



100种

野

菜

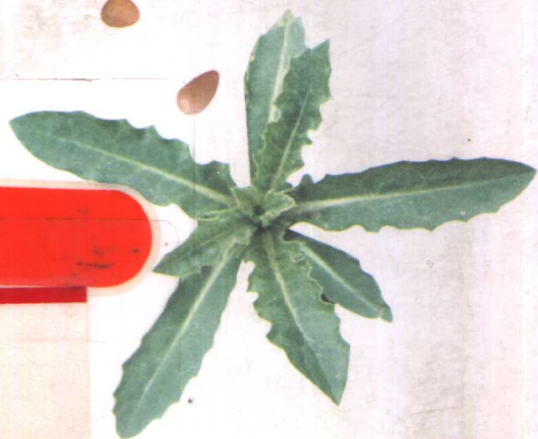
冬

说

刘霞等

编著

农村读物出版社



194261

TS972.123
L690

100种

野

菜

客

说

刘霞等

编著

北京

百
林

图书在版编目 (CIP) 数据

100 种野菜图说 / 刘霞等编著. — 北京: 农村读物出版社, 2001.1

(生活百味)

ISBN 7-5048-3381-9

I. 1... II. 刘... III. ① 蔬菜: 野生植物 - 简介 - 图解 ② 蔬菜: 野生植物 - 菜谱 - 图解 IV. TS972.123-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 72854 号

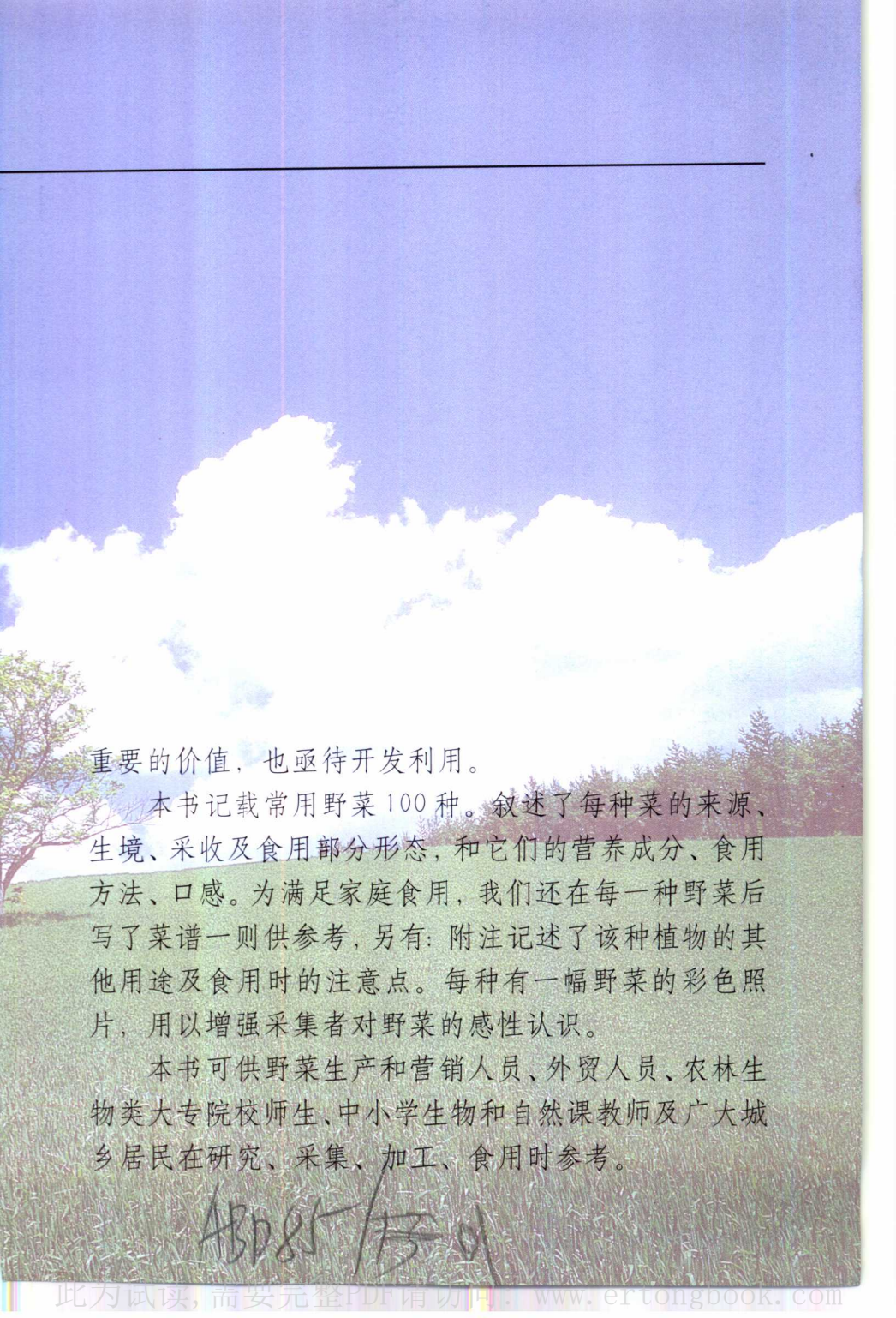
出版人	沈镇昭
责任编辑	常一武
出版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发行	新华书店北京发行所
印刷	北京日邦印刷有限公司
开本	850mm × 1168mm 1/32
印张	3.5
字数	50 千
版次	2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月北京第 1 次印刷
印数	1 ~ 8 000 册
定价	18.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

编者的话



随着人民生活水平的提高，野菜已经成为许多饭店中的稀有菜肴了。吃野菜从老一辈人困苦生活的标志转为新一代人们尝新鲜、追求自然的一种时尚。如果有条件，在休息日带着家人和孩子，去郊外的树林、河畔，采摘野菜，也是一种休闲的乐趣。一方面接受大自然的陶冶，一方面增加自己的知识。采集野菜的过程中，要注意环境的状况，在工厂和农田的附近，因为废气、废水、农药、化肥的污染，不宜食用。许多野菜有着



重要的价值，也亟待开发利用。

本书记载常用野菜100种。叙述了每种菜的来源、生境、采收及食用部分形态，和它们的营养成分、食用方法、口感。为满足家庭食用，我们还在每一种野菜后写了菜谱一则供参考，另有：附注记述了该种植物的其他用途及食用时的注意点。每种有一幅野菜的彩色照片，用以增强采集者对野菜的感性认识。

本书可供野菜生产和营销人员、外贸人员、农林生物类大专院校师生、中小生物和自然课教师及广大城乡居民在研究、采集、加工、食用时参考。

ABD85/15-1





书 目

— 生活百味系列 —

微型花卉 (已出版)

民间棋类游戏 (已出版)

民间智力玩具 (已出版)

十二生肖春联大观 (已出版)

养兰与赏兰 (已出版)

茶坊 (已出版)

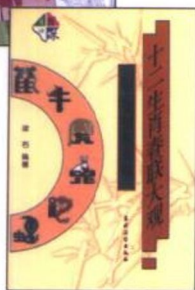
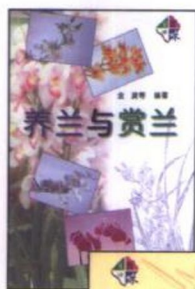
休闲垂钓 (已出版)

常熟绿毛龟 (已出版)

山药治百病 (已出版)

快乐七巧板 (即将出版)

民间小戏法 (即将出版)



25.185/43-6

新 书 目 录

婚恋孕育小百科 (已出版)

好爸爸 500 招 (已出版)

快乐妈咪丛书 (已出版)

- 怀孕圣经
- 快乐宝宝玩游戏
- 准妈妈窈窕圣经
- 安心健康坐月子食谱

快乐厨房丛书 (已出版)

- 低油无烟水料理
- 香喷喷拿手菜
- 消暑彩色冰
- 蔬菜联合国

干花设计与制作大全 (已出版)



凡需要我社图书的读者可与我社读者服务部联系

电话: (010) 65083260 64191582

邮编: 100026

网址: <http://www.ccap.com.cn>

地址: 北京朝阳区农展馆南里 11 号

目 录

八角灰菜	1	山糜子	16
九轮菜	2	山西瓜秧	17
大马蓼	3	山花椒芽	18
大红蓼	4	山梅花芽	19
大碗花	5	山棉花秧	20
大扶子苗	6	山葫芦苗	21
大刺儿菜	7	广东菜	22
山梨	8	小根蒜	23
山生菜	9	小猫巴	24
山白菜	10	马齿菜	25
山杨叶	11	五味子	26
山芥菜	12	车轱辘菜	27
山茄子	13	牛毛广	28
山里红	14	毛鸭子嘴儿	29
山核桃	15	巴蒿	30

水芹菜	31	鸡毛菜	46
龙须菜	32	鸡心菜	47
白三叶	33	鸡冠子菜	48
白花蒿芽	34	鸡腿儿菜	49
地环儿	35	松籽	50
地瓜苗儿	36	刺儿菜	51
老牛错	37	刺马蓼	52
灰菜	38	刺叶子	53
灰条菜	39	刺老鸦	54
扫帚菜	40	刺玫花	55
吊灯花儿	41	刺玫果	56
红姑娘	42	刺槐花	57
苣荬菜芽	43	苦碟子	58
苋菜	44	苜蓿芽	59
扯根菜	45	拐棒芽	60

软枣子	61	洋铁叶	71
明叶菜	62	姜不辣	72
金针菜	63	桔梗	73
狗苦龙芽	64	铃铛菜	74
卷丹百合	65	铃铛菜根	75
细叶灰菜	66	笔头菜	76
柳蒿芽	67	笔管菜	77
荠荠菜	68	烟管老牛错	78
荠荠菜幌子	69	黄瓜香	79
蚂蚱菜	70	黄花荠荠菜	80

掐不齐	81	鹅肠菜	91
接骨木芽	82	猴腿儿	92
假荠荠菜	83	榆树芽	93
猪牙菜	84	榆钱儿	94
猫爪子	85	蜇麻菜	95
猫耳朵菜	86	媳妇菜	96
婆婆丁	87	榛子	97
婆婆丁幌子	88	酸浆	98
黑天天儿	89	蕨菜	99
遏蓝菜	90	糠椴芽	100



八角灰菜

来源 藜科一年生草本植物大叶藜的嫩苗。

生境 路边、荒地、灌丛、河边。

采收 春季至夏初采嫩苗。

嫩苗形态 茎下部常四棱柱状，向上变为五棱柱状（横切面五角星形）。初生叶2枚对生，有长柄，叶片戟形；后生叶互生，有长柄，叶片卵形，基部微心形，先端急尖，渐尖或稍钝，边缘具弯缺状大牙齿，背面有时显紫红色，幼叶叶片两面有粉粒状毛。

食用方法

1. 鲜菜洗净，沸水焯过，换清水浸泡1夜，供蘸酱、凉拌、炒、做汤食用。
 2. 晒制成干菜。
- 口感 柔嫩适口；味略似菠菜。

菜谱一则



八角灰菜鸡蛋汤

原料：八角灰菜300g，鸡蛋3个，食油、精盐、葱姜丝、味素、香菜末适量。

做法：八角灰菜洗净，水焯并浸泡后捞出，沥干，切段；鸡蛋搅散；锅内放油烧热，葱姜炆锅，加水1000ml，至沸；再加入八角灰菜、精盐、味素，至微沸，淋入鸡蛋，撒香菜末出锅。

附注

1. 本菜不宜连续多吃，以免引发日光过敏性皮炎。
2. 大叶藜地上部分有止血、解毒功能。





九 轮 菜

来源 玄参科多年生草本植物轮叶婆婆纳的嫩苗。

生境 山坡草地、林间、林缘。

采收 春季采嫩苗。

嫩苗形态 根茎横走，生须根。茎圆柱状，密、疏或微被长柔毛。叶轮生，每轮4~6枚；无柄；下部叶鳞片状；中上部叶叶片宽披针形、长圆状披针形或长圆形，基部楔形，先端急尖或渐尖，锐锯齿缘，两面被毛或背面毛较疏。

营养成分 每100g鲜菜含维生素C70mg。

食用方法

鲜菜洗净，沸水焯过，换清水浸泡1夜，供炒、做汤或蘸酱食用。

口感 质嫩；如浸泡时间过短则微苦。



蘸酱九轮菜

原料 九轮菜500g，甜面酱、辣椒酱、芝麻酱、家常酱、葱姜丝、蒜末适量。

做法 九轮菜洗净，水焯，换清水泡1夜，捞出，沥干，切段，装盘；各种酱、葱丝、姜丝、蒜末分别装碟；取九轮菜蘸食。

附注

1. 轮叶婆婆纳的地上部分有清热解毒，祛风除湿，消肿止痛的功能。
2. 轮叶婆婆纳株形挺拔，叶轮清楚，花序尾状，可栽培观赏。



大马蓼

来源 蓼科一年生草本植物酸模叶蓼的嫩苗。

生境 路旁湿地、沟渠、水边、废耕地。

采收 春季至夏初采嫩苗。

嫩苗形态 茎圆柱状，无毛，节明显。真叶互生；托叶鞘膜质筒状，无毛，先端平截；叶柄短；下部叶叶片长圆状线形，基部狭楔形，先端锐尖或稍钝，全缘，两面或背面具绵毛；上部叶叶片披针形，两面叶脉及叶缘可见糙毛，绵毛常脱落，表面有时可见新月形斑；幼叶叶片外卷。



营养成分 每100g鲜菜含胡萝卜素8.43mg、维生素C33mg。

食用方法

鲜菜洗净，沸水焯过，换清水浸泡4~8小时，供凉拌、蘸酱或炒食。

口感 质嫩，有黏滑感；无异味。



酱拌大马蓼

原料：大马蓼350g，生菜50g，黄瓜50g，豆瓣酱、葱姜丝、蒜泥、味素、辣椒油适量。

做法：大马蓼洗净，水焯，浸泡，捞出，沥干，切段装盘；生菜洗净，撕片，放大马蓼上；黄瓜切丝，放生菜上；加入各调料，拌匀。

附注
家畜饲草。

大红蓼



来源 蓼科一年生草本植物红蓼的嫩苗。

生境 河岸、渠边、水田、水湿地。

采收 春季采嫩苗。

嫩苗形态 茎圆柱状、被毛。真叶互生；托叶鞘下部筒状膜质，上部绿色平展，有缘毛；叶柄被毛；下部叶叶片卵形，基部楔形下延，先端钝，全缘，两面疏被毛；上部叶叶片宽卵形，基部宽楔形或圆形，先端急尖或渐尖，两面毛较密；幼叶叶片外卷。

营养成分 每100g鲜菜含蛋白质1.21g、脂肪0.80g、粗纤维2.59g、无氮浸出物7.42g。

食用方法

鲜菜洗净，沸水焯过，换清水浸泡1夜，供蘸酱、凉拌或炒食。

口感 质嫩，稍黏滑；味略似菠菜。

菜谱一则



炸红蓼丸子

原料：大红蓼200g，猪肉200g，猪油750g，姜末、蛋黄、酱油、味素、花椒盐适量。

做法：大红蓼洗净，水焯，浸泡后捞出，沥干，剁细末；肉剁细泥；二菜混合，加少许酱油、姜末、蛋黄、味素、淀粉，调匀；锅内放油，烧热后用手挤入菜泥，炸至金黄色，捞出放盘内，蘸花椒盐吃。

附注

1. 红蓼果实有清热明目，健脾消食，化痞散结，利水通经的功能。
2. 红蓼生长迅速，植株高大，花穗艳丽而繁多，可栽培观赏。





大碗花

来源 旋花科多年生缠绕草本植物日本打碗花的花冠及雄蕊。

生境 田间、地埂、沟边及山坡荒地。

采收 夏季采摘盛开花朵。

花冠形态 花冠基部围有5枚长圆形萼片，花萼被2宽卵形、抱合的苞片所掩盖。花冠漏斗状，径5~6cm，粉红色，冠檐5浅裂；雄蕊5枚，冠生，花丝具毛。

食用方法

鲜菜去苞、萼及雌蕊，洗净，沸水焯过，换清水浸泡4~8小时，供凉拌或炒食。

口感 柔嫩；无异味。

酸辣大碗花

原料：大碗花400g、红辣椒丝、姜丝、食油、食糖、米醋适量。

做法：大碗花择洗干净，水焯，浸泡，捞出沥干，切丝装盘；食糖、米醋对汁浇菜上；姜、红辣椒炸成油，亦浇菜上。



菜谱
一则

附注

本植物为缠绕草质藤本，花大，粉红色，漏斗状，可栽培观赏。