

YECAI ZAIPEI YU LIYONG

野菜 栽培与利用



金盾出版社

野菜栽培与利用

张国宝 隋秀霞 郭新声 编著
王淑英 陈宏伟

一、野菜食用方法	张效(110)自(110)王(110)王(110)	(3)
二、野菜食用的方法及注意事项		(3)
(一)野菜食用方法		(3)
1. 韭菜		(3)
2. 菠菜		(3)
3. 芹菜		(3)
4. 茼蒿		(3)
5. 空心菜		(3)
6. 苋菜		(3)
7. 油菜		(3)
8. 茼蒿		(3)
9. 空心菜		(3)
10. 苋菜		(3)
11. 油菜		(3)
12. 茼蒿		(3)
13. 空心菜		(3)
14. 苋菜		(3)
15. 油菜		(3)
16. 茼蒿		(3)
17. 空心菜		(3)
18. 苋菜		(3)
19. 油菜		(3)
20. 茼蒿		(3)
21. 空心菜		(3)
22. 苋菜		(3)
23. 油菜		(3)
24. 茼蒿		(3)
25. 空心菜		(3)
26. 苋菜		(3)
27. 油菜		(3)
28. 茼蒿		(3)
29. 空心菜		(3)
30. 苋菜		(3)
31. 油菜		(3)
32. 茼蒿		(3)
33. 空心菜		(3)
34. 苋菜		(3)
35. 油菜		(3)
36. 茼蒿		(3)
37. 空心菜		(3)
38. 苋菜		(3)
39. 油菜		(3)
40. 茼蒿		(3)
41. 空心菜		(3)
42. 苋菜		(3)
43. 油菜		(3)
44. 茼蒿		(3)
45. 空心菜		(3)
46. 苋菜		(3)
47. 油菜		(3)
48. 茼蒿		(3)
49. 空心菜		(3)
50. 苋菜		(3)
51. 油菜		(3)
52. 茼蒿		(3)
53. 空心菜		(3)
54. 苋菜		(3)
55. 油菜		(3)
56. 茼蒿		(3)
57. 空心菜		(3)
58. 苋菜		(3)
59. 油菜		(3)
60. 茼蒿		(3)
61. 空心菜		(3)
62. 苋菜		(3)
63. 油菜		(3)
64. 茼蒿		(3)
65. 空心菜		(3)
66. 苋菜		(3)
67. 油菜		(3)
68. 茼蒿		(3)
69. 空心菜		(3)
70. 苋菜		(3)
71. 油菜		(3)
72. 茼蒿		(3)
73. 空心菜		(3)
74. 苋菜		(3)
75. 油菜		(3)
76. 茼蒿		(3)
77. 空心菜		(3)
78. 苋菜		(3)
79. 油菜		(3)
80. 茼蒿		(3)
81. 空心菜		(3)
82. 苋菜		(3)
83. 油菜		(3)
84. 茼蒿		(3)
85. 空心菜		(3)
86. 苋菜		(3)
87. 油菜		(3)
88. 茼蒿		(3)
89. 空心菜		(3)
90. 苋菜		(3)
91. 油菜		(3)
92. 茼蒿		(3)
93. 空心菜		(3)
94. 苋菜		(3)
95. 油菜		(3)
96. 茼蒿		(3)
97. 空心菜		(3)
98. 苋菜		(3)
99. 油菜		(3)
100. 茼蒿		(3)
101. 空心菜		(3)
102. 苋菜		(3)
103. 油菜		(3)
104. 茼蒿		(3)
105. 空心菜		(3)
106. 苋菜		(3)
107. 油菜		(3)
108. 茼蒿		(3)
109. 空心菜		(3)
110. 苋菜		(3)
111. 油菜		(3)
112. 茼蒿		(3)
113. 空心菜		(3)
114. 苋菜		(3)
115. 油菜		(3)
116. 茼蒿		(3)
117. 空心菜		(3)
118. 苋菜		(3)
119. 油菜		(3)
120. 茼蒿		(3)
121. 空心菜		(3)
122. 苋菜		(3)
123. 油菜		(3)
124. 茼蒿		(3)
125. 空心菜		(3)
126. 苋菜		(3)
127. 油菜		(3)
128. 茼蒿		(3)
129. 空心菜		(3)
130. 苋菜		(3)
131. 油菜		(3)
132. 茼蒿		(3)
133. 空心菜		(3)
134. 苋菜		(3)
135. 油菜		(3)
136. 茼蒿		(3)
137. 空心菜		(3)
138. 苋菜		(3)
139. 油菜		(3)
140. 茼蒿		(3)
141. 空心菜		(3)
142. 苋菜		(3)
143. 油菜		(3)
144. 茼蒿		(3)
145. 空心菜		(3)
146. 苋菜		(3)
147. 油菜		(3)
148. 茼蒿		(3)
149. 空心菜		(3)
150. 苋菜		(3)
151. 油菜		(3)
152. 茼蒿		(3)
153. 空心菜		(3)
154. 苋菜		(3)
155. 油菜		(3)
156. 茼蒿		(3)
157. 空心菜		(3)
158. 苋菜		(3)
159. 油菜		(3)
160. 茼蒿		(3)
161. 空心菜		(3)
162. 苋菜		(3)
163. 油菜		(3)
164. 茼蒿		(3)
165. 空心菜		(3)
166. 苋菜		(3)
167. 油菜		(3)
168. 茼蒿		(3)
169. 空心菜		(3)
170. 苋菜		(3)
171. 油菜		(3)
172. 茼蒿		(3)
173. 空心菜		(3)
174. 苋菜		(3)
175. 油菜		(3)
176. 茼蒿		(3)
177. 空心菜		(3)
178. 苋菜		(3)
179. 油菜		(3)
180. 茼蒿		(3)
181. 空心菜		(3)
182. 苋菜		(3)
183. 油菜		(3)
184. 茼蒿		(3)
185. 空心菜		(3)
186. 苋菜		(3)
187. 油菜		(3)
188. 茼蒿		(3)
189. 空心菜		(3)
190. 苋菜		(3)
191. 油菜		(3)
192. 茼蒿		(3)
193. 空心菜		(3)
194. 苋菜		(3)
195. 油菜		(3)
196. 茼蒿		(3)
197. 空心菜		(3)
198. 苋菜		(3)
199. 油菜		(3)
200. 茼蒿		(3)

金盾出版社

内 容 提 要

本书是作者根据多年从事野菜栽培和野菜资源调查的实践成果，并参考了野菜方面的科学著作编写而成的。书中讲述了126种常见野菜的形态特征、生长环境与分布及采收与利用等方面的科学知识，并对其中36种野菜的营养成分和栽培技术作了详细介绍。内容简明实用，可供野菜生产人员和经营管理工作人员阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

野菜栽培与利用/张国宝等编著. —北京：金盾出版社，2002.3

ISBN 7-5082-1558-3

I. 野… II. 张… III. ①野生植物：蔬菜-蔬菜园艺②野生植物：蔬菜-烹饪 IV. S63

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第21510号

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：68276683 电挂：0234

彩色印刷：北京外文印刷厂

黑白印刷：北京3209工厂

各地新华书店经销

开本：787×1092 1/32 印张：6.75 彩页：8 字数：144千字

2002年7月第1版第2次印刷

印数：11001—22000册 定价：7.50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)



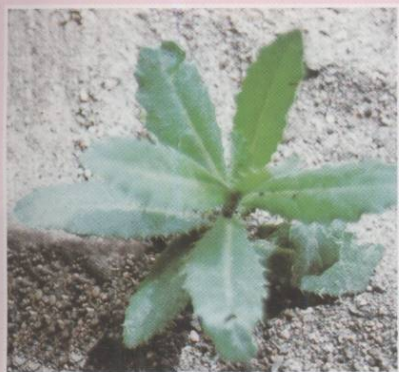
蒲公英



野菊花



苦苣菜

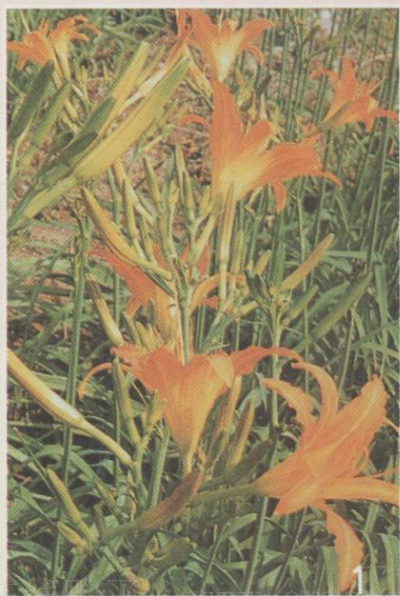


小 薊

小根蒜



小 薊



黄花菜



野百合



野韭菜



葛

马齿苋



芥菜

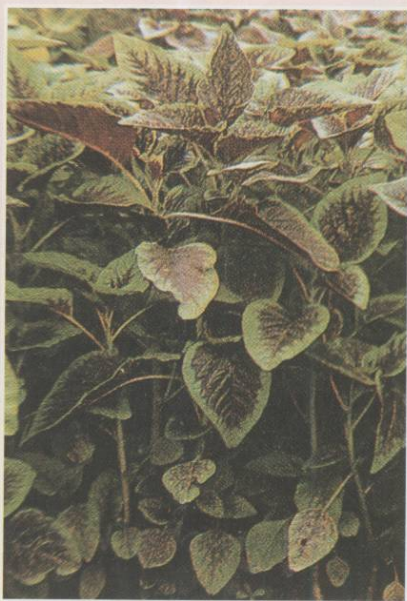


山芹菜





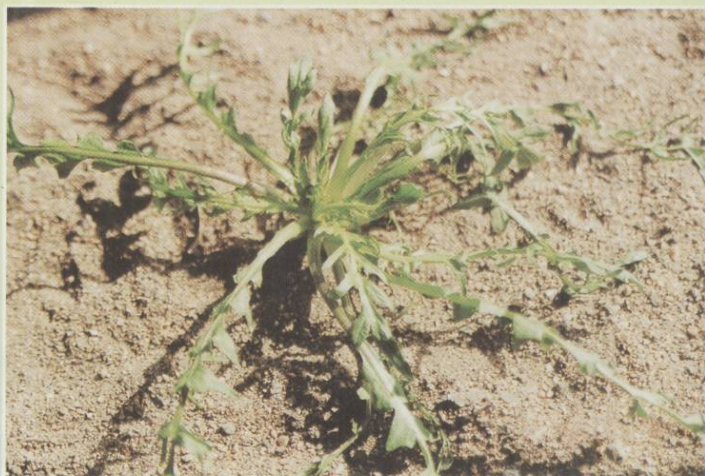
香 椿



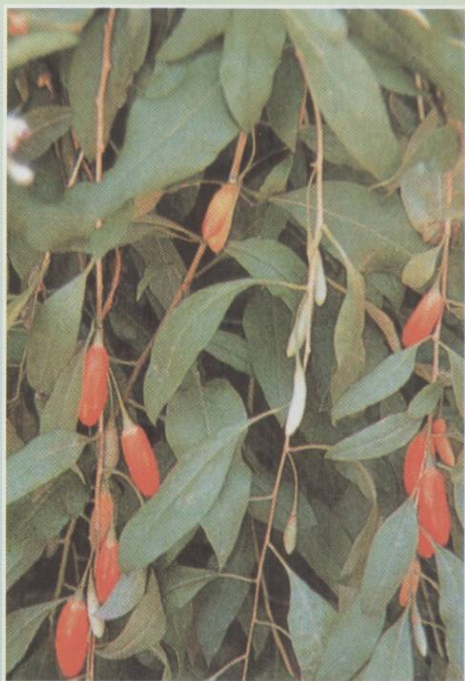
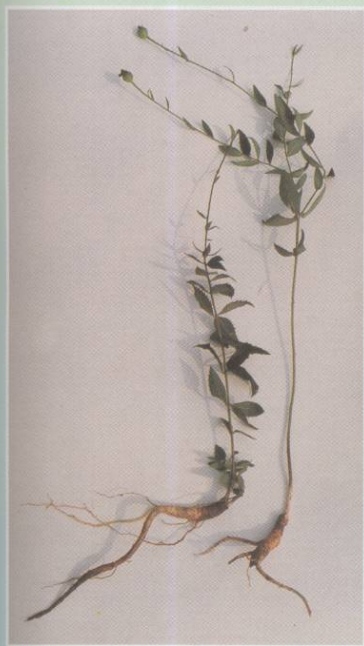
蕨 菜



野芥麦



桔梗



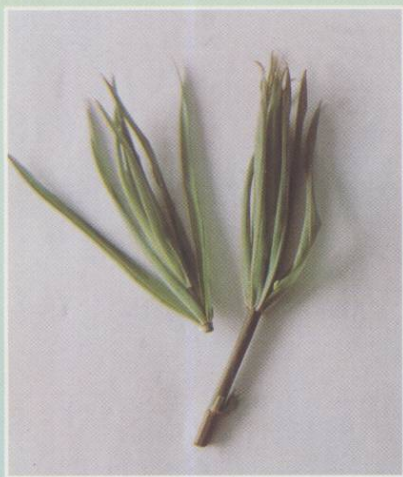
枸杞



车前草



野胡萝卜

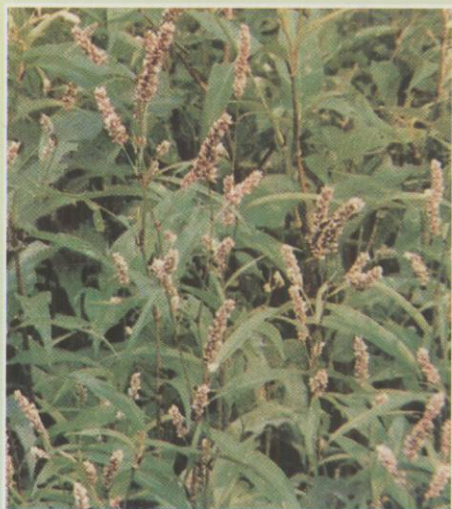


笔管草

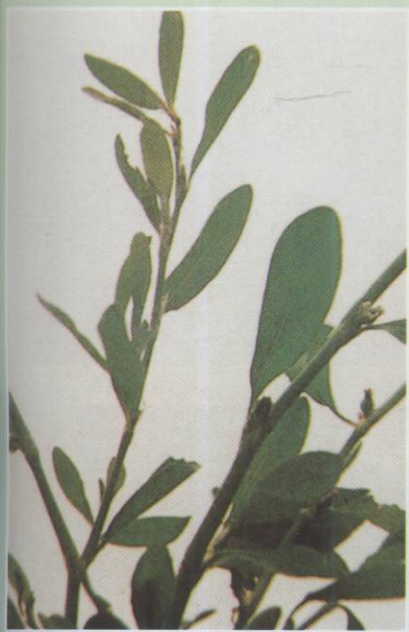


大蓟

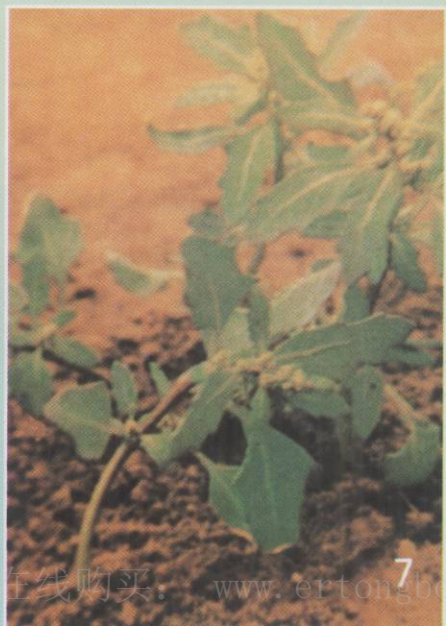
酸模叶蓼

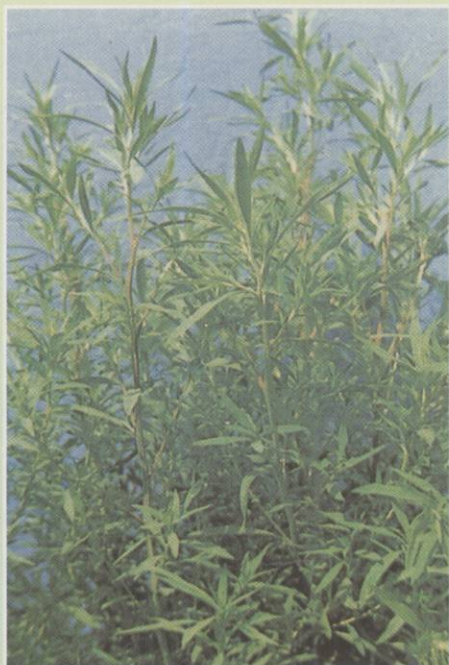


篇蓄



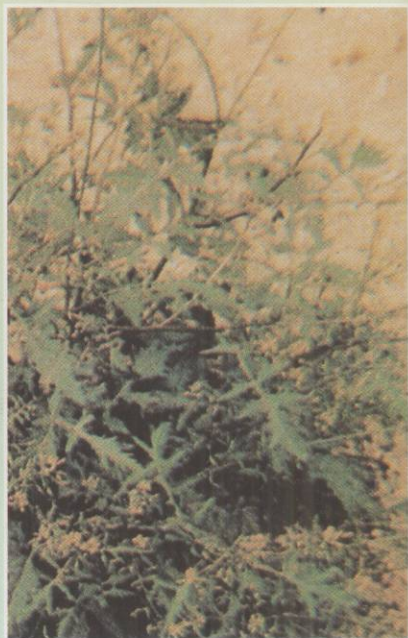
藜



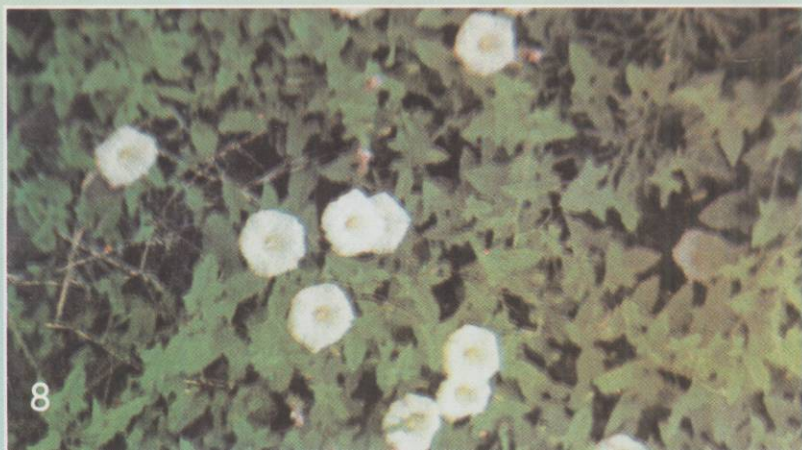


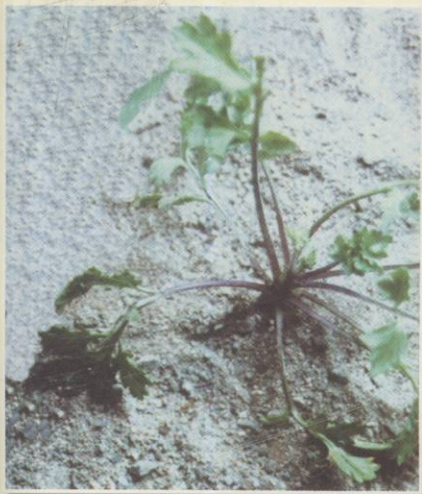
地肤

风花菜

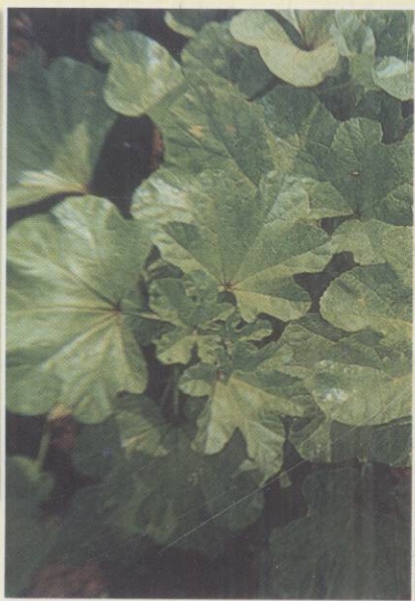


打碗花

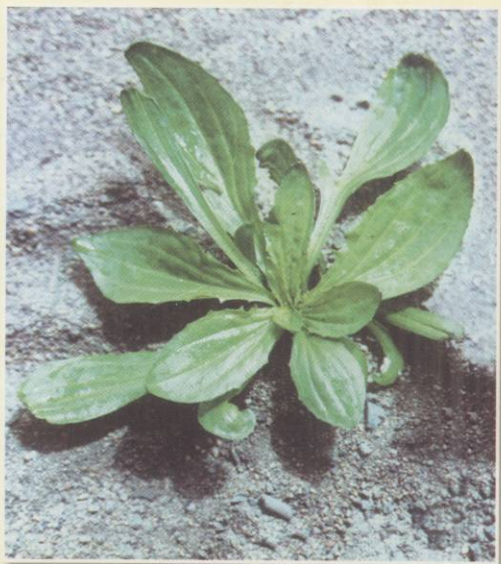




葎草



冬葵



大车前

目 录

一、概述	(1)
(一) 利于发展绿色食品	(1)
(二) 受消费者喜爱	(1)
(三) 已开始有组织地开发利用	(2)
二、野菜食用的方法及注意事项	(3)
(一) 野菜食用方法	(3)
(二) 食用野菜的注意事项	(4)
三、常见野菜介绍	(5)
(一) 蒲公英	(5)
(二) 野菊花	(9)
(三) 菊芋	(11)
(四) 苦蕒菜	(13)
(五) 萎蒿	(16)
(六) 山莴苣	(19)
(七) 菊花脑	(21)
(八) 款冬	(23)
(九) 菊苣	(26)
(十) 茵陈蒿	(28)
(十一) 山牛蒡	(30)
(十二) 小蓟	(32)
(十三) 小根蒜	(35)
(十四) 黄花菜	(37)
(十五) 野百合	(40)
(十六) 野韭菜	(43)
(十七) 紫苜蓿	(45)
(十八) 葛	(47)
(十九) 芦豆苗	(49)
(二十) 紫苏	(51)
(二十一) 藿香	(53)
(二十二) 山芹菜	(55)
(二十三) 大叶芹	(57)
(二十四) 马齿苋	(59)
(二十五) 芥菜	(62)
(二十六) 蕨菜	(64)
(二十七) 香椿	(66)
(二十八) 苋菜	(69)
(二十九) 蕺菜	(71)
(三十) 桔梗	(74)
(三十一) 野荞麦	(76)
(三十二) 枸杞	(78)

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| (三十三)珍珠菜…… (82) | (五十九)变豆菜 … (119) |
| (三十四)车前草…… (84) | (六十)野胡萝卜 … (120) |
| (三十五)落葵…… (86) | (六十一)龙芽草 … (121) |
| (三十六)薇菜…… (89) | (六十二)鹅绒委陵
菜 …… (123) |
| (三十七)笔管草…… (91) | (六十三)翻白草 … (124) |
| (三十八)紫菀…… (92) | (六十四)委陵菜 … (125) |
| (三十九)泥胡菜…… (93) | (六十五)地榆 …… (126) |
| (四十)黄鹌菜…… (94) | (六十六)大巢菜 … (128) |
| (四十一)鸦葱…… (96) | (六十七)辟汗草 … (129) |
| (四十二)剪刀股…… (97) | (六十八)鸡眼草 … (130) |
| (四十三)蜂斗叶…… (98) | (六十九)米口袋 … (132) |
| (四十四)马兰…… (99) | (七十)黄耆 …… (133) |
| (四十五)白蒿 …… (100) | (七十一)歪头菜 … (134) |
| (四十六)山紫菀 … (101) | (七十二)酸模叶蓼
…… (135) |
| (四十七)大刺菜 … (103) | (七十三)羊蹄 …… (136) |
| (四十八)牡蒿 …… (103) | (七十四)酸模 …… (138) |
| (四十九)狼把草 … (105) | (七十五)篇蓄 …… (139) |
| (五十)大蓟 …… (106) | (七十六)麦门冬 … (140) |
| (五十一)东风菜 … (108) | (七十七)玉竹 …… (142) |
| (五十二)清明菜 … (109) | (七十八)散莲花 … (143) |
| (五十三)艾蒿 …… (110) | (七十九)知母 …… (144) |
| (五十四)石防风 … (111) | (八十)野萱草 …… (146) |
| (五十五)沟芹菜 … (113) | (八十一)鲇鱼须 … (147) |
| (五十六)珊瑚菜 … (115) | (八十二)天门冬 … (149) |
| (五十七)朝鲜当归
…… (116) | (八十三)黄精 …… (150) |
| (五十八)蒔萝 …… (118) | |

(八十四)泽兰 …… (151)	(一〇七)旋花 …… (179)
(八十五)风轮菜 … (152)	(一〇八)打碗花 … (180)
(八十六)荆芥 …… (154)	(一〇九)紫花地丁
(八十七)宝塔菜 … (155)	…………… (181)
(八十八)香茶菜 … (156)	(一一〇)鸭跖草 … (182)
(八十九)夏枯草 … (157)	(一一一)冬葵 …… (183)
(九十)鳖菜 …… (158)	(一一二)野葱 …… (184)
(九十一)野芝麻 … (159)	(一一三)酸浆 …… (185)
(九十二)猪毛菜 … (161)	(一一四)沙蒿 …… (186)
(九十三)藜 …… (162)	(一一五)蓬子菜 … (187)
(九十四)地肤 …… (163)	(一一六)金鸡脚 … (188)
(九十五)蔊菜 …… (165)	(一一七)獐牙菜 … (189)
(九十六)风花菜 … (166)	(一一八)葎草 …… (190)
(九十七)播娘蒿 … (167)	(一一九)附地菜 … (192)
(九十八)遏蓝菜 … (169)	(一二〇)铁苋菜 … (193)
(九十九)芝麻菜 … (170)	(一二一)大车前 … (194)
(一〇〇)青葙 …… (171)	(一二二)三白草 … (195)
(一〇一)牛膝 …… (172)	(一二三)芥苳 …… (196)
(一〇二)笏苋菜 … (173)	(一二四)关苍术 … (197)
(一〇三)雀舌草 … (174)	(一二五)铁线莲 … (198)
(一〇四)霞草 …… (175)	(一二六)朝鲜羌活
(一〇五)麦蓝菜 … (176)	…………… (200)
(一〇六)白茅 …… (177)	

一、概 述

野菜是可作蔬菜供人类食用的野生植物。这类植物种类繁多,资源丰富。有的营养成分含量高,风味颇佳;有的具有医疗保健功效。野菜受有害物质污染少,或基本未受污染。因此,其开发利用已引起科技工作者、生产经营企业及生产人员的关注,建立野菜产业将会提上工作日程。当前野菜在开发利用方面有如下特点。

(一) 利于发展绿色食品

野菜生长于山野、草原及河湖之边,受人类活动的影响小,被有害物质污染的机会少,是天然的绿色食品。野菜的生命力强,能耐受不良环境的侵害,在干旱的气候、瘠薄的土壤中仍能顽强生长;对病虫害有较强的抗御能力,即使在人工栽培的条件下也可少用或不用农药,能避免农药污染。因此,野菜在无公害蔬菜生产中有其独特的优势,是生产无公害食品较理想的种类。目前市场上野菜多以无公害食品的称号进行销售。

(二) 受消费者喜爱

野菜中有的种类营养物质含量较高,其蛋白质、维生素及无机盐含量往往高于常规蔬菜。如苜蓿的蛋白质含量达9%以上,龙芽草每100克鲜品中含胡萝卜素11.2毫克,紫花地