

云南思茅端午节食用药根的民族植物学调查

刘怡涛, 龙春林^①, 刀志灵

(中国科学院昆明植物研究所, 云南 昆明 650204)

摘要: 对多民族聚居的云南思茅市及其周边村寨在端午节期间食用药根的习惯进行了较全面的民族植物学调查。思茅各民族千百年来对药根膳食均有不同程度的喜爱, 他们的药根膳食知识具有地域特色, 融合了汉、傣、拉祜等原住民的医药知识。思茅端午节膳食药根的种类, 计 38 种, 分别属于 22 科 32 属。对云南思茅端午节食用药根膳食的文化基础和药根膳食的开发利用前景也进行了讨论。

关键词: 端午节; 药根膳食; 云南思茅; 原住民知识; 民族植物学

中图分类号: S731.9 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-0978(2003)02-0033-06

Ethnobotanical survey on medicinal roots eaten by the local people in Simao, Yunnan Province, during the Dragon-boat Festival LIU Yi-tao, LONG Chun-lin^①, DAO Zhi-ling (Kunming Institute of Botany, The Chinese Academy of Sciences, Kunming 650204, China), *J. Plant Resour. & Environ.* 2003, 12(2): 33-38

Abstract: The medicinal roots (including both real roots and underground stems of plants) during the Dragon-boat Festival season eaten by different human groups in Simao, a tropical county in southern Yunnan, Southwest China, was investigated and reported. It was found the local people have developed their tradition of eating medicinal roots for hundreds of years. Most people like these medicinal roots more or less. The indigenous knowledge of eating medicinal roots is characterized by regionalization, and assembling of different eating cultures such as those from Dai, Lahu and the Han Chinese. The medicinal roots collected by the people in Simao are from 38 plant species, belonging to 22 families and 32 genera, which is reported here for the first time. The cultural background of eating medicinal roots was elucidated. The development potential of edible medicinal roots was discussed.

Key words: Dragon-boat Festival; edible medicinal roots; Simao of Yunnan; indigenous knowledge; ethnobotany

药膳是以药物和食物为原料, 经过烹饪加工制成的具有食疗作用的膳食。它是中国传统的医药知识与烹调经验相结合的产物^[1], 有着悠久的历史, 千百年来中华民族的保健膳食文化和中草药研究极大地丰富了该领域。药膳一词最早出现于《后汉书·列女传》:“母亲调药膳恩情笃密”。战国时期的《黄帝内经》、东汉末年的《神农本草经》、张仲景的《伤寒杂病论》、北魏崔浩的《食经》、梁代刘勰的《食方》等著作对中国药膳理论的建立和应用起到了承前启后的作用。到了唐宋时期, “食治”已经成为了一个专门的领域, 当时名医孙思邈在其所著《备急千金要方》中, 把“食治”设立专篇论述以后, 又有各种食疗本草, 至此, 药膳食疗成为一个独立的门类^[1]。

随着当今“回归自然”的国际大趋势, 我国的中医和膳食工作者开始注意食疗法的研究和挖掘。药

膳研究已经成为一个热门领域。但缺乏对药膳的深入研究, 能阐明其作用原理的则甚少, 出版的著作也偏重于应用范围。所以, 药膳大多停留在原始经验的积累上, 尚缺乏科学的理论依据, 应当注意将科学研究引入药膳领域, 逐步使药膳走向现代化, 成为中药现代化的一个组成部分。同时需加强中医理论的指导作用, 充分发挥辩证施膳的优势。

收稿日期: 2003-02-10

基金项目: 国家自然科学基金(30170102); 中国科学院知识创新工程重要方向(KSCX2-SW-117); 云南省自然科学基金和云南省技术创新人才项目(Yunnan Province, 1999C0078M, 2001C0058M & 2001PY017); 国家科技部科技基础性工作专项(2001DEA10009); 美国国家自然科学基金(DEB-0103795)和德国技术援助机构(GTZ 00. 2047. 8-001. 02)资助。

作者简介: 刘怡涛(1955-), 男, 云南普洱人, 大专, 工程师, 主要从事民族植物学、植物资源学和生物多样性研究。

^① 通讯作者 coresponding author

本文应用民族植物学和文化人类学观点,探讨、研究云南思茅各民族在端午节期间普遍食用药根的植物种类和这种膳食的传统文化现象。旨在发掘当地各民族的这类原住民知识,为进一步研究、开发利用这些有用的植物资源提供信息。

1 研究地区与研究方法

1.1 研究地区和民族

研究地区为云南省思茅市及周边村寨,涉及的民族主要是彝族、傣族、拉祜族和汉族等,研究对象为思茅各民族端午节药根膳食的相关传统知识。

思茅市位于云南省南部、思茅地区中南部、澜沧江中下游,地处北回归线以南,介于北纬 22°27' ~ 23°06'、东经 100°19' ~ 101°27' 之间,总面积 3 928 km²。这里世代居住着彝、哈尼、傣、苗、拉祜、佤、傈僳、白、回和汉等十多个民族,有着悠久的历史和丰富的民族文化。植物种类十分丰富,高等植物种类超过 3 000 种,这里热带、亚热带植物资源为各民族的繁衍、生存和发展提供了有利条件^[2]。在生产活动中,一方面他们不断挖掘利用周围环境中的植物资源,在不断的实践中认识药物和其他资源植物,逐步形成了朴素的辩证观和唯物观,也在利用植物防病治病方面积累了丰富的经验;另一方面,不断吸收、借鉴周围其他民族的医药经验来丰富自己的医药,从而使这一地区形成了一个具有地域特色的民间医药体系,融合了汉、傣、拉祜等原住民的医药知识。端午节药膳文化就是其中最特点的医药饮食传统文化,主要是以补气、补血、补虚扶正为主,是基于一种朴素的人体及病因、病机的认知。当地民间医生认为:1 年有 12 个月,病有 120 种,人的有机整体是通过筋脉连成的。“天人合一论”,古代哲学思想与当地民间医药的结合,不但表现在“天有 365 天,人有 365 节”的方面,也表现在病因、病机等方面。民间医生认识到:气血是生命的基础,气血供各种器官的动力,废物的排出、营养的吸收,都必须依赖气血来完成^[3]。

1.2 研究方法

1.2.1 文献研究 查阅和收集与思茅及其各少数民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、风物志和食谱等书籍,并对其进行分析和研究。

1.2.2 实地调查 采用多学科多领域相结合的方法

法进行野外调查与民间访谈。2002 年 6 月端午节期间,作者专门对思茅市的各农贸市场所售药根进行了实地考察,拍摄凭据照片,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。野外调查访问工作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”(Questionnaire),即“5W + 1H”法^[4]。

1.2.3 室内分析 在室内工作阶段,注重结合跨学科的文獻研究,着重证据标本的鉴定,对其进行资料分析和编目。

2 研究结果

2.1 药根种类的多样性

本文所指的“根”,包括植物学上的根和民间对根的通称,即植物的地下部分,是根和地下茎(及茎的变态)的统称。“药根”一词,在当地已经成了 1 个约定俗成的专有名词,特指端午节期间当地食用的根类药膳植物。

思茅市各民族食用药根的植物种类十分丰富,据调查,共有 38 种,属于 22 科 32 属(见表 1)。从植物的生活型而言,有草本、藤本及木本等植物。根的类型也极为丰富,有肉质圆柱形根、圆锥形根、须根、块根及肉质茎、鳞茎、块茎和根茎等。其中有较为名贵的中草药如五加科人参属的野三七〔*Panax notoginseng* (Burk.) F. H. Chen ex C. Chow^[5]〕、百合科的滇黄精(*Polygonatum kingianum* Coll. et Hemsl.)、伞形科的当归〔*Angelica sinensis* (Oliv.) Diels〕等;也有当地田边地头或林中习见的小草,如鸭趾草科的露水草〔*Cyanotis vaga* (Lour.) Roem. et Schult.〕、百合科的土麦冬〔*Liriope spicata* (Thunb.) Lour.〕、菊科的黑威灵(*Inula nervosa* Wall.)];有栽培植物如伞形科的茴香根(*Foeniculum vulgare* Mill.)、鸢尾科的小红蒜(*Eleutherine plicata* Herb.)];还有水生植物的根,如天南星科的刺芋〔*Lasia spinosa* (L.) Thw.〕等。

2.2 端午节食用药根的文化基础

思茅当地的民间医生认为:气候的变化是生病的根源。1 年 24 节气,人最易在节气变化时生病,如钻筋症,多在春季播种时发病,桃花病是在 3 - 4 月,桃花开放时患病^[3]。寒、火、风、气、湿是致病的重要原因,膝冷是寒气,小儿抽筋是风,疮疗流痰是

表1 云南思茅端午节食用的药用植物名录

Table 1 List of plants used for edible medicinal roots by the local people in Simso of Yunnan during the Dragon-boat Festival

植物名 Species	别名 Local name	科名 Family	药用部位 Medicinal part	药用功效 Medicinal function	文献引证 References
当归 <i>Angelica sinensis</i> (Oliv.) Diels	秦归、云归	Umbelliferae	根 root	补、妇科	根据调查
羊齿天门冬 <i>Asparagus filicinus</i> Buch.-Hum. ex D. Don	天冬	Liliaceae	块根 tuber	止咳、化痰	根据调查
天门冬 <i>Asparagus cochinchinensis</i> (Lour.) Merr.	天冬、天冬草	Liliaceae	块根 tuber	头昏、滋阴润燥	根据调查
独蕨箕 <i>Botrychium lanuginosum</i> Wall.	蕨箕参、阴地蕨	Botrychiaceae	根 root	产后体虚、肝肾虚弱	[5]
藤三七 <i>Boussingaultia gracilis</i> Miers. var. <i>pseudobaselloides</i> Bailey	藤子三七	Basellaceae	块茎 tuber	滋补、腰膝痠痛、病后体弱	[5]
大挖耳草 <i>Carpesium nepalense</i> L. var. <i>lanatum</i> Hook. f.	金挖耳草、倒提壶	Compositae	全草 whole plant	肾虚耳鸣	[6]
鸡蛋参 <i>Codonopsis convolvulacea</i> Kurz.	山鸡蛋	Campanulaceae	根 root	病后、产后体虚、肺结核、心悸	[5]
露水草 <i>Cyanotis vaga</i> (Lour.) Roem. et Schult.		Commelinaceae	根 root	风湿性关节炎、腰膝湿痹、 肾炎水肿	[5]
地胆草 <i>Elephantopus scaber</i> L.	铺地丹、地胆头	Compositae	根 root	治咳嗽	[5]
红蒜 <i>Eleutherrine plicata</i> Herb.	小红蒜、散血宁、 傣语 pabolian	Iridaceae	根状茎 rhizome	补血	[5]
茴香根 <i>Foeniculum vulgare</i> Mill.	傣语 Jinji, paji	Umbelliferae	根 root	补	根据调查
鬼箭玉凤花 <i>Habenaria buchneroides</i> Schlecht.	狭穗鹭兰	Orchidaceae	块根 tuber	病后体虚、健胃益脾	[5]
鹅毛玉凤花 <i>Habenaria dentata</i> (Sw.) Schltr.	双肾子	Orchidaceae	块根 tuber	病后体虚、睾丸炎	[3]
滇南白芷 <i>Heracleum bivittatum</i> Boiss.	山白芷、滇白芷、 云南牛防风	Umbelliferae	根、叶 root and leaf	扫肚子、胃痛	[8]
黑威灵 <i>Inula nervosa</i> Wall.	铁脚威灵	Compositae	根 root	提气	[3]
羊耳菊 <i>Inula cappa</i> (Buch.-Ham. ex D. Don) DC.	夹骨史、害牛棍、 白牛胆	Compositae	根 root	风湿麻木	[5]
刺芋 <i>Lasia spirosa</i> (L.) Thw.	鸡翅钩	Araceae	根状茎 rhizome	治疗水肿	根据调查
山麦冬 <i>Liriope spicata</i> (Thunb.) Lour.	土麦冬、麦冬	Liliaceae	根状茎 rhizome	治头昏、滋阴生津、清心除烦	根据调查
阔叶山麦冬 <i>Liriope platyphylla</i> Wang et Tang	阔叶土麦冬	Liliaceae	根状茎 rhizome	治头昏、滋阴生津、清心除烦	根据调查
中型滇丁香 <i>Luculia intermedia</i> Hutch.	丁香花、黄木沙、 露球花	Rubiaceae	根 root	虚癆病、面黄肌瘦、身体衰弱	[6]
枸杞 <i>Lycium chinense</i> Mill.	地骨、地棘	Solanaceae	根皮 root bark	补肾、解热止咳	根据调查
山韶子 <i>Nephelium chryceum</i> Bl.	红毛丹根	Sapindaceae	根 root	头昏	根据调查
大叶沿阶草 <i>Ophiopogon dracaenoides</i> (Baker) HK. f.	八宝镇心丹	Liliaceae	根状茎 rhizome	心悸、心慌、风湿性心脏病	[5]
野三七 <i>Panax notoginseng</i> (Burk.) F. H. Chen ex C. Chow	鸡蛋七	Araliaceae	根 root	滋补	[5]
多叶重楼 <i>Paris polyphylla</i> Smith	七叶一枝花	Triliaceae	根状茎 rhizome	消炎、妇科	根据调查
滇重楼 <i>Paris polyphylla</i> Smith var. <i>yunnanensis</i> (Fr.) H.-M.	七叶一枝花	Triliaceae	根状茎 rhizome	消炎、妇科	[5]
杏叶防风 <i>Pimpinella candolleana</i> Wight et Arn.	马蹄防风	Umbelliferae	根 root	治小儿惊风、拉肚子	[5]
荷包山桂花 <i>Polygala arillata</i> Buch.-Ham.	白糯米、鸡肚子果	Polygalaceae	根 root	病后体虚、月经不调、 神经衰弱、脾胃虚弱	[5],[6]
粗柄杜若 <i>Pollia hasskarlii</i> Rolla Rao	大剑叶木、竹节兰	Commelinaceae	根 root	补虚、阳痿	[5]
卷叶黄精 <i>Polygonatum cirrhifolium</i> (Wall.) Royle	黄精	Liliaceae	块根 tuber	补血虚、润肺养阴、健脾益气	根据调查
滇黄精 <i>Polygonatum kingianum</i> Coll. et Hemsl.	黄精、马鞭梢	Liliaceae	块根 tuber	补血虚、润肺养阴、健脾益气	根据调查

续表1 Table 1 (Continued)

植物名 Species	别名 Local name	科名 Family	药用部位 Medicinal part	药用功效 Medicinal function	文献引证 References
回心草 <i>Rhodbryum roseum</i> Limp.	大叶蕨	Bryaceae	根及全草 whole plant	炖猪心治疗心脏病	[5]
多苞梅 <i>Rubus multibracteatus</i> Levl. et Vent	大红黄泡、大乌泡、 倒生根	Rosaceae	根 root	肾虚腰痛	[5]
狭叶五味子 <i>Schisandra lancifolia</i> (Rehd. et Wils.) A. C. Smith	满山香、南五味子	Schisandraceae	根 root	滋补	[5]
藤牛夕 <i>Stellaria monosperma</i> Buch.-Ham.	红牛夕	Caryophyllaceae	全草 whole plant	补血提气、风湿	[5]
红梗越桔 <i>Vaccinium ardisioides</i> Hook. f. ex C. B. Clarke	树萝卜、石萝卜、 灯塔树	Vacciniaceae	块根 root	肺结核咳嗽	[6]
滇缅甸鸢尾 <i>Vernonia parishii</i> Hook. f.	大发散、镇心丸、 大红花远志	Compositae	根 root	产后体虚、风湿骨痛、肝炎	[5]
茜草 <i>Rubia cordifolia</i> L.	小红参、红参	Rubiaceae	根 root	补气提气	[5]

火,长期居住在潮湿处而患湿气。因过度劳累而致病者如压癆、肺癆、虚癆等病。由于房事不节而引起的如色癆、家癆、酒色癆、闭经癆等。情志致病,常见的有怒气伤肝,忧虑伤心而致郁气病,出现心口痛(上腹部疼痛),口苦咽干等主症^[3]。

农历五月初五为端午节,又称端阳节、午日节、五月节。虽然名称不同,但我国各地人民都有这一传统节日。端午节是我国二千多年的旧习俗,每到这一天,家家户户都悬钟馗像,挂艾叶、菖蒲,赛龙舟,吃粽子,饮雄黄酒。在滇南的思茅民间,当地人还认识到,这是一个水土置换的节令,是一年中的一个转折。在热带地区,通常只有干湿两个季节^[7],干季从11月上旬到第二年的5月,之后就是雨季。端午节正好就是热带地区这两个节令的更替时间,民间医生认为这时是一年中更易致病的时节,需要吃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。

类似的认识在云南大理白族自治州的民间也有,他们在每年的5-6月份,要食用多种当地盛产的杜鹃花,根据调查,已知至少有20种杜鹃属(*Rhododendron* L.)植物的花在白、彝、纳西以及汉等民族中被用作蔬菜食用,其中食用最多的一种是大白花杜鹃(*Rhododendron decorum* Franch.)。在这一季节食用杜鹃花在当地也被认为是有换水土的作用,对人体健康有益,白族人相信杜鹃花能帮助消化并减去体内的油脂贮存^[8]。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^[8]。白族食用杜鹃花历史悠

久,剑川石宝山海云居僧尼的杜鹃花食谱,自明清流传下来,已有数百年历史。

2.3 药根膳食与药食同源

在思茅一带民间常用的中草药中,具有药膳功用的种类很多,它们集食用和药用、食补和药补、食疗和药疗于一体,有助于发挥食物攻邪补正的作用。真正体现了药食同源,在进食的同时服药,可相互辅助,相互促进,发挥食物的“攻邪”(治疗疾病)、“补正”(滋养身体)的双重作用。思茅的各民族认识和总结防病治病、强身益体的各种植物和传统知识,其独特的医药学知识体现了他们长期与亚热带森林环境相互作用的过程,富饶的热带、亚热带森林为他们的生存提供了生活所必须的野生植物资源,而炎热的气候又带给他们各种热带、亚热带疾病,在长期的实践过程中,他们逐渐发现周围植物的药用价值,积累了治病强身的一整套独特医药体系。

民间医生通过不断地实践,对药物性能概括总结出了一些歌谣,以便鉴别——从植物形态上,认为“藤本中空能清风”、“多毛多刺消炎肿”;从气味上,补药味甘甜、“治红(血)用酸涩,芳香多开窍,消炎取苦咸”。从选择植物的药用部位上,一般以植物生长最旺盛的时期来定。民间医生认为:秋冬季节植物处于休眠期,此时根茎的药性最好;春夏季节植物处于生长萌发期,其花叶的药性最好;块根植物多用根,须根植物多用地上部分,矮小灌木多用全株,乔木多用茎皮和果实,开花鲜艳的植物多用花蕾……^[8],这些凭借经验的归纳虽然有一定的局限性,但对药物的认识则上升到了一种理性的阶段,成为

思茅当地药性论的雏形。

在调查中了解到,端午节药根的大众化,还在于人们食用的大多是一些有确切疗效并且口感也好的药根,因为食用的主体大多数是健康人群。

2.4 药根膳食的使用特点

端午节的药根膳食,大多数是滋补强身、延年益寿的药根,具有补虚损、益气血、养五脏之功效,可以加强营养,增强机体的免疫功能和抗病能力,起到强壮身体、镇静安神、增加食欲的作用,适合于大多数人食用,所以节日期间是家家购买,大人小孩一起食用。思茅的大多数家庭都是选用滋补强壮、扶正固本的中草药,配合鸡或者猪蹄等用文火炖食。适用于各种年龄的人,尤其适宜于中老年人。如当归、羊齿天门冬(*Asparagus filicinus* Buch.-Hum. ex D. Don),鸡蛋参(*Codonopsis convolvulacea* Kurz.)、小红蒜、茴香根、鬼箭玉凤花(*Habenaria buchneroides* Schlecht.)、鹅毛玉凤花[*Habenaria dentate* (Sw.) Schltr.]、枸杞(*Lycium chinense* Mill.)、野三七、滇黄精(*Polygonatum kingianum* Coll. et Hemsl.)、狭叶五味子[*Schisandra lancifolia* (Rehd. et Wils.) A. C. Smit]、藤三七(*Boussingaultia gracilis* Miers. var. *pseudobaselloides* Bailey)^[5]等。

除此之外,对于特殊病人或一些普遍的慢性病人、不同体质的人群,用药还具有针对性。思茅当地民间医生用药原则及治疗是很有民族特色的,其惯常采用的五以疗法,即以毒攻毒、以黄治黄、以白治白、以黑治黑、以红治红,就是很有实践意义的经验总结。以毒攻毒是用有毒的蛤蟆,又名黑眶蟾蜍(*Bufo melanostictus* Schneider)的皮,外敷治疗各种肿毒、大腮巴、热毒;以黄治黄是用黄姜(*Curcuma longa* L.)(又名姜黄,傣语 haoming、哈尼语 mexiu^[7])、黄连(*Coptis chinensis* Franch.)、田基黄[*Grangea maderaspatana* (L.) Poir.]、虎杖(*Polygonum cuspidatum* Sieb. & Zucc.)等黄色药物治疗如黄胆性肝炎等疾病;以白治白是用白浆木瓜(又名番木瓜 *Carica papaya* L.)、土党参(*Campanumoea javanica* Blume)与猪脚炖服治疗妇女乳汁不通或者不足;以黑治黑是用黑芝麻(*Sesamum indicum* L.)、何首乌(*Polygonum multiflorum* Thunb.)、土当归(*Angelica* sp.)泡酒服治疗少年发白;以红治红是以月月红(*Hibiscus rosasinensis* L.)、一品红(*Euphorbia pulcherrima* Willd.)等治疗妇女月经不调,用鸡血藤治

疗贫血,用天青地红治疗红痢疾。

2.4.1 补气提气药膳 补气提气药膳是先用补气中草药,配合一定的食物,经烹调而成的药膳食品。这类药膳具有补气之功效,可增加机体的抵抗力和免疫机能,增强体质以及对外界环境的适应能力,增强全身组织器官的功能。适用于气虚证,症见倦怠无力、少气懒言、动则气喘、易出虚汗、易感冒、面色恍白、食欲不振、大便稀溏、舌质淡或淡红、苔白润、脉虚弱无力者。思茅民间常用的有当归;黑威灵,茜草(红参、小红参 *Rubia cordifolia* L.)^[6];黄牛夕、红牛根等。用沙锅炖鸡,有补中益气健脾的功效。用于因脾胃气虚、运化失职所致的饮食不香,腹部虚胀,大便溏软,稍食寒凉则脘腹不适,甚至泄泻者。

2.4.2 补益五脏药膳 此类药膳具有健脾益气、和胃调中之功效。适用于脾虚气弱之人,症见精神困倦、四肢软弱、短气懒言、头昏自汗、食欲不振、胃脘隐痛、便溏腹泻、舌质淡、苔白、脉缓无力等。常用的有鬼箭玉凤花(又名狭穗鹭兰)^[9];荷包山桂花(白糯米消、鸡肚子果 *Polygala arillata* Buch.-Ham.)^[6]等。

2.4.3 补肺药膳 此类药膳具有补益肺气、滋阴润肺止咳之功效。适应于肺气虚弱或肺阴不足之证。肺气虚症见气短懒言、咳嗽、咯痰清稀、喜温畏寒、自汗、易感冒、面色苍白;肺阴虚症见咳嗽、干咳无痰或痰少而粘、形体消瘦、午后潮热、两颧发红等症。常用的有理肺散(铺地丹、地胆头 *Elephantopus scaber* L.);枸杞(地骨、地棘 *Lycium chinense* Mill.);鸡蛋参。

2.4.4 养心药膳 此类药膳具有养心血、补心气、安心神和益心智的功效。适于心气虚或心血虚引起的心悸、气短、胸闷、动则心慌、失眠多梦、记忆力减退等症。常用的有鸡蛋参;大叶沿阶草[八宝镇心丹 *Ophiopogon dracaenoides* (Baker) Hook. f.];回心草(大叶蕨 *Rhodbryum roseum* Limp.)以及水牛夕(异姜果)。

2.4.5 补肾药膳 此类药膳具有温肾壮阳、填精生髓之功效,适用于肾虚证。肾虚证包括肾阴虚和肾阳虚,症见腰膝酸软、头昏耳鸣、少寐健忘、遗精尿频、潮热盗汗、口干或形寒肢冷、喘逆等症。常用的有独蕨箕(蕨箕参、阴地蕨 *Botrychium lanuginosum* Wall.)、枸杞、粗柄杜若(大剑叶木、竹节兰 *Pollia hasskarlii* Rolla Rao)。

2.4.6 妇科药膳 月经失调是指月经周期、经期、经量、经色、经质出现异常改变。中医认为月经失调主要与脏腑气血功能的虚实有关,并按临床表现将

其分为月经先期、月经后期、月经先后无定期、月经过多、月经过少等。药膳治疗可作为月经失调的一种辅助疗法。常用的有当归、多叶重楼 (*Paris polyphylla* Smith)、滇重楼 [*Paris polyphylla* Smith var. *yunnanensis* (Fr.) H.-M.]、荷包山桂花、鸡肚子果、鸡翅钩(刺芋)等。

2.4.7 产后体虚药膳 具有补气血,调经的功效,用于贫血虚弱,产后体虚,萎黄肌瘦,月经不调,行经腹痛,产后血虚等症。常用的有独蕨箕、鸡蛋参^[5]、滇缅斑鸠菊(大发散、镇心丸 *Vernonia parishii* Hook. f.)^[5];大红花远志;鸡翅钩等。

2.4.8 肾炎水肿药膳 肾炎大多脾肾两虚,精血亏虚,药膳作为一种辅助疗法,对于本病症状的改善和机体的康复,均有积极作用。常用的有露水草 [*Cyanotis vaga* (Lour.) Roem. et Schult.]、刺芋[鸡翅钩 *Lasia spinosa* (L.) Thw.]。

3 讨论与建议

3.1 开发利用前景分析

进入 21 世纪的中国,人民的物质生活越来越好,膳食文化开始注重食物的科学性、合理性和多样性,强调直接来自大自然的绿色食品。药根膳食正好符合人们的这种时尚追求。药根膳食集食用和药用、食补和药补、食疗和药疗于一体,真正体现了药食同源,在进食的同时服药,可相互辅助,相互促进,发挥食物的“攻邪”(治疗疾病)、“补正”(滋养身体)的双重作用。我们在调查中了解到,端午节药根的大众化,还在于人们食用的大多是一些有确切疗效并且口感也好的药根,这正好有利于普及和推广,因为食用的对象大多数是健康人群。

3.2 在热带地区进一步开展资源状况调查

当今世界,人们在利用植物资源的同时,十分关注生物多样性的保护,事实上世界上 99% 的植物遗传资源、95% 以上的热带雨林和几乎全部传统医药知识都直接掌握在世界各地的原住民手中,在过去几千年的人类文化史中,正是他们利用、保护并发展了地球上生物的多样性,今后他们仍将是保护与使用多样性及相关传统知识的主人^[10]。

建议相关部门给予一定的研究经费,进行更加深入的实地考察研究,并且扩大考察范围至滇南热带地区,由于经费的原因,我们调查的深度与广度都

不够。热带地区也是民族文化最为丰富、植物种类最多的地区^[11],过去这一地区地处边陲,交通不便,开发和研究都相对滞后,现在交通和研究手段都比较成熟。对这样一个特定地区的药根膳食种类作进一步的调查研究,对资源量进行更准确的评估,并对具有市场潜力的种类进行筛选,将有利于滇南热区的植物资源的开发与利用。对于急剧转变中的现代社会和由于人口过剩可能对资源造成的压力,用民族植物学的调查研究手段,分析研究原住民传统森林资源管理的知识,将有利于生物多样性和文化多样性的保护与合理利用,并为该地区资源管理和可持续发展提供有效的方法与途径。

3.3 药根膳食的深度研究与开发

要使药根膳食更加科学化、大众化、产业化,有必要对这些药根种类进行成分分析、药效的评估、营养成分的分析和测定,研究其蛋白质、脂肪、淀粉、氨基酸和糖类的含量。

在开展药根膳食的应用研究时,应该注重从民族文化因素、营养价值因素、特色风味因素、药膳保健因素等,对端午节药根植物进行筛选,并深入调查蕴藏量,开展引种栽培实验。

参考文献:

- [1] 顾奎勤,方欣,杨娟. 家庭药膳[M]. 北京:金盾出版社, 1991. 1-10.
- [2] 刘怡涛,龙春林. 云南各民族食用花卉的初步研究[J]. 云南植物研究, 2002, 24(1): 41-56.
- [3] 张绍云. 中国拉祜族医药[M]. 昆明:云南民族出版社, 1996. 57-96.
- [4] 王洁如,龙春林. 基诺族传统食用植物的民族植物学研究[J]. 云南植物研究, 1995, 17(2): 161-168.
- [5] 云南省思茅地区革命委员会生产指挥部文卫组. 云南思茅中草药选[M]. 1971. 10-200.
- [6] 思茅地区民族传统医药研究所. 拉祜族常用药[M]. 昆明:云南民族出版社, 1987. 31-327.
- [7] 刘怡涛. 神奇云南·奇花异草[M]. 昆明:云南科技出版社, 2002. 65-127.
- [8] 刘怡涛,龙春林. 云南各民族食用花卉中的人文因素[J]. 自然杂志, 2001, 23(5): 292-297.
- [9] 倪素碧,刘怡涛. 兰花荟萃[M]. 昆明:云南科技出版社, 1999. 1-190.
- [10] 裴盛基,贺善安. 民族植物学手册[M]. 昆明:云南科技出版社, 1998. 1-7.
- [11] 郭辉军,龙春林. 云南的生物多样性[M]. 昆明:云南科技出版社, 1998. 1-13.