

閩北食用野生植物

第一輯

(內部資料·注意保存)

中共南平地委代食品辦公室
南平專區科學技術委員會 編

前 言

閩北地区，气候溫和，山多林密，各地均生长着大量的野生植物。在这些野生植物中，有許多可以食用，有的可以当作粮食，如葛根含淀粉达76%，櫟、橡树的果实淀粉量达65%，經过处理，即可代面食用；有的可作蔬菜，如新鮮的馬齿莧100克，含有維生素丙300毫克，超过一般蔬菜营养价值，如能充分的利用起来，不但可以解决部分粮食和蔬菜問題，而且可以增加营养，促进健康。为了达到这个目的，我們会同专区中医研究所、卫生研究所、专署粮食局等单位，进行了全区性的野生植物考查，根据质量較好，分布又較普遍的原則，初步挑选40种，編成“閩北食用野生植物”第一輯，接下去，將繼續編印第二輯，第三輯……；同时还将編印“閩北有毒的野生植物”，以供内部参考之用。由于時間匆促，資料較少，經驗缺乏，这个冊子很不完善，同时还可能有很多錯誤的地方，希讀者批評指正，并請为今后再輯提出宝贵意見。

目 录

(一) 野菜类

- 一、菊科.....(1)
 马兰草, 艾叶, 鼠麴草, 一点红, 苦蕒
- 二、苋科.....(11)
 野苋菜, 青箱子, 刺苋
- 三、雨久花科.....(17)
 鴨舌草
- 四、天南星科.....(19)
 大蕒
- 五、鴨跖草科.....(21)
 水竹叶
- 六、三白草科.....(23)
 蕨菜
- 七、車前科.....(25)
 車前草
- 八、馬齒莧科.....(27)
 馬齒莧
- 九、繖形花科.....(29)
 水蘊

(二) 野果类

- 一〇、蔷薇科.....(31)
 金櫻子, 山楂, 悬钩子, 梨莓
- 一一、桃金娘科.....(39)
 桃金娘

- 一、二、杜鵑科..... (41)
 烏飯子
- 一三、山毛櫸科..... (43)
 茅栗、櫸
- 一四、楊梅科..... (47)
 楊梅
- 一五、葫蘆科..... (49)
 栝樓
- 一六、獼猴桃科..... (51)
 獼猴桃
- 一七、葡萄科..... (53)
 葛藟
- 一八、桑科..... (55)
 天仙果

(三) 槭葵類

- 一九、水龍骨科..... (57)
 狗脊
- 二〇、觀音座蓮科..... (59)
 觀音座蓮
- 二一、風尾蕨科..... (61)
 蕨
- 二二、豆科..... (63)
 葛藤
- 二三、薯蕷科..... (65)
 黃独

二四、百合科.....(67)

黄精, 土茯苓, (拔藜)

二五、芭蕉科.....(73)

美人蕉, 芭蕉

二六、蕺荷科.....(77)

山姜

二七、唇形科.....(79)

草石蚕

(一) 野 菜 类

鳶 蘭

別 名：鷄兒腸。

學 名：*Bojtonia indica* (Linn.) Benth.

科 屬：菊科。

形态与生态：为多年生草本。莖高不及一米，綠色，平滑叶互生，披針形，有粗鋸齒；叶質粗澀，下部三脉明显。秋日梢上分枝，枝头各生一头聚花，帶兰色无冠毛。生于田野間，路旁，湿地或空旷的草地。

分 布：全区各地。

食用部份：嫩苗，嫩叶和果实。

食用方法：5——7月嫩苗做湯或加面粉熬着吃，果实磨粉可做面条吃，煮吃或炒吃均可。

主要成份：蛋白質3.8%粗脂肪0.8%醣类3.7%，水分88%粗纤维1.7%。



馬 兰 草

艾 叶

别名：艾。

学名： *Artemisia Vulgaris* L. var. *indica* Maxim.

科属：菊科，艾属。

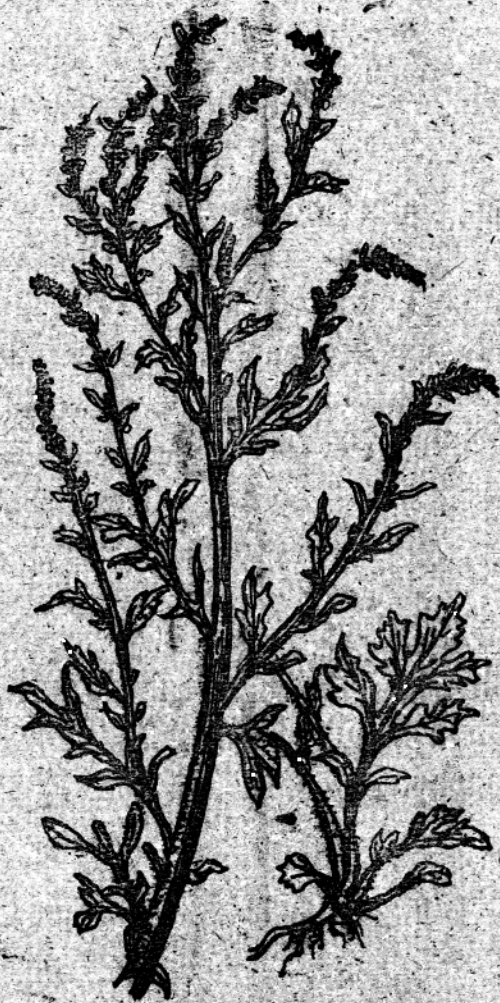
形态与生态：为多年生草本。茎高2——3尺，叶五生，长卵形，羽状分裂，表面绿色，叶背密生灰白色茸毛，茎叶有香气，夏秋之姿，茎梢生小头状花，全部皆筒状花冠，淡黄色，排裂成穗状花序，多生于田野，路旁，宅边。

分布：全区各地。

食用部分：嫩茎叶。

食用方法：五、六月乘其花未开时，采取嫩叶，经过几分钟，捞起与米混合做粥吃。

主要成份：蛋白质2.71%脂肪0.63%。



艾 叶

鼠 麴 草

別 名：佛耳草；刺壳；清明草。

学 名：Gnaphalium Multiceps, Wallo.

科 属：菊科，鼠麴草属。

形态与生态：为二年生草本。茎高5——7寸，密生線状毛叶，长8——15分，寬1——2分。黃色細小头状花序，直径不到一分，多数生于茎或分枝的頂部，苞片膜质，无色，金黄色。生于荒地或路边。

分 布：本区各地。

食用部份：嫩叶。

食用方法：将嫩叶洗净放在开水中煮沸数分钟，捞起挤干炒食。可以与粮食混合做料吃。

主要成份：蛋白质2.5%，脂肪1.23%。



鼠 麴 草

一点红

别名：叶下红；红背草；羊蹄草。

学名：Emilia Sonchifolia Dc.

科属：菊科。

形态与生态：为一年生草本。茎分枝，高一尺左右。叶互生，下部的叶略呈圆形，上部的叶有长柄，往往呈羽状分裂，无柄的叶柄抱茎生。夏秋之间枝端开头状花，管状花冠呈淡紫色，总苞呈圆柱状。生于原野，田岸。

分布：全区各地。

食用部份：嫩叶。

食用方法：采幼嫩的植株煮去腥味，炒后当菜吃。

主要成份：粗脂肪0.5%，粗蛋白质2.22%。



一点红

苦 菜

别名：解放菜；革命菜。

学名：*Lactuca Chinensis* Makino.

科属：菊科。

形态与生态：多年生草本。根生叶长约2分米，叶间抽茎长3—4分米。茎和叶都无毛平滑而质软，灰绿色。初夏，茎顶分枝，开白色微红的头状花，花径一厘米余，花冠舌状。

分布：生于向阳的园野间。

食用部份：嫩茎叶。

食用方法：嫩茎叶洗净，在开水中煮几分钟，捞出挤干去其苦味，然后切碎用油盐炒吃，也可做汤吃。

主要成份：蛋白质1.8%，脂肪0.5%，糖4%。



苦 菜

野 莧 菜

別 名：綠莧；假莧菜；猪莧。

學 名：*Amaranthus Viridis* Linn.

科 屬：莧科，莧屬。

形态与生态：为一年生草本。莖高1·2——2·2尺，綠色或帶紫褐色，叶互生，卵形，色綠，长1——1·5寸，頂生圓錐花序，花小，密集，單性，雌雄同株。花后結果实，果实不整齐开裂，外披短形的苞片。生于宅边，路旁，田野。

分 布：全区各地。

食用部分：嫩叶。

食用方法：將嫩叶摘下洗淨，放在开水中煮沸數分鐘，再撈起炒吃，也可混粮食做粿食。

主要成份：蛋白質2·5%，脂肪1·3%。



野 苋 菜