

常见食用野菜图谱



闫云君◎主编



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>



常见食用野菜图谱

闫云君 主 编
曹继萍 副主编

华中科技大学出版社
中国·武汉

内 容 简 介

野菜是非人工种植的可食用植物，一般无污染、营养丰富、鲜嫩可口，是绝佳的食材。通常很多野菜具有药用价值，如食用得当、对症而服，则可视为偏方。如今，野菜不仅登上了大雅之堂，成为高级饭店的特色佳肴，而且已成为人们日常的保健食品，深受大众青睐。然而，大多数群众并非专业人士，容易误识误食，造成不良后果，作者遂主编了《常见食用野菜图谱》一书，以期能对大众采食自己心仪的野菜提供帮助。本书包括常见食用野菜种类 63 种，分别从图谱、简介、科属分类、中文别名、分布区域、食用部位、食用方法、用途以及食用禁忌等方面进行了简要介绍，其中每种野菜分别配有高清彩图，以使读者能较为全面地了解、辨识、加工和食用这些野菜。该书文字简练，内容丰富，通俗易懂，实用性强，可供农业从业人员、野菜开发单位、烹饪人员、野菜爱好者、离退休人员和其他广大读者参考使用。

图书在版编目 (CIP) 数据

常见食用野菜图谱/闫云君主编. —武汉: 华中科技大学出版社, 2017. 11
ISBN 978-7-5680-3492-0

I. ①常… II. ①闫… III. ①野生植物-蔬菜-图谱 IV. ①S674-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 258410 号

常见食用野菜图谱

闫云君 主编

Changjian Shiyong Yecai Tupu

策划编辑: 王汉江

责任编辑: 汪 黎

责任校对: 李 琴

封面设计: 原色设计

责任监印: 周治超

出版发行: 华中科技大学出版社(中国·武汉)

电话: (027)81321913

武汉市东湖新技术开发区华工科技园

邮编: 430223

录 排: 武汉市洪山区佳年华文印部

印 刷: 武汉市金港彩印有限公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 9

字 数: 173 千字

版 次: 2017 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 48.00 元



华中出版

本书若有印装质量问题, 请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线: 400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

前言

野菜是非人工种植的可食用植物，靠风媒、虫媒等方式传播种子后自然生长，是自然界重要的宝藏之一。野菜大多拥有纯净的品质，为大自然的美好馈赠，也是人与自然相伴而生的历史见证。野菜一般无污染、营养丰富、鲜嫩可口，是绝佳的食材。通常很多野菜均具有药用价值，即所说的“偏方治大病”。野菜如食用得当、对症而服，大多可视为偏方。一般来说，荠菜可清肝明目，对治疗肝炎、高血压等病症有利；蒲公英能清热解毒，是糖尿病病人的美味佳肴；野苣荬菜对治疗痢疾、肠炎、膀胱结石等病症有利；蕨菜能益气养阴，对高热神昏、筋骨疼痛、小便不利等病症的治疗有利。如今，野菜不仅登上了大雅之堂，成为高级饭店的特色佳肴，而且已成为人们日常食用的保健食品，深受大众青睐。

然而，野菜不是所有人都能辨识的，如：有毒的曼陀罗与近年来市民喜爱食用的秋葵很相似；狼毒草（又名断肠草）酷似金银花；毒芹（又名野芹菜、毒人参）与水芹相似。如果误食就会中毒，甚至危及生命。近年来，网络上报道误食野菜中毒、死伤的实例逐渐多了起来，尤其是一些老人，他们注重健康，热爱天然食品，闲暇之余经常到野外采集野菜，尝新并改善食谱，不失为既休闲又有所得的快乐之事，但由于他们植物分类方面的知识有限，容易认错野菜种类而导致误食，产生不良后果。

然愚每每在回家的路上或是在森林公园徒步，总能看到有一些人在采集野菜，欣赏之余也有些担心，出于专业的缘故，觉得有必要编撰一本《常见食用野菜图谱》，以帮助人们尽可能辨识自己心仪的野菜。防患于未然，不亦乐乎？

遂筹划并组织华中科技大学生命科学与技术学院生物技术第一支部成员编写本书。期间由于学生和愚忙碌，断断续续，至今日才成稿，稍有遗憾。

不过，当时之初心依在，愚将一如既往伺人民之心智，务祖国之辛劳，穷尽余生，平淡度日，勤勤恳恳，吾以为足矣！

感谢华中科技大学生命科学与技术学院对本书出版的大力资助！

闫云君于华中科技大学

2017年9月4日晚

目 录

一、蕨菜	2
二、马齿苋	4
三、香椿	6
四、榆钱	8
五、穿心莲	10
六、蒲公英	12
七、面条菜	14
八、车前草	16
九、茵陈	18
十、蒲草	20
十一、野苋菜	22
十二、牛蒡	24
十三、接骨草	26
十四、佛甲草	28
十五、莼菜	30
十六、鼠曲草	32
十七、槐花	34
十八、紫云英	36
十九、茼蒿	38
二十、马兰头	40
二十一、刺嫩芽	42
二十二、桔梗	44
二十三、鱼腥草	46
二十四、艾蒿	48

2 常见食用野菜图谱

二十五、曲曲菜	50
二十六、野葱	52
二十七、阳荷（野姜）	54
二十八、花椒芽	56
二十九、灰灰菜	58
三十、野蔷薇	60
三十一、地藕	62
三十二、婆婆纳	64
三十三、柳叶菜	66
三十四、茭白	68
三十五、薄荷	70
三十六、苜蓿	72
三十七、曲麻菜	74
三十八、山苜楂	76
三十九、菊芋	78
四十、枸杞芽	80
四十一、败酱草	82
四十二、水芹	84
四十三、黄花菜	86
四十四、紫苏	88
四十五、酸模	90
四十六、荆芥	92
四十七、番薯	94
四十八、荠菜	96
四十九、刺儿菜	98
五十、柳芽	100
五十一、地肤	102
五十二、菱	104
五十三、地皮菜	108
五十四、白松露菌	110

五十五、羊肚菌	112
五十六、牛肝菌	114
五十七、松茸	116
五十八、鸡油菌	118
五十九、鸡枞菌	120
六十、松菇	122
六十一、竹荪	124
六十二、珊瑚菌	126
六十三、猴头菇	128
参考文献	131

野菜，是大自然的美好馈赠，它们营养丰富、鲜嫩可口，不仅是绝佳食材，而且还具有药用价值。

然而，没有专业知识，对野菜辨识易出错而导致误食，产生不良后果。本书通过图谱的方式教你如何辨识、加工和食用野菜。

——献给热爱大自然的人们



一、蕨菜

【图谱】



【简介】 蕨菜为凤尾蕨科落叶草本植物，一般株高可达 1 m，根状茎长而横走，有黑褐色绒毛；早春新生叶拳卷，呈三叉状；柄叶鲜嫩，上披白色绒毛。

【科属分类】 凤尾蕨科，凤尾蕨属。

【中文别名】 拳头菜、猫爪、龙头菜。

【分布区域】 蕨菜在我国分布较广，种类很多，不同地区的品种各有特色，多生长在山区土质湿润、肥沃且土层较深的向阳坡上。

【食用部位】 蕨菜根和一小部分茎可食用，叶子已舒展开的蕨菜不应食用。

【食用方法】

1. 蕨菜可鲜食或晒成干菜，制作时用沸水烫后，晒干即成。食用时用温水泡发，再烹制成各种美味菜肴。

2. 鲜品在食用前也应先在沸水中浸烫一下后过凉，以清除其表面的黏质和土腥味。

3. 炒食适合配以鸡蛋、肉类。

【性味】 甘，寒。

【用途】 清热、滑肠、降气、化痰，主治食噎、气噎、肠风热毒。

1. 蕨菜素对细菌有一定的抑制作用。可用于发热不退、肠风热毒、湿疹、疮疡等病症，具有良好的清热解毒、杀菌清火之功效。

2. 下气降压。蕨菜的某些有效成分能扩张血管，降低血压；蕨菜所含的粗纤维能促进胃肠蠕动，具有下气通便的作用。

3. 蕨菜能清肠排毒。民间常用蕨菜辅助治疗泄泻、痢疾及小便淋漓不尽。蕨菜对这些病症有一定效果。

4. 蕨菜可制成粉皮等代粮充饥，有补脾益气、强健机体、增强抗病能力的功效。

【附方】

1. 蕨菜散：蕨菜研末，每服 3~6 g，米饮送下。源于《太平圣惠方》，本方取蕨菜清热解毒及利湿之功效。用于湿热腹泻或痢疾。

2. 蕨菜木耳肉片：蕨菜 15 g，以水浸漂后切段；木耳 6 g，用水泡胀；瘦猪肉 100 g，切片，用湿淀粉拌匀，待锅中食油烧热后放入，炒至变色，即加入蕨菜、木耳、盐、酱油、醋、白糖、泡姜、泡辣椒等翻炒均匀即可食用。蕨菜、木耳质滑润而能利肠道，因性偏寒凉，唯与肉同炒，则性较平和而味鲜美。

【食用禁忌】

1. 经期吃蕨菜需注意。蕨菜清肠排毒的功能特别适合经期女性食用，因为经期女性常常有便秘的情况，而且经期就是一个排毒的时期，所以在经期食用蕨菜对女性的身体健康很有好处。但是，有的人吃蕨菜会有不良的反应，所以女性还是要根据个人体质来决定经期要不要吃蕨菜。

2. 黄豆不宜与蕨菜同食。黄豆富含维生素 B₁，而蕨菜却含有维生素 B₁ 分解酶，所以二者不宜同食。

二、马齿苋

【图谱】



【简介】 马齿苋为一年生草本植物，全株无毛。茎平卧，伏地铺散；枝淡绿色或带暗红色；叶互生，叶片扁平且肥厚，似马齿状，上面暗绿色，下面淡绿色或带暗红色，叶柄粗短；花无梗，午时盛开。苞片叶状；萼片绿色，盔形；花瓣黄色，呈倒卵形；雄蕊花药黄色；子房无毛；蒴果卵球形；种子细小，偏斜球形，黑褐色，有光泽。花期 5~8 月，果期 6~9 月。

【科属分类】 马齿苋科，马齿苋属。

【中文别名】 马苋、五行草、长命菜、五方草、瓜子菜、麻绳菜、马齿菜、蚂蚱菜。

【分布区域】 中国南北各地均产。生于菜园、农田、路旁，为田间常见杂草。

【食用部位】 茎和叶。

【食用方法】 马齿苋生食、熟食均可，柔软的茎可像菠菜一样烹制。不过，如果对它的味道不太习惯，则不要食用太多。马齿苋茎顶部的叶子很柔软，可以像豆瓣菜一样烹食，可用来做汤或用于做沙司、蛋黄酱和炖菜。马齿苋可以和碎萝卜或马铃薯泥一起做，也可以和洋葱或番茄一起烹饪，其茎和叶可用醋腌泡食用。

【性味】 寒，酸。

【用途】 可用于治疗热毒泻痢、尿闭、痔血、疮疡痈疖、湿癣、痢疾（大便半干半稀）、湿疹、蛇虫咬伤、便血等病症。现多用于治疗肠炎、急性关节炎、膀胱炎、尿道炎、肛门炎、痔疮出血。

【食用禁忌】

1. 凡脾胃素虚、腹泻便溏之人忌食。
2. 孕妇，尤其是有习惯性流产史的孕妇忌食，因马齿苋性属寒滑，食之过多，有滑利之弊。
3. 根据前人经验，马齿苋忌与甲鱼同食，否则会使食用者消化不良，甚至食物中毒等。

三、香椿

【图谱】



【简介】 落叶乔木，雌雄异株，叶呈偶数羽状复叶，圆锥花序，两性花白色，果实是椭圆形蒴果，翅状种子，种子可以繁殖。树体高大，除供食用外，也是园林绿化的优选树种。古代称香椿为椿，称臭椿为樗。

【科属分类】 楝科，香椿属。

【中文别名】 香椿铃、香铃子、香椿子、香椿芽。

【分布区域】 香椿喜光，较耐湿，适宜生长于河边、宅院周围肥沃、湿润的土壤中，一般以沙壤土为好。

【食用部位】 嫩芽。

【食用方法】 选择质地最嫩、最新鲜的香椿芽，焯烫。腌制香椿芽时间长一些，应在一周以上，如此可有效降低亚硝酸盐的含量。如果香椿已经不够新鲜，则不妨把它和其他新鲜蔬菜、水果一起吃，这些新鲜蔬菜和水果所含维生素C可以阻断致癌物亚硝胺的形成。可用于制作香椿炒鸡蛋、香椿竹笋、香椿拌豆腐、煎香椿饼、香椿苗拌三丝、椒盐香椿鱼、香椿鸡脯、香椿豆腐肉饼、香椿皮蛋豆腐、香椿拌花生、凉拌香椿、腌香椿、冷拌香椿头。

【性味】 苦，平。

【用途】 香椿含钙、磷、钾、钠等成分，有补虚壮阳固精、补肾养发生发、消炎止血止痛、行气理血健胃等作用。凡肾阳虚衰、腰膝冷痛、遗精阳痿、脱发者宜食之。

【食用禁忌】 一般人群都可食用香椿。但香椿为“发物”，食之易诱使痼疾复发，故慢性疾病患者应少食或不食。

四、榆钱

【图谱】



【简介】 榆树为落叶乔木，高可达 25 m。树干直立，枝多开展，树冠近球形或卵圆形。榆树产于中国，在寒温带、温带及亚热带地区均有分布，榆树还具有绿化作用。榆钱是榆树的种子，因其外形圆薄如钱币，故而得名。榆钱又由于是“余钱”的谐音，因而就有吃了榆钱可有“余钱”的说法。

【科属分类】 榆科，榆树属。

【中文别名】 榆实、榆子、榆仁、榆荚仁、白榆。

【分布区域】 产于中国东北、华北、西北、华东等地区，在寒温带、温带及亚热带地区均能生长。

【食用部位】 榆钱部分可食用。

【食用方法】 糖拌榆钱、榆钱炒肉片、榆钱蒸菜、榆钱汤、榆钱饭等。榆钱饭的做法：将榆钱洗摘，除去叶子等杂质，清洗干净，沥干水备用，清洗好的榆钱拌上面粉，放入蒸笼蒸，蒸熟后出锅。将蒜切成蒜泥加入醋、生抽、芝麻油、辣椒油调好做蘸汁。

推荐吃法有以下几种。

1. 生吃。将刚采下来的榆钱洗净，加入白糖，味道鲜嫩脆甜，别具风味。若喜吃咸食，可放入盐、酱油、香醋、辣椒油、葱花、芫荽等作料。

2. 煮粥。将葱花或蒜苗炒后加水烧开，用大米或小米煮粥，米将熟时放入洗净的榆钱继续煮 5~8 min，加适量调料即成。榆钱粥吃起来滑润喷香，味美无穷。

3. 笼蒸。先将榆钱洗净，拌以玉米面或白面做成窝头，然后上笼蒸约 0.5 h 即可起锅。或将洗净的榆钱拌上面粉，搅拌均匀，直接上笼蒸熟，再放入调料。

4. 做馅。将榆钱洗净、切碎，加虾仁、肉或鸡蛋调匀后，包水饺、做包子、卷煎饼都可以，味道清鲜爽口。

【性味】 性平，味甘、微辛。

【用途】 健脾安神，清心降火，止咳化痰，清热利水，杀虫消肿。对失眠、食欲不振、带下、小便不利、水肿、小儿疳热羸瘦、烫火伤以及疮癣等病症的恢复均有一定效果。

【食用禁忌】 胃溃疡、十二指肠溃疡患者慎食。

五、穿心莲

【图谱】

