

# 北方山野菜的识别与加工

郭文场 杨松涛 等 编 著



东北林业大学出版社

# 北方山野菜的识别与加工

郭文场 杨松涛等 编 著

东北林业大学出版社

---

图书在版编目 (CIP) 数据

北方山野菜的识别与加工/郭文场, 杨松涛等编著. —哈尔滨:  
东北林业大学出版社, 2001. 9

ISBN 7-81008-315-5

I. 北... II. ①郭... ②杨... III. ①野生植物: 蔬菜-  
简介-东北地区②野生植物: 蔬菜-蔬菜加工 IV. S647

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 069282 号

---

责任编辑: 郭 鄂

封面设计: 曹 晖



NEFUP

## 北方山野菜的识别与加工

Beifang Shanyecai De Shibie Yu Jiagong

郭文场 杨松涛 等编著

东北林业大学出版社出版发行

(哈尔滨市和兴路 26 号)

东北林业大学印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 11.75 插页 4 字数 254 千字

2001 年 9 月第 1 版 2001 年 9 月第 1 次印刷

印数 1—3 570 册

ISBN 7-81008-315-5  
S·87 定价: 18.00 元

## 前 言

野菜是指嫩植苗、根、茎、叶、花、芽和藻菌体等可做菜肴、食品的野生生物。它们长期生长繁衍在深山幽谷、茫茫草原、旷野荒地、浅海礁岩、河畔湖荡以及田埂、村落附近等适宜其生长的自然环境中，具有较强的生命力。

中国人食用野菜的历史悠久。《诗经·邶风·古风》云：“谁谓荼苦，其甘如荠”；唐代诗人白居易有：“春来荠美勿忘归”，“时绕麦田求野荠，强为僧舍煮山羹”；宋代诗人陆游赞美荠菜曰：“惟荠天所赐，青青被陵冈。珍美屏盐酪，耿介凌雪霜。”从15世纪起，中国就出版了一批世界上较早记述野生可食性植物的古籍，如明代朱棣的《救荒本草》成书于1406年，王盘的《野菜谱》成书于1524年，鲍山的《野菜博录》成书于1622年，姚可成的《救荒野谱》成书于1642年。特别是《救荒本草》，作者住河南省开封，注意调查当地荒年可以充饥的野生植物，查出后就移至园内栽培起来，亲自观察记录，绘制植物图，编撰成书。全书四卷，收录开封地区及豫北、晋南可食植物414种，每种都有形态描述、可食部分和食用方法说明，并刻有一精美的木刻图，深受国内外植物学工作者的重视。中华人民共和国成立后，又有《野菜与营养》、《中国野菜图谱》、《东北野生可食植物》等相继问世。《东北野生可食植物》收录了辽宁、吉林、黑龙江及内蒙古可食性

野生植物 245 种（含变种），为野菜资源的开发利用提供了科学依据。近年来，又有《东北野菜的识别与食用》、《野菜栽培与食用》的出版，也为准确地识别野菜物种及野菜的野生变家植奠定了基础。

野菜种类多、分布广；纯天然、无污染，质地新鲜、风味独特、营养丰富，兼具食、药功效，颇受人们的青睐。因此，野菜具有较好的经济、社会、生态效益。

目前，已知中国北方地区产有常见野菜 300 种（含变种）左右。为了开发利用和保护野生可食性植物资源，除按生产季节有计划地采收外，现已对蒲公英、苣荬菜、辽东楸木等种类进行保护地栽培，作为反季节蔬菜供应市场。同时，各产区也充分利用本地资源优势，进行野菜系列产品加工。因此，野菜的市场前景广阔。

由于编写人员的水平有限，难免有不妥之处，诚望广大读者批评指正。

郭文场 杨松涛  
2001 年 4 月

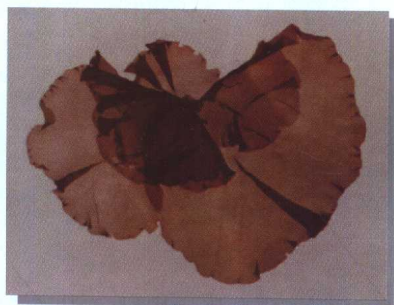
# 藻类



海 带



羊 栖 菜



边 紫 菜



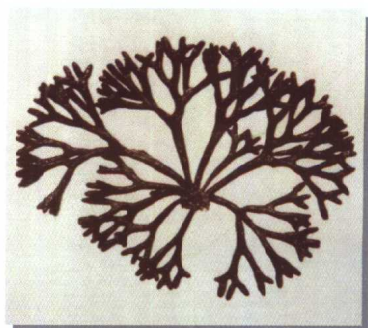
浒 苔



囊 礁 膜



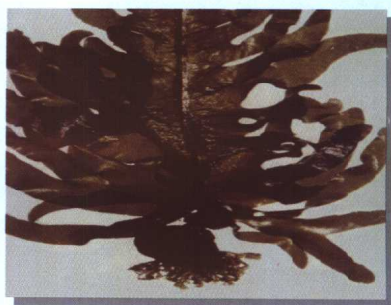
发 菜



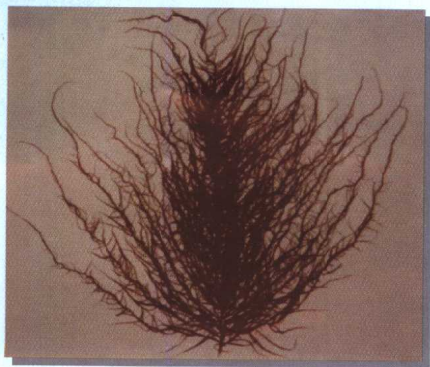
刺 松 藻



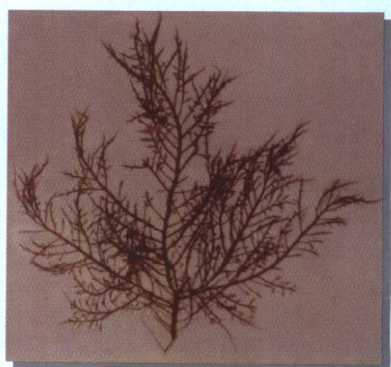
石 莼



裙 带 菜



蜈 蚣 藻



石 花 菜

# 藻 类

# 菌类



蜜环菌



鸡油菌



金顶侧耳



猴头



松口蘑



葡萄色顶枝瑚菌



羊肚菌



木耳

# 野菜



薄荷



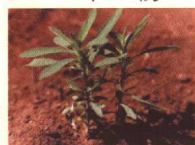
车前



刺五加



刺儿菜



地肤



东北玉簪



狭叶荨麻



地瓜苗



大叶芹



活血丹



分株紫萁



猴腿蹄盖蕨



蕨



风花菜



山茄子



费菜



兴安升麻



兔儿伞



歪头菜



银线草



辽东楸从



挂金灯酸浆



芥



藿香



荚果蕨



鹿药



辣蓼铁线莲



水蒿



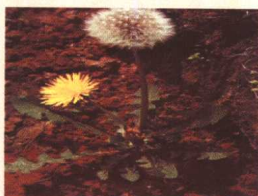
驴蹄草



轮叶腹水草



苜蓿



蒲公英



山荷叶



山尖子



问荆



腺梗菊



藜

## 野菜



龙须菜



薤白



野芝麻



苣荬菜

# 采收加工



苣荬菜芽



芦笋



水芹菜



蒲公英蘸酱



婆婆丁



白蟒肉



蕨菜



山野菜加工



刺老鸦



预包装山野菜



黄花菜



刺拐棒

**采收加工**



扒荠菜



蕨菜



保鲜山野菜

# 栽培



蒲公英栽培



蒲公英栽培

# 目 录

|                    |     |                     |      |
|--------------------|-----|---------------------|------|
| 1 概况 .....         | (1) | 2.2 贮存与加工 .....     | (9)  |
| 1.1 资源 .....       | (1) | 2.2.1 腐败变质的原因 ..... | (9)  |
| 1.1.1 东北区 .....    | (1) | 2.2.2 冷藏 .....      | (13) |
| 1.1.2 华北区 .....    | (1) | 2.2.3 冷冻 .....      | (15) |
| 1.1.3 西北区 .....    | (2) | 2.2.4 干制 .....      | (16) |
| 1.2 现状 .....       | (2) | 2.2.5 盐制 .....      | (18) |
| 1.3 分类 .....       | (5) | 2.2.6 罐藏 .....      | (20) |
| 1.3.1 藻菜类 .....    | (5) | 2.2.7 醋酸保藏 .....    | (23) |
| 1.3.2 菌菜类 .....    | (5) | 3 繁殖及利用 .....       | (24) |
| 1.3.3 苗菜类 .....    | (5) | 3.1 繁殖 .....        | (24) |
| 1.3.4 茎菜类 .....    | (5) | 3.1.1 有性繁殖 .....    | (24) |
| 1.3.5 叶菜类 .....    | (5) | 3.1.2 无性繁殖 .....    | (26) |
| 1.3.6 根菜类 .....    | (5) | 3.1.3 孢子繁殖 .....    | (28) |
| 1.3.7 花菜类 .....    | (6) | 3.2 利用 .....        | (29) |
| 1.3.8 芽菜类 .....    | (6) | 3.2.1 食用 .....      | (29) |
| 2 采收、贮藏与加工 .....   | (7) | 3.2.2 药用 .....      | (37) |
| 2.1 采收与标准 .....    | (7) | 4 种类 .....          | (41) |
| 2.1.1 适时采收 .....   | (7) | 4.1 藻菜类 .....       | (41) |
| 2.1.2 合理计划采收 ..... | (7) | 4.1.1 普通念珠藻 .....   | (41) |
| 2.1.3 按规格采收 .....  | (8) | 4.1.2 发状念珠藻 .....   | (43) |
|                    |     | 4.1.3 边紫菜 .....     | (44) |

|                  |      |                      |       |
|------------------|------|----------------------|-------|
| 4.1.4 石花菜 .....  | (46) | 4.2.8 金针菇 .....      | (86)  |
| 4.1.5 海萝 .....   | (48) | 4.2.9 蜜环菌 .....      | (88)  |
| 4.1.6 蜈蚣藻 .....  | (49) | 4.2.10 橙盖鹅膏菌 .....   | (90)  |
| 4.1.7 江蓠 .....   | (51) | 4.2.11 田野蘑菇 .....    | (92)  |
| 4.1.8 角叉菜 .....  | (52) | 4.2.12 蘑菇 .....      | (94)  |
| 4.1.9 二叉仙菜 ..... | (54) | 4.2.13 血红铆钉菇 .....   | (97)  |
| 4.1.10 钩藻菜 ..... | (55) | 4.2.14 美味牛肝菌 .....   | (99)  |
| 4.1.11 萱藻 .....  | (56) | 4.2.15 鸡油菌 .....     | (101) |
| 4.1.12 绳藻 .....  | (58) | 4.2.16 葡萄色顶枝瑚菌 ..... | (103) |
| 4.1.13 海带 .....  | (59) | 4.2.17 猴头菌 .....     | (105) |
| 4.1.14 裙带菜 ..... | (61) | 4.2.18 木耳 .....      | (107) |
| 4.1.15 鹿角菜 ..... | (63) | 4.2.19 羊肚菌 .....     | (109) |
| 4.1.16 羊栖菜 ..... | (65) | 4.2.20 皱柄白马鞍菌 .....  | (112) |
| 4.1.17 囊礁膜 ..... | (67) | 4.3 苗菜类 .....        | (113) |
| 4.1.18 石莼 .....  | (68) | 4.3.1 狭叶荨麻 .....     | (113) |
| 4.1.19 浒苔 .....  | (69) | 4.3.2 篇蓄蓼 .....      | (116) |
| 4.1.20 刺松藻 ..... | (71) | 4.3.3 水蓼 .....       | (118) |
| 4.2 菌菜类 .....    | (73) | 4.3.4 酸模 .....       | (120) |
| 4.2.1 金顶侧耳 ..... | (73) | 4.3.5 波叶大黄 .....     | (123) |
| 4.2.2 豹皮香菇 ..... | (75) | 4.3.6 马齿苋 .....      | (124) |
| 4.2.3 亚侧耳 .....  | (76) |                      |       |
| 4.2.4 松口蘑 .....  | (79) |                      |       |
| 4.2.5 蒙古口蘑 ..... | (81) |                      |       |
| 4.2.6 大杯伞 .....  | (83) |                      |       |
| 4.2.7 大白桩蘑 ..... | (84) |                      |       |

|                       |       |                       |       |
|-----------------------|-------|-----------------------|-------|
| 4.3.7 鹅肠菜 .....       | (126) | 4.3.29 鸡眼草 .....      | (166) |
| 4.3.8 细梗丝石竹 ...       | (128) | 4.3.30 大山黧豆 .....     | (168) |
| 4.3.9 藜 .....         | (129) | 4.3.31 苜蓿 .....       | (170) |
| 4.3.10 地肤 .....       | (131) | 4.3.32 草木樨 .....      | (172) |
| 4.3.11 猪毛菜 .....      | (133) | 4.3.33 歪头菜 .....      | (174) |
| 4.3.12 碱蓬 .....       | (135) | 4.3.34 山野豌豆 .....     | (175) |
| 4.3.13 绿苋 .....       | (137) | 4.3.35 野西瓜苗 .....     | (177) |
| 4.3.14 兴安升麻 .....     | (139) | 4.3.36 北锦葵 .....      | (178) |
| 4.3.15 辣蓼铁线莲<br>..... | (141) | 4.3.37 紫花地丁 .....     | (181) |
| 4.3.16 展枝唐松草<br>..... | (143) | 4.3.38 月见草 .....      | (183) |
| 4.3.17 驴蹄草 .....      | (145) | 4.3.39 东北羊角芹<br>..... | (184) |
| 4.3.18 银线草 .....      | (145) | 4.3.40 峨参 .....       | (186) |
| 4.3.19 芥 .....        | (148) | 4.3.41 水芹 .....       | (188) |
| 4.3.20 葶苈 .....       | (150) | 4.3.42 东北牛防风<br>..... | (190) |
| 4.3.21 风花菜 .....      | (151) | 4.3.43 变豆菜 .....      | (191) |
| 4.3.22 豆瓣菜 .....      | (153) | 4.3.44 大叶芹 .....      | (193) |
| 4.3.23 薺蓂 .....       | (154) | 4.3.45 珍珠菜 .....      | (195) |
| 4.3.24 白花碎米荠<br>..... | (157) | 4.3.46 苕菜 .....       | (197) |
| 4.3.25 诸葛菜 .....      | (159) | 4.3.47 山茄子 .....      | (199) |
| 4.3.26 费菜 .....       | (160) | 4.3.48 附地菜 .....      | (200) |
| 4.3.27 地榆 .....       | (162) | 4.3.49 藿香 .....       | (202) |
| 4.3.28 龙牙草 .....      | (164) | 4.3.50 野芝麻 .....      | (204) |
|                       |       | 4.3.51 薄荷 .....       | (206) |

|                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 4.3.52 活血丹····· (208)       | 4.3.74 风毛菊····· (247)       |
| 4.3.53 挂金灯酸浆<br>····· (210) | 4.3.75 山牛蒡····· (248)       |
| 4.3.54 轮叶腹水草<br>····· (211) | 4.3.76 山苦菜····· (250)       |
| 4.3.55 车前 ····· (213)       | 4.3.77 苦苣菜····· (251)       |
| 4.3.56 败酱 ····· (215)       | 4.3.78 抱茎苦苣菜<br>····· (253) |
| 4.3.57 芥苳 ····· (217)       | 4.3.79 山莴苣····· (255)       |
| 4.3.58 紫斑风铃草<br>····· (219) | 4.3.80 笔管草····· (257)       |
| 4.3.59 东风菜····· (220)       | 4.3.81 苣荬菜····· (259)       |
| 4.3.60 全叶马兰 ····· (222)     | 4.3.82 蒙古蒲公英<br>····· (260) |
| 4.3.61 腺梗菊····· (224)       | 4.3.83 苍葱 ····· (262)       |
| 4.3.62 高山蓍····· (225)       | 4.3.84 山韭 ····· (264)       |
| 4.3.63 水蒿 ····· (227)       | 4.3.85 龙须菜····· (266)       |
| 4.3.64 猪毛蒿····· (229)       | 4.3.86 石刁柏····· (268)       |
| 4.3.65 牡蒿 ····· (230)       | 4.3.87 东北玉簪 ····· (270)     |
| 4.3.66 野菊 ····· (232)       | 4.3.88 鹿药 ····· (271)       |
| 4.3.67 山尖子····· (234)       | 4.3.89 牛尾菜····· (273)       |
| 4.3.68 蹄叶橐吾 ····· (236)     | 4.3.90 鸭跖草····· (275)       |
| 4.3.69 兔儿伞····· (237)       | 4.4 茎菜类 ····· (277)         |
| 4.3.70 关苍术····· (239)       | 4.4.1 问荆 ····· (277)        |
| 4.3.71 丝毛飞廉 ····· (241)     | 4.4.2 分株紫萁 ····· (278)      |
| 4.3.72 刺儿菜····· (243)       | 4.4.3 猴腿蹄盖蕨 ··· (280)       |
| 4.3.73 烟管蕨····· (245)       | 4.5 叶菜类 ····· (282)         |
|                             | 4.5.1 蕨 ····· (282)         |