



图鉴珍藏丛书

野菜 图鉴

257
种野菜的特征与识别

付彦荣 / 主编

图鉴珍藏丛书

野菜 图鉴



付彦荣 / 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

野菜图鉴 / 付彦荣主编. — 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2017.4

(含章·图鉴系列)

ISBN 978-7-5537-5365-2

I. ①野… II. ①付… III. ①野生植物-蔬菜-图集
IV. ①S647-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第222597号

野菜图鉴

主 编 付彦荣
责任编辑 张远文 葛 昀
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 北京文昌阁彩色印刷有限责任公司

开 本 880mm × 1 230mm 1/32
印 张 8
字 数 300 000
版 次 2017年4月第1版
印 次 2017年4月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-5365-2
定 价 39.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

目录

- | | | | | | |
|----|---------|----|-------|----|-------|
| 14 | 植物的分类系谱 | 37 | 青葙 | 49 | 地笋 |
| 15 | 植物的结构 | 37 | 牛繁缕 | 50 | 水芹 |
| 17 | 野菜的字子类型 | 38 | 刺苋 | 51 | 山芹菜 |
| 20 | 野菜的花 | 39 | 诸葛菜 | 52 | 罗勒 |
| 22 | 野菜的果实 | 39 | 朝天委陵菜 | 53 | 打碗花 |
| 23 | 野菜的种子 | 40 | 豆瓣菜 | 54 | 紫苏 |
| 24 | 野菜的营养价值 | 40 | 宝盖草 | 55 | 薄荷 |
| 25 | 野菜的食用 | 41 | 焯菜 | 56 | 香薷 |
| 28 | 野菜的采摘 | 42 | 景天三七 | 56 | 藿香 |
| | | 43 | 歪头菜 | 57 | 马兰头 |
| | | 43 | 扶芳藤 | 57 | 野苘蒿 |
| | | 44 | 秋海棠 | 58 | 野艾蒿 |
| | | 44 | 珍珠菜 | 59 | 菱蒿 |
| | | 45 | 酢浆草 | 60 | 蒲公英 |
| | | 46 | 红花酢浆草 | 61 | 抱茎苦苣菜 |
| | | 47 | 冬葵 | 61 | 山韭 |
| | | 48 | 毛罗勒 | 62 | 凤眼莲 |
| | | 49 | 刺芹 | 63 | 薤白 |
-
- ## 第一章 茎叶类野菜
- | | |
|----|------|
| 32 | 马齿苋 |
| 33 | 蕨菜 |
| 33 | 菜果蕨 |
| 34 | 酸模叶蓼 |
| 34 | 灰绿藜 |
| 35 | 酸模 |
| 35 | 地肤 |
| 36 | 反枝苋 |



马齿苋

64 野韭菜

64 绞股蓝

65 落葵

65 榆钱

66 刺五加

67 柳树芽

68 龙牙楸木

68 香椿

69 牛膝菊

69 黄荆

70 牡荆

71 五叶木通

71 黑三棱

72 水田碎米荠

72 碎米荠

73 大叶碎米荠

73 垂盆草

74 美丽胡枝子

74 虎耳草

75 地榆

76 红车轴草

77 白车轴草

77 卫矛

78 凤仙花

79 锦葵

79 野西瓜苗

80 千屈菜

80 天胡荽

81 过路黄

81 蓼菜

82 连翘

83 野芝麻

84 红薯叶

85 饭包草

85 直立婆婆纳

86 龙葵

87 猪殃殃

87 半边莲

88 接骨木

89 鳢肠

89 秋英

90 旋覆花

91 野菊

92 苦菜

92 假萎

93 啤酒花

94 远志

95 月见草

96 小茴香

97 藜

97 红心藜

98 龙芽草

99 芥菜

100 鹅绒委陵菜

100 芝麻菜

101 紫萼

101 满天星

102 小花鬼针草

102 狼把草

103 鬼针草

103 鼠曲草

104 一年蓬

105 花椒

106 红萼

106 水萼

107 红花

108 益母草

109 夏枯草

110 水苦苣

111 大车前

112 大刺儿菜

112 鸦葱

113 黄鹌菜

113 茵陈蒿

114 柳兰

115 鸭舌草

115 萝藦



锦葵



薰衣草

第二章 食花类野菜

118 金莲花

119 蜀葵

120 木棉

121 木芙蓉

121 山丹百合

122 鸡蛋花

123 菊花

124 款冬

125 朱槿

126 黄花菜

127 有斑百合

127 卷丹

128 玉簪花

128 木槿

129 牡丹

130 月季

131 玫瑰花

132 忍冬

133 杜鹃花

133 米兰

134 茉莉花

135 栀子

136 雨久花

136 合欢花

137 桂花

138 月桂

139 泡桐花

139 结香

140 兰花

141 迎春花

142 玉兰

143 白兰

144 槐花

145 石榴花

146 鸡冠花

147 山茶花

148 郁金香

149 紫萼

150 风信子

151 水仙

152 紫罗兰

153 紫藤

154 蜡梅

155 迷迭香

156 金鱼草

157 美人蕉

158 夹竹桃

159 薰衣草

160 太阳花

161 康乃馨

162 天竺葵

163 勿忘我

164 小苍兰

165 羊蹄甲

166 金盏菊

167 绣球

168 仙客来

169 银莲花

第三章 根茎类野菜

- 172 鱼腥草
- 173 虎杖
- 173 薯蕷
- 174 莲
- 175 芍药
- 176 麦冬
- 176 山葵
- 177 野胡萝卜
- 178 甘露子
- 178 地黄
- 179 桔梗
- 180 魔芋
- 180 党参
- 181 仙人掌
- 182 何首乌
- 182 展枝沙参
- 183 杏叶沙参



桔梗

- 183 黄精
- 184 牛蒡
- 185 菊芋
- 186 紫菀
- 187 菱角
- 187 荸荠



芍药

第四章 果籽类野菜

- 190 苦荞麦
- 191 芡实
- 191 酸角
- 192 野大豆
- 193 苘麻
- 193 救荒野豌豆
- 194 黄秋葵
- 195 野燕麦
- 195 薏苡
- 196 枸杞
- 197 银杏

第五章 幼苗类野菜

- 200 皱果苋
- 200 紫花苜蓿
- 201 南苜蓿
- 201 委陵菜
- 202 刺儿菜
- 202 苜蓿菜
- 203 附地菜
- 203 玉竹
- 204 竹笋
- 205 芦笋
- 205 芦苇
- 206 白茅
- 206 香蒲
- 207 小香蒲
- 207 女娄菜
- 208 鸡毛菜
- 208 田紫草
- 209 活血丹
- 210 紫花地丁
- 211 遏蓝菜

图鉴珍藏丛书

野菜 图鉴



付彦荣 / 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

野菜图鉴 / 付彦荣主编. — 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2017.4

(含章·图鉴系列)

ISBN 978-7-5537-5365-2

I. ①野… II. ①付… III. ①野生植物-蔬菜-图集
IV. ①S647-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第222597号

野菜图鉴

主 编 付彦荣
责任编辑 张远文 葛 昀
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 北京文昌阁彩色印刷有限责任公司

开 本 880mm × 1 230mm 1/32
印 张 8
字 数 300 000
版 次 2017年4月第1版
印 次 2017年4月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-5365-2
定 价 39.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

前言

野菜，就是非人工栽培、自然生长、能够食用的野生植物，它们长期生长繁衍在深山幽谷、茫茫草原、旷野荒地、河畔湖畔以及田埂屋边等适宜其生长的自然环境中，有很强的生命力。野菜制成的佳肴有味美可口、绿色健康以及营养丰富的特点。此外，有些野菜还有药用价值，能够起到辅助治疗疾病的作用，它们是大自然赠予我们的“珍贵礼物”。

我国地域辽阔，野生植物资源十分丰富，特别是野生蔬菜品种繁多，广大人民食用野菜的历史悠久，早在 3000 年前的《诗经》中就有描述人们采摘野菜的诗句。在灾荒之年和革命战争时期，野菜更可为人们解决果腹之需。即使在人工栽培的蔬菜供应充足的时期，在广大的农村、山区，特别是草原、边远地区，野菜仍然是人们的重要佐餐食物。

近年来，野菜越来越受人们的重视，主要是由于野菜具有绿色、营养、美容、食疗、健身等功效。其中，“绿色”是指野菜一般自然生长在山野丛林间，呼吸新鲜空气，渴饮天地雨露，汲取自然精华，既不需要农药和化肥，也不需要大棚的庇护，因此，它是无污染的，也是纯天然的；“营养”是指野菜具有极高的营养价值，某些野菜的维生素含量甚至比人工栽培的蔬菜高出数倍，此外，野菜还含有蛋白质、碳水化合物、矿物质以及膳食纤维等；野菜因含抗氧化成分而具有美容价值，不仅可以改善皮肤状况，而且还可以调节内分泌、促进新陈代谢，因此，它既可以 direct 烹食，又可以制作护肤品，能产生良好的美容效果；一些野菜还具有很好的食疗效果，如果食用得当，可以在一定程度上辅助治疗疾病，例如，荠菜有清肝明目的功效，可辅助治疗肝炎、缓解高血压等，苦菜能清热解毒，可预防贫血及癌症等，野苋菜可明目，能治疗痢疾、眼疾等，蕨菜能利湿养阴，可用于辅助治疗热病等；此外，去山野田间



采集野菜也是一种健康的生活方式，许多城里人选择在周末或假期时郊游，他们走入乡野村间，呼吸新鲜空气，并随手采摘野菜，有益于身心健康。

野菜还可以用来调剂口味。食用蔬菜品种的固定不变，容易让人产生厌烦心理，而野菜品种较多，可以作为常见蔬菜的调剂品，以达到丰富餐桌的目的。在许多地方，野菜早已上市出售，在一些宾馆、饭店、酒楼、餐馆中，也被作为特种风味端上了餐桌。野菜早已成为我国重要的出口商品之一，并在经济上获得了较大的效益。因此开发利用野菜，在经济上具有重要的意义。

当然，并不是所有的野菜都具有以上功能，一些野菜如果食用不当，可能还会适得其反，这主要是由于大多数人缺乏接触野菜的机会，因此，野菜知识贫乏。因此，食用野菜、采摘野菜需要注意方式、方法，否则会适得其反，具体需要注意以下几点：

一、吃法不同：不同的野菜需要选择不同的烹调方法，如有些可在采摘后直接食用，有些则需要在焯水甚至晒干后食用。

二、适量食用：野菜多性寒凉，食用过多可能导致脾胃虚寒，有些过敏体质的人还会产生过敏反应，因此，不宜经常食用野菜，且如果发现有过敏现象，应立即停止食用。

三、避免误食：吃野菜最起码要知道所食野菜有毒无毒，不认识的野菜最好不要食用，特别是不认识的菌类，因为许多野生植物有毒，如果误食，会发生中毒现象，轻者呕吐、腹痛、腹泻等，重者可能会危及人的生命。

四、防止污染：采摘野菜时，要注意有些易受污染的野菜不宜采摘，如工厂厂房、臭水沟、马路边以及市内草坪等处的野菜可能含有毒素，不宜采摘。

五、因人而异：对野菜的选择要因人而异，有些野菜本身是药用植物，具有如同中药的药性。人们首先要考虑自身的身体状态，其次才是口味爱好。例如一些苦味野菜，其性凉味苦，有清热解毒的功效，不适合阳虚畏寒的人们食用。

六、正确看待：人们在青睐野菜的同时，要树立正确的“野菜观”。现代人们随着生活水平的提高，厌倦了家常菜，偶尔换换口味、吃吃野菜也无可厚非，但野菜不能代替家种蔬菜。事实上，人们现在所吃的家种蔬菜，很多都是野菜经过人工栽培或是在此基础上培育出来的，营养成分符合科学指标。因此，

从食用安全和营养角度而言，野菜无法替代家种蔬菜。

鉴于此，为了让越来越多的人认识到野菜的价值，也为了让野菜爱好者更好地认识野菜、食用野菜，我们编写了本书。

中国的野菜很多，广义上认为，只要是能够食用的野生植物，都可以叫作野菜。但由于书的容量有限，不可能将所有野菜都包括在内，因此，本书主要选取日常生活中较为常见的野菜，以方便读者认识。比如人们常见的马齿苋、蕨菜、蒲公英、大车前、豆瓣菜等，详细介绍它们的名称、别名、特征、功效、习性、分布、饮食宜忌等，使读者能够有针对性地食用。

同时，本书为每种野菜配备高清彩色图片，采取图鉴的方式展现野菜的各部位特征，以方便读者辨认不同野菜。

此外，野菜不同于一般蔬菜，它虽然营养丰富，但需要一定的烹饪方法，如果烹饪方法不正确，不仅会影响口感，还会影响营养成分的吸收。因此，本书根据野菜的不同特性为读者提供相应的食用方法，使读者能够正确食用野菜。另，本书所收录的野菜某些有小毒，请谨慎食用。

总之，本书同时具有实用性和知识性，不仅能指导读者如何采摘和食用野菜，还能为读者科普野菜知识。



阅读导航

每种野菜在通常的名称之外，还有其他名称。

详细介绍野菜的主治功效、适用病症。

介绍了各种野菜的分布地点，方便读者采摘。

别名：花花草、三叶草、夜合梅、三夹连
性味：性寒，味酸 繁殖方式：分株、切茎

红花酢浆草

多年生直立草本。它的球状鳞茎生长在地下，上面光滑而无毛。叶片基生，密被柔毛，有3枚小叶，呈扁圆状倒心形，叶端凹入，叶基呈宽楔形，叶面绿色，叶背浅绿色。聚伞花序，开淡紫色至紫红色花，花瓣5枚，呈倒心形。

●功效主治：嫩茎叶入药，具有清热解毒、消肿散淤的作用，其含有柠檬酸、苹果酸和大量酒石酸，可促进食欲，维持人体正常的新陈代谢。

●习性：喜温暖、湿润且阳光充足的环境，在低海拔地区广泛存在。

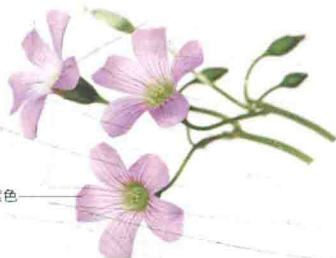
●分布：河北、陕西、华东、华中、华南、四川和云南等地。

●饮食宜忌：适宜痛经、月经不调、白带增多、砂淋、脱肛或痔疮患者。红花酢浆草性寒，孕妇忌服。

伞形总状花序，
总花梗长



复叶，具3小叶，
扁圆状倒心形



花瓣5枚，淡紫色
或紫红色

食用部位：嫩茎叶 食法：嫩茎叶用沸水稍稍浸烫下，换清水浸泡，可凉拌、炒食、做汤等

46 野菜图鉴

有些野菜果实可以当作水果食用，嫩茎叶可以当作蔬菜食用，花朵可用来泡茶。

介绍了野菜的基本特征，让读者更容易辨认出野菜。

别名：冬苋菜、冬寒菜、葵菜

性味：性寒，味甘 繁殖方式：播种、分株

冬葵

一年生草本，株高约1米，无分枝。茎上密被柔毛。叶片圆形，叶基心形，叶缘有细锯齿，叶面、叶背无毛，但有时也被有稀疏的糙伏毛或星状毛，尤其在叶脉上。开白色至淡紫色花，单生或簇生，花瓣5枚，上有纵纹。

●功效主治 嫩茎叶入药，具有清心泻火、止咳化痰、补中益气、利尿解毒的作用，其富含纤维素，可促进消化、防止便秘。

●习性：适应性较强，耐旱，耐寒，也能适应各种土壤，但最喜沙质土壤。

●分布：湖北、湖南、贵州、四川、江西等省。

●饮食宜忌：尤适宜多痰、痰黏稠、肺热咳嗽、咽喉肿痛或热毒下痢患者。冬葵性寒，脾胃虚寒或腹泻者忌食，孕妇慎食。



茎直立，不分枝，被柔毛

介绍了各种野菜的生长环境。

说明了饮食的注意事项，适合食用的人群，不能食用的人群。



花单生或簇生于叶腋，花瓣5枚，白色

每种野菜配备高清晰的彩色图片，细致描绘各部位特征。

叶圆形，边缘具锯齿



食用部位：嫩茎叶 食法：嫩茎叶择洗干净，入沸水焯烫，捞出漂净，可凉拌或炒食

第一章 茎叶类野菜 47

提供了简单易操作、营养又美味的食用方法。

目录

- | | | | | | |
|----|---------|----|-------|----|-------|
| 14 | 植物的分类系谱 | 37 | 青葙 | 49 | 地笋 |
| 15 | 植物的结构 | 37 | 牛繁缕 | 50 | 水芹 |
| 17 | 野菜的字子类型 | 38 | 刺苋 | 51 | 山芹菜 |
| 20 | 野菜的花 | 39 | 诸葛菜 | 52 | 罗勒 |
| 22 | 野菜的果实 | 39 | 朝天委陵菜 | 53 | 打碗花 |
| 23 | 野菜的种子 | 40 | 豆瓣菜 | 54 | 紫苏 |
| 24 | 野菜的营养价值 | 40 | 宝盖草 | 55 | 薄荷 |
| 25 | 野菜的食用 | 41 | 焯菜 | 56 | 香薷 |
| 28 | 野菜的采摘 | 42 | 景天三七 | 56 | 藿香 |
| | | 43 | 歪头菜 | 57 | 马兰头 |
| | | 43 | 扶芳藤 | 57 | 野苘蒿 |
| | | 44 | 秋海棠 | 58 | 野艾蒿 |
| | | 44 | 珍珠菜 | 59 | 菱蒿 |
| | | 45 | 酢浆草 | 60 | 蒲公英 |
| | | 46 | 红花酢浆草 | 61 | 抱茎苦苣菜 |
| | | 47 | 冬葵 | 61 | 山韭 |
| | | 48 | 毛罗勒 | 62 | 凤眼莲 |
| | | 49 | 刺芹 | 63 | 薤白 |
-
- ## 第一章 茎叶类野菜
- | | |
|----|------|
| 32 | 马齿苋 |
| 33 | 蕨菜 |
| 33 | 菜果蕨 |
| 34 | 酸模叶蓼 |
| 34 | 灰绿藜 |
| 35 | 酸模 |
| 35 | 地肤 |
| 36 | 反枝苋 |



马齿苋

64 野韭菜

64 绞股蓝

65 落葵

65 榆钱

66 刺五加

67 柳树芽

68 龙牙楸木

68 香椿

69 牛膝菊

69 黄荆

70 牡荆

71 五叶木通

71 黑三棱

72 水田碎米荠

72 碎米荠

73 大叶碎米荠

73 垂盆草

74 美丽胡枝子

74 虎耳草

75 地榆

76 红车轴草

77 白车轴草

77 卫矛

78 凤仙花

79 锦葵

79 野西瓜苗

80 千屈菜

80 天胡荽

81 过路黄

81 蓆菜

82 连翘

83 野芝麻

84 红薯叶

85 饭包草

85 直立婆婆纳

86 龙葵

87 猪殃殃

87 半边莲

88 接骨木

89 鳢肠

89 秋英

90 旋覆花

91 野菊

92 苦菜

92 假萎

93 啤酒花

94 远志

95 月见草

96 小茴香

97 藜

97 红心藜

98 龙芽草

99 芥菜

100 鹅绒委陵菜

100 芝麻菜

101 紫萼

101 满天星

102 小花鬼针草

102 狼把草

103 鬼针草

103 鼠曲草

104 一年蓬

105 花椒

106 红萼

106 水萼

107 红花

108 益母草

109 夏枯草

110 水苦苣

111 大车前

112 大刺儿菜

112 鸦葱

113 黄鹌菜

113 茵陈蒿

114 柳兰

115 鸭舌草

115 萝藦



锦葵



薰衣草

第二章 食花类野菜

118 金莲花

119 蜀葵

120 木棉

121 木芙蓉

121 山丹百合

122 鸡蛋花

123 菊花

124 款冬

125 朱槿

126 黄花菜

127 有斑百合

127 卷丹

128 玉簪花

128 木槿

129 牡丹

130 月季

131 玫瑰花

132 忍冬

133 杜鹃花

133 米兰

134 茉莉花

135 栀子

136 雨久花

136 合欢花

137 桂花

138 月桂

139 泡桐花

139 结香

140 兰花

141 迎春花

142 玉兰

143 白兰

144 槐花

145 石榴花

146 鸡冠花

147 山茶花

148 郁金香

149 紫萼

150 风信子

151 水仙

152 紫罗兰

153 紫藤

154 蜡梅

155 迷迭香

156 金鱼草

157 美人蕉

158 夹竹桃

159 薰衣草

160 太阳花

161 康乃馨

162 天竺葵

163 勿忘我

164 小苍兰

165 羊蹄甲

166 金盏菊

167 绣球

168 仙客来

169 银莲花