

泰顺县野菜种质资源与利用

李根有 楼炉焕 吕正水

(浙江林学院, 临安 311300) (泰顺县林业局)

顾振强 吴丽君

(宁海县林业局) (龙游县林业局)

摘 要 根据野外调查及有关资料, 列出了泰顺县维管束野菜植物326种及其处理、加工方法, 阐述了野菜资源开发利用的意义, 分析了野菜食用部分和采收期的分布情况, 提出了开发利用意见。

关键词 野生植物; 蔬菜; 种质资源; 开发; 利用; 蔬菜加工; 泰顺

中图分类号 S602.4; Q949.91

野菜是指可作菜肴食用的野生植物及不以蔬食为目的的栽培植物。野菜在我国的利用历史十分悠久, 劳动人民为了救荒疗饥, 在生产实践中发现了大量可供蔬食的野生植物, 积累了丰富的识别和烹食方法, 总结了许多食疗保健的经验。有些种类经选育改良已发展成今天的栽培蔬菜。这在《诗经》、《齐民要术》、《新修本草》、《全芳备注》、《救荒本草》、《野菜博录》、《野菜谱》、《本草纲目》、《茹草编》和《植物名实图考》等古籍中均有较详尽的记载, 是构成中华饮食文化的一个重要方面。以野菜为主、食疗兼用的药膳则是其精髓部分。但在近代, 由于种种原因, 我国在野菜的研究利用上一直没有大的进展, 而一些发达国家和地区则基于下列原因引起了高度的重视: 一是随着生活水平的不断提高, 人们不再满足于温饱现状和相对单调的蔬菜品种, 口感风味的新奇独特及多样化已成为一种新的追求。众多的野菜正可以丰富菜谱, 调剂口味。二是药蔬同源、食疗保健、素食益寿的观念和认识日益深入人心, 对食物营养成分的多样化更加讲究。许多野菜不仅口味鲜美, 营养丰富(富含纤维素、多种维生素、蛋白质、脂肪和有益人体的各种常量和微量元素), 而且具有良好的防病治病及保健功效, 故能受到人们的青睐。三是崇尚自然, 返朴归真, 追求原始与乡土野趣已成为都市人的一大潮流。四是旅游业发达后, 为吸引游客, 地方土产和特色饮食的研究开发已成为一个重要课题。五是野菜受化肥、农药和工业污染的公害较少。六是野战部队和登山考察、地质勘探及其他野外工作者在缺乏新鲜食物供应时可就地取食, 渡过难关。

我国虽然有着十分丰富的野菜资源和悠久的利用历史, 但目前 in 开发利用的深度和广度方面都远远落后于先进国家和地区。我国的台湾省在野菜的研究利用上已达到较高的水平, 如桑科植物爱玉子(*Ficus pumila* var. *awekotsang*), 从品种选育的研究, 商品基地的建立,

收稿日期: 1994-08-08

到利用先进技术设备加工成“明列子”等系列罐装食品,已形成大规模产业化生产,产品除供本地消费外,还大量出口日本、东南亚、美国,并已打入大陆市场。而在我国大陆已开发出口的种类极少,且生产水平低下,具有一定规模的仅有东北的薇菜、蕨菜,华东一带的竹笋、香菇,四川、湖北和云南等省的魔芋等。从浙江省情况来看,利用量较大的种类仅有香椿、蕨、荠菜、马兰、竹笋、莼菜、香菇、印度蒿、鼠曲草、败酱和水芹等,但大都处于自采自食或就地出售的状态。出口产品除竹笋、香菇和蕨菜外,蕻苕已在天目山区开始栽培供出口。绝大部分种类未被利用,任其自生自灭而无人问津。许多人至今仍不了解野菜的营养价值和经济价值。

在人口剧增、耕地锐减的今天,充分发掘利用新的野生食物资源的重要意义是不言而喻的。而以草本为主的野菜,不少是农林业中所谓的杂草。开发这些植物,变废为宝,不仅可增加山区农民的经济来源和收入,也可间接起到保护林木资源的作用,具有一定的生态效益和社会效益。另一方面,事实表明野菜的开发现潜力巨大,经济效益良好。在日本等国,已有许多野菜品种进入大众餐桌,有的已成为名菜佳肴而登上高档筵席甚至国宴。其市场前景明显看好。据报道:出口1 t 薇菜干可换取外汇1 万美元以上。仅就日本而言,不仅对野菜品种需求甚多,而且消费量也极为可观。年需薇菜干和咸蕨菜都在1 万 t 以上。同时必须注意到,随着经济建设的高速发展,城市规模的不断扩大,饮食观念的更新,国内本身就是一个潜在的有待开发的巨大市场。

泰顺县是浙江省植物种类最丰富的县之一。作者在调查临山镇、永嘉四海山两地野菜资源的工作基础上,又对泰顺县植物种质资源作了多年调查。查阅并考证了大量有关资料^[1~10],结合民间访问、市场观察及一些野菜种类烹调尝食的情况,列出泰顺县维管束野菜植物326种(含种下等级,已囊括本省种类的大部)。鉴于省内尚缺系统的资料,特撰此文,以供有关部门开发利用时参考。

1 种类选择的几点说明

(1) 野生种为主,适当选入少数逸生种(如南苜蓿和菊芋等)和不以蔬食为目的的栽培种(如紫云英、刺槐、槐树、漆树和凤尾兰等24种)。(2) 尽量要求有文献依据,个别根据作者访问及尝食列入,也列入了少量与文献记载极相近的种。(3) 以作菜肴种为主,根据习惯也选入少量制作凉粉、青团、粉皮及调味、佐料配餐种类。(4) 一些野生水果类如桑属、榕属、悬钩子属、山楂属和猕猴桃属等多作生食、酿酒和饮料等用途,但有时也可作甜食、拔丝和冷盘等入菜,因种类较多,篇幅有限而未列入。

2 食用前的处理

有些野菜可不需特别处理即可直接烹调食用,但大多种类则因含有生物碱和甙类成分而具苦味或低微毒性,或因含有单宁和挥发油等而具苦涩味及令人不悦的异味。因此它们在被食用前要用沸水烫过或煮过,或进一步用清水浸泡一段时间甚至多次换水漂洗处理。单宁、甙类和生物碱等大多易溶于水,沸水烫煮及清水浸泡通常能有效地除去其苦涩味、异味和毒

性成分。但另一方面,一些有益成分如维生素等也易溶于水,处理不当会造成营养成分的大量流失或者失去野菜的特殊风味,故在处理轻重上应视具体种类而定,特别是一些柔嫩的花朵,可不处理或处理宜轻。

另需特别强调的是:采集野菜时务必认清种类,以防误采误食有毒植物。

3 泰顺县的野菜种类及加工方法

为节省篇幅,用表格形式列出,附于文后。

另外,野生食用菌也是一类重要的山珍野菜,但资料不全。据《乌岩岭自然保护区自然资源综合考察报告》记载,仅该保护区内就有近50种。其中重要种类有银耳(*Tremella fuciformis*)、木耳(*Auricularia auricula*)、小鸡油菌(*Cantharellus minor*)、美味牛肝菌(*Boletus edulis*)、粘盖牛肝菌(*Suillus bovinus*)、香菇(*Lentinus edodes*)、密环菌(*Armillariella mellea*)、浓香乳菇(*Lactarius camphoratus*)、松乳菇(*L. deliciosus*)、白林地菇(*Agaricus silvicola*)和长裙竹荪(*Dictyophora indusiata*)等。食用藻类等资料缺。

4 食用部位及采收期分析

4.1 食用部位分析(对具2种或2种以上食用部位的均作重复统计)

A 叶菜类,指以带叶幼芽、嫩苗、嫩叶、叶柄和嫩梢作食用的,计246种。

B 茎菜类,指以地上茎作食用的(含竹笋),计34种。

C 花菜类,指以花和花序作食用的,计64种。

D 果菜类,指以果实和种子作食用的,计36种。

E 根菜类,指以地下部分如块根、肉质根、块茎、鳞茎、球茎和根状茎等供食用的,计49种。

4.2 采收期分析(对跨季节食用的均作重复统计)

A类春季采收的计有271种;B类夏季采收的计有162种;C类秋季采收的计有89种;D类冬季采收的计有28种。

5 野菜种类的科分布与生境分布

上述326种野菜(其中木本117种)分布于78科178属中。种类以菊科、豆科、百合科、蔷薇科、禾本科、唇形科、十字花科、壳斗科、蓼科和苋科最为丰富。这10个科的野菜种类占了全部种类的50%以上。

从生境分析,约1/3的种属于郊野田间野菜,主要生长于郊野荒地、路边地头、水田池沼等处。而另2/3的种则属山地森林野菜,主要生长于林中林缘、溪涧两侧、山坡灌丛等处。前者优点为采集方便,后者优点为受污染少。

6 结语

6.1 泰顺县是浙江省贫困县之一,林木资源已相当匮乏。充分发挥山地优势,开发野菜资源出口创汇是发展山区经济建设的一条重要途径。该县气候及环境条件十分优越,极适宜发展野菜生产。

6.2 野菜开发应确定一个职能部门或经济实体牵头,负责协调管理、资金落实和科技力量的组织,并设立专业性的研究机构以研究解决生产和加工过程中的技术问题。制订野菜原料、加工和销售三大环节的长远发展计划。要点有:(1)种类的选择。在市场(特别是国外市场)调查的基础上,测试筛选开发种类,尽量考虑选择具特色或多用途种类。(2)加工。产品开发起点要高,必须走深加工、精加工的外向型、产业化道路。晒干菜、腌制等老的加工方法因风味改变、外观不雅、卫生不好等已不受欢迎,且经济效益低下。要摒弃输出原料、初级产品或低档产品的开发方式。注意做好加工流程和包装工艺的设计等前期工作。(3)原料。在采收野生原料的基础上,根据生态习性,选择无污染的环境建立具有一定规模的原料繁育基地,以保证原料供应,做到永续利用。发展到一定规模后,还应注意开展野生优良类型的选育改良和栽培管理技术的研究,以提高产量、品质和效益。许多野菜喜在林下生长,可结合林业生产,利用野菜生产周期短、见效快的特点发展立体栽植以弥补林业生产的不足。(4)市场。开拓以日本为代表的国外市场为主。加强市场消费动态的调查研究。做好产品宣传工作,努力提高产品知名度。有条件时可在一些大城市开设野菜馆、药膳馆或野菜专卖店。

6.3 从资源状况、适口性、营养保健价值、栽培难易、食用习惯和目前市场需求等综合分析,认为下列种类具有较高开发价值,供选择时参考:竹笋类,蕨类(蕨、紫萁、东方荚果蕨、乌毛蕨),香椿,蕺菜,虎杖,马齿苋,荠菜,马兰,野葛,薛荔,凉粉草,百合类,败酱类,楸木,苋类,莼菜,枸杞,魔芋类和蕹荷等。其中莼菜本系杭州名产,过去记载本省仅分布于杭嘉湖一带,近年笔者在泰顺发现有野生群落,且生长良好,说明适于该县发展。蕹荷在天目山区已开始栽培,用花序罐装出口日本。泰顺山地同样可以发展。香椿在泰顺一些地方生长较多,但当地并未作蔬菜利用。虎杖幼茎口感极好,是很好的凉拌菜,适于山区沟谷栽培,可多年收获,且产量高,易加工。美、日等国已利用种子培育幼苗食用,并可常年供应市场。葛粉作为保健食品在国际上十分走俏。葛藤生长强健,可在土层深厚的荒坡上种植淀粉含量最高的“粉葛”,用淀粉深加工成系列保健品供出口。凉粉类植物如薛荔、凉粉草等均有很好的开发前景。薛荔与台湾开发成功的爱玉子相近。凉粉草在广东已开发出“仙草可乐”及汽水、罐头等系列产品供应市场。该种宜在山沟及疏林下栽培。魔芋食品目前风靡世界,开发前途广阔。

6.4 对野生资源的采收应适度,不可采用杀鸡取卵的开发方式,注意做好资源保护工作。

鸣谢 本文得到浙江自然博物馆研究员韦直先生的指正并提供资料,特致谢意。

附表 泰顺县野菜种类及加工方法一览表

Table The collection of species and processing method of edible wild herbs in Taishun

科 名	种 名	食用部分	采 收 期	加 工 方 法	资料代号
紫 苣 科	紫 苣	幼 叶	春	称薇菜。去毛，水煮去涩，清水浸泡。蘸酱、凉拌、炒食或做汤。也可水煮后，搓揉烘干或晒干，还可盐渍保存。附种：福建紫苣	5,7,11
蕨 科	蕨	幼叶、根茎淀粉	春、秋	称蕨菜。水煮去涩或置容器中，加入石灰水或小苏打，注入开水浸泡6 h 去涩，清水漂洗后食用或干制、盐渍。食用方法同紫苣。根茎淀粉可做汤、羹、粉条	1,2,3,5,7,8,9,10,11,19
水 蕨 科	水 蕨	嫩 叶	春、夏	水烫。凉拌、炒或做汤	3,8,10,11
蹄盖蕨科	菜 蕨	嫩 叶	春	水烫，清水浸泡。炒食、蘸酱、凉拌或做汤。味美胜过蕨菜	3,8,10
球子蕨科	东方荚果蕨	嫩 叶	春	食法同菜蕨。还可醋渍、油煎或做沙拉。荚果蕨是北美印第安人春季传统食品	1,2,5,10
乌毛蕨科	乌 毛 蕨	嫩 叶	春	食法同紫苣	7
肾 蕨 科	肾 蕨	地下肉质块茎	全 年	刮去表皮，切片，凉拌、炒。味同荸荠，鲜爽可口	民 间
蕨 科	蕨	嫩 叶	春	食法同水蕨	
三白草科	蕨 菜	嫩茎叶、根茎	春、夏	水煮，流水中浸泡 6 h，除去异味。凉拌、炒或做汤。加醋可除异味。风味独特，食用历史悠久。现西南数省仍流行食用，并有大量栽培出售	10 3,5,8,9,11,14
杨 柳 科	垂 柳	嫩 芽	春	水煮、漂洗后油炒。北方民间有食用柳芽习俗	15
壳 斗 科	锥 栗	坚 果	秋	坚果去果皮。煮肉、炒鸡、炖鸭均宜。附种：茅栗	3,5,7
	甜 槠	坚 果	秋	煮肉、炒鸡、炖鸭均宜。附种：南岭栲、米槠、乌楣栲、罗浮栲、丝栗栲	3,14
	水 青 冈	坚 果	秋	煮肉、炒鸡、炖鸭均宜。附种：米心水青冈、亮叶水青冈	3
	苦 槠	坚 果	秋	去果皮，磨粉，浸水脱涩后，可做“苦槠豆腐”或粉皮食用	3,7,11
榆 科	春 榆	嫩果幼叶	春	水烫。炒、凉拌、做汤、裹面油炸、和面蒸食或煮粥、做馅。附种：杭州榆、多脉榆、兴山榆	1,3,7,12,15,18
桑 科	薛 荔	雌 榕 果	夏、秋	剖开榕果，取出瘦果装入纱布袋，在冷开水中搓出胶质，置片刻即凝成凉粉，加糖、桂花、薄荷油及冰块后食用。为暑期极好的清凉食品。附种：珍珠莲	3,11,14,15
荨 麻 科	苎 麻	嫩 叶	春	民间用叶掺入米粉做糕团食用	19
	庐山楼梯草	嫩 茎	春、夏	去叶、去茎皮，水烫，浸泡。炒、凉拌或做汤菜。附种：透茎冷水花	5
蓼 科	蒺 藜	嫩 苗	春	沸水烫一下，清水浸泡。炒、凉拌或切细和面蒸食	1,2
	水 蓼	嫩 苗	春	水烫，清水浸泡。炒食。附种：火炭母草、何首乌、蚕茧蓼、春蓼、酸模叶蓼、粘毛蓼	2,19
	虎 杖	嫩茎、幼叶	春	嫩茎去皮去节。切段压裂加盐、糖、麻油凉拌或做沙拉。酸甜松脆、清爽可口。嫩叶水烫后可凉拌、炒食	3,5,7
	酸 模	幼苗、嫩茎	春	水烫，清水浸泡。炒、凉拌、做汤或和面蒸食。附种：羊蹄	1,2,3,5,7,11,14
藜 科	藜	幼苗、嫩茎叶	春末至夏	水烫，清水浸6 h。炒、凉拌、蘸酱、做汤或晾干贮存备用。附种：红心藜、小藜	1,2,3,5,11,14,19

续附表

科名	种名	食用部分	采收期	加工方法	资料代号
苋科	地肤	幼苗	春末至夏	水烫, 清水浸泡。炒、凉拌、做馅、腌咸菜或晒干菜	1,3,4,11,14,18
	牛膝	幼苗	春	水烫, 清水浸泡。炒食	2
	莲子草	嫩苗	春	水烫, 浸泡。凉拌或炒食	3,11
	青葙	嫩茎、叶	春	沸水烫一下。炒、凉拌、做馅或烧汤菜	3,11,14
	繁穗苋	幼苗、嫩茎叶、粗壮老茎	春至秋	水烫, 清水浸泡片刻。炒、凉拌、作馅、做汤或晒干菜。老茎可腌制霉苋菜梗食用, 别有风味。苋类富含各种氨基酸, 特别是赖氨酸, 为益智食品。附种: 绿穗苋、大序绿穗苋、凹头苋、刺苋、皱果苋	1,2,3,4,5,8,11,14
番杏科	粟米草	幼苗	春	水烫, 浸泡。炒食或盐渍食用。称辣辣菜	民间
马齿苋科	马齿苋	嫩茎叶	夏、秋	沸水烫软, 清水中过一下, 轻挤去水。凉拌(加蒜泥、味精、盐、醋、麻油)、炒食、作馅、烧汤、和面蒸食或晒干。清香味美、润滑可口	1,2,3,5,9,11,19
石竹科	牛繁缕	幼苗	春	水烫、漂洗。凉拌或炒食。杭州街头有少量出售。附种: 繁缕	3,5,11,14
睡莲科	麦瓶草	嫩苗	早春	水烫, 浸泡。炒、凉拌或做汤。附种: 女娄菜、拟漆姑	3,4,9,11
	莼菜	嫩茎叶	春末至秋	沸水烫一下。凉拌、炒、盐渍、烧汤(莼菜鸡丝汤、绣球莼菜汤、三丝莼菜汤等)。“西湖莼菜”名扬海外。烧莼菜不宜用铁锅	3,5,11,15,19
木通科	发	叶柄、花梗、根状茎、果	春至秋	去皮, 水烫。凉拌、炒或腌食。果名“鸡头米”, 可烧多种菜肴	19
	木通	幼芽、嫩叶	春	水烫, 清水浸泡6h, 控干水后炒、凉拌食用。附种: 三叶木通	5
木兰科	玉兰	花	早春	花被片洗净, 在鸡蛋面糊中拖一下油炸(称“玉兰饼”), 或作鱼、肉、禽、蛋的配菜, 也可糖渍食用(玉兰糖)。清香可口。还可烧汤。苏州名点	7,11,12,15,18,19
蜡梅科	蜡梅	花	冬末春初	可烹制“蜡梅蛋花汤”、“蜡梅火锅”。清香爽口, 风味别致	18
白花菜科	白花菜	幼苗	春	水烫, 清水中漂洗6h。炒、做汤等。本种有小毒, 不可过量食用	浙药志
十字花科	芥菜	嫩苗	初冬早春	沸水烫后, 清水浸泡片刻。切细, 凉拌、炒或烧汤、做馅, 也可腌食。名菜点有: 芥菜丸子、芥菜炒冬笋、芥菜饺子、芥菜春卷、芥菜豆腐羹、芥菜粥等。清香甘甜、营养丰富、令人百吃不厌, 并有保健作用, 是目前最受欢迎的野菜品种。有些地方已作栽培	1,2,3,4,5,11,13,14
景天科	广东蔊菜	幼苗	春	水烫、漂洗。炒、凉拌、做汤。鲜嫩多汁, 食之爽口。附种: 风毛菜、蔊菜、无瓣蔊菜	1,3,11,13,14
	水田碎米荠	嫩茎叶	春、秋	水稍烫, 清水浸泡一下。炒、凉拌、做汤或晒干菜。附种: 弯曲碎米荠、碎米荠、弹裂碎米荠	3,5,11,13,14
	葶苈	幼苗	春	水烫, 清水浸泡。蘸酱、炒、作馅、做汤或和面蒸食	1
	独行菜	幼苗	春	水烫, 炒或和面蒸食。附种: 北美独行菜	1,13
景天科	费菜	幼苗、嫩茎叶	春	水烫, 清水浸泡。炒、凉拌	1

续附表

科 名	种 名	食用部分	采 收 期	加 工 方 法	资料代号
虎耳草科	落 新 妇	幼 苗	春	水烫，清水漂洗。炒、凉拌、醋渍、油炸或做汤。 附种：大落新妇	5
	钻 地 风	嫩 芽	春	水烫，漂洗。炒、凉拌、裹面油炸或做汤。附种： 榛叶钻地风	5
	虎 耳 草	叶	春至秋	洗净，水烫，漂洗。炒、凉拌、做汤或拖面油炸	5
杜 仲 科	扯 根 菜	嫩 苗	春至夏初	水烫，浸泡。炒、凉拌或做汤	3,11,13,14
	杜 仲	嫩 芽	春	嫩芽又称棉芽，水烫漂洗后炒食或做汤	19
薔 薇 科	龙 芽 草	幼苗、嫩茎叶	春	沸水烫一会，清水浸6 h。炒或蘸酱食用。附种：小 花龙芽草	1
	海 棠 花	花	春	炒或做汤，如海棠花汤、海棠花爆猪肚等。附种： 湖北海棠	18
	翻白委陵菜	幼 苗	春至夏初	沸水烫1~2min，清水浸泡去苦味。炒食。附种： 朝天委陵菜、三叶朝天委陵菜、莓叶委陵菜	1,2,3,13
	梅	花	春	花瓣煮粥(梅花粥)、熘(梅花熘鱼片)	18
	杏	花、果仁	春、夏	花瓣烧“杏花马蹄肉”。杏仁名菜有“杏仁蒸鸡”、“杏 仁豆腐”	18
	梨	花	春	花瓣可烧“梨花滑溜肉片”、“梨花糖醋肉”。附种： 豆梨	18
	月 季	花	春、夏	鲜花瓣糖渍食用或拖面油炸，作鱼配菜或炒肉丝、 做汤。附种：野薔薇、粉团薔薇	18
	金 樱 子	花、果	春、夏、秋	花瓣洗净可烧“金樱花汤”，汤味鲜香。果去毛、核 后加糯米烧“金樱子粥”，醇香味润。附种：硬苞 薔薇	18
	地 榆	幼苗、嫩花序	春、夏	幼苗水烫后，清水浸泡12 h，除去苦味。炒食。花 序也可食用	1,2
	合 欢	嫩 芽	春	水烫，浸泡。控水后炒或油炸。柔嫩味甘。也可腌 食	15
豆 科	紫 云 英	嫩苗、花	秋至春	水烫。炒、凉拌或做汤。花(春)：水烫，醋渍食用	5
	锦 鸡 儿	花	春末夏初	水烫一下，凉水中稍浸，捞出控干。糖醋拌食或打 入鸡蛋炒食	3,11
	决 明	嫩苗、幼果	春	水煮一会，清水浸泡6 h。炒或盐渍。不宜多食	4,11,14,19
	黄 檀	嫩 芽	春末夏初	水烫，浸泡后晒干。与肉同煮食。大别山区民间作 菜食用	9
	皂 荚	嫩 芽	春	水烫，浸泡。炒食	13
	鸡 眼 草	嫩 苗	春至夏初	沸水烫后，清水浸1~2 d。炒或做汤，也可晒干掺 入面粉中蒸食。附种：短萼鸡眼草	1,11,13,14
	南 苜 蓿	嫩 茎 叶	春	水烫。炒食或做汤，也可和面蒸食。附种：天蓝苜 蓿、紫苜蓿	1,3,11,13
	野 葛	花、幼芽、根 部淀粉	夏、春、 秋末冬初	花(夏)：水烫，清水过一下。拖面油炸或做面饼， 也可醋拌食用或晒干，烧汤可醒酒。幼芽(春~ 夏)：水烫，搓洗去毛。炒、凉拌。根部淀 粉可 做凉粉、粉皮等食用。附种：三裂叶野葛、越南 葛藤	3,5,9, 12, 13, 14,19
	刺 槐	嫩芽、花蕾	春至夏初	花：水烫。拖面油炸、炒、凉拌或拌入面粉蒸食， 还可烹制“槐花酥虾”、“糖醋槐花饼”。嫩芽：水 烫，浸泡后炒食。附种：槐树	7,9,11,12,13, 14,15,18

续附表					
科 名	种 名	食用部分	采 收 期	加 工 方 法	资料代号
	大 巢 菜	幼苗、嫩荚	春至初夏	嫩苗：水烫，浸泡。炒、凉拌、做汤。嫩荚：油炸，炒食。附种：小巢菜、广布野豌豆、四籽野豌豆	1,5,7, 11, 13, 14,19
	紫 藤 花		春	花洗净，晾干，加盐拌匀，切细、和 面，做“炸藤萝饼”(京城名点)，也可鲜花加葱丝挂糊油炸(酥炸紫藤花)食用	12,13,15,18
酢浆草科	酢 浆 草	嫩 茎 叶	春、夏	水烫，清水浸2 h。炒、做汤、凉拌	1
牻牛儿苗科	老 鹳 草	嫩 叶	春	水烫1 min，清水浸2 h。炒或盐渍	1
金莲花科	金 莲 花	嫩茎叶、花	春	洗净，切细。拌入甜面酱中腌制“金莲花酱”，作炒菜、面条调味品。辛辣，别有风味	18
芸 香 科	椿叶花椒	嫩芽、叶、幼果	春、夏	嫩芽、叶：水烫。盐渍作菜，芳香可口,或切细作凉拌菜调料。幼果：烧鱼等调料。附种：野花椒、青花椒、竹叶椒	2,5,12,13
苦 木 科	臭 椿	幼芽、嫩叶	春	水煮，浸泡24 h。炒食	13,15
楝 科	香 椿	幼芽、嫩叶	春	沸水烫一下，清水冲凉，沥去水分，切细。凉拌、拌豆腐、炒鸡蛋、炸香椿鱼或晒干 菜、盐 渍 保 存。清 香 爽 口、风 味 独 特	2,3,4,7,9,11, 12,13,14,15,19
漆 树 科	漆 树	嫩 芽	春	水煮、漂洗去涩。炒食。风味独特、味似鸡肉。附种：野漆树、木蜡树。过敏者不宜采食。	7,13,15
	黄 连 木	嫩 芽	春	水煮，漂洗去异味。炒、凉拌或腌食。清 香 爽 口，味苦回甘如橄榄，暑日可清热生津	7,11,12,13
冬 青 科	冬 青	嫩 芽	春	水烫，浸泡去苦味。炒或凉拌	13,19
省沽油科	省 沽 油	嫩 芽	春	水烫，浸泡。炒、凉拌、油炸或盐渍。附种：膀胱果	5,13
清风藤科	异色泡花树	嫩 芽	春	水烫，漂洗。炒食	民 间
	鄂西清风藤	嫩 芽	春	水烫，浸泡。炒或凉拌。附种：清风藤、白背清风藤	湖 北 志
凤仙花科	凤 仙 花	嫩茎、叶、芽	春、夏	嫩叶：酒渍12 h 食用，别具风味；嫩芽：水烫后晒干与豆腐炒食；肥嫩茎：盐腌渍后食用，味如莴苣。附种：阔萼凤仙花、睫毛萼凤仙花、牯岭凤仙花	17
鼠 李 科	枳 椇	果 序 梗	秋、冬	洗净，裹面油炸或炖鸡、鸭	3,金华民间
锦 葵 科	木 槿	花(白色)	夏、秋	水稍烫，凉拌、煮豆腐、炒食、拖面加葱花油炸或做汤。香甜可口、细腻软滑，有“精肉花”之称。附种：白花重瓣木槿	3,7,11,12,14, 15,18,19
	木 芙 蓉	花	秋	水烫,清水过一下。可拖面油炸或烧“芙蓉豆腐汤”、“芙蓉鸡蛋汤”	18
	蜀 葵	嫩 叶	春	水烫，捞出控干。切细，凉拌。味美	18,19
	野 葵	嫩 叶	春、夏	水稍烫。炒食或做汤。附种：中华野葵	3,11,14
堇 菜 科	堇 菜	幼苗、花	春	沸水烫一下，清水浸泡。炒、做汤、醋渍、煮菜粥或和面蒸食	2,5
秋海棠科	秋 海 棠	嫩 叶	春、夏	水稍烫，清水过一下。凉拌、做汤	15
千屈菜科	节 节 草	嫩 苗	夏、秋	水烫。凉拌、炒食。附种：圆叶节节草	3,11
五 加 科	五 加	幼 芽	春至夏初	水烫，清水浸泡。炒、凉拌、做汤、作馅、和面蒸食、盐渍、做酱菜、晒干菜。日本还用 其 做“五加饭”。味清香。附种：藤五加、匍匐五加	1,2,5

续附表

科 名	种 名	食用部分	采 收 期	加 工 方 法	资料代号
伞 形 科	楤 木	展叶前幼芽	春至夏初	水稍煮，清水过一下，切细。炒、凉拌、油炸、炒蛋、盐渍、和面蒸食或火烤蘸酱食用。风味不亚香椿。附种：头序楤木	1,4,5,12,15
	刺 楸	幼 芽	春	水烫、清水浸泡。炒、凉拌、盐渍或切细炒蛋	7
	水 芹	嫩茎、叶柄、叶片、匍匐茎	春至夏初	洗净，水烫，清水过一下。炒、凉拌、作馅、做汤、盐渍，匍匐茎可腌制酱菜。附种：西南水芹	1,2,3,5,8,11,19
	鸭 儿 芹	幼 苗	春	水烫、浸泡。炒、凉拌、油炸、做汤	5
	野胡萝卜	嫩叶、根	春、夏	水烫。炒食或凉拌，根可制酱菜。	4
山 茱 萸 科	山 芹	幼 苗	春至夏初	水烫，清 水 过 一 下。炒、凉 拌、作 馅、做 汤。附种：碎叶山芹	3,11
	变 豆 菜	幼 苗	春、夏	沸水烫一下，清水浸片刻。炒、凉拌、作馅、腌食	1,7
山 柳 科	青 荚 叶	嫩 芽	春至夏初	水稍烫、漂洗。炒、凉拌、油炸、做汤、盐渍。附种：浙江青荚叶	5
山 柳 科	华 东 山 柳	嫩 芽	春	水烫、漂洗。炒、凉拌、做汤或切细加 盐 做“山柳饭”(日本)。附种：江南山柳	5
杜 鹃 花 科	映 山 红	花	春	水稍烫、清水漂洗。炒、做汤或拖面油炸。云南白、彝族有食用多种杜鹃花习俗	
报春花科	乌 饭 树	嫩 叶	春	捣汁浸米做“乌米饭”食用(江南民间习俗)	11,15
木 犀 科	珍 珠 菜	幼 苗	春	沸水烫 1 min，清水浸泡 4 h。炒或做汤	1,11
木 犀 科	桂 花	花	秋	可作禽蛋鱼肉菜的配料：如“桂花鲤鱼”，做汤：如“桂花栗子汤”，也可糖渍、盐渍、蜜渍 或 蒸“桂花糕”食用	18
龙 胆 科	苦 菜	嫩 茎 叶	春至夏初	沸水烫后，清水过一下。炒、凉拌、和面蒸食，也可晒干菜	1
萝 藦 科	萝 藦	幼芽、嫩果	春末至夏	幼芽：水煮、漂洗。凉拌、醋渍、油炸、做汤、盐渍。幼果：油炸、盐渍	5
旋 花 科	打 碗 花	嫩 茎 叶	春	水烫，炒或做汤。附种：旋花	1,2
紫 草 科	附 地 菜	幼 苗	春	水烫。凉拌、炒或和面蒸食	1
马 鞭 草 科	厚 壳 树	幼 芽	春	水烫、漂洗。炒食	12
	豆 腐 柴	嫩 叶	春至夏初	富含果胶。捣烂过滤做“树叶豆腐”食用或水烫后加酱油、醋、辣油、味精等凉拌，美味可口；也可与肉丝烹炒，别具风味	3,7,9,11
唇 形 科	藜 香	嫩叶、花序	春、夏	嫩叶：水烫，清水浸 12 h。炒、凉拌、做汤，也可作调料；新鲜花序可酱渍食用	1
唇 形 科	香 薷	嫩叶、花序	春、秋	水烫，清水浸泡。炒、凉拌或酱渍食用。花序还可与糯米烧“香薷粥”，味醇香。附种：海州香薷、紫花香薷	18,19
	活 血 丹	嫩 茎 叶	春	沸水烫 1 min，清水浸 12 h。炒食	1
	野 芝 麻	嫩 茎 叶	春	水烫，清水浸泡。炒食	1
	硬毛地笋	幼苗、嫩根茎	春、夏	幼苗：水烫后凉拌、炒食；嫩根茎盐渍或做酱菜食用	1,6,11,安徽志
	薄 荷	幼苗、嫩叶	春、夏	水烫后炒、凉拌，做“薄荷少司”或作凉粉调料	安徽志,4
唇 形 科	凉 粉 草	茎、叶	夏、秋 (开花前)	煎汁冲入米浆煮熟，冷却后即成黑色胶状物，质地柔韧，加糖等拌食，清凉甜美，为 暑 天 解 渴 妙品。广东、广西作食品出售，称“凉粉”或“仙人饭”	6

续附表

科名	种名	食用部分	采收期	加工方法	资料代号
茄科	紫苏	嫩叶、花	春、夏	开化民间掺入米面食品中蒸、煎食用或炒螺蛳，煮肉风味独特。缙云民间用叶做酱油。叶与花研汁煮粥或制清凉饮料，清香爽口、健胃消暑，长期可令人体白身香。附种：野紫苏	3,4
	裂叶荆芥	幼苗、花序	春、夏	苗：水烫。炒食，辛香。叶与花序可烧“荆芥粥”，可治感冒	18
	地蚕	肉质块茎	秋	洗净，盐渍或酱渍食用。还可制泡菜、十锦菜	3,6,11,安徽志
	苦蕒	熟果	秋	炒食或盐渍12h食用。稍带酸，具番茄味。也可做果酱。附种：挂金灯	1,2
	龙葵	幼苗	春	水烫、漂洗。炒食或凉拌	8,浙药志
	枸杞	嫩芽、叶、果	春至秋	嫩芽叶：洗净，加冬笋、冬菇煨炒(生煨枸杞头)，余(枸杞头余鸡片)，做汤(枸杞头蛋汤)，也可水烫后凉拌。枸杞果为药膳重要原料，食法繁多，主要有“枸杞鲫鱼”、“枸杞炒肉丝”、“红杞蒸鸡”、“枸杞蒸蛋”、“银杞明目汤”、“龙杞燕窝汤”、“胡桃枸杞肉丁”等，具强身保健功效	2,3,4,5,7,9,12,15,18,19
紫葳科	梓树	嫩芽、花	春、夏	嫩芽：水烫、漂洗。炒食。花可炒食或做汤	12,15
车前科	车前	幼苗	春、夏	沸水烫一会，漂洗。炒、凉拌、蘸酱、作馅、做汤、和面蒸食。附种：大车前	1,2,5,11
茜草科	栀子	花	夏	洗净，调面粉鸡蛋，挂糊油煎或作荤菜之配菜。也可糖、蜜渍食用。附种：大花栀子、水栀子	7,17,18
忍冬科	忍冬	花	夏	食法同上。附种：无毛淡红忍冬、菰藤忍冬、大花忍冬、灰毡毛忍冬、短柄忍冬	7,18
	接骨木	幼芽、嫩花序	春	幼芽：水烫、漂洗。炒、凉拌、做汤。花序：水烫后醋拌或炒食。注意不可多食，易引起腹泻	5
败酱科	败酱	嫩叶	春至夏初秋	水烫软后即置流水中漂洗24h，挤捏去苦味。切细单炒或加笋丁、豆腐干炒食、作馅、腌食、晒干菜或和面蒸食。清香爽口。可清涼解毒。附种：异叶败酱、窄叶败酱、斑花败酱、白花败酱。金华民间多喜食	1,9,11
桔梗科	轮叶沙参	嫩芽、根	春、夏	嫩芽：水烫、浸泡。炒、凉拌、酱渍、做汤。根去表皮后腌食或切片水烫、浸泡后炒、煮、凉拌、盐渍、酱渍。附种：华东杏叶沙参	1,5
	羊乳	嫩苗、根	春、秋	嫩苗(春)：水煮、浸泡。炒食。肉质根(春、秋)：洗净、去表皮，切片。煮、炒、凉拌(水烫后)或腌酱菜	1,2
	桔梗	嫩苗、根	春至秋	嫩苗(春~夏初)：水烫1min,清水浸泡除去异味。炒、凉拌、做汤、盐渍。肉质根(秋)：去表皮，清水浸泡后捶打、撕成细丝。炒、凉拌或盐渍(甘鲜可口，为朝鲜族家常小菜)，也可煮“桔梗糯米粥”	1,2,5,18,19
菊科	牛蒡	嫩芽、根	春	嫩芽：水烫、浸泡。炒、盐渍或切细做米饼。根：浸泡后炒或腌食	1,5,7
	印度蒿	嫩叶	春	水烫、漂洗后捣烂拌入米粉中做青团子(清明节食品)。也可作菜	3,5,11
	牡蒿	嫩苗	春、夏	水烫、清水浸泡漂洗除去蒿味。炒食、做馅或腌制酱菜食用。附种：艾蒿、野艾蒿	2,浙药志，中植志(76)

续附表

科 名	种 名	食用部分	采 收 期	加 工 方 法	资料代号
	白 木 飞 廉 大 薊	嫩 苗 幼 苗 嫩茎叶、根	春 春 春、冬	水烫、漂洗。炒食，清香可口 水烫、浸泡。炒食、做汤、作馅、酱渍 嫩茎叶(春)：水烫、浸泡。炒、作馅、做汤、煮菜粥、腌食或切细加少量大豆粉做小豆腐。根(秋末~冬)：水煮后腌酱菜。附种：刺儿薊、线叶薊	5,19 1 1,2,3,5,11
	菊 花	幼苗、嫩叶、花瓣	春至秋	重要药膳植物。幼苗：洗净切细，入盐同米煮粥，食之明目宁心。炒食，称“菊花仁”，味香脆。嫩叶：水浸去味炸熟、油盐调食或烧“菊叶蛋汤”。花：水烫。凉拌、做汤(菊花蛋汤、三鲜清汤)、糖渍、捣烂拌入米粉做糕饼、煮菊花粥。广州喜作“菊花蛇羹”(蛇肉煮熟加入菊瓣)、北地流行“菊花锅”(鸡汤或肉汤煮沸后投入鸡片、腰片、肉片、菊花瓣)。用花瓣拌鱼片炸烩成“菊花鱼片”，还可烹制“菊花肉片”、“菊花鱼球”等佳肴。附种：野菊、甘野菊	15,16,17,18,19
	东 风 菜	幼 苗	春、夏	水烫 1 min，清水浸泡4~6 h。炒、凉拌、做汤、盐渍、和面蒸食	1.5
	大吴风草	叶柄、嫩花序	春、初冬	去叶片、水烫、去叶柄表皮，切段。凉拌、炒、做馅、烧汤、盐渍。脆嫩、清香爽口。嫩花序：油炸或水烫后炒食、酱渍	5
	鼠 曲 草	嫩 茎 叶	春	水烫、浸泡，切细捣烂，拌入米粉做青团子	3,5,11
	革 命 菜	嫩 茎 叶	春	水烫、浸泡。炒或凉拌。附种：二色三七草	3,8,11
	菊 芋	块 茎	秋至春	洗净，切片炒食、做沙拉或醋渍、盐渍、酱渍食用	3,5,11
	泥 胡 菜	嫩 苗	春	水烫、浸泡。炒食或做青团子	3,11
	中华苦蕒菜	嫩叶、根	春至初夏	嫩叶：水烫。炒、酱渍、凉拌、做汤。根：浸泡后腌食。附种：苦蕒菜、抱茎苦蕒菜、多头苦蕒菜、兔子菜、剪刀股、齿缘苦蕒菜、平滑苦蕒菜	3,11
	马 兰	嫩 苗	冬、春	水烫、漂洗。切细炒食、做汤或凉拌(加笋丁、豆腐干)。清香爽口，是目前重要野菜品种。附种：全缘马兰、毡毛马兰	3,5,11
	稻 槎 菜	幼苗、嫩叶	冬、春	水烫、浸泡。炒、凉拌、做汤	5
	蜂 斗 菜	叶柄、嫩花序	春、夏、冬	同大吴风草。上海已有栽培，用叶柄作菜	1,5,11
	毛 连 菜	幼 苗	春	水烫漂洗后炒食	11
	翅 果 菊	幼苗、嫩茎叶	春末至夏	水烫、浸泡。炒、凉拌、酱渍、做汤。附种：高大翅果菊、台湾翅果菊	2,5
	苦 苣 菜	幼苗、嫩茎叶	春	洗净，蘸酱生食、加盐生拌或水烫后浸泡去苦味，炒、做馅、煮粥、和面蒸食。少数地方已栽培供食用	1,2,3,11
	兔 儿 伞	幼苗、嫩叶	春、夏	沸水烫 1 min，清水浸泡。炒、凉拌、油煎或做汤	1,5
	蒲 公 英	嫩叶、花序、根	春、夏	嫩叶：洗净蘸酱生食或水烫片刻换清水浸去苦味后炒、凉拌、做汤、烧粥。花序：拖面油炸、做汤或醋渍。根：水煮后切片做沙拉或油炸食用	1,2,5,11,18,19
	黄 鹌 菜	幼苗、嫩叶	春至夏初	水烫、漂洗。炒、凉拌或做汤。附种：红果黄鹌菜、异叶黄鹌菜	3

续附表

科名	种名	食用部分	采收期	加工方法	资料代号
香蒲科	水烛	假茎、地下茎	春、夏	取假茎的白嫩部分和地下茎的嫩头作菜。炒、做汤、盐渍。山东、江苏、云南民间有食用	
泽泻科	野慈姑	球茎、幼芽	夏至冬	球茎(秋末~冬):去鳞片,切片。炒、煮、盐渍食用。幼芽(初夏):水烫,凉拌或炒食	5
禾本科	绿竹	竹笋	夏、秋	炒、煮、红烧、油焖、做汤、腌食、晒干等。附种:毛绿竹、大木竹、麻竹、六月麻竹等	3,19
	毛竹	春笋、冬笋、鞭笋	春、夏、冬	炒、煮、红烧、油焖、做汤、腌食、晒干等	3,19
	早竹	竹笋	春至夏初	炒、煮、红烧、油焖、做汤、腌食、晒干等。附种:桂竹、刚竹、石竹、紫竹、金竹、篾竹、水竹等	3
	方竹	竹笋	秋、冬	炒、煮、红烧、油焖、做汤、腌食、晒干等	3
天南星科	四季竹	竹笋	夏、秋	炒、煮、红烧、油焖、做汤、腌食、晒干等	3
	华东魔芋	块茎	秋末冬初	块茎去毒加工成魔芋粉,做魔芋豆腐、粉皮及其他副食品	3,7
鸭跖草科	鸭跖草	嫩茎叶	春至夏初	沸水烫5~6min,清水浸泡去异味。炒、凉拌、做汤、盐渍。附种:水竹叶	1,2,5,11
雨久花科	鸭舌草	嫩叶	初夏	水烫,清水浸泡片刻。炒、凉拌、做汤	8,11
百合科	蘼白	嫩叶、鳞茎	春、秋	嫩叶:炒蛋或做调料。鳞茎:洗净蘸酱油生食、炒、做馅、烧汤或腌酱菜。附种:菰头	1,2,3,5,11,15,19
	天门冬	肉质根	秋、冬	洗净切片煎浓汁,去渣,加入糯米、冰糖煮“天门冬粥”。此药膳滋阴润肺、止咳生津	7,18
	萱草	嫩芽、花蕾	春、夏	嫩芽:水烫。炒、做汤。花蕾:蒸煮晒干。炒(炒豆腐、炒肉丝、炒鸡蛋、炒鸡丝等)、煨(黄花煨猪腰)、红烧(黄花红烧肉、红烧鸡块)、煮面、做汤(黄花肉片汤、金银豆腐汤、黄花木耳汤等),鲜嫩清香	5,9,15,17,18,19
	紫萼	幼苗、花	春、夏	水烫1min,清水浸泡除去异味。凉拌、炒、油炸、做汤。花可拖面油炸	5
	荞麦叶大百合	鳞茎、幼芽	晚秋、春	鳞茎:水煮。凉拌或炖食。幼芽:水煮晒干食用	5
	卷丹	嫩茎叶、花、鳞茎	春、夏、秋	嫩茎叶(春):水烫、浸泡。炒食。花蕾(夏):水烫。凉拌、炒、晒干或挂糊油炸。鳞茎(秋):剥取鳞片。盐煮、糖煮、炒、凉拌、油炸、蒸食(百合蛋羹、百合莲子羹)、烧粥(百合糯米粥)。附种:百合、野百合、条叶百合	1,2,3,4,5,7,9,11,15,17,18,19
	玉竹	幼苗、根状茎	春、秋	幼苗:水烫;炒、做汤。根状茎:去须根、浸泡后蒸食。可烧“玉竹焖鸭”、“玉竹粥”	1,2,5,18
	牛尾菜	嫩芽、幼叶	春至夏初	水烫。凉拌、拖面油炸、切细炒蛋、切段炒肉丝或做汤。附种:蕨蕻、华东蕨蕻、黑果蕨蕻、小果蕨蕻、暗色蕨蕻	1,5
凤尾兰	花		秋	水烫24h,控干。炒、拖鸡蛋面糊油炸、凉拌或做汤	缙云民间
薯蓣科	黄独	嫩茎叶、块茎、珠芽	春、秋、冬	嫩茎叶(春):水烫、漂洗。炒、凉拌、裹面油炸、和面蒸食。块茎(秋~冬):水浸数日,切片。煮食、炒、烧粥。珠芽(秋):水浸去苦味,盐渍。附种:尖叶薯蓣、薯蓣、光叶薯蓣、五叶薯蓣	3,5,7,8,11,19

续附表

科 名	种 名	食用部分	采 收 期	加 工 方 法	资料代号
姜 科	山 姜 蓼	根状茎、嫩芽	夏、秋	洗净。炒肉或腌食。有特殊辛辣香味	
		嫩花序、幼芽	夏、秋	炒、油炸、醋渍、腌食。临安已开始栽培瓶装出口	11,19
兰 科	春 兰 花		春	日本 鲜花去唇瓣、蕊柱。烧汤，色 鲜 味美，炒食，“兰 花肚丝”、“兰花肉片”，做馅：“兰花 包子”，也 可拖面油炸、糖渍、蜜渍食用。为幽香扑鼻、清 心爽口之雅菜。附种：蕙兰(夏)、建兰(秋)、寒 兰(秋末冬初)	17,18
		白 芨 假 鳞 茎	冬 初	切片(也可晒、烘干备用)加红糯米、大枣、蜂蜜煮 “白芨红糯米粥”，为胃病患者之理想药膳	18

注：1.学名及通称、别名、土名请参见附录；2.食用方法有的来自访问，有的为作者烹食经验；3.资料代 号与文末参
考文献号一致

附录 泰顺县野菜植物名录(维管束植物部分)

Appendix A list of edible wild herbs of Taishun County			
紫萁科	Osmundaceae	垂 柳	<i>Salix babylonica</i> *(杨柳树、倒挂柳)
福 建 紫 萁	<i>Osmunda cinnamomea</i> var. <i>fokien-</i>	壳斗科	Fagaceae
	<i>se</i> (南方紫萁)	锥 栗	<i>Castanea henryi</i> (珍珠栗)
紫 萁	<i>O. japonica</i> (水骨菜、大叶狼衣)	茅 栗	<i>C. sequinii</i> (毛栗、金栗、风栗树)
蕨科	Pteridiaceae	米 楮	<i>Castanopsis carlesii</i> (小红栲)
蕨	<i>Pteridium aquilinum</i> var. <i>latius-</i>	甜 楮	<i>C. eyrei</i>
	<i>culum</i> (蕨菜、蕨萁、龙头菜、狼萁蕨)	罗 浮 栲	<i>C. fabri</i>
水蕨科	Parkeriaceae	丝 栗 栲	<i>C. fargesii</i> (栲树)
水 蕨	<i>Ceratopteris thalictroides</i> (水柏)	南 岭 栲	<i>C. fordii</i>
蹄盖蕨科	Athyriaceae	乌 楣 栲	<i>C. jucunda</i>
菜 蕨	<i>Callipteris esculenta</i>	苦 楮	<i>C. sclerophylla</i>
球子蕨科	Onocleaceae	米心水青冈	<i>Fagus engleriana</i> (米心树)
东方荚果蕨	<i>Matteuccia orientalis</i> (虎爪)	水 青 冈	<i>F. longipetiolata</i>
乌毛蕨科	Blechnaceae	亮叶水青冈	<i>F. lucida</i>
乌 毛 蕨	<i>Blechnum orientale</i>	榆科	Ulmaceae
肾蕨科	Nephrolepidaceae	兴 山 榆	<i>Ulmus bergmanniana</i>
肾 蕨	<i>Nephrolepis auriculata</i> (凤凰卵、	多 脉 榆	<i>U. castaneifolia</i>
	金鸡蛋、锦鸡卵蛋)	杭 州 榆	<i>U. changii</i>
蘋科	Marsileaceae	春 榆	<i>U. davidiana</i> var. <i>japonica</i>
蘋	<i>Marsilea quadrifolia</i> (田字草、茼	桑科	Moraceae
	菜、四叶菜、水铜钱)	薜 荔	<i>Ficus pumila</i> (木莲果、凉粉藤、吸
三白草科	Saururaceae		壁藤、鬼馒头、木笃藤)
葎 菜	<i>Houttuynia cordata</i> (鱼腥草、臭胆	珍 珠 莲	<i>F. sarmentosa</i> var. <i>henryi</i> (小木
	味、臭菜)		莲)
杨柳科	Salicaceae		

续附录

- 荨麻科 Urticaceae
- 苎麻 *Boehmeria nivea** (纸麻、野苦麻、麻叶、上青下白)
- 庐山楼梯草 *Elatostema stewardii* (冷坑青、接骨草)
- 透茎冷水花 *Pilea pumila* (野麻、直苎麻)
- 蓼科 Polygonaceae
- 篇蓄 *Polygonum aviculare* (扁竹、地蓼、猪牙草、牛鞭草)
- 火炭母草 *P. chinense* (赤地利、苦荞麦、冷饭团、清明山水)
- 虎杖 *P. cuspidata* (活血龙、酸杖、大活血、水斑竹)
- 水蓼 *P. hydropiper* (辣蓼)
- 蚕茧蓼 *P. japonicum* (蓼草、小蓼)
- 酸模叶蓼 *P. lapathifolium*
- 何首乌 *P. multiflorum* (夜交藤、首乌藤、野蓼薯)
- 春蓼 *P. persicaria*
- 粘毛蓼 *P. viscosum*
- 酸模 *Rumex acetosa* (野菠菜、山菠菜、酸木通)
- 羊蹄 *R. japonicus* (山壳菜、雪糖菜、野大黄)
- 藜科 Chenopodiaceae
- 藜 *Chenopodium album* (灰菜、灰苋菜、野苋菜)
- 红心藜 var. *centrorubrum*
- 小藜 *Ch. serotinum*
- 地肤 *Kochia scoparia* (扫帚草、千条子)
- 苋科 Amaranthaceae
- 牛膝 *Achyranthes bidentata* (鼓槌草、白土牛膝、对节草、山苋菜)
- 莲子草 *Alternanthera sessilis* (虾钳菜、白头翁、马兜草)
- 绿穗苋 *Amaranthus hybridus*
- 凹头苋 *A. lividus* (野苋菜)
- 繁穗苋 *A. paniculatus*
- 大序绿穗苋 *A. patulus*
- 刺苋 *A. spinosus* (野刺苋菜)
- 皱果苋 *A. viridis* (野苋菜、灰苋)
- 青葙 *Celosia argentea* (野鸡冠花、狗尾花)
- 番杏科 Aizoaceae
- 粟米草 *Mollugo pentaphylla* (辣辣菜)
- 马齿苋科 Portulacaceae
- 马齿苋 *Portulaca oleracea* (酱板草、豆板菜、酸菜、指甲菜、和尚菜、瓜子菜、猪母菜)
- 石竹科 Caryophyllaceae
- 牛繁缕 *Malachium aquaticum* (鸡娘草、白头娘)
- 女娄菜 *Silene aprica* (大叶金石榴)
- 麦瓶草 *S. conoidea* (净瓶、米瓦罐)
- 拟漆姑 *Spergularia marina*
- 繁缕 *Stellaria media* (小鸡草、鸡肚肠草、满天星)
- 睡莲科 Nymphaeaceae
- 莼菜 *Brasenia schreberi*
- 芡 *Euryale ferox* (鸡头米、鸡薏头)
- 木通科 Lardizabalaceae
- 木通 *Akebia quinata* (八月公公、冷饭包、吊朴藤、六月炸、野香蕪)
- 三叶木通 *A. trifoliata* (八月炸、拿藤、大木通、九节风藤)
- 木兰科 Magnoliaceae
- 玉兰 *Magnolia denudata* (白玉兰、望春花)
- 蜡梅科 Calycanthaceae
- 蜡梅 *Chimonanthus praecox** (蜡花)
- 白花菜科 Capparidaceae
- 白花菜 *Cleome gynandra* (羊角菜)
- 十字花科 Cruciferae
- 芥菜 *Capsella bursa-pastoris* (香苋、田芥、清明草儿、地米菜、护生菜)
- 弯曲碎米荠 *Cardamine flexuosa* (米花香芥菜)
- 碎米荠 *C. hirsuta*
- 弹裂碎米荠 *C. impatiens*
- 水田碎米荠 *C. lyrata* (水田芥)
- 葶苈 *Draba nemorosa*

续附录

独行菜	<i>Lepidium apetalum</i> (大叶香芥菜、辣辣菜)	虎山楂
北美独行菜	<i>L. virginicum</i> (大叶香芥菜)	月季 <i>R. chinensis</i> * (月月红)
广东蔊菜	<i>Rorippa cantoniensis</i>	金樱子 <i>R. laevigata</i> (糖罐头、长鸡桃)
无瓣蔊菜	<i>R. dubia</i>	野蔷薇 <i>R. multiflora</i> (奶标刺、子驮娘)
风花菜	<i>R. globosa</i> (球果蔊菜、银条菜)	粉团蔷薇 var. <i>cathayensis</i> (七姐妹)
蔊菜	<i>R. indica</i> (野油菜、野田菜、大叶香芥菜、印度蔊菜)	地榆 <i>Sanguisorba officinalis</i> (山红枣、小土参)
景天科	Crassulaceae	豆科 Leguminosae
费菜	<i>Sedum aizoon</i> (墙头三七、土三七、养心草)	合欢 <i>Albizia julibrissin</i> (夜关门、葛麻、夜夜合)
虎耳草科	Saxifragaceae	紫云英 <i>Astragalus sinicus</i> * (草籽、花草、红花菜、红花草子)
落新妇	<i>Astilbe chinensis</i> (金毛三七、红毛三七、阴阳虎)	锦鸡儿 <i>Caragana sinica</i> (土黄芪、金雀花、金桔梅、金吊仔)
大落新妇	<i>A. grandis</i> (金毛三七、伏虎草、野升麻、金鸡脚)	决明 <i>Cassia obtusifolia</i>
扯根菜	<i>Penthorum chinense</i>	黄檀 <i>Dalbergia hupeana</i> (黄檀树)
虎耳草	<i>Saxifraga stolonifera</i> (金丝荷叶、耳朵草)	皂荚 <i>Gleditsia sinensis</i> (皂角刺、牙皂树)
榛叶钻地风	<i>Schizophragma corylifolium</i>	短萼鸡眼草 <i>Kummerowia stipulacea</i> (野花草、铁钉草)
钻地风	<i>S. integrifolium</i> (桐叶藤)	鸡眼草 <i>K. striata</i> (蚂蚁草、小关门、关门草、莲子草)
杜仲科	Eucommiaceae	天蓝苜蓿 <i>Medicago lupulina</i> (了雀扭)
杜仲	<i>Eucommia ulmoides</i> * (丝棉木、玉丝皮、棉皮)	南苜蓿 <i>M. polymorpha</i> (金花菜、黄花草子)
蔷薇科	Rosaceae	紫苜蓿 <i>M. sativa</i>
龙芽草	<i>Agrimonia pilosa</i> (脱力王、仙鹤草、龙芽肾)	野葛 <i>Pueraria lobata</i> (葛藤)
小花龙芽草	var. <i>occidentalis</i>	越南葛藤 <i>P. montana</i>
湖北海棠	<i>Malus hupehensis</i>	三裂叶野葛 <i>P. phaseoloides</i>
海棠花	<i>M. spectabilis</i> *	刺槐 <i>Robinia pseudoacacia</i> *
翻白委陵菜	<i>Potentilla discolor</i> (翻白草、白头翁、天青地白)	槐树 <i>Sophora japonica</i> * (豆槐、金药树)
莓叶委陵菜	<i>P. fragarioides</i> (雉子筵、七叶蛇莓)	广布野豌豆 <i>Vicia cracca</i>
朝天委陵菜	<i>P. supina</i>	小巢菜 <i>V. hirsuta</i> (野豌豆、小麦豆)
三叶朝天委陵菜	var. <i>ternata</i>	大巢菜 <i>V. sativa</i> (野豌豆、野草子、野苕子)
杏	<i>Prunus armeniaca</i> *	四籽野豌豆 <i>V. tetrasperma</i>
梅	<i>P. mume</i>	紫藤 <i>Wisteria sinensis</i> (藤萝树)
豆梨	<i>Pyrus calleryana</i> (棠梨、野梨)	酢浆草科 Oxalidaceae
沙梨	<i>P. pyrifolia</i> *	酢浆草 <i>Oxalis corniculata</i> (酸酸草、酸滋草、老鸦饭、盐酸草)
硕苞蔷薇	<i>Rosa bracteata</i> (糖钵、大红袍、老虎	牻牛儿苗科 Geraniaceae
		老鹳草 <i>Geranium wilfordii</i> (鸭脚草、两支

续附录

独行菜	<i>Lepidium apetalum</i> (大叶香芥菜、辣辣菜)	虎山楂
北美独行菜	<i>L. virginicum</i> (大叶香芥菜)	月季 <i>R. chinensis</i> * (月月红)
广东蔊菜	<i>Rorippa cantoniensis</i>	金樱子 <i>R. laevigata</i> (糖罐头、长鸡桃)
无瓣蔊菜	<i>R. dubia</i>	野蔷薇 <i>R. multiflora</i> (奶标刺、子驮娘)
风花菜	<i>R. globosa</i> (球果蔊菜、银条菜)	粉团蔷薇 var. <i>cathayensis</i> (七姐妹)
蔊菜	<i>R. indica</i> (野油菜、野田菜、大叶香芥菜、印度蔊菜)	地榆 <i>Sanguisorba officinalis</i> (山红枣、小土参)
景天科	Crassulaceae	豆科 Leguminosae
费菜	<i>Sedum aizoon</i> (墙头三七、土三七、养心草)	合欢 <i>Albizia julibrissin</i> (夜关门、葛麻、夜夜合)
虎耳草科	Saxifragaceae	紫云英 <i>Astragalus sinicus</i> * (草籽、花草、红花菜、红花草子)
落新妇	<i>Astilbe chinensis</i> (金毛三七、红毛三七、阴阳虎)	锦鸡儿 <i>Caragana sinica</i> (土黄芪、金雀花、金桔梅、金吊仔)
大落新妇	<i>A. grandis</i> (金毛三七、伏虎草、野升麻、金鸡脚)	决明 <i>Cassia obtusifolia</i>
扯根菜	<i>Penthorum chinense</i>	黄檀 <i>Dalbergia hupeana</i> (黄檀树)
虎耳草	<i>Saxifraga stolonifera</i> (金丝荷叶、耳朵草)	皂荚 <i>Gleditsia sinensis</i> (皂角刺、牙皂树)
榛叶钻地风	<i>Schizophragma corylifolium</i>	短萼鸡眼草 <i>Kummerowia stipulacea</i> (野花草、铁钉草)
钻地风	<i>S. integrifolium</i> (桐叶藤)	鸡眼草 <i>K. striata</i> (蚂蚁草、小关门、关门草、莲子草)
杜仲科	Eucommiaceae	天蓝苜蓿 <i>Medicago lupulina</i> (了雀扭)
杜仲	<i>Eucommia ulmoides</i> * (丝棉木、玉丝皮、棉皮)	南苜蓿 <i>M. polymorpha</i> (金花菜、黄花草子)
蔷薇科	Rosaceae	紫苜蓿 <i>M. sativa</i>
龙芽草	<i>Agrimonia pilosa</i> (脱力王、仙鹤草、龙芽肾)	野葛 <i>Pueraria lobata</i> (葛藤)
小花龙芽草	var. <i>occidentalis</i>	越南葛藤 <i>P. montana</i>
湖北海棠	<i>Malus hupehensis</i>	三裂叶野葛 <i>P. phaseoloides</i>
海棠花	<i>M. spectabilis</i> *	刺槐 <i>Robinia pseudoacacia</i> *
翻白委陵菜	<i>Potentilla discolor</i> (翻白草、白头翁、天青地白)	槐树 <i>Sophora japonica</i> * (豆槐、金药树)
莓叶委陵菜	<i>P. fragarioides</i> (雉子筵、七叶蛇莓)	广布野豌豆 <i>Vicia cracca</i>
朝天委陵菜	<i>P. supina</i>	小巢菜 <i>V. hirsuta</i> (野豌豆、小麦豆)
三叶朝天委陵菜	var. <i>ternata</i>	大巢菜 <i>V. sativa</i> (野豌豆、野草子、野苕子)
杏	<i>Prunus armeniaca</i> *	四籽野豌豆 <i>V. tetrasperma</i>
梅	<i>P. mume</i>	紫藤 <i>Wisteria sinensis</i> (藤萝树)
豆梨	<i>Pyrus calleryana</i> (棠梨、野梨)	酢浆草科 Oxalidaceae
沙梨	<i>P. pyrifolia</i> *	酢浆草 <i>Oxalis corniculata</i> (酸酸草、酸滋草、老鸦饭、盐酸草)
硕苞蔷薇	<i>Rosa bracteata</i> (糖钵、大红袍、老虎	牻牛儿苗科 Geraniaceae
		老鹳草 <i>Geranium wilfordii</i> (鸭脚草、两支