

野菜鉴别与食用保健



[野菜鉴别与食用保健_下载链接1](#)

著者:车晋滇

出版者:中国农业出版社

出版时间:1998-02

装帧:平装

isbn:9787109048560

内容提要

本书以图文并茂的形式对140多种可食用野菜的状态识别、营养成分、食用方法及食疗保健方面的知识做了介绍，以提高人们对野菜资源的了解和利用。通过野菜的开发利用不仅丰富了人们的菜篮子，而且也是扶贫、脱贫的途径之一。科学地食用野菜可以达到有病治病，无病强身健体、延年益寿，甚至美容的目的。

该书彩图清晰，直观效果好，便于读者对图识别野菜、文字简练，内容丰富，通俗易懂，实用性强，可供农业部门、野菜开发单位、烹饪、生物爱好者、离退休人员和广大读者参考使用。

作者介绍:

目录: 目录

前言

彩版

第一章 叶菜类

蕨菜

鱼腥草

柳芽

酸模叶蓼

水蓼

红蓼

蓄

藜

小藜

猪毛菜

地肤

盐地碱蓬

刺苋

皱果苋

反枝苋

凹头苋

青葙

牛膝

空心莲子草

马齿苋

落葵

牛繁缕

繁缕

莧菜

荠菜

豆瓣菜

弯曲碎米芥
菜独行菜
独娘蒿菜
播花菜菜
风葛菜三
诸天七
景天委陵菜
朝天榆
地仙鹤草
豌豆尖
大巢菜
酢浆草
花椒叶
香椿
冬葵
刺五加
水芹
苻菜
打碗花
白薯叶
附地菜
紫苏
薄层塔
九蓝萼香茶菜
水苦苣
车前
猪殃殃菜
苣荬菜
苦苣菜
抱茎苦苣菜
苦苣菜
山莴苣
蒲公英
刺儿菜
鼠鞠草
辣子草
鳢肠
狼把草
黄鹌菜
茵陈蒿
萎蒿
小蓬草
鸭跖草
鸭舌草
雨久花
凤眼莲
野韭
第二章根茎类
鹅绒委陵菜
仙人掌
土瓜菜
宝塔菜

地笋
南瓜藤
桔梗
芥
轮叶沙参
党参
牛蒡
菊芋
慈姑
茭白
芦笋
芋芥
石刁柏
薤白
山丹
玉竹
薯蓣
第三章 花果类
松子仁
榛子
榆钱
桑椹
鸡冠花
荷花
玉兰
杏仁
玫瑰花
月季花
槐花
酸枣
拐枣
咖啡黄葵
木槿花
番木瓜
沙棘
菱角
黑枣
萝
枸杞
酸浆
金银花
菊花
黄花草
第四章 昆虫类
蝗虫
螳螂
蟋蟀
蚱蜢
柞蚕蛹
家蚕蛹
豆天蛾幼虫
冬虫夏草
蚂蚁
蜂蛹

蜜蜂蛹
蝎子
第五章 水生物及菌藻类
螺蛳
河蚌
海红
蚶
马勃
铆钉菇
点柄粘盖牛肝菌
蒙古口蘑
鸡土
木耳
石从蕈
昆布
附录
野菜拉丁文、中文名称对照
主要参考文献
· · · · · (收起)

[野菜鉴别与食用保健_下载链接1](#)

标签

求生

植物

户外

评论

[野菜鉴别与食用保健_下载链接1](#)

书评

[野菜鉴别与食用保健_下载链接1](#)