

41

吃遍天下
小小荤素店

野菜杂蔬

36 道菜 + 18 种营养分析 + 48 种食物相宜相克 = 1 册 5 元钱
⇨ **100%** 超值



5 元钱吃遍天下
只买好的，不买贵的！

金版文化发展有限公司 / 主编

广州出版社

《吃遍天下》41

店

野菜杂蔬



广州出版社

向您推荐

《野菜杂蔬》以通俗的文字介绍了36例菜肴的烹调方法，教您通过食物的巧妙搭配，制作出营养丰富、色香味俱佳的野菜杂蔬。书中还配有精美详细的制作过程图，为您提供更直观的参考借鉴，使操作更简单。

除此之外，本书还具有三大特点：

一、5元定价，绝对超值。此书不仅价格超低，而且质量一流，非常注重装帧的精美和图片的美观，一览便知。

二、配有营养分析，以便提高您的饮食质量。书中选取了36道食谱中涉及的18种食材，有针对性地进行了详细的营养分析，方便您根据家人的体质及相关宜忌调整饮食，将中医学“药食同补”的科学概念应用到日常生活中。

三、配有相宜相克图文，给人以饮食方面的警示。专业的营养师从营养学的角度对本书中36道菜的相关食物进行了相宜与相克的列举，帮助您纠正日常生活中不正确的饮食习惯，让您的饮食既丰富、有营养，又安全、放心。



凉拌龙须菜	4
凉拌折耳根	5
沙姜拌杂菌	6
酸辣北风菌	7
上汤茼蒿	8
〔营养分析〕 茼蒿	9
百年好合	10
〔营养分析〕 百合	11
杂菌煮蚌仔	12
〔营养分析〕 金针菇	13
银鱼荷叶汤	14
鸡骨草煲猪舌	15
蒜蓉龙须菜	16
美味小蘑菇	17
凉拌香椿	18
〔营养分析〕 香椿	19
苏子叶卷蒜瓣	20
泡苏子叶	21
香干马兰头	22
〔营养分析〕 马兰头	23
蒜蓉马齿苋	24
〔营养分析〕 马齿苋	25
香辣海石花	26
〔营养分析〕 石花菜	27
炆拌蕨菜	28
〔营养分析〕 蕨菜	29
贡菜雀舌	30
〔营养分析〕 贡菜	31

辣拌山野桔梗	32
香辣桔梗	33
香炒番薯叶	34
姜丝红凤菜	35
炆拌黄花菜	36
〔营养分析〕 黄花菜	37
野菜猪肉汤	38
三杯豆腐	39
玉米笋炒山药	40
〔营养分析〕 山药	41
麻酱牛蒡	42
〔营养分析〕 牛蒡	43
笋丝鱼腥草	44
〔营养分析〕 莴笋	45
鱼腥草茶	46
〔营养分析〕 鱼腥草	47
牛蒡肉丝	48
金针笋干	49
鲨鱼唇炖猴头菇	50
〔营养分析〕 猴头菇	51
天山菌王炖虫草	52
〔营养分析〕 冬虫夏草	53
尖椒炒牛肝菌	54
〔营养分析〕 牛肝菌	55
拌藕丝	56
〔营养分析〕 藕	57
相宜相克大公开	58

凉拌龙须菜



【特别提示】 龙须菜为佛手瓜的藤尖。

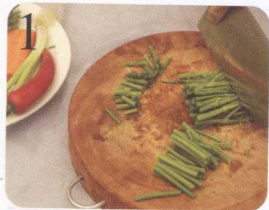
【原材料】 龙须菜200克、红萝卜10克、红椒1个、蒜5克、葱5克

【调味料】 盐3克、味精2克、辣椒油8克、香油8克

【制作过程】

1. 龙须菜择洗干净切段，红萝卜去皮切丝，红椒去蒂托籽，切丝，蒜、葱洗净切末；
2. 锅上火，注入适量清水，加少许油、盐、味精、糖，水沸后下龙须菜、红萝卜丝、红椒丝焯熟，捞出放入冰水中泡约2分钟，再捞出冲凉水后沥干水分，盛入碗中；
3. 调入少许盐、味精、蒜蓉、葱末、辣椒油、香油拌匀，装盘即可。

准备:5分钟
烹饪:8分钟



凉拌折耳根

《吃遍天下》41
野菜杂蔬



【特别提示】拌好的折耳根不可放太久，不然吃起来会不脆。

【原材料】折耳根100克

【调味料】食盐2克、白糖4克、味精2克、陈醋2克、生抽2克、油辣椒3克、香麻油2克、炒辣椒粉2克

【制作过程】

1. 折耳根洗干净，切成小段；
2. 将折耳根放入盆内，加盐、味精、白糖、陈醋、生抽；
3. 入味后放油辣椒、香油装盘，撒上炒辣椒粉即可。



准备:5分钟
烹饪:8分钟



沙姜拌杂菌



【特别提示】 杂菌过沸水时间不宜长，1分钟即可。



【原材料】 杂菌400克、沙姜50克、红椒1个

【调味料】 食盐3克、糖2克、味精1克、鸡精1克、麻油5克、食用油30克

【制作过程】

1. 沙姜洗净剥蓉，新鲜杂菌洗净备用，红椒去蒂托籽，切小菱形片；
2. 锅置火上，放入适量清水，加入食盐、糖，水沸后放入杂菌，稍焯即捞出沥干水分，装入碗里；
3. 沙姜、红椒片入油锅炸熟后盛出，调入盐、味精、鸡精、麻油拌匀成沙姜汁，调入已过沸水的杂菌的碗里拌匀，即可食用。



准备:5分钟

烹饪:12分钟



酸辣北风菌

《吃遍天下》41
野菜杂蔬



【特别提示】北风菌过沸水时间不宜过久，过熟则影响口感。

【原材料】北风菌300克，青、红椒各1个，蒜、葱、姜各5克

【调味料】盐2克、鸡精2克、辣椒油10克、香油5克、花椒10克

【制作过程】

1. 北风菌洗净，姜切末，蒜去皮切末，辣椒去蒂托、籽，切细丁，葱洗净分别切段和末备用；
2. 锅上火，加适量清水，放入姜、葱段、盐、鸡精，水烧沸后下北风菌及辣椒丝焯熟，捞出冲凉水，沥干水分后，盛入碗里；
3. 碗内调入辣椒油、香油、蒜末、葱末、盐、鸡精、花椒拌匀，装盘即可食用。



准备:5分钟
烹饪:12分钟



上汤茼蒿



【特别提示】 此菜调味时，可适量少放些盐。

【原材料】 茼蒿300克、咸蛋1个、皮蛋1个、肉末50克

【调味料】 盐6克、味精3克、鸡精4克、蒜子5克

【制作过程】

1. 茼蒿洗净，咸菜、皮蛋去壳切粒；
2. 锅中加水烧开，下入盐、油、茼蒿，稍焯后，捞起；
3. 把茼蒿装入碗中，将肉末炒香，加入上汤、蒜、皮蛋、咸蛋、调味料浇在茼蒿上即可。



准备:5分钟
烹饪:10分钟

Crowndaisy chrysanthemum

茼蒿

茼蒿又叫蓬蒿、蒿子秆，由于它的花很像野菊，所以又名菊花菜。茼蒿的茎和叶可以同食，有蒿之清气、菊之甘香，鲜香嫩脆的赞誉，一般营养成分无所不备，尤其胡萝卜素的含量超过一般蔬菜，为黄瓜、茄子含量的1.5~30倍。

【营养与功效】

茼蒿中含有特殊香味的挥发油，有助于宽中理气，消食开胃，增加食欲。丰富的粗纤维有助于肠道蠕动，促进排便，达到通腑利肠的目的。茼蒿含有丰富的维生素、胡萝卜素及多种氨基酸，并且气味芳香，可以养心安神、稳定情绪，降压补脑，防止记忆力减退。茼蒿含有多种氨基酸、脂肪、蛋白质及较大的钠、钾等矿物质，能调节体内水液代谢，通利小便，清除水肿。

【营养师健康警告】

茼蒿做汤或凉拌有利于胃肠功能不好的人，茼蒿与肉、蛋等荤菜共炒可提高其维生素A的利用率。茼蒿辛香滑利，腹泻者不宜多食。

【烹饪特别提示】

茼蒿中的芳香精油遇热易挥发，这样会减弱茼蒿的健胃作用，所以烹调时应注意旺火快炒。

【适用量】 每次约50克。

【烹饪方法】

可做汤、可炒、可凉拌等。

【选购】

要选择无黄叶、萎蔫的新鲜茼蒿食用。

【保存】

茼蒿可以用保鲜膜封好，放入冰箱中储存2~3天。



百年好合



准备:10分钟
烹饪:60分钟

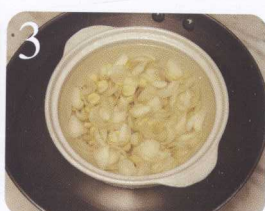
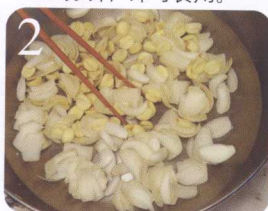
【特别提示】百合过沸水一定要烫透，才不至于变黑，影响美观。

【原材料】百合4个、莲子100克

【调味料】冰糖10克

【制作过程】

1. 百合去杂质摘成片洗净，莲子泡发去莲心洗净备用；
2. 锅上火，注入清水烧沸，放入百合、莲子，烫透，捞出沥干水分；
3. 将百合、莲子转入炖盅内，放入冰糖，隔水炖约60分钟，即可食用。



Lily

百合

百合又名韭番、重箱、玉手炉、夜合等。属百合科，多年生草本植物。原产中国，欧美作为花卉栽培，我国则采收鳞茎供食。百合种类很多，我国主要栽培的是卷丹、小卷丹、天香百合、白花百合等。百合是著名的保健食品和常用中药，因其鳞茎瓣片紧抱，“数十片相掇”，状如白莲药，故名“百合”。人们常将百合看作团结友好、和睦合作的象征。民间每逢喜庆节日，有互赠百合的习俗，或将百合做成糕点之类食品，款待客人。广东人更喜欢用百合、莲子同煲糖水，以润肺补气。

【营养与功效】

百合主要含秋水碱等多种生物碱和营养物质，有良好的营养滋补之功效，特别是对病后体弱、神经衰弱等症大有裨益。百合性甘、平、无毒，具有补中益气、温肺止咳的功能，故常用于制甜食、煮粥等。支气管不好的人，食用百合有助病情的改善，因百合富含水分，可以解渴润燥。



【营养师健康警告】

百合性偏凉，凡风寒咳嗽、虚寒出血、脾虚便溏者不宜选用。

【适用量】 每次30克。

【选购】

要选择新鲜没有变色的百合。

杂菌煮蚌仔



【特别提示】 杂菌过水时不要烫得太熟。



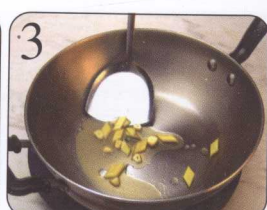
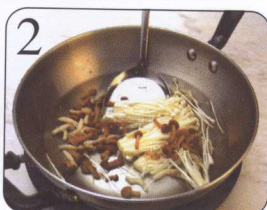
准备:10分钟
烹饪:15分钟

【原材料】 金针菇20克、北风菇20克、珍珠菇20克、象拔蚌500克、姜10克、蒜10克、红萝卜20克、香芹10克

【调味料】 盐2克、鸡精1克、油20克

【制作过程】

1. 象拔蚌刷洗干净，金针菇、北风菇、珍珠菇洗净，姜去皮切片，蒜去皮剥蓉，香芹留梗切段，红萝卜去皮切片；
2. 锅上火，放入清水，待水沸，放入金针菇、北风菇、珍珠菇，稍焯，捞出沥干水分；
3. 净锅上火，油烧热，炒香姜片、蒜蓉、香芹段，注入适量清水，水沸后，放进胡萝卜、蚌仔，煮熟后，再放入杂菌，调入盐、鸡精，拌匀即可。



Acerose mushroom

金针菇

金针菇又称金菇，是菌体细长、丛生簇状的食用菌。因为金针菇有益智之功效，又被称为增智菇。金针菇的子实体丛生，菌肉色白，按子实颜色可分为浓色品系和浅色品系。

【营养与功效】

金针菇富含赖氨酸和锌，有利于促进儿童智力的发育，还能有效地增强机体的生物活性、促进新陈代谢、加速营养素的吸收和利用，能有效预防和治疗肝部疾病和胃肠道溃疡，同时还有抵抗疲劳、抗菌消炎、清除重金属盐中毒等功能。

【营养师健康提示】

金针菇有抑制血脂升高、降低胆固醇和防治心血管疾病的作用，营养十分丰富，但是脾胃虚寒者不宜过多食用。

【烹饪特别提示】

用凉拌的方法食用，营养损失较少。

【适用量】 每次约20~30克。

【烹饪方法】

适于凉拌、炒食，还可做汤、做菜肴的配料。



【选购】

要选择新鲜、干净、颜色金黄的食用。

【保存】

鲜金针菇不宜冷藏，建议即买即食。

银鱼荷叶汤



【特别提示】 此汤清热解肌，生津止渴。

【原材料】 银鱼200克、荷叶1张、生姜8克

【调味料】 盐4克、味精3克、胡椒粉2克、鸡精5克

【制作过程】

1. 生姜去皮切片，荷叶洗净切丝，银鱼洗净；
2. 锅中加水烧开，下入荷叶丝、姜片熬煮20分钟；
3. 最后下入银鱼、调味料煮5分钟即可。



准备:5分钟
烹饪:25分钟



鸡骨草煲猪舌

《吃遍天下》41
野菜杂蔬



【特别提示】 鸡骨草一定要先用水浸泡发。

【原材料】 鸡骨草150克、猪舌200克、生姜10克、葱5克

【调味料】 盐3克、鸡精2克、胡椒粉2克、香油5克

【制作过程】

1. 猪舌洗净，去白筋，切片，生姜去皮，切片，葱切花，鸡骨草用温水浸泡发备用；
2. 锅上火，注入适量清水，放入姜片，水沸后下猪舌、鸡骨草焯烫；
3. 转入砂锅中，小火煲约40分钟至汤浓，调入盐、鸡精、胡椒粉，撒上葱花，淋上少许香油即可。



准备:10分钟
烹饪:60分钟



蒜蓉龙须菜



【特别提示】 龙须菜在炒之前最后用开水焯一下，以去除其草酸。

【原材料】 龙须菜200克、蒜子20克

【调味料】 盐5克、味精3克

【制作过程】

1. 龙须菜择去老叶，洗净；蒜子去皮剁成蓉；
2. 锅中加油烧热，下入蒜蓉爆香；
3. 最后加入龙须菜炒3分钟，加入调味料炒匀即可。



准备:5分钟

烹饪:5分钟

