

辽宁野菜图谱

辽宁省科学技术委员会編



辽宁人民出版社



曲麻菜

别名：苦蕒菜、苦蕒菜。

生 长 点：生在田地。

形 状：根长，冬天不死，幼时白色。早春生出来很早，微带紫红色。贴地生出来，开花时高1—2尺，全株出白浆。叶长形，边有尖齿。花黄色。

吃 法：把嫩苗或嫩叶在凉水里泡，除去苦味，沾酱吃，或用开水炸一下，再用凉水泡，除去苦味，掺在面里做饅饅或做菜团吃，混在米里熬菜粥吃也行。另外也可把根磨碎，滤去水，掺在面里做饅饅吃。

其 他：一百克可食部分含水分82克，胡蘿卜素7.08毫克，核黄素0.268毫克，維生素丙70毫克，蛋白質4.59克。此外，我省还有一种曲麻菜，叶分裂，吃法与这种一样。



小根菜

別名：山蒜、小根蒜。

生长地点：生在荒地、撩荒地、地边上和地里。

形 状：地下有一个小蒜头（就是鳞茎），象个小球似的，春天从蒜头上发芽，长出的叶子比韭菜细，抽葶以后夏天能长2尺多高，花粉紅色。

吃 法：春、夏、秋都可以采小蒜头或叶子吃，春天最好。洗净后炒吃、沾酱吃、熬吃都行，也可以晒成干菜。

其 他：每百克可食部分含水分68克，胡蘿卜素微量，維生素丙5毫克，尼克酸0.5毫克，蛋白質2.63克，粗纖維0.88克。



莧 菜

生长地点：生在林边、田边、杂草地上。

形 状：一年生草本，高1~3尺，全株有毛。叶卵形或椭圆形，前头有一个洼兜，带一个短刺。夏天开绿色小花，秋天结黑色发亮的小籽。

吃 法：春夏开花前采嫩苗或掐嫩尖，洗净，用开水炸熟，捞出再用凉水泡一下，把水挤出可沾酱吃、炒吃或做菜粥吃，也可晒成干菜或磨成粉，掺入其他面里做饅饅吃。

其 他：每百克可食部分含水分80克，胡萝卜素7.15毫克，核黄素0.355毫克，维生素丙153毫克，尼克酸1.3毫克，蛋白质5.52克，粗纤维1.61克。



螞蟻菜

別名：馬舌菜、蛇子、馬子叶、螞蚱菜。

生長地點：生在田里、路旁、荒地。

形狀：一年生草本，全株無毛，貼地生長。葉厚嫩，象羹匙，開小黃花，花萼黑。

吃法：春、夏、秋季都可採，洗淨后用開水炸一下，再用涼水泡几小時，把水擠掉，可拌吃、熬湯、做菜粥、菜團吃，也可曬干冬天當干菜吃。又莖葉可制代用糧：把莖葉洗淨，用開水煮15~20分鐘，再用涼水泡1~2小時，撈出后切碎，磨成糊狀，用粉包或粗布過濾去水，即為代用糧濕粉，涼干后即為干粉。摻其他面可做各種食品。

其他：一百克新鮮可食部分含水分92克，含胡蘿卜素2.2毫克，核黃素0.11毫克，維生素丙23毫克。一百克干制可食部分含胡蘿卜素25.8毫克，核黃素0.71毫克。



婆婆丁

别名：奶汁叶、蒲公英。

生长地点：生在野地、路边、田间、沟边、草甸子。

形状：多年生草，全株折断后出白浆。叶贴地生长，长形，常常分裂很多缺口，顶端裂片较大。早春从叶中间抽出花葶，开黄花。

吃法：早春花葶长出前或带花葶把全株刨出，洗净泥土，用清水泡几小时，除去苦味，可沾酱吃，或用开水炸后炒吃，做菜团吃。

其他：本省有很多种婆婆丁，都可吃，吃法都一样。



大車輪蔬菜

别名：大車輪菜、車輪菜、大車輪、大粒車前、車輪菜。
生长在較陰濕的田野、荒地或河边。
多年生草。叶貼地，卵形，比其他种
車輪菜的叶宽大，由叶中間抽出花莖，上长一个长
穗。花很多，小形。种子比其他种車輪菜大，发黑色。

吃 法：早春采嫩苗，春天到夏天采叶子，把嫩苗、
叶用开水炸熟，再用凉水泡去杂味，就可以炒吃，做湯或沾
酱吃，也可以晒干菜。另外，全草还可以做代用粮，方法和
三角菜一样，一百斤新鮮原料可提出代用粮24斤。

其 他：一百克可食部分含碳水化合物5.23克，粗蛋
白19.04克，粗脂肪4.76克。



車軸轆菜

別名：平車前。

生长地点：生在路旁、草地或荒地。

形状：多年生草，根粗，为直根。叶贴地生长，花葶从叶中间抽出，上边长一个花穗，花小，种子比大車軸轆菜小。

吃法：同大車軸轆菜。



名：刺薹菜。

生长地点：生在沟边、路旁及田间，为常见的野菜。

形 状：二年生草，全株有毛。高0.15~1.5尺。叶贴地生长，周边有缺口。5月抽出花葶，在顶上开白色小花。果扁平，倒三角形。

吃 法：春天出来很早，在抽出花葶前把嫩苗采下，用开水炸熟后沾酱吃，煮菜粥吃或把嫩茎、叶用开水炸后切碎，拌些配料，做菜馅用。

其 他：每百克可食部分含水分78.05克，粗蛋白7.71克，脂肪0.67克，碳水化合物7.42克，粗纤维1.84克以及各种维生素。



刺儿菜

別名：枪刀菜。

生长地点：生在路旁、荒地或耕地。

形 状：多年生野草，高1~3尺，莖直立有毛。叶无柄，边有尖刺和牙齿，叶面有細毛。花生在莖梢，紅紫色。

吃 法：春天采集3~4寸高的幼苗及嫩叶，洗淨后炒吃或熬湯吃。

其 他：一百克新鮮的幼苗或嫩叶含水分76.67克，粗蛋白質3.05克，粗脂肪1.11克，鈣1.07克，还含胡蘿卜素、核黄素和維生素丙。



别名：刺儿菜、家蚊子口、十针草、枪头菜、大薊。
生 长 点：生在耕地、田野、路边、河岸等地。
形 状：多年生野草，高2~3尺，莖直立，上部多分枝，有毛。叶边有缺口和刺。6~7月在莖梢开許多紫紅色小花。果实扁，有四棱。

吃 法：春天采嫩莖、嫩叶，用开水炸熟，再用凉水泡，捞出挤干就可炒吃或熬湯吃。

其 他：一百克莖叶含水分7.65克，粗蛋白13.17克，粗脂肪4.47克，鈣3.7克，磷0.18克。



扫帚菜

别名：家扫帚、野扫帚、地肤。

生长地点：生在房前房后、道旁、荒地、山坡、沟边。

形状：高1.5~5尺，茎直立，分叉很多，斜向上成扫帚形，有条棱，长成后杂有黄绿色或带红色条纹。阴历7月开黄绿色小花。

吃法：春天采嫩叶或嫩梢，用开水炸，再用凉水泡后就可以沾酱吃、炒吃、熬吃都行，也可以晒成干菜。

其他：一百克新鲜茎叶里含水分79克，含胡萝卜素1.7毫克，核黄素0.31毫克，维生素丙39毫克。



三角菜

别名：三莢子菜、草菜、鴨食草、鴨子菜、菱角傘、鴨跖草。

生长地点：生在田地、湿润的草地、荒地及路边。

形状：一年生草，茎下部贴地生长，从节处生根。叶狭长。花下有一心形叶包着花，开花时花露出，为天蓝色。

吃法：春夏季采嫩茎叶，洗净炸半熟，用凉水泡半小时即可炒吃、熬吃、沾酱吃、做馅吃、也可掺在面里做饅饅吃，或用磨磨碎后，滤去水分即得代用粮湿粉，掺其他面可食用。

其他：一百克干茎叶中含糖3.58克，淀粉3.79克；新鲜茎叶中含胡萝卜素4.19毫克，核黄素0.285毫克，维生素丙87毫克，蛋白质2.81克。