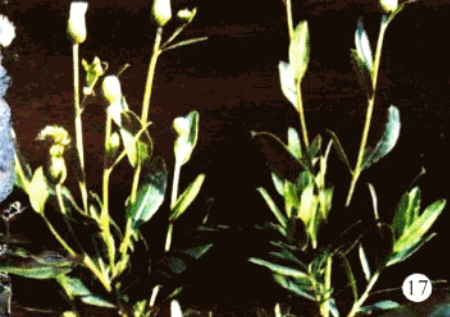




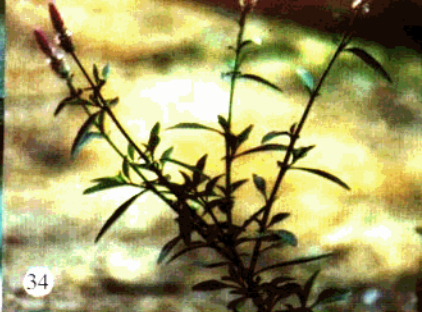
美味野菜

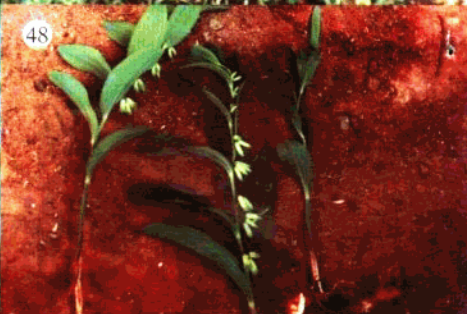
李寿乔 邵小明 编著













49



50



51



52



53



54



55



56





65



66



67



68



69



70



71



72

前 言

随着改革开放,经济发展,全国人民生活水平不断提高,人们对三餐饮食也有了更高的要求。蔬菜是日常生活中必须的副食品,现有的蔬菜品种已不能满足广大群众的需要,人们希望能够经常吃到种类更多,风味各异的蔬菜。所以,近几年来,一个吃野菜的热潮已经慢慢掀起。吃野菜还不仅仅只是为了满足口福,它还是一种爱好,乐在其中。如果自己认得一些野菜,在假日,去郊游或是有机会出差到农村、到山区工作,顺手采得时令野菜归来,不是也别有情趣吗?何况吃野菜有许多好处。它的营养价值一般比栽培蔬菜高。由于是野生,长在荒野、山区,不受污染,卫生安全。许多野菜还是中草药,对一些慢性病有一定的防治疗效,因而也是保健食品。

野菜也是资源植物,许多栽培蔬菜都是由野生驯化培育出来的。作为蔬菜的种质种源,更可通过杂交等各种科学方法培育出新的优良品种。我国野生蔬菜资源十分丰富,各个地区都有不少风味独特的品质优良的野菜。若能充分开发利用,投放市场,不仅可以满足城市人民的生活需要,有的可以出口,进入国际市场,还可以增加山区农民的经济收入。

为了满足广大野菜爱好者识别野菜、采集和食用野菜的需要,特收集、整理民间食用的野菜 103 种,含野菜植物 130 种,其中多数是经编者食用体验过的,汇编成册。全书配彩照 80 幅,其中有些引自李永江、马平等摄制《内蒙古重要植物

彩色幻灯片集》，其余引自农业部全国植保总站主编的《中国农田杂草图册》第一、二集，大部分是原来的底片，部分是新拍的。另有黑白线条图 21 幅，均引自《中国高等植物图鉴》。野菜的营养成分除注明出处者外，均引自陶桂全、郭志成等著的《中国野菜图谱》一书。在此一并向有关作者致谢！

编者水平有限，错误之处敬请读者和专家学者们批评指正。

编著者

1993. 12

目 录

一、野菜概述

1. 什么叫野菜 (1)
2. 为什么吃野菜 (1)
3. 如何吃野菜 (3)
4. 如何识别野菜 (4)

二、春拔苗菜

1. 荠菜 (8)
2. 独行菜 (10)
3. 遏蓝菜 (12)
4. 蔊菜(附:无瓣蔊菜) (13)
5. 碎米荠(附:水田碎米荠) (14)
6. 二月兰 (16)
7. 蕨麻(附:朝天委陵菜) (18)
8. 篇蓄 (20)
9. 巴天酸模(附:皱叶酸模) (21)
10. 牛繁缕 (22)
11. 打碗花 (23)
12. 薄荷 (24)
13. 红姑娘 (26)
14. 车前(附:大车前,平车前) (27)
15. 刺儿菜 (28)
16. 清明菜 (29)

17. 牛膝菊 (31)
18. 蒲公英 (32)
19. 苣荬菜(附:苦苣菜) (33)
20. 苦菜 (35)

三、夏采茎叶

21. 灰菜(附:小藜) (37)
22. 酸模叶蓼(附:绵毛酸模叶蓼) (39)
23. 红蓼 (40)
24. 地肤 (41)
25. 猪毛菜 (42)
26. 黄须菜(附:灰绿碱蓬) (43)
27. 野苋菜(附:皱果苋,凹头苋,反枝苋,繁穗苋)
..... (45)
28. 刺苋 (47)
29. 青葙 (48)
30. 马齿苋 (49)
31. 沙芥 (50)
32. 决明 (52)
33. 救荒野豌豆 (53)
34. 长萼鸡眼草 (54)
35. 野葵(附:北锦葵) (55)
36. 山莴苣 (56)
37. 鸭跖草 (57)
38. 蕺菜 (58)
39. 凉粉草 (59)

四、秋挖根茎

40. 地笋(附:硬毛地笋) (61)

41. 甘露子	(63)
42. 桔梗	(64)
43. 羊乳	(66)
44. 轮叶沙参	(68)
45. 菊芋	(70)
46. 薤白	(71)
47. 百合(附:有斑百合,山丹,毛百合)	(72)
48. 玉竹(附:二苞玉竹,热河黄精)	(75)
49. 黄精(附:狭叶黄精)	(77)

五、树木芽菜

50. 香椿	(79)
51. 刺榆	(81)
52. 胡枝子	(83)
53. 长叶铁扫帚	(84)
54. 树头菜	(85)
55. 辽东槲木	(87)
56. 刺五加	(88)
57. 枸杞	(90)

六、蔬食花果

58. 黄花菜(附:小黄花菜,北黄花菜)	(93)
59. 核桃花	(96)
60. 榆钱(附:榆,大果榆,春榆,黑榆)	(97)
61. 槐花	(100)
62. 藤花菜	(101)
63. 荷花	(103)
64. 菊花	(104)
65. 薜荔	(106)

七、山地野菜

- | | |
|-----------------------|-------|
| 66. 酸模 | (107) |
| 67. 波叶大黄 | (108) |
| 68. 牛膝 | (110) |
| 69. 兴安升麻 | (111) |
| 70. 糖芥 | (112) |
| 71. 土三七 | (113) |
| 72. 仙鹤草 | (114) |
| 73. 地榆 | (115) |
| 74. 山豇豆 | (116) |
| 75. 野火球 | (117) |
| 76. 广布野豌豆 | (119) |
| 77. 歪头菜 | (120) |
| 78. 水蔓青 | (121) |
| 79. 黄花龙芽 | (122) |
| 80. 莽苳 | (124) |
| 81. 长柱沙参(附:紫沙参) | (125) |
| 82. 柳叶蒿 | (128) |
| 83. 萎蒿 | (129) |
| 84. 马蹄叶 | (131) |
| 85. 黄鹌菜 | (132) |
| 86. 苍葱 | (134) |
| 87. 野韭 | (135) |
| 88. 龙须菜 | (136) |
| 89. 鹿药 | (137) |

八、水生野菜

- | | |
|--------------|-------|
| 90. 水蓼 | (140) |
|--------------|-------|

91. 水花生	(141)
92. 豆瓣菜	(142)
93. 水芹菜	(143)
94. 荇菜	(144)
95. 水葛苣(附:北水苦苣)	(146)
96. 凤眼莲	(147)
97. 野舌草	(148)
九、山珍蕨菜	
98. 蕨菜	(150)
99. 黄瓜香	(152)
100. 东北蹄盖蕨	(154)
101. 中华蹄盖蕨	(156)
102. 薇菜	(159)
103. 苹	(160)
附录:野菜形态术语图释及图形简介	(162)

一、野菜概述

1. 什么叫野菜

野菜一词是区别于栽培蔬菜提出的。野菜是指那些野生的可供蔬食的植物，或虽为栽培植物，但并非主要出于食用目的的种类。然而野菜和栽培蔬菜之间实难有明显的界线。据《尔雅》中注释：“凡草菜可食者名曰蔬”。可见蔬菜原是野生的草菜。栽培蔬菜是从野菜中培育出来的，是在人类社会生产力的不断提高和人口的不断增长的前提下逐渐发展起来的。因为单靠野生草菜不能满足日常生活的需要，就像今天大家食用的蔬菜绝大多数都是栽培的蔬菜。但简单地以栽培和野生来区别也是不够的，今天的野菜将来可能成为栽培蔬菜，例如荠菜在北方都是野生的，但在上海地区就有栽培的；也有的原为栽培植物，却可逸为野生和半自生，如洋姜、甘露子等。

2. 为什么吃野菜

蔬菜是人们日常生活中不可缺少的副食品。它的营养功能主要是供给人体所必须的多种维生素、无机盐、微量元素、酶以及芳香物质等。此外，还可补充人体中一部分热量和蛋白质的需要；维持体内酸碱平衡和帮助消化、排泄，增强体质等功能。野菜除具有上述一般蔬菜共同的营养功能外，吃野菜还比栽培蔬菜具有更多的好处：