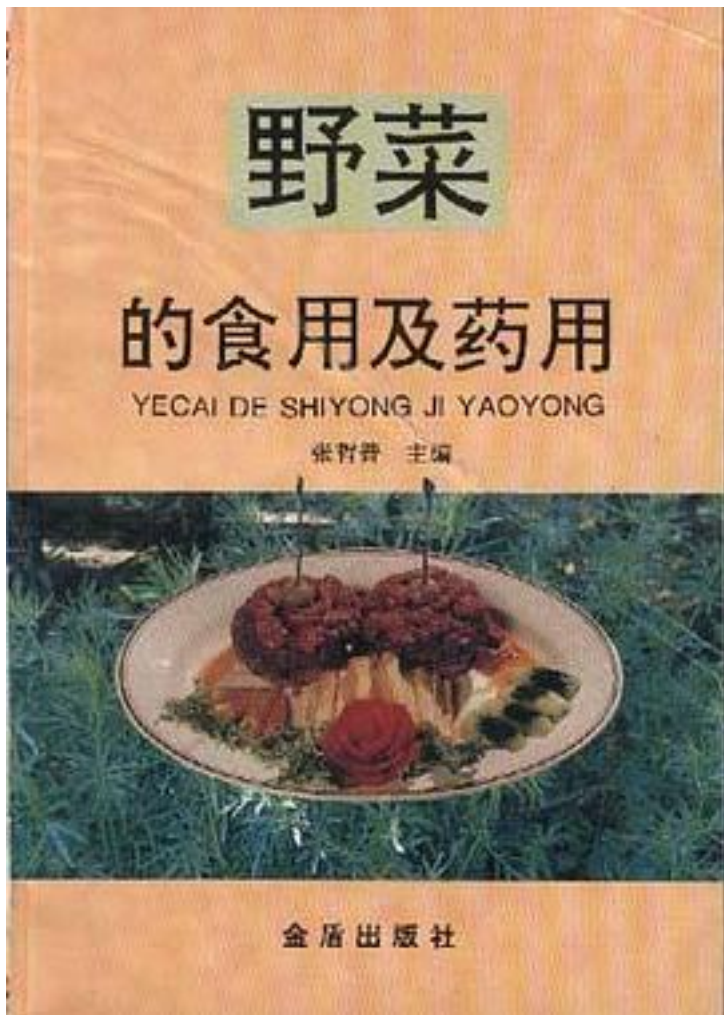


# 野菜の食用及药用



[野菜の食用及药用\\_下载链接1](#)

著者:张哲普 孙建国 著

出版者:金盾出版社

出版时间:1997-03

装帧:平装

isbn:9787508204000

内容提要

野菜的营养极为丰富，含有人体所必需的蛋白质、脂肪、糖类、维生素、无机盐等营养成分。大多数野菜都具有防病、治病及保健作用。野菜虽然对人体有这些好处，但不少人却不知如何利用。本书重点为人们提供了野菜的基本知识和野菜的种类、特征、地区分布、生长环境、营养成分、药用效能和验方、烹调与食疗，以及野菜的中毒症状、毒性的鉴别等。全书共收集南北方常见野菜65种，集识别、药用、食疗于一体，图文并茂，内容丰富，对家庭和广大群众，是一本不可多得的读物。

作者介绍:

目录: 目录

野菜的基本知识

一、野菜的食用与营养

二、野菜的食用方法

(一) 生食与凉拌

(二) 炒食或蒸煮食

(三) 煮浸炒食

(四) 腌渍

(五) 干制

(六) 野菜宴席

三、野菜的中毒症状及毒性的鉴别与防治

(一) 野菜的中毒症状

(二) 野菜毒性的简易鉴别法

(三) 野菜的除毒方法

(四) 野菜中毒的防治方法

1. 催吐法

2. 洗胃法

3. 腹泻法

4. 解毒处理

5. 紧急处理

野菜的种类及应用

一、蕨菜

(一) 蕨菜的概况及特征

(二) 营养成分

(三) 药用效能及验方

(四) 烹调与食疗

1. 蕨菜烧牛肉

2. 炝炒蕨菜

3. 蕨菜鸡丝

4. 葱油蕨菜芽

二、戴菜

(一) 戴菜的概况及特征

(二) 营养成分

(三) 药用效能及验方

(四) 烹调与食疗

1. 糖醋戴菜

## 2. 蕺菜炒鸡蛋

### 三、酸模

- (一) 酸模的概况及特征
- (二) 营养成分
- (三) 药用效能及验方
- (四) 烹调与食疗

#### 1. 酸模嫩叶炒肉丝

#### 2. 凉拌酸模嫩叶

### 四、水蓼

- (一) 水蓼的概况及特征
- (二) 营养成分
- (三) 药用效能及验方
- (四) 烹调与食疗

#### 1. 尖椒水蓼

#### 2. 水蓼鸭肝汤

### 五、蓄

- (一) 蓄的概况及特征
- (二) 营养成分
- (三) 药用效能及验方
- (四) 烹调与食疗

#### 1. 肉丝蓄

#### 2. 凉拌蓄嫩茎叶

### 六、酸模叶蓼

- (一) 酸模叶蓼的概况及特征
- (二) 营养成分
- (三) 药用效能及验方
- (四) 烹调与食疗

#### 1. 糖醋酸模叶蓼

#### 2. 酸模叶蓼果粉烙条

#### 3. 酸模叶蓼炒肉丝

### 七、何首乌

- (一) 何首乌的概况及特征
- (二) 营养成分
- (三) 药用效能及验方
- (四) 烹调与食疗

#### 1. 何首乌炒鸡丁

#### 2. 何首乌炒猪肝

#### 3. 何首乌煮鸡蛋

#### 4. 何首乌梗米粥

### 八、华北大黄

- (一) 华北大黄的概况及特征
- (二) 营养成分
- (三) 药用效能及验方
- (四) 烹调与食疗

#### 1. 拌双黄

#### 2. 爆三黄

### 九、莲子草

- (一) 莲子草的概况及特征
- (二) 营养成分
- (三) 药用效能及验方
- (四) 烹调与食疗

#### 1. 糖拌莲子草

#### 2. 莲子草炒猪肉

#### 3. 莲子草羹

## 十、绿苋

- (一) 绿苋的概况及特征
- (二) 营养成分
- (三) 药用效能及验方
- (四) 烹调与食疗

### 1.炆炒绿苋

### 2.绿苋炒鸡片

### 3.绿苋烧猪肠

## 十一、马齿苋

- (一) 马齿苋的概况及特征
- (二) 营养成分
- (三) 药用效能及验方
- (四) 烹调与食疗

### 1.火腿丝拌马齿苋

### 2.马齿苋粳米粥

### 3.三鲜长寿包

## 十二、竹叶菜

- (一) 竹叶菜的概况及特征
- (二) 营养成分
- (三) 药用效能及验方
- (四) 烹调与食疗

### 1.红油竹叶菜

### 2.竹叶菜炒鱼肉丝

### 3.里脊丝竹叶菜

## 十三、珍珠菜

- (一) 珍珠菜的概况及特征
- (二) 营养成分
- (三) 药用效能及验方
- (四) 烹调与食疗

### 1.炒珍珠菜

### 2.珍珠鸡蛋

## 十四、打碗花

- (一) 打碗花的概况及特征
- (二) 营养成分
- (三) 药用效能及验方
- (四) 烹调与食疗

### 1.打碗花肉丝汤

### 2.炒打碗花

### 3.炒打碗花根

## 十五、枸杞

- (一) 枸杞的概况及特征
- (二) 营养成分
- (三) 药用效能及验方
- (四) 烹调与食疗

### 1.枸杞头炒竹笋

### 2.枸杞叶炒猪心

### 3.鲜枸杞肉片

## 十六、绞股蓝

- (一) 绞股蓝的概况及特征
- (二) 营养成分
- (三) 药用效能及验方
- (四) 烹调与食疗

### 1.股蓝三鲜

### 2.股蓝黑米羹

## 十七、水芹

- (一) 水芹的概况及特征
- (二) 营养成分
- (三) 药用效能及验方
- (四) 烹调与食疗

### 1.水芹凉拌果仁

### 2.水芹木耳炒豆干

### 3.水芹羊肉饺

## 十八、野胡萝卜

- (一) 野胡萝卜的概况及特征
- (二) 营养成分
- (三) 药用效能及验方
- (四) 烹调与食疗

### 1.野胡萝卜松

### 2.野胡萝卜珊瑚青豆

## 十九、鸭儿芹

- (一) 鸭儿芹的概况及特征
- (二) 营养成分
- (三) 药用效能及验方
- (四) 烹调与食疗

### 1.清炒鸭儿芹

### 2.鸭儿芹炒豆腐

## 二十、变豆菜

- (一) 变豆菜的概况及特征
- (二) 营养成分
- (三) 药用效能及验方
- (四) 烹调与食疗

### 1.珊瑚变豆菜

### 2.珊瑚变豆丝

## 二十一、夏枯草

- (一) 夏枯草的概况及特征
- (二) 营养成分
- (三) 药用效能及验方
- (四) 烹调与食疗

### 1.麻香夏枯草

### 2.夏枯草鸭条

## 二十二、薄荷

- (一) 薄荷的概况及特征
- (二) 营养成分
- (三) 药用效能及验方
- (四) 烹调与食疗

### 1.莲子薄荷

### 2.山楂雪花薄荷

### 3.薄荷灵芝

## 二十三、地瓜儿苗

- (一) 地瓜儿苗的概况及特征
- (二) 营养成分
- (三) 药用效能及验方
- (四) 烹调与食疗

### 1.清炒地瓜儿苗

### 2.地瓜儿苗煎蛋

## 二十四、活血丹

- (一) 活血丹的概况及特征
- (二) 营养成分

(三) 药用效能及验方

(四) 烹调与食疗

1.活血鸡片

2.活血鸭蛋

二十五、大巢菜

(一) 大巢菜的概况及特征

(二) 营养成分

(三) 药用效能及验方

(四) 烹调与食疗

1.蒜泥大巢菜

2.大巢菜里脊

二十六、紫苜蓿

(一) 紫苜蓿的概况及特征

(二) 营养成分

(三) 药用效能及验方

(四) 烹调与食疗

1.清拌紫苜蓿

2.鸡蛋炒紫苜蓿

3.紫苜蓿烧豆腐

二十七、歪头菜

(一) 歪头菜的概况及特征

(二) 营养成分

(三) 药用效能及验方

(四) 烹调与食疗

1.凉拌歪头菜

2.歪头菜炒鸡蛋

二十八、假香野豌豆

(一) 假香野豌豆的概况及特征

(二) 营养成分

(三) 药用效能及验方

(四) 烹调与食疗

1.假香野豌豆炒肉片

2.凉拌假香野豌豆苗

二十九、野韭菜

(一) 野韭菜的概况及特征

(二) 营养成分

(三) 药用效能及验方

(四) 烹调与食疗

1.里脊丝野韭菜

2.野韭菜鲫鱼羹

三十、天门冬

(一) 天门冬的概况及特征

(二) 营养成分

(三) 药用效能及验方

(四) 烹调与食疗

1.天门冬炖猪肘

2.天门冬粳米粥

3.天门冬烧麦

三十一、小根蒜

(一) 小根蒜的概况及特征

(二) 营养成分

(三) 药用效能及验方

(四) 烹调与食疗

1.小根蒜回锅肉

## 2.小根蒜炒鸡蛋

### 三十二、野草

- (一) 野草的概况及特征
- (二) 营养成分
- (三) 药用效能及验方
- (四) 烹调与食疗

#### 1.野草炒尖椒

#### 2.野草炒鸡蛋

### 三十三、玉竹

- (一) 玉竹的概况及特征
- (二) 营养成分
- (三) 药用效能及验方
- (四) 烹调与食疗

#### 1.肉丝玉竹片

#### 2.玉竹香米粥

### 三十四、黄精

- (一) 黄精的概况及特征
- (二) 营养成分
- (三) 药用效能及验方
- (四) 烹调与食疗

#### 1.黄精炖肉

#### 2.黄精炖鸡

#### 3.黄精粳米粥

### 三十五、小黄花菜

- (一) 小黄花菜的概况及特征
- (二) 营养成分
- (三) 药用效能及验方
- (四) 烹调与食疗

#### 1.双黄三丝

#### 2.一青二黄

#### 3.小黄花炖鸡

### 三十六、鹅绒委陵菜

- (一) 鹅绒委陵菜的概况及特征
- (二) 营养成分
- (三) 药用效能及验方
- (四) 烹调与食疗

#### 1.鹅绒委陵菜炖羊肉

#### 2.鹅绒委陵菜烧肉片

### 三十七、委陵菜

- (一) 委陵菜的概况及特征
- (二) 营养成分
- (三) 药用效能及验方
- (四) 烹调与食疗

#### 1.委陵菜炒猪肝

#### 2.清炒委陵菜

#### 3.委陵菜蜜枣汤

### 三十八、地肤

- (一) 地肤的概况及特征
- (二) 营养成分
- (三) 药用效能及验方
- (四) 烹调与食疗

#### 1.清炒地肤苗

#### 2.地肤苗炒肉丝

#### 3.地肤苗粥

### 三十九、藜

- (一) 藜的概况及特征
- (二) 营养成分
- (三) 药用效能及验方
- (四) 烹调与食疗

#### 1.凉拌藜嫩苗

#### 2.藜叶炒肉丝

#### 3.藜菜虾皮包

### 四十、黄花龙芽

- (一) 黄花龙芽的概况及特征
- (二) 营养成分
- (三) 药用效能及验方
- (四) 烹调与食疗

#### 1.凉拌黄花龙芽

#### 2.黄花龙芽炒肉丝

### 四十一、沙参

- (一) 沙参的概况及特征
- (二) 营养成分
- (三) 药用效能及验方
- (四) 烹调与食疗

#### 1.猪骨沙参汤

#### 2.沙参炖母鸡

#### 3.清炒沙参叶

### 四十二、桔梗

- (一) 桔梗的概况及特征
- (二) 营养成分
- (三) 药用效能及验方
- (四) 烹调与食疗

#### 1.银耳桔梗苗

#### 2.桔梗三丝

#### 3.清炒桔梗苗

### 四十三、鸭舌草

- (一) 鸭舌草的概况及特征
- (二) 营养成分
- (三) 药用效能及验方
- (四) 烹调与食疗

#### 1.清炒鸭舌草

#### 2.鸭舌草炖猪肉

### 四十四、荠菜

- (一) 荠菜的概况及特征
- (二) 营养成分
- (三) 药用效能及验方
- (四) 烹调与食疗

#### 1.拌荠菜

#### 2.荠菜蛋汤

#### 3.猪肝荠菜汤

### 四十五、刺儿菜

- (一) 刺儿菜的概况及特征
- (二) 营养成分
- (三) 药用效能及验方
- (四) 烹调与食疗

#### 1.蒜泥刺儿菜

#### 2.黄豆刺儿菜羹

### 四十六、苣荬菜

- (一) 苣荬菜的概况及特征
- (二) 营养成分
- (三) 药用效能及验方
- (四) 烹调与食疗

1. 蒜茸苣荬菜
2. 苣荬菜鸡蛋汤
3. 海米苣荬菜包

#### 四十七、苦菜

- (一) 苦菜的概况及特征
- (二) 营养成分
- (三) 药用效能及验方
- (四) 烹调与食疗

1. 蒜茸拌苦菜
2. 苦菜猪肝

#### 四十八、马兰

- (一) 马兰的概况及特征
- (二) 营养成分
- (三) 药用效能及验方
- (四) 烹调与食疗

1. 马兰拌豆腐
2. 马兰炒鸡蛋
3. 马兰炒肝尖

#### 四十九、野苘蒿

- (一) 野苘蒿的概况及特征
- (二) 营养成分
- (三) 药用效能及验方
- (四) 烹调与食疗

1. 凉拌野苘蒿
2. 野苘蒿炒肉丝

#### 五十、清明菜

- (一) 清明菜的概况及特征
- (二) 营养成分
- (三) 药用效能及验方
- (四) 烹调与食疗

1. 清明菜炒鸡蛋
2. 清明菜糯米饭

#### 五十一、蒲公英

- (一) 蒲公英的概况及特征
- (二) 营养成分
- (三) 药用效能及验方
- (四) 烹调与食疗

1. 蒜茸蒲公英
2. 蒲公英炒肉丝
3. 蒲公英绿豆汤

#### 五十二、野菊花

- (一) 野菊花的概况及特征
- (二) 营养成分
- (三) 药用效能及验方
- (四) 烹调与食疗

1. 蒜茸野菊花
2. 嫩菊炒肉片

#### 五十三、笔管草

- (一) 笔管草的概况及特征
- (二) 营养成分

(三) 药用效能及验方

(四) 烹调与食疗

1.肉丝笔管草

2.清炒笔管草

五十四、东风菜

(一) 东风菜的概况及特征

(二) 营养成分

(三) 药用效能及验方

(四) 烹调与食疗

1.东风三丝

2.清拌东风菜

五十五、紫萁

(一) 紫萁的概况及特征

(二) 营养成分

(三) 药用效能及验方

(四) 烹调与食疗

1.紫萁蛇丝

2.姜汁紫萁

3.紫萁鱼片

五十六、石生繁缕

(一) 石生繁缕的概况及特征

(二) 营养成分

(三) 药用效能及验方

(四) 烹调与食疗

1.清炒石生繁缕

2.石生繁缕豆羹

3.石生繁缕烧猪肉

五十七、苕菜

(一) 苕菜的概况及特征

(二) 营养成分

(三) 药用效能及验方

(四) 烹调与食疗

1.苕菜烩豆腐

2.苕菜炒肉丝

3.蒜茸苕菜

五十八、落葵

(一) 落葵的概况及特征

(二) 营养成分

(三) 药用效能及验方

(四) 烹调与食疗

1.落葵烤鸭条

2.落葵尖烩豆腐

3.落葵烩银耳

五十九、香菇

(一) 香菇的概况及特征

(二) 营养成分

(三) 药用效能及验方

(四) 烹调与食疗

1.油焖双菇

2.香菇焖凤翅

3.清蒸香菇

六十、木耳

(一) 木耳的概况及特征

(二) 营养成分

- (三) 药用效能及验方
- (四) 烹调与食疗
- 1.黑木耳里脊片
- 2.黑木耳烩豆腐
- 3.木耳红枣汤
- 六十一、银耳
  - (一) 银耳的概况及特征
  - (二) 营养成分
  - (三) 药用效能及验方
  - (四) 烹调与食疗
- 1.冰糖双耳
- 2.鸽蛋银耳汤
- 3.银耳蒸干贝
- 六十二、猴头菌
  - (一) 猴头菌的概况及特征
  - (二) 营养成分
  - (三) 药用效能及验方
  - (四) 烹调与食疗
- 1.三鲜猴头
- 2.鸡片猴头
- 3.芙蓉猴头
- 六十三、蘑菇
  - (一) 蘑菇的概况及特征
  - (二) 营养成分
  - (三) 药用效能及验方
  - (四) 烹调与食疗
- 1.鲜蘑里脊
- 2.蘑菇鸡片
- 3.蘑菇豆腐
- 六十四、草菇
  - (一) 草菇的概况及特征
  - (二) 营养成分
  - (三) 药用效能及验方
  - (四) 烹调与食疗
- 1.草菇烩鸽蛋
- 2.草菇虾球
- 六十五、平菇
  - (一) 平菇的概况及特征
  - (二) 营养成分
  - (二) 药用效能及验方
  - (四) 烹调与食疗
- 1.平菇炒鸡蛋
- 2.平菇炖肉
- 3.平菇三丝
- • • • • (收起)

[野菜食用及药用\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[野菜的食用及药用\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[野菜的食用及药用\\_下载链接1](#)