

野菜美味30种

生活百科
青苹果电子图书系列

内 容 提 要

本书是金盾版“家庭美食系列丛书”之一,专为家庭学做美味野菜而编写。书中精选了以 22 种常见野菜为原料的美味佳肴 30 种,以简洁的文字对每种美味的用料配比、制作方法、成品特点,以及采摘时机、食用方法、药用功效等,均作了具体介绍,每种野菜除附有一幅成品图外,其主要制作步骤还配有示范图片。本书图文并茂,科学实用,好懂易学,一目了然,既适合广大家庭阅读使用,也可供各级宾馆、酒店参考。

家庭美食系列丛书

野菜美味 30 种

孙利平 编著

孙利平 李文芳 摄影

前 言

《野菜美味 30 种》是金盾版“家庭美食系列丛书”之一。

我国地大物博,野生动植物资源极为丰富,尤其是各种可供食用的野菜,随处可见,遍地生长。在我国民间,食用野菜有着悠久的历史。过去,野菜主要被用来裹腹充饥;如今,随着人民生活水平的不断提高和健康意识的增强,野菜越来越受到人们的重视,以至成了不少宾馆宴席上的一道美味佳肴。野菜之所以受到群众的普遍青睐,主要因为:首先,野菜大多生长在野地里,无人栽培,不用施肥打药,很少受环境污染,是一种天然的绿色食品。其次,野菜含有大量的维生素、胡萝卜素、植物纤维和矿物质,不仅营养丰富,且能防病治病,对强身健体、延年益寿具有明显的功效,是一种很好的保健食品。第三,野菜质地鲜嫩,味道清香,与大鱼大肉相比,确实别有风味,是一种难得的时尚食品。

为满足广大消费者的需求,本书从全国各地众多的野菜中,精选了以 22 种常见野菜为原料烹制而成的野菜美味 30 种,供大家学习制作。本书不仅适合广大家庭及美食爱好者阅读使用,也可供大小饭店和有关院校参考。本书将给您和您的家庭带来健康与快乐。

目 录

车前草炖猪排.....	(1)
脆皮蕨菜卷.....	(3)
豌豆尖四色松.....	(5)
马齿苋鲫鱼汤.....	(7)
冬烩马齿苋.....	(9)
马齿苋熘肝尖	(11)
煎白薯叶虾饼	(13)
白薯叶菜团子	(15)
香椿豆	(17)
面拖香椿芽	(19)
野苋菜拌鸡丝	(21)
烩野苋菜丸子	(23)
反枝苋炒双丁	(25)
猪毛菜冬瓜盅	(27)
蒲公英炒肉丝	(29)
炝拌鱼腥草	(31)
苦菜蘸鸡蛋酱	(33)
酸模叶蓼炒肉	(35)
凉拌藜	(37)
地肤馅饺子	(39)

地肤炒双丝	(41)
紫苏拌三丝	(43)
打碗花蛋羹	(45)
石刁柏肉丸汤	(47)
冬葵虾仁	(49)
清炒冬葵	(51)
朝天委陵豆腐汤	(53)
朝天委陵炒鸡蛋	(55)
刺儿菜玉米羹	(57)
小飞蓬炒腊肉	(59)

车前草炖猪排

车前草为车前科多年生草本植物,又名车轱辘菜、牛甜菜、猪耳草,常见于山野、田埂、路旁、水沟边等处,分布于全国各地。可食用部分为幼苗及嫩叶,一般于春季或夏季采摘,用开水焯后,再用凉水浸泡几小时,可蘸食、炒食、做馅、做汤或和面蒸食。车前草性寒、味甘,具有利尿、清热、明目、祛痰的功效。

用料 车前草 100 克,猪排骨 500 克,葱、姜各 20 克,盐 10 克,料酒 20 克,花椒 8 粒,大料 2 枚,味精、胡椒粉各 3 克。

制法 ①将车前草嫩叶洗净,切成 3 厘米长的段,用开水焯一下,浸泡 1 小时待用。葱切成 4 厘米长的段。姜切成 0.1 厘米厚的大片。 ②将剁好的猪排放入清水锅中,用大火烧开

后,撇去浮沫,捞出猪排,倒去锅内的水。锅内另倒入清水烧
开,放入猪排、葱段、姜片、花椒、大料、料酒等,用大火烧开后,
改小火炖至猪排熟烂,加入车前草、盐、味精,调好味,盛入
汤碗,撒上胡椒粉即可。

特点 汤香味浓,汤汁发白,中间杂有绿色,猪排烂而不
腻。

• 图示 1 车前草切段

• 图示 2 撇去猪排中的浮沫

• 图示 3 炖猪排

脆皮蕨菜卷

蕨菜为凤尾蕨科多年生草本植物,又名拳头菜、粉蕨,生长于山坡背阴处或树林中,全国各地均有分布。可食用部分为未长开的拳卷状嫩茎叶及地下根茎,一般于春季或夏季采摘,用沸水焯 1~3 分钟后即可炒食、凉拌或做汤,亦可盐渍、干制或罐制,可长期保存。蕨菜性寒、味甘,具有清热利湿、消肿利尿、益气安神的功效。

用料 蕨菜 100 克,猪肉馅 150 克,鲜蘑 50 克,淀粉 40 克,鸡蛋 6 个,葱末、姜末各 15 克,色拉油 300 克,料酒、酱油各 8 克,盐 8 克,芝麻油、花椒粉各 5 克,味精 3 克。

制法 ①将蕨菜、鲜蘑均洗净切成末。 ②将蕨菜末、猪肉馅、鲜蘑末放入大碗内,加入葱末、姜末、料酒、酱油、盐、味

精、淀粉 30 克、花椒粉、芝麻油、鸡蛋液 1 个拌匀成馅。 ③将鸡蛋 5 个磕入碗内搅匀,取一锅,锅中抹上一层色拉油,将油锅烧热后倒入 $1/2$ 鸡蛋液,端起锅使蛋液在锅表面滚匀,摊成厚约 0.2 厘米的鸡蛋薄饼,如上法再制成另一张。 ④将鸡蛋饼铺上馅,卷成卷,在封口处蘸上余下的淀粉,平放在大盘里。

⑤锅内倒入色拉油,烧至五成热,将卷下锅炸至呈金黄色(火不要太大,以免外皮焦糊;炸好一面,再炸另一面,不要反复翻面),取出控油后,平码在大盘上,食用时改刀切成 2 厘米长的段即可。

特点 香脆可口,外焦里嫩。

• 图示 1 摊鸡蛋薄饼

• 图示 2 蛋饼卷馅

• 图示 3 入油炸至金黄色

豌豆尖四色松

豌豆尖为豆科一年生攀援草本植物,又名豌豆梢,常见于田埂、菜地,广泛分布于全国各地。可食用部分为幼苗或嫩梢,一般于春、夏季采摘嫩梢。食用前先用开水烫一下,凉拌、炒食、做汤、做馅均可。豌豆尖性凉、味甘,具有清热解毒、祛湿降压的功效。

用料 豌豆尖 300 克,豆腐干、冬笋、胡萝卜各 50 克,熟芝麻 10 克,醋、芝麻油各 10 克,盐 8 克,辣椒油 5 克,味精 3 克,葱末、蒜末、香菜段各 8 克。

制法 ①将豌豆尖去老茎、老叶,洗净,放入沸水中烫至变色,捞出,放入清水过凉,控干水分,切成细末。 ②将胡萝卜去皮,洗净,斜切成片。冬笋洗净,切成大片。将胡萝卜与冬

笋一同放入开水中煮熟,捞出,晾凉。 ③将熟胡萝卜、冬笋、豆腐干均切成细末。把四种末摆放在大盘中,撒上熟芝麻。

④将盐、醋、芝麻油、辣椒油、味精、葱末、蒜末、香菜段装在一个碗里拌匀,与大盘一起上桌。食用时放入味汁拌匀即可。

特点 酸辣可口,色泽鲜艳。

• 图示 1 煮胡萝卜片冬笋片

• 图示 2 将豌豆尖切成细末

• 图示 3 摆入大盘中
撒上熟芝麻

马齿苋鲫鱼汤

马齿苋为马齿苋科一年生肉质草本植物,又名马齿菜、酸苋、地马菜、长寿菜,大多生长于田野、山坡、荒地,分布遍及全国各地,是最常见的野菜之一。可食用部分为嫩株或嫩枝,一般于开花之前摘取,用沸水烫软,然后煮汤、炒食或凉拌,也可焯后与其他原料一起做馅。马齿苋性寒、味酸,具有清热解毒、凉血消肿、止菌痢的功效。

用料 马齿苋 180 克,小鲫鱼 4 条(约重 150 克),香菜 2 棵,蒜茸、姜片、葱段各 10 克,色拉油 20 克,料酒 15 克,醋、白糖、盐各 8 克,味精 3 克。

制法 ①将马齿苋择好(取嫩的部分),洗净,控干水分待用。香菜择好,洗净,切成 2 厘米长的段。②将小鲫鱼开膛,

去除内脏杂物,洗净。③锅内倒入适量的水,将小鲫鱼放入,加入姜片、葱段、料酒、醋、白糖,用大火烧开,撇去锅中浮沫,改用小火烧至汤变为奶白色,下入马齿苋,再用大火烧 3 分钟,加入蒜茸,盖好锅盖焖出蒜味,倒入色拉油、盐、味精,撒上香菜段即可。

特点 汤清味鲜,鱼肉鲜嫩,青菜爽滑。

• 图示 1 将小鲫鱼开膛洗净

• 图示 2 撇去锅中浮沫

• 图示 3 往汤锅内撒香菜段

冬烩马齿苋

用料 马齿苋 200 克,水发冬菇 100 克,胡萝卜 30 克,葱花、姜丝、蒜茸各 15 克,色拉油 30 克,盐 8 克,味精 3 克,湿淀粉 20 克。

制法 ①将马齿苋洗净,切成 5 厘米长的段。水发冬菇洗净,斜切成 0.5 厘米厚的片。胡萝卜斜切成片。②将色拉油倒入炒锅内,用大火烧热,放入葱花、姜丝炝出香味,即下冬菇翻炒至熟软,放入马齿苋、胡萝卜翻炒至变色,然后加盐、味精和蒜茸,用湿淀粉勾芡汁,再翻炒几下即可。

特点 爽滑香嫩,黄黑绿相间,咸鲜适口。

• 图示 1 马齿苋切段

• 图示 2 冬菇斜切成片

• 图示 3 原料依次入锅翻炒

马齿苋熘肝尖

用料 马齿苋 200 克,猪肝 200 克,葱花、姜丝、蒜茸各 15 克,色拉油 30 克,酱油、料酒、白糖各 10 克,醋 5 克,盐 8 克,淀粉 30 克,味精、胡椒粉各 3 克。

制法 ①将马齿苋洗净,切成 6 厘米长的段。②将猪肝洗净,切成 0.2 厘米厚的大片,加入淀粉 15 克拌匀。将酱油、料酒、盐、醋、白糖、味精、胡椒粉、淀粉 15 克一起放入碗中拌匀,调成味汁。③将色拉油倒入炒锅内,用大火烧至八成热,放入葱花、姜丝、猪肝,迅速翻炒,待八成熟时加入味汁翻炒,然后下马齿苋、蒜茸炒匀即可。

特点 鲜润可口,清脆爽滑。

• 图示 1 猪肝加入淀粉拌匀

• 图示 2 爆炒猪肝

• 图示 3 加入马齿苋翻炒

煎白薯叶虾饼

白薯叶是白薯(为旋花科一年生草本植物)上部的嫩茎叶,又名红薯叶、甘薯叶、地瓜叶,属栽培植物,遍布于全国大部分地区。一般夏季采摘,可用开水烫熟后凉拌,或炒食、熬粥、做汤、和玉米面蒸食。白薯叶性平、味甘,具有清热解毒、消疮肿的功效。

用料 白薯叶 400 克,虾仁 250 克,鸡蛋 1 个,葱末、姜末各 10 克,色拉油 300 克,盐 8 克,淀粉 30 克,白糖 5 克,味精、胡椒粉各 3 克。

制法 ①将白薯叶择洗干净,放入开水中焯一下,捞出,沥干水分,切成细末。虾仁挑去沙线,洗净,剥成虾茸。②将白薯叶末、虾茸、鸡蛋液、色拉油 10 克、淀粉、葱末、姜末、盐、

白糖、味精、胡椒粉一同放在大碗里拌匀,制成白薯叶虾茸蛋糊。③锅内倒入色拉油,用大火烧至六七成热时,将拌好的蛋糊用勺子制成饼状放入油锅内,炸熟后捞出控油,装盘即可。

特点 外焦里嫩,脆皮清爽。

• 图示 1 剥虾茸

• 图示 2 拌匀饼料

• 图示 3 煎制虾饼

白薯叶菜团子

用料 白薯叶 300 克,玉米粉 100 克,淀粉 30 克,葱末 15 克,色拉油 30 克,鸡蛋 1 个,盐 10 克,味精 4 克,芝麻油 8 克。

制法 ①将白薯叶择去老茎叶,洗净,切成细末。 ②将白薯叶末、玉米粉、淀粉、鸡蛋液、葱末、色拉油、盐、味精、芝麻油一起放在一个大碗里,顺着一个方向搅匀。 ③用手取一些白薯叶玉米糊,团成窝头状,在底部用手指捅一个小窝。将做好的菜团子表面粘上干淀粉,放在案板上。 ④在蒸锅内倒入适量的水,笼屉上铺上湿纱布或抹上一层油,用大火烧开后,将菜团子摆放在上面,每个之间留一点距离,盖上锅盖,蒸 18 分钟至熟即可。

特点 玉糯鲜香,黄绿相间。

• 图示 1 拌匀菜团料

• 图示 2 制作菜团子

• 图示 3 放入笼屉蒸制

香 椿 豆

香椿是香椿树(为楝科多年生落叶乔木)春天所长出的新芽叶,又名红椿叶、香椿头、椿树芽,常见于林边、村旁,也可在庭院栽培,分布于我国中部、南部、西南部、华北等地。可食用部分为嫩叶及幼苗,一般于春季采摘,熟食可炒肉、炒蛋、油炸等,生食可凉拌肉片、粉丝、豆腐、凉面、凉粉、米线等,也可腌渍贮藏。香椿性温、味苦,具有祛风利湿、止血杀虫的功效。农贸市场有售。

用料 香椿芽 100 克,黄豆 50 克,盐 10 克,味精 3 克,芝麻油 10 克。

制法 ①将黄豆用热水浸泡涨发至牙能咬动,再放入锅里,加适量水、盐 5 克,用大火煮熟至没有生豆腥味(约 25 分

钟), 捞出晾凉。②将香椿芽择去老的茎叶, 洗净, 放入沸水中烫一下, 至变色后立即取出过凉, 切成末。③将香椿末放入黄豆内, 加盐 5 克、味精、芝麻油拌匀, 使香椿末均匀地沾在黄豆上即可。

特点 清香可口, 黄绿相间, 诱人食欲。

• 图示 1 香椿芽切末

• 图示 2 煮黄豆

• 图示 3 将香椿芽放入黄豆
内加调料拌匀

面拖香椿芽

用料 香椿芽 150 克,面粉 80 克,玉米粉 20 克,鸡蛋 3 个,色拉油 300 克,椒盐 20 克,辣椒粉 10 克,淀粉 30 克。

制法 ①将香椿芽洗净,放在盘里待用。②将面粉、玉米粉、鸡蛋液加入适量的水,调成稀糊。③将色拉油倒入炒锅内,用大火烧至七成热。把淀粉放在干净无水的大盘内,再把洗好的香椿芽一根一根地放在淀粉里拖滚一下,裹上一层淀粉,再放入面糊中挂上一层面糊,下入油锅炸至呈金黄色捞出控油,装在大盘里。④将椒盐、辣椒粉分别装在小碟里,与拖好面的香椿一同上桌供蘸食。

特点 色泽金黄,松脆可口,咸香微辣。

• 图示 1 调制面糊

• 图示 2 香椿芽沾上干淀粉

• 图示 3 挂上面糊入油炸制

野苋菜拌鸡丝

野苋菜为苋科一年生草本植物,又名皱果苋、反枝苋、绿苋,多生长于田间、荒地,在全国各地均有分布。可食用部分为嫩茎叶,一般于春季或夏季采摘,用开水焯后,可凉拌、炒食、做汤、做馅。野苋菜性寒、味甘,具有清热解毒、治疮肿、利尿、止痛、明目的功效。

用料 野苋菜 450 克,鸡胸脯肉 100 克,蒜末 20 克,色拉油 30 克,盐 10 克,淀粉 8 克,料酒、醋、白糖各 5 克,味精 4 克,胡椒粉 3 克,芝麻油、香菜段各 10 克。

制法 ①将野苋菜洗净,放入开水中焯一下,控干水分。鸡胸脯肉切成 0.8 厘米宽的丝。②将鸡丝放在小碗里,加入料酒、醋、白糖、淀粉、盐 3 克、味精 2 克、胡椒粉拌匀,腌渍 10

分钟入味。 ③锅内倒入色拉油,用大火烧热后,将腌好的鸡丝放入,滑炒至变色捞出放入大碗里,加入焯好的野苋菜和蒜末、盐 7 克、味精 2 克、芝麻油、香菜段拌匀即可。

特点 清香可口,鸡丝嫩滑。

• 图示 1 将野苋菜放入开水中焯一下

• 图示 2 滑炒鸡丝

• 图示 3 野苋菜鸡丝加调料拌匀

烩野苋菜丸子

用料 野苋菜 300 克,胡萝卜 50 克,猪肉馅、面粉各 100 克,玉米粉 20 克,鸡蛋 2 个,葱末、姜末各 15 克,葱花、姜丝各 15 克,色拉油 300 克,嫩豌豆粒、火腿丁各 30 克,番茄酱 50 克,料酒、盐各 10 克,味精 5 克,胡椒粉 3 克,芝麻油 8 克。

制法 ①将野苋菜择洗干净,控干水分,切成细末。胡萝卜去皮,洗净,擦成细丝或切成细末。②将野苋菜末、胡萝卜末、猪肉馅、面粉、玉米粉、鸡蛋液、葱末、姜末放在大盆里,加入料酒、盐 8 克、味精 2 克、色拉油 10 克、芝麻油、胡椒粉,加入适量的水(不要太稀或太稠,以能用手挤成丸子形状为宜),搅匀制成菜糊。③锅内倒入色拉油,用大火烧至七成热,用手抓一些菜糊,攥成拳头状,从虎口处挤出直径 2 厘米大小的

丸子,用勺子刮起放入油锅里炸至呈金黄色(油热以后要改用中小火),捞出装盘控油。④锅内留底油 20 克,放入葱花、姜丝爆出香味,加入嫩豌豆粒、火腿丁,翻炒几下,加入番茄酱、盐 2 克、味精 3 克,翻炒后,放入炸好的野苋菜丸子,炒匀即可。

特点 酸甜可口,丸子外焦里嫩。

• 图示 1 制作丸子料

• 图示 2 挤丸子

• 图示 3 烩丸子

反枝苋炒双丁

反枝苋为苋科一年生草本植物,又名西风谷,大多生长于田间或荒地,极为常见,遍布于我国大部分地区。可食用部分为幼苗及嫩茎叶,一般于春季采摘幼苗,夏季采摘嫩茎叶,可用开水烫后凉拌或做馅,也可直接炒食。反枝苋性凉、味甘,具有清热解毒、止泻的功效。农贸市场有售。

用料 反枝苋 200 克,猪瘦肉 100 克,黄瓜半根,葱花、姜丝各 15 克,色拉油 30 克,酱油、料酒、盐各 10 克,淀粉 5 克,味精、胡椒粉各 4 克,花椒粉 3 克。

制法 ①将反枝苋洗净,切成 2 厘米长的段。②将黄瓜洗净,切成 1 厘米见方的丁。猪瘦肉洗净,切成 1 厘米见方的丁,加入酱油、料酒、淀粉、盐 3 克、味精 1 克抓匀,腌渍 10 分

钟。③炒锅内倒入色拉油,用大火烧热,下入猪肉丁,迅速翻炒,再加花椒粉、葱花、姜丝(喜欢吃辣味的,可加入辣椒酱),炒出香味后下黄瓜丁、反枝苋一同翻炒至熟,放盐 7 克、味精 3 克、胡椒粉炒匀即可。

特点 色泽鲜艳,清香爽脆。

• 图示 1 反枝苋切段

• 图示 2 猪肉切丁加调料拌
匀

• 图示 3 肉丁瓜丁反枝苋
入锅一同翻炒

猪毛菜冬瓜盅

猪毛菜为藜科一年生草本植物,又名猪毛蒿、扎蓬蒿,多生长于田边、河畔、路旁及荒地,我国大部分地区均有分布。可食用部分为幼苗及嫩茎叶,一般于春季采摘,洗净后用开水烫熟,凉拌、做馅均可。猪毛菜性凉、味淡,具有降血压的功效。

用料 猪毛菜 400 克,猪肉馅 200 克,小冬瓜 1 个(约重 350 克),鸡蛋 1 个,葱末、姜末各 15 克,色拉油 20 克,酱油、料酒、盐、淀粉各 10 克,味精、胡椒粉各 3 克,芝麻油 5 克。

制法 ①将猪毛菜择洗干净,用沸水焯一下至变软,沥干水分,切成细末。冬瓜洗净,从小的一头距顶 2~3 厘米处切开,用小勺将里面掏空待用。 ②将猪毛菜末、猪肉馅、鸡蛋液、葱末、姜末、酱油、料酒、淀粉、色拉油、盐、味精、胡椒粉、芝

麻油放在一个大碗里,顺着一个方向拌匀成馅。③将拌好的馅用小勺舀入冬瓜中,放入蒸屉内。锅内倒入水,上面放上蒸屉,盖严锅盖,用大火蒸 10 分钟后(注意不要烧干锅),改用小火再蒸 10 分钟至熟即可。

特点 翠绿美观,馅嫩滑、味鲜美。

• 图示 1 将冬瓜洗净切开掏空

• 图示 2 拌馅

• 图示 3 将馅放入冬瓜中

蒲公英炒肉丝

蒲公英为菊科多年生草本植物,又名黄花地丁、婆婆丁,常见于路边、果园、山坡及荒地,分布遍及全国各地。可食用部分为嫩株,一般于春季或秋季采挖嫩株,可生食、凉拌、做汤、炒食或腌制成咸菜。蒲公英性平、味甘,具有清热解毒、利尿散结的功效。

用料 蒲公英 250 克,猪瘦肉 200 克,葱花、姜丝各 15 克,色拉油 35 克,酱油、料酒各 10 克,淀粉 5 克,盐 8 克,花椒粉 4 克,味精 3 克。

制法 ①将猪瘦肉洗净,切成 0.3 厘米宽、4 厘米长的细丝,加入酱油、料酒、淀粉抓匀,腌 10 分钟入味。②取蒲公英嫩株部分择洗干净,控干水分。③炒锅内倒入色拉油,用大

火烧热后,放入腌好的猪肉丝翻炒,加入花椒粉、葱花、姜丝炒出香味,即下蒲公英继续翻炒至熟,然后放盐、味精炒匀即可。

特点 荤素搭配,爽滑可口。

• 图示 1 猪肉洗净切丝加
调料拌匀

• 图示 2 肉丝入油翻炒

• 图示 3 加入蒲公英一
同翻炒至熟

炆拌鱼腥草

鱼腥草为三白草科多年生草本植物,又名蕺菜、扯耳根,生长于沟边、田埂、湿地,分布在长江以南地区,是我国南方常食野菜之一。可食用部分为嫩茎叶及根茎,一般夏、秋季采摘嫩茎叶或挖取根茎,可以凉拌、炒食。鱼腥草性微温、味辛、有小毒(不可多食),具有清热解毒、消炎止咳、利尿消肿的功效。

用料 鱼腥草根 300 克,红尖椒 50 克,香菜 1 棵,色拉油 30 克,花椒 20 粒,盐、芝麻油各 10 克,味精 3 克。

制法 ①将鱼腥草根洗净放入开水中焯一下尽快捞出,切成 3 厘米长的段,放在大盘上。红尖椒切成 3 厘米长的段,放在鱼腥草的上面。香菜切成 1 厘米长的段。②锅内倒入色拉油,用大火烧热,放入花椒,炸出香味后,把热花椒油浇在

红尖椒上。 ③大盘里放入盐、味精、芝麻油,与鱼腥草根、红尖椒、香菜段拌匀即可。

特点 红白绿相间,麻辣可口。

• 图示 1 鱼腥草切段

• 图示 2 用热花椒油炝鱼腥草

• 图示 3 加调料拌匀

苦菜蘸鸡蛋酱

苦菜为菊科一年或二年生草本植物,又名苦苣菜、山苦荬、苦马菜,常见于路边、田埂或荒地,全国各地均有分布。可食用部分为幼苗或嫩茎叶,一般于春季或夏季采摘,可用清水将其洗净,加盐生拌或蘸酱生食,也可用开水烫后炒食、做汤、做馅。苦菜性寒、味苦,具有清热解毒、止咳化痰的功效。

用料 苦菜 300 克,鸡蛋 4 个,干黄酱 30 克,葱花 15 克,色拉油 40 克,盐 5 克,味精 3 克。

制法 ①将苦菜择洗干净,控干水分,装在大盘里。 ②将鸡蛋磕入碗内,搅匀。干黄酱加入适量的水稀释。 ③炒锅内倒入色拉油 30 克,用大火烧热,倒入鸡蛋液,翻炒成小块,加入葱花炒出香味,下入稀释好的黄酱,反复翻炒,使鸡蛋块

均匀地沾上黄酱,然后加盐、味精、色拉油 10 克,再翻炒几下装入碗内。 ④将炸好的鸡蛋酱与苦菜同时上桌供蘸食。

特点 味苦,清香爽口,酱香浓郁。

• 图示 1 鸡蛋磕入碗内搅匀

• 图示 2 入油炒成小块

• 图示 3 加入黄酱翻炒

酸模叶蓼炒肉

酸模叶蓼为蓼科一年生草本植物,又名斑蓼、大马蓼、酸溜溜,多生长于沟边、路旁及湿地,我国大部分地区均有分布。可食用部分为幼苗及嫩茎叶,一般于春季挖取幼苗,夏季采摘嫩茎叶,洗净用开水焯后,可凉拌,或直接炒食、蒸食、做汤。酸模叶蓼性温、味酸、甘、微辛,具有清热解毒、化瘀消肿的功效。

用料 酸模叶蓼 250 克,猪瘦肉 150 克,葱花、姜丝各 15 克,色拉油 35 克,酱油、料酒、淀粉各 10 克,盐 8 克,花椒粉 5 克,味精、胡椒粉各 3 克。

制法 ①将酸模叶蓼择洗干净,控干水分,切成 3 厘米长的段。②将猪瘦肉洗净,切成 0.2 厘米厚、2 厘米宽、4 厘米长的长形片,加入酱油、料酒、淀粉抓匀,腌渍 10 分钟入味。

③炒锅内倒入色拉油,用大火烧热,将猪肉片倒入快速翻炒,加花椒粉、葱花、姜丝煸出香味,即下酸模叶蓼继续翻炒至熟,然后加盐、味精、胡椒粉炒匀即可。

特点 咸鲜适口,色泽鲜艳。

• 图示 1 猪肉洗净切片加调料拌匀

• 图示 2 肉片入油快速翻炒

• 图示 3 加入酸模叶蓼一同翻炒至熟

凉 拌 藜

藜为藜科一年生草本植物,又名灰灰菜、粉仔菜、灰菜,多生长于田边、河岸、路旁、林间草地及房前屋后,北方冬季温室中常见,全国各地均有分布。可食用部分为幼苗及嫩茎叶,一般于春季挖取幼苗,夏季采摘嫩茎叶,先用沸水焯一下,再用清水浸泡半日,即可炒食、凉拌或做汤。藜性平、味甘、有小毒(不可多食),具有清热利湿、止痒透疹的功效。

用料 藜 500 克,蒜茸 20 克,醋 20 克,盐 8 克,味精 3 克,辣椒油、芝麻油各 10 克。

制法 ①将藜择洗干净。锅内倒入适量的水烧开,放入藜,用筷子翻动,至藜变色为止,捞出过凉,用手攥干,放在小盆里。②将醋、盐、味精、芝麻油、蒜茸、辣椒油倒入盆内,与藜

搅匀即可。

特点 酸辣开胃,蒜香浓郁,清滑爽口。

• 图示 1 放入开水焯至变色

• 图示 2 捞入盆内加调料拌匀

地肤馅饺子

地肤为藜科一年生草本植物,又名扫帚苗、野菠菜,常见于路边、田边,遍布于全国各地。可食用部分为幼苗及嫩茎叶,为我国的传统野菜。一般于春季或夏季采摘,先用开水焯,再用清水浸泡,然后即可凉拌、炒食或做馅。地肤性寒、味苦,具有清热解毒、利尿通淋的功效。

用料 地肤 500 克,猪肉馅 300 克,面粉 500 克,鸡蛋 1 个,葱末、姜末各 20 克,色拉油 50 克,酱油、料酒、芝麻油各 10 克,盐 11 克,味精 4 克,花椒粉 3 克。

制法 ①将地肤择洗干净,沥干水分,切成细末。 ②将地肤末、猪肉馅加入鸡蛋液、葱末、姜末、色拉油、酱油、料酒、盐 8 克、芝麻油、味精、花椒粉,顺着同一个方向使劲地搅拌,至

肉馅拌匀上劲儿。③将面粉加入适量的水和盐 3 克和成面团(以面团不软不硬为宜),将和好的面团放在面盆里,上面盖上湿纱布,饧 15 分钟。④将面团放在案板上反复揉至表面光滑、有弹性(用手指轻轻按压面团,压下去的窝会弹回来),然后将其搓成直径约 2.5 厘米的长条,制成小剂子,擀成饺子皮,加馅包成饺子,直至全部包好。⑤锅内倒入适量的水,用大火烧开,即将饺子下入,煮熟(饺子外皮鼓起,饺子浮在水面上)装盘即可。

特点 皮薄馅大,味道鲜美,爽滑可口。

• 图示 1 地肤切末加料拌匀

• 图示 2 擀皮包饺子

• 图示 3 下入开水中煮熟

地肤炒双丝

用料 地肤 200 克,鸡胸脯肉 200 克,干黑木耳 30 克,葱花、姜丝各 15 克,色拉油 30 克,酱油、料酒各 8 克,淀粉 5 克,鸡蛋清 1 个,盐 10 克,味精、胡椒粉各 3 克。

制法 ①将地肤择洗干净,沥干水分待用。②将鸡胸脯肉洗净,切成 0.5 厘米厚、4 厘米长的细丝,加入酱油、料酒、淀粉、鸡蛋清抓匀。黑木耳放入温水中浸泡 30 分钟,择去杂质,洗净,切成 0.8 厘米宽的丝。③炒锅内倒入色拉油,用大火烧至七成热,放入鸡肉丝滑炒一下,再加入葱花、姜丝炒出香味,然后下地肤、黑木耳一同翻炒至熟,放盐、味精、胡椒粉炒匀即可。

特点 鲜香爽滑,肉嫩可口。

• 图示 1 鸡肉木耳均洗净切丝

• 图示 2 鸡肉丝入油滑炒

• 图示 3 加入地肤木耳一同翻炒

紫苏拌三丝

紫苏为唇形科一年生草本植物,又名白苏、赤苏、鸡冠紫苏,常见于路边或田间,遍布于全国各地。可食用部分为嫩叶和种子,一般于夏季采摘嫩叶,秋季采收种子,新鲜嫩叶清香扑鼻,用开水冲泡可作饮料,用开水焯后可炒食、凉拌或做汤。紫苏性微温、味辛,具有解毒散寒、理气化痰、安胎润肠的功效。

用料 紫苏叶 200 克,豆腐丝、火腿肠各 30 克,大红尖椒 1 只,鸡蛋 2 个,色拉油 10 克,醋 15 克,盐 10 克,味精 3 克,芝麻油 10 克,辣椒油 8 克。

制法 ①将紫苏叶洗净,放入开水中焯一下,捞出,沥干水分,切成丝。火腿肠切成 0.5 厘米宽、5 厘米长的丝。豆腐丝

切成 5 厘米长的段。大红尖椒切成 5 厘米长的丝。 ②将鸡蛋磕入碗内搅匀,炒锅内抹一层色拉油,烧热后倒入鸡蛋液,摊成鸡蛋饼,平铺在案板上,用刀切成 5 厘米长的细蛋丝。 ③将紫苏叶、豆腐丝、火腿肠丝、鸡蛋丝和红尖椒丝放在大盆里,加入盐、味精、醋、芝麻油、辣椒油,拌匀装盘即可。

特点 色泽鲜艳,酸辣爽滑,诱人食欲。

• 图示 1 紫苏叶放入开水中焯一下

• 图示 2 原料分别切丝

• 图示 3 拌丝调味

打碗花蛋羹

打碗花为旋花科多年生草本植物,又名小旋花、狗殃殃、铺地参,常见于田间、荒地、路旁草丛中,分布遍及全国各地。可食用部分为幼苗、嫩茎叶,一般于春季或夏季采摘,用沸水焯后即可炒食、做汤,其根状茎亦可在秋后挖出洗净后煮食。打碗花性微寒、味苦,具有清热解毒、降压利尿、消食健胃的功效。

用料 打碗花 150 克,鸡蛋 4 个,葱花 15 克,盐、芝麻油、香菜段各 8 克。

制法 ①将打碗花洗净,放入沸水焯一下,捞出,沥干水分。②将鸡蛋磕入碗内搅匀,加入温水(为鸡蛋液量的 $\frac{1}{2}$ 即可)拌匀,加入盐、葱花和打碗花拌匀,放在蒸锅内蒸约 18

分钟(开锅后改用中小火,以免蛋羹里产生小孔)至熟取出。

③在蒸好的打碗花蛋羹上淋上芝麻油、撒上香菜段即可。

特点 黄绿相间,味道鲜美,嫩滑爽口,略有苦味。

• 图示 1 鸡蛋磕入碗内搅匀

• 图示 2 加入温水调匀

• 图示 3 加料拌匀入锅蒸熟

石刁柏肉丸汤

石刁柏为百合科多年生宿根草本植物,又名芦笋、山文竹,生长于山坡、荒地,也可人工栽培,分布于全国大部分地区。可食用部分为刚出土的嫩芽茎,可用开水焯后凉拌,或直接炒食、做汤、做粥、炸食。石刁柏性微温、味甘、辛,有润肺、止咳、祛痰的功效。

用料 石刁柏 200 克,猪肉馅 200 克,红尖椒半根,葱末、姜末各 15 克,葱花、姜片各 10 克,色拉油 15 克,淀粉 20 克,料酒 10 克,盐 13 克,味精 4 克,芝麻油 5 克,胡椒粉 3 克。

制法 ①将石刁柏洗净,刮去根部老皮,从中间一切四瓣,切成 5 厘米长的段。红尖椒洗净,切成细丝。 ②将猪肉馅放在盆里,加入葱末、姜末、色拉油 10 克、料酒、淀粉、盐 8

克、味精 2 克、芝麻油,顺着一个方向拌匀,腌渍 10 分钟。 ③
汤锅内倒入适量的水,放入葱花、姜片,用大火烧开后,把拌好的肉馅用勺子做成丸子,逐个放入汤里。待汤开锅后,用汤勺撇去浮沫,放入石刁柏段、红尖椒丝,加入盐 5 克、味精 2 克、色拉油 5 克、胡椒粉烧开即可。

特点 肉丸鲜嫩爽滑,石刁柏清香脆口,汤鲜味美。

• 图示 1 石刁柏洗净刮皮切段

• 图示 2 肉馅加料拌匀

• 图示 3 肉丸石刁柏入汤加调料烧开

冬葵虾仁

冬葵为锦葵科二年生草本植物,又名滑菜、葵菜、冬寒菜,多生长于路边、村旁及田野,主要分布于我国北方各地,也有少量人工栽培。可食用部分为幼苗和嫩茎叶,一般于春季挖幼苗,夏季采摘植株上部嫩茎叶,洗净后可炒食、做馅、做汤。冬葵性寒、味甘,具有清热解毒、利尿滑肠的功效。

用料 冬葵 250 克,虾仁 200 克,葱花、姜丝各 10 克,色拉油 35 克,料酒、盐各 8 克,淀粉 15 克,味精 4 克,胡椒粉 3 克。

制法 ①将冬葵洗净,老茎剥去皮,与叶子一起切成 3 厘米长的段。虾仁挑去沙线,洗净,加入料酒、淀粉 5 克、盐 3 克、味精 2 克拌匀,腌渍 10 分钟。②炒锅内倒入色拉油,用大火烧

至七成热,放入葱花、姜丝煸出香味,放入虾仁翻炒几下,即下入冬葵翻炒。然后放盐 5 克、淀粉 10 克、味精 2 克、胡椒粉,翻炒均匀即可。

特点 虾仁鲜香,冬葵清爽。

• 图示 1 冬葵洗净剥皮切段

• 图示 2 虾仁腌渍后入油滑炒

• 图示 3 加入冬葵一同翻炒

清炒冬葵

用料 冬葵 400 克,蒜 25 克,葱花、姜丝各 15 克,色拉油 35 克,盐 10 克,味精、胡椒粉各 3 克。

制法 ①取冬葵嫩茎叶洗净,控干水分,切成段。蒜拍松,剁成蒜茸。②炒锅内倒入色拉油,用大火烧热,加入葱花、姜丝、蒜茸 15 克,炝出香味。将冬葵倒入翻炒几下,加入盐、味精、胡椒粉、蒜茸 10 克,翻炒均匀,加锅盖焖 5 秒钟,至焖出蒜香味,再翻炒几下即可。

特点 清香爽滑,蒜香浓郁。

• 图示 1 冬葵洗净切段

• 图示 2 葱姜蒜入油炆锅

• 图示 3 加入冬葵翻炒

朝天委陵豆腐汤

朝天委陵菜为蔷薇科一年或二年生草本植物,又名白筋菜、老靛筋,多生长于田间及荒地,在我国东北、华北、西北、西南等地均有分布。可食用部分为幼株及嫩茎叶,一般于春季采幼苗,夏季采摘嫩茎叶,先用开水焯,再用凉水浸泡去其苦味,可凉拌、炒食或做汤。朝天委陵菜性寒、味苦,具有清热利湿的功效。

用料 朝天委陵菜 200 克,豆腐 200 克,青豌豆粒 30 克,香菜 1 棵,虾皮 20 克,葱花、姜片各 15 克,色拉油 15 克,盐 10 克,味精、胡椒粉各 3 克。

制法 ①将朝天委陵菜择去老茎叶,洗净,切成 3 厘米长的段。豆腐切成 1.5 厘米见方的块。香菜切成 2 厘米长的段。

虾皮洗净,控干水分。②炒锅内倒入色拉油,用大火烧热,下入虾皮炒出香味,加入葱花、姜片继续翻炒,加入适量的水烧
开,即下豆腐、青豌豆粒,改用中火烧 15 分钟,放入朝天委陵
菜、盐、味精、胡椒粉再烧开,撒上香菜段即可。

特点 绿白相间,清鲜味美。

• 图示 1 菜洗净切段,豆腐切块 • 图示 2 虾皮入油加调料翻炒

• 图示 3 朝天委陵下入汤锅内

朝天委陵炒鸡蛋

用料 朝天委陵菜 250 克,鸡蛋 3 个,葱花 15 克,色拉油 30 克,盐 8 克,味精 3 克。

制法 ①将朝天委陵菜洗净,切成 3 厘米长的段。 ②将鸡蛋磕入碗内搅匀。 ③炒锅内倒入色拉油,用大火烧热,倒入鸡蛋液,撒上葱花,翻炒至熟,加入朝天委陵菜、盐、味精,再翻炒几下即可。

特点 黄绿相映,鲜嫩适口。

• 图示 1 朝天委陵菜洗净切段

• 图示 2 鸡蛋液搅匀

• 图示 3 鸡蛋炒熟后加菜翻炒

刺儿菜玉米羹

刺儿菜为菊科多年生草本植物,又名小蓟、蓟蓟菜,多生长于荒地、田间及路边,全国各地均有分布。可食用部分为幼苗及嫩茎叶,一般于春季挖取幼苗,夏季采摘嫩茎叶,可用开水焯一下直接凉拌吃,也可洗净炒食、做汤或做馅。刺儿菜性凉、味甘、微苦,具有解毒消肿、凉血止血、降压的功效。

用料 刺儿菜 50 克,嫩玉米粒 100 克,胡萝卜半根,盐 10 克,味精 3 克,湿淀粉 30 克。

制法 ①将刺儿菜择去老叶、老根,洗净。胡萝卜去皮,洗净,切成细末。 ②将玉米粒洗净,放入汤锅内,加入适量的水,用大火煮熟(约煮 30 分钟),即下刺儿菜、胡萝卜末拌匀,再加入盐、味精,用湿淀粉勾芡拌匀,烧开即可。

特点 色泽鲜艳,滑嫩微咸。

• 图示 1 玉米粒入锅加水煮熟 • 图示 2 下入刺儿菜和胡萝卜

• 图示 3 加调料勾芡拌匀烧开

小飞蓬炒腊肉

小飞蓬为菊科一年或越年生草本植物,又名加拿大蓬、小白酒菊、祁州一枝蒿,多生长于田间、路旁、荒地,在全国大部分地区均有分布。可食用部分为幼苗和幼株,一般于春季挖取幼苗,夏季采挖幼株或摘取嫩尖,用开水焯一下,再用清水浸泡去苦味后,即可炒食、做汤。小飞蓬性凉、味苦,具有清热解毒、祛风止痒的功效。

用料 小飞蓬 400 克,腊肉 150 克,葱花、姜丝各 15 克,色拉油 35 克,盐 8 克,味精、胡椒粉各 3 克。

制法 ①将小飞蓬洗净,从中间剖开待用。②腊肉放入锅内,倒入适量的水(以没过腊肉为宜),用大火烧开后,煮至腊肉的肥肉部分变成半透明状,即将腊肉捞出晾凉,切成 0.3 厘米

厚的大片。③炒锅内倒入色拉油,用大火烧热,下腊肉煸炒,加入葱花、姜丝,炒出香味后放入小飞蓬,反复翻炒至小飞蓬变软、变熟,加入盐、味精、胡椒粉,再翻炒几下即可。

特点 咸鲜可口,腊肉味浓。

• 图示 1 小飞蓬洗净剖开

• 图示 2 煮腊肉

• 图示 3 腊肉小飞蓬加调料翻炒