



车晋滇
编著



二百种野菜

鉴别与食用手册



化学工业出版社

EIG YECAL NG YECAL
JING SHOUC 'ONG SHOUC



二百种野菜 鉴别与食用手册

车晋滇 编著



化学工业出版社

· 北 京 ·

本书收录了我国主要野菜200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

二百种野菜鉴别与食用手册 / 车晋滇编著. —北京: 化学工业出版社, 2012.12
ISBN 978-7-122-12845-4

I. 二… II. 车… III. 野生植物; 蔬菜—中国—手册 IV. S647-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第238803号

责任编辑: 李 丽

责任校对: 边 涛

装帧设计: 韩 飞

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京画中画印刷有限公司

787mm×1092mm 1/32 印张6 1/2 字数20千字 2012年2月北京第1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: 39.00 元

版权所有 违者必究

前言

FOREWORDS

野菜生长在良好的自然生态环境中，具备了无农药、无化肥、无工业化污染的特点，是纯天然的绿色食品。在我国可被人们食用的野菜种类繁多，蕴藏量大，充分利用野菜资源，可使人们获取更多的食物。

野菜含有人体所必需的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、胡萝卜素、矿物质及多种微量元素，许多营养成分一般都高于栽培蔬菜。许多野菜不仅可以用来食用，而且还具有食疗保健的双重作用。自古以来，野菜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。

野菜还可以供在野外作业的人员用来调剂生活或遇险时用来维持生命。尤其在战争时期可作为军队应急的重要食物补充来源。在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。

随着人民生活水平的提高和保健意识的增强，人们的饮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，过去不起眼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菜肴供人们食用，野菜越来越受到世人的青睐。

闲暇之余到野外郊游，跋山涉水，呼吸新鲜空气，放松心情，锻炼身体，同时也可以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。

为了帮助人们更好地了解野菜方面的知识，正确地选择野菜种类，作者在众多的植食性野菜中挑选了200余种食用安全、品味较好、容易采集到的野菜编写成书供广大读者参阅。

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。

作者

2011年11月



目录

CONTENTS

■ 野菜概述

- 一、野菜的含义/002
- 二、野菜的食用方法/002
- 三、野菜中毒的救治/004
- 四、采集野菜应注意的事项/004

■ 第一章 草本植物

蕨科/007

蕨菜/007

球子蕨科/008

荚果蕨/008

铁角蕨科/009

鸟巢蕨/009

里白科/010

芒萁/010

三白草科/011

鱼腥草/011

蓼科/012

苦荞麦/012

篇蓄/013

红蓼/014

水蓼/014

蚕茧草/015

酸模叶蓼/016

叉分蓼/017

酸模/018

巴天酸模/018

藜科/019

地肤/019

杂配藜/020

灰绿藜/020

小藜/021

藜/021

盐地碱蓬/022

猪毛菜/023

苋科/024

青葙/024

反枝苋/025

刺苋/026

凹头苋/027

皱果苋/027

牛膝/028

空心莲子草/029

商陆科/030

商陆/030

美洲商陆/030

马齿苋科/031

马齿苋/031

石竹科/032

牛繁缕/032





睡莲科/033

莲/033

鸡头米/034

毛茛科/035

芍药花/035

金莲花/036

十字花科/037

芝麻菜/037

二月蓝/038

独行菜/039

荠菜/040

豆瓣菜/041

风花菜/042

球果堇菜/042

无瓣堇菜/043

播娘蒿/044

板蓝根/045

遏蓝菜/045

景天科/046

景天三七/046

蔷薇科/047

龙牙草/047

蛇莓/048

朝天委陵菜/049

鹅绒委陵菜/049

豆科/050

野大豆/050

紫花苜蓿/051

南苜蓿/051

救荒野豌豆/052

歪头菜/053

酢浆科/054

酢浆草/054

红花酢浆草/054

大戟科/055

铁苋菜/055

锦葵科/056

冬葵/056

蜀葵/057

黄秋葵/057

堇菜科/058

紫花地丁/058

秋海棠科/059

中华秋海棠/059

伞形花科/060

刺芹/060

水芹菜/061

山芹菜/062

野胡萝卜/063

龙胆科/064

苔菜/064

旋花科/065

打碗花/065

紫草科/066

附地菜/066

唇形科/067

罗勒/067

毛罗勒/067





活血丹/068

益母草/069

甘露子/070

地笋/071

紫苏/072

薄荷/073

香薷/074

藿香/075

茄科/076

少花龙葵/076

酸浆/077

玄参科/078

水苦葵/078

车前科/079

大车前/079

平车前/079

败酱科/080

黄花龙芽/080

桔梗科/081

桔梗/081

党参/082

羊乳/082

展枝沙参/083

菊科/084

马兰/084

鳢肠/085

菊花/086

菱蒿/087

牛蒡/088

野茺蒿/089

刺儿菜/090

大刺儿菜/090

鼠麴草/091

泥胡菜/092

桃叶鸦葱/093

蒲公英/094

苣荬菜/095

苦苣菜/095

山莴苣/096

紫花山莴苣/097

抱茎苦苣菜/098

苦菜/098

黄鹌菜/099

茵陈蒿/100

菊芋/101

泽泻科/102

野慈姑/102

鸭跖草科/103

鸭跖草/103

竹叶子/103

雨久花科/104

鸭舌草/104

凤眼莲/105

莎草科/106

荸荠/106

百合科/107

黄花菜/107

黄精/108





玉竹/108
 薤白/109
 野韭菜/110
 山韭/110
 蒙古韭/111
 山丹/112
 有斑百合/112
薯蓣科/113
 薯蓣/113
禾本科/114
 野燕麦/114

■ 第二章 藤本植物

豆科/116
 葛/116
 紫藤/117
葡萄科/118
 山葡萄/118
猕猴桃科/119
 软枣猕猴桃/119
 狗枣猕猴桃/119
 中华猕猴桃/120
西番莲科/121
 鸡蛋果/121
萝藦科/122
 萝藦/122
落葵科/123
 落葵薯/123

■ 第三章 灌木植物

毛茛科/125
 牡丹花/125
虎耳草科/126
 东北茶藨子/126
 刺果茶藨子/127
蔷薇科/128
 贴梗海棠/128
 玫瑰花/129
 月季花/129
 山楂叶悬钩子/130
 毛樱桃/131
 欧李/132
 火棘/133
鼠李科/134
 酸枣/134
锦葵科/135
 朱槿/135
 吊灯花/135
仙人掌科/136
 仙人掌/136
五加科/137
 刺五加/137
茄科/138
 枸杞/138
忍冬科/139
 金银花/139





芸香科/140

花椒叶/140

胡颓子科/141

沙棘/141

杜鹃花科/142

杜鹃花/142

木犀科/143

茉莉花/143

桂花/144

桃金娘科/145

番石榴/145

第四章 木本植物

银杏科/147

银杏/147

杨柳科/148

柳树芽/148

胡桃科/149

核桃楸/149

榆科/150

榆树钱/150

桑科/151

桑葚/151

构树果/152

聚果榕/153

无花果/154

木兰科/155

玉兰花/155

白兰花/156

蔷薇科/157

山楂/157

甘肃山楂/157

山杏仁/158

褐梨/159

豆科/160

槐树花/160

酸角/161

楝科/162

香椿/162

无患子科/163

栾树叶/163

鼠李科/164

拐枣/164

石榴科/165

石榴花/165

柿树科/166

黑枣/166

夹竹桃科/167

鸡蛋花/167

番木瓜科/168

番木瓜/168

胡颓子科/169

沙枣/169





■ 第五章 菌类植物

口蘑科/171

松茸/171

鸡枞/172

红菇科/173

青头菌/173

铆钉菇科/174

铆钉菇/174

鸡油菌科/175

鸡油菌/175

革菌科/176

干巴菌/176

牛肝菌科/177

小美牛肝菌/177

双色牛肝菌/178

点柄黏盖牛肝菌/179

鬼伞科/180

鸡腿蘑/180

羊肚菌科/181

羊肚菌/181

马勃科/182

头状秃马勃/182

木耳科/183

毛木耳/183

银耳科/184

银耳/184

■ 附录

1 野菜菜肴图片/185

2 野菜采集时间表/188

3 野菜拉丁名称索引/192

4 野菜中文名称索引/197

参考文献/198



野菜概述

YECAL GAISHU



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栽培植物或绿色植物，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作野菜来食用，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限，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、苜蓿菜蘸酱、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、素炒水苦苣菜、二月蓝炒粉丝、水芹菜炒豆腐干等。也可与肉、禽、蛋类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

CAO BEN ZHI WU



蕨菜

(拳头菜 粉蕨 如意菜)

【学名】*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C27mg、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

