

319种中国野菜图鉴



[319种中国野菜图鉴 下载链接1](#)

著者: (明) 朱橚 (原著)

出版者:南海出版社

出版时间:2008-09

装帧:平装

isbn:9787544242103

中国第一部野菜图鉴，品种精选自古代名著《救荒本草》。

系统介绍野菜生长地、辨识特征、采食方法，特别详述了其药理和食疗功效。

“野生状态下的彩色照片+现代彩色手绘图+原著古版画”，即方便辨认，更是视觉的盛宴。

郊游必备手册，全家人的欢乐野菜园。

600年前，明朝一位忧国忧民的王子，在他自己的花园里遍植野草，口尝滋味，历时数年，写成了一部指导百姓辨别可食植物，从而度过荒年的经典著作——《救荒本草》。今天。我们虽然已不再有荒年之虞，但600年前王子的悲悯之作却并没有失去其意义——它为深受现代不良生活困扰的人提供了几百种健康有益的野生食物，展现了一种亲近自然的生活方式。《中国的野菜》即以《救荒本草》为权威底本，并综合各家的考证结果，精选典型的中国野菜319种，配以彩色照片和精细手绘辨识图等，方便采摘和食用。

实用的内容：你是一位绿色食品的忠实追随者吗？你想到郊外去寻找一些意外收获吗？相信你一定可以在本书中锁定目标，是萱草、桔梗，还是蒲公英？自己翻翻看吧！

速查的信息：本书每种野菜的信息都非常清晰明了，从别名、产地、形态，到食用部位、采食时间、食用方法、药用功能，还有各种别出心裁的小标识做辅助。想了解什么？一查就知道啦！

易于辨认的植物图：担心还是找不到它？本书在保留原著古版线描图的基础上，特别为每种野菜都补充了至少1张原植物在野生状态下的清晰照片、1张精确解构植物细节特征的彩色手绘牵线图。看过本书，你一定能再郊外惊喜地寻到它的芳踪。

作者介绍：

目录: 中国常见的野菜图谱编者序：善待自然的赐予本书内容导航开篇 1.

《中国的野菜》的权威底本：（《救荒本草》丰富典型的野生植物种类

注重野菜的食用价值，图文并茂的表现形式对后世本草著作的深远影响 2.

《救荒本草》的作者：亲尝百草以救荒的周定王朱（木肃） 3.

几经翻刻：《救荒本草》的版本流传 4.5部15类：《救荒本草》对野菜的分类 5.

从救荒到保健：野菜在现代生活中的价值转变 真正纯天然、无污染的绿色食品

高于一般蔬菜的营养价值 独特的野味 药食两用的食疗功效 6.

《救荒本草》的现代化：本书对古代典籍的改造

去除原书中的部分植物，保留植物三百余种

增加丰富、形象的照片和手绘图，辅助阅读 补充更丰富、更好吃的食用方法

添加各种植物的药用功能 7. 鉴别野菜的第一步：搞懂本书将要出现的这些名词 8.

准备出发：野菜的采集 装备一：最利于采菜的服装 装备二：不容忽视的随身物品

装备三：事半功倍的采集工具 9. 烹出美味与健康：野菜的多种吃法 第1章 草部 刺藜菜

大蓟 山苋菜 款冬花 蒲蓄 尖刀儿苗 大蓝 石竹子 红花 萱草 车轮菜 白水荭 苗 黄耆 威灵仙

马兜铃 旋覆花 防风 郁臭苗 泽漆 山嵛菜 酸浆草 蛇床子 前胡 桔梗 茴香 夏枯草 藜本 柴胡

漏芦 龙胆草 马鞭草 猪牙菜 六月菊 地榆 川芎 葛勒子秧 连翘 仙灵脾 野生姜 马兰头 猪签

泽泻 竹节菜 独扫苗 歪头菜 兔儿酸 碱蓬 蕺菜 水莴苣 水辣菜 紫云菜 鸦葱 匙头菜 鸡冠菜

水蔓菁 野园荽 山芥菜 紫香蒿 金盏儿花 费菜 千屈菜 柳叶菜 婆婆指甲菜 铁杆蒿 山甜菜

山芹菜 剪刀股 水苏子 风花菜 鹅儿肠 毛连菜 小桃红 委陵菜 青菜儿菜 耐惊菜 雨点儿菜

白屈菜 扯根菜 草零陵香 凉蒿菜 粘鱼须 野艾蒿 莼菜 婆婆纳 蝴子花菜 白蒿 野同蒿

野粉团儿 蚊子菜 狗掉尾苗 回回蒜 地槐菜 螺壳儿 泥胡菜 兔儿丝 老鹳草 绞股蓝 山梗菜

柿娘蒿 麦蓝菜 女萎菜 独行菜 山蓼 葛公菜 鲫鱼鳞 珍珠菜 风轮菜 酸桶笋 大蓬蒿 狗筋蔓

金瓜儿 兔儿伞 枸杞菜 虎尾草 野蜀葵 蛇葡萄 水蓑衣 小虫儿卧单 兔儿尾苗 地锦苗

野西瓜苗 香茶菜 蕃麻梅 毛女儿菜 桀牛儿苗 铁扫帚 山小菜 羊角苗 稷斗菜 和尚菜 蔊蕤

天门冬 百合 沙参 麦门冬 苍术 菖蒲 蕺子根 ** 野胡萝卜 绵枣儿 野山药 细叶沙参 鸡腿儿
老鸦蒜 鸡儿头苗 雀麦 回回米 痢藜子 茼子 稔子 莖草子 野黍 鸡眼草 燕麦 泼盘 丝瓜苗
地角儿苗 山黧豆 龙芽草 锦荔枝 鸡冠果 羊蹄苗 苍耳 水慈菰 姑娘菜 土茜苗 白薇 蓬子菜
米布袋 天茄儿苗 苦马豆 地黄苗 黄精苗 牛蒡子 远志 杏叶沙参 牛皮消 茵草 水豆儿 水葱
芦笋 茅芽根 葛根 何首乌 瓜楼根 砖子苗 菊花 金银花 望江南 黑三棱 荀丝菜 荘笋 芒根
胡枝子第2章 木部 茶树 夜合树 木槿树 白杨树 黄栌 檀树芽 椿树芽 椒树 云桑 黄棟树
冻青树 女儿茶 省沽油 回回醋 榉树芽 龙柏芽 兜柏树 山茶科 花楸树 木柰树 乌棱树
刺楸树 笼树 榔树 臭蕨 蕤核树 酸枣树 橡子树 实枣儿树 孩儿拳头 山藜儿 山里果儿
无花果 白棠子树 拐枣 木桃儿树 野木瓜 驴驼布袋 吉利子树 枸杞 柏树 皂莢树 楮桃树
柘树 木羊角科 藤花菜 (木霸) 齿花 楸树 腊梅花 马棘 棠梨树 槐树芽 文冠花 榆钱树
桑葚树 竹笋第3章 米谷部 野豌豆 (豆劳) 豆 山扁豆 回回豆 蚕豆 山菉豆 养麦苗 御米花
山丝苗 油子苗 黄豆苗 刀豆苗 眉儿豆苗 苏子苗 豇豆苗 舜芒谷第4章 果部 樱桃树 胡桃树
梨树 柿树 葡萄 李子树 檨子树 木瓜 郁李子 菱角 软枣 野樱桃 芋苗 石榴 杏树 枣树 桃树
铁勒脐 鸡头实 莲藕第5章 菜部 芸薹菜 莴苣菜 马齿苋菜 苦苣菜 荠菜 邪蒿 同蒿
冬葵菜 莴芽菜 曹蓿 薄荷 荆芥 水* 香菜 灰菜 火焰菜 山葱 水芥菜 遏蓝菜 山苦荬 南芥菜
山莴苣 黄鹌菜 柴韭 李丁菜 甘露儿 地瓜儿苗 泽蒜 萱韭 野蔓菁附录1
《救荒本草》原文附录2 植物种名、属名拉丁文索引附录3 植物名汉语拼音索引
· · · · · (收起)

[319种中国野菜图鉴 下载链接1](#)

标签

植物

图鉴

野菜

科普

自然

救荒本草

美食

植物之书

评论

连笔记都做好了，等着云南日子呢，到时天天进苍山扫货。等哪天实在混不下去了，就背个竹篓去人民路摆摊卖野菜干货

果然是基于《救荒本草》，连检索起来都和原作一样不方便

自己画的...

图片略差

随意翻翻很不错，但是不能作为食用的根据，内有毒物。

319种野菜，有照片，有手绘图，有介绍，有食用药用方法

没找到夏日凉拌的 穿心莲

<救荒本草>重排配图版，不大适合按图索骥

买了好几年了，才看完，还算可以。有机会上山实(wa)践(cai)就好了。(>^ω^<)

很精美。相当有水平

估计真在荒野还是很难生存下去。两个缺点：1照片无法辨别植株大小。2没有跟类似的种类相互区别。

这本书很强大~买了以后雷到很多人

好吧我是贪便宜一折价买的。就书的内容其实还不错。打3.5星更合适

根据救荒本草编录，标注了一些现在证实有毒的野菜，大部分野菜看起来就挺难吃的。过去几千年，人类都在琢磨怎么填饱肚子，绝大多数还能吃的野菜都已经被驯化培育成蔬菜，如无必要，今人还是不要对照书本都挖来吃了，把野菜留给大自然吧。不过北京可以考虑在春天组织群众科学撸柳芽，减轻点污染。

草木之名皆有情。三百多年前，一位明皇子体恤民心，用半生心血编著了《救荒本草》，那些散落在山野间的野菜野草可食用，可药用，饥荒的年月不知充实了多少人家的肚腹。如今丰衣足食，再读这些山间野菜，体会大自然的造化孕育，更反思生灵与生活的息息相生。让我们以一颗细微而匍匐的心意好好生活吧，山野山花皆有灵。

太多了，我连蔬菜还分不全...

算是挺实用的。

130430

野菜什么的太有爱了。一抓一大把的东西，也很好吃哟！

M A R K

[319种中国野菜图鉴](#) [下载链接1](#)

书评

体例良好，开篇有植物学基本名词的普及，末尾附了《救荒本草》原文和所涉物种的拉丁文索引等。配的照片和图，兼及植物细节、全貌和生境，画质较清晰，利于比照鉴别。植物的介绍以生物特征为主，部分涉及了轶闻传说，不过此类增加趣味的背景介绍不是太多。药用价值部分，个人认...

[319种中国野菜图鉴](#) [下载链接1](#)