

华东地区常见野菜知多少(下)

【鹅肠草】



生境与分布:生于山野阴湿处或路旁田间草地。
功效:鹅肠草可以作为中药材,对高血压、牙痛、痈疽、痢疾、痔疮肿痛等方面都有着很好的治疗效果。
食用方法:春夏季可采嫩苗或嫩茎叶,开水烫后煮食或炒食。

【落葵】



生境与分布:我国南北各地皆有栽培。
功效:落葵具有热解毒、利尿通便、健脑、降低胆固醇等作用。
食用方法:2-12月采摘嫩叶或嫩茎尖,洗净炒食或与豆腐一起煮汤食用,鲜美可口。

【牛膝】



生境与分布:生于屋旁、林缘、山坡草丛中。
功效:逐瘀通经、补肝肾、强筋骨、利尿通淋。
食用方法:4-8月采嫩茎叶炒食,味美、助消化。

【灰菜】



生境与分布:生于田间、路边、旷野、宅旁等处。
功效:具有止泻痢,止痒,治疗痢疾腹泻等作用。

食用方法:春夏季可采嫩茎叶,先用开水烫过再清水泡数小时后,炒食或做汤。

注意:大量或长期食用时有人会发生光过敏、浮肿或皮肤瘙痒等症状。一般认为茎端有红色粉粒的红心红叶更易引起反应,应避免采食。

【何首乌】



生境与分布:生于山坡石缝间,路旁土坎上。
功效:养血滋阴、润肠通便、截疟、祛风、解毒。
食用方法:春秋季采摘嫩叶,开水烫后炒食。块根即何首乌,可制粉或酿酒。

【蒴藋】



生境与分布:生于山坡、田野、路旁。全国都有分布。
功效:利水通淋、杀虫止痒。
食用方法:2-7月采摘嫩茎叶,炒食或切碎后与面粉混合蒸食,味道很好,也可作干菜。

【苹】



生境与分布:生于池边、沟边、水田的静水浅水中。
功效:清热、利水、解毒、止血。

食用方法:春夏秋季均可采食,采鲜嫩茎叶洗净,炒食或做汤。

【青箱】



生境与分布:生于路旁、坡地、较干燥的向阳处。

功效:消肝火、明目、杀虫,全草有清热、利湿的作用。

食用方法:春夏季可采嫩苗或嫩茎叶,烫后漂去苦水,加调料拌食或炒食,种子可代芝麻做糕点用。

【马齿苋】



生境与分布:生于路旁、田间、园圃等向阳处。

功效:杀菌消炎、降血压、延缓衰老。

食用方法:5-9月可采嫩茎叶,烫后挤出汁水,加调料拌食或炒食,滑软可口,也可晾干制成干菜。

【鸭跖草】



生境与分布:喜生于阴湿处,如山坡、山涧、水沟附近湿润草地中。

功效:清热泻火、解毒消肿、凉血止血。

食用方法:5-7月可采嫩苗或茎尖,烫后炒食或做汤,味清香,也可晾干制成干菜。

【薤(xiè)白】



生境与分布:小根蒜生于田间、草地、山坡草丛中。

功效:行气导滞、消胀止痛、降血脂、抗凝血、抑菌。

食用方法:3-5月可采全株,9-10月采鳞茎可生拌、炒食或腌食,也可调味用。

【鸭儿芹】



生境与分布:生于低山林边、沟边、田边湿地或沟谷杂草中。

功效:祛风止咳、利湿解毒、化痰止痛。

食用方法:4-6月可采嫩茎叶,炒食或开水烫后拌食,质地柔嫩,味道清香。

【积雪草】



生境与分布:生于路旁、田埂、沟边以及较低的湿草地附近。

功效:止血止痛、清热利湿、消肿解毒。

食用方法:四季皆可采嫩茎叶,开水中煮5-10分钟,清水漂洗,挤去汁水,即可炒食,略有苦味。

【商陆】



生境与分布:生于山坡疏林下。商陆有两种,茎紫红者有毒,不能食用,而绿茎商陆苗是一种优质野生森林菜蔬。

功效:下水利尿。

食用方法:3-5月采嫩茎叶,开水烫后清水浸泡数小时炒食或煮食。

【紫萁】



生境与分布:生于山坡林边、溪边强酸性土壤上。

功效:清热解毒、止血。

食用方法:紫萁的孢子体嫩芽的加工品称为薇菜,鲜嫩味美,营养丰富,质脆而少纤维,既可鲜食,又可腌渍、干制,是上乘食补佳品。

【蕨菜】



生境与分布:生于低山坡、林下草地。

功效:清热解毒、利尿通便、减肥瘦身。

食用方法:4-6月采拳卷状幼茎叶,与肉炒食,味美,可晾干成干菜。一般开水烫后浸泡半日,炒食,炒腊肉最佳。

【鼠鞠草】



生境与分布:生于路边、田边、山坡草地等处。

功效:有化痰、止咳、降压、去风的功效。

食用方法:春季采嫩茎叶,开水烫后炒食或切碎后掺入米粉蒸食。味甜美。

【芥菜】



生境与分布:生于路旁、沟边或菜地上。

功效:和脾、利水、止血、明目。

食用方法:3-5月采嫩茎叶,炒食或做汤,风味清香。与肉做馅包饺子,味更美。

【打碗花】



生境与分布:生于路旁、溪边或湖边潮湿处,喜欢成片生长。

功效:健脾益气,促进消化、止痛。

食用方法:4-5月采嫩茎叶,开水烫后炒食或煮食,也可作汤。

综合《中国医药报》《野菜大全》《老人报》