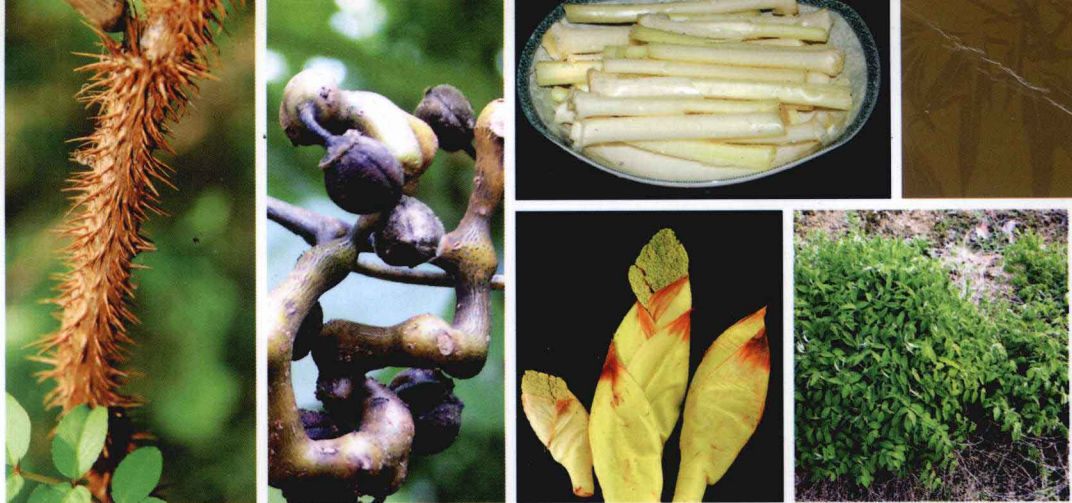




李根有 陈征海 杨淑贞 © 主 编

浙江

Atlas of 100 Kinds
of Well-chosen Wild Vegetables in Zhejiang

野菜 100 种精选图谱



科学出版社

浙江

A
class of 100 Kinds
of Well-chosen Wild Vegetables in Zhejiang
野菜
100
种精选图谱

李根有 陈征海 杨淑贞 ◎ 主编

科学出版
北 京

内 容 简 介

本书由长期从事植物资源教学与研究的专业人员历经3年多时间精心编撰而成。在对浙江野菜资源种类广泛调查访问并先后组织30余次野菜品尝活动的基础上,精选出100种重要野菜。所有收录的野菜均经作者亲自采摘、亲手烹调、亲口品尝过。每种野菜附有多幅精美图片。另附有30种常见有毒植物、浙江野菜名录及野菜保健功效指南。

本书可供农林业科技工作者、旅游管理部门、植物专业师生、农家乐与餐饮业经营者、城乡家庭、野外生存爱好者参考。

图书在版编目(CIP)数据

浙江野菜100种精选图谱 / 李根有, 陈征海, 杨淑贞主编. —北京: 科学出版社, 2011

ISBN 978-7-03-030899-3

I. ①浙… II. ①李… ②陈… ③杨… III. ①野生植物: 蔬菜—浙江省—图谱 IV. ①S647—64

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第073945号

责任编辑: 张会格 付 聪 / 责任校对: 包志虹

责任印制: 钱玉芬 / 封面设计: 北京美光制版有限公司

科 学 出 版 社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

北京佳信达欣艺术印刷有限公司 印刷

北京美光制版有限公司设计制版

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2011年5月第 一 版 开本: 787×1092 1/16

2011年7月第二次印刷 印张: 20

印数: 1701—2300 字数: 377 000

定价: 160.00元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

Contributors

编委会

主 编：李根有 陈征海 杨淑贞

副主编：高立旦 金水虎 马丹丹 吴家森

编 委：(按姓氏笔画为序)

马丹丹 王 辉 毛美红 石柏林 叶喜阳 闫道良 许兴旺 李红缨 李根有

杨淑贞 吴英俊 吴爱国 吴家森 应宝根 张芬耀 张启香 陈征海 金水虎

周 斌 周子贵 赵明水 赵孟龙 钟泰林 夏国华 高立旦 黄有军 盛 翔

章滨森 蒋雪嫣 程爱兴 谢文远

参编者：严彩霞 马 凯 王丽敏 胡国伟 程 莹 章 炜 饶 盈

摄 影：(排序不分先后)

李根有 马丹丹 陈征海 叶喜阳 杨淑贞 赵明水 金水虎 闫道良

吴家森 夏国华 钟泰林 张启香 张芬耀 张培新 谢文远 程艳群

主编单位：

浙江农林大学 浙江省林业调查规划设计院 浙江天目山国家级自然保护区管理局

参编单位：

浙江省林业技术推广总站 浙江省林业生态工程管理中心 临安市锦城街道办事处

临安市风景旅游局 临安市贸易局 临安市农业局 杭州心蕾农业开发有限公司



作者简介 *About the Author*

李根有

教授，硕士生导师，浙江省教学名师

男，1955年12月
出生，浙江金华人，
1982年1月毕业于浙江
林学院林学专业。浙江
农林大学植物资源研
究所所长，省级高校植



物学教学团队负责人，国家级森林保护学教学团队成员，花卉学省级精品课程负责人，中国林学会树木学分会委员及浙江省植物学会理事，浙江省植物分类、自然保护区、园林、花卉、湿地植被、有害植物研究、植物园建设等方面的专家。长期从事植物分类、园林花卉、野生植物资源开发利用等领域的教学和研究。先后主持或参加各类科研项目30余项，发表学术论文70余篇，其中SCI收录4篇，主编、参编专著或统编教材12部，获省级科技进步成果奖二、三等奖及优秀奖各1项，厅局级奖6项，省政府教学成果一、二等奖各1项（主持）。近年分别获得浙江省高校“三育人”先进个人、校级“我心目中的好老师”、校级优秀共产党员等荣誉。

About the Author

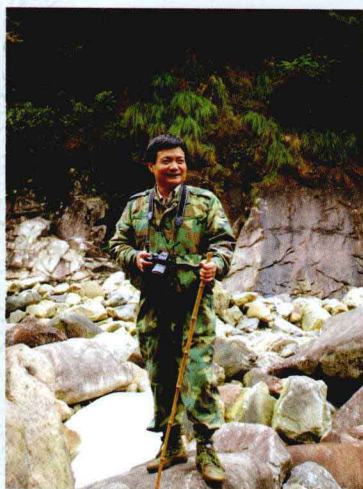
作者简介

陈征海

硕士，教授级高级工程师

男，1963年9月出生，浙江金华人，1983年7月毕业于浙江林学院林学系林学专业。现任浙江省森林资源监测中心副主任，浙江省植物学会、生态学会理事，浙江省林学会森林生态专业委员会常务委员。先后主持或主要参与完成了全省野生植物、野生动物、湿地、古树

名木、红树林、海岛与海岸带植被调查与监测等多项国家级重大林业自然资源调查与监测研究项目，获省政府科技进步二等奖1项，省政府科技进步三等奖2项，林业部科技进步三等奖1项，全国优秀工程咨询成果三等奖1项，全国林业优秀工程咨询成果二等奖1项、三等奖3项。发表学术论文50余篇，出版著作7部，其中主编3部（卷）。研究发表植物新分类群10余个，其中新种4个。



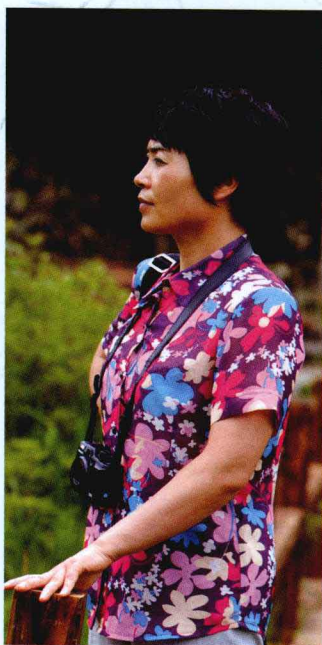
作者简介

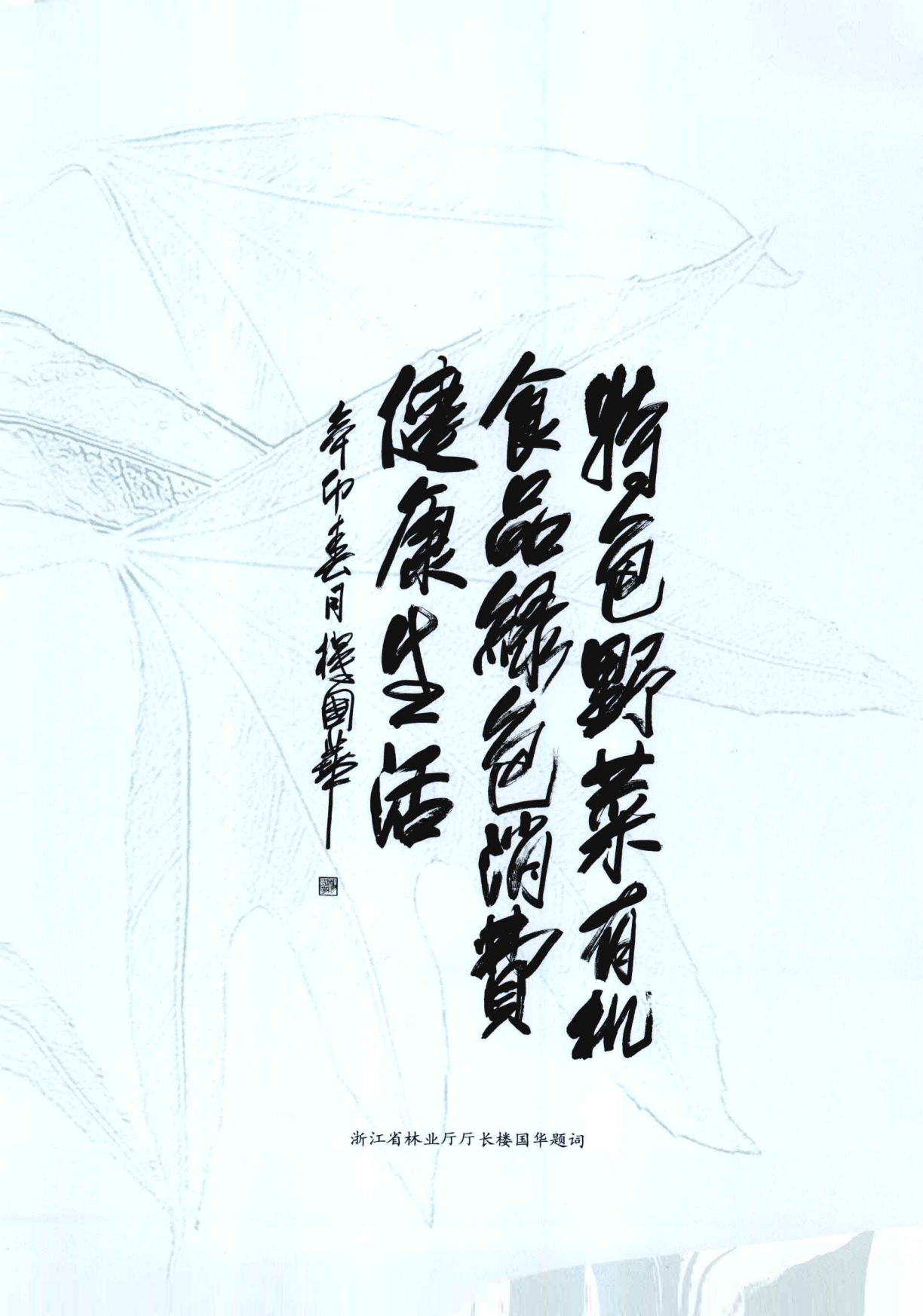
About the Author

杨淑贞

高级工程师，浙江天目山国家级自然保护区管理局副局长

女，浙江浦江人，1987年6月毕业于南京林业大学自然保护区管理专业，一直从事自然保护区的基础科研工作。先后主持“天目山柳杉古树衰退死亡原因调查与防治对策”、“天目山柳杉种群遗传变异与维持和更新策略”、“天目铁木、羊角槭二种特有濒危植物的繁育更新机制研究”、“天目山特有植物种群特性及扩繁技术研究”等课题；并参与“天目山自然保护区综合资源调查”、“南方古树名木复壮技术研究”、“浙江天目山自然保护区昆虫资源研究”、“天目山古柳杉群衰退机理和综合调控技术研究”、“天目山水青冈种群结构及更新研究”等项目的研究。参与主编《天目山植物志》、《天目山昆虫》等专著5部；发表《浙江天目山土壤理化性质的海拔梯度格局》、《天目山兰科植物的分类和区系特点》、《Evaluation of cytotoxic activities of some medicinal polypore fungi from China》等科技论文20余篇。获省、市级科技进步奖8项。





特色野菜有机
食品绿色消费
健康生活

癸卯春月楼国华



浙江省林业厅厅长楼国华题词

Foreword

序 一

在辛卯年春节期间，我有幸读了由浙江农林大学李根有教授主持编写的《浙江野菜100种精选图谱》的书稿，全稿内容丰富、翔实，阅后获得不少知识。我国植物区系丰富、复杂，包含多数可供食用的植物，早已为我们祖先利用，并分散记录于各种本草著作，如《诗经》、《神农本草经》、唐朝苏敬等的《新修本草》、宋朝苏颂的《本草图经》、明朝李时珍的《本草纲目》等书中。而专门记载野生食用植物的著作当属明朝初年燕王朱棣编著的《救荒本草》（1404），此书收录野生食用植物414种，详细记载了每种植物的名称、别名、产地分布、形态特征、性味、可食部分以及烹调食用方法等，并配有墨线图，是我国食用植物方面的一部重要专著。我国植物学史中的第一部全国植物资源著作出版于1961年；1958年，中华人民共和国商业部和中国科学院合作开展全国规模的野生经济植物普查工作，1959年普查工作结束；1960年初，中华人民共和国商业部土产废品局和中国科学院植物研究所召集有关专业人员100余人，在两个半月的时间中编写出《中国经济植物志》一书，书中收载纤维类、淀粉及糖类、油脂类、鞣料类、芳香油类、树脂及树胶类、橡胶及硬橡胶类、药用类、土农药类和其他类的十大类经济植物共2411种；该书于1961年由科学出版社出版，收录了我国重要经济植物，本应对我国经济建设发挥重要作用，但由于有关领导决定内部发行，因此不能在书店公开发售，不能为各方面所利用；而且，该书未将野菜列为一类做专门介绍。2007年，中国科学院地理科学与资源研究所朱太平教授又编著了一部关于我国植物源的著作——《中国资源植物》，此书收载的经济植物大致与《中国经济植物志》中收载的相似，但增加了“植物蛋白质和氨基酸资源”、“维生素类植物资源”、“植

物色素类资源”以及“园林、花卉植物资源”，所刊载经济植物总数增到2800余种；与《中国经济植物志》相同，此书也没有专门为野菜类植物单设一章加以介绍。近十数年来，我国研究野菜的工作越来越多，群众渴望无污染蔬菜可能是重要原因之一。该书作者李根有、陈征海、杨淑贞等专家近年来在这方面也不断发表论文，从该书附录“浙江野菜名录”可以了解他们已对浙江全省1200种野菜类植物进行了全面研究，在近三年该书的编写过程中，他们精选出100种向读者进行介绍，这些种分别隶属于叶菜类、茎菜类、花菜类、果菜类和根菜类。该书的总论中介绍了浙江野菜概况、野菜分类、采集处理、烹调方法、注意事项和野外防护。书中各论中对每种植物均给出中名（包括别名）、学名、科名、识别特征、分布与生境、采收与加工、菜例与烹调、风味评价、成分与功效、注意事项、相近种类等项目的内容，并附有有关植物的精美彩色照片。该书各论之后还有两个附录：附录一，100种野菜保健功效指南；附录二，浙江野菜名录。从上述翔实内容可见，该书确为关于野菜方面的一部优秀专著。我相信该书出版后定会为读者在选择和利用浙江野菜方面提供重要参考，同时还会对我国其他省区野菜方面的研究起到积极地促进作用。如果今后各省区的类似野菜专著性工作也能启动起来，则可想见，在将来再版的《中国经济植物志》中定会出现“野菜类”一章。

王文采

中国科学院院士 植物分类学家

2011年2月7日

Foreword

序 二

野菜是指可供蔬食、营养丰富、风味别致、功效独特、有益健康的一类以野生为主的植物。“民以食为天”，野菜在中华博大精深的饮食文化史上具有悠久的历史 and 重要的地位，《诗经》、《齐民要术》、《野菜谱》、《本草纲目》等典籍中均有记载。

浙江是“七山一水二分田”的省份，全省90个县（市、区）中有50个山区县，其中欠发达的县就有25个。山区，尤其是欠发达地区农民的增收致富，是浙江新农村建设的重点与难点。可以这么说：没有山区的现代化，就谈不上浙江的现代化。浙江省委省政府高度重视民生和山区经济发展，作出了“建设山上浙江，发展山区经济”的重大战略部署，出台了一系列优惠政策。截至2009年，全省已认定森林食品49个，建设森林食品基地500个。山区生态环境优越，野菜资源丰富。近年来，随着城镇居民生活水平的提高，“绿色健康”饮食理念的普及，浙江森林旅游、乡村休闲旅游业的蓬勃发展，野菜不仅是大众亲睐的桌上佳肴，而且也成为山区农民增收致富的重要途径。依托野菜为主要蔬食菜谱的农家乐、林家铺子如雨后春笋，发展势头迅猛。2009年，全省森林旅游业收入达112.8亿元，农家乐直接营业收入达44.34亿元。如此骄人业绩的取得，其中不乏野菜所作的重大贡献！野菜是森林资源的重要组成部分，多数种类通常是不起眼的杂草，有些甚至是农林业的有害植物，充分开发利用野菜资源，对丰富城乡居民的菜篮子，调整农业产业结构，转变山区经济增长方式，建设“山上浙江”均具有十分重要的现实意义。

《浙江野菜100种精选图谱》是浙江农林大学李根有教授等编著者近30年研究工作的结晶。该书不仅全面介绍了浙江100种精选野菜的形态特征、

采收烹调、风味功效，还选录了作者自拍的野菜全株、特写、净菜、成菜等精美图片，可谓特色鲜明，图文并茂；为杜绝误采误食，还专门介绍了30种常见有毒植物；同时为方便读者有目的地采摘、食用、经营、开发野菜，该书还特地编制了100种野菜保健功效指南。

该书可为浙江及周边省区野菜资源的开发利用提供参考，也是农林业科技工作者、旅游管理部门、广大城乡居民、农家乐经营者和户外运动爱好者鉴别、采摘和烹调野菜的实用工具书。

程渭山

2010年12月28日

（原浙江省林业厅厅长、农业厅厅长，现任浙江省人民代表大会常
委员会副主任）

Prelace

前言

野菜主要是指可作菜肴的野生植物，也包含部分不以蔬食为目的的栽培植物。野菜在我国具有悠久的食用历史，古时主要是为了救荒裹腹，劳动人民在实践中通过尝食发现了众多既可蔬食又可疗病的野生植物，积累了丰富的识别经验和烹食方法，并逐渐总结出一套完整、系统的食疗保健知识体系。其中一些种类经长期选育改良而发展成今天的栽培蔬菜。这在留存至今的许多典籍中均有记载，如《诗经》、《齐民要术》、《新修本草》、《全芳备祖》、《救荒本草》、《野菜博录》、《野菜谱》、《本草纲目》、《茹草编》、《植物名实图考》等，所形成的药蔬同源、食疗保健、素食益寿等理念成为源远流长、博大精深的中华饮食文化的重要组成部分。

随着浙江经济的快速发展，生活水平的不断提高，工业污染的加重，化肥农药的大量施用，都市居民对栽培蔬菜的安全性、单调性及适口性普遍怀有担心和不满之感。而野菜既可让年轻人追新，也可令年长者怀旧，还可避免污染，调节口味。多数野菜不仅营养丰富，而且具有独特的保健功效。因此野菜以其新颖独特的风味及功效而越来越受到人们的青睐和喜爱。采食野菜已成为当今社会有识之士寓美食、保健、运动、学习、娱乐、交友、体验于一体的一种时尚活动。

闲暇之时，呼朋唤友，或驾车，或步行，走进山野，深入森林，满眼鲜花，遍地绿草，亲手采摘野菜，回家精心烹调，三杯小酒，数碟野菜，闻香观色，细嚼慢品，个中滋味，妙不可言！

现如今，但凡浙江各地，满眼皆是农家乐、野味馆，但往往无甚特色，通常只能拿出几样自产蔬菜，加上腊肉、土鸡之类，仅此而已。欲要

品尝真正的野菜，大多不能如愿，探其究竟，主要原因之一是野菜采食知识已逐渐失传，不清楚什么植物可食用，不了解野菜的保健功效，更不知道如何处理与烹食。

野外生存活动近年在我国各地蓬勃兴起，采食野菜应是其必不可少的内容，能否正确判别哪些植物可食，哪些植物有毒则是关乎生命的大事。近年来著者在带学生进行植物分类学野外实习过程中，常有野外生存爱好者兴致勃勃地跟在身后学习植物识别知识。

野菜的价值也越来越得到有关领导和社会有识人士之重视。浙江的野菜种类有千余种之多，但目前真正利用较多的仅有蕨菜、竹笋、荠菜、马兰、香椿、白花败酱等十余种，尚不足百分之一。如何充分利用森林资源、开发新颖野菜，为山区农民开辟新的创收渠道，为大众餐桌增添新的风味菜肴，无疑是一项崭新而富有时代意义的课题。不少业者期望开发新的野菜资源，但因知识所限而难以如愿。

近些年来，出版的野菜书籍林林总总，已不在少数，但或因专业性过强而实用性不足；或未见在市场上流通销售；或仅有文字或加线描图，不够直观；或内容不全，可操作性不强；或互相抄袭，内容雷同；更甚者张冠李戴，科属种等普通常识错误百出者也有。诸多原因造成真正需要者买不到、看不懂、用不上，而未能发挥应有的作用。

鉴此，编写本书的主旨有二：一是为农林业科技工作者、野菜研发生产者提供有益的参考资料；二是为旅游餐饮业，尤其是农家乐、城乡居民、野外生存爱好者及其他野外工作者提供直观易懂的野菜采食知识。

本书作者均长期从事植物资源相关工作，植物知识丰富，足迹遍及浙

江全境及邻近省份，植物资源情况了然于胸，对野菜有着共同爱好，在多次聚会品尝野菜过程中，几位志同道合者，趁着酒酣耳热之际，对编写一本内容较全面且具有浙江特色的野菜图谱一拍即合，于是便催生了本书。

本书除收录一些风味优良或独特、资源量较大、采摘和处理较方便的种类，如马兰、小笋、荠菜、白花败酱、香椿、蕨等传统野菜外，也特别收录了部分对生态有害、但风味较佳的植物，如一年蓬、野葛、杠板归、乌菰莓、翅果菊、喜旱莲子草、美洲商陆、龙葵、大狼把草、凤眼莲、五节芒等；通过各地民间访谈调查，还收集了一些古代曾食用的重要野菜，但由于历史变迁，现仅在个别偏远山区尚在食用的种类，如棕榈、紫萼等，以及其他省有食用，而浙江省未见食用的种类，如水烛、茗葱等；通过品尝，还发掘了毛泡桐、枳椇、野花椒、明党参、哥兰叶、牯岭野豌豆、乌饭树等新的野菜种类或新的烹食方法。因作者对藻类、地衣类、菌类尤其是有毒菌类缺少研究，不敢牵强编写或随意抄袭，以免误导而引起不测，故本书不予收录。另外，许多野菜专著中收录的诸如白茅、野生葡萄、无花果、悬钩子、赤楠等纯粹作饮料或水果食用的种类，著者认为不宜归入野菜范畴，故也未予收录。

在编写本书的3年多时间里，编委会曾先后组织过30多次野菜烹调品尝活动，先后计有500余人次参加。本书收录的野菜种类均经作者亲手采集、亲自烹调、亲口品尝过。所有的野菜图片也均由本书作者拍摄。为保证本书的严谨与科学性，还特别聘请了中医和烹饪的2位专业人士担任编委，负责对本书相关内容进行严格把关。

本书对每种野菜只列举了作者尝试过的烹调方法或菜例。事实上，根

据主、配料的不同，调料的不同，烹调方法的不同，个人口味的不同，一种野菜可以有多种多样的烧法和风味。

为防止误采误食发生中毒，本书特别增编了30种常见有毒植物及急救简法。为方便读者对症选食野菜或了解浙江野菜资源概况，本书还专门编制了100种野菜保健功效指南和浙江野菜名录。

本书编写过程中，得到了浙江农林大学、浙江省林业厅、临安市四套班子部分领导、天目山国家级自然保护区管理局、湖州市林业局及临安市有关乡、镇、局领导的肯定和鼓励，并得到天目山一口天酒家、天目山农家乐快乐老家、湖州市老虎潭山庄、临安天目山珍稀植物研究所、临安四方美食、临安西径山农家乐溪山第一家、金华婺城区白龙桥镇阳光酒家等业主对野菜品尝活动的大力支持；杭州植物园教授级高级工程师裘宝林先生、安吉县林业局教授级高级工程师张培新先生、浙江清凉峰国家级自然保护区高级工程师张宏伟先生对本书的编写给予了热情指导；浙江农林大学赵光武、钱潮、林海萍、江树香及植物学科10余位同事、浙江省林业厅任玲华、天目山国家级自然保护区罗远等参加了部分野菜品尝活动并提出了宝贵意见；本书所写的营养成分与药用功效等内容参考了书后所列的有关文献；书稿承蒙中国科学院院士王文采先生审校。特在此致以衷心感谢！

编 者

2011年1月

Contents

目 录

序 一

序 二

前 言

总论

第一节 浙江野菜概况

- 一、种类分布..... 002
- 二、地域分布..... 003
- 三、生境分布..... 003
- 四、季节分布..... 003
- 五、食用地域..... 003

第二节 野菜分类

- 一、叶菜类..... 004
- 二、茎菜类..... 004
- 三、花菜类..... 004
- 四、果菜类..... 004
- 五、根菜类..... 005

第三节 采集处理

- 一、野外采集..... 005
- 二、加工处理..... 005

第四节 烹调方法

- 一、食材准备..... 006
- 二、烹调方法..... 006

第五节 注意事项

- 一、注意有毒植物..... 007
- 二、不采污染野菜..... 008
- 三、合理利用资源..... 008
- 四、处理必须适度..... 008
- 五、对症适量食用..... 008
- 六、宜于现采现吃..... 009
- 七、荤辣可增风味..... 009
- 八、烧法尽可创新..... 009

第六节 野外防护

- 一、做好防护措施..... 009
- 二、避开雨天险境..... 009
- 三、有毒动物预防..... 009

各论

第一节 叶菜类

- 蕨..... 012
- 菜蕨..... 014
- 东方英果蕨..... 016
- 桑..... 018
- 糯米团..... 020
- 金荞麦..... 022