

3003786

可供食用的中、草药材简编

第一輯



广西僮族自治区中医药研究所编印

1961年3月

前 言

我所為支援農業，克服當前因連續兩年自然災害所造成的暫時困難，仿前人“藏荒本草”之例，根據无毒（或有毒而經加工處理去毒的），有一定營養價值，我區有產等原則，選編了可供食用的藥物三十七種，按學名字母順序排列，分名稱、別名、學名、形態、分布、食用部位及加工方法六項，以供各有关单位參考，文中錯誤、遺漏之處，請不吝提出批評指正為感。

區中醫研究所中藥室

1961.3.3

白 勒 花

别名：三叶五加，三加皮，三爪风，五指牛筋，鼓掌勒。

本品为五加科植物，其学名为 *Acanthopanax triliatus* (L.) Merr.

形态：攀援灌木。枝和叶柄有刺。复叶互生，通常有小叶三片；柄长2~6厘米；小叶窄卵，有短柄，长卵形或长椭圆形，长4~8厘米，宽2.5~4.5厘米，边缘有齿缺。秋季开花，排成伞形花序，三至十个聚合成顶生总状花序或伞形花序，花瓣五片，三角形，长约2毫米。果球状有五棱，黑色，长3~5毫米。

分布：我国南部。广西各縣有产。

食用部位及加工方法：

1. 取根皮洗净晒干研粉，加等量米粉，加调味品（如白粉或红粉等，下同）拌匀作饼。
2. 取叶洗净，水中煮几分钟，去水，捣烂，加等量米粉，加调味品，作果饼。
3. 取成熟果实捣烂，加等量米粉或石粉，加调味品，拌匀，蒸熟。

福 延 观 音 座 莲

别名：马蹄，马蹄蕨，牛蹄蕨，获心蕨，木瓜蕨。

本品为观音座莲科植物，其学名为 *Angiopteris fokiensis* Hieron.

形态：根茎直立，生于溪边，林中间处，酸性岩石上。株高1.5~2米，根茎褐色，形似马蹄，含丰富淀粉。叶为二回羽状复叶；羽片长40厘米，宽15厘米，有小羽片15~20对，小羽片线状倒披针形，长7~8厘米，宽1厘米，各小羽片横展，但近先端小羽片略斜展，中肋显著。

侧脉近平展，主脉离-分叉或不，叶缘有同齿状的细齿。叶近全缘，几无毛，孢子囊群由8~12个孢子囊组成，线状短圆形，沿叶缘显著。

分布：广西各省都有。

食用部位及加工方法：

根叶及根茎，按一般方法提取淀粉食用。

山 姜

别名：山姜苗，见赶风。

本品为姜科植物，其学名为 *Alpinia chinensis*

SIS

形态：多年生草本，生於山脚背、溪边、疏林下、阴处。地下根茎横状，肉质，稍有芳香，淡黄色，干后变褐色。块茎多数，圆柱形，茎高一米，细长，单叶互生，二列，长20~25厘米，宽4~6厘米，两面无毛，光滑，五、六月开花，淡黄或黄白色，圆锥花序排成总状花序，长12~15厘米，花无梗，苞片白色；蒴果白色而有红色小斑点。10~11月蒴果成熟，球形，如豌豆大小。种子三颗，细小、黑色，有光泽。

分布：我国西南至东南均有，广西武鸣、苍梧、上林、横县、平乐、东兰均产。

食用部位及加工方法：

根茎，洗净切碎磨粉，沸水中漂洗一日一夜，去水，晒干或即在湿粉中加等量米粉或石粉，加调味品，拌匀，蒸糕。

大 高 良 姜

别名：大南姜、南姜、红豆蔻。

本品为姜科植物，其学名为 *Alpinia galanga* Willd.

形态：多年生草本。生于山背、溪边、林下肥沃阴湿地带。地下根茎块状，常带须根。茎直立，高2米。叶二列，具较短的叶柄；叶片长圆形至阔披针形，长30—60厘米，宽7—15厘米，两面无毛，八、九月开花，粉红色，圆锥花序，直立，长15—30厘米，总轴密被小柔毛；多而短，下部则常有花五、六朵，花柄长3—4毫米，萼绿白色；花冠裂片长于萼。蒴果线形，成熟时橙红色，象豆子状，又称红豆蔻。

分布：我国西南至东南一带均产。广西谷县也产。

食用部位及加工方法：

根洗净切片晒干，磨粉，清水中漂三天，每天换水两次，去水，晒干，加等量米粉，加调味品，作蒸饼。

取根洗净，捣烂，煮为，冷后加适量酒酵母，置钵中密闭发酵，蒸酒，每百斤可蒸二十斤酒。

艳山姜

别名：月桃。

本品为姜科植物，其学名为 *Alpinia speciosa* K. Sohnh.

形态：多年生草本。生于林下或山沟中，兼栽培。茎高3米，一般1—1.5米。叶大，有短柄，长圆状披针形或矩圆状披针形，长30—70厘米，宽7—15厘米，两面无毛，叶边有短而粗的毛。夏季开花，白色，圆锥花序顶生，下垂，粉红色，花具短柄，萼阔针状，一边裂开，花冠中部染以红色和黄色，边内黄，总轴和子房密被淡黄色绒毛。蒴果尖形，红色，直径2厘米。

分布：我国自西南至东南均有。

食用部位及加工方法：全山姜。

胭脂樹

别名：桂木，红桂木，青桂木，桐栗。

本品为桑科植物，其学名为 *Artocarpus lacucha* Merr.

形态：乔木，高达15米，无毛，幼枝密被柔毛。单叶互生，革质，椭圆形至矩圆形，或倒卵状椭圆形，长7~15厘米，宽3~7厘米，全缘，叶柄长8~12毫米。雄花序单生叶腋内，倒卵形或椭圆形，长6~8毫米。果单生叶腋内，近球形，直径2~3厘米，肉质，平滑，黄色或红色。

分布：广西及广东东南部如十万大山，栽培一多。

食用部位及加工方法：

1. 根洗净切片水中漂一日夜，去水，捣烂，加等量米合磨，加调味品，作糕点。
2. 果可生食或糖渍。

鬼针草

别名：婆针。

本品为菊科植物，其学名为 *Bidens bipinnata* L.

形态：一年生草本，高40~50厘米。茎直立，下部密被淡紫色，呈四棱形，无毛，或於上部的分枝上具细毛。中部叶和下部叶对生，长11~19厘米，两面密具短毛，二回羽状深裂，上部叶互生，羽状分裂，较小。头状花序直径6~10毫米，花梗长1.8~3.5厘米；舌状花黄色，管状花黄色，长约4.5毫米，裂片5枚。瘦果长线形，几至十一月开花。

分布：我国各地，广西各地均产。

食用部位及加工方法：

1. 取地上茎叶，洗净切碎，晒干研粉，加 $\frac{1}{2}$ 量米粉，加调味品，拌匀，蒸黑点。
2. 取嫩苗叶，洗净，水中煮沸十五分钟，捞起，加 $\frac{2}{3}$ 量米粉，加调味品，拌匀，蒸黑点。
3. 取嫩苗叶，洗净，水中煮沸十五分钟，清水漂洗，作菜。

金盏银盘

别名：赝错草、鬼针草。

本品为菊科植物，其学名为 *Bidens biternata* (Lour.) Merr. et Sherff.

形态：一年生草本，高30~100厘米。叶薄，长15厘米左右，二回三至复叶，小叶两面均被稀小柔毛。头状花序具长柄，舌状花白色或黄色，四至七枚，舌片长5~8毫米，不规则的三至五裂，盘花黄褐色，冠花长4~6毫米。瘦果线形，黑色。秋季开花。

分布：我国南部、广西各地均有。

食用部位及加工方法：全鬼针草。

三叶鬼针草

别名：鬼针草。

本品为菊科植物，其学名为 *Bidens pilosa* L.

形态：一年生草本，高25~85厘米。茎直立，呈四棱形，具疏生柔毛或无毛。中部叶对生，三深裂或羽状深裂，上部叶对生或互生，三裂或不分裂。头状花序，直径约为8毫米，梗长1~6厘米；舌状花黄色或白色；管状花长约4.5毫米，裂片五枚。瘦果线形。

食用部位及加工方法：全果鲜食。

士榮齋

别名：王人参、党参、升党参、明党参、条党参、紫党参

本品為桔梗科植物，其學名為 *Campylosiphon japonica* Bl. var. *japonica*.

形态：多年生草本。茎直立，无毛，有棱，上部有微毛。叶对生，卵形或椭圆形，长1-2厘米，宽0.5-1厘米，先端钝，基部楔形，上面深绿色，下面淡绿色，有细毛。花序顶生，总状花序，花小，白色，有微毛。果实球形，有毛。种子椭圆形，有毛。

分布：广西柳州及玉林二专区有产。

食用部位及加工方法：

取薑、根及葉洗淨，切碎，晒干，炒黃，研粉，加1/3量米粉或面粉，加調味品拌勻，作蒸餅。

小藥

别名：华蓟，轮蓟。

本品為菊科植物，其學名為 *Cirsium chinense*
Gardner. et Champ.

形态：多年生草本。宿根颇大。茎直立，高可达1.5米。茎、分枝具白色短毛。基部叶在花期中枯萎。中部叶近于无柄，椭圆形披针形，长10~20厘米，宽1~3厘米，边缘有

規則的羽狀分裂或不分裂，有長短不等的刺，上面粗糙，下面被白色絨狀毛，上部葉線形至披針形，上面有柔毛。四、五月開花，淡紫紅色，頭狀花序，有長梗，總苞圓球形，長1~2厘米，寬2~3厘米，苞片多層，管狀花深五裂。八、九月瘦果成熟，長橢圓形，冠毛灰棕色。

分布：全國各地、廣西各縣均有。

食用部位及加工方法：

1. 取根洗淨，切碎，水中漂一天，去水，搗爛，加等量米粉，加調味品，拌勻，作魚點。
2. 取根洗淨，切碎，曬干，研粉，水漂兩小時，去水，加等量米粉，加調味品，拌勻，作魚餅。

大 薊

別名：貓薊、刺薊菜、老虎刺、貓枝勒、山萝卜、牛毛勒、
牛利考、野地姑、大刺豚姑、牛舌菜、大刺利。

本品為菊科植物，其學名為 *Cirsium japonicum*

DC.

形态：生草本。粗壯，宿根紡錘形，或圓錐形，表面棕褐色。莖高可達1米，直立，密被灰白色長毛。根生葉，初生時不分裂，具葉柄，長2~3厘米，披針形，邊緣有刺毛；莖頂葉几無柄而抱莖，長圓形或長橢圓形，長15~20厘米，羽狀深裂，裂片四至十對。五、六月開花，淡紫紅色，頭狀花序，單生枝端。十月至十二月交果成熟，灰白色。

分布：廣西各縣有產。

食用部位及加工方法：全小薊。

百解藤

别名：金麒麟、奇山龙、山豆根、凉粉藤、豆腐藤、金线风、青藤子、春箕箕、捞洋藤。

本品为防己科植物，其学名为 *Cycloclea hedyotis* (Lance Diels)。

形态：多年生有藤本，半附生，地下根状，长1米多，直径1.5厘米，表皮黑色，弯曲，味极苦。单叶互生，茎柄，长2—3厘米，直径1厘米，有棱，有叶腋生，叶卵形或长卵形，长3—8厘米，宽2—5厘米。六、七、十开花，淡黄色，总状花序或聚伞花序，腋生，花梗长4—8厘米；柄短，萼六片，花瓣六片，二轮，雄蕊六枚，柱头一数，柱头二裂。十月至十一月果实成熟，红色，直径5毫米。

分布：我国南部、广西各县均有。

食用部位及加工方法：

取根和叶，洗净，切碎，晒干，磨粉，加等量米粉或米粉，加调味品，拌匀，作早点。

大丽菊

别名：大丽花、天竺牡丹、洋菊菊、土白菊。

本品为菊科植物，其学名为 *Dahlia pinnata*。

形态：一年至多年生草本，茎直立，分枝，高达1米。叶二回羽状复叶。有时单叶，小叶卵形，有钝锯齿，小叶柄稍短，头状花序平生或下垂，颜色多种，有白、红、紫等，直径5—8厘米，重瓣的更大，果实倒卵形。

分布：各地栽培。

食用部位及加工方法：

取茎，洗净，切片，晒干研粉，加等量米粉或米粉，加调味品，拌匀，作早点。

狗肝菜

别名：金龍棒、猪肝菜、金尤柄、路边青、本地羚羊。

本品为爵床科植物，其学名为 *Dicliptera chinensis* Nees.

形态：一至二年生草本。茎直立或披散斜展，高0.5—1米，分枝，通常被毛，有四棱线，节膨大。叶具柄，长3—5毫米，单叶对生，卵形或卵状矩形，长2—5厘米，宽1—2厘米。秋冬季开粉红色花，为腋生疏散的花束或为具柄的聚伞花序；花冠淡粉红色，被柔毛。蒴果短，密被柔毛。

分布：我国自西南至东南都有。广西各地常见。

食用部位及加工方法：

1、取嫩苗叶，作菜汤。

2、取茎叶洗净，晒干研粉，加等量米粉，加调味品，拌匀，作蒸饼。

小 蕨

别名：芒箕、芒箕骨、铁芒箕。

本品为里白科植物，其学名为 *Dicranella pleris dihotoma* (Thunb.) Betnh.

形态：多年生。根状茎横走，直径约2毫米，密被锈色长毛。叶远生，柄长24—56厘米，直径1.5—2毫米，棕赤杆色，光滑，基部以上无毛，叶轴一至二（三）回三叉分枝；腋芽小，卵形，各回分叉处两侧均各有一对托叶羽片，平展，宽披针形，裂片平展，35—50对，线状披针形，长1.5—2.9厘米，宽3—4毫米，羽片三角形或三角状长圆形；叶密宿。孢子囊椭圆形，一列，着生于基部上侧或上下两侧小脉的旁处。

子处，由五至八个孢子囊组成。

分布：長江以南各省区的山坡林边。

食用部位及加工方法：根状茎提淀粉。

鉄线草

别名：五指草，华马唐，紫马唐。

本品为禾本科植物，其学名为 *Digitaria Violascens* Link.

形态：一年生草本。高30~60厘米；秆平展，丛生，基部节上有时生根。叶片线形或线状披针形，长5~22厘米，宽3~6毫米，叶及叶鞘秃净。总状花序二至五枚，有时六至七枚，纤细，上举，常弯曲，长5~11厘米；结实小穗外稃暗紫色。

分布：我国西南至东南均产。广西各地都有。

食用部位及加工方法：全草晒干，炒黄，磨粉，作煎饼。

白薯蕷

别名：无。

本品为薯蓣科植物，其学名为 *Dioscorea hispida* Desf.

形态：块茎小的多常圆球形，大的有各种分裂，外有黄色、褐色或苍白色，黑白色或黄色。茎粗壮，圆柱形，长可达30米，多少有刺。叶具长柄，有小叶三片，卵形，具短柄，中间一片椭圆形或矩圆形，长可达15厘米。穗状花序短，圆柱形，花约四十朵，花瓣较长而厚，雄花序长15~50厘米；雌花序单生，花疏离。蒴果长4~6厘米，宽2.5~4厘米，被柔毛，有三翅。全体有毒，必须加工后才可食。

分布：我国西南至东南各省区。

食用部位及加工方法：

1、种子，可食，但有毒，不可多食！

2、块茎，有毒，须经以下方法处理：除去粗皮，切片，石灰水冲漂二日夜，煮点，清水中漂一日，捣烂，加五分之一量石灰，加调味品，拌匀，作黑饼。

野塘蒿

别名：小飞蓬，野茼蒿，加拿大蓬。

本品为菊科植物，其学名为 *Erigeron canadensis* L.

形态：一年生草本，高1米，被毛或近于无毛，上部多分枝，小枝近直立，柔弱。叶狭线形或线状披针形。头状花序，直径3.5~6毫米，具长柄，排列成总状花序；舌状花小；管状花多数，白色。瘦果扁平，稍扁，有毛，长1.5毫米。

分布：我国南部各省。

食用部位及加工方法：

1、取嫩苗叶，洗净，水中煮沸20分钟，清水中漂洗一天，以去除臭味，捣烂，加等量米粉，加调味品，拌匀，蒸熟。

2、如上述处理后，那捣烂可作菜。

鸡头薯

别名：猪仔笠、毛瓣花、雀利珠、鸡心头、山葛、山葛薯、七叶莲藤。

本品为豆科植物，其学名为 *Eriosema chinense* Vogel.

别名：多年生草本，块根纺锤形。茎直立，柔荑。高15~20厘米，仅于基部分枝，被白色短柔毛，杂以长柔毛。单叶，矩圆形披针形至线形，长2.5~6厘米；叶先端钝，宿存。五、六月开花，花序柄腋生；花冠黄色。蒴果长8~10毫米，宽约6毫米，熟时黑色。

分布：广东、广西各县。

食用部位及加工方法：块根洗净，去皮，炖煮。

白相公

别名：下白鼠麴草，翻白鼠麴草，玉芙蓉，~~白相公~~，拉根。

本品为菊科植物，其学名为 *Gnaphalium hypoleucum* DC.

形态：一年生草本，高30~80厘米。茎直立，上部有分枝，被白色绵毛，向下毛渐少，基部叶通常花后凋落，下部和中部叶较密集，叶片线形，长4~5厘米，宽2.5~7毫米，先端尖，基部常抱茎，背两面被白色毛。头状花位于枝端，排成伞房状。瘦果长圆形，长约0.5毫米，冠毛黄白色。

分布：我国各地，广西各县。

食用部位及加工方法：取茎叶洗净，水中煮沸十分钟后去了，加等量糙米，拌匀，磨碎，去水，加调味品，作菜。

白接梨

别名：土萼薺，土太坑。

本品为百合科植物，其学名为 *Heterosmilax gaudichaudiana* (Kth.) Max.

形态：攀援灌木，无刺。叶纸质，阔卵形或心形，长5~12厘米。

米，寬4~10厘米，先端短急尖，基部心形，掌狀脈，五至七條，葉柄長1~3厘米。夏月開花，腋生傘形花序，單歧，有花約廿朵；花序柄長2~3厘米，花柄纖細，長約1厘米，果時均變伸長而粗大；花單性異株，萼合生，苞片缺；花被長5~7毫米；雄蕊有蕊三枚，花絲連成一柱狀，退化子房缺；雌花有退化雄蕊三枚；子房長卵形，每室有胚珠二顆，柱為三裂，直立。漿果寬5~8毫米，紫黑色，有種子一、二顆。

分布：我國西南至東南。廣西各地有。

食用部位加工方法：地下根莖可取淀粉供食用。

五爪金龍

別名：小五爪龍。

本品為旋花科植物，其學名為 *Ipomoea cairica* (L.) Sweet.

形態：多年生、柔弱、光淨、纏繞藤本；莖灰紫色，常有小瘤體。葉通常指狀五深裂几達基部，直徑6~9厘米，裂片橢圓狀披針形，葉柄略長於葉，常有小瘤體。夏秋季開花，花序柄短，有花一至三朵；花冠淡紫色，長5~6厘米，內舌顏色較深。

分布：廣西各縣有栽培作觀賞。

食用部位及加工方法：

- 1、取葉洗淨，水中煮沸十分鐘，清水漂洗一天，搗爛，加等量米粉，加調味品，拌勻，作魚餅。
- 2、取地下部分，去粗皮，洗淨，切片，石灰水中漂兩日夜，煮熟，清水漂一天，余全上法。

水龍

别名：假蕪菜，過塘蛇。

本品為柳葉菜科植物，其學名為 *Jussiaea repens* L.

形态：水生草本。浮水或匍匐狀，充淨，浮水莖之每節上常有圓柱狀、白色的囊狀浮器。葉倒卵形至矩圓狀倒卵形，長1.5~5厘米，寬0.5~1厘米。夏秋開花，腋生，有長柄；花瓣倒卵形，白色；基部淡黃，長約1.2厘米。蒴果線狀圓柱形。

分布：我國各省均有。

食用部位：葉及嫩莖。

桑

别名：家桑。

本品為桑科植物，其學名為 *Morus alba* L.

形态：落葉灌木或小喬木。根部表皮黃色，內皮白色。枝條幼時密被柔毛。單葉互生，葉柄長1厘米；托葉早落；葉卵形至卵圓形，卵形，葉質；不分裂，邊緣有鋸齒。春季開花，單性全或異株，柔荑花序；雄花有萼白色，花瓣白色，雌花有萼四片，梗長6~12毫米，結果時增大成肉質。夏季棲果成串，為多數小瘦果包被于肉質花被內構成，暗紫黑色，間有白色。

分布：各地均有栽培。

食用部位及加工方法：

- 1、取葉，洗淨曬干，研粉，加等量米粉，加調味品，拌勻，蒸餅。
- 2、取葉，洗淨，搗碎，加等量米，同磨，加調味品，蒸餅。
- 3、取根皮，洗淨切碎，曬干研粉，加等量米粉，加調味品，作黑餅。

蘋

别名：四叶菜，田字草，夜合草，破铜钱，水对菜。

本品为蕺菜科植物，其学名为 *Marsilea quadrifolia* L.

形态：多年生草本，生于静止淡水如稻田中。根状茎柔软，细长横走，匍匐泥中。叶柄长；小叶四片，倒三角形，长宽各约1—3厘米，无毛。孢子果斜卵形或圆形，长2—4毫米，通常两三个成集，很少四个的，柄长1厘米，被毛，孢子囊群约十五个。

分布：各地均有。

食用部位及加工方法：

- 1、取全草洗净，煮作汤。
- 2、取全草洗净，切碎，晒干研粉，加等量米粉，加调味品，拌匀，蒸熟。

小 桑

别名：野桑，鸡桑，小叶桑。

本品为桑科植物，其学名为 *Morus acidosa* Griff.; *M. australis* Poir., *M. bombycis* Koidz. 三种

形态：与桑相似。叶形变化很大，通常卵形，有缺刻或各种分裂。

分布：我国各地野生，间有栽培。

食用部位及加工方法：全桑。

鸡矢藤

别名：鸡屎藤，牛皮冻，甜藤，臭藤。

本品为茜草科植物，其学名为 *Paederia scandens* (Lour.) Merr.

形态：蔓生草本，基部木质，枝缠绕攀援，嫩枝，叶背，叶