

中大锅菜

南方卷

烹饪技术指导 北京大地亿仁餐饮管理有限公司
李建国 主编

THE BIG-WOK-M
CUISINE OF CHINA
SOUTH VOLUME

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



扫一扫
名厨教你学做菜



中大锅菜

The Big-Wok-Made Cuisine of China, South Volume

南方卷

李建国 主编

烹饪技术指导 北京大地亿仁餐饮管理有限公司

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·南方卷 / 李建国主编. — 北京: 中国铁道出版社, 2018. 10

ISBN 978-7-113-24459-0

I. ①中… II. ①李… III. ①菜谱—中国 IV. ①TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 095870 号

书 名: 中国大锅菜·南方卷
作 者: 李建国 主编

责任编辑: 王淑艳 编辑部电话: 010-51873457 邮箱: wangsy20008@126.com
封面设计: 北京光大印艺文化发展有限公司
责任校对: 王 杰
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.tianlugk.com>
印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司
版 次: 2018 年 10 月第 1 版 2018 年 10 月第 1 次印刷
开 本: 889mm×1194mm 1/16 印张: 13 字数: 381 千
书 号: ISBN 978-7-113-24459-0
定 价: 158.00 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, 传真 (010) 63549480

编委会成员

主 编：李建国 孔 健

编委会主任：姜俊贤 孔 健

编委会副主任：丁亚明

副 主 编：丁亚明 朱俊芳 陈定宏 杨克清 罗新燕 马 松 秦良余

参编人员：吴运芝 李冬梅 赵强胜 宣 霞 刘亮发 李 敏 董玉辉

胡少碰 马希莲 邱云龙 袁 松 赵 刚 张宏云 高 宏

王 涛 顾建华 范成群 陈文军 程伟伟 张 军 马 松

秦良余 黄代富 余向军 张 喻 顾建华 杜 军 史健国

董 梅 李世翠 潘先武 罗时红 陈太伟 李德炯 屠明远

邵 奎 郭 银 吴东兵 阮传林 陈 坤 童道勤 孙成均

朱振亚 胡胜利 徐 宁 陶存贵 李志平 王 刚 孙本元

潘 全 刘志刚 池世明 方成宏 阮贵东 蒋 孙 刘长明

姚先勇 束庆婷 王自刚 刘国富 王先勇 罗 刚 邹太春

杨维领 韩子超 余瑞艮 刘家韦 詹政宇 席 武 阮仁庆

张 红 喻兆全 郑为传 邵世奎 李 飞 朱世宏 张旭初

王 超 龙万军 霍滨虎 寇士伟 刘建其 李 孟 常 涌

顾 问：杜广贝 郑绍武 王素明 徐龙

摄影顾问：程前俊 马 飞

摄 影：马 松

营养指导：首都美食营养保健学会

营养顾问：王旭峰

视 频：王永东

烹饪技术指导：北京大地亿仁餐饮管理有限公司



序一 兼相爱 交相利

我一直非常欣赏蜀王集团把“兼相爱、交相利”作为企业的处事原则，这与当代“以人为本”的思想有异曲同工之妙。蜀王集团在这种处世原则的影响下，以市场为导向，通过不断地改革创新，挖掘内部潜力，现已发展为一个集团膳、火锅、快餐、食品加工等业务为一体的多元化连锁服务集团。蜀王及相关品牌获得了社会的广泛认可，曾荣获中国餐饮百强企业、中国十大团餐品牌、全国绿色餐饮企业等多项荣誉。

优芙得（U,Food）是蜀王集团的拳头品牌，在长达25年的团餐经营过程中，积累了丰富的管理经验和菜品资源，得到了广大客户的喜爱和支持。《中国大锅菜·南方卷》中收录了其自主研发并在全国项目点得到顾客好评的招牌菜，对其他团餐企业有很强的借鉴作用，此书的出版恰恰反映出“兼相爱、交相利”思想实质。爱是相互的，利也是相互的，爱与利的关系是对立的统一，是相辅相成、互为依存、互为条件的辩证关系。蜀王集团不断创新，致力于满足消费者的个性化需求，不断推出各式多元化菜品，保证菜品种类的丰富多彩，并乐于将成果与同业者分享的精神是蜀王集团社会责任感的体现，符合市场发展的需要，又符合行业道德规范。

厨者为食客呈现的美食背后，挥洒的是辛勤的汗水，流露的是奉献的匠心，传承的是悠久的历史。希望蜀王集团用更多、更精、更深的创新实践，不断为推进团餐行业进步做出新的贡献。

中国烹饪协会会长

姜俊贤

序二 不忘初心

“墙头雨细垂纤草，水面风回聚落花”。熟悉的节气，回忆的思绪因美食而苏醒。24年前，我沿着鸳鸯火锅的味美鲜香，怀揣要将这最具特色的四川美食带回安徽的初心，独自一人在成都的街头寻觅。功夫不负有心人，我有幸与我们的火锅炒料大师傅相识并得到他们的信任，与我一起回到安徽开办我们企业的第一家店——一个只有七张台子的火锅店。

没有运营经历，没有餐饮经验，只想着让客人体验最具成都味道的美食。凌晨赶在去挑选最新鲜原料的路上，白天在如织的客流中加汤涮菜，夜晚睡在4把椅子搭成的小床上。翻台的客流，如潮的好评，欢畅的笑容，汇成我每晚短暂而酣实的美梦，让我每个清晨倍增动力：去找寻更新鲜的原料，去找寻更美味的菜品，去找寻更精湛的厨师，让我和团队可以给更多更多的顾客以更好的美食体验！

因为这份初心，我们从一个店到十个店，从火锅到韩餐，从中餐到团餐，从安徽到全国，从大锅菜制作流程梳理到美食广场平台建设，从服务华夏同胞到服务国际友人，我们从每年服务几万位客户到今天每年服务上亿位客户，我深深体会到一款健康、营养、美味的产品对顾客意味着什么！

亲朋好友相聚时，美食可以让这份欢乐更加触手可及、可忆；周末放松时，美食可以让这份休闲更加温情与细腻；职场忙碌时，美食可以让这份打拼更有能量与幸福；下班晚归时，美食可以让这份对家人的关爱在时空里传递。

为了给顾客更好的美食体验，为了顾客享受美食时灿烂笑容的绽放，我带领着

我们近七千人的团队，满心幸福地行走在传递美食、找寻美食、研发美食的路上。在追寻美食的路上，我们有缘得到“中国饭店协会团餐与大锅菜专业委员会”领导和中国烹饪大师们的青睐！更有幸将菜品在《中国大锅菜·南方卷》中呈现！在与他们同行的日子里，我更是深深地被团餐与大锅菜专业委员会会长、中国烹饪大师李建国先生术业积累与探索的无私奉献精神所打动。

要有给顾客美食体验的心，更要有给顾客美食体验的力。力是什么？力是“有味使之出，无味使之入”，力是“多次入味，一次成形”，力是“餐饮要健康与环保”，力是“美食是生命的正能量”！

我们秉承给顾客最好美食体验的初心，我们共享给顾客最好美食体验的能力，让我们携手书写中国大锅菜的美好篇章！

最后，再次感谢李建国先生和各位中国烹饪大师的信任与厚爱，感谢团餐与大锅菜专业委员会全体同仁的辛苦付出，感谢读者朋友的支持与关注！

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Li Jianguo' (李建国), written in a cursive style.

目录 Contents

鱼虾篇

- ◎ 巢湖白米虾糊 / 004
- ◎ 剁椒鱼块 / 006
- ◎ 徽式酥鱼 / 008
- ◎ 酱蒸巢湖干鱼虾 / 010
- ◎ 青椒炒毛草鱼 / 012
- ◎ 泉水龙利鱼 / 014
- ◎ 三色鱼丁 / 016
- ◎ 上海熏鱼 / 018
- ◎ 酸菜鱼 / 020
- ◎ 香辣鱿鱼 / 022
- ◎ 糟熘鱼片 / 024

鸡鸭篇

- ◎ 暴腌菜炒鸭胗 / 028
- ◎ 歌乐山辣子鸡 / 030
- ◎ 红烧鸡腿 / 032
- ◎ 黄焖鸡 / 034
- ◎ 辣炒鸭丁 / 036
- ◎ 秘制酱鸭 / 038
- ◎ 糯米鸭 / 040
- ◎ 泡椒仔鸡 / 042
- ◎ 三杯鸡 / 044
- ◎ 盐水鸭 / 046
- ◎ 孜然土豆鸡块 / 048

猪肉 牛肉篇

- ◎ 东坡肉 / 052
- ◎ 豆豉蒸排骨 / 054
- ◎ 海派红烧肉 / 056
- ◎ 酱腿骨 / 058
- ◎ 迷你糖排 / 060
- ◎ 糯米丸子烧肉 / 062
- ◎ 糖醋小排 / 064
- ◎ 无锡酱排 / 066
- ◎ 扬州狮子头 / 068
- ◎ 珍珠丸子 / 070
- ◎ 粽香排骨 / 072

热菜篇

- ◎ 干豆角烧肉 / 076
- ◎ 马齿苋蒸腊肉 / 078
- ◎ 梅干菜烧肉 / 080
- ◎ 肉丝徽子 / 082
- ◎ 山芋粉烧肉 / 084
- ◎ 香菇肉酱蒸冬瓜 / 086
- ◎ 雪菜冬笋炒肉丝 / 088
- ◎ 梁园小炒 / 090
- ◎ 毛血旺 / 092

素菜篇

- ◎ 炖冬瓜 / 096
- ◎ 炖干笋 / 098
- ◎ 剁椒蒸豆角 / 100
- ◎ 宫保杏鲍菇 / 102
- ◎ 红椒蒸白干 / 104
- ◎ 黄金山药 / 106
- ◎ 徽州粉丝丸子 / 108
- ◎ 韭菜蛋饼炖豆腐 / 110
- ◎ 韭菜末烩粉丝 / 112
- ◎ 韭菜小炒藕丝 / 114
- ◎ 老味卤豆腐 / 116
- ◎ 酿青椒 / 118
- ◎ 芹菜叶炒鸡蛋 / 120
- ◎ 双椒翡翠卷 / 122
- ◎ 蒜香豆腐 / 124
- ◎ 小炒脆乳瓜 / 126
- ◎ 养生鸡蛋豆腐 / 128
- ◎ 养生萝卜 / 130
- ◎ 油焖笋 / 132
- ◎ 渣萝卜丝 / 134
- ◎ 脂渣大白菜 / 136

面点篇

- ◎ 棒棒馍 / 140
- ◎ 香葱粉丝包 / 142
- ◎ 豆腐饼 / 144
- ◎ 红豆燕麦馒头 / 146
- ◎ 红糖馒头 / 148
- ◎ 徽州小笼包 / 150
- ◎ 酱香饼 / 152
- ◎ 孜然椒盐饼 / 154
- ◎ 开花馒头 / 156
- ◎ 新派老面馒头 / 158
- ◎ 梅干菜包 / 160
- ◎ 蒙城烧饼 / 162
- ◎ 奶香紫芋盏 / 164
- ◎ 南瓜发糕 / 166
- ◎ 南瓜蜜豆卷 / 168
- ◎ 牛肉火烧 / 170
- ◎ 软麻花 / 172
- ◎ 三丁烧卖 / 174
- ◎ 优芙得大包 / 176
- ◎ 紫薯麻圆 / 178

安徽地方 特色菜

- ◎ 臭草鱼 / 182
- ◎ 臭鲢鱼 / 183
- ◎ 茼蒿炒比管鱼 / 184
- ◎ 青椒白米虾 / 185
- ◎ 干扁豆烧排骨 / 186
- ◎ 干豆角烧肉 / 187
- ◎ 干笋烧肉 / 188
- ◎ 蒜蓉酱蒸肉 / 189
- ◎ 雪菜冬笋炒肉丝 / 190
- ◎ 马兰头蒸腊肉 / 191
- ◎ 坛头菜烧臭豆腐 / 192
- ◎ 银芽榨菜肉丝 / 193

中国大锅菜

The Big-Wok-Made Cuisine of China, South Volume

南方卷

李建国 主编

烹饪技术指导 北京大地亿仁餐饮管理有限公司

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

鱼虾篇



- ◎ 巢湖白米虾糊 / 004
- ◎ 剁椒鱼块 / 006
- ◎ 徽式酥鱼 / 008
- ◎ 酱蒸巢湖干鱼虾 / 010
- ◎ 青椒炒毛草鱼 / 012
- ◎ 泉水龙利鱼 / 014

- ◎ 三色鱼丁 / 016
- ◎ 上海熏鱼 / 018
- ◎ 酸菜鱼 / 020
- ◎ 香辣鱿鱼 / 022
- ◎ 糟熘鱼片 / 024



巢湖白米虾糊



营养价值

巢湖白米虾具有很高的营养价值和经济价值，含蛋白质是鱼、蛋、奶的几倍到几十倍；还含有丰富的钾、碘、镁、磷等矿物质及维生素 A、氨茶碱等成分，且其肉质松软，易消化，对身体虚弱以及病后需要调养的人是极好的食物。白米虾出色的营养价值使其具有增强免疫力的功效，并且能够帮助预防高血压等心血管疾病。

品味

白米虾糊是一道烹调方法简单而又美味异常的菜肴，其味道的核心就在一个“鲜”字，得益于巢湖水域优质的水产。其烹调方法强调“烧”，重火候，味尚鲜嫩，均为皖菜的核心要素。





方法

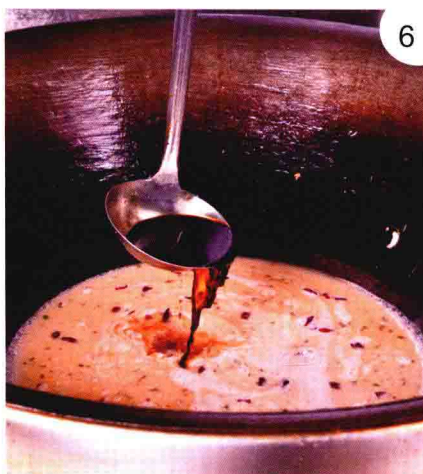
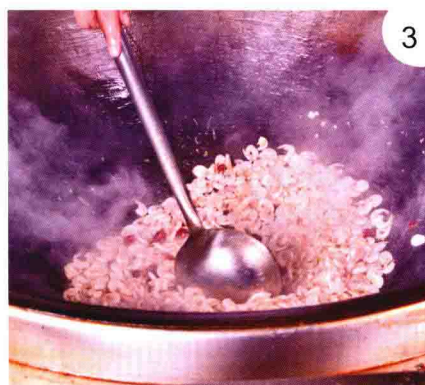
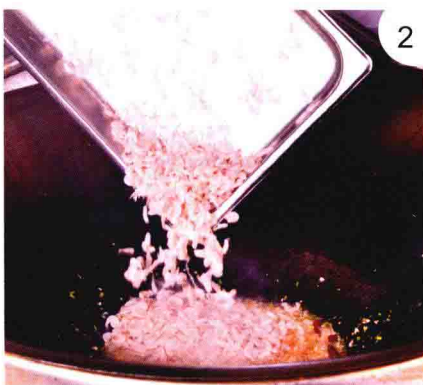
1. 锅中烧开水，将白米虾 1000 克入锅氽水，时间不要长，断生即可，然后捞出沥水，待用。
2. 米粉加温开水拌匀后，待用。
3. 炒锅加入猪油 150 克、咸猪油 100 克烧热，油热加蒜蓉 50 克、姜末 30 克炒香，加入氽水后的白米虾，烹入黄酒 35 毫升、白醋 15 毫升，煸炒一下，再加入泡好的米粉烧开。
4. 出锅前，加入老抽 50 毫升、盐 30 克、味精 30 克调味，撒上香葱粒 40 克，菜品即成。



特点

白米虾是我国特色水产之一。巢湖白米虾学名又叫秀丽白虾，为“巢湖三宝”之一，约占巢湖水域的虾类组成的 80%。每年有数千吨的捕获量。白米虾最大的特点是烧熟也不变红，依然是白色。

主 料		配 料	
白米虾 1000 克		米粉 450 克	
调 料			
蒜茸 50 克	盐 30 克	猪油 150 克	陈醋 15 毫升
姜末 30 克	味精 30 克	黄酒 35 毫升	
香葱粒 40 克	老抽 50 毫升	咸猪油 100 克	



剁椒鱼块



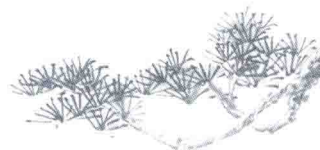
营养价值

1. 草鱼含有丰富的不饱和脂肪酸，对血液循环有利，是心血管病的良好食物。
2. 草鱼含有丰富的硒元素，经常食用可以达到抗衰老，养颜的功效，而且对预防肿瘤也有一定的功效。

品味

这道菜将鱼肉的鲜美和剁椒的火辣融为一体，出锅前的热油更是将菜品的香气激发出来。菜品色泽红艳，咸鲜微辣，肉质软嫩，香辣诱惑，激人食欲，是下饭的佳肴。





方法

1. 将草鱼处理干净,改刀成段,加入姜片 100 克、葱段 200 克、白酒 30 毫升拌匀,腌制 1 小时待用。
2. 炒锅烧热,倒入色拉油 200 毫升,下入葱末 50 克、生姜末 120 克、蒜末 100 克爆香。再加入红椒丁。烧热后倒入老干妈豆豉酱 250 克、剁椒酱 2000 克、野山椒 250 克,炒出香气。
3. 将腌制好的鱼块摆入托盘中,浇上剁椒酱,上蒸箱蒸制 15 分钟。
4. 锅内烧热油 300 毫升,将热油淋在蒸好的鱼块上,菜品即成。



特点

这道菜是湘菜名菜剁椒鱼头的改良版,在选材上没用鲢鱼头,而是用草鱼切段,但烹调手法却丝毫没有马虎,保留美味的同时又降低了成本,适合制作团餐菜肴。因采用蒸制的方法,鱼头的鲜香被尽量保留在肉质之内。剁椒的味道又恰到好处地渗入到鱼肉当中,入口细嫩晶莹,带着一股温文尔雅的辣味。

主 料		配 料	
草鱼 5000 克 切段		红椒 500 克 切丁	
调 料		小 料	
色拉油 500 毫升	味精 25 克	生姜末 120 克	野山椒 250 克
剁椒酱 2000 克	白酒 30 毫升	蒜末 100 克	
老干妈豆豉酱 250 克		葱末 50 克	

