

<<野菜野果经典图鉴>>

图书基本信息

书名：<<野菜野果经典图鉴>>

13位ISBN编号：9787538459159

10位ISBN编号：7538459154

出版时间：2012-8

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：吴棣飞

页数：272

字数：300000

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>

<<野菜野果经典图鉴>>

内容概要

《野菜野果经典图鉴》精选了400多种野菜、野果，依次介绍了其学名、别名、科属、形态、分布、采集时间、食用部位、加工烹饪方法和药用价值。

裸子植物部分按郑万钧的系统(1978)，被子植物部分按照恩格勒系统(1964)依次排列，以便于读者查询比对。

吴棣飞《野菜野果经典图鉴》适合植物爱好者、农业科技工作者、餐饮旅游业(尤其农家乐餐馆)从业人员、户外运动爱好者收藏阅读。

<<野菜野果经典图鉴>>

书籍目录

总论
菌类植物
 灵芝科
灵芝
 木耳科
木耳
 齿菌科
猴头菌
 侧耳科
鲍鱼菇
平菇
藻类植物
 石莼科
浒苔
 马尾藻科
羊栖菜
地衣苔藓类植物
 地钱科
地钱
 石耳科
石耳
蕨类植物
 石松科
石松
 紫萁科
紫萁
 凤尾蕨科
蕨
 里白科
芒萁
 铁角蕨科
巢蕨
 乌毛蕨科
狗脊
胎生狗脊
 肾蕨科
肾蕨
 顿科
蘋
裸子植物
 银杏科
银杏
 松科
华山松
白皮松

<<野菜野果经典图鉴>>

马尾松
 罗汉松科
竹柏
罗汉松
 三尖杉科
三尖杉
 红豆杉科
红豆杉
香榧
被子植物
 胡椒科
山药
 杨柳科
垂柳
 胡桃科
核桃
山核桃
 杨梅科
杨梅
 三白草科
蕺菜
 壳斗科
板栗
锥栗
苦槠
米槠
白栎
短柄枹
 榆科
朴树
榆树
 桑科
菠萝蜜
构树
无花果
天仙果
薜荔
珍珠莲
.....
 荨麻科
 藜科
 苋科
 商陆科
 马齿苋科
 落葵科
 石竹科
 睡莲科

<<野菜野果经典图鉴>>

木通科
木兰科
蜡梅科
番荔枝科
樟科
白花菜科
十字花科
虎耳草科
蔷薇科
豆科
酢浆草科
旱金莲科
芸香科
苦木科
楝科
大戟科
漆树科
冬青科
卫矛科
省沽油科
清风藤科
凤仙花科
鼠李科
葡萄科
杜英科
锦葵科
木棉科
梧桐科
芍药科
猕猴桃科
藤黄科
堇菜科
西番莲科
仙人掌科
千屈菜科
桃金娘科
野牡丹科
石榴科
菱科
五加科
伞形科
山茱萸科
杨柳科
杜鹃花科
紫金牛科
报春花科
柿树科

<<野菜野果经典图鉴>>

山榄科
山矾科
木樨科
龙胆科
夹竹桃科
萝藦科
旋花科
紫草科
马鞭草科
唇形科
茄科
玄参科
紫葳科
苦苣苔科
车前科
茜草科
忍冬科
败酱科
番木瓜科
葫芦科
桔梗科
菊科
香蒲科
眼子菜科
泽泻科
水鳖科
禾本科
莎草科
棕榈科
天南星科
鸭跖草科
雨久花科
百合科
薯蓣科
芭蕉科
姜科
美人蕉科
兰科

<<野菜野果经典图鉴>>

章节摘录

版权页：插图：（二）不采近污染源的植物 不采工矿厂区附近、公路路边、农田周围及污染河道等处的植物，因其易受到重金属、汽车尾气、除草剂及生活污水等污染。

如凤眼莲（*Eichhornia crassipes*）、喜旱莲子草（*Alternanthera philoxeroides*）等，在污染源处生长旺盛，其本身易吸收重金属，食用之后对人体健康不利。

（图055）（三）必须合理加工 有些野菜生食有毒，沸水焯熟，在清水浸泡后，则无毒性，可放心食用。

部分野菜性苦，亦需如上处理，除去苦味，否则口感不佳，不堪食用。

此外，野菜往往风味独特，但不见得人人喜欢，比如艾（*Artemisia argyi*）有特殊的香味，但有人极不习惯，故可增荤辣调味，掩盖其味。

（四）适度品尝，对症食用 野菜虽然是生态无污染的绿色食品，且具有一定的食疗作用，但不可对其过分笃信，并非所有野菜的营养价值都如普通蔬菜那么全面。

再者部分野菜本身有毒，虽合理加工，仍不宜大量食用。

俗话说“是药三分毒”，需要根据个人的体质情况食用，比如白花败酱、苦苣菜之类性凉的野菜，长期过量食用，易伤脾胃。

（五）适度开发与利用、注意保护资源 虽然大部分野菜野外的蕴藏量比较大，但是过度的采集，资源很快就会枯竭。

比如南京地区的人们喜食菱蒿，经常年采集，如今“菱蒿满地芦芽短”的情景已经不复存在了。

有些珍稀野菜，如细叶石仙桃、蕲菜等，野生资源极其稀少，建议不要采集，以免助长野生植物资源的灭绝。

本书收录此类珍稀野菜，旨在提供线索与思路，有志开发者可以通过组培、人工繁殖等手段，培育出更多的珍稀野菜，从而创造更大的经济价值。

（六）注意自身防护 去山野采集野菜，可以踏青、游玩、摄影，呼吸山林的新鲜空气，既陶冶了情操，又起到锻炼身体的作用，可谓一举多得。

但是野外地形多变，蛇虫出没，有一定安全隐患，总结起来有以下事项需要注意：1.准备阶段 外出上山，最好三五成群，不要单独行动。

外出注意着装，以宽松、适宜运动的长袖衣服，长裤最佳，注意扎好裤口，最好套上手套。

鞋子宜选用防滑高帮的解放鞋或登山鞋。

根据季节情况，选择常用药物，如创可贴、清凉油、防晒霜、蛇药等防护急救用品。

2.注意天气及危险地形 上山之前，密切注意天气预报。

雨后溪水暴涨、山路湿滑不宜外出。

山崖、深谷、溪涧处野菜，不要冒险采集。

3.预防有毒、有害动物 毒蛇：我国南方山区，毒蛇较多，常见的有眼镜蛇、五步蛇、竹叶青等。

（图056）采集野菜时，注意观察，进入草丛深密、阴湿处，用随行木棍打草惊蛇。

万一不慎被蛇咬，不能慌张跑动，否则会加快毒素蔓延。

应立即在伤口上部紧紧绑扎，注意每10分钟重新绑扎一次，否则绑扎过久会导致肢体局部坏死。

在可能的情况下，看清毒蛇形状，以便描述给医生，方便对症下药。

尽快送医院救治。

若无随身蛇药，可采集七叶一枝花、半边莲、地耳草、三叶青等草药，捣烂外敷于伤口，有很好的疗效。

<<野菜野果经典图鉴>>

编辑推荐

《野菜野果经典图鉴》适合植物爱好者、农业科技工作者、餐饮旅游业（尤其农家乐餐馆）从业人员、户外运动爱好者收藏阅读。

<<野菜野果经典图鉴>>

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>