

● 张汝霖 编著

贵州高原野生食用蔬菜



贵州教育出版社

贵州高原野生食用蔬菜

图书在版编目(CIP)数据

贵州高原野生食用蔬菜/张汝霖编著. - 贵阳:

贵州教育出版社, 1999. 7

ISBN 7 - 80650 - 020 - 0

I. 贵… II. 张… III. 野生植物 - 蔬菜
- 概论 - 贵州 IV. S63

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 19323 号

贵州高原野生食用蔬菜

张汝霖 编著

出版发行 贵州教育出版社

地 址 贵阳市中华北路 289 号

印 刷 贵州省侗学会印刷厂

开 本 850 × 1168 毫米 1/32

印张字数 16.625 印张 415 千字

印 数 1 - 2,000(册)

版次印次 1999 年 6 月第 1 版 1999 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN7 - 80650 - 020 - 0/S·1

定 价 22.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

厂址:贵阳市市北路 68 号附 1 号 电话:6828993 邮编:550004

序

今天已没有人再怀疑人类赖以生存的动植物食品最初都来自于野生生物。古代人类将野生植物驯化栽培加以利用,无疑是人类文明的一大进步。进入本世纪90年代,随着环境污染问题的日益严峻和人类生活质量意识的不断提高,回归自然的心理也明显地促进了人们对绿色食品消费意向的形成,食用无污染的纯天然山野菜逐渐成为人们的一种生活时尚。

地处云贵高原的贵州,自然生态环境的复杂多变特征决定了可供食用的野菜种类的多样性,贵州野生食用蔬菜资源十分丰富,这是大自然赐予人类的宝贵财富。但长期以来,贵州省丰富的野生食用蔬菜没有得到应有的开发利用。贵阳市人民政府蔬菜工作办公室多年从事蔬菜技术工作的张汝霖高级农艺师,倾多年精力于贵州高原野生食用蔬菜的调查、收集、整理和利用方面的研究工作,为了促进贵州高原野生食用蔬菜的开发利用,丰富人民的菜篮子,张汝霖先生编著了《贵州高原野生食用蔬菜》,这是我省第一部野生食用蔬菜专著。在本书出版之前,有幸拜读了这部专著的手稿,作为最先的读者,我收益匪浅。本书收集和整理记载了贵州高原7大类7门2纲9类163科374属669种(变种)野生食用蔬菜,详细介绍了它们的自然分布、形态特征、食用方法、营养价值和利用,对促进贵州高原野生食用蔬菜的开发利用和蔬菜教学科研有着十分重要的作用和参考价值,同时对宏扬和丰富我国的饮食文化也有重要的意义。

张汝霖先生一生致力于蔬菜的科学研究与技术推广,退休后仍坚持继续完成本书收集的贵州高原野生食用蔬菜的调查、整理和鉴定工作,并撰写成稿。本书的出版,凝结着他对振兴贵州蔬菜事业的美好心愿和无私奉献。

贵阳市蔬菜工作办公室慧眼独具,充分认识了此项工作对市民“菜篮子”的独特意义,大力支持此书成稿、出版,并积极将野菜开发利用列为贵阳市新一轮菜篮子工程建设重大项目,已经组织实施,初见成效,相信贵阳市野菜的开发一定将走出贵州,走向世界。

人们在享受美好生活的时候会联想到大自然的恩赐,但是更应该感谢那些将我们携引入美好生活的人。

贵州大学农学院园艺系教授

樊卫国

1998年11月4日

目 录

第一章 概述.....	(1)
第一节 贵州野菜概况.....	(1)
第二节 贵州野菜资源.....	(4)
第三节 野菜的食用价值.....	(8)
第四节 野菜资源的开发和利用	(10)
第五节 野菜的采集和食用	(12)
第二章 食用藻类植物	(19)
蓝藻门	(19)
第一节 念珠藻科	(19)
绿藻门	(20)
第二节 空盘藻科	(20)
第三章 食用地衣类植物	(22)
地衣门	(22)
第一节 脐衣科	(22)
第二节 松萝科	(24)
第四章 食用真菌类植物	(26)
真菌门	(26)
第一节 伞菌类	(26)

一	牛肝菌科	(26)
二	蜡伞科	(30)
三	红菇科	(31)
四	鹅膏菌科	(36)
五	包脚菇科	(38)
六	环柄菇科	(38)
七	口蘑科	(38)
八	球盖菇科	(44)
九	蘑菇科	(45)
十	鬼伞科	(47)
十一	桩菇科	(48)
十二	铆钉菇科	(48)
第二节	胶菌类	(49)
十三	花耳科	(49)
第三节	珊瑚菌类	(49)
十四	珊瑚菌科	(49)
第四节	喇叭菌类	(53)
十五	鸡油菌科	(53)
第五节	齿菌类	(54)
十六	齿菌科	(54)
第六节	多孔菌类	(54)
十七	多孔菌科	(54)
第七节	鬼笔类	(55)
十八	鬼笔科	(55)
第八节	马勃类	(55)
十九	马勃科	(55)
第九节	盘菌类	(57)
二十	盘菌科	(57)

二十一 马鞍菌科	(57)
二十二 羊肝菌科	(57)
第五章 食用蕨类植物	(59)
蕨类植物门	(59)
第一节 蕨科	(59)
第二节 紫萁蕨科	(62)
第三节 阴地蕨科	(65)
第四节 蹄盖蕨科	(66)
第五节 水龙骨科	(67)
第六节 苹科	(68)
第六章 食用陆生种子植物	(69)
裸子植物门	(70)
第一节 苏铁科	(70)
第二节 银杏科	(71)
第三节 松科	(74)
第四节 柏科	(76)
被子植物门	(78)
双子叶植物纲	(78)
第一节 三白草科	(78)
第二节 胡椒科	(83)
第三节 杨柳科	(84)
第四节 胡桃科	(86)
第五节 壳斗科	(88)
第六节 榆科	(92)
第七节 桑科	(94)
第八节 荨麻科	(101)
第九节 大麻科	(107)
第十节 蓼科	(108)

第十一节	藜科	(118)
第十二节	苋科	(120)
第十三节	商陆科	(124)
第十四节	马齿苋科	(126)
第十五节	落葵科	(129)
第十六节	石竹科	(129)
第十七节	毛茛科	(135)
第十八节	木通科	(139)
第十九节	小檗科	(140)
第二十节	防己科	(142)
第二十一节	八角科	(143)
第二十二节	樟科	(145)
第二十三节	十字花科	(149)
第二十四节	景天科	(156)
第二十五节	虎耳草科	(160)
第二十六节	杜仲科	(163)
第二十七节	蔷薇科	(164)
第二十八节	豆科	(173)
第二十九节	酢浆草科	(197)
第三十节	牻牛儿苗科	(199)
第三十一节	芸香科	(200)
第三十二节	楝科	(202)
第三十三节	大戟科	(204)
第三十四节	漆树科	(206)
第三十五节	槭树科	(207)
第三十六节	无患子科	(208)
第三十七节	鼠李科	(208)
第三十八节	葡萄科	(209)

第三十九节	锦葵科.....	(211)
第四十节	藤黄科.....	(213)
第四十一节	堇菜科.....	(214)
第四十二节	仙人掌科.....	(218)
第四十三节	桃金娘科.....	(220)
第四十四节	鹿蹄草科.....	(221)
第四十五节	五加科.....	(222)
第四十六节	伞形科.....	(229)
第四十七节	山茱萸科.....	(242)
第四十八节	杜鹃花科.....	(243)
第四十九节	报春花科.....	(245)
第五十节	木犀科.....	(246)
第五十一节	龙胆科.....	(247)
第五十二节	夹竹桃科.....	(250)
第五十三节	萝藦科.....	(250)
第五十四节	旋花科.....	(255)
第五十五节	紫草科.....	(259)
第五十六节	马鞭草科.....	(262)
第五十七节	唇形科.....	(265)
第五十八节	茄科.....	(281)
第五十九节	玄参科.....	(287)
第六十节	苦苣苔科.....	(291)
第六十一节	爵床科.....	(293)
第六十二节	车前科.....	(294)
第六十三节	茜草科.....	(296)
第六十四节	忍冬科.....	(299)
第六十五节	败酱科.....	(300)
第六十六节	川续断科.....	(301)

第六十七节	葫芦科	(301)
第六十八节	桔梗科	(305)
第六十九节	菊科	(310)
	单子叶植物纲	(347)
第一节	禾本科	(347)
第二节	棕榈科	(361)
第三节	天南星科	(362)
第四节	鸭跖草科	(369)
第五节	百合科	(372)
第六节	石蒜科	(396)
第七节	仙茅科	(398)
第八节	薯蓣科	(399)
第九节	鸢尾科	(405)
第十节	姜科	(406)
第十一节	兰科	(413)
第七章	食用水生种子植物	(417)
第一节	蓼科	(417)
第二节	苋科	(420)
第三节	睡莲科	(422)
第四节	十字花科	(425)
第五节	千屈菜科	(426)
第六节	柳叶菜科	(427)
第七节	小二仙草科	(429)
第八节	伞形科	(430)
第九节	苔菜科	(432)
第十节	玄参科	(434)
第十一节	香蒲科	(435)
第十二节	眼子菜科	(437)

第十三节	泽泻科	(439)
第十四节	水鳖科	(440)
第十五节	莎草科	(443)
第十六节	雨久花科	(443)
第八章	食用花类种子植物	(446)
第一节	松科	(448)
第二节	金粟兰科	(450)
第三节	胡桃科	(451)
第四节	壳斗科	(451)
第五节	茛科	(452)
第六节	落葵科	(453)
第七节	睡莲科	(454)
第八节	木兰科	(457)
第九节	蜡梅科	(459)
第十节	十字花科	(460)
第十一节	蔷薇科	(461)
第十二节	芸香科	(468)
第十三节	豆科	(469)
第十四节	楝科	(474)
第十五节	锦葵科	(475)
第十六节	木棉科	(478)
第十七节	秋海棠科	(480)
第十八节	芍药科	(480)
第十九节	仙人掌科	(481)
第二十节	杜鹃花科	(482)
第二十一节	木犀科	(484)
第二十二节	醉鱼草科	(486)
第二十三节	唇形科	(488)

第二十四节	茜草科	(490)
第二十五节	忍冬科	(491)
第二十六节	葫芦科	(492)
第二十七节	菊科	(496)
第二十八节	百合科	(501)
第二十九节	鸢尾科	(504)
第三十节	芭蕉科	(505)
第三十一节	兰科	(506)
附 录		
贵州有毒蜜源植物和有毒植物花卉		(509)
贵州高原野生食用蔬菜种类及其分布汇总表		(515)
主要参考文献		(516)
后记		(519)

第一章 概 述

第一节 贵州野菜概况

一、野菜的概念

野生食用蔬菜简称野菜。在贵州系指高原山区各种不同的地貌、植被、土地和气候等类型环境中,自然分布和生长,未经人工栽培,而可作蔬菜食用的一类野生植物,故也称山菜、山野菜。贵州野菜资源丰富,含食用藻类植物、食用地衣类植物、食用真菌类植物、食用蕨类植物、食用陆生种子植物、食用水生种子植物和食用花类种子植物等七大类;也含少数由于栽培目的不同,植物体某些部位可作蔬菜食用的栽培植物;还含部分引入栽培,逸为野生、半野生状态的植物。

二、野菜的演变和发展

野菜具有丰富的营养功能,是蔬菜不可缺少的重要组成部分,是人民生活中的重要食物。我国自古以来,从采集野生蔬菜到栽培蔬菜,发展蔬菜生产,满足人们日常生活的需要,经历了一个漫长的演变发展过程,有着悠久的历史。

自古以来,贵州民间就有采食野菜的习俗。以贵州省的省会城市贵阳为例,据史册记载,明代初期,贵阳就有蔬菜生产,栽培的蔬菜种类极少,仅有芥、青菜、藟、苋、葫芦等几种,民间多采集野菜食用。《贵州通志·土民志》记述苗族的生活是:“食惟糯稻春甚白炊熟必成团冷食佐食惟野菜。”“所种青菜俟春获洗净晒干用生膏

梁颖将菜层层纳坛内俟其臭迹始告菜成名曰酷菜珍为异味。”还记述高坡(今贵阳市花溪区高坡苗族乡)少数民族“散居常食糯米蒸饭,捏成团以手掬食无匙箸食蔬菜少用盐以草灰滤水代之。”

明永乐十一年(1413年)贵州设省,贵阳遂为贵州省政治、经济、文化中心,人口逐渐增多,农业逐渐发展,蔬菜从采集野生的食用,逐渐发展为农家围园种菜,民间自给性栽培逐渐发展。嘉靖三十四年(1555年)《贵州通志》记载贵阳出产的蔬菜有:“芥、苋、茄、芋、笋、葱、韭、蕨、白菜、油菜、茼蒿、菠薐(菠菜)、芫荽、王瓜(黄瓜)、冬瓜、丝瓜、菜瓜、薯蕷、甜菜(牛皮菜)、黄菌、葫芦、豇豆、扁豆、春不老(白菜)、胡萝卜、八月笋(竹笋)。”明代后期,出产的蔬菜已有37种,其中芥、芋、蔓菁、茄、葫芦、冬瓜是较古老的蔬菜,蕨、黄菌、木耳等是主要的野菜,边远山区的少数民族仍靠野菜充膳。

清代以来,贵阳日益繁荣,蔬菜生产明显发展。道光庚戌年(1850年)《贵阳府志》较详尽的记述了贵阳出产的蔬菜已达60种,其中栽培的46种,常食的野菜有马齿苋、野苋、蕨、繁缕、鸡腿根(桔梗)、地米菜(荠菜)、胡椒菜(蔊菜)、水芹、鼠麴、蕺菜(折耳根)、木姜子、马兰(鱼鳅串)、木耳、鸡枞等14种。民国时期以来,较多的野菜仍继续被采食。如黔陶乡关口村布依族农民曾食用过青苔(苔藓植物)、红土茯苓,以及天南星、黄精的嫩茎秆;高坡乡苗族、布依族农民常食用普通念珠藻(地木耳)、小甜蕨、木姜子、木姜花以及菹蓂的嫩苔等;新堡乡马头村布依族农民曾食用过毛胶薯蕷(粘口苔)、牛蒡以及薯蕷的嫩茎秆等;青岩镇农民常食用蕺菜、蕨菜、椿菜、荠菜、豆瓣菜、皱叶留兰香(鱼香菜)、白筍(白刺尖)、竹叶椒(野花椒)等;孟关乡农民食用豆腐柴(妹妹柴、神仙豆腐叶)、桤木芽(刺老包)等;东风镇农民食用稻荏菜(谷桩菜)、碎米荠(野油菜)、车前草、水芹、荠菜、蔊菜等;沙文乡长冲农民食用合欢(夜蒿树)的嫩叶芽等。

中华人民共和国建立后,蔬菜的研究、开发和生产受到重视,

蔬菜进入了新的发展时期。蔬菜的人工栽培由建国初的 84 种发展到 90 余种,人工栽培的蔬菜已成为人民群众的主菜,蔬菜的数量多、品种多、质量好、供应均衡、价格稳定。但边远山区仍采集一定的野菜食用,城镇居民对蕺菜、蕨菜、荠菜、薤白(苦蒜)、野韭菜、野苋菜、藜(灰灰菜)、山竹笋、皱叶留兰香、枸杞菜(狗地牙)、钻形紫菀(剪刀菜)、水芹、中华水芹(干水芹)、野生食用真菌等,因其风味独特,十分喜爱。城乡居民,尤其是在农村,不少野菜仍经常食用,常采食的野菜累计约 80 余种。80 年代以来,蕺菜、皱叶留兰香、食用真菌等的人工栽培逐渐发展,已成为市场的畅销菜,一些优良的野菜已上餐桌成为佳菜。

随着改革开放和社会主义现代化建设的深入发展,人民的生活水平日益提高,对蔬菜的需求逐渐由数量消费型向质量消费型转变,蔬菜的构成正向营养、多样、质优、时新、精细、实惠、方便、无污染、无公害的食用方向发展,逐渐增加食用品质好、营养价值高、风味好,人民喜爱的蔬菜种类和品种,提高蔬菜的营养水平。野菜,因其分布和生长的地域广阔、空气清新、环境质量好,种类繁多,生长力和适应性强,未受到有害物质的污染,食用品质好,对人体无副毒作用,既有营养又能防病治病,具备了“生、鲜、绿、野”和“营养、药用、美味、调剂”的特点。根据蔬菜的消费特点和对蔬菜的营养需求,有计划的进行蔬菜品种结构的调整是必要的,其中一个重要的方面就是积极稳妥地合理开发野菜资源,有效地利用优良的野菜种群,增加蔬菜的新种类、新品种,以适应不同层次消费对蔬菜的需求,满足人民生活水平不断提高的需要。野菜在蔬菜发展中,占有如此重要的地位,是因为野菜具有较高的营养价值,又是极好的药物,还是培育蔬菜新种类、新品种的源泉,野菜资源的开发利用具有广阔的前景。

第二节 贵州野菜资源

一、环境概况

贵州简称“黔”，是一个多民族省份。位于祖国大西南的东南部，云贵高原东部，地貌属于祖国西部高原山地。苗岭、乌蒙、娄山、武陵等山脉横亘绵延，地势西部高，中部稍低，自中部向北、东、南三面倾斜，是高耸于四川盆地和广西盆地之间一个强烈岩溶化的山原地区。全省地貌结构是东西三级阶梯，南北两面为斜坡地带。西部海拔 1500~2800 米，中部 1000 米左右，东、南、北部边缘河谷地带 500 米左右；全省最高点在赫章与六盘水市钟山区二塘乡交界处的韭菜坪，海拔达 2900 米；最低点在黎平水口河出省交界处，海拔 137 米；最高和最低点相差 2763 米。省内河流分属长江、珠江两大流域，以苗岭为分水岭。总的来看，省内地貌类型复杂，地貌区域差异显著，岩溶地貌分布广泛；全省地貌分配，高原和各种山地（含高中山、中山、低中山、低山）占全省总面积的 87%；丘陵占 10%；盆地占 3%。

贵州属亚热带湿润季风气候，具有低纬度，高海拔的地理特点和明显的垂直气候特征。省内东半部在全年湿润的东南季风区内；西部处于无明显干湿季之分的东南季风向干湿季分明的西南季风过渡的地带。特殊的地理条件，形成了独特而宜人的气候环境，山川秀丽，气候宜人，资源丰富，人民勤劳，是祖国正待开发的一块宝地。全省绝大部分地区四季分明，冬无严寒，夏无酷暑，最热的 7 月平均气温为 24~26℃，最冷的 1 月平均气温为 4~6℃，日平均气温稳定在 10℃以上的时期长达 8 个月；无霜期在 260~280 天之间，热量资源丰富。大部分地区年降水量在 1100~1500 毫米之间，年降水量平均相对变率为 8~16%，季节分配较为均匀，光、