

<<餐桌上的野菜>>

图书基本信息

书名：<<餐桌上的野菜>>

13位ISBN编号：9787507739848

10位ISBN编号：7507739848

出版时间：2012-4

出版时间：学苑出版社

作者：林霖

页数：74

字数：50000

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>

## <<餐桌上的野菜>>

### 内容概要

野菜是劳动人民在生产生活实践中发现的用来治病养身、调剂饮食的野生植物。

许多野菜的根、茎、叶、苗的鲜品或干品本身就是一味或几味中草药，而野菜所含的营养素一般都比栽培蔬菜含量高。

如果利用它作为维生素和常量或微量元素的补给源，调配饮食，可增加营养、有益健康；利用它的药用部位，可治疗疾病。

如能有选择地培育种植，还有利于保持水土、绿化环境。

林霖编撰的《餐桌上的野菜——64种常见野菜的食用方法》所介绍的64种常见野菜，营养丰富、食法简便、味道好。

只要注意野菜食用部位的取舍和食用方法便可。

每一野菜名后列有拉丁学名，以确保该植物的准确性。

如果想更详细地了解相关的药用功能、主治、处方应用及植物栽培等知识，可根据书中野菜名称右上角标的序列数字查阅《中药大辞典》相应词条。

<<餐桌上的野菜>>

书籍目录

野菜的营养价值

野菜的毒性简易鉴定与去毒处理

野菜的食用方法

64种常见可食野菜

- 1.白花败酱
- 2.篇蓄
- 3.北锦葵
- 4.变豆菜
- 5.薄荷
- 6.长萼鸡眼草
- 7.朝天委陵菜
- 8.车前
- 9.刺儿菜
- 10.刺五加
- 11.打碗花
- 12.地肤
- 13.地榆
- 14.豆瓣菜
- 15.鹅绒委陵菜
- 16.返顾马先蒿
- 17.枸杞
- 18.海乳草
- 19.华北大黄
- 20.黄花龙牙
- 21.活血丹
- 22.鸡腿堇菜
- 23.荚果蕨
- 24.苳苳香豌豆
- 25.堇菜
- 26.苣荬菜
- 27.决明
- 28.蕨
- 29.苦苣菜
- 30.藜
- 31.龙牙草
- 32.菱蒿
- 33.绿苋
- 34.落葵
- 35.马齿苋
- 36.牡蒿
- 37.牛繁缕
- 38.牛膝
- 39.牛蒡
- 40.苹
- 41.蒲公英

<<餐桌上的野菜>>

42. 芥苳
43. 芥菜
44. 青箱
45. 山韭
46. 山莴苣
47. 商陆
48. 鼠曲草
49. 水蓼
50. 水芹
51. 酸模
52. 酸模叶蓼
53. 天蓝苜蓿
54. 歪头菜
55. 小白酒草
56. 小黄花菜
57. 薤白
58. 兴安升麻
59. 苳菜
60. 鸭舌草
61. 鸭跖草
62. 羊乳
63. 玉竹
64. 诸葛菜

## <<餐桌上的野菜>>

### 章节摘录

版权页： 插图： （别名）大马蓼马蓼假辣蓼 一年生草本，高30~100厘米。

茎直立，有分枝，节部膨大。

叶，披针形或宽披针形，先端渐尖，基部楔形，常有人字形黑褐色色斑，沿主脉及叶缘有粗硬毛，侧脉显著；托叶鞘筒状，膜质，淡褐色，顶端截形，无毛。

花序由数个花穗构成总状；花穗顶生或腋生，紧密；花被通常4深裂，淡绿色或粉红色；雄蕊6枚；花柱2枚，向外弯曲。

瘦果卵形，扁平，两面微凹，黑褐色，光亮。

（生境）生于路旁湿地或沟渠水边。

（维生素含量）胡萝卜素3.53，维生素B20.34，维生素C72。

（毫克/100克可食部）（食用方法）采嫩苗或嫩芽，洗净切碎可拌面蒸食，也可开水烫后炒食。

（其他）柳叶蓼与酸模叶蓼同样可以食用，生境亦相同。

不同之处在其叶较狭小，背面被灰白色绵状绒毛，上面无毛，有时有紫黑色斑块。

辛温、无毒，去肠中蛭虫，轻身。

（药用功能）全草，甘，辛，温，有小毒。

化痰消肿。

<<餐桌上的野菜>>

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>