

大自然的奉献

绿色食品



吴晓华 著

家常野菜新吃

安徽科学技术出版社

家常野菜新吃

吴晓华

著



安徽科学技术出版社

(皖)新登字 02 号

责任编辑:赵素萍

家常野菜新吃

吴晓华 著

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路 1 号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

新华书店经销 石台县印刷厂印刷

*

开本:787×1092 1/32 印张:4.75 插页:4 页 字数:110 千

1998 年 9 月第 2 次印刷

印数:5 000

ISBN 7-5337-1307-9/Z · 160 定价:8.50 元

(本书如有倒装、缺页等问题向本社发行科调换)

灰灰菜寿司卷



菊花肉



东坡长寿菜



榆钱卷卷饼



地踏皮韭黃



烹蝦蒸蕨笋



田荠菜伴吃盐焗鱼



枸杞苗面拖黄鱼



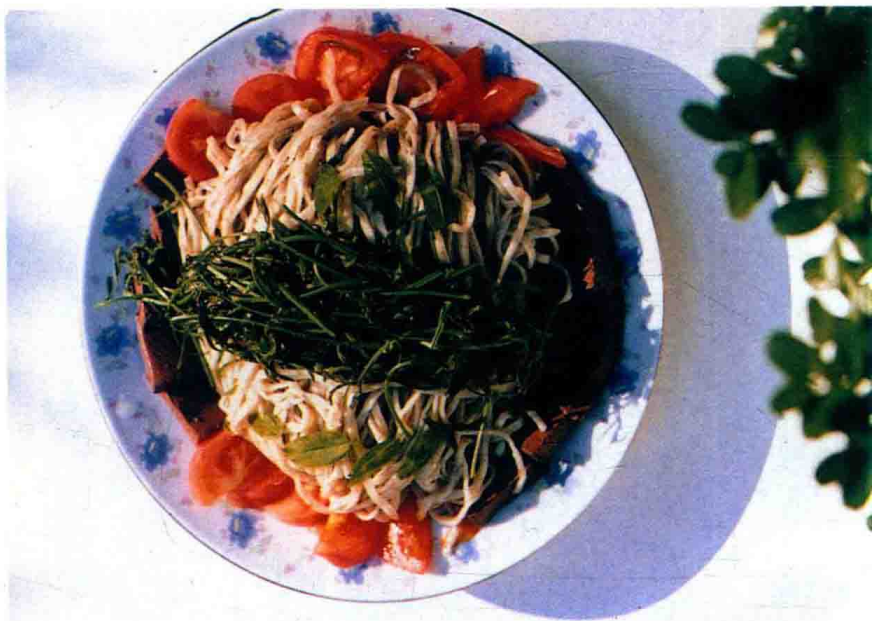
牛蛙溜南瓜梗



香椿蒸蛋



槐叶淘面



槐叶淘面



双苋双味豆腐烧



清炒马齿苋



槐花炒猪柳



草头茄汁薯枣



前 言

野菜烹调是近年来重新流行于餐桌上的时髦菜式。它早在远古时代就已经是人们的日常菜蔬，也是祭祀祖先神灵的圣洁供品；尔后，每当青黄不接，人们视它为“救荒本草”；星移斗转，多年隔膜，野菜重返餐桌，是因为它未受工业环境污染而保持着自然的清纯。它所具有与家常蔬菜不同的形、色、香、味和更为丰富的营养成分及独特的药疗保健作用正在被不断发掘，并日益受到重视。野菜正在以新的面目成为佳宾宴席中的珍肴，成为日常居家料理的“绿色健康食品”。

本文向读者介绍常见易采的野菜约 40 个品种，以此 40 种变化出近 140 种菜式，多为家常烹饪，亦兼宴席菜式，更有为适应现代生活需要而编出的快餐菜式、休闲饮品、健康饮品——使野菜菜式廉而不贱，贵而不奢，易采易用。

本书中介绍的 40 种野菜，都曾经被前人所食用，而且是常见易采的。据调查，中国土地上有上万种野菜，已被识别与食用的约 200 种，而做出不同程度化学成分分析的不到 100 种，大量的野菜资源尚未被开发利用。在全球环境被大量污染的今天，自然清新的野菜的采集与食用，对于追求健康的现代人而言，足具意义。但是，人类不能只图自己的眼前利益，而无视甚或摧残其它生物的生长。所以，著者在写出野菜与人有利之时，惟恐误导滥采滥用，为此特别提请注意为保护自然环境起见，采摘野菜务必注意地区、地域、节令的限制，根据品种与数量的多寡，注意留种，采集与传播同

时并行，千万避免因盲目和过量采摘而导致对野生自然资源的破坏，拾其余者以济苍生，爱护与人类同在的自然和生灵是著者和读者的共同心愿。

又，野菜食与识源自乡野民间，不仅采集与食用的方法多种多样，且吃野菜亦可能会吃出许多传说、谚语、典故来。譬如马齿苋，在江淮一带人称“不死草”，说的是当年朱元璋打天下，曾经历全军覆没，仅余朱元璋数人被元兵追杀，因伤重不支昏倒在一片低洼野草地上，野菜茎叶披离，为其遮蔽，暮色迷茫，敌军纷踏而过，竟被蒙过。经日，朱元璋众人醒来，发现伤虽重而不溃，且自愈甚速。原来野菜成了他们身下缓冲的垫褥、掩盖的伪装、疗伤消炎生肌的药、赖以充肌果腹的粮。朱元璋由此草而活，经大难而不死，遂称此草谓“不死草”。它，就是马齿苋。今相传伏地而生的马齿苋是他们身子压伏的缘故，枝茎长得较高的马齿苋是要遮盖他们身体的缘故，红梗的马齿苋特别好吃是将士们血染过的缘故……。

关于传说及故事虽并非本书的内容，但如果因为通过《家常野菜新吃》的阅读而去实践它，我们所获得的将不仅仅是野菜的食与识，则各种各样的延伸只在读者的兴味之中了。

此书完稿后，为慎重起见，特邀请了有丰富经验的一级厨师戚应昊同志审校书稿，改进了不足之处。在此，本人特此谨表谢忱。

著者

目 录

一、荠菜	1
荠菜薄饼（荠菜春卷）	2
荠菜雉鸡片（一）	2
荠菜山鸡片（二）	3
荠菜鱼卷	4
荠菜圆子（又名聚财圆子）	5
凉拌荠菜	6
荠菜花炒饭	6
荠菜粥	7
荠菜汁绿色饮品（一）	7
荠菜汁车前汤饮品（二）	7
荠菜汁红糖汤饮品（三）	8
二、香椿	9
香椿赛蟹黄	10
香椿煎豆腐嫩	10
香椿焖蛋	11
香椿拌豆腐脑（一）	12
香椿拌豆腐脑（二）	12
香椿头拌豆腐渣	13
香椿饼	13
炸香椿丸子	14
酥炸香椿芽	15
椿根馄饨	16
三、槐树叶、槐树花	17
槐花炒猪柳	18
槐花鬼腿蒸蛋	18
凉拌槐树花	19
初夏槐花茶	19

槐叶淘面	20
槐叶蒸糕	20
凉拌槐叶芽	21
槐树芽豆腐卷	22
四、枸杞	24
枸杞苗面拖黄鱼	26
枸杞苗黄鱼羹	27
枸杞春笋香菇凉三脆	27
枸杞叶粥	28
地骨爆两样	28
枸杞羊肾粥	29
鲜杞炒猪柳	29
枸杞猪肝汤	30
枸杞子红色饮品	30
枸杞头绿色饮品	31
枸杞子煎茶	31
五、野芹	32
野芹碧涧羹	33
春芹春卷(薄饼)	33
凉拌野山芹	33
野芹辣味牛肉丝	34
鱼头焖野芹	34
椰汁玉米野春芹	35
蘸酱野山芹卷	36
野水芹绿色饮品	37
六、野豌豆苗、野绿豆苗	38
野豌豆苗芙蓉蛋	39
野豌豆苗燕窝羹	39
清炒野豌豆苗	40
腊肠野绿豆苗	41
七、蒿	42
青蒿鱼羹	44

猪肉丝拌花蒿	45
炒蒿茎	45
蒿米粑粑	46
八、蒲公英	47
上汤牛肉蒲公英 (一)	48
上汤牛肉蒲公英 (二)	48
酥炸蒲公英	49
蒲公英绿色饮品	49
蒲公英煎茶饮	50
蒲公英山药枣茶羹	50
九、马兰	51
红乳凉拌马兰头	52
马兰头豆腐松	52
马兰青笋盅	53
马兰头绿色饮品 (一)	54
马兰头荔枝绿色饮品 (二)	54
马兰鲜酱	54
十、苦蕒菜	56
油条苦蕒菜	57
泡制苦蕒菜	57
十一、翳草	59
翳草炒饭	60
翳草蛋羹	60
翳草紫菜蛋汤	60
十二、马齿苋	62
马齿苋冬笋烧烤麸	63
马齿苋煎鱼	64
凉拌马齿苋 (一)	64
凉拌马齿苋 (二)	65
东坡长寿菜	65
猪骨鱼干马齿苋粥	66
长寿馅饼	67

牛肉干清炒马齿苋	68
十三、玉米全棵	69
鸡鱼玉米	70
嫩玉米炒猪肉末	71
海鲜炒玉米	71
牛奶煮玉米健康饮品	72
玉米须健康饮品	72
玉米嫩杆绿色健康饮品	72
十四、菊	74
菊花鱼球	75
菊花肉	75
菊苗羹（又名杞菊羹）	76
菊花清	76
菊苗炒饭	77
菊花蛇羹	77
菊花粥（一）	78
菊花粥（二）	79
菊花酒	79
菊花茶健康饮品	80
菊花蜜绿色健康饮品	80
菊花金饭	80
十五、地踏皮	81
地踏皮炒韭黄（韭菜）	82
地踏皮鸭片	82
地踏皮炖鸡腿	83
鸡油地耳地丁	84
十六、鹅儿肠菜、鸡儿肠菜	85
鹅儿肠菜火腿汤	86
清炒鸡儿肠菜	86
芙蓉蟹球鸡儿肠菜	87
鹅儿肠菜凉拌鹅儿肠	87
十七、田荠菜	89