

CANZHUOSHANG DE YECAI

餐桌上的野菜

64种常见野菜的食用方法

林霖/李丽宁◎编

健康生活丛书——家庭健康饮食系列



64幅彩图★

调配饮食★

增强营养★

防治疾病★

有益健康★

学苑出版社

健康生活丛书——家庭健康饮食系列

餐桌上的野菜

——64种常见野菜的食用方法

(附：彩色图谱)

林霖 李丽宁 编

NBA 021/03

学苑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

餐桌上的野菜——64 种常见野菜的食用方法 / 林霖, 李丽宁编.
-北京: 学苑出版社, 2002.3
(健康生活丛书——家庭健康饮食系列)
ISBN 7-5077-1934-0

I. 餐… II. ①林… ②李… III. 野生植物-营养-食谱
IV. S567, R281.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 006594 号

学苑出版社出版发行

北京市海淀区万寿路西街 11 号 100036

电话/传真: 010-68232285/010-68133200

E-mail: xueyuan@public.bta.net.cn

北京市广内印刷厂印刷 新华书店经销

787×1092 毫米 32 开 3.5 印张 彩插 32 页 50 千字

2002 年 3 月北京第 1 版 2002 年 3 月北京第 1 次印刷

印数: 0001—2000 册 定价: 12.00 元

前 言

野菜是劳动人民在生产生活实践中发现的用来治病养身、调剂饮食的野生植物。许多野菜的根、茎、叶、苗的鲜品或干品本身就是一味或几味中草药，而野菜所含的营养素一般都比栽培蔬菜含量高。如果利用它作为维生素和常量或微量元素的补给源，调配饮食，可增加营养、有益健康；利用它的药用部位，可治疗疾病。如能有选择地培育种植，还有利于保持水土、绿化环境。

本书所介绍的 64 种常见野菜，营养丰富、食法简便、味道好。只要注意野菜食用部位的取舍和食用方法便可。每一野菜名后列有拉丁学名，以确保该植物的准确性。如果想更详细地了解相关的药用功能、主治、处方应用及植物栽培等知识，可根据书中野菜名称右上角标的序列数字查阅《中药大辞典》（上海科学技术出版社）相应词条。

本书在编写过程中参考并引用了一些资料，在此向有关作者表示感谢。河北中医学院的杨鹏举先

1

餐桌上的野菜

前言

前言

生对本书进行了认真的审订工作，再此一并感谢。由于我们编写水平与能力有限，书中难免有不妥之处，敬请读者批评指正。

编者

健康生活丛书

家庭健康饮食系列

2

【参考书目】

- [1] 邱德文，吴家荣，夏同珩. 本草纲目彩色图谱. 贵州科技出版社，1998
- [2] 陈贵廷. 本草纲目通释. 学苑出版社，1993
- [3] 陶桂全等. 中国野菜图谱. 解放军出版社，1989
- [4] 江苏新医学院编. 中药大辞典. 上海科学技术出版社，1986
- [5] 河北省卫生局. 河北中草药. 河北人民出版社，1977
- [6] 贾玉海. 常用中药八百味精要. 学苑出版社，1992

1 → 白花败酱

(*Patrinia villosa* juss. 败酱科)

[别名]胭脂麻 败酱

[药用功能]全草，苦、平、无毒。入肝、胃、大肠经。清热解毒，排脓破瘀。



2 ← 蒺藜

(*Polygonum aviculare* L. 蓼科)

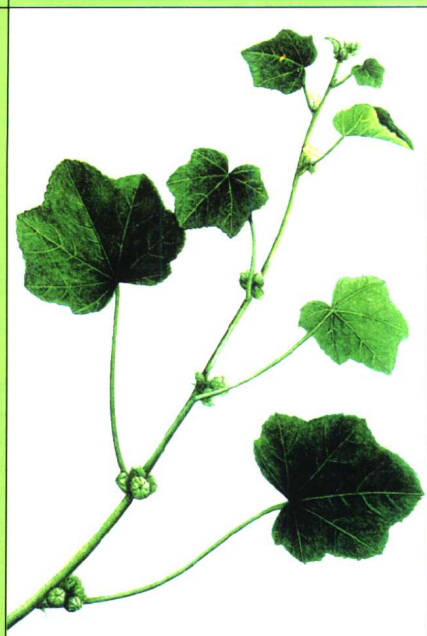
[别名]扁竹 猪牙草 鸟蓼地蓼 道生草 竹节草

[药用功能]全草，苦、微寒，归膀胱经，利尿通淋、杀虫、止痒。

3 → 北锦葵

(*Malva mohileviensis* Downar 锦葵科)

[别名]马蹄菜 山榆皮



4 ← 变豆菜

(*Sanicula chinensis* Bge. 伞形科)

[别名]山芹菜

5 → 薄荷

(*Mentha haplocalyx* Briq.唇形科)

[别名]野薄荷 水薄荷 蕃荷菜

升阳菜

[药用功能]茎叶，辛凉，归肺、肝经，
宣散风热、清头目、透疹。



6 ← 长萼鸡眼草

(*Kummerowia stipulacea*
(Maxim.) Makino 豆科)

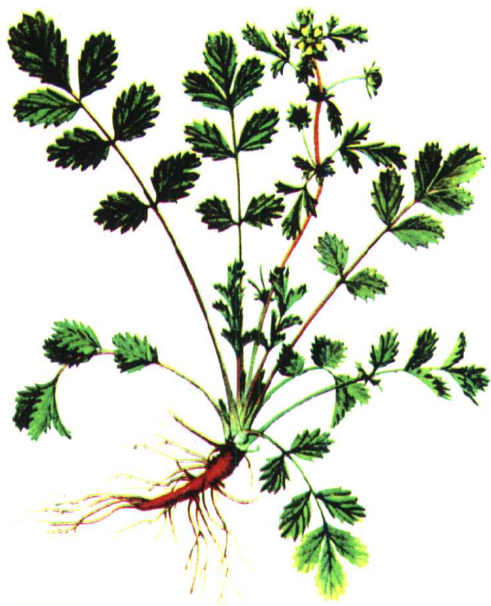
[别名]鸡眼草 掐不齐

[药用功能]甘、辛、平。清热解
毒，健脾利湿。(7~8月采收晒
干或鲜用)

7 → 朝天委陵草

(*Potentilla supina* L. 蔷薇科)

[别名]老鹤筋



8 ← 大车前

(*Plantago major* L. 车前科)

[别名]车前 车轮菜 车轱辘菜

[药用功能]甘，寒。入肝、肾、小肠经。种子，补肾明目、利尿通淋、清肺热、



9 → 刺儿菜

(*Cephalanoplos segetum*(Bge.)
Kitam. 菊科)

[别名]小蓟 青青菜 蓟蓟菜 刺
狗牙

[药用功能]根苗: 甘、苦、凉、无毒,
归肝、心经。凉血、止血祛瘀。养
精保血, 破血生新。苗去烦热, 夏
月烦热不止, 生研汁半升服, 瘥。
(夏秋两季采收晒干)。

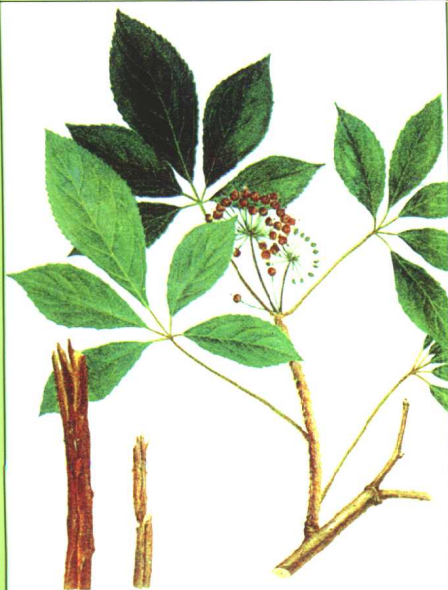


10 ← 刺五加

(*Acanthopanax senticosus*(Rupr.et
Maxim.) Harms 五加科)

[别名]刺拐棒 五加参 五加皮

[药用功能]根皮, 辛、微苦、温、归
脾、肾、心经, 益气健脾, 补肾安
神, 祛风湿, 壮筋骨, 活血祛瘀。



11 → 打碗花

(*Calystegia hederacea* Wall. 旋花科)

[别名] 小旋花 兔耳草 面根藤

[药用功能] 全草 平、淡、微甜，无毒；健脾利湿，调经活血，滋阴补虚。



12 ← 地肤

(*Kochia scoparia*(L.)Schrad. 藜科)

[别名] 扫帚菜 铁扫把子 地葵
扫帚苗

[药用功能] 苗叶苦寒无毒。捣汁服，治赤白痢；煎水洗目，去热暗雀盲涩痛。治泄泻。

13 → 地榆

(*Sanguisorba officinalis* L. 蔷薇科)

[别名]白地榆 黄香瓜 小紫草
山红枣 马猴枣

[药用功能]根，苦、微寒、无毒；
凉血止血，清热解毒。消炎除渴，
明目。叶作饮代茶，甚解热。



14 ← 豆瓣菜

(*Nasturtium officinale* R.Br. 十字花科)

[别名]西洋菜 水芥菜 水田芥

[药用功能](西洋菜干) 治肺病及
肺热燥咳。

15 → 鹅绒委陵菜

(*Potentilla anserina* L. 蔷薇科)

[别名] 人参果 蕨麻 莲菜花

鸭子巴掌菜 戳玛(藏名)

[药用功能] 甘、平。健脾益胃，生津止渴，益气补血，(6~9月挖采)。



16 ← 返顾马先蒿

(*Pedicularis resupinata* L. 玄参科)

[别名] 鸡冠菜 马先蒿 马尿泡

[药用功能] 根，苦、平，无毒。祛风、胜湿、利水。

17 → 枸杞

(*Lycium chinense* Mill. 茄科)

[别名]枸杞菜 枸杞子 狗牙菜

杞果

[药用功能]枸杞子(果实)甘、平、归肝、肾经兼入肺经; 滋肾, 润肺, 补肝, 益精明目。



18 ← 海乳草

(*Glaux maritima* L. 报春花科)

[别名]麻雀舌头 野猫眼儿

19 → 华北大黄

(*Rheum franzenbachii* M ü nt.

蓼科)

[别名]大黄 山大黄 波叶大黄

苦大黄

[药用功能]根，苦、寒、无毒，清热
解毒，凉血消斑。



20 ← 黄花龙牙

(*Patrinia scabiosaefolia* Fisch.败
酱科)

[别名]野黄花 土龙草 败酱 黄
花败酱 龙芽败酱

[药用功能]全草，辛、苦、凉，清
热解毒，祛瘀排脓。

21 → 活血丹

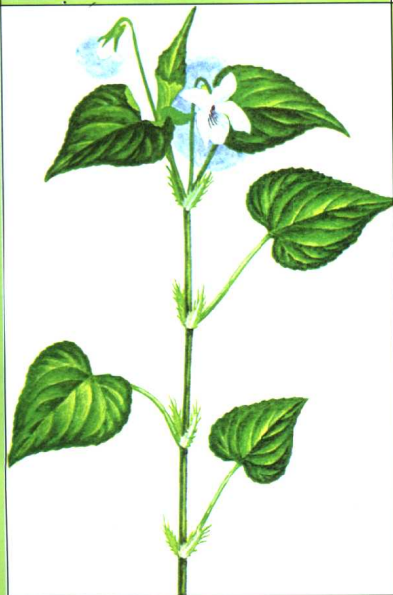
(*Glechoma longituba*(Nakai)Rupr.

唇形科)

[别名]佛耳草 金钱草 地钱儿.....

透骨消

[药用功能](金钱草)苦、辛、凉。清热，利尿，镇咳，消肿，解毒。(4、5月采收晒干)。



22 ← 鸡腿堇菜

(*Viola acuminata* Ledeb.堇菜科)

[别名]鸡蹬菜 走边疆 红钵头草

[药用功能](走边疆、小叶贯)叶，淡、寒。清热解毒。消肿止痛。

23 → 荚果蕨

(*Matteuccia struthiopteris*(L.)

Todaro 球子蕨科)

[别名]黄瓜香 小叶贯众

[药用功能](小叶黄瓜)带叶柄残基的根茎，苦，凉。入肝、胃经。清热，解毒，凉血，止血；杀蛔、绦、蛲虫。



24 ← 苳芒香豌豆

(*Lathyrus davidii* hance 豆科)

[别名]鸡冠菜 山豇豆 苳芒决明

[药用功能]性平无毒，子用火炙作饮极香，除痰止渴，令人不睡，调中。