



亲近大自然系列



野菜鉴别 与食用手册

车晋滇 编著 (北京市植物保护站)

第二版

- 
- ★ 身边常见的野菜有哪些？
 - ★ 能做成什么样的菜肴？
 - ★ 什么时候、在哪里采食？
 - ★ 食用部位是哪里？怎样食用？
 - ★ 有哪些强身健体功能？有毒么？
 - ★ 食用时需要注意什么？

本书会为您一一解答这些问题。清晰的花、果、叶、根各部位照片及特征标注带您识别身边的野菜！



化学工业出版社



亲近大自然系列

野菜鉴别 与食用手册

第二版

车晋滇 编著
(北京市植物保护站)



化学工业出版社

· 北京 ·

内容提要

本书收录了我国主要常见野菜170余种,并对它们的识别特征、营养成分、药用功效、食用方法进行了简要介绍。每种野菜均配有实地拍摄的形态鉴别彩色图片。还提供了40余种野菜菜肴成品图片、各种野菜采集时间表和野菜名称索引,方便读者鉴别和制作野菜。

本书可供广大野菜爱好者、野菜开发部门、食品烹饪、宾馆饭店、教学及科研人员参考使用。

图书在版编目(CIP)数据

野菜鉴别与食用手册 / 车晋滇编著. —2版. —北京: 化学工业出版社, 2012.9

(亲近大自然系列)

ISBN 978-7-122-15086-8

I. ①野… II. ①车… III. ①野生植物-蔬菜-中国-手册 IV. ①S647-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 188015 号

责任编辑: 李 丽

装帧设计: 关飞

责任校对: 周梦华

出版发行: 化学工业出版社 生物·医药出版分社

(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mm×1000mm 1/32 印张6¹/₂ 字数162千字

2013年1月北京第2版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 36.00元

版权所有 违者必究

前言

我国幅员辽阔，物产丰富。在自然界中可被人们食用的野菜种类繁多，蕴藏量大，它们生长在良好的生态环境中，是纯天然的绿色食品。充分利用野菜资源，可使人们获取更多的食物。在我国广大农村开发利用野菜资源是一条致富的道路，可增加农民的经济收入。

野菜含有人体所需的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、胡萝卜素、矿物质及多种微量元素等，营养成分一般都高于栽培蔬菜。自古以来，野菜不仅可以用来食用，而且还被用来预防和治疗某些疾病，其疗效显著，取材方便，经济实惠，在人类发展的进程中发挥了重要作用。

随着人民生活水平的不断提高和保健意识的增强，人们的膳食结构发生了明显的变化，对吃的要求更加合理化和科学化，吃出健康已成为人们饮食文化追求的新目标。随着野菜的食用价值和地位的不断上升，过去只是用来“充饥”的野菜现已在农贸市场、超市中都可见到出售，而且品种在逐步增多。许多宾馆、饭店、度假村、旅游胜地、乡村农家乐的餐馆中都有野菜供人们食用，野菜越来越受到世人的青睐。

在紧张繁忙的工作之余，到野外郊游，跋山涉水，呼吸新鲜空气，放松心情，锻炼身体，顺便采集一些野菜、野果带回家中，做成美味佳肴，调剂和改善生活，尽情享受大自然带给人间的美味。

但在野外采集野菜时，如果不能准确辨别误采了有毒植物，食用后会引起中毒甚至危及生命安全。为了帮助人们更好地识别野菜，作者在众多的植食性野菜中挑选了食用安全、品味较好、容易采集到的野菜编写成书供广大读者参阅。

2011年3月，出版的《野菜鉴别与食用手册》一书，自出版发行以来，在较短的时间内已经销售完毕，深受广大读者的喜爱。根据读者的反馈信息，现对原书进行部分内容的调整和修改，增加一些便于采集和有实用价值的种类，以进一步满足读者的需要。修订后的第二版与第一版相比开本不变，增加了野菜形态识别指认线条，野菜种类约增加了30多种，总体达到170余种，基本代表了我国南北方各地区的常见野菜种类。该书的特点是：开本小巧便于携带，适用人群广泛，文字简练通俗易懂，图文并茂便于识别，融知识性和实用性于一体。可为植物爱好者、广大市民、教学、科研、饭店、农村野菜开发利用和食品加工等部门参考使用。

本书在编写过程中得到北京市植物保护站领导的大力支持和同仁的热心帮助，对此深表感谢！由于编者的水平有限，书中不妥之处在所难免，敬请专家、学者和广大读者批评指正。

编著者
2012年8月

目录

野菜概述 /1

- 一、野菜的含义 /2
- 二、野菜的食用方法 /2
- 三、野菜中毒的救治 /4
- 四、采集野菜应注意的事项 /5

第一章 草本植物 /6

- | | | |
|----------|-----------|----------|
| 凤尾蕨科 /7 | 杂配藜 /18 | 石竹科 /31 |
| 蕨菜 /7 | 小藜 /19 | 牛繁缕 /31 |
| 三白草科 /8 | 藜 /20 | 睡莲科 /32 |
| 鱼腥草 /8 | 盐地碱蓬 /21 | 莲 /32 |
| 蓼科 /9 | 猪毛菜 /22 | 鸡头米 /33 |
| 篇蓄 /9 | 苋科 /23 | 毛茛科 /34 |
| 红蓼 /10 | 青葙 /23 | 芍药花 /34 |
| 水蓼 /11 | 反枝苋 /24 | 金莲花 /35 |
| 蚕茧草 /12 | 刺苋 /25 | 十字花科 /36 |
| 酸模叶蓼 /13 | 凹头苋 /26 | 芝麻菜 /36 |
| 叉分蓼 /14 | 皱果苋 /27 | 二月蓝 /37 |
| 酸模 /15 | 牛膝 /28 | 独行菜 /38 |
| 巴天酸模 /16 | 空心莲子草 /29 | 芥菜 /39 |
| 藜科 /17 | 马齿苋科 /30 | 豆瓣菜 /40 |
| 地肤 /17 | 马齿苋 /30 | 无瓣蔊菜 /41 |

播娘蒿/42

景天科/43

景天三七/43

蔷薇科/44

龙牙草/44

蛇莓/45

朝天委陵菜/46

鹅绒委陵菜/47

豆科/48

紫花苜蓿/48

南苜蓿/49

救荒野豌豆/50

歪头菜/51

酢浆草科/52

酢浆草/52

红花酢浆草/53

锦葵科/54

冬葵/54

堇菜科/55

紫花地丁/55

伞形科/56

刺芹/56

水芹菜/57

山芹菜/58

野胡萝卜/59

龙胆科/60

苔菜/60

旋花科/61

打碗花/61

唇形科/62

罗勒/62

毛罗勒/63

活血丹/64

益母草/65

甘露子/66

地笋/67

紫苏/68

薄荷/69

茄科/70

少花龙葵/70

酸浆/71

玄参科/72

水苦葵/72

车前科/73

大车前/73

平车前/74

败酱科/75

黄花龙芽/75

桔梗科/76

桔梗/76

党参/77

羊乳/78

展枝沙参/79

菊科/80

马兰/80

鳢肠/81

菊花/82

萎蒿/83

牛蒡/84

野苘蒿/85

刺儿菜/86

大刺儿菜/87

鼠麴草/88

泥胡菜/89

桃叶鸦葱/90

蒲公英/91

苣荬菜/92

苦苣菜/93

山莴苣/94

抱茎苦苣菜/95

苦菜/96

黄鹌菜/97

茵陈蒿/98

泽泻科/99

野慈姑/99

雨久花科/100

鸭舌草/100

凤眼莲/101

莎草科/102

荸荠/102

百合科/103

黄花菜/103

黄精/104

玉竹/105

薤白/106

野韭菜/107

山韭/108

蒙古韭/109

山丹/110

有斑百合/111

薯蓣科/112

薯蓣/112

第二章 藤本植物/113

豆科/114

葛/114

紫藤/115

葡萄科/116

山葡萄/116

猕猴桃科/117

软枣猕猴桃/117

狗枣猕猴桃/118

中华猕猴桃/119

西番莲科/120

鸡蛋果/120

萝藦科/121

萝藦/121

第三章 灌木植物/122

毛茛科/123

牡丹花/123

蔷薇科/124

贴梗海棠/124

玫瑰花/125

月季花/126

山楂叶悬钩子/127

毛樱桃/128

欧李/129

火棘/130

鼠李科/131

酸枣/131

锦葵科/132

朱槿/132

吊灯花/133

仙人掌科/134

仙人掌/134

五加科/135

刺五加/135

茄科/136

枸杞/136

忍冬科/137

金银花/137

芸香科/138

花椒叶/138

胡颓子科/139

沙棘/139

杜鹃花科/140

杜鹃花/140

木犀科/141

茉莉花/141

桂花/142

桃金娘科/143

番石榴/143

第四章 木本植物/144

银杏科/145

银杏/145

杨柳科/146

柳树芽/146

胡桃科/147

核桃楸/147

榆科/148

榆树钱/148

桑科/149

桑葚/149

构树果/150

聚果榕/151

木兰科/152

玉兰花/152

白兰花/153

蔷薇科/154

山楂/154

甘肃山楂/155

山杏仁/156

褐梨/157

豆科/158

槐树花/158

酸角/159

楝科/160

香椿/160

无患子科/161

栾树叶/161

鼠李科/162

拐枣/162

石榴科/163

石榴花/163

柿树科/164

黑枣/164

夹竹桃科/165

鸡蛋花/165

番木瓜科/166

番木瓜/166

胡颓子科/167

沙枣/167

第五章 菌类植物/168

口蘑科/169

松茸/169

鸡枞/170

红菇科/171

青头菌/171

铆钉菇科/172

铆钉菇/172

鸡油菌科/173

鸡油菌/173

革菌科/174

干巴菌/174

牛肝菌科/175

小美牛肝菌/175	草菇/179	马勃科/183
双色牛肝菌/176	红菇科/180	头状秃马勃/183
点柄黏盖牛肝菌	大红菇/180	木耳科/184
/177	蘑菇科/181	毛木耳/184
鬼伞科/178	橙黄蘑菇/181	银耳科/185
鸡腿蘑/178	羊肚菌科/182	银耳/185
光柄菇科/179	羊肚菌/182	

附录/186

野菜拉丁名索引/195

参考文献/200



野菜概述

一、野菜的含义

什么是野菜？从“狭义”上讲，野菜是指那些野生的可供人们食用的植物。从“广义”上讲，除了可食用的野生植物外，还包括可食用的野生动物及昆虫。也包括有些本意是用来观赏的植物，但它们的某些部位是可以用来食用的，如槐树的花，花椒树的嫩叶，栎树的嫩叶，榆树的内皮层，银杏树的果仁，石榴树的花萼筒等。有些栽培植物很少或不被人们取食的部位也可当做野菜来食用，如白薯的嫩茎叶，芋头的嫩茎秆和花等。

栽培蔬菜是人类从野生植物中经过长期选择驯化培育出来的。有些野菜与栽培蔬菜之间没有明显的界线，如空心菜在南方的许多地方为野生，而在北方则为栽培蔬菜。又如荠菜在北方为野菜，随处可见，而在上海等地就有大量人工栽培种植，上海人喜食荠菜馅馄饨。有些栽培蔬菜它们的种子或块茎逸落在自然界，经过常年繁衍扩散成为半自生或野生的蔬菜，如菊芋、甘露子、紫苏等。还有一些人为有目的或无目的地从国外引入或传入的植物种子、花卉或苗木，经过归化后，它们的植株体或植株的某些部位也可当做野菜供人们食用。

二、野菜的食用方法

在民间野菜的食用方法是多种多样的，烹调口味因人因地区而不同。了解和掌握一些野菜的食用方法，有助促进人们对食用野菜的兴趣。野菜的食用方法大致可分为以下几种。

（1）生食、凉拌

有些野菜野果可以直接用来食用，如蛇莓、悬钩子、猕猴桃、毛樱桃、苏子叶拌咸菜、薄荷叶拌山楂糕、苣荬菜蘸酱、桃叶鸦葱蘸酱等。也有一些野菜经过开水焯烫后，加入所需调味品可做凉拌菜，如凉拌马齿苋、凉拌酸模、凉拌酢浆草等。生食凉拌保持了野菜的原味，而且是营养物质保存最完好的方法。

(2) 炒食

炒食是指用旺火将处理好的野菜快速翻炒出锅。主要用于茎叶类的野菜，如素炒西洋菜、素炒水苦茛菜、二月蓝炒粉丝、水芹菜炒豆腐干等。也可与肉、禽、蛋等材料搭配进行荤炒，如茼蒿炒肉丝、黄花菜炒鸡蛋等。炒食的特点是基本保持了野菜的原有风味，营养成分损失较少。

(3) 蒸、煮、烙

是指把野菜进行粗加工或剁成馅与调味品混合均匀后（可荤可素），用面皮包好或与面粉拌合后上笼屉蒸或上饼铛烙或用开水煮的食用方法。如马兰松蛋卷、面粉蒸榆钱、反枝苋勃勃、猪毛菜馅饼、荠菜馄饨、地肤水饺等。其特点是用油较少，口感松软。

(4) 炖

是指把野菜加工处理后，与其他配料一起放入锅中加水加调味品进行小火炖食的方法。多选用野菜的根茎或茎叶。如苜蓿炖豆腐、玉竹炖排骨、黄精炖鸡、党参炖肉等。其特点是有汤有菜，味道鲜美醇厚。

(5) 油炸

是指把加工过的原材料控干水分，可直接放入油锅中干炸，如油炸花椒叶、油炸薄荷叶、油炸地笋等。也可裹上面粉鸡蛋糊放入油锅中酥炸或软炸，如炸面糊菊花、炸面糊槐树花、炸面糊香椿、炸面糊剑麻花等。其特点是色泽金黄、香味浓郁。

(6) 汤、粥、饮

是指原材料经过加工后，配以辅料做成汤，用慢火熬成粥，用开水浸泡或用压汁机制作成饮料的食用方法。在材料上多选用野菜的嫩茎叶、花朵、根茎或果实。如著名的西湖莼菜汤、马兰猪肝汤、松茸汤、蕨麻粥、枸杞粥、金银花饮、薄荷冰糖饮、党参饮、酸枣汁饮料、沙棘饮料等。其特点是清香柔软适口，老少皆宜。

(7) 腌制

是指野菜经过加工后，用盐等调味品腌制成咸菜或酱菜。有些种类还可与辣椒、花椒、大料、糖等辅料一起放入容器中，经过发酵制成泡菜或酸菜。如朝鲜桔梗、酸辣小根蒜、腌香椿、菊芋酱菜、甘露子酱菜等。其特点是气味浓重、风味独特，是下饭的优美小菜。

(8) 干制

在野菜出产旺季，除鲜用外，许多野菜还可以经过加工制作成干品贮存起来备用，吃时用开水浸泡后再烹饪制作。有些野菜在加工过程中还可以去除毒素、苦涩味或异味，如新鲜的黄花菜不可以直接用来食用，采用上笼屉蒸或放入开水中烫后晒干的方法可以除去有毒物质“秋水仙素”，食用就安全了。有些野菜如木耳、蘑菇、黑枣、山楂等可以直接晾晒。有些野菜生命力强，短时间内不容易晒干，如玉竹、黄精、百合的根茎，蕨菜、马齿苋等的株体，放入开水中焯煮或蒸后晾晒，可以快速杀死植物的细胞，保存营养成分，弥补采用鲜菜直接晾晒过程中营养物质不断消耗的缺陷。

(9) 泡酒

在民间许多野菜的根茎、花、果实、树皮可以用来泡酒。主要是选用高度白酒把原材料的有效成分分析出来，长久保存，随时饮用。如菊花酒、党参酒、桑葚酒、五加皮酒、杜仲酒、酸枣酒、山楂酒、猕猴桃酒等。这些酒大多具有滋补养颜，安神，提高免疫力，延年益寿等功效。

(10) 罐头制品

许多野菜可以制作成罐头。罐头的特点是基本保持了野菜的原味，体积小，便于运输，可较长时期保存。即使在寒冷的冬天也可品尝到野菜的风味。

三、野菜中毒的救治

在众多的野菜种类中绝大多数野菜是无毒的，只有少部分

野菜有小毒或微毒，还有极少数植物含有高毒或剧毒。低毒野菜可以通过用开水烫煮后，放入凉水中浸泡一段时间，然后再用清水反复冲洗之后基本可以去除毒素，食用是安全的。一旦误食了有毒野菜可出现头痛、头晕、恶心、腹泻、腹痛、无力等中毒症状。症状初期或中毒轻微者，可喝浓茶促进排泄解毒，或者用手指抠嗓子眼使所吃的食物全部吐出来为止。在民间也有用吃生鸡蛋、喝牛奶、喝萝卜汁的方法解毒，其目的主要是吸附或中和肠胃中的有毒物质。一旦症状不能缓解时，应及时送往医院进行抢救，以免贻误治疗时机造成中毒死亡。

四、采集野菜应注意的事项

野菜大多生长在荒野郊外，崇山峻岭之中。有些种类则生长在陡峭的山坡上和河流湖泊旁。采集时一定要注意人身安全，做到有危险的地方不要涉足。注意防止毒虫蛇蝎叮咬，应携带必要的药品应急备用。在森林、草甸或荒漠中采集野菜时最好结伴而行，要随身携带指南针或GPS卫星导航仪，防止迷失方向。同时也要避免遭遇野兽的伤害。

在化工厂附近，医院周围，公路旁或污染的河水沟渠边的野菜不要采集。因为该区域的野菜往往受到有毒物质或有害生物的严重污染，食用后对健康有害。

在野菜采集过程中，不认识的野菜或拿不准的野菜、野果不要采集或随意品尝，以免引起食物中毒。野菜的采集部位也很重要，有些部位不能食用，如商陆的嫩茎叶可以食用，但根茎有毒不可食用。玉竹的嫩茎叶和根茎可以食用，而果实有毒不可食用。

另外，提醒大家注意，在野菜采集过程中，要增强环境保护意识，不要折断或毁坏树木，不要“过度”开采野菜，或者“一扫而光”。采集野菜的基本原则是采多留少，采大留小。珍稀和濒危植物不要采集。保护生态环境是我们每个公民的责任。



第一章 草本植物

蕨 菜 (拳头菜 粉蕨 如意菜)

Pteridium aquilinum (L.) kuhu ver. *latiusculum* (Desv.)

Underw.ex Heller

凤尾蕨科 蕨属

【特征】多年生草本。地下根状茎横走，黑色。叶幼时呈拳状卷曲，展开时呈阔三角形，3~4回羽裂，末回小羽叶钝头。孢子囊群线形，着生于小脉顶端的连接脉上，沿叶缘分布。

【分布】全国各地。生山坡阴地及林缘中。

【营养及药用功效】每100g含胡萝卜素1.68mg、维生素B₂0.13mg、维生素C 27mg，蛋白质1.6g，脂肪0.4g，碳水化合物10g等。根含有大量淀粉。性味甘，寒。清热利湿、消肿、安神。适用于发热、湿热黄疸、头昏失眠、高血压等症。

【食用部位及方法】嫩茎叶，根。春季采摘嫩茎叶，用清水洗净，放入开水中略焯一下捞出，可凉拌、炒食、做汤或做馅食用。也可晒干或用盐腌后食用。全年可挖取根部提取淀粉，做成蕨根粉等各种菜肴食用。蕨菜是著名的野菜。



羽状复叶

嫩芽时拳状卷曲



鱼腥草 (蕺菜 扯耳根 臭菜)

Houttuynia cordata Thunb.

三白草科 蕺菜属

【特征】多年生草本。具鱼腥味。地下茎白黄色，节部生根。叶互生，基部心形；叶柄基部鞘状。穗状花序生茎顶，花瓣状总苞片4~5枚，白色。蒴果卵圆形，顶端开裂。花果期5~11月。

【分布】长江以南各省区。喜生沟渠边、田埂及湿润地。

【营养及药用功效】每100g含胡萝卜素2.59mg、维生素B₂0.21mg、维生素C 56mg，还含有鱼腥草素，挥发油等。性味辛，微寒。清热解毒、消炎排脓、利尿通淋。

【食用部位及方法】嫩茎叶，地下茎。春、夏、秋季均可采集，可凉拌或炒食。为南方著名的野菜。



叶片基部心形



总苞片白色



地下根茎