



NONGJIASHUWUGONGCHENGSHUXI

“农家书屋”工程书系

农家乐 食谱

NONGJIALESHIPU

徐延东 孙 强 王 宁 编著



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn



NONGJIA SHUWU GONGCHENG SHUXI
“农家书屋”工程书系

农家乐 食谱

NONGJIALESHIPU

徐延东 孙 强 王 宁 编著

● 山东科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

农家乐食谱/徐延东, 孙强, 王宁编著. —济南: 山东科学技术出版社, 2010 (2012 重印)

(“农家书屋”工程书系)

ISBN 978 - 7 - 5331 - 5512 - 4

I. 农… II. ①徐… ②孙… ③王… III. ①食谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 213245 号

“农家书屋”工程书系

农家乐食谱

编著 徐延东 孙 强 王 宁

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531) 82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531) 82098071

印刷者: 莱芜市华立印务有限公司

地址: 莱芜市文化北路 6 号

邮编: 271100 电话: (0634) 6216033

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 4.625

版次: 2012 年 5 月第 1 版第 4 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5331 - 5512 - 4

定价: 10.00 元



NONGJIASHUWUGONGCHENGSHUXI

“农家书屋”工程书系

山东省“乡村阅读”工程 暨农家书屋建设协调领导小组办公室 编

为深入贯彻落实科学发展观，满足人民群众日益增长的物质文化需求，促进社会主义新农村建设的全面发展，中央和山东省先后启动实施了“农家书屋”工程。这一工程，是社会主义新农村建设的“基础工程”，是农村公共文化服务体系建设的“重要方面”，是深受农民欢迎的“德政工程”和“民生工程”。实施好这一工程，对于深入贯彻落实科学发展观，提高农民整体素质，提高农村文明程度，推进社会主义新农村建设，构建和谐社会具有重要意义。

中央和山东省先后启动实施了“农家书屋”工程。中央先后多次下发文件，给予充分肯定，并明确提出要加大投入，加快“农家书屋”建设的步伐。国家新闻出版总署等有关部门也相继出台文件，加强对“农家书屋”建设的指导和协调。省委、省政府对农村公共文化服务体系建设和“农家书屋”建设高度重视，先后多次召开专题会议，研究部署“农家书屋”建设工作。省委、省政府还专门成立了“农家书屋”建设协调领导小组，统筹协调全省“农家书屋”建设工作。

“农家书屋”

书籍是人类进步的阶梯。为满足人民群众日益增长的文化需求,保障农民基本文化权益,切实解决群众看书难、近年来党和政府在广大农村组织实施了“农家书屋工程”。这一工程,是社会主义新农村建设的基础性工程,是农村公共文化服务体系建设的重要方面,是深受农民的德政工程和民生工程。实施好这一工程,对于深入实践科学发展观,提高农民整体素质和农村文明程度,社会主义新农村建设和小康社会具有重要意义。

小组,形成了党委、政府、社会、农民良性互动的建设局面。自“农家书屋”工程实施以来,财政不断加大投入,社会各界积极参与,目前已形成各类“农家书屋”两万余家,有力地推动了农村基层文化建设。

做好“三农”图书的出版发行,是实施好“农家书屋”工程建设的重要一环。能否不断推出农民群众“看得懂、用得上、买得起”的各类图书,直接关系到“农家书屋”作用能否得到有效发挥。为配合全省“农家书屋”建设工作,山东省新闻出版局组织省内部分出版社,邀请“三农”问题专家、农村致富带头人和知名作者,编写了这套《“农家书屋”工程书系》。这是为农民群众所做的一件非常有意义的事情。

我省是一个农业大省,虽然“农家书屋”建设有了良好的开端,但建设任务仍然很重。希望各级党委、政府和有关部门从加快推进经济文化强省建设的高度,把“农家书屋”工程作为一项事关当前、影响长远的重大工程,摆上重要议事日程,纳入经济社会发展规划、新农村建设规划和城乡文化建设规划。要进一步加大投入力度,制定完善政策,加强建设管理,在全省农村逐步建立起“供书、读书、管书、用书”的长效机制。各类出版单位要把“农家书屋”建设作为事业发展和服务群众的有效切入点,围绕农村阅读需求加强出版工作,促进新闻出版事业的进一步繁荣发展。要通过“农家书屋”工程的深入实施,不断用健康有益的出版物占领农村市场,用社会主义先进文化占领农村思想文化阵地,真正把“农家书屋”工程建设成农民满意工程、党和政府的放心工程。

目 录

MULU

农家乐食谱

一、概述	1
二、农家乐的卫生	3
(一)个人卫生	3
(二)环境卫生	4
(三)餐具的清洗与消毒	8
(四)各类烹饪原料的卫生	10
三、调味的窍门	19
(一)味的对比现象	19
(二)味的消杀现象	20
(三)味的转换现象	20
(四)味的相乘现象	21
四、农家乐菜谱制作工艺	22
(一)灶通用工艺	22
(二)热灶通用工艺	25
(三)凉菜通用工艺	27
(四)面案通用工艺	30
(五)辅助工艺	33
五、农家乐特色菜点	37

(一)农林牧渔,一汁百菜·····	37
(二)田间地头,遍地是菜·····	44
(三)自制饮料,新鲜爽口·····	50
(四)因地制宜,粗粮细作·····	58
六、农家乐家常菜谱 ·····	74
(一)凉菜·····	74
(二)炒菜·····	84
(三)汤粥面食类·····	107
七、节气养生食谱 ·····	113
(一)春季养生食谱·····	113
(二)夏季养生食谱·····	117
(三)秋季养生食谱·····	121
(四)冬季养生食谱·····	126
八、健康饮食贴士 ·····	130
(一)宜搭配的食物·····	130
(二)忌搭配的食物·····	133

一、概述

随着现代旅游业的快速发展,旅游消费市场日趋丰富和多样化。越来越多的城市人追求“开轩面场圃,把酒话桑麻”的独特农家生活情趣。农家乐利用自家院落以及傍依的田园风光,将生态与风情结合,旅游与休闲结合,突现农业旅游自然、纯朴、宁静的主题,满足了人们走出城市、亲近自然的心理。顺应着这种潮流,农家乐在城市周边逐渐兴盛起来。它的兴起,丰富了城市人的闲暇生活,拓宽了农民的致富门路,也带动了假日经济的发展,取得了较好的社会效益和经济效益。

但是谈到目前的农家乐经营,还有一些不尽如人意的地方。如不少农家乐经营者不懂得食品安全、环境和食品卫生、人们的消费心理,不熟悉食品制作、食谱安排的诀窍,使得农家乐缺乏农家特色,对消费者缺乏“求新、求异、求乐、求知”的吸引力,自然不会办好。在这里,农家乐菜谱的安排和制作在农家乐经营中占有极其重要的地位。

城里人到你家爱吃什么,这一定是你十分关心的问题。那么客人喜欢吃什么呢?

首先,你家自产的、当地土生土长的农作物,怎么做都好吃。例如,村里豆腐坊自己磨的豆腐,自家压的粉条,房前屋后种的豆角、茄子,自留地里的花生、毛豆,都是城里人爱吃

的,但是做起来要有自己的特色。如煮花生时应该将花生嘴捏口,煮毛豆前要将毛豆两头用剪子剪去,以便使花生、毛豆入味,做起来虽然麻烦,但一定大受欢迎。

其次,你家平时常吃的家常饭,就是城里人爱吃的。有些农家乐经营者为了接待游客,专门去商店采购,实际上费力不讨好。如果鸡不是自家养的,蘑菇不是自己采的,做小鸡炖蘑菇肯定不如做老倭瓜馅饺子受欢迎;本地不产鱼虾,就不要做清蒸鱼、白焯虾。炒窝头、烤白薯、蒸南瓜、豆饭、南瓜小米粥,这些自家特色小吃就是城里人爱吃的饭菜。记住:不要为待客而特意去商店买熟肉、罐头、水果和山货土产。

第三,不要一次让客人把你的拿手好菜全吃遍。很多农家乐经营者非常好客,常常一次拿出全部的看家本事。菜上了一大桌子,客人每一道菜都说好,结果好菜不突出,吃到最后客人哪一道菜都没记住。记住:要让客人感到这次没吃够,让他惦记着下一次再来。

二、农家乐的卫生

农家乐的卫生是办好农家乐的先决条件。在一个充满田园气息、窗明几净的环境中就餐,会使人倍感舒适、食欲大增;食品卫生、果蔬新鲜,会让客人没有后顾之忧。农家乐的卫生主要包括个人卫生、环境卫生、各类烹饪原料的卫生等。

(一) 个人卫生

1. 坚持“四勤”

要勤洗手、勤剪指甲,勤洗澡、勤理发,勤洗衣服和被褥,勤换工作服和毛巾。要保持卫生、整洁的仪表。

保持手的清洁对食品业从业人员尤为重要。手在一天生活中接触的东西很多,梳头、穿衣、提鞋、数钱、翻书看报、做饭、吃东西、上厕所等都离不开手。所以,必须保持手的清洁,要做到在厨房做饭前和便后用肥皂洗手。洗手应按程序进行,打肥皂后按“六步法”搓洗。接触直接入口食品的人员,应坚持手的消毒,不得用手抓取直接入口的食品。

六步搓洗法:搓洗前,将手用水冲湿,打上肥皂。

第一步:掌心相对,手指并拢,相互搓擦。

第二步:手心对手背,沿指缝相互搓擦,交换进行。

第三步:掌心相对,双手交叉,沿指缝相互搓擦。

第四步:一手握另一手大拇指旋转搓擦,交换进行。

第五步:一手握拳在另一手心旋转搓擦,交换进行。

第六步:将五个手指尖并拢在另一手掌心旋转搓擦,交换进行。

这样就将手的掌心、掌背、指缝、指甲缝、手褶皱处都搓到了,最后用流动水将手冲洗干净。

2. 严格遵守作业场所卫生规程

农家乐经营者在为游客准备饭菜期间,严禁在操作间内吃东西、抽烟或随地吐痰;不能挖鼻孔、掏耳朵、剔牙;不允许对着食品打喷嚏;不允许用勺子直接品尝(品尝的勺、碟专人专用)食品。切配冷餐原料时,应该戴口罩。

农家乐经营者家里的擦手布(抹布、带手布)要随时清洗,每天煮沸消毒,经常在日光下晾晒。不能一布多用,以免交叉污染。消毒后的餐具不要再用抹布擦抹。

做饭菜时不能戴戒指、手镯、手表,更不允许涂指甲油。

3. 养成良好的操作卫生习惯

要注意养成良好的操作卫生习惯,如实行切配和烹调双盘制;配料的水盆要定时换水;案板、菜砧用后及时刷洗,并要立放;油盆(或罐)要把新、老油分装等。

(二) 环境卫生

食品卫生除了包括食品质量的卫生、食品工作人员的个

人卫生外,还包括食品作业场所的环境卫生。环境卫生包括外环境卫生和内环境卫生。做好外环境卫生工作首先要考虑的是远离有毒有害物质污染源,如粪场、垃圾堆等。内环境卫生包括采光、通风、排烟、防尘、污水处理以及消灭有害蚊蝇等。

1. 设置作业场所的卫生要求

烹饪场地的设置必须符合国家城乡规划卫生要求。水源要好,符合饮水卫生要求,无任何有害物质的污染;自然条件良好,空气新鲜,地势高,利于排水;利于排烟、排气,通风良好,符合卫生法规要求。

2. 厨房的卫生要求

厨房包括初加工、洗涤、切配、冷菜、烹调操作和主食制作的房间。房间内要有防尘、防蝇、防害虫设备。

厨房的上水、下水设施十分重要,应按国家环境卫生法规要求设计、使用。厨房下水道要有单独的阴沟,最好设油水分离装置。

厨房的冷藏设备宜配备两套,以做到生熟分开,防止生熟食品的交叉污染。

3. 餐厅的卫生要求

餐厅卫生包括日常性清洁卫生和餐厅进食条件的卫生。

卫生工作的范围涉及地面、桌面、墙壁、门窗、玻璃窗等的清洁。卫生工作的重点是清除地面、桌面的油污,餐厅卫生工作要经常化、制度化、标准化,严禁在顾客用膳尚未结束时开

始卫生工作。另外,要通过卫生工作为顾客创造良好的进食条件。

4. 贮藏室卫生

烹饪原料的贮藏、保管是一项细致的工作,应该认真做好贮藏室的卫生工作。

贮藏室应通风、干燥、防霉、无虫害;不同种类的原料应分类存放;食品与非食品要分别存放;成品与半成品分别存放;短期存放与较长时间存放的食品分别存放;易吸附异味的食品要设隔离间单独存放。

特别要注意,贮存室只能贮藏烹饪原料,绝不能堆放药物(如鼠药等)及其他对人体有害的物品。

5. 冷藏设备(冰箱、冰柜)卫生

(1)食品冷藏前必须新鲜,无污染。取用时应本着先进先出的原则。

(2)冷藏设备的温度不能忽高忽低。开启不要过于频繁。

(3)冷藏设备内严禁存放药品和杂物,以防污染食品或发生误食。

(4)长期冷藏的原料应定期检查食品质量的变化,如肉是否腐败、脂肪是否酸败、植物性原料有无霉变现象等。

(5)冷藏设备要定期清洗和定期除霜、消毒,彻底消除有害微生物污染。

6. 灭鼠与除虫

(1) 灭鼠。消灭鼠害是做好烹饪卫生工作的重要环节。可采用的灭鼠方法主要有：

① 生态学灭鼠：又称间接灭鼠或防鼠。主要是改变或破坏鼠类赖以生存的条件，从而达到灭鼠的目的。可采用多设防鼠设备、经常进行搬家式大扫除等方法。这在灭鼠工作中是极为重要的。

② 器械灭鼠：主要是利用食物作为诱饵，按照力学平衡及杠杆原理制造捕鼠器械，如鼠夹、鼠笼等。这种方法对人畜安全，使用简单，极易推广。特别适合家庭灭鼠。

③ 药物灭鼠：即采用化学毒饵灭鼠。这是目前广泛使用的方法之一。其基本要求是：毒饵对鼠类毒性强，对人畜的毒性小，毒饵的适口性好，价格便宜，可推广。目前常用的灭鼠药物有磷化锌、敌鼠（又称敌鼠钠）、灭鼠灵、安妥、三氯硝基甲烷、二氧化硫等。但是家庭的厨房、餐厅及食品仓库一般不使用此法灭鼠。

(2) 灭蝇。蝇类不仅传播疾病，还影响人的活动、休息，对人类危害极大。消灭苍蝇必须标本兼治。治标就是捕杀成蝇或灭蛹、杀蛆；治本就是要改良厕所，搞好环境卫生，消灭苍蝇的孳生地。

(3) 灭蟑螂。搞好厨房、餐厅、仓库的室内卫生，经常进行搬家式大扫除，以防止蟑螂的孳生。可将蟑螂灭绝王或敌百虫加入诱饵中毒杀蟑螂，也可以用市售蟑螂笔划线捕杀等多种方法，彻底消灭蟑螂。

(三) 餐具的清洗与消毒

1. 食品容器的洗涤与消毒

食品容器用于盛放原料、半成品、成品,也用于盛装直接入口食品。因此,农家乐接待活动中,必须保证食品容器的清洁卫生。

清洗餐具要用热水冲刷,或用酸、碱或其他符合卫生要求的洗涤剂刷洗。对洗涤剂的要求是,洗涤性能强,能充分分解,本身具有一定亲水性,易被水冲掉;在容器上的残留量对人体安全;排放后易被分解,不会造成对环境的污染。

食品容器消毒实行“四过关”制,即一洗、二刷、三冲、四消毒。

2. 餐具的清洗、消毒

(1)清洗。首先要将餐具上的残渣污物刮除干净。刮除残渣既有去除剩余物的作用,也有降低洗涤剂浓度、缩短浸泡时间、增加洗涤效果的作用。刮除残渣后,用热碱水或者用经卫生监督部门批准使用的洗涤剂洗刷,再用水冲洗;冲掉餐具内外附着的残渣、油秽及洗涤剂。

以上即通常说的“一刮,二洗,三冲”的餐具清洗程序。这三步清洗程序要分别进行,即最好做到“三池分开”,刮、洗、冲各设置专用水池。

(2)消毒。对洗净的餐具进行消毒,其目的是为了杀灭餐具上可能还存有的致病细菌和寄生虫卵。消毒的方法很

多,有加热消毒法和化学药物消毒法等。加热消毒法简便可靠,家庭主要用加热消毒法。

煮沸消毒法:这是加热消毒法的一种,是将洗净后的餐具放在筐篓内,连筐篓一起放在开水中煮沸 3~5 分钟后,将筐篓提起沥干,最后把碗筷等餐具放在清洁的碗柜内保存或用洁净的纱布遮盖备用。此种方法效果好,简便易行,适宜于家庭应用,但一般不适宜消毒玻璃餐具。

蒸汽消毒:这也是加热消毒法的一种。蒸汽消毒法强度高,杀菌力强,效果好,简便实用。方法是将洗干净的餐具直接放在蒸锅的笼屉上蒸。保证消毒温度不低于 95°C ,时间不少于 15 分钟。

消毒灯:远红外线灯有良好的热效应,热能直接由电磁波产生,不需介质传导,故升温快,有利消毒。远红外线最易被物品吸收,适用于导热较好、比较平坦的污染面的消毒,如大盆、案板、砧板、刀等。远红外线灯消毒时最好采用多面照射,这样光源强,效果好。

消毒柜:远红外线消毒柜最高温度可达 200°C ,用于餐具消毒的温度为 120°C ,经 20 分钟即能达到满意效果。适合消毒各种餐具。

漂白粉:漂白粉的主要成分为次氯酸钙、氯化钙,含有效氯 25%~32%,在空气中吸收水分与二氧化碳后可分解,遇日光、热、潮湿等反应加快,易结块,对物品有漂白与腐蚀作用,价格便宜,使用浓度为 0.1%~0.2%。餐具在此浓度的溶液中浸泡 5~10 分钟,即可达到消毒的目的。漂白粉溶液要现用现配。

84 消毒液:84 消毒液用于由痢疾杆菌、大肠杆菌等肠道