

国内第一本品种最全、区别相似品种及有毒植物的野菜鉴别工具书

凤凰出版传媒集团  
汉竹编著  
凤凰出版传媒科学生活图书经典品牌  
健康爱家系列

# 中国野菜

## 400种

### 原色图鉴

先辈们都吃过，你却还不认识，找回本真，  
找回心灵中那些干净的……

朱强 / 主编



附赠

《救荒本草》  
精选

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹  
全国百佳图书出版单位

S041-04

乙

汉竹●健康爱家系列

# 中国野菜

## 400种 原色图鉴



朱 强 / 主编

汉 竹 / 编著

汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹  
全国百佳图书出版单位

## 图书在版编目 (CIP) 数据

中国野菜 400 种原色图鉴 / 朱强主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.3

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-3748-5

I. ①中… II. ①朱… III. ①野生植物—蔬菜—介绍—中国—图解  
IV. ① S647-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 203125 号



凤凰汉竹

中国健康生活图书实力品牌

## 中国野菜 400 种原色图鉴

---

主 编	朱 强
编 著	汉 竹
责任编辑	刘玉锋 张晓凤
特邀编辑	徐 艳 武梅梅 高 品
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方 晨

---

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	<a href="http://www.pspress.cn">http://www.pspress.cn</a>
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京瑞禾彩色印刷有限公司

---

开 本	720mm×1000mm 1/16
印 张	21
插 页	4
字 数	200千字
版 次	2015年3月第1版
印 次	2015年3月第1次印刷

---

标准书号	ISBN 978-7-5537-3748-5
定 价	58.00元 (附赠《救荒本草》精选)

---

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

# 目录



## 第一章 野菜识别及食用注意事项 29

1. 识别野菜要“望、闻、摸、尝” 30
2. 野菜食用方法多种多样 30
3. 废水沟、公路边上的野菜不能吃 31
4. 野菜为什么没有成为家常蔬菜？ 31
5. 野菜中毒症状及急救 31

## 第二章 草本植物 33

### 百合科 34

- 百合 34
- 相似品种：山丹 35
- 相似品种：卷丹 35
- 菝葜(báqiā) 36
- 沙葱 37
- 薤(xiè)白|小根儿蒜 38
- 有毒相似品种：老鸦瓣 38

- 黄精 39
- 玉竹|铃铛菜 40
- 有毒相似品种：铃兰 40
- 萱草|黄花菜 41
- 相似品种：鸢尾 41

### 百合科



### 百合科



### 百合科



百合科



麦冬 42



玉簪 43

白花丹科



二色补血草 44



黄花补血草 44

百合科

麦冬 42

玉簪 43

白花丹科 44

二色补血草 | 苍蝇架 44

相似品种: 黄花补血草 44

报春花科



过路黄 | 遍地黄 45

车前科



平车前 | 车轮菜 46



大车前 47



小车前 47

报春花科 45

过路黄 | 遍地黄 45

车前科 46

平车前 | 车轮菜 46

相似品种: 大车前 47

相似品种: 小车前 47

唇形科 48

薄荷 48

风轮菜 | 蜂窝草 49

凉粉草 50

罗勒 51

丹参 | 葛公菜、血参 52

夏枯草 53

野芝麻 | 山苏子 54

益母草 | 红花艾 55

相似品种: 夏至草 55

紫苏 | 苏子 56

唇形科



薄荷 48



风轮菜 | 蜂窝草 49



凉粉草 50



罗勒 51

唇形科



丹参 | 葛公菜、血参 52



夏枯草 53



野芝麻 | 山苏子 54



益母草 | 红花艾 55

大戟科 57

泽漆 | 猫儿眼草 57

有毒相似品种: 大戟 57

唇形科



夏至草 55



紫苏 | 苏子 56



泽漆 | 猫儿眼草 57

大戟科



大戟 57

## 大戟科

- 铁苋菜 58
- 叶下珠 | 地槐菜 59
- 有毒相似品种: 含羞草 59



铁苋菜 58

叶下珠 | 地槐菜 59

含羞草 59

## 豆科



截叶铁扫帚 60

## 豆科 60

- 截叶铁扫帚 | 铁马鞭 60
- 黄芪 | 戴椹 61
- 鸡眼草 | 掐不齐 62
- 苦马豆 | 羊尿泡 63
- 苜蓿 64



黄芪 | 戴椹 61

鸡眼草 | 掐不齐 62

苦马豆 | 羊尿泡 63

苜蓿 64

## 豆科

- 相似品种: 紫云英 64
- 救荒野豌豆 | 大巢菜 65
- 相似品种: 野大豆 65
- 歪头菜 | 野豌豆 66



紫云英 64

救荒野豌豆 65

野大豆 65

歪头菜 | 野豌豆 66

## 禾本科 68

- 白茅 | 茅根 68
- 狗尾草 | 莠草 69
- 相似品种: 狼尾草 69
- 燕麦 | 铃当麦 70
- 相似品种: 荞麦 71
- 相似品种: 大麦 71
- 相似品种: 粟米 72



凤仙花 | 指甲花 67

白茅 | 茅根 68

狗尾草 | 莠草 69

狼尾草 69

## 禾本科



燕麦 | 铃当麦 70

荞麦 71

大麦 71

粟米 72

## 禾本科

禾本科



相似品种

稻子 72

蒺藜科



蒺藜 73

堇菜科



紫花地丁 74



相似品种

裂叶堇菜 75

禾本科 72

相似品种: 稻子 72

蒺藜科 73

蒺藜 73

堇菜科 74

紫花地丁 74

相似品种: 裂叶堇菜 75

相似品种: 长萼堇菜 75

相似品种: 早开堇菜 75

堇菜科



相似品种

长萼堇菜 75



相似品种

早开堇菜 75

锦葵科



冬葵 | 冬苋菜 76



相似品种

锦葵 77

锦葵科 76

冬葵 | 冬苋菜 76

锦葵 77

蜀葵 77

天葵 77

相似品种: 蜀葵 77

有毒相似品种: 天葵 77

苘麻 | 苘子 78

相似品种: 亚麻 79

有毒相似品种: 蓖麻 79

相似品种: 麻叶荨麻 79

锦葵科



相似品种

蜀葵 77



有毒相似品种

天葵 77



苘麻 | 苘子 78



相似品种

亚麻 79

景天科 80

费菜 | 景天三七 80

相似品种: 红景天 81

相似品种: 小丛红景天 81

相似品种: 八宝景天 81

垂盆草 | 狗牙半支 82

锦葵科



有毒相似品种

蓖麻 79



相似品种

麻叶荨麻 79

景天科



费菜 | 景天三七 80



相似品种

红景天 80

桔梗科 83

半边莲 83

景天科



相似品种

小丛红景天 81



相似品种

八宝景天 81



垂盆草 82

桔梗科



半边莲 83

桔梗科

- 紫斑风铃草|山小菜 84
- 桔梗|包袱花 85
- 沙参 86
- 铜锤玉带草|地茄子 87



紫斑风铃草 84      桔梗|包袱花 85      沙参 86      铜锤玉带草 87

菊科 88

- 苍耳 88
- 茅苍术|枪头菜 89
- 东风菜|钻山狗 90
- 菱蒿|芦蒿 91
- 青蒿 92
- 野茼蒿|革命菜 93
- 野艾蒿|北艾 94
- 相似品种: 艾 95
- 相似品种: 黄花蒿 95
- 茵陈蒿|白蒿 96
- 红花 97



苍耳 88      茅苍术|枪头菜 89      东风菜|钻山狗 90

- 刺儿菜|小蓟、蓟草 98
- 大蓟|山萝卜 99
- 金盏菊 100
- 相似品种: 万寿菊 101



菱蒿|芦蒿 91      青蒿 92      野茼蒿|革命菜 93      野艾蒿|北艾 94



艾 95      黄花蒿 95      茵陈蒿|白蒿 96      红花 97



刺儿菜 98      大蓟|山萝卜 99      金盏菊 100      万寿菊 101





金光菊 101



黄鹤菜 102



菊花 | 菊花头 103



款冬花 | 冬花 104

菊科

有毒相似品种: 金光菊 101

黄鹤菜 | 黄瓜菜 102

菊花 | 菊花头 103

款冬花 | 冬花 104

祁州漏芦 | 狼头花 105

相似品种: 蓝刺头 105

马兰 | 马兰头 106

泥胡菜 | 糯米菜 107

蒲公英 | 婆婆丁 108

相似品种: 苦苣菜 109

相似品种: 抱茎苦苣菜 109

牛蒡 | 大力子 110

额河千里光 111

相似品种: 千里光 111

秋英 | 格桑花 112

鼠麴(qū)草 | 清明菜 113

天名精 | 鬼风 114

兔儿伞 | 雨伞菜 115

菊芋 | 洋姜 116

菊科



祁州漏芦 105



相似品种

蓝刺头 105



马兰 | 马兰头 106



泥胡菜 107

菊科



蒲公英 | 婆婆丁 108



相似品种

苦苣菜 109



相似品种

抱茎苦苣菜 109

菊科



牛蒡 | 大力子 110



额河千里光 111



相似品种

千里光 111



秋英 | 格桑花 112

菊科



鼠麴(qū)草 113



天名精 | 鬼风 114



兔儿伞 | 雨伞菜 115



菊芋 | 洋姜 116

菊科

相似品种: 向日葵 116

碱菀 | 六月菊 117

旋覆花 118

紫菀 119

蕨科 120

蕨菜 120

爵床科 121

穿心莲 121

兰科 122

天麻 | 赤箭 122

藜科 123

藜 | 灰灰菜 123

相似品种: 反枝苋 | 银  
银菜 123

地肤 | 扫帚苗 124

蓼科 125

篇蓄 | 猪芽菜 125

杠板归 126

火炭母 127

羊蹄 | 牛舌头 128

柳叶菜科 129

柳兰 129

萝藦科

白薇 130

徐长卿 | 铜锣草 131

马鞭草科 132

马鞭草 | 野荆芥 132

马齿苋科 133

马齿苋 | 马蜂菜 133

菊科



向日葵 116



碱菀 | 六月菊 117



旋覆花 118



紫菀 119

蕨科



蕨菜 120

爵床科



穿心莲 121

兰科



天麻 | 赤箭 122

藜科



藜 | 灰灰菜 123

藜科



反枝苋 123



地肤 | 扫帚苗 124

蓼科



篇蓄 | 猪芽菜 125



杠板归 126

蓼科



火炭母 127



羊蹄 | 牛舌头 128

柳叶菜科



柳兰 129

萝藦科



白薇 130

萝藦科



徐长卿 131

马鞭草科



马鞭草 132

马齿苋科



马齿苋 | 马蜂菜 133

马齿苋科



土人參 134

牻牛儿苗科



牻牛儿苗 135

毛茛科



金莲花 136



耧(lóu)斗菜 137

马齿苋科

土人參 134

牻牛儿苗科 135

牻牛儿苗 | 老鹳草 135

毛茛科 136

金莲花 | 旱地莲 136

耧(lóu)斗菜 137

升麻 | 窟窿牙根 138

毛茛科



升麻 | 窟窿牙根 138

茜草科



茜草 | 四轮草 139

相似品种



猪殃殃 139

蔷薇科



朝天委陵菜 140

茜草科 139

茜草 | 四轮草 139

相似品种: 猪殃殃 139

蔷薇科 140

朝天委陵菜 140

相似品种: 三叶委陵菜 141

相似品种: 鹅绒委陵菜 141

相似品种: 二裂委陵菜 141

地榆 | 黄瓜香 142

龙牙草 | 仙鹤草 143

蔷薇科



三叶委陵菜 141

相似品种



鹅绒委陵菜 141

相似品种



二裂委陵菜 141

相似品种



地榆 | 黄瓜香 142

蔷薇科



龙牙草 | 仙鹤草 143

茄科



龙葵 144



少花龙葵 144

相似品种



酸浆 | 红姑娘 145

茄科 144

龙葵 | 天天、悠悠 144

相似品种: 少花龙葵 144

酸浆 | 红姑娘 145

相似品种: 假酸浆 145

三白草科 146

鱼腥草 | 侧耳根 146

伞形科 147

川芎 | 胡芎 147

柴胡 | 地熏、山菜 148

茄科



假酸浆 145

相似品种

三白草科



鱼腥草 | 侧耳根 146

伞形科



川芎 | 胡芎 147

相似品种



柴胡 | 地熏、山菜 148

伞形科

防风 | 山芹菜 149

藁本 | 地新、山苜 150

野胡萝卜 | 黄连祖 151

蛇床 | 野茴香、蛇米 152

天胡荽 | 鹅不食草 153

紫花前胡 154

伞形科



防风 | 山芹菜 149



藁本 | 地新、山苜 150



野胡萝卜 | 黄连祖 151



蛇床 152

商陆科 155

商陆 155

伞形科



天胡荽 | 鹅不食草 153



紫花前胡 154

商陆科



商陆 155

十字花科 156

播娘蒿 | 抱娘蒿 156

独行菜 | 辣蒿 157

风花菜 | 球果焯菜 158

焯菜 | 塘葛菜 159

沼生焯菜 160

芥菜 | 苳苳菜 161

十字花科



播娘蒿 | 抱娘蒿 156



独行菜 | 辣蒿 157



风花菜 | 球果焯菜 158



焯菜 | 塘葛菜 159

遏(è)蓝菜 162

油菜 | 薹菜 163

羽衣甘蓝 | 叶牡丹 164

二月兰 | 诸葛菜 165

石竹科 166

牛繁缕 | 鹅肠菜 166

麦蓝菜 | 王不留行 167

十字花科



沼生焯菜 160



芥菜 | 苳苳菜 161



遏(è)蓝菜 162



油菜 | 薹菜 163

十字花科



羽衣甘蓝 | 叶牡丹 164



二月兰 | 诸葛菜 165

石竹科



牛繁缕 | 鹅肠菜 166



麦蓝菜 | 王不留行 167

## 石竹科



矢车菊 167



石竹 | 巨句麦 168



瞿麦 168



麦瓶草 | 米瓦罐 169

## 石竹科

相似品种: 矢车菊 167

石竹 | 巨句麦 168

相似品种: 瞿麦 168

麦瓶草 | 米瓦罐 169

## 苋科 170

牛膝 | 山苋菜 170

青葙 | 野鸡冠 171

## 苋科



牛膝 | 山苋菜 170



青葙 | 野鸡冠 171



鸡冠花 171

## 小檗科



淫羊藿 | 黄连祖 172

相似品种: 鸡冠花 171

## 小檗科 172

淫羊藿 | 黄连祖 172

## 玄参科 173

地黄 | 酒壶花 173

阿拉伯婆婆纳 174

## 玄参科



地黄 | 酒壶花 173



阿拉伯婆婆纳 174

## 鸭跖草科



鸭跖草 | 竹节菜 175

## 罂粟科



白屈菜 | 牛金花 176

## 鸭跖草科 175

鸭跖草 | 竹节菜 175

## 罂粟科 176

白屈菜 | 牛金花 176

## 远志科 177

远志 177

## 远志科



远志 177

## 紫草科



附地菜 | 搓不死 178



斑种草 178

## 酢浆草科



酢浆草 179

## 紫草科 178

附地菜 | 搓不死 178

相似品种: 斑种草 178

## 酢浆草科 179

酢浆草 179

相似品种: 红花酢浆草 180

相似品种: 紫叶酢浆草 180

相似品种: 白车轴草 180

## 酢浆草科



红花酢浆草 180



紫叶酢浆草 180



白车轴草 180

## 紫葳科



角蒿 | 猪芽菜 181

## 紫葳科 181

角蒿 | 猪芽菜 181

### 第三章

## 灌木植物 183

### 豆科 184

胡枝子 | 胡枝条 184

有毒相似品种: 荻子梢 184

锦鸡儿 185

### 杜鹃花科 186

映山红 | 杜鹃 186

相似品种: 西洋杜鹃 186

### 胡颓子科 187

胡颓子 | 蒲颓子 187

### 锦葵科 188

木槿 188

朱槿 | 扶桑 189

### 蜡梅科 190

蜡梅 | 黄梅花 190

相似品种: 梅花 190

### 楝科 191

米兰 | 暹(xian)罗花 191

### 萝藦科 192

杠柳 192

### 马鞭草科 193

黄荆 193

### 木樨科 194

连翘 194

相似品种: 迎春 194

桂花 195

小叶女贞 196

相似品种: 小叶黄杨 196

### 豆科



胡枝子 | 胡枝条 184



荻子梢 184

### 豆科



锦鸡儿 185

### 杜鹃花科



映山红 | 杜鹃 186



西洋杜鹃 186

### 胡颓子科



胡颓子 | 蒲颓子 187

### 锦葵科



木槿 188



朱槿 | 扶桑 189

### 蜡梅科



蜡梅 | 黄梅花 190



梅花 190

### 楝科



米兰 191

### 萝藦科



杠柳 192

### 马鞭草科



黄荆 193

### 木樨科



连翘 194

### 木樨科



迎春 194



桂花 195



小叶女贞 196



小叶黄杨 196

漆树科



红叶黄栌 197

茜草科



栀子 198

蔷薇科



蕤(ruí)仁 199



野蔷薇 200

漆树科 197

红叶黄栌 | 黄栌木 197

茜草科 198

栀子 198

蔷薇科 199

蕤(ruí)仁 199

野蔷薇 200

相似品种: 黄刺玫 201

相似品种: 玫瑰 201

相似品种: 月季 201

贴梗海棠 | 贴梗木瓜 202

相似品种: 番木瓜 202

石斑木 203

蓬蘽 | 个个红 204

有毒相似品种: 蛇莓 205

相似品种: 覆盆子 205

相似品种: 草莓 205

茅莓 206

蔷薇科



黄刺玫 201



玫瑰 201



月季 201



贴梗海棠 202

蔷薇科



番木瓜 202



石斑木 203



蓬蘽 | 个个红 204



蛇莓 205

蔷薇科



覆盆子 205



草莓 205



茅莓 206

茄科



枸杞 207

茄科



宁夏枸杞 207

忍冬科



孩儿拳头 | 莢蒾 208



琼花 208



接骨木 209

忍冬科 208

孩儿拳头 | 莢蒾 208

相似品种: 琼花 208

接骨木 209

桑科 210

薜荔 | 木馒头 210

无花果 211

山茱萸科 212

山茱萸 | 实枣儿 212

鼠李科 213

冻绿 | 牛李子 213

相似品种: 小叶鼠李 213

桃金娘科 214

桃金娘 | 山稔 214

卫矛科 215

卫矛 | 鬼箭羽 215

无患子科 216

文冠果 216

五加科 217

刺五加 | 老虎獠子 217

第四章

乔木植物 219

柏科 220

侧柏 220

草海桐科 221

草海桐 221

豆科 222

合欢 | 绒花树 222

槐树 223

有毒相似品种: 红花洋槐 223

羊蹄甲 224

皂角 225

杜仲科 226

杜仲 | 扯丝皮 226

胡桃科 227

胡桃楸 227

相似品种: 核桃 228

桑科



薜荔 | 木馒头 210



无花果 211

山茱萸科



山茱萸 | 实枣儿 212

鼠李科



冻绿 | 牛李子 213

鼠李科



小叶鼠李 213

桃金娘科



桃金娘 | 山稔 214

卫矛科



卫矛 | 鬼箭羽 215

无患子科



文冠果 216

五加科



刺五加 | 老虎獠子 217

柏科



侧柏 220

草海桐科



草海桐 221

豆科



合欢 | 绒花树 222



槐树 223



红花洋槐 223



羊蹄甲 224

杜仲科



皂角 225



杜仲 | 扯丝皮 226

胡桃科



胡桃楸 227



核桃 228



### 胡桃科



板栗 228



榛子 228

### 胡颓子科



沙棘 | 酸刺柳 229

### 苦木科



苦木 | 苦胆木 230

### 胡桃科

相似品种: 板栗 228

相似品种: 榛子 228

### 胡颓子科 229

沙棘 | 酸刺柳 229

### 苦木科 230

苦木 | 苦胆木 230

### 楝科



香椿 231



臭椿 231

### 木兰科



玉兰 | 望春花 232



广玉兰 232

### 楝科 231

香椿 231

相似品种: 臭椿 231

### 木兰科 232

玉兰 | 望春花 232

相似品种: 广玉兰 232

### 木棉科



木棉 233

### 漆树科



黄连木 | 孔木 234



盐肤木 | 回回醋 235

### 蔷薇科



杜梨 236

### 木棉科 233

木棉 233

### 漆树科 234

黄连木 | 孔木 234

盐肤木 | 回回醋 235

### 蔷薇科 236

杜梨 236

相似品种: 梨 236

紫叶李 237

相似品种: 榆叶梅 237

山桃 238

相似品种: 桃 239

相似品种: 山杏 239

相似品种: 樱花 239

山楂 | 山里红 240

### 蔷薇科



梨 236



紫叶李 237



榆叶梅 237



山桃 238

### 蔷薇科



桃 239



山杏 239



樱花 239



山楂 | 山里红 240