

中华野味野菜谱

蔡光焰 编

蕨芽珍嫩压春蔬



凉从荷叶风边起
暖向梅花月里生
世味总无如此味
深知此味即渊明

中华野味野菜谱

蔡光焰 编著

中国农业科技出版社

(京) 新登字061号

图书在版编目(CIP)数据

中华野味野菜谱 / 蔡光焰编著. — 北京 : 中国农业科技出版社, 1995.8

ISBN 7-80026-838-1

I. 中… II. 蔡… III. 菜谱, 野味-烹饪-方法-中国
IV. TS972.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (95) 第14233号

责任编辑	薛尧
出版发行	中国农业科技出版社 (北京海淀区白石桥路30号)
经 销	新华书店北京发行所发行
印 刷	北京市燕山联营印刷厂印刷
开 本	787×1092毫米 1/32 印张: 6.625
印 数	1—6000册 字数: 140千字
版 次	1995年8月第1版 1995年8月第1次印刷
定 价	6.80元

关于野味野菜

说到“野”，是相对于“家”而言的。

地球上最初的人类过着茹毛饮血的生活，他们靠猎取动物和采集植物的果实为生。畜牧和种植的出现只是近几千年的事，而且最初人们豢养动物的目的只是拿它做伴侣或游戏，后来才有了功利性饲养并推广种植业。我国畜牧农耕的出现大约是在夏、商时期，并随着奴隶制度的建立得到了迅速的推广。

由于足够多的动物被驯养、植物被播种，并且随着统治者为了巩固自身权益而建立起的“正统”观念，本来是以野味野菜为生的人类逐渐文明起来，一概以豢养和种植的食物来养活自己和后代。随着时间的推移，“家养”的越来越高贵，“野生”的离大雅之堂越来越远了。

而历史总是在不断地和人类兜圈子。沧海桑田，星移斗转，人类社会进步了，发展了，“野”也越来越少了，许多动植物种类或消失了或被人为地灭绝。人们开始怀念大自然的清新和鲜美，野味野菜被作为纯天然食品、贵族食品端上了人们的餐桌，成了人类返朴归真、追求自然的写照。

我国地域广大，物产丰饶。莽莽丛林、茫茫大漠、雪山草地、峻岭大泽、平原沃野，蕴藏着无数奇珍异产、山肴野蔌(sù)，既让久居都市的人们品尝到大自然的温馨，也让山里水边的农家渔户平添了生活的乐趣。灾年荒月又不知救了多少人的性命。当年红军二万五千里长征，那毫不起眼的野

菜竟成了养育新中国的“革命菜”。

据有关资料记载，中华大地鸟类约1180种，兽类约450种，爬行类320多种，两栖类210多种。至于野菜，仅明代朱楮的《救荒本草》、鲍山的《野菜博录》就收录当地植物400多种。现如今，全国各地飞禽走兽、山花野草不可胜数，加之一方水土养一方生灵，形成了每个地方野生动植物独特的地域性。各种野味野菜在分布上依环境、气候、水土而定，名称上各有各的叫法，制作方法上也是根据各种原材料形成各自地方特色。本书只能是介绍其中主要的品种、产地，及一些有代表性的做法。

一般野生的禽兽，大多由狩猎而捕获，初加工的时候要注意清除其中的子弹或异物；野菌野菜采集时一定要辨别清楚，以防误食了毒菇毒草。野味野菜加工时，一般要焯水。走兽类原材料多冷水下锅，放入些料酒、葱姜，水开后撇去浮沫，再用冷水冲洗备用，这样就可以除掉野物的腥膻味。野禽类则要视具体情况灵活掌握。野菜一定要开水下锅，在开水里焯一下后用冷水冲洗，挤去多余水分，以去掉野菜中的一些生物碱类，免得吃起来涩口，也除去了某些野菜所含的轻微毒素，同时还保留了青菜的色泽和营养。至于下一步再怎么做，则是因人而异，各有妙法了。

由于地球上的野味越来越少，成了人们追逐的对象，便有人采取了一些竭泽而渔的方式。好在世界上绝大多数的国家都有了保护野生动植物的法律，我国当然也不例外。所以希望读者诸君在一饱口福之前，不要忘了这个法律，不要食用属于保护之列的野生动植物，以使地球资源得以永续利用，保护和改善人类的生存环境。

近些年来，有些野生动植物已经或正在被家养，其中就

有受法律保护的种类，如驼鹿、穿山甲、大鲵(娃娃鱼)等，这些动物有可能进行人工繁殖而大规模地生产，以供人类食用，所以本书也就有选择地介绍了一些品种及其烹饪方法，请读者诸君明鉴。

醉翁之意不在酒，野味野菜在于自然。让我们在回归自然的同时，也保护好大自然。

让大自然成为人类和所有动植物共同的乐园。

目 录

关于野味野菜

野鸡

- 烤野鸡.....(1)
清蒸野鸡.....(1)
葱烧野鸡.....(2)
板栗山鸡.....(3)
酸辣野鸡片.....(3)
油酥野鸡.....(4)
叉烤野鸡片.....(4)
煎野鸡串.....(5)
油炸野鸡脯.....(5)
燕窝烩野鸡丸子.....(6)
清炖野鸡汤.....(6)

沙鸡

- 五香沙鸡.....(7)
清炸沙鸡.....(7)
溜桃仁沙鸡卷.....(8)
烧沙鸡.....(9)
清烹沙鸡.....(9)
炸烹沙鸡.....(10)

竹鸡

- 麻辣竹鸡.....(10)
香芋烧竹鸡.....(11)

野鸭

- 红烧野鸭.....(12)
花椒盐水野鸭.....(12)
炒腊野鸭条.....(12)
玛瑙野鸭片.....(13)
雪梨野鸭.....(13)
饼子野鸭.....(14)
桃仁炸野鸭.....(15)
奶油野鸭.....(15)
淡菜炖野鸭.....(16)
麻花野鸭.....(16)
双黄野鸭.....(17)
香烹野鸭.....(17)
冬笋野鸭.....(18)
丁香野鸭.....(19)
野鸭菜饭.....(19)

野鸽

- 烧乳鸽.....(20)
脆皮鸽.....(20)
五元蒸鸽.....(21)
菊花溜鸽片.....(22)
核桃炒鸽脯.....(22)

斑鸠

- 油淋斑鸠.....(23)

元葱炒斑鸠.....(23)

炸溜斑鸠.....(24)

煎瓢斑鸠.....(24)

雀巢斑鸠片.....(25)

炒鸠松.....(26)

香菇斑鸠汤.....(26)

麻雀

清炸麻雀.....(27)

油炸麻雀.....(27)

烧煮麻雀.....(27)

溜麻雀.....(28)

红焖麻雀.....(29)

辣味雀丁.....(29)

五香焖铁雀.....(30)

炸铁雀.....(30)

酥黄雀.....(31)

香酥桃花斑.....(31)

禾花雀

烧禾花雀.....(32)

铁扒禾花雀.....(32)

焗禾花雀.....(33)

莼菜禾花雀.....(33)

酸辣禾花雀.....(34)

清炖肉酿禾花雀.....(35)

麦啄

糖醋溜麦啄.....(35)

鹌鹑

烹鹌鹑.....(36)

葱烤鹌鹑.....(37)

油炸鹌鹑.....(37)

香酥鹌鹑.....(38)

清炸鹌鹑.....(38)

炒鹌鹑丁.....(38)

纸包鹌鹑脯.....(39)

香桃鹌鹑蛋.....(40)

箭穿五禽.....(40)

野味五套.....(41)

鸬鹚

茄汁烧鸬鹚.....(42)

飞龙

猴头飞龙.....(42)

雪梅飞龙.....(43)

余飞龙汤.....(44)

燕窝

白扒燕窝卷.....(44)

冰糖燕窝.....(45)

芙蓉燕菜.....(45)

清汤燕窝.....(46)

蚱蜢

炸蚂蚱.....(46)

石鸡

花菇石鸡.....(47)

云雾熏石鸡.....(47)

鄂南石鸡.....(48)

青蛙

红焖田蛙.....(48)

花菇炖田鸡.....(49)

芥兰田鸡腿.....(49)

蒸酿田蛙.....(50)

凉瓜田鸡煲.....(50)

桃花枸杞蛙腿.....(51)

哈士蟆

红烧哈士蟆.....(52)

五香哈士蟆腿.....(52)

冰糖哈士蟆.....(53)

大鲵

红烧大鲵.....(53)

清炖大鲵.....(54)

骆驼

红烧驼掌.....(54)

炒驼峰丝.....(55)

驼蹄羹.....(55)

香酥驼峰.....(56)

田鼠

爆炒地猴.....(56)

野兔

五香野兔.....(57)

红烧野兔.....(57)

生爆兔片.....(58)

焦盐兔片.....(59)

银针兔丝.....(59)

生炸兔腿.....(59)

花仁兔丁.....(60)

米熏兔.....(60)

玛瑙兔肉.....(61)

拔霞供.....(62)

烤整兔.....(62)

烤兔卷.....(63)

清炖兔子.....(63)

果子狸

红烧果子狸.....(64)

梨片伴蒸果子狸.....(64)

火煲果子狸.....(65)

广肚拆烩果子狸.....(65)

三蛇烩果子狸.....(66)

穿山甲

焖穿山甲.....(67)

香露穿山甲.....(67)

野猪

焖野猪肉.....(68)

鹿

烧鹿肉.....(68)

金银鹿肉.....(69)

烤鹿方.....(69)

枸杞炖鹿鞭.....(70)

火腿扒鹿筋.....(71)

核桃仁烧鹿茸.....(71)

蒸鹿尾.....(72)

野意热锅.....(72)

麂

红烧麂肉.....(73)

爆炒麂肉片.....(73)

冬笋麂丝.....(73)

卤麂.....(74)

蛇

五彩炒蛇丝.....(75)

红烧菜花蛇.....(75)

鸡丝烩蛇羹.....(76)

清炖竹叶青.....(76)

竹丝鸡烩五蛇.....(77)

三蛇龙虎会.....(77)

八珍蛇羹.....(78)

玉兰花蛇片三味烧.....(78)

鳖

黄焖甲鱼.....(79)

汽锅甲鱼.....(79)

发菜炖甲鱼.....(80)

冰糖甲鱼.....(81)

白汁甲鱼.....(81)

珍珠甲鱼.....(81)

扒甲鱼海参.....(82)

冬瓜鳖裙羹.....(83)

龟

白玉果烧金龟.....(83)

虫草炖香龟.....(84)

潇湘五元龟.....(84)

蛤蚧炖鹰龟.....(84)

清蒸党龟.....(85)

龟汁狗肉汤.....(85)

独占鳌头.....(86)

蚕蛹

清炒蚕蛹.....(86)

油酥蚕蛹.....(86)

锅煽蚕蛹.....(87)

拔丝蛹肉.....(87)

冬虫夏草

冬虫草焖鸡块.....(88)

虫草鸭.....(88)

蕈

烧春菇.....(89)

香菇盒.....(89)

松子仁烧香菇.....(90)

炸冬菇.....(90)

口蘑菜心.....(91)

慈菇球.....(91)

麻菌滑肉汤.....(92)

红烧寒菌.....(93)

鸡丝虎掌菌.....(93)

清炖草菇汤.....(94)

草菇乳鸽.....(94)

盖菜珍珠蘑.....(94)

红烧鸡枞.....(95)

炒鸡覃.....(95)

三丝鸡脯覃.....(96)

素烧鸡腿蘑.....(96)

鸡腿蘑烧羊肉.....(97)

素烧鸡油菌.....(97)

素炒块根蘑.....(97)

松茸海参.....(98)

红焖竹荪.....(98)

瓢扒竹荪.....(99)

清汤竹荪.....(99)

双菇竹荪汤.....(100)

烧猴头.....(100)

扒猴头.....(101)

清炖猴头蘑.....(101)

白山长寿猴头蘑.....(102)

武当猴头.....(102)

鸡翅羊肚菌.....(103)

羊肚菌烧肉.....(103)

爆炒牛肝菌.....(104)

清蒸凤尾菇.....(105)

石耳炖鸽.....(105)

石耳炖鸡.....(105)

银耳菊羹.....(106)

黑木耳炒黄花菜.....(106)

木耳炒肉.....(107)

石莼蛋汤.....(107)

凉拌地耳.....(107)

地耳豆腐.....(108)

地耳炒韭菜.....(108)

红菇炖鸡.....(108)

发菜

三丝发菜卷.....(109)

发菜鱼肚.....(109)

发菜豆腐.....(110)

发菜扒蚝豉.....(111)

香菇发菜.....(111)

笋

炆竹笋.....(112)

玉兰春笋.....(112)

油辣冬笋尖.....(113)

南肉春笋.....(114)

酱油冬笋.....(114)

玉兰片烧肉.....(114)

香椿

椿芽烘蛋.....(115)

椿芽拌豆腐.....(115)

炸椿芽丸子.....(116)

椿芽拌鸡丝.....(116)

马兰

拌马兰头.....(117)

马兰头炒鸭蛋.....(117)

马兰头炒猪肝.....(117)

大巢菜

拌大巢菜.....(118)

大巢菜烧肉.....(118)

大巢菜炖猪蹄.....(119)

土三七

凉拌土三七.....(119)

土三七炖猪心.....(119)

枸杞

枸杞肉丝.....(120)

枸杞苗炒猪心.....(120)

莼菜

莼菜笋.....(121)

西湖莼菜汤.....(122)

莼菜氽塘鲤鱼片.....(122)

莼菜猪髓鸽蛋.....(122)

蒲菜

奶汤蒲菜.....(123)

锅塌蒲菜.....(123)

榆钱

榆钱熘豆腐.....(124)

榆钱炒鸡蛋.....(125)

榆钱鸭蛋汤.....(125)

百合

百合花煎蛋.....(125)

鸡茸百合花.....(126)

百合花鸡丁.....(127)

百合蛋黄汤.....(127)

百合炒肉片.....(128)

百合猪蹄.....(128)

菱蒿

凉拌芦蒿.....(128)

菱蒿炒肉丝.....(129)

藜蒿炒腊肉.....(129)

马齿苋

凉拌马齿苋.....(130)

薇菜

薇菜鸡丝.....(130)

烧三鲜薇菜.....(130)

薇菜里脊片.....(131)

蕨菜

凉拌蕨菜.....(131)

蕨菜炒肉丝.....(132)

肉丝豆干蕨菜.....(132)

车前草

车前草炖猪小肚.....(132)

鱼腥草

拌鱼腥草.....(133)

鱼腥草烧猪肺.....(133)

野苋菜

炒野苋菜.....(134)

野苋菜蛋汤.....(134)

野苋菜炒猪肝.....(134)

炒刺苋菜.....(135)

苜蓿

拌苜蓿.....(135)

苜蓿炖豆腐.....(135)

南苜蓿

拌金花菜.....(136)

兰花

兰花焖雀.....(136)

兰花扒兔.....(137)

软煎兰花山鸡片.....(137)

桂花

桂花栗子羹.....(138)

桂花山药.....(138)

苦菜

拌苦菜.....(139)

苦菜肉片.....(139)

灰条

拌灰条菜.....(140)

灰条菜炒肉丝.....(140)

小蓟

炒刺刺芽.....(141)

大蓟

炒大蓟.....(141)

大蓟炒鸡蛋.....(141)

大蓟烧牛肉.....(142)

野菊

拌野菊.....(142)

野菊炒肉片.....(143)

甘菊苗炒兔肉丝.....(143)

甘菊苗拌猪肚.....(144)

野葱

野葱炒羊肉.....(144)

野葱炒牛肉.....(145)

腌小蒜.....(145)

小蒜炒鸡蛋.....(145)

小蒜炒肉丝.....(146)

野韭菜

拌野韭菜.....(146)

野韭菜炒肉丝.....(146)

扫帚菜

炒扫帚菜.....(147)

地肤烧肉.....(147)

野胡萝卜

野胡萝卜炖小鸡.....(147)

炒野胡萝卜叶.....(148)

黑沙蒿

炒黑沙蒿.....(148)

黑沙蒿炒牛肉.....(148)

蒲公英

拌蒲公英.....(149)

蒲公英炒肉丝.....(149)

桔梗

腌桔梗.....(150)

炒桔梗苗.....(150)

桔梗瓜菜.....(150)

野蔷薇

拌野蔷薇.....(151)

野蔷薇炒鸡蛋.....(151)

蕨麻

蕨麻炖羊肉.....(152)

蕨麻烧猪肉.....(152)

升麻

爆炒牛肝菌.....(152)

拌升麻嫩茎.....(152)

冬寒菜

冬寒菜汤.....(153)

冬寒菜扒鸭.....(153)

篇蓄

拌篇蓄.....(154)

篇蓄炒肉.....(154)

鸭儿芹

炒鸭儿芹.....(155)

鸭儿芹烧豆腐.....(155)

牛蒡

炒牛蒡叶.....(156)

黑萝卜炖鸡.....(156)

黑萝卜炖肉.....(156)

荷花

荷花炒里脊丝.....(157)

荷花鱼片.....(157)

款冬

拌款冬.....(158)

款冬炒豆干.....(158)

款冬炒猪肉.....(158)

掐不齐

炒掐不齐.....(159)

掐不齐烧猪肉.....(159)

麻杂菜

山马菜烧鱼.....(159)

马杂菜烧肉.....(160)

假芹菜

拌假芹菜.....(160)

假芹菜炒豆干.....(161)

假芹菜蛋汤.....(161)

崖椒

拌崖椒叶.....(161)

崖椒炒鸡蛋.....(162)

紫苏

拌紫苏叶.....(162)

马鞭梢

炒马鞭梢.....(162)

马鞭梢炖猪肉.....(163)

槐花

炸槐花.....(163)

蒸刺槐花.....(164)

槐花乌鸡烩蛇丝.....(164)

革命菜

拌革命菜.....(165)

革命菜炒肉丝.....(165)

夏枯草

拌夏枯草.....(165)

夏枯草炒肉丝.....(166)

牡丹花

牡丹花银耳豆腐汤.....(166)

牡丹花烩牛肚.....(167)

益母草

炒益母草.....(168)

鸬葱

炒鸬葱.....(168)

鸬葱烧豆腐.....(168)

水芹

拌水芹.....(169)

水芹炒豆干.....(169)

水芹炒肉丝.....(169)

羊蹄叶

拌羊蹄叶.....(170)

小叶柠条

炒小叶柠条.....(170)

小旋花

炒小旋花.....(171)

炒蓄秧根.....(171)

大叶草藤

大叶草藤炒肉.....(171)

拌大叶草藤.....(172)

大玻璃草

炒大玻璃草.....(172)

何首乌

首乌鸡.....(172)

首乌猪肝.....(173)

土当归

土当归炒鸡蛋.....(173)

土当归炒豆腐干.....(174)

土茯苓

土茯苓炖猪肉.....(174)

土茯苓炒猪肝.....(175)

鸭舌草

炒鸭舌草.....(175)

鸭舌草炖肉.....(176)

水杨梅

炒水杨梅.....(176)

水杨梅炖鸡.....(176)

牛枝子

炒牛枝子.....(177)

胡枝子

炒胡枝子.....(177)

胡枝子豆羹.....(177)

胡榛子

油炸胡榛子仁.....(178)

沙芥

拌沙芥叶.....(178)

腌沙芥根.....(178)

榕树芽

拌榕树芽.....(179)

翡翠刺嫩芽.....(179)

榕树芽炒肉丝.....(180)

桃金娘

桃金娘炖猪肚.....(180)

水竹叶

拌水竹叶.....(180)

水葫芦

炒水葫芦.....(181)

水葫芦烧豆腐.....(181)

水紫萼

炒水紫萼.....(181)

水紫萼炒鸡蛋.....(182)

毛连菜

炒毛连菜.....(182)

天门冬

天门冬萝卜汤.....(183)

乌菰莓

拌乌菰莓.....(183)

乌菰莓炖肉.....(183)

血皮菜

拌血皮菜.....(184)

血皮菜炒豆干.....(184)

奶浆果

奶浆果炖猪蹄.....(185)

麦门冬

麦门冬黄瓜填肉.....(185)

麦瓶草

麦瓶草烧母鸡.....(186)

苍术

苍术烧羊肝.....(186)

佛座

炒佛座.....(186)

扯根菜

炒扯根菜.....(187)

扯根菜炒鸡蛋.....(187)

金雀花

金雀花炒笋丝.....(188)

蛋茸金雀花.....(188)

萱草

炒萱草.....(189)

萱草炒青椒.....(189)

野芥菜

拌芥菜松.....(189)

芥菜豆腐羹.....(190)

雨久花

炒雨久花.....(190)

雨久花烧猪胰.....(191)

龙芽草

炒龙芽草.....(191)

龙芽草炒猪肝.....(191)

枳椇

枳椇炖猪心肺.....(192)

五味子

五味子叶炖肉.....(192)

拌北五味子叶.....(193)

玉竹

玉竹炖肉.....(193)

北沙参

沙参炖猪肉.....(194)

东风菜

拌东风菜.....(194)

东风菜炒肉丝.....(194)

牻牛儿苗

炒牻牛儿苗.....(195)

野鸡 属鸟纲鸡形目雉科动物。也称“雉”、“华虫”、“疏趾”、“项圈野鸡”、“山鸡”。在全国广有分布。

烤 野 鸡

原料 净野鸡2250克, 苹果250克, 炸马铃薯条1000克, 葱头50克, 酸红豆250克, 芹菜50克, 胡萝卜50克, 香叶2片, 白糖100克, 精盐10克, 胡椒粉0.5克, 鲜汤450克, 油炒面粉50克, 奶油100克, 白兰地酒25克, 熟花生油150克。

制作 将净野鸡用冷水浸泡24小时后, 取出沥干水, 撒上精盐、胡椒粉, 抹上奶油, 用热油炸上色, 取出放入烤盘内, 入烤炉烤熟(烤时要随时翻动), 取出剁成长方块。炒锅炙净, 放入熟花生油烧热, 投入油炒面粉炒匀, 加入鲜鸡汤调好浓度, 放入白兰地酒、精盐调好口味, 沸后将野鸡块放入煨之。酸红豆择去杂质洗净, 加糖用小火烧沸, 待汤汁收干时, 放入切好的苹果丁烧至苹果熟透。起锅将野鸡装盘, 配上炸马铃薯条、焖酸红豆、苹果丁, 浇上原汁即成。

特点 肉质鲜嫩, 味香适口。

清 蒸 野 鸡

原料 小嫩野鸡4只(每只约重250克), 猪网油1张(约重250克), 水发竹笋25克, 精盐10克, 胡椒粉1.5克, 料酒40克, 葱结25克, 生姜25克, 清汤1250克, 味精1克, 鸡油50克。

制作 将嫩野鸡干煨去毛, 并在酒精火口燎尽细绒毛。开膛去内脏, 洗净, 放入沸水锅内氽汤至断生, 捞出斩去脚