

JIAOBIAN DE MEILI HUA

勾隐方志、撷微本草、采风乡间，
与花对话，
寻找乡土气息和
人文情怀

陶隽超 王金虎 / 编著
张化锋 / 摄影
中国林业出版社

脚边的
美丽

花



脚边的美丽 花

陶隽超 王金虎 编著
张亿锋 摄影

中国林业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

脚边的美丽. 花 / 陶隽超, 王金虎编著; 张亿锋摄影. -- 北京: 中国林业出版社, 2018.3

ISBN 978-7-5038-9445-9

I. ①脚… II. ①陶… ②王… ③张… III. ①野生植物-花卉-普及读物 IV. ①Q94-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第037578号

责任编辑: 张 华

中国林业出版社·环境园林出版分社

出 版: 中国林业出版社
(100009 北京西城区刘海胡同 7 号)

电 话: 010-83143566
发 行: 中国林业出版社
印 刷: 固安县京平诚乾印刷有限公司
版 次: 2018 年 5 月第 1 版
印 次: 2018 年 5 月第 1 次印刷
开 本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张: 12.5
字 数: 238 千字
定 价: 59.00 元



目 录

CONTENTS

前言

蘋 藏	8	盒子草 喇叭花	74
大巢菜 小巢菜	10	花点草 金线草	76
大蓟 小蓟	12	一枝黄花 三脉紫菀	78
茜草 苍耳	16	陀螺紫菀 轮叶排草	80
紫苏 白英	20	三叶委陵菜 九头狮子草	84
紫苜蓿 紫云英	24	石胡荽 瘦风轮	86
紫堇 黄堇	26	紫花地丁 乳浆大戟	88
薄荷 豨薟	30	叶下珠 绵枣儿	92
苦苣菜 苦苣菜	34	绵毛马兜铃 苏叶通泉草	94
鸡矢藤 鱼腥草	38	石灰菜 灯心草	98
酢浆草 酸溜溜	42	丛枝蓼 小根蒜	100
芥 碎米荠	44	蓝花参 绞股蓝	104
马兰 繁缕	48	龙葵 蛇莓	106
棉茎头 浆瓣头	50	龙牙草 虎耳草	110
婆婆纳 打碗花	52	虎掌 鳢肠	112
婆婆针 婆婆针线包	54	牛繁缕 马松子	114
绶草 佛座	56	牛膝菊 狗尾草	116
瓜子金 元宝草	60	五爪龙 马兜铃	118
毛茛 水堇	64	鹤草 黄鹌菜	122
半边莲 单花莸	68	鸭跖草 雀舌草	124
点地梅 附地菜	70	老鸦瓣 野老鹳草	126
斑种草 盾果草	72	老鼠拉冬瓜 长柄山蚂蝗	130



如意草 愉悦蓼	132	通泉草 还亮草	172
梓木草 泥胡菜	136	韩信草 诸葛菜	174
沙参 泽漆	138	何首乌 白首乌	176
南苜蓿 浙贝母	140	孩儿参 蒲公英	180
华东唐松草 波斯婆婆纳	144	天名精 威灵仙	182
苏州芥苳 海州香薷	148	天葵 田麻	184
云台南星 北美车前	150	母草 益母草	186
铁苋菜 野大豆	154	狼把草 女娄菜	188
野芝麻 野苘蒿	156	蛇床 爵床	190
半夏 苘麻	160	石打穿 石见穿	192
车前草 犁头草	162	漆姑草 活血丹	194
阴行草 过路黄	164	杠板归 掐不齐	196
夏天无 一年蓬	168		
参考文献	198		
后记	199		



脚边的美丽花

陶隽超 王金虎 编著
张亿锋 摄影

中国林业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

脚边的美丽. 花 / 陶隽超, 王金虎编著; 张亿锋摄影. -- 北京: 中国林业出版社, 2018.3
ISBN 978-7-5038-9445-9

I. ①脚… II. ①陶… ②王… ③张… III. ①野生植物-花卉-普及读物 IV. ①Q94-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第037578号

责任编辑: 张 华

中国林业出版社·环境园林出版分社

出版: 中国林业出版社
(100009 北京西城区刘海胡同 7 号)

电话: 010-83143566
发行: 中国林业出版社
印刷: 固安县京平诚乾印刷有限公司
版次: 2018 年 5 月第 1 版
印次: 2018 年 5 月第 1 次印刷
开本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16
印张: 12.5
字数: 238 千字
定价: 59.00 元





前言

FOREWORD

脚边的美丽——花，是野花，无论我们的脚步到哪里，它们总会轻轻地点缀于脚边，在兴致闲步里添一份逸趣，匆匆行途中送一丝慰藉，虽然生于蓬野，却自有一份不事修饰的天然美。只是，野花在大部分语态中的名字是“杂草”，不屑之余更多的是厌恶。

确实，农田、居家、公园、绿化……始终除不尽的杂草是一桩烦恼，与人们需求一旦冲突了，那么这些物事自然要被摒弃，杂草如此际遇本也正常，全在它们待错了地方，或者找错了人家。这倒也是一个普理，适时、适地、适人与否，物事的机遇往往霄壤，如果这些杂草长在了该长的地方，或是遇着了人，那么它们也自然成了美丽的野花。

四季的野花把大地装扮得灵动流彩，那短暂而又多姿的生命历程，周而复始，“一花一世界”。山林、旷野的本真需要它们来诠释，公园、庭院如果修饬好了这些来客，倒是添了一份别样的韵致，人们也多了一份与自然对话的体验，这一份体验同样美丽。

可是，野花们长对了地方，有时也会惹来灭顶之灾，一些山景的改造往往把林下植被弄得一干二净，而后再种上绿化用的花花草草，城里人总是喜欢城里的景致，到了城里的人也喜欢城里的景致，都要把城市道路绿化、公园绿地塞到山上，如此，皆大欢喜。只不过山林本来是野的，缺了那些错杂的野花，一份意境也就索然了，而且和它们朝夕相伴的昆虫、小鸟也没有了美食，高高低低的树木也失去了伙伴，原本的一大家子，硬是拆散了，还给了一批不速之客，喔唷，想想都不舒服，

人与自然的交流互动似乎横亘了一些什么东西在那里，仓惶得很！

野花们长得都不大，需得蹲着看，要摄影成作品更得趴着，这似乎是那些“至贱”的生灵对自己尊重而特设的门槛，其实，对生活的态度理应如此。那些钟情于野花的采摄者，都是如此，从来不避芒棘，也无惧蜂蜚，如果说是一种自觉，似乎矫情，但物我两忘庶几如此。遇到了知心人，野花们仿佛也通了人性，这些弃美逸丽在他们的镜头里彰显着生命的大美。

《脚边的美丽——花》依着这些采摄到的图片，写了138种野花，怎么编排倒是有点伤脑筋，因为，既不是苏州一地的野花谱录，也没有什么专指的取向，“美丽”对野花来说，泛泛而已。如果也按着《中国植物志》中的顺序排列，总觉得没有什么实在的意思。枯肠周索，一时也想不到好主意，那一天听苏州弹词大家魏含英先生的《方卿写家信》，里面有一句唱词“木兰勇猛曹娥力”，忽而进出了一个主意，何不也妨着这个模样，依着草名、用处、习性、形态、花色，把那些野花一一配对，两种一篇排列起来。在《脚边的美丽——树》中，我说过，于专家们而言，在植物上我无非是个票友，虽然请了王金虎老师来把场，但弄出来的东西总归是业余的，故而索性把“票味儿”搞得浓一点，来一本“野花连连看”，虽则不登大雅，然而聊博莞尔也就可以了。

陶隽超

2017年12月



目 录

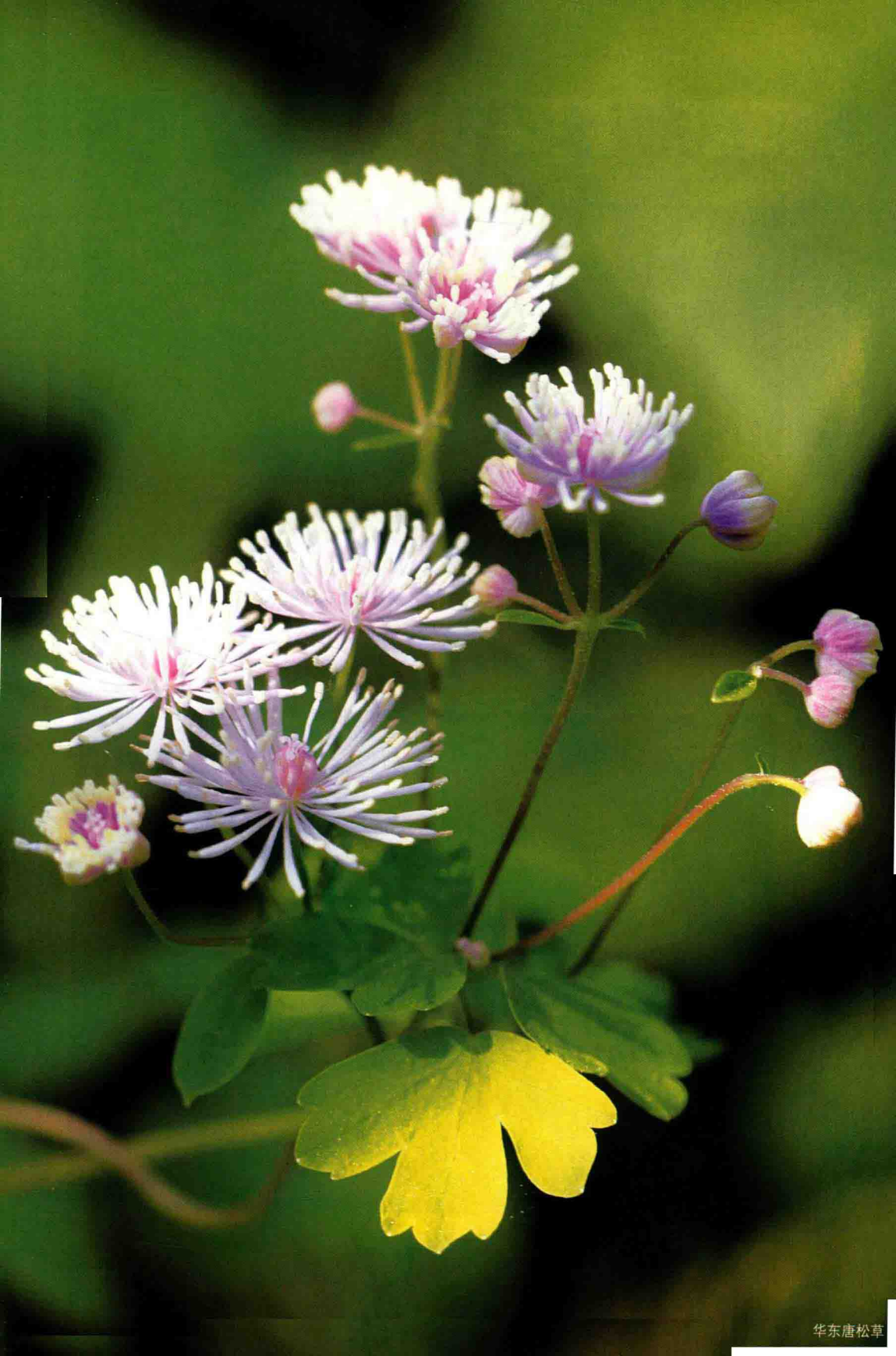
CONTENTS

前言

蘋 藏	8	盒子草 喇叭花	74
大巢菜 小巢菜	10	花点草 金线草	76
大蓟 小蓟	12	一枝黄花 三脉紫菀	78
茜草 苍耳	16	陀螺紫菀 轮叶排草	80
紫苏 白英	20	三叶委陵菜 九头狮子草	84
紫苜蓿 紫云英	24	石胡荽 瘦风轮	86
紫堇 黄堇	26	紫花地丁 乳浆大戟	88
薄荷 豨薟	30	叶下珠 绵枣儿	92
苦苣菜 苦苣菜	34	绵毛马兜铃 苏叶通泉草	94
鸡矢藤 鱼腥草	38	石灰菜 灯心草	98
酢浆草 酸溜溜	42	丛枝蓼 小根蒜	100
芥 碎米荠	44	蓝花参 绞股蓝	104
马兰 繁缕	48	龙葵 蛇莓	106
棉茎头 浆瓣头	50	龙牙草 虎耳草	110
婆婆纳 打碗花	52	虎掌 鳢肠	112
婆婆针 婆婆针线包	54	牛繁缕 马松子	114
绶草 佛座	56	牛膝菊 狗尾草	116
瓜子金 元宝草	60	五爪龙 马兜铃	118
毛茛 水堇	64	鹤草 黄鹌菜	122
半边莲 单花荻	68	鸭跖草 雀舌草	124
点地梅 附地菜	70	老鸦瓣 野老鹳草	126
斑种草 盾果草	72	老鼠拉冬瓜 长柄山蚂蝗	130



如意草 愉悦蓼	132	通泉草 还亮草	172
梓木草 泥胡菜	136	韩信草 诸葛菜	174
沙参 泽漆	138	何首乌 白首乌	176
南苜蓿 浙贝母	140	孩儿参 蒲公英	180
华东唐松草 波斯婆婆纳	144	天名精 威灵仙	182
苏州芥苎 海州香薷	148	天葵 田麻	184
云台南星 北美车前	150	母草 益母草	186
铁苋菜 野大豆	154	狼把草 女娄菜	188
野芝麻 野苘蒿	156	蛇床 爵床	190
半夏 苘麻	160	石打穿 石见穿	192
车前草 犁头草	162	漆姑草 活血丹	194
阴行草 过路黄	164	杠板归 掐不齐	196
夏天无 一年蓬	168		
参考文献	198		
后记	199		



蘋 | 蘋

蘋和蘋都是古典植物，《诗经》里就有它们的名字，一直到现在，名、物都没有改变，而且这两个字还保持着原来的模样，依旧在使用。

蘋 *Marsilea quadrifolia*
蘋科蘋属多年生草本

蘋有四张叶子，苏州太湖边的人家把它入肴，叫做“四瓣头”，最贴切不过了。吃野菜全在一个“时”字，过了清明，蘋就不入味了。

把“风起于青蘋之末”写作“风起于青萍之末”，是常犯的错误。蘋是蕨类植物，茎横生于水下泥中，不开花，只有球形的孢子果；萍是被子植物，浮生于水面，会开花结果。

蘋的叶柄伸出水面，顶端那四片小叶像个“田字”，只要水面有极细微的一点点风，就会轻轻晃动，所以有“风起于青蘋之末”一说。萍浮在水面随波逐流，一点点风是吹不动的，只能是“萍踪不定”，亦或“萍水相逢”而已。



蘋



藏

藏 *Physalis angulata* 茄科酸浆属一年生草本

酸浆，绛囊朱实，悬挂在草茎上如同一个个红灯笼，有“挂金灯”“红姑娘”之称，大红灯笼高悬，总大概是姑娘要出阁了吧，而且酸浆的果实能解难产之危，入菜也叫作姑娘菜。这位美丽的“红姑娘”生于北地，江南很少见，她有一位远房表妹——“绿姑娘”倒是生在了烟雨水乡，处处能见，那就是“藏”，挂起的“灯笼”是绿色的，现在的大名叫“苦藏”。

藏草，叶似酸浆，苦藏的模样和酸浆差不多，《本草纲目》说“大者为酸浆，小者为苦藏，以此为别”，其实两者的花、果区别很大。苦藏的花比酸浆的小白花好看，花冠淡黄色，五裂而连结一体，如摊开的包袱，中心镶嵌紫斑，花蕊蓝色，素雅俏丽。苦藏的果则是素颜对人，绿囊紫筋，子黑圆如珠，颌首低垂，远不如“红姑娘”那么俏美。

苦藏入药，功效同于酸浆，是一味行血利水的烈药，故而本草中也称为“王不留行”，就是说一旦服用，即使君王下了命令，也阻止不了它的药效。苦藏和酸浆一样，也是一种野菜，郭璞在注《尔雅》时写道，“江东以作菹食”，当地的乡民采摘了苦藏的叶片，腌渍后食用。

大巢菜 | 小巢菜

“蜀蔬有两巢”，古代说的巢菜分为大、小两种。“菜之美者，蜀乡之巢”，巢菜既是美味的野蔬，也是优良的绿肥和牲畜喜欢吃的饲料，其用甚薄。

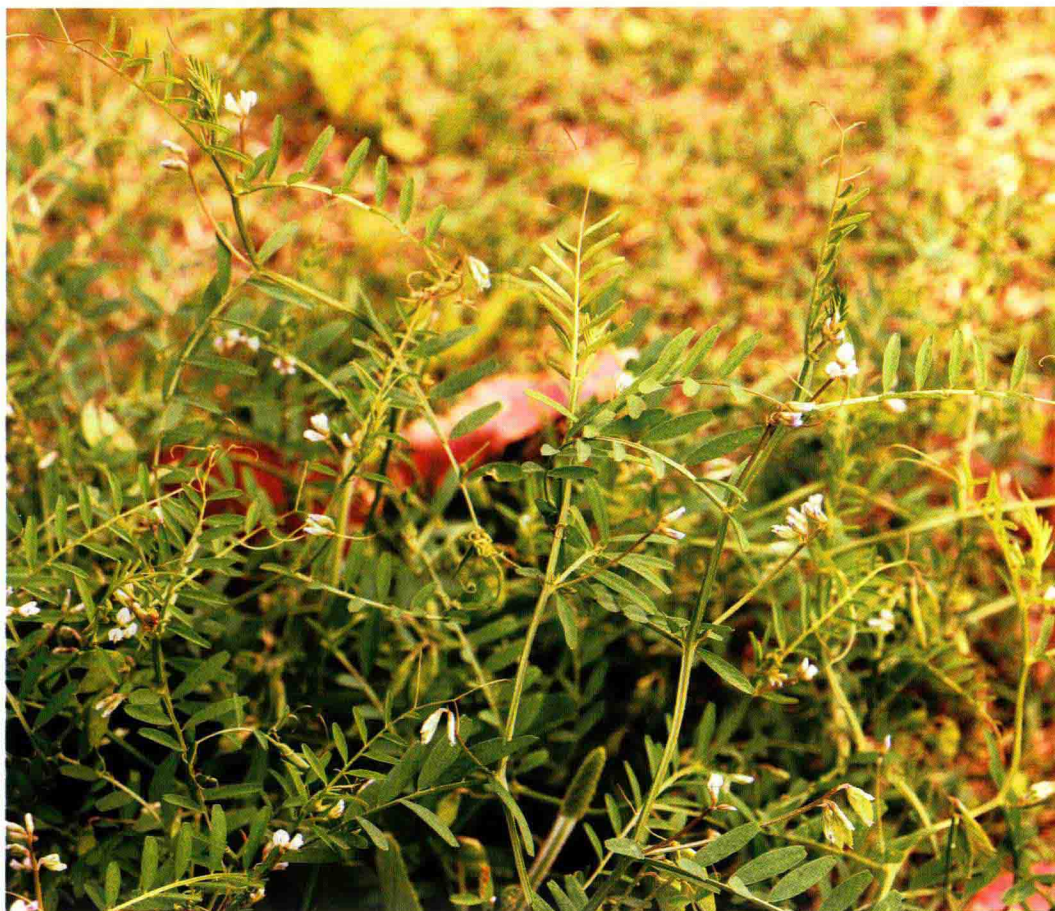
大巢菜 *Vicia sativa* 豆科野豌豆属一（二）年生草本

巢菜中的大巢菜就是救荒野豌豆，据说，伯夷、叔齐隐居在首阳山吃的“薇”即是野豌豆一类的野菜，救荒野豌豆也是其中之一。救荒野豌豆长茎攀蔓，茎叉分生，方棱而力壮，偶数羽状复叶顶端飘着长长的卷须，沿着叶轴相对着生的小叶长而圆，先端平截有凹，具短尖头，伏贴着黄色柔毛，看着精神抖擞。救荒野豌豆的花色紫红，大而艳，花开时节如同无数粉蝶缀满了草茎，在各种野豌豆中，最是美丽。

叶片作蔬、入羹、生食都是美味，洋溢着一股豌豆的清香，也是马儿喜欢的牧草。花后结成的豆荚，形态、大小和豌豆荚相仿，只是籽实秕小而味苦，吃法与豌豆一样，煮了吃或者磨面。那豆荚也是农家小孩的玩具，采摘下来，掐去两头，捣去豆子，可当口哨吹响，因此江南一带也叫它“叫叫菜”（吴地称口哨为“叫叫”）。豆科植物大都是高效的绿肥，大巢菜也不例外，“秋种春采，老时耕转壅田”，甚利农事。



大巢菜



小巢菜

小巢菜 *Vicia hirsuta* 豆科野豌豆属一年生草本

小巢菜喜生田间路旁，也是“薇”的一种，茎叶柔婉，长长的茎蔓缠绵铺地，茎端高高昂起，卷须纷扬，风中飘摇，遇物则攀附而上，故而古时称它为“翘摇”。

小巢菜与大巢菜相比，确实小模小样的。偶数羽状复叶着生的小叶数量比大巢菜多而密，但大小只有大巢菜的一半左右，先端平截无凹，也有一个短尖头，光滑无毛。小巢菜的花仅如米粒般大小，花色或白或青，较之大巢菜，细小而素淡。花小，结成的豆角自然也小，长度不到大巢菜果实的四分之一，像一颗颗的小扁豆。

据《本草纲目》所说，在小巢菜将要开花之时，采了叶片蒸食，调羹作馅，味道鲜美，而且长食不厌，令人轻健，对身体甚有好处。

大蓟 | 小蓟

蓟与巢一样，也分大、小两种。大蓟、小蓟都是美味的野菜，药效也相同，在《名医别录》中均列中品。

大蓟 *Cirsium japonicum* 菊科蓟属多年生草本

大蓟的正名是“蓟”，以有别于“小蓟”，故而冠以“大”字，据说古代蓟州山里都长着蓟，因此地以草名，州以蓟氏。大蓟广布全国，在不同的地方，它的模样也不一样，是一个多型的种。

大蓟有肥大的块根，长得高大直立，面貌狰狞，茎枝都有棱条，被着长毛；叶片长大多裂，刻裂多样，大小宽窄各异，坚刺森森，田野中，不留神踩着它，如遇荆棘；胳膊上刮着了，那简直像被黄蜂蜇了一般。大蓟虽然长得不咋样，但用处甚溥。它的嫩叶和小蓟一样，也是一味美味的野菜；古代，人们把它的老叶揉碎成茸，制成灯引，点着了挂在夜行的马车上，很是便利。入药也和小蓟一样，都是止癆病吐血的良药，有利于病弱的人恢复肥健。

大蓟的花果期 4~11 月，花的样子与小蓟差不多，区别在于大蓟总苞钟状，苞片外面有微糙毛并沿中肋有黏腺，管状小花红色或紫色，前端不等 5 浅裂。而小蓟总苞卵形，管状小花紫红色或白色，前端细丝状。



大蓟