



野菜

祛病强身 500 方

袁庭芳 主编

河北科学技术出版社

YECAI QUBING QIANGSHEN 500 FANG



野菜祛病强身 500 方

袁庭芳 主编



河北科学技术出版社

主编：袁庭芳

编委：静涵 冯红 瑞娟 张志方 郭胜刚

图书在版编目（CIP）数据

野菜祛病强身 500 方 / 袁庭芳主编. — 石家庄：河北科学技术出版社，2002

ISBN 7 - 5375 - 2708 - 3

I. 野… II. 袁… III. 野生植物：蔬菜—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2002）第 073125 号

野菜祛病强身 500 方

袁庭芳 主编

河北科学技术出版社出版发行（石家庄市和平西路新文里 8 号）

河北新华印刷一厂印刷 新华书店经销

850×1168 1/32 8.75 印张 219000 字 2003 年 1 月第 1 版

2003 年 1 月第 1 次印刷 印数：1—3000 定价：16.00 元

前 言

野菜、菌菜被概括为森林蔬菜，这是新世纪推出的新概念。森林蔬菜，即指以森林田野等环境为依托，生长出的野生植物蔬菜和菌类蔬菜。近年来，野菜之所以能重返餐桌并登上大雅之堂进入酒席国宴之中，这与它的特色是分不开的。

野菜、菌菜不受工业环境污染，生长过程不上化肥，不用农药，系天然绿色食品。吃绿是当今时髦，吃野亦为如今的时尚。野菜、菌菜为多种维生素的宝库，其含量是农家蔬菜的若干倍。野菜、菌菜长期生长在森林旷野之中，既不怕风雨，又不惧严寒，生命力极强。更可贵的是其内特含抗病毒的“干扰素诱导剂”，食用后可使人体内产生抗病毒蛋白质的合成物质，以抑制病毒繁殖，具有抗感冒、流感之作用。还含有“抗肿瘤的多糖体”，能提高机体抑制癌瘤的能力，增强抗癌作用。上述种种，正是一般蔬菜无法比拟的。

野菜、菌菜由于营养丰富，被誉为“蔬菜之冠”、“健康食品”、“滋补食

品”、“名贵山珍”等。古代医著中早有
用野菜、菌菜治病的论述，可以说野菜、
菌菜治病源远流长，它是祖国医学宝库中
的一颗灿烂的明珠。野菜、菌菜既能防病
健体，又能祛病强身。治病时，既能内
服，又能外用。食用野菜、菌菜方便简
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、菌菜的
品种、特点、食法及注意事项；重点介绍
野菜、菌菜防病、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

2002年11月

目

录



野菜食用常识	(1)
吃“野”新概念——森林蔬菜	(2)
野菜重登餐桌前途似锦	(3)
野菜何以受人青睐	(5)
诸味野菜各显其能	(7)
菌菜——益生、养生、长生食品	(8)
加工开发野菜是当务之急	(10)
采食野菜务须当心	(11)
野菜及其食疗方例	(13)
马齿苋	(14)
苋 菜	(29)
蕨 菜	(39)
荠 菜	(45)
蕻 菜	(55)
马 兰	(62)
薤 菜	(71)
焯 菜	(78)
香 椿	(85)
清明菜	(94)
莼 菜	(99)
苦 菜	(106)
茭 白	(113)
苜 蓿	(121)
蒲公英	(126)
鱼腥草	(134)
金针菜	(142)
茼 蒿	(152)

目
录

MULTI

发 菜	(158)
蘑 菇	(165)
香 菇	(174)
草 菇	(182)
平 菇	(190)
猴头菇	(198)
竹 荪	(206)
茯 苓	(214)
银 耳	(223)
黑木耳	(235)
地 耳	(250)
石 耳	(256)
附 录	(261)
按病寻方野菜食疗速查表	(261)

野菜食用常识



吃“野”新概念——森林蔬菜

森林蔬菜这种称谓是在新旧世纪交替时刻，全球各地医疗保健界呼吁回归大自然的热潮中，形成的食野新概念、新名词。同时更是人类在不断开发自己的新食品、新食源过程中，使用的方向性统称。例如，当有人提出向海洋索取食物，便将其称做“海洋食品”；当有人提出重新认识山林中的野生可食植物时，“森林蔬菜”便应运而生了。这一新概念的推出，逐渐为越来越多的人所欣然接受、认同。

何谓森林蔬菜？根据专家、学者们的研究，认为森林蔬菜并非单指山野菜，其范围甚广，主要包括某些森林野生植物的根、茎、叶、花、果或菌类。森林蔬菜概括起来主要包括以下内容：

根菜类：食用部分是块根、鳞茎等，如茯苓、蒲公英、野百合、魔芋、小根蒜等。

茎菜类：食用部分是幼嫩的茎芽、枝条，如马齿苋、莧菜、莼菜、清明菜、茼蒿等。

叶菜类：食用部分是幼芽及嫩叶，如荠菜、蕨菜、香椿、马兰、苦菜等。

花菜类：食用部分是花瓣、花苞，如黄花菜、兰花、菊花、金银花等。

果菜类：食用部分是果实、种子，如山苍子、木通、酸豆等。

还有些全草，即根、茎、叶、花全可食，均可入药，如苜蓿、鱼腥草、荠菜等。

真菌类：包括蘑菇、香菇、猴头菇、草菇、平菇、

银耳、黑木耳、地耳、石耳、竹荪等。

野菜重登餐桌前途似锦

野菜是近年来重新流行于餐桌上的时尚菜。当世界性“回归大自然”的热潮一浪高过一浪时，食用野菜越来越受到人们的青睐。怎样吃野菜才更科学，更富于营养，更有益于保健？返璞归真之初，人们提倡吃“杂”（五谷杂粮），出现了“杂粮热”；又提倡“吃绿”（绿色食品）；后来，人们提倡“吃黑”（黑色食品）。近年来，在许多国家和地区，又风行起“吃野”（森林蔬菜）来，野生蔬菜又成为方兴未艾的新潮。如果你漫步在大中城市的蔬菜市场及餐厅、酒店，可发现森林蔬菜不仅十分走俏，而且身价普遍高于水果，成为当今一“怪”。昔日青黄不接，缺粮少菜时的“救荒品”已变成都市宾馆和居民餐桌上的蔬中佳品。

繁茂的森林曾是人类祖先生活及繁衍后代的摇篮，也就是说人类祖先的生活一开始就与森林蔬菜休戚相关。今天在品尝琳琅满目及优质高产的栽培蔬菜时，人们已经认识到森林蔬菜不仅无污染、鲜嫩、清醇、味美、可口，而且含有很高的营养价值。森林蔬菜往往含有丰富的胡萝卜素、纤维素、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C 等；还含有蛋白质、脂肪、碳水化合物以及各种矿物盐类，其中特别对人体有利的常量元素有钙、磷、钾、钠及微量元素铁、锌、铜、锰等。这些元素在森林蔬菜中的分布比例基本一致，含量由多到少，大致排列是钾、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。因此在食用时,不仅不至于产生某种元素过量,而且可以补充家常蔬菜中得不到的维生素和矿物质,同时又是提供膳食纤维的很好来源。

森林蔬菜不仅营养丰富,而且还有很高的药用价值。它们有着共同的药用效能,除可预防直肠癌、糖尿病、冠心病、胆结石、痔疮等疾病外,各种野菜还有各自独特的药用功能。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。还有的野菜就是一味良好的中药,如荠菜、蒲公英、鱼腥草等。

目前在人们饮食结构中,山珍不贪,海味不求,偏偏要“吃糠咽菜”。原来人们贫困少食时的充饥之物——野菜又重返餐桌,充分说明了一个道理,营养、保健已成为影响现代国际食潮起落的内蕴,垂青森林蔬菜,花钱买健康,饮食返璞归真,是世界各国人民饮食生活消费的一大特征。实践证明随着我国人民生活水平的提高,人们进食肉禽蛋等食物的量越来越多,而对富含纤维素的蔬菜、野菜、粗杂粮的进食量却相应减少。这种不平衡的膳食结构其最大的弊端,既有可能引起肿瘤发生率升高;同时由于膳食结构不合理,还可以使心血管疾病和内分泌疾病发生率升高,如动脉硬化、冠心病、脑栓塞、糖尿病等。据统计,欧美发达国家比发展中国家患病率高,城市患病率比农村高。这一事实充分证明这些疾病与过精饮食和生活方式有很大的关系。因此,改善、调节人们的饮食结构,开发利用野生植物资源成为必然。

野菜何以受人青睐

常
识

野菜是洁净无公害的天然生物。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自然环境中。吃起来不仅味道鲜美，而且风味独特，更没有在加工过程中受化学色素、化学添加剂的渗透，食后无副作用，其营养不但高于一般蔬菜，而且有着较高的医疗保健作用。

☆**富含维生素**。森林蔬菜中含有胡萝卜素，在体内可转化为维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂ 和维生素 C，这些都是人体容易缺乏的维生素。而大部分森林蔬菜中这四种维生素的含量，要比一般人工栽培的蔬菜高几倍甚至十几倍。据有关部门调查资料提供，森林蔬菜中含胡萝卜素最高的是羊乳菜，每百克为 14.40 毫克；含维生素 B₂ 最高的是长萼鸡眼草，每百克为 1.41 毫克；含维生素 C 最高的是腊肠树叶，每百克为 1228.2 毫克。这仅仅是从一部分野菜中得到的资料，是否还有含量更高的，则有待于进一步研究。

☆**含优质蛋白质**。森林蔬菜可提供优质蛋白质，含量虽少，但组成蛋白质的氨基酸成分齐全，不少野菜的含量也比一般栽培的蔬菜高。如浙江、江西、河南、江苏等林区中的花儿菜，每百克新鲜嫩叶中蛋白质含量约为每百克全蛋的 12.8 (12.8%) 含量的一半还多，比牛奶 (3.5%) 高一倍，野菜还含有脂肪及碳水化合物。

☆**含人体所需的矿物元素**。主要含有钾、钙、镁、磷、钠、铁、锰、锌、铜等。这些元素的分布恰好符合人体需要的特点，每天食用 0.5 千克的森林蔬菜，基本

上可以满足人体对这些元素的需求。

☆**具有良好的保健食疗作用。**野菜是医食俱佳的菜肴。例如，蕨菜可“祛暴热、利水道、乏人唾、补五脏不足”；具有清热、润肠、降气、化痰等功效；现代医学研究发现还有防癌抗癌作用。荠菜，民间有“到了三月三，荠菜当灵丹”之说，它气味香甜，性平无毒，有止血、利尿、明目、降血压、润肺、消炎等诸多功效，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。马齿苋对胃肠疾病的致病菌有很强的抑制作用，有清热利湿、止痢消炎、解毒疗疮等功效。另外森林蔬菜所提供的膳食纤维具有良好的吸水性，可以通便、促进消化液分泌，对肥胖、结肠炎、结肠癌、糖尿病和高胆固醇均有一定防治作用。

☆**加工简便，食法多样。**森林蔬菜味道新鲜，诱人食欲，食用方法方便灵活。无毒、味好或有酸味的森林蔬菜，如苣荬菜，华北大黄等，洗净后即可生食、调味伴食；无毒和无不良异味的森林蔬菜，如野苋、鸡冠菜等，可将其嫩叶洗净后，炒食或煮食，也可做成馅。有些无毒味美的森林蔬菜，如马齿苋、马兰头等洗净用沸水烫一下，加入调料凉拌吃。有些苦味的森林蔬菜，如龙芽草、苦凉菜等，可将可食部分洗净后用开水烫过或煮沸，再用清水浸泡，挤去汁水，再炒食。还有些森林蔬菜可熟食煎炒蒸炸，盐腌或晾干，如香椿等。在地方名菜上，野味十足的森林蔬菜也占有一席之地，如安徽菜中的荠菜丸子，上海菜中的荠菜冬笋，淮扬菜中的冬笋山鸡片等均为席上之珍，让野菜出尽了风头。

☆**黄花菜是健口的良药。**酸腌黄花菜炒饭是一种森林蔬菜特色饭。这种饭闻着开胃，吃着津润，吃后满口

野菜治病强身 500 方

余香。据说吃多了肉类食物的现代人，牙缝里残存蛋白质腐败后容易招致口臭，隔一段时间吃一顿这种饭，对口腔清洁能起到意想不到的效果。

诸味野菜各显其能

野菜是餐桌上“返璞归真、回归自然”的美味佳肴，同时也是防病、治病、作为食疗的好材料。野菜的种类很多，其味道也不同，疗效更是多样。就味道而言可有酸味、苦味、咸味、辛味、甘味等不同滋味的野菜。尚有某种野菜可以有两种或两种以上的味道。现将不同味道野菜的功效介绍如下：

☆**酸味野菜**。这种野菜吃起来味道是酸的，如酸酸草等。因它们富含维生素 C 和有机酸。有止血及生津止渴、滋阴补液之功效。为了保持这类野菜的食疗有效成分，最好生吃或加调味品凉拌佐餐。

☆**苦味野菜**。此类野菜味苦，如台湾莴苣菜等。菜中含有抗菌消炎、清热解毒的物质。可用于各种急慢性炎症，味道微苦的野菜如茼蒿、苣荬菜等。还有健胃助消化的作用，及爽心、宁神、解暑等功效。

☆**辛味野菜**。其味辛辣，含有辣素、挥发油等，如香椿芽、艾蒿之类。有通经活血、行气止痛的功效。可防治感冒、风湿性关节炎、气滞腹痛。

☆**甘味野菜**。其味甜或微甜，含糖、蛋白质等营养滋补成分甚多，如荠菜、蕨菜、菌类等，甘味野菜有健脾补气、强身壮体的功效，还具有提高免疫功能、调节生理活动、增强体质、防癌抗癌等多种作用。这类野菜

较多，可食用野菜中大都属于甘味。

☆**咸味野菜**。种类甚少，味咸。如海中的藻类、海带等海洋植物。中医认为咸有软坚散结的作用，可治甲状腺肿大、淋巴结核，还有滋养肝肾、降血压、泻肝火的功效。

☆**淡味野菜**。这种野菜不苦、不辣、不甜、不酸，口中一尝淡而无味，可称是淡味野菜，如口蘑之类。淡味野菜有除湿利尿及一定的健脾益气作用，营养价值较高，可与肉类食物一起烹调，既可增加鲜味，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。

☆**辛甜味野菜**。这种野菜可以尝出两种或两种以上的味道，既有芳香的辛味、又有点甜味。如椿芽，这种野菜的功效，就是两种味道功效之和，既有祛风行气、活血通络的功效，又有甘味的滋补强壮功效。

☆**辛苦味野菜**。这种野菜味道又辛又苦，辛能祛风走表，苦能泻火解毒，这类野菜对皮肤的疮疡、过敏性皮肤病或上呼吸道感染都能发挥治疗作用。

菌菜——益生、养生、长生食品

近这些年来，食用菌无论在菜市场上，还是在餐厅餐桌上，都占有重要地位。蘑菇、香菇、猴头菇、银耳、黑木耳以及其他食用菌，都成为人们喜食之物，被誉为“山珍之王”及“庖厨珍品”。这主要是因为人们对食用菌的营养保健价值有了新的认识，了解到食用菌对人的健康非常有益，是“健康食品”，也是食疗方中的主要原料。

☆**养脑、补脑、健脑。**食用菌富含大脑必需的优质蛋白质，各类食用菌干品蛋白质的含量为 13% ~ 35%，接近大豆，比水果、蔬菜都高。食用菌中游离氨基酸占 25% ~ 30%，其余为蛋白质结合态的氨基酸。组成大脑蛋白质的氨基酸，食用菌均有，常食菇类可保证大脑蛋白质组成完善；食用菌含多种不饱和脂肪酸，其中油酸、亚油酸在人体代谢中可以合成卵磷脂，它是补脑的重要成分；大脑发育和功能发挥需要的钾、钠、钙等常量元素及微量元素及大脑发育和保持正常功能需要的维生素如 B 族、尼克酸、维生素 D、叶酸、泛酸等，食用菌中均含有，所以食用菌有养脑、补脑、健脑的功效。

☆**养血、净血。**养血净血的最终目的是活血化瘀、养血安神。据《本草纲目》、《本草撮要》、《本草从新》记载，鸡枞、黑木耳、银耳等都有养血、活血、止血、凉血的作用。食用菌如香菇中含有一种核酸类物质，可以抑制血清和肝脏内胆固醇的升高，降低血压，防止动脉硬化和血管壁变脆。常交换食用银耳、黑木耳、灵芝、平菇、蘑菇等均有降血压、降血脂的效果，对净化血液，改善血液循环大有益处。

☆**增强免疫、防癌、抗癌。**蘑菇中含有干扰素诱导剂，可以诱导体内干扰素的产生，具有防治流感的作用。蘑菇中还含有一种核酸类物质，可抑制血清和肝脏中的胆固醇增加，有阻止血管硬化和降低血压的作用。对于胆固醇过高而引起动脉硬化、高血压以及慢性、急性肾炎、尿蛋白症、糖尿病等患者，菇类无疑是食疗的佳品。菇中所含特有的多糖类，经实验证明，有抑制肿瘤的作用，因其可增加机体的细胞免疫和体液免疫功能。香菇等含有葡萄糖苷酶，能提高机体抑制癌瘤的能

力，间接杀灭癌细胞，阻止癌细胞扩散。故癌症患者手术后，如每天持续用10克干品香菇，可防癌细胞转移。民间常用菇类煮粥，对治疗消化道癌症、肺癌、宫颈癌、白血症等，均有辅助疗效。据说，住在波西美亚深山里的樵夫，由于经常食用野香菇，他们几乎从未患过感冒和癌症。其原因就是香菇里含有干扰素的诱导剂，使人体内产生干扰病毒的蛋白质合成物质，以抑制病毒繁殖。

因此，从某种意义上说，菇类确是有益于人类益生、养生、长生之佳品。

加工开发野菜是当务之急

随着人们生活水平逐步提高，保健意识、饮食结构、生活情趣和口味也随之发生了较大的变化，往日被忽视的野菜如今成为调剂饮食的时尚食品。特别是这些天然食品依靠科技深加工，确确实实地变成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、维生素等多种营养素的绿色食品。过去正由于野菜苦涩，有异味，口感差而不被人们接受。如今，一些有关的科研单位与专家们正就此进行联合攻关，将野菜进行脱苦、脱涩、降异味等加工和处理，以适合人们的口味。

据说，一些山区的野蕨菜已经有了生产基地。开小白花的“地菜儿”之类的森林蔬菜，到了农历三月是供不应求的。同时在日本、新加坡、韩国、台湾、香港等国家和地区也刮起“回归自然”，吃野、吃杂之风。我国国土辽阔，气候、地形多样，野菜植物资源十分丰