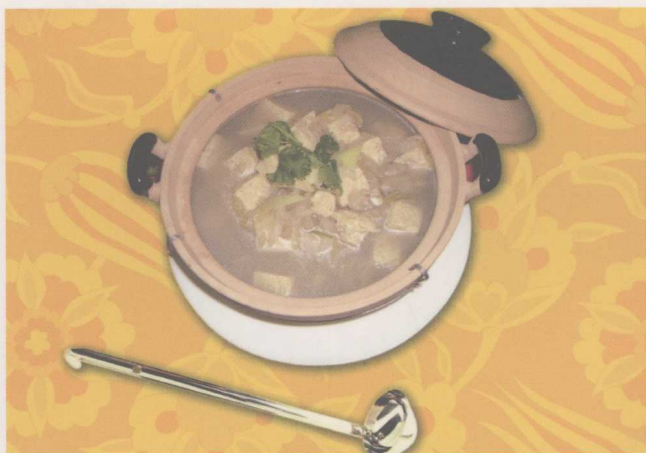




北京读书益民工程新农村文化建设丛书



农家特色菜 (一)

NONGJIA 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



Figure 1

农家特色菜

ONGIA TEBECA



新农村建设“农家院”系列培训教材

农家特色菜 (一)

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(一) / 张慧敏主编. — 北京: 首都师范大学出版社,
2007.3

ISBN 978-7-81119-051-9

I. 农… II. 张… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 025643 号

新农村建设“农家院”系列培训教材

NONGJIA TESECAI

农家特色菜 (一)

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 黄金支点

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 2007 年 4 月第 1 版

印 次 2007 年 4 月第 1 次印刷

开 本 890mm × 1240mm 1/32

印 张 5

字 数 89 千

定 价 18.00 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
张慧敏 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》编写组

主 编 张慧敏
副主编 吴玉忠 朱永厚
编 者 马春乐 许新元 刘 蕊 徐延文

(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、职业技能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，也可以它作为教材进行集中培训。该套教材的出版，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。

时希

2006年11月30日



编写说明

北京的郊区以其原始的风貌、自然的景观、纯朴的民风、独特的民俗形成了独有的魅力，以丰富的资源、丰饶的物产、别具风味的农家饭菜吸引了众多游客。京郊的民俗旅游方兴未艾。为了帮助京郊农民搞好民俗旅游接待的经营与服务、推进社会主义新农村建设，我们深入京郊调查乡村民俗旅游接待户的餐饮经营经验，采集北京各地区农家饭的特色菜品，认真研究、精心整理，编写了这本新农村建设“农家院”培训教材《农家特色菜（一）》。希望能给渴望通过经营民俗旅游接待而致富的农民兄弟一些启发和借鉴。

本书从北京市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，内容丰富，通俗易懂，形式活泼，图文并茂。特别是对菜肴制作过程中的疑点和难点增加了解决问题的小提示、小方法，附加了菜肴的医疗保健和营养知识，适用于乡村民俗旅游接待户的从业人员或餐饮爱好者阅读使用。

本书由张慧敏担任主编，吴玉忠、朱永厚担任副主编。第一部分“凉菜篇”由刘蕊、朱永厚、吴玉忠、许新元编写，第二部分“蔬菜篇”由吴玉忠、马春乐、朱永厚编写，第三部分“豆腐篇”由马春乐、许新元、朱永厚、吴玉忠编写，第四部分“禽肉篇”由许新元、吴玉忠、徐延文编写，第五部分“畜肉篇”由许新元、吴玉忠、朱永厚编写，第六部分“鱼虾篇”由马春乐、朱永厚、许新元、吴玉忠编写。本书图片由李树魁、李



四平、李云霞、晏海红、王富山等采集拍摄。

本书在编写过程中得到了北京市延庆县第一职业学校、北京市昌平区职业学校、北京市门头沟区中等职业学校、北京市延庆县育新餐厅李青山、北京金池蟒山会议中心王春国、北京市门头沟区农业广播电视学校董国良、北京市门头沟区中小学教育基地李建魁、北京市门头沟区中等职业学校姚存、北京顺和义餐饮有限公司的大力支持和帮助，在此一并表示感谢。

由于我们水平有限，虽然全体编者付出了很大努力，也难免有缺陷和疏误之处，请广大农民朋友和业内专家给予指正。

编者

2007年2月5日

目 录

凉菜篇

- 拌杏仁 /2
- 葱拌酸萝卜丝 /5
- 大拌菜 /8
- 酱柴鸡 /10
- 京糕果汁拌菜心 /13
- 卤柴鸡蛋 /15
- 焖酥鱼 /18
- 肉皮冻 /21
- 珊瑚白菜 /24
- 压肉 /27

蔬菜篇

- 炒三丝 /31
- 蚕豆炒韭菜 /34
- 焦熘素丸子 /37
- 麻辣白萝卜 /40
- 茄丁炖香菇 /43
- 清水熬倭瓜 /46

- 肉末干豆角 /48
- 双黄炒青椒 /50
- 糖熘咯吱 /52
- 土豆条炒松蘑 /55
- 咸蛋黄焗南瓜 /57
- 雪菜黄豆 /60

豆腐篇

- 白菜豆泡 /63
- 村姑拆豆腐 /66
- 鸡蛋豆腐汤 /69
- 炒辣豆腐 /71
- 熘豆腐丸子 /74
- 砂锅冻豆腐酸菜 /77
- 乡村炒豆腐渣 /80

禽肉篇

- 黄豆焖柴鸡 /84
- 栗子炖柴鸡 /87

蒜香鸡翅 /90
小鸡炖蘑菇 /93

畜肉篇

白菜肉卷 /97
白肉酸菜锅 /100
锅仔酸菜肚丝 /103
辣炒羊杂 /106
农家米粉肉 /109
南瓜炖排骨 /112
肉片炒咯吱 /115
酸菜炖排骨 /118

雪菜焖肉 /121

鱼虾篇

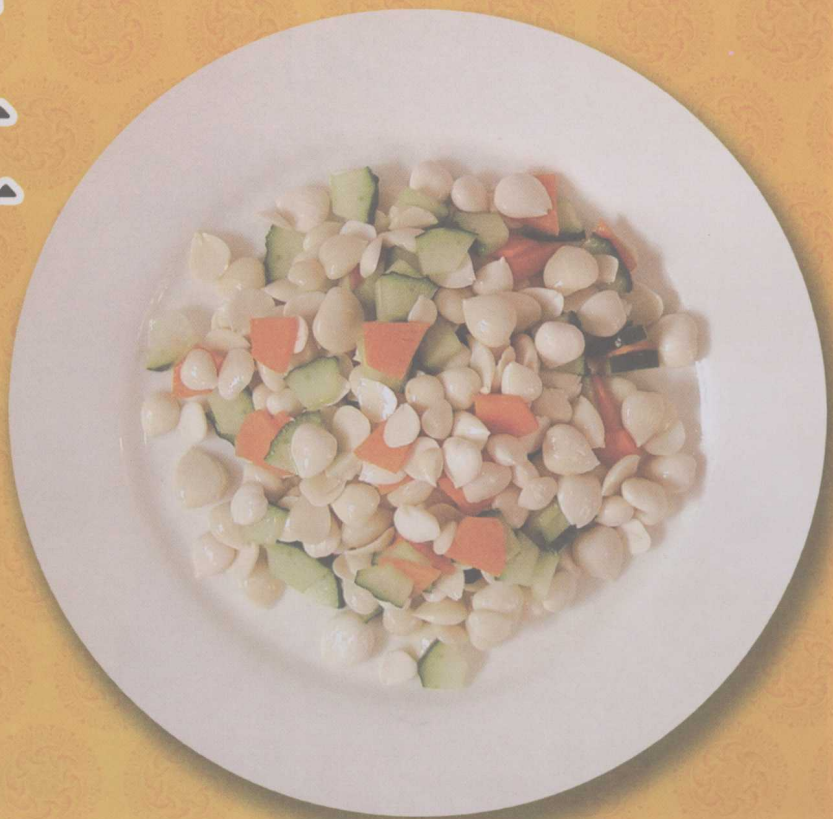
鱼头泡饼 /125
炖小河鱼窝头 /128
家常炖鱼 /131
韭菜黄豆炒河虾 /134
侉炖鱼 /137
酥炸小河虾 /140
酸菜炖鱼 /143
鱼头豆腐 /146



凉菜篇



拌杏仁



【主料】杏仁

【配料】黄瓜、胡萝卜

【调料】白糖、盐



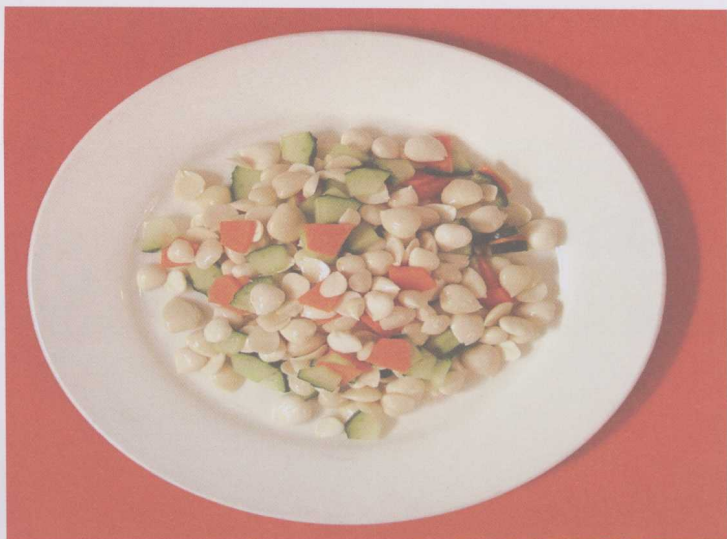
制作过程

1. 苦杏仁用开水煮3分钟，取出用凉水泡约2至3天，水泡期间要每天换水，泡到无苦味为止。



苦杏仁一定要泡去苦味，如是甜杏仁，可直接凉拌

2. 黄瓜、胡萝卜切成与杏仁一样大小的丁。



3. 杏仁、黄瓜丁、胡萝卜丁放入盘中加入白糖、盐,拌匀。

成品特点 色泽白红绿相间, 口味咸鲜, 口感脆嫩

营养保健

苦杏仁能止咳平喘, 润肠通便, 可治疗肺病、咳嗽等病症。杏仁还有美容的功效, 能促进皮肤微循环, 使皮肤红润有光泽。