

自然珍藏



图鉴丛书

食用蔬菜与野菜

332种营养菜蔬的彩色图鉴



黄荆



野鸦椿



南五味子



尖齿臭茉莉



连翘



叶用芥菜



茼蒿



华中碎米荠



木通

汕头大学出版社

自然珍藏图鉴丛书

食用蔬菜与野菜

吴棣飞 孙光闻 主编

吴棣飞 孙光闻 摄影



汕头大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

食用蔬菜与野菜 / 吴棣飞, 孙光闻主编. — 汕头: 汕头大学出版社, 2009.6

(自然珍藏图鉴丛书)

ISBN 978-7-81120-622-7

I. 食… II. 吴…②孙… III. ①蔬菜—图集②野生植物: 蔬菜—图集 IV. S68-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第086986号

Copyright © 2009 Anno Domini Media Co. Ltd., Guangzhou

广州公元传播有限公司

All rights reserved

所有权利保留

图片提供:  www.fotolee.com

食用蔬菜与野菜

主 编 / 吴棣飞 孙光闻

责任编辑 / 胡开祥

特约编辑 / 区 蕾

装帧设计 / 唐 薇

责任技编 / 郭汉文

出版发行 / 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电话 0754-2903126

制 作 /  广州公元传播有限公司

印 刷 / 恒美印务(广州)有限公司

规 格 / 889 × 1194mm 1/32开 6.5印张

版 次 / 2009年6月第1版第1次印刷

书 号 / 978-7-81120-622-7

定 价 / 38.00元

(咨询电话: 020-38865309)

目录

CONTENT

引言.....	7	凤仙花科 <i>Balsaminaceae</i>	
泽泻科 <i>Alismataceae</i>		凤仙花.....	25
慈姑.....	12	落葵科 <i>Basellaceae</i>	
苋科 <i>Amaranthaceae</i>		落葵.....	26
牛膝.....	12	紫葳科 <i>Bignoniaceae</i>	
喜旱莲子草.....	13	梓树.....	26
莲子草.....	13	角蒿.....	27
凹头苋.....	14	乌毛蕨科 <i>Blechnaceae</i>	
苋菜.....	15	乌毛蕨.....	27
刺苋.....	15	胎生狗脊蕨.....	28
三色苋.....	16	紫草科 <i>Boraginaceae</i>	
青葙.....	16	附地菜.....	28
漆树科 <i>Anacardiaceae</i>		十字花科 <i>Brassicaceae</i>	
鸡冠花.....	17	芥蓝.....	29
黄连木.....	17	京水菜.....	29
盐肤木.....	18	菜心.....	30
冬青科 <i>Aquifoliaceae</i>		小白菜.....	30
冬青.....	19	乌塌菜.....	31
天南星科 <i>Araceae</i>		大白菜.....	31
石菖蒲.....	19	叶用芥菜.....	32
魔芋.....	20	雪里蕻.....	32
五加科 <i>Araliaceae</i>		羽衣甘蓝.....	33
芋.....	21	花椰菜.....	34
五加.....	21	结球甘蓝.....	34
槲木.....	22	青花菜.....	35
树参.....	22	弯曲碎米荠.....	35
人参.....	23	碎米荠.....	36
萝藦科 <i>Asclepiadaceae</i>		白花碎米荠.....	36
萝藦.....	23	水田碎米荠.....	37
铁角蕨科 <i>Aspleniaceae</i>		华中碎米荠.....	37
鸟巢蕨.....	24	荠菜.....	38
木耳科 <i>Auriculariales</i>		播娘蒿.....	39
木耳.....	24	独行菜.....	39
		诸葛菜.....	40

沙芥·····	40	山柳科 Clethraceae	苦苣菜·····	80	
斧翅沙芥·····	41	华东山柳·····	58	兔儿伞·····	81
萝卜·····	41	鸭跖草科 Commelinaceae	蒲公英·····	81	
葶菜·····	42	饭包草·····	59	黄鹌菜·····	82
仙人掌科 Cactaceae		鸭跖草·····	59	旋花科 Convolvulaceae	
叶仙人掌·····	43	菊科 Compositae	旋花·····	82	
桔梗科 Campanulaceae		牛蒡·····	60	长裂旋花·····	83
芥尼·····	43	艾蒿·····	61	马蹄金·····	83
羊乳·····	44	白苞蒿·····	61	鱼黄草·····	84
党参·····	44	三脉紫菀·····	62	蕹菜·····	84
半边莲·····	45	鬼针草·····	62	甘薯·····	85
山梗菜·····	45	石胡荽·····	63	禾本科 Gramineae	
桔梗·····	46	茼蒿·····	63	牛筋草·····	85
白花菜科 Capparidaceae		南茼蒿·····	64	白茅·····	86
黄醉蝶花·····	47	蓟·····	65	甜玉米·····	86
忍冬科 Caprifoliaceae		菊苣·····	66	景天科 Crassulaceae	
接骨草·····	47	刺儿菜·····	66	费菜·····	87
石竹科 Caryophyllaceae		野菊·····	67	东南景天·····	87
接骨木·····	48	鳢肠·····	67	凹叶景天·····	88
蚤缀·····	48	一点红·····	68	圆叶景天·····	88
簇生卷耳·····	49	大吴风草·····	68	垂盆草·····	89
球序卷耳·····	49	睫毛牛膝菊·····	69	葫芦科 Cucurbitaceae	
牛繁缕·····	50	鼠麴草·····	69	冬瓜·····	89
麦瓶草·····	50	紫背菜·····	70	节瓜·····	90
粗壮女娄菜·····	51	革命菜·····	71	西葫芦·····	91
繁缕·····	51	白背三七草·····	72	黄金瓜·····	91
雀舌草·····	52	菊芋·····	72	南瓜·····	92
麦蓝菜·····	52	泥胡菜·····	73	黄瓜·····	93
藜科 Chenopodiaceae		剪刀股·····	73	绞股蓝·····	93
红叶甜菜·····	53	抱茎苦蕒菜·····	74	葫芦·····	94
藜·····	54	多头苦蕒菜·····	74	棱角丝瓜·····	95
灰绿藜·····	54	马兰·····	75	老鼠拉冬瓜·····	95
小藜·····	55	散叶莠苣·····	75	苦瓜·····	96
地肤·····	55	莠笋·····	76	佛手瓜·····	97
菠菜·····	56	结球莠苣·····	77	蛇瓜·····	97
卫矛科 Celastraceae		蜂斗菜·····	77	莎草科 Cyperaceae	
南蛇藤·····	57	蒲儿根·····	78	荸荠·····	98
卫矛·····	57	千里光·····	78	水葱·····	98
扶芳藤·····	58	豨薟·····	79	蚌壳蕨科 Dicksoniaceae	
		菊薯·····	79	金毛狗·····	99

薯蓣科 Dioscoreaceae		荆芥·····	115	药百合·····	135
黄独·····	99	香茶菜·····	115	麦冬·····	135
尖叶薯蓣·····	100	木通科 Lardizabalaceae		多花黄精·····	136
薯蓣·····	101	木通·····	116	长梗黄精·····	137
五叶薯蓣·····	101	三叶木通·····	117	玉竹·····	137
杜鹃花科 Ericaceae		豆科 Leguminosae		土茯苓·····	138
杜鹃·····	102	羽叶金合欢·····	117	菝葜·····	138
杜仲科 Eucommiaceae		合萌·····	118	白背牛尾菜·····	139
杜仲·····	103	山合欢·····	118	牛尾菜·····	139
大戟科 Euphorbiaceae		槐叶决明·····	119	凤尾兰·····	140
铁苋菜·····	103	黄檀·····	119	石松科 Lycopodiaceae	
木薯·····	104	降香黄檀·····	120	石松·····	140
叶下珠·····	104	菜用大豆·····	120	千屈菜科 Lythraceae	
守宫木·····	105	鸡眼草·····	121	圆叶节节菜·····	141
壳斗科 Fagaceae		扁豆·····	121	木兰科 Magnoliaceae	
米槠·····	106	大叶胡枝子·····	122	南五味子·····	141
苦槠·····	106	美丽胡枝子·····	122	华中五味子·····	142
白栎·····	107	天蓝苜蓿·····	123	锦葵科 Malvaceae	
短柄枹·····	107	豆薯·····	123	木槿·····	142
灵芝科 Ganodermataceae		菜豆·····	124	野西瓜苗·····	143
灵芝·····	108	豌豆·····	124	冬寒菜·····	143
龙胆科 Gentianaceae		四棱豆·····	125	地钱科 Marchantiaceae	
睡菜·····	108	野葛·····	126	地钱·····	144
苔菜·····	109	四籽野豌豆·····	126	苹科 Matsileaceae	
獐牙菜·····	109	广布野豌豆·····	127	苹·····	144
里白科 Gleicheniaceae		大巢菜·····	127	桑科 Moraceae	
芒萁·····	110	歪头菜·····	128	天仙果·····	145
苦苣苔科 Gesneriaceae		长豇豆·····	128	珍珠莲·····	145
半蒴苣苔·····	110	百合科 Liliaceae		变叶榕·····	146
藤黄科 Guttiferae		洋葱·····	129	木犀科 Oleacea	
黄海棠·····	111	藠头·····	129	连翘·····	146
齿菌科 Hydnaceae		分葱·····	130	紫萁科 Osmundaceae	
猴头菌·····	111	大葱·····	130	紫萁·····	147
唇形科 Labiatae		宽叶韭·····	131	胡椒科 Piperaceae	
风轮菜·····	112	薤白·····	131	山茱·····	148
香薷·····	112	沙葱·····	132	车前科 Plantaginaceae	
宝盖草·····	113	大蒜·····	132	大车前·····	148
野芝麻·····	113	韭菜·····	133	侧耳科 Pleurotaceae	
簕菜·····	114	浙贝母·····	133	鲍鱼菇·····	149
硬毛地笋·····	114	紫萼·····	134	平菇·····	149

蓼科 Polygonaceae		芸香科 Rutaceae		芫荽·····	184
野荞麦·····	150	椿叶花椒·····	168	鸭儿芹·····	184
篇蓄·····	150	竹叶椒·····	169	胡萝卜·····	185
火炭母草·····	151	清风藤科 Sabiaceae		野胡萝卜·····	186
水蓼·····	151	清风藤·····	169	球茎茴香·····	186
蚕茧草·····	152	杨柳科 Salicaceae		天胡荽·····	187
酸模叶蓼·····	152	垂柳·····	170	水芹·····	187
虎杖·····	153	三白草科 Saururaceae		变豆菜·····	188
波叶大黄·····	153	蕺菜·····	171	石耳科 Umbilicariaceae	
酸模·····	154	虎耳草科 Saxifragaceae		石耳·····	189
羊蹄·····	154	落新妇·····	171	荨麻科 Urticaceae	
马齿苋科 Portulacaceae		扯根菜·····	172	苎麻·····	189
马齿苋·····	155	虎耳草·····	172	糯米团·····	190
眼子菜科 Potamogetonaceae		浙江虎耳草·····	173	波缘冷水花·····	190
荇草·····	155	玄参科 Scrophulariaceae		败酱科 Valerianaceae	
眼子菜·····	156	天目地黄·····	173	败酱·····	191
报春花科 Primulaceae		地黄·····	174	白花败酱·····	191
过路黄·····	156	婆婆纳·····	174	马鞭草科 Verbenaceae	
珍珠菜·····	157	苦木科 Simaroubaceae		大青·····	192
聚花过路黄·····	157	臭椿·····	175	尖齿臭茉莉·····	192
凤尾蕨科 Pteridaceae		茄科 Solanaceae		豆腐柴·····	193
蕨·····	158	辣椒·····	175	黄荆·····	193
蔷薇科 Rosaceae		彩色甜椒·····	176	牡荆·····	194
龙芽草·····	158	茄子·····	177	堇菜科 Violaceae	
白鹃梅·····	159	龙葵·····	178	堇菜·····	194
柔毛水杨梅·····	160	马铃薯·····	178	短须毛七星莲·····	195
翻白草·····	161	省沽油科 Staphyleaceae		紫花堇菜·····	195
莓叶委陵菜·····	161	野鸦椿·····	179	葡萄科 Vitaceae	
三叶委陵菜·····	162	山矾科 Symplocaceae		乌敛莓·····	196
蛇含委陵菜·····	162	白檀·····	179	姜科 Zingiberaceae	
石斑木·····	163	菱科 Trapaceae		山姜·····	196
硕苞蔷薇·····	164	野菱·····	180	姜·····	197
野蔷薇·····	164	香蒲科 Typhaceae		艳山姜·····	197
粉团蔷薇·····	165	水烛·····	180		
地榆·····	165	宽叶香蒲·····	181	笔画索引·····	198
茜草科 Rubiaceae		小香蒲·····	182	拉丁学名索引·····	204
梔子·····	166	香蒲·····	182	参考文献·····	207
水梔子·····	167	伞形科 Umbelliferae			
鸡矢藤·····	167	芹菜·····	183		
		根芹·····	183		

引言

作为无机盐和维生素的主要来源，蔬菜在日常膳食中所占的比例，应在三成左右，方能维持人体正常代谢所需。本书所介绍的菜蔬，不仅指常见常食的人工栽培蔬菜，也包括大量采自野外、或由野生转为人工培植的野菜品种。

菜蔬的主要类型



一年生或二年生草本：
1年或2年内完成生长周期的草质植物。例如诸葛菜（见P40）。



多年生草本：
生命周期多于2年，枝叶通常秋枯春生。例如地黄（见P174）。



灌木：
丛生或具有不明显主干，植株通常比草本大型。例如凤尾兰（见P140）。



攀缘植物：
主茎需要依附其他事物生长。通常有草质和木质之分。例如棱角丝瓜（见P95）。



水生植物：
生长在水中的植物。例如小香蒲（见P182）。



大型真菌：
又称“蕈菌”，是指具有肉质或胶质的子实体或菌核的真菌。例如猴头菌（见P111）。

*注：以上类型划分方式，是根据容易识别的，植物外在生长形态的差异对植物进行的分类，并非正规的植物学分类方式。

食用器官

叶

绿叶是植物进行光合作用、呼吸作用、蒸腾作用的主要场所。植物可以在可见光的照射下，将二氧化碳和水转化为有机物，并释放出氧气。物可以在可见光的照射下，将二氧化碳和水转化为有机物，并释放出氧气。完全叶具有叶片、叶柄和托叶三部分，缺少其中的一个或两个部分的叶片称为“不完全叶”。

菜蔬叶子的主要特点

叶的排列方式



对生



互生



轮生



簇生

单叶的主要形状和特征



椭圆形



披针形



线性



卵形



倒卵形



心形



肾形



箭形



戟形



边缘有锯齿的叶



边缘全缘的叶



边缘波状的叶

裂叶和复叶

裂叶是一片叶子分裂成几片小叶或裂片。



掌状裂叶



羽状裂叶

复叶是几片小叶着生在同一叶柄上。



掌状复叶



羽状复叶

根

根部是植物体中向下生长的部分，承担着吸收、贮存水分与养分，并将它们运输到植株的其他部位，以及固定植株体的作用。大部分植物的根部生长于地下，少部分植物具有生长在地表之上的根部。

菜蔬根部的主要类型



直立茎



缠绕茎



肉质直根



肉质块根

茎

茎是连接根部和叶子的植物器官，具有支撑植物体的作用，并将根部吸收的养分输送到叶子、花和果实中，同时也具有贮存养分的功能。多数茎向上生长在地面上，茎上有节，顶端长芽；部分植物的茎为地下茎，如鳞茎、块茎、球茎等，属于茎的变态。



鳞茎



球茎



南瓜花

其他食用器官

以上所述的器官是菜蔬最为常见食用器官，事实上，除此之外部分植物的种子、果实、花朵也可以作为蔬菜出现在人们的餐桌上。如葫芦科的多种植物：冬瓜、黄瓜、苦瓜等，人们最常食用的就是其果实，而南瓜的果肉、种仁和花朵均可食用。

食用方法和注意事项

大部分蔬菜和野菜烹制后可食，但在烹制之前须进行彻底清洗和焯烫等步骤，才能确保食用安全。

需要特别注意的是，部分可食用野菜与一些不可食用的植物在外形上颇为相似。如果不能准确辨别，切勿自行到野外采摘野菜食用。生长在被污染的环境中的野菜和蔬菜也不宜

食用，土壤或水源中的污染物质会污染菜蔬，进食将有可能对健康形成威胁甚至夺人性命。



野葛的花煮汤饮用具有醒酒功效，但烹煮前必须沸水焯烫并用清水浸泡。

其他应用

本书所介绍的菜蔬，不仅是餐桌上的佳肴，它们中的绝大多数品种也具有药用的功效和价值。附地菜入药能消肿止痛；合萌全草入药可清热解毒、平肝明目；南苘蒿的嫩茎叶则具有和胃的作用；党参的根是补中益气、健脾益肺的常用中药。

附地菜

植物的拉丁名与分类

按照《国际植物命名法规》（简称“法规”）的规定，每一种植物只能有唯一一个拉丁学名，以最早发表的、符合“法规”标准的名字为准。目前植物拉丁名的命名采用的是由瑞典植物学家林奈（Linn）创立的“双名制命名法”。每一种植物的拉丁名包括该种植物所在的属的名称和描述该种植物的种加词，后面通常还会附上该植物命名者的姓名。本书所有植物的拉丁名仅采用“属名+种加词”的简单形式。

科、属、种是我们最常见到的植物分类名称，种之下还有亚种、变种、变型、栽培种等。

科：包括一个或以上相近的属。科的名称以正体字书写。例如：*Brassicaceae*（十字花科）。

属：包括一个或者以上的近源种。属的名称以斜体字书写。例如：*Brassica*（芸薹属）。

种：单一的植物个体，一般同种植物的各个成员形态相似。种的名称包括上文所说的属名和种加词，均用斜体字书写。例如：*Brassica albolabra*（芥蓝）。

亚种（subspecies）：是种内具有明显差异的植物类型。亚种的标志（sub. 或ssp.）用正体字书写，后跟该变种的种加词，以斜体字书写。例如：*Brassica campestris* ssp. *Pekinensis*（大白菜）。

变种（variety）、变型（form）：是种内差异极小的植物类型。变种（var.）、变型（f.）的标志用正体字书写。例如：*Brassica juncea* var. *foliosa*（叶用芥菜）。

栽培种（Cultivar）：人工培植的植物品种。品种的种加词以正体字书写，并用引号（'）将其区别于原种植物。例如：

Hibiscus syriacus 'Albus-plenus'（白花重瓣木槿）。



如何使用本书

本书收录了85个科332种可食用的野菜和蔬菜。所有野菜和蔬菜按照其科、属的拉丁名首字母排列，方便查阅。针对每一种植物，书中均有关于形态、分布、食用的部位和方法、生境、拉丁名、约定俗成的中文称谓以及其他常见的中文别称的清晰说明。下图是一个典型的范例。

植物所归属的科以及属的中文名称

96 · 葫芦科

当页植物所属的科

植物的拉丁名

各地常用的中文别称

约定俗成的中文称谓

植物外观形态的描述

植物的主要分布区域

植物可食用的器官及如何食用它们的方法

部分植物除可供食用之外的其他用途

全株或局部图片展示植物真实的外在形态

图释突出植物的细节特征

植物自然生长的环境

苦瓜

形态：一年生攀缘状柔弱草本。多分枝。叶柄短，叶片轮廓为卵状肾形或近圆形，膜质，5~7深裂，裂片卵状长圆形，先端多半钝圆形，稀急尖，基部弯缺或半圆形。雌雄同株，雄花单生，花冠黄色，裂片倒卵形；雌花单生。果实纺锤形或圆柱形，成熟后变橙黄，种子多数。花果期5~10月。

分布：亚洲热带地区，我国南北均有栽培。

食用部位及方法：果。可炒食或煮汤。

其他应用：观赏性强，适合用于小型棚架、绿篱、栅栏绿化环境，也常用于瓜果专类园。

学名：*Momordica charantia*

别名：凉瓜、癞葡萄、癞瓜

裂片倒卵形

花冠黄色

果实圆柱形

果实纺锤形

生境：高温及光照充足之处。

科属：泽泻科慈姑属

学名：*Sagittaria trifolia*

别名：燕尾草、剪刀草、水芋、茨菇

慈姑

形态：多年生草本。高50 ~ 100厘米。匍匐茎顶端膨大成球茎，肉质、白色。叶基生，沉水叶片线形，挺水叶片箭形，较大，长25 ~ 40厘米，宽10 ~ 20厘米，叶柄长。花葶1 ~ 2枚，自叶腋间抽生，花白色，常3朵成轮排成总状花序再组成圆锥花序。瘦果斜倒卵形。花期6 ~ 9月，果期9 ~ 10月。

分布：全国广布。

食用部位及方法：① 幼芽。清洗余烫后，可凉拌或炒食。② 球茎。去鳞片、切片。可炒、煮、盐渍食用。具清热解暑功效。



生境：池塘、湖泊浅水或水田。

科属：苋科牛膝属

学名：*Achyranthes bidentata*

别名：怀牛膝、对节草、土牛膝、白土牛膝、山苋菜

牛膝

形态：多年生草本。高30 ~ 110厘米。茎直立，方形，有疏柔毛，茎节膨大。叶对生，椭圆形、阔披针形，顶端锐尖，基部楔形，全缘，幼时密生毛，长大后两面有疏毛。穗状花序顶生和

穗状花序

腋生，每花有1苞片、膜质，上部突出成刺；小苞片2，坚刺状，略向外曲；花被

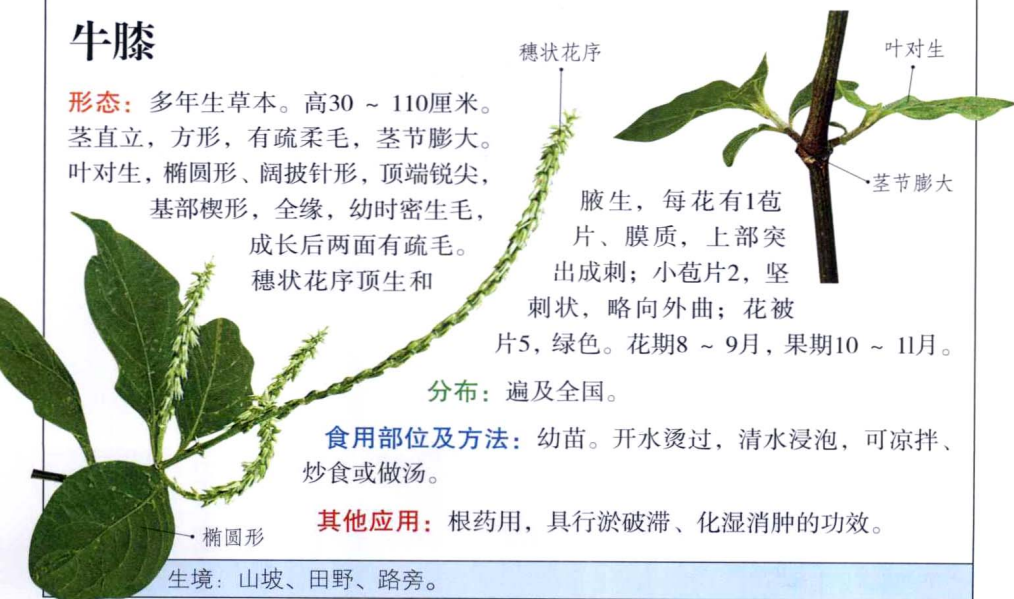
片5，绿色。花期8 ~ 9月，果期10 ~ 11月。

分布：遍及全国。

食用部位及方法：幼苗。开水烫过，清水浸泡，可凉拌、炒食或做汤。

其他应用：根药用，具行淤破滞、化湿消肿的功效。

生境：山坡、田野、路旁。



科属：苋科莲子草属

学名： *Alternanthera philoxeroides*

别名：水花生、空心莲子草、空心苋

喜旱莲子草

形态：多年生宿根草本。茎基部匍匐、上部伸展，中空，有分枝，节腋处疏生细柔毛。叶对生，长圆状倒卵形或倒卵状披针形，先端圆钝，有芒尖，基部渐狭，表面有贴生毛，边缘有睫毛。头状花序单生于叶腋，总花梗长1 ~ 6厘米；苞片和小苞片干膜质，宿存；花被片5，白色。花期5 ~ 11月。与莲子草的区别在于：叶片较宽大，头状花序具长柄，苞片、花被片较大。

分布：原产巴西。现我国各地有分布。

食用部位及方法：嫩茎叶。余烫后，凉拌、炒食或煮食。

其他应用：全草药用，具清热、凉血、解毒的功效。



生境：沼泽、水沟、田野等处，常见杂草。

科属：苋科莲子草属

学名： *Alternanthera sessilis*

别名：虾钳菜、节节花、水牛膝

莲子草

形态：一年生草本。茎细长，上升或匍匐，有两行纵列的白色柔毛，节上密被柔毛。叶对生，椭圆状披针形或披针形，长2 ~ 8厘米，先端急尖或钝，基部渐狭成短叶柄，全缘或中部呈波状。头状花序腋生，长0.5 ~ 1厘米；花密集，花被片5，白色，干膜质。胞果倒卵形，稍扁平。花期5月。果期7月。

分布：华中、华东、华南和西南。

食用部位及方法：嫩茎叶。余烫后，凉拌或炒食。

其他应用：全草药用，具清热凉血、利湿消肿的功效。



生境：水边、田边等潮湿处。

科属：苋科苋属

学名： *Amaranthus lividus*

别名：野苋菜



凹头苋

形态：一年生草本。全株无毛，茎自基部分枝，平卧而上升，高10 ~ 30厘米。叶互生，具长柄；叶片卵形或菱状卵形，顶端钝圆而有凹缺；叶柄比叶片稍短。花簇腋生于枝之上部，穗状花序或圆锥花序。胞果卵形，略扁，略皱缩近平滑。种子倒卵形至圆形，黑褐色，有光泽。花期6 ~ 8月，果期8 ~ 10月。

分布：几乎遍及全国。

食用部位及方法：幼苗、嫩茎叶。沸水焯熟，清水浸泡片刻。可炒食、凉拌、做汤。

其他应用：全草入药，具收敛、利尿止痛的功效。

生境：荒野、山坡、草地。

科属：苋科苋属

学名： *Amaranthus mangostanus*

别名：米苋、赤苋

苋菜

形态：一年生草本。株高30 ~ 50厘米。根系发达，主根粗大，侧根浅。茎直立，少分枝，单叶互生，全缘，卵状椭圆形至披针形，平滑或皱缩；叶色有绿、黄绿、紫红或杂色。短穗状花序，花顶生或腋生，花小。种子圆形，细小，黑色具光泽。

分布：原产于中美洲、亚洲热带、亚热带地区。我国南北各地均有栽培。

食用部位及方法：①茎尖和嫩叶。可炒食、做汤、凉拌、亦可作馅食用。
②老茎。可盐渍加工后食用。

其他应用：①全草可入药。②花可供观赏。



生境：常见栽培。

科属：苋科苋属

学名： *Amaranthus spinosus*

别名：野刺苋菜

刺苋

形态：一年生草本。高30 ~ 100厘米。茎多分枝，有带红色，下部光滑，上部近无毛。叶菱状卵形或卵状披针形，两端渐狭，顶端常有细刺，长5 ~ 12厘米，宽1 ~ 5.5厘米，叶柄无毛，基部两侧各有1刺。雌花簇生于叶腋；雄花集成的圆锥花序。胞果长圆形，盖裂。花果期5 ~ 10月。

分布：陕西、河南，华东、华南和西南。

食用部位及方法：幼苗、嫩茎叶。余烫，清水浸泡片刻。炒、凉拌、做汤或晒干干菜均可。

其他应用：全草药用，具凉血、消肿、清热解毒的功效。



生境：山坡、荒地，为旷野杂草。

科属：苋科苋属

学名：Amaranthus tricolor

别名：雁来红、老少年、苋

三色苋

绿色杂以红色



长椭圆状披针形

形态特征：一年生草本。株高80 ~ 150厘米。叶对生，有柄，叶片长圆形、阔卵形、长椭圆状披针形或狭披针形；绿色、红色，或绿色杂以红色或具有各种彩色斑纹；先端尖，基部狭，全缘或波状。花簇腋生，成下垂的穗状花序，淡绿色或微白色。花期5 ~ 8月，果期7 ~ 9月。

分布：原产热带和亚热带，亚洲南部、中亚及日本等地有分布。我国各地有栽培，部分地区已逸为野生。

食用部位及方法：茎叶。可作为蔬菜食用。

其他应用：根、果实及全草入药，有明目、利大小便，去寒热的功效。

生境：农田、路边等。

科属：苋科青葙属

学名：Celosia argentea

别名：野鸡冠花、狗尾草、百日红

青葙

形态：一年生草本。茎直立，绿色或带红紫色。叶互生，披针形或椭圆状披针形，少数卵状矩圆形，顶端急尖或渐尖，基部渐狭。穗状花序顶生或腋生，淡红色，后变白色。种子扁圆形，黑色，具光泽。花期5 ~ 7月，果期8 ~ 9月。

分布：几乎遍及全国。

食用部位及方法：① 嫩苗、嫩叶。水浸去除苦味后可作蔬菜食用。② 种子。炒熟后可加工成各种糖食。

其他应用：生长快，可用于坡地、路边绿化，也适合在园林绿地做背景材料。

叶互生

茎直立



穗状花序，淡红色

生境：坡地、路边、较干燥的向阳处。