



吃法：可生吃、炒食、做汤、炆拌，包饺子或包子。

5、马蜂菜（马齿苋）：清热解毒，凉血消肿，止菌痢。



吃法：取鲜嫩马蜂菜去根、洗净后，下沸水锅中焯透，捞出，用清水冲洗两次，洗去粘液，将蒜泥、香醋、盐、酱油浇在马蜂菜上，淋上香油，拌匀。

6、荠菜（地菜）：性味甘平，具有和脾、利水、止血、明目的功效。



吃法：包饺子、包子、馄饨。另外荠菜不能生食、也不宜多食。记住荠菜不能与鲫鱼、鳖肉同食。

7、燕尾菜：性凉，味甘苦，具凉血止血，解毒消肿等。



吃法：可用来做火锅和炒食。

8、小根蒜（小蒜）：蒜能通阳散结、行气导滞。对降低血糖有益。



吃法：有拌豆腐、炒肉、炒鸡蛋、小蒜白木耳粥等。

9、刺儿菜（刺刺芽）：刺儿菜具有凉血、祛法瘀、止血的功效。



吃法：酸辣刺儿菜、刺儿菜粥。食用注意：脾胃虚寒而无瘀滞者忌食

10、山苜楂（山麻楂）：具有清热解毒，清热利水的功效。



吃法：山苣荬菜可以凉拌，可以炒食。通常多被大家用来包包子，包饺子，包馄饨。

11、地肤（扫帚苗）：强壮，利尿，明目，有溶解尿酸作用，适用于尿酸过多的疾病，尿酸性痛风等并可用于夜盲症。其嫩苗亦有利尿消炎，清热明目作用。



吃法：凉拌，包饺子、包包子。

12、灰菜：具有抗癌、清热、减肥等功效，并对流感、乙型脑炎病毒等有明显的抑制作用。



吃法：经沸水焯后炒食，或制成灰菜干烧肉、炒肉丝，也可腌渍来吃。

13、苋菜（西甜骨）：贫血患者、婴儿手术后及骨折病人食用的佳蔬之一。特别是贫血患者，更适宜较多食用。因苋菜中的铁、钙由于没有草酸的干扰，其利用率较高，没有副作用，有利于血液的合成与再生。



吃法：凉拌，炒，做菜饼，包水饺，做烫菜，做粥，淹咸菜。

14、野艾蒿：散寒止痛，温经止血。用于少腹冷痛，经寒不调，宫冷不孕，吐血，衄血，崩漏经多，妊娠下血；外治皮肤瘙痒，脱皮。



吃法：鲜嫩艾草包水饺、艾草叶煮面、艾草裹鸡、艾草煮鸡蛋艾蒿可以炒肉吃，也可以凉拌，煮粥或煎汤，可以煮鱼头汤。

15、苦碟子（满天星）：清热解毒，排脓，止痛。治阑尾炎，肠炎，痢疾，各种化脓性炎症，吐血，衄血，头痛，牙痛，胸、腹痛，黄水疮，痔疮。



吃法：拌苦菜、苦菜扣肉。

价瓣。《本经》：王大小便不通，利水道，除邪气。



吃法：榆钱汤、榆钱糕、榆钱羹等。榆钱含有蛋白质、碳水化合物、磷、钙、铁和维生素A等成分。

17、铁苋菜（血见愁、海蚌念珠、叶里藏珠）：铁苋菜性味甘凉，清热解毒,明目利咽,长于清利湿热,清肝解毒,凉血散瘀,对于湿热所致的赤白痢疾及肝火上炎所致的目赤目痛、咽喉红肿不利等,均有一定的辅助治疗作用。治疮痈肿毒，蛇虫咬伤：鲜铁苋菜适量，捣烂外敷。



吃法：与苋菜食法差不多。

18、猪毛菜（刺蓬）：主治平肝潜阳、润肠通便、高血压病、多病、眩晕、失眠、肠燥便秘。



吃法：凉拌猪毛菜。



吃法：烙槐花、槐花鸡蛋汤、槐花粥、菊槐绿茶饮、槐花茶。

20、车前草（车轱辘菜）：主小便不利、淋浊带下、水肿胀满、暑湿泻痢、目赤障翳、痰热咳喘。



吃法：车前草饺子、车凉拌车前草、炒车前草。

21、水芹菜（水英、细本山芹菜、牛草、野芹菜）：清热解毒、养精益气、清洁血液、降低血压、宣肺利湿等功效，还可治小便淋痛、大便出血、黄疸、风火牙痛、疖腮等病症。



吃法：炒香干丝，炒肉丝。凉拌水芹菜。

22、菊芋（鬼子姜）：其块茎或茎叶入药具有利尿除湿，清热凉血，益胃和中之功效。



吃法：煮食或熬粥，腌制咸菜，晒制菊芋干，或作制取淀粉和酒精原料。

23、蕨菜（龙头菜）:清热滑肠、降气化痰、利尿安神的作用。



吃法：滑炒脊丝蕨菜、蕨菜扣肉、凉拌蕨菜。

24、小叶落葵（小叶灰菜）：具有抗癌、清热、减肥等功效，并对流感、乙型脑炎病毒等有明显的抑制作用。



吃法：经沸水焯后炒食，或制成灰菜干烧肉、炒肉丝，也可腌渍来吃。

25、黄须菜（碱蓬菜）：降血糖降血压、扩张血管、防治心脏病和增强人体免疫力等。



吃法：包饺子、包子、做菜。脾胃虚寒，久泄者勿食。

26、茵陈蒿（绵茵陈）：清热利湿。治湿热黄疸，小便不利，风痒疮疥。



吃法：吃包子、团子做馅；掺进玉米面蒸窝头，还可以清拌豆腐。

27、扁蓄菜（猪牙菜）：1. 利水通淋用于湿热淋证，可治疗泌尿系感染、结石、血尿等。
2. 杀虫止痒 可治疗蛲虫等寄生虫病。亦可煎汤外洗治疗皮肤疮疹、瘙痒。3.治赤白痢，黄疸。无湿热水肿者、体弱津液亏损者不宜服用。



吃法：扁蓄粳米粥。扁蓄不宜多用，多服泄精气。

28、木犀（三叶草）：治胃或痔、肠出血。苜蓿具有清脾胃、利大小肠、下膀胱结石的功效。能帮助减肥，还能预防冠心病。



吃法：拌花生米、蚕豆瓣，腌制咸秧草，秧草不能晒得太干，可保持一定水分，按一定比例加盐，施以泡菜。因属渗利之品，故不宜久食多食。

29、芡实（鸡头子）：主治止烦渴，除虚热，生熟都适应。小腹结气痛，则煮食根。慢性泄泻和小便频数，梦遗滑精，妇女带多腰酸等。



吃法：芡实多用于熬粥或制作汤羹食用，亦可碾磨成粉后制成糊状食用。滋补男人的汤粥——莲子芡实粥疏肝理气，固摄乳汁——香附芡实粥芡实有较强的收涩作用，便秘、尿赤者及妇女产后皆不宜食。

30、酸梗儿（酸溜溜、鱼腥草）:有清热解毒的作用。



吃法：根可凉拌，也可炒着吃。

31、苜蓿（苜蓿草、幸运草）：清热利尿、能淋的功效。防出血：一切出血症候，如鼻血、衄血、吐血、咯血、便血、子宫出血、肛门出血。



吃法：菜馍 包饺子 凉调 味道好极了。

32、地梢瓜（瓢瓜）： 益气， 通乳， 清热降火， 生津止渴。中药治气血亏虚， 乳汁不足， 咽喉肿痛， 津伤口渴；外用治赘疣。



吃法：地梢瓜秋季采集其嫩果实,可生食、也可用开水烫过凉拌。

33、野荞麦（天荞麦）： 清热解毒， 活血散淤， 健脾利湿。用于咽喉肿痛， 肺脓疡， 脓胸， 肺炎， 胃痛， 肝炎， 痢疾， 消化不良， 盗汗， 痛经， 闭经， 白带；外用治淋巴结结核， 痈疖肿毒， 跌打损伤。



吃法：叶炒野荞麦；荞麦饼、荞麦面条、荞麦面馒头、荞麦煎饼。

34、马兰头（紫菊、阶前菊、鸡儿肠、马兰、竹节草）： 清热止血， 有抗菌消炎作用。适用于吐血鼻衄， 急性肝炎， 咽喉、扁桃体炎， 腮腺炎和乳腺炎等化脓性炎症。



吃法：马兰头豆腐卷、香干马兰头、凉拌马兰头、划炒马兰头、凉拌马兰头、马兰头汤。

35、椿菜：具有涩肠止血、健胃理气、杀虫固精、开胃、去气滞；与粳米、麻油制成椿菜粥，可治肠炎、痢疾、痔肿等。



吃法：可凉拌、可炒、可煎，还能腌着吃。

36、薄荷（银丹草）：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。



吃法：炎热的夏日，薄荷是防暑降温的佳品。薄荷可做薄荷粥、鲜薄荷豆腐、薄荷鸡脯肉等。

37、莼菜（马蹄菜）：临床上可用于防治恶性贫血、巨幼细胞性贫血、肝炎及肝硬化等病症；是小儿最佳的益智健体食品之一，可防治小儿多动症。



吃法：凉拌马蹄菜，或蘸作料吃

38、景菜（土人參、救命草）：具有降血压血脂、活血化痰、益气强心和宁心平肝、清热凉血的功能，对烦躁失眠、惊悸瘵症有较好的疗效。



吃法：景菜可凉拌、热炒、炖菜、烧汤、涮火锅和泡茶等鲜用。

39、菊苣菜（油麦菜）：清热解毒；利尿消肿。主湿热黄疸；肾炎水肿；胃脘胀痛；食欲不振。



吃法：嫩叶可以炒食、做汤或做色拉，可生食凉拌，涮火锅等。

40、龙须菜（益母草）：清热解毒，利尿，止痛。治小便淋涩，黄水疮。



吃法：鸡汤龙须菜,香油拌龙须菜,龙须菜炒肉丝,凉拌龙须菜,姜丝炒龙须菜,龙须菜炒肉丝,龙须菜拌金针菇,鲜菇炒龙须菜,八方龙须菜,泡菜拌饭,金银蛋炒青菜,彩椒牛肉串,什锦火锅。

41、马蓝：有清热解毒、凉血止血、利尿消肿的功效，用于慢性支气管炎、肺结核、阴虚咳嗽、咽喉肿痛、水肿、小便不利、鼻衄、牙龈出血、吐血等病症。



吃法：炒马蓝头：沸水焯一下，捞出切碎，鸭蛋打入碗内搅匀，油锅烧热，下葱花煸香，倒入鸭蛋煸炒即可食用。

42、富国菜（番薯叶）：具有健脾胃、益气力等保健作用，清热解毒和滋肾润肺的功效。



吃法：食用其蔓尖嫩茎叶，风味脆嫩甜美，富含营养。

43、魔芋（雷公枪）：能阻碍包括致癌物质在内的有害物质的侵袭，起到解毒、防治癌肿的作用，如甲状腺癌、胃贲门癌、结肠癌、淋巴瘤、腮腺癌、鼻咽癌等。



吃法：酸辣魔芋豆腐,香辣魔芋烧鸭,木耳芥末魔芋丝,番茄魔芋虾球,泡椒烧魔芋,经典川菜魔芋烧排骨,枸杞魔芋排骨汤,剁椒魔芋,咖喱魔芋豌豆,甜辣黄瓜拌魔芋,魔芋玉米。

44、人参菜（土人参、土洋参）：对糖尿病有一定疗效，煎液可治疗红眼病。



吃法：食用嫩梢，宜炒食或作汤。

45、香麻叶（苦麻叶、黄麻叶）：叶作蔬菜用，味甘甜，具有清热凉血之功效。



吃法：宜炒食、作汤或火锅。

46、紫背菜：具有补血、消炎、治疗经痛、血气亏、支气管炎等功效。



吃法：食用嫩梢，叶片润滑、茎部爽口。炒食拌入豆腐乳、沙茶酱则独具风味。

47、罗勒（九层塔、金不换）:健胃，促进消化，利尿强心。



吃法：是一种难得的香料，通常我国的卤制品中都经常用它来提味增香。

48、紫苏（兰香）：有解表散寒、行气和胃功效。



吃法：用作蔬菜或入茶。

49、遏蓝菜（苦芥子、败酱草、瓜子草）：茎叶入药，可治胃炎、子宫内膜炎、肺病、丹毒、疔疮、目赤、白带和瘀血腹痛，能清热解毒及排脓消肿。



吃法：将幼嫩茎叶摘洗干净，沸水焯熟，冷水过凉，捞出后挤去水分，切段放入盘中，加各种调料，即可食用。另外，也可将幼嫩茎叶腌制咸菜。

50、费菜（土三七、救心菜、救心草、回生草）：饮用后可高效抑制失眠、心悸、烦闷、加糖饮用口味更佳，除降血压外，还可解除酒醉头痛。



吃法：费菜无苦味，口感好，烹调方法可炒、炖、煮皆可，是一种很有前景的保健蔬菜，费菜的叶片稍经揉搓晒干即成茶叶，茶水色、香、味俱佳。

51、附地菜（伏地菜、鸡肠、鸡肠草、地胡椒）。



吃法：主要是药用。

52、枸杞菜（枸杞头，枸芽子，甜菜头）：能清虚热，补肝肾，明目，降肺火。



吃法：凉拌、热炒、煲汤均可，味道鲜美，营养丰富，常食有与枸杞子类同的保健功能。服用枸杞菜暂时停吃牛乳和其他乳制品。

53、桔梗（包袱花、铃铛花、僧帽花）：宣肺、利咽、祛痰、排脓。



吃法：酱桔梗菜,凉拌桔梗,桔梗黄豆煲猪手,桔梗牛杂汤,桔梗胡椒牛肉汤。

来源：非常兴安

[返回搜狐](#)，[查看更多](#)

声明：该文观点仅代表作者本人，搜狐号系信息发布平台，搜狐仅提供信息存储空间服务。



阅读 (1374)

大家都在看



感动！德国队员银牌奖盒破损痛哭，北京奥组委一举动太...



“我在美国居住那是在消费”谷爱凌回怼美国记者太漂亮了





正式离队！辽宁男篮核心被杨鸣开除，杨鸣固执己见难拿...



想抹黑北京冬奥会？立陶宛运动员这回忍不住了，两个词...

我来说两句

0人参与，0条评论

来说两句吧.....

登录并发表

搜狐“我来说两句” 用户公约

推荐阅读