

新农村建设“农家院”系列培训教材



农家特色菜 (二)

N

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

国家地理标志“武吉” 国家地理标志



农家特色菜 (二)

N

ONGJIA TESCAI

国家地理标志“武吉” 国家地理标志



中国农业出版社
CHINA AGRICULTURAL
SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

新农村建设“农家院”系列培训教材

农家特色菜

(二)

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(二)/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, 2008.4

(新农村建设“农家院”系列培训教材)

ISBN 978-7-81119-281-0

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第048034号

新农村建设“农家院”系列培训教材

NONGJIA TESECAI

农家特色菜(二)

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 100037

电 话 68418523(总编室) 68982468(发行部)

网 址 cnuph.com.cn

E-mail master@cnuph.com.cn

印 刷 北京嘉实印刷有限公司

全国新华书店发行

版 次 2008年5月第1版

印 次 2008年5月第1次印刷

开 本 890mm×1240mm 1/32

印 张 5.25

字 数 98千

定 价 25.00元

版权所有 违者必究

如有质量问题 请与出版社联系退换

新农村建设“农家院”系列培训教材

编委会

主 任 孙善学 时 龙
副主任 吴晓川 柳燕君
委 员 王福海 王彩瑾 杜 红 张志东
刘金春 李瑞庭 姜丽萍 郭 军
段福生 (以姓氏笔画为序)
总策划 时 龙
编审办公室主任 姜丽萍

《农家特色菜（二）》编写组

主 编 张慧敏
副主编 吴玉忠 朱永厚
编 者 尤伟臣 王淑芳 许新元 李云霞
李雪媛 张大为 岳玉红 赵守江
晏海红 徐延文 蒋立超
(以姓氏笔画为序)

序

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。

编写说明

党的十六届五中全会提出：“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，统筹城乡经济社会发展，推进现代化农业建设，全面深化农村改革，大力发展农村公共事业，千方百计增加农民收入，对农民进行有效的培训，则是国家建设社会主义新农村中一项主要任务。”为了更好地完成党的这一新时期的重要任务，我们编写了这本《农家特色菜(二)》。

2006年，我们在北京市职教成教教材建设领导小组办公室的组织下编写了《农家特色菜(一)》。一年来农民读者反映非常喜欢和有用。本书是采纳了农民朋友对《农家特色菜(一)》的意见和建议，继续收集整理京郊各地具有代表性、可推广的农家菜编写而成。与前一本比较起来，这本书在内容上具有明显的季节性，主要以春夏季原料为主。京郊旅游方兴未艾，而北京的郊区县更是以其原始的风貌，自然的景观，纯朴的民风，独特的民俗，形成京郊旅游特色；以其丰富的资源，独特的物产，成为绿色食品基地。本书从北京市郊区县民俗旅游的实际出发，以“立足京郊、面向农村、服务农民”为指导思想，通过走访众多京郊成功的民俗旅游接待户，确定了这本书的编写内容和编写形式。通俗易懂，图文并茂，并根据操作过程中容易出现的问题增加了一些解决问题的小提示、小方法，增加了农家菜的医疗保健和营养常识，适用于开办民

俗旅游的农民朋友或餐饮爱好者使用。

参加本书编写的单位主要有：北京市延庆第一职业学校、北京市昌平区职业学校和平谷区第一职业学校。本书由延庆县第一职业学校张慧敏副校长担任主编，烹饪专业吴玉忠、朱永厚担任副主编。第一部分“凉菜篇”由朱永厚、吴玉忠、李云霞、岳玉红、赵守江、许新元、李雪媛编写。第二部分“蔬菜篇”由吴玉忠、朱永厚、晏海红、李云霞、徐延文、蒋立超、尤伟臣、岳玉红、张大为、赵守江、许新元编写。第三部分“豆腐篇”由朱永厚、吴玉忠、晏海红、许新元编写。第四部分“禽蛋篇”由吴玉忠、朱永厚、晏海红、许新元编写。第五部分“畜肉篇”由岳玉红、赵守江、张大为、吴玉忠、朱永厚、晏海红、许新元、李雪媛编写。第六部分“鱼类篇”由许新元、朱永厚、吴玉忠、岳玉红、李云霞编写。本书图片、案例全部由编写者拍摄制作。

本书在编写过程中得到了北京市职教成教教材办公室李树魁老师、北京市延庆县育新餐厅李青山经理的大力支持，在此一并表示感谢！

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努力，也难免有缺失和疏误的地方，请广大农民朋友和业内专家给以指正。

编 者

2007-11-4

凉·菜·篇

- 拌茄泥/2
 红椒酿苦瓜/5
 拌银芽马齿苋/8
 酒醉银芽/11
 姜汁豇豆/14
 蒜茸曲菜/17
 酸辣海带丝/20
 蜜枣南瓜/23
 香椿拌黄豆/26
 冰山雪梨/29
 拌河菜/32
 拌木梨芽/35
 盐水虾/38



蔬·菜·篇

- 鱼香茄条/42
 豆豉苦瓜/45
 炸花椒芽/48
 蒜茸人参菜/51
 苜蓿黄瓜/54
 蜜汁甜桃/57
 炒三样/60
 炸蔬菜/63
 瓢猪耳朵豆角/66
 土豆炖豆角/69
 农家五宝/72

豆·腐·篇

- 瓠瓜豆腐/76
 香菇烧豆腐/79
 肉末烧豆腐/82
 香炸豆腐丸子/85
 肉片炒豆腐/88

禽·蛋·篇

- 玉米须鸡汤/92
- 扫帚苗炒鸡丝/95
- 香椿炒鸡蛋/98
- 干炸鸡翅/101
- 香葱鸡蛋羹/104
- 咸菜卧柴鸡蛋/106
- 铁锅辣椒炖柴鸡/109



畜·肉·篇

- 玉米炖排骨/113
- 麻辣肉皮/116
- 小火勺夹回锅肉/119
- 玻璃叶排骨/122
- 虎头丸子/125
- 猪肉炖海带/128
- 珍珠圆子/131
- 粉炸盒/134
- 黄豆炖猪蹄/137



鱼·类·篇

- 鲫鱼汆豆腐/141
- 烤虹鳟鱼/144
- 清蒸草鱼/147
- 炖嘎鱼/150
- 黄酱烧鱼/153



凉菜篇



拌茄泥



主料 茄子

配料 青椒、红椒

调料 盐、味精、蒜、米醋、香油



制作过程



1. 茄子洗净去皮，切片，上锅蒸熟，晾凉。蒜捣成茸，青椒、红椒切粒。
2. 将晾凉的茄子放在盘中加盐、味精、蒜茸、米醋、香油拌匀，撒上青椒、红椒粒。



成品特点

蒜香味浓，口感软烂



茄子纤维中的“皂草甙”，能降低血液中的胆固醇含量，因此，茄子对动脉硬化症，高血脂症，高血压患者食用有一定的疗效。《本草纲目》中记载，茄子能“治寒热，温疾，五脏劳”。茄子的蒂、叶、花、茎、根都可入药疗疾，用鲜茄子捣烂外敷，可治蜂螫肿痛；鲜茄子水煎后去渣取汁加蜂蜜调匀可治老年性咳嗽，其效果极佳。