

49种野菜大图片，带你见识不同的野菜和吃法，你想要的野菜这里有。冬天和春天都是挖野菜的好时机。冬天虽然天气寒冷，但是已经有很多的野菜已经长出了。冬天的野菜有：荠菜，小根蒜，刺儿菜，苦菜等都已经生长出来了。冬天的野菜相比春天的野菜，更为鲜嫩可口。野菜有很多的品种，经过我的收集，有49种常见的野菜，下面我来给大家分享这49种野菜的吃法。

1、荠菜

荠菜是大家都认可并且食用过的野菜。荠菜的营养价值非常高，适合用来做成馅料包成饺子吃，或是和鸡蛋一起做成煎饼吃，都很好吃。荠菜有野生和人工种植的两种。冬天的荠菜最为鲜嫩可口。



3、灰灰菜

灰灰菜是非常不错的野菜。灰灰菜的叶子是椭圆形，叶子上有白色的石灰一样，因此起名叫灰灰菜。灰灰菜需要焯水后才能烹饪。灰灰菜可以焯水后凉拌，清炒都可以。



槐花

5、花椒芽

花椒芽是花椒树的嫩芽，是一种可以食用的野菜。花椒芽最好吃的做法，是加入面粉，放入油锅里炸熟后食用。



芡实茎

7、构穗

构穗是长在构树上的花朵，是一种可以食用野菜。吃过构穗的人不多。构穗洗净后加入面粉放入蒸锅里蒸熟，配上蘸料食用。



水芹菜

9、蒲公英

蒲公英的别名叫婆婆丁，是一种长在路边或是野地的野菜。蒲公英是药食两用的野菜。蒲公英根部最适合用来泡水喝，叶子也可以用来煮粥吃。



榆钱

11、野笋

野笋是春天里长在路边或是大山的野菜。野笋是一种绿色的食材，营养价值高，需要焯水再烹饪。野笋可以用来炒肉，炒辣椒都非常好吃。野笋晒干后用来炖肉吃，非常美味。



刺儿菜

13、苦苣菜

苦苣菜也叫苦菜，苦苣菜的叶子修长，叶子颜色是翠绿色的。苦苣菜的口感偏苦，需要焯水后炒菜吃。



鹅肠草

15、马兰头

马兰头是一种非常好的野菜，马兰头叶子是深绿色，杆是紫红色，因此也叫红梗菜。马兰头可以用来凉拌或是清炒来吃。



猴腿菜

17、鸭儿芹

鸭儿芹是一种药食两用的野菜。鸭儿芹的叶子是三瓣的，颜色是深绿色。鸭儿芹可以用来炒菜吃，或是煮汤喝。



拐枣

19、微菜

微菜是一种长在大山里的野山珍，价格比较贵。微菜有青色和红色两种，微菜可以用炒菜吃。微菜吃过的人不多，但是微菜口感非常不错。



草头

21、血皮菜

血皮菜的别名叫紫背菜，血皮菜的叶子正面是深绿色，背面是紫红色。血皮菜可以用来炒菜，或是炒猪肝吃。



薄荷

23、枸杞菜

枸杞菜是一种非常好的野菜，一般长在山里或是野地里。枸杞菜有野生和人工种植的，枸杞菜营养价值高，一般是掐枸杞菜的嫩芽炒菜，或是炒猪肝吃。



香椿芽

25、菊花脑

菊花脑是一种非常好的野菜，菊花脑的颜色是翠绿色的。菊花脑可以用来炒菜或是和鸡蛋一起煮汤喝。



马齿苋

27、面条菜

面条菜的叶子修长，颜色是深绿色的。面条菜可以用来炒菜或是加入面粉蒸熟吃。面条菜也叫麦瓶草。



扫帚菜

29、艾草

艾草一般生在农村的路边或是野地里。艾草的叶子正面是深绿色，反面是雪白色。新鲜的艾草叶子可以洗净打成汁水做成青团或是馒头食用。



鼠曲草

31、皂角尖

皂角尖是皂角树上的嫩芽。皂角尖的颜色翠绿，是一种可以食用的野菜，皂角尖焯水后清炒煮汤。没有吃过的人皂角尖不要尝试，以免不适应。



野蒜

34、黄鹤菜

黄鹤菜是一种药食两用的野菜。黄鹤菜的叶子是翠绿色，叶子上有很多齿状。黄鹤菜焯水清炒，凉拌。



蕨菜

36、紫苏

紫苏是一种非常好吃的野菜，紫苏有人工种植和野生两种。紫苏可以用来煮鱼汤喝，可以用包肉食用，做成腌菜食用。。



蜚麻子

38、黄花菜

黄花菜是一种非常好的野菜，黄花菜有人工种植和野生的两种。黄花菜颜色金黄，非常好看。黄花菜需要焯水后再烹饪。黄花菜焯水清炒，炒肉吃都不错。



金银花

40、茉莉花

茉莉花是一种非常好看的观赏花朵，颜色洁白，小巧玲珑，气味香浓，非常好看又好闻。茉莉花可以用来泡水喝，也可以来炖汤，做菜食用。



费菜

42、洋荷

洋荷是一种姜类的野菜，费菜的颜色是紫红色，长得像洋葱一样。洋荷的气味像姜一样，可以用炒肉，炒辣椒吃，也可以用来做泡菜食用。



虎杖

44、苜蓿

苜蓿也叫金花菜，苜蓿的叶子颜色翠绿，是一种药食两用的野菜。苜蓿可以炒菜吃或是煮汤喝。



广东菜

46、棠梨花

棠梨花是云南等地人爱吃的一种野菜。棠梨花是棠梨树上的花朵。棠梨花的颜色深绿色，是一种非常的野菜。棠梨花可以用来炒腊肉，炒菜食用。



沙松尖

48、柳蒿芽

柳蒿芽是北方人爱吃的野菜。柳蒿芽是一般生长在大山里的野菜。柳蒿芽杆是紫红色，叶子是深绿色，可以用来炒菜，煮汤都可以。



木槿花

总结

49种野菜大图片，带你见识不一样的野菜和吃法，你想要的这里有。以上就是49种野菜图片和吃法。以上的野菜有我们大家都常见并且吃过的野菜比如：香椿，荠菜，蕨菜，野笋等野菜。也有很多人没有吃过的野菜。这49种野菜有很多是药食两用的野菜，并不适合所有的人食用，没有尝试过的野菜不要轻易尝试，以免不适应。想吃野菜的

朋友，最好是去菜市场或是超市

购买来食用。我是[@湖北人燕子](#)

，还有没有提到的野菜，欢迎大家来留言补充。也欢迎你关注我，谢谢！

免责声明：以上的野菜图片和文字仅供参考。不要自己随意去采摘野菜吃，以免错认导致误食，一切不良后果都与本文作者无关！