

# 华东地区常见野菜知多少(上)

春天来了,泛绿的江水浸润着田野的绿色,小花开开了,泛着脉脉的清香,活色生香的春色里,绿油油、水灵灵的春菜,悄悄长成了。据统计,仅华东地区能吃的野菜就有70多种,下面我们来梳理一下身边的野菜功效和食用方法。

## 【苦苣菜】



**生境与分布:**生于田野、路旁、村舍附近,也有栽培。

**功效:**可清热、消炎、健胃、养血、败火。

**食用方法:**3-8月采嫩苗或嫩茎叶,先用开水烫过,再用清水漂洗,炒食或加酱拌食,也可掺米煮菜粥食用。

## 【刺苋菜】



**生境与分布:**生于村边、路旁、草坡上。

**功效:**清热解毒、收敛止血痢、抗菌、消炎、消肿。

**食用方法:**春天采摘嫩芽。食用方法与苋菜相同。注意采摘时不要带刺。一般来说嫩芽不带刺。华东地区除炒来吃、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。

## 【泥胡菜】



**生境与分布:**生于山坡、灌丛草地、路旁、溪边,村落庭院边缘处。

**功效:**消肿散结,清热解毒,尤其是对乳腺炎、颈淋巴结炎、痈肿疔疮、风疹瘙痒等疾病具有很好的治疗效果。

**食用方法:**把泥胡菜用开水焯熟,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。泥胡菜可以捞水后炒来吃或凉拌。

## 【益母草】



**生境与分布:**生于山野、河滩、草丛中及溪边湿润处。

**功效:**益母草有利尿消肿、收缩子宫的作用,是历代医家用来治疗妇科病的要药。

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

## 【小蓟】



**生境与分布:**生于丘陵、坡地,为常见杂草。

**功效:**可凉血、止血、祛瘀、消肿;适用于吐血、衄血、尿血、崩漏,急性传染性肝炎等症。

**食用方法:**春夏季可采嫩苗,炒食或做汤,味很好。

## 【小飞蓬】



**生境与分布:**生于山坡、路旁、草丛中。

**功效:**清热利湿,散瘀消肿。

**食用方法:**1-6月采嫩茎叶,开水烫后,用清水漂去异味,炒食。

## 【玉竹】



**生境与分布:**生于山野阴湿处,林下及灌丛中。

**功效:**可养阴、润燥、生津、除烦、止渴,适用于眼热病阴伤、咳嗽烦渴、虚劳发热、消谷易饥、小便频数、自汗盗汗等症。

**食用方法:**4-6月采茎叶包卷成锥状的嫩苗,用开水烫过后炒食或做汤;春秋二季可挖根茎,去须根蒸食。果实有毒,不能吃。

## 【蒲公英】



**生境与分布:**生于山坡草地、路旁等向阳处。全国大部分地区有分布。

**功效:**对于利尿有非常好的效果,它具有丰富的胡萝卜素、维生素C及矿物质,对消化不良、便秘都有改善的作用。

**食用方法:**3-5月采嫩苗,开水烫过,冷水漂洗,炒食、做汤或凉拌,也可采花做汤。

## 【马兰】



**生境与分布:**野生于低山区,水沟边、河边湿地、田坎处。

**功效:**败毒抗癌、凉血散瘀、清热利湿、消肿止痛。

**食用方法:**早春3-4月采摘嫩苗或嫩叶,开水烫后,凉拌或炒食,清香味美。

## 【车前】



**生境与分布:**生于山野、荒地、路旁、河边阴湿地。

**功效:**清热利尿、凉血、解毒。

**食用方法:**春夏季可采嫩苗或嫩叶,先用开水烫软,再用清水泡几小时,捞出炒食或做汤,味很好。

## 【枸杞】



**生境与分布:**常生于原野及山野阳坡,多为栽培。

**功效:**促进免疫、抗衰老、抗肿瘤、清除自由基、抗疲劳、保肝。

**食用方法:**春夏秋季可采幼嫩茎叶,加糖、醋炒食或切碎掺粉蒸食,嫩叶烧豆腐,味香可口,果实(枸杞子)为著名滋养强壮药。

## 【薄荷】



**生境与分布:**生于水边湿地、水沟边、河岸、山野湿地。

**功效:**具有清凉、促进消化、镇静的作用。

**食用方法:**春夏季可采嫩茎叶,开水烫后凉拌或炒食,也可加入面粉蒸食,晒制干菜。

## 【连钱草】



**生境与分布:**生于潮湿阴蔽的沟边、山野、草丛及林缘。分布几乎全国各地。

**功效:**去风散毒、祛风湿、止骨痛。

**食用方法:**春季采嫩茎叶,开水烫后,清水漂过炒食。

## 【水芹】



**生境与分布:**生于低湿地方或水沟中。水芹分布几乎全国,时有栽培。

**功效:**清热解毒,对风热感冒,目赤、咽痛、喉肿、口疮、牙疳有很好的疗效。

**食用方法:**从春至秋采嫩苗或嫩茎叶,炒食或开水烫过凉拌食用,风味很好。

## 【五加皮】



**生境与分布:**生于山坡、灌木丛及沟谷林边。

**功效:**祛风湿、补肝肾、强筋骨。

**食用方法:**春季采初发的嫩芽和幼叶,开水烫过,清水漂

洗,炒食或做汤,味清香,也可晒干菜。

## 【鸡眼草】



**生境与分布:**生于山坡、路旁、林缘、田边、以及溪旁等处。

**功效:**清热解毒、健脾利湿。属清热药下属分类的清热解毒药。

**食用方法:**5-6月间采嫩茎叶,开水烫后炒食或做汤,种子可煮食,叶还可作粗茶。

## 【决明子】



**生境与分布:**决明子在全国广大地区有栽培。

**功效:**具有清肝明目,润肠通便,降脂减肥的功能。

**食用方法:**4-5月采嫩茎叶炒食或做汤,夏季采花及嫩茎炒食,秋季采豆煮食。其叶可代茶饮。种子入药,有缓泻作用,不宜多食。

## 【地榆】



**生境与分布:**常生于山坡草地,林缘灌丛及田边。

**功效:**止血、抗炎、抗菌。

**食用方法:**3-4月采摘嫩苗,夏秋季采嫩叶,开水烫过,清水漂洗数次去苦水,然后炒食,花穗也可食用。

## 【仙鹤草】



**生境与分布:**生于山野、草坡、路旁。

**功效:**具有收敛止血、补气补血的功效。

**食用方法:**3-5月采嫩茎叶,开水烫过清水漂洗数次,除去苦涩味后炒食。