

3004677

GVA93SIB YE3SMIB SMZYU3 CMZVU2

广西野生食用植物

中国科学院广西植物研究所編



(内部資料·注意保存)

广西僮族自治区科委情报研究所出版

GVA33Sib YE3SM7b SM2YU7 CM2VU2

广西野生食用植物

中国科学院广西植物研究所編

内部資料 注意保存

广西僮族自治区科委情报研究所出版

1961年2月

前 言

广西僮族自治区位于我国热带亚热带地区，气候温暖，雨量丰沛，地形复杂，土壤肥沃，植物种类极为丰富。在这些宝贵的植物种类中，有些生产淀粉，有些含有油脂，有些可供纺织，有些是珍贵药物原料，有些是美味的生果。为了物尽其用，更好地利用野生植物来支援农业，增加蔬菜 and 食品种类，我所同志积极响应了党提出的大办农业，大办粮食的号召，在我所党支部的领导下，将已知的，产于本自治区、可供食用、营养价值又较高的野生植物的资料，收集起来，编写成册，以供我区各族人民的利用和参考。

本书所收集的植物是从群众有食用习惯的种类中挑选出来的，有些野生植物（如蒼耳籽、无刺白蓖麻等），虽然有群众采作食用，但经过化验鑑定，确实有毒，目前又无妥善的除毒方法的就没有收入。我们今后还继续进行野生食用植物的研究，并且准备把资料陆续整理出版，以供有关方面的应用。

本书记载有分佈于广西的蕨类、藨类、裸子和被子植物共187种，每种分别叙述植物的中名、别名、学名、所隶属的科、形态特征、生长环境、在自治区内的分佈地区、食用部分、所含成分、食用方法以及其他等11个项目。所有种类，均附插图，以便识别。书后并附中名和学名索引，以便查阅。

本书引用了一些植物学文献中的资料及图，未及征求原著者同意，特加声明，并致谢意。

本书的编成，时间甚仓促，错误定必难免，希望读者以及院内外兄弟单位多予指正。

中国科学院广西植物研究所

1960 11.

目 录

前 言

分种記載

(一) 淀粉类

1. 葛 仙 米 <i>Nostoc commune</i> (Vauch.) Elenk.	1
2. 福建观音座莲 <i>Angiopteris fokiensis</i> Hieron.	2
3. 黄 狗 蕨 <i>Cibotium barometz</i> (L.) J. Sm.	3
4. 圆 羊 齿 <i>Nephrolepis cordifolia</i> Presl.	4
5. 蕨 <i>Pteridium aquilinum</i> Kuhn.	5
6. 狗 脊 <i>Woodwardia japonica</i> (L. f.) Sm.	6
7. 石 岩 蕨 <i>Drynaria fortunei</i> (Kze.) J. Sm.	7
8. 苏 铁 <i>Cycas revoluta</i> Thunb.	8
9. 山 波 罗 <i>Cycas siamensis</i> Miq.	10
10. 买 麻 藤 <i>Gnetum indicum</i> (Lour.) Merr.	11
11. 紅 叶 树 <i>Helicia cochinchinensis</i> Lour.	12
12. 蘿 卜 树 <i>Helicia erratica</i> Hook. f.	13
13. 括 楼 <i>Trichosanthes kirilowii</i> Maxim.	14
14. 过 江 龙 <i>Entada phaseoloides</i> (L.) Merr.	15
15. 仪 花 <i>Lysidice rhodostegia</i> Hance	16
16. 鷄 头 薯 <i>Eriosema chinense</i> Vog.	17
17. 野 葛 <i>Pueraria thunbergiana</i> Benth.	18

18. 米 槲	<i>Castanopsis cuspidata</i> (Thunb.)	
	Schottky	19
19. 裂斗錐栗	<i>Castanopsis fissa</i> (Champ.)	
	R. et W.	20
20. 拷 樹	<i>Castanopsis hystrix</i> DC.	21
21. 石 柯	<i>Lithocarpus cornea</i> (Lour.)	
	Rehd.	22
22. 桐 木	<i>Lithocarpus glabra</i> (Thunb.)	
	Nakai	23
23. 飯 甌 樹	<i>Quercus fleuryi</i> Hick. et A.	
	Camus	24
24. 栓 皮 櫟	<i>Quercus variabilis</i> Bl	25
25. 奶 漿 菜	<i>Lactuca elata</i> Hemsl.	26
26. 露 水 藤	<i>Cuscuta japonica</i> Choisy.	27
27. 七 爪 龙	<i>Ipomoea digitata</i> L.	28
28. 天 門 冬	<i>Asparagus lucidus</i> Lindl	29
29. 大 叶 黃 精	<i>Disporopsis fuscopicta</i> Hance	30
30. 淡 紫 百 合	<i>Lilium brownii</i> F. E. Br. ex	
	Mill.	31
31. 大 百 合	<i>Lilium giganteum</i> Wall	
	var. <i>yunnanense</i> Leicht.	32
32. 肖 菝 葜	<i>Heterosmilax septemnervia</i> Wang	
	et Tang (<i>H. gaudichaudiana</i>	
	(Kth.) Maxim.)	33
33. 光 叶 菝 葜	<i>Smilax glabra</i> Roxb.	34
34. 蒟 蒻	<i>Amorphophallus rivieri</i> Dur.	
	(<i>Hydrosme rivieri</i> Engl.)	35

35. 沙 灘 草	<i>Cryptocoryne retrospiralis</i> (Roxb.)	
	Kunth,	36
36. 薯 蕷	<i>Dioscorea japonica</i> Thunb.	37
37. 桃 榔	<i>Arenga pinnata</i> (Wurmb.) Merr.	38
38. 稗	<i>Echinochloa crusgalli</i> (L.)	
	Beauv.	39
39. 白 茅	<i>Imperata cylindrica</i> (L.) Beauv.	
	var <i>major</i> (Nees) C. E. Hubb.	40
40. 小叶狗尾草	<i>Setaria geniculata</i> (Lam.)	
	Beauv.	41
41. 狗 尾 草	<i>Setaria viridis</i> (L.) Beauv.	42

(二) 油 料 类

42. 竹 柏	<i>Podocarpus nagi</i> Pilg.	43
43. 青 葙	<i>Celosia argentea</i> L.	45
44. 油 渣 果	<i>Hodgsonia macrocarpa</i> (Bl.)	
	Cogn.	46
45. 尖叶山茶	<i>Camellia cuspidata</i> Coh. Stuart. ..	47
46. 长柄山毛榉	<i>Fagus longipetiolata</i> Seem.	48
47. 大果 石 柯	<i>Lithocarpus uvariifolia</i>	
	(Hance) Rehd.	49
48. 烏 欖	<i>Canarium pimela</i> Konig.	50
49. 紫 荊 木	<i>Madhuca subquincuncialis</i> Lam.	51
50. 山 枇 杷	<i>Pouteria aurata</i> Baehni	52
51. 华 山 矾	<i>Symplocos chinensis</i> (Lour.)	
	Druce	53

(三) 野菜类

52. 寬叶紫箕	<i>Osmunda javanica</i> Bl.	54
53. 水 蕨	<i>Ceratopteris siliquosa</i> (L.) Copel.	55
54. 东方烏毛蕨	<i>Blechnum orientale</i> L.	56
55. 四 叶 萍	<i>Marsilea quadrifolia</i> L.	57
56. 青 狗 蕨	<i>Gymnosphaera podophylla</i> (Hook.) Copel. (<i>Alosophylla podophylla</i> Hook).	58
57. 木 羌 子	<i>Litsea cubeba</i> (Lour.) Pers.	59
58. 蕓 菜	<i>Houttuynia cordata</i> Thunb.	60
59. 薺 菜	<i>Capsella bursa-pastoris</i> (L.) Medic.	61
60. 鷄 肉 菜	<i>Cardamine flexuosa</i> With.	62
61. 碎 米 薺	<i>Cardamine hirsuta</i> L.	63
62. 萍 菜	<i>Roripa montana</i> (Wall.) Small	64
63. 风 花 菜	<i>Roripa palustris</i> Bess.	65
64. 繁 縷	<i>Stellaria media</i> (L.) Vil.	66
65. 馬 齿 莧	<i>Portulaca oleracea</i> L.	67
66. 火 炭 母	<i>Polygonum chinense</i> L.	68
67. 何 首 烏	<i>Polygonum multiflorum</i> Thunb.	69
68. 苦 乔 麦	<i>Polygonum thunbergii</i> Sieb. et Zucc.	70
69. 羊 蹄	<i>Rumex crispus</i> L.	71
70. 藜	<i>Chenopodium album</i> L.	72
71. 牛 膝	<i>Achyranthes bidentata</i> Bl.	73
72. 长叶牛膝	<i>Achyranthes longifolia</i> Makino	74

73. 蓮子菜	<i>Alternanthera sessilis</i> (L.f.)	
	R. Br.	75
74. 刺 莧	<i>Amaranthus spinosus</i> L.	76
75. 野 莧	<i>Amaranthus viridis</i> L.	77
76. 雞 爪 根	<i>Potentilla discolor</i> Bge.	78
77. 地 榆	<i>Sanguisorba officinalis</i> L.	79
78. 杭 子 梢	<i>Campylotropis macrocarpa</i> (Bge.)	
	Rehd.	80
79. 雞 眼 草	<i>Kummerowia striata</i> (Thunb.)	
	Schindl.	81
80. 胡 枝 子	<i>Lespedeza bicolor</i> Turcz.	82
81. 枸 櫞	<i>Broussonetia papyrifera</i> (L.)	
	Vent.	83
82. 石 油 菜	<i>Pilea cavaleriei</i> Levl.	84
83. 香 椿	<i>Toona sinensis</i> (A. Juss.) Roem.	85
84. 三 叶 五 加	<i>Acanthopanax trifoliatum</i> (L.)	
	Voss.	86
85. 土 当 归	<i>Aralia cordata</i> Thunb.	87
86. 厚 叶 槲 木	<i>Aralia dasyphylla</i> Miq.	88
87. 积 雪 草	<i>Centella asiatica</i> (L.) Urb.	89
88. 水 芹	<i>Oenanthe javanica</i> (Bl.) DC.	
	(<i>O. stolonifera</i> (Roxb.)	
	Wall.)	90
89. 鵝 脚 板	<i>Pimpinella diversifolia</i> (Wall.)	
	DC.	91
90. 鸡 矢 藤	<i>Paederia scandens</i> (Lour.)	
	Merr.	92

91.忍 冬	<i>Lonicera japonica</i> Thunb.	93
92.牛 蒡	<i>Arctium lappa</i> L.	94
93.五 月 艾	<i>Artemisia vulgaris</i> L.	95
94.鷄 兒 腸	<i>Aster indicus</i> L.	96
95.豨 薟	<i>Eclipta alba</i> (L.) Hassk.	97
96.鼠 麴 草	<i>Gnaphalium multiceps</i> Thunb.	98
97.革 命 菜	<i>Gynura crepidioides</i> Benth.	99
98.莧 苣 菜	<i>Sonchus arvensis</i> L.	100
99.車 前 草	<i>Plantago major</i> L.	101
100.羊 乳	<i>Codonopsis lanceolata</i> Benth. et Hook. f.	102
101.水 苦 蕒	<i>Veronica anagallis</i> L.	103
102.狗 肝 菜	<i>Dicliptera chinensis</i> Nees	104
103.益 母 草	<i>Leonurus sibiricus</i> L.	105
104.藤 草	<i>Potamogeton crispus</i> L.	106
105.牛 輓 菜	<i>Aneilema malabaricum</i> (L.) Merr. (<i>A. nudiflorum</i> (L.) Wall.)	107
106.鴨 跖 草	<i>Commelina communis</i> L.	108
107.山 蕉	<i>Musa paradisiaca</i> L. var. <i>seminifera</i> (Lour.) Baker	109
108.萱 草	<i>Hemerocallis fulva</i> L.	110

(四) 野果类

109.冷 飯 团	<i>Kadsura coccinea</i> (Lam.) Smith.	111
110.毛 瓜 复 木	<i>Fissistigma oldhami</i> (Hemsl.) Merr.	112
111.甜 果 木 通	<i>Akebia trifoliata</i> (Thunb.) Koidz.	

	var. australis (Diels) Rehd. ...	113
112. 杜 瓜	<i>Melothria heterophylla</i> (Lour.)	
	Cogn.	114
113. 藤 梨	<i>Actinidia chinensis</i> Planch.	115
114. 紅花獼猴桃	<i>Actinidia eriantha</i> Benth.	116
115. 米 花 樹	<i>Saurauia tristyla</i> DC.	117
116. 桃 金 娘	<i>Rhodomyrtus tomentosa</i> (Ait.)	
	Hassk.	118
117. 多花山竹子	<i>Garcinia multiflora</i> Champ.	119
118. 冬 桃	<i>Elaeocarpus assimilis</i> Chun	120
119. 狭叶杜英	<i>Elaeocarpus lancaefolia</i> Roxb.	121
120. 余 甘 子	<i>Phyllanthus emblica</i> L.	122
121. 金 櫻 子	<i>Rosa laevigata</i> Michx.	123
122. 小果薔薇	<i>Rosa microcarpa</i> Lindl.	124
123. 山 莓	<i>Rubus corchorifolius</i> L. f.	125
124. 胭脂樹	<i>Artocarpus lingnanensis</i> Merr.	126
125. 野无花果	<i>Ficus beecheyana</i> Hook. et Arn. ...	127
126. 小 叶 桑	<i>Morus australis</i> Poir.	12
127. 野 葡 萄	<i>Vitis pentagona</i> Diels	128
128. 山 黃 皮	<i>Clausena excavata</i> Burm. f.	139
129. 酸 棗	<i>Choerospondias axillaris</i>	
	(Roxb.) Burtt et Hill	131
130. 烂 楊 梅	<i>Dendrobenthamia hongkongensis</i>	
	(Hemsl.) Hutch.	132
131. 烏 飯 樹	<i>Vaccinium bracteatum</i> Thunb.	133
132. 罗 浮 柿	<i>Diospyros morrisiana</i> Hance	134
133. 酸 藤 果	<i>Embelia laeta</i> (L.) Mez	135

(五) 凝膠類

134. 百解藤 <i>Cyclea hypoglauca</i> (Schauer)	
Diels	136
135. 薜荔 <i>Ficus pumila</i> L.	137
136. 腐婢 <i>Premna microphylla</i> Turcz.	138
137. 凉粉草 <i>Mesona chinensis</i> Benth.	139
附 錄: 采集食用植物标本及分析样品应注意事項	140
中名索引	144
学名索引	152

(一) 淀粉类

葛仙米 (图1)

别名: 水木耳 (凌乐)。

学名: *Nostoc commune* (Vauch.) Elenk.

(念珠藻科)

形态: 细胞球形,

多数互相连成一串, 外被胶质物, 集成片状, 与木耳相似, 湿润时开展呈蓝绿色, 干燥时则卷缩成粒, 呈灰绿色带暗黑色, 直径可达1.5厘米。



生境: 通常生长在阴湿的地方, 如林间, 靠近石灰岩石山和土山的草坡上, 水田中等处; 雨后常发生很多。



产地: 临桂、北流、凌乐等县。

(图1.) 葛米仙

食用部分: 由无数碎体结合成的总体或总球。

食用方法: 洗净, 煮熟即可食, 并可以加糖作甜品用, 味美清脆可口, 或加醋制为酸味亦可。晒干后可以久藏。

其他: 在凌乐县有些农民用葛仙米作饲猪用。

福建观音座莲 (图2)

别名: 马蹄蕨(两广)。
学名: *Angiopteris fokiensis* Hieron.
(观音座莲科)

形态: 植株高约1.5米以上; 根茎块状, 直立, 下面簇生有圆柱状的粗根。叶柄粗壮, 基部有大而硬的托叶状构造(俗称马蹄兜); 叶片宽部卵圆形, 长与宽各60厘米左右, 羽片5—7对, 互生; 小羽片35—40对, 对生或互生, 披针形, 先端渐尖, 基部近截形至几圆形, 边缘有浅三角状锯齿; 具短柄板。孢子囊群棕色, 长圆形, 长约1毫米, 距叶缘0.5—1毫米, 彼此接近, 由8—10个孢子囊组成。



(图2) 福建观音座莲

生境: 生于林下, 山谷溪边, 沟旁或潮湿处, 在沙页岩风化而成的壤土上。

产地: 本区各地均有。

食用部分: “马蹄兜”。

成分: “马蹄兜”含淀粉29.3—34.45%。

食用方法: 将“马蹄兜”洗净, 桩烂, 用水浸1—2天, 滤去渣滓, 沉殿, 将得到的淀粉煮食, 亦可晒干储藏供食用, 渣滓仍可酿酒或供饲猪用。

其他: 嫩叶可做饲料, 将来回的叶用开水煮过, 撕成条, 投入净水中浸过, 切碎煮过, 即可用于饲猪。

黃 狗 蕨 (图 3)

別 名: 金毛狗。

学 名: *Cibotium barometz* (L.) J. Sm.

(蚌壳蕨科)

形 态: 主干粗壮，高达2米，直径至15厘米。叶丛生頂端，柄长120厘米，棕褐色，基部密被金黄色絨毛。叶三回羽状分裂，末回裂片綫形至鐮刀状，长1—1.5厘米，前端尖，开展，革質或厚紙質，干后上面褐色，有光泽，下面灰白或灰蓝色，被疏生短褐色毛。孢子囊群圓形，着生于裂片下面小脉的頂端，盖坚硬，棕褐色，长圓形，成熟时开张如蚌壳。



(图 3) 黃狗蕨

生 境: 生于林下，山谷，溪旁，阴湿地，不見于石灰岩山。

产 地: 本区各地都有。

食用部分: 根状茎。

成 分: 根茎含淀粉約30%。

食用方法: 采取根状茎，削去外表的坚硬木質化的部分，取柔软部分，切成薄片，投入淨水中，浸2—3天，待涩味去完之后，煮熟食用。

园 羊 齿

(图 4)

别名：蕨薯、飞鹅抱旦（蒼梧）、毛鷄旦（凌乐）。

学名：Nephrolepis cordifolia Presl.

（骨碎补科）

形态：多年生草本，根茎近直立，常生扁圆形肉质块茎，其直径约1厘米，外被淡黄色鳞片，内含丰富的液汁。叶簇生，长6—10厘米，革质，全长可达65厘米，一回羽状复叶；羽片多数，无柄，互生，排列略成复瓦状，长1—3.5厘米，似镰刀状而前端钝，边缘有小锯齿，叶脉羽状分枝；基部的羽片略呈三角形。孢子囊群着生于叶背小脉上部分枝的顶端，在中肋



（图4）圆羊齿

侧稍接近叶缘处各排列成一行；子囊群盖成肾形，基部着生，向羽片的顶端方向开裂，不脱落，黄褐色；孢子椭圆状肾形。

生境：生于山谷、石隙、林下、溪边等处半阴湿的地方。

产地：本区各地都有。

食用部分：块状茎。

成分：块茎含淀粉及糖。

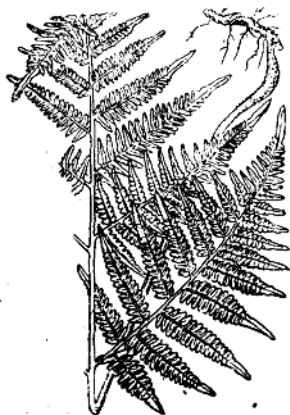
食用方法：可以生食，能止渴，也可充飢。

蕨

(图 5)

别名：三叉蕨(俗称)、蕨菜(兴安)、龙头蕨(临桂)、粉蕨(桂林)、松耕蕨、蕨箕(苍梧)、蕨芭(灌阳)、龙爪菜(全州)。

学名：Pteridium aquilinum Kuhn. (凤尾蕨科)



(图 5) 蕨

形态：多年生草本；根茎粗壮而长，匍匐地中，黑色，有绒毛。叶长大，二至三回羽状全裂；有长柄；小羽片线形，长椭圆状披针形，长1—2.5厘米，嫩时卷曲，有短毛。孢子囊群沿叶背近边缘处着生，连续成线形，黄褐色。

生境：荒山、荒地、山谷以至山脊、红、黄壤、肥沃或瘠薄处、草丛中、酸碱度为5.5，阳光较为充足的地方，都能生长；常群生。

产地：本区各地均产。

食用部分：根茎及嫩叶。

成分：根茎含淀粉32%。

食用方法：挖取地下的根状茎，洗去泥沙，舂烂，浸入清水中，滤去渣滓，待其沉淀，放去上面的清水，即得淀粉，晒干，即成蕨粉，可以加糖煮成甜品，或加盐煮食亦可。在桂林产的为本区著名出口的蕨粉。将卷曲嫩叶采回，用开水煮过，然后用净水浸1—2天，切碎煮食；亦可盐渍贮存。

其他：新鲜的根茎含多量的绵马素，秋后更多，连续食用，每易中毒，牲畜误食，作用亦同，故必须很好地除毒，否则有失明、流产之虞。

狗 脊

(图 6)

別 名: 凤凰尾。

學 名: *Woodwardia japonica* (L. f.) Sm.

(烏毛蕨科)

形 态: 多年生草本, 高 50—120 厘米; 根状茎粗厚, 木質, 与叶柄下部均被膜質棕色鱗毛。叶片近草質, 长矩圆形至卵状披針形, 二回羽状分裂, 上部羽片急縮为一次羽状深裂的頂片, 其余羽片作羽状分裂, 裂片卵状矩圆形, 边缘有細鋸齒。孢子囊群綫形, 沿裂片中肋两旁着生, 囊群盖褐色, 向中肋开裂; 宿存。



生 境: 山地疏林下阴湿处和山谷河边阴处。

(图 6) 狗脊

产 地: 广西各地均有, 如: 临桂、龙胜、凌乐、东兰、苍梧、容县等县。

食用部分: 根状茎。

成 分: 干的根状茎含淀粉 29.56%, 干片含淀粉 48.57%。

食用方法: 挖取根状茎, 刮淨須根及鱗毛, 趁新鮮便切成薄片, 加适量草木灰, 放鍋中煮 3 小时, 然后在清水中浸一昼夜, 即可取出制成淀粉供食用。

其 他: 根状茎可以酿酒; 入药为緩和、强壮剂, 主治虛弱腰痛。