

介紹几种可食野生植物 及药用植物



辽宁省卫生厅編印

前 言

为帮助大家鑑別野生植物中的可食用与不可食用植物，保护藥用植物，我們編輯了这本小冊子，供各地参考。

这本小冊子共分为可食植物、藥用植物和預防食物中毒等三部分，是由沈阳藥学院、中国医学科学院辽宁分院和省防疫站联合編輯的。由于編輯的时间仓促，水平所限，可能有缺点和錯誤，希望讀者提出批評、补充和修改意見，使其不断的充实完正，以应需要。

辽宁省卫生厅

1961年4月15日

第一部分

可食的野生植物

目 录

第一部分 可食植物

1. 苦麻菜 (东北苦菜)	1
2. 苜蓿草 (苜蓿)	2
3. 大落豆秧 (草藤)	3
4. 野苋菜 (反枝苋)	4
5. 酸溜溜 (酸模)	5
6. 山土豆 (乌苏里党参)	6
7. 灰菜 (藜)	7
8. 拉拉藤 (荜草)	8
9. 掐不齐 (鸡眼草)	9
10. 洋辣罐 (荜莫)	10
11. 托盘 (蓬叠忌钩子)	11
12. 后老婆针 (鬼针草)	12
13. 洋铁叶 (皱叶酸模)	13
14. 札草 (蒹草)	14
15. 刺龙芽 (龙芽楸木) 茎、叶	15
16. 蕨菜 (蕨)	16
17. 羊奶子 (华北鸭葱)	17
18. 水杨梅	18
19. 雨伞菜 (兔儿伞)	19
20. 雀扑拉 (腺茎独行菜)	20
21. 山窝瓜 (山荷叶)	21

22. 野苦麻 (泥胡菜)	22
23. 关门草 (山扁豆)	23
24. 粘鱼须拔葵	24
25. 山胡萝卜 (白猪肉)	25
26. 软枣子 (猕猴桃)	26
27. 山葡萄	27
28. 东风菜	28
29. 粽子菜 (芥)	29
30. 歪头菜	30
31. 山蚂蚱菜 (丝石竹)	31
32. 灯笼花 (银钱草)	32
33. 打碗花 (压花苗)	33
34. 蟹麻 (宽叶蕁麻)	34
35. 龙茅草	35
36. 四叶菜 (长白沙参)	36
37. 扎不楞 (猪毛菜)	37
38. 嗅椿 (樗) 叶	38
39. 山里红 (小山楂) 叶、果	39
40. 皂角板子 (山皂角) 叶芽	40
41. 山刺玫 (刺玫蔷薇) 叶芽、花、果	41
42. 山杏 (东北杏) 果叶	42
43. 家枣 (枣) 叶	43
44. 榛子 (榛) 叶	44
45. 椴树 (紫椴) 叶	45
46. 刺槐 (洋槐) 叶、花、种子	46
47. 柳树 (柳) 叶、叶芽、嫩花穗	47

48. 桑叶、桑椹	48
49. 波罗(槲树)叶	49
50. 榆树(家榆)叶、籽	50
51. 龙须菜(江薹)	51
52. 海谷穗(鼠尾藻)	52
53. 海芥菜(群带菜)	53
54. 海枣草(海蒿子)	54
55. 黄须菜(硷蓬)	55
56. 海白菜(石蓴)	56

第二部分 藥用植物

57. 和尚头(桔梗)	57
58. 鈴鐺菜(玉竹)	58
59. 抢头菜(关苍术)	59
60. 白蒿(茵陈)	60
61. 鸡头米(芡实)	61
62. 貓巴虎(藜香)	62
63. 酸枣(山枣仁)	63
64. 老母猪哼哼(牛蒡)	64
65. 蒲棒(蒲黄)	65
66. 野百合(山丹、百合)	66
67. 驴夹板(紫苑)	67
68. 葛条(葛)	68
69. 刺拐棒(刺五加)	69
70. 长虫把(败酱)	70
71. 青蒿	71

72. 苧藤 (葶力子)	72
73. 山辣椒秧 (威灵仙)	73
74. 石柱子 (瞿麦)	74
75. 米口袋 (大根地丁)	75
76. 黄花菜 (萱草)	76
77. 老鸱咀 (贯筋)	77
78. 夏枯草	78
79. 三荚子草 (鸭跖草)	79
80. 马蛇子菜 (马齿苋)	80
81. 猪牙草 (扁蓄)	81
82. 曲麻菜 (小薊)	82
83. 扫帚菜 (地肤子)	83
84. 艾蒿 (艾叶)	84
85. 小黄花子 (旋复花)	85
86. 大脑袋花 (漏芦)	86
87. 毛草 (白茅根)	87
88. 车帖幢菜 (车前子)	88
89. 委陵菜 (翻白草)	89
90. 婆婆丁 (蒲公英)	90
91. 小兰花子 (紫花地丁)	91
92. 小根蒜 (薤白)	92

第三部分 预防食物中毒

93. 苍耳中毒	93
94. 苦杏仁中毒	94
95. 蓖麻中毒	95

96. 棉籽中毒.....	96
97. 毒草中毒.....	96
98. 其他植物中毒.....	97
99. 細菌性食物中毒.....	103
100. 动物性中毒.....	103
101. 农药中毒.....	104

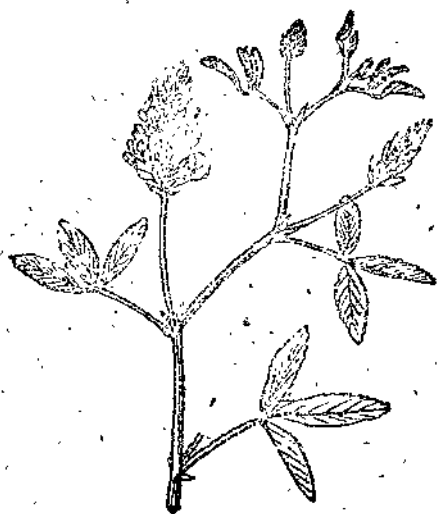
苦 麻 菜 (东北苦菜)



左、幼苗 中、花枝 右、叶

也叫苦麻子。生长在砂質草地、山坡或田間。高約三寸到七寸，全株有白漿。夏天开淡黃色小花（象小菊花）。产于我省东南部。全株都可吃。春季采后洗淨，用水長時間浸泡，換兩三次水，去掉苦味后可蘸醬吃，或炸熟后洗兩次再蘸醬吃或拌吃。

苜蓿草(苜蓿)



苜蓿草野生在路旁、沟边、荒地上。也有人工栽培的。高一到三尺，茎直立或爬伏在地上。六、七月间生一串紫色小花，幼苗和种子可吃。春天采幼苗洗净，煮后做菜吃，或掺在面里煮吃。也可以用来腌咸菜、阴干或煮后晒干贮存做冬菜。种子磨成面可掺在粮食里作主食。茎叶是很好的饲料。

大落豆秧（草藤）



大落豆秧多生在山坡、田野草地、林子边和树楔子间。高二到四尺，茎爬蔓，七八月间开淡紫色或兰紫色花，结长方形的豆荚。幼嫩的茎叶和豆荚里的种子可吃。春夏间采幼嫩的茎叶，用开水炸一下，然后用清水泡几小时，捞出切细炒吃，做汤或合在面里蒸吃。种子可炒吃或磨面做饼。

野 苋 菜 (反枝苋)



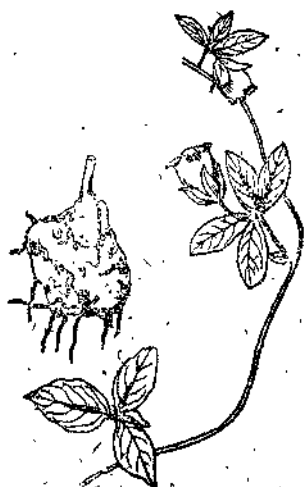
俗称苋菜。多生在人家附近、园边、路旁和荒地。野苋菜的嫩茎叶可吃。春天采后用开水炸熟，漂洗后捞出，炒吃或做汤。我省苋菜种类很多，有野生的也有培植的，如尾穗苋、繁穗苋、三色苋及凹头苋等，吃的部位和方法 and 野苋菜一样。

酸溜溜(酸模)



酸溜溜也叫酸漿、酸唧溜、酸不溜。生长在路旁、湿地、山坡、林子边等处。茎高二到三尺，茎綠色而常帶紫紅色，夏天开綠色小花。幼苗和叶可吃。春季采幼苗或叶子，用开水炸后，再泡一天以上，除去酸味，挤干后蘸酱吃、拌吃或做湯吃。

山土豆(烏苏里党参)



本溪、安东、凤城一带也叫山地豆，生在林边、河边、草地和湿草甸子上。茎细长爬蔓，折断后流白浆，根似土豆，七、八月开暗紫色铃铛样的花。

春天采嫩茎叶煮熟，漂洗后炒吃。在早春或晚秋挖根，除去泥土、粉碎后用水淘洗，淀粉沉底，收集后可掺面子里吃。

灰 菜 (藜)



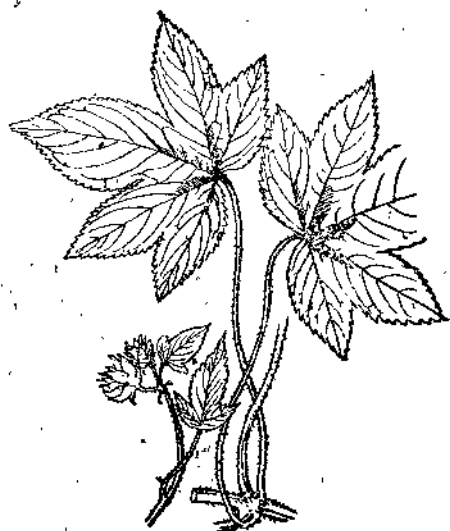
右、幼苗 左、花枝、中、枝叶

灰菜多生在道旁、撂荒地和园地。叶有细梗，卵状三角形，表面平滑，背面有白粉，八、九月开黄绿色小花。

春夏采幼嫩茎叶，用开水煮后，再用清水浸泡一、二天，加佐料拌吃或炒吃，也可以熬菜粥或掺在面里蒸窝头。

我省生长的灰菜种类很多，有些可以吃，有些有毒不能吃。叶绿色、尖而薄的可吃；凡叶圆、背红、肥厚的和叶面白粉多的都有毒，不能吃。

拉 拉 藤 (葎草)



撫順地区叫拉馬藤子，清原、營口叫拉拉蔓，沈陽、岫岩一帶叫拉拉秧子。生在道旁、溝邊、人家附近或田野荒地，是常見的一種野草。莖爬蔓、全株密生倒鉤刺。

採嫩莖蔓炸熟，用清水浸泡，去淨苦味，可炒吃、拌菜吃。

招不齊(雞眼草)



右、幼苗 左、帶花的植株

生在道旁、荒地、山坡或田埂上，全株矮小不到一尺，貼地皮生長。每莖頂端生三片小叶，用手撕小叶就從斜紋處斷開，所以人們管它叫招不齊。七、八月開淡紅色蝴蝶樣小花，結卵圓形小豆角，里面有一粒黑色種子。

早春采嫩莖葉，在開水中炸一分鐘，撈出再用清水漂洗兩天，炒吃或摻面子做窩窩頭吃。種子有苦味，洗淨后用開水燙三到五次，漂淨苦味后煮粥或磨粉做餅。