

中国的野菜

319种中国野菜图鉴

- 中国第一部野菜图鉴，品种精选自古代名著《救荒本草》
- 系统介绍野菜生长地、辨识特征、采食方法，特别详述了其药理和食疗功效
- “野生状态下的彩色照片+现代彩色手绘图+原著古版画”，既方便辨认，更是视觉的盛宴
- 郊游必备手册，全家人的欢乐野菜园



蕺菜



蝎子花菜



鹅葱



竹节菜



野慈菇



槐树芽



榆钱树



荠菜



灰灰菜



马齿苋



山芥菜

朱 楠 ◎ 原著
周自恒 ◎ 编著
南海出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

中国的野菜 / (明) 朱棣原著; 周自恒编著.

—海口: 南海出版公司, 2008.8

ISBN 978-7-5442-4210-3

I. 中… II. ①朱…②周… III. 野生植物: 蔬菜—中国—图集

IV. S647-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 124987 号



丛书主编 / 黄利 监制 / 万夏

项目创意 / 设计制作 / 紫圖圖書 ZITO®

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和

中华人民共和国著作权法保护。

本书中所有文字、图片、示意图等著作权为北京紫图图书有限公司所有。

未事先获得北京紫图图书有限公司书面许可。

本书的任何部分不得以图表、声像、电子、影印、缩拍、录音或其他任何手段进行复制和转载。

除非在一些重要的评论及文章中作简单的摘引。违者必究。

ZHONGGUO DE YECAI

中国的野菜

原 著 朱 棣

编 著 周自恒

责任编辑 黄 利

封面设计 紫圖装帧

出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511

社 址 海南省海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编 570206

电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn

经 销 南海出版公司 电话 (0898) 66568511

印 刷 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 30

字 数 250 千

版 次 2008 年 9 月第 1 版 2008 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5442-4210-3

定 价 68 元

南海版图书 版权所有 盗版必究

中国常见的野菜图谱

明代朱橚的《救荒本草》是我国最早的一部食用野生植物图谱，其中所收录的414种野生植物绝大多数都既是很高营养价值的食物，又是有一定保健功效的药草。以下的296种就是本书特别为这些野生植物提供的还原其真实面貌的彩色手绘图。



大蓟 (p49)



刺薊菜 (p48)



前胡 (p73)



桔梗 (p74)



茴香 (p76)



夏枯草 (p77)



独扫苗 (p98)



歪头菜 (p99)



兔儿酸 (p100)



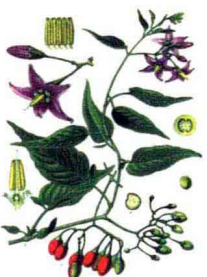
碱蓬 (p101)



萎蒿 (p102)



铁杆蒿 (p119)



山甜菜 (p120)



山芹菜 (p122)



剪刀股 (p123)



水苏子 (p124)



婆婆纳 (p141)



蝎子花菜 (p142)



白蒿 (p143)



野同蒿 (p144)



野粉团儿 (p145)



款冬花 (p51)



大蓝 (p54)



石竹子 (p56)



红花 (p57)



萱草 (p58)



藁本 (p78)



漏芦 (p80)



龙胆草 (p81)



马鞭草 (p82)



猪牙菜 (p84)



水菖芭 (p103)



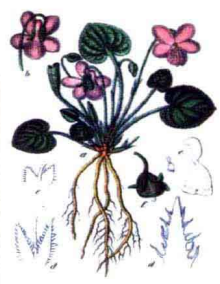
水辣椒 (p104)



紫云菜 (p105)



鸦葱 (p106)



匙头菜 (p107)



风花菜 (p125)



鹅儿肠 (p126)



毛连菜 (p127)



小桃红 (p128)



委陵菜 (p130)



狗掉尾苗 (p147)



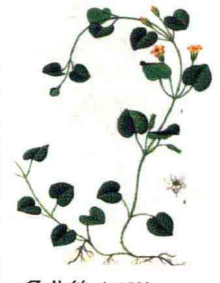
回回蒜 (p148)



地槐菜 (p149)



泥胡菜 (p151)



兔儿丝 (p152)



车轮菜 (p60)



白水苕苗 (p61)



黄耆 (p62)



威灵仙 (p63)



马兜铃 (p64)



旋覆花 (p65)



六月菊 (p85)



地榆 (p86)



川芎 (p88)



葛勒子秧 (p89)



连翘 (p90)



仙灵脾 (p91)



鸡冠菜 (p108)



水蔓菁 (p109)



野园荜 (p110)



山芥菜 (p112)



紫香蒿 (p113)



金盏儿花 (p114)



青荚儿菜 (p131)



耐惊菜 (p132)



雨点儿菜 (p133)



白屈菜 (p134)



扯根菜 (p135)



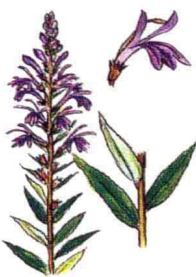
草零陵香 (p136)



老鹤筋 (p153)



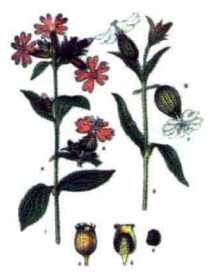
绞股蓝 (p154)



山梗菜 (p155)



麦蓝菜 (p157)



女娄菜 (p158)



独行菜 (p160)



旋覆花 (p65)



防风 (p66)



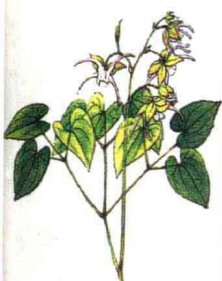
郁臭苗 (p67)



泽漆 (p68)



酸浆草 (p70)



仙灵脾 (p91)



野生姜 (p92)



马兰头 (p94)



泽泻 (p96)



竹节菜 (p97)



金盏儿花 (p114)



费菜 (p115)



千屈菜 (p116)



柳叶菜 (p117)



婆婆指甲菜 (p118)



草零陵香 (p136)



凉蒿菜 (p137)



粘鱼须 (p138)



野艾蒿 (p139)



董董菜 (p140)



独行菜 (p160)



山萝 (p161)



葛公菜 (p162)



鲫鱼鳞 (p163)



珍珠菜 (p164)



蕺菜 (p181)



蔷薇梅 (p182)



毛女儿菜 (p183)



铁扫帚 (p185)



羊角苗 (p187)



慈菹 (p227)



姑娘菜 (p228)



土茜苗 (p230)



白薇 (p231)



米布袋 (p234)



杨树 (p269)



檀树芽 (p272)



椿树芽 (p273)



云桑 (p275)



冻青树 (p278)



杞 (p310)



皂荚树 (p312)



柘树 (p314)



木羊角科 (p315)



楸树 (p319)



桃 (p372)



枣树 (p376)



桃树 (p378)



苦苣菜 (p388)



灰菜 (p401)



水蓼 (p176)



小虫儿卧单 (p177)



兔儿尾苗 (p178)



地锦苗 (p179)



野西瓜苗 (p180)



香茶菜 (p181)



苘子 (p211)



燕麦 (p216)



地角儿苗 (p219)



龙芽草 (p221)



苍耳 (p226)



水慈菰 (p227)



砖子苗 (p252)



望江南 (p256)



苕丝菜 (p258)



胡枝子 (p263)



茶树 (p266)



白杨树 (p269)



孩儿拳头 (p298)



山藜儿 (p299)



山里果儿 (p300)



无花果 (p302)



木桃儿树 (p305)



枸杞 (p310)



梨树 (p357)



葡萄 (p360)



李子树 (p362)



菱角 (p367)



芋苗 (p371)



石榴 (p372)



兔儿伞 (p171)



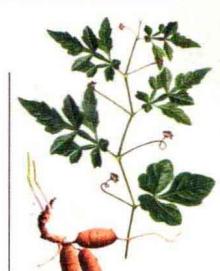
杓儿菜 (p172)



虎尾草 (p173)



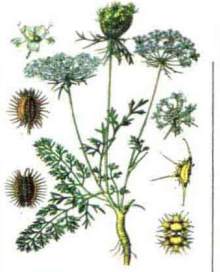
野蜀葵 (p174)



蛇葡萄 (p175)



水蓼衣 (p176)



野胡萝卜 (p201)



野山药 (p203)



细叶沙参 (p204)



鸡儿头苗 (p207)



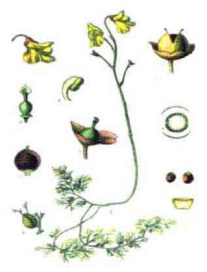
蒺藜子 (p210)



苘子 (p211)



杏叶沙参 (p242)



水豆儿 (p245)



水葱 (p246)



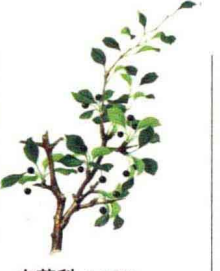
芦笋 (p247)



瓜楼根 (p251)



砖子苗 (p252)



山茶科 (p286)



花椒树 (p287)



木槲树 (p288)



乌桕树 (p289)



实枣儿树 (p297)



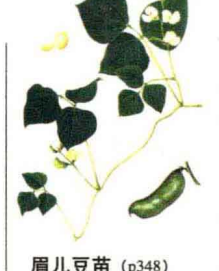
孩儿拳头 (p298)



蚕豆 (p338)



御米花 (p342)



眉儿豆苗 (p348)



樱桃树 (p354)



胡桃树 (p356)



梨树 (p357)



风铃菜 (p165)



酸桶笋 (p166)



大蓬蒿 (p167)



狗筋蔓 (p168)



金瓜儿 (p170)



兔儿菜



矮斗菜 (p188)



葎蕈 (p190)



天门冬 (p191)



苍术 (p196)



蒿蒲 (p198)



野苣荬菜



苦马豆 (p236)



地黄苗 (p237)



黄精苗 (p238)



牛蒡子 (p240)



远志 (p241)



杏仁



女儿茶 (p279)



省沽油 (p280)



回回醋 (p281)



槭树芽 (p282)



龙柏芽 (p283)



山茶



腊梅花 (p320)



槐树芽 (p324)



桑葚树 (p328)



野豌豆 (p334)



山扁豆 (p336)



蚕豆



特征最清晰

辨别最容易的世界级田野图鉴

中国的野菜

319 种中国野菜图鉴

(明) 朱橚 / 原著

周自恒 / 编著



南海出版公司

2008·海口



编者序

善待自然的赐予

初春时节，叫上几个要好的小伙伴，成群结队地钻进深山里，那是受了野菜的召唤。苦麻菜正是当令的时节，小心地用铲子挖出来，虽然它的味道很苦，孩子们一般都不很爱吃，但是带回家去，母亲会把它洗得干干净净，给家人蘸酱吃，自己则会受到一番表扬和奖赏。甜菜一定要掐最上面的嫩尖，一把掐断，便会从里面流出乳白色的浆液——与苦麻菜正相反，甜菜可是甜的……对于一个有幸未曾经历过饥荒年代的人来说，儿时关于挖野菜的记忆总是美好而又温馨的。寒来暑往，时光匆匆流逝，春天依旧会在每一年的开头如约而至，而我们对它却早已没有了少年时的期待和幻想。

“苦麻菜，刚从野地里挖来的，嫩得很呢！18块钱1斤。”

“太贵了！”

“物以稀为贵嘛！现在谁还爱去野地里挖野菜啊？我们替你们挖来了，很辛苦呢！”

世事的变化的确太快了，在“三年困难时期”挨过饿的老前辈们当时也许怎么也不会想到，几十年后，芥菜、苦麻菜这样的野菜会卖到18块钱1斤，而且日益受到了大众的追捧。如果追溯一下野菜的历史，我们会发现，在古代经济不发达的时期，人们每当遇到荒年缺乏食物时，便会随手采一些野菜、野果来充饥。由于当时的人对各种野菜并不十分了解，不知道什么东西好吃，什么东西不好吃，什么东西根本不能吃，因此只好碰运气——运气好的采到了美味可口的野菜，不仅充了饥，而且有可能恰好碰到了对症的药草，顺便把病给治好了也说不准，运气差的也许就采到了有毒的毒草，严重时也许连命都送掉了。我国古代的医药著作不少，但一直没有出现一本告诉人们怎么辨别野菜来充饥的书。直到明朝初年，一个人发现了这个图书业的空白，这人并不是一个在荒年中饿得走不动路的穷苦人，而是明朝开国皇帝朱元璋的儿子，锦衣玉食的周定王——朱棣。

朱棣(约1361~1425年)，是明成祖朱棣的胞弟，他起初被封为吴王，后来移镇开封，被封为周王，死后谥号“定”，因此被后人称作周定王。朱棣虽然贵为藩王，但他的政治生涯却非常坎坷。他曾在明太祖时期因罪被流放到云南，建



文帝登基后，他又曾被废为庶人。直到他的四哥朱棣夺取政权后，朱棣才被封为周王，回到了开封。为了让自己的皇帝四哥放心，以保全性命，朱棣逐步交出了自己的政治权力，而把全部精力都转移到了学术上来。朱棣所坐镇的开封一带是著名的黄泛区，黄河的水患时常使沿河的百姓生灵涂炭。朱棣于是决心撰写一部书，指导人们辨别野菜，以在荒年之中采食救命，这部著作就是《救荒本草》。

《救荒本草》全书共记载植物414种，包括草部245种、木部80种、米谷部20种、果部23种、菜部46种。难能可贵的是，朱棣对于这些植物的描述都是来自于直接的观察，他在自己的王府中特意开辟了专门的植物园，种植从民间调查得知的各种野生可食植物，亲自进行观察和实验，并用简洁通俗的语言将植物的基本信息表述出来，包括植物的别名、产地、形态、性味、毒性、加工制作、服食方法，以及当时用以治病的经验或作某种药物的代用品等。朱棣还特意请来画师，依照原植物的形态一一描摹下来，附在文后。自《救荒本草》问世以后，明代相继又出现了王磐的《野菜谱》等多种同类著作，引起了社会上对于食用植物的研究风气。可以说，《救荒本草》对于后世本草著作的影响是十分深远的，甚至于现代中国人的饮食习惯也或多或少地受了它的影响呢！

从不为人们所认识到被定位为救荒物资，野菜在人们餐桌的边缘盘桓了数百年后，如今终于可以登上大雅之堂了。为了让更多的人能够在购买18块钱1斤的野菜以外，亲自体验到采挖野菜、烹调野菜、品尝野菜的乐趣，我们特别编辑了这本《中国的野菜》，它所使用的权威底本正是朱棣的《救荒本草》。本书以《救荒本草》中收录的414种野菜为基础，综合各家的考证结果，剔除了原书中重复和无法考辨的植物，特别是将一些有剧毒、不宜食用的植物予以删除，最终保留植物300余种。此外，本书不仅详细介绍了各种植物的异名、分布、形态特征等，还系统总结了其食用方法和药用功能，这种食用方法将不再局限于古人以救荒为目的的粗陋吃法，而是融入了现代烹饪手法、养生知识的精致盛宴。形式上，本书在保留原著古版线描图的基础上，特别为每种植物补充了至少一张高清晰的彩色照片、一张细致描绘植物各部位特征的彩色手绘图，目的不仅是要让这些野菜的形象呼之欲出，甚至更希望能达到一种令人“惊艳”的效果。

野菜，采集天地之灵气，吸取日月之精华，是大自然的赐予。每一次品尝，都是和自然的亲密接触。野菜那些纯净、本真的鲜香，是自然的礼物，是我们绿色生活的气息，亦是人与自然相互关爱的见证。



目录



周定王府旧址——开封龙亭



采挖野菜的工具



装野菜的小竹筐



蕃藤梅

中国常见的野菜图谱 1
 编者序：善待自然的赐予 10
 本书内容导航 22

开篇

1. 《中国的野菜》的权威底本：《救荒本草》 24
 丰富典型的野生植物种类 24
 注重野菜的食用价值，图文并茂的表现形式 24
 对后世本草著作的深远影响 24
 2. 《救荒本草》的作者：亲尝百草以救荒的
 周定王朱楠 26
 3. 几经翻刻：《救荒本草》的版本流传 28
 4. 5部15类：《救荒本草》对野菜的分类 30
 5. 从救荒到保健：野菜在现代生活中的价值转变 32
 真正纯天然、无污染的绿色食品 32
 高于一般蔬菜的营养价值 32
 独特的野味 34
 药食两用的食疗功效 34
 6. 《救荒本草》的现代化：本书对古代典籍的
 改造 35
 去除原书中的部分植物，保留植物三百余种 35
 增加丰富、形象的照片和手绘图，辅助阅读 35
 补充更丰富、更好吃的食用方法 35
 添加各种植物的药用功能 35
 7. 鉴别野菜的第一步：搞懂本书将要出现的
 这些名词 36
 8. 准备出发：野菜的采集 40
 装备一：最利于采菜的服装 40
 装备二：不容忽视的随身物品 41
 装备三：事半功倍的采集工具 42
 9. 烹出美味与健康：野菜的多种吃法 44

第1章 草部

刺薊菜 48
 大薊 49



山苋菜	50
款冬花	51
篇蓄	52
尖刀儿苗	53
大蓝	54
石竹子	56
红花	57
萱草	58
车轮菜	60
白水荭苗	61
黄耆	62
威灵仙	63
马兜铃	64
旋覆花	65
防风	66
郁臭苗	67
泽漆	68
山箭菜	69
酸浆草	70
蛇床子	72
前胡	73
桔梗	74
茴香	76
夏枯草	77
藁本	78
柴胡	79
漏芦	80
龙胆草	81
马鞭草	82
猪牙菜	84
六月菊	85
地榆	86
川芎	88
葛勒子秧	89
连翘	90
仙灵脾	91
野生姜	92
马兰头	94



旋覆花



石竹子



六月菊



水苏子



连翘



毛连菜



猪牙菜



狗拌尾苗



车轮菜



老鹳筋

豨莶	95
泽泻	96
竹节菜	97
独扫苗	98
歪头菜	99
兔儿酸	100
碱蓬	101
萎蒿	102
水莴苣	103
水辣菜	104
紫云菜	105
鸦葱	106
匙头菜	107
鸡冠菜	108
水蔓菁	109
野园荜	110
山芥菜	112
紫香蒿	113
金盏儿花	114
费菜	115
千屈菜	116
柳叶菜	117
婆婆指甲菜	118
铁杆蒿	119
山甜菜	120
山芹菜	122
剪刀股	123
水苏子	124
风花菜	125
鹅儿肠	126
毛连菜	127
小桃红	128
委陵菜	130
青荚儿菜	131
耐惊菜	132
雨点儿菜	133
白屈菜	134
扯根菜	135



草零陵香	136
凉蒿菜	137
粘鱼须	138
野艾蒿	139
堇堇菜	140
婆婆纳	141
蝎子花菜	142
白蒿	143
野同蒿	144
野粉团儿	145
蚶蚶菜	146
狗掉尾苗	147
回回蒜	148
地槐菜	149
螺厖儿	150
泥胡菜	151
兔儿丝	152
老鹤筋	153
绞股蓝	154
山梗菜	155
拈娘蒿	156
麦蓝菜	157
女娄菜	158
独行菜	160
山蓼	161
葛公菜	162
鲫鱼鳞	163
珍珠菜	164
风轮菜	165
酸桶笋	166
大蓬蒿	167
狗筋蔓	168
金瓜儿	170
兔儿伞	171
杓儿菜	172
虎尾草	173
野蜀葵	174
蛇葡萄	175



山梗菜



黄耆



葛公菜



桔梗



香茶菜