

野菜の食用及药用

张哲普 主编

孙建国 张荣菊 张哲普 编著
韩蕊珠 匡 华 邢志兰

金盾出版社

内 容 提 要

野菜的营养极为丰富,含有人体所必需的蛋白质、脂肪、糖类、维生素、无机盐等营养成分。大多数野菜都具有防病、治病及保健作用。野菜虽然对人体有这些好处,但不少人却不知如何利用。本书重点为人们提供了野菜的基本知识和野菜的种类、特征、地区分布、生长环境、营养成分、药用效能和验方、烹调与食疗,以及野菜的中毒症状、毒性的鉴别等。全书共收集南北方常见野菜 65 种,集识别、药用、食疗于一体,图文并茂,内容丰富,对家庭和广大群众,是一本不可多得的读物。

图书在版编目(CIP)数据

野菜的食用及药用/张哲普主编. —北京:金盾出版社, 1997. 3(1997. 6 重印)

ISBN 7-5082-0400-X

I. 野… II. 张… III. ①野生植物-蔬菜-基本知识②野生植物-蔬菜-烹调③野生植物-蔬菜-药物疗法 IV. S63

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68214632 电挂:0234

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:国防科工委印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:7.5 字数:168 千字

1997 年 3 月第 1 版 1997 年 6 月第 2 次印刷

印数:11001—42000 册 定价:7.20 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

我国地域辽阔,野生植物资源十分丰富,特别是野生蔬菜品种繁多,广大人民食用野菜的历史悠久。早在3000年前的《诗经》中就有描述人们采集野菜的诗句。历代涉及山野菜的著作也很多,如《千金食治》、《食疗本草》、《救荒本草》、《本草纲目》、《植物名实图考》、《神农本草》和《本草拾遗》等。这些都说明了,几千年来野菜一直是我国劳动人民的主要菜食之一;特别是在灾荒之年和革命战争时期,野菜更可为人们解决果腹之需。如一种名叫“野苘蒿”的野菜就曾被称为“革命菜”。即使在人工栽培的蔬菜供应充足的时期,在广大的农村、山区,特别是草原、边远地区,野菜仍然是人们的重要佐餐食品。

野菜具有既无污染而其营养又极为丰富的优点。它含有人体所必需的蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素、维生素、钙、磷等多种微量元素,许多营养成分的含量都比人工栽培的蔬菜高。它非常适宜制作菜肴供家庭食用,而且还可以宴请宾客,具有独特的山野美味。野菜还能防病、治病,有良好的保健作用。

随着改革开放的深入发展,人民生活水平不断提高,不少人对于鸡鸭鱼肉已感厌倦,利用野菜改换一下口味,已日益引起重视并受到人们的欢迎。在许多地方,野菜已上市出售,在一些宾馆、饭店、酒楼、餐馆中,它作为特种风味上了餐桌。野菜早已成为我国重要的出口商品之一,并在经济上获得了较大的效益。因此开发利用野菜,在经济上有重要的意义。

本书共收集南北方常见的野菜 65 种,集识别、食用与药用于一体,图文并茂,对家庭和广大群众是一本不可多得的好书。由于我们的水平有限,在编写中,难免有不妥之处,敬请广大读者批评指正。

作 者

一九九六年十二月

于北京

目 录

野菜的基本知识

一、野菜的食用与营养·····	(1)
二、野菜的食用方法·····	(3)
(一)生食与凉拌·····	(4)
(二)炒食或蒸煮食·····	(4)
(三)煮浸炒食·····	(4)
(四)腌渍·····	(4)
(五)干制·····	(4)
(六)野菜宴席·····	(5)
三、野菜的中毒症状及毒性的鉴别与防治·····	(5)
(一)野菜的中毒症状·····	(5)
(二)野菜毒性的简易鉴别法·····	(6)
(三)野菜的除毒方法·····	(7)
(四)野菜中毒的防治方法·····	(7)
1. 催吐法·····	(7)
2. 洗胃法·····	(7)
3. 腹泻法·····	(7)
4. 解毒处理·····	(7)
5. 紧急处理·····	(8)

野菜的种类及应用

一、蕨菜.....	(9)
(一)蕨菜的概况及特征	(9)
(二)营养成分	(9)
(三)药用效能及验方	(11)
(四)烹调与食疗	(12)
1. 蕨菜烧牛肉	(12)
2. 炆炒蕨菜	(12)
3. 蕨菜鸡丝	(13)
4. 葱油蕨菜芽	(13)
二、蕺菜.....	(13)
(一)蕺菜的概况及特征	(13)
(二)营养成分	(14)
(三)药用效能及验方	(15)
(四)烹调与食疗	(15)
1. 糖醋蕺菜	(15)
2. 蕺菜炒鸡蛋	(16)
三、酸模.....	(16)
(一)酸模的概况及特征	(16)
(二)营养成分	(17)
(三)药用效能及验方	(18)
(四)烹调与食疗	(18)
1. 酸模嫩叶炒肉丝	(18)
2. 凉拌酸模嫩叶	(19)

四、水蓼·····	(19)
(一)水蓼的概况及特征·····	(19)
(二)营养成分·····	(20)
(三)药用效能及验方·····	(21)
(四)烹调与食疗·····	(21)
1. 尖椒水蓼·····	(21)
2. 水蓼鸭肝汤·····	(22)
五、蒿蓼·····	(22)
(一)蒿蓼的概况及特征·····	(22)
(二)营养成分·····	(23)
(三)药用效能及验方·····	(24)
(四)烹调与食疗·····	(24)
1. 肉丝蒿蓼·····	(24)
2. 凉拌蒿蓼嫩茎叶·····	(25)
六、酸模叶蓼·····	(25)
(一)酸模叶蓼的概况及特征·····	(25)
(二)营养成分·····	(26)
(三)药用效能及验方·····	(27)
(四)烹调与食疗·····	(27)
1. 糖醋酸模叶蓼·····	(27)
2. 酸模叶蓼果粉烙条·····	(27)
3. 酸模叶蓼炒肉丝·····	(28)
七、何首乌·····	(28)
(一)何首乌的概况及特征·····	(28)
(二)营养成分·····	(29)

(三)药用效能及验方	(29)
(四)烹调与食疗	(30)
1. 何首乌炒鸡丁	(30)
2. 何首乌炒猪肝	(31)
3. 何首乌煮鸡蛋	(31)
4. 何首乌梗米粥	(32)
八、华北大黄	(32)
(一)华北大黄的概况及特征	(32)
(二)营养成分	(32)
(三)药用效能及验方	(33)
(四)烹调与食疗	(34)
1. 拌双黄	(34)
2. 爆三黄	(34)
九、莲子草	(35)
(一)莲子草的概况及特征	(35)
(二)营养成分	(35)
(三)药用效能及验方	(36)
(四)烹调与食疗	(37)
1. 糖拌莲子草	(37)
2. 莲子草炒猪肉	(37)
3. 莲子草羹	(38)
十、绿苋	(38)
(一)绿苋的概况及特征	(38)
(二)营养成分	(39)
(三)药用效能及验方	(40)

(四)烹调与食疗	(40)
1. 炆炒绿苋	(40)
2. 绿苋炒鸡片	(41)
3. 绿苋烧猪肠	(41)
十一、马齿苋	(42)
(一)马齿苋的概况及特征	(42)
(二)营养成分	(42)
(三)药用效能及验方	(43)
(四)烹调与食疗	(44)
1. 火腿丝拌马齿苋	(44)
2. 马齿苋粳米粥	(45)
3. 三鲜长寿包	(45)
十二、竹叶菜	(46)
(一)竹叶菜的概况及特征	(46)
(二)营养成分	(47)
(三)药用效能及验方	(47)
(四)烹调与食疗	(47)
1. 红油竹叶菜	(47)
2. 竹叶菜炒鱼肉丝	(48)
3. 里脊丝竹叶菜	(48)
十三、珍珠菜	(49)
(一)珍珠菜的概况及特征	(49)
(二)营养成分	(50)
(三)药用效能及验方	(50)
(四)烹调与食疗	(50)

1. 炒珍珠菜	(50)
2. 珍珠鸡蛋	(51)
十四、打碗花	(51)
(一)打碗花的概况及特征	(51)
(二)营养成分	(53)
(三)药用效能及验方	(53)
(四)烹调与食疗	(54)
1. 打碗花肉丝汤	(54)
2. 炒打碗花	(54)
3. 炒打碗花根	(54)
十五、枸杞	(55)
(一)枸杞的概况及特征	(55)
(二)营养成分	(55)
(三)药用效能及验方	(57)
(四)烹调与食疗	(58)
1. 枸杞头炒竹笋	(58)
2. 枸杞叶炒猪心	(59)
3. 鲜枸杞肉片	(59)
十六、绞股蓝	(60)
(一)绞股蓝的概况及特征	(60)
(二)营养成分	(60)
(三)药用效能及验方	(61)
(四)烹调与食疗	(62)
1. 股蓝三鲜	(62)
2. 股蓝黑米羹	(62)

十七、水芹·····	(63)
(一)水芹的概况及特征·····	(63)
(二)营养成分·····	(64)
(三)药用效能及验方·····	(64)
(四)烹调与食疗·····	(65)
1. 水芹凉拌果仁·····	(65)
2. 水芹木耳炒豆干·····	(65)
3. 水芹羊肉饺·····	(66)
十八、野胡萝卜·····	(66)
(一)野胡萝卜的概况及特征·····	(66)
(二)营养成分·····	(67)
(三)药用效能及验方·····	(68)
(四)烹调与食疗·····	(68)
1. 野胡萝卜松·····	(68)
2. 野胡萝卜珊瑚青豆·····	(68)
十九、鸭儿芹·····	(69)
(一)鸭儿芹的概况及特征·····	(69)
(二)营养成分·····	(69)
(三)药用效能及验方·····	(71)
(四)烹调与食疗·····	(71)
1. 清炒鸭儿芹·····	(71)
2. 鸭儿芹炒豆腐·····	(71)
二十、变豆菜·····	(72)
(一)变豆菜的概况及特征·····	(72)
(二)营养成分·····	(72)

(三)药用效能及验方	(74)
(四)烹调与食疗	(74)
1. 珊瑚变豆菜	(74)
2. 珊瑚变豆丝	(74)
二十一、夏枯草	(75)
(一)夏枯草的概况及特征	(75)
(二)营养成分	(75)
(三)药用效能及验方	(76)
(四)烹调与食疗	(76)
1. 麻香夏枯草	(76)
2. 夏枯草鸭条	(77)
二十二、薄荷	(77)
(一)薄荷的概况及特征	(77)
(二)营养成分	(78)
(三)药用效能及验方	(78)
(四)烹调与食疗	(79)
1. 莲子薄荷	(79)
2. 山楂雪花薄荷	(79)
3. 薄荷灵芝	(80)
二十三、地瓜儿苗	(80)
(一)地瓜儿苗的概况及特征	(80)
(二)营养成分	(81)
(三)药用效能及验方	(81)
(四)烹调与食疗	(82)
1. 清炒地瓜儿苗	(82)

2. 地瓜儿苗煎蛋	(82)
二十四、活血丹	(83)
(一)活血丹的概况及特征	(83)
(二)营养成分	(83)
(三)药用效能及验方	(84)
(四)烹调与食疗	(84)
1. 活血鸡片	(84)
2. 活血鸭蛋	(85)
二十五、大巢菜	(85)
(一)大巢菜的概况及特征	(85)
(二)营养成分	(86)
(三)药用效能及验方	(86)
(四)烹调与食疗	(87)
1. 蒜泥大巢菜	(87)
2. 大巢菜里脊	(87)
二十六、紫苜蓿	(88)
(一)紫苜蓿的概况及特征	(88)
(二)营养成分	(88)
(三)药用效能及验方	(89)
(四)烹调与食疗	(89)
1. 凉拌紫苜蓿	(89)
2. 鸡蛋炒紫苜蓿	(89)
3. 紫苜蓿烧豆腐	(90)
二十七、歪头菜	(90)
(一)歪头菜的概况及特征	(90)

(二)营养成分	(91)
(三)药用效能及验方	(91)
(四)烹调与食疗	(92)
1. 凉拌歪头菜	(92)
2. 歪头菜炒鸡蛋	(92)
二十八、假香野豌豆	(93)
(一)假香野豌豆的概况及特征	(93)
(二)营养成分	(94)
(三)药用效能及验方	(95)
(四)烹调与食疗	(95)
1. 假香野豌豆炒肉片	(95)
2. 凉拌假香野豌豆苗	(96)
二十九、野韭菜	(96)
(一)野韭菜的概况及特征	(96)
(二)营养成分	(96)
(三)药用效能及验方	(97)
(四)烹调与食疗	(97)
1. 里脊丝野韭菜	(97)
2. 野韭菜鲫鱼羹	(98)
三十、天门冬	(99)
(一)天门冬的概况及特征	(99)
(二)营养成分	(100)
(三)药用效能及验方	(100)
(四)烹调与食疗	(101)
1. 天门冬炖猪肘	(101)

2. 天门冬粳米粥	(101)
3. 天门冬烧麦	(101)
三十一、小根蒜	(102)
(一)小根蒜的概况及特征.....	(102)
(二)营养成分.....	(103)
(三)药用效能及验方.....	(103)
(四)烹调与食疗.....	(104)
1. 小根蒜回锅肉	(104)
2. 小根蒜炒鸡蛋	(104)
三十二、野萱草	(105)
(一)野萱草的概况及特征.....	(105)
(二)营养成分.....	(105)
(三)药用效能及验方.....	(106)
(四)烹调与食疗.....	(107)
1. 野萱草炒尖椒	(107)
2. 野萱草炒鸡蛋	(107)
三十三、玉竹	(107)
(一)玉竹的概况及特征.....	(107)
(二)营养成分.....	(108)
(三)药用效能及验方.....	(109)
(四)烹调与食疗.....	(109)
1. 肉丝玉竹片	(109)
2. 玉竹香米粥	(110)
三十四、黄精	(110)
(一)黄精的概况及特征.....	(110)

(二)营养成分·····	(111)
(三)药用效能及验方·····	(111)
(四)烹调与食疗·····	(112)
1. 黄精炖肉 ·····	(112)
2. 黄精炖鸡 ·····	(112)
3. 黄精粳米粥 ·····	(113)
三十五、小黄花菜 ·····	(113)
(一)小黄花菜的概况及特征·····	(113)
(二)营养成分·····	(114)
(三)药用效能及验方·····	(115)
(四)烹调与食疗·····	(116)
1. 双黄三丝 ·····	(116)
2. 一青二黄 ·····	(117)
3. 小黄花炖鸡 ·····	(117)
三十六、鹅绒委陵菜 ·····	(117)
(一)鹅绒委陵菜的概况及特征·····	(117)
(二)营养成分·····	(118)
(三)药用效能及验方·····	(118)
(四)烹调与食疗·····	(119)
1. 鹅绒委陵菜炖羊肉 ·····	(119)
2. 鹅绒委陵菜烧肉片 ·····	(120)
三十七、委陵菜 ·····	(120)
(一)委陵菜的概况及特征·····	(120)
(二)营养成分·····	(121)
(三)药用效能及验方·····	(122)

(四)烹调与食疗·····	(122)
1. 委陵菜炒猪肝·····	(122)
2. 清炒委陵菜·····	(123)
3. 委陵菜蜜枣汤·····	(123)
三十八、地肤·····	(123)
(一)地肤的概况及特征·····	(123)
(二)营养成分·····	(124)
(三)药用效能及验方·····	(125)
(四)烹调与食疗·····	(125)
1. 清炒地肤苗·····	(125)
2. 地肤苗炒肉丝·····	(126)
3. 地肤苗粥·····	(126)
三十九、藜·····	(127)
(一)藜的概况及特征·····	(127)
(二)营养成分·····	(128)
(三)药用效能及验方·····	(128)
(四)烹调与食疗·····	(128)
1. 凉拌藜嫩苗·····	(128)
2. 藜叶炒肉丝·····	(129)
3. 藜菜虾皮包·····	(129)
四十、黄花龙芽·····	(130)
(一)黄花龙芽的概况及特征·····	(130)
(二)营养成分·····	(131)
(三)药用效能及验方·····	(131)
(四)烹调与食疗·····	(132)