

CCTV1

金牌收视节目

夕阳红

倾情奉献

省

钱大比拼

【百姓私房菜】

黄娟娟/编著

独家秘技

私房菜

尽收特色风味

总揽厨艺妙招



现代出版社

省钱大比拼

黄娟娟/编著



教您独家秘技私房菜



尽收特色风味



总揽厨艺妙招



现代出版社

图书在版编目(CIP)数据

省钱大比拼 / 黄娟娟编. —北京:现代出版社, 2007.7

ISBN 978-7-80188-869-3

I.省… II.中… III. 菜谱-中国 IV.TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 113605 号

-
- | | |
|------|-----------------------------------|
| 编 著 | 黄娟娟 |
| 责任编辑 | 张 晶 |
| 出版发行 | 现代出版社 |
| 地 址 | 北京市安定门外安华里 504 号 |
| 邮政编码 | 100011 |
| 电 话 | (010)64267325 |
| 传 真 | (010)64245264 |
| 电子邮箱 | xiandai@cnpitc.com.cn |
| 网 址 | www.xiandaibook.com |
| 印 刷 | 北京百花彩印有限公司 |
| 开 本 | 787×1092 1/16 开 |
| 印 张 | 8 |
| 版 次 | 2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-80188-869-3 |
| 定 价 | 26.00 元 |
-

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载

编者序

人人都说“钱不是省出来的”，人人也都知道“钱不省是不行的”。在大谈理财的当下，一面开源，一面节流是让生活富裕起来的绝对的硬道理。民以食为天，如何在“吃”这件大事上既做到节省资金，又注重营养搭配，可以说得上是一门学问了。

“省钱大比拼”是中央电视台推出的大型娱乐竞赛节目，节目口号就是“勤俭是美德，省钱靠智慧”，把来自全国各地的中老年朋友汇聚在一起，将勤俭持家进行到底！三位参赛老人为一组，每人提供100元菜钱，在一个月的时间内，保证每天一个鸡蛋，一杯牛奶，一周一顿鱼，七顿肉的前提下，看谁的花费最少，日子过得最好，同时最讲究营养搭配。而本书紧紧围绕“省钱大比拼”节目的宗旨，梳理节目中经典私家菜的制作过程，整理厨房小窍门，以及归纳营养小常识，忠实还原每一位参赛选手的厨艺精髓。

选用材料具有大众化特点，易配齐，并且成本低廉，充分体现家常菜价钱实惠和制作方便的特点。

注重营养搭配，主料与配料之间，主食与辅食之间，处处有技巧，处处显智慧。

或有私家做法，或有私家配料，或有私家工序，或有私家典故传承，每一道家常私房菜都是参赛选手多年厨房经验的总结。

荟萃各地特色饮食风味和文化，让您身在家中即可尝遍大江南北各色美食，把美味一网打尽于厨房之中。

各种厨艺小窍门、营养小常识是您烹饪过程中不可或缺的必修课程，不仅省气、省油、省时间，而且达到事半功倍的效果。

美味是前提，省钱是宗旨，营养健康是最终目的，咱老百姓看重的就是这个性价比。但愿这本《省钱大比拼》不仅能为您省钱，还能通过美味菜色滋润您的每一天。

推荐序

勤俭节约，习惯成自然



2004年《夕阳红》栏目要推出“省钱大比拼”这档节目，咨询了很多，大多数不赞成。因为那时候还没有时兴节约型社会的说法。有人就说了，老年人辛苦了一辈子，现在条件好了，应该鼓励老年人敢于花钱，享受生活。制片人问到我，我说我举双手赞成。

我是50年代出生的人，我崇尚勤俭。因为小时候挨过饿，所以我赞赏节约。平时，我的穿着很不讲究，以舒服为前提，所以经常有好友“挤兑”我：你是中央电视台的主持人，在屏幕上光彩照人，可是生活中也太“朴实”了。尤其你这双“老头鞋”有点太掉价！你应该穿什么牌子的皮鞋，什么牌子的裤子，什么牌子的T恤等等。开始听到这话，脑子里还转转，可是听多了，我反倒觉得自己有特点了！屏幕上当然要讲究，因为这是对观众的尊重。生活里我可不想再束缚自己。只要洁净利落，何必西服革履！何况我本来就是一个不崇尚牌子的人！我觉得对我而言，面子不重要，实惠才是真。面子是给别人看的，实惠才是自己得的。也可能是因为从小父亲就告诫过我：包子有肉不在褶上！所以我觉得“省钱大比拼”这个节目很对我的路。生活是比过去好了，难道就该铺张了吗？在饭店吃完饭，我一定会打包，我不怕别人笑话我，世界上大富豪不少，其实他们并不是挥金如土，据说比尔·盖茨为了少花几元钱的停车费，宁可多走几条街。与其相比，拿走自己没吃完的东西是很正常的事。我儿子在国外读书，我告诫他，你已经比国内的孩子多花了很多钱，所以你更应该懂得节俭。节俭并不是不吃不喝，要学会找到最佳的契合点，就像黄金分割线一样，如果你能花最少的钱，获得最大的营养，那么你就是个成功的人。如果这成为了你的一种理念，走上社会以后，你就会获取更大的利益。后来，儿子告诉我，他有了一个榨汁机，每周买一兜小青苹果榨汁，每天都有苹果吃，可没花多少钱。看来省钱，需要启发，省钱更需要智慧。我开车外出前，总要想好行车路线，办事顺序，多跑冤枉路，就是浪费时间，浪费金钱，浪费能源。我喜欢游泳，淋浴时总会随手关上水龙头，有时还经常去关别人的水龙头，因为水是人类共同的资源。有人说，你一定很累，我说，谢谢，习惯了就不累了，关键是这样做，每天都觉得对得起社会，也对得起自己。

这本小书，在介绍民间菜肴的同时，更是想传递一种理念：勤俭是美德，省钱靠智慧。

陳志峰

创新，永远的活力

《夕阳红》是个开播了14年的老栏目，也是一个老品牌。在中国电视界，当时叫得响，后来活得长的品牌不多，为什么？天时地利人和，缺一不可。《夕阳红》之所以能有今天，有时、地利，但更关键的是人和。因为，至今仍然有那么一群人深爱着它，坚守着它，为它殚精竭虑、苦思冥想，为它埋头苦干、注入生机和活力。

《夕阳红》创办于1993年，正是中国即将进入老龄化社会的前夕，逢天时；央视一套受众最多的电视频道播出；得地利：当时全国有20多家电视台都创办了老年栏目。然而，随着时间的推移，随着电视行业竞争的日益加剧，老年栏目基本上都因为各种原因关闭了，当时与《夕阳红》同时创办的其他类型的栏目，大多数也销声匿迹了。到今天仍然具有影响力，仍然具有较高收视率和满意度的老栏目凤毛麟角。而《夕阳红》栏目能够在开播14年后，仍然具有很高的品牌影响力，其收视率和满意度名列中央电视台几百个栏目之前列，其出版的图书受到观众和读者追捧，埋头苦干，勇于创新是青春常在的全部奥秘。

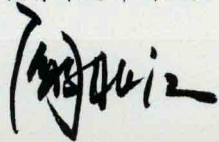


此次出版的这本文书，就是《夕阳红》勇于创新的成果。2004年《夕阳红》栏目进行了一次大规模的改版。新版节目做什么内容？调查公司建议做新闻资讯，理由是老年人都很关心国家大事，做新闻资讯观众群广泛。专家建议做案件专题，理由是案件专题有收视率。请来的老年观评员建议做文艺，理由是他们自己都喜欢唱歌跳舞，爱好文艺。创新是一把双刃剑，做对了，能够提升品牌效应，提高收视率，受观众欢迎。可是如果做错了，适得其反，不如不做。

《夕阳红》栏目的同志们在进行了深入调查研究的基础上，结合自己多年来接触老年人的体会，在许多频道放弃生活服务类节目的时候，大胆创办了“省钱大比拼”和“家有妙招”这两档生活服务类节目。“贴近生活”，既是媒体宣传的宏观要求，也是电视人的明智抉择。在节目的制作上，栏目组富有朝气的年轻编导们抛弃了很多陈旧的，电视人习惯的手法，大胆引进了许多时尚元素，使得这两档生活服务类节目生动活泼，好看抓人，方便实用，深受观众欢迎，收视率屡创新高。

现在，这本以节目内容为基础的《省钱大比拼》图书出版了，感谢出版社对《夕阳红》栏目的支持与厚爱，感谢广大观众和读者对《夕阳红》栏目的支持，也感谢栏目组全体同仁辛勤的劳动。《夕阳红》栏目是电视人的，更是观众的。让我们一起携手，把《夕阳红》栏目办得更好！

中央电视台教育专题部副主任



山西菜正如山西人，平易近人，口味醇厚悠扬。山西人何达民将为您带来具有酥烂、香嫩、重色、重味特点的山西中派家常菜：焖干肉、煎猪肉、捻尖尖、油撕疙瘩子，让您尽享山西人的仁义厚道，山西菜的浑朴厚实。

北京菜从元、明、清宫廷御厨流传演变而来，因此朱桂琴带来的富贵石榴包、芙蓉鸡片、糖醋鱼块、蜜汁素肉不仅尽显富贵吉祥，而且为您呈现了最纯正的北京风味特点——清、鲜、脆、嫩。

和山西菜一样不在八大菜系之列的东北菜却以实惠粗犷、色重味浓的气质和风格打动了大江南北的老百姓。哈尔滨人罗继成带来的正宗东北菜：杀猪菜、番茄马哈鱼、熏兔肉和东北大拉皮绝对让您体会到粗线条的东北人对美食的细致追求，让您胃口大开。



1

省钱大比拼

目录

第一章

01

- 1号挑战者何达民 焖干肉、煎猪肉、捻尖尖、油撕疙瘩子
- 2号挑战者朱桂琴 富贵石榴包、芙蓉鸡片、糖醋鱼块、蜜汁素肉
- 擂主罗继成 杀猪菜、番茄马哈鱼、熏兔肉、东北大拉皮

第二章

15

- 1号挑战者刘蜀德 酥排骨、椒麻鱼片、响铃鸡片、陈皮麻辣牛肉干
- 2号挑战者王长宝 生煎包、葱油饼、珊瑚鱼、红烧狮子头
- 擂主罗继成 翻膛鱼、拔丝大红枣、三宝鸭脯、全家乐

第三章

29

- 1号挑战者孙玉杰 莲蓬豆腐、豆腐四喜丸子、油淋羊肉豆腐、豆干五花肉
- 2号挑战者张素梅 小肠苦笋煲、海蛎煎、槟榔芋炖猪脚、冬粉鸭
- 擂主王长宝 瓦块鱼、蚂蚁上高山、歌乐山辣子鸡丁、雀巢土豆丝

第四章

43

- 1号挑战者田金花 菜馍、三色竹节面、懒豆腐、面蝌蚪
- 2号挑战者窦桂杰 五彩荷包鱼、水晶皮冻、黄花酥、龙眼酸菜
- 擂主张素梅 鹿筋牛膝煲、龙马乳鸽、淮山药胡萝卜煲老鸭、天麻炖鲤鱼

第五章

57

- 1号挑战者徐霞赛 金华豆腐包、千张包子和乌饭、萝卜大肉丸、双味春卷
- 2号挑战者陈作畅 潮汕牛肉丸、菜脯蛋、龙舌凤尾汤、竹笋焖鸭
- 擂主窦桂杰 鲫鱼蒸蛋、米崩鸡翅、开花茄子、酸菜鱼片

第六章

71

- 1号挑战者季越华 干菜焖肉、霉千张蒸肉、笋干炖鸭、饭煨萝卜菜
- 2号挑战者李庭芳 门钉丸子、酱肉、酱爆肉丁、北京豆酱
- 擂主陈作畅 潮汕粿桃、糯米肠、鱼头芋、酸甜排骨

第七章

85

- 1号挑战者潘亚萍 酱椒鱼头、竹香猪脚、香酥鲫鱼、吹肉香干子
- 2号挑战者陈谦和 黄酒焖肉、葵花鹌鹑蛋、卤鸭头、佛手鱼
- 擂主李庭芳 褙子火烧、锅塌茄盒、打卤擦咯、果子干

第八章

99

- 罗继成 东北年糕
- 王爱珍 赛海参
- 叶式萱 甜烧白
- 路之玉 四季野鸭荷莲藕
- 施理君 芙蓉花开
- 吕仁盛 沙司肉卷
- 黄薇 省钱大拌菜

知识问答

108

山西菜正如山西人，平易近人，口味醇厚悠扬。山西人何达民将为您带来具有酥烂、香嫩、重色、重味特点的山西中派家常菜：焖干肉、煎猪肉、捻尖尖、油撕疙瘩子，让您尽享山西人的仁义厚道，山西菜的浑朴厚实。

北京菜从元、明、清宫廷御厨流传演变而来，因此朱桂琴带来的富贵石榴包、芙蓉鸡片、糖醋鱼块、蜜汁素肉不仅尽显富贵吉祥，而且为您呈现了最纯正的北京风味特点——清、鲜、脆、嫩。

和山西菜一样不在八大菜系之列的东北菜却以实惠粗犷、色重味浓的气质和风格打动了大江南北的老百姓。哈尔滨人罗继成带来的正宗东北菜：杀猪菜、番茄马哈鱼、熏兔肉和东北大拉皮绝对让您体会到粗线条的东北人对美食的细致追求，让您胃口大开。



1

省钱大比拼

擂主



罗继成

年龄：68岁

籍贯：哈尔滨

职业：司机，现任老年志愿者协会部长

人生格言：乐于奉献

参赛宣言

“当上擂主贼高兴，
继续做咱东北菜，干
劲十足再夺冠。”

1号
挑战者



参赛宣言

“我是山西人，我
做山西菜，省钱美
味有特色，挑战成
功拿第一！”

何达民

年龄：72岁

籍贯：山西

职业：教师

兴趣爱好：京剧

2号
挑战者



参赛宣言

“我虽然曾经拿到
过冠军，但是看到
别人比赛，我还是
手痒。今天我再次
挑战‘省钱大比
拼’，我相信我还
能拿冠军。”

朱桂琴

年龄：59岁

籍贯：北京

职业：工人

人生格言：快乐地生活



美食点评

浓郁的肉香中融入豆干的香味，肉丝滑嫩有咬劲，豆干弹性十足，口感好。



当家成本

豆干: 0.32元

猪肉: 0.68元

葱姜蒜: 0.12元

油: 0.20元

调料: 0.15元

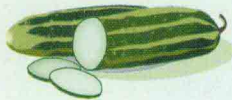
合计: 1.47元

配食

凉拌小乳瓜: 0.50元

馒头: 0.20元

总计: 2.17元



焖干肉

(何达民)

主料: 猪肉、豆干

配料: 花椒(或五香粉)、大料、盐、白糖、味精、酱油、葱、姜、蒜



做法

- 1、备料。**豆腐干切成两半，猪肉和姜切丝备用。
- 2、卤豆干。**锅里放入豆干、花椒、大料、盐、味精、白糖、酱油、水，搅拌均匀调料，水刚漫过豆干为宜，用中火煮开，小火煨干，盛出，切成斜长条备用。
- 3、腌猪肉。**小碗盛猪肉，放入姜丝、盐、花椒粉或五香粉，适量酱油调色，腌制5分钟。
- 4、炒肉丝。**3成油温时放入大料和腌制好的猪肉丝，煸炒至肉丝变色时，再放入葱、蒜，煸炒至香味出来。
- 5、焖干肉。**将豆腐干置于肉丝之上，加少许水，小火，盖上锅盖焖5分钟后出锅。

妙手支招



- 酱油需适量，起到调色作用，否则变黑影响美观。
- 加水量至漫过豆干2/3为宜。
- 卤煮时间建议稍长，将水都吸进豆腐干。中间翻一翻，让五香卤料均匀渗透其中。

(制作关键词: 配好调料、慢火炖)

富贵石榴包

(朱桂琴)

主料: 虾、海参、豌豆、

胡萝卜、鸡蛋

配料: 韭菜、淀粉、盐、

味精、料酒、香油、姜

粉、胡椒粉、糖

做法

- 1、备料。**将海参、虾、胡萝卜洗净,切成石榴籽大小的丁状,分别盛盘备用。
- 2、煸炒。**将锅烧热后,倒适量油,放入胡萝卜丁、豌豆,断生后调中火,放入虾丁炒至变色时,倒入海参丁,煸炒。放入盐、料酒、姜粉、糖、味精,煸炒之后勾芡,最后放少许胡椒粉,两滴香油,完成馅料的制作。
- 3、做石榴皮。**让淀粉和水充分结合后,打入一个鸡蛋,搅拌均匀。用油刷在热锅里刷上一层薄薄的油,大火热锅后改为中火,沿锅边倒入部分淀粉鸡蛋液,转锅将饼摊圆,待鸡蛋饼变色,将其翻面再稍微烤一下,然后盛盘备用。依次制作完所有的鸡蛋饼。
- 4、蒸石榴包。**用包烧卖的方法包石榴包,在封口处系上韭菜,放入蒸锅,用热水蒸5分钟之后出锅即可。



妙手支招

处理海参火碱味小窍门:

用开水煮3分钟,再用凉水冲洗,去肠子。

处理豌豆小窍门:

用水焯一下豌豆,去掉豆生味,再用冷水激一下,可让豌豆色泽鲜绿可人。

省钱小窍门:

夏天豌豆当季最便宜的时候多买一些,剥成豆,冻在冰箱里。天冷豌豆不当季的时候可以随时取出来,做汤做菜,既便宜又实惠。



美食点评

这道富贵石榴包充满着浓浓的祝福,薄薄的蛋皮,入口即化,各种味道香浓的馅料在口中浑然一体。



当家成本

虾: 0.98元 海参: 0.78元 豌豆: 0.05元
胡萝卜: 0.03元 鸡蛋: 0.30元 韭菜: 0.01元
调料: 0.25元 合计: 2.4元

配食

拌萝卜皮: 0.06元 烧饼: 0.20元 总计: 2.66元





美食点评

这道杀猪菜咸香美味，薄薄的肉片油香滑嫩，没有一丝腥味，血肠鲜嫩诱人，酸菜的咸酸滋味恰到好处地让人胃口大开。



当家成本

五花肉: 0.80元

酸菜: 0.10元

血肠: 0.30元

土豆粉丝: 0.22元

调料: 0.05元

合计: 1.47元

配食

拌豆干: 0.12元

米饭: 0.20元

总计: 1.79元

杀猪菜

(罗继成)

主料: 肥瘦五花肉、血肠、酸菜、粉条
配料: 葱、姜、五香粉、盐



做法

- 1、备料。**将五花肉切成大薄片，血肠切成3厘米的小段，渍好酸菜，姜切片，葱切段备用。
- 2、炖杀猪菜。**将葱段、姜片、猪肉、酸菜、粉条按顺序放在锅里，加入凉水，没过所有菜。放少许五香粉和盐，盖上盖用大火炖30分钟后，放入血肠，盖上盖再煮2分钟即可。

妙手支招

丝渍酸菜小窍门

白菜切成均匀的细丝，续到原来已经渍好的酸菜底下，不用再撒盐，约渍一周即可。切记不能进油。这种丝渍酸菜省时省地儿，随渍随吃。





煎猪肉

(何达民)

主料：前臀尖肉

配料：大料、葱、姜、
蒜、醋、花椒粉、酱油、
盐

做法

- 1、备料。**姜切成片，猪肉洗净，肥瘦肉分开切片，姜配瘦肉，去腥提鲜；大料配肥肉，提香解腻。
- 2、煎肥膘。**为避免肥肉粘锅，可在锅里稍加点油，然后倒入肥肉和大料，用中小火慢煎，待油煎出，肥肉被煎得有些发硬时，烹入一大勺山西陈醋，盖锅盖焖1分钟。
- 3、炒瘦肉。**将瘦肉和姜片直接倒入锅中，炒至瘦肉变色，下葱、蒜继续翻炒出香味，放少许花椒粉、盐和酱油。
- 4、煮肉。**锅里加入热水或者开水，约高出肉面两指。大火烧开后，改小火煮至水干。



美食点评

瘦肉滑而不柴，肥肉香而不腻，还透着醇厚的浓香味。



当家成本

猪肉：2.00元

葱姜蒜：0.05元

调料：0.10元

合计：2.15元

配食

西红柿炆圆白菜：0.20元

面条：0.25元

总计：2.60元





处理鸡肉小窍门:

鸡筋、鸡膜要清除干净, 才不会塞牙。

滑鸡片制作关键词:

低油温, 短时间, 勤晃锅, 温水去油。

红薯粉妙用:

红薯粉更适合做肉类的菜, 它会使肉质细腻滑嫩, 炒菜勾芡味道会更香。

芙蓉鸡片

(朱桂琴)

主料: 鸡胸肉、鸡蛋、
黄瓜

配料: 红薯淀粉、盐、
胡椒粉、芡粉、料酒



做法

- 1、调鸡蓉。**将鸡胸肉切成末, 再用刀背剁成鸡蓉。放蛋清, 加入部分红薯淀粉液, 搅拌至糊状, 感觉搅动有力时, 加入少许盐、胡椒粉和料酒, 再分多次加入红薯淀粉液, 继续搅拌直至成稀糊状。
- 2、滑鸡片。**大火热锅后倒油, 再将火调小, 用大而浅的勺子慢慢将鸡片滑出来, 注意保持4成油温, 当鸡片全部变成白色, 浮于油面上的时候, 捞出放在温水里去油后再控干水。
- 3、炒芙蓉鸡片。**黄瓜切成菱形片备用, 调一小碗芡汁, 芡汁中加少许料酒和盐备用。大火起锅, 锅热后倒入少许油, 将调好的芡汁倒入锅内, 再倒入鸡片和黄瓜片, 迅速翻炒, 芡汁裹匀即可出锅。



美食点评和当家成本

美食点评

视觉上芙蓉鸡片洁白如玉, 伴以翠绿的黄瓜点缀, 宛若出水芙蓉清新淡雅, 嗅觉上清香四溢, 而口感鲜嫩细滑。

当家成本

鸡肉: 0.55元	鸡蛋: 0.30元	黄瓜: 0.20元
调料: 0.47元	合计: 1.52元	
配 食		
拌双丝: 0.10元	米饭: 0.20元	总计: 1.82元

番茄马哈鱼

(罗继成)

主料：大马哈鱼肉、番茄

配料：葱花、姜丝、糖、醋、盐



美食点评

纯天然的自制番茄汁，和软嫩细滑的马哈鱼搭配在一起，酸甜可口。



当家成本

马哈鱼：1.30元

番茄：0.23元

葱姜：0.05元

调料：0.25元

合计：1.83元

配食

西红柿蛋花汤：0.35元

米饭：0.20元

总计：2.38元

做法

- 1、净鱼。**剔鱼皮，用斜刀法将鱼肉片成片，然后冷水下锅焯一下去除杂质和腥味，当浮沫出来，而且鱼有点变色的时候，将鱼片捞出。
- 2、蒸鱼。**将鱼肉盛盘，中火蒸8分钟，蒸好后将盘内的鱼汁沥出备用。
- 3、自制番茄汁。**先将番茄去皮，用纱布裹住，拧出汁来。拧完的番茄不要扔，可以做蛋花汤。
- 4、少量油在锅里转热。**约5成油温时放入葱花、姜丝，炒出香味之后，再倒入蒸鱼汁。放少许糖、醋、盐，最后倒入自制的番茄汁，翻炒后将其浇在马哈鱼上即可。

妙手支招

剔鱼皮小窍门：

剔鱼皮的时候，留约一寸的位置，使手能够捏住，然后用斜刀法，向前推，鱼皮就非常容易剔下来。

给番茄去皮的小窍门：

- ① 用开水烫 ② 微波炉热 ③ 上火烤

