



餐桌上的药菜

刘春生 王海◎主编

你眼里的绿植，
可能是药房里的药材

医生眼中的药植，
也许就是餐桌上的美味

北京科学技术出版社

餐桌上的药菜

刘春生 王海◎主编



 北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

餐桌上的药菜/刘春生,王海主编. —北京:北京科学技术出版社, 2017.8

ISBN 978-7-5304-8980-2

I. ①餐… II. ①刘… ②王… III. ①药用植物—图集 ②蔬菜—食物疗法—图集 IV. ①S567-64 ②R247.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第071429号

餐桌上的药菜

主 编: 刘春生 王 海

责任编辑: 白世敬

责任校对: 贾 荣

责任印制: 李 茗

封面设计: 异一设计

图文制作: 樊润琴

出 版 人: 曾庆宇

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkj@bjkjpress.com

网 址: www.bkydw.cn

经 销: 新华书店

印 刷: 北京印匠彩色印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

字 数: 128千字

印 张: 12

版 次: 2017年8月第1版

印 次: 2017年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-8980-2/R·2285

定 价: 49.00元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

《餐桌上的药菜》

编委名单

主 编 刘春生 王 海

副主编 臧艺玫 余春霞 郭志玲

编 委 （按姓氏拼音排序）

李妍芃 马双双 乔 晶 王 娟

张欣悦 张 雪

前 言

PREFACE

一些野菜、野果和少数蔬菜既含有碳水化合物、蛋白质、维生素和矿物质元素等维持人体功能的基本成分，还含有黄酮类、多糖类等化学成分，能够调节人体功能，我们把这些野菜、野果和蔬菜统称为药菜。

药菜可以作为蔬菜食用，也可以加工成药茶饮。药菜一般具有绿色品质，是大自然对人类的美妙馈赠，携带着绿色生活的气息。从《关雎》里“参差荇菜，左右流之”描绘的青春女子在明媚春光中采集野菜的情景，到《影梅庵记》中记述的董小宛腌制出野菜“黄者如蜡，绿者如翠”的美好色泽，再到明朝第一本食用野生植物专著《救荒本草》中有关可供充饥佐食的植物描述，可以看出，野菜的采集和食用在我国源远流长。

药菜调节人体功能的范围很广，如牛蒡能散风热、消毒肿，主治风热感冒、头痛、咳嗽、热毒、咽喉肿痛等；荠菜能清肝明目、调和脾胃、止血降压，主治痢疾、肝炎、高血压、妇科疾病、眼病、小儿麻疹等；桑叶能疏散风热、清肺润燥、清肝明目，主治风热感冒、肺热燥咳、头晕头痛、目赤昏花等；金莲花可清热解毒，是

急、慢性扁桃体炎等病人的佐餐佳肴；覆盆子能益肾固精缩尿、养肝明目，可用于治疗遗精滑精、遗尿尿频、目暗昏花等；酸枣能养心补肝、宁心安神、生津，可用于治疗虚烦不眠、惊悸多梦、体虚多汗、津伤口渴等。此外，采集药菜本身就是很好的健身养生之道。到野外郊游，视野里一片绿意盎然，呼吸着新鲜空气，锻炼身体同时顺便采集药菜，既可彻底融入大自然放松身心，又可尽情享受大自然带来的人间美味。

采食药菜也有不少讲究。首先，要注意辨别药菜。不要采摘带有毒性的药菜，有些药菜只有某些部位可供食用，如紫藤的花可以食用，但种子和豆荚有毒不可食用；不要采集茎叶上有微小倒钩的植物，它们的鱼钩状倒刺，会对口腔及消化道造成刺激和伤害。其次，要注意药菜的采集环境。水沟里、马路边、垃圾堆旁、化工厂附近、医院周围的药菜不要采集，因为这些区域污染很严重，如汽车的尾气、含铅的废气、各种化学物质，甚至病菌等，会影响药菜的品质；农田里的药菜最好不要采挖，以免挖到被打过农药的药菜。在食用时还要注意，药菜大多偏凉性，脾

胃虚弱者食用易引起消化不良，甚至引发腹痛、腹泻等症状。因此，不管是什么药菜，都不要长期和大量食用；体质敏感的人在食用某些药菜时可能会诱发过敏，如喝银杏茶时可能引起皮肤过敏，故吃药菜后一旦出现周身发痒、浮肿、皮疹或皮下出血等症状，应立即停止食用，马上到医院诊治，避免因拖延引起肝、肾功能的损害；药菜不宜久放，最好现采现吃，食用前应当在清水中浸泡一段时间，炒熟后再食用；如果凉拌，食用前必须用开水焯，再用清水反复漂洗，最大限度地去除潜在毒性。

本书综合考虑各方面因素，精心挑选

出了食用安全、入馔味道好、保健功效显著且较易采集的植食性药菜，整合成集，按照采摘时间（春、夏、秋、冬、全年）的排序撰写，图文并茂，全面实用。书中对每一种药菜从来源、分布地点、识别要点、相似植物辨别、活性成分、保健作用、食用方法和食用注意等方面进行了详实的介绍和说明，供广大读者参阅，以期帮助读者准确的识别可食用药菜，并且科学地选择适宜自己体质的药菜，充分享受到药菜带来的美味与健康。

由于编者的水平有限，书中不妥之处在所难免，敬请各位专家、学者和广大读者批评指正。

刘春生

2017年5月

目 录

CONTENTS

第一章 春季

玉竹	2
地笋	4
菘蓝	6
山杨	8
千屈菜	10
土藿香	11
巴天酸模	12
太阳花	13
水芹	14
荨麻	16
水蓼	17
车前	18
北水苦苣	20
打碗花	21
防风	22
地肤	23
附地菜	24
泥胡菜	25
花椒	26
刺儿菜	28
刺五加	30
刺老芽	32

虎杖	34
垂柳	36
委陵菜	38
苦菜	39
青葙	40
香茶菜	41
养心菜	42
香薷	43
茵陈	44
茜草	46
荠菜	48
鸦葱	50
香椿	52
桑	54
益母草	56
铁线莲	58
栾树	60
夏枯草	62
鸭跖草	64
扁蓄	65
黄芩	66
银杏	68
野苋菜	70

诸葛菜	72
蓬子菜	73
黄花龙牙	74
紫花地丁	76
紫菀	78
蒲公英	80
蕨	82
播娘蒿	83
灰菜	84
刺槐	86
牡丹	88
紫藤	90
榆树	92
鬼针草	94

第二章 夏季

牛蒡	96
马齿苋	98
薄荷	99
紫苏	100
山丹	102
金莲花	104
金银花	105
玫瑰	106

蜀葵·····	107
黄花菜·····	108
葛·····	110
欧李·····	112
构树·····	114

第三章 秋季

大蒜·····	116
小茴香·····	117
四叶党参·····	118
地黄·····	120
芦葍·····	122
沙参·····	124
党参·····	126
桔梗·····	128
黄精·····	130

蕤白·····	132
山韭菜·····	134
桂花·····	136
菊花·····	138
八角茴香·····	140
山楂·····	142
无花果·····	144
红姑娘·····	145
枸杞·····	146
贴梗海棠·····	148
莲·····	150
酸枣·····	152
薏苡·····	154
覆盆子·····	156
核桃楸·····	158

第四章 冬季

山药·····	160
黑枣·····	162

第五章 全年

芹菜·····	164
鱼腥草·····	166
茶·····	168
香菜·····	170
茉莉·····	171
月季·····	172
黄秋葵·····	174
木耳·····	176
海带·····	177
香菇·····	178

野菜采集时间表	179
---------	-----

第一章

春季



yu zhu
玉竹



别名 尾参、铃铛菜。

来源 百合科黄精属玉竹的根茎。

识别要点

草本植物。根状茎白色，圆柱形。叶互生，椭圆形至卵状矩圆形。花序具1~4花。花黄绿色至白色。浆果蓝黑色。

保健作用

甘，微寒。归肺、胃经。养阴润燥，生津止渴。适用于肺胃阴伤、燥热咳嗽、咽干口渴、内热消渴。

食用方法

①采挖新鲜玉竹，洗净，切柳叶片，开水焯后，洗净，可以加工成玉竹炒肉丝、清炒玉竹片等。②采集玉竹嫩叶，水焯后加工成凉拌玉竹叶、肉丝炒玉竹叶。

【采摘时间】

嫩叶可于春季3~4月采摘；根茎南方于8月中旬采挖，北方于9~10月采挖。

【成分和药理】

黄酮类、多糖、甾体皂苷、强心苷、生物碱。增强免疫力、降血糖、抗肿瘤。

【分布地点】

黑龙江、吉林、辽宁、河北、山西、内蒙古、甘肃、青海、山东、河南、湖北、湖南、安徽、江西、江苏、台湾。生于海拔 500~3000 米的林下或山野阴坡。



玉竹 (一)



玉竹 (二)



di sun
地笋



别名 地蚕、地瓜儿苗、甘露子。

来源 唇形科地笋属地笋的嫩茎叶或根茎。

识别要点

草本植物。根茎横走，具节，节上密生须根。茎方形，节处常紫红色。叶长圆状披针形。轮伞花序。花冠白色。

保健作用

嫩茎叶苦、辛，微温。归肝、脾经。活血调经，祛瘀消痈，利水消肿。适用于月经不调、经闭、痛经、产后瘀血腹痛、疮痈肿毒、水肿腹水。

根茎甘、辛，温。活血，益气，消水。适用于吐血、衄血、产后腹痛带下。

食用方法

①采摘嫩茎叶，水焯去异味，凉拌、炒食、做汤均可。②采集地下根茎，洗净，放入水、大米熬粥，或与鸡肉、猪肉等加工成地笋炒肉丝等食用。

【采摘时间】

春季 3~4 月可采摘嫩茎叶；秋季 10~11 月可采挖根茎。

【成分和药理】

茎叶含三萜酸、有机酸、多糖、黄酮、挥发油、鞣质。抗凝血、保肝利胆、抗炎、

镇痛、镇静。根茎含挥发油、多糖。抗炎、抗应激、改变红细胞压积、抗心脑血管疾病、抗氧化。

【分布地点】

黑龙江、吉林、辽宁、河北、陕西、四川、贵州、云南。生于海拔 320~2100 米的沼泽地、水边、沟边等潮湿处。



地笋茎叶



地笋根茎



song lan
菘蓝



别名 大青叶、板蓝根。

来源 十字花科菘蓝属菘蓝的嫩叶。

识别要点

草本植物。基生叶莲座状，长圆形至宽倒披针形，基部渐狭，全缘或稍具波状齿。花黄色。短角果近长圆形，扁，边缘有翅，熟时变紫黑色。

保健作用

苦，寒。归心、胃经。清热解毒，凉血消斑。适用于温病高热、神昏、发斑发疹、疔腮、喉痹、丹毒、痈肿。

食用方法

采集新鲜嫩叶，蘸酱或水焯去异味，加调味品凉拌、清炒即可食用。

【采摘时间】

春季3~4月可采摘嫩叶。

【成分和药理】

黄酮类、有机酸、靛蓝、菘蓝苷、吲哚苷、靛玉红。抗菌、抗病毒、抗内毒素、提高免疫力、抗肿瘤、抗炎、抗氧化、抑制肠蠕动。

【分布地点】

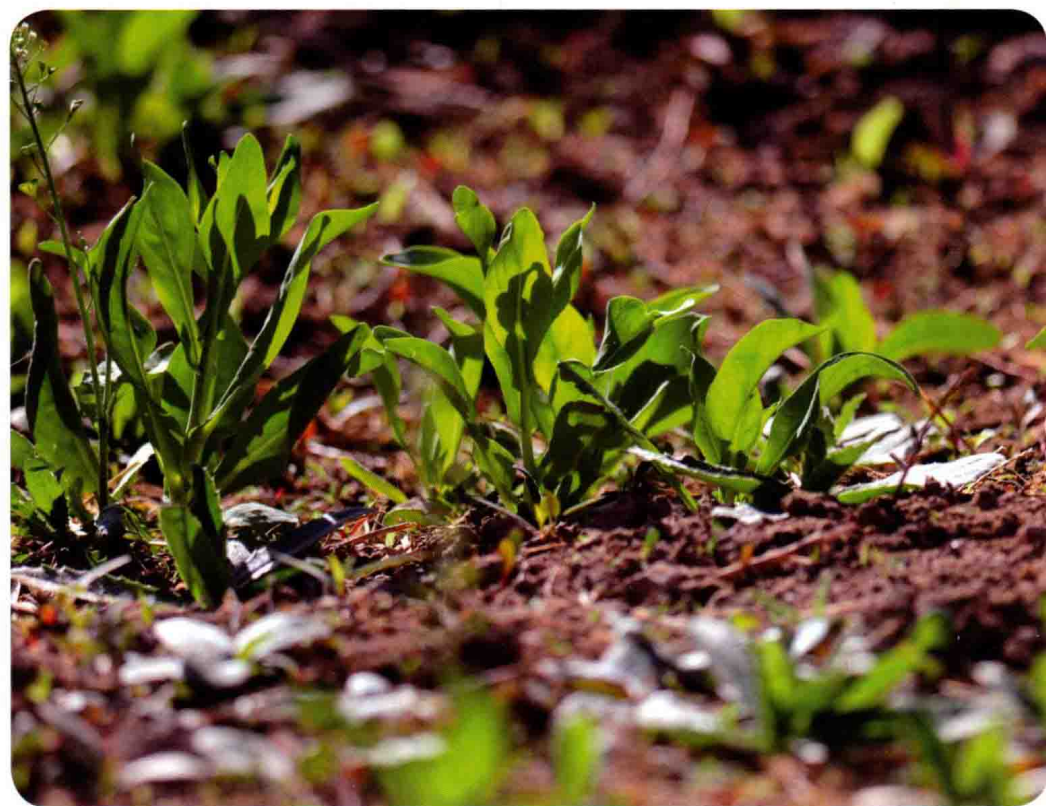
我国各地均有栽培。



菘蓝花



菘蓝嫩叶



菘蓝嫩苗



shan yang
山杨



别名 山杨树。

来源 杨柳科杨属山杨的嫩叶。

识别要点

乔木。树皮光滑灰绿色或灰白色，老树基部黑色粗糙。叶三角状卵圆形或近圆形，长宽近等，边缘有密波状浅齿，发叶时显红色，萌枝叶大，三角状卵圆形。葇荑花序。蒴果。

保健作用

苦，凉。归肝经。清热解毒。适用于疼痛损伤、瘀血肿痛等。

食用方法

采摘新鲜杨树嫩叶，洗净，开水焯去异味，挤干水分，加入调味品拌匀即可食用。

【采摘时间】

春季 3~4 月可采摘嫩叶。

【成分和药理】

黄酮类、多糖、酚类。抗氧化、抗肿瘤。

【分布地点】

黑龙江、内蒙古、吉林、华北、西北、华中及西南高山地区均有分布。多生于

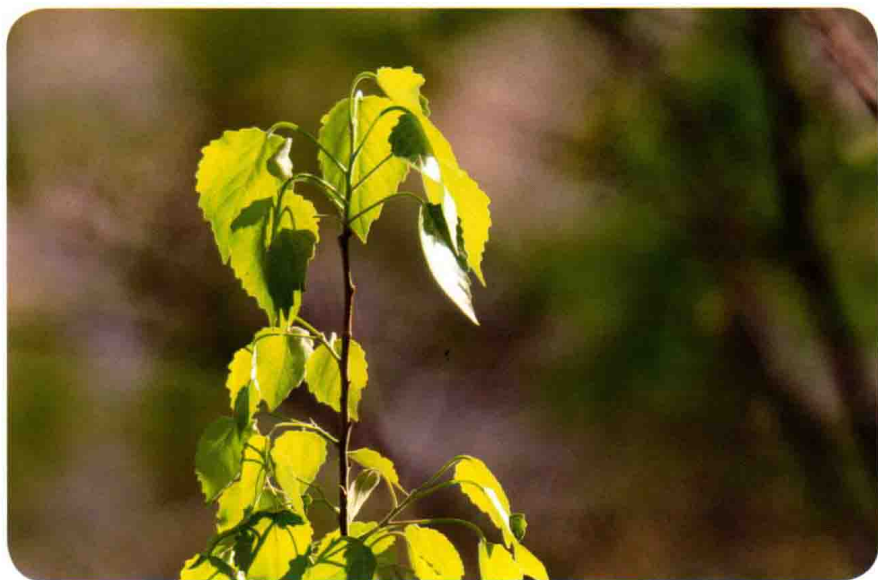
海拔 1200~3800 米的山坡、山脊和沟谷地带。各地亦有栽培。

【相似植物】

杨属植物形似，嫩叶均可食用。

【注 意】

文献报道山羊采食大量山杨嫩叶引起中毒，机制不详。



山杨嫩叶（一）



山杨嫩叶（二）