



特色蔬菜开发利用丛书

1.3

野菜实用技术

● 刘国强/刘 彦 编著 ● 湖南科学技术出版社

野菜实用技术

编 著：刘国强 刘彦

责任编辑：陈澧晖

出版发行：湖南科学技术出版社

社 址：长沙市展览馆路3号

印 刷：湘潭市彩色印刷厂

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址：湖南省湘潭市建城路45号

邮 编：411100

经 销：湖南省新华书店

出版日期：1996年5月第1版第1次

开 本：787×1092 1/32

印 张：4.375

字 数：95,000

印 数：1—3,100

书 号：ISBN7-5357-1720-9/S·281

定 价：6.50元

目 录

前 言	(1)
一、食叶野菜	(4)
大蓟	(4)
钱蓼	(5)
景天	(6)
升麻	(7)
草豆	(7)
紫苏	(8)
水葵	(9)
浮蒿	(10)
香椿	(11)
沙芥	(12)
沙葱	(12)
山韭	(13)
野蒜	(14)
野苘蒿	(15)
野冬葵	(16)
马齿苋	(17)
马兰头	(18)
枸杞叶	(18)
零陵香	(19)
蒲公英	(20)
茵陈蒿	(21)
凤眼蓝	(22)
菊花脑	(23)
鹅儿肠	(24)
鸭儿芹	(24)
水杨梅	(25)
南苜蓿	(26)
野胡萝卜	(27)
萱草	(28)
鱼腥草	(29)
龙牙草	(30)
麦瓶草	(31)
鸡眼草	(32)
鼠曲草	(32)
接骨草	(33)
酢酱草	(34)
败酱草	(35)
蕨菜	(36)
荠菜	(37)
苦菜	(39)

薇菜.....	(39)	野苋菜.....	(45)
龙须菜.....	(41)	遏蓝菜.....	(46)
刺儿菜.....	(42)	羊蹄叶.....	(47)
芝麻菜.....	(42)	淡竹叶.....	(47)
泥胡菜.....	(43)	甘薯叶.....	(48)
野芹菜.....	(44)		

二、食根、茎野菜..... (49)

香蒲.....	(49)	草石蚕.....	(55)
蕨麻.....	(49)	毛竹笋.....	(56)
魔芋.....	(50)	野苣头.....	(57)
水蒿.....	(52)	野百合.....	(58)
玉竹.....	(53)	萍蓬草.....	(59)
桔梗.....	(53)	牛蒡根.....	(59)
野葛.....	(54)	狗儿蔓.....	(60)

三、食花野菜..... (62)

槐花.....	(62)	梔子花.....	(64)
款冬花.....	(62)	金雀花.....	(65)
桂花.....	(63)	金针花.....	(66)
茉莉花.....	(64)		

四、食果实野菜..... (67)

榆钱.....	(67)	野菱.....	(70)
榛子.....	(68)	山稔.....	(71)
枳橘.....	(69)	芡实.....	(72)
藜豆.....	(70)	醋栗.....	(73)

木莲.....	(74)	五眼果.....	(77)
红籽杷.....	(74)	沙棘果.....	(78)
回回豆.....	(75)	覆盆子.....	(79)
羊角菜.....	(76)	金樱子.....	(80)
羊奶果.....	(77)	胡榛子.....	(81)

五、菌蕈类野菜..... (83)

银耳.....	(83)	鸡枞菌.....	(88)
石耳.....	(84)	青头菌.....	(89)
榛蘑.....	(85)	牛肝菌.....	(90)
竹荪.....	(85)	猴头菌.....	(90)
羊肚菌.....	(86)	野生香菇.....	(92)
野灵芝.....	(87)		

六、藻类野菜..... (94)

苔条.....	(94)	海白菜.....	(99)
昆布.....	(94)	羊栖菜.....	(100)
紫菜.....	(95)	鹅肠菜.....	(101)
发菜.....	(96)	石花菜.....	(102)
石菜.....	(97)	鹿角菜.....	(102)
蛎菜.....	(98)	葛仙米.....	(103)
麒麟菜.....	(99)		

七、部分野菜人工栽培及开发利用技术..... (105)

香椿栽培技术.....	(105)
香椿大棚温室育芽新技术.....	(105)
蕨菜根茎栽培法.....	(106)

蕨菜的腌制罐藏技术·····	(107)
蕨粉加工法·····	(109)
蒲公英栽培技术·····	(110)
荠菜栽培技术·····	(111)
薇菜栽培技术·····	(112)
芝麻菜栽培技术·····	(112)
景天栽培技术·····	(113)
磨芋栽培技术·····	(114)
萎蒿繁殖技术·····	(116)
野葛的采收与加工·····	(117)
宝塔菜栽培技术·····	(118)
扬州宝塔菜的加工制作方法·····	(119)
百合栽培技术要点·····	(120)
牛蒡栽培技术要点·····	(121)
栀子花栽培技术·····	(122)
竹荪培育技术·····	(124)
鸡纵菌培育技术·····	(125)
木屑块培育猴头菌技术·····	(127)
怎样识别毒草·····	(128)
采食野菜要“五防”·····	(129)

前 言

随着经济的发展、市场的繁荣和人们生活需求的不断变化，各地农贸市场不仅鱼肉禽蛋等供应充足，而且时令、鲜嫩蔬菜也已司空见惯。不少人想变换一下口味，重新品尝自然“野味”。于是，昔日赖以度荒的野菜，忽然身价陡增，成了农贸市场上的抢手货。新鲜无污染的野菜成了人们餐桌上的美味佳肴。

这种“回归自然”的饮食潮流，不仅使为数众多的野菜重展风采，而且，给农村经济的发展提供了一种契机；开发野菜资源，发展野菜生产，不失为一种前景广阔的致富项目和生财门道。

据估计，我国民间经常食用的野菜种类多达 300 余种，其中营养价值高、口味好而备受人们青睐的就有 100 余种。这些众多的野菜有些是一年生或多年生草本植物，有些是灌木或乔木植物的嫩尖、叶、花，还有地面野菜、水生野菜、野生菌蕈……。它们生长在深山幽谷、茫茫草原、旷野荒地、浅海礁滩、河畔湖荡、田埂屋边；每逢春、夏季节，到处都可见到它们生机勃勃、郁郁葱葱的身影。可以说，大自然宽阔的胸怀处处都是野菜繁衍生息的摇篮。

市场上畅销的野菜，按照可食用部位的不同，可大致分为几类：食茎类，如野豌豆、蕨菜、茼蒿等；食叶类，如香椿、薇菜、苦菜等；食根类，如野山药、野百合、土茯苓等；食花类，如槭子花、槐花、金针花等；野生菌蕈，如鸡枞菌、青头菌、灵芝等；食果实种子类，如桑椹、榆钱、野菱等。

野菜之所以走俏,不仅是由于它的野味诱人,而且还在于它具有独特的营养价值。野菜含有各种营养成分,如脂肪、蛋白质、维生素及食用纤维等,可做成各种风味的菜肴,为一般蔬菜所不及。特别是绝大多数野菜生长在空气洁净、光照充足的自然环境里,未经人工栽培,不受废气、废水、粉尘以及化肥、农药等有害物质的污染,因而被誉为“绿色食品”、“天然食品”等。

食用野菜还具有防病治病的药用价值。荠菜具有健胃和脾、明目止血、利尿解毒的功效,民间有“三月三,荠菜当灵丹”的说法。贵州、四川、广西等省、区人有普遍喜食戛耳根(鱼腥草)的习惯,戛耳根具有广谱抗菌、抗病毒功能,常食能增强人体免疫力和促进组织再生能力,被称作“保健蔬菜”。苜蓿具有止血、定喘的良效。苣荬菜、蒲公英有清热解毒作用,是肝炎和糖尿病人的佳肴。薇菜能清热、降压,尤宜于患高血压病的老人食用。马齿苋味酸性寒,炒食烧汤,别有风味,还含有丰富的抗衰老的维生素E,其含量为普通蔬菜的7倍多,长期食用,有益健康。经常食用蕨菜、木耳菜、野生香菇、野生灵芝等可以预防癌症。

为了发展野菜生产,满足人们对日益增长的野菜的消费需求,我们编写了《野菜实用技术》一书。本书收集了114种最常见的野菜,并对它们的学名、别名、植物学特征、地理分布、生长习性、营养成分、药用功能、采收加工、烹调方法等作了详细、具体的介绍。按照野菜的食用部位分类,其中食叶类野菜51种,食根茎类野菜14种,食花类野菜7种,食果实类野菜18种,菌蕈类野菜11种,藻类野菜13种。还介绍了部分野菜的人工栽培、加工制作等实用技术23项。编写本书的目的—是帮助广大农民发掘野菜资源,发展野菜生产,开创致富新门路;二是为饮食服务行业的读者和广大消费者提供野菜的基本烹调知识和简明菜谱。

本书在编写过程中,力求科学、实用、准确,曾参考了大批科技读物和报刊资料,例如《简明生物学词典》、《野菜烹调知识》等,因篇幅有限,不能一一列出,特在此说明并表示感谢。由于编者水平和时间所限,不足之处在所难免,恳请广大读者批评指正。

“家菜不如野菜香”。野菜上餐桌,给人们带来了新鲜口福和回归自然的乐趣。这是社会繁荣、科学昌明、生活丰富多彩的生动体现。衷心祝愿我国的野菜生产有更大的发展。

刘国强 刘 彦

1995年5月1日于春华堂

一、食叶野菜

大 蓟

名 称 大蓟为菊科植物，食用其嫩叶。

特征特性 大蓟为多年生草本植物，株高通常1米左右。根为肉质，长纺锤状，似萝卜，直径达7毫米。茎直立，粗壮，有纵条纹，长有稠密或稀疏的长柔毛。叶纸质，具有叶柄。叶长圆形或长椭圆形，长7—22厘米，宽3—8厘米，羽状深裂。大蓟夏季开花，头状花序单个或数个生于茎顶，花冠直径可达5厘米。花的总苞为钟形。花紫红色，全为两性管状花，花冠长约2厘米，檐部5深裂。大蓟瘦果扁长圆形，长约4毫米。

大蓟生长于路旁、草地、山沟、溪边的湿润地。分布于我国东南至西南部。日本和朝鲜也有分布。

采收加工 春、夏季可采食其嫩叶。夏、秋季采收，去除茎叶及须根，洗净，于沸水中稍烫，晒干，亦可直接晒干。

营养成分 大蓟每100克嫩叶含水分91克，蛋白质1.5克，脂肪1.4克，碳水化合物4克，胡萝卜素3.05毫克，维生素B₂0.32毫克，维生素C31毫克，还含有生物碱、挥发油等物质。大蓟味甘凉，具有凉血，止血，祛瘀，消痈肿的功效。脾胃虚寒者忌食用。

烹调方法 将大蓟叶去杂洗净，入沸水锅焯一下，捞入清水中洗净，挤干水切段。将大蓟投入油锅煸炒，加入精盐炒至入味。再加入味精、辣椒粉出锅装盘即成炒大蓟。大蓟焯去苦水后，还

可炒鸡蛋,炒豆腐干,烧牛肉,凉拌等,味道清新可口,宜于佐餐。大蓴叶中含有生物碱,不宜多吃和常吃。

钱 蓄

名 称 钱蓄为蓼科植物,又名竹节草、拔拉、猪牙草。食用其嫩茎叶。

特征特性 钱蓄为一年生草本植物,株高15—50厘米。茎斜升,基部多分枝,嫩枝具棱。叶互生,披针形至长圆形,长5—30毫米,顶端钝或短尖,基部楔形,两面无毛。叶柄长2—3毫米,托叶抱茎,膜质,有不明显的脉纹,顶端有丝状附属物。花1—10朵为一簇,生于叶腋上。花梗短,花萼5深裂,绿色,结果后变粉红色,无花瓣。瘦果卵形,藏于宿萼内,仅顶端外露,具有3条棱,黑色或棕色。

钱蓄生于田野或荒地上。我国除海南等省、区外,其他各地均有分布。

采收加工 鲜食2—7月采摘食用最佳。夏季叶茂盛时采收全草,除去根及杂质,晒干。

营养成分 钱蓄每100克嫩茎叶含水分79克,蛋白质6克,脂肪0.6克,碳水化合物10克,钙50毫克,磷47毫克,胡萝卜素9.55毫克,维生素B₂0.58毫克,维生素C158毫克,还含有钱蓄甙、槲皮甙等。钱蓄味苦性寒,具有利尿、清热、杀虫的功效。

烹调方法 将钱蓄嫩茎叶去杂洗净,入沸水锅内焯一下,多次洗净,放入盘内,加入精盐、味精、酱油、蒜泥、麻油、拌匀即成凉拌钱蓄。钱蓄还可炒肉丝,将钱蓄去杂洗净,入沸水锅焯一下,捞出洗净,猪肉洗净切丝。锅烧热放入猪肉煸炒,炒至水干,烹入酱油,放入葱、姜煸炒几下,加入适量的水、料酒、精盐、炒至肉熟

烂,放入钱蓍继续炒至入味,加辣椒粉、味精,出锅即成钱蓍炒肉丝。

景 天

名 称 景天为双子叶植物纲景天科植物,又名“八宝”。食用景天的嫩叶。

特征特性 景天为多年生草本植物,全株带粉白色。叶对生,少有为互生或三叶轮生,椭圆形至倒卵形。边缘有浅波状锯齿。夏、秋季开花,伞房花瓣顶生,花密生,白色至浅红色,萼片5枚,花瓣5枚,雄蕊10枚,与花瓣等长或稍短,花药紫色。磷果带红色或呈蔷薇红色。原产东亚,分布于我国东北、华北、西南、华东等地区,生长在山坡草丛中或沟边。景天叶色葱绿,光泽柔厚,株形丰满,不择土壤,很耐干旱,极易种植,又耐贮存(一般厨房存放10天不霉不烂),而且好运输(不怕压挤),景天宿根越冬,一年四季均可上市,是比较耐寒的纯天然保健野菜。河北省固安县苏家桥乡苗圃场有大量成品菜和小苗,也有技术力量,满足各方人士的需要。开发“景天菜”,市场前景看好。

营养功能 景天味微甘带苦,具有清热去火,明目退翳,解毒消炎,通便利尿,预防感冒的功能,如果长期食用,能轻身明目,防止癌细胞产生。

烹调方法 景天菜少为人知,它可药可食。将景天嫩叶采摘回来后,去杂洗净,入沸水中焯一下,加入料酒、精盐、味精、酱油、葱、姜丝凉拌或炒肉丝、鸡丁均可,味道鲜美。

升 麻

名 称 升麻为毛茛科植物，又称苦菜、苦里牙。兴安升麻采摘早春展叶前的嫩茎食用。

特征特性 升麻为多年生草本植物。根状茎粗壮。基生和下部茎生叶大型，二或三回三出式羽状复叶，小叶卵形或菱形，边缘有缺刻状齿牙。秋季开花，花小，圆锥花序，萼片白色，无花瓣，主要分布于我国北部和中部地区。

营养功能 早春将展叶前的升麻嫩茎制作食用，清香爽口，略带苦味。奇妙的是吃一口升麻再吃一口小米粥则变苦为甜。原因是小米内的多糖类与升麻的阿魏酸和异阿魏酸发生水解反应生成蔗糖和果糖之故。升麻的嫩叶还可作凉拌菜，炒菜或主食菜馅。具有解毒、利咽、消肿的功能。

烹调方法 将 250 克升麻嫩茎叶去杂洗净，入沸水锅焯一下，捞出洗净切段。锅内放油烧热，放入葱花煸香，投入升麻煸炒，加入精盐、葱末、姜丝、味精等调料，出锅即成炒升麻菜。此菜利咽消肿，民间常用于治胃炎、牙痛、咽喉肿痛，口舌生疮等。用升麻嫩茎还可制成凉拌升麻菜。将升麻幼茎去杂洗净，入沸水锅内焯透，捞出放凉开水内浸泡 5 分钟左右取出，放盘内，加入味精、酱油、蒜泥、麻油，拌匀食用。

草 豆

名 称 草豆为豆科植物，又名歪头菜、二叶楸、三铃子、两叶豆苗等，食用歪头菜的嫩茎叶，是民间野菜佳肴之一。

特征特性 草豆为多年生草本植物，基部有木质块茎，幼枝

长有淡黄色疏柔毛。偶数羽状复叶互生，先端卷须不发达，变为针状，叶片通常为卵形或菱状椭圆形。夏季开花，花冠蓝紫色，深浅不一。荚果呈狭矩圆形，褐黄色。种子扁圆形，棕色。生于山沟及林下草丛中。分布于我国东北、北部、中部、西南部及东南部，朝鲜、日本、前苏联也有分布。

营养功能 草豆每 100 克嫩茎叶含水分 78 克，蛋白质 2.5 克，脂肪 0.3 克，碳水化合物 13 克，粗纤维 5.4 克，钙 298 毫克，磷 43 毫克，胡萝卜素 5.43 毫克，维生素 C 118 毫克。草豆性味甘平，具有补虚调肝，理气止痛，清热利尿的功效。

烹调方法 将草豆嫩茎叶去杂洗净切段，鸡蛋磕入碗内搅匀，油锅烧热，入葱花煸香，倒入鸡蛋煸炒成小块，加入精盐和适量水，投入草豆炒至入味即成草豆炒鸡蛋。此菜富含蛋白质、胡萝卜素、维生素 C 等营养成分，具有补虚的功效。另外，将草豆嫩茎叶去杂洗净，入沸水锅焯一下，捞出，挤干水分切碎放盘内，加入精盐、味精、酱油、麻油、蒜泥拌匀即成凉拌草豆。此菜富含多种营养成分，适应于头晕、癆伤、眼目昏花等病症。健康人食之强身健体，润肤乌发。

紫 苏

名 称 紫苏为唇形科植物，又称白苏。紫苏的嫩叶凉拌或作汤，亦可作调料。

特征特性 紫苏为一年生草本植物。茎为方形，带紫色，上部长有带紫色的长柔毛。叶对生，叶为卵形或圆卵形，两面或背面带紫色。夏季开花，花为红色或淡红色。原产我国，分布于北部和南部地区。种子可榨油。

营养功能 紫苏嫩叶每 100 克含蛋白质 3.8 克，脂肪 1.3

克,水分 85.7 克,碳水化合物 6.4 克,铁 2.3 毫克,磷 44 毫克,胡萝卜素 9.09 克,维生素 B₁ 0.02 毫克,维生素 B₂ 0.35 毫克,维生素 C 47 毫克,尼克酸 1.3 毫克。含有挥发油等具有特异芳香的物质。紫苏性温,味辛,具有发表散寒、理气宽中的功能,能治流感并能解鱼蟹毒。

烹调方法 紫苏通常作为芳香类调料,烹鱼时常用。紫苏嫩叶还可凉拌、炒、煮粥、制饮料等。将紫苏嫩叶洗净,入沸水锅内焯透,捞出,挤干水分,放入盘内,加入精盐、味精、酱油、麻油,拌匀即成凉拌紫苏叶。将紫苏叶加入粳米煮稀粥,再加红糖即成紫苏粥,是很好的健胃解暑食品。将紫苏叶洗净沥水,放入杯内用开水冲泡,放入白糖或清凉饮料,夏天饮用,可增强食欲,助消化、防暑降温,预防风热感冒。将紫苏子淘洗干净,放入锅内炒熟,出锅冷凉研碎,放入猪油、白糖拌匀成馅。将糯米粉用水和匀,做成一个个粉团,包入馅即成生汤团,入沸水锅煮熟,出锅即成苏子汤圆,食用具有宽中开胃、理气利肺的功效。

水 葵

名 称 水葵为睡莲科植物,又名莼菜、马蹄菜、湖菜等。食用莼菜的嫩茎叶,鲜美滑嫩,为珍贵野菜之一。

特征特性 水葵为水生宿根草本植物。叶片椭圆形,深绿色,浮于水面之上。嫩茎和叶背有胶状透明物质。夏季抽生花茎,花小,暗红色,萼片 3—4 枚,花瓣 3—4 枚,雄蕊 12—18 枚,子房居上位。性喜温暖,适宜在清水池中生长。我国长江以南地区多野生,主产于浙江、江苏两省太湖流域。春夏季采摘嫩叶作蔬菜。

营养功能 水葵性味甘寒,内含有蛋白质、脂肪,多缩戊糖、没食子酸等物质。叶背面能分泌一种类似琼脂的粘液物质,具有

消炎解毒、止呕、止泻痢的作用。现代医学研究水葵含有降压、抗癌、降血脂的物质，可治疗癌症，尤其治疗胃癌更好，并能降血脂、降血压。常可作为胃及十二指肠溃疡、胃痛、呕吐、高血压以及胃癌等病症的辅助食疗菜肴。但不可多食和久食。

烹调方法 在江浙一带有瓶装的莼菜成品出售。西湖莼菜汤的做法是将莼菜开瓶后沥去卤汁，倒入碗中用沸水泡过后，沥干水分。将水发香菇、熟笋切成丝，西红柿洗净切成片条。炒锅放油，烧至五成熟，放入姜末煸炒至油热姜香，加入鲜汤，冬菇丝，烧沸后放入西红柿、笋丝、莼菜，加进精盐、味精、葱花，烧至入味起锅，淋上麻油，装入大汤碗内。此菜具有抗癌、降血脂、降血压作用。新鲜莼菜的烹调方法是将莼菜去杂洗净切成段，将冬笋、香菇、榨菜分别切成丝。在锅中放入鲜汤，烧开时加入榨菜丝、冬笋丝、香菇丝于汤中同煮，煮沸后加入莼菜，煮沸时放盐，出锅淋上麻油即成莼菜羹。

浮 薺

名 称 浮薺为雨久花科植物，又名雨久花、箭叶雨久花。食用雨久花的嫩茎叶。

特征特性 浮薺为多年生水生草本植物。全株光滑无毛。高20—40厘米。根状茎粗壮，下生纤维根，叶片为阔心脏形，从茎的基部生出，有长柄。夏秋间开蓝色花，总状花序，顶生。有花10余朵，花瓣椭圆形。蒴果卵形，长8—10毫米。生于池塘、溪边、湖畔。分布于我国东北、华北等地。

营养功能 浮薺鲜品每100克含蛋白质1.6克，含水分92.3克，纤维素1.75克，脂肪0.4克，磷10毫克，钙110毫克，还含有多种维生素。浮薺具有去湿、清热、解毒、定喘的功效。

烹调方法 浮薹可凉拌或炒食。将新鲜浮薹嫩茎叶去杂洗净切段，投入油锅煸炒，加入精盐、味精、葱花等调料，出锅即成炒雨久花。将浮薹去杂洗净，入沸水锅焯一下，捞出切段。将猪肝洗净切块，放入碗内，加入精盐、味精、酱油、料酒、葱花、姜末等拌匀稍腌。将锅烧热，倒入猪肝煸炒，熟透后再加入浮薹，炒至入味出锅，即成浮薹烧猪肝。

香 椿

名 称 香椿为落叶乔木香椿树上的嫩芽，是早春上市的树生蔬菜，也称之为香椿笋或椿树芽。

特征特性 香椿是我国珍贵的木材和蔬菜兼用速生树种。其叶和嫩芽可食用，根可入药，果可提取香椿精、香椿油。香椿树是一种喜光温的经济树种。据史载，早在汉代，食用香椿的习俗已风行大江南北了。明代屠本峻在《野菜笺》中有诗道：“香椿香椿慎勿哗，儿童攀摘来上茶，嚼之竟日香齿芽。”

营养功能 据分析测定：每100克香椿含蛋白质5.7克，脂肪0.8克，糖类7.2克，胡萝卜素93毫克，抗坏血酸56毫克，钙110毫克，磷120毫克，铁34毫克，钾548毫克，镁32.1毫克，锌5.7毫克，还含有维生素B₁、B₂。香椿的营养价值在蔬菜中名列前茅，故俗有“常食椿芽不染病”之说。儿童食用还可促进骨骼发育，健壮身体。

烹调方法 腌香椿：将洗净的香椿晾干，加入适量细盐，用手揉搓，待盐分渗入香椿后，移入干净陶瓷器皿中，加盖封严，3—5天后即可取出用香油拌食。香椿还有另一种吃法——香椿蒜汁。将香椿、大蒜捣成泥状，加盐、香油、凉开水、调成汁状当卤拌面条，风味别具。此外，香椿炒肉片、香椿煎鸡蛋、油炸椿鱼等