

苟光前
编著

野菜

图

谱



贵州科技出版社



贵州出版企业发展专项资金资助

野菜图谱

苟光前 编著

参与编写人员

苟光前 杨传东 杨帮华

吴兴亮 代朝霞 蒋维昕

雷孝平 杨道平 刘言生

贵州科技出版社

贵 阳

图书在版编目 (CIP) 数据

野菜图谱/苟光前编著. —贵阳: 贵州科技出版社, 2009. 4
ISBN 978-7-80662-712-9

I. 野… II. ①苟… III. 野生植物: 蔬菜—图谱
IV. S647-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第050750号

野 菜 图 谱

苟光前 编著

出 版	贵州科技出版社
发 行	
地 址	贵阳市中华北路289号
邮政编码	550004
经 销	全国各地新华书店
印 刷	贵阳德堡印务有限公司
开 本	850mm×1168mm 1/16
字 数	338千
印 张	12.5
版 次	2009年5月第1版
印 次	2009年5月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-80662-712-9/S · 135
定 价	68.00元

前 言

自古以来，野菜就伴随人类左右，灾荒年头可用于充饥救命，殷实年间则用来改善人们的口味及营养结构，可谓人类的忠实伙伴。目前，随着我国人民生活水平的提高，它以其风味独特、天然无公害，同时具有较高的营养成分和药用价值等特点，逐渐受到人们的重视和青睐。

贵州是我国经济欠发达地区，但由于地处云贵高原东部，山区多样化的小生境及温暖湿润的亚热带季风气候，使贵州成为我国植物多样性丰富的地区之一，从而有着非常丰富的野菜资源。开发野菜资源可成为贵州某些地区脱贫致富的新路子，具有广阔的市场前景。然而要大力发展野菜产业，其种类的正确识别和鉴定则成为了根本的问题所在。有鉴于此，本书在编写过程中，特意配上植物照片，加上特征的描述将有助于该问题的解决，此乃编写本书的初衷和目的。

野菜是包含了多个自然类群的庞杂复合体。为了实用，我们人为地将其划分为叶、茎菜类，根菜类，花菜类，果菜类，其他类五类。每一类则按照自然分类系统排列：被子植物采用Cronquist (1981) 系统，蕨类植物采用秦仁昌 (1978) 系统，真菌采用Ainsworth(1973)系统来分科定种。

本书在编写过程中得到贵州大学植物学科组同仁们的关心、南京林业大学丁雨龙教授的指导和帮助，以及得到贵州科学院、贵州省林业厅、贵州省林业学校、梵净山国家级自然保护区管理局、桐梓县林业局等单位的大力支持，在此一并致谢！

本书的出版得到贵州省出版企业发展专项资金的资助和贵州科技出版社的大力支持，对此，我们表示衷心的感谢！

由于编著者水平有限，难免有错误及不妥之处，真诚希望读者给予批评和指正！

苟光前

目 录

野菜概述.....	(1)	33. 垂盆草.....	(36)
常见野菜.....	(4)	34. 凹叶景天.....	(37)
一、叶、茎菜类		35. 虎耳草.....	(38)
1. 紫萁.....	(4)	36. 柔毛水杨梅.....	(39)
2. 蕨.....	(5)	37. 粉团蔷薇.....	(40)
3. 香叶树.....	(6)	38. 七姊妹.....	(41)
4. 蕺菜.....	(7)	39. 悬钩子蔷薇.....	(42)
5. 杜仲.....	(8)	40. 合欢.....	(43)
6. 构树.....	(9)	41. 皂荚.....	(44)
7. 糯米团.....	(10)	42. 槐树.....	(45)
8. 水麻.....	(11)	43. 白车轴草.....	(46)
9. 商陆.....	(12)	44. 复羽叶栾树.....	(47)
10. 垂序商陆.....	(13)	45. 漆树.....	(48)
11. 仙人掌.....	(14)	46. 香椿.....	(49)
12. 藜.....	(15)	47. 酢浆草.....	(50)
13. 小藜.....	(16)	48. 红花酢浆草.....	(51)
14. 喜旱莲子草.....	(17)	49. 穗序鹅掌柴.....	(52)
15. 牛膝.....	(18)	50. 刺楸.....	(53)
16. 皱果苋.....	(19)	51. 藤五加.....	(54)
17. 落葵薯.....	(20)	52. 白簕.....	(55)
18. 牛繁缕.....	(21)	53. 楸木.....	(56)
19. 繁缕.....	(22)	54. 波缘楸木.....	(57)
20. 星毛繁缕.....	(23)	55. 头序楸木.....	(58)
21. 虎杖.....	(24)	56. 天胡荽.....	(59)
22. 金荞麦.....	(25)	57. 水芹.....	(60)
23. 羊蹄.....	(26)	58. 鸭儿芹.....	(61)
24. 齿果酸模.....	(27)	59. 枸杞.....	(62)
25. 皱叶酸模.....	(28)	60. 龙葵.....	(63)
26. 尼泊尔酸模.....	(29)	61. 臭牡丹.....	(64)
27. 绞股蓝.....	(30)	62. 夏枯草.....	(65)
28. 垂柳.....	(31)	63. 益母草.....	(66)
29. 豆瓣菜.....	(32)	64. 大车前.....	(67)
30. 焯菜.....	(33)	65. 平车前.....	(68)
31. 无瓣焯菜.....	(34)	66. 疏花车前.....	(69)
32. 芥.....	(35)	67. 金钱豹.....	(70)
		68. 马兰.....	(71)

69. 多型马兰.....(72)
70. 钻形紫菀.....(73)
71. 鼠麴草.....(74)
72. 白花鬼针草.....(75)
73. 辣子草.....(76)
74. 白苞蒿.....(77)
75. 梁子菜.....(78)
76. 紫背天葵.....(79)
77. 蓟.....(80)
78. 刺儿菜.....(81)
79. 蒲公英.....(82)
80. 药用蒲公英.....(83)
81. 苦苣菜.....(84)
82. 红果黄鹌菜.....(85)
83. 鸭跖草.....(86)
84. 慈竹.....(87)
85. 麻竹.....(88)
86. 梁山慈.....(89)
87. 独山唐竹.....(90)
88. 毛环竹.....(91)
89. 毛竹.....(92)
90. 毛金竹.....(93)
91. 桂竹.....(94)
92. 美竹.....(95)
93. 毛环水竹.....(96)
94. 簇竹.....(97)
95. 光箨簇竹.....(98)
96. 水竹.....(99)
97. 金佛山方竹.....(100)
98. 狭叶方竹.....(101)
99. 合江方竹.....(102)
100. 苦竹.....(103)
101. 卵叶韭.....(104)
102. 薤白.....(105)
103. 菝葜.....(106)
104. 黑果菝葜.....(107)

二、根菜类

105. 大蝎子草.....(108)
106. 土人參.....(109)
107. 何首乌.....(110)
108. 葛.....(111)

109. 野胡萝卜.....(112)
110. 旋花.....(113)
111. 羊乳.....(114)
112. 长叶轮钟草.....(115)
113. 川续断.....(116)
114. 萱草.....(117)
115. 野百合.....(118)
116. 湖北百合.....(119)
117. 卷丹.....(120)
118. 大百合.....(121)
119. 多花黄精.....(122)

三、花菜类

120. 玉兰.....(123)
121. 紫玉兰.....(125)
122. 白兰花.....(126)
123. 腊梅.....(127)
124. 清香木姜子.....(128)
125. 毛叶木姜子.....(129)
126. 荷花.....(130)
127. 白栎.....(131)
128. 青栎.....(132)
129. 鸡冠花.....(133)
130. 重瓣木芙蓉.....(134)
131. 木槿.....(135)
132. 粉紫重瓣木槿.....(136)
133. 杜鹃.....(137)
134. 桃.....(138)
135. 月季花.....(140)
136. 紫藤.....(141)
137. 刺槐.....(142)
138. 扁豆.....(143)
139. 桂花.....(144)
140. 丹桂.....(145)
141. 女贞.....(146)
142. 迎春花.....(147)
143. 栀子花.....(148)
144. 忍冬.....(150)
145. 芭蕉.....(151)

四、果菜类

146. 华山松.....(152)

147. 猴樟·····	(153)
148. 白木通·····	(154)
149. 榆树·····	(155)
150. 榔榆·····	(156)
151. 地瓜·····	(157)
152. 茅栗·····	(158)
153. 板栗·····	(159)
154. 金樱子·····	(160)
155. 竹叶椒·····	(161)

五、其他类

156. 圆锥羊肚菌·····	(162)
157. 羊肚菌·····	(162)
158. 猴头菌·····	(163)
159. 木耳·····	(163)
160. 皱木耳·····	(164)
161. 毛木耳·····	(164)
162. 银耳·····	(165)
163. 牛舌菌·····	(165)
164. 香菇·····	(166)
165. 假蜜环菌·····	(166)
166. 长根小奥德蘑·····	(167)
167. 粗柄鸡枞菌·····	(167)
168. 盾尖鸡枞菌·····	(168)

169. 条纹鸡枞菌·····	(168)
170. 亮盖鸡枞菌·····	(169)
171. 鸡枞菌·····	(169)
172. 小果鸡枞菌·····	(170)
173. 褶孔菌·····	(170)
174. 虎皮牛肝菌·····	(171)
175. 黄皮牛肝菌·····	(171)
176. 绒柄松塔牛肝菌·····	(172)
177. 松乳菇·····	(172)
178. 红汁乳菇·····	(173)
179. 多汁乳菇·····	(173)
180. 鳞盖红菇·····	(174)
181. 蓝黄红菇·····	(174)
182. 绿菇·····	(175)
183. 红边绿菇·····	(175)
184. 蘑菇·····	(176)
185. 林地菇·····	(176)
186. 短裙竹荪·····	(177)
187. 长裙竹荪·····	(177)

六、市场巡礼····· (178)

参考文献·····	(182)
-----------	-------

植物中名音序索引·····	(183)
---------------	-------

植物拉丁名索引·····	(186)
--------------	-------

野菜概述

一、野菜的概念

野菜主要是指野生状态的，可供人类作蔬菜食用的植物。同时包括栽培，但逸为野生、半野生状态的植物；以其他用途为主的，植物体某些部位可作蔬菜食用的栽培植物及野生食用菌等。

野菜的含义具有广泛性。野菜不是一个自然的类群，而是人为的划分。它是涵盖了从低等植物到高等植物、从草本植物到木本植物不同等级的多个自然类群的复合体。

野菜的含义具有时间性。今天的栽培蔬菜，以前可能还是野菜，而今天的野菜，今后则可能成为栽培蔬菜，这主要取决于人们对该种植物的认识、需求和引种驯化栽培的程度。

二、野菜的特点

资源丰富，全国各地多有分布 特别是贵州地处中国西部高原山地，地势西部最高，自中部向北、东、南三面倾斜，最高海拔2 900m，最低海拔137m，平均1 100m左右。高原山地约占全省面积的61.8%，丘陵占30.7%，盆地仅占7.5%，可谓山脉众多，重峦叠嶂，绵延起伏，山高谷深。贵州的气候温暖湿润，属亚热带湿润季风气候。立体地貌与气候资源的结合，形成了“一山分四季，十里不同天”的气候特点。丰富多样的立体生态，使贵州成为我国植物多样性较丰富的地区之一。伴随之，亦成为野菜丰富的地区。据前人统计，贵州有野菜700种左右，常食用的也在100种以上。并且分布广泛，从北到南，从西到东，从山顶到山脚，无处没有野菜的踪迹。

具有较高的营养价值和药用价值 每一种植物都含有人体所需要的营养物质，但没有一种植物含有人体所需要全部营养物质，人们需要食取不同的植物来平衡各种营养物质，而野菜的种类远比栽培蔬菜多，这满足了人们对食取植物多样性的要求。同时，有的野菜含有的某种或某类营养物质比栽培蔬菜要高出许多，或者含有一般植物中所没有的维生素D、维生素E、维生素B₆、维生素B₁₂及维生素K等。另外，有些野菜中的特殊成分，是很好的药物，具有一定的保健、滋补、防病治病的功效。

绿色食品、风味独特 野菜通常生长在山野荒坡、林缘树丛、溪边河旁、田边土角，不受农药、化肥的污染，是纯天然的绿色食品。可鲜食、熟食、做馅、做汤等，食味可口，有些野菜因其味道鲜美，清香可口，风味独特，具有迥然不同的野味，而深受人们的青睐。

三、野菜的分类

野菜由于种类庞杂，常常横跨多个自然类群，在生产中和人们的习惯上通常采用人为的分类方法来进行分类，即不考虑植物之间的亲缘关系，而是根据人们所取食植物的部位或器官来进行分类。常分为：

叶、茎菜类 以食用嫩叶、嫩茎、芽为主的，或幼苗全株的植物。如蕨菜、蒲公英、榆木芽等。

根菜类 以食用直根、块根、块茎、根状茎、鳞茎等为主的植物。如折耳根、葛藤等。

花菜类 以食用花蕾、花和花序为主的植物。如金银花、刺槐花等。

果菜类 以食用果实、种子为主的植物。如榆树、华山松等。

其他类 是指食用的菌物类和藻类植物。如香菇、木耳等。

四、野菜的处理

有些野菜含有有毒物质和苦、涩等异味，野菜在食用前必须进行适当的加工处理。

（一）鲜用

初步热处理 将整理洁净的野菜原料在沸水或较高温度的热水中烫（焯）、煮、熬后，出锅备用，以便消除或降低野菜中的有毒物质和苦、涩等异味。在日常生活中烫的处理使用最多，烫的水温一般要求85~100℃，多数为93~96℃，时间一般为一至几分钟。

初步冷处理 将整理洁净的野菜投入清水中浸泡（漂），在清水中停留较长的时间，经常换水，以去除毒性和异味。

（二）干制

自然干制 又分为利用太阳光和自然热风进行干燥两种方法，即将整理洁净的野菜原料放在晒席、竹筐等简易承载物件上，直接在阳光下暴晒至干；或将野菜原料放在通风良好的室内阴干、晾干。

人工干制 即在人工控制的条件下进行干燥的方法。将整理洁净的野菜原料通过烘房干燥，各式干制机（隧道式、滚筒式、带式）干燥，如用远红外干燥、微波干燥、减压干燥、冷冻干燥等方法制成干品。

（三）腌渍

将干净新鲜野菜经过部分脱水或不经脱水，用盐、香料、酱、酱油等进行腌渍、酱渍，使之成为鲜香嫩脆、咸淡或甜酸适口，同时耐保存的加工品，即为腌渍品或酱腌菜。根据制作的方法不同可分为腌菜类（湿态腌菜、半干态腌菜和干态腌菜）、酱渍菜类（咸味酱菜、甜味酱菜和糟、糖渍品）及酸菜泡菜类（干盐腌渍和盐水腌渍）等，下面仅简单介绍两种常见的制作方法。

泡菜 首先，配制泡菜的盐水。一般选用以陶土为原料的、坛口有坛沿的泡菜坛，使用水质好的水和精盐，盐水的含盐量一般为6%~8%。同时为了增加风味，可加入适量的调味料，如黄酒、白酒、食糖、花椒、八角、草果、橙皮、胡椒等，调味料的种类及多少可根据自己的喜好增减。然后，将适宜的野菜进行洗涤和晾晒，去掉原料表面的明水后即可入坛泡制，也可晾晒时间长一些，使原料的表皮萎蔫后再入坛泡制至成熟。

酸菜 腌制酸菜不需要特殊的容器，腌菜缸、木桶、木盆等均可。将适宜野菜洁净并适当晾晒，在沸水中烫后，捞出放入容器中，一层层压紧，并灌入凉水或2%~3%的盐水，使菜完全浸没在水中，自然发酵至成熟。与泡菜相比，酸菜腌渍时的用盐量低，有的甚至不加盐。

（四）蜜制

将适宜的花或果洁净后放入有盖的瓶或罐中，加入适量的白糖或蜂糖，可拌匀或分层放入，盖好盖子，蜜制至成熟。

五、食用调制

生食 不经加热处理，不加调料便可以直接生食的野菜。如映山红的花，酢浆草的嫩叶等。

凉拌 分生凉拌和熟凉拌。生凉拌是将干净鲜野菜切制、搓揉，加入适量的咸、甜、酸、辣、麻等调料，拌匀后食用，如折耳根等。熟凉拌是将干净的野菜在沸水中焯或煮后，捞起切段，拌入调料即可食用。

炒食 将切制的干净鲜野菜，或烫制、清水浸制后的野菜，加油、盐、酱油、瘦肉等配料和调料炒后食用。

炸食 将切制的干净鲜野菜，或烫制、清水浸制后的野菜，放入油锅中炸后食用。

烙食 将切制的干净鲜野菜，或烫制、清水浸制后的野菜，拌入面粉中，加入佐料，在铁锅中烙后食用。

炖食 将切制的干净鲜野菜，或清水浸制后的野菜，与猪脚、排骨、鸡肉等文火炖后食用。

涮食 将切制的干净鲜野菜，或清水浸制后的野菜，在火锅中烫熟即食。

做汤 将切制的干净鲜野菜，或清水浸制后的野菜，加入荤素汤中煮食。

做馅 将切制的干净鲜野菜，或烫制、清水浸制后的野菜，剁碎，调成荤、素馅，包成水饺、包子、饼、糍粑等食用。

蒸食 将切制的干净鲜野菜，或清水浸制后的野菜，拌面、鸡肝、鸡蛋、猪肝等蒸后食用。

粥食 将切制的干净鲜野菜，或清水浸制后的野菜，同糯米、薏仁米等煮制成稀饭后食用。

常见野菜

一、叶、茎菜类

1. 紫萁 *Osmunda japonica* Thunb.

紫萁又称薇菜。为紫萁科紫萁属多年生草本植物。

形态特征 植株高0.4~1m。根状茎粗壮，直立或斜生。叶簇生，二型：不育叶柄长15~55cm，禾秆色；叶片卵形至三角状卵形，长15~45cm，宽15~28cm，基部楔形，先端短尖至渐尖，二回羽状；羽片4~8对，对生，斜展，有柄，柄基部有关节，下部羽片长10~15cm，宽5~10cm，卵形或长圆形，奇数一回羽状；小羽片4~7对，互生，长2.5~5cm，宽1~2cm，基部近圆形，略不对称，先端钝，边缘具极细的缺刻状齿。能育叶稍高于不育叶，二回羽状；小羽片退化；孢子囊生于小羽轴两侧。有时不育叶先端的2~3对羽片也可产生孢子。

分布与生境 贵州分布普遍，生于海拔2500m以下的荒坡、林缘、疏林下、路旁、旷地，为喜酸性植物。分布于全国热带、亚热带各地，北达陕西、甘肃。俄罗斯、朝鲜、日本、越南、印度、尼泊尔、不丹也有分布。

食用方法 取其嫩叶，①鲜用；②干制（薇菜）。做主料或配料，炒、烩食或凉拌。另外，其根状茎富含淀粉，提取后干制成紫萁蕨粉，可炒食或粥食。



紫萁（杨帮华摄）



紫萁（杨帮华摄）



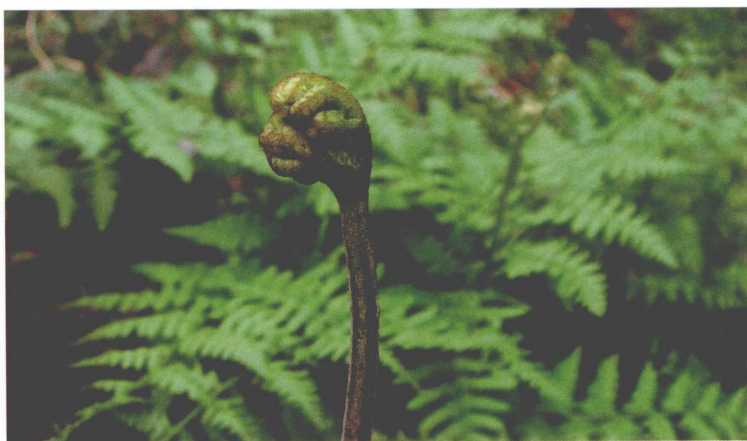
紫萁（苟光前摄）

2. 蕨 *Pteridium aquilinum* (L.) Kuhn var. *latiusculum* (Desv.) Underw.ex Heller

蕨又称蕨菜、蕨苔。为蕨科蕨属多年生草本植物。

形态特征 植株高达1m或更高。根状茎长而横走，被锈黄色节状柔毛。叶远生；柄长30~120cm，上面有一纵沟，光滑；叶片卵状三角形至长圆状三角形，长达90cm，宽30~70cm，先端渐尖，基部圆楔形，三回羽状；羽片7~10对，约斜上，有柄，基部一对最大，卵状三角形，二回羽状；小羽片8~12对，长圆披针形，具短柄；末回羽片或裂片5~8对，长圆形，无柄。叶纸质至近革质，上面无毛，下面沿各回羽轴略被白色节状毛或几乎光滑；叶轴及各回羽轴上面具深纵沟；末回羽片或裂片上的叶脉羽状。孢子囊群生边缘上，囊群盖线形，2层。

分布与生境 贵州分布普遍，生于海拔2 500m以下的荒坡、林缘、疏林下、路旁、旷地，为喜酸性植物。分布于全国各省区。也广布于世界其它热带及温带地区。



蕨（苟光前摄）

食用方法 取其嫩叶：①鲜用；

②腌制。作主料或配料，凉拌、炒食。另外，其根状茎富含淀粉，提取后干制成蕨粉，可炒食或用水冲调食。



蕨（苟光前摄）

3. 香叶树 *Lindera communis* Hemsl.

香叶树又称红油果，为樟科山胡椒属多年生木本植物。

形态特征 常绿灌木或小乔木。当年生枝条被黄白色短柔毛。叶互生，披针形、卵形或椭圆形，长3.5~10cm，宽1.5~3.5cm，先端锐尖、渐尖或近尾尖，基部宽楔形或近圆形，革质，上面绿色，光亮，无毛，下面灰绿色或浅黄色，被黄褐色微柔毛或变无毛，边缘内卷，羽状脉，小脉网状，上面明显，略呈蜂窝状小窝穴，下面常不明显或近于明显；叶柄长3~7mm。伞形花序腋生；总花梗极短；苞片4，早落。雄花黄色；能育雄蕊9。雌花黄色或黄白色；子房椭圆形。果卵球形，直径约5mm，成熟时红色；果梗粗壮；果托盘状，边缘具缘毛。花期3~4月，果期9~10月。

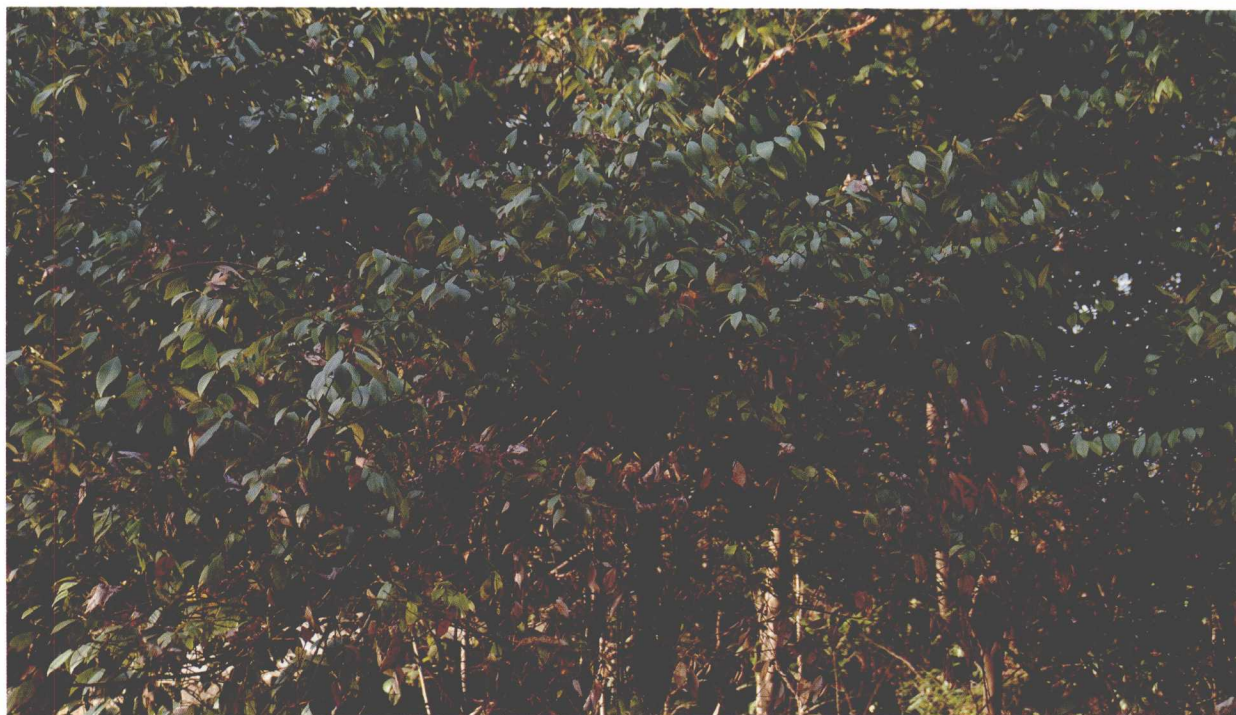
分布与生境 贵州分布较广，散生或混生于常绿阔叶林中。陕西、甘肃、湖北、湖南、江西、浙江、福建、台湾、广东、广西、四川等省区有分布。中南半岛各国也有分布。



香叶树（苟光前摄）

食用方法 取其叶片：①鲜用；②干制。作调味品，炖食。

树皮可以入药。

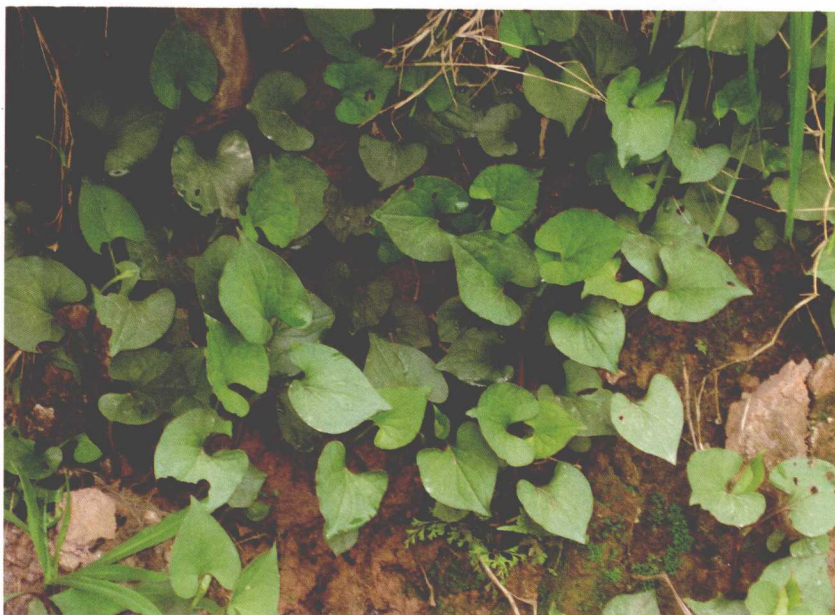


香叶树（苟光前摄）

4. 蕺菜 *Houttuynia cordata* Thunb.

蕺菜又称折耳根、鱼腥草。为三白草科蕺菜属多年生草本植物。

形态特征 多年生草本，高30~50cm。茎直立，有时带紫红色，下部匍匐状；具白色的根状茎。叶片纸质，心形、卵状心形，长4~10cm，宽2.5~6cm，顶端短渐尖，基部心形，全缘，背面通常呈紫红色，掌状脉5~7；叶柄长1~3.5cm；托叶膜质，长1~2cm，长圆状披针形，中上部以下与叶柄合生，基部抱茎。花序长约2cm，直径约6mm；总苞片长圆形或倒卵形，其中有1~2片略大，长1~1.5cm，宽5~7mm，顶端圆形或钝，白色，花瓣状；雄蕊长于子房，花药长圆形，花丝与子房近等长。果长2~3mm；种子小，棕褐色。花期4~7月，果期7~9月。



蕺菜（蒋维昕摄）

分布与生境 产贵州各地，生于海拔150~2 500m的林缘、湿润的路边、村旁沟边、

田埂等潮湿的肥土上；我国中部以南，北达陕西、甘肃，西至西藏，东达台湾，南至沿海各省区均有。亚洲东部及东南部广泛分布。



食用方法 取其根状茎（贵州）、嫩茎叶（四川、重庆），鲜用。凉拌、炒食、做馅或做汤等。为贵州民间特别喜食的野菜之一。

全株均可入药。

蕺菜（苟光前摄）

5. 杜仲 *Eucommia ulmoides* Oliv.

为杜仲科杜仲属多年生木本植物。

形态特征 落叶乔木，高达20m；树皮内含树胶，折断拉开有多数细丝。芽鳞边缘有微毛。叶椭圆形、卵形或长圆形，薄革质，长6~15cm，宽3.5~6.5cm，基部圆形或宽楔形，先端渐尖，叶初时有褐色柔毛，以后仅在叶背脉上有毛，侧脉6~9对，与网脉在叶面下陷，在背面稍突起，边缘有锯齿；叶柄长1~2cm。花生于当年枝基部。雄花无花被；花梗长约3mm；雄蕊长约1cm。雌花单生，苞片倒卵形，花梗长8mm，子房先端2裂，子房柄极短。翅果扁平，长椭圆形，先端2裂，周围具薄翅；坚果位于中央，稍突起。种子扁平。花期3~5月，果期9~11月。

分布与生境 贵州分布广泛，主产遵义、江口、习水、正安、石阡、黔西、大方、织金、湄潭、桐梓、瓮安、黄平、开阳、关岭、镇宁等地，生于海拔500~1100m的低山、谷地或低坡的疏林中。四川、云南、湖南、浙江、湖北、河南、甘肃、陕西等省区有分布。

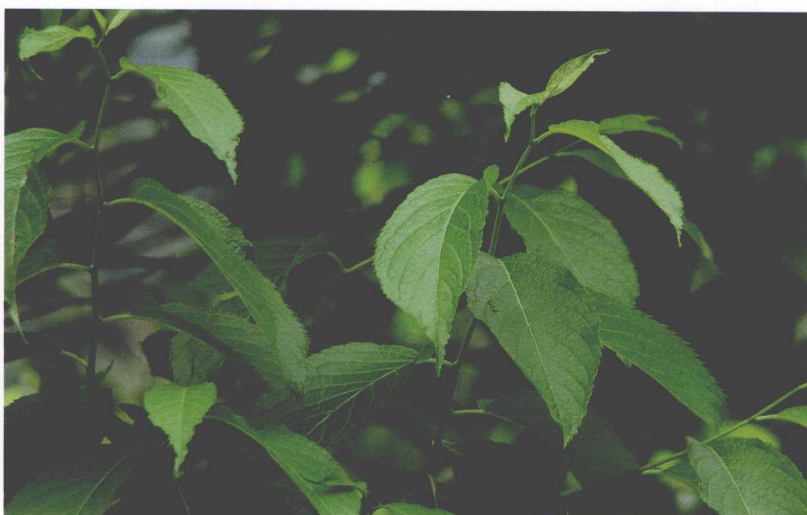
食用方法 取其嫩叶，鲜用。作主料或配料，炒食或做汤。另外，其树皮可炖食。树皮、叶可入药。



杜仲（杨帮华摄）



杜仲（杨帮华摄）



杜仲（杨帮华摄）

6. 构树 *Broussonetia papyrifera* (L.) L' Her.ex Vent.

构树又称构皮树，为桑科构属多年生木本植物。

形态特征 乔木。树干常屈曲；树皮暗灰色，平滑；枝条粗壮，幼枝密被粗毛。叶广卵形至长椭圆状卵形，长6~18cm，宽5~9cm，顶端渐尖，基部心形或偏斜，边缘有粗锯齿，不分裂或3~5裂，表面粗糙，具刺毛，背面密被粗毛和柔毛，侧脉每边7~8条；叶柄长2.5~8cm，密被粗毛。雄花序下垂，长6~8cm，花密集；雌花序假头状，苞片多



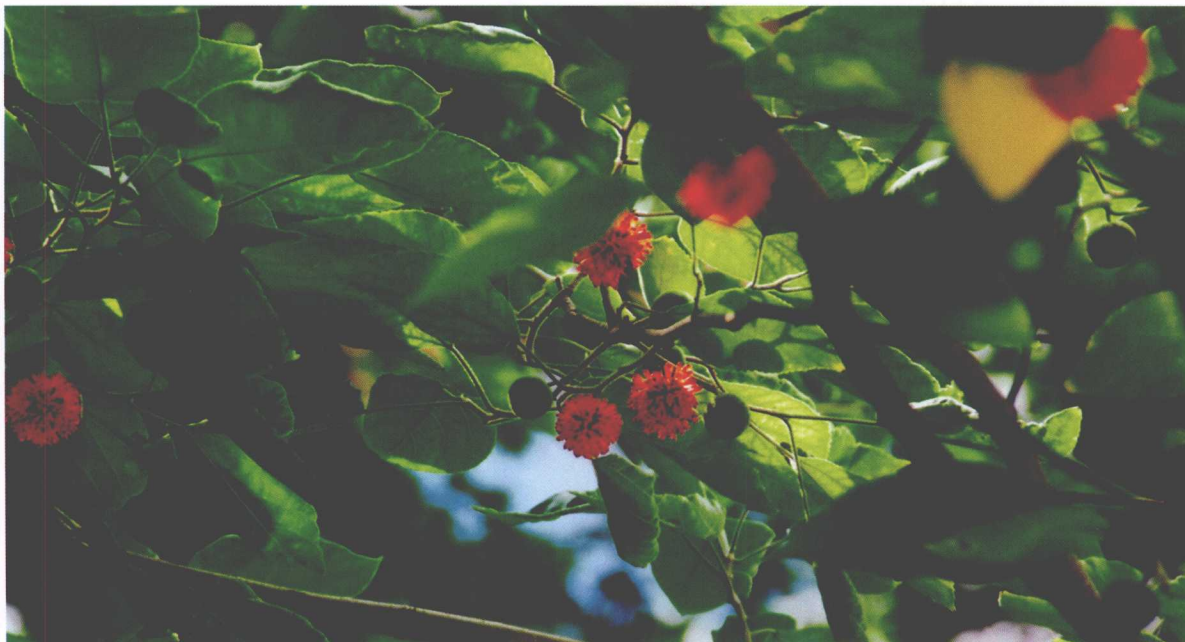
构树（苟光前摄）

数，棍棒状，被毛，花被管椭圆形，上部收缩成一短管，顶端与花柱紧贴。聚花果直径1.5~2cm，橙红色；小核果扁球形，表面有小瘤体。花期5~7月，果期7~9月。

分布与生境 贵州各地普遍产有，生于荒坡、林缘。甘肃、陕西、山西、河南、河北、山东、江苏、安徽、浙江、福建、台湾、江西、湖北、湖南、广东、海南、广西、云南、四川及西藏等省区有分布。锡金、缅甸、泰国、越南、马来西亚、日本、朝鲜等有野生或栽培。

食用方法 取其嫩叶，鲜用。作配料，掺入饭中蒸食或制作菜豆腐食用。另外，其雄花序可掺入面粉蒸食等。

果实可以入药。



构树（苟光前摄）

7. 糯米团 *Gonostegia hirta* (Bl.) Miq.

糯米团又称糯米菜，为荨麻科糯米团属多年生草本植物。

形态特征 多年生草本。茎铺地或渐上升，长30~90cm，上部及枝条带四棱形，被短柔毛。叶对生；叶片草质，狭卵形至披针形，长2~8cm，宽1.5~3cm，先端渐尖，基部圆形或浅心形，全缘，基出3脉；叶柄长1~3mm；托叶膜质，钻形，长约1.5mm，褐色。团伞状花序腋生，两性或单性，直径2~8mm。雄花花梗长达2mm；花被片5，倒披针形，长2~2.5mm；雄蕊5；退化雌蕊不明显。雌花花梗近无；花被长约1mm，顶端有2小齿，被疏毛；柱头丝形。瘦果卵圆形，长约1.2mm，有纵棱，黑色，表面光滑。花期5~9月，果期6~10月。

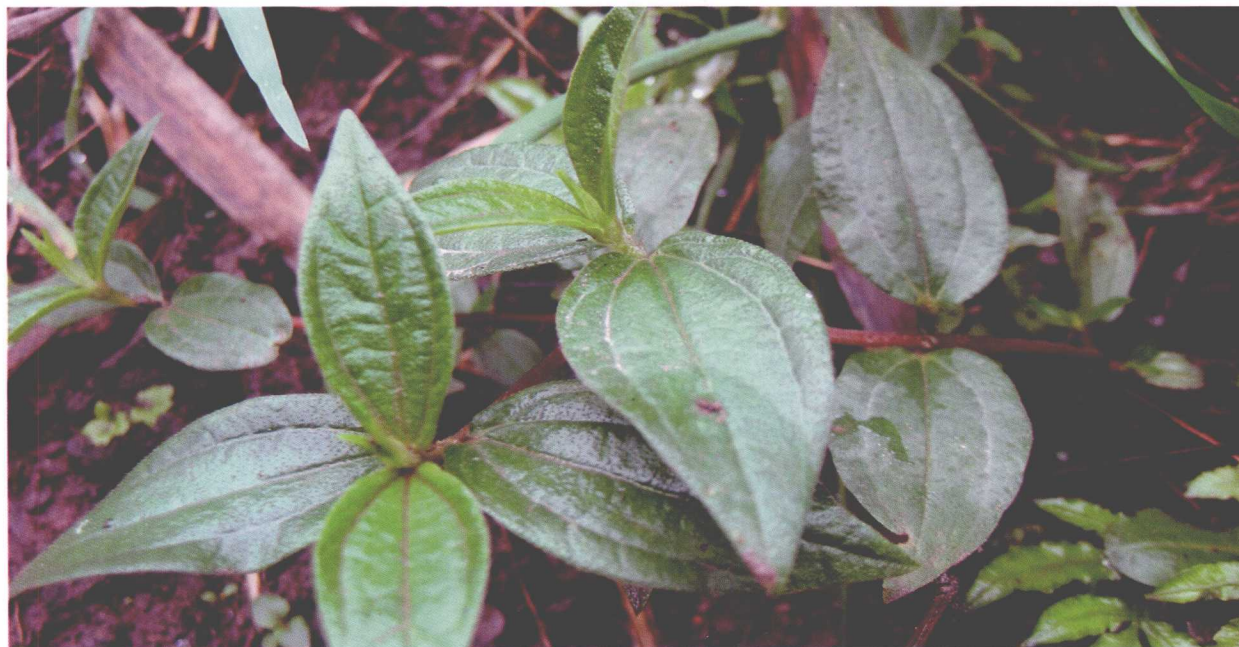


糯米团（苟光前摄）

分布与生境 产贵州南部、东南部、西南部、东北部等地，生于海拔500~1500m的山地灌丛或沟边等阴湿地；西南、华南至秦岭也有分布。亦见于亚洲及澳大利亚的热带和亚热带地区。

食用方法 取其嫩茎叶：①鲜用：作主料或配料，炒食或做汤；②干制：干制成粉掺入饭中蒸食。另外，其肥壮的根可炖食。

全株可以入药。



糯米团（苟光前摄）