

新健康大系

最新百姓餐桌全书系列

# 百姓

# 自制野生蔬菜食谱

# 1000例

## 纯天然绿色健康菜谱

特点：

鲜、绿、野

营养、药用、美味

范林工作室  
编著



科

www.sciencepress.com

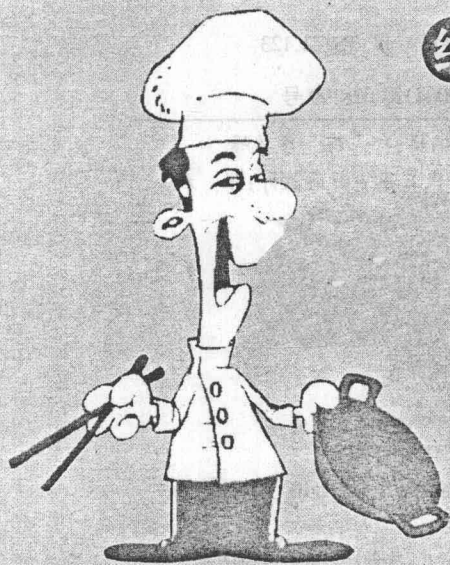
最新百姓餐桌全书系列

# 百姓自制野生 蔬菜食谱

## 1000例

纯天然绿色健康菜谱

范林工作室 编著



科学出版社

北京

## 内 容 简 介

本书介绍了百姓自制野生蔬菜的做法,操作简单,均为百姓家常食品。书中分叶类小菜、根茎小菜、花果小菜3个部分,分别介绍了各种小菜的制作过程。材料易得、方便快捷。还介绍了一些小常识、小窍门、通俗易懂,可操作性强。

### 图书在版编目(CIP)数据

百姓自制野生蔬菜食谱 1000 例:纯天然绿色健康菜谱/范林工作室编著. —北京:科学出版社,2004

(最新百姓餐桌全书系列)

ISBN 7-03-013239-4

I. 百… II. 范… III. 蔬菜—菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 028199 号

策划编辑:李 夏 / 文案编辑:邱 璐 李俊峰

责任校对:包志虹 / 责任印制:钱玉芬 / 封面设计:张 放

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

Http: www. sciencep. com

源海印刷有限责任公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

\*

2004 年 9 月第 一 版 开本:A5(850×1168)

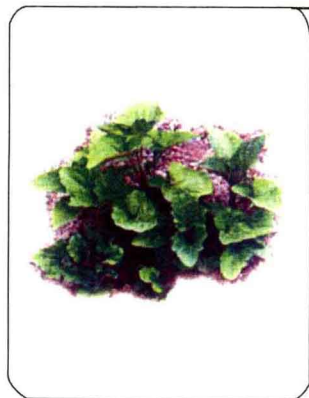
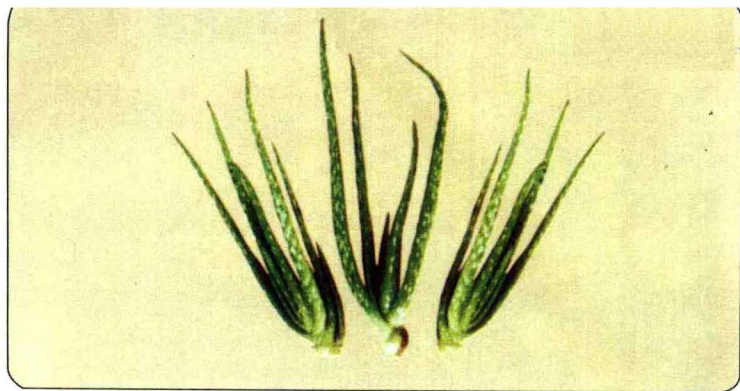
2004 年 9 月第一次印刷 印张:21 3/8

印数:1~6 000 字数:680 000

定价:26.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换(环伟))

芦  
荟



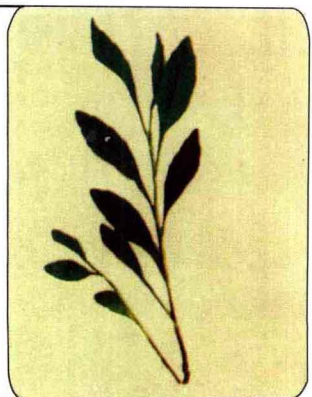
藿  
香



藤  
三  
七

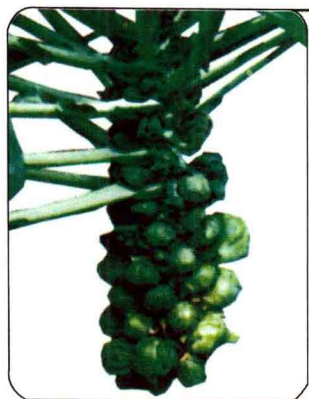


芥  
菜



马  
兰

●  
●  
番  
杏  
●  
●



●  
●  
抱  
子  
甘  
蓝  
●  
●

●  
●  
五  
指  
山  
野  
菜  
●  
●

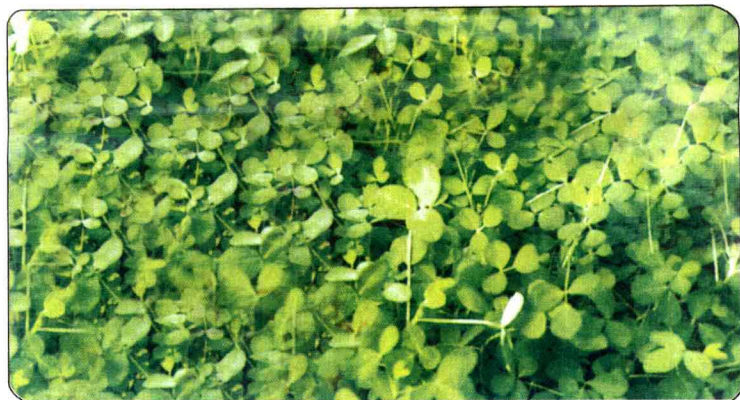


●  
●  
羊  
乳  
●  
●

●  
●  
紫  
背  
天  
葵  
●  
●



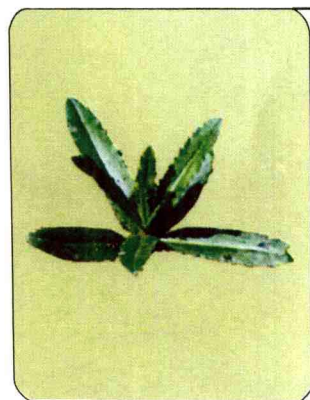
● ●  
苜 蓿  
● ●



● ●  
牛 蒡  
● ●



● ●  
蕨 菜  
● ●

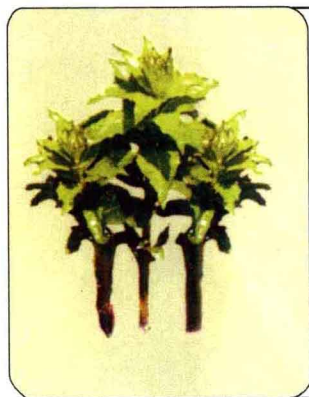


● ●  
小 蓟  
● ●

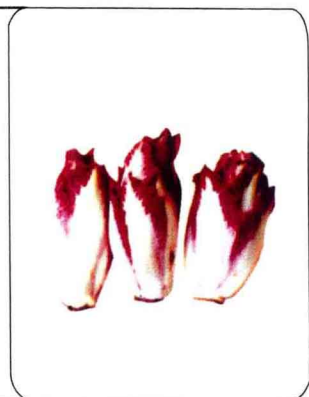


● ●  
玉 竹  
● ●

●  
●  
菊花脑  
●  
●



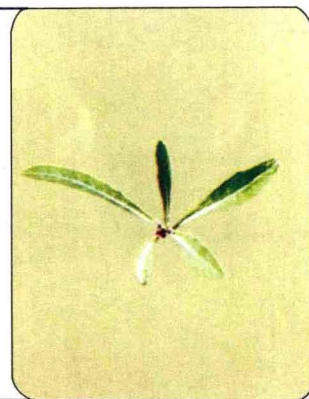
●  
●  
桔  
梗  
●  
●



●  
●  
菊  
苣  
●  
●



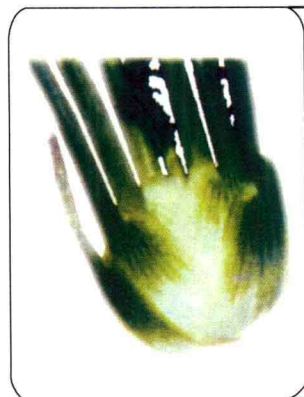
●  
●  
台  
菜  
●  
●



●  
●  
苣  
荬  
菜  
●  
●



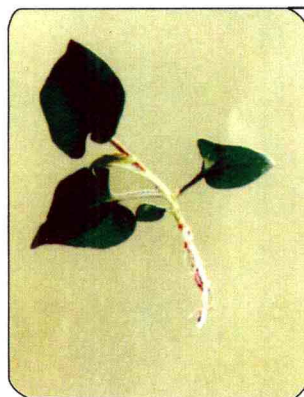
● ● ●  
黄秋葵 ● ● ●



● ● ●  
球茎茴香 ● ● ●



● ● ●  
蒲公英 ● ● ●



● ● ●  
蕻菜 ● ● ●



● ● ●  
蒿 ● ● ●



● ● ●  
仙人掌  
● ● ●



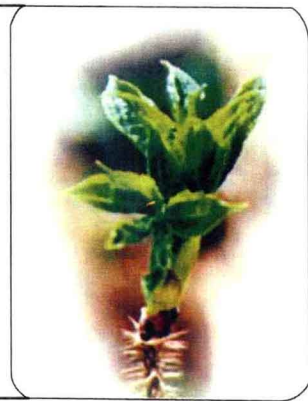
● ● ●  
薄荷  
● ● ●



● ● ●  
枸杞  
● ● ●



● ● ●  
紫苏  
● ● ●



● ● ●  
刺五加  
● ● ●



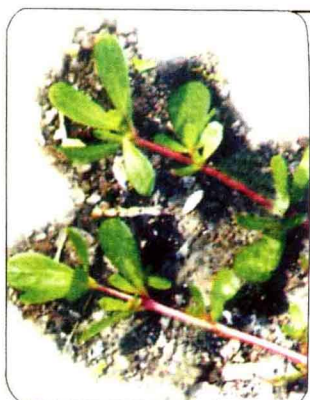
五味子



地肤



广东菜心



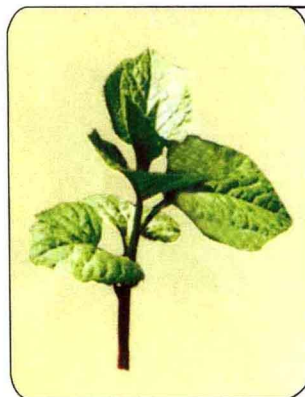
马齿苋



菜心



落葵



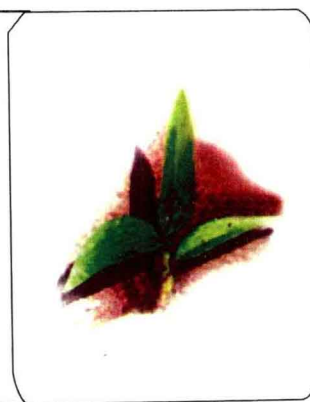
挂金灯酸浆



羽衣甘蓝



鹿药



鸭跖草



## 野菜资源的利用及发展前景

野菜,又称野生菜或野生蔬菜,是指一类自然生长的而未经人工栽培的蔬菜,因此被誉为天然“绿色食品”、“森林食品”。它们生长地域广阔,空气清新,环境质量好,种类繁多,生长力和适应性强,具备了“鲜、绿、野”和“营养、药用、美味”的特点,人们常食野菜,可助消化,健脾益胃,有益于身体健康。随着人们健康意识的增强,生活水平的提高和消费观念的改变,广大消费者对野菜需求的呼声越来越高,并逐渐成为都市人追求的时尚。由于以上的原因,系统地野菜品种资源、生物的特性、应用功能及开发利用途径进行探讨研究,开发好野菜资源,对丰富食物品种和提高经济效益具有重要的意义。

野菜的分布范围极广,从平原到山区,从沿海到沙漠,无论在陆地或水塘溪边,近到房前屋后和路边,远至深山森林,凡有植被的地方均有野菜生长。但每种野菜又有自己的生态习性和分布范围,所以不同的地区有其特定的种类,如全国性分布的种类多达 60 余种,而在西北地区分布的种类达 50 余种。

### 一、野菜的一般分类

通常野菜可以分为木本和草本两大类,而按生长习性又可分为直立型,匍匐型,缠绕型和攀援型。在栽培学上通常按食用器官将野菜分为以下几类:

1. 叶菜类。这种野菜主要以食用嫩叶为主,常为多年生草本植物及少数木本植物,食用期较短,超过食用期,其叶、茎易老化和木质化。如香椿、野豌豆、枸杞头、扫帚菜、雅葱等。有些一年生或多年生草本蔬菜,在幼嫩期全株叶、茎均可食用,这类常见的有苘蒿、马齿苋、萎蒿、蒲公英、灰灰菜等。

2. 根茎类。这类野菜主要以食其植物根茎、块茎为主,常见的有芦笋、桔梗、何首乌、魔芋、百合、牛蒡、野慈姑等。



3. 花果类。这类野菜以食用其植物的花序和果实为主,常见于多年生草本和部分木本植物,如百合花、金针菜、鸡冠花、桂花、榆钱、枸杞子等。

野菜的种类繁多,甚至还有一些尚未被发现和统计,相信在未来的一段时间内,通过人们对大自然的不断探索,对野生植物资源的深入研究与开发,可以被人类直接或间接利用的野生植物种类会随之增加,野菜的种类和数量也会不断扩大。

## 二、野菜的实用价值

1. 野菜的食用价值。中国五千年的文化历史,源远流长,是人类的宝贵财富,自古以来就有“医食同疗”、“药食同源”之说。我国历代的医学家十分重视饮食方法和食物疗法,这是因为食物在防病、治病、养生、保健方面具有独特的意义。可以这样说,野菜不仅是一种功能性食品,而且还具有营养功能、感官功能和生理调节功能。

2. 野菜的营养价值。由于野菜都是生长于自然状态下,因此其营养成分大多高于栽培蔬菜,特别是维生素和无机盐的含量较为突出。据有关专家统计,在所测定的 234 种野菜中,每 100 克鲜重含胡萝卜素高于 5 毫克的就有 88 种,维生素 B<sub>2</sub> 含量高于 0.5 毫克的有 87 种,维生素 C 含量高于 100 毫克的有 80 种,含钙量在 200 毫克以上的有 43 种。另外,有些野菜中还含有一般植物所没有的维生素 D、维生素 E、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>12</sub>、维生素 P 及维生素 K 等。

3. 野菜的保健和医疗价值。野菜除了能给人们提供丰富的营养价值外,其所含有的特殊营养成分还具有保健和医疗的功能。到目前所发现的野菜中,有 90% 以上的野菜都可入药。我国民间就有很多用野菜治疗常见病的配方,如马齿苋的有效成分多糖是理想的免疫增强剂,它有促进 T 细胞、B 细胞等免疫细胞生产的功能,可治疗肠炎、痢疾。它富含的黄酮类化合物,具有降脂、抗血栓、抗氧化、降糖等多种生理保健功能;又如鱼腥草有治疗肺炎和支气管扩张等作用;蒲公英、蕨菜、松茸等用于治疗癌症及心血管病等。因此,野菜的保健品逐渐为医学界所重视,并研究开发出更新的产品。

4. 野菜的商品价值。野菜生长于自然状态下,无需人工栽培、施肥和除虫。采集山珍野菜的方法也很简单,因而成本低,经济效益非常可观。随着人们生活水平的不断提高,对身体保健及饮食健康也愈来愈重视,因而在餐桌上野菜食品的量越来越大。由于野菜需求量



大,货源紧缺,从而导致价格上涨,特别是一些特殊种类和名贵山珍如松茸、蒲公英等。因此,加强这些野菜的开发,可获得较高的经济价值,这也不失为人们致富的一条好途径。

5. 野菜的工业利用价值。由于野菜含有特殊成分,经提取后可作为许多领域中很好的且具有工业利用价值的原料。利用这些资源,可为我们带来一定的经济效益。因此,野菜可作为一种工业生产原料,主要用途有以下几个方面:一是提取天然色素。如天然苋菜红是从苋菜叶中提取的苋菜苷和甜菜苷加工而成。二是加工调味品。由于有些野菜本身具有特殊的香味,是天然野生调味原料,如八角、小茴香等都是我们常用的调味品。三是加工成野菜粉、野菜汁、罐头、饮料及酒类。对于营养价值高的野菜品种,可加工成野菜粉或配成野菜汁饮料,供老人、幼儿冲服,还可酿成酒类,如苋菜粉、马齿苋汁、无花果酒等。四是加工成美容化妆品。对于有特殊香味的野菜,可从叶、花、果中提取营养物质,对保养皮肤,促进身体健康有一定的作用。

### 三、野菜的食用方法

野菜以营养丰富、洁净无污染、无公害以及纯天然风味日益受到人们的青睐,尤其是阳春时节,更受人们欢迎。为进一步发挥野菜的功能价值,探讨野菜的食用方法,引导人们科学地食用野菜,提高野菜的适口性,显得尤为重要。其主要食用方法有以下几种:

1. 生吃。生吃野菜主要指一些无毒、无味或微酸的野菜、嫩叶、成熟野果、野花等。将野菜择洗干净,用开水烫过后,即可加调味品生吃。这种吃法最好,可以保存野菜中各种营养素。但必须注意野菜是否被污染或虫卵寄生,并要选择已有食用经验并证明无毒的野菜,以免感染疾病或导致中毒。

2. 炒食。已知无毒或无不良口味的野菜,例如刺儿菜、荠菜、野苋菜、扫帚菜,木耳菜、苜蓿、芦笋等,将其嫩茎、叶择洗干净,切碎后即可炒食做菜。从保存营养素的观点来说,这样的加工方法也很理想。

3. 凉拌。已知无毒并具有柔嫩组织的野菜,例如马齿苋、野苋菜、马兰头等,将其用开水烫或煮开三五分钟后,捞出挤出汁液,加入调味品凉拌食用。这样的吃法可以除去一些不良的苦涩味,并且营养素的损失也不大。

4. 蒸食。蒸食是将野菜(如扫帚菜等)洗净,拌面、蒸熟、加调味料拌食;蒸菜馍则将菜与面混合拌匀,做成馒头或捏成窝窝头,蒸食;做



菜包是把野菜如荠菜、马齿苋等,洗净切碎,拌入调味品成馅料。

5.煮浸。对一些具涩味或苦涩味较重的野菜,要将其嫩叶、茎洗净后,投入沸水锅中轻烫或微煮,再用清水浸泡除去苦涩味,挤去汁水后炒食或做馅料,如萎蒿、苦菜、刺儿菜、扫帚菜、灰灰菜、堇菜、酢浆草等。

6.干食。根据个人爱好,大部分野菜都可在生长旺盛季节,采集后洗净,用开水焯烫后晒干储藏,于秋冬缺少蔬菜时节或反季节食用,如金针菜、苋菜、马齿苋等。

7.腌食。对一些适宜盐渍加工的野菜类,如蕨菜、苜蓿、水芹菜、马齿苋等,可用 10% ~ 15% 的盐水腌渍加工后食用。

#### 四、野菜开发的意义

随着资源危机的加剧和人们对绿色食品需要量的增长,野菜的开发加工与利用日益受到人们的广泛关注,加强野菜的开发利用,不仅可以为人们提供绿色保健食品,而且也有利于农业产业结构的调整,保护生态环境。

1.野菜是植物资源开发的一个重要方面。植物资源是一切对人类有开发利用价值的植物,除了可直接用于我们的衣、食、住、行外,也是发展工业生产的重要原料的来源。当今世界随着人口的增长和资源的减少,迫使我们从野生植物这一资源宝库中去寻找我们需要的新资源,对野菜进行有目的的研究开发,对开发新的植物资源具有重要的意义。

2.野菜开发是人们生活水平提高的要求。随着农业的工业化、现代化水平的不断发展和提高,工业三废对环境的污染,化学肥料与农药的过量施用,农用薄膜带来的白色污染,生长激素的使用等,使农业生产环境的资源受到污染破坏,耕地质量下降,农产品的卫生标准难以保证。于是人们对于“绿色食品”需求的呼声越来越高。野菜长期生长在自然环境条件下,基本上是完全无污染的环境,完全不受人类的干扰,具有优良的卫生品质。因此在近年来,野菜消费正成为一种时尚,具有极大的市场潜力。

3.有利于农业产业结构调整 and 生态环境的保护。随着生态环境的恶化,我国对环境治理问题也越来越重视,并提出了对过度开垦、围垦的土地,有步骤、有计划地退耕还林、还牧和还湖。我国是一个多山的国家,农业可耕地以山区和丘陵为主,在退耕还林、还草后,调整农



业生产结构成为当务之急。野菜多生长在森林、荒山中,利用还林、还草后的有利地形、地势发展野菜益处很多,既有利于保持野菜的野生状态,减少人类的干预,又避免人类的栽培措施导致环境的再度污染。

4. 有利于发展农村经济,提高农民收入。野菜大多数分布于山区和丘陵,是一种不可多得资源财富,充分利用这一宝贵资源,对发展山区经济,提高农民的收入具有十分重要的作用。在我国农业发展的过程中,野菜这一资源优势目前还没能得以有效的开发,因此,开发野菜对于发展山区经济,提高农民收入具有很大的潜力。

## 五、野菜的发展前景

随着工业化、现代化和社会经济的迅速发展,人口急剧增长及人类对资源不合理的开发活动,农业的生态环境破坏得相当严重,农产品的品质也不能保证。因此,将来在野菜开发中,将更加突出人与自然的的关系。通过对野菜生长的了解,使人们强化环保意识,保持良好的生态环境。在大力倡导“绿色消费”的今天,野菜受到了人们的广泛欢迎。为满足人们日益增长的物质需求,一方面加强对栽培植物的环境进行控制,运用各种方法以减少对农业环境的污染,获取优良的农产品;另一方面,在人口增加、资源短缺的现代社会,加强对野生植物资源的利用和开发,拓展人类赖以生存的物质基础,前景是非常乐观的。

由于野菜本身所具有的特殊价值,无污染、无公害、风味独特的特点和国内外消费者对野菜与日俱增的市场需求,我们必须加快对野菜资源的研究速度,加大开发力度,这样不仅有利于满足人们日益增长的物质需求,有利于农业产业结构的调整,而且对发展农村经济,增加农民的收入具有重要的意义。总而言之,野菜的生产将具有极其广阔的市场前景。

周 浩

2004年1月





前言 / 周 浩

## 第一篇 叶 菜

- |             |             |             |
|-------------|-------------|-------------|
| 荠 菜 / (2)   | 荠菜百合 / (12) | 齿苋煎鱼 / (21) |
| 荠菜鸡片 / (3)  | 素炒荠菜 / (12) | 腐竹拌苋 / (21) |
| 荠菜山鸡 / (3)  | 热扒荠菜 / (12) | 豆芽炒苋 / (22) |
| 荠菜野鸡 / (4)  | 掩拌荠菜 / (13) | 细粉齿苋 / (22) |
| 荠菜炒菜 / (4)  | 荠菜腐羹 / (13) | 笋麸烧苋 / (22) |
| 荠菜烘蛋 / (4)  | 荠菜肉羹 / (13) | 辣油拌苋 / (23) |
| 荠菜肉丝 / (5)  | 荠菜蛋汤 / (14) | 炒马齿苋 / (23) |
| 肉丁荠菜 / (5)  | 荠菜肝汤 / (14) | 拌马齿苋 / (23) |
| 荠菜炒肉 / (5)  | 荠菜枣汤 / (14) | 蜜马齿苋 / (24) |
| 荠菜丸子 / (6)  | 荠菜圆子 / (14) | 长寿馅饼 / (24) |
| 荠菜煲鼻 / (6)  | 荠菜腿饺 / (15) | 鲫鱼苋羹 / (24) |
| 荠菜牛肚 / (6)  | 荠菜肉饺 / (15) | 猪肝苋汤 / (24) |
| 荠菜兔片 / (7)  | 荠菜虾饺 / (16) | 兔肉苋汤 / (25) |
| 荠菜兔片 / (7)  | 荠菜馄饨 / (16) | 齿苋鱼汤 / (25) |
| 荠菜鱼卷 / (7)  | 荠菜炒饭 / (16) | 鱼尾苋汤 / (25) |
| 鱼皮菜卷 / (8)  | 荠菜鱼粥 / (17) | 金针苋汤 / (26) |
| 荠菜鱼片 / (8)  | 荠菜豆粥 / (17) | 瘦肉苋汤 / (26) |
| 荠菜冬笋 / (9)  | 荠菜米粥 / (17) | 葛菜苋汤 / (26) |
| 荠菜豆卷 / (9)  | 马齿苋 / (18)  | 绿豆苋汤 / (26) |
| 荠菜腰果 / (9)  | 鸡丝炒苋 / (18) | 马齿苋包 / (27) |
| 荠菜荸荠 / (10) | 鸡蛋炒苋 / (19) | 鲜长寿包 / (27) |
| 荠菜双丁 / (10) | 东坡寿菜 / (19) | 长命蒸饺 / (27) |
| 荠菜豆腐 / (10) | 长命肘子 / (19) | 鱼干苋粥 / (28) |
| 荠菜豆干 / (11) | 肉丝炒苋 / (20) | 田螺苋粥 / (28) |
| 海米荠菜 / (11) | 腿干炒苋 / (20) | 马齿苋粥 / (28) |
| 荠菜春卷 / (11) | 火腿拌苋 / (21) | 荠菜苋粥 / (29) |
| 凉拌荠菜 / (11) | 牛肉炒苋 / (21) | 骨髓苋粥 / (29) |

