

草のじてん
花草时光

一草一天堂

〔日〕森乃乙——著
吴梦迪——译

花 草 时 光 一 草 一 天 堂

[日] 森乃乙 著

吴梦迪 译



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING LTD

图书在版编目 (C I P) 数据

花草时光. 一草一天堂 / (日) 森乃乙 著 ; 吴梦迪
译. -- 南京 : 江苏凤凰文艺出版社, 2019.5
ISBN 978-7-5594-3502-6

I. ①花… II. ①森… ②吴… III. ①草本植物 - 基
本知识 IV. ①S68

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第058845号

版权局著作权登记号: 图字 10-2019-159

KUSA NO JITEN: NO NO HANA, MICHINO KUSA

Copyright © Oto Morino 2017

Illustration by Mieko Sasaki

Photo by PIXTA

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Raichosha Co., Ltd.

This Simplified Chinese edition published

by arrangement with Raichosha Co., Ltd., Tokyo

in care of FORTUNA Co., Ltd., Tokyo

花草时光：一草一天堂

[日]森乃乙 著 吴梦迪 译

责任编辑 王昕宁

特约编辑 周晓晗 王 瑶

封面设计 鲁明静 汤 妮

责任印制 刘 巍

出版发行 江苏凤凰文艺出版社

南京市中央路165号, 邮编: 210009

网 址 [http:// www.jswenyi.com](http://www.jswenyi.com)

印 刷 天津联城印刷有限公司

开 本 880毫米×1230毫米 1/32

印 张 9

字 数 144千字

版 次 2019年5月第1版 2019年5月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5594-3502-6

定 价 58.00元

江苏凤凰文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换

前言

春夏秋冬，当你路过田野或漫步在乡间小径时，可曾注意到那里的草儿们，正在绵延藤蔓，伸长枝茎，绽放花朵，或枯萎凋零，然后又长出新芽？它们无声无息，在那里生长着。

但是，只要你仔细观察就会发现，无论哪种草，它开出的花朵都有着令人意想不到的美。即便是朴素如禾本科的花，也是个性十足，优雅万分。同一种类的草，因生长环境不同，其姿态、大小也各不相同。总之，这些草会向我们发出各种各样的“声音”。

如果能和这些野花、野草相知相熟，我们的生活一定可以变得更加丰富多彩，我们的内心肯定也会变得更加柔软、更加温暖吧！

美国作家、思想家爱默生曾说：“杂草是优点还未被发现的植物。”

我在这本书里介绍了193种路边常见的野草、野花，其中有一些现在已经不多见了。但是我相信，有朝一日它们肯定会再次出现在我们身边。

这193种花草，每一种都有自己的花语，通过对这些花语的了解，你或许会对它们有新的认识。

第二章汇集了有关花花草草的美丽语言，专栏部分则专门介绍了如何通过五官来感受将花草融入日常生活的美好，它们中的大部分不仅可做花饰，可制茶，更可以食用。

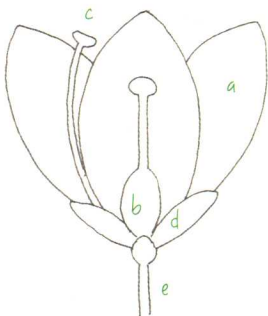
第三章则是药草和毒草的大汇总。

愿打开这本书的你，能了解到古今中外人与草之间深远的羁绊。

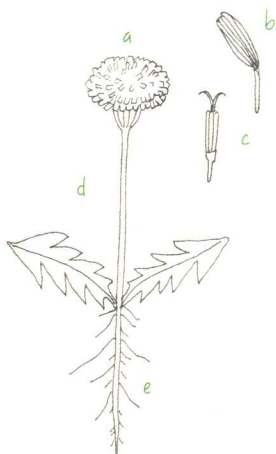
植物术语

花的结构

- a 花瓣 花冠的组成部分。
- b 雌蕊 孕育种子的雌性器官。由柱头、花柱和子房构成。
- c 雄蕊 花的雄性繁殖器官。由花药和花丝构成。
- d 花萼 位于花最外层的器官。由若干萼片组成，多数呈绿色的叶片状。
- e 花柄 亦称花梗，单生花的柄或花序中每朵花着生的小枝。



- a 头状花序 外形看似一朵大花，实则为由许多小花密集地生于花茎顶部的花序。菊科的花多数属于此种花。
- b 舌状花 花瓣前端向一侧大幅延伸的花。蒲公英的头状花序全都是舌状花。
- c 筒状花 花瓣呈筒状的花，也叫作管状花。菊的头状花序全都是筒状花。
- d 花茎 植物的花与根连接的地方。
- e 根 生长在水中或地下的部位。主要作用是支撑植物，吸收水分和养分。



花冠的种类

花冠 生长在花萼内部，保护雄蕊和雌蕊的器官。由花瓣组成。种类丰富，有唇形花冠等。



漏斗状



钟状



唇形



蝶形



轮状



十字形

花的着生方式

花序 特指花在花轴上不同形式的序列。有头状花序等。



总状花序



穗状花序



复总状花序



头状花序



伞形花序



伞房花序



单朵顶生花序



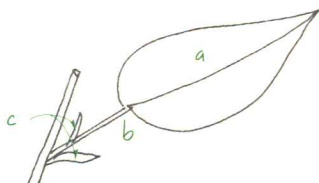
肉穗花序

叶的结构

a 叶片 叶的主体部分。由表皮、叶肉和叶脉构成。

b 叶柄 叶的一部分。连接叶片和茎，呈圆柱形。

c 托叶 生长在叶柄基部的小叶，通常成对出现。有些植物没有叶柄或托叶。

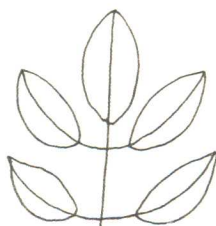


单叶 仅由一张叶片组成的叶子，是最为普遍的叶形。

复叶 由两张或两张以上的叶片组成的叶子。叶形有掌状复叶、羽状复叶等。



单叶



复叶

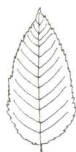
各种叶形

锯齿缘 叶缘如锯条一样，呈锯齿状的叶片。

全缘 叶缘平整无缺口的叶片。

掌状叶 如手掌般展开的叶片。

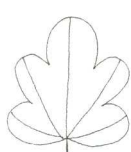
线形叶 细长扁平的叶片。



锯齿缘



全缘



掌状叶



线形叶

叶的着生方式

叶序 叶在茎上的排列方式。根据着生在节上的叶子数量，可分为互生、对生等。

互生 茎的每个节上交互着生1片叶。

对生 茎的每个节上着生2片叶，左右相对着排列。

轮生 茎的每个节上着生3片或3片以上的叶，呈环状排列。

基生 植物的叶从根部生出，莲座叶。



互生



对生



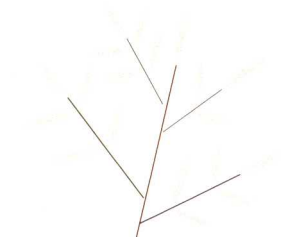
轮生



基生

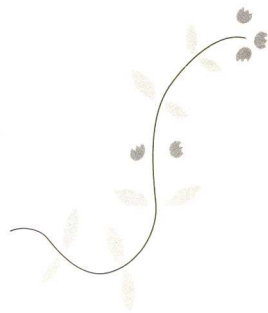
目 录

植物术语	08	春飞蓬	18
		一年蓬	19
Part1		蜂斗菜	20
春		艾草	21
堇菜	4	繁缕	22
芥	6	大爪草 / 天蓬草	24
圆齿碎米荠	7	球序卷耳	25
蔊菜	8	白花射干	26
诸葛菜	9	庭菖蒲	27
西洋蒲公英	10	阿拉伯婆婆纳	28
猫耳菊	12	勿忘草	30
黄鹌菜	13	附地菜	31
圆叶苦苣菜	14	问荆	32
鼠鞠草	15	紫云英	33
苦苣菜	16	白车轴草	34
薊	17	四叶草	36

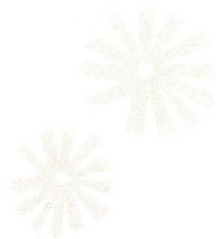




窄叶野豌豆	38	金疮小草	56
蛇莓	40	紫背金盘	57
日本草莓	41	笔龙胆	58
长荚翟粟	42	匍茎通泉草	59
花韭	43	银线草	60
野蒜	44	及已	61
鹅掌草	46	酸模	62
猪牙花	48	虎杖	63
胡麻花	49	大凌风草	64
山东万寿竹	50	早熟禾 / 看麦娘	65
镰叶黄精	51	白茅	66
春兰	52		
欧活血丹	53	COLUMN 1	
野芝麻	54	享受有草相伴的生活	
宝盖草	55	美味时光	68



摘菜指南 / 食用指南	70	鸭跖草	94
正月初七的七草粥	72	夏枯草	96
野菜天妇罗	74	风轮草	97
野花沙拉	76	鱼腥草	98
俄式酸模汤	78	待霄草	100
马齿苋西红柿冷意面	80	粉花月见草	102
		美丽月见草	103
		绶草	104
		王瓜	106
		乌菟莓	108
		中日老鹳草	110
		野老鹳草	111
		马棘	112
		六角英	113
		虎耳草	144
夏			
锯锯藤	84		
鸡屎藤	86		
昼颜	87		
白花曼陀罗	88		
紫斑风铃草	90		
珍珠菜	91		
酢浆草	92		



半夏	116	马齿苋	136
光千屈菜	117	叶下珠	138
龙芽草	118	地锦	139
柔毛水杨梅	119	日本荷根	140
藜	120	野慈姑	141
天胡荽	121	芦苇	142
平车前	122	狗尾草	143
小蓬草	124	具芒碎米莎草	144
苏门白酒草	125	龙须草	145
豚草	126	宽叶香蒲	146
博落回	127		
叶玉簪	128	COLUMN 2	
山百合	130	享受有草相伴的生活	
萱草	132	茶点时光	148
松叶佛甲草	134	制茶流程	150

泡茶方法 151

野草活用笔记 152

平车前 / 欧活血丹 / 野葛 /

中日老鹳草 / 薏苡 / 白车轴草 /

问荆 / 加拿大一枝黄花 /

西洋蒲公英 / 鸭跖草 / 鱼腥草 / 艾草

糖渍野花 158

野花酒 160

秋冬

轮叶沙参 164

桔梗 165

女郎花 166

瞿麦 167

胡枝子 168

野葛 170

山佩兰 171

翅果菊 172

嫁菜 173

大狼把草 174

加拿大一枝黄花 175

苍耳 176

牛膝 177

茜草 178

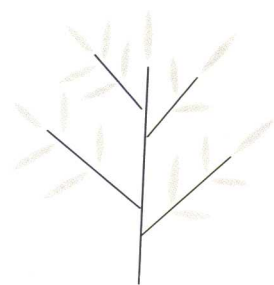
葎草花 179

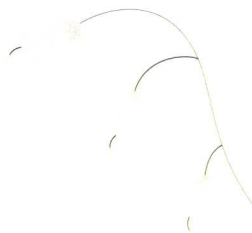
美洲商陆 180

异叶蛇葡萄 181

彼岸花 182

野凤仙花 184





蟾蜍百合 185

绵枣儿 186

地榆 187

长鬃蓼 188

金线草 189

刺蓼 190

薏苡 191

狼尾草 192

芒 194

COLUMN 3

享受有草相伴的生活

治愈时光 196

鱼腥草化妆水 198

繁缕盐刷牙粉 200

野草入浴剂 202

野花足浴 204

野花花束 206

白车轴草花饰 208

Part 2

有关草的表述

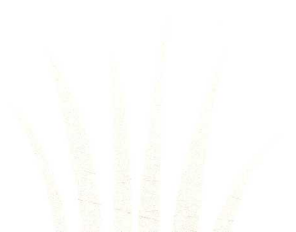
习语和成语 214

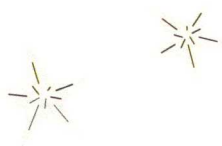
季节谚语 218

名人名言 222

有关花的表述

习语和成语 230





季节谚语 234

名人名言 236

Part 3

药草之庭

牛至 / 日本薄荷 248

锯草 / 缬草 249

马鞭草 / 日本獐牙菜 250

细齿南星 / 小连翘 251

刻叶紫堇 / 白屈菜 252

尖被藜芦 / 泽漆 253

毛茛 / 圆锥铁线莲 254

毛茛属 / 朝鲜白头翁 255

乌头 / 北侧金盏花 256

毒芹 / 毒参 257

水仙 / 葱莲 258

秋水仙 / 铃兰 259

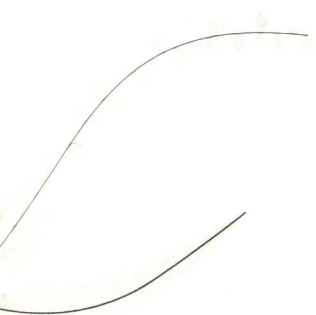
日本蔓蓂 / 白英 260

木本曼陀罗 / 洋地黄 261

后记

说明

不同的地域因为气候不同，花期会有所差异。本书中的花期以日本的为主。





Part

1



