

野菜采集



药食养生

● 杨景俊 编著



 金盾出版社

野菜采集

与

药食养生



杨景俊 编著

金盾出版社

内 容 提 要

本书共介绍野菜 134 种,分为草本类、木本类、藤本类、食用菌类、藻类五部分。所介绍的每种野菜均以概述、药用价值、现代医学研究、主要营养成分、识别方法、食用方法、药用选方以及食药宜忌和注意事项等逐项说明,并附彩色图片 131 幅。为了更好地帮助读者了解和掌握野菜采集和食用知识,还将一些有关野菜的常识,如《有关野菜形态的名词解释》和《有毒野菜一览表》等,选编在附录里,供读者参考。

图书在版编目(CIP)数据

野菜采集与药食养生/杨景俊编著. —北京:金盾出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5082-8863-5

I. ①野… II. ①杨… III. ①野生植物—蔬菜—采收②野生植物—蔬菜—食物养生 IV. ①S647.09②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 239341 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:北京印刷一厂

正文印刷:北京金盾印刷厂

装订:永胜装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:7.5 彩页:20 页 字数:182 千字

2014 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~7 000 册 定价:20.00 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)



彩图 1 芥 菜



彩图 2 风花菜



彩图 3 马齿苋



彩图 4 假苋菜（皱果苋）



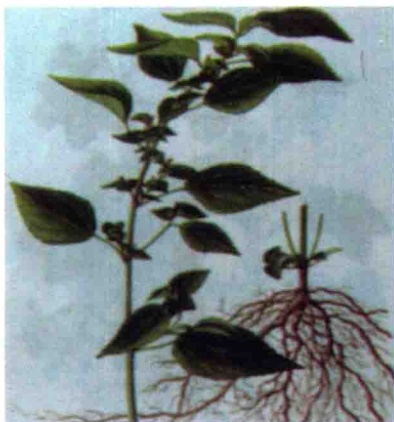
彩图 5 野苋菜（凹头苋）



彩图 6 笏苋菜



彩图 7 莲子草 (耐惊菜)



彩图 8 铁苋菜



彩图 9 茵陈蒿



彩图 10 白蒿



彩图 11 萎蒿



彩图 12 野苣



彩图 13 苦苣菜



彩图 14 蒲公英



彩图 15 苣荬菜



彩图 16 山苦荬



彩图 17 苦苣菜



彩图 18 山莴苣



彩图 19 泥胡菜



彩图 20 夏枯草



彩图 21 小蓟 (刺儿菜)



彩图 22 大蓟 (野刺菜)



彩图 23 蔊菜



彩图 24 豆瓣菜



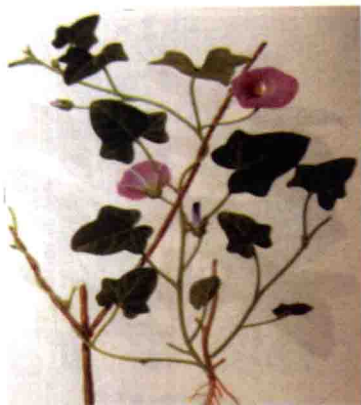
彩图 25 水芹菜



彩图 26 鸭儿芹



彩图 27 狗狗秧



彩图 28 狗儿蔓



彩图 29 猪殃殃



彩图 30 地笋 (泽兰)



彩图 31 黄花菜(萱草)



彩图 32 播娘蒿



彩图 33 匍茎苦菜



彩图 34 马兰头



彩图 35 清明菜(鼠曲草)



彩图 36 车前草



彩图 37 苜蓿



彩图 38 大巢菜



彩图 39 小巢菜



彩图 40 掐不齐 (鸡眼草)



彩图 41 灰菜



彩图 42 灰条



彩图 43 猪毛菜



彩图 44 附地菜



彩图 45 篇蓄



彩图 46 扫帚菜



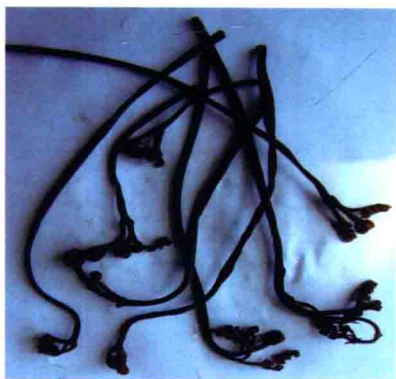
彩图 47 小蒜



彩图 48 野蒜



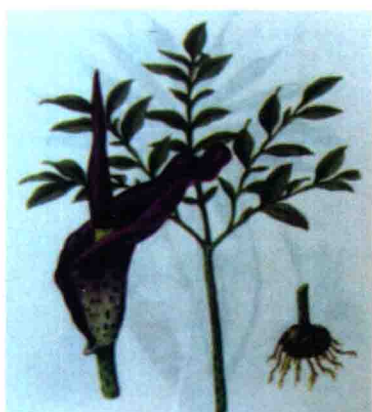
彩图 49 山韭菜



彩图 50 蕨菜



彩图 51 凉粉草



彩图 52 魔芋



彩图 53 野菱



彩图 54 莼菜



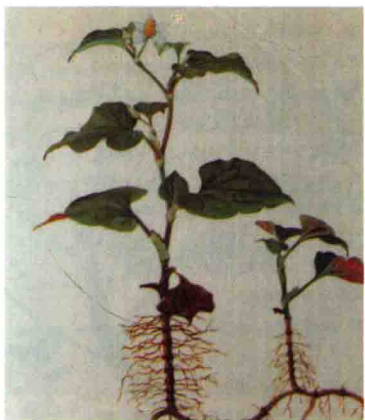
彩图 55 菊花脑



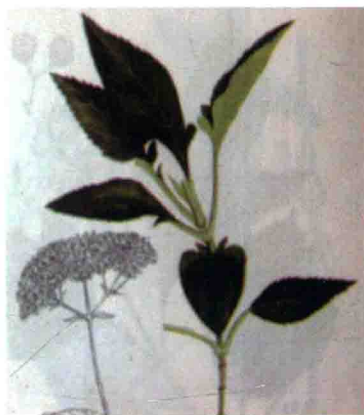
彩图 56 冬寒菜 (冬葵)



彩图 57 墨 菜



彩图 58 戴菜 (鱼腥草)



彩图 59 白花败酱



彩图 60 黄花败酱



彩图 61 鸭跖菜



彩图 62 东风菜



彩图 63 鹅肠菜



彩图 64 委陵菜



彩图 65 鹅绒委陵菜



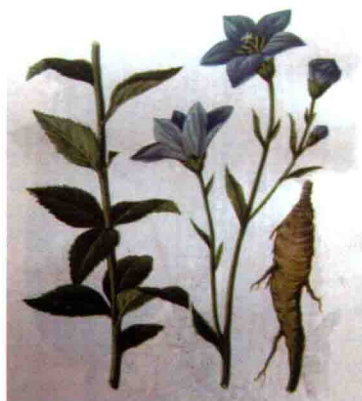
彩图 66 芦笋



彩图 67 藜 苳



彩图 68 芥苳苗 (杏叶沙参)



彩图 69 沙油菜 (桔梗)



彩图 70 翻白草



彩图 71 牛菜 (牛蒡)



彩图 72 地皮消



彩图 73 鸡肉参



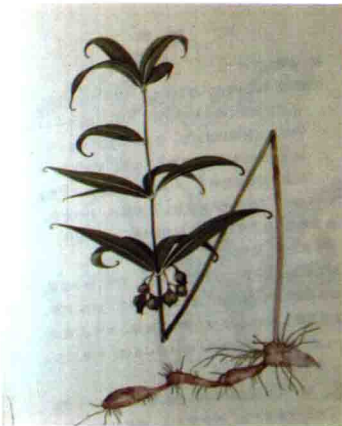
彩图 74 水杨梅



彩图 75 薄荷



彩图 76 麦蓝菜



彩图 77 黄精



彩图 78 玉竹



彩图 79 紫苏叶



彩图 80 白苏叶



彩图 81 草木樨



彩图 82 鬼针草



彩图 83 荨麻芽



彩图 84 苍术叶