科大叶芹属多年生草本，高50厘米至80厘米，多生于针阔混交林下，沟谷湿地。
做法：包饺子不需要焯水，洗净切碎即可，焯水反而会挥发香味，影响口感；凉拌或炒食可短时间焯水。



曲麻菜(草本类山野菜)

植物属性：菊科苦苣菜属多年生草本，全株含白色乳汁，嫩茎叶可食，具有清热解毒功效。
做法：蘸酱(东北经典)；凉拌；炒食；晒干泡水代茶饮。

本报记者 许蔚冰 整理