



YECAI CAIZHAI TUJIAN

走遍中国，历时三年，专家实地拍摄，第一手采摘季照片教你辨识野菜



# 400种 野菜采摘图鉴

从事药用植物研究四十年资深专家 董淑炎 主编  
中药专业高级讲师

CCTV《健康之路》、《夕阳红》栏目特邀嘉宾



化学工业出版社



YECAI CAIZHAI TUJIAN



# 400种 野菜采摘图鉴

从事药用植物研究四十年资深专家 董淑炎 主编  
中药专业高级讲师  
CCTV《健康之路》、《夕阳红》栏目特邀嘉宾



化学工业出版社

·北京·

本书为目前介绍品种最全的野菜原色图谱。

全书分“概述”和“野菜品种”两部分。概述部分介绍我国野菜资源的利用、野菜的采摘、野菜的食用方法、吃野菜注意事项、有毒植物的中毒症状及毒性的鉴别与防治。野菜种类部分介绍野菜400种，包括它们的来源、异名、分布区域、形态识别、成分、功效、食用部位、食用方法及植物形态彩图。每种野菜配有原植物形态彩图，绝大多数图片拍摄于野菜的采摘季，便于普通大众的野外识别与采摘。

## 图书在版编目（CIP）数据

400种野菜采摘图鉴 / 董淑炎主编. —北京：化学工业出版社，2012.10

ISBN 978-7-122-13503-2

I. 4… II. 董… III. 野生植物：蔬菜—中国—图谱 IV. S647-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第025037号

---

责任编辑：张琼 王蔚霞

文字编辑：周 侗

责任校对：吴 静

装帧设计：尹琳琳

---

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号  
邮政编码100011）

印 装：北京瑞禾彩色印刷有限公司

880mm×1230mm 1/32 印张7 字数325千字

2012年10月北京第1版第1次印刷

---

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

---

定 价：39.80元

版权所有 违者必究



野菜是全体或部分可制成菜肴、食品的非人工栽培的野生植物。它们长期生长繁衍在深山幽谷、茫茫草原、旷野荒地、浅海礁岩、河畔湖荡以及田埂屋边等适宜其生长的自然环境中，有很强的生命力。人们采摘做菜，具有质地新鲜、风味独特、营养丰富的特点。

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。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。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。

野菜营养丰富。它不仅含人体所必需的蛋白质、脂肪、碳水化合物，维生素、矿物质等营养成分，而且植物纤维更为丰富。有的野菜维生素、矿物质含量比栽培的蔬菜高几倍，甚至十几倍。可贵的是，野菜即使在工业化的时代，其受各种污染的程度远低于栽培的蔬菜。特别是在深山幽谷、茫茫草原生长的野菜，仍然具有未受到污染的优越性。

大多数野菜具有保健作用，有的亦菜亦药。人们用它制作菜肴、食品，不仅风味特殊、味道鲜美、营养丰富，而且又能治病、防病。因此，很受广大消费者的青睐。



随着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，野菜早已上市出售，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。

为了满足人们对野菜重新重视和部队生存训练的需要，我们编写《400种野菜采摘图鉴》一书，全书介绍我国野菜资源的利用、野菜的采集、野菜的食用方法、吃野菜注意事项、有毒植物的中毒症状及毒性的鉴别与防治，收集400种野菜，并写出它们的来源、异名、分布区域、形态识别、成分、功效、食用部位、食用方法及植物形态图，便于该种野菜的识别和采摘。进而为开发野菜资源提供较多的参考资料。

本书由董淑炎主编，杨成俊、胡玉涛副主编主持编写，参编人员有丁平、吴珊珊、范晓东、殷吉磊，摄影指导老师王维勤。由于地域和资料局限，书中不妥之处，恳请读者批评指正，在此表示感谢。

编者



## 目录



### 概述

(一) 我国野菜资源的利用	/002	1 不认识的野菜不要吃	/005
1 野菜利用的历史	/002	2 久放的野菜不能吃	/005
2 野菜资源利用潜力大	/002	3 受污染的野菜不要吃	/005
3 野菜的营养保健	/002	4 野菜不可多吃	/005
(二) 野菜的采摘	/003	5 苦味野菜不宜多食	/006
1 识别野菜	/003	6 体质过敏者不宜食用	/006
2 野菜采摘季节	/003	7 选择野菜要因人而异	/006
3 野菜采摘技术	/003	8 野菜不能代替种植蔬菜	/006
(三) 野菜的食用方法	/004	(五) 有毒植物的中毒症状及	
1 鲜菜	/004	毒性的鉴别与防治	/006
2 制干菜	/005	1 野菜与有害植物	/006
3 制酸菜	/005	2 有毒植物的中毒症状	/007
4 腌咸菜	/005	3 野菜毒性的简易鉴别法	/008
(四) 吃野菜注意事项	/005	4 野菜中毒的防治方法	/008



### 野菜品种

(一) 种子植物	/010		
胡椒科	/010	杨柳科	/012
红松子	/010	垂柳芽	/012
假蒟	/010	旱柳芽	/012
小叶朴	/011	杨梅科	/013
三白草科	/011	杨梅	/013
鱼腥草	/011	胡桃科	/013
		野核桃	/013
		胡桃楸	/014
		桦木科	/014
		榛子	/014
		毛榉科	/015
		野栗子	/015



## 目录

榆科	/015	鸡冠花	/030	木防己	/043
榆	/015	皱果苋	/030	木兰科	/044
刺榆	/016	凹头苋	/031	玉兰	/044
朴树	/016	反枝苋	/031	北五味子	/044
桑科	/017	土牛膝	/032	白兰花	/045
野桑椹	/017	莲子菜	/032	腊梅科	/045
构树	/017	空心莲子菜	/033	腊梅	/045
薜荔	/018	商陆科	/033	十字花科	/046
葎草	/018	商陆	/033	野芥菜	/046
荨麻科	/019	美洲商陆	/034	诸葛菜	/046
苎麻	/019	落葵科	/034	蔊菜	/047
糯米团	/019	落葵	/034	风花菜	/047
蓼科	/020	马齿苋科	/035	水田碎米荠	/048
篇蓄	/020	马齿苋	/035	白花碎米荠	/048
红蓼	/020	土人参	/035	碎米荠	/049
酸模叶蓼	/021	石竹科	/036	大叶碎米荠	/049
水蓼	/021	太子参	/036	播娘蒿	/050
何首乌	/022	牛繁缕	/036	遏蓝菜	/050
虎杖	/022	繁缕	/037	独行菜	/051
野荞麦	/023	雀舌草	/037	北美独行菜	/051
火炭母草	/023	婆婆指甲菜	/038	芥菜	/052
酸模	/024	蚤缀	/038	景天科	/052
齿果酸模	/024	女娄菜	/039	景天三七	/052
羊蹄	/025	丝石竹	/039	垂盆草	/053
华北大黄	/025	麦蓝菜	/040	凹叶景天	/053
藜科	/026	睡莲科	/040	圆叶景天	/054
藜	/026	莼菜	/040	虎耳草科	/054
小藜	/026	野莲	/041	虎耳草	/054
灰绿藜	/027	芡实	/041	华茶藨	/055
地肤	/027	毛茛科	/042	山荷叶	/055
盐地碱蓬	/028	东亚唐松草	/042	杜仲科	/056
猪毛菜	/028	木通科	/042	杜仲	/056
无翅猪毛菜	/029	五叶木通	/042	蔷薇科	/056
苋科	/029	三叶木通	/043	野山楂	/056
青葙	/029	防己科	/043	棠梨	/057





## 目录

豆梨	/057	长柔毛野豌豆	/074	卫矛	/088
湖北海棠	/058	四籽野豌豆	/075	扶芳藤	/088
刺梨	/058	广布野豌豆	/075	凤仙花科	/089
野蔷薇	/059	窄叶野豌豆	/076	凤仙花	/089
刺玫蔷薇	/059	紫藤	/076	省沽油科	/089
玫瑰花	/060	刺槐	/077	野鸦椿	/089
金樱子	/060	锦鸡儿	/077	无患子科	/090
仙鹤草	/061	黄檀	/078	栎树	/090
地榆	/061	合萌	/078	鼠李科	/090
山莓	/062	美丽胡枝子	/079	猫乳	/090
蓬蘽	/062	羊蹄甲	/079	酸枣	/091
茅莓	/063	掐不齐	/080	拐枣	/091
野草莓	/063	酢酱草科	/080	葡萄科	/092
三叶委陵菜	/064	红花酢酱草	/080	爬山虎	/092
朝天委陵菜	/064	酢酱草	/081	乌菟莓	/092
莓叶委陵菜	/065	牻牛儿苗科	/081	锦葵科	/093
蛇含	/065	牻牛儿苗	/081	扶桑	/093
委陵菜	/066	芸香科	/082	锦葵	/093
翻白草	/066	崖椒	/082	蜀葵	/094
蕨麻	/067	竹叶椒	/082	野西瓜儿苗	/094
豆科	/067	野花椒	/083	木芙蓉	/095
山槐	/067	苦木科	/083	木槿	/095
合欢	/068	臭椿	/083	堇菜科	/096
皂荚	/068	楝科	/084	紫花地丁	/096
决明	/069	米兰	/084	木棉科	/096
槐	/069	野香椿	/084	木棉	/096
苜蓿	/070	大戟科	/085	猕猴桃科	/097
南苜蓿	/070	重阳木	/085	中华猕猴桃	/097
天蓝苜蓿	/071	铁苋菜	/085	软枣猕猴桃	/097
白车轴草	/071	漆树科	/086	千屈菜科	/098
野葛	/072	盐肤木	/086	千屈菜	/098
峨眉葛	/072	黄连木	/086	仙人掌科	/098
歪头菜	/073	芒果	/087	梨果仙人掌	/098
大巢菜	/073	卫矛科	/087	胡颓子科	/099
小巢菜	/074	南蛇藤	/087	胡颓子	/099





## 目录

牛奶子	/099	迎春花	/112	地黄	/126
沙枣	/100	龙胆科	/112	北水苦苣	/126
沙棘	/100	苻菜	/112	婆婆纳	/127
马鞭草科	/101	萝藦科	/113	紫葳科	/127
牡荆	/101	萝藦	/113	梓树	/127
黄荆	/101	地稍瓜	/113	楸树	/128
桃金娘科	/102	隔山消	/114	凌霄	/128
桃金娘	/102	旋花科	/114	车前科	/129
五加科	/102	蕹菜	/114	车前草	/129
刺楸	/102	小旋花	/115	平车前	/129
五加	/103	旋花	/115	茜草科	/130
刺五加	/103	紫草科	/116	梔子	/130
椴木	/104	附地菜	/116	水梔子	/130
辽东椴木	/104	麦家公	/116	猪殃殃	/131
伞形科	/105	唇形科	/117	忍冬科	/131
天胡荽	/105	藿香	/117	接骨木	/131
变豆菜	/105	荆芥	/117	接骨草	/132
野胡萝卜	/106	连钱草	/118	忍冬	/132
水芹	/106	夏枯草	/118	败酱科	/133
北沙参	/107	螺丝菜	/119	白花败酱	/133
杜鹃花科	/107	益母草	/119	黄花败酱	/133
杜鹃花	/107	蓼菜	/120	葫芦科	/134
报春花科	/108	宝盖草	/120	绞股蓝	/134
珍珠菜	/108	野芝麻	/121	桔梗科	/134
狭叶珍珠菜	/108	地瓜儿苗	/121	羊乳	/134
过路黄	/109	硬毛地笋	/122	党参	/135
柿科	/109	薄荷	/122	桔梗	/135
君迁子	/109	紫苏	/123	芥苳	/136
柿树科	/110	茄科	/123	轮叶沙参	/136
野柿	/110	龙葵	/123	石沙参	/137
山矾科	/110	酸浆	/124	杏叶沙参	/137
白檀	/110	枸杞	/124	半边莲	/138
木犀科	/111	宁夏枸杞	/125	石胡荽科	/138
连翘	/111	玄参科	/125	石胡荽	/138
桂花	/111	毛泡桐	/125	菊科	/139



## 目录

紫菀	/139	鸦葱	/156	鸭跖草科	/170
东风菜	/139	笔管草	/157	鸭跖草	/170
三脉紫菀	/140	蒜叶婆罗门参	/157	火柴头	/171
一年蓬	/140	蒲公英	/158	水竹叶	/171
小白酒草	/141	匍茎苦菜	/158	雨久花科	/172
清明菜	/141	苦苣菜	/159	雨久花	/172
旋覆花	/142	续断菊	/159	凤眼莲	/172
豨莶	/142	山莴苣	/160	百合科	/173
鳢肠	/143	黄鹌菜	/160	野百合	/173
菊芋	/143	剪刀股	/161	卷丹	/173
秋英	/144	多头苦苣菜	/161	细叶韭	/174
狼把草	/144	苦苣菜	/162	野韭菜	/174
小花鬼针草	/145	抱茎苦苣菜	/162	小根蒜	/175
鬼针草	/145	山苦苣	/163	球序韭	/175
茼蒿	/146	齿缘苦菜	/163	山葱	/176
革命菜	/146	香蒲科	/164	绵枣儿	/176
野菊	/147	水烛	/164	天门冬	/177
菊花脑	/147	小香蒲	/164	石刁柏	/177
马兰	/148	眼子菜科	/165	牛尾菜	/178
茵陈蒿	/148	眼子菜	/165	野黄花菜	/178
牡蒿	/149	菹草	/165	鲑鱼须	/179
南牡蒿	/149	泽泻科	/166	菝葜	/179
辣子草	/150	野慈姑	/166	玉竹	/180
萎蒿	/150	禾本科	/166	长梗黄精	/180
艾蒿	/151	菰	/166	多花黄精	/181
一点红	/151	毛竹笋	/167	麦门冬	/181
金盏菊	/152	白茅	/167	玉簪	/182
关苍术	/152	薏苡仁	/168	紫萼	/182
兔儿伞	/153	莎草科	/168	萱草	/183
牛蒡	/153	水葱	/168	菱科	/183
山尖菜	/154	天南星科	/169	野菱	/183
刺儿菜	/154	石菖蒲	/169	薯蓣科	/184
大蓟	/155	魔芋	/169	黄独	/184
泥胡菜	/155	棕榈科	/170	野山药	/184
黄草	/156	棕榈	/170		



# 目录

## (二) 孢子植物

孔石莼	/185
鹅肠菜	/185
海带	/186
鹅掌菜	/186
裙带菜	/187
羊栖菜	/187
条斑紫菜	/188
圆紫菜	/188
长紫菜	/189
鸡毛菜	/189
肉色香蘑	/190
黄伞	/190
厚膜藻	/191
拟厚膜藻	/191
角叉菜	/192
皱环球盖菇	/192
茯苓	/193

## /185

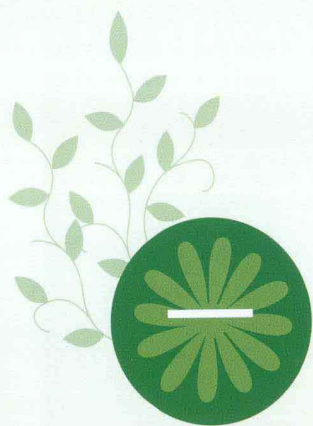
黄斑红菇	/193
黑白红菇	/194
香菇	/194
平菇	/195
亚侧耳	/195
紫孢侧耳	/196
蒙古口蘑	/196
蜜环菌	/197
金针菇	/197
白地林菇	/198
蘑菇	/198
网纹马勃	/199
羊肚菌	/199
灰环乳牛肝菌	/200
木耳	/200
皱木耳	/201
栓皮马勃	/201

毛木耳	/202
银耳	/202
金耳	/203
猴头菌	/203
小羊肚菌	/204
尖顶羊肚菌	/204
地钱	/205
问荆	/205
蕨菜	/206
薇菜	/206
菜果蕨	/207
鸟巢蕨	/207
肾蕨	/208
萍	/208
蛎菜	/209
石莼	/209

中文索引	/210
------	------

参考文献	/214
------	------





# 概述





## （一）我国野菜资源的利用

### ① 野菜利用的历史

我国野菜的利用有着悠久的历史，早在3000年前的《诗经》中就有描述人们采摘野菜的诗句。灾荒之年野菜的作用更大，有“糠菜（野菜）半年粮”之说。历代涉及野菜的著作也很多，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》、《本草拾遗》、《野菜博录》、《野菜谱》等记载、总结了民间采摘、食用野菜的经验。

新中国成立后，在广泛开展植物资源调查和植物化学研究的基础上，我国先后出版了《中国经济植物志》、《中国植物志》、《高等植物图鉴》，以及各省（自治区、直辖市）的《经济植物志》、《植物志》、《食用植物》等论著，这些论著都有野菜的内容。随着人民生活水平的提高，健康意识的增强。对饮食的需求已从量的满足转向质的重视，使得食品向自然、粗糙、低热量、符合原物等方面利用和发展。野菜多生于山坡林地、林缘、灌丛、草地、沟溪、荒野等处，无环境污染，自生自长，被称为无公害的绿色食品。人们对曾赖以充饥保命的野菜，又重新给予重视，以新的观念重新开发利用。多种野菜以新的姿态重新回到人们的餐桌，以独特的风味出现在筵席上，成为受欢迎的佳肴。

### ② 野菜资源利用潜力大

我国幅员辽阔，东西南北的气候与自然生态环境差别较大，蕴藏着丰富的野菜资源。全国栽培蔬菜约160多种，野菜约1000多种，为栽培蔬菜种类的10倍。目前已开发利用的野菜约100多种，占野菜种类总数的10%左右，但是野菜的研究以及规模化开发、生产、利用较少。各地野菜的利用率也相当低（3%左右）。因此，我国野菜有90%的种类和97%的蕴藏量有待开发。

### ③ 野菜的营养保健

野菜的营养价值高。野菜的营养成分主要有水分、蛋白质、脂肪、糖类、粗纤维、钙、磷、铁、胡萝卜素和维生素C等。这些都是人体所必需的营养元素。有些野菜的营养成分比某些粮食作物还高，如紫苜蓿所含某些氨基酸的量比稻米、小麦都高。

野菜中含有丰富的维生素，尤其是胡萝卜素和维生素C。人们对234种野菜进行营养成分分析，其中100克鲜样含胡萝卜素高于5.00毫克的有88种，高8.00毫克的有18种；含维生素B<sub>2</sub>高于0.50毫克的有87种，高于1.00毫克的有26种；含维生素C高于50毫克的有167种，高于100毫克的有80种。栽培蔬菜维生素含量大多



比野菜低，个别的野菜维生素含量特别高，是栽培蔬菜不能与之相比的。

野菜中含有各种无机盐。其中特别有益的元素，有钙、磷、镁、钾、钠以及铁、锌、铜、锰等。这些元素在野菜中含量的比例基本一致，正符合人体需要量的比例。因此，采食野菜，不至于产生因某种元素过量而影响代谢，而从野菜中得到的维生素和无机盐，大都有益于人体生长和身体健康，尤其对缺乏蔬菜的地方更有食用意义和营养价值。

野菜含有很丰富纤维素，是膳食中纤维素的很好来源。野菜还含有蛋白质、氨基酸、多糖以及黄酮类、生物碱类、萜类等物质。

人们多食野菜可以补充特殊营养，有利于防病、治病、调节人体机能、增强防病能力。许多野菜既可食又可入药，对于一些疾病具有一定疗效。

## （二）野菜的采摘

### ① 识别野菜

只有识别野菜，才能准确采摘、食用野菜，以免错采、误食、中毒。识别野菜，除依靠植物学形态术语和植物分类学基本知识之外，山区农民在长期采摘食用野菜的实践中，积累了识别野菜的丰富经验。他们的主要经验是掌握野菜的某些共同点与特殊点，通过“看”、“摸”、“嗅”、“尝”的方法，综合判断，准确辨认。

- ① 看 细致地观察植物全形，掌握各部分突出的特征，加以判断、辨认。
- ② 摸 用手触摸或折揉茎叶等处，发现其突出的特征或变化来辨认野菜。
- ③ 嗅 有些野菜揉其茎、叶或根折发出各种气味，通过鼻嗅也可辨认野菜。
- ④ 尝 各种野菜味道也不相同，通过口尝也是识别野菜的一种方法。

### ② 野菜采摘季节

野菜采摘季节性很强，野菜的采收要求决定采收时间。农谚“当季是菜，过季是草”。野菜采收成熟度的确定以及采收的一切操作是否适当对野菜的产量、质量、贮藏和加工品质都有较大的影响。各种野菜有不同的采摘季节，例如，榆钱在北方通常4月上旬采摘食用，中旬成熟脱落。楸木以未展叶嫩芽为食，叶片展、刺硬化不能食。刺槐花应在未开放前采收，过早过迟都会影响其产量和风味。绵枣儿、小根蒜、野慈姑、魔芋等野菜以地上部枯黄后开始采收为宜，如早收减产而不耐藏。应在实践中根据野菜的种类、品种、特性、生长情况、气候条件综合加以考虑，才能确切地决定适当的野菜采摘季节。

### ③ 野菜采摘技术

现今野菜的采收方法以人工为主。地下根茎类的采收用锹或锄挖刨，也有用犁翻



出根茎。总之挖得要深，否则会伤及根部，如山药、魔芋、牛蒡、桔梗等。除根茎类和一年生野菜外，多数山野菜的采摘不用镰刀、剪刀，通常以手触摸感觉识别老嫩后进行采摘。以嫩茎叶食用的野菜如歪头菜从弯曲处掐断，樛木芽从嫩芽基部掰断；全菜类的野菜如鬼针草、碎米芥、诸葛菜等，从基部向上寻找其易折断处采摘；以嫩叶食用的野菜如小叶朴、防己叶等，以叶柄能掐断为标准；以花食用的野菜如紫藤、刺槐、野黄花草等，当含苞待放时采摘；以幼嫩叶柄食用的野菜如紫萁、蕨菜等，自下向上从易折断处采摘，避免断面接触土壤，防止汁液流出老化。以鲜品食用或加工的野菜，采摘时装塑料袋保存，防止日晒萎蔫，需要短时间贮存和运输的野菜，可加适量保鲜剂。

有多种野菜具有螫毛或针刺，人工采摘时荨麻类茎叶上的螫毛会使人皮肤起荨麻疹；樛木、刺楸、皂荚等的刺会刺伤手。在采摘这些野菜时，应注意防护，戴手套或用工具采摘。

### （三）野菜的食用方法

#### ① 鲜菜

① 生食与凉拌 这类野菜都是已知无毒、无苦涩味或带有甜酸和清香味的野菜。如马齿苋、马兰头、蒲公英、荠菜、华北大黄、落葵、小根蒜等，用沸水烫后，再用清水冲几次，调入酱油、精盐、食醋、麻油及少许白糖和味精便可食用。许多野果可直接食用。

② 炒食或蒸煮食 凡是已知无毒、无特殊气味或无苦涩味的野菜都可以直接炒食。如地肤、野苋菜、荠菜、鸡冠花、刺儿菜、革命菜、鸭趾草等，将其嫩叶洗净后即可炒食或煮食，亦可蒸馒头、蒸窝头，做包子馅、饺子馅等，既可素炒，也可加肉炒。荠菜味美清香还可以做汤。

③ 煮浸炒食 对有些具有苦涩味的野菜，如仙鹤草、水芹、苦苣菜、酢酱草、黄花败酱和艾蒿等。可将嫩芽菜洗净。在沸开水或盐水中煮5~10分钟，然后泡在水中数小时，将苦涩味浸出冲洗干净，再炒食或蒸食。

④ 腌渍 有些无毒无苦涩味的野菜经过腌渍后别有风味。如蕨菜、鱼腥草，用糖醋浸渍后十分可口而又不失去它的香味，还可保存大量的维生素。

⑤ 做甜食 很多野菜的茎、根、地下茎、果实、种子及某些蘑菇可制作果脯、果酱、甜羹、甜汤、粥等。

⑥ 野菜宴席 近年来，在我国的大中城市的一些宾馆、饭店中。出现了野菜宴席，有的以饮酒的凉菜上席，有的则配以鸡鸭鱼肉上席，有的甚至是整桌的野菜宴。还有的推出了以野菜为主的用于治疗保健的药膳席。



## ② 制干菜

大部分野菜都可以先经开水烫煮去毒后，晒成干菜。此方法主要适于一些季节性采摘时间短，而又易大量集中采摘的品种。如蕨菜、薇菜、东亚唐松草、黄花菜、马齿苋、丝石竹、盐地碱蓬、海带、紫菜、多种蘑菇等。我国民间有很多好的制干经验。

## ③ 制酸菜

酸菜属于发酵酸渍制品。酸菜在腌渍过程中，除产生乳酸外，也产生少量醋酸和酒精等。这些有机酸与酒精作用生成酯，使酸菜有芳香味。

## ④ 腌咸菜

新鲜野菜加入适当的食盐腌制，使细胞内的水分和可溶性物质析出，同时将盐渗入到野菜里边，使制品获得咸味。用盐量15%~20%，一般有害微生物就受到抑制。夏季用盐量为原料的25%~30%，秋、春季为20%~25%，冬季为16%~20%，但用盐量随野菜种类、含水量的不同而不同。

## （四）吃野菜注意事项

### ① 不认识的野菜不要吃

吃野菜最起码要知道所食野菜有毒无毒，不认识的野菜最好不吃，特别是不认识的真菌（蘑菇）类野菜更不要吃。有些野菜含有剧毒，误食用后，轻者出现胸闷、腹胀、呕吐，重者危及生命。

### ② 久放的野菜不能吃

野菜最好是现采现吃，久放的野菜不但不新鲜、营养流失、味道差，而且不适口成分、有毒成分会增多。

### ③ 受污染的野菜不要吃

污染严重的野菜容易吸收有毒重金属、有毒化学成分。废水边、废料堆边、公路边、有毒矿渣边等生长的野菜常含有毒素，均不宜食用。

### ④ 野菜不可多吃

野菜一般较少受到污染，也确实别有风味，可谓天然食物，但凡事讲究适度。因多数野菜性凉、寒，过量进食野菜，易造成脾寒胃虚等病。像鱼腥草等少数野菜就有

微毒，多吃有害；蕨类等野菜含过敏物质，多吃可能引起身体不适。因此食野菜不能贪食贪多。

## 5 苦味野菜不宜多食

苦味野菜性味苦凉，有解毒败火之效，但过量食用，损伤脾胃。

## 6 体质过敏者不宜食用

平常服止痛药、磺胺类药或吃某些食物、接触某些物质易发生过敏者，采食野菜应该慎重。首次应少量食用，食后如出现周身发痒、浮肿、皮疹或皮下出血等过敏或中毒症状，应该停食野菜，并到医院治疗，以免引起肝、肾功能的损害，影响身体健康。

## 7 选择野菜要因人而异

有的野菜本身就是药用植物，野菜也有如同中药的药性。人们首先要考虑自身的身体状态，其次才是口味爱好。例如一些苦味野菜，其性味苦凉，有清热解毒的功效，就不适合阳虚畏寒者，即使是正常人，过量食用也会损伤脾胃。

## 8 野菜不能代替种植蔬菜

在青睐野菜的同时，专家也提醒人们要有正确的“野菜观”。现代人们生活水平提高了，厌倦家常菜，偶尔吃吃野菜、尝尝新鲜、换换口味也无可厚非，但野菜不能替代家种蔬菜。事实上，人们现在所吃的家种蔬菜，绝大多数都是野菜经过长期的人工栽培及在此基础上刻意培育出来的，营养成分有科学指标，口味更好，不适宜成分和毒性大大减少。从饮食习惯看，人类是以家种蔬菜为主的，从食用安全和营养角度讲，野菜也无法替代家种品种，完全没有必要过于青睐野菜。

# (五) 有毒植物的中毒症状及毒性的鉴别与防治

## 1 野菜与有害植物

① 在某个特定的发育期有毒 有些野菜在某一时期有毒，虎杖的新芽、发芽的魔芋含有毒素，食用可造成中毒。

② 含微量有毒成分，大量食用时中毒 某些野菜含有微量氰苷或硝酸盐，一般条件下无毒，但腐败后食入或大量连续食用可造成中毒。例如酢酱草可作野菜食用，茎、叶含草酸盐5%~7%，大量食用后出现呕吐、腹泻、虚脱而中毒。

③ 含有毒成分的野菜经加工处理后可除去毒性 例如绵枣儿鳞茎含有绵枣儿毒苷，味苦，不能生食，经过浸泡和水煮除去毒素，才能食用。黄花菜全株含有秋水仙碱等有毒成分，人食鲜花易引起中毒，但经过蒸煮、晒干加工处理后则有毒物质消失。