



陝西野生食用植物

陝西省衛生防疫站編

內 容 摘 要

本书根据1959年以来对本省陕南、陕北野生植物的調查資料，并参考文献記載，編选了陝西地区常見的67种野生食用植物，扼要敘述了它們的形态特征及分布情况，并吸收羣众經驗，介紹了食用方法，此外，还附有营养成分、学名及插图，以备參閱。

这本书主要是供給公社一級及有关單位的同志在采食野生植物中作参考。

前 言

本省野生食用植物种类繁多，资源丰富，經各地調查研究，如能充分利用这些資源，不仅能为社会主义建設提供丰富的生产原料，同时，还可以为人民开辟广泛的食物来源，这是一項具有非常重大經濟价值而不可忽視的問題。我省广大群众利用野生植物作为食物已有悠久的历史，不論对它們的鑑別、选择和食用方法上，都积累了丰富的經驗。但由于过去对这些野生食用植物从沒有进行过系統調查和分析，因而对它們的营养成分和食用价值也沒有肯定。

根据国务院1958年4月7日發布的“关于利用和收集我国野生植物原料的指示”精神，对进一步加强野生食用植物的調查与利用得到了我省各級党政领导 普遍的重視与支持，并积极开展了此項工作。为了帮助群众能更好的鑑別与正确的利用野生食用植物，58年以来，我們曾相繼对陕南地区及陕北榆林地区的野生食用植物約300余种进行了調查，对群众普遍食用而产量大的品种77种进行了营养成分分析，結果表明：許多野菜及野生种籽营养都很丰富，其中有些植物的种籽所含維生素、蛋白質、脂肪等营养成分甚至还高于經濟植物，如白沙蒿籽脂肪高达15%以上；牛金子（达烏里胡枝子）蛋白質高达36%以上；鷄眼草含胡蘿卜素每百克达

12.6毫克，抗坏血酸270毫克；沙漠地区的耐旱植物沙芥、沙葱等营养成分也很丰富。为了便于广大群众鉴别和利用这些野生食用植物，我们将调查分析的67种进行了整理，彙編成冊，对每一种的形态做了简单的描述，并附有插图，每种之后有营养成分含量，最后并附列营养成分总表，以供各地在采食中作为参考。

本書大部分标本都是蒙請西北生物土壤研究所植物組同志协助鑑定，特此表示感謝。

由于時間和水平的关系，其中錯誤和缺点之处，在所难免，請各地在参閱过程中随时批評和指正。

目 录

前言.....	(1)
1.沙芥 <i>Pugionum cornutum</i> Gaertn.	(4)
2.假芹菜 <i>Cardamine macrophylla</i> Willd.	(6)
3.薺菜 <i>Capsella bursa-pastoris</i> Moench.	(8)
4.北五味子 <i>Schisandra chinensis</i> Baill.	(10)
5.米瓦罐 <i>Silene conoidea</i> L.	(12)
6.小根蒜 <i>Allium nipponicum</i> Fr. et Sav.	(14)
7.山韭 <i>Allium japonicum</i> Regel.	(16)
8.百合 <i>Lilium cernuum</i> Komar.	(18)
9.沙葱 <i>Allium ledebourianum</i> Schult.	(20)
10.萱草 <i>Hemrocallis fulva</i> L.	(22)
11.大叶草藤 <i>Vicia pseudo-orobus</i> Fish. et Mey.	(24)
12.达乌里胡枝子 <i>Lespedeza davurica</i> (Laxm) Schindl.	(26)
13.洋槐 <i>Robinia pseudoacacia</i> L.	(28)
14.棒条 <i>Caragana microphylla</i> Lam.	(30)
15.苳苳决明 <i>Lathyrus davidii</i> Hance.	(32)
16.草木樨 <i>Melilotus suaveolens</i> Ledeb.	(34)
17.草藤 <i>Vicia pollida</i> Jurez.	(36)
18.紫苜蓿 <i>Medicago sativa</i> L.	(38)
19.葛藤 <i>Pueraria thunbergiana</i> Benth.	(40)
20.鸛眼草 <i>Kummerowia striata</i> Schindl.	(42)
21.金银花 <i>Lonicera japonica</i> Jhumb.	(44)

22. 蒴藋 <i>Sambucus javanica</i> Rein	(46)
23. 枸杞 <i>Lycium chinensis</i> Mill	(48)
24. 馬齒莧 <i>Portulaca oleracea</i> L	(50)
25. 臭牡丹 <i>Clerodendron bungei</i> Steud	(52)
26. 地瓜兒苗 <i>Lycopus lucidus</i> Turcz	(54)
27. 佛座 <i>Lamium amplexicaule</i> L	(56)
28. 夏枯草 <i>prunella vulgaris</i> L	(58)
29. 藿香 <i>Agastache rugosa</i> O-Ktze	(60)
30. 野苋菜 <i>Amarantus viridis</i> L	(62)
31. 土三七 <i>Sedum sizoon</i> L	(64)
32. 爬景天 <i>Sedum sarmentosum</i> Bge	(66)
33. 烏蕨莓 <i>Cissus japonica</i> willd	(68)
34. 小旋花 <i>Calystegia hederacea</i> Cholsy	(70)
35. 酢醬草 <i>Oxalis corniculata</i> L	(72)
36. 牛蒡 <i>Arctium lappa</i> Lim	(74)
37. 白沙蒿 <i>Artemisia ordosica</i> Krasehen	(76)
38. 刺兒菜 <i>Cirsium segetum</i> Bge	(78)
39. 苦菜 <i>Ixeris chinensis</i> Nakai	(80)
40. 苣荬菜 <i>Sonchus arvensis</i> L	(82)
41. 茵陳蒿 <i>Artemisia capillaris</i> Jhumb	(84)
42. 馬蘭 <i>Aster ageratoides</i> Turcz	(86)
43. 飛廉 <i>Carduus crispus</i> L	(88)
44. 菊芋 <i>Helianthus tuberosus</i> Lium	(90)
45. 鼠麴草 <i>Gnaphalium multiceps</i> Wall	(92)
46. 蒼朮 <i>Atractylis orata</i> Thumb	(94)
47. 蒲公英 <i>Taroxacum mongolicum</i> Hand-Ma	(96)
48. 灰榆 <i>Ulmus pumila</i> L	(98)
49. 大瑠璃草 <i>Cynoglossum furcatum</i> Wall	(100)

50. 香椿	<i>Cedrela sinensis</i> Juss.	(102)
51. 蕨菜	<i>Pteridium aquilinum</i> Kkahn.	(104)
52. 羊蹄	<i>Rumex crispus</i> L.	(106)
53. 扫帚菜	<i>Kochia scopasia</i> Schrad.	(108)
54. 篇蓄菜	<i>Polygonum aviculare</i> L.	(110)
55. 酸梗儿	<i>Polygonatum</i> sp.	(112)
56. 酸模	<i>Rumex acetosa</i> L.	(114)
57. 鸭跖草	<i>Commelina communis</i> L.	(116)
58. 射干鳶尾	<i>Iris dichotoma</i> Pall.	(118)
59. 园叶锦葵	<i>Malva rotundifolia</i> L.	(120)
60. 水楊梅	<i>Geum aleppicum</i> Jacq.	(122)
61. 悬钩子	<i>Rubus</i> sp.	(124)
62. 龙芽草	<i>Agrimonia pilosissima</i> Ledeb.	(126)
63. 沙蓬	<i>Agriophyllum arenarium</i> Bieberstein.	(128)
64. 藜	<i>Chenopodium album</i> L.	(130)
65. 碱蓬	<i>Suaeda glauca</i> Bunge.	(132)
66. 白芷	<i>Heracleum lanatum</i> Michx.	(134)
67. 鸭儿芹	<i>Cryptotaenia japonica</i> Hassk.	(136)
野生食用植物营养成分表		(138)
主要参考文献		(148)

目 录

前言.....	(1)
1.沙芥 <i>Pugionum cornutum</i> Gaertn.	(4)
2.假芹菜 <i>Cardamine macrophylla</i> Willd.	(6)
3.荠菜 <i>Capsella bursa-pastoris</i> Moench.	(8)
4.北五味子 <i>Schisandra chinensis</i> Baill.	(10)
5.米瓦罐 <i>Silene conoidea</i> L.	(12)
6.小根蒜 <i>Allium nipponicum</i> Fr. et Sav.	(14)
7.山韭 <i>Allium japonicum</i> Regel.	(16)
8.百合 <i>Lilium cernuum</i> Komar.	(18)
9.沙葱 <i>Allium ledebourianum</i> Schult.	(20)
10.萱草 <i>Hemerocallis fulva</i> L.	(22)
11.大叶草藤 <i>Vicia pseudo-orobus</i> Fisch. et Mey.	(24)
12.达乌里胡枝子 <i>Lespedeza davurica</i> (Laxm) Schindl.	(26)
13.洋槐 <i>Robinia pseudoacacia</i> L.	(28)
14.樟条 <i>Caragana microphylla</i> Lam.	(30)
15.苳苳决明 <i>Lathyrus davidii</i> Hance.	(32)
16.草木樨 <i>Melilotus suaveolens</i> Ledeb.	(34)
17.草藤 <i>Vicia pollida</i> Jurez.	(36)
18.紫苜蓿 <i>Medicago sativa</i> L.	(38)
19.葛藤 <i>Pueraria thunbergiana</i> Benth.	(40)
20.鸡眼草 <i>Kummerowia striata</i> Schindl.	(42)
21.金银花 <i>Lonicera japonica</i> Jhumb.	(44)

22. 蒴藋 <i>Sambucus javanica</i> Rein.	(46)
23. 枸杞 <i>Lycium chinensis</i> Mill.	(48)
24. 馬齒莧 <i>Portulaca oleracea</i> L.	(50)
25. 臭牡丹 <i>Clerodendron bungei</i> Steud.	(52)
26. 地瓜兒苗 <i>Lycopus lucidus</i> Turcz.	(54)
27. 佛座 <i>Lamium amplexicaule</i> L.	(56)
28. 夏枯草 <i>prunella vulgaris</i> L.	(58)
29. 藿香 <i>Agastache rugosa</i> O.Ktze.	(60)
30. 野苋菜 <i>Amarantus viridis</i> L.	(62)
31. 土三七 <i>Sedum sizoon</i> L.	(64)
32. 爬景天 <i>Sedum sarmentosum</i> Bge.	(66)
33. 烏蘅莓 <i>Cissus japonica</i> willd.	(68)
34. 小旋花 <i>Calystegia hederacea</i> Cholsy.	(70)
35. 酢醬草 <i>Oxalis corniculata</i> L.	(72)
36. 牛蒡 <i>Arctium lappa</i> Lim.	(74)
37. 白沙蒿 <i>Artemisia ordosica</i> Krasehen.	(76)
38. 刺兒菜 <i>Cirsium segetum</i> Bge.	(78)
39. 苦菜 <i>Ixeris chinensis</i> Nakai.	(80)
40. 苣荬菜 <i>Sonchus arvensis</i> L.	(82)
41. 茵陳蒿 <i>Artemisia capillaris</i> Jhumb.	(84)
42. 馬蘭 <i>Aster ageratoides</i> Turcz.	(86)
43. 飛廉 <i>Carduus crispus</i> L.	(88)
44. 菊芋 <i>Helianthus tuberosus</i> Lium.	(90)
45. 鼠麴草 <i>Gnaphalium multiceps</i> Wall.	(92)
46. 蒼朮 <i>Atractylis orata</i> Thumb.	(94)
47. 蒲公英 <i>Taroxacum mongolicum</i> Hand-Ma.	(96)
48. 灰榆 <i>Ulmus pumila</i> L.	(98)
49. 大瑤璃草 <i>Cynoglossum furcatum</i> Wall.	(100)

50. 香椿	<i>Cedrela sinensis</i> Juss.	(102)
51. 蕨菜	<i>Pteridium aquilinum</i> Kkahn.	(104)
52. 羊蹄	<i>Rumex crispus</i> L.	(106)
53. 扫帚菜	<i>Kochia scopasia</i> Schrad.	(108)
54. 篇蓄菜	<i>Polygonum aviculare</i> L.	(110)
55. 酸梗儿	<i>Polygonatum</i> sp.	(112)
56. 酸模	<i>Rumex acetosa</i> L.	(114)
57. 鸭跖草	<i>Commelina communis</i> L.	(116)
58. 射干 鳶尾	<i>Iris dichotoma</i> Pall.	(118)
59. 圆叶锦葵	<i>Malva rotundifolia</i> L.	(120)
60. 水杨梅	<i>Geum aleppicum</i> Jacq.	(122)
61. 悬钩子	<i>Rubus</i> sp.	(124)
62. 龙芽草	<i>Agrimonia pilosa</i> Ledeb.	(126)
63. 沙蓬	<i>Agriophyllum arenarium</i> Bieberstein.	(128)
64. 藜	<i>Chenopodium album</i> L.	(130)
65. 碱蓬	<i>Suaeda glauca</i> Bunge.	(132)
66. 白芷	<i>Heracleum lanatum</i> Michx.	(134)
67. 鸭儿芹	<i>Cryptotaenia japonica</i> Hassk.	(136)
野生食用植物营养成分表		(138)
主要参考文献		(148)

1. 沙 芥

別 名：沙盖。

形態特征：二年生草本。全株外形橫卵形，株高二尺。叶呈不正齐的羽状全裂，光滑有白色的細茸毛，叶厚淡綠色，裂片6至7对，长20公分，裂片綫形而短，对生或互生，端漸尖，叶柄长圓而厚，有縱沟抱茎而生。圓錐花序，花深黃色，种子褐色，长扁圓形。

分 布：我省陝北榆林地区特有野菜，遍生于沙漠地带的沙丘附近，近年已由群众进行栽种。

食用方法：6—8月采嫩叶燙漂后捞出調食或炒食，亦可做和飯或泡酸菜，風味特殊。

学 名 十字花科 *Pugionum cornutum* Gaertn.

营养成分 每百克含水分90.72克，蛋白質1.57克，脂肪0.47克，糖1.53克，粗纖維0.89克，无机盐1.82克（鈣236毫克，磷18毫克，鉄2.81毫克），胡蘿卜素3.4毫克，硫胺素0.21毫克，核黃素0.13毫克，尼克酸1.10毫克，抗坏血酸53.5毫克。

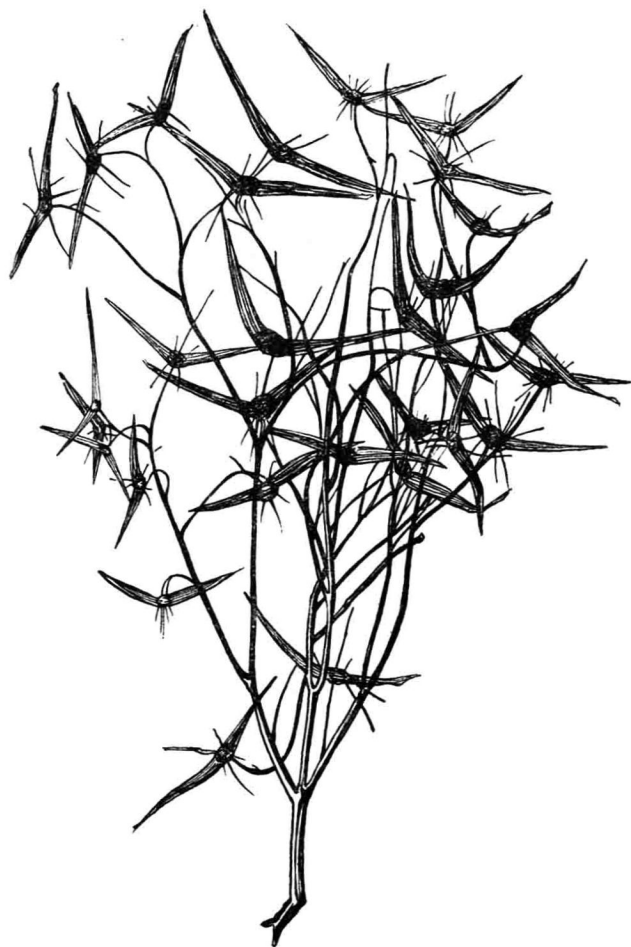


图1 沙 芥

2. 假 芹 菜

別 名：水芹菜。

形態特征：为多年生草本。高一尺左右，羽状复叶，叶柄长14公分，叶长3寸，小叶具锯齿，叶面有粗短的毛，背面較密。頂生繖房花序，花紫紅色，花长一分半上下，长角果长达12分。

分 布：在我省多生长于陝南地区湿润的山沟边。

食用方法：4—8月初，采嫩茎叶炒食，風味絕佳，似芹菜。

学 名 十字花科 *Cardamine macrophylla* Willd.

营养成分 每百克含水分87.02克，蛋白質1.83克，脂肪0.47克，醣7.16克，粗纖維1.41克，无机盐2.11克，（鈣2.14毫克，磷49毫克，鉄7.14毫克），胡蘿卜素2.17毫克，硫胺素0.03毫克，核黄素0.17毫克，尼克酸1.71毫克，抗坏血酸25毫克。



图2 假芹菜

3. 薺 菜

別 名：薺薺菜。

形態特征：二年生草本。开花抽茎时高4—5寸。叶由根部丛生，羽状分裂，裂片間常有缺刻，叶柄基部包茎（叶片长约3公分，寬0.8公分）。五月茎端开四瓣白色小花，排列成总状花序。果实扁平，成三角形，味平淡。

分 布：我省各地均有，遍生于平地道旁及原野中。

食用方法：3—4月底采嫩茎叶作菜或放入粥中羹食，也可做餃子餡，風味極佳。

学 名 十字花科 *Capsella bursa-pastoris* Moench.

营养成分 每百克含水分85克，胡蘿卜素3.20毫克。

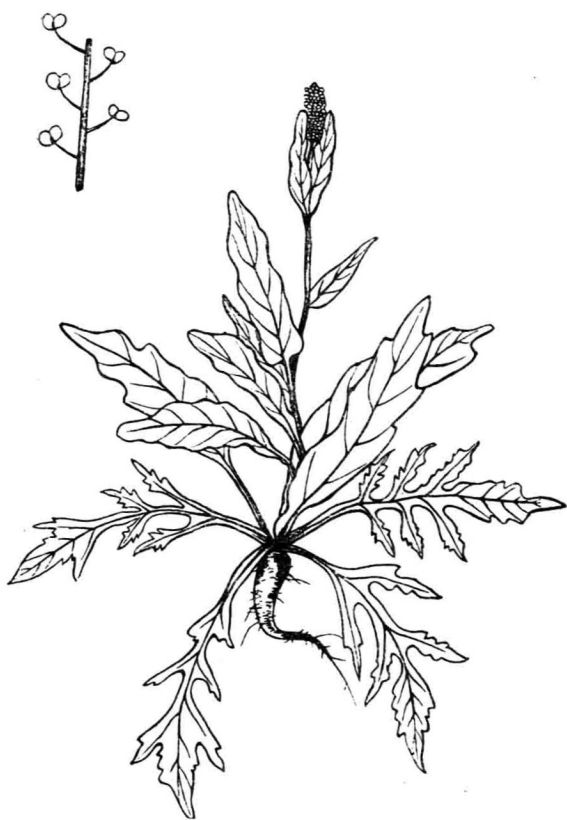


图3 薺 菜

4. 北五味子(药五味子)

别名: 五味子、称托子。

形态特征: 落叶攀援藤本。长达8米，小枝灰褐或褐色，稍具稜。叶互生，广椭圆形或广卵形，先端尖，基部楔形，边缘疏齿牙。花2—3集生，花被花冠状，6—9枚，乳白色，雄蕊5。果实球状浆果，花后果轴伸长为穗状，通常含种子一个，肾形。

分布: 在我省主产于陕南地区。

食用方法: 3—4月采集嫩叶水煮后食用，或煮后打搅糰食用，也可做酸菜。

学名 木蘭科 *Schisandra chinensis* Baill.

营养成分 每百克含水分78.85克，蛋白質3.92克，脂肪0.28克，醣14.63克，粗纖維2.32克，无机盐1.54克（鈣363毫克，磷22毫克，鉄6.61毫克），胡蘿卜素5.08毫克，硫胺素0.07毫克，核黄素0.20毫克，尼克酸1.51毫克，抗坏血酸23毫克。