

常见**野菜**的 生产与食用

CAHNGJIAN YECAL DE
SHENGCHAN YU SHIYU

张和义 顾桂兰 王广印 李衍 / 编著



西北农林科技大学出版社

常见野菜的生产与食用

张和义 顾桂兰
王广印 李 衍 编 著

西北农林科技大学出版社

内 容 提 要

本书对 183 种常见野菜的生产及食用药用进行了叙述,文字通俗易懂,内容丰富,具有科学性,知识性,故事性,趣味性,可读性,可供广大群众、科教工作者阅读,也可作饮食、食品、医药专业人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

常见野菜的生产与食用 / 张和义等编著. —杨凌 :西北农林科技大学出版社, 2016.12

ISBN 978-7-5683-0191-6

I. ①常… II. ①张… III. ①野生植物—蔬菜—蔬菜园艺 IV. ①S647

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 313088 号

常见野菜的生产与食用

张和义等编 著

出版发行	西北农林科技大学出版社	
地 址	陕西杨凌杨武路 3 号	邮 编:712100
电 话	总编室:029—87093105	发行部:87093302
电子邮箱	press0809@163.com	
印 刷	陕西森奥印务有限公司	
版 次	2016 年 12 月第 1 版	
印 次	2016 年 12 月第 1 次	
开 本	787 mm×960 mm 1/16	
印 张	23.25	
字 数	455 千字	

ISBN 978-7-5683-0191-6

定价:38.00 元

本书如有印装质量问题,请与本社联系

前言

野菜又叫野生蔬菜,种类多,分布广,营养丰富,且有不少的药用价值。我国自古就有采集食用野菜的习惯,野菜营养大多高于栽培蔬菜,特别是维生素含量较为突出。野菜含有各种无机盐,其中特别有益的有钙、磷、镁、钾、钠、铜、锰等,适量采食野菜,不至于产生因某种元素过量而影响代谢。野菜含有很丰富纤维素,是膳食中纤维素的很好来源。野菜还有蛋白质、氨基酸、多糖以及黄酮类、生物碱类、萜类等物质。多食野菜可以补充营养,有利于防病、治病、调节人体机能、增强防病能力。许多野菜既可食用,又可入药,对一些疾病具有一定疗效。目前,不少野菜已进入市场,为此我们编写了这本《常见野菜的生产与食用》的书,在编写过程中幸蒙河南省大宗蔬菜产业技术体系建设项目资助,特表谢意。

编者

2016年9月

目 录

第一章 野菜开发、利用中应注意的几个问题	(1)
第一节 野菜开发利用的价值	(1)
第二节 野菜的采摘	(1)
第三节 野菜的采后贮存	(3)
第四节 野菜的食用方法	(4)
第五节 食用野菜注意事项	(5)
第六节 有毒植物的中毒症状及毒性的鉴别与防治	(6)
第二章 全草类	(9)
第一节 蒲 菜	(9)
第二节 莼 菜	(13)
第三节 蒲公英	(20)
第四节 马齿苋	(26)
第五节 菊花脑	(32)
第六节 罗勒	(38)
第七节 打碗花	(43)
第八节 歪头菜	(44)
第九节 紫背天葵	(45)
第十节 藿香	(49)
第十一节 富贵菜	(51)
第十二节 冬寒菜	(53)
第十三节 藜	(56)
第十四节 独行菜	(58)
第十五节 番杏	(59)
第十六节 蕹荷	(62)
第十七节 牛尾菜	(63)
第十八节 紫花地丁	(63)

第十九节	千筋京水菜	(65)
第二十节	落葵(木耳菜)	(68)
第二十一节	地肤(扫帚菜)	(70)
第二十二节	马兰头	(72)
第二十三节	水芹	(74)
第二十四节	鸭儿芹(三叶芹)	(78)
第二十五节	薇菜	(79)
第二十六节	费菜	(80)
第二十七节	仙人掌	(82)
第二十八节	蒿头	(84)
第二十九节	小蒜	(85)
第三十节	旱金莲	(86)
第三十一节	藤三七(落葵薯)	(86)
第三十二节	革命菜	(89)
第三十三节	益母菜	(90)
第三十四节	豆瓣菜	(91)
第三十五节	香叶天竺葵	(96)
第三十六节	荆芥	(99)
第三十七节	香艾	(101)
第三十八节	莳萝	(103)
第三十九节	迷迭香	(103)
第四十节	芝麻菜	(106)
第四十一节	牛皮菜	(107)
第四十二节	碱蓬	(108)
第四十三节	守宫木	(110)
第四十四节	短梗五加	(112)
第四十五节	萎蒿	(115)
第四十六节	荠菜	(120)
第三章	瓜果类	(130)
第一节	人参果	(130)
第二节	黄秋葵	(134)
第三节	慈姑	(136)
第四节	五味子	(141)

第五节	酸浆·····	(144)
第六节	委陵菜·····	(146)
第七节	菱角·····	(147)
第八节	朝鲜蓟·····	(148)
第九节	甜玉米与玉米笋·····	(149)
第十节	薏苡仁·····	(150)
第十一节	佛手·····	(150)
第十二节	沙棘·····	(152)
第十三节	四棱豆·····	(153)
第十四节	蛇瓜·····	(154)
第四章	叶菜类·····	(155)
第一节	菊苣·····	(155)
第二节	苦苣菜·····	(160)
第三节	鱼腥草·····	(165)
第四节	紫苏·····	(169)
第五节	薄荷·····	(174)
第六节	菜苜蓿·····	(181)
第七节	车前草·····	(185)
第八节	碎米荠·····	(188)
第九节	刺儿菜·····	(189)
第十节	风花菜·····	(191)
第十一节	茵陈蒿·····	(192)
第十二节	蜀葵·····	(195)
第十三节	焯菜·····	(195)
第十四节	白花菜·····	(197)
第十五节	莲子菜·····	(199)
第十六节	苋菜·····	(200)
第十七节	铁皮石斛·····	(200)
第十八节	香芋·····	(202)
第十九节	薰衣草·····	(203)
第二十节	胡葱·····	(204)
第二十一节	细香葱·····	(205)
第二十二节	韭葱·····	(205)

第二十三节	野韭·····	(206)
第二十四节	山尖菜·····	(207)
第二十五节	酸模·····	(208)
第二十六节	牛繁缕·····	(210)
第二十七节	琉璃苣·····	(211)
第二十八节	羽衣甘蓝·····	(212)
第二十九节	麦蓝菜·····	(212)
第三十节	野葱·····	(213)
第三十一节	香芹·····	(213)
第三十二节	水薺菜·····	(214)
第三十三节	鸦葱(菊牛旁)·····	(217)
第三十四节	沙芥·····	(218)
第三十五节	东风菜·····	(219)
第三十六节	芦荟·····	(221)
第三十七节	清明菜·····	(222)
第三十八	冰菜·····	(223)
第三十九节	抱子甘蓝·····	(226)
第四十节	孜然·····	(227)
第四十一节	麦瓶草(米瓦罐)·····	(229)
第四十二节	麻杂菜·····	(230)
第四十三节	珍珠菜·····	(231)
第五章	花菜类·····	(233)
第一节	金银花·····	(233)
第二节	桃花·····	(235)
第三节	茉莉花·····	(237)
第四节	萱草·····	(238)
第五节	榆钱·····	(239)
第六节	荷花、荷叶·····	(241)
第七节	玉兰花·····	(242)
第八节	蔷薇花·····	(245)
第九节	玫瑰花·····	(246)
第十节	刺槐花·····	(249)
第十一节	金针菜·····	(250)

第十二节	木槿花	(251)
第十三节	鸡冠花	(253)
第十四节	桑椹	(254)
第十五节	菊花	(255)
第十六节	玉簪	(256)
第十七节	枸树	(256)
第十八节	紫藤	(256)
第十九节	桂花	(257)
第二十节	牡丹花	(259)
第二十一节	百合	(261)
第二十二节	合欢花	(262)
第二十三节	月季花	(264)
第二十四节	杜鹃花	(265)
第二十五节	腊梅	(266)
第二十六节	梔子花	(267)
第六章	芽菜类	(269)
第一节	香椿	(269)
第二节	蕨菜	(273)
第三节	萝卜芽菜	(277)
第四节	薤菜芽	(281)
第五节	白菜芽球	(281)
第六节	花椒叶	(282)
第七节	南瓜嫩梢	(283)
第八节	甘薯嫩梢	(284)
第九节	土人参尖	(285)
第十节	柳芽	(286)
第十一节	霸王花	(286)
第十二节	竹笋	(288)
第十三节	茶叶	(291)
第十四节	豌豆尖	(293)
第十五节	龙牙樛木	(295)
第七章	菌藻及虫类	(299)
第一节	冬虫夏草	(299)

第二节	北虫草	(301)
第三节	发菜	(302)
第四节	螺旋藻	(305)
第五节	灵芝	(306)
第六节	地耳	(308)
第七节	天麻	(310)
第八节	蝗虫	(311)
第九节	螳螂	(312)
第十节	蟋蟀	(313)
第十一节	蚱蝉	(313)
第十二节	家蚕蛹	(313)
第十三节	蚂蚁	(314)
第十四节	蜂蛹	(315)
第十五节	蜜蜂蛹	(315)
第十六节	蝎子	(316)
第八章	根茎类菜	(317)
第一节	牛蒡	(317)
第二节	石刁柏	(322)
第三节	桔梗	(329)
第四节	薤白	(331)
第五节	球茎茴香	(333)
第六节	草石蚕	(333)
第七节	地瓜儿苗	(336)
第八节	根恭菜	(337)
第九节	茭白	(339)
第十节	荸荠	(344)
第十一节	美洲防风	(349)
第十二节	辣根	(351)
第十三节	野葛	(352)
第十四节	藁干	(353)
第十五节	蒜叶婆罗门参	(356)
第十六节	根芹菜	(356)
主要参考文献		(361)



第一章 野菜开发、利用中应注意的几个问题

第一节 野菜开发利用的价值

野菜又叫野生蔬菜,泛指自然分布在山野荒坡、深山老林、平川路边、河道海滩、田野地头、沟边田埂、房前屋后等不同地貌,不同气候土壤等天然环境下,自行生长无需人工栽培管理可供人们采集做菜的一类野生植物群。野菜的种类多,分布广,营养丰富,且有一定的药用价值,许多还可直接入药。我国野菜的种质资源十分丰富,多达1 000多种,分布范围极广,从东南到西北,从平原到山区,从沿海到沙漠,无论是陆地或水塘溪边,近到房前屋后,远至深山老林,凡是有植被的地方均有野菜的生长。

野菜营养大多高于栽培蔬菜,特别是维生素含量较为突出。据《中国野菜图谱》一书介绍,在所测定的234种野菜中,每100 g鲜食胡萝卜素高于5 mg的有88种,高于8 mg的有18种;维生素B₂含量高于0.5 mg的有87种,维生素C含量高于100 mg的有80种。野菜含有各种无机盐,其中特别有益的有钙、磷、镁、钾、钠、铜、锰等,采食野菜,不至于产生因某种元素过量而影响代谢。野菜含有很丰富纤维素,是膳食中纤维素的很好来源。野菜还有蛋白质、氨基酸、多糖以及黄酮类、生物碱类、萜类等物质。多食野菜可以补充营养,有利于防病、治病,调节人体机能、增强防病能力。许多野菜既可食用,又可入药,对一些疾病具有一定疗效。

许多野菜具有良好的观赏价值,例如:黄花菜(即金针菜)、黄秋葵、紫藤等具有良好的观赏性,可作绿化植物。

第二节 野菜的采摘

1. 识别野菜

只有识别野菜,才能准确采摘食用野菜。识别野菜除依靠植物学形态和分类学基本知识外,农民在长期采摘食用野菜的实践中,积累了识别野菜的经验。



富经验,主要是掌握野菜的某些共同点与特殊点,通过“看”、“摸”、“嗅”、“尝”的方法,综合判断,准确辨认。

- ①看:细致地观察植物全形,掌握各部分突出的特征,加以判断、辨认。
- ②摸:用手触摸或折揉茎叶等处,发现其突出的特征或变化来辨认野菜。
- ③嗅:有些野菜揉其茎、叶或根折发出各种气味,通过鼻嗅也可辨认野菜。
- ④尝:各种野菜味道不相同,通过口尝也是识别野菜的一种方法。

2. 野菜采摘季节

野菜采摘季节性很强,各种野菜有不同的采摘季节,例如,刺槐花应在未开前采收,过早过迟都会影响产量和风味。小根蒜、野慈姑、魔芋等野菜以地上部枯黄后开始采收为宜,如早收减产且不耐藏。在实践中应根据野菜的种类、品种、生长情况、气候条件综合考虑,才能确切地掌握适当的野菜采摘季节。

3. 野菜采摘技术

野菜采收方法以人工为主。地下根茎类的采收用锹或锄挖刨,也有用犁翻出根茎。总之,挖得要深,以免伤及根部,如山药、魔芋、牛蒡等。除根茎类和一年生野菜外,多数野菜的采摘不用镰刀、剪刀,通常以手触摸感觉识别老嫩后进行采摘。以嫩茎叶食用的野菜如歪头菜从弯曲处掐断,楸木芽从嫩芽基部掰断,全菜类的野菜如碎米芥、诸葛菜等,从基部向上寻找其易折断处采摘;以嫩茎叶食用的野菜,以叶柄能掐断为标准;以花食用的野菜如紫藤、刺槐、野黄花菜等,当含苞待放时采摘;以嫩茎叶柄食用的野菜如紫琪、蕨菜等,自下向上从易折断处采摘;以鲜品食用或加工的野菜,采摘时装塑料袋保存。需要短时间贮存和运输的野菜,可加适量保鲜剂。有多种野菜具有螫毛或针刺,采摘时会使人皮肤起荨麻疹,楸木、皂荚等的刺会刺伤手,采摘时,应戴手套或用工具。

为防止野菜内水分散失,采后在装筐前,先在筐底垫些青草,然后把采下的菜一顺儿放在筐里,不要按压,以防菜因磨擦而变色。装满后再盖一层青草防止日晒,使之萎蔫、老化变质。也可用背篓盛装,但千万不能用塑料袋装,因塑料袋装易发热焐菜,使之很快老化。

不同种类的菜不要混在一起,要将同一种类的菜及时归拢,及时扎把,不宜扎把的菜用纸卷在一起或用纸袋装起,及时入筐。当时采集的菜,要当日加工,存放过久会使菜老化变质。

为保证菜的质量,特别是加工出口菜应按外贸出口的规格采集,过大、过小都会影响品质及商品价值。



4. 野菜采集时注意事项

采集野菜的穿着要轻便,带手套,几个人结伴而行,彼此照应。必要时带上雨具,亦要带上防身器具,防止毒蛇猛兽的袭击。工具要轻便实用,应具备小铲、小刀,以便采挖或采割;少数贵重菜不要用刀采,以免有铁锈味;采集野菜最好去远离人家、不受污染的地方,城郊、村边、路旁、工业三废或生活垃圾可能污染的河流水域以及近期施农药的农田、人工林地等不宜采集。山野菜的种类较多,一定要弄清每种菜的形态特征,特别是注意与易混毒草相区别,可从外部形态,有无乳汁、气味、上年残株残果等方面综合判断。认不准的切不可乱采乱吃。另外,有些野菜本身含有一些单宁、生物碱、配糖体、皂苷等物质,具有微毒,一般采取凉水浸漂法、煮沸法或稀酸、稀碱液洗法即可去除。注意保护资源,不采已属珍稀的种类或品种,即使数量特别多的品种也要注意保护,采大留小,采稍留根,个别挖取根茎或鳞茎的,要将土回填,以利再生。第一次采完后再长出的新芽,当年切勿再采。也可划片,轮年采集,以利休养生息。

第三节 野菜的采后贮存

采集数量大时,一般采用长期贮藏方法或加工成品。采集数量不多时,可采用临时贮存或短期贮存。

1. 鲜贮

不经任何处理趁鲜直接存放。鲜贮以保水防蔫为主,可用报纸、塑料袋包装:将受伤少、保存好的野菜理成小把用纸裹好,梢向上,根朝下放于阴凉处、仓库或菜窖,放于人工冷库最好,家庭可放入冰箱。如用塑料袋,四角要剪开1 cm小洞,以便散热。一般野菜可保存5~7天。

2. 焯后贮存

有些野菜和蕨菜、薇菜、黄瓜香等,鲜贮时不但很快变硬,而且风味损失较快,可以用水焯一下或除去涩味后放入塑料袋中,加5%盐水,排净气,扎紧口,放入冷凉处保存。但焯菜时水一定得多,不要用铁锅,因这类菜中含丹宁较多,遇铁会变黑。有些野菜涩味较重,焯菜时还要去涩味,在水中加入草木灰或碳酸钠。每千克菜用水1.5 L,草木灰40 g。先将草木灰加入水中浸泡,过滤后将上清液放入锅中煮开,浇入菜中,直到菜被浸没为止,再用重石压上,约20小时后即可去掉涩味。用碳酸钠时,每千克菜加入1.5 L水,3 g碳酸钠,方法同草木灰。



3. 简易盐渍

为保存野菜的风味、品质,也可采用简易盐渍,临时食用:将菜洗净后直接加盐水浸泡,浸透后即可用于烹饪各种菜肴。

第四节 野菜食用方法

一、鲜菜

(1)生食与凉拌 这类野菜都是无毒、无苦涩味或带有甜酸和清香味的野菜。如马齿苋、马兰头、蒲公英、华北大黄、落葵、小根蒜等,用沸水烫后,再用清水冲几次,调入酱油、精盐、食醋、麻油及少许白糖和味精便可食用。许多野菜可直接食用。这种吃法,维生素不会损失或损失很少。

(2)炒食或蒸煮食 凡是已知无毒、无特殊气味或无苦涩味的野菜,都宜直接炒食,如地肤、野苋菜、鸡冠花、刺儿菜、革命菜、鸭趾草等,将其嫩叶洗净后即可炒食或煮食,亦可蒸馒头、蒸窝头,做包子馅、饺子馅等。既可素炒,也可加肉炒,还可以做汤或做馅。

(3)煮浸炒食 对有些具有苦涩味的野菜,如仙鹤草、水芹、苦卖菜、酢酱草、黄花败酱和艾蒿等,可将嫩芽洗净,在沸水或盐水中煮5~10分钟,然后泡在水中数小时,将苦涩味浸出冲洗干净,再炒食或蒸食。

(4)腌渍 有些无毒无苦涩味的野菜经过腌渍后别有风味。如蕨菜、鱼腥草,用糖醋浸渍后十分可口,又不失去它的香味,还可保存大量的维生素。

(5)做甜食 很多野菜的茎、根、地下茎、果实、种子及某些蘑菇可制作果脯、果酱、甜羹、甜汤、粥等。

(6)野菜宴席 近年来,在一些大中城市的宾馆、饭店中,出现了野菜宴席,有的以饮酒的凉菜上席,有的则配以鸡鸭鱼肉上席,有的甚至是整桌的野菜宴。还有的推出了以野菜为主的用于治病保健的药膳席。

二、干菜

大部分野菜都可以先经开水烫煮去毒后,晒成干菜。此法主要适用一些季节性强,采摘时间短,而又易大量集中采摘的品种,如蕨菜、薇菜、黄花菜、马齿苋、盐地碱蓬、海带、紫菜、多种蘑菇等。民间有很多好的制干经验。

三、制酸菜

酸菜属于发酵酸渍制品。酸菜在腌渍过程中,除产生乳酸外,也产生少量



醋酸和酒精等,这些有机酸与酒精作用生成酯,使酸菜有芳香味。

四、腌咸菜

新鲜野菜加入适当的食盐腌制,使细胞内的水分和可溶性物质析出,同时将盐渗入到野菜里边,使其获得咸味。一般用盐量达 15%~20%时,有害微生物就会受到抑制。夏季用盐量为原料的 25%~30%;秋春季 20%~25%;冬季 16%~20%,但用盐量应随野菜的种类、含水量的不同而不同。

第五节 食用野菜注意事项

食用野菜最起码要知道所食野菜有毒无毒,不认识的野菜最好不吃,特别是不认识的真菌类野菜更不要吃。有些野菜含有剧毒,误食后,轻者出现胸闷、腹胀、呕吐,重者危及生命。野菜最好是现采现吃,久放的野菜不但不新鲜、营养流失味道差,而且不适口成分、有毒成分会增多。污染严重的野菜容易吸收有毒重金属、有毒化学成分,废水边、废料堆边、公路边、有毒矿渣边等生长的野菜常含有毒素,均不宜食用。野菜一般较少受到污染,也确实别有风味,但凡事讲究适度。过量食用,易造成脾寒胃虚等病。如鱼腥草等少数野菜就有微毒,多吃有害;蕨类等野菜含过敏物质,多吃可能引起身体不适,因此食野菜不能贪食贪多。苦味野菜性味苦凉,有解毒败火之效,但过量食用,损伤脾胃。平常服止痛药、磺胺类药或吃某些食物、接触某些物质易发生过敏者,采食野菜应慎重。首次应少量食用,食后如出现周身发痒、浮肿、皮疹或皮下出血等过敏或中毒症状,应该停食野菜,并到医院治疗。有的野菜本身就是药用植物,也有如同中药的药性。人们在食用时首先要考虑自己的身体状态,其次才是口味爱好。例如一些苦味野菜,其性味苦凉,有清热解毒的功效,就不适合阳虚畏寒者,即使是正常人,过量食用也会损伤脾胃。因此选用野菜要因人而异。现代人生活水平提高,偶尔吃吃野菜、尝尝新鲜、换换口味也无可厚非,但野菜不能替代家种蔬菜。事实上,人们现在所吃的家种蔬菜,绝大多数都是野菜经过长期的人工栽培及在此基础上刻意培育出来的,营养成分有科学指标,口味更好,不适宜成分和毒性大大减少。从饮食习惯看,人类是以家种蔬菜为主的,从食用安全和营养角度讲,野菜也无法替代家种品种,完全没有必要过于青睐野菜。



第六节 有毒植物的中毒症状及毒性的鉴别与防治

一、野菜与有害植物

有些野菜在某一时期有毒,虎杖的新芽、发芽的魔芋含有毒素,食用可造成中毒。某些野菜含有微量氰苷或硝酸盐,一般条件下无毒,但腐败后食入或大量连续食用可造成中毒。例如酢酱草可作野菜食用,茎、叶含草酸 5%~7%,大量食用后则会出现呕吐、腹泻、虚脱现象。含有毒成分的野菜经加工处理后可除去毒性,例如绵枣儿鳞茎含有绵枣儿毒苷,味苦,不能生食,经过浸泡和水煮除去毒素,才能食用。黄花菜全株含有秋水仙碱等有毒成分,人食鲜花易引起中毒,但经过蒸煮、晒干加工处理后则有毒物质消失。

野菜的食用不能过量,因为某些植物体内的化学物质少量进食时无明显作用,但大量食用后,即能显示毒性。另外,长期不断地食用某一种野菜,由于某些化合物在人体内不能很快排出,若长期连续食用,则该化合物在体内积存到一定量后,会出现慢性中毒现象。所以野菜不宜过量食用或连续不断地食用。

大多数含有微量毒性的野菜,只要经过一定的加工处理后,便足以消除毒性。例如含氰苷的野菜,经温水浸泡后可促使其酶解,释放出氢氰酸,若继续用水反复浸洗,或继续加热则可使游离的氢氰酸散失,并破坏其存在的酶,使余下的氰苷失去了毒性。由于生物碱多溶于水,故含生物碱的野菜经过一定时间的换水浸泡,也可消除毒性。

二、有毒植物的中毒症状

野菜营养丰富,但不是所有的野生植物都可以直接食用,如贸然食用有毒植物就有可能中毒。引起中毒的原因是由于野菜中含有不同的有毒物质,如生物碱、苷类和毒蛋白等。

- ①生物碱类阿托品中毒症状:口渴、大喊大叫、兴奋、瞳孔散大。
- ②吗啡类中毒症状:呕吐、头痛、瞳孔缩小、昏睡、呼吸困难而导致死亡。
- ③乌头碱类中毒症状:恶心、疲乏、口舌发麻、呼吸困难、面色苍白、脉搏不规则,甚至可能会突然死亡。
- ④苷类中毒症状:氰苷中毒可见眩晕、走路摇晃、麻木、瞳孔散大、流涎、鼻黏膜红紫,肌肉痉挛而死亡。
- ⑤强心苷类中毒症状:上吐下泻、腹部剧烈疼痛、皮肤冰冷、出汗、脉搏不



规律、瞳孔散大、昏迷,甚至突然死亡。

⑥皂苷类中毒症状:腹部肿胀、呕吐、尿血、剧烈腹痛、痉挛或呼吸中枢障碍及红细胞溶解而窒息。

⑦毒蛋白中毒症状:呕吐、恶心、腹痛、腹泻、呼吸困难、出现绀紫、循环系统衰竭和尿少,最后因血中毒素过多而致死亡。

由于有些野生植物所含有毒物质很多,对人体健康损害严重,可致食者死亡,所以在采摘野菜时必须选择无毒野菜食用。有的野菜含有微量有毒物质,必须经过处理,以水浸泡和加热处理等方法除去所含的毒素,方可食用。采摘野菜时首先要鉴别是否有毒,这是至关重要的。

三、野菜毒性的简易鉴别法

野菜是否有毒,主要的检测方法有以下几种。

(1)品味法 取少许新鲜幼嫩食用部分或将野菜烫熟后先品尝。将其置于口中轻嚼,用舌尖品尝是否有苦涩、辛辣及其他异味,如怪味异常,则可能含毒,应立即清理口腔。涩味则示内含单宁成分,苦味可能含生物碱、配糖体等。单宁、生物碱等有害物质可溶于水,故可先将这些野菜经开水烫后,再用清水泡5~6小时或煮熟后品尝。如仍存在苦味或涩味,切不可食用。

(2)浓茶沉淀法 将煮后的野菜汤水加入浓茶,观察菜汤是否沉淀,若产生大量沉淀,表示其中含有金属盐或生物碱,不可食用。

(3)汤水振摇法 将野菜煮过的汤水,经振摇后如有大量泡沫出现,则表示其内含有皂苷类物质,不可食用。

(4)喂养动物法 将野菜煮过晒干碾成粉,掺入饲料中喂养动物,可观察动物有无反应,动物如不正常,则说明有毒性,不可食用。

四、野菜的去毒处理法

(1)凉水浸漂法 水中浸泡并漂洗,可除去溶于水的配糖体、单宁、生物碱和亚硝酸盐。

(2)煮沸法 先煮开,再用清水漂洗,这可进一步除去上述有毒物质。

(3)烘炒法 加热可使某些有毒物质分解或能除去一些挥发性毒物。

(4)碱洗法 用0.1%碳酸氢钠(小苏打)溶液或石灰水浸洗可除去单宁。

(5)酸洗法 用稀醋酸浸洗可除去生物碱。

五、野菜中毒的防治方法

在采摘野菜食用时,一般是采无毒或毒性较小的野菜,通常还要经过去毒