

3004075

常州可食植物标本

常州市科学技术委员会編印



1961. 2.

2116.238

說 在 前 面

我市郊区和武进地区气候温和，雨量充足，土壤肥沃，野生植物资源非常丰富，其中有許多野菜、野草具有較高营养价值，适于直接或間接作代食品或在工业上利用。比如早为人們作食用的馬齿莧（酱瓣草）、蒲公英等都含有蛋白質2~3%，脂肪2~2.5%，醣类5~6%。根据很多种野菜、野草的化学分析結果，通常含蛋白質均在3%左右，若折合于物質来計算，营养价值就不亚于米、麦、玉米、高粱等主要粮食，仅次于大豆。另外在野菜、野草中还有多种有益人体的維生素和矿物质。本市可直接作代食品的野生植物种类多，数量大，不仅在当前可解决一部分主粮和蔬菜，增强体质，而且在将来粮食多起来的时候为开辟新的营养丰富的代食品也有极其重大的意义。

野菜野草在食品工业上利用，也具有一定經濟意义。如洋槐的干吐粉中含有蛋白質18.8% 蕲蕒种子中含有脂肪量达35%，水葱中含淀粉24%以上。

利用野生植物直接或間接作代食品都应注意鑑別有毒与无毒植物。这里所謂有毒系指毒性較大，经过一般加工处理无法全部消除毒性，即誤食会引起中毒而言。所謂无毒亦非绝对无毒，而是虽含有微毒，但經加工处理后可消除毒性，不致引起中毒而言。

有毒植物的科学鑑別方法，应由专营的化验机构进行这里不多讲，这里介紹一下适于羣众的鑑別方法，羣众的鑑別

方法主要是从外形特征，气味等方法来分析。如有些有毒植物的茎叶形态很特殊，颜色很特殊，并在根、茎叶内能分泌有色液体，当折断叶茎时会流出黄、褐、橙色的液体。也有有毒植物具特殊香或臭味。所以凡是具有前述特点的野生植物，必须认真鉴别，切勿误食，为便利大家采集野生代食品，把一部分常见的无毒可食用与有毒忌食用的植物介绍出来供参考。

1961年2月

目 录

1. 小藜	1
2. 翻白草	1
3. 一年蓬	2
4. 山萵苣	2
5. 野苜蓿	3
野苣	3
6. 山黑豆	4
7. 馬齒莧	4
8. 苜蓿	5
9. 蒲公英	5
10. 地瓜儿苗	6
11. 鵝跖草	6
12. 大叶車前	7
13. 地棠草	7
14. 长叶車前	8
15. 車前	8
16. 山慈姑	9
17. 薯蕷	9
18. 細叶鼠麴草	10
19. 秋鼠麴草	10
20. 鼠麴草	11
21. 水杨梅	11

22.苦馬豆	12
23.野紫云英	12
24.回回豆	13
25.草藤	13
26.大巢菜	14
27.牛耳朵	14
28.苦苣	15
29.小薊	15
30.薺儿菜	16
31.珍珠菜	16
32.星宿菜	17
33.独行菜	17
34.鵬儿芹	18
35.野蜀葵	18
36.蜂斗菜	19
37.橐吾	19
38.歪头菜	20
39.珊瑚菜	20
40.鸡肠菜	21
41.柳叶菜	21
42.大婆婆納	22
43.婆婆納	22
44.直立婆婆納	23
45.豆瓣菜	23
46.三脈叶馬兰	24
47.馬兰	24

48. 铁杆蒿	25
49. 米蒿	25
50. 白花马兰	26
51. 花土当归	26
52. 苦菜	27
53. 虎杖	27
54. 薺	28
55. 毛白菜	28
56. 羽叶马兰	29
57. 稻槎菜	29
58. 碎米薺	30
59. 大叶碎米薺	30
60. 苦蕒菜	31
61. 大蓬蒿	31
62. 野艾蒿	32
63. 白蒿	32
64. 凉蒿菜	33
65. 花蒿	33
66. 山宜菜	34
67. 山甜菜	34
68. 野苦蕒	35
69. 山白菜	35
70. 水蕒 (野芹菜)	36
71. 老鎗谷	36
72. 兔儿尾苗	37
73. 佛指甲	37

74.金蓋草	38
75.山蕨菜	38
76.猪尾巴苗	39
77.野胡蘿卜	39
78.舌头菜	40
79.匙头菜	40
80.胡蒼耳	41
81.紫云菜	41
82.銀条菜	42
83.地錦苗	42
84.山葛青	43
85.山葛苣	43
86.水蘿卜	44
87.野葛青	44
88.委陵菜	45
89.蘿耳菜	45
90.山小菜	46
91.水辣菜	46
92.鹹草	47
93.决明	47
94.水落葵	48
95.費菜	48
96.泥胡菜	49
97.枸几菜	49
98.狼尾草	50
99.稗	50

100. 黄鹌菜	51
101. 燕麦	51
102. 芡	52
103. 水葱	52
104. 香蒲	53
105. 水麦冬	53
106. 雀麦	54
107. 蓴	54
108. 枹	55
109. 元宝树	55
110. 刺楸	56
111. 蒙櫟	56
112. 榔榆	57
113. 刺榆	57
114. 椿	58
115. 櫟	58
116. 大果榆	59
117. 櫟	59

附: 有毒植物十种

1. 大种半边莲	61
2. 紫堇	61
3. 水苏	62
4. 龙葵	62
5. 毛茛	63
6. 白头翁	63

7. 稿草草.....	64
8. 天蓼.....	64
9. 毒芹.....	65
10. 藜芦.....	65

小 藜

俗称灰藜，生于田园路旁，茎高1~2尺，茎部有紫红色纵棱线，叶长卵形，夏日茎端簇生细花。（图1）采集嫩苗叶片作蔬菜，种尖作饭或磨粉后食用。

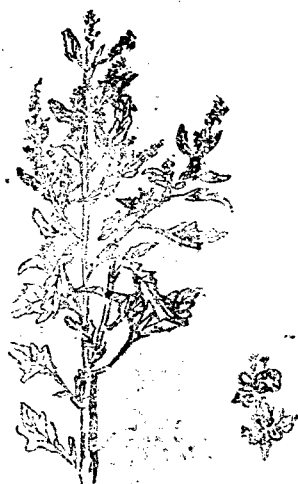


图1 小藜

翻白草

生于田野春生苗茎，一茎三叶，叶硬而厚，有锯齿，背面白色，叶似榆叶而细长，开黄花，根肥大，皮赤肉白。采挖肥大的根部食用。（图2）



图2 翻白草

一 年 蓬

生于路旁，旷路，茎直立，高30~90厘米茎部叶卵形成卵状披针形，茎三叶披针形，或线状披针形，边缘齿裂，头状花序总苞球形（图3）采嫩苗食用。



图3 一年蓬

山 蒿 苣

生于路旁，荒野，叶披针形，花淡黄色，日中开放，晚上闭合（图4）采嫩苗淘去苦味食用。



图4 山蒿苣

野苜蓿



野苜蓿之一

生于田园、路旁和村庄附近，全体形似苋菜，夏日梢上抽花茎，着生多数绿色小花。采集茎叶食用。

野 苋

生于田野、堤岸，空地等处，春季由叶腋开黄色蝶形小花。采取茎叶食用（图5）



图5 野苋之二

山 黑 豆

生于田野。叶质薄，先端圆钝，基部广阔，夏秋间，叶腋抽梗开花，花后结荚果。成熟时呈淡紫色，种子圆形黑色。采嫩叶焯熟，淘去苦味，油盐调之食用。

(图6)



图6 山黑豆

馬 齿 莧

俗称酱板草，生于田野路旁和庭园等处。茎叶肥厚，表面光滑含有较多维生素和水分还有香味，茎卧地面分枝很多，带红色叶为楔状椭圆形，夏日枝顶开黄色小花，花后结果采集茎叶洗净，抄食或煮熟晒干后蒸食。

(图7)

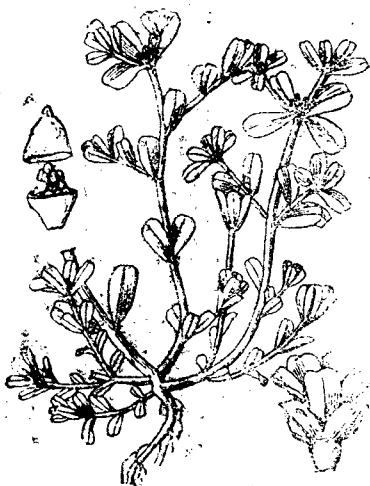


图7 馬齿莧

蕺 菜

蕺菜：生于田野村落附近和庭园等处，形似薺，俗称花薺。

(图8)

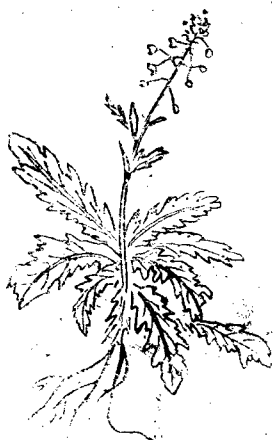


图8 蕺菜

蒲 公 英

生于田野、路旁、空地、堤岸等处，叶羽状分裂，质薄而软，折断叶片或叶柄有白色乳汁流出，早春从叶丛间抽出细弱花梗，花黄色，花后生褐色瘦果。(图9)采集嫩叶可作蔬菜



图9 蒲公英

地瓜儿苗

生于田野，苗高二尺，茎方四楞，叶似薄荷，微长大，根名地瓜，味甘，夏日，叶腋簇生唇形白色小花。（图10）采地下肥大根茎食用。

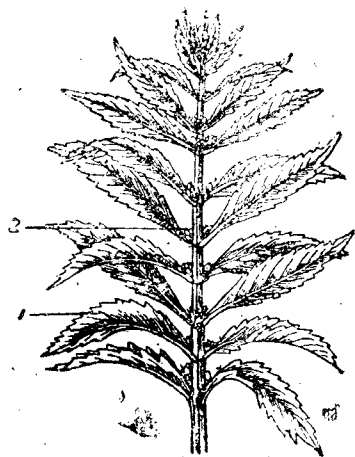


图10 地瓜儿苗

鴨跖草

生于田野，沟旁，茎高一尺，质柔，有明显节，着地部分象不定根，叶互生，披针形，微向后卷，八九月間茎梢开花結蒴果。（图11）采嫩苗食用。



图11 鴨跖草

大叶車前

生于田边、河滩等处，
叶大，长达三、四分米，形
似車前，采集嫩叶食用（图
12）

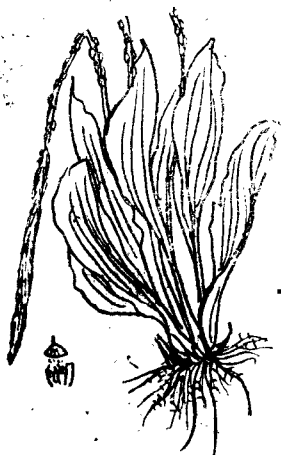


图12 大叶車前

地棠菜

生于沙垌等处，苗高
一二尺，初生叶似芥菜
叶。采集嫩苗油盐调之食
用。（图13）



图13 地棠菜

长叶車前

生于田野，叶丛生，形狭长。夏日叶腋抽花軸，軸端生粗短的白色穗状花。采集嫩叶食用。（图14）



图14 长叶車前

車 前

生于田野路旁等处，叶有长柄，椭圆形或卵圆形，有纵脉数条，夏日叶腋間抽出花軸，軸上生白色小花。采集嫩叶食用。（图15）

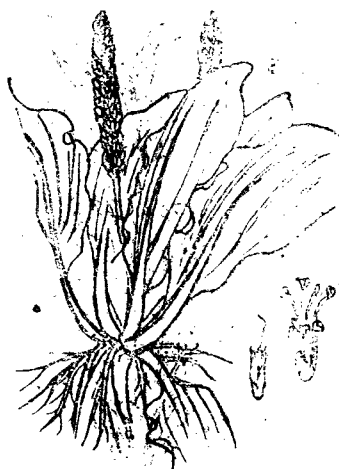


图15 車前