



野菜实用图鉴

YECAI SHIYONG TUJIAN

贵州大学生命科学院植物学科组10多位专业人员历时10余年全国各地实地
考察与拍摄，并将工作成果（**1000**多幅高清彩色照片）集结成册，以饕读者！

苟光前 杨传东 代朝霞 主编

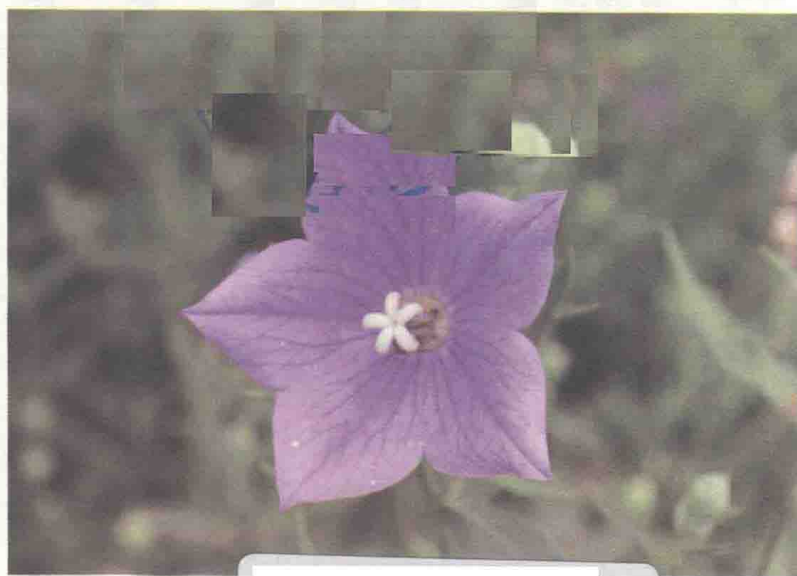


贵州出版集团
贵州科技出版社

本书获2016年贵州省出版传媒事业发展专项资金资助

野菜实用图鉴

苟光前 杨传东 代朝霞 主编



 贵州出版集团
贵州科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

野菜实用图鉴 / 苟光前, 杨传东, 代朝霞主编. —

贵阳: 贵州科技出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5532-0541-0

I. ①野… II. ①苟… ②杨… ③代… III. ①野生植物—蔬菜—图集 IV. ①S647-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第292441号

出版发行 贵州出版集团 贵州科技出版社

地 址 贵阳市中天会展城会展东路A座 (邮政编码: 550081)

网 址 <http://www.gzstph.com> <http://www.gzkj.com.cn>

出 版 人 熊兴平

经 销 全国各地新华书店

印 刷 北京世嘉印刷有限公司

版 次 2017年1月第1版

印 次 2017年1月第1次

字 数 576千字

印 张 30

开 本 170 mm × 240 mm 1/16

书 号 ISBN 978-7-5532-0541-0

定 价 78.00元

天猫旗舰店: <http://gzkjcs.tmall.com>

编委会

Preface 前言

主	编	苟光前	杨传东	代朝霞	
编	委	代朝霞	苟光前	胡晓谅	季祥彪
		康念	雷孝平	李京润	林耀光
		马师	石建民	石磊	孙巧玲
		魏奇	吴菲菲	杨帮华	杨传东
		谢宇	赵梅红	孙玉	刘士勋
		裴华	周芳	李建军	冯倩



Preface 前言

毫无疑问，人类从诞生之日起，就从未与现代人称之为野菜的可食用的野生或半野生植物分开过。如今，随着环境污染等问题的日益凸显，人们开始怀恋和崇尚原生态。野菜，以它天然无公害、独特的风味以及较高的营养价值等特点，受到人们的青睐和热捧。

在我国，特别是山区、林区丰富的水、热条件和多样化的生态环境，孕育了丰富的野菜资源。野菜资源的开发利用，可能成为落后地区新的经济增长点。但要开发利用，就必须对这些野菜种类进行正确地识别。为此，我们将比较常见野菜种类的形态特征和实体照片集结成册，以期能够解决识别上的这一难题。

野菜是包含了多个自然类群的庞杂复合体。为了实用，我们人为地将其分为根菜类、叶及茎菜类、花菜类、果菜类和菌菜类五大类，每一大类下按照自然分类系统进行排列。



Preface

本书涉及的大型真菌采用 Ainsworth (1973) 系统、蕨类植物采用秦仁昌 (1978) 系统、裸子植物采用郑万钧 (1978) 系统、被子植物采用 Cronquist (1981) 系统进行排列。

本书在编写过程中得到了贵州大学植物学科组同仁的帮助，同时得到了贵州省林业厅、贵州省林业学校、梵净山国家级自然保护区管理局等单位的大力支持，菌菜类照片主要由吴兴亮研究员提供，在此特别感谢！

由于编著者的水平所限，难免有错误之处，希望读者给予批评指正！

目录

CONTENTS

一、认识野菜

1. 野菜的概念 / 2
2. 野菜的特点 / 2
3. 野菜的分类 / 2
4. 野菜的处理 / 3
5. 食用调制 / 5
6. 野菜的采取 / 6

二、根菜类

1. 阴地蕨 / 8
2. 蕺菜 / 10
3. 裸蒴 / 12
4. 短茎淫羊藿 / 13
5. 柔毛淫羊藿 / 14
6. 大蝎子草 / 16
7. 土人参 / 17
8. 落葵薯 / 19
9. 何首乌 / 21
10. 金荞麦 / 23
11. 黄耆 / 25
12. 葛 / 27
13. 豆薯 / 29
14. 土圞儿 / 31
15. 黄花倒水莲 / 32
16. 野胡萝卜 / 33
17. 白花前胡 / 34
18. 川芎 / 35
19. 牛皮消 / 37



- 20.旋花 / 39
- 21.薄荷 / 41
- 22.甘露子 / 43
- 23.羊乳 / 45
- 24.金钱豹 / 47
- 25.长叶轮钟草 / 49
- 26.川党参 / 50
- 27.管花党参 / 52
- 28.银背叶党参 / 53
- 29.桔梗 / 54
- 30.聚叶沙参 / 56
- 31.杏叶沙参 / 57
- 32.丝裂沙参 / 59
- 33.川续断 / 60
- 34.蒲公英 / 62
- 35.慈姑 / 64
- 36.魔芋 / 66
- 37.荸荠 / 68
- 38.丝茅 / 70
- 39.白茅 / 71
- 40.姜 / 73
- 41.野百合 / 75
- 42.湖北百合 / 76
- 43.卷丹 / 77
- 44.淡黄花百合 / 79
- 45.大百合 / 80
- 46.薤白 / 81
- 47.吉祥草 / 83
- 48.多花黄精 / 85
- 49.卷叶黄精 / 86
- 50.鹿药 / 87

- 51.宝铎草 / 88
- 52.沿阶草 / 89
- 53.麦冬 / 90
- 54.羊齿天门冬 / 92
- 55.天门冬 / 93
- 56.土茯苓 / 95
- 57.条叶阔蕊兰 / 97
- 58.白及 / 98
- 59.天麻 / 100



三、花菜类

- 1.马尾松 / 103
- 2.玉兰 / 104
- 3.紫玉兰 / 106
- 4.白兰花 / 107
- 5.蜡梅 / 109
- 6.清香木姜子 / 111
- 7.毛叶木姜子 / 112
- 8.荷花 / 113
- 9.睡莲 / 115
- 10.构树 / 116
- 11.白栎 / 117
- 12.青葙 / 118
- 13.鸡冠花 / 120
- 14.木棉 / 122
- 15.木芙蓉 / 124
- 16.重瓣木芙蓉 / 126
- 17.木槿 / 127
- 18.粉紫重瓣木槿 / 129

- 19.南瓜 / 130
- 20.丝瓜 / 132
- 21.油菜 / 134
- 22.杜鹃 / 136
- 23.桃 / 138
- 24.月季花 / 140
- 25.七姊妹 / 142
- 26.枇杷 / 143
- 27.沙梨 / 145
- 28.紫藤 / 146
- 29.刺槐 / 147
- 30.扁豆 / 148
- 31.石榴 / 150
- 32.夏枯草 / 152
- 33.益母草 / 154
- 34.桂花 / 156
- 35.丹桂 / 158
- 36.女贞 / 159
- 37.迎春花 / 161
- 38.茉莉花 / 162
- 39.栀子 / 164
- 40.忍冬 / 166
- 41.野菊 / 168
- 42.大丽花 / 170
- 43.芭蕉 / 171
- 44.蕺荷 / 173
- 45.棕榈 / 174
- 46.广东石斛 / 176
- 47.梵净山石斛 / 177



四、叶、茎菜类

- 1.紫萁 / 179
- 2.分株紫萁 / 180
- 3.蕨 / 181
- 4.毛轴蕨 / 183
- 5.抱石莲 / 184
- 6.香叶树 / 185
- 7.川桂 / 186
- 8.杜仲 / 187
- 9.糯米团 / 189
- 10.商陆 / 190
- 11.垂序商陆 / 192
- 12.仙人掌 / 193
- 13.藜 / 195
- 14.小藜 / 196
- 15.地肤 / 197
- 16.刺苋 / 199
- 17.喜旱莲子草 / 201
- 18.牛膝 / 202
- 19.皱果苋 / 204
- 20.马齿苋 / 205

- | | |
|----------------|----------------|
| 21.牛繁缕 / 207 | 46.龙芽草 / 240 |
| 22.繁缕 / 208 | 47.合欢 / 242 |
| 23.星毛繁缕 / 209 | 48.皂荚 / 244 |
| 24.虎杖 / 210 | 49.槐树 / 246 |
| 25.蒴藋 / 212 | 50.白车轴草 / 248 |
| 26.羊蹄 / 214 | 51.香花崖豆藤 / 249 |
| 27.齿果酸模 / 215 | 52.紫云英 / 250 |
| 28.皱叶酸模 / 216 | 53.圆叶节节菜 / 251 |
| 29.尼泊尔酸模 / 217 | 54.千屈菜 / 252 |
| 30.鸡腿堇菜 / 218 | 55.青荚叶 / 254 |
| 31.绞股蓝 / 219 | 56.乌菘莓 / 255 |
| 32.垂柳 / 221 | 57.复羽叶栾树 / 257 |
| 33.豆瓣菜 / 222 | 58.漆树 / 258 |
| 34.葶菜 / 224 | 59.黄连木 / 259 |
| 35.无瓣葶菜 / 226 | 60.盐肤木 / 260 |
| 36.芥 / 227 | 61.香椿 / 261 |
| 37.大叶碎米荠 / 229 | 62.酢浆草 / 263 |
| 38.弹裂碎米荠 / 230 | 63.红花酢浆草 / 264 |
| 39.珍珠菜 / 231 | 64.穗序鹅掌柴 / 265 |
| 40.垂盆草 / 232 | 65.刺楸 / 266 |
| 41.凹叶景天 / 234 | 66.藤五加 / 267 |
| 42.佛甲草 / 235 | 67.白筋 / 268 |
| 43.虎耳草 / 237 | 68.椴木 / 269 |
| 44.柔毛水杨梅 / 238 | 69.波缘椴木 / 270 |
| 45.悬钩子蔷薇 / 239 | 70.头序椴木 / 271 |





- 71.天胡荽 / 272
- 72.积雪草 / 273
- 73.水芹 / 275
- 74.鸭儿芹 / 277
- 75.枸杞 / 279
- 76.龙葵 / 281
- 77.臭牡丹 / 283
- 78.狐臭柴 / 285
- 79.马鞭草 / 286
- 80.皱叶留兰香 / 287
- 81.紫苏 / 288
- 82.大车前 / 290
- 83.平车前 / 291
- 84.疏花车前 / 292
- 85.鸡矢藤 / 293
- 86.马兰 / 294
- 87.多型马兰 / 295
- 88.钻形紫菀 / 296
- 89.鼠鞠草 / 297
- 90.白花鬼针草 / 298
- 91.辣子草 / 299
- 92.白苞蒿 / 300

- 93.野苘蒿 / 301
- 94.紫背天葵 / 302
- 95.蓟 / 303
- 96.刺儿菜 / 304
- 97.苦苣菜 / 305
- 98.红果黄鹌菜 / 306
- 99.鸭跖草 / 307
- 100.慈竹 / 308
- 101.麻竹 / 309
- 102.梁山慈 / 310
- 103.独山唐竹 / 311
- 104.毛环竹 / 312
- 105.毛竹 / 313
- 106.毛金竹 / 314
- 107.桂竹 / 315
- 108.美竹 / 316
- 109.毛环水竹 / 317
- 110.篾竹 / 318
- 111.光箨篾竹 / 319
- 112.水竹 / 320
- 113.金佛山方竹 / 321
- 114.狭叶方竹 / 322
- 115.合江方竹 / 323
- 116.毛环方竹 / 324
- 117.苦竹 / 325
- 118.斑苦竹 / 326
- 119.凤眼莲 / 327
- 120.卵叶韭 / 328
- 121.萱草 / 329
- 122.菝葜 / 331
- 123.黑果菝葜 / 332

五、果菜类

1. 银杏 / 334
2. 华山松 / 335
3. 南方红豆杉 / 336
4. 猴樟 / 337
5. 猫儿屎 / 338
6. 五风藤 / 339
7. 牛姆瓜 / 340
8. 白木通 / 341
9. 榆树 / 343
10. 榔榆 / 344
11. 无花果 / 345
12. 薜荔 / 346
13. 地瓜 / 347
14. 异叶榕 / 348
15. 桑 / 349
16. 裂叶桑 / 350
17. 柘树 / 351
18. 构棘 / 352
19. 水麻 / 353
20. 杨梅 / 354
21. 茅栗 / 356
22. 板栗 / 357
23. 杠板归 / 359
24. 中华猕猴桃 / 360
25. 硬毛猕猴桃 / 362
26. 毛花猕猴桃 / 363
27. 多花猕猴桃 / 364
28. 黑蕊猕猴桃 / 365



- 29. 红茎猕猴桃 / 366
- 30. 革叶猕猴桃 / 367
- 31. 梧桐 / 368
- 32. 乌柿 / 369
- 33. 粉叶柿 / 370
- 34. 柿 / 371
- 35. 野柿 / 373
- 36. 油柿 / 374
- 37. 罗浮柿 / 375
- 38. 火棘 / 376
- 39. 粗叶悬钩子 / 377
- 40. 川莓 / 378
- 41. 栽秧泡 / 379



- 42. 山莓 / 380
- 43. 大红泡 / 381
- 44. 宜昌悬钩子 / 382
- 45. 毛叶高粱泡 / 383
- 46. 光滑高粱泡 / 384
- 47. 红腺悬钩子 / 385
- 48. 棕红悬钩子 / 386
- 49. 红泡刺藤 / 387
- 50. 灰白毛莓 / 388
- 51. 三花悬钩子 / 389
- 52. 黄毛草莓 / 390
- 53. 西藏草莓 / 391
- 54. 金樱子 / 392
- 55. 扁刺峨眉蔷薇 / 394
- 56. 繸丝花 / 395
- 57. 尾叶樱 / 396
- 58. 麦李 / 397
- 59. 多毛樱桃 / 398
- 60. 樱桃 / 399
- 61. 细齿樱 / 400
- 62. 巴东胡颓子 / 401
- 63. 蔓胡颓子 / 402
- 64. 宜昌胡颓子 / 403

65.披针叶胡颓子 / 404

66.尖叶四照花 / 405

67.香港四照花 / 406

68.拐枣 / 407

69.毛葡萄 / 408

70.南酸枣 / 409

71.竹叶椒 / 410



六、真菌菜类

1.歪孢毡 / 412

2.杯冠瑚菌 / 413

3.冠锁瑚菌 / 414

4.鸡油菌 / 415

5.东方喇叭菌 / 417

6.羊肚菌 / 418

7.毛木耳 / 420

8.皱木耳 / 422

9.银耳 / 423

10.茶银耳 / 425

11.伯氏圆孢地花孔菌 / 426

12.猴头菌 / 427

13.牛舌菌 / 428

14.灰树花菌 / 429

15.硫黄菌 / 430

16.漏斗多孔菌 / 431

17.褐疣柄牛肝菌 / 432

18.多汁乳菇 / 433

19.松乳菇 / 434

20.细质乳菇 / 435



21. 香乳菇 / 436

22. 红汁乳菇 / 437

23. 亮色乳菇 / 438

24. 蓝黄红菇 / 439

25. 叶绿红菇 / 440

26. 厚皮红菇 / 441

27. 菱红菇 / 442

28. 绿红菇 / 443

29. 侧耳 / 444

30. 金顶侧耳 / 445

31. 香菇 / 446

32. 翘鳞韧伞 / 448

33. 假蜜环菌 / 449

34. 花脸香蘑 / 450

35. 盾形蚁巢伞 / 451

36. 紫晶蜡蘑 / 452

37. 红蜡蘑 / 453

38. 长根小奥德蘑 / 454

39. 林地蘑菇 / 455

40. 高大环柄菇 / 456

41. 短裙竹荪 / 457

42. 长裙竹荪 / 458

43. 红托竹荪 / 460

44. 网纹马勃 / 461

参考文献 / 462

中文名索引

(以汉语拼音字母为序) / 463



一、

认识野菜

