

# 云南民族特色野生食用蔬菜

云南野生蔬菜资源丰富,在云南鉴定的可食用野生蔬菜约占全国的 1/5 强。品味具有不同地域和民族特征的野生蔬菜已成为云南旅游餐饮中必不可少的环节。

赵 俊 木万福 杨 龙 麻继仙 吕维梧 代建菊 杨长楷

云南是一个多民族的地区,植物资源丰富,自古以来就有食用野菜的习惯。野生蔬菜在云南具有得天独厚的生长环境优势,分布广泛,种类繁多,深受当地各民族同胞的青睐,并在不同区域形成了不同民族特色的野菜食用格局和不同的食用文化。云南野生蔬菜资源丰富,在云南鉴定的可食用野生蔬菜约占全国的 1/5 强。在昆明、西双版纳、楚雄、红河、保山等多个地区都已经形成较为稳定的野生蔬菜专

营市场,而且四季不衰,周年供应,在全省绝大部分地区的蔬菜市场也都有野生蔬菜的销售。现将主要野生蔬菜介绍如下。

## 1 攀枝花

攀枝花学名为木棉(*Bombax malabaricum* DC.),在云南地区称为攀枝花,为木棉科落叶大乔木,主要分布于金沙江、红河干热河谷区域以及景洪、思茅、怒江等地。攀枝花的食用由来已久,主要食用花蕊部分,每年 2~5 月,在楚雄元谋、玉溪元江市场上有销售,是彝族、傣族、拉祜族同胞喜爱的野生特菜(图 1)。

食用方法:取新鲜花朵,去花瓣、花萼,仅留下花

赵俊,助理研究员,云南省农业科学院热区生态农业研究所,元谋县南城街 150 号,651300, E-mail: sczhaojun995@163.com

木万福,杨龙,麻继仙,吕维梧,代建菊,杨长楷,云南省农业科学院热区生态农业研究所

收稿日期:2013-04-22;接受日期:2013-05-09

品。因此,地理标志制度也被称之为帮助广大农民、中小企业走向成功的“三农政策”(李祖明,2009)。地理标志产品可以充分发挥特色品牌产品的优势,促进农业产业化发展,大力推广“地理标志+涉农龙头企业+农户(农民专业合作社)+经纪人”、“协会+地理标志+企业+农户(农民专业合作社)”等产业化经营模式,鼓励和扶持具有经营实力的龙头企业、农民专业合作社通过地理标志商标这一纽带和载体,推行标准化、规模化生产和经营,促进产业升级。

### 参考文献

- 苍山县蔬菜局. 2010. “苍山大蒜”荣获“中国农产品区域公用品牌百强”第七位. 中国果菜(2):60.
- 第一食品网. 2010. 全省葱姜蒜优质安全生产关键技术交流暨现场观摩会议在安丘市召开. [http://spzx.foods1.com/show\\_1015690.htm](http://spzx.foods1.com/show_1015690.htm).
- 侯仰坤,王雨本. 2010. 不同法律方式保护蔬菜新品种的比较. 中

国蔬菜(3):15-18.

- 孔凡元. 2012. 第七届中国·金乡大蒜节启幕中外客商签 21 万吨. 农产品市场周刊(22):43.
- 李祖明. 2009. 地理标志的保护与管理. 北京:知识产权出版社:218-219.
- 山东农业信息网. 2012. 临沂打造地理标志商标产品提高特产含金量. [http://www.sdney.gov.cn/art/2012/12/18/art\\_824\\_326632.html](http://www.sdney.gov.cn/art/2012/12/18/art_824_326632.html).
- 杨永. 2012. 加强蔬菜地理保护 促进农民增收. 中国蔬菜(11):11-13.
- 郑风田,顾莉萍. 2007. 我国农产品出口面临的食品安全危机事件实证分析——山东大蒜产业集群案例分析. 中国农村观察(3):41-50,80.
- 中国大蒜网. 2011a. 商河大蒜-山东商河县大蒜产区介绍. <http://www.dasuan.cn/zlnews-1517.html>.
- 中国大蒜网. 2011b. 莱芜大蒜-山东莱芜大蒜产区介绍. <http://www.dasuan.cn/zlnews-4303.html>.
- 中国农业新闻网. 2012. 山东广饶县倾力打造 10 万亩大蒜基地. [http://www.farmer.com.cn/jjpd/zzy/201211/t20121126\\_776413.html](http://www.farmer.com.cn/jjpd/zzy/201211/t20121126_776413.html).

蕊部分,用清水浸泡2~5小时,沥干后加豆豉与蒜苗炒食即可。略带涩味,滑嫩可口,具有清热、养胃等功效。



图1 攀枝花

## 2 海菜花

海菜花 [*Ottelia acuminata* (Gagnep.) Dandy] 又名龙爪菜,属于水鳖科沉水植物,生长于海拔2700 m以下的湖泊、池塘、沟渠和深水田中。主要分布于丽江、大理、昆明、玉溪、红河等地。海菜花生长环境要求苛刻,只能生长在纯净的活泉水中,稍受污染或有化肥残留都会影响其生长,是名副其实的绿色蔬菜,也称之为“富贵菜”。每年7~8月在大理地区的蔬菜市场上有销售,白族、摩梭族同胞食用海菜花的历史最为久远。

主要食用其花薹部分,味美,鲜爽甘香,沁人心脾,并有明目养肝、止咳化痰等功效,对心血管疾病与尿频也有一定辅助治疗作用。

## 3 刺苞菜

刺苞菜学名楸木(*Aralia chinensis* Linn.)又名刺嫩芽、刺老苞、五龙头,为五加科落叶乔木或亚乔木,生长在海拔1600~3000 m的区域,主要分布于昭通、楚雄、大理、保山、普洱、临沧、丽江等地。有“山菜之王”的美誉。每年3~5月上市。

主要食用其嫩芽,嫩芽伞状似香椿、肥大鲜嫩,有清火健胃、安神降压、壮肾利尿、解热驱虫等功效。

## 4 草芽

草芽学名蒲菜(*Tupha latifolia* L.)又名象牙菜,香蒲科水生植物。主要分布于红河南部地区,以建水最为出名,有“草根当作象牙卖”之说,于每年5~8月采收上市,是哈尼族、布依族、拉祜族、彝族、

苗族、傣族、壮族等民族喜爱的特菜。

主要食用其幼嫩新生根状茎,根状茎圆柱形,顶部呈锥形,形状酷似象牙,色泽乳白,甜脆鲜嫩,味美。富含氨基酸和多种维生素,是一种上好的食用菜,加工忌用刀切,容易失其真味。云南特色小吃“建水过桥米线”、“鸡丝炒草芽”,都是因为草芽,才使得汤更鲜美、菜更滑嫩。

## 5 芭蕉花

芭蕉花为云南野生芭蕉的花苞,学名树头芭蕉(*Musa wilsonii* Tutch),为芭蕉科多年生草本植物。主要分布在德宏、西双版纳、元江等湿润热区。主要食用其花苞,是傣族、景颇族、哈尼族、拉祜族、布朗族、独龙族、佤族等民族同胞喜爱的特菜。

## 6 臭菜

臭菜学名羽叶金合欢(*Acacia pennata* (L.) Wild),豆科多年生植物。主要分布于德宏、西双版纳、思茅、元江等地。主要食用其嫩芽、嫩叶、嫩梢,每年3月下旬至10月采收上市。臭菜炒鸡蛋是深受傣族、爱妮族、基诺族同胞喜爱的当家菜。

## 7 苦刺花

苦刺花学名为白刺花(*Sophora davidii* (Franch. skeels)),又名狼牙刺、铁马胡烧、马蹄针,为豆科灌木或小乔木。分布于滇中、滇南、滇西。主要食用其花蕾、花朵,每年3~5月采收上市。清香味苦,有清热解毒、凉血、止血等功效。豆豉苦刺花是苗族和哈尼族同胞的当家菜、家常菜。

## 8 地涌金莲

地涌金莲(*Musella lasiocarpa* (Fr.) C. Y. Wu ex H. W. Li.) 芭蕉科多年生草本植物,又名千瓣莲花、地金莲、地母金莲、地涌莲,是云南特有植物。主要分布于云南省中部、南部和西北部海拔1450~2500 m区域。花期较长,可达8~10个月,主要集中在2~8月。

主要食用其雄花、假茎。具有很强的利尿作用,对治疗慢性气管炎、止咳、祛痰和平喘均具有较好的作用,对降低胆固醇、治疗高血脂和抗动脉粥样硬化具有十分显著的疗效。

## 9 高河菜

高河菜(*Megacarpaea delavayi* Franch.), 十字花科多年生草本植物, 分布于大理苍山、丽江、中甸等地区。是白族同胞喜爱的特色高山野生蔬菜, 常制作成腌渍咸菜食用。多在采摘后随即洗净, 用开水烫过, 加芝麻、姜丝, 用热香油浸拌后即可食用, 也可放入罐内密封, 能保存半年而不变味。高河菜具有开胃、健脾、清神等药理作用。

## 10 苦凉菜

苦凉菜又名白花菜、古钮菜、衣扣草, 学名少花龙葵(*Solanum ploteinocarpum* Nakam.et.Odash), 为茄科草本植物。在滇中、滇西一带广泛分布。

主要食用其嫩叶、嫩尖及其果实(图2), 果实常称为苦凉果, 是西双版纳、普洱等地区各民族喜爱的一道苦味菜。其中颇具特色的是傣家风味的“苦凉菜蛋酥”, 外表金黄泡脆, 内中隐现翠绿, 香酥中略带苦凉, 爽口宜人。苦凉菜可治热湿腹泻、小便结痛等。



图2 苦凉菜

## 11 臭头菜

臭头菜学名草坡豆腐柴(*Premna steppicola* Hand. -Mazz.), 为马鞭草科灌木。主要分布于云南楚雄、大理宾川、丽江华坪等一带海拔1400~1500m的金沙江河谷区域。主要食用其嫩尖、嫩茎, 是金沙江河谷一带彝族、白族、傈僳族、苗族等民族同胞喜爱的一种野生蔬菜。

## 12 滑板菜

滑板菜又名犁板菜、发菜, 学名连蕊藤(*Parabaena sagittata* (Wall.) Miers), 为防己科草质藤本植物, 在云南西南部至东南部多有分布。主要食用其

嫩尖、嫩叶, 是傣族同胞的特色野生蔬菜。

## 13 羊奶菜

羊奶菜又名羊乃菜、羊辣菜(拉丁学名待考证), 藤本植物, 因其植株有类似羊奶一样的浆汁而得名。主要食用其叶片和果实, 与珍珠菜、茨头菜合称为“哀牢春三珍”, 是哀牢山地区哈尼族、彝族、花腰傣族等民族同胞喜爱的野生蔬菜。其中最为出名的是被列为“建水三珍”的羊奶菜扣肉, 曾受到乾隆皇帝的称赞, 此菜味艳鲜美, 酸甜适中。

## 14 茨头菜

茨头菜学名头序楸木(*Aralia dasyphylla* Mig.), 生长在哀牢山的灌木林间, 茨头菜高约三寸, 形如万年青芽包, 呈紫色, 因遍身有刺而得名。每年仲春, 大地新绿, 茨头树发芽, 是哀牢山地区哈尼族、彝族、苦聪族等各民族喜爱的特菜。

食用时, 先削去刺, 放于开水中煮5~6分钟, 然后捞出切段, 随豆豉炒3分钟左右即可。清香异常, 有解除人体火气、开胃保健之功效。

## 15 竹叶菜

竹叶菜学名高大鹿药(*Smilacina atropurpurea* (Franch.) Wang et Tang), 为百合科一种具根状茎的多年生草本植物, 产于迪庆、怒江海拔2100~4000m的高海拔地区, 其开花前的幼苗是藏族、怒族同胞喜爱的一种野生蔬菜。

竹叶菜营养丰富, 尤其是富含人体不能合成的氨基酸如赖氨酸等, 也是理想的保健食品。

随着人民生活水平的迅速提高, 蔬菜消费量不断上升, 人们对蔬菜的消费品质也提出了新的要求, 食用天然无污染的野生蔬菜成为新的时尚。在云南旅游业发展中, 特色野生蔬菜的稀缺性以及人们对蔬菜花色品种的需求性, 使得人们在了解云南各民族特色区域地理民俗、人文环境的同时, 品味具有不同地域和民族特征的特色野生蔬菜, 已成为旅游餐饮中必不可少的环节。但是对野生蔬菜的刚性需求, 也导致了野生蔬菜不合理的掠夺式采摘。如何有序地保护野生蔬菜资源, 同时也把野生蔬菜的食用文化与其民族性一并保护起来, 将是今后有关方面必须思考和加以解决的重要课题。