

中国饭店协会
中国饭店协会团餐与大锅菜专业委员会

李建国 主编

108道菜谱

菜根、菜叶、豆腐渣、
瓜皮、鱼皮、鱼头、凤
爪、鸭肠等也能做出
舌尖上的美食。

中国大锅菜

边角余料做美食

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

中国饭店协会

中国饭店协会团餐与大锅菜专业委员会

中国大锅菜

边角余料做美食

李建国 主编

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

中国大锅菜·边角余料做美食/李建国主编. —北京:
中国铁道出版社, 2015.5
ISBN 978-7-113-19935-7

I. ①中… II. ①李… III. ①中式菜肴—菜谱
IV. ①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2015) 第024330号

书 名: 中国大锅菜: 边角余料做美食
作 者: 李建国

责任编辑: 王淑艳 电话: 010-51873457 电子信箱: wangsy20008@126.com
特邀编辑: 张志国
封面设计: 崔丽芳
责任印制: 赵星辰

出版发行: 中国铁道出版社(100054, 北京市西城区右安门西街8号)
网 址: <http://www.tdpress.com>
印 刷: 北京铭成印刷有限公司
版 次: 2015年5月第1版 2015年5月第1次印刷
开 本: 720mm×880mm 1/16 印张: 8.25 字数: 112千
书 号: ISBN 978-7-113-19935-7
定 价: 35.00元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书, 如有印制质量问题, 请与本社读者服务部联系调换。电话: (010) 51873174

打击盗版举报电话: (010) 51873659

CONTENTS

目录

B

白菜根溜肉片	10
白烧鱼头粉	11
贝丝扒瓜皮	12
菠菜根拌拆骨肉	13
菠菜根炒粉	14

C

醋泡兰花根	16
脆椒酥鱼骨	17
脆椒香菇根	18

D

带鱼尾白菜炖粉	20
蛋羹蒸虾头	21
党参红枣鱼骨汤	22
豆面蒸芹菜叶	23
豆渣烧全鱼	24
豆渣酥酱椒蒸豆腐	25
豆渣小米炖辽参	26
剁椒武昌鱼头	27

F

风味泡圆白菜根	29
---------------	----

G

干锅西瓜皮	31
干烧带鱼头	32
干炸豆渣丸子	33
干炸鱼尾花	34
瓜蓉西柚豆渣卷	35
锅塌青椒根	36
锅塌西瓜皮	37
锅塌鱼尾豆腐	38

H

海米芹菜叶	40
红烧鱼嘴	41
黄扒豆渣鸭舌	42
黄扒瓜皮豆腐	43
黄瓜根爆鸭条	44

J

鸡蓉豆渣卷	46
煎烤桂鱼豆渣饼	47
煎烤鱼肚裆	48

酱汁带鱼头炖土豆	49
酱汁鱼尾	50
椒盐鱼鳞	51
椒油虾片芹菜叶	52
金瓜皮脆椒虾仁	53
韭菜香菇根	54
韭香豆渣饼烧方肉	55
韭菜豆渣丸	56

L

腊肉白菜根	58
老汤拆骨肉	59
老汤炖鸡头	60
老汤鸡爪	61
凉拌西瓜皮	62



Q

茄根烧鱼头	64
芹菜根爆羊肉	65
芹菜根回锅肉	66
芹菜叶麦饭	67
芹菜叶煮牛肉	68
清炖豆渣狮子头	69
清汤三色豆渣丸	70

S

赛参须	72
赛人参	73
赛蛇段	74
三椒鱼肚裆	75
砂锅焗鱼头	76
山药烩鱼皮	77
烧鱼泡	78
烧鱼皮	79
什锦豆渣卷	80
双椒鱼肚裆酿豆腐	81
双色豆渣卷	82
水煮黑鱼尾	83
水煮鱼肚排	84
松花蛋鸡蓉豆渣卷	85
酥炸芹菜叶	86
酥炸鱼皮鸡蓉卷	87
酸菜根炒肉皮	88
酸菜炖鱼泡	89
酸辣菜根鳝鱼	90
蒜蓉芹菜叶	91

蒜蓉莴笋叶	92
蒜仔烧凤爪	93

T

泰汁虾蓉茄皮卷	95
茼蒿根炒鸡丝	96
土豆炖凤爪	97

W

五彩豆渣卷	99
五彩豆渣丸	100



X

西瓜皮氽鸭肉丸	102
西瓜皮氽鱼丸	103
西兰花根炒肉皮	104
西兰花根炒虾仁	105
西兰花根炒仔鸡	106
鲜辣汁烹鱼尾	107
香菜根爆鹅三件	108
香菜根爆牛肉丝	109
香菜根炒里脊丝	110
香菜根炒肉皮	111
香菜根脆鱼柳	112
香菇油菜根	113
香辣鱼三角	114
香茅草烤鱼头	115
香芹根炒鳝鱼段	116

小炒白菜根	117
-------------	-----

Y

养生三蒸	119
养生小炒	120
银牙鱼皮丝	121
鱼皮卷烧海参	122
鱼片扒菠菜根	123
鱼头粉泡饼	124
鱼香帚把茄根	125
茺爆素鳝丝	126
圆白菜根爆牛蛙	127
圆白菜根小炒肉	128

Z

炸两样	130
孜然鱼排	131



中国饭店协会

中国饭店协会团餐与大锅菜专业委员会

中国大锅菜

边角余料做美食

李建国 主编

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

中国大锅菜·边角余料做美食/李建国主编. —北京:
中国铁道出版社, 2015.5
ISBN 978-7-113-19935-7

I. ①中… II. ①李… III. ①中式菜肴—菜谱
IV. ①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2015) 第024330号

书 名: 中国大锅菜: 边角余料做美食
作 者: 李建国

责任编辑: 王淑艳 电话: 010-51873457 电子信箱: wangsy20008@126.com
特邀编辑: 张志国
封面设计: 崔丽芳
责任印制: 赵星辰

出版发行: 中国铁道出版社(100054, 北京市西城区右安门西街8号)
网 址: <http://www.tdpress.com>
印 刷: 北京铭成印刷有限公司
版 次: 2015年5月第1版 2015年5月第1次印刷
开 本: 720mm×880mm 1/16 印张: 8.25 字数: 112千
书 号: ISBN 978-7-113-19935-7
定 价: 35.00元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书, 如有印制质量问题, 请与本社读者服务部联系调换。电话: (010) 51873174

打击盗版举报电话: (010) 51873659

《中国大锅菜·边角余料做美食》编委会

编委会主任：韩明 孔健

编委会副主任：郝沁绥 韩树荣 宋国兴 卞正林 金勇

编委会成员：郭蓟 李广荣 龙万军 刘斯润 白旭润 关影 刘闯
亢巍 徐敬德 董永祥 赵淑英 陈炳宗 程继旭 陈玉军
陈振涛 王恩静 王志晨 霍斌虎 初俊成 耿全然 贾晓亮
彭长生 李辉 张绍军 张涛 刘国昌 李孟 秦良余
张喻 朱振亚 丁增勇 韩子超 孙本元 李明基 寇世伟
冯泽鹏 冯志文

主编：李建国

副主编：刘宝坤 韩树荣 杜广贝 王志强 王素明 郑秀生 霍斌虎
杨磊 王连生 徐龙 苏喜斌 李智东 赵春源 韩洪海
孙家涛 门腾强 裴景义 张伟利 马松

编委会顾问：侯玉瑞 中国烹饪大师 劳动和社会保障部技能培训处处长
郑绍武 中国烹饪大师 四川饭店行政总厨
李刚 中国烹饪大师 国家职业技能鉴定专家委员会委员
齐金柱 中国烹饪大师 北京雪松宾馆副总经理
郑秀生 中国烹饪大师 北京饭店行政总厨
黄宝奎 中国烹饪大师 北京凌奇宾馆总厨师长
石万荣 中国烹饪大师 北京老根人家董事长
平健 中国烹饪大师 湘君府酒店副总经理
郝保力 中国烹饪大师 钓鱼台国宾馆行政总厨
顾九茹 中国烹饪大师 北京全聚德集团行政总厨
孙立新 中国烹饪大师 北京便宜坊集团副总经理
屈浩 中国烹饪大师 北京市屈浩烹饪学校校长
江鸿杰 中国烹饪大师 全聚德集团天安门烤鸭店行政总厨
孙忠亭 中国烹饪大师 人民大会堂行政总厨
徐龙 中国烹饪大师 人民大会堂西餐行政总厨
张爱强 中国烹饪大师 人民大会堂中华厅经理
林勇 中国烹饪大师 人民大会堂冷菜厨师长

营养指导顾问：侯玉瑞

营养师：杨磊

摄影：杨磊



PREFACE

序言

但凡一项工程，都有它自身进度的节点。

《中国大锅菜》系列丛书亦是一项工程。

从酝酿到陆续出版，已经以《中国大锅菜·热菜卷》《中国大锅菜·自助餐副食卷》《中国大锅菜·凉菜卷》《中国大锅菜·主食卷》初步构建起中国大锅菜体系。

与此同时，中国饭店协会团餐与大锅菜专业委员会也从破土的幼苗逐渐成长壮大起来。

团餐与大锅菜专业委员会致力于对提高大众菜肴的烹饪质量，具有普遍的社会意义。这也是中国饭店协会工作的主旨。中国饭店协会决定成立团餐与大锅菜专业委员会，即是以专业化的组织强化团餐与大锅菜烹饪技术的研创与推广工作。

自此，中国大锅菜的研创在完成了原有的工作节点后，开始进入涵盖中国饭店领域的新阶段。

这是一个任重道远的使命。

当我们欣喜地看到《中国大锅菜》以四大卷的厚重为人们的生活带来色彩的同时，感觉到饮食除了滋补人们身体之外，还应该有着教化人们品德的裨益。

这就是在强调营养、健康的同时，我们还应该注重节能的理念。

基于此，中国饭店协会、中国饭店协会团餐与大锅菜专业委员会专门推出了这卷《中国大锅菜·边角余料做美食》。

建设节约型社会是坚持和落实科学发展观的必然要求，是党中央、国务院提出的一项战略任务。烹饪工作者以及食堂，尤其是机关食堂，要充分认识建设节约型机关的重大意义，在日常的烹饪工作中身体力行，将节约的理念化成自然的习惯。唯如此，方能蔚然成风。

《中国大锅菜·边角余料做美食》的编撰初衷，即是出于“莫以善小而不为”之道，从利用食材的边角余料中，既做到节约，又培养我们的传统美德。可以说，

《中国大锅菜·边角余料做美食》既具实操性，同时具有潜在的教化意义。

食堂管理，精细是金。对食材边角余料的利用，是烹饪精细的一个典型方面。

通常我们总把食材的边角余料当做垃圾、废物。殊不知，这些原本是放错地方的宝贝。

就以通常被弃之不用的菜根、猪皮、鱼皮、鱼肚、鸡肠、鸭肠等“废物”来说，这些被我们遗弃的“边角余料”不仅营养价值高，有的还有美容养颜之功效。比如猪皮有美容效果，鱼皮有一定的营养价值及滋补功效，它的胆固醇含量却较低。鱼肚更是与燕窝、鱼翅齐名，素有“海洋人参”之誉，是理想的高蛋白低脂肪食品。一些被扔掉的蔬菜根、茎、叶也同样具有着独特的营养价值。

保证就餐者的营养健康，是科学发展观落实在餐饮工作上的具体实践。环保、低碳同样也是时代对餐饮从业者提出的要求。如此，便凸显出本卷旨在将环保、低碳具体到烹饪操作中的现实意义了。

基于此，本卷特意将边角余料做成大文章，希冀烹饪界的同道及世人能从中受些启发，悟些道理。

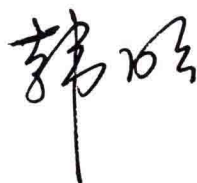
中国饭店协会团餐与大锅菜专业技术委员会自成立以来，在科学烹饪、人才培养、普及营养知识上作了有益的探索和努力，受到了会员单位的积极评价。《中国大锅菜》系列丛书的编著出版，更是专业委员会对于中国饭店事业的独特贡献。

李建国先生将大半生烹饪术业的呕心积累与探索奉于世人，这是一种令人起敬的境界。

中国饭店协会将全力做好团餐与大锅菜的工作，继续做好《中国大锅菜》系列丛书的编撰、出版工作。与行业同道一起不断丰富、完善中国大锅菜的烹饪技术、地域特点，让中国大锅菜彰显出民族饮食文化历史新时期的风采。

《中国大锅菜·边角余料做美食》将与系列丛书各卷相得益彰，让我们的餐桌在美食与美德的相映中养体、育人。

谨为序。



中国饭店协会会长

CONTENTS

目录

B

白菜根溜肉片	10
白烧鱼头粉	11
贝丝扒瓜皮	12
菠菜根拌拆骨肉	13
菠菜根炒粉	14

C

醋泡兰花根	16
脆椒酥鱼骨	17
脆椒香菇根	18

D

带鱼尾白菜炖粉	20
蛋羹蒸虾头	21
党参红枣鱼骨汤	22
豆面蒸芹菜叶	23
豆渣烧全鱼	24
豆渣酥酱椒蒸豆腐	25
豆渣小米炖辽参	26
剁椒武昌鱼头	27

F

风味泡圆白菜根	29
---------------	----

G

干锅西瓜皮	31
干烧带鱼头	32
干炸豆渣丸子	33
干炸鱼尾花	34
瓜蓉西柚豆渣卷	35
锅塌青椒根	36
锅塌西瓜皮	37
锅塌鱼尾豆腐	38

H

海米芹菜叶	40
红烧鱼嘴	41
黄扒豆渣鸭舌	42
黄扒瓜皮豆腐	43
黄瓜根爆鸭条	44

J

鸡蓉豆渣卷	46
煎烤桂鱼豆渣饼	47
煎烤鱼肚裆	48

酱汁带鱼头炖土豆	49
酱汁鱼尾	50
椒盐鱼鳞	51
椒油虾片芹菜叶	52
金瓜皮脆椒虾仁	53
韭菜香菇根	54
韭香豆渣饼烧方肉	55
韭菜豆渣丸	56

L

腊肉白菜根	58
老汤拆骨肉	59
老汤炖鸡头	60
老汤鸡爪	61
凉拌西瓜皮	62



Q

茄根烧鱼头	64
芹菜根爆羊肉	65
芹菜根回锅肉	66
芹菜叶麦饭	67
芹菜叶煮牛肉	68
清炖豆渣狮子头	69
清汤三色豆渣丸	70

S

赛参须	72
赛人参	73
赛蛇段	74
三椒鱼肚裆	75
砂锅焗鱼头	76
山药烩鱼皮	77
烧鱼泡	78
烧鱼皮	79
什锦豆渣卷	80
双椒鱼肚裆酿豆腐	81
双色豆渣卷	82
水煮黑鱼尾	83
水煮鱼肚排	84
松花蛋鸡蓉豆渣卷	85
酥炸芹菜叶	86
酥炸鱼皮鸡蓉卷	87
酸菜根炒肉皮	88
酸菜炖鱼泡	89
酸辣菜根鳝鱼	90
蒜蓉芹菜叶	91

蒜蓉莴笋叶	92
蒜仔烧凤爪	93

T

泰汁虾蓉茄皮卷	95
茼蒿根炒鸡丝	96
土豆炖凤爪	97

W

五彩豆渣卷	99
五彩豆渣丸	100



X

西瓜皮氽鸭肉丸	102
西瓜皮氽鱼丸	103
西兰花根炒肉皮	104
西兰花根炒虾仁	105
西兰花根炒仔鸡	106
鲜辣汁烹鱼尾	107
香菜根爆鹅三件	108
香菜根爆牛肉丝	109
香菜根炒里脊丝	110
香菜根炒肉皮	111
香菜根脆鱼柳	112
香菇油菜根	113
香辣鱼三角	114
香茅草烤鱼头	115
香芹根炒鳝鱼段	116

小炒白菜根	117
-------------	-----

Y

养生三蒸	119
养生小炒	120
银牙鱼皮丝	121
鱼皮卷烧海参	122
鱼片扒菠菜根	123
鱼头粉泡饼	124
鱼香帚把茄根	125
茼爆素鳝丝	126
圆白菜根爆牛蛙	127
圆白菜根小炒肉	128

Z

炸两样	130
孜然鱼排	131





B

ZHONGGUO DAGUOCAI
BIANJIAO YULIAO ZUO MEISHI

中國大鍋菜

边角余料
做美食



白菜根溜肉片

1

【主料】白菜根

【辅料】通脊肉、木耳、青椒、红椒

【调料】盐、味精、鸡精、白糖、香油、水淀粉



制作方法

① 将白菜根洗干净切成片，通脊肉切片上浆备用，青椒和红椒改刀成三角片备用。

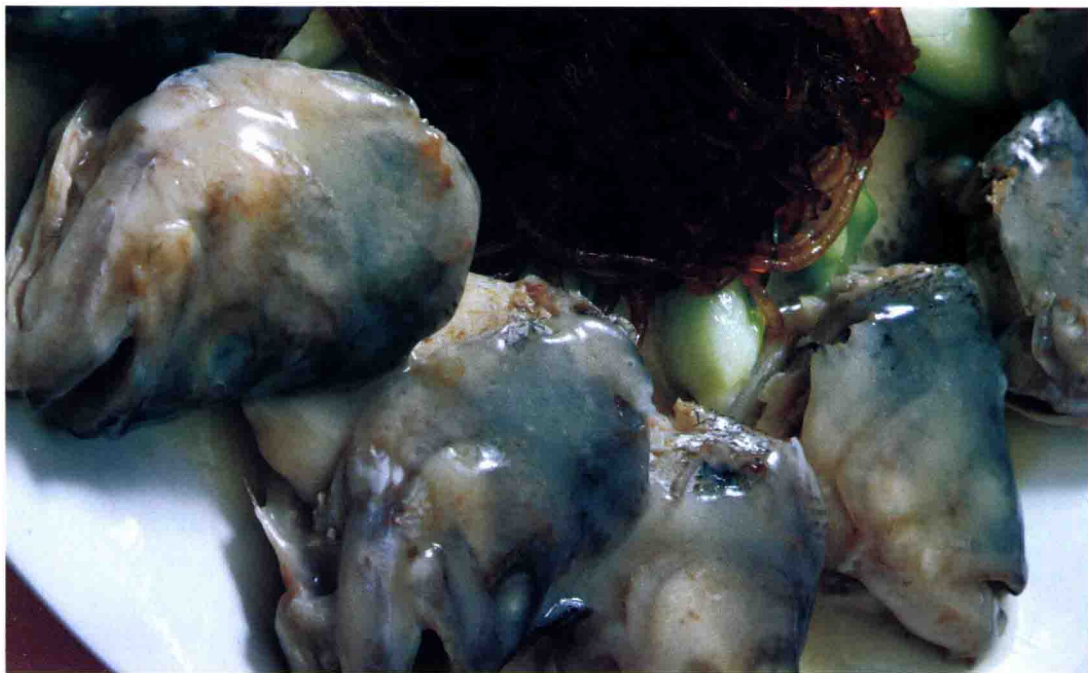
② 将白菜根焯水，锅上火将通脊肉滑油捞出，锅留底油下入木耳、青红椒煸香，再放入白菜根和肉片，加入高汤进行调味，翻炒均匀后勾入水淀粉，淋入香油即可成菜。



营养功效

白菜根味甘性微寒，具有清热利水、解表散寒、养胃止渴的功效。猪肉为人类提供优质蛋白质和必需的脂肪酸。

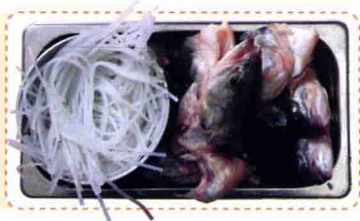




【主料】 鲈鱼头

【辅料】 菜心、粉条

【调料】 盐、味精、鸡精、白糖、老抽、料酒、胡椒粉、香油、水淀粉



制作方法

① 将鱼头洗干净后用葱姜料酒腌制 40 分钟备用。

② 锅上火把鱼头煎至两面金黄后，加入汤和调料烧至入味备用，锅内加入鱼汤、老抽将粉条烧至上色入味，菜心飞水后码在盘子中间，将鱼头和粉条装在盘中，浇上鱼汁即可成菜。



白烧鱼头粉



营养功效

鲈鱼头富含蛋白质、维生素 A、B 族维生素、钙、镁、锌、硒等营养元素；具有补肝肾、益脾胃、化痰止咳之效，对肝肾不足的人有很好的补益作用。

2

贝丝扒瓜皮

【主料】西瓜皮

【辅料】干贝丝

【调料】盐、味精、白糖、上汤、水淀粉

制作方法

① 干贝加入料酒、葱、姜上汤蒸40分钟后搓成丝。

② 将西瓜皮改刀，用上汤加入干贝丝和调料烧制入味，放上枸杞点缀即可成菜。



营养功效

西瓜皮味甘、淡，性凉；归心、胃、膀胱经；清凉解利；具有消暑除烦，解渴利尿的功效；主治暑热烦渴、小便短少、水肿、口舌生疮。

3

