



野菜

202种野菜 彩色图谱 识别、应用

大自然博物馆编委会 组织编写



木槿花
Rose of Sharon
Hibiscus syriacus



款冬花
Common coltsfoot flower
Tussilago farfara



黄花
Orange daylily
Hemerocallis citrina



杨树花
Silver poplar flower
Populus alba



折耳根
Fishwort
Houttuynia cordata



木耳菜
Creeping spinach
Basella alba



南瓜花
Pumpkin flower
Cucurbita moschata



早开堇菜
Serrate violet
Viola prionantha



化学工业出版社

S667-64

20141大 自 然 博 物 馆



百科珍藏图鉴系列

野菜



大自然博物馆编委会 组织编写



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

野菜 / 大自然博物馆编委会组织编写.

北京: 化学工业出版社, 2014.1

(大自然博物馆·百科珍藏图鉴系列)

ISBN978-7-122-19255-4

I. ①野… II. ①大… III. ①野生植物—蔬菜—图集

IV. ①S647-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第297952号

责任编辑: 李 丽 邵桂林

文字编辑: 王新辉

责任校对: 蒋 宇

装帧设计: 任月园 时荣麟 培捷文化

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京彩云龙印刷有限公司

850mm × 1168mm 1/32 印张8 字数230千字

2014年6月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 48.00元

版权所有 违者必究

认识野菜·····	018
如何鉴别野菜·····	021
野菜采集装备全攻略·····	025
烹饪野菜·····	027

PART 1

菜部

荠菜·····	030	睡菜·····	052
金花菜·····	031	水芥菜·····	053
车轮菜·····	032	鹅肠菜·····	054
芝麻菜·····	033	刺儿菜·····	055
山芥菜·····	034	芦荟·····	056
蕨菜·····	035	诸葛菜·····	057
灰灰菜·····	036	竹节菜·····	058
苋菜·····	037	扫帚菜·····	059
马齿苋·····	038	歪头菜·····	060
苕菜·····	039	风轮菜·····	061
莼菜·····	040	鸦葱·····	062
苦菜·····	041	球果堇菜·····	063
地瓜尖·····	042	葛缕子·····	064
薄荷·····	043	费菜·····	065
早开堇菜·····	044	千屈菜·····	066
紫苏·····	045	柳叶菜·····	067
豌豆尖·····	046	毛连菜·····	068
木耳菜·····	047	扯根菜·····	069
紫背菜·····	048	铁苋菜·····	070
番杏·····	049	泥胡菜·····	071
薇菜·····	050	朝天委陵菜·····	072
水芹菜·····	051	珍珠菜·····	073
		榆钱菠菜·····	074
		石刁柏·····	075
		海蓬菜·····	076
		蕹菜·····	077
		岩芥·····	078
		春笋·····	079

山梗菜·····080

熊葱·····081

PART 2

草部

蒲公英·····084

益母草·····085

艾草·····086

繁缕·····087

留兰香·····088

地榆·····089

马兰头·····090

萎蒿·····091

酢浆草·····092

夏枯草·····093

两栖蓼·····094

桔梗·····095

荆芥·····096

青葙·····097

紫香蒿·····098

芦苇芽·····099

莲子草·····100

叶下珠·····101

绞股蓝·····102

鸭儿芹·····103

播娘蒿·····104

凤眼蓝·····105

狗筋蔓·····106

地锦草·····107

牻牛儿苗·····108

铁扫帚·····109

鹅绒藤·····110

菹草·····111

酸模·····112

玉米秸·····113

车轴草·····114

海茴香·····115

PART 3

花部

款冬花·····118

野白菊·····119

洋槐花·····120

木槿花·····121

黄花·····122

金银花·····123

玫瑰花·····124

月季花·····125

茉莉花·····126

石斛花·····127

白玉兰·····128

木棉花·····129

梔子花·····130

合欢花·····131

桂花·····132

荷花·····133

白梨花·····134

茶花·····135

目录

洛神花	136
菊花	137
南瓜花	138
油菜花	139
丝瓜花	140
杨树花	141
芭蕉花	142
牡丹花	143

PART 4

木部

香椿芽	146
刺莓苔	147
柳芽	148
刺嫩芽	149
木兰芽	150
花椒芽	151
黄栌芽	152
嫩葡萄叶	153
甜月桂叶	154
枸杞芽	155

PART 5

根部

面根藤	158
木薯	159
茅根	160
姜不辣	161
地环	162
野山药	163

土人參	164
荸荠	165
折耳根	166
辣根	167
地节	168
百合	169
沙参	170
麦冬	171
花蔺	172
野胡萝卜	173
欧洲慈姑	174
苎麻	175
蕨麻	176
芋头	177

PART 6

谷部

大麦	180
燕麦	181
救荒野豌豆	182
雀麦	183
薏苡	184
苘麻	185
稗子	186
黍子	187
谷子	188
高粱	189
黄米花	190
鹰嘴豆	191

PART 7

果部

榆钱	194
野醋栗	195
野黑莓	196
野草莓	197
蛇莓	198
山桑子	199
桑葚	200
野酸枣	201
棠梨	202
野山楂	203
山杏	204
毛樱桃	205
沙果	206
沙枣	207
山葡萄	208
柿子	209
野酸梅	210
黑刺李	211
无花果	212
板栗	213
橡子	214
松子	215
皂荚	216
枸桃	217
酸浆	218
菱角	219
鸡头	220
覆盆子	221
癞葡萄	222

天茄子	223
铺地锦	224
山荆子	225
马宝蛋	226
人心果	227
花楸	228
金樱子	229
蔓越莓	230
水茄	231
越橘	232
仙人掌果	233

PART 8

菌部

野香菇	236
地皮	237
木耳	238
美味牛肝菌	239
猴头菇	240
硫黄菌	241
灵芝	242
竹荪	243
鸡油菌	244
珊瑚菌	245

索引

中文名称索引	246
英文名称索引	248
拉丁名称索引	251

参考文献





S667-64

20141大 自 然 博 物 馆



百科珍藏图鉴系列

野菜



大自然博物馆编委会 组织编写



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

野菜 / 大自然博物馆编委会组织编写.

北京: 化学工业出版社, 2014.1

(大自然博物馆·百科珍藏图鉴系列)

ISBN978-7-122-19255-4

I. ①野… II. ①大… III. ①野生植物—蔬菜—图集

IV. ①S647-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第297952号

责任编辑: 李 丽 邵桂林

文字编辑: 王新辉

责任校对: 蒋 宇

装帧设计: 任月园 时荣麟 培捷文化

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京彩云龙印刷有限公司

850mm × 1168mm 1/32 印张8 字数230千字

2014年6月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 48.00元

版权所有 违者必究

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



编写委员会

主 编 任传军

执行主编 任月园

副 主 编 李 衡 徐守振 宋新郁

编委成员 (按姓名汉语拼音排序)

陈 阳	崔蕴杰	洪格格
李 衡	吕志通	屈 平
任传军	任月园	宋纬文
宋新郁	王绘然	王庆贤
王晓莉	肖慧琛	谢永富
徐守振	杨学强	张晓屏
郑 荃		

艺术支持 杨佺旻 贾见罡
任 东 杜延平

支持单位 北京国际版权交易中心
海南亚洲公益研究院
海南世界联合公益基金会
艺术大师网
拉普画廊 (RAAB)
华夏世博文化产业投资 (北京) 有限公司

项目统筹 苏世春



总序

人·自然·和谐

中国幅员辽阔、地大物博，正所谓“鹰击长空，鱼翔浅底，万类霜天竞自由”。在九百六十万平方公里的土地上，有多少植物、动物、矿物、山川、河流……我们视而不知其名，睹而不解其美。

翻检图书馆藏书，很少能找到一本百科书籍，抛却学术化的枯燥讲解，以其观赏性、知识性和趣味性来调动普通大众的阅读胃口。

《大自然博物馆·百科珍藏图鉴系列》图书正是为大众所写，我们的宗旨是：

- 以最生动、最有趣、最实用的方式普及自然科学知识；
- 以最精美的图片触动读者；
- 以最值得收藏的形式来装帧图书，全彩、铜版纸印刷。

我们相信，本套丛书将成为家庭书架上的自然博物馆，让读者足不出户就神游四海，与花花草草、昆虫动物近距离接触，在都市生活中撕开一片自然天地，看到一抹绿色，呼吸到一缕清新空气。

本套丛书是开放式的，将分辑推出。

第一辑介绍观赏花卉、香草与香料、中草药、树、野菜、野花等植物及蘑菇等菌类。

第二辑介绍鸟、蝴蝶、昆虫、观赏鱼、名犬、猫、海洋动物、哺乳动物、两栖与爬行动物和恐龙与史前生命等。

随后，我们将根据实际情况推出后续书籍。

在阅读中，我们期望您发现大自然对人类的慷慨馈赠，激发对自然的由衷热爱，自觉地保护它，合理地开发利用它，从而实现人类和自然的和谐相处，促进可持续发展。

野菜

前言



野菜是舌尖上的山野芬芳。

它们大多生长在林间山野等自然环境中，很少受到农药、化肥和环境污染的侵害，是真正的纯天然、无污染的绿色食品，再加上营养丰富，味道鲜美，药食兼具，因此在崇尚健康、自然、返璞归真的今天，当人们吃腻了高热量、高脂肪的食物时，不妨换换口味，尝尝清新可口的山野菜。

近年来野菜身价倍增，你可以选择花大价钱去餐馆消费，或去超市买屈指可数的几样人工培育的野菜，也可以自己去田间山野寻找并采挖最鲜嫩可口的野菜。

郊游踏青，不妨带点野菜回家。

首先要了解野菜的采食地点和生境分布情况，这样我们才能知道在哪里能找到它们。虽然不同的野菜有着不同的生长习性，但大多数野菜都生长在自然状态下的林间、山野、溪地、田间、菜园、灌木丛、草丛、沟边和荒地等处。在城市街角、花坛、人行道旁和公园里也有野菜出现，但由于城市环境污染原因，不推荐采食。

找到野菜后，还要准确地识别它们。近年来，屡有误识野菜而致误食中毒的情况见诸报端。因此，本书以图文并茂的形式向你讲述识别野菜的要点，便携实用，一目了然。

巧手烹饪，品尝旷野的清新气息。

野菜采来后，最重要的是吃好它。本书详细提供了每种野菜适宜的烹饪方式，如煎、炒、炸、煮、凉拌、制馅、晒菜干等，

以及它们适宜搭配的食材，让你的餐桌扑面而来山野的清风。

全书总计收录常见野菜202种，配有高清晰彩色摄影图片，便于识别特征，正确鉴别。此外，还对采食地点、采食时间、采食部位有清晰的讲解，帮助你满载而归。鉴于许多野菜除食用外还有其他重要功能，譬如药用疗效显著等，本书特予补充介绍，方便人们综合开发利用野菜。

全书内容生动、翔实，极具知识性、趣味性和鉴赏价值，是适宜家庭收藏的生活指南，又可供户外运动爱好者、野菜爱好者、野菜开发部门、食品烹饪、宾馆饭店、教学及科研人员参考使用。

书中若有疏漏之处，望不吝批评指正。





轻松阅读指南

本书详细讲述了202种野菜的植物形态、生长习性、采食时间和地点、食用部位、食用方法等。阅读前了解如下指南，有助于获得更多实用信息。

野菜名称

提供中英文名称

功能指示

图标传达野菜功用

采食信息

提供采食时间、地点和食用部位等信息

野菜简介

用生动方式简介野菜，给读者直观了解

植物形态

指导您认识和鉴别野菜

图片注释

详细指导你认识野菜的具体生长特点，以便于准确鉴别

图片展示

野菜生境图或局部图

野菜别名

提供别名，方便认知

野菜产地

简介世界和国内分部

篇章指示

植物科属

植物学名

PART 1 菜部

马齿苋

科属：马齿苋科，马齿苋属 | 学名：Portulaca oleracea L.

马齿苋 Common purslane

叶长1~3厘米，宽0.6~1.5厘米，似马齿状

一年生草本

采食时间：春、夏季

采食地点：菜园、农田、路旁及庭园废墟向阳处

食用部位：嫩茎叶

马齿苋风味独特，营养价值和药用价值均高，故有“长寿菜”之称。它的茎叶从中心向四周呈放射状生长，茎线分明，叶片油绿，而且叶片类似马齿形，无怪得名“马齿苋”。

形态 马齿苋全株无毛，茎伏地铺散，多分枝。叶互生，扁平，肥厚，上面暗绿色，下面淡绿色或暗红色，叶柄粗短。花聚枝端簇生3~5朵花蕾，花瓣倒卵形，顶端微凹。蒴果卵球形，种子小，黑褐色。

习性 ① 马齿苋喜温暖湿润气候，适应性较强，耐一定严寒；② 耐瘠薄耐涝，在疏松肥沃、排水良好的土壤中生长最佳；③ 喜阳，也较耐阴，在阴处生长得更加肥嫩粗大；④ 种子自播繁殖，茎也很容易落地生根。

茎平卧或斜倚，圆柱形，淡绿色或带暗红色

处生长得更加肥嫩粗大；④ 种子自播繁殖，茎也很容易落地生根。

方 凉拌：马齿苋拌食，调味，酸甜可口；炒食：同炒，益气补虚；做汤：实、瘦肉煲汤，清热祛湿；煮粥：马齿苋感香滑，并可治疗血、湿热腹泻；制：采收晒干，贮藏为冬菜。

应用 ① 马齿苋全用，可以清热利湿，炎，止渴利尿；② 适口性很好的牲畜饲料。

别名：马苋、长命菜、马齿草 | 产地：广布世界温带和热带地区，我国从南至北