

认识自然，认识药用植物

宁慧霞（博士、副研究员）
中国科学院新疆理化技术研究所
植物生理学会







药用植物



♣ 药用植物:药用植物是植物体内含有生物活性物质,在一定社会和经济条件下,被人们认识、并能加以开发利用的植物资源中对人体具有医疗、保健作用,对家畜、家禽具有治疗作用,以及具有杀虫、杀菌、除草等功效的各种植物的总称,它是植物资源的重要组成。

♣ 分类

- 中医学按药物性能分为解表药、清热药、祛风湿药、理气药、补虚药等;现代医学按药理作用分为镇静药、镇痛药、强心药、抗癌药等。
- 按药用部位可分为根、根茎、皮、叶、花、果实、种子、全草等。
- 按来源与应用习惯可分为:传统中药、民间草药、外来药与民族药等等。

♣ 种类

- 现有药用植物**11146**种(含亚种、变种), 分属**385**科、**2312**属。其中藻类、菌类,地衣类低等植物**467**种,分属**92**科、**178**属;苔藓、蕨类、种子植物等高等植物**1**万多种,分属**293**科、**2134**属,约占药用植物资源总数的**95%**,其中种子植物约占**90%**。

♣ 区域化分

- 我国八大行政区域中,药用植物种类多寡排列次序为西南、中南、华东、华北、西北、东北



药用植物资源的特点



♣ 地域性

- 是由于不同的地理环境，即不同的地理经纬度、气候、温度、湿度、降雨量、土质等的差异，从而导致植物的类型不同，分布规律不同。

♣ 再生性

- 和其它生物资源一样，具有再生性，可以不断地自然更新、繁殖和扩大。这种能力为我们长期利用植物资源提供了可能。

♣ 解体性

- 植物资源并不是取之不尽，用之不竭，它具有可解体性。一旦遇到自然灾害或人为因素的干扰，可以退化、解体甚至毁灭。

♣ 多用性

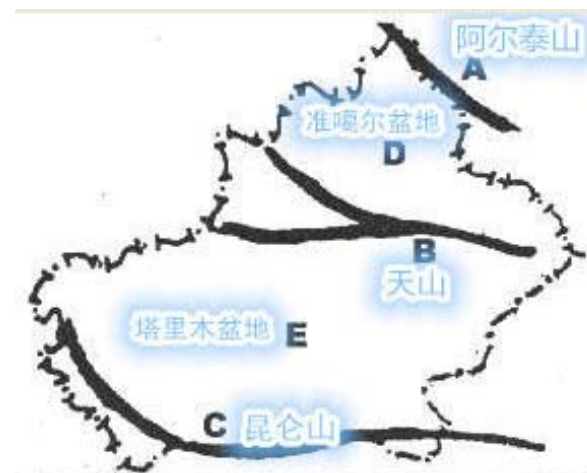
- 体现在能为我们提供丰富的原料和良好的生存环境。比如我国特有的单属科、单属种——国家二级保护植物“杜仲”，它不仅在研究被子植物系统演化上有重要的科学价值，而且是名贵的中药材以及重要的工业原料。

新疆药用植物资源

新疆药用植物资源共计129科、797属、3510种

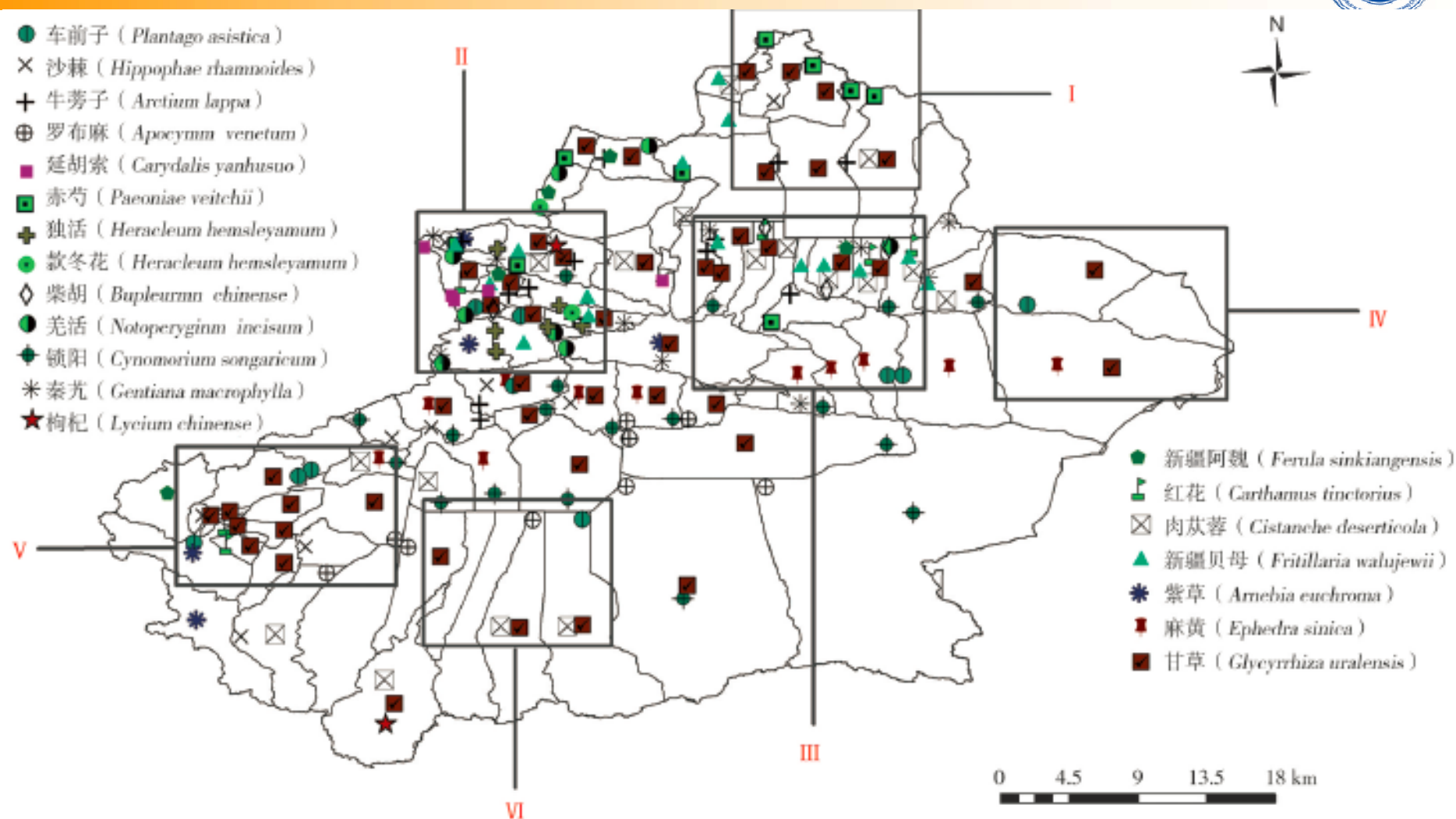


新疆区域划分图



新疆药用植物资源

中国科学院新疆理化技术研究所
XINJIANG TECHNICAL INSTITUTE OF PHYSICS AND CHEMISTRY, CAS



- ◆ 天山山脉是药材资源物种丰富度最高区域
- ◆ 喀什地区药材种类居中
- ◆ 阿勒泰、吐鲁番和塔里木盆地药材种类较少



新疆维吾尔自治区自然保护区名录

自然保护区名称	地点	面积(公顷) hm ²	主要保护对象	建立 时间	保护区 级别	业务主 管部门
阿尔金山自然保护区	若羌县	4500000	高原荒漠生态系统	1983	国家级	环保部门
新疆罗布泊野骆驼自然保 护区	若羌县	7800000	野双峰驼及其生境	1986	国家级	环保部门
温泉县北鲌自然保护区	温泉县	694.5	新疆北鲌及其生境	1997	自治区	环保部门
哈纳斯自然保护区	布尔津县	220162	森林生态系统	1980	国家级	林业部门
新疆天池博格达峰自然保 护区	阜康县	38069	森林生态系统	1980	自治区	林业部门
托木尔峰自然保护区	温宿县	125637	森林生态系统	1980	国家级	林业部门
新疆西天山自然保护区	巩留县	31217	森林生态系统	1983	国家级	林业部门
新疆伊犁小叶白蜡自然保 护区	伊宁县	404.67	小叶白蜡树及生境	1983	自治区	林业部门
巩留野核桃自然保护区	巩留县	1180	野核桃及生境	1983	自治区	林业部门
新疆甘家湖梭梭林自然保 护区	乌苏县 精河县	54667	梭梭及生境	1983	国家级	林业部门
塔城巴尔鲁克山自然保护 区	裕民县	115000	野巴旦杏及生境	1980	自治区	林业部门
塔里木胡杨林自然保护区	尉犁县 轮台县	395420	森林生态系统	1983	国家级	林业部门
霍城县四爪陆龟自然保护 区	霍城县	27000	四爪陆龟及其生境	1983	自治区	林业部门
卡拉麦里有蹄类自然保护 区	富温县 奇台县	1589958	野生动物等	1986	自治区	林业部门



新疆维吾尔自治区自然保护区名录（续表）

自然保护区名称	地点	面积（公顷） hm ²	主要保护对象	建立 时间	保护区 级别	业务主 管部门
新疆巴音布鲁克天鹅 自然保护区	和静县	148689	湿地及天鹅	1980	国家级	林业部门
塔什库尔干珍贵动物 自然保护区	塔什库尔干 县	1500000	野生动物等	1986	自治区	林业部门
新疆布尔根河狸自然保护区	青河县	5000	河狸及其生境	1980	自治区	林业部门
新源县山地草甸类草地 自然保护区	新源县	65300	山地草甸类草地生态	1986	自治区	畜牧部门
福海县金塔斯山地草原类 自然保护区	福海县	56700	山地草甸类草地生态	1986	自治区	畜牧部门
奇台县荒漠类草地自然保护区	奇台县	38600	荒漠类草地生态系统	1986	自治区	畜牧部门
新疆伊犁黑蜂自然保护区	伊犁地区等		新疆黑蜂及生境	1980	自治区	农业部门
新疆艾比湖湿地自然保护区	博州	267085	珍稀野生动植物	2000	国家级	林业部门
新疆夏尔希里自然保护区	博州	31400	森林及野生动物	2000	自治区	林业部门
阿勒泰两河源头自然保护区	阿勒泰	1130000		2001	自治区	林业部门
阿勒泰克科苏湿地自然保护区	阿勒泰	30666.67		2001	自治区	林业部门
新疆中昆仑自然保护区	且末	3200000	珍稀野生动植物	2001	自治区	林业部门
额尔齐斯河科克托海湿地自然保 护区	哈巴河县	99040		2005	自治区	林业部门
新疆帕米尔高原湿地自然保护区	阿克陶县	125600		2005	自治区	林业部门
青格达湖湿地自然保护区	五家渠市	2912	各种水禽及其湿地生 态环境	2002	自治区	兵团

和田特色植物资源

中国科学院新疆理化技术研究所
XINJIANG TECHNICAL INSTITUTE OF PHYSICS AND CHEMISTRY, CAS



策勒红枣



和田玉枣



民丰大枣



和田葡萄

- ❖ 和田野生植物有**53**个科，**193**个属，**348**种。
- ❖ 其中大部分为牧草饲用植物，也有部分特殊经济植物、固沙植物、食用植物、工艺植物、药用植物等。
- ❖ 蚕桑的重要产地，大枣、杏、葡萄、桃、石榴等果类品种繁多，品质优良，薄皮核桃更是果中佳品。



农产品地理标志产品



策勒石榴



皮亚勒玛甜石榴

和田特色植物资源

中国科学院新疆理化技术研究所
XINJIANG TECHNICAL INSTITUTE OF PHYSICS AND CHEMISTRY, CAS



农产品地理标志产品



和田阿克恰勒甜瓜



安迪尔甜瓜



尼雅昆仑雪菊



策勒小茴香



皮山山药

- ❖ 药用植物有管花肉苁蓉、甘草、党参、麻黄、大黄、红柳、皮山蔗zhè茅、疏叶骆驼刺、沙拐枣、驼绒藜、沙蓬、大茴香、菟丝子、车前草、红花等。



- ❖ 和田幅员辽阔，沙漠面积大，其中适合管花肉苁蓉生长的灌木林荒漠有**157.83**万亩。
- ❖ 和田产管花肉苁蓉，被称为沙漠中的“人参”，因药材量多质好，在国内药材市场上享有盛誉。
- ❖ 现已开发出人工种植技术，并作为和田地区的重点产业进行发展。



大芸

和田大芸

和田玫瑰



- ❖ 产品：“玫瑰精油”、“玫瑰花茶”、“鲜玫瑰露”、“沙漠香魂花蕾”、“和田玫瑰花蕾”、“玫瑰花酱”和“高寒香菊”。

- ❖ 和田地区由于得天独厚的地理优势，非常适宜玫瑰花的生长，几乎没有工业污染源，所以品质极好。
- ❖ 种植基地是世界最著名的“水果优生区带”。和田地区所处的北纬 $36^{\circ}59'50''$ - $37^{\circ}14'23''$ 的纬度位置，是世界水果专家公认的“水果优生区带”。

和田维药

中国科学院新疆理化技术研究所
XINJIANG TECHNICAL INSTITUTE OF PHYSICS AND CHEMISTRY, CAS



- ❖ 从古至今，维吾尔医药生生不息，乃至在中亚等地区声名远播，它不仅以其独特的理论为支撑，以宝地西域纯天然的物产为原料，更有为其独树一帜的疗效作保证。
- ❖ 海内外许多专家十分看好维吾尔医药在治疗风湿、肿瘤、心血管病、皮肤病、妇科、男性、糖尿病、白癜风等病症上的独特疗效。



贝 母

◆ 伊贝母（伊犁贝母）

- 保护等级：国家第一批III级保护植物，新疆III级保护植物。
- 类别：渐危种
- 生境特点：生山地草甸，海拔1200-2500米。
- 自然分布区：伊犁、阿勒泰、哈巴河、额敏、塔城、裕民等县。
- 药理作用：治肺热咳嗽，肺刺痛，慢性气管炎，气喘，不思饮食，感冒。



◆ 新疆贝母（天山贝母、紫花贝母）

- 保护等级：新疆III级保护植物。
- 类别：渐危种
- 生境特点：生于海拔1000-2600米的山坡草地、灌丛处，山地草原带及山地草甸草原以及云杉林下。分布于新疆阿勒泰、塔城、伊犁、拜城、玛纳斯、和静、乌鲁木齐、奇台及巴里坤等地。
- 药理作用：主治久喘气急、气管炎、淋巴结核、咳嗽等症，具有清心润肺、止咳化痰的功能。

◆ 新疆的各种贝母主要区分在于叶和花。伊犁贝母花色淡黄，新疆贝母花色蓝紫，滩贝母花色红紫。



新疆野百合

- 保护等级：国家保护植物
- 类别：渐危种，特有种
- 生境特点：生海拔1500-2000米的山地草原带及云杉林下。



- 自然分布区：青河、富蕴、阿勒泰、哈巴河、额敏、塔城、裕民等县。
- 药理作用：镇咳祛痰、滋阴润肺、清心安神、强壮、抗癌作用，用治百合病

高山龙胆

- 保护等级：国家级保护植物。
- 类别：渐危种
- 生境特点：阿勒泰、准格尔西部山地、塔尔巴哈台山的山地草甸、林缘、河谷等，海拔1500-3700米
- 自然分布区：阿勒泰、布尔津、塔城、额敏等。
- 药理作用：感冒发热、肺热咳嗽、咽痛、目赤、小便淋痛、阴囊湿疹





白 麻



- 保护等级：国家Ⅲ级保护植物。
- 类别：渐危种
- 生境特点：塔里木盆地、准格尔盆地盐碱荒地、盐化草甸土等
- 自然分布区：塔城、伊宁、霍城、察布察尔。
- 药理作用：清热泻火，降血压



罗布麻



❖ 罗布麻别名红麻、茶叶花、红柳子、羊肚拉角等。是西北地区最具特色的一种纤维植物，广泛分布于新疆天山南部沙漠中。相传古代的人们发现一种可以纺纱织布的植物，“罗布麻”这个名字就应运而生。

❖ 药理作用有降血压、降血脂、增加冠状动脉流量，对高血压、高血脂、有较好的疗效，尤其对头晕症状、改善睡眠质量有明显效果，同时具有增强免疫、预防感冒、平喘止咳、消除抑郁、活血养颜、解酒护肝、降解烟毒、软化血管、通便利尿等功效，对以上症状有80%以上的疗效。





新疆猪牙花



- 保护等级：国家保护植物
- 类别：稀有种
- 生境特点：生海拔1500-2000米的山地林下、灌木丛中
级亚高山草甸。
- 自然分布区：布尔津、青河、富蕴、阿勒泰等地。

- 药理作用：滋补、强身壮体等保健功能。能治体虚多病、腰膝酸软、无力等疾病，是哈萨克民族民间传统的特色食品和中药材料。很好的早春蜜源植物，叶子和花都很漂亮，有很好的观赏价值。在生态、观赏、食用和药用方面具有很大的开发价值和市场潜力。





甘 草

- 甘草（学名：Glycyrrhiza uralensis），又名乌拉尔甘草，多年生草本植物，属豆科。
- 保护等级：国家保护植物，新疆级保护植物。
- 是一种补益中草药。药用部位是根及根茎，药材性状根呈圆柱形，长25~100cm，直径0.6~3.5cm。
- 具有抗炎、抗病毒，保肝解毒及增强免疫功能等作用。临床被广泛用于治疗各种急慢性肝炎、支气管炎和艾滋病，还具有抗癌防癌、干扰素诱生剂及细胞免疫调节剂等功能。甘草酸具有降血脂与抗动脉硬化作用，阻止动脉硬化的形成。



新疆甘草

◆ 乌拉尔甘草 (*G. uralensis*)

乌拉尔甘草(*G. uralensis*), 产富蕴、阿勒泰、布尔津、福海、吉木乃、博乐、霍城、特克斯、巩留、新源、精河、奎屯、沙湾、石河子、玛纳斯、乌鲁木齐、米泉、奇台、吐鲁番、鄯善、哈密、伊吾、和静、焉耆、库尔勒、尉犁、阿克苏、拜城、阿图什、乌恰、**和田**、**民丰**。在荒漠、半荒漠、草原、森林草原, 以及落叶阔叶林带均有生长。出现于各山地区河谷杨树林及荒漠杜加林和杜加依灌丛、低地河漫滩草甸及灌溉绿洲。海拔高度分布范围多在3~ 1859m。

◆ 光果甘草 (*G. grabra*)

产博乐、霍城、察布查尔、精河、沙湾、石河子、伊吾、阿克苏、巴楚、阿瓦提、喀什。分布于含沙质的盐碱地、撩荒地。北疆泉水溢出带和人工补给水的绿洲, 南疆杜加林与河漫滩盐化草甸上也有少量分布。分布海拔440~ 1450m。



◆ 胀果甘草 (*G. inflata*)

产精河、哈密、伊吾、吐鲁番、鄯善、托克逊、和静、焉耆、库尔勒、尉犁、巴楚、阿克苏、沙雅、英吉沙、莎车、喀什、**和田**、**于田**、**民丰**、且末、若羌。多出现于南疆和东疆暖温带荒漠中的盐化草甸、荒漠中。海拔高度分布范围为3~1340m。



阿 尔 泰 葱

- 保护等级：国家保护植物
- 类别：特有种
- 生境特点：生山地草原带或砾石质坡地
- 自然分布区：巴里坤、阿勒泰、布尔津、哈巴河、青河等地。
- 鳞茎和叶可食用



新疆紫草（软紫草）

- 保护等级：
- 类别：渐危、特有种
- 生境特点：喜生于高山阳坡
- 自然分布区：天山南北坡



- 药理作用：常用中药，具有凉血、活血、解毒透疹之功能，用于血热毒盛、斑疹紫黑、麻疹、疮疡、湿疹、水火烫伤

新疆党参

- 保护等级：
- 类别：特有种
- 生境特点：生于阿尔泰山、天山、昆仑山、帕米尔高原的山地草原、亚高山草甸、疏林下、灌丛、河谷，海拔1500-2500米。
- 自然分布区：伊吾、巴里坤、布尔津、青河、伊宁、新源、和静等地。
- 药理作用：《中国藏药》根治风湿痹症，麻风病，皮肤病，脚气，湿疹，疮疖jiē 痈yōng 肿；《维药志》根用于头晕，身体疲倦，阳痿，脾胃不适，腹泻。





肉苁蓉

◆ 管花肉苁蓉

- 保护等级：国家第一批III保护植物
- 类别：渐危种
- 生境特点：生准格尔盆地、塔里木盆地沙漠边缘、河漫滩沙地，寄生于柽柳属植物根部
- 自然分布区：奇台、喀什、民丰等县。
- 药理作用：补肾阳，益精血，润肠通便。用于阳痿，不孕，腰膝酸软，筋骨无力，肠燥便秘。是常用补肾中药材，有“沙漠人参”之美称。



◆ 肉苁蓉

- 保护等级：国家第一批III保护植物
- 类别：特有种，渐危种，古地中海残遗植物
- 生境特点：生准格尔盆地北部盐泽化的荒漠、沙丘，寄生于梭梭属植物根部。
- 自然分布区：富蕴、福海、沙湾、伊宁、博乐、霍城等地。



◆ 盐生肉苁蓉

- 保护等级：新疆III级保护植物
- 类别：渐危种
- 生境特点：生荒漠至草原带湖盆边缘、盐化沙地，主要寄生于盐爪爪属、假土贼属、猪毛菜属、白刺属、琵琶材属等植物上。
- 自然分布区：南北疆沙漠地区
- 药理作用：与肉苁蓉相比，化学成分相似，具有相同药理作用，有防治老年性痴呆症之功效。

阿 魏

- 保护等级：国家第一批Ⅲ级保护植物，新疆Ⅲ级保护植物。
- 类别：渐危种
- 生境特点：生于海拔750-1000米的砾石粘质土壤和砾石小山坡上。
- 别名：臭阿魏、细叶阿魏，阿魏属植物。
- 我国只有新疆生长，是新疆一种独特的药材。属伞形科，多年生一次结果草本植物。



◆ 药理作用

- 理气消肿、活血消疲、祛痰和兴奋神经的功效；
- 维吾尔医生还有用它驱虫、治疗白癜风；
- 亦可为蜜源植物；
- 阿魏味辛、温，阿魏诱鱼有奇效



◆ 新疆阿魏

- 高**50-100**厘米，全株披白色绒毛，
- 根肥大，圆柱形或纺锤形，有时分杈，表皮紫黑色，
- 有臭气，开黄色小花。

◆ 圆茎阿魏

- 圆茎阿魏与它相比，植株要高一倍，茎直立。

◆ 常用来红烧排骨味道很不错！



野葱、野蒜、野韭菜



◆ 野葱

【科属分类】百合科葱属

【中文别名】按地域及生长环境称为：
沙葱、麦葱、
水葱、山葱等。

【生长特点】多年生草本，
高30~45厘米。

【分布区域】北方草原





◆ 野蒜



【科属分类】
百合科

【中文别名】
薤xiè 白、山蒜、菜芝等。

【生长特点】
多年生草本，
开花后植株可达70cm。

【分布区域】
分布极广

【功效】野蒜
能通阳散结、
行气导滞。
常食对降低血糖有益。





野韭菜为百合科植物，多年生草本，高**30**厘米左右。
又名山韭菜等。



- ✓ 主要生长在山坡、山涧、鱼塘边、堤坝坡。
- ✓ 华东地区城市绿化带、花园花坛也常能看见。
- ✓ 喜欢沙性土壤。
- ✓ 一般春夏期间采摘。



【食用部位】野葱、野蒜、山韭菜全植株都可以食用，营养丰富，口味极佳。其香气浓于普通葱蒜，刺激性气味淡于普通葱蒜。

【食用方法】煎炒鸡蛋、炒肉、做馅等，做烹饪香料，野蒜可腌制做泡菜

【性味】性温味辛

【食用禁忌】胃肠炎、腋臭、气虚、多汗等的人慎食



野葱煎鸡蛋



艾蒿



- ❖ 艾蒿：又名棉花草
- ❖ 功效与作用：散寒止痛，温经止血。
- ❖ 鲜嫩艾草包水饺、艾草叶煮面、艾草褒鸡、艾草煮鸡蛋，艾蒿可以炒肉吃，也可以凉拌。
- ❖ 艾草可以用来泡水，用泡的水洗澡对皮肤很好，用于少腹冷痛，经寒不调，宫冷不孕，吐血，衄nù血，崩漏经多，妊娠下血；外治皮肤瘙痒，脱皮。
- ❖ 用于虚寒性出血。
- ❖ 还可以晒干捣烂如绒，制成艾卷、艾柱，做灸法之用。
- ❖ 一般家里用可以泡脚，或者点燃熏灸，对于寒证病人来说有一定帮助，但是也要小心上火





野艾蒿、鼠麴qū草（棉菜）、泥胡菜



野艾蒿是菊科植物，多年生草本，高45~120厘米

。

全国各地均常见。一般丛生。

性味与艾蒿基本相同

。



摘下待洗的野艾蒿



鼠麴草是菊科植物，二年生草本，高**10~15cm**。

- 别名很多，主要有：佛耳草、绒毛草、鼠耳草、黄花白艾、毛耳朵、绵絮头草、清明菜、棉花菜、清明蒿、丝棉草、棉菜等。
- 可能是因植株叶子棉棉的，像是缺少水分而得名。
- 棉菜茎叶有白色绒毛。延地面生长，很是耐踩踏。全国各地均常见。



泥胡菜是菊科植物，二年生草本，高30~80厘米。

- 别名糯米菜、剪刀草、石灰菜、绒球等。
- 全国各地均常见。一般单株生长。





【食用方法】是做饼团、糕点等添加料，是清明节专门用来做团子的，起香料及染色作用。

- 制作方法：把野艾蒿或棉菜或泥胡菜用开水掺shān熟，捞起去水，弄碎，加进糯米粉揉成团，做剂子。可作团圆、饼、饺子等糕点。
- 野艾蒿食用最常见，棉菜次之，泥胡菜最末。
- 野艾蒿口感最好，最被大众接受，现在一些蛋糕店就有“艾青团”出售。野艾蒿主要食用嫩芽和嫩枝头。因为丛生，容易采摘，冬春皆可采摘。
- 棉菜粘性比野艾蒿强，泥胡菜苦味重些。但是泥胡菜植株比较大，可全株采摘（不包括根），比较方便，冬春皆可采摘。
- 棉菜虽然也可以全株食用，但植株很小，而且冬天采摘比较好，开花了就不太好了。
- 泥胡菜可以捞水后炒来吃或凉拌。



艾蒿揉的糯米



棉菜饺子



艾青团

藜菜头



- 是藜科植物，一年生草本。种类很多，分布极广。
- 别称灰灰菜、野灰菜，灰藜头草等。





FE210X775 F3 5 1/30s ISO125

炒灰灰菜

【食用方法】主要是加蒜泥直接炒来吃、捞水凉拌。还可以炒肉、豆腐干、小鲜笋、做汤。也可晾干贮藏。一些高档饭店也以灰灰菜作为冷菜。

【食用功效】食用灰灰菜能够预防贫血，促进儿童生长发育，对中老年缺钙者也有一定保健功能。

凉拌灰灰菜

- 藜菜头华东部分地区也叫野苋菜。但是实际上植株跟真的野苋菜区别很大。为什么会有人称之为野苋菜呢，因为灰灰菜口感很像苋菜，只是没有苋菜气味重。
- 藜菜头主要食用嫩芽或嫩枝头。春天采摘。味道极美，营养丰富。口感比普通蔬菜苋菜要柔软细腻。



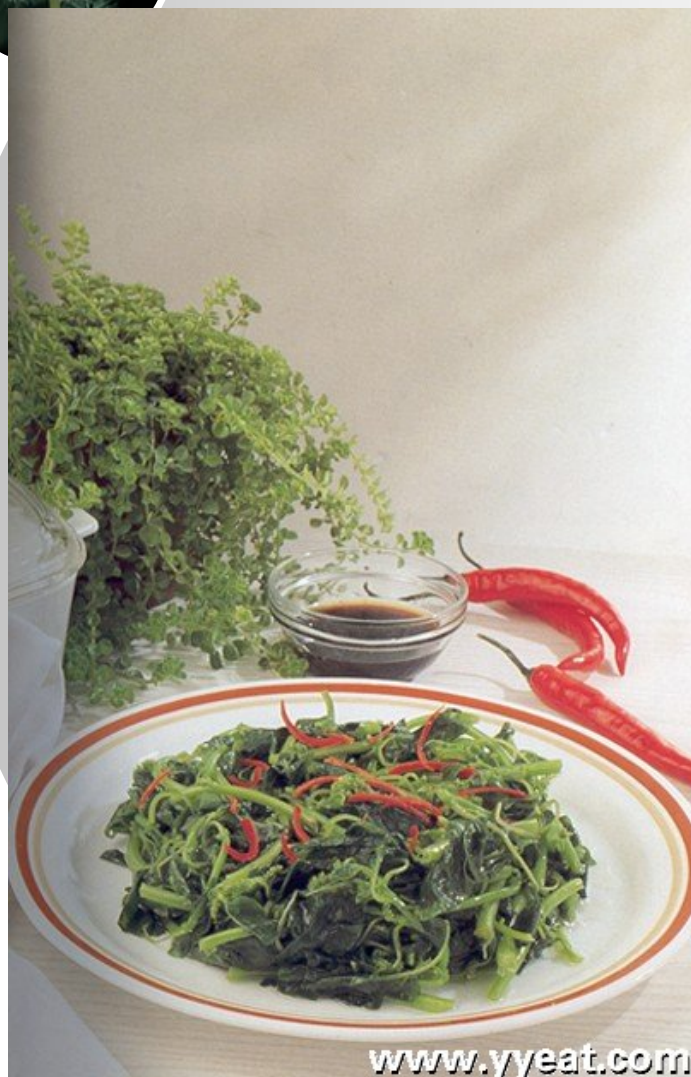


野苋菜



刺苋

- 野苋菜主要包括反枝苋、繁穗苋、刺苋等。繁穗苋可作园林观赏植物。
- 野苋菜分布极广。山坡路旁、田间地头、公园花坛都可常见。
- 刺苋是苋科植物，一年生草本，高**30-100厘米**，叶腋(叶干结合部)有刺。性味类似苋菜。
- 刺苋菜属于外来物种，原产美洲，现在全国都有分布。



- ◆ **刺苋**主要食用嫩芽和茎杆。
- ◆ 春天采摘嫩芽。注意采摘时不要带刺。一般来说嫩芽不带刺。
- ◆ 除炒来吃、捞水凉拌外，经常做汤，鸡蛋野苋菜汤。口感比一般野苋菜更好，营养价值也更高。

- ◆ 一般夏秋时期采摘茎杆，去枝叶，去刺。做霉菜梗。洗净，切成3-5厘米段，放入罐中，密封，一般一星期就可以食用。味道鲜美，可以蒸臭豆腐，也可直接蒸煮。不过有刺激性气味，有些人可能受不了。其他野苋菜食用方法大同小异。



蕨菜



- 蕨菜是蕨类植物，凤尾蕨科，一般植株高达一米。
- 别名又叫作龙头菜、如意菜、狼蕨头等。号称“山珍之王”。



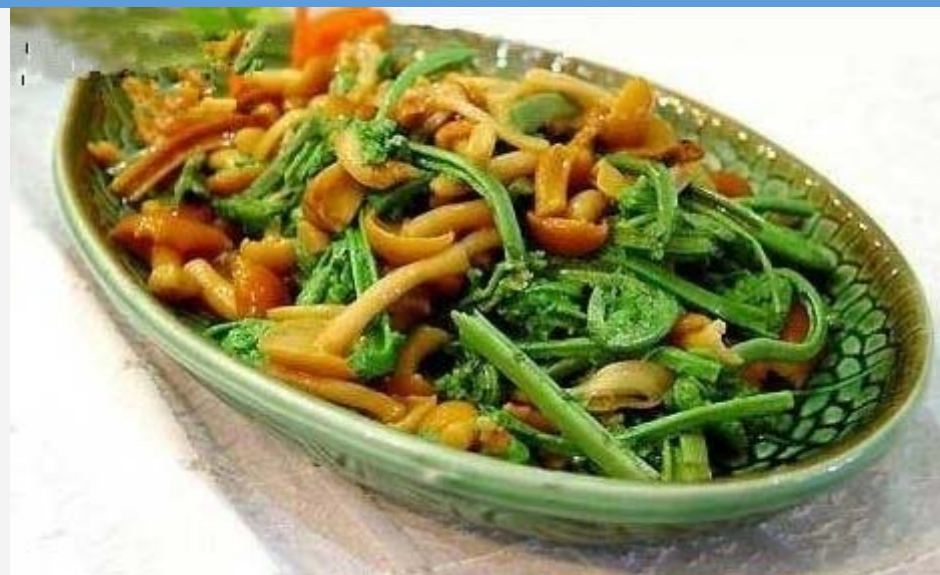
凉拌蕨菜



蕨菜炒肉片



蕨菜炒野菇



- 蕨菜一般生长在山坡灌木林阴湿处。
- 食用嫩芽，有轻微涩味。春天采摘，冬天也少量有。
- 食用方法：食用时，一般用开水煮熟后，取出撕开，用清水浸泡一两天，泡去涩味。可配鸡蛋、肉类炒来吃，也可凉拌。
- 如今菜市场一般都能见到泡好的蕨菜，可以买回来直接烹饪。种植量不大，主要是野生为主。



- 蕨菜可以晒干菜，制作时用沸水烫后晒干即成。吃时用温水泡发。

蕨菜干



蕨根粉条



- 还可做粉条、粉皮食用。现在已经很流行，超市一般都能买到，蕨根粉丝、粉条。蕨菜食用已经工业化。
- 食用蕨菜有降血压、清热解毒、抗癌等功效。



荠菜



- **荠菜**是十字花科，二年生草本植物，植株高**15—40**厘米。
- 各地叫法不一，主要有：荠荠菜、粽子菜、枕头菜、榄鼓菜、地末菜、田儿菜、鸡翼菜、菱角菜、三角草等。
- 荠菜主要吃的是幼嫩叶。一般冬天，开花之前采摘。春节期间很是流行。
- 另外，没有经验的人在野地里很难辨认荠菜，往往出错，把其他野菜采入。



- 荠菜形态一般分为两种，花叶与圆叶，花叶常见。
- 花叶的荠菜容易与独行菜、碎米荠、黄鹌菜幼株混淆。
- 圆叶的荠菜往往容易与鼠耳芥等野菜混淆。

独行菜



鼠耳芥



黄鹌菜幼株



碎米荠



荠菜羹汤



炒荠菜



- 一般来说硬地上的荠菜成棕绿两色，平铺坚韧。草丛中的荠菜成单一绿色或棕绿两色，大而嫩，向上生长，尤其是圆叶荠菜，细长细长的。
- 荠菜的食用方法多种多样，做饺子、馄饨、汤圆、饼的馅。有荠菜鲜肉、荠菜鸡蛋、荠菜豆腐等馅。
- 另外，可以做羹汤、炒肉片、直接炒、捞水凉拌等。
- 有俗语：到了三月三，荠菜可以当灵丹。
- 初中课本中有著名当代女作家张洁的美妙散文《挖荠菜》

- 注意：荠菜现在已经广为栽培，尤其是大城市的菜市场，野生荠菜所占比例没有栽培荠菜大。
- 野生荠菜与栽培荠菜的主要区别：

- ✓ 野生荠菜主要是花叶荠菜，栽培荠菜主要是圆叶荠菜。
- ✓ 野生荠菜一般叶色是棕绿两色，栽培荠菜一般是全绿色。
- ✓ 野生荠菜因遭受踩踏叶子很强韧，栽培荠菜叶子柔弱。



荠菜包子馅

马 兰



☺ **马兰**是菊科植物，多年生草本，高**30-50**厘米，丛生。

☺ 别名：马兰头、马郎头、鱼鳅串、泥鳅串、鸡儿肠、田边菊、路边菊、蓑衣草、脾草马菜、红梗菜等。

☺ 分布于全国大部分地区。



凉拌马兰头



- ☺ 食用嫩头，冬春采摘。
- ☺ 注意：马兰头叶子无毛，而且是一丛丛地生长在一起。采摘时不要跟其他杂草混淆。
- ☺ 食用方法：用沸水焯熟，尽量挤去水分，切碎凉拌，最好与碎香豆腐干一起拌，乃极品美味。
- ☺ 性微寒，食用有清热祛火、止血等良效。
- ☺ 目前高档酒店多用这道菜作为冷盆菜。



鸡头莲



- € **鸡头莲**学名芡实。芡实是睡莲科水生植物，叶、茎、果实都带密密麻麻的刺。
- € 别名：鸡头米、鸡头苞、鸡头莲、刺莲藕、肇zhào实等。
- € 主要分布在鱼塘湖泊里、沼泽湿地环境。可以做园林观赏植物。
- € 鸡头莲一般食用种仁和茎。茎杆一般式夏天采摘，种仁秋天采摘。



- € 鸡头莲果实像鸡头，全是刺，采摘时千万小心。
- € 种仁外壳坚韧，可以炒来吃，像炒板栗一样炒，味道比较淡。还可以酿酒。可以磨成粉来吃。还可以像莲子一样做汤，生吃有涩味，功效类似莲子，药性不如莲子。
- € 鸡头莲的茎秆采摘后去皮，颜色红里透白，可以直接生吃，粗细如大葱，味道淡甜清爽。生吃时最好挑颜色白、粗大些的。也可以做各种烹饪，炒、蒸为主。
- € 鸡头莲茎秆与荷叶梗相似，中空有筛孔，而且拧断也有丝相连。炒着吃比莲藕别有一番味道。



水芹



- **水芹**是伞形科植物，水生宿根。节短，茎秆微中空，微泡沫状。野生水芹比较低矮，一般**10--30**厘米以下。
- 别名：水英、细本山芹菜、牛草、楚葵、刀芹、蜀芹、野芹菜等
- 水沟里、池塘边、溪水边多有分布。
- 整株食用。





毒芹

- 注意采摘时要与毒芹、茴茴蒜相区别。尤其是毒芹，有大毒，不十分清楚水芹植株形态的人千万不要误在低洼潮湿的地方采摘水芹，毒芹也会杂生在该种环境。
- 传说苏格拉底就是被毒芹的汁液毒死的。
- 故而采摘水芹一般到有活水的环境，有些甚至一半根茎在水里。

毒芹
2



茴茴蒜





- 水芹的食用方法与芹菜基本一致。
- 目前水芹已普遍种植，大城市菜市场已经很难买到野生水芹。
- 野生水芹与栽培水芹的主要区别有：
 - 野生水芹枝叶很多向四周张开，不像家芹菜那般长得笔直；栽培水芹细长基本笔直生长。
 - 野生水芹枝叶一般叶色暗绿，有些枝叶成部分棕色；栽培水芹嫩绿柔弱，白净美观。



鸭 儿 芹



- ◆ 伞形科多年生草本植物。通常生长林下较阴湿地区，长江以南各省均有分布。
- ◆ 鸭儿芹，又名三叶芹、鸭脚板、鹅脚板。
- ◆ 嫩茎食用，炒食。





食用方法：与芹菜、水芹菜一致。





折耳根



- ♥ **折耳根**为三白草科草本植物，多年生。蔓生。
- ♥ 别名很多，主要有：岑草、蕺菜、侧耳根、九节莲、鸡虱草、狗贴耳、肺形草、野花麦、臭菜、臭质草、臭腥草、臭牡丹、辣子草、奶头草、红桔朝、臭蕺等。
- ♥ 主要分布在亚热带，长江以南。丘陵山坡、林下荒地可常见。可四季采摘，以早春采摘最好。



凉拌折耳根



折耳根炒腊肉

- ♥ 折耳根有清热解毒的奇效，吃辣的地域居民很流行吃。
- ♥ 折耳根食用方法以传统的凉拌为主，也可与肉类搭配炒制，做火锅料等。
- ♥ 折耳根虽茎叶有恶臭，但是根部气味很淡，且生吃淡甜清爽。老根煮熟后有粉粉的感觉，淀粉含量高。

野葛



- 科属：豆科葛属
- 是落叶攀援状灌木。木质藤本，多年生，常见于山坡及沟谷的阔叶林内、林缘及灌丛间。
- 别名：葛条、粉葛、甘葛、葛藤。
- 野葛根就是野葛肥厚的大块根。



- ❖ 葛根对颈椎病、血糖病、高血压、解酒毒有特殊效果；
- ❖ 对预防和治疗感冒、头痛、发热也有显著疗效；对女性丰胸、提高免疫力也有一定效果。
- ❖ 由葛根制成的葛根粉，用水稀释后，用锅煎成薄饼、切片，可以下火锅炖鸡食用，或与回锅肉混炒，是一道难得的餐桌佳肴；
- ❖ 也可以在炒菜时当勾芡用，使菜肴鲜嫩可口；或用开水冲服，当营养早餐。



野葛根



- ❖ 葛根有两种口味，所谓水葛和粉葛，喜爱哪种因人而异。水葛可以加糖煮，甜味更重。粉葛淀粉含量高。
- ❖ 江苏、山东地区葛根粉很普遍，食用方法主要是直接煮熟，切段作为零食。



铁苋籽、白苏籽



- ❖ **铁苋籽**是铁苋的种子。
- ❖ 铁苋为大戟jī科一年生草本植物。
- ❖ 铁苋籽卵形，长约**2**毫米，灰褐色。炒熟后气味芳香。



白苏籽是白苏的种子
唇形科紫苏属一年生草本。食用与铁苋籽一致。



枸杞头、枸杞



- ◆ 科属：茄科枸杞属
- ◆ 原产地：中国
- ◆ 别名：枸杞菜、狗牙根



- ❖ 枸杞qǐ头就是枸杞植株的嫩头。
- ❖ 枸杞头华东部分地区称之为棉棉头，取义春芽时的枸杞头很绵软之意思。
- ❖ 枸杞头春天采摘。





枸杞



- ◆ 枸杞子中含有多种氨基酸，并含有甜菜碱、玉蜀黄素、酸浆果红素等特殊营养成分，使其具有不同凡响的保健功效。



- ◆ 主要食用方法：枸杞叶宜选嫩叶、嫩芽无硬梗者，色鲜绿，叶细肉质厚者为优，味浓尤佳。枸杞嫩茎叶可做羹、炒食（如竹笋枸杞头）、做汤（如枸杞头三片汤），品味佳美。果实枸杞子可做菜，可煲汤、炖肉、泡酒。





乌饭树叶



- ❖ 华东部分地区现在农历4月初8，仍旧有吃乌米饭的传统。
- ❖ 畬shē族有“乌饭节”，每年农历3月初3，畬族百姓都欢度“乌饭节”，家家都做乌米饭，全家共餐。
- ❖ 乌米饭里还可以加鲜豌豆、鲜蚕豆、火腿肉丁等。香气很浓，极能引起食欲。

- ❖ 乌饭树叶就是乌饭树的叶子。
- ❖ 乌饭树是杜鹃花科植物，常绿灌木。
- ❖ 别名牛筋、南烛子等。
- ❖ 一般采摘嫩叶。古代江淮一带，在寒食节的时候，采摘乌饭树叶，榨汁浸糯米，煮成乌米饭。



香椿头



- ❖ 香椿头就是香椿树春天萌发的嫩芽。
- ❖ 香椿是楝liàn科，多年生落叶乔木，树木可高达**10**多米。





❖ 注意：采摘香椿头时千万与臭椿头相区别。两者极其相似，虽然属于两个不同的科，但两者的形态比较相象，容易把两个树种混淆。尤其是小植株时期，区别往往靠经验，不熟悉最好采摘以前采摘过的香椿树。灌木林里没有采摘过的香椿小树上的香椿头千万别采摘，可能那就是臭椿。

❖ 主要区别：

- ✓ 臭椿苦木科，树叶基部腺点散发臭味；香椿树叶有香气。
- ✓ 臭椿皮较光滑；香椿树皮暗褐色，条片状剥落。
- ✓ 臭椿叶痕大而倒卵形，奇数羽状复叶；香椿叶痕大而扁圆形，偶数羽状复叶（稀奇数羽状复叶）。



臭椿（不是香椿，不能吃）



马齿苋



- 科属：马齿苋科马齿苋属
- 原产地：温带、热带地区
- 别名：长命草、五行草
- 生物特性：一年生草本，长可达**35**厘米。路边常见。
- 太阳花就是马齿苋的一种，学名大花马齿苋。





- **功效：**全株入药有清热解火、解毒、消炎、利尿止痛的功效，常作为治疗百日咳、肺结核、痢疾、妇女白带、内痔下血、腮腺炎、蜂刺伤等土方良药。



- **食用：**马齿苋有酸涩味，采摘嫩茎叶后需要过热水去味。可以炒鸡蛋、做汤、凉拌等。



凉拌马齿苋



地锦（不是野菜，与马齿苋区分）

注意：采摘马齿苋的时候要与地锦相区分。





木 槿 花



- **木槿花**是锦葵科木槿属植物木槿的花。
- 别名：白槿花、桐树花、大碗花、篱障花、清明篱、白饭花、鸡肉花、猪油花、朝开暮落花等。
- 木槿经常用来做花篱。韩国国花就是一种木槿花。



吃木槿花早在《诗经》中就有记载。木槿花蕾，食之口感清脆。完全绽放的木槿花，食之滑爽。
。现在干木槿花已经是一种常见的加工农产品了。



木槿花饼



木槿花蕾炒肉片



木槿花羹汤

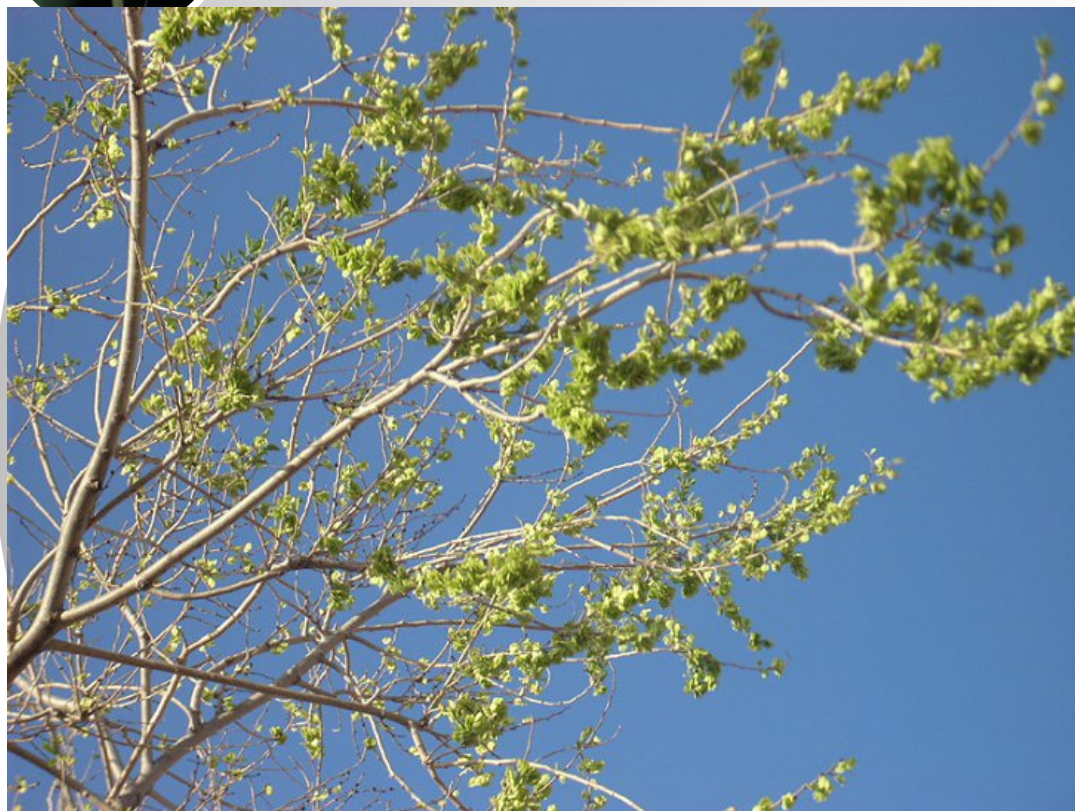


香草木槿花薄蛋烧





榆 钱



- ◆ 榆树，榆科榆属落叶乔木，高达**25**米。翅果近圆形，顶端有凹缺。果熟期**4~5**月。
- ◆ 分布广泛
- ◆ 别名：白榆、家榆、榆钱、春榆、粘榔树家榆等。





食用方法：榆钱是榆树的果实，可以做榆钱饭团、炒鸡蛋等。

榆钱食料



榆钱饭团





山 茴 香

是伞形科山茴香属，多年生草本植物，高10~17厘米。采摘山茴香嫩枝叶外粘淀粉油炸，有淡淡的茴香味。食用方法与小茴香基本一致。



小茴香饼





苣荬菜

➤ 别名：荬菜、野苦菜、野苦荬、苦葛麻、苣菜、曲麻菜等。

➤ 功效：

- 苣荬菜具有清热解毒、凉血利湿、消肿排脓、去瘀止痛、补虚止咳的功效。
- 对预防和治疗贫血病、维持人体正常生理活动，促进生长发育和消暑保健有较好的作用。
- 食用苣荬菜有助于促进人体内抗体的合成，增强机体免疫力，促进大脑机能。
- 苣荬菜中丰富的铁元素有利于预防贫血，多种无机盐和微量元素有利于儿童的生长发育，多种维生素可促进伤口愈合，防止维生素缺乏。





➤ 食用:

- 含有蛋白质和多种维生素，其嫩叶可采食。生吃略带苦味，用开水烫一下加热制熟，苦味可除。
- 东北食用多为苦苣菜蘸酱；西北食用多为包子、饺子馅，拌面或加工酸菜；华北食用多为凉拌。

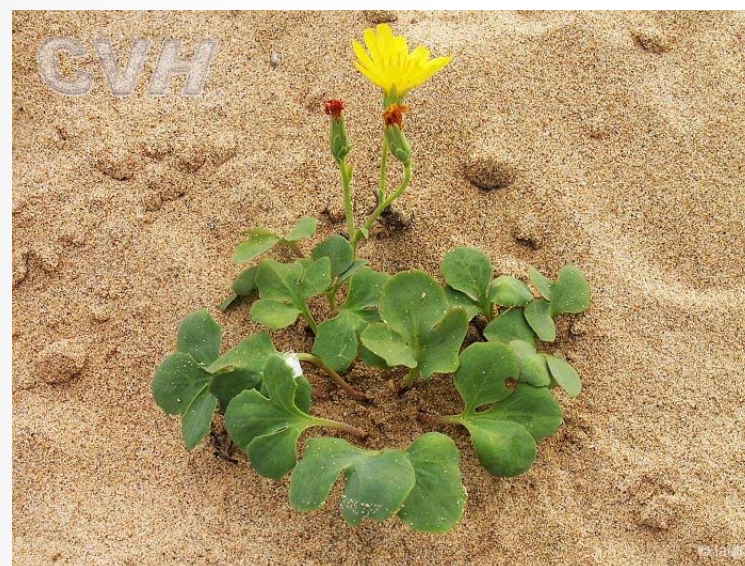




苦苣
抱茎小苦苣



苦苣
沙苦苣菜



苦苣菜
长裂苦苣菜



苦苣
中华小苦苣





蒲公英



白缘蒲公英

- ❖ 科属：菊科蒲公英属
- ❖ 原产地：欧洲
- ❖ 别名：黄花苗、黄花地丁、奶汁草



亚洲蒲公英



❖ 功效

- 性平味甘微苦，有清热解毒、消肿散结及催乳作用，对治疗乳腺炎十分有效。无论煎汁口服，还是捣泥外敷，皆有效验。
- 蒲公英植物体中含有蒲公英醇、蒲公英素、胆碱、有机酸、菊糖等多种健康营养成分，有利尿、缓泻、退黄疸、利胆等功效。被广泛应用于临床。
- 蒲公英同时含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、微量元素及维生素等，有丰富的营养价值。



- **生吃：**将蒲公英鲜嫩茎叶洗净、沥干蘸酱，略有苦味，味鲜美清香且爽口。
- **凉拌：**洗净的蒲公英用沸水焯1分钟，沥出，用冷水冲一下。佐以辣椒油、味精、盐、香油、醋、蒜泥等，也可根据自己口味拌成风味各异的小菜。
- **做馅：**将蒲公英嫩茎叶洗净水焯后，稍攥、剁碎，加佐料调成馅（也可加肉）包饺子或包子。

❖ 食用：蒲公英可生吃、炒食、做汤、炆拌、风味独特。

蒲公英回锅肉



凉拌蒲公英



野木耳



- ◆ 一般生长在伐断的树桩、枯树干等地方。另外倒下的泡桐树干上极易生长野木耳。
- ◆ 食用方法与木耳一致。比木黑耳大，厚。口感远不如黑木耳。



食用方法：与木耳一致。



凉拌野木耳



炒野木耳



野木耳汤

杠板归



- ℘ 学名赤地利，蓼科植物，多年生草本。类似半藤蔓生长。植株茎秆带刺。
- ℘ 别称蛇不过、蛇倒退、梨头刺、老虎利、五毒草等。
- ℘ 叶子酸甜。直接采摘生吃。小心叶根的刺。

紫云英



- 紫云英是豆科黄芪属的植物。分布于中国的长江地区，生长于海拔400米至3,000米的地区，多生长在溪边、山坡及潮湿处。
- 别名：翹搖、红花草、草子等。

- 中国南方用作稻田冬季绿肥栽种。其花是蜜蜂采蜜的重要花源。
- 食用方法：春季采取，洗净鲜用。煮汤，炒食。



炒紫云英



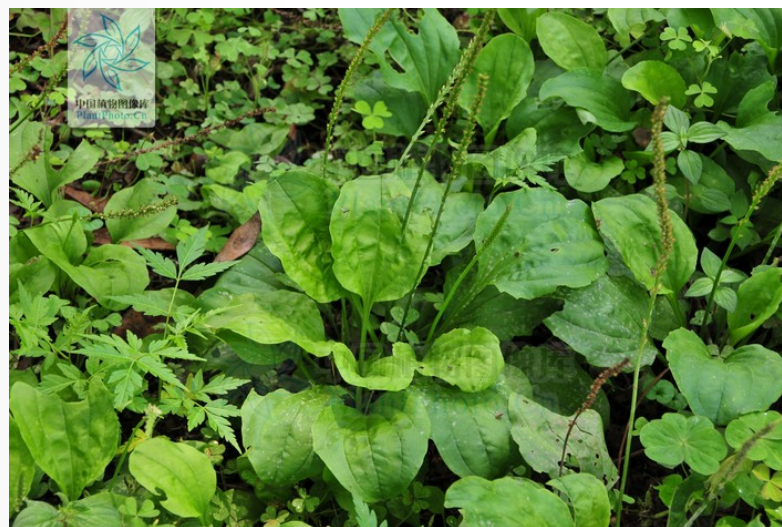
车 前 草



大车前

- £ 生长在山野、路旁、花圃、河边等地。
- £ 有清热利尿、清热解毒、清肝明目、祛痰、止泻的功效。

- £ 科属：车前科车前属，为车前科多年生草本。
- £ 别名：车轮菜、车轱辘菜、当道、车前实、虾蟆衣子、猪耳朵穗子、凤眼前仁。



小车前



- £ 不仅可药用，还可食用，深受人们喜爱。
- £ 车前幼苗嫩叶可食。用沸水焯后，既可凉拌、蘸酱，又可包馅、做汤等，味道鲜美，营养丰富。
- £ 叶是家畜的好饲料，既可生喂又可发酵用，也可秋制青叶晒干制成草粉，饲喂鸡、兔等。





红枣车前汤



食用方法：采摘嫩叶洗净凉拌或做汤料等

益 母 草



- ◇ 益母草为唇形科植物益母草的全草。一年或二年生草本，夏季开花。
- ◇ 别名：益母蒿、益母艾、红花艾、坤草、茺chōng蔚、三角胡麻、四楞子棵、野麻、甜麻落kuò（山东方言）、九塔花、山麻和九节草。

- ◇ 生于山野荒地、田埂、草地等。全国大部分地区均有分布。在夏季生长茂盛花未全开时采摘。
- ◇ 食用功效：味辛苦、凉。活血、祛qū淤yū、调经、消水。味微苦。





食用方法：鲜用或干用均可，煲汤最佳，为良好滋补品，尤其对女性来说，从草名上也可以看出。

益母草食料



益母草鸡蛋汤原料



益母草瘦肉汤



刺 嫩 芽



- ❖ 刺嫩芽，属多年生落叶小乔木，
- ❖ 别名：刺龙芽、刺老芽、辽东楸木、龙芽楸sǒng木、鹊不踏等。



- ❖ 刺嫩芽喜生长在沟谷、阳坡、土壤肥沃、潮湿或半阴的杂木林、阔叶林、混交林、次生林中或生长在林缘，灌木林、沟边等地。
- ❖ 目前主要分布在我国的东北。

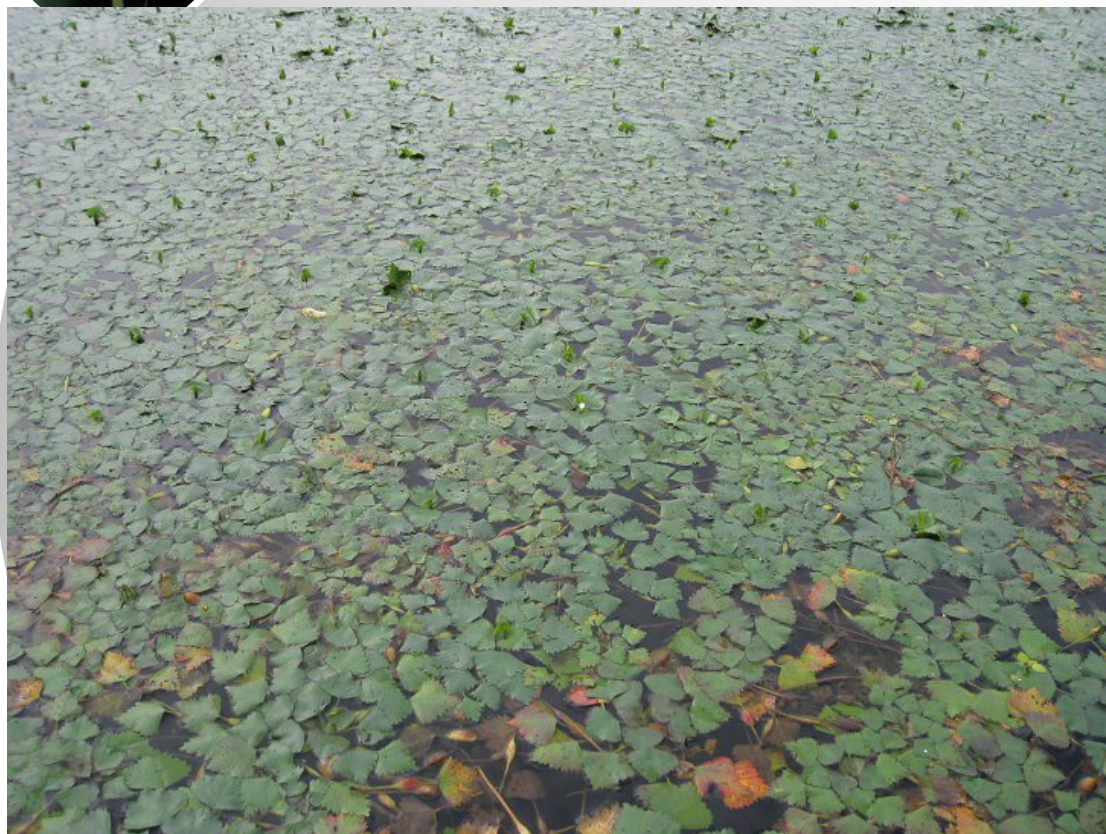


- ❖ 刺嫩芽的嫩芽为食用部分，食用方法多样。
- ❖ 可以生食、炒食、酱食、做汤、做馅，或加工成不同风味的小咸菜。
- ❖ 它味美香甜，清嫩醇厚，野味浓郁，是著名的上等山野菜，被誉为“山野菜之王”。
- ❖ 多年来，一直是出口的主要野菜品种之一，而且供不应求。深受国内外广大消费者的称赞。可称得上是“美味山珍”。



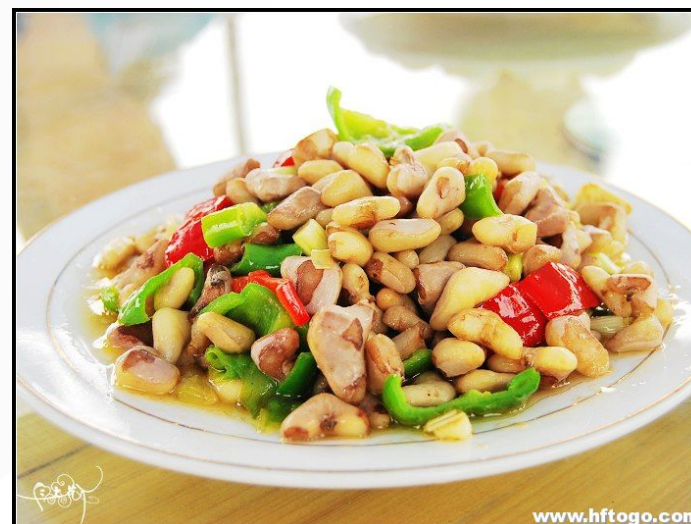


野菱角



£ 中国南部各省均有栽培或野生。其果肉可食，嫩茎可作菜蔬，果有尖锐的角，俗称菱角。

- £ 菱角又名水栗、菱实，是一年生草本水生植物菱的果实，菱角皮脆肉美，蒸煮后食用，亦熬粥食。
- £ 菱角含有丰富的蛋白质、不饱和脂肪酸及多种维生素和微量元素。味甘、平、无毒。具有利尿通乳，止消渴，解酒毒的功效。



炒野菱角



炒野菱角藤



£ 食用方法：藤与果实都能食用。果实生吃或者炒菜，藤用开水煮熟后炒菜。



刺槐花

- 刺槐，又名：洋槐、胡藤。落叶乔木或灌木，高至25米左右。
- 分布于我国南北各地。其花是重要蜜源植物。



刺槐花食料





刺槐花煎鸡蛋饼



刺槐花饼

⚠ 注意：误以洋槐幼芽及幼叶作副食品，可因机体对洋槐过敏，或烹调不当，或食用过多，以及食后再经日光照射等因素而发生中毒。

食用部位：花

刺槐花炒鸡蛋





梧桐子



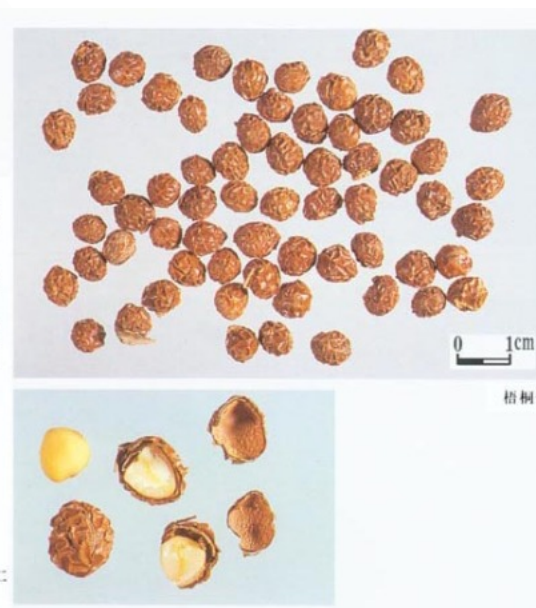
梧桐子

【正品】

梧桐子 (部颁品)

药材为梧桐科植物梧桐 *Firmiana simplex* (L.) W. F. Wight. 的干燥成熟种子。

本品呈球形，状如豌豆。直径0.6~0.9 cm。表面淡绿色至黄棕色，微具光泽，有明显隆起的网状皱纹。质轻而硬，外层种皮较脆易破裂，内层种皮坚韧。气微，味微甘。



梧桐种子，种仁表面及剖面观

- 梧桐科梧桐属落叶大乔木，高达**15米**。
- 别名：青桐、桐麻等。
- 梧桐不是法国梧桐，很多人也把法国梧桐叫成梧桐，切记两种树木完全不一样。
- 泡桐亦有很多地区称为“梧桐”，古代制琴用的“琴桐”一般认为是泡桐。
- 梧桐子可以炒了吃，也可以磨成粉做豆腐。



生 姜

- 科属：姜科姜属
- 原产地：中国及东南亚热带地区
- 别名：白姜、姜、老姜
- 成分功效：姜含有挥发性姜油酮和姜油酚，具有活血、祛寒、除湿、发汗等功能，此外还有健胃止呕、辟腥臭、消水肿之功效。
- 故医家和民谚称“家备小姜，小病不慌”，还有“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”的说法。
- 姜的营养成分和葱蒜相似，同样含有蛋白质、糖类、维生素等物质，并含有植物抗菌素，其杀菌作用不亚于葱和蒜。生姜还含有较多的挥发油，可以抑制人体对胆固醇的吸收，防止肝脏和血清胆固醇的蓄积。





- 用生姜、红糖熬制的姜汤可活血驱寒，防治感冒，自古就是风寒感冒的食疗良药。
- 外出旅游，出发前口嚼生姜服下、或贴一片在肚脐上，也可以放在鼻旁嗅闻，有防晕车晕船之效。故民间有“出门带块姜，时时保健康”的说法。
- 生姜主要作为调味品用于炒菜、作汤、作馅



麦冬



- 科属：百合科沿阶草属
- 原产地：亚洲东部及南部
- 别名：麦门冬、沿阶草
- 食用部分：为块根，可作汤、泡茶。



- 麦冬性微寒，味甘微苦。麦门冬含多种甾体皂甙、胡萝卜素、粘液质、糖类、豆甾醇等成分。
- 药理实验证明，麦门冬有升高白细胞，延长抗体存在时间的作用，提高免疫功能和核酸合成率，促进抗体、补体、干扰素、溶菌酶等免疫物质产生。
- 因此麦门冬有增强正气、加强抗邪作用，从而减少疾病的产生。



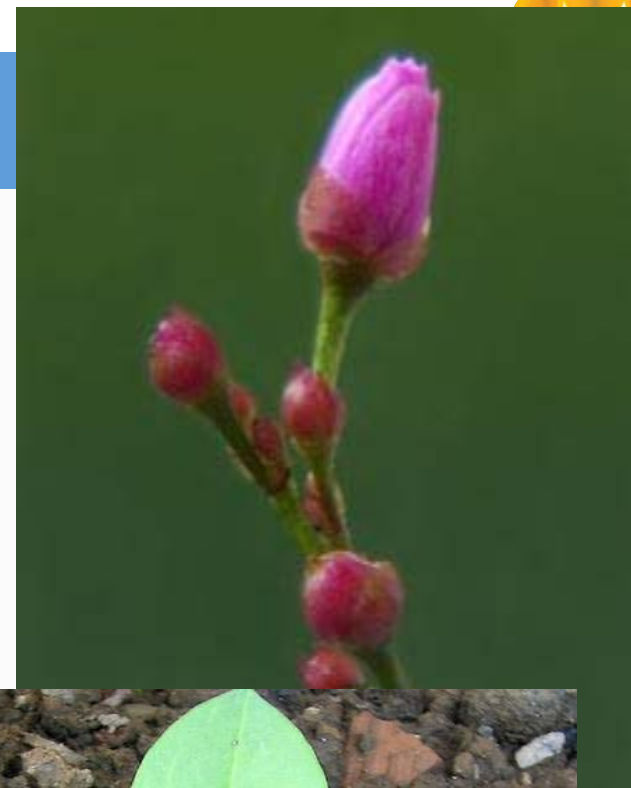


桔 梗

- ❖ 科属：桔梗科桔梗属
- ❖ 别名：包袱花，土人参
- ❖ 营养与食用：

❖ 营养与食用：

- 桔梗含糖量较高，还含较丰富的维生素B1、维生素C以及多种桔梗皂甙、远志皂甙、前胡皂甙和桔梗聚果糖等。
- 桔梗皂甙有祛痰作用，并能降低胆固醇的含量，增加胆酸的分泌。
- 此外还有解热、镇痛、抗炎、镇静等作用。
- 另外，桔梗还具有祛痰排脓等功效。
- 可作为咳嗽痰多、咽喉肿痛、肺病吐脓等病症的辅助食疗。





- ❖ 嫩茎叶可食，4~5月间取嫩茎叶，沸水焯1分钟，换水浸泡，去除异味，可炒食、作汤或凉拌。
- ❖ 嫩茎叶还可腌渍。8~10月间，刨出根，去外皮，清水浸泡后，撕成细丝，可炒食、凉拌或腌渍。





何首乌

- 科属：蓼科蓼属
- 别名：首乌、赤首乌、首乌藤。
- 有效成分：

- ✓ 何首乌块根含卵磷脂及蒽醌衍生物(游离及结合状态)，以大黄酚、大黄素为最多，其次为大黄酸、大黄素甲醚、佯地黄蒽醌及食用大黄甙。
- ✓ 此外尚含淀粉、卵磷脂以及许多微量元素。嫩茎叶中含丰富的维生素，其中以胡萝卜及维生素c的含量高。





● **I 药用：**何首乌性味苦、甘、温、无毒。

- 块根有补肝肾、益精血、养心安神的功效；生用润肠、解毒散结，用于治疗神经衰弱、贫血、须发早白、失眠、血胆固醇过高、遗精、白带等。
- 茎藤性味甘平，有养心安神、祛风湿功效，用于治疗神经衰弱、失眠多梦、全身酸痛，外用治疮癣搔痒。
- 另外，据药理研究表明，何首乌对肺癌、骨癌、脑肿瘤、甲状腺癌、白血病有一定的防治作用。

● **II 食用：**何首乌是一种保健蔬菜。

- 嫩茎叶可作汤料，也可炒食；
- 块根更是营养丰富，采后煮熟，再用清水泡1天，炒食或与稀饭同煮，若配以飞禽或鱼类以瓷锅煲炖，滋味鲜美，药效更佳。
- 著名的滋补药膳有首乌肝片、乌须酒、首乌乌发酒、首乌黑豆酒等。



黄 芪



- ❖ 科属：豆科黄芪属
- ❖ 原产地：中国北部及其它省份的高原地区
- ❖ 别名：绵芪、口芪、红芪
- ❖ 营养及食用：
 - 黄芪含有荚膜黄芪甲、乙、丙胡萝卜素皂甙，多糖类，黄酮类，22种氨基酸和14种微量元素，香豆素，叶酸，苦味素，胆碱，甜菜碱，亚油酸等化学成分。
 - 具有补气升阳、固表止汗、托毒排脓、利尿消肿等作用。



❖ 黄芪的食用有以下方法：

- ① 每天用黄芪**30**克左右，水煎后服用。
或水煎好后代茶饮。用黄芪**30**克，
加枸杞子**15**克，水煎后服用，对气血
虚弱的人效果更佳。
- ② 取黄芪**50**克左右，煎汤以后，用煎过
的汤液烧饭或烧粥，就变成黄芪饭、
黄芪粥，也很有益。
- ③ 还有些人喜欢烧肉、烧鸡、烧鸭时，
放一些黄芪，增加滋补作用，效果也
不错。





地 肤

- 科属：藜科地肤属
- 原产地：欧亚两洲
- 别名：扫帚菜、扫帚苗





□ 功效

- ✓ 食用地肤有利尿消炎，清热明目作用。
- ✓ 地肤种子称地肤子，含三萜皂甙、脂肪油等，性味甘、苦、寒，也可入药，清湿热、利尿并能治疗夜盲症。

□ 食用

- ✓ 以幼嫩茎叶供蔬食，是一种半野生蔬菜，用于火锅蔬菜或用沸水焯后炒食、凉拌或做馅。
- ✓ 地肤炒肉丝色泽鲜艳，味鲜爽口。

□ 同时可以作为观赏植物

。



梔子花



- 科属：茜草科梔zhī子花属
- 原产地：中国
- 别名：山梔、黄梔子、玉荷花



➤ 功效与食用

- 梔子花的有效成分能够抑制细菌生长，释痰液而通畅气道，具有化痰止咳的功效，可用作热痰壅yōng而致咳嗽者的食疗品。
- 梔子花含有纤维素，能促进大肠蠕动，帮助大便的排泄，预防痔疮的发作和直肠癌瘤的发生。
- 梔子花除药用外，还可以用来熏制花茶、制做食品和烹调食用。





菊花

科属：菊科菊属

原产地：中国

别名：寿客、鞠、金花。





- ❖ 早在《神农本草经》中就记载有：菊花“久服利血气，轻身，耐老延年”。近年来，药物试验证明，菊花还有消炎、杀菌、降压、治疗冠心病之效。
- ❖ 食用菊主产广东，主要品种有蜡黄、细黄、细迟白、广州大红等，为酒宴的名贵配料，畅销香港、澳门等地。
- ❖ 食用菊富含人体所需的各种营养成分，具有观赏、食用双重作用。
- ❖ 食用菊花朵大，花色品种多，颜色亮丽，口感好，而且吃法多，可以做馅、做汤、涮锅、凉拌、软炸、熬粥等。





玫瑰花

- ◆ 科属：蔷薇科蔷薇属
- ◆ 原产地：中国
- ◆ 别名：徘徊花、刺玫花





◆ 营养与食用

- 玫瑰花含有人体所需的18种氨基酸和多种微量元素，具有通经活血、美容养颜等功效。
- 国内外医药专家研究表明，玫瑰花对治疗心血管疾病具有特效。
- 故玫瑰花有药膳之功，是佳肴中的珍品。
- 玫瑰干花可制药、做玫瑰酥糖、玫瑰月饼、玫瑰甜羹等；
- 用花瓣熏制“玫瑰红茶”；玫瑰鲜花可以作汤、做糕点。



刺五加



- ◆ 科属：五加科五加属
- ◆ 别名：五加皮、刺拐棒
- ◆ 应用价值：刺五加既是一种传统的中药材，也是珍稀保健性药用蔬菜，具有补肾安神、祛风除湿、活血祛瘀功能,对神经衰弱、冠心病、体虎乏力等有良好的疗效。
- ◆ 幼芽与嫩叶炒炖做汤均可，并可以泡茶喝。



无花果

- ♥ 科属：桑科榕属
- ♥ 原产地：欧洲地中海沿岸和中亚地区
- ♥ 别名：奶浆果、蜜果、树地瓜





♥ 营养价值:

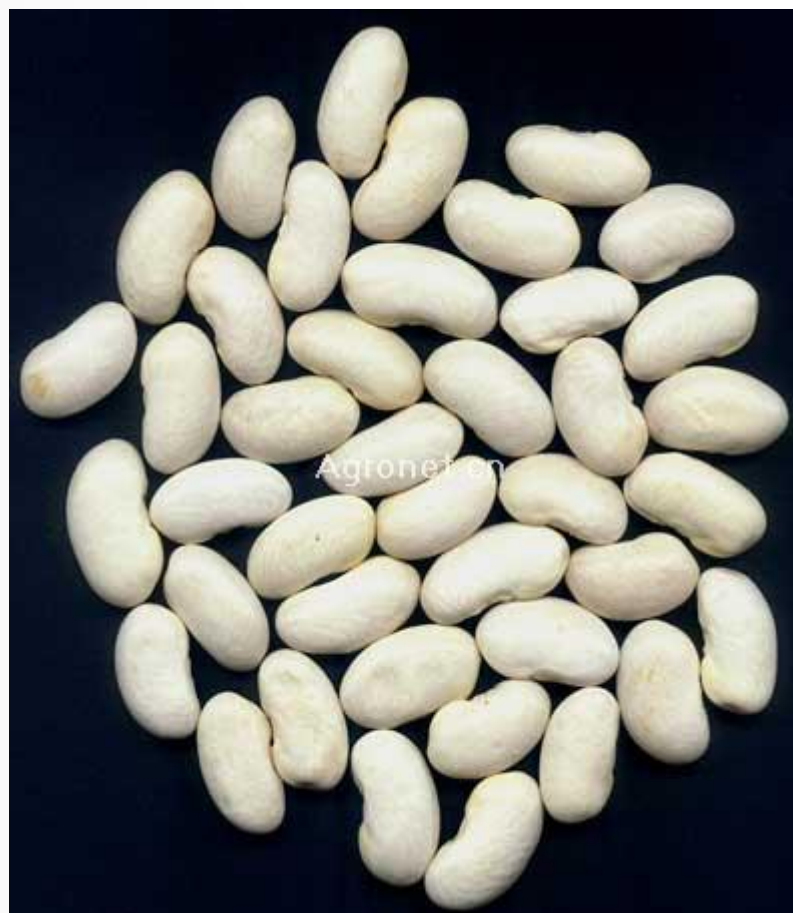
无花果不仅可以当水果鲜食，也可用于烹饪菜肴；无花果除鲜食、药用外，还可加工制干、制果脯、果酱、果汁、果茶、果酒、饮料、罐头等。





白扁豆

- ❖ 科属：豆科扁豆属
- ❖ 原产地：印度和爪哇
- ❖ 别名：峨眉豆、藤豆、羊眼豆
- ❖ 应用价值：白扁豆既是滋补佳品，夏暑作清凉饮料，又是一味良药。其能够健脾化湿，和中消暑。可用于治疗脾胃虚弱、食欲不振、暑湿吐泻、胸闷腹胀。



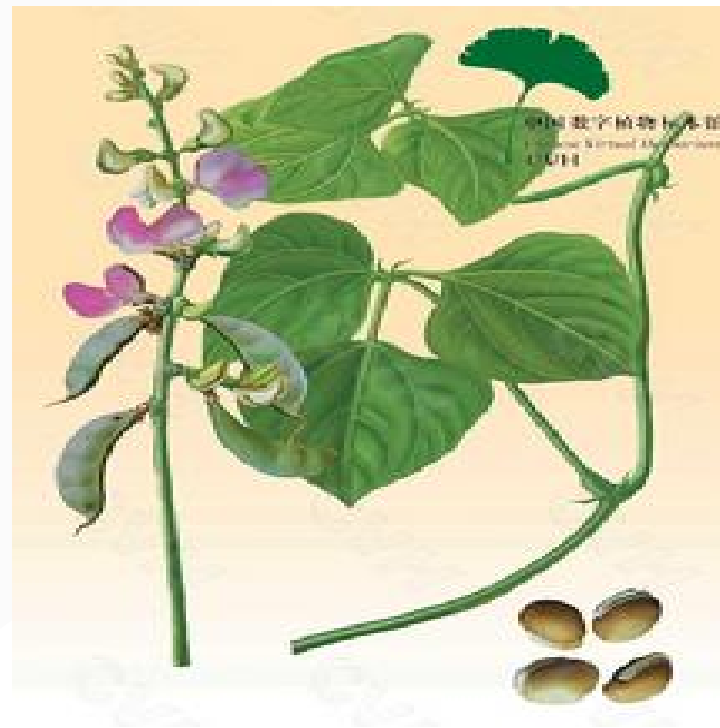


❖ 白扁豆的食用如下：

- ①白扁豆煮熟捣成泥可做馅心，与熟米粉掺和后，可制作各种糕点和小吃；
- ②白扁豆与红枣、桂圆肉、莲心等煮成羹食用，也是民间传统的滋补佳品；

③白扁豆含有凝集素，有一定的毒性，加热处理可以使其失去毒性，所以食用时一定要煮熟蒸透；

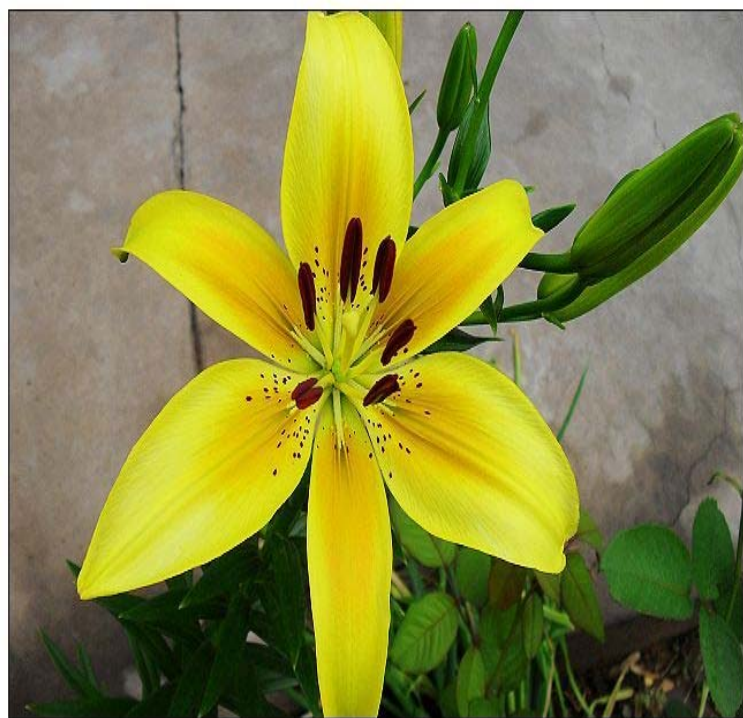
④白扁豆宜与粳米煮粥，健脾之力更强，对脾胃素虚，夏季泻利或烦渴颇有效果，更为中老年人的长寿粥膳佳品。



百合



- ❖ 科属：百合科百合属
- ❖ 原产地：中国、日本的温带地区
- ❖ 别名：家百合、杜百合





营养与食用

- ❖ 百合含有多种生物碱、淀粉、蛋白质、脂肪以及维生素B1、B2、C和胡萝卜素等，可以说是营养丰富。中国医学认为百合味甘微苦，性平，能够润肺止咳，清心安神，所以在临床上用它来治疗肺虚久咳不止以及热病后心烦惊悸，神志恍惚等。现代药理研究表明百合煎剂有确切的止咳和平喘作用。
- ❖ 百合（鳞茎）的食用方法很多，可做菜入饭，可炒、煎、烧、蒸、煮，能做出30多种高中档的佳肴，其中最为名贵的有百合雪莲、蜜饯百合、糖水百合等菜肴。



苦 瓜

- 科属：葫芦科苦瓜属
- 原产地：印度尼西亚和欧美洲
- 别名：凉瓜、锦荔枝





营养与食用

- 苦瓜具有消暑、清热、利尿、增进食欲、助消化等特殊功效，是一种很有发展前途的蔬菜作物。
- 苦瓜以其嫩瓜供食用，肉质脆嫩，苦味适中，清香可口。





草 石 蚕

- ♪ 科属：唇形科水苏属
- ♪ 原产地：东南亚
- ♪ 别名：宝塔菜、螺丝菜





功效与食用

- ♪ 草石蚕植株性味甘平，入肺、脾经，有润肺益肾、滋阴补血的功能。
- ♪ 可治疗气喘、肺虚咳嗽、肾虚腰痛、淋巴结核、肺结核咯血等病症。
- ♪ 草石蚕食用部分为地下肉质茎。可制蜜饯，酱渍、腌渍品。



野草莓



- ❖ 多年生草本植物，叶可连同其他药用植物泡茶，可缓和紧张和腹泻；果实可补充铁质；叶的煎剂可收敛毛孔。
- ❖ 草莓营养丰富，富含多种有效成分，每百克鲜果肉中含维生素C 60毫克，比苹果、葡萄含量还高。
- ❖ 果肉中含有大量的糖类、蛋白质、有机酸、果胶等营养物质。
- ❖ 此外，草莓还含有丰富的维生素B1、B2，以及钙、磷、铁、钾、锌、铬等人体必需的矿物质和部分微量元素。
- ❖ 草莓是人体必需的纤维素、铁、钾、维C和黄酮类等成分的重要来源。





薄荷



- ❖ 薄荷，又叫薄荷菜，可作药用亦可食用。
- ❖ 薄荷是散风解热药，它所含的薄荷油是药用的有效成分，常用于防治伤风感冒、咽喉疼痛等。
- ❖ 炎热的夏日，薄荷是防暑降温的佳品。
- ❖ 可做薄荷粥、鲜薄荷豆腐、薄荷鸡脯肉等。



荨 麻



- ❖ 别名：蜚麻子、蝎子草。
- ❖ 多年生草本植物，地上部分除花外呈绿色，略带黄，疏生蜚毛，叶片披针形或长圆状披针形，边缘粗锯齿，在乌鲁木齐市草原上广泛分布。
- ❖ 虽然它触及皮肤时会有令人生畏的痒痛，但是在食用方面却有独特的口感和风味，可调节人们的食物结构，又有一定的药用价值，在民间深受喜爱。
- ❖ 采集与加工方法是春季采集，株高在30cm以内时茎叶都嫩，含有的营养价值最高。幼苗每百克鲜重含脂肪1.3 g、碳水化合物15 g、VB 20.09 mg、Vc 98 mg。





❖ 食用方法:

- ✓ 摘取嫩枝叶焯一下，可做汤，抄菜，凉拌菜和酱菜等供食用，若连续食用时，焯水后可多泡些时间，利于消除蜇毛内含有的小毒成份。
- ✓ 或制成盐渍品、干制品长期贮存，盐渍品和干制品食用前要分别进行脱盐和复原处理。

野旱菜



- ❖ 别名：苋菜、青香苋、红苋菜、红菜、野刺苋、米苋、旱菜、杏菜、苕菜、莹莹菜、玉米菜、米谷菜、云仙菜等。
- ❖ 旱菜富含易被人体吸收的钙质，对牙齿和骨骼的生长可起到促进作用，并能维持正常的心肌活动，防止肌肉痉挛（抽筋）。
- ❖ 它含有丰富的铁、钙和维生素K，具有促进凝血，增加血红蛋白含量并提高携氧能力，促进**造血**等功能。
- ❖ 旱菜还是减肥餐桌上的主角，常食可以减肥轻身，促进排毒，防止便秘。
- ❖ 做法：凉拌、炖汤、做粥、清炒。





谢谢！

热爱大自然 保护大自然 保护野生药用植物