



毛竹

竿圆筒形，幼竿被白粉且密生柔毛；箨环有毛，老竿无毛。



荸荠

表皮紫黑色，肉质洁白。地下根状茎细长而匍匐，茎顶端生扁球形块茎，深栗色。



球果苣荬菜

植株低矮，根状茎肥厚，叶和花梗自根出；叶卵形或心脏形。



紫苏

茎节间密，绿色带紫色；叶互生，阔卵形或圆形，叶面常呈泡泡皱缩状。



权威专家笔下
中国最动人的自然之美

蒲公英

全株含白色乳汁，被白色疏松软毛；叶基生，排列成莲座状；具叶柄；叶片线状披针形、倒披针形或倒卵形。



葛根

植株低矮，基部木质化，全株微具刺，被黄色长硬毛；块根大而肥厚，可食用或入药。



中国野菜图鉴

北京师范大学 教授
刘全儒 编著



野苋菜

绿色或红色，常分枝，幼时有毛或无毛。



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社



中国 野菜图鉴

刘全儒 编著



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国野菜图鉴/刘全儒编著. —太原:山西科学技术出版社, 2015.2

ISBN 978-7-5377-5026-4

I. ①中… II. ①刘… III. ①野生植物-蔬菜-中国-图集
IV. ① S647-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 026150 号



中国野菜图鉴

出 版 人: 张金柱
作 者: 刘全儒
出版策划: 张金柱
责任编辑: 黄 聪
文图编辑: 高霁月
美术编辑: 罗小玲
责任发行: 阎文凯
版式设计: 孙阳阳
封面设计: 根 子

出版发行: 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
地址: 太原市建设南路21号 邮编: 030012

编辑部电话: 0351-4922134 0351-4922061

发行电话: 0351-4922121

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京艺堂印刷有限公司

网 址: www.sxkxjcsbs.com

微 信: sxkjcbs

开 本: 710mm × 1000mm 1/16 印张: 20
字 数: 482千字
版 次: 2015年4月第1版 2015年4月北京第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5377-5026-4
定 价: 88.00元

本社常年法律顾问: 王葆柯

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

前言 >>

从神秘莫测的史前生物到飞翔的鸟类，从鱼到虫，从田间地头不起眼的野花野草到美丽炫目的观赏花卉，有阳光雨露的地方就有植被和动物的繁衍及发展，它们创造着自然规律的发展变化，不断地改变着自然生态，将一个异彩纷呈、丰富多彩的大自然呈现在我们面前。本套丛书多角度展现了中国美丽的生物大世界，也展现了中国人运用智慧，利用自然，保护自然以及对大自然的深厚情感。

“中国之美·自然生态图鉴”丛书，包括《中国昆虫图鉴》《中国鱼类图鉴》《中国野菜图鉴》《中国野花图鉴》《中国观赏花卉图鉴》《中国恐龙图鉴》《中国鸟类图鉴》《中国蝴蝶与蛾类图鉴》《中国田野作物图鉴》《中国古动物化石图鉴》，共计10本，是国内首部大型辞典型自然科普图鉴，呈现了中国生命科学的研究新成果，是很有价值的生物工具书。

本套丛书由资深植物学、昆虫学、鱼类学、恐龙专家亲自撰稿，娓娓道来，科学权威。对于专业生物学家来说，研究大自然是他们一生的追求。对于普通人来说，自然的秘密更多地和青春、情感、记忆联系在一起，是一种情怀，是年少时笼中蝈蝈的鸣叫，是追捕蝴蝶的童真，是天空中鸟儿掠过的身影，是稻谷成熟的喜悦，也是“子非鱼，焉知鱼之乐”的辩论和思考，是人情的味道。这些味道，已经在中国人辛勤劳动和积累经验的时光中与丰富的情感混在一起，形成了中国人的生活态度和文化意象，如对土地的眷恋，对故乡的思念等。

本套丛书邀请了国内著名的写实插画团队绘制生物图片，栩栩如生，呼之欲出，可以直接让你叫出它们的名字。科技绘画为人类拓展着对生物的认识和反映，那艺术视觉的张力、记述场景的再现、融合着水土木的生态环境——反映着融合的生命力。艺术家们唯物辩证地认识生物世界，更有利于人类改造自然环境和创造生命力的发展空间。



目录

• Contents •



1 草本篇

- | | | | | | |
|----|--------|----|-------|----|-------|
| 2 | 阿尔泰狗娃花 | 21 | 车前 | 32 | 丹参 |
| 2 | 凹头苋 | 21 | 扯根菜 | 33 | 地肤 |
| 2 | 凹叶景天 | 22 | 齿果酸模 | 34 | 地锦草 |
| 3 | 巴天酸模 | 22 | 川芎 | 34 | 地梢瓜 |
| 3 | 白苞蒿 | 23 | 川续断 | 35 | 地笋 |
| 4 | 白苞蒿 | 23 | 垂盆草 | 36 | 地榆 |
| 4 | 白车轴草 | 24 | 蕤菜 | 37 | 东北百合 |
| 5 | 白花败酱 | 25 | 刺儿菜 | 37 | 东北堇菜 |
| 5 | 白花菜 | 25 | 刺芹 | 38 | 东北土当归 |
| 6 | 白花鬼针草 | 26 | 刺穗藜 | 38 | 东北羊角芹 |
| 6 | 白花碎米荠 | 26 | 刺苋 | 39 | 东方草莓 |
| 7 | 白茅 | 27 | 刺芋 | 39 | 东风菜 |
| 7 | 白香草木樨 | 27 | 大齿山芹 | 40 | 东亚唐松草 |
| 8 | 白芷 | 28 | 酢浆草 | 40 | 冬葵 |
| 8 | 白子菜 | 29 | 大车前 | 41 | 豆瓣菜 |
| 9 | 百里香 | 29 | 大刺儿菜 | 42 | 豆茶决明 |
| 10 | 荸荠 | 30 | 大蓟 | 42 | 独行菜 |
| 11 | 篇蓄 | 31 | 大蝎子草 | 43 | 短尾铁线莲 |
| 12 | 变豆菜 | 31 | 大叶芹 | 43 | 多花黄精 |
| 12 | 播娘蒿 | 32 | 大叶石龙尾 | 44 | 鹅绒委陵菜 |
| 13 | 薄荷 | | | 44 | 耳叶蟹甲草 |
| 14 | 菜蕨 | | | | |
| 15 | 蚕茧草 | | | | |
| 15 | 草本威灵仙 | | | | |
| 16 | 苍术 | | | | |
| 17 | 糙叶败酱 | | | | |
| 18 | 草甸碎米荠 | | | | |
| 18 | 草木樨 | | | | |
| 19 | 叉分蓼 | | | | |
| 19 | 长萼鸡眼草 | | | | |
| 20 | 长叶轮种草 | | | | |
| 20 | 朝天委陵菜 | | | | |



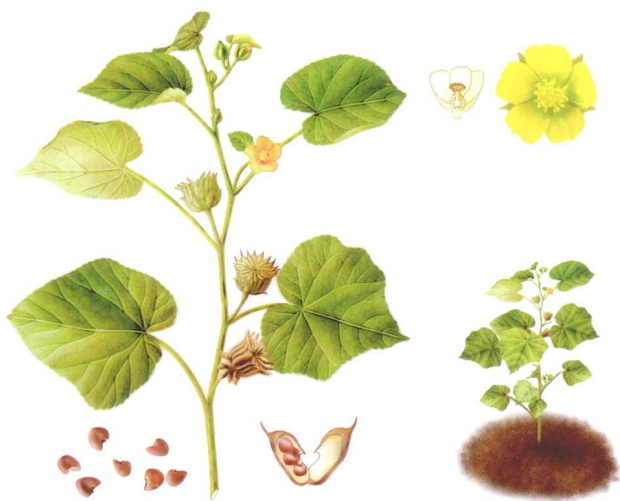


- 45 遏蓝菜
- 46 二裂委陵菜
- 46 二色棘豆
- 47 翻白委陵菜
- 47 繁穗苜
- 48 繁缕
- 49 反枝苜
- 50 返顾马先蒿
- 50 风毛菊
- 51 防风
- 52 飞廉
- 53 凤眼莲
- 54 附地菜
- 54 甘菊
- 55 甘露子
- 56 甘蔗
- 56 高河菜
- 57 藁本
- 57 茗葱
- 58 葛缕子
- 58 沟酸浆
- 59 狗尾草
- 60 鬼针草
- 60 海乳草

- 61 蕈菜
- 61 河北大黄
- 62 黑三棱
- 62 红凤菜
- 63 红花
- 63 红花酢浆草
- 64 红蓼
- 64 湖北百合
- 65 猴腿蹄盖蕨
- 66 虎耳草
- 67 虎杖
- 67 花蔺
- 68 华北风毛菊
- 68 华中碎米荠
- 69 黄鹤菜
- 70 黄花菜
- 70 黄花龙牙
- 71 黄精
- 71 灰绿藜
- 72 活血丹
- 73 藿香
- 74 鸡冠花
- 75 鸡肉参
- 75 鸡腿苜菜
- 76 鸡眼草
- 76 积雪草
- 77 荠菜
- 78 荠苳
- 79 荚果蕨
- 80 假升麻
- 80 尖头叶藜
- 81 剪刀股
- 81 碱蓬
- 82 碱菀

- 82 箭叶淫羊藿
- 83 角蒿
- 83 节节菜
- 84 金钱豹
- 84 金盏菊
- 85 董菜
- 85 荆芥
- 86 景天三七
- 87 桔梗
- 88 菊花
- 89 苜荬菜
- 90 决明
- 90 空心莲子草
- 91 蕨
- 92 苦菜
- 93 苦苣菜
- 93 苦苣菜
- 94 苦芥麦
- 95 宽翅沙芥
- 95 宽叶荨麻
- 96 宽叶香蒲
- 96 款冬
- 97 辣蓼铁线莲





- 97 狼把草
- 98 狼尾花
- 99 老鹳草
- 99 狸藻
- 100 藜
- 100 鳢肠
- 101 莲
- 101 莲子草
- 102 镰叶韭
- 102 梁子菜
- 103 两栖蓼
- 103 蓼蓝
- 104 裂叶荆芥
- 104 柳兰
- 105 柳叶菜
- 105 柳叶蒿
- 106 柳叶芹
- 106 龙葵
- 107 龙须菜
- 107 龙牙草
- 108 菱蒿

- 108 芦苇
- 109 鹿药
- 109 卵叶韭
- 110 轮叶沙参
- 110 罗勒
- 111 落葵薯
- 111 麻叶荨麻
- 112 马鞭草
- 113 马齿苋
- 113 马兰
- 114 麦蓝菜
- 114 麦瓶草
- 115 牻牛儿苗
- 115 毛百合
- 116 毛果群心菜
- 116 毛连菜
- 117 毛罗勒
- 117 蒙古韭
- 118 米口袋
- 118 棉团铁线莲
- 119 牡蒿

- 119 尼泊尔酸模
- 120 南苜蓿
- 121 尼泊尔堇菜
- 121 泥胡菜
- 122 牛蒡
- 123 牛繁缕
- 124 牛尾菜
- 124 牛膝
- 125 牛膝菊
- 125 糯米团
- 126 欧白英
- 126 蓬子菜
- 127 平车前
- 127 萍
- 128 萍蓬草
- 128 婆婆纳
- 129 匍枝委陵菜
- 129 祁州漏芦
- 130 蒲公英
- 131 千屈菜





131 芡
132 茜草
132 荞麦
133 青杞
133 青葙
134 苘麻
134 丘角菱
135 秋苦苣菜
135 球果蕻菜
136 球果堇菜
136 雀麦
137 软毛虫实
137 三脉紫菀
138 沙参
138 沙芥
139 沙蓬
139 山酢浆草
140 山丹
140 山荷叶
141 山尖子
141 山韭
142 山萸苳

143 山芹
143 珊瑚菜
144 商陆
145 少花龙葵
145 蛇床
146 蛇莓
146 鼠麴草
147 石刁柏
148 水蓼
148 水车前
149 水葱
149 水苦苣
150 水鳖
151 水蔓菁
151 水田碎米荠
152 水芹
153 水杨梅
153 水薹
154 酸浆
155 酸模
156 酸模叶蓼
157 碎米荠
158 糖芥
158 桃叶鸦葱
159 蹄叶橐吾
160 天胡荽
161 天蓝苜蓿
161 铁苋菜
162 葶苈
163 透茎冷水花
163 土人参
164 兔儿伞
164 弯曲碎米荠
165 歪头菜
166 完达蜂斗菜

166 蚊母草
167 尾叶香茶菜
167 委陵菜
168 问荆
169 无瓣堇菜
169 无毛牛尾蒿
170 西伯利亚蓼
170 西南水芹
171 细根丝石竹
171 细叶鼠麴草
172 狭叶荨麻
173 狭叶香蒲
173 夏枯草
174 夏至草
174 腺梗菜
175 仙人掌
176 香茶菜
176 小白酒草
177 小花凤毛菊
177 小花鬼针草
178 小黄花菜
178 小藜
179 薤白
180 兴安鹿药





180 兴安毛连菜
181 兴安升麻
182 星宿菜
182 杏叶沙参
183 苕菜
184 旋覆花
184 鸭舌草
185 鸭儿芹
186 鸭跖草
186 烟管头草
187 盐地碱蓬
187 野艾蒿
188 百合
189 野慈姑
189 野海茄
190 野胡萝卜
190 野火球
191 野韭
191 野苘蒿
192 野苋菜
193 野西瓜苗
193 野芝麻

194 异叶败酱
195 益母草
196 薏苡
196 翼果唐松草
197 茵陈蒿
198 银线草
198 有斑百合
199 油菜
199 鱼腥草
200 羽叶千里光
201 玉竹
202 杂配藜
202 粘毛卷耳
203 展枝沙参
203 展枝唐松草
204 沼生薺菜
204 芝麻菜
205 直刺变豆菜
206 珍珠菜
207 皱果苋
207 猪毛菜
208 诸葛菜

209 紫斑风铃草
209 紫花地丁
210 紫花碎米荠
210 紫苜蓿
211 紫萁
211 紫沙参
212 紫苏
212 紫菀
213 菹草
213 钻形紫菀

214 木本篇

215 白刺
215 白鹃梅
216 白箭
216 扁核木
217 波缘椴木
217 稠李
218 臭常山
218 臭牡丹
219 垂柳
219 慈竹
220 刺果茶藨子
220 刺楸
221 刺玫瑰蔷薇
222 刺五加
222 刺榆
223 椴木
223 达乌里胡枝子
224 大果榕
224 大果榆
225 东北扁核木
225 东北茶藨子
226 冻绿

226 豆腐柴
 227 倒提壶
 227 杜仲
 228 复羽叶栾树
 228 枸杞
 229 枸树
 229 桂竹
 230 核桃楸
 230 黑枣
 231 红松
 232 胡枝子
 232 虎榛
 233 花椒
 234 华山松
 235 槐树
 236 黄连木
 237 黄庐
 238 灰榆
 238 火棘
 239 金雀花

239 金银木
 240 金樱子
 241 聚果榕
 241 苦木
 242 苦竹
 242 库叶悬钩子
 243 腊肠树
 243 蓝靛果忍冬
 244 榔榆
 245 辽东槲木
 246 栾树
 247 麻竹
 247 毛柞
 248 绿叶悬钩子
 248 毛樱桃
 249 毛榛
 249 毛竹
 250 茅栗
 250 玫瑰
 251 美丽茶藨子



251 蒙桑
 252 茉莉
 252 木槿
 253 牛奶子
 253 欧李
 254 平基槭
 254 杞柳
 255 蔷薇
 255 青菜叶
 256 楸子梨
 256 桑
 257 沙棘
 257 沙枣
 258 山荆子
 258 山莓
 259 山杏
 259 山杨

260 山楂
 261 山楂叶悬钩子
 261 守宫木
 262 树头菜
 262 水麻
 263 水竹
 263 酸角
 246 酸枣
 264 贴梗海棠
 265 铁刀木
 266 头序槲木
 266 椴梓
 267 文冠果
 268 无梗五加
 268 小叶杨
 269 无花果
 270 香椿
 271 悬钩子叶蔷薇
 271 洋槐

272 野花椒
 272 一叶萩
 273 银杏
 273 余甘子
 274 榆树
 274 郁李
 275 月季
 276 越橘
 276 榛
 277 枳椇
 277 竹叶椒
 278 苕麻

279 藤本篇

280 菝葜
 280 薛荔
 281 穿龙薯蓣
 281 打碗花
 282 大山黧豆
 283 党参

284 地果
 284 鹅绒藤
 285 葛
 286 葛枣猕猴桃
 286 狗枣猕猴桃
 287 广布野豌豆
 287 黑果菝葜
 288 何首乌
 289 华东菝葜
 289 假香野豌豆
 290 绞股蓝
 291 金银花
 292 救荒野豌豆
 292 篱打碗花
 293 葎草
 293 萝藦
 294 茅莓悬钩子
 294 木通
 295 木鳖
 296 软枣猕猴桃
 296 三叶木通
 297 山葡萄
 298 山土瓜
 298 山野豌豆
 299 薯蓣
 300 菟丝子
 300 乌菝葜
 301 五味子
 301 羊乳
 302 野大豆
 303 中华猕猴桃
 304 竹子子
 304 紫藤
 305 内容索引





Herbages

草本篇





阿尔泰狗娃花

Heteropappus altaicus (Willd.)
Novopokr.

形态特征 多年生草本，高20~40cm，全株被弯曲短硬毛和腺点。茎多由基部分枝，斜升。叶疏生或密生，呈条形、条状长圆形、披针形或近匙形，长2.5~10cm，宽0.7~1.5cm，端尖或钝，基部楔形，全缘。头状花序单生枝端或排列成伞房状，直径2~3cm；总苞片草质；舌状花淡蓝紫色，



头状花序直径2~3cm
管状花黄色，上端有5裂片，其中有1裂片较长。瘦果长圆状倒卵形；冠毛污白色或红褐色，糙毛状。花果期7~9月。

食用部位和方法

采集嫩茎、叶用沸水焯熟，然后换水浸洗，去除苦味，加入油盐调拌食用。

野外识别要点 全株被弯曲短硬毛和腺点，叶条形，全缘；头状花序单生枝端或排列成伞房状，舌状花淡蓝紫色，管状花黄色。



别名：阿尔泰紫菀。

科属：菊科狗娃花属。

生境分布：广泛生于荒漠草原、干草原和草甸草原地带，在沙质地、田边、路旁及村舍附近等处也有。分布于中国东北、华北及陕西、湖北、四川、甘肃、青海、新疆、西藏等地。

凹头苋

Amaranthus ascendens Loisel.

形态特征 一年生草本。植株低矮，高不过30cm，茎自基部分枝，伏卧而上升，淡绿色或紫红色，全株无毛；叶片卵形或菱状卵形，长1.5~4.5cm，宽1~3cm，顶端凹缺，有1芒尖，基部宽楔形，全缘或稍呈波状，具短柄；花成簇腋生或呈穗状花序生于枝端，苞片及小苞片矩圆形，花被片3枚，淡绿色，顶端急尖，边缘内曲，背部有1隆起中脉；柱头3或2裂，果熟时脱落；胞果扁卵形，不裂，微皱缩而近平



滑，超出宿存花被片；种子环形，黑色至黑褐色，边缘具环状边。花期7~8月，果期8~9月。

食用部位和方法 幼苗及嫩茎叶可食，在春末夏初采收高7~10cm的幼苗和嫩茎叶，洗净，入沸水中焯一下，再用凉水浸泡，凉拌、炒食、做汤或做馅。

野外识别要点

本种和皱果苋很相似，但凹头苋由基部分枝，茎伏卧而上升，叶顶端明显凹缺，花簇生，由基部叶腋一直生长到顶部；胞果微皱缩而近平滑，二者易区别。



别名：银子菜、人情菜、野苋菜。

科属：苋科苋属。

生境分布：常野生于田野、田间及地边，除内蒙古、宁夏、青海、西藏外，中国广泛分布。

凹叶景天

Sedum emarginatum Migo

· **形态特征** 多年生草本。植株低矮，茎细弱；叶对生，匙状倒卵形至宽卵形，长1~2cm，宽5~10mm，先端圆，有微缺，基部渐狭，叶面光滑，全缘，近无柄或有短柄；聚伞状花序顶生，常有3个分枝，花朵，无梗，萼片5个，基部有短距；花瓣5片，黄色，线状披针形至披针形；心皮5个，基部合生；略叉开，腹面有浅囊状隆起；种子细小，褐色。花果期5~6月。

· **食用部位和方法** 嫩茎叶可食，在春季

4~5月采摘，洗净，入沸水焯熟后，凉拌、炒食或炖食。

· 野外识别要点

本种茎带紫红色，叶肉质，对生，匙状倒卵形，先端微缺；聚伞状花序，花黄色，萼片、花瓣、鳞片、心皮均为5个；种子褐色。



别名：石板菜、九月寒、石板还阳、岩板菜。

科属：景天科景天属。

生境分布：常野生于海拔600~1800m的山坡阴湿处，主要分布于中国西南、西北南部和华东地区。

巴天酸模

Rumex patientia L.

· **形态特征** 多年生草本。株高90~150cm，茎直立，粗壮，具深沟槽，上部分枝；基生叶长圆形或长圆状披针形，长15~30cm，宽5~10cm，顶端急尖，基部圆形或近心形，边缘波状；叶柄粗壮，长5~15cm；茎上部叶较小，披针形，全缘，近无柄；托叶鞘筒状，膜质，易破裂；大型圆锥状花序，花两性，花梗细弱，中下部具关节，关节果时稍膨大；花被6片，排列成两轮，果时内轮花被片增大成宽心形，有网纹，一



枚或全部有瘤状突起；瘦果卵形，具3锐棱，顶端渐尖，褐色。花期5~6月，果期6~7月。

· **食用部位和方法** 嫩叶可食，春季采摘，洗净，可直接生食，也可焯熟，凉拌、炒食、做汤或蒸食，还可腌渍。

· 野外识别要点

本种基生叶边缘波状，叶柄粗壮；茎上部叶全缘，近无柄；托叶鞘筒状，易破裂；花梗中部关节在果期增大，花被6片，两轮生，果实内轮花被片增大成宽心形，一枚或全部有瘤状突起。



别名：洋铁酸模、洋铁叶、牛舌头棵。

科属：蓼科酸模属。

生境分布：生于海拔20~4000m的水沟边、田边、路旁或村庄附近的湿地，分布于中国东北、华北、西北及山东、湖南、湖北、四川、西藏等地。



白苞蒿

Artemisia lactiflora Wall. ex DC.

• **形态特征** 多年生直立草本。株高80~150cm，全株无毛，茎直立，下部叶花时凋落；中部叶有柄和假托叶，叶片长5.5~14cm，宽4.5~10cm，一至二回羽状深裂至羽状全裂，每侧有裂片3~5枚，裂片卵形至长椭圆状披针形，锯齿深或浅，两面光滑无毛，先端渐尖、长尖或钝尖，边缘常有细裂齿、锯齿或近全缘，中轴微有狭翅；叶柄长2~5cm，两侧有时有小裂齿，基部具细小的假托叶；上部



叶无柄，略小；头状花序黄白色，直径约2mm，密集成穗状，再构成大型圆锥花序；总苞片薄膜质，白色，3~4层，最外层较短，卵形，内层椭圆形，花浅黄色，雌花3~6朵，两性花4~10朵，均发育；瘦果椭圆形，长约1.5mm。花果期7~10月。

• **食用部位和方法** 春季采取嫩苗、嫩茎叶，入沸水焯熟后，凉拌或直接炒食。



• **野外识别要点** 本种无毛，叶片一至二回羽状深裂至羽状全裂，每侧有裂片3~5枚；头状花序黄白色，密集成穗状，再构成大型圆锥花丛；总苞片白色。

别名：秦州菴间子、鸭脚艾、鸡甜菜、四季菜、白花蒿、广东刘寄奴、甜菜子、野芹菜、白花艾、鸭脚菜、珍珠菊、土三七、肺癆草、野红芹菜、白米蒿、红姨妈菜。

科属：菊科蒿属。

生境分布：生于海拔900~2000m的林下、林缘、山沟、灌丛或路边，中国秦岭以南各省区的大部分地区均有分布。

白车轴草

Trifolium repens L.

• **形态特征** 多年生草本。植株低矮，主根短，侧根和须根发达，茎匍匐蔓生，节上生根，无毛；掌状三出复叶，叶柄长10~30cm，托叶卵状披针形，膜质，基部抱茎成鞘状；小叶倒卵形至近圆形，先端凹头至钝圆，基部渐窄至小叶柄，中脉在下面隆起，侧脉约13对，叶面无毛，叶背疏生柔毛，边缘有细锯齿，叶柄短，微被柔毛；球形花序顶生，总花梗长，花20~50朵，苞片披针形，花梗开花后立即下垂；萼钟形，具脉纹10条，萼齿5；花冠白色、乳黄色或淡红色，具香气；荚果长圆形，种子通常3粒。花果期5~10月。

• **食用部位和方法** 白车轴草营养丰富，富含蛋白质，一般在春末夏初采摘，洗净，入沸水煮5~10分钟捞出，沥干水分，切断，凉拌食用，也可炒食或煮汤。

• **野外识别要点**

本种茎匍匐，三出复叶，小叶先端凹头至钝圆，叶轴、叶柄、叶背有柔毛；花白色、乳黄色或淡红色；荚果含种子2~4粒。



别名：白三叶、荷兰翘摇、白花三叶草、白三草、车轴草、三叶草。

科属：豆科车轴草属。

生境分布：常生长在山沟、草地、河岸及路边等处，中国各地多有引种栽培，贵州一带有野生。

白花败酱

Patrinia villosa Juss.

- **形态特征** 多年生草本，高达1m。地下茎细长，地上茎直立，密被白色倒生粗毛或仅两侧各有1列倒生粗毛。基生叶簇生，卵圆形，边缘有粗齿，叶柄长；茎生叶对生，卵形或长卵形，长4~10cm，宽2~5cm，先端渐尖，基部楔形，1~2对羽状分裂，基部裂片小；上部不裂，边缘有粗齿，两面有粗毛，



近无柄。伞房状圆锥聚伞花序，花序分枝及梗上密生粗毛或仅两列粗毛；花萼不明显；花冠白色，直径4~6mm。瘦果倒卵形，基部贴生在增大的圆翅状膜质苞片上，苞片近圆形。花期5~6月。

- **食用部位和方法** 同异叶败酱。

- **野外识别要点** 根有浓烈的腐臭味，茎两侧常各有1列倒生粗毛，叶对生；花白色；瘦果基部贴生在增大的圆翅状膜质苞片上。



别名：苦益菜、萌菜。

科属：败酱科败酱属。

生境分布：生于海拔50~2000m山地的溪沟边、山坡疏林下、林缘、路边、灌丛及草丛中。广泛分布于除西北以外的全国大部分地区。

白花菜

Cleome gynandra L.

- **形态特征** 一年生直立草本。株高约1m，全株密生黏质柔毛，有臭味，根系不发达，茎直立，多分枝；掌状复叶，小叶3~7片，顶生小叶最大，侧生小叶渐小，叶倒卵状椭圆形、倒披针形或菱形，先端尖，基部楔形至渐狭延成小叶柄，两面近无毛，边缘有细锯齿或腺纤毛；掌状复叶具长叶柄，小叶具短柄或近无；总状花序顶生，苞片由3枚小叶组成，花梗短，萼片分离，被腺毛；花瓣4枚，白色或带红晕，倒卵形，基部有长爪；雄蕊6，伸出花冠外；蒴果圆柱形，有纵条纹；种子肾形，熟时黑褐色。花果期7~10月。

- **食用部位和方法** 嫩茎叶可食，从春到秋可陆续在不断长出的新枝上采摘，但以花瓣微露出时采摘最佳，通常腌制后生食、炒食或晒成干菜，具有提神生津、开胃健脾的效果。腌制法：准备：白花菜嫩叶1kg，盐200g。做法：将嫩叶洗净、切碎，放入盆中，一边轻揉一边放入盐，直到能捏成团；再等菜色由草绿色变为深绿色时，放入罐中，密封3~4天后即可食用。

- **野外识别要点**

本种掌状复叶，苞片由3枚小叶组成；花瓣4枚；雌、雄蕊明显。



别名：羊角菜、白花草、香菜。

科属：山柑科白花菜属。

生境分布：常野生于草丛中、沟谷、河岸边及田边，是常见杂草，广泛分布于中国各地，以长江中下游地区较多。



白花鬼针草

Bidens pilosa L. var. *radiata* Sch.-Bip

· **形态特征** 一年生草本。株高30~100cm，茎直立，钝四棱形，无毛或上部被极稀的柔毛；茎下部叶较小，3裂或不分裂，通常在开花前枯萎；中部叶三出复叶，小叶常3枚，长椭圆形或卵状椭圆形，长2~4.5cm，宽1.5~2.5cm，先端锐尖，基部阔楔形或渐狭，边缘有锯齿，叶柄短；上部叶小，3裂或不分裂，条状披针形。头状花序，总苞基部被柔毛，苞片7~8枚，条状匙形；舌状花5~7枚，白色，先端钝或有缺刻；盘花筒状冠檐5齿裂。瘦果黑色，条形，先端芒刺3~4

枚，具倒刺毛。花果期6~9月。

· **食用部位和方法** 同鬼针草。

· **野外识别要点**

在野外，本种常与鬼针草混生，但舌状花5~7枚，白色，这一特征不变，易区别。



别名：金杯银盏、山叶鬼针草、金盏银盆、盲肠草。

科属：菊科白花鬼针草属。

生境分布：常野生于荒野、村旁及路边，分布于中国华东、华中、华南、西南等地区。

白花碎米荠

Cardamine leucantha (Tausch) O. E. Schulz.

· **形态特征** 多年生草本。株高30~80cm，地下根状茎细长，地上茎直立，不分枝，具纵槽，被柔毛；叶为奇数羽状复叶，小叶2~3对，宽披针形，长达6cm，宽达3cm，先端渐尖，基部宽楔形，幼时叶背密生短硬毛，边缘有锯齿；叶柄长1.5~6cm，上部侧生小叶有时无柄；总状花序顶生，花密集，白色，花梗极短，花瓣4枚；长角果条形，具宿存花柱，顶端具喙，散生柔毛；果梗近直展，种子卵形，熟时栗褐色。花果期6~7月。

净，入沸水焯一下，再用凉水浸泡片刻，炒食。

· **食用部位和方法** 幼苗及嫩茎叶可作野菜食用，4~5月采收高约15cm的幼苗或嫩茎叶，洗

· **野外识别要点** 本种茎不分枝，奇数羽状复叶，嫩叶密生短硬毛；花密集，花瓣4枚，呈“十”字形，白色；长角果条形，顶端具喙。



别名：白花菜、山芥菜、假芹菜、白花野芝麻、白花石芥菜。

科属：十字花科碎米荠属。

生境分布：常生长在山地、林缘或沟谷湿草地，分布于中国东北、华北、西北及江苏、浙江、湖北、四川等地。