

中国野菜

Chinese Potherb

赵金光 韦旭斌 郭文场 / 主编

吉林科学技术出版社



中国野菜

赵金光 韦旭斌 郭文场 主编

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国野菜/赵金光,韦旭斌,郭文场主编. —长春:

吉林科学技术出版社,2004

ISBN 7-5384-2957-3

I. 中... II. ①赵... ②韦... ③郭... III. 野生植物:蔬菜—简介—中国 IV. S647

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 040611 号

中国野菜

赵金光 韦旭斌 郭文场 主编

责任编辑:郝沛龙 司荣科 封面设计:亚力设计工作室

★

吉林科学技术出版社出版、发行

长春第二新华印刷有限责任公司 印刷

★

787×1092 毫米 16 开本 31.5 印张 745 000 字 彩图 32 版

2004 年 6 月第 1 版 2004 年 6 月第 1 次印刷

定价:98.00 元

ISBN 7-5384-2957-3/Q·43

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话 0431-5677817 5635177

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真 0431-5635185 5677817

网址:www.jkpbs.com 实名 吉林科技出版社

主 编	赵金光	韦旭斌	郭文场		
副主编	杨柏明	郭 密	付本懂	夏尊萍	
	毕玉霞	沈柏青	庞晓斌	张仲君	
编 者	(以姓氏笔画为序)				
	韦旭斌	王春元	王 治	王重阳	
	王守本	王毅忱	王卫宏	甘 为	
	付本懂	付德玲	申海青	刘国文	
	刘春丽	许小琴	毕玉霞	孙 禄	
	闵功灵	陈树宁	陈松林	陈宗泽	
	辛通美	沈柏青	李进国	杨松涛	
	杨柏明	张玉国	张仲君	张亚兰	
	吕世友	何秀霞	周淑荣	庞晓斌	
	赵金光	赵克永	赵冰冰	赵华燕	
	赵敬波	夏尊萍	康凤杰	郭 密	
	郭文场	郭焕成	曹铁梅	韩继福	
	彭望奕				
主 审	郭文场	彭望奕			
摄 影	杨柏明	李逸飞	杨松涛	郭文场	韦旭斌
绘 图	于 欣				

内 容 提 要

本书是一部系统研究与传授野菜知识的专著。全书共分 9 篇，收录了我国民众广泛采食的野菜 186 种，其中藻菜类 20 种，菌菜类 34 种，苗菜类 93 种，茎菜类 11 种，叶菜类 6 种，根菜类 8 种，花菜类 3 种，果（种子）菜类 5 种，树芽类 6 种。书中以文字、彩色照片和线条分部图等形式分别详述了各种野菜的基原、别名、形态特征、栽培技术、采集加工、化学成分、食用方法和医疗保健作用，内容全面系统，新颖翔实，图文并茂，具有很高的科学研究和实际应用价值。是采食野菜的广大美食家、军队人员、其他野外生存作业者和相关大专院校学生不可多得的一本教科书，还是食品科学、医药卫生和生物技术研发人员的一部重要参考资料。

序

很早以前便有一个想法，就是组织有关专家编写《中国野菜》这本书。

野菜与人类的繁衍健康、生命延续息息相关。

国人寻找和利用野菜的历史十分悠久。原始人早期是饥不择食，既吃植物性食品，又吃动物性食品。后来有了狩猎，在茹毛饮血的同时，却要有意识地去觅食野菜。因为肉吃多了，胃肠受不了，会使杂菌生长，胃肠胀气，并出现便秘。需要找一些野菜来吃，以调整胃肠功能，以解便秘之患，如有幸吃到大黄，很快便有通便之效。

盲目地在自然界寻食野菜，先民们历经了一个十分痛苦的过程，吃了味道不好的野菜也就罢了，吃了有毒的野菜，轻则翻肠倒胃，遭受许多折磨，重则会丢掉性命。

先民们是喜欢造神的，同时也造圣人，在传说时代便造了一位既神且圣的人，他姓姜，号炎帝，说他集农神、商神、药神于一身。传说炎帝是一位极仁慈、极具爱心的神，为了救死扶伤，他亲尝百草，以身试药。他啖辣芥则泪涕，嚼花椒而气开，尝甘草而毒解，品乌梅而生津。他虽为神人也有中毒的时候，据说有时一天中毒十二次，好在他身体透明，从外面可以看清五脏六腑，立即便可以知道中毒的部位，找到解毒的方法。

我们现在当然不会去相信关于炎帝尝百草的传说，我们知道对药性、药物功效和可食性野菜的筛选，这是先民们共同的生活经验和教训的积累。人们便是在共同的尝百草的过程中，既寻找到了可食性野菜，又寻找到了能疗病的中草药，这便是人们说到的医食同源。

作为农神的炎帝，传说又是他教民农耕，并把野菜变为家蔬。家蔬虽好，但从古到今人们还是念念不忘野菜。宋代大诗人陆放翁曾写过一首七言诗《食芥》，专题吟唱他的采食芥菜。诗云：“采采珍蔬不待畦，中原正味压莼丝。挑根择叶无虚田，直到开花

如雪时。”在诗中，陆老先生称荠菜为珍蔬，并说荠菜的味道竟然压倒见到便足以令人满口生津的莼丝，以至于挑根择叶一直吃到开花如雪时。陆老先生对荠菜的痴情溢于诗的字里行间，使我们对品尝荠菜充满了向往。

以野菜为蔬，既是对吃惯家蔬的一种调剂，野菜特有的味道，清香之外格外开人胃口，经美厨制作，可以烹调出许许多多佳肴。野菜又有许多家蔬没有的有益于人体的成分，使人体得到的营养更加完善，无疑对吃家蔬是一种极好的补充。野菜生长在野生环境，没有农药的毒杀，没有化肥的催生，没有污染空气的侵蚀，没有基因的改造，却沐浴了充分的阳光雨露，充分地吸收着富含负离子和氧气的清新空气，它的得天独厚，当然是绿色生态植物的佼佼者了。

许多野菜都具有药物功效，有些还具有现知药物无法取代的功效。如马齿苋，食来既爽口，内服则可清热解毒，治热毒血痢，外用可疗湿疹、丹毒。百合加西芹、腰果同炒，是一道久负盛名的名菜，而百合的清热润肺、止咳化痰功效又极好。

野菜，民间用来做菜，民间用来入药，诸多医家也用野菜来配方疗疾。薄荷叶拌豆腐，清香利口。薄荷加西红柿制汤，甜酸爽人。《温病条辨》所载疗效甚佳的“桑菊饮”、“银翘散”中，便都有薄荷。

《佛门医术秘经》中，也以野菜入药。其中记载，早在三千多年前的释迦牟尼时代，佛门便以鱼腥草治疗腰痛，以连钱草强壮人体，以车前草治疗小儿气喘。《道家医方》中，有用韭菜汁灌之治中风失音的记载，还记载了道家名医葛洪治疟方：“青蒿一握，以水一升渍，绞取汁，尽服之”。葛洪以青蒿治疟疾给后人极大的启示，人们据此研究出了世界一流的治疟新药。

现代医学研究证明，野菜所含生物活性成分具有很高的医疗保健价值。其中多糖可提高人体免疫功能，有利于感染性疾病和肿瘤的康复。黄酮可有效地对抗自由基对细胞的损害，皂甙可显著改善心血管的功能。

中国野菜方面的学问很大，如能在挖掘、整理、研究的同时编写成书，将大大有利于野菜的开发和利用。

全书共分 9 篇，收录野菜 186 种，其中藻菜类 20 种，菌菜类 34 种，苗菜类 93 种，茎菜类 11 种，叶菜类 6 种，根菜类 8 种，花菜类 3 种，果（种子）菜类 5 种，树芽类 6 种。分别系统介绍了各种野菜的基原、别名、形态特征、栽培技术、采集加工、化学成分、食用方法和医疗保健作用。为了便于广大民众烹食或作药用，书中还搜集了大量美味食谱和医疗保健配方。这对于有志于野菜栽培的农户提供了一条致富的道路，并使人们的饮食生活更加丰富多彩，为人们强壮身体、防治疾病提供了更多的方法，也为野外生存提供了必要的食物条件，军队在野外作战条件下尤其用得着本书。

我代表本书的编著者们，对为本书提供过支持的诸君表示深深的谢意。

本书可能会有疏漏或不妥处，恳请读者斧正。

赵金光

2003 年 12 月于长春



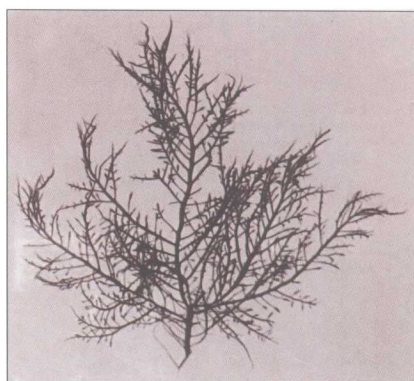
1-1 地耳



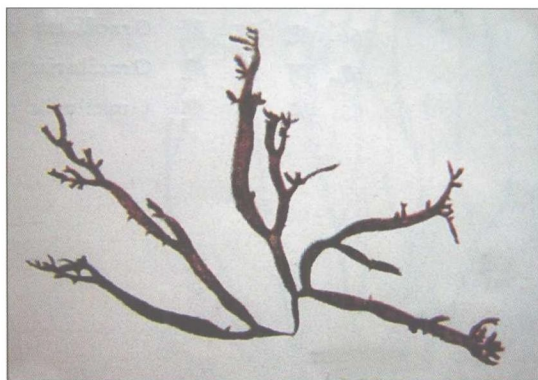
1-2 发菜



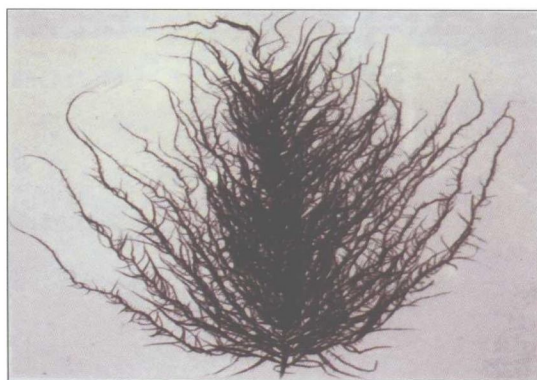
1-3 紫菜



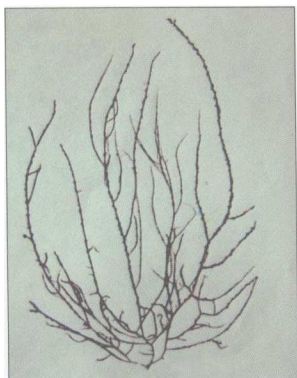
1-4 石花菜



1-5 牛毛菜



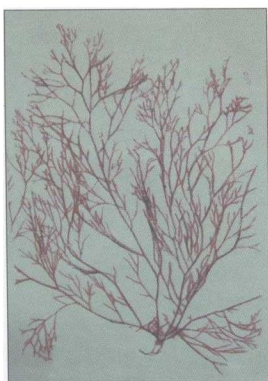
1-6 海赤菜



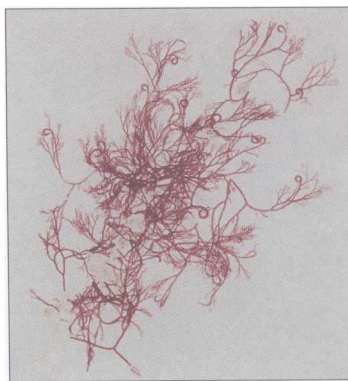
1-7 龙须菜



1-8 角叉菜



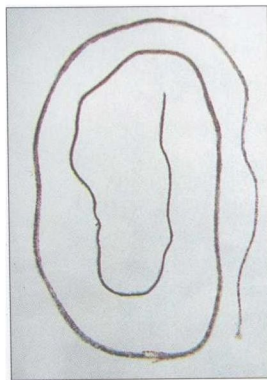
1-9 糕菜



1-10 钩凝菜



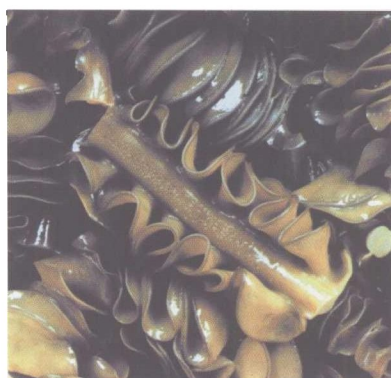
1-11 萱藻



1-12 海麻线



1-13 海带



1-14 裙带菜



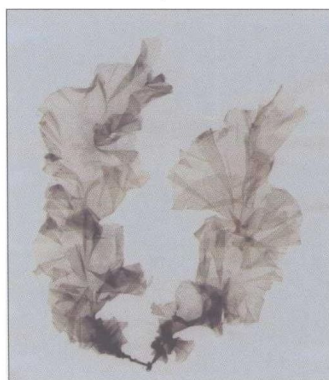
1-15 鹿角菜



1-16 海菜芽



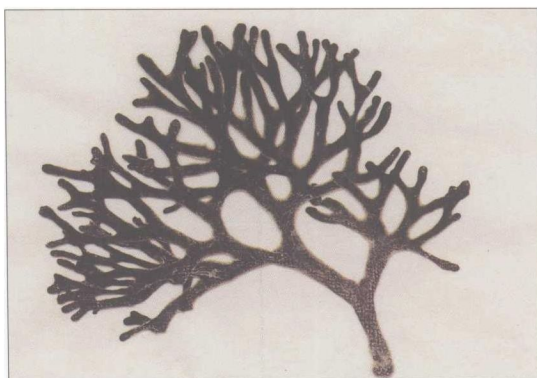
1-17 海青菜



1-18 海白菜



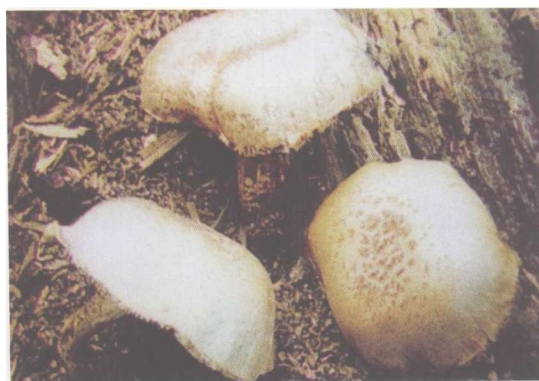
1-19 苔菜



1-20 鼠尾藻



2-1-1 玉皇蘑



2-1-2 豹皮香菇



2-1-3 元蘑



2-1-4 松茸



2-1-5 口蘑



2-1-6 大杯伞



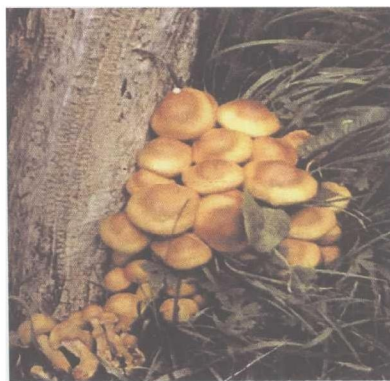
2-1-7 大白桩蘑



2-1-8-1 金针菇



2-1-8-2 金针菇



2-1-9 榛蘑



2-1-10 橙盖伞



2-1-11 田蘑菇



2-1-12 蘑菇



2-1-13 松蘑



2-1-14 美味牛肝菌



2-1-15 鸡油菌



2-1-16 葡萄色顶枝瑚菌



2-1-17 猴头蘑



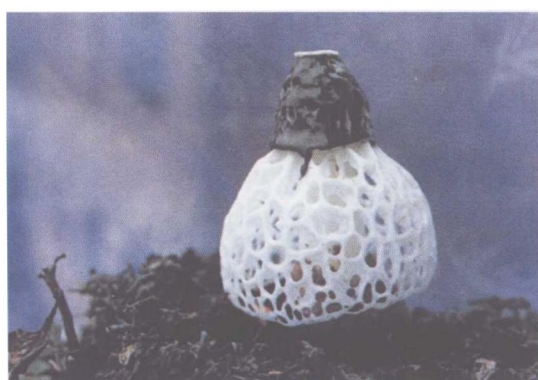
2-1-18 木耳



2-1-19 羊肚菌



2-1-20 鸡腿蘑



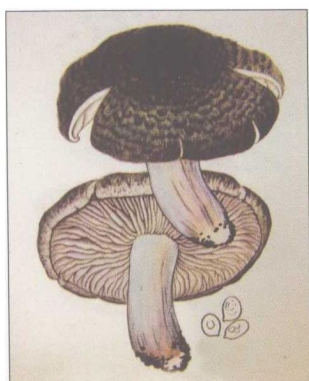
2-1-21 竹荪



2-1-22 花脸蘑



2-2-1 鹿花菌



2-2-2 虎斑口蘑



2-2-3 残托斑毒伞



2-2-4 纹缘毒伞



2-2-5 毒伞



2-2-6 白毒伞



2-2-7 鳞柄白毒伞



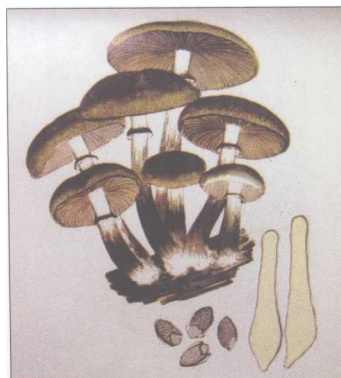
2-2-8 褐鳞小伞



2-2-9 肉褐鳞小伞



2-2-10 包脚黑褶伞



2-2-11 秋盔孢伞