

有机绿色健康食材，无污染、营养又美味
专家把关无毒辨别，吃野菜看这本就够了

健康养生堂编委会 编著

餐桌上的 养生野菜

速查
全书

255 种可食用野菜 + 近 1000 种营养搭配食方 + 1000 多个对症食疗偏方



主编 曹军 高级营养师
中国营养学会会员

于雅婷 主任医师、高级药膳食疗师
全营养辨证施膳专家

权威营养师教你安全采摘放心食用

江苏凤凰科学技术出版社 凤凰含章

餐桌上的 养生野菜

速查
全书

曹 军 于雅婷 主编
健康养生堂编委会 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

餐桌上的养生野菜速查全书 / 曹军, 于雅婷主编;
健康养生堂编委会编著. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社,
2015.6

(含章·超图解系列)

ISBN 978-7-5537-3220-6

I. ①餐… II. ①曹… ②于… ③健… III. ①野生植
物-蔬菜-基本知识 IV. ①S647

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 107241 号

餐桌上的养生野菜速查全书

主 编	曹 军 于雅婷
编 著	健康养生堂编委会
责 任 编 辑	张远文 葛 昀
责 任 监 制	曹叶平 周雅婷

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	16
字 数	250千字
版 次	2015年6月第1版
印 次	2015年6月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-3220-6
定 价	42.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

阅读导航	12
野菜对症五脏养生速查索引	14
餐桌上最常见的10种野菜排行榜	19
野菜养生的秘密	29



第一章 茎叶类野菜



马齿苋	清热解毒，利水去湿	42
蕨菜	清热解毒，润肠化痰	44
豆瓣菜	清热止咳，清心润肺	46
水芹	平肝清热，凉血止血	48
地笋	活血化淤，行水消肿	50
紫苏	散寒解表，理气和中	52
薄荷	疏散风热，清利头目	54
藿香	祛暑解表，化湿和胃	56
刺五加	补肾强志，养心安神	58
榆钱	健脾安神，清心降火	60
香椿芽	清热解毒，健胃理气	62
野菊	清热解毒，疏风凉肝	64
苦菜	清凉解毒，消炎利尿	66
番薯苗	益气健脾，养血止血	68
茼蒿	清热凉血，益气安神	70
野苘蒿	健脾消肿，清热解毒	71
牛繁缕	清热解毒，活血消肿	72
刺苋	清热解毒，利尿止痛	73
青葙	祛热泻火，清心益智	74
地肤	清热利湿，祛风止痒	75
焯菜	清热利尿，活血通经	76



景天三七	消肿止痛，化淤止血	77
朱槿	滑肠通便，清热利湿	78
酢浆草	清热利湿，解毒消肿	79
红花酢浆草	清热解毒，散淤消肿	80
冬葵	清热利湿，补中益气	81
珍珠菜	活血调经，利水消肿	82
山芹菜	散寒解表，降压益气	83
罗勒	疏风解表，化湿和中	84
打碗花	健脾益气，调经止带	85
香薷	发汗解表，祛暑化湿	86
马兰头	凉血止血，清热利湿	87
鼠曲草	除风利湿，化痰止咳	88
蒲公英	清热解毒，消肿散结	89
萎蒿	利膈开胃，行水解毒	90
酸模	清热凉血，利尿杀虫	91
凤眼莲	疏散风热，润肠通便	92
龙葵	清热解毒，利水消肿	93
绞股蓝	降压降脂，延缓衰老	94
野韭菜	温中下气，补肾益阳	95
落葵	滑肠通便，清热利湿	96
苎麻	清热利尿，安胎止血	97
三叶木通	清热祛火，活血通络	98
地榆	凉血止血，清热解毒	99
野西瓜苗	清热解毒，利咽止咳	100
柳树芽	清热解毒，养肝明目	101
刺龙芽	益气补肾，祛风利湿	102
牡荊	祛风解表，止咳平喘	102
野芝麻	活血止痛，利湿消肿	103
薤白	通阳散结，行气导滞	104
歪头菜	补虚调肝，止咳化痰	105
酸模叶蓼	利湿解毒，散淤消肿	106
翻白草	清热解毒，散淤生新	106
反枝苋	清热明目，通利二便	107
二月兰	软化血管，预防血栓	107
小藜	清热解毒，祛湿止泻	108
宝盖草	清热利湿，活血祛风	108



中华秋海棠	清热解毒，活血消炎	109
毛罗勒	健脾化湿，祛风活血	109
朝天委陵菜	清热解毒，凉血止痢	110
刺芹	疏风除热，芳香健胃	110
野艾蒿	调理气血，清热解毒	111
泥胡菜	清热解毒，消肿祛瘀	111
抱茎苦苣菜	清热解毒，消肿止痛	112
山韭	健脾养血，强筋壮骨	112
连翘	清热解毒，散结消肿	113
黄荆	清热止咳，化痰利湿	114
五叶木通	清热利尿，通经活络	114
水田碎米荠	清热利湿，凉血调经	115
大叶碎米荠	消肿补虚，利尿止痛	115
碎米荠	清热利湿，止痢止血	116
垂盆草	清热解毒，平肝利湿	116
美丽胡枝子	清肺热，祛风湿	117
虎耳草	疏风清热，凉血解毒	117
灰绿藜	清热明目，降低血压	118
扶芳藤	舒筋活络，止血消瘀	118
卫矛	通经破结，止血止带	119
白车轴草	清热凉血，宁心安神	119
凤仙花	活血通经，祛风止痛	120
爬山虎	祛风通络，活血解毒	120
鳢肠	收敛止血，补肝益肾	121
千屈菜	清热解毒，凉血止血	121
过路黄	清热利湿，消肿解毒	122
鳶菜	破血散瘀，滋阴补肾	122

饭包草	清热解毒，利水消肿	123
直立婆婆纳	补肾强腰，解毒消肿	123
猪殃殃	清热解毒，利尿消肿	124
接骨草	祛瘀生新，舒筋活络	124
一点红	清热解毒，散瘀消肿	125
秋英	清热解毒，利尿化湿	125
半边莲	清热解毒，散瘀止血	126
锦葵	清热利湿，理气通便	126
辣子草	清热解毒，消炎止血	127
旋覆花	下气消痰，降逆止呕	127

第二章 食花类野菜

菊花	疏散风热，清肝明目	130
金莲花	清热解毒，滋阴降火	132
金银花	清热解毒，补虚疗风	133
黄花菜	养血平肝，利尿消肿	134
紫藤	杀虫止痛，祛风通络	135
石榴花	凉血止血，清肝泻火	136
月季花	活血调经，消肿解毒	137
款冬花	润肺下气，化痰止咳	138
玫瑰花	行气解郁，活血止痛	139
杜鹃花	镇咳祛痰，调经和血	140
茉莉花	理气和中，开郁辟秽	141
槐树花	凉血止血，清肝泻火	142
合欢花	滋阴补阳，理气开胃	143
桂花	止咳生津，暖胃平肝	144
栀子	护肝利胆，清热利湿	145
蜀葵	凉血止血，利尿通便	146
木槿	清热解毒，利水消肿	146
木棉	清热利湿，散结止痛	147
牡丹	降低血压，抗菌消炎	147
鸡蛋花	润肺解毒，清热祛湿	148
山丹百合	润肺止咳，镇静滋补	148



有斑百合	润肺止咳，宁心安神	149
卷丹	养阴润肺，清心安神	149
玉簪花	清热消肿，解毒止痛	150
紫萼	散瘀止痛，清热解毒	150
雨久花	清热定喘，解毒消肿	151
梅花	开胃散郁，生津化痰	151
玉兰花	祛风散寒，宣肺通鼻	152
白兰花	温肺止咳，消炎化浊	152
兰花	润肺下气，止呕明目	153
迎春花	清热解毒，止血利尿	153

第三章 根茎类野菜

马蹄	清热解毒，调理痔疮	156
菱角	利尿通乳，补脾益气	157
鱼腥草	清热解毒，利尿消肿	158
何首乌	补血强筋，润肠通便	159
莲	散瘀止血，健脾生肌	160
虎杖	清热解毒，活血散瘀	161
党参	补中益气，健脾益肺	162
板蓝根	清热解毒，凉血利咽	163
地黄	清热凉血，养阴生津	164
魔芋	活血化淤，解毒消肿	165
桔梗	宣肺祛痰，利咽排脓	166
紫菀	润肺下气，化痰止咳	167
黄精	滋肾润肺，补脾益气	168
牛蒡	补肾降压，宣肺透疹	169
麦冬	养阴生津，润肺清心	170
野胡萝卜	健脾化滞，凉肝止血	171
甘露子	祛风利湿，活血散瘀	171
羊乳	补虚润燥，和胃解毒	172
展枝沙参	养阴润肺，益胃生津	172
杏叶沙参	强中消渴，清热解毒	173
菊芋	肠热出血，跌打损伤	173



第四章 果籽类野菜

枸杞	滋补肝肾，养肝明目	176
黑枣	滋补肝肾，润燥生津	178
沙枣	清热消炎，止泻利尿	179
杨梅	和胃止呕，生津止渴	180
桑葚	补血滋阴，生津止渴	181
无花果	消肿解毒，润肺止咳	182
山葡萄	清热利尿，除烦止渴	183
酸浆	清热利湿，舒肝明目	184
山楂	消食化滞，软化血管	185
番石榴	收敛止泻，消炎止血	186
鸡头米	补中益气，开胃补肾	187
薏苡	健脾利胃，预防癌症	188
东北茶藨子	清热解表，防治感冒	189
野大豆	解毒透疹，养肝理脾	189
蛇莓	清热解毒，凉血消肿	190
救荒野豌豆	清热利湿，和血祛瘀	190
黄秋葵	清热解毒，凉血消肿	191



野燕麦	固表止汗，用于血崩	191
软枣猕猴桃	祛痰解烦，清热利尿	192
狗枣猕猴桃	滋补强壮，预防癌症	192
鸡蛋果	清热止咳，安神镇痛	193
苦荞麦	通便润肠，预防肿瘤	193
酸枣	养心安神，镇静催眠	194
毛樱桃	补中益气，健脾祛湿	194
野核桃	清热止咳，润肺补肾	195
欧李	润肠通便，利尿消肿	195
沙棘	祛痰止咳，防心脏病	196
构树果	补肾清肝，明目利尿	196
褐梨	消食止痢，治疗溃疡	197
文冠果	祛风除湿，消肿止痛	197

第五章 幼苗类野菜

蚕豆	健脾利湿，补中益气	200
扁豆	健脾和中，消暑化湿	201
竹笋	滋阴凉血，和中润肠	202
荠菜	凉血止血，利尿除湿	203
龙牙草	强心止血，止痢消炎	204
苣荬菜	清热解毒，利湿排脓	205
玉竹	滋阴润肺，养胃生津	206
狼把草	清热解毒，养阴敛汗	207
鬼针草	清热解毒，活血散瘀	208
藜	清热利湿，杀虫止泻	209
红心藜	清热利湿，止痒透疹	209
皱果苋	清热解毒，消肿止痛	210
芝麻菜	清热止血，清肝明目	210
小花鬼针草	清热解毒，活血散瘀	211
鹅绒委陵菜	健脾益胃，治疗疟疾	211
紫花苜蓿	排除尿酸，降胆固醇	212
南苜蓿	清热利尿，治疗结石	212
黄花龙芽	清热利湿，消炎止血	213



芦蒿	消炎止血，镇咳化痰	213
刺儿菜	祛瘀止血，消炎抑菌	214
山莴苣	清热解毒，活血祛瘀	214
芦苇	清热解毒，除烦利尿	215
白茅	凉血止血，利尿通淋	215
水烛	消肿排脓，凉血止血	216
小香蒲	润燥凉血，去火健脾	216
女娄菜	清热解毒，活血调经	217
委陵菜	清热解毒，凉血止痢	217
东亚唐松草	清热泻火，燥湿解毒	218
麦家公	温中健胃，消肿止痛	218
一年蓬	清热解毒，帮助消化	219
小白酒草	清热利湿，散瘀消肿	219

第六章 藻菇类野菜



香菇	补肝健脾，防癌抗癌	222
平菇	追风散寒，舒筋活络	223
鸡枞	健脾和胃，养血润燥	224
松茸	补肾强身，理气化痰	224
青头菌	泻肝火，治急躁	225
松树菌	强身止痛，理气化痰	225
鸡油菌	清目利肺，预防眼炎	226
干巴菌	延缓衰老，抑制癌症	226
小美牛肝菌	帮助消化，有利肠胃	227
双色牛肝菌	强身健体，降糖降压	227
鸡腿菇	有益脾胃，清心安神	228
羊肚菌	强身健体，化痰理气	228
头状秃马勃	消肿止痛，抑制真菌	229
条斑紫菜	软坚化痰，清热养心	229
海带	消痰软坚，泄热利水	230
裙带菜	清热生津，降胆固醇	230
鹅掌菜	消肿利水，润下消痰	231
羊栖菜	补血降压，软坚化痰	231

第七章 其他类野菜



银杏	祛疾止咳，消毒杀虫	234
商陆	泻下利水，解毒散结	235
红蓼	祛风除湿，清热解毒	236
益母草	活血调经，消水祛瘀	237
紫花地丁	清热解毒，凉血消肿	238
附地菜	温中健胃，消肿止痛	239
水蓼	散瘀止血，祛风止痒	240
夏枯草	清肝散结，利尿止痛	241
大车前	续筋接骨，消炎止咳	242
鸭舌草	清热解毒，消炎止痢	243
仙人掌	行血活气，清热解毒	244
苍耳子	散风除湿，通窍止痛	245
毛木耳	滋阴强壮，清肺益气	246
银耳	滋补生津，润肺养胃	246
芒萁	清热解毒，消肿祛瘀	247
扁蓄蓼	清热利尿，消炎抑菌	247
蚕茧草	抗毒利尿，保护肝脏	248
活血丹	利湿通淋，清热解毒	248
水苦苣	活血止血，解毒消肿	249
丝石竹	清热利尿，化痰止咳	249
遏蓝菜	消炎解毒，利尿止痛	250
大刺儿菜	凉血止血，散瘀消肿	250
花椒叶	驱虫健胃，治蛔虫病	251
黄鹌菜	清热解毒，利尿消肿	251
茵陈蒿	清热解毒，消炎祛湿	252
野慈姑	解毒疗疮，清热利胆	252
鸭跖草	消肿利尿，清热解毒	253
吊灯花	清热解毒，滋补身体	253
芍药	养血敛阴，泻火止痛	254
鸦葱	清热解毒，活血消肿	254
棕桐	收涩止血，润肠止淋	255
栎树	疏风清热，止咳杀虫	255

餐桌上的 养生野菜

速查全书

曹 军 于雅婷 主编
健康养生堂编委会 编著



 江苏凤凰科学技术出版社  凤凰含章

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

健康养生堂编委会成员

(排名不分先后)

- 陈飞松 中国中医科学院研究员，北京亚健康防治协会会长、教授
刘 红 首都医科大学教授、主任医师
李海涛 南京中医药大学教授、博士研究生导师
孙树侠 中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长、主任医师
赵 鹏 国家体育总局科研所康复中心研究员
于雅婷 北京亚健康防治协会驻国家举重队中医调控专家、主任医师
于 松 首都医科大学教授，北京市妇产医院产科主任、主任医师
吴剑坤 北京市中医
韩 萍 北京小汤山疗养院副院长，国家卫计委保健局健康教育专家
成泽东 辽宁中医药大学教授，医学博士，辽宁省针灸学会副会长
谭兴贵 世界中医药联合会药膳食疗研究专业委员会会长、教授
盖国忠 中国中医科学院中医临床基础医学研究所教授
尚云青 云南中医学院中药学院副院长、副教授
杨 玲 云南省玉溪市中医医院院长、主任医师
朱晓光 上海中医药大学教授、博士研究生导师
温玉波 贵州省兴仁县中医院院长、副主任医师
秦雪屏 云南省玉溪市中医医院副院长、主任医师
林本荣 南京军区南京总医院汤山疗养区副院长、主任医师
邓 沂 国家中医药管理局科普巡讲团成员，安徽中医药高等专科学校教授
曹 军 云南省玉溪市中医医院高级营养师
穆志明 山西省药膳养生学会主任医师
郑书敏 国家举重队队医、主治医师
聂 宏 黑龙江中医药大学临床医学院副教授
朱如彬 云南省大理州中医医院主治医师
孙 平 吉林省长春市宽城区中医院副主任医师
张卫红 内蒙古通辽市传染病医院住院医师
宋洪敏 贵州省兴仁县中医院住院医师

野菜中的绿色生活

有人认为，蔬菜经历了人类几千甚至几万年的挑选、种植，而野菜则是被人类淘汰掉的食物。这种看法有些偏颇。近年来，野菜逐渐受到重视，被称为“无公害的蔬菜，防病治病的良药”，很多饭店都将野菜作为另类菜招引顾客。

天赐佳肴，养生佳品

一、绿色：所谓“野”菜，就是在山林田野中自生自灭没人管的“菜”。它们没有自来水浇灌、没有大棚挡风遮阳、没有农药的保护或化肥的催生，饱经风霜、倍受洗礼，生命力极强。因此，食用野菜比种植的蔬菜更能增强人的生命力。

二、营养：野菜大都含有丰富的蛋白质、碳水化合物、维生素、矿物质、植物纤维等营养成分。很多野菜的维生素含量比栽种的蔬菜高几倍甚至几十倍。

三、食疗：很多野菜都具有药用价值。俗话说“偏方治大病”，野菜如果食用得当、对症，都可作为偏方。比如，荠菜能清肝明目，可治疗肝炎、高血压等病；蒲公英可清热解毒，是糖尿病人的佳肴；苦菜可清热解毒，可治疗黄疸等病；野苋菜可治痢疾、肠炎、膀胱结石等病；蕨菜益气养阴，可用于高热神昏、筋骨疼痛、小便不利等病。

四、调剂：常年吃固定种类的蔬菜，往往让人生厌。野菜种类繁多，口味多样，可以把它们当成“换换口味”的调剂品，丰富人们的餐桌。

五、美容：因为含有抗氧化成分和丰富的营养，很多野菜有改善肤质、调节内分泌、促进代谢等功能，被用于制造化妆品。而与化妆品相比，很多人都认为，原汁原味的野菜更具天然美容效果。

六、健身：城市拥挤、空气质量差，很多人在周末远足郊游。背上行囊，约上朋友，游走于山间地头，在锻炼身体、呼吸新鲜空气的同时，随手采摘野菜，可谓一种不错的生活方式。

食用不当，适得其反

虽然好处多多，但很多人存在吃野菜的困惑：不认识、不敢吃、不会吃。吃野菜是有讲究的，不注意会适得其反。

一、吃法不同：有的野菜应在采摘后尽快食用，有的则需要晒干或水焯后才可食用。另外，也要根据野菜的特点选择不同的烹调方法。

二、适量食用：多数野菜都性凉致寒，易造成脾胃虚寒，吃多了可能导致不适，甚至过敏。因此，很多野菜不能像吃土豆、白菜那样天天吃、月月吃。

三、避免误食：野菜之所以被称之为“野”，也是因为很多野菜具有毒性。而且某些野菜的长相相似，容易让人误采误食。食后轻者胸闷、呕吐、腹胀腹泻，重者危及性命。

四、防止污染：在很多地方，如郊外化工厂、臭水沟、马路边等处的野菜容易受到污染，含有毒素。市内公园、休闲场所的大草坪也不是采野菜的场所。因为许多草坪会被喷洒除草剂。

本书特点

我们编写本书为了让读者认识、敢吃、会吃野菜。人们耳熟能详的野菜有鱼腥草、蕨菜、蒲公英、车前草、黄花菜等数十个品种。其实，全国的野菜品种成千上万，常见的营养价值高的有 200 多种。本书精心筛选出 7 大类野菜，详细介绍每种野菜的别名、分布、形态特征、食用方法及药用功效等。本书有如下特点：

一、常见野菜：“常见”与“营养”是我们筛选野菜的重要标准。本书精选最常见、最具营养价值的野菜。每种野菜统一使用中文学名，并配有拉丁文名和各地的别名，方便读者认识、查找。

二、全彩图片：本书为每种野菜配备高清晰的彩色照片，细致描绘野菜各部位特征，以图鉴的形式展现，方便读者辨认、采摘。

三、食用方法：野菜营养丰富，但如果没有合适的料理手法，可能难以下咽。本书收录了关于野菜的现代吃法，并根据种类的不同提供具有针对性的烹饪方法，让你吃出新意，吃出健康。

四、食疗功能：作为一本美味与保健兼备的野菜图典，本书详细考证各种植物的药用疗效，为读者提供参考。

本书既是现代人认识、采摘野菜的指南，也是严谨的科普读物，兼具实用和鉴赏价值。我们可以按照书中的指引去田间寻觅野菜，也可以在遇到某种不认识的植物时，根据书中内容进行查询。

在本书的编辑过程中，我们得到了一些专家的鼎力支持，也有很多读者对本书的编写提出了宝贵意见，在此一并感谢。由于水平有限，书中难免存在差错，恳请广大读者批评指正。

注：书中计量单位换算：一钱 = 5 克，一两 = 50 克。



阅读导航	12
野菜对症五脏养生速查索引	14
餐桌上最常见的10种野菜排行榜	19
野菜养生的秘密	29

第一章 茎叶类野菜



马齿苋	清热解毒，利水去湿	42
蕨菜	清热解毒，润肠化痰	44
豆瓣菜	清热止咳，清心润肺	46
水芹	平肝清热，凉血止血	48
地笋	活血化淤，行水消肿	50
紫苏	散寒解表，理气和中	52
薄荷	疏散风热，清利头目	54
藿香	祛暑解表，化湿和胃	56
刺五加	补肾强志，养心安神	58
榆钱	健脾安神，清心降火	60
香椿芽	清热解毒，健胃理气	62
野菊	清热解毒，疏风凉肝	64
苦菜	清凉解毒，消炎利尿	66
番薯苗	益气健脾，养血止血	68
茼蒿	清热凉血，益气安神	70
野苘蒿	健脾消肿，清热解毒	71
牛繁缕	清热解毒，活血消肿	72
刺苋	清热解毒，利尿止痛	73
青葙	祛热泻火，清心益智	74
地肤	清热利湿，祛风止痒	75
焯菜	清热利尿，活血通经	76



景天三七	消肿止痛，化淤止血	77
朱槿	滑肠通便，清热利湿	78
酢浆草	清热利湿，解毒消肿	79
红花酢浆草	清热解毒，散淤消肿	80
冬葵	清热利湿，补中益气	81
珍珠菜	活血调经，利水消肿	82
山芹菜	散寒解表，降压益气	83
罗勒	疏风解表，化湿和中	84
打碗花	健脾益气，调经止带	85
香薷	发汗解表，祛暑化湿	86
马兰头	凉血止血，清热利湿	87
鼠曲草	除风利湿，化痰止咳	88
蒲公英	清热解毒，消肿散结	89
萎蒿	利膈开胃，行水解毒	90
酸模	清热凉血，利尿杀虫	91
凤眼莲	疏散风热，润肠通便	92
龙葵	清热解毒，利水消肿	93
绞股蓝	降压降脂，延缓衰老	94
野韭菜	温中下气，补肾益阳	95
落葵	滑肠通便，清热利湿	96
苎麻	清热利尿，安胎止血	97
三叶木通	清热祛火，活血通络	98
地榆	凉血止血，清热解毒	99
野西瓜苗	清热解毒，利咽止咳	100
柳树芽	清热解毒，养肝明目	101
刺龙芽	益气补肾，祛风利湿	102
牡荆	祛风解表，止咳平喘	102
野芝麻	活血止痛，利湿消肿	103
薤白	通阳散结，行气导滞	104
歪头菜	补虚调肝，止咳化痰	105
酸模叶蓼	利湿解毒，散淤消肿	106
翻白草	清热解毒，散淤生新	106
反枝苋	清热明目，通利二便	107
二月兰	软化血管，预防血栓	107
小藜	清热解毒，祛湿止泻	108
宝盖草	清热利湿，活血祛风	108



中华秋海棠	清热解毒，活血消炎	109
毛罗勒	健脾化湿，祛风活血	109
朝天委陵菜	清热解毒，凉血止痢	110
刺芹	疏风除热，芳香健胃	110
野艾蒿	调理气血，清热解毒	111
泥胡菜	清热解毒，消肿祛瘀	111
抱茎苦苣菜	清热解毒，消肿止痛	112
山韭	健脾养血，强筋壮骨	112
连翘	清热解毒，散结消肿	113
黄荆	清热止咳，化痰利湿	114
五叶木通	清热利尿，通经活络	114
水田碎米荠	清热利湿，凉血调经	115
大叶碎米荠	消肿补虚，利尿止痛	115
碎米荠	清热利湿，止痢止血	116
垂盆草	清热解毒，平肝利湿	116
美丽胡枝子	清肺热，祛风湿	117
虎耳草	疏风清热，凉血解毒	117
灰绿藜	清热明目，降低血压	118
扶芳藤	舒筋活络，止血消瘀	118
卫矛	通经破结，止血止带	119
白车轴草	清热凉血，宁心安神	119
凤仙花	活血通经，祛风止痛	120
爬山虎	祛风通络，活血解毒	120
鳢肠	收敛止血，补肝益肾	121
千屈菜	清热解毒，凉血止血	121
过路黄	清热利湿，消肿解毒	122
鳐菜	破血散瘀，滋阴补肾	122

饭包草	清热解毒，利水消肿	123
直立婆婆纳	补肾强腰，解毒消肿	123
猪殃殃	清热解毒，利尿消肿	124
接骨草	祛瘀生新，舒筋活络	124
一点红	清热解毒，散瘀消肿	125
秋英	清热解毒，利尿化湿	125
半边莲	清热解毒，散瘀止血	126
锦葵	清热利湿，理气通便	126
辣子草	清热解毒，消炎止血	127
旋覆花	下气消痰，降逆止呕	127

第二章 食花类野菜

菊花	疏散风热，清肝明目	130
金莲花	清热解毒，滋阴降火	132
金银花	清热解毒，补虚疗风	133
黄花菜	养血平肝，利尿消肿	134
紫藤	杀虫止痛，祛风通络	135
石榴花	凉血止血，清肝泻火	136
月季花	活血调经，消肿解毒	137
款冬花	润肺下气，化痰止咳	138
玫瑰花	行气解郁，活血止痛	139
杜鹃花	镇咳祛痰，调经和血	140
茉莉花	理气和中，开郁辟秽	141
槐树花	凉血止血，清肝泻火	142
合欢花	滋阴补阳，理气开胃	143
桂花	止咳生津，暖胃平肝	144
栀子	护肝利胆，清热利湿	145
蜀葵	凉血止血，利尿通便	146
木槿	清热解毒，利水消肿	146
木棉	清热利湿，散结止痛	147
牡丹	降低血压，抗菌消炎	147
鸡蛋花	润肺解毒，清热祛湿	148
山丹百合	润肺止咳，镇静滋补	148