

野菜也治病 野菜也是药

吃珍馐更要吃出健康

中国野菜

识别与食用图鉴

手持便携版

种苗生物工程国家重点实验室研究人员

朱强 / 主编

花草识别、鉴别“达人”手册

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

汉竹●健康爱家系列

中国 野菜识别 与 食用图鉴 手持便携版

朱强 / 主编



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
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

中国野菜识别与食用图鉴:手持便携版 / 朱强主编
— 南京:江苏凤凰科学技术出版社,2017.1

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-7254-7

I. ①中… II. ①朱… III. ①野生植物—蔬菜—中国—图集 IV. ①S647-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 226838 号



中国健康生活图书实力品牌

中国野菜识别与食用图鉴：手持便携版

主 编 朱 强
编 著 汉 竹
责任编辑 刘玉锋 张晓凤
特邀编辑 朱振妮 刘丽丽 尤竞爽
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 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 南京精艺印刷有限公司

开 本 889 mm×1 194 mm 1/48
印 张 8.5
插 页 4
字 数 150 000 字
版 次 2017年1月第1版
印 次 2017年1月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-7254-7
定 价 39.80 元

图书如有印装质量问题,可向我社出版科调换。



第一章

野菜野外识别和食用注意事项

■ 有毒野菜众多，不可轻易尝试	14
■ 采野菜时要注意	14
■ 废水沟、公路边的野菜不能吃	15
■ 野菜为什么没有成为家常蔬菜	15
■ 野菜食用花样多，可不只是拌菜	16
■ 野菜中毒症状及急救	17

第二章 草本植物

■ 好认又好吃的野菜	20	鸡眼草.....	43
野百合.....	20	芥菜.....	44
山丹.....	21	苜蓿.....	46
卷丹.....	22	救荒野豌豆.....	47
菝葜 (báqiā)	23	歪头菜.....	48
沙葱.....	24	凤仙花.....	49
萱草.....	25	白茅.....	50
薄荷.....	26	狗尾草.....	51
平车前.....	28	燕麦.....	52
大车前.....	30	荞麦.....	55
小车前.....	31	紫花地丁.....	56
马齿苋.....	32	长萼堇菜.....	58
风轮草.....	34	早开堇菜.....	59
凉粉草.....	35	冬葵.....	60
罗勒.....	36	锦葵.....	61
野芝麻.....	38	蜀葵.....	62
玉簪.....	39	苘麻.....	63
紫苏.....	40	亚麻.....	64
截叶铁扫帚.....	42	费菜.....	65
		垂盆草.....	66
		半边莲.....	67

紫斑风铃草·····	68	篇蓄·····	111
铜锤玉带草·····	69	柳兰·····	112
薇菜·····	70	马鞭草·····	113
菱蒿·····	72	土人參·····	114
东风菜·····	74	老鹤草·····	115
青蒿·····	75	金莲花·····	116
茅苍术·····	76	茜草·····	117
野苘蒿·····	77	朝天委陵菜·····	118
野艾蒿·····	78	三叶委陵菜·····	119
茵陈蒿·····	79	鹅绒委陵菜·····	120
红花·····	80	二裂委陵菜·····	121
刺儿菜·····	81	地榆·····	122
金盏菊·····	82	龙芽草·····	123
万寿菊·····	83	龙葵·····	124
黄鹌菜·····	84	酸浆·····	125
菊花·····	85	鱼腥草·····	126
款冬花·····	86	天胡荽·····	127
泥胡菜·····	87	野胡萝卜·····	128
蒲公英·····	88	麦蒿·····	130
白薇·····	90	独行菜·····	131
苦苣菜·····	91	风花菜·····	132
抱茎苦苣菜·····	92	焯菜·····	133
额河千里光·····	93	沼生焯菜·····	134
马兰·····	94	遏 (è) 蓝菜·····	135
牛蒡·····	96	油菜·····	136
蕨菜·····	98	羽衣甘蓝·····	138
鼠鞠 (qū) 草·····	100	二月兰·····	139
菊芋·····	102		
秋英·····	104		
兔儿伞·····	105		
碱菀·····	106		
旋覆花·····	107		
紫菀·····	108		
地肤·····	109		
藜·····	110		



芫荽.....	140	夏枯草 止筋骨疼	165
牛繁缕.....	142	益母草 调经活血	165
麦瓶草.....	143	黄芪 补气固表	166
青葙.....	144	红景天 清肺益气	166
阿拉伯婆婆纳.....	145	小丛红景天 补肾养心	166
鸭跖草.....	146	八宝景天 散瘀消肿	167
白屈菜.....	147	沙参 化痰益气	167
远志.....	148	桔梗 止咳消炎	167
附地菜.....	149	艾 温经止血	168
酢浆草.....	150	穿心莲 清热解毒	168
紫叶酢浆草.....	151	天麻 平肝熄风	168
白车轴草.....	152	徐长卿 祛风化湿	169
萝蒿.....	153	升麻 清热解毒	169
金花菜.....	154	川芎 活血行气	169
红旱莲.....	156	柴胡 疏肝解郁	170
紫贝菜.....	157	防风 解表祛风	170
番杏.....	158	蛇床 温肾壮阳	170
海蓬子.....	160	牛膝 逐瘀通经	171
芝麻菜.....	161	淫羊藿 补肾强筋	171
石竹.....	162	地黄 养阴生津	171
珠芽蓼.....	163	薤 (xiè) 白 通阳散结	172

■ 野菜也是天然药 164

黄精 滋养肺肾	164	过路黄 清热利湿	172
玉竹 养阴润燥	164	铁苋菜 清热解毒	173
麦冬 润肺清心	164	叶下珠 清热止泻	173
丹参 活血通经	165	苦马豆 利尿消肿	173
		裂叶堇菜 清热解毒	174
		黄花蒿 清热解暑	174
		大蓟 凉血祛瘀	174
		祁州漏芦 清热解毒	175
		杠板归 利尿消肿	175
		火炭母 活血散瘀	175
		牛舌大黄 杀虫止痒	176
		藁本 散寒除湿	176
		紫花前胡 散风清热	176



麦蓝菜 活血通络	177	狗舌草.....	186
铜锤草 清热解毒	177	凤凰木.....	186
白术 健脾益气	177	曼陀罗.....	186
甘草 补脾益气	178	瑞香狼毒.....	188
红芪 补气固表	178	商陆.....	188
青稞 补中益气	178	藜芦.....	188
太子参 益气健脾	179	蒲儿根.....	188
当归 补血活血	179	天葵.....	188
白芍 平肝止痛	179	蛇莓.....	188
补骨脂 温肾助阳	180	一把伞南星.....	188
菟丝子 滋补肝肾	180	乌头.....	190
胡卢巴 祛寒止痛	180	天名精.....	190
胡萝卜 滋肝明目	181	泽漆.....	190
韭菜子 壮阳固精	181	铃兰.....	190
列当 补肾助阳	181	蒺藜子.....	192
■ 认清“毒野菜”不误食 182		金光菊.....	192
翠雀.....	182	楼斗菜.....	192
菖蒲.....	182	龙葵.....	192
蝙蝠葛.....	182	白屈菜.....	192
苍耳.....	182	麻叶荨麻.....	194
大麻.....	182	天山雪莲.....	194
草乌头.....	182	仙茅.....	194
大戟.....	182	毛茛.....	194
东北天南星.....	184	茴茴蒜.....	194
蓖麻.....	184	京大戟.....	196
黄花石蒜.....	184	千金子.....	196
伏毛铁棒锤.....	184	薯草.....	196
金纽扣.....	184	小叶莲.....	196
两面针.....	184	天仙子.....	196
海芋.....	184	山荷叶.....	196
含羞草.....	186	半夏.....	196
钩吻.....	186		
老鸦瓣.....	186		
互叶醉鱼草.....	186		

第三章 灌木植物

■ 好认又好吃的野菜 200	
榛子·····	200
锦鸡儿·····	202
胡枝子·····	203
杜鹃·····	204
胡颓子·····	205
木槿·····	206
朱槿·····	207
蜡梅·····	208
米兰·····	209
桂花·····	210
连翘·····	212
小叶女贞·····	213
红叶黄栌·····	214
野蔷薇·····	215
梔子·····	216
黄刺玫·····	217
玫瑰·····	218
月季·····	220
贴梗海棠·····	221
覆盆子·····	222
石斑木·····	224
蓬蘽 (lěi)·····	225
茅莓·····	227
孩儿拳头·····	228
接骨木·····	229
薜荔·····	230
无花果·····	231
冻绿·····	232
桃金娘·····	233
卫矛·····	234
文冠果·····	235
金银木·····	236
茶树·····	237

■ 野菜也是天然药 238

枸杞 凉血除蒸·····	238
山茱萸 补益肝肾·····	238
刺五加 补肾安神·····	238
黄荆 镇静镇痛·····	239
蕤 (ruí) 仁 养肝明目·····	239
女贞子 滋补肝肾·····	239
麻黄 利水消肿·····	240
蔓荆子 疏散风热·····	240
西河柳 散风解表·····	240
牡荆叶 止咳平喘·····	241
苦参 清热燥湿·····	241
密蒙花 清热养肝·····	241
四季青 清热解毒·····	242
鸦胆子 清热解毒·····	242
朱砂根 活血止痛·····	242
冬凌草 清热解毒·····	243
牡丹皮 活血化瘀·····	243
草珊瑚 祛风通络·····	243

■ 认清“毒野菜”不误食 244

木蜡树·····	244
南天竺·····	244
细轴蕤花·····	244
甘隧·····	244
羊角拗·····	244
猪屎豆·····	244
照山白·····	244
杭子梢·····	246
杠柳·····	246
夹竹桃·····	246
山豆根·····	246
长春花·····	246
络石藤·····	246

第四章 乔木植物

■ 好认又好吃的野菜 250

槐树	250
侧柏	252
草海桐	253
皂荚	254
胡桃楸	255
核桃	256
板栗	258
柳树	260
玉兰	262
香椿	264
黄连木	266
木棉	267
沙棘	268
杜梨	269
紫叶李	270
山桃	271
桃	272
山杏	273
樱花	274
山楂	275
构树	276
柘树	277

桑树	279
野鸦椿	280
石榴	281
柿树	282
酸枣	283
红枣	284
拐枣	286
南酸枣	287
栎树	288
泡桐	289
毛白杨	290
杨梅	291
榆树	292
小叶朴	294
佛手	295

■ 野菜也是天然药 296

合欢 宁神解暑	296
杜仲 补肾强筋	296
苦木 清热祛湿	296
黄柏 解毒疗疮	297
白蜡树 清热燥湿	297
鸡蛋花 清热解毒	298
苦丁茶 明目生津	298
木蝴蝶 疏肝和胃	298
青果 清热利咽	299
余甘 清热凉血	299
胡杨 清热解毒	299
巴豆 泻下祛积	300
松节 活络止痛	300
厚朴 燥湿消痰	300
八角茴香 理气止痛	301
丁香 温中降逆	301
花椒 杀虫止痒	301



■认清“毒野菜”不误食 302

- 红花洋槐····· 302
- 羊蹄甲····· 302
- 盐肤木····· 302
- 刺楸····· 302
- 干漆····· 302
- 白果····· 302
- 肉豆蔻····· 302

第五章 水生植物

■好认又好吃的野菜 306

- 酸模叶蓼····· 306
- 稗草····· 307
- 茭白····· 308
- 薏米····· 310
- 芦苇····· 312
- 黑三棱····· 313
- 水蓼····· 314
- 红蓼····· 315
- 菱····· 316
- 苕菜····· 318
- 千屈菜····· 320
- 柳叶菜····· 321
- 水芹····· 322
- 荸荠····· 324
- 水葱····· 325
- 水鳖····· 326
- 睡莲····· 327
- 莲····· 328
- 王莲····· 330
- 紫芋····· 331
- 小香蒲····· 332
- 北水苦苣····· 333
- 凤眼莲····· 334

雨久花····· 335

■野菜也是天然药 336

- 白前 消痰止咳····· 336
- 芡实 益肾固精····· 336
- 泽泻 利尿渗湿····· 337
- 大藻 消肿通经····· 337

第六章 爬藤植物

■好认又好吃的野菜 340

- 天花粉····· 340
- 丝瓜····· 342
- 马兜铃····· 344
- 中华猕猴桃····· 345
- 北五味子····· 346
- 葎草····· 347
- 薯蓣····· 348
- 爬山虎····· 350
- 南蛇藤····· 351
- 打碗花····· 352
- 扶芳藤····· 354
- 田旋花····· 355

■野菜也是天然药 356

- 天门冬 清肺生津····· 356
- 党参 补中益气····· 356



何首乌 养血滋阴	356
木通 清热利尿	357
金银花 清热解毒	357
鸡屎藤 消食健胃	357
葛 解表退热	358
鹅绒藤 祛风解毒	358
白扁豆 健脾化湿	358
葡萄 补气强筋	359
巴戟天 补肾强筋	359
白藜 清热解毒	359
丁公藤 祛风除湿	360
穿龙薯蓣 舒筋活血	360
防己 利水消肿	360
雷公藤 解毒杀虫	361
葶苈 温中散寒	361
胡椒 温中散寒	361
刀豆 温中下气	362
罗汉果 清热润肺	362
钩藤 清热平肝	363
鸡血藤 活血通络	363
木鳖 散结消肿	363

■ 认清“毒野菜”不误食 364

铁线莲	364
紫藤	364
凌霄	364
萝藦	364
威灵仙	364
金杯藤	364
相思豆	364

第七章 蘑菇及其他野菜

■ 好认又好吃的蘑菇 368

桂花耳	368
-----------	-----

地星马勃	369
网纹马勃	370
地皮菜	371
蛋巢菌	372
栎金钱菌	373
侧耳	374
狮黄光柄菇	375
白假鬼伞	376
褶皱鬼伞	377
铆钉菇	378
铅紫粉孢牛肝菌	379
远东疣柄牛肝菌	380
紫色圆孔牛肝菌	381
木蹄层孔菌	382
松生拟层孔菌	383
巨多孔菌	384
云芝	385
宽鳞大孔菌	386
灵芝	387
珊瑚状猴头菌	388
黄枝瑚菌	389

■ 认清“毒蘑菇”不误食 390

豹斑鹅膏菌	390
粪锈伞	390
晶粒鬼伞	390
毛头鬼伞	390
墨汁鬼伞	390
褐黄牛肝菌	390

附录一：

常见野果速查 392

附录二：

野菜拼音索引 400

汉竹●健康爱家系列

中国 野菜识别 与 食用图鉴 手持便携版

朱强 / 主编



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
全国百佳图书出版单位

本书提到的华东、华南、华中、华北、西北、西南、东北分别代表我国以下各省区。

华东：山东 江苏 安徽 浙江 上海 江西 福建 中国台湾

华南：广东 广西 海南 香港 澳门

华中：河南 湖北 湖南

华北：北京 天津 河北 山西 内蒙古

西北：新疆 青海 宁夏 甘肃 陕西

西南：四川 重庆 云南 贵州 西藏

东北：黑龙江 吉林 辽宁



前言

翻开本书，你会看到：罗勒番茄意面、凉拌薄荷、牛蒡茶……但是这并不是一本菜谱；

继续翻你又看到，调经活血益母草、清肺益气红景天、清热解毒穿心莲……但这也不是一本药理书；

再读一会儿，又读到了别具格调的中草药名字，诸如白术、半夏、徐长卿、叶下珠……但本书也不是一本文艺小青年养成指南！

翻阅到载满童年回忆的蒸槐花、蒸榆钱、香椿炒蛋，是不是看到了小时候扒着锅台边沿，在蒸屉的白色雾气中咽着口水翘首期盼的你？

这是一本干货满满的野外可食用、禁止食用草木辨识指南，收录了我国大江南北约 500 种野生的乔灌藤草，上至西藏天山雪莲，下至云南深林蘑菇，还有我们所熟悉的马齿苋、车前草、蕨菜、苜蓿、马兰头、清明菜，以及为年轻人所接受和喜爱的罗勒、牛蒡、薄荷、冬葵等，不胜枚举。更有药用草本诸如黄精、柴胡、甘草、金银花，一本全收录。

云南的魔幻菌菇你知道吗？虽然网友纷纷留言分享食用后的“奇幻旅程”，但还是尽量避免、不要食用为好。传说中夺走神农性命的钩吻，看清楚它的样子一定要远离。还有苍耳、肉豆蔻、相思豆，这些居然都是有毒的，小朋友们一定要远离，避免误食！有些植物不仅美丽芳香，还有一定的功效，合欢能宁神解暑，丁香还能温中解逆，真是大自然的恩赐。书内收录了从大江南北采集拍摄的高清图片，你可以一边阅读一边按图查找，不仅能够知道你所感兴趣的植物分布于哪个省区，还能了解它是生长于田间地头，还是深林溪涧。

祖国真乃地大物博！大好河山分布着如此众多的天赐恩物，遇到勤劳智慧的中国人，往往就变成了餐桌上的美味，或者药房里的救命药草。带着这本书去旅行，探索大自然的一草一木吧。



第一章

野菜野外识别和食用注意事项

■ 有毒野菜众多，不可轻易尝试	14
■ 采野菜时要注意	14
■ 废水沟、公路边的野菜不能吃	15
■ 野菜为什么没有成为家常蔬菜	15
■ 野菜食用花样多，可不只是拌菜	16
■ 野菜中毒症状及急救	17

第二章 草本植物

■ 好认又好吃的野菜	20	鸡眼草.....	43
野百合.....	20	芥菜.....	44
山丹.....	21	苜蓿.....	46
卷丹.....	22	救荒野豌豆.....	47
菝葜 (báqiā)	23	歪头菜.....	48
沙葱.....	24	凤仙花.....	49
萱草.....	25	白茅.....	50
薄荷.....	26	狗尾草.....	51
平车前.....	28	燕麦.....	52
大车前.....	30	荞麦.....	55
小车前.....	31	紫花地丁.....	56
马齿苋.....	32	长萼堇菜.....	58
风轮草.....	34	早开堇菜.....	59
凉粉草.....	35	冬葵.....	60
罗勒.....	36	锦葵.....	61
野芝麻.....	38	蜀葵.....	62
玉簪.....	39	苘麻.....	63
紫苏.....	40	亚麻.....	64
截叶铁扫帚.....	42	费菜.....	65
		垂盆草.....	66
		半边莲.....	67

紫斑风铃草·····	68	篇蓄·····	111
铜锤玉带草·····	69	柳兰·····	112
薇菜·····	70	马鞭草·····	113
菱蒿·····	72	土人參·····	114
东风菜·····	74	老鹤草·····	115
青蒿·····	75	金莲花·····	116
茅苍术·····	76	茜草·····	117
野苘蒿·····	77	朝天委陵菜·····	118
野艾蒿·····	78	三叶委陵菜·····	119
茵陈蒿·····	79	鹅绒委陵菜·····	120
红花·····	80	二裂委陵菜·····	121
刺儿菜·····	81	地榆·····	122
金盏菊·····	82	龙芽草·····	123
万寿菊·····	83	龙葵·····	124
黄鹌菜·····	84	酸浆·····	125
菊花·····	85	鱼腥草·····	126
款冬花·····	86	天胡荽·····	127
泥胡菜·····	87	野胡萝卜·····	128
蒲公英·····	88	麦蒿·····	130
白薇·····	90	独行菜·····	131
苦苣菜·····	91	风花菜·····	132
抱茎苦苣菜·····	92	焯菜·····	133
额河千里光·····	93	沼生焯菜·····	134
马兰·····	94	遏 (è) 蓝菜·····	135
牛蒡·····	96	油菜·····	136
蕨菜·····	98	羽衣甘蓝·····	138
鼠鞠 (qū) 草·····	100	二月兰·····	139
菊芋·····	102		
秋英·····	104		
兔儿伞·····	105		
碱菀·····	106		
旋覆花·····	107		
紫菀·····	108		
地肤·····	109		
藜·····	110		



芫荽.....	140	夏枯草 止筋骨疼	165
牛繁缕.....	142	益母草 调经活血	165
麦瓶草.....	143	黄芪 补气固表	166
青葙.....	144	红景天 清肺益气	166
阿拉伯婆婆纳.....	145	小丛红景天 补肾养心	166
鸭跖草.....	146	八宝景天 散瘀消肿	167
白屈菜.....	147	沙参 化痰益气	167
远志.....	148	桔梗 止咳消炎	167
附地菜.....	149	艾 温经止血	168
酢浆草.....	150	穿心莲 清热解毒	168
紫叶酢浆草.....	151	天麻 平肝熄风	168
白车轴草.....	152	徐长卿 祛风化湿	169
萝蒿.....	153	升麻 清热解毒	169
金花菜.....	154	川芎 活血行气	169
红旱莲.....	156	柴胡 疏肝解郁	170
紫贝菜.....	157	防风 解表祛风	170
番杏.....	158	蛇床 温肾壮阳	170
海蓬子.....	160	牛膝 逐瘀通经	171
芝麻菜.....	161	淫羊藿 补肾强筋	171
石竹.....	162	地黄 养阴生津	171
珠芽蓼.....	163	薤 (xiè) 白 通阳散结	172
■ 野菜也是天然药	164	二色补血草 补气益血	172
黄精 滋养肺肾	164	过路黄 清热利湿	172
玉竹 养阴润燥	164	铁苋菜 清热解毒	173
麦冬 润肺清心	164	叶下珠 清热止泻	173
丹参 活血通经	165	苦马豆 利尿消肿	173
		裂叶堇菜 清热解毒	174
		黄花蒿 清热解暑	174
		大蓟 凉血祛瘀	174
		祁州漏芦 清热解毒	175
		杠板归 利尿消肿	175
		火炭母 活血散瘀	175
		牛舌大黄 杀虫止痒	176
		藁本 散寒除湿	176
		紫花前胡 散风清热	176

