

<<中国的野菜轻图典>>

图书基本信息

书名：<<中国的野菜轻图典>>

13位ISBN编号：9787539045962

10位ISBN编号：7539045965

出版时间：2012-9

出版时间：江西科学技术出版社

作者：《轻图典》编辑部

页数：237

字数：146000

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>

<<中国的野菜轻图典>>

前言

编者序：野菜中的绿色生活有人认为，蔬菜经历了人类几千甚至几万年的挑选、种植，而野菜则是被人类淘汰掉的食物。

这种看法有些偏颇。

为何选择吃野菜近年来，野菜逐渐受到重视，被称为“无公害的蔬菜，防病治病的良药”，很多饭店都将野菜作为另类菜招引顾客。

究其原因，可能有如下几种：一、绿色：所谓“野”菜，就是在山林田野中自生自灭没人管的“菜”。

它们没有自来水浇灌、没有大棚挡风遮阳、没有农药的保护、化肥的催生，饱经风霜、倍受洗礼，生命力极强。

因此，食用野菜比种植的蔬菜更能增强人的生命力。

二、营养：野菜大都含有丰富的蛋白质、碳水化合物、维生素、矿物质、植物纤维等营养成分。

很多野菜的维生素含量比栽种的蔬菜高几倍甚至几十倍。

三、食疗：很多野菜都具有药用价值。

俗话说“偏方治大病”，野菜如果食用得当、对症，大多可视为偏方。

比如，荠菜能清肝明目，可治疗肝炎、高血压等病；蒲公英可清热解毒，是糖尿病人的佳肴；苦菜可清热解毒，可治疗黄疸等病；野苋菜可治痢疾、肠炎、膀胱结石等病；蕨菜益气养阴，可用于高热神昏、筋骨疼痛、小便不利等病。

四、调剂：常年吃固定种类的蔬菜，往往让人生厌。

野菜种类繁多，口味多样，可以把它们当成“换换口味”的调剂品，丰富人们的餐桌。

五、美容：因为含有抗氧化成分和丰富的营养，很多野菜有改善肤质、调节内分泌、促进代谢等功能，被用于制造化妆品。

而与化妆品相比，很多人都认为，原汁原味的野菜更具天然美容效果。

六、健身：城市拥挤、空气质量差，很多人在周末远足郊游。

背上行囊，约上朋友，游走于山间地头，在锻炼身体、呼吸新鲜空气的同时，随手采摘野菜，可谓一种不错的生活方式。

食用不当，适得其反虽然好处多多，但很多人存在吃野菜的困惑：不认识、不敢吃、不会吃。

吃野菜是有讲究的，不注意会适得其反，如：一、吃法不同：有的野菜应在采摘后尽快食用，有的则需要晒干或水焯后才可食用。

另外，也要根据野菜的特点选择不同的烹调方法。

二、适量食用：多数野菜都性凉致寒，易造成脾胃虚寒，吃多了可能导致不适，甚至过敏。

因此，很多野菜不能像吃土豆白菜一样天天吃、月月吃。

三、避免误食：野菜之所以被称之为“野”，也是因为很多野菜具有毒性。

而且某些野菜的长相相似，容易让人误采误食。

食后轻者胸闷、呕吐、腹胀腹泻，重者危及性命。

四、受到污染：在很多地方，如郊外化工厂、臭水沟、马路边等处的野菜容易受到污染，含有毒素。

市内公园、休闲场所的大草坪也不是采野菜的场所。

因为许多草坪会被喷洒除草剂。

本书的四大特点为了让读者认识、敢吃、会吃野菜，我们编写了本书。

人们耳熟能详的野菜有鱼腥草、蕨菜、蒲公英、车前草、黄花菜等数十个品种。

其实，全国的野菜品种成千上万，常见的营养成分高的有100多种。

本书精心筛选出5大类、91科、226种野菜，详细介绍每种野菜的别名、分布、形态特征、食用方法及药用功效等。

详细来说，本书有如下特点：一、常见野菜：“常见”与“营养”是我们筛选野菜的重要标准。

本书精选最常见、最具营养价值的野菜。

<<中国的野菜轻图典>>

每种野菜统一使用中文学名，并配有拉丁文名和各地的别名，方便读者认识、查找。

二、全彩图片：本书为每种野菜配备一张高清晰的彩色照片、一张细致描绘野菜各部位特征的彩色手绘图，以图鉴的形式展现，方便读者辨认、采摘。

三、食用方法：野菜营养丰富，但如果没有合适的料理手法，可能难以下咽。

本书收录了关于野菜的现代吃法，并根据种类的不同提供具有针对性的烹饪方法，让你吃出新意，吃出健康。

四、食疗功能：作为一本美味与保健兼备的野菜图典，本书详细考证各种植物的药用疗效，为读者提供参考。

本书既是现代人认识、采摘野菜的指南，也是严谨的科普读物，兼具实用和鉴赏价值。

我们可以按照书中的指引去田间寻觅野菜，也可以在遇到某种不认识的植物时，根据书中内容进行查询。

在本书的编辑过程中，我们得到了一些专家的鼎力支持，也有很多读者对本书的制作提出了宝贵意见，在此一并感谢。

由于水平有限，书中难免存在差错，恳请广大读者批评指正。

<<中国的野菜轻图典>>

内容概要

今天，吃野菜已经不再是像古人一样为了“救荒”，而是为了追求“绿色”“营养”“食疗”，甚至是为了锻炼——爬爬山娱乐一下。

很多野菜都含有丰富的维生素、矿物质等，甚至含量比栽种的蔬菜高很多倍。

野菜大多生长于山林之中，没受到化肥农药的污染，是纯天然的绿色食品、高品质的无公害食物。它们不仅能丰富餐桌，也可防病治病。

常见野菜有鱼腥草、蕨菜、蒲公英、车前草、黄花菜等数十个品种。

全国的野菜共有300余种，本书精选226种野菜，详细介绍每种野菜的别名、分布、形态特征、食用方法及药用功效等，方便读者查询，以便寻找、辨别、食用野菜。

<<中国的野菜轻图典>>

书籍目录

编者序：

野菜中的绿色生活

导读

野菜：蔬菜中的隐者

认识野菜的“叶”

认识野菜的“花”

认识野菜的“果”

野菜的4种吃法

出门前的准备

第一章

草本植物

蕨科 Pteridiaceae

1.蕨菜

球子蕨科 Onocleaceae

2.荚果蕨

铁角蕨科 Aspleniaceae

3.鸟巢蕨

三白草科 Saururaceae

4.鱼腥草

里白科 Gleicheniaceae

5.芒萁

蓼科 Polygonaceae

6.苦荞麦

7.扁蓄蓼

8.红蓼

9.水蓼

10.蚕茧草

11.酸模叶蓼

12.酸模

13.巴天酸模

14.虎杖

15.何首乌

藜科 Chenopodiaceae

16.地肤

17.杂配藜

18.灰绿藜

19.小藜

20.藜

21.红心藜

22.盐地碱蓬

23.猪毛菜

苋科 Amaranthaceae

24.反枝苋

25.刺苋

26.凹头苋

<<中国的野菜轻图典>>

- 27.皱果苋
- 28.青葙
- 29.牛膝
- 30.空心莲子草
- 商陆科 Phytolaccaceae
- 31.商陆
- 32.美洲商陆
- 马齿苋科 Portulacaceae
- 33.马齿苋
- 石竹科 Caryophyllaceae
- 34.牛繁缕
- 睡莲科 Nymphaeaceae
- 35.莲
- 36.鸡头米
- 毛茛科 Ranunculaceae
- 37.芍药花
- 38.金莲花
- 十字花科 Cruciferae
- 39.芝麻菜
- 40.二月蓝
- 41.独行菜
- 42.芥菜
- 43.豆瓣菜
- 44.沼生蔊菜
- 45.球果蔊菜
- 46.无瓣蔊菜
- 47.绿豆草
- 48.播娘蒿
- 49.板蓝根
- 50.遏蓝菜
- 景天科 Crassulaceae
- 51.景天三七
- 52.山葵
- 蔷薇科 Rosaceae
- 53.龙牙草
- 54.蛇莓
- 55.委陵菜
- 56.朝天委陵菜
- 57.鹅绒委陵菜
- 豆科 Fabaceae
- 58.野大豆
- 59.紫花苜蓿
- 60.南苜蓿
- 61.救荒野豌豆
- 62.歪头菜
- 63.二色棘豆
- 秋海棠科 Begoniaceae

<<中国的野菜轻图典>>

- 64. 中华秋海棠
- 酢浆草科 Oxalidaceae
- 65. 酢浆草
- 66. 红花酢浆草
- 大戟科 Euphorbiaceae
- 67. 铁苋菜
- 锦葵科 Malvaceae
- 68. 冬葵
- 69. 蜀葵
- 70. 黄秋葵
- 报春花科 Primulaceae
- 71. 珍珠菜
- 堇菜科 Violaceae
- 72. 紫花地丁
- 伞形花科 Apiaceae
- 73. 刺芹
- 74. 水芹
- 75. 山芹菜
- 76. 野胡萝卜
- 77. 苕菜
- 旋花科 Convolvulaceae
- 78. 打碗花
- 紫草科 Boraginaceae
- 79. 附地菜
- 唇形科 Lamiaceae
- 80. 罗勒
- 81. 毛罗勒
- 82. 活血丹
- 83. 益母草
- 84. 夏枯草
- 85. 甘露子
- 86. 地笋
- 87. 紫苏
- 88. 薄荷
- 89. 香薷
- 90. 藿香
- 茄科 Solanaceae
- 91. 少花龙葵
- 92. 酸浆
- 玄参科 Scrophulariaceae
- 93. 水苦苣
- 94. 地黄
- 车前科 Plantaginaceae
- 95. 大车前
- 96. 平车前
- 败酱科 Valerianaceae
- 97. 黄花龙芽

<<中国的野菜轻图典>>

桔梗科 Campanulaceae

- 98. 桔梗
- 99. 党参
- 100. 羊乳
- 101. 展枝沙参

菊科 Compositae

- 102. 马兰头
- 103. 鳢肠
- 104. 菊花
- 105. 鼠曲草
- 106. 芦蒿
- 107. 柳叶蒿
- 108. 牛蒡
- 109. 野艾蒿
- 110. 野苘蒿
- 111. 刺儿菜
- 112. 大刺儿菜
- 113. 泥胡菜
- 114. 桃叶鸦葱
- 115. 黄鹌菜
- 116. 蒲公英
- 117. 苣荬菜
- 118. 苦苣菜
- 119. 山莴苣
- 120. 紫花山莴苣
- 121. 抱茎苦苣菜
- 122. 野苦苣菜
- 123. 茵陈蒿
- 124. 菊芋
- 125. 款冬花
- 126. 碱菀
- 127. 紫菀

泽泻科 Alismataceae

- 128. 野慈姑

鸭跖草科 Commelinaceae

- 129. 鸭跖草

雨久花科 Pontederiaceae

- 130. 鸭舌草
- 131. 凤眼莲

莎草科 Cyperaceae

- 132. 荸荠

百合科 Liliaceae

- 133. 黄花菜
- 134. 黄精
- 135. 玉竹
- 136. 麦冬
- 137. 薤白

<<中国的野菜轻图典>>

138.野韭菜

139.山韭

140.蒙古韭

141.山丹百合

142.有斑百合

143.天韭

禾本科 Poaceae

144.野燕麦

145.竹笋

146.芦苇

147.白茅

148.薏苡

薯蓣科 Dioscoreaceae

149.薯蓣

第二章

藤本植物

豆科 Leguminosae sp

150.葛

151.紫藤

葫芦科 Cucurbitaceae

152.绞股蓝

葡萄科 Vitaceae

153.山葡萄

猕猴桃科 Actinidiaceae

154.软枣猕猴桃

155.狗枣猕猴桃

156.中华猕猴桃

西番莲科 Passifloraceae

157.鸡蛋果

萝科 Asclepiadaceae

158.萝

落葵科 Basellaceae

159.落葵

第三章

灌木植物

毛茛科 Ranunculaceae

160.牡丹

虎耳草科 Saxifragaceae

161.东北茶子

162.刺果茶子

163.扯根菜

蔷薇科 Rosaceae

164.酸枣

165.月季花

166.山楂

167.山楂叶悬钩子

168.贴梗海棠

<<中国的野菜轻图典>>

- 169.玫瑰花
- 170.毛樱桃
- 171.欧李
- 172.火棘
- 锦葵科 Malvaceae
- 173.朱槿
- 174.吊灯花
- 仙人掌科 Cactaceae
- 175.仙人掌
- 五加科 Araliaceae
- 176.刺五加
- 茄科 Solanaceae
- 177.枸杞
- 忍冬科 Caprifoliaceae
- 178.金银花
- 179.金银木
- 芸香科 Rutaceae
- 180.花椒叶
- 胡颓子科 Elaeagnaceae
- 181.沙棘

<<中国的野菜轻图典>>

章节摘录

版权页：插图：巴天酸模 洋铁叶 洋铁酸模 牛舌头 蓼科 酸模属 多年生草本，高1~1.5米。

茎直立，粗壮，不分枝或分枝，有沟槽。

基生叶有粗柄；叶片矩圆状披针形，顶端急尖或圆钝，基部圆形或近心形，全缘或边缘波状；上部叶小而狭，近无柄；托叶鞘筒状，膜质。

花序为大型圆锥花序，顶生或腋生；花两性；在果时内轮花被片增大，宽心形，有网纹，全缘，一部或全部有瘤状突起。

瘦果卵形，有3锐棱，褐色，光亮。

根含鞣质可提制栲胶。

巴天酸模在东北、华北西北有种植。

流行指数：分布华东、中南及四川等地。

生于村边、路旁、潮湿地和水沟边。

采食时间 春季采食嫩叶，夏秋采收种子及全草。

食用部位 嫩叶及种子可食，根或全草入药。

营养成分 粗蛋白、粗脂肪、总磷、总糖、还原糖的含量都比较高，尤其是维生素C的含量很高。

特殊用途【饲用】有较高的饲用价值。

【净化】净化污水能力较强。

食用方法 采集嫩叶后用沸水焯熟，然后换水浸洗干净，去除苦味，加入油盐调拌食用；种子成熟时打下，舂去外壳，将来用沸水烫过三五次，然后做成粥或饭。

杀虫止痒 治疗肝炎 性寒，味苦，具有清热解毒、杀虫止痒、通便的功效。

可用于皮肤病、疥癣、各种出血、肝炎及炎症。

治乳腺炎：五钱，水煎服，或捣烂敷患处；或与雷公根各适量，加酒糟少许，共捣烂，敷患处。

<<中国的野菜轻图典>>

编辑推荐

《从入门到精通中国的野菜轻图典》有如下特点：一、常见野菜：精选生活中最常见、最具营养价值的野菜。

每种野菜统一使用中文学名，并配有拉丁文名和各地的别名，保证读者能准确查找认识每一种野菜。

“常见”与“营养”是《从入门到精通中国的野菜轻图典》筛选的主要标准。

二、全彩图片：《从入门到精通中国的野菜轻图典》为每种野菜配备一张高清晰的彩色照片、一张细致描绘植物各部位特征的彩色手绘图，以图鉴的形式进行清晰展现。

三、食用方法：野菜营养丰富，但如果没有合适的料理手法，可能难以下咽。

《从入门到精通中国的野菜轻图典》收录了关于野菜的现代吃法，煎、炒、烹、炸、炖、煮、拌……不仅要让荒郊的野菜登上大雅之堂，而且还要让你吃出新意，吃出健康。

四、药用功能：作为一本美味与保健兼备的野菜图鉴，《从入门到精通中国的野菜轻图典》详细考证各种野菜的药用疗效，为读者提供参考。

<<中国的野菜轻图典>>

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>