



野菜野味

Yecaiyewei

吴
云
主
编

家庭菜谱丛书



吉林摄影出版社

家庭菜谱丛书

野菜野味

主编 吴 云

吉林摄影出版社

家庭菜谱丛书
野菜野味

主 编:吴 云
责任编辑:王保华
版式设计:蔡振华
责任校对:李洪丽
出 版:吉林摄影出版社
经 销:各地新华书店
印 刷:长春市东文印刷厂
开 本:850×1168 毫米 1/32
字 数:220 千字
彩 页:32 页
印 张:9
版 次:2000 年 3 月第 1 版
印 次:2000 年 3 月第 1 次印刷
印 数:1—5080 册
书 号:ISBN 7—80606—255—6/Z·40

定价:14.00 元(全套 210.00 元)



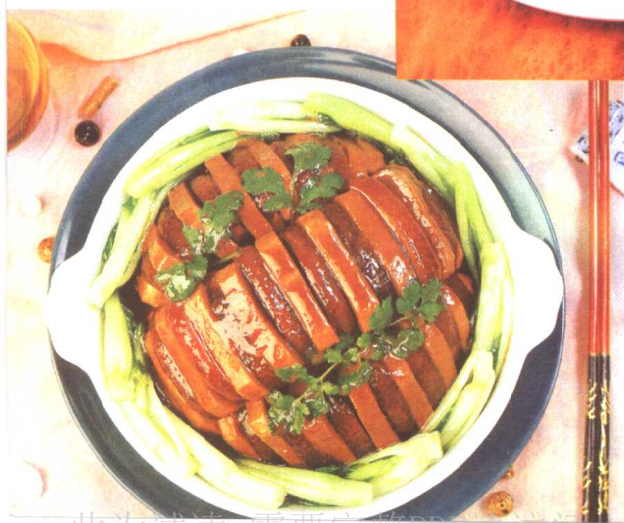
韭菜炒溪虾和韭菜炒鹅肠



油鸭蒸田鸡



美极炬蛇碌



荔芋香扣肉



奶油烤鲜菇



蒜茸木耳菜



生炒乳鸽片



软烧雁鹅



猴菇素烩



生吃龙虾



韭菜鸭血和韭菜花鱿鱼



蚝油芋艿酿冬菇



西兰炒鸡心



梧桐花炒韭菜





鲜菇寿司和小卷寿司



明炉烧乳猪



辣瓣莴笋尖



咖喱洋菇虾

内 容 简 介

我国地域辽阔,野生动、植物资源十分丰富,这就为我们提供了美味的烹饪原料。

野菜具有既无污染而其营养又极为丰富的优点。它含有人体所必需的蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素、维生素、钙、磷等及多种微量元素,许多营养成分的含量都比人工栽培的蔬菜高。野菜还能防病、治病,有良好的保健作用。野味珍禽风味香美,品种繁多,在我国烹饪原料中占有相当重要的地位。

本书共介绍了二十八种野菜,十余种野味珍禽的制作方法。其风味南北兼具,烹调方法有炸、熘、爆、炒、扒、烧、焖、炖等多种,读者阅后均可如法炮制,一饱口福。本书还可供烹饪教学、研究人员和烹饪爱好者学习参考。

目 录

野 菜 类

(一) 紫 菜

紫菜汤 (1)
金钩紫菜汤 (1)

海米紫菜蛋汤 (2)
紫菜猴头清汤 (2)

(二) 芥 菜

芥菜地栗汤 (3)
拌芥菜松 (3)
芥菜粥 (4)
芥菜豆腐羹 (4)
油炒芥菜 (5)
芥菜黑豆粥 (5)
芥菜鸡蛋汤 (6)

芥菜黄豆粥 (6)
芥菜猪肝汤 (7)
芥菜鲜鲤鱼粥 (7)
芥菜饺子 (8)
芥菜蜜枣汤 (8)
芥菜青蛙粥 (8)
侧柏芥菜煲猪鼻 (9)

(三) 马 齿 苋

火腿拌马齿苋 (9)

马齿苋粳米粥 (10)

三鲜长寿包 (10)

蒜泥苋菜 (11)

苋菜炒蚕豆 (11)

炒红苋菜 (12)

马齿苋田螺粥 (12)

凉拌马齿苋 (12)

绿豆马齿苋汤 (13)

马齿苋粥 (13)

马齿苋槟榔粥 (14)

马齿苋包子 (14)

马齿苋芥菜粥 (15)

马齿苋滚鱼尾汤 (15)

白蜜马齿苋汁 (15)

马齿苋芡实瘦肉汤 (16)

马齿苋炒鸡蛋 (16)

塘葛菜马齿苋汤 (17)

马齿苋茶 (17)

(四) 野 菊 花

野菊苗拌猪肚 (18)

野菊炒肉片 (18)

蒜茸野菊花 (19)

菊花三鲜 (19)

凉拌野菊花 (20)

野菊花烧草鱼 (20)

野菊花炒肉片 (21)

(五) 鸭 舌 草

清炒鸭舌草 (22)

鸭舌草炖猪肘肉 (22)

(六) 苦 菜

凉拌苦菜 (23)

苦菜素什锦 (23)

苦菜烧猪肝 (24)

苦菜扣肉 (24)

苦菜酸辣汤 (25)

蒜茸拌苦菜 (25)

(七) 夏 枯 草

夏枯草煲瘦肉汤 (26)

凉拌夏枯草 (26)

夏枯草花粳米粥 (27)

夏枯草炒猪肉丝 (27)

狗肝菜夏枯草汤 (28)

夏枯草炖海带 (28)

夏枯草酒 (28)

麻香夏枯草 (29)

夏枯草鸭条 (29)

(八) 何 首 乌

何首乌煲鸡蛋 (30)

首乌豆腐汤 (30)

首乌粳米粥 (31)

粉蒸首乌糕 (31)

首乌鸡丁 (31)

乌发茶 (32)

首乌煮鸡蛋 (32)

乌发饮 (33)

首乌猪肝 (33)

何首乌牛肉汤 (34)

首乌酒 (35)

何首乌鲤鱼汤 (35)

(九) 益 母 草

凉拌益母草 (36)

益母草炒肝片 (36)

益母草红枣瘦肉汤 (37)

益母糖茶 (37)

鲜炒益母草 (37)

山楂益母茶 (38)

益母草鸡肉汤 (38)

益母草豆羹 (39)

益母草粥 (39)

益母草红枣瘦肉汤 (40)

益母草煮鸡蛋 (40)

(十) 紫 苏

凉拌紫苏叶 (41)

紫苏叶汁 (41)

紫苏粥 (42)

参苏茶 (42)

荆苏茶 (42)

姜糖苏叶甜茶 (43)

梅苏糖 (43)

(十一) 清 明 菜

清明菜炒鸡蛋 (44)

清明菜糯米饭 (44)

清明菜蒸糕 (45)

清明菜糖饮 (45)

(十二) 车 前 草

车前叶苋菜粥 (46)

车前草炖猪小肚 (46)

车前叶西瓜粥 (47)

车前叶粥 (47)

车前茶 (48)

车前子粥 (48)

车前叶萝卜粥 (48)

车前子茶 (49)

车前田螺汤 (49)

玉米须车前饮 (50)

车前滑石汤 (50)

车前发菜汤 (51)

(十三) 打 碗 花

打碗花肉丝汤 (51)

炒打碗花 (52)

炒打碗花根 (52)

素炒打碗花 (52)

打碗花豆腐海米汤 (53)

打碗花炒鸡蛋 (53)

(十四) 薄 荷

薄荷莲子羹 (54)

薄荷参黄茶 (54)

雪花薄荷饭 (55)

薄荷茶 (55)

薄荷酒 (56)

薄荷粥 (56)

薄荷饮 (56)

冰冻薄荷饮料 (57)

灵芝薄荷饮 (57)

桑菊薄荷饮 (58)

薄荷柠檬汁 (58)

薄荷奶冻 (58)

薄荷藕丝汤 (59)

芦根薄荷饮 (59)

薄荷香茶 (60)

薄荷荆芥茶 (60)

薄荷藿香茶 (60)

荆薄豆粟粥 (61)

薄荷糖 (61)

小米薄麻粥 (62)

凉拌薄荷 (62)

玻璃薄荷 (62)

薄荷番茄汤 (63)

(十五) 蕨 菜

蕨菜烧牛肉 (63)

炆炒蕨菜 (64)

蕨菜鸡丝 (64)

葱油蕨菜芽 (65)

蒜泥蕨菜 (65)

辣炒蕨菜段 (65)

(十六) 黄 花 菜

素炒黄花菜 (66)

红烧黄花菜 (66)

双黄三丝 (67)

一青二黄 (68)

小黄花炖鸡 (68)