

CCTV-1 金牌栏目 **夕阳红** 倾情奉献

超级畅销书《家有妙招》姊妹篇 《省钱大比拼》图书版

省钱大比拼 ²

家常主食
煎炸爆炒
蒸煮焖炖
小菜甜点
营养汤煲



黄娟娟 编著



勤俭是美德
省钱靠智慧



精打细算巧做菜



► Play



青岛出版社

Qingdao Publishing House



CCTV-1 金牌栏目 **夕阳红** 倾情奉献

精打细算巧做菜

黄娟娟 编著

省钱大比拼



青 岛 出 版 社
Qingdao Publishing House

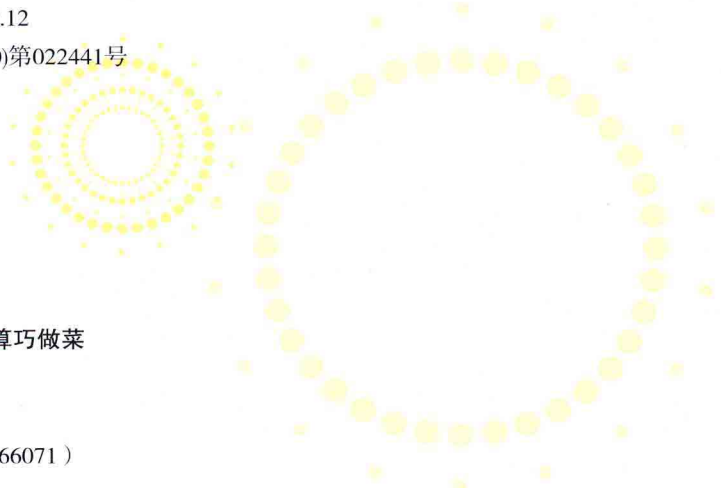
图书在版编目(CIP)数据

省钱大比拼2-精打细算巧做菜/黄娟娟编著.-青岛:青岛出版社 2010.4

ISBN 978-7-5436-6132-5

I.省… II.黄… III.菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第022441号

- 
- 书 名 省钱大比拼2-精打细算巧做菜
编 著 黄娟娟
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路77号(266071)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-80998664
策划编辑 张化新 周鸿媛
责任编辑 贺 林
特约编辑 宋来鹏 张 铮
装帧设计 樊君妍
摄 影 刘志刚
光盘合成 方诺辰 李春帆 于肖雄
制 版 青岛艺鑫制版有限公司
印 刷 青岛海尔丰彩印刷有限公司
出版日期 2010年4月第1版 2010年4月第1次印刷
开 本 16开(720毫米×1020毫米)
印 张 12
书 号 ISBN 978-7-5436-6132-5
定 价 28.00元(附赠超大容量DVD光盘)
编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如有发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话:0532-80998826)

本书建议陈列类别:美食类 生活类



SHENG QIAN DA BI PIN

勤俭是美德 省钱靠智慧

省钱当家 简单生活

《省钱大比拼》自2004年10月开播以来，五年多的时间屹立不倒，每年的平均收视率都保持在1.0左右，是中央电视台一套早间时段的一枝独秀。很多人奇怪，《省钱大比拼》都练啥内功了？它为什么能在同类节目中脱颖而出、收视长红呢？

第一：口号够大胆。《省钱大比拼》一开播就响亮地喊出了“勤俭是美德、省钱靠智慧”的口号，这是中央电视台唯一一档高调宣传勤俭持家、省钱美食的节目。用这句话来当节目的口号和宗旨，大张旗鼓地张罗着要省钱，观众能接受吗？没想到，在我们心里还在打鼓的时候，《省钱大比拼》播出两周就创出了1.04的超高收视率，是当时早间时段相邻栏目的两倍！之后五年多的收视表现更是稳扎稳打一步一个台阶，为《夕阳红》栏目在央视一套的综合排名进入前六名作出了贡献。

第二：内容够实用。节目要想好看，实用性必须至上。所以我们做的美食不是满汉全席山珍海味，而是老百姓餐桌上常见的菜。我最大的愿望是，观众看完《省钱大比拼》以后，爱厨房的人更爱厨房，没下过厨房的人，会觉得厨房也是个挺有趣的地方。要想增强实用性，我们就得时时号脉，观众喜欢什么我们就拍什么。比如最近大家都关心养生保健的话题，我们就走访民间高手拍摄药膳，厦门有位民间高人叫张素梅，她得了骨质疏松，走路上楼梯都费劲，吃了很多药也不见好转，她自己发愤图强研究医书，用鹿筋和牛膝配了一个汤，没想到效果特别好。用她自己的话说是，原来骨质疏松，如今身轻如燕。这道鹿筋牛膝煲播出后反响特别大，节目播出三年多了，到现在还有很多观众写信或打电话来咨询。

第三：理念够超前。要想在数不清的烹饪节目中生存，还要生存



制片人黄娟娟在给陈志峰说节目

得扎实，就必须有自己的独门绝活。所以《省钱大比拼》不能仅仅是一个买菜做饭的节目，不能单纯地围着锅边灶台转，我们必须有超前的理念。

《省钱大比拼》做了这么多年，从来不追求华丽的包装，而是坚持百姓特色。因为做节目有点像下馆子，打眼一看，顾客满堂的肯定是物美价廉，装修豪华的地方，人气就是不如家常小馆旺，为什么呢？因为人们日子再好，吃的东西还是那么简单，来点菜来点饭顺口就行。《省钱大比拼》最近还打出快速懒人菜的招牌，只要十几分钟，一道实惠、营养、省钱的大餐就能上桌，学会懒人菜，老年人不耽误遛弯，年轻人不耽误上班，多好。

再比如，现在环保问题已经成为一个很大的问题，垃圾处理也越来越棘手，我们在节目中就开始关注这方面问题。有人该问了，这跟一个烹饪节目有什么关系？不要为了紧跟时代主题就生拉硬套。您要有这想法，那就错了。人们生活中什么时候最容易产生垃圾？答案就是一个字：吃。因为人每天都得吃饭，每家每户的厨房，每天都会产生一大包垃圾，拿北京市来说，全市一天产生的垃圾是1.83万吨，如果把装垃圾的大卡车头尾相连，能码四环一圈（四环一圈全长65.3公里），这是一个非常可怕的数据，所以我们就已经在节目中开始呼吁，厨余垃圾要做好分类，出门采购的时候，尽量自带购物袋买散装货，这样做不仅仅能省钱，同时还可以抵制过度包装，减少产生垃圾，从点滴做起，为环保尽力。在刚刚录制完的2010年春节特别节目《省钱团圆过大年》中，我们又提出一个非常响亮的口号：“不要包装、简单生活”，希望大家在平常过日子或走亲访友的时候，都不要迷恋豪华包装，回归简单质朴的生活。

正是有这三驾马车在前面拉拽着，《省钱大比拼》才如此受观众欢迎。我要谢谢观众的支持和厚爱。在这里还要一并感谢社教中心副主任冯存礼、教育专题部主任阚兆江及《夕阳红》栏目总制片人程步、执行制片人姜文、主编应红等各级领导的大力支持，谢谢我的团队关芳、张鹏、张慕、郑军的精诚团结，也谢谢青岛出版社，再次将我们拍摄的美食制作成图书出版。相信这本书能给我们的生活增添乐趣和活力。

《省钱大比拼》栏目组制片人

黄娟娟

1

家常主食

- | | | | |
|----------------|----|--------------|----|
| 肉丁馒头 (北京风味) | 12 | 济南锅贴 (山东风味) | 25 |
| 炸酱面 (北京风味) | 14 | 四季美汤包 (湖北风味) | 26 |
| 翡翠烧卖 (北京风味) | 16 | 热干面 (湖北风味) | 27 |
| 春笋芽菜包 (北京风味) | 18 | 鱼糕 (湖北风味) | 27 |
| 焖面 (北京风味) | 19 | 生煎包 (上海风味) | 28 |
| 西葫芦饼 (北京风味) | 19 | 捻尖尖 (山西风味) | 29 |
| 褡裢火烧 (北京风味) | 20 | 菜馍 (河南风味) | 30 |
| 打卤擦咯 (北京风味) | 22 | 面蝌蚪 (河南风味) | 32 |
| 荞面鱿鱼汤圆 (天津风味) | 23 | 三色竹节面 (河南风味) | 33 |
| 西米银耳绿豆粥 (天津风味) | 24 | 鸡丝凉面 (四川风味) | 34 |
| 飞火旗 (东北风味) | 24 | 潮汕粿桃 (广东风味) | 35 |

姜汁猪肉煲仔饭

(广东风味) 36

五色盖浇饭 (中西搭配) 38



2

煎炸爆炒



标记  图标菜可以在配套光盘里找到哦!

- | | | | |
|-------------|----|--------------|----|
| 熘黄菜 (北京风味) | 40 | 蕨菜大素卷 (东北风味) | 54 |
| 糖醋鱼块 (北京风味) | 42 | 脆炸香菇 (东北风味) | 56 |
| 蜜汁素肉 (北京风味) | 43 | 地三鲜 (东北风味) | 56 |
| 锅煽茄夹 (北京风味) | 44 | 辣子鸡丁 (东北风味) | 57 |
| 门钉丸子 (北京风味) | 45 | 阉氏烧茄子 (东北风味) | 58 |
| 酱爆肉丁 (北京风味) | 45 | 菜胆香菇包 (广东风味) | 59 |
| 北京豆酱 (北京风味) | 46 | 斋烧鹅 (广东风味) | 60 |
| 鱼香番茄 (北京风味) | 48 | 鱼腩烧茄子 (广东风味) | 62 |
| 红烧鱼排 (北京风味) | 49 | 菜脯蛋 (广东风味) | 64 |
| 赛螃蟹 (北京风味) | 50 | 酸甜排骨 (广东风味) | 65 |
| 杜仲腰花 (山东风味) | 52 | 三鲜豆皮 (湖北风味) | 66 |

- | | | | |
|--------------|----|---------------|----|
| 绿豆丸子 (湖北风味) | 68 | 回锅肉 (四川风味) | 80 |
| 象眼蛋 (浙江风味) | 68 | 宫保鸡丁 (四川风味) | 81 |
| 彩色鱼夹 (浙江风味) | 69 | 魔芋烧鸭 (四川风味) | 82 |
| 蝉衣响铃 (浙江风味) | 70 | 麻辣泥鳅 (四川风味) | 83 |
| 千张包子 (浙江风味) | 72 | 麻辣陈皮兔丁 (四川风味) | 84 |
| 金华豆腐包 (浙江风味) | 73 | 韭花玉笋 (四川风味) | 86 |
| 双味春卷 (浙江风味) | 74 | 春色满园 (四川风味) | 87 |
| 佛手鱼 (浙江风味) | 76 | 蚂蚁上高山 (重庆风味) | 87 |
| 什锦鱼条 (浙江风味) | 78 | 瓦块鱼 (重庆风味) | 88 |
| 麻婆豆腐 (四川风味) | 78 | 歌乐山辣子鸡 (重庆风味) | 89 |
| 响铃鸡片 (四川风味) | 79 | 珊瑚鱼 (上海风味) | 90 |



- | | |
|-------------|----|
| 玉米鱼 (河南风味) | 90 |
| 懒豆腐 (河南风味) | 91 |
| 黑椒牛排 (中西搭配) | 92 |
| 红酒鸡排 (中西搭配) | 94 |

3 蒸煮焖炖

- | | | | | | |
|----------------|-----|---------------|-----|--------------|-----|
| 粉蒸菜卷 (北京风味) | 96 | 米崩鸡翅 (东北风味) | 111 | 竹笋焖鸭 (广东风味) | 115 |
| 荤炖鱼 (北京风味) | 98 | 茄子炖老米子 (东北风味) | 111 | 糯米肠 (广东风味) | 116 |
| 沙锅炖吊子 (北京风味) | 99 | 酸菜炖白肉 (东北风味) | 112 | 鱼头芋 (广东风味) | 118 |
| 炒肝儿 (北京风味) | 100 | 醋烹鱼块 (东北风味) | 114 | 芋头扣肉 (广东风味) | 119 |
| 黄芪白果炖鸡杂 (山东风味) | 101 | 蘑菇炖鸡 (东北风味) | 114 | 五杯鸭 (广东风味) | 120 |
| 泥鳅蹲豆腐 (山东风味) | 102 | | | 荷叶三蒸 (湖北风味) | 122 |
| 佛手白菜 (东北风味) | 104 | | | 水晶藕圆 (湖北风味) | 123 |
| 小白鱼炖藕片 (东北风味) | 106 | | | 汤逊湖鱼丸 (湖北风味) | 124 |
| 豆腐四喜丸子 (东北风味) | 106 | | | 黄金鱼片 (湖北风味) | 126 |
| 莲蓬豆腐 (东北风味) | 107 | | | 五彩莲藕 (湖北风味) | 128 |
| 龙眼酸菜 (东北风味) | 108 | | | 香叶珍珠丸 (湖北风味) | 129 |
| 鲫鱼蒸蛋 (东北风味) | 110 | | | 粉蒸肉 (湖北风味) | 130 |
| | | | | 虾泥酿苦瓜 (浙江风味) | 132 |



酿双色椒(浙江风味) 132

珠莲藕合(浙江风味) 133

双丝如意卷(浙江风味) 134

鱼鲜豆腐(浙江风味) 135

掌上明珠(浙江风味) 136

霉千张蒸肉(浙江风味) 137

饭煨萝卜菜(浙江风味) 138

笋干炖鸭(浙江风味) 140

干菜焖肉(浙江风味) 141

葵花鹌鹑蛋(浙江风味) 142

黄酒焖肉(浙江风味) 143

萝卜大肉丸(浙江风味) 144

鱼香茄子(四川风味) 145

酥排骨(四川风味) 145

东坡肘子(四川风味) 146

豆花茄子(四川风味) 148

黄焖鸡(河南风味) 149

吹肉香干子(湖南风味) 150

酱椒鱼头(湖南风味) 151

竹香猪脚(湖南风味) 152

香酥鲫鱼(湖南风味) 153

天麻炖鲤鱼(福建风味) 154



龙马乳鸽(福建风味) 155

淮山药胡萝卜煲老鸭

(福建风味) 156

鹿筋牛膝煲(福建风味) 156

4 小菜甜点

水晶虾仁(北京风味) 158

酱肉(北京风味) 160

果子干(北京风味) 162

自制山楂酱(北京风味) 163

黄花酥(东北风味) 163

水晶皮冻(东北风味) 164

熏兔肉(东北风味) 166

玫瑰花茶蛋卷(东北风味) 167

四宝菠菜(天津风味) 168

棒棒牛肉(湖北风味) 169

武汉鸭脖子(湖北风味) 170

川北凉粉(四川风味) 172

卤鸭头(浙江风味) 174

5 营养汤煲

枸杞羊肉大补汤

(北京风味) 176

小二黑乌鸡汤

(北京风味) 177

黄豆猪手养颜汤

(北京风味) 177

耙齿鲫鱼汤(河南风味) 178

吉祥如意汤(河南风味) 179

连汤肉片(河南风味) 179

洛阳燕菜(河南风味) 180

奶汤蒲菜(山东风味) 181

槟榔芋炖猪脚

(福建风味) 182

小肠苦笋煲(福建风味) 183

龙舌凤尾汤(广东风味) 183





厨艺升级有妙招

面粉巧贮存	17	补钙佳品——骨头汤	105	活鱼巧安置	184
常吃韭菜好处多	21	自制酸菜	109	巧去鱼内脏	184
巧分鱿鱼和乌贼	23	竹笋保鲜窍门	115	吃鱼不挑剔	184
荞麦保健功效多	31	洗芋头手痒怎么办?	118	贝类巧吐泥	185
吃姜保健康	37	鲜藕保鲜窍门	123	鸡翅巧去骨	185
肉皮营养价值高	47	汤逊湖鱼丸的来历	125	巧去果核	185
鳊鱼巧烹调	51	巧选鲜鱼	127	肉馅剁得快	185
猪腰的选购与保存	53	巧辨注水猪肉	131	巧剥煮鸡蛋	185
深色蔬菜营养丰富	55	保健瘦身的佳品——南瓜	139	巧剥圆白菜	185
何为边竹	61	去除鸭肉腥味的窍门	140	巧取盒豆腐	186
何为鱼腩	63	绍兴特产——梅干菜	141	巧发香菇不跑味	186
为什么叫“响铃”	71	鹌鹑蛋的营养价值	142	巧切细葱丝	186
常吃红豆好处多	75	天麻的功效	154	巧取柠檬汁	186
佛手简介	77	海龙、海马何处买	155	咸汤巧返淡	186
回锅肉的来历	80	煮肉的时间	161	蔫菜巧返鲜	186
宫保鸡丁的来历	81	“果子”营养价值高	162	干果巧回脆	187
何为魔芋	82	肉皮冻的美容功效	165	神速做泡菜	187
巧除兔肉腥味	85	兔肉的营养价值	166	蛋羹蒸得嫩	187
煎五分熟牛排的诀窍	93	胡萝卜宜与牛肉搭配	169	自制防暑饮料	187
巧炸鸡肉	94	鸭肉的功效	171	盐罐巧防潮	187
巧选圆白菜	97	巧辨绵羊肉和山羊肉	176	擀面条巧省劲	187
豆腐巧烹制	103	关于水席	180		
		美味的蒲菜	181		
		巧辨砂糖橘	184		
		挑醋有妙招	184		



1

Jia Chang Zhu Shi

家常主食



北京风味

肉丁馒头

(菜品制作: 朱桂琴)



配餐: 炒咸什、玉米面粥

成本: 0.52元, 加配餐共计0.78元



关于这道菜

肉丁馒头是老北京人过春节的必备食品。本品在此基础上进行了改良, 蒸出的馒头又白又暄, “福”字和“寿”字清晰可见, 吃起来有浓郁的酱香味, 肥香可口。

原 料：面粉、干酵母、香肠

调 料：葱、黄酱、白糖

制作步骤：



1. 和面。取适量面粉，加入干酵母，再加水搅拌成面团，套上保鲜袋，在室温下醒发2小时，待用。

2. 制作馅料。香肠和葱切小丁，拌入黄酱搅匀，加白糖搅拌均匀，放置10分钟。

3. 制作馒头生坯。将醒好的面团揉匀下剂，擀成四周薄、中间厚的皮。将馅料放在皮的中央，将四周的面往一侧揪，揪到一起，将头压进去，团成圆形，再醒发一会儿，用模子印出带有“福”字和“寿”字的馒头生坯。

4. 入笼蒸制。将馒头生坯放入蒸笼，蒸10分钟左右即成。

制作关键

1. 泡发酵母粉的水保持在30~40℃即可。
2. 馅料中的肉丁选用香肠，与传统做法中用到的五花肉相比，油性较小，吃起来不油腻。
3. 馅料调好之后要放置10分钟，这样可以使黄酱和葱充分融合，味道更鲜。



炸酱面

(菜品制作：朱桂琴)



配餐：八样菜码

成本：0.52元，加配餐共计0.76元



关于这道菜

这道炸酱面不但继承了老北京的传统做法，还有所改良，即一擀、二蒸、三调、四炸。炸酱颜色绛红，口感柔和，咸中带甜，既解馋又不腻。

原 料：手擀面、五花肉、八样菜码

调 料：干黄酱、葱、姜、蒜、花椒、八角、植物油、桂花

制作步骤：



1. 蒸酱。取适量干黄酱，将其中的豆瓣尽可能地擀碎，加水稀释，放入桂花，入笼蒸制20分钟，关火。

2. 准备配料。五花肉切成黄豆大小的丁。葱、姜、蒜切末。取适量花椒、八角用开水泡至呈黄色，用制好的花椒八角水将蒸好的酱调成糊状。

3. 制作炸酱。锅入油烧热，放入花椒、八角炸一下，拣出，放入五花肉慢慢煸炒，再放葱末、姜末炒至出香味，下入制成糊状的酱，不停搅动，炸至酱开始冒泡时改小火，继续搅动约40分钟，起锅前撒少许蒜末即成。

4. 下面。锅入水烧开，放入手擀面煮熟，浇上炸酱，与八样菜码一同食用即可。

制作关键

1. 宜选硬肋上的五花肉，此部位的肉吃起来有嚼劲，与酱香混合，口留余味。
2. 加入桂花可使炸酱吃起来回味幽甜，口感柔和；上笼蒸制可以改变酱的颜色，使之变成绛红色，增人食欲。
3. 酱为什么要上锅蒸？一来使酱里掺入桂花味，二来可去除生豆瓣腥味。
4. 炸酱时避免巴锅的小窍门：第一，要多放油（酱和油的比例为5:2）；第二，炸酱的过程中要不停搅动。
5. 制作炸酱面要用手擀面，吃起来筋道，口感好。



北京风味



翡翠烧卖

(菜品制作: 关岑)



配餐: 翡翠汤

成本: 加配餐共计1.08元



关于这道菜

烧卖,明代称之为纱帽,清代称之为鬼蓬头,与包子的区别就在于烧卖的顶部不封口。翡翠烧卖,形似石榴,绿油油的油菜馅如同翡翠一般,色泽明亮,形状美观,味道香甜。