



主 编
樊守金 朱海涛

野菜食谱

山东科学技术出版社



野菜食谱

主编 樊守金 朱海涛

山东科学技术出版社

鲁新登字 05 号

野菜食谱

主编 樊守金 朱海涛

*

山东科学技术出版社出版发行

(济南市玉函路 邮政编码 250002)

山东新华印刷厂临沂厂印刷

*

787mm×1092mm 1/32 开本 8.375 印张 4 插页 169 千字

1997 年 4 月第 1 版 1997 年 4 月第 1 次印刷

印数:1—10000

ISBN7—5331—1952—5

TS·138 定价:12.00 元

拌蒲公英



冬菇苋菜

榆钱汤



榆钱蛋饼





拌麻杂菜(拌霞草)



扒芥菜

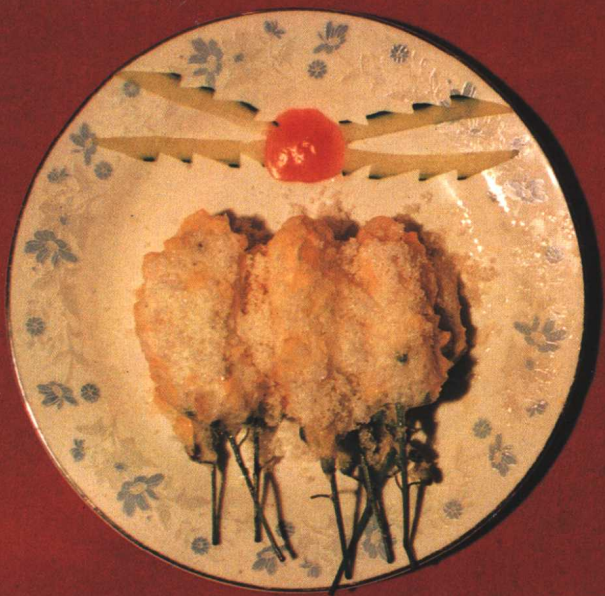
炒蔞菜



拌小薊



炸刺槐花



炸花椒芽



鱼露麦蒿



冬菇枸杞头



蒜茸车前豆皮



野豌豆拌黑木耳



炒山莴苣



糖拌薄荷



主 编 樊守金 朱海涛

编写人员 (以姓氏笔画为序)

赵遵田 陈云凤 李圣修 邱 霞

马成亮 范 涛 高志强 王茂山

摄 制 付庆军

绘 图 张玉华 付庆军

菜肴制作 朱海涛 范 涛 樊守金 高志强

前 言

野菜具有很高的营养价值,含人体必需的纤维素、蛋白质、脂肪、维生素和多种矿物质,与人工栽培蔬菜相比,含有更丰富的胡萝卜素、维生素B₂、维生素C及其他维生素,而且无污染,是人们喜食的“珍品”。此外,许多野菜还具有一定的药用功效,食后对某些疾病具有预防和治疗的作用。随着人们营养观念的不断更新,越来越多的人希望吃到富含营养的多种野菜。如何使野菜成为人们餐桌上的美味佳肴,已成为广大消费者越来越关注的问题。

本书收录了常见的叶茎类野菜、根茎类野菜、花果类野菜及藻菌类野菜70余种,分别介绍了每种野菜的分布、采食季节、营养成分、食疗价值以及烹饪方法等知识。全书收录菜例330余款,可供家庭调剂饮食生活时参考,亦可供烹饪院校师生、烹饪工作者参考。

因篇幅所限,作者不能将所有原料的烹饪方法均以菜例来说明。读者在使用本书时,除可参照所列菜例外,还可参看其他原料的烹饪操作程序及投料标准,以求举一反三。

由于作者水平所限,书中有不当之处,敬请读者批评指正。

编者

1996年10月于济南

目 录

叶茎类野菜

蕨 菜

- | | | | |
|-------------|-----|--------------|-----|
| 凉拌蕨菜 | (2) | 茄汁蕨菜绣球 | (4) |
| 蕨菜里脊丝 | (2) | 脆皮蕨菜蛋卷 | (5) |
| 五彩蕨菜 | (3) | 柴把蕨菜 | (6) |
| 麻辣蕨菜 | (4) | | |

薇 菜

- | | | | |
|-------------|-----|-------------|-----|
| 薇菜鸡丝 | (7) | 薇菜里脊片 | (8) |
| 烧三鲜薇菜 | (8) | 海米薇菜汤 | (9) |

篇 蓄

- | | | | |
|------------|------|------------|------|
| 凉拌篇蓄 | (11) | 篇蓄炒肉 | (11) |
| 辣炒篇蓄 | (11) | 篇蓄粥 | (12) |

酸 模

- | | | | |
|-------------|------|-------------|------|
| 腌酸模 | (14) | 酸模炒肉丝 | (14) |
| 凉拌酸模叶 | (14) | 酸模肉片汤 | (15) |

地 肤

- 蒜泥地肤····· (16) 地肤烧肉····· (17)
清炒扫帚菜····· (17) 地肤粥····· (18)

猪毛菜

- 红油猪毛菜····· (19) 猪毛菜豆腐汤····· (20)
猪毛菜烧肉····· (20) 猪毛菜包子····· (21)

藜

- 凉拌灰条菜····· (22) 冬菇灰菜····· (23)
灰条菜炒肉丝····· (22) 灰条菜包子····· (23)

碱 蓬

- 蒜泥拌碱蓬····· (25) 清炒碱蓬····· (25)
红油拌碱蓬····· (25) 辣炒碱蓬····· (26)

苋 菜

- 凉拌苋菜····· (28) 蟹茸烩苋菜····· (29)
刺苋烧猪肉····· (28) 苋菜豆腐汤····· (29)

马齿苋

- 凉拌马齿苋····· (32) 马齿苋炒鸡丝····· (33)
清炒马齿苋····· (32) 马齿苋猪肝汤····· (33)
马齿苋炒鸡蛋····· (32)

牛繁缕

- 鲜粉皮拌牛繁缕····· (35) 牛繁缕炒肉片····· (35)
清炒牛繁缕····· (35) 繁缕肉片汤····· (36)

麦瓶草

- 腌面条菜····· (37) 面条菜虾仁汤····· (39)
麦瓶草炒肉丝····· (38) 面条菜猪肉饺····· (39)
扒面条菜····· (38)

霞草

- 凉拌麻杂菜····· (41) 麻杂菜烧肉····· (41)
麻杂菜烧鱼····· (41) 油炸霞草····· (42)

蕹菜

- 凉拌蕹菜····· (44) 香菇蕹菜汤····· (45)
清炒蕹菜····· (44) 蕹菜鲫鱼羹····· (45)

芥菜

- 芥菜拌豆腐干····· (47) 丹桃芥菜煲牛肚····· (49)
芥菜炒冬笋····· (48) 芥菜豆腐羹····· (50)
扒芥菜····· (48) 芥菜饺····· (50)
芥菜鱼卷····· (49)

碎米芥

- 凉拌碎米芥····· (51) 碎米芥炒鸡蛋····· (52)

碎米荠炒肉末····· (52) 碎米荠蛋汤····· (53)

诸葛菜

鲜鱿拌诸葛菜····· (54) 炒诸葛菜····· (55)

诸葛菜炆鱿鱼····· (55) 诸葛菜酸辣汤····· (55)

蔊菜

辣炒蔊菜····· (57) 蔊菜萝卜猪肺汤····· (58)

香菇扒蔊菜····· (57) 蔊菜鲤鱼汤····· (58)

播娘蒿

桃仁拌麦蒿····· (60) 麦蒿烧肉····· (60)

鱼露麦蒿····· (60) 麦蒿熘鱼片····· (61)

龙芽草

龙芽草拌猪耳····· (63) 龙芽草炒猪肝····· (64)

清炒龙芽草····· (63) 仙鹤枣粥····· (64)

苜蓿

杏仁拌苜蓿····· (66) 苜蓿蛋饼····· (67)

苜蓿豆皮····· (66) 苜蓿炖豆腐····· (68)

苜蓿炒鱼片····· (67)

鸡眼草

酱拌掐不齐····· (69) 鸡眼草烧猪肉····· (70)

掐不齐炒猪肝····· (70) 掐不齐酸辣汤····· (71)