

滋补食谱丛书



王 增 编著

野 菜

美味大众食谱

人 民 军 医 出 版 社

◎滋补食谱丛书◎

野菜美味大众食谱

YECAI MEIWEI DAZHONG SHIPU

王 增 编著

人民军医出版社

1995·北京

(京)新登字 128 号

图书在版编目(CIP)数据

野菜美味大众食谱/王增编著. —北京:人民军医出版社,1995.5

(滋补食谱丛书)

ISBN 7-80020-530-4

I. 野… II. 王… III. 食谱, 野菜 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 14986 号

7-80020-530-4

人民军医出版社出版

(北京复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:8222916)

人民军医出版社激光照排中心排版

北京科技大学印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:787×1092mm 1/32·印张:5.75·字数:121千字

1995年5月第1版 1995年5月(北京)第1次印刷

印数:1~8000 定价:7.50元

ISBN 7-80020-530-4/TS · 19

[科技新书目:351—201⑤]

(购买本社图书,凡有缺、损、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容 提 要

野菜鲜美可口,风味别致,不仅营养丰富,更有滋补、治病之功效,是颇受现代家庭青睐之自然食物。本书详细介绍了荠菜、罗勒、莼菜、石耳等 28 种家庭常用野菜的产地、形态、营养成分,以及用各种野菜烹制的汤、粥、菜、羹、茶、饮的原料配方、制作方法等。书中对野菜食品的滋补养生功效作了评述。内容新颖实用,是家庭调剂饮食、养生保健、延年益寿的必读参考书。

责任编辑 姚磊

前 言

人类进入 90 年代后,随着人民生活水平的日益提高,对饮食的需求已从量的满足,转向对质的重视。随着餐桌上的肴馔日益丰富,加之人们健康意识的增强,越来越多的人开始钟情野味,使食品向自然、粗糙、低热量、符合原物等方面发展。野菜,今天又以新的姿态重新回到人们的餐桌上,倍受食者喜爱。

饮食疗法是祖国医学宝贵遗产的重要组成部分,有悠久的历史。民间广为流传着“医食同源”、“药补不如食补”的医学名言,在一定程度上反映了人们的实践体会,说明通过摄取可口食物,能实现摄生自养、防病治病,达到延年益寿的目的。而野菜用于食物,具有十分明显的滋补养生功效。

这本《野菜美味大众食谱》参考了历代有关文献和国内公开发行的报刊、杂志、书籍等资料,对野菜产地、形状、营养成分、药用性能等进行了总结,将我国中医学的观点和现代医学研究的新成果融为一体,全面、系统、客观地介绍了各种野菜养生滋补食品的制作方法和防病治病功效。

限于编著者水平,不足之处在所难免,敬请读者惠于指正。

王 增

1994 年 1 月于海口市琼演潭瑞书斋

目

录

一、荠菜	1	(二)地耳豆腐	16
(一)荠菜地栗汤	2	(三)凉拌地耳	17
(二)拌荠菜松	3	(四)地耳烧猪肉	17
(三)荠菜粥	3	(五)民间实用食疗方剂	18
(四)荠菜豆腐羹	4		
(五)油炒荠菜	4	四、莼菜	18
(六)荠菜黑豆粥	5	(一)珊瑚莼菜蟹汤	19
(七)荠菜鸡蛋汤	5	(二)莼菜羹	20
(八)荠菜黄豆粥	6	(三)绣球莼菜汤	21
(九)荠菜猪肝汤	7	(四)莼菜豆腐汤	22
(十)荠菜鲜鲤鱼粥	7	(五)鱼丸莼菜汤	22
(十一)荠菜饺子	8	(六)西湖莼菜汤	23
(十二)荠菜蜜枣汤	8	(七)莼菜鸡丝汤	24
(十三)荠菜青蛙粥	9	(八)莼菜黄鱼羹	24
(十四)侧柏荠菜煲猪鼻	9	(九)凉拌香菇莼菜	25
(十五)民间实用食疗方剂	10	(十)莼菜鲫鱼羹	25
		(十一)民间实用食疗方剂	26
二、罗勒	11	五、石耳	26
(一)凉拌罗勒	12	(一)石耳粥	27
(二)罗勒馅饼	12	(二)石耳炖鸡	27
(三)罗勒鸡蛋鲜汤	13	(三)石耳豆腐汤	28
(四)民间实用食疗方剂	14	(四)民间实用食疗方剂	29
三、地耳	14	六、车前草	29
(一)地耳包子	15	(一)车前叶苋菜粥	30

(二)车前草炖猪小肚	30	(二)砂仁藕粉	46
(三)车前叶西瓜粥	31	(三)砂仁蒸鲫鱼	47
(四)车前叶粥	31	(四)砂仁猪肚汤	47
(五)车前茶	32	(五)砂仁淮山炖猪肚	48
(六)车前子粥	32	(六)春砂乳鸽汤	48
(七)车前叶萝卜粥	33	(七)参芪砂仁瘦肉汤	49
(八)车前子茶	34	(八)香砂糖	50
(九)车前田螺汤	34	(九)民间实用食疗方剂	
(十)玉米须车前饮	35	50
(十一)车前滑石汤	35	十、紫菜	52
(十二)车前发菜汤	36	(一)紫菜汤	53
(十三)民间实用食疗方剂		(二)金钩紫菜汤	53
.....	37	(三)海米紫菜蛋汤	54
七、昆布	38	(四)紫菜猴头清汤	54
(一)昆布海藻煲黄豆	38	(五)民间实用食疗方剂	
(二)昆布海藻瘦肉汤	39	55
(三)昆布苡仁蛋汤	39	十一、焊菜	56
(四)昆布海藻猪蹄汤	40	(一)焊菜猪肚汤	57
(五)民间实用食疗方剂		(二)焊菜汤	58
.....	40	(三)焊菜萝卜猪肺汤	
八、藿香	41	58
(一)藿香粥	42	(四)焊菜鳢鱼汤	59
(二)凉拌藿香	42	(五)焊菜炒鸡蛋	59
(三)藿香饮	43	(六)民间实用食疗方剂	
(四)藿香姜枣饮	43	60
(五)藿香佩兰茶	44	十二、清明菜	60
(六)民间实用食疗方剂		(一)清明菜蒸糕	61
.....	44	(二)清明菜滋饭	61
九、砂仁	45	(三)清明菜糖饮	62
(一)砂仁粥	46	(四)民间实用食疗方剂	

.....	63	(二)凉拌马齿苋	78
十三、鱼腥草	63	(三)绿豆马齿苋汤	78
(一)鱼腥草酒	64	(四)马齿苋粥	79
(二)凉拌鱼腥草	65	(五)马齿苋槟榔粥	79
(三)鱼腥草饮	65	(六)马齿苋包子	80
(四)鱼楂茶	66	(七)马齿苋芥菜粥	80
(五)鱼腥草蒸鸡	66	(八)马齿苋滚鱼尾汤	81
(六)鱼腥草拌莴笋	67	(九)白蜜马齿苋汁	82
(七)鱼腥草炒鸡蛋	67	(十)马齿苋芡实瘦肉汤	82
(八)鱼腥草烧猪肺	68	82
(九)鱼腥草杏仁鸡蛋羹	69	(十一)马齿苋炒鸡蛋	83
.....	69	(十二)塘葛菜马齿苋汤	83
(十)鱼腥草茶	69	83
(十一)民间实用食疗方剂	70	(十三)马齿苋茶	84
.....	70	(十四)民间实用食疗方剂	84
十四、益母草	70	84
(一)益母糖茶	71	十六、野菊花	85
(二)鲜炒益母草	71	(一)凉拌野菊花	86
(三)山楂益母茶	72	(二)野菊花烧草鱼	87
(四)益母草鸡肉汤	72	(三)野菊花炒肉片	88
(五)益母草豆羹	73	(四)民间实用食疗方剂	88
(六)益母草粥	73	88
(七)益母草红枣瘦肉汤	74	十七、紫苏	89
.....	74	(一)凉拌紫苏叶	90
(八)益母草煮鸡蛋	75	(二)紫苏叶汁	91
(九)益母草茶	75	(三)紫苏粥	91
(十)民间实用食疗方剂	76	(四)参苏茶	92
.....	76	(五)荆苏茶	92
十五、马齿苋	76	(六)姜糖苏叶甜茶	93
(一)马齿苋田螺粥	77	(七)梅苏糖	93

(八)民间实用食疗方剂	94	(四)榆钱鸭蛋汤.....	113
十八、何首乌	95	(五)民间实用食疗方剂	114
(一)首乌鸡丁.....	96	二十一、冬虫夏草	114
(二)乌发茶.....	97	(一)冬虫夏草速溶茶.....	116
(三)首乌煮鸡蛋.....	97	(二)冬虫夏草炖鸭.....	116
(四)乌发饮.....	98	(三)虫草鸡汤.....	117
(五)首乌猪肝.....	98	(四)清蒸虫草素鸡.....	117
(六)何首乌粥.....	99	(五)冬虫夏草瘦肉汤.....	118
(七)何首乌牛肉汤.....	100	(六)冬虫夏草炖龟肉.....	119
(八)首乌酒.....	100	(七)虫草炖胎盘.....	119
(九)何首乌鲤鱼汤.....	101	(八)冬虫夏草炖老雄鸭	120
(十)民间实用食疗方剂	101	(九)冬虫夏草炖黄雀.....	121
十九、槐花	103	(十)冬虫夏草酒.....	121
(一)槐花芝麻肉饼.....	104	(十一)汽锅虫乌鸡.....	122
(二)槐花酒.....	105	(十二)虫黄煲骨髓.....	122
(三)槐花猪肚汤.....	105	(十三)冬虫夏草炖圆肉	123
(四)槐花饮.....	106	(十四)虫草核桃炖猪胎	123
(五)槐叶茶.....	106	(十五)冬虫夏草花胶炖乳鸽	124
(六)槐花酥炸大虾.....	107	(十六)杞圆虫草狸蛇汤	125
(七)菊槐花茶.....	108	(十七)冬虫夏草羊肉汤	126
(八)槐花包子.....	108	(十八)民间实用食疗方剂	126
(九)槐耳茶.....	109	二十二、玉竹	127
(十)民间实用食疗方剂	109		
二十、榆钱	110		
(一)榆钱鲜菇塌豆腐.....	111		
(二)榆钱炒鸡蛋.....	112		
(三)榆花炒牛肉丝.....	112		

(一)玉竹炖瘦猪肉	128	(三)鸡粥蒲菜	142
(二)玉竹葛豉瘦肉汤	128	二十五、茵陈蒿	143
(三)玉竹粥	129	(一)茵陈粥	144
(四)玉竹淮山兔肉汤	130	(二)蚬肉茵陈汤	144
(五)玉竹肉饭	130	(三)凉拌茵陈	145
(六)玉竹速溶饮	131	(四)茵陈鸭仁汤	145
(七)沙参玉竹煲老鸭汤	132	(五)茵陈干姜饮	146
(八)玉竹酒	132	(六)茵陈白茅煎	146
(九)沙参玉竹煲猪心猪肺汤	133	(七)茵黄绿茶	147
(十)沙参玉竹煲石头鱼汤	133	(八)虎茵茶	147
(十一)沙参玉竹雪耳汤	134	(九)附子茵姜茶	148
(十二)沙参玉竹水鱼汤	135	(十)民间实用食疗方剂	148
(十三)鸪鹑玉竹疗肺汤	135	二十六、夏枯草	149
(十四)民间实用食疗方剂	136	(一)夏枯草煲瘦肉汤	149
二十三、苜蓿	137	(二)凉拌夏枯草	150
(一)凉拌苜蓿	138	(三)夏枯草花粳米粥	151
(二)苜蓿炖豆腐	138	(四)夏枯草炒猪肉丝	151
(三)苜蓿炒鸡蛋	139	(五)狗肝菜夏枯草汤	152
(四)民间实用食疗方剂	139	(六)夏枯草炖海带	152
二十四、蒲菜	140	(七)夏枯草酒	153
(一)奶汤烧蒲菜	140	(八)民间实用食疗方剂	153
(二)虾米扒蒲菜	141	二十七、薄荷	155
		(一)薄荷莲子羹	155
		(二)薄荷参黄茶	156
		(三)雪花薄荷饭	156
		(四)薄荷茶	157
		(五)薄荷酒	157
		(六)薄荷粥	158

(七)薄荷饮	158	(二十一)民间实用食疗方剂	165
(八)冰冻薄荷饮料	159	二十八、马兰	166
(九)灵芝薄荷饮	159	(一)鹌鹑马兰粥	167
(十)桑菊薄荷饮	160	(二)马兰头炒猪肝	167
(十一)薄荷柠檬汁	160	(三)马兰糖饮	168
(十二)薄荷奶冻	161	(四)马兰炒鸭蛋	168
(十三)薄荷藕丝汤	161	(五)马兰炖猪肉	169
(十四)芦根薄荷饮	162	(六)马兰拌豆干	169
(十五)薄荷香茶	162	(七)马兰莲子汤	170
(十六)薄荷荆芥茶	163	(八)凉拌马兰	171
(十七)薄荷藿香茶	163	(九)民间实用食疗方剂	171
(十八)荆薄豆粟粥	164	
(十九)薄荷糖	164		
(二十)小米薄麻粥	165		

一、荠菜

荠菜，又名香荠、地菜、地地菜、地菜花、三角菜、荠荠菜、香善菜、清明草、护生菜、粽子菜、芨菜、细细菜等，是一种味道鲜美的野菜，为十字花科植物荠菜的带根全草。生长于田野、路边及庭院，全国均有分布，亦有人工栽培。

当春天来临，人们纷纷走向大自然，在野外食上一顿野餐——荠菜，别有一番风味。古诗中曾写道：“春日春盘细生菜，盘装荠菜迎春饼”。这就是记述人们带着春盘到郊外野游，吃野餐的情景。荠菜味鲜美，人们对它的食用，早在春秋时期的《诗经》上，就有“其甘如荠”的吟咏记载。大诗人苏东坡也说：“今日食荠极美……有味外之美。”陆游也有“春来荠美忽忘归”之佳句。

现在，人们在初春时节采摘其嫩叶作菜，也有的作包子、饺子、馄饨馅等，都是风味俱佳的食物。

学者、专家们指出，荠菜作为一种野菜，深受人们的喜爱，决不是偶然的。据现代科学分析，每100克荠菜含水分85.1克，蛋白质5.3克，脂肪0.4克，碳水化合物6克，钙420毫克，磷73毫克，铁6.3毫克，胡萝卜素3.7毫克，维生素B₁0.14毫克，还含有黄酮甙、胆碱、乙酰胆碱等。荠菜含有丰富的维生素C和胡萝卜素，有助于增强人的机体免疫力。同时，还能降低血压、健胃消食，治疗胃痉挛、胃溃疡、痢疾、肠炎等病症。

祖国医学认为，荠菜性味甘平，具有和脾、利水、止血、明

目的功效。我国民间常常用于治疗痢疾、水肿、淋病、乳糜尿、吐血、便血、血崩、月经过多、目赤肿痛等病症。据《名医别录》载“主利肝气，和中。”《日用本草》载“凉肝明目。”《本草纲目》载“明目，益胃。”

现代医学实验证明，荠菜有着多种医疗功能，现概括如下：第一，能止多种出血，如内伤吐血、产后子宫出血、便血、尿血、消化道溃疡出血、视网膜出血等等；第二，据科学试验，每天两次用荠菜 2 两煎汤喝，具有明显的降血压作用；第三，治疗泌尿系统的乳糜尿、泌尿系统结石、肾炎水肿等病；第四，可以健胃消食，治疗胃痉挛、胃溃疡、痢疾、肠炎等病症；第五，可以治疗目疾，如目肿痛、结膜炎、夜盲眼等病症。

下面介绍荠菜食品的制作方法。

(一)荠菜地栗汤

【原料】

荠菜 100 克，地栗(荸荠)100 克，水发香菇 50 克，花生油、水淀粉、香油、精盐、味精各适量。

【制作方法】

1. 先将荠菜去除老、黄叶片，清水洗净，取刀碎成末；地栗去皮和香菇一起放入清水里洗一洗，各切成小丁状，待用。

2. 炒锅清洗干净，把花生油放入锅内，旺火烧热，倒入菜丁翻炒后，注入适量清水，煮沸，倒入荠菜末，再煮 15 分钟，放入精盐、味精、香油调味，以少许淀粉勾芡，即成。

【功效】

清热、降压。在日常生活中，为高血压病人的最佳食疗菜汤。

(二)拌荠菜松

【原料】

荠菜 500 克,熟芝麻屑 50 克,豆腐干 25 克,熟胡萝卜 50 克,精盐、味精、白糖、麻油各适量。

【制作方法】

1. 先将荠菜拾去杂质,清水洗净,放入沸水锅中焯至颜色碧绿,捞出,再放入清水中过清,沥干水,取刀切成细末,直接放入盘中。

2. 将豆腐干、冬笋、熟胡萝卜放入清水中洗一洗,取刀切成细末,放入盘中,撒上芝麻屑,加入精盐、白糖、味精,淋上麻油。

3. 在食用之前,用筷子拌匀即成。

【功效】

健美和延缓衰老。亦适用于肝火血热的目赤肿痛,吐血,便血等病症。

(三)荠菜粥

【原料】

荠菜 100 克,大米 500 克,生姜 10 克,小磨香油、精盐、味精各少许。

【制作方法】

1. 先将荠菜择洗干净,姜洗一洗,取刀切成细末。

2. 将米淘洗干净后,与姜末同放进锅中,加适量清水,用旺火烧沸后,放入荠菜,改为用小火煮熟,加入香油、精盐、味

精，即成。

【功效】

荠菜中含有丰富的荠菜酸、乙酰胆碱等成分，对于胃溃疡、肠炎等病症，有一定疗效。

(四) 荠菜豆腐羹

【原料】

鲜嫩豆腐 200 克，荠菜 100 克，胡萝卜 25 克，水发香菇 25 克，熟竹笋 25 克，水面筋 50 克，精盐、味精、姜末、湿淀粉、鲜汤、麻油、花生油各适量。

【制作方法】

1. 先将嫩豆腐、熟笋、面筋分别切成小丁；水发冬菇洗净，切成小丁；胡萝卜洗净，放入沸水锅中焯熟，捞出，晾凉，取刀切小丁；荠菜拾去杂质后，清水洗净，并切成细末。

2. 把炒锅洗净，放入花生油，旺火烧至七成熟，加鲜汤、豆腐丁、冬菇丁、胡萝卜丁、笋丁、面筋丁、荠菜末、精盐、姜末，烧煮沸后，加入味精，用湿淀粉勾稀芡，淋上麻油，出锅，盛入大汤碗内，即成。

【功效】

营养丰富，含维生素、蛋白质等。具有明目，清热，止血，降血压的作用。

(五) 油炒荠菜

【原料】

荠菜 250 克，花生油、黄酒、精盐、味精各适量。

【制作方法】

1. 先将荠菜整理去杂质，清水洗净。
2. 炒锅刷一刷，净后加入花生油，旺火烧热，投入荠菜，急火翻炒至软，注入少量水，盖好锅，煮3~5分钟，加入精盐、黄酒、味精翻炒几下，盛起即成。

【功效】

明目，益胃，健脾祛风，解热毒。

(六) 荠菜黑豆粥

【原料】

新鲜荠菜 250 克，黑豆 60 克，粳米 15 克。

【制作方法】

1. 先将新鲜荠菜拾去杂质，清水洗净，取刀切成碎末，备用。
2. 把黑豆用温水浸泡约 4 小时，清水洗净，备用。
3. 将粳米淘洗净，与黑豆一同放入煮锅内，倒入适量清水，置于武火上煮，汤水沸后，改用文火继续煮至米豆八成熟时，加入荠菜，待米开花，豆熟烂，即成。

【功效】

健脾利水，适宜老年人体弱水肿患者食用。

(七) 荠菜鸡蛋汤

【原料】

新鲜荠菜 240 克，鸡蛋 4 只，精盐、味精、花生油各适量。

【制作方法】

1. 先将新鲜芥菜拾去杂质，清水洗净，取刀切成段，直接放进盘内，待用。

2. 把鸡蛋逐只打入碗内，用筷子顺着一个方向拌匀，待用。

3. 在锅内，放入适量清水，盖上锅盖，旺火烧至锅的水沸后，放入适量花生油，接着放入芥菜，再煮沸，倒入鸡蛋，稍煮片刻，加入精盐、味精稍煮，盛入大汤碗内，即成。

【功效】

补心安神，益血止血，清热降压。在日常生活中，适于高血压病人常食用。在民间亦有人用以治疗肾结核、乳糜尿等病症，有疗效。

(八) 芥菜黄豆粥

【原料】

新鲜芥菜 250 克，粳米 100 克，黄豆 50 克。

【制作方法】

1. 先将芥菜去杂，清水洗净，取刀切碎，备用；将黄豆用清水浸泡过夜，备用。

2. 把粳米淘洗净，与泡洗好的黄豆一同放入锅内，倒入适量清水，置于武火上煮，旺火煮沸后，改用文火继续煮至八成熟时，加入芥菜，待米烂豆煮熟透汤稠，即可供食。

【功效】

缓体利水，滋补体虚。