

200 SPECIES OF NATURAL FRUITS



常见野果  
200种

吴健梅 编著



重庆大学出版社  
<http://www.cqup.com.cn>



# 常见野果

## 200种

吴健梅 编著

重庆大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

常见野果200种 / 吴健梅编著. -- 重庆: 重庆大学出版社, 2016.6

ISBN 978-7-5624-9526-0

I. ①常… II. ①吴… III. ①野果-普及读物  
IV. ①S759.83-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第249626号

常见野果200种

changjian yeguo 200zhong

吴健梅 编著

策 划:  重庆日报报业集团图书出版有限责任公司

责任编辑: 汪 鑫 版式设计: 曾艳媛

责任校对: 谢 芳 责任印制: 邱 瑶

\*

重庆大学出版社出版发行

出版人: 易树平

社址: 重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编: 401331

电话: (023) 88617190 88617185 (中小学)

传真: (023) 88617186 88617166

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: [fxk@cqup.com.cn](mailto:fxk@cqup.com.cn) (营销中心)

全国新华书店经销

重庆共创印务有限公司印刷

\*

开本: 787mm × 1092mm 1/32 印张: 6.75 字数: 159千

2016年6月第1版 2016年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5624-9526-0 定价: 34.80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

## 前言

过去三年里，出版了《中国最美野花 200》以及《生人勿近：你身边的有毒植物》两本书，分别介绍了中国部分野花和有毒植物，得到了许多朋友的鼓励和意见反馈，本书将继续推出野果介绍，不仅仅是对野花的认识，让读者们有个更完整的角度去了解植物。

《后汉书》卷五十二：“春发其华，秋收其实，有始有极，爰登其质。”华同“花”，登是“成”，意思是人生像草木一样，春天开花，秋天结果。有开始有结束，看重的是做人的实质。当代著名作家骏青也在《秋色赋》中写道：“花木灿烂的春天固然可爱，然而，瓜果遍地的秋色更使人欣喜。”春华秋实，夏热冬冷，四季轮换，质朴的自然规律。

上山采摘野果是孩子们最快乐的事情，呼朋引类，三三两两，结伴采摘野果，不管是什么季节，总会有或多或少的收获，或是红彤彤的酸甜的悬钩子，乌黑肥大而甜蜜的桃金娘，抑或是黄澄澄的野木瓜，每一种野果，都牵动着孩子们的心。记忆里是关于野果的各种酸甜苦辣的味道，即使长大后离开了乡野，进入城市工作和生活，但童年结伴采摘野果的美好回忆，却深深地烙在记忆中，烁烁生辉，永不磨灭。

然而，并不是所有的野果都可以进食，也不是民间所谓鸟兽能吃的果实人类也能吃，由于物种差异性大，有些果实颜色鲜艳鸟兽喜欢吃，但对于人类来说不宜食用，否则会引起中毒。因此，有必要对常见的野果有个基本认识，在户外爬山或者旅游的路途中，才能对身边野果是否有毒作出准确判断。

本书选用了 200 种野果，根据它们的用途分类为可食用类、观赏类和药用类。全面介绍了这些野果的形态特征、分布概况、生长环境 and 特点，用清晰的彩色图片结合文字介绍，为更多的农林业工作者和植物爱好者进行参考。

在编写过程中，从照片收集准备到植物图片种名鉴定、拉丁学名校正等系列工作中，得到许多花友的帮助，因为篇幅关系，不在此一一列出，特别感谢中国科学院植物研究所刘冰博士、中国科学院昆明植物研究所田斌博士和广州中医药大学彭光天博士的鼎力帮助。

由于本人水平有限，繁忙工作之余编写，时间比较紧，斟酌推敲方面显得不足，疏漏和错误之处，恳请广大读者批评和指正，表示非常感谢。

编者：吴健梅

2015.07.06





## 常见野果 200 种

### CONTENTS

#### 可食用类

- |             |     |             |     |
|-------------|-----|-------------|-----|
| 黑老虎 .....   | 002 | 金樱子 .....   | 025 |
| 山椒子 .....   | 003 | 峨眉蔷薇 .....  | 026 |
| 紫玉盘 .....   | 004 | 茅莓 .....    | 027 |
| 假鹰爪 .....   | 005 | 蓬蘽 .....    | 028 |
| 瓜馥木 .....   | 006 | 掌叶覆盆子 ..... | 029 |
| 野木瓜 .....   | 007 | 粉枝莓 .....   | 030 |
| 鹰爪枫 .....   | 008 | 喜阴悬钩子 ..... | 031 |
| 猫儿屎 .....   | 009 | 火棘 .....    | 032 |
| 白木通 .....   | 010 | 杨梅 .....    | 033 |
| 龙珠果 .....   | 011 | 紫玉盘柯 .....  | 034 |
| 马彪儿 .....   | 012 | 袍栎 .....    | 035 |
| 阔叶猕猴桃 ..... | 013 | 柘 .....     | 036 |
| 毛花猕猴桃 ..... | 014 | 薜荔 .....    | 037 |
| 肖蒲桃 .....   | 015 | 多花勾儿茶 ..... | 038 |
| 桃金娘 .....   | 016 | 枳椇 .....    | 039 |
| 赤楠 .....    | 017 | 胡颓子 .....   | 040 |
| 地菘 .....    | 018 | 鸡柏紫藤 .....  | 041 |
| 木竹子 .....   | 019 | 牛奶子 .....   | 042 |
| 梧桐 .....    | 020 | 云南沙棘 .....  | 043 |
| 余甘子 .....   | 021 | 金柑 .....    | 044 |
| 黄毛草莓 .....  | 022 | 小花山小橘 ..... | 045 |
| 野草莓 .....   | 023 | 盐肤木 .....   | 046 |
| 石斑木 .....   | 024 | 人面子 .....   | 047 |
|             |     | 罗浮柿 .....   | 048 |
|             |     | 朱砂根 .....   | 049 |



- 山血丹 ..... 050  
莲座紫金牛 ... 051  
苦糖果 ..... 052  
铜锤玉带草 ... 053  
草海桐 ..... 054  
海榄雌 ..... 055  
菝葜 ..... 056  
省藤 ..... 057  
毛榛 ..... 058

## 观赏类

- 红毒茴 ..... 060  
鹰爪花 ..... 061  
黄绒润楠 ..... 062  
北马兜铃 ..... 063  
土人參 ..... 064  
香港凤仙花 ... 065  
无瓣海桑 ..... 066  
海桑 ..... 067  
细轴莢花 ..... 068  
木荷 ..... 069  
星毛金锦香 ... 070  
风车子 ..... 071  
秋茄树 ..... 072  
木榄 ..... 073  
猴欢喜 ..... 074  
水石榕 ..... 075  
长芒杜英 ..... 076  
刺果藤 ..... 077  
山芝麻 ..... 078

- 银叶树 ..... 079  
鹧鸪麻 ..... 080  
昂天莲 ..... 081  
地桃花 ..... 082  
红背山麻杆 ... 083  
银柴 ..... 084  
黑面神 ..... 085  
毛果算盘子 ... 086  
木油桐 ..... 087  
粗糠柴 ..... 088  
常山 ..... 089  
臀果木 ..... 090  
西康花楸 ..... 091  
厚果鸡血藤 ... 092  
亮叶鸡血藤 ... 093  
鞍叶羊蹄甲 ... 094  
海刀豆 ..... 095  
猪屎豆 ..... 096  
大叶千斤拔 ... 097  
相思子 ..... 098  
白花油麻藤 ... 099  
槁藤 ..... 100  
刺果苏木 ..... 101  
二色波罗蜜 ... 102  
藤构 ..... 103  
粗叶榕 ..... 104

秤星树 ..... 105  
铁冬青 ..... 106  
青江藤 ..... 107  
栓翅卫矛 ..... 108  
华南青皮木 ..... 109  
罗浮槭 ..... 110  
黄杞 ..... 111  
珠子参 ..... 112  
蜡烛果 ..... 113  
广东木瓜红 ..... 114  
秤锤树 ..... 115  
陀螺果 ..... 116  
钩吻 ..... 117  
牛眼马钱 ..... 118  
链珠藤 ..... 119

羊角拗 ..... 120  
蓝树 ..... 121  
倒吊笔 ..... 122  
糖胶树 ..... 123  
鸡骨常山 ..... 124  
刺瓜 ..... 125  
匙羹藤 ..... 126  
弓果藤 ..... 127  
鸡眼藤 ..... 128  
蔓九节 ..... 129  
鸡矢藤 ..... 130  
鬼吹箫 ..... 131  
金钱豹 ..... 132  
牛茄子 ..... 133  
篱栏网 ..... 134  
山菅 ..... 135  
土茯苓 ..... 136  
海芋 ..... 137  
马桑 ..... 138  
玉蕊 ..... 139  
猪笼草 ..... 140  
垂序商陆 ..... 141  
狭叶坡垒 ..... 142  
东方古柯 ..... 143  
大头续断 ..... 144  
珙桐 ..... 145  
藿香叶绿绒蒿 ..... 146  
树头菜 ..... 147  
珊瑚菜 ..... 148  
膀胱果 ..... 149  
拟稜斗菜 ..... 150





双花鞘花	151
柳树寄生	152
丽江云杉	153
水麻	154
丁座草	155
牛耳枫	156
毛八角枫	157
大花五桠果	158

### 药用类

野八角	160
无根藤	161
山鸡椒	162
南天竹	163
桃儿七	164
山药	165
草珊瑚	166
火炭母	167
杠板归	168
海南大风子	169
木鳖子	170
使君子	171
黄麻	172
假蒺藜	173
磨盘草	174
桐棉	175
巴豆	176
油桐	177
续随子	178
蛇莓	179
扁核木	180

鹿藿	181
紫云英	182
构树	183
见血封喉	184
苦楝	185
倒地铃	186
海杧果	187
尖山橙	188
山橙	189
栀子	190
苍耳	191
苦蕒	192
曼陀罗	193
少花龙葵	194
石柑子	195
薏苡	196
喜马拉雅红豆杉	197
博落回	198
血水草	199
窃衣	200
野鸦椿	201
还亮草	202
臭椿	203

本书部分图片提供者名录···204

参考文献···205





## 黑老虎

果实无毒  
可食用

科属：五味子科南五味子属

拉丁学名：*Kadsura coccinea* (Lemaire) A.C.Smith

又名冷饭团、过山龙藤。常绿木质藤本。叶互生，革质，长椭圆形至卵状披针形，长8~17 cm，宽3~8 cm，顶端急尖或短渐尖，基部宽楔形，全缘，干时暗褐色，近无毛，侧脉6~7对；叶柄长1~2 cm。花单性，雌雄同株，单生于叶腋，红色或红黄色。

花期4—7月，果期7—11月。生于海拔1500~2000 m的山地疏林中，常缠绕于大树上。分布于江西、湖南、广东、海南、广西、四川、贵州、云南等省区。

聚合果近球形，初时青色，后转红色，成熟时黑紫色，直径可达6~12 cm。果实成熟后，可以鲜食，味甜清冽。

## 山椒子

果实无毒  
可食用

科属：番荔枝科紫玉盘属

拉丁学名：*Uvaria grandiflora* Roxburgh ex Hornemann

又名大花紫玉盘、山芭蕉罗。攀援灌木，长3 m；全株密被黄褐色星状柔毛。叶纸质近革质，长圆状倒卵形，长7~30 cm，宽3.5~12.5 cm。花单朵，与叶对生。紫红色或深红色，直径达9 cm，雄蕊长圆形。

花期3—11月，果期5—12月。生于山地疏林或灌丛中。分布广东南部及其岛屿。

山椒子的果实长圆柱状，长4~6 cm，成熟时颜色变橘黄色，形状如芭蕉，别名亦叫作“山芭蕉罗”，可以食用，味道甜。深圳梧桐山、七娘山等地常见。





## 紫玉盘

果实无毒  
可食用

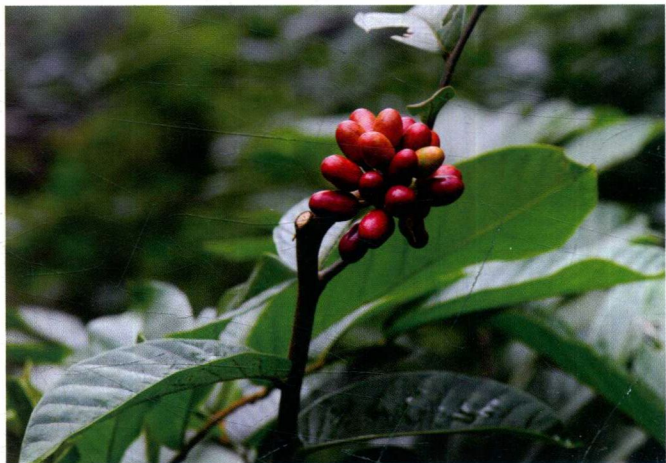
科属：番荔枝科紫玉盘属

拉丁学名：*Uvaria macrophylla* Roxburgh

又名油椎、酒饼木。直立灌木，高约2 m，枝条蔓延性；全株均被星状柔毛。叶革质，长倒卵形或长椭圆形，长10~23 cm，宽5~11 cm。花1~2朵，与叶对生，花暗紫红色或淡红褐色，直径2.5~3.5 cm，花瓣圆卵形，雄蕊线形。

花期3—8月，果期7月至翌年3月。生于低海拔山地疏林或灌丛中。分布于广西、广东和台湾。

紫玉盘的果实呈卵圆形，长1~2 cm，未成熟时青色，成熟后暗紫褐色，果肉鲜甜，可食。紫玉盘除了野生之外，目前亦有人工栽培作为园林观赏植物。





## 假鹰爪

果实无毒  
可食用

科属：番荔枝科假鹰爪属

拉丁学名：*Desmos chinensis* Loureiro

又名酒饼叶、鸡爪珠。直立或攀援灌木，全株无毛。叶薄纸质或膜质，长圆形或椭圆形，少数阔卵形，长4~13 cm，宽2~5 cm。花黄白色，单朵与叶对生或互生；花梗无毛；萼片卵形；花被片黄绿色；心皮被长柔毛，柱头近头状，顶端2裂。

花期4—6月，果期6月至翌年3月。生于山地疏林、林缘灌木丛中。分布于广东、广西、云南、贵州。

假鹰爪的果实形状非常有特色，呈念珠状，辐射形，长2~5 cm，里面有种子1~7粒，果实成熟时红色，像一串串冰糖葫芦，可食用，海南民间用其叶来制酒饼，故也有“酒饼叶”之称。



## 瓜馥木

果实无毒  
可食用

科属：番荔枝科瓜馥木属

拉丁学名：*Fissistigma oldhamii* (Hemsley) Merrill

又名毛瓜馥木、狐狸桃。攀援灌木，长约8 m，小枝被黄褐色柔毛。叶革质，倒卵状椭圆形或矩圆形，长6~12.5 cm，宽2~5 cm，无毛或近无毛；叶脉明显；叶柄长约1 cm。花

直径1~1.7 cm，1~3朵集成密伞花序；萼片3，宽三角形；花瓣6，2轮，镊合状排列；雄蕊多数，药隔稍偏斜；心皮有长绢毛，花柱无毛，柱头2裂。

花期4—9月，果期7月至翌年2月。生于低海拔山谷或水旁灌木丛中。分布于浙江、江西、福建、湖南、广东、广西、云南等省区。

瓜馥木的果实球形，成熟时颜色橙黄色，表面布满棕色绒毛，去皮可鲜食，味道甜；种子还可以榨油，供调制化妆品。



## 野木瓜

果实无毒  
可食用

科属：木通科野木瓜属

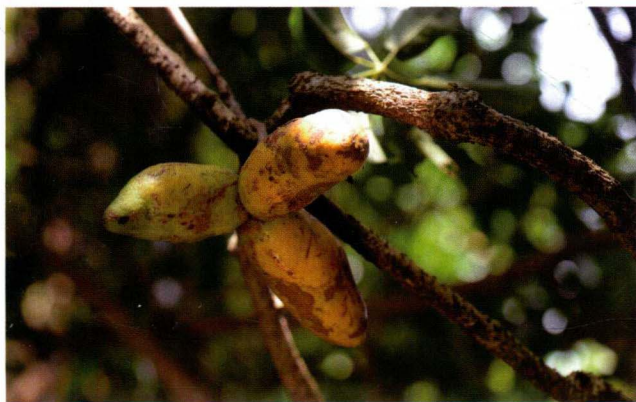
拉丁学名：*Stauntonia chinensis* de Candolle

又名七叶莲、山芭蕉。常绿木质藤本。掌状复叶有小叶5~7片；小叶革质，长圆形或长圆状披针形，长6~11cm；侧脉和网脉在两面明显凸起。花雌雄同株，呈伞房式总状花序；萼片外面浅黄色或乳白色，内面紫红色；蜜腺状花瓣6枚，舌状。



花期3—4月，果期9—10月。生于林下山谷或灌木丛中。分布于广东、福建、浙江、湖南等省区。

果实椭圆形，成熟时黄色，可鲜食，剥开果皮可以看见许多黑色的种子藏在黄色的果肉内，维管束丝络清晰可见，果瓢肉清甜，是野果之王。山中鸟兽深知此野果好吃，经常看见黄色果壳悬挂，而里面果肉早已被啄食干净。



## 鹰爪枫

果实无毒  
可食用

科属：木通科八月瓜属

拉丁学名：*Holboellia coriacea* Diels

又名牛卵泡、山瓜藤。常绿木质藤本。掌状复叶互生，小叶3枚；小叶片革质，光亮，椭圆形或椭圆状倒卵形，全缘。花序伞房状；花单性，雌雄同株，绿白色或淡紫色。浆果单一或2~3枚聚生，长圆形，成熟时紫红色，长5~8 cm，径约3 cm。果瓢白色多汁，种子黑色，多数。

花期4月，果期9—10月。生于海拔1200 m以下的沟谷、山坡林内或溪沟边灌丛中，常攀附于树干上。分布于四川、陕西、湖北、贵州、湖南、江西、安徽、江苏、浙江等省区。

根、茎、皮入药，果实可以鲜食或酿酒。笔者曾在安徽九华山看见有当地人兜售鹰爪枫果实，新鲜带叶子，买了几个试吃，有淡淡的甜味。

