野外食用 蔬菜篇

識別:

- 1.仔細觀察一下植物的葉片,花朵或者果實上有沒有動物吃過的痕跡,動物一般有著更敏感的嗅覺和味覺,如果它們能吃,通常表明植物是無毒的。
- 2.有些植物我們可能知道,平時也能在飯桌上見到,但並不代表它們沒有煮熟的狀態也能食用。這個得提高警惕。

急救:

催吐:可用手指或其他代用品觸及咽喉部,直至中毒者吐出清水為止。

導瀉:常用的導瀉劑有硫酸鎂和硫酸鈉,用量15~30 克,加水 200 毫升,口服。

洗胃:最方便的可用肥皂或濃茶水洗胃,也可用 2%碳酸氫鈉洗,此法亦能同時除去已到腸内的毒物,起到洗腸的作用。

解毒:在進行上述急救處理後,還應當對症治療,服用解毒劑。最簡便的可吃生雞蛋清,生牛奶或用大蒜搗汁沖服。有條件的可服用通用解毒劑(活性炭 4 份,氧化鎂 2 份,鞣酸 2份和水 100 份),其主要作用是吸附或中和生物鹼、重金屬和酸類等毒物

1. 一點紅

味道清香,有清熱解毒、活血、利尿、消炎之功效,現在多做野菜栽培。



2. 薺菜

3~4 月采其全草,洗净炒食、作湯,根可煮 食。菜可曬乾,吃時用水泡開炒食。藥用可治 腹瀉、痢疾(單味水煎服),也可治目赤腫 痛,高血壓以及各種出血症。薺菜食用方法很 多,可拌、可炒、可燴,還可用來做餡或做 湯。如薺菜拌香乾、薺菜炒雞蛋、薺菜燴豆 腐、薺菜肉絲湯、薺菜春餅、薺菜餛飩等,均 色澤誘人、味道鮮美。薺菜不僅是營養豐富的 美味食品,而且還能治療多種疾病。中醫認為 薺菜有和脾、利水、止血、明目之效用。常用 來治療下列疾病:血熱妄行所致的吐血、便 血、尿血、咯血、崩漏等各種出血症;浮腫、 小便不利、尿痛;目赤腫痛、結膜炎、夜盲

症、眼生翳膜及青光眼;濕熱所致的泄瀉、痢疾等。常吃薺菜,對防治軟骨病、麻疹、皮膚角化、呼吸系統感染、攝護腺炎、泌尿系感染有較好的效果。近年來醫藥界將薺菜中的提取物用於治療高血壓症,服其煎劑或用它沏茶喝,頗有療效。



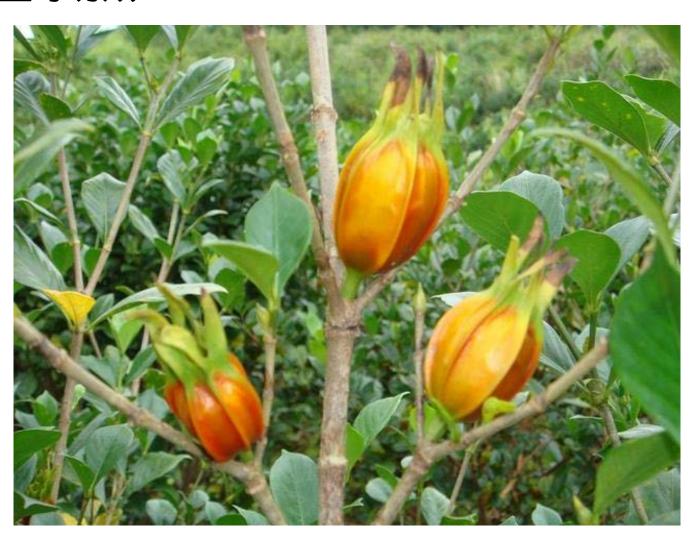
3.碎米薺

嫩葉可食,味道鮮美,營養豐富,含蛋白質,脂肪,維生素 A,糖類。。也可入藥,甘、溫、無毒,具有收斂止帶,止痢止血的功效。



4.黃梔

梔子花含揮髮油、黃酮、梔子素、鞣質、梔子苷、梔子次苷、藏紅花酸等成分。中醫認為其味苦、性寒,具有清肺、涼血功效,可用於肺熱咳嗽、鼻衄等症。現代醫學研究表明,梔子花性寒、無毒,具有清熱瀉火、解毒消炎、涼血等功效。



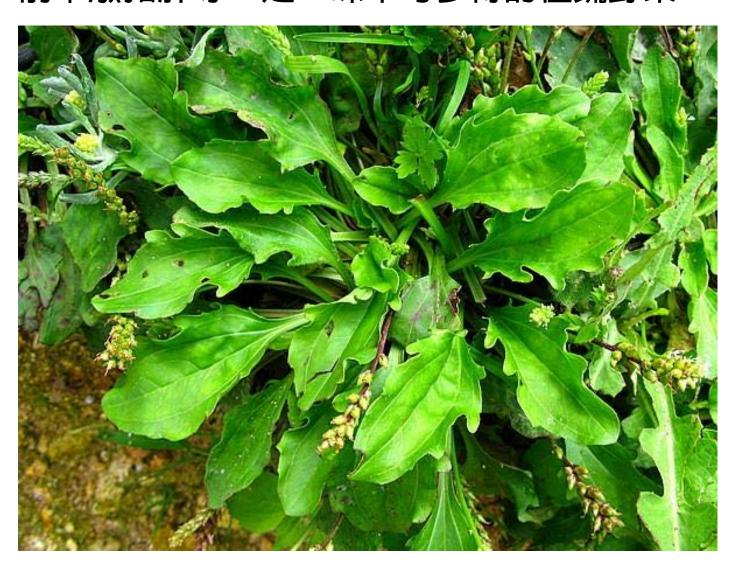
5.馬齒莧

全草可食,味平淡。通常在 5~9 月中旬采嫩莖葉,用開水燙軟,將汁輕輕擠出,加入調料即食。全草供藥用,能治痢疾、退熱,並有消炎和利尿作用。搗爛外敷腫毒處效果很好,也可用治毒蛇咬傷、痔瘡。肉質草本,肥嫩多汁。



6.車前草

山野中常見的野菜之一。具有利尿、止瀉等作用。車前草可煮熟生吃、做湯、做粥或燉著吃,如涼拌、車前草肉片湯、車前草葉粥、車前草燉豬肝等,是一味不可多得的佳蔬野菜。



7.蒲公英

3~5 月可采嫩葉洗凈後生食,味微苦。5~8 月採花放入湯中烹食。全株伏地叢生,高 3~6寸,體内有白色乳汁。葉緣為不規則的羽狀分裂,色鮮綠。花莖數個,自葉叢基部生出,與葉等長或稍長過一點,上部密生白色絲狀毛。頭狀花序頂生,全為黃色舌狀花。



8.土人參

嫩莖可以直接炒食或者煮湯,也可以醃漬食用,主根可以切片燉肉等,全株煎服,具有利尿效果;莖葉鮮品搗爛後,則可外敷腫毒等。



9.黃花菜(別名:金針菜,鹿蔥)

嫩葉,花蕾可食,葉和根入藥。

食用方法: 鮮萱草花蕾有毒,含秋水仙鹼,食用前必須在 100*C 開水浸燙去毒。常用有凉拌萱草花蕾,炒肉,煮湯等。



10.胡頹子

果實--成熟後紅色,味道酸甜,生吃,也可以 用於釀酒和熬糖。



11.雞蛋花

食用部位:花,曬乾後泡茶飲用,解毒潤肺.

紅花有毒,黃白花可以吃



12.桃金娘

果實甜蜜,多汁,外表烏黑色(食用過多容易便秘)



13.地捻

食用部位:果實---成熟後可以直接生吃,也可以用於釀酒,全株入藥。



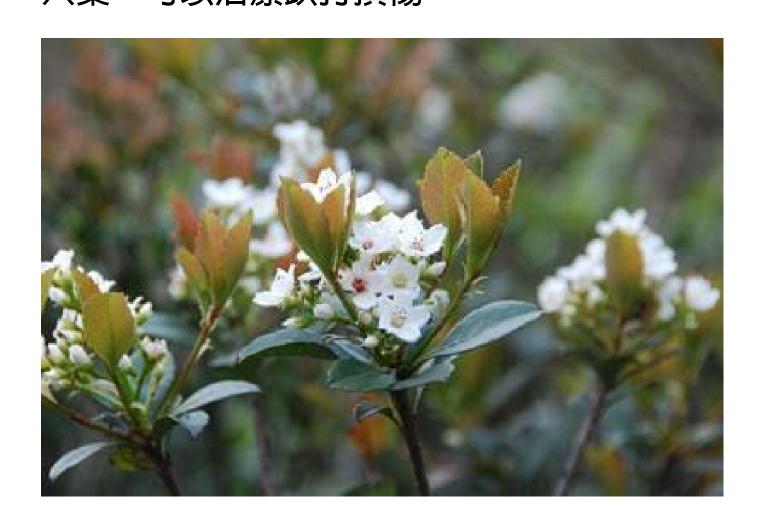
14.土茯苓

食用部位:根狀莖,可與肉類燉食或者炒食,亦可煮粥.

其他應用:根狀莖入藥,具有清熱解毒,除 濕,活絡關節的作用。



- 15.車輪梅(又名:石斑木,雷公樹)
 - (1) 嫩葉,燙熟,洗凈後燒食
- (2)果實,成熟後紫黑色,可以鮮食。根部入藥,可以治療跌打損傷



16.豬肝萊

嫩葉部分。

味淡、甘、微苦,性寒,無毒。内服涼血、清熱解毒。外用拔毒退腫。主治肺熱咳嗽、咳血、感冒發熱、暑熱煩渴、傷暑發熱、目赤腫痛、急性肝炎、流行性乙型腦炎、斑疹發熱、眼結膜炎、便血、赤痢。外治帶狀皰疹、皮膚瘡癰腫毒、坐板瘡、狗咬傷、烏疤等。



17. 龍葵

花果期 9-10 月。

注意:只能食用成熟果實(紫黑色)。未成熟果實(綠色)及莖葉含龍葵鹼,作用類似包式,能溶解血細胞。過量中毒可引起頭痛、腹痛、嘔吐、腹瀉、瞳孔散大、心跳先快後慢、精神錯亂,甚至昏迷。曾有報告小孩食未成熟的龍葵果實而致死亡(與發芽馬鈴薯中毒相同)。澳洲茄鹼作用似龍葵鹼,亦能溶血,毒性較大。



18.蛇莓

果實

性味:甘苦,寒,有毒。

功用主治:清熱,涼血,消腫,解毒。治熱病,驚癇,咳嗽,吐血,咽喉腫痛,痢疾,癰腫,疔瘡,蛇蟲咬傷,湯火傷。



19.田字草

四葉菜的葉子可供食用,並有利尿解毒的功能,葉子如搗汁,也能治療腫毒。葉子煮水喝可解熱消炎。四葉菜常見於淺水的溝邊、水田中或沼澤等地。



20.野莧

嫩莖葉可作蔬菜。



21.火棘



22.沙棘



23.魚腥草

嫩莖葉和地下莖可食用,特別是地下莖粗壯、 潔白、鮮脆,辛香味濃,可涼拌、燉肉、煮 粥、煮麵、泡茶。



資料來源 每日頭條 一 野外可食用植物大全