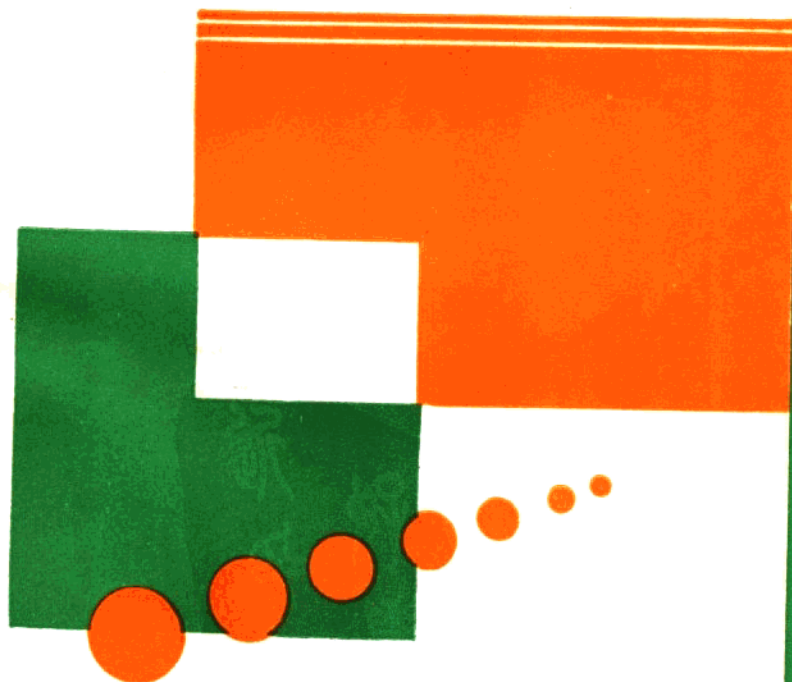


营养健康话野菜

田后谋 编著



陕西人民教育出版社

前 言

早在两千多年前，我国最早的医典《黄帝内经素问》中就已明确指出，合理的膳食结构应该是：“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充，气味合而服之，以补精益气”。

这种古老的学说，在科学发达的今天仍不失为理想而科学的饮食结构。西方许多营养学家，号召人民在饮食安排上应向东方学习。就是要人们把“谷、果、畜、菜”四者按所需比例恰当食用，协调平衡膳食营养。蔬菜在人们的膳食安排中是必不可缺的，但在蔬菜供应紧张的情况下，野菜的开发就显得重要起来，其作用尤其可贵。

我国野菜资源丰富。种类多、分布广、藏量大、营养高。据不完全统计，全国约有600余种野菜，常采食的就有一二百种。全国仅蕨菜的蕴藏量就达100万吨以上，但已开采的仅占1.5%，如果能将全国野菜资源科学地开发利用，不仅可以补充调剂蔬菜的不足，而且对于防止饮食营养畸形，增添营养源，调整国民食物结构，都会起到不可低估的作用。

野菜的营养很丰富。不但含有人体必需的糖、脂肪、蛋白质、无机盐、微量元素和食物纤维等营养物质，而且许多野菜的营养成份，特别是胡萝卜素、抗坏血酸和核黄素含量都高于常见的蔬菜，如酸模叶蓼、莛菜、牻牛儿苗、龙芽菜、鸭儿芹、荠苳、歪头菜等数十种野菜的胡萝卜素含量远比菠菜和胡萝卜为高；朝天萎陵、小白酒菜、旋花茄菜等几十种野菜的核黄素含量要比家芹菜和花菜等一般蔬菜高得多；篇

蕃菜（每百克含158毫克维C）、野苋菜、珍珠菜、铁刀木菜、腊肠树菜等的维C含量要比辣椒（含15毫克）维C含量高数倍。

野菜是佳味良药。“医食同源”、“药食同用”是祖国医学的光辉成就之一。几乎所有的野菜都具有医疗保健价值，含有治病的活性物质，而且在中药学里占有重要地位。汉代的《神农本草经》中，把药物分为上、中、下三品，上品种列药物又多为食物。唐代的孙思邈在《千金方》中设有《食治篇》，对蔬菜、果品、谷物和肉类各有专述，形成了完整的食疗体系。食用野菜，“以养民生”，补充营养、防治疾病，如茵陈菜是治肝炎、马齿苋是治疗肠炎、鱼腥草是治疗肺炎、车轮菜是消肿利水、睡菜是治疗烦躁失眠的良药。

野菜的味鲜形美。我国野菜种类繁多，其色、香、味、形各异。植物色素是大自然的丹青妙手，由于各种野菜含有不同量的叶绿素、胡萝卜素、番茄素、叶黄素等，因此各俱佳颜，如山芹菜翠绿，野荠菜永葆“青春”绿。野菜的香气是由挥发性物质散发出来的，同所含的苷和脂类不同，而香气各自独特，如茵陈菜含香豆精、精油，其蒿香气浓；野蒜的蒜香气扑鼻。野菜的味道是由各自含的有机酸、糖和绵脆程度等不同，决定了其甘甜适口，醇香宜人的味道，有的野菜特别味美可口，为一般蔬菜所不及，如野生蘑菇和猴头是人们广为采食，普遍赞誉的鲜美佳菜，蕨菜美味受国内外赞誉，广东菜含有诱人的鲜黄瓜香味道，洋姜菜味脆鲜嫩，华北大黄、荠菜更是口味鲜美宜人。野菜有的形美迷人，如宝塔菜形似宝塔，蕨菜形如龙头，唐松菜幼叶拳卷酷似猫爪

等。

野菜是最洁净的。许多野菜享有山珍之王的美誉，究其原因，除了营养丰富、味美可口之外，还因生长在山野，没有受到农药、化肥、污水的污染，如各种蕨菜生于山坡林下，不受“三废”污染，食用安全性高，因此，是一种最“洁净”的卫生菜。

野菜可调剂蔬食。我国幅员广阔，气候差异悬殊，所以蔬菜的季节性和区域性很强，收获和供应有淡旺季之别，生产和销售有不平衡之处，有时不能满足人们需要，丰富的野菜资源是大自然赐给人们的蔬食营养宝库，可以弥补淡季蔬菜的不足，如北方广大地区，春季缺蔬菜。“山型”之国有各种野菜，长期自生自烂在山区、田野，如今号召人们科学地及时采集加工，供应城乡人民的需求，以保证人们摄取足够的维生素等营养物质，而且一年四季都有各种野菜出产，只要开发利用，就可起到补充和调剂蔬菜的作用。即使在蔬菜旺季，适量采食一些野菜，可以增加菜谱，调节口味，调整食物营养结构，尤如锦上添花。

野菜有救生作用。我国勤劳俭朴的劳动人民既有食用野菜的传统习惯和丰富经验，也有以野菜充饥度荒的苦难历史。如在民国十八年陕西大灾荒时，人们上山采食野菜救命，历史上此事甚多，旧社会穷人半年糠菜（野菜）半年粮糊口度日。在红军二万五千里长征途中，野菜为革命立过功。所以在野外考察、探险、森林里迷路以及战时等特殊环境中，当一切食物来源断绝时，野菜就成了唯一食物。

野菜经济价值高。我国山区广大，且多数贫穷，所以合理开发利用营养野菜，不仅可调整人们的食物营养结构，而

且采集野菜投工少、收益大，许多野菜，深受国内外人民青睐，近年来在国外，特别是日本和东南亚各国形成了一股“野菜热”，而且最欢迎我国的一些山珍野菜，如每年都有大量的蕨菜产品出口国外，17吨蕨菜的价格相当于40吨大豆，每出口一吨蕨菜，可换回80吨化肥或30吨钢材；出口一吨野生食用菌竹荪价值675美元；出口一吨松茸的价值相当人民币5万3千元。为国家换取了大笔外汇。农民每生产一吨盐渍广东菜（黄瓜香）可收入千元以上，可见适时采集，科学加工营养野菜是山区农民致富的一个好门路，使长期烂在山上的“死宝”变成活宝，加快山区脱贫致富。

野菜生态效益好。许多野菜，如蕨菜、茵陈等繁殖容易、且快，茎叶覆盖面大，水土保持效果好。野菜花美丽，千姿百态，也是绿化、美化环境的优良草种。几乎所有的野菜都是优良的牧草。有的野菜种籽，如珍珠菜、风花菜、香薷、清明菜等种子可制取油或芳香油。所有野菜老茎杆叶都可作燃料或其他用，如地肤老茎可作扫帚。野菜还是“蔬菜的天然基因库”，研究开发野菜，可为引驯培育优质、高产蔬菜提供种籽资源，如现已栽培芥菜等高营养品种。可见，野菜的生态效益很好。

总之，野菜营养丰富，味、色、形、香俱佳，最洁净，又是佳味良药。所以在调整国民食物结构中，应重视研究野菜，认识其形态、营养和食疗价值，掌握各种优质野菜的适生环境、分布规律和资源产量。以便组织广大群众合理采收，科学加工食用，把开发资源和保护发展结合起来，以达永续利用。

目 录

前言.....	(1)
合理地开发野菜.....	(1)
薇菜清肺又补虚.....	(2)
蕨菜清热能增智.....	(3)
猴腿菜增智安神.....	(4)
山芹菜色味俱佳.....	(5)
明叶菜食疗平喘.....	(6)
睡菜治烦躁失眠.....	(7)
委陵菜清热止血.....	(8)
千屈菜解毒凉血.....	(9)
蔊菜能解表散寒.....	(11)
荠菜是佳味良药.....	(12)
香薷菜祛暑消肿.....	(13)
宝塔菜形美味脆.....	(14)
刺儿菜利尿消肿.....	(15)
灰条菜祛风止痒.....	(17)
碎米荠收敛止带.....	(18)
扫帚菜强壮明目.....	(19)
车轮菜清热利水.....	(20)
黄鹌菜通结利肠.....	(21)
蒲公英健胃消炎.....	(22)
牻牛儿苗能祛风.....	(24)
蒴藋菜强壮抗癌.....	(25)
紫苑菜祛痰止咳.....	(27)
唐松菜抑制癌症.....	(28)

广东菜清香健身.....	(29)
枸杞菜滋补健身.....	(30)
地瓜儿苗通七窍.....	(31)
米瓦罐味香可口.....	(32)
麦兰菜活血通乳.....	(33)
东风菜疏风行气.....	(34)
风花菜治疗黄疸.....	(35)
清明菜镇咳消炎.....	(37)
珍珠菜能治水肿.....	(38)
洋姜菜利水去湿.....	(39)
稻槎菜发表透疹.....	(40)
启明菜消炎解毒.....	(41)
睡莲安神能健脑.....	(42)
珊瑚菜养阴清肺.....	(43)
鸭儿芹可治虚弱.....	(45)
鹅肠菜能乌须发.....	(46)
蕺菜能散热抗癌.....	(47)
长寿菜止痢消炎.....	(48)
苦菜能消炎解毒.....	(49)
大巢菜能调营卫.....	(51)
刺苋菜止血止痢.....	(52)
石头菜清热解毒.....	(53)
茵陈菜防治肝炎.....	(54)
筒蒿菜清血养心.....	(55)
费菜能消炎安神.....	(56)
篇蓄菜清热利尿.....	(58)
酸模可治皮肤病.....	(59)
羊蹄菜清热通便.....	(60)
野蒜利窍又散结.....	(61)

刺嫩芽强身健体.....	(62)
野黄花菜能健脑.....	(63)
竹叶菜强心利尿.....	(64)
野韭菜振奋强壮.....	(66)
野山药滋养强身.....	(68)
野百合补中益气.....	(69)
黄鸡菜强壮滋养.....	(71)
香椿菜固精燥湿.....	(72)
打碗花滋阴补虚.....	(73)
歪头菜维生素高.....	(74)
空心菜解食中毒.....	(75)
槐米菜抗炎解痉.....	(76)
蕹香菜防治感冒.....	(77)
夏枯草味道佳美.....	(78)
金花菜利肠和胃.....	(80)
胡枝子叶是佳菜.....	(81)
牛枝子叶营养高.....	(82)
猴猴刺叶营养佳.....	(83)
铁刀木抗坏血病.....	(84)
腊肠树高维C 菜.....	(84)
红花菜药食兼优.....	(85)
遏蓝菜明目利尿.....	(87)
郎耶菜质优味鲜.....	(88)
茅苞解毒治消渴.....	(89)
石耳味佳胜木耳.....	(89)
新型蔬菜仙人掌.....	(90)
大型肉质伏季菜.....	(91)
辣根菜润肺定喘.....	(92)
鲜辣椒菜是佳味.....	(94)

莼菜解毒能抗癌	(95)
针刺菜药食兼用	(96)
葵菜能利尿解毒	(97)
苤菜食疗效果佳	(98)
佳品野菜鸡眼草	(99)
酸模叶蓼维 A 高	(100)
马兰头可口味佳	(101)
桔梗亦药又亦蔬	(102)
色艳味美胭脂菜	(104)
华北大黄味甚美	(105)
佳蔬朝天委陵菜	(106)
后起之秀数平菇	(107)
菇中之王算香菇	(108)
山珍野味香猴头	(110)
美味清香牛肝菌	(112)
药食佳品蜜环菌	(113)
著名美味羊肚菌	(115)
香似兰花论草菇	(117)
营养佳品铆钉菌	(118)
素中之荤花脸蘑	(119)
蕈中珍宝数松茸	(120)
菌类皇后是竹荪	(122)
细嫩香甜鸡纵菌	(123)
质地脆鲜论滑菇	(125)
营养丰富黑木耳	(126)
珍贵滋补话银耳	(128)
保健蔬食毛木耳	(130)
营养价值论地耳	(131)
巧食野菜要得法	(132)

合理地开发野菜

为了使野菜这个当年在救荒、救军、救命中立过汗马功劳的“功臣”，在如今平衡膳食营养要素，调整食物结构，调剂人们饮食成分中，再立新功，就必须采取合理的开发措施。

加强研究，注意宣传。要重视研究和宣传野菜，使人们了解野菜在调整食物结构中的重要意义，认识各种野菜的生长规律、形态特征、营养价值、食疗作用等，以便科学地开发利用。

及时采收，科学加工。必须掌握各种野菜采收的最佳时间，采收过早产量低，迟了营养、味道差，甚至不能吃。在采收中，严防将有毒的东西误采入菜。同时，要将采收的野菜科学加工，防止变质变色。

重视收购，疏通销路。各地要制订收购野菜的合理价格和统一的规格要求标准。防止随意压级压价，影响农民采收的积极性。采用各种办法疏通野菜在国内外的销路，提高创汇率。

合理开发，保护资源。在开发野菜的开头，就必须强调和采取措施，把开发资源和保护发展相结合，制订保护珍贵野菜资源的相应政策性法令和管理措施。

加强领导，全面规划。野菜是大自然赐给人类的蔬食营养宝库，要开发这类山珍野味，须加强领导，作到心中有数，查清资源，作好规划，有组织、有计划、有步骤地开发利用，避免因盲目性而造成人力、物力、资源的浪费。

薇菜清肺又补虚

薇菜，又名桂皮紫箕，属于紫箕科。多产于山林坡地、林缘、塘边和灌木丛中的湿润地带。我国多分布在西南、华中和东北地区，资源丰富，开发潜力很大。

薇菜的营养丰富。每百克鲜品含蛋白质2.2克，脂肪0.19克，糖类4.3克，纤维素1.6克，胡萝卜素1.68毫克（相当于白菜的10倍），含维生素C0.35毫克（相当于芹菜的5倍）。鲜品经加工后，可制成薇菜干，干品便于贮藏和运输。食用前，先把干品放进热水中浸泡，待其恢复鲜菜形体时，方可制做菜肴。

薇菜的药用价值很大。它具有润肺理气、补虚舒络、清热解毒的功效，经常食用薇菜，可医治吐血、赤痢便血、子宫功能性出血、遗精等病症，并能预防很多疾病。因此，薇菜畅销国内外市场，尤其受日本人民的赞许。

农民每生产一吨薇菜干品，可收入6千多元；每出口一吨干品可换回80多吨化肥或30多吨钢材，具有很高的经济价值。

薇菜属多年生蕨类低等植



薇菜（雌）

1. 生长期 2. 早春嫩苗

物，终生不开花，不结果，分绿色和紫色两种。株高1米左右，根状茎直立，较粗大，斜生。蕨菜雌雄异株。雌株俗称母蕨菜，供人食用。其幼叶拳状卷曲，外披黄褐色茸毛，第一次羽状叶片无柄，线状长圆形，羽叶深裂，先端渐尖；第二次羽叶长圆形，全缘，钝头，边缘略有褐色茸毛，叶脉羽状，中脉茎部明显凸出，细脉分叉。

蕨菜清热能增智

蕨菜，又名龙头菜、吉祥菜，属凤尾蕨科。喜生于浅山区阳坡地，多分布于稀疏针阔混交林中，我国东北、华北、西北等地区蕴藏资源非常丰富。

蕨菜的营养价值很高。每百克鲜品，含蛋白质0.43克，脂肪0.36克，糖类3.6克，有机酸0.45克，并含多种维生素，是一般栽培蔬菜的几倍至十几倍。蕨菜生于山坡林下，不受“三废”污染，食用安全性高。蕨菜的根部含淀粉40~50%，可加工制作“蕨粉”。此种淀粉糊化性好，不易老化，无异味，可制饴糖、饼干、代藕粉和药品添加剂。

蕨菜的药用价值佳，古代医书上曾有过论述。近代的药



蕨 菜

理实验结果表明，蕨菜味甘性寒，入药有解毒、增智安神之效。经常食用可治疗高血压、头昏失眠、子宫出血、慢性关节炎等症，并对麻疹、流感有预防作用。

蕨菜以其风味优美、营养丰富又兼药效，受到国内外人民、特别是日本人民的欢迎，被誉为“雪果山菜”。农民每生产一吨盐渍品，可收入千元以上，适时采集，科学加工是山区农民致富的一个好门路。

蕨菜是多年生和终生不开花不结果的低等草本植物。株高1米左右，无地上茎，只有在土壤中横走向的根茎。早春新生叶拳卷，呈三叉状。柄叶鲜嫩，上披白色茸毛，此时为采集期。成期叶远生，叶柄长30~100厘米，叶片呈三角形，长60~150厘米，2~3次羽状分裂，下部羽片对生。褐色孢生囊群连续不间断地着生于叶片边缘，有双重囊群盖。

猴腿菜增智安神

猴腿菜，又名绿茎菜、紫茎菜、猴腿蹄盖蕨，属于蹄盖蕨科。主要分布在东北的小兴安岭、张广财岭、长白山地区，河南西部，陕西秦岭等。多生于针阔混交林或灌木丛中及沟边河岸草地。

猴腿菜含各种营养素，比栽培蔬菜营养丰富。每百克鲜品含还原糖0.88克，蛋白质0.7克，粗脂肪1.53克，有机酸0.45克。其味鲜美而独特，药用价值与蕨菜相似，常食增智安神、清热解毒，是著名的食疗营养山野菜之一。

猴腿菜系多年生蕨类植物，分绿、紫两个品种。根状茎短，直立。叶柄丛生，长达40厘米，下部具有褐色披针形鳞

片，叶片长圆状披针形或椭圆状披针形，渐尖，长50~70厘米，宽25~30厘米，下部四片稍短；三次羽状分裂，第一次羽片多对生，长披针形，长15~20厘米，宽5~8厘米；第二次羽片线状披针形，长2.5~4.5厘米，宽8~10毫米，羽状深裂。两侧相似或相近似，裂片有直立的疏锯齿，叶草质，叶脉羽状，孢子囊群长圆形，上端常有弯钩，囊群盖与囊群形状相同。

5、6月份，采收出土15厘米左右的嫩茎叶，只要保护好猴腿菜根部，每年可采收3至5次，间隔大约一周。采收的紫、绿两色猴腿菜必须单独存放。可采用盐渍和干制的两种方法加工。

山芹菜色味俱佳

山芹菜，俗名大叶菜、紫花菜、鸭掌菜、碗儿菜，属伞形科。多产于山地的混杂林缘、灌木丛中、山地草坡地、山沟湿地和山地溪流旁，我国各地均有野生。

山芹菜营养丰富，除含有蛋白质、脂肪、糖等物质外，每百克鲜品含维生素C 209毫克，是一般家生蔬菜的十倍之多，维生素A 8.7毫克，也是较多的。本品翠绿多汁、清香



山芹菜

爽口，是色、香、味、形俱佳的山野菜。无论内、外销均受群众欢迎，是山区野菜发展有望的品种。

山芹菜为多年生草本，高20~50厘米。根茎较粗而斜生，具有多数黑褐色的细根。茎直立，直径2毫米，表面有细棱。茎生叶4~8片，叶柄长，有时与茎同高，基部突然加宽成鞘，叶片通常掌状3全裂，裂片边缘具有不整齐的锯齿，或小缘有缺刻状锯齿。通常由叶中间抽出3个小伞形花序，花梗长2~5厘米，在果期可伸长10厘米左右，单伞形花序呈头状，花瓣紫红色。

山芹菜多在5~6月间采集，要采摘10厘米以上的嫩茎，叶去净，不带根，认真按形态特征识别，严防走马芹等毒芹混入。

明叶菜食疗平喘

明叶菜俗名桔梗、四叶菜、和尚头，属于桔梗科。喜生于山地、草坡、林缘之中，我国大部分地区均有出产，以东北、华北最多。

明叶菜富含多种营养，每百克鲜品含蛋白质2.2克，脂肪0.4克，糖类5克，纤维素1.8克，维生素A3.39毫克，B₂0.27毫克，C28毫克，硫胺素0.1毫克，尼克酸1.0毫克，铁5.2毫克，磷59毫克，是典型的碱性食品。

它具有较高的药用价值，性平，味苦辛，具有开宣肺气、利咽喉、散风寒、祛痰排脓的功效，为中医平喘药。本品早春嫩茎叶可作食菜，味道鲜美；成熟时，其根可制酒，种子含油30%以上，可榨工业用植物油。经济价值颇高。

明叶菜为多年生草本，有白色汁液，全株光滑无毛。根肉质肥厚，茎直立，叶有分枝，叶无柄，表面深绿，背面兰灰色；花单生于茎顶，成疏总状花序，小花1~3朵，未开放时形如僧帽，故有“和尚头”之名。

其采收加工，是在早春采集30~50厘米的嫩茎，清除杂质，迅速采用盐渍加工。盐渍前必须经沸水漂烫，在水中加15%的洗盐，水与菜的重量比为5:1左右，大火加热，迅速漂烫，随时翻动，受热均匀，待色泽鲜绿时，马上捞出，放入冷水中冷却。然后将冷却的菜整齐地摆在缸内，用水渍法一次盐渍，其时间在20天左右，用波美计检查盐水浓度要控制在22度以上。要确保菜质鲜嫩，白色正常，不老化、不变质，无杂质、无异味。

睡菜治烦躁失眠

睡菜，又名瞿菜、醉草，为龙胆科植物。分布于黑龙江、吉林、辽宁、河北、贵州、四川、云南、陕西等。朝鲜、日本、苏联、北美也有。喜生沼泽地，成群生长。

睡菜叶含苦味甙—睡菜苦甙1%，还含生物碱、黄酮醇甙类、鞣质、脂肪油等。食疗效果佳，《南方草木状》说：

“夏生池沼间，叶类慈姑，根如藕条。土人采根盐腌食之，好睡。故名睡菜。”叶供药用，亦可作制啤酒的苦味料，性味甘、微苦、寒、无毒，主治心膈邪热，入睡困难。食疗方剂有：①胃热口粘，食欲减退，用睡菜干叶3~6克，水煎饮，开胃健脾；②烦躁失眠：睡菜干叶3克，开水冲泡，睡前冷饮一杯；③心热口苦，小便黄而少：睡菜叶6克，芦根



睡 菜

12克，灯心草3克，水煎饮。

睡菜为多年生沼生草本，根状茎匍匐状，肥厚，淡黄色，覆盖有枯叶。三出复叶，基生；小叶3枚，椭圆形，长5~8厘米，宽2~4厘米，边缘微波状，基部楔形，无柄；总叶柄长20~30厘米，下部变宽，鞘状。花茎由叶丛旁侧抽出，长约35厘米；总状花序；花白色，花梗长1~1.8厘米；苞片披针形；花萼绿色，5深裂；花冠5裂，较萼长约3倍，裂片内侧密生长白毛，花冠筒较短；雄蕊5；花柱长，柱头二叉。蒴果球形，2裂；种子扁圆形。

委陵菜清热止血

委陵菜，苗名野鸡膀子、白头翁，属蔷薇科植物。多生于山坡、路旁或沟边。东北、华北、西北、西南等各地皆有分布。

营养丰富，嫩苗是佳味野菜，鲜品含水分、维生素C。干品每百克含粗蛋白18.73克，粗脂肪2.33克，粗纤维18.73克，无氮浸出物55.37克，粗灰分8.59克，钙1.16克，磷0.12克。根含淀粉，可食用和酿酒。

有较高的药用价值，具有清热解毒、止血止痢的功能。