



黔东南 野生食用植物图鉴

WILD EDIBLE PLANTS OF QIANDONGNAN
ILLUSTRATED BOOK

吴巍 周江菊 编著

民族出版社

黔东南 野生食用植物图鉴

WILD EDIBLE PLANTS OF QIANDONGNAN
ILLUSTRATED BOOK

吴巍 周江菊 编著

民族出版社



图书在版编目 (C I P) 数据

黔东南野生食用植物图鉴 / 吴巍, 周江菊编著. --
北京: 民族出版社, 2016.10

ISBN 978-7-105-14580-5

I. ①黔… II. ①吴… ②周… III. ①野生植物—食用
植物—贵州—图录 IV. ① Q949.9-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 260469 号

黔东南野生食用植物图鉴

策划编辑: 张义军
责任编辑: 杨蜀艳
出版发行: 民族出版社
地 址: 北京市和平里北街 14 号
邮 编: 100013
电 话: 010—58130098 (编辑室)
010—64224782 (发行部)
网 址: <http://www.mzpub.com>
印 刷: 北京新视觉印刷有限公司
经 销: 各地新华书店
版 次: 2017 年 5 月第 1 版 2017 年 5 月北京第 1 次印刷
开 本: 787×1092 毫米 1/16
字 数: 210 千字
印 张: 13.5
定 价: 58.00 元
书 号: ISBN 978-7-105-14580-5/Q·26 (汉 13)

该书若有印装质量问题, 请与本社发行部联系退换

前 言

野生食用植物，指原生地天然生长的、能被人们安全食用的植物。野生食用植物是重要的自然资源和环境要素，对于维持生态平衡和发展经济具有重要作用。

中国地域广大，纬度跨度大，可食用的野生植物资源非常丰富，野生食用植物的空间分布从组成来说，可划分为北方、南方、西南和高原等地理区域。黔东南所属区域为西南片区；从气候条件来说，属于典型的亚热带气候。雷公山、月亮山两山横跨黔东南所属各县市，冬无严寒、夏无酷暑，具有温暖湿润、雨量充沛的气候特征，非常适合各类植物的生长，也造就了黔东南境内丰富的植物资源。在历史发展的长河中，地处苗岭腹地的黔东南，由于受交通运输条件和对外交流不便等因素的影响，再加上战祸的频发，严重制约了商品的贸易交换。生活物资的短缺，促使当地的先民不断地去克服、去发现，以满足自身生存所需生活资源的需求。“靠山吃山”，从大自然中获取所需的物质资源，成为先民们赖以生存的生活方式，取食野生的植物食材，也成为了当地苗族、侗族等民族的一种饮食文化。

从黔东南可食用的野生植物资源来看，可根据食用需求划分为五类：一是蔬菜类，以满足人们的饮食需求，最常见的野生蔬菜如菜蕨、宽叶韭菜、藜等；二是作为烹调苗族、侗族特色菜品调味料的香料植物，如烹调牛、羊瘪时必须添加的香料植物——吴茱萸、

石草蒲，制作烧鱼时添加的水香薷，制作酸汤时添加的毛叶木姜子、柠檬草，制作特色蘸水时加的乐东拟单性木兰等；三是作为新鲜水果食用的野生果实，如杨梅、中华猕猴桃、山莓等；四是作为坚果食用的野生植物种子，如板栗、湖南核桃、米锥栗等；五是作为茶饮的野生植物，如滇白珠、草珊瑚等；有的野生植物除了能满足人们的物质和能量需求外，还具有一定的保健作用，如金樱子、枳椇、土人参等。

随着社会的发展，人们的生活质量与生活品质都上了一个新的台阶，在饮食上，人们的生活更讲究营养全面，现在市场上的各种调味品只能改善人们的味觉，而对野生植物的合理利用既能改变食材在烹调后的口感，更能弥补人工调味品无法满足的营养需求。生活在黔东南的人们至今仍然喜欢将野生植物应用于自己的生活中，既解决了人们对物质和能量的需求，也能补充人体所需的各种营养成分。然而食用野生植物必须要考虑的一个因素就是安全性问题，为避免人们因误食野生植物而造成对人体的伤害，也为了满足人们对野生植物的认知及需求，我们选编了这本《黔东南野生食用植物图鉴》，收录了具有代表意义的81种黔东南常见、常食用的野生植物，并配有图文介绍。本书对植物的生物学特性、分类地位、形态特征、资源状况和利用概况等方面进行了描述，并提供了彩图160余幅，尽可能地不同角度展示黔东南苗族侗族自治州常食用的野生植物。

笔者均为土生土长的黔东南人士，并且一直在黔东南从事生物教学工作，对黔东南各地常食用的野生植物具有相当的了解。其中周江菊同志还一直在凯里学院担任植物学的教学工作，对植物分类、鉴别具有很强的能力，保证了本书在编著时的科学性与准确性。

本书在编写的过程中，从资料收集整理、文字编辑、图片选择到排版的工作极其繁重，也凝聚着编著者巨大的心血；能将黔东南州常

食用的野生植物图文并茂地呈现在人们面前，令我们感到十分欣慰。由于编著者水平有限，书中难免存在一些不足和错漏，真诚地希望得到各位专家和读者的指正和帮助，谢谢大家！

吴巍 周江莉

2016年4月

目 录

前言 / 1

黔东南野生食用植物概述 / 1

一、野生植物食用部位 / 1

二、分类依据 / 10

三、资源状况 / 11

四、保护与利用 / 13

菊科 / 16

大籽蒿 *Artemisia sieversiana* Ehrhart ex Willd. / 16

红凤菜 *Gynura bicolor* (Roxb. ex Willd.) DC. / 19

蒙古蒲公英 *Taraxacum mongolicum* Hand.-Mazz. / 21

拟鼠麴草 *Pseudognaphalium affine* (D. Don) Anderberg / 23

野苘蒿 *Crassocephalum crepidioides* (Benth.) S. Moore / 25

钻形紫菀 *Symphotrichum subulatum* (Michx.) G. L. Nesom / 27

唇形科 / 29

薄荷 *Mentha haplocalyx* Briq. / 29

藿香 *Agastache rugosa* (Fisch. et Mey.) O. Ktze. / 32

留兰香 *Mentha spicata* Linn. / 34

罗勒 *Ocimum basilicum* L. / 36

水香薷 *Elsholtzia kachinensis* Prain /39

紫苏 *Perilla frutescens* (L.) Britt. /41

甘露子 *Stachys sieboldii* Miq. /43

伞形科 /45

川芎 *Ligusticum chuanxiong* Hort. /45

刺芹 *Eryngium foetidum* L. /47

水芹 *Oenanthe javanica* (Bl.) DC. /49

鸭儿芹 *Cryptotaenia japonica* Hassk. /51

茴萝 *Anethum graveolens* L. /53

百合科 /55

菝葜 *Smilax china* /53

宽叶韭 *Allium hookeri* /58

薤白 *Allium macrostemon* /60

黄花菜 *Hemerocallis citrina* Baroni /62

百合 *Lilium brownii* var. *viridulum* Baker /64

禾本科 /67

斑竹 *Phyllostachys bambusoides* Sieb. et Zucc. f. *lacrima-deae*
Keng f. et Wen /67

水竹 *Phyllostachys heteroclada* Oliver /70

柠檬草 *Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf /72

狭叶方竹 *Chimonobambusa angustifolia* C. D. Chu et C. S. Chao /74

蔷薇科 /76

茅莓 *Rubus parvifolius* L. /76

金樱子 *Rosa laevigata* Michx. /78

缫丝花 *Rosa roxburghii* Tratt. /80

山莓 *Rubus corchorifolius* L. f. /82

壳斗科 /84

麻栎 *Var. acutissima* /84

栗 *Castanea mollissima* Bl. /86

锥 *Castanopsis chinensis* Hance /88

锥栗 *Castanea henryi* (Skan) Rehd. et Wils. /90

蓼科 /92

虎杖 *Reynoutria japonica* Houtt. /92

香蓼 *Polygonum viscosum* Buch.-Ham. ex D. Don /94

何首乌 *AloFpial multiflora* (Thunb.) Harald. /96

天南星科 /98

石菖蒲 *Acorus tatarinowii* /98

假芋 *Colocasia fallax* Schott /100

魔芋 *Amorphophallus rivieri* Durieu /102

五加科 /105

白筋 *Eleutherococcustrifolius* (Linnaeus) S. r. Hu /105

楸木 *Aralia chinensis* L. /107

杜鹃花科 /110

滇白珠 *Gaultheria leucocarpa* Bl. var. *crenulata* (Kurz) T. Z. Hsu /110

南烛 *Vaccinium bracteatum* Thunb. /113

茄科 / 115

少花龙葵 *Solanum americanum* Mill. / 115

枸杞 *Lycium chinense* Mill. / 117

十字花科 / 120

豆瓣菜 *Nasturtium officinale* R. Br. / 120

芥 *Capsella bursa-pastoris* (Linn.) Medic. / 122

芸香科 / 124

吴茱萸 *Evodia rutaecarpa* (Juss.) Benth. / 124

云南吴萸 *Evodia ailanthifolia* Pierre / 126

马齿苋科 / 128

马齿苋 *Portulaca oleracea* L. / 128

土人参 *Talinum paniculatum* (Jacq.) Gaertn. / 130

桑科 / 133

薜荔 *Ficus pumila* Linn. / 133

蹄盖蕨科 / 135

菜蕨 *Callipteris esculenta* (Retz.) J. Sm. ex Moore et Houlst. / 135

金粟兰科 / 138

草珊瑚 *Sarcandra glabra* (Thunb.) Nakai / 138

锦葵科 / 140

冬葵 *Malva crispa* Linn. / 140

茜草科 / 142

鸡矢藤 *Paederia scandens* (Lour.) Merr. / 142

三白草科 / 145

蕺菜 *Houttuynia cordata* Thunb / 145

蕨科 / 147

蕨 *Pteridium aquilinum* (L.) Kuhn var. *latiusculum* (Desv.)
Underw. ex Heller / 147

藜科 / 149

藜 *Chenopodium album* L. / 149

木兰科 / 151

乐东拟单性木兰 *Parakmeria lotungensis* / 151

落葵科 / 154

落葵薯 *Anredera cordifolia* (Tenore) Steenis / 154

樟科 / 157

毛叶木姜子 *Litsea mollis* Hemsl. / 157

马钱科 / 159

密蒙花 *Buddleja officinalis* Maxim. / 159

楝科 / 162

香椿 *Toona sinensis* (A. Juss.) Roem. / 162

姜科 / 165

阳荷 *Zingiber striolatum* Diels / 165

鼠李科 / 167

枳椇 *Hovenia acerba* Lindl. / 167

紫萁科 / 169

紫萁 *Osmunda japonica* Thunb. / 169

野牡丹科 / 172

地蕊 *Melastoma dodecandrum* Lour. / 172

豆科 / 174

葛 *Pueraria lobata* (Willd.) Ohwi / 174

胡颓子科 / 176

胡颓子 *Elaeagnus pungens* Thunb. / 176

胡桃科 / 178

湖南山核桃 *Carya hunanensis* / 178

苋科 / 180

千穗谷 *Amaranthus hypochondriacus* / 180

木通科 / 182

三叶木通 *Akebia trifoliata* (Thunb.) Koidz. / 182

杨梅科 / 184

杨梅 *Myrica rubra* (Lour.) S. et Zucc. / 184

山茱萸科 / 187

四照花 *Dendrobenthamia japonica* (DC.) Fang var. *chinensis* (Osborn.)
Fang / 187

柿科 / 189

乌柿 *Diospyros cathayensis* Steward / 189

薯蓣科 / 192

粘山药 *Dioscorea hemsleyi* Prain et Burkill / 192

猕猴桃科 / 194

中华猕猴桃 *Actinidia chinensis* Planch. / 194

金缕梅科 / 197

枫香树 *Liquidambar formosana* / 197

参考文献 / 199

黔东南野生食用植物概述

贵州省黔东南苗族侗族自治州地处亚热带地区，是苗族、侗族等少数民族的聚集地。该地区自然资源十分丰富，由于受交通、物质等原因的限制，当地居民的生活资源大都源于自然环境，特别是对野生食用植物的合理利用，不仅解决了苗、侗等民族的生活资源需求，也使得苗、侗等民族的生活变得更加丰富多彩。黔东南常见野生食用植物主要包括森林蔬菜植物、野果植物、淀粉植物、香料植物、饮料植物、色素植物等。在对野生食用植物的选择上，植物的叶、茎、根、花、果实、种子都成为苗、侗等民族饮食的重要食材，也形成了极具特色的黔东南苗侗饮食文化。

一、野生植物食用部位

1. 叶

苗侗饮食的很多传统菜品都选用了野生植物的幼嫩叶片作为常食用的蔬菜，如烹制传统酸汤鱼常用的宽叶韭菜、柠檬草，既可作为蔬菜，也可作为野生香料使用，增添了菜品的色、香、味。



宽叶韭菜



柠檬草

2. 茎

选择食用野生植物的幼嫩茎作为食材也是常见的手段与方法。可食用的茎包括地上茎，如稍加开水焯后进行爆炒食用的虎杖；地下茎，如制作泡菜常用的甘露子。还有可进行炒食、凉拌或作为香料的蕺菜。



虎杖



甘露子



截菜