



北京读书益民工程新农村文化建设丛书



农家特色菜 (三)

ONGJIA TESECAI

北京市职教成教教材建设领导小组办公室 组编



首都师范大学出版社
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

新农村建设“农家院”系列培训教材

农家特色菜

(三)

北京市职教成教教材建设领导小组办公室 组编



首都师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

农家特色菜. 3/北京市职教成教教材建设领导小组办公室
组编.—北京:首都师范大学出版社, 2010.1

(新农村建设“农家院”系列培训教材)

ISBN 978-7-81119-845-4

I. ①农… II. ①北… III. ①菜谱—中国—技术培训—教材
IV. ①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第016025号

新农村建设“农家院”系列培训教材

NONGJIA TESECAI

农家特色菜(三)

北京市职教成教教材建设领导小组办公室 组编

责任编辑 王亚利

设计制作 东方上林

首都师范大学出版社出版发行

地 址 北京西三环北路105号

邮 编 100048

电 话 68418523(总编室) 68982468(发行部)

网 址 www.cnupn.com.cn

印 刷 北京嘉实印刷有限公司

全国新华书店发行

版 次 2010年1月第1版

印 次 2010年1月第1次印刷

开 本 890mm×1240mm 1/32

印 张 4.625

字 数 98千

定 价 22.00元

版权所有 违者必究

如有质量问题 请与出版社联系退换



党的十六届五中全会提出了建设社会主义新农村的重大历史任务。会议明确指出：“建设社会主义新农村是我国现代化进程中的重大历史任务，要按照生产发展、生活宽裕、乡风文明、村容整洁、管理民主的要求，扎实稳步地加以推进。”随着北京郊区城乡一体化建设的发展，市委、市政府把解决农业、农村和农民的问题放在了更加突出的位置，而解决“三农”问题的核心是解决农民就业增收的问题。大力开展农村富余劳动力转移培训，提高他们的非农职业技能、科学文化水平和就业能力，培育有较高文化素质、职业技术能力和思想道德水平的新型农民是新农村建设最迫切、最核心和最重要的工作。

北京市教育委员会、北京教育科学研究院于今年人大、政协“两会”之后，高度重视职业教育、成人教育为农村富余劳动力转移培训提供全方位服务。责成北京教育科学研究院职业教育与成人教育教学研究中心、北京市职教成教教材建设领导小组办公室研究开发高质量，高水平，针对性、实用性强的农村富余劳动力转移培训教材，为农民脱贫致富提供服务。经过近一年的深入调研、认真研究和细致工作，现推出新农村建设“农家院”系列培训教材，为广大农民朋友献上一份精神食粮，也为社会主义新农村建设献上一份厚礼，更为北京市职教成教部门今后在此天地建功立业奠定了基础，开了个好头。

这是一套很及时的教材。

“十一五”期间，北京市将注重郊区民俗旅游产业的本土化和特色化开发，重点发展家庭旅游、特色餐饮、观光农园、观光果园、休闲渔场、民俗节庆等六大郊区民俗旅游产品系列，配合社会主义新农村建设的进程，完善民俗村基础设施，改善民俗村卫生与生态环境质量，全面推进郊区民俗旅游产业的发展。相对这一目标，郊区民俗旅游接待户在创业和经营上还面临一系列经营管理任务：执行评定标准、加强内部管理、强化服务意识、保持民俗风貌、加强产品创新、扩大经营规模等等。

郊区民俗旅游创业者和接待户在知识上“充电”，进一步开阔思路和视野，学习先进经验和技术，提升服务的软、硬环境已成为当务之急。新农村建设“农家院”系列培训教材不仅在经营管理上传授乡村旅游经营、管理、服务知识与理念，而且在烹饪、环境美化、资源利用、特色创意、产品开发等方方面面的实用知识和技术上给予农民朋友多元化帮助。本系列培训教材包含多册让农民朋友买得起、读得懂、用得上的通俗教材，农民朋友可以自学，也可以它为教材进行集中培训。该教材的出版，可以满足农民朋友系统学习民俗旅游知识和技能的迫切需求。

这又是一套特色很鲜明的教材。

第一个特色是轻松活泼，深入浅出。本丛书的编写人员熟悉全国各地、北京地区郊区民俗旅游的相关政策和实际情况，编写前深入京郊区县反复调查研究，编写中多次实地

采访和拍摄，摸索出了一套农村职业教育的方法、介绍知识技能的方式，很好地把握了农民朋友的阅读心理，编写中始终坚持体现农民朋友喜闻乐见的形式和风格，图文并茂，轻松活泼，深入浅出，易读易懂。

第二个特色是智慧启发、传道授业。这是一部实用型、技能型、实践操作型的图书，同时又是包含了社会主义道德观和职业经营理念的图书，具有智慧启发、传道授业的功能。系列教材各分册围绕“靠农家院特色经营致富”的中心各有侧重，读者阅读后，既获得农家院特色经营的技能性知识，又能对经营管理、审美文化、客户心理、资源保护与利用、经营规划与开发等多种门类的知识有初步认识，形成农家院特色经营的基本知识网络，同时注重贯彻社会主义荣辱观和职业道德，为读者今后深入学习、持续发展打下基础。

第三个特色是发掘传统，弘扬民俗。在全球化时代的今天，古老中华的原生态民俗在都市已日渐稀少，在郊区尚有零星遗存。保护、整合、合理开发民俗资源，是形成郊区民俗旅游特色优势的主要途径之一，也是农家院实现差异化经营和竞争的重要手段。本系列培训教材突出了中国社会主义新农村农家院经营的特色文化品牌战略，指导农民朋友如何发展农村特色文化，打好民俗文化品牌。这有利于农家院经营者从文化上获得“根”的滋养，也有利于农村传统文化生态得到长期保持，有利于民族民间文化遗产的传承。

北京市职业教育办学模式正在从学历教育向学历教育与非学历培训并重的方向转变，职业教育培养目标正在从一次性、终结性就业教育向可持续发展的人力资源开发方向转变。这种转变将加速教育与不同行业的融合，优化教育的结构，满足不同行业的需求，进一步丰富教育的内涵，在更高的维度上提高教育的整体质量。北京市教育委员会、北京教育科学研究院以农村富余劳动力转移培训为抓手，在教育、农业、旅游三个行业的结合部大胆尝试，努力开拓，做出了很有意义的探索。这将为培养造就有文化、懂技术、会经营的新型农民作出贡献，也将为实现农村普通教育、职业教育和成人教育的“三教”统筹，促进“农科教”相结合提供经验，使职业教育发展与繁荣经济、促进就业、维护稳定、建设先进文化紧密结合，为建设国富民强的和谐社会作出贡献。

时布

2006年11月30日



编写说明

为了推进社会主义新农村建设，帮助京郊农民搞好民俗旅游接待的经营与服务，我们在北京市职教成教教材建设领导小组办公室的组织领导下，在编写《农家特色菜》（一）、（二）的基础上，编写了《农家特色菜》（三），希望能给农民朋友们一些借鉴和帮助。

本书从北京郊区县农民的实际需要出发，以“立足京郊、面向农村、服务农民”为指导思想，旨在帮助农民朋友了解一些常见烹饪原料知识和加工方法，使农民朋友们在民俗旅游接待中能够更加科学、合理、营养的烹制菜点。本书选取农家常用的烹饪原料，对不同种类烹饪原料知识、加工方法、注意事项、典型菜例都做了详细的介绍并配以图示，内容丰富，图文并茂，通俗易懂。

本书主要由北京市延庆第一职业学校、北京市平谷第一职业学校、北京市门头沟区中等职业学校参加编写。由延庆第一职业学校张慧敏、吴玉忠担任主编，程莉琴担任副主编。“野菜篇”由吴玉忠、程莉琴、蒋立超编写；“蔬菜篇”由吴玉忠、程莉琴、李云霞编写；“家畜内脏篇”由吴玉忠、刘蕊、马喜、程莉琴、尤伟臣编写；“水产篇”由岳玉红、吴玉忠、程莉琴、祁秀娟、郑志文编写；“干货篇”由吴玉忠、程莉琴、刘蕊、马喜、辛慧娟编写；“调料篇”由吴玉忠、程莉琴、辛慧娟编写。本书图片由吴玉忠、程莉琴采集拍摄。

由于时间紧迫，困难较多，加上我们的水平有限，虽

然全体编者付出了很大的努力，也难免有缺陷和失误，请广大农民朋友和业内专家给予指正。

参考文献

1.《营养配餐员》（基础知识），国家职业资格培训教程，劳动和社会保障部中国就业培训技术指导中心、劳动和社会保障部教育培训中心组织编写，中国劳动社会保障出版社，2003年4月版。

2.《烹饪原料知识》（烹饪专业），孙一慰主编，高等教育出版社，2002年12月版。

3.《中式烹调技艺》（烹饪专业），李刚、王月智主编，高等教育出版社，2002年12月版。

编 者

2009年9月20日

目

录

CONTENTS

**野·菜·篇**

- 一、常见野菜的种类/ 2
- 二、野菜的食用加工/ 9
- 三、食用野菜的注意事项/ 11
- 四、菜例/ 13

**蔬·菜·篇**

- 一、常见蔬菜的种类/ 18
- 二、蔬菜类的刀工成型/ 36
- 三、食用蔬菜的注意事项/ 44
- 四、菜例/ 47

**家畜·内脏·篇**

- 一、家畜内脏的种类/ 57
- 二、家畜内脏的清洗方法/ 62
- 三、食用内脏的注意事项/ 64
- 四、菜例/ 67



水·产·篇

- 一、常见水产的种类/ 76
- 二、水产类的食用加工/ 84
- 三、食用水产品的注意事项/ 92
- 四、菜例/ 96



干·货·篇

- 一、常见干货的种类/ 106
- 二、常见干货的涨发/ 113
- 三、食用干货的注意事项/ 115
- 四、菜例/ 118



调·料·篇

- 一、常用调料的种类及作用/ 126
- 二、使用调料注意事项/ 132

野菜篇



一、 常见野菜的种类

1. 香椿芽

别名香椿头、春尖叶等，是香椿树春季发的嫩芽，清明前后采摘为佳。

香椿芽含有较丰富的维生素C，长期食用能够提高机体免疫功能。

香椿芽适宜凉拌、炒、煎等，可制作“炸香椿鱼”、“香椿炒鸡蛋”、“香椿拌豆腐”、“煎香椿饼”等菜点。香椿芽还可腌制食用。



2. 树头菜

别名木兰芽，是木兰的嫩芽。树头菜有很强的季节性，谷雨前后正当时。

树头菜微苦，略带涩味。采回后上

锅煮，煮好捞出，用凉水泡至24小时，一天内至少换三次水，用以除掉涩味。

树头菜适合凉拌、做馅，制作饺子、包子、馅饼都行。树头菜将就作料，有盐、味精、辣椒油和葱花即可。

3. 花椒芽

花椒芽，即花椒的嫩芽。

春天，京郊地区的人们有“炸花椒芽”的吃法，炸花椒芽外焦里嫩，略带椒香味。



4. 柳芽

柳芽，即柳树的嫩芽。柳芽不仅可入药，而且可食用。柳芽还能入茶，沏茶饮之，能祛火养肝。

柳芽适宜凉拌食用，还可以直接做汤。

5. 榆钱儿

榆钱儿，京西百姓习惯地叫它榆子，乃榆树的花及果实。

榆子、榆钱儿可鲜吃，也可干吃。所谓鲜吃，即采回后去杂质、洗净，做饭、做粥、做汤；所谓干吃，即去杂



质、焯水、晾干后贮存，大多是为了冬季用其做饭，做粥，一般不用干的做汤。

6. 蕨菜

别名龙头菜、拳头菜。蕨菜宜在春季采集食用。

蕨菜含有多种维生素及氨基酸，有“山菜之王”之誉。蕨菜具有清热、化痰、滑肠的功效。

蕨菜适宜拌、炆、炒等烹调方法，也可制馅、做汤。烹制菜肴时喜重油，可制作“滑炒里脊蕨菜”、“海米炆蕨菜”、“拌蕨菜”等菜肴。



7. 蒲公英

别名黄花地丁、黄花苗等。4~5月初花开放时连根挖取，鲜用、晒干用均可。

蒲公英含有丰富的粗纤维以及钙、磷、铁、胡萝卜素及维生素

B、B₁、B₂等。既可食用又可入药，具有清热解毒、消肿散结的功效。

蒲公英适宜凉拌、制馅、做汤。



8. 苦苦菜

别名苦买菜、取麻菜、苕荚菜等。

苦苦菜富含多种氨基酸，还含有铜、镁、锌等多种微量元素。苦苦菜可入药，性味苦寒，具有清热解毒、消

肿排脓、补虚止咳等作用，也是消暑保健的佳品。

人们常在春季采摘其幼苗炒食或凉拌，也可以糟菜吃。



9. 荠菜

别名荠花菜、护生草等。

荠菜营养价值高，还具有防癌功效。荠菜无毒，具有明目、补肝、益胃等功效。

荠菜在烹饪中适于炒、拌、炆等，做馄饨、饺子的馅别有风味。民谚说，“吃了荠菜，百蔬不鲜”。