



公园路边



野菜轻松识



一眼认出食用野菜



一本让我们亲近大自然的书
帮你准确定位，让你在采摘过程中更加得心应手
清晰直观地展现了野菜的本真形态和细节特征
让你一眼认出 轻松鉴别



郑丽姐 ⊙ 著
王意成 ⊙ 主审

★ 精选**196**种公园路边食用野菜 ★ 精心配备**650**多幅精美图片



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

公园路

野菜轻松识

一眼认出食用野菜



郑丽姐 ⊙ 著
王意成 ⊙ 主审



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

·北京·

内 容 提 要

野菜具有绿色无污染、营养价值高及风味独特等特点在衣食丰盛的今天，大受人们的青睐。野菜中不仅含有多种人体生长所需的营养素，还有很好的养生功效和药用价值。

本书收录了 200 多种药用野菜，并配有高清大图，能够从整体或细节方面帮你准确定位。具体到每一种野菜，从别名、科属、分布、形态特征、生长环境、食用部位、食用方法和药用功效 8 个方面进行详细介绍，让你吃得放心且更有针对性。另外，本书还详细介绍了野菜的采摘季节、采摘技巧及采摘野菜的注意事项，让你在采摘野菜的过程中能够更加得心应手。同样本书还贴心为你介绍了野菜的几种常见食法，可以满足不同口味的需求。

本书适合于植物爱好者或对学习辨识野菜感兴趣的人，适合于青睐采摘野菜食用的人，可作为识别或采摘常见野菜的工具书和科普读物。

图书在版编目（C I P）数据

公园路边野菜轻松识：一眼认出食用野菜 / 郑丽娅
著. — 北京：中国水利水电出版社，2017.4
ISBN 978-7-5170-5038-4

I. ①公… II. ①郑… III. ①野生植物—蔬菜—基本知识 IV. ①S674

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第006782号

策划编辑：杨庆川 责任编辑：杨元泓 加工编辑：张天娇

书 名	公园路边野菜轻松识：一眼认出食用野菜 GONGYUAN LUBIAN YECAI QINGSONG SHI:YIYAN RENCHU SHIYONG YECAI
作 者	郑丽娅 著 王意成 主审
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路1号D座 100038) 网 址: www.waterpub.com.cn E-mail: mchannel@263.net (万水) sales@waterpub.com.cn
经 售	电 话: (010) 68367658 (营销中心)、82562819 (万水) 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京创智明辉文化发展有限公司
印 刷	联城印刷(北京)有限公司
规 格	170mm×240mm 16开本 15.25印张 380千字
版 次	2017年4月第1版 2017年4月第1次印刷
印 数	0001—5000册
定 价	68.00元

凡购买我社图书，如有缺页、倒页、脱页的，本社营销中心负责调换
版权所有·侵权必究

前言

野菜是指自然生长而非人工种植的可以食用的植物。在灾荒年月，野菜发挥了其充饥果腹的作用，而在衣食丰盛的今天，野菜同样大受人们青睐。这主要是因为野菜具有绿色无污染、营养价值高及风味独特等特点。

野菜大多生长于远离城区的野外，生长环境较少受到各种污染，且没有人工干预，不存在化肥和农药残留等问题，因而是纯天然的绿色食物。野菜还含有多种人体生长所需的营养素，如碳水化合物、蛋白质、脂肪及各种维生素和矿物质等，具有很好的养生功效。例如，荠菜具有清热利水、凉血止血的功效，蒲公英具有抗菌消炎、清热消肿的功效。除了食用价值，某些野菜还具有一定的药用价值，如马齿苋能够调节人体糖代谢的过程，因而对糖尿病有一定的辅助治疗作用；蕨菜具有利尿安神、降气化痰的功效，对心神不安、咳嗽痰喘患者很有益。

既然野菜有那么多的好处，我们应该怎样采摘呢？野菜又有哪些食用方法呢？采摘野菜，首先要认识野菜。本书收录了200多种药用野菜，并配有高清图，能够从整体或细节方面帮你准确定位。另外，本书还详细介绍了野菜的采摘季节、采摘技巧及采摘野菜的注意事项，让你在采摘野菜的过程中能够更加得心应手。野菜采摘回来后就是准备食用了，本书贴心为你介绍了野菜的几种常见食法，可以满足不同口味的需求，还可以让你变着花样吃野菜。具体到每一种野菜，本书从别名、科属、分布、形态特征、生长环境、食用部位、食用方法和药用功效8个方面进行了详细介绍，让你吃得更放心，也更有针对性。

采摘野菜不仅是为了食用，也是身心与大自然的一次亲密接触，可以让我们更加了解大自然、热爱大自然，同时，也让我们更懂得保护大自然。相信本书能够为你识别野菜、采摘野菜及食用野菜提供有益的帮助。



阅读导航

介绍野菜
的别名、
科属及其
分布，让
读者对野
菜有一个
初步的
了解

详细介绍
野菜的植
株、茎、
叶、花、
果等知识
，更利于
读者识别
野菜

对野菜的
习性和生
长环境进
行介绍，
进一步
认识野菜

对野菜的
整体或局
部特征进
行文字注
解，更利
于读者对
野菜进行
辨别

薤白

别名：小根蒜、团葱、山蒜

科属：百合科葱属

分布：除新疆、青海外，全国各地均有分布



形态特征

多年生草本植物。植株高可达70厘米；叶3~5片基生，细长，呈线形，叶端渐尖，基部呈鞘状，上面有沟槽，长20~40厘米，宽3~4毫米；圆柱状的花葶从叶丛中抽出，高30~70厘米；伞形花序顶生，上面着生多数花，呈半球形至球形；花被片为淡粉色或淡紫色，有6枚，呈长圆状披针形至长圆状卵形，长4~5毫米；鳞茎白色略带黑色，外皮膜质或纸质，近球形；花期6~8月，果期7~9月。

生长环境

多生于海拔1500米以下的丘陵、山坡或草地，少数地区见于海拔3000米以上的山坡。

食用部位

茎和鳞茎。

食用方法

绿色茎可以采摘后洗净，与鸡蛋等炒食，还可以做粥；茎顶端的球茎可以洗净后直接蘸酱汁食用；鳞茎采挖后洗净，可以煮食或蒸食，也可以盐渍或糖渍食用。

药用功效

鳞茎经干燥后可入药，具有温中健胃、通阳散结、抗菌消炎、消积化滞等功效，对胃肠胀气、胸痹、脘腹痞满、里急后重、咽喉肿痛等症有很好的治疗效果。



叶基生，细长，呈线形



伞形花序，着生多数花



花葶圆柱状

14 公园路边野菜轻松识：一眼认出食用野菜

有斑百合

别名：渥丹、山灯子花

科属：百合科百合属

分布：内蒙古、吉林、山东、山西、河北、辽宁、黑龙江等



形态特征

多年生草本植物。茎高30~70厘米，光滑无毛，近基部有时略带紫色；叶散生于茎秆中下部，长3~7厘米，条形或条状披针形，两面无毛，无叶柄；花单生或几朵集成总状花序，着生于茎部顶端；花深红色，一般有褐色斑点；花被片6枚，星状开展，长3~4厘米，呈卵状披针形或椭圆形；蒴果呈矩圆形，长约2.5厘米；鳞茎呈卵状球形，白色，长2~3厘米，直径1.5~3厘米；花期6~7月，果期8~9月。

生长环境

多生于海拔600~2000米的向阳坡地、山沟、林缘。

食用部位

鳞茎。

食用方法

鳞茎含有大量淀粉，可以用来炖汤食用，有滋补养生之效；也可以洗净切片搭配其他材料炒食或煮熟后拌蜂蜜食用，口感黏腻绵软；还可以晒干后压制成粉末，用来制作各种面食，风味独特。

药用功效

鳞茎可以入药，味甘性平，具有静心安神、滋阴润肺、止咳止喘的功效，对惊悸失眠、肺热咳嗽、痰中带血等症有一定的辅助治疗作用。



花深红色，一般有褐色斑点



花被片6枚，呈卵状披针形或椭圆形

列出野菜的可食部位，方便读者采摘及食用

介绍野菜的不同食用方法，读者可以根据喜好进行选择

对野菜的药用功效进行介绍，使读者食用野菜更健康，更有针对性

多幅高清图使读者识别野菜更加直观

目录

前言

阅读导航

1 野菜的价值

2 野菜的食用

3 野菜的采摘



第一章 草本植物

- | | | | |
|----------|---------|--------|-----------|
| 6 玉簪 | 37 红车轴草 | 64 大蓟 | 91 马鞭草 |
| 7 麦冬 | 38 南苜蓿 | 65 金盏菊 | 92 马齿苋 |
| 8 天门冬 | 39 紫苜蓿 | 66 珍珠菜 | 93 土人參 |
| 9 黄花菜 | 40 葛 | 67 蒲公英 | 94 金莲花 |
| 10 玉竹 | 41 决明 | 68 苦苣菜 | 95 打碗花 |
| 12 山丹 | 42 乌苣苳 | 69 牛蒡 | 96 千屈菜 |
| 13 卷丹 | 43 蕨菜 | 70 附地菜 | 97 蓬子菜 |
| 14 薤白 | 44 凤仙花 | 71 芡实 | 98 猪殃殃 |
| 15 有斑百合 | 45 假蒟 | 72 虎杖 | 99 鸡矢藤 |
| 16 野韭菜 | 46 白茅 | 73 菊芋 | 100 仙鹤草 |
| 17 黄精 | 47 野燕麦 | 74 牛膝菊 | 101 龙葵 |
| 18 大车前 | 48 芦葦 | 75 野菊 | 102 酸浆 |
| 19 薄荷 | 49 薏苡 | 76 一年蓬 | 104 鱼腥草 |
| 20 罗勒 | 50 黑三棱 | 77 鬼针草 | 105 野胡萝卜 |
| 22 风轮菜 | 51 蜀葵 | 79 款冬 | 106 刺芹 |
| 23 鼠尾草 | 53 冬葵 | 80 穿心莲 | 107 茴香 |
| 24 夏枯草 | 54 锦葵 | 81 藜 | 108 商陆 |
| 26 益母草 | 55 费菜 | 82 地肤 | 109 诸葛菜 |
| 28 紫苏 | 56 桔梗 | 83 苦荞麦 | 110 荠菜 |
| 29 藿香 | 57 沙参 | 84 红蓼 | 111 荜苳 |
| 30 野芝麻 | 58 青蒿 | 85 酸模 | 112 蕹菜 |
| 32 香薷 | 59 菱蒿 | 86 水蓼 | 113 美人蕉 |
| 33 酢浆草 | 60 野艾蒿 | 87 柳叶菜 | 114 豆瓣菜 |
| 34 红花酢浆草 | 61 茵陈蒿 | 88 柳兰 | 115 芝麻菜 |
| 35 叶下珠 | 62 红花 | 89 苕菜 | 116 朝天委陵菜 |
| 36 野豌豆 | 63 刺儿菜 | 90 落葵 | 117 地榆 |

- | | | |
|-----------|------------|----------|
| 118 繁缕 | 124 鸡冠花 | 130 凤眼莲 |
| 119 反枝苋 | 126 水烛 | 131 野慈姑 |
| 120 魔芋 | 127 地黄 | 132 皱果苋 |
| 122 青葙 | 128 阿拉伯婆婆纳 | 133 紫花地丁 |
| 123 空心莲子草 | 129 鸭跖草 | |

第二章 木本植物

- | | | | |
|----------|---------|---------|---------|
| 136 紫藤 | 150 忍冬 | 162 蜡梅 | 174 花椒 |
| 138 皂荚 | 151 接骨木 | 164 连翘 | 175 盐肤木 |
| 139 胡枝子 | 152 迷迭香 | 165 迎春花 | 176 泡桐 |
| 140 合欢 | 153 百里香 | 166 枸杞 | 177 榆树 |
| 142 槐树 | 154 映山红 | 167 玫瑰 | 178 构树 |
| 143 羊蹄甲 | 155 木棉 | 168 野蔷薇 | 179 栎树 |
| 144 北五味子 | 156 梔子 | 170 结香 | |
| 146 玉兰 | 157 朱槿 | 171 刺五加 | |
| 148 含笑 | 158 木槿 | 172 鸡蛋花 | |
| 149 凌霄 | 160 木芙蓉 | 173 茶树 | |



第三章 菌类

- | | | | |
|----------|------------|----------|---------|
| 182 金耳 | 187 草菇 | 192 灵芝 | 197 黄伞 |
| 183 平菇 | 188 猴头菇 | 193 网纹马勃 | 198 双孢菇 |
| 184 地星 | 189 珊瑚状猴头菌 | 194 松树菌 | 199 蜜环菌 |
| 185 巨多孔菌 | 190 青头菌 | 195 鸡腿菇 | 200 绣球菌 |
| 186 香菇 | 191 鸡油菌 | 196 黑木耳 | 201 羊肚菌 |

附录 食用野果

- | | | | |
|-----------|----------|---------|---------|
| 204 无花果 | 211 胡颓子 | 219 蓬蘽 | 226 荚蒾 |
| 206 薜荔 | 212 柿树 | 220 火棘 | 227 山茱萸 |
| 207 桑树 | 214 三叶木通 | 221 酸枣 | 228 酸角 |
| 208 东北茶藨子 | 215 贴梗海棠 | 222 百香果 | 230 银杏 |
| 209 沙枣 | 216 山楂 | 223 杨梅 | |
| 210 沙棘 | 218 石斑木 | 224 石榴 | |
- 232 本书植物名称按拼音索引





野菜的价值

我国的野菜分布广，种类多，具有很高的营养价值，含有水分、蛋白质、脂肪、糖类、膳食纤维、钙、磷、铁、胡萝卜素和维生素C等人体生长所需的营养物质。有些野菜所含的营养素比一些粮食作物还要多，如紫花苜蓿中某些氨基酸的含量比大米、小麦都高。

有的野菜中虽然含有较少的蛋白质，但其中的氨基酸成分比例协调，与主食搭配食用能够提高食物中的蛋白质生物效应，从而更加利于人体对营养物质的吸收。野菜中含有丰富的维生素，尤其是胡萝卜素和维生素C。例如，每100克紫花地丁中含有320毫克维生素C，居各野菜之首，更是一般的栽培蔬菜远远不能相比的。

野菜中还含有多种人体所需的矿物质，如钙、磷、钾、铁、锌、铜等，这些元素在某些野菜中的含量比例与人体所需的比例很接近，所以食用野菜不会出现因某些元素摄入过量而影响机体代谢的问题。野菜中含有的维生素和矿物质对人体的生长发育和健康极为有益，尤其是平时食用蔬菜较少的人，更能够体会到野菜独具的养生作用。

野菜所含膳食纤维极丰富，常食野菜可以很好地补足人们正常膳食中膳食纤维摄入不足的部分。

膳食纤维具有吸水性，能刺激胃肠蠕动，促进消化液的分泌，从而帮助消化吸收。野菜中所含的膳食纤维还具有离子变换和吸附作用，可将体内的某些毒素进行分解，因而对维护人体健康、提升精力有很大的益处。

野菜不仅能够为人体提供丰富的营养，也是辅助治疗某些疾病的良药。例如，荠菜有清肝明目、养胃和中、止血降压之效，对肝脏疾病、胃痛、高血压、小儿麻疹、痢疾、眼病等症有很好的辅助疗效，有“天然之珍”的美誉；蒲公英具有清热解毒、降低血糖的功效，很适合肝炎患者和糖尿病患者食用；马齿苋可以清热解毒、消炎杀菌，对痢疾、口腔溃疡、胃炎、十二指肠溃疡等有较好的疗效；苦菜具有凉血止血、清热解毒的功效，对黄疸、痢疾及虫蛇咬伤等有一定的治疗效果；蕨菜则有养阴清热、利尿消肿的功效，适宜高热神昏、小便不利及水肿患者食用。

野菜因含有各种抗氧化成分和多种营养素，还被应用于护肤品中。含有野菜提取物的护肤品具有促进新陈代谢、保持皮肤细嫩等作用。所以，适当食用野菜，不仅有补充营养、维护健康等作用，还可以起到滋润肌肤、养颜美容的效果。

野菜の食用

野菜の食法

野菜の食法有很多种，每一种野菜都有最适合它的烹饪方法，下面介绍几种常见的野菜食法。

凉拌。野菜大都有或苦或涩或酸等不同于一般蔬菜的味道，因此在食用野菜之前，要将其放在沸水中焯一下，捞出后再用清水冲洗干净，这样可以去除其异味。接下来就可以根据个人口味加入适量盐、鸡精、醋等调味品，拌匀后就可以食用了。凉拌野菜不仅口感脆嫩、味道清香，还能够很好地保留野菜中的营养索。

煲汤。如果野菜是汤的主料，则应先将其清洗干净备用。接着热锅入油，爆香葱花、蒜末，再加入适量水和其他配料，待水沸，放入准备好的野菜煮三五分钟，最后放入调味品即可。如果野菜是汤的辅料，则可以在主料烧好前3分钟加入，再稍微煮几分钟，调好味就可以出锅了。

做馅。将野菜清洗干净并切碎后，与其他配料拌匀，可以作为各种面点，如包子、水饺、馅饼等的馅料。此外，还可以将洗净切碎的野菜直接放入面粉，并加入适量水和调味品拌匀，然后做成饼状、窝头状或其他造型，上锅蒸熟后食用。

炒食。如果是野菜单独炒食，则要用急火快炒，这样可以减少对野菜中维生素的破坏。如果是将野菜与肉类或蛋类炒食，则可以先将肉类或蛋类炒熟，起锅后再放入野菜略炒，接着将炒好的肉



类或蛋类回锅，拌炒一下即可。按照这种方法炒出来的菜肴，色鲜、味美、有营养。

制干菜。很多野菜都可以制成干菜，如黄花菜、蕨菜、马齿苋等。主要适用于可以大量采摘且季节性采摘时间较短的野菜。具体制作方法是將野菜清洗干净后，过沸水略烫煮，然后捞出晒干即可。

食用野菜的注意事项

知道了野菜的食用方法，还要知道食用野菜的一些注意事项。

第一，不认识的野菜不要吃。不是所有的野菜都能吃，尤其是一些菌类，很可能有毒。不小心误食可能会出现腹泻、呕吐等症状，严重者还会危及生命。所以，不认识的野菜一定不要随便吃。

第二，受污染的野菜不要吃。由于野菜的生长环境不定，可能会受到某些有毒化学成分或重金属的污染，食用这样的野菜对身体健康特别不利。所以不要食用废水边、废料堆边、公路边及有毒矿渣边生长的野菜。

第三，过敏体质者不宜食用。易对某些药物或食物过敏者应慎食野菜。第一次可以少量食用，如果食用过后出现发痒、出疹等过敏症状，应立即停食。情况严重者应去医院进行治疗。



野菜の采摘

野菜の采摘季节

采摘野菜具有很强的季节性，不同野菜的采摘要求决定了不同的采摘时间。俗话说：“当季是菜，过季是草。”这句话说的就是野菜采摘的季节性。野菜成熟度的判定以及采摘时的操作适当与否，都会对野菜的产量、质量、贮存和加工品质产生较大的影响。野菜种类不同，采摘季节也不同，例如，在北方，榆钱一般在4月上旬采摘食用，因为中旬以后就会成熟脱落，不能再食用了。刺槐花也应在没有完全开放前采摘，太早或太迟都会对其产量和风味产生影响。因此，在采摘野菜时，应根据野菜的品种、特征、生长情况、气候条件等综合考虑，这样才能确定野菜的采摘季节，也才能品尝到既营养又美味的野菜。

采摘野菜的注意事项

第一，要在环境好、无污染且野菜长势良好的地方采摘。生长在化工厂、污水边的野菜不要采摘，也不要喷洒过农药的庄稼地里采摘野菜。因为这些地方的野菜可能受到了污染，食用后可能会中毒。除此之外，生长在公路旁边的野菜也不可以采摘，因为它们常年被汽车尾气污染，食用后有害健康。

第二，采摘下来的野菜不要一直握在手里。这是因为人体温度较高，容易使新鲜的野菜发生变形或散失水分。因此，应将采摘好的野菜放在铺有青草的篮中，且注意不可按压。

第三，不同种类的野菜不要混放在一起。为避免野菜发生串味，应将采摘的野菜及时归类。将其扎成小把或是用纸张卷成一束，然后放入筐里。将野菜采摘回家后，应尽快处理食用，因为存放时间太长易使野菜老化、变质，营养价值会大打折扣。如果不是当天食用，可以将野菜处理干净后，放入沸水中焯一下，捞出放入塑料袋中，加入适量盐水后排气扎紧，再放入冰箱冷藏保存。

野菜の采摘技巧

根茎类的野菜需要用锹或锄进行挖刨，也可以用犁将根茎翻出。需要注意的是，一定要深挖，



否则可能伤及野菜的根部。这类野菜有莲藕、野胡萝卜、地黄、桔梗等。

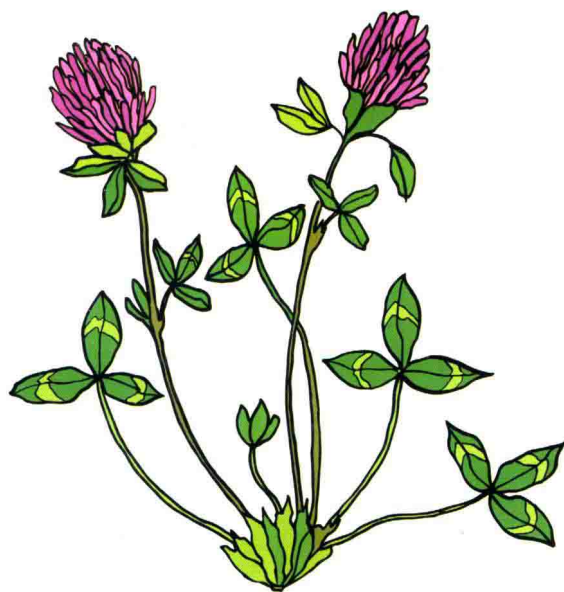
除了根茎类和一年生野菜外，多数野菜的采摘方式都是先用手触摸野菜以识别老嫩，然后进行采摘。嫩茎叶类野菜，从弯曲处掐断即可，如歪头菜，或者从嫩芽基部掰断即可，如楸木。嫩叶类野菜则直接将嫩叶柄掐断即可。全菜类野菜的采摘技巧是从野菜基部向上找到其易折处以手将其折断进行采摘，如鬼针草、诸葛菜等。幼嫩叶柄类野菜如蕨菜等的采摘技巧与全菜类野菜差不多，即自下向上从易折处将其折断，注意采摘时避免断面接触土壤，以防汁液流出老化。花类野菜最好是在其含苞待放时采摘，如黄花菜、槐花等。

另外，很多野菜具有螫毛或针刺，采摘时应注意防护，可以戴手套或利用适合的工具进行采摘。



第一章

草本植物



草本植物是指茎杆和叶片多汁、柔软、呈草质的一类植物，主要包括一年生草本植物、二年生草本植物和多年生草本植物。草本植物很常见，很多重要的粮食作物如小麦、大麦、玉米、高粱等都是草本植物。较为常见的野菜也大多属于草本植物，如马齿苋、蕨菜、鱼腥草、荠菜、黄花菜等。

玉簪

别名：玉春棒、白鹤花、玉泡花、白玉簪

科属：百合科玉簪属

分布：四川、湖北、湖南、江苏、安徽、浙江、福建和广东等



形态特征

多年生草本植物。叶片基生，呈卵状心形或卵圆形，长14~24厘米，基部心形，先端渐尖，叶脉明显；花葶高40~80厘米，总状花序顶生，着花9~15朵；外苞片卵形或披针形，内苞片很小；花冠白色或淡紫色，筒状漏斗形，长10~12厘米，有芳香；蒴果有三棱，长约6厘米，呈圆柱状；根状茎粗大且多须根，粗1.5~3厘米；花果期7~9月。

生长环境

喜阴湿环境，较耐寒，多生于海拔2200米以下的林缘、背阳草坡或岩石边。宜生于土层深厚、排水良好的砂质土壤中。

食用部位

花蕾。

食用方法

玉簪的新鲜花蕾去掉雄蕊后可以当蔬菜食用，可以焯水后凉拌或搭配其他食材炒食，也可以做汤。玉簪的花蕾还可以拌面粉蒸食或挂面汁油炸后用来煨汤，风味各异。

药用功效

全草可供药用。花蕾去掉雄蕊之后入药，具有清凉解毒、消肿止血的功效，可以辅助治疗咽喉肿痛、烧伤烫伤等症。根、叶有小毒，外敷适用于乳腺炎、疮痍肿毒、溃疡等症。



叶片基生，呈卵状心形或卵圆形，花葶较高



总状花序顶生，花白色

麦冬

别名：麦门冬、沿阶草

科属：百合科沿阶草属

分布：广东、广西、浙江、江苏、湖北、云南、贵州、河南、河北等



形态特征

❶ 多年生常绿草本植物。根较粗，中间或近末端常膨大成椭圆形或纺锤形的小块根，小块根淡褐黄色；地下走茎细长，节上具有膜质的鞘；叶基生成丛，禾叶状，具有3~7条脉，边缘有细锯齿；总状花序长2~5厘米，具有几朵至十几朵花；花单生或成对着生于苞片腋内；苞片披针形，先端渐尖；花被片常稍下垂而不展开，披针形，白色或淡紫色；种子球形，直径7~8毫米；花期5~8月，果期8~9月。

生长环境

❶ 常生于海拔2000米以下的林下、溪流旁或山坡阴湿处等地。

食用部位

❶ 块根。

食用方法

❶ 夏季采挖块根，洗净后可以用来炖汤，还可以煮粥或榨成汁饮用。

药用功效

❶ 块根可入药，具有止咳化痰、生津润肺、滋阴、利尿、除烦、通便等功效，可用于阴虚肺燥导致的干咳少痰，心肺虚热、胃阴虚导致的口干舌燥、食欲不振，以及心阴虚导致的失眠、健忘、心烦等症。



叶基生成丛，呈禾叶状



总状花序，花白色或淡紫色

天门冬

别名：三百棒、武竹、丝冬、老虎尾巴根、天冬草、明天冬

科属：百合科天门冬属

分布：我国华东、中南地区及河北、陕西、甘肃、四川、台湾等



形态特征

多年生草本攀缘植物。茎细弱，平滑无毛，常弯曲或扭曲，基部略木质化；叶状小枝通常每3枚成簇，扁平，长0.5~8厘米；细茎上的鳞片状叶基部生有木质倒刺，分枝上的刺较短或不明显；小花1~3朵簇生于叶腋，白色或淡绿色；雄花花被长2.5~3毫米，雌花大小和雄花相近；浆果球形，直径6~7毫米，成熟时红色；块根肉质，簇生，灰黄色，长4~10厘米；花期5~6月，果期8~10月。

生长环境

喜温暖湿润的环境，耐旱耐瘠不耐寒，忌强光。多生于海拔1750米以下的坡地、山谷、荒野、路边或林缘。

食用部位

幼笋和块根。

食用方法

幼笋洗净焯水后可以直接凉拌或炒食。其块根含有大量的淀粉，可以切片炒食，也可以用来炖汤或煮粥，如天冬鸡肉汤、天冬瘦肉汤、天冬粥等，能滋阴清火。

药用功效

块根是常用的中药，味甘性寒，具有滋阴润燥、清肺生津、降火止咳的功效，适用于阴虚发热、肺燥干咳、吐血咯血、咽喉肿痛、肠燥便秘、疝气等症。



草本攀缘植物，茎细弱，平滑无毛

小花1~3朵簇生于叶腋，白色或淡绿色

8. 公园路边野菜轻松识：一眼认出食用野菜

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com