

<<400种野菜采摘图鉴>>

图书基本信息

书名：<<400种野菜采摘图鉴>>

13位ISBN编号：9787122135032

10位ISBN编号：7122135039

出版时间：2012-10

出版时间：化学工业出版社

作者：董淑炎

页数：213

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>

<<400种野菜采摘图鉴>>

前言

野菜是全体或部分可制成菜肴、食品的非人工栽培的野生植物。它们长期生长繁衍在深山幽谷、茫茫草原、旷野荒地、浅海礁岩、河畔湖荡以及田埂屋边等适宜其生长的自然环境中，有很强的生命力。

人们采摘做菜，具有质地新鲜、风味独特、营养丰富的特点。

我国地域辽阔，野生植物资源十分丰富，特别是野生蔬菜品种繁多，广大人民食用野菜的历史悠久。

几千年来野菜一直是我国劳动人民的主要菜食之一；特别是在灾荒之年和革命战争时期，野菜更可为人们解决果腹之需。

即使在人工栽培的蔬菜供应充足的时期，在广大的农村、山区，特别是草原、边远地区，野菜仍然是人们的重要佐餐食品。

野菜营养丰富。

它不仅含人体所必需的蛋白质、脂肪、碳水化合物，维生素、矿物质等营养成分，而且植物纤维更为丰富。

有的野菜维生素、矿物质含量比栽培的蔬菜高几倍，甚至十几倍。

可贵的是，野菜即使在工业化的时代，其受各种污染的程度远低于栽培的蔬菜。

特别是在深山幽谷、茫茫草原生长的野菜，仍然具有未受到污染的优越性。

大多数野菜具有保健作用，有的亦菜亦药。

人们用它制作菜肴、食品，不仅风味特殊、味道鲜美、营养丰富，而且又能治病、防病。

因此，很受广大消费者的青睐。

随着人民生活水平不断提高，不少人对于鸡鸭鱼肉已感厌倦，利用野菜改换一下口味，已日益引起重视并受到人们的欢迎。

在许多地方，野菜早已上市出售，在一些宾馆、饭店、酒楼、餐馆中，它作为特种风味上了餐桌。

野菜早已成为我国重要的出口商品之一，并在经济上获得了较大的效益。

因此开发利用野菜，在经济上有重要的意义。

为了满足人们对野菜重新重视和部队生存训练的需要，我们编写《400种野菜采摘图鉴》一书，全书介绍我国野菜资源的利用、野菜的采集、野菜的食用方法、吃野菜注意事项、有毒植物的中毒症状及毒性的鉴别与防治，收集400种野菜，并写出它们的来源、异名、分布区域、形态识别、成分、功效、食用部位、食用方法及植物形态图，便于该种野菜的识别和采摘。

进而为开发野菜资源提供较多的参考资料。

本书由董淑炎主编，杨成俊、胡玉涛副主编主持编写，参编人员有丁平、吴珊珊、范晓东、殷吉磊，摄影指导老师王维勤。

由于地域和资料局限，书中不妥之处，恳请读者批评指正，在此表示感谢。

编者

<<400种野菜采摘图鉴>>

内容概要

本书为目前介绍品种最全的野菜原色图谱。

全书分“概述”

和“野菜品种”两部分。

概述部分介绍我国野菜资源的利用、野菜的采摘、野菜的食用方法、吃野菜注意事项、有毒植物的中毒症状及毒性的鉴别与防治。

野菜种类部分介绍野菜400种，包括它们的来源、异名、分布区域、形态识别、成分、功效、食用部位、食用方法及植物形态彩图。

每种野菜配有原植物形态彩图，绝大多数图片拍摄于野菜的采摘季，便于普通大众的野外识别与采摘。

。

<<400种野菜采摘图鉴>>

作者简介

董淑炎：从事药用植物研究四十年资深专家、中药专业高级讲师、CCTV《健康之路》《夕阳红》栏目特邀嘉宾

<<400种野菜采摘图鉴>>

书籍目录

一 概述

(一) 我国野菜资源的利用

- 1 野菜利用的历史
- 2 野菜资源利用潜力大
- 3 野菜的营养保健

(二) 野菜的采摘

- 1 识别野菜
- 2 野菜采摘季节
- 3 野菜采摘技术

(三) 野菜的食用方法

- 1 鲜菜
- 2 制干菜
- 3 制酸菜
- 4 腌咸菜

(四) 吃野菜注意事项

- 1 不认识的野菜不要吃
- 2 久放的野菜不能吃
- 3 受污染的野菜不要吃
- 4 野菜不可多吃
- 5 苦味野菜不宜多食
- 6 体质过敏者不宜食用
- 7 选择野菜要因人而异
- 8 野菜不能代替种植蔬菜

(五) 有毒植物的中毒症状及毒性的鉴别与防治

- 1 野菜与有害植物
- 2 有毒植物的中毒症状
- 3 野菜毒性的简易鉴别法
- 4 野菜中毒的防治方法

二 野菜品种

(一) 种子植物

- 胡椒科
- 红松子
- 假蒟
- 小叶朴
- 三白草科
- 鱼腥草
- 杨柳科
- 垂柳芽
- 旱柳芽
- 杨梅科
- 杨梅
- 胡桃科
- 野核桃
- 胡桃楸

<<400种野菜采摘图鉴>>

桦木科
榛子
毛榉科
野栗子
榆科
榆
刺榆
朴树
桑科
野桑椹
构树
薜荔
葎草
荨麻科
苎麻
糯米团
蓼科
篇蓄
红蓼
酸模叶蓼
水蓼
何首乌
虎杖
野荞麦
火炭母草
酸模
齿果酸模
羊蹄
华北大黄
藜科
藜
小藜
灰绿藜
地肤
盐地碱蓬
猪毛菜
无翅猪毛菜
苋科
青苋
鸡冠花
皱果苋
凹头苋
反枝苋
土牛膝
莲子菜
空心莲子菜
商陆科

<<400种野菜采摘图鉴>>

商陆
美洲商陆
落葵科
落葵
马齿苋科
马齿苋
土人参
石竹科
太子参
牛繁缕
繁缕
雀舌草
婆婆指甲菜
蚤缀
女娄菜
丝石竹
麦蓝菜
睡莲科
莼菜
野莲
芡实
毛茛科
东亚唐松草
木通科
五叶木通
三叶木通
防己科
木防己
木兰科
玉兰花
北五味子
白兰花
腊梅科
腊梅
十字花科
野芥菜
诸葛菜
焯菜
风花菜
水田碎米荠
白花碎米荠
碎米荠
大叶碎米荠
播娘蒿
遏蓝菜
独行菜
北美独行菜

<<400种野菜采摘图鉴>>

荠菜
景天科
景天三七
垂盆草
凹叶景天
圆叶景天
虎耳草科
虎耳草
华茶藨
山荷叶
杜仲科
杜仲
蔷薇科
野山楂
棠梨
豆梨
湖北海棠
刺梨
野蔷薇
刺玫蔷薇
玫瑰花
金樱子
仙鹤草
地榆
山莓
蓬蘽
茅莓
野草莓
三叶委陵菜
朝天委陵菜
莓叶委陵菜
蛇含
委陵菜
翻白草
蕨麻
豆科
山槐
合欢
皂荚
决明
槐
苜蓿
南苜蓿
天蓝苜蓿
白车轴草
野葛
峨眉葛

<<400种野菜采摘图鉴>>

歪头菜
大巢菜
小巢菜
长柔毛野豌豆
四籽野豌豆
广布野豌豆
窄叶野豌豆
紫藤
刺槐
锦鸡儿
黄檀
合萌
美丽胡枝子
羊蹄甲
掐不齐
酢酱草科
红花酢酱草
酢酱草
牻牛儿苗科
牻牛儿苗
芸香科
崖椒
竹叶椒
野花椒
苦木科
臭椿
楝科
米兰
野香椿
大戟科
重阳木
铁苋菜
漆树科
盐肤木
黄连木
芒果
卫矛科
南蛇藤
卫矛
扶芳藤
凤仙花科
凤仙花
省沽油科
野鸦椿
无患子科
栾树
鼠李科

<<400种野菜采摘图鉴>>

猫乳
酸枣
拐枣
葡萄科
爬山虎
乌菰莓
锦葵科
扶桑
锦葵
蜀葵
野西瓜儿苗
木芙蓉
木槿
堇菜科
紫花地丁
木棉科
木棉
猕猴桃科
中华猕猴桃
软枣猕猴桃
千屈菜科
千屈菜
仙人掌科
梨果仙人掌
胡颓子科
胡颓子
牛奶子
沙枣
沙棘
马鞭草科
牡荆
黄荆
桃金娘科
桃金娘
五加科
刺楸
五加
刺五加
槲木
辽东槲木
伞形科
天胡荽
变豆菜
野胡萝卜
水芹
北沙参
杜鹃花科

<<400种野菜采摘图鉴>>

杜鹃花
报春花科
珍珠菜
狭叶珍珠菜
过路黄
柿科
君迁子
柿树科
野柿
山矾科
白檀
木犀科
连翘
桂花
迎春花
龙胆科
苕菜
萝藦科
萝藦
地稍瓜
隔山消
旋花科
蕹菜
小旋花
旋花
紫草科
附地菜
麦家公
唇形科
藿香
荆芥
连钱草
夏枯草
螺丝菜
益母草
鳖菜
宝盖草
野芝麻
地瓜儿苗
硬毛地笋
薄荷
紫苏
茄科
龙葵
酸浆
枸杞
宁夏枸杞

<<400种野菜采摘图鉴>>

玄参科
毛泡桐
地黄
北水苦苣
婆婆纳
紫葳科
梓树
楸树
凌霄
车前科
车前草
平车前
茜草科
栀子
水栀子
猪殃殃
忍冬科
接骨木
接骨草
忍冬
败酱科
白花败酱
黄花败酱
葫芦科
绞股蓝
桔梗科
羊乳
党参
桔梗
茅茛
轮叶沙参
石沙参
杏叶沙参
半边莲
石胡荽科
石胡荽
菊科
紫菀
东风菜
三脉紫菀
一年蓬
小白酒草
清明菜
旋覆花
豨莶
鳢肠
菊芋

<<400种野菜采摘图鉴>>

秋英
狼把草
小花鬼针草
鬼针草
茼蒿
革命菜
野菊
菊花脑
马兰
茵陈蒿
牡蒿
南牡蒿
辣子草
萎蒿
艾蒿
一点红
金盏菊
关苍术
兔儿伞
牛蒡
山尖菜
刺儿菜
大蓟
泥胡菜
黄草
鸦葱
笔管草
蒜叶婆罗门参
蒲公英
匍茎苦菜
苦苣菜
续断菊
山莴苣
黄鹌菜
剪刀股
多头苦苣菜
苦苣菜
抱茎苦苣菜
山苦苣
齿缘苦菜
香蒲科
水烛
小香蒲
眼子菜科
眼子菜
菹草
泽泻科

<<400种野菜采摘图鉴>>

野慈姑
禾本科
菰
毛竹笋
白茅
薏苡仁
莎草科
水葱
天南星科
石菖蒲
魔芋
棕榈科
棕榈
鸭跖草科
鸭跖草
火柴头
水竹叶
雨久花科
雨久花
凤眼莲
百合科
野百合
卷丹
细叶韭
野韭菜
小根蒜
球序韭
山葱
绵枣儿
天门冬
石刁柏
牛尾菜
野黄花菜
鲇鱼须
菝葜
玉竹
长梗黄精
多花黄精
麦门冬
玉簪
紫萼
萱草
菱科
野菱
薯蓣科
黄独
野山药

<<400种野菜采摘图鉴>>

孔石莼
鹅肠菜
海带
鹅掌菜
裙带菜
羊栖菜
条斑紫菜
圆紫菜
长紫菜
鸡毛菜
肉色香蘑
黄伞
厚膜藻
拟厚膜藻
角叉菜
皱环球盖菇
茯苓
黄斑红菇
黑白红菇
香菇
平菇
亚侧耳
紫孢侧耳
蒙古口蘑
蜜环菌
金针菇
白地林菇
蘑菇
网纹马勃
羊肚菌
灰环乳牛肝菌
木耳
皱木耳
栓皮马勃
毛木耳
银耳
金耳
猴头菌
小羊肚菌
尖顶羊肚菌
地钱
问荆
蕨菜
薇菜
荚果蕨
鸟巢蕨
肾蕨

<<400种野菜采摘图鉴>>

萍
蛎菜
石莼
中文索引
参考文献

<<400种野菜采摘图鉴>>

编辑推荐

史上最全的400种野菜采摘图鉴；专家历时三年，走遍中国，第一手采摘季图片手把手教您辨识野菜；详细介绍来源、异名、分布区域、形态识别、成分、功效、食用部位、食用方法及植物形态彩图，直观明了，可借鉴性高；目录详尽、索引实用，提高您查找的便捷性和高效性；郊游踏青，不妨带点野菜回家吧！

<<400种野菜采摘图鉴>>

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>