

# 乌饭树(*Vaccinium bracteatum* Thunb.) 的民族植物学

陈重明<sup>1</sup> 张 宁<sup>2</sup> 王 鸣<sup>1</sup>

(<sup>1</sup>江苏省植物研究所, 南京 210014 <sup>2</sup>南京金陵制药厂)  
中国科学院

**摘要** 论述中国古代本草关于乌饭树(*Vaccinium bracteatum* Thunb.)的名称与药效的记载以及现代对乌饭树及同属植物的研究和利用。认为乌饭树自古以来便是黑色保健食品的原料和滋补强壮药,从其枝叶中提取天然黑色素用于保健事业值得进一步开发和利用。

**关键词** 民族植物学;乌饭树;黑色天然色素

**Ethnobotany of Wufanshu (*Vaccinium bracteatum* Thunb.)** Chen Chong-Ming<sup>1</sup>, Zhang Ning<sup>2</sup>, Wang Ming<sup>1</sup> (<sup>1</sup>Institute of Botany, Jiangsu Province and Chinese Academy of Sciences, Nanjing 210014 <sup>2</sup>Jingling Pharmaceutical Factory of Nanjing 210016), *J. Plant Resour. & Environ.* 1998, 7(1): 45~48

The application history and modern usage in Chinese folk of Wufanshu (*Vaccinium bracteatum* Thunb.) are introduced. This species is the material for black health care foods and nourishing and tonic drug since ancient time. The black natural pigment extracted from its branch and leaf for health protection is important to further exploit and utilize.

**Key words** ethnobotany; *Vaccinium bracteatum* Thunb.; black natural pigment

## 1 乌饭树的古今名称

乌饭树在我国有着悠久的历史,无论是作为食品,还是作为药物,都是很有特色的。在古代的本草著作中,它并不是以乌饭树为其名称的,而有其他的名称,根据历代诸家本草的记载,有染菽、猴菽、南烛草木、草木之王、牛筋草、青精草、乌饭草、墨饭草等名称。所谓染菽,是指这种植物具有染色的功能,而它的果实似菽,菽乃是指豆科植物,也就是说其果实似小豆子。猴菽是指猴子喜欢吃的小豆子。南烛草木中南烛二字是染菽的音转,染菽两字在南方的发音近似南烛,又由于南烛似草,其实是木,故名南烛草木。草木之王是说明了这种植物在草木中的位置,因为它对人们有很好的补益作用,超过了其他植物,故以草木之王命之。名为牛筋草,是指食用之后,健如牛筋。青精草的来源和我国梁代伟大药物学家陶弘景所著的《登真隐诀》一书中提到的青精乾石饷饭有关,乌饭树的枝叶就是制作这种道家食品的原料,故称青精草。实际上这“青精”两字十分清楚地说明它集中了绿色植物的精华。乌饭草和墨饭草则十

陈重明:男,1938年4月生,大学,研究员,室主任,从事药用植物研究。

收稿日期 1997-05-15

分形象地说明以它们作原料做出来的饭是黑色的<sup>[1]</sup>。虽然其名称各异,但从这些名称的命名意义看包含着两方面的内容:一是可用以制作一种青黑色的米饭,二是这种植物对人体确有很好的补益作用。在古代本草著作中,对南烛的原植物曾有些混乱的认识,陈重明等已进行考证,确认乌饭树的从古至今的原植物应是杜鹃花科越桔亚科的乌饭树(*Vaccinium bracteatum* Thunb.)<sup>[2]</sup>。

## 2 关于乌饭树的民间传说

乌饭,是我国江南一带民间传统的保健食品,在古代就流传着美丽传说,《法华玄赞》中曾有记载,说玉帝的女儿因思凡下嫁人间,触怒了玉帝而押入天牢,终日挨饿,她的儿子目莲(又名沉香),对母亲非常孝敬,每日送去白饭好菜,但每次都被狱卒吃了,后来目莲发现了一种树叶,用它榨汁浸米,可以制成一种黑饭,狱卒见了大惊,不敢再吃,而目莲的母亲却依靠这种黑饭维持了生命,身体逐渐康复,目莲的行动感动了天帝,最后将其母亲释放,母子得以团聚。在《神隐》中谈到了乌饭习俗来源于另一种说法,说西域有神,叫作佛,在佛祖生日的那一天要用黑黍米不落角祀之。中国的奉教者,率相仿效,遂成此俗,这就是中国为什么在农历四月初八这一天要吃乌饭的原因。中国用乌饭来代替黑黍米,奉佛以后,寺庙中僧侣们发给弟子,认为食用以后可以消灾,带来吉祥。由于乌饭既有补益作用,又很可口,深得人民喜爱,人们也常煮些乌饭送给亲友。直到今天,在我国安徽、江苏、浙江、湖南、贵州等省的部分地区,每到农历四月初八,农户们都爱煮食乌饭,湖南侗族人民还称其为黑饭节。在唐代大诗人李白就曾经有诗曰:“岂无青精饭,令我益颜色”。诗人陆龟蒙也有诗云:“乌饭新炊茅曜香,道家斋日以为常”。在清代吴其浚所著《植物名实图考》一书也说:“四月八日俚俗,寺庙染饭馈间,其风犹古”。在《江宁府志》中也记载了江宁民间吃乌饭的习俗:“吾乡每庙时日,沿途争卖,以当点心”。这说明了乌饭和佛教、道教都有很密切的关系,是一种宗教食品。用乌饭还可酿酒,这种酒称作乌饭酒,是上等佳酿,色黑绵软,甜甘圆润。清代著名的文学家袁牧在溧水时曾品尝过这种酒,他说:“酒色黑,其味甘鲜,口不能言其妙,溧水一带人家生女儿时必造乌饭酒一缸,一直保留到女儿出嫁时开饮,开时仅半瓮,质能胶,香溢室外”<sup>[3]</sup>。

## 3 本草著作中有关乌饭的记载

乌饭树最早是由宋代《开宝本草》记载的,但是作为青精饭却早在梁代(公元6世纪左右)我国最早的药物学家陶弘景在其著作《登真隐诀》中就已经记录,它是这样记载的:“以生白粳米一斛五斗春治,渐取一斛二斗,用南烛木叶五斤燥者三斤也可,杂茎皮煮取原汁,极令清冷,以溲米,米释炊之,从四至八月末,用新生叶,色皆绿,九月至三月,用宿叶,色皆浅。可随时进退其斤两,又采软枝茎皮,于石臼中捣碎,假令四、五月中作,可用十许斤熟春,以斛二升汤浸染得一斛也,比来只以水浸一、二宿,不必用汤,漉而炊之,初米正作绿,蒸过便如绀色,若色不好,亦可淘去,更以新汁炊之,惟令饭作正青色及止,高格曝干,当三日蒸曝,第一辄以青汁溲令。每日可服二升,勿复血食,填胃补髓,消灭三虫……”。《上元宝经》云:“子服草木之王,气与神通,子食青烛之津,命不复殒,此之谓也,今茅山道士也作此饭,或以寄远,熏蒸过食之,甚香甜

也,”这是对乌饭制作的首次记录。在唐代陈藏器所著的《本草拾遗》中说:“取南烛茎叶捣碎,浸汁浸粳米,九浸九蒸九曝,米粒紧小,黑如瑩珠,袋盛,可适远方也。”《日华子本草》中也说:“乌饭草,益肠胃,持浸米晒,干服,又名南烛也”。在宋《开宝本草》中,对乌饭制作有同《本草拾遗》相似的描述,并强调其具有“坚筋骨,能行”等强力健体的作用。李时珍在《本草纲目》中说:“采其叶,渍水染饭,色青而光,能资阳气,谓之青精饭”。从以上的引述中看到乌饭又名青精饭,为历代本草学家所熟悉,并已有约 2 000 年的历史,它不仅作为普通食品,而且具有一定的保健功能,尤其是具有滋补强壮、抗衰老的作用。

#### 4 本草著作中有关乌饭树药效的介绍

乌饭树除了作为保健食品用以外,还有一些独特的药用功能,因此是一种药食兼用的植物。唐代陈藏器所著的《本草拾遗》中首次指出:“南烛枝叶,味苦平,无毒,止泄除睡,坚筋益气力,久服轻身长年,令人不饥,变白去老”。宋《图经本草》中附有唐代孙思邈所著的《千金月令》中南烛煎一方云:“南烛煎,益须发及容颜,兼补暖,三月三日采叶并蕊子,入大净瓶中,干盛,以童子小便浸满瓶,固济其口,置闲处,经一周年取开,每用一匙,温酒调服,一日二次,极有效验”。

《太平圣惠方》中也有关于南烛的附方,一方是春夏取南烛子枝叶,秋冬取其根皮,细锉五斤,水五斗,慢火煎取二斗,去滓,净锅慢火煎如稀饴,瓷瓶装之,每温酒服一匙,日二服,久服轻身明目,黑发驻颜;另一方是入童子小便同煎,功效同上。再一方,用南烛根烧研,熟水调服一钱即下,专治误吞铜铁不下。李时珍在《本草纲目》中加以推荐。他对南烛果实也作了介绍,云:“南烛子酸甘平,无毒,坚筋骨,固精驻颜”。在清代著名的医学家沈金鳌所著的《要药分剂》中对南烛枝叶和果实的功用作了进一步的探索,书中说:“纲目于南烛枝叶载有止泄、除睡、变白三条,而子载有固精、驻颜二条,其强筋,益力,子与叶同,此殆互文非若他药之主治,或子或枝或叶有绝不相同,余尝以南烛子治痢血日久,次治饭后瞌睡,可知止泄、除睡,不独枝叶为然也。又尝以子治痢血,日久疴,亦效,此为本草所未及者,曾制一方,用南烛为君,制首乌为臣,谷芽生焦各半,除疴加用,如久痢加黄连、木香、诃子,久泻加山药、建连,除睡加益智、远志,痢血加黄连、槐花、当归、地榆,真是如斯响应”<sup>[4]</sup>。

在古书中记载了乌饭树的叶和果实都有用途,既能保健,又具有治疗作用,是一种很有研究和开发价值的野生植物。

#### 5 现代对乌饭树及其同属植物的研究

乌饭树属于杜鹃花科越桔属,是该科内一个比较大的属,全世界约有 400 多种<sup>[5]</sup>。美国、加拿大、德国、法国等从 20 世纪 40 年代开始对本属中的多种植物进行了开发性研究,不少种类已经成为重要的水果和药物。例如对我国新疆有分布的黑果越桔 [*Vaccinium myrtillus* (Gilib.) Koch] 颇为重视,认为其中的花青素是一种很有价值的成分,对于人体的血液微循环有很好的调节作用,特别在疏通血液方面有明显功效;对心血管系统的疾病有很好的防治作用;对眼血管疾病及糖尿病均有很好的疗效。直到现在这种植物制成的药物,仍是欧美各国十

分重视和需求量很大的药品。在我国东北地区,有一种分布广、蕴藏量大的该属植物越桔(*Vaccinium vitis-idaea* Linn.),目前已用其果实生产饮料,也从果实提取出天然红色素——越桔红,供食品工业应用<sup>[6]</sup>。

乌饭树(*Vaccinium bracteatum* Thunb.)是该属中在我国分布最广,蕴藏量最大的一种。主产华东、华中、华南至西南地区,常分布在丘陵地带或海拔400~1400m的山地,常见于山坡林内或灌丛中,是酸性土(红壤)上的指示植物。朝鲜、日本(南部)、中南半岛、马来半岛和印度尼西亚也有分布<sup>[7]</sup>。

据报道<sup>[8]</sup>乌饭树的枝叶含有花青素、无羁萜、无羁萜醇(opfridelinol)、槲皮素、异红草素、对羟基桂皮酸、内消旋肌醇(pseudo-myoinositol)及卅一烷、鞣质等,果实含糖分20%,游离酸7.02%。乌饭树的枝叶渍汁浸米可以煮成黑色的乌饭。这是因为其中含有天然黑色素的缘故。这种黑色素在实验室中已经取得,但尚未在生产中应用。对这种黑色素的成分组成,看法不一,有认为主要是环烯醚萜<sup>[9]</sup>,也有认为主要是醌类色满氧杂萜满<sup>[10]</sup>。不少学者还认为其枝叶中的色素与同属其他种植物果实中的色素相近,为多种花色甙类<sup>①</sup>。众所周知,天然色素对当代人类生活有着特别重要的意义,而天然黑色素则更加难找。在食品工业和制药工业方面都是很需要的。最近的研究表明,乌饭树色素的染色并不只限于米粒<sup>②</sup>。这种天然黑色素不是仅仅作为一种色素而存在,其所含的花色甙还是一种很好的药用成分。因此有着广泛开发利用价值<sup>[11,12]</sup>。

江苏省·中国科学院植物研究所利用乌饭树开发了黑色保健食品——“青精糯”,其风味独特,具有一定的保健作用,受到海内外人士的热诚欢迎。乌饭树资源丰富又具有很好的保健治疗作用,相信在不久的将来,会被人们更深的认识并开发利用,为国民经济和人民的健康作出重大贡献。

#### 参 考 文 献

- 1 [宋]唐慎微撰. 经史证类备急政和本草(影印本). 北京:人民卫生出版社,1982. 350.
- 2 黄胜白,陈重明. 南烛的本草考证. 中草药通讯,1979,10(9):34,41~42.
- 3 陈重明,俞秀媛. 一种有前途的抗衰老药物——南烛. 中药材,1987,(8):44.
- 4 黄胜白,陈重明. 本草学. 南京:南京工学院出版社,1988. 79
- 5 中国植物志编委会. 中国植物志,第五十七卷第三分册. 北京:科学出版社,1991. 75.
- 6 李树毅. 长白山区野生植物色素的开发与利用. 中国野生植物,1993,(2):42.
- 7 方瑞征. 中国越桔属的研究. 云南植物研究,1986,8(2):239~258.
- 8 南京新医学院编. 中药大辞典(下). 上海:上海人民出版社,1974. 1563.
- 9 周荣汉. 有发展前途的植物次生物质——环烯醚萜类. 武汉植物研究,1984,2(2):317~320.
- 10 周兆祥. 乌饭树色素的研究. 食品发酵工业,1989,(6):54~59.
- 11 王静萍. 越桔原植物果实的化学成分研究进展. 植物学通报,1991,2(2):317~320.
- 12 许 彬,郑光耀,翟其骅. 野生乌饭树浆果营养成分分析及其利用价值. 中国野生植物,1991,(2):48~51.

(责任编辑:宗世贤)

① 张 宁. 野生植物乌饭的综合研究. 江苏省植物研究所硕士生毕业论文,1993,打印本.

② 江水泉. 超临界  $W_2$  萃取南烛叶的研究. 南京农业大学农业工程学院硕士生毕业论文,1997年,打印本.