

序

过去，灾荒年间，人们采摘野菜充饥活命；现在，环境污染成灾，人们“回归自然”，采摘野菜保健疗疾。

当今人们吃的粮食、蔬菜、水果，无不残存农药和化肥的余毒；肉食品中也可查见有害的化学物质。可以说，难得吃到一口无污染的纯天然食品。只有无农药、无化肥污染的野菜，堪称纯天然的绿色佳肴。

可惜现在认识野菜、了解野菜的人太少，亦少见有现代学者为野菜著书立说。有宝不识宝，因而人们难以享受这绿色佳肴的口福。

中国药膳研究会常务理事、学术部部长刘正才主任医师等同仁为适应今日之需求，特搜集常见野菜 148 种，将每种野菜列出其通俗名、学名、图形，中医所说的性味、功效，现代科学分析的营养成分、药效成分，以及烹调技艺，食用方法，防病治病经验和有关野菜养生的轶闻趣事，编纂而成《四季野菜》一书。

该书将丰富家庭主妇的菜篮子；将为宴席增添一道清心爽口的名菜；将为患病者提供行之有效的单方；将为你旅游郊外表演一个兴趣盎然的节目；将为退休老人送去晚年乐趣；将增加中小学生的自然知识；将为全科医生提供简易的防病治病方法。

本书的出版，对人们“回归自然”，净化体内环境，必然大有裨益。故乐以为序。

中国药膳研究会会长 周文泉
中国中医研究院教授
一九九七年十月于北京

引 言

采食野菜，是古代学者养生保健的一个重要举措。

唐代太学博士《过野叟居》诗云：

野人闲种树，树老野人前。
居止白云内，渔樵沧海边。
呼儿采山药，放犊饮溪泉。
自著养生论，无烦忧暮年。

这是多美的一幅“回归自然”图。居住在白云围绕的丛山里，种树，采药，采野菜。钓鱼海边，放牛溪畔，砍柴山野，渴饮清泉。自得其乐，无忧无虑地欢度晚年。真是一篇绝妙的“养生论”。

南宋诗人陆游也是个著名的养生家，他在《杂感》一诗中写道：

肉食养老人，古虽有是说。
修身以待终，何至陷饕餮！
晨烹山蔬美，午漱石泉洁。
岂役七尺躯，事此肤寸舌！

可见陆游也是主张“回归自然”，采食野菜，反对肉食

为主的养生法。

其实早在汉代就有人主张上山采食野生菌类（芝、赤幢）健体延寿了。如《汉乐府·长歌行》歌曰：

仙人骑白鹿，发短耳何长？
导我上太华，揽芝获赤幢。
来到主人门，奉药一玉箱。
主人服此药，身体日康疆。
发白复更黑，延年寿命长。

当今“回归自然”已成了世界医学的大趋势。科学家们响亮地提出：“归真返朴，回归自然！”

现在之所以提倡回归自然，就是环境污染太严重了。不但人们生活的空间被工业废气、废物污染，吃喝的粮食、蔬菜和水也因农药、化肥普遍施用而被污染。为了减少污染对人体健康的危害，所以我们提倡多到远离工业区的山野林原采集食用新鲜野菜。这与过去灾荒年间挖食野菜充饥不同。何况现在人们肉食过多，肥胖患者增多，伴随而来的心脑血管、疾病成为夺人生命的头号杀手。常吃野菜就能自然减肥，降低胆固醇，制服这个凶恶的杀手。随着环境的污染，癌症的发病率也愈来愈高，野菜比家种蔬菜抗癌作用显著，回归自然采食野菜，就可收到防治癌症的效果。野菜如此之美，难道你不对它情有独钟么？

如何与野菜结缘呢？

也许你会问，野菜虽美，但不认识它，如何与它结缘呢？

是啊，野菜品种之多，大大超过家种蔬菜，明代高濂的《饮馔服食笺》一书，收载家种蔬菜六十四种，而野菜就达

一百种之多，除了大家熟知的马齿苋、鱼腥草、甘菊苗、水芹菜、马兰、蒿菜、荠菜、野蘑菇外，尚有一大半，就是笔者也不认识的。怎么办呢？不是与这纯洁的绿色美人错过机缘了吗？

你知道神农尝百草的故事吧，当时满山遍野的百草，不要说叫不出它们的名字，它们能不能吃，有毒无毒，有什么功效，一概茫然。神农就用他的嘴亲自尝尝。根据百草的各种味道，确定其药用价值和毒性。经过千万次的探索，实践，终于找出一条规律，那就是植物的五味——酸、苦、辛、甘、咸决定植物的性能。既然要回归自然，我们又何尝不可“归真返朴”，学学神农用嘴尝野菜呢？

怎样确定野菜性能？

确定不知名的野菜性能，最简单实用的方法，就是利用我们的先祖神农发现的“五味”定植物性能的规律：

酸味野菜，富含维生素 C 和有机酸，具有生津止渴、滋阴补液的功效，还有止血作用，如酸酸草之类，这类野菜宜生吃或作成凉拌菜。

苦味野菜，富含抗菌消炎、清热解毒的物质，可用于各种急慢性炎症，微苦的野菜还有健胃助消化的作用，也能爽心，解暑，宁神，如台湾莴苣菜等。

辛味野菜，其味辛辣，含有辣素、挥发油，有疏风散寒、通经活血、行气止痛的功效。有防治感冒、风湿性关节炎、气滞腹痛的作用，如香椿芽、艾蒿、黑红菇之类。

甘味野菜，其味甜或微有甜味，含糖、蛋白质等营养滋补成分甚多，有健脾补气、强身壮体的功效，有提高免疫功能、调节生理活动、增强体质、防癌抗癌等多种作用。这一

类野菜较多，作食用的野菜大都属于甘味，如荠菜 蕨菜，蘑菇菌类，等等。

咸味的野菜甚少，但海中的藻类、海带等海洋植物多是咸味。中医认为咸有软坚散结的作用，可治甲状腺肿大、淋巴结核；还有润下作用，有滋养肝肾、降血压、泻肝火的功效。

五味之外，另有一类淡味野菜，即这一类野菜不咸不苦，不辣不甜，不酸，口中一尝淡而无味。淡味野菜有除湿利尿的功效，也有一定健脾益气的作用，还有一定的营养价值，如裸口蘑之类，所以你若尝到淡味的野菜，切勿弃而不用。它同肉类食物一起烹调，可以增加鲜味，还可解油腻，防止肉食引起的高胆固醇、高血脂症，是治疗心血管疾病的野味。

当然，野菜的味道也不是这样单纯，常常一种野菜可以尝出两种或两种以上的味来。如椿芽既有芳香的辛味，又有点甜味。那么这种野菜的功效，就是两种味道功效之和，即既有祛风行气、活血通经的功效，又有甘味的滋补强壮功效。还有又辛又苦的野菜，辛能祛风走表，苦能泻火解毒。那么这类野菜对皮肤的疮疡或过敏性皮肤病或上呼吸道感染都能发挥治疗作用。

掌握了五味（严格地说是六味）定野菜性能的规律，采集野菜时只要肯用嘴尝，你虽然叫不出它的名字，但根据你尝到的味道可大概知道它的性能，你就可以放心食用，与她结口福之缘了。

成都一家报社杨编辑的太太，一次去青城山旅游，发现岩石溪边长了一丛鲜红可爱的植物，细看其叶如掌，色紫

红，其茎肥嫩多节色深红，放在口中一尝，酸酸的。她曾在报纸上学了点中医知识，知道色红的可以入血，酸的可滋阴，可以止血。她正患功能性子宫出血，有名的中西医大夫都给她治过，但收效甚微。她想：无意发现这丛野草，形态又那么可爱，或许天赐良药吧。于是她连根拔起，装了满满一旅行袋。回家后将嫩叶凉拌着吃，根茎煮熟喝汤，整整吃了一周才吃完。结果奇迹出现了，子宫出血完全止住了。以后她专程采集了数次，连续吃了两个多月，功能性子宫出血竟然再也没有犯过。她为了弄清这野菜的名字，请教过当地老农，老农说是酸猴儿；她又请教过草药医生，说叫“一口血”；她请教植物教师，说是裂叶秋海棠。一种植物常常有几个甚至十几个名字，而且各地叫法不一。所以名字是次要的，了解其性能才是最主要的。

不知名野菜的营养价值如何？

不知名野菜的药用性能基本上可用神农尝百草的五味规律确定，它们的营养价值又如何确定呢？是啊，既然将野生植物当菜吃，菜就得讲究营养，那些连名都叫不出来的野菜，怎能知道它们含有什么营养成分呢？任何事物有个性就必然有共性。我们不是研究野菜的专家，不需要一个一个地去分析研究，只需掌握其共性，知道吃了它对身体有益无害就行了。

那么野菜在营养方面有些什么共同的东西呢？根据专家们对众多野菜的营养成分分析，几乎所有野菜都含有胡萝卜素，维生素 B₁、B₂，维生素 C，其含量均远远超过栽培蔬菜；野菜中含有许多种对人体有益的矿物质钙、磷、镁、钾以及微量元素铁、锌、铜、锰等；这些矿物质元素在野菜中

分布基本一致，以钾、钙含量最高，铁、锰、锌、铜次之。这种自然分布的趋势恰恰符合人体需要量的分配。野菜中虽然蛋白质含量较少，但氨基酸成分比较平衡，与主食搭配食用，可以使蛋白质的利用率大大提高；野菜富含纤维素，有利于多余的脂肪和胆固醇排出体外，对人体起营养保健作用。

不可乱寻野味。

不是所有的野生植物都可以当菜吃的，如果任情放荡，乱吃野味，就有中毒的危险！前面介绍了五味，六味定药性，还有一味定毒性的问题。这一味就是麻味。凡是口尝出现嘴麻、舌麻的，这类植物就有毒，决不可当野菜采食。

蘑菇、菌类野生植物，有毒的也不少。凡是长得好看，颜色斑斓妖艳的菇菌，那是勾引你上当，它“好看不好吃”，其所含的毒素可以夺人性命，就是可食用的蘑菇菌类，也不能生吃，一定要煮熟食。还不能作为下酒菜，烈性酒与菌类同吃，也易发生中毒。

采食野菜还有哪些讲究？

采食野菜须注意烹调对营养成分的影响。现将常用烹调方法对营养成分的影响作一简介。

煮，对糖类及蛋白质起部分水解作用，可使挥发油丧失，使水溶性维生素及矿物质易溶于水中。

蒸，对营养成分的影响和煮相似。

炖，可使水溶性维生素和矿物质溶于水中，但维生素C会受到破坏。

熘，因裹一层淀粉糊，可减少营养成分的损失。

焖，焖的时间长短，同营养成分的损失大小成正比，时

间越长维生素 C 和 B 的损失越大。所以烹调野菜不宜采用焖的方法。

爆，因野菜外面裹有淀粉或蛋清，形成一层保护膜，营养成分损失不大。

炸，由于油温高，对各种营养成分都有不同程度的破坏。

其他如烤、熏，都会使野菜中的维生素受到破坏，烹调野菜也不宜采用。

宜生吃的野菜如苦菜、山莴苣、苣荬菜等宜于生吃、凉拌吃。最佳的吃法是洗净后蘸豆酱吃，使一些带苦味的野菜，生吃苦中得味，爽口醒脑。

宜去涩味。大多数叶类野菜有一点涩味，宜先煮去涩味，即将水烧开，放入鲜野菜煮两分钟后立即捞起，再行烹调。

有微毒的野菜，须先浸泡。如山蒜、野百合等，煮食前先在清水中浸泡两小时，除去有毒成分。

树上的野菜不宜炒吃。如野蔷薇、榆树钱等，宜蒸食。炒吃即粘又涩。

久放的野菜不能吃。新鲜野菜久放会腐烂变质，且易产生毒素，清香味散发殆尽。所以野菜宜现采现吃。

此外，工业区附近的野菜和公路边的野菜污染严重，不宜采食。

说了这许多采食野菜的讲究，你可能会裹足不前了。其实只要不采有毒的和被污染的野生植物，真正的野菜对人体是有益无害的，野菜都属于碱性食物，美国一位病理学家经过长期研究指出：“万病之源起于体液的酸中毒，只有使体

液呈弱碱性，才能保持人体健康。”现代人们常吃的粮食、豆类、肉类、蛋类、鱼类都属于酸性食物，都会增加体液的酸性，使其酸中毒，因此常吃碱性的野菜，就可将酸中和，使体液呈弱碱性，从而有效地保持人体的健康。

朋友，为了你的健康，回归自然采食野菜去吧！

目 录

引言.....	1
---------	---

春季野菜

香椿芽.....	3
荠 菜.....	5
蕨 菜.....	8
天香菜	10
蒿 菜	14
马 兰	19
东风菜	22
刺儿菜	24
刺 花	25
灰灰菜	27
清明菜	28
蕺 菜	30
地白菜	34
藜 菜	35

四季野菜

蒲公英	36
变豆菜	40
川滇变豆菜	41
胡枝子	42
随军茶	43
枸杞芽	45
沙田菜	46
山刺菜	48
莠翁菜	50
笔管菜	52
香蒲菜	54
苻 菜	56
假苋菜	59
水芹菜	61
野薄荷	63
蒔 萝	64
榆	67

夏季野菜

野刺菜	73
马牙苋	75
车轮菜	77
狭萼珍珠菜	80
水杨梅	81
仙鹤草	83
牛舌菜	85

目 录

酸汤菜	87
火炭母草	88
夏枯草	90
败 酱	93
佛 座	95
地瓜儿苗	96
山豇豆	97
苎 麻	99
面根藤	101
旋 花	103
费 菜	105
景天三七	106
猪毛菜	109
篇蓄菜	111
莼 菜	113
薯达菜	115
蛇 莓	117
刺 梨	119
木 莓	122
草木樨	123
野 葱	125
睡 菜	126
睡 莲	128
苗 芹	129
水 蓼	130
海蒿子	132

羊栖菜	134
鹿角菜	135
龙须菜	136
槐	137
蘑 菇	139
双孢蘑菇	140
松 蘑	141
裸口蘑	142
黑红菇	142
绒白乳菇	143
洁丽香菇	144
香 菇	144
鸡 枞	145
毛蜂窝菌	146

秋季野菜

长寿菜	150
野 菊	153
歪头菜	156
山野豌豆	157
北五味子	158
地瓜藤	160
仙人掌	163
野百合	165
刺苋菜	167
野苋菜	169

目 录

苦豆子	170
兔耳伞	172
珍珠菜	173
乌菰莓	174
绞股蓝	176
野苏麻	178
香茶菜	180
山薄荷	181
垂盆草	182
柠鸡儿	183
鸦 葱	185
苜 蓿	186
沙 蓬	188
马鞭梢	189
蕨 麻	192
萝 摩	193
隔山撬	195
鸡屎藤	196
苦荞头	198
金针菜	199
酸猴儿	202
梧桐子	204
柿 叶	206
桂 花	208

冬季野菜

大巢菜	215
小巢菜	217
香炉草	218
竹节菜	219
天芥麦	220
冬寒菜	222
观音苋	224
旱 芹	225
鸭儿芹	227
西洋菜	229
鲇鱼须	230
石枣子	231
天 葵	233
山 蒜	234
山 韭	236
忍冬藤	237
山莴苣	239
四季菜	241
苕 蒿	242
酢浆草	244
冬 笋	246
番薯叶	248
山萝卜	254
冠唇花	255

目 录

乌饭树	256
松 针	260
腊梅花	263
 野菜营养成分索引	 267
野菜主治病症索引	273