

吃喝**新**概念丛书

野菜

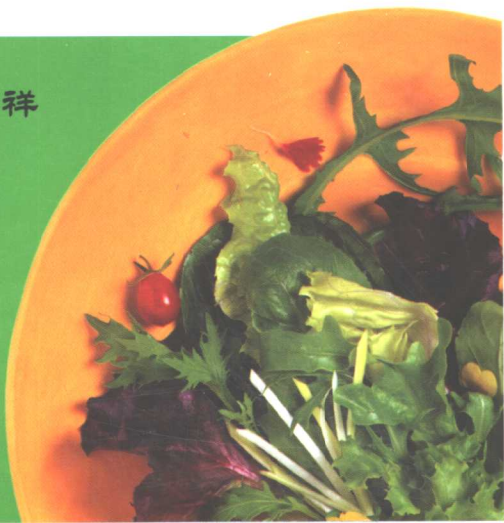
祛百病

NEW



主编：余子祥

© 东方出版中心



● 《吃喝新概念》丛书

野菜 祛百病

余子祥 主编



东方出版中心

图书在版编目 (CIP) 数据

野菜祛百病/余子祥主编. —上海: 东方出版中心,
2002. 2

(吃喝新概念丛书)

ISBN 7 - 80627 - 858 - 3

I. 野… II. 余… III. 野生植物: 蔬菜 - 食物疗
法 IV. R 247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 098889 号

野菜祛百病

出版发行: 东方出版中心

地址: 上海市仙霞路 335 号

电话: 62417400

邮政编码: 200336

经销: 新华书店上海发行所

印刷: 昆山亭林印刷厂

开本: 850 × 1168 毫米 1/32

字数: 160 千

印张: 7.625

版次: 2002 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7 - 80627 - 858 - 3/R·15

定价: 16.00 元

版权所有, 侵权必究。

前言



野菜是蔬菜的重要组成部分。其很多特点优于一般蔬菜。由于它们长期繁衍在旷野荒地、河畔湖荡，特别是在深山幽谷、茫茫草原等自然中，因而有很强的生命力，具有未受污染的优越性，真可谓“绿色健康食品”。野菜营养丰富，有的含维生素、矿物质大大超过精细蔬菜，特别是所含的纤维素更是一般蔬菜所不能相比的。现代医学研究发现，纤维素具有良好的润肠通便、降血压、降血脂、降胆固醇、调节血糖、解毒抗癌、防胆结石以及健美减肥等重要功效。故纤维素被营养专家誉为“神奇的营养素”。古代医著中早有野菜治病的论述，可以说野菜治病源远流长，它是祖国医学宝库中的一颗灿烂的明珠。野菜既能防病健体，又能祛病强身。治病时，既能内服，又能外用。食用野菜方便简单、取材容易、疗效显著、安全可靠，故为大众所接受。

本书简要地向读者介绍野菜的品种、特点、食法及注意事项，重点介绍野菜防病、治病的食疗妙方。全书内容丰富，实用参阅性强。

由于成书时间仓促，作者水平有限，疏漏难免，敬请广大读者和专家们指正。

编者

主 编 余子祥

副主编 袁庭芳



编 者 孙泽涵 闫 静 孙永龄 李欣魁

杨 杨 王红艳 辛桂芝 李玉明

段玉峰 张志芳 叶 媛 王军霞

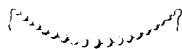
— 目 录 —



野菜食用应知

- 喜迎野菜又登餐桌..... (1)
- 开发野菜益国益民..... (2)
- 食用野菜当谨慎..... (4)
- 野菜是中老年人健康之友..... (6)

野菜



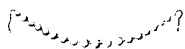
野菜的食疗

- | | |
|---------------|----------------|
| 马齿苋..... (9) | 马兰..... (72) |
| 刺儿菜..... (19) | 薇菜..... (78) |
| 蒲公英..... (23) | 苣菜..... (83) |
| 大蓟..... (29) | 蒲菜..... (89) |
| 芥菜..... (32) | 蕹菜..... (92) |
| 苣荬菜..... (40) | 蕻白..... (97) |
| 灰菜..... (44) | 苋菜..... (103) |
| 车前..... (47) | 茼蒿..... (112) |
| 鱼腥草..... (50) | 莼菜..... (117) |
| 蕨菜..... (59) | 沙棘..... (122) |
| 玉竹..... (66) | 鸡腿蘑..... (125) |

— 目 录 —



野菜



蘑菇.....	(129)
香菇.....	(137)
黑木耳.....	(144)
地耳.....	(152)
银耳.....	(157)
黄花菜.....	(166)
山药.....	(172)
扁豆.....	(179)
何首乌.....	(185)
桑椹.....	(191)
枸杞.....	(196)
桔梗.....	(200)
猴头菌.....	(203)
菊.....	(205)
槐花.....	(210)
芡实.....	(213)
昆布.....	(217)
金钱草.....	(224)
香椿.....	(226)
食物功能速查表.....	(229)



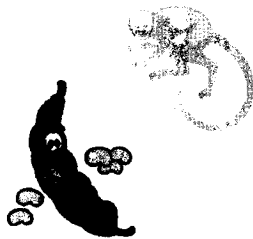
野菜食用应知



——喜迎野菜又登餐桌——

当世界性“回归大自然”热潮闯入我们的生活时，食用野菜越来越受到人们的青睐。现今已经不是青黄不接、缺粮少菜的“救荒本草”的年代，野菜烹调成为近年来重新流行于餐桌上的时髦菜。野菜重返餐桌一是因为它们长期生长繁衍在深山幽谷、旷野荒地及田埂屋边等适宜其生长的不受工业环境及化肥污染的自然环境中，食用安全；二是它具有质地新鲜、风味独特、营养丰富等特点。它的药疗保健作用正在不断被发掘，并日益受到重视。野菜正在以新的面貌成为嘉宾宴席中的珍肴，成为百姓餐桌上备受欢迎的“绿色健康食品”。

野菜不仅无污染、鲜嫩、清爽、味美可口，而且具有很高的营养价值，它含有丰富的胡萝卜素、纤维素、维生素B₁、维生素B₂、维生素C及其他维生素。野菜中还含有蛋白质、脂肪、糖类，以及对人体特别有利的钙、磷、镁、钾、钠及铁、锌、铜、锰等微量元素。这些元素在野菜中





的分布比例基本一致,其含量由多到少的排列次序大致是:钾>钙>镁>钠>铁>锰>锌>铜。这种自然分布趋势恰恰符合于人体需要量的分配。因此,采食野菜,不至于产生某种元素的过量,相反更能合理补充家常蔬菜中所得不到的维生素和矿物质。同时,野菜又是提供膳食纤维的很好来源。



野菜不仅营养丰富,而且还有很高的药用价值。它们共同的药用效能,除可预防直肠癌、糖尿病、冠心病、胆结石、痔疮等疾病外,各种野菜还有各自的特别药用功效。如荠菜味甘、性平、无毒,有和脾健胃、明目、止血、利尿、解毒等功效。其中含有的荠菜酸有止血作用,对吐血、尿血、牙龈出血有明显的疗效;荠菜还有降低血压、扩张冠状动脉的作用,是高血压、冠心病患者的保健食品。香椿可抑制肺炎杆菌、伤寒杆菌、大肠杆菌等。马齿苋可预防肠炎,对胃肠道疾患的致病菌有强力抑制作用,还有清热利湿、止痢消炎、解毒疗疮等功效。刺草可以止血。山东特产的山蕨菜有“去暴热、利水道、乏人睡、补五脏不足”之功效,现代医学研究发现,山蕨菜甚至还有防癌作用。

—— 开发野菜 益国益民 ——

随着人们生活水平的不断提高,往日被人们忽视的粗粮和野



菜,现在已经成为人们调剂口味、强身保健的时尚食品。特别是“粗粮”经过细做,“野菜”依靠科技的深加工,使它们真正成为人们餐桌上的美味佳肴。

野菜是一种含有多种微量元素、矿物质、维生素等营养素的绿色食品资源。过去因为有的野菜有苦、涩等异味,口感差,所以不易被人们接受。为此,一些有关的科研单位与专家们进行联合攻关,将野菜进行脱苦、脱涩、除异味的加工和处理,使其味道、口感都有改善,从而丰富了人们的餐桌。

我国幅员辽阔,气候、地形多样,野菜植物资源十分丰富,品种可达数千种。目前已查明分布广、产量大、营养成分含量高、可供食用的野菜有一百多种,它们丰富了人们的生活,提高了人们的营养和健康水平。近年来,国内外许多地方兴起了野菜消费热,建起了山野菜展销厅和山珍野菜餐厅。菜市场上新鲜野菜、干野菜、野菜罐头、袋装野菜也十分畅销,市场供不应求,开发潜力非常大。野菜不仅成了人们餐桌上的佳肴,也成了高级饭店、宾馆、餐厅的席上珍品。在日本、西欧和东南亚地区,野菜食品的消费量逐年成倍增长,售价不断攀升。据市场分析,我国野菜开发国内外贸易资源前景看好。国内销售额可达数千万元人民币,出口创汇可达上百万美元,是一个新兴的贸易开发亮点。



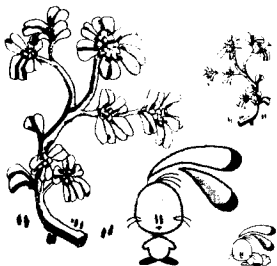
另外,在一些先进的城市中为了对野菜的深加工进行攻关,他们采集了全国各



CHI HE XIN GAI NIAN • 野菜

地的野菜，如吉林长白山、安徽大别山、唐山的毛山等地区的多种野菜，建立了“野菜开发基地”，对野菜的食用资源进行广泛开发。如野菜系列饮品、方便食品、系列水饺等等，食品不断投放市场。野菜开发除了丰富人们的饮食外，这些基地还可建起集旅游、观光、度假为一体的农业生态园。

野菜是来自乡野、山村的民间，不仅采集与食用的方法多种多样，而且在食疗疾病方面，也有很多传说和经验。许多民间谚语如“三月三，荠菜当灵丹”“苜蓿止血能定喘”等都广为流传。马齿苋又名“不死草”，其来历出自一段关于野菜治病的民间故事传说：当年朱元璋被元兵追杀，因伤势过重昏倒在野菜丛生的荒草地里，醒来后发现伤处虽重而不溃，自愈能力



甚佳。原来在他身下的野菜（马齿苋）

成了疗伤消炎生肌的神药。朱元璋大难不死是得益于马齿苋草的功效，遂将其称“不死草”……这些自古至今的经验总结都说明了野菜不仅是美味佳肴，而且还是祛病健身，价廉、简

——食用野菜当谨慎——

春夏时节，万物生长，是采食野菜的大好时机，但采野菜要有选择，不能盲目采食。特别注意不要误食有毒的野菜，或





夹杂在野菜里的有毒植物。容易误食的常见有毒野菜有下述几种。

● **走马芹** 民间大多称其为“乌头”。其幼茎与山芹菜叶相似，开小白花，茎中空，茎上有沟，下部有暗红色斑点。有剧毒。

● **老旱葱** 又名“藜芦”。其嫩叶像山菠菜叶，但其颜色较暗淡，少水光。有剧毒。

● **苍耳** 其幼芽很像豆芽，又像苣荬菜的幼芽，很难区分，采摘时务必小心。

● **天南星** 又称“虎掌草”，块茎略呈球形，掌状复叶，小叶披针形，夏季开花。有剧毒。

另外在吃野菜时要注意：

平时不熟悉的野菜不要采摘，也不要随便买来吃。

宜生吃的野菜不要煮熟吃。例如山苣、婆婆丁等。这类野菜属于生食类野菜，生吃苦中得味，若煮熟吃又黏又涩，并且还会丧失其营养成分。

野菜中的山菠菜、山蒜等，含有微毒，必须经过浸泡解毒才能食用。如不经过浸泡而随即食用，会使人感到周身不适。所以在煮后食前，务必先放在清水里浸泡2小时以上解毒后才能吃。





野菜最好现采现吃，不要久存。久存的野菜不能再吃。这样的野菜不但不新鲜，而且营养成分也大大减少。尤其是久存的野菜与各种气味游串在一起容易变质，不但难吃，有时还会产生不良反应。

不要采摘生长在污染区的野菜。生长在这些地区的野菜都受排污废水污染，有些地方受空气污染严重，有些地方土壤中汞、铅等重金属含量明显上高于国家标准。在这些地方生长的野菜可能在表面上看上去长得茁壮鲜美，但却含有对人体有害的物质，不能食用。

过敏体质者及平时常服止痛药、磺胺药、接触某些物质后易发生过敏者，采、食野菜均应慎重。

食用野菜后如出现周身发痒、浮肿、皮疹或皮下出血等过敏症状或中毒症状，应立即停食野菜。严重反应者须立即送往就近医院诊治，以免引起肝、肾功能的损害。

——野菜是中老年人健康之友——

每一个人，特别是中老年人，都需要注意合理的饮食的结构与营养成分。我国古代著名的《十叟长寿歌》曾提出“淡泊甘蔬糗”，意思就是要多吃清淡的素食，最好是多吃低脂的粗粮和蔬菜。这是很有科学道理的经验总结。

中老年时期，是从生命的顶峰逐渐走向衰老的过程。肌肉



(包括咀嚼肌、腹肌以及不受意志支配的肠胃平滑肌)的收缩功能逐渐减弱,消化腺的分泌也逐渐减少,因而消化不充分、不完全的情况并不少见。另外,老年人的物质代谢也不如青少年旺盛,消耗相对减少。这样,一些代谢物质就容易堆积下来,胆固醇就是容易堆积的代谢物质中的一种。过高的胆固醇容易在血管壁上沉积,引起血管“粥样硬化”的病变。

血管“粥样硬化”所产生的严重后果,首先就是高血压症。这是因为变硬的血管难以维持正常的血压,心脏必须加倍用力,才能把血液挤向血管,这样就产生了高血压。更严重的是,还会对重要的生命器官,如心、脑、肾产生不良影响。冠状动脉硬化引起的冠心病,常会引起心绞痛和猝死;脑血管硬化症会使人产生头痛、头晕,记忆力减退等症状,严重者还会引起中风;肾血管硬化则可导致肾小管出血、肾性高血压、尿毒症等。

血液中的胆固醇与食物中摄入的胆固醇量有一定的关系。油腻、荤腥食物及动物内脏等都含有丰富的胆固醇。如中老年人摄入量过高,对身体绝对是有害无益的。

野菜对老年人的健康是有着重大意义的。由于老年人的消化功能减退,就容易造成便秘,会给老年人带来很大的苦恼。有的老人不得不时常吃些泻药来缓解便秘;另外,老年人腹壁肌肉力量减弱,肠道分泌的肠粘液也随之减少,如果常吃细粮,势必减少肠腔中粗纤维





容量，久而久之便会出现习惯性便秘。

便秘对中老年人的健康损害极大。首先，坚硬的粪便较长时间地积存在体内，就会压迫肠壁血管，使血液回流不畅，可造成痔疮的发生及加重；其次，在大便不畅时，老人要用很大的力气解便，在用力排便的过程中，增加了腹压，从而使血压升高，严重者可导致脑血管意外及冠心病发作；再者粪便长期存留在体内，容易使粪便在发酵过程中产生的毒素被身体吸收，会使人产生头晕、头痛及神经衰弱等症状，严重者可导致肠癌的发生。

因此，我们提倡中老年人多吃野菜，这对减缓衰老，延年益寿是很有帮助的。

由此可知，“淡泊甘蔬粮”的饮食，是中老年人争取健康，走向长寿不可缺少的一个重要方面。





野菜的食疗

马齿苋



马齿苋，又名五行草，以其叶青、梗赤、花黄、根白、子黑而得名。福建称其为猪母草；江苏称其为地马菜；贵州称其为酸味菜；山东称其为马踏菜。此外，还有马齿菜、安乐菜、酸苋、长寿菜等叫法。马齿苋在我国大部分地区野生，是一种古籍上早有记载的对人类有食用和药用价值的野生佳蔬。《本草纲目》说：“马齿苋处处园野生之，柔茎布地……人多采苗煮晒为蔬。”新鲜的马齿苋，用清水洗净后拌上面粉、葱、姜、蒜，撒上盐和调味品，上笼蒸食，味道颇佳。或者把采来的马齿苋晒干，食时用温水再浸泡开，味道不次于金针菜。马齿苋既可当粮，又可当菜，还可做汤。《救荒本草》和《野菜谱》等书中，都有以马齿苋代为餐饮度荒年的记载。马齿苋含有丰富的蛋白质、脂肪、粗纤维、钙、磷、铁、胡萝卜素等。特别是还含有大量的去甲肾上腺素、维生素A样物质及硝酸钾、氯化钾、硫酸钾等多种钾盐。常食马齿苋，不仅可以补充机体的营养素，而且绝无增高胆固醇之忧，它的确是一种天然的营养野



味佳蔬。马齿苋性寒，味甘酸，入大肠、肝、脾经，具有清热解毒、消炎止痛、止血消肿等功效。对于痢疾、肠炎、肾炎水肿、产后子宫出血、痔疮出血、乳腺炎等病症有一定的治疗效果。鲜品捣敷患处，可治疮痈肿痛、丹毒、瘰疬等病症。

现代药理抗菌实验证实：马齿苋植株体内含氨基酸、苹果酸、维生素、胡萝卜素、钙、铁等，对痢疾杆菌、金黄色葡萄球菌、伤寒杆菌、大肠杆菌等均有抑制作用，可用于各种炎症的辅助治疗。



食疗须知

●马齿苋有其独特的风味，肥厚爽口，且有一种酸溜溜、麻辣辣的口感，很使人开胃。一般说来，它多见于菜地、麦田里，夏秋采集较适宜。采回来后洗净晒干收起来，可留到过年吃，其味道不亚于白菜干。因其易采、好吃、耐藏，所以千百年来，一直留存在人们的食谱中，较为著名的如“马齿苋冬笋烧烤麸”、“马齿苋煎鱼”、“东坡长寿菜”、“牛肉干清炒马齿苋”等菜肴，颇受食客青睐。

- 马齿苋治细菌性痢疾疗效特别显著。
- 脾虚便泄者慎食马齿苋。

