

野食

YESHI

中国人的绿色饮食宝典

选取100余种各地野生植物，
对其名称、产地、形态、性味及其可食部分和食法做了
详细介绍，并附上近100种植物的简便菜谱。

〔明〕朱橚撰 程工校注

北京图书馆出版社





野食

YESHI



北京图书馆出版社

图书在版编目(CIP)数据

野食 / (明)朱橚撰. —北京:北京图书馆出版社, 2006.11

ISBN 7-5013-3198-7

I. 野… II. 朱… III. 野生植物: 蔬菜—菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第132259 号

书名 野食

著者 (明)朱橚 撰 程工 校注

出版 北京图书馆出版社 (100034 北京市西城区文津街 7 号)

发行 010-66139745, 66175620, 66126153

66174391 (传真), 66126156 (门市部)

E-mail cbs@nlc.gov.cn (投稿) btsfxb@nlc.gov.cn (邮购)

Website www.nlcpress.com

经销 新华书店

印刷 北京百花彩印有限公司

开本 787×1092 (毫米) 1/16

印张 19.5 彩插 8

版次 2006 年 11 月第 1 版 2006 年 11 月第 1 次印刷

字数 200 千字

书号 ISBN 7-5013-3198-7/T·11

定价 35.00 元

中国人的绿色饮食宝典

〔明〕朱橚撰 程工校注





责任编辑 / 王燕来

版式设计 / 九雅工作室

装帧设计 / 奇文雲海 
www.qwyh.com

俗看经典

一本书,如果没有令人称道的地方,其生命周期将是极其短暂的。这本书,出自 600 年前——1406 年,至今整整 600 年。是什么使得它有如此强劲的生命力,并得到国内外的一致赞誉?我想绝不是其作者的特殊身份(朱橚,朱元璋第五子)!因为,后人是不会、也不会追捧前皇帝或者王爷的。如果此书对后人没有足够的实用性,那它早就销声匿迹了。

这是一本极为奇特的书,它源于灾荒,也兴于灾荒(它其中记载的数量众多且随处可见的野菜,曾救济了天下百姓)。那么,如今盛世,它是否该功成身退了?恰恰相反,它的功效这才得以全部展现。

如今生活真是好了,好得大家再次为吃发愁——都吃得腻了!于是,亲友间总爱交流的就是哪里又出了特色餐厅,那餐厅有什么特色菜——而这些特色菜,一般就指野菜。前几年也曾兴过吃野生动物,但随着环保意识逐渐增强,大家都转而青睐野菜了。

如果只去餐厅里吃,那大家还是不需要看这书的(让餐厅老板买一本足矣)。可作为家庭主妇,我想,还是应该仔细看看此书。前些日子,食疗的书异军突起——大家钱包鼓了,自然就关心起健康了。当我收到朋友的赠书后,也曾仔细研读。当我看到那书中介绍芋头的营养成分特高,就立即炖了满满一锅芋头排骨。可很不幸,仅吃了一小半,我和爱人就足足胀气一周——这真的很令人郁闷。可更令人郁闷的是,当我查看《救荒本草》时,我才得知,古人早在几百年前就已经清晰记录——芋头,有小毒。可如今的食疗书,却没有只字片语的提示。

600 年前,古人记录了 414 种野生食物(当然,经过年代的变迁,如今一部分变成了家常菜;也有一部分被遗忘),朱橚令优秀的画工画出栩栩如生的图像,更让植物学家们详尽记录了各种食物的食性——这一点非常重要。对于食

物的食“性”，此书记录得简洁明了，短短几字：性热（寒、凉、温），无毒（小毒、大毒），已经让大众一目了然。

中国人大多知道自己上火了，也大都知悉几种“性凉”的食物，可大众对食物的食“性”还是所知甚少（那些营养书更是很少涉及）。而此书原刻本的明确记载和如今的清晰校注，读者基本可做到对症食菜。这就避免了读者在上火时还食用热性食物，以免火上浇油；避免了在体寒时还食用寒性食物，以免雪上加霜；更不会被那些时髦的食疗书所“毒”害！

当然，能增长些植物知识也是阅读本书的另一收获。记得前几年的一个初春，我和友人到香山后山春游，突然发现一棵椿树发出新芽，我兴奋得边大叫边跑过去，想采些回来食用。友人立即叫住了我，告诉我：那是臭椿，那是不能吃的！我由愕然到警醒：自己的植物知识实在太贫乏太贫乏——这对户外运动爱好者来说，实在是糟糕透顶的事。因为，如果哪天不小心在荒野迷路，或许守着遍地的野菜也将饿毙（现在我基本不会有如此忧虑了）。

那天，我在院子里发现几簇杂草有些眼熟，凑近一看，居然是薄荷！我欣喜地跑回家拿了工具，就转回去挖掘，几个在一旁闲聊的老太太在轻声嘀咕：她挖那杂草干嘛呢？悄悄告诉读者，我把它种在了花盆里，在打瞌睡的时候摘片叶子往口里一扔，立即，满口清香，神清气爽！这，让我更加钟爱野食！

李玉琼

草 部

叶可食 // 1

1.刺蓟菜 // 2

2.大蓟 // 3

3.山苋菜 // 4

4.款冬花 // 5

5.篇蓄 // 6

6.大蓝 // 7

7.石竹子 // 8

8.红花菜 // 9

9.萱草花 // 10

10.车轮菜 // 11

11.白水荳苗 // 12

12.黄耆 // 13

13.威灵仙 // 14

14.马兜零 // 15

15.旋覆花 // 16

16.防风 // 17

17.薺臭苗 // 18

18.泽漆 // 19

19.酸浆草 // 20

20.藁本 // 21

21.蛇床子 // 22

22.桔梗 // 23

23.茴香 // 24

24.夏枯草 // 25

25.柴胡 // 26

26.漏芦 // 27

27.龙胆草 // 28

28.鼠菊 // 29

29.前胡 // 29

30.猪牙菜 // 30

31.地榆 // 30

32.川芎 // 31

33.葛勒子秧 // 32

34.青杞 // 32

35.连翘 // 33

36.仙灵脾 // 34

37.野生姜 // 35

38.马兰头 // 36

39.豨薟 // 37

40.泽泻 // 38

41.竹节菜 // 39

42.独扫苗 // 39

43.歪头菜 // 40

44.兔儿酸 // 40

45.碱蓬 // 41

46.间蒿 // 41

47.水葛苳 // 42

48.金盏菜 // 42

- | | |
|----------------|---------------|
| 49.水辣菜 // 43 | 75.粉条儿菜 // 58 |
| 50.紫云菜 // 43 | 76.辣椒菜 // 58 |
| 51.鸦葱 // 44 | 77.毛连菜 // 59 |
| 52.匙头菜 // 45 | 78.小桃红 // 59 |
| 53.鸡冠菜 // 45 | 79.青荚儿菜 // 60 |
| 54.水蔓菁 // 46 | 80.八角菜 // 60 |
| 55.野圆苳 // 46 | 81.耐惊菜 // 61 |
| 56.牛尾菜 // 47 | 82.地棠菜 // 61 |
| 57.山箭菜 // 47 | 83.鸡儿肠 // 62 |
| 58.绵丝菜 // 48 | 84.雨点儿菜 // 62 |
| 59.米蒿 // 48 | 85.白屈菜 // 63 |
| 60.山芥菜 // 49 | 86.草零陵香 // 63 |
| 61.舌头菜 // 49 | 87.扯根菜 // 64 |
| 62.紫香蒿 // 50 | 88.水落葵 // 65 |
| 63.金盏儿花 // 50 | 89.凉蒿菜 // 65 |
| 64.费菜 // 51 | 90.粘鱼须 // 66 |
| 65.六月菊 // 52 | 91.节节菜 // 67 |
| 66.柳叶菜 // 52 | 92.堇堇菜 // 67 |
| 67.千屈菜 // 53 | 93.野艾蒿 // 68 |
| 68.婆婆指甲菜 // 54 | 94.婆婆纳 // 69 |
| 69.铁杆蒿 // 54 | 95.野茴香 // 69 |
| 70.山甜菜 // 55 | 96.蝎子花菜 // 70 |
| 71.剪刀股 // 55 | 97.白蒿 // 70 |
| 72.水苏子 // 56 | 98.野苘蒿 // 71 |
| 73.风花菜 // 56 | 99.野粉团儿 // 71 |
| 74.鹅儿肠 // 57 | 100.蚰蜒菜 // 72 |

实可食

- | | |
|----------------|-----------------|
| 101.狗掉尾苗 // 72 | 127.珍珠菜 // 86 |
| 102.石芥 // 73 | 128.杜当归 // 87 |
| 103.獾耳菜 // 73 | 129.风轮菜 // 87 |
| 104.回回蒜 // 74 | 130.鹿蕨菜 // 88 |
| 105.地槐菜 // 74 | 131.拖白练苗 // 88 |
| 106.螺麝儿 // 75 | 132.透骨草 // 89 |
| 107.泥糊菜 // 75 | 133.山芹菜 // 90 |
| 108.兔儿丝 // 76 | 134.酸桶笋 // 91 |
| 109.老鹳筋 // 76 | 135.金刚刺 // 91 |
| 110.绞股蓝 // 77 | 136.柳叶青 // 92 |
| 111.山梗菜 // 77 | 137.大蓬蒿 // 92 |
| 112.柿娘蒿 // 78 | 138.狗筋蔓 // 93 |
| 113.鸡肠菜 // 78 | 139.兔儿伞 // 93 |
| 114.水葫芦苗 // 79 | 140.地花菜 // 94 |
| 115.胡苍耳 // 79 | 141.杓儿菜 // 95 |
| 116.水棘针苗 // 80 | 142.佛指甲 // 95 |
| 117.沙蓬 // 80 | 143.虎尾草 // 96 |
| 118.麦蓝菜 // 81 | 144.野蜀葵 // 96 |
| 119.女娄菜 // 81 | 145.蛇葡萄 // 97 |
| 120.委陵菜 // 82 | 146.星宿菜 // 97 |
| 121.独行菜 // 82 | 147.水蓑衣 // 98 |
| 122.山蓼 // 83 | 148.牛妳菜 // 98 |
| 123.花蒿 // 83 | 149.小虫儿卜单 // 99 |
| 124.葛公菜 // 84 | 150.兔儿尾苗 // 99 |
| 125.鲫鱼鳞 // 84 | 151.地锦苗 // 100 |
| 126.尖刀儿苗 // 85 | 152.野西瓜苗 // 100 |

153.香茶菜 // 101

154.薷麻 // 101

155.毛女儿菜 // 102

156.牻牛儿苗 // 102

157.铁扫帚 // 103

158.山小菜 // 103

159.羊角苗 // 104

160.楼斗菜 // 105

161.瓠菜 // 105

162.变豆菜 // 106

163.和尚菜 // 106

根可食 // 107

164.萎蕤 // 107

165.百合 // 108

166.天门冬 // 109

167.章柳根 // 110

168.沙参 // 111

169.麦门冬 // 112

170.苧根 // 113

171.苍术 // 114

172.菖蒲 // 115

173.菖子根 // 116

174.茅嫂根 // 116

175.野胡萝卜 // 117

176.绵枣儿 // 117

177.土栾儿 // 118

178.野山药 // 119

179.金瓜儿 // 119

180.细叶沙参 // 120

181.鸡腿儿 // 120

182.山蔓菁 // 121

183.老鸦蒜 // 121

184.山萝卜 // 122

185.獐牙菜 // 122

186.地参 // 123

187.鸡儿头苗 // 124

实可食 // 125

188.雀麦 // 125

189.回回米 // 126

190.蒺藜子 // 127

191.藜子 // 128

192.稗子 // 128

193.穆子 // 129

194.川谷 // 129

195.莠草子 // 130

196.野黍 // 130

197.鸡眼草 // 131

198.燕麦 // 132

199.泼盘 // 133

200.丝瓜苗 // 134

201.地角儿苗 // 135

202.马包儿 // 135

- 203.山黧豆 // 136
- 204.龙芽草 // 136
- 205.地稍瓜 // 137
- 206.鸡冠果 // 137
- 207.锦荔枝 // 138
- 叶及实皆可食 // 139
- 208.羊蹄苗 // 139
- 209.苍耳 // 140
- 210.姑娘菜 // 141
- 211.土茜苗 // 142
- 212.王不留行 // 143
- 213.白薇 // 144
- 214.蓬子菜 // 145
- 215.胡枝子 // 145
- 216.米布袋 // 146
- 217.天茄儿苗 // 146
- 218.苦马豆 // 147
- 219.猪尾巴苗 // 147
- 根及叶皆可食 // 148
- 220.黄精苗 // 148
- 221.地黄苗 // 149
- 222.牛旁子 // 150
- 223.远志 // 151
- 224.杏叶沙参 // 152
- 225.藤长苗 // 153
- 226.牛皮消 // 153
- 227.菹草 // 154
- 228.水豆儿 // 154
- 229.草三奈 // 155
- 230.水葱 // 155
- 根及笋皆可食 // 156
- 231.蒲笋 // 156
- 232.芦笋 // 157
- 233.茅芽根 // 158
- 根及花皆可食 // 159
- 234.葛根 // 159
- 235.何首乌 // 160
- 根及实皆可食 // 162
- 236.瓜楼根 // 162
- 237.砖子苗 // 163
- 花及叶皆可食 // 164
- 238.菊花 // 164
- 239.金银花 // 165
- 240.望江南 // 166
- 241.大蓼 // 166
- 茎可食 // 167
- 242.黑三棱 // 167
- 243.苕丝菜 // 167
- 244.水慈菰 // 168
- 笋及实皆可食 // 169
- 245.茭笋 // 169

木 部

叶可食 // 172

- 1.茶树 // 172
- 2.夜合树 // 173
- 3.木槿树 // 174
- 4.白杨树 // 175
- 5.黄栌 // 175
- 6.椿树芽 // 176
- 7.椒树 // 177
- 8.棕子树 // 178
- 9.云桑 // 178
- 10.黄楝树 // 179
- 11.葇芽树 // 179
- 12.冻青树 // 180
- 13.月芽树 // 181
- 14.女儿茶 // 181
- 15.省沽油 // 182
- 16.白槿树 // 182
- 17.回回醋 // 183
- 18.槭树芽 // 183
- 19.老叶儿树 // 184
- 20.青杨树 // 184
- 21.龙栢芽 // 185
- 22.兜栌树 // 185

23.青岗树 // 186

24.檀树芽 // 186

25.山茶科 // 187

26.木葛 // 187

27.花楸树 // 188

28.白辛树 // 188

29.木栾树 // 189

30.乌桕树 // 189

31.刺楸树 // 190

32.山格刺树 // 190

33.黄丝藤 // 191

34.筧树 // 192

35.报马树 // 192

36.椴树 // 193

37.臭栝 // 193

38.坚荚树 // 194

39.臭竹树 // 194

40.马鱼儿条 // 195

41.老婆布帖 // 196

实可食 // 197

42.蕤核树 // 197

43.酸枣树 // 197

44.橡子树 // 198

45.山藜儿 // 198

46.荆子 // 199

47.实枣儿树 // 200

- 48.孩儿拳头 // 201
 49.山里果儿 // 202
 50.无花果 // 203
 51.青舍子条 // 204
 52.白棠子树 // 204
 53.拐枣 // 205
 54.木桃儿树 // 205
 55.石冈橡 // 206
 56.水茶白 // 206
 57.野木瓜 // 207
 58.土栾树 // 207
 59.骆驼布袋 // 208
 60.婆婆枕头 // 208
 61.吉利子树 // 209

叶及实皆可食 // 210

- 62.枸杞 // 210
 63.栢树 // 211
 64.皂荚树 // 212
 65.楮桃树 // 213
 66.柘树 // 214
 67.木羊角科 // 215
 68.青檀树 // 215
 69.山榉树 // 216

花可食 // 217

- 70.藤花菜 // 217
 71.橐齿花 // 217

- 72.楸树 // 218
 73.腊梅花 // 218
 74.马棘 // 219

花及叶皆可食 // 220

- 75.槐树芽 // 220

花叶实皆可食 // 221

- 76.棠梨树 // 221

- 77.文冠花 // 221

叶及实皆可食 // 222

- 78.桑椹树 // 222

- 79.榆钱树 // 223

笋可食 // 224

- 80.竹笋 // 224

米穀部

实可食 // 226

- 81.野豌豆 // 226
 82.劳豆 // 226
 83.山扁豆 // 227
 84.回回豆 // 227
 85.胡豆 // 228
 86.蚕豆 // 229
 87.山菘豆 // 230
 88.荞麦苗 // 231

叶及食皆可食 // 231

89.御米花 // 231

90.赤小豆 // 232

91.山丝苗 // 233

92.油子苗 // 234

93.黄豆苗 // 235

94.刀豆苗 // 236

95.眉儿豆苗 // 236

96.紫豇豆苗 // 237

97.苏子苗 // 237

98.豇豆苗 // 238

99.山黑豆 // 238

100.舜芒谷 // 239

果 部

实可食 // 242

101.樱桃树 // 242

102.榧子树 // 242

103.胡桃树 // 243

104.柿树 // 244

105.梨树 // 245

106.葡萄 // 246

107.李子树 // 247

108.木瓜 // 248

109.郁李子 // 249

110.菱角 // 250

111.软枣 // 251

112.野葡萄 // 251

113.梅杏树 // 252

114.野樱桃 // 252

叶及实皆可食 // 253

115.石榴 // 253

116.杏树 // 254

117.枣树 // 255

118.桃树 // 256

119.沙果子树 // 257

根可食 // 258

120.芋苗 // 258

121.铁蒺藜 // 259

根及实皆可食 // 260

122.莲藕 // 260

123.鸡头实 // 261

菜 部

叶可食 // 264

124.芸薹菜 // 264

125.苋菜 // 265

126.苦苣菜 // 266

127.苦蕒菜 // 266

128.马齿苋菜 // 267

129.莙苣菜 // 268

130.邪蒿 // 268

131.同蒿 // 269

132.冬葵菜 // 269

133.蓼芽菜 // 270

134.荆芥 // 270

135.苜蓿 // 271

136.薄荷 // 272

137.水蘩 // 273

138.香菜 // 274

139.银条菜 // 275

140.后庭花 // 275

141.火焰菜 // 276

142.山葱 // 276

143.背韭 // 277

144.水芥菜 // 277

145.遏蓝菜 // 278

146.牛耳朵菜 // 278

147.山白菜 // 279

148.山宜菜 // 279

149.山苦蕒 // 280

150.南芥菜 // 280

151.山莴苣 // 281

152.燕儿菜 // 281

153.黄鹌菜 // 282

154.字字丁菜 // 283

155.柴韭 // 284

156.野韭 // 284

根可食 // 285

157.甘露儿 // 285

158.地瓜儿苗 // 85

根叶皆可食 // 286

159.泽蒜 // 286

160.楼子葱 // 286

161.薤韭 // 287

163.野蔓菁 // 287

162.水萝卜 // 288

叶及实皆可食 // 289

164.荠菜 // 289

165.紫苏 // 290

166.桂子 // 291

167.灰菜 // 291

168.丁香茄儿 // 292

根及实皆可食 // 293

169.山药 // 293

野食

草部

叶可食 一六三种

根可食 二十四种

实可食 二十种

叶及实皆可食 十二种

根及叶皆可食 十一种

根及笋皆可食 三种

根及花皆可食 二种

根及实皆可食 二种

花及叶皆可食 四种

茎可食 三种

笋及实皆可食 一种