

# 西双版纳傣族的传统野生蔬菜

许建初

(中科院昆明植物研究所)

## 一、引言

西双版纳具有丰富的热带野生蔬菜资源,同时又是傣族的主要聚居地区。长期以来,从森林中采集野菜是傣族蔬菜的主要来源。本文调查了傣族传统野生蔬菜的种类和加工方法,并就野生蔬菜在傣族生活中的重要性及如何开发利用野生蔬菜资源进行了初步探讨。

## 二、野生蔬菜的种类

据初步调查统计,傣族经常食用的野菜大约有一百二十多种。下面为一些重要的野菜,按食用的不同部分分成四类:

### (一)花、果类

如:白花树(*Bauhinia variegata*)、大花田菁(*Sesbania grandiflora*)、黄刺茄(*Solanum coagulens*)、野芭蕉(*Musa spp*)、光叶菝葜(*Smilax indica*)、云南石梓(*Gmelina arborea*)、千张纸(*Oroxylum indicum*)等等。

### (二)嫩茎、叶类

如:蕨菜(*Pteridium aquilium*)、水蕨(*Ceratopteris siliquosa*)、菜蕨(*Callipteris esculenta*)、滑板菜(*Parabacna sagittata*)、刺芋(*Losia spinosa*)、树头菜(*Crataeva roxburghii*)木瓜榕(*Ficus auriculata*)、厚皮榕(*F. callose*)、聚果榕(*F. glomerata*)、茄花紫金牛(*Adisia solanacca*)、水薄荷(*Mentha haplocalyx*)、刺苋菜(*Amaranthus spinosus*)、皱果苋(*A. viridis*)、积雪草(*Centella asiatica*)、革命菜(*Crassocephalum crepidioides*)、鸭舌草(*Menochoria vaginalis*)、水芹(*Denanthe javanica*)、龙葵(*Solanum nigrum*)、旋花茄(*S. Spirale*)、假芋(*Colocasia fallax*)、沼菊(*Enydra fluctuans*)、苦藤(*Dregea volubilis*)、刺芫荽(*Eryngium foetidum*)、苦笋(*Pleioblastus amarus*)、版纳甜竹(*Dendrocalamus hamiltonii*)、黄竹(*D. membranaceus*)、龙竹(*D. giganteus*)、歪脚龙竹(*D. binicus*)、沙罗单竹(*Schizostachys funghomii*)、小泡竹(*Pseudostachyum polymorphum*)、薄竹(*Leptocanna chinensis*)、滇竹(*Oxytenonthera spp*)、条竹(*Thyrsostachys siamensis*)等。

### (三)根茎类

如:蕺菜(*Houttuynia cordata*)、魔芋(*Amorphophallus rivieri*)、滇南魔芋(*A. yunnacensis*)、翅茎薯蓣(*Dioscorea alata*)、甜薯(*D. esculenta*)、五叶薯蓣(*D. pentaphylla*)等。

### (四)其它

常见菌类有:鸡棕、竹荪、红菌、牛肝菌、木耳等十几种。另外淡水藻类如刚毛藻(*Spirogyra spp*)三种也均可食用。

## 三、加工方法

傣族在长期食用野生蔬菜过程中积累了丰富的经验。有些野菜含有有毒成分,需经过处

理后才能食用。傣族加工食用野菜的主要方法有：

1. 生吃 一些野菜如小薄荷、蕺菜可以伴以佐料直接用来生食。
2. 煮 野菜煮后可以去除涩味或使毒素变性。如刺芋等天南星科的野菜，白花树、蕨菜等绝大部分嫩茎叶类。
3. 炒 有些野菜可以直接炒吃，如臭菜，臭味虽浓，但炒味道鲜美。有的可以先煮后炒。
4. 腌制 如苦笋和其它腌菜，腌后有酸味。
5. 干制 各种干笋，云南石梓花晒干磨碎与糯米粉烤成粑粑芳香可口，是傣族节日的重要食品。
6. 水漂 水漂洗可去毒去涩。如魔芋、薯蓣需经过反复浸漂后方可食用。

#### 四、讨 论

##### (1) 野菜利用以及人与自然环境的相互作用。

根据达尔文进化论，生物界物种的生存和发展是物种间长期选择、相互适应的结果。傣族长期生活在高温高湿的环境中，形成他们嗜吃酸笋、苦笋、酸菜、苦瓜、龙葵等酸苦味的习惯。这些菜可“清凉”、“解火”，这正说明“食药同源”这一原理的，是人类长期适应环境的结果。同时，西双版纳植物的丰富性为傣族采集提供了可能性，这对居住在这个环境中的傣族来说是种方便，而不能统而称这种简单采集是原始的表现，只能说明他们利用植物的独特方式。但随着人口的迅速增长，这种简单采集已超过了自然环境的负荷，引种、驯化和栽培蔬菜就成为解决这一地区蔬菜缺乏的重要途径。

##### (2) 傣族有用植物的民间分类

傣族有自己的民间植物分类系统，他们把野生有用植物分成：草(ya)、菜(Pa)、果(má)、笋(nó)等相当于林奈分类系统属一级水平。在菜(Pa)一类中再分成具体的野菜，如：pagōng——树头菜，Pana——臭菜，Papīc——龙葵，Palong——滑板菜等等，相当于种一级水平。因此从傣族语言文字上可以看出其利用野生植物的悠久历史。

##### (3) 傣族对引种驯化的贡献

傣族是一个定耕民族，每家都有园圃用以栽植蔬菜、果树、药用植物和纤维植物等。他们把野外具有优良性状的植株引种到园圃，并不断选择驯化。据调查傣族园圃常见栽培的野生蔬菜有四十多种。如：树头菜、臭菜、苦藤、龙葵、厚皮榕、木瓜榕、甜菜、水薄荷、刺芋等等。通过长期栽培选择许多植物由野生变为半驯化植物，但这种园圃栽培选择只能说是驯化植物的萌芽。

##### (4) 民族植物学的调查方法

民族植物学(ethnobotany)为生物资源的开发利用开辟了一个新的途径。主要包括民间访问(了解民间分类系统、用途及加工过程等)、野外调查(包括证据标本的采集、鉴定)、植化分析三大步骤。如：傣族的民间分类系统可以告诉我们哪些植物是可食的，哪些植物是有毒的。他们往往对食用植物分得很细。

##### (5) 合理开发利用热带野生蔬菜资源

西双版纳蔬菜供应有着雨季蔬菜种类单调，供不应求的问题。在野生蔬菜资源调查和植化成分(包括营养成分和有毒成分)分析的基础上，从中选出一些食用价值较高有驯化前途的类型是完全可能的。并配合其他高温湿热地区的引种、筛选和育种工作，完全能够解决西双版纳雨季蔬菜供应紧张的矛盾。