常见野生蔬菜食用指南

主编　李春华　王爱云

编者　（按姓氏笔画排序）

王爱云　王照科　石友荣　许高升

刘建珍　李汉臣　李春华　张红新

赵希艳　高海生

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北京

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图书在版编目（CIP）数据

常见野生蔬菜食用指南／李春华，王爱云主编．－北京：科学技术文献出版社，2002.10

ISBN 7-5023-4125-0

Ⅰ．常… Ⅱ．①李…②王… Ⅲ．①野生植物：蔬菜－基本知识②野生植物：蔬菜－食谱 Ⅳ．TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字（2002）第061238号

出　版　者：科学技术文献出版社
地　　址：北京市复兴路15号（中央电视台西侧）／100038
图书编务部电话：(010)68514027,(010)68537104（传真）
图书发行部电话：(010)68514035（传真），(010)68514009
邮购部电话：(010)68515381,(010)68515544-2172
网　　址：http://www.stdph.com
E-mail:stdph@istic.ac.cn;stdph@public.sti.ac.cn
策 划 编 辑：王 大 庆
责 任 编 辑：平 平
责 任 校 对：唐 炜
责 任 出 版：刘 金 来
发　行　者：科学技术文献出版社发行　全国各地新华书店经销
印　刷　者：北京建外印刷厂
版（印）次：2002年10月 第1版 第1次印刷
开　　本：850×1168　32开
字　　数：199千
印　　张：8
印　　数：1～8000册
定　　价：12.00元

(c)版 权 所 有　　违 法 必 究

购买本社图书，凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者，本社发行部负责调换。

（京）新登字130号

内　容 简 介

本书通过五大部分介绍了野生蔬菜的利用价值、分类、采集处理及野生蔬菜的毒性鉴别与去毒处理。针对每一种常见野生蔬菜进行了简单的生长概况描述，并分析了常见野菜的营养与药用价值。书中详细介绍了 50多种常见野生蔬菜食谱，包括各种凉拌、清炒、肉炒、火锅，各种汤羹类及以野菜为主做的各种包馅食品，共计近500种菜式。对每一种菜肴的原料准备、烹饪操作及风味特点进行了详细的描述。全书以原料品种为目录，记述不同风味的菜式，以便读者选做自己喜爱的理想菜点。

全书文字简明，通俗易懂，菜肴制法具体，使读者一看就懂，一学就会，一做即成。

我 们 所 有 的 努 力 都 是 为 了 使 您 增 长 知 识 和 才 干

科学技术文献出版社是国家科学技术部所属的综合性出版机构，主要出版医药卫生、农业、教学辅导，以及科技政策、科技管理、信息科学、实用技术等各类图书。

前　言

随着城乡人民生活水平的日益提高和保健意识的逐渐增强，人们对饮食的需求已从量的满足转向对质的重视，从“食饱”、“食好”到“食疗”，这是人类文明发展的趋势，越来越多的人开始对山野蔬菜给予重视。其实，山野蔬菜早在远古时代就已经成为人们的日常菜蔬，每当青黄不接，人们视它为“救荒本草”。如今，星转斗移，野菜重返餐桌。因为它们多生长在远离城镇、环境偏僻的深山幽谷、荒山野地、林边树丛，水质清洁、空气新鲜，很少或根本没有病虫害，不受农药和化肥的污染，即使是部分人工栽培的野菜品种，也都保持着原有品质和天然特色。是真正的天然绿色食品。它与家常蔬菜不同的色、香、味、形和更为丰富的营养成分及独特的药疗保健作用正在被不断发掘，并且备受青睐。在许多地方山野菜已经上市销售，一些宾馆、饭店、酒楼中，野菜已作为特种风味上了餐桌，成为人类返璞归真、追求自然的写照。因此说，山野菜正以新的

面目成为佳宾宴席中的珍肴，成为日常居家料理的绿色健康食品。

本书向读者介绍的50余种山野菜，都曾经被前人所食用，而且是常见易采的，并以此50余种山野菜推出近500种菜式，多为家常烹饪，亦兼宴席菜式，使野菜的菜式廉而不贱、贵而不奢。

由于我们水平有限，实践经验不足，书中难免有不妥之处，敬请读者批评指正。

编　者

需要全本请访问 www.ertongbook.com



科学技术文献出版社方位示意图

目　　录

一、野生蔬菜的利用价值和开发前景……（1）

（一）野生蔬菜资源利用的历史和现状……（1）

（二）野生蔬菜的特点……（2）

（三）野生蔬菜的开发前景……（4）

二、野生蔬菜的分类……（6）

三、野生蔬菜的采集与处理……（7）

（一）野生蔬菜的简易识别……（7）

（二）野生蔬菜的采集季节……（8）

（三）野生蔬菜的采集技术……（8）

（四）野生蔬菜采集时的注意事项……（9）

（五）野生蔬菜的采后贮存……（10）

四、野生蔬菜的毒性鉴别与去毒处理……（11）

（一）野生蔬菜的中毒症状……（11）

（二）野生蔬菜毒性的简易鉴别……（12）

（三）野生蔬菜的去毒处理……（13）

（四）野生蔬菜中毒的防治……（13）

五、野生蔬菜生长概况、营养与药用价值及常见食谱……（15）

（一）马齿苋（长寿菜）……（15）

（二）蕨菜……（24）

（三）荠菜……（30）

（四）碱蓬……（36）
（五）薇菜……（38）
（六）苋菜……（40）
（七）蔊菜……（44）
（八）薄荷……（46）
（九）酸模…　……（51）
（十）猪毛菜……（53）
（十一）苜蓿……（57）
（十二）野豌豆……（62）
（十三）车前菜……（65）
（十四）菊花……（68）
（十五）蒲公英……（76）
（十六）野葱……（80）
（十七）野蒜……（83）
（十八）野韭菜……（85）
（十九）野芹菜……（87）
（二十）野菠菜……（92）
（二十一）委陵菜……（95）
（二十二）鸡冠花……（97）
（二十三）苦菜……（99）
（二十四）扫帚苗……（103）
（二十五）荷花……（108）
（二十六）仙人掌……（114）
（二十七）油菜苗……（120）
（二十八）马兰……（128）
（二十九）芝麻叶……（132）
（三十）牛繁缕……（134）
（三十一）面条菜……（137）

（三十二）莼菜…… (139)
（三十三）诸葛菜…… (142)
（三十四）藜…… (144)
（三十五）歪头菜…… (146)
（三十六）枸杞…… (149)
（三十七）蒿…… (155)
（三十八）益母草…… (160)
（三十九）瓜茎…… (162)
（四十）甘薯叶…… (167)
（四十一）打碗花…… (170)
（四十二）罗勒…… (174)
（四十三）地瓜儿苗…… (176)
（四十四）天门冬…… (178)
（四十五）桔梗…… (181)
（四十六）金雀花…… (185)
（四十七）野蔷薇…… (187)
（四十八）榆钱…… (189)
（四十九）嫩榆叶…… (198)
（五十）嫩槐叶…… (200)
（五十一）槐树花…… (203)
（五十二）柳絮…… (218)
（五十三）柳芽（叶）…… (227)
（五十四）花椒芽…… (230)

目　　录

一、野生蔬菜的利用价值和开发前景……（1）

（一）野生蔬菜资源利用的历史和现状……（1）

（二）野生蔬菜的特点……（2）

（三）野生蔬菜的开发前景……（4）

二、野生蔬菜的分类……（6）

三、野生蔬菜的采集与处理……（7）

（一）野生蔬菜的简易识别……（7）

（二）野生蔬菜的采集季节……（8）

（三）野生蔬菜的采集技术……（8）

（四）野生蔬菜采集时的注意事项……（9）

（五）野生蔬菜的采后贮存……（10）

四、野生蔬菜的毒性鉴别与去毒处理……（11）

（一）野生蔬菜的中毒症状……（11）

（二）野生蔬菜毒性的简易鉴别……（12）

（三）野生蔬菜的去毒处理……（13）

（四）野生蔬菜中毒的防治……（13）

五、野生蔬菜生长概况、营养与药用价值及常见食谱……（15）

（一）马齿苋（长寿菜）……（15）

（二）蕨菜……（24）

（三）荠菜……（30）

（四）碱蓬……（36）
（五）薇菜……（38）
（六）苋菜……（40）
（七）蔊菜……（44）
（八）薄荷……（46）
（九）酸模…　……（51）
（十）猪毛菜……（53）
（十一）苜蓿……（57）
（十二）野豌豆……（62）
（十三）车前菜……（65）
（十四）菊花……（68）
（十五）蒲公英……（76）
（十六）野葱……（80）
（十七）野蒜……（83）
（十八）野韭菜……（85）
（十九）野芹菜……（87）
（二十）野菠菜……（92）
（二十一）委陵菜……（95）
（二十二）鸡冠花……（97）
（二十三）苦菜……（99）
（二十四）扫帚苗……（103）
（二十五）荷花……（108）
（二十六）仙人掌……（114）
（二十七）油菜苗……（120）
（二十八）马兰……（128）
（二十九）芝麻叶……（132）
（三十）牛繁缕……（134）
（三十一）面条菜……（137）

需要全本请访问 www.ertongbook.com

（三十二）莼菜…… (139)
（三十三）诸葛菜…… (142)
（三十四）藜…… (144)
（三十五）歪头菜…… (146)
（三十六）枸杞…… (149)
（三十七）蒿…… (155)
（三十八）益母草…… (160)
（三十九）瓜茎…… (162)
（四十）甘薯叶…… (167)
（四十一）打碗花…… (170)
（四十二）罗勒…… (174)
（四十三）地瓜儿苗…… (176)
（四十四）天门冬…… (178)
（四十五）桔梗…… (181)
（四十六）金雀花…… (185)
（四十七）野蔷薇…… (187)
（四十八）榆钱…… (189)
（四十九）嫩榆叶…… (198)
（五十）嫩槐叶…… (200)
（五十一）槐树花…… (203)
（五十二）柳絮…… (218)
（五十三）柳芽（叶）…… (227)
（五十四）花椒芽…… (230)



（一）野生蔬菜资源利用的历史和现状

我国植物种类繁多，野生蔬菜资源丰富。据历年来植物资源调查资料统计，我国野生蔬菜1000多种，分布广，产量大，四季都有生长，随时随地都能采集食用。长期以来，我国就有以柳絮、榆钱、春头菜（椿树）、马食菜（马齿苋）、野苋菜、猪毛菜、面条菜（麦瓶草）、灰菜（藜）以及红薯叶、芝麻叶等作野菜食用的习惯。山区人民以暖木芽（梳木）、薇菜（紫萁）、蕨菜、歪头菜、野韭菜、野蒜等，鲜食或作干菜食用。灾荒年野菜的作用更大，有“藜藿充肠”、“糠菜（野菜）半年粮”之说。我国野生蔬菜的利用有着悠久的历史，早在3000多年前，《诗经》、《尔雅》等古书中就记载了民间食用的野菜，如荠（荠菜）、蕨、蘩（茵陈蒿）、薇（野豌豆）、甘棠（棠梨）、卷耳（苍耳）、荇菜等100多种。有关野菜的记载还很多，其中主要的有《救荒本草》、《野菜博录》、《野菜谱》等，总结了民间采集、食用野菜的经验。

建国以来，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》，以及各省市自治区的《经济植物志》、《植物志》、《食用植物志》、《植物资源学》等论著，这些论著都有关于野菜的内容。80年代以来，随着农村商品经济的发展，国内野菜的生产和研究进一步得到重视，不少

省区进行了野菜资源专题研究，并发现了新的野生蔬菜资源。有关院校、科研和生产单位进行多学科协作，在不同地区，以不同形式开展野菜营养成分、采集加工、贮运保鲜以及保健等的系列研究。随着野菜生产工厂化、商品化的发展，野生蔬菜也由民间食用变为宾馆、饭店宴席上的珍品，并远销日本、韩国以及西欧、东南亚等国家和地区，深受国内外市场的欢迎。因此，进一步开发我国野生蔬菜资源优势，对于乡镇企业增加效益、搞活农村经济有着重要的意义。

（二）野生蔬菜的特点

1．种类多、分布广

我国人民历来有采食野菜的习惯，在长期的实践中，发现并食用的野生植物多达几百种，常见的也有近百种。它们分属不同的种属，类型广泛，形态各异，风味有别。有些作为大众食用，有些作为高档山珍，在国宴或家宴上均能见到。

野生蔬菜分布范围广，从东南到西北，从平原到山区，从沿海到沙漠，无论在陆地上或是水塘边，近到房前屋后，远至深山老林，凡是有植被的地方，均有野生蔬菜存在。但每种野菜又有自己的生态习性和分布范围。所以，不同地区有其特定的种类。

2．营养价值高

野生蔬菜生长在自然状态下，其营养成分大多高于栽培蔬菜，特别是维生素和无机盐含量较为突出，有的高出十几倍、几十倍甚至上百倍。在《中国野菜图谱》一书中，所测定的234种野菜，每100克鲜重含胡萝卜素高于5毫克的有88种，维生素B2含量高于0.5毫克的有87种，维生素C含量高于100毫克的有80种，含钙量在200毫克以上的有43种。据对72种野菜的分析，有65种野菜的胡萝卜素含量超过胡萝卜；61种野菜每100克的维生素C含量比普通蔬菜高50～100毫克；有34种野菜每100克的维生素B2

的含量比普通蔬菜高0.2～1.3毫克。另外，有些野生蔬菜还含有一般植物中所没有的维生素D、维生素E、维生素B6、维生素B12及维生素K等。

3．风味独特、吃法多样

由于野生蔬菜的生态环境不同于栽培植物，所以食用起来常给人以“野味”之感，能满足人类猎奇的心理。而且野菜种类多，吃法多样，可炒食、凉拌、作馅，也可熘、烩、烧、煮，还可作汤或生食，使人们的餐桌内容更丰富多彩。除鲜食外，还可以制成干菜或腌制、罐制，用于长期保存和食用。例如腌渍、晒干的蕨菜被誉为“山野菜之王”，配肉类熟食，别有风味。又如荠菜的鲜香，刺槐花的甜香，蒿类植物所具有的芹菜兼芫荽的清香味，以及水芹、马兰等的特异鲜香味，远非一般蔬菜所及。这些独特的鲜味，是野生蔬菜在国内外市场上深受欢迎的内在因素之一，特别是一些名贵山珍野菜，其菜谱就有数十种之多，在一些旅游点的餐桌上，各种野菜深受游客欢迎。

4．天然无公害

野生蔬菜多在山野、林边、树丛、道旁、岸边自然生长，不受农药、化肥的污染，是真正的绿色食品，备受现代人的推崇。即使偶有人工栽培，由于长期自然选择的结果，野菜的生命力极强，生长旺盛，病虫害很少或根本没有，不使用农药、化肥，使人食之有回归自然的感觉。

5．具有医疗保健作用

许多野菜既可食用又可入药，我国民间早就有很多用野菜治疗常见病的配方，对于一些疾病具有一定的疗效。例如蕨菜，可作为肥胖症、高血压病的辅助药膳，对调节人体代谢、增强胃肠功能有一定的积极作用，现代医学研究已证实它具有一定的抗癌防癌作用。食用野菊可防治咽炎；食用枸杞治疗老年双目模糊、视力下降；食用蒲公英能健胃、利胆、清血、催乳，并有缓泻、抗菌消炎之功

效，对感染性炎症发热有显著疗效。最近美国科学家诺曼·赛勒姆发现，地中海一带居民由于经常食用马齿苋，心脏病和癌症发病率低于其他地区的居民。对马齿苋有效成分的分析研究，发现马齿苋中有一种含量丰富的ω-三脂肪酸，它可使血管内细胞合成的前列腺素增多，血栓素A2（一种强烈的血管收缩剂和血小板凝结剂）减少，血液黏稠度下降，抗凝血成分增强；前列腺素是血小板聚集抑制剂，有较强的扩张血管活性，经常食用马齿苋，可预防血小板聚集、冠状动脉痉挛和血栓形成，从而有效地防治冠心病。马齿苋中还富含钾元素，其中有硝酸钾、硫酸钾、草酸钾等多种钾盐，现代医学研究表明，高钾饮食具有一定降压效果，钾对心肌的兴奋性有重要生理效应，能直接抑制心肌的收缩力，影响心脏收缩次数，降低高血压中风的发生率。因此，野菜不仅营养价值高，而且也是保健食品，其保健品的开发已为医学界所重视。

6．独特的商品价值

采集山珍野菜方法简单，成本低廉，但其经济效益却很可观。由于野菜需求量大，货源紧缺，因此价格不断上扬，特别是一些特殊种类和名贵山珍如发菜、薇菜、松茸、蒲公英等。因此，加强这些野菜的开发，可获较高的经济效益，不失为农民致富的一条好途径。

（三）野生蔬菜的开发前景

我国野生蔬菜资源的开发利用过程，大致可分为：农民自采、自食；农民采集、加工制品，销售单位收购供销；农民采集、工厂收购加工制品、生产销售三个时期。随着农村商品经济的迅速发展，野菜资源的开发呈现出生产工厂化、系列产品商品化的局面。

1．国内产销趋于旺盛

由于野菜具有较高的营养价值和特殊的野味，国内外市场需求量很大。北京、天津、河北、山西、陕西、河南、湖北、四川、内蒙古

等地的县、乡镇建立了较多的野菜加工厂，其产量不断提高，野菜的系列产品在市场上很畅销。各县、市的宾馆、饭店、酒店等，均有野菜食品。鲜野菜上市，增加了菜篮子新品种，不少城镇居民逢年过节或宴请客人，也要有野菜上席。

2．野生蔬菜已占领国际市场

我国自1969年起每年都向日本出口几万吨优质干蕨菜。产自东北黑龙江的薇菜，深受日本人的喜爱，农民每生产1吨薇菜干品，可收入人民币8000多元，每出口1吨薇菜干品，可换回80吨化肥或30吨钢材。发菜、蕨菜每年大批量出口国外，每吨可创汇6-8万美元。目前我国野生蔬菜出口的主要品种有蕨菜、薇菜、龙须菜、紫花地丁、蒲公英、山芹菜、枸杞等。一般出口日本、韩国、东南亚和西欧等国家或地区。

3．中外合资开发野生蔬菜

野生蔬菜的开发利用，不仅在全国范围出现野菜热的局面，而且国外企业已开始参与中国野菜的开发利用。黑龙江省尚志市与日本合资兴建的、目前国内最大的山野菜加工厂，投资近10年来相继推出保鲜薇菜、蕨菜等多种系列产品，不仅畅销国内，还远销日本、韩国、西欧及东南亚各国。

需要全本请访问 www.ertongbook.com