

韦旭斌 郭文场 主编

野菜

保健佳肴

绿色健康

天然营养

食 疗 食 谱

1000样



吉林科学技术出版社

野菜食疗食谱 1000 样

韦旭斌 郭文场 主编

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

野菜食疗食谱 1000 样/韦旭斌, 郭文场主编. —长春:
吉林科学技术出版社, 2005.6

ISBN 7-5384-3104-7

I.野... II.①韦...②郭... III.野生植物:蔬菜
—食物疗法—食谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 048499 号

野菜食疗食谱 1000 样

韦旭斌 郭文场 主编

责任编辑:郝沛龙 司荣科 封面设计:赵沫

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春新华印刷厂印刷

*

880 × 1230 毫米 32 开本 10.625 印张 279 000 字

2005 年 7 月第 1 版 2005 年 7 月第 1 次印刷

定价:19.80 元

ISBN 7-5384-3104-7/TS·141

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社 址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话/传真 0431-5635177 5651759 5651628

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

网 址 www.jkchs.com

主 编 韦旭斌 郭文场

副主编 杨柏明 郭 密 付本懂 夏尊萍
毕玉霞 张仲君

编 者 (以姓氏笔画为序)

韦旭斌 王春元 付本懂 申海青
毕玉霞 杨柏明 夏尊萍 郭 密
郭文场 褚秀玲

目 录

第一篇 藻菜类

地耳····· (1)	海带····· (16)
发菜····· (5)	裙带菜····· (18)
紫菜····· (7)	鹿角菜····· (20)
石花菜····· (13)	海菜芽····· (20)
海赤菜····· (15)	海白菜····· (21)
海麻线····· (15)	鼠尾藻····· (23)

第二篇 菌菜类

玉皇蘑····· (25)	美味牛肝菌····· (46)
豹皮香菇····· (27)	鸡油菌····· (47)
元蘑····· (30)	猴头蘑····· (50)
松茸····· (32)	木耳····· (53)
口蘑····· (34)	羊肚菌····· (57)
金针菇····· (37)	鸡腿蘑····· (59)
榛蘑····· (39)	竹荪····· (62)
蘑菇····· (41)	花脸蘑····· (63)
松蘑····· (44)	

第三篇 苗菜类

- | | | | |
|-------------|-------|------------|-------|
| 蜚麻菜 | (66) | 冬寒菜 | (117) |
| 猪牙菜 | (68) | 紫花地丁 | (119) |
| 酸模 | (70) | 小叶芹 | (121) |
| 马齿苋 | (72) | 水芹 | (123) |
| 细梗丝石竹 | (76) | 山芹菜 | (125) |
| 灰菜 | (78) | 苕菜 | (126) |
| 地肤 | (79) | 藿香 | (128) |
| 猪毛菜 | (81) | 野芝麻 | (134) |
| 黄须菜 | (83) | 薄荷 | (135) |
| 苋菜 | (85) | 香茶菜 | (142) |
| 升麻 | (88) | 姑娘菜 | (143) |
| 猫爪菜 | (88) | 婆婆纳 | (145) |
| 芥菜 | (90) | 车前 | (146) |
| 葶苈 | (94) | 芥苳 | (151) |
| 风花菜 | (94) | 东风菜 | (153) |
| 豆瓣菜 | (97) | 全叶马兰 | (154) |
| 遏蓝菜 | (98) | 水蒿 | (156) |
| 山芥菜 | (100) | 飞廉 | (158) |
| 诸葛菜 | (102) | 刺儿菜 | (160) |
| 英菜 | (104) | 山牛蒡 | (163) |
| 地榆 | (106) | 苦苣菜 | (164) |
| 龙牙菜 | (106) | 山莴苣 | (166) |
| 大山黧豆 | (109) | 鸦葱 | (168) |
| 苜蓿 | (111) | 苣荬菜 | (170) |
| 歪头菜 | (114) | 蒲公英 | (171) |
| 山野豌豆 | (116) | 山韭菜 | (177) |

- | | |
|----------------|----------------|
| 芦笋····· (179) | 竹叶菜····· (184) |
| 山糜菜····· (180) | 蒙古韭····· (186) |
| 牛尾菜····· (182) | |

第四篇 茎菜类

- | | |
|----------------|---------------|
| 莲····· (188) | 黄精····· (207) |
| 慈姑····· (199) | 玉竹····· (211) |
| 小根蒜····· (200) | 蒲菜····· (215) |
| 百合····· (204) | 蕺菜····· (218) |

第五篇 叶菜类

- | | |
|----------------|----------------|
| 蕨菜····· (223) | 黄瓜香····· (229) |
| 猴腿蕨····· (225) | 山萼····· (231) |
| 薇菜····· (227) | |

第六篇 根菜类

- | | |
|-----------------|---------------|
| 珊瑚菜····· (234) | 羊乳····· (242) |
| 打碗花····· (236) | 桔梗····· (244) |
| 地瓜苗····· (238) | 牛蒡····· (247) |
| 轮叶沙参····· (240) | |

第七篇 花菜类

- | | |
|-----------------|----------------|
| 山刺玫····· (250) | 黄花菜····· (251) |
| 兴安杜鹃····· (251) | |

第八篇 果（种子）菜类

榆钱····· (256)	山核桃····· (263)
菱角····· (258)	松子····· (271)

第九篇 树芽类

五味子····· (277)	枸杞菜····· (285)
刺五加····· (281)	树仔菜····· (294)
刺嫩芽····· (283)	
附：野菜验方····· (296)	

第一篇 藻 菜 类

地 耳

【别名】葛仙米、地皮菜、地踏菇（《本草纲目》），天仙菜、天仙米（《本草纲目拾遗》），地软、地木耳，地捡皮。

【食用方法】炒、拌、熘、烩、做汤、做羹。

【医疗保健作用】味甘、淡，性寒。功能：清热明目，涩肠，解毒。用于目赤肿痛，夜盲，久痢脱肛。外用治丹毒，烫伤。内服：煎汤，3~15g，鲜品60~120g。外用：研末调敷或捣汁涂。

锅煎地耳

用料 地耳150g，鸡蛋5个，红辣椒、姜汁、葱花、精盐、胡椒粉、料酒、湿淀粉、色拉油各适量。

制法 地耳择洗干净，用精盐、胡椒粉、料酒腌渍片刻；鸡蛋磕入碗内，加入精盐、姜汁、胡椒粉、湿淀粉搅打均匀。取不粘锅置旺火上烧热，用冷油滑锅后控净油，倒入搅匀的蛋液，放入腌好的地耳，再撒上红辣椒丝，煎至鸡蛋底面金黄时，沿锅边淋入少许色拉油，然后大翻勺使鸡蛋底面朝上，再继续煎至两面金黄且熟时，撒上葱花，起锅装盘。

特点 色泽金黄，滑嫩爽口，蛋香浓郁。

富贵地耳

用料 地耳 200g, 蟹柳 50g, 西兰花 100g, 姜丝、精盐、蚝油、味精、胡椒粉、料酒、白糖、高汤、湿淀粉、色拉油各适量。

制法 地耳择洗干净; 蟹柳切成细丝; 西兰花掰成小朵, 入沸水锅中焯熟后, 捞出摆于盘边。锅置旺火上, 放入色拉油烧热, 先下姜丝炆锅, 随即下地耳翻炒, 烹入料酒, 淋上蚝油, 掺入高汤烧沸后, 调入精盐、白糖、胡椒粉, 撒入蟹柳丝, 调入味精, 用湿淀粉勾薄芡, 淋入少许明油, 起锅装盘。

特点 色泽艳丽, 地耳滑嫩, 海鲜味浓。

肉末地耳

用料 水发地耳 150g, 猪瘦肉 150g, 冬笋 100g, 水发香菇 50g, 酱油、料酒、番茄、米醋、湿淀粉、奶汤、熟猪油、味精、胡椒粉、芝麻油各适量。

制法 将地耳去杂, 洗净, 沸水焯一下, 捞出投凉, 控干待用; 猪肉切末; 冬笋切丁; 香菇切丝; 番茄切片, 备用。炒勺置旺火上, 下熟猪油烧热, 将肉末下锅煸炒一下, 再加入冬笋丁、香菇丝、番茄片炒匀, 倒入奶汤、酱油、味精、料酒, 用湿淀粉勾芡, 放进地耳稍烩, 出勺, 装汤碗里, 撒上胡椒粉, 淋上芝麻油和米醋。

特点 味美醇香, 软润爽口。

鸡茸地耳

用料 水发地耳 150g, 鸡脯肉 150g, 猪肥肉 50g, 熟火腿末 25g, 鸡蛋、精盐、味精、料酒、芹菜末、面粉、清汤、熟猪油各

适量。

制法 地耳择洗净，入沸水中焯一下，捞出待凉，控干待用；将鸡脯肉、猪肥肉切薄片后，用刀背剁成茸状放在碗内，加鸡蛋清和清汤拌匀。炒勺置火上，用中火下熟猪油烧热，放入面粉炒至乳白色时，调入清汤、精盐、味精、料酒，搅匀后，把拌好的鸡脯肉茸慢慢滑入炒勺中，用铁勺旋动至肉茸快熟时，放入地耳，稍煮，出勺，装入汤碗中，撒上火腿末、芹菜末。

特点 鸡茸香醇，地耳味鲜。

地耳拌四丝

用料 熟猪肚 150g，猪瘦肉 150g，水发地耳 100g，水发细粉丝 50g，熟火腿 30g，芝麻酱、酱油、芥末粉、葱、鲜汤、白糖、熟猪油、芝麻油各适量。

制法 将熟猪肚、猪瘦肉均切成 4cm 长粗丝；葱用沸水稍烫取出切丝；熟火腿切成 3cm 长的丝；芝麻酱、芝麻油、酱油、味精、白糖、芥末粉放碗中，调匀成拌汁，待用。炒勺置旺火上，放熟猪油烧七成热时，放入猪肚丝、猪瘦肉丝、地耳、细粉丝一起煸炒 2 分钟左右，然后倒入鲜汤，加入酱油、味精、白糖，煮沸后在微火上焖 10 分钟左右，待炒勺内汤汁稍干时，出勺，装盘，淋上调好的拌汁，用木筷挑拌均匀，最后撒上火腿丝、葱丝。

特点 质地鲜嫩，别具风味。

冰糖银耳地耳羹

用料 水发地耳 50g，水发银耳 100g，冰糖 250g，红枣、糖桂花各适量。

制法 锅置火上，倒入清水，烧沸后，放入地耳、银耳，烫透捞出，控干水分；红枣去核切片，一起放入汤盆中。锅洗净，另加

清水，放入冰糖、糖桂花，烧沸后撇去上面浮沫，起锅，装入汤碗中。

特点 汤清甘甜，芬香可口。

地耳营养保健饮料

工艺流程 原料采收→漂洗除杂→清理洗净→粉碎→加热调配→细碎处理→灌装→真空封罐→杀菌冷却→检验→成品

产品特点 具纯正天然浅墨绿色，均匀不透明，有地耳特有风味，甜酸适口，柔和。

西安朱家地软包子

用料 上白面粉 1000g，酵种 100g，水发地软 350g，豆腐 500g，葱花 150g，五香粉、姜末各 15g，菜籽油 50g，精盐 7.5g，味精 2.5g，芝麻油、碱面各 10g。

制法 ①水发地软去净杂质，洗净，沥水，剁成碎末；豆腐放入沸水锅中煮 30 分钟，捞出用清水过凉，切成 1cm 见方的丁。②锅置火上，加入菜籽油烧至七成热，放入葱花煸炒一下，加入豆腐丁、五香粉、精盐翻炒几下，离火，加入地软末、味精、姜末、芝麻油，搅拌均匀即成为馅料。③和面要在头一天晚上进行。取上白面粉 500g 放入净盆里，加入酵种、清水（冬季用热水、春秋用温水、夏季用凉水）250mL 拌匀，和成面团揉匀，盖上湿布放置发酵。④碱面加入温水溶成碱液。⑤第 2 天早晨取上白面粉 500g 放入净盆里，加入清水 250mL 和匀，再与发好的酵面团合在一起揉匀揉透，盖上湿布放置饧面 20 分钟，放在案板上，稍揉再搓成长条，揪成 22 个面剂，擀成圆面皮，包入馅料，捏成菊花状，即成为包子生坯。用旺火沸水蒸 15 分钟即成。

发 菜

【别名】头发藻、头发菜、地毛。

【食用方法】火锅配菜、做汤。

【医疗保健作用】味甘，性寒。功能：清热消滞，软坚化痰。用于高血压、贫血、痢疾、缺碘性甲状腺肿。

三丝发菜卷

用料 熟鸡脯肉 50g，熟火腿 50g，冬笋 50g，水发冬菇 50g，黄瓜、发菜、精盐各适量。

制作 将熟鸡脯肉、熟火腿、冬笋、水发冬菇、黄瓜分别切成似火柴梗粗的丝。再将发菜浸泡，洗净。然后取各种丝若干根，用发菜丝在中腰捆扎成把，放入鸡清汤中烫熟，捞出装盆，再用鸡清汤加适量精盐烧沸后浇在发菜卷上。

特点 清鲜爽口，为四季佳肴。

香菇发菜

用料 水发香菇 10 个，水发发菜 100g，青菜心 50g，精盐、味精、料酒、胡椒粉、冰糖、姜片、干淀粉、芝麻油、花生油、清汤各适量。

制法 将水发香菇挤干水分，放入汤碗内，加花生油、姜片、料酒、冰糖、精盐、清汤，盖上碗，入笼蒸 10 分钟取出。将青菜心洗净切段，撒在香菇上，蒸香菇原汤留用。发菜用温水泡 1~2 小时，待其发透时捞出，滴上几滴花生油，用手轻轻揉搓，使发菜松软，再用清水漂洗干净。分成若干份，每份团成如荔枝大小的圆球，放入汤碗内，加清汤、精盐，入笼蒸 5 分钟取出。将香菇码放

在大汤盆的中央，发菜球围摆在四周。锅内倒入蒸香菇和发菜球的原汤，再放入清汤、精盐，待汤烧沸后撇去浮沫，撒入味精和胡椒粉，溜边慢慢倒入盛香菇和发菜球的汤盆中，再淋上芝麻油。

特点 美味可口，营养丰富。

发菜豆腐

用料 发菜 5g，豆腐 200g，冬菇片 50g，冬笋片 50g，精盐 2.5g，味精 2g，姜末 7g，干淀粉 20g，花生油 1000g，料酒 10mL，酱油 15mL，白糖 2g，胡椒粉 0.2g，芝麻油 10g，湿淀粉适量。

制法 将发菜用温水浸泡，发好后洗净，捞出挤干水分，切成小段放大碗中；豆腐用刀碾成泥，放入盛发菜的碗内，加精盐 2g、味精 1g、姜末 2g、干淀粉 20g，拌匀，捏成大方块。上笼用旺火蒸 20 分钟取出，稍凉后切成长 5cm、宽 1cm、厚 0.8cm 的长方片。炒锅放油，油烧至八成熟时，放入豆腐片，炸至赤色。发硬时倒入漏勺中沥净油。锅中留底油 30g 烧热，放入姜末烧出香味，加入冬菇片、冬笋片煸炒几下，烹入料酒加鲜汤 100mL、酱油、精盐、味精、白糖、胡椒粉烧沸，投入炸好的豆腐片，烧至卤汁稠浓时用湿淀粉勾芡，淋上芝麻油，盛入盘中。

特点 色泽红润，质地软嫩，口味鲜美。

发菜蚝豉粥

用料 发菜 3g，蚝豉（即牡蛎肉）、猪瘦肉各 60g，精盐、味精、大米各适量。

制法 先将发菜、蚝豉肉洗净，瘦肉洗净剁烂团成肉丸，再用沙锅加水适量烧沸后，将发菜、蚝豉和淘净的大米放入锅内，烧至大米开花为度，再将肉丸放入，待肉熟即成。服用时加精盐、味精调味。

功效 补益肝肾，降火除烦。用于高血压，耳鸣眩晕。每日早、晚温热服。

五色蒸饺

用料 面粉和猪肉末各 250g，虾肉和水发海参各 100g，熟金华火腿 10g，蛋皮、水发发菜、净菠菜和鸡蛋清各 5g，精盐 1g，芝麻油和酱油各 50g，味精 2g。

制法 ①将海参和虾肉切成小丁与猪肉末拌在一起，加入精盐、味精、酱油和芝麻油调和成馅；发菜用汤煨熟剁碎；菠菜用开水烫熟，剁成末；蛋皮和火腿剁成末；鸡蛋清放碗内蒸熟后剁成蛋白末。②用沸水把面粉和成烫面，摊在案板上晾凉。将烫面分成 15 个面剂，擀成薄皮，放入肉馅，用手将皮提起成 5 道褶，包成顶部有 5 个圆槽的圆形饺子。把火腿末、蛋皮末、菠菜末、蛋白末和发菜末分放在圆槽内，入笼置于沸水锅上用旺火蒸至熟，即可取出装盘。

特点 蒸饺五色，口味鲜美，山东风味。

紫 菜

【别名】 索菜（《漳浦县志》），紫英（《本草从新》），子菜、乌菜。

【食用方法】 做汤、做馅、凉拌。干品食用前水泡发。

【医疗保健作用】 味甘、咸，性寒。归肺经。功能：化痰软坚，清热利尿，用于瘰疬，瘰瘤，水肿，脚气，淋病，小便不利。内服：煎汤，10~30g；研末，每次 6g。

香辣双丝

用料 紫菜 5 张，水发海带丝 250g，干红辣椒节 10 个，姜丝 5g，葱 25g，精盐 3g，味精 2g，湿淀粉 5g，米醋 1g，芝麻油 15g，鲜汤 300g，混合油 100mL。

制法 将紫菜用鲜汤泡后，抖散成丝状，另取 1 碗放味精、湿淀粉、鲜汤 15g，对成味汁备用。锅置火上掺清水烧沸，将海带丝与米醋同时入锅氽出；等锅下油烧至六成热时，下干辣椒节炸至棕红色，速下姜丝、紫菜、海带翻炒，下葱，烹入味汁簸转，勾芝麻油起锅。

特点 咸鲜香辣，爽口宜人。

紫菜绣球

用料 紫菜 1 张，鱼糝 200g，蛋皮 1 张，干贝、熟火腿、冬笋各 20g，奶汤 250g，鲜汤 200g，姜片、葱段各 5g，豆尖 100g，精盐、鸡精、胡椒粉、味精各 1g，猪油 60g，鸡油 15g，湿淀粉 25g。

制法 将干贝洗净，纳碗内掺清水淹没，入笼蒸软后取出，挤干水分控散成丝；紫菜用鲜汤泡软后，挤干水分切丝；熟火腿、蛋皮、冬笋均切丝待用。将以紫菜丝为主的 5 种丝入盘内，尔后把鱼糝挤成大小一致的丸子，逐个放入盘内滚转，使丸子表面均匀地粘裹上以紫菜为主的各色丝条成绣球。把绣球坯放入抹有猪油（10g）的平盘内，上笼蒸至断生取出，摆入圆盘中；豆尖用沸水烫一下，镶在绣球外围。净锅加猪油烧至五成热，下姜片、葱段炒香，掺入奶汤，熬出味后打去料渣，下精盐、胡椒粉、鸡精、味精烧开，用湿淀粉勾薄芡，淋鸡油，起锅浇在紫菜绣球上。

特点 五彩分明，状似绣球，咸鲜醇厚，质细嫩，汤乳白。

双叶紫菜饼

用料 紫菜 3 张，猪肥瘦肉 250g（肥 3 瘦 7），熟火腿 30g，荸荠 70g，鸡蛋 1 个，湿淀粉、干淀粉各 50g，胡椒粉 1g，精盐 3g，味精 5g，白糖 10g，白米醋 2g，鲜汤 300g，姜 30g，芝麻油 10g，红油 50g，酱油 20g，熟猪油 25g，色拉油 1500g（耗 70g），蒜泥 3g，葱花、熟芝麻各适量。

制法 将紫菜用 200g 鲜汤泡后，捞出与猪肉、火腿、荸荠一起剁细，然后加精盐 2g、胡椒粉 1g、味精 1g、湿淀粉 50g、鲜汤 75g 和鸡蛋搅拌上劲成紫菜馅；取蛋形小盖子逐个抹熟猪油后，装入紫菜馅敷平，入笼蒸至断生取出。姜去皮后切成极细的末与白米醋 2g、白糖 2g、味精 2g、精盐、鲜汤、芝麻油对成姜汁味碟；另将酱油、味精、白糖、蒜泥、米醋、红油、熟芝麻、葱花对成红油味碟待用。将蒸熟的紫菜坯取出，扑匀干淀粉待用。净锅置火口，入油烧至五成热时，将扑匀干淀粉的紫菜坯逐个入锅炸透捞出；待油温升至七成热时，再下锅炸后捞出，摆放于大圆平盘的外围，中间放姜汁、红油 2 个味碟上席。

特点 酥香爽口，风味独特。

三丝紫菜汤

用料 干紫菜 25g，笋丝 20g，香菇丝 20g，豆腐干丝、湿淀粉、葱丝、姜丝、精盐、味精、酱油、色拉油、鲜汤、芝麻油各适量。

制法 将紫菜撕碎，色拉油放入炒勺内，烧热，先将葱丝、姜丝煸炒出香，再放入笋丝、香菇丝、豆腐干丝煸炒，对入鲜汤、精盐、味精、紫菜，汤滚沸，用湿淀粉勾芡，淋上芝麻油，出勺，装入汤碗。