

云南民间食花野菜

张丽琴¹, 杨敏杰¹, 秦 荣¹ 王佳琳¹, 王海燕²

(1. 云南省农业科学院园艺作物研究所, 昆明 650205; 2. 昆明市农业学校)

中图分类号: S647(274) 文献标识码: B 文章编号: 1001-0009(2003)04-0024-02

云南是一个低纬度, 高海拔的山地高原省份。气候干湿分明, 年温差小, 日温差大, 光照充足, 雨量充沛, 适宜生长的野菜种类繁多, 各类野菜广泛分布于山坡、草地、箐沟、林丛等地。民间尤其是少数民族地区, 具有食用野生蔬果的传统习俗和丰富的经验。近两年园艺作物所对省内大部分地区的野生蔬菜种类, 分布范围, 生态环境, 蕴藏量, 采食部位和食用方法等进行了调查。所调查到的野菜资源根据其采食器官分为食根类、食茎类、食叶类、食花类、食果类等种类。本文重点介绍几种民间常见的食花类野菜。

1 金雀花(*Caragana sinica* (Buc'hoz) Rehd)

又名锦鸡儿、阳雀花。生于山坡、灌丛或栽培于庭园。分布于大理、晋宁、禄劝、武定、富民、宜良等地。属于豆科, 落叶灌木, 高1 m~2 m(米)。树皮深褐色, 小枝有棱, 无毛。托叶三角形, 硬化成针刺; 小叶2对, 羽状, 有时假掌状, 上部1对常较下部为大, 厚革质或硬纸质, 倒卵形或长圆状倒卵形, 先端圆形或微缺, 基部楔形或宽楔形, 上面深绿色, 下面淡绿色。花单生, 花梗长约1 cm(厘米), 中部有关节; 花萼钟状, 基部偏斜; 花冠黄色, 常带红色; 子房无毛。荚果圆筒状, 长3 cm~3.5 cm(厘米), 宽约5 mm(毫米)。花期3~6月, 果期7月。食用部位为花及花蕾。将花及花蕾洗净后素炒、炒鸡蛋、炒肉丝、炖猪肉或蒸鸡蛋, 味道香甜可口。具有祛风活血, 舒筋活络, 除湿利尿, 化痰止咳的功效。

2 木槿(*Hibiscus syriacus* L.)

又名木金花、灯盏花。云南省的大理、昆明等地广泛栽培。木槿为锦葵科多年生落叶灌木, 高3 m~4 m(米)。叶菱状卵圆形或卵形, 长3 cm~6 cm(厘米), 宽2 cm~4 cm(厘米), 常3裂, 基部楔形, 下面有毛或近无毛; 托叶条形, 花单生叶腋, 有星状短毛; 小苞片6或7, 条形, 有星状毛; 萼钟状, 裂片5; 花冠钟形, 淡紫、白、红色等。蒴果卵圆形, 直径12 mm(毫米), 密生星状绒毛。白花木槿的花可作为蔬菜, 用作菜肴

原料。取其花瓣作汤、炒鸡蛋、炒肉、油炸、煮粥等。食之口感滑润, 味道鲜香, 风味甚佳。有清热、凉血、利尿功能。

3 故宫花(*Dregea sinensis* Hemsl. in Journ. Linn. Soc. Bot.)

又名苦绳、香花菜。生于海拔500 m~3 000 m(米)山地疏

林或灌丛中。产于昆明、嵩明、华宁、澄江等地。属萝藦科, 攀援木质藤本; 茎具皮孔; 幼枝具褐色绒毛。叶纸质, 卵状心形或近圆形, 基部心形, 叶面被短柔毛, 老渐无毛, 叶背被绒毛; 侧脉每边约5条, 叶柄长1.5 cm~4 cm(厘米), 被绒毛, 顶端具丛生小腺体。伞状聚伞花序腋生, 着花多达20朵, 萼片卵圆形至卵状长圆形; 花冠辐状, 外面白色, 内面紫红色, 冠片卵圆形, 顶端钝而有微凹, 有缘毛; 副花冠裂片卵圆形, 肥厚, 顶端骤尖; 花粉块长, 基部窄, 或镰刀状; 子房无毛, 柱头圆锥状, 基部五角形, 顶端2裂。蓇葖果狭披针形, 外果皮具波纹, 破短柔毛; 种子扁平, 卵状长圆形。花期6~8月, 食用部位为花及花蕾。将花和花蕾用沸水焯后, 用清水浸泡1 d~2 d(天), 当地常用故宫花与豆豉或辣椒炒食, 可催乳、止咳、祛风湿。

4 大白花杜鹃(*Rhododendron decorum* Fr.)

又名大白花。生于松林、杂木林或灌丛中, 产于昆明、大理、丽江、文山、曲靖、楚雄、保山等地。属杜鹃花科, 灌木至小乔木, 高1 m~8 m(米), 幼枝绿色, 多少被白粉。叶革质, 长圆形或长圆状倒卵形, 先端钝或圆形, 具凸尖头, 基部楔形或钝, 有时近心形或圆形, 叶面无毛, 具光泽, 叶背粉绿色, 无毛; 叶柄无毛。花序伞房状, 有花8~10朵; 花萼小, 杯状; 花冠漏斗状钟形, 白色或边缘带淡蔷薇色, 裂片6~8, 先端微凹; 雄蕊不等长, 花丝基部被微柔毛; 雌蕊长4 cm~4.5 cm(厘米), 子房圆柱形。蒴果长圆形。3~6月采集花及花蕾, 将其用开水烫过后, 漂洗干净与豆豉、蒜末或辣椒炒食。

5 槐(*Sophora japonica* L.)

又名槐花、银雀花, 云南各地普遍栽培, 属豆科槐属, 落叶乔木, 高15 m~25 m(米)。奇数羽状复叶长15 cm~25 cm(厘米); 叶轴有毛, 基部膨大; 小叶7~17, 卵长圆形, 先端渐尖而有细尖头, 基部阔楔形, 或近圆形, 下面灰白色, 疏生短柔毛。圆锥花序顶生; 萼钟状, 具5小齿, 疏被毛; 花冠乳白色, 旗瓣阔心形, 有短爪, 并有紫脉; 雄蕊10, 不等长。荚果肉质, 串珠状, 长2.5 cm~5 cm(厘米), 无毛, 不裂; 种子1~6个, 肾形。3~5月采集花序, 用开水焯后, 浸泡、漂洗, 除去涩味。可炒肉末, 炒鸡蛋, 作馅, 油炸等。具有凉血止血、降压之功效。适用于大便下血, 痔血, 尿血及高血压等症。

6 棠梨花(*Pyrus pashia* Bach - Ham ex D.)

又名川梨。生于海拔650 m~3 000 m(米)的山坡斜坡和



第一作者简介: 张丽琴, 女, 助理研究员, 1996年毕业于西北农业大学园艺系蔬菜专业, 现为云南农业大学园艺学院在读硕士, 目前主要从事野生蔬菜的驯化栽培和繁殖技术研究方面的工作。

* 国家973专项重大基础性研究前期资助项目(2001CCC00600)

收稿日期: 2003-01-20

丛林中,多用做梨的砧木,亦可供观赏用。属蔷薇科,落叶乔木,高达12 m(米);常有枝刺;小枝圆柱形,幼时有绵状毛。叶片卵形或长卵形,先端渐尖或急尖,基部圆形,宽楔形,边缘有钝锯齿,幼时具绒毛,后脱落。伞形总状花序,有花7~13朵,总花梗和花梗均密生绒毛,渐脱落,果期无毛或近无毛;花梗长2 cm~3 cm(厘米);花白色,花蕊25~30,稍短于花瓣。花柱3~5,离生,无毛。梨果近球形,褐色,具斑点,萼裂片早落,果梗长2 cm~3 cm(厘米)。花期3~5月。开花期采集整个花序,用开水焯后,浸泡于清水中1 d~2 d(天),可与豆豉炒食。

7 木棉(*Bombax malabaricum* DC.)

又名攀枝花、英雄花。生于海拔1400 m~1700 m(米)以下的干热河谷及稀树草原或沟谷季雨林内。产于元江、宝山、宾川、勐腊、盈江、元谋等地。属木棉科落叶大乔木。掌状复叶,长圆形或长圆披针形,顶端渐尖,基部阔或渐狭,全缘,两面均无毛。花单生于枝顶叶腋,通常红色,有时橙红色;萼杯状,外面无毛,内面密被淡黄色短绢毛;萼齿3~5,半圆形;花瓣肉质,倒卵状长圆形;雄蕊管短,外轮雄蕊多数,集成5束,每束花丝10枚以上;花柱长于雄蕊。蒴果长圆形。种子多数,倒卵形,光滑。4~6月份采摘花并剔除花瓣和雌蕊,将雄蕊用开水焯后捞出,再用清水浸泡1 d~2 d(天),漂洗后炒食或晒干炖红烧肉。具有清热除湿、治菌痢、肠炎、胃痛的功效。

8 粗糠花(*Buddleja officinalis* Maxim.)

又名密蒙花、黄饭花、米汤花、羊耳朵。生于海拔800 m~1900 m(米)的林缘及山地灌木林中,云南省大部分地区有分布。属醉鱼草科落叶灌木,高1 m~2 m(米);小枝略呈四棱形,密被灰白色绒毛。叶对生,叶长圆披针或条状披针形,全缘或具小齿,上面灰绿色,背灰白色;侧脉每边15~18条;柄长约1 cm(厘米),被褐色星状绒毛。花紫色或白色,芳香,由多花组成小聚伞花序,再复组为圆锥花序;萼裂4,具柔毛;花冠筒长约1 cm(厘米),直径2 mm~3 mm(毫米),筒内面黄色,具疏生绒毛,外密被黄色茸毛;雄蕊4,生于花冠中部;子房顶端被茸毛。蒴果卵圆形,有黄色绒毛,萼宿存;种子多数,具翅。6~8月采摘簇生花蕾洗净后鲜用或晒干备用。花蕾可炖肉、蒸鸡蛋、煮蛋汤。有祛风、凉血、润肝、明目、解痉等食疗功效。

9 石榴花(*Numica granatum* L.)

又名安石榴。云南省温带至热带地区广为栽培,属石榴科落叶灌木或乔木,高2 m~7 m(米);幼枝常具棱角,老枝近圆形。叶对生或近簇生,长圆形或倒卵形。花两性,一至数朵生于小枝顶端或叶腋;花萼钟形,红色或淡黄色,顶端5~7裂;花瓣与花萼裂片同数,红色、黄色或白色,先端圆形;浆果近球形,果皮厚,顶端具宿存花萼。种子多数,乳白色或红色,外种皮肉质可食,内种皮骨质。花期5~7月,果期9~10月。开花期采其雄花食用,将雄花去其花瓣、花蕊,取花萼洗净后烫漂1 d~2 d(天),炒食、凉拌。味甘酸,温涩,润燥收敛。根

皮、果皮煎服治痢疾、伤寒,花瓣可止血,根煎服可驱除涤虫。

10 海菜花(*Ottelia Yunnanensis* Danay)

又名龙爪菜。生于海拔2700 m(米)以下的湖泊、池塘、沟渠和水田中,分布于大理洱海、洱源的茈碧湖、四湖,剑川的剑湖,丽江的玉湖、黑龙潭,江川的星云湖,石屏的异龙湖,昆明白邑乡黑龙潭,砚山各湖泊中。海菜花为水鳖科多年生沉水草本。叶具柄,叶片长短随水深而变异很大;叶片形态大小因地而异,因时不同。通常为线状长圆形、披针形、卵形、宽心形,基部为心形或深心形,叶缘全缘或有细锯齿,叶背脉上往往有肉刺。雌雄异株,花茎从植株中部抽出,上升至水面,通常与水深相等,圆柱形,光滑。肉质松软,易折断,横切面多小孔如藕,黄白色,外皮浅褐色。花茎顶端着生佛焰苞,花在水面开放,花白蕊黄。成熟果褐色,伸长近三棱状纺锤形,果肉质,富含粘液。种子多数,下垂,先端有毛。花期全年,全年可采食花苔及嫩叶。可将花茎(摘去花苞)或嫩叶洗净切段,在沸水中焯后凉拌、炒食或用蒸熟的米粉与海菜花的花茎拌和腌制咸菜食用。全草入药。味淡、甘、性平。清热止咳、益气固脱,治尿血、咳血、淋症、水肿、肺热咳嗽、宫脱。

11 苦刺(*Sophora davidii* kom ex Pavol)

又名苦刺花、白刺花、狼牙刺、铁马胡烧。生于河谷沙丘和山坡路边的灌木丛中,滇中、滇南、滇西均有分布。属豆科灌木,高1 m~2.5 m(米),枝条棕色,枝多开展,不育枝末端明显变成刺。奇数羽状复叶,长4 cm~6 cm(厘米),叶柄被疏柔毛,小叶11~21,近革质,对生或近对生,一般为椭圆状卵形或倒卵状长圆形,长10 mm~15 mm(毫米),先端圆或微缺。总状花序着生于小枝顶端,花小,花萼钟状,蓝紫色,无毛;花冠白色或淡黄色,种子卵球形,深褐色,花期3~5月,果期6~10月。花蕾及花洗净后用沸水浸烫,再用清水浸泡,并不断换水除去苦味后即可食用。通常用苦刺花与豆豉或鸡蛋炒食,味清香微苦。有清热解毒,凉血,止血的功效。

12 石斛(*Dendrobium candidum* wall. ex Lindl)

又名黄草。附生于林中树上或岩石上,在景洪、瑞丽等地有分布。石斛为兰科多年生附生草本。叶互生,长圆状披针形,边缘全缘,无毛。茎圆柱形,无毛,茎节环形,有膜质鞘。总状花序顶生,花淡红色,黄绿色或白色。蒴果。花期为5~6月份。取其花瓣做菜肴的配料,石斛鲜嫩的花茎也可做菜肴食用。用于阴伤津亏、口干燥渴、食少干呕、病后虚热、目暗不明。

参考文献:

- [1] 吴征镒. 云南植物志[M]. 北京: 科学出版社.
- [2] 中国植物图鉴[M]. 科学出版社.
- [3] 王遂义等. 野菜采集与加工[M]. 河南科学技术出版社, 1995.
- [4] 许本汉. 德宏山野蔬果[M]. 德宏民族出版社, 2001.
- [5] 饶路路. 名特优新蔬菜129种[M]. 中国农业出版社, 1999.
- [6] 张汝霖. 贵州高原野生食用蔬菜[M]. 贵州教育出版社, 1999.
- [7] 朱立新. 中国野菜开发与利用[M]. 金盾出版社, 2000.