



连翘

生长于山坡灌木丛、
林下或草丛中。



刺槐

落叶乔木，生长于
公路及村舍附近。

野菜 野果

图鉴

珞小玥 主编



忍冬

可做凉茶，当饮
料饮用。具有观
赏价值。



蒲公英 舌状花黄色，
幼嫩植株可食。



荷 全草可入药，
幼嫩茎尖和叶片可食用。



山葡萄

木质藤本，
果可鲜食和酿酒。



无花果 榕果大而梨形，
香甜，果可入药。



凤仙花

生长于各地庭园、
村落建筑旁。



山楂 落叶乔木，果酸甜，
可生吃。



野菜 野果 图鉴

珞小明 主编



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

野菜野果图鉴 / 珞小玥主编. -- 哈尔滨 : 黑龙江
科学技术出版社, 2019.1
ISBN 978-7-5388-9877-4

I . ①野… II . ①珞… III . ①野生植物 - 蔬菜 - 中国
- 图集②野果 - 中国 - 图集 IV . ① S647-64
② S759.83-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 234943 号

野菜野果图鉴

YECAI YEGUO TUJIAN

-
- 作 者 珞小玥
项目总监 薛方闻
责任编辑 马远洋
策 划 深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区公安街 70-2 号 邮编: 150007
电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143
网址: www.lkcs.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本 723 mm × 1020 mm 1/16
印 张 22
字 数 250 千字
版 次 2019 年 1 月第 1 版
印 次 2019 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-9877-4
定 价 58.00 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

本社常年法律顾问: 黑龙江大地律师事务所 计军 张春雨

如何使用本书

1 中文名:

全国通用的中文名称。

2 科名、属名:

科与属是生物分类系统中的两级,相近的种集合为属,相近的属集合为科。

3 拉丁学名:

在国际上,任何一种植物的拉丁学名,只对应一种植物,这就保证了植物拉丁学名的唯一性。

4 花期:

植物开花的时间,以便于读者野外观花或杂交育种。

5 果期:

植物结果的时间,有利于读者野外采摘留种驯化野菜野果。

6 分布:

植物在我国或国外野生的省份或地区。

7 生长环境:

植物生长的海拔、地形环境以及生态环境等。

山韭

科名/百合科 属名/葱属
别名/野韭菜、薺菜、山韭菜、薺



Allium senescens

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
● 花期							■	■	■			
● 果期							■	■	■			

分布 黑龙江、吉林、辽宁、河南、河北、山西、内蒙古、甘肃东部。

生长环境 生长于海拔2000m以下的草原、草甸、山地、山坡。

▶ 形态特征

多年生鳞茎草本。

☑ **茎叶** 鳞茎单生或数枚聚生,近狭卵状圆柱形或近圆锥状,粗0.5~2.3cm。叶狭条形至宽条形,宽2~10mm,肥厚。

🌸 **花朵** 花葶圆柱状;伞形花序半球状至近球状,花密集、数量多;小花梗近等长;花紫红色至淡紫色;花被片长3.2~6.0mm;花柱伸出花被外。

应用

可作为野菜食用,如煮粥。

药用

全草入药,有益肾补虚、健脾开胃、暖胃除湿之效,适用于阳痿遗精、脾胃虚寒、便秘尿频、毛发脱落等病症。

8 别名:

我国各地常用的民间俗称。

薤白

- 科名 / 百合科
- 属名 / 葱属
- 别名 / 小根蒜、野葱、野蒜、薤白头、野白头

Allium macrostemon

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
● 花期					■							
● 果期					■							

分布

除新疆、青海外的全国各地。

生长环境

生长于山坡、丘陵、山谷、林缘或草地。

形态特征

植株具有蒜味，草本。

☑ **茎叶** 鳞茎近球状，粗0.7~1.5cm，基部常具小鳞茎；鳞茎外皮带黑色，纸质或膜质。叶基生，3~5枚，中空，呈半圆柱状，或因背部纵棱发达而为三棱状半圆柱形，先端渐尖，短于花葶。

☑ **花朵** 花葶圆柱状，高30~60cm；总苞2裂；伞形花序半球状至球状；花多而密集；淡紫色或淡红色；花被片矩圆状卵形至矩圆状披针形。



备注 鳞茎近球状，鳞茎外皮带黑色。

应用

作为蔬菜食用，如煮粥、炖菜，少数地区有栽培。

药用

鳞茎作药用，有通阳散结、健胃消食、理气、宽胸之效。

9 侧栏:

提供分类与科名说明，以便快速查找物种。

10 图片备注:

对图片该种植物所处形态的介绍。

11 应用:

该种植物在日常生活中的应用。

13 形态特征:

关于该种植物各部位构造的详细介绍。

12 药用:

该种植物在医学中的应用价值。

007

✧ 采摘攻略 ✧

为什么人们越来越热衷于采摘野菜、野果？

野味讲求味鲜，如何把握采摘野菜、野果的时间？

并不是所有野菜、野果都可以食用，采摘前切记进行辨别。

采摘野菜和野果切记远离污染严重的地方。

摘野菜、野果是一种情怀

随着经济与农业科学技术的发展，蔬菜、水果的品种推陈出新，莴笋出现了紫色的，番茄的果形越来越大，柚子也出现了红心柚等，生活的安逸却让很多经历过贫困时期的人开始怀念以前挖野菜、吃野果充饥的日子。慢慢地摘野菜、采野果成了一种情怀，每当去到乡下，很多人都习惯去或多或少地摘一些野菜和野果，既可以重温一下欢乐的童年时光，又可以科普教育下一代植物识别的常识，还可以品尝平时难以得到的美味。

但是远离农田和山野生活多年的城市人，对野菜、野果的识别能力比较低，很难一下子就辨认出野菜的品种。另外，一些时令野菜、野果的最佳采摘时间以及生长环境是什么，哪些野菜野果有毒，都成为时下很多人去野外采摘野菜、野果的难题。为了满足人们采摘野菜、野果的需求，我们编写了《野菜、野果图鉴》一书。书中介绍了我国野菜、野果资源的分布、花期、果期、形态识别以及食用部位等，便于读者对野菜、野果进行识别与采摘。



采摘时节

跟时令蔬菜一样，野菜也有它们的最佳采摘时节，错过了时间，想一尝美味就要等下一年了，所以把握野菜的生长期很重要。

春天万物复苏，是野菜生长的最佳时期，春游期间是采摘野菜的最好时节之一。野菜富含纤维素和微量元素，且大多数为草本植物，生长速度迅速，采摘的时候要选择较嫩的部位采摘，在较老的茎叶中含有大量纤维素，口感较差。食用茎叶的野菜在开花后植株营养大部分已经被消耗，食用价值不高，建议不要采摘。但食用花果的野菜必须等到其开花结果后才能进行采摘。每种野菜的生长与开花时间有所差异，在阅读本书过程中，可以利用花期果期等信息选择适当的时间进行采摘。另外，野菜最好是趁新鲜食用，久放的野菜不但不新鲜，营养成分减少，而且口感也逊色不少。



辨别植物

野外与野菜相似却有有毒的植物不少，在采摘野菜前，应先学习和掌握基本的野菜知识。由于很多人对野菜的认识有限，有时采摘到的野菜不能确认，这样的野菜切不可盲目食用，应选择较了解的野菜采摘和食用。本书也对野菜、野果是否具有毒性有简单的介绍。有些具有毒性的野菜需经过简单处理（例如水煮），就可以去除其毒性。另外大多数野菜具有较强的药性，常偏凉性，虚寒者慎服，常人也不宜多食，尝尝鲜就可以了。



采摘地点

野菜的生长环境远离了人类干扰，体内不会含有除草剂、杀虫剂等农药。但这并不是绝对的，因为人类居住以及生产范围的不断扩大，很多野生生态环境也已经受到破坏。在采摘野菜、野果前，还要判断其生长环境是否良好，判断采摘地点是否远离重污染工厂、喧嚣的马路等污染较严重的地方，水源上游是否有高污染企业向下排放污水等。某些植物偏爱吸收重金属物质，如果在受污染区域内采摘到了被污染的野菜、野果，非但不能吃上“绿色食品”，反而会对身体造成危害。



野菜

Wild vegetables



Chapter 1 野菜

002	白花丹科	二色补血草	019	硬毛草胡椒
003	百合科	百合	020	车前科
004		山丹	021	车前
005		火葱	022	唇形科
006		山韭	023	薄荷
007		薤白	024	宝盖草
008		玉竹	025	风轮菜
009		麦冬	026	藿香
010		石刁柏	027	凉粉草
011		黄花菜	028	留兰香
012	败酱科	败酱	029	罗勒
013		攀倒甌	030	山菠菜
014	报春花科	矮桃	031	香薷
015		过路黄	032	野芝麻
016		海乳草	033	益母草
017	胡椒科	草胡椒	034	鳖菜
018		豆瓣绿	035	酢浆草科
				酢浆草

036	红花酢浆草	060 虎耳草科	扯根菜
037 大戟科	铁苋菜	061	虎耳草
038 豆科	白车轴草	062 锦葵科	冬葵
039	蚕豆	063	咖啡黄葵
040	刺槐	064	木槿
041	决明	065	苘麻
042	美丽胡枝子	066	野葵
043	南苜蓿	067	野西瓜苗
044	歪头菜	068	朱槿
045	野大豆	069 景天科	垂盆草
046	长萼鸡眼草	070	费菜
047	紫苜蓿	071 桔梗科	半边莲
048	紫藤	072	桔梗
049	紫云英	073	山梗菜
050 杜鹃花科	南烛	074 菊科	艾
051 凤仙花科	凤仙花	075	刺儿菜
052 禾本科	白茅	076	东风菜
053	芦苇	077	红凤菜
054	麻竹	078	黄鹌菜
055	毛竹	079	苦苣菜
056	野燕麦	080	款冬
057	薏苡	081	柳叶蒿
058 胡椒科	假蒟	082	菱蒿
059 葫芦科	绞股蓝	083	马兰

084	泥胡菜	098 蕨科	蕨
085	牛蒡	099 藜科	地肤
086	蒲公英	100	灰绿藜
087	秋英	101	台湾藜
088	山莴苣	102	榆钱菠菜
089	鼠麴草	103	猪毛菜
090	小蓬草	104 楝科	香椿
091	旋覆花	105 蓼科	扁蓄
092	野菊	106	何首乌
093	野苘蒿	107	华北大黄
094	一点红	108	水蓼
095	一年蓬	109	酸模
096	紫菀	110	酸模叶蓼
097	钻叶紫菀	111	掌叶大黄



112	菱科	菱	127	秋海棠科	中华秋海棠
113	落葵科	落葵	128	球子蕨科	荚果蕨
114	马齿苋科	马齿苋	129	忍冬科	忍冬
115		土人參	130	三白草科	白苞裸蒴
116	马鞭草科	黄荆	131		鼈菜
117	毛茛科	金莲花	132		裸蒴
118	木棉科	木棉	133		三白草
119	木樨科	连翘	134	伞形科	积雪草
120	苹科	苹	135		密花岗岩风
121	蔷薇科	地榆	136		山茴香
122		翻白草	137		山芹
123		蕨麻	138		水芹
124		龙芽草	139		杏叶茴芹
125	茄科	枸杞	140		鸭儿芹
126		少花龙葵	141		紫花前胡
			142	山柑科	白花菜





143	商陆科	商陆	160	苋科	凹头苋
144	十字花科	大叶碎米荠	161		刺苋
145		豆瓣菜	162		反枝苋
146		高蔊菜	163		牛膝
147		芥菜	164		青葙
148		水田碎米荠	165		皱果苋
149		碎米荠	166	香蒲科	香蒲
150		岩芥	167		小香蒲
151		芝麻菜	168	旋花科	打碗花
152		诸葛菜	169		番薯
153	石竹科	鹅肠菜	170		蕹菜
154		麦瓶草	171	荨麻科	狭叶荨麻
155	睡莲科	莼菜	172		苕麻
156	蹄盖蕨科	食用双盖蕨	173	榆科	榆钱
157	天南星科	磨芋	174	雨久花科	凤眼蓝
158	五加科	辽东楸木	175	紫萁科	紫萁
159		刺五加			



Chapter 2 野果

178	松科	丽江云杉	195	木豆
179	百合科	山菅	196	相思子
180	川续断科	大头续断	197	猪屎豆
181	大戟科	粗糠柴	198	杜鹃花科 笏斯越桔
182		木油桐	199	杜英科 水石榕
183		巴豆	200	椴树科 黄麻
184		续随子	201	番荔枝科 瓜馥木
185		油桐	202	假鹰爪
186		余甘子	203	山椒子
187	冬青科	大叶冬青	204	鹰爪花
188		冬青	205	海桑科 海桑
189		枸骨	206	红豆杉科 西藏红豆杉
190	豆科	刺果苏木	207	红树科 木榄
191		海刀豆	208	胡桃科 黄杞
192		香花崖豆藤	209	野核桃
193		白花油麻藤	210	胡颓子科 胡颓子
194		金合欢	211	牛奶子

212	沙棘	229	蓝果树科	珙桐	
213	沙枣	230	楝科	楝	
214	云南沙棘	231	蓼科	火炭母	
215	葫芦科	木鳖子	232	露兜树科	露兜树
216	虎耳草科	东北茶藨子	233	萝藦科	刺瓜
217	常山	234	马鞭草科	假连翘	
218	黑茶藨子	235	马兜铃科	北马兜铃	
219	桦木科	毛榛	236	马钱科	钩吻
220	夹竹桃科	海芒果	237	马桑科	马桑
221	尖山橙	238	猕猴桃科	黑蕊猕猴桃	
222	姜科	艳山姜	239	阔叶猕猴桃	
223	金粟兰科	草珊瑚	240	软枣猕猴桃	
224	锦葵科	桐棉	241	长叶猕猴桃	
225	地桃花	242	中华猕猴桃		
226	磨盘草	243	木兰科	红毒茴	
227	壳斗科	麻栎	244	南五味子	
228	枹栎	245	五味子		

