

# 《餐桌上的野菜》

## 图书基本信息

书名：《餐桌上的野菜》

13位ISBN编号：9787507739848

10位ISBN编号：7507739848

出版时间：2012-4

出版社：学苑出版社

作者：林霖

页数：74

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《餐桌上的野菜》

## 内容概要

《餐桌上的野菜:64种常见野菜的食用方法》所介绍的64种常见野菜，营养丰富、食法简便、味道好。只要注意野菜食用部位的取舍和食用方法便可。每一野菜名后列有拉丁学名，以确保该植物的准确性。如果想更详细地了解相关的药用功能、主治、处方应用及植物栽培等知识，可根据书中野菜名称右上角标的序句数字查阅。

## 书籍目录

野菜的营养价值

野菜的毒性简易鉴定与去毒处理

野菜的食用方法

64种常见可食野菜

- 1.白花败酱
- 2.篇蓄
- 3.北锦葵
- 4.变豆菜
- 5.薄荷
- 6.长萼鸡眼草
- 7.朝天委陵菜
- 8.车前
- 9.刺儿菜
- 10.刺五加
- 11.打碗花
- 12.地肤
- 13.地榆
- 14.豆瓣菜
- 15.鹅绒委陵菜
- 16.返顾马先蒿
- 17.枸杞
- 18.海乳草
- 19.华北大黄
- 20.黄花龙牙
- 21.活血丹
- 22.鸡腿堇菜
- 23.荚果蕨
- 24.苳苳香豌豆
- 25.堇菜
- 26.苣荬菜
- 27.决明
- 28.蕨
- 29.苦苣菜
- 30.藜
- 31.龙牙草
- 32.菱蒿
- 33.绿苋
- 34.落葵
- 35.马齿苋
- 36.牡蒿
- 37.牛繁缕
- 38.牛膝
- 39.牛蒡
- 40.苹
- 41.蒲公英
- 42.芥苳
- 43.芥菜

## 《餐桌上的野菜》

- 44.青箱
- 45.山韭
- 46.山莴苣
- 47.商陆
- 48.鼠曲草
- 49.水蓼
- 50.水芹
- 51.酸模
- 52.酸模叶蓼
- 53.天蓝苜蓿
- 54.歪头菜
- 55.小白酒草
- 56.小黄花菜
- 57.薤白
- 58.兴安升麻
- 59.苳菜
- 60.鸭舌草
- 61.鸭跖草
- 62.羊乳
- 63.玉竹
- 64.诸葛菜

## 《餐桌上的野菜》

### 章节摘录

版权页： 插图： （别名）大马蓼马蓼假辣蓼 一年生草本，高30~100厘米。茎直立，有分枝，节部膨大。叶，披针形或宽披针形，先端渐尖，基部楔形，常有人字形黑褐色色斑，沿主脉及叶缘有粗硬毛，侧脉显著；托叶鞘筒状，膜质，淡褐色，顶端截形，无毛。花序由数个花穗构成总状；花穗顶生或腋生，紧密；花被通常4深裂，淡绿色或粉红色；雄蕊6枚；花柱2枚，向外弯曲。瘦果卵形，扁平，两面微凹，黑褐色，光亮。（生境）生于路旁湿地或沟渠水边。（维生素含量）胡萝卜素3.53，维生素B20.34，维生素C72。（毫克/100克可食部）（食用方法）采嫩苗或嫩芽，洗净切碎可拌面蒸食，也可开水烫后炒食。（其他）柳叶蓼与酸模叶蓼同样可以食用，生境亦相同。不同之处在其叶较狭小，背面被灰白色绵状绒毛，上面无毛，有时有紫黑色斑块。辛温、无毒，去肠中蛭虫，轻身。（药用功能）全草，甘，辛，温，有小毒。化瘀消肿。

# 《餐桌上的野菜》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)