

SHAN YE XIN TE CAI

山野 新 特菜

陈小林◎主编

重庆出版集团  重庆出版社

- ✓ 天南地北品种多样
- ✓ 营养丰富美味难挡
- ✓ 轻松好做一学就会



SHAN YE XIN TE CAI

山野 新 特菜

主 编： 陈小林
副主编： 吴茂钊 胡 罡

技术顾问： 吴茂钊

编 委：

胡潘源 王志忠 李加红 滕永军

涂 刚 杨 波 刘明春 田 勇

陈欣昕 吴 庸 田道华 周 衍

白 戈

摄 影：

吴茂钊 胡 罡 田道华 李加红

重庆出版集团 © 重庆出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

山野新特菜 / 陈小林主编. — 重庆: 重庆出版社, 2008.7
ISBN 978-7-5366-9874-1

I. 山… II. 陈… III. 野生植物: 蔬菜-菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 091358 号

山野新特菜

SHANYE XINTECAI

陈小林 主编

出版人: 罗小卫
责任编辑: 徐彦然 王 灿
责任校对: 廖应碧
装帧设计: 彭俊良



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

重庆市联谊印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 720mm×1000mm 1/16 印张: 11.5 字数: 160 千 插页: 8

2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 1~6 000 册

ISBN 978-7-5366-9874-1

定价: 21.80 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68809955 转 8005

版权所有 侵权必究

引言

近年来在蔬菜市场上不断有形态各异、色泽鲜艳的新奇蔬菜现身，使人耳目一新、大开眼界、大饱口福。有过去度荒充饥的野生蔬菜：茼蒿、苦菜、蒲公英等；有蔬菜瓜果衍生产品：辣椒叶、红苕藤、南瓜尖等；有由国外直接引进的蔬菜品种：樱桃番茄、菊苣、结球生菜、香蕉西葫芦、羽衣甘蓝等；有利用先进育种技术培育出的新品种：彩色辣椒、无刺黄瓜、橘红心白菜等；有农作物种芽菜：花生芽、萝卜苗、荞麦芽等；有可作为蔬菜食用的观赏植物：蛇瓜、仙人掌、碟型南瓜等。有国内某些地区的名优蔬菜：莼菜、芥蓝、节瓜等；还有形状小巧玲珑的袖珍蔬菜：迷你黄瓜、指形胡萝卜、朝天小辣椒等。我们把这些新奇蔬菜统称为“特种鲜蔬”或“山野新特菜”。

“山野新特菜”并不是由植物学分类而得名，而是对非本土、非本季节种植以及某些珍稀蔬菜、野菜的一种统称。它与人们熟悉的，生产面积大的“大路菜”相对应，具有明显的驯化性、区域性和创新性。“山野新特菜”还是一个动态概念，在不同时期、不同地区所包含的范围也不尽相同。一些原属地方品种的珍稀蔬菜、野生蔬菜以及新穎芽苗菜等在市场崭露头角，也极大地扩展了山野新特菜的范围。所以，目前通用的“山野新特菜”称谓，习惯上是指——当地较为新颖的蔬菜。简而言之：“山野新特菜”是由洋菜中种、南菜北种（北菜南种）、野菜家种、旧菜新种形成的无确切定义的广义蔬菜门类。

风味独特是山野新特菜的最大特点。如酷似香蕉的西葫芦，葡萄般的西红柿，白得透明的柿子椒，金色的茄子；翠绿的、姹紫的、嫩黄的、嫣红的……这类蔬菜色彩鲜艳、味鲜爽口，肉质或细嫩、或绵软、或甘甜、或清香，口感比同类蔬菜更佳。色彩缤纷的彩椒与普通大辣椒相比，吃法差不多，但彩椒肉厚、味甜，口味更好，具有较高的含糖量和维生素C。从国外引种的迷你西葫芦，鲜嫩爽口、皮薄光滑、肉厚子少、食味清香、营养丰富、质地细嫩，尤其是黄皮品种，皮色金黄、光彩诱人，因形似香蕉而被称为“香蕉西葫芦”，可以切片凉拌或直接蘸酱生食。“菜用甘薯藤”号称“蔬菜皇后”，大约30厘米长，茎的直径比筷子头细一些，通体紫红色，掐一小段，塞到嘴里，满嘴清香，这种甘薯藤，只吃茎叶不吃根块，根块只是当饲料喂猪。山菜、野菜，生在野外，长于田间，看似平淡无奇，奈何日日采集天地间之灵气，已然化身成为自然之精华。这种大俗大雅的东西，唾手可得，俯首皆是，那股淡淡的清香与苦涩，除了让我们腻了大鱼大肉的肠胃得以清理，也仿佛带我们去到了自然的田园世界。

营养丰富是山野新特菜的又一大特点。这类蔬菜不仅色彩鲜艳、肉质细嫩，而且富含多种营养，甚至比同类蔬菜的营养含量高出许多。例如：油麦菜的营养价值略高于生菜，而远远优于莴笋，与莴笋相比，其蛋白质含量高40%，胡萝卜素含量高1.4倍，钙含

量高2倍,铁、硒含量分别高33%和1.3倍。西芹营养丰富,其中蛋白质含量比一般瓜果蔬菜高1倍,铁含量为番茄的20倍左右,还含丰富的胡萝卜素和多种维生素等,对人体健康都十分有益。香瓜茄蛋白质含量是黄瓜、番茄的2倍,维生素C是黄瓜的14倍、番茄的6.8倍,维生素B₁是番茄、黄瓜的8倍,维生素B₂是黄瓜、番茄、鸭梨的9倍,胡萝卜素是番茄的2倍、黄瓜的10倍,必需氨基酸均远比黄瓜、番茄、梨与苹果高。花生芽营养价值极高,所含白藜芦醇是花生仁的100倍,而且花生发芽后,其蛋白质已分解为氨基酸,脂肪含量低,维生素含量则全面提高,各种营养成分更易被人体吸收。“菜用甘薯藤”完全无污染,还特别有营养,钙含量是大米的10倍,磷含量、铁含量比黄瓜高出10倍。

具有保健功效也是山野新特菜的显著特征,有些品种还具有很好的药用价值,长期食用可起到健身防病的作用。现代都市人吃菜探奇也论补益,引种自世界各地的保健蔬菜也就成为餐桌上的新宠。菊苣是流行于欧美的著名色拉叶用蔬菜,除含有较高的营养成分以外,叶片芽球中还富含马栗树皮素、野葛苣苔、山葛苣素等苦味物质,口感质脆爽口、微苦略甜,具有清肝利胆,开胃健脾的功效。芦笋质嫩可口,低热量、高营养,所含天门冬酰胺、多种甾体苷类化合物等在食疗保健中占有非常特殊的地位,可增进食欲帮助消化,对心血管病、水肿、膀胱炎等有一定疗效。血皮菜食用部分为嫩茎叶,每100克含铁7.5毫克,有凉血、止血、清热解毒的保健功效,对儿童和老人具有较好的保健功效,可炒后凉拌,或做拼盘配料,也可放入姜末、蒜茸等调料清炒,还可做馅,口感嫩滑具特殊香味。眼下被人传说得功效最“神奇”的蔬菜,当数菊花生菜和黄秋葵。其中菊花生菜被人叫做“减肥蔬菜”,据说富含粗纤维,并有吸附作用,可以促使人体多余的脂肪排出体外,是女士减肥的首选,而黄秋葵,则被传为“植物伟哥”,深受先生们的喜爱。

经济价值高是山野新特菜的又一显著特征。这类蔬菜由于品质好,外形新颖美观,而且生产数量相对较少,有些品种是采用反季节栽培、软化栽培、苗盘纸床栽培、箱槽式立体栽培、有机生态型无土栽培等手段种植,可以改变一些蔬菜常规的上市时间,或改变原有的色彩、口感、风味等。物以稀为贵,所以经济价值较高。同时有些种类因为生长期短,复种指数高,投入相对减少,经济效益更为明显。

随着人们生活水平的不断提高,菜以稀为珍、以奇为贵,以补益效用论身价,吃新吃奇吃野渐渐地成为一种时尚。当你从超市购得几斤菊苣,从郊野采回几把蕨菜,怎么做?怎么吃?其实很多山野菜、新特菜是“大路菜”的延新品种或相近品种,其烹制方法与“大路菜”区别不是很大,完全可以或举一反三,或照本宣科,择喜而烹,选爱而调,至

于那些全新品种,只要了解了其生长特性、质地结构、口感性状、营养价值、保健功效,便可以触类旁通,运用掌握的烹调知识,想吃就怎么吃,说不定一款新特菜、名菜就出自您的手中。

我们把近几年市场上流行的山野新特菜的烹制方法整理成册,奉献给家庭煮妇、烹饪爱好者,特菜新吃,特菜常烹,愿为更多家庭的餐桌上增添一两款比时尚本身还时尚的——山野新特菜。

陈小林

2008年7月于重庆

温馨提示

吃野菜的要四不

蕨菜、折耳根、马齿苋、野苘蒿……这些过去贫困年代缺粮断炊时的充饥物，而今成为人们餐桌上的新宠，凉拌、炆炒、氽汤……吃法多种多样。做法并不复杂，目的全为保留野菜最原始的鲜美。不过吃野菜是要讲科学性的，一定要注意“三要四不”。

三要

野菜来源要清楚 野菜虽然营养丰富，但并不是所有野菜都可以吃。贸然食用可能导致食物中毒，轻者腹痛、恶心、呕吐，重者可出现呼吸困难，心力衰竭，意识障碍，甚至死亡。野菜最好在超市里购买，要选择包装上印有国家“绿色食品”标志的。若在农村集市购买，一定要问明生长地点，还要看好色、形、味以及新鲜程度，不认识的野菜最好不买。

野菜取材要新鲜 野菜最好是现买现做现吃，洗切和下锅烹调的时间不宜间隔过长，否则野菜的清香味会散发殆尽，所含维生素、无机盐也会损失。家庭中一般没有条件做速冻保存，很难保证野菜的新鲜度，若要保存，最好腌制，但味道和营养会大不如以前。

野菜烹调要讲究 民间习俗中野菜的吃法很多，不像“四大菜系”，非要按照菜谱来制作。野菜烹调注重其“野味”，主要有凉拌、清炒、烧汤、做馅等几种方式。关键在于根据野菜不同的特点选择不同的烹调方法。有些野菜生吃苦中有甜，爽口醒脑，若熟吃则无法下咽，最佳吃法是洗净蘸酱生吃。有些野菜有微毒，在煮食之前务必要放清水里浸泡2小时左右，或用沸水焯一下，进行解毒处理。一些味苦的野菜，须先用开水烫，再用清水漂洗几次，沥去苦水，然后再烧煮食用。若需做凉拌菜，也应先煮熟后沥干水分，再添油加醋，放大蒜，既调味，又灭菌。

四不

不认识的野菜不要吃 吃野菜最起码的知识是要知道准备食用的野菜有毒无毒。最好选用自己认识的或别人吃过的，经过证实无毒、健康的野菜。不吃不认识的野菜，以免中毒。

味苦的野菜不多吃 因多数野菜性寒凉，应适量进食，过量进食野菜易造成脾寒胃虚等病。有少数野菜本身就有微毒，多吃有害。有些野菜含过敏物质，多吃可能引起身

体不适,因此吃野菜不能偏食贪多。

久放的野菜不能吃 久放的野菜不但不新鲜,而且营养成分减少,味道很差,失去食用价值。有些野菜采摘后存放太久会产生有害物质,食用后对人体有害。另外久放的野菜容易串味,特别难吃。

受污染的野菜不采吃 工矿区、人群聚居区空气不佳,所生野菜容易吸收铅等化学物质,废水沟渠边的野菜也常含有毒素,均不宜食用,切忌到公路边、工矿区、污水渠边采摘野菜。

目录

引言 1—3

温馨提示 1—2

叶菜类

苦苣 2—3

冰润苦苣三文鱼

红油拌豆腐苦苣

菊苣 4—6

蘸酱菊苣

长生果拌菊苣

素拌三丝

咸肉炆菊苣

菊苣泡蛋汤

紫甘蓝 7—8

糖醋紫甘蓝

三色肥牛汤

紫甘蓝炒鸡丝

橘红心白菜 9—10

黄金白煮黄花鱼

冬菇橘红心白菜

油麦菜 11—12

花生酱油麦菜

上汤油麦菜

焗辣油麦菜

生菜 13—14

葱椒生菜

蚝油生菜

虾肉生菜球

莼菜 15—17

莼菜豆腐羹

莼菜蒸鲈鱼

莼菜熘虾片

三丝莼菜汤

番杏 18—19

爽口芥末番杏

番杏肉圆汤

豉椒番杏鲈鱼

芥蓝 20—21

芥蓝拌豆腐

芥蓝炒牛肉

芥蓝扒鲜贝

西洋菜 22—23

西洋菜拌鸡丝

西洋菜瘦肉生鱼汤

西洋菜鲜虾仁

马兰 24—25

马兰头拌豆干

马兰头炒鸭蛋松

马兰头春卷

苦菜 26—27

麻酱拌苦菜

苦菜什锦

苦菜酸辣汤

野葱 28—30

野葱拌小河蟹
野葱炒牛肉
野葱炖鲫鱼
野葱炒鸭丝

马齿苋 31—33

凉拌马齿苋
马齿苋瘦肉粥
魔芋肉丝炒马齿苋
绿饺煮鱼头

塔菜 34—35

冬菇塔菜
塔菜年糕煮肥牛
香酥塔菜圆子

富贵菜 36—37

富贵菜肉圆豆花
上汤富贵菜

芦荟 38—40

芦荟果羹
芦荟炒肉丝
芦荟虾仁
鲑鱼蒸芦荟

叶茎类

洋香菜 42—44

欧芹拌鸡丝
三酱欧芹鸭掌

剁椒洋香菜
铁板酱香欧芹卷
香菜烤牛柳

血皮菜 45—46

凉拌血皮菜
椒盐卤肉血皮菜
血皮菜炒猪肝
血皮菜炒豆干

南瓜苗 47—48

水豆豉拌南瓜苗
酸辣椒炒南瓜苗
南瓜苗肉片汤
虾米龙须菜

红苕尖 49—51

干锅红苕尖
椒丝拌红苕尖
苕尖熘鸡丝
蒜茸苕尖

牛蒡叶 52—53

牛蒡叶炒腊肉
烧牛蒡肉卷

茼蒿 54—56

尖椒炒茼蒿
茼蒿蒸香肠
芥末拌茼蒿
冬菇茼蒿
茼蒿炒豆腐

茵陈蒿 57—58

茵陈拌豆干
茵陈肉片汤
沙锅茵陈虾肉圆

辣椒叶 59—61

辣椒叶泡蛋汤
辣椒叶刨花肉
上汤辣椒叶

野菊 62—64

凉拌野菊
炆炒野菊花
野菊炒肉片
野菊江团
野菊水煮猪肝

枸杞叶 65—67

枸杞叶熘虾片
枸杞叶猪肝汤
枸杞叶炒竹笋
枸杞芹菜鱼片汤
蛋丝枸杞芽球

西芹 68—70

美芹腰果虾仁
辣子西芹肠头
西芹炒鸭丝
芹丸豆腐羹
西芹炒酱肉

水芹 71—73

腊肉拌水芹菜

水芹炒鸡蛋
水芹煮鲈鱼
水芹炒牛肉丝
水芹包蒸鲤鱼

水葫芦 74—75

炆炒水葫芦
水葫芦豆腐汤
豉椒葫芦

叶苗类

花生芽 78—80

花生芽猪蹄汤
玉丝鸡翅
花生芽炒肉丝
花生芽腐皮煮羊肉

花椒芽 81—82

铁板椒芽鸡丝
花椒芽爆鲜虾
软炸椒芽
花椒芽炒鸡蛋

荞麦芽 83—84

荞麦芽拌鸡丝
荞麦芽咸蛋汤
荞麦芽蛋肉包

萝卜芽 85—86

萝卜芽炒鱼丝
蛋皮萝卜芽卷
萝卜芽猪肝汤

菜苗四蔬沙拉

蕨菜 87—91

水豆豉拌蕨菜

蕨菜拌荞面

蕨菜腊肉丝

脆皮蕨菜卷

虾仁蕨菜

蕨菜干扣香肘

芥末龙爪刺身卷

蕨粿烧泥鳅

蒲公英 92—93

蒲公英滑兔丝

蒲公英绿豆汤

椒盐蒲公英

清明菜 94—95

清明菜炒鸡蛋

清明粿

薄荷叶 96—99

泡椒绿豆芽拌薄荷

薄荷白肉卷

拔丝鲜奶薄荷

薄荷茶香骨

鸡血薄荷汤

薄荷烤鱼

茎菜类

球茎茴香 102—104

糟椒茴香

香辣茴香鳕鱼

茴香鸡肉卷(配香草沙拉)

芦蒿 105—107

芦蒿炒茶干

芦蒿拌腰丝

干锅芦蒿银鱼

芦蒿烧腊肉

阳藿 108—110

烧椒拌阳藿

腊肉炒阳藿

阳藿炖土鸡

阳藿炒鸡蛋

泡阳藿

蒲菜 111—112

上汤蒲菜

脆炸蒲菜

瑶柱蒲菜

食用仙人掌 113—115

仙人掌拌鸡丝

鱼香仙人掌

干锅仙人掌

仙人掌炖鸡翅

芦笋 116—118

芦笋烤牛肉

芦笋浓汤

蚝油芦笋

金沙芦笋

折耳根 119—120

凤尾尖折耳根
折耳根炒腊肉
脆炸折耳根

根菜类

樱桃萝卜 122—124

酱香小萝卜
爽口跳水小萝卜
火腿骨炖樱桃萝卜
西柠樱桃萝卜

雪莲果 125—127

雪莲果排骨汤
百合雪莲果羹
雪莲果烧牛筋
串炸鲜贝雪莲果
冰梅雪莲

牛蒡 128—130

酸辣牛蒡丝
牛蒡豆腐羹
牛蒡猪肘汤

山药 131—134

排骨炖山药
山药粉蒸团鱼
山药烧辽参
拔丝山药
山药炒黑胡椒牛柳
板栗山药煲凤爪

米汤煮山药

花菜类

西蓝花 136—138

糊辣西蓝花
西蓝花炒虾仁
西蓝花烧肉
蒜茸西蓝花

南瓜花 139—140

软炸南瓜花
肥牛南瓜花
海鲜南瓜花

油菜花 141—143

油菜花拌野葱
油菜花荷包蛋
米汤油菜花
虾片炒油菜花
油菜花炖鱼尾

瓜果类

四棱豆 146—148

怪味四棱豆
干煸四棱豆
脆皮四棱豆

樱桃番茄 149—150

白玉玛瑙
炸熠圣女果

樱桃番茄烤鳕鱼

香瓜茄 151—152

人参果炒肉片

泰汁香瓜茄

香蕉西葫芦 153—155

清凉鸡丝西葫芦

炆炒香蕉西葫芦

茄葱酱瓜饼

辣牛肉烤西葫芦

荷兰乳瓜 156—157

辣酱拌乳瓜

蘸酱小黄瓜

黄瓜皮蛋汤

鲜贝翡翠羹

罗汉果 158—159

罗汉果西洋菜猪肉汤

罗汉果烧兔肉

木瓜 160—162

老干妈酱拌青木瓜

西柠木瓜爽

木瓜炒肥牛

木瓜炖蹄花

糊辣木瓜鱼唇煲

佛手瓜 163—165

椒油拌捧瓜

佛手瓜熘鱼丝

佛手瓜烧猪排

佛手瓜猪肉汤

蛇瓜 166—167

蛇瓜煮牛蛙

金针菇拌蛇瓜

剁椒蛇瓜酿虾仁

后记 168

苜蓿

苜蓿，一年生或二年生草本植物。茎直立，上部有分枝。叶互生，卵形或椭圆形，先端钝，基部楔形，上面深绿色，下面淡绿色，有细毛。总状花序顶生，花小，淡紫色。果实为荚果，长圆形，扁平，先端钝，基部楔形，有细毛。苜蓿原产于地中海沿岸，现广泛栽培于世界各地。苜蓿是重要的牧草，也是优质的绿肥。苜蓿的根瘤菌能固氮，使土壤肥力增加。苜蓿的茎叶含有丰富的蛋白质和维生素，是牲畜喜食的饲料。苜蓿的根茎可入药，具有清热解毒、利尿通便的功效。苜蓿的茎叶还可用于提取染料和造纸。

山野新特菜

叶菜类

鱼头三 菜001

木薯茨木 菜001

叶菜类

叶菜类

叶菜类

叶菜类

叶菜类

叶菜类

叶菜类

叶菜类

叶菜类

叶菜类

叶菜类

叶菜类

叶菜类

叶菜类

叶菜类

叶菜类

叶菜类

叶菜类

叶菜类

叶菜类

苦苣

苦苣,又名花苣、天精菜、花叶生菜等,为菊科菊苣属一年生草本植物,原产于印度和欧洲南部,是西方国家的重要生食蔬菜,我国近年有栽培。苦苣有皱叶苦苣和平叶苦苣两种。皱叶类型,叶片深裂,叶面多皱褶,叶片抱合,内部叶色由绿渐变至浅绿至黄色,极美观。苦苣鲜嫩茎叶清脆爽口、味美色艳,可以凉拌、爆炒、做汤以及作火锅配料等。

苦苣的嫩叶富含蛋白质,碳水化合物,钙、磷、铁以及多种维生素和氨基酸,其中维生素 A 和铁质含量较高。

苦苣性味苦,微寒,具有清热解毒,凉血,促进食欲、助消化,健胃的功效。其所含的苦味物质,对预防和治疗心、脑血管疾病以及肝病等效果显著。

冰润苦苣三文鱼

特点:色泽鲜艳,开窍通气,鲜嫩爽口。

用料:

苦苣	100 克	三文鱼	200 克
黄瓜	100 克	水发黑木耳	150 克

精盐、味精、野山椒水、芥末膏、白糖、蒜泥、姜末、味精、植物油、美极鲜酱油、冰碴各适量

制作方法:

- ① 苦苣嫩芽洗净,用淡盐开水浸泡 5 分钟,捞出沥干水分。黄瓜洗净,去皮,切成片,用少许精盐码一下使其变软。三文鱼肉切成片。木耳用开水氽一下,捞出,加精盐、味精、野山椒盐水,拌匀浸泡入味,然后沥干。芥末膏挤在味碟中,加美极鲜酱油制成芥末味碟;白糖、蒜泥、姜末、味精、植物油、美极鲜酱油拌匀,制成咸鲜味碟。
- ② 把冰碴放入圆盘中,其表面覆盖保鲜膜,置于圆盘中央。放上木耳,三文鱼肉片卷上苦苣摆放在冰碴上,黄瓜卷成与三文鱼同样大小的卷。与三文鱼卷间隔围成圈即可。
- ③ 苦苣三文鱼上桌时,配味碟随上即可。

红油拌豆腐苦苣

用料:

苦苣	50 克	豆腐	150 克
小葱	5 克	红尖椒	1 个

精盐、味精、红油辣椒、花椒粉、酱油、香醋、油酥花生碎颗各适量

制作方法:

- ① 苦苣嫩芽洗净,用淡盐水浸泡 5 分钟,捞出沥干。老豆腐放入锅中加清水、精盐,用中火煮透,捞出。小葱去根,洗净,切成葱花。红尖椒去蒂,洗净,切成马耳朵形。味精、红油辣椒、花椒粉、酱油、香醋纳碗调成味汁。
- ② 把豆腐放入盘中,浇上味汁,然后把苦苣放入,撒上葱花、花生颗、尖椒颗即可。