



自然的馈赠

——长白山的野果资源

撰文

秦卫华 李中林 楚克林 徐慧敏

摄影

秦卫华

长白山不仅是一座界山、圣山、神山，还是一座巨大的野生果园。每年的8月，正值夏末秋初，也是长白山野生植物果实集中成熟的季节。行走在山林间，随处可见各色野果。从熟悉的松子、蓝莓，到美味的野生猕猴桃，再到不为人知的茶藨子、扭柄花，鲜红色、亮蓝色、墨黑色、翠绿色，如珍珠，似玛瑙，点缀在林中，不仅是一道独特的风景，更为可爱的小动物们提供了营养丰富的食粮。通过本文，让我们一起去欣赏一下长白山中那五颜六色的自然馈赠吧。

长白山特色野果

来到长白山，最不能错过的野果就是野生蓝莓，植物学名为笃斯越橘 (*Vaccinium*

uliginosum)，属于杜鹃花科越橘属的小灌木，高约1米。和我们平常在超市购买的蓝莓相比，模样有所不同，个头略小一些。圆球形的果实中含有大量花色苷而呈现鲜艳的蓝色，酷似蓝莓，因此被俗称为野生蓝莓。果实中还富含多种维生素，带有浓郁的酸味，可以鲜食，也可以制作果酱、榨汁或酿酒。笃斯越橘在长白山数量较多，资源量很大，也是当地原住民在山中主要采集的野果之一。在笃斯越橘成熟的季节，在二道白河镇上，几乎所有的水果店都能买到鲜果。鲜果采摘季结束后，也能在各个土特产店中购买到野生蓝莓果干，笃斯越橘也因此成为最具长白山特色的野果。除笃斯越橘外，在长白山还能看到越橘 (*V. vitis-idaea*)，它是笃斯越橘的亲戚，是一种更加矮小的小灌木，几乎是匍匐在地



上：笃斯越橘
中：笃斯越橘群落
下：越橘植株



面上和苔藓混生在一起。越橘成熟浆果球形，就像一颗颗鲜红色的红豆，因此也被称为“北国红豆”或“红豆越橘”。其酸甜可口、营养丰富，是一种难得一见的珍贵水果。另外，现在被炒得火热的超级水果蔓越莓 (*V. Oxycoccos*)，其实也是越橘属的，只不过人家来自北美洲而已。

当前，出于对健康的重视，人们对黑色或蓝色等深色系水果越来越痴迷，让一些蓝色的野果身价飙升。长白山野生的蓝靛果 (*Lonicera caerulea*)，又叫蓝靛果忍冬，隶属忍冬科忍冬属，是一种极具地方特色的高品质野果。植物本身其貌不扬，但成熟的果实呈靛蓝色，还包被一层白粉，使得椭圆形的果实就像一颗颗蓝色的玛瑙石一样。蓝靛果富含多种氨基酸和维生素，清新爽口，食用价值很高；也可入药，具清热解



上：五味子
中：红松松塔
左下：毛榛果实
右下：蓝靛果

毒之功效。秋季的林中还能看到一串串如同红玛瑙的五味子 (*Schisandra chinensis*)，悬挂在枝头上，这也是长白山的代表野果之一。顾名思义，五味子因为果实具有甜酸苦辣咸5种味道而得名。长白山的五味子主要被采集作为药物，用来泡酒或榨汁制作保健饮料。除鲜果外，长白山也是干果的重要产区，最著名的当属松子和榛子。其中松子是长白山中国国家二级重点保护野生植物红松 (*Pinus koraiensis*) 成熟松塔中的种子，红松的松塔硕大，一个松塔内就能包含





左上：东北茶藨子
右上：软枣猕猴桃
左下：狗枣猕猴桃
右下：长白茶藨子



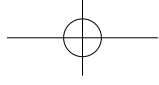
众多的小颗粒松子，经济价值很高。而榛子则是桦木科毛榛 (*Corylus mandshurica*) 的成熟果实，外形有点像南方的板栗，呈圆锥形，个头比板栗小，坚硬的果实被管状的果苞所包裹，果仁滋味独特，因营养丰富被称为“坚果之王”。

美味佳果山中藏

秋季的长白山中，还有很多滋味特别棒的野生果实，由于大家不认识、不了解，而藏在深山中无人识，其实很多都是极具开发利用潜力的野果资源。现在很多人都知道，来自新西兰的奇异果，就是用我国的野生猕猴桃培育出来的品种。长白山就有好几种野生猕猴桃，味道最好的

当属狗枣猕猴桃 (*Actinidia kolomikta*) 和软枣猕猴桃 (*A. arguta*)。这两种野生猕猴桃，虽然名字都很朴实，但果实味道却是十分甜美。狗枣猕猴桃叶片薄纸质，植株上有部分叶片特化为白色，十分容易辨认；长圆柱状的果实光滑无毛，成熟后变软，带有浓郁的果香味。软枣猕猴桃果实通常圆球形，也是光滑无毛，成熟后如同绵软的大枣，香甜可口。林中还有一类名为茶藨子的冷门野果，成熟的果实通常晶莹剔透，如同红宝石一般诱人，味道酸酸甜甜，只是分布于深山之中，加上名字冷僻，知道的人并不多，常见的有东北茶藨子 (*Ribes mandshuricum*) 和长白茶藨子 (*R. komarovii*)。

还有很多蔷薇科野果，不仅好看，成熟后也



左上：苦糖果
 右上：长白蔷薇
 左中：毛山楂
 右中：山刺玫
 下：花楸



上：丝梗扭柄花
左：二叶舞鹤草
右中：蓝果七筋姑
右下：鹿药

可以食用。毛山楂 (*Crataegus maximowiczii*) 是山楂属的小乔木，果实个头比平常吃的山楂要小很多，但果肉又粉又面，口感很好。花楸 (*Sorbus pohuashanensis*) 的果实数量多，密集着生于枝条顶端，红果累累，不仅有观赏价值，也可以食用。蔷薇属的有长白蔷薇 (*Rosa koreana*) 和山刺玫 (*R. davurica*)，前者果实长椭圆形，后者圆球形，成熟后都是鲜红色，十分醒目。忍冬科的苦糖果 (*Lonicera standishii*)，成熟的果实外形奇特，由于双花并生在一个花梗上，两个紧邻的果实就像人类的连体婴儿。靠近花梗部分长在一起，让果实外形酷似双腿开叉的裤裆，由于太过不雅，取其谐音变成了苦糖果。一些地方因为它的果实形状有点像驴身上驼着的布袋，又称其为“驴驮口袋”。

伊甸园中的野果诱惑

长白山虽然野果种类繁多，但真正具有食用价值的种类却很少。大多数野果虽然颜色艳丽，具有强烈的诱惑力，但却含有苦涩的单宁、辣嘴的生物碱，甚至让你痛苦不堪的毒素，只能观赏而不能轻易入口。一些野果姿态优雅，造型美观，像林中仙子，具有极高的观赏价值。如丝梗扭柄花 (*Streptopus koreanus*) 的成熟果实，就像一颗颗红樱桃，悬挂在细如发丝的弯曲果柄上，丝梗扭柄花的名字取的真是太合适了。蓝果七筋姑 (*Clintonia udensis*) 是一种百合科植物，成熟的果实椭圆形，高高地着生在细长的果



藏花忍冬

柄上，就像镶嵌在权杖顶端的蓝宝石，闪烁着诡异的蓝色光泽。同属百合科的鹿药 (*Smilacina japonica*) 和二叶舞鹤草 (*Maianthemum bifolium*) 的果实成熟时，由带有深色斑点的棕色逐渐变为红色，也很漂亮。

长白瑞香 (*Daphne koreanum*) 是长白山区的一种特有小灌木，别名又叫辣根草，属于瑞香科，成熟的鲜红色浆果半透明，让人看到就有采食的冲动。但长白瑞香的果实其实是有毒性的，只能入药。此外，由于果期很长，是很好的观果植物。稠李 (*Prunus padus*) 可能是最容易被误食的野果之一了，这种蔷薇科的野果成熟时就像一串串黑色的樱桃，很容易被误认为是野樱桃，不过当你吃到嘴里时，那种强烈的苦涩味一定会让你印象深刻的。忍冬科的华北忍冬 (*Lonicera tatarinowii*) 又名藏花忍冬，果实

也十分诱人，果柄很长，鲜红色的果实点缀在林间，成为秋季长白山中一道亮丽的风景线。

长白山的野果种类实在太多，受篇幅限制，无法一一进行介绍。通过本文，作者希望读者在欣赏这些美丽野果的同时，能够获得以下三个方面的启示：一是当我们在野外见到诱人的野果时，不管它的色泽和模样如何吸引你，在不认识的前提下，一定要三思，切忌胡乱采食，避免中毒。二是对于认识的可食野果，采集品尝时也要适可而止，要知道野果作为大自然的馈赠，我们并不是她的赠送对象，真正的对象是自然中那些依赖野果为生的动物们，一定要给野生动物留下足够的口粮，不能与它们争粮。三是对于自然保护区内的任何野果，让我们尽可能用相机去记录它们那美丽的情影，而不要去折断它们带回家中，只有留在荒野中，它们才是最美的。



上：稠李
下：长白瑞香

作者简介

秦卫华，生态环境部南京环境科学研究所自然保护区研究中心，副研究员，从事自然保护地和生物多样性研究。

李中林，生态环境部南京环境科学研究所自然保护区研究中心，助理研究员，从事自然保护地和生物多样性研究。

楚克林，生态环境部南京环境科学研究所自然保

护区研究中心，助理研究员，从事自然保护地和生物多样性研究。

徐慧敏，生态环境部南京环境科学研究所自然保护区研究中心，助理研究员，从事自然保护地和生物多样性研究。

(责编 桑新华)