

拉祜族食用花卉的民族植物学研究

刘怡涛, 龙春林*

(中国科学院昆明植物研究所, 昆明 650204)

摘要: 应用民族植物学的方法, 对拉祜族的食用花卉进行了调查和研究, 发现有相当多的花卉种类在一个狭窄的范围被一个单一的民族食用, 实属罕见; 首次全面报道了拉祜族食用花卉 92 种, 分别属于 37 个科。其食用过程中的加工方法和烹调技巧都有讲究, 食花的部位也有所选择。探讨了地域差别与食用花卉的异同, 发现同一民族在不同地域环境或具有一定地理距离时, 其选择的食用花卉种类有很大的不同, 这与他们的生活习惯、居住环境及海拔高度有着极为密切的关系。有些植物分布区域很广, 但不是分布区域内的同一民族都会选择食用它们; 有些植物在不同的区域内虽然都被食用, 但食用的目的和意义并不如一。还探讨了拉祜族食用花卉的重要性, 以及其文化意义及开发利用前景。

关键词: 拉祜族; 食用花卉; 原住民知识; 民族植物学

中图分类号: Q948; Q949.9 **文献标识码:** A **文章编号:** 1000-3142(2007)02-0203-08

Ethnobotanical studies on the edible flowers in Lahu Societies

LIU Yi-Tao, LONG Chun-Lin*

(*Kunming Institute of Botany, The Chinese Academy of Sciences, Kunming 650204, China*)

Abstract: The edible flowers consumed by the Lahu people in Southwest Yunnan, China, has been studied intensively in the present paper. It has been discovered that 92 species in 37 families of flowers were collected and eaten by a single ethnic group in a quite small area. The processing methods and cooking skills of edible flowers have been well-developed. The edible part within flower or inflorescence is selected carefully by the Lahu people. There are differences in regions and flower groups in terms of flower-eating phenomena, depending on traditional customs, living environment and elevation level. Some edible flowers with wide distribution area may not be eaten by all people within the Lahu Societies. Although some species are eaten by many people, their objective or function are different in different regions. The significance of flower-eating was discussed in this paper. The cultural values and development potentials of edible flowers were also proposed.

Key words: Lahu people; edible flowers; indigenous knowledge; Ethnobotany

在滇南热带和亚热带山区、澜沧江下游两岸的崇山峻岭中, 居住着一个有 40 多万人口的民族, 这是一个以猎虎著称的民族——拉祜族(刘茁生, 1995)。这里因逆温层的存在而山地雨林分布至季

风常绿阔叶林带以上, 与沟谷雨林的片断结合, 形成垂直带倒置现象(姜汉侨, 1980)。流域两侧山地也较低平, 河谷相对比较开阔, 受到潮湿气流的影响, 形成温度较高、降水较多的气候特征, 年降水量约为

收稿日期: 2006-05-08 修回日期: 2006-12-20

基金项目: 国家科技部自然科技资源平台项目(2004DKA30430); 中国科学院知识创新工程重要方向项目(KSCX2-SW-117); 云南省自然科学基金(2005C0058M); 美国国家科学基金(DEB-0103795) [Supported by National Ministry of Science and Technology (2004DKA30430); Knowledge Innovation Project of Chinese Academy of Sciences(KSCX2-SW-117); Natural Science Foundation of Yunnan Province(2005C0058M); National Science Foundation of USA(DEB-0103795)]

作者简介: 刘怡涛(1955-), 男, 云南人, 工程师, 主要从事植物资源学、民族植物学及生物多样性研究。

* 通讯作者(Author for correspondence, E-mail: long@mail.kib.ac.cn)

1 750~2 500 mm,不仅是云南全省降水量最多的地区,也是全国的多雨中心之一(刘怡涛等,2002)。

1 研究地区与研究方法

1.1 研究地区和民族

研究地区为思茅市的澜沧拉祜族自治县翠云区、孟连傣族拉祜族佤族自治县、西盟佤族自治县及临沧市的双江拉祜族佤族布朗族傣族自治县。所涉及的民族为拉祜族。研究对象为云南拉祜族传统食用的花卉及其相关知识。

拉祜族历史上以轮歇农业为主,主要农作物有旱谷、玉米、荞麦,所种的粮食一年只能维持半年的生计,另外半年要靠采集野生植物来充饥(刘茁生,1995),如毛车藤(*Amalocalyx yunnanensis*)、千张纸(*Oroxylum indicum*)、大野芋(*Colocasia gigantea*)、菜蕨(*Callipteris esculenta*)、革命菜(*Crass-ocephalum crepidioides*)等。至今,每年的农历六月二十四日是拉祜族的火把节,还要采集野菜或挖野生药材煮稀饭供全家食用(刘茁生,1995)。这个长期与森林和大山为伴的民族,在漫长的以游猎和采集植物为生的历程中,积累了相当丰富的利用野生动植物资源的经验与文化知识(刘怡涛,1999)。

1.2 研究方法

自1990年开始,作者就开始关注云南各民族的美食文化现象,并对其中的拉祜族食用花卉及其相关的原住民知识进行了专项考察,利用多学科的研究方法进行民族植物学、植物资源学、生态学、生物多样性、原住民知识及其相关领域的考察和研究工作。本研究所采用的主要方法有(1)文献研究:查阅和收集与云南拉祜族利用植物资源有关的各种文献资料,包括地方志、植物志、药物志、民族志、中草药图册、风物志、食谱等书籍,并对其进行分析和研究。(2)实地调查:先后进行了两次为期一个多月的专项野外考察,采用多学科多领域相结合的方法进行野外调查与民间访谈(Martin,1995),对食用花植物进行实地考察,采集证据标本和拍摄凭据照片等,对植物种类进行详尽的植物学和民族植物学的记录。此外,人类学与植物分类学的方法也用于研究工作的不同时期。野外工作除遵循民族植物学和文化人类学的一般原理外,还采用了“提问法”(Questionnaires),即“5W+1H”法(王洁如等,1995)。(3)室内分析:在室内工作阶段,注重结合跨学科的文獻研

究,着重证据标本及证据照片的鉴定,对食用花卉进行资料分析和编目整理。

2 研究结果

2.1 研究地区地理的特殊性与生物多样性

中国的热带地区包括海南岛及南海诸岛、广东雷州半岛、广西南部、云南南部至西南部,以及台湾的恒春半岛,但只有云南南部的思茅市及西双版纳州与广阔的南亚热带地区相连接,属内陆气候,热带雨林的发育不受海洋飓风干扰,物种的传播也不受到海洋的阻隔,因此,其植物种类的丰富和雨林繁茂在中国都是独一无二的(刘怡涛等,2001)。

思茅市(原思茅地区)地处 $99^{\circ}09' \sim 102^{\circ}19' E$, $22^{\circ}02' \sim 24^{\circ}50' N$ 之间,北回归线横穿其境。属于低纬地带,年平均气温为 $10.3 \sim 13.2^{\circ}C$ 。由于地形地貌、气候及土壤等诸多因素的综合影响,思茅市植被类型丰富多彩,云南亚热带气候和北热带气候条件的植被类型在思茅市几乎均有分布。植物资源十分丰富,森林覆盖率占全区总面积的62.8%,高于全省和全国水平。据初步统计,在这个“森林王国”中有高等植物352科1 688属5 600多种(其中种子植物245科1 441属5 000多种),国家级保护珍稀植物58种。

拉祜族食用花卉的种类十分丰富,根据我们的调查,共有92种,分别属于37个科(表1)。该地区5 000多种种子植物中就有92种植物的花可以食用,除33个栽培种外,其余都是野生的土著植物,大多分布在海拔600~2 000 m的热带雨林和山地亚热带地区。从植物的生活型而言,除了大量的草本植物和灌木花卉外,还有乔木,如攀枝花(*Bombax ceiba*)、棕榈(*Trachcarpus fortunei*)、白花羊蹄甲(*Bauhinia variegata* var. *candida*),甚至连粗壮的老茎上开出的火烧花(*Mayodendron igneum*)也是美味佳肴。也有当地田边地头或林中常见的小草,如野牡丹花(*Melastoma of fine*)、东紫苏(*Elsholtzia bodinieri*),亦有少数水生植物如荷花(*Nelumbo nucifera*)等。从这些可食用花分布的生态环境,我们可以进一步看到植物的多样性及对其进行保护的重要性。在92种食用花卉中,虽然部分种类的功效是以药膳为主,我们认为这也是饮食文化的一个重要组成部分,所以予以收录。

在这些食用花卉中,有栽培观赏的花卉,如朱槿

表 1 拉祜族食用花卉编目
Table 1 The edible flowers in Lahu Societies

植物名 Species	拉祜语及别名 Local name	食用部位及烹调方法 Medicinal part	其它用途 Other usage	文献引证 References
葱花 <i>Allium fistulosum</i>		花序炒、煮肉吃,亦可做腌菜	药用通窍	据调查
韭菜花 <i>A. tuberosum</i>	xiuwe	花序,炒吃		据调查
云南草蔻 <i>Alpinia blepharocalyx</i>	Jabinemibowe 小姜苗	花序蕾,做佐料“南秘”或炒、煮、凉拌	药用健胃	(刘怡涛,1999)据调查
绿苞山姜 <i>A. bracteata</i>	Jabinemibowe 小草蔻	花序蕾,做佐料“南秘”或炒、煮、凉拌	种子团,暖胃健脾	(刘怡涛,1999,2000)据调查
无斑山姜 <i>A. emaculata</i>	ougamibowe	花序蕾,做佐料“南秘”或炒、煮、凉拌	药用健胃	(刘怡涛,1999)据调查
红豆蔻 <i>A. galanga</i>	Mibowei 红蔻	花序蕾,做佐料“南秘”或炒、煮、凉拌	药用健胃	(刘怡涛,1999)据调查
益智 <i>A. oxyphylla</i>	Jabinemibowe	花序蕾,做佐料“南秘”或炒、煮、凉拌	根茎、果实药用	(刘怡涛,1999)据调查
爪哇白豆蔻 <i>Amomum compactum</i>	jabilimibo, yibon-iwe	花序蕾,做佐料“南秘”或炒、煮、凉拌	根茎、果实药用	(童绍全,1997)据调查
荜味砂仁 <i>A. coriandriodorum</i>	Jabilimibo	花蕾和叶,可作调料食用或舂烂做佐料,根茎与叶具荜荑味	人药健胃消食	(童绍全,1997)据调查
野草果 <i>A. koenigii</i>	leiwuse, chibowe	整个花序蕾,可做调味用辛香佐料“南秘”	根茎、果实药用	据调查
九翅豆蔻 <i>A. maximum</i>	jabilimibo	花序蕾煮饭或舂碎做辛香佐料“南秘”,嫩茎、老茎心可生吃	根茎、果实药用	(刘怡涛,1999,2000;童绍全,1997)据调查
紫红砂仁 <i>A. purpureorubrum</i>	Zhiboji 小红姜苗	整个花序蕾,可生吃或舂吃做辛香佐料“南秘”	根茎、果实药用	据调查
芹菜 <i>Apium graveolens</i>	Axiukama, 川芹	花序和茎叶,做蔬菜	有降压作用	(吴征镒,1984)据调查
广东楸木 <i>Aralias armata</i>	wuzhiwe, pose 刺头菜	花苞、嫩叶,水焯后炒、煮、凉拌吃均可		(刘怡涛,1999)据调查
楸木 <i>Aralias</i> sp.	Pongduwe 灰包菜花	花苞、嫩叶,水焯后炒、煮、凉拌吃均可		据调查
一把伞南星 <i>Arisaema erubescens</i>	Acaoba	除去花序后的佛焰苞及花萼,洗净暴晒至干瘪后,加入作料腌吃,味酸。(此种有毒,食用小心)	块茎药用治火烫伤	据调查
多蕊蛇菰 <i>Balanophora polyandra</i>	Bigemu	花序和全株,炖肉吃补肾,治疗阳痿	亦可入药	(刘怡涛,1999)据调查
鹿仙草 <i>B. simaoensis</i>	Bigemu 蛇菰	花序和全株,炖肉吃补肾,治疗阳痿	亦可入药	(思茅地区民族传统医药研究所,1987)据调查
粉花羊蹄甲 <i>Bauhinia variegata</i> var. <i>candida</i>	Pawowe 大白花	花瓣煮 3~5 min 取出,用清水浸泡或漂洗后,可凉拌、爆炒或作汤,味道鲜美	庭园绿化	(刘怡涛,1999,1997)据调查
冬瓜花 <i>Benincasa hispida</i>		花可作蔬菜	瓜皮、种子药用	(李延辉,1996)据调查
攀枝花 <i>Bombax ceiba</i>	niewei, lamaiwe 木棉	花去雌雄蕊,水焯后炒、煮、凉拌吃均可	人药清热除湿,治肠炎胃痛	(刘怡涛,2000,1997;吴征镒,1984)据调查
芥 <i>Brassica juncea</i>	Wopahowe 苦菜	嫩茎叶及花均可食用	种子入药,平肝明目、止血	据调查
苦菜 <i>B. integrifolia</i>	Wopahowe 青菜	嫩茎叶及花均可食用		据调查
洋花菜 <i>B. oleracea</i> var. <i>botrytis</i>	Woliwe 花菜	花可作蔬菜		据调查
密蒙花 <i>Buddleia officinalis</i>	seniwe, bebe 染饭花	花序晒干,食用前洗净,置于热水中浸泡,待水变成黄色后,捞出花序,用黄色水煮糯米,饭烧好后变成黄色,味清香	花有清热利湿、明目的功效	(刘怡涛,1999;王洁如,1995;吴征镒,1984)据调查
野油茶 <i>Camellia kissi</i> var. <i>confusa</i>	Niumoguwe	花可泡水代茶饮,有清热解痛的保健作用	根、花、种子药用	(李延辉,1996)
毛蕊蒙自山茶 <i>C. henryana</i> var. <i>pilocarpa</i>	Pumoguwe 野山茶	花可泡水代茶饮或煮汤吃		据调查
滇山茶 <i>C. reticulata</i>	Niumoguwe 野茶花	花可泡水代茶饮,有清热解痛的保健作用		据调查
普洱茶 <i>C. sinensis</i> var. <i>assamica</i>	Peliu	花可泡水代茶饮,有清热解痛的保健作用		据调查
紫葳 <i>Campsis grandiflora</i>	凌霄花、紫藤	花可点汤,色泽艳丽、鲜香嫩滑	泡酒凉血祛风	(汤宽泽,1992)
芭蕉芋 <i>Canna edulis</i>	niuabowe	花蜜,小孩喜欢吸食		据调查

续表 1

植物名 Species	拉祜语及别名 Local name	食用部位及烹调方法 Medicinal part	其它用途 Other usage	文献引证 References
芥菜 <i>Capsella bursa-pastoris</i>	agawoma 野萝卜花	花叶可以生春吃或炒、煮、凉拌		据调查
铁刀木 <i>Cassia siamea</i>	黑心树	花可作蔬菜,水焯后炒、煮、凉拌均可	叶、果药用	据调查
番木瓜 <i>Carica papaya</i>	Pomewe 缅甸瓜	雄花序,洗净后用辣椒等佐料凉拌吃		(刘怡涛,2000)据调查
鸡冠花 <i>Celosia cristata</i>	Annazhiwe 鸡公花	鲜花序煮蛋汤,有鲜香、嫩软的口感	凉血止血、滋阴养血的功效	(汤宽泽,1992;裴盛基,1998)据调查
菊花 <i>Chrysanthemum morifolium</i>	Akasewe	花泡水喝或炖鸡蛋	有清热解暑的作用	(裴盛基,1998)据调查
柚子 <i>Citrus grandis</i>	Manumawe 泡果	花作菜肴配料,有顺气、除痰、镇痛作用	叶、果皮烧肉特香	(汤宽泽,1992)据调查
臭牡丹 <i>Clerodendrum bungei</i>	Yagi 紫牡丹	花序、嫩叶可食,摘除雄蕊部分,仅留花瓣,用芭蕉叶包好烤熟后作料即可	入药有祛风活血、清热解毒的功效	(王洁如等,1995;吴征镒,1984)据调查
三对节 <i>C. serratum</i>	Napenededa	花序,用叶子包起来烤吃,或烤熟后与煮熟的洋芋春吃		(刘怡涛,2000;李延辉,1996)据调查
三台花 <i>C. serratum</i> var. <i>amplexifolium</i>	Napenededa	花序,用叶子包起来烤熟,撒上佐料即可,或与煮熟的洋芋春吃		据调查
芋头 <i>Colocasia esculenta</i>	Beixiwe 紫芋花	摘除肉穗花序的花萼与茄子酸笋同炖吃		(刘怡涛,1997)据调查
大野芋 <i>C. gigantea</i>	Beixiwe 芋菜	摘除肉穗花序的花萼与茄子酸笋同炖吃	根茎药用,叶饲料	(刘怡涛,1997,2000)据调查
革命菜 <i>Crassocephalum crepidioides</i>	Munowe	花及嫩叶,炒、煮、或用水焯后凉拌		据调查
南瓜 <i>Cucurbita moschata</i>	pemewei	雄花连同花梗,可炒、煮吃	瓜子为零食	据调查
凤眼蓝 <i>Eichhornia crassipes</i>	Yigangamugo 水葫芦	花序和嫩茎可作菜肴,水焯后凉拌或炒吃	全草作饲料或药用	(李延辉,1996)据调查
东紫苏 <i>Elsholtzia bodinieri</i>	Mixikakewe 扫把茶	花序、叶可以泡水喝,有清热解暑之功效		据调查
香薷 <i>E. ciliata</i>	Mixikakewe	花序、叶可以泡水喝,有清热解暑之功效		据调查
白花酸藤果 <i>Embelia ribes</i>	Magulajiwe 水淋果	花序可以生吃,嫩茎叶可作蔬菜	果、根、叶药用	据调查
三叉苦 <i>Euodia lepta</i>	Yixiwe 小黄散	花煮稀饭可预防感冒、咽喉炎、胃痛	黄胆型肝炎等症	(张绍云,1996)
高榕 <i>Ficus altissima</i>	neguxi	花序(果)可作水果食用		据调查
木瓜榕 <i>F. auriculata</i>	Xiboxi 大果榕	花序(果)食用,味极佳,集市常售	嫩叶可作蔬菜	据调查
无花果 <i>F. carica</i>	neguxi	花序(果)可作水果食用,集市常售	根、叶药用	(李延辉,1996)据调查
聚果榕 <i>F. racemosa</i>	Xiboxi	花序(果)食用,味道极佳,集市常售	紫胶虫优良寄主	(李延辉,1996)据调查
鸡素子果 <i>F. semicordata</i>	mainoxi	花序(果)食用,味道极佳,集市常售	紫胶虫优良寄主	(李延辉,1996)据调查
茴香 <i>Foeniculum vulgare</i>	傣语 Jinji, paji	花序可作蔬菜或佐料	开窍	(李延辉,1996)据调查
清明草 <i>Gnaphalium affine</i>	abaome, mullaowe	花及嫩叶可作粑粑,是清明节传统食物	富含胡萝卜素	(刘怡涛,1999,2000;吴征镒,1984)据调查
多茎鼠曲草 <i>G. polycaulon</i>	Abumu 火草	花,可作蔬菜食用	全草药用	(李延辉,1996)据调查
黄药大头茶 <i>Gordonia chrysantra</i>	pumoguwe	花可泡水喝,有清热解暑的功效		据调查
黄白姜花 <i>Hedychium chrysoleucum</i>	yibowe	花序蕾可作蔬菜,水焯后炒煮凉拌均可	根茎、果实药用	(童绍全,1997)据调查
姜花 <i>H. coronarium</i>	mibowe	植株嫩芽、花蕾和花序均可食用;花大而美丽,常作栽培,可浸提香精	根茎,有温中散寒、止痛、消食的功效	(童绍全,1997)据调查
母猪果 <i>Helicia nilagirica</i>	bidowe	花,可作蔬菜食用	种皮茎叶富含单宁	(吴征镒,1984)据调查
木芙蓉花 <i>Hibiscus mutabilis</i>	芙蓉花	花,可作蔬菜食用	入药清肺凉血解毒	(吴征镒,1984)据调查
刺楸 <i>Kalopanax septemlobus</i>	wuzhiwe, pose 刺头菜	花序,水煮后捞起可炒、煮、凉拌,味苦	嫩叶、嫩果亦可食	据调查

续表 1

植物名 Species	拉祜语及别名 Local name	食用部位及烹调方法 Medicinal part	其它用途 Other usage	文献引证 References
葫芦 <i>Lagenaria siceraria</i>	apugowe, agapuwe	花, 可作蔬菜食用	消炎润肠、散结	(汤宽泽, 1992) 据调查
丝瓜 <i>Luffa cylindrica</i>	kebechiduwe	花, 可作蔬菜食用, 幼果亦作蔬菜	瓜络、种子、叶、藤药用	(李延辉, 1996) 据调查
木薯 <i>Manihot esculenta</i>	shiqigumenliwe	花作蔬菜食用, 用水浸泡后炒、煮吃皆可	根富含淀粉	据调查
火烧花 <i>Mayodendron igneum</i>	mobiwe	花煮 3~5 分钟后置于清水中浸泡或漂洗, 再炒或煮汤		(刘怡涛, 1997; 李延辉, 1996) 据调查
野牡丹 <i>Melastoma of fine</i>	ladiwe	花瓣可生食, 味酸甜, 可解渴	茎髓可作蔬菜	(李延辉, 1996) 据调查
多花野牡丹 <i>M. polyanthum</i>	ladiwe, nalaigo	花瓣可生食, 味酸甜, 可解渴。其果亦可生食		(王洁如等, 1995; 刘怡涛, 2000; 吴征镒, 1984) 据调查
小果野芭蕉 <i>Musa acuminata</i>	abojie	未开放的花序连同花苞片, 切碎后用开水漂片刻, 捞出炒、煮皆可	假茎心可作蔬菜或作猪饲料	(刘怡涛, 1997; 李延辉, 1996) 据调查
香蕉 <i>M. nana</i>	abodolowe	同上	同上	(刘怡涛, 1997, 2000; 毕坚, 1998)
粉芭蕉 <i>M. sapientum</i>	abojie, abowe	同上	同上	(刘怡涛, 1997, 2000; 李延辉, 1996; 毕坚, 1998)
荷花 <i>Nelumbo nucifera</i>	莲花	花瓣、叶, 可作菜肴配料食用	清热解暑	(汤宽泽, 1992) 据调查
罗勒 <i>Ocimum basinicum</i>	munuwe	花序, 可作菜肴配料食用或作佐料食用	全草、种子药用	(刘怡涛, 2000; 李延辉, 1996) 据调查
毛罗勒 <i>O. basinicum</i> var. <i>pilosum</i>	munuwe	花序, 可作菜肴配料食用或作佐料食用	全草药用	(刘怡涛, 2000; 李延辉, 1996) 据调查
仙人掌 <i>Opuntia vulgaris</i>	papuwe	花炖鸡蛋、猪肉治脱肛。可作蔬菜食用	肉质茎、根药用	(李延辉, 1996)
酢酱草 <i>Oxalis corniculata</i>	jizhuga	花叶果均可生食, 味酸, 微甜	入药治肚子痛	据调查
紫苏 <i>Perilla frutescens</i>	munuwe	花、嫩叶, 可作菜肴配料或佐料	茎叶入药	(刘怡涛, 2000) 据调查
云南松 <i>Pinus yunnanensis</i>	todu, towe	花粉, 可酿酒、制作糕点、饼类等食用	润心肺、益气除风	(刘怡涛, 1997; 汤宽泽, 1992)
缺腰叶蓼 <i>Polygonum runcinatum</i> var. <i>sinensis</i>	Jikawe 土血竭	花、叶可以拌佐料生吃, 味微酸苦	根茎入药, 补虚, 止汗下血, 调经	(吴征镒, 1984) 据调查
桃 <i>Prunus persica</i>	awewe	花作菜肴配料食用, 香气缕缕, 常食美容	养心活血、润肠	(刘怡涛, 1997; 斐盛基, 1998)
番石榴 <i>Psidium guajava</i>	mangomiwe	花作菜肴配料, 有健脾补肺、固肾益精的功效, 用于脾虚泄泻、带下遗精	果食用, 叶、茎皮药用	(汤宽泽, 1992) 据调查
叶萼核果茶 <i>Pyrenaria diospyricarpa</i>	pumoguwe	花, 可作菜肴配料食用		据调查
棠梨花 <i>Pyrus pashia</i>	yakenewe, shaahuwe	花漂洗 2 日可炒、煮肉吃		(刘怡涛, 1997, 1999, 2000)
梨 <i>P. pyrifolia</i>	manlisewe	花、可作菜肴配料食用	嫩叶可代茶	据调查
粗柄杜鹃 <i>Rhododendron pachypodum</i>	Napugowe 白豆 花	花, 水焯后再漂洗, 除去苦涩味, 可作蔬菜食用		(刘怡涛, 1997, 1999) 据调查
棕叶芦 <i>Thysanolaena maxima</i>	neibu	未开花花序, 可作蔬菜食用	花序作扫帚	(李延辉, 1996) 据调查
棕榈 <i>Trachycarpus fortunei</i>	棕花、棕苞	未开花花序, 可作蔬菜食用, 水焯后炒、煮均可; 用开水泡食亦可以治疗胃病	根、叶、花、果药用	据调查
粗根荨麻 <i>Urtica macrorrhiza</i>	Laipuwe 火麻	花序, 可作蔬菜食用		据调查
玉米 <i>Zea mays</i>	包谷	幼嫩花序, 可作蔬菜食用		据调查
多毛姜 <i>Zingiber densissimum</i>	mibowe	花序, 可作蔬菜食用, 亦可做调味佐料	入药健胃消食	(刘怡涛, 1999) 据调查
姜 <i>Z. officinale</i>	mibowe	花序, 可作蔬菜食用, 亦可做调味佐料	入药健胃消食	据调查

(*Hibiscus rosa-sinensis*)、木芙蓉(*H. mutabilis*)、滇山茶(*Camellia reticulata*)、紫葳(*Campsis grandiflora*)、鸡冠花(*Celosia cristata*)等;有果树和农作物,如芭蕉(*Musa sapientum*)、柚子(*Citrus grandis*)、普洱茶(*Camellia sinensis* var. *assamica*)、丝瓜(*Luffa cylindrica*)等;也有被人们视之为害的凤眼蓝(*Eichhornia crassipes*),甚至是平时人们见着就害怕的火麻(*Urtica macrorrhiza*),轻轻一碰着就象火烧火燎一样疼痛难耐。根据我们的调查,拉祜族在采集火麻时只要在手上长长的吹口热气,就不会被蛰着。

2.2 地域差别与食用花卉的异同

我们在调查中发现,同一民族在不同地域环境或具有一定地理距离时,其选择的食用花种类有很大的不同,这与他们的生活习惯、居住环境及海拔高度有着极为密切的关系。

2.2.1 有些广布种并不一定被不同区域内的同一民族采集食用

居住在潮湿山区的民族,偏重于选择辛辣类的食用花卉,如澜沧阿里的拉祜族就普遍喜好采集食用姜花类(刘怡涛,2000,2002),而远在滇东南金平县者米的拉祜族就没有食用姜花类植物的习惯,在澜沧的富邦乡一带食用的种类与数量均有限。有一些栽培花卉的食用及其加工方法则随着花卉的引种栽培而得以传播,在分布区内的各民族几乎都能够接受,如木芙蓉花、朱槿花、荷花等。瓜果蔬菜的引种栽培也会与当地文化碰撞而产生一些新的附加产品,如南瓜(*Cucurbita moschata*)、丝瓜(*Luffa cylindrica*)、芭蕉等水果,在云南省或者是其他省区的栽培区域,当地百姓并不食用其花,而在拉祜族聚居的地区,这些瓜果的花却成了美味佳肴。一把伞南星(*Arisaema erubescens*),为天南星科植物,拉祜语(*acaoba*),在大多数地区,人们都因为其有毒,而不敢食用它,但在澜沧县的富邦,当地的拉祜族就有一套办法来除却此种植物的毒素,说起来其实很简单,加工方法就是把花萼(包括除去花序后的佛焰苞)茎干洗净,在太阳下暴晒至干瘪后,加入作料腌制,其味酸。一把伞南星在当地亦可以作为猪饲料。总之,居住在不同生态环境中的原住民族有不同的食物来源和文化背景,即使是同一民族,因为地域的差异也会导致文化的差异,因而产生不同的饮食习惯,选择的食用花种类也会有极大的区别。

2.2.2 有些植物在不同的区域内虽然都被食用,但食用的目的和意义并不如一

在滇南的思茅民间,

端午节被认为是一个水土置换的节令,是一年中的一个转折。民间医生认为这时是一年中最易致病的时节。需要吃上一些药物来驱逐沉积一年的浊气,同时也要补益正气来抵抗气候变化可能带来的疾病(刘怡涛等,2003)。类似的认识在云南大理白族自治州的民间亦有,他们在每年的5~6月份,要食用多种当地盛产的杜鹃花,根据我们的调查,已知至少有20种杜鹃属植物的花在白、彝、纳西、拉祜以及汉等民族中被用作蔬菜食用,其中食用最多的是大白花杜鹃(*Rhododendron decorum*)、粗柄杜鹃(*Rh. pachypodum*)(刘怡涛等,2002,2001)。在这一季节食用杜鹃花在当地亦被认为是换水土的作用,对人体健康有益。但各个民族在认识上并不一致,纳西族认为开白花的杜鹃花对人类与动物是滋补的;而白族人相信食用杜鹃花能帮助消化并减去体内的油脂贮存(刘怡涛等,2001);拉祜族则认为食用杜鹃花能够健胃消食。杜鹃花味道鲜美,含多种氨基酸、维生素,有润肺清喉、益气宁神、调和经血,强健大脑神经的功效(刘怡涛,2000;刘怡涛等,2001)。

2.3 食用部位具有选择性,漂洗加工方法多样化

采集哪些种类的花、食用花的哪些部位,与该民族对自然和该植物的认识有关,是人们在认识自然的过程中逐渐积累知识的结果。尽管许多种类的花卉有微毒,但人们还是找到了许多消除毒素的办法,如水漂、水煮、水焯等前期加工,以及食用部位的选择。如杜鹃花类(*Rhododendron* spp.)采回后一般不隔夜堆放,以防变质,通常要去掉有毒的花蕊和带苦味的苞片,只要大而肉质的花瓣;花色艳丽且肥厚的攀枝花,则需要去掉有苦涩的花蕊,而芭蕉花甚至连肥厚的花苞片均可食用;上述这些种类都需要趁新鲜放在水中煮沸几分钟后,取出浸泡在冷水中,每天换1次水,漂洗3~5d后方可食用(刘怡涛,1997)。芋头花(*Colocasia esculenta*)则必须剥去芋花杆表皮,掐去佛焰苞内有微毒的肉穗花序,如果不去掉,带毒性的这些部位会使食用者有麻嘴的感觉。有许多花卉是食用未开放的花序,而不是等它开放时才食用,如棕榈花、槟榔花(*Areca catechu*)及小果野芭蕉(*Musa acuminata*),均是当地拉祜族的风味的菜肴。有些植物的花粉不能食用,在食用前需摘除;而松花粉和油菜花粉却是传统的可食用花粉。上面提到的一把伞南星是一种普遍认为有毒的植物,在调查中,我们发现澜沧县富邦乡的拉祜族却用一套特殊的加工方法来去除毒素,他们首先摘除花

序,只留佛焰苞及花萼,洗净后暴晒至干瘪,加入调料腌制成酸菜食用(刘怡涛等,2002)。有些种类以花序的茎干作为食用部位,如秋海棠(*Begonia* spp.)。许多种秋海棠的花序轴均可以生食,味酸甜可口。有些种类以花序的苞片作为食用部位,如姜科许多种类的花序均可食用,而整个花序是以硕大的肉质状苞片为主的(刘怡涛,2002)。

2.4 烹调方法

拉祜族的烹调方法多种多样,炒、煮、凉拌为通常的吃法,还可蒸、炖、舂(将食物与调料一起入石臼,舂细而食)、烤(用明火)、焐(利用柴薪烧后的炭灰余热,焐制食用)、腌、炸。拉祜族最有特色菜肴是鲜花焐肉,逢年过节或是野外劳作之余,经常制作。通常把采摘的鲜花与肉片及佐料用冬叶或者芭蕉叶包裹,埋入火塘中柴薪烧后的炭灰中,用余热焐制。拉祜族的鲜花焐肉,嗅着香气浓郁,吃着麻辣开胃,不腻,是餐饮佳品。

拉祜族更喜欢有除湿作用、辛辣味浓的许多种姜科花卉,大多是用新鲜花序加上佐料舂烂食用;另一种特殊吃法是把花撒上佐料用叶子包起直接在火上烤熟后再舂烂食用,如三对节(*Clerodendrum serratum*)、三台花(*C. serratum* var. *amplexifolium*)的花序(刘怡涛,1997)。拉祜族亦喜欢颜色艳丽的菜肴米饭,他们常用花卉的色素来染饭(龙春林等,1994),如用醉鱼草科植物染饭花(*Buddleia officinalis*),染出来的糯米饭呈淡黄色,给人有晶莹透亮的感觉。食用这种花染过的饭,象征着吉祥、喜庆,祈盼在新的一年里人畜兴旺,五谷丰登(刘怡涛,1999)。

2.5 营养成分

科学研究表明,可食花卉中含有较为丰富的蛋白质、脂肪、淀粉、多种氨基酸和糖类,并含有多种维生素和微量元素(刘怡涛,2000)。例如大白花杜鹃(*Rhododendron decorum*),通过化学分析就发现花中含有维生素 B₆,而且含量高于目前所知的其它所有植物。从这种人们最常食用的大白花杜鹃与家常蔬菜的成分对比可以看出,其热量、蛋白质、维生素、钙及微量元素的含量均十分的高,这些营养物质能够增强体质,利于人体健康(Pei 等,1990)。

3 结语与讨论

3.1 资源量调查

本项目在拉祜族聚居地区所作的调查研究,由

于时间和人员及经费的制约,很难做到全面和完整,但就我们的调查统计,该地区拥有 5 000 种有花植物,就有 92 种食用花卉,如果对这一项目进行更加深入的调查研究,食用花卉将不只是 92 种。许多种类的资源量也是极为丰富的,如白花树(*Bauhinia variegata* var. *candida*),广布于思茅市属的几个县和邻近地区的低、中山坡或河谷次生杂木林中,往往形成其中的优势树种,甚至成林成片,干季盛花期,满山的白花,成为这一地区一个独特的景观(刘怡涛,2000)。粗柄杜鹃(*Rhododendron pachypodum*),也是资源量十分丰富的食用花,南端分布到澜沧、思茅,北至滇西地区的低、中山坡草地或河谷次生杂木林中,资源量十分丰富,有些地方成为纯林,盛花期白花如云,蔚为壮观(冯国楣,1983)。云南全省普遍食用的棠梨花(*Pyrus pashia*),亦是次生林中的常见种,一棵树的花最多时超过 10 kg。

3.2 从食用花卉中开发特殊的营养物质

用民族植物学和植物化学的手段研究云南民族民间食花文化的历史,分析研究食用花植物种类、资源、营养成分、加工、食用及贮藏方法等,不仅能增加我们利用各种自然资源的知识,而且对增加现代食物品种,开发利用云南丰富的植物资源,以备足人们日益增长的物质及文化需要都有着重要的学术意义和现实意义。

3.3 食用花卉的前景展望与研究

随着现代社会的发展,人们的物质生活也越来越好,对温饱的追求已成过去,人们开始更加注重饮食的合理化、多样化和保健功能,注重天然食品的开发利用。鲜花入馔,不仅形美,令人赏心悦目,增强食欲,而且味美,营养丰富,祛病延年,助人健康。国内外近年来的餐饮业都非常注重传统的、有特色的菜肴,而食用花卉正是这一热门中的热门(徐怀德,2000)。

3.3.1 加强对各民族可食用花卉的筛选和开发研究

据我们调查,发现云南有 300 多种可食用的花卉,它们分别属于 74 个科,178 个属(刘怡涛等,2002)。这些食用花卉的加工方法和烹调技巧都各不相同,食花的部位也有所选择。故有必要加强对可食用花卉种类的开发和成分的研究分析,以便更广泛、更深入、更科学地利用其营养价值和保健功能,以满足现代人对食品营养化、功能化、天然化、艺术化的需求。

3.3.2 进行可食用花卉的引种驯化、栽培改良试验把一些具有开发价值的种类,从野生环境引种栽培,

进行驯化改良,以满足人们日益增长的需求,同时也利于保护原生植被和生物多样性,避免过分的采挖而使这些物种濒临灭绝。另外也为农民提供一条致富的道路。

3.3.3 对花卉食品进行深加工和综合利用 有关食品和营养学家预言花卉将成为又一新食源(徐怀德, 2000)。目前少数民族传统食用花卉大多是野生的,而且仅仅是直接食用或粗略加工,大多花卉都具有时令性,故亟待进行精深加工,使之保鲜、腌制或提炼,开发出各种类型的新食品,如饮料类:花汁及固体的花晶饮料、花酒等;罐头类:鲜花罐头、花卉腌制罐头、花卉调味罐头;糖果类:各种鲜花糖果、糕点等。

致谢:本研究在调查过程中得到了原澜沧县委宣传部郎志刚先生和澜沧县各级乡镇的大力协助,在此特别致谢!

参考文献:

- 王建华,许建初,裴盛基. 2000. 西双版纳勐宋哈尼族生物多样性管理的传统实践[M]//许建初. 民族植物学与植物资源可持续利用的研究. 昆明:云南科技出版社:281-295
- 冯国耀. 1983. 云南杜鹃花[M]. 昆明:云南人民出版社
- 刘苗生. 1995. 双江拉祜族佤族布朗族傣族自治县民族志[M]. 昆明:民族出版社:57-93
- 刘怡涛. 1997. 云南少数民族食花文化[J]. 植物杂志, 139(5):14-15
- 刘怡涛. 1999. 澜沧江畔一个以花为生的民族[J]. 山茶人文地理, 100(2):20-27
- 刘怡涛. 2000. 云南少数民族的食花文化[J]. 云南画报, 2(2):18-25
- 刘怡涛. 2002. 神奇云南奇花异草[M]. 昆明:云南科技出版社:65-127
- 李延辉. 1996. 西双版纳高等植物名录[M]. 昆明:云南民族出版社:1-625
- 汤宽泽. 1992. 花卉食疗[M]. 上海:交通大学出版社:1-312
- 毕坚. 1998. 云南少数民族风味集锦[M]. 北京:天地出版社:98-135
- 张绍云. 1996. 中国拉祜族医药[M]. 昆明:云南民族出版社:57-96
- 吴征镒. 1984. 云南种子植物名录(上、下册)[M]. 昆明:云南人民出版社:1-2259
- 思茅地区民族传统医药研究所. 1987. 拉祜族常用药[M]. 昆明:云南民族出版社:31-327
- 徐怀德. 2000. 花卉食品[M]. 北京:中国轻工业出版社:1-8
- 董绍全. 1997. 姜科[M]//中国科学院昆明植物所. 云南植物志. 北京:科学出版社:528-651
- 裴盛基,贺善安. 1998. 民族植物学手册[M]. 昆明:云南科技出版社:125-126
- Jiang HQ(姜汉侨). 1980. Distributional features and zonal regularity of vegetation in Yunnan(云南植被分布的特点及其地带规律)(续)[J]. *Acta Bot Yunnan*(云南植物研究), 2(2):142-151
- Liu YT(刘怡涛), Long CL(龙春林). 2002. Studies on edible flowers consumed by ethnic groups in Yunnan(云南各民族食用花卉的初步研究)[J]. *Acta Bot Yunnan*(云南植物研究), 24(1):41-56
- Liu YT(刘怡涛), Ni SB(倪素碧). 2001. A painter's love for orchids(兰在幽林)[J]. *Cultural Geo*(华夏人文地理杂志), 5:104-119
- Liu YT(刘怡涛), Long CL(龙春林), Dao ZL(刀志灵). 2003. Ethnobotanical survey on medicinal roots eaten by the local people in Simao, Yunnan Province, during the Dragon-boat Festival(云南思茅端午节食用药根的民族植物学调查)[J]. *J Plant Resources Environ*(植物资源与环境学报), 12(2):33-38
- Liu YT(刘怡涛), Long CL(龙春林). 2001. Cultural dimension in edible flowers among ethnic groups in Yunnan(云南各民族食用花卉中的人文因素)[J]. *Nature Magazine*(自然杂志), 23(5):292-297
- Long CL(龙春林), Wang JR(王洁如). 1994. On social and cultural values of ethnobotany(民族植物学—社会及文化价值初探)[J]. *J Plant Resources Environ*(植物资源与环境学报), 3:45-50
- Martin G. 1995. *Ethnobotany A Methods Manual*. London: Chapman & Hall:28-65
- Pei SJ, Konta F. 1990. Proceedings of the International Symposium on Flower-eating Culture in Asia [J]. *Seibundo Shinkosha Publishing Co Ltd*, 18-60
- Primack R, 季维智. 2000. 保护生物学基础[M]. 北京:中国林业出版社:1-230
- Wang JR(王洁如), Long CL(龙春林). 1995. Ethnobotanical study of traditional edible plants of Jinuo Nationality(基诺族传统食用植物的民族植物学研究)[J]. *Acta Bot Yunnan*(云南植物研究), 17(2):161-168