

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內的毒物，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，洗淨炒食、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 月可採嫩葉洗淨後生食，味微苦。5~8 月採花放入湯中烹食。全株伏地叢生，高 3~6 寸，體內有白色乳汁。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。常用有涼拌萱草花蕾，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，洗淨後燒食

（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.豬肝菜

嫩葉部分。

味淡、甘、微苦，性寒，無毒。內服涼血、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、皮膚瘡癤腫毒、坐板瘡、狗咬傷、烏痧等。



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，作用類似皂甙，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.野苋

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。

