



500种

中国野菜

识别与养生图鉴

江苏省·中国科学院植物研究所 熊振豪 李维林 熊豫宁 编著
南京林业大学



全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

500种

中国野菜

识别与养生图鉴

江苏省·中国科学院植物研究所 熊振豪 李维林 熊豫宁 编著
南京林业大学



化学工业出版社

· 北京 ·

本书介绍全国野生食用蔬果类野菜322种(包括变种和变型种),药用植物197种(包括变种),合计519种,配彩图500余张。全书植物按照食用和药用两类分类介绍,每部分再以根、茎、叶、花及果用顺序编排。每种野菜均介绍中文名(附别名或地方名)、拉丁名、识别特征、分布与生境、食用方法、保健或药用功效等。读者外出游玩时可随身携带,根据目录或索引查询。

本书可作为食品爱好者和植物学爱好者的百科知识读物,也可作为植物学科研、教育工作者的参考工具书。

图书在版编目(CIP)数据

500种中国野菜识别与养生图鉴/熊振豪,李维林,熊豫宁编著. —北京:化学工业出版社,2018.10
ISBN 978-7-122-32838-0

I. ①⑤… II. ①熊…②李…③熊… III. ①野生植物-蔬菜-识别-中国-图集②野生植物-蔬菜-食物养生-中国-图集 IV. ①S647-64②R247.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第187429号

责任编辑:陈燕杰
责任校对:宋夏

文字编辑:何芳
装帧设计:王晓宇

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印装:北京东方宝隆印刷有限公司
787mm×1092mm 1/32 印张10 $\frac{1}{2}$ 字数325千字
2019年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888
售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:69.00元

版权所有 违者必究

前言



蔬菜作为人体中维生素和无机盐的主要来源，在人们的饮食结构中有着无可替代的地位。野生蔬菜俗称野菜，指一切野外生长而非人工栽培、可全株或部分制成菜肴、食品的植物。野菜除具备蔬菜的一般功能外，大多具有质地新鲜、风味独特、营养丰富等特点。尤其因其来自于自然野生，较少受环境污染，所以深受大众推崇。

野菜营养丰富，大多数野菜还具有保健作用，亦菜亦药。它不仅含人体所必需的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等营养成分，而且植物纤维更为丰富，有的野菜维生素、矿物质含量比栽种的蔬菜高几倍甚至十几倍。本书特别介绍了一些具有明确药理作用的野菜，用它们制作菜肴、食品，不仅风味独特、味道鲜美、营养丰富，而且还能防病、治病或起到养生保健作用。

我国野菜种类繁多、资源丰富，曾经是缺食少菜年代和当地群众重要的蔬菜补充来源。随着人民生活水平的提高，对饮食的需求已从量的满足转向质的重视。由于健康意识的增强，人们对曾赖以充饥保命的野菜又重新给予重视，野生蔬菜的需求日益增长，许多野菜重新回到人们的餐桌，以独特的风味出现在筵宴上，大受消费者欢迎。

大部分野菜具有地方特色，亦有相应的食用方法。我国地域辽阔，各地区野菜种类不尽相同，在长期实践中人们逐渐形成了针对当地野菜的特殊食用方法。由于大部分野菜均有苦、涩或酸味，还有一些野菜有小毒，因此在烹饪时宜坚持“一洗二泡三

焯”的原则。

食用野菜虽有诸多好处，但是我们仍然不提倡多吃或者长期食用野菜，而有小毒或毒性不明的野菜更是不可食用。由于多数野菜富含植物纤维，因此野菜并非人人都适宜食用，如有肠胃疾病、消化吸收能力较差的人群包括婴幼儿、孕产妇、过敏性体质者等不宜食用，健康人群亦不宜过量食用。无论有毒与否，如果一旦食用后出现不适，应及时就医。为了避免误采、误食有毒植物，本书中对有毒植物都加以注明。

为了方便读者识别，本书从植物形态入手，简述了每种植物的识别特征、分布与生境、食用方法、功效及主治疾病等相关的信息，每种植物都配有具有显著识别特征的彩色图片。书后有中文索引，方便读者检索查阅。

由于编者水平和时间有限，书中可能存在疏漏或不足之处，敬请广大读者不吝指正，在此致以感谢。

编者

2018年7月

目录



第一部分 食用蔬果类野菜

一、根类（包括根茎、 块茎、鳞茎、球茎） 002

石菖蒲（山菖蒲、香菖蒲） 002

石刁柏（芦笋） 003

莼菜（马蹄菜、蓴菜、湖菜） 003

臭牡丹（臭梧桐） 004

日本薯蓣（山薯蓣） 004

薯蓣（山药） 005

菊芋（洋姜、洋羌） 005

番薯（山芋、红薯、富国菜） 006

野百合 006

百合 007

卷丹（虎皮百合） 007

硬毛地笋（地笋、地藕） 008



萍蓬草（萍蓬莲、黄金莲） 008

白睡莲（欧洲睡莲） 009

睡莲（子午莲） 009

桔梗（明叶菜、和尚帽） 010

多花黄精（长叶黄精） 010

玉竹（铃铛菜） 011

蕨麻（人参果、鹅绒委陵菜） 011

地黄 012

茜草（血茜草、血见愁） 012

野慈姑（三脚剪、水芋） 013

甘露子（宝塔菜、螺螄菜） 013



二、嫩茎叶类（包括幼苗 及幼嫩卷须） 014

铁苋菜（蚌壳草、叶里含珠） 014



牛膝(牛磕膝)	015
红背柳叶牛膝(红叶牛膝)	015
柳叶牛膝	016
类叶升麻(马尾升麻)	016
和尚菜(腺梗菜)	017
杏叶沙参(宽裂沙参)	017
芥苳	018
藿香(合香、山茴香)	018
龙牙草(仙鹤草、地仙草)	019
蜀葵(一丈红、大蜀季)	019
小根蒜(野蒜、小蒜)	020
卵叶韭(卵叶茗葱)	020
山韭(山韭菜)	021
空心莲子草(水花生、 喜旱莲子草)	021
莲子草(虾钳菜、水牛膝)	022
凹头苋(野苋)	022
繁穗苋(老鸦谷)	023

反枝苋(野苋菜、西风谷)	023
刺苋(刺苋菜)	024
苋菜(苋、雁来红)	024
皱果苋(野苋菜、绿苋)	025
蛇葡萄(毛蛇葡萄)	025
白芷(兴安白芷)	026
紫花前胡(土当归)	026
拐芹(拐子芹、山芹菜)	027
土当归(食用土当归、食用楸木)	027
辽东楸木(龙牙楸木、刺龙牙)	028
牛蒡(东洋牛鞭菜、东洋参)	029
青蒿(香蒿)	030
艾(艾蒿)	030
茵陈蒿(棉茵陈、白茵蒿)	031
白苞蒿(四季菜)	031
野艾蒿(艾叶)	032
蒺蒿(芦蒿、水蒿)	032
阴地蒿(林下艾、林地蒿)	033
龙须菜(海菜、线菜)	033
马兰(马兰头)	034
落葵(木耳菜)	035
鬼针草(鬼钗草、虾钳草)	036
打碗花(勾儿秧)	036
芥菜(芥芥菜、地丁菜)	037





碎米荠 (野芥菜)	037
弹裂碎米荠 (窄叶碎米荠)	038
白花碎米荠 (山芥菜、 白花山芥菜)	038
水田碎米荠 (水田芥)	039
大叶碎米荠 (石格菜)	040
三小叶碎米荠	041
决明 (草决明、假绿豆)	041
楸树 (金丝楸)	042
乌葭莓 (乌葭草、五爪龙)	043
青葙 (野鸡冠苋、狗尾苋)	043
积雪草 (地棠草、铜钱草)	044
牛繁缕 (鹅肠菜)	044
水蕨	045
白藜 (灰苋菜、灰菜)	046
小藜	046
灰绿藜 (黄瓜菜、山芥菜)	047
细风轮菜 (瘦风轮菜)	047



野菊 (野菊花)	048
菊花脑 (南京菊、菊花菜)	049
菊花 (菊)	050
菊苣 (苦苣、苦菜)	050
刺儿菜 (小蓟)	051
大蓟 (刺蓟菜)	051
风轮菜 (小叶苏、断血流)	052
羊乳 (四叶参)	052
党参 (东党、潞党)	053
饭包草 (火柴头、竹叶菜)	053
鸭跖草 (碧竹子、翠蝴蝶)	054
甜麻 (帝王菜、针筒草)	054
野苘蒿 (革命菜、安南菜)	055
苣荬菜 (黄瓜菜)	055
抱茎苦苣菜 (抱茎小苦苣)	056
鸭儿芹 (鸭脚板)	056
紫叶鸭儿芹 (紫叶鸭脚板)	057
鹅绒藤 (毛萝菜)	057
柳叶白前	058
白薇 (薇草、白马薇)	058
野胡萝卜 (鹤虱风根)	059
瞿麦 (野麦、巨麦)	060
东风菜 (盘龙草、山蛤芦)	061
凤眼莲 (凤眼蓝、水葫芦)	061
细柱五加 (五加)	062

白筋(三叶五加、三加皮)	062
水香薷(水香菜、水薄荷)	063
一点红(红背叶、羊蹄草)	063
柳叶菜(水丁香、水朝阳花)	064
地锦草(地锦、铺地锦)	064
斑地锦(斑叶地锦)	065
芡(鸡头果、鸡头米、芡实)	065
山萸菜(细弱山萸菜)	066
白鹃梅(茧子花、金瓜果)	067
金荞麦(野荞麦、金锁银牙)	068
牛膝菊(辣子草)	068
蓬子菜(黄米花、土茜草)	069
柔毛路边青(水杨梅、路边青)	069
珊瑚菜(北沙参、海沙参)	070
鼠麴草(清明菜、鼠耳草)	070
米口袋(少花米口袋)	071
绞股蓝	072
红凤菜(红背菜、观音苋)	072
霞草(山麻茶、山马菜)	073
半蒴苣苔(山白菜、牛耳朵菜)	074
泥胡菜(石灰菜、苦马菜)	074
野西瓜苗(香铃草、打瓜花)	075
水鳖(茆菜)	075
蕺菜(鱼腥草、酸梗儿)	076



天胡荽(落得打)	077
破铜钱(铜钱草)	077
八宝(八宝景天)	078
凤仙花(指甲花)	079
旋覆花(驴儿草、百叶草)	079
香茶菜(蛇总管)	080
中华苦苣菜(山苦苣)	081
刺楸(鸟不宿、钉木树)	082
地肤(扫帚菜、地麦)	082
栎树(木栎)	083
鸡眼草(人字草、掐不齐)	083
山萸苣(野生菜、苦芥菜)	084
宝盖草(珍珠莲、莲台夏枯草)	084
野芝麻(野藿香、白花菜)	085
稻槎菜	086
浮萍(青萍、浮萍草)	087
益母草(茺蔚)	087
半边莲	088
金银花(忍冬、金银藤)	088



枸杞 (甜菜头、枸杞头)	089	紫萁 (薇菜)	100
过路黄 (金钱草、走游草)	089	诸葛菜 (二月兰)	101
珍珠菜 (珍珠花菜)	090	大齿山芹 (山芹菜)	102
聚花过路黄 (临时救、风寒草)	091	山芹 (米格当归、山芹当归)	102
南苜蓿 (金花菜、苜蓿头)	092	海棠花 (龙爪菜)	103
锦葵 (荆葵、棋盘花)	092	败酱 (黄花败酱、黄花龙芽)	103
冬葵 (冬苋菜、冬寒菜)	093	地锦 (爬山虎、爬墙虎)	104
野葵 (马蹄菜)	093	白花败酱 (苦菜、野苦菜)	105
蕺 (田字草、四叶菜)	094	扯根菜 (水杨柳)	105
薄荷 (野薄荷、土薄荷)	094	紫苏 (白苏、白苏叶)	106
萝藦 (大萝藦子、鹤光瓢)	095	蜂斗菜 (蛇头草、南瓜三七)	107
木鳖子	095	芦苇 (苇、芦、蒹葭)	107
雨久花 (蓝花菜、蓝鸟花)	096	商陆 (山萝卜)	108
鸭舌草 (薺草、鸭舌嘴)	096	毛连菜 (枪刀菜)	108
豆瓣菜 (西洋菜)	097	黄连木 (楷树、黄楝树)	109
荆芥 (香荆芥)	097	车前 (车轮菜、猪耳朵)	110
荷花 (莲)	098	大车前 (钱贯草、大猪耳朵草)	110
水芹 (水芹菜、野芹菜)	099	萹蓄 (扁蓄菜)	111
罗勒	099	虎杖 (酸汤梗)	111
牛至 (小叶薄荷)	100	红蓼 (荭蓼、红草)	112
		尼泊尔蓼 (头状蓼)	113
		翻白草 (叶下白)	114
		三叶委陵菜 (三张叶)	114
		蛇含委陵菜 (蛇含、五爪龙)	115
		朝天委陵菜 (伏委陵菜、 仰卧委陵菜)	115
		马齿苋 (马齿菜、长命菜、瓜子菜)	116
		夏枯草 (麦穗夏枯草)	116
		太子参 (孩儿参)	117
		蕨 (蕨菜苗)	117
		野葛 (葛、葛藤)	118



波叶大黄 (河北大黄)	119	菝葜 (金刚刺、金刚藤)	132
盐肤木 (盐酸木)	120	牛尾菜 (鞭杆菜、鞭鞘子菜)	133
葎菜 (野油菜、塘葛菜)	121	龙葵 (苦葵、天茄子)	134
广东葎菜	122	断续菊 (花叶滇苦菜)	134
无瓣葎菜 (野油菜)	122	长裂苦苣菜	135
沼生葎菜 (香芥菜)	123	苦苣菜 (滇苦苣菜、苦菜)	136
野蔷薇 (多花蔷薇、小金樱)	123	繁缕 (鹅肠菜、鸡儿肠)	137
酸模 (野菠菜)	124	盐地碱蓬 (海英菜、盐蒿、碱葱)	137
清风藤	124	钻叶紫菀 (剪刀菜)	138
垂柳 (柳树)	125	土人参 (人参菜、假人参)	138
猪毛菜 (滨蒿)	125	蒲公英 (黄花菜、蒲公英)	139
丹参	126	番杏 (法国菠菜、新西兰菠菜)	140
接骨草 (小接骨丹、秧心草)	126	南赤爬	140
接骨木 (大接骨丹)	127	荜葜 (遏蓝菜)	141
地榆 (黄瓜香)	127	香椿 (椿菜、香椿头)	142
变豆菜 (山芹菜)	128	白车轴草 (三叶草)	143
鸦葱 (罗罗葱、谷罗葱)	128	附地菜 (地胡椒)	144
费菜 (救心菜、见血散)	129	旱金莲 (旱荷、金莲花)	144
垂盆草 (石指甲、狗牙齿)	130	麦蓝菜 (王不留行)	145
珠芽景天	131	乌饭树 (米饭树)	146
麦瓶草 (面条菜、米瓦罐)	131	马鞭草 (蜻蜓草)	147
		北水苦苣 (水苦苣)	147
		阿拉伯婆婆纳	148
		广布野豌豆	149
		小巢菜	150
		大巢菜 (救荒野豌豆、箭舌豌豆)	150
		歪头菜 (山野豌豆)	151
		鸡腿堇菜 (鸡腿菜)	151
		紫花地丁 (地丁草)	152
		黄鹌菜 (野芥菜)	152
		竹叶花椒 (狗椒、三叶椒)	153
		花椒 (大椒、蜀椒)	153

三、花类 (包括嫩花序) 154

- 构树 (楮树、楮实子) 154
锦鸡儿 (金雀花、黄雀花) 155
鸡冠苋 (鸡公花、鸡冠花) 156
梔子 (梔子花) 157
黄花菜 (金针菜) 157
木芙蓉 (芙蓉花) 158
木槿 (朝开暮落花) 159
望春玉兰 (望春花) 160
玉兰 (白玉兰、玉兰花) 161
芍药 (山芍药、草芍药) 162
刺槐 (洋槐) 163
白刺花 (白刺槐) 164
槐 (中国槐、守宫槐) 164
紫藤 (招豆藤、藤花菜) 165
蕺苳 (野姜) 166

四、果类 (包括果仁、种子) 167

- 秋葵 (黄秋葵) 167
京梨猕猴桃 (京梨) 168
中华猕猴桃 (羊桃、猕猴桃) 168
毛花猕猴桃 (毛花羊桃) 169
大籽猕猴桃 (猫人参) 169
黑蕊猕猴桃 (糖梨) 170
木通 (五叶木通、野木瓜) 170
白木通 (八月札、三叶木通) 171
山核桃 (小核桃、小胡桃) 171
锥栗 (尖栗) 172
板栗 (栗) 172
茅栗 (野栗子、野茅栗) 173
樱桃 173



- 薏苡 (薏米、菩提子) 174
榛 (榛子) 174
川榛 175
毛榛 (小榛树、胡榛子) 175
野山楂 (红果子、小叶山楂) 176
山楂 (山里果、山里红) 176
柘 (柘树、野荔枝) 177
四照花 (山荔枝) 177
野柿 (山柿) 178
君迁子 (黑枣、牛奶枣) 178
沙枣 (银柳、桂香柳) 179
胡颓子 (卢都子) 179
牛奶子 (剪子果、甜枣) 180
枇杷 (卢橘) 180
天仙果 (山无花果) 181
薜荔 (凉粉子) 181
野大豆 (捞豆、野毛豆) 182
沙棘 (醋刺柳) 182
鹰爪枫 183
枳椇 (拐枣、鸡爪树) 183
胡桃楸 (野核桃、华东野核桃) 184
核桃 (胡桃) 184
假酸浆 (水晶凉粉、冰粉) 185
酸浆 (灯笼草、灯笼果) 185
李 (嘉庆子、李子、山李子) 186

金樱子(刺梨子、糖罐子)	186
寒莓(地莓)	187
山莓(牛奶泡)	187
插田泡(乌沙莓、大乌泡)	188
蓬蘽(三月泡)	188
宜昌悬钩子(黄泡子)	189
高粱泡(红娘藤)	189
红泡刺藤(钩撕刺)	190
太平莓	190
茅莓(栽秧果)	191
盾叶莓	191



空泡(蔷薇莓、三月泡)	192
无腺灰白毛莓	193
榆(榆钱、榆树)	194
刺葡萄(山葡萄、野葡萄)	194

第二部分 药用植物

一、根及根茎类(包括块根、鳞茎、根状茎)	196
乌头(草乌、五毒根)	196
鹅掌草(林荫银莲花)	197
朱砂根(大罗伞、珍珠伞)	197
金线草(毛蓼、山蓼)	198
百两金(八爪龙)	198
天南星(异叶天南星)	199
天门冬(天冬草、明天冬)	199
苍术(赤术、枪头菜)	200



白及(白根、地螺丝)	200
夏天无(伏生紫堇)	201
延胡索(元胡)	201
槐叶决明(豆瓣叶)	202
明党参(明沙参、山萝卜)	202
海州常山(臭桐柴、山梧桐)	203
黄连(土黄连)	203
黄堇(岩黄连)	204
蔓剪草(蔓白薇)	204
隔山消(白何首乌)	205
芫花(芫花条、南芫花)	205
常山(黄常山、鸡骨风)	206
白鲜(千金拔、白鲜皮)	206
六角莲(山荷叶、独脚莲)	207
八角莲(一把伞、独叶一枝花)	207
木半夏(四月子、牛奶子)	208
刺五加(老虎潦、刺拐棒)	208
浙贝母(浙贝、大贝)	209

龙胆(胆草、苦胆草)	209	红景天(蔷薇红景天)	227
甘草(乱草)	210	鹿藿(老鼠眼)	227
獐耳细辛(幼肺三七)	210	七叶鬼灯檠(鬼灯檠、老蛇盘)	228
荷青花(乌筋七)	211	大血藤(血藤、红藤)	228
白茅	211	马蹄香(高足细辛)	229
华东木蓝(和琼木蓝)	212	铁箍散(香血藤、蛇毒药)	229
马棘(一味药、野绿豆)	212	钻地风(桐叶藤、利筋藤)	230
黑老虎(冷饭团)	213	玄参(元参、乌元参)	230
独一味(打吧、打布巴)	213	黄芩(山茶根、土金茶根)	231
南五味子(小钻骨风、红木香)	214	天葵(千年老鼠屎)	232
药百合(鹿子百合)	214	田菁(小野蚂蚱豆)	233
补血草(海赤芍、盐云草)	215	鹿药(偏头七、小鹿药)	233
阔叶十大功劳(土黄柏)	216	百部(蔓生百部、百部草)	234
十大功劳(狭叶十大功劳)	217	金线吊乌龟(扣子藤)	234
野牡丹(罐罐草、倒罐草)	217	千金藤(小青藤)	235
蝙蝠葛(防己葛、山豆根)	218	络石(络石藤、石龙藤)	235
羊角藤(巴戟、三角藤)	218	延龄草(芋儿七、头顶珠)	236
麦冬(麦门冬、细叶麦冬)	219	老鸦瓣(山慈姑)	236
人参(棒槌、山参、园参)	219		
三七(田七、假人参)	220	二、茎类(包括枝、枝髓、	
七叶一枝花(重楼、灯台七)	220	藤、树皮)	237
滴水珠(一滴珠、石半夏)	221	紫珠(珍珠枫)	237
半夏(三叶半夏、燕子尾)	221	铁皮石斛(黑节草、救命仙草)	238
远志(细叶远志)	222	杜仲(扯丝皮、丝棉皮)	238
何首乌(首乌)	222		
白头翁(老冠花)	223		
毛茛(水茛)	223		
猫爪草(小毛茛)	224		
小丛红景天(雾灵景天、凤尾七)	225		
菱叶红景天(豌豆七)	226		
狭叶红景天(狮子七、			
大株红景天)	226		



厚朴(紫朴、温朴)	239	金兰(桎雀兰、头蕊兰)	256
香花崖豆藤(山鸡血藤)	239	白屈菜(土黄连)	256
网络崖豆藤(鸡血藤)	240	宽叶金粟兰(四块瓦)	257
螳螂跌打(硬骨散、藤橘)	240	蜈蚣兰(金百脚、石蜈蚣)	257
杠板归(河白草、贯叶蓼)	241	女娄(小木通、穿山藤)	258
通脱木(通草)	241	山木通(雪球藤、铁丝灵仙)	259
怪柳(垂丝柳)	242	大叶铁线莲(牡丹藤、草本女娄)	260
三、全草类	243	紫堇(楚葵)	261
野菰(土灵芝草、蔗寄生)	243	小花黄堇(黄堇)	262
合萌(水皂角、田皂角)	244	刻叶紫堇(裂苞紫堇、羊不吃)	262
筋骨草(缘毛筋骨草)	244	响铃豆(小响铃、马口铃)	263
金疮小草(散血草、破血丹)	245	野百合(鼠蛋草、响铃草)	263
紫背金盘(退血草、白毛筋骨草)	245	狗筋蔓	264
穿心莲(苦胆草、斩蛇剑)	246	牛皮消(飞来鹤)	264
点地梅(天星草)	246	还亮草(还魂草)	265
罗布麻(红麻、红柳子)	247	蛇莓(蛇泡草、蛇果草)	266
紫金牛(矮地茶)	247	血水草(广扁草)	267
虎舌红(毛凉伞、红胆)	248	淫羊藿(仙灵脾、羊角风)	267
蚤缀(无心菜、鹅不食草)	248	猪殃殃(拉拉藤、锯齿藤)	268
寻骨风(绵毛马兜铃)	249		
杜衡(杜细辛)	249		
铁角蕨(止血草、石蜈蚣)	250		
臭节草(白虎草、送风草)	250		
紫云英(红花草、苕子菜)	251		
岩白菜(岩壁菜、红岩七)	252		
阴地蕨(一朵云、蛇不见)	253		
虾脊兰(珠串珠、夜白鸡)	253		
长春花(日日红、雁来红)	254		
石胡荽(球子草、鹅不食草)	254		
柳兰(遍山红)	255		
独花兰(带血独叶一枝枪)	255		



五岭龙胆 (落地荷花、簇花龙胆)	268
斑叶兰 (小叶青、蛇药)	269
常春藤 (土鼓藤、钻天风)	269
黄毛耳草 (铺地蜈蚣、金毛耳草)	270
白花蛇舌草 (蛇舌草、蛇总管)	270
玉簪 (白玉紫萼、玉簪花)	271
地耳草 (田基黄)	271
贯叶连翘 (千层楼)	272
元宝草 (穿心箭)	272
抱石莲 (金龟藤)	273
泥花草 (鸭脬草、定经草)	273
母草 (四方草)	274
旱田草 (定经草、虎舌蜈蚣草)	274
淡竹叶 (山鸡米、迷身草)	275
剪春罗 (剪夏罗、剪红罗)	275
海金沙 (海金藤、铁线藤)	276
通泉草 (脓泡药、汤湿草)	276
弹刀子菜 (水苏叶通泉草)	277
地稔 (地茄子、地石榴)	277



粟米草 (瓜子草、瓜疮草)	278
石香薷 (华芥苧、香菇)	278
花点草 (小九龙盘)	279
日本蛇根草 (血和散、雪里梅)	279
瓦松 (瓦塔、狗指甲)	280
草胡椒	280
金鸡脚 (鹅掌金星草、鸭脚掌)	281
头花蓼 (太阳蓼、水绣球)	281
飞蛾藤 (打米花)	282
石柑子 (石蒲藤、石蜈蚣)	282
铜锤玉带 (茄子草、扣子草)	283
鹿蹄草 (鹿含草、鹿寿草)	283
石韦 (飞刀剑、小石韦)	284
扬子毛茛	284
吉祥草 (叶万年青、观音草)	285
万年青 (斩蛇剑、冬不凋草)	285
芸香 (臭草)	286
漆姑草 (羊儿草)	286
草珊瑚 (满山香、九节茶)	287
三白草 (三张白)	287
虎耳草 (石荷花、金钱吊芙蓉)	288



绵枣儿 (天蒜、地枣儿)	288
半枝莲 (并头草)	289
韩信草 (耳挖草)	290
佛甲草 (石指甲、狗牙齿)	290
凹叶景天 (狗牙瓣、石马齿苋)	291
山飘风 (豆瓣还阳、豆瓣七)	292
江南卷柏 (岩柏草、岩柏枝)	292
卷柏 (还魂草、长生草)	293
蒲儿根 (猫耳朵、肥猪苗)	294
阴行草 (北刘寄奴、灵茵草)	294
千里光 (九里明)	295

乌蕨 (乌韭)	296
绶草 (龙抱柱、盘龙草)	296
中国繁缕 (鹅肠菜)	297
雀舌草 (滨繁缕、抽筋草)	298
兔儿伞 (雨伞菜、一把伞)	298
黄水枝 (博落)	299
痰藜 (痰骨子、白痰藜)	299
双蝴蝶 (黄金线、中国双蝴蝶)	300
爬岩红 (两头爬、仙桥草)	300
腹水草 (见毒散)	301
蔓茎堇菜 (白地黄瓜、地白菜)	301

四、花类 302

紫玉兰 (辛夷、木笔)	302
-------------	-----

五、果实类 (包括种子) 303

望江南 (羊角豆)	303
木瓜 (木李)	304
菟丝子 (无根藤、金丝藤)	305
田紫草 (麦家公)	306
梓木草 (小紫草)	307
掌叶覆盆子 (覆盆子)	308
五味子 (北五味子)	309

索引/310

参考文献/319