



DOI:10.14188/j.ajsh.2021.04.004

西双版纳傣族常用药食两用植物资源调查分析

尹翠云,俞 静,唐德英,李海涛,李宜航,李 光,刘世芳,李学兰,牟 燕*

(中国医学科学院药用植物研究所 云南分所/云南省南药可持续利用重点实验室,云南 景洪 666100)

摘要: 采用民族植物学的研究方法和手段,对云南省西双版纳州傣族常用药食两用植物及其利用进行调查研究。结果表明,西双版纳有傣族常用药食两用植物226种(含变种),隶属于76科184属。其中,双子叶植物62科179种,单子叶植物11科44种,蕨类植物1科2种,裸子植物1科1种。生活型以草本植物为主,有101种,占比44.69%。优势科主要集中在豆科(Fabaceae)17种、葫芦科(Cucurbitaceae)12种和姜科(Zingiberaceae)11种;单种属优势明显,有162属,占总属数的88.04%,占总种数的71.68%。傣族药食两用植物的利用以蔬菜类居多,有108种,其次是水果类有50种。傣医药用部位以地下部分最多;药效以清热解毒种类最多,有122种植物具有该功效。做了化学成分、营养成分和安全性评价试验的植物分别有189种、98种和144种。本文对西双版纳傣族药食两用植物资源、传统食用方法、傣医应用知识及研究现状进行了调查研究,可为傣族药食两用植物资源的进一步开发利用提供科学依据。

关键词: 西双版纳;傣族药食两用植物;资源调查

中图分类号: Q949.9

文献标志码: A

文章编号: 2096-3491(2021)04-0341-16

Investigation on the medicinal and edible plant resources of Dai nationality in Xishuangbanna

YIN Cuiyun, YU Jing, TANG Deying, LI Haitao, LI Yihang, LI Guang, LIU Shifang, LI Xuelan, MOU Yan*

(Yunnan Key Laboratory of Southern Medicinal Utilization, Yunnan Branch Institute of Medicinal Plant Development, Chinese Academy of Medical Science, Jinghong 666100, Yunnan, China)

Abstract: An ethnobotanical survey was conducted to document traditional knowledge and application on the medicinal and edible plant of Dai nationality in Xishuangbanna. The results show that there are 226 species (containing variety) of medicinal and edible plants belonging to 184 genera in 76 families in common use by Dai nationality in Xishuangbanna. Among them, there are 179 species in 62 families of dicots, 44 species in 11 families of monocots, 2 species in 1 family of ferns, and 1 species in 1 family of gymnosperms. Herbal plants are the main life forms (101 species), accounting for 44.69%. The dominant families are Leguminosae (17 species), Cucurbitaceae (12 species) and Zingiberaceae (11 species). 162 mono-species genera have obvious advantages, accounting for 88.04% of the total genera, accounting for 71.68% of the total species. The vegetable plants (108 species) are mostly consumed by Dai people, followed by fruits (50 species). The underground parts are the most medicinal parts for Dai nationality, and medicines with heat-clearing

收稿日期: 2020-01-23 修回日期: 2021-06-24 接受日期: 2021-08-07

作者简介: 尹翠云(1993-),女,硕士生,主要从事民族药检测及质量控制。E-mail:cyin@implad.ac.cn

*通讯联系人: 牟燕(1988-),助理研究员,主要从事民族药检测及质量控制。E-mail:ymou@implad.ac.cn

基金项目: 原西双版纳州人民政府发展生物产业办公室“食用傣药膳研发推广和傣族药食同源植物图文编撰”(西财农发[2017]231号);云南省科技人才和平台计划(202005AG070158);云南省重大科技专项(202002AA100007)

引用格式:尹翠云,俞静,唐德英,等. 西双版纳傣族常用药食两用植物资源调查分析[J]. 生物资源, 2021, 43(4): 341-356.

Yin C Y, Yu J, Tang D Y, *et al.* Investigation on the medicinal and edible plant resources of Dai nationality in Xishuangbanna [J]. Biotic Resources, 2021, 43(4): 341-356.

and detoxicating effects are 122 species. The chemical composition of 189 species, nutritional composition of 98 species and safety of 144 species of plants are examined and evaluated. This study on the species, traditional edible methods, medicinal effect and research status of medicinal and edible plants can provide the basis for the development and utilization of medicinal and edible plant resources.

Key words: Xishuangbanna; medicinal and edible plants of Dai nationality; resource investigation

0 引言

药食两用植物是指既可食用又具有一定医疗保健作用的植物,其应用历史最早可追溯至神农尝百草时期,药食两用植物作为我国传统食疗文化的重要物质基础,千百年来在中华民族的生存繁衍中起重要的作用。近年来,随着“食疗为主、药疗为辅”的传统疗法在常见病、多发病和慢性病防治中取得的良好效果,传统药食两用植物的利用越来越引起人们的关注和重视,研究和利用药食两用植物对医疗保健和疾病防治具有重要意义。

傣族是云南土著民族之一,主要分布于云南省境内的西双版纳和德宏地区,思茅、临沧元江、新平等地亦有散居。傣族医药文化历史悠久,其“人体解说”“四塔、五蕴”等医学理论独特,内容丰富。傣族人民依据“四塔、五蕴”的傣医理论和“未病先治,重在调理”的原则,将傣族医学文化融入日常饮食中,形成了“药食同源”的傣族食疗特色^[1]。受傣族居住区域地理位置、气候、生态环境以及其饮食、文化等因素的影响,傣族药食两用植物不仅种类繁多,而且具有明显的民族特色和地域特色。西双版纳分布着丰富的植物资源,《中国傣药志》收录的傣族植物药材有1 260种^[2];《中国云南热带野生蔬菜》收录的可食用植物有149种^[3],已报道的西双版纳傣族传统利用的药食两用植物共49科104属135种^[4],西双版纳橡胶林下分布的药食两用植物初步确定有140余种^[5]。而根据实地调查和资料查阅整理初步统计,西双版纳分布有可食果蔬植物至少在500种,其中药食两用植物占一半以上。因此,西双版纳傣族常用药食两用植物的统计有待进一步收集和整理。

本研究对西双版纳傣族常用药食两用植物及其传统知识进行了调查、收集、记录、整理和分析,整理了当地傣族习用的、常见的药食两种植物资源、传统食用方法及傣医应用知识等,查阅分析了傣族常用药食两用植物的研究现状,以促进西双版纳傣族药食两用植物资源的发掘和利用,及促进傣族医药文化和传统饮食文化的传承和发展。

1 研究区域和方法

1.1 区域概况

西双版纳傣族自治州地处云南最南端,介于E99°56′~101°50′,N21°08′~22°36′之间,全州土地总面积19 124.5 km²,辖景洪市、勐海县和勐腊县。气候属热带雨林气候,年平均温度为20~22℃,年均降雨量1 000~1 600 mm,平均相对湿度70%~80%。西双版纳全年高温、多雨、湿润、静风,特殊的地理环境和独特的雨林气候条件,造就了区域内多样化的植物资源,仅境内就分布有近5 000种植物,为傣族人民的生存繁衍提供了充裕的物质来源。

1.2 研究方法

1.2.1 文献调研

查阅《滇南本草》^[6]《中华本草·傣药卷》^[7]《中国傣医药彩色图谱》^[8]《傣族鲜药应用汇编》^[9]《云南民族药志》^[10]《中国云南热带野生蔬菜》^[3]《中国傣药志》^[2]《云南省中药材标准》^[11,12]等与傣族相关的书籍文献,收集整理西双版纳傣族常用食用植物、药用植物,了解西双版纳州傣族药食两用植物的民族植物学信息。通过查阅相关文献,对本次鉴定的药食两用植物的化学成分、营养成分及安全性评价等进行分析,了解傣族药食两用植物的研究现状。

1.2.2 实地调查

2017年至2019年对西双版纳州的景洪市嘎洒镇、勐腊县勐腊镇、勐捧镇、勐远镇、勐醒镇及勐海县勐混镇等乡镇的餐馆、农贸市场、药市及傣族村寨进行调查,主要调查对象为摊贩、购买群众、当地村民等,用民族植物学最常用的“5W+H”调查法^[13]即围绕植物种类(what)、采集地点(where)、采集人(who)、采集时间(when)、采集原因(why)及采集数量(how many)等相关信息进行调查,重点记录植物的傣族名、汉语当地名、食用部位、食用方法、药用方法、药用部位等信息,并拍摄照片和采集植物样本。

1.2.3 关键人物访谈

以西双版纳州内颇有名望的名老傣医为主要访谈对象,特聘傣医药专家林艳芳、岩罕单、刀红英等担任翻译,以傣语作为交流用语进行访谈,访谈时采用提问法进行交流,对药食两用植物资源的传统利用知识进行调查记录。

1.2.4 整理编目

在野外调查和人物访谈的基础上,组织名老傣医和傣医药专家对访谈所得的傣族传统知识进行核实,以采集的植物样本和照片对植物进行整理和鉴定,按照当地常用名、植物名、拉丁名、傣名、食用部位、食用方法等进行民族植物学编目,并用Excel软件进行统计分析。

2 结果与分析

2.1 傣族常用药食两用植物资源组成

2.1.1 物种组成

通过对西双版纳州傣族常用的药食两用植物进行鉴定和统计(见附录A),西双版纳傣族常用药食两用植物共有226种(含变种),隶属于76科184属。其中双子叶植物种类最多,有62科147属179种,分别占总科数、总属数和总种数的81.58%、79.89%和79.20%;单子叶植物11科34属44种,分别占总科数、总属数和总种数的14.47%、18.48%和19.47%;蕨类植物和裸子植物较少,分别有2科2属2种和1科1属1种。说明西双版纳州傣族常用的药食两用植物以双子叶植物为主。

2.1.2 生活型组成

对西双版纳傣族常用药食两用植物的生活型组成进行分析可知,草本植物有101种,占总种数的44.69%;乔木植物有61种,占总种数的26.99%;灌木植物37种,占总种数的16.37%;藤本植物有27种,占总种数的11.95%。西双版纳傣族常用药食两用植物中草本植物所占比例最大,表明西双版纳傣族常用药食两用植物主要以草本为主。

2.1.3 科属构成

对西双版纳傣族常用药食两用植物科内种数量进行整理统计可知(见表1),只含1种的单独科有39个,占总科数的51.32%,占总种数的17.26%;寡种科(2~5种)有26科81种,占总科数的34.21%,占总种数的35.84%;单独科和寡种科比例很大,表明西双版纳傣族药食两用植物在科构成上的多样性丰富。中等科(6~10种)有8科66种,占总科数的10.53%,占总种数的29.20%;含11种以上的较大科有豆科(Fabaceae)17种、葫芦科(Cucurbitaceae)12种和姜科(Zingiberaceae)11种,共计3科40种,占总科数的3.95%,占总种数的17.70%。说明豆科、葫芦科、姜科是西双版纳常用傣族药食两用植物的优势科,它们对西双版纳傣族药食两用植物资源的构建起主导作用。

对属内种数量进行整理统计可知,在184属傣

族药食两用植物中有162属为单种属,占总属数的88.04%,所含种数占总种数的71.68%;寡种属(2~5种)为21属57种,占总属数的11.41%,占总种数的25.22%;中等属(≥ 6 种)只有茄属(*Solanum* L.),共7种,比例最小,占总属数的0.54%、总种数的3.10%。西双版纳州傣族常用药食两用植物单种属所含种类优势明显,没有较大属(11~20种)、大属(≥ 21 种),说明西双版纳州傣族常用的药食两用植物种类复杂多样。

2.1.4 植物区系分析

根据蕨类植物的划分原则^[13,14]及吴征镒对种子植物区系划分的方法^[15,16],可将西双版纳州傣族常用药食两用植物76科分属于8个分布区类型,5个亚型(见表2)。其中泛热带分布(2型)所含科数最多,有31科,占总科数的40.79%;其次为世界广布(1型)有25科,占总科数的32.89%。热带成分(2, 2-1, 2-2, 2S, 3, 4, 5及17型)共有44科,占总科数的57.89%;温带成分(8, 8-4, 9及21-4型)7科,占总科数的9.21%。西双版纳州傣族常用药食两用植物的区系分布说明了傣族常用的药食两用植物与其分布的植物及热带气候紧密相关。

2.1.5 集市出现频率分析

根据集市上出现频率进行分析(见表3),经常出现的药食两用植物有103种,占总数的45.57%;一般出现的有57种,占总种数的25.22%;很少出现的66种,占总种数的29.20%。除集市上传统出现的茄子、萝卜、李等外,水香薷、木瓜、菠萝蜜等口感和品质较好的蔬菜水果在市场上也经常出现。部分植物数量大、分布广,但因口感稍差而导致市场上出现频率较低,如鬼针草、浆草等;还有些植物深受群众欢迎,但数量少,很少在市场上售卖,如毛叶轮环藤、石梓花、宽唇山姜、西南猫尾木等。

2.2 傣族传统食用知识

将西双版纳傣族常用药食两用植物按食用类别进行归类,分为蔬菜类、水果类、茶饮类、调料类和其他类。由表4可知,傣族药食两用植物中作蔬菜食用的植物种类最多,有108种,占总种数的47.79%;其次是水果类植物50种,占总种数的22.12%;茶饮类植物有38种,调料类植物23种,其他类植物7种,分别占总种数的16.81%、10.18%和3.10%。其中有63种植物分属于两种食用类型,占总种数的27.88%;还有5种植物有3种食用类型。

蔬菜类植物食用部位有嫩茎叶、根、茎、花、果和种子,且多数植物的食用部位不止一个,主要食用部位为嫩茎叶,其次是根、茎;花类和果类蔬菜相对较

表1 西双版纳傣族常用药食两用植物各科内物种数量统计
Table 1 Statistics of species in each family of medicinal and edible plants of Dai nationality in Xishuangbanna

类别	科数(占 比/%)	种数(占 比/%)	科名及各科含种数
单独科 (1种)	39 (51.32)	39 (17.26)	三百草科(Saururaceae),山茶科(Theaceae),山柑科(Capparaceae),马齿苋科(Portulacaceae), 马钱科(Loganiaceae),木通科(Lardizabalaceae),五桠果科(Dilleniaceae),毛茛科(Ranunculace- ae),石榴科(Punicaceae),田基麻科(Hydroleaceae),仙人掌科(Cactaceae),西番莲科(Passiflor- aceae),远志科(Polygalaceae),壳斗科(Fagaceae),苋科(Amaranthaceae),苏铁科(Cycadace- ae),杨梅科(Myricaceae),苹科(Marsileaceae),雨久花科(Pontederiaceae),鸢尾科(Iridaceae), 金虎尾科(Malpighiaceae),茶茱萸科(Icacinaceae),胡桃科(Juglandaceae),胡颓子科(Elaeagna- ceae),柿科(Ebenaceae),秋海棠科(Begoniaceae),桃金娘科(Myrtaceae),蛇菰科(Balanophora- ceae),落葵科(Basellaceae),番木瓜科(Caricaceae),楝科(Meliaceae),睡莲科(Nymphaeaceae), 鼠李科(Rhamnaceae),樟科(Lauraceae),橄榄科(Burseraceae),薯蓣科(Dioscoreaceae),蹄盖蕨 科(Athyriaceae),藤黄科(Clusiaceae),露兜树科(Pandanaceae),各含1种
寡种科 (2~5种)	26 (34.21)	81 (35.84)	马鞭草科(Verbenaceae)5,茜草科(Rubiaceae)5,五加科(Araliaceae)5,伞形科(Apiaceae)5,胡 椒科(Piperaceae)4,大戟科(Euphorbiaceae)4,夹竹桃科(Apocynaceae)4,漆树科(Anacardiace- ae)4,萝藦科(Asclepiadaceae)4,天南星科(Araceae)3,无患子科(Sapindaceae)3,兰科(Orchi- daceae)3,芭蕉科(Musaceae)3,旋花科(Convolvulaceae)3,紫葳科(Bignoniaceae)3,爵床科 (Acanthaceae)3,车前科(Plantaginaceae)2,木兰科(Magnoliaceae)2,桔梗科(Campanulaceae) 2,防己科(Menispermaceae)2,葡萄科(Vitaceae)2,棕榈科(Arecaceae)2,酢浆草科(Oxalidace- ae)2,紫金牛科(Myrsinaceae)2,蓼科(Polygonaceae)2,十字花科(Brassicaceae)2
中等科 (6~10种)	8 (10.53)	66 (29.2)	禾本科(Poaceae)9,百合科(Liliaceae)9,茄科(Solanaceae)9,蔷薇科(Rosaceae)9,芸香科(Ru- taceae)8,桑科(Moraceae)8,菊科(Asteraceae)8,唇形科(Lamiaceae)6
较大科(≥ 11种)	3(3.95)	40 (17.70)	豆科(Fabaceae)17,葫芦科(Cucurbitaceae)12,姜科(Zingiberaceae)11

表2 西双版纳傣族常用药食两用植物科分布区类型
Table 2 Distribution types of the families of medicinal and
edible plants of Dai nationality in Xishuangbanna

分布区类型	科数	占比/%
1 世界广布	25	32.890
2 泛热带分布	31	40.790
2-1 热带亚洲-大洋洲和热带美洲	1	1.316
2-2 热带亚洲-热带非洲-热带美洲	1	1.316
2S 以南半球为主的泛热带	1	1.316
3 热带亚洲和热带美洲间断分布	4	5.260
4 旧世界热带分布	2	2.632
5 热带亚洲至热带大洋洲分布	3	3.950
8 北温带分布	1	1.316
8-4 北温带和南温带间断分布	3	3.950
9 东亚和北美间断分布	2	2.632
12-4 地中海、西亚至中亚分布	1	1.316
17 热带非洲-热带美洲间断分布	1	1.316
总计	76	100

少。食用方法因食用部位不同而异,嫩茎叶食用方
法有蘸喃咪、凉拌、炒、煮汤和包烧等,根、茎类多为
炖煮和蒸食,花类蔬菜多单独炒食、煮汤或蒸鸡蛋,
果类蔬菜多为煮和炒。茶饮类植物的利用部位多为

全草、根、茎和花。多数茶饮植物是采集晒干后使
用,部分易采集的植物使用鲜品,鲜品以“烤茶”为
主,即采集鲜品并将其先置于炭火上烤至焦黄,再用
沸水稍煮后饮用或直接泡饮。水果类植物中酸味水
果居多,傣族常将这些酸性水果蘸椒盐或与盐巴、辣
椒、白糖等拌匀食用。除采食成熟果实外,也采食植
物的幼嫩果实。调料类植物共33种,包括可做调味
品和可增香除味的植物。傣族传统饮食烹饪中对调
料植物的使用较为独特,一是大多采用鲜品,随采随
用;二是汤菜中常放入香料,如在煮菜汤时喜放入少
许辛、香植物如香茅草、金钱蒲、香露兜等,用于提香
并除去菜中异味。

2.3 傣医应用知识

2.3.1 药用部位

由图1可知,傣族药食两用植物的药用部位主
要有地下部分、全草、茎、叶、花和果实等。以地下部
分入药的植物最多,有116种,占总种数的51.33%;
其次是以整株用药的植物有64种,占总种数的
28.31%;以茎、叶、果实、种子和花入药的植物分别
有59种、57种、40种、21种和6种,分别占总种数的
26.11%、25.22%、17.70%、9.29%和2.65%。此
外,傣药药用部位呈现多样化特点,同种植物有两种

表3 西双版纳傣族常用药食两用植物集市上出现频率统计

Table 3 The frequency of occurrence in bazaar for medicinal and edible plants of Dai nationality in Xishuangbanna

频度	种数	占比/%	代表性植物
经常	103	45.57	水香薷(<i>Elsholtzia kachinensis</i>), 食用双盖蕨(<i>Diplazium esculentum</i>), 水芹(<i>Oenanthe javanica</i>), 四棱豆(<i>Psophocarpus tetragonolobus</i>), 刚毛白藜(<i>Eleutherococcus setosus</i>)等
一般	57	25.22	香子含笑(<i>Michelia gioii</i>), 虎刺楸木(<i>Aralia armata</i>), 地果(<i>Ficus tikoua</i>), 大血藤(<i>Sargentodoxa cuneata</i>), 山奈(<i>Kaempferia galanga</i>), 田基麻(<i>Hydrolea zeylanica</i>)等
很少	66	29.20	云南石梓(<i>Gmelina arborea</i>), 西南猫尾木(<i>Markhamia stipulata</i>), 疏花蛇菰(<i>Balanophora laxiflora</i>), 大叶球花豆(<i>Parkia leiophylla</i>), 密毛栝楼(<i>Trichosanthes villosa</i>)等

注: 频度划分依据为一年内调查集市10次, 出现5次以上为经常, 2~5次为一般, 2次以下为很少
Note: frequency was divided according to 10 times of market investigation within a year. The occurrence of more than 5 times is frequent, the occurrence of 2~5 times is normal, and the occurrence of less than 2 times is rare

表4 西双版纳傣族常用药食两用植物按食用类别分类
Table 4 Classification according to the edibleness of medicinal and edible plants

类别	种数	占比/%	附录1中序号
蔬菜类	108	47.79	1~108
水果类	50	22.12	109~158
茶饮类	38	16.81	159~196
调料类	23	10.18	197~219
其他类	7	3.10	220~226

及以上药用部位的有106种, 占总种数的46.90%。药食两用植物在食用部位和药用部位上相似, 其中有163种药食两用植物具有相同的食用和药用部位。食用时主要以果实和叶为主, 药用时地下部分使用最多, 花类使用最少。

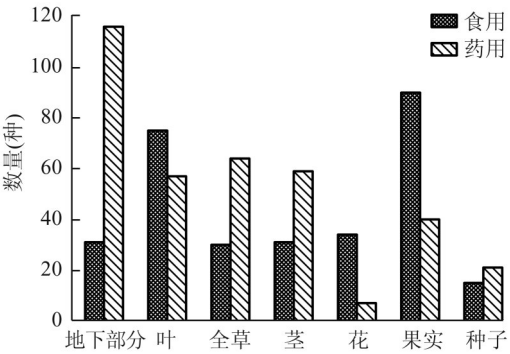


图1 食用与药用部位比较

Fig. 1 Comparison of edible parts and medicinal parts

2.3.2 药用功效

由表5可知, 西双版纳傣族药食两用植物的药用功效多为清热解毒、祛风、利水、消肿止痛、涩肠止泻、止咳化痰、杀虫止痒、健胃消食等。其中具清热解毒的植物种类最多, 有122种, 占总种数的53.98%; 其次为祛风药, 有77种, 占总种数的34.07%; 利水类有58种, 占总种数的25.66%; 消肿

止痛类和健胃消食类均为55种, 占总种数的24.34%; 此外还有止咳化痰平喘类、活血类、杀虫止痒类、涩肠止泻类、理气类等多种药效。很多植物同时具有多种药用功效, 如闭鞘姜(*Costus speciosus*)既可以补土健胃, 又可利水消肿; 荜拔(*Piper longum*)同时具有祛风除湿、活血止痛和通利水血的功效; 楸木具有清热解毒、消肿止痛、利水退黄、补土健胃和止呕的功效。此外, 有些植物的不同部位有不同的药用功效, 如余甘子(*Phyllanthus emblica*)的鲜果用于风火偏盛所致的咽喉肿痛、口舌生疮、咳嗽痰多; 其根和树皮用于腹泻腹痛; 叶和树皮外敷用于各种皮肤瘙痒。

2.4 研究现状分析

化学成分和营养成分的研究可为药食两用植物的开发利用提供理论基础和科学依据。查阅文献可知, 目前226种傣族常用药食两用植物中有189种做了化学成分研究, 占总数的83.63%, 还有37种未见相关报道; 有98种药食两用植物有营养成分分析的报道, 占总数的43.36%, 还有128种的营养成分未见报道。傣族常用药食两用植物的安全性研究对于避免中毒事件和合理利用傣族药食两用植物具有重要意义。目前有144种傣族药食两用植物有安全性研究方面的报道, 其中本单位科研人员报道了52种傣族药食两用植物的急性经口毒性评价^[17]。由此可见, 目前对傣族药食两用植物的研究相对薄弱, 进一步加强药食两用植物营养成分、化学成分及安全性评价研究是非常有必要的。

3 讨论

西双版纳傣族常用药食两用植物资源丰富, 共有76科184属226种(含变种), 其中以被子植物为主, 生活习性以草本植物为主。豆科、葫芦科和姜科是其优势科, 茄属为其优势属。西双版纳傣族常用

表5 西双版纳傣族常用药食两用植物药用功效类型统计
Table 5 Statistics of medicinal effects of medicinal and edible plants of Dai nationality in Xishuangbanna

傣医功效 分类	种数	占 比/%	代表性植物
清火解毒	122	53.98	广东匙羹藤(<i>Gymnema inodorum</i>),苦竹(<i>Pleioblastus amarus</i>),南山藤(<i>Dregea volubilis</i>),通光散(<i>Marsdenia tenacissima</i>),绞股蓝(<i>Gynostemma pentaphyllum</i>),肾茶(<i>Clerodendranthus spicatus</i>)等
祛风	77	34.07	刺通草(<i>Trevesia palmata</i>),长管大青(<i>Clerodendrum indicum</i>),鳄嘴花(<i>Clinacanthus nutans</i>),大叶球花豆(<i>Parkia leiophylla</i>)等
利水	58	25.66	木鳖子(<i>Momordica cochinchinensis</i>),木蝴蝶(<i>Oroxylum indicum</i>),车前草(<i>Plantago asiatica</i>),显齿蛇葡萄(<i>Ampelopsis grossedentata</i>),肾叶山蚂蝗(<i>Desmodium renifolium</i>)等
消肿止痛	55	24.34	羽叶金合欢(<i>Acacia pennata</i>),皱皮木瓜(<i>Chaenomeles speciosa</i>),盐肤木(<i>Rhus chinensis</i>),扁担藤(<i>Tetrastigma planicaule</i>)等
健胃消食	55	24.34	闭鞘姜(<i>Costus speciosus</i>),金钱蒲(<i>Acorus gramineus</i>),山鸡椒(<i>Litsea cubeba</i>),大叶千斤拔(<i>Flemingia macrophylla</i>),野拔子(<i>Elsholtzia rugulosa</i>)等
止咳化痰 平喘	38	16.81	蕞菜(<i>Houttuynia cordata</i>),须药藤(<i>Stelmatocrypton khasianum</i>),佛手(<i>Citrus medica</i> cv. <i>Fingered</i>),槟榔青(<i>Spondias pinnata</i>),枇杷(<i>Eriobotrya japonica</i>)等
活血	32	14.16	红葱(<i>Eleutherine plicata</i>),草拔(<i>Piper longum</i>),圆锥大青(<i>Clerodendrum paniculatum</i>),黄花胡椒(<i>Piper flaviflorum</i>),虎克粗叶木(<i>Lasianthus hookeri</i>)等
杀虫止痒	24	10.62	火烧花(<i>Mayodendron igneum</i>),油渣果(<i>Hodgsonia heteroclita</i>),假蒟(<i>Piper sarmentosum</i>),竹叶花椒(<i>Zanthoxylum armatum</i>),大血藤(<i>Sargentodoxa cuneata</i>)等
涩肠止泻	23	10.18	火炭母(<i>Polygonum chinense</i>),余甘子(<i>Phyllanthus emblica</i>),番石榴(<i>Psidium guajava</i>),木奶果(<i>Baccaurea ramiflora</i>)等
理气	23	10.18	绿壳砂仁(<i>Amomum villosum</i> var. <i>xanthioides</i>),山牵牛(<i>Thunbergia grandiflora</i>),香橼(<i>Citrus medica</i>),毛大叶臭花椒(<i>Zanthoxylum myriacanthum</i> var. <i>pubescens</i>)等
养肝明目	15	6.64	鱼眼草(<i>Dichrocephala integrifolia</i>),菟丝子(<i>Cuscuta chinensis</i>),密蒙花(<i>Buddleia officinalis</i>),白花蛇舌草(<i>Hedyotis diffusa</i>),铁皮石斛(<i>Dendrobium officinale</i>)等
止呕	12	5.31	水芹(<i>Oenanthe javanica</i>),虎刺楸木(<i>Aralia armata</i>),紫苏(<i>Perilla frutescens</i> var. <i>frutescens</i>),香子含笑(<i>Michelia giotii</i>)等
润肠通便	9	3.98	野苘蒿(<i>Crassocephalum crepidioides</i>),腊肠树(<i>Cassia fistula</i>),番木瓜(<i>Carica papaya</i>),红瓜(<i>Coccinia grandis</i>)等

药食两用植物在科层面上以泛热带分布型最多,热带成分占优势。

西双版纳傣族常用药食两用植物可作为日常蔬菜、调料、水果和代茶,其中作为蔬菜食用的种类最多,嫩茎叶是蔬菜类植物的主要食用部位,这与西双版纳优越的气候条件及地理条件有关,该地多数植物嫩茎叶采摘后一周内便可再长起来。当地人喜欢吃酸、苦味食物,是因为酸味食物具去腥解腻、开胃止渴和提神醒脑等作用,在炎热天气下能增进食欲,而苦味食物具清火解毒作用,能有效防治热病。

傣族主要居住于热带、亚热带的平坝、河谷地区,因气温高、湿度大,不仅易使人体伤津耗气,也为蚊虫生长和传染病流行制造了温床。因此,当地居民利用的药食两用植物多具有清火解毒、消肿止痛、健胃消食、涩肠止泻、止咳化痰、杀虫止痒和祛风除湿等功效,并根据不同季节、不同人群或某些多发病

针对性地把一些植物采食或代茶,以达到预防、治疗疾病和强身健体的作用。

由于其丰富的植物资源、独特的自然气候条件以及当地傣族保健治病的需求,西双版纳傣族居民拥有丰富的药食两用植物传统知识。傣族常用药食两用植物不仅具有很高的营养价值,且还兼有性能不同的预防保健和治疗疾病的作用,但是目前在文献研究、资源调查、化学成分、营养成分、安全性研究等方面的研究较为薄弱。近年来随着食疗康养业的兴起,人们对药食两用植物资源的研究开发越来越重视,应加大资金投入,进一步系统开展药食两用植物种类考证和资源调查,采用植物化学、药理学、生物化学等学科新技术加强药食两用植物营养成分和药效、毒理等生物活性与安全性评价研究,积极研发傣药膳及新型保健食品、饮料、天然色素、天然染料等,提高产品附加值,以为傣族药食两用植物资源开

发利用的可能性提供科学依据,为产业化发展奠定基础。

参考文献

- [1] 林艳芳,邱明丰,贾伟,等. 中国傣医药研究概况(下)[J]. 中国民族医药杂志, 2008, 2(2): 1-5.
Lin Y F, Qiu M F, Jia W, *et al.* Research overview of Dai medicine in China [J]. Journal of Medicine & Pharmacy of Chinese Minorities. 2008, 2(2): 1-5.
- [2] 马小军,张丽霞,林艳芳. 中国傣药志[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2017.
Ma X J, Zhang L X, Lin Y F. Flora of Dai medicine in China [M]. Beijing: People's Health Press, 2017.
- [3] 许又凯,刘宏茂. 中国云南热带野生蔬菜[M]. 北京: 科学出版社, 2002.
Xu Y K, Liu H M. Tropical wild vegetables in Yunnan, China [M]. Beijing: Science Press, 2002.
- [4] 顾玮,杨珺,杨付梅,等. 西双版纳传统利用的野生药食两用植物[J]. 植物分类与资源学报, 2014, 36(1): 99-108.
Gu W, Yang J, Yang F M, *et al.* A preliminary study of traditional, wild medicinal, edible plants in Xishuangbanna, Yunnan, China [J]. Plant Diversity and Resources, 2014, 36(1): 99-108.
- [5] 魏丽萍,田耀华,刘永顺,等. 西双版纳橡胶园药食两用野生植物资源调查[J]. 热带农业科技, 2019, 42(4): 21-28.
Wei L P, Tian Y H, Liu Y S, *et al.* Statistics and analysis of medicinal and edible plant resources under rubber forest in Xishuangbanna [J]. Tropical Agricultural Science & Technology, 2019, 42(4): 21-28.
- [6] 兰茂著. 滇南本草整理组整理. 云南省药物研究所增补. 滇南本草[M]. 昆明: 云南科技出版社, 2009.
Lan M. Compilation by the Group of Southern Yunnan Materia Medica. Supplement by Yunnan Institute of Materia Medica. Southern Yunnan Materia Medica [M]. Kunming: Yunnan Science and Technology Press, 2009.
- [7] 国家中医药管理局《中华本草》编委会. 中华本草·傣药卷[M]. 上海: 上海科学技术出版社, 2005.
Editorial Board of "Chinese Materia Medica" by the State Administration of Traditional Chinese Medicine. Chinese Materia Medica·Dai Medicine Volume [M]. Shanghai: Shanghai Science and Technology Press, 2005.
- [8] 西双版纳州民族医药研究所,林艳芳,依专,等. 中国傣医药彩色图谱[M]. 昆明: 云南民族出版社, 2003.
Xishuangbanna Prefecture Ethnic Medicine Research Institute, Lin Y F, Yi Z, *et al.* Color atlas of Dai medicine in China [M]. Kunming: Yunnan Nationalities Press, 2003.
- [9] 段立纲,潘玉秀,林艳芳. 傣族鲜药应用汇编[M]. 昆明: 云南民族出版社, 2013.
Duan L G, Pan Y X, Lin Y F. The compilation for application of Dai nationality fresh medicine [M]. Kunming: Yunnan Nationalities Press, 2013.
- [10] 云南省药物研究所,云南省民族药工程技术研究中心. 云南民族药志[M]. 昆明: 云南民族出版社, 2010.
Yunnan Institute of Materia Medica, Yunnan Engineering Research Center of Ethnic Medicine. Yunnan ethnic medicine history [M]. Kunming: Yunnan Nationalities Press, 2010.
- [11] 云南省食品药品监督管理局. 云南省中药材标准: 2005版. 第3册,傣族药[M]. 昆明: 云南科技出版社, 2010.
Yunnan Food and Drug Administration. Standards of traditional Chinese medicines in Yunnan province: 2005 Edition. Volume 3, Dai medicine [M]. Kunming: Yunnan Science and Technology Press, 2010.
- [12] 云南省食品药品监督管理局. 云南省中药材标准: 2005版. 第5册,傣族药[M]. 昆明: 云南科技出版社, 2010.
Yunnan Food and Drug Administration. Standards of traditional Chinese medicines in Yunnan province: 2005 Edition. Volume 5, Dai medicine [M]. Kunming: Yunnan Science and Technology Press, 2010.
- [13] 臧得奎. 中国蕨类植物区系的初步研究[J]. 西北植物学报, 1998, 18(3): 459-465.
Zang D K. A preliminary study on the ferns flora in China [J]. Acta Botanica Boreali - Occidentalia Sinica, 1998, 18(3): 459-465.
- [14] 陆树刚. 中国蕨类植物区系概论[C]//李承森. 植物科学进展(第6卷). 北京: 高等教育出版社, 2004: 29-40.
Lu S G. Introduction to the pteridophyte flora of China [C]// Li Chengsen. Advances in Plant Science (Volume 6). Beijing: Higher Education Press, 2004: 29-40.
- [15] 吴征镒,周浙昆,李德铎,等. 世界种子植物科的分布区类型系统[J]. 云南植物研究, 2003, 25(3): 245-257.
Wu Z Y, Zhou Z K, Li D Z, *et al.* The areal-types of the world families of seed plants [J]. Acta Botanica Yunnanica, 2003, 25(3): 245-257.
- [16] 吴征镒. 《世界种子植物科的分布区类型系统》的修订[J]. 云南植物研究, 2003, 25(5): 535-538.
Wu Z Y. Revision of *The areal-types of the world families of seed plants* [J]. Acta Botanica Yunnanica, 2003, 25(5): 535-538.
- [17] 李宜航,李光,俞静,等. 52种药食两用傣族药急性经口毒性评价[J]. 中国现代中药, 2021, 23(3): 485-490.
Li Y H, Li G, Yu J, *et al.* Evaluation of acute oral tox-

icity of 52 kinds of edible Dai medicine [J]. Modern Chinese Medicine, 2021, 23(3): 485-490.

(编辑: 杨晓翠)

附录 A

西双版纳州傣族常用药食同源植物编目

序号	种类	当地名	食用部位	食用方法	药用部位	傣医药用功效
1	球序鹅掌柴(<i>Schefflera pauciflora</i>)	七叶莲	嫩茎叶	蘸喃咪,凉拌	全草	清火解毒;利胆退黄;除风;止痛
2	金钱豹(<i>Campanumoea javanica</i>)	土党参	根	炖,泡茶,泡酒	根	健胃消食;补气;止咳;化痰
3	大车前(<i>Plantago major</i>)	大车前草	全草	蘸喃咪,凉拌,煮,泡茶	全草,种子	利尿;利水退黄;解毒消肿
4	木鳖子(<i>Momordica cochinchinensis</i>)	大叶木鳖子	嫩茎叶	炒,煮,包烧	根,茎,种子	利水消肿;杀虫止痒;镇静安神
5	大花田菁(<i>Sesbania grandiflora</i>)	大花田菁	花	炒,煮	根	解毒
6	山牵牛(<i>Thunbergia grandiflora</i>)	大花老鸭嘴	花	炒	根	补血;理气止痛
7	旋花茄(<i>Solanum spirale</i>)	大苦凉菜	嫩茎叶,果实	蘸喃咪,凉拌,炒,制喃咪	根,叶	清火解毒;消肿止痛;止咳;化痰
8	大果榕(<i>Ficus auriculata</i>)	大象耳朵叶	嫩茎叶,果实	蘸喃咪,凉拌,炒,煮,水果	根,树皮	祛风除湿;活血;止痛
9	车前(<i>Plantago asiatica</i>)	小车前草	全草	蘸喃咪,凉拌,煮,泡茶	全草,种子	解毒消肿;利尿;利水退黄
10	红葱(<i>Eleutherine plicata</i>)	小红蒜	鳞茎	炖,蒸,泡酒	鳞茎	清火解毒;利水消肿;活血
11	广东匙羹藤(<i>Gymnema inodorum</i>)	小苦藤	嫩茎叶	炒,煮,包烧	茎,叶	清火解毒
12	茴香(<i>Foeniculum vulgare</i>)	小茴香	嫩茎叶,根,果实	蘸喃咪,炒,煮,炖,调料	根,果实	理气止痛;散寒
13	宽唇山姜(<i>Alpinia platychilus</i>)	山姜花	花,嫩茎叶	蘸喃咪,炒,煮,包烧	种子	行气消胀;止呕;散寒;除风
14	马齿苋(<i>Portulaca oleracea</i>)	马齿苋	全草	凉拌,炒,包烧	全草	清火解毒;除风;止痛;止咳
15	马蹄金(<i>Dichondra micrantha</i>)	马蹄金	嫩茎叶	蘸喃咪,凉拌,炒	全草	清火解毒;利尿;利水退黄;止痛
16	积雪草(<i>Centella asiatica</i>)	马蹄草	全草	蘸喃咪,凉拌,炒,煮,蒸,腌渍	全草	解热;利尿;解毒消肿
17	木薯(<i>Manihot esculenta</i>)	木薯叶	嫩茎叶,根	蘸喃咪,煮,蒸	根,树皮,叶	解毒消肿;止痛;杀菌
18	水芹(<i>Oenanthe javanica</i>)	水芹菜	嫩茎叶	蘸喃咪,凉拌,炒,煮	全草	清火解毒;收敛止泻;止呕;降压
19	水香薷(<i>Elsholtzia kachinensis</i>)	水香菜	嫩茎叶	蘸喃咪,煮	全草	清火解毒;除风;止痒;利水消肿
20	白花酸藤果(<i>Embelia ribes</i>)	水淋果	嫩茎叶,果实	炒,煮,包烧,水果	根,嫩茎叶	清火解毒;驱虫;止血;消炎
21	食用双盖蕨(<i>Diplazium esculentum</i>)	水蕨菜	嫩茎叶	蘸喃咪,凉拌,炒,包烧	根	润肠通便;化石
22	长管大青(<i>Clerodendrum indicum</i>)	长管假茉莉	花	炒	全草	清火解毒;除风;利尿;理气止痛

续表

序号	种类	当地名	食用部位	食用方法	药用部位	傣医药用功效
23	火炭母(<i>Polygonum chinense</i>)	火炭母	嫩茎叶	蘸喃咪,凉拌,炒,煮	全草,根	除风;解毒;收敛止泻
24	火烧花(<i>Mayodendron igneum</i>)	火烧花	花	炒	根,树皮,叶	清火解毒;除风;利尿;杀虫止痒
25	田基麻(<i>Hydrolea zeylanica</i>)	田基麻	嫩茎叶	炒,煮	全草,根	清火解毒;利尿
26	苹(<i>Marsilea quadrifolia</i>)	四叶萍	嫩茎叶	凉拌,煮	全草	利水消肿;清火解毒
27	四棱豆(<i>Psophocarpus tetragonolobus</i>)	四棱豆	豆荚	蘸喃咪,炒,腌渍	根	清火解毒;消肿止痛
28	野苘蒿(<i>Crassocephalum crepidioides</i>)	民国菜	嫩茎叶	蘸喃咪,凉拌,炒,煮	嫩茎叶	润肠通便;止痛
29	丝瓜(<i>Luffa aegyptiaca</i>)	丝瓜	嫩茎叶,花,果实	炒,煮,包烧	茎,叶,花	解热;止咳;化痰;凉血;解毒;通经活络
30	白花洋紫荆(<i>Bauhinia variegata</i> var. <i>candida</i>)	老白花	花,嫩茎叶,豆荚	蘸喃咪,炒,煮;	树皮	清火解毒;凉血止血;收敛止泻;降压
31	鳄嘴花(<i>Clinacanthus nutans</i>)	竹节黄	嫩茎叶	炒,煮,泡茶	全草	滋阴补阳;祛风除湿;续筋接骨
32	长叶竹根七(<i>Disporopsis longifolia</i>)	竹根七	根	炖	根	补益肝肾;强筋健骨;增强体力
33	闭鞘姜(<i>Costus speciosus</i>)	闭鞘姜	嫩茎叶	凉拌,蘸喃咪,煮	根	健胃消食;除风;活血;利水消肿
34	铜锤玉带草(<i>Lobelia nummularia</i>)	米汤菜	嫩茎叶,果实	蘸喃咪,凉拌,炒;煮,直接鲜食	全草	祛风除湿;活血;消肿止痛;解毒
35	红豆蔻(<i>Alpinia galanga</i>)	红豆蔻	嫩茎叶,根	蘸喃咪,炒,煮,调料	根,果实	理气止痛;健胃消食;除风;止痒
36	小果野蕉(<i>Musa acuminata</i>)	芭蕉花	花,嫩茎叶	蘸喃咪,炒,煮,腌渍	根,茎,花,果实	化痰;散淤;止痛
37	鸡蛋花(<i>Plumeria rubra</i> cv. <i>acutifolia</i>)	鸡蛋花	花	炒,蒸,泡茶,鲜花饼	树皮	清火解毒;利尿;化石;利胆退黄;消肿止痛
38	钝叶鸡蛋花(<i>Plumeria obtusa</i>)	鸡蛋花	花	炒,蒸,泡茶,鲜花饼	树皮	清火解毒;利尿;化石;利胆退黄;消肿止痛
39	水茄(<i>Solanum torvum</i>)	苦子果	果实	炒,煮	根,叶,果实	解热;补益肝肾
40	苦竹(<i>Pleioblastus amarus</i>)	苦笋	嫩茎叶	蘸喃咪,炒,煮	茎,叶	清火解毒;解热;利尿;化痰;清肝明目
41	龙葵(<i>Solanum nigrum</i>)	苦凉菜	嫩茎叶,果实	炒,煮,直接鲜食	全草	清火解毒;消肿止痛
42	少花龙葵(<i>Solanum americanum</i>)	苦凉菜	嫩茎叶,果实	炒,煮,直接鲜食	全草	清火解毒;消肿止痛
43	芥菜(<i>Brassica juncea</i>)	苦菜	嫩茎叶,豆荚	煮,炒,腌渍,制喃咪	叶,种子	润喉;润肠通便;滋润容颜
44	南山藤(<i>Dregea volubilis</i>)	苦藤花	花	炒	全草	清火解毒;消肿止痛;除风;利尿;止咳;化痰
45	宽叶韭(<i>Allium hookeri</i>)	茼菜	嫩茎叶,根	蘸喃咪,炒,制喃咪	根	消肿止痛;祛风除湿
46	茄(<i>Solanum melongena</i>)	茄子	果实	凉拌,炒,制喃咪	根	清火解毒;止咳;化痰;消肿止痛;利尿
47	甘薯(<i>Dioscorea esculenta</i>)	刺山药	根	炒,煮,蒸,炖	根	健胃消食;补益肝肾;强筋健骨

续表

序号	种类	当地名	食用部位	食用方法	药用部位	傣医药用功效
48	刺天茄(<i>Solanum violaceum</i>)	刺天茄	果实	制喃咪,煮,包烧	根;果实	清热解毒;凉血止血;利尿;利水退黄
49	刚毛白筋(<i>Eleutherococcus setosus</i>)	刺五加	嫩茎叶	蘸喃咪,凉拌,炒,煮	全草;根;叶	清热解毒;消肿止痛;祛风除湿
50	刺芋(<i>Lasia spinosa</i>)	刺芋	嫩茎叶	蘸喃咪,凉拌,炒,煮	根	消炎;止痛;健胃消食
51	刺通草(<i>Trevesia palmata</i>)	刺通草	嫩茎叶,果实	蘸喃咪,凉拌,炒	根;茎;叶	除风;解毒;强筋健骨;消肿止痛
52	雨久花(<i>Monochoria korsakowii</i>)	雨久花	嫩茎叶	蘸喃咪,凉拌,炒	全草	清热解毒
53	毛叶轮环藤(<i>Cyclea barbata</i>)	轮环藤	叶	制作叶子豆腐	根	清热解毒;散淤;止痛
54	金线兰(<i>Anoectochilus roxburghii</i>)	金线莲	全草	蒸,炖,泡茶	全草	滋润容颜;镇静安神
55	鱼眼草(<i>Dichrocephala integrifolia</i>)	鱼眼草	嫩茎叶	蘸喃咪,炒,蒸,煮	全草	清热解毒;清肝明目;保肝利胆;健胃消食;收敛止泻
56	小鱼眼草(<i>Dichrocephala benthamii</i>)	鱼眼草	嫩茎叶	蘸喃咪,炒,蒸,煮	全草	清热解毒;清肝明目;保肝利胆;健胃消食;收敛止泻
57	蕺菜(<i>Houttuynia cordata</i>)	鱼腥草	嫩茎叶;根	蘸喃咪,凉拌,煮,包烧,泡茶	全草,根	清热解毒;止咳;化痰;消肿止痛
58	油渣果(<i>Hodgsonia heteroclita</i>)	油瓜	茎;果实;种子	制喃咪,蒸,炒,泡茶	根,茎,叶,果实,种子	清热解毒;杀虫止痒;利尿;利水退黄;敛疮生肌
59	萆拔(<i>Piper longum</i>)	萆拔	嫩茎叶	蘸喃咪,煮	根,果实	祛风除湿;活血;止痛
60	假蒟(<i>Piper sarmentosum</i>)	萆拔菜	叶	炒,煮	全草,叶	清热解毒;杀虫止痒;除风;止痛;凉血止血
61	南瓜(<i>Cucurbita moschata</i>)	南瓜	嫩茎叶,花,果实,种子	制喃咪,炒,煮,包烧	茎,叶,果实	清热解毒;消肿止痛;驱虫
62	梔子(<i>Gardenia jasminoides</i>)	梔子花	花	炒	根,叶,花	解热;止咳;利尿解毒
63	树头菜(<i>Crateva unilocularis</i>)	树头菜	嫩茎叶	腌渍,煮,炒	根,叶	清热解毒;通经活络
64	韭(<i>Allium tuberosum</i>)	韭菜	嫩茎叶	凉拌,炒	根	活血;除风
65	香椿(<i>Toona sinensis</i>)	香椿	嫩茎叶	凉拌,炒,腌渍	根,树皮,叶,嫩茎叶	健胃消食;除风;散寒;补血
66	粗喙秋海棠(<i>Begonia longifolia</i>)	秋海棠	嫩茎叶	凉拌,煮	茎,叶	清热解毒;凉血止血;散淤
67	鬼针草(<i>Bidens pilosa</i>)	鬼针草	嫩茎叶	蘸喃咪,煮	全草,根	清热解毒;利尿;利水退黄;收敛止泻;降压
68	大叶球花豆(<i>Parkia leiophylla</i>)	派克豆	豆荚	炒,蘸喃咪	树皮	清热解毒;祛风除湿
69	蚕豆(<i>Vicia faba</i>)	蚕豆	根,豆荚,种子	煮,炒	根	健胃消食;止咳;化痰;平喘
70	莲(<i>Nelumbo nucifera</i>)	莲藕	叶,根,种子	凉拌,炒,炖,蒸,直接鲜食,泡茶	根,叶	清热解毒;凉血止血;止咳;化痰
71	密毛栝楼(<i>Trichosanthes villosa</i>)	栝楼	茎,果实,种子	蒸,泡茶	根,茎,种子	清热解毒;润肺;止咳;化痰;消肿止痛
72	圆锥大青(<i>Clerodendrum paniculatum</i>)	圆锥大青	花	炒,煮	根,叶	清热解毒;调经;通乳;健胃消食;除风;活血
73	羽叶金合欢(<i>Acacia pennata</i>)	臭菜	嫩茎叶	炒,煮	根,叶,果实	清热解毒;消肿止痛;祛风除湿;敛疮生肌
74	木蝴蝶(<i>Oroxylum indicum</i>)	海船	嫩茎叶,树皮,花,豆荚	蘸喃咪,炒,包烧,泡茶	根,树皮,种子	清热解毒;敛疮生肌;止痒;润肠通便;利尿;利水退黄

续表

序号	种类	当地名	食用部位	食用方法	药用部位	傣医药用功效
75	黄瓜(<i>Cucumis sativus</i>)	黄瓜	果实	蘸喃咪,凉拌,炒,煮,腌渍,直接鲜食	根,种子	清火解毒;镇静安神;消肿止痛
76	大豆(<i>Glycine max</i>)	黄豆	种子	煮,炒	根,种子	解热;利尿;除风;解毒
77	滇黄精(<i>Polygonatum kingianum</i>)	黄精	根	炖,泡茶,泡酒	根	健胃消食;润肺;止咳
78	萝卜(<i>Raphanus sativus</i>)	萝卜	根,豆荚	蘸喃咪,凉拌,炒,炖,腌渍	根,种子	行气消胀;健胃消食;清火解毒;止咳;化痰
79	菟丝子(<i>Cuscuta chinensis</i>)	菟丝子	全草	蘸喃咪,泡茶	茎	补益肝肾;清肝明目
80	苦瓜(<i>Momordica charantia</i>)	野苦瓜	嫩茎叶,果实	蘸喃咪,炒,蒸,煮,包烧	茎,叶,果实	清火解毒;利水消肿;生津止渴
81	野茄(<i>Solanum undatum</i>)	野茄	果实	蘸喃咪,凉拌,煮	根;叶;果实	清火解毒;杀虫止痒;止呕
82	金荞麦(<i>Fagopyrum dibotrys</i>)	野荞菜	嫩茎叶	炒,煮	全草;根	健胃消食;健胃消食
83	葛(<i>Pueraria montana</i> var. <i>lobate</i>)	野葛	根	煮,炖,泡酒	根	清火解毒;解毒;生津止渴
84	版纳甜龙竹(<i>Dendrocalamus hamiltonii</i>)	甜笋	嫩茎叶,叶	蘸喃咪,炒,煮,泡茶	叶	除风;止痒;降压;降脂
85	守宫木(<i>Sauropus androgynus</i>)	甜菜	嫩茎叶	炒,煮,包烧	根	清火解毒;消肿止痛
86	象腿蕉(<i>Ensete glaucum</i>)	象腿蕉	嫩茎叶;	炒,煮	根	清火解毒;利水消肿;降压
87	西南猫尾木(<i>Markhamia stipulata</i>)	猫尾木花	花,果实	炒,煮	根;叶	清火解毒;解热
88	疏花蛇菰(<i>Balanophora laxiflora</i>)	鹿仙草	全草,花	炒,炖,泡茶,泡酒	全草	补益肝肾;强筋健骨;活血;调经;增强体力
89	绿壳砂仁(<i>Amomum villosum</i> var. <i>xanthioides</i>)	绿壳砂	果实,嫩茎叶	蘸喃咪,直接鲜食,调料	根;种子	健胃消食;理气止痛;行气消胀
90	葫芦(<i>Lagenaria siceraria</i>)	葫芦	果实	炒,煮	叶;果实	清火解毒;杀虫止痒;消肿止痛
91	落葵(<i>Basella alba</i>)	落葵	嫩茎叶	炒,煮	根	健胃消食
92	棕榈(<i>Trachycarpus fortunei</i>)	棕包米	嫩茎叶,花	蘸喃咪,炒,煮	根	增强体力;除风;止痛
93	酢浆草(<i>Oxalis corniculata</i>)	酢浆草	嫩茎叶,豆荚	凉拌,煮,直接鲜食	全草	清火解毒;凉血;消肿止痛
94	紫苏(<i>Perilla frutescens</i> var. <i>frutescens</i>)	紫苏	嫩茎叶;种子	蘸喃咪	全草;种子	除风;解毒;止咳;化痰;止呕
95	铁刀木(<i>Senna siamea</i>)	黑心树	嫩茎叶;花	蘸喃咪;炒	茎;叶	除风;止痛;活血;止痛;杀虫止痒
96	番薯(<i>Ipomoea batatas</i>)	番薯叶	嫩茎叶;根	蘸喃咪;凉拌;炒;煮;蒸	叶	杀菌
97	连蕊藤(<i>Parabaena sagittata</i>)	滑板菜	嫩茎叶	炒;煮;包烧	全草;根	清火解毒;利尿;润肠通便
98	蒲公英(<i>Taraxacum mongolicum</i>)	蒲公英	全草	炒;煮;泡茶	全草	清火解毒;消肿止痛;利尿通淋
99	虎刺楸木(<i>Aralia armata</i>)	楸木	嫩茎叶;花;果实	蘸喃咪;煮	根;叶	清火解毒;消肿止痛;利尿;利水退黄;健胃消食;止呕
100	楸木一种(<i>Aralia</i> sp.)	楸木	嫩茎叶;嫩茎;花;果实	蘸喃咪;煮	根;叶	清火解毒;消肿止痛;利尿;利水退黄;健胃消食;止呕
101	黄葛树(<i>Ficus virens</i>)	酸苞菜	嫩茎叶	煮	根;树皮;叶	健胃消食

续表

序号	种类	当地名	食用部位	食用方法	药用部位	傣医药用功效
102	线萼蜘蛛花(<i>Silvianthus tonkinensis</i>)	蜘蛛花	嫩茎叶	炒	全草	祛风除湿;消肿止痛
103	黄花胡椒(<i>Piper flaviflorum</i>)	辣藤	茎	煮,调料	茎	活血;止痛;散寒;除风
104	大野芋(<i>Colocasia gigantea</i>)	滴水芋	茎	蘸喃咪,炒,煮	根,茎	清火解毒;祛风除湿;利水消肿
105	皱叶留兰香(<i>Mentha crispata</i>)	薄荷	嫩茎叶	蘸喃咪,凉拌,煮,调料	全草	清火解毒;杀虫止痒
106	篦齿苏铁(<i>Cycas pectinata</i>)	篦齿苏铁	嫩茎	蘸喃咪,煮	根	增强体力;散淤;止痛
107	藠头(<i>Allium chinense</i>)	藠头	鳞茎	炒,炖,腌渍	鳞茎,种子	活血;止痛;健胃消食;收敛止泻
108	红瓜(<i>Coccinia grandis</i>)	藤甜菜	嫩茎叶;果实	炒,煮,包烧,直接鲜食	全草	清火解毒;润肠通便;除风;止痒
109	大叶藤黄(<i>Garcinia xanthochymus</i>)	人面果	果实	直接鲜食	茎	清火解毒;除风
110	九翅豆蔻(<i>Amomum maximum</i>)	九翅豆蔻	果实;嫩茎叶	直接鲜食,蘸喃咪,炒,煮	根,果实	健胃消食;理气止痛;除风;止痛
111	木奶果(<i>Baccaurea ramiflora</i>)	三丫果	果实	直接鲜食	树皮,叶,果实	清火解毒;杀虫止痒;收敛止泻
112	木橘(<i>Aegle marmelos</i>)	三叶木橘	果实	直接鲜食	果实	清火解毒;健胃消食;收敛止泻
113	大乌泡(<i>Rubus alceaefolius</i>)	大乌泡	果实	直接鲜食	根	清火解毒;止血;祛风除湿
114	云南柃(<i>Docynia delavayi</i>)	云南柃	果实	直接鲜食,蜜制,泡酒	根;树皮;果实	清火解毒;敛疮生肌;除风;止痛;续筋接骨
115	番木瓜(<i>Carica papaya</i>)	木瓜	花,果实	直接鲜食,凉拌,炒,煮	果实	通乳;润肠通便
116	五桠果(<i>Dillenia indica</i>)	五桠果	果实	直接鲜食,调料	树皮	解毒;收敛止泻;除风;止痒
117	石榴(<i>Punica granatum</i>)	石榴	花,果实	直接鲜食,蘸喃咪	根,叶,果实	清火解毒;除风;止痒;收敛止泻
118	龙眼(<i>Dimocarpus longan</i>)	龙眼	果实	直接鲜食	根,树皮	健胃消食;解毒;杀虫止痒
119	须药藤(<i>Stelmatocrypton khasianum</i>)	生藤果	果实	直接鲜食,腌渍	全草	止咳;化痰;除风;止痛;续筋接骨
120	单刺仙人掌(<i>Opuntia monacantha</i>)	仙人掌	嫩茎,果实	直接鲜食,炒	茎	除风;解毒;润肠通便
121	橄榄(<i>Canarium album</i>)	白榄	果实	直接鲜食,制喃咪	根,果实	清火解毒;润喉;止痛
122	茅瓜(<i>Solena heterophylla</i>)	老鼠黄瓜	果实	直接鲜食	根,叶	清火解毒;润肺;止咳;消肿止痛;凉血止血
123	地果(<i>Ficus tikoua</i>)	地石榴	茎,果实	直接鲜食,泡茶	全草	解热;利尿
124	林生杧果(<i>Mangifera sylvatica</i>)	芒果	嫩茎叶,果实	直接鲜食,凉拌,炒,煮	树皮,种子	清火解毒;除风;止痒
125	蜜花胡颓子(<i>Elaeagnus conferta</i>)	羊奶果	果实	直接鲜食	根,叶,果实	解毒;收敛止泻
126	灯笼果(<i>Physalis peruviana</i>)	灯笼果	果实	直接鲜食	全草	除风;解毒;利水消肿
127	阳桃(<i>Averrhoa carambola</i>)	阳桃	果实	直接鲜食	根,树皮	除风;解毒;收敛止泻
128	红泡刺藤(<i>Rubus niveus</i>)	红泡刺藤	果实	直接鲜食	根	健胃消食;止痛;收敛止泻
129	李(<i>Prunus salicina</i>)	李子	果实	直接鲜食	根	清火解毒;收敛止泻
130	杨梅(<i>Myrica rubra</i>)	杨梅	果实	直接鲜食	根,树皮,叶	清火解毒;止咳;化痰;收敛止泻;除风;止痒

续表

序号	种类	当地名	食用部位	食用方法	药用部位	傣医药用功效
131	佛手(<i>Citrus medica</i> cv. Fingered)	佛手	果实	直接鲜食	叶,果实	润肺;化痰;理气止痛
132	枇杷(<i>Eriobotrya japonica</i>)	枇杷	果实	直接鲜食	叶,果实	清火解毒;化痰;止咳;止呕
133	构树(<i>Broussonetia papyrifera</i>)	构树	果实	直接鲜食	根	除风;解毒;化痰;止呕
134	荔枝(<i>Litchi chinensis</i>)	荔枝	果实	直接鲜食	根,树皮,叶,果实	消肿止痛
135	南酸枣(<i>Choerospondias axillaris</i>)	南酸枣	果实	直接鲜食	树皮,果实	除风;解毒;止血
136	柚(<i>Citrus maxima</i>)	柚子	果实	直接鲜食	根,叶	消肿止痛;凉血止血;祛风除湿
137	柿(<i>Diospyros kaki</i>)	柿子	果实	直接鲜食	根	利胆退黄;收敛止泻
138	来檬(<i>Citrus aurantifolia</i>)	柠檬	叶,果实	直接鲜食,煮,泡茶	根,果实	清火解毒;消肿止痛;生津止渴;润肺;止咳
139	香橼(<i>Citrus medica</i>)	香橼	果实	直接鲜食,蜜制	果实	理气止痛;化痰
140	扁担藤(<i>Tetrastigma planicaule</i>)	扁担藤	果实	直接鲜食	茎	除风;解毒;消肿止痛;调经;补血
141	桃(<i>Amygdalus persica</i>)	桃子	果实	直接鲜食	树皮,叶	清火解毒;除风;止痒
142	大蕉(<i>Musa</i> × <i>paradisiaca</i>)	粉芭蕉	果实	直接鲜食	根,叶	除风;解毒;杀虫止痒;利水消肿
143	桑(<i>Morus alba</i>)	桑葚	果实	直接鲜食,泡酒,泡茶	茎,叶,果实	补血;润肺;止咳
144	椭圆悬钩子(<i>Rubus ellipticus</i>)	黄泡	果实	直接鲜食	根	清火解毒;利尿;化石;收敛止泻
145	栽秧泡(<i>Rubus ellipticus</i> var. <i>obcordatus</i>)	黄泡	果实	直接鲜食	根	清火解毒;利尿;化石;收敛止泻
146	菠萝蜜(<i>Artocarpus heterophyllus</i>)	菠萝蜜	叶,果实,种子	直接鲜食,炒,煮,泡茶	叶;果实	通乳;清肝明目
147	假海桐(<i>Pittosporopsis kerrii</i>)	假海桐	种子	直接鲜食	茎;树皮;果实	祛风除湿;通经活络
148	椰子(<i>Cocos nucifera</i>)	椰子	果实	直接鲜食	根;果实	增强体力;强筋健骨
149	粗叶榕(<i>Ficus hirta</i>)	掌叶榕	果实	直接鲜食	根	健胃消食;行气消胀
150	甘蔗(<i>Saccharum officinarum</i>)	黑甘蔗	茎	直接鲜食	全草	补血;滋润容颜
151	番石榴(<i>Psidium guajava</i>)	番石榴	果实	直接鲜食	树皮,叶,果实	清火解毒;收敛止泻;杀虫止痒
152	滇刺枣(<i>Ziziphus mauritiana</i>)	缅枣	果实	直接鲜食,凉拌	树皮,叶	清火解毒;消肿止痛;杀虫止痒;收敛止泻
153	鹊肾树(<i>Streblus asper</i>)	鹊肾树	果实	直接鲜食	叶	清火解毒;收敛止泻;止咳;平喘;补血
154	皱皮木瓜(<i>Chaenomeles speciosa</i>)	酸木瓜	果实	直接鲜食,炖,泡酒	果实	祛风除湿;消肿止痛;镇静安神
155	酸豆(<i>Tamarindus indica</i>)	酸角	嫩茎叶,果实	直接鲜食,蘸喃咪;制喃咪	树皮,叶,果实	除风;清火解毒;消肿止痛;利尿;化石;镇静安神
156	毛车藤(<i>Amalocalyx microlobus</i>)	酸扁果	果实	直接鲜食	根	通乳;清火解毒
157	余甘子(<i>Phyllanthus emblica</i>)	橄榄	果实	直接鲜食,包烧,泡酒,泡茶,蜜制	根,树皮,叶,果实	清火解毒;化痰;止咳;收敛止泻;除风;止痒
158	柑橘(<i>Citrus reticulata</i>)	橘子	果实	直接鲜食	叶,果实	润肺;化痰;止咳
159	土茯苓(<i>Smilax glabra</i>)	土茯苓	根	泡茶	根	清火解毒;利尿;除风;止痛

续表						
序号	种类	当地名	食用部位	食用方法	药用部位	傣医药用功效
160	大叶千斤拔(<i>Flemingia macrophylla</i>)	大叶千斤拔	根	泡茶	根	清火解毒; 健胃消食; 调经; 止痛
161	大血藤(<i>Sargentodoxa cuneata</i>)	大血藤	茎	泡茶; 炖; 泡酒	茎	补血; 除风; 止痛; 活血; 解毒
162	矮龙血树(<i>Dracaena terniflora</i>)	大剑叶木	全草	泡茶; 炖; 泡酒	根	增强体力; 补益肝肾
163	包疮叶(<i>Maesa indica</i>)	小姑娘茶	叶	泡茶; 蘸喃咪; 煮	全草	清火解毒; 利胆退黄
164	长柄异木患(<i>Allophylus longipes</i>)	长柄异木患	全草	泡茶	根; 茎; 叶	清火解毒; 补血; 通乳; 镇静安神
165	长柱山丹(<i>Duperrea pavettifolia</i>)	长柱山丹	全草	泡茶	全草	清火解毒; 补血; 通乳; 镇静安神
166	铁皮石斛(<i>Dendrobium officinale</i>)	石斛	全草; 花	泡茶; 炖; 蒸; 泡酒	全草	养肝护肝; 清肝明目; 滋润容颜
167	齿瓣石斛(<i>Dendrobium devonianum</i>)	石斛	全草; 花	泡茶; 炖; 蒸; 泡酒	全草	养肝护肝; 清肝明目; 滋润容颜
168	臭茉莉(<i>Clerodendrum chinense</i> var. <i>simplex</i>)	白花臭牡丹	花	泡茶; 蒸	根; 叶	清火解毒; 消肿止痛; 通乳; 止咳; 化痰; 行气消胀; 滋润容颜
169	白花蛇舌草(<i>Hedyotis diffusa</i>)	白花蛇舌草	全草	泡茶	全草	清火解毒; 利水消肿; 活血; 止痛; 清肝明目
170	白茅(<i>Imperata cylindrica</i>)	白茅根	根	泡茶	根	凉血止血; 解热; 利尿
171	野拔子(<i>Elsholtzia rugulosa</i>)	扫把茶	全草	泡茶	全草	散寒; 健胃消食; 解热
172	决明(<i>Senna tora</i>)	决明子	根; 种子	泡茶; 调料	根; 种子	清火解毒; 镇静安神; 除风; 止痛; 利胆退黄
173	赧桐(<i>Clerodendrum japonicum</i>)	红花臭牡丹	花	泡茶; 蒸	根; 叶	清火解毒; 活血; 调经; 通乳; 除风; 健胃消食
174	薏苡(<i>Coix lacryma-jobi</i>)	芦谷	全草; 种子	泡茶; 炖	全草	除风; 解毒; 利水消肿; 化石
175	苏木(<i>Caesalpinia sappan</i>)	苏木	茎	泡茶	茎	活血; 散淤; 消肿止痛; 增强体力; 滋润容颜
176	鳢肠(<i>Eclipta prostrata</i>)	旱莲草	全草	泡茶; 泡酒	全草	清火解毒; 止痛; 收敛止泻
177	鸡冠花(<i>Celosia cristata</i>)	鸡冠花	花	泡茶; 炖	根; 花; 种子	清火解毒; 凉血止血; 消肿止痛; 补血
178	肾叶山蚂蝗(<i>Desmodium renifolium</i>)	肾叶山蚂蝗	全草	泡茶	全草	清火解毒; 止咳; 化痰; 理气止痛; 利尿; 利水退黄
179	肾茶(<i>Clerodendranthus spicatus</i>)	肾茶	全草	泡茶	全草	清火解毒; 利尿; 化石; 凉血止血
180	细木通(<i>Clematis subumbellata</i>)	细木通	茎	泡茶	茎	除风; 解毒; 利水消肿
181	茴香砂仁(<i>Etlingera yunnanensis</i>)	茴香豆蔻	根; 茎	泡茶	根	健胃消食; 行气消胀; 利尿; 止痛

续表

序号	种类	当地名	食用部位	食用方法	药用部位	傣医药用功效
182	普洱茶(<i>Camellia sinensis</i> var. <i>asamica</i>)	茶	叶	泡茶	叶	清火解毒; 收敛止泻; 杀虫止痒
183	香根草(<i>Chrysopogon zizanioides</i>)	香根草	全草	泡茶	全草	利胆退黄; 利尿解毒
184	香露兜(<i>Pandanus amaryllifolius</i>)	香露兜	叶	泡茶; 调料	全草	除风; 活血; 止痛; 清脑醒神
185	绞股蓝(<i>Gynostemma pentaphyllum</i>)	绞股蓝	全草	泡茶	全草	清火解毒; 清脂瘦身
186	毛果绞股蓝(<i>Gynostemma pentaphyllum</i> var. <i>dasearpum</i>)	绞股蓝	全草	泡茶	全草	清火解毒; 清脂瘦身
187	荷包山桂花(<i>Polygala arillata</i>)	荷包山桂花	根	泡茶; 炖; 泡酒	根	补血; 滋润容颜
188	倒心盾翅藤(<i>Aspidopterys obcordata</i>)	倒心盾翅藤	茎	泡茶	茎	清火解毒; 化石
189	地胆草(<i>Elephantopus scaber</i>)	理肺散	全草	泡茶; 炖; 泡酒	全草	清火解毒; 止咳; 化痰
190	虎克粗叶木(<i>Lasianthus hookeri</i>)	粗叶木	根; 茎	泡茶; 炖; 泡酒	根; 茎	补血; 活血; 化痰; 调经; 止痛
191	葫芦茶(<i>Tadehagi triquetrum</i>)	葫芦茶	全草	泡茶	全草	清火解毒; 利尿; 利水退黄; 利水消肿
192	镰叶西番莲(<i>Passiflora wilsonii</i>)	锅铲叶	全草	泡茶; 炖; 泡酒	全草	活血; 止痛; 利胆退黄; 滋润容颜; 平喘; 止咳
193	通光散(<i>Marsdenia tenacissima</i>)	倭百解	根	泡茶	根	清火解毒; 消肿止痛
194	腊肠树(<i>Cassia fistula</i>)	腊肠树	茎; 花; 果实	泡茶; 蘸喃咪	根; 茎; 叶; 果实	清火解毒; 利尿; 化石; 润肠通便; 降压
195	显齿蛇葡萄(<i>Ampelopsis grossedentata</i>)	藤茶	全草	泡茶	全草	清火解毒; 利水消肿; 除风; 止痛; 降压
196	糯米香(<i>Strobilanthes tonkiensis</i>)	糯米香茶	叶	泡茶	全草	清脑醒神
197	八角(<i>Illicium verum</i>)	八角	果实	调料	果实	行气消胀; 止呕; 止痛
198	香子含笑(<i>Michelia gioii</i>)	八角香兰	种子	调料	种子	健胃消食; 行气消胀; 理气止痛; 止呕
199	蒜(<i>Allium sativum</i>)	大蒜	全草; 鳞茎	调料	全草; 鳞茎	通气; 健胃消食; 解毒; 杀虫止痒
200	朝天椒(<i>Capsicum annuum</i>)	小米辣	果实	调料	根; 果实	散寒; 止痛
201	山柰(<i>Kaempferia galanga</i>)	山柰	根	调料	根	清火解毒; 行气消胀; 消肿止痛; 活血
202	大叶山柰(<i>Kaempferia galanga</i> var. <i>latifolia</i>)	山柰	根	调料	根	清火解毒; 行气消胀; 消肿止痛; 活血
203	山鸡椒(<i>Litsea cubeba</i>)	木姜子	果实	调料	根; 树皮	健胃消食; 除风; 散寒
204	金钱蒲(<i>Acorus gramineus</i>)	石菖蒲	根; 叶	调料	根	健胃消食; 理气止痛; 清脑醒神
205	芫荽(<i>Coriandrum sativum</i>)	芫荽	嫩茎叶, 种子	调料	全草; 种子	发汗; 敛疮生肌; 清肝明目
206	刺芹(<i>Eryngium foetidum</i>)	刺芫荽	全草	调料	全草	除风; 解热; 健胃消食
207	疏柔毛罗勒(<i>Ocimum basilicum</i> var. <i>pilosum</i>)	荆芥	嫩茎叶	调料	全草	发汗; 解毒; 祛风除湿; 散瘀; 止痛

续表						
序号	种类	当地名	食用部位	食用方法	药用部位	傣医药用功效
208	草果(<i>Amomum tsaoko</i>)	草果	果实,嫩茎叶	调料;炒	果实	解热;利尿;行气消胀
209	胡椒(<i>Piper nigrum</i>)	胡椒	种子	调料	种子	解毒;健胃消食;止呕
210	柠檬草(<i>Cymbopogon citratus</i>)	香茅草	全草	调料;泡茶	全草	除风;止痛;续筋接骨;健胃消食
211	姜(<i>Zingiber officinale</i>)	姜	根;嫩茎叶	调料	全草	散寒;止呕;消肿止痛
212	姜黄(<i>Curcuma longa</i>)	姜黄	根;花	调料;炒	根;茎	活血;止痛;化痰;止痒
213	盐肤木(<i>Rhus chinensis</i>)	盐肤木	种子	调料	根;树皮;叶;果实	清火解毒;杀虫止痒;消肿止痛;解热;利尿
214	毛大叶臭花椒(<i>Zanthoxylum myriacanthum</i> var. <i>pubescens</i>)	臭花椒	叶;嫩茎叶;果实	调料	果实	通气;散寒;解毒;消肿止痛
215	竹叶花椒(<i>Zanthoxylum armatum</i>)	野花椒	嫩茎叶;果实	调料	全草	祛风除湿;除风;解毒;杀虫止痒
216	葱(<i>Allium fistulosum</i>)	葱	全草	调料	全草	利尿;除风;理气止痛;通乳;发汗
217	酸叶胶藤(<i>Urceola rosea</i>)	酸叶胶藤	嫩茎叶;果实	调料;煮;水果	茎	除风;止痒;清火解毒;驱虫;健胃消食
218	藤金合欢(<i>Acacia concinna</i>)	酸叭叭藤	嫩茎叶	调料	根;叶;果实	除风;止痛;利水消肿;通经活络
219	槟榔青(<i>Spondias pinnata</i>)	嘎哩啰	树皮;嫩茎叶;果实	调料;蘸喃咪	树皮;叶;果实	清火解毒;消肿止痛;止咳;化痰;敛疮生肌
220	玉蜀黍(<i>Zea mays</i>)	玉米	果实	炒;煮;蒸;泡茶	茎	清火解毒;消肿止痛
221	稻(<i>Oryza sativa</i>)	糯稻	根	泡茶	根;茎	健胃消食;除风;解毒;止痛
222	向日葵(<i>Helianthus annuus</i>)	葵花籽	花,种子	零食;泡茶	根,种子,花	清脑醒神,理气止痛
223	栗(<i>Castanea mollissima</i>)	板栗	种子	零食;煮;茎	根	除风;活血
224	胡桃(<i>Juglans regia</i>)	核桃	种子	零食	种子	补益肝肾;平喘;化痰;润肠通便
225	密蒙花(<i>Buddleia officinalis</i>)	密蒙花	花	食用色素,泡茶	叶,花	清肝明目;利胆退黄;清肝明目
226	云南石梓(<i>Gmelina arborea</i>)	石梓花	花,果实	做糍粑	树皮	清火解毒;除风;止痒