



凤凰汉竹
出版传媒科学生活图书经典品牌
汉竹编著
健康爱家系列

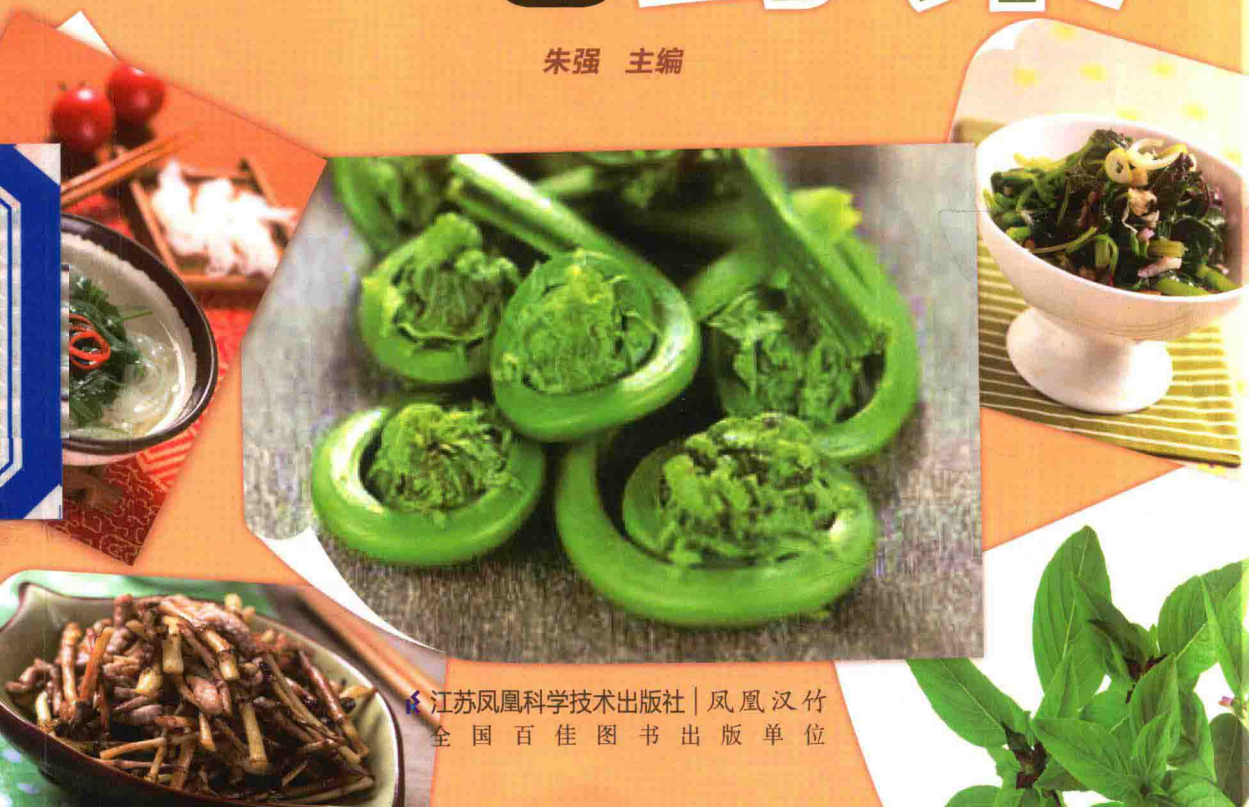


识野菜

吃野菜

认清、吃对
食用、药用
全都有

朱强 主编



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

汉竹·健康爱家系列

识野菜 吃野菜

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

识野菜 吃野菜 / 朱强主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.5

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-6187-9

I. ①识… II. ①朱… 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 (2016) 第 035820 号



中国健康生活图书实力品牌

识野菜 吃野菜

| | |
|------|-----------------|
| 主 编 | 朱 强 |
| 编 著 | 汉 竹 |
| 责任编辑 | 刘玉锋 张晓凤 |
| 特邀编辑 | 翟 倩 曹 静 张 瑜 张 欢 |
| 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 | 720mm×1000mm 1/16 |
| 印 张 | 10 |
| 字 数 | 10万字 |
| 版 次 | 2016年5月第1版 |
| 印 次 | 2016年5月第1次印刷 |

| | |
|------|------------------------|
| 标准书号 | ISBN 978-7-5537-6187-9 |
| 定 价 | 29.80元 |

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

目录

吃野菜别忽略的 N 件小事

- 野菜虽有营养, 但别贪食 /16
- 食用野菜的 8 个“不” /19
- 路边的野菜不要采 /16
- 采摘野菜有学问 /20
- 注意! 野菜的食用部位 /17
- 吃对野菜有讲究 /20
- 应季野菜最美味 /17
- 一般野菜的鉴别原则 /21
- 野菜的各种吃法 /18
- 误食“毒野菜”的症状及急救 /21

42 种能吃的常见野菜、野果

马齿苋(麻绳菜、胖娃娃菜、蚂蚱菜) /24

- 凉拌马齿苋26
- 马齿苋蜜汁26
- 马齿苋粥26
- 马齿苋糖茶27



蕨菜(拳头菜、猫爪) /28

- 蒜泥拌蕨菜29
- 竹笋菇炒蕨菜29
- 蕨菜炒腊肉29

荠菜(地米菜、枕头菜) /30

- 荠菜豆腐汤32
- 羊肝炒荠菜32
- 荠菜干贝汤32
- 荠菜魔芋汤33

榆钱(榆子、白榆) /34

- 蒸榆钱35
- 榆钱炒鸡蛋35
- 美味榆钱饼35

刺儿菜(小蓟草、刺芽菜) /36

- 刺儿菜面38
- 刺儿菜粥38
- 酱拌刺儿菜38
- 刺儿菜蒸包39

柳芽(垂丝柳、清明柳) /40

- 香麻拌柳芽41
- 柳芽拌豆腐41
- 柳芽芙蓉蛋41

香椿芽(香椿、椿甜树) /42

- 香椿苗拌核桃仁44
- 香椿鲜虾45
- 香椿豆腐肉饼45
- 椒盐香椿鱼45

猪毛菜(扎蓬棵、蓬子菜) /46

- 腐竹拌猪毛菜47
- 猪毛菜烧肉47
- 猪毛菜肉丝汤47



蒲公英(婆婆丁、黄花地丁) /48

- 凉拌蒲公英50
- 蒲公英炒肉丝50
- 蛋丝蒲公英50
- 蒲公英金银花粥51

苦苦菜(蛇虫草、苦菜) /52

- 苦苦菜粥53
- 麻酱拌苦苦菜53
- 苦苦菜什锦53

薄荷(野薄荷、番薄荷) /54

- 薄荷豆腐汤56
- 薄荷鸡丝56
- 薄荷大米粥56
- 薄荷柠檬茶57

秋葵(黄秋葵、羊角豆) /58

- 秋葵滑炒虾仁59
- 秋葵沙拉59
- 白灼五彩秋葵59

曲曲菜(苜蓿菜) /60

- 曲曲菜包子62
- 曲曲菜炒肉片62
- 凉拌曲曲菜62
- 曲曲菜炒猪肝63

鱼腥草(狗点耳、岑草) /64

- 鱼腥草炒肉丝65
- 绿豆鱼腥草海带汤.....65
- 酸辣鱼腥草65

扫帚菜(地肤、扫帚苗) /66

- 扫帚菜肉包68
- 葱油扫帚苗68
- 清炒扫帚菜68
- 粉蒸扫帚菜69

野苋菜(反枝苋、长寿菜) /70

- 银鱼苋菜汤71
- 蒜蓉苋菜71
- 苋菜粥71

紫苏(苏子、桂荏) /72

- 紫苏拌黄瓜74
- 梅肉紫苏山药卷74
- 紫苏炒蛋74
- 紫苏炖草鱼75

二月兰(诸葛菜、菜子花) /76

- 二月兰豆腐汤77
- 二月兰拌粉丝77
- 面蒸二月兰77
- 清炒二月兰77

水芹(楚芹、水英) /78

- 水芹炒香干80
- 白果水芹80
- 水芹炒千张80
- 猕猴桃水芹汁81





槐树花(洋槐花、槐蕊) /82

- 槐花猪肚汤83
- 槐花糕83
- 香煎槐花饼83

无花果(映日果、奶浆果) /84

- 无花果蘑菇汤86
- 无花果黑糖粗粮饼干86
- 无花果酸奶棒86
- 无花果粥87

马兰(马兰头、路边菊) /88

- 马兰汤89
- 马兰肉馄饨89
- 碎花生拌马兰89

桑葚(白桑、山桑) /90

- 桑葚牛骨汤92
- 桑葚果酱92
- 桑葚茶92
- 枸杞桑葚粥93

酸模(山菠菜、野菠菜) /94

- 凉拌酸模叶95
- 酸模炒肉丝95
- 酸模肉汤95

黄花菜(忘忧草、金针菜) /96

- 藕拌黄花菜98
- 黄花菜炒鸡蛋98
- 黄花菜炒鹅肝98
- 黄花菜炖瘦猪肉99

枸杞(枸杞子、甜菜子) /100

- 枸杞山药粥101
- 枸杞羊肉汤101
- 枸杞炒西葫芦101

桔梗(包袱花、铃铛花) /102

- 桔梗冬瓜汤104
- 桔梗蛋盅104
- 桔梗泡菜饭团104
- 辣拌桔梗105

苜蓿(幸运草、四叶草) /106

- 苜蓿粥107
- 凉拌鲜苜蓿107
- 苜蓿芽沙拉107

地黄(生地、酒壶花) /108

- 地黄粥110
- 地黄对虾汤110
- 地黄冰糖粥110
- 地黄乌鸡111

车前草(平车前、车轮菜) /112

- 车前草冬瓜汤113
- 车前草拌鸭肠113
- 车前枸杞甜汤113

荸荠(马蹄、乌芋) /114

- 金枪鱼烧荸荠粒116
- 荸荠狮子头116
- 荸荠糕116
- 鲜虾荸荠汤117

龙须菜(海菜、发菜) /118

- 龙须虾球119
- 咸蛋白龙须菜119
- 蚝汁龙须菜119

莼菜(水葵、马蹄菜) /120

- 莼菜鲫鱼羹122
- 莼菜鲈鱼烩122
- 莼菜牛肉粥122
- 西湖莼菜汤123

花椒叶(山椒、大花椒) /124

- 凉拌花椒芽125
- 花椒芽蛋烙饼125
- 油炸花椒叶125

茵陈蒿(白蒿、绵茵陈) /126

- 茵陈蒿炒肉丝128
- 茵陈蒿窝头128
- 茵陈蒿荷叶粥128
- 茵陈蒿汤129

菊花脑(菊花叶、菊花菜) /130

- 菊叶鲜肉小馄饨131
- 菊花脑肉圆131
- 清炒菊花脑131

小根蒜(小根葱、薤白) /132

- 小根蒜豆腐羹134
- 小根蒜茄子丁134
- 小根蒜摊鸡蛋134
- 小根蒜炒山药135



刺嫩芽(刺龙芽、刺五加、刺楸) / 130

- 刺嫩芽炒蛋 137
- 刺嫩芽烧鲫鱼 137
- 刺嫩芽炒肉丝 137

罗勒(九层塔、香草) / 138

- 柠香罗勒煎龙利鱼 140
- 泰式罗勒鸡翅 140
- 罗勒炒四季豆 140
- 罗勒香菇牛肉意大利面 141

葎草(拉拉秧、割人藤) / 142

- 葎草鸡蛋汤 143
- 葎草炒鸡蛋 143
- 蒸葎草 143

沙棘(酸刺柳、醋柳) / 144

- 自制沙棘汁 146
- 沙棘果酱 147
- 沙棘糖浆 147
- 糖渍沙棘 147

牛膝(山苋菜、怀牛膝) / 148

- 牛膝茶 150
- 牛膝杜仲汤 150
- 牛膝炖猪蹄 150
- 枸杞牛膝炖玉米粥 151



10种易误食的“毒野菜”

曼陀罗 / 154

毒芹 / 154

毒蘑菇 / 155

石蒜 / 155

天南星 / 156

半夏 / 156

曲菜娘子 / 156

狼毒草 / 157

野生地 / 157

苍耳子 / 157

附录 拥有好装备, 让你轻松采野菜 / 158



汉竹·健康爱家系列

识野菜 吃野菜

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



前言

野菜因其天然的生存环境、原始纯粹的清鲜味道，开始走入人们的视野，成为人们越来越推崇的一种时尚饮食。

虽然很多人接受了野菜，也喜欢上了野菜，但是对野菜的担心和疑问却仍然存在。为了拉近与野菜的距离，也为了更加亲近大自然，我们选择了42种常见野菜，以简单的文字、清晰的插画、有效的食疗方、好吃的菜谱勾勒出野菜的轮廓，让你在不知不觉中了解它、爱上它。

没有晦涩的语言，也没有深奥的文字，有的只是对大自然的敬畏与热爱，只是实用、贴心的野菜小常识。除此之外，本书还会告诉你野菜的采摘时间、食用部位、保存方法、适宜人群等问题，并将野菜的药用价值一一呈现给你，让你在大饱口福的同时，了解野菜在降低血脂血糖、养身补肾、滋润肌肤、养颜美容等方面的作用。

你担心会吃到“毒野菜”？没错，这也是我们所担心的。不过，现在你大可不必担心，我们会将10种易误食的“毒野菜”为你一一进行详解，并将容易混淆的野菜进行对比分析，有了这些，你还怕什么？

想知道春天是什么味道的吗？野菜的味道就是春天的味道。还等什么，和我一起品尝春天的味道吧！



不吃错，相似野菜轻松辨

野菜一般都生长在山野郊外，长时间未被人们采摘，很少有人清楚各种野菜的外形和特性，如果将两种或几种野菜混淆，再碰上“毒野菜”就不妙了，所以为了让大家吃得开心又放心，我们整理了一些经常被大家误认或错认的野菜，它们或许外形相似，或许花相似，或许叶子相似……准备采摘野菜的你可要注意了哟。



黄花菜相似品种：鸢尾

鸢尾的花和黄花菜的花非常不一样，但它们不开花时都是两侧排列长长的叶片，好多人就分不清了。其实很好认，鸢尾叶片更宽、更硬，呈笔直的剑形，而黄花菜的叶片较软，会弯曲下垂。

宁夏枸杞相似品种：中华枸杞

宁夏枸杞和中华枸杞的果实药用功效相同，都被称为“枸杞子”。但宁夏枸杞更正宗一些。宁夏枸杞主要分布在中国西北地区，而其他地区常见的为中华枸杞及其变种。



益母草相似品种：夏至草

夏至草又叫小益母草，是常见的城市野花之一，叶形、花形都与益母草相似。与益母草相比，夏至草比较矮小，叶色灰白。云南有些地方拿它当益母草入药，具有活血调经、利尿消肿的功效。

苜蓿相似品种：紫云英

紫云英与苜蓿常常被混淆，它们都是豆科植物，有着相似的叶片和蝶形花。区别它们也很容易，紫云英有小叶7~13片，而苜蓿一般只有3片叶子。紫云英花色有紫红、橙黄两种，而苜蓿花色很丰富。





燕麦相似品种：荞麦、大麦

燕麦高 60~120 厘米，叶片扁平，稍微有些粗糙。花为金字塔形；果实有淡棕色柔毛，花果期在 4-9 月份。它的种子可以食用，春夏时采收。谷粒磨成面粉食用，可以制作面饼或面汤，营养价值很高。全草入药，具有收敛止血、固表止汗的作用。

荞麦

荞麦，又叫花荞、甜荞，叶片三角状，茎光滑呈红色，种子三角形。荞麦的种子可以食用，霜降前后收割，可以煮粥食用，也可以磨成面粉制作面饼和面条。种子入药，能开胃宽肠、下气消积，主治胃肠积滞、慢性泄泻等。

大麦

大麦植株比燕麦粗壮些，小穗芒细长刺手，果实外面的外稃不易脱离。种子可以食用，5 月份采收。种子晒干后，可以用于煮粥，更多的是磨成面粉，制作面饼或面条。大麦仁能行气消食、健脾开胃、退乳消胀，可用于食积不消、脾虚食少、乳汁淤积等症。

车前草相似品种：大车前、小车前

与车前草相似的野菜有两种，它们是大车前和小车前，虽均属于车前科，但它们的外形还是有差别的。

大车前

大车前，又叫钱贯草、大猪耳朵草。叶片薄，宽卵形至宽椭圆形，脉通常 5~7 条；有叶柄。叶片硬纸质，通常呈线形，能适应西北干燥环境。

它的嫩叶可食。用沸水焯烫后，可凉拌、蘸酱、清炒、煲汤或做馅。大车前的功效同车前草类似。

小车前

小车前，又叫条叶车前、细叶车前。主要分布于我国内蒙古、山西、陕西、宁夏等地区。

嫩叶可食，4-5 月份采摘。采摘后，用沸水焯烫，清水浸泡后，可凉拌、蘸酱食用，也可清炒、煲汤、做馅或与面粉拌匀蒸熟。小车前的功效也与车前草的功效类似。





VS



香椿相似品种：臭椿

香椿和臭椿属不同科植物，但两者外形极为相似。香椿和臭椿的叶子均为羽状，但臭椿叶子为奇数，而香椿叶子为偶数。香椿叶有独特的香味，而臭椿叶有些臭味。臭椿树干表面较光滑，不裂，香椿树干则常呈条块状剥落。臭椿的嫩叶也能食用，但口味不佳。



VS



野豌豆相似品种：野大豆

野豌豆高 15~90 厘米，茎斜升或攀援，有棱，叶轴顶端卷须有两三个分枝；花冠呈紫红色或红色，蝶形。花期为 4-7 月份。果实呈线形长圆形，长 4~6 厘米，表皮土黄色。果期在 7-9 月份。野豌豆嫩苗可以炒食，嫩荚果可以煮食，荚果完全成熟后里面的豆子煮粥或者磨面均可。不可生食，因为其种子及苗有小毒。全草入药，能补肾调经、祛斑止咳，主治肾虚腰痛、月经不调、咳嗽痰多等症。

野大豆，豆科大豆属，缠绕藤本，羽状叶，3 片，叶片比野豌豆大，也更粗糙。花很小，只有 5 毫米左右；荚果更短，野豌豆有 4~6 厘米，而野大豆只有 2 厘米长。野大豆的种子可以煮食，熟后晒干可以磨成面粉。

蒲公英相似品种：苦苦菜、苦苣菜

蒲公英的叶子就像苦苦菜叶一样细而短小，开黄色小花，蒲公英的花与苦苦菜、苦苣菜的花类似。好在这 3 种野菜都可以食用，所以不必过于担心辨认错。

苦苦菜

苦苦菜分布在东北、华北和西北地区，茎叶折断后有乳液流出，苦苣菜折断后几乎没有乳液。

苦苣菜

苦苣菜，又叫苦碟子、黄瓜菜，分布在东北、华北、华东和华南等地区，嫩茎叶可食，3-4 月份采摘。焯水去酸涩后，可以炒食、凉拌或制作包子馅、饺子馅。苦苣菜成株直立，较矮小细弱；蒲公英始终匍匐。



VS





与金银花相似的“毒野菜”：钩吻

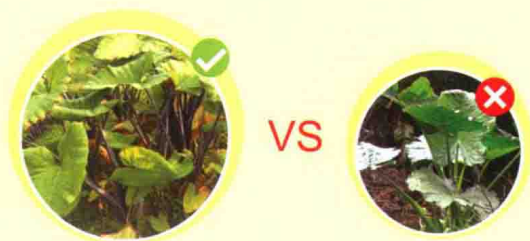
金银花的幼枝呈红褐色，枝上有硬直糙毛和短柔毛，叶卵形，有糙缘毛；花冠白色，唇形，后变黄色。嫩叶及花可食，5月可采摘花。嫩叶和花焯水后，可以直接凉拌，也可以炒肉丝。花晒干后泡茶饮用，能清热解毒。以花蕾入药，能消炎退肿，对细菌性痢疾和各种化脓性疾病都有一定的疗效。

钩吻有剧毒，不能食用。年年都有将钩吻误认作金银花而中毒的事例。它的花和叶与金银花比较相似，所以一定要仔细辨认，在不能确定的情况下千万不要食用。

与紫芋相似的“毒野菜”：海芋

紫芋，又叫芋头花、广菜，叶片巨大，主要作为水生观叶植物。叶柄圆柱形，紫褐色；叶片侧脉粗壮，边缘呈波状，花朵金黄色。花期在7-9月份。块茎、球茎、叶柄、花序均可作蔬菜，能煮粥或做点心。块茎还具有散结消肿、祛风解毒的功效。

海芋和紫芋形态相似，但是海芋有毒，皮肤接触鲜草汁液后会引发瘙痒，误入眼内可引起失明；茎、叶误食后会引发喉舌发痒、肿胀、流涎。民间用醋加生姜汁少许共煮，内服或含漱以解毒。



与洋槐相似的“毒野菜”：红花洋槐

红花洋槐在城市中很常见，它和洋槐很像。除了花色有区别，红花洋槐枝头还有尖刺，所以也叫红花刺槐，这是洋槐没有的。红花洋槐产蜜丰富，但是枝叶及果实有小毒，吃了会导致腹泻、呕吐。



目录

吃野菜别忽略的 N 件小事

- | | |
|------------------|-------------------|
| 野菜虽有营养, 但别贪食 /16 | 食用野菜的 8 个“不” /19 |
| 路边的野菜不要采 /16 | 采摘野菜有学问 /20 |
| 注意! 野菜的食用部位 /17 | 吃对野菜有讲究 /20 |
| 应季野菜最美味 /17 | 一般野菜的鉴别原则 /21 |
| 野菜的各种吃法 /18 | 误食“毒野菜”的症状及急救 /21 |

42 种能吃的常见野菜、野果

马齿苋 (麻绳菜、胖娃娃菜、蚂蚱菜) /24

- | | |
|-------------|----|
| 凉拌马齿苋 | 26 |
| 马齿苋蜜汁 | 26 |
| 马齿苋粥 | 26 |
| 马齿苋糖茶 | 27 |



蕨菜 (拳头菜、猫爪) /28

- | | |
|--------------|----|
| 蒜泥拌蕨菜 | 29 |
| 竹笋菇炒蕨菜 | 29 |
| 蕨菜炒腊肉 | 29 |

荠菜 (地米菜、枕头菜) /30

- | | |
|-------------|----|
| 荠菜豆腐汤 | 32 |
| 羊肝炒荠菜 | 32 |
| 荠菜干贝汤 | 32 |
| 荠菜魔芋汤 | 33 |