

大自然的馈赠 蔬菜中的隐者

中国的野菜

291种中国野菜图鉴 完整记录 鉴别 欣赏

苏黎◎著



刺儿菜

嫩叶可食，全草入药



虎杖

嫩叶及根可食，根、茎入药



山葵

嫩叶及根可食，根、茎入药



旋覆花

嫩叶可食，花可入药



北苍术

块根可食，根、茎入药



苦苣菜

茎叶可食，也可入药



蒲公英

嫩茎叶可食，全草入药



紫苏叶

嫩茎叶可食，全草入药

江西科学技术出版社

ZITO

紫图

图书在版编目 (CIP) 数据

中国的野菜/苏黎著. —南昌: 江西科学技术出版社, 2010.11

ISBN 978-7-5390-4150-6

I. ①中… II. ①苏… III. ①野生植物: 蔬菜—中国—图谱
IV. ①S647-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 220463 号

国际互联网 (Internet)

地址: <http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZK2010566

图书代码: D10148-101

丛书主编/黄利 监制/万夏

责任编辑/龚琦

项目创意/设计制作/紫圖圖書 ZITQ[®]

中国的野菜

苏黎/著

出版发行 江西科学技术出版社
社 址 南昌市蓼洲街 2 号附 1 号
邮编 330009 电话: (0791) 6623491 6639342 (传真)
印 刷 北京市兆成印刷有限责任公司
经 销 各地新华书店
开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16
印 张 25
字 数 200 千
版 次 2010 年 12 月第 1 版 2010 年 12 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5390-4150-6
定 价 68.00 元

赣版权登字 -03-2010-370 版权所有 侵权必究
(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

中国常见的野菜图谱

野菜是天地精华，大自然的赐予。在中国历史上曾长期扮演着救荒的角色，帮助人们渡过了无数灾荒之年，到了和平年代，野菜就很少出现在餐桌。直到近些年，随着生活水平的提高，野菜的营养价值逐步得到认可，不起眼的野菜也开始登上大雅之堂，为生活增添了一抹新绿。为了帮助人们更好地认识、鉴别、食用野菜，本书精心筛选了中国最常见、最具营养价值的野菜 291 种。以下是本书特别为这些野菜提供的还原其真实面貌的彩色手绘图，便于读者查阅、欣赏。



马齿苋 (p40)



何首乌 (p42)



金盏菊 (p44)



虎杖 (p46)



紫沙参 (p47)



玉竹 (p48)



红花 (p64)



泥胡菜 (p65)



绿豆草 (p66)



野菊花 (p67)



牡蒿 (p68)



羽叶千里光 (p69)



兔儿伞 (p70)



柘楼 (p71)



叶下珠 (p72)



滨蒿 (p73)



藜 (p77)



北苍术 (p78)



婆婆纳 (p80)



无花果 (p81)



苦瓜 (p82)



野西瓜苗 (p85)



款冬花 (p87)



菘蓝 (p88)



泽漆 (p90)



漏芦 (p91)



葡萄 (p94)



樱桃 (p96)



枣 (p100)



李 (p102)



三脉紫菀 (p105)



赤瓟 (p106)



牛蒡 (p110)



苘麻 (p113)



白梨 (p114)



领春木 (p116)



泡花树 (p117)



直刺豇豆菜 (p118)



杏叶沙参 (p119)



小叶朴 (p122)



紫苏叶 (p125)



桑葚 (p126)



酸浆 (p128)



苕菜 (p130)



红牛皮菜 (p132)



益母草 (p135)



水苦苣 (p136)



繁缕 (p137)



金银花 (p138)



腊梅 (p140)



粘毛卷耳 (p141)



白薇 (p143)



小叶女贞 (p145)



山茱萸 (p146)



葎草 (p147)



牻牛儿苗 (p148)



地锦槭 (p149)



马鞭草 (p150)



异叶败酱 (p152)



过路黄 (p153)



蕺 (p154)



地锦草 (p155)



冻绿 (p156)



英莲 (p157)



薄荷 (p158)



小叶鼠李 (p160)



泽泻 (p161)



二色补血草 (p162)



球果堇菜 (p166)



车前草 (p167)



甜菜 (p168)



芋头 (p170)



草本威灵仙 (p171)



苦马豆 (p172)



黄檀 (p173)



马棘 (p176)



花木蓝 (p177)



野蔷薇 (p178)



花椒 (p179)



盐肤木 (p180)



胡桃 (p181)



栾树 (p184)



朝天委陵菜 (p187)



丹参 (p188)



地榆 (p190)



翻白草 (p192)



蚕豆 (p193)



豆茶决明 (p194)



香椿芽 (p196)



决明子 (p197)



白花前胡 (p198)



川芎 (p201)



箭叶淫羊藿 (p202)



鸭儿芹 (p203)



博雅中国图鉴 02

中国的野菜

291 种中国野菜图鉴 完整记录 鉴别 欣赏

苏黎◎著

 江西科学技术出版社



编者序

善待自然的赐予

曾几何时，还兴致勃勃地与小伙伴们成群结队徘徊在深山荒野，在野菜的召唤声中流连忘返，采撷大自然的恩赐，享受着那份在物质匮乏的年代所独有的况味与满足。至今仍清楚地记着，小时候在老家房子后面的空地上长着一排榆树，每到初春时节，沉甸甸的榆钱摇曳枝头，青翠欲滴，煞是诱人，三五成群的孩子总会想尽办法摘到，然后美美地享受一顿榆钱饭，童年的美好记忆总少不了野菜。

时过境迁，春天依旧会在每年的一开始如约而至，野菜却像隐者般淡出了人们的视线，在餐桌上销声匿迹了，对于野菜的那份神往与期待也一并被遗忘在了角落。

如今要想重温当年的野菜，总要付出很大的代价，没想到这些平日里隐居在山林草芥间毫不起眼的野菜，一旦登上大雅之堂却也变得昂贵起来，“物以稀为贵”，尽管野菜的踪迹遍布全国，却很少有人前去探访，而喜欢怀旧的人又忍不住追忆起当年吃野菜的那份情怀与记忆，于是懂得把握商机的餐馆老板便以每斤 18 元的高价大赚了一笔。

追忆起野菜的历史，你会忍不住感慨这世界的变化之快，估计那些曾靠着野菜度日的老前辈，怎么也不会想到，当年随处可见的普通野菜如今会卖到每斤 18 元的高价，日益受到人们的追捧。自古以来，野菜一直扮演着救荒的角色，因此在史册中现身的野菜也多与人的生死有关。这是因为我国自古是一个自然灾害频发的国家，每到饥荒的时候，人们便随手采摘一些野菜、野果充饥，由于当时人们对于野菜不甚了解，为了活命，完全是在赌博，运气好的时候可能会采到美味可口的野菜，不仅可以充饥，有时还能顺便治好疾病；相反，运气差的时候，遇到有毒的野菜也可能断送性命。尽管我国古代有关医药的著作很多，却没有一本告诉人们该如何辨别野菜的书，直到明代这一切才有了改观。



据《中国救荒史》记载：“明代共历 276 年，灾害之多，竟达 1011 次，这是前所未有的纪录。”饥荒中的灾民为了活命纷纷以稗子、草根、树皮充饥，面对残酷的社会现实，一些关注民生的读书人及当政者，为了使灾民顺利度荒，开始根据自己的见闻经历及实地考证，将能够充饥食用的野菜记述成书，在社会上广泛传播。于是在明代集中出现了记述野菜的专著，其中最著名的就是明初由周定王朱橚撰写的《救荒本草》，继而又出现了王磐的《野菜谱》、周履靖的《茹草编》、鲍山的《野菜博录》等等。这些著作内容翔实，不但收录了各种野生植物的形态、功效，还配有相关的图画，有助于人们顺利识别、采集野菜。

本书为紫图“博雅中国图鉴”系列中的一本，将自然界不起眼的野菜以精美的图鉴形式全面呈现，既是现代人认识、探寻野菜的绿色指南，又是科学严谨、普及植物学知识的科普读物，极具鉴别、欣赏价值。内容上本书精心筛选 291 种野菜，详细介绍了每种野菜的别名、分布、形态特征、食用方法及药用功效等，并在其中融入了现代烹饪手法、养生知识。形式上本书介绍的每一种野菜都配有一张高清晰的原野图和一幅精致的彩色手绘图，以图鉴形式将野菜清晰呈现在读者眼前，读者可以按图索骥，按照书中的指引去田间寻觅野菜，也可以在遇到某种不认识的植物时，根据书中文字及图片进行查询。

本书采用全新的分类方法——根据叶形进行分类，只需三个步骤便可轻松定位一种植物。读者在遇到不认识的植物时，根据该植物的叶形、单复叶情况及叶序在书中相应的部分查找即可，然后再参考相应的文字及图片便可大致确定这种植物。本书最大的特色就是充分利用色块，大大增强了本书的检索功能。在了解了本书的使用方法后，在打开书之前，只要通过该书切口处的色块设置，便能快速找到具有相应特征的植物所在的页码范围，对照相应的文字与图片，便能迅速找到相应的植物。

野菜，是大自然的恩赐，蔬菜中的隐者，它采集天地之灵气，吸取日月之精华，不管是作为古代人的救荒使者还是现代人的健康卫士，始终在用绿色（希望、健康）点缀着人们的生活，它纯净、本真的鲜香是大自然的礼物，见证着人与自然之间的和谐与关爱。



采挖野菜的工具



野菜吃法



金盏菊



蕲核



红花

目录

中国常见的野菜图谱.....	1
编者序：善待自然的赐予.....	10
认识植物的叶、花、果.....	20
如何使用本书.....	26

开 篇

1. 野菜在现代生活中的价值.....	28
2. 本书的独特之处.....	31
3. 野菜的采集.....	32
4. 野菜的吃法.....	36

第一篇 圆形



马齿苋.....	40
菝葜.....	41
何首乌.....	42
牛奶子.....	43
金盏菊.....	44
虎杖.....	46
紫沙参.....	47
玉竹.....	48
黄栌.....	50
榲桲.....	52
蕲核.....	53
莲藕.....	54
君迁子.....	56
油菜.....	58
芡实.....	59
天韭.....	60
丝瓜.....	61
柿.....	62
红花.....	64
泥胡菜.....	65
绿豆草.....	66
野菊花.....	67
牡蒿.....	68



羽叶千里光.....	69
兔儿伞.....	70
栝楼.....	71
叶下珠.....	72
滨蒿.....	73
菊花.....	74
野苦蕒菜.....	75
沼生蕒菜.....	76
藜.....	77
北苍术.....	78
婆婆纳.....	80
无花果.....	81
苦瓜.....	82
冬葵.....	84
野西瓜苗.....	85
腺梗菜.....	86
款冬花.....	87
菰蓝.....	88
泽漆.....	90
漏芦.....	91
木瓜.....	92
葡萄.....	94
樱桃.....	96
杏.....	98
枣.....	100
李.....	102
郁李.....	103
豨莶.....	104
三脉紫菀.....	105
赤虺.....	106
沙参.....	107
紫斑风铃草.....	108
龙葵.....	109
牛蒡.....	110
毛樱桃.....	111
苎麻.....	112
苘麻.....	113
白梨.....	114
木槿.....	115
领春木.....	116



无花果



枣



紫斑风铃草



木槿



白梨



杏叶沙参



飞来鹤



桑葚



小叶女贞



甘露子

泡花树.....	117
直刺变豆菜.....	118
杏叶沙参.....	119
蒙椴.....	120
枳椇.....	121
小叶朴.....	122
猫乳.....	123
棠梨.....	124
紫苏叶.....	125
桑葚.....	126
酸浆.....	128
苕菜.....	130
红牛皮菜.....	132
疣点卫矛.....	133
金银木.....	134
益母草.....	135
水苦蕒.....	136
繁缕.....	137
金银花.....	138
腊梅.....	140
粘毛卷耳.....	141
牛膝.....	142
白薇.....	143
飞来鹤.....	144
小叶女贞.....	145
山茱萸.....	146
葎草.....	147
牻牛儿苗.....	148
地锦槭.....	149
马鞭草.....	150
异叶败酱.....	152
过路黄.....	153
蕲.....	154
地锦草.....	155
冻绿.....	156
莢蒾.....	157
薄荷.....	158
甘露子.....	159
小叶鼠李.....	160
泽泻.....	161



二色补血草.....	162
山葵.....	163
芫菁.....	164
球果堇菜.....	166
车前草.....	167
甜菜.....	168
芋头.....	170
草本威灵仙.....	171
苦马豆.....	172
黄檀.....	173
紫藤.....	174
马棘.....	176
花木蓝.....	177
野蔷薇.....	178
花椒.....	179
盐肤木.....	180
胡桃.....	181
苦木.....	182
栾树.....	184
鹰嘴豆.....	185
蓬蘽.....	186
朝天委陵菜.....	187
丹参.....	188
地榆.....	190
翻白草.....	192
蚕豆.....	193
豆茶决明.....	194
金雀花.....	195
香椿芽.....	196
决明子.....	197
白花前胡.....	198
酸枣.....	199
夜合.....	200
川芎.....	201
箭叶淫羊藿.....	202
鸭儿芹.....	203
白扁豆.....	204
胡枝子.....	205
短穗铁苋菜.....	206
刀豆.....	207



夜合



车前草



朝天委陵菜



盐肤木



刀豆