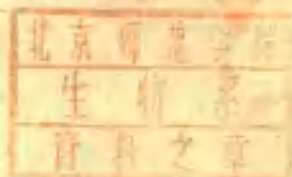




# 北京地区食用野生植物 和有毒野生植物图谱

北京市农业科学院 編印  
北京市卫生防疫站



## 前 言

在北京地区有不少野生植物，里面有很多种是能吃的。从古时候到现在，群众都有采食野生植物的习惯，并且积累了很丰富的经验。古人出版了很多书，记载了能吃的野菜和吃的方法。为了便于群众利用可吃的野生植物，我们把北京地区分布广、数量大的野生植物资料收集在一起，出版了这本小册子。

在野生植物中，有些是人人知道可以吃的，我们只列举了它们的名字和吃法；有些是可以吃、分布也比较广，但是群众没有广泛吃过，还有些是有毒的，我们都分别介绍了它们的生长环境和主要特征，并且加了图，便于大家鉴别。值得特别注意的是：有些野生植物外表很相像，有些名字相同，但又不是同一种东西，一种能吃，一种不能吃；也有些这一部分能吃，那一部分就不能吃，或者这个季节可以采吃，而另一季节就不能采吃。我们在这本小册子里都作了说明。在采食野生植物时，要促使大家好好注意，一定要仔细鉴别，并且采取正确的制作方法，以免吃错引起中毒。另外，还需要注意的是：农药有毒。凡是喷过农药的树叶和野菜就不要吃了。

这本小册子是依据中国科学院植物研究所和北京师范大学

生物系积累的研究资料作基础；同时，又广泛地收集了北京郊区老农吃野菜的经验，综合编写而成的。在编写的过程中，中国科学院植物研究所、师大生物系、中国医学科学院、北京医学院等单位都参加了编审工作，并此致谢。

編 者

1961年2月

# 目 录

## 前 言

### 第一类 可以吃的野生植物

- |              |    |              |    |
|--------------|----|--------------|----|
| 1. 榆树.....   | 1  | 17. 老公金..... | 11 |
| 2. 楊树.....   | 1  | 18. 苣荬菜..... | 12 |
| 3. 柳树.....   | 2  | 19. 苦苣菜..... | 13 |
| 4. 桑树.....   | 2  | 20. 老鵝嘴..... | 14 |
| 5. 杏树.....   | 2  | 21. 山蔓菁..... | 15 |
| 6. 刺儿菜.....  | 3  | 22. 茵陈蒿..... | 16 |
| 7. 馬齿菜.....  | 3  | 23. 鬼針.....  | 17 |
| 8. 婆婆丁.....  | 3  | 24. 薺菜.....  | 18 |
| 9. 芦葦.....   | 3  | 25. 辣辣罐..... | 19 |
| 10. 橡子.....  | 4  | 26. 諸葛菜..... | 20 |
| 11. 朴树.....  | 5  | 27. 豆瓣菜..... | 21 |
| 12. 小叶椴..... | 6  | 28. 杭芽子..... | 22 |
| 13. 杜梨.....  | 7  | 29. 葛.....   | 23 |
| 14. 山荆子..... | 8  | 30. 苜蓿.....  | 24 |
| 15. 山楂.....  | 9  | 31. 草木樨..... | 25 |
| 16. 藥树.....  | 10 | 32. 歪头菜..... | 26 |

33. 掐不齐.....27	41. 鴨跖草.....35
34. 車前.....28	42. 野蒜.....36
35. 野苣荬.....29	43. 白茅.....37
36. 鳶蓄.....30	44. 水芹.....38
37. 猪毛菜.....31	45. 柳叶札.....39
38. 扫帚菜.....32	46. 浮萍.....40
39. 盐蓬棵.....33	47. 大蒲.....41
40. 董菜.....34	48. 蕨菜.....42

### 第二类 经过严格处理才可以吃的野生植物

49. 槐树.....43	54. 佛爷指甲.....46
50. 洋槐.....43	55. 張張菜.....47
51. 臭椿.....44	56. 羊角叶.....48
52. 毛桃.....44	57. 灰菜.....49
53. 元宝枫.....45	

### 第三类 有剧毒不可吃的野生植物

58. 蒼耳.....52	67. 彭氏紫堇.....61
59. 蓖麻.....53	68. 毛茛.....62
60. 洋金花.....54	69. 澤芹.....63
61. 天仙子.....55	70. 黑甜甜.....64
62. 雀儿舌头.....56	71. 藜芦.....65
63. 一叶荻.....57	72. 酸模.....66
64. 苣荬娘子.....58	73. 羊蹄.....67
65. 老公銀.....59	74. 毒蕨菇.....68
66. 小叶兰荆.....60	

## 第一类 可以吃的野生植物

(共 48 种)

这一类是制作得法就可以吃的野生植物，大部分是本市常见的和群众吃过的。采集季节、可吃部分和吃前的处理方法，都应该参照所提具体要求去做。

### 1. 榆 树 (家榆、白榆、刺榆、大叶榆、大果榆、榔榆)

**食用部位：**榆钱、榆叶、树皮

**食用方法：**清明节前采嫩榆钱，洗净，掺粮蒸吃。芒种前采嫩叶，阴干后贮藏备用，如果先蒸一蒸再阴干，味道更好。叶子和榆钱吃法相同。发芽前从伐倒的树干和根上剥皮，去掉粗皮，晒干磨成榆皮面，可掺粮混吃。

**注意活榆树不要剥皮，剥皮后树就会死去。**

### 2. 杨 树 (小叶杨、大叶杨、钻天杨、加拿大白杨)

**食用部位：**嫩叶

**食用方法：**清明到立夏前采叶洗净，用开水烫，再用凉水泡2—3天，换几次水，除去苦味，做菜、做汤或掺粮混吃。

### 3. 柳 树 (立柳、河柳、旱柳、垂柳、馊头柳、龙爪柳、杞柳、山柳)

**食用部位:** 花穗、嫩叶

**食用方法:** 4月采集洗净,煮后,用凉水浸泡2—3天,换几次水,挤去黄水,除去苦味,与粮混吃。但不可多吃,吃的時間不可太久。

### 4. 桑 树

**食用部位:** 果实、嫩叶

**食用方法:** 桑叶洗净后,用开水烫过,再用清水泡3—4小时,切碎或晒干磨面,与粮混吃。

### 5. 杏 树 (土杏、大杏)

**食用部位:** 老叶

**食用方法:** 立夏后采下,用开水煮半小时,再用清水泡2—3天,經常換水,去苦味后才可与粮混吃。也可晒干后备用,但吃时还要用上面的方法去苦味。如煮泡不够,吃后容易恶心、嘔吐、腹瀉。

杏叶在立夏前有毒,不能吃。苦杏仁也有毒,不經严格处理不能吃。吃后恶心、嘔吐、拉肚子、气喘、昏迷不醒,中毒厉害的,能造成死亡。

## 6. 刺儿菜 (小薊)

**食用部位:** 嫩梗叶

**食用方法:** 初春采嫩梗叶,用开水煮软,再用凉水淘泡几次,做菜或与粮混吃。

## 7. 馬齿菜 (馬齿莧、麻绳菜、长寿菜)

**食用部位:** 全棵

**食用方法:** 立夏后采集,用开水烫软、凉水淘洗后做菜或与粮混吃。

## 8. 婆婆丁 (蒲公英、磨菇英、黄花地丁)

**食用部位:** 叶

**食用方法:** 洗净,用开水烫,用凉水泡1—2天后(勤换水)拌吃,或与粮混吃。

## 9. 芦 葦 (葦子)

**食用部位:** 根和嫩芽

**食用方法:** 秋后或初春刨根,晒干磨粉,掺粮混吃;嫩芽洗净切碎,可做菜。

**其 他:** 荒地、田野还有一种和芦苇很像、棵小的芦苇草。食用部位和食用方法与芦苇一样。



## 10. 橡 子

**别名：**栓皮櫟、橡椀子、花櫟、粗皮櫟、白棗子（怀柔、密云）

**生长环境和主要特征：**长在向阳的山坡上，分布较广。树身高大；皮很厚有韧性，暗灰色，小枝灰绿，有亮光；叶像栗树叶，背面有灰白色绒毛；种子长圆形，嫩叶绿，熟后变黄、脱落，种子下有像小碗的壳包着，群众叫“橡椀子”。

**食用部位：**种子



图1 橡子

**食用方法：**去壳后风干，压碎，用温水或千分之一碱水泡2—6天，每天换水一次，除去涩味，然后晒干、磨细、过筛，可掺入白面、玉米面、小米面中做窝窝头、馒头、糕点、炒面、凉粉。如用水泡得不够，有涩味，吃后易引起便秘。

**其他：**还有菠蘿叶、榉櫟、辽东櫟、蒙古櫟，吃法都相同。

## 11. 朴 树

**别 名：**榔榔

**生长环境和主要特征：**山坡和平地都有，分布少。树身高大，皮浅灰，小枝灰绿，光滑；叶像枣叶，有三条粗筋，但较宽，近叶把处歪斜，一边大，一边小，正面深绿，背面浅绿；果实是黑色小圆球，果把细。这种树易受虫害，受害的小枝就鼓起一块，群众都叫它榔榔(虫瘻)。

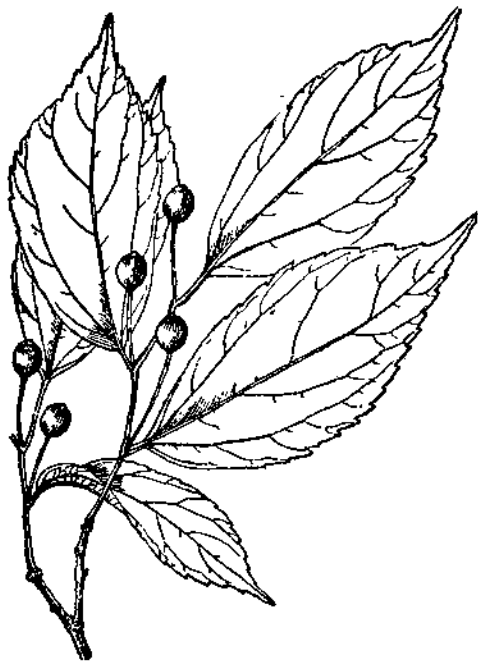


图2 朴树

**食用部位：**叶

**食用方法：**小满采嫩叶，洗净，用开水烫，用凉水泡后，做菜、做汤或与粮混吃。

## 12. 小叶椒

**别名：**藜椒、米椒(斋堂)

**生长环境和主要特征：**长在高山阴湿山坡，分布较广。树身高大，小枝光滑微红；叶近圆形，边有粗锯齿，正面暗绿，背面淡蓝，花梗下有一个小叶，像柳叶；7月开花。



图3 小叶椒

**食用部位：**叶

**食用方法：**立夏至小满采嫩叶洗净，用开水烫后与粮混吃。也可阴干后储存备用。

**其他：**还有一种大叶椒，也叫糠椒，不能吃。

### 13. 杜梨

**生长环境和主要特征：**平原、山区都有，分布广。树身高大；皮灰褐；小枝灰绿，有刺和绒毛；叶菱形或倒卵形，稍尖；嫩时有灰色绒毛，边上有很密的尖锯齿；4月中开五瓣白花；果实圆球形，有长把，熟后黄褐色。

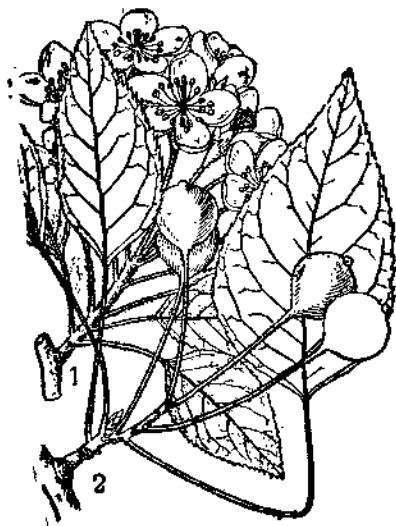


图4 杜梨  
1. 花枝； 2. 果枝。

**食用部位：**嫩叶、果实

**食用方法：**小满前采嫩叶，用水煮开，再用凉水泡1—2天，到没苦味、涩味后做菜或与粮混吃；果实放在缸里焖几天，等果肉变成褐色、不涩再吃。

## 14. 山 荆 子

别 名：山定子

生长环境和主要特征：长在山区，分布少。树身较大，树皮灰褐；  
叶长圆稍尖，正面绿色，背面浅绿；4月开粉色五瓣  
花；9月果子成熟，小圆球形，红色，有长把。



图6 山荆子

食用部位：叶

食用方法：采鲜叶，先用水煮开，再用凉水泡1—2天，并勤换水，与粮混吃。干叶也可吃，但是吃前也要按照上面的方法办。

## 15. 山 楂

**生长环境和主要特征：**长在潮湿的山坡或杂木林中，分布少。树身不大。树皮灰白；小枝光滑，有时有短刺；叶两侧都有深缺口，叶边有锯齿，两面大叶筋都有毛，正面暗绿，背面浅绿；花五瓣，粉红色；果球形，熟时红色，有白点。



图6 山 楂

**食用部位：**果、嫩叶

**食用方法：**果实可生吃。嫩叶，先用开水烫，再用凉水泡1—2天，并勤换水，与粮混吃。

**其 他：**和它类似的还有山里红，吃法相同。

## 16. 欒 树

别名：灯笼树(近郊、西山)、木栏子、木栏芽(斋堂)、茶树、茶叶包(近郊)、茶叶棵子(昌平)

生长环境和主要特征：平原、山区都有，分布较广。树身高大；皮黑褐；小枝黄褐；叶在一个大叶把上长着几个分叉，每分叉又长着5—9片小叶，小叶有锯齿；7月开穗状黄花；果实三角形，像小灯笼。



图7 欒 树

1. 花枝； 2. 花； 3. 果枝。

食用部位：嫩芽

食用方法：清明后，在叶子没展开时采嫩芽。用水煮开，再用凉水泡2—3天，勤换水，到没苦味时与粮混吃。

## 17. 老公金



图 8 老公金

**别名：**伏地委陵菜、老公筋、老瓜筋

**生长环境和主要特征：**长在路旁和荒地上，分布较广。梗长1尺左右，下部铺在地上，上部稍直立，根和幼梗暗红色，没臭味；在一个大叶把上长5—7片小叶，正面绿色，背面灰白色；开黄花。幼苗很像老公银（见第三类第65种），不同的地方是，老公银幼苗梗和叶把是白色，叶油绿色，叶片细碎像胡萝卜叶，并有臭味，根较长，浅黄色。老公银有毒不能吃。

**食用部位：**叶

**食用方法：**用水洗净，用开水烫，冷水泡2—3天，换水4—6次，挤去水份，做菜吃。泡得不够，或吃量过大，容易肿胀。



## 18. 苣荬菜



图 9 苣荬菜

**别名：**苣荬菜(斋堂)

**生长环境和主要特征：**各地都有，分布很广，集中成片生长。幼苗带紫红色；早春生叶成丛，叶长2—4寸，有小锯齿，正面深绿，背面灰绿，花梗上的叶有大豁口。花梗高2—3尺，顶端开黄花，像婆婆丁，叶、梗折断后冒白浆。它和苣荬菜娘子（见第三类第64种）不同，苣荬菜娘子叶筋粗，叶色灰白，有深缺口。苣荬菜娘子有毒不能吃。

**食用部位：**嫩叶、嫩梗

**食用方法：**早春采嫩叶和幼嫩白梗，洗净，用凉水泡半天，换水3—4次，拌吃或煮吃。