

《冬吃萝卜夏吃姜》
栏目组 编著

藏在民间的烹饪绝技

我家拿手菜



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

《冬吃萝卜夏吃姜》
栏目组 编著

藏在民间的烹饪绝技

我家拿手菜



山东科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我家拿手菜 / 《冬吃萝卜夏吃姜》栏目组 编著 .—济南 : 山东科学技术出版社, 2011

ISBN 978-7-5331-5813-2

I. ①我 ... II. ①冬 ... III. ①家常菜肴—菜谱
IV. ①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 185525 号

我家拿手菜

《冬吃萝卜夏吃姜》栏目组 编著

出版者：山东科学技术出版社

地址：济南市玉函路 16 号

邮编：250002 电话：(0531)82098088

网址：www.lkj.com.cn

电子邮件：sdkj@sdpress.com.cn

发行者：山东科学技术出版社

地址：济南市玉函路 16 号

邮编：250002 电话：(0531)82098071

印刷者：山东鸿杰印务集团有限公司

地址：淄博市桓台县

邮编：256401 电话：(0533)8510898

开本：720mm×1020mm 1/16

印张：11.25

版次：2011 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5331-5813-2

定价：29.00 元

编委会

出品人：张 锋

总 监 制：马 利 王伟才

总 策 划：王 峰 孙 允 袁小冬 乔 凌

执行策划：卢海燕

撰 稿：解笑骞 石园园 于阿团 李星光 王海澎

李晓菲 陈 强 黄德清

编 务：李星光 王海澎

顾 问：陈家骅 刘 彦 渠鹏程 刘荣奎

吕河升 贾 峰 杨宏伟 张大伟

编 委：孙永建 李全伟 李 鲁 雷小光 徐冬青

王晓红 李从君 丁焕荣 马维尧



FOREWORD

前言

“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方。”这句人们耳熟能详的谚语是说冬天吃萝卜可保暖防寒，温中健胃；夏季吃点姜，能够杀菌解毒、促进食欲。只要吃得健康，就能远离病痛。由济南电视台都市频道倾力打造的大型健康饮食养生节目《冬吃萝卜夏吃姜》就是一档教您如何从一日三餐中吃出健康的节目。该栏目于2010年6月23日开播，一经推出即广受关注，迅速成了济南市民的健康生活指南，饮食文化手册。

《冬吃萝卜夏吃姜》栏目中最受欢迎的一个版块叫做《我家拿手菜》，是一个互动环节，由观众电话报名，来到演播室现场烹制自家的拿手菜。每天，伴着主持人“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方，做做咱家拿手菜，看看吃得健康不健康！”的开场白，我家拿手菜精彩上演。报名观众在主持人的陪伴下，一边做菜一边详细讲解，务求使电视机前的观众能够学会整个烹制方法。菜品做好后由名厨品评总结，更有栏目特聘的营养专家从食材选择到加工过程，详解菜品的营养价值，让观众了解如何才能吃得更健康，更科学！

《冬吃萝卜夏吃姜》栏目的播出时间为每天下午17:25，“我家拿手菜”版块被栏目的忠实观众亲切的称为“餐前活菜谱”。许多观众每到节目播出时间，便拿出本子，把当天的“我家拿手菜”从食材到制作过程仔细地记录下来，然后自己进行尝试，搬上自家的餐桌。这个版块之所以受到百姓的欢迎，最主要的原因是由于这些菜品来自于百姓，是传承多年的民间做法，甚至有一些是坊间已经失传的做法，经过电视这个平台得到重新挖掘和展示。而且这些菜品经过多年传承，融入了几代人的聪明才智，在传统做法的基础上不断改良，使之更加适合大众的口味，更能兼具营养与美味。很多一直关注《冬吃萝卜夏吃姜》栏目的观众向栏目组建议，将这些菜品，以书籍的形式进行留存和推广，使之发挥更大的作用。因此，栏目组决定选取“我家拿手菜”中一部分适合大众口味、好吃易学的菜品集结成册，与广大观众见面。

中国人素来注重“吃”的文化，更注重饮食背后的内涵。《冬吃萝卜夏吃姜》自开播以来，“我家拿手菜”已经录制了上百道民间拿手菜。很多菜的背后都会有一个蕴

含真情、耐人寻味的家庭故事。

“豆豉蛋”，是一位妻子为丈夫而发明。丈夫平时不喜欢水煮鸡蛋的味道，为了让丈夫吃得更营养，妻子发明了用豆豉炒鸡蛋的方法。从此丈夫的餐桌上有了新味道。

“营养杂菜”，它的发明者是一位年逾60的媳妇。都说久病床前无孝子，她却是几十年如一日地照顾瘫痪在床的婆婆。为了给患病卧床的婆婆增加食欲，她变着花样为婆婆做饭做饭加营养。她说只要婆婆活着就要给她希望和快乐。几十年的辛苦劳累，这位普通的媳妇没有抱怨和牢骚，镜头里都是她乐观自信的笑容，演播室里充满了她爽朗的笑声，一道简单的菜品里却包含了中华五千年的传统美德。

“九九又重阳节，片片菊花香；菊花鱼片汤，老人多健康。”一位八零后的媳妇在重阳节这一天，深情地吟颂自己为婆婆做的诗句，将一道菊花鱼片汤献给天下的老人，演播室里弥漫着感动与温馨。

孩子挑食妈妈忧心，赏心悦目的惹胃小虾松、水果味道的八宝鲳鱼、用米饭蔬菜做成的中式披萨，都是年轻的妈妈们精心发明的，一道道独具创意的菜品饱含对孩子的关爱与呵护。

有时候，我们是在品菜，而更多的时候我们是在走进观众的生活，走进他们的内心，倾听他们菜肴里包含的那一份真挚的情感，并在推广菜品的同时传播真情，宣扬传统美德。

俗话说得好，“功夫在民间”！《冬吃萝卜夏吃姜》栏目走遍济南，广为搜罗，寻访到各路民间烹饪高手，让他们都在节目中露上一手，让赵钱孙李各家的美味，从这里走向千家万户。在这本书里，你不仅能见识到精彩纷呈的新派鲁菜，还能轻松学会营养美味的民间私房菜！品百家之味，学众家长之长，让我们一起分享美食带来的快乐！





目录 CONTENTS

1.杭椒牛柳	8
2.炭烧肉	9
3.咸蛋黄焗南瓜	11
4.八宝饭	12
5.冰糖蒸金瓜	14
6.风味茄子	15
7.腊八蒜爆羊肉	17
8.沙律面包虾	18
9.素排骨	20
10.杏鲍菇扣三丁	22
11.雪冬肉丝	24
12.银丝炒和粉	25
13.炸素鳝	26
14.八宝鲳鱼	28
15.拔丝地瓜	29
16.话梅小排	31
17.黄金饼	32
18.鸡蛋包豆腐	33
19.金玉春卷	34
20.菊花鱼片汤	36
21.珊瑚藕片	37
22.水烹鸡蛋	38
23.水煮肉片	39
24.松菇炖鸡	41
25.蒜蓉芸豆	42
26.葱油鲤鱼	43
27.粉蒸肉	45
28.金玉满堂	47

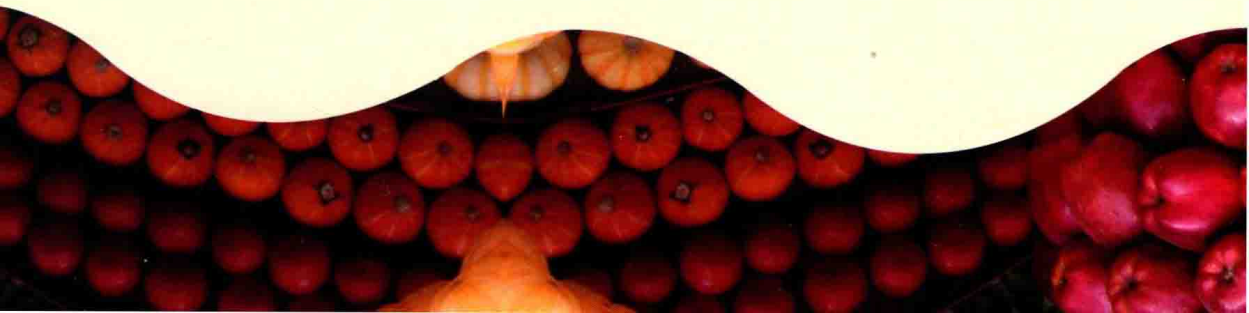
29.酸菜炖白肉	49
30.香辣牛蛙	50
31.爆炒腰花	51
32.葱椒鸡	53
33.鲫鱼萝卜条	55
34.藕遇甜蜜蜜	56
35.五色开胃菜	58
36.西班牙风情	59
37.羊肚汤	61
38.荸荠炒肉片	62
39.法式红酒大虾	63
40.巧媳妇汤	64
41.蒜瓣红烧肉	66
42.太阳花	68
43.五彩西芹	69
44.西红柿炖牛腩	71
45.川贝雪梨炖排骨	72
46.地中海鲈鱼	74
47.俄式牛肉汤	75
48.干烧武昌鱼	77
49.三杯猴头菇	78
50.咖喱鸡饭	80
51.一锅焖	81
52.韩式裙带汤	83
53.龙凤西兰	84

54.如意蔬菜卷	86
55.赛螃蟹	88
56.十全十美	90
57.养胃汤	92
58.鱼香肉丝	94
59.枸杞黄焖鸡	96
60.海鲜疙瘩汤	97
61.喷香金沙虾	99
62.蒜爆里脊木瓜盅	100
63.微波鸡翅	101
64.家常鲛鱼	103
65.辣子鸡	104
66.萝卜炖排骨	106
67.米香海参	107
68.啤酒鲶鱼	109
69.肉末豆腐	110
70.手抓蘑菇	111
71.寿司	112
72.香干菠菜塔	114
73.养生豆腐宝	115
74.优格蔬菜卷	117
75.冬瓜丸子	118
76.豆豉蛋	119
77.番茄鱼	120
78.滑蛋虾仁	122



79.大虾萝卜丝	123
80.台式三杯鸡	124
81.蓑衣茄子	125
82.窝蛋菠菜	126
83.蜈蚣腰丝	127
84.象形木瓜	129
85.菠萝鸡丁	130
86.炒三丁	131
87.家常熬鱼头	132
88.茄汁大虾	133
89.鲜辣豆腐	134
90.宫保鸡丁	135
91.枸杞炒鸡	137
92.枸杞花蹄	139
93.鲑鱼肉丸	141
94.韭香茄盒	142
95.爽口泡菜	144
96.糖醋山药	145
97.荸荠肉丸	146
98.咸鸭蛋两吃	148
99.营养合菜	149
100.菠萝咕鲁肉	151
101.京酱肉丝	152
102.日本长寿菜	154
103.四宝瓜汤	155

104.蒜爆羊肉	156
105.无水排骨	157
106.西瓜烙	158
107.香椿山药	160
108.玉米芹菜饼	161
109.蒸碗	162
110.鲑鱼水饺	163
111.翡翠大虾	165
112.黑椒烤鸡翅	166
113.熘肝尖	168
114.柳条炖小鱼	169
115.莲藕煲排骨	170
116.宋记虾仁	171
117.糖醋里脊	172
118.鱼腥草炒香肠	174
119.蒸春卷	175



《冬吃萝卜夏吃姜》
栏目组 编著

藏在民间的烹饪绝技

我家拿手菜



山东科学技术出版社

编委会

出品人：张 锋

总 监 制：马 利 王伟才

总 策 划：王 峰 孙 允 袁小冬 乔 凌

执行策划：卢海燕

撰 稿：解笑骞 石园园 于阿团 李星光 王海澎

李晓菲 陈 强 黄德清

编 务：李星光 王海澎

顾 问：陈家骅 刘 彦 渠鹏程 刘荣奎

吕河升 贾 峰 杨宏伟 张大伟

编 委：孙永建 李全伟 李 鲁 雷小光 徐冬青

王晓红 李从君 丁焕荣 马维尧



FOREWORD

前言

“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方。”这句人们耳熟能详的谚语是说冬天吃萝卜可保暖防寒，温中健胃；夏季吃点姜，能够杀菌解毒、促进食欲。只要吃得健康，就能远离病痛。由济南电视台都市频道倾力打造的大型健康饮食养生节目《冬吃萝卜夏吃姜》就是一档教您如何从一日三餐中吃出健康的节目。该栏目于2010年6月23日开播，一经推出即广受关注，迅速成了济南市民的健康生活指南，饮食文化手册。

《冬吃萝卜夏吃姜》栏目中最受欢迎的一个版块叫做《我家拿手菜》，是一个互动环节，由观众电话报名，来到演播室现场烹制自家的拿手菜。每天，伴着主持人“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方，做做咱家拿手菜，看看吃得健康不健康！”的开场白，我家拿手菜精彩上演。报名观众在主持人的陪伴下，一边做菜一边详细讲解，务求使电视机前的观众能够学会整个烹制方法。菜品做好后由名厨品评总结，更有栏目特聘的营养专家从食材选择到加工过程，详解菜品的营养价值，让观众了解如何才能吃得更健康，更科学！

《冬吃萝卜夏吃姜》栏目的播出时间为每天下午17:25，“我家拿手菜”版块被栏目的忠实观众亲切的称为“餐前活菜谱”。许多观众每到节目播出时间，便拿出本子，把当天的“我家拿手菜”从食材到制作过程仔细地记录下来，然后自己进行尝试，搬上自家的餐桌。这个版块之所以受到百姓的欢迎，最主要的原因是由于这些菜品来自于百姓，是传承多年的民间做法，甚至有一些是坊间已经失传的做法，经过电视这个平台得到重新挖掘和展示。而且这些菜品经过多年传承，融入了几代人的聪明才智，在传统做法的基础上不断改良，使之更加适合大众的口味，更能兼具营养与美味。很多一直关注《冬吃萝卜夏吃姜》栏目的观众向栏目组建议，将这些菜品，以书籍的形式进行留存和推广，使之发挥更大的作用。因此，栏目组决定选取“我家拿手菜”中一部分适合大众口味、好吃易学的菜品集结成册，与广大观众见面。

中国人素来注重“吃”的文化，更注重饮食背后的内涵。《冬吃萝卜夏吃姜》自开播以来，“我家拿手菜”已经录制了上百道民间拿手菜。很多菜的背后都会有一个蕴

含真情、耐人寻味的家庭故事。

“豆豉蛋”，是一位妻子为丈夫而发明。丈夫平时不喜欢水煮鸡蛋的味道，为了让丈夫吃得更营养，妻子发明了用豆豉炒鸡蛋的方法。从此丈夫的餐桌上有了新味道。

“营养杂菜”，它的发明者是一位年逾60的媳妇。都说久病床前无孝子，她却是几十年如一日地照顾瘫痪在床的婆婆。为了给患病卧床的婆婆增加食欲，她变着花样为婆婆做饭做饭加营养。她说只要婆婆活着就要给她希望和快乐。几十年的辛苦劳累，这位普通的媳妇没有抱怨和牢骚，镜头里都是她乐观自信的笑容，演播室里充满了她爽朗的笑声，一道简单的菜品里却包含了中华五千年的传统美德。

“九九又重阳节，片片菊花香；菊花鱼片汤，老人多健康。”一位八零后的媳妇在重阳节这一天，深情地吟颂自己为婆婆做的诗句，将一道菊花鱼片汤献给天下的老人，演播室里弥漫着感动与温馨。

孩子挑食妈妈忧心，赏心悦目的惹胃小虾松、水果味道的八宝鲳鱼、用米饭蔬菜做成的中式披萨，都是年轻的妈妈们精心发明的，一道道独具创意的菜品饱含对孩子的关爱与呵护。

有时候，我们是在品菜，而更多的时候我们是在走进观众的生活，走进他们的内心，倾听他们菜肴里包含的那一份真挚的情感，并在推广菜品的同时传播真情，宣扬传统美德。

俗话说得好，“功夫在民间”！《冬吃萝卜夏吃姜》栏目走遍济南，广为搜罗，寻访到各路民间烹饪高手，让他们都在节目中露上一手，让赵钱孙李各家的美味，从这里走向千家万户。在这本书里，你不仅能见识到精彩纷呈的新派鲁菜，还能轻松学会营养美味的民间私房菜！品百家之味，学众家之长，让我们一起分享美食带来的快乐！





目录 CONTENTS

1.杭椒牛柳	8
2.炭烧肉	9
3.咸蛋黄焗南瓜	11
4.八宝饭	12
5.冰糖蒸金瓜	14
6.风味茄子	15
7.腊八蒜爆羊肉	17
8.沙律面包虾	18
9.素排骨	20
10.杏鲍菇扣三丁	22
11.雪冬肉丝	24
12.银丝炒和粉	25
13.炸素鳝	26
14.八宝鲳鱼	28
15.拔丝地瓜	29
16.话梅小排	31
17.黄金饼	32
18.鸡蛋包豆腐	33
19.金玉春卷	34
20.菊花鱼片汤	36
21.珊瑚藕片	37
22.水煮鸡蛋	38
23.水煮肉片	39
24.松菇炖鸡	41
25.蒜蓉芸豆	42
26.葱油鲤鱼	43
27.粉蒸肉	45
28.金玉满堂	47

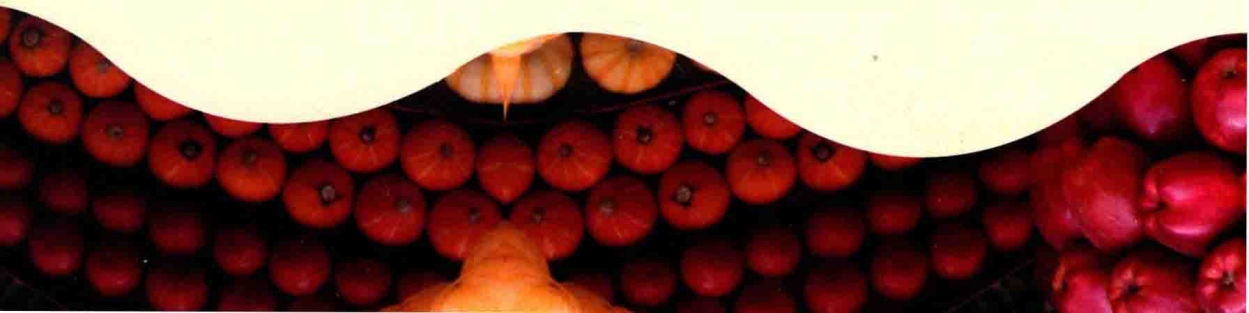
29.酸菜炖白肉	49
30.香辣牛蛙	50
31.爆炒腰花	51
32.葱椒鸡	53
33.鲫鱼萝卜条	55
34.藕遇甜蜜蜜	56
35.五色开胃菜	58
36.西班牙风情	59
37.羊肚汤	61
38.荸荠炒肉片	62
39.法式红酒大虾	63
40.巧媳妇汤	64
41.蒜瓣红烧肉	66
42.太阳花	68
43.五彩西芹	69
44.西红柿炖牛腩	71
45.川贝雪梨炖排骨	72
46.地中海鲈鱼	74
47.俄式牛肉汤	75
48.干烧武昌鱼	77
49.三杯猴头菇	78
50.咖喱鸡饭	80
51.一锅焖	81
52.韩式裙带汤	83
53.龙凤西兰	84

54.如意蔬菜卷	86
55.赛螃蟹	88
56.十全十美	90
57.养胃汤	92
58.鱼香肉丝	94
59.枸杞黄焖鸡	96
60.海鲜疙瘩汤	97
61.喷香金沙虾	99
62.蒜爆里脊木瓜盅	100
63.微波鸡翅	101
64.家常鲅鱼	103
65.辣子鸡	104
66.萝卜炖排骨	106
67.米香海参	107
68.啤酒鲶鱼	109
69.肉末豆腐	110
70.手抓蘑菇	111
71.寿司	112
72.香干菠菜塔	114
73.养生豆腐宝	115
74.优格蔬菜卷	117
75.冬瓜丸子	118
76.豆豉蛋	119
77.番茄鱼	120
78.滑蛋虾仁	122



79.大虾萝卜丝	123
80.台式三杯鸡	124
81.蓑衣茄子	125
82.窝蛋菠菜	126
83.蜈蚣腰丝	127
84.象形木瓜	129
85.菠萝鸡丁	130
86.炒三丁	131
87.家常熬鱼头	132
88.茄汁大虾	133
89.鲜辣豆腐	134
90.宫保鸡丁	135
91.枸杞炒鸡	137
92.枸杞花蹄	139
93.鲑鱼肉丸	141
94.韭香茄盒	142
95.爽口泡菜	144
96.糖醋山药	145
97.荸荠肉丸	146
98.咸鸭蛋两吃	148
99.营养合菜	149
100.菠萝咕嚕肉	151
101.京酱肉丝	152
102.日本长寿菜	154
103.四宝瓜汤	155

104.蒜爆羊肉	156
105.无水排骨	157
106.西瓜烙	158
107.香椿山药	160
108.玉米芹菜饼	161
109.蒸碗	162
110.鲑鱼水饺	163
111.翡翠大虾	165
112.黑椒烤鸡翅	166
113.熘肝尖	168
114.柳条炖小鱼	169
115.莲藕煲排骨	170
116.宋记虾仁	171
117.糖醋里脊	172
118.鱼腥草炒香肠	174
119.蒸春卷	175



杭椒牛柳

色泽鲜润，杭椒脆嫩，牛柳鲜嫩。



主料

牛肉 杭椒 葱 姜 蒜 圆葱 蚝油 鸡蛋

调料

盐 味精 淀粉 糖

步骤



1.牛肉切成一公分左右的粗条，装盘后加入一个蛋清、3克盐、3克糖、15克淀粉，慢慢抓匀。



2.杭椒切成2-3公分的长条。



3.圆葱切成2-3公分的长条。



4.锅内放油300毫升（具体要没过牛肉条），油温7成热时将牛肉下锅，并迅速搅开牛肉，等完全变色后捞出。

营养搭配分析

杭椒富含蛋白质、胡萝卜素、维生素A、辣椒碱、辣椒红素、挥发油以及钙、磷、铁等矿物质，它既是美味佳肴的好佐料，又是一种温中散寒、可用于食欲不振等症的治疗佳品；牛肉有补中益气、滋养脾胃、强健筋骨、化痰息风、止渴止涎的功效，适用于中气下陷、气短体虚、筋骨酸软、贫血久病及面黄目眩之人食用。