



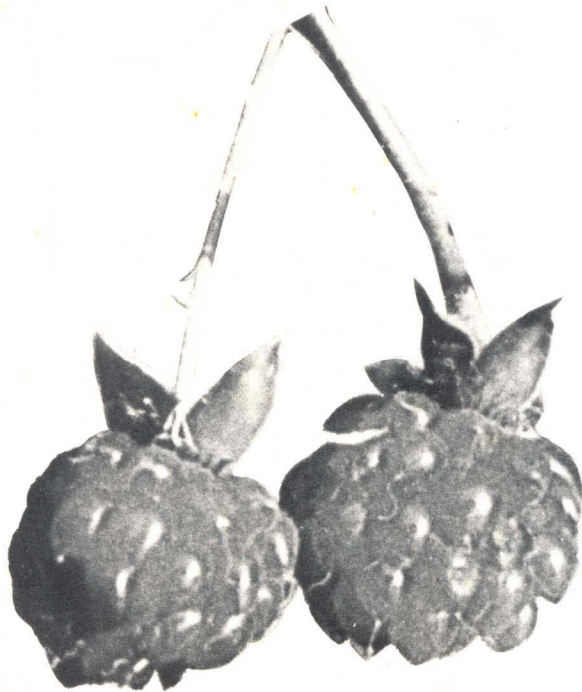
台灣
野生
食用
植物

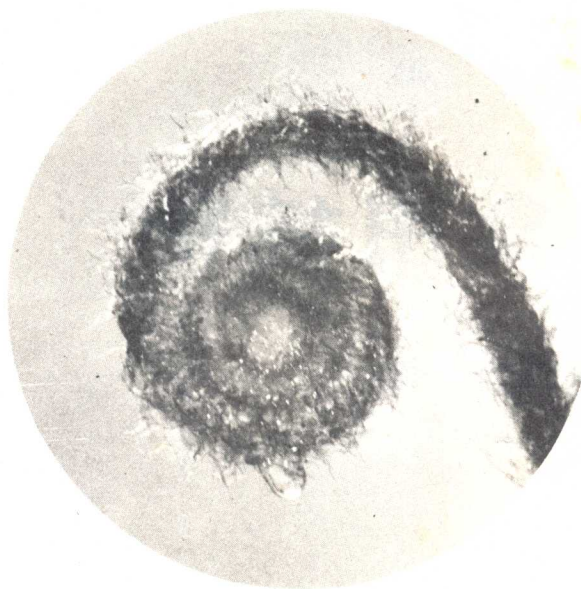


寶島叢書 張之傑主編

台灣的野生食用植物

鄭元春 張之俊 著





台灣的野生食用植物

著 者 鄭元春・張之俊
攝 影 鄭元春・黃炎明
編 輯 黃炎明・莊素韻・陳希芳
出版者 自然科學文化事業公司出版部
發行部 自然科學文化事業股份有限公司
台北市信義路三段25號

電 話 7075275 (三線)
總代理 環華出版事業公司
地 址 台北市南京東路三段2號
發行人 石資民

製 版 王子彩色製版公司

定 價 400元

新聞局登記證局版台業字第1557號

中華民國六十九年二月初版

中華民國七十年二月肆版

版權所有・翻印必究

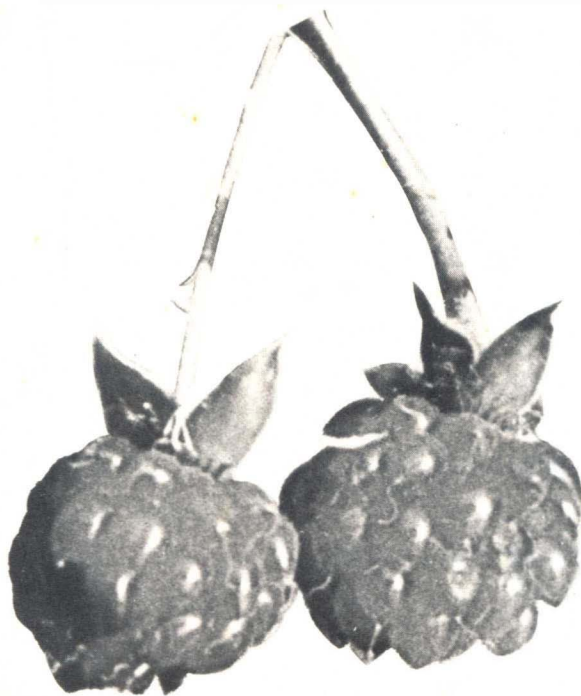
目 錄

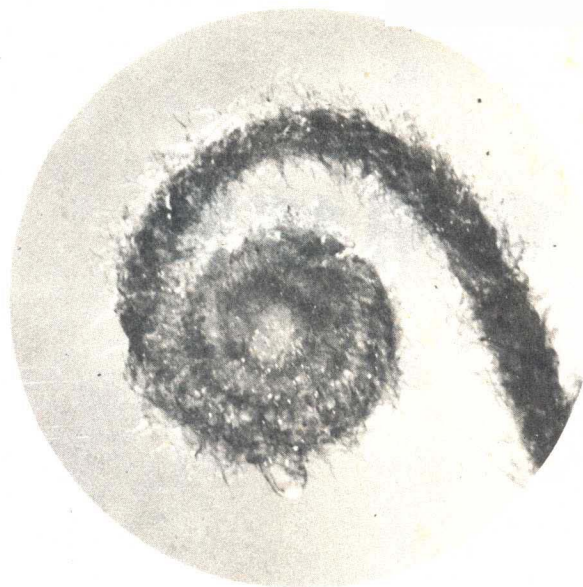
叢書總序	3
編者序	4
1 總論	6
2 蕨類植物	18
蕨類圖鑑	25
3 海濱植物	29
海濱植物圖鑑	37
4 水生及濕生植物	41
水生及濕生植物圖鑑	53
5 低海拔草本植物	61
低海拔草本植物圖鑑	85
6 低海拔木本植物	102
低海拔木本植物圖鑑	125
7 蔓性及匍匐性植物	137
蔓性及匍匐性植物圖鑑	153
8 高山植物	163
高山植物圖鑑	173

寶島叢書 張之傑主編

台灣的野生食用植物

鄭元春 張之俊 著





台灣的野生食用植物

著 者 鄭元春・張之俊
攝 影 鄭元春・黃炎明
編 輯 黃炎明・莊素韻・陳希芳
出版者 自然科學文化事業公司出版部
發行部 自然科學文化事業股份有限公司
台北市信義路三段25號

電 話 7075275 (三線)
總代理 環華出版事業公司
地 址 台北市南京東路三段2號
發行人 石資民

製 版 王子彩色製版公司

定 價 400元

新聞局登記證局版台業字第1557號

中華民國六十九年二月初版

中華民國七十年二月肆版

版權所有・翻印必究

叢書總序

觀察欣賞自然界中的植物、動物及景象是人類的本能，也由進一步的觀察研究自然界中的萬物，人類得以生存，並由各地不同的自然的特徵演化出一適應的文化。因此任何一個地方的民族都對他們四周圍的自然萬物十分清楚。我國不但不例外，對自然萬物觀察研究的成果十分豐碩。今天在台灣，有時常常自我疑惑，中國早期先民的科學精神到那兒去了？翻開古籍，到處都是自然萬物及現象的結晶。如「詩經·豳風」一章裡：「四月秀葹，五月鳴蜩。」（白話：四月裏葹草開了花，五月裏蟬振膜發聲。）又如「逸周書·時則訓」就分一年為七十二候，每候五天，「立春之日東風解凍，又五日蟄蟲始振，又五日魚上冰。雨水之日獺祭魚，又五日鴻雁來，又五日草木萌動。驚蟄之日桃始華，又五日倉庚鳴，又五日鷹化為鳩。春分之日玄鳥至，又五日雷乃發聲，又五日始電。」這種細緻精確的觀察，以現代的眼光看來，亦可使人五體投地。

大凡觀察自然萬物，定名是首要的工作。詩經中出現動植物的名稱不下數百種。清朝方旭（1890年）集經子百家有關動物部門編撰成書，名為「蟲薈」。其中甚多動物今已不知為何物了。回台後，我一直興趣於古籍中有關動物資料的收集，但不免也對今天國內少有自己自然及動物的書籍感到遺憾。台灣生物學方面的研究很少針對台灣的動植物的，原因可能是我們沒有一套描述我們美麗自然環境的書籍。欣聞張之傑先生主編一套「寶島叢書」，以台灣的鳥類、蝴蝶、森林、真菌、淡水魚、貝類、野生食用植物、野花、山岳及原住民族等先推出，然後再把台灣豐富的自然環境及動植物加以介紹。這是一件有價值、最起碼的工作。過去中小學，甚至大學都無法找到一本「鄉土」的生物方面書籍，因而使生物教學十分困難，無法使學生感到親切、實在、有關聯。卅年來很少學生熱衷從事台灣的生物學研究，問題即在此了。

我們希望「寶島叢書」的出版能夠刺激大中小學的學生對台灣的動植物及自然環境產生欣賞研究的興趣。如果不出幾年，有更多更好的台灣動植物的研究書籍出版的話，張之傑先生的苦心就不白費了。

於東海

序於東海大學生物系

編者序

相信各位一定有過這種經驗，在路旁、山邊、水湄偶而有些不知名的植物會結著令人垂涎的果實，但是沒有人敢摘來吃，因為怕它有毒，由此我們不知錯過多少品嚐野味的好機會。其實大自然充滿美味，而且食用部份也因植物不同而各異，有的整株都可以吃，有些莖、葉、花、果實、種子甚或嫩芽可以吃。或許你知道腎蕨的貯水器裏頭有水可以解渴，但你可能不知道山上有很多類似草莓的野生懸鉤子類果實，它們的風味絕不亞於人類細心栽培的草莓。或許你知道曇花開起來有多美，但可能不知曇花煮肉絲卻是一道美味。本書蒐集台灣野生植物 204 種，供給那些喜食野味的人完整的資料，更是為一些門外漢開闢一個嶄新的園地。

台灣登山風氣日盛一日，我們可以在山上發現不亞於西門町的人潮，因此聳人聽聞的山難似乎特別多！登山者缺乏登山求生知識是一大原因。其實登山者應該了解大自然的資源是無盡的，只要他曉得野生食用植物是那些，那麼生存機會一定大為增加。本書最後一章——高山植物，使登山者遨遊山巔之際，還多了一項品嚐野味的情趣，而必要時甚或成為延續他們生命的泉源。

本書由作者等三人聯合執筆撰稿及攝影，囊括台灣野生食植物共 75 科，204 種。植物界中，菊科是最大的一科，種類最多，因此台灣野生食用植物也以菊科植物居首位，計有 23 種之多。桑科及薔薇科次之，各為 11 種、10 種。撰文內容有性狀的描述，配以彩色圖鑑，便於讀者對照查閱，另有食用部份及分佈地區，告訴我們該吃那一部份及最常被找到的地帶。此外作者鑑於一種植物常有數種中名。因此每種植物一定寫上它的正名——學名，以確認它的真正身份，以免混淆，同時把所有俗名也列上，以便於只知俗名的人也能查到所要的資料，可說是學術、實用兩面兼備了。文中還有風味等級是為喜食野味者而設。

本書為了使讀者了解植物特性，便於識別植物，於書本總論中介紹各科植物特性，但因涵蓋科數衆多，共 75 科，不可能一一介紹，只能選含四種以上植物的科介紹，共有 23 科。編排植物的順序時，我們曾遭遇到困難，如果按照學術上哈欽遜氏（J. Hutchinson）的分類法各科秩序分別列出，雖然很「正統」，卻有失其普遍性。最後只好採取實用卻較不嚴謹的分法：首先把蕨類植物及容易分辨的蔓性、藤本植物分出來，再將剩餘的依其分佈的地區性分為海濱、水生及濕生、低海拔及高山植物等類，因野生食用植物多分佈於低海拔地區，所以再將低海拔地區植物依其莖的性質分成草本（莖為草質）、木本（莖為木質）兩類，因此本書將 204 種植物分成七大類。為何說此類分法不嚴謹呢？因為植物本身分佈的地區有時範圍很廣，因此界限會顯得模糊而不夠明確。為了彌補這項缺憾，特於書後列出中名索引及學名索引兩種。如果讀者認為所採的植物屬於低海拔植物，但卻查不到，那麼可由中名或學名索引查回來，或許發現它屬於海濱植物。如此一來就不會有查不到的困難了。

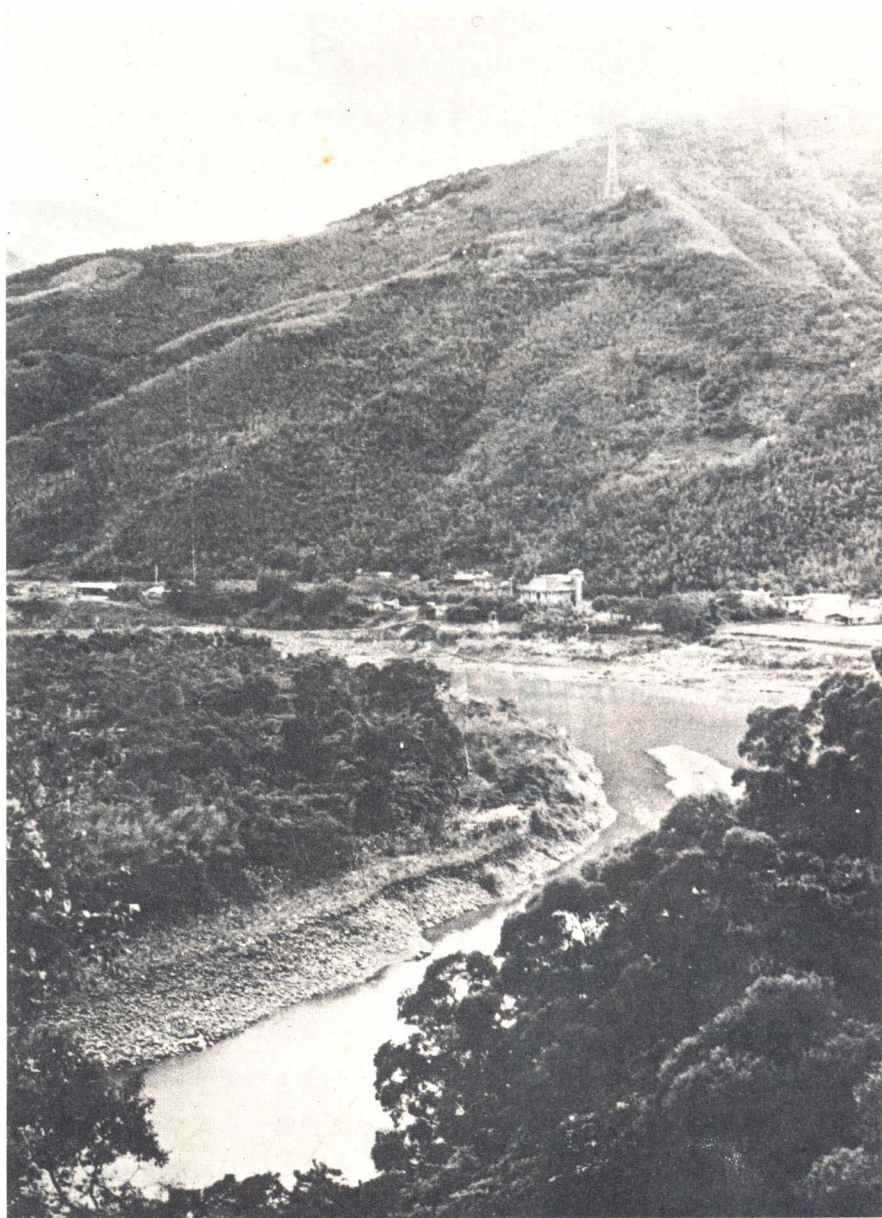
我們知道市面上不乏有關植物的書籍，但多偏於觀賞植物或者學術氣息太濃。雖然外文書中也有野生食用植物的書籍，但我們知道植物有其地域性，外文書上的植物不見得台灣有，而台灣有的植物外文書上可能沒有，因此我們藉這本書讓大家了解真正的「福爾摩沙野味」。

鄭元春 張之俊 謹序

民國六十八年十二月

目 錄

叢書總序	3
編者序	4
1 總論	6
2 蕨類植物	18
蕨類圖鑑	25
3 海濱植物	29
海濱植物圖鑑	37
4 水生及濕生植物	41
水生及濕生植物圖鑑	53
5 低海拔草本植物	61
低海拔草本植物圖鑑	85
6 低海拔木本植物	102
低海拔木本植物圖鑑	125
7 蔓性及匍匐性植物	137
蔓性及匍匐性植物圖鑑	153
8 高山植物	163
高山植物圖鑑	173



不學植物但對植物有極濃厚興趣的人，或許認為業餘者勿需了解植物學上繁瑣的分類法——也就是依植物各種形態特徵歸類成許多科。其家學術的分類法雖然看似枯燥，却極有用處。它能將每種植物清楚歸類，使我們能容易又確切地辨識植物。例如，我們初見一株不知名的植物時，可以觀察其特徵，來尋出它的科別，自然地就知道它的名字，是不是又快又準？所以在介紹各個植物之前，先為大家介紹後面常見的科名，使大家對各科植物的特性有所了解，而能更認識更喜歡植物。

1 蕨類 Pteridophytes

蕨類植物不像種子植物以種子來繁殖，而是以著生於葉的下表皮的孢子囊內的孢子來繁殖，而且其孢子體和配子體各自獨立生存。據說，在地質時代，即古老的石炭紀（約二億年前），地球上最茂盛的植物就是蕨類植物，蕨類植物多半為草本；但是在溫暖地區，也有長得像高大樹木狀的蕨類植物，例如：台灣桫欏、筆筒樹等。現存的蕨類大約有九千種，廣泛的分佈於熱帶及溫帶。溫帶的蕨類在陰涼而潮濕的地方長得最好；熱帶雨林的蕨類非常繁盛。一般蕨類具有匍匐於地面或地表下的地下莖，著生鬚根。地下莖通常都是多年生，每年會產生新的蕨葉，蕨類的重要特點之一就是其葉芽有搓旋現象，後來慢慢伸展而擴大為成熟的葉。



亞蹄蓋蕨—蕨類

2 禾本科 Gramineae, (Poaceae)

單子葉，有 620 屬 10000 種，廣佈於全世界，為顯花植物中之一大科。一年生或多年生草本，很少為灌木或喬木。莖中空，有節，葉狹長，具平行脈，葉柄變成鞘包在莖外，葉身與葉鞘間有葉舌，膜質或毛狀；花小而不明顯，通常只有小蕊、大蕊及 2~3 透明之鱗被，包於兩苞片（內稃及外稃）內，構成一朵小花排列在花軸上，下有兩苞片（內穎及外穎），構成小穗，小穗排列成圓錐狀，總狀或穗狀花序；小蕊 1~6，通常為 3；子房上位，一室，一個倒生胚珠；花柱通常 2，很少 1 或 3 者；果為穎果，種皮與果皮癒合。

3 百合科 Liliaceae

單子葉，有 250 屬 3700 種，廣佈於全世界，溫帶、亞熱帶最多。

草本，大部份為多年生，很少為灌木。根由地下莖、鱗莖、球莖或塊莖長出；莖直立或蔓延；花兩性，罕為單性，整齊花或微不整齊，花通常大而明顯，花序不為繖形；花萼大多花冠化，成筒狀或不成筒狀，6 裂或 6 瓣，罕為很多者，常成二輪，但十分類似，覆瓦狀或外輪鑷合；小蕊 6，罕為 12 或 3，與花被對生（花絲分離或多少連合）；子房上位，很少半下位者，通常 3 室，中軸胎座，或為一室 3 側膜胎座，胚珠多數，常排成二列；果為蒴果，腹裂或背裂，或為肉質



台灣百合—百合科

漿果；種子具豐富胚乳及彎曲之胚。

4 唇形科 Labiatae

雙子葉，有 18 屬 3500 種，廣佈於全球，分佈中心為地中海地區。

草本，罕為木本，常具芳香氣味。莖常為四方形；葉對生或輪生，單葉，無托葉；花兩性，不整齊花，罕為整齊花；花腋生或輪生；有時萼片 5，多少連合成唇狀；花瓣合生成筒狀，上位花瓣 4~5，覆瓦狀，常作唇狀；小蕊長於冠筒上，4 或 2；子房上位，心皮 2 深裂，柱頭常 2 叉，每個子房有 4 直立胚珠；果為瘦果狀的小堅果，分離或成對；種子無胚乳或胚乳很少。

5 紫草科 Boraginaceae

雙子葉，有 100 屬 2000 種，分佈於熱帶、溫帶，尤其是地中海地區。

草本，植物體常有毛；葉互生，很少對生，單葉，無托葉；花序常為蝎尾狀聚繖花序；花整齊，很少歪形，大部份為兩性花；萼片鑷合，很少覆瓦狀；花冠連合，瓣片扭曲或鑷合；小蕊與花瓣裂數同，與花冠互生，長於花冠上；花盤有或退化；子房上位，二室或四室，中為假中膈、四深裂；胚珠成對，直立或由中展開；果四個小堅果；種子有胚乳或無，胚直立或彎曲。

6 茄科 Solanaceae

雙子葉，有 75 屬 2000 種，廣佈於熱帶及溫帶地區。

草本或木質；葉互生，單葉，無托葉。花兩性，花萼 4~6 裂片，宿存；花冠合瓣。通常 5 淺裂，裂片呈扭曲狀或鑷合狀；雄蕊與冠筒互生；子房 2 室，子房室有時又由假隔膜分開，柱頭頂生，胚珠很多，中軸胎座。果為蒴果或漿果。種子含豐富的胚乳，胚彎曲或環生。

7 菊科 Compositae

雙子葉，有 900 屬 13000 種，是顯花植物中最大科之一，廣佈



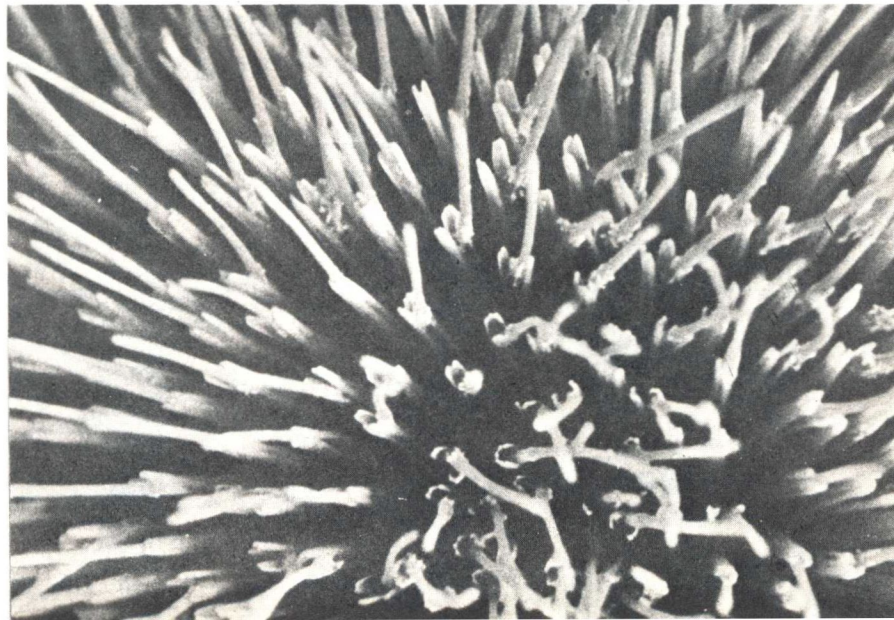
兔兒菜—菊科



介滿園綻放的菊花，清純柔美，若花中天使。

⇒菊科筒狀花標準型，有如閃爍於夜空的煙火，炫麗耀眼。

刁亭亭玉立的白菊，是插花的最佳素材。



於全世界。

草本，灌木，罕為喬木或蔓性。葉互生或對生，單葉成各種淺裂或深裂，無托葉；花聚集成頭狀，被1或多輪總苞包被，總苞由分離或連合之苞片集成；頭狀花有時複雜，有時部份頭狀花退化祇剩一朵花；花托為凸形，很少延長或凹陷者；花兩性或單性，雌雄同株，很少異株者；頭狀花序之外輪通常為舌狀花，中央部份為管狀花或者全為舌狀花；花萼極度變形成毛狀；花瓣連合4~5裂，鑷合狀，整齊花或不整齊花，很少變為唇狀者；小蕊5很少4，長於花冠筒上，花絲分離，小蕊連合成筒狀（很少分離者）；子房下位，一室，一胚珠；兩性花之花柱常2裂；果為瘦果，無柄；種子無胚乳，胚直立，子葉平凸形。

8 繖形科 Umbelliferae

雙子葉，有275屬2850種，分佈於全世界，尤其是溫帶。大部份為草本。莖簇生，表面有溝紋，節間中空。葉互生，無托葉，葉基部變成鞘。花兩性，很少為單性，花序為繖形或複繖形花序，很少為頭狀者；花萼連生於子房，5裂片；花瓣5片，分離，鑷合或稍作覆瓦狀，早落性；小蕊5與花瓣片互生；子房下位，2室；花柱2，基部膨大，子房每室一懸垂胚珠；果分離，成2個分離果。

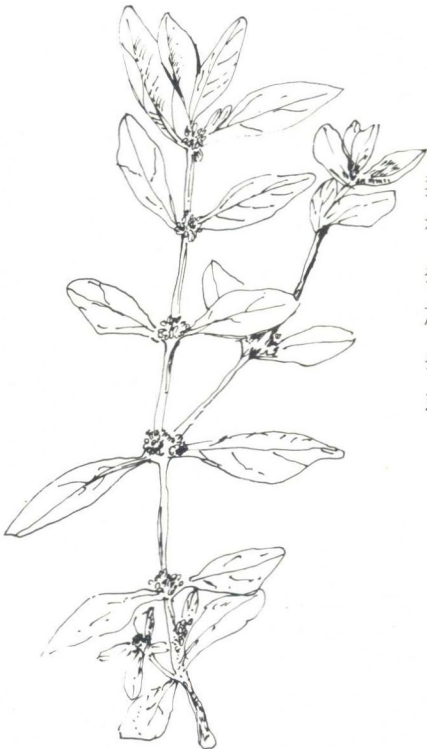
9 莧科 Amaranthaceae

單子葉，有54屬480種，分佈廣泛。

一年生或多年生草本，稀為矮灌木或攀緣性。葉互生或對生，單葉，無托葉。花通常兩性，小型，穗狀花序，頭狀花序或具乾質膜花苞及小苞片之總狀花序；萼片3~5，離生或幾乎是離生，覆瓦狀，多少為乾膜質；無花瓣，雄蕊大部為5，與萼片對生，下位花，花絲於基部合生成小筒，具退化雄蕊；子房上位，1室；胚珠單生或稀為多生於底部胚珠柄上。果由果蓋開裂或不開裂。種子光滑，圓形，扁平或橢圓形，具豐盛的胚乳，胚環狀。

10 蓼科 Polygonaceae

雙子葉，有40屬800種，分佈於全世界。



滿天星—莧科



地棠草—繖形科

草本、灌木或藤本，很少為喬木者。葉互生，少數對生，葉柄基部常變為膜質之鞘；花兩性或單性，整齊花，花小；萼片3~6，覆瓦狀，常長大變為膜質包於果外；無花瓣，小蕊一般為6~9，很少多於此數者，花絲分離或基部連生；子房上位，一室花柱2~4分離；胚珠單一，倒生；果為三稜形或凸透鏡形之堅果，或為蒴果或核果，種子有豐富之胚乳。

11 馬齒莧科 Portulacaceae

雙子葉，有16屬500種，主要產於美洲。

草本或矮灌木，通常為肉質性。葉互生或對生，具乾膜質或多剛毛托葉附屬物。花兩性，單生或聚繖花序；萼片2，覆瓦狀，底部離生或合生；花瓣4~6，覆瓦狀，底部離生或合生，很快脫落；雄蕊與花瓣對生同數或更多數，離生；子房上位或半下位，底部胎座，一室，胚珠1~多數，花柱通常分離。果為蒴果，果瓣開裂或橫周開裂。種子球腎形；具豐盛胚乳。



海州常山—馬鞭草科

12 十字花科 Cruciferae

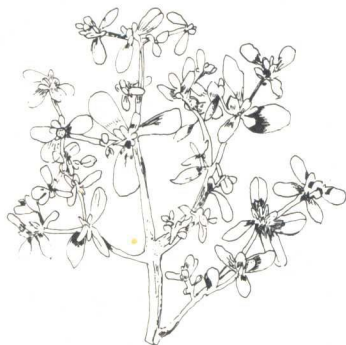
雙子葉，有372屬3200種，廣佈於全世界，主要在北溫帶，尤其是地中海地區。

一年生或多年生草本，很少灌木狀者，有水狀液。葉互生，很少對生者，無托葉。花兩性，整齊，通常着生總狀花序，很少有苞片；花萼2+2，兩輪覆瓦狀排列；花瓣4，分離，大小相等，呈十字形；小蕊6，4長2短，罕有多或少於此數者，分離或成對，花藥兩室；子房無柄，常由2心皮合成，1室有1~2側膜胎座，由假中膈分開，有時有多室；柱頭2或連合，胚珠通常很多。果為長角果或短角果，二縫均開裂或不開裂，種子無胚乳，常有皺摺。

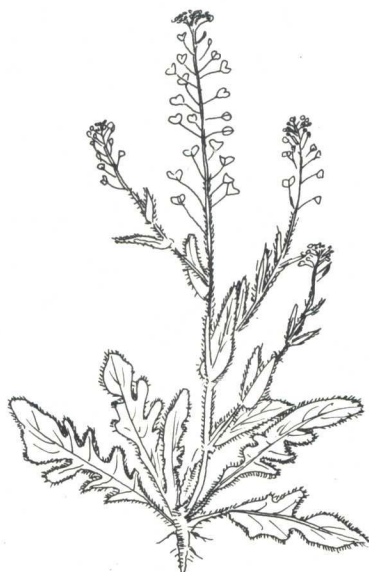
13 馬鞭草科 Verbenaceae

雙子葉，有70屬750種，分佈於熱帶及亞熱帶。

木質或草本，通常小枝呈四角形。葉通常對生或輪生，單葉或複葉；無托葉。花兩性，花萼4~5淺裂或鋸齒狀，宿存；管狀合瓣花，4~5淺裂呈覆瓦狀；雄蕊在花冠管上，4或稀為2及5；子房上



馬齒莧—馬齒莧科



薺菜—十字花科



重瓣黃梔子—茜草科

位，0～2室，或成對，頂生，胚珠單生或對生，直立或少數懸垂，倒生。果為核果或漿果。種子有直胚，非常缺乏或無胚乳。

14 茜草科 Rubiaceae

雙子葉，有 500 屬 6000 種，為顯花植物中之一大科。

喬木、灌木或草本。葉對生或輪生，全緣或鋸齒緣，托葉與葉片十字對生，有時托葉成葉片狀，難以區分；花大多為兩性，略不整齊，花單生或聚集成頭狀花序；萼片連生於子房；花冠很少成筒狀，瓣片 4～10，扭曲，覆瓦狀或鑷合；小蕊與瓣片同數且與之互生，生於冠筒上；子房下位，2 或多室，中軸胎座或頂生胎座，很少一室，有側膜胎座者；花柱細長；果為蒴果、漿果或核果。

15 杜鵑花科 Ericaceae

雙子葉，有 70 屬 1500 種，分佈廣泛。

灌木或矮灌木，罕為喬木。葉為單葉，大部為互生，常綠；無托葉。花兩性，花萼宿存；下位花，大部為合瓣花，鑲在肉質花盤上，裂片扭曲狀或覆瓦狀；雄蕊數大部為花冠數之兩倍，稀為同數且互生；花絲離生或稀為合生，花藥兩室；子房上位，多室，中軸胎座，稀為單室，花柱 1。果為蒴果、漿果或核果。種子具新鮮內果皮及直胚，有時有翅。

16 大戟科 Euphorbiaceae

雙子葉，有 300 屬 5000 種，廣佈於全世界。

草本、灌木或喬木，常有乳汁。葉互生，很少對生，單葉或複葉有時退化，大部份有托葉；花單性，大多雌雄同株；萼片鑷合或覆瓦狀，或長在特化的花序上（大戟花序）；花瓣有或無；小蕊 1～1000 個，分離或連合，花藥直立或彎曲在芽內；雄花有時可見發育不全之子房；子房大多為三室，花柱分開或基部連生，胚珠獨立或成對，懸垂；雌雄花都有花盤，常有腺體；果為蒴果或核果；種子常有骨質外種皮，胚肉質豐富。

17 錦葵科 Malvaceae

雙子葉，有 75 屬 1000 種，分佈於熱帶、溫帶。



裂瓣朱槿—錦葵科



▷ 杜鹃的花型單純，花色繁多，花數亦頗驚人。

▽ 「千朵萬朵壓枝低」花海處處，愛煞了人。

