



# 美味 野菜食谱

郭文场 张九莲 主编



123

## 图书在版编目 (CIP) 数据

美味野菜食谱/郭文场, 张九莲主编. - 北京: 中国林业出版社, 2002.11  
(无公害野菜系列丛书) ISBN 7-5038-3266-5

I. 美... II. ①郭... ②张...  
III. 野生植物: 蔬菜—菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 085530 号

## 内容简介

本书对中国常见 100 种野菜 (含藻菜类、菌菜类、苗菜类、叶菜类、根菜类、茎菜类、花果菜类、芽菜类) 的别名、来源、形态、生长环境、分布、采收加工、营养成分、食用、食谱等项目作了简述, 共收录菜例 403 款, 并附黑白墨线图 100 幅, 原植物和菜肴彩照 54 幅。可供餐饮业厨师、烹饪爱好者、有关院校烹饪专业师生和离退休人员参考。

**主 编** 郭文场 张九莲 **副主编** 杨松涛 韩继福 张亚兰  
**编著者** 郭文场 杨松涛 韩继福 孙 禄 张九莲 张亚兰  
陈树宁 庞晓斌 周淑荣  
**摄 影** 徐守义 杨松涛 张亚兰 郭文场

**出版:** 中国林业出版社 (100009 北京西城区刘海胡同 7 号)

**E-mail:** cfphz@public.bta.net.cn

**电话:** 010-66174569

**发行:** 新华书店北京发行所

**印刷:** 北京昌平百善印刷厂

**版次:** 2003 年 2 月第 1 版

**印次:** 2003 年 2 月第 1 次

**开本:** 880mm × 1230mm 1/32

**印张:** 8.75

**插页:** 16

**字数:** 300 千字

**印数:** 1~5000 册

**定价:** 19.00 元

## 前 言

野菜是指自然生长的可食性植物，从广义上而言，包括藻类、真菌类和种子植物的根、茎、叶、花、果实和种子。自古以来，中国民间就有采食野菜的习惯，但在很大程度上是为了果腹充饥、度过荒年，人们视它为“救荒本草”：如成书于1406年朱橚的《救荒本草》；成书于1524年王盤的《野菜谱（又名王西楼野菜谱）》；成书于1622年鲍山的《野菜博录》；成书于1642年姚可成的《救荒野谱》即是。近年来，由于人们对环保生态意识的增强，已经开始对曾赖以度荒充饥的野菜给以重视。野菜具有独特的风味、鲜美的味道、丰富的营养，倍受食者的青睐。因此，野菜正以特种风味的面目重返餐桌，在宾馆、饭店、酒楼、餐馆中成为宴席中的名肴，成为日常居家的“绿色保健食品”，成了人类返朴归真、追求自然的写照。

本书作者在对野菜领域中已有科研的基础上，收录了可作为野生可食性植物100种，分别简介了其别名、来源、形态、生长环境、分布、采收加工、营养成分、食用、食谱403款。可供餐饮业厨师、烹饪爱好者、有关院校烹饪专业师生和离退休人员参阅。

由于水平所限，书中的不足和错误，敬请广大读者指正。

郭文场 张九莲

2002年8月于长春

# 目 录

## 前言

### 1 藻菜类

- |            |             |              |
|------------|-------------|--------------|
| 1.1 地耳 (1) | 1.3 海带 (6)  | 1.5 海白菜 (11) |
| 1.2 紫菜 (3) | 1.4 裙带菜 (8) | 1.6 刺松藻 (13) |

### 2 菌菜类

- |              |               |               |
|--------------|---------------|---------------|
| 2.1 牛肝菌 (16) | 2.6 猴头蘑 (29)  | 2.11 羊肚菌 (44) |
| 2.2 竹荪 (18)  | 2.7 榛蘑 (32)   | 2.12 榆黄蘑 (47) |
| 2.3 口蘑 (21)  | 2.8 金针菇 (35)  | 2.13 花脸蘑 (49) |
| 2.4 松茸 (23)  | 2.9 鸡腿蘑 (38)  | 2.14 松蘑 (52)  |
| 2.5 木耳 (26)  | 2.10 鸡油蘑 (41) | 2.15 黄蘑 (55)  |

### 3 苗菜类

- |                |                  |                |
|----------------|------------------|----------------|
| 3.1 螫麻菜 (59)   | 3.13 豆瓣菜 (68)    | 3.25 小水芹 (113) |
| 3.2 鳊蒿 (61)    | 3.14 遏蓝菜 (71)    | 3.26 水芹丁 (116) |
| 3.3 酸模 (64)    | 3.15 白花碎米荠 (93)  | 3.27 山芹菜 (122) |
| 3.4 马齿苋 (66)   | 3.16 诸葛菜 (95)    | 3.28 苕菜 (124)  |
| 3.5 丝石竹 (68)   | 3.17 莢菜 (98)     | 3.29 藜蒿 (127)  |
| 3.6 扫帚菜 (71)   | 3.18 龙牙草 (100)   | 3.30 野芝麻 (130) |
| 3.7 猪毛菜 (73)   | 3.19 江苕香豌豆 (103) | 3.31 薄荷 (132)  |
| 3.8 黄须菜 (76)   | 3.20 苜蓿 (105)    | 3.32 香茶菜 (134) |
| 3.9 苋菜 (78)    | 3.21 歪头菜 (107)   | 3.33 红姑娘 (137) |
| 3.10 猫爪子菜 (80) | 3.22 野豌豆 (110)   | 3.34 车前 (139)  |
| 3.11 荠菜 (83)   | 3.23 冬寒菜 (112)   | 3.35 荠苎 (142)  |
| 3.12 风花菜 (85)  | 3.24 紫花地丁 (115)  | 3.36 东风菜 (144) |

- |                |                |                |
|----------------|----------------|----------------|
| 3.37 马兰 (146)  | 3.41 山莴苣 (156) | 3.46 沙葱 (168)  |
| 3.38 柳蒿 (149)  | 3.42 鸦葱 (158)  | 3.47 山糜子 (170) |
| 3.39 老牛错 (151) | 3.43 苦菜 (161)  | 3.48 牛尾菜 (172) |
| 3.40 刺儿菜 (153) | 3.44 蒲公英 (163) | 3.49 蓝花菜 (175) |
|                | 3.45 山韭 (165)  |                |

#### 4 叶菜类

- |              |               |              |
|--------------|---------------|--------------|
| 4.1 蕨菜 (178) | 4.3 猴腿 (183)  | 4.5 山萼 (189) |
| 4.2 薇菜 (181) | 4.4 黄瓜香 (186) |              |

#### 5 根菜类

- |               |                |              |
|---------------|----------------|--------------|
| 5.1 北沙参 (192) | 5.3 山胡萝卜 (197) | 5.5 牛蒡 (202) |
| 5.2 南沙参 (194) | 5.4 桔梗 (199)   |              |

#### 6 茎菜类

- |               |               |               |
|---------------|---------------|---------------|
| 6.1 芦笋 (205)  | 6.5 黄精 (214)  | 6.8 地笋 (222)  |
| 6.2 慈菇 (207)  | 6.6 玉竹 (217)  | 6.9 蕺菜 (224)  |
| 6.3 小根蒜 (210) | 6.7 打碗花 (219) | 6.10 蒲菜 (227) |
| 6.4 百合 (212)  |               |               |

#### 7 花果菜类

- |               |              |               |
|---------------|--------------|---------------|
| 7.1 黄花菜 (230) | 7.3 榆钱 (235) | 7.5 山核桃 (240) |
| 7.2 莲 (232)   | 7.4 菱角 (238) | 7.6 松籽 (243)  |

#### 8 芽菜类

- |                |               |               |
|----------------|---------------|---------------|
| 8.1 刺五加芽 (248) | 8.3 枸杞菜 (253) | 8.4 树仔菜 (255) |
| 8.2 刺嫩芽 (250)  |               |               |

- 中文名索引 (258)  
拉丁名索引 (263)  
食谱索引 (265)  
参考文献 (273)

# 1 藻菜类

## 1.1 地耳

**别名** 葛仙米、地木耳、地皮菜。

**来源** 念珠藻科普通念珠藻 *Nostoc commune* Vauch.

**形态** 藻体为胶质膜状体。幼时球形，成熟后扩展呈皱褶片状，形似木耳。在潮湿环境中藻体呈蓝绿色或橄榄色，干燥后藻体呈黄绿色或黄褐色。藻体是由许多屈曲盘绕的藻丝组成的胶质群体。

**生长环境** 生于潮湿的土壤表面，或者混杂在杂草基部的基叶间，树木的基部以及苔藓植物群落间。

**分布** 山西、辽宁、吉林、黑龙江、陕西、四川、山东、湖南、湖北、安徽。

**采收加工** 采收宜在雨后或小雨中土壤表面未干前进行。采收时用手或竹镊平取地表地耳，置筐内，除去杂草异物，放阴湿凉爽或冷水中暂存；平铺在帘上晒干，装袋贮藏；加工成罐头。

**营养成分** 每100克地耳（干品）含水分14.9克、蛋白质14.6克、脂肪0.2克、碳水化合物51.2克、粗纤维3.9克、灰分15.2克、钙406毫克、磷157毫克、铁290毫克、胡萝卜素0.38毫克、维生素E0.38毫克、抗坏血酸19.54毫克。

**食用** 炒、拌、熘、烩、做汤、做羹。



图 1-1 普通念珠藻



### 肉末地耳

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

**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，装入汤碗里，撒上胡椒粉，淋上芝麻油和米醋即成。

**特点** 成菜味美醇香，软润爽口。

### 鸡茸地耳

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

**制法** 将地耳洗净，沸水焯一下，捞出投凉，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，芹菜末即成。

**特点** 成菜鸡茸香醇，地耳味鲜。

## 地耳拌四丝

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

**制法** 将熟猪肚，猪瘦肉均切成 4 厘米长粗丝；葱用沸水稍烫取出切丝；熟火腿切成 3 厘米长的丝；芝麻酱、芝麻油、酱油、味精、白糖、芥末粉放碗中，调匀成汁，待用。炒勺置旺火上，放熟猪油，烧至七成热时，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，煮沸后在微火上略焖 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，挑拌均匀，最后撒上火腿丝、葱丝即成。

**特点** 成菜质地鲜嫩，别具风味。

## 冰糖银耳地耳羹

**用料** 水发地耳 50 克、水发银耳 100 克、冰糖 250 克、红枣、糖桂花。

**制法** 将铝锅置火上，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，一起放入汤碗中。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，装入汤碗中即成。

**特点** 成菜汤清甘甜，芳香可口。

# 1.2 紫 菜

**别名** 边紫菜。

**来源** 红毛菜科边紫菜 *Porphyra marginata* Tseng et T.J. chang

**形态** 藻体薄膜叶片状，圆形，淡褐色或黄褐色，高 12~14 厘



米，宽20~30厘米，基部脐形或心形，叶片从基部到叶缘呈不同深度的波状或皱褶。

**生长环境** 本种为冷温带性海藻，生于低潮带附近的岩礁上或软体动物的贝壳上。生长分散，生长季节11月~第二年5月，繁盛期2~4月。

**分布** 辽宁、山东。

**采收加工** 冬、春季采收，洗净，鲜用或晒干。

**营养成分** 每100克紫菜食部100%，能量807千焦耳、水分12.0克、蛋白质26.0克、脂肪0.8克、膳食纤维21.6克、碳水化合物20.4克、灰分19.2克、硫胺素0.38毫克、核黄素1.07毫克、尼克酸6.4毫克、抗坏血酸420毫克、维生素E(总E)2.17毫克、 $\alpha$ E0.16毫克、 $\beta + \gamma$ E2.01毫克)、钾267毫克、钠112.4毫克、钙183毫克、镁24毫克、锰0.04毫克、锌2.04毫克、铜0.05毫克、磷238毫克、硒11.20微克。

**食用** 做汤、做馅、凉拌。干品食用前水泡发。

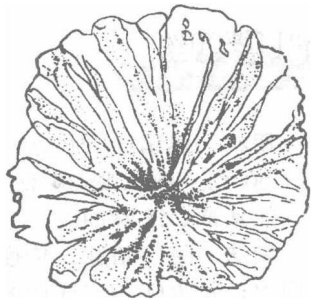


图1-2 边紫菜



### 三丝紫菜汤

**用料** 干紫菜25克、笋丝20克、香菇丝20克、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。

**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，再下入笋丝、香菇丝、豆腐干丝煸炒，放入鲜汤、精盐、味精、紫菜，汤滚沸，湿淀粉勾芡，淋上芝麻油，出勺，装入汤碗即成。

**特点** 成菜汤醇味鲜。

### 清汤紫菜烩猴头蘑

**用料** 水发猴头蘑 200 克、鸡脯肉 100 克、干紫菜、豌豆苗、去皮荸荠片、鸡蛋清、湿淀粉、水发香菇、火腿片、味精、料酒、精盐、胡椒粉、清汤、熟猪油。

**制法** 将猴头蘑片成大雪花片，沸水煮透，捞出，挤干水分备用；将鸡脯肉去掉白筋，用刀背剁成泥，放在碗里，加入鸡蛋清、湿淀粉、味精、料酒、精盐、熟猪油，清汤少许，搅成糊状。取盘一个抹上熟猪油，将紫菜用手揉碎，将猴头蘑片用竹筷钳住，在鸡肉糊内蘸匀，粘上紫菜，放在抹熟猪油的盘内，上笼屉蒸 5 分钟左右取出。将汤锅放火上，添入清汤，下入猴头蘑片、鸡脯肉、紫菜、荸荠片、火腿片和酱油。汤沸时，撇去浮沫，撒上豌豆苗，出锅，装入汤碗即成。

**特点** 成菜汤呈浅茶色，清鲜利口，猴头蘑脆嫩鲜美。

### 三色紫菜卷

**用料** 干紫菜 4 张、鲜虾仁 200 克、猪肥肉 50 克、鸡蛋皮 4 张、鲜汤、精盐、料酒、味精、葱姜汁、鸡蛋清、芝麻油、干淀粉、熟猪油、胡椒粉、湿淀粉。

**制法** 将虾仁洗净，与猪肥肉一起剁成茸，放碗内，加精盐、料酒、葱姜汁、味精、鸡蛋清，干淀粉和水，拌匀成糊。紫菜用湿纱布覆盖回软，撒上千淀粉，然后抹上一层虾肉糊，再盖上一层鸡蛋皮，卷成圆卷，摆在盘中，上笼屉蒸约 10 分钟，至熟取出，切成 1 厘米厚的圆片，摆在盘内。炒勺置火上，放入鲜汤，加入精盐、味精、料酒、胡椒粉、调好口味，汤沸时用少许湿淀粉勾薄芡，淋上芝麻油、熟猪油，浇在盘中紫菜卷上即成。

**特点** 成菜紫中夹黄，鲜嫩味美。

## 紫菜黄瓜汤

**用料** 水发紫菜 250 克、黄瓜 100 克、精盐、味精、酱油、姜末、芝麻油、清汤。

**制法** 将紫菜洗净，黄瓜洗净切片。炒勺置火上，放清汤烧沸，放入精盐、酱油、姜末烧沸，再放黄瓜片、紫菜、味精，淋上芝麻油，出勺，装入汤碗即成。

**特点** 成菜清淡味鲜。

## 1.3 海 带

**别名** 江白菜、海昆布、海菜。

**来源** 海带科海带 *Laminaria japonica* Aresch.

**形态** 藻体褐色，带状，革质，长 200~600 厘米，直径 20~30 厘米。藻体分为固着器、柄部和叶片。固着器假根状，柄部粗短圆柱形，柄上部为宽大长带状的叶片。在叶片的中央有两条平行的浅沟，浅沟中间较厚的部分为中带部，厚 2~5 毫米，中带部两缘较薄、有波状皱褶。

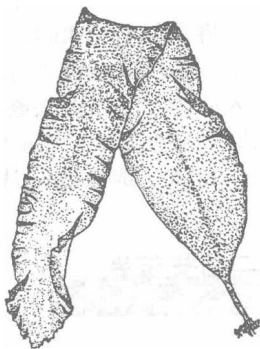


图 1-3 海带

**生长环境** 本种为冷温带性海藻。生于低潮线下 2~5 米深的岩石上。

**分布** 辽宁、山东、浙江、福建、广东。

**采收加工** 夏、秋季采收，拣去杂质，洗净，鲜用或晒干。

**营养成分** 每 100 克海带食部 100%，能量 70 千焦耳、水分 94.4 克、蛋白质 1.2 克、脂肪 0.1 克、膳食纤维 0.5 克、碳水化合物 1.6 克、灰分 2.2 克、胡萝卜素 310 微克、视黄醇当量 52 微克、硫胺素 0.02 毫克、尼克酸 1.3 毫克、维生素 E (总 E) 1.85 毫克、αE 0.93 毫克、β+γE 0.92 毫克)、钾 246 毫克、钠 8.6 毫克、钙 46 毫克、镁 25 毫克、锰 0.07 毫克、锌 0.16 毫克、磷 22 毫克、硒 9.54 微克。

**食用** 鲜海带叶片，洗净，用水稍煮，捞出，切丝，炒菜、做

汤。干制品洗净，泡发或蒸后用。



## 酥海带

**用料** 水发海带 500 克、猪五花肉 150 克、葱段、姜末、蒜末、酱油、米醋、白糖、料酒、精盐。

**制法** 将猪五花肉切成 4 毫米粗，6 厘米长的条。将海带铺在案板上，把猪五花肉摆在海带的一端，卷成直径约 5 厘米的圆卷。锅底铺上葱段，把海带卷码在锅内，码一层撒上一层葱段、姜末和蒜末。加入调料和汤汁，汤汁以没过海带为宜，上面压上盘。用旺火烧沸后，找好口味，再用小火烧 3~4 小时，然后取出，将海带卷切成片，码盘即成。

**特点** 成菜海带酥烂，口味鲜咸，微带甜酸。

## 海带炖肉

**用料** 水发海带 150 克、带皮猪五花肉 500 克、酱油、葱段、姜片、花椒粒、八角、白糖、精盐、味精、色拉油、鲜汤。

**制法** 将猪五花肉洗净，切成块，海带切成与肉块大小的块。锅内加色拉油烧热，放入肉块煸炒至变色，然后放入酱油、葱段、姜片、花椒粒、八角、白糖、精盐、味精和鲜汤，烧沸后去浮沫，转用小火炖至八成烂时，再放入海带，炖 30~40 分钟，拣去葱段、姜片、花椒粒、八角即成。

**特点** 成菜色泽枣红，鲜香酥烂。

## 青椒海带丝

**用料** 水发海带 150 克、青椒 150 克、味精、精盐、芝麻油。

**制法** 将海带洗净，切成丝；将青椒去蒂把，去籽心，洗净切成丝。海带、青椒分别沸水焯一下，捞出，沥干水分，共放入盘中，加精盐、味精、芝麻油拌匀即成。

**特点** 成菜清淡，海鲜味浓，略有辣味。

## 凉拌海带丝

**用料** 水发海带 200 克、水发细粉丝 150 克、青菜叶、芝麻油、葱末、姜末、酱油、味精、米醋、精盐、蒜茸。

**制法** 将海带洗净，切成细丝，沸水煮透，捞出，细粉丝剪成 15 厘米长的段；青菜叶洗净，切成细丝，沸水焯一下，放凉沸水中过凉，捞出，挤去水分。将海带丝、细粉丝、青菜丝放入盆内，加入酱油、米醋、精盐、味精、葱末、姜末、蒜茸、拌匀，装盘即成。

**特点** 成菜香辣酸咸，味美适口。

# 1.4 裙带菜

**别名** 海芥菜。

**来源** 翅藻科裙带菜 *Undaria pinnatifida* (Harv.)  
Sur.

**形态** 藻体褐色，高 1.0~1.5 米，直径 50~100 厘米。分为叶片、柄部和固着器。固着器为叉状分枝的假根。柄长，扁压，中间隆起。叶片的中部有从柄部伸长形成的中肋，中肋两侧形成羽状裂片。藻体成熟时，在柄的两侧生有耳状迭皱褶的孢子叶，其上密生棒状的孢子囊群。

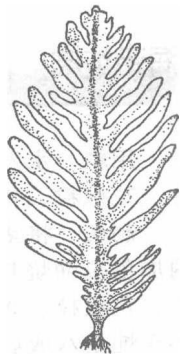


图 1-4 裙带菜

**生长环境** 本种为暖温带性海藻。生于风浪不大，水质肥沃的海湾内大潮低潮线下1~5米处的岩礁上。在风浪直接冲击的岩礁上也能大量繁生。

**分布** 辽宁、山东、浙江。

**采收加工** 夏、秋季采收，拣去杂质，洗净，鲜用、晒干或盐渍。

**营养成分** 孢子叶干粉含蛋白质7.8%、水分12.3%、脂类3.11%、总糖38.5%、灰分38.17%。微量元素（毫摩尔/克）：钙0.27、镁0.22、锌1.92、铁1.4、锰0.37、钼0.16、锂0.14、铬0.25、钒0.2、锗0.11、硒0.14。裙带菜孢子叶含多糖（%）：岩藻糖16.25、半乳糖12.11、3,6-脱氢半乳糖12.42、三碳糖4.28、半乳糖醛酸2.78、甘露糖0.83、葡萄糖0.59、木糖0.29、葡萄糖醛酸0.15、阿拉伯糖0.15。

**食用** 鲜裙带菜叶片，洗净，水焯后捞出，拌、炆、腌、烧、做汤、做馅、做粥。干制品洗净泡发后用。



## 凉拌裙带菜

**用料** 裙带菜600克、水发海米50克、料酒、精盐、米醋、味精、胡椒粉、红椒油。

**制法** 将裙带菜去杂质，洗净，沸水煮发变软，挤去水分，切成长7~8厘米，宽0.5~1.0厘米的条，洗净。锅内放清水烧沸，放入裙带菜再烧沸，煮熟，捞出，沥净水分，放凉沸水中浸泡10分钟左右，捞出，沥去水分，放盘中，用料酒、精盐、米醋、味精、胡椒粉、海米、红椒油拌匀即成。

**特点** 成菜鲜嫩，鲜味浓，略有麻辣味。

### 裙带菜薏米仁蛋汤

**用料** 裙带菜 50 克、薏米仁 30 克、鸡蛋 3 个、精盐、味精、胡椒粉、芝麻油、色拉油。

**制法** 将裙带菜去杂质，洗净，切成条。薏米仁去杂质，洗净，一同放入锅内，加清水煮烂。炒勺加色拉油烧热，下入打散的鸡蛋液炒熟，将裙带菜、薏米仁连汤倒入，加精盐、味精、胡椒粉烧至入味，淋上芝麻油，出勺，装入汤碗即成。

**特点** 成菜汤、菜色碧绿，质细嫩，味咸鲜微辛。

### 清炒裙带菜

**用料** 裙带菜 500 克、葱丝、精盐、味精、鲜汤、色拉油。

**制法** 将裙带菜洗净，沸水稍焯，捞出，切成段。炒勺置旺火上，加色拉油，烧至七成热时，放葱丝煸香，再放裙带菜、精盐炒至入味，加鲜汤稍炒，放味精、出勺，装盘即成。

**特点** 成菜色泽碧绿，质地脆滑，咸鲜味美，葱香浓郁。

### 醋熘裙带菜

**用料** 裙带菜 400 克、熟猪肉片 100 克、葱末、姜末、料酒、精盐、米醋、味精、酱油、鲜汤、湿淀粉、花椒油、色拉油。

**制法** 将裙带菜洗净，沸水焯透，捞出，切小片。将酱油、料酒、米醋、鲜汤、精盐、味精放入碗内拌匀。炒勺置旺火上，加色拉油，烧至七成热时，煸葱末、姜末，倒入碗中的汁，加入裙带菜、猪肉片迅速翻炒，淋上花椒油，出勺，装盘即成。

**特点** 成菜色绿质嫩，入口滑爽，咸鲜酸香。

## 1.5 海白菜

**别名** 海青菜、纸菜、大本青苔菜。

**来源** 石莼科石莼 *Ulva lactuca* L.

**形态** 藻体黄绿色或绿色，为卵圆形叶状体，高10~30厘米，边缘呈波状，基部细胞向下伸出许多假根丝组成的固着器。

**生长环境** 本种为泛暖温带性海藻。生于中、低潮带岩石上、石沼中。

**分布** 河北、辽宁、山东、江苏、浙江、海南、福建、广东、台湾。

**采收加工** 冬、春季采收，洗净，鲜用或晒干。

**营养成分** 石莼含水分11.51%、蛋白质3.61%、粗纤维6.89%、灰分56.11%、氯化钠10.55%。藻体（烘干毫克/千克）：锶110、钛39、钒36、锰59、铜3、镍20。

**食用** 幼嫩的石莼做汤、与肉共烧、和玉米粉掺在一起贴饼、和面掺在一起做面条，也可拌、炆、炒、炖、做馅。干制品食前浸泡。

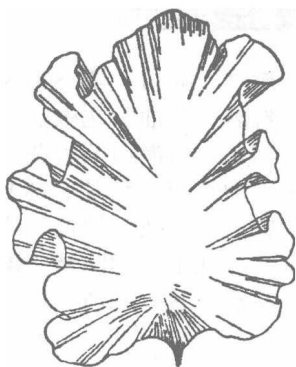


图1-5 石莼



### 拌海白菜

**用料** 鲜海白菜600克、精盐、味精、酱油、蒜泥、芝麻油。

**制法** 将海白菜去杂质，洗净，沸水焯透，挤干水分，切碎放盘



内。用精盐、酱油、蒜泥、芝麻油调成味汁，装盘，撒上味精即成。

**特点** 成菜鲜嫩，蒜味浓香。

### 海白菜炒肉丝

**用料** 鲜海白菜 500 克、猪肉 400 克、葱末、姜丝、精盐、味精、料酒、酱油、花椒油、色拉油。

**制法** 将海白菜去杂，洗净，切成丝。猪肉洗净，切成丝，放入碗内，加料酒、精盐、味精、酱油、葱末、姜丝腌渍 10 分钟左右。炒勺置火上，放色拉油，烧热，下入猪肉丝煸炒至熟而入味，再倒入海白菜炒几下，放味精，淋上花椒油，出勺，装盘即成。

**特点** 成菜细滑，肉丝鲜嫩，咸鲜适口。

### 海白菜盖浇面

**用料** 鲜海白菜 500 克、面条 200 克、葱丝、精盐、味精、色拉油。

**制法** 将海白菜去杂，洗净，切成段。面条入沸水中煮熟，捞出，冷水投凉，取出，倒入碗内。炒勺置火上，放入色拉油，烧热，下葱丝煸香，投入海白菜煸炒几下，加清水、精盐烧至入味，加味精，用手勺浇在面条上即成。

**特点** 面条双色相映，质地细嫩，香鲜味美。

### 海白菜蛋花汤

**用料** 鲜海白菜 500 克、鸡蛋 2~3 个、葱末、精盐、味精、芝麻油。

**制法** 将海白菜去杂，洗净，切成段。鸡蛋打入碗内搅匀。锅内加水煮沸，放海白菜烧沸，倒入搅匀的鸡蛋液，加精盐、味精、葱