



野外维生食物

好奇心书系
我爱自然

王九棠 著

现实生活逼迫越来越多的人渴望去**亲近大自然**——徒步旅游、户外摄影、野外攀爬甚至丛林冒险。人们离都市越来越远，离**危险**可能就越来越近，经过几千年的**群居生活**，现代人已经基本丧失了孤身在**野外生存**的能力。



重庆大学出版社
<http://www.cqup.com.cn>

好奇心书系
我爱自然丛书



野外维生食物

重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

野外维生食物 / 王九棠著. — 重庆: 重庆大学出版社,
2009.6

(我爱自然丛书)

ISBN 978-7-5624-4847-1

I. 野… II. 王… III. ①野生植物—普及读物②野生动
物—普及读物 IV. Q949-49 Q95-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第047411号



野外维生食物

王九棠 著

好奇心书系主编: 李元胜 副主编: 张巍巍 郭 宪
责任编辑: 梁 涛 沈 静 版式设计: 周 娟 钟 琛
责任校对: 贾 梅 责任印刷: 赵 晟
摄 影: 王九棠 李元胜 张巍巍 郭 宪 张宏伟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人: 张鸽盛

社址: 重庆市沙坪坝正街174号重庆大学(A区)内

邮编: 400030

电话: (023) 65102378 65105781

传真: (023) 65103686 65105565

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆三联商和包装印务有限公司印刷

*

开本: 787 × 960 1/16 印张: 5.75 字数: 89千

2009年6月第1版 2009年6月第1次印刷

印数: 1—5 000

ISBN 978-7-5624-4847-1 定价: 25.00 元

本书如有印刷、装订等质量问题, 本社负责调换

版权所有, 请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书, 违者必究



记得留条回来的路

Jon · Krakauer的《**荒野生存**》曾经深深地打动了我。

美丽而清冷的阿拉斯加，只身回归荒野的**Christopher**开始打不到猎物了，饥饿难耐的时候，他对照一本阿拉斯加野生植物图集，在野外找寻可以吃的东西。遗憾的是，他**错误**地把花形相似的野生香豌豆（黄耆属）的种子当成山岩黄耆（岩黄耆属）的种子吃下去了。当生物碱在他体内大量聚集时，他开始无力行走，逐渐虚脱……蓝天开始旋转，眼神慢慢涣散，他越来越虚弱……最后，这个有着**高学历**、**优雅而忧郁**的流浪者，**孤独**地死在了阿拉斯加的茫茫荒原……

对于这个令人感伤的真实故事，《纽约时报》说：“因此，无论如何记得给自己留条回来的路。”

现实生活逼迫越来越多的人渴望去**亲近大自然**，徒步旅游、户外摄影、野外攀爬甚至丛林冒险。当人们离都市越来越远，离危险也就越来越近，经过几千年的群居生活，现代人已经基本**丧失**了孤身在野外生存的能力。

每当看到这些深入野外的**勇敢者**，我总是忍不住想对他们说一句：记得给自己留条回来的路啊！

如果装备正常、食物充足，在野外生存并不是太大的难事。但要是遇到意外，就会面临食物耗尽的**威胁**。此时，如果您不能正确分辨野外哪些东西可以充饥，那将会变得危险，尤其在您一个人远足的时候。

编写这本小册子，我试图把所认识的一些可以临时充饥的野外生物介绍给您。虽然范围很有限，但会全部配上实景拍摄的原色照片以助于您辨别，希望它能在您需要的时候给您一些帮助，哪怕您只找到了其中一种也算没有白费。当然，您也可以当它是一本休闲读物——顺便也了解一些相关常识。



野外维生基础

一、必须准备的物品

火种：涉足野外之前，我们需要带上几盒防水火柴和几个打火机，大多数情况下，最好是把获取的食物煮熟或烘焙之后再吃。除此之外，寒冷的时候我们也需要生火取暖，带上火种当然远比学燧人氏钻木取火方便得多。请记住：火种是野外生存第一重要的物品。

假如在野外丢失或者用尽了火种，那就比较麻烦了，需要尝试用一些比较辛苦的办法取火，生火方式不外乎有摩擦生火和聚光生火两种，这里简单介绍一下。

1. **摩擦生火。**先准备好柴堆和一大把干燥易燃的枯草、树叶、纸张之类的东西（最好是揉茸）来做引火物（下同），再找两块干燥的竹片或木片，放一块在引火物上，用另一块像磨刀那样飞速摩擦它，直到渐渐焦黑溅出火星点燃引火物。

2. **聚光生火。**阳光充足的时候，可以用放大镜或眼镜替代品（有人试过将冰块用热手“磨”成放大镜甚至用盛满水的避孕套来替代放大镜）以及手电筒聚光碗来取火，把引火物放在光源焦点上，耐心等它灼烧发黑以至燃起火苗。

有了火源，我们就可以烧烤捕获的猎物和煮食野菜了。

刀具：千万不能漏了刀具，最好是大一点的、功能丰富的多用途刀具。我们的爪牙和胃都已经退化，像老虎狮子那样撕咬并生吞食物已不可指望，所以刀具绝对有不可替代的功用。同时，最好能带一条两三尺长的尖头铁丝，不要钢丝，因为铁丝容易圈起来，方便携

带，需要烧烤食物时，它将会派上大用场。

容器：带上一个结实的金属饭盒也是非常必要的，它不仅可以用来取水和煮食，还可以用来敲出尖锐的声响，给求援带来很大方便。

塑料布：如可能，带一两张薄而坚韧的大塑料布也是非常有用的，它可以用来保暖、取水甚至捕获昆虫。如果再带上几个坚韧的塑料口袋也很好，取水或者存放食物都离不开它。

盐：盐是野外不能获得的重要的生存物品，背包里必须有一小瓶子盐。我们有必要把将会面临的困难设想坏一点，假定我们会在野外生活一两周甚至更长时间，那么没盐是不行的。古人说一分盐三分力，何况盐还是百味之首，是最重要的调味品。

光源：如手电、蜡烛之类也是非常有用的，人类已渐渐不能适应黑暗。手电可以用来在夜间诱捕食物或求救，蜡烛也可以用来充当临时火源。

总之，野外生存是艰苦而残酷的，你要保证背包里有这些最基本的求生工具。

二、克服心理障碍，拓宽食物源

找寻野外维生食物，有时候还必须克服一定的心理障碍，记得自己是为了生存这一目的。本书将讲述一些可以食用的昆虫，而提到吃昆虫，估计会令许多人不快，因为好多人不喜欢昆虫，怕，还有点犯恶心。但如果在野外遇到了生存的危險，两者相权取其轻，重新认识一下昆虫并取食之则是非常必要的。

昆虫其实并不可憎，如果说吃昆虫，有史料记载的可以追溯到三千年前的商周时期，《礼记·内则》就有关于“蜾醢”

（chínǎi）（蚁卵酱）的记载，谓周官馈食之物。即便现在，我国仍有不少人喜欢吃昆虫，如“炒旱虾”（蝗虫）、“炸龙虱”等还是好些地方的名菜，贵州仡（gē）佬族甚至还有专门的“吃虫节”。

在农村生活过的孩子，尤其是20世纪80年代以前出生的人，大

都有过吃昆虫的经历，那时候烧蚱蜢、蝗虫、笋子虫来吃，味道还很香呢！

其实只要排除那一点点心理障碍，很多昆虫不仅可以吃，而且还很美味。只是需要注意，如果您并没有受到生存的威胁，最好别为贪图美味而吃诸如蜻蜓等益虫。

昆虫是节肢动物门最大的一个纲，也是动物界中最大的一个纲，不仅种类繁多，而且数量惊人。全世界已知的昆虫种类达两百万种，因而它们是野外生存时最容易获得的可靠食物源——“容易获得”这一条非常重要，假如我说天上的飞鸟水里的游鱼味道很好，在野外没东西吃了可以弄些来吃，那就会招人骂了，就因为它们不容易获得。

同等重量的昆虫，能够提供比植物丰富得多的营养，这一点对于野外生存至关重要。常见的可食用昆虫多达好几百种，我们挑一些异味少、味道好的介绍一下吧。

在野外，除了昆虫以外，还有许多小型动物是重要的食物来源，本书挑选几种常见的介绍一下，它们同样属于分布广并且容易获得的食物源。

只要我们不是陷身沙漠，总是会看到大量的绿色植物。和动物相比，植物可靠得多，当然，这里指的是它们不会“跑”。

植物也有不可靠的地方，那就是好些植物虽然长得像，但“脾气”却相差很远，即便是同科属植物，也可能存在有毒无毒的区别。《荒野生存》中被Christopher误食的黄耆属野生香豌豆种子（有毒）和岩黄耆属山岩黄耆种子（无毒）的外观区别仅在于前者有细小的横纹，而后者没有。

再如蘑菇，有毒的很多，它们对于不熟悉野生蘑菇的人来讲，非常不容易区分。在野外，千万不能采食陌生的蘑菇，本书也不打算介绍它们。

三、积累经验、正确判断

野外生存，由于环境的陌生和威胁的未知，我们首先应设法保证自身的安全。因此，对食物而言，最重要还不是如何取得，而是如何判断陌生物种是否有毒。即便是如本书所介绍的几十种食物，虽然已经历了前人长时间的验证，但出于对其生长环境的未知以及物种变异的未知，也不可大量食用，恐会引起不适。

而如果取食陌生的东西，千万要慎之又慎。昆虫和小动物还好一些，陌生的野生植物最好不要食用，在非得取食的情况下，必须先对它是否有毒作出一些简单判别。对于陌生植物可否食用的判别，这里介绍几条常用的简单方法，希望对您的野外生存有些帮助。

根据颜色判断：颜色鲜艳奇特的（比如具有鲜艳的色斑和条纹）可能有毒，尤其对于具有亮红色表皮的植物要特别小心，比如有毒的野大黄。

根据气味判断：气味奇特，如辛辣、刺鼻、恶臭、呛人的植物一般有毒，尤其是闻了之后有头晕、恶心感觉的千万不可食用。

根据汁液判断：掐断茎叶后流出来的汁液是无色的或淡绿的，则无毒的可能性比较大；如果流出来的汁液是黏稠的有色浆液则要特别小心；尤其是黄色乳状或者是接触空气就会变色的汁液，有毒的可能性极大。如果需要进一步确认，可将植物汁液像使用香水那样，抹少许在肢体敏感部位如腕内侧，停顿一两分钟，如果有明显的刺激性甚至刺痛红肿现象则万不可食用。对于野果类，可以先用舌尖或者唇沿轻轻舔一下，如果有辛辣、麻木、烧灼等刺激感，需要赶紧吐掉，有条件时，还应该漱口。

根据汤水判断：如果汤水起泡沫（略摇晃几下）则说明植物含有皂甙类物质，不可食用。

>> 目 录

椿象



>> 001

蚱蝉



>> 003

蜻蜓



>> 005

蝗虫



>> 007

螽斯



>> 009

蝼蛄



>> 009

螳螂



>> 010

竹象



>> 013

白蚁



>> 013

蜂



>> 015

天牛



>> 017

龙虱



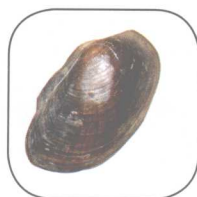
>> 019

田螺



>> 020

河蚌



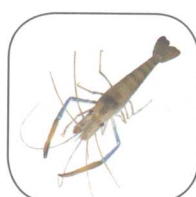
>> 021

螃蟹



>> 022

虾



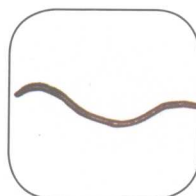
>> 023

野鱼



>> 024

蚯蚓



>> 025

蜗牛



>> 025

蛙和蟾



>> 028

蜥蜴



>> 030

刺梨



>> 031

悬钩子



>> 032

蛇莓



>> 032

火棘



>> 034

山丁子



>> 034

栒子



>> 036

贴梗海棠



>> 036

构树果



>> 038

桃金娘



>> 038

番石榴



>> 040

野牡丹



>> 040

杠板归



>> 042

阳桃



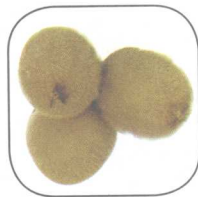
>> 044

枸杞



>> 044

野猕猴桃



>> 046

野茨菇



>> 046

凤眼莲



>> 048

野姜花



>> 048

野蔷薇



>> 050

山栀子



>> 051

野菊花



>> 051

芭蕉



>> 053

木芙蓉



>> 054

白花羊蹄甲



>> 054

马齿苋



>> 056

酢浆草



>> 057

梁子菜



>> 058

马兰头



>> 059

山苦苣



>> 060

蒲公英



>> 060

牛繁缕



>> 062

蕨菜



>> 062

灰灰菜



>> 064

救荒野豌豆



>> 065

荠菜



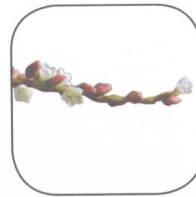
>> 065

犁头草



>> 067

水蓼



>> 067

鸭跖草



>> 068

龙葵



>> 070

鸡矢藤



>> 072

鬼针草



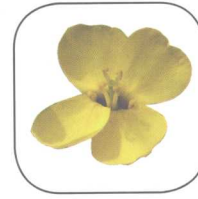
>> 072

野苋菜



>> 074

蔊菜



>> 076

椿象



“皇帝吃鹿茸，老百姓吃打屁虫”，“打屁虫”（又叫九香虫），就是椿象的一种，它的确是可以吃的，四川阆中、南部一带，老百姓把它炒着吃，不仅很香，据药典记载还可以壮阳。

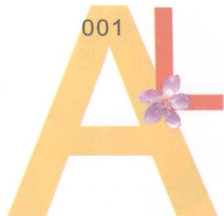
椿象属半翅目昆虫，常见的蝽总科昆虫基本上都可以吃，我国已知的有500多种，来源十分丰富。常见的如菜蝽象、茶翅蝽、褐缘蝽等均可放心食用——鸟都能吃，人也能吃，它们数量众多，四季都有，不怕找不到。

好些常见椿象个体较大，大的有指甲盖大小，捕捉容易，椿象的反应不是很机敏，起飞慢——似乎半翅目昆虫都是这样。捉到之后，可先用塑料袋装上，待有了足够数量，浇入热水给它“洗澡除臭”，让它们把“屁”放完便不会再臭。再加入更高温度的水，系上袋口闷一会儿，椿象就基本都死了。

野外炒椿象，略微放些盐即可，如果你嫌整只的虫吃起来有心理障碍，还可以把它焙干之后研碎，粉末状的总可以了吧。



● 珀蝽(左图) ● 正在产卵的椿象(右图)



后面讲述的昆虫大多可以焙干之后研碎再吃，如果你实在吃不下去却又非吃不可的话，可以采用这种方法，只是这样会比较费火、费时间。



● 九香虫

蚱蜢



蚱蜢，也就是知了，黑色，足有4~5 cm长且体型宽大，够吃一嘴的了。

这家伙经常在仲夏太发声，山林中的树枝上一串串都是，呱(guō)噪得人心烦。这时捕捉最容易，可用带叶的枝条扑打，弄多了还可以炒好装起来留作余粮。

炒吃蚱蜢时，需要撕掉它的两对翅膀和六只足（几乎所有的昆虫都有两对翅、六只足），蚱蜢足上有毛刺，吃下去有碍消化，并且扎扎蓬蓬的口感也不好。

在野外能弄到大量的蚱蜢，炒得焦香后味道也非常好，算是美事一桩。事实上，不仅是野外，平时能弄一盘，也是佐酒的好菜！

其实最好吃的应该是蝉的若虫（还有没羽化的幼虫），云南某些地方还有蝉的若虫出售，是哈尼族传统美食之一。蝉的若虫的蛋白质等营养成分含量极高，一旦得到，请不要拒绝食用。



● 蚱蜢（上图） ● 蝉的若虫（下图）

