

<<二百种野菜鉴别与食用手册>>

图书基本信息

书名：<<二百种野菜鉴别与食用手册>>

13位ISBN编号：9787122128454

10位ISBN编号：7122128458

出版时间：2012-2

出版单位：化学工业

作者：车晋滇

页数：198

字数：20000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<二百种野菜鉴别与食用手册>>

### 前言

野菜生长在良好的自然生态环境中，具备了无农药、无化肥、无工业化污染的特点，是纯天然的绿色食品。

在我国可被人们食用的野菜种类繁多，蕴藏量大，充分利用野菜资源，可使人们获取更多的食物。野菜含有人体所必需的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、胡萝卜素、矿物质及多种微量元素，许多营养成分一般都高于栽培蔬菜。

许多野菜不仅可以用来食用，而且还具有食疗保健的双重作用。

自古以来，野菜还被用来预防和治疗某些疾病，其疗效显著，取材方便，经济实惠。

野菜还可以供在野外作业的人员用来调剂生活或遇险时用来维持生命。

尤其在战争时期可作为军队应急的重要食物补充来源。

在广大农村开发利用野菜资源是一条致富的道路，可增加农民的经济收入。

随着人民生活水平的提高和保健意识的增强，人们的饮食结构发生了明显的变化，对吃的要求更加合理化和科学化，吃出健康已成为人们饮食文化追求的新目标。

随着野菜的食用价值和地位的不断上升，过去不起眼的野菜现已在农贸市场、超市中都可见到出售，而且品种在逐步增多。

许多宾馆、饭店、度假村、旅游胜地、乡村农家乐的餐馆中都有野菜菜肴供人们食用，野菜越来越受到世人的青睐。

闲暇之余到野外郊游，跋山涉水，呼吸新鲜空气，放松心情，锻炼身体，同时也可以顺便采集一些野菜野果带回家中，做成美味佳肴调剂和改善生活，尽情享受大自然带给人间的美味。

为了帮助人们更好地了解野菜方面的知识，正确地选择野菜种类，作者在众多的植食性野菜中挑选了200余种食用安全、品味较好、容易采集到的野菜编写成书供广大读者参阅。

由于编者的水平有限，书中不妥之处在所难免，敬请专家学者和广大读者批评指正。

作者2011年11月

## <<二百种野菜鉴别与食用手册>>

### 内容概要

本书收录了我国主要野菜200余种，并对它们的识别特征、营养成分、药用功效、食用方法进行了简要介绍。

每种野菜均配有实地拍摄的形态鉴别彩色图片。

还提供了40余种野菜菜肴成品图片、各种野菜采集时间表和野菜名称索引，方便读者鉴别和制作野菜。

。

本书可供广大野菜爱好者、野菜开发部门、食品烹饪、宾馆饭店、教学及科研人员参考使用。

## <<二百种野菜鉴别与食用手册>>

### 作者简介

车晋滇，1956年生于中国云南。  
现任北京市植物保护站研究员，主要从事杂草学的研究。  
享受国务院政府特殊津贴专家。  
出版专业著作10余部。  
业余时间喜欢爬山涉水，领略大自然的风光。  
身边总是携带相机拍摄花花草草，也常采集一些野菜野果享用。

<<二百种野菜鉴别与食用手册>>

书籍目录

野菜概述

- 一、野菜的含义
- 二、野菜的食用方法
- 三、野菜中毒的救治
- 四、采集野菜应注意的事项

第一章 草本植物

- 蕨科
- 蕨菜
- 球子蕨科
- 荚果蕨
- 铁角蕨科
- 鸟巢蕨
- 里白科
- 芒萁
- 三白草科
- 鱼腥草
- 蓼科
- 苦荞麦
- 篇蓄
- 红蓼
- 水蓼
- 蚕茧草
- 酸模叶蓼
- 叉分蓼
- 酸模
- 巴天酸模
- 藜科
- 地肤
- 杂配藜
- 灰绿藜
- 小藜
- 藜
- 盐地碱蓬
- 猪毛菜
- 苋科
- 青葙
- 反枝苋
- 刺苋
- 凹头苋
- 皱果苋
- 牛膝
- 空心莲子草
- 商陆科
- 商陆
- 美洲商陆

<<二百种野菜鉴别与食用手册>>

马齿苋科  
马齿苋  
石竹科  
牛繁缕  
睡莲科  
莲  
鸡头米  
毛茛科  
芍药花  
金莲花  
十字花科  
芝麻菜  
二月蓝  
独行菜  
芥菜  
豆瓣菜  
风花菜  
球果蔊菜  
无瓣蔊菜  
播娘蒿  
板蓝根  
遏蓝菜  
景天科  
景天三七  
蔷薇科  
龙牙草  
蛇莓  
朝天委陵菜  
鹅绒委陵菜  
豆科  
野大豆  
紫花苜蓿  
南苜蓿  
救荒野豌豆  
歪头菜  
酢浆科  
酢浆草  
红花酢浆草  
大戟科  
铁苋菜  
锦葵科  
冬葵  
蜀葵  
黄秋葵  
堇菜科  
紫花地丁  
秋海棠科

<<二百种野菜鉴别与食用手册>>

中华秋海棠

伞形花科

刺芹

水芹菜

山芹菜

野胡萝卜

龙胆科

苔菜

旋花科

打碗花

紫草科

附地菜

唇形科

罗勒

毛罗勒

活血丹

益母草

甘露子

地笋

紫苏

薄荷

香薷

藿香

茄科

少花龙葵

酸浆

玄参科

水苦苣

车前科

大车前

平车前

败酱科

黄花龙芽

桔梗科

桔梗

党参

羊乳

展枝沙参

菊科

马兰

鳢肠

菊花

菱蒿

牛蒡

野苘蒿

刺儿菜

大刺儿菜

<<二百种野菜鉴别与食用手册>>

鼠鞠草  
泥胡菜  
桃叶鸦葱  
蒲公英  
苣荬菜  
苦苣菜  
山莴苣  
紫花山莴苣  
抱茎苦苣菜  
苦菜  
黄鹌菜  
茵陈蒿  
菊芋  
泽泻科  
野慈姑  
鸭跖草科  
鸭跖草  
竹叶子  
雨久花科  
鸭舌草  
凤眼莲  
莎草科  
荸荠  
百合科  
黄花菜  
黄精  
玉竹  
薤白  
野韭菜  
山韭  
蒙古韭  
山丹  
有斑百合  
薯蓣科  
薯蓣  
禾本科  
野燕麦

第二章 藤本植物

豆科  
葛  
紫藤  
葡萄科  
山葡萄  
猕猴桃科  
软枣猕猴桃  
狗枣猕猴桃  
中华猕猴桃



<<二百种野菜鉴别与食用手册>>

西番莲科

鸡蛋果

萝藦科

萝藦

落葵科

落葵薯

第三章 灌木植物

毛茛科

牡丹花

虎耳草科

东北茶藨子

刺果茶藨子

蔷薇科

贴梗海棠

玫瑰花

月季花

山楂叶悬钩子

毛樱桃

欧李

火棘

鼠李科

酸枣

锦葵科

朱槿

吊灯花

仙人掌科

仙人掌

五加科

刺五加

茄科

枸杞

忍冬科

金银花

芸香科

花椒叶

胡颓子科

沙棘

杜鹃花科

杜鹃花

木犀科

茉莉花

桂花

桃金娘科

番石榴

第四章 木本植物

银杏科

银杏

<<二百种野菜鉴别与食用手册>>

杨柳科  
柳树芽  
胡桃科  
核桃楸  
榆科  
榆树钱  
桑科  
桑葚  
构树果  
聚果榕  
无花果  
木兰科  
玉兰  
白兰花  
蔷薇科  
山楂  
甘肃山楂  
山杏仁  
褐梨  
豆科  
槐树花  
酸角  
楝科  
香椿  
无患子科  
栎树叶  
鼠李科  
拐枣  
石榴科  
石榴花  
柿树科  
黑枣  
夹竹桃科  
鸡蛋花  
番木瓜科  
番木瓜  
胡颓子科  
沙枣

第五章 菌类植物

口蘑科  
松茸  
鸡枞  
红菇科  
青头菌  
铆钉菇科  
铆钉菇  
鸡油菌科

<<二百种野菜鉴别与食用手册>>

鸡油菌  
革菌科  
干巴菌  
牛肝菌科  
小美牛肝菌  
双色牛肝菌  
点柄黏盖牛肝菌  
鬼伞科  
鸡腿蘑  
羊肚菌科  
羊肚菌  
马勃科  
头状秃马勃  
木耳科  
毛木耳  
银耳科  
银耳

附录

- 1 野菜菜肴图片
- 2 野菜采集时间表
- 3 野菜拉丁名称索引
- 4 野菜中文名称索引

参考文献

## <<二百种野菜鉴别与食用手册>>

### 章节摘录

版权页：插图：【特征】子实体陀螺形，直径4~8cm，不孕基发达。

包被两层，膜质，紧密贴在一起，初为灰白色或淡茶色，表面密生肉质细毛，后逐渐光滑：肉质紧密有弹性，老熟时包被破裂脱落，子实体呈海绵状，有大量的灰褐色孢子粉。

另外，紫颊马勃、大颊马勃、褐孢大秃马勃、梨形马勃等的幼嫩子实体均可食用。

【分布】全国大部分地区。

生山坡、草地、林下。

【营养及药用功效】含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、氨基酸、马勃素、矿物质等。

性味辛，平。

清肺利咽，解毒，止血等功效。

适用于咳嗽失音、吐血、外伤出血等症。

【食用部位及方法】幼嫩子实体。

夏季采集，洗净后，可炒食或炖食，口感鲜美嫩软。

马勃孢子粉可与糖稀熬制成马勃糖食用。

## <<二百种野菜鉴别与食用手册>>

### 编辑推荐

《200种野菜鉴别与食用手册》是常年跑野外的植物专家为您精心编写的，包含二百余种常见野菜，食用方法、部位、采集时间、功效及注意事项；野菜各部位生境照片，对典型特征用标注线标出，方便读者识别和采集；四十余种野菜菜肴，给读者以参考；另附野菜采集时间表及中文名称索引。一本在手，采食野菜不发愁！

<<二百种野菜鉴别与食用手册>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>