

高手系列

13

尚锦文化

野菜高手

路新国 吴东和 嵇步峰 编著



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

野菜高手／路新国，吴东和，嵇步峰，编著．—北京：中国纺织出版社，2006.6

(高手系列)

ISBN 7-5064-3867-4

I.野… II.①路…②吴…③嵇… III.野生植物：蔬菜—菜谱 IV.TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第050147号

策 划：尚锦文化 责任编辑：陈思燕

装帧设计：姚 春 阳 责任监印：初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街6号 邮政编码：100027

邮购电话：010-64168110 传真：010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2006年6月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：6

字数：49千字 定价：25.00元

ISBN 7-5064-3867-4/TS·2181

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社市场营销部调换

高手系列 13

野菜高手

路新国 吴东和 嵇步峰 编著

本书编委会

主 任：路新国

副主任：嵇步峰

委 员：陈志明 夏启泉 宋 雷

张建军 唐建华 章海风

摄 影：杨跃祥

 中国纺织出版社

目录

凉拌

- 1 豆芽益母草 4
- 2 山椒酸模 5
- 3 蒜香蒲公英 6
- 4 罗皮一年蓬 7
- 5 牛筋车前 8
- 6 麻香车前草 8
- 7 蒜蓉吃角菜 9
- 8 春笋吃角菜 10
- 9 金汁白玉木兰草 11
- 10 姜辣荠荠草 12
- 11 凉拌小鹅菜 13
- 12 麻香枸杞头 14
- 13 方干车鹏草 15
- 14 贝丝苣菜头 16
- 15 葱油萝卜苗 17
- 16 百页萝卜苗 17
- 17 姜米野菠菜 18
- 18 剁椒大豆菊花脑 19
- 19 凉拌牛七根 20
- 20 蒜蓉蕨菜 21
- 21 蒜蓉观音菜 22
- 22 野芹拌香干 23
- 23 兰花百合 24
- 24 香椿拌豆腐 25
- 25 凉拌鸡爪菜 26
- 26 双丝地耳 27

热炒

- 27 荠菜方干 28
- 28 春竹岁米菜 29
- 29 山椒籽花籽丁 30
- 30 姜末野苘蒿 31
- 31 灵菇益母草 32
- 32 腊肉益母草 33
- 33 鸡腿菇酸模 34
- 34 枸杞三叶菜 35
- 35 蒲公英炒肉丝 36
- 36 鸡肝车前草 37
- 37 车前金针菜 38
- 38 藕丝一年蓬 39
- 39 腰花苋菜 40
- 40 灵菇野苋 41
- 41 金针荠荠草 42
- 42 尖椒野芦蒿 42
- 43 里脊丝野芦蒿 43
- 44 小鹅菜炒虾仁 44
- 45 狼尾巴炒肉丝 45
- 46 野水芹炒虾仁 46
- 47 方干炒野芹 47
- 48 野芹炒百合 48
- 49 肉米浮香 48
- 50 浮香腰花 49
- 51 金笋车鹏草 50



野菜高手

蒸煮烧

- 52 车鹏里脊丝 51
- 53 双丝灯灯菜 52
- 54 花枝灯灯菜 53
- 55 蚝油苕菜 54
- 56 苕菜头炒香干 55
- 57 小丛菜炒精片 56
- 58 野菠菜炒百页 57
- 59 春笋野菠菜 58
- 60 烂烂鼓炒精片 59
- 61 牛七根炒口蘑 60
- 62 老百页炒红菜 61
- 63 双笋炒红菜 61
- 64 老百页炒马兰头 62
- 65 马齿苋炒鸡蛋 63
- 66 蕨菜里脊丝 64
- 67 野蒜老百页 65
- 68 鸡蛋观音菜 66
- 69 兰花炒虾仁 67
- 70 香椿炒鸡蛋 68
- 71 香椿炒里脊片 69
- 72 灰菜炒鸡蛋 70
- 73 地耳炒鸡片 71
- 74 菊花脑炒鸡片 72
- 75 籽花籽丁炒鸡片 72

- 76 蒲公英豆腐汤 73
- 77 车前萝卜汤 74
- 78 野苋炖豆腐 75
- 79 北极贝木兰汤 76
- 80 白玉翡翠宝石汤 77
- 81 三鲜狼尾巴汤 78
- 82 狼尾鳕鱼 79
- 83 金针玉腐枸杞头 80
- 84 花枝小鹅菜 81
- 85 野水芹花枝汤 82
- 86 竹蛭浮香汤 83
- 87 萝卜苗豆腐丝 84
- 88 小丛菜豆腐汤 85
- 89 烂烂鼓竹蛭汤 86
- 90 牛七根豆腐汤 87
- 91 马兰头竹蛭汤 88
- 92 野蒜鳕鱼 89
- 93 大玉浓汤蒲菜 90
- 94 菊花脑蛋汤 91
- 95 菊花脑腐竹汤 91
- 96 荠菜豆腐汤 92
- 97 茵陈蒿豆腐汤 93
- 98 登蚕鹅菜肉圆汤 94
- 99 慈姑登蚕鹅汤 95
- 100 春竹玉兰汤 95



特别鸣谢餐具提供:

◇唐山海格雷骨质瓷有限公司(0315-3274614)

◇唐山陶瓷股份有限公司骨质瓷分公司(0315-3286894)

CONTENTS



高手支招

1. 绿豆芽宜浸泡在清水中保存,或密封后低温保存。
2. 绿豆芽焯水时要焯至断生。

1 豆芽益母草

» 原料

净嫩益母草段250克,绿豆芽150克,
红椒丝50克

» 调料

盐、味精、芝麻油各适量

» 做法

- 1 益母草段、绿豆芽、红椒丝分别焯水,漂凉、沥干。
- 2 将各种原料及调料拌匀即可。

高手支招

绿色蔬菜焯水时一般要求水多、水沸、火大、快速，以保持其色泽翠绿。



2

山椒酸模

» 原料

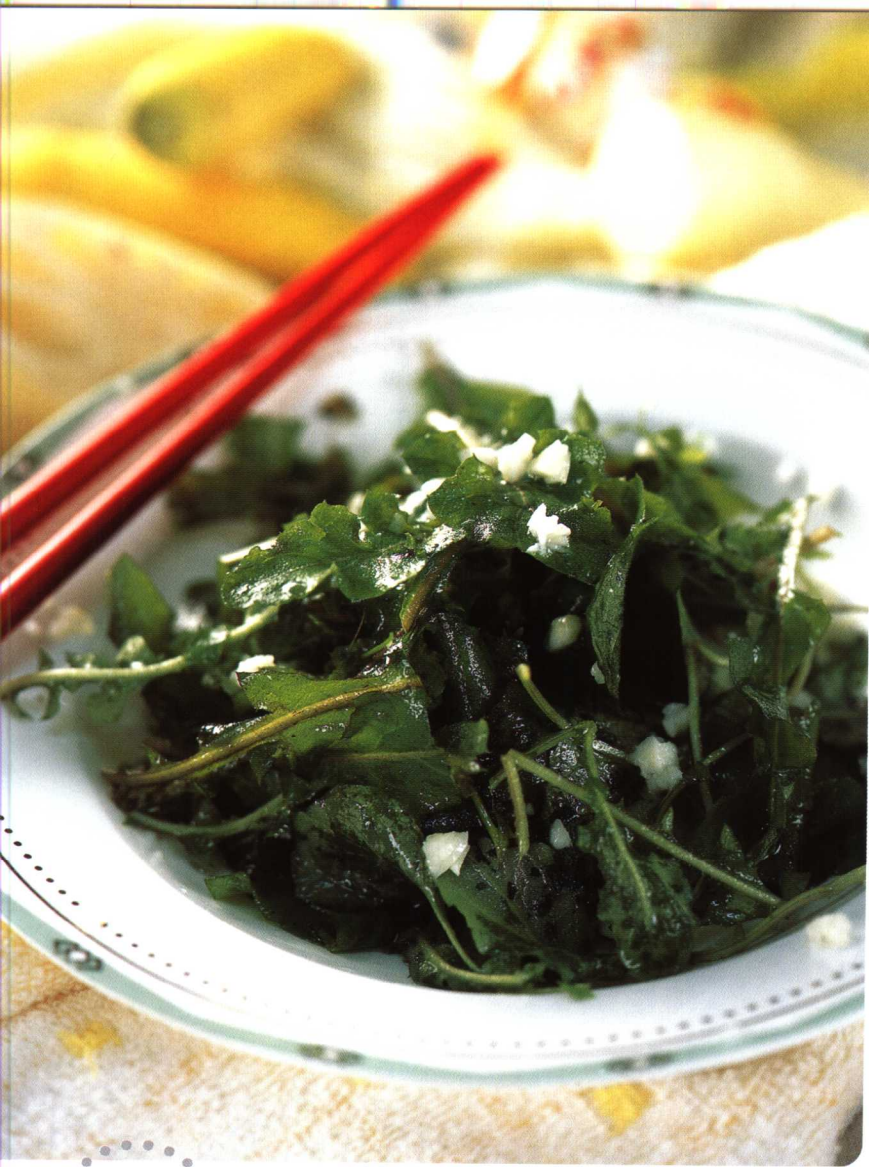
净嫩酸模段 250 克，泡山椒 150 克

» 调料

盐、味精、泡山椒汁、芝麻油各适量

» 做法

- 1 酸模段入沸水锅焯水，漂凉、沥干。
- 2 将酸模段、泡山椒及各种调料拌匀即可。



高手支招

蒜香调料采用一半熟蒜、一半生蒜的组合，其风味更具特色。

3

蒜香蒲公英

» 原料

净嫩蒲公英段 300 克，蒜泥 30 克

» 调料

盐、味精、芝麻油各适量

» 做法

- 1 炒锅上火，倒入芝麻油少许，放入一半蒜泥煸出香味，加入盐、味精拌匀盛出，晾凉后再加入另一半蒜泥。
- 2 蒲公英段入沸水锅焯水，漂凉、沥干，加入蒜香调料拌匀即可。

4

罗皮一年蓬

» 原料

净嫩一年蓬段 250 克，海蜇皮(罗皮)丝 150 克

» 调料

盐、味精、葱油各适量

» 做法

- 1 一年蓬段入沸水锅焯水，漂凉、沥干。
- 2 将一年蓬段、海蜇皮丝、盐、味精、葱油拌匀即可。

👍 高手支招

目前市场上的海蜇皮均不够酥脆，用热水浸烫，使其适度脱水，可增加其酥脆度。



5

牛筋车前

>> 原料

净嫩车前草段200克, 卤牛筋片150克

>> 调料

盐、味精、红油、芝麻油各适量

>> 做法

- 1 车前草段入沸水锅焯水, 漂凉、沥干。
- 2 将车前草段、卤牛筋片用盐、味精、红油、芝麻油拌匀即可。



高手支招

车前草苦涩味较重, 焯水后漂洗的时间略长些, 并尽量沥干水。



麻香车前草

>> 原料

净嫩车前草 250 克, 蒜泥 20 克

>> 调料

盐、香辣酱、花椒油、芝麻油各适量

>> 做法

- 1 车前草焯水后, 漂凉、沥水。
- 2 将车前草用蒜泥、盐、香辣酱、花椒油、芝麻油拌匀即可。



高手支招

车前草焯水时可加少许食碱, 以保持其色泽翠绿。

6



高手支招

吃角菜焯水后,用冷开水快速降温,使之保持色绿爽脆。



7

蒜蓉吃角菜

» 原料

净嫩吃角菜250克,蒜泥30克,泡椒30克,水发枸杞子50克

» 调料

盐、味精、芝麻油各适量

» 做法

- 1 吃角菜、枸杞子分别焯水。
- 2 将吃角菜、泡椒、枸杞子、蒜泥用盐、味精、芝麻油拌匀即可。



高手支招

春笋焯水时要焯透，使其所含单宁物质被破坏。

8

春笋吃角菜

» 原料

净嫩吃角菜 250 克，鲜春笋肉 150 克，油炸干辣椒 50 克

» 调料

盐、味精、芝麻油各适量

» 做法

- 1 春笋焯水，晾凉后切成片；吃角菜焯水，漂凉、沥干。
- 2 将各种原料及调料拌匀即可。

9

金汁白玉木兰草

>> 原 料

净嫩木兰草芽200克，豆腐块200克

>> 调 料

香蒜辣椒酱、橙汁、芝麻油各适量

>> 做 法

- 1 木兰草芽、豆腐块分别焯水，漂凉后装入盘中。
- 2 盘中浇上各种调料即可。



高 手 支 招

豆腐焯水时，可加入少许盐，便于去除黄泔味。



10

姜辣莽莽草

» 原 料

净嫩莽莽草 300 克，姜末 30 克，红椒 30 克

» 调 料

盐、味精、芝麻油各适量

» 做 法

- 1 红椒焯水后，漂凉切成丝；莽莽草焯水后，漂凉、沥干。
- 2 将莽莽草、红椒丝用姜末、盐、味精、芝麻油拌匀即可。



高 手 支 招

1. 如嫌红椒过辣，可切成丝后再焯水，或切成丝后再用凉开水浸泡片刻。
2. 姜末可先用芝麻油浸泡出姜味。



高手支招

1. 小鹅菜青涩味较重，焯水后宜多浸泡一段时间并沥干。
2. 姜油是由姜汁和蒜油掺半混合制成。

11

凉拌小鹅菜

» 原料

净嫩小鹅菜300克，蒜泥30克，泡椒粒15克

» 调料

盐、味精、姜油、芝麻油各适量

» 做法

- 1 小鹅菜入沸水锅焯水，漂凉、沥干。
- 2 小鹅菜用蒜泥、泡椒粒、盐、味精、姜油、芝麻油拌匀即可。

12

麻香枸杞头

» 原料

净嫩枸杞头300克，泡椒丝50克，
熟芝麻20克

» 调料

盐、味精、麻辣酱、红油各适量

» 做法

- 1 枸杞头入沸水锅焯水，漂凉、沥干。
- 2 将各种原料及调料拌匀即可。



高手支招

熟芝麻在炒制前要淘洗干净，炒制时要炒熟炒香，
略带焦香味为佳。



高手支招

车鹏草焯水时，水要多，火要旺，以保持其色泽翠绿。

13

方干车鹏草

原料

净嫩车鹏草200克，豆腐干条200克

调料

盐、味精、姜汁、芝麻油各适量

做法

- 1 车鹏草入沸水锅焯水，漂凉、沥干；豆腐干条加少许盐焯水。
- 2 将车鹏草、豆腐干条及各种调料拌匀即可。