

# 野菜美味大众食谱



[野菜美味大众食谱\\_下载链接1](#)

著者:

出版者:人民军医出版社

出版时间:1995-05

装帧:平装

isbn:9787800205309

## 内容提要

野菜鲜美可口，风味别致，不仅营养丰富，更有滋补、治病之功效，是颇受现代家庭青睐之自然食物。本书详细介绍了荠菜、罗勒、蕹菜、石耳等28种家庭常用野菜的产地、形态、营养成分，以及用各种野菜烹制的汤、粥、菜、羹、茶、饮的原料配方、制作方法等。书中对野菜食品的滋补养生功效作了评述。内容新颖实用，是家庭调剂饮食、养生保健、延年益寿的必读参考书。

作者介绍:

目录: 目录

一、荠菜

(一) 荠菜地栗汤

- (二) 拌荠菜松
- (三) 荠菜粥
- (四) 荠菜豆腐羹
- (五) 油炒荠菜
- (六) 荠菜黑豆粥
- (七) 荠菜鸡蛋汤
- (八) 荠菜黄豆粥
- (九) 荠菜猪肝汤
- (十) 荠菜鲜鲤鱼粥
- (十一) 荠菜饺子
- (十二) 荠菜蜜枣汤
- (十三) 荠菜青蛙粥
- (十四) 侧柏荠菜煲猪鼻
- (十五) 民间实用食疗方剂

## 二、罗勒

- (一) 凉拌罗勒
- (二) 罗勒馅饼
- (三) 罗勒鸡蛋鲜汤
- (四) 民间实用食疗方剂

## 三、地耳

- (一) 地耳包子
- (二) 地耳豆腐
- (三) 凉拌地耳
- (四) 地耳烧猪肉
- (五) 民间实用食疗方剂

## 四、莼菜

- (一) 珊瑚莼菜蟹汤
- (二) 莼菜羹
- (三) 绣球莼菜汤
- (四) 莼菜豆腐汤
- (五) 鱼丸莼菜汤
- (六) 西湖莼菜汤
- (七) 莼菜鸡丝汤
- (八) 莼菜黄鱼羹
- (九) 凉拌香菇莼菜
- (十) 莼菜鲫鱼羹
- (十一) 民间实用食疗方剂

## 五、石耳

- (一) 石耳粥
- (二) 石耳炖鸡
- (三) 石耳豆腐汤
- (四) 民间实用食疗方剂

## 六、车前草

- (一) 车前叶苋菜粥
- (二) 车前草炖猪小肚
- (三) 车前叶西瓜粥
- (四) 车前叶粥
- (五) 车前茶
- (六) 车前子粥
- (七) 车前叶萝卜粥
- (八) 车前子茶
- (九) 车前田螺汤
- (十) 玉米须车前饮
- (十一) 车前滑石汤

- (十二) 车前发菜汤
- (十三) 民间实用食疗方剂

#### 七、昆布

- (一) 昆布海藻煲黄豆
- (二) 昆布海藻瘦肉汤
- (三) 昆布苡仁蛋汤
- (四) 昆布海藻猪蹄汤
- (五) 民间实用食疗方剂

#### 八、藿香

- (一) 藿香粥
- (二) 凉拌藿香
- (三) 藿香饮
- (四) 藿香姜枣饮
- (五) 藿香佩兰茶
- (六) 民间实用食疗方剂

#### 九、砂仁

- (一) 砂仁粥
- (二) 砂仁藕粉
- (三) 砂仁蒸鲫鱼
- (四) 砂仁猪肚汤
- (五) 砂仁淮山炖猪肚
- (六) 春砂乳鸽汤
- (七) 参芪砂仁瘦肉汤
- (八) 香砂糖
- (九) 民间实用食疗方剂

#### 十、紫菜

- (一) 紫菜汤
- (二) 金钩紫菜汤
- (三) 海米紫菜蛋汤
- (四) 紫菜猴头清汤
- (五) 民间实用食疗方剂

#### 十一、焊菜

- (一) 焊菜猪肚汤
- (二) 焊菜汤
- (三) 焊菜萝卜猪肺汤
- (四) 焊菜鳊鱼汤
- (五) 焊菜炒鸡蛋
- (六) 民间实用食疗方剂

#### 十二、清明菜

- (一) 清明菜蒸糕
- (二) 清明菜滋饭
- (三) 清明菜糖饮
- (四) 民间实用食疗方剂

#### 十三、鱼腥草

- (一) 鱼腥草酒
- (二) 凉拌鱼腥草
- (三) 鱼腥草饮
- (四) 鱼楂茶
- (五) 鱼腥草蒸鸡
- (六) 鱼腥草拌莴笋
- (七) 鱼腥草炒鸡蛋
- (八) 鱼腥草烧猪肺
- (九) 鱼腥草杏仁鸡蛋羹
- (十) 鱼腥草茶

- (十一) 民间实用食疗方剂
- 十四、益母草
  - (一) 益母糖茶
  - (二) 鲜炒益母草
  - (三) 山楂益母茶
  - (四) 益母草鸡肉汤
  - (五) 益母草豆羹
  - (六) 益母草粥
  - (七) 益母草红枣瘦肉汤
  - (八) 益母草煮鸡蛋
  - (九) 益母草茶
  - (十) 民间实用食疗方剂
- 十五、马齿苋
  - (一) 马齿苋田螺粥
  - (二) 凉拌马齿苋
  - (三) 绿豆马齿苋汤
  - (四) 马齿苋粥
  - (五) 马齿苋槟榔粥
  - (六) 马齿苋包子
  - (七) 马齿苋芥菜粥
  - (八) 马齿苋滚鱼尾汤
  - (九) 白蜜马齿苋汁
  - (十) 马齿苋芡实瘦肉汤
  - (十一) 马齿苋炒鸡蛋
  - (十二) 塘葛菜马齿苋汤
  - (十三) 马齿苋茶
  - (十四) 民间实用食疗方剂
- 十六、野菊花
  - (一) 凉拌野菊花
  - (二) 野菊花烧草鱼
  - (三) 野菊花炒肉片
  - (四) 民间实用食疗方剂
- 十七、紫苏
  - (一) 凉拌紫苏叶
  - (二) 紫苏叶汁
  - (三) 紫苏粥
  - (四) 参苏茶
  - (五) 荆苏茶
  - (六) 姜糖苏叶甜茶
  - (七) 梅苏糖
  - (八) 民间实用食疗方剂
- 十八、何首乌
  - (一) 何首乌鸡丁
  - (二) 乌发茶
  - (三) 何首乌煮鸡蛋
  - (四) 乌发饮
  - (五) 何首乌猪肝
  - (六) 何首乌粥
  - (七) 何首乌牛肉汤
  - (八) 何首乌酒
  - (九) 何首乌鲤鱼汤
  - (十) 民间实用食疗方剂
- 十九、槐花
  - (一) 槐花芝麻肉饼

- (二) 槐花酒
- (三) 槐花猪肚汤
- (四) 槐花饮
- (五) 槐叶茶
- (六) 槐花酥炸大虾
- (七) 菊槐花茶
- (八) 槐花包子
- (九) 槐耳茶
- (十) 民间实用食疗方剂

二十、榆钱

- (一) 榆钱鲜菇塌豆腐
- (二) 榆钱炒鸡蛋
- (三) 榆花炒牛肉丝
- (四) 榆钱鸭蛋汤
- (五) 民间实用食疗方剂

二十一、冬虫夏草

- (一) 冬虫夏草速溶茶
- (二) 冬虫夏草炖鸭
- (三) 虫草鸡汤
- (四) 清蒸虫草素鸡
- (五) 冬虫夏草瘦肉汤
- (六) 冬虫夏草炖龟肉
- (七) 虫草炖胎盘
- (八) 冬虫夏草炖老雄鸭
- (九) 冬虫夏草炖黄雀
- (十) 冬虫夏草酒
- (十一) 汽锅虫草乌鸡
- (十二) 虫草煲骨髓
- (十三) 冬虫夏草炖圆肉
- (十四) 虫草核桃炖猪胎
- (十五) 冬虫夏草花胶炖乳鸽
- (十六) 杞圆虫草狸蛇汤
- (十七) 冬虫夏草羊肉汤
- (十八) 民间实用食疗方剂

二十二、玉竹

- (一) 玉竹炖瘦猪肉
- (二) 玉竹葛豉瘦肉汤
- (三) 玉竹粥
- (四) 玉竹淮山兔肉汤
- (五) 玉竹肉饭
- (六) 玉竹速溶饮
- (七) 沙参玉竹煲老鸭汤
- (八) 玉竹酒
- (九) 沙参玉竹煲猪心猪肺汤
- (十) 沙参玉竹煲石头鱼汤
- (十一) 沙参玉竹雪耳汤
- (十二) 沙参玉竹水鱼汤
- (十三) 鹌鹑玉竹疗肺汤
- (十四) 民间实用食疗方剂

二十三、苜蓿

- (一) 凉拌苜蓿
- (二) 苜蓿炖豆腐
- (三) 苜蓿炒鸡蛋
- (四) 民间实用食疗方剂

二十四、蒲菜

- (一) 奶汤烧蒲菜
- (二) 虾仁扒蒲菜
- (三) 鸡粥蒲菜

二十五、茵陈蒿

- (一) 茵陈粥
- (二) 蚬肉茵陈汤
- (三) 凉拌茵陈
- (四) 茵陈鸭仁汤
- (五) 茵陈干姜饮
- (六) 茵陈白茅煎
- (七) 茵陈绿茶
- (八) 虎茵茶
- (九) 附子茵姜茶
- (十) 民间实用食疗方剂

二十六、夏枯草

- (一) 夏枯草煲瘦肉汤
- (二) 凉拌夏枯草
- (三) 夏枯草花粳米粥
- (四) 夏枯草炒猪肉丝
- (五) 狗肝菜夏枯草汤
- (六) 夏枯草炖海带
- (七) 夏枯草酒
- (八) 民间实用食疗方剂

二十七、薄荷

- (一) 薄荷莲子羹
- (二) 薄荷参黄茶
- (三) 雪花薄荷饭
- (四) 薄荷茶
- (五) 薄荷酒
- (六) 薄荷粥
- (七) 薄荷饮
- (八) 冰冻薄荷饮料
- (九) 灵芝薄荷饮
- (十) 桑菊薄荷饮
- (十一) 薄荷柠檬汁
- (十二) 薄荷奶冻
- (十三) 薄荷藕丝汤
- (十四) 芦根薄荷饮
- (十五) 薄荷香茶
- (十六) 薄荷荆芥茶
- (十七) 薄荷藿香茶
- (十八) 荆薄豆粟粥
- (十九) 薄荷糖
- (二十) 小米薄麻粥
- (二十一) 民间实用食疗方剂

二十八、马兰

- (一) 鹌鹑马兰粥
- (二) 马兰头炒猪肝
- (三) 马兰糖饮
- (四) 马兰炒鸭蛋
- (五) 马兰炖猪肉
- (六) 马兰拌豆干
- (七) 马兰莲子汤

- (八) 凉拌马兰
- (九) 民间实用食疗方剂
- • • • • [\(收起\)](#)

[野菜美味大众食谱\\_下载链接1](#)

## 标签

摇滚

古典

## 评论

-----  
[野菜美味大众食谱\\_下载链接1](#)

## 书评

-----  
[野菜美味大众食谱\\_下载链接1](#)