

保定地区
常見野菜与毒草

保定专署卫生局汇编

保定地区
常見野菜与毒草

保定专署卫生局汇编



数据加载失败，请稍后重试！

序 言

初春的大地上，在山岭、地边、道旁和溪岸，到处茁壮地生长着青苗嫩叶。在这些野生的植物中，有许多嫩苗是可以供食的，如野苋菜、扫帚苗、老鵝筋和蒲公英等，吃起来味道鲜美，还富有大量营养素，同时它还能节约粮食调节春季蔬菜种类的不足。

但是，与野菜混同生长的，还有一些毒草，如苍耳、曼陀罗、白头翁、天南星等，如果辨認不清採食后，就有引起中毒的危險。

我們汇集这本野菜与毒草，希望它能成为識別野菜与毒草的工具，不至于誤食毒草而中毒。

这本书共分三个部分：第一部分是二十三种可食野菜；第二部分是有毒的十七种野草；第三部分是誤食毒草中毒后的基本搶救方法。

本书的汇编，主要是以我专1958年和60年所发的“幾种野菜树叶代食品食用方法介紹”和“野菜与毒草鑑別介紹”以及从徐水新收集的資料为基础，並参考了楊恩孚等編“野菜与营养”，中央卫生研究院营养学系編“食物成分表”、“救荒本草”、“本草綱要”、賈祖璋著“中国植物图鑑”、苏联A、B、雷斯列尔編“营养卫生学”、高鶴娟著“食品中的化学毒物系統檢查法”等书。

在編纂本书时，各有关部門給了我們很大支持，中国人民解放军北京軍区后勤卫生部，贈送很多宝贵資料；保定医

学专科学校，在百忙中为本书繪制插图；保定日报印刷厂，发动广大职工日夜排版，給予优先印刷，使这本书得到早日和讀者見面，謹致謝意。

这本书的就稿，时值“五一”节前夕，因此，我們願把它作为一件礼物，獻給60年偉大的“五一”国际劳动节。

由于時間仓促，加之我們技術水平所限，在內容取舍和汇集整理方面，缺点可能很多，希讀者給予批評指正。

河北省保定專員公署衛生局

1960年4月29日

目 次

第一部份 可食野菜

1、野 苋 菜	(2)
2、鳶 薺 菜	(4)
3、扫 帚 菜	(6)
4、車 前 子	(8)
5、苦 菜	(10)
6、刺 兒 菜	(12)
7、玉 竹	(14)
8、馬 齒 莧	(16)
9、蒲 公 英	(18)
10、茵 陈 蒿	(20)
11、酸 梗 兒	(22)
12、羊 蹄	(24)
13、薺 菜	(26)
14、苳 芒 决 明	(28)
15、鴨 跖 草	(30)
16、夏 枯 草	(32)
17、飞 廉	(34)
18、旋 花	(36)
19、桔 梗	(38)
20、酢 漿 草	(40)

21、蒼	木	(42)
22、老	鵝筋	(44)
23、蒞	草	(46)

第二部份 有毒野草

1、蒼	耳	(50)
2、半	夏	(52)
3、天	南星	(54)
4、毒	芹	(56)
5、曼	陀羅	(58)
6、回	回蒜	(60)
7、蓖	麻	(62)
8、烏	頭	(64)
9、蛇	床子	(66)
10、白	頭翁	(68)
11、發	芽土豆	(70)
12、芫	花	(72)
13、藜	蘆	(74)
14、澤	漆	(76)
15、白	屈菜	(78)
16、苦	杏仁	(80)
17、扑	蠅菇	(82)

第三部份 野菜中毒治療方法

毒蕈、毒草中毒治療	(86)
1、催吐藥物	(86)

2、洗胃药物.....	(86)
3、解 毒.....	(86)
4、对症治疗.....	(86)
苍耳子及芽中毒治疗.....	(87)
1、稀释毒素.....	(87)
2、强 心.....	(87)
3、保护肝脏.....	(87)
4、注意事项.....	(87)

第一部份

可食野菜二十三种

野 苋 菜

- 俗 名:** 螺螄兒、豬苋、糠苋、犬苋、千穗谷。
- 生 态:** 一年生草本，遍生于田野及村落附近，極易采集。
- 形 态:** 夏日开花时莖高三、五尺，叶互生，卵形，端尖，微凹，边缘无齿，質柔軟，色淡綠，近根处苋片常帶紅色（苋片長約七公分，寬約三公分）。根紅色。七月莖端开綠色小花，排列成穗狀花序。味平淡。
- 另有一种野苋菜混生于田野，其苋莖被有茸毛，苋端尖，不凹入，苋質較硬，亦可供食用。

食用时期和方法: 四月至八月初，隨時新生幼苗，可采嫩莖苋炒食，味美。宜于大量干燥供冬用。可食嫩苗高二、三寸。

营养成份: 每百克含：水份80克，胡蘿蔔素7.15 甙，核黄素0.355 甙，維生素丙153 甙，尼可酸1.3 甙，蛋白質5.52 甙，粗纖維1.61克。

野苋菜



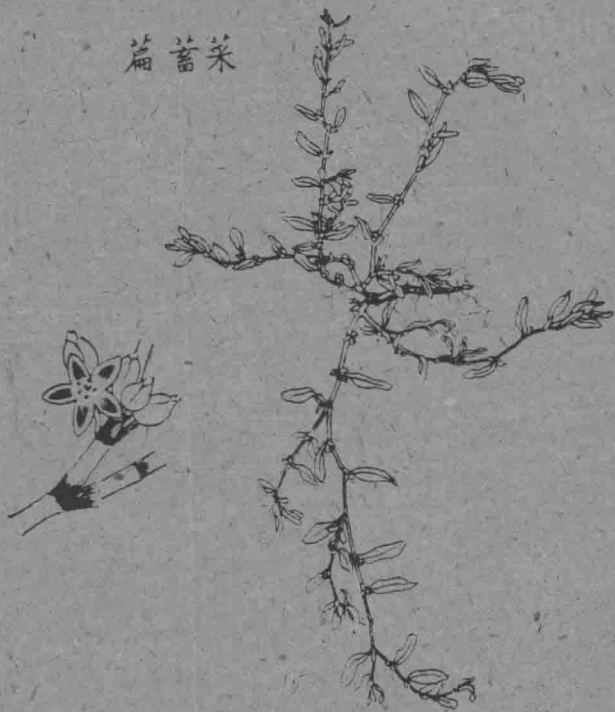
蔦 蓄 菜

- 俗名：**蔦竹、庭柳、猪芽草。
- 生态：**一年生草本，遍生于田野及平地道旁，極易采集。
- 形态：**蔓生地上，莖有显明的节。苞互生，狹長橢圆形，面有縱走条紋，色深綠，边缘无齿，質柔軟（大的苞片約長五公分，寬一公分）五月苞腋开五瓣小花，花色或紅或紫或白，杂生一株。味平淡。

食用时期和方法：三月至六月底采嫩莖苞炒食，或切碎后与面粉混合蒸食。宜大量采集干燥以供冬用。

营养成分：每百克含：水份7.9克，胡蘿蔔素9.55 甙，核黄素0.575 甙，維生素丙158 甙，尼可酸1.3 甙，蛋白質5.96克，粗纖維2.08克。

菜蓄篇



扫 帚 菜

俗 名：扫帚苗、独扫苗、帚子、地膚。

生 态：一年生草本，遍生于田野，易于采集。

形 态：莖高三、五尺、分枝很多，枝莖密集，成長时整株成球形，莖互生，淡綠色，形細長，端尖，邊緣无齿（大的莖片約長五公分，寬一公分）。八月初莖腋开五瓣黃色小花。味平淡。

食用时期和方法：五月中旬至七月中旬，采嫩芽作湯。可食嫩苗高一尺半以下。

营养成份：每百克含水份79克，胡蘿蔔素5.70鈣，核黃素0.310鈣，維生素丙3.9鈣。

掃帚菜



車 前 子

俗 名：車輪菜、當道、芣苢、蝦蟇衣、牛衣、牛遺、
勝鴛菜、馬芎、舌草、牛舌、大車前。

生 态：多年生木本，生于平地溪邊，易于采集（生于平
地道旁的，株矮小亦可食用）。

形 态：叶由根部叢生，卵狀橢圓形，叶面光滑无毛，边
緣无齿（叶片約長三十五公分，寬八公分）七
月，叶間出花穗，高出叶上，形如鼠尾，花細
小，色青白。味平淡。

食用时期和方法：四月至六月底，采嫩叶炒食或作湯。

营养成份：每百克含水份79克，胡蘿貝素5.85 鈺，核
黃素0.245 鈺，維生素丙23 鈺。

車前子

