



ZALIANG YECAI
YANGSHENG SHIDIAN

杂粮野菜 养生事典

从前杂粮只是人们吃腻大鱼大肉的一种调剂，而野菜更是根本无人问津。直到近年，它们的价值慢慢得到关注，逐渐登上了餐桌，并掀起了饮食文化的新风潮。



国医编委会 / 主编

纤维更为丰富。

矿物质等营养成分，而且植物

脂肪、碳水化合物、维生素、

不仅含人体所必需的蛋白质、

也是防病治病的良药。山野菜

野菜不仅能够丰富餐桌，

黑龙江科学技术出版社

ZALIANG YECAI YANGSHENG SHIDIAN

杂粮野菜 养生事典

国医编委会 / 主编

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

杂粮野菜养生事典 / 国医编委会主编. -- 哈尔滨 :
黑龙江科学技术出版社, 2015.6
ISBN 978-7-5388-8320-6

I. ①杂… II. ①国… III. ①杂粮—食物养生②野生
植物—蔬菜—食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第145354号

杂粮野菜养生事典

ZALIANG YECAI YANGSHENG SHIDIAN

- 主 编 国医编委会
责任编辑 杨晓杰 宋秋颖
封面设计 红十月工作室
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 15001
电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143
网址: www.lkcsb.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 北京市飞达印刷有限责任公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 24
字 数 360千字
版 次 2015年9月第1版 第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-8320-6/R·2470
定 价 39.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

前言

在中国历代医学名著中，无论是《本草纲目》《黄帝内经》，还是现代的《中国居民平衡膳食宝塔》都一致认为，杂粮是饮食的基础、养生的根本。而野菜，则被认为是大自然的美妙馈赠，其营养价值比蔬菜要高出许多倍，而且很多野菜都具有药用价值，可以防治疾病。

然而，由于人们现在的生活水平与日提高，越来越多的人更注重食物的美味，而不是营养，于是“高血压”“高血脂”“糖尿病”等一系列“富贵病”也由此产生。退一步讲，即便是没有生病，人们长期食用精米、精面，对身体的健康损害也已显而易见，如缺乏营养、亚健康等。目前，已经有一部分人开始注意调整饮食结构，将杂粮和野菜搬上餐桌，但仍有大部分人对于杂粮野菜对身体的重要意义缺乏了解，针对这种情况，我们编写了这本《杂粮野菜养生事典》。

本书以养生为宗旨，分别选取了24类杂粮和68种野菜，对它们的性味、营养、食用方法、功效等进行了一一介绍。需要提出的是，本书所选的无论是药方还是食谱，都以便于运用、功效显著为基础，因而本书中没有高深的医学理论，也没有枯燥的病症罗列，书中所述内容均为实用而存在。可以这么说，如果你是一个注重养生的人，那么本书无疑是你最佳的选择。

当然，由于编者水平有限，书中难免有不尽或不当之处，希望广大读者和医界同仁不吝赐教，多多批评指正。

编者

2014年6月

目

录

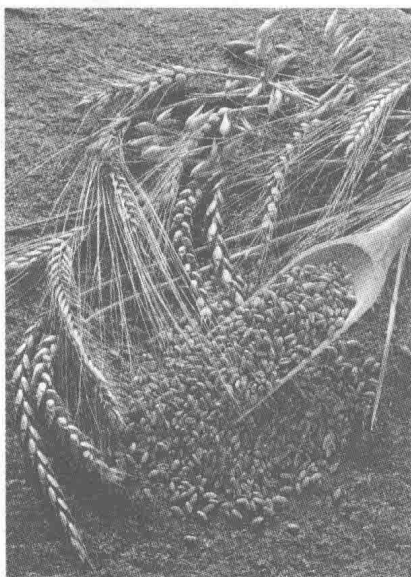
Contents



杂粮篇

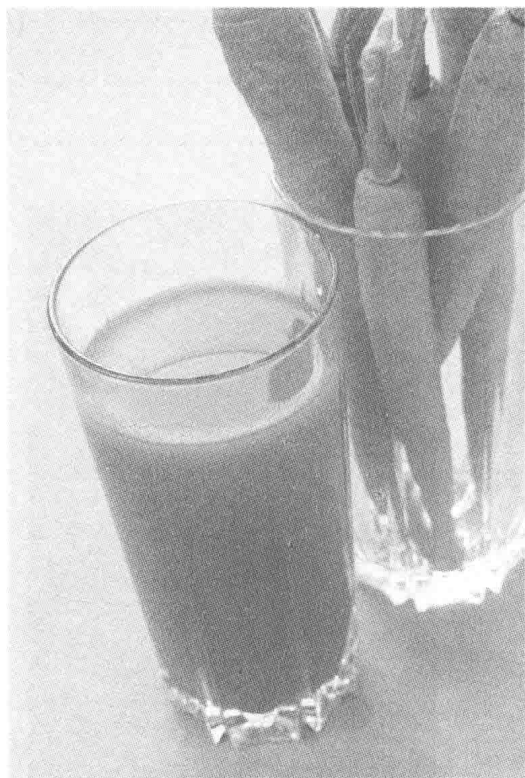
9

小麦	10	豌豆	136
荞麦	29	豇豆	146
大麦	34	花生	150
薏米	38	红薯	153
糯米	44	马铃薯	160
玉米	52	芝麻	166
高粱	61	葵花子	177
燕麦	65		
粳米	70		
粟米	80		
黑米	86		
黄豆	90		
绿豆	100		
红豆	109		
扁豆	119		
蚕豆	125		
黑豆	129		





芥 菜.....	182	薄 荷.....	224
马齿苋.....	190	桔 梗.....	228
冬寒菜.....	200	野 菊.....	232
仙人掌.....	202	鱼腥草.....	235
罗 勒.....	208	野蔷薇.....	240
地 肤.....	210	绞股蓝.....	242
天 冬.....	213	夏枯草.....	245
马 兰.....	216	款 冬.....	249
玉 竹.....	220	蒲公英.....	252
豆瓣菜.....	223	益母草.....	256
		委陵菜.....	259
		清明菜.....	262
		野苋菜.....	264
		青 葙.....	267
		猪毛菜.....	270
		酢浆草.....	272
		水 芹.....	275
		水 蓼.....	278
		水葫芦.....	280
		打碗花.....	282
		车前草.....	285
		小根蒜.....	288
		败酱草.....	291



蕨菜	294
鸭儿芹	298
鸭舌草	301
豆槐	303
葛	307
榆钱	310
苕菜	313
灰菜	315
麦冬	318
番薯叶	320
野豌豆	322
龙芽草	323
野萱草	326
冬虫夏草	328
芡实	331
刺儿菜	333
鸡眼草	336
藿香	339
何首乌	342
薇菜	345
小黄花菜	348
紫苏	351
苦菜	355
沙参	358
石生繁缕	360



东风菜	362
珍珠菜	365
笔管草	367
锦鸡儿	368
野韭菜	370
飞廉	373
蕤菜	375
鸭跖草	377
地黄	379
茅根	381

ZALIANG YECAI YANGSHENG SHIDIAN

杂粮野菜 养生事典

国医编委会 / 主编

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

杂粮野菜养生事典 / 国医编委会主编. -- 哈尔滨 :
黑龙江科学技术出版社, 2015.6
ISBN 978-7-5388-8320-6

I. ①杂… II. ①国… III. ①杂粮—食物养生②野生
植物—蔬菜—食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第145354号

杂粮野菜养生事典

ZALIANG YECAI YANGSHENG SHIDIAN

- 主 编 国医编委会
责任编辑 杨晓杰 宋秋颖
封面设计 红十月工作室
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 15001
电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143
网址: www.lkbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 北京市飞达印刷有限责任公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 24
字 数 360千字
版 次 2015年9月第1版 第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-8320-6/R·2470
定 价 39.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

前言

在中国历代医学名著中，无论是《本草纲目》《黄帝内经》，还是现代的《中国居民平衡膳食宝塔》都一致认为，杂粮是饮食的基础、养生的根本。而野菜，则被认为是大自然的美妙馈赠，其营养价值比蔬菜要高出许多倍，而且很多野菜都具有药用价值，可以防治疾病。

然而，由于人们现在的生活水平与日提高，越来越多的人更注重食物的美味，而不是营养，于是“高血压”“高血脂”“糖尿病”等一系列“富贵病”也由此产生。退一步讲，即便是没有生病，人们长期食用精米、精面，对身体的健康损害也已显而易见，如缺乏营养、亚健康等。目前，已经有一部分人开始注意调整饮食结构，将杂粮和野菜搬上餐桌，但仍有大部分人对于杂粮野菜对身体的重要意义缺乏了解，针对这种情况，我们编写了这本《杂粮野菜养生事典》。

本书以养生为宗旨，分别选取了24类杂粮和68种野菜，对它们的性味、营养、食用方法、功效等进行了一一介绍。需要提出的是，本书所选的无论是药方还是食谱，都以便于运用、功效显著为基础，因而本书中没有高深的医学理论，也没有枯燥的病症罗列，书中所述内容均为实用而存在。可以这么说，如果你是一个注重养生的人，那么本书无疑是你最佳的选择。

当然，由于编者水平有限，书中难免有不尽或不当之处，希望广大读者和医界同仁不吝赐教，多多批评指正。

编者

2014年6月

目

录

Contents

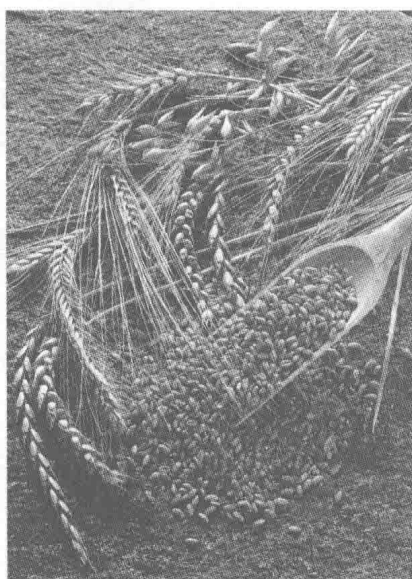


杂粮篇

9

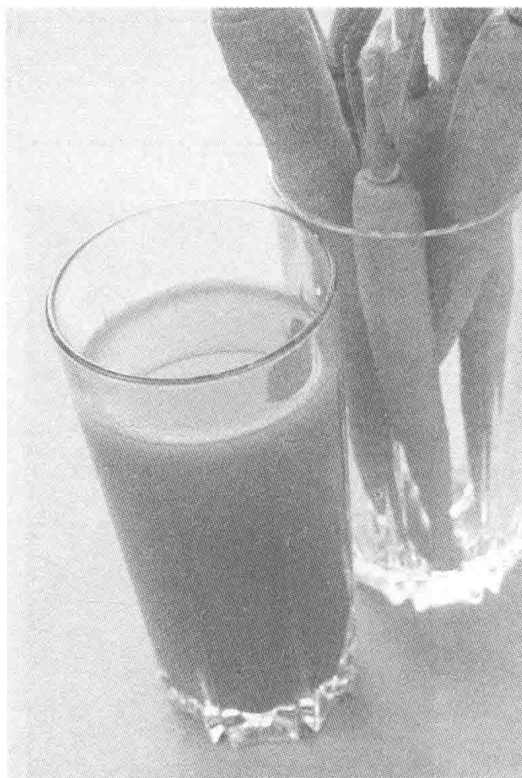


小麦	10	豌豆	136
荞麦	29	豇豆	146
大麦	34	花生	150
薏米	38	红薯	153
糯米	44	马铃薯	160
玉米	52	芝麻	166
高粱	61	葵花子	177
燕麦	65		
粳米	70		
粟米	80		
黑米	86		
黄豆	90		
绿豆	100		
红豆	109		
扁豆	119		
蚕豆	125		
黑豆	129		

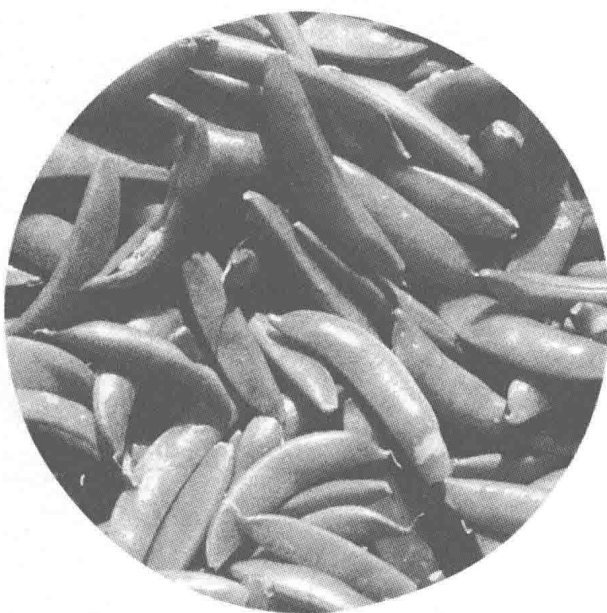




芥 菜.....	182	薄 荷.....	224
马齿苋.....	190	桔 梗.....	228
冬寒菜.....	200	野 菊.....	232
仙人掌.....	202	鱼腥草.....	235
罗 勒.....	208	野蔷薇.....	240
地 肤.....	210	绞股蓝.....	242
天 冬.....	213	夏枯草.....	245
马 兰.....	216	款 冬.....	249
玉 竹.....	220	蒲公英.....	252
豆瓣菜.....	223	益母草.....	256
		委陵菜.....	259
		清明菜.....	262
		野苋菜.....	264
		青 梢.....	267
		猪毛菜.....	270
		酢浆草.....	272
		水 芹.....	275
		水 蓼.....	278
		水葫芦.....	280
		打碗花.....	282
		车前草.....	285
		小根蒜.....	288
		败酱草.....	291



蕨菜	294
鸭儿芹	298
鸭舌草	301
豆槐	303
葛	307
榆钱	310
苕菜	313
灰菜	315
麦冬	318
番薯叶	320
野豌豆	322
龙芽草	323
野萱草	326
冬虫夏草	328
芡实	331
刺儿菜	333
鸡眼草	336
藿香	339
何首乌	342
薇菜	345
小黄花菜	348
紫苏	351
苦菜	355
沙参	358
石生繁缕	360



东风菜	362
珍珠菜	365
笔管草	367
锦鸡儿	368
野韭菜	370
飞廉	373
莼菜	375
鸭跖草	377
地黄	379
茅根	381



杂粮篇

