

非常饮食丛书

FEICHANGYECAI

非常野菜

张北 马昆 永杰 编著

解放军出版社



非常饮食丛书/珍藏版

非常野菜

张北 马昆 永杰 编著



解放军出版社

图书在版编目(CIP)数据

非常饮食丛书

非常野菜 / 张北等编著. -北京:解放军出版社,2004

ISBN 7-5065-4684-1

I.非… II.张… III.①野生植物:蔬菜-食品营养②野生植物:蔬菜-食物疗法

IV.①R151.3 ②R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第063218号

非常饮食丛书

非常野菜

张北 马昆 永杰 编著

策划统筹:兰 草

版式设计:飞 狐

印刷监制:陈廷杰 史海军

图文提供:梅 雨 飞 狐 北 村

晓 明 王 平 宇 清

解放军出版社出版

(北京地安门西大街40号 邮政编码:100035)

北京瑞哲印刷厂印刷 解放军出版社发行部发行

2004年8月第1版 2004年8月第1次印刷

开本:787毫米×1092毫米 1/16

印张:6.375 字数:45千字

印数:5000册 定价:30.00元



第一章 遍地芬芳 1

- 一、野菜资源知多少 3
- 二、森林野菜 4
- 三、野菜的营养及药用价值 5
- 四、野菜生长的生态环境 6
- 五、野外采食野生植物 8
- 六、唐诗中的野菜美味 11
- 七、野菜八大碗 15
- 八、野菜应怎样吃 17



第二章 野菜百味 19

- 一、沙棘 20
- 二、发菜 20
- 三、葛仙米 21
- 四、金莲花 22
- 五、玫瑰花 23
- 六、大芸(管花肉苁蓉) 24
- 七、紫花苜蓿 24
- 八、枸杞 25
- 九、蒲公英 27
- 十、紫花地丁 28
- 十一、茵陈蒿 29
- 十二、刺儿菜 29
- 十三、玉竹 29
- 十四、马齿苋 30
- 十五、马兰 32
- 十六、藿香 32
- 十七、白花败酱 33
- 十八、黄花龙牙 34
- 十九、海乳草 34
- 二十、华北大黄 34

录

FEI CHANG YIN SHI CONG SHU · FEI CHANG YE CAI

- 35 二十一、鱼腥草
- 35 二十二、野苋菜
- 37 二十三、萎蒿
- 37 二十四、旋覆花
- 37 二十五、夏枯草
- 38 二十六、鸭跖草
- 39 二十七、北五味子
- 40 二十八、酢浆草
- 40 二十九、仙人掌
- 41 三十、积雪草
- 42 三十一、牡蒿
- 42 三十二、香椿
- 43 三十三、白茅草
- 44 三十四、苜蓿菜
- 45 三十五、龙葵
- 45 三十六、荠菜
- 46 三十七、猪毛菜
- 47 三十八、野生山药
- 48 三十九、狼把草
- 48 四十、蓬菜花
- 49 四十一、白鳞肉
- 49 四十二、北葱
- 50 四十三、北虫草
- 50 四十四、刺五加
- 52 四十五、刺嫩芽
- 53 四十六、颠茄
- 54 四十七、茯苓
- 54 四十八、何首乌
- 55 四十九、诸葛菜
- 55 五十、商陆
- 56 五十一、华北耧斗菜





五十二、槐花	57
五十三、葛藤	57
五十四、槭参	58
五十五、人参	59
五十六、红花	60
五十七、苍葱	61
五十八、决明子	62
五十九、老山芹	62
六十、灵芝	63
六十一、芦根	63
六十二、芦荟	64
六十三、短果茴芹	64
六十四、蕨菜	64
六十五、山花菜	65
六十六、山芋头	66
六十七、菊花	66
六十八、茉莉花	69
六十九、水蓼	70
七十、水芹	71
七十一、酸模	71
七十二、酸模叶蓼	71
七十三、蟹甲草	72
七十四、野生山葡萄	72
七十五、甜桔梗	73
七十六、芽菜	73
七十七、莼菜	74
七十八、猴腿儿	74
七十九、苹	75
八十、大刺猴头	75
八十一、银条菜	76
八十二、黄瓜香	76
八十三、黄花菜	77
八十四、慈菇	78
八十五、芡实	79
八十六、薤白	79

- 80 八十七、小蓟草
80 八十八、独行菜
81 八十九、车前草
81 九十、打碗花
82 九十一、旱莲草
82 九十二、苎麻
83 九十三、牛蒡
83 九十四、牛膝
84 九十五、紫苏
84 九十六、牛繁缕
84 九十七、地肤子
85 九十八、地榆
85 九十九、黄精
85 一百、活血丹
86 一百零一、香茶菜
87 一百零二、鹧鸪菜
87 一百零三、薄荷
87 一百零四、鸡腿蕺菜
87 一百零五、荚果蕨
88 一百零六、苳苳香豌豆
89 一百零七、蕺菜
89 一百零八、生地黄
90 一百零九、丹皮
90 一百一十、芸苔
90 一百一十一、蓬蒿菜
91 一百一十二、山韭
91 一百一十三、落葵
92 一百一十四、石花菜
92 一百一十五、藜
93 一百一十六、龙牙草
93 一百一十七、龙须菜
93 一百一十八、山花根
93 一百一十九、宝塔菜
94 一百二十、砂仁



第一章

遍地芬芳

BIANDIFENFANG



2003年春天的那场“非典”刚刚过去,2004年初,“禽流感”却又在向我们逼来。许多人听从了专家的建议,开始不再吃“鸡”了。为人类提供了几千年美味的家禽——鸡,一时间成了过街老鼠。是啊,我们在灾难面前,当然要防患于未然。

过去人们是肆无忌惮地什么也吃,天上飞的,地上跑的,水里游的,沟里爬的,张开大嘴什么也敢吃。终于有一天,可以做出各种美味的鸡,不能吃了——至少不能吃鸡要维持相当一段时间。但是,我们今天不能吃鸡了,明天我们还能吃什么呵?

星期天,朋友打来电话,说老家来人送来点“山货”,问我想不想吃点“野味”。我说:“还吃呵?”他笑了:“不是飞禽走兽,是我们小时候常吃的野菜啊。”

野菜啊!在我们这一代人的心中是一种多么美好的记忆。从那个年代走过来的人,谁没有“野菜拌糠,度饥救荒”的经历呢?

野菜,曾经是饥饿与苦难的代名词。饥荒年代里,穷人以之果腹;过雪山草地时,红军以它充饥;忆苦思甜时,人们以此勾起回忆。而如今,野菜已作为绿色食品在告别人们多年后又重返餐桌,并且成为席上珍品,为追求新奇、追求健康的富足之人所崇尚。

野菜地位的巨大变化,主要原因有三:一是社会越发达,人们就越想贴近自然,返朴归真;二是野菜生于自然,少有污染;三是烹饪技艺提高,把粗糙的野菜制成了美味佳肴。

野菜,为我们清火败毒,为我们调剂口味,为我们解除买不起菜的尴尬,也为我们的童年,留下了采集的乐趣。





而今,我们生活在钢筋水泥的城市里,很难见到刚从地里拔出来的、贼绿贼绿的新鲜蔬菜,更不要说品尝到野味浓郁的野菜了。菜市场有的是直愣愣的注过水的“新鲜菜”——菜贩子把菜或泡或喷了多少水,你一炒菜就知道了。

是的,漫步在青草地上,攀登在山崖之上,对我们来说已经是一种奢侈的向往了。

现在,就让我们把目光放在我们不常见的野菜上吧。品味上一种超级享受。

3

一、野菜资源知多少

野菜是自然生长未经人工栽培的蔬菜。野菜生长在自然无公害环境中,被誉为天然“绿色食品”。同时,野菜具有无污染、鲜嫩、清醇、芳香等独特滋味,营养价值高于种植蔬菜,大部分野菜还具有极高药用价值和保健作用。

正因为如此,山野菜具有相当大的药用、食用等商业开发价值,蔬菜市场发展潜力巨大。

野消费热在国内外悄然兴起,成为现代人渴求“回归自然”的野味食品越来越受到人们的青睐。人们生活逐渐富裕起来,饮食结构得到了极大的改善,结果吃出了“富贵病”。当今,围绕饮食健康的因果关系而大力提倡食疗,人们才意识到吃得好的含义是吃得科学、吃得合理,食野新潮亦逐渐盛行起来。

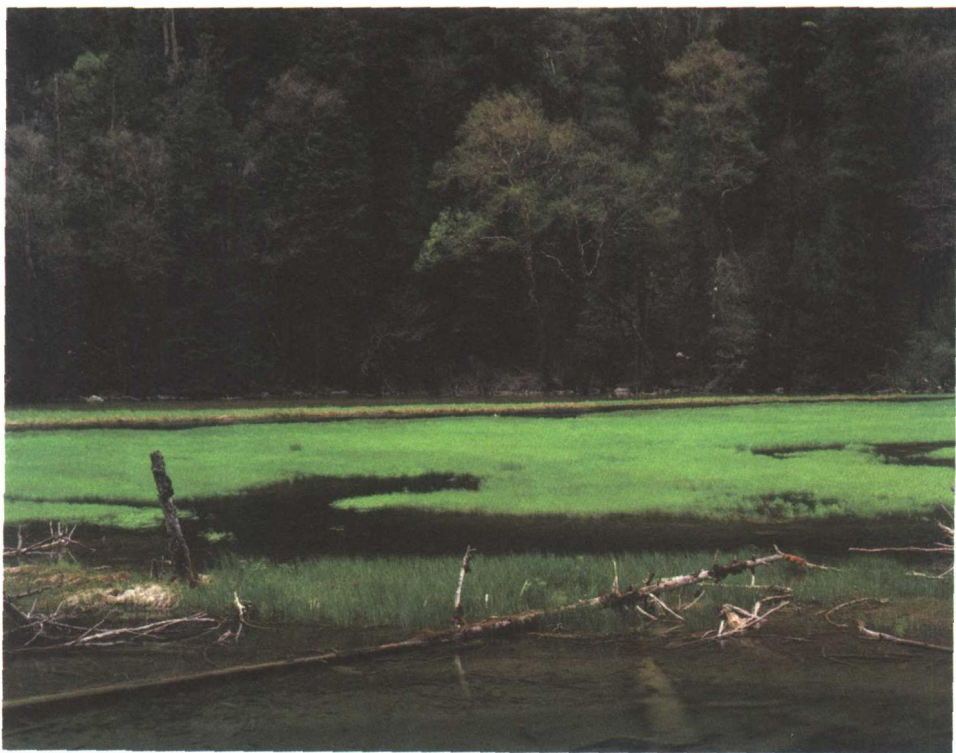
其实,老百姓对蔬菜的要求是数量充足、供应均衡、种类多样,而且菜要质量优良、符合市民消费习惯、营养保健价值高、洁净卫生。这些都给蔬菜的多品种及深层次的开发提出了更高的要求。而野菜的独特就在于它的味道,苦涩中带有鲜美,平淡中蕴含芳香。故此,在人们的饮食中需要有野菜的调剂。



FEICHANGYECAL

非常野菜

野菜



我国许多省属多山地区,野生资源十分丰富,野菜在我国就有6000余种,常被零星采食的山野菜有蕨菜、蒲公英、苑菜、刺嫩菜、山芹、霍香、苦菜、马齿苋、荠菜等150多个常见野菜品种。

二、森林野菜

森林野菜,指的是那些生长在森林中的食用植物,这些植物大都没有受到公害与环境的污染,它们不仅营养丰富,味道鲜美,独具风味,而且对人体十分有益,被人们冠以“林海山珍”之称。近年来,森林野菜蔬菜身价倍增,越来越受到人们的青睐。按它们共食用的部位,主要分为六类:

1.茎类森林蔬菜:山竹笋、山芹菜、土当归、野豌豆、粟米笋等,都属此之列,它们的嫩茎芽与枝条都可供食用。

2.叶类森林蔬菜:蒲公英、山蕨菜、野苋菜、槐树叶、香花菜、马齿苋、蒿菜、艾叶等属于此列,它们的嫩叶与幼芽可供食用。

3.根类森林蔬菜:土淮山、土茯苓、野百合、大麦冬、山葛、折耳根、魔芋、参菇等,它们的块根或鳞茎都可食用。



鸢尾

4.花类森林蔬菜:昙花、菊花、桂花、兰花、鸡冠花、夜来香、金银花、石斛花、鸡蛋花、红杜鹃花等,其花或花苞都是美味佳肴。

5.果类森林蔬菜:银杏、核桃、板栗、榛子、松子仁、风眼果等,其果实都是可供食用的营养佳品。

6.菌类森林蔬菜:松茸、竹荪、银耳、香菇、猴头菇、金针菇、大口蘑、牛肝菌、黑木耳等,都是十分有益的、野生的健康食品。

三、野菜的营养及药用价值

野菜的营养价值并不逊于种植蔬菜。蕨菜、蒲公英、苣荬菜、小根蒜、柳蒿芽、刺五加、车轮菜、刺嫩芽、猫爪子等野菜中,维生素、氨基酸、蛋白质、脂肪以及微量元素的含量均优于种植蔬菜,具有较高的营养价值。所含碳水化合物、热能与种植蔬菜相比也不逊色。除维生素、蛋白质、脂肪等,野菜中的矿物质和微量元素铁、钾、锰、镁、硒都高于一般蔬菜。每种野菜都含有10多种氨基酸(包括人体必需的8种氨基酸),实属是一种很好的膳食氨基酸来源。

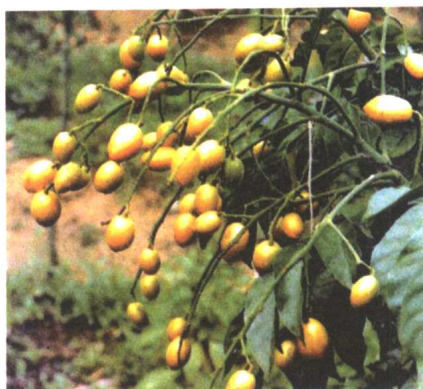
我国地域广阔,野菜资源十分丰富,而且种类繁多,多生长在山野、村边、道旁,群众便于采摘,经常食用的有10多种。当前,人们的膳食结构和消费观念正在发生巨大变化,纯天然、高营养,具有保健功能的食品愈来愈受到青睐。野菜以其独有的特点引起人们的注目,其身价也越来越高。近年来,国际上已兴起野菜一股“绿色无污染食品”消费热。国内生产的野菜现在也已出口日本、韩国等地。

食用野菜,除了供给人体营养素外,其所含特殊的营养成分还具有保健和医疗价值。

野菜都具有很高的药用价值,即具有一定的功能特性。如茵陈蒿、猪毛菜、水芹、蕨菜等山野菜含有生物碱,扩张血管、降低血压等作用;荠菜、苦菜等含有某些活性酶,能破坏亚硝酸胺的合成而具有防癌等作用;如马齿苋有治疗肠、痢疾和糖尿病、心血管病的功效,鱼腥草有治疗肺炎和支气管扩张等作用。

除对一些常见野菜作营养及疗效研究外,更应扩大视野,对一些罕见珍稀的野菜作有关的深入研究。例如研究高血压、心脑血管及癌症一些严重危害人类健康的疾病与珍稀野菜的疗效与保健作用之间的关系等等。这完全可以利用现代技术将其加工成系列功能食品,既饱了口福又治了病。如我国科技工作者从山野菜青蒿中提炼出青蒿的有效成分,制成药品,用于治疗疟疾特别有效,冲破了山野菜产品品





黄皮

种单一的局面,获得国际上的公认。

随着科学技术的发展和深。野菜的特殊作用将对人类的健康做出新的贡献,但值得注意的是,野菜除了有特殊的药用价值外,有的也会人体造成损害。

小蓟(青青菜)常食可致人脾胃虚寒、血淤气滞;灰菜、苋菜、苜蓿、洋槐花等还含一种对日光过敏性物质,有的人吃后经日光照射而发病。因此,在注意研究野生营养价值及食疗作用的同时,更要加强对其安全性的研究。

野菜毕竟是一种野生植物,口感风味及食用品质有时也不尽人意。有人喜欢,有人还不习惯。野菜采摘季节性强,摘时间较集中,对保鲜、运输有一定的要求。因此,吃不吃?怎么吃全在你自己把握了。

四、野菜生长的生态环境

我国地域广阔,野生资源十分丰富,常见野菜就有近150种。野菜多生于荒坡野岭,深山密林,长期生长于自然野生状态。在过去小规模采集情况下,尚维持一种生态平衡状态。随着社会工业化的发展,处于荒野环境未遭到破坏和污染的地域越来越少,便野菜的正常生长受





鸡冠花

到了威胁。在污染环境下生长的野菜,不符合健康的食用标准。如山葵,是一种很有开发价值的山野菜,它需要在山地流水环境下生长,由于一些地区水源竭及水质污染,严重地影响了山葵的生长及质量。

过度的采摘,也是造成资源破坏的重要因素。珍稀的野菜种类或品种,常由于过度采摘而使种群处于绝望边缘,即便是数量特别多的种类,不合理的采集也会造成再生产的困难。如东北地区的猴腿、刺嫩芽,塞外的发菜等传统的山野菜,由于过度采摘,资源已明显地减少。

野菜是一种宝贵的植物资源,要想让野菜的开发利用进入良性循环,就必须加强环保意识,树立起可持续发展的思想观念。

山野菜深加工后,丢弃的山野菜根、尖或不需要的下脚料可用来创野菜纤维、野菜脆片、野菜沫、野菜汤料、野菜浓缩汁、野菜饮料等野菜系列产品,既利用了废料又增加了新品种。

在未来的野菜开发中,将更加突出人与自然的的关系,通过对野菜生长的了解,使人们强化环保意识,保持和人工栽培有机地结合起来。可以发展有关野菜为主题内容的生态旅游,在旅游中识别野菜、采摘野菜、品尝野菜,使野菜更多地走进现代人的生活,为我们的生活和健康,以及饮食结构增添更多的绿色产品。

五、野外采食野生植物

1. 可食野生植物的识别

可食野生植物,包括可食的野果、野菜、藻类、地衣、蘑菇等。对可食野生植物的识别是野外生存知识的主要内容,有着重要的实用意义。

我国地域广大,寒、温、热三带气候俱全,而大部分是属于温暖地带,适合于各种植物生长,其中能食用的就有2000种左右。野生植物的营养价值很高,含有多种维生素。

野菜:常见的野菜有蕺菜、车前草、岩白菜、鱼腥草、棠笠蒿、嫩松尖、西北沙棘、苦菜、蒲公英、马齿苋、鸭蓼菜、跖菜、扫帚菜、菱(水生植物)、芦苇、莲、竹笋、竹叶尖、草芽等。

野果、野花:我国地大物博,南北方的山野灌木丛中都生长有许多可食的野果、野花。有火把果、野草莓、野杨梅、野锁梅、野橄榄、山葡萄、桃金娘、乌饭树、野板栗、野木瓜、野桑子、梅子;野花有木棉、苦刺花、槐花等。如生长在低山丘陵常绿阔叶灌木丛中的桃金娘,山地落叶阔叶灌木丛中的山桃、胡颓子,石灰岩山地落叶灌木丛中的小果蔷薇,河谷落叶阔叶灌木丛中的沙棘、沙地灌木丛中的山荆子、稠李等,以及山樱桃、山柿子、猕猴桃、酸藤果、棠梨、坚果等等。夏、秋两季都可以生食充饥。如无识别可食野果的经验,可仔细观察鸟和猴子都选择哪些野果、干果为食,一般来说这些食物对人体便是无害的。

野生菌:野生菌类是在野外常见到的野味,尤其在雨季就更为丰富了,但毒菌同样在向我们招手。一般来说,有毒菌比较美丽、色彩丰富、或菌盖上有肉瘤、菌柄上有菌环和菌托,有毒的菌一般生长在肮脏潮湿、有机物丰富的地方,摘取后会很快的变色并柔软多汁。毒菌如果进行了清煮,放银器入水银器会变黑;倒入牛奶,牛奶会凝固;放葱,葱会变为蓝色或褐色。可食的菌类主要有香菇、牛肝菌、竹荪、猴头菌、鸡枞、扫帚菌、青头菌、木耳等。

尚可食用的野生植物还很多,如地衣、青苔、水草等。

野菜可生食、直接炒食或蒸食,还可煮浸。



罂粟



断肠果

2.有毒野菜的认识

在野外进行旅行、探险等活动时,多数人食欲不佳。有人就利用大自然众多的野菜来烹调出美味佳肴。在遇特殊情况时,如粮食补给断绝,野菜就成为了主要的应急食物。然而,常常有许多有毒的野菜混杂在可食野菜里面,给采食者带来了极大危险。

采食野生植物最大的问题是如何鉴别的毒或无毒。有一个最简单

的办法,将采集到的植物割开一个口子,放进一小撮盐,然后仔细观察这个口子是否必变原来的颜色,通常,变色的植物不能食用。采食野菜的加工方法很重要,加工的目的主要在于去毒和去味。

都有哪些毒性强且分布广的有毒野菜呢?

狼毒草:又叫断肠草。根浅黄色,有甜味。叶片呈线形,花黄色或白色,也有紫红色。全株有毒,根部毒性最大。吃后呕吐、烧心、腹痛不止,严重的可造成死亡。

老公银:又叫蛇床子、野胡萝卜。根在幼苗时为灰色,长大后成浅黄色,像胡萝卜。叶柄黄色。老公银的幼苗和老鸱筋的茎发红,无臭味;而老公银的臭味很大,叶和根都有剧毒。吃后会造成死亡。

苍耳子:又名耳棵。生长在田间、路旁和洼地。三四月份长出小苗,幼苗像黄豆芽,向阳的地方又像向日葵苗;成年后粗大,叶像心脏形,周围有锯齿,秋后结带硬刺的种子。全株有毒,幼芽及种子的毒性最大,吃后可造成死亡。

曲菜娘子:冬季根不死,春天出芽,长出小苗。叶狭长较厚而硬,边有锯齿,大部分叶子。贴着地面生长,秋后抽茎。籽很小,上有白毛。幼苗容易和曲菜苗相混,但曲菜叶较宽而软,锯齿也不明显。吃了曲菜娘子脸部会变肿。

毒芹:又名野芹菜、白头翁、毒人参。生长在潮湿地方。叶像芹菜叶,夏天开白花,全株有恶臭。全株有毒,花的毒性最大,吃后恶心、呕吐、手脚发冷、四肢麻痹,严重的可造成死亡。

野生地:又名猪妈妈、老头喝酒。春天开紫红色花,有的带黄色,花的形状象唇形的芝麻花。根黄色,叶上有毛,有苦味。吃后吐泻、头晕和昏迷。

毒蘑菇:其种类很多,常见的有毒伞(又称蒜叶菌、鬼笔鹅膏、绿帽



狼毒

菌)、褐鳞小伞、白毒伞、黑包脚伞、内绿菌、褐脚伞、残托斑毒伞、鬼笔。这些毒蘑菇生长在腐烂的物品上,形状特殊,有像小笔、小伞。颜色鲜艳,有白色、红色、黄色。上述8种都含剧毒。值得一提的是,蘑菇的颜色、外形、生态等特征与其毒素,没有必然的联系。民间有许多关于毒



天南星

蘑菇和可食蘑菇的识别方法,这些方法经专家鉴别无一条完全靠得住。因此,你在采食蘑菇时,应分外小心,若有疑虑拿不准是否有毒,则坚决不采、不食,以免发生不测。

此外,还有曼陀罗(山茄子)、毛茛(猴蒜)、天南星(蛇玉米)、红心灰菜(落黎)、牛舌棵子、石蒜(野大蒜)等,都有毒,不能食用。



曼陀罗果