



野外维生食物

好奇心书系
我爱自然

王九棠 著

现实生活逼迫越来越多的人渴望去亲近大自然——徒步旅游、户外摄影、野外攀爬甚至丛林冒险。人们离都市越来越远，离危险可能就越来越近，经过几千年的群居生活，现代人已经基本丧失了孤身在野外生存的能力。



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>

好奇心书系
我爱自然丛书

SURVIVAL

野外维生食物

重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

野外维生食物 / 王九棠著. — 重庆: 重庆大学出版社,
2009.6

(我爱自然丛书)

ISBN 978-7-5624-4847-1

I. 野… II. 王… III. ①野生植物—普及读物②野生动
物—普及读物 IV. Q949-49 Q95-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第047411号



野外维生食物

王九棠 著

好奇心书系主编: 李元胜 副主编: 张巍巍 郭 宪
责任编辑: 梁 涛 沈 静 版式设计: 周 娟 钟 琛
责任校对: 贾 梅 责任印刷: 赵 晟
摄 影: 王九棠 李元胜 张巍巍 郭 宪 张宏伟

重庆大学出版社出版发行

出版人: 张鸽盛

社址: 重庆市沙坪坝正街174号重庆大学(A区)内

邮编: 400030

电话: (023) 65102378 65105781

传真: (023) 65103686 65105565

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆三联商和包装印务有限公司印刷

*

开本: 787 × 960 1/16 印张: 5.75 字数: 89千

2009年6月第1版 2009年6月第1次印刷

印数: 1-5 000

ISBN 978-7-5624-4847-1 定价: 25.00 元

本书如有印刷、装订等质量问题, 本社负责调换
版权所有, 请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书, 违者必究



记得留条回来的路

Jon · Krakauer的《荒野生存》曾经深深地打动了我。

—美丽而清冷的阿拉斯加，只身回归荒野的Christopher开始打不到猎物了，饥饿难耐的时候，他对照一本阿拉斯加野生植物图集，在野外找寻可以吃的东西。遗憾的是，他错误地把花形相似的野生香豌豆（黄耆属）的种子当成山岩黄耆（岩黄耆属）的种子吃下去了。当生物碱在他体内大量聚集时，他开始无力行走，逐渐虚脱……蓝天开始旋转，眼神慢慢涣散，他越来越虚弱……最后，这个有着高学历、优雅而忧郁的流浪者，孤独地死在了阿拉斯加的茫茫荒原……

对于这个令人感伤的真实故事，《纽约时报》说：“因此，无论如何记得给自己留条回来的路。”

现实生活逼迫越来越多的人渴望去亲近大自然，徒步旅游、户外摄影、野外攀爬甚至丛林冒险。当人们离都市越来越远，离危险也就越来越近，经过几千年的群居生活，现代人已经基本丧失了孤身在野外生存的能力。

每当看到这些深入野外的勇敢者，我总是忍不住想对他们说一句：记得给自己留条回来的路啊！

如果装备正常、食物充足，在野外生存并不是太大的难事。但要是遇到意外，就会面临食物耗尽的威胁。此时，如果您不能正确分辨野外哪些东西可以充饥，那将会变得危险，尤其在您一个人远足的时候。

编写这本小册子，我试图把所认识的一些可以临时充饥的野外生物介绍给您。虽然范围很有限，但会全部配上实景拍摄的原色照片以助于您辨别，希望它能在您需要的时候给您一些帮助，哪怕您只找到了其中一种也算没有白费。当然，您也可以当它是一本休闲读物——顺便也了解一些相关常识。



野外维生基础

一、必须准备的物品

“火种：涉足野外之前，我们需要带上几盒防水火柴和几个打火机，大多数情况下，最好是把获取的食物煮熟或烘焙之后再吃。除此之外，寒冷的时候我们也需要生火取暖，带上火种当然远比学燧人氏钻木取火方便得多。请记住：火种是野外生存第一重要的物品。

假如在野外丢失或者用尽了火种，那就比较麻烦了，需要尝试用一些比较辛苦的办法取火，生火方式不外乎有摩擦生火和聚光生火两种，这里简单介绍一下。

1. 摩擦生火。先准备好柴堆和一大把干燥易燃的枯草、树叶、纸张之类的东西（最好是揉茸）来做引火物（下同），再找两块干燥的竹片或木片，放一块在引火物上，用另一块像磨刀那样飞速摩擦它，直到渐渐焦黑溅出火星点燃引火物。

2. 聚光生火。阳光充足的时候，可以用放大镜或眼镜替代品（有人试过将冰块用热手“磨”成放大镜甚至用盛满水的避孕套来替代放大镜）以及手电筒聚光碗来取火，把引火物放在光源焦点上，耐心等它灼烧发黑以至燃起火苗。

有了火源，我们就可以烧烤捕获的猎物 and 煮食野菜了。

刀具：千万不能漏了刀具，最好是大一点的、功能丰富的多用途刀具。我们的爪牙和胃都已经退化，像老虎狮子那样撕咬并生吞食物已不可指望，所以刀具绝对有不可替代的功用。同时，最好能带一条两三尺长的尖头铁丝，不要钢丝，因为铁丝容易圈起来，方便携

带，需要烧烤食物时，它将会派上大用场。

容器：带上一个结实的金属饭盒也是非常必要的，它不仅可以用来取水和煮食，还可以用来敲出尖锐的声响，给求援带来很大方便。

塑料布：如可能，带一两张薄而坚韧的大塑料布也是非常有用的，它可以用来保暖、取水甚至捕获昆虫。如果再带上几个坚韧的塑料口袋也很好，取水或者存放食物都离不开它。

盐：盐是野外不能获得的重要的生存物品，背包里必须有一小瓶子盐。我们有必要把将会面临的困难设想坏一点，假定我们会在野外生活一两周甚至更长时间，那么没盐是不行的。古人说一分盐三分力，何况盐还是百味之首，是最重要的调味品。

光源：如手电、蜡烛之类也是非常有用的，人类已渐渐不能适应黑暗。手电可以用来在夜间诱捕食物或求救，蜡烛也可以用来充当临时火源。

总之，野外生存是艰苦而残酷的，你要保证背包里有这些最基本的求生工具。

二、克服心理障碍，拓宽食物源

找寻野外维生食物，有时候还必须克服一定的心理障碍，记得自己是为了生存这一目的。本书将讲述一些可以食用的昆虫，而提到吃昆虫，估计会令许多人不快，因为好多人不喜欢昆虫，怕，还有点犯恶心。但如果在野外遇到了生存的危险，两者相权取其轻，重新认识一下昆虫并取食之则是非常必要的。

昆虫其实并不可憎，如果说吃昆虫，有史料记载的可以追溯到三千年前的商周时期，《礼记·内则》就有关于“蜾醢”

(chínǎi) (蚁卵酱)的记载，谓周官馈食之物。即便现在，我国仍有不少人喜欢吃昆虫，如“炒旱虾”（蝗虫）、“炸龙虱”等还是好些地方的名菜，贵州仡（gē）佬族甚至还有专门的“吃虫节”。

在农村生活过的孩子，尤其是20世纪80年代以前出生的人，大

都有过吃昆虫的经历，那时候烧蚱蜢、蝗虫、笋子虫来吃，味道还很香呢！

其实只要排除那一点点心理障碍，很多昆虫不仅可以吃，而且还很美味。只是需要注意，如果您并没有受到生存的威胁，最好别为贪图美味而吃诸如蜻蜓等益虫。

昆虫是节肢动物门最大的一个纲，也是动物界中最大的一个纲，不仅种类繁多，而且数量惊人。全世界已知的昆虫种类达两百万种，因而它们是野外生存时最容易获得的可靠食物源——“容易获得”这一条非常重要，假如我说天上的飞鸟水里的游鱼味道很好，在野外没东西吃了可以弄些来吃，那就会招人骂了，就因为它们不容易获得。

同等重量的昆虫，能够提供比植物丰富得多的营养，这一点对于野外生存至关重要。常见的可食用昆虫多达好几百种，我们挑一些异味少、味道好的介绍一下吧。

在野外，除了昆虫以外，还有许多小型动物是重要的食物来源，本书挑选几种常见的介绍一下，它们同样属于分布广并且容易获得的食物源。

只要我们不是陷身沙漠，总是会看到大量的绿色植物。和动物相比，植物可靠得多，当然，这里指的是它们不会“跑”。

植物也有不可靠的地方，那就是好些植物虽然长得像，但“脾气”却相差很远，即便是同科属植物，也可能存在有毒无毒的区别。《荒野生存》中被Christopher误食的黄耆属野生香豌豆种子（有毒）和岩黄耆属山岩黄耆种子（无毒）的外观区别仅在于前者有细小的横纹，而后者没有。

再如蘑菇，有毒的很多，它们对于不熟悉野生蘑菇的人来讲，非常不容易区分。在野外，千万不能采食陌生的蘑菇，本书也不打算介绍它们。

三、积累经验、正确判断

野外生存，由于环境的陌生和威胁的未知，我们首先应设法保证自身的安全。因此，对食物而言，最重要还并不是如何取得，而是如何判断陌生物种是否有毒。即便是如本书所介绍的几十种食物，虽然已经历了前人长时间的验证，但出于对其生长环境的未知以及物种变异的未知，也不可大量食用，恐会引起不适。

而如果取食陌生的东西，千万要慎之又慎。昆虫和小动物还略好一些，陌生的野生植物最好不要食用，在非得取食的情况下，必须先对它是否有毒作出一些简单判别。对于陌生植物可否食用的判别，这里介绍几条常用的简单方法，希望对您的野外生存有些帮助。

根据颜色判断：颜色鲜艳奇特的（比如具有鲜艳的色斑和条纹）可能有毒，尤其对于具有亮红色表皮的植物要特别小心，比如有毒的野大黄。

根据气味判断：气味奇特，如辛辣、刺鼻、恶臭、呛人的植物一般有毒，尤其是闻了之后有头晕、恶心感觉的千万不可食用。

根据汁液判断：掐断茎叶后流出来的汁液是无色的或淡绿的，则无毒的可能性比较大；如果流出来的汁液是黏稠的有色浆液则要特别小心；尤其是黄色乳状或者是接触空气就会变色的汁液，有毒的可能性极大。如果需要进一步确认，可将植物汁液像使用香水那样，抹少许在肢体敏感部位如腕内侧，停顿一两分钟，如果有明显的刺激性甚至刺痛红肿现象则万不可食用。对于野果类，可以先用舌尖或者唇沿轻轻舔一下，如果有辛辣、麻木、烧灼等刺激感，需要赶紧吐掉，有条件时，还应该漱口。

根据汤水判断：如果汤水起泡沫（略摇晃几下）则说明植物含有皂甙类物质，不可食用。

>> 目 录

椿象



>> 001

蚱蝉



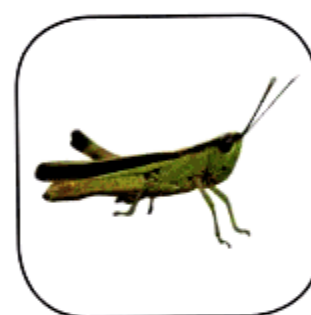
>> 003

蜻蜓



>> 005

蝗虫



>> 007

螽斯



>> 009

蝼蛄



>> 009

螳螂



>> 010

竹象



>> 013

白蚁



>> 013

蜂



>> 015

天牛



>> 017

龙虱



>> 019

田螺



>> 020

河蚌



>> 021

螃蟹



>> 022

虾



>> 023

野鱼



>> 024

蚯蚓



>> 025

蜗牛



>> 025

蛙和蟾



>> 028

蜥蜴



>> 030

刺梨



>> 031

悬钩子



>> 032

蛇莓



>> 032

火棘



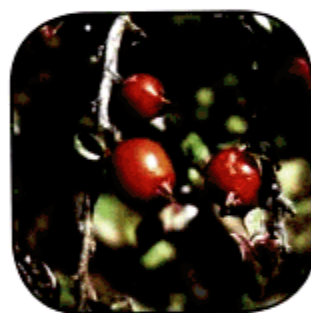
>> 034

山丁子



>> 034

栒子



>> 036

贴梗海棠



>> 036

构树果



>> 038

桃金娘



>> 038

番石榴



>> 040

野牡丹



>> 040

杠板归



>> 042

阳桃



>> 044

枸杞



>> 044

野猕猴桃



>> 046

野茨菇



>> 046

凤眼莲



>> 048

野姜花



>> 048

野蔷薇



>> 050

山梔子



>> 051

野菊花



>> 051

芭蕉



>> 053

木芙蓉



>> 054

白花羊蹄甲



>> 054

马齿苋



>> 056

酢浆草



>> 057

梁子菜



>> 058

马兰头



>> 059

山苦苣



>> 060

蒲公英



>> 060

牛繁缕



>> 062

蕨菜



>> 062

灰灰菜



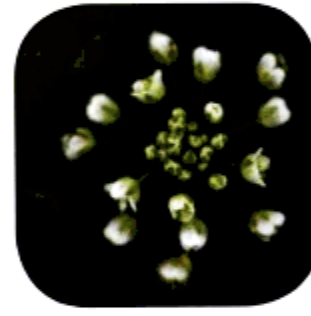
>> 064

救荒野豌豆



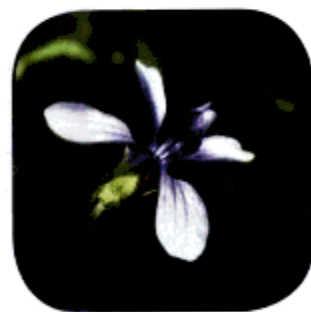
>> 065

荠菜



>> 065

犁头草



>> 067

水蓼



>> 067

鸭跖草



>> 068

龙葵



>> 070

鸡矢藤



>> 072

鬼针草



>> 072

野苋菜



>> 074

葎菜



>> 076

椿象

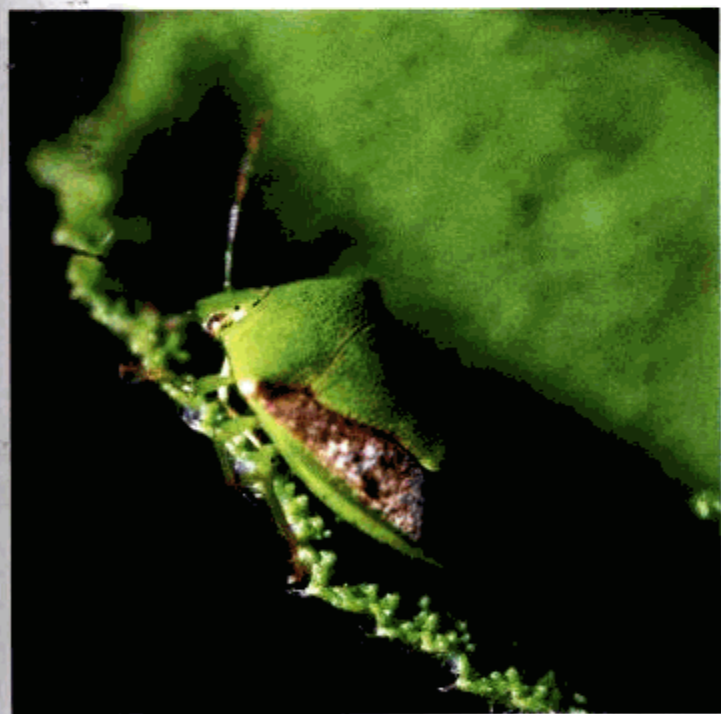


“皇帝吃鹿茸，老百姓吃打屁虫”，“打屁虫”（又叫九香虫），就是椿象的一种，它的确是可以吃的，四川阆中、南部一带，老百姓把它炒着吃，不仅很香，据药典记载还可以壮阳。

椿象属半翅目昆虫，常见的蝽总科昆虫基本上都可以吃，我国已知的有500多种，来源十分丰富。常见的如菜蝽象、茶翅蝽、褐缘蝽等均可放心食用——鸟都能吃，人也能吃，它们数量众多，四季都有，不怕找不到。

好些常见椿象个体较大，大的有指甲盖大小，捕捉容易，椿象的反应不是很机敏，起飞慢——似乎半翅目昆虫都是这样。捉到之后，可先用塑料袋装上，待有了足够数量，浇入热水给它“洗澡除臭”，让它们把“屁”放完便不会再臭。再加入更高温度的水，系上袋口闷一会儿，椿象就基本都死了。

野外炒椿象，略微放些盐即可，如果你嫌整只的虫吃起来有心理障碍，还可以把它焙干之后研碎，粉末状的总可以了吧。



● 珀蝽(左图) ● 正在产卵的椿象(右图)



后面讲述的昆虫大多可以焙干之后研碎再吃，如果你实在吃不下去却又非吃不可的话，可以采用这种方法，只是这样会比较费火、费时间。



● 九香虫

蚱蜢

蚱蜢，也就是知了，黑色，足有4~5 cm长且体型宽大，够吃一嘴的了。

这家伙经常在仲夏大发声，山林中的树枝上一串串都是，呱(guō)噪得人心烦。这时捕捉最容易，可用带叶的枝条扑打，弄多了还可以炒好装起来留作余粮。

炒吃蚱蜢时，需要撕掉它的两对翅膀和六只足（几乎所有的昆虫都有两对翅、六只足），蚱蜢足上有毛刺，吃下去有碍消化，并且扎扎蓬蓬的口感也不好。

在野外能弄到大量的蚱蜢，炒得焦香后味道也非常好，算是美事一桩。事实上，不仅是野外，平时能弄一盘，也是佐酒的好菜！

其实最好吃的应该是蝉的若虫（还有没羽化的幼虫），云南某些地方还有蝉的若虫出售，是哈尼族传统美食之一。蝉的若虫的蛋白质等营养成分含量极高，一旦得到，请不要拒绝食用。



● 蚱蜢（上图） ● 蝉的若虫（下图）



蜻蜓



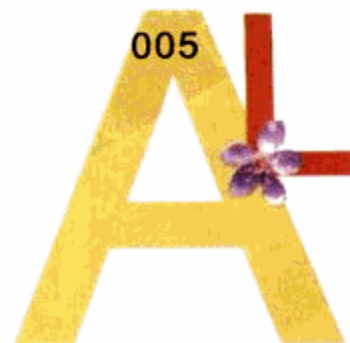
蜻蜓相信大家都不陌生，蜻蜓目下面也是种类繁多，有15个科。我们不搞昆虫研究，暂不用分得很细，挑体型大的说吧。

蜻蜓里面，论肥美估计要算常见春蜓，最大的体长可以超过10 cm，小时候可没少玩儿。蜻蜓的飞行能力极强，速度又快，要捕捉得有些方法，最好是在早晨露水未尽时，歇栖了一晚的蜻蜓身上和翅膀会有比较多的凝露，这时它们行动会减少很多，飞行速度也大不如常。看到有停栖的，可以直接用树枝打翻，甚至可以徒手捉——从后面，两个指头慢慢伸过去捏住它尾巴。

生吃蜻蜓味道也很不错，略有咸味，但仍需要去掉翅膀和头足。炒食当然更妙，也更放心。蜻蜓的稚虫水虿（dǎn）也是可以吃的，许多地方当它是美味。



● 纹蓝小蜻





● 大团扇春蜓（上图） ● 灰蜻（下图）

蝗虫



蝗虫既叫蚱蜢，又叫蚂蚱，古书也称之为“旱虾”，足见其不但可以吃，味道还应该很不错。

本书所说的蝗虫，是蝗总科的统称，在我国已知的有1 000多种，分属8个科。我们也简单地将蝗虫分为飞蝗和土蝗——善于成群飞翔的称飞蝗，常见的有东亚飞蝗、亚洲飞蝗和西藏飞蝗3个亚种；其他的就统称土蝗了。

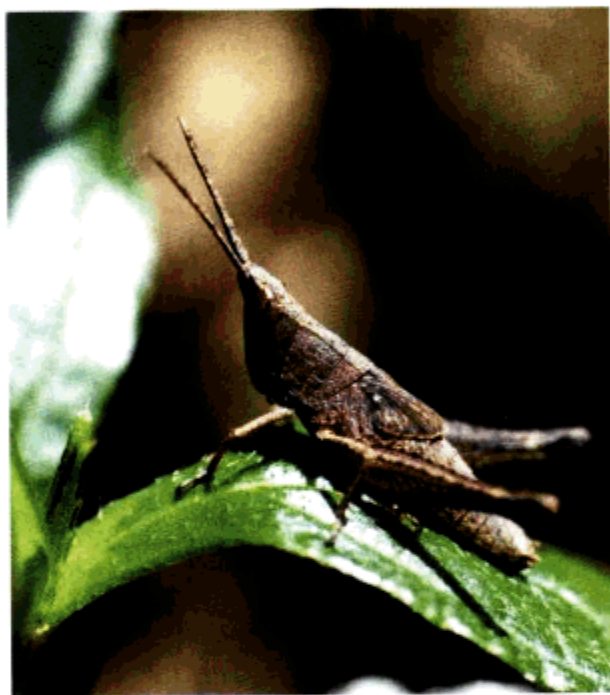
蝗虫的个体较大，5~6 cm长的比较常见，还有更大的——一种在四川农村叫油蚱蜢的，绿翅红衣，飞起来哗哗作响，小时候喜欢逮来烧着吃，它的一对大脚可以抓的人疼。另外，还有尖头蝗，也是可以吃的，有的尖头蝗的体型也很长。

初中英语有篇关于蝗虫成灾的课文，描述成群的蝗虫像乌云一样扑来。我虽然有幸没遇到这种情况，但也见过漫山遍野的蝗虫在扑跳飞行的情景。在野外如能遇到这种情况，那就不用担心食粮了，折根带着叶子的大树丫，不多久就能扑打一口袋。

吃蝗虫之前，照例要撕去它的翅膀和带硬刺的小腿，如果数量多还可以把虫首摘去，不论是放盐炒着吃还是用铁丝穿来烧着吃，都很美味！



● 稻蝗



● 蝗若虫



● 棉蝗



我爱自然
野外维生食物

螽斯



螽斯属于直翅目，体型较大，类似于蝗虫。蝈蝈种类也不少，我国已知的就有200多种。螽斯喜欢栖息在灌木或草丛间，也有栖息在树洞里和石头下的。雄虫没事的时候就把翅膀摩擦得“呱呱呱”的，旧时有人喜欢编个笼子来把它养着听声儿。

在野外，听螽（zhōng）斯悦耳的叫声，便可以循声找到它，螽斯的跳跃能力也很强，建议仍用树枝扑打，徒手不容易捉住，有时就算捉住了它一条腿，它也会毫不犹豫地弃腿逃逸。

螽斯和蝗虫一样，也是秋季最多最肥，多的时候自然就更容易捕获。螽斯也适宜用铁丝穿起来烧着吃。



● 螽斯若虫（上图） ● 螽斯（下图）

蝼蛄



蝼蛄（lóugū）即土狗，是直翅目蝼蛄科60多种昆虫的统称。

蝼蛄喜欢在湿土中生活，两只前足进化为一对粗壮的挖掘器，以利于它打洞钻土。春耕时候常见到土狗在新翻出来的泥地里乱跑，捉在手里能感觉它的两只前足强劲有力，它不但能往前钻，还能快速地往后退。



蝼蛄属于夜间活动的昆虫，有很强的趋光性，宜于夜间用灯光诱捕。春季到秋季均可在湿润的野地里诱捕，把小手电放在地上，不多久就会有成群结队的蝼蛄前来报到，直接手捉就可以，蝼蛄善游泳不善飞行，是很容易捕捉的。

蝼蛄的成虫体型比较大，常见的有3~4 cm。烧沸水烫死后去除短翅和头足即可炒食。



● 蝼蛄成虫(左图) ● 蝼蛄头部特写(右图)

螳螂

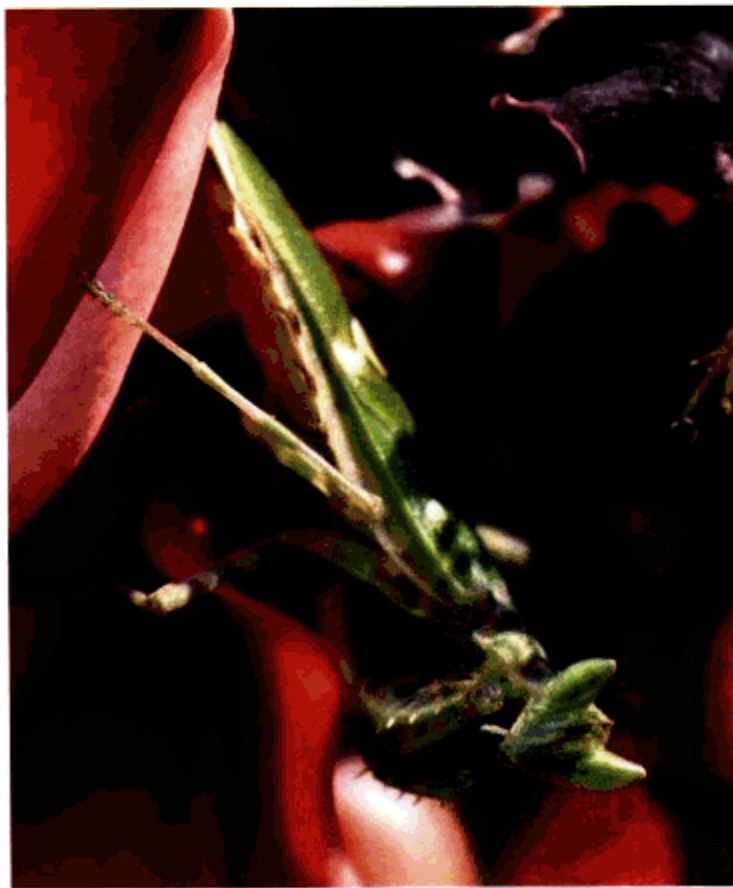


老家把螳螂叫“香猴三儿”，幼时捉住螳螂会特意点一炷香让它爬，看它挥着两把大刀去砍香头取乐。

螳螂体态修长，属于大中型昆虫，生性凶猛好斗。我曾经拍到过螳螂撕咬个头与自己差不多大的尖头蝗，也见过大螳螂吃小螳螂。但当我在《Discovery》节目中看到雌螳螂一边和雄螳螂交尾一边回头吃掉雄螳螂和螳螂捕食小蛇和老鼠时，不禁让我大跌眼镜！这家伙也太凶残了吧？

我国常见的螳螂多为绿色的大刀螳螂，也有褐色和花斑色的。通常不容易发现成群结队的螳螂，因此，螳螂基本上都是一只一只

地捕获。捕食螳螂时，不仅要去掉头、翅、足，还需要剖开腹部，剔除它体内寄生的铁线虫之后才能炒食。



• 形形色色的螳螂



• 丽眼斑螳

竹象

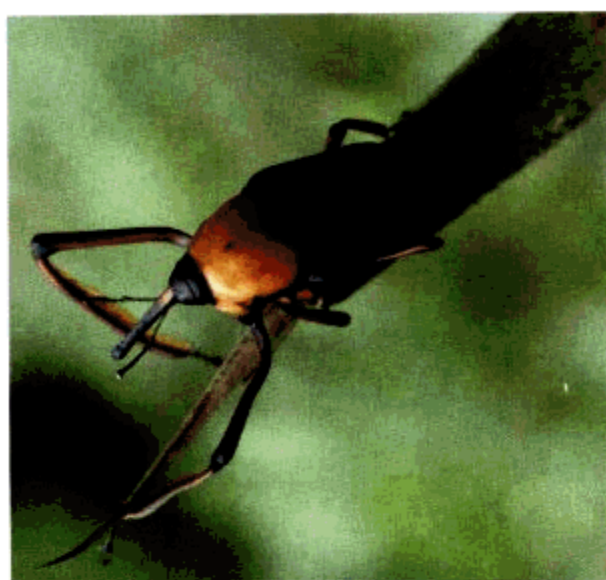


竹象是鞘翅目象甲科竹象鼻虫的简称，俗名笋子虫，因为这家伙以蛀食笋子为生。竹象的嘴呈长根形，仿佛一根天然的钻子。在竹林里，如果看到地上有新鲜的湿竹屑，基本上就能找到竹象的身影，竹象长着一个光滑纺锤形身子，红棕色，鞘翅上有几条纵向的黑纹。

儿时喜欢捉竹象来玩儿，插根竹签让它飞起来当风扇，它的翅膀扇动起来有微微的凉风，据说有些偏僻小镇至今仍然有人捉竹象卖给小孩子当玩具。

除了玩儿以外，竹象还可以烧来吃。一般5月开始就会有成虫出现，6—8月最多。在野外，如果时间合适，是能够在竹林里找到竹象充饥的，串烧或者烤都可以，很香。

另外，竹象的幼虫也是著名的昆虫美食，称竹虫，其蛋白质含量高，营养极为丰富。



● 竹象（上图） ● 竹象的幼虫（下图）

白蚁



白蚁属于较低级的半变态昆虫，是典型的社会性昆虫，穴居为主。常见白蚁有白色、淡黄色、黄褐色及黑褐色，可简单分为木栖、土栖和土木两栖。





• 婚飞中的褐翅土白蚁(上图) • 白蚁蚁后(下图)

在野外找到白蚁穴，可挖掘出来择食其成虫、蚁卵，以及肥白的蚁王蚁后。蚁卵可生食，成虫可烘焙或炒着吃。白蚁的蚁卵和成虫的营养都相当丰富，人类吃白蚁的历史较为悠久，吃了几千年都没事，尽可放心。

蜂



首先要注意，只要是蜂，几乎都会扎人，有的蜂毒性还很强，因而取食一定要注意方法。

蜂属于膜翅目昆虫，种类和数量均为数众多。我们一般以蜂巢为目标，单只的由于个体比较小，就算了。胡蜂总科和蜜蜂总科以巢居为主，在树木、岩壁和灌木丛中都能找到它们的巢，野外常见黄蜂和胡蜂的蜂巢。

想“收缴”蜂巢，需要做很多准备工作。首先收集大量的枯树枝和干草，做几个足够大的火把架在蜂巢下方，并预估火焰能充分包围蜂巢。等天快黑的时候，用随身衣物、毛巾以及可用的塑料布将身体暴露的部位包裹好。然后迅速点燃火把，这样飞出来的野蜂就会马上被火苗燎去翅膀跌落下来。

如果条件许可，点燃之后，人应迅速离开，在远处躲藏。等到没有野蜂飞出来时，再移开火把，当然，也不要烧得太久，否则整个蜂巢都给烧没了。



● 长脚蜂的巢



• 蜜蜂

切开蜂巢，里面的蜂蛹和蜂蜜都是可口的美味，蜂蜜可以直接吃，吃不完的可以用塑料袋收集起来。蜂蛹可煮可炒，味道很不错，新鲜的略有酸味。跌在地上的成虫也可以收集起来，炒食或煮食均可。

特别注意：在弄蜂巢时，一定要充分保护自身安全，从可操作性出发，尽量不要选择过高的蜂巢。



• 胡蜂

天牛



天牛种类很多，常见的如星天牛、桑天牛、云斑天牛等，它们体型硕大，捉在手里会感觉到它挣扎起来相当有力，天牛还会震动翅膀发出“急急急”的叫声，和手机震铃一般。

天牛总的来说比较笨拙，徒手即可捉拿。掐去头部、撕掉鞘翅以及六足便可烧食。体形特别大的，可以剖腹去其内腑后再烧，味道很香，基本没什么异味。

天牛的幼虫叫钻木虫或钻心虫，如果在树枝下看到新鲜的湿木屑，劈开枝条顺着虫道就可以找到它，雪白或淡黄，都很肥美。可以去头后炒食，口味好且营养丰富。



● 虎天牛





龙虱



龙虱属鞘翅目水生甲虫，和前面讲的不一样，这家伙生活在浅水里。龙虱不但会游泳、会潜水，出水还能飞，这一点就比较厉害了，属于会飞的潜艇。

龙虱是肉食性昆虫，吃鱼。大约是出于对它这一点的憎恨，好多人也吃它，广东、广西和福建一带的炒龙虱很有名，还卖得很贵呢！

捕捉龙虱并不难，龙虱在浅水塘和溪流中都比较常见，直接手捉或者用食具来舀都可以，当然有网具效果会更好。龙虱的趋光性较强，除下水捕捞以外，也可以尝试在近水的岸边点灯诱捕。

龙虱的成虫和幼虫（俗名水虎，状似蜈蚣）都可以吃，放盐煮熟或炒熟之后，拔掉鞘翅和六足再吃，滋味鲜美。

除了上面12种，还有许多昆虫是可以食用的，如蚕蛹、蝴蝶的幼虫及蛹等。诸君在野外遇到生存危险的时候，要自己设法排除心理障碍，唯有不“挑食”才能够延续和保持体力，也才能够走出绝境、获得援救。

我们如果不是因为求生的需要，应尽量避免伤害这些美丽的小生灵。在编写本书时，有位皈依佛教的朋友叫我尽量不要写动物，让我尽量教人们只吃植物。但仔细想想，这不也是为了让人们活命吗，两者相权取其轻吧！比较无奈——题外话了。



● 龙虱

田螺



田螺是一种带壳的水生软体动物，在浅水塘、溪流、湿地均可能大量出现。由于田螺行动极其缓慢，因此是我们在野外非常容易获得的食物源。在野外没有会做饭的田螺姑娘，有田螺也该知足了。

田螺的躯体分为头部、足部和脏囊三部分，足部紧贴螺口的膜片——厖（yǎn）上，爬行的时候伸出来，休息或有危险的时候赶紧缩回去，拉紧膜片盖住螺口以保护自己。因此，田螺足部肌肉非常发达，为主要的食用部位。

在溪流或浅塘边，能够较容易地捡拾到田螺。吃之前需要把田螺清洗干净，然后敲破田螺尾部放在沸水中猛煮十几分钟（这样能杀死细菌和其他寄生生物）。倒出冷却之后剔除螺口的膜片，再将螺肉挑出来，掐掉腹囊。



● 田螺

螺肉再用清水淘沥一遍，加盐再煮一会儿就可以吃了。如果小有闲情，还可以把螺肉慢慢地切成片或切碎来煮，将更容易咀嚼和吞咽。

河蚌



既然有机会找到田螺，那么也不要错过了河蚌，蚌和螺一般是同时存在的。

河蚌多呈椭圆形或卵圆形，两片蚌壳左右同形，镜面对称，壳薄而肉多，常见于河滩、沟渠、池塘等水流比较缓慢的地方，河蚌与田螺一样不善逃逸，“所见即所得”——看到了就是你的食物。

活的河蚌既不容易撬开又不容易把肉弄下来，因此河蚌宜于连壳同煮，等煮熟自然会全部张开，肉也容易被撕下来。河蚌主要吃它的斧足和闭壳肌，肠胃可抛弃。蚌肉切片切丁都可以，在野外切碎炒食会好一些，蚌肉很绵韧，不易咀嚼和吞咽。

如果发现河蚌闭合肌中有硬物，看仔细了，有可能是珍珠，嘿嘿！

当你发现其他珠蚌科的贝类也不宜错过，其吃法与河蚌相同。贝类个体较小，但如果能找到，数量一般都会比较多，并且很多贝类的味道还非常鲜美。



● 绿蚌（上图） ● 贝类（下图）



螃蟹



在溪流边、河边，很容易捉到螃蟹。小时候，我经常去河边翻卵石找螃蟹。到了春季，螃蟹就会爬到陆地上来繁殖，乡谚道“三月三，螃蟹上高山”。即便不在其繁殖季节，也可以在陆上捉到螃蟹。

有些螃蟹是住在岸边泥穴里的，晚上发现它们跑出来游荡也能捕捉。但不推荐去挖泥穴找螃蟹，因为，根据经验，里面可能有蛇。

螃蟹属甲壳类动物，身上有一层厚厚的蟹壳保护，两只螯（áo）足强劲有力。捕捉到的螃蟹可以直接敲破螯足和蟹壳生食之，蟹肉略带咸味，生食也非常鲜美。不过出于卫生和安全考虑，尽量还是煮熟了吃。我国吃螃蟹的历史相当悠久，有“螃蟹上桌百味淡”的说法，足以证明其味美可口。



● 躲藏在树洞中的螃蟹

虾



有蟹就有虾，并且我总认为虾比蟹好吃，因为虾肉多，只不过，虾相对更难捕捉一些。因为虾不仅善游泳，也善弹跳。

发现有虾类生活的沟湾，可以用泥石拦出一小片区域来，淘干水再捉，不论大小和种类均不要放过。淡水中常见个体比较小的“虾米”，有1 cm的身长，数量多且营养丰富，所以别拒绝它。

淡水虾也属甲壳类的动物，体长10 cm左右，有扇尾，虾壳较软，如不嫌弃尽可食用，虾能补充人体所需的钙、磷等物质。虾肉生吃略带咸味，肥嫩鲜美，假如有条件，仍可煮食或蒸食，这样更安全。

在虾的繁殖季节，可以发现它的腹间抱有大量的卵，吃的时候可以千万别丢了，虾卵味美可口且营养丰富。

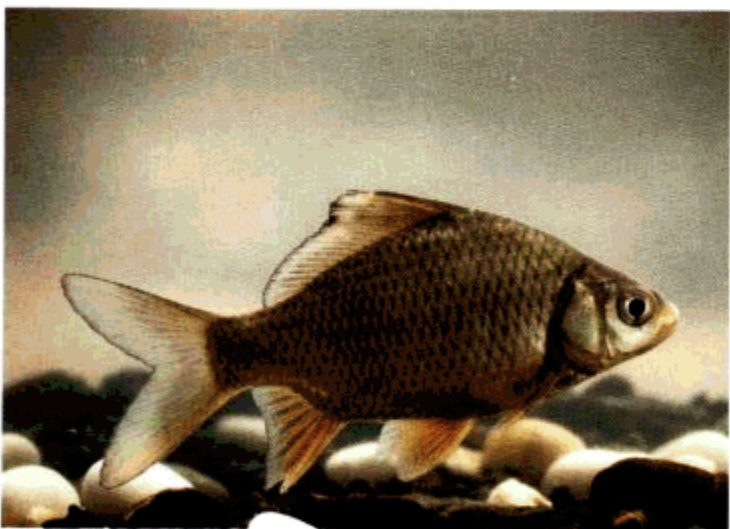
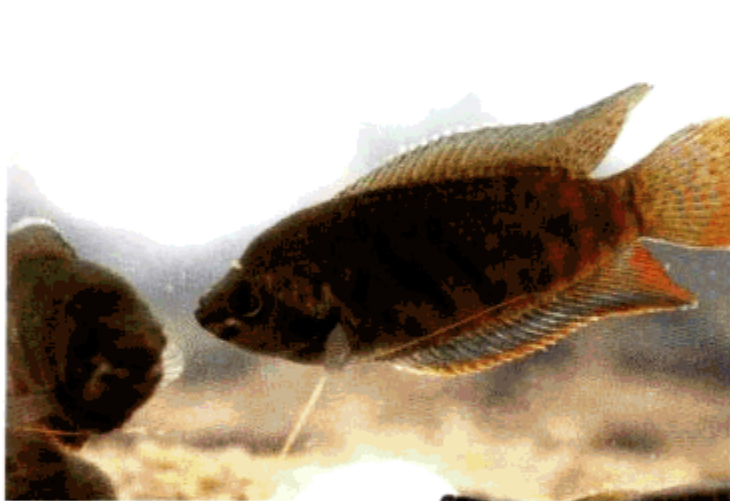


● 河虾

野鱼

在野外有浅水的地方，也容易捕捉到一些小型鱼类，它们当然也是可口的食物。个体大的鱼类一般都生活在较深的水域而不容易捕捉。从实际出发，暂不把它们列入捕食的目标。

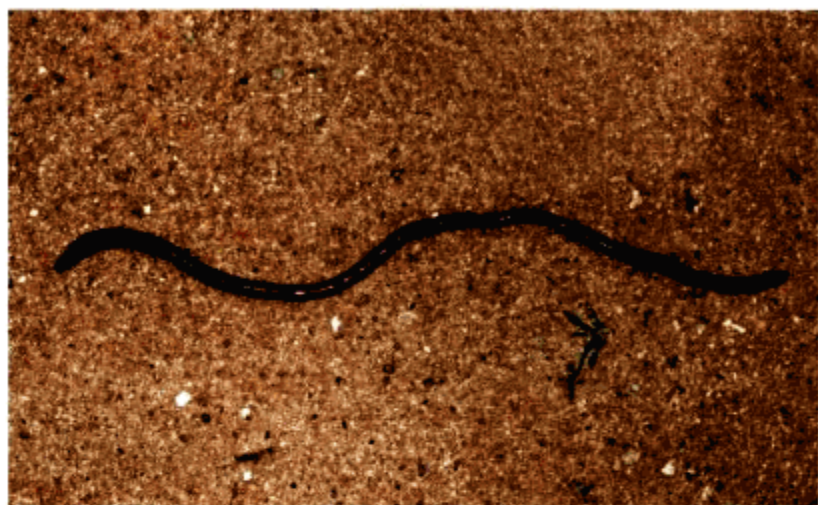
常见的淡水小型野生鱼类主要有：鲫鱼、斗鱼（烧火佬）、肥鳊（麦穗鱼）、鳊鲂（pángpí，菜板鱼）以及泥鳅、黄鳝等。淡水鱼类绝大多数都可以放心食用，只要能弄到。野外遇险还能吃鱼喝汤，未尝不是一桩美事。



● 形形色色的野鱼

蚯蚓

蚯蚓又叫曲蟮，常见的有10~20 cm长，特别大的据说有1 m多长。蚯蚓含有丰富的蛋白质以及多种氨基酸，作为食物也是由来已久。许多人害怕这些软体动物。事实上，稍微熟悉之后就会觉得它并不可怕，尤其是在野外需要食物充饥的时候。蚯



● 蚯蚓

蚓是一种既安全又容易获得的食物，为了生存，我们不应该排斥它。

蚯蚓在各地的湿润土壤中均广泛分布，因而非常容易找到。尤其适宜在早上挖掘，翻开蓬松潮湿的土壤，就能轻易发现它们。在暴雨过后，蚯蚓往往怕被淹而逃到地表来，这时连挖土都省了，直接捡吧。

如果煮食蚯蚓会有比较重的土腥味，建议挤去泥沙、淘洗干净之后炒食。

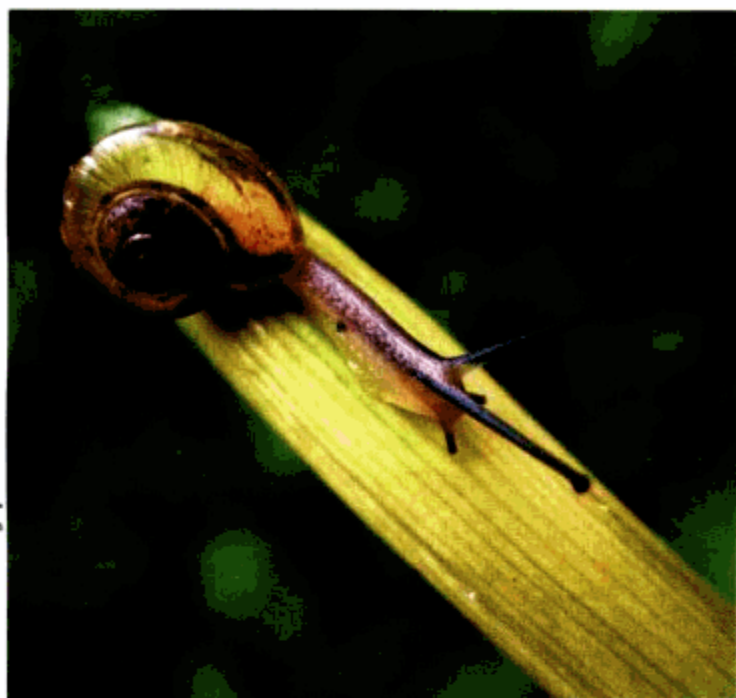
蜗牛



蜗牛是陆地上的螺类，它背着一个螺状的薄外壳，所以又叫“天螺蛳”。但蜗牛比田螺好吃多了，蜗牛的肉质嫩滑鲜美，营养也极其丰富。对于野外生存而言，最重要的是它特别容易捕捉，因为它爬得慢——“地球人都知道”。

更为重要的是，蜗牛种类多分布广，在荫蔽潮湿的草丛、树干、岩石上基本都能见到它。大雨过后，蜗牛甚至有可能密密麻麻地出现，那就美了！





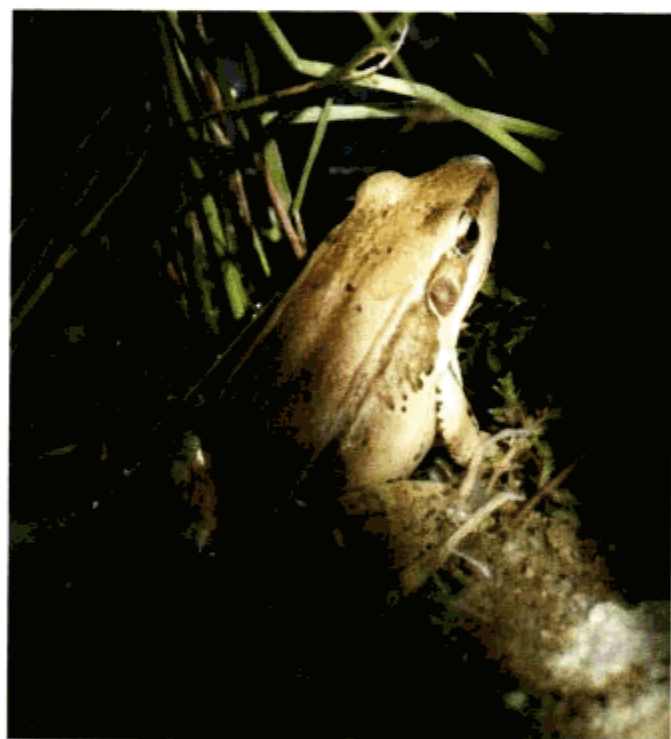
● 蜗牛（左图） ● 鼻涕虫（右图）

人类吃蜗牛已有两千多年的历史，吃法很多，炒、炸、煮都行，甚至可以烤。在野外不比宾馆酒楼，最简单的办法还是先将蜗牛烫死，把肉从壳里挑出来，洗净去腹之后再加盐煮食，这样能最大限度地保证营养不被浪费。万一条件受限，蜗牛也是可以生吃的，它的肉有咸腥味。

说到蜗牛，顺便提一下同为腹足纲的蛞蝓（kuòyú），不大中听的俗名儿叫鼻涕虫。与蜗牛不同的是，鼻涕虫的壳已经退化。鼻涕虫也可列入食用范围，它算是蜗牛的堂兄弟了，味寒无毒，也是可以放心吃的。



蛙和蟾



● 青蛙（上图） ● 黄蛙（下图）

蛙和蟾（chán）同属无尾目，一般而言，我们把皮肤光滑的统称蛙，皮肤有疙瘩的统称蟾。蛙和蟾都生活在近水边，是两栖动物，它们以昆虫为食，光是躯干就可以长达10 cm，并且味道鲜美，因而可以列入我们的重点食用目标。

常见的蛙有青蛙和林蛙等，捕捉最好在夜间，沿水边寻找，看到后用手电的强光照着它眼睛，徒手就可以捉到。个子比较大的，要不了几只就可以填饱肚子。

吃蛙需要撕掉它的表皮（某些蛙类的表皮有毒），蛙皮可能算是世上最容易撕掉的动物表皮，去皮后还需要切掉四掌、嘴部和内脏。最好的吃法是用铁丝、竹签或树枝穿上，抹点盐在火上烤熟了吃。如果没有这些东西，也可以用新鲜干净的植物叶子裹上（多裹几层），抹了盐的蛙肉放在火堆里烘烤，烤熟之后那叫一个香啊……令狐冲和任盈盈不知道是不是这样烤青蛙的。

和蛙一样，蟾蜍（chú）即我们所说的癞蛤蟆也是可以吃的，且味道同样鲜美，只是人们对它有较多成见，大概因为它长得丑陋吧。对于野外生存来讲，蟾蜍最大的优点是比蛙更容易捕捉，因为

它爬行缓慢，就算能跳也跳不远。

蟾蜍的吃法和蛙类似，特别需要注意的是，皮一定要剥干净，尤其要小心表皮的突起里面有白色毒液，剥皮时最好不要污染了肉身，不放心可以把剥出来的肉多洗几遍。



● 蟾蜍

蜥蜴



蜥蜴(xīyì)俗称“四脚蛇”，是一种常见的冷血爬行动物。蜥蜴分布很广，能在多种自然环境下生存，草丛、林间、岩穴，甚至是沙砾之间、地表地下均有它们的踪影。

大多数蜥蜴喜欢昼伏夜出，因此一早一晚是捕捉的最好时机。蜥蜴爬行迅速（也有慢的），个体稍大的都会咬人，少数还有毒。因此，最好的办法是用树枝抽打，不建议直接用手去捉。

蜥蜴和蛇一样，长有鳞状表皮，需要剥皮、去内脏、剁掉四掌和头尾再吃。吃法很简单——可以烤也可以煮，吃起来异香扑鼻。

除了上述动物，鸟蛋、蛇卵以及许多小的兽类也是容易获得的食物源，只不过一定要在充分保证安全的前提下才可取食。



● 变色树蜥

刺梨



● 刺梨花（重瓣）（左图） ● 刺梨果（右图）

刺梨属蔷薇科植物，5月开花，果实9月成熟。刺梨多生长在阳光充足、温暖湿润的地方，广泛分布于我国亚热带区域。

刺梨的果子通常是黄色带点儿红晕，成熟后很远都能闻到它那诱人香气。果子有1元钱硬币那么大，呈扁球形，上面长着密密麻麻的黄褐色芒刺，但并不怎么扎手，果肉鲜脆而多汁，滋味酸甜酸甜的，略微有一点涩，食之消闷生津。

在野外能找到刺梨这种好东西，就非常开心了。有诗说它“形模难适眼，风味竞舒眉”，意思是：刺梨虽然样子难看但味道却很好。刺梨营养价值非常高，俗话说“一个刺梨当三个鸡蛋”。研究表明，同等重量刺梨的维生素C的含量是猕猴桃的10倍。

小时候经常被人骗，说蛇莓是蛇爬过了的，有毒不能吃。虽然实在好奇吃一两颗，也是战战兢兢的，生怕中毒。事实上，蛇莓并没有毒，只是性微寒凉，不宜过多食用。



● 蛇莓果

悬钩子



● 悬钩子的果（上图） ● 粗叶悬钩子（下图）

蔷薇科悬钩子属植物都比较相似，多为落叶小灌木，藤茎和叶柄上长有茸毛和皮刺。

悬钩子一般生长在向阳的山坡沟壑，经常看到它们成片成丛地独霸一方。悬钩子春季开花，夏、秋季都有熟果，果实为聚合果，以红、黄、黑为多。悬钩子属还有一个共同特点是，它们的果子都可以吃。熟透了的果实多汁而甘甜，稍微带一丝酸，味美宜人。合适的季节如果在野外有幸找到一片悬钩子，那么就可以解得一时之饥。

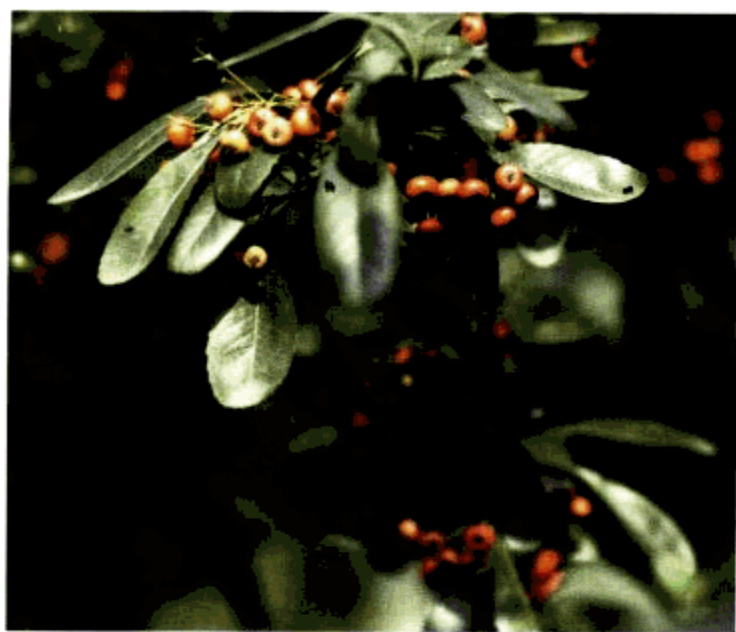
附图中的粗叶悬钩子，还可以将它的叶子捣茸来治疗外伤出血。如果在野外吃泥螺等引起嗜盐菌性食物中毒，服用粗叶悬钩子的藤的煎水，1~2次即可治愈。

蛇莓

蛇莓又叫蛇泡草、一粒金丹，是蔷薇科多年生草本植物，遍布大江南北，多丛生于山坡野地，也见于其他杂草之中。

蛇莓在4月开花，从初夏到初冬都能看到它鲜红的圆形果实，果实表面均匀地分布了很多小籽，摘食的时候抹掉那些小籽，果肉微甜多汁，口感柔脆近于草莓。

火棘



● 火棘熟果

火棘又名救军粮，蔷薇科常绿灌木，夏花秋实，西南、华中广为分布。

不经意间就会在秋天的野外发现红彤彤的一大丛。火棘果得名救军粮，相传是在古代行军打仗时，断了补给可以临时用它充当部队的粮草。令人怀疑的是：在古代，难道野外有那么多火棘果？煮一顿两万军队的伙食该要摘多少啊！

火棘花白果红，花期在春夏之交，果实为扁球形，鲜红或橘红色，容易辨别。果实生吃有一点甜味，口感略似于山楂，因为果小籽大，最好的食用方法还是大量采摘后煮来吃，滤去籽实，只饮果粥。

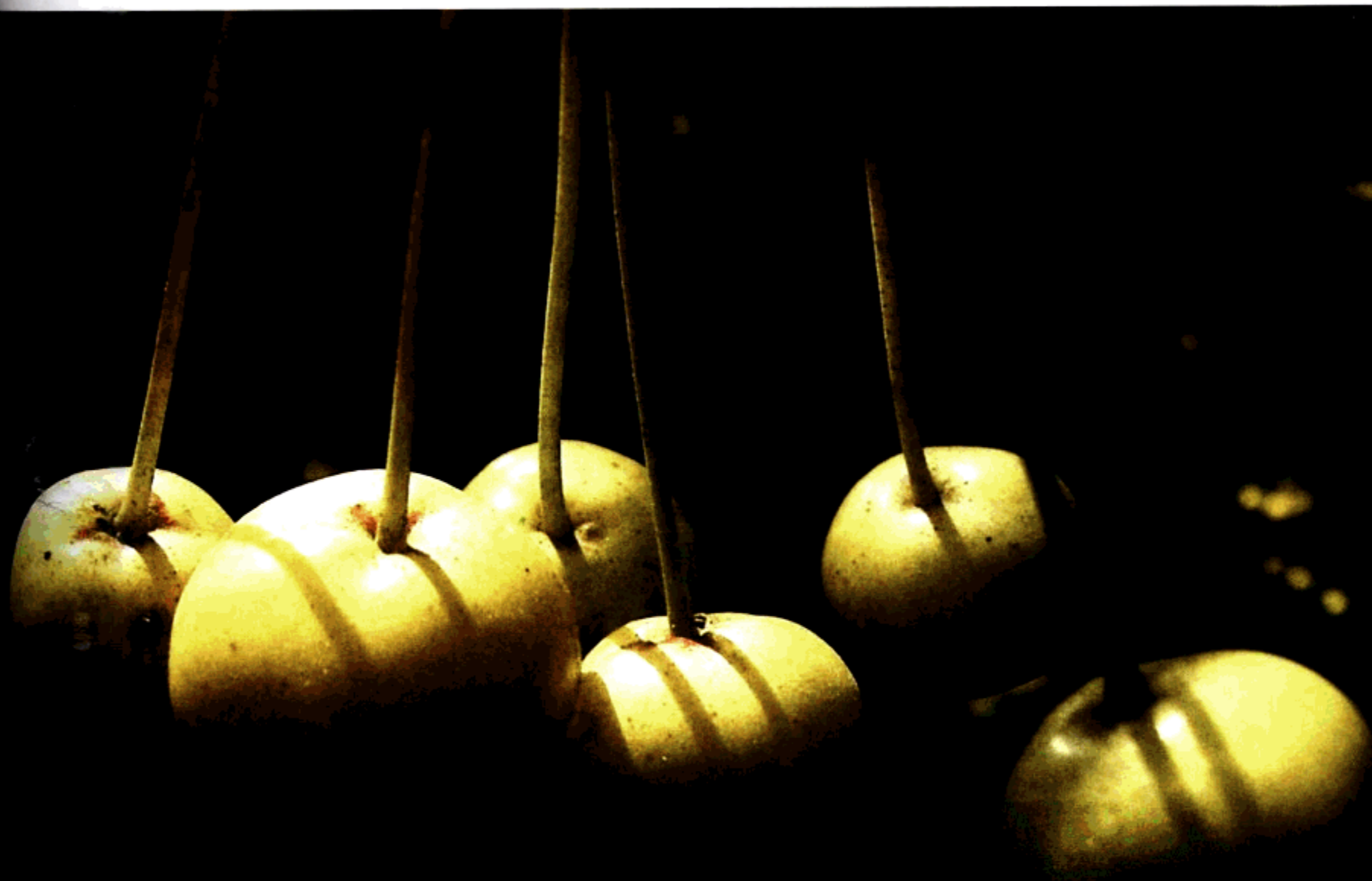
山丁子

山丁子又名山荆子，蔷薇科苹果属落叶乔木或灌木。

山丁子分布较广，东北、华北、西北、西南均有生长，耐寒、耐贫瘠，多见生长于山侧和岩壁。

山丁子花白色或淡红，开时有芳香气。果实拇指大小，近球形，成熟时红色或黄色，味道甜中带酸还有点涩口，但性凉无毒，熟果可以直接生食。

据研究表明，山丁子的有机酸含量是苹果的两倍以上，所以别介意它个儿小，看来是很有“吃头”的，何况它还有止渴生津的功效。



● 山丁子

栒子



● 平枝栒子

这里所说的是蔷薇科平枝栒子，也叫小叶栒子。栒子生长在海拔较高的地方，属于落叶匍匐灌木，丫枝整齐地平展开来——估计“平枝栒子”的名字就是这样得来的。

平枝栒子叶呈卵圆形，果实9—10月成熟，呈球形，内有小核。栒子的果实成熟时非常壮观，红彤彤地长得满枝满桠，如果生吃果实偏小，建议煮烂后滤去小核食用，栒子生食有山楂味。

贴梗海棠

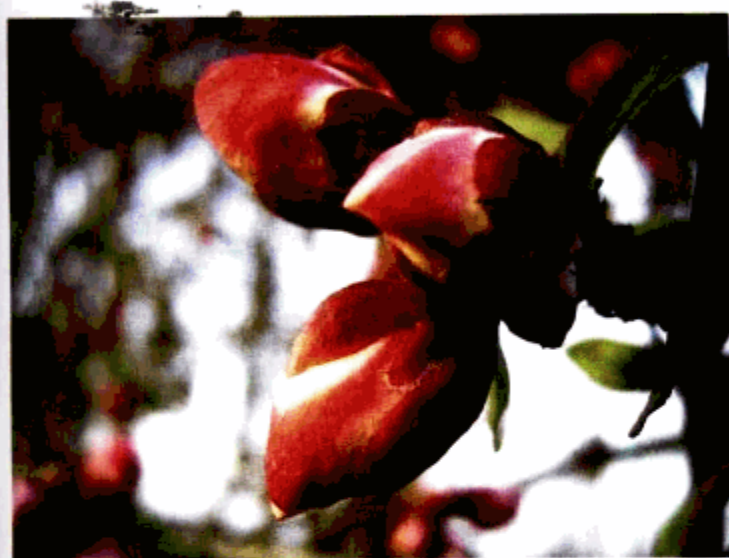


贴梗海棠被认识得比较早，最早的记载可追溯到春秋时期。

贴梗海棠为蔷薇科木瓜属落叶灌木，高可达2 m，枝干黝黑，

每年3—4月开花，花色有红、白、粉多种，常见的为红色。贴梗海棠基本是花和叶子同时长出，花开过了叶子才开始茂盛。

贴梗海棠的果期为10月，它的果实是皱皮木瓜（成熟时变黄，果皮起皱）。木瓜的熟果大如儿拳，果肉红棕色，味道酸涩，但有清香味，其营养极为丰富，遇到了就不要错过。



● 贴梗海棠的花、果

构树果



● 构树果

构树果，这东西小时候没少吃。八九月野生的构树果成熟时，绯红一片，不被及时采摘就会熟透了掉在地上。所以，小时候吃构树果很有些责任感，看到它掉地上便会觉得很不应该。

构树是桑科落叶乔木，最高可达十多米，果实成熟时呈红色或橘红色，球形。构树果成熟时，肉芽从里面突出来，长成一个

绒球状，它的果肉味道很甜美，淡红的汁液很黏手。也正因为好吃，所以很多昆虫和鸟也喜欢。因此，我们需要挑选没被昆虫吃残的完整果子，有条件时，可以洗净再吃，已经掉在地上的就不要吃了。

桃金娘

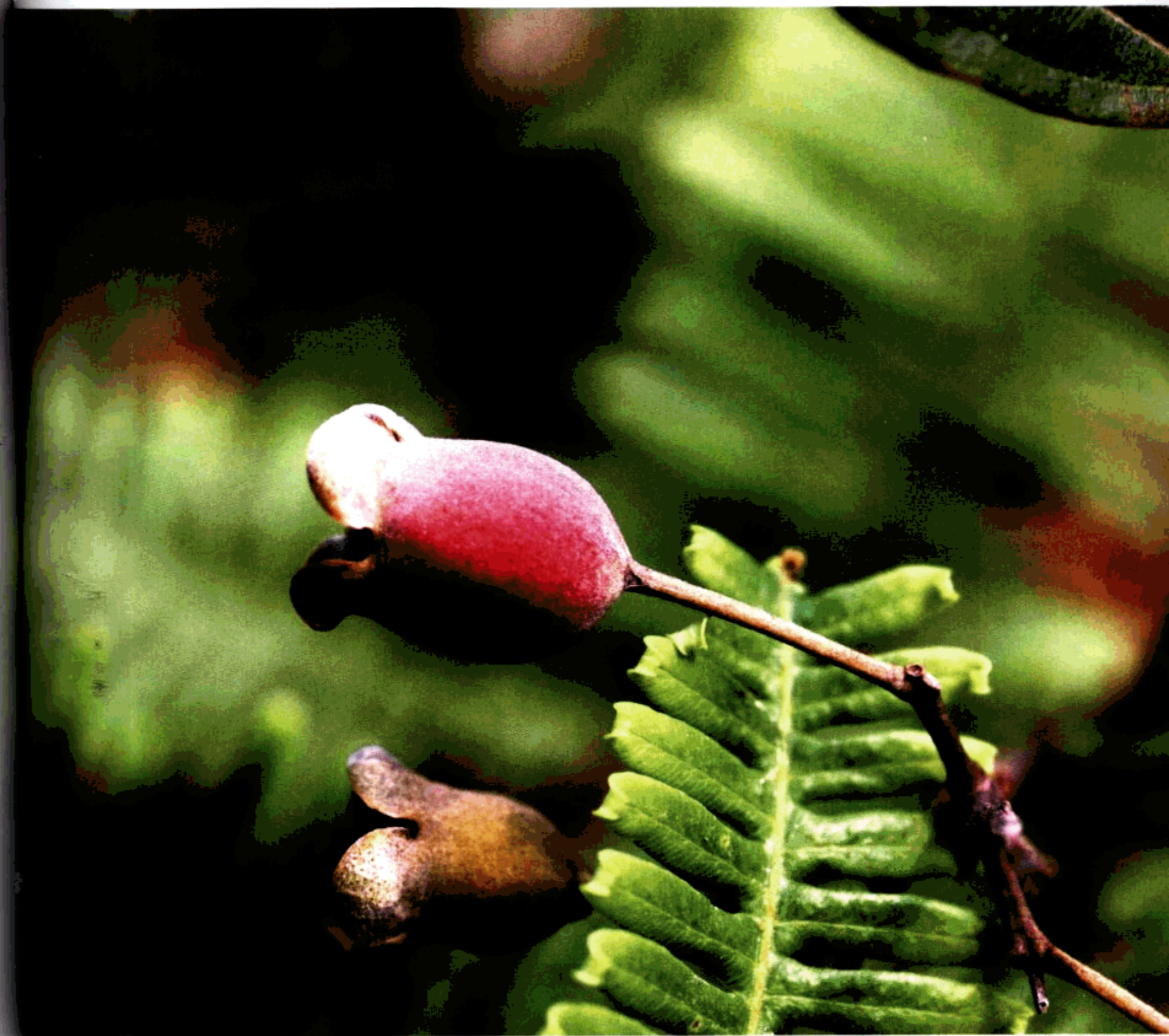


我一直觉得“桃金娘”这名字听起来像古代的某位女子。

桃金娘又叫岗稔(rěn)，属桃金娘科常绿小灌木，遍布于我国南部。桃金娘的花期为5—7月，花形和颜色都与桃花相近，经常可以看到它们成片成片地开在山坡。远远看去，会误以为漫山的桃花都延误了阳春三月的花期。

桃金娘的浆果在8—9月成熟，成熟时灰紫色的果实挂满了枝头。桃金娘的果实呈椭圆形，大如拇指。掐开果皮，可以看到它红中带紫的果肉，果肉中间结了许多籽实。桃金娘的味道异常甘美，吃进嘴里止渴生津。但如果吃得多了嘴会被染得黑紫，和吃了桑葚一样。

值得注意的是，半生不熟的桃金娘果实不可以吃也不好吃，吃后容易引起便秘。



● 桃金娘的果实

番石榴



番石榴为桃金娘科番石榴属乔木，高可达5 m以上。

番石榴的浆果呈卵形、圆形或梨形，种子小而多，成熟时淡黄色或粉红色，味道略酸，带有特别的香味——说特别，是因为少数人非常不习惯那种味道（我就是这少数人之一），如同鱼腥草一样，喜欢的人说香，讨厌的人说臭。番石榴别名“鸡屎果”估计也就是这样得来的。不过，一旦习惯了就会非常喜欢它的美味，它不仅营养丰富，维生素C含量也特别高。

番石榴是适应性非常强的热带植物，花白色，果实在9—10月成熟。



● 番石榴

野牡丹



野牡丹是野牡丹科常绿灌木，分布在长江以南，尤其在贫瘠的山坡野地经常可见。

野牡丹的花为紫色或粉色，形状像单瓣牡丹。它的花期很长，从5月到10月一直在努力开花。到10月时，果实开始成熟，熟果的果壳会裂开，果肉黑红色，吃起来有甜味，沙质，汁液偏少。



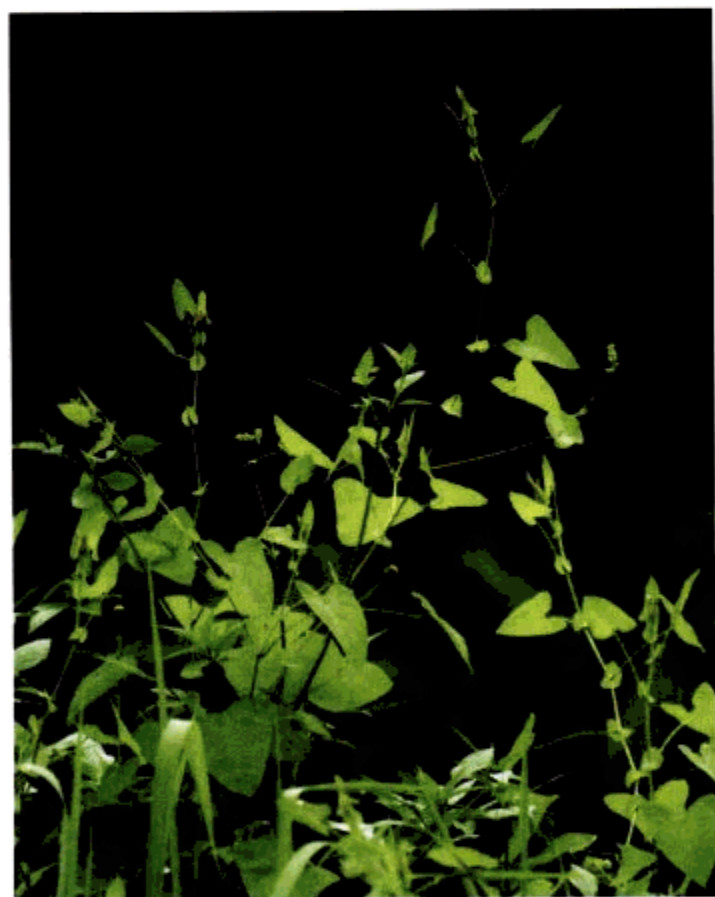
• 多花野牡丹成熟后裂开的果实(上图) • 地稔花及果实(下图)

同科的地稔却是匍匐状半灌木，花开时匍匐的地稔如同一张巨大的锦缎，因而它又叫铺地锦。地稔的花、叶形状均与野牡丹类似，但略小一号。地稔的果子也与野牡丹类似，但不会裂开，果肉有清甜味。

杠板归

杠板归又名贯叶蓼、犁头草、老虎刺，是蓼科多年生草本植物，全国各地均有分布。

民间把杠板归叫成扛板归。新鲜杠板归全草有治疗蛇毒和活血化瘀的功效，相传旧时有人被毒蛇咬伤，同伴看样子估计没救了，就回村去找门板，准备抬他回去等死。留下守候的人见他痛楚不堪，就把杠板归叶子嚼碎了给他敷上，没想到，等门板拿来时他竟然渐渐好了。后来，他自己扛着门板走回家，所以，从那以后人们就把这草叫扛板归。



● 杠板归

其实这只是个美好的传说。《中国植物志》核定的中文名是杠板归，和扛板归的故事没有任何关系。

杠板归藤有小钩刺，果实为球形浆果，里面有硬核。成熟时果子变成蓝色或黑色，可以吃熟果外面的那层果肉，果味甜中带酸，有涩感。



阳桃



● 阳桃花

阳桃是酢（cù）浆草科乔木，分布在我国华南大部分地区，以岭南最多。

阳桃花细小而繁多，但它的果子却比较大，呈棱状，有的地方叫它五棱子。阳桃的样子奇特，据说鲁迅曾说它是“火星上来的果子”。

阳桃的花期为7—8月，果期为9—10月，如果靠近热带，果实甚至可以挂到次年春季。阳桃的果实甜中带酸，维生素和有机酸含量都非常丰富，因而很能止渴，鲜果生食还可以增强人体抗病能力。

采食阳桃鲜果，不用削皮，洗净即可啃食，肉质柔软，汁液丰富，滋味可口。

枸杞



枸杞是茄科枸杞属落叶灌木，高可达2 m。枸杞遍布全国，西北尤多，丛生于荒野坡地。

枸杞枝条细而有棱，分枝较多，时见有刺。枸杞的嫩芽可以吃，适宜春天采摘，用沸水焯（chāo）软后炒食或拌食均可。

夏秋季节可以采摘枸杞果生食，枸杞开紫花，浆果呈纺锤形或椭圆形，成熟时为深红色或橘红色，俗称“狗奶子”，它含有大量水溶性枸杞多糖，因而甘甜可口。

枸杞历来是重要的药材，中医认为它是补精益气的良品，性甘平无毒，因而不妨多吃。



• 阳桃（上图） • 枸杞果（下图）

野猕猴桃



● 中华猕猴桃

野猕猴桃为猕猴桃科藤本植物，枝条褐色，有软毛。《本草》说它“其形如梨，其色如桃，而猕猴桃喜食，故有诸名。”野猕猴桃花初开时为白色，后逐渐变黄，萼5片。猕猴桃的花期在5—6月，果实成熟期为8—10月。

猕猴桃的果子呈长圆形，人工栽培的有鸡蛋大小，而野生猕猴桃往往和鲜枣差不多大，多见于深山野岭。猕猴桃的果子上有黄棕色软毛，成熟后果肉质地柔软，鲜美多汁。有人描述它的味道混合了香蕉、草莓和凤梨的香味。又因其维生素C的含量极其丰富，因而被称为“维C之王”。新摘的野猕猴桃一般比较“生硬”，条件许可，放些时间等它变软之后再吃味道会更好。

野茨菇



野茨菇(cígū)为泽泻科水生或半水生植物，常见于低洼泽地和其他阴湿地带。野茨菇7—10月开花，花白色，在人迹罕至的地方，可以看到它们一大片一大片地开放，煞为美丽、壮观。野茨菇在当年10—11月结果的同时，在地下会形成指头大的球茎——即俗称的茨菇。

野茨菇的花、叶、根、茎都可以吃，不用区分老茎嫩叶，全株

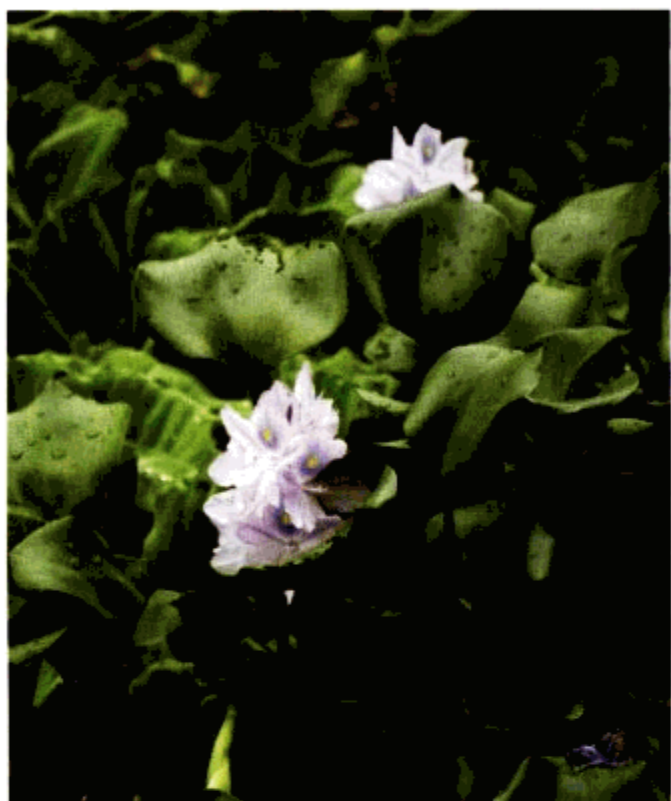
切碎了煮食即可。

同时，别忽略了野茨菇的球茎，它也是可以吃的，口感生脆，味道甘甜，它曾经是穷孩子们儿时的恩物。



● 野茨菇花

凤眼莲



● 凤眼莲

凤眼莲又叫水浮莲或水葫芦，为雨久花科凤眼莲属多年生宿根浮水草本植物。

这些年，凤眼莲招来不少恶名，说它霸占水域，导致水质恶化。其实，这是人类的嫁祸栽赃。事实上，是人类先污染了水质才导致凤眼莲大量繁殖的。

凤眼莲几乎能在大多数水面上生长（激流除外），在稍微安静的水域就会长得很猛。花开起来，一派喧闹的景象，凤眼莲的穗状花序也非常漂亮，花瓣浅蓝色，花瓣中央

还有一块鲜黄的圆斑状如凤眼一般，它也因此而得名。

在野外可采摘凤眼莲的花序煮食，当然首先要保证安全，别因为采花而落水。它的莲叶茎光滑，也可以挑选幼芽和嫩叶同煮。

野姜花

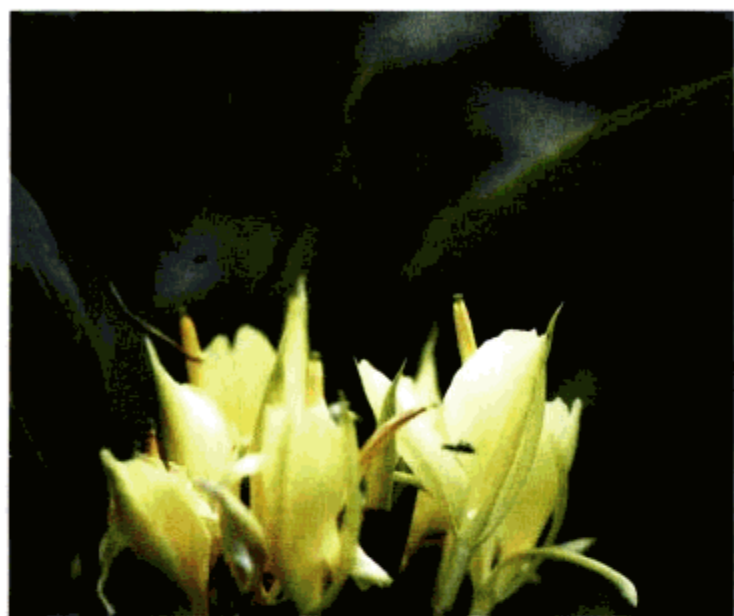


野姜花还有个很日本的名字——穗花山奈。野姜花为姜科姜花属多年生草本植物，多见成片生长在温暖湿润的水边，花开时芳香宜人。

除了在野外水泽地带经常可见以外，近年来，姜花已经被广泛引种为观赏花卉，为人们所熟知和喜爱。

姜花花色纯白或淡黄，穗状排列，从下往上陆续开放，每朵花大约一天就会蔫掉，但它的花期很长，可以从5月开到10月乃至更

迟。野外可采摘新鲜姜花煮食，口味清新鲜美。



● 形形色色的野姜花



野蔷薇

这里我们所指的是多花蔷薇，属蔷薇科蔷薇属落叶灌木。多花蔷薇枝蔓生有皮刺，伞房花序，花开白色，开放时芬芳怡人。

野蔷薇可成片地霸占山涧沟壑，每年5—6月开花，属于好闻好看又好吃的野生植物，可采摘其花瓣生食，略有苦味。

采摘到大量的野蔷薇花瓣，也不妨揉碎后加些盐煮了来吃，熬一锅“蔷薇花粥”。



● 野蔷薇花

山 梔 子



● 山梔子花

山梔子为茜草科植物常绿灌木，株高0.5~2 m，分布于低山温暖地带。

山梔子翠叶白花，花冠呈旋卷状，花瓣大且肥厚，花期为5—7月，开时香飘数里。在野外可采摘刚开出来的新鲜山梔子花瓣生食或烫食。

梔子花的香味有宁神之功，食用梔子花瓣还可以清热凉血、解毒止泻。

野 菊 花



菊花被食用的时间相当久远，并且菊科植物种类繁多，分布也极其广泛。

我们在这里主要谈最多见的野黄菊花，又叫山菊花。山菊花属于多年生草本，高可达1 m，不论海拔高低、土壤肥瘦，几乎在全国各地都能见到它。

野菊花的花期主要集中在9—11月，也有越冬开放的。野菊花



开放成聚伞状，以黄色最多，常成片地开在山野，清香扑鼻。在野外，可采食野菊花的花瓣和花蕾，味清苦，通常烧沸水烫熟，算（bì）去苦水后再食用，也可以洗净后直接煮食。

在野外吃些菊花还可以预防多种肠道疾病。



● 黄色野菊花

芭蕉



芭蕉为芭蕉科芭蕉属植物，广泛分布在亚热带地区，为人们所熟知。在合适的季节，如果在野外芭蕉林，则可不用愁吃的了。

当然，首先还得看芭蕉有没有成熟的果实，如果没有，可以剥去心形花朵的紫红外衣，取出它的嫩花食用。芭蕉的花不管是不是裸露在外的，都应尽量加盐漂洗一次，捞起来拧干后就可以生食（生食会感觉涩口）或者炒食，炒芭蕉花的味道相当鲜美柔嫩。如果连花也没遇上，也可以选割芭蕉的假茎和嫩叶来煮食，味淡而清香。



● 未成熟的野芭蕉



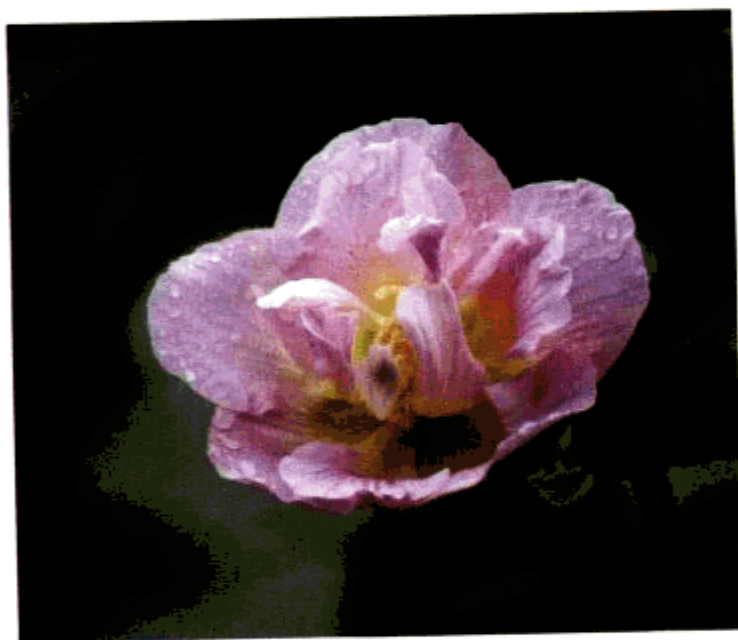
木芙蓉

木芙蓉是锦葵科木槿属植物，大型落叶灌木。木芙蓉在我国已有几千年的栽培历史，从野生到家种，再从家种到野生，如今各地山野均可见到。

木芙蓉花白色，且一日三变——早上白色，中午水红色，晚上深红色以至凋谢。

新鲜芙蓉花去除花萼可以煮汤吃，滋味嫩滑可口，也可以炒食。

同为锦葵科的朱槿和蜀槿的花也可食用。



● 上午的木芙蓉(左图) ● 同属的朱槿(右图)

白花羊蹄甲

白花羊蹄甲是豆科苏木亚科高大落叶乔木，顶生总状花序，花白色带红色晕边，形状和香气都近似于兰花，因而也有管它叫“兰花树”的。

白花羊蹄甲的花期为10月，可以采摘其新鲜花瓣，煮或炒均可，性微凉。

同科属的红花羊蹄甲花型与之相似，不过是红色（它即是香港的区花紫荆），未闻食之者，采食白花羊蹄甲时要注意区分。



● 白花羊蹄甲

马齿苋



● 马齿苋

马齿苋(xiàn)作为野菜中的一道名菜，想来许多人都不會陌生。对于野外生存而言，野菜的重要性并不体现在它的味道有多鲜美（食用得法，味道也的确不错），而是在于它分布得非常广泛。马齿苋是野菜中的榜样，全国各地都有分布，且不管土地干湿肥瘦均能适应，只要留心都能发现它可爱的样子。

马齿苋是马齿苋科的代表植物，一年生肉质草本，茎长可达20 cm。马齿苋常见半匍匐生长于野地，尤其在

其他草都不大生长的地方，它就更显得突出。马齿苋非常容易辨认，开黄色小花，结圆锥形蒴果，果子成熟后自腰部裂开，可以看到里面装着半盏黑色的细小籽实。

我们可以采摘马齿苋的嫩茎叶食用（数量不够多时全草均可食用，其实也并不太老），沸水煮软，再滤去水分放盐炒食，口感滑爽嫩软，味道偏酸。

有研究表明，马齿苋不仅能补充人体所需的大量维生素、氨基酸和钾盐，还能抑制多种容易令消化道感染的病菌，实属野外生存的首选食源。

酢浆草

酢浆草俗名酸浆草，是酢浆草科的代表植物，多为匍匐或斜生，由三片心形小叶组成掌状复叶，叶互生。酢浆草开黄色小花，花期4—10月，我国大江南北均普遍分布。

酢浆草可生食其嫩茎，酸溜溜地生津止渴，也可拌些盐稍微搓揉之后生吃。当然，条件许可还是煮熟了吃，煮的过程中，也能去除一些酸味。

同科的紫花酢浆草也可以放心食用，紫花酢浆草还有肥大的根茎，去皮亦可炒食。紫花酢浆草和其他酢浆草的主要区别在于紫花酢浆草没有种子，靠主根上的鳞茎发芽繁衍。

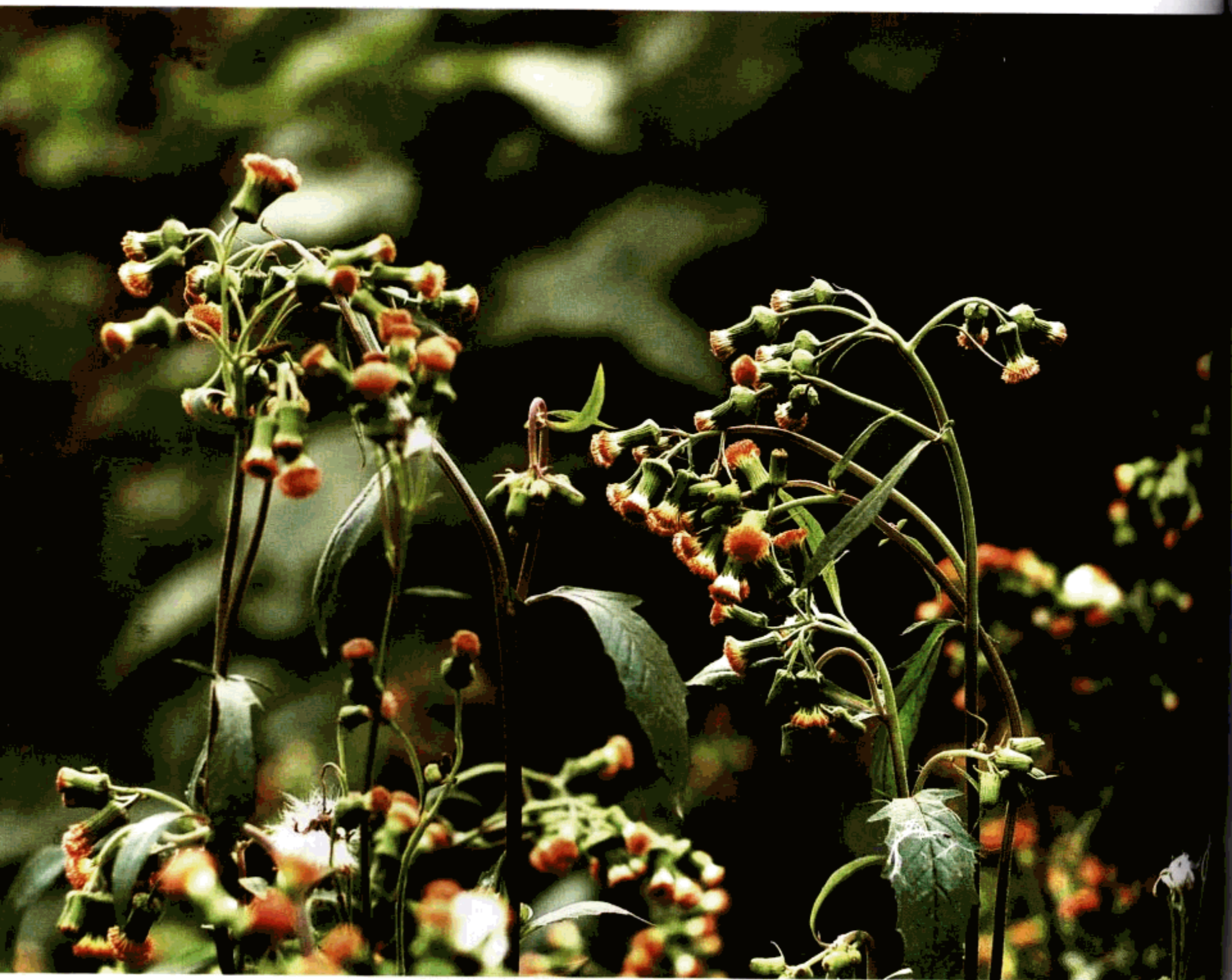


● 紫花酢浆草

梁子菜



梁子菜又叫革命菜、昭和草，属于菊科菊苣属多年生草本植物，茎高40~100 cm，广泛分布于山坡疏林及灌木丛或湿地上，视土壤肥瘦、高矮会有比较大的区别。



● 梁子菜

梁子菜茎顶生头状花序，筒状，花冠红色，花头一般是勾垂着的。梁子菜结圆柱形瘦果，冠毛丰富，飘散时酷似蒲公英。

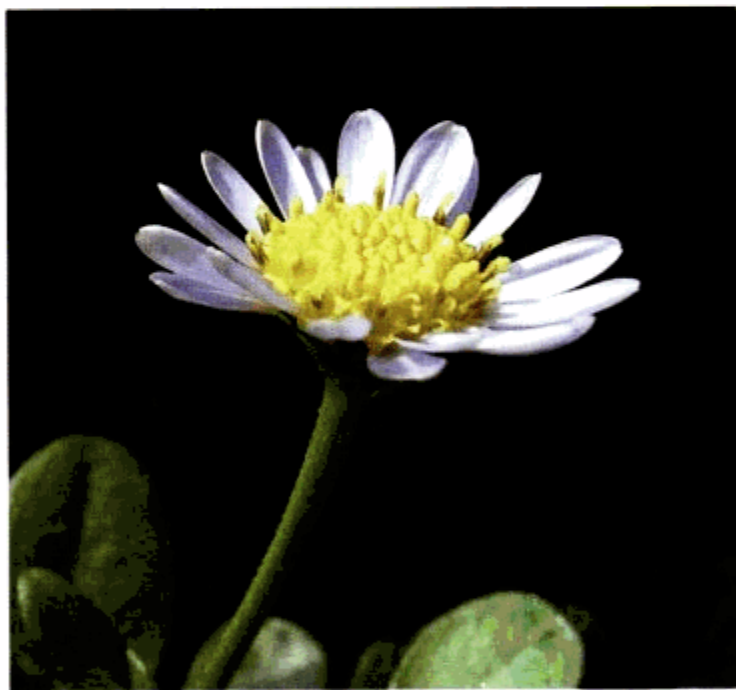
在野外掐梁子菜嫩茎或者幼苗炒食，粗茎也可以撕去皮后炒食茎段，如果先用沸水烫过再炒会少些苦味。

马兰头

马兰头也叫泥鳅串，是菊科多年生草本植物，茎起立，常态高20~40 cm，花淡蓝色，全国各地均有生长。

春季采其嫩茎叶，称马兰头，可沸水烫后清炒，其味清香微苦，是广为人知的一种野菜。民间采食马兰头的历史相当悠久，中医认为马兰头性味微寒，有清热凉血之功效。

在野外如遇轻微的出血外伤或红肿外伤，可把马兰头嚼碎，连同唾液敷于伤处，具有止血消肿的良好疗效。



● 马兰头的花

山苦蕒



● 山苦蕒的花

山苦蕒 (mǎi) 俗名兔儿菜，又叫苦菜，菊科多年生草本植物，株高10~30 cm，光洁无毛，茎叶多白色乳汁。

山苦蕒的适应性非常强，耐寒耐旱，从低海拔到高海拔处都能看到它秀丽的身姿。山苦蕒的嫩茎可食，味苦，可以用沸水烫两次去其苦味后再炒食。

蒲公英



蒲公英是菊科多年生草本植物，开花时株高10~30 cm，茎叶含白色乳汁，开黄花，头状花序顶生，瘦果倒披针形，顶生白色冠毛，成熟时随风飘散。

蒲公英有着极强的生命力，我国各省份中，除华南较少发现以外，均有生长。在野外，采掘蒲公英较嫩的全草，沸水烫软稍微漂洗之后炒食，可去苦味，蒲公英有点特别的香味，具有清热凉血的功效，可拔疮毒。



• 蒲公英

061

WO AI ZIRAN
YEWAI WEISHENG SHIWU



牛繁缕



● 牛繁缕的花

牛繁缕又叫鹅儿肠，是石竹科植物。牛繁缕广泛分布于各处荒野及阴湿的草地，草茎分枝较多，常匍匐而生。全株光滑，开白色小花，可摘取嫩茎肥大者煮食，条件恶劣时，也可以设法捣碎生食。性味平和甘淡，无怪味。

别小看这种不起眼的野草，它含有我们需要的蛋白质、脂肪和植物纤维。

估计是因为牛繁缕的草味较重，以前农村用它来喂猪。

蕨菜



蕨菜是真蕨亚门蕨科的多年生草本植物，广泛分布于荒山、林地，春季嫩芽从根部抽出，初时卷曲似如意，慢慢舒展开来，形成长而粗壮的叶柄，卷曲状的嫩芽即蕨菜。蕨菜被人类采食的历史非常久远。蕨菜炒食清香可口，有“山珍之王”的美誉。但据《饮膳正要》记载，蕨菜性味苦寒，有小毒，因而不宜多吃。

蕨菜的根茎还可以磨粉，常用来制作扁粉供酒楼凉拌，黑黝黝的样子，味道不错。



灰灰菜

灰灰菜又名藜（lí），为藜科一年生草本植物，株高过膝，刚抽出来的嫩叶为紫红色（或灰白色），渐老红色渐消，长为绿色。

在野外，可采摘灰灰菜的嫩茎或者幼苗，把它清洗干净之后直接煮食。也可以先用沸水焯一下，然后再用清水略微漂洗之后炒食。

需要注意的是：灰灰菜含有卟啉（bǔlín）类物质，一定要避免过多食用；再者，如果大量食用之后要避免日光曝晒，否则容易引起皮肤红肿或刺痒。



● 灰灰菜

救荒野豌豆



救荒野豌豆学名大巢菜，豆科一年生草本植物，株高20~50 cm，叶轴末端有卷须。救荒野豌豆又叫薇菜、巢菜、野豌豆、麻豌豆。

救荒野豌豆在全国大部分地区都有分布，常见于荒坡野岭，每年3—4月开花，花呈蝶形，绛紫或玫红色，相当漂亮。荚果在4—5月成熟，狭长略扁。

在野外遇见救荒野豌豆，可掐其嫩苗或茎（这行为便是《诗经》中说的采薇），煮食或者焯后再炒均可。薇菜有小毒，不宜过多食用。



● 救荒野豌豆的藤蔓

荠菜

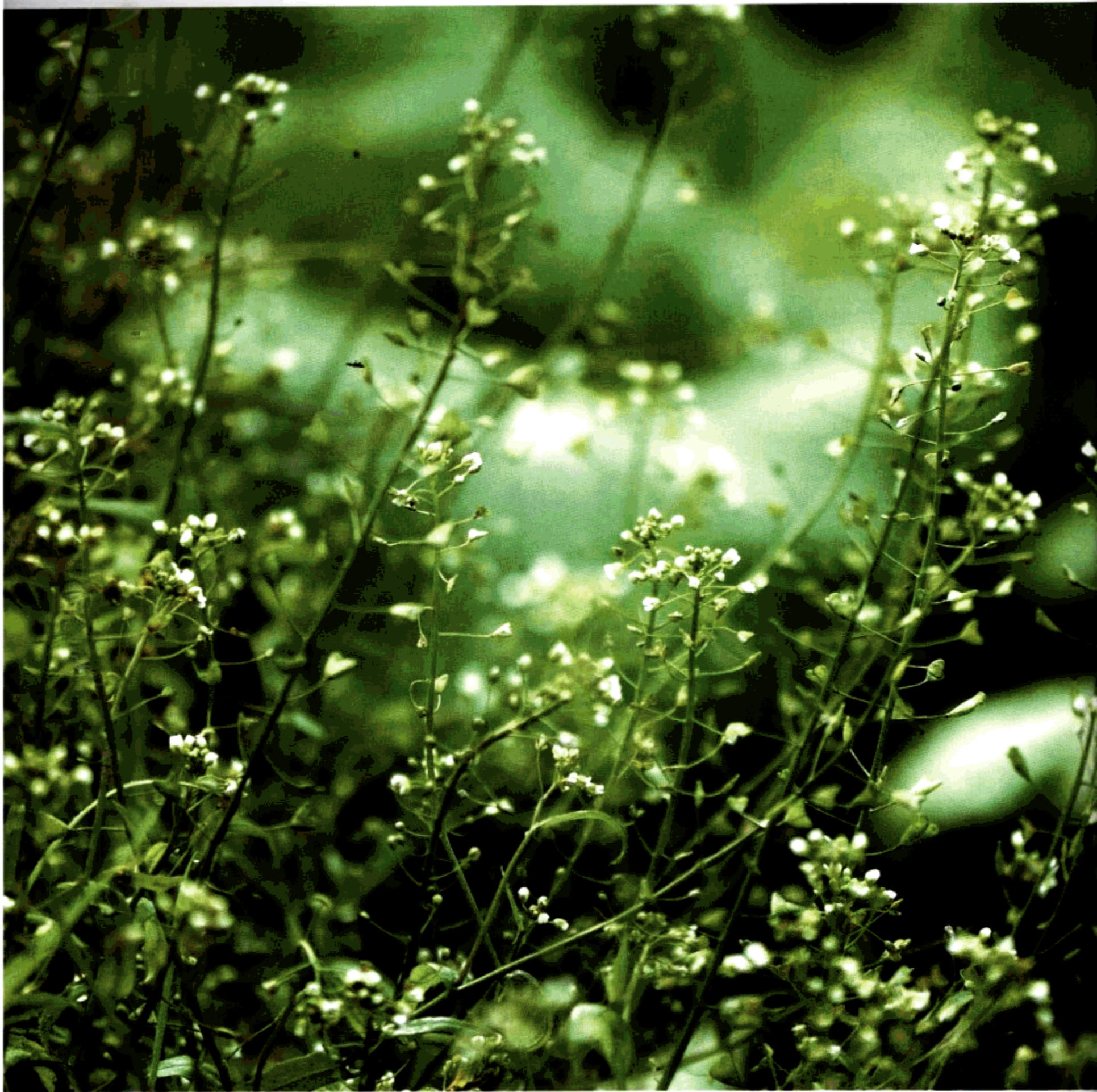


荠（jì）菜属十字花科，一年到两年生草本植物，俗名干油菜。

荠菜伏地丛生，叶羽状分裂，开花时株高20~50 cm，花白色，角果呈倒三角形。荠菜耐寒不耐高温，我国除华南沿海外，各地均普遍分布。

春季采摘荠菜嫩苗炒食，味道异常鲜美，常有沿街叫卖者。荠菜广受人们喜爱，属于常见野菜代表，可大胆采食。





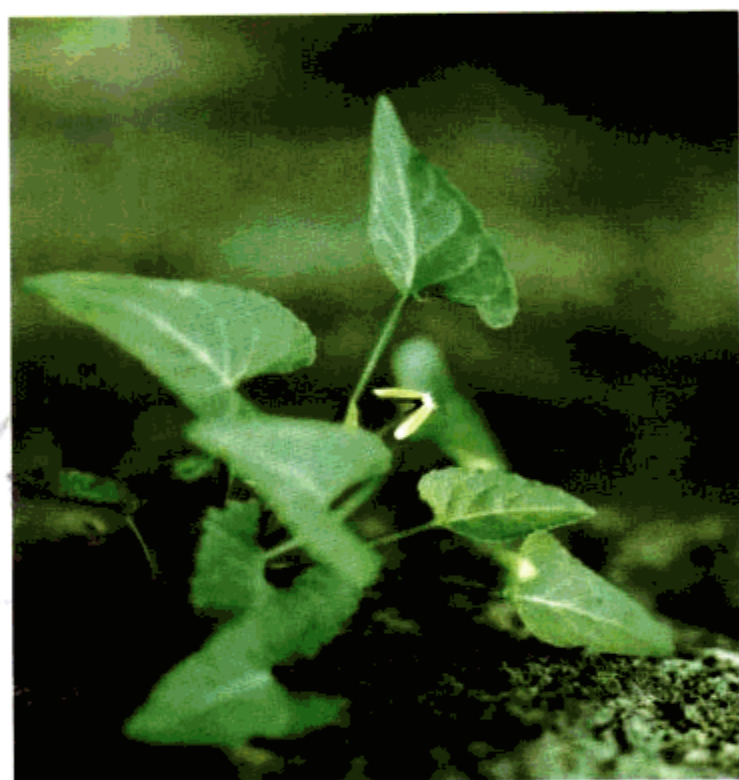
● 开花的芥菜

犁头草

犁头草是堇菜科堇菜属植物，和同属植物早开堇菜及紫花地丁的外形极为相似，但后两者叶子狭长，呈披针形或卵状披针形，而犁头草的叶子呈卵圆形。不过，三者性味相近，均苦寒无毒。

犁头草的花形很容易辨别，像一个横端着的紫色小喇叭，旋转翻飞的样子又像一个轻盈俊美的舞者。

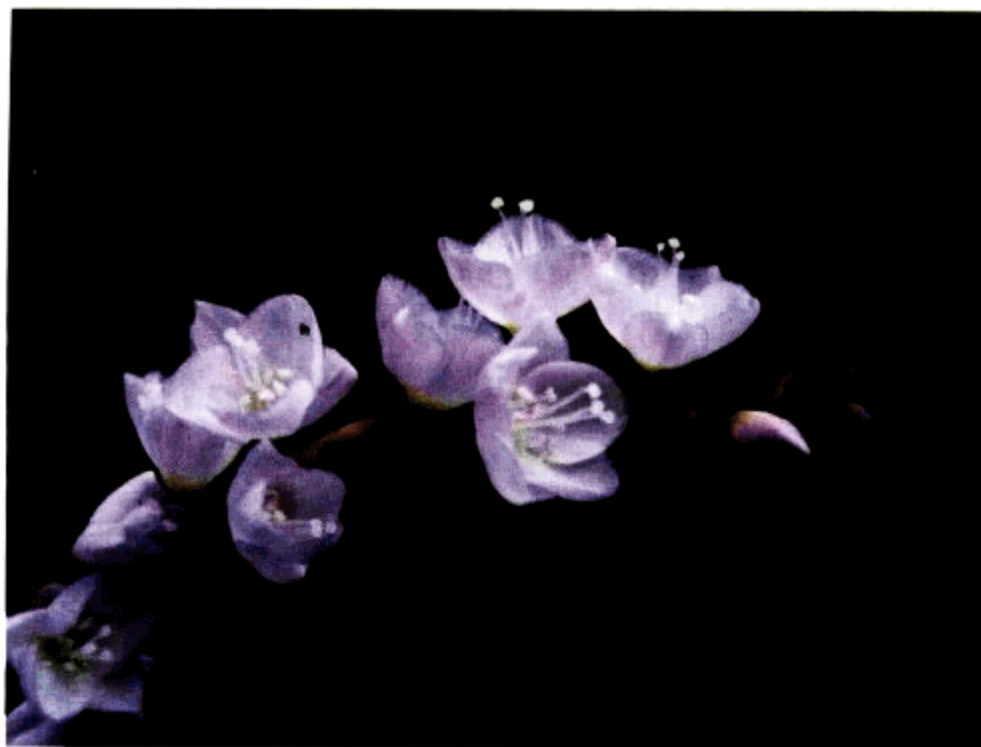
在野外采挖犁头草，应将全草或地上部分洗净，烧开水烫软后炒食，该品亦有清热解毒之功效。



● 犁头草全株(左图) ● 犁头草的花(右图)

水蓼

水蓼 (liǎo) 属蓼科植物，成片生长于湿地水边，茎高20~80 cm，叶披针形，穗状花序，开细碎的水红色或白色小花，在水边摇曳生姿。水蓼在7—11月开花，花期很长，花的直径为



● 水蓼的花

4~5 mm——只有筷头儿那么大。

蓼早在春秋时期就被人们广泛认知，《诗经·小雅》中，“蓼蓼者莪（é），匪莪伊蒿”说的就是它。蓼作为食物和香辛料的历史相当悠久，后来不知道怎么就退出了香料的舞台。

在野外，可掐取水蓼的嫩叶及幼芽煮后炒食，味略辛辣。如遇蚊叮虫咬，还可以将水蓼叶子揉捻出来的汁液涂抹，有止痒消肿之功效。

鸭跖草

鸭跖（zhí）草又叫竹叶菜，属鸭跖草科一年生草本，株高20~60 cm，常丛生于荒野阴湿处，全国均有分布。

鸭跖草的叶呈卵状披针形，茎叶均带肉质。夏季开蓝色小花，三片花瓣两大一小，上方的两片花瓣颜色深蓝，下方的花瓣浅白，花蕊金黄色，姿态可人。可惜，鸭跖草的花寿命极短，只有一天的时间。

找到鸭跖草可掐其嫩茎叶炒食，性微寒，无毒。



龙葵

龙葵是茄科一年生草本植物，茎直立，有较多分枝。株高30~100 cm，开白色小花。

采食龙葵古已有之，龙葵的嫩芽和叶均可食用，但必须煮熟之后用清水漂洗两次再炒食，这样能去其毒性。龙葵（包括龙葵果）切不可生食，医书记载“龙葵性苦寒有小毒”，事实是因为它含有毒物质龙葵碱。

龙葵熟果为黑色，略有甜味，可食。龙葵未熟时为青绿色，有毒（含龙葵碱），不可食，吃了之后可能会让人喉咙难受、头晕恶心，吃多了可能会让人怕光（瞳孔放大了）、失语甚至导致呼吸系统麻痹。



● 龙葵熟果（可食）（左图） ● 龙葵生果（不可食）（右图）



● 龙葵花

WO AI ZIRAN
YEWAI WEISHENG SHIWU



鸡矢藤



● 鸡矢藤开的花

鸡矢(shǐ)藤为茜草科多年生藤本植物，8月开花，10月结果，花细小，呈筒钟状，外白内紫，披茸毛。

鸡矢藤常生长于荒地岩隙，自秦岭以南广泛分布。野外可采摘鸡矢藤嫩芽（新鲜时揉碎有臭味），洗净煮食，煮熟之后便无臭味，食之还有消食解暑之功效。

春夏之交，在广东部分地方有吃鸡矢藤的习惯，人们喜欢把鸡矢藤磨浆后加糯米粉制成饼食用。因此，在野外，鸡矢藤也是可以放心采食的。

鬼针草

鬼针草又叫婆婆针、一包针，是菊科鬼针草属植物，广泛分布于热带和亚热带地区的荒山野岭。

叫它“一包针”真是贴切，因为，鬼针草长线形的瘦果成熟后就像一包黑色小针，十几个瘦果顶端全是倒钩状，很容易钩在人的衣物上。

鬼针草株高40~80 cm，茎淡紫，黄蕊白花，8—9月开花，9—11月结果。鬼针草宜在春夏的时候摘嫩芽或嫩的茎叶食用，它“味苦，性平，无毒”。食用时，先用沸水焯一下，能去苦味，滤水后再炒食，有消炎抑菌的功效。



● 鬼针草的嫩茎



野苋菜



野苋菜是常见野菜，为苋科苋属一年生草本，常见的野苋菜分为红苋菜、青苋菜等。

春夏两季，采摘野生苋菜的幼苗食用，口味鲜嫩宜人。野苋菜含大量的铁和钙质，营养丰富，并且还能利咽明目，据说现在还有人用它来减肥。

除了野苋菜嫩苗，如果错过了季节，也可以采摘嫩叶茎食用。幼苗和叶茎不可生食，均宜炒食，并且一定要炒至熟透才可食用，否则可能会引起肠胃不适。



● 淡紫色的野苋菜



青苋菜

蔊菜



蔊(hàn)菜又叫野油菜、野菜籽，属于十字花科蔊菜属一年生草本植物，我国各地普遍分布，容易寻找也容易辨识。蔊菜的植株形态和花的形状均与家种油菜十分相似，只是比较矮小，株高常在10~50 cm。

蔊菜开黄色小花，4瓣，结细长的荚果，圆形微扁，宜于冬春二季采食其幼苗或嫩茎叶。在野外，可放盐炒或者直接煮食。蔊菜味略清苦，只要不太老的，口感均比较生脆鲜美。也可于春夏摘食其花苗，吃法同前。

蔊菜有温中下气的作用，性温无毒，可放心食用。



● 蔊菜的花



野外维生食物

YEWAI WEISHENG SHIWU

野外生存，由于环境的陌生和威胁的未知，我们首先应设法保证自身的安全。



SURVIVAL

责任编辑：梁涛 沈静

书籍设计：周娟 钟琛



上架建议：科普 生物
ISBN 978-7-5624-4847-1



9 787562 448471 >

定价：25.00元