第1图典
优质生活 如此简单

从入门到精通

中国的野菜轻图典

如何辨认，何时采，到哪儿采，怎么吃……想吃野菜不求人

手把手教你采食226种常见、好吃、有食疗价值的野菜

《轻图典》编辑部 著

WILD VEGETABLE

商陆
Phytolacca acinosa Roxb.

挖取后，除去茎叶、须根及泥土，洗净，横切或纵切成片块，晒干或阴干。生用或醋炙用。

美洲商陆：治腹水肿、心衰水肿、腹水等。

其根茎似人参，常被人误作人参服用。

大车前
Plantago major L.

治感冒咳嗽、气管炎、肾炎、肝炎、疮疖、高血压等。

荚果蕨
Matteuccia struthiopteris(L.)Todaro

每100克含有胡萝卜素0.7毫克、维生素C 118毫克、多种矿物质和微量元素。

多分布于山下、山溪两侧和湿润的沟谷中。

荚果蕨：又名黄瓜香、广东菜。

蒲公英
Taraxacum mongolicum Hand.-Mazz.

花期早春及晚秋。

蒲公英可以舒缓皮肤炎、治急性乳腺炎、淋巴腺炎、瘰疬、疔毒疮肿、急性结膜炎、感冒发热等。

凹头苋
Amaranthus lividus L.

花期7～8月，果期8～9月。

我国的特有植物。

一年生草本，全体无毛，茎直立，少分枝。叶卵形至卵状矩圆形，花单性或杂性，胞果扁球形，有不明显棱角，稍有分枝，绿色或带紫色。

玉竹
Polygonatum odoratum(Mill.)Druce

果实有毒，不可食用。

根状茎横生，圆柱形，淡黄色，肉质。

野茼蒿
Gynura crepidioides Benth

牛蒡、肥大肉质。根细嫩香脆，可炒食、煮食、生食或加工成饮料、嫩茎叶可以炒食或做汤。

江西科学技术出版社

ZITU 紫图

关于本书

近年来，野菜逐渐受到重视，被称为“无公害的蔬菜，防病治病的良药”，很多饭店都将野菜作为另类菜招引顾客。野菜的价值很多，如绿色、营养丰富、有食疗作用等。不过，尽管好处多多，很多人却存在吃野菜的困惑：不认识、不敢吃、不会吃。为此，我们编写了本书。

人们耳熟能详的野菜有鱼腥草、蕨菜、蒲公英、车前草、黄花菜等数十个品种。其实，全国的野菜品种成千上万，常见的野菜营养价值高的有100多种。本书精心筛选出5大类、91科、226种野菜，详细介绍每种野菜的别名、分布、形态特征、食用方法及药用功效等。

本书既是现代人认识、采摘野菜的指南，也是严谨的科普读物，兼具实用和鉴赏价值。我们可以按照书中的指引去田间寻觅野菜，也可以在遇到某种不认识的植物时，根据书中内容进行查询。

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

第1图典

优质生活 如此简单

Wild Vegetable From Beginner To Expert

从入门到精通

中国的野菜轻图典

如何辨认，何时采，到哪儿采，怎么吃……想吃野菜不求人

《轻图典》编辑部 著

江西科学技术出版社

编者序

野菜中的绿色生活

有人认为，蔬菜经历了人类几千甚至几万年的挑选、种植，而野菜则是被人类淘汰掉的食物。这种看法有些偏颇。

为何选择吃野菜

近年来，野菜逐渐受到重视，被称为“无公害的蔬菜，防病治病的良药”，很多饭店都将野菜作为另类菜招引顾客。究其原因，可能有如下几种：

一、绿色：所谓“野”菜，就是在山林田野中自生自灭没人管的“菜”。它们没有自来水浇灌、没有大棚挡风遮阳、没有农药的保护和化肥的催生，饱经风霜、备受洗礼，生命力极强。因此，食用野菜比种植的蔬菜更能增强人的生命力。

二、营养：野菜大都含有丰富的蛋白质、碳水化合物、维生素、矿物质、植物纤维等营养成分。很多野菜的维生素含量比栽种的蔬菜高几倍甚至几十倍。

三、食疗：很多野菜都具有药用价值。俗话说“偏方治大病”，野菜如果食用得当、对症，大多可视为偏方。比如，荠菜能清肝明目，可治疗肝炎、高血压等病；蒲公英可清热解毒，是糖尿病人的佳肴；苦菜可治疗黄疸等病；野苋菜可治痢疾、肠炎、膀胱结石等病；蕨菜益气养阴，可用于高热神昏、筋骨疼痛、小便不利等病。

四、调剂：常年吃固定种类的蔬菜，往往让人生厌。野菜种类繁多，口味多样，可以把它们当成“换换口味”的调剂品，丰富人们的餐桌。

五、美容：因为含有抗氧化成分和丰富的营养，很多野菜有改善肤质、调节内分泌、促进代谢等功能，被用于制造化妆品。而与化妆品相比，很多人都认为，原汁原味的野菜更具天然美容效果。

六、健身：城市拥挤、空气质量差，很多人在周末远足郊游。背上行囊，约上朋友，游走于山间地头，在锻炼身体、呼吸新鲜空气的同时，随手采摘野菜，可谓一种不错的生活方式。

食用不当，适得其反

虽然好处多多，但很多人存在吃野菜的顾虑：不认识、不敢吃、不会吃。吃野菜是有讲究的，不注意会适得其反，如：

一、吃法不同：有的野菜应在采摘后尽快食用，有的则需要晒干或水焯后才可食用。另外，也要根据野菜的特点选择不同的烹调方法。

二、适量食用：多数野菜都性凉致寒，易造成脾胃虚寒，吃多了可能导致不适，甚至过敏。因此，很多野菜不能像土豆白菜一样天天吃、月月吃。

三、避免误食：野菜之所以被称之为“野”，也是因为很多野菜具有毒性。而且某些野菜的长相相似，容易让人误采误食。食后轻者胸闷、呕吐、腹胀腹泻，重者危及性命。

四、受到污染：在很多地方，如郊外化工厂、臭水沟、马路边等处的野菜容易受到污染，含有毒素。市内公园、休闲场所的大草坪也不是采野菜的场所。因为许多草坪会被喷洒除草剂。

本书的四大特点

为了让读者认识、敢吃、会吃野菜，我们编写了本书。人们耳熟能详的野菜有鱼腥草、蕨菜、蒲公英、车前草、黄花菜等数十个品种。其实，全国的野菜品种成千上万，常见的营养成分高的有100多种。本书精心筛选出5大类、91科、226种野菜，详细介绍每种野菜的别名、分布、形态特征、食用方法及药用功效等。

详细来说，本书有如下特点：

一、常见野菜：“常见”与“营养”是我们筛选野菜的重要标准。本书精选最常见、最具营养价值的野菜。每种野菜统一使用中文学名，并配有拉丁文名和各地的别名，方便读者认识、查找。

二、全彩图片：本书为每种野菜配备一张高清晰的彩色照片、一张细致描绘野菜各部位特征的彩色手绘图，以图鉴的形式展现，方便读者辨认、采摘。

三、食用方法：野菜营养丰富，但如果没有合适的料理手法，可能难以下咽。本书收录了关于野菜的现代吃法，并根据种类的不同提供具有针对性的烹饪方法，让你吃出新意，吃出健康。

四、食疗功能：作为一本美味与保健兼备的野菜图典，本书详细考证各种野菜的药用疗效，为读者提供参考。

本书既是现代人认识、采摘野菜的指南，也是严谨的科普读物，兼具实用和鉴赏价值。我们可以按照书中的指引去田间寻觅野菜，也可以在遇到某种不认识的植物时，根据书中内容进行查询。

在本书的编辑过程中，我们得到了一些专家的鼎力支持，也有很多读者对本书的制作提出了宝贵意见，在此一并感谢。由于水平有限，书中难免存在差错，恳请广大读者批评指正。

编者谨识

2012年9月

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目录

编者序：
野菜中的绿色生活 / 4

导读

野菜：蔬菜中的隐者

认识野菜的“叶” / 12
认识野菜的“花” / 15
认识野菜的“果” / 16
野菜的4种吃法 / 17
出门前的准备 / 18

第一章

草本植物

蕨科 Pteridiaceae
1.蕨菜 / 20
球子蕨科 Onocleaceae
2.荚果蕨 / 21
铁角蕨科 Aspleniaceae
3.鸟巢蕨 / 22
三白草科 Saururaceae
4.鱼腥草 / 23
里白科 Gleicheniaceae
5.芒萁 / 24
蓼科 Polygonaceae
6.苦荞麦 / 25
7.扁蓄蓼 / 26
8.红蓼 / 27
9.水蓼 / 28
10.蚕茧草 / 29
11.酸模叶蓼 / 30
12.酸模 / 31
13.巴天酸模 / 32
14.虎杖 / 33
15.何首乌 / 34
藜科 Chenopodiaceae
16.地肤 / 35

17.杂配藜 / 36
18.灰绿藜 / 37
19.小藜 / 38
20.藜 / 39
21.红心藜 / 40
22.盐地碱蓬 / 41
23.猪毛菜 / 42
苋科 Amaranthaceae
24.反枝苋 / 43
25.刺苋 / 44
26.凹头苋 / 45
27.皱果苋 / 46
28.青葙 / 47
29.牛膝 / 48
30.空心莲子草 / 49
商陆科 Phytolaccaceae
31.商陆 / 50
32.美洲商陆 / 51
马齿苋科 Portulacaceae
33.马齿苋 / 52

石竹科 Caryophyllaceae

34.牛繁缕 / 53

睡莲科 Nymphaeaceae

35.莲 / 54

36.鸡头米 / 55

毛茛科 Ranunculaceae

37.芍药花 / 56

38.金莲花 / 57

十字花科 Cruciferae

39.芝麻菜 / 58

40.二月蓝 / 59

41.独行菜 / 60

42.荠菜 / 61

43.豆瓣菜 / 62

44.沼生蔊菜 / 63

45.球果蔊菜 / 64

46.无瓣蔊菜 / 65

47.绿豆草 / 66

48.播娘蒿 / 67

49.板蓝根 / 68

50.遏蓝菜 / 69

景天科 Crassulaceae

51.景天三七 / 70

52.山葵 / 71

蔷薇科 Rosaceae

53.龙牙草 / 72

54.蛇莓 / 73

55.委陵菜 / 74

56.朝天委陵菜 / 75

57.鹅绒委陵菜 / 76

豆科 Fabaceae

58.野大豆 / 77

59.紫花苜蓿 / 78

60.南苜蓿 / 79

61.救荒野豌豆 / 80

62.歪头菜 / 81

63.二色棘豆 / 82

秋海棠科 Begoniaceae

64.中华秋海棠 / 82

酢浆草科 Oxalidaceae

65.酢浆草 / 83

66.红花酢浆草 / 84

大戟科 Euphorbiaceae

67.铁苋菜 / 85

锦葵科 Malvaceae

68.冬葵 / 86

69.蜀葵 / 87

70.黄秋葵 / 88

报春花科 Primulaceae

71.珍珠菜 / 89

堇菜科 Violaceae

72.紫花地丁 / 90

伞形花科 Apiaceae

73.刺芹 / 91

74.水芹 / 92

75.山芹菜 / 93

76.野胡萝卜 / 94

77.荇菜 / 95

旋花科 Convolvulaceae

78.打碗花 / 96

紫草科 Boraginaceae

79.附地菜 / 97

唇形科 Lamiaceae

80.罗勒 / 98

81.毛罗勒 / 99
82.活血丹 / 100
83.益母草 / 101
84.夏枯草 / 102
85.甘露子 / 103
86.地笋 / 104
87.紫苏 / 105
88.薄荷 / 106
89.香薷 / 107
90.藿香 / 108

茄科 Solanaceae

91.少花龙葵 / 109
92.酸浆 / 110

玄参科 Scrophulariaceae

93.水苦荬 / 111
94.地黄 / 112

车前科 Plantaginaceae

95.大车前 / 113
96.平车前 / 114

败酱科 Valerianaceae

97.黄花龙芽 / 114

桔梗科 Campanulaceae

98.桔梗 / 115
99.党参 / 116
100.羊乳 / 117
101.展枝沙参 / 118

菊科 Compositae

102.马兰头 / 119
103.鳢肠 / 120
104.菊花 / 121
105.鼠曲草 / 122
106.芦蒿 / 123
107.柳叶蒿 / 124
108.牛蒡 / 125
109.野艾蒿 / 126
110.野茼蒿 / 126

111.刺儿菜 / 127
112.大刺儿菜 / 128
113.泥胡菜 / 129
114.桃叶鸦葱 / 130
115.黄鹌菜 / 130
116.蒲公英 / 131
117.苣荬菜 / 132
118.苦苣菜 / 133
119.山莴苣 / 134
120.紫花山莴苣 / 135
121.抱茎苦荬菜 / 136
122.野苦荬菜 / 137
123.茵陈蒿 / 138
124.菊芋 / 139
125.款冬花 / 140
126.碱菀 / 141
127.紫菀 / 142

泽泻科 Alismataceae

128.野慈姑 / 143

鸭跖草科 Commelinaceae

129.鸭跖草 / 144

雨久花科 Pontederiaceae

130.鸭舌草 / 145
131.凤眼莲 / 146

莎草科 Cyperaceae

132.荸荠 / 147

百合科 Liliaceae

133.黄花菜 / 148
134.黄精 / 149
135.玉竹 / 150

136.麦冬 / 151
137.薤白 / 152
138.野韭菜 / 153
139.山韭 / 154
140.蒙古韭 / 155
141.山丹百合 / 156
142.有斑百合 / 157
143.天韭 / 158

禾本科 Poaceae

144.野燕麦 / 158
145.竹笋 / 159
146.芦苇 / 160
147.白茅 / 161
148.薏苡 / 162

薯蓣科 Dioscoreaceae

149.薯蓣 / 163

第二章
藤本植物

豆科 Leguminosae sp

150.葛 / 164
151.紫藤 / 165

葫芦科 Cucurbitaceae

152.绞股蓝 / 166

葡萄科 Vitaceae

153.山葡萄 / 167

猕猴桃科 Actinidiaceae

154.软枣猕猴桃 / 168
155.狗枣猕猴桃 / 168
156.中华猕猴桃 / 169

西番莲科 Passifloraceae

157.鸡蛋果 / 169

萝藦科 Asclepiadaceae

158.萝藦 / 170

落葵科 Basellaceae

159.落葵 / 171

第三章
灌木植物

毛茛科 Ranunculaceae

160.牡丹 / 172

虎耳草科 Saxifragaceae

161.东北茶藨子 / 173
162.刺果茶藨子 / 173
163.扯根菜 / 174

蔷薇科 Rosaceae

164.酸枣 / 174
165.月季花 / 175
166.山楂 / 176
167.山楂叶悬钩子 /176
168.贴梗海棠 / 177
169.玫瑰花 / 178
170.毛樱桃 / 179
171.欧李 / 180
172.火棘 / 180

锦葵科 Malvaceae

173.朱槿 / 181
174.吊灯花 / 181

仙人掌科 Cactaceae

175.仙人掌 / 182

五加科 Araliaceae

176.刺五加 / 183

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

茄科 Solanaceae

177.枸杞 / 184

忍冬科 Caprifoliaceae

178.金银花 / 185

179.金银木 / 186

芸香科 Rutaceae

180.花椒叶 / 186

胡颓子科 Elaeagnaceae

181.沙棘 / 187

杜鹃花科 Ericaceae

182.杜鹃花 / 188

木樨科 Oleaceae

183.茉莉花 / 189

184.桂花 / 190

桃金娘科 Myrtaceae

185.番石榴 / 191

第四章

木本植物

漆树科 Anacardiaceae

186.黄连木 / 192

银杏科 Ginkgoales Engler

187.银杏 / 193

杨柳科 Salicaceae

188.柳树芽 / 194

胡桃科 Juglandaceae

189.核桃楸 / 195

榆科 Mirandaceltismonoica

190.榆树钱 / 196

桑科 Moraceae

191.桑葚 / 197

192.构树果 / 198

193.聚果榕 / 198

194.无花果 / 199

五加科 Araliaceae

195.刺老芽 / 200

木兰科 Magnoliaceae

196.玉兰花 / 201

197.白兰花 / 202

蔷薇科 Rosaceae

198.褐梨 / 202

199.山杏仁 / 203

豆科 Fabaceae

200.槐树花 / 204

201.酸角 / 205

蝶形花科 Papilionaceae

202.国槐 / 205

楝科 Meliaceae

203.香椿芽 / 206

无患子科 Sapindaceae

204.栾树叶 / 207

205.文冠果 / 208

石榴科 Punicaceae

206.石榴花 / 209

鼠李科 Rhamnaceae

207.拐枣 / 210

柿树科 Ebenaceae

208.黑枣 / 210

夹竹桃科 Apocynaceae

209.鸡蛋花 / 211

胡颓子科 Elaeagnaceae

210.沙枣 / 211

211.牛奶子 / 212

番木瓜科 Caricaceae

212.番木瓜 / 213

第五章

菌类植物

口蘑科 Tricholomataceae

213.鸡枞 / 214

214.松茸 / 215

红菇科 Russulaceae

215.青头菌 / 215

铆钉菇科 Gomphidiaceae

216.铆钉菇 / 216

鸡油菌科 Cantharellaceae

217.鸡油菌 / 216

革菌科 Thelephoraceae

218.干巴菌 / 217

牛肝菌科 Boletaceae

219.小美牛肝菌 / 217

220.双色牛肝菌 / 218

221.点柄黏盖牛肝菌 /219

鬼伞科 Psathyrellaceae

222.鸡腿蘑 / 219

羊肚菌科 Morohellaceae

223.羊肚菌 / 220

马勃科 Lycoperdaceae

224.头状秃马勃 / 220

木耳科 Auriculariales

225.毛木耳 / 221

银耳科 Exidia uva～passa

226.银耳 / 221

附录一

野菜菜肴图片 / 222

附录二

野菜采集时间及部位表 /224

附录三

野菜拉丁名称索引 /231

附录四

野菜中文名称索引 /235

附录五

参考文献 / 237

导　读

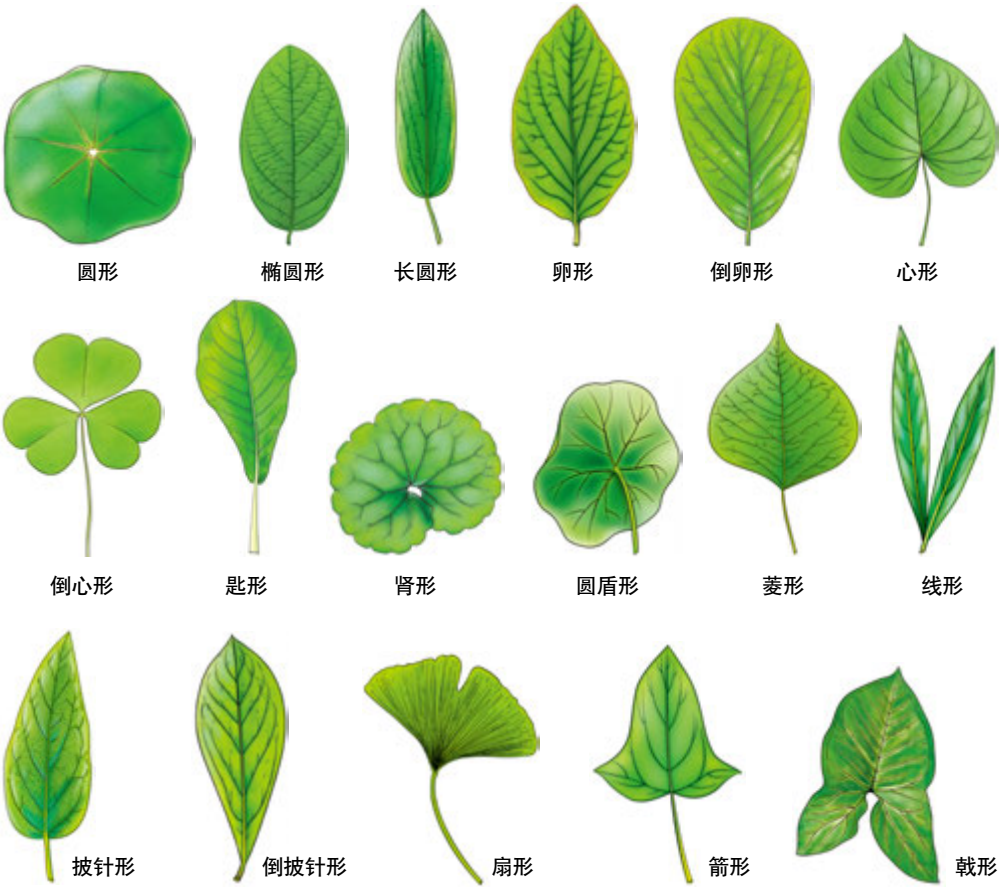
野菜：蔬菜中的隐者

野菜，被称为“蔬菜中的隐者”。与古代人靠野菜“救荒”不同，现代人食用野菜有更多目的。野菜的“绿色”“营养”“食疗”等价值是备受农药、化肥浸染的蔬菜无法相比的。如何采摘、食用野菜，是本书将要告诉你的内容。

认识野菜的“叶”

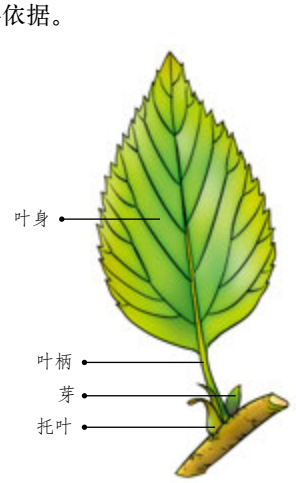
打开本书，需要做的第一件事就是要给自己补补生物课，即使你不是植物学专家，也能畅通无阻地游走于野菜的世界，不至于因为一些植物学名词而影响阅读。

为了帮助人们认识植物，生物学家根据植物叶子的形状对其做了大致分类，因此，叶形成了人们区分植物的重要依据之一。下面列举17种叶形：

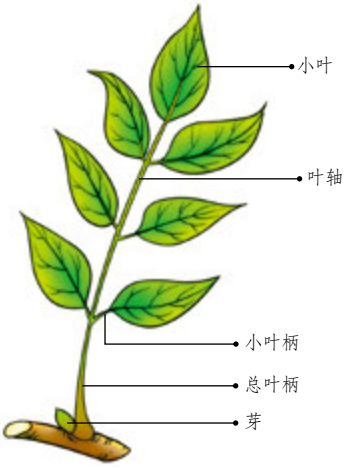


● 单叶与复叶

根据植物同一个叶柄上着生叶子的数目，将叶子分为单叶与复叶。其中复叶又分为三出复叶、掌状复叶、奇数羽状复叶、偶数羽状复叶、二回羽状复叶、三回羽状复叶，这也是区分植物的重要依据。



单叶



复叶

单叶：叶柄上只着生一个叶片的叶子。

复叶：一个叶柄上着生两个以上叶片的叶子。复叶又可分为：

三出复叶：在总叶柄顶端只着生三片小叶。

掌状复叶：小叶着生在总叶柄顶端，小叶柄呈掌状辐射排列。

羽状复叶：小叶在叶轴的两侧排列成羽毛状。其中小叶直接着生在总叶柄上的称一回羽状复叶或简称羽状复叶(如月季)，总叶柄分枝一次或二次，在分枝上着生小叶的，分别称为二回羽状复叶或三回羽状复叶。

奇数羽状复叶：羽状复叶中叶轴顶端只生长一片小叶的叶子。

偶数羽状复叶：羽状复叶中叶轴顶端着生两片小叶的叶子。

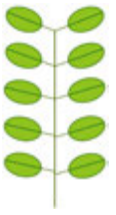
三回羽状复叶

单叶

三出复叶

掌状复叶

奇数羽状复叶



偶数羽状复叶

二回羽状复叶

●叶序

叶序即叶子在茎上的排列方式，主要包括互生、对生、轮生、簇生、基生。在确定了植物的叶形、单复叶之后，进一步辨别其叶序情况，基本上就能确定一种植物了。

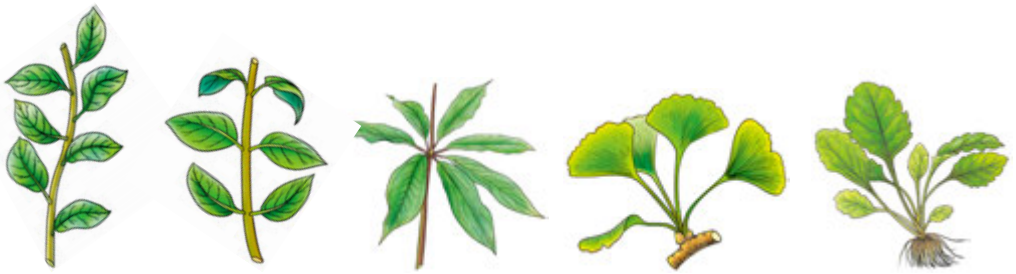
互生：每个节上只生一片叶子，在茎上交互而生。

对生：每个节上着生两片叶子，在茎上相对排列。

轮生：每个节上生有三片或更多的叶子，呈车轮状着生。

簇生：节间极度缩短，使叶子成簇生长在短枝上。

基生：无明显的地上茎，叶子从植株贴地的基部生出。



互生　对生　轮生　簇生　基生

●叶缘

叶缘即叶子边缘的形状。在认识了植物的叶形、单复叶、叶序之后，进一步观察植物的叶缘可以更准确地认识植物。

全缘：边缘平滑或近于平滑的叶子。

圆锯齿：边缘有向外突出的圆弧形的缺刻，两弧线相连处形成一内凹尖角。

锯齿：边缘有内、外角均尖锐的缺刻，缺刻的两边平直，而且齿尖向前。

波状齿：边缘稍显凸凹而呈波纹状的叶子。

羽状浅裂：叶片具羽状脉，裂片在中脉两侧像羽毛状分裂，裂片的深度不超过1/2。

羽状深裂：叶片具羽状脉，裂片深度超过1/2，但叶片并不因缺刻而间断。

羽状全裂：叶片具羽状脉，裂片深达中央，造成叶片间断，裂片之间彼此分开。

掌状浅裂：叶片具掌状脉，裂片沿脉间掌状排列，裂片的深度不超过1/2。

掌状深裂：叶片具掌状脉，裂片深度超过1/2，但叶片并不因缺刻而间断。

掌状全裂：叶片具掌状脉，裂片深达中央，造成叶片间断，裂片之间彼此分开。

全缘　圆锯齿　锯齿　波状齿　羽状浅裂

羽状深裂

羽状全裂

掌状浅裂

掌状深裂

掌状全裂

认识野菜的“花”

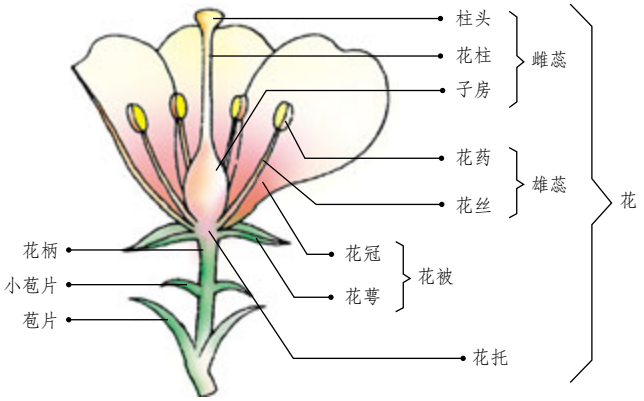
● 花的构造

花萼：花最外的第一轮为花萼，通常为绿色，其中每一小片叫萼片。

花冠：花的第二轮为花冠，通常大于花萼，有白、红、黄、蓝、紫等色，其中每一片叫花瓣。

雄蕊：花的第三轮为雄蕊，具有花丝、花药。

雌蕊：花的第四轮为雌蕊，具有子房、胚珠、花柱、柱头。



● 花的形状

漏斗形

杯形

钟形

蝶形

唇形

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com