



亲近大自然系列



野菜鉴别 与食用手册

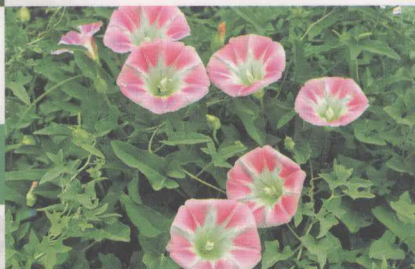
车晋滇 编著

- 
- ★ 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
照片带您识别身边的野菜！



化学工业出版社
生物·医药出版分社



亲近大自然系列

野菜鉴别 与食用手册

车晋滇 编著



化学工业出版社
生物·医药出版分社

· 北 京 ·

科学地食用野菜可以起到食疗兼备、防病治病、延年益寿的作用。本书收录了我国主要常见野菜140余种,并对它们的识别特征、营养成分、药用功效、食用方法做了简要介绍。每种野菜均配有清晰的整株生境、叶、花、果、根等特征性彩色识别图片。此外还提供了40余种野菜菜肴成品图片、各种野菜不同部位的采集时间表以及名称索引等,方便读者对野菜的了解和利用。

本书可供广大野菜爱好者及野菜开发部门、食品烹饪单位、宾馆饭店人员以及相关教学、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. —北京: 化学工业出版社, 2011.1

(亲近大自然系列)

ISBN 978-7-122-09997-6

I. 野… 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 (2010) 第 232010 号

责任编辑: 李 丽

装帧设计: 关 飞

责任校对: 宋 夏

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: 北京画中画印刷有限公司

710mm×1000mm 1/32 印张5 $\frac{1}{4}$ 字数131千字

2011年3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: 29.90元

版权所有 违者必究

前言

我国地域广阔，物产丰富，在自然界中可以供人们食用的野菜种类繁多，蕴藏量大。充分利用野生植物资源，可以使人们获取更多的食物，增添营养物质来源，增加蔬菜的花色品种，调整人们的膳食结构。

野菜一般生长在土壤质地和水源洁净、空气清新的荒野郊外、山谷草甸、林缘树丛、江河湖泊和池塘溪流之中。它们繁衍生长良好的生态环境之中，具备了无农药、无化肥、无工业化污染的特点，是天然的绿色食品。

食用野菜不仅风味独特，而且含有丰富的营养物质。据有关资料报道，野菜中所含的维生素、胡萝卜素、矿物质等营养成分一般都高于栽培蔬菜，有些品种则可高出几倍甚至十几倍。许多野菜不仅仅可以用来食用，而且还具有食疗保健的作用。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。

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。

近些年来，随着野菜食用价值的不断发掘和食用地位的不断上升，过去不起眼的野菜现已在农贸市场、超市中都可见到出售，而且品种在逐步增加。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，野菜登上了大雅之堂，越来越受到世人的青睐。

闲暇之余和家人朋友到野外郊游，跋山涉水，呼吸新鲜空气，放松心情，锻炼身体。在领略大自然的无限风光之时，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。

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。野菜的出口还可为国家换取外汇。

野菜还是野外遇险维持生命和战时军队应急的重要食物补充来源。

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140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。

对于在本书编著过程中提供帮助的各位朋友，在此深表衷心的感谢！

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

2010年10月10日

目录

一、野菜概述 /1

1. 野菜的含义 /2
2. 野菜的食用方法 /2
3. 野菜中毒的救治 /4
4. 采集野菜应注意的事项 /5

二、野菜识别 /6

1. 草本植物 /7

凤尾蕨科

蕨菜 /7

三白草科

鱼腥草 /8

蓼科

篇蓄 /9

红蓼 /10

水蓼 /11

蚕茧草 /12

酸模叶蓼 /13

叉分蓼 /14

酸模 /15

藜科

地肤 /16

杂配藜 /17

小藜 /18

藜 /19

盐地碱蓬 /20

猪毛菜 /21

苋科

青苋 /22

反枝苋 /23

刺苋 /24

凹头苋 /25

皱果苋 /26

牛膝 /27

空心莲子草 /28

马齿苋科

马齿苋 /29

石竹科

牛繁缕 /30

睡莲科

莲 /31

毛茛科

芍药花 /32

金莲花 /33

十字花科

二月蓝 /34

独行菜 /35

荠菜 /36

弯曲碎米荠 /37

豆瓣菜 /38

无瓣蔊菜 /39

播娘蒿 /40

景天科

景天三七 /41

蔷薇科

龙牙草 /42

蛇莓 /43

朝天委陵菜 /44

鹅绒委陵菜 /45

豆科

紫花苜蓿 /46

南苜蓿 /47

救荒野豌豆 /48

酢浆草科

酢浆草 /49

锦葵科

冬葵 /50

堇菜科

紫花地丁 /51

伞形科

刺芹/52

水芹菜/53

野胡萝卜/54

龙胆科

苔菜/55

旋花科

打碗花/56

唇形科

罗勒/57

毛罗勒/58

活血丹/59

益母草/60

甘露子/61

紫苏/62

薄荷/63

茄科

少花龙葵/64

玄参科

水苦苣/65

车前科

大车前/66

平车前/67

败酱科

黄花龙芽/68

桔梗科

桔梗/69

党参/70

羊乳/71

展枝沙参/72

菊科

马兰/73

鳢肠/74

菊花/75

萎蒿/76

牛蒡/77

野茼蒿/78

刺儿菜/79

大刺儿菜/80

鼠麴草/81

泥胡菜/82

桃叶鸦葱/83

蒲公英/84

苣荬菜/85

苦苣菜/86

山莴苣/87

抱茎苦苣菜/88

苦菜/89

黄鹌菜/90

泽泻科

野慈姑/91

雨久花科

鸭舌草/92

凤眼莲/93

莎草科

荸荠/94

百合科

黄花菜/95

黄精/96

玉竹/97

薤(xi è) 白/98

野韭菜/99

山韭/100

蒙古韭/101

山丹/102

有斑百合/103

薯蓣科

薯蓣/104

2. 藤本植物/105

豆科

葛/105

紫藤/106

葡萄科

山葡萄/107

猕猴桃科

软枣猕猴桃/108

萝藦科

萝藦/109

3. 灌木植物/110

毛茛科

牡丹花/110

蔷薇科

贴梗海棠/111

月季花/112

玫瑰花/113

山楂叶悬钩子/114

毛樱桃/115

鼠李科

酸枣/116

仙人掌科

仙人掌/117

五加科

刺五加/118

茄科

枸杞/119

忍冬科

金银花/120

芸香科

花椒叶/121

胡颓子科

沙棘/122

木犀科

茉莉花/123

4. 木本植物/124

杨柳科

柳树芽/124

榆科

榆树钱/125

桑科

桑葚/126

构树果/127

聚果榕/128

木兰科

玉兰花/129

蔷薇科

山楂/130

山杏仁/131

豆科

槐树花/132

酸角/133

楝科

香椿/134

无患子科

栾(luán)树叶

/135

鼠李科

拐枣/136

石榴科

石榴花/137

柿树科

黑枣/138

夹竹桃科

鸡蛋花/139

5. 菌类植物/140

□ 蘑科

松茸/140

鸡枞/141

红菇科

青头菌/142

铆钉菇科

铆钉菇/143

牛肝菌科

点柄黏盖牛肝菌

/144

马勃科

头状秃马勃/145

羊肚菌科

羊肚菌/146

木耳科

毛木耳/147

附录1 部分野菜 菜肴图谱/148

附录2 野菜采集 时间提示表/152

附录3 野菜拉丁 名、中文名索引 /158

参考文献/162



一、野菜概述

1. 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，也包括有些栽培的观赏或绿色植物，它们的某些部位可以用来食用，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。有些食用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。

2. 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、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、素炒水苦苣菜、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，如茭蒿炒肉丝、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和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、反枝苋饽饽、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，是下饭的味美小菜。

（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。

3. 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。

4. 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。同时也要注意，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。

The image shows a dense forest floor covered in lush green ferns. The ferns are of various species, with some having long, feathery fronds and others being more compact. The background is dark, suggesting a deep forest with many trees. The overall color palette is dominated by various shades of green, from bright lime green to deep forest green.

二、野菜识别

1. 草本植物

凤尾蕨科

蕨 菜 (拳头菜 粉蕨 如意菜) 凤尾蕨科 蕨属

Pteridium aquilinum (L.) kuhn ver. *latiusculum* (Desv.)
Underw.ex Heller

【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B₂ 0.13mg、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。也可晒干或用盐淹后食用。全年可挖取根部提取淀粉，做成各种菜肴食用。蕨菜是著名的野菜，为滋养食品。



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。叶心形，叶背紫红色；叶柄基部鞘状。穗状花序生茎顶，基部有4条白色花瓣状总苞。果顶端开裂。种子卵形，红褐色。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B₂ 0.21mg、维生素C 56mg，还含有鱼腥草素、鱼腥草碱、挥发油等。性味辛、微寒。清热解毒、消炎排脓、利尿通淋。鱼腥草对呼吸道感染和肺炎有较好的疗效。

【食用部位及方法】嫩茎叶，根。春季、夏季、秋季均可采集，可凉拌或炒食。也可在开水中焯一下，去除一些腥味后再食用。为南方著名的野菜，有四川人喜吃叶，云南人喜吃根之说。



Polygonum aviculare L.

【特征】一年生草本。茎自基部分枝，平卧地面或上升。叶窄椭圆形。花1~5朵簇生叶腋，5裂，裂片边缘白色或红色。瘦果卵状三棱形，黑褐色。花果期5~10月。

【分布】全国各地均有。生田野、路边、荒地等处。

【营养及药用功效】每100g含胡萝卜素9.34mg、维生素B₂ 0.50mg、维生素C 157mg。性味苦、寒。清热利尿、消炎止泻。适用于泌尿系统感染、肠炎、痢疾等症。

【食用部位及方法】幼苗，嫩茎叶。春季、夏季采集嫩茎叶，清水洗净后，放入开水中焯一下捞出，可拌凉菜、炒食或与面粉混合后蒸食。



红 蓼 (狗尾巴花 大叶蓼 东方蓼)

Polygonum orientale L.

蓼科 蓼属

【特征】一年生草本。植株高大粗壮，节部膨大。叶宽卵形，两面疏生柔毛。花序穗状，花红色，花被5深裂。瘦果圆形稍扁，黑色有光泽，包于宿存的花被内。花果期7～10月。

【分布】东北、华北、华南、西南等地。生村边、路旁、水沟边、山坡、荒地等处。

【营养及药用功效】主要含胡萝卜素、维生素、红草素、多种矿物质。性味咸、微寒。祛风利湿、健脾消积、活血止痛。适用于风湿痹痛、胃脘疼痛等症。

【食用部位及方法】幼苗，嫩茎叶。春季、夏季采集，用清水洗净后，放入开水中焯一下捞出，可做凉拌菜、炒食或与面粉混合后蒸食。

