

桂西壮族饮食文化中野生食用植物的民族植物学研究

黄珂, 苏仕林^①

(百色学院民族植物学研究所, 广西 百色 533000)

摘要: 运用民族植物学方法,以广西西部的1市1区10县为研究区域,对桂西壮族饮食文化中利用野生食用植物的传统知识进行了调查和研究。结果显示:桂西壮族饮食文化中常用的野生食用植物有46科102种,其中菊科(Asteraceae)种类最多(13种),其次为苋科(Amaranthaceae)、伞形科(Umbelliferae)、蔷薇科(Rosaceae)和豆科(Leguminosae)(各6种)。食用部位常为嫩枝叶、果实、全株、花、根和茎等,其中,食用部位为嫩枝叶的种类最多(48种),食用部位为根和茎的种类最少(8种),食用部位为果实、全株和花的种类分别有18、17和11种。食用方法有炒、煮汤、生食、凉拌、水煮、茶饮、上汤和配菜等,常见的食用方法为炒和煮汤。采摘时间主要为春季和夏季,部分种类可全年采食。不同区域的壮族民众对野生食用植物的选择具有随机性,主要依据方便、易得、适用、无污染等标准进行选择,且生活在不同区域、不同环境的壮族民众对野生食用植物的选择具有较明显差异。综合分析结果表明:桂西壮族民众拥有丰富的利用野生食用植物的传统知识,具有食用植物种类丰富、食用部位多样、食用方法多样等特点,形成了富有民族特色的饮食文化。此外,根据研究结果,对桂西壮族特色饮食文化的保护和传承进行了探讨,并对当地野生食用植物资源的可持续利用提出了一些建议。

关键词: 桂西; 壮族; 野生食用植物; 饮食文化; 民族植物学

中图分类号: C95-05; Q94; X24 文献标志码: A 文章编号: 1674-7895(2017)02-0097-10

DOI: 10.3969/j.issn.1674-7895.2017.02.13

Ethnobotanical study on wild edible plants in diet culture of Zhuang Nationality in Western Guangxi HUANG Ke, SU Shilin^① (Institute of Ethnobotany, Baise University, Baise 533000, China), *J. Plant Resour. & Environ.*, 2017, 26(2): 97-106

Abstract: Traditional knowledge of utilizing wild edible plants in diet culture of Zhuang Nationality in Western Guangxi was investigated and researched by ethnobotanical methods in Western Guangxi including 1 city, 1 district and 10 counties. The results show that there are 102 species of common wild edible plants belonging to 46 families in diet culture of Zhuang Nationality in Western Guangxi. In which, species in Asteraceae are the most (13 species), followed by Amaranthaceae, Umbelliferae, Rosaceae and Leguminosae (each 6 species). Edible parts are often tender branch and leaf, fruit, whole plant, flower, root, stem, etc. In which, species taken tender branch and leaf as edible parts are the most (48 species), species taken root and stem as edible parts are the least (8 species), and species taken fruit, whole plant and flower as edible parts are 18, 17 and 11 species, respectively. Edible methods are frying, cooking soup, raw eating, cold dishes, water boiling, tea, broth, side dishes, etc., and common edible methods are frying and cooking soup. Harvesting time is mainly in spring and summer, and some species can be harvested and eaten throughout the whole year. Zhuang Nationality people in different regions make a random selection of wild edible plants, and mainly base on standards of convenience, easy to get, applicability, no pollution, etc. Meanwhile, the choice of Zhuang Nationality people in different regions and environments for selecting wild edible plants has an obvious difference. The results of comprehensive analysis show that Zhuang Nationality people in Western Guangxi possess rich traditional

收稿日期: 2016-06-16

基金项目: 广西壮族自治区教育厅科研项目(YB2014388; KY2015LX392); 2015年广西高等学校优势特色专业群建设项目(桂教高教[2015]41号-66); 2014年广西高等学校优势特色专业(桂教高教[2014]52号-130)

作者简介: 黄珂(1980—),男,广西田阳人,本科,讲师,主要从事生物多样性和民族植物学方面的研究。

^①通信作者 E-mail: sulaoda928@163.com

knowledge of utilizing wild edible plants with a variety of edible plants, edible parts, edible methods and other characteristics, and form diet culture with ethical characteristics. Besides, according to research results, protection and inheritance of typical diet culture of Zhuang Nationality in Western Guangxi are discussed, and some suggestions are also put forward for sustainable utilization of local wild edible plant resource.

Key words: Western Guangxi; Zhuang Nationality; wild edible plant; diet culture; ethnobotany

民族饮食文化是民族文化的重要组成。壮族是岭南土著民族,聚居地属亚热带季风湿润气候区域,山多、水少、可使用耕地面积稀少,有“八山一水一分田”之称^[1]。受独特的生态及社会环境的影响,壮族民众在长期的生产生活过程中形成了独具特色的饮食文化,主要体现在以下几个方面:一是饮食习俗与自然生态环境相适应,不仅具有岭南地域文化特色^[2],还集营养、健身和治病于一身^[3-4],但“南壮”与“北壮”的饮食文化又各有特色^[5-6];二是聚居地普遍以稻作农业为生产中心,食物结构以稻(*Oryza sativa* Linn.)为主、以其他农作物为辅,还具有与稻作农业相关的饮食禁忌^[7-8]等民族特色;三是喜食生食^[9-10];四是汉化程度虽然较深,但具有鲜明的、独特的自身特点^[11],且不存在明显的排他性。

桂西地区所辖的1市1区10县中,聚居着壮、汉、瑶、苗、回、彝和仡佬7个民族,其中壮族约占总人口的80%,其余各民族约占总人口的20%,形成了以壮族文化为主体,其他多个民族文化相互依存的地域文化特点,少数民族文化绚丽多姿。在漫长的历史进程中,桂西地区极具地方特色的饮食文化对野生食用植物情有独钟,形成了独特的习俗^[12]。

近年来,国内外学者对不同国家和地区多个民族利用野生食用植物的传统知识开展了民族植物学研究。淮虎银等^[13]通过对云南金平周期性集市的调查,了解苗族、瑶族和傣族利用野生食用植物的知识;刘川宇等^[14]对云南沧源的佤族、张玲玲等^[15]和Zhang等^[16]对云南丽江纳西族、于志海等^[17]对湘西苗族、满良等^[18]和哈斯巴根等^[19]分别对内蒙古鄂尔多斯和锡林郭勒地区的蒙古族等多个民族利用野生食用植物的状况进行调查;徐坤^[20]对宁夏野生食用植物资源进行调查及统计,并初步建立了当地野生食用植物资源数据库。国外研究者针对印度高止山脉西部的阿奈马莱丘陵地区^[21]和果达古地区的40个村庄^[22]、尼泊尔中部马南地区^[23]、巴勒斯坦西北海岸线5个区域的15个分散社区^[24]、巴基斯坦

Charkotli 丘陵 Batkhela 区域的 Malakand 地区^[25]以及意大利中部翁布里亚地区^[26]等地进行了野生食用植物或民族药用植物方面的研究。这些研究结果对人们了解不同民族和地区利用野生植物资源的传统知识及当地的传统文化起到推动作用。

对壮族饮食文化特别是对桂西壮族饮食文化中利用野生食用植物的传统知识进行研究,不仅有利于传承和保护民族传统文化,还有利于寻找和挖掘新的、天然的、健康安全的食用植物资源,对促进地方特色食品开发以及对当地野生植物资源的可持续性开发利用和区域社会经济的发展等具有多重意义,也有利于少数民族地区生物多样性的保护。

1 研究区域和研究方法

1.1 研究区域

于2009年6月至2011年12月,选择广西壮族自治区西部的百色市右江区、靖西市(原靖西县)、田阳县、田东县、平果县、凌云县、乐业县、田林县、隆林县、西林县、德保县和那坡县12个市(县、区)的部分乡村为调查地点,对当地壮族民众利用野生食用植物的情况展开访谈及实地调查。

1.2 研究方法

1.2.1 文献研究 从《布洛陀经诗译注》^[27]、《壮族通史》^[28]、《壮族自然崇拜文化》^[29]、《布洛陀寻踪》^[30]以及桂西各县通志、各县典籍等历史典籍和相关资源中收集信息,借助对历史典籍的研究,了解桂西壮族文化的相关信息以及壮族先民认识植物、利用植物、保护植物资源的相关内容;通过《中国野菜资源学》^[31]和《中国的野菜》^[32]等初步了解野菜资源状况。

1.2.2 实地调查和访谈以及凭证标本鉴定 选择研究区域内的壮族民众作为信息报告人或访谈对象,采用随机访谈、半结构式访谈和结构式访谈的方法对代表性民众进行访谈,记录当地民众对野生食用植物的应用知识和经验。具体方法为:访谈关键人物初步获

得当地常用野生食用植物的概况,采用当地壮语译音和壮文记录植物的民间名称和相关信息,并邀请当地民众参与集市调查以及在野外寻找和采集相关植物种类,然后进行分类鉴定,凭证标本保存于百色学院农业与食品工程学院生物标本室。

2 结果和分析

2.1 桂西壮族饮食文化中野生食用植物的统计分析

对凭证标本的鉴定结果显示:桂西壮族饮食文化中常用的野生食用植物种类较多,共有 102 种,隶属 46 科。其中,菊科 (Asteraceae) 13 种,苋科 (Amaranthaceae)、伞形科 (Umbelliferae)、蔷薇科 (Rosaceae) 和豆科 (Leguminosae) 各 6 种,桑科 (Moraceae)、禾本科 (Gramineae) 和唇形科 (Labiatae) 各 5 种,茄科 (Solanaceae) 4 种,十字花科 (Cruciferae) 和茜草科 (Rubiaceae) 各 3 种,百合科 (Liliaceae)、姜科 (Zingiberaceae)、石竹科 (Caryophyllaceae)、蓼科 (Polygonaceae) 和泽泻科 (Alismataceae) 各 2 种,蕨科 (Pteridiaceae)、鸭跖草科 (Commelinaceae)、木贼科 (Equisetaceae)、莎草科 (Cyperaceae)、天南星科 (Araceae)、薯蓣科 (Dioscoreaceae)、芭蕉科 (Musaceae)、三白草科 (Saururaceae)、荨麻科 (Urticaceae)、藜科 (Chenopodiaceae)、马齿苋科 (Portulacaceae)、落葵科 (Basellaceae)、樟科 (Lauraceae)、金缕梅科 (Hamamelidaceae)、酢浆草科

(Oxalidaceae)、芸香科 (Rutaceae)、大戟科 (Euphorbiaceae)、无患子科 (Sapindaceae)、鼠李科 (Rhamnaceae)、木棉科 (Bombacaceae)、西番莲科 (Passifloraceae)、桃金娘科 (Myrtaceae)、野牡丹科 (Melastomataceae)、柳叶菜科 (Onagraceae)、五加科 (Araliaceae)、马钱科 (Loganiaceae)、旋花科 (Convolvulaceae)、车前科 (Plantaginaceae)、桔梗科 (Campanulaceae) 和仙人掌科 (Cactaceae) 各 1 种。隶属于菊科、苋科、豆科、蔷薇科、伞形科、桑科和禾本科的野生植物的食用率较高。

2.2 桂西壮族民间野生食用植物利用知识的分析

2.2.1 食用部位的多样性 桂西壮族野生食用植物常作为食用的部位有嫩枝叶、果实、全株、花、根和茎等,其中,食用部位为嫩枝叶的种类最多,食用部位为根和茎的种类最少。

1) 以嫩枝叶 (含叶、嫩叶、幼苗、嫩芽和鳞叶) 为食用部位的种类有 48 种 (表 1), 代表种类包括五加 (*Acanthopanax gracilistylus* W. W. Smith)、红凤菜 [*Gynura bicolor* (Roxb. ex Willd.) DC.]、龙葵 (*Solanum nigrum* Linn.)、长裂苦苣菜 (*Sonchus brachyotus* DC.)、一点红 [*Emilia sonchifolia* (Linn.) DC.]、芥 [*Capsella bursa-pastoris* (Linn.) Medic.]、苋 (*Amaranthus tricolor* Linn.)、反枝苋 (*A. retroflexus* Linn.)、五月艾 (*Artemisia indices* Willd.)、鬼针草 (*Bidens pilosa* Linn.) 和野苘蒿 [*Crassocephalum crepidioides* (Benth.) S. Moore] 等。

表 1 桂西壮族饮食文化中以嫩枝叶为食用部位的野生食用植物统计
Table 1 Statistics on wild edible plants taken tender branch and leaf as edible parts in diet culture of Zhuang Nationality in Western Guangxi

种类 Species	当地名 Vernacular name	壮名 Sawcuengh	食用部位 ¹⁾ Edible part ¹⁾	食用方法 ²⁾ Edible method ²⁾	采收和食用季节 Harvesting and edible season
蕨科 Pteridiaceae					
蕨 <i>Pteridium aquilinum</i> var. <i>latiusculum</i>	蕨菜	Byaekgut	TL	F, WB	春季 Spring
泽泻科 Alismataceae					
泽泻 <i>Alisma plantago-aquatica</i>	泽泻	Byaekcih	TBL	F, CS	春季, 夏季 Spring, summer
禾本科 Gramineae					
麻竹 <i>Dendrocalamus latiflorus</i>	八度笋	Rangzlwg	S	F, WB, St	冬季, 春季 Winter, spring
甜大节竹 <i>Indosasa angustata</i>	甜笋	Lungzbaiz	S	So, F	冬季, 春季 Winter, spring
苦竹 <i>Pleioblastus amarus</i>	苦竹	Cehfaiz	S	So, F	冬季, 春季 Winter, spring
鸭跖草科 Commelinaceae					
鸭跖草 <i>Commelina communis</i>	鸭舌草	Byaekbit	TBL	F, CS, B	春季, 夏季 Spring, summer
百合科 Liliaceae					
芦荟 <i>Aloe vera</i> var. <i>chinensis</i>	芦荟	Goyouzcoeng	L	CD	全年 Whole year
野百合 <i>Lilium brownii</i>	百合	Gocaemjcaej	SL	F, WB, St, CD	全年 Whole year

续表1 Table 1 (Continued)

种类 Species	当地名 Vernacular name	壮名 Sawcuengh	食用部位 ¹⁾ Edible part ¹⁾	食用方法 ²⁾ Edible method ²⁾	采收和食用季节 Harvesting and edible season
姜科 Zingiberaceae					
山姜 <i>Alpinia japonica</i>	山姜	Rangzhaq	TB	F	春季,夏季 Spring, summer
囊荷 <i>Zingiber mioga</i>	羊荷包	Rangzhaq	TB	F	春季,夏季 Spring, summer
桑科 Moraceae					
构树 <i>Broussonetia papyrifera</i>	构树	Goekmeiz	TL	F	春季 Spring
桑 <i>Morus alba</i>	桑叶	Nazsangh	TL	F, CS	春季 Spring
荨麻科 Urticaceae					
苎麻 <i>Boehmeria nivea</i>	苎麻	Nyajluenqmou	TBL	SD, GRC	春季 Spring
苋科 Amaranthaceae					
喜旱莲子草 <i>Alternanthera philoxeroides</i>	空心苋	Byaeknda	TBL	F	春季,夏季 Spring, summer
反枝苋 <i>Amaranthus retroflexus</i>	红苋菜	Byaekroemrit	TBL	F, CS, CD	春季,夏季 Spring, summer
刺苋 <i>Amaranthus spinosus</i>	刺苋	Byaekroem'oen	TBL	F, CS	春季,夏季 Spring, summer
苋 <i>Amaranthus tricolor</i>	苋菜	Byaekroemrit	TBL	F, CS	春季,夏季 Spring, summer
青葙 <i>Celosia argentea</i>	青葙	Byaekraemxlaiq	TBL	F, CS	春季,夏季 Spring, summer
藜科 Chenopodiaceae					
藜 <i>Chenopodium album</i>	盐菜	Byaekgyu	TBL	WB, CS	春季,夏季 Spring, summer
落葵科 Basellaceae					
落葵 <i>Basella alba</i>	落葵	Goiemjsae	TBL	F, CS	春季,夏季 Spring, summer
十字花科 Cruciferae					
芥菜 <i>Brassica juncea</i>	芥菜	Byaekgat	L	F, CS, CD	全年 Whole year
芥 <i>Capsella bursa-pastoris</i>	芥菜	Byaekdengqdaeng	TBL	F, CS	春季,夏季 Spring, summer
蔊菜 <i>Rorippa indica</i>	蔊菜	Byaekgvejboh	TBL	F, CS	春季,夏季 Spring, summer
金缕梅科 Hamamelidaceae					
枫香树 <i>Liquidambar formosana</i>	枫树	Gofung	TBL	DGR, GRC	春季 Spring
豆科 Leguminosae					
决明 <i>Cassia tora</i>	草决明	Gocenzgaeq	TL	F, CS, B	春季,夏季 Spring, summer
豇豆 <i>Vigna unguiculata</i>	豆角	Dohnoh	TL	F	春季,夏季 Spring, summer
柳叶菜科 Onagraceae					
水龙 <i>Ludwigia adscendens</i>	过塘蛇	Byaekbeu	TBL	F	春季,夏季 Spring, summer
五加科 Araliaceae					
五加 <i>Acanthopanax gracilistylus</i>	刺五加	Byaekcijcwz	TBL	F, CS	春季,夏季 Spring, summer
伞形科 Umbelliferae					
水芹 <i>Oenanthe javanica</i>	水芹	Yienmzsaeqhak	S	F, CS	春季,夏初 Spring, early summer
旋花科 Convolvulaceae					
番薯 <i>Ipomoea batatas</i>	红薯	Byaeksawz	L	F, CS	春季,夏季 Spring, summer
唇形科 Labiatae					
藿香 <i>Agastache rugosa</i>	藿香	Vayaqgyaj	TBL	CS	春季,夏季 Spring, summer
广防风 <i>Epimeredi indica</i>	稀荜草	Byaekboiq	TBL	F, CS	春季,夏季 Spring, summer
紫苏 <i>Perilla frutescens</i>	紫苏	Konajyaeuq	L	SD, CD	全年 Whole year
茄科 Solanaceae					
枸杞 <i>Lycium chinense</i>	枸杞	Byaekgaeujgij	TL	CS	春季,夏季 Spring, summer
龙葵 <i>Solanum nigrum</i>	白花菜	Byaekfod	TBL	F, CS	春季,夏季 Spring, summer
少花龙葵 <i>Solanum photeinocarpum</i>	少花龙葵	Byaekfod	TBL	F, CS	全年 Whole year
菊科 Asteraceae					
五月艾 <i>Artemisia indices</i>	大艾	Gongaih	TBL	F, B, GRCM	春季,夏季 Spring, summer

续表1 Table 1 (Continued)

种类 Species	当地名 Vernacular name	壮名 Sawcuengh	食用部位 ¹⁾ Edible part ¹⁾	食用方法 ²⁾ Edible method ²⁾	采收和食用季节 Harvesting and edible season
萎蒿 <i>Artemisia selengensis</i>	萎蒿	Luegdou	TBL	F, CD	春季, 夏初 Spring, early summer
鬼针草 <i>Bidens pilosa</i>	偷衣草	Gonywjbed	TBL	F, B	春季, 夏初 Spring, early summer
野苘蒿 <i>Crassocephalum crepidioides</i>	野苘蒿	Byaekfae	TBL	F, WB	春季, 夏初 Spring, early summer
鳢肠 <i>Eclipta prostrata</i>	旱莲草	Gomijcauq	TBL	F, CS	春季, 夏初 Spring, early summer
一点红 <i>Emilia sonchifolia</i>	一点红	Byaekrwlingz	TBL	F, WB	春季, 夏初 Spring, early summer
红凤菜 <i>Gynura bicolor</i>	红背菜	Byaekdumhgingq	TBL	F, B, CD	春季, 夏季 Spring, summer
泥胡菜 <i>Hemistepta lyrata</i>	泥胡菜	Byaeklux	TBL	F, CS	春季, 夏初 Spring, early summer
苜蓿菜 <i>Sonchus arvensis</i>	苦苣菜	Byaeklux	L	F, WB	冬季除外 Except winter
长裂苦苣菜 <i>Sonchus brachyotus</i>	苜蓿菜	Byaeklux	TBL	F, CS	春季, 夏初 Spring, early summer
蒲公英 <i>Taraxacum mongolicum</i>	蒲公英	Golinzgaeq	TBL	F, CS, CD	春季, 夏季 Spring, summer
仙人掌科 Cactaceae					
缩刺仙人掌 <i>Opuntia stricta</i>	仙人掌	Golinxvaiz	TBL	So	春季, 夏季 Spring, summer

¹⁾ TL: 嫩叶 Tender leaf; TBL: 嫩枝叶 Tender branch and leaf; S: 幼苗 Seedling; L: 叶 Leaf; SL: 鳞叶 Scale leaf; TB: 嫩芽 Tender bud.

²⁾ F: 炒 Frying; WB: 水煮 Water boiling; CS: 煮汤 Cooking soup; St: 炖 Stewing; So: 腌渍 Sousing; B: 上汤 Broth; CD: 凉拌 Cold dishes; SD: 配菜 Side dishes; GRC: 做糍粑 Glutinous rice cake; DGR: 染糯米饭 Dyeing glutinous rice; GRMC: 做艾粑 Glutinous rice cake with moxa.

2) 以果实(含种子)为食用部位的种类有 18 种(表 2), 代表种类包括龙眼 (*Dimocarpus longan* Lour.)、余甘子 (*Phyllanthus emblica* Linn.)、桃金娘 [*Rhodomyrtus tomentosa* (Ait.) Hassk.]、龙珠果

(*Passiflora foetida* Linn.)、蛇莓 [*Duchesnea indica* (Andr.) Focke]、茅莓 (*Rubus parvifolius* Linn.) 和野茄 (*Solanum coagulans* Forsk.) 等。

表 2 桂西壮族饮食文化中以果实为食用部位的野生食用植物统计

Table 2 Statistics on wild edible plants taken fruit as edible part in diet culture of Zhuang Nationality in Western Guangxi

种类 Species	当地名 Vernacular name	壮名 Sawcuengh	食用部位 ¹⁾ Edible part ¹⁾	食用方法 ²⁾ Edible method ²⁾	采收和食用季节 Harvesting and edible season
桑科 Moraceae					
火麻 <i>Cannabis sativa</i> subsp. <i>sativa</i>	火麻	Lazmai	S	T, CS, MC, MP	全年 Whole year
对叶榕 <i>Ficus hispida</i>	木瓜榕	Luegnat	Fr	RE	春末, 夏初 Late spring, early summer
蓼科 Polygonaceae					
苦荞麦 <i>Fagopyrum tataricum</i>	野荞麦	Gomegsieng	Fr, S	MC	夏季, 秋季 Summer, autumn
蔷薇科 Rosaceae					
蛇莓 <i>Duchesnea indica</i>	蛇莓	Godumhgaeq	Fr	RE	夏末, 秋季 Late summer, autumn
黄毛草莓 <i>Fragaria nilgerrensis</i>	白莓	Godumhvaiz	Fr	RE	夏季 Summer
木梨 <i>Pyrus xerophila</i>	野沙梨	Goleiz	Fr	RE	夏季, 秋季 Summer, autumn
粗叶悬钩子 <i>Rubus alceaefolius</i>	粗叶悬钩子	Godumhvaiz	Fr	RE	秋季 Autumn
茅莓 <i>Rubus parvifolius</i>	茅莓	Godumhgaeq	Fr	RE	夏季 Summer
豆科 Leguminosae					
刀豆 <i>Canavalia gladiata</i>	刀豆	Duhbat	Fr	So	秋季 Autumn
芸香科 Rutaceae					
野花椒 <i>Zanthoxylum simulans</i>	野花椒	Vaceu	Fr	SD	秋季 Autumn
大戟科 Euphorbiaceae					
余甘子 <i>Phyllanthus emblica</i>	牛甘果	Gomakyid	Fr	RE	夏季 Summer
无患子科 Sapindaceae					
龙眼 <i>Dimocarpus longan</i>	龙眼	Maknganx	Fr	RE, St	夏季 Summer

续表2 Table 2 (Continued)

种类 Species	当地名 Vernacular name	壮名 Sawcuengh	食用部位 ¹⁾ Edible part ¹⁾	食用方法 ²⁾ Edible method ²⁾	采收和食用季节 Harvesting and edible season
鼠李科 Rhamnaceae					
铁包金 <i>Berchemia lineata</i>	老鼠耳	Gomakmbex	Fr	RE	秋季 Autumn
西番莲科 Passifloraceae					
龙珠果 <i>Passiflora foetida</i>	龙珠果	Doengh	Fr	RE	春末,夏初 Late spring, early summer
桃金娘科 Myrtaceae					
桃金娘 <i>Rhodomyrtus tomentosa</i>	豆蔻	Gonim	Fr	RE	夏季,秋季 Summer, autumn
野牡丹科 Melastomataceae					
野牡丹 <i>Melastoma candidum</i>	野牡丹	Nat	Fr	RE	秋季,冬初 Autumn, early winter
茄科 Solanaceae					
野茄 <i>Solanum coagulans</i>	野番茄	Maknyungz	Fr	F, CS	秋季,冬季 Autumn, winter
茜草科 Rubiaceae					
梔子 <i>Gardenia jasminoides</i>	梔子	Makvangh	Fr	T, SDGR	夏季,秋季 Summer, autumn

¹⁾ S: 种子 Seed; Fr: 果实 Fruit.

²⁾ T: 茶饮 Tea; CS: 煮汤 Cooking soup; MC: 做饼 Making cake; MP: 做糊 Making paste; RE: 生食 Raw eating; So: 腌渍 Sousing; SD: 配菜 Side dishes; St: 炖 Stewing; F: 炒 Frying; SDGR: 配糯米饭 Side dishes with glutinous rice.

3) 以全株为食用部位的种类有 17 种(表 3), 代表种类包括芫荽 (*Coriandrum sativum* Linn.)、刺芹 (*Eryngium foetidum* Linn.)、酢浆草 (*Oxalis corniculata* Linn.)、铜锤玉带草 [*Pratia nummularia* (Lam.) A. Br. et Aschers.]、茴香 (*Foeniculum vulgare* Mill.)、无

根藤 (*Cassipourea filiformis* Linn.)、积雪草 [*Centella asiatica* (Linn.) Urban]、鹅肠菜 [*Myosoton aquaticum* (Linn.) Moench]、平车前 (*Plantago depressa* Willd.)、薄片变豆菜 (*Sanicula lamelligera* Hance) 和留兰香 (*Mentha spicata* Linn.) 等。

表 3 桂西壮族饮食文化中以全株为食用部位的野生食用植物统计

Table 3 Statistics on wild edible plants taken whole plant as edible part in diet culture of Zhuang Nationality in Western Guangxi

种类 Species	当地名 Vernacular name	壮名 Sawcuengh	食用部位 ¹⁾ Edible part ¹⁾	食用方法 ²⁾ Edible method ²⁾	采收和食用季节 Harvesting and edible season
三白草科 Saururaceae					
蕺菜 <i>Houttuynia cordata</i>	鱼腥草	Byaeklwed	WP	CD	全年 Whole year
蓼科 Polygonaceae					
水蓼 <i>Polygonum hydropiper</i>	水蓼	Gofeqmanh	WP	F	全年 Whole year
石竹科 Caryophyllaceae					
鹅肠菜 <i>Myosoton aquaticum</i>	牛繁缕	Byaeknyinz	WP	CS	春季,夏季 Spring, summer
繁缕 <i>Stellaria media</i>	牛繁缕	Byaeknyinz	WP	CS	春季,夏季 Spring, summer
马齿苋科 Portulacaceae					
马齿苋 <i>Portulaca oleracea</i>	马齿苋	Byaekgvej	WP	WB, B, T	春季,夏季 Spring, summer
樟科 Lauraceae					
无根藤 <i>Cassipourea filiformis</i>	无根藤	Gogimsienq	WP	CS	春季,夏季 Spring, summer
酢浆草科 Oxalidaceae					
酢浆草 <i>Oxalis corniculata</i>	酸咪咪	Byaekmbengq	WP	RE, CD	全年 Whole year
伞形科 Umbelliferae					
积雪草 <i>Centella asiatica</i>	雷公根	Byaekcienz	WP	CS	春季,夏季 Spring, summer
芫荽 <i>Coriandrum sativum</i>	芫荽	Byaekbat	WP	SD, CD	秋季,冬季 Autumn, winter
刺芹 <i>Eryngium foetidum</i>	刺芫荽	Byaekhaeu	WP	SD, CD	秋季,冬季 Autumn, winter
茴香 <i>Foeniculum vulgare</i>	小茴香	Byaekmbonq	WP	CS	春季 Spring

续表3 Table 3 (Continued)

种类 Species	当地名 Vernacular name	壮名 Sawcuengh	食用部位 ¹⁾ Edible part ¹⁾	食用方法 ²⁾ Edible method ²⁾	采收和食用季节 Harvesting and edible season
薄片变豆菜 <i>Sanicula lamelligera</i>	野芹菜	Yienmzsaeqhak	WP	F, CS	全年 Whole year
唇形科 Labiatae					
留兰香 <i>Mentha spicata</i>	狗肉香	Gonajyouq	WP	SD, CD	全年 Whole year
车前科 Plantaginaceae					
平车前 <i>Plantago depressa</i>	车前草	Byaekmbungqmbaj	WP	CS, T	春季, 夏季 Spring, summer
茜草科 Rubiaceae					
鸡矢藤 <i>Paederia scandens</i>	鸡矢藤	Gaeuloetma	WP	DGR, GRC	全年 Whole year
茜草 <i>Rubia cordifolia</i>	茜草	Gaeunem	WP	DGR	全年 Whole year
桔梗科 Campanulaceae					
铜锤玉带草 <i>Pratia nummularia</i>	扣子菜	Byaekgaet	WP	F, CS	春季, 夏季 Spring, summer

¹⁾ WP: 全株 Whole plant.

²⁾ CD: 凉拌 Cold dishes; F: 炒 Frying; CS: 煮汤 Cooking soup; WB: 水煮 Water boiling; B: 上汤 Broth; T: 茶饮 Tea; RE: 生食 Raw eating; SD: 配菜 Side dishes; DGR: 染糯米饭 Dyeing glutinous rice; GRC: 做糍粑 Glutinous rice cake.

4) 以花为食用部位的种类有 11 种(表 4), 代表种类包括密蒙花 (*Buddleja officinalis* Maxim.)、槐 (*Sophora japonica* Linn.)、桃 (*Amygdalus persica* Linn.)、合欢 (*Albizia julibrissin* Durazz.)、鼠麴草 (*Gnaphalium affine* D. Don) 和波罗蜜 (*Artocarpus heterophyllus* Lam.) 等。

表 4 桂西壮族饮食文化中以花为食用部位的野生食用植物统计
Table 4 Statistics on wild edible plants taken flower as edible part in diet culture of Zhuang Nationality in Western Guangxi

种类 Species	当地名 Vernacular name	壮名 Sawcuengh	食用部位 ¹⁾ Edible part ¹⁾	食用方法 ²⁾ Edible method ²⁾	采收和食用季节 Harvesting and edible season
芭蕉科 Musaceae					
芭蕉 <i>Musa basjoo</i>	芭蕉	Gyoiq	Fl, TS	F, CS	春季 Spring
桑科 Moraceae					
波罗蜜 <i>Artocarpus heterophyllus</i>	木菠萝	Maknam	Fl, Fr, S	F, WB	春季 Spring
蔷薇科 Rosaceae					
桃 <i>Amygdalus persica</i>	桃	Cihreiz	Fl	RE, CS	春季 Spring
豆科 Leguminosae					
合欢 <i>Albizia julibrissin</i>	合欢	Nazgangz	Fl	T	春末, 夏初 Late spring, early summer
凤凰木 <i>Delonix regia</i>	凤凰木	Byalimz	Fl	T, CS	春末, 夏初 Late spring, early summer
槐 <i>Sophora japonica</i>	槐花	Govaiz	Fl	T	夏季 Summer
木棉科 Bombacaceae					
木棉 <i>Bombax malabaricum</i>	英雄树	Gomoegmienz	Fl	F, CS	春季 Spring
马钱科 Loganiaceae					
密蒙花 <i>Buddleja officinalis</i>	密蒙花	Vayaq	Fl	DGR	春季 Spring
唇形科 Labiatae					
益母草 <i>Leonurus artemisia</i>	红花	Govahoengz	Fl, TL	T	秋末及冬季除外 Except late autumn and winter
菊科 Asteraceae					
鼠麴草 <i>Gnaphalium affine</i>	鼠曲草	Byaekraemxoemx	Fl	DGR, GRC	秋末及冬季除外 Except late autumn and winter
细叶鼠麴草 <i>Gnaphalium japonicum</i>	细叶鼠曲草	Byaekhengh	Fl	DGR, GRC	夏季, 秋季 Summer, autumn

¹⁾ Fl: 花 Flower; TS: 嫩茎 Tender stem; Fr: 果实 Fruit; S: 种子 Seed; TL: 嫩叶 Tender leaf.

²⁾ F: 炒 Frying; CS: 煮汤 Cooking soup; WB: 水煮 Water boiling; RE: 生食 Raw eating; T: 茶饮 Tea; DGR: 染糯米饭 Dyeing glutinous rice; GRC: 做糍粑 Glutinous rice cake.

5)以根和茎(含地下茎、嫩茎和嫩芽)为食用部位的种类有8种(表5),代表种类包括萤蔺(*Scirpus juncooides* Roxb.)、野慈姑(*Sagittaria trifolia* Linn.)、磨

芋(*Amorphophallus rivieri* Durieu)、土牛膝(*Achyranthes aspera* Linn.)、白茅[*Imperata cylindrica* (Linn.) Beauv.]和黄独(*Dioscorea bulbifera* Linn.)等。

表5 桂西壮族饮食文化中以根和茎为食用部位的野生食用植物统计

Table 5 Statistics on wild edible plants taken root and stem as edible parts in diet culture of Zhuang Nationality in Western Guangxi

种类 Species	当地名 Vernacular name	壮名 Sawcuengh	食用部位 ¹⁾ Edible part ¹⁾	食用方法 ²⁾ Edible method ²⁾	采收和食用季节 Harvesting and edible season
木贼科 Equisetaceae					
节节草 <i>Equisetum ramosissimum</i>	笔杆草	Godabdoengz	TS	T,CS	春季,夏季 Spring, summer
泽泻科 Alismataceae					
野慈姑 <i>Sagittaria trifolia</i>	野慈姑	Heu	S	WB,Br	冬季 Winter
禾本科 Gramineae					
白茅 <i>Imperata cylindrica</i>	白茅	Raghazdaj	R,TB	T,F	春季,夏季 Spring, summer
菰 <i>Zizania latifolia</i>	菱笋	Geuj	TS	F	春季,夏季 Spring, summer
莎草科 Cyperaceae					
萤蔺 <i>Scirpus juncooides</i>	野马蹄	Cid	S	RE	冬季 Winter
天南星科 Araceae					
磨芋 <i>Amorphophallus rivieri</i>	魔芋	Mozyi	Rh	KT	全年 Whole year
薯蓣科 Dioscoreaceae					
黄独 <i>Dioscorea bulbifera</i>	山慈姑	Heu	R	F,WB	全年 Whole year
苋科 Amaranthaceae					
土牛膝 <i>Achyranthes aspera</i>	土牛膝	Godauqrod	R	F	全年 Whole year

¹⁾ TS: 嫩茎 Tender stem; S: 茎 Stem; R: 根 Root; TB: 嫩芽 Tender bud; Rh: 地下茎 Rhizome.

²⁾ T: 茶饮 Tea; CS: 煮汤 Cooking soup; WB: 水煮 Water boiling; Br: 焖 Braising; F: 炒 Frying; RE: 生食 Raw eating; KT: 磨芋豆腐 Konjak tofu.

2.2.2 食用方法的多样性 桂西壮族民众对野生植物的主要食用方法包括炒、煮汤、生食、凉拌、水煮、茶饮、上汤和配菜等(表6),其中,较常用的食用方法是炒和煮汤,对应的植物种类分别为51和40种。另外,部分种类可作为食用染料用于糯米饭的染色,部分种类还可用于制作豆腐或糍粑,显示桂西壮族民众

对野生植物食用方法的多样性。

2.2.3 采摘季节的差异性 桂西壮族民众采摘野生食用植物的季节主要集中在春季和夏季,共有51种,占本次调查总种数的50.0%;16种植物可全年采摘食用,占本次调查总种数的15.7%,这与桂西地区,特别是地处右江河谷的平果县、田东县、田阳县和右江区等地的气候因子有关。

2.2.4 野生食用植物选择的随机性 桂西壮族民众对野生食用植物的选择具有随机性,且不同区域的壮族民众选择野生食用植物的主要标准是方便、易得、适用、无污染等。生活在不同区域、不同环境的民众对野生食用植物的选择具有较明显差异,如:凌云县的民众喜欢选食火麻(*Cannabis sativa* subsp. *sativa*)仁(种子)、桑(*Morus alba* Linn.)和野苘蒿等;乐业县的民众喜欢选食囊荷[*Zingiber mioga* (Thunb.) Rosc.]、蕨[*Pteridium aquilinum* var. *latiusculum* (Desv.) Underw. ex Heller]、磨芋和蕺菜(*Houttuynia cordata* Thunb.);田林县的民众喜欢选食铜锤玉带草、五加和薄片变豆菜;而田东县、田阳县、平果县和

表6 桂西壮族饮食文化中野生食用植物的主要食用方法统计

Table 6 Statistics on main edible methods of wild edible plants in diet culture of Zhuang Nationality in Western Guangxi

食用方法 Edible method	种数 Number of species	比例/% ¹⁾ Percentage ¹⁾
炒 Frying	51	50.0
煮汤 Cooking soup	40	39.2
生食 Raw eating	15	14.7
凉拌 Cold dishes	13	12.7
水煮 Water boiling	11	10.8
茶饮 Tea	10	9.8
上汤 Broth	6	5.9
配菜 Side dishes	6	5.9

¹⁾ 不同食用方法种数占该区域野生食用植物总种数的比例 Percentage of number of species in different edible methods to total number of species of wild edible plants in this area.

右江区等地的民众则喜欢选食鹅肠菜、积雪草、龙葵、鸡矢藤 [*Paederia scandens* (Lour.) Merr.] 和细叶鼠麴草 (*Gnaphalium japonicum* Thunb.) 等。

3 讨论和建议

3.1 讨论

桂西壮族民众对野生食用植物的利用形成了具有壮族特色的饮食文化。桂西壮族民众食用野生食用植物有如下特点:1)与生态环境相适应。桂西壮族民众的生活环境以石山为主,是典型的石灰岩地貌,山野中可种植食用植物的土地稀缺,故采食野生食用植物成为一种生存需要,且采食野生食用植物可以顺应季节的变化,随采随食,部分植物亦可制成腌菜和菜干等备用,可采食的野生食用植物种类也较多。2)桂西壮族民众选择野生食用植物时,常与保健养生和药用有着密切联系,体现了药食同源的民族文化传统。如:身体上火时,食用龙葵、积雪草、一点红和蒲公英 (*Taraxacum mongolicum* Hand.-Mazz.) 等植物清热降火;呼吸道不适时,则选用嫩桑叶和平车前等;肠胃功能不适时,选用落葵 (*Basella alba* Linn.) 和马齿苋 (*Portulaca oleracea* Linn.) 等;将马齿苋晒干泡茶,可用于心肌炎等心脑血管的辅助治疗;遇口腔问题则喜食凉拌蕺菜,或取芭蕉 (*Musa basjoo* Sieb. et Zucc.) 嫩茎(芯)煮汤食用等;蕺菜可用于减肥,与腊肉同炒,是壮族民众的最爱。3)形成具有壮族特色的地方特色食品。在长期的认识和利用野生食用植物的过程中,桂西壮族民众制作出多种独具特色的食品,如凌云县、田林县和乐业县等地壮族民众喜食火麻汤,常将火麻仁及其他主料烹成汤水,如火麻鸡汤、火麻鸭汤、火麻瓜苗汤和火麻羊骨汤等;在壮族传统节日“三月三”期间,使用密蒙花和枫香树 (*Liquidambar formosana* Hance) 叶等作为植物染料对糯米进行染色,烹制五色糯米饭;此外,还有野菌团、火麻糊、火麻饼、火麻酥、艾叶粑、磨芋豆腐、荞麦饼、芭蕉芋粉丝、野菜糍粑、野菜粥、野菜糯米饭、竹筒饭、南瓜饭和柚子皮扣肉等日常的特色加工食品。

桂西不同区域壮族民众的饮食习惯受当地其他民族的影响,对野生食用植物的利用存在差异性。右江区河谷范围的壮族民众受汉族文化影响较深,其饮食口味较倾向于粤系菜的口味,喜新鲜、清淡;而西林县和隆林县地处山区,且与云南省和贵州省相邻,当

地壮族民众受瑶和苗等民族的影响,饮食口味较喜咸辣,同时他们还保留了先人们因食物短缺,好制腌、腊食品的习惯。

研究桂西壮族饮食文化中野生食用植物的传统知识,有利于民族文化多样性及野生植物资源多样性的保护。桂西壮族民众利用的野生食用植物资源丰富,且食用部位和食用方法多样,是长期适应自然环境和生存发展的结果。在采食野生食用植物时,当地壮族民众通常会保留部分植物个体,或采集种子栽于田间地头、房前屋后,以备急需;当地壮族民众采食野生食用植物遵循其生长规律,仅在其最适生长季节采食。研究桂西壮族民众对野生食用植物的认识和丰富的应用知识,对民族文化多样性和生物多样性保护具有一定的指导意义。

3.2 存在问题

当地对野生食用植物的需求量日趋增加,但利用程度仍较为简单。随着生活水平的日益提高,人们的健康饮食观念逐步增强,桂西壮族民众对营养成分多样,且具有一定保健和药用价值的野生食用植物的需求量日益增加,这些植物已经成为当地家庭和酒店餐桌的常见菜品,用量较大的一点红、蕺菜和龙葵植物等甚至在节庆期间出现供不应求的状况;同时,人们在利用这些资源时基本仍以简单食用为主,具有各地方特色的小食,如艾叶粑、磨芋豆腐、芭蕉芋粉丝和野菜糍粑等,因制作工序较为繁琐,正逐渐淡出人们的视野。

3.3 建议

1)注重野生食用植物资源的可持续利用。针对野生食用植物资源日趋减少,不能满足时代发展需要的现状,应加强对植物保护的宣传及栽培技术的研究和推广,如推广栽培磨芋、火麻、麻竹 (*Dendrocalamus latiflorus* Munro) 和野百合 (*Lilium brownii* F. E. Br. ex Miellez) 等食用价值和经济价值均较高的植物,将有助于野生食用植物资源及其多样性的保护。

2)加强后续研究,开发野生食用植物的深加工产品。例如:可利用多学科交叉手段,从资源分布、有效成分分析、天然产物提取和产品深加工等方面,对桂西壮族饮食文化中的植物资源,如火麻子、芭蕉芯和磨芋等开展后续研究,并开发绿色、健康且具有壮族特色的食品或保健品;结合桂西壮族民众利用染色植物的经验,从枫香树、密蒙花、茜草 (*Rubia cordifolia* Linn.)、鼠麴草和细叶鼠麴草等野生食用植物中提取

天然色素,开发健康的食品添加色素。

3)加强桂西壮族特色饮食文化的传承及发展。随着现代信息的飞速传递,桂西壮族饮食文化不仅正经受着本地区汉、瑶、苗、回、彝和仡佬等其他民族文化的影响,更面临着大千世界的严峻挑战,建议借助对壮族“三月三”这个传统节日的沿袭、传承和发展之势,做好桂西壮族饮食文化的传承及发展。

参考文献:

- [1] 方素梅. 壮族饮食文化的历史探析[J]. 广西民族研究, 1998(1): 50-56.
- [2] 廖炎钧, 马爱萍. 壮族文化与饮食习俗探析[J]. 江苏调味副食品, 2015(3): 41-44.
- [3] 莫俊卿. 壮乡饮食文化概说[J]. 广西民族研究, 1991(3): 85-89, 10.
- [4] 王柏灿. 壮族饮食文化与壮族医药[J]. 中国民族民间医药杂志, 2004(5): 253-254, 310.
- [5] 欧阳若修. 《壮族文学史》绪论(上)[J]. 广西师范学院学报(哲学社会科学版), 1983(4): 83-97.
- [6] 玉时阶. 试论南北壮族文化特点之差异[J]. 中南民族学院学报(哲学社会科学版), 1990(4): 80-84.
- [7] 覃彩銮. 红水河流域壮族饮食文化(上)[J]. 广西民族研究, 2000(3): 94-98.
- [8] 雷英章. 隆安稻作文化与壮族饮食习俗[J]. 南宁职业技术学院学报, 2010, 15(3): 5-8.
- [9] 刘朴兵. 壮族饮食文化习俗初探[J]. 南宁职业技术学院学报, 2007, 12(1): 1-4.
- [10] 黄金刚. 广西崇左市壮族传统饮食文化与旅游开发[J]. 昆明大学学报, 2006, 17(2): 48-52.
- [11] 冯秋瑜. 壮族饮食文化特点[J]. 中国民族医药杂志, 2009(11): 77-79.
- [12] 苏仕林. 桂西壮族文化与生物多样性保护的关系[J]. 植物资源与环境学报, 2014, 23(2): 107-113.
- [13] 淮虎银, 张 斌, 刘华山. 金平周期性集市野生食用植物资源的民族植物学[J]. 云南植物研究, 2008, 30(5): 603-610.
- [14] 刘川宇, 杜 凡, 汪 健, 等. 佤族野生食用植物资源的民族植物学研究[J]. 西部林业科学, 2012, 41(5): 42-49.
- [15] 张玲玲, 张 宇, 王 利, 等. 滇西北纳西族传统食用植物的民族植物研究: 以丽江地区文海村为例[J]. 植物分类与资源学报, 2013, 35(4): 479-486.
- [16] ZHANG L, CHAI Z, ZHANG Y, et al. Ethnobotanical study of traditional edible plants used by the Naxi people during droughts [J]. Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine, 2016, 12: 39.
- [17] 于志海, 龚双姣, 谌 蓉, 等. 湘西苗族聚居地野生食用植物种类调查初报[J]. 中国野生植物资源, 2006, 25(2): 33-35, 41.
- [18] 满 良, 张新时, 哈斯巴根, 等. 鄂尔多斯高原蒙古族食用野生植物传统知识的研究[J]. 云南植物研究, 2007, 29(5): 575-585.
- [19] 哈斯巴根, 晔霁罕, 赵 晖. 锡林郭勒典型草原地区蒙古族野生食用植物传统知识研究[J]. 植物分类与资源学报, 2011, 33(2): 239-246.
- [20] 徐 坤. 宁夏野生食用植物资源的调查与信息数据库的建立[J]. 中国野生植物资源, 2009, 28(4): 35-38.
- [21] SIVAKUMAR A, MURUGESAN M. Ethnobotanical studies on the wild edible plants used by the tribals of Anaimalai Hills, the Western Ghats[J]. Ancient Science of Life, 2005, 25: 69-73.
- [22] KARUN N C, VAAST P, KUSHALAPPA C G. Bioinventory and documentation of traditional ecological knowledge of wild edible fruits of Kodagu-Western Ghats, India [J]. Journal of Forestry Research, 2014, 25: 717-721.
- [23] BHATTARAI S, CHAUDHARY R P, TAYLOR R S. Ethnomedicinal plants used by the people of Manang district, central Nepal[J]. Journal of Ethnobiology Ethnomedicine, 2006, 2: 41.
- [24] ALI-SHTAYEH M S, JAMOUS R M, AL-SHAFIE J H, et al. Traditional knowledge of wild edible plants used in Palestine (Northern West Bank): a comparative study [J]. Journal of Ethnobiology Ethnomedicine, 2008, 4: 13.
- [25] BARKATULLAH, IBRAR M, HUSSAIN F. Ethnobotanical studies of plants of Charkotli Hills, Batkhela District, Malakand, Pakistan [J]. Frontiers of Biology in China, 2009, 4: 539.
- [26] RANFA A, MAURIZI A, ROMANO B, et al. The importance of traditional uses and nutraceutical aspects of some edible wild plants in human nutrition: the case of Umbria (central Italy) [J]. Plant Biosystems, 2013, 148: 297-306.
- [27] 张声震. 布洛陀经诗译注[M]. 南宁: 广西人民出版社, 1991.
- [28] 张声震. 壮族通史[M]. 北京: 民族出版社, 1997.
- [29] 廖明君. 壮族自然崇拜文化[M]. 南宁: 广西人民出版社, 2002.
- [30] 覃乃昌. 布洛陀寻踪[M]. 南宁: 广西民族出版社, 2004.
- [31] 赵培洁, 肖建中. 中国野菜资源学[M]. 北京: 中国环境科学出版社, 2006.
- [32] 苏 黎. 中国的野菜[M]. 南昌: 江西科学技术出版社, 2010.

(责任编辑: 张明霞)