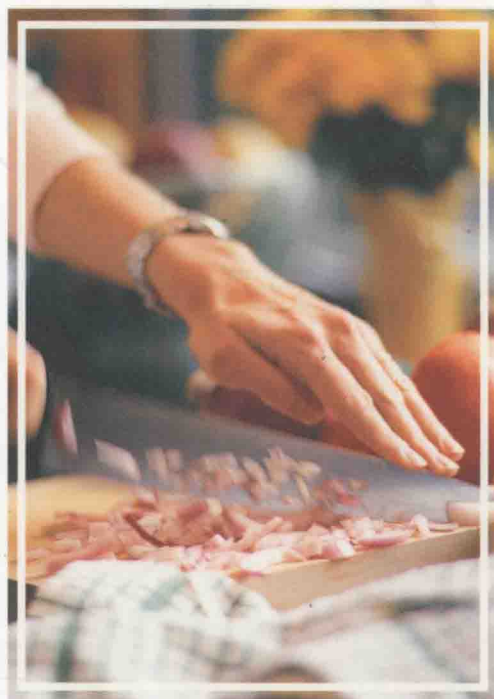


九头狼丛书·假日休闲系列

Ye Can Yu Ye Chui



野餐与野炊

[吴国印] 编著

宁夏人民出版社

九头狼丛书·假日休闲系列

Ye Can Yu Ye Chui



野餐与野炊

[吴国印] 编著

宁夏人民出版社

野餐与野炊

吴国印 编著

责任编辑 吴淮生
出版发行 宁夏人民出版社
地 址 银川市北京东路 139 号出版大厦
网 址 www.nxchn.com
经 销 新华书店
印 刷 北京昌平新兴胶印厂
开 本 710mm×960mm 1/16
印 张 15
字 数 164 千
版 次 2010 年 5 月第 2 版 第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-227-01695-3
定 价 29.80 元

版权所有 翻印必究



序

在市场经济飞速发展、人民物质生活和文化生活水平逐步提高的今天，餐饮业界人士多把目光集中到城市星级宾馆、饭店的时候（应该说这也是必要的，弘扬中华博大精深的饮食文化，确实需要高水平的酒楼餐厅支持），宁夏人民出版社和中国烹协会员，特一级烹调师吴国印同志，却把目光投向了一向不为人注意的乡间野外。他们确定的《野餐与野炊》这一选题——我认为正是把握住了当今都市人在休闲生活上向往大自然，在饮食生活上追求返朴归真的趋势，也适应了在全国职工中新推行的每周“双休”的工休制度。

宁夏人民出版社的编辑同志和作者吴国印同志邀我来写“前言”。我读过全书之后，除了佩服他们独具慧眼，觉得本书有三个特点：

一是平、战结合，军、地两用。和平时期，远足郊游，增添生活情趣；战争时期，行军野营，吃的问题解决得好，可提高部队的野外生存能力和战斗力。

二是突出实用。本书不仅教会读者怎样在野外条件下做菜，而且将野炊前的物质准备、锅灶安置、炊具选用，乃至饮水消毒，防火安全措施都考虑得很周到。作了具体、翔实的介绍。

三是随菜例穿插进有关菜肴的历史和传说故事，为的是给您的





野餐与野炊

野餐助兴，在品尝野味的同时，增长一些烹饪文化知识。

由于本书在菜肴制作上介绍详细、具体，操作性强，且照顾了高、中、低不同水平，所以对青年厨师亦有参考价值。

刘景文

1996年3月



九头狼丛书·假日休闲系列



目 录

第一章 什么是野炊	(1)
第一节 战争时期与和平时期的野炊	(1)
一 野炊的涵义与历史渊源	(1)
二 野炊在战争时期的作用	(2)
三 和平时期的返朴归真	(3)
第二节 锅灶安置与炊具、餐具的选用	(4)
一 锅灶安置	(4)
1. 火塘	(4)
2. 散烟灶	(4)
3. 蔽光灶	(6)
4. 垒灶	(6)
5. 野炊灶	(9)
二 野炊的燃料	(9)
三 野炊炊具、餐具的选用	(9)
1. 锅	(9)
2. 刀具	(10)
3. 饭盆(盒)	(10)
第三节 饮水卫生	(10)
一 水源的选择与防护	(10)





1. 井水	(11)
2. 泉水	(11)
3. 江河溪水	(11)
4. 湖塘水	(11)
二 水的净化	(11)
1. 自然沉淀法	(11)
2. 混凝沉淀法	(11)
3. 过滤净化法	(12)
三 饮水消毒	(13)
1. 煮沸法	(13)
2. 加氯法	(13)
第四节 防火安全措施	(14)
一 燃烧的条件与种类	(15)
1. 燃烧的条件	(15)
2. 燃烧的种类	(15)
二 火灾发生的原因	(15)
三 野炊的防火安全措施	(16)
四 野炊发生火灾时的灭火方法	(16)
1. 冷却法	(16)
2. 窒息法	(17)
3. 隔离法	(17)

第二章 野炊常用原料辨识及初加工

(18)

第一节 野生动物类原料

(18)

一 兽类原料的种类、特点及初加工工艺	(19)
1. 猫狸	(19)
2. 狗狸	(19)
3. 野兔	(19)





4. 竹鼠	(20)
5. 刺猬	(20)
6. 旱獭	(20)
7. 狼	(20)
8. 田鼠	(21)
9. 鼯鼠	(21)
二 野禽类的种类、特点及初加工工艺	(21)
1. 野鸭	(21)
2. 麻雀	(21)
3. 鹌鹑	(22)
三 两栖类的种类、特点及初加工工艺	(22)
1. 蛤士蟆	(22)
2. 牛蛙	(22)
3. 棘胸蛙	(22)
四 爬行类的种类、特点及初加工工艺	(23)
1. 鳖	(23)
2. 龟	(23)
3. 蛇	(24)
五 食用昆虫的种类、特点及初加工工艺	(25)
1. 蝎子	(25)
2. 蚕蛹	(25)
3. 蝉猴	(25)
4. 蚱蜢	(25)
六 鱼、虾、蟹、贝壳类的种类、特点及初加工工艺	(26)
1. 鲤鱼	(26)
2. 鲫鱼	(26)
3. 草鱼	(27)
4. 青鱼	(27)





野餐与野炊

5. 鲢鱼	(27)
6. 鲈鱼	(27)
7. 鳊鱼	(28)
8. 鳙鱼	(28)
9. 鲂鱼	(28)
10. 乌鱼	(29)
11. 鳝鱼	(29)
12. 细鳞鱼	(29)
13. 鲶鱼	(29)
14. 胡鲶	(30)
15. 泥鳅	(30)
16. 克氏螯虾	(30)
17. 中华新米虾	(31)
18. 秀丽白虾	(31)
19. 沼虾	(31)
20. 中华绒螯蟹	(31)
21. 圆顶珠蚌	(31)

第二节 野生植物类原料

(32)

一 野菜原料的种类、特点及初加工工艺

(32)

1. 蕨菜	(32)
2. 马兰	(32)
3. 蒿	(33)
4. 薇菜	(33)
5. 荠菜	(33)
6. 苜蓿	(33)
7. 枸杞头	(34)
8. 苦菜	(34)
9. 马齿苋	(34)





10. 灰条菜	(34)
11. 桔梗	(34)
12. 蒲公英	(35)
13. 牛蒡	(35)
14. 莼菜	(35)
15. 蒲菜	(35)
16. 苧麻	(36)
17. 蕨麻	(36)
18. 笋	(36)
19. 榆钱	(36)
20. 香椿头	(36)
21. 树头菜	(37)
22. 其它树芽	(37)
二 野果类原料的种类	(37)
1. 山桃	(37)
2. 山核桃	(37)
3. 山葡萄	(37)
4. 野草莓	(37)
5. 树莓	(38)
6. 山枣	(38)
7. 黑穗醋栗	(38)
8. 醋柳	(38)
9. 刺梨	(38)
10. 榛子	(38)
11. 松子	(38)
三 野生菌藻类原料的种类、特点及初加工工艺	(39)
1. 地耳	(39)
2. 发菜	(39)





野餐与野炊

3. 石耳	(39)
4. 羊肚菌	(39)
5. 虎掌菌	(40)
6. 绣球菌	(40)
7. 鸡油菌	(40)
8. 美味牛肝菌	(40)
9. 松蘑	(40)
10. 松乳蘑	(41)
11. 青头菌	(41)
12. 榆黄蘑	(41)
13. 榛蘑	(41)
14. 口蘑	(42)
15. 猴头蘑	(42)
16. 墨汁鬼伞	(42)
17. 鸡菌	(42)
18. 竹荪	(43)
19. 黄蘑	(43)
四 谨防植物中毒	(43)
1. 毒菌	(43)
2. 曼陀罗	(47)
3. 苍耳	(47)
4. 乌头	(47)
5. 白屈菜	(47)
6. 马钱子	(48)
7. 半夏	(48)
8. 茵芋	(48)
9. 木薯	(48)
第三节 野炊的其它原料与调料	(49)





一 野炊的其它原料	(49)
1. 糕点食品	(49)
2. 饼干食品	(50)
3. 面包食品	(50)
4. 饼类食品	(50)
5. 罐头制品	(50)
6. 饮料食品	(51)
7. 肉禽制品	(51)
二 野炊调料	(51)
1. 油脂	(52)
2. 食盐	(53)
3. 固体酱油	(53)
4. 味精	(53)
5. 辣椒	(53)
6. 胡椒粉	(54)
7. 白糖	(54)
8. 黄酒	(54)
9. 葱、姜、蒜	(55)
10. 孜然	(55)
 第三章 野炊常用烹调方法与制作实例	(56)
第一节 烧制法与制作实例	(56)
一 烧制法的概念及分支	(56)
1. 红烧	(57)
2. 白烧	(57)
3. 干烧	(57)
4. 酱烧	(58)
5. 葱烧	(58)





二 烧制法制作实例 (58)

1. 红烧肉 (58)
2. 东坡肉 (59)
3. 红烧野兔 (60)
4. 南乳肉 (61)
5. 鱼咬羊 (62)
6. 红烧鸡菌 (63)
7. 红烧马鞍鳝 (64)
8. 松蘑烧鸡 (65)
9. 宫门献鱼 (66)
10. 湛香鱼片 (67)
11. 三游神仙鸡 (68)
12. 枸杞烧野鸭 (69)
13. 碗装青鱼 (70)
14. 高平烧豆腐 (71)
15. 红烧香竹鼠 (72)
16. 干烧野兔 (72)
17. 九转大肠 (73)
18. 龙凤配 (74)

第二节 烤制法与制作实例 (75)

一 烤制法的概念及分支 (75)

1. 明烤 (76)
2. 暗烤 (76)
3. 泥烤 (77)
4. 竹烤 (77)

二 烤制法制作实例 (78)

1. 叫化鸡 (78)
2. 湘云烤鹿肉(人工饲养的鹿) (79)





3. 侗族烧(烤)鱼	(80)
4. 巴王炙鸡	(80)
5. 烤乌鱼	(81)
6. 烤鳝鱼	(81)
7. 鸡肉松针饭	(82)
8. 铁板烧羊	(83)
9. 锄烧羊	(83)
10. 拉祜族烤肉	(85)
11. 火烤鳊鱼	(85)
12. 白烤鳊鱼	(86)
13. 竹筒焗鱼	(87)
14. 竹筒饭	(88)
15. 竹筒鸡	(89)
16. 竹片烤竹鼠	(89)
17. 烤全羊	(90)
18. 火烧笋	(91)
19. 串烤羊肉	(91)
20. 石烤鱼	(92)
21. 石烤饼	(92)
22. 叉烧玉米	(93)
第三节 煮制法与制作实例	(93)
一 煮制法的概念及分支	(94)
1. 白煮	(94)
2. 汤煮	(94)
3. 卤煮	(95)
二 煮制法制作实例	(95)
1. 白煮肉	(95)
2. 手把羊肉	(96)

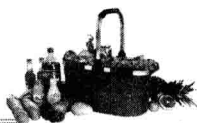




野餐与野炊

3. 水煮牛肉	(97)
4. 水煮才鱼	(98)
5. 清水煮鱼	(99)
6. 莼羹塘鱼脍	(99)
7. 桂花鲜栗羹	(100)
8. 芙蓉豆腐汤	(101)
9. 西湖醋鱼	(102)
10. 烩蒲芽	(103)
11. 奶汤蒲菜	(103)
12. 侗族酸鱼汤	(104)
13. 将军过桥	(105)
14. 诸葛菜	(106)
15. 神仙汤	(107)
16. 貂蝉豆腐	(108)
17. 泡菜鱼	(109)
18. 烩蛇羹	(110)
19. 野菜羹	(111)
第四节 火锅制法与制作实例	(112)
一 火锅制法的概念及分支	(112)
1. 涮火锅	(113)
2. 氽煮火锅	(113)
二 火锅制作实例	(114)
1. 涮羊肉	(114)
2. 白肉火锅	(115)
3. 鸡火锅	(116)
4. 毛肚火锅	(116)
5. 菊花火锅	(118)
6. 奶汤锅子鱼	(119)





7. 鲫鱼火锅	(120)
8. 酸菜火锅	(121)
9. 狗肉火锅	(121)
10. 四生片火锅	(122)
第五节 炖制法与制作实例	(123)
一 炖制法的概念及分支	(123)
1. 普通炖	(123)
2. 隔水炖	(124)
3. 不隔水炖	(124)
二 炖制法制作实例	(124)
1. 薇菜炖鸡	(124)
2. 炖生敲	(125)
3. 蘑菇炖羊肉	(126)
4. 清炖甲鱼	(127)
5. 枸杞炖银耳	(128)
6. 菠菜炖豆腐	(128)
7. 辣炖狗肉	(129)
8. 鱼头炖豆腐	(130)
9. 清炖蟹粉狮子头	(131)
10. 罐焖野兔	(132)
11. 清炖乌龟	(133)
12. 杞忧烘皮肘	(134)
13. 当归炖鸡	(134)
14. 大锅烩全羊	(135)
15. 萝卜炖羊肉	(136)
16. 金针炖野鸭	(137)
17. 羊方藏鱼	(137)
18. 大理砂锅鱼	(138)





第六节 蒸制法与制作实例	(139)
一 蒸制法的概念及分支	(140)
1. 清蒸	(140)
2. 粉蒸	(140)
3. 干蒸	(141)
二 蒸制法制作实例	(141)
1. 水浒肉	(141)
2. 带把肘子	(142)
3. 清蒸武昌鱼	(143)
4. 清蒸鲥鱼	(144)
5. 怀胎鲜鱼	(145)
6. 胡羊肉	(146)
7. 酿金钱发菜	(147)
8. 清蒸螃蟹	(148)
9. 霸王别姬	(149)
10. 沔阳三蒸	(150)
11. 荷叶粉蒸鸡	(152)
12. 太极芋泥	(153)
13. 草菇蒸鸡	(154)
14. 皎月香鸡	(155)
15. 龙穿凤翼	(156)
16. 桂髓鹌羹	(157)
17. 一捧雪	(157)
18. 八宝饭	(158)
19. 五柳鱼	(159)
20. 杜甫菜	(160)
21. 榆钱拨辣子	(160)
22. 粉蒸艾叶	(161)

