

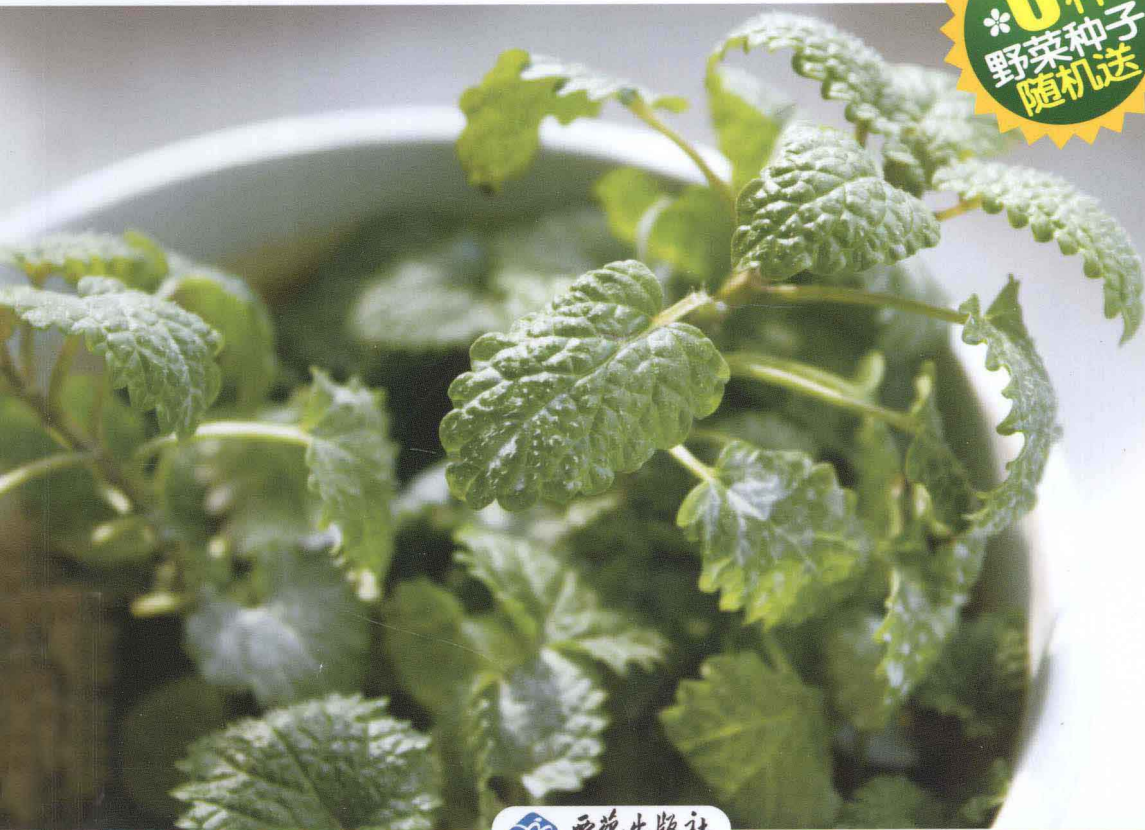


陈昕✿主编

手把手教你 开心种野菜

最天然、最纯净、最本真、最鲜香的野菜
让你享受田园之乐，让生活回归自然

6种
野菜种子
随机送

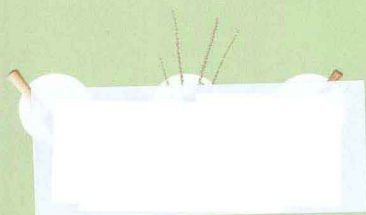
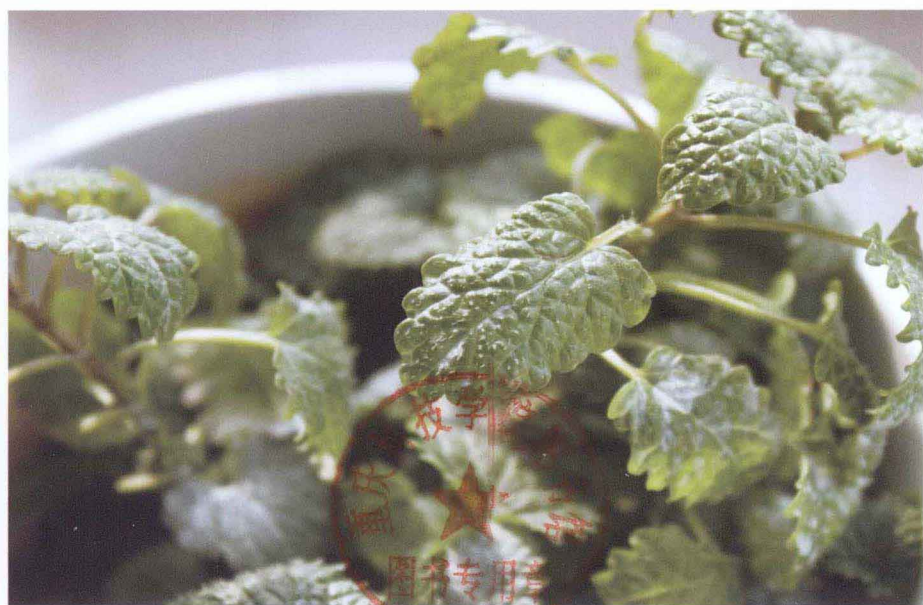


西苑出版社
XIYUAN PUBLISHING HOUSE

陈昕

主编

手把手教你 开心种野菜



西苑出版社
XIYUAN PUBLISHING HOUSE

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

手把手教你开心种野菜 / 陈昕著. —北京: 西苑出版社, 2012.9

ISBN 978-7-5151-0291-7

I. ①手… II. ①陈… III. ①野生植物—蔬菜—蔬菜园艺 IV. ①S647

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 203162 号

手把手教你开心种野菜

著 者 陈昕

责任编辑 王秋月 010-52470796 woyaozhenggao@126.com

出版发行 **西苑出版社**

通讯地址 北京市海淀区阜石路15号 邮政编码: 100143

电 话: 010-88624010 传 真: 010-88637210

网 址 www.xiyuanpublishinghouse.com

印 刷 小森印刷(北京)有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 787mm×1092mm 1/16

字 数 150千字

印 张 7

版 次 2012年12月第1版

印 次 2012年12月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5151-0291-7

定 价 36.80元

(凡西苑出版社图书如有缺漏页、残破等质量问题, 本社邮购部负责调换)

版权所有 翻印必究

前言

P R E F A C E

“参差荇菜，左右流之”，阳春三月，勤劳的少女提着竹篮在小河边轻快地采摘野菜，这是一幅多么美丽的画面呀！自古以来，野菜就深受人们喜爱，它不仅担负着食用功效，而且发挥着药用价值，可谓药食同源的佳品。在灾荒年间，野菜还是人民的救济粮，于水深火热中挽救了无数生命。所以，对于人们来说，野菜不仅是一种食物，还是一种精神文化。

随着生活水平的不断提高，人们对蔬菜的要求也越来越高，天然、绿色、健康就成了人们评判蔬菜好坏的标准。这时，人们的眼光开始从洒满了农药、化肥等化学物质的蔬菜上转移到生长在田野、路边的野菜身上。没错，野菜就是纯天然的健康蔬菜。

野菜吸收了天地的精华，是大自然赐予人类最美的礼物。它的营养价值已经被越来越多的人所认识，逐渐成为众人追捧的食物。不过，由于人类社会的发展，野菜已经越来越少了，即便有些生长在公路旁，但是由于生长环境比较恶劣，所以其本身也是含有一定毒素的。那么，我们怎样才能找到真正天然健康的野菜呢？不用担心，从现在开始，我们再也不用到野外辛辛苦苦地找寻野菜的身影了！

本书精心挑选了二十余种适合家庭种植的野菜，让你足不出户就能吃到。本书分为认知和动手两部分，前者为大家详细解读有关野菜的知识，让读者更好地认识野菜；后者则为大家全面解读野菜的小常识、种植方法、营养功效，以及

美味的山野佳肴。本书内容丰富，并配有精美的图片，为读者提供更加直观的阅读感受。

如果你对野菜一无所知，本书将带你走进野菜的世界，并享受野菜带来的健康与快乐；如果你对野菜略知一二，那么本书带给你的不仅是健康，还有关于野菜的美好回忆。拥有本书，你将收获身体和心灵的双重健康。

感谢北京凤鸣雅世科技发展有限公司的郭秀莉、于小丫、赵菁媛、王婷、王希博、贺青春、王香、郭秀芬等人的协助。请翻开《手把手教你开心种野菜》，让我们一起开心享受种植野菜的乐趣吧！



目录 CONTENTS

前言



走进野菜的世界

你对野菜有多少了解

野菜的保健功效

野菜的文化和食用方法

为种植野菜做准备



野菜家种开始了

荠菜——拥有广泛人缘的野菜

揭开荠菜的面纱 / 016

让荠菜在家里安居 / 017

荠菜与生俱来的价值 / 018

别具一格的野味 / 018

马齿苋——野菜中的长命者

揭开马齿苋的面纱 / 020

让马齿苋在家里安居 / 021

马齿苋与生俱来的价值 / 022

别具一格的野味 / 022

车前草——不怕险阻，当道而生

揭开车前草的面纱 / 024

让车前草在家里安居 / 025

车前草与生俱来的价值 / 026

别具一格的野味 / 026

蒲公英——好吃又好玩的野菜

揭开蒲公英的面纱 / 028

让蒲公英在家里安居 / 029

蒲公英与生俱来的价值 / 030

别具一格的野味 / 030

苦菜——苦口健康的“救命菜”

揭开苦菜的面纱 / 032

让苦菜在家里安居 / 033

苦菜与生俱来的价值 / 034

别具一格的野味 / 034

艾草——其貌不扬功效强

揭开艾草的面纱 / 036

让艾草在家里安居 / 037

艾草与生俱来的价值 / 038

别具一格的野味 / 039

扫帚菜——既是食物，又是工具

揭开扫帚菜的面纱 / 040

让扫帚菜在家里安居 / 041

扫帚菜与生俱来的价值 / 042

别具一格的野味 / 042

冬寒菜——清凉爽口的润肠菜

揭开冬寒菜的面纱 / 044



让冬寒菜在家里安居 / 045
冬寒菜与生俱来的价值 / 046
别具一格的野味 / 046

野苋菜——野菜中的俏佳人

揭开野苋菜的面纱 / 048
让野苋菜在家里安居 / 049
野苋菜与生俱来的价值 / 050
别具一格的野味 / 050

芝麻菜——小身材藏着大功效

揭开芝麻菜的面纱 / 052
让芝麻菜在家里安居 / 053
芝麻菜与生俱来的价值 / 054
别具一格的野味 / 054

豆瓣菜——润肺又健脑

揭开豆瓣菜的面纱 / 056
让豆瓣菜在家里安居 / 057
豆瓣菜与生俱来的价值 / 058
别具一格的野味 / 058

面条菜——麦田里常见的野菜

揭开面条菜的面纱 / 060
让面条菜在家里安居 / 061
面条菜与生俱来的价值 / 062
别具一格的野味 / 062

紫苏——芳香宜人用途多

揭开紫苏的面纱 / 064
让紫苏在家里安居 / 065
紫苏与生俱来的价值 / 066
别具一格的野味 / 066

荆芥——为食物增色的天然作料

揭开荆芥的面纱 / 068
让荆芥在家里安居 / 069
荆芥与生俱来的价值 / 070
别具一格的野味 / 070

苜蓿——强身健体的好运菜

揭开苜蓿的面纱 / 072
让苜蓿在家里安居 / 073
苜蓿与生俱来的价值 / 074
别具一格的野味 / 074

菊花脑——夏日里的清新品

揭开菊花脑的面纱 / 076
让菊花脑在家里安居 / 077
菊花脑与生俱来的价值 / 078
别具一格的野味 / 078

番杏——生命力旺盛的野菜

揭开番杏的面纱 / 080
让番杏在家里安居 / 081
番杏与生俱来的价值 / 082
别具一格的野味 / 082





山芹——促进消化的高手

揭开山芹的面纱 / 084

让山芹在家里安居 / 085

山芹与生俱来的价值 / 086

别具一格的野味 / 086

英菜——口味独特，别具一格

揭开英菜的面纱 / 088

让英菜在家里安居 / 089

英菜与生俱来的价值 / 090

别具一格的野味 / 090

香椿——清香爽口的健康使者

揭开香椿的面纱 / 092

让香椿在家里安居 / 093

香椿与生俱来的价值 / 094

别具一格的野味 / 094

枸杞菜——做菜、泡茶的健康品

揭开枸杞菜的面纱 / 096

让枸杞菜在家里安居 / 097

枸杞菜与生俱来的价值 / 098

别具一格的野味 / 098

附录一：管理好野菜“水”和“肥” / 100

附录二：消除野菜的病虫害 / 102





PART
1

走进野菜的世界



1 你对野菜有多少了解

你知道野菜是什么吗？相信很多人会觉得这个问题有些傻气，野菜不就是那些生长在野外、可以随意采摘的蔬菜吗？当然，这种解释没有错，但是不够完整。因为野菜可不单单是“能吃的野生蔬菜”，它身上还蕴藏着许多秘密等待我们发现呢！

野菜在很久很久以前……

如果我们要追溯野菜“很久很久以前”的事情，那么就要从两千多年前说起了。那个时候有一部诗歌总集，名字叫做《诗经》，它囊括了西周初年到春秋中叶这段时期内的三百多首诗歌，里面曾多次出现野菜的身影，比如我们现在熟知的荠菜，除此之外，还有其他 100 多种野菜。但是千万别以为野菜只有两千多年的历史，要知道《诗经》中记载的诗歌都是发生在五百多年漫长岁月中的事情，所以说野菜在我国的历史，还要再向前推五百多年，也就是说，早在三千多年前，野菜就已经是我国人民食用的蔬菜了。

野菜不只在《诗经》中出现过，它还被多次记录在许多古代著作中，如《尔雅》、《救荒本草》等。它不仅拥有悠久的历史，而且还有非常庞大的家族。有资料显示，我国的野菜种类多达 1000 多种，并且分布范围十分广泛，无论在哪、什么时节都能发现野菜的身影。在风调雨顺的日子里，野菜是人见人爱的山野美味，而在灾年荒月里，它就成了老百姓重要的“救济粮”。

随着时代的变迁，人们的农业技术越来越先进，野菜逐渐淡出人们的视野，只是偶尔遇到灾荒时能施展一下自己的“拳脚”，而灾荒一过，它又成了默默无闻的田间小草，有时甚至被人们深恶痛绝——因为它总是和农作物争抢养分。

俗话说得好“风水轮流转”，现如今野菜已经不再是毫无用处的“野草”了，而是深受人们喜爱的山野珍馐。它的价值开始被越来越多人所重视，并以自己独特的魅力登上了大雅之堂。

野菜的个性是这样子的……

每当我们认识一个人，总是习惯从他的性格特点来入手。野菜成为人们青睐的蔬菜，自然也与它自己的特点有着密不可分的关系。接下来，我们就为大家一一介绍关于野菜“个性”的那些事。

分布十分广泛，种类繁多 无论是在温婉的南方，还是粗犷的北方，无论是在繁华的东部，还是待开发的西部，我们总能在房前屋后、山野田间、沟边溪旁……发现野菜的踪迹。它低调不张扬，不仅出现在我国的大江南北，而且还遍布世界各地。当然，野菜并不总是以同样的姿态出现，由于不同的地方环境不同，因此它的种类也不尽相同、十分繁多。这些野菜的共同点是都可以食用，但是在种属、形态、风味等方面各有千秋，而且人们还根据它们各自的特点把野菜分为了不同的等级。比如有些常见的野菜是人人都能吃到的野味，而有些珍稀名贵的野菜则被作为高档山珍。

营养价值不容小觑 别看野菜生长在荒野之地，得不到人们的照顾，它的营养价值可是不容小觑的。有专家表明，和人们精心照料的蔬菜相比，野菜在维生素、矿物质等营养方面要略胜一筹，不仅在含量上高出数倍，同时还含有一些人工种植蔬菜没有的营养成分。有这样的营养价值，野菜怎能不被人们所喜爱呢？

最天然的绿色食品 什么样的蔬菜最受人欢迎？相信许多人会毫不犹豫地回答：“当然是绿色无污染的蔬菜。”然而为了保证蔬菜快速生长、不受病虫害侵袭，我们常吃的蔬菜多少都与农药、化肥等有着千丝万缕的“关系”。不过野菜却不同。由于从小生长在野生环境中，野菜早已练就了一身“生命力顽强、少病虫害”的本领，所以它不需要农药、化肥等化学药剂的“帮忙”，就可以长得很好。即便有人精心照顾，它也能“独立、健康”地成长，真正做到纯天然、绿色无公害。

野菜的分类可以从这里入手……

我们知道野菜有许多种类，要一股脑地全部记住它们实在太困难了，那么有没有什么方法能把它们归一归类呢？当然有，我们可以从野菜的食用部位来给它们归类。看看下面的表格，你就会一目了然。

分类	特征	代表者
叶菜——叶子可供人们食用的野菜	在野菜家族中，这种野菜可以说占据着主要地位。它的分布范围非常广泛，是人们常见的野菜种类。	荠菜、野苋菜等
茎菜——嫩茎可供人们食用的野菜	这种类型的野菜可以说是野菜家族中的“药王”，具有很高的药用价值，自古以来就被当做药材食用。	马齿苋、山芹等
果菜——果实或种子可供人们食用的野菜	这种类型的野菜深得人们的喜爱，它的果实营养丰富，种子还具有良好的药用功效。	枸杞、紫苏等
花菜——花朵可供人们食用的野菜	通常情况下，花朵都是用来观赏的，然而这种类型的野菜的花朵却可以食用，并且具有显著的营养价值。	蒲公英、荆芥等
备注	有些野菜并不是只有某个部位可以食用，其他部位同样具有食用价值。像蒲公英，花和叶子都可以食用；马齿苋，叶子和嫩茎都能吃；枸杞菜，叶子、花、果实都具有食用价值。此外，还有一种比较特殊的野菜，如香椿，它是长在树上的，给人们提供嫩芽。	

说了这么多关于野菜的“秘密”，大家是不是对野菜更加了解了呢？当然，野菜被大家所喜爱并不只是依靠悠久历史、鲜明的特点以及各具特色的分类，关键还在于它对人们的“贡献”。你想不想更加深入地了解野菜呢？下面，我们就带领大家进一步走进野菜的保健世界！

2 野菜の保健功效

随着生活水平的提高，人们越来越关注健康问题。以前，人们常常依靠药物来预防和治疗疾病，如今一种更为健康的方法出现了，那就是食疗——通过日常饮食来改善身体状况。俗话说“民以食为天”，这块“天”的好坏关系着人们的切身健康，而野菜就是“天”赐的精华。关于野菜的营养价值，我们在前一节已经简单介绍过了，你知道吗？它不仅在营养含量方面胜过普通蔬菜，还在药用价值方面高普通蔬菜一等呢！

自古以来，许多野菜在为人们提供食物的同时，还发挥着巨大的药用功效。就拿我们熟知的蒲公英来说吧，它既是鲜美的野味，又是健胃、利胆、抗菌消炎的良药；荠菜营养美味，还是防治心脑血管疾病的佳品；马齿苋则是强身健体、延年益寿的“天然抗生素”，等等。可以说，野菜不仅丰富了人们的饮食文化，还为我国的医药事业做出了巨大贡献。

然而野菜并不是只在我国名声大噪，它还在海外有着良好声誉呢！生活在地中海一带的居民们就对马齿苋这种野菜十分喜爱，而这一现象受到了美国科学家小诺曼·塞勒姆的关注，他发现地中海一带的居民们很少患心脏病。于是塞勒姆把视线放在了马齿苋身上，经过分析研究，他终于发现了马齿苋的秘密，原来马齿苋中含有一种名为 ω -3 不饱和脂肪酸的物质，它能抑制血栓素 A₂（导致血管收缩和血小板凝结的物质）的增加，有效预防脑血栓、冠心病、高血压等心脑血管疾病的发生。

其实，野菜的保健功效还有很多。下面，我们就为大家详细地介绍一下野菜的强大“本领”！

各种营养一应俱全，补充人体所需营养

普通蔬菜含有的营养成分，野菜也一应俱全，如蛋白质、脂肪、糖类、纤维素、维生素、钙、磷、铁等，这些都是人体必不可少的营养元素。有些野菜的蛋白质含量可能比较少，但是它所含的各种氨基酸成分却十分丰富，搭配主食食用能促进人体对营养的吸收，使人体处于营养平衡的状态。

🌿 维生素含量高，促进新陈代谢

野菜最显著的一个特点就是维生素含量十分丰富，其中胡萝卜素、维生素C的含量尤为突出。科学家曾对上百种野菜做过研究，他们发现胡萝卜素含量超过5毫克的野菜将近90种，而维生素C含量超过50毫克的则高达160多种。我们都知道维生素的种类很多，野菜也不是每种维生素的含量都十分高。有的野菜含有某一种高含量的维生素，有的野菜则含有两种或三种高含量的维生素。这种丰富的维生素含量是普通蔬菜所无法比拟的。正是因为有如此丰富的维生素，所以野菜能够促进新陈代谢，提高人体免疫力，起到强身健体的功效。

🌿 微量元素均衡分布，提高抗病能力

像普通蔬菜一样，野菜也含有丰富的钙、磷、铁、钾等微量元素，而这些元素在野菜中的含量十分均衡，并且与人体所需的比例基本相同，这就使得野菜在食用过程中很少出现营养过剩现象，能更加有效地保护人体健康。微量元素尽管在人体中所占的比例比较小，但是它却是人体不可或缺的营养元素。一些地区缺乏蔬菜，人们会把野菜当做食物，这时野菜就起到了补充营养、提高抗病能力的作用。正是由于野菜的这一特性，所以它被许多人看做是延年益寿的佳品。这一点是许多普通蔬菜望尘莫及的。



🌿 膳食纤维丰富，既助消化又养颜

我们都知道蔬菜富含纤维素，而野菜的膳食纤维含量更是高之又高，把它称作纤维素的“来源”一点也不夸张。这些丰富的纤维素一方面能够改善肠胃功能，有效促进食物消化，另一方面可以吸附体内的有毒物质，达到清肠排毒、美容养颜的

目的。很多人都夸野菜有“驻颜”的功效，就是因为它能清除体内垃圾，使机体焕发活力。此外，膳食纤维还有一个十分显著的作用，那就是预防癌症，这也是野菜能延年益寿的原因之一。

说了这么多关于野菜的保健功效，大家是不是对野菜产生了一种敬佩之情？随着人们对健康生活的不断追求，野菜的食用价值逐渐被越来越多的人所认识。为了能够更全面的发挥野菜的功效，人们开始大量开发野菜，将野菜从田间荒野请到了我们的菜园中，并把它加工成各种保健品。一时间，野菜不仅在我国风靡大江南北，同时还在世界各地大展拳脚呢！

当然，单凭文字是无法将野菜所有的保健功效全部展现出来的，还需要你亲自去细细品味。下面，就让我们一边欣赏野菜的文化一边品味它的独特风味吧！

3

野菜的文化 and 食用方法

蔬菜是我们生活中不可缺少的食物，不过每天吃的蔬菜都是差不多的类型，时间久了也难免有些乏味。现在开始，把纯天然、绿色健康的野菜加入自己的食谱吧！青绿的荠菜、彩色的野苋菜、漂亮的蒲公英、玲珑的苜蓿……这些色泽亮丽、美观可爱的野菜不仅让你耳目一新，还会让你的身体焕发健康活力呢！

众所周知，野菜一般生活在田间地头等环境清新的地方，可以说它吸收了天地精华，是大自然赐予人类的珍宝，因而营养价值非常高。随着“绿色食品”的风靡，野菜逐渐成为人们餐桌上的常客，对于吃惯了大鱼大肉的人来说，野菜的出现无疑是一道清新亮丽的风景，既满足了大家的口腹之欲，又起到了健康保健的功效。其实，早在很久以前，野菜就已经是人们喜爱食用的美味了，它的饮食文化也源远流长！

名人和野菜的文化

野菜不仅深受普通百姓的喜爱，在历代文人、政客中也有着极高的“人气”！说到名人，我们不能不提到这两个人——商朝的伯夷和叔齐。根据《史记·伯夷列传》记载，当年商朝被灭后，伯夷和叔齐因为不愿意吃周朝的食物，于是就躲进首阳山，每日采食薇菜。这种“薇菜”就是一种野菜。

荠菜是一种十分常见的野菜，自古以来就有着极旺的“人气”。宋朝的大文豪苏轼就曾用“天然之珍”来称赞荠菜，并夸它“虽小甘于五味，而有味外之美”。为了能够尝到荠菜的鲜味，这位大文豪还经常“绕麦田求野荠”，并把荠菜做成一种养生的“东坡羹”。若是看到朋友生病，他就会把这种味道胜过“陆海八珍”的“东坡羹”推荐给对方。无独有偶，南宋大诗人陆游也十分喜爱荠菜，他曾吟诗“雨后初得荠，晨庖有珍烹”来形容自己对荠菜的迷恋。

如果你觉得这些名人对野菜的喜爱之情还不够深，那么下面这一位就可以算得上对野菜情深意切了。明末清初的大才子李渔不仅喜爱吃野菜，而且还把这种喜爱



之情上升到了精神享受的层面。他说，要是人们可以远离肥腻的肉食，经常吃些鲜美的野菜，那么这种感觉就像生活在伏羲、三皇的时代，尽情享受那时候的美好生活。他还把自己对香椿的喜爱写在了著作《闲情偶寄》中：“菜能芬人齿颊者，香椿头是也。”

不只古人对野菜情有独钟，现代人对野菜的感情也是“日月可鉴”。例如我国著名的国画大师张大千最喜欢吃一种名为鱼腥草的野菜，在贫困的幼年时期，正是这种野菜给他的生活带来了无限的乐趣；大画家齐白石从小就对香椿爱不释手，经常把香椿做成各种美食；文学家周作人曾在自己的散文中写到了家乡的野菜，重新拾起了那些被淡忘的记忆；知名作家汪曾祺不仅擅长写作，还对烹饪有独到的见解，在“汪氏家宴”中，凉拌荠菜就是一道人见人爱的美食。



你知道吗？由于地域、民族、风俗等方面的不同，相同的野菜在不同的地区得到的“关注度”也是略有差异的。就拿菊花脑来说吧，在我国南方地区，它是一种十分常见的野菜，深受人们喜爱，而在我国北方地区，尽管它长得也很旺盛，不过却并不是人们常吃的野菜。由此可见，野菜还有自己独特的地域文化呢！

野菜的简约食法

随着“食风”的不停流转，如今野菜渐渐成了餐饮界的一种潮流，许多餐厅开始把野菜作为自己的招牌菜。在餐饮界有一种饮食文化叫做“八大碗”，深受人们喜爱。据说在食不果腹的灾年荒月，有人用野菜发明了一种“八大碗”，里面涉及香椿、蕨菜、鱼腥草、薄荷等多种野菜。如果说在那样的岁月吃“野菜八大碗”是一种奢侈，那么现如今它就是一道家常美味了。随着生活水平的不断提高，人们在追求健康饮食的同时，还顺便“时尚”了一把。

有的人也许会好奇：“野菜要怎么吃呢？”其实很简单，凉拌、清炒、煲汤……方法越简单越能展现出野菜别具一格的野味。把野菜清洗干净，用热水一焯，或凉拌、或清炒、或蒸煮，方法简单却不失美味。如果想吃野菜做的饭，则可以把它剁