

1

CCTV-1 金牌栏目



SHENQIAN DABIPIN



浙江科学技术出版社

省钱大比拼

●应 红 黄娟娟 编著

——民间烹饪集萃



CCTV-1金牌栏目



1

江苏工业学院图书馆
藏书章

省钱大比拼

民间烹饪集萃

· 应红 黄娟娟 编著

浙江科学技术出版社

CCTV-1 金牌栏目



省钱大比拼—民间烹饪集萃

责任编辑 余旭伟
封面设计 金 晖
版式设计 创典图文设计工作室
出 版 浙江科学技术出版社
印 刷 杭州富春印刷有限公司
发 行 浙江省新华书店
开 本 889×1194 1/32
印 张 5
字 数 119000
版 次 2007年4月第1版
印 次 2007年4月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5341-3037-3
定 价 15.00元

图书在版编目(CIP)数据

民间烹饪集萃 / 应红, 黄娟娟编著,
—杭州: 浙江科学技术出版社, 2007.4
(省钱大比拼: 1)
ISBN 978-7-5341-3037-3
I. 民… II. ①应…②黄… III. 菜谱
IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第037621号

《夕阳红》栏目

总制片人: 程 步
主 编: 应 红
主 持 人: 黄 薇 白 桦
串 编: 张宏平 霍 丽
技 术: 王 鹏 郑 军
制 片: 黄殿君
监 制: 阚兆江
总 监 制: 冯存礼

《省钱大比拼》主创人员

制片人: 黄娟娟
编 导: 王世宇 关 芳 张 鹏

《省钱大比拼—民间烹饪集萃》编委

主 编: 应 红 黄娟娟
营养专家: 王 宜
文字编辑: 祝宝钧

亲爱的读者：

看了书后，或照书学习操
练后，有什么感想和体会，请
告诉我们。

或许您也有省钱持家的高
招，来吧，加入我们大家的
“省钱大比拼”。

您的想法和参与，
或许要在中央电视台亮
相；

或许成为新书的一部分；

或许成为一本新书。

来吧，行动！

请联系：中央电视台《夕阳红》栏目

《省钱大比拼》节目

浙江科学技术出版社 余旭伟

地址：杭州体育场路347号

电话：0571-85170300-61707

邮编：310006

信箱：YXWZJKJ@163.com

序

“勤俭是美德，省钱靠智慧，欢迎收看省钱大比拼！”每到周日，我都会在《夕阳红》“省钱大比拼”节目中高呼这一“口号”。本以为这样一个炒菜做饭的节目“忽悠”三五个个月还不改版？谁想，不但没改版，反而“忽悠”得更起劲。一百多期节目、三百多道菜点。每道菜只花一两元钱，荤素搭配、营养丰富。节目一经推出，不但节目收视率节节攀升，我在路上被拦截的次数也在攀升。“哎，你不是那个‘省钱’的主持人吗？你好！你好！我陪爷爷奶奶常看你们的节目，发现老人们真会过啊！他们做的饭菜不仅省钱又营养，而且易学好吃。我还学会好几道了。可是许多看过之后不马上做，很快就忘了。”“黄薇啊，你们‘省钱大比拼’能不能出本书呢？每次看节目我都拿小本记，用什么原料，怎么做，我都一步步记下来。可有时看得入神忘了记录。得，岁数大了，看过就忘。”



这本《省钱大比拼》，就是为喜欢我们节目的朋友们编纂的。它把我们的节目转化为方便您使用的介质，您可以随时揣摩，照方操作。这本书的最大特点就是实惠加实用，并且易学家里能做。它为您提供的不仅仅是一些简单的烹饪知识和省钱的妙招，更是一种生存的智慧，一种朴素的哲学，一种超然的时尚。

在奢靡之风蔓延的今天，一些人对“能挣会花”当“负(债、贷)翁”和“月光族”津津乐道。消费越多越光荣，消费越多越富有等观念的偏差，使得一些人步入生活误区，

不能自拔。他们为此不停地忙碌，背负着巨大的精神压力，只有摆脱物欲的羁绊，人生才能拥有精神的快乐与富足。

就在一些年轻人以高消费为时尚的时候，老年人则以他们的智慧，悄然兴起了另一种时尚“俭朴”。正所谓“勤俭是美德，省钱靠智慧。”居家之方，惟俭与约。这本书正是人们生活经验的浓缩。诸葛亮在《诫子书》中有“静以修身，俭以养德”的名言。《慎子》外篇有“奢者富不足，俭者贫有余；奢者心常贫，俭者心常富”的告诫。其实，在勤俭的日常生活中，省钱不是吝啬，是付出最少的代价，得到最大的收获。它体现了物尽其用、效益最大化原则，生动实践了质朴而深邃的哲学思想。

省钱之道人人可为。它不是被动适应消费的潮流，而是主动营造最优化消费，实现财富价值的最大化。它体现了一种富足的心态，从容的心境，是消费的最高智慧。它需要创意，需要胆识，更需要精心实施。虽然天下没有免费的盛宴，但一定有省钱的晚餐。

通过本书不仅让您学会家常烹饪，更能从中学会生活，领悟人生的快乐。在为家人和朋友带来快乐和健康中，也为自我带来自信和愉悦。

轻轻松松省钱，实实在在持家。朋友，您也来试试吧，加入我们的“省钱大比拼”！愿这本书能让您通过一日三餐的小省，最终赢得人生财富和智慧的大赚！

祝您天天好心情！

黄薇 2007-1

目 录



水产类

捶鱼	1
耙齿鲫鱼汤	2
豉汁蒸鱼	3
海带酥鱼	4
鱼糕	5
金屋藏娇	6
荤炖鱼	7
水晶虾仁	8
抓炒鱼条	9
麻辣泥鳅	10
菊花鱼	11
醋焖鱼	12



肉类

枸杞羊肉大补汤	28
黄豆猪手养颜汤	29
绿茶肉丝	30

川味番茄鱼	13
黄金鱼片	14
鱼腩烧茄子	15
彩色鱼夹	16
虾泥酿苦瓜	17
泥鳅蹄豆腐	18
汤逊湖鱼丸	19
赛螃蟹	20
红烧鱼排	21
黄陂三合	22
鱼鲜豆腐	23
蚝油鱼排	24
什锦鱼条	25
酸菜鱼片	26
菜胆香菇包	27

贡菊探春	31
酸菜炖白肉	32
沙锅炖吊子	33
羊杂炖蛋肠	34
炒肝	35
麻辣陈皮兔丁	36
八宝肚	37

水滑牛肉	38
东坡肘子	39
酸姜芒果滑牛肉	40
粉蒸肉	41
玄参猪肝	42
杜仲腰花	43
芋头扣肉	44



禽蛋类

法式红酒鸡	52
红酒鸡排	53
辣子鸡丁	54
小二黑乌鸡汤	55
玫瑰花茶蛋卷	56
香菇鸡脖	57
熘黄菜	58
观音鸡翅	59



蔬菜其他类

清蒸翡翠包	71
-------	----

金华肉塔	45
回锅肉	46
水煮肉片	47
连汤肉片	48
棒棒牛肉	49
三宝蒸花肉	50
河南小酥肉	51

碧螺奉珠	60
糯米鸭	61
五杯鸭	62
黄芪白果炖鸡杂	63
象眼蛋	64
武汉鸭脖子	65
掌上明珠	66
宫爆鸡丁	67
魔芋烧鸭	68
黄焖鸡	69
芋儿烧鸡	70

拔丝山芋	72
香水茉莉豆腐	73
饅豆腐	74
素炸丸子	75

生旦净末丑	76	蝉衣响铃	93
奶油蘑菇汤	77	双丝如意卷	94
阚氏烧茄子	78	三鲜豆皮	95
暴腌萝卜皮	79	粉蒸菜卷	96
翠鸟探花	80	鱼香西红柿	97
梅花三弄	81	水晶藕圆	98
四宝菠菜	82	荷叶三蒸	99
茄子炖老米子	83	麻婆豆腐	100
泡酸菜鸭血	84	洛阳燕菜	101
脆皮鲜橘	85	鱼香茄子	102
奶汤蒲菜	86	牡丹豆腐	103
春色满园	87	七彩扁垛	104
斋烧鹅	88	绿豆丸子	105
五彩蒸藕	89	乌龙聚宝	106
韭花玉笋	90	酿双色椒	107
香叶珍珠丸	91	佛手白菜	108
珠莲藕荷	92		



蕨菜大素卷	109	翡翠烧麦	113
五色盖浇饭	110	吕氏比萨	114
吕氏炒饭	111	鸡丝凉面	115
姜汁猪肉煲仔饭	112	萝卜糕	116
		炸酱面	117
		棉花菜糍粑	118
		金银丝卷	119
		四季美汤包	120



家庭厨房实用小窍门

一、烹饪原料类	122
(一) 选用原料的小窍门	122
(二) 原料使用保管的小窍门	124
二、烹调技术类	128
(一) 烹调方法有技巧	128
(二) 烹制肉类的小窍门	131
(三) 烹制鱼类的小窍门	133
(四) 烹制禽蛋类的小窍门	134
(五) 烹制蔬菜类的小窍门	136
三、调味原料类	139
(一) 常用调料的巧用	139
(二) 怎样配制佐料与味汁	147
四、食物中毒与解毒	149

捶鱼



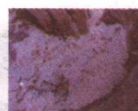
原料

鲢鱼、面粉

[参考成本] 1人量：2.85元

特点

捶鱼是湖北名菜，柔韧有咬劲，鲜味浓，亦有淡淡的桂花清香，若用于炖骨头汤、排骨汤滋味更加鲜美。



制法

1.捶鱼：选用鲢鱼的中段，斜批一刀，去掉大刺，再去鱼皮，将肉横、竖细细地切一遍，再用木捶将鱼肉捶软、捶烂成鱼蓉。

2.和面：捶鱼和面与面条的和粉不同，它不能加水，就靠鱼蓉中的水分和面，软硬就在于面粉的量掌握要适度，并用力揉和，再放点桂花藕粉，使和成的面滑

嫩并有桂花香味。和面时做到“盆光、手光、面光”，这样就算和好了。

3.擀面：将面团擀成薄而大的鱼面皮，然后放在笼屉布上（锅小屉小，可将鱼面皮切成一半再蒸），先用大火蒸15分钟，转小火蒸10分钟，关火。待凉后切成两厘米宽的条，即可装盘。

宜人贴士

此菜为地方特色民间菜，深受百姓的喜欢。其蛋白质丰富，少油脂烹制，非常适合生长发育的孩子们食用，也适合高血脂、心脑血管疾病的患者食用。此菜晒干可以久藏（将捶鱼在太阳底下晒3~5天，水分干了就不容易坏，保质期可长达1年）。

菜肴制作者：肖桂英

水产类 1

耙齿鲫鱼汤



原料

耙齿（大白萝卜）、鲫鱼、香菜

[参考成本] 1人量: 1.33元

特点

汤白如奶，清香味美，营养丰富。



制法

1. 鲫鱼剖洗净、擦干，锅烧热再下少量油，将鲫鱼放入煎一下捞出。
白萝卜切片，用热水焯一下。

2. 煎鱼的锅中，放少许姜炆锅，加一碗热水（水一次放

足），放入焯好的萝卜，接着将鱼倒入，盖上锅盖，大火煮开，转小火再煮8~10分钟就熟了（这样汤如奶白），然后放适量的糖、盐、鸡精、葱及香菜即可起锅。

宜人贴士

此菜肴和胃消积，清热化痰。鲫鱼含特殊的脂肪酸，白萝卜含多种维生素，有消炎、防喘、清热、化痰的功效。适用于胃腹胀满、胃呆纳少、咳嗽痰多、胸闷便秘者。

小知识

香菜保鲜：把香菜与胡萝卜一起放入塑料袋中，挤出空气，封闭放在冰箱里，可以保鲜很长时间。

菜肴制作者：田秀英

豉汁蒸鱼

原料

新鲜胖头鱼（鳙鱼）1条、
豉汁、葱姜调料

[参考成本] 1人量：2.72元

特点

豉香浓郁，鱼肉鲜嫩。



制法

1. 将胖头鱼剖杀洗净，鱼的两侧剖上元宝形的刀口。葱切段，姜切片。



2. 将空盘放在锅中蒸3分钟（以防止蒸鱼时将鱼皮粘在盘

中），趁热将鱼放到鱼盘中，旺火沸水蒸10分钟，关火。

3. 在鱼的切口处放上葱、姜，再淋上关键的调料豉油，继续蒸3分钟，就可以出锅了。

宜人贴士

此菜选用豉汁调味、胖头鱼为主料，而胖头鱼是我国四大家鱼之一，其肉肥嫩，高蛋白、低脂肪、低胆固醇，对心血管系统有保护作用，还可暖胃、益脑、去头眩，强筋骨。胖头鱼富含磷脂及改善人们记忆力的脑垂体后叶素，而鱼头含量最丰富，常吃还能润泽肌肤有美容的效果。常用于体虚眩晕、感冒、风寒头痛、老人痰喘、妇女头晕，但食多易动风化热、发痒。

菜肴制作者：井庆林

海带酥鱼



原料

小鲫鱼、海带、香菜根、葱、姜、蒜

[参考成本] 1人量: 0.40元

特点

鲫鱼酥香，鱼骨也酥软可食，烹制全程不放油，味美不腻。



制法

1. 小鲫鱼剖洗干净，控净水。香菜去叶留根，仔细洗净。海带切丝。

2. 香菜根放入开水锅中焯一下，用凉水激两遍，然后加盐、味精、香油，稍腌一会儿，保持其香脆，故称“根根香”。

3. 凉锅，先搁一层海带丝，

放一层小鲫鱼。然后调汁：倒20%的黄酒，20%的酱油，60%的醋，并依次放入盐、味精、糖、酱汁，调匀后，将此汁洒在海带和鲫鱼上，加少量水，盖上锅盖，开火，用小火焖烧四小时，即可。食时拌入“根根香”。

宜人贴士

此菜肴选用了健脾利湿、清热解毒的鲫鱼，与芳香开窍、开胃醒脑的香菜及化痰利水的海带入肴，在蛋白质丰富的同时，还补上了大量的微量元素，增加了营养成分，还可降低血液粘稠度，促进血液循环，使菜品很适合老年人食用，更适合高血压、心血管患者食用。提示：鲫鱼通络下乳，孕产妇喜欢食用，但由于海带中的碘可随血液循环进入胎（婴）儿体内，引起胎（婴）儿甲状腺功能障碍，所以孕妇和乳母不宜多吃海带，此菜品也不宜用。

菜肴制作者：井庆林

鱼糕

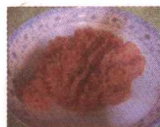
原料

鲢鱼肉、早稻米、姜、盐、五香粉

[参考成本] 1人量: 2.35元

特点

鱼糕形似宝塔，色泽晶莹剔透，味清香鲜美。



制法

1.将鲢鱼肉批去鱼皮，鱼肉切小、剁细，用搅拌机搅成泥。

2.将不黏的早稻米浸泡10小时（因晚米发黏，蒸的鱼糕不松不好吃）。

3.将大米、鱼肉混在一起，

放姜、盐、五香粉，去腥提鲜，再放入搅拌机搅拌均匀。

4.用打蛋器将鱼糕朝一个方向搅打约20分钟至膨胀，放入蒸锅，先用大火蒸10分钟，再用小火蒸10分钟，取出切成块，码放入盘中成塔型即成。

宜人贴士

鱼糕是很有特色的民间小吃，只是各家口味的不同，选用的食材和调料也不同。是家常菜肴中典型的主副均有的菜品，适用人群广，但血糖不正常人要少食，或适当减少主食量。

菜肴制作者:肖桂英

水产类 5



金屋藏娇



原料

茉莉花茶，鲤鱼，葱、姜、盐

[参考成本] 1人量：2.95元

特点

鱼肉鲜嫩，里外透着茉莉花的清香，操作简单，口味醇香。



制法

1.将茉莉花茶一半泡开，沏成茶水，晾凉。

2.鲤鱼剖洗净，去掉鱼肚内壁的黑膜，再用茶水泡鱼以去腥味。然后在鱼的表面均匀抹上盐，腌两分钟。

3.将另一半茉莉花茶直接放在鱼肚里（即“藏娇”），茶叶以铺满就行，不宜过多或过少。葱姜切好，码在鱼的两侧，把剩余的茶叶撒在鱼身上，淋些茶水，上锅蒸。水开后，用中火蒸10分钟就可出锅食用。

宜人贴士

此菜品选择茉莉花茶入肴，在加工中作者用心于茉莉的花香，并未考虑茶的作用，所以建议使用和中理气解郁的茉莉花更为适宜，这样使菜肴有花香又有功效，同时还避免茶叶对蛋白质的副反应。

菜肴制作者：张秀瑞

葷炖鱼

原料

鲤鱼半条，五花肉，啤酒半罐，葱、姜、蒜、香菜，调料

[参考成本] 1人量：3.75元

特点

五花肉与鱼同炖，鱼中浸透肉香，啤酒不仅使鱼肉解腥，还具有滑嫩解腻而醇香的作用。



制法

1.鱼剖洗净，抽去腥线，切成块，放

置一边“排酸”。用啤酒浸泡，以除去腥味。

2.锅中放油，将鱼略煎以定型。剩下的油将五花肉煎一下，

放入料酒、酱油、啤酒、醋和糖等调料，放入鱼，加蒜，改小火炖焖5分钟，开盖，将鱼翻身，放盐再炖5分钟，然后用大火收汁，即可出锅，再放点香菜即可。

宜人贴士

在百姓的眼里认为最鲜的鱼，一般是刚宰杀就烹制的鱼。其实不然，口味最佳并有利于人体吸收的鱼，应该是宰杀后放置在低温状态下，让其经过自然氨基酸分解过程的鱼，也就是所说的排酸，作者此法烹制鱼极为恰当的。

小知识

买鱼最好买刚死的鱼，一是价格相对便宜，而且鱼肉经过“排酸”，滋味更好。辨别鱼是否新鲜可看以下几点：鱼鳞片有光泽，紧贴鱼体；鱼眼饱满，透明清凉；鱼鳃鲜红无异味，鱼腹不膨胀。

菜肴制作者：朱桂琴

水产类 7