



乡土生态文化科普手册



芜湖青野社区发展促进中心

编

引言

在长江与青弋江交汇的浩荡水脉间，芜湖的地标中江塔巍然矗立六百余年，默默见证着这座“江南米市”因水而兴的历史进程。芜湖——这座长江三角洲西南部的古城，凭借河网纵横的天然禀赋，自明清时期便与九江、无锡、长沙并称“江南四大米市”，舟楫往来间书写着商贸传奇。而在这片丰饶水土的背后，凝结着江南先民与洪涝抗争的智慧结晶：面对长江中下游密布的水系，在波涛与沃土间创造出独特的农田水利系统——圩田。

循青弋江溯流而上，芜湖湾沚区西河社区所在的沈公圩，正是这一治水文明的鲜活见证。这座始建于明代的古圩，以夯土为屏、沟渠为脉，历经数百年风雨仍护佑着圩内的良田阡陌。其精妙的水利布局不仅抵御了无数次洪水侵袭，更滋养出西河社区深厚的农耕文化。春播秋收的稼穡传统、因圩而聚的村落格局、富饶多样的乡土植物等等，皆在此生生不息，成为解码江南乡土生态文化的一把密钥。

芜湖青野社区发展促进中心（以下简称“芜湖青野”）扎根西河社区，致力于探索乡村社区的可持续发展。而乡土生态文化作为地域内人与自然长期互动形成的文化体系，融合了地方性知识、生态智慧和生活实践，是村落发展的底蕴，藏着无穷的智慧，并发挥着重要的作用，也为未来村落的可持续发展指明了方向。

因此，芜湖青野以西河社区为蓝本，调研梳理了青弋江流域圩区的乡土生态文化，制作了该手册。通过呈现圩区的农耕文明、乡土植物、食农民俗等内容，构建在地乡土生态文化多样性图谱，让乡村在新时代的发展中呈现更饱满的生命力！

目录

1	引言
2	目录
4	01 圩田的农耕文明
6	二十四节气与农事安排
7	水利智慧
8	种植方式
10	传统农具
12	02 社区的食农密码
14	小农经济
16	饮食文化
18	食农民俗
20	03 乡土植物图鉴
22	木本植物
28	水生草本植物
32	陆生草本植物
40	传统经济作物

44 04
西河野菜图鉴

52 05
水稻的一生

54 水稻的历史

55 水稻的种植方式——以西河社区所在的芜湖市湾沚区为例

56 图说水稻的一生

58 结语

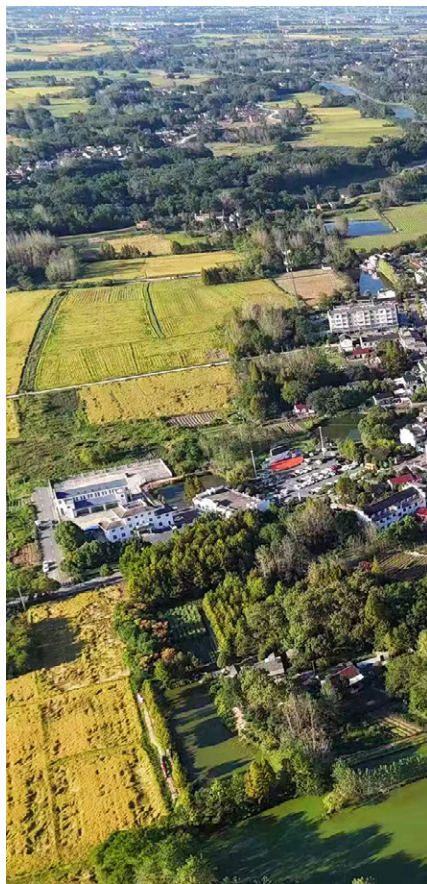
01 圩田的农耕文明

芜湖地处长江下游圩区，因水而生，因水而兴。这里地势低洼，河湖密布，历史上洪涝灾害频发。智慧的先民们便依水筑堤、围田造地，创造了“外水内田”的圩田系统。圩田（wéi tián）是中国古代长江中下游地区特有的农田水利系统，通过修筑堤坝、开挖沟渠将低洼沼泽或河湖滩地围垦成可耕作的农田，形成“外水内田”的封闭式生态单元，既能防洪排涝，又能引水灌溉。

追溯历史，早在东吴时期，孙权移民十万围湖造田，万春圩、咸保圩等均始建于此时，奠定了芜湖圩田的基础。

到北宋时期达到鼎盛，出现“江南圩田看芜湖”，芜湖的圩田技术和生产已经成为宋代各地圩田的楷模。

据《芜湖县志（93版）》记载，西河社区的圩田系统可追溯至唐宋时期，到明清时期，圩田技术进一步完善，成为江南地区农业生产的重要支撑。





俯瞰西河圩区
卞从敏 / 摄

丨 二十四节气与农事安排

二十四节气是中国古代农耕文明的产物，它不仅是农业生产的时间指南，也深刻影响着人们的生活方式和思想观念。

二十四节气为芜湖地区的农业生产提供了明确的时间节点参考。例如，“立春”标志着春天的开始，农民们开始准备春耕；“芒种”时节，正是收割小麦、播种水稻的关键时期。这些节气的划分使得农业生产更加有序，提高了农业生产效率。春生夏长秋收冬藏，人们根据自然的节律安排农事活动，遵循自然规律，精心耕耘，收获大自然的馈赠。这种对自然的敬畏和顺应，使得芜湖的农业得以持续发展，同时也保护了当地的生态环境。

遵循节气的耕种
青弋行者 / 摄



水利智慧

圩田的核心在于水利系统，它通过堤坝、沟渠、水闸等设施，形成“外御洪水、内除涝渍”的封闭保护区域。

Ⅱ 防洪堤坝：

巍峨的圩堤如巨龙蜿蜒，抵御长江与青弋江的洪水，守护万亩良田。

Ⅱ 灌溉渠道：

纵横交错的沟渠将河水引入农田，确保水稻、小麦等作物茁壮成长。

Ⅱ 泵站与水闸：

泵站和水闸调蓄着河流与湖泊、农田的水位，让旱涝保收成为现实。

青弋江和长江的交汇
大羊 / 摄



丨 种植方式

芜湖地处长江中下游平原，气候温和湿润，土地肥沃，水资源丰富，圩区的独特环境孕育了其丰富的农业生态，也成就了其以水田为主的农业种植体系。芜湖地区的传统农作物主要包括水稻、小麦、油菜等，这些农作物构成了当地饮食的基础。当地人民精耕细作，让芜湖成为名副其实的“鱼米之乡”，芜湖大米以其优良的品质闻名遐迩，颗粒饱满，口感香甜，是芜湖地区饮食文化的重要组成部分。在农业种植方式上，有轮作、间作、免耕、垄作与连作等。

规整的农田
青弋行者 / 摄



|| 轮作:

是指在同一地块上，分季节或茬口顺序种植不同的作物，充分利用土壤养分，减少病虫害，提高土地生产力。通常为一年两季或三季轮作制，在种植水稻的基础上，一般会种植油菜、小麦、烟叶、紫云英等作物轮作，提高土地利用率，避免地力耗竭，保持土壤肥力。

|| 间作:

是同时在同一地块上种植两种或多种作物，通过合理搭配，以提高土地利用率和产量。如玉米与西瓜套种，提高土地利用率。

|| 免耕:

是一种不翻动土壤的种植方式，旨在减少土壤侵蚀，同时节省劳力和能源。

|| 垄作:

是通过在地面上形成垄沟来种植作物，这种技术可以增加土壤通气性，有利于排水和保温，如生姜、烟叶等。

|| 连作:

则是在同一地块上连续种植同一种作物，但这种方式可能导致土壤养分失衡和病虫害积累。



烟叶与水稻 青弋行者 / 摄



油菜花海 湾沚区文旅局供图



冬小麦与早稻 八仙 / 摄

传统农具

芜湖圩田的耕作不仅是农业生产方式，更凝聚了古人的智慧，精耕细作的生产方式，孕育了很多在地化的农具，包括打稻机、风车、犁、耙、镰刀等。它们不仅反映了古代劳动人民的智慧，也是研究中国古代农业发展的重要实物证据。

|| 江东犁：

适合水田的曲辕犁。

江东犁
图源百度



|| 耨车：

古代“播种机”。

耨车
图源可画



|| 风车：
去除秕谷的神器。



风车 图源可画

|| 槌枷：
手持谷子脱粒的工具。

|| 打稻机：
谷子脱粒的工具。



槌枷 八仙 / 摄



槌枷打麦子 半夏 / 摄

02 社区的食农密码

圩田孕育的不止是农耕文化还有富饶的物产，以及物产背后滋养出的一套食农文化体系。在这里，二十四节气不是简单的时间刻度，而是融入村落社区的生活智慧，清明插柳、端午包粽子、开秧门、二月二百家宴等。这些习俗和饮食文化不仅承载着对自然的敬畏，更展现了圩区人“天人合一”的生态智慧。





西河百家宴
王磊 / 摄



在田间地头劳作的小农群体 八仙/摄

丨 小农经济

中国作为农业文明的发源地之一，小农经济绵延数千年，形成了独具特色的农耕文化体系。从封建社会土地私有制下“男耕女织”的家庭分工模式，到新中国成立后土地改革带来的生产力解放，再到改革开放时期家庭联产承包责任制激发的生产活力，小农经济始终是中国农村社会的根基所在。**即使在芜湖这样现代化农业快速发展的江南水乡，小农群体依然保持着旺盛的生命力。**

这种延续千年的小农经济形态，不仅是一种经济模式，更是人与自然和谐相处的智慧结晶。**其以家庭为基本生产单位，通过精耕细作实现土地的高效利用，在自给自足与市场交换间取得巧妙平衡。**芜湖的小农群体在长期实践中，将“天人合一”的哲学思想转化为具体的农耕实践，形成了独具特色的生态农业体系。

在这片富饶的土地上，小农们秉持“取之有度，用之有节”的生态伦理，将“斧斤以时入山林”的古训发展为系统的可持续发展智慧。他们创造的稻鱼共生、鸭稻共作等生态种养模式，不仅体现了对自然规律的深刻把握，更展现了循环农业的现代价值。同时，他们掌握老品种的种植技术、留种方法和生态管理经验（如轮作、间作），这些知识多以口传身教的方式代际传承。这种农耕精神来源于他们对土地的深刻情感与对自然的敬畏，既传承了“顺应天时、因地制宜”的传统智慧，又赋予了现代农业以深厚的文化内涵，成为中华农耕文明最核心的价值基因。



龙尾张耕馆织馆
湾沚区文旅局供图



芜湖青野调研整理的西河社区种子库
八仙 / 摄

饮食文化

中国食农文化的核心，是千百年来小农群体与自然共舞的生存智慧。应季而食是中国传统饮食文化的重要组成部分，更是中国人对自然规律的深刻理解与尊重，它不仅是对自然规律的遵循，也是对健康的追求。这种饮食智慧体现了“应时、取宜、守则、和谐”的理念。它强调根据季节变化选择相应的食物，以达到养生保健的目的。圩田的物产丰饶，也催生了这种顺应自然节律的饮食体系和智慧。



蒿子粑粑 四方竹 / 摄



香椿炒蛋 八仙 / 摄



菱角菜 八仙 / 摄

春之味

当河埂的蒿草初绽新绿时，圩区人家便开始了与春天的对话。“三月三，蒿子打粑粑”——嫩芽焯水混入新米磨粉，裹腊肉蒸煎。这是圩区人特有的春日仪式。除此之外还有清炒芦蒿、香椿炒蛋、马兰头拌香干等，每一口都是大地苏醒的味道。

夏之食

入梅时节，圩区人用饮食化解潮湿暑热。“水八仙”在这个季节轮番登场，晨起采摘的嫩藕切片蘸上白糖直接食用；现剥的鸡头米与银耳同炖，清凉解暑。菱角直接生吃，用荷叶盖上焖煮也别有一番风味。傍晚纳凉时，煮一锅百合汤或是用冰镇一个西瓜，就消解了一天的暑气。

|| 秋之宴

金秋十月，新米入仓的喜悦弥漫在圩区每个角落。圩区人用糯米做粑粑裹着芝麻糖馅、红豆馅，香甜软糯。这时节的螃蟹正肥美，清蒸后蟹黄饱满，蟹肉鲜甜，蘸着姜醋汁，是秋天最珍贵的馈赠。还有家家户户都会做的粉蒸肉，精选五花肉裹上米粉，肉香四溢。秋收后的餐桌上，这些食物共同抚慰着劳作的疲惫。

|| 冬之藏

冬至前后，家家开始制作年味。院子里挂满腌制的腊肉、腊肠，在寒风中慢慢风干。灶房里，新酿的米酒正在发酵，不出一周就能喝到甘甜的酒酿。寒冬时分，早晨来一碗酒酿或者年糕，晚上一锅热气腾腾的羊肉萝卜汤，暖胃又暖心。



将豆腐块晾晒后制作腐乳 半夏 / 摄



冬天腌制的萝卜干 半夏 / 摄



每家都晾晒腊肉或香肠 八仙 / 摄

■ 食农民俗

民以食为天，食物本身就承载着丰富的文化内涵和历史记忆，在芜湖地区，围绕节气和节日也形成了许多独特的文化传统和民俗活动，如“清明”插柳、“端午”吃五红等，这些习俗不仅丰富了人们的精神生活，也体现了中华民族对自然的尊重和感恩。在“立夏”吃立夏蛋的习俗中，人们通过食用鸡蛋祈求健康和平安；在“冬至”吃冬至团的习俗中，人们通过制作和分享表达对家人的关爱和对生活的热爱。这些习俗不仅传承了文化，也传递了敬畏自然、敬畏耕耘的理念。

|| 咬春：

立春是二十四节气之首，芜湖民间素有“咬春”的习俗，寓意咬住春天的气息，祈求新年身体健康。春卷馅料多用荠菜、豆干、肉丝，迎春纳福。

|| 春耕节（土地会）：

在二月二，西河古镇会举办“土地会”和“百家宴”。居民们祭拜土地神，祈福祈求风调雨顺，随后共同参与制作和享用午餐。

|| 过清明：

清明前两天祭祖称“过清明”，清明早晨每户门前、灶上插放柳条、桃枝，村民在清明前后会泡发稻种并制作“秧粑粑”，或者采摘蒿子制作蒿子粑粑跟邻居分享。

|| 端午节：

端午芜湖人都会包粽子，端午当天还要将菖蒲、艾叶成束地放于大门前，有着驱邪避邪的作用。芜湖多有端午吃“五黄”“五红”之说。在古镇西河主要是吃“五红”，即咸鸭蛋、红烧黄鳝、红烧肉、红烧仔鸡、炒苋菜。

|| 立冬腌菜晒酱：

俗语说“立冬腌菜正当时，小雪挂肉不嫌迟”。立冬的霜风一起，正是家家户户码腌菜的好时节，咸香的气息悄悄从坛坛罐罐里弥漫开来，腌制咸菜、腊肉、

豆腐乳，只待寒冬时节启封。

‖ 冬至吃冬至团：

本地称“冬至粑粑”或“大汤圆”，用糯米粉包制，形状比汤圆大，其中有鲜肉 + 冬笋 + 豆腐干做成的咸口，也有芝麻糖 + 桂花的甜口。如今的芜湖融合南北方习俗，出现“饺子 + 冬至团”的混合食俗。

‖ 腊八粥：

农历腊月初八吃腊八粥是江南农耕文明的活态遗存，讲究“八样俱全，五谷丰登”，常见原料包括：糯米、粳米、薏仁、红豆、绿豆、板栗、莲子、桂花等，口感香甜软糯，芜湖地区还延续着邻里共食习俗。

‖ 小年祭灶：

芜湖本地居民会在腊月廿四过小年，这一天会进行祭灶神仪式，祈求家庭安康。此外，家庭会进行大扫除，称为“扫尘”，象征着除旧迎新。

这些应时而食的传统和食农民俗，是圩区人千百年积累的生活智慧。在四季轮回中，用美食记录着时光的流转，用民俗节庆传承着与自然和谐相处的古老智慧。

弋江镇的紫云英文文化节
弋江镇供图



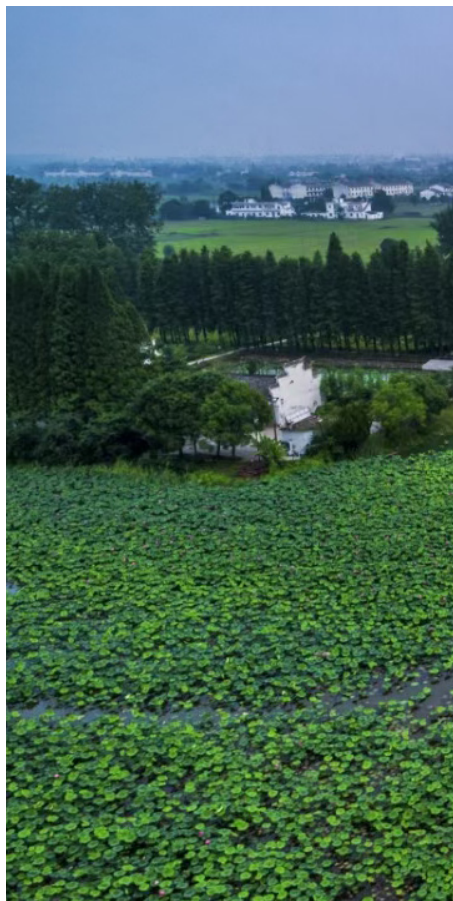
03 乡土植物图鉴

青弋江流域的西河社区，地处皖南水网核心区，独特的圩田湿地生态系统孕育了丰富的乡土植物资源，并与本地生态文化形成深度互嵌，成为推动社区可持续发展的关键要素。

乡土植物不仅是自然环境的组成部分，更是文化传承、经济活化、社区生活和生态治理的重要载体。

比如芦苇、菖蒲等湿地植物发挥固岸防洪功能；枫杨、乌桕等乡土树种形成河岸植被带，调节微气候并维护生物多样性；同时，乡土植物深刻融入社区生活，如香樟、杉木用于传统民居建造，竹编技艺更是本土的一大特色；而端午悬挂艾草菖蒲的习俗则保留着古老的生态信仰等等。

因此，我们从“木本植物”、“水生草本植物”、“陆生草本植物”、“传统经济作物”等类别梳理了西河社区及周边区域常见的乡土植物。



本小节植物图片提供者：

八仙、半夏、晓霖、海军、橙子



陶辛水韵
湾沚区文旅供图

木本植物



枫杨

别名麻柳、蜈蚣柳等，胡桃科枫杨属高大乔木。

高达 30 米，羽状复叶，叶轴具窄翅。雌雄同株，雄花序为柔荑花序下垂，雌花序顶生。果实为带翅坚果，两翅呈“V”形似元宝，成串悬挂如风铃。花期 4-5 月，果期 8-9 月。

原产中国，华北至华南广泛分布，长江及淮河流域最集中。喜光耐湿抗涝，根系发达可固土护坡，天然分布于芜湖的河流沿岸及圩区湿地，与江南水网共生，是护堤固岸的生态屏障。



柳树

正式名为垂柳，杨柳科柳属的高大落叶乔木。

一般高达 12-18 米，树冠开展且疏散；叶子的形状披针形，柔荑花序，花药为红黄色；蒴果呈现绿黄褐色，成熟后即成为柳絮；花期是 3-4 月，果期为 4-5 月。

垂柳产自中国长江流域与黄河流域，旧时圩田水利系统中，农人沿河栽柳，形成“柳岸一圩田”的生态屏障，也是传统治水智慧。



泡桐

正式名为白花泡桐，泡桐科泡桐属乔木。

树冠圆锥形，树皮灰褐色。叶片长卵状心形，顶端长渐尖，叶柄长达 12 厘米。花冠管状漏斗形，白色仅背面稍带紫色或浅紫色，内部密布紫色细斑块。蒴果长圆状椭圆形，种子有翅。花期 3-4 月，果期 7-8 月。

白花泡桐 5-8 年即可成材，因其生长快、材质轻、用途广。在芜湖及周边地区有着悠久的种植历史。芜湖农村常种植于房前屋后、田埂路旁，形成“泡桐绿廊”。

正式名为楝，楝科楝属落叶乔木。

高达 30 米，二至三回奇数羽状复叶，小叶椭圆形，先端渐尖。圆锥花序腋生，淡紫色小花散发特殊香气，花期 4-5 月。核果球形或椭圆形，成熟时黄褐色，经冬不落。

苦楝树适应性强，耐旱耐瘠薄，是江淮地区常见的乡土树种，其木材轻软有光泽，纹理美观，易于加工，适合制作农具、家具及乐器。根皮、树皮含苦楝素等活性成分，可提取制作天然杀虫剂，果实可榨取工业用油。芜湖地区农谚说“楝花开，割麦忙”，预示着农事进入繁忙时节。圩区人家还习惯用苦楝叶泡水喷洒菜地驱虫，体现了传统农耕的生态智慧。

苦楝



正式名为柿，柿科柿属的落叶乔木。

野生种高 15-20 米，树冠开阔呈伞形，树皮深灰色具方块状纵裂。叶椭圆形或倒卵形，叶面深绿有光泽，秋冬转红。雌雄异株，雄花簇生，雌花单生；浆果球形或扁球形，成熟后橙红至深红色，表面覆白霜，可鲜食或加工为柿饼、果酒等。

春叶浓绿，秋叶红艳，冬果挂枝如灯笼，这种原产中国长江流域的古老树种，以其长达 300 年的寿命和“春华秋实”的季相变化，成为园林造景的经典选择。在中国传统文化中，柿树承载着深厚的象征意义，柿子在人民的心里寓意“事事（柿柿）如意”，更有趣的是，老辈人会用柿漆（未熟柿汁）涂抹渔网和纸伞，这种古老的防水工艺展现了先民的智慧。

柿子



木本植物

桑树



正式名为桑，桑科桑属的落叶乔木或灌木。

树皮灰褐色，幼枝细长。叶卵形或广卵形，叶缘具粗钝锯齿，叶面鲜绿光滑，秋季变黄。雌雄异株，聚花果呈圆柱形，成熟时紫红色，酸甜多汁，富含花青素和维生素。桑树根系发达，耐修剪，适应性强，从温带到热带均可栽培，尤喜阳光充足、排水良好的环境。

作为原产中国的古老物种，桑树维系着延续千年的蚕桑文化——清明前后，蚕农们采摘嫩桑叶喂养春蚕，雪白的蚕茧在轧机杼声中化作柔滑的丝绸。芜湖圩区的农家院落里，总能看到几株老桑树，春末夏初紫红的桑葚挂满枝头，成为孩子们最爱的天然零食。

构树



正式名为构，桑科构属落叶乔木。

树皮暗灰色，小枝密被绒毛。叶片互生，宽卵形至长卵形，叶形有不裂或分裂。花雌雄异株，雄花序粗，雌花序头状。聚花果球形，成熟时橙红色，肉质多汁微甜可食用。花期4-5月，果期6-7月。

构树在全国分布广泛，尤其是南方地区极为常见，适应性好。构树叶片是优质饲料，圩区人家常采摘嫩叶喂养家畜。构树皮纤维坚韧，过去常被用来制作绳索用于日常生活。

乌桕



别名木蜡树、桕子树，大戟科乌桕属落叶乔木。

树皮暗灰色，具浅纵裂纹。其互生的纸质叶片呈独特的菱形，先端渐尖，基部宽楔形，入秋后由绿转红，雌雄同株，雄花序为柔荑花序，果实梨状球形，成熟后转为黑色裂开，三裂后露出包裹白色蜡质层的种子，这些种子含油量高达30%，可制作蜡烛、肥皂、润滑油等。

在江南水乡的文化记忆里，每到深秋便如火如荼，与碧水相映成“水岸红叶”的奇观，古人“江边乌桕系归心”的诗句正是对此景的咏叹。在民俗中，乌桕因“多籽”特性被视为吉祥树，婚礼时常采其红叶装饰新房，寓意“多子多福”。

茜草科栀子属常绿灌木。

株高 1-2 米，单叶对生，椭圆形，革质，叶面深绿有光泽，花单生于枝顶，高脚碟状或漏斗形，花瓣 5-12 裂，初开洁白如玉，渐转乳黄，具丝绸质感，香气清冽幽远。果实为肉质浆果，成熟时呈现橙红色，内含扁平具棱的黄色种子。鲜果可制栀染织物、香精或食品添加剂。兼具药用、观赏与文化价值。

栀子花在长江流域以南为集中分布区，在芜湖的庭院文化中承载着独特的江南韵味。仲夏时节，人们将初绽的栀子花簪于发髻，或盛在瓷碗中清水供养，满室生香。

大戟科油桐属落叶乔木。

高可达 10 米。树皮灰褐色，幼枝粗壮无毛。单叶互生，心形或阔卵形，全缘或 3-5 浅裂，叶基心形，掌状脉 5-7 条。雌雄同株，圆锥花序顶生，春季开白色带红晕花朵。核果球形，表面光滑有棱，秋季成熟时由绿转黑，内含 3-5 粒富含油脂的种子。

在芜湖丘陵地带，油桐树曾是最重要的经济树种，种子含油量达 35-40%，所榨桐油具有防水、防腐特性，老油坊采用传统木榨法制油，现南陵县仍存遗迹，民国时期芜湖作为长江重要商埠，桐油经青弋江运往海外。



栀子



油桐



板栗



正式名为栗，壳斗科栗属的落叶乔木。

野生种高达 20-40 米，树冠近圆形，树皮灰褐色呈深纵裂。单叶互生，椭圆形边缘具刺毛状锯齿，叶背密被灰白色星状毛。雌雄同株，雄花序为直立柔荑花序，雌花生于带刺总苞内，秋季成熟的果实为紫褐色坚果，包被于密刺壳斗中，这些“刺球”成熟时会自然裂开，露出饱满的栗子。

板栗原产中国，已有 6000 余年栽培历史。从黄河流域到长江流域、西南山地均有分布，展现出极强的环境适应性。在芜湖的丘陵山地，板栗树与人们的生活紧密相连。金秋时节，糖炒栗子和栗子烧鸡是圩区人家不可或缺的美味。

金银花



正式名为忍冬，忍冬科忍冬属多年生半常绿藤本植物。

幼枝密被短柔毛和腺毛，老茎木质化后中空。叶对生，纸质卵形或椭圆状披针形，两面被短毛。花成对腋生，初开白色，2-3 天后转为金黄色，因此得名“金银花”。香气浓郁，可以制成花茶。浆果球形，成熟时蓝黑色，内含扁圆形种子。花期 4-6 月（秋季常开花），果期 10-11 月。其花、叶、茎均可入药，具有清热解毒、消炎退热的功效，在中国传统医药中应用历史悠久。

在芜湖，金银花不仅是一种常见的中草药，更融入了本土的饮食文化与日常生活。人们常在庭院篱笆旁种植忍冬，既作观赏，又方便采摘。如今，仍可见到农家自晒的金银花茶，承载着浓厚的乡土生活记忆。

杉科水杉属唯一现存的古老子遗植物，被誉为植物界的“活化石”。

这种落叶大乔木可高达 35 米，幼树呈优美的尖塔形树冠，老树则展开为广圆形。树皮灰褐色，裂成长条状脱落。叶片线形，交互对生，羽状排列，春夏翠绿，入秋后转为灿烂的金黄或红褐色，极具观赏价值。

水杉喜温暖湿润气候，耐水湿，能在浅水或湿地生长，适宜酸性土壤，是湿地生态系统中重要的“守护者”，具有净化水质、固碳释氧和维护生物多样性等生态功能。在长江流域的湿地保护中，水杉发挥着不可替代的作用。芜湖的各个湿地公园以及乡村的路旁，都种植了很多水杉，既美化环境，又保持水土和提高经济效益。

水杉



正式名为木樨，木樨科木樨属常绿乔木或灌木。

树高 3-18 米，树冠圆球形，树皮灰褐色。叶片革质，椭圆形。聚伞花序簇生叶腋，花冠黄白色至橙红色，花香浓郁，花期 9-10 月。核果紫黑色（俗称“桂子”），果期翌年 3 月。

中国十大名花之一，园艺品种包括金桂、银桂、丹桂与四季桂，各地广泛栽培。在芜湖，桂花不仅是观赏植物，更深深融入了本土的饮食文化与生活中。许多人家会在院前屋后种植桂花树，既为观赏，也为实用。每逢中秋，芜湖人常采摘新鲜桂花，或晒干储存，或直接用于制作各种传统美食，如桂花糕、桂花藕、桂花酒酿等，这些看似平常的生活场景，却延续着代代相传的食农智慧。

桂花



水生草本植物

荷花



正式名为莲，莲科莲属多年生水生草本。

根茎肥厚，横生地下，节长。叶盾状圆形，伸出水面，叶柄长，中空，常具刺。花单生于花葶顶端，红、粉红或白色。果实椭圆形或卵形，黑褐色，生于莲蓬内。花期6-8月，果期8-10月。莲的生态适应性极强，在芜湖的圩田、池塘、湖泊中广泛分布。根据生长习性可分为子莲（以产莲子为主）、藕莲（以产藕为主）和花莲（以观赏为主）三大类。

作为江南“水八仙”之首，莲藕在芜湖人的餐桌上演绎着四季更替，春吃藕带夏拌脆藕，秋煨藕汤冬磨粉，在加工方面，南陵县一带保留着传统的藕糖制作工艺，晶莹剔透的藕糖裹上芝麻，曾是走亲访友的体面手信。

荸荠



别名马蹄、地栗，因形似古代钱币又被称为“钱葱”。

莎草科荸荠属多年生浅水性草本植物。

秆直立圆柱形，高15-60cm，直径1.5-3mm，表面光滑无叶，仅在基部具2-3个叶鞘；花序为顶生小穗，果实宽倒卵形。地下块茎为食用部分，外皮紫黑，肉质洁白，口感脆甜多汁，素有“地下雪梨”、“江南人参”之称。荸荠多生长于南方地区浅水区或湿润土壤，需7-8个月生长期。

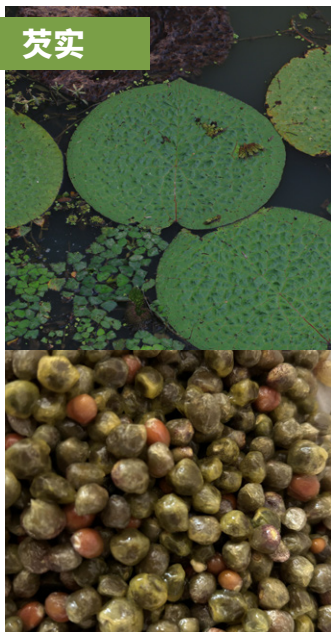
食用历史悠久，唐代已有明确栽培记录，灾荒时期曾作为救灾食物。如今在芜湖圩区采用“浅水轮作”种植模式，是江南“水八仙”之一，荸荠可生食，也可以炒肉片或炖汤食用，清甜解腻，爽脆可口。

正式名为芡，睡莲科芡属一年生大型水生草本植物。

果实形似鸡头，故俗称“鸡头米”。其叶分沉水叶（箭形）与浮水叶（革质圆形，直径可达 1.3 米），花紫红色，果实成熟后外壳密生尖刺，种子黑色球形。9-10 月果实成熟，割取果苞取籽，晒干后去除硬壳。

江南“水八仙”之一，芡实含淀粉、蛋白质、维生素 B 群及钙、铁等矿物质，常作甜品或代主食，有“水中桂圆”之誉，可滋阴润肺，适合秋季养生。在芜湖圩区的水网地带，芡实曾是秋季重要的水生经济作物。农人划着小船采收“鸡头果”，用木棒敲开带刺的外壳，取出籽粒，或鲜食，或晒干贮存。如今，芡实种植虽不如往昔普遍，但在圩区乡村仍有农户延续采收传统。

芡实



正式名为菱，千屈菜科菱属一年生水生植物。

果实因形似牛角而得名。植株浮水生长，叶片菱形，边缘具锯齿；果实幼时紫红色，成熟后转为紫黑色，外壳坚硬，分两角、四角等品种。花期 7-10 月，果期 9-10 月。由于富含矿物质和膳食纤维，被誉为“水下落花生”。原产于中国南方，主产区集中于珠江三角洲及长江下游沿岸。

菱角作为“江南水八仙”之一，菱角生食需选绿色嫩菱（口感脆甜如荸荠），熟食宜用黄色或红色老菱（粉糯如栗子）。在芜湖圩区，采菱是秋季重要的农事活动，人们划着木盆或小船穿梭菱塘，手指翻飞间采下颗颗饱满的菱角，构成一幅生动的“水上秋收图”。

菱角



水生草本植物

A photograph of a dense stand of green, upright plants with long, narrow leaves, identified as 茭白 (Zostera sp.).

茭白

正式名为菰，禾本科菰属多年生宿根草本植物。

株高 1.6-2 米，叶鞘肥厚形成假茎，肉质茎呈纺锤形，外披绿色叶鞘，内为黄白色或青黄色圆柱结构，质地脆嫩。

江南“水八仙”之一。古称“菰”，唐代前其种子“菰米”（雕胡米）为六谷之一，后因真菌感染导致不育，逐渐演变为以肉质茎为食的蔬菜。在芜湖圩区，茭白与菱角、莲藕共植于水网间，形成“春茭夏荷秋菱”的田园景致。

A photograph of tall, green, upright plants with long, narrow leaves, identified as 水蜡烛 (Najas sp.).

水蜡烛

正式名为香蒲，香蒲科香蒲属多年生水生或沼生草本。

根茎横走地下，地上茎直立高 1.3-3 米，叶片条形似剑，雌雄花序紧密连接呈圆柱形穗状，果穗形似香肠，种子具冠毛可随风传播。喜强光、温暖环境，耐湿但不耐寒，多生于浅水区或湿润土壤。

《诗经·陈风》中“彼泽之陂，有蒲与荷”描绘其与荷共生的水乡景致，象征坚韧与生命力。香蒲浑身是宝，花粉即蒲黄可入药，蒲叶能用于编织，成熟花穗炸开后的丝状毛可作枕芯和坐垫的填充物，在花店中，也常能看到它作为花材装点生活。

A photograph of tall, green, upright plants with long, narrow leaves and large, feathery seed heads, identified as 芦苇 (Phragmites sp.).

芦苇

禾本科芦苇属多年生草本植物。

具有发达的地下匍匐根状茎，地上茎直立、中空，株高 1-8 米不等，茎秆表面覆白色蜡粉，披针形叶片长 15-60 厘米，边缘密布肉眼难辨的微锯齿。紫褐色圆锥花序顶生，分枝密集，每个小穗含 4-7 小花，颖果披针形，花期 7 月，果期 8-11 月。芦苇具有极强的环境适应能力，芦苇湿地被誉为“第二森林”，通过根系固土、净化水质、调节气候及保护生物多样性、维护生态系统平衡。

在芜湖的圩区和湿地中，芦苇发达的根系网络如同天然的“生物坝”，有效抵御汛期的水流冲刷，也为鸟类等生物提供栖息地。圩区老人将芦苇剖成箴条支撑芦席，芦苇新生的嫩芽是当地春季的时鲜，端午时节，芦叶包裹的粽子也别具水乡风味。



正式名为菖蒲，天南星科菖蒲属多年生草本植物。根茎横走呈黄褐色，具特殊香味；叶片剑状线形，长可达150cm，宽1-3cm，中脉显著隆起，草质光亮无毛；肉穗花序圆柱形，花黄绿色，浆果成熟时红色。这种典型的水缘植物在芜湖的河滩、圩田沟渠及池塘浅水区形成翠绿的带状群落，其根系能分泌抑菌物质，自然净化水体环境。



水菖蒲

在长江流域的端午民俗中，菖蒲是最富仪式感的植物符号，芜湖人家端午必在门楣悬挂菖蒲艾束，谓之“蒲剑斩千邪”，孩童也佩戴菖蒲香囊，内装雄黄、苍术，驱蚊防病。

正式名为芋，天南星科芋属湿生草本植物。块茎通常卵形，常生多数小球茎；叶绿色、卵状，花序柄常单生，短于叶柄；佛焰苞展开成舟状，边缘内卷，淡黄色至绿白色。

原产中国及东南亚，喜高温多湿环境，在芜湖圩区水田及湿润坡地广泛栽培，种植时讲究“深栽浅灌”，符合当地特有的水土条件。芋头的根茎俗称“芋艿”，肉质根呈乳白色，富含淀粉维生素、膳食纤维、淀粉等营养成分，8-10月为采收旺季。芋头软糯香甜的滋味，承载着代代圩民“靠水吃水”的生存智慧。



毛芋

陆生草本植物

益母草



唇形科益母草属一年生或二年生草本植物。

茎直立四棱形，高可达 120 厘米，密被糙伏毛；叶片下部掌状 3 裂，中部菱形分裂，上部羽状深裂。轮伞花序腋生，花冠粉红或淡紫红色，蒴果褐色三棱形，花期 6-9 月，果期 7-10 月。其变种白花益母草叶背密被短毛，主要分布于中国北方及东亚地区。

益母草被誉为“妇科圣药”，具有活血调经等药用价值。野生种群常见于海拔 3400 米以下的荒地、田埂及湿润草地，中国主产区从长江流域延伸至东北地区。具有极强的耐旱能力，但忌涝渍，适宜沙壤土生长，在芜湖圩区两岸与芦苇共同构成湿地景观。

野老鹳草



牻牛儿苗科野老鹳草属多年生草本。

株高 20-50 厘米，茎直立或基部分枝匍匐，密被细柔毛；叶片掌状 5-7 深裂，裂片二次羽状分裂，边缘具细锯齿，两面被毛，形似肾状半圆形。腋生粉红色小花成对开放（花期 4-8 月），蒴果具短喙（约 2 厘米），表面褐色网纹明显，种子含油脂层，耐水泡休眠。



原产美洲，适应性强，耐旱、耐贫瘠，喜冷凉湿润环境，常见于农田边缘、荒坡及堤岸。种子的油脂层可延长休眠期，适应恶劣环境，生态适应性极强。野老鹳草兼具药用与生态价值，其“祛风活血”特性在民间广泛应用，但需监控其在湿地、堤岸的扩散，避免排挤本土植物。

玄参科通泉草属一年生草本。

茎直立或倾斜，株高 10-30 厘米，被疏短柔毛；叶倒卵形或匙形，基部渐狭成翅状柄，边缘具不规则粗齿；总状花序顶生，花冠二唇形，上唇短直立，下唇 3 裂扩展，常呈淡紫色或白色，蒴果球形，种子微小具网纹。

原产中国，野生于海拔 2500 米以下的湿润草坡、林缘及农田周边；喜疏松土壤和充足水分，耐湿性强，但忌长期涝渍。全草可入药。民间用于清热解毒、利湿消肿，外敷可治疮疡。通泉草花期长达 6 个月（4-10 月），花冠紫色基底带黄色斑纹，形似蝴蝶，成为湿地公园地被植物或岩石园点缀的优质选择。

通泉草



堇菜科堇菜属多年生草本植物。

无地上茎，植株高度 4-15 厘米（果期可达 20 厘米）根状茎短，垂直生长，具淡褐色或白色细根。基生叶莲座状排列，下部叶三角状卵形，上部叶长圆形或披针形，叶缘具圆齿。花紫堇色或淡紫色（偶有白色），喉部淡色带紫色条纹，蒴果长圆形，种子卵球形呈淡黄色。花期 4-9 月，果实成熟期为 4 月中下旬至 9 月。

紫花地丁兼具药用、食用及观赏价值，广泛分布于东亚地区，常见于田野、山坡及林缘。嫩叶可作野菜，早春开花，全草入药（《中国药典》收录），性寒味苦辛，清热解毒，凉血消肿。

紫花地丁



陆生草本植物

车前草



车前科车前属多年生草本植物。

广泛分布于中国各地，常见于田野、路旁及湿地。基生叶莲座状排列，卵形或椭圆形，叶脉 5-7 条平行，叶缘波状或全缘。穗状花序直立，花小，花色白或淡绿，蒴果卵形，长约 3-5 毫米，成熟时盖裂，内含黑褐色种子（6-12 粒）。

车前草是一种“药食同源”的野生植物，既可入药调理身体，又可作为野菜丰富餐桌。其耐寒耐旱的特性使其成为生态修复的优良植物，但也需注意控制其扩散，避免影响农作物生长。合理利用车前草，可发挥其最大的药用、食用及生态价值。

龙葵



茄科茄属一年生草本植物。

广泛分布于我国各地田间、路旁及荒地。植株高 30-100 厘米，茎直立或斜升，多分枝；叶片卵形，全缘或具波状齿；伞形花序腋外生，花小，白色，5 瓣；浆果球形，直径约 5-8 毫米，未成熟时绿色，成熟后转为紫黑色。花果期 6-10 月。龙葵适应性强，耐贫瘠，常被视为农田杂草，但其全株含有龙葵碱等生物碱，未成熟果实毒性较强。

在芜湖圩区的田间地头，龙葵是孩童们又爱又怕的“野葡萄”。不过，长辈们总会告诫：“青果子有毒，只能吃黑透的！”这种代代相传的生活经验，体现了圩区人对自然物性的朴素认知。在生态意义上，龙葵作为圩区常见植物，仍是田间生态系统的重要组成部分。

毛茛科毛茛属一年生草本植物。

须根扭转伸长。茎高 10-30 厘米，自基部多分枝，倾斜上升，近无毛。基生叶和茎生叶均有长柄；叶片近圆形，顶端钝，基部截形或稍心形，3 中裂至 3 深裂；叶柄无毛或边缘疏生柔毛。上部叶较小，叶柄较短。花多，花梗与叶对生，散生柔毛；萼片长椭圆形，带膜质，或有柔毛；花瓣 5，狭倒卵形，顶端圆，基部狭窄成爪，蜜槽上有小鳞片。聚合果球形，瘦果扁平，椭圆形，周围有棱翼，两面各生有一圈约 10 多枚刺。花果期 4-6 月。

原产于西亚和欧洲，目前我国已经归化，广布华东地区的田野荒地。

刺果毛茛



毛茛科毛茛属的多年生小草本。

株高 5-20 厘米，茎纤细直立；茎生叶稀疏或无，基生叶三出复叶，小叶 3 深裂，裂片线形。花单生茎顶，黄色，直径约 1 厘米，花瓣 5 片；聚合果球形，瘦果卵圆形。块根 5-10 枚簇生，纺锤形，长 1-3 厘米，外皮黄褐色，断面色。2-3 月开花，4-5 月结果。

猫爪草为中国特有种，主要分布于长江流域及以南地区。因其块根簇生形似猫爪而得名，是重要的药用植物，其独特的化痰散结作用在中医外科应用广泛，近年因过度采挖野生资源量锐减。

猫爪草



陆生草本植物



荔枝草

唇形科鼠尾草属一年生或二年生草本植物。

主根肥厚，茎直立多分枝，高 15-90 厘米，表面被灰白色倒向短柔毛。基生叶丛生，茎生叶对生，长椭圆形或披针形，叶缘具圆齿或钝齿，叶面深皱折，背面密布金黄色腺点。轮伞花序顶生或腋生，花冠淡紫、蓝紫或白色；小坚果倒卵圆形，褐色光滑。花期 4-5 月，果期 6-7 月。

广泛分布于中国各地，常见于湿润环境。因其叶背密布金黄色腺点，形似荔枝皮，故得名。



鬼针草

菊科鬼针草属一年生草本。

茎直立，钝四棱形，高 30-100 厘米。叶片羽状分裂，中部叶多为三出复叶，小叶椭圆形或卵状椭圆形，边缘具锯齿。头状花序无舌状花，盘花筒状，瘦果黑色条形，顶端具 2-4 枚芒刺，易粘附动物或衣物传播。

鬼针草适应性广，耐旱性强，喜温暖湿润气候，常见于路边、荒地及村旁。因瘦果芒刺易粘附衣物，民间称“粘人草”、“婆婆针”。在农业中却被视为有害杂草，抢夺作物水分和养分，降低产量。



蛇床

伞形科蛇床属一年生草本。

茎直立具纵棱，高 10-60 厘米，密被糙伏毛；复伞形花序直径 2-3 厘米，花瓣白色，花期 4-7 月，蒴果呈长圆状褐色。根系浅且呈圆锥状，耐旱性强但忌涝渍，适应性强，多生于田埂、湿地及盐碱滩。

果实“蛇床子”祛风止痒、性温味辛、苦，有小毒。长江中下游农民采集野生蛇床子，与苦参等配伍制作杀虫药液。

荨麻科苎麻属多年生草本。

植株高 1-2 米，茎直立，密被糙毛；叶互生，宽卵形，边缘具粗锯齿，叶背密被白色绒毛；花单性，雌雄同株，花序腋生。地下根状茎发达，耐贫瘠，常见于圩区田埂、丘陵荒地。其茎皮纤维是优质天然纺织原料。

苎湖俗称“野麻”或“家麻”。传统立秋后收割麻秆，浸水沤制，剥取纤维搓绳织布做成衣裳。现在圩区的丧葬仪式中的“披麻戴孝”，便是以苎麻为原材料制作丧服，用质朴的方式述说悲痛和孝道。

苎麻



萝藦科萝藦属多年生缠绕草本。

全株含白色乳汁；叶心形对生，叶柄长；花序腋生，花冠白色，内面具绒毛；蓇葖果纺锤形，表面瘤状凸起，成熟后纵裂，释放带银白色绢毛的种子，7-8 月开花，9-10 月果熟。

萝藦长江流域及以南各省，常见于篱笆、灌木丛及荒地，芜湖民间称“婆婆针线包”或“奶浆藤”，全株可入药，其果实也是圩区儿童天然的玩具，纵向撕开果荚，吹撒绢毛模拟“天女散花”。

萝藦



蓼科蓼属一年生攀援草本。

茎具纵棱，密生倒刺；叶片三角形，叶柄盾状着生；托叶鞘圆形抱茎；短穗状花序顶生，花小，白色或淡红色；果实球形，成熟时蓝黑色。花果期 6-10 月。

常见于圩区沟渠、田埂及灌木丛，芜湖俗称“蛇倒退”，全草可入药，具有清热解毒、利湿通淋等功效。

杠板归



陆生草本植物

酸模



蓼科酸模属多年生草本植物。

植株高 30-80 厘米，茎直立，具纵棱；基生叶长圆形或披针形，叶基箭形，叶柄长；茎生叶较小，近无柄；圆锥花序顶生，花小，淡绿色或带红色；瘦果三棱形，包被于宿存花被内。酸模适应性强，喜湿润环境，其叶片富含草酸，味酸，故得名。

酸模广泛分布于我国各地湿润草地、田埂及沟渠边。它的根比较肥厚，是一味中草药，又名“土大黄”，夏秋季采收晒干即可。农村老人会用它煎水外洗，缓解蚊虫叮咬或轻微皮肤炎症；也有将鲜叶捣烂敷于关节处，辅助缓解酸痛的做法。虽多为经验之谈，却体现了传统生活智慧。

水蓼



又名辣蓼、水胡椒，蓼科蓼属一年生草本植物。

植株高 30~80 厘米，茎直立或斜升，常呈红褐色，节部膨大；叶片披针形，叶缘全缘，叶面常有辛辣味；穗状花序细长，花小而密集，初为淡绿色，成熟后转为粉红或暗红色。水蓼广泛分布于亚洲、欧洲及北美洲。其喜湿耐涝，常成片生长于水田、沟渠旁，是典型的湿地杂草，但其辛辣成分具有一定的抗菌和驱虫作用。

在芜湖圩区的农耕传统中，秋季的水蓼被用于泡生柿子去涩，水蓼还被用于传统酿酒工艺，作为酒曲的辅助材料，帮助发酵。

禾本科狗尾草属一年生草本植物。

茎秆直立或斜升，高约 30-100 厘米；叶片扁平狭长，边缘粗糙；圆锥花序紧密呈圆柱状，形似“狗尾”，幼时绿色，成熟后渐变为黄褐色。狗尾草广泛分布于温带和热带地区，常见于田间、路旁及荒地。其适应性强，耐旱耐贫瘠，常被视为田间杂草，但其种子可作鸟类和家禽的饲料，具有一定的生态价值。

过去物资匮乏时，孩子们常折下狗尾草毛茸茸的花穗，编成小动物或互相逗弄，称其为“毛毛狗”；如今，随着城市化推进，狗尾草更多出现在公园野地或乡愁叙事中，成为一代人记忆里质朴野趣的象征。

狗尾草



桑科葎草属缠绕草本植物。

别名拉拉秧、割人藤等，茎、枝、叶柄均具倒钩刺，茎长达数米，易攀附他物。叶纸质，肾状五角形，掌状 5-7 深裂，裂片卵状三角形，边缘具锯齿，叶面粗糙，背面有柔毛及黄色腺体。雄花黄绿色，排列为圆锥花序；雌花序球果状，苞片三角形，具白色绒毛；瘦果成熟时露出苞片外，花期春夏，果期秋季。

适应性强，广泛分布于中国各地。常见于沟边、荒地、林缘及田埂。葎草全草入药，性寒味甘苦，全株有小毒，根及种子毒性较强。葎草繁殖力强，既是传统药用植物，也是常见的农田害草。农业中被视为害草，易缠绕作物争夺养分。

葎草



传统经济作物

水稻



正式名为稻，禾本科稻属一年生水生草本植物。

茎秆直立，高度 0.5-1.5 米，叶片线状披针形，表面粗糙无毛；圆锥花序疏展，小穗含 1 朵成熟花，颖果（稻谷）长约 5 毫米。根系发达，具有种子根和不定根，完美适应水田环境的水氧交换需求。

肥沃的土壤和充足的水源使芜湖成为优质稻米产区，成就了芜湖“鱼米之乡”之美名。早稻 4 月插秧 7 月收，晚稻 7 月插秧 10 月收，如今芜湖也在大力推广再生稻，利用头季稻收割后稻桩休眠芽，萌发成苗并抽穗成熟，实现水稻的“一种两收”。

小麦



禾本科小麦属一年或越年生草本植物。

秆直立丛生，高 60-100 厘米，茎秆中空有节，基部节间短而坚韧。叶鞘松弛包茎，叶片呈长披针形，穗状花序长 5-10 厘米，小穗含 3-9 朵小花，颖果（麦粒）长约 5 毫米。发达的须根系能深入土层 1.5 米，使其既耐旱又耐贫瘠。

在芜湖的农田种植的是冬小麦，通过“麦 - 稻”轮作系统实现土地高效利用。“寒露早，立冬迟，霜降种麦正当时”，小麦 10 月播种，经历冬季低温春化后，次年 5 月呈现“麦浪千重”的丰收景象。

正式名玉蜀黍，禾本科玉蜀黍属一年生草本植物。

茎秆粗壮直立，株高 1-4 米，叶片宽大，呈线状披针形，穗状花序顶生，颖果（即玉米粒）呈黄、白或紫色，直径约 5-10 毫米。玉米根系发达，除地下节根外，茎基部可生气生根，增强植株抗倒伏能力。原产中南美洲，明代传入中国，经长期驯化与杂交形成现代栽培种。

在芜湖及长江流域圩区，玉米是重要的旱地作物，与水稻、大豆等形成轮作体系。圩民利用岗地、堤坝种植玉米，既补充粮食，又为畜禽提供饲料。



玉米

正式名为姜，姜科姜属多年生草本植物。

根茎肥大肉质，表皮黄褐色，含挥发油（姜油酮、姜酚）及辛辣成分；茎高 0.6-1 米，叶片披针形，穗状花序直立，花冠黄绿色。新鲜根茎含水分约 87%，兼具调味与药用功能。生姜喜温暖湿润环境，耐阴不耐涝，适宜在疏松肥沃的土壤中生长。中国南方广泛种植，尤以安徽、云南、贵州等地为重要产区。

西河生姜是西河社区的特色品种，有近百年的种植历史。以“皮薄肉嫩、纤维少、辣味适中、香味浓郁”著称，其姜块形态饱满，色泽鲜黄而闻名。西河地区独特的沙壤土质和湿润气候，为生姜生长提供了理想环境。



生姜

传统经济作物

花生



正式名为落花生，豆科落花生属一年生草本植物。

株高 30-50 厘米，根系发达并着生固氮根瘤。羽状复叶由 4 片椭圆形小叶组成，昼开夜合。黄色蝶形花着生于叶腋，授粉后子房柄（果针）向下伸长，将幼果推入土中发育，形成独特的“地上开花，地下结果”现象。果实为地下荚果，成熟后果皮增厚，内含 1-4 粒种子。

圩区的沙质土壤非常适合花生的生长，农人遵循“清明种花生，秋分收果仁”的古谚精耕细作。南陵县特产的小籽花生尤为珍贵，果仁饱满，香硬鲜美，是当地人的骄傲。

黄豆



正式名为大豆，豆科大豆属一年生草本植物。

茎粗壮直立，高 30-90 厘米，密被褐色长硬毛；叶片宽卵形，具 3 小叶，总状花序短簇生紫色或白色小花，荚果肥大下垂，种子呈椭圆形或近球形，种皮颜色多样（黄、绿、褐、黑等）。大豆根系发达，与根瘤菌共生形成固氮系统，可有效改善土壤肥力，是可持续农业的重要作物。原产于中国，已有 5000 余年栽培历史，其中东北大豆以品质优著称。



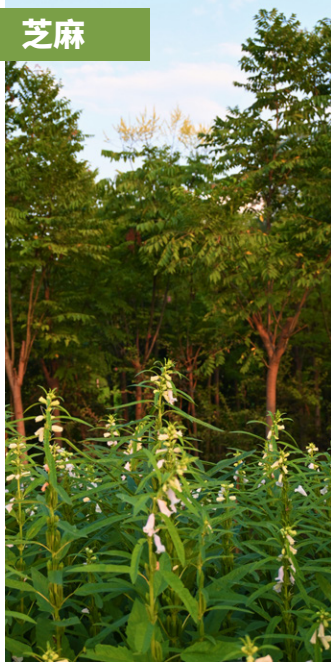
在芜湖及长江中下游圩区，大豆种植历史悠久，圩民通过与玉米等作物轮作，活利用圩田田埂种植，提高土地利用率、维持土壤肥力。大豆在芜湖饮食文化中占据重要地位，芜湖民间擅长制作豆腐、豆干、千张、腐乳、黄豆酱等，其中“芜湖腐乳”以细腻鲜香闻名。

芝麻科芝麻属一年生草本植物。

茎直立高 60-150 厘米，具四棱或白色髓部；叶片卵形或披针形，单生或簇生白色、紫色花朵；蒴果具棱，种子扁椭圆形，种皮颜色包含黄、白、黑、褐四类，黑色种子（黑芝麻）入药价值更高。

芝麻为浅根系作物，耐旱性强，但对涝渍敏感，适宜在疏松透气的沙壤土中种植。原产于非洲及印度，汉代经丝绸之路传入中国，初称“胡麻”，后因避讳改称“芝麻”。现主产区分布于河南、湖北及长江中下游流域。在中国农耕文明中，芝麻被誉为“八谷之冠”，在长江流域的食农文化中占据特殊地位，香气浓郁的“小磨香油”是徽菜重要调味品。而“芝麻开花节节高”的农谚，既描述其生长特性，又寄托美好寓意。

芝麻



正式名为芸薹，十字花科芸薹属一年生草本。

茎直立分枝，株高 30-90 厘米，基生叶羽状分裂，茎生叶披针形。总状花序顶生，花瓣四枚呈金黄色十字排列，细长的颖果含黑色球形种子。根据播种季节，油菜可分为冬油菜和春油菜两大类型。冬油菜秋季播种，次年春夏收获，占我国总种植面积的 90% 以上，主要分布于长江流域及西南地区。

油菜



油菜的种植与芜湖圩区的水土环境密不可分，也深深融入当地农耕文化与民俗生活。当地通过“水稻 - 油菜”轮作提高土地利用率。油菜籽榨油后，菜籽油是芜湖人厨房的必备，菜籽饼则可作有机肥或饲料，实现资源循环利用。如今，油菜花海不仅是芜湖春日胜景，更成为承载乡土记忆、促进乡村振兴的亮丽名片。

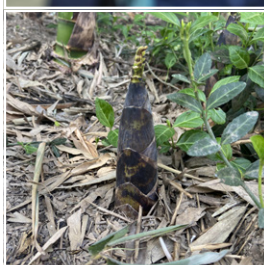
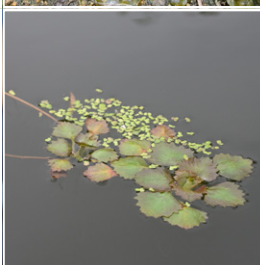
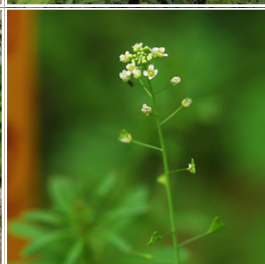
04 西河野菜图鉴

青弋江的河水和肥沃的圩田不仅滋养了稻米鱼虾，还孕育了一片天然的野菜宝库。这些土生土长的野菜，既是老百姓餐桌上的美味，更是连接人与自然、传统与现代的绿色纽带。西河的四季，总有不同的野菜轮番登场。这些野菜不用化肥农药，自己就能长得水灵，是真正的自然时令的馈赠。

更重要的是在漫长的生产生活实践中，野菜早已超越了单纯的食用价值，成为当地居民重要的生存智慧和文化符号。不仅丰富了居民的饮食结构，更在饥荒年代成为救荒的重要食物来源。村民们通过代际传承，积累了丰富的野菜识别、采集和烹饪知识，形成了一套完整的乡土植物利用体系。同时，野菜文化也深深融入当地的生活习俗和节庆活动中，成为连接人与自然、传统与现代的重要纽带。

本小节植物图片提供者：

八仙、半夏、晓霖、橙子、青桐、六星





蕨菜

指蕨类植物萌发的嫩叶，是传统山珍。通常食用的是“蕨”本种，碗蕨科蕨属植物。分布于全国各地，多生于山地阳坡及森林边缘阳光充足的地方。本种的根状茎提取的淀粉称蕨粉，供食用。也有人食用菜蕨和紫萁，需注意与有毒蕨类（如毛蕨属）区分。传统食用前需经过充分焯煮和清水浸泡处理，以降低风险。



竹笋

是禾本科竹亚科植物的嫩芽茎，短缩肥大，外表包裹坚韧的笋壳，内部有柔嫩的笋肉。在中国的食用历史悠久，按季节可分为春笋、冬笋等。在芜湖地区，常见毛竹、雷竹、木竹等竹种的竹笋。春笋不仅风味香醇，且含有大量的碳水化合物、钙、镁及一些微量元素，可炒食或凉拌，或加工成腌笋、干笋等。



枸杞头

茄科枸杞属多年生木本植物枸杞的嫩梢、嫩叶，又名枸杞芽、枸杞菜等。是初春时枸杞新长出的嫩苗，也是一种传统的野菜，略带苦味，后味微甜，很爽口。可清炒凉拌、煲汤泡茶。圩区老人至今保留着“清明吃枸杞，眼明心又亮”的养生传统。



槐花

豆科槐属落叶乔木刺槐的花朵，在芜湖常见的有国槐与洋槐两个品种。圆锥花序顶生，花蝶形黄白色，略具芳香。可做槐花炒蛋、槐花饼、蒸槐花等，每种做法均保留了槐花的清香与营养。其中槐花饭还是一道经典的中原小吃。

黄鹌菜

菊科黄鹌菜属一年生草本植物，茎直立，头状花序黄色，常见于山坡、林下、田间、荒地等。春季嫩叶可采食。将黄鹌菜嫩苗或嫩叶洗净，沸水烫后，清水浸泡去除苦涩味，可凉拌、炒食、做汤、做馅。



荠菜

别名野荠、地菜、鸡心菜，十字花科荠属草本植物，生长于田野、路边及庭园。早春常见野菜，已广泛栽培，食用历史悠久。花小，白色，四瓣呈十字花形，果实爱心形，开花前采食其嫩叶。常用于包饺子，江南一带有“三月三，荠菜煮鸡蛋”的习俗。



救荒野豌豆

豆科野豌豆属草本植物，羽状复叶，叶轴顶端有卷须，花紫红色，蝶形，荚果。《诗经》中的《小雅·采薇》就有写道：“采薇采薇，薇亦作止”。“微”指的就是野豌豆，花果期及种子有毒，注意不能误食。救荒野豌豆耐寒耐旱，常见于麦田、油菜田及圩区田埂，既是优质牧草，也是绿肥作物。嫩叶可采食，焯水后可凉拌或清炒。



辣菜

也叫辣油菜，为十字花科芸薹属芥菜型油菜。虽然它的种子含油量高，常用来榨油，但因为种子小、产量低，现在种的人越来越少了。不过，辣菜的繁殖能力特别强，耐贫瘠，所以在江南的荒地里、田坎上都能见到它。辣菜的嫩苗和菜苔都可以食用。虽然它不辣，但有些苦味。因此，最常见的吃法是将其腌制成酸菜或晒成梅干菜，味道咸鲜适口，入口软嫩香甜。





菱角

千屈菜科菱属草本，浮水叶聚生于茎顶端，形成莲座状菱盘，叶片三角形状菱形，叶边缘中上部有锯齿，叶柄中上部膨大成海绵质气囊。花白色，果实菱角为弯牛角形，嫩果皮青绿色或紫红色，老熟变成黑色。种子白色，呈元宝形。广泛分布于长江流域的池塘、湖泊及圩区沟渠中，是江南地区著名的“水八鲜”之一。菱角富含淀粉，也是水乡气息的秋季果实，可生食，也可以熟食或制成菜肴。



菱角菜

在芜湖圩区，人们不仅采食菱角，还特别钟爱食用菱角菜。采摘菱角菜要趁菱角还没有成熟的时候去摘，这样的茎藤就会特别的嫩。



地衣

真菌与藻类或蓝藻共生的特殊复合生物体，并非单一植物。地衣生长缓慢，对空气质量敏感，是重要的环境指示生物。在芜湖圩区，可食用的地衣主要为叶状地衣，又被称为地耳、地皮菜，尤其是雨后在松树林下、草地或老屋瓦片上生长的品种。其质地柔软，富含胶质，具有独特的山林清香，是圩区人钟爱的野生食材。



菱蒿

菊科蒿属多年生草本植物，俗称芦蒿、水蒿、泥蒿。多生于低海拔地区的河滩、沟渠与沼泽地带，青弋江流域江滩有很大一片分布。2-4月萌发嫩茎，是早春重要的野生蔬菜。菱蒿具清香气味，鲜嫩茎叶可食，具有丰富的营养成分，用于凉拌、作腌制酱菜或炒食，如菱蒿炒香干等。

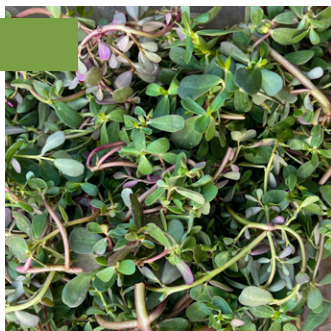
芦苇笋

禾本科植物芦苇或者芦竹的嫩芽，常见于江河湖泽、池塘沟渠沿岸和低湿地。其地下根状茎粗壮，春季萌发的嫩芽即为芦苇笋，圆锥形，外被层层紧裹的箨叶，内部嫩茎洁白脆嫩。芦苇笋是阳春三月刚出土的嫩茎尖，长到 20 厘米左右即可采收，其形状、做法及口感皆与竹笋相似。



马齿苋

马齿苋科马齿苋属一年生草本植物，茎多分枝，淡绿或带暗红色，花黄色。因其叶如马齿，性滑似苋，故名马齿苋。夏季常见于菜园、田埂及圩区湿润荒地。马齿苋是一种常见野菜，无论是清炒还是拌凉，都能保持其鲜嫩的口感和独特的香味。在芜湖圩区，一直流传着用草木灰揉制马齿苋的独特加工法。这种工艺既能去除野菜的酸涩，又能延长保存时间。



马兰头

别名田边菊，菊科紫菀属马兰的嫩苗。植株丛生，茎直立，叶互生，边缘有疏粗齿或浅裂，叶脉明显，呈紫红色或深绿色，头状花序，花为淡紫色或淡黄色。春季常见野菜，清明前后最为鲜嫩，营养丰富，口感清香，是很多人喜爱的美食。马兰头可凉拌、炒食、做汤、煮粥等。



南苜蓿

豆科苜蓿属小草本，羽状三出复叶，小叶倒卵形，花黄色，荚果螺旋形，边缘具钩刺，可用作园林地被等。南苜蓿嫩苗可采食，称为“草头”。早春萌发，常见于圩区圩堤、麦田、油菜地及路边，既是优质绿肥，也是传统野菜。





蒲公英

菊科蒲公英属草本植物，别名黄花地丁、婆婆丁等。叶片分裂成鱼骨状，头状花序黄色，种子带毛，可随风传播。常见于山坡、草地、路边、田野，适应性很强，耐寒耐热。是一种药食同源植物，其嫩叶和花均可以食用，炒食凉拌或制成干草泡茶。



鼠曲草

菊科鼠曲草属草本植物，又名田艾、清明菜等。植株被白色厚棉毛，叶无柄，匙形，头状花序较小，黄色至淡黄色。主要分布在河流、水田或山坡、山脚等潮湿草地上。

“清明至，鼠曲香”。清明节前后，鼠曲草的嫩茎叶最为鲜嫩。众所周知的清明节传统美食——青团，原材料中就有它！味道清香独特。



香椿

楝科香椿属多年生木本植物。羽状复叶，聚伞圆锥花序，白色，蒴果，种子上端具膜质长翅。香椿幼芽嫩叶俗称香椿头、香椿芽，因其浓郁的清香、柔嫩的质地和独特的口感，深受人们的喜爱。历来是春天的特色野菜，清明前后十日为黄金采收期，应吃早、吃鲜、吃嫩。食用方法很多，可生拌、炒肉、炒蛋、腌制等，皆为春蔬之上品。



薤白

又名小根蒜、独头蒜等，石蒜科葱属草本植物。鳞茎单生，近球状，叶半圆柱状，花淡紫或淡红色。春季萌发，常见于山坡、丘陵或草地，耐旱耐瘠、适应性强。薤白营养丰富，嫩叶及鳞茎可炒食，鳞茎还可盐渍、醋渍等，具有脆嫩可口的特殊风味。

野艾蒿

又名细叶艾、香蒿，菊科蒿属多年生草本植物。其茎直立，株高 30-100 厘米，叶片羽状深裂，表面深绿色，背面密布灰白色绒毛，具有浓郁的芳香。野艾蒿广泛分布于长江流域及以南地区，常见于田间地头、河滩圩埂及丘陵荒地，适应性极强。在芜湖的圩区乡村，野艾蒿是春季重要的时令野菜。人们在清明前后采摘其嫩芽，焯水加腊肉、米粉制作成蒿子粑粑，并赠予亲友或带到集市售卖，也成为连接城乡味觉记忆的纽带。



野水芹

伞形科水芹属的多年生草本植物，别名野芹菜、水芹菜。其茎秆中空，多分枝，株高 15-80 厘米，叶子羽状分裂，边缘有锯齿。复伞形花序顶生，花瓣白色，果实近于四角状椭圆形。常见于浅水沼泽、河流岸边、或生于水田中。水芹是中国传统特色的水生蔬菜之一，有清香味，以嫩茎叶为食，有炒、凉拌、做馅等食用方式。



诸葛菜

又名二月兰、二月蓝，十字花科诸葛菜属草本植物。叶片大头羽状分裂，花紫色、浅红色或白色，长角果线形，具 4 棱。诸葛菜适应性强，耐寒耐旱，常见于田埂、荒地、林缘及圩区堤岸，是长江流域早春重要的野花和蜜源植物。诸葛菜茎叶可作野菜食用，营养丰富，凉拌、做馅、炒食均可。种子还可榨油。



紫云英

别名红花草，豆科黄芪属的二年生草本植物。紫云英喜温暖、湿润的气候，广泛分布于长江流域，农田常作为“绿肥”大片种植。紫云英是一种非常重要的蜜源植物，通常也会被用作草料。紫云英含有丰富的蛋白质，嫩叶可作野菜，焯水后凉拌或炒食，在中医中全株皆可入药。



05 水稻的一生

芜湖地处长江下游，地形以平原为主，少量丘陵；著名的长江黄金水道贯穿城市，境内江河湖水网密布，水运便捷；常年光照充足，雨量充沛，四季分明。得天独厚的地理位置和自然条件，有利于优质水稻的生产。

芜湖水稻种植历史悠久，自三国时就兴建水利，围湖造田，成为物产丰富的“鱼米之乡”。据《芜湖地方志》记载，**芜湖历史上素有“一年熟，三年足”的说法，是江南的重要粮仓之一。**

北宋时期，沈括在芜湖指导修建了万春圩，宋真宗赐予芜湖三万斛越南占城稻种子，圩田及占城稻种的成功引进，使芜湖稻米的产量和质量得到极大提高。

明代，商品经济繁荣，芜湖成为了“舟车辐辏、百货兴聚”的沿江重镇，皖中、皖南所产稻米多在此聚散。

清光绪年间，南方大米交易频繁且集中，而芜湖凭借优质的稻米和便利的交通，**逐渐成为“四大米市”之一。**





红杨镇的稻田
红杨镇文旅办提供



水稻的驯化史

越来越多的证据表明，我国长江中下游是东亚水稻的起源地。

特别是在浙江省浦江县上山文化遗址，发现了约一万年前后的具有明确驯化标志的水稻化石遗存，以及水稻收割、加工和食用的相关证据，揭示了上山文化区是世界上最早驯化水稻的区域之一。

- 约 10 万年前 野生水稻就已经在长江下游地区广泛分布，为后来人类对水稻的利用、驯化提供了条件。
- 约 2.4 万年前 气候开始进入寒冷的盛冰期，同时人类开始采集并利用野生水稻，这表明人类为适应寒冷的气候变化，探索了新的食物来源。
- 约 1.3 万年前 人类有意或无意地对野生稻进行驯化前的栽培，水稻植硅体驯化比例逐渐增加，开启了稻作农业起源漫长而复杂的过程。
- 约 1.1 万年前 水稻植硅体驯化比例迅速积累达到显著标准，这标志着稻作农业起源的开始。
- 1.1 万年前 上山文化区的稻作农业起源与西亚两河流域的麦作农业同步，对世界人类社会的历史进程产生了深远影响。

■ 水稻的种植方式

——西河社区所在的芜湖市湾沚区为例

|| 单季稻：

以单季中稻为主，通常在 5 月至 6 月初播种，10 月至 11 月收获。这种模式充分利用当地温光资源，避开早春低温阴雨和秋季寒露风的影响。随着高温干旱天气越来越频繁，一些种植户开始尝试旱稻的种植模式，使用抗旱性强的稻种，直接播种，无需育秧移栽。

|| 双季稻：

水源充足、劳动力丰富的地区会种植双季稻（早稻 + 晚稻），早稻一般在 3 月下旬至 4 月初播种，4 月下旬至 5 月初移栽，7 月中下旬收获；晚稻一般在 6 月中下旬播种，7 月下旬移栽，10 月下旬至 11 月初收获。

|| 稻油轮作 / 稻麦轮作：

部分区域采用“水稻 - 油菜”、“水稻 - 冬小麦”轮作模式。水稻通常在 5 月至 9 月种植生长，需高温、多雨或灌溉条件，在水稻收割后 10 月至 11 月播种油菜或者小麦，次年 4 月至 5 月收获，适应温凉干燥气候。部分地区会加入短期绿肥（紫云英）或休耕以恢复地力。

|| 再生稻：

近年来湾沚区积极推广再生稻种植模式，以提高土地利用率、增加粮食产量和农民收入。再生稻是指头季稻收割后，利用稻桩上的休眠芽萌发再生蘖，培育第二季稻谷的种植方式，具有“一种两收”、省工节本的优势。再生稻一般在 3 月下旬至 4 月初播种，4 月下旬至 5 月初移栽，8 月中上旬收获；再生季抽穗期一般在 9 月中下旬，收获期一般在 10 月下旬至 11 月初。

I 图说水稻的一生

营养生长阶段

分蘖期

稻苗变绿后，在茎的近地面处开始发生分枝，叶片数量逐渐增多。

拔节期

拔节期指的是从开始拔节到孕穗前这段时间，这个阶段稻苗生长迅速，开始拔节长高。

插秧期

指从开始插秧到定植开始生长的这段时间。稻插秧后 3 天左右，秧苗心叶展开，并扎下新根，就是返青。

幼苗期

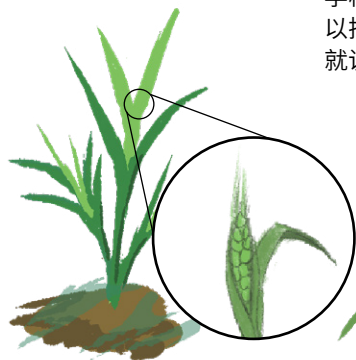
指种子萌发、长出幼苗、拔秧移栽之前这段时间。

六星 / 绘

生殖生长阶段

孕穗期

孕穗期就是从孕穗到抽穗开始时。如果不能确定的话，可以把叶片一片一片的剥开，如果长有一些毛茸茸的小穗时，就说明它已经进入孕穗期了。



抽穗期

从开始破口抽穗起到开始破壳扬花止。



扬花期

是水稻授粉的时间，指稻穗从顶端茎鞘里抽出到开花齐穗这段时间。



灌浆结实期

指稻穗开花后到谷粒成熟的时期，又可分为乳熟期、蜡熟期和完熟期。此时籽粒里面呈白色的乳浆状，里面的淀粉不断积累，籽粒中的干重和鲜重会持续增加。



结语

在这片由长江与青弋江共同滋养的土地上，西河社区的圩田文化犹如一部流动的史诗，记录着江南先民与水共生的千年智慧，历经数百年风雨依然生机勃勃。从巍峨的防洪堤坝到纵横的灌溉沟渠，从二十四节气的农事历到四季轮转的食单，圩田不仅是一种农业生产方式，更是一个完整的生活哲学体系。

而芜湖地区圩田的食农文化是千百年来小农群体与自然共舞的智慧结晶。当我们眺望这片沃土时，看到的不仅是金黄的稻浪和繁忙的农事，更是一种生生不息的文化遗产。那些沉淀在蒿子粑粑里的春讯、凝结在粉蒸肉中的秋实、封存在腊味里的冬藏，都是圩区人民写给大地的深情家书。

在乡村振兴的时代背景下，这份厚重的乡土生态文化智慧正焕发新的生机。它提醒着我们：真正的现代化不是对传统的摒弃，而是让古老智慧在新的土壤中生根发芽。让我们共同守护这份珍贵的文化遗产，在传承中创新，让圩田文明的水韵智慧，滋养这片土地的可持续未来。

免责声明

本手册主要是科普传播乡土生态文化，手册中所提供的信息仅供参考。手册根据公开、合法渠道获得信息并进行调研，并尽可能保证可靠、准确和完整。本手册不能作为发布单位承担任何法律依据和凭证。对于本手册所提供信息导致的任何直接或者间接的后果不承担任何责任。

如引用发布本手册，需注明出处，且不得对本手册进行有悖原意的引用、删减和修改。本手册之声明及其修改权、更新权及最终解释权均归芜湖青野所有。本手册内容及意见仅代表发布机构的观点，与支持方的立场或政策无关。

致谢

本科普手册由芜湖市科协科学技术普及项目及阿拉善 SEE 江淮项目中心资助支持，手册内容由芜湖青野社区发展促进中心联合闻啼鸟自然教育工作室共同调研、整理。



芜湖青野社区发展促进中心于 2023 年 2 月在芜湖市民政局注册为民办非企业。成立之初就聚焦关注乡村社区的发展，更是以青弋江畔的西河社区为试验场，开展可持续社区工作的探索。成立至今，芜湖青野基于“气候变化”、“可持续种植”、“河流保护”、“公众参与”等议题，关注到社区里的女性群体、青少年群体、小农群体等，探索构建一个立体的可持续社区图景。



闻啼鸟自然教育工作室成立于 2017 年 2 月，是安徽首家专注于自然教育课程开发和实践的专职团队。以天地为教室，自然为导师，通过在大自然中丰富多彩的活动和课程，陪伴、引导孩子在大自然中成长，欣赏自然之美、了解真实自然、思考生态理念，从自然中收获生命的力量，成为自信、自主、自由的地球公民。



手册文字：八仙、半夏、六星、檀子

手册校对：八仙、半夏、六星、青桐、海军

手册设计：六星