

<<山野新特菜>>

图书基本信息

书名：<<山野新特菜>>

13位ISBN编号：9787536698741

10位ISBN编号：7536698747

出版时间：2008-7

出版时间：重庆出版社

作者：陈小林 主编

页数：168

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<山野新特菜>>

内容概要

随着人们生活水平的不断提高，菜以稀为珍、以奇为贵，以补益效用论身价，吃新吃奇吃野渐渐地成为一种时尚。

当你从超市购得几斤菊苣，从郊野采回几把蕨菜，怎么做？

怎么吃？

其实很多山野菜、新特菜是“大路菜”的延新品种或相近品种，其烹制方法与“大路菜”区别不是很大，完全可以举一反三，或照本宣科，择喜而烹，选爱而调，至于那些全新品种，只要了解了其生长特性、质地结构、口感性状、营养价值、保健功效，便可以触类旁通，运用掌握的烹调知识，想怎么吃就怎么吃，说不定一款新特菜、名菜就出自您的手中。

经济价值高是山野新特菜的又一显著特征。

这类蔬菜由于品质好，外形新颖美观，而且生产数量相对较少，有些品种是采用反季节栽培、软化栽培、苗盘纸床栽培、箱槽式立体栽培、有机生态型无土栽培等手段种植，可以改变一些蔬菜常规的上市时间，或改变原有的色彩、口感、风味等。

<<山野新特菜>>

作者简介

陈小林，重庆中华食文化研究会高级研究员、重庆电视台《食在中国》栏目顾问、《四川烹饪》杂志特约撰稿人。

从业36年，长期致力于饮食文化研究、策划；主编或与人合编，出版了《川菜厨艺大全》、《干锅菜》、《重庆火锅》、《重庆江湖菜》等20余部烹饪图书；1994年作为主要执

<<山野新特菜>>

书籍目录

引言温馨提示叶菜类 苦苣 冰润苦苣三文鱼 红油拌豆腐苦苣 菊苣 蘸酱菊苣 长生果
 拌菊苣 素拌三丝 咸肉炆菊苣 菊苣泡蛋汤 紫甘蓝 糖醋紫甘蓝 三色肥牛汤 紫
 甘蓝炒鸡丝 橘红心白菜 黄金白煮黄花鱼 冬菇橘红心白菜 油麦菜 花生酱油麦菜 上
 汤油麦菜 焗辣油麦菜 生菜 葱椒生菜 蚝油生菜 虾肉生菜球 莼菜 莼菜豆腐羹
 莼菜蒸鲈鱼 莼菜熘虾片 三丝莼菜汤 番杏 爽口芥末番杏 番杏肉圆汤 豉椒番杏
 鲈鱼 芥蓝 芥蓝拌豆腐 芥蓝炒牛肉 芥蓝扒鲜贝 西洋菜 西洋菜拌鸡丝 西洋菜瘦
 肉生鱼汤 西洋菜鲜虾仁 马兰 马兰头拌豆干 马兰头炒鸭蛋松 马兰头春卷 苦菜
 麻酱拌苦菜 苦菜什锦 苦菜酸辣汤 野葱 野葱拌小河蟹 野葱炒牛肉 野葱炖鲫鱼
 野葱炒鸭丝 马齿苋 凉拌马齿苋 马齿苋瘦肉粥 魔芋肉丝炒马齿苋 绿饺煮鱼头 塔
 菜 冬菇塔菜 塔菜年糕煮肥牛 香酥塔菜圆子 富贵菜 富贵菜肉圆豆花 上汤富贵菜
 芦荟 芦荟果羹 芦荟炒肉丝 芦荟虾仁 鲑鱼蒸芦荟叶茎类 洋香菜 欧芹拌鸡丝
 三酱欧芹鸭掌 剁椒洋香菜 铁板酱香欧芹卷 香菜烤牛柳 血皮菜 凉拌血皮菜 椒
 盐卤肉血皮菜 血皮菜炒猪肝 血皮菜炒豆干 南瓜苗 水豆豉拌南瓜苗 酸辣椒炒南瓜苗
 南瓜苗肉片汤 虾米龙须菜 红苕尖 干锅红苕尖 椒丝拌红苕尖 苕尖熘鸡丝
 蒜茸苕尖 牛蒡叶 牛蒡叶炒腊肉 烧牛蒡肉卷 茼蒿 尖椒炒茼蒿 茼蒿蒸香肠 芥
 末拌茼蒿 冬菇茼蒿 茼蒿炒豆腐 茵陈蒿 茵陈拌豆干 茵陈肉片汤 沙锅茵陈虾肉圆
 辣椒叶 辣椒叶泡蛋汤 辣椒叶刨花肉 上汤辣椒叶 野菊 凉拌野菊 炆炒野菊花
 野菊炒肉片 野菊江团 野菊水煮猪肝 枸杞叶 枸杞叶熘虾片 枸杞叶猪肝汤 枸杞
 叶炒竹笋 枸杞芹菜鱼片汤 蛋丝枸杞芽球 西芹 美芹腰果虾仁 辣子西芹肠头 西芹
 炒鸭丝 芹丸豆腐羹 西芹炒酱肉 水芹 腊肉拌水芹菜 水芹炒鸡蛋 水芹煮鲑鱼
 水芹炒牛肉丝 水芹包蒸鲤鱼 水葫芦 炆炒水葫芦 水葫芦豆腐汤 豉椒葫芦叶苗类 花
 生芽 花生芽猪蹄汤 玉丝鸡翅 花生芽炒肉丝 花生芽腐皮煮羊肉 花椒芽 铁板椒芽
 鸡丝 花椒芽爆鲜虾 软炸椒芽 花椒芽炒鸡蛋 荞麦芽 荞麦芽拌鸡丝 荞麦芽咸蛋汤
 荞麦芽蛋肉包 萝卜芽 萝卜芽炒鱼丝 蛋皮萝卜芽卷 萝卜芽猪肝汤 菜苗四蔬沙拉
 蕨菜 水豆豉拌蕨菜 蕨菜拌芥面 蕨菜腊肉丝 脆皮蕨菜卷 虾仁蕨菜 蕨菜干
 扣香肘 芥末龙爪刺身卷 蕨粩烧泥鳅 蒲公英 蒲公英滑兔丝 蒲公英绿豆汤 椒盐蒲
 公英 清明菜 清明菜炒鸡蛋 清明粩 薄荷叶 泡椒绿豆芽拌薄荷 薄荷白肉卷 拔丝
 鲜奶薄荷 薄荷茶香骨 鸡血薄荷汤 薄荷烤鱼茎菜类 球茎茴香 糟椒茴香 香辣茴香
 鳕鱼 茴香鸡肉卷(配香草沙拉) 芦蒿 芦蒿炒茶干 芦蒿拌腰丝 干锅芦蒿银鱼 芦
 蒿烧腊肉 阳藿 烧椒拌阳藿 腊肉炒阳藿 阳藿炖土鸡 阳藿炒鸡蛋 泡阳藿 蒲菜
 上汤蒲菜 脆炸蒲菜 瑶柱蒲菜 食用仙人掌 仙人掌拌鸡丝 鱼香仙人掌 干锅仙人
 掌 仙人掌炖鸡翅 芦笋 芦笋烤牛肉 芦笋浓汤 蚝油芦笋 金沙芦笋 折耳根 凤
 尾尖折耳根 折耳根炒腊肉 脆炸折耳根根菜类 樱桃萝卜 酱香小萝卜 爽口跳水小萝卜
 火腿骨炖樱桃萝卜 西柠樱桃萝卜 雪莲果 雪莲果排骨汤 百合雪莲果羹 雪莲果烧
 牛筋 串炸鲜贝雪莲果 冰梅雪莲 牛蒡 酸辣牛蒡丝 牛蒡豆腐羹 牛蒡猪肘汤 山药
 排骨炖山药 山药粉蒸团鱼 山药烧辽参 拔丝山药 山药炒黑胡椒牛柳 板栗山药
 煲凤爪 米汤煮山药花菜类 西蓝花 焗辣西蓝花 西蓝花炒虾仁 西蓝花烧肉 蒜茸西
 蓝花 南瓜花 软炸南瓜花 肥牛南瓜花 海鲜南瓜花 油菜花 油菜花拌野葱 油菜花
 荷包蛋 米汤油菜花 虾片炒油菜花 油菜花炖鱼尾瓜果类 四棱豆 怪味四棱豆 干煸
 四棱豆 脆皮四棱豆 樱桃番茄 白玉玛瑙 炸熘圣女果 樱桃番茄烤鳕鱼 香瓜茄 人
 参果炒肉片 泰汁香瓜茄 香蕉西葫芦 清凉鸡丝西葫芦 炆炒香蕉西葫芦 茄葱酱瓜饼
 辣牛肉烤西葫芦 荷兰乳瓜 辣酱拌乳瓜 蘸酱小黄瓜 黄瓜皮蛋汤 鲜贝翡翠羹 罗汉
 果 罗汉果西洋菜猪肉汤 罗汉果烧兔肉 木瓜 老干妈酱拌青木瓜 西柠木瓜爽 木瓜
 炒肥牛 木瓜炖蹄花 焗辣木瓜鱼唇煲 佛手瓜 椒油拌捧瓜 佛手瓜熘鱼丝 佛手瓜烧
 猪排 佛手瓜猪肉汤 蛇瓜 蛇瓜煮牛蛙 金针菇拌蛇瓜 剁椒蛇瓜酿虾仁后记

<<山野新特菜>>

<<山野新特菜>>

章节摘录

插图：马齿苋，又名长寿菜、瓜子菜、猪母菜等，是一年生肉质草本马齿苋科植物，因为具有叶青、梗赤、花黄、根白、子黑五种颜色，民间又称它为“五行草”。

马齿苋生命力极强，路边、田间、荒坡、湿地均可生长，我国大部分地区有分布。

植株通常匍匐，肉质，无毛，茎带紫色，叶楔状长圆形或倒卵形，长10-25毫米，宽5-15毫米。

开的花有黄花与白花两种，黄花种的茎略带紫红色，炒后略有酸味，口感不佳。

白花种的茎叶均呈绿色，品质较好。

近年出现经驯化选育而成的人工栽培品种，称为“荷兰菜”，其植株肥大，茎肉质，茎叶皆光滑无毛，也称大叶马齿苋。

马齿苋营养极为丰富，每100克鲜马齿苋含蛋白质2.3克，脂肪0.5克，糖3克，钙8.5毫克，磷5.6毫克，铁1.5毫克，胡萝卜素23.6毫克以及维生素B。

、B：，碳水化合物，粗纤维等。

马齿苋性寒微酸，所含二羟乙胺、苹果酸、箭荡糖以及大量去甲基肾上腺素和多量钾盐等营养成分，对痢疾杆菌、大肠杆菌、金黄色葡萄球菌等多种细菌都有强力抑制作用，具有解毒、消炎、利尿、消肿的功效，被称为“天然抗生素”。

但要注意的是，马齿苋性寒，不易久食，凡脾胃虚寒者少食。

特点：麻辣爽口，清火去暑。

用料：鲜嫩马齿苋500克大蒜20克老姜15克红油辣椒15克花椒粉5克酱油25克香醋15克味精5克白糖10克麻油10克制作方法：○鲜嫩马齿苋去根、老茎，用清水洗净，放在开水锅中焯透捞出，然后用冷开水洗尽黏液，沥干，切成段。

大蒜去皮，捣成蒜泥。

老姜去皮，切成末。

○马齿苋装在菜盘中，浇上味精、白糖、蒜泥、姜末、红油辣椒、花椒粉，倒入酱油、香醋，淋上麻油，拌匀即可食用。

<<山野新特菜>>

后记

樱桃番茄、洋香菜、芦荟、香蕉西葫芦、香茄瓜……各式各样从没见过的新鲜菜一个劲儿地摆上了超市的货架，可面对市场上不断出现的野菜、新菜、特菜，大多数人却遇到了一个难题——买菜的不知怎么吃，卖菜的对这些原料的相关知识是一头雾水，职业厨师也不太明白这些菜该怎么做。

至于介绍山野新特菜的书籍和菜谱就更是少之又少。

为了丰富都市居民的菜篮子、饭桌子，我们以家庭煮妇、烹饪爱好者以及超市蔬菜售货员为对象，整理编写了这本山野新特菜菜谱，较为全面系统地介绍了山野新特菜的生态特性、营养知识、保健功能、烹调方法，注重知识性、科学性、实用性、可操作性的统一，力求内容全新，通俗易懂。

本书在编写过程中，得到了有关专家的支持与帮助，参阅了有关刊物、书籍以及一些蔬菜、食品、饮食互联网站的相关文章，在此谨向有关专家，有关文献的作者、编辑者表示诚挚的谢意！

<<山野新特菜>>

编辑推荐

《山野新特菜》由重庆出版集团，重庆出版社出版。
天南地北品种多样，营养丰富美味难挡，轻松好做一学就会。

<<山野新特菜>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>