



北京野生食用植物

(初稿)

內部資料 · 注意保存



中國科学院植物研究所編

1000

66.99
1441

北京野生食用植物

(初稿)

内部资料·注意保存

6017259

中国科学院植物研究所編

1960年

中科院植物所图书馆



S0024059





图

例

▲ 山峯

河 流

湖 泊

沼泽地

名胜、古迹

—— 長城

—— 运河

—— 直辖市界

—— 省界

◎ ○ ○ 城 鎮

北京市

比例尺

二百一十五万分之一

0 12.5 25 37.5公里



序 言

北京市郊区生长着极为丰富的野生植物，其中有許多营养价值高的野生食用植物，如充分加以利用，不仅可以节约很多粮食，并且可以大大增加我們主付食品的种类，改善伙食，提高营养，促进健康。

我国劳动人民利用野生植物作为粮食和蔬菜已有悠久的历史，积累了丰富的經驗，远在 3000 年以前，“詩經”里就有采蕨、葛、薇、艾等野生植物以供食用的記載；以后朱橚的“救荒本草”、錢允治的“食物本草”、鮑山的“野菜博录”等更总结了劳动人民食用野生植物的丰富經驗。

野生食用植物中有許多种类的营养价值是非常之高的，如葛粉、蕨粉其风味与营养价值可与藕粉媲美；槲、栓皮櫟等橡树的果实含淀粉量高达 65%，經過处理即可代面粉食用。科学研究証明了，許多野菜的幼苗含丰富的維生素，如每百克鮮“鸡眼草”即含胡蘿卜素 12.6 毫克、維生素丙 270 毫克；鮮“馬齿莧”每百克含維生素丙 300 毫克，超过了一般蔬菜的营养；在玫瑰及野薔薇的每百克的果实中維生素丙的含量高达 579 毫克，远非一般水果所可比拟；“胡枝子”的叶含蛋白質 21%，脂肪油 5%，营养价值也很高。其他营养价值高的野生植物的产量在全国各地也都是取之不尽的。

在植物界中，山毛櫟科、禾本科植物的果实、豆科的葛藤、薯蕷和蕨类植物的根莖、以及榆树的皮、叶、果等都含有丰富的淀粉，十字花科、菊科、豆科、蓼科等植物幼苗含維生素甲、丙及蛋白質較多，而豆科植物的蛋白質含量尤高；薔薇科的薔薇屬、弥猴桃科、胡頹子科等植物則含維生素丙量較高；十字花科、葫芦科、漆树科等很多植物的种子含丰富的油脂。这些仅是几个例子用来说明野生植物在营养上具有比較高的价值。

野生食用植物采回后，应即趁鮮进行处理。如橡子及其他果

实一类食物，去除杂质后，应将其晾干，以防霉坏。橡子一类植物果实含有单宁，有涩味，须将其破碎，用水泡过，除掉单宁后，再行食用。多数树叶及幼苗也应先用开水浸泡，再用冷水浸泡，除去异味及水溶性有害物质，才可食用。野菜采回后，如准备贮藏，可用开水泡1—2分钟，然后急速以冷水冲过，加清水浸泡后，在阴处晾干，保存养分较多。

应该特别指出：在野生植物中有很多种类是有不同程度的毒性的，在食用时必须严格加以区别，以免误食而中毒。为了这个缘故，我们在编写本书的同时，又编写一本“北京习见有毒植物”以供参考。

本书计包括野生食用植物85种，农副产品植物3种，隶属于36科、80属。为了鉴别植物，便于加工和利用，每种列有中名、别名、学名、形态特征、生长环境、成分、食用部位、食用方法、其他等八项。每种植物均附有插图。所列植物均为本市常见而产量多的种类。

在植物分类系统上，一属中的各种植物所含营养成分一般都是大同小异的，为了节省篇幅，凡一属中有多种的植物，本书只选用了其中常见的一两个代表种，其他种类亦可如法试用，如橡树属本书只选写了栓皮栎、槲两种，其他本属的种类，如“辽东栎”、“蒙古栎”、“圆齿栎”等的果实亦可如法采用。

本书是本所工作同志在党的领导下，响应“各行各业都来支援农业”的号召，根据现有资料，奋战三昼夜写成的。因时间短促及资料的限制，内容尚不十分完善，甚至可能还有重要遗漏及错误的地方，欢迎同志们指正。

此外，本书在校稿过程中，承林业土壤研究所刘慎諤副所长及武汉植物园陈封怀主任参加审阅，又本书插图除大部系引用“北京植物志”图版外，书中还引用了一些植物学文献中的图和其他资料，未及征求著者同意，特此声明，一并致谢。

中国科学院植物研究所

1960年10月15日

目 录

北京市地图

序言.....	i
食用植物的記載.....	1

凤尾蕨科

1. 蕨 <i>Pteridium aquilinum</i> (L.) Kuhn var. <i>latiusculum</i> (Desv.) Undw.....	1
--	---

楊柳科

2. 山楊 <i>Populus davidiana</i> Dode	2
3. 小叶楊 <i>P. simonii</i> Carr.	3
4. 毛白楊 <i>P. tomentosa</i> Carr.	4
5. 旱柳 <i>Salix matsudana</i> Koidz.	5

胡桃科

6. 核桃楸 <i>Juglans mandshurica</i> Maxim.	6
---	---

山毛櫸科

7. 櫸 <i>Quercus dentata</i> Thunb.	7
8. 栓皮櫸 <i>Q. variabilis</i> Bl.	8

榆 科

9. 榆 <i>Ulmus pumila</i> L.	9
----------------------------------	---

桑 科

10. 楮 <i>Broussonetia papyrifera</i> (L.) Vent.	10
11. 桑树 <i>Morus alba</i> L.	11

蓼 科

12. 蕭蓄 <i>Polygonum aviculare</i> L.	12
13. 羊蹄 <i>Rumex crispus</i> L.	13

藜 科

14. 灰菜 *Chenopodium album* L.14
 15. 硷蓬 *Suaeda glauca* Bge.15

莧 科

16. 綠野莧 *Amarantus ascendens* Lois.16
 17. 野莧 *Amarantus retroflexus* L.17
 18. 青葙 *Celosia argentea* L.18

馬齒莧科

19. 馬齒莧 *Portulaca oleracea* L.19

十字花科

20. 薺菜 *Capsella bursa-pastoris* (L.) Medic.20
 21. 腺莖独行菜 *Lepidium apetalum* Willd.21
 22. 諸葛菜 *Orychophragmus violaceus* (L.) O. E. Schulz ...22
 23. 水田芥 *Nasturtium officinale* R. Br.23
 24. 蔊菜 *Roripa montana* (Wall.) Small24
 25. 风花菜 *R. palustris* Bess.25
 26. 遏兰菜 *Thlaspi arvense* L.26

薔 薇 科

27. 山楂 *Crataegus pinnatifida* Bge.27
 28. 人參果 *Potentilla anserina* L.28
 29. 委陵菜 *P. chinensis* Ser.29
 30. 翻白草 *P. discolor* Bge.30
 31. 棠梨 *Pyrus betulaefolia* Bge.31
 32. 玫瑰 *Rosa rugosa* Thunb.32
 33. 地榆 *Sanguisorba officinalis* L.33

豆 科

34. 菥子梢 *Campylotropis macrocarpa* (Bge.) Rehd.34
 35. 野大豆 *Glycine soja* Sieb. et Zucc.35
 36. 鷄眼草 *Kummerowia striata* (Thunb.) Schindl.36
 37. 胡枝子 *Lespedeza bicolor* Turcz.37
 38. 苜蓿 *Medicago sativa* L.38

39. 草木樨 *Melilotus suaveolens* Ledeb.39
40. 葛 *Pueraria pseudohirsuta* Tang et Wang40
41. 刺槐 *Robinia pseudoacacia* L.41
42. 槐 *Sophora japonica* L.42
43. 草藤 *Vicia cracca* L.43
- 蒺藜科
44. 蒺藜 *Tribulus terrestris* L.44
- 芸香科
45. 野花椒 *Zanthoxylum simulans* Hance45
- 漆树科
46. 黃連木 *Pistacia chinensis* Bge.46
- 槭树科
47. 平基槭 *Acer truncatum* Bge.47
- 錦葵科
48. 圓叶錦葵 *Malva rotundifolia* L.48
- 繡猴桃科
49. 繡猴桃 *Actinidia arguta* Miq.49
- 堇菜科
50. 犁头草 *Viola prionantha* Bge.50
- 繖形科
51. 野胡蘿卜 *Daucus carota* L.51
52. 水芹 *Oenanthe javanica* (Bl.) DC.52
- 报春花科
53. 狼尾巴花 *Lysimachia barystachys* Bge.53
- 龙胆科
54. 苜蓿 *Nymphoides peltatum* (Gmel.) O. Ktze.54
- 旋花科
55. 田旋花 *Convolvulus chinensis* Ker-Gawler55
- 紫草科
56. 附地菜 *Trigonotis peduncularis* (Trev.) Benth.56

唇形科

57. 地笋 *Lycopus lucidus* Turcz. var. *hirtus* Regel57

58. 紫苏 *Perilla frutescens* Britt.58

茄 科

59. 枸杞 *Lycium chinense* Mill.59

玄参科

60. 水菖苳 *Veronica anagallis-aquatica* L.60

車前科

61. 車前 *Plantago major* L. var. *asiatica* DC.61

葫芦科

62. 盒子草 *Actinostemma lobatum* Maxim.62

63. 南瓜 *Cucurbita moschata* Duch.63

菊 科

64. 蓍 *Achillea sibirica* Ledeb.64

65. 牛蒡 *Arctium lappa* L.65

66. 茵陈蒿 *Artemisia capillaris* Thunb.66

67. 阿尔泰紫菀 *Aster altaicus* Willd.67

68. 飞廉 *Carduus crispus* L.68

69. 小薊 *Cephalanoplos segetum* Kitamura99

70. 鱧腸 *Eclipta alba* L.70

71. 向日葵 *Helianthus annuus* L.71

72. 旋复花 *Inula britannica* L. var. *japonica* Fr. et Sav.72

73. 苦蕒 *Ixeris versicolor* (Fisch.) DC.73

74. 华北鴉葱 *Scorzonera albicaulis* Bge.74

75. 苣荬菜 *Sonchus arvensis* L.75

76. 蒲公英 *Taraxacum mongolicum* Hand.-Mazz.76

香蒲科

77. 香蒲 *Typha latifolia* L.77

眼子菜科

78. 菹草 *Potamogeton crispus* L.78

禾本科

79. 稗子 *Echinochloa crusgalli* (L.) Beauv.79
80. 白茅 *Imperata cylindrica* (L.) Beauv.80
81. 芦葦 *Phragmites communis* (L.) Trin.81
82. 狗尾草 *Setaria viridis* (L.) Beauv.82
83. 玉蜀黍 *Zea mays* L.83

莎草科

84. 水葱 *Scirpus tabernaemontani* C. G. Gmelin84

鴨跖草科

85. 鴨跖草 *Commelina communis* L.85

百合科

86. 野蒜 *Allium macrostemon* Bge.86
87. 韭 *A. tuberosum* Rottler87
88. 萱草 *Hemerocallis fulva* L.88

中名索引.....89

学名索引.....93



1. 蕨 (鳳尾蕨科) 图1

别名 蕨菜

学名 *Pteridium aquilinum* (L.) Kuhn var. *latiusculum* (Desv.)

Undw.

形态特征 多年生草本。根状茎长而横走。叶幼时拳捲, 成长时张开, 卵状三角形, 革质, 2—3回羽状分裂, 背面常有疏毛。叶脉分离, 下面凸起。孢子囊羣沿裂片边缘連續着生, 囊羣盖綫形, 两层, 外盖由叶缘反捲而成, 内盖膜质, 不甚发育。

生长环境 山地阳坡。

食用部位 嫩叶及根状茎。

成分 叶含水份 89.5%, 蛋白质 2.20%, 脂肪 0.19%, 炭水化合物 4.80%, 纤维 1.60%, 无机物质 1.53%。根状茎含淀粉 46%。

食用方法 1. 嫩株: 割取初生嫩株, 放

入水中煮沸后, 浸泡于清水中半天取出, 用油盐調制作菜食, 或和米面煮食, 或晒成干菜或醃食。2. 根状茎: 霜降后清明前挖取根状茎, 洗净后用清水浸泡經 6—10 天, 取出搗碎, 用粗布袋过滤, 如此反复 3—4 次, 其沉淀即为蕨粉, 食法和一般淀粉相同。

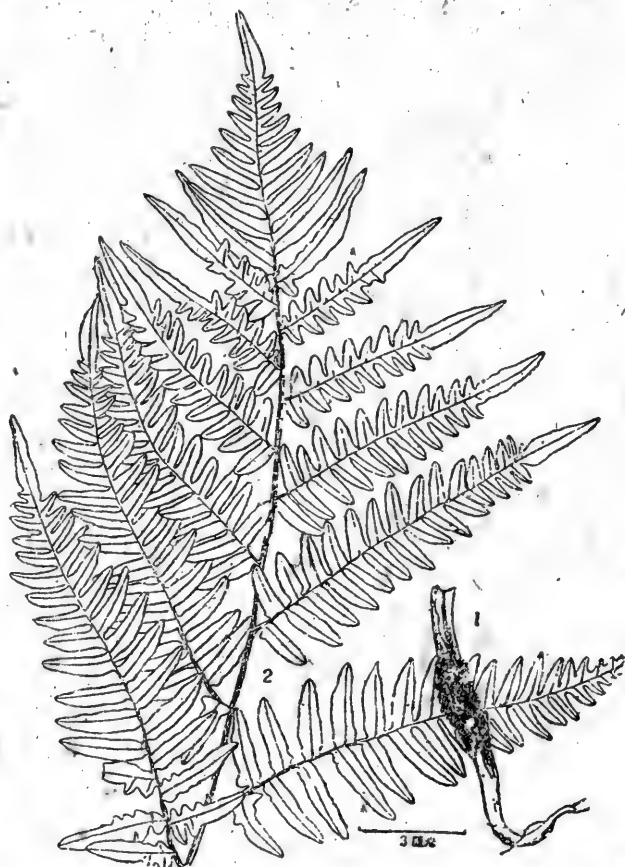


图1 蕨 *Pteridium aquilinum* (L.) Kuhn var. *latiusculum* (Desv.) Undw.

1. 叶柄的基部; 2. 植物全形。

2. 山楊 (楊柳科) 图 2

别名 明楊、火楊、鸡爪楊、钻天楊。

学名 *Populus davidiana* Dode.

形态特征 乔木。树皮平滑,带綠灰白色,老时带黑色,有裂紋;小枝圓柱状,平滑无毛。叶寬卵形或近圓形,尖头,基部楔形或

圓形,上面綠色,下面淡綠色,两面均无光泽,边缘具波状鋸齿。花期4月,果期5月。

生长环境 生較湿潤的山坡或山沟中。

食用部位 叶。

成分 根据7月份采取的鮮叶分析,叶含水分60.14%、粗蛋白質5.20%、粗脂肪2.69%、粗纖維8.26%、无氮浸出物21.03%、粗灰分2.69%、单宁2.35%。9月份叶中蛋白質含量降低,粗脂肪及粗纖維



图2 山楊 *Populus davidiana* Dode

1.果枝; 2.蒴果。

維則增加。

食用方法 嫩叶用沸水燙后,用清水漂至无苦味为止,可炒食或用油盐調拌作菜食,老叶用同法去苦味后磨粉,掺面食用。

3. 小叶楊 (楊柳科) 图3

别名 青楊、明楊。

学名 *Populus simonii* Carr.

形态特征 乔木。树冠寬圓，树皮灰褐色，老时色暗而有深沟，幼枝細长而有稜角，紅褐色，老枝圓筒形。叶菱状倒卵形或菱状椭圆形，先端突作短尖，基部楔形至狭圆形，上面鮮綠，有光泽，下面灰綠色，无毛，叶柄圓形，略帶紅色。花期3—4月，果期5月。

生长环境 生河岸或平原。

食用部位 叶。

成分 按夏季鮮叶分析，叶含水分72.95%、粗蛋白質6.08%、粗脂肪0.50%、粗纖維4.53%、无氮浸出物12.96%、灰分2.98%、单宁0.28%。往后水分含量降低、粗蛋白亦逐漸減少，而粗脂肪則漸增加(最高可达三倍)，其它各項成分亦均增加。

食用方法 嫩叶用沸水燙后，用清水漂至无苦味为止，然后用油盐調拌作菜；老叶用同法去苦味磨粉，掺面食用。

其他 本种树叶营养物質含量較高，而单宁含量則略較一般树叶为低。



图3 小叶楊 *Populus simonii* Carr.
1.雄花枝; 2.雄花; 3.雌花枝; 4.叶枝

4. 毛白楊 (楊柳科) 图 4

别名 大叶楊、响楊。

学名 *Populus tomentosa* Carr.

形态特征 乔木。树皮灰白,老树色暗而有裂沟,小枝密被灰色絨毛。叶三角状卵形、銳尖头,基部近心脏形或稍圓,具两腺,边

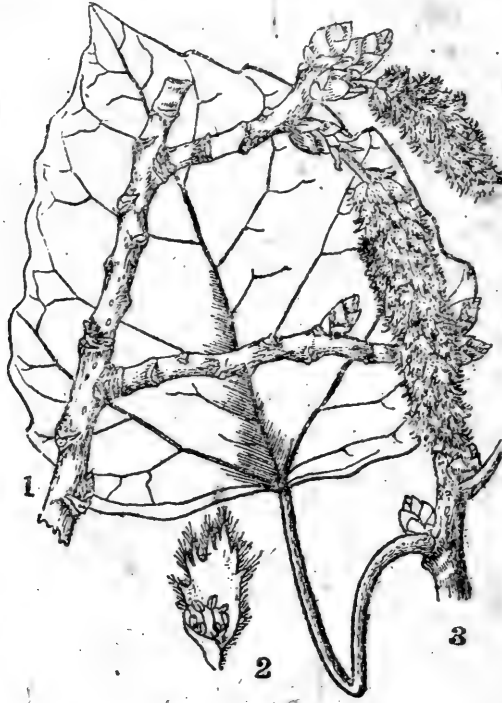


图 4 毛白楊 *Populus tomentosa* Carr.

1.花枝; 2.雄花及苞片; 3.叶。

緣具重鋸齿,表面暗綠,光滑,在幼枝上的叶背面有灰白色絨毛,在老枝上的叶无毛。花先叶开放,花期 3 月,果期 4 月。

生长环境 山地自生、公园及道路两旁栽培。

食用部位 叶。

食用方法 嫩叶用沸水燙后,用冷水漂至无苦味为止,然后加油盐調制作菜;老叶以同样方法去苦味后,晒干磨粉,掺面食用。

5. 旱柳 (楊柳科) 图5

别名 柳、河柳、江柳、紅皮柳。

学名 *Salix matsudana* Koidz.

形态特征 乔木, 树皮暗灰色, 幼枝黄綠色。叶狭披針形, 銳尖头, 基部楔形或稍圓, 边缘具腺齿, 上面綠色, 有光泽, 下面带灰色。花序与叶同时或在叶后开放, 雌花具2腺, 种子具絲状毛。花期4月中旬。



图5 旱柳 *Salix matsudana* Koidz.

1. 雄花枝; 2. 雄花; 3. 苞片及有腺的花絲;
4. 密腺; 5. 叶枝; 6. 果枝; 7. 果实。

生长环境 多生于河岸湿地, 少有生于高原旱地。

食用部位 叶。

食用方法 嫩叶用沸水燙后, 用冷水漂至无苦味为止, 然后加油盐調制作菜。老叶用同法去苦味, 晒干磨粉, 掺面食用。

6. 核桃楸 (胡桃科) 图6

别名 山核桃, 楸树。

学名 *Juglans mandshurica* Maxim.

形态特征 乔木, 高可达 10 米, 具有扁圆形树冠, 幼枝密生腺质柔毛。叶为羽状复叶, 小叶 9—17 枚, 长椭圆形或卵状长椭圆形



图6 核桃楸 *Juglans mandshurica* Maxim.
1.花枝; 2.雄花; 3.雄蕊; 4.苞片; 5.果序;
6.果核; 7.雌花。

形,先端尖,基部钝或近截形,边缘有细锯齿,长5—10厘米,背有柔毛。花单性,雌雄同株,雄柔荑花序长达17—18厘米;雌柔荑花序约有花5—10朵。果实球形至卵形,先端尖,不易裂开,核卵形,表面有稜8条,中有不规则而间断的稜。花期5月。果9月成熟。

生长环境 喜生于山间溪流两侧,土质肥沃、排水良好的山谷或山坡上及村旁。

食用部位 种子。

食用方法 种子(核仁)榨油食用。

7. 槲 (山毛榉科) 图7

学名 *Quercus dentata* Thunb.

形态特征 乔木。树皮暗灰色,有深沟;小枝具淡色绒毛。叶大,近无柄,闊倒卵形,鈍头,基部常为耳形,少有楔形,边缘具波状大鈍齿,背面初被灰绒毛。坚果卵圆形,被大形壳斗包围1/2以上,壳斗鳞片披針形,展开。花期5月,果熟10月。

生长环境 生于向阳干燥的山坡或疏林中。

食用部位 叶及种子。

成分 1. 以7月分鮮叶分析;含水分59.15%、粗蛋白5.59%、粗脂肪1.34%、粗纖維9.61%、无氮浸出物21.87%、灰分2.45%、单宁1.85%、胡蘿卜素0.0032%、維生素丙0.006%。往后除

粗蛋白稍降低外,其余均漸有所增高。2 种子: 脫壳后的干种子,含水分9.47%、粗蛋白4.45%、粗脂肪1.87%、无氮浸出物7.56%、粗纖維1.92%、灰分2.28%、粗淀粉73.37%、糖分(还原糖)7.65%、五炭糖3.04%、单宁4.04%、有机酸1.57%。

食用方法 叶因含单宁等物质,应选幼嫩者用开水燙后,再在冷水中浸泡一、二日即可食,或晒干和麩食用。

种子亦含有单宁等物质,故食用前亦需用水浸泡,去苦味后磨粉。种子落地后,随即收集,在鍋里炒或在甑里蒸,杀死蛀虫,儲存备用。

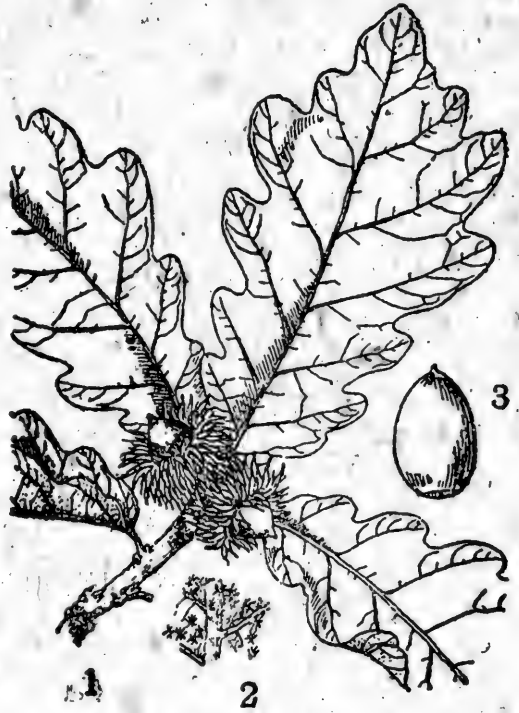


图7 槲 *Quercus dentata* Thunb.

1. 果枝; 2. 叶背的毛; 3. 种子。

8. 栓皮櫟 (山毛櫟科) 图 8

别名 花櫟, 粗皮櫟。

学名 *Quercus variabilis* Bl.

形态特征 落叶乔木, 高达15米, 树皮暗灰色, 深纵裂, 木栓层特别发达。叶互生, 叶片革质或坚纸质, 背面苍白色, 长椭圆形, 边缘有刺尖状锯齿。

花雌雄同株, 萼2—5裂。坚果近球形, 径1—2.5厘米, 栗褐色, 壳斗外具长披针形或钻形而向外反卷的鳞片。花期4—5月; 果期10月。

生长环境 阳性树, 多生于海拔1500米以下, 日光充足而干燥的砂砾质土坡上。

食用部位 种子。

成分 种子含淀粉50.4—63.5%, 粗脂肪4.45%, 粗纤维4.62%, 还原糖4.45%, 蔗糖2.96%, 粗蛋白3.72%, 鞣质6%, 灰分6.16%。



图 8. 栓皮櫟 *Quercus variabilis* Bl.

1. 雄花序; 2. 叶枝; 3. 雌花;

4. 雄花; 5. 雌蕊。

食用方法 果熟时, 及时采收, 稍加日晒, 除去壳斗, 再行脱壳将仁在流水中浸泡三天, 如用静水则须换水数次(水中稍加些碱更好), 然后磨粉, 即可食用, 亦可供酿酒或榨油。酿酒后的酒渣可作饲料, 亦常供制酱油、凉粉等用。种子杀虫法同前种。

其他 树皮, 叶及壳斗可提取单宁, 为栲胶原料, 也可作黑色染料。栓皮可制软木。

9. 榆 (榆科) 图9

别名 家榆,榆树,白榆。

学名 *Ulmus pumila* L.

形态特征 落叶乔木,枝条开展成圆形树冠,生于干燥瘠薄地者为灌木状,树皮褐色。叶互生,叶片椭圆状卵形,边缘具锯齿。花先叶开放,丛生;花萼4—5裂,花药紫色。翅果倒卵形,或近圆形,先端有缺口,种子位于中央,与缺口相接。花期4月,果期5—6月。

生长环境 平原,草原,山麓,沙地,湿润地,均有生长,也普遍栽培。

食用部位 树皮,嫩叶及果实。

成分 叶含蛋白质6%;脂肪0.6% 碳水化合物9%;粗纤维1.5%;灰分3.4%。果实内含蛋白质3.8%;脂肪1.0%;碳水化合物8.5%;粗纤维1.3%。

食用方法 榆皮粉可与面粉掺合食用;嫩叶可作汤,老叶可磨粉掺面食用,嫩果与面混拌可蒸食,老熟果实可榨油及作酱。

其他 树皮内纤维可供纺织用及制绳用;树皮及根皮粘汁可充制纸糊料。

附注 在北京市还有刺榆 *Hemiptelea davidii* Planch.,其用途与榆相同;形态特征也相近,不同点为花与叶同时开放;树皮灰白色,枝具长刺。

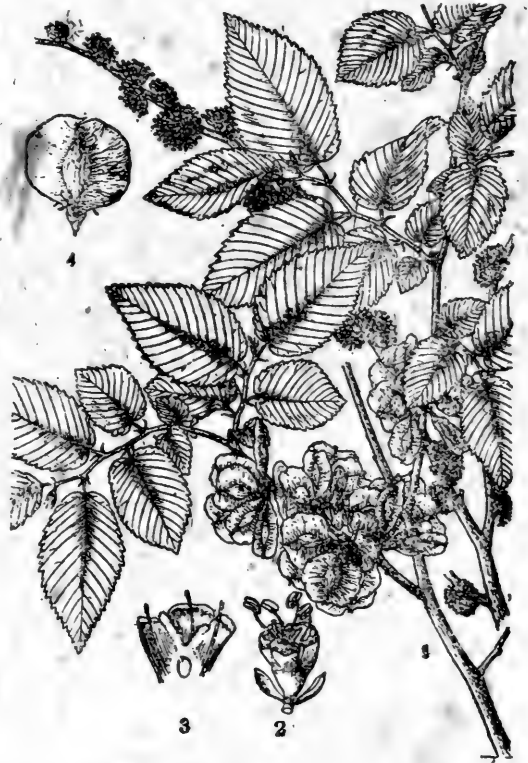


图9 榆 *Ulmus pumila* L.

1.果枝; 2.花; 3.花的纵剖面; 4.果实。

10. 楮 (桑科) 图 10

别名 构树、谷树。

学名 *Broussonetia papyrifera* (L.) Vent.

形态特征 乔木，树皮淡灰色，浅裂。枝条粗壮开展，小枝红褐色，密生灰色丝状毛。叶卵形，叶柄细长。雄花序菜萼状，腋生，下垂；雌花序头状。榘果球形，熟时红色。花期5月，果期7月。

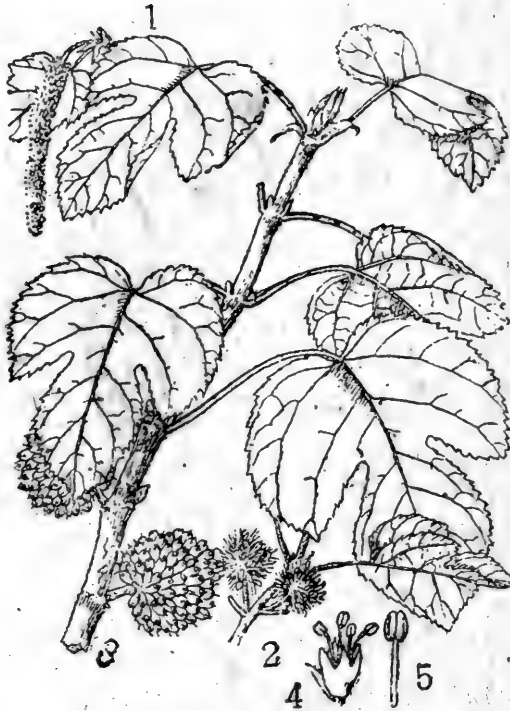


图 10 楮 *Broussonetia papyrifera* (L.) Vent.
1. 雄花枝； 2. 雌花枝； 3. 果枝； 4. 雄花； 5. 雄蕊。

生长环境 山地、平原均有生长。

食用部位 叶、果。

食用方法 采集叶和整个花序，放在开水中烫过，再用冷水浸泡，晒干后可和面吃，但不宜吃的过多。成熟果子可以生食，并可酿酒。

11 桑树 (桑科) 图 11

别名 家桑, 桑。

学名 *Morus alba* L.

形态特征 乔木, 高可达 15 米, 但通常长成灌木状。皮黄褐色, 有浅裂纹, 幼枝有毛或光滑。叶卵形至广卵形, 长 6—18 厘米, 顶端短尖, 基部圆形或浅心脏形, 边缘具粗钝齿, 幼树的叶常呈不同深浅的开裂。花柱不明显, 雄花序长倍于雌花序。聚合果初为红色, 熟时紫黑; 亦有白色者。花期 5 月, 果期 6 月。

生长环境 通常生于沟旁及山林中。

食用部位 叶子和葚果

成分 果实含糖; 叶含大量胡萝卜素, 及少量鞣质。

食用方法 葚果供食用或酿酒。嫩叶用开水烫过, 用冷水浸泡后可食用。

其他 野生者还有蒙古

桑 *Morus mongolica* Schneider 形态与桑树很相近, 与桑树的主要区别为叶常呈长圆状卵形, 基部心脏形, 锯齿先端具尖刺。用途与桑树同。



图 11 桑 *Morus alba* L.

1. 雄花枝; 2. 雌花枝; 3. 雄花。

12. 蕭蓄 (蓼科) 图 12

别名 烏蓼。

学名 *Polygonum aviculare* L.

形态特征 一年生草本，全体光滑。枝匍生或渐向上，有凹沟。叶小，椭圆形，长圆形或椭圆状披针形。花腋生，具梗，梗端

有关节，萼倒卵形，深裂近基部，淡粉红色。瘦果卵圆形，有三钝稜。花果期 6—9 月。

生长环境 水边，路旁，荒地或沙滩上。

食用部位 嫩茎叶。

成分 按鲜材料分析，每百克可食部分含胡萝卜素 9.55 毫克、核黄素 0.575 毫克、维生素丙 158 毫克、尼克酸 1.3 毫克、蛋白质 5.96 克、粗纤维 2.08 克；干制蕭蓄每百克可食部分含胡萝卜素 45.7 毫克、核黄素 1.02 毫克；据“植物原料”载，蕭蓄各部分维生素丙的含量每百克

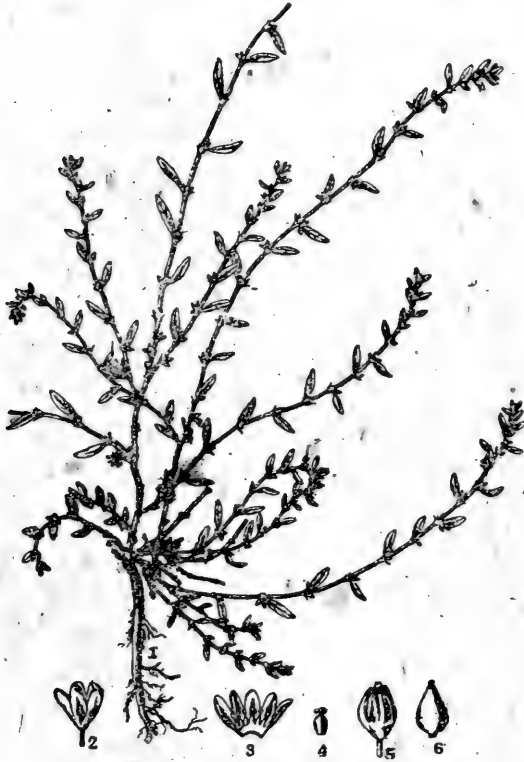


图 12 蕭蓄 *Polygonum aviculare* L.

1. 植物全形； 2. 花； 3. 剖开的花被；
4. 雌蕊； 5. 具花被的小坚果； 6. 小坚果。

中，叶为（干物质）376 毫克，叶、茎、花 130 毫克，全草 120—189.5 毫克，嫩芽 110 毫克，叶片 83.7 毫克。

食用方法 三至六月底采嫩茎叶，经水浸泡后炒食，或切碎后与面粉混合蒸食，亦可采回晒干后供食用。

13. 羊蹄 (蓼科) 图 13

别名 蓄、縐叶酸模、牛舌叶、羊蹄苗。

学名 *Rumex crispus* L.

形态特征 多年生草本。根通常肥厚。莖直立，具細沟紋。叶狹长圓形，叶柄細弱，上部叶較小，叶柄亦短，边缘均有上下波皺。花多数，密集成疎或密的花簇，又結合成頂生圓錐状花序。瘦果卵圓狀三角形，先端尖，具三銳稜，褐色，光亮。花期 5—6 月。

生长环境 較潮湿的地方皆有生长。

食用部位 嫩苗。

成分 据“植物原料”載，羊蹄各部分每百克含維生素丙为：莖叶 130 毫克，叶 120—190 毫克，莖 20 毫克，果实 70 毫克。

食用方法 3—5 月末采嫩苗，在开水中燙一分鐘，換清水泡 1 小时，即可炒食或作湯。

其他 叶及根可提取单宁，叶可制綠色染料及供药用。

此外，尚有酸模 *Rumex acetosa* L. 与巴天酸模 *R. patientia* L. 外形与本种相似，亦可如法食用。



图 13 羊蹄 *Rumex crispus* L.

1. 植物全形； 2. 具花被的成熟果实
3. 雌蕊

14. 灰菜 (藜科) 图 14

别名 藜、灰藿菜。

学名 *Chenopodium album* L.

形态特征 一年生草本，通常被白粉。茎直立或斜升，有红色或紫色斑点。叶形变异较大，菱形、三角形或披针形，有不规则大齿或小裂，上部叶较窄，近全缘，两面被粉。花簇聚成密生或疏生的圆锥花序，花萼增大，包围囊果。花期6—9月，果期7—10月。

生长环境 为极普通的田间杂草，常生于路旁，宅边及田野。

食用部位 嫩茎叶。

成分 按鲜草分析，每百克含胡萝卜素 5.36 毫克、核黄素 0.290 毫克、维生素丙 69 毫克、尼克酸 0.7 毫克、蛋白质 4.7 克、粗纤维 1.17 克；干制灰菜每百克可食部分含胡萝卜素 47.5 毫克、核黄素 2.28 毫克。据“植物原料”载，

鲜灰菜各部分每百克维生素丙的含量是：叶 120—135 毫克，叶、茎、果实 100 毫克，茎 6.5 毫克。

食用方法 四月至七月中旬，采取上部二三寸的嫩茎叶，在开水中烫 3—4 分钟，换清水泡四小时后炒食；亦可晾干供冬用。

其他 种子可榨油、造酒。本属北京市尚有其他一些种，成分与本种相似，皆可食用。

灰菜体中含有少量喹啉物质，对人体有害，不能长期食用，应注意。



图 14 灰菜 *Chenopodium album* L.

1. 植物全形； 2. 下部的叶； 3. 花
4. 去的花 5. 具萼的苞果 6. 种子

15. 硷蓬 (藜科) 图 15

别名 盐蒿子、猪毛菜。

学名 *Suaeda glauca* Bge.

形态特征 一年生草本,高30—90厘米。莖直立,无毛。叶互生,綫状圓柱形或半圓柱形,长2—3厘米,肉質多浆。花1至数朵着生于叶腋內短柄上,苞片2,花被5深裂,果时肥厚,柱头2,有毛。胞果扁圓形或圓球形。种子小,黑色。花期7—8月,果期9—10月。

生长环境 能耐盐碱,常生于河谷、海岸等处的盐碱土上。

食用部位 种子油及嫩枝叶。

成分 莖叶含水分88.86%,蛋白質1.99%,脂肪0.42%,糖4.07%,粗纖維1.56%,无机盐3.31%。种子含油28%,灰分6.06%,粗纖維17.53%,蛋白質22.77%,无氮物質27.49%。

食用方法 幼嫩莖叶,經水泡去碱質,即可食用。种子9—10月采收,除去杂质,放入鍋中翻炒,趁热磨碎,即可榨油供食用。

其他 全株可熬碱;种子榨油后,渣可作猪飼料。



图15 碱蓬 *Suaeda glauca* Bge.

1. 植物全形; 2. 两性花; 3. 雄蕊; 4. 雌蕊;
5. 具萼的胞果; 6. 果实; 7. 种子;
8. 胚; 9. 雌花; 10. 雌花的果实。

16. 綠野苋 (苋科) 图 16

学名 *Amarantus ascendens* Lois.



图 16 綠野苋 *Amarantus ascendens* Lois.

1. 植株全形 2. 根 3. 花 4. 带花被片的胞果 5. 种子 6. 胚

形态特征 一年或二年生草本, 无毛。茎多分枝, 有条纹。叶卵形或卵状长圆形, 叶柄約与叶片等长, 叶脉下面明显。花小, 簇生, 集成頂生圓錐花序, 苞片小, 花被 3, 均較果实短; 胞果成熟期在 9、10 月間。

生长环境 多生于田野或路旁。

食用部位 嫩莖叶。

成分 鮮草每百克可食部分含水分 80 克, 胡蘿卜素 7.15 毫克, 核黄素 0.355 毫克, 維生素丙 153 毫克, 尼克酸 1.3 毫克, 蛋白質 5.52 克, 粗纖維 1.61 克。

食用方法 四至八月初, 采幼苗或嫩莖叶炒食, 味美。

17. 野苋 (苋科) 图 17

学名 *Amarantus retroflexus* L.

形态特征 一年生草本, 高达 15 厘米。莖斜升或几直立, 通常由基部分枝, 无毛, 色淡綠至暗紫色。叶卵形, 全緣、頂端二浅裂或凹头, 上面暗綠色, 下面淡綠色。花簇生叶腋, 后密集成粗穗状, 苞片短, 萼片 3, 狭长圓形。胞果球形或闊卵形, 膜質, 具縐紋, 不裂开或裂开, 种子扁形, 光亮。果期 9 月。



图 17 野苋 *Amarantus retroflexus* L.

1. 植物全形; 2. 雌雄花合生的花簇; 3. 雄花; 4. 具萼的胞果; 5. 种子。

生长环境 荒地及农田内。

食用部位 嫩叶及嫩莖

食用方法 用开水浸泡后, 即可炒食。

18. 青葙 (莧科) 图 18

别名 鸡冠花。

学名 *Celosia argentea* L.

形态特征 一年生直立草本。茎单生或分枝。叶互生,披针形或卵状披针形,全缘。花序穗状,顶生,花白色或淡红色,每花具苞片3,花被和雄蕊各5,花柱红色。花期8—9月,果期10月。



图 18 青葙 *Celosia argentea* L.

1. 植物全形; 2花; 3. 雄蕊和雌蕊; 4. 种子。

生长环境 生于田间或荒地上。

食用部位 幼嫩茎叶及种子。

成分 植株含蛋白质 2.36 克,脂肪 0.72 克,糖 9.87 克,粗纤维 3.23 克,无机盐 1.82 克。种子含淀粉 30.8%,水分 15.6%,脂肪和其他 53.6%。

食用方法 嫩茎叶用开水泡 1—2 分钟后,再浸入清水,待苦味浸出,即可作蔬菜用。种子可榨油或代替芝麻做糕点。

其他 种子药用,煎汁可治鼻流血症。本种的变种鸡冠花 var. *cristata* Kuntze, 其花序多宽扁如鸡冠而多肉,常栽培,供赏观。

19. 馬齒莧 (馬齒莧科) 图 19

别名 麻繩菜、长寿菜。

学名 *Portulaca oleracea* L.

形态特征 一年生匍匐草本。莖肉质，多分枝，带紅黄色。叶对生，肉质，有短柄，倒卵状楔形。花单生或数朵簇生，无梗，頂生或腋生，黄色；萼片2个，花瓣5个。蒴果微扁，橫裂。种子小，黑色。花期6月。

生长环境 田边，路旁及荒蕪地上。

食用部位 嫩莖叶。

成分 按鮮物分析，每百克可食部分含胡蘿卜素2.20毫克、核黄素0.110毫克、維生素丙230毫克、水分92.61克、粗蛋白質2.24克、粗脂肪0.40克、无氮素物2.16克、粗纖維1.56克、灰分1.03克。干制馬齒莧每百克可食部分含胡蘿卜素32.5毫克、核黄素1.33毫克。据



图 19 馬齒莧 *Portulaca oleracea* L.

1. 植物全形； 2. 花； 3. 剖开的花冠； 4. 去花被的花； 5. 雄蕊。

“植物原料”載，每百克鮮馬齒莧各部分維生素丙的含量是：全草282.9毫克、莖31.8毫克、叶300毫克。

食用方法 五月初至九月中旬采嫩莖叶，用开水燙軟，將水擠去，加盐、醋、薑等拌凉菜吃，滑潤可口，亦可采嫩叶晒干，作餡用。

其他 全株供葯用。又植物体内可能含有 KNO_3 ，但經水浸泡后即易除去，食用时应注意。

20. 荠菜 (十字花科) 图 20

学名 *Capsella bursa-pastoris* (L.) Medic.

形态特征 一年生草本,主根瘦长白色,直下。茎分枝,高达15—40厘米。叶成莲座状,羽状分裂,稀全缘,上部裂片三角形;茎叶基部有耳。花白色,直径25毫米。短角果倒三角形或倒心脏形,长6—8毫米。花期2—3月。

生长环境 荒蕪农田、路旁、水边、以及海拔1600米以下的山地,常随人迹分布,也有栽培。

食用部位 嫩茎叶。

成分 全草含水分78.05%,氮素1.234%,粗蛋白7.71%,脂肪0.67%,碳水化合物7.42%,粗纤维1.84%,灰分2.89%;果实中水分10.36%,油分33.63%,灰分2.9%;每百克可食部分含胡萝卜素3.23毫克。据“植物原料”载,鲜荠菜各部分含维生素丙在叶中为120—198毫克/百克;全株50毫克/百

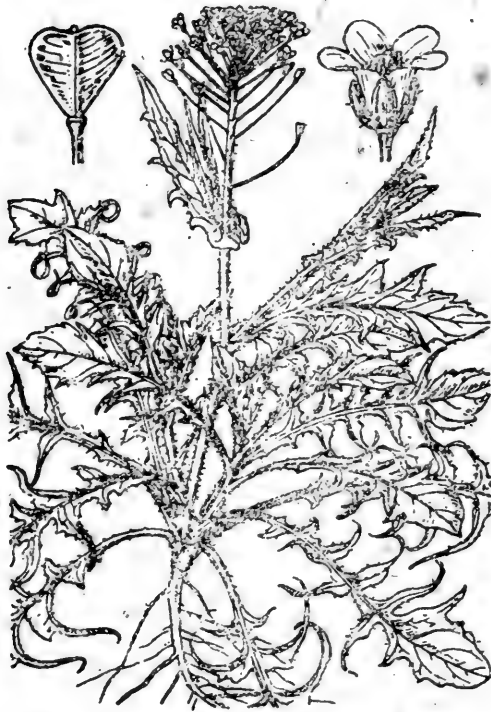


图 20 荠菜 *Capsella bursa-pastoris* (L.) Mebic.

中.植物全形;右上花;左上角果。

克;叶、茎、花120—340毫克/百克;叶、幼芽340毫克/百克。

食用方法 三至四月底采嫩茎叶作菜或入粥中煮食,风味清香。亦可作馅用。

其他 全株作药用。

21. 腺茎独行菜 (十字花科) 图 21

别名 葶藶子, 辣辣根。

学名 *Lepidium apetalum* Willd.

形态特征 一年生草本。根黄色。茎多分枝, 高达 30 厘米。叶互生, 无柄, 深裂。花白色, 排成顶生总状花序。果圆形, 有红晕。花期 4—6 月。

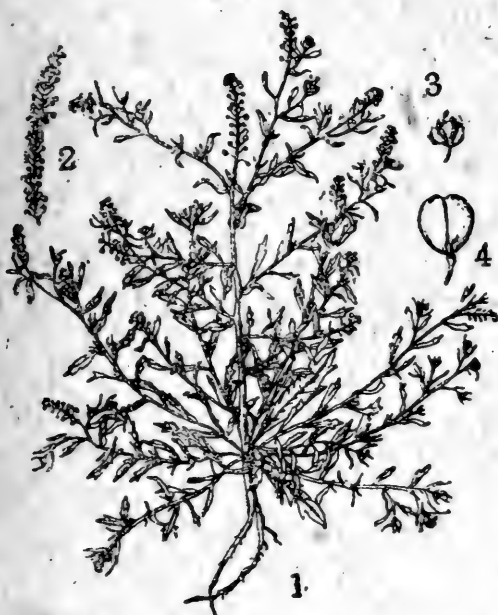


图 21 腺茎独行菜 *Lepidium apetalum* Willd.

1. 植物全形; 2. 果序; 3. 花; 4. 角果。

生长环境 生路旁、沟旁、碱性湿地。

食用部位 叶。

食用方法 采摘嫩叶、洗净炒食或酱食。

其他 种子可榨油和药用。

22. 諸葛菜 (十字花科) 图 22

别名 二月兰。

学名 *Orychophragmus violaceus* (L.) O. E. Schulz

形态特征 二年生草本。莖直立,高約 30 厘米。基生叶呈不規則分裂,長約 9 厘米,上部叶較短,基部耳狀,包莖,邊緣有牙齒。总狀花序長 12—15 厘米,花瓣 4 枚,淡紫色或粉紅色。角果細長,

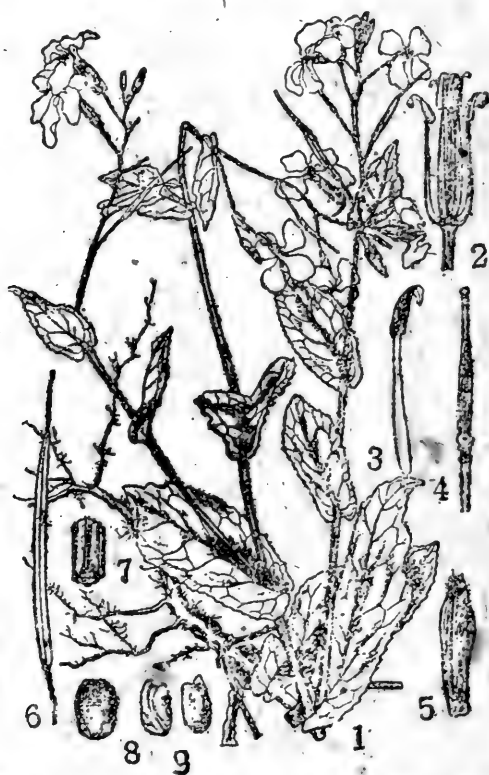


图 22 諸葛菜 *Orychophragmus violaceus* (L.) O. E. Schulz

1. 植物全形; 2. 花去萼片和花瓣后, 示雄蕊和雌蕊; 3. 雄蕊;
4. 雌蕊; 5. 萼片; 6. 长角果; 7. 角果一部分放大, 示 4 稜和
橫切面; 8. 种子; 9. 胚, 示子叶对摺。

長約 4.5 厘米。花期 3—5 月。

生长环境 生于草地, 路旁, 坡脚。

食用部位 嫩莖叶。

食用方法 取嫩莖叶放入开水中泡数分钟, 取出放于清水中浸泡, 直至无苦味时, 便可炒食。

23. 水田芥 (十字花科) 图 23

学名 *Nasturtium officinale* R. Br.

形态特征 水生多年生草本, 茎多分枝, 匍行而漂浮, 中空, 长至 50 厘米, 无毛。叶为奇数羽状复叶, 小叶 1—4 对, 卵圆形或椭圆形, 边缘波状。花小, 白色, 成短总状花序。角果长 8—25 毫米; 种子小, 成二列。



图 23 水田芥 *Nasturtium officinale* R. Br.
左. 花枝; 右上. 花; 右下. 果实。

圆形, 边缘波状。花小, 白色, 成短总状花序。角果长 8—25 毫米; 种子小, 成二列。

生长环境 生于山沟及水田流水中。

食用部位 嫩茎叶。

成分 据分析: 干茎叶中含纤维 5.68%, 五碳糖 5%, 氮素 2.88%, 灰分 10.43%; 富含维生素甲、丙。种子出油率 24%。

食用方法 嫩苗可食, 采回后, 洗净切碎, 加作料拌食, 微有辛辣味, 很可口; 亦可炒食或作馅。

24. 蔊菜 (十字花科) 图 24

别名 野油菜。

学名 *Roripa montana* (Wall.) Small

形态特征 一年或二年生草本。单叶互生,披针形到长圆形,基部深裂。花序总状,花黄色,花萼4,花瓣4。角果绿色,长2—3

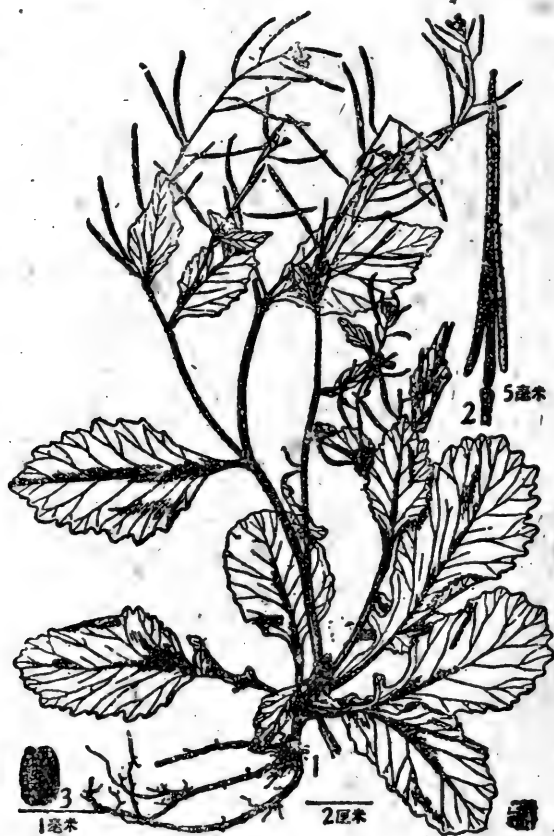


图 24 蔊菜 *Roripa montana* (Wall.) Small
1. 植物全形; 2. 长角果; 3. 种子。

厘米。花期 5—8 月,果实 8 月成熟。

生长环境 田间、草地、旷野。

食用部位 嫩茎叶。

食用方法 嫩茎叶均可吃,洗净切碎,加酱油醋拌食;炒食亦可。

25. 风花菜 (十字花科) 图 25

别名 水萝卜。

学名 *Roripa palustris* Bess.

形态特征 多年生草本, 莖高 30—40 厘米。叶深羽状分裂, 裂片有微锯齿。春夏间开黄色小十字花, 成总状花序。果实为圆柱状椭圆形的角果。花期 4—6 月, 6 月后果渐成熟。



图 25 风花菜 *Roripa palustris* Bess.

左. 果枝; 左上. 花; 右下. 角果(上), 种子(下)。

生长环境 生于山坡石缝、路旁、田边, 水沟旁潮湿处。

食用部位 嫩莖叶。

成分 鲜草含水分 84.17%, 粗蛋白质 3.97%, 粗脂肪 0.81%, 无氮浸出物 6.32%, 粗纤维 2.19%, 灰份 2.54%。

食用方法 采嫩莖叶拌食或炒食。

其他 种子油可食, 也可作肥皂、油漆、油墨及润滑油原料。

26. 遏兰菜 (十字花科) 图 26

学名 *Thlaspi arvense* L.

形态特征 一年生草本,高 15 至 45 厘米,基出叶有叶柄,倒披针形,早落;茎叶长圆形或披针形,上部叶基部耳状,抱茎。花序长总状,花白色,直径约 1 毫米。短角近圆形,阔 8—12 毫米,甚扁平,周围有闊翅,頂端凹陷。

生长环境 通常生于路旁、河边、田畔及山間湿地。

食用部位 幼莖及嫩叶。

成分 据分析:每百克全草含維生素丙 70.5—252.8 毫克;种子含油分 28—34%,蛋白質 23%,粗纖維 15.29%,非氮物質 28.17%,灰分 5.49%。

食用方法 采取幼莖及嫩叶,用热水浸去酸辣味,加油盐調食或煮粥。种子油亦可食用。



图 26 遏兰菜 *Thlaspi arvense* L.

1. 植物全形; 2. 花; 3. 雄蕊和雌蕊;
4. 短角果; 5. 种子。

其他 种子及莖叶亦入药。

27. 山楂 (蔷薇科) 图 27

别名 山里紅。

学名 *Crataegus pinnatifida* Bge.

形态特征 落叶小乔木或灌木，高达6米。小枝无毛，无刺或偶有短刺，褐色。叶卵形至菱形，5—9裂，裂片边缘有尖锐而不规则的锯齿，两面中脉上及侧脉间有白色绒毛，表面暗绿色，背面浅绿色，托叶大。花粉红色。果卵形，有斑点，熟时红色。花期5月。

生长环境 生于山坡灌木丛及杂木林中，亦有栽培。

食用部位 果及嫩叶。

成分 果实含枸橼酸，苹果酸，抗坏血酸及碳水化合物，蛋白质等。

食用方法 果实熟后可生吃或制山楂糕。嫩叶可代茶。

其他 果实切片晒干，可代野山楂 *C. cuneata* S. et Z. 作药用，健胃助消化。中医用种子治疝气痛及吃鱼类中毒的解毒药。



图 27. 山楂 *Crataegus pinnatifida* Bge.

1. 花枝; 2. 4. 花的纵剖面; 3. 花瓣;
5. 雄蕊; 6. 柱头。

28. 人參果 (薔薇科) 图 28

别名 蓮菜花, 长生果, 万寿果。

学名 *Potentilla anserina* L.

形态特征 多年生草本, 具紡垂状肉質块根。莖細长, 匍匐生根。羽状复叶, 小叶参差而生, 7—25 枚, 卵状长圓形, 边缘有鋸齿。总花梗腋生, 单一, 花大, 鮮黄色, 径 1—2 厘米。瘦果大, 卵形。花期 7—8 月, 果期 8—9 月。

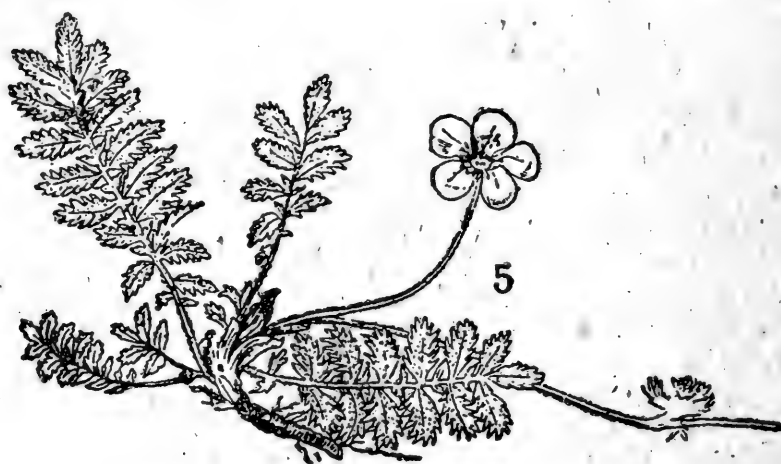


图 28. 人參果 *Potentilla anserina* L.
植物全形。

生长环境 生于河岸及水边, 路旁和田野較湿润处。

食用部位 幼嫩莖叶及块根。

成分 莖叶含維生素丙; 块根含淀粉。

食用方法 取幼嫩莖叶洗淨, 用开水泡 1—2 分鐘, 取出置于冷水中浸泡, 待去涩味后炒食; 块根可生食或作粮食用。

其他 根皮可提鞣料, 亦供药用, 作收敛剂。

29. 委陵菜 (蔷薇科) 图 29

学名 *Potentilla chinensis* Ser.

形态特征 多年生草本，高30—60厘米。茎直立，密生灰白色绵毛。叶奇数羽状复叶，小叶7—10对，茎生叶和基生叶同形。花顶生，花瓣倒卵圆形，黄色。瘦果卵圆形。花期夏秋，果期10月。

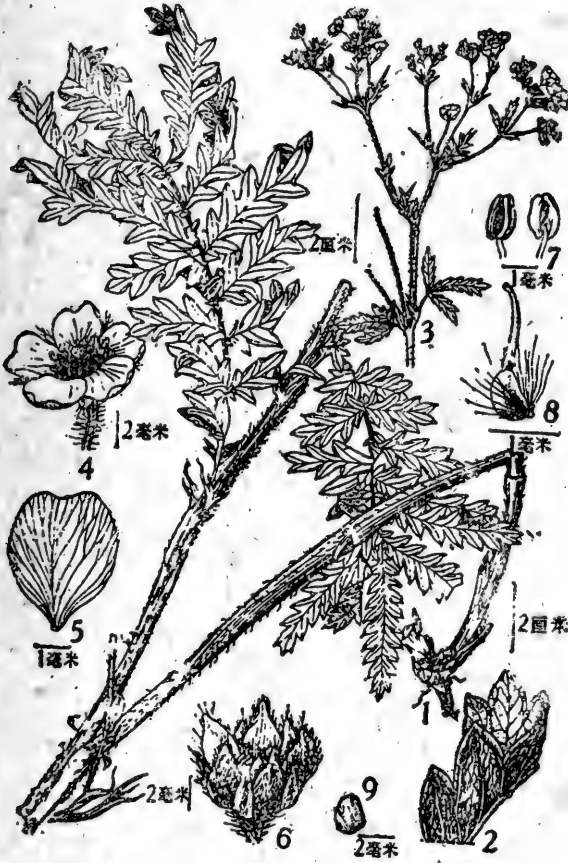


图 29 委陵菜 *Potentilla chinensis* Ser.

1. 叶枝； 2. 部分小叶，示背面绵毛； 3. 花枝； 4. 花；
5. 花瓣； 6. 花萼及雌蕊； 7. 花药； 8. 雌蕊； 9. 果实。

生长环境 生于平地或山坡，草地。

食用部位 幼嫩茎叶。

成分 含维生素丙。

食用方法 与人参果同。

30. 翻白草 (薔薇科) 图 30

别名 鸡腿儿。

学名 *Potentilla discolor* Bge.

形态特征 多年生草本,高15—30厘米,根多分枝,下部肥厚成纺锤形。茎倾卧上升,具卷绒毛。基叶丛生,奇数羽状复叶,具小叶5—9枚;茎叶较小,为三出复叶。花数朵,淡黄色,成开展的聚繖花序。花期5—9月,果期8—10月。



图 30 翻白草 *Potentilla discolor* Bge.

中· 植物全形; 右上· 雌雄蕊;

中上· 果实; 左上· 花瓣。

生长环境 生于丘陵、山地及原野。

食用部位 幼嫩茎叶、根。

成分 根含有丰富的淀粉。

食用方法 嫩茎叶用法与人参果同。根可作粮食用,提取淀粉,亦可生食。

31. 棠梨 (蔷薇科) 图 31

别名 杜梨。

学名 *Pyrus betulaefolia* Bge.

形态特征 乔木，高可达 10 米，幼枝、叶柄、花梗均有绒毛。叶互生，菱状卵形至长椭圆形，边缘的锯齿尖锐而稍粗，叶柄长。花序繖形总状，由 6—10 朵花组成，萼 5 片，花瓣 5，花柱 2—3。梨果小，无宿存的萼，直径约 1.5 厘米，褐色，有斑点。花期 4 月。



图 31 棠梨 *Pyrus betulaefolia* Bge.

1. 果枝; 2. 花枝。

生长环境 多生丘陵山坡上。

食用部位 叶及果实。

食用方法 采取嫩叶用沸水烫过，以冷水漂至无苦味为止，加油盐调制作菜或和米面煮食，老叶用同法除去苦味，晒干磨粉，和面食用。果实可作果酱。

32. 玫瑰 (蔷薇科) 图 32

别名 山刺梅。

学名 *Rosa rugosa* Thunb.

形态特征 直立落叶灌木,高达2米;茎粗壮,有密毛,密生刺毛与刺。叶羽状复叶,小叶5—9,有锯齿,上面亮深绿色,有皱纹,



图 32 玫瑰 *Rosa rugosa* Thunb.

1.花枝; 2.花去花办示萼片和雄蕊。

无毛,下面灰绿色。花单生或少排列成繖房状,直径6—8厘米,紫色至白色;花梗短,有刺毛,花托无毛。果实扁球形,平滑,砖红色,直径2至25厘米。花期4—8月。

生长环境 多生山地,庭园亦有栽培。

食用部位 果实。

成分 果实含水分86.92%,蛋白质0.29%,无氮浸出物9.53%,灰分0.24%。据有关资料记载,果实含维生素丙500—

579.15毫克/百克。

食用方法 果实含丰富的维生素丙,成熟可生食,或加工制成果汁,再制成维生素丙的浓缩剂。

其他 花含芳香油,可提取玫瑰油,为高级香料;根含丰富的单宁,可提栲胶。

33. 地榆 (蔷薇科) 图 33

别名 黄瓜香、野升麻。

学名 *Sanguisorba officinalis* L.

形态特征 多年生草本，高70—100厘米，全体无毛。茎直立，有纵浅沟。叶互生，奇数羽状复叶，小叶长卵圆形至线状长圆形。花序穗状，有长柄，花红紫色。瘦果卵状四角形，种子小，有网纹。花期7—8月。

生长环境 生山地林下和平原、林缘坡地、以及阴湿草丛、山地草原等处。

食用部位 嫩叶。

成分 根含葡萄糖0.86%，单宁16.84%。据“植物原料”载，地榆各部分含维生素丙：干叶590毫克/百克、鲜根30毫克/百克、鲜全草160毫克/百克。

食用方法 夏秋采收嫩叶，用开水浸去苦味，换水淘净后炒食；花穗亦可食用。

其他 根含大量单宁，可提制栲胶，并含有丰富的淀粉，可酿酒。茎富含纤维，出麻率达54%。根亦供药用。

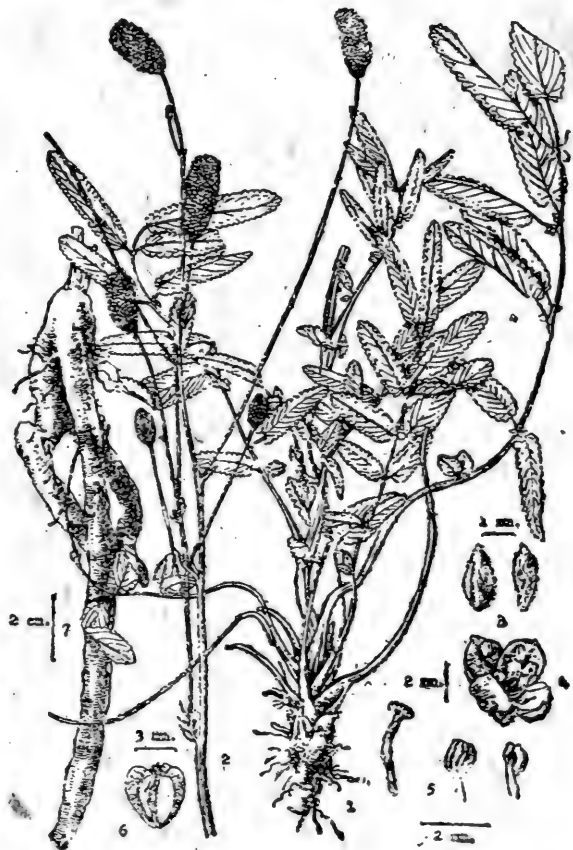


图33 地榆 *Sanguisorba officinalis* L.
1. 植物全形； 2. 花枝； 3. 苞片； 4. 花；
5. 雄蕊和雌蕊； 6. 果实； 7. 根。

34. 蕨子梢 (豆科) 图 34

学名 *Campylotropis macrocarpa* (Bge.) Rehd.

形态特征 小灌木, 高约 2 米。叶羽状, 具三小叶, 小叶长椭圆形或倒卵状椭圆形, 钝头或凹头。花每苞腋中仅含一枚, 集成顶生与腋生的总状花序; 花萼钟形, 花冠蝶形, 紫色。荚果斜椭圆形。花期 8 月, 果期 9 月。

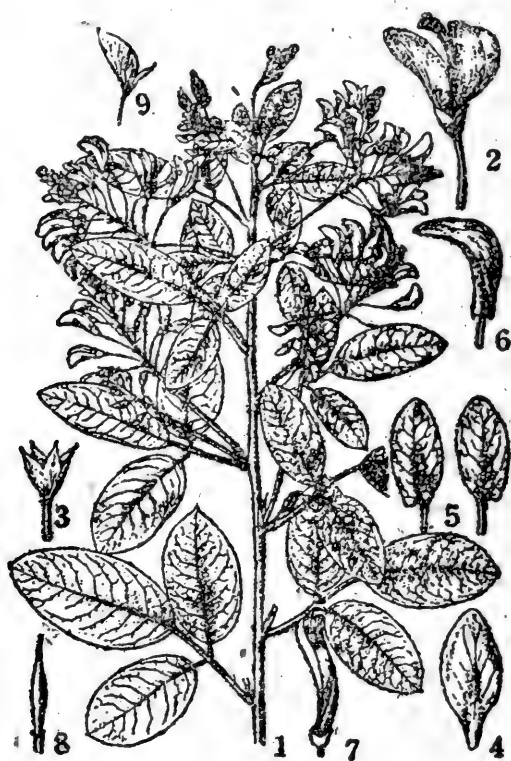


图 34 蕨子梢 *Campylotropis macrocarpa* (Bge.) Rehd.

1. 花枝; 2. 花; 3. 萼; 4. 旗瓣; 5. 翼瓣;
6. 龙骨瓣; 7. 雄蕊; 8. 雌蕊; 9. 荚果。

生长环境 生草坡或开曠的山坡和山沟中。

食用部位 嫩莖叶和种子。

食用方法 春天采嫩莖叶, 用开水烫熟, 然后用冷水浸泡一天, 即可与面混食。种子可以磨粉食用。

35. 野大豆 (豆科) 图 35

别名 鹿藿、落豆花、蔓豆、山黑豆、河豆子。

学名 *Glycine soja* Sieb. et Zucc.

形态特征 一年生纏繞草本，高1—2米。莖和分枝細长，密被长硬毛。羽状复叶，小叶三出，側生小叶斜卵形至斜卵状披針形，頂生小叶卵形至卵状披針形。花集成总状花序，腋生，花萼斜鐘形，花冠蝶形，紫紅色。荚果綫状长圓形，略弯曲，被长硬毛。花果期8—9月。

生长环境 多生于田边、堤岸旁杂草丛中或荒蕪地方，亦生浅水沼泽边。

食用部位 嫩莖叶和种子。

成分 种子含蛋白質30—45%；脂肪18—22%。

食用方法 种子榨油食用，还可作酱、酱油和豆腐。此外，莖叶磨粉，掺面食用。

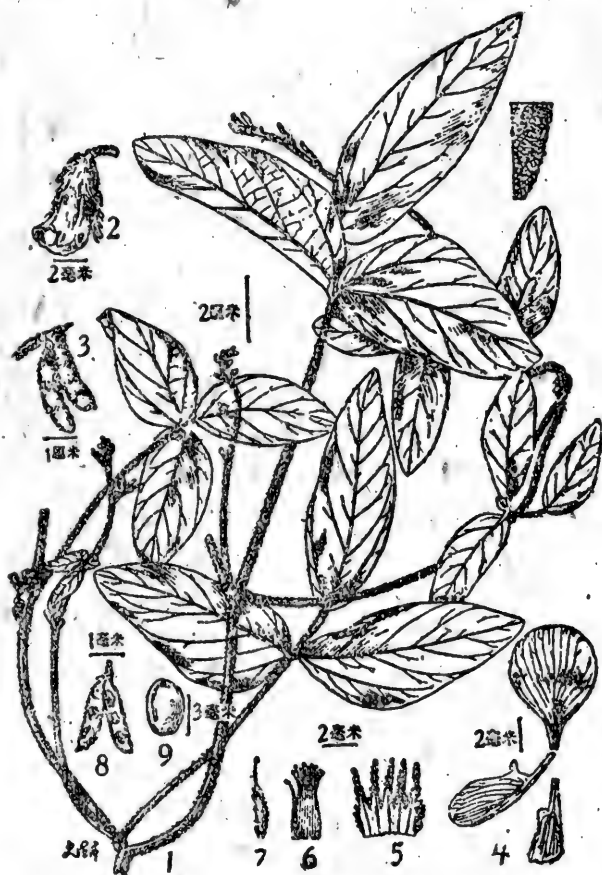


图 35 野大豆 *Glycine soja* Sieb. et Zucc.
1.花枝； 2.花； 3.荚； 4.剖开的花冠； 5.剖开的花萼； 6.雄蕊； 7.雌蕊； 8.裂开的荚果； 9.种子。

36. 鷄眼草 (豆科) 图 36

别名 搭不齐、牛黄黄、公母草、斑珠棵。

学名 *Kummerowia striata* (Thunb.) Schindl.

形态特征 多年生或一年生草本，高 5—25 厘米，分枝多，被

白色而向下的毛。叶具羽状三出小叶，小叶倒卵形，先端圆形而稍凹头，托叶长卵圆形。花 1—2 朵腋生，萼下有 3 个卵状披针形小苞片，花萼钟形，花冠蝶形，淡玫瑰色。荚果卵形，含 1 粒种子。花期 7—8 月，果期 9—10 月。

生长环境 生长在开旷的山坡、路旁、田边或堤岸上。

食用部位 嫩茎叶和种子。

成分 干草含水分 13.5%，粗蛋白 15.4%，脂肪 3.7%，纤维 26.4%，可溶无氮物 36.2%。鲜草每百克中含水分 67 克，胡萝

卜素 12.6 毫克，核黄素 0.803 毫克，维生素丙 270 毫克。

食用方法 1. 采种子捣碎后，先用冷水淘净，再用开水泡 3—5 次，可作成饭或粥，也可磨成粉作饼。

2. 5—6 月采嫩茎叶放在开水中煮一分钟，捞出后在清水中泡两天，然后炒食或作汤。叶中含纤维素较多，最好作成干菜，掺入面食中食用。



图 36. 鷄眼菜 *Kummerowia striata* (Thunb.) Schindl.

1. 果枝； 2. 剖开的花冠； 3. 雄蕊； 4. 雌蕊； 5. 花的萼片及小苞片； 6. 荚果； 7. 小叶。

37. 胡枝子 (豆科) 图 37

别名 笤条、杏条、横子、扫皮、胡枝条、荆条、菥子梢。

学名 *Lespedeza bicolor* Turcz.

形态特征 直立灌木，高约1米。叶具羽状三出小叶，小叶阔椭圆形或卵圆形。花排成总状花序，腋生，花萼管形，先端5裂，花冠蝶形，紫色。荚果斜倒卵形，含一粒种子。花期7—8月，果期9—10月。

生长环境 生在丘陵、荒山坡、灌丛、杂木林间或荒地上阳光充足的地方，有时也生在砂地上。

食用部位 嫩苗和嫩叶。

成分 鲜叶含粗蛋白4.01%；粗脂肪0.79%；可溶无氮物8.15%；粗纤维7.6%。

干草含蛋白质20.36%；脂肪4.29%；纤维31.93%；可溶性碳水化合物38.52%。

食用方法 嫩苗、嫩芽用开水烫过，然后用冷水浸去异味即可食用。

其他 北京市尚生有达呼尔胡枝子 *Lespedeza davurica* (Laxm.) Schindl. 和尖叶铁扫帚 *Lespedeza hedysaroides* (Pall.) Kitag., 前者花冠黄绿色，后者花冠黄白色。其嫩苗和嫩叶也可供食用。

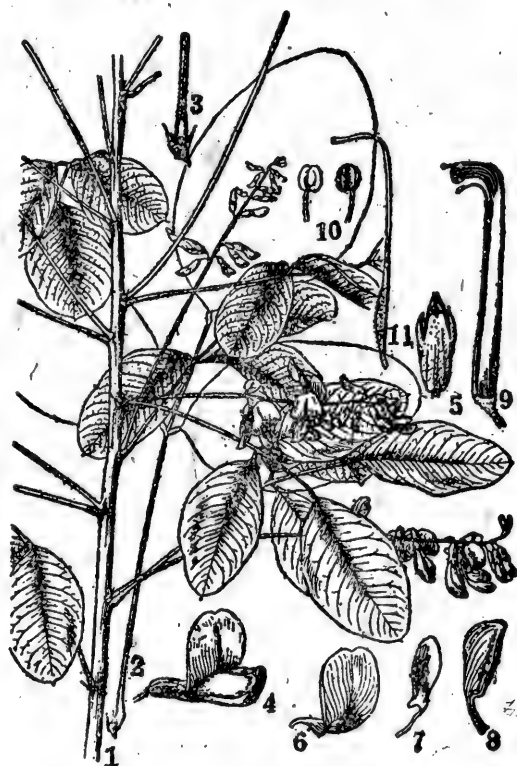


图 37 胡枝子 *Lespedeza bicolor* Turcz.
1.花枝；2.叶，3.叶柄基部及托叶；4.花；5.萼；6.旗瓣；7.翼瓣；8.龙骨瓣；9.雄蕊；10.蕊的正反面；11.雌蕊。

38. 苜蓿 (豆科) 图 38

别名 紫苜蓿、紫花苜蓿、羊草、苜草。

学名 *Medicago sativa* L.

形态特征 多年生草本，高30—100厘米。茎直立或匍匐，分枝很多。叶具羽状三出小叶，小叶倒卵状长圆形，托叶贴生在叶柄上。花集成腋生或顶生的短总状花序，花萼钟形，花冠蝶形，紫色。荚果螺旋状盘卷，黑褐色，含1—8粒种子，种子肾形，黄褐色。花期5—7月，果期6—9月。



生长环境 多生在石灰质而排水良好的砂质壤土上，也生在田野或荒地。

食用部位 嫩茎叶。

成分 干物含蛋白质16.81%，脂肪6.05%，可溶性碳水化合物40.08%，纤维31.61%。

食用方法 可作蔬菜或

与麩混合而食。

图 38 苜蓿 *Medicago sativa* L.

中. 植物全形；左中. 果序；右下. 花(上)，果实(下)。

39. 草木樨 (豆科)图 39

别名 扫帚苗、木樨草、野木樨、天兰楷、野花生、馬兰菜。

学名 *Melilotus suaveolens* Ledeb.

形态特征 一年生或二年生草本，莖直立，高60—90厘米，分枝很多。叶具羽状三出小叶，小叶长椭圆形至倒披针形，托叶线形。花排成长总状花序，花萼钟形，花冠蝶形，黄色。荚果倒卵形，含一粒种子。花期7—8月，果期8—9月。

生长环境 多生在河边潮湿盐碱地、砂丘、山坡或平坦草地。

食用部位 种子。

成分 种子含淀粉29.11%，油6.32%，脂肪油3.503%，水分10.82%，水溶物5.755%，半纤维素24.438%，纤维素42.229%。

食用方法 种子磨粉可作麪条。



图 39 · 草木樨 *Melilotus suaveolens* Ledeb.

1. 花枝；2. 花；3. 萼；4. 旗瓣；5. 翼瓣；6. 合在一起的二片龙骨瓣；7. 雄蕊；8. 药的正反面；9. 雌蕊；10. 托叶；11. 叶；12. 部分果序；13. 荚果；14. 种子的侧面。

40. 葛 (豆科) 图 40

别名 葛藤、葛根、鸡齐根、鹿藿。

学名 *Pueraria pseudohirsuta* Tang et Wang

形态特征 藤本。块根肥厚。茎长3—6米,被长硬毛。三出羽状复叶,侧生小叶斜阔卵形,顶生小叶菱形,两面被黄色长硬毛。花集成总状花序,腋生,花萼裂片披针形,花冠蝶形,蓝紫色。荚果线形,两端狭尖,被黄色长硬毛。花期6—8月,果期7—9月。

生长环境 生在丘陵或低山坡上,林区开旷的山坡上也常见。

食用部位 嫩茎叶、花和根粉。

成分 每百克嫩茎叶含水分83克,胡萝卜素1.79毫克,核黄素0.264毫克,维生素丙34毫克,蛋白质4.2克,粗纤维7.2克;干叶含水分16%,蛋白质15.8%,纤维27.5%,脂肪3.2%,可溶性无氮物29.1%,葛根淀粉含水分19.546%,蛋白质0.082%,维生素0.36,淀粉76.144%。

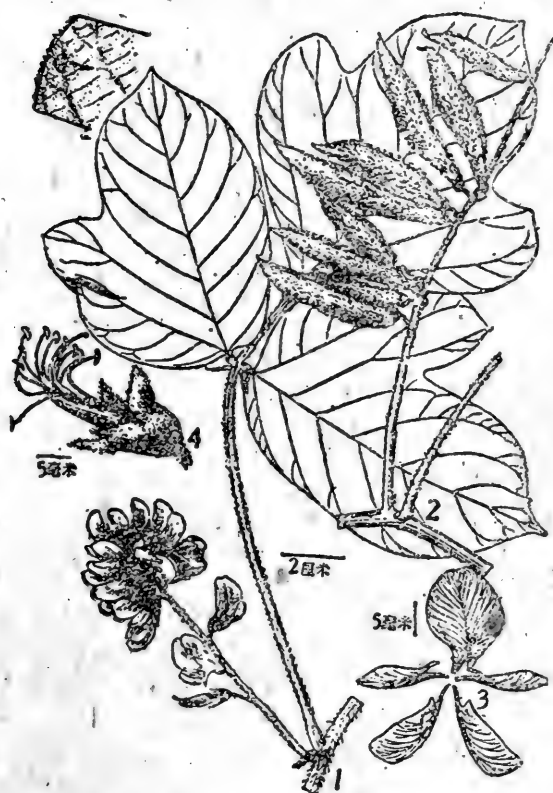


图 40 葛 *Pueraria pseudo-hirsuta*
Tang et Wang

1.花枝; 2.荚果枝; 3.剖开的花冠; 4.去冠的花。

食用方法 2—5月采嫩叶炒食或作汤。早春或晚秋可掘其根,洗去泥土,将根捣碎,在冷水中揉洗,使淀粉沉淀,取出混在粥中煮食;也可将沉淀的淀粉晒干或烘干,代藕粉,开水冲食或蒸食。

41. 刺槐 (豆科) 图 41

别名 洋槐, 槐树, 刺儿槐, 德国槐。

学名 *Robinia pseudoacacia* L.

形态特征 落叶乔木, 高 10—20 米, 树皮浅褐色至深灰色, 小枝平滑无毛或幼时具短柔毛。奇数羽状复叶, 互生, 托叶刺状, 基部扁平, 先端锐尖, 小叶 7—19 个; 有短柄, 椭圆形或卵圆形, 先端圆, 钝尖或微凹, 有微细刺尖, 基部圆形或阔楔形, 全缘。花序总状, 腋生, 花轴、花梗有毛, 萼钟形, 五裂, 密生短毛; 花冠蝶形, 白色, 芳香。荚果扁平, 长椭圆形。花期 5—6 月, 果期 8—9 月。

生长环境 适应性颇强, 有抗旱力, 但喜生于湿润肥沃土壤, 多栽培于道旁, 村旁, 田边。(为北美洲原产)。

食用部位 嫩叶, 花。

成分 干叶含水分 13.5%, 粗蛋白 18.8%, 粗脂肪 4.4%, 无氮浸出物 44.5%, 粗纤维 14.8%, 灰分 4%; 种子含油 13.88%。

食用方法 嫩叶及花采下经水浸泡数日后(每日换水 1—2 次), 方可拌麵蒸食, 但不宜食用过多。

其他 叶含有单宁。

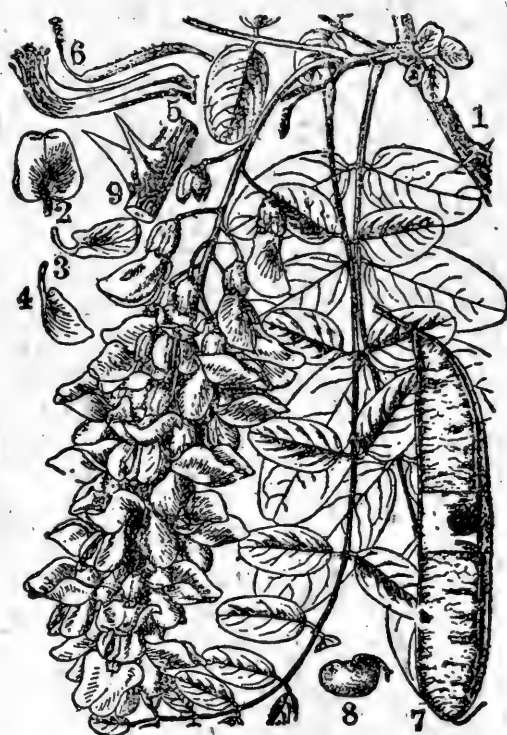


图 41 刺槐 *Robinia pseudoacacia* L.

1. 花枝; 2. 旗瓣; 3. 翼瓣; 4. 龙骨瓣; 5. 雄蕊; 6. 雌蕊; 7. 荚果; 8. 种子; 9. 枝刺。

42. 槐 (豆科) 图 42

别名 槐角子、守宫槐、紫槐、白槐、槐花树、豆槐、金药槐。

学名 *Sophora japonica* L.

形态特征 落叶乔木，高 15—25 米，树冠圆形，树皮灰黑色，

成块状深裂，枝棕色，幼时绿色。叶长 15 厘米，奇数羽状复叶，叶轴基部膨大，小叶 9—15 个，卵形，端尖，基部圆形，上面绿色，下面苍绿色，具稀伏毛。圆锥花序大，顶生，花乳白色，长 1.5 厘米。荚果念珠状，绿色、肉质、不开裂，有 1—6 个种子。种子深棕色，肾形。果期 10 月。

生长环境 深根性，喜阳光，适于湿润肥沃土壤。通常栽培于道旁及庭园内。

食用部位 果实。

成分 槐豆含油 18—24%，蛋白质 21%，碳水化合物 54.4%（其中淀粉含量为 33.75%）。

食用方法 果实有毒，但可制饴糖及酱油。

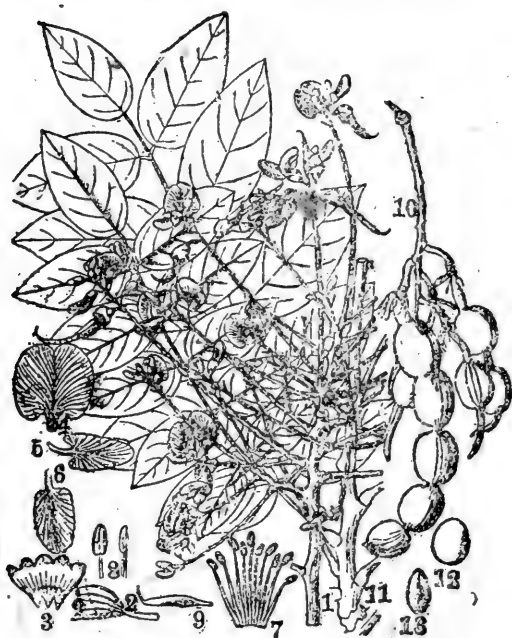


图 42 槐 *Sophora japonica* L.

1. 花序； 2. 萼； 3. 剖开的萼； 4. 旗瓣；
5. 翼瓣； 6. 龙骨瓣； 7. 雄蕊； 8. 花药；
9. 雌蕊； 10. 果序； 11. 叶枝； 12. 种子的侧面； 13. 种子的腹面。

43. 草藤 (豆科) 图 43

别名 肥田草、广布野豌豆、细叶落豆秧。

学名 *Vicia cracca* L.

形态特征 多年生蔓性草本，茎被短柔毛，长60—120厘米。羽状复叶，先端有卷须，小叶4—12对，线状长圆形至卵状披针形，两面被黄色短柔毛，托叶线状披针形。花集成总状花序，腋生，花萼钟形，花冠蝶形，紫色。荚果长圆形，两端狭尖。花果期5—9月，花逐渐开放，果陆续成熟。



图 43 草藤 *Vicia cracca* L.

生长环境 生在田边、路旁或山坡上。

食用部位 嫩茎叶和种子。

成分 鲜草含粗蛋白6.45%，粗脂肪0.91%，可溶无氮物14.02%，粗纤维11.89%，水分64.19%。干草含粗蛋白16.37%，粗脂肪2.3%，可溶无氮物35.6%，粗纤维30.17%，水分9.11%。

食用方法 嫩茎叶加水煮几分钟，捞出用清水浸泡半天，可作菜食或混面食中。种子磨粉或炒食。

其他 北京市还生有三齿萼野豌豆 *Vicia bungei* Ohwi (*V. tridentata* Bge.)，花2—3朵成短总状花序，腋生，花冠紫色。其嫩茎叶和种子也可如法食用。

44. 蒺藜 (蒺藜科) 图 44

别名 蒺藜狗子。

学名 *Tribulus terrestris* L.

形态特征 一年生草本,平卧地面,茎叶被粗毛或长硬毛。叶假对生,奇数羽状复叶,小叶5—8对,长6—8毫米。花单生于叶腋,黄色,萼片5,花瓣5。果实具硬刺和粗毛,成熟后开裂。花期5—10月,果实秋天成熟。

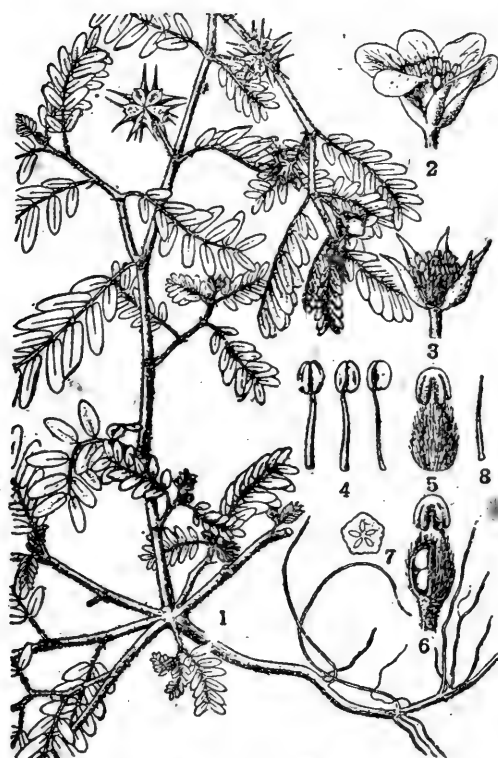


图 44 蒺藜 *Tribulus terrestris* L.

1. 果枝;
2. 花;
3. 花花及雄蕊;
4. 花药;
5. 雌蕊
6. 雌蕊纵剖面;
7. 子房横切面;
8. 子房上的刺毛。

生长环境 常见于干旱的旷野砂地、荒地及田野路旁。

食用部位 果实与种子。

成分 果实含淀粉、脂肪油,出油率 8.5%,含油酸 25.9%。

食用方法 秋末冬初采收果实,炒后成微黄色,去刺,可磨粉做烧饼或蒸食。

其他 种子药用,有催乳作用。果实榨油,可食,油粕可做饲料。

45. 野花椒 (芸香科) 图 45

学名 *Zanthoxylum simulans* Hance

形态特征 灌木,高1—3米,或为小乔木,高达7米,枝有寬闊的皮刺。叶为互生羽状复叶,小叶5—11片,卵形到卵状长圆形,长2.5—6厘米,寬1—3.5厘米,有香味。聚繖圓錐花序或繖房花序頂生,长1—5厘米,花被5—8片。蓇葖果2片裂,紫紅色,种子圓形,黑色。花期3—5月,果期6—8月。

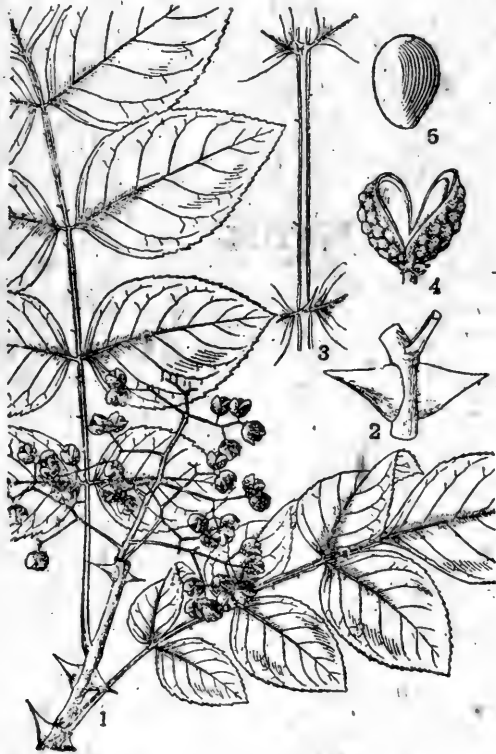


图 45 野花椒 *Zanthoxylum simulans* Hance

1.果枝。2.皮刺；3.小叶着生情况；
4.开裂的蓇葖；5.种子。

生长环境 生山坡或路旁灌木丛中,亦有栽培者。

食用部位 果实、种子和叶。

食用方法 果实做香料,种子榨油,嫩叶用开水烫过,可加油盐調食。

其他 老叶可蒸取芳香油。

46. 黃連木 (漆樹科) 图 46

别名 黄儿茶, 楷木。

学名 *Pistacia chinensis* Bge.

形态特征 落叶乔木, 高达 10 米。偶数羽状复叶, 小叶近对生, 10—12 枚, 长 6—8 厘米, 宽 2 厘米, 顶端尖, 基部偏斜。雄花序总状, 雌花序圆锥状, 花被 2—5

裂。果实球圆形, 成熟时紫蓝色。花期 4 月, 果实秋后成熟。

生长环境 生山坡林中。

食用部位 果实、种子及嫩叶。

成分 果壳含油 3.28%, 种子含油 35% (据“湖南野生植物”), 灰分 5.09%, 粗纤维 1.28%, 蛋白质 10.58%, 非氮物质 26.61% (据“江苏野生植物志”)

食用方法 10—11 月采种子榨油, 可食用。嫩叶用开水烫过, 经浸泡可炒食, 或盐成干菜供冬用。

其他 叶切细加水煮成浓缩液, 可做农药。



图 46 黄连木 *Pistacia chinensis* Bge.

1. 果枝。

47. 平基槭 (槭樹科) 图 47

別名 元宝树。

学名 *Acer truncatum* Bge.

形态特征 乔木,高达八米。叶对生,五深裂,长寬各約5—10厘米。繖房花序,花綠色,徑1厘米。翅果成直角或鈍角开展,坚果連翅长2.5—3厘米。花期5月,果期9月。

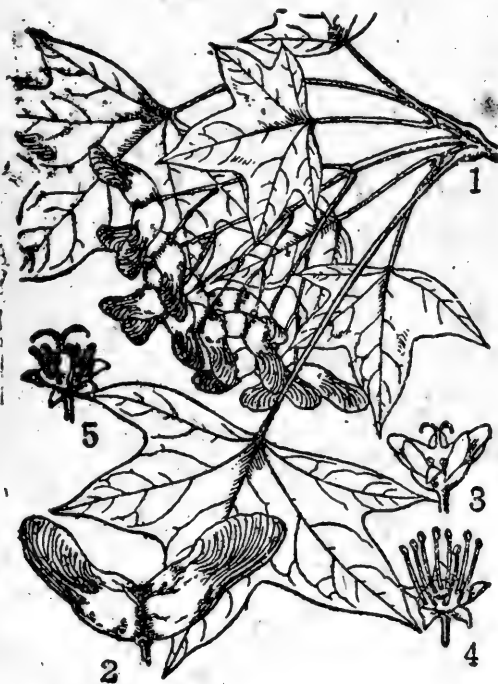


图 47 平基槭 *Acer truncatum* Bge.

1.果枝; 2.翅果; 3.雌花; 4.雄花; 5.完全花。

生长环境 山林野生或栽培。

食用部位 叶子。

成分 叶子含粗蛋白 16.12%。

食用方法 把叶子切細,用开水泡 1—4 小时后,再用清水浸泡 3—4 天(每日換水一次),可拌面蒸食。

48. 圓叶錦葵 (錦葵科) 图 48

学名 *Malva rotundifolia* L.

形态特征 多年生草本, 莖匍匐, 具粗毛。叶互生, 具长柄, 叶片圓腎形, 边缘5—7浅裂。花簇生叶腋, 具細梗, 花冠浅蓝色或紅白色, 蒴果圓盘状, 成熟后开裂。夏季开花, 秋季結果。



图 48 圓叶錦葵 *Malva rotundifolia* L.
1. 花枝; 2. 花的解剖; 3. 果实; 4. 种子。

生长环境 田間、路旁、草地, 原野坡地。

食用部位 嫩叶, 嫩苗优佳, 种子入药。

食用方法 嫩叶、嫩苗可作菜炒吃, 或滲面蒸吃。

其他 根和种子皆入药。

北京市还有一种冬葵 *Malva verticillata* L. 二年生草本, 莖直立, 叶圓形, 开裂, 花小, 淡紅色, 果实称为冬葵子。常栽培, 少有野生者, 用途同圓叶錦葵。若把这两种的嫩苗用开水煮1—4分钟, 再浸水半天后炒吃或蒸吃, 风味更佳。

49. 猕猴桃 (猕猴桃科) 图 49

别名 *Actinidia arguta* Miq.

形态特征 大藤本。叶互生，宽卵形至椭圆形，长8—12厘米。花3朵或更多，成聚繖花序，花瓣基部褐色，花萼5，花瓣5。果实椭圆形，长约2.5厘米，黄绿色。花期夏季，果秋后成熟。



图 49 猕猴桃 *Actinidia arguta* Miq.
1.花枝； 2.花的纵剖面； 3.雄蕊正侧面。

生长环境 山林中或山坡灌丛中。

食用部位 果实。

成分 浆果含丰富的维生素丙。

食用方法 果实采下放几天，变软后生吃，或做果酱。

50 犁头草 (堇菜科) 图50

别名 紫花地丁、野菠菜。

学名 *Viola prionantha* Bge.

形态特征 一年生草本，高约7—14厘米。叶基生、直立、无毛，具长柄，叶片长三角形至披针形，长2.5—7厘米，基部心脏形，花白色或淡紫色，花梗长7—15厘米，有小苞片2，萼片5，花瓣5，有距。蒴果绿色，3瓣开裂。花期夏季，果秋季成熟。



图50 犁头草 *Viola prionantha* Bge.

1. 植物全形； 2. 叶及托叶； 3. 花； 4. 花瓣； 5. 雄蕊； 6. 雌蕊。

生长环境 生于田间、草地、田坎边、山坡、湿草地及灌丛下。

食用部位 嫩叶。

成分 鲜草每百克可食部分含水份77克，胡萝卜素7.14毫克，维生素丙320毫克。

食用方法 春、夏、秋三季采嫩叶，开水烫1—2分钟后，用冷水泡半天即可炒吃，也可和麵蒸吃。

51. 野胡萝卜 (繖形科) 图 51

别名 山萝卜, 合蝨子, 鹤蝨子。

学名 *Daucus carota* L.

形态特征 一年生或二年生草本, 高至 1 米, 全体有灰白色长毛。根肉质, 圆锥形。叶互生, 叶柄基部扩大成鞘状, 叶片 2—3 回羽状分裂, 裂片披针形至线形。花多数, 白色, 复繖形花序常着生在长枝顶端; 总苞片多数, 叶状, 羽状分裂; 萼片 5 个; 花瓣不等大。果实成熟时分离成二分果, 有刺毛。花期 5—7 月。

生长环境 生于田野、荒地及山沟。

食用部位 根及嫩叶。

成分 水份: 叶 82.10%, 根 91.36%; 蛋白质: 叶 3.89%, 根 1.10%; 脂肪: 叶 0.56%, 根 0.3%; 碳水化合物: 叶 8.88%, 根 4.5%; 纤维: 叶 2.61%, 根 1.7%。

食用方法 根可煮食或炒食, 叶可蒸食或炒食。

其他 果实入药。



图 51 野胡萝卜 *Daucus carota* L.
1. 植株全形; 2. 花 3. 雌蕊; 4. 果实。

52. 水芹 (繖形科) 图 52

学名 *Oenanthe javanica* (Bl.) DC.

形态特征 草本,高 15—80 厘米,直立或基部匍匐。叶一回

至二回羽状分裂,裂片卵形至菱状披针形。花序复繖形頂生。花白色,萼齿綫状披针形,果实近于四角状椭圆形,两个悬果的側稜通常多少相联。花果期 6—7 月。

生长环境 多生于浅水中或低洼地方。

食用部位 莖及嫩叶。

成分 水份 93.32%,蛋白质 1.76%,脂肪 0.24%,碳水化合物 3.12%,纤维 0.81%。

食用方法 嫩莖叶炒食,味佳。

其他 本种与毒芹 *Cicuta virosa* L. 很相似,比較显著的不同之处为毒芹有膨大的球状根,叶的裂片較窄,果实为圓卵形,具有剧毒,誤食多致死,应加注意。

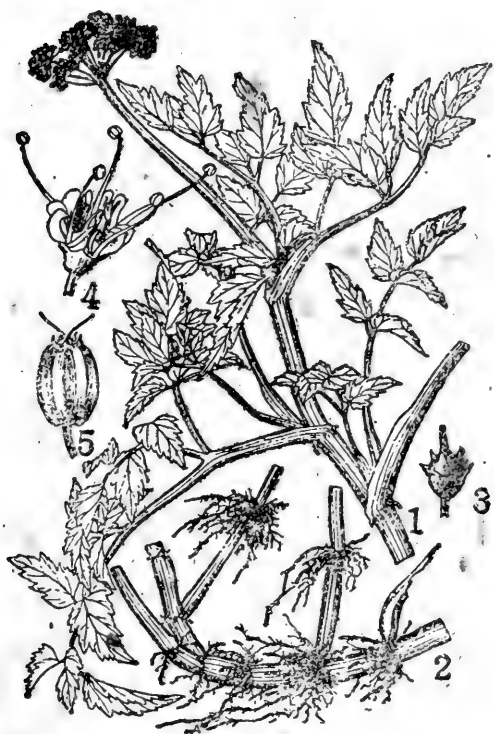


图 52 水芹 *Oenanthe javanica* (Bl.) DC.

1. 花枝; 2. 匍匐莖; 3. 子房; 4. 花;
5. 果实。

叶的裂片較窄,果实为圓卵形,具有剧毒,誤食多致死,应加注意。

53. 狼尾巴花 (报春花科) 图 53

别名 狼尾草。

学名 *Lysimachia barystachys* Bge.

形态特征 直立多年生草本,高 60—100 厘米,全株密布或仅有稀疏的多细胞透明柔毛。叶互生,披针形或倒披针形,长 5—9 厘米,宽 1—1.5 厘米,花序顶生,总状,幼嫩时上端稍向下弯曲,苞片线状钻形,萼片边缘膜质,花冠萼色,长为萼的 3 倍,雄蕊长为花冠的一半,花丝基部连合成筒。蒴果球形,径约 2.5 毫米。花期 7 月。

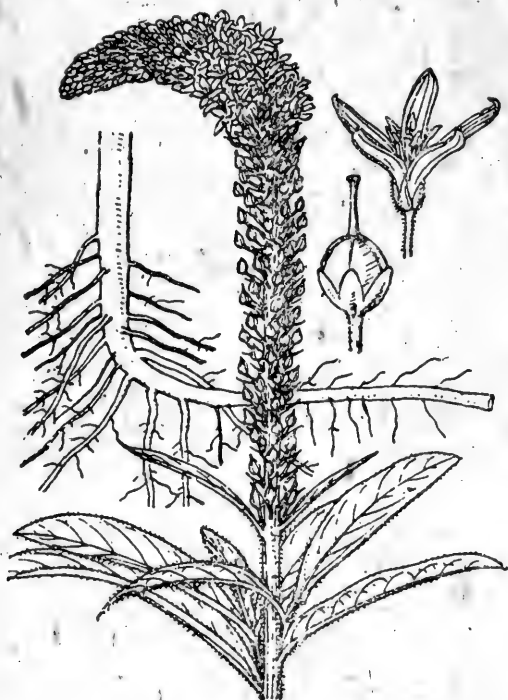


图 53 狼尾巴花 *Lysimachia barystachys* Bge.

中.花枝; 右上.花及雌蕊; 左中.根。

生长环境 山区水湿地较多。

食用部位 嫩茎叶。

食用方法 开水烫过,经清水泡洗后炒食。

54. 荇菜 (龍胆科) 图 54

学名 *Nymphoides peltatum* (Gmel.) O. Ktze.

形态特征 多年生水生草本，莖圓柱形，多分枝，沉于水中。叶飘浮，圓形、基部深心脏形，具不很明显的掌状脉，在上部者对生，其他互生，叶柄包莖，下部膨大。花簇生于叶腋間，萼片5，花冠黄色，喉部有长毛，雄蕊5。蒴果不开裂，卵圓形、扁压，无毛。



图 54 荇菜 *Nymphoides peltatum* (Gmel.) O. Ktze.

1. 植物全形； 2. 果枝； 3. 花冠的縱剖面； 4. 雄蕊； 5. 雌蕊
6. 子房的縱剖面； 7. 种子

生长环境 生池塘或不甚流动的河沟中。

食用部位 全株(包括花蕾)。

食用方法 春夏間采取，洗淨即可羹食。

55. 田旋花 (旋花科) 图 55

学名 *Convolvulus chinensis* Ker-Gawler

形态特征 多年生草本, 无毛或几无毛, 莖匍匐, 細弱。叶近



图 55 田旋花 *Convolvulus chinensis* Ker-Gawler

1. 植物全形; 2. 同上, 叶較狭; 3. 花的縱剖面; 4—5. 子房;
6. 雄蕊; 7. 雌蕊; 8. 雌蕊体的縱剖面;。

全緣, 长为寬的 3 倍, 基部戟形, 三裂, 裂片开展, 叶脉掌状。花序腋生, 小苞片 2 枚, 与花远离, 花萼 5, 无毛, 边缘膜质, 花冠白色或淡紅色, 約較萼长 4 倍, 雄蕊 5, 子房有毛, 柱头 2。蒴果球形, 无毛。花期 8—9 月。

生长环境 生于耕地和荒地。

食用部位 嫩苗、根莖。

食用方法 嫩苗煮后晒干貯藏, 亦可随采随食, 炒食或煮食均可, 但食前先須用开水燙过, 再用冷水浸泡半天。

56. 附地菜 (紫草科) 图 56

别名 鸡肠草。

学名 *Trigonotis peduncularis* (Trev.) Benth.



图 56 附地菜 *Trigonotis peduncularis* (Trev.) Benth.

1. 植物全形; 2. 花; 3. 花的纵剖面; 4. 子房; 5. 果实; 6. 花序的一部分。

形态特征 一年生草本, 高 5—30 厘米。茎通常自基部分枝, 纤细, 直立, 散生或丛生。叶小, 多为匙形。总状花序生于枝端, 花常生于花轴的一侧; 花萼小, 5 裂; 花冠小, 蓝色。小坚果 4, 三角状四边。花期 5—6 月。

生长环境 田边, 荒地或草丛中。

食用部位 嫩苗。

食用方法 自春至初夏采其嫩苗用沸水烫后, 加油盐调制或炒食或和米面煮食。

57. 地笋 (唇形科) 图 57

别名 地瓜儿苗。

学名 *Lycopus lucidus* Turcz. var. *hirtus* Regel

形态特征 多年生直立草本，高 0.3—1.2 米。茎方形，稜上



图 57 地笋 *Lycopus lucidus* Turcz. var. *hirtus* Regel
1.根莖; 2.花枝; 3.花; 4.剖开的花冠; 5.萼; 6.雌蕊; 7.雄蕊

和节上有长毛。叶交互对生，叶片披针形，背面有腺点，缘具粗锯齿。花轮腋生，每轮有花六至数十朵；花萼钟形；花冠白色，钟形，4裂，能育雄蕊 2。小坚果扁平而光滑，有厚边。花期 8—9 月，果期 9—10 月。

生长环境 生潮湿地方，常为稻田杂草。

食用部位 地下莖。

成分食用 采取肥嫩的地下莖，洗净，可作酱菜或炒食。

58. 紫苏 (唇形科) 图 58

别名 赤苏, 桂荏。

学名 *Perilla frutescens* Britt.

形态特征 一年生直立草本, 多分枝, 高约 30—100 厘米, 茎

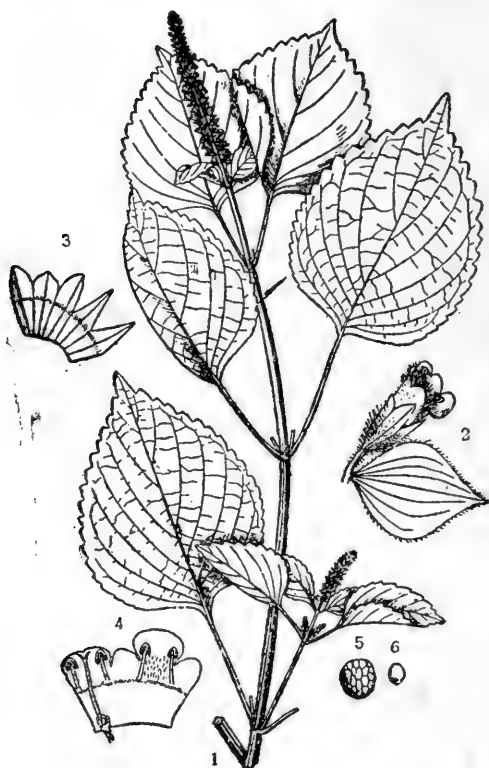


图 58 紫苏 *Perilla frutescens* Britt.

1. 花枝; 2. 花及苞片; 3. 剖开的花萼;
4. 剖开的花冠; 5. 果实; 6. 种子。

绿色, 秋后变紫, 四方形, 被灰色或紫色长毛。叶卵形, 对生, 有长柄, 边缘有粗圆齿, 两面绿色, 有时下面微紫色。总状花序, 花小, 萼钟状, 裂为二唇形, 花冠红色, 作不等的 5 裂。种子红色。花果期 8—10 月。

生长环境 栽培或野生在山地阳坡上。

食用部位 叶及种子。

食用方法 嫩叶可作菜炒食。种子榨油可供食用。

其他 全株供药用。

59. 枸杞 (茄科) 图 59

学名 *Lycium chinense* Mill.

形态特征 落叶半蔓生小灌木,枝条细长,弯弓向下或匍匐,有短刺或无刺。叶互生,在枝条下部有2—3叶簇生,叶片卵状披针



图 59 枸杞 *Lycium chinense* Mill.
中,花枝;左,上花;右下,雄蕊和浆果。

形。花腋生,3—5花丛生,萼钟形,裂片2—5枚,花冠紫色,裂片5枚,雄蕊5,雌蕊1,子房长卵形。浆果红色,卵圆或长圆形。花期6—7月。

生长环境 山坡、路边、水边等地常见野生植物。

食用部位 嫩叶、嫩苗、浆果。

食用方法 嫩苗及叶煮食或炒食均可。又嫩苗煮熟后,切碎晒干贮藏,食用时用水泡开。浆果生吃,晒成果干或加糖煮食。

其他 果实药用,根皮称‘地骨皮’及叶均作解热药。

60. 水高苳 (玄参科) 图 60

别名 水苦苳

学名 *Veronica anagallis-aquatica* L.

形态特征 一二年生草本，全体无毛，茎直立，高 25—90 厘米。



图 60 水高苳 *Veronica anagallis-aquatica* L.
中. 植株上部; 左下. 植株下部; 中上. 花; 果实。

米。叶对生，长圆状披针形。总状花序腋生，花萼 4 裂，花冠淡紫色或白色，具淡紫色的线条。蒴果近圆形，先端微凹；种子多枚，细小，扁平。花期 4—6 月。

生长环境 水边或湿润地方，也常为稻田杂草。

食用部位 嫩苗。

食用方法 采取嫩苗，沸水烫过，油盐调制或和米面煮食。

61. 車前 (車前科) 图 61

别名 地胆头。

学名 *Plantago major* L. var. *asiatica* DC.

形态特征 多年生草本。叶基生，有长柄，叶片卵形或椭圆形，掌状脉3—9条。花茎高出叶，穗状花序，萼管状，具4齿，花冠白色。果为盖果，外有宿存的花萼，长约是果的一半，种子细小，黑色。花果期6—9月。

生长环境 圃地，荒地，路边，湿地及沟渠岸旁。



图 61 車前 *Plantago major* L. var. *asiatica* DC.

食用部位 嫩苗及叶。

成分 鲜草每百克含水分79克，胡萝卜素5.85毫克，核黄素0.245毫克；维生素丙含量：叶126.3毫克，全草30毫克。

食用方法 4—6月底采嫩叶炒食或做汤，也可将叶掺入面中做饼或蒸馍。

其他 种子入药为利尿剂。

62. 盒子草 (葫蘆科) 图 62

学名 *Actinostemma lobatum* Maxim.

形态特征 一年生攀援草本,有短柔毛。叶膜质,狭三角状戟形或三角状心形,边缘有稀疏浅锯齿,叶基部3—5裂,叶柄长。总状花序腋生,萼片线状披针形,花冠黄绿色,裂片狭卵状长椭圆形,先端尾尖。果卵圆形,有细刺状突起,上半部盖裂,种子2枚。果期10月。

生长环境 山地草丛中或水边,路边。

食用部位 嫩茎叶及种子。

成分 种子含油25—29%,蛋白质27.26%,碳水化合物13.28%,粗纤维0.89%,灰分2.95%。

食用方法 10—11月间采收种子,干后,可榨油供食用,制肥皂或点灯。榨油后的油饼可做肥料及喂猪。

其他 此外,尚有总状盒子草 *Actinostemma racemosum* Maxim. 与本种相近,其不同处为叶基部分裂或钝裂,边缘具粗齿牙。食用方法与本种同。



图 62 盒子草 *Actinostemma lobatum* Maxim.

中.植物全形; 左中.雄花;
右上.雌花; 右下.种子及果壳。

方法与本种同。

63. 南瓜 (葫芦科) 图 63

学名 *Cucurbita moschata* Duch.

形态特征 一年生蔓生,草本,有节,节上生根。叶宽卵形至近圆卵形,通常不分裂或浅裂成五角形,沿中脉及叶面有时具不规则浅白斑。花冠裂片开展,有皱纹,萼片宽长,先端常为叶状。果梗有稜,着果端膨大。果实扁圆形或长圆形,柄着生处稍凹,多具纵沟。花期4—5月,果期8—10月。

生长环境 栽培。

食用部位 叶柄幼嫩部分和花均可食用。

食用方法 将叶柄幼嫩部分放入锅中用清水煮过,然后去皮,用清水泡后,即可煮食。花的吃法也同。

其他 北京市尚有与南瓜相近似的两个种,区别如下:

1. 植物体粗糙,令人感觉粗硬;叶通常深裂;果梗有角稜,在接触果实处渐肥粗……………西葫芦 *C. pepo* L.

1. 植物体较软,令人感觉不太粗糙;叶大部少裂或全不裂。

2. 萼裂长并为常叶状;果梗有角稜,在接近果实处突然变肥大……………2. 南瓜 *C. moschata*

2. 萼裂短而狭;果梗近圆筒形,在近果实处不变粗大……………

3. 北瓜 *C. maxima* Duch.



图 63 南瓜 *Cucurbita moschata* Duch.

1. 花; 2. 花蕾及卷鬚; 3. 叶。

3 cm

64. 著 (菊科) 图 64

别名 著草。

学名 *Achillea sibirica* Ledeb.

形态特征 多年生草本，高 50—100 厘米，茎密生软毛或稍平滑。叶互生，无柄，长綫状披针形，櫛齿状羽状深裂，裂片綫状披针形，边缘有不等的缺刻状牙齿。头状花序繖房状排列，总苞钟状，苞片卵状披针形至狭长圆状，舌状花白色，瘦果扁平，长圆形，有翼，无冠毛，花期 7—8 月。



图 64. 著 *Achillea sibirica* Ledeb.
左. 植物上部; 右. 叶。

生长环境 山坡阴湿草地及潮湿地。

食用部位 花、叶、嫩苗。

食用方法 先用开水烫过，再用冷水浸去异味，即可供食用。

65. 牛蒡 (菊科) 图 65

别名 恶实,大力子,黑萝卜,牛菜。

学名 *Arctium lappa* L.

形态特征 二年生草本,根肉质,直生。茎褐色,有微毛,高约1米。基叶丛生,大形,具长柄,近心脏形,边缘波状,背面被有白色绵毛,茎生叶短,阔卵形。头状花序密生于枝顶,成繖房花序。总苞球形,苞片针状,先端为弯曲钩状,小花管状,红紫色。瘦果黑色,顶端具刚毛状冠毛。果期8月间。

生长环境 野生于山坡,山沟或道旁。亦有栽培者。

食用部位 嫩茎叶,根。

成分 据分析各部成分含量:水分根为79.4%;叶95.58%。蛋白质根为2.50%;叶0.75%。脂肪根为0.14%;叶0.16%。碳水化合物根为14.5%;叶1.13%。每百克鲜叶中含维生素丙17毫克。

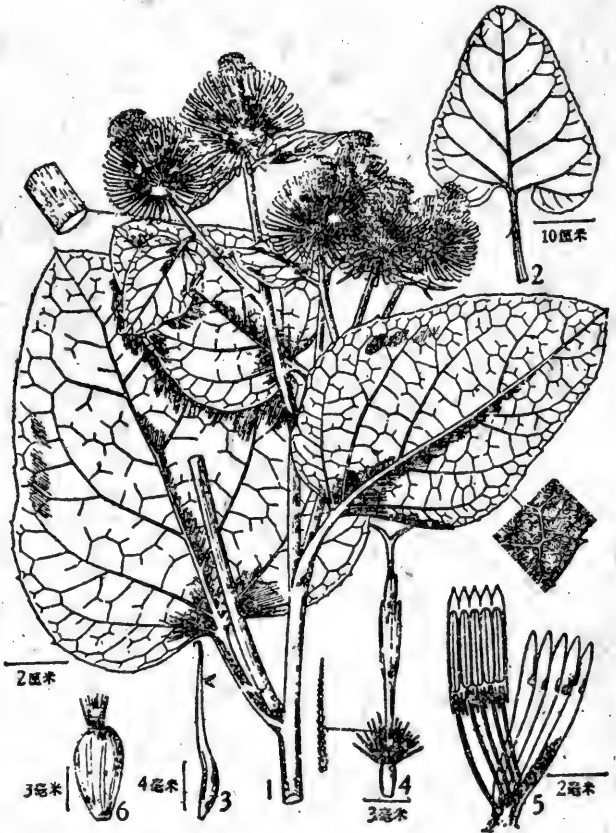


图 65 牛蒡 *Arctium lappa* L.
1.花枝; 2.叶缩小; 3.苞片; 4.管状花; 5.管状花冠展开示雄蕊; 6.瘦果。

食用方法 将嫩茎叶及根稍加浸泡,蒸煮,可制成酱菜或干菜。

66. 茵陈蒿 (菊科) 图 66

别名 因尘, 白蒿, 蓍蒿, 石茵陈。

学名 *Artemisia capillaris* Thunb.

形态特征 多年生草本, 茎直立, 高约 30 厘米至 1 米, 多分枝, 嫩枝被白绵毛。叶二回羽状全裂, 裂片线形, 被白毛, 无柄, 老枝叶无毛。头状花序小, 极多数, 排列成圆锥花序状; 总苞球形, 苞片 3—4 列, 边具膜质; 小花两种, 边花雌性, 能育, 心花两性, 不育。瘦果长圆形, 平滑无毛。花期 7—8 月。

生长环境 多生于河岸砂砾地。

食用部位 茎, 叶。

成分 据分析每百克可食部分含水分 79 克, 胡萝卜素 5.02 毫克, 核黄素 0.35 毫克, 维生素丙 2 毫克。

食用方法 4—5 月采集嫩茎叶, 在开水中浸烫



图 66 茵陈蒿 *Artemisia capillaris* Thunb.

1. 花枝; 2. 花序的一部分; 3. 头状花序;
4. 雄花; 5. 两性花; 6. 两性花的雄蕊。

一分钟捞出, 换清水泡三日(须经常换水)后可炒食, 亦可拌入米面中作馍吃。

67. 阿尔泰紫菀 (菊科) 图 67

别名 铁杆菊, 燥原蒿。

学名 *Aster altaicus* Willd.

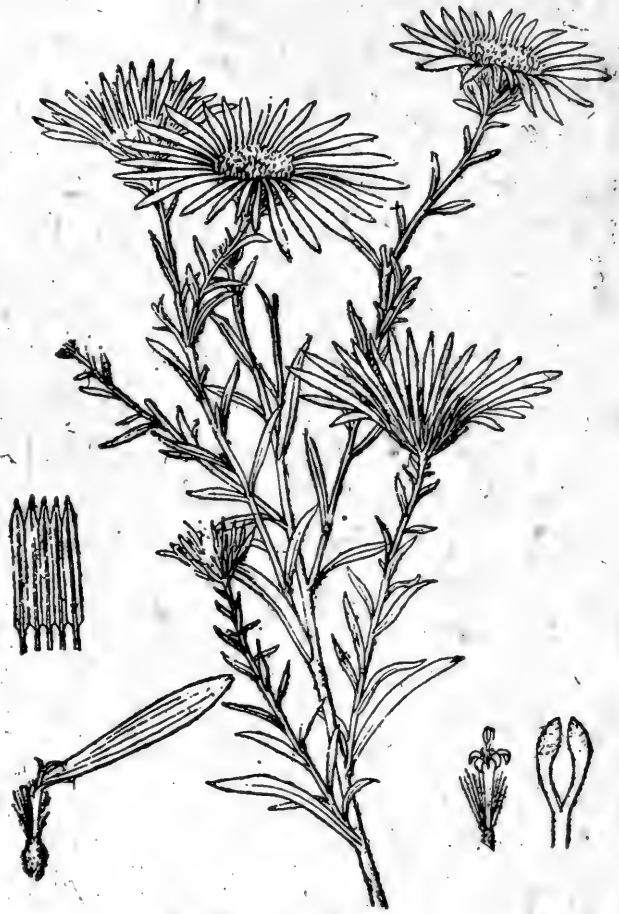
形态特征 多年生草本, 高达 30—50 厘米, 茎多分枝, 有微毛。叶线状倒披针形, 先端锐尖, 全缘, 密生微毛。头状花序单生于枝顶, 总苞囊球形, 苞片狭长披针形。边花舌状, 白色或浅红色, 心花管状, 黄色。瘦果扁平, 倒卵形, 冠毛污白色。

生长环境 多生于干燥原野, 但山坡, 道旁亦常见。

食用部位 叶。

成分 据“野生饲料植物和它们的营养价值”记载, 干草成分含量: 水分 13.61%, 蛋白质 15.66%, 粗脂肪 4.09%, 粗纤维 14.9%, 钙 1.84%。

食用方法 采集嫩叶用开水泡 1—2 分钟, 然后用冷水冲洗, 浸泡一天除去苦味, 可炒吃或掺于面内蒸馍吃。



Aster altaicus Willd.

图 67. 1. 叶枝; 2. 花枝; 3. 叶的放大。

68. 飞廉 (菊科) 图 68

学名 *Carduus crispus* L.

形态特征 二年生草本, 莖直立, 高 70—100 厘米, 具纵条稜, 并有緣翼。下部叶椭圆状披针形, 羽状深裂, 裂片边缘具长刺, 上部具細毛或近乎光滑, 下面具白色蛛絲状毛, 上部叶小。头状花序 2—3 枚頂生, 总苞钟形, 苞片披针形, 先端尖成刺状, 向外反曲。瘦果长椭圆形, 頂平截, 基部收缩, 冠毛白色。花期 5—7 月。

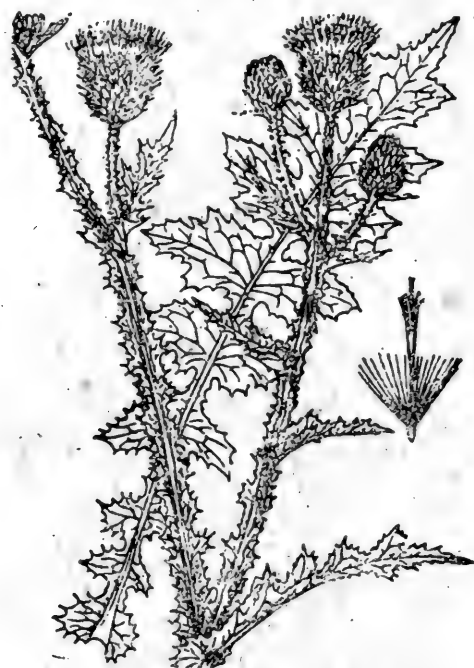


图 68. 飞廉 *Carduus crispus* L.

左. 植株上部及叶形; 右中. 花。

生长环境 多生于荒野、路旁或山坡。

食用部位 嫩苗, 花柄。

成分 据分析: 每百克可食部分含水分 91 克, 胡蘿卜素 3.5 毫克, 核黄素 0.322 毫克, 維生素丙 31 毫克。

食用方法 3—6 月中旬, 采嫩苗及花柄, 洗淨, 蒸煮供食用。

69. 小薊 (菊科) 图 69

别名 刺儿菜, 小薊菜。

学名 *Cephalanoplos segetum* Kitamura

形态特征 多年生草本, 具根状茎, 茎直立, 高约 25—75 厘米。叶两种: 根生叶于开花后枯萎, 茎生叶具短柄或无柄, 长椭圆状披针形, 边浅裂, 具有等长的大刺; 叶面具蛛丝状毛。花雌雄异株。头状花序生于茎顶, 总苞钟状, 苞片披针形, 8 列, 复瓦状排列, 先端具尖刺, 小花管状, 紫红色。果为瘦果, 长 3 毫米, 冠毛羽状。



图 69. 小薊 *Cephalanoplos segetum* Kitamura

1. 植物全形; 2. 总苞片; 3. 筒状花全形; 4. 剖开的雄蕊。

生长环境 野生于荒地, 田间或路旁, 但以田间生长为佳。

食用部位 嫩茎叶。

成分 据分析: 每百克可食部分含水分 87 克, 胡萝卜素 5.99 毫克, 核黄素 0.328 毫克, 维生素丙 44 毫克。

食用方法 4—5 月采取嫩枝叶, 洗净可充食用。

70. 鱧腸 (菊科) 图 70

别名 旱蓮草

学名 *Eclipta alba* L.

形态特征 一年生草本，高 30 厘米。莖直立或斜上，有分枝。叶对生，披针形，上面有短伏毛。头状花序生于枝端，径约 8 毫米。苞钟状，苞片卵状披针形，被短伏毛，舌状花 1 层，白色，盘状，花灰绿色。瘦果黑色，长约 3 毫米，无冠毛。花期 6—7 月。

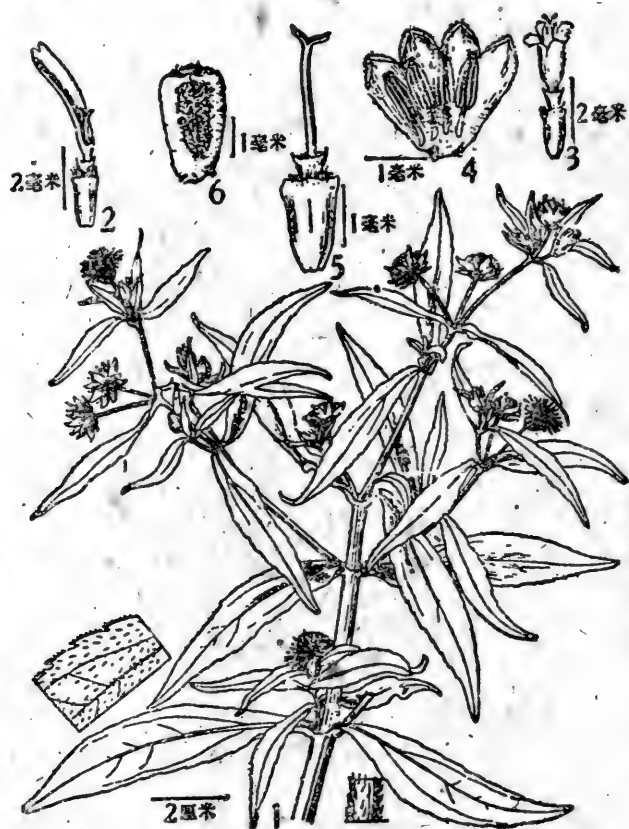


图 70. 鱧腸 *Eclipta alba* L.

中. 植株上半部; 上. 花的解剖。

生长环境 荒野阴湿地、水边、路旁。

食用部位 嫩莖叶。

食用方法 春季采集幼苗，将嫩莖叶用开水泡 3—4 分钟，然后用冷水浸泡，除去苦味，即可供食用。

71. 向日葵 (菊科) 图 71

别名 葵花。

学名 *Helianthus annuus* L.

形态特征 一年生草本, 茎直立, 并生有刚毛。叶互生, 卵圆形, 先端渐尖, 基部心形, 边缘有锯齿, 两面有白色糙毛。头状花序大, 总苞片卵形或卵状披针形, 舌状花无性, 黄色, 环生于花托边缘, 管状花两性, 生于中央。花期7—8月, 9月结果。

生长环境 大都栽培田间、田埂及庭园中。

食用部位 瘦果、秆、花托。

成分 瘦果(种子)含油40—50%, 可食用。新鲜茎叶、总花托分析结果如下: 水分茎叶含量为78.69%, 总花托86.09%; 粗蛋白茎叶含1.43%, 总花托2.08%; 挥发性精质茎叶含量0.3%, 总花托1.77%; 碳水化合物茎叶含量8.21%, 总花托5.84%; 纤维素茎叶含9.65%, 总花托3.33%。

食用方法 瘦果可榨油, 供食用。总花托可磨成粉掺入面中食用。



图71 向日葵 *Helianthus annuus* L.
植株上部。

72. 旋复花 (菊科) 图 72

学名 *Inula britannica* L. var. *japonica* Fr. et Sav.

形态特征 多年生草本,高 30—60 厘米,莖上部常分枝。叶互生,无柄,披针形或长圆状披针形,基部稍抱莖,近全缘。头状花序排列成繖房状,径

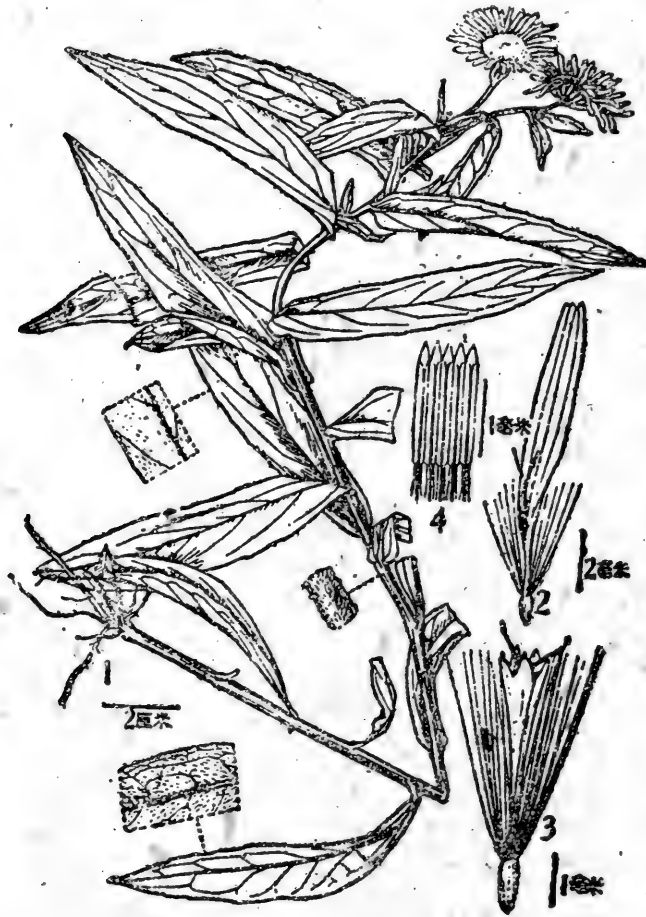
2.5—3 厘米,总苞片 5 列,线状披针形,舌状花 1 列,黄色。瘦果长 1 毫米,有 10 肋,被毛,冠毛白色,长 4 毫米。花期 7—8 月。

生长环境 山坡、原野、荒地、沟边、路旁等地。

食用部位 叶。

成分 据“河南经济植物志”记载,植物体内含有葡萄糖和黄硷素。

食用方法 在植株未开花前,采下全株,去根,然后用开水浸泡数小时,捞出泡



Inula britannica L. var. *japonica* Fr. et Sav.

入冷水中,经几次换水后,即可食用。

73. 苦菜 (菊科) 图 73

别名 山苦蕒。

学名 *Ixeris versicolor* (Fisch.) DC.

形态特征 多年生草本,有白色乳汁,高20—40厘米,有细弱的根状茎。根叶线状披针形或篦状披针形,基部渐狭,茎叶1—2枚,无柄,微抱茎。头状花序排成疏松的繖房状,总苞片外层短,卵状,内层线状披针形,舌状花黄色或白色。瘦果狭披针形,有短喙,熟后红棕色。4—5月开花。

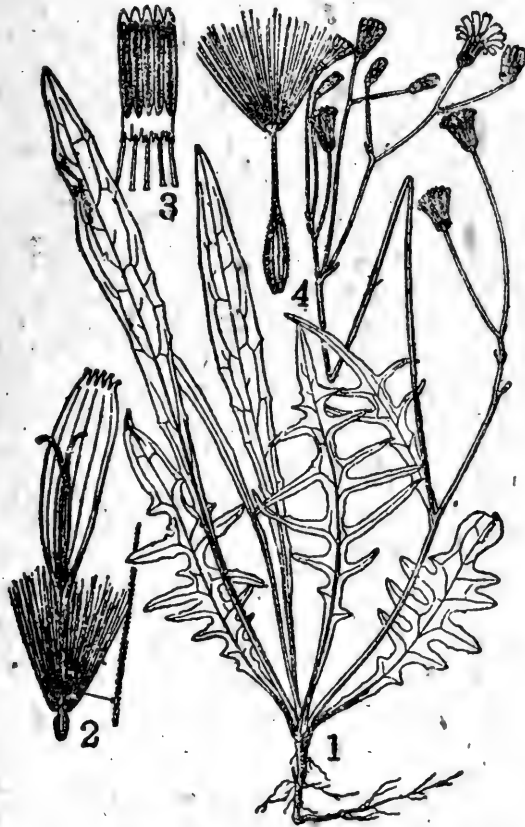


图 73. 苦菜 *Ixeris versicolor* (Fisch.) DC.

1. 植物全形; 2. 舌状花 3. 展开的雄蕊; 4. 瘦果。

生长环境 路边、田间, 荒野。

食用部位 嫩苗, 根。

食用方法 将嫩苗及根放在冷水中浸泡1—2小时, 去除苦味, 即可拌酱吃或掺面食内。

74. 华北鴉葱 (菊科) 图74

别名 笔管草、牛奶子、土参。

学名 *Scorzonera albicaulis* Bge.

形态特征 多年生草本,高30—100厘米。莖有縱沟,被綿毛或蛛絲状毛。根叶长綫状披針形,莖叶互生,长綫形,无柄。头状花序生于莖枝頂端,总苞片5列,卵状至綫状披針形,舌状花淡黄色,里面稍帶暗紫色。瘦果长圓形,长1.5—1.8厘米,端尖成咀状,冠毛羽毛状,淡褐色。花期6—8月。

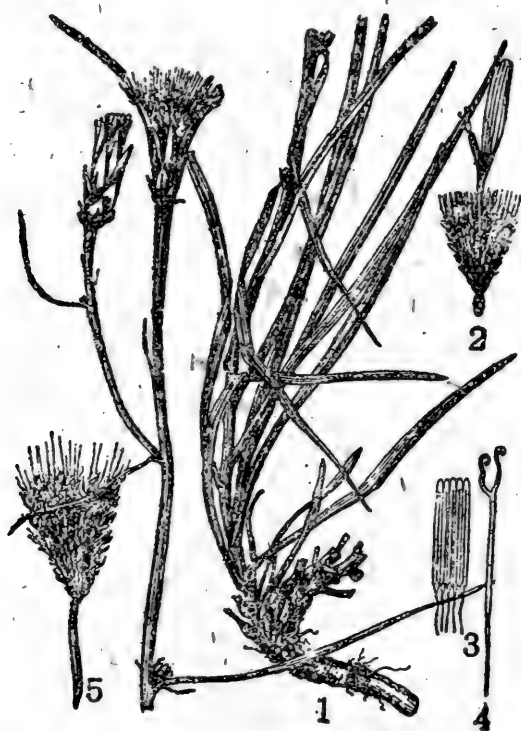


图74. 华北鴉葱 *Scorzonera albicaulis* Bge.

1. 植物全形; 2. 舌状花; 3. 展开的花管, 示雄蕊; 4. 花柱和柱头; 5. 瘦果。

生长环境 山坡阴湿处及灌丛下。

食用部位 嫩叶、花梗。

成分 每百克可食部含水分78克,胡蘿卜素6.54毫克,維生素丙51毫克,尼克酸1毫克,蛋白質3.12克,粗纖維3.18毫克。

食用方法 4—6月采收,炒食或作湯食。

75. 苣荬菜 (菊科) 图 75

学名 *Sonchus arvensis* L.

形态特征 多年生草本,高 30—80 厘米。叶卵状披针形,具稀疏缺刻或浅羽裂,裂片三角形,基部渐窄有柄,茎生叶无柄,基部耳状,抱茎。头状花序径 2—4 厘米,总苞钟状,苞片椭圆形至披针形,舌状花黄色。瘦果长椭圆形,有多数纵条纹,冠毛白色。花期 9—11 月。

生长环境 路边、田野。

食用部位 嫩茎叶。

成分 每百克可食部含水分 82 克,胡萝卜素 7.08 毫克,核黄素 0.268 毫克,维生素丙 70 毫克,蛋白质 4.59 克,尼克酸 1.4 毫克,粗纤维 1.4 克。

另据“植物原料”记载,鲜植物含维生素丙量为:幼叶 0.1—0.12%;叶 0.125%。

食用方法 3—8 月底可采嫩茎叶,在开水中烫 1 分钟,捞出后用清水泡 1 小时,除去苦味,炒食,或洗净后,在开水中烫 5 分钟,然后和酱吃。

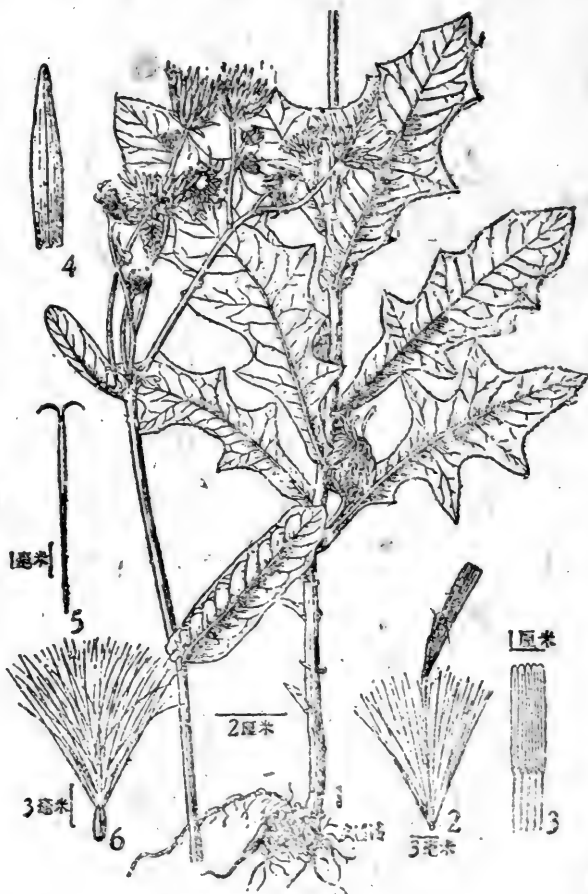


图 75. 苣荬菜 *Sonchus arvensis* L.
1. 植株全形; 2. 舌状花; 3. 雄蕊;
4. 内层苞片; 5. 花柱和柱头; 6. 瘦果。

76. 蒲公英 (菊科) 图 76

学名 *Taraxacum mongolicum* Hand.-Mazz.

形态特征 多年生草本,高約 8—20 厘米。叶根生,多形,狭卵圆形或倒披针形,边缘具齿牙状裂片或羽状裂片,頂生裂片三角

形,先端尖,基部具狭柄,叶两面均被柔毛。头状花序单生,总苞宽钟形,苞片卵状披针形,紫红色,先端尖,有角状突起,边缘具蛛丝状毛,以顶部较多。小花均为舌状,黄色。瘦果倒披针形,黄色有稜,有刺状突起,上部较多。

生长环境 野生山地,荒地、田间及路旁。

食用部位 叶、花。

成分 据同属别种分析数据,每百克可食部分含水分 84 克,胡萝卜素 7.35 毫克,核黄素 0.39 毫克,维生素丙 40 毫克。

食用方法 3—5 月底可采嫩叶食用,其用法同苦菜。5—8 月采花做汤吃。

其它 本属尚有其它种类,均可如法食用。

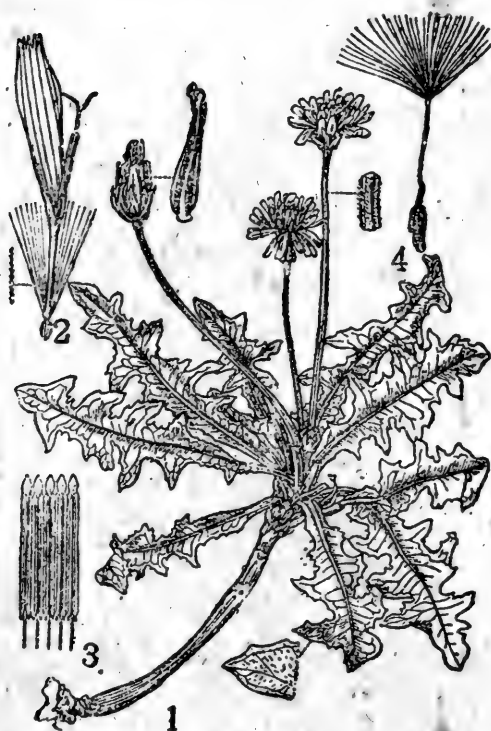


图 76 蒲公英 *Taraxacum mongolicum* Hand. Mazz.

1. 植物全形;
2. 舌状花;
3. 展开雄蕊;
4. 瘦果。

77. 香蒲 (香蒲科) 图 77

别名 水蜡烛。

学名 *Typha latifolia* L.

形态特征 多年生草本,具粗肥根茎。叶丛生,长1米多,宽2厘米,叶脉平行,中脉粗硬。夏季抽出花茎,顶端生雄花序,呈黄色,稍下部则生有圆柱状之雌花序,雌花序长约20厘米多,直径约2厘米,形似蜡烛。果实具长毛。花期6—7月,果期8—9月。

生长环境 生于沼泽或水田中。

食用部位 嫩茎叶。

成分 叶含维生素丙71—82.2毫克/100克,根茎含粗蛋白6.0%,纯蛋白2.0%,碳水化合物17.5%,淀粉14.4%,粗脂肪0.29%,粗纤维7.3%。

食用方法 春天采香蒲嫩茎叶,用开水浸泡数分钟,放入清水中,浸数小时至一天,除去异味,即可供食用。

其它 花粉称蒲黄,供药用;叶可供编织或造纸、人造棉或人造纤维;果序产蒲绒,作填充物,也用为伤口止血药。

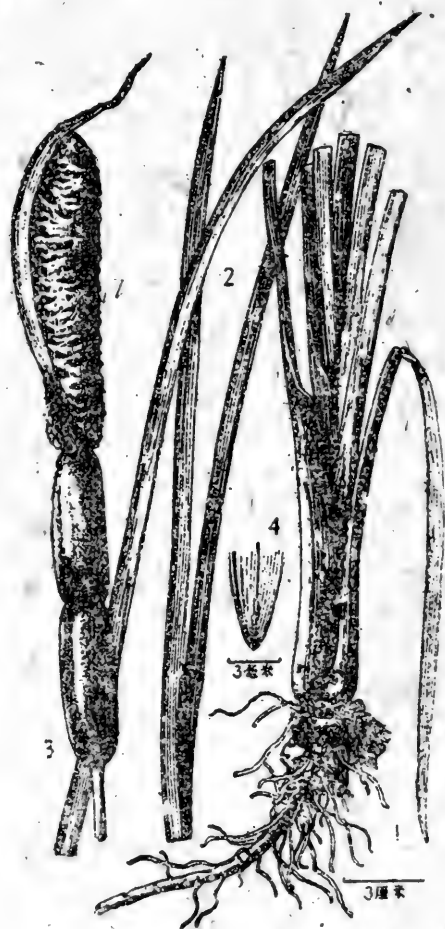


图 77 香蒲 *Typha latifolia* L.

1. 植株下部; 2. 叶;
3. 雌雄花序; 4. 果实。

78. 菹草 (眼子菜科) 图 78

别名 札草

学名 *Potamogeton crispus* L.

形态特征 多年生沉水性草本,常成繁茂羣丛。莖細长。稍扁平、多分枝。叶互生,綫形,长3—4厘米,边缘纒波状,有細鋸齿,无柄。穗状花序頂生或腋生,花小,花被4片,雄蕊4,心皮4,瘦果为卵圆形的小核果。初夏开花。



图 78 菹草 *Potamogeton crispus* L.

1. 植物全形; 2. 花序; 3. 花; 4. 雌蕊; 5. 果实。

生长环境 池沼,湖泊靜水中广泛分布。

食用部位 嫩根莖,叶子。

食用方法 采取莖叶,用沸水燙后作菜或和米面羹食,或晒制干菜备食。

79. 稗子 (禾本科) 图 79.

别名 旱稗, 草子。

学名 *Echinochloa crusgalli* (L.) Beauv.

形态特征 一年生草本。秆基部倾斜或膝曲, 高 50—130 厘米。叶线形, 长约 25 厘米, 向上渐短, 下部具长鞘, 边缘具细齿。圆锥花序, 主轴有角稜, 小穗蜜生于轴之一侧, 有短柄或近于无柄。谷粒(颖果)椭圆形, 长 3 毫米, 平滑光亮。花果期夏秋季。

生长环境 生于低湿地和浅水沼泽中, 为稻田中难以清除的杂草之一。

食用部位 种子。

成分 种子含淀粉 45—52%。

食用方法 夏末至秋季当谷粒(颖果)成熟时, 连茎割下, 晒干, 脱粒除去糠枇, 磨粉后可代粮食或作煎饼, 也可酿酒或作麦芽糖。

其他 茎叶可作牲畜饲料。



图 79 稗子 *Echinochloa crusgalli* (L.) Besuv.

1. 植物全形; 2. 小穗(背面);
3. 小穗(腹面); 4. 谷粒;

80. 白茅 (禾本科) 图80.

别名 毛草根、白草。

学名 *Imperata cylindrica* (L.) Beauv.

形态特征 多年生草本,具长而匍匐的根茎,秆直立,纤细,高30—90厘米。叶片线形或线状披针形,长15—60厘米,边缘粗糙。圆锥花序狭长,穗状,呈紧缩圆柱形,长5—20厘米,小穗隐藏于白色丝状长毛中,小穗成对,均具柄,柄不等长,无芒。花期5—6月,果期6—8月。

生长环境 草原、山坡、田边、路边以及森林破坏后的迹地,火烧后的山地生长更为繁茂。

食用部位 根茎。

成分 根茎中含多缩戊糖17.85%,粗淀粉25%,单糖3%。

食用方法 先将根茎洗净、粉碎(愈碎愈好)后,放入锅中加水煮1—3小时,至糖质溶于水为止,然后滤出杂质,将液汁浓缩,在煮的过程中,应注意捞除浮在水面的



图80 白茅 *Imperata cylindrica* (L.) Beauv.

1.植物全形; 2.小穗; 3.穗轴(部分)。

泡沫。为减除糖中酸味,可加适量的小苏打,当糖液浓缩时,要不断搅拌,并减弱火力,以免碳化,待熬成糖饴时,即可供食用。

其他 白茅可造纸;根茎亦可供药用。

81. 芦葦 (禾本科) 图 81.

学名 *Phragmites communis* (L.) Trin.

形态特征 多年生高大粗壮簇生草本,高 2—5 米,有粗壮的匍匐根莖。叶片綫状披針形,长达 50 厘米,寬 2—5 厘米。圓錐花序稠密,长 15—45 厘米,分枝纤细,基部有时有絲状毛,小穗綫状披針形,长 12—18 毫米,有小花 3—7 朵,小穗軸被有絲状长毛,穎不等长,第一穎长約为第二穎之半或更短,外稃无毛。花期 10—11 月。

生长环境 多生于河溪边或沼泽地。

食用部位 根莖及嫩苗。

成分 根莖含炭水化合物 50% 以上,蛋白質 6%。維生素丙的含量为:叶 30—200 毫克/100 克。(花期含量高),全草 100—220 毫克/100 克,果枝 300—500 毫克/100 克。

食用 嫩芽可炒食,根莖可熬糖,方法与白茅同。



图 81 芦葦 *Phragmites communis* (L.) Trin.

1—3. 植物全形 4. 花序分枝;
5. 小穗; 6. 小花。

82. 狗尾草 (禾本科) 图 82.

别名 莠草子

学名 *Setaria viridis* (L.) Beauv.

形态特征 一年生草本,根须状,秆较细弱,直立或在基部呈膝曲状然后直立。叶互生,扁平,线状披针形,长5—30厘米,下部具长鞘。圆锥花序非常紧密呈圆柱形向一方弯倾,似狗尾,长2—15厘米,颖及稃具芒,芒幼时绿色后变为紫色。谷粒(颖果)小,长圆形,淡绿色或带紫色。花果期5—11月。

生长环境 生长于荒野、道旁,亦为农田内重要杂草之一。

食用部位 种子。

成分 种子富含淀粉。

食用方法 秋末成熟时采取种子,晒干、磨粉、筛去外壳。淀粉可作饼、糕点及主食。



图 62. 狗尾草 *Setaria viridis* (L.) Beauv.

1. 植株; 2. 小穗(背面);
3. 小穗(腹面) 4. 谷粒。

83. 玉蜀黍 (禾本科) 图 83

别名 苞米、老玉米

学名 *Zea mays* L.

形态特征 一年生高大草本，高1—4米，秆茎基部各节具气生根深入土中。叶片宽大，狭长披针形，具强壮的中脉，下部具鞘。雄性圆锥花序顶生，雌性穗(棒子)从秆叶腋上方生出，呈肥厚圆柱状，雌蕊具极长而细弱的鬚状花柱，淡紫色。谷粒(颖果)极多数，成列密生于穗轴之上，即玉米。

生长环境 大田栽培。

食用部位 除玉米粒外，穗轴、叶、秆均可食。

成分 秆含水分80—83.89%，粗蛋白0.85—1.41%，粗脂肪0.18—0.24%，粗纤维4.72—6.21%，可溶性无氮物质8.67—11.52%。

穗轴含水分8.73%，粗脂肪16.71%，粗纤维30.24%。

食用方法 把玉米轴洗净，浸泡4—5小时后，加3—5%的白碱放入锅中蒸2个多小时至成糊状，取出放筛

内淋4、5分钟，入木制的淀粉机碾轧至淀粉与纤维分离，除去淀粉水浆中的杂质，放缸内沉淀4小时，除去上面的清水，放入吊包中淋去水分，再压成块即成淀粉。



图 83 玉蜀黍 *Zea mays* L.

1. 植物全形； 2. 雄花序分枝； 3. 二枚雌小穗，具成熟颖果； 4. 雌小穗，具成熟颖果； 5. 雄小穗。

84. 水葱 (莎草科) 图 84

别名 莞太蘭。

学名 *Scirpus tabernaemontani* C. G. Gmelin

形态特征 多年生草本。有须根及粗壮的横走根茎。莖圓筒形,中空,下部有褐色的鱗片叶,不生正常叶。莖頂生聚繖狀总狀花序,小花淡黃褐色。坚果倒卵形,黑褐色,有光泽。

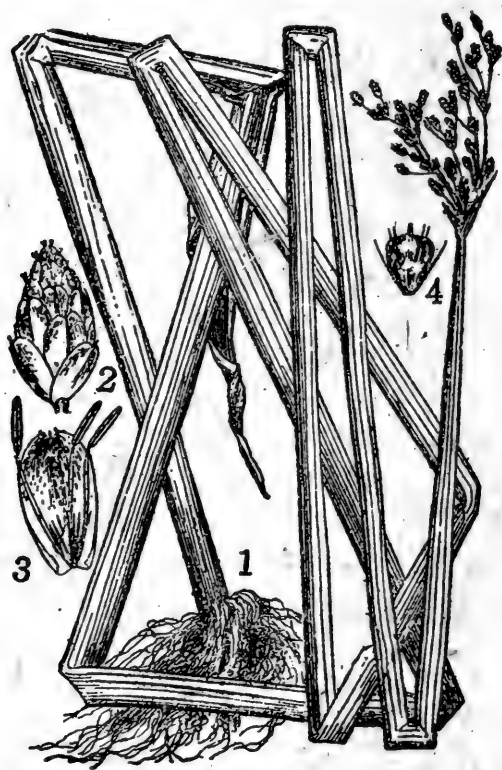


图 84 水葱 *Scirpus tabernaemontani*
C. G. Gmelin

1. 植物全形; 2. 穗; 3. 花; 4. 小坚果。

生长环境 多生于浅湖边,沼泽和低洼地,亦多培养。

食用部位 根,嫩叶。

成分 根莖富含淀粉,另含灰分 7.84%,粗蛋白 6.1%,无氮物质 43.4%,酰胺 1.15%,粗脂肪 2.68%,粗纤维 40%。

食用方法 根挖出后煮食,嫩叶以开水浸过后炒食。

其他 莖軟韌,可編蒲包、草鞋,莖也用作清凉药及利尿剂。

85. 鴨跖草 (鴨跖草科) 图 85

别名 竹节菜。

学名 *Commelina communis* L.

形态特征 多年生草本。莖斜向上，基部匍匐地面，有时节上生根。叶片卵状披针形，叶柄具膜质鞘部。总状花序生于卵形佛焰苞状的苞片中，花深蓝色，萼片与花瓣各3枚。蒴果椭圆形，含有种子4粒，种子暗褐色。花期8—9月。

生长环境 生于林边或路旁、荒野蔭湿处。

食用部位 嫩莖叶。

成分 嫩莖叶中含粗蛋白4.75%，脂肪1.24%，糖分0.27%，维生素丙20—35毫克/100克。

食用方法 煮食、炒食，亦可晒干貯藏。

其他 也可药用。

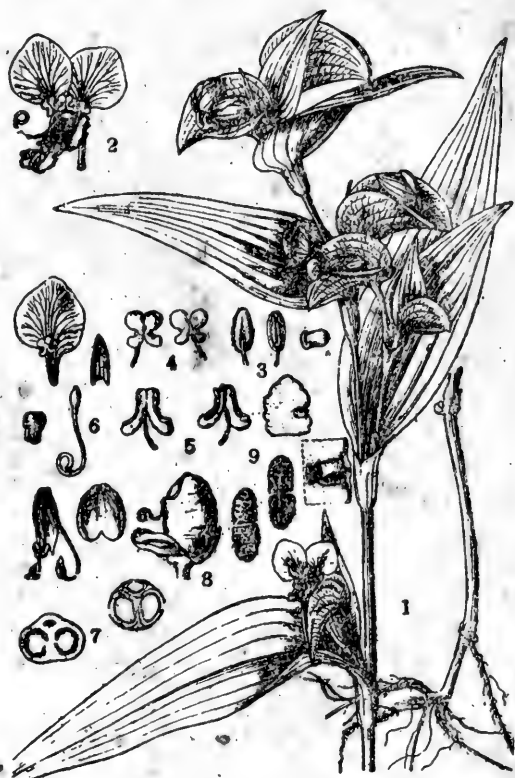


图 85 鴨跖草 *Commelina communis* L.
1. 植物全形； 2. 花； 3. 萼； 4. 花瓣；
5. 花药； 6. 花柱； 7. 子房横切面；
8. 果实； 9. 种子及其横切面。

86. 野蒜 (百合科) 图 86

学名 *Allium macrostemon* Bge.

形态特征 鳞茎近球形, 外皮膜质。茎直立, 圆形, 茎上有叶。叶狭线形, 内卷成圆形。佛焰苞片膜质, 透明, 反卷, 繖形花序, 具多数小鳞珠, 具少数有梗之花, 花被片6, 粉红色, 花丝比花被长, 基部无牙齿。

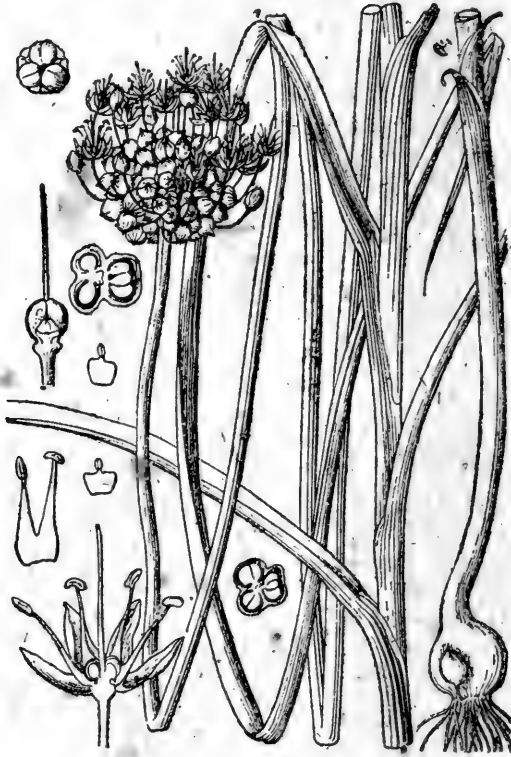


图 86 野蒜 *Allium macrostemon* Bge.
植物全形及花的解剖图。

生长环境 山地原野, 分布甚广。

食用部位 茎叶及鳞茎。

食用方法 茎叶及鳞茎可炒食。

87. 韭 (百合科) 图 87

学名 *Allium tuberosum* Rottler

形态特征 鳞茎小,其外皮分裂成纤维。叶数枚,狭线形,扁平,肉质。花葶长 25—50 厘米,平滑,繖形花序,苞片膜质,宽卵形,白色,比花序短,花梗比花长,花被片 6,白色,有时微红,雄蕊 6,花丝基部无齿。果实倒卵形,先端凹入,三棱形。花期 8 月。

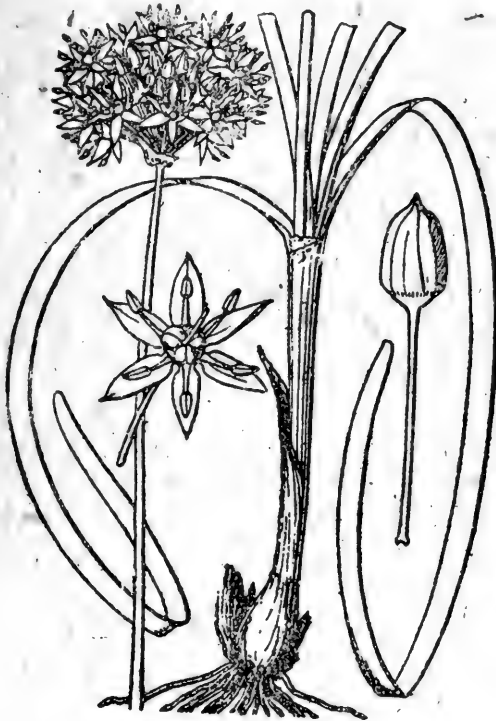


图 87 韭 *Allium tuberosum* Rottler.
中. 植物全形; 左. 花及花序; 右. 花苞。

生长环境 山野、田间很普遍。

食用部位 茎、叶。

食用方法 叶及鳞茎作菜炒食。

其他 本种就是栽培韭菜的原种,各地都有野生。

88. 萱草 (百合科) 图 88

学名 *Hemerocallis fulva* L.

形态特征 根肥厚呈块状。叶长 30 厘米以上,生于根际。初

夏从叶丛间抽出高于叶的花葶。花葶顶二歧分枝,上生花 6—12 朵,花长 7.5—10 厘米,花筒长 2.2—3 厘米,桔红色,具短梗,苞片小,披针形。蒴果长约 2 厘米。花期夏秋之间。

生长环境 生于原野,喜生湿地,通常栽培。

食用部位 花。

成分 花含水分 22.98%,粗蛋白 9.93%,蛋白质氮素 1.20%,粗纤维 5.32%,油脂 1.93%,可溶性无氮素物 53.83%,还原糖 11.82%,非还原糖 11.90%,糊精 4.07%。

食用方法 花尚未开放时,采下干制,炒食或作

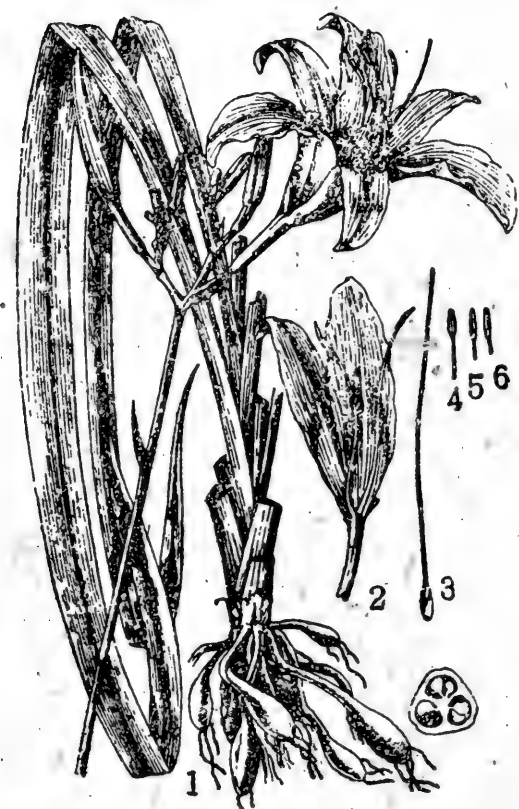


图 88 萱草 *Hemerocallis fulva* L.

1. 植物全形; 2. 花; 3. 雌蕊及子房横切面; 4. 花药; 5. 同上,腹面; 6. 同上,背面。

汤都可。

其他 有两个变种: 重瓣的为千叶萱草 *var. kwanso* Regel.; 花较大而内面有红紫条的为 *var. maculata* Baroni。都可供食用。根供药用,不能食用。

中名索引

二 劃

二月兰 22
人参果 28

三 劃

广布野豌豆(草藤) 43
土参(华北鴉葱) 74
大力子(牛蒡) 65
大叶楊(毛白楊) 4
飞廉 68
万寿果(人参果) 28
山核桃(核桃楸) 6
山楂 27
山里紅(山楂) 27
山楊 2
山蘿卜(野胡蘿卜) 51
山刺梅(玫瑰) 32
山苦蕒(苦菜) 73
山黑豆(野大豆) 35
小薊菜(小薊) 69
小薊 69
小叶楊 3

四 劃

元宝树(平基槭) 47
火楊(山楊) 2
車前 61
木樨草(草木樨) 39
天兰楷(草木樨) 39
水蒿荳 60
水芹 52
水苦蕒(水蒿荳) 60
水蜡烛(香蒲) 77

水葱 84
水田芥 23
毛白楊 4
毛草根(白茅) 80
风花菜 25
公母草(鸡眼草) 36
牛菜(牛蒡) 65
牛舌叶 13
水蘿卜 25
牛蒡 65
牛黄黄(鸡眼草) 36
牛奶子(华北鴉葱) 74

五 劃

白槐 42
札草(菹草) 78
石茵陈(茵陈蒿) 66
玉蜀黍 83
平基槭 47
田旋花 55
白榆(榆) 9
白茅 80
白蒿(茵陈蒿) 66
白草(白茅) 80

六 劃

守宫槐 42
羊蹄 13
羊蹄苗(羊蹄) 13
羊草(苜蓿) 38
玉蜀黍 83
江柳(旱柳) 5
地瓜儿苗(地笋) 57
地胆头(車前) 60

地榆 33
灰菜 14
地笋 57
灰藿菜(灰菜) 14
老玉米(玉蜀黍) 83
因尘(茵陈蒿) 66
长寿菜(馬齿莧) 19
长生果(人參果) 28
华北鴉葱 74
竹节菜 85
紅皮柳(旱柳) 5
向日葵 71
合虱子(野胡蘿卜) 51

七 劃

玫瑰 32
杜梨(棠梨) 31
赤苏(紫苏) 58
杏条(胡枝子) 37
萆管草(华北鴉葱) 74
苞米(玉蜀黍) 83
谷樹 10
花櫟(栓皮櫟) 8
苣蕒菜 75
莠草子(狗尾草) 82
芦葦 81
阿尔泰紫菀 67
附地菜 56
旱柳 5
旱稗(稗子) 79
旱蓮草(體腸) 70
圓叶錦葵 48
扫皮 37

八 劃

刺儿槐 41
河豆子(野大豆) 35
河柳(旱柳) 5
豆槐 42
苦菜 73
刺儿菜(小薊) 69
刺槐 41
青葙 18
青楊(小叶楊) 3

苦菜 54
肥田草(草藤) 43
明楊(小叶楊) 3
明楊(山楊) 2
狗尾草 82
委陵菜 29
縐叶酸模(羊蹄) 13
刺槐 41

九 劃

荆条(胡枝子) 37
草木樨 39
草子(稗子) 79
草藤 43
南瓜 63
柳(旱柳) 5
枸杞 59
芥菜 20
茵陈蒿 66
胡枝条(胡枝子) 37
胡枝子 37
响楊(毛白楊) 4
洋槐 41
黑蘿卜(牛蒡) 65
蒺子梢(胡枝子) 37
香蒲 77
苜蓿 38

十 劃

家桑(桑樹) 11
家榆(榆) 9
栓皮櫟 8
核桃楸 6
盐蒿子(碱蓬) 15
恶实(牛蒡) 65
蓮菜花(人參果) 28
桑(桑樹) 11
桑樹 11
鉄桿菊 67
鈷天楊(山楊) 2
狼尾巴花 53
馬齿莧 19
馬兰菜 39

狼尾草(狼尾巴花) 53

十一劃

鹿藿(野大豆) 35

鹿藿(葛) 40

粗皮櫟(栓皮櫟) 8

旋复花 72

麻繩菜 19

扫帚苗(草木樨) 39

堇太蘭 84

遏兰菜 26

野升麻(地榆) 33

野菠菜(犁头菜) 50

野苋 17

野花椒 45

野胡蘿卜 51

野大豆 35

野油菜(蔞菜) 24

野花生(草木樨) 39

野木樨(草木樨) 39

紫花苜蓿(苜蓿) 38

野蒜 86

紫花地丁 50

紫苜蓿(苜蓿) 38

紫槐 42

紫苏 58

猪毛菜(碱蓬) 15

筍条 37

盒子草 62

犁头草 50

烏麥 12

十二劃

楮木(黃連木) 46

斑珠棵 36

渣草 78

菲 87

葛 40

蔞蓄 12

葶藶子(腺莖独行菜) 21

楮 10

黃瓜香(地榆) 33

黃几茶(黃連木) 46

黃連木 46

落豆花(野大豆) 35

葵花 71

棠梨 31

獼猴桃 49

細叶落菜秧 43

十三劃

槐 42

槐樹(刺槐) 41

辣辣根(腺莖独行菜) 20

槐花樹 42

蓄(羊蹄) 13

蒺藜狗子(蒺藜) 44

槐角子 42

蒺藜 44

薯 64

薯草(薯) 64

薯蒿(茵陈蒿) 66

榆 9

榆樹(榆) 9

楸樹(核桃楸) 6

摺不齐(雞眼草) 36

蔬子梢 34

萱草 88

葛藤 40

葛根 40

雞冠花 18

蒲公英 76

雞齊根(葛) 40

雞爪楊(山楊) 2

雞腸草(附地菜) 56

雞眼草 36

雞腿儿(翻白草) 30

腺莖独行菜 21

椿 9

十四劃

德國槐 41

蔓豆(野大豆) 35

苜蓿(苜蓿) 38

蔞菜 24

碱蓬 15

稗子 79

綠野苋 16

十五劃

諸葛菜 22
蕨 1
槲 7
蕨菜(蕨) 1

十六劃

橫子(胡枝子) 37
鴨跖草 85

十七劃

鶴虱子(野胡蘿蔔) 51
燥原蒿(阿爾泰紫菀) 67

十八劃

藜(灰菜) 14
翻白草 30

二十一劃

體腸 70

学名索引

- Acer truncatum* Bge. 47
Achillea sibirica Ledeb. 64
Actinostemma lobatum Maxim. 62
A. racemosum Maxim. 62
Actinidia arguta Planch. 49
Allium tuberosum Rottler. 87
A. macrostemon Bge. 86
Amarantus ascendens Lois. 16
A. retroflexus L. 17
Arctium lappa L. 65
Artemisia capillaris Thunb. 66
Aster altaicus Willd. 67
Broussonetia papyrifera (L.) Vent. 10
Celosia argentea L. 18
Campylotropis macrocarpa (Bge.)
Rehd. 34
Capsella bursa-pastoris (L.) Medic. 26
Carduus crispus L. 68
Cephalanoplos segetum Kitamura 69
Chenopodium album L. 14
Cicuta virosa L. 52
Commelina communis L. 85
Convolvulus chinensis Ker-Gawler 55
Crataegus pinnatifida Bge. 27
Cucurbita moschata Duch. 63
Daucus carota L. 51
Echinochloa crusgalli (L.) Beauv. 79
Eclipta alba L. 70
Glycine soja Sieb. et Zucc. 35
Helianthus annuus L. 71
Hemerocallis fulva L. 88
Hemiptelea davidii Planch. 9
Imperata cylindrica (L.) Beauv. 80
Inula britannica L. var. *japonica* Fr.
et Sav. 72
Ixeris versicolor (Fisch.) DC. 73
Juglans mandshurica Maxim. 6
Kummerowia striata (Thunb.)
Schindl. 36
Lepidium apetalum Willd. 21
Lespedeza bicolor Turcz. 37
Lycium chinense Mill. 59
Lycopus lucidus Turcz. var. *hirtus*
Regel 57
Lysimachia barystachys Bge. 53
Malva rotundifolia L. 48
Medicago sativa L. 38
Melilotus suaveolens Ledeb. 39
Morus alba L. 11
M. mongolica Schneider 11
Nastutium officinale R. Br. 23
Nymphoides peltatum (Gmel.) O.
Ktze. 54
Oenanthe javanica (Bl.) DC. 52
Orychophragmus violaceus (L.) O.
E. Schulz 54
Perilla frutescens (L.) Britton 58
Phragmites communis (L.) Trin. 81
Pistacia chinensis Bge. 46
Plantago major L. var. *asiatica* DC. 61
Polygonum aviculare L. 12
Populus davidiana Dode 2
P. simonii Carr. 3
P. tomentosa Carr. 4
Portulaca oleracea L. 19
Potamogeton crispus L. 78
Potentilla anserina L. 28
P. chinensis Ser. 29
P. discolor Bge. 30
Pteridium aquilinum (L.) Kuhn var
latiusculum (Desv.) Undw. 26
Pueraria pseudohirsuta Tang et



S0024059

- Wang 40
- Pyrus betulaefolia* Bge. 31
- Quercus dentata* Thunb. 7
- Q. variabilis* Bl. 8
- Robinia pseudoacacia* L. 41
- Roripa montana* (Wall.) Small 24
- R. palustris* (Leyss.) Bess. 25
- Rosa rugosa* Thunb. 32
- Rumex acetosa* L. 13
- R. crispus* L. 13
- R. patientia* L. 13
- Salix matsudana* Koidz. 5
- Sanguisorba officinalis* L. 33
- Scirpus tabernaemontani* C. G.
Gmel. 84
- Scorzonera albicaulis* Bge. 74
- Setaria viridis* (L.) Beauv. 82
- Sonchus arvensis* L. 75
- Sophora japonica* L. 42
- Suaeda glauca* Bge. 15
- Taraxacum mongolicum* Hand.-
Mazz. 76
- Thlaspi arvense* L. 26
- Tribulus terrestris* L. 44
- Trigonotis peduncularis* (Trev.)
Benth. 56
- Typha latifolia* L. 77
- Ulmus pumila* L. 9
- Veronica anagallis-aquatica* L. 60
- Vicia cracca* L. 43
- Viola prionantha* Bge. 50
- Zanthoxylum simulans* Hance 45
- Zea mays* L. 83

6017259 66.91
北京野生食用植物 144
5:
人民教育出版社 编辑室 (植物) 高鸣

李树 四月十八日

京

66.91
144
5:
6017259

6017259

