

云南地区
野菜图谱



昆明军区后勤部编

云 南 地 区

野 菜 图 谱

昆明军区后勤部

1965年7月

目 录

云南地区野菜調查	1—2
云南地区79种野菜每100克可食部份中	
維生素含量表	3—10
1 麦子草	12—13
2 清明菜	14—15
3 馬藍头	16—17
4 尖刀菜	18—19
5 鬼針草	20—21
6 拍革墨	22—23
7 飞机菜	24—25
8 野蒿菜	26—27
9 辣子草	28—29
10 大苦馬菜	30—31
11 麻木金	32—33
12 小苦馬菜	34—35
13 沼菊	36—37
14 齐头菜	38—39
15 白花	40—41
16 树豆	42—43
17 密朵湖	44—45
18 黄花	46—47

19	牛奶果叶	48—49
20	帕克里	50—51
21	拍克衣	52—53
22	树头菜	54—55
23	大藍花	56—57
24	少花鴨舌草	58—59
25	藍花菜	60—61
26	狗杞菜	62—63
27	旋花茄	64—65
28	白花菜	66—67
29	酸蕎桿	68—69
30	辣蓼	70—71
31	勃旺	72—73
32	水薄荷	74—75
33	薄荷	76—77
34	登龙菜	78—79
35	木薯 (叶、根)	80—81
36	甜菜	82—83
37	刺头菜	84—85
38	刺苦菜	86—87
39	曳老莢	88—89
40	补鴉	90—91
41	倒提壺	92—93
42	狗屎萝卜根	94—95
43	焯菜	96—97
44	薺菜	98—99

45	西洋菜	100—101
46	馬蹄叶	102—103
47	野茺葵	104—105
48	水芹	106—107
49	水蕨菜	108—109
50	山蕨菜	110—111
51	大川續断	112—113
52	川續断	114—115
53	芒菓叶	116—117
54	野姜	118—119
55	打破碗盞花	120—121
56	繁縷	122—123
57	車前草	124—125
58	灰条菜	126—127
59	木瓜花	128—129
60	杂花	130—131
61	臭牡丹	132—133
62	桔梗	134—135
63	粘山药	136—137
64	魚腥菜	138—139
65	酸漿草	140—141
66	馬齿莧	142—143
67	蒲草	144—145
68	棠梨	146—147
69	豆腐菜	148—149
70	野莧菜	150—151

71	女貞	152—153
72	麥劣	154—155
73	金崗藤	156—157
74	拍薜姆張	158—159
75	四葉菜	160—161
76	象尾巴菜	162—163
77	竹葉菜	164—165
78	涼粉葉	166—167
79	臭椿	168—169

附录一：云南地区野菜，菓每100克可食部份中維生素含量表

附录二：云南各采集地区野菜、菓名称

附录三：竹叶及树叶浸液的制备。

云南地区野菜調查

云南与緬甸、老撾、越南等国家接壤；西南部、南部属亞热带或热带气候，因受热带大陆气团和赤道季风的影响，雨量充沛，植物生长茂盛。这些地区多属兄弟民族，他们以往不习惯种菜，常以野菜为肴。部队在分散执勤、行军野营时蔬菜供应常感困难。为了部队能就地采集野菜以补蔬菜供应不足，我所在一九五九年至一九六一年內，在野菜采食季节（三月至九月）到滇南、滇西边地区，进行野菜調查分析。现将所收集的材料，汇集整理，并繪成图谱，供部队识别野菜的参考。調查地区均在北緯 25° 以南，东經 $98-106^{\circ}$ 之間。

調查方法：先訪問当地老年人和草医，了解当地經常食用的野菜品种，采食季节和食用方法等，再从其介紹和当地居民一道采集样品，压制腊叶标本，作植物学分类，与此同时进行維生素測定。三年中共調查野菜野菓292种，其中經維生素測定的野菜208种，野菓27种。測定方法是：

1. 胡蘿卜素測定：用活化氧化鎂吸附，以石油醚浸提，再与标准色阶比色。

2. 硫胺素測定：酸解，通过人造浮石提純，螢光比色。

3. 核黄素測定：酸解，氧化螢光杂质，螢光比色。

4. 維生素丙測定：2.6——二氯醌酚滴定法。

根据产量多、味美、食用方法簡便和維生素含量較高等条件，挑选出79种进行繪图及植物分类鑑定，印成此册，对于每种野菜的名称：列有土名（兄弟民族称）、学名、别名。植物形态、生态、食用部位和食用方法等都作了扼要的介紹。为了便于识别，起到推广作用，每种野菜附有彩色图。

所調查的野菜中大部份維生素含量較高，選入圖譜者：胡蘿蔔素2毫克%以上有20種，硫胺素0.15毫克%以上有7種，核黃素0.2毫克%以上有12種。維生素丙100毫克%以上有17種。因此部隊無論平時如能採食一部份野菜，確是補充維生素的很好來源。

本冊所收集的品種，均為當地居民常大量食用者，故未作毒物鑑定。但有的品種極相似有毒植物，如水芹等易於誤混，有的品種食後能否中毒與採食部份及吃食加工的方法有關，例如木薯的葉可作菜肴根莖可作代食品，若誤食其皮或不經加工生食均將發生中毒。因此在採食過程中要特別注意採食部份及加工方法，可能時先訪問當地居民了解當地可食野菜品種和採食方法，採集後集中到炊事班，由識別野菜的同志進行檢查，如條件許可時對各種野菜分別採樣作毒物檢驗，以避免誤食有毒植物引起中毒。

從這次調查中，發現雲南的野菜是很豐富的，僅在上述地區野菜野菓就有292種，若綜合其他地區或尚未發現的可能在400種以上。有些其他地區報告可供食用而本省居民不採食者沒有收集在內；另外當地居民雖採食但制作方法較複雜，而且其他文獻報告有毒的，為慎重起見亦未列入。

此次調查分析是在當地駐軍和地方衛生機關的大力協助下完成的；標本經中國科學院雲南植物研究所和雲南省葯用植物研究所進行學名鑑定。

我們技術水平及野外工作條件有限，錯誤在所難免，請同志們指正！

昆明軍區後勤部軍事醫學科學研究所。

一九六二年一月

云南地区79种野菜每100克可食部份中维生素含量表

科 别	编 号	名 称	别 名	胡 萝 卜 素 (毫 克)	硫 胺 素 (毫 克)	核 黄 素 (毫 克)	维 生 素 丙 (毫 克)
菊 科	1	麦 子 草	银 葛 太 叶	1.89	—	—	—
	2	清 明 菜	年 菜、火 花 菜	5.825	0.0225	0.100	14.35
	3	蓝 刀 菜	—	—	0.025	0.10	23.60
	4	马 尖 菜	1.40	0.01	—	15.40	
	5	鬼 针 菜	搓 菜	0.21	—	微 量	12.66
	6	柏 草 墨 菜	3.16	0.06	0.14	15.028	
	7	飞 机 菜	观 音 菜、革 命 菜	0.166	0.028	0.05	156.00
	8	野 蒿 菜	一 年 蓬	0.832	0.600	1.00	—
	9	辣 子 草	黄 花 菜	2.338	0.08	0.077	4.89
	10	大 苦 马 菜	1.456	0.085	0.993	11.31	
	11	麻 木 菜	0.655	0.67	0.015	48.65	
	12	小 苦 马 菜	滇 菩 菜、苦 蕒 菜、山 菩 蕒	0.55	0.003	—	22.00
	13	沼 菊	福 罗 姆	5.62	0.199	0.133	18.60

科 别	编 号	名 称	别 名	胡 蘿 卜 素 (毫 克)	硫 胺 素 (毫 克)	核 黄 素 (毫 克)	维 生 素 丙 (毫 克)
菊 科	14	齐 头 菜	牡 蒿、老 鴉 青、 油 蒿、花 艾 草	0.31	0.01	—	2.20
豆 科	15	花 豆	木 豆、三 叶 豆	0.104	0.30	0.15	33.12
	16	* 树 豆		4.60	0.021	0.094	210.00
	17	密 朵 湖 花		2.328	0.0563	0.1748	5760.0— 6076.3
桑 科	18						
	19	牛 奶 果 叶		0.01	0.016	0.01	320.0
	20	帕 克 里 衣		—	0.024	0.18	7.07
科	21	拍 克 衣		0.248	0.03	0.20	9.00
	22	树 头 菜	帕 貢	1.872	0.038	—	160.96
白 花 菜 科							
雨 久 花 科	23	大 藍 花		微 量	0.074	0.08	27.50
	24	少 花 鴨 舌 草	潑 多	2.912	0.06	0.08	40.50
	25	藍 花 菜	發 林	2.912	0.084	0.1748	43.15

科 别	编 号	名 称	别 名	胡 萝 卜 素 (毫 克)	硫 胺 素 (毫 克)	核 黄 素 (毫 克)	维 生 素 丙 (毫 克)
茄 科	26	狗 杞 菜		0.033	0.35	0.16	2.64
	27	旋 花 菜	棟 菜	0.654	0.302	0.075	12.36
	28	白 花 菜	苦 爬 点	0.052	0.045	0.23	300.00
蓼 科	29	酸 薺 桿		2.34	0.071	—	35.2
	30	辣 蓼	欢 换	2.912	—	—	3.09
	31	勃 旺		5.82	0.05	0.20	48.75
唇 形 科	32	水 薄 荷	菜	0.44	0.135	0.125	22.32
	33	薄 荷	香	1.456	—	—	—
	34	登 龙 菜	佛 座 草	0.374	0.07	—	7.15
大 戟 科	35	木 薯 叶	树 薯 薯 叶	2.184	0.025	0.15	800.00
	36	木 薯 甜	树 薯 薯 根 菜	—	0.025	—	16.30
五 加 科	37	刺 刺 菜	蔬 头 菜	1.456	0.029	0.06	97.10
	38	刺 刺 菜	五 家 尖	0.212	0.038	0.40	53.60

科 別	編 号	名 称	別 名	胡 蘿 卜 素 (毫 克)	硫 胺 素 (毫 克)	核 黃 素 (毫 克)	維 生 素 丙 (毫 克)
胡 椒 科	39	夷 老 英	鴉 鴉	0.249	0.034	0.06	221.00
	40	補	鴉 鴉	0.100	0.052	0.075	19.05
紫 草 科	41	倒 提 壺	狗 屎 花、 藍 花 生、 藍 花 菜	0.07	0.04	—	5.72
	42	狗 屎 蘿 卜 根		痕 迹	0.135	0.075	7.44
十 字 花 科	43	焯 菜	雞 菜	1.456	0.025	0.533	108.15
	44	薺 菜	生 草	3.60	0.096	0.132	85.47
	45	西 洋 菜	办 菜	0.47	0.06	—	19.29
繖 形 科	46	馬 蹄 菜	雷 公 根、 田 根 菜	0.218	0.004	0.002	150.00
	47	野 芫 荽	連 錢 草、 香 菜	0.122	0.025	0.14	200.00
	48	水 芹	野 芹	7.25	0.018	0.07	108.53
凤 尾 蕨 科	49	水 蕨 菜	菜 蕨	微 量	0.042	0.035	7.13
	50	山 蕨 菜	拳 菜、 光 棍 菜	0.011	0.019	0.18	35.00

科別	編號	名稱	別名	胡蘿卜素 (毫克)	硫胺素 (毫克)	核黃素 (毫克)	維生素丙 (毫克)
山蘿卜科	51	大川續斷	象鼻子草	3.74	0.084	0.181	10.20
	52	川續斷	鷄次根	微量	0.035	0.213	5.15
漆樹科	53	芒菓葉	麻蒙菓葉	7.40	0.0284	—	83.00
蕁荷科	54	野姜	海歐	微量	0.02	0.28	12.00
野牡丹科	55	打破碗盞花		—	0.007	0.037	7.4
石竹科	56	繁縷	糯米菜、鵝腸菜、鵝兒腸	0.25	0.12	0.04	7.57
車前科	57	車前草	蛤蟆葉	—	0.0042	0.212	10.82
藜科	58	灰条菜	灰灰菜、灰藜、灰莧菜	2.208	0.02	0.06	72.75
蕃木瓜科	59	木瓜花	滿山坡花	0.26	0.031	0.10	420.00

科別	編號	名稱	別名	胡蘿卜素 (毫克)	硫胺素 (毫克)	核黃素 (毫克)	維生素丙 (毫克)
杜鵑花科	60	桑花		0.210	0.056	—	27.24
馬鞭草科	61	臭牡丹	(葉) (花)	2.90 微量	0.084 0.0611	0.1385 0.328	57.15 11.33
桔梗科	62	桔梗	藍花根		0.07	—	11.44
薯蕷科	63	*粘山药	粘黏				
三百草科	64	魚腥菜	哲耳根、狗皮菜	1.456	0.01	0.10	9.59
酢漿科	65	酸漿草	小酸芽、三叶酸	4.80	0.0596	0.198	78.10
馬齒莧科	66	馬齒莧	瓜子菜	0.125	0.025	0.08	191.70
香蒲科	67	蒲草	毛腊蠟、水蠟	微量	0.09	0.12	12.85
薔薇科	68	棠梨	野棠梨、川梨	0.208	0.007	0.18	11.00
落葵科	69	豆腐菜	滑滑菜、胭脂菜	0.187	0.016	0.09	95.45

科別	編號	名稱	別名	胡蘿卜素 (毫克)	硫胺素 (毫克)	核黃素 (毫克)	維生素丙 (毫克)
莧科	70	野莧菜		0.248	0.239	0.04	90.20
木樨科	71	女貞	馬野花、細毛 毛花	0.062	0.016	0.01	30.15
紫金牛科	72	麥	劣	—	0.003	0.06	2.02
百合科	73	金崗藤		—	0.017	0.01	28.00
旋花科	74	拍疍姆張	戟葉藥藤	2.9121	0.05	0.10	10.00
傘科	75	四葉菜	田字菜	0.033	0.031	0.18	188.71
水蕨科	76	象尾巴菜		0.104	0.06	0.161	32.51
鴨跖草科	77	竹葉菜	竹筴菜、鴨跖草	0.625	0.0146	—	16.48
防己科	78	涼粉葉	毫爬克洞	0.832	0.052	0.282	15.95
海金沙科	79	臭椿	香椿	0.208	0.0214	0.166	403.70

注*：該样品未作維生素分析，而只作了蛋白質、脂肪、醣的測定，其結果：

	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	醣 (克)
樹 豆	20.26	1.25	10.4
粘山藥	5.84	1.388	56.67

79 种 野 菜 图