

<<319种中国野菜图鉴>>

图书基本信息

书名：<<319种中国野菜图鉴>>

13位ISBN编号：9787544242103

10位ISBN编号：7544242102

出版时间：2008-09

出版时间：南海出版社

作者：（明）朱橚（原著）,周自恒（编著）

页数：479

字数：25000

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>

## <<319种中国野菜图鉴>>

### 内容概要

600年前，明朝一位忧国忧民的王子，在他自己的花园里遍植野草，口尝滋味，历时数年，写成了一部指导百姓辨别可食植物，从而度过荒年的经典著作——《救荒本草》。

今天。

我们虽然已不再有荒年之虞，但600年前王子的悲悯之作却并没有失去其意义——它为深受现代不良生活困扰的人提供了几百种健康有益的野生食物，展现了一种亲近自然的生活方式。

《中国的野菜》即以《救荒本草》为权威底本，并综合各家的考证结果，精选典型的中国野菜319种，配以彩色照片和精细手绘辨识图等，方便采摘和食用。

实用的内容：你是一位绿色食品的忠实追随者吗？

你想到郊外去寻找一些意外收获吗？

相信你一定可以在本书中锁定目标，是萱草、桔梗，还是蒲公英？

自己翻翻看吧！

速查的信息：本书每种野菜的信息都非常清晰明了，从别名、产地、形态，到食用部位、采食时间、食用方法、药用功能，还有各种别出心裁的小标识做辅助。

想了解什么？

一查就知道啦！

易于辨认的植物图：担心还是找不到它？

本书在保留原著古版线描图的基础上，特别为每种野菜都补充了至少1张原植物在野生状态下的清晰照片、1张精确解构植物细节特征的彩色手绘牵线图。

看过本书，你一定能在郊外惊喜地寻到它的芳踪。

## <<319种中国野菜图鉴>>

### 书籍目录

中国常见的野菜图谱

编者序：善待自然的赐予

本书内容导航

开篇

1. 《中国的野菜》的权威底本：（《救荒本草》  
丰富典型的野生植物种类  
注重野菜的食用价值，图文并茂的表现形式  
对后世本草著作的深远影响
2. 《救荒本草》的作者：亲尝百草以救荒的  
周定王朱（木肃）
3. 几经翻刻：《救荒本草》的版本流传
4. 5部15类：《救荒本草》对野菜的分类
5. 从救荒到保健：野菜在现代生活中的价值转变  
真正纯天然、无污染的绿色食品  
高于一般蔬菜的营养价值  
独特的野味  
药食两用的食疗功效
6. 《救荒本草》的现代化：本书对古代典籍的  
改造  
去除原书中的部分植物，保留植物三百余种  
增加丰富、形象的照片和手绘图，辅助阅读  
补充更丰富、更好吃的食用方法  
添加各种植物的药用功能
7. 鉴别野菜的第一步：搞懂本书将要出现的  
这些名词
8. 准备出发：野菜的采集  
装备一：最利于采菜的服装  
装备二：不容忽视的随身物品  
装备三：事半功倍的采集工具
9. 烹出美味与健康：野菜的多种吃法

### 第1章 草部

刺薊菜

大薊

山苋菜

款冬花

篇蓄

尖刀儿苗

大蓝

石竹子

红花

萱草

车轮菜

白水苕苗

黄耆

威灵仙

<<319种中国野菜图鉴>>

马兜铃  
旋覆花  
防风  
郁臭苗  
泽漆  
山蓊菜  
酸浆草  
蛇床子  
前胡  
桔梗  
茴香  
夏枯草  
藁本  
柴胡  
漏芦  
龙胆草  
马鞭草  
猪牙菜  
六月菊  
地榆  
川芎  
葛勒子秧  
连翘  
仙灵脾  
野生姜  
马兰头  
豨莶  
泽泻  
竹节菜  
独扫苗  
歪头荣  
兔儿酸  
碱蓬  
萎蒿  
水莴苣  
水辣菜  
紫云菜  
鸦葱  
匙头菜  
鸡冠菜  
水蔓菁  
野园菱  
山芥菜  
紫香蒿  
金盏儿花  
费菜  
千屈菜

<<319种中国野菜图鉴>>

柳叶菜  
婆婆指甲菜  
铁杆蒿  
山甜菜  
山芹菜  
剪刀股  
水苏子  
风花菜  
鹅儿肠  
毛连菜  
小桃红  
委陵菜  
青荚儿菜  
耐惊菜  
雨点儿菜  
白屈菜  
扯根菜  
草零陵香  
凉蒿菜  
粘鱼须  
野艾蒿  
堇堇菜  
婆婆纳  
蝎子花菜  
白蒿  
野同蒿  
野粉团儿  
蚶蚊菜  
狗掉尾苗  
回回蒜  
地槐菜  
螺廪儿  
泥胡菜  
兔儿丝  
老鹤筋  
绞股蓝  
山梗菜  
拈娘蒿  
麦蓝菜  
女娄菜  
独行菜  
山蓼  
葛公菜  
鲫鱼鳞  
珍珠菜  
风轮菜  
酸桶笋

<<319种中国野菜图鉴>>

大蓬蒿  
狗筋蔓  
金瓜儿  
兔儿伞  
杓儿菜  
虎尾草  
野蜀葵  
蛇葡萄  
水蓑衣  
小虫儿卧单  
兔儿尾苗  
地锦苗  
野西瓜苗  
香茶菜  
蓄靡梅  
毛女儿菜  
牦牛儿苗  
铁扫帚  
山小菜  
羊角苗  
楼斗菜  
和尚菜  
蕨蕤  
天门冬  
百合  
沙参  
麦门冬  
苍术  
菖蒲  
蒿子根

\*\*

野胡萝卜  
绵枣儿  
野山药  
细叶沙参  
鸡腿儿  
老鸦蒜  
鸡儿头苗  
雀麦  
回回米  
蒺藜子  
苘子  
稗子  
莠草子  
野黍  
鸡眼草  
燕麦

<<319种中国野菜图鉴>>

泼盘

丝瓜苗

地角儿苗

山黧豆

龙芽草

锦荔枝

鸡冠果

羊蹄苗

苍耳

水慈菰

姑娘菜

土茜苗

白薇

蓬子菜

米布袋

天茄儿苗

苦马豆

地黄苗

黄精苗

牛蒡子

远志

杏叶沙参

牛皮消

菹草

水豆儿

水葱

芦笋

茅芽根

葛根

何首乌

瓜楼根

砖子苗

菊花

金银花

望江南

黑三棱

苻丝菜

茭笋

苕根

胡枝子

第2章 木部

茶树

夜合树

木槿树

白杨树

黄栌

檀树芽

<<319种中国野菜图鉴>>

椿树芽  
椒树  
云桑  
黄楝树  
冻青树  
女儿茶  
省沽油  
回回醋  
槭树芽  
龙柏芽  
兜栌树  
山茶科  
花楸树  
木栾树  
乌棱树  
刺楸树  
笼树  
椴树  
臭蕨  
蕤核树  
酸枣树  
橡子树  
实枣儿树  
孩儿拳头  
山藜儿  
山里果儿  
无花果  
白棠子树  
拐枣  
木桃儿树  
野木瓜  
驴驼布袋  
吉利子树  
枸杞  
柏树  
皂荚树  
楮桃树  
柘树  
木羊角科  
藤花菜  
(木霸)齿花  
楸树  
腊梅花  
马棘  
棠梨树  
槐树芽  
文冠花

<<319种中国野菜图鉴>>

榆钱树

桑葚树

竹笋

第3章 米谷部

野豌豆

(豆劳)豆

山扁豆

回回豆

蚕豆

山藜豆

养麦苗

御米花

山丝苗

油子苗

黄豆苗

刀豆苗

眉儿豆苗

苏子苗

豇豆苗

舜芒谷

第4章 果部

樱桃树

胡桃树

梨树

柿树

葡萄

李子树

榧子树

木瓜

郁李子

菱角

软枣

野樱桃

芋苗

石榴

杏树

枣树

桃树

铁蒺藜

鸡头实

莲藕

第5章 菜部

芸薹菜

苋菜

苦苣菜

马齿苋菜

苦苣菜

<<319种中国野菜图鉴>>

蕹菜

邪蒿

同蒿

冬葵菜

蓼芽菜

曹蓴

薄荷

荆芥

水\*

香菜

灰菜

火焰菜

山葱

水芥菜

遏蓝菜

山苣荬

南芥菜

山莴苣

黄鹌菜

柴韭

李丁菜

甘露儿

地瓜儿苗

泽蒜

薤韭

野蔓菁

附录1 《救荒本草》原文

附录2 植物种名、属名拉丁文索引

附录3 植物名汉语拼音索引

<<319种中国野菜图鉴>>

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>