

中國野菜圖譜

# 中国野菜图谱

---

解放军出版社

---

278

## 中国野菜图谱

---

解放军出版社出版、发行

(北京平安里三号)

新华书店经销

一二〇二工厂印刷

---

787×1092 毫米 32 开本 9 印张 202 千字

1989 年 5 月第 1 版 1989 年 5 月(北京)第 1 次印刷

印数 1—10000

ISBN 7-5065-0564-9/Q·1

定 价:20.00 元

## 参加工作人员

军事医学科学院卫生学环境医学研究所

陶桂全 郭志成 李新如

李凤珍 周洪飞 王焕琐

曹维群 林春竹 谢振远

周德勤

中国科学院植物研究所

傅国勋 李安仁

# 序

我国野菜分布广,品种多,营养价值高,资源丰富,开发利用经济价值很大。尤其在战时,野菜可以就地采取,以应急需。

我部 1982 年 3 月委托军事医学科学院卫生学环境医学研究所和中国科学院植物研究所研究野菜的利用。两个研究所组织科技人员,从 1982 年起用三年时间,在全国六大区选点进行了野外调查,采集标本 259 种,分别进行了理化检验,营养分析,毒性检查,并多次组织人员试吃。最后,本着“生长多,分布广,有营养,无毒害,易识别”的原则,筛选出 100 个较好的品种和 57 个参考采食品种,编绘了《中国野菜图谱》。

1986 年 11 月在北京召开了军内外专家鉴定会,一致认为,《图谱》文字通俗,描述客观,科学,彩色图片清晰,能辨度高,真实感强,图文并茂,为广大群众和部队开发利用野生植物资源,提供了科学依据。

总后勤部洪学智部长为本书题了书名。

**总后勤部军需部**

**1987 年 10 月**

# 前 言

我国野生植物资源非常丰富，充分合理利用这些资源很有意义。我国劳动人民采食野菜已有悠久的历史，也积累了丰富的经验。我国可食野菜遍布各地，品种多，产量大，生命力强，很有开发利用价值。

野菜的营养素，特别是维生素和矿物元素含量丰富，一般都比栽培蔬菜含量高。我国人民素有采食野菜治病养身、调剂饮食的习惯。我们从野外调查中看到，傣族人民不种或很少种植蔬菜，每天采摘野菜食用，还上市出售。我国南北各地区常有当地习惯采食的多种野菜在城市出售，有的供国家收购出口。调查中也了解到有些部队已将可食野生动植物的利用作为新的军训课目——求生训练。

野菜的开发利用意义重大。利用它作为维生素和常量或微量元素的补给源，调配饮食，可增加营养、有益健康；利用它制成药品，可治疗疾病；还可用它提取各种有用成份。开发利用野生植物是一个大有研究的领域。从营养学观点看，营养素应尽可能地从天然食物中摄取为佳，或者把营养素强化到天然食品中同时进食，与食物中各成份同时摄取，则有协同和加强作用。

我们遵循总后勤部通知，为搞好对野生植物利用的研究，三年来进行了野外调查、采集、营养素分析、毒性鉴定和摄相绘图等工作，完成了《中国野菜图谱》一书的汇编。本书所编

入的野菜,尽量选取分布广、产量大、营养丰富、食法简便、味道好的叶菜类品种。所列野菜的营养素测定和毒性检测,专人定法,技术可靠,数据正确。只要按《图谱》所示,严格掌握野菜植物的形态特征,注意食用部位的取舍和食用方法的处理,便可得到风味美好,食用安全的野菜。

本图谱适用于全国广大群众和部队采食时使用,也可供植物专业人员研究参考。

限于我们的业务水平和编写能力,难免有不妥之处,请读者批评指正。对给予我们工作大力支持和指导的有关单位和专业人员,谨表示感谢。

**军事医学科学院卫生学环境医学研究所**

**中国科学院植物研究所**

**1987年10月**

# 目 录

一、野菜的营养价值.....	(1)
二、野菜的毒性鉴定 .....	(19)
三、野菜的食用方法 .....	(21)
四、各大区可食野菜 .....	(23)
五、野菜图谱和说明 .....	(31)
六、中名索引.....	(265)
七、学名索引.....	(273)

# 一、野菜的营养价值

根据营养素分析结果及许多研究资料，都说明大部分野菜营养价值很高，其中许多种还有医疗价值。野菜的主要构成成分——水、纤维素、蛋白质、脂肪、糖、无机盐和维生素，是人体膳食的必需营养素。我们采食野菜，主要为得到维生素和矿物元素的补充。

野菜中含有丰富的胡萝卜素、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、维生素 C 及其他维生素，其含量一般均高于甚或远超过栽培蔬菜。

下面列表（表 1、表 2、表 3）介绍几种栽培蔬菜的维生素含量和野生种与栽培种维生素含量比较，以及维生素含量特别高的几种野菜。

表 1 几种栽培蔬菜维生素含量(毫克/100克鲜样)

品 种	胡萝卜素	维生素 B <sub>2</sub>	维生素 C
大白菜	0.10~0.16	0.06~0.08	31~45
小白菜	0.90~2.94	0.06~0.09	18~58
卷心菜	微~0.05	0.05	36~60
菠 菜	2.92~3.87	0.12~0.20	20~39
芹菜叶(四川)	5.32		
空心菜(广西)		0.20	
韭 菜		0.35	
雪里蕻(北京)			83
甘兰菜(福建)			144
菜 花(湖南)			85~100

表中数据引自食物成份表(中国医学科学院卫生研究所编,1976.12)

表 2 同科属野生种与栽培种维生素含量比较  
(毫克/100 克鲜样)

种 名	胡萝卜素	维生素 B <sub>2</sub>	维生素 C
栽培种:			
大葱	0.80~1.30	0.04~0.09	8~33
韭菜	1.10~3.20	0.07~0.35	7~56
芹菜	0.04~0.11	0.04~0.18	6~14
野生种:			
硬皮葱	3.32	0.19	72
野韭	2.80	0.12	52
山韭	0.93	0.32	82
水芹	1.03	0.07	46
异叶回芹	6.17	0.57	72
鸭儿芹	7.30	0.18	65

表 3 一种维生素含量特高的野菜(毫克/100 克鲜样)

种 名	胡萝卜素	维生素 B <sub>2</sub>	维生素 C
荠苳	14.11		
羊乳	14.40		
歪头菜	11.21		
长萼鸡眼草		1.41	
小白酒草		1.38	
腊肠树(花)			2352
(叶)			1228
木鳖			1045

在 234 种野菜中,胡萝卜素含量(毫克/100 克鲜样)高于 5.00 的有 88 个,高于 8.00 的有 18 个;维生素 B<sub>2</sub> (毫克/100 克鲜样):高于 0.50 的有 87 个,高于 1.00 的有 26 个;维生素 C 含量(毫克/100 克鲜样):高于 50 的有 167 个,高于 100 的有 80 个。有的一种维生素特高,有的两种维生素较高,有的三种维生素(胡萝卜素、维生素 B<sub>2</sub> 和维生素 C)都较高(详见表 3、表 4 和表 5)。

由表 1、表 2、表 3,可见栽培蔬菜维生素含量一般较为低少,而野生种含量一般均高于栽培种,个别种的维生素含量特高,是栽培蔬菜不能与之相比的。

表 4 二种维生素含量较高的野菜\* (毫克/100 克鲜样)

种 名	胡萝卜素	维生素 B <sub>2</sub>	维生素 C
鸡矢藤	9.98	0.29	91
牛膝菊	6.38	0.18	52
灰绿碱蓬	3.50	1.82	72
鸭儿芹	7.30	0.18	65
美商陆	4.32	0.94	261
苏门白酒草	5.76	0.75	40
小白酒草	5.76	1.38	39
铁刀木(花)	1.65	1.26	862
鸡眼草	8.23	0.47	150
水蓼	9.46	0.41	209
山鸡椒	5.76	0.22	78
玉竹	5.40	0.19	133

\* 每百克新鲜野菜中维生素含量在下列范围时为含量较高的野菜:

胡萝卜素大于 5 毫克; V<sub>B<sub>2</sub></sub> 大于 0.5 毫克; V<sub>C</sub> 大于 50 毫克。

表5 三种维生素含量都较高的野菜  
 (每百克新鲜野菜(可食部分)中胡萝卜素 $\geq 5$ 毫克,  
 $V_{B_2} \geq 0.5$ 毫克,  $V_C \geq 50$ 毫克。)

种 名	胡萝卜素	维生素 B <sub>2</sub>	维生素 C
莢果蕨	5.71	0.50	118
菜蕨	5.29	0.89	75
紫云英	6.23	0.52	88
草木樨	6.74	0.63	209
山野豌豆	7.41	1.17	232
苳芒香豌豆	6.02	0.94	281
广布野豌豆	8.40	0.59	235
长萼鸡眼草	6.23	1.41	340
歪头菜	11.21	0.94	144
罗晃子	6.27	1.27	72
腊肠树(花)	6.38	0.79	2352
(叶)	6.17	0.59	1228
篇蓄	9.34	0.50	157
叉分蓼	7.06	1.15	262
香蓼	7.30	0.89	101
何首乌	7.30	1.05	131
朝天委陵菜	6.23	1.43	314
鹅绒委陵菜	5.00	0.74	340
龙牙草	7.06	0.67	157
地榆	8.30	0.72	229
东亚唐松草	6.12	0.53	235
羊乳	14.40	0.50	59
桔梗	8.40	0.63	216
芥苳	14.11	0.78	118

种 名	胡萝卜素	维生素 B <sub>2</sub>	维生素 C
异叶回芹	6.17	0.57	72
牡蒿	5.14	1.07	52
北苍术	5.08	0.76	72
长萼堇菜	8.40	0.52	183
鸡腿堇菜	6.23	0.68	80
白花败酱	5.00	0.61	98
青箱	8.02	0.64	65
假蒿	5.35	0.98	105
臭云实	5.55	1.08	108
糯米团	5.35	0.91	78
一年蓬	5.04	1.03	72
刺五加	5.40	0.52	121
野火球	6.74	0.63	294
美丽胡枝子	8.74	1.04	165

野菜中还含有各种矿物盐类，其中特别有益的常量元素有钙、磷、镁、钾、钠以及铁、锌、铜、锰等微量元素，这些元素在野菜中的分布比例基本一致，都以 K、Ca 含量最高，Zn、Cu 含量最低，含量的大致趋势是  $K > Ca > Mg > P > Na > Fe > Mn > Zn > Cu$ ，这种自然分布趋势恰恰符合于人体需要量的分配，即 K、Ca、Mg、P 量多，Fe 少量，Zn 和 Cu 微量（详见表 6）。因此，采食野菜，不致于产生某种元素的过量而影响代谢，而从野菜中得到的维生素和矿物元素，却大有益于生长发育和身体健康。尤其对缺乏蔬菜的地区更有巨大的食用意义和营养价值。

野菜是提供膳食纤维的很好来源。纤维素具有吸水性，增加粪便量，刺激胃肠道蠕动，促进消化腺分泌，有助消化；它还有离子交换能力和吸附作用，可解部分有害毒物。研究证明，适宜的膳食纤维对预防直肠癌、糖尿病、冠心病、胆结石、痔疮等疾病很有好处。

野菜中蛋白质含量较少，但氨基酸成分比较平衡，与主食

掺和食用，可使膳食中蛋白质的营养价值提高。

为扩大采食来源，另将 57 种野菜维生素含量列于表 7，供参考。

（各表数据均以可食部位——嫩苗或嫩茎叶采样分析，其中鸡蛋花为花冠，番木瓜为雄花。维生素为当天采样分析结果，胡萝卜素用层析分离光电比色法；维生素 B<sub>2</sub> 用荧光比色法；维生素 C 用碘量法。矿物元素的分析用电感耦合高频等离子体光源原子发射光谱法和火焰原子吸收光谱法。）

表 6 百种野菜营 养素含量

野菜名称	维生素 (毫克/100 克鲜样)				常量元素 (毫克/克干样)							微量元素 (微克/克干样)					样品来源
	胡萝卜素	B <sub>2</sub>	C	K	C <sub>a</sub>	M <sub>g</sub>	P	N <sub>a</sub>	F <sub>e</sub>	M <sub>n</sub>	Z <sub>n</sub>	C <sub>u</sub>					
紫苣科	1.97	0.25	69	31.2	1.9	2.93	7.11	0.51	125	81	62	18	辽				
分株紫苣	0.82	0.20	111	13.2	19.7	5.48	2.41	0.57	133	235	34	9	滇				
紫苣	1.04	0.13	27	31.8	1.9	3.39	5.16	0.54	171	35	61	25	辽				
凤尾蕨科	5.29	0.89	75	30.1	6.2	3.10	1.37	0.75	111	21	58	9	冀				
蹄盖蕨科	5.71	0.47	118	24.1	11.4	3.21	1.15	0.29	140	30	17	5	冀				
球子蕨科	5.08	0.31	118	39.1	4.2	2.33	3.24	0.88	338	107	21	11	冀				
草科	2.59	0.21	56	36.0	6.4	2.61	8.10	0.15	141	59	35	14	赣				
三白草科	5.35	0.98	105										滇				
胡椒科	2.06	0.82	46	13.7	31.2	5.81	5.38	0.21	85	41	24	10	滇				
桑科	3.09	0.82	59	13.6	3.1	1.93	1.11	0.25	75	79	42	8	滇				
苹果榕	7.92	0.05	26	15.6	53.0	3.17	2.98	0.21	153	78	29	8	浙				
苹果榕	9.34	0.50	157	20.1	10.3	9.00	3.18	0.94	144	28	57	10	津				
波缘冷水花	7.89	0.38	235	21.6	10.0	8.87	2.20	0.77	384	39	63	12	津				
萹蓄	8.43	0.83	33	28.4	14.9	6.80	4.73	0.27	257	67	34	12	滇				
水蓼	7.30	1.05	131	21.6	22.8	5.64	0.91	0.35	143	25	26	7	浙				
酸模叶蓼	4.46	0.13	52	38.7	7.5	3.71		0.25	243	129	32	5	赣				
何首乌	4.05	1.17	150										冀				
酸模	6.33	0.34	167	32.1	9.2	6.10	3.07	21.57	384	51	53	17	津				
华北大黄	4.36	0.13	62	58.9	16.5	4.86	5.89	0.83	222	37	36	8	赣				
蓼科	8.02	0.64	65	38.8	29.9	6.82	2.73	1.12	367	166	50	10	浙				
蓼																	
地肤																	
青箱																	
苋科																	