

YECAl YEGUO YEHUA
DE SHIBIE YU YANGSHENG SHIPU



野菜·野果·野花 的识别与养生食谱

曹广才 张仁庆 张恩和 等◎编著



气象出版社

北京自然博物馆 北京自然博物馆 北京自然博物馆



野菜·野果·野花 的识别与野生食源

王宗荃 王宗敏 王宗敏 王宗敏



北京自然博物馆

野菜·野果·野花的 识别与养生食谱

曹广才 张仁庆 张恩和
孙恩玉 吴东兵 徐 方 编著
高鸣泉

气象出版社

内 容 提 要

这是一本实用性很强的趣味读物。以常见野生植物识别与利用为内容,在简要介绍植物学有关知识的基础上,撰写了 25 种野菜、21 种野果、71 种野花,供食用和欣赏。对每种野生植物的撰写,重点描述其易于识别的形态特征,也介绍其生长环境和分布范围。同时给每种植物配一幅彩图或黑白图,图文并茂,便于辨认。书中以大量篇幅介绍了 233 种植物饮品和以 32 种植物为食用对象的 458 道菜肴。对每种饮品和菜肴的撰写,有配方、制作和烹调技术与方法、营养价值和医疗保健效果等。读者对象广泛。

图书在版编目(CIP)数据

野菜·野果·野花的识别与养生食谱/曹广才,张仁庆,
张恩和编著. —北京:气象出版社,2005.1

ISBN 7-5029-3818-4

I. 野... II. ①曹...②张...③张... III. 野生植
物,食用 IV. Q949.91

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 105427 号

气象出版社出版

(北京市海淀区中关村南大街 46 号 邮编:100081)

总编室:010-68407112 发行部:010-62175925

网址:<http://cmp.cma.gov.cn> E-mail:qxcs@263.net

责任编辑:王元庆 终审:陆序

封面设计:世纪白马 责任技编:刘祥玉 责任校对:李文君

北京东方七星印刷厂印刷

气象出版社发行

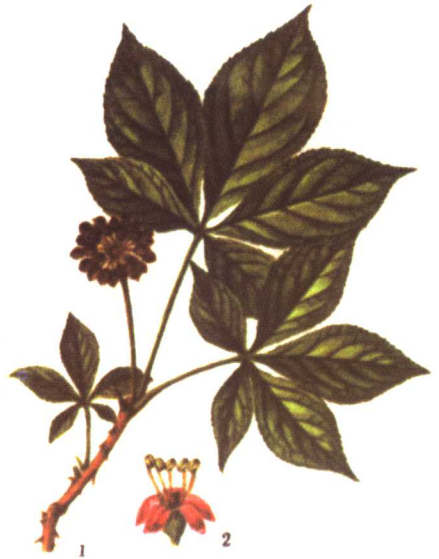
*

开本:850×1168 1/32 印张:10.5 字数:274 千字

2005 年 1 月第一版 2005 年 1 月第一次印刷

印数:1~5000 册 定价:16.80 元

本书如存在文字不清、漏印以及缺页、倒页、脱页等,请与本社
发行部联系调换



彩图1 刺五加 (引自《东北常用中草药手册》)



彩图2 山蒜 (曹广才摄)



彩图3 牛蒡 (吴东兵摄)



彩图4 荠菜 (吴东兵摄)



彩图5 苕芒决明 (吴东兵摄)



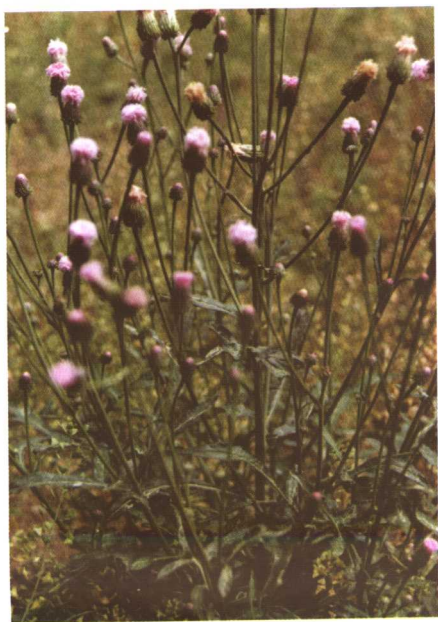
彩图 6 小薊 (曹广才摄)



彩图 7 藜 (吴东兵摄)



彩图8 地锦草 (曹广才摄)



彩图9 泥胡菜 (曹广才摄)



彩图10 苦蕒菜 (曹广才摄)



彩图 11 地肤 (吴东兵摄)



彩图 12 玉竹 (曹广才摄)



彩图 13 马齿苋 (曹广才摄)



彩图 14 巴天酸模 (吴东兵摄)



彩图 15 野慈姑 (曹广才摄)



彩图 16 猪毛菜 (曹广才摄)



彩图 17 地榆 (吴东兵摄)



彩图 18 败酱草 (曹广才摄)



彩图 19 蒲公英 (曹广才摄)



彩图 20 紫花地丁 (曹广才摄)



彩图 21 苘麻 (曹广才摄)



彩图 22 构树 (吴东兵摄)



彩图 23 山楂 (曹广才摄)



彩图 24 地梢瓜 (吴东兵摄)



彩图 25 黑枣 (曹广才摄)



彩图 26 蛇莓 (曹广才摄)



彩图 27 沙棘 (吴东兵摄)



彩图 28 酸浆 (曹广才摄)



彩图 29 欧李 (引自《东北常用中草药手册》)



彩图 31 龙葵 (吴东兵摄)



彩图 30 毛樱桃 (吴东兵摄)



彩图 32 酸枣 (曹广才摄)



彩图 33 泡沙参 (曹臻摄)



彩图 34 仙鹤草 (曹广才摄)