

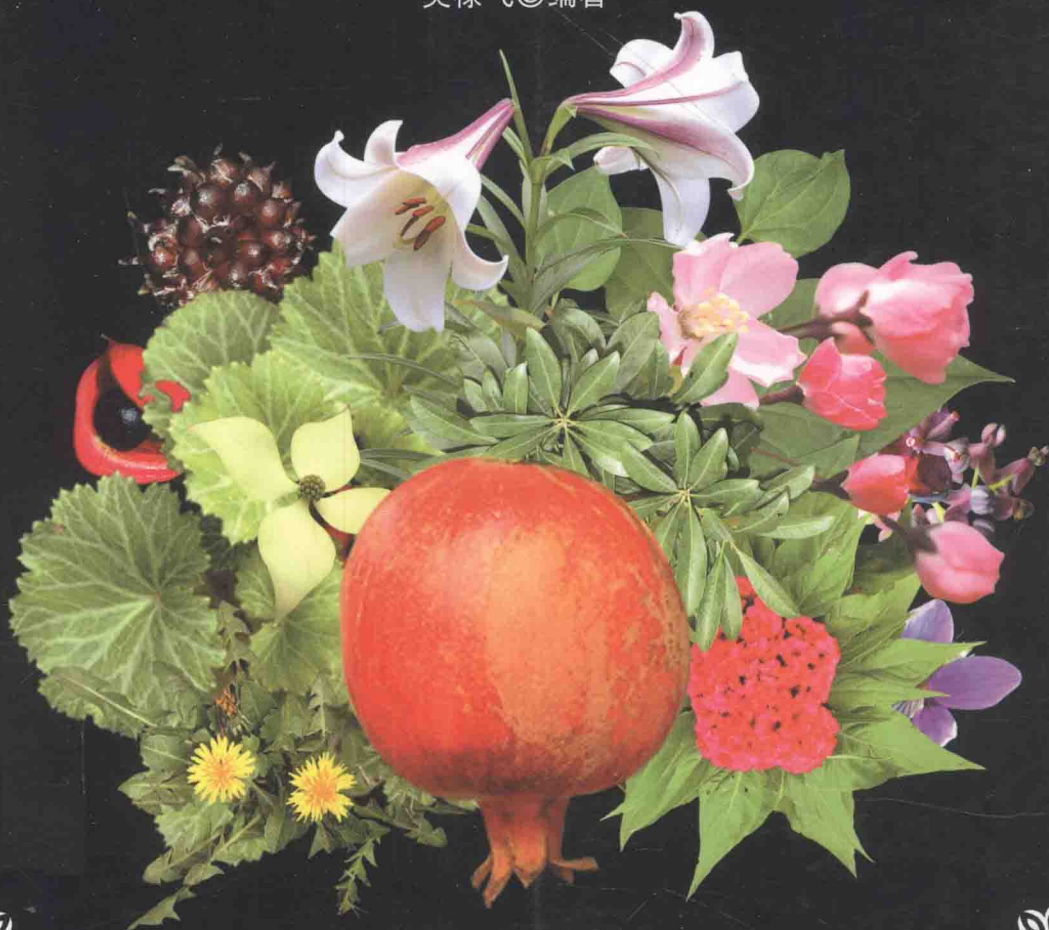


最常见的500余种野菜、野果，
足不出户亦能探寻野生菜果的奥秘，每种植物均有盆栽和局部细节图片范例
1000余张精美图片展示，户外旅行必备野生植物工具书

野菜野果经典图鉴

YECAI YEGUO JINGDIAN TUJIAN

吴棣飞◎编著



吉林出版集团
Jilin Publishing Group



吉林科学技术出版社
Jilin Science & Technology Publishing House



野菜野果 权威典藏 经典图鉴

YECAI YEGUO JINGDIANTUJIAN

吴棣飞★编著

 吉林出版集团 |  吉林科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

野菜野果经典图鉴/吴棣飞编著. —长春: 吉林科学技术出版社, 2012. 5

ISBN 978-7-5384-5915-9

I. ①野… II. ①吴… III. ①野生植物—蔬菜—图谱
②野果—图谱 IV. ①S647-64②S759.83-64
中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第085276号

野菜野果经典图鉴

编 著 吴棣飞
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 张胜利
封面设计 长春美印图文设计有限公司
制 版 长春美印图文设计有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 300千字
印 张 17
印 数 1-5000册
版 次 2012年8月第1版
印 次 2012年8月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600311 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-86037583
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5915-9
定 价 39.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

前言



野菜主要是指可作菜肴食用的野生植物，不包括广泛栽培的蔬菜；野果主要是指果实可食用的野生植物，不包括已广泛栽培的水果。所谓野菜、野果，是一个相对的概念，它与蔬菜、水果并没有截然不同的界限。

我国疆域辽阔，地貌多样，野生植物资源极其丰富，其中可食用的野菜、野果不胜枚举。曾记否，孩提年代，田间地头、村前屋后，采一篮马兰头，绿油油，味道鲜美；荒山野岭、沟涧溪畔，掬一捧野山楂，红艳可人、唇齿留香。从前人们采集食用野菜、野果，主要为了备荒，作充饥果腹之用；现在生活水平大大提高了，则多为尝鲜，调剂口味和营养保健。

野菜、野果营养之丰富，往往是某些人工栽培的蔬菜、水果所不能比拟的。如荠菜营养成分就很全面，尤其富含人体最易缺乏的核黄素、硫胺素和抗坏血酸。每百克鲜荠菜含抗坏血酸55毫克、钙420毫克，分别是大白菜含量的2.75倍和6.9倍。而且野菜、野果风味独特，可加工调制成美味佳肴，从而成为当地的名优特产，如庐山特产“红军果”就是生长在罗霄山脉海拔千米以上山区的野生奈李（*Prunus salicina* var. *cordata*），东北特产“刺老芽”便是分布于长白山脉的辽东槲木（*Aralia elata*）。此外由于野菜、野果非人工栽培，极少受到农药与化肥的污染，故是绿色生态的有机食品。

前言

不仅如此，很多野菜、野果还有较高的药用价值。我国历来有“药食同源”之说，传统中药典籍《本草纲目》的植物药中，就收录了大量的野菜、野果，如马兰头具清热解毒，散瘀止血，消积的功效；野山楂具消食化滞、养胃健脾等功效。

在崇尚自然、返璞归真的当今，人们对野菜的营养价值与食疗功效有所认识之后，对其追捧自不言而喻。以往难登大雅之堂的野菜、野果，如今成为餐桌上的“贵宾”，身价倍增，令人趋之若鹜。

然而，大多数人对野菜、野果的种类，形态，采集时间，加工方法和医疗价值缺乏全面的了解，尤其部分野菜、野果具有毒成分，误食后不仅危害人体健康，甚至危及生命。如我国华南地区每年都有误食断肠草——钩吻（*Gelsemium elegans*）中毒的报道。因此，我们必须掌握一些植物学知识，才能准确识别辨认野菜、野果，从而做到科学、安全及放心地食用。

本书精选了400多种野菜、野果，依次介绍了其学名、别名、科属、形态、分布、采集时间、食用部位、加工烹饪方法和药用价值。裸子植物部分按郑万钧的系统（1978），被子植物部分按照恩格勒系统（1964）依次排列，以便于读者查询比对。

本书在内容、语言上尽量做到科学、简练、通俗易懂；图版上做到准确、美观、便于鉴别。适合植物爱好者、农业科技工作者、餐饮旅游业（尤其农家乐餐馆）从业人员、户外运动爱好者收藏阅读。

由于作者水平有限，书中难免有失误之处，恳请广大读者批评指正。

编者

2012年3月6日



总论

一、野菜的分类

野菜的分类方法有很多，通常按照植物的科属系统分类，也可根据食用器官分类。前者比较专业，适合查阅；后者对于业余爱好者来说，更简便直观。但是由于诸多野菜有两种以上器官可供食用，如硬毛地笋嫩茎叶、根茎可供食用；萱草嫩叶、花可供食用。故本书采用植物科属系统分类。

根据《国际植物命名法规》（简称“法规”）的规定，每一种植物都有唯一的拉丁学名，以最早正式文献发表的，符合“法规”标准的植物拉丁学名为准。植物拉丁学名指瑞典植物学家林奈于1753年所倡用的“植物双名法”。双名法规定，每种植物的学名由两个拉丁字组成，第一个字为某一植物隶属的“属名”，第二个字是“种加词”，起着标志某一物种的作用。通常在学名后面还须附命名者姓名，以示负责和便于考查。本书所有植物学名采用“书名+种加词”的形式，命名人略去。

科（Family）：包括一个属或若干相近属及其属下单位。科名用正体书写，例如蔷薇科Rosaceae。

属（Genus）：包括一个种或若干相近种及其种下单位。属名用斜体书写，例如蔷薇属Rosa、李属Prunus。

种（Species）：是植物分类的基本单位，它指特定的植物。种名用斜体字书写，例如月季花Rosa chinensis、梅Prunus mume。

亚种（Subspecies）：是种下的分支等级。二词元用正体和斜体书写，例如短序桂樱Prunus lusitanica subsp.azorica。

变种（Variety）：是种下次要分支等级，形态或性状与原种有一定区别，并有一定的地理分布。二词元用正体和斜体书写，例如日本晚樱Prunus serrulata var. lannesiana。

变型（Forma）：形态或个别性状变异比较小的类型，通常只有一个性状的差异。二词元用正体和斜体书写，例如紫叶李Prunus cerasifera f. atropurpurea。

品种（Cultivar）：经自然或人工选择形成的植物群体。具有相对的遗传稳定性和生物学及经济学上的一致性，并可以用普通的繁殖方法保持其恒久性。品种名用正体书写，首字母大写，用单引号，例如碧桃Prunus persica 'Duplex'。



👉 前言 3

👉 总论 12

👉 菌类植物

★灵芝科★

灵芝 21

★木耳科★

木耳 22

★齿菌科★

猴头菌 23

★侧耳科★

鲍鱼菇 23

平菇 24

👉 藻类植物

★石莼科★

浒苔 25

★马尾藻科★

羊栖菜 25

👉 地衣苔藓类植物

★地钱科★

地钱 26

★石耳科★

石耳 26

👉 蕨类植物

★石松科★

石松 27

★紫萁科★

紫萁 28

★凤尾蕨科★

蕨 29

★里白科★

芒萁 29

★铁角蕨科★

巢蕨 30

★乌毛蕨科★

狗脊 31

胎生狗脊 31

★肾蕨科★

肾蕨 32

★蕨科★

蕨 32

👉 裸子植物

★银杏科★

银杏 33

★松科★

华山松 34

白皮松 34

马尾松 35

★罗汉松科★

竹柏 35

罗汉松 36

★三尖杉科★

三尖杉 36

★红豆杉科★

红豆杉 37

香榧 38

👉 被子植物

★胡椒科★

山蒟 39

★杨柳科★

垂柳 39

★胡桃科★

核桃 40

山核桃 40

★杨梅科★

杨梅 41

★三白草科★

蕺菜 41

★壳斗科★

板栗 42

锥栗 43

苦槠 43

米槠 44

白栎 44

短柄枹 45

★榆科★

朴树 46

榆树 47

★桑科★

菠萝蜜 47

构树 48

无花果 48

天仙果 49

薜荔 49

珍珠莲 50



变叶榕	50
葎草	51
桑树	51
鸡桑	52
★荨麻科★	
苎麻	52
糯米团	53
波缘冷水花	53
★蓼科★	
野荞麦	54
篇蓄	54
火炭母草	55
水蓼	55
蚕茧草	56
酸模叶蓼	56
何首乌	57
虎杖	57
酸模	58
羊蹄	58
★藜科★	
藜	59
灰绿藜	59
小藜	60
地肤	60
碱蓬	61



★苋科★

牛膝	61
喜旱莲子草	62
莲子草	62
凹头苋	63
刺苋	63
千日红	64
青葙	65
鸡冠花	65

★商陆科★

商陆	66
垂序商陆	66

★马齿苋科★

马齿苋	67
土人參	67

★落葵科★

落葵	68
----	----

★石竹科★

无心菜	68
簇生卷耳	69
球序卷耳	69

牛繁缕	70
麦瓶草	70
粗壮女娄菜	71
繁缕	71
雀舌草	72
麦蓝菜	72

★睡莲科★

莼菜	73
芡	73
萍蓬草	74

★木通科★

木通	75
三叶木通	75
显脉野木瓜	76

★木兰科★

南五味子	77
玉兰	77
白兰花	78
含笑	78
云南含笑	79
华中五味子	79

★蜡梅科★

蜡梅	80
----	----

★番荔枝科★

瓜馥木	81
-----	----

★樟科★

香叶树	81
-----	----

★白花菜科★

白花菜	82
黄醉蝶花	83

★十字花科★

芥菜	83
----	----





弯曲碎米荠····· 84
碎米荠····· 84
白花碎米荠····· 85
华中碎米荠····· 85
播娘蒿····· 86
独行菜····· 86
北美独行菜····· 87
诸葛菜····· 87
蔊菜····· 88

★景天科★

费菜····· 88
东南景天····· 89
凹叶景天····· 89
圆叶景天····· 90
垂盆草····· 90

★虎耳草科★

落新妇····· 91
扯根菜····· 91
虎耳草····· 92
浙江虎耳草····· 92

★杜仲科★

杜仲····· 93



★蔷薇科★

龙芽草····· 93
桃····· 94
梅花····· 95
皱皮木瓜····· 95
日本木瓜····· 96
木瓜····· 97
山楂····· 97
野山楂····· 98
白鹃梅····· 98
柔毛路边青····· 99
垂丝海棠····· 99
湖北海棠····· 100
西府海棠····· 100
翻白草····· 101
莓叶委陵菜····· 101
三叶委陵菜····· 102
蛇含委陵菜····· 102
火棘····· 103
石斑木····· 103
金樱子····· 104
硕苞蔷薇····· 105
野蔷薇····· 105
玫瑰····· 106
粉团蔷薇····· 107
缙丝花····· 107
掌叶覆盆子····· 108
山莓····· 108
蓬蘽····· 109
茅莓····· 109
地榆····· 110



★豆科★

羽叶金合欢····· 110
合萌····· 111
山合欢····· 111
合欢····· 112
红花羊蹄甲····· 113
白花羊蹄甲····· 113
紫云英····· 114
锦鸡儿····· 115
铁刀木····· 115
腊肠树····· 116
槐叶决明····· 117
黄檀····· 117
鸡眼草····· 118
大叶胡枝子····· 118
美丽胡枝子····· 119
天蓝苜蓿····· 119
银合欢····· 120
刺槐····· 121
槐花····· 121
野葛····· 122
大巢菜····· 123
广布野豌豆····· 123
四籽野豌豆····· 124



紫藤····· 125

★酢浆草科★

酢浆草····· 125

红花酢浆草····· 126

★早金莲科★

早金莲····· 126

★芸香科★

柚····· 127

楸叶花椒····· 127

竹叶椒····· 128

★苦木科★

臭椿····· 128

★楝科★

米兰····· 129

香椿····· 129

★大戟科★

铁苋菜····· 130

秋枫····· 130

重阳木····· 131

叶下珠····· 131

★漆树科★

芒果····· 132

黄连木····· 132

盐肤木····· 133

★冬青科★

冬青····· 133

★卫矛科★

南蛇藤····· 134

卫矛····· 134

扶芳藤····· 135

★省沽油科★

野鸦椿····· 135

★清风藤科★

清风藤····· 136

★凤仙花科★

凤仙花····· 136

★鼠李科★

拐枣····· 137

枣····· 137

★葡萄科★

爬山虎····· 138

乌敛莓····· 139

★杜英科★

山杜英····· 139

猴欢喜····· 140

★锦葵科★

黄秋葵····· 140

磨盘草····· 141

蜀葵····· 141

木芙蓉····· 142

朱槿····· 143

玫瑰茄····· 143

木槿····· 144

野西瓜苗····· 145

冬葵····· 145

★木棉科★

木棉····· 146

★梧桐科★

梧桐····· 147

★芍药科★

牡丹····· 147

芍药····· 148

★猕猴桃科★

中华猕猴桃····· 149

毛花猕猴桃····· 149

大籽猕猴桃····· 150

黑蕊猕猴桃····· 150

★藤黄科★

黄海棠····· 151

★堇菜科★

短须毛七星莲····· 151

紫花堇菜····· 152

堇菜····· 152

紫花地丁····· 153

★西番莲科★

鸡蛋果····· 153

★仙人掌科★

昙花····· 154

仙人掌····· 155





★千屈菜科★

圆叶节节菜····· 155

★桃金娘科★

番樱桃····· 156

番石榴····· 156

赤楠····· 157

★野牡丹科★

地稔····· 157

★石榴科★

石榴····· 158

★菱科★

野菱····· 159

★五加科★

五加····· 159

槲木····· 160

树参····· 160

刺楸····· 161

★伞形科★

积雪草····· 161

野胡萝卜····· 162

鸭儿芹····· 163

天胡荽····· 163

水芹····· 164

变豆菜····· 165

★山茱萸科★

山茱萸····· 165

四照花····· 166

香港四照花····· 167

★杨柳科★

华东山柳····· 167

★杜鹃花科★

杜鹃····· 168

乌饭树····· 169

★紫金牛科★

朱砂根····· 169

★报春花科★

珍珠菜····· 170

过路黄····· 171

聚花过路黄····· 171

★柿树科★

粉叶柿····· 172

★山榄科★

人心果····· 173

★山矾科★

白檀····· 173

★木樨科★

连翘····· 174

迎春花····· 175

茉莉····· 175

桂花····· 176

★龙胆科★

睡菜····· 177

苔菜····· 177

獐牙菜····· 178

★夹竹桃科★

鸡蛋花····· 179



★萝藦科★

萝藦····· 179

★旋花科★

旋花····· 180

长裂旋花····· 181

马蹄金····· 181

甘薯····· 182

鱼黄草····· 182

★紫草科★

琉璃苣····· 183

附地菜····· 183

★马鞭草科★

臭牡丹····· 184

大青····· 185

海州常山····· 185

豆腐柴····· 186

黄荆····· 186

牡荆····· 187

★唇形科★

藿香····· 187

风轮菜····· 188

香薷····· 188





活血丹	189
宝盖草	189
野芝麻	190
益母草	191
萋菜	191
硬毛地笋	192
薄荷	192
荆芥	193
罗勒	193
紫苏	194
夏枯草	194
香茶菜	195
★茄科★	
枸杞	195
假酸浆	196
挂金灯	196
香艳茄	197
龙葵	197
★玄参科★	
地黄	198
天目地黄	199
婆婆纳	199

★紫葳科★

梓树	200
中甸角蒿	201

★苦苣苔科★

半蒴苣苔	201
------	-----

★车前科★

车前	202
大车前	202

★茜草科★

鸡矢藤	203
水栀子	203
栀子	204

★忍冬科★

忍冬	205
接骨木	205
接骨草	206

★败酱科★

败酱	207
白花败酱	207

★番木瓜科★

番木瓜	208
-----	-----

★葫芦科★

绞股蓝	208
老鼠拉冬瓜	209

★桔梗科★

芥苳	209
羊乳	210
党参	211
半边莲	211
山梗菜	212
桔梗	213
铜锤玉带草	213

**★菊科★**

牛蒡	214
艾蒿	214
白苞蒿	215
三脉紫菀	215
金盏菊	216
石胡荽	217
茼蒿	217
菊	218
刺儿菜	218
秋英	219
野菊	219
鳢肠	220
一点红	220
大吴风草	221
睫毛牛膝菊	221
鼠麴草	222
紫背菜	223
革命菜	223
泥胡菜	224
白背三七草	225
菊芋	225
剪刀股	226





多头苦苣菜····· 226
抱茎苦苣菜····· 227
马兰····· 227
蜂斗菜····· 228
蒲儿根····· 228
千里光····· 229
豨薟····· 229
蒲公英····· 230
苦苣菜····· 231
黄鹌菜····· 231

★香蒲科★

水烛····· 232
小香蒲····· 233
香蒲····· 233

★眼子菜科★

茳草····· 234
眼子菜····· 234

★泽泻科★

野慈姑····· 235

★水鳖科★

海菜花····· 235

★禾本科★

薏苡····· 236
牛筋草····· 237
毛竹····· 237



★莎草科★

荸荠····· 238
水葱····· 239

★棕榈科★

短穗鱼尾葵····· 239
鱼尾葵····· 240
董棕····· 240
棕榈····· 241
丝葵····· 241

★天南星科★

石菖蒲····· 242
魔芋····· 242
龟背竹····· 243

★鸭跖草科★

鸭跖草····· 243

★雨久花科★

凤眼莲····· 244

★百合科★

菖头····· 245
宽叶韭····· 245
薤白····· 246
芦荟····· 246
天门冬····· 247
浙贝母····· 247
黄花菜····· 248
萱草····· 249
玉簪····· 249
紫萼····· 250
野百合····· 251
卷丹····· 251
药百合····· 252
麦冬····· 253

多花黄精····· 253
玉竹····· 254
长梗黄精····· 255
菝葜····· 255
土茯苓····· 256
白背牛尾菜····· 256
牛尾菜····· 257
凤尾兰····· 257



★薯蓣科★

黄独····· 258
薯蓣····· 258
尖叶薯蓣····· 259
五叶薯蓣····· 259

★芭蕉科★

地涌金莲····· 260

★姜科★

红豆蔻····· 261
山姜····· 261
益智····· 262
艳山姜····· 263
姜花····· 263

★美人蕉科★

蕉芋····· 264

★兰科★

白芨····· 264



野菜野果 权威典藏 经典图鉴

YECAI YEGUO JINGDIANTUJIAN

吴棣飞★编著

 吉林出版集团 |  吉林科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

野菜野果经典图鉴/吴棣飞编著. —长春: 吉林科学技术出版社, 2012. 5

ISBN 978-7-5384-5915-9

I. ①野… II. ①吴… III. ①野生植物—蔬菜—图谱
②野果—图谱 IV. ①S647-64②S759.83-64
中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第085276号

野菜野果经典图鉴

编 著 吴棣飞
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 张胜利
封面设计 长春美印图文设计有限公司
制 版 长春美印图文设计有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 300千字
印 张 17
印 数 1-5000册
版 次 2012年8月第1版
印 次 2012年8月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600311 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-86037583
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5915-9
定 价 39.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

前言



野菜主要是指可作菜肴食用的野生植物，不包括广泛栽培的蔬菜；野果主要是指果实可食用的野生植物，不包括已广泛栽培的水果。所谓野菜、野果，是一个相对的概念，它与蔬菜、水果并没有截然不同的界限。

我国疆域辽阔，地貌多样，野生植物资源极其丰富，其中可食用的野菜、野果不胜枚举。曾记否，孩提年代，田间地头、村前屋后，采一篮马兰头，绿油油，味道鲜美；荒山野岭、沟涧溪畔，掬一捧野山楂，红艳可人、唇齿留香。从前人们采集食用野菜、野果，主要为了备荒，作充饥果腹之用；现在生活水平大大提高了，则多为尝鲜，调剂口味和营养保健。

野菜、野果营养之丰富，往往是某些人工栽培的蔬菜、水果所不能比拟的。如荠菜营养成分就很全面，尤其富含人体最易缺乏的核黄素、硫胺素和抗坏血酸。每百克鲜荠菜含抗坏血酸55毫克、钙420毫克，分别是大白菜含量的2.75倍和6.9倍。而且野菜、野果风味独特，可加工调制成美味佳肴，从而成为当地的名优特产，如庐山特产“红军果”就是生长在罗霄山脉海拔千米以上山区的野生奈李（*Prunus salicina* var. *cordata*），东北特产“刺老芽”便是分布于长白山脉的辽东槲木（*Aralia elata*）。此外由于野菜、野果非人工栽培，极少受到农药与化肥的污染，故是绿色生态的有机食品。

前言

不仅如此，很多野菜、野果还有较高的药用价值。我国历来有“药食同源”之说，传统中药典籍《本草纲目》的植物药中，就收录了大量的野菜、野果，如马兰头具清热解毒，散瘀止血，消积的功效；野山楂具消食化滞、养胃健脾等功效。

在崇尚自然、返璞归真的当今，人们对野菜的营养价值与食疗功效有所认识之后，对其追捧自不言而喻。以往难登大雅之堂的野菜、野果，如今成为餐桌上的“贵宾”，身价倍增，令人趋之若鹜。

然而，大多数人对野菜、野果的种类，形态，采集时间，加工方法和医疗价值缺乏全面的了解，尤其部分野菜、野果具有毒成分，误食后不仅危害人体健康，甚至危及生命。如我国华南地区每年都有误食断肠草——钩吻（*Gelsemium elegans*）中毒的报道。因此，我们必须掌握一些植物学知识，才能准确识别辨认野菜、野果，从而做到科学、安全及放心地食用。

本书精选了400多种野菜、野果，依次介绍了其学名、别名、科属、形态、分布、采集时间、食用部位、加工烹饪方法和药用价值。裸子植物部分按郑万钧的系统（1978），被子植物部分按照恩格勒系统（1964）依次排列，以便于读者查询比对。

本书在内容、语言上尽量做到科学、简练、通俗易懂；图版上做到准确、美观、便于鉴别。适合植物爱好者、农业科技工作者、餐饮旅游业（尤其农家乐餐馆）从业人员、户外运动爱好者收藏阅读。

由于作者水平有限，书中难免有失误之处，恳请广大读者批评指正。

编者

2012年3月6日