

3003548

野菜和代食品

YECAL HE DAISHIPIN

第一輯



河北省 衛生廳 糧食廳 合編

前 言

野菜和代食品，种类多，分布广，不論平原、山区、水乡，春夏秋三季都可采集，资源丰富，取之容易。野菜和代食品，含有不同数量的維生素、蛋白质、醣类、脂肪、有一定的营养价值。如馬齿莧所含維生素和蛋白质，都較丰富，一斤干馬齿莧与同量小麦所含蛋白质的数量差不多。实践证明，食用野菜和代食品，不仅可以节约粮食，調剂人民生活，而且能增加营养，保障人民的健康。

但是，野菜和代食品，有些无毒，有些含有毒性。有毒性的，食后能引起中毒；无毒性的也应注意食用方法。为了便利群众食用野菜和代食品，以节约粮食，調剂生活，增加营养，保障健康，就必须广泛的告诉群众，那些有毒，那些无毒，使人人都能識別，那些能吃，那些不能吃，对有毒的不采不食，对于能吃的野菜和代食品，也都燙好，泡透，煮烂，与粮食混合同吃。对于暂时不吃的野菜和代食品，要放在干燥通风的地方保管好，防止霉坏变质。野菜和代食品的采吃法、制作法、保管法，群众有許多經驗，但有許多是土办法，今后还应注意总结提高，以便更好地进行指导，进一步搞好人民生活。

这本小册子，是根据群众經驗和历年积累的資料，参照有关文獻，汇集整理的，不妥之处，在所难免，希望各地有关部门，提出修改或补充意見，以便今后修訂。

1960年9月16日

目 录

第一部分

一、野菜、代食品的食用和儲存方法.....	1
可食野菜的食用方法.....	1
可食树叶的食用方法.....	2
野生果实——槐角、杜梨的食用方法.....	2
可食杂草种籽的食用方法.....	3
可食野生植物地下茎和块根的食用方法.....	3
几种儲存野菜的方法.....	4
二、采食野菜防毒須知.....	4
三、預防吃野菜肿脸.....	5
四、預防亚硝酸盐中毒.....	5
五、几种代食品的制作和食用方法.....	5
(一) 秸秆制淀粉的方法和食用方法.....	5
(二) 豆秸、豆角皮、萝卜制豆腐的方法.....	8
(三) 棉子餅、豆餅、米糠的食用方法.....	9
六、介紹一个办得很好的农村公共食堂.....	9

第二部分 可食野菜

馬齿莧.....	15
蒲公英.....	16
老鵝筋.....	17

扫帚菜	18
野苋菜	19
篇蓄菜	20
苦菜	21
刺儿菜	22
黄须菜	23
水菹草	24
木犀	25
卷丹	26
小叶落葵	27
小根蒜	28
野葡萄	29
羊蹄角	30
苜蓿之一种	31
四叶萍	32
玉竹	33
雅葱	34
盐蕒菜	35
菱角秧	36
芡	37
薺菜	38
酸梗儿	39
茵陈蒿	40
野艾蒿	41
青蒿	42
苦艾	43
两棲蓼	44

水蓼	45
馬蓼	46
枸杞	47
咸蓬	48
香蒲	49
山馬兰花	50
芦葦	51
地梢瓜	52
野荞麦	53
狗尾草	54
飞廉	55
車前子	56
旋花	57
稗子	58
野茭白	59
榆树叶 榆錢	60
洋槐树叶 洋槐花	60
柳树叶	60
杜树叶 杜梨 杜树花	60
楊树叶 楊树須	61
枣树叶	61
桑树叶	61
老香椿树叶	61
杏树叶	61
臭椿树叶	61
柿子叶	62
山药叶	62

蔓菁叶.....	62
芥菜叶.....	62
茄子叶.....	62
冬瓜叶.....	62
菜豆叶.....	62
北瓜叶 北瓜花 北瓜尖.....	63
芝麻叶.....	63
萝卜蔓.....	63
胡萝卜蔓.....	63
丝瓜叶.....	64
扁豆叶.....	64

第三部分 有毒植物

蒼耳籽.....	67
苦杏仁.....	68
发芽馬鈴薯.....	69
曼陀羅.....	70
牛皮消.....	71
白果.....	72
狼毒.....	73
綫麻.....	74
皂角.....	75
毒芹.....	76
烏头.....	77
天南星.....	78
毛茛.....	79
藜芦.....	80

白头翁	81
澤漆	82
芫花	83
老公銀	84
半夏	85
石蒜	86
蓖麻	87
牛舌棵子	88
野胡蘿卜	89
野生地	90
毒蘑菇	91
水蘿卜	92
指甲盖草	93
紅心灰菜	94
曲菜娘子	95

第四部分 野菜和代食品的营养素含量表

野菜营养素含量一覽表	99
米糠与麸皮营养素含量表	106
各种桔杆淀粉营养素含量表	108
油餅类营养素含量表	109
渣糟类营养素含量表	110
野菜籽类营养素含量表	111

第 一 部 分

一、野菜、代食品的食用和儲存方法:

各种野菜、树叶都含有一定的营养成份，做好了味道也很鮮美。我省广大劳动人民历来就有食用野菜的习惯，并积累了許多丰富的經驗。现将搜集到的一些食用和儲存方法介紹如下：

1、**可食野菜的食用方法：**总的可分为两种，一种是吃鮮菜，一种是晒干后再吃。无论那一种方法，在食用前，必須經過一个处理过程。有的野菜有毒，但經過适当的处理后，即变为无毒可吃。如群众所熟悉的小叶灰菜（小叶落葵菜），鮮吃味苦，吃得多了肿脸、恶心、呕吐，造成中毒；但如在食用前，先用寬湯煮熟，再用淨水浸泡1、2天，到无苦味时再吃，就不会发生中毒。为防止食用野菜中毒，除在采集时对有毒和可食野菜注意鉴别外，更重要的是，无论那种野菜（除了馬齿莧、野苋菜等几种确知无毒的野菜外），都要經過煮、泡、洗等处理，这是預防吃野菜中毒的一个重要方法。

（1）**鮮吃：**将采集的野菜加以选择，除去不清洁的物质和不宜食用的部分（如腐敗烂叶子、桔杆），洗净，切碎，用水煮30—60分钟，再用淨水投洗3—5次，浸泡1—2天，便可食用。食用方法有凉拌、蒸餅子、蒸咕累、蒸菜包子、熬菜粥等。新乐县城关公社群众食用野菜的經驗是：用一斤杂粮面与10—15斤經過处理的野菜混合，用碾碾烂，再发酵加碱和調料（葱花、五香面等）蒸餅子吃，可供三个人吃一天。春季可用青黄豆面拌野菜吃。

(2) 干吃：就是在野菜生长旺盛季节采集晒干，貯备待用。这种干菜，如在晒干前已經过煮熟、浸泡等处理过程，食用时只用开水燙一下，再用水泡一小时洗淨，即可做成各种食物。定县大吳村群众反映，干馬齿莧菜、刺儿菜、扫帚菜、野千穗谷、苦菜等做飽子餡、蒸咕累、做菜餅子、菜粥都很好吃。

2、可食树叶的食用方法：可食的树叶种类很多，各有不同的生物特性，所以采集时间和食用方法也不一样。一般的采集时间和食用方法是：

(1) 榆树叶、榆錢、杜树叶、杜树花、楊树須、柳树叶等，一般在谷雨前后采食为宜。榆树叶、杜树叶采集食用期，可至秋后。上述六种树叶，采后用水洗淨，拣去不洁物质（如虫子、虫卵）便可食用。食用时，切碎，与面类混在一起，熬菜粥、蒸咕累、蒸包子都可。

(2) 柳树叶、小楊叶、大楊叶、洋槐花、洋槐叶在春秋两季采食。食用前，必須煮熟，用水浸泡1—2天（半天换水一次），直至沒有苦味时为止。食用方法：将泡淨的树叶切碎，加醋、蒜拌吃，或是与玉米面、甘薯面混合蒸菜餅子、蒸飽子等。

(3) 秋后老树叶的处理方法与春季的嫩树叶有所不同。将采来的可食老树叶，用水洗淨，然后与淨的草木灰混合放在鍋內，加水（水面浸沒过树叶）煮沸1—2小时，并趁热倒入缸內，糟3—5天，再取出洗淨，綿軟好吃。霜后的柳树叶、杏树叶、桑树叶比春季的嫩叶更好吃。其吃法很多，有的溫酸菜吃：将处理过的老树叶，用水煮10—20分钟，趁热放入缸內，密閉5—10天，使树叶变成带有甜头的微酸味，吃起来味道酸香，如加点炒过的青黄豆面拌菜吃，更好。

3、野生果实——槐角、杜梨的食用方法：

槐角的吃法：定县、安国等地的群众，将成熟的槐角（11月分）采集下来，放入缸内，浸泡3—5天（使槐角充分吸水），然后将槐角取出，用石碾碾破槐角的外皮，用水将仁、皮分开。外皮经过充分洗涤（至无苦味），可作包子馅、蒸咕果、蒸饼子等。槐角仁洗净、煮熟，就可食用。

杜梨的食用方法分三种：①捂熟吃：将采下的杜梨与谷糠混合，放入盆、缸内，上面盖上两三寸糠密闭起来，过10—15天后取出，可给幼儿食用。②晒干后与杂粮混合磨面。③与炒过的谷糠、高粱糠混在一起，磨碎，过筛，做炒面吃。

4、可食杂草种籽的食用方法：水稗子、谷莠子、水萍花籽、黄须子、钱草籽等，都可以采集食用。这样不但可以节省粮食，而且对除灭杂草起到一定的作用。据平山县群众介绍，草籽的食用方法有两种：

①炒面吃：将成熟的草籽，除去不洁物质，如砖瓦、沙石、柴草等，用水洗净，晒干，炒焦，用石碾轧成粉、过筛、即为炒面。可用开水或饭汤拌着吃、如果处理适当，吃起来又香又甜，完全能够代替粮食。

②做饼子吃：将可食草籽晒干，除去不洁物质，用石碾串一下，除去草籽粗糙外皮，然后与杂粮混合碾细，即可做窝窝头和菜饼子吃。

5、可食野生植物地下茎和块根的食用方法

（1）地梨、蒲草根：秋末或春季将在田野刨来的地梨、蒲草根洗净，用石碾碾碎，晒干，再碾细过筛，可做各种食物吃。徐水县白洋淀端村和新乐县东长寿公社高利生产队群众，都有采食地梨、蒲草根的经验。

（2）慈姑、鸡头。产于水区，我省的白洋淀和其他地区的沟渠池塘，都有大量生长。10—11月份成熟，慈姑头可以洗

淨煮熟吃，又綿又甜。鸡头的外壳坚硬带刺，食用前必須去刺，剥去外壳，然后取仁煮熟吃、晒干碾米煮飯吃，味道鮮美清香。

6、几种儲存野菜的方法：

(1) 干儲：将采集的野菜晒干儲存。方法是：将干野菜儲存于大小不等的席圈内，席圈下面垫以木板等隔潮物，可以安全保管到第二年阴历四月。四月以后，潮气上升、干菜开始呈現綿軟状态，容易发生霉坏，应充分通风，保持干燥，并經常翻倒及日晒。

(2) 札包打捆儲存：此法体积小，便于大量集中貯存。方法是：将干菜压縮（可縮至散存的15—20倍）捆札，貯于干燥的仓房內，底部垫妥防潮物。

(3) 溫酸儲存：刺儿菜、苦菜、野苣菜及楊叶、柳叶等，可用这种方法貯存。方法是：将新采的野菜洗淨，用开水抄过，再用冷水投洗，捞出放在缸里，一边放一边压实，放滿后，加清水，沒过菜4—5寸，盖好缸盖，待一周后即可。

(4) 細粉儲存：把干菜碾成細粉儲存。

二、采食野菜防毒須知

1、千万不要乱采乱吃。对从来沒有人吃过，又沒有人証实无毒的野菜，一律不要采食。

2、一般野菜，在食用之前，应先用开水抄（燙）一遍，再根据不同种类的野菜浸泡数小时至几天，并注意換水，然后或炒或煮或拌或作餡食用。

3、要作到粮菜混吃，并注意保持野菜新鮮，絕不食用腐敗酸臭的野菜。

4、对噴洒过农药的野菜，不要采食。

三、防止吃野菜肿脸

有的野菜如灰菜（落葵菜）、槐花、槐树叶等，含有一种叫“紫质”的东西，如果不适当处理，人吃后受日光一晒，脸部及手脚皮肤，很快会发生红肿、痒痒、麻木等。由于肿胀的关系，手指脚腕动作不灵活，眼皮睁不开，皮肤透亮，有的还出现水泡，抓破了则化脓。虽然多数患者经过二、三个星期，不用治疗就好了，但事前预防的好，就能够避免。

预防方法是：在吃野菜或树叶以前，先用开水抄（烫）后，再用冷水浸泡半天（有的还要泡几天），并要注意换水，这样处理后再吃，就不会肿脸。

四、预防亚硝酸盐中毒

亚硝酸盐中毒，常常是由于吃入大量腐败的菜类或没有腌透的咸菜引起的。这些菜做出后，由于存放不当和留放的时间较长，被一种叫“亚硝基菌”的细菌（它存在于土壤及水中，在做好的菜里生长）污染，而引起菜的酸败和亚硝酸盐含量增高。如果吃下这样的菜，就要发生亚硝酸盐中毒。

中毒现象一般发生在吃后半小时。主要症状是：轻的咀唇、指甲青紫，重时，皮肤也发青，并有明显的呼吸困难、头昏、头痛、恶心、呕吐等，如果抢救不及时，可造成死亡。小孩中毒危险性更大。

预防办法：野菜要在开水内抄（烫），净水泡，现做现吃，不吃腐败的菜，作到粮菜混吃，咸菜要腌透再吃。

五、几种代食品的制作和食用方法

（一）秸秆制淀粉的方法和食用方法：

一、秸秆制淀粉的方法:

1、玉米包皮制淀粉:

选料和碱化: 挑选不霉烂的好玉米包皮, 去掉泥土, 用水洗净。将洗净的原料, 放入大锅内, 加入清水, 水要没过玉米皮。然后按每百斤原料用碱 3—5 斤的碱水, 放入锅里, 加火煮沸, 并随时用木棒搅拌。等玉米皮下沉时, 就用小火焖煮, 每隔 20 分钟搅拌一次。经 2—3 小时, 玉米皮被煮得象丝状只剩下粗纤维时就算好了。

搓料: 将煮好的玉米皮, 从锅里捞出, 放入盆内, 加少量清水, 象洗衣服那样进行揉搓, 到玉米皮变成丝状, 盆里出现浓厚液体时为止。

过筛: 将盆中的浓厚液体, 用细筛筛 2、3 次, 把筛下来的浆液倒入布口袋内。反复揉挤, 到挤不出水时, 再加清水继续揉挤。这样反复地作几次, 把碱味除掉就成淀粉。

注意: 在煮、搓、挤过程中, 所剩下的碱水不要扔掉, 可下次煮料时再用, 以节约用碱。

2、玉米轴制淀粉:

选料及软化: 挑选无霉坏、无虫害的好玉米轴, 放在洁净的砖地或筛子上, 用木棒轻轻敲打, 除去附在上面的灰土, 再用石碾轧碎成黄豆粒大小(越细越好), 放入缸内, 用水浸泡 5—6 小时, 使其软化。

碱化: 将软化的原料捞出, 放入锅里, 加 2—2.5% 的碱水, (碱水量以没过锅内的原料为宜) 大火加热, 待沸腾后降低火力, 用小火煮, 并不断加水, 煮沸 4—5 小时即可。

上磨(或上碾): 把碱化处理后的玉米轴, 除去碱水, 用水磨磨细, 每 3—5 分钟拨磨一次, 磨出来的是玉米轴浆糊。

过筛: 将磨好的浆糊收入缸内, 加水(原料一分水三分),

用木棒攪拌均勻后，過籬于另一缸內，成淀粉漿液。粉渣可作釀酒原料。

沉淀：將淀粉漿液沉淀5—6小時，去掉上面清水，沉淀在底部的淀粉，放入布口袋內壓擠出水，即成濕淀粉。

（注）2—2.5%的鹼水配制：100斤水加鹼2—2.5斤。

如果沒有鹼面，可用石灰水代替。石灰水制作方法是：每20斤上等石灰，加水100斤，浸泡攪拌15—20分鐘，靜止2—4小時，取上面澄清液，過濾（象洗衣服淋灰水一樣）即可代替鹼水。

3、玉米秸、麥秸、高粱秸制淀粉：

選料：挑選不霉不爛的玉米秸、麥秸、高粱秸，用鋤刀鋤去根部，并用木棒敲打，除去沙土與枯葉、再鋤成一寸左右的小節，過篩除去沙土等雜質、用溫水洗3—4次，放入缸內，用水浸泡5—10小時。

碾壓：將浸泡好的原料，由缸內撈出，放在篩子上或席子上，將水濾淨后，上碾子碾爛，裝入席簍內，壓去黑水。

鹼化：與前述玉米軸的鹼化同。

將鹼化后的原料再行碾軋，一面碾軋，一面翻動，碾得越爛出淀粉越多。碾后的原料收集入缸。

過籬沉淀：用木棒攪拌均勻缸中碾爛的原料，并隨時把粗糙的塊狀物撈出，把粉漿過籬到另一缸內，沉淀5—6小時，掏出上面的清水，再裝入布袋里吊起，脫水后，即成濕淀粉。籬出的粗渣子，可作釀酒原料。

4、干甘薯蔓制淀粉：

選料：挑選不霉的甘薯蔓，輕輕拍打，抖動，除去枯葉和泥沙，再用鋤刀鋤成一寸左右的小節，放在30—40度的熱炕上烘10—12小時，發黃變脆，用手一捻，即成粉末。

粉碎軋面：將烘好的甘薯蔓，碾軋成細面。

對漿過籬：10斤甘薯蔓細面加100斤清水，充分攪拌20—30分鐘，過籬于另一缸里，籬上粉渣要用清水沖洗一、二次，使淀粉全部過籬，將沉淀好的淀粉，掏出清水，放入布袋內，抖動脫水後，就成濕淀粉。

5、黃白草、稻草制淀粉：

將稻草、黃白草鋤碎，用溫水泡12個小時，在泡時洗一遍除去泥土、污物。泡好後，撈出來，每百斤兌7斤白鹼，（如沒有鹼，也可用煮過三個小時的小灰水代替）水沒過秸杆即可，用火煮到用手一搓就成細沫就行了。煮後，撈出來，用碾子軋成漿糊形狀，軋得越細越好。軋後過籬，沉淀後就是淀粉。籬子上的渣子就是紙漿。

二、植物秸杆淀粉的食用方法：

植物秸杆淀粉纖維含量較多，不宜單吃，多吃、應與雜糧面混合食用一般以摻入20—30%為宜，最好是和豆餅或富於蛋白質、脂肪的野菜和藻類粉末如芝麻葉、豆角葉、北瓜尖、小球藻干粉等，作成混合面食用。食用方法，以蒸干糧吃為好。

（二）豆秸、豆角皮、蘿卜制豆腐的方法：

1、豆秸或豆皮制豆腐的方法：

將大豆秸或豆角皮鋤碎，上碾子軋碎，過籬成面，用鍋煮四個小時後，上磨磨細，再用開水攪拌均勻，過籬。

籬下的漿，裝入豆腐包內，吊控去水即成。十斤豆秸可出懶豆腐4.7斤。

2、蘿卜做豆腐的方法：

把蘿卜擦成絲，磨成漿，每百斤兌4—5斤開水，攪勻後過包，放入鍋內燒開。另外，用5—6斤大豆，上磨過蘿，制

成豆浆，兑入烧开鍋的蘿卜浆中。再烧开鍋，用开水或石膏点成浆子出脑为止。

点后装包，压4—5个小时，就成为大块豆付。每百斤蘿卜加5斤大豆，能出140斤豆付。

(三) 棉子餅、豆餅、米糠的食用方法：

1、棉子餅的吃法：

棉子餅含有棉子油酚，如不加处理就吃，可引起中毒，因此，在食前，必須經過1—2天的水泡去毒，并煮沸半小时。与粮食或副食品配合食用最好。

2、豆餅的吃法：

在食用前，經過水泡1—2天，并充分蒸熟。食用时，要掺一半粮食，并不要吃得太飽，以防发生腹胀。

3、米糠的吃法：

食用米糠时，应多掺蔬菜或野菜，也可以掺些其他粮食。不要单吃，以防大便发干。

六、介紹一个办得很好的农村公共食堂

新乐县城关公社东紫烟生产队食堂，是个办得很好的食堂。这个生产队共343戶，1,642人，耕地3,336亩，每人平均2.03亩，土质較差，过去是个有名的穷村，年年都要国家供給十几万斤粮食。大跃进以来，連續两年大丰收，由五七年缺粮八万五千斤，一跃为余粮队，加上食堂办得好，群众滿意，因此社員們情緒高涨，生产干劲很足。

东紫烟生产队食堂办得好的原因，是由于他們認真地貫徹执行了党的一手抓生产、一手抓生活的指示的結果。他們得出的主要經驗是：

一、加强党对食堂工作的领导

自一九五八年成立公共食堂以来，东紫烟生产队的党支部，就把办好食堂，保证社员吃饱吃好，作为搞好群众生活，发展农业生产的一个主要方面。支部书记经常深入食堂，与炊管人员同劳动、同商量，帮助改进管理方法及烹调技术。同时对炊管人员进行了严格的政治审查，纯洁了食堂工作人员，并不断地进行政治教育和卫生教育，从而提高了食堂工作质量。其次这个队通过食堂委员会、社员生活代表会，在安排粮食、节约用粮方面，根据“瞻前顾后，以丰补欠，细水长流，留有余地”的方针，始终坚持了以人定量，凭票吃饭，节约归己和全面安排，分段用粮的方法，做到了忙时多吃，闲时少吃，有稀有干，粮菜混吃。不仅主副食调剂得好，而且花样翻新、顿顿管够。既使社员吃得饱、吃得好、吃得满意，又节约了粮食。现在生产队、食堂、社员三方面都有了节约储备粮。真是“手中有粮，心里不慌，脚踏实地，喜气洋洋”。

二、充分发动群众，大抓野菜代食品：

这个生产队办好食堂的突出经验，是大抓野菜和代食品采集、储存和食用。去年他们储备菜帮、菜叶、萝卜条和各种野菜、树叶等五万一千多斤。今年支部抓住野菜树叶多的有利时机，及时提出“队采、食堂采、户采、人人采”等四采和“大吃大用大晒”的口号，发动群众大搞野菜和代食品。在树叶发芽、洋槐花开、野菜青嫩时期，发动了三次突击高潮。全队共采野菜十万斤。除了随采随吃外，还储备了二万多斤干野菜。入夏以来，又大抓蔬菜生产，全队种菜一千零八亩（包括套种）。他们计划全年采集野菜、树叶、代食品四百二十九万五千斤（野菜、树叶一百二十五万斤），除随采随吃外，还可节余六十六万四千四百斤。另外，他们还利用玉米皮、玉米轴、