

彩绘版

野菜一本通

识别·采摘·食用

认识、采摘、食用野菜，
一本在手不再发愁！

Yecai Yibentong

付春琳
主编



洋槐花
富含黄酮类物质



鸡冠花
补充人体所需氨基酸



金银花
清热解毒的良药



紫苏
能治病的“香草”



桑葚
滋阴、补肾、抗衰老

茶树菇

美味鲜美的食用菌



随着生活水平的提高和人们对健康的重视，
野菜又重新回归到了老百姓的饭桌上。
但识别很重要，做法大不同，不同的人可食用的品种也不一样，
《野菜一本通》就是为您解决这些问题的随身指导！

全国百佳图书出版单位
化学工业出版社

彩绘版

野菜一本通

识别·采摘·食用

认识、采摘、食用野菜，
一本在手不再发愁！

Yecai Yibentong

付春琳
主编



化学工业出版社

· 北京 ·

本书对如何认识、辨别野菜进行了说明。书中对各种野菜的识别特征、营养成分、药用功效、食用方法进行了介绍；配有实地拍摄的形态鉴别彩色图片、细节图和识别特征说明；此外，本书还总结了野菜地域分布和采摘季节。

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

野菜一本通：识别·采摘·食用（彩绘版）/付春琳主编.—北京：
化学工业出版社，2018.1

ISBN 978-7-122-29232-2

I. ①野… II. ①付… III. ①野生植物—蔬菜—基本知识 IV. ①S674

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第045061号

责任编辑：杨燕玲

文字编辑：焦欣渝

责任校对：宋 夏

装帧设计：史利平

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：北京瑞禾彩色印刷有限公司

880mm×1230mm 1/32 印张8 $\frac{1}{2}$ 字数269千字

2018年1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：49.80元

版权所有 违者必究

编写人员名单

主 编 付春琳

编写成员 付春琳 丁 彩 于平平 单雪影

李彩燕 李来阳 尹 浩 李桂霞

范丽华 耿培植 王红静 张 凯

李东雷 滕 芳 陈守卫 蔡宝娟

张旭娇 代立志 袁英兰 彭伶俐

前言

野菜，大多是药食兼具的佳蔬良药，被人们视为天然食品、保健食品。新鲜无污染、营养丰富的野菜，在餐桌上出现的频率越来越高。

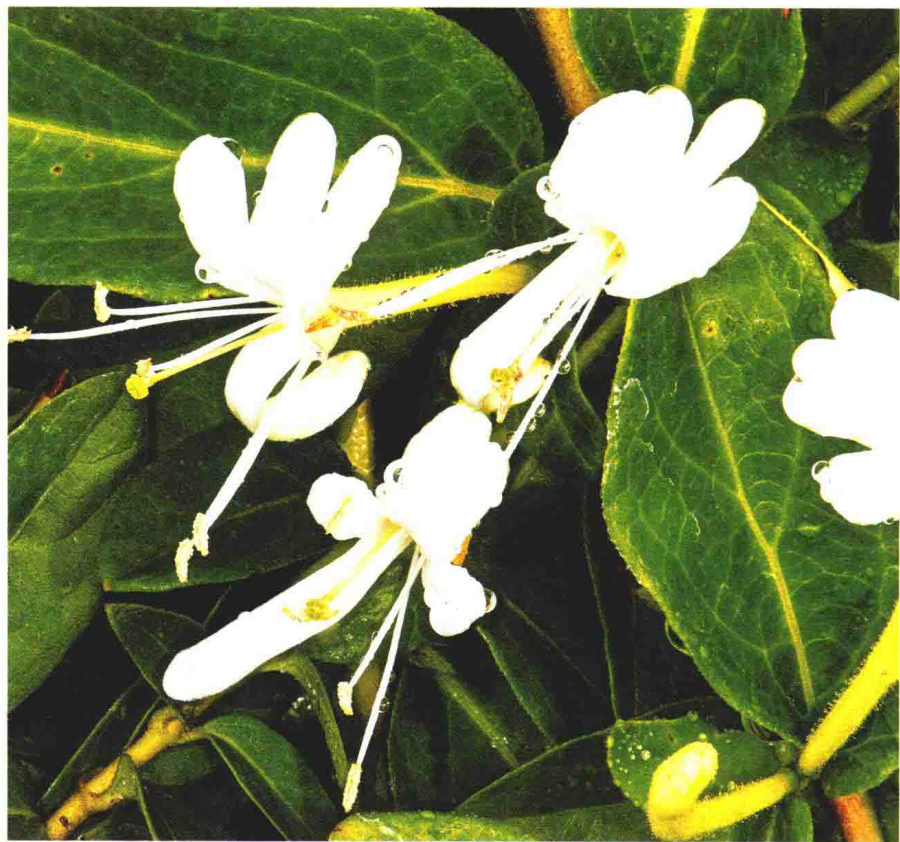
草长莺飞，鸟语花香，正是吃野菜的最佳时节。不妨试试新鲜的野味，漫山遍野的清香，总能找到适合自己的那一款野菜。

我国历来就有“药食同源”的说法，野菜作为天然的营养品，有炒食、凉拌、煲汤、做馅、煮粥、腌制等不同的烹饪方式，不仅可以让人换个口味、食欲大增，还有很好的保健作用。很多野菜有改善肤质、调节内分泌、促进新陈代谢等功效，有的甚至有防癌的作用。



天然野菜固然美味可口，但采摘时却有许多讲究，采食要格外小心。散生于野外各处的野菜，多与杂草、有害植物等生长在一起，采摘不当，很容易造成食物中毒等。一些生长在公路旁及靠近废水、废气排放口的野菜，容易受到污染，不宜采食。值得一提的是，采摘野菜时要有环保意识，不要折断或毁坏树木，对野菜也不要“一扫而光”或过度采摘，可采大留小，保持生态平衡。

本书精选了 100 多种常见的野菜，并对每种野菜的形态特征、营养成分、食用方法及食用功效等进行全面介绍，此外还为每种野菜“特制”一个小档案，记录其别名、所属类别、分布区域、采食时间、采食部位等。本书采用图文并茂的方式，让读者一看就懂，可按书中的指引去寻觅野菜、烹制野菜，是一本实用的认识、采摘、烹调野菜的指南。



目录

导读

野菜：大自然馈赠的佳肴 / 002

辨识野菜 / 004

根 / 004

茎 / 006

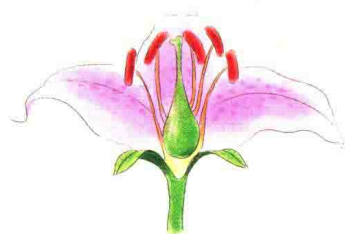
叶 / 008

花 / 011

果 / 014

采食野菜有讲究 / 016

野菜采集全攻略 / 017



PART1 草本类野菜

001 十字花科 / 020

荠菜：阳春三月当灵丹 / 020

芝麻菜：治疗久咳有特效 / 022

播娘蒿：清明前绝佳的美味野蔬 / 024

豆瓣菜：益脑健身的保健蔬菜 / 026

独行菜：利尿消肿、消脂降压 / 028

碎米荠：镇咳、解毒、活血 / 030

板蓝根：利咽防感冒 / 032





002 凤尾蕨科 / 034

蕨菜：安神活血的“长寿菜” / 034

003 伞形科 / 036

水芹菜：宣肺、利湿、降血压 / 036

鸭儿芹：药食两用的山野佳蔬 / 038

004 马齿苋科 / 040

马齿苋：天然抗生素 / 040

土人参：补气血、助消化 / 042

005 苋科 / 044

苋菜：餐桌上的减肥明星 / 044

灰灰菜：能够预防贫血 / 046

青葙：清热利湿的野蔬 / 048

鸡冠花：补充人体所需氨基酸 / 050

006 菊科 / 052

紫背菜：药食兼用的保健野菜 / 052

蒲公英：解热凉血的要药 / 054

马兰头：清热去火、降血压 / 056

鳢肠：乌须固齿的佳品 / 058

龙蒿：清热、利尿、治暑热 / 060

艾草：理气驱寒的良药 / 062

鼠曲草：治咳嗽的山野良蔬 / 064

款冬花：润肺下气、化痰止嗽 / 066

菊芋：利水除湿、防治糖尿病 / 068

泥胡菜：清热解毒的野菜 / 070

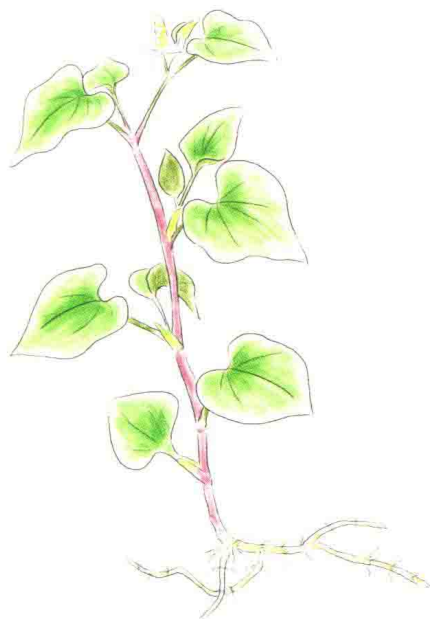
刺儿菜：清热凉血的时尚野蔬 / 072

苦苣菜：夏季食疗养生之良品 / 074

007 蔷薇科 / 076

地榆：天然的止血药 / 076





龙芽草：功效神奇的抗癌野蔬 /078

朝天委陵菜：治疗肠炎、感冒的良蔬 /080

蕨麻：补气养血的“人参果” /082

008 虎耳草科 /084

扯根菜：有助于增强人体免疫功能 /084

009 车前科 /086

车前草：利尿、清热、明目 /086

010 三白草科 /088

折耳根：天然的消炎药 /088

011 豆科 /090

金花菜：舒筋活络、利肠和胃 /090

歪头菜：可治疗高血压及肝病 /092

012 番杏科 /094

番杏：清热解毒的洋菠菜 /094

013 千屈菜科 /096

千屈菜：清热凉血的炎夏佳蔬 /096

014 唇形科 /098

薄荷：清新怡神的美食 /098

紫苏：能治病的“圣草” /100

草石蚕：酱菜的最佳食材 /102

留兰香：提神醒脑、清新口气 /104

罗勒：芳香醉人的食用香料 /106

益母草：治疗妇科病的良药 /108

夏枯草：清火明目的良草 /110

荆芥：发汗解表、治流行感冒 /112





015 旋花科 /114

红薯叶：增强免疫力 /114

016 堇菜科 /116

紫花地丁：清热解毒的良药 /116

017 雨久花科 /118

鸭舌草：清热解毒的美味野菜 /118

018 龙胆科 /120

苦菜：利尿通淋、发汗透疹 /120

019 报春花科 /122

珍珠菜：可增强人体免疫功能 /122

020 蓼科 /124

酸模：增强体质，防病抗病 /124

苦荞麦：辅助治疗糖尿病 /126

篇蓄：利尿通淋、抗菌消炎 /128

021 酢浆草科 /130

酢浆草：解热利尿、消肿散瘀 /130

022 葫芦科 /132

绞股蓝：神奇的“不老长寿药草” /132

023 鸭跖草科 /134

鸭跖草：清热、泻火、解毒 /134

024 石竹科 /136

鹅肠菜：清热通淋、凉血消肿 /136

025 藜科 /138

扫帚菜：减肥、降脂、降血压 /138

榆钱菠菜：辅助治疗缺铁性贫血 /140

猪毛菜：降血压、治头痛 /142



026 桔梗科 /144

山梗菜：辅助治疗感冒发热 /144

桔梗：宣肺利咽的保健食品 /146

沙参：养阴清热的养生佳品 /148

027 百合科 /150

芦荟：美容抗癌的神奇植物 /150

黄花菜：益智安神“的席上珍品” /152

玉竹：养阴润燥的补益佳品 /154

百合：滋阴润肺、安心神 /156

沙葱：菜中灵芝 /158

薤白：降脂降压的食疗佳品 /160

野韭菜：草丛中的美味 /162

028 兰科 /164

石斛：理气、安神、益血 /164



029 禾本科 /166

白茅根：凉血止血、利尿通淋 /166

竹笋：降脂减肥的佳品 /168

芦苇笋：排毒去脂的健身食品 /170

030 睡莲科 /172

莼菜：药食兼用的珍贵水生食品 /172

莲花：活血止血、去湿消风 /174

芡实：固精明目的平补良药 /176

031 菱科 /178

菱角：美容减肥的辅助食品 /178

PART2 藤本类野菜

001 忍冬科 /182

金银花：清热解毒的良药 /182



002 葡萄科 /184

山葡萄：天然的酿酒原料 /184

003 落葵科 /186

落葵：新型保健野蔬 /186

004 豆科 /188

葛根：解表退热、生津止渴 /188

紫藤：解毒、止吐泻 /190

005 蔷薇科 /192

红莓：抗衰老和抗癌 /192

金樱子：止腹泻、抑制流感病毒 /194

006 葫芦科 /196

栝楼：解热止渴、利尿、镇咳祛痰 /196



PART3 木本类野菜

001 茜草科 /200

栀子花：清热消炎、凉血解毒 /200

002 木犀科 /202

茉莉花：美容健身的保健食品 /202

桂花：秋季的天然保健食品 /204

003 锦葵科 /206

洛神花：防治心血管疾病和减肥 /206

004 木兰科 /208

白玉兰：化湿、行气、止咳 /208

005 木棉科 /210

木棉花：清热解毒、除痘美肤 /210

006 豆科 /212

合欢花：安五脏、和心志 /212

洋槐花：美容养颜护肠胃 /214

007 毛茛科 /216

牡丹花：调经活血的佳蔬 /216

008 蔷薇科 /218

玫瑰花：促进血液循环、养颜美容 /218

月季花：活血调经、消肿解毒 /220

桃花：活血化瘀、祛斑美肤 /222

沙果：遗精滑泄者的食疗良品 /224

009 楝科 /226

香椿芽：春天的美味黄金菜 /226

010 杨柳科 /228

柳芽：有益身心的美食良药 /228



011 芸香科 /230

花椒芽：芽苗菜中的珍品 /230

012 樟科 /232

月桂叶：纯天然健胃剂 /232

013 荨麻科 /234

苎麻：清热解毒、止血散瘀 /234

014 榆科 /236

榆钱儿：春天里的野味佳蔬 /236

015 松科 /238

松子：养生美容的上品 /238

016 桑科 /240

桑葚：滋肝、补肾、抗衰老 /240

PART4 菌类野菜

001 木耳科 /244

黑木耳：防病保健功效多 /244

002 银耳科 /246

银耳：养肺美肤的菌中明珠 /246

003 粪锈伞科 /248

茶树菇：美味珍稀的食用山珍 /248

004 牛肝菌科 /250

牛肝菌：营养丰富的保健食品 /250

005 口蘑科 /252

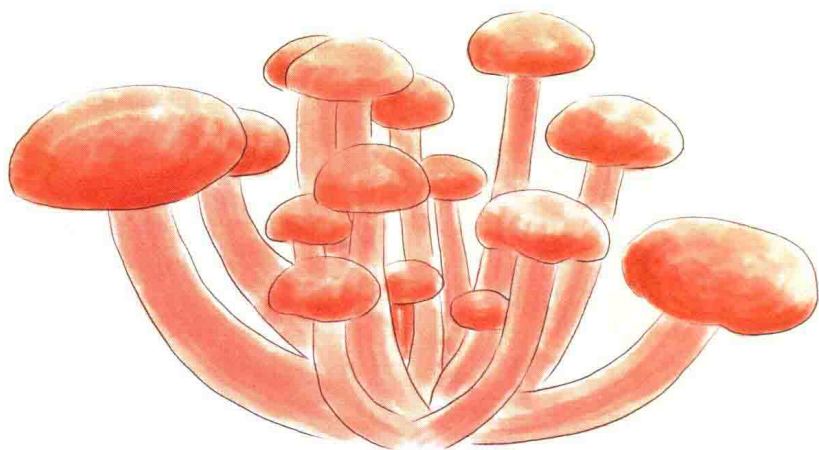
鸡枞菌：食用野生菌中的珍品 /252

松茸：天然的营养宝库 /254



006 羊肚菌科 /256

羊肚菌：强身健体的食补良品 /256





导 读

野菜：大自然馈赠的佳肴

野菜，顾名思义，就是长于山野之中，非人工种植的可以食用的菜。在很多上了年纪的人的记忆中，野菜难登大雅之堂；然而在今天，野菜却被寻常百姓所钟爱，当作日常的保健食品常常食用。那么，野菜是凭借什么成为人们争相追捧的食物呢？

NO.1 绿色无污染

大家都知道，我们日常食用的蔬菜，绝大多数是人工栽培出来的，为了让蔬菜长得粗壮并且有好的卖相，许多菜农在种植蔬菜的过程中会大量使用化肥，并不断喷洒农药以防虫害，这样的蔬菜往往存在过度施肥和农药残留的情况。而野菜多自生自长在山野林间，没有受到农药、化肥等的污染，有着纯净的品质，是真正的纯天然、无污染的绿色食品。



NO.2 营养价值高

野菜虽然没有经过人工栽培，但它不仅含有人体所必需的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素等营养成分，而且植物纤维更为丰富，有的野菜维生素、矿物质的含量比栽种的蔬菜要高好几倍甚至几十倍。

NO.3 味道鲜香爽口

与栽种的蔬菜相比，野菜不仅稀少珍贵，在味道方面也往往有着特殊的野味，可谓酸、咸、甘、辛、苦五味俱全，红、黄、青、白、黑五色兼备。用来鲜食、凉拌、炒食、做汤、做馅、熬粥或腌渍等，味道鲜美、清香爽口，具有独特的风味。

NO.4 天然美容品

野菜中含有各种抗氧化成分和丰富的营养成分，很多野菜有改



善肤质、调节内分泌、促进新陈代谢等功效，其提取物常被用于化妆品。而有些野菜还具有减肥降脂的功效，可见野菜还是天然的美容品。

NO.5 可养生保健

大多数野菜含有一般蔬菜中所没有的药用成分，因而可以作为药食两用的养生保健食品。比如，马齿苋中的去甲肾上腺素能促进胰岛素分泌、调节人体内糖代谢，具有降低血糖浓度、保持血糖稳定的作用，对糖尿病有一定的辅助治疗作用。又如，荠菜中含有的荠菜酸有止血的作用，对治疗各种出血症都有一定的效果。经常流鼻血的，或是经常牙龈出血的人，平时就可以多吃点荠菜。

可见，野菜是大自然赠予人类的一份当之无愧的美食珍宝。此外，



采集野菜本身就是一项很好的健身活动。在假期，与三五好友或家人一起远离城市，游走于山野之间，在采集野菜的过程中既能呼吸新鲜的空气，又能消耗大量热量，对活动腰腿也大有裨益。面对宽广的野外天地和生机盎然的绿色世界，平时无论有多少压力和烦恼，在此时也能得到有效的舒缓，心情归于平静。