

50种野菜

的营养价值与食疗

● 李桂凤 主编



金盾出版社

50 种野菜的营养 价值与食疗

名誉主编

任凤山 柳 琪 吕 潇

主 编

李桂凤

副主编

董淑敏 吴长举 赵善仓 王晓华

编著者

毛江胜 万春燕 赵平娟 张丙春

黎秀卿 郝征红 张 红 王文正

王学君 姜国华 汝 医 朱爱国

丁蕊艳 杜红霞 李宗霖 邓立刚

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书根据营养学与中医学理论,结合民间的食疗与验方,通过实验检测、分析整理、总结归纳,详细介绍了50种野菜的营养成分及食用价值、药用价值等。内容丰富,通俗易懂,科学实用,适合广大养生健身爱好者阅读,尤其适合防病治病,增强体质的中老年人参考。

图书在版编目(CIP)数据

50种野菜的营养价值与食疗/李桂凤主编. —北京:金盾出版社,2006.11

ISBN 7-5082-4091-X

I.5… II. 李… III. ①野生植物:蔬菜-食品营养②野生植物:蔬菜-食物疗法 IV. ①R151.3②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 056111 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京2207工厂

正文印刷:北京丰富彩艺印刷有限公司

装订:北京丰富彩艺印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:5 字数:124千字

2006年11月第1版第1次印刷

印数:1—11000册 定价:9.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



饭包草



酢浆草



水苦菜



反枝苋



苣荬菜



刺儿菜



酸模



野薄荷



毛泡桐花



鬼针草



水 蓼



燕尾菜



鸡蛋花



鸭跖草



牛 膝



洋槐花



前言



中国历史悠久,是世界人口最多的国家,也是利用野菜历史最悠久、种类最丰富的国家。药食同源的独特理念,浩瀚的医学典籍,璀璨的饮食文化,早已使野菜成为镶嵌在民族文化长卷上耀眼的明珠。

野菜原指供蔬食之用的非栽培植物。目前,关于野菜的共识是,它既包括一直处于野生状态供蔬食之用的植物,也包括曾为栽培但久已退出菜圃者,还包括与栽培蔬菜并存但始终保持形态、风味显著差异者。

“民以食为天”。野菜从被人们认知的第一天起,就与中华民族灿烂的传统文化联系在一起。《诗经·大雅·绵》曰:“周原膴膴,萁茶如飴。”意思是周围田野宽广肥美,萁菜之味甘如饴糖。野菜在中国革命史上也作出了重要贡献,在长征路上,当地老百姓不但送子参军,还送上一筐筐野菜,战士们认识了野菜,一路行军,一路采食,胜利走完了二万五千里长征。

中国传统医药历史悠久,自神农氏尝百草,历经 5 000 年的考验。中药是中华民族的瑰宝,那么野菜就是宝库中的一颗明珠,是立于传统秘方之林的一朵瑰丽的奇葩。例如,一棵野菜可治百病,一片绿叶能使癫痫患者立刻苏醒……它是我们民族智慧的结晶,是祖先经验的积累。

野菜与中医药的结合,形成了中华民族特有的“药食同源”文化。东汉许慎的《说文解字》曰:“菜,草之可食者。从草采声。”又曰:“药,治病草也。从草乐声。”前后二个“从草”使两者结下了不解之缘。菜和药的传统结合,不仅为全球兴起饮食、营养、保健潮流打下了理论与实践基础,也为我国野菜的研究开辟了一条新的途径。数百年来,人们食用野菜,已证明它无毒、无害、无不良反

应,而且营养价值和药用价值高、保健功能强,实为可口的美味佳肴,人们还用它治疗许多疑难病症。

随着商品经济的发展和膳食结构的改善,野菜受到人们的青睐,国内兴起了“野菜食品热”,国际市场上对野菜食品的需求量也不断增加。但是人们只知道食用野菜,而对野菜的营养成分、功能作用了解甚少,缺乏深层次的主动开发。为了普及野菜的科学知识,我们在全中国范围内(北到吉林省的长白山,南到昆明、西双版纳、海南,东到山东半岛,西到新疆),采集了 190 多种野菜,借助现代医学、生物学、化学的科学手段及先进的分析仪器,对这些野菜的活性成分、营养成分进行了检测和分析,发现高蛋白、高赖氨酸含量的可食野生植物 38 种,高维生素 C 含量的 29 种,高胡萝卜素含量的 21 种,高维生素 E 含量的 104 种,以及多种无机盐和活性成分极为丰富的可食野生植物。其中发现了一种野菜的活性成分高于常食蔬菜的几十倍。美国匹兹堡大学癌症研究所最新研究表明,这种活性物质不但能够杀死肝癌细胞,还能摧毁包括乳腺癌和皮肤癌在内的其他类型的癌细胞,这种从植物中提取的活性物质是通过一种新的生长调节机制而抑制癌细胞,为野菜的研究开发利用提供了理论基础和科学依据。

中国野菜有 200 多种,分属 40 余科,常见 100 多种。本书从中选出人们常食的、易采到的 50 种野菜,按照植物学进行分类。全书共分十一章,一章作为一科,一种野菜作为一节。每一种野菜分别介绍了概况,包括科属、别名、特征、分布、营养成分、食用、药用的内容。书中还配有可食期的图片,便于识别。本书图文并茂,文字通俗易懂,内容科学,简明扼要,适合广大城乡居民阅读,也可供营养工作者参考。

本书在编写过程中得到著名植物学家李法曾教授和山东省农业科学院李耀镗研究员的指导,在此特表谢意。

李桂凤

2006 年 6 月

**金盾版图书,科学实用,
通俗易懂,物美价廉,欢迎选购**

“菜篮子”与健康	6.50 元	疗方	8.50 元
饮食补钙	13.00 元	百病肉食疗法	10.00 元
饮食营养搭配 110 问	4.00 元	蔬菜食疗方	9.50 元
饮食营养 500 忌	8.50 元	水果食疗方	11.50 元
日常饮食宜与忌	8.00 元	五谷杂粮食疗方	10.00 元
家庭药膳(修订版· 另有 VCD)	12.00 元	豆腐食疗方	5.00 元
家庭药酒	8.50 元	牛奶豆浆的保健功能与 食疗方	11.00 元
家庭药茶	12.00 元	山楂的保健功能与食疗方	9.50 元
家庭药粥	11.00 元	莲子木耳的保健功能与 食疗方	13.00 元
药膳火锅	7.00 元	食用菌的保健功能与食 疗方	8.50 元
家庭四季保健食谱	11.50 元	核桃的保健功能与食疗方	6.60 元
家庭保健菜谱	9.50 元	山药的保健功能与食疗方	8.00 元
现代家庭保健食疗方	13.00 元	栗子花生的保健功能与 食疗方	12.00 元
益智健脑食疗方	6.00 元	西洋参的保健食疗与药 用配方	10.00 元
止咳平喘食疗方	9.00 元	甲鱼乌鸡的保健功能与 食疗方	14.00 元
防暑解暑食疗方	8.00 元	枸杞子的保健功能与药 用便方	8.00 元
男性壮阳食疗汤	5.00 元	枣的保健功能与药用 便方	4.50 元
减肥健身食谱	11.00 元	鱼的食疗与药用	13.00 元
四季养生保健食疗汤	7.50 元	蜂蜜的保健功能与药用便方	7.50 元
检验指标异常人员饮 食调养	8.00 元	茶的保健功能与药用便方	
中老年人饮食调养	6.50 元		
中老年人营养保健	10.00 元		
老年人饮食营养与健康	7.00 元		
老年人饮食宜与忌	6.00 元		
老年食养食疗(修订版)	9.50 元		
中小學生护眼明目食			

(第二版)	4.00 元	老年消化系统疾病防治	
茶的保健功能与药用便方		与调养	15.00 元
(第二次修订版)	8.50 元	老年骨关节疾病防治与	
醋的保健功能与药用便方	6.00 元	调理	7.00 元
黑色食品的保健功能与		老年呼吸系统疾病防治	
食疗方	7.20 元	与调养	10.50 元
白色食品保健功能与食		老年泌尿系统疾病防治	
疗方	13.50 元	与调养	12.00 元
黄色食品的保健功能与		老年皮肤病防治与调养	10.00 元
食疗方	7.50 元	老年糖尿病及并发症防治	
红色食品保健功能与食		与调养	12.00 元
疗方	14.00 元	老年精神疾病防治与调养	18.00 元
绿色食品的保健功能与		老年男科疾病防治与调养	26.00 元
食疗方	10.00 元	肿瘤防治与调养	13.50 元
花粉保健佳品及使用方法	4.50 元	养生延年药茶集锦	17.00 元
蜂王浆保健与美容知识		养生延年药膳集锦	19.50 元
问答	8.00 元	养生延年酒疗集锦	15.50 元
科学补充维生素和微量		养生延年粥疗集锦	15.50 元
元素知识问答	10.00 元	养生延年汤疗集锦	10.50 元
滋补中药的合理使用	12.00 元	养生延年中药方剂	12.00 元
四季话养生	10.00 元	老年运动健身方法	13.50 元
百岁寿星长寿经	13.50 元	老年人美容化妆保健法	10.00 元
生活方式与长寿	7.50 元	老年家庭按摩	14.00 元
老年人心理健康咨询	12.00 元	老年饮食起居保健常识	12.00 元
老年心理咨询典型案例		老年人合理用药指南	15.00 元
解析	15.00 元	老年常见病化验单解读	9.00 元
老年婚姻与性生活咨询	16.00 元	老年人家庭护理	15.00 元
老年科学健身咨询	11.00 元	老年重危急症救治知识	12.50 元

以上图书由全国各地新华书店经销。凡向本社邮购图书者,另加 10% 邮挂费。书价如有变动,多退少补。邮购地址:北京市丰台区晓月中路 29 号院金盾出版社邮购部,联系人徐玉珏,邮政编码:100072,电话:(010) 83210682,传真:(010)83219217。



一、菊 科

- | | | | |
|--------------|------|--------------|------|
| (一)刺儿菜 | (1) | (六)鬼针草 | (19) |
| (二)苦蕒菜 | (5) | (七)马兰 | (21) |
| (三)蒲公英 | (8) | (八)茵陈蒿 | (24) |
| (四)滇苦蕒 | (13) | (九)碱菀 | (29) |
| (五)苣蕒菜 | (16) | (十)山苦蕒 | (31) |

二、石 竹 科

- | | | | |
|--------------|------|--------------|------|
| (一)繁缕 | (35) | (三)麦篮菜 | (39) |
| (二)麦瓶菜 | (37) | | |

三、十字花科

- | | | | |
|--------------|------|--------------|------|
| (一)荠菜 | (43) | (三)独行菜 | (49) |
| (二)播娘蒿 | (47) | | |

四、蓼 科

- | | | | |
|-------------|------|---------------|------|
| (一)酸模 | (52) | (三)水蓼 | (58) |
| (二)篇蓄 | (54) | (四)酸模叶蓼 | (60) |

五、苋 科

- | | | | |
|--------------|------|-------------|------|
| (一)反枝苋 | (64) | (三)牛膝 | (70) |
| (二)绿苋 | (67) | | |

六、桔 梗 科

- | | | | |
|--------------|------|-------------|------|
| (一)燕尾菜 | (74) | (二)桔梗 | (76) |
|--------------|------|-------------|------|

七、藜 科

- (一)黄须菜..... (79) (三)猪毛菜..... (84)
(二)地肤..... (81) (四)藜..... (86)

八、鸭跖草科

- (一)鸭跖草..... (89) (二)饭包草..... (91)

九、桑 科

- (一)葎草..... (94) (二)桑..... (97)

十、玄参科

- (一)水苦菜 (103) (二)地黄 (105)

十一、其 他 科

- (一)龙芽草 (110) (九)榆钱 (132)
(二)猪殃殃 (113) (十)乌莓 (135)
(三)洋槐花 (116) (十一)毛泡桐花 (138)
(四)野薄荷 (119) (十二)毛白杨花 (140)
(五)地梢瓜 (122) (十三)酢浆草 (142)
(六)鸡蛋花 (124) (十四)马齿苋 (145)
(七)戴草 (126) (十五)紫花地丁 (150)
(八)车前草 (128)





一、菊 科

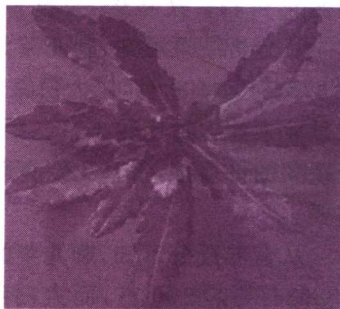
(一)刺 儿 菜

1. 概 述

(1)科属:刺儿菜为菊科菊属。

(2)别名:小菊、刺牙菜、青青菜。

(3)特征:多年生草本,高25~30厘米,茎基部生长多数须根。根细长,白色,肉质,茎直立。微紫色,有纵槽,被白色柔毛,上部稍有分支。叶互生,无柄,叶片长椭圆形或椭圆状披针形,先端钝,有刺尖,基部圆钝,全缘或微齿裂,边缘有金黄色小刺,两面均被有棉毛,



刺儿菜

开花后下部叶凋落。春夏季开花,头状花序顶生,直立;花单性,雌雄异株;管状花,紫红色。瘦果椭圆形或卵形;冠毛羽毛状。

(4)分布:最为常见常食的野生蔬菜,全国各地均有分布,很易采到。在灾荒年,人们称它“含有大半粮食”,因为它蛋白质含量很高,救活了许多人的生命,很有开发利用价值。

2. 营养成分

(1)主要营养成分(克/100克):水分 89.09,糖类 2.96,粗脂



50 种野菜的营养价值与食疗

肪 0.52, 蛋白质 3.22, 粗灰分 1.71, 粗纤维 1.75。

(2) 无机盐、微量元素(毫克/100 克): 钾 296.67, 镁 84.02, 铜 0.17, 锰 0.35, 钙 377.95, 磷 45.20, 铁 3.55, 锌 0.46, 硒 36.00 微克/100 克。

(3) 维生素(毫克/100 克): 维生素 C 16.64, 维生素 K₁ 7.88, 维生素 E 2.34, 维生素 B₂ 0.39, 胡萝卜素 3.90。

(4) 氨基酸(克/100 克): 天冬氨酸 0.29, 谷氨酸 0.23, 半胱氨酸 0.63, 异亮氨酸 0.10, 苯丙氨酸 0.09, 组氨酸 0.04, 苏氨酸 0.09, 甘氨酸 0.10, 缬氨酸 0.12, 亮氨酸 0.16, 赖氨酸 0.10, 精氨酸 0.13, 丝氨酸 0.09, 丙氨酸 0.11, 蛋氨酸 0.04, 酪氨酸 0.07, 脯氨酸 0.11, 氨 0.03, 总量为 2.53。

从分析结果可知, 刺儿菜无机盐含量丰富。刺儿菜中钙含量为 378 毫克/100 克, 比大白菜 61 毫克/100 克要高出许多。各种微量元素的含量比较丰富。硒含量高达 36.00 微克/100 克, 是一般蔬菜的许多倍, 每日 120 克新鲜的刺儿菜, 几乎可满足人体硒的需要。

从营养成分可知, 刺儿菜的维生素含量丰富。维生素 E 含量达 2.34 毫克/100 克, 而大白菜的维生素 E 仅含 0.92 毫克/100 克。维生素 E 作为一种自由基清除剂, 可以延缓衰老, 在预防疾病中起着重要的生理作用。维生素 K₁ 的含量极高, 可达 7.88 毫克/100 克, 显著高于一般的绿色蔬菜, 是常食蔬菜中含量最高的菠菜的 5 倍, 是西红柿的 16.5 倍, 是土豆的 82.5 倍。它极高的维生素 K₁ 含量, 决定了它具有止血、促进肝细胞恢复功能, 以及防癌、治癌的功效。此外, 维生素 B₂ 0.39 毫克/100 克, 还含有胆碱、皂苷、儿茶酚胺类、生物碱等。从测定结果看出, 硒、钾的含量较高。硒的抗氧化、抗衰老、提高免疫能力已早被人们所证实。钾在调节人体的酸碱平衡中具有重要生理功能。刺儿菜中维生素 K₁ 含量很高。最近, 匹兹堡大学癌症研究所肝癌中心的科学家发现,



维生素 K 能抑制肝癌细胞生长,并已在匹兹堡大学的新闻公报进行了介绍。这一研究表明,这种维生素 K 在组织培养液中,不但能够杀死肝癌细胞,还能摧毁包括乳腺癌和皮肤癌在内的其他类型的癌细胞。维生素 K 是通过一种新的生长调节机制抑制癌细胞的。

3. 食 用

嫩茎叶可食。沸水焯后炒食、做汤或与其他主食混合蒸食,还可以和小豆腐做菜吃。

(1) 炒刺儿菜

用料:刺儿菜 500 克,精盐、葱花、味精、植物油各适量。

做法:先将刺儿菜洗净,入沸水中焯一下,投凉后捞出,沥净水分,切段。将锅内油烧热,加入葱花煸香,再加刺儿菜、精盐炒至入味,点入味精,出锅即成。

功效:凉血,祛痰,止血。适用于吐血、尿血、血崩、急性肝炎等病症。

(2) 刺儿菜小豆腐

用料:刺儿菜 500 克,黄豆粢 100 克,葱花、味精、植物油各少许。

做法:将刺儿菜洗净,入沸水中焯一下,捞出洗去苦味,沥净水分,切碎。将锅内油烧热,加入葱花煸香,再加刺儿菜、精盐炒至入味,把黄豆粢放锅内炒香,投入炒好的刺儿菜,拌匀炒至入味,点入味精,出锅即成。

功效:健脾,润燥,凉血,止血。适用于吐血、鼻出血、消渴、烦热、腹胀、羸瘦等病症。

(3) 刺儿菜蒸包

用料:面粉 500 克,刺儿菜 100 克,熟肉丁 100 克,韭菜 100 克,榨菜、植物油、味精各适量。



做法:先将熟的肉丁、韭菜切碎,和预先做好的刺儿菜小豆腐拌在一起放入盆中,加入精盐、味精、猪油拌匀成馅。再将面粉放入泡好酵母粉的盆内,和成面团,放置温暖处发酵。取发酵好的面团揪成小面剂,擀成包子面皮,包馅成包子,上笼蒸熟即成。

功效:其有很好的滋补和营养价值,可保护肝脏、除烦恼,防治癌症。

4. 药 用

我国古代本草中记载有很多用刺儿菜治疗疑难杂症的民间验方。带花全草或根状茎入药。性凉,味苦。具有利尿、凉血、止血、化瘀的功效。据《衷中参西录》中记载:“鲜小蓟根,性凉濡润,善入血分,最清血分之热,……其性不但能凉血止血,兼能活血解毒。”药理实验表明,小蓟有止血、抗菌、利胆、降压和降胆固醇的作用。并有消痈解毒、清热除烦、恢复肝功能、促进细胞再生的功效。对急性粒细胞白血病、淋巴肉瘤、肺癌、甲状腺肿瘤、肠癌、肝癌、膀胱癌均有抑制治疗作用。

(1)传染性肝炎:刺儿菜干根 30 克或鲜品 60 克,水煎去渣,加白糖适量服,每日 2 次,儿童酌减。

(2)肺痈:鲜刺儿菜、金银花各 60 克,水煎服。

(3)腮腺炎:鲜刺儿菜适量,醋少许,共捣取汁,涂患处。

(4)风热火盛:鲜刺儿菜嫩芽洗净,醋拌食或炒菜食用。

(5)暑热烦闷、呕吐、血痢:刺儿菜叶洗净,捣汁,加白糖饮,每次 300~500 毫升。

(6)流产后流血不止:刺儿菜、益母草各 100 克,水煎服。

(7)尿血:鲜刺儿菜、仙鹤草各 15 克,水煎服。

(8)外伤出血:鲜刺儿菜捣烂或干品研末,外敷,对于外伤出血有特效,止血快,且伤口不会发炎。

(9)疮疥红肿:鲜刺儿菜 60 克,明矾 6 克,共捣烂,外敷。



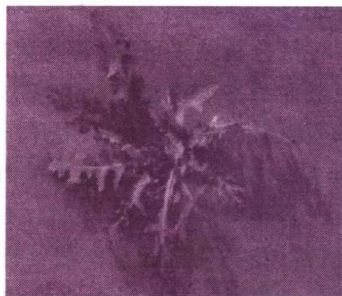
(二) 苦 蕒 菜

1. 概 述

(1)科属:苦蕒菜为菊科苦蕒菜属。

(2)别名:秋苦蕒菜、盘儿菜、大苦菜。

(3)特征:多年生草本,高30~80厘米,无毛。茎直立,多分支,紫红色。基生叶花期枯萎,卵形,矩圆形或披针形,具柄,边缘波状齿裂或羽状分裂;茎生叶舌状卵形,无柄,基部微抱茎,耳状,边缘具不规则锯齿。头状花序排成伞房状,具细梗,舌状,花黄色,顶端5齿裂。瘦果黑褐色,纺锤形,长1~2毫米,喙长约0.8毫米,冠毛白色。



苦蕒菜

(4)分布:生长于路边、田野。我国大部分地区均有分布,北方较多。

2. 营养成分

(1)主要营养成分(克/100克):水分 88.65,糖类 3.76,粗脂肪 0.60,蛋白质 2.76,粗灰分 1.21,粗纤维 1.42。

(2)无机盐、微量元素(毫克/100克):钾 411.45,镁 62.40,铜 0.13,锰 0.48,钙 154.05,磷 38.70,铁 5.29,锌 0.52,硒 20.00 微克/100克。

(3)维生素(毫克/100克):维生素 C 36.50,维生素 E 2.83,胡



萝卜素 3.78。

(4)氨基酸(克/100克):天冬氨酸 0.27,谷氨酸 0.27,半胱氨酸 0.04,异亮氨酸 0.11,苯丙氨酸 0.24,组氨酸 0.03,苏氨酸 0.09,甘氨酸 0.10,缬氨酸 0.15,亮氨酸 0.17,赖氨酸 0.09,精氨酸 0.12,丝氨酸 0.08,丙氨酸 0.12,蛋氨酸 0.07,酪氨酸 0.10,脯氨酸 0.07,氨 0.05,总量为 2.04。

另外,还含有苦味素、胆碱、苷类、甘露醇、蒲公英甾醇、酒石酸等成分。

从分析结果可知,苦苣菜所含的氨基酸有 17 种(其中色氨酸在酸性条件下易被水解破坏),其中天冬氨酸和谷氨酸含量最高,苯丙氨酸含量也较高。用开氏定氮法测得的以氮计算蛋白质含量为 3.09 克/100 克,除氨基酸外,尚有其他含氮类物质。

苦苣菜中钾含量为 411.45 毫克/100 克,与食物成分表嫩茎、叶、苔、花类列出的常食蔬菜钾的含量比(脱水蔬菜除外),苦苣菜的含量最高。是芹菜的 3.3 倍,是大白菜的 5.64 倍,比菠菜(含钾 311 毫克/100 克)高出许多。

春天刚刚发芽的苦苣菜维生素 C 含量极高,可达 380 毫克/100 克,明显高于一般的绿色蔬菜。而在每年 4 月中旬采摘的苦苣菜维生素 C 的含量仅为 36.50 毫克/100 克,可见采收时间对维生素 C 含量的影响较大。

苦苣菜维生素 E 的含量较高,达 2.83 毫克/100 克,显著高于其他常食蔬菜,如芹菜维生素 E 总量仅为 0.53 毫克/100 克,香椿头维生素 E 总量仅为 0.09 毫克/100 克。

3. 食 用

春季采其嫩叶,沸水焯后凉拌、炒食,或做馅、做粥、与面蒸食,或生食或炒制成苦苣茶。

(1)炒制苦苣茶