

· 健康生活丛书 ·
家庭健康饮食系列



餐桌上的 野菜

64种常见野菜的食用方法

林霖 编纂

学苑出版社

餐桌上的野菜

64种常见野菜的食用方法

林 霖 编纂

學苑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

餐桌上的野菜：64 种常见野菜的食用方法 / 林霖编纂
2 版. —北京：学苑出版社，2012.4
ISBN 978-7-5077-3984-8

I . ①餐… II . ①林… III . ①野生植物—蔬菜—菜谱
IV . ① TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 057032 号

责任编辑：陈 辉

出版发行：学苑出版社

社 址：北京市丰台区南方庄 2 号院 1 号楼

邮政编码：100079

网 址：www.book001.com

电子信箱：xueyuan@public.bta.net.cn

销售电话：010-67675512、67678944、67601101（邮购）

经 销：新华书店

印 刷 厂：北京市广内印刷厂

开本尺寸：890 × 1240 1/32

印 张：3.5 彩插：32 页

字 数：50 千字

印 数：1—2000 册

版 次：2012 年 4 月第 2 版

印 次：2012 年 4 月第 1 次印刷

定 价：15.00 元

前 言

野菜是劳动人民在生产生活实践中发现的用来治病养身、调剂饮食的野生植物。许多野菜的根、茎、叶、苗的鲜品或干品本身就是一味或几味中草药，而野菜所含的营养素一般都比栽培蔬菜含量高。如果利用它作为维生素和常量或微量元素的补给源，调配饮食，可增加营养、有益健康；利用它的药用部位，可治疗疾病。如能有选择地培育种植，还有利于保持水土、绿化环境。

本书所介绍的 64 种常见野菜，营养丰富、食法简便、味道好。只要注意野菜食用部位的取舍和食用方法便可。每一野菜名后列有拉丁学名，以确保该植物的准确性。如果想更详细地了解相关的药用功能、主治、处方应用及植物栽培等知识，可根据书中野菜名称右上角标的序列数字查阅《中药大辞典》（上海科学技术出版社）相应词条。

本书在编写过程中参考并引用了一些资料，在此向有关作者表示感谢。河北中医学院的杨鹏举先生对

本书进行了认真的审订工作，再此一并感谢。由于我们编写水平与能力有限，书中难免有不妥之处，敬请读者批评指正。

编 者

参考书目

- [1] 邱德文, 吴家荣, 夏同珩. 本草纲目彩色图谱. 贵州科技出版社, 1998
- [2] 陈贵廷. 本草纲目通释. 学苑出版社, 1993
- [3] 陶桂全等. 中国野菜图谱. 解放军出版社, 1989
- [4] 江苏新医学院编. 中药大辞典. 上海科学技术出版社, 1986
- [5] 河北省卫生局. 河北中草药. 河北人民出版社, 1977
- [6] 贾玉海. 常用中药八百味精要. 学苑出版社, 1992

白花败酱

【别名】胭脂麻 败酱

【药用功能】全草，苦、平、无毒。
入肝、胃、大肠经。清热解毒，
排脓破瘀。



2

篇蓄

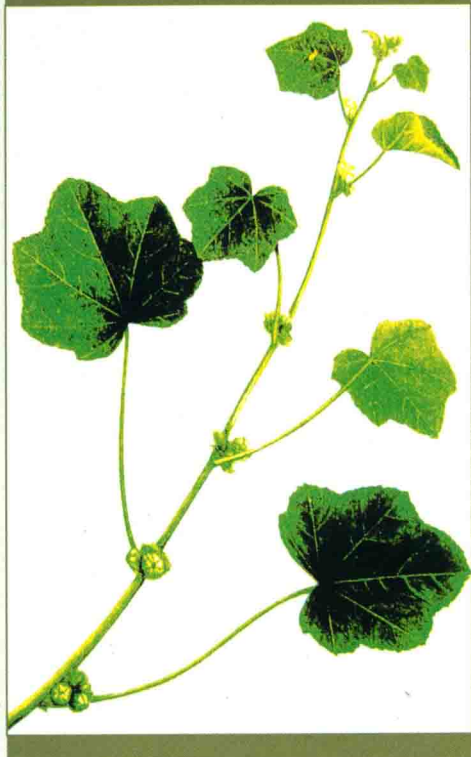
【别名】扁竹 猪牙草 鸟蓼
地蓼扁竹 道生草 竹节草

【药用功能】全草，苦、微寒，
归膀胱经，利尿通淋、杀虫、
止痒。

3

北锦葵

【别名】马蹄菜 山榆皮



4

变豆菜

【别名】山芹菜



5

薄荷

【别名】野薄荷 水薄荷 蕃荷菜
升阳菜

【药用功能】茎叶，辛凉，归肺、
肝经，宣散风热、清头目、透疹。



6

长萼鸡眼草

【别名】鸡眼草 掐不齐

【药用功能】甘、辛、平。

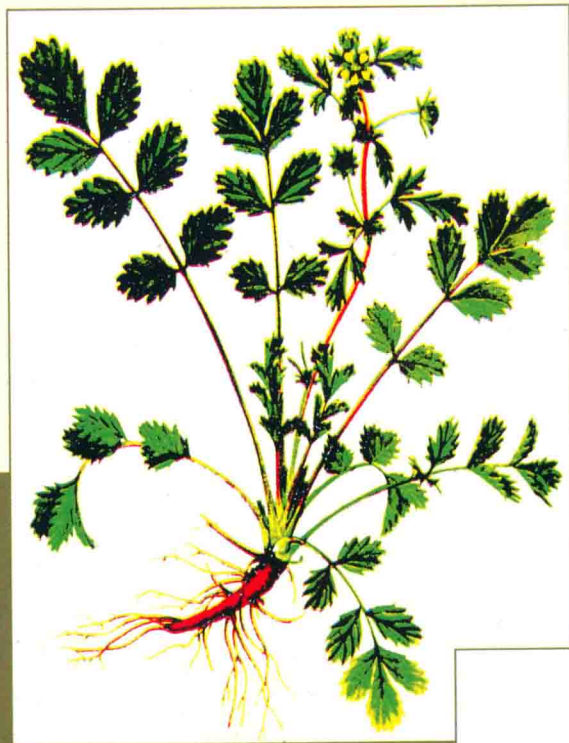
清热解毒，健脾利湿。

(7~8月采收晒干或鲜用)



朝天委陵菜

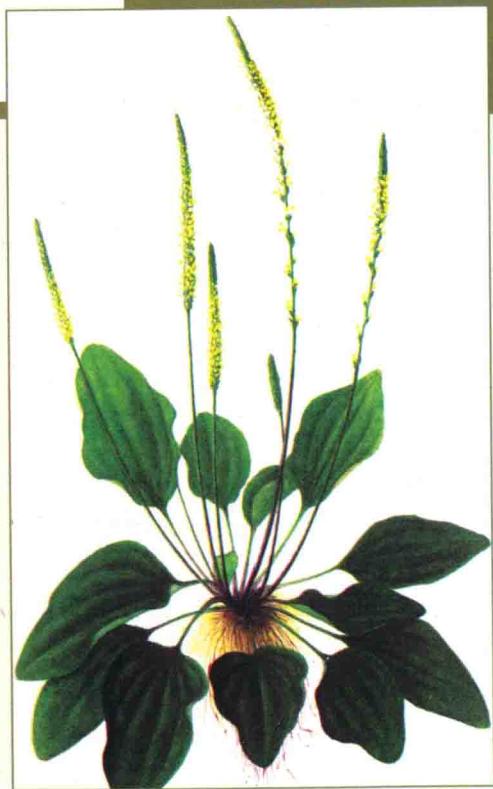
【别名】老鹤筋



车前

【别名】车轮菜 车轱辘菜

【药用功能】种子，甘，寒。入肝、肾、小肠经。补肾明目，利尿通淋，清肺热，化痰止咳。主治肝肾阴虚目暗不明，或肝热目赤，热淋湿淋，肺热咳嗽多痰。全草清热解毒，利尿化痰止咳。多用治疮疖疔毒，湿热淋，如急性膀胱炎。



刺儿菜

【别名】小蓟 青青菜 蓟蓟菜 刺狗牙

【药用功能】根苗：甘、苦、凉、无毒，归肝、心经。凉血、止血祛瘀。养精保血，破血生新。苗去烦热，夏月烦热不止，生研汁半升服，瘥。（夏秋两季采收晒干）。



刺五加

【别名】刺拐棒 五加参 五加皮

【药用功能】根皮，辛、微苦、温，归脾、肾、心经，益气健脾，补肾安神，祛风湿，壮筋骨，活血祛瘀。





11

打碗花

【别名】小旋花 兔耳草 面根藤

【药用功能】全草平、淡、微甜，无毒；健脾利湿，调经活血，滋阴补虚。



12

地肤

【别名】扫帚菜 铁扫把子 地葵 扫帚苗

【药用功能】苗叶苦寒无毒。捣汁服，治赤白痢；煎水洗目，去热暗雀盲涩痛。治泄泻。

13

地榆

【别名】白地榆 黄香瓜 小紫草
山红枣 马猴枣

【药用功能】根，苦、微寒、无毒；
凉血止血，清热解毒。消炎除渴，
明目。叶作饮代茶，甚解热。



14

豆瓣菜

【别名】西洋菜 水芥菜 水田芥

【药用功能】（西洋菜干）治肺病
及肺热燥咳。



15

鹅绒委陵菜

【别名】人参果 蕨麻 莲菜花
鸭子巴掌菜 戳玛（藏名）

【药用功能】甘、平。健脾益胃，生津止渴，益气补血，（6~9月挖采）。



16

返顾马先蒿

【别名】鸡冠菜 马先蒿 马尿泡

【药用功能】根、苦、平、无毒。

祛风、胜湿、利水。

17

枸杞

【别名】枸杞菜 枸杞子 狗牙菜
杞果

【药用功能】枸杞子（果实）甘、平、
归肝、肾经兼入肺经；滋肾，润肺，
补肝，益精明目。



18

海乳草

【别名】麻雀舌头 野猫眼儿





19

华北大黄

【别名】大黄 山大黄 波叶大黄
苦大黄

【药用功能】根，苦、寒、无毒，
清热解毒，凉血消斑。

20

黄花龙牙

【别名】野黄花 土龙草 败酱
黄花败酱 龙芽败酱

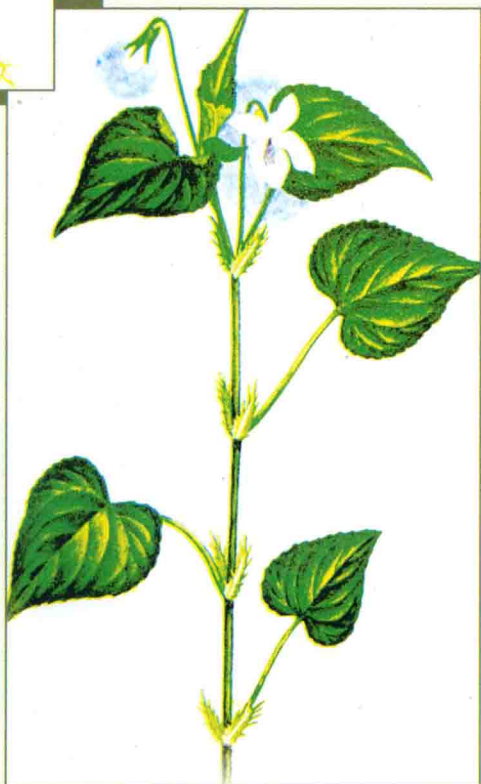
【药用功能】全草，辛、苦、凉，
清热解毒，祛瘀排脓。

21

活血丹

【别名】佛耳草 金钱草 地钱儿
透骨消

【药用功能】（金钱草）苦、辛、
凉。清热，利尿，镇咳，消肿，
解毒。（4~5月采收晒干）。



22

鸡腿堇菜

【别名】鸡蹬菜 走边疆 红钵头草

【药用功能】（走边疆、小叶贯）
叶，淡、寒。清热解毒。消肿止痛。

23

荚果蕨

【别名】黄瓜香 小叶贯众

【药用功能】（小叶黄瓜）带叶柄残基的根茎，苦，凉。入肝、胃经。

清热，解毒，凉血，止血；杀蛔、绦、蛲虫。



24

茳芨香豌豆

【别名】鸡冠菜 山豇豆 茳芨决明

【药用功能】性平无毒，子用火炙作饮极香，除痰止渴，令人不睡，调中。

