

目录

ZERO WASTE COOKBOOK

CONTENTS

深圳市一个地球自然基金会

深圳市一个地球自然基金会是注册在深圳的4A级非公募基金会,其使命愿景是通过保护生物多样性、降低生态足迹、确保自然资源的可持续利用,从而创造人类与自然和谐相处的美好未来。

世界自然基金会

世界自然基金会(WWF)是在全球享有盛誉的、最大的独立性非政府环保组织之一。自1961年在瑞士成立以来,已经在全世界拥有500多万的支持者和一个在100多个国家和地区活跃着的全球网络。

中国饭店协会

中国饭店协会成立于1994年,是经国家民政部批准成立的国家级行业协会,是为全国饭店与餐饮行业的企业、相关院校、供应商、产业链企业服务的全国性行业组织。协会自身构建的政府事务服务、平台服务、培训服务、信息服务、国际交流服务已经非常成熟。在饭店与餐饮业广泛开展品牌活动,建设行业全产业链,搭建行业交流合作平台,推动行业高质量发展,在业内颇具影响力,在全国饭店餐饮行业有行业专家和优秀会员等广泛的行业及异业资源。

起草单位及版权信息:

深圳市一个地球自然基金会 Shenzhen One Planet Foundation
世界自然基金会(瑞士)北京代表处 World Wide Fund for Nature Beijing Office
中国饭店协会 China Hospitality Association
本菜谱知识产权归以上三方共有。

免责条款:

本菜谱是由深圳市一个地球自然基金会、世界自然基金会以及中国饭店协会共同编制发布,所载的观点和建议仅供信息共享、学术参考,任何内容均不作为研究、商业或法律等建议。对依据或者使用本菜谱所含信息造成的一切后果,本机构及作者均不承担任何法律责任。

Disclaimer申明:

This publication was produced with the financial support of the European Union. Its contents are the sole responsibility of copyright owners and do not necessarily reflect the views of the European Union.
该项目出版物由欧盟资助。出版物内容完全由版权所有者负责,不代表欧盟立场。

01	PREFACE	寄语	03
02	SHOP SMARTER COOK SMARTER EAT SMARTER	“明智选”、“聪明煮”、“智慧吃”	05
03	ZERO WASTE RECIPES	不浪费菜谱	06
	许菊云	07	
	椒盐菠菜根	08	
	蛋香豆渣	09	
	戴广坦	10	
	法式豌豆浓汤	11	
	凉拌西兰花根	12	
	根茎叶类边角料	13	
	粉蒸芹菜叶	14	
	素菜丸子	15	
	酥炸鸡茸芹香	16	
	鸡蛋煎一切	17	
	菜根香	18	
	怀旧妈妈菜	19	
	创意花菜梗	20	
	虾汤番茄烩菜根	21	
	菇乡素包	22	
	爽口萝卜皮	23	
	水果边角料	24	
	瑶柱扒柚子皮	25	
	橘皮牛肉卷	26	
	肉类边角料	27	
	乳香骨	28	
	橙香小酥肉	29	
	宫爆五彩肉皮丁	30	
	筒子骨巴骨肉	31	
	青椒猪皮	32	
	泼汁老豆腐&辣子一道菜	33	
	风味羊肉卷	34	
	避风塘脆皮牛腩	35	
	韭黄鸭丝卷饼	36	
	水产品边角料	37	
	吉祥鱼汤三色面	38	
	熏鱼骨	39	
	酥香鳝鱼骨	40	
	椒盐鱼骨	41	
	滋补鳝骨浓汤	42	
	避风塘鱼排	43	
	椒盐鱼皮	44	
	椒盐黄金甲	45	
	鱼鳞冻	46	
	虾汤白菜炖豆腐	47	
	菜蔬鲜汤拼	48	
	虾油蒸鹅蛋	49	
	谷物类边角料	50	
	米汤冻	51	
	醋溜豆渣鲜肉丸	52	
	菇香豆糕	53	
	双味豆渣	54	
	豆渣狮子头	55	
	脆炸咸蛋清素菜卷	56	
	橙汁豆箔玫瑰拼五爪红酿	57	

01

寄语 PREFACE



当下,日趋精细的餐饮加工流程延长,土地与餐桌的联系渐渐不甚分明。快节奏的城市生活里,我们也许会忽略餐桌上的食物来之不易,也因此累积产生了惊人的浪费:数据显示,全球每年约有1/3粮食被损耗和浪费,总量约每年13亿吨。

而在源远流长、博大精深的中华美食中,本就蕴含着对每一份食材的尊重。蒸、炒、煎、炸、煮、炖、焖……多样的技法结合创意,便可将“边角料”物尽其用。由此,不浪费食物既是一种传承,也是遵循当下环保与可持续发展的一股潮流。结合“舌尖上的骄傲”减少食物浪费项目议题及“不浪费美食家”短视频大赛,我们整编出本册《不浪费菜谱》,以期鼓励用创新的方式对待食物,将每份材料都用得淋漓尽致。这本菜谱不仅整合了厨师们独到的烹饪经验,还是对人与自然和谐共生关系的探寻。

本书中的每篇菜谱都散发着独特的魅力,引导我们发掘食材的潜力。无论是利用剩余食材创造新的美味,还是运用创意烹饪技巧将不同材料融合在一起,这些菜谱将让你领略到食物的多样与不浪费的可能。

让我们一同正视食物浪费现象、从生产加工的各个环节用智慧和创意去探索减少浪费的方式。希望《不浪费菜谱》能带给你启发,帮助优化烹饪过程,将每一道菜都变成艺术品,让每一口不浪费美食都成为“舌尖上的骄傲”。

深圳市一个地球自然基金会 秘书长 丁干

”

勤俭节约是中华民族的传统美德,是贯穿修身、齐家、治国的永恒主题。党中央、国务院历来高度重视反食品浪费工作。党的十八大以来,习近平总书记多次就反食品浪费作出重要批示,要求“厉行节约、反对浪费”。各地区各有关部门出台相关文件,大力倡导“厉行节约、反对浪费”的社会风尚,开展光盘行动等措施,大力整治浪费之风。餐饮等相关行业也积极行动起来,积极贯彻制止餐饮浪费的理念,践行节约行动,提供绿色服务,营造绿色消费氛围。中国饭店协会及相关行业组织多次发出倡议,号召全行业共同开展小份餐、光盘行动、分餐制、绿色餐饮、消费提醒、不浪费比赛等制止餐饮浪费行动,倡导绿色消费,餐饮企业也积极参与到系列行动中,取得了积极的社会成效。

目前制止餐饮浪费工作已经进展到了更加深入落地的阶段,全社会都应积极参与进来,进一步承担社会责任。消费者要进一步践行节约消费、绿色消费理念。餐饮企业要进一步从采购、储存、加工、服务全过程强化精细管理、降本增效,高效有序的减少食物浪费。《不浪费菜谱》正是基于这样的目的而编写的。力图通过这些菜谱,向大家介绍如何利用食材边角料,开发新的菜品和用途,最大化的利用食材,进一步实现餐饮不浪费。希望通过这本书能够把不浪费的加工和创新理念进一步扩大和延伸,把不浪费的精神传播到餐饮行业的每个角落。

制止餐饮浪费,需要持之以恒、常抓不懈,需要绵绵用力、久久为功。希望社会各界一起努力,共同打好厉行节约“持久战”,推动消费者形成文明消费、按需点餐、珍惜粮食的意识,推动企业选择节约适度、绿色低碳、环保健康的生产经营模式,推动在全社会树立起“浪费可耻、节约为荣”文明新风尚,尽我所能、减少浪费,崇尚节约,引导消费,利在当代,功在千秋!

中国饭店协会 会长 陈新华

02

“明智选”、“聪明煮”、“智慧吃”

SHOP SMARTER COOK SMARTER EAT SMARTER

食物与自然和人类有着千丝万缕的联系。食物系统在全球生态平衡中发挥重要作用：全球范围内，粮食体系的温室气体排放占全球30%以上，造成了80%的热带毁林，也是土壤退化和荒漠化、水资源短缺和生物多样性退化的主要诱因。

与此同时，目前全球约有三分之一的粮食遭到损失或是浪费，每年浪费量高达16亿吨，其中可食用部分达到13亿吨。数据显示，有14%的食物在到达零售端前遭到损失，而17%则在下游的消费端被浪费。如果我们采取行动减少食物的损失和浪费，每年可以减排的温室气体相当于全球温室气体总排放量的8%。减少食物浪费，不仅彰显了我们的传统美德，同时也保护了森林、草原、野生动物和水资源。

作为一名普通消费者，
如何身体力行减少食物浪费呢？



我们简单为大家总结了几条日常生活中易行的建议——“明智选”、“聪明煮”、“智慧吃”。灵活运用这些方法，每个人都能成为不浪费美食家。

明智选 Shop Smarter

- 食物久放会变质。如果缩短购买周期，多选择新鲜应急的食物，再适当购买一些能够长时间存放的食物，不断调整自己的食物采购清单，这样既可以吃到新鲜的食物，又可以杜绝不必要的浪费；
- 定期清点冰箱和食品室，做好膳食计划；
- 选购时，根据就餐人数把握采购份量，巧妙防止食材变质，健康又环保。

聪明煮 Cook Smarter

- 正确地储存和处理食物。比如洋葱、香蕉和土豆，在冰箱外能保持得更好；
- 对于海鲜和肉类，在冰冻前清洗和单独分装。使用“先进先出”政策，可以将较旧的食品放在冰箱和食品储藏室的前面，而将较新的放在后面；
- 适量烹调，每顿饭准备你认为合适的份量；
- 烹调时，合理搭配食材，巧用边角料，尝试一些新的食谱，还会有美滋美味的惊喜。

智慧吃 Eat Smarter

- 不“以貌取食”，对长得不那么完美的蔬菜、水果等食材不要嫌弃，杜绝浪费。外出就餐时，尽量光盘，实在吃不完的剩饭打包回家；
- 此外，如果能够带上自己的可重复使用打包容器就更绿色环保了。

03

不浪费菜谱

ZERO WASTE RECIPES

我们鼓励的是食材的最大化综合利用。

以下的菜谱专为边角料而生，有些适合家常，有些适合餐厅。

希望这些菜谱助理你成为“不浪费美食家”，和我们一起对抗食物浪费！

名厨推荐



许菊云
中国烹饪大师 中国湘菜大师

名厨推荐

许菊云 (中国烹饪大师、中国湘菜大师)

椒盐菠菜根

主料

菠菜根 200 克

辅料

植物油 1000 克 (实耗 50 克), 盐 3 克, 鸡粉 4 克, 花椒油 10 克, 香油 10 克, 面粉 150 克, 生粉 150 克, 鸡蛋 2 个, 番茄沙司 400 克, 十三香 5 克, 辣椒面 5 克

制作过程

- 1 将本应不用的菠菜根在开水中烫一下过凉, 挤干水分, 加入调料入味。
- 2 将鸡蛋、面粉和生粉调成糊。
- 3 锅内放油烧热将菠菜根裹上糊逐一下锅, 通炸至金黄色沥出, 锅内放花椒油和香油烧热下入少许的盐和味精倒入菠菜根翻炒出锅, 配番茄沙司和椒盐粉即可。



菜品特点

酥脆鲜嫩、香麻可口;

大师提示: 掌握好炸制的油温。

营养成分: 本道菜约含蛋白质 7.2 克, 脂肪 5 克, 碳水化合物 9.3 克, 钙 216 毫克, 磷 159 毫克, 铁 5.4 毫克。

保健作用: 养血止血 敛阳润燥功效。

菠菜根, 就是菠菜的根, 它是红色的, 菠菜根属于红色食品一类, 具有很好的食疗作用。菠菜根营养丰富, 含有纤维素、维生素和矿物质, 却不含脂肪。人们在择菠菜时, 往往习惯上仅食用其茎叶, 根老韧不好吃, 而将其摘掉, 实际可以更多利用。

蛋香豆渣



主料

豆渣200克

辅料

鸡蛋2个、尖青椒50克、油、盐

制作过程

- 1 豆渣中磕入鸡蛋,搅拌均匀备用
- 2 锅中放入切好的尖椒
- 3 放盐,拌匀,坐锅,放油
- 4 倒入豆渣,翻炒至熟即可,出锅装盘

菜品特点

制作豆浆产生的豆腐渣因口感差几乎被人们遗忘,但是它含有丰富的蛋白质,而脂肪含量却很低,豆腐渣富含纤维素,纤维素可吸收糖分,从而缓解身体对多余糖分的吸收。豆腐渣可解除饥饿感抑制脂肪生成,故可减肥。蛋香豆渣这道菜可以通过烹饪把难以下咽的豆渣变成美味。

◆ 名厨推荐 ◆



戴广坦
资深法餐及创意餐饮研发主厨



法式豌豆浓汤



主料

土豆250g 豌豆150g 豌豆壳180g

辅料

大葱	20g切末	葵花籽油	15g
洋葱	50g切末	水	900g
大蒜	20g切末	面包丁	22g
盐	10g	黄油	66g
白胡椒粉	0.6g		

制作过程

- 1 土豆去皮切块, 大葱切块, 洋葱切末, 大蒜切末
- 2 锅中倒入油, 洋葱, 大蒜, 大葱大火煸炒2分钟
- 3 加入豌豆壳, 继续煸炒1分钟
- 4 加入豌豆, 土豆, 盐, 白胡椒粉煸炒1分钟
- 5 加入水, 等水开后中火煮10分钟, 待凉后放入粉碎机搅拌即可
- 6 面包切0.8CM*0.8CM的小丁, 放在黄油中炒至上色即可

浓汤产出: 1250克

摆盘

盘中倒入浓汤, 淋上少许橄榄油, 放上面包丁, 撒上荷兰芹碎



凉拌西兰花根

主料

西兰花根 90g

辅料

芝麻油	13g	花椒油	1g
香醋	15g	葱	0.2g切葱花
白砂糖	1.5g	大蒜	0.5g切末
生抽	16g	小米辣	0.2g切段

制作过程

- 1 西兰花根切细丝, 在开水中烫40秒, 捞出浸冰水备用
- 2 碗中加入芝麻油, 香醋, 白砂糖, 生抽, 花椒油混合均匀备用
- 3 葱切葱花, 大蒜切末, 小米辣切段



摆盘

西兰花根放在盘中堆叠起来, 顶部放上葱花, 蒜末, 小米辣, 底部淋上酱汁即可



制作人: 桂久家(克拉玛依雪莲宾馆)

主料

芹菜叶

辅料

玉米面粉、盐、味精、鸡精、蒜末、酱油、醋、小米椒

制作过程

- 1 把洗净的芹菜叶放入盆中, 然后拌上玉米面粉, 让每一片芹菜叶都均匀的裹上玉米面粉。
- 2 拌好的芹菜叶放入笼屉蒸3分钟。
- 3 调料汁, 盐少许, 味精3克, 鸡精5克, 蒜末适量, 酱油5克, 醋适量, 小米椒适量。



菜品特点

芹菜叶营养丰富, 芹菜叶中的胡萝卜素、维生素C、维生素B1以及钙的含量都是芹菜杆的数倍, 芹菜叶也是抗癌食物。在中国烹饪习惯中, 大多数时候都将芹菜叶扔掉, 只保留芹菜杆。本菜式通过粉蒸芹菜叶的方式, 将叶片涩味转化成了融合玉米面粉香味与芹菜独特风味的可口菜肴, 极其创新性, 简单易学, 是适合家庭厨房烹饪实践的“不浪费”快手菜。



根茎叶类边角料

制作人：唐成斌（浙江龙泉市碗里餐厅）



主料

芹菜叶

辅料

盐卤豆腐、胡萝卜、香菇、鸡蛋、生姜少许

制作过程

- 1 芹菜叶焯水，加适量盐和白糖。
- 2 芹菜叶改刀，切成末；辅料洗净，切成末；盐卤豆腐压碎；生姜切末。备好放入碗中，搅拌均匀，放入生鸡蛋2个，继续搅拌，加盐，鸡精，味精各3克，猪油15克，把馅拌匀，加入50克面粉，拌匀。
- 3 热锅烧油，将馅料制成丸子，放入锅中，炸至金黄。

菜品特点

芹菜中含有丰富的营养保健成分和生理活性物质，主要包括黄酮类、不饱和脂肪酸、矿物质、叶绿素氨基酸等，因此具有一定的保健功能。

同样是芹菜叶的再利用，同过合理烹制去除涩味，做成丸子，芹菜叶的口感反而为丸子加分，也为素食小点提供了很好的食材思路。

制作人：郑航（厨掌柜巴县菜馆）

主料

芹菜叶

辅料

鸡胸肉，盐，猪油，蛋清，姜葱水，低筋面粉250克，红薯淀粉50克，吉士粉10克

制作过程

- 1 芹菜叶洗净，去掉鸡胸肉上面多余的油脂和粗筋，用刀背轻捶鸡胸肉成泥；排筋，粗经络剔掉，放碗里备用。
- 2 调鸡茸，在鸡胸肉泥中，加一点盐，朝同一方向快速用力搅拌，加一点猪油，搅拌均匀。加入半个蛋清，朝同一方向搅拌。
- 3 加入适量姜葱水，低筋面粉250克，红薯淀粉50克，吉士粉10克，加水，加入色拉油，使其表面更光滑，更有蓬松感。
- 4 芹菜叶包裹上调制的鸡胸肉泥，再蘸脆浆下锅，油温五成热，炸制十余秒，捞出，摆盘。



菜品特点

芹菜叶富含多种维生素和矿物质，有助于促进身体的新陈代谢、提高免疫力和抗氧化能力。其味道清香，口感鲜美，可以作为食材被加入各种菜肴中，也可以单独烹调，制成美味的菜肴。将芹菜叶洗净后，可以选择炒、煮、蒸等多种烹调方法。这里选用了炸的方式，还是普普通通的边角料芹菜叶，裹鸡茸，过脆浆，就变身为一道艺术品般的可口菜品。

制作人:王婵娟(深圳市一个地球自然基金会)



主料

冰箱时蔬

辅料

鸡蛋2~3个、盐、色拉油

制作过程

- 1 冰箱时蔬(如胡萝卜、菠菜、苦菊等),切片切断,焯水,再切碎。
- 2 打鸡蛋,切好的时蔬加入鸡蛋,加入适量盐,如有胡椒粉、芝麻等也可加入,搅拌均匀。
- 3 锅中倒油,油烧热后,将拌过的鸡蛋时蔬倒入锅中,尽量铺平,小火煎,煎至底部凝固后翻面,双面凝固熟透后出锅。划开成块煎更好操作。

菜品特点

没空顿顿做饭,冰箱时蔬隔天口感变差?来不及买菜,冰箱只剩下不爱吃的蔬菜?不要丢弃不要浪费,配上鸡蛋,煎上一份简单的营养美味鸡蛋时蔬饼。

制作人:朱怀宝(世纪金源大饭店)

主料

香菜根、花菜根

辅料

红椒丝,胡萝卜丝,小米辣,蒜,生姜,白糖80克生,抽170克,陈醋100克,味粉少量

制作过程

- 1 香菜根切好,洗净放置备用;有机花菜根,去皮,切成细条状。青椒切成丝,胡萝卜切成丝。
- 2 把以上原材料放入盆中,加一点盐,去水分。
- 3 放入小米辣、蒜片,生姜片,加入白糖80克生,抽170克,陈醋100克,味粉少许或不放。
- 4 拌好后,盖保鲜膜静置4小时,即可食用。



菜品特点

香菜根,花菜根茎,这些都是平时厨房中的“标准边角料”,今天这道菜根香,利用这“标准边角料”为大家呈现了一道特别美味的开胃小菜。

通过短时间腌制各类时蔬的制作方法,将白糖的甜,生姜和蒜的辣,陈醋的酸,生抽的咸香,同时渗透进蔬菜根茎,是一道下酒的美味前菜,酸甜咸香口味,激活味蕾,打开食欲,是一道下饭开胃的不浪费美味小菜,适合夏天家庭厨房制作,也适合酒店餐厅实践。

根茎叶类边角料

怀旧妈妈菜

制作人:陈杨(常熟阅山轩)



主料

花菜梗

辅料

蒜,花椒,泡椒,有机菜苗,生姜,小葱,盐,鸡粉

制作过程

- 1 将花菜根洗净、切块。准备500毫升矿泉水,矿泉水中加入葱段、姜片、一勺盐、半勺鸡粉、少许花椒、蒜片、两勺泡椒加泡椒水适量。
- 2 加入高度白酒去腥,加入白醋使花菜根更加爽口,浸泡8小时。
- 3 起锅烧油,加入葱姜蒜,少许花椒,倒入已经泡好的花菜根,大火翻炒。
- 4 加入少许鸡粉,翻炒入味。

菜品特点

花菜富含膳食纤维、维生素及矿物质,古代西方人发现,常吃花菜有爽喉、开音、润肺、止咳的功效,因此他们把花菜叫做“天赐的良药”和“穷人的医生”。花菜是含有类黄酮最多的食物之一,类黄酮是很好的血管清理剂。常吃花菜可以增强肝脏解毒能力并提高机体免疫力,预防感冒和坏血病的发生。

此菜品将平常废弃的花菜根,以精心的调味,做成了“怀旧妈妈菜”,菜名和口味,都有真正的怀旧感。

根茎叶类边角料

创意花菜梗

制作人:蒋杭城(杭州第一技师学院)

主料

花菜根

辅料

小米辣,小菜椒,大蒜,菜籽油

制作过程

- 1 先对花菜根进行改造处理,切成毛毛虫形状。
- 2 把西兰花上面多出来的部位修成圆柱形,采用滚刀片的方法,稍微修边成圆柱形,一切为二。
- 3 将一切为二的西兰花根切成薄片,每一片都是连刀片,长度2.5~3厘米左右,然后将其切断。
- 4 西兰花菜根泡入泡椒水中,泡至入味,切小米椒放进去。
- 5 切两个大蒜片,将花菜根泡在泡椒水中,放进冰箱,浸泡一夜,使之充分入味。
- 6 次日,把花菜根从汁水里面夹出,进行炒制。
- 7 冷却以后捏住底部,捏紧制成毛毛虫造型。



菜品特点

此菜刀工精细,摆盘有如一幅山水画,不仅仅是一道爽口小菜,更是一副艺术创作,让食客有视觉与味觉的双重享受。入口爽脆,咸鲜适口,与此同时,主要食材为花菜根,变废为宝,有化边角料为神奇的匠心。

根茎叶类边角料

虾汤番茄烩菜根

制作人:杜鹏飞(双河市泰和国际酒店)



主料

西兰花根茎, 虾头

辅料

番茄, 虾仁, 虾汤(提前熬制备好), 葱花、盐、味精、鸡精、白糖、胡椒粉、色拉油

制作过程

- 1 锅中放入少许色拉油, 放入葱花、番茄, 翻炒。
- 2 加入提前熬制的虾汤, 放入西兰花根茎, 放少许盐、味精、鸡精、白糖、胡椒粉, 大火煮两分钟。
- 3 放入提前准备好的虾仁。

菜品特点

西兰花是日常生活中的常见食材, 但是西兰花根大家经常就不吃了。其实西兰花的根茎含有丰富的膳食纤维, 对肠道健康很有益处, 此外, 西兰花的根茎还能补肾健脾。番茄富含胡萝卜素和维生素A、C, 有抗衰老、护肤等功效。此菜中的虾汤以虾的头尾熬制, 再将容易浪费的菜根融入, 不仅呈现了鲜美的口感, 也充分体现“不浪费”的主题。

根茎叶类边角料

菇乡素包

制作人:全长海(浙江省庆元县菌临天下美食有限公司)

主料

香菇脚

辅料

胡萝卜、芹菜、春卷皮6块, 鸡蛋1个

制作过程

- 1 香菇脚撕成丝, 芹菜切丝50克, 胡萝卜切丝25克, 香菇脚倒入油锅, 炸成金黄色。
- 2 放入蚝油, 香菇脚, 炒香, 加芹菜丝, 胡萝卜丝, 炒香。
- 3 蛋清蛋黄分离, 取一张春卷皮, 摊平, 把刚才炒好的三丝放在上面, 卷成素包。
- 4 油温5成, 放素包, 炸至金黄。



菜品特点

香菇肉质肥厚细嫩, 味道鲜美, 香气独特, 营养丰富, 是一种食药同源的食物, 具有很高的营养、药用和保健价值。香菇含有锰、锌、铜、镁、硒等微量元素, 可维持肌体正常代谢从而延长人类寿命, 并对某些矿物质缺乏地区儿童的生长发育具有良好的预防和治疗作用。香菇脚在平时的烹饪过程中基本也是弃之不用的, 但是撕成丝再与芹菜丝、胡萝卜丝搭配, 纤维之间的“碰撞”, 再加上“炸春卷”式的烹制, 激发出香菇脚的风味, 是一道不可多得的不浪费素菜。

制作人:张科(徐胜记大酒楼)



主料

萝卜皮

辅料

盐、香菜、桃、小米、辣椒、蒜片、姜片、盐、鸡精、味精、白糖适量、花椒、酱油

制作过程

- 1 将洗净的萝卜打皮,清洗好的萝卜皮,改刀放入盘中。
- 2 加盐20克,拌匀腌制3小时,待用凉开水一千克。加入香菜、桃、小米、辣椒、蒜片、姜片、盐、鸡精、味精、白糖适量,花椒倒入酱油,制成泡汁,萝卜皮腌制三小时后挤干水分,去掉涩味,把洗净的萝卜皮放入泡汁里面,搅均匀,封好保鲜膜放进保鲜时浸泡三小时就可以了。

菜品特点

萝卜干中富含多种营养物质,如维生素C、钙、铁、蛋白质等,尤其是纤维素的含量非常丰富,有助于促进消化、调节肠道功能。此外,萝卜干还含有一种特殊的成分——硫化物,它可以增强人体免疫力、防癌抗癌、降低血脂和血糖等多种保健功效。在食用萝卜干时,可以泡软或者炒熟食用,也可以加入汤中烹调,增加菜肴的口感和香味。尤其是在干旱的秋冬季节,萝卜干成为人们补充水分和营养的重要来源之一,深受人们喜爱。

日常家庭厨房和餐厅中,萝卜皮是最容易被直接扔掉的边角料,但同时也是展示烹饪工夫的检验标尺,爽口的萝卜皮看似一道小菜,但泡制的细微把握最见真章。



水果
边角料

制作人:黄立永(广州半岛投资集团)



主料

柚子皮

辅料

干贝,猪油,鱼汤,盐

制作过程

- 1 柚子皮去掉青皮,放入开水泡约25分钟。
- 2 清水过水冲洗,去掉苦涩味。用手按压挤出水分,再以清水冲洗,反复几次。
- 3 将柚子皮水份压干它,放入碟中。放猪油少许。
- 4 把猪油柚子皮一块块的摆到煲中。加入熬制好的鱼汤,加盐少许,煲制35分钟。
- 5 柚子皮改刀。

菜品特点

柚子具有平喘、止咳、健脾、消食等许多保健功效,是非常适合秋天食用、老少皆宜的时令水果。不过人们吃完柚子肉以后,柚子皮往往都不知怎么加以利用,过去人们大多用来做蜜饯,或驱赶蚊虫,清新空气。

这道瑶柱扒柚子皮,是让平平无奇的边角料柚子皮摇身一变,成为餐盘中的主角,充分利用食材,体现了“不浪费”佳肴的精髓。通过把柚子皮里面的苦涩味去除,再配以干贝的鲜味和鱼汤的醇厚,柚子肉入口即化,就能拥有丰富独特的味觉享受。

制作人:江漫(广西贺州高级技工学校烹饪专业)

主料

橘子皮

辅料

米花,胡辣椒,蒜米,鸡蛋,牛肉,葱花,杏鲍菇,糯米纸

制作过程

- 1 橘子皮切丝,把橘子皮放入开水中焯水1分钟,把焯好水的橘子皮浸泡4小时。
- 2 将牛肉切丝,腌牛肉,加蚝油、生抽、盐、鸡精,生粉水,放油,搅拌。
- 3 将红辣椒切丝、杏鲍菇切丝,蒜米拍碎,将红辣椒、杏鲍菇放入开水中烧一分钟。
- 4 放入油,三成油温,放入牛肉进行滑油。
- 5 橘子皮浸泡4小时后,将水沥干,油锅中爆香,放入橘子皮,红辣椒,杏鲍菇,牛肉,蚝油,生抽,盐,鸡精,淀粉勾芡倒入锅中。出锅装盘。
- 6 蛋清蛋黄分离,把蛋黄打碎,拿一张糯米纸,卷入橘子皮,牛肉,蘸鸡蛋液封口,裹上鸡蛋液,米花,入油锅,油温4-5成,放入牛肉卷炸至金黄酥脆。



菜品特点

橘子皮中含有大量的维生素C和香精油,将其洗净晒干后存放,其味清香,且提神、通气。橘子皮具有理气化痰、健胃除湿、降低血压等功能,也是一味很好的中药材。

民间厨房常在烹饪过程中使用橘皮,例如烧粥时放入几片橘皮,芳香可口,还可以起到开胃作用。烧肉或烧排骨时,放入几片橘皮,味道鲜美,中和油腻。

此菜巧妙利用橘子皮,经调制与牛肉融合并制成卷,从食材利用、味型搭配到口感、装盘,体现年轻厨师的用心与创意。

制作人:张少伟(半岛投资集团)

主料

烤乳猪边角料

辅料

生抽10克,蚝油10克,蒜汁40克,胡椒粉适量,五香粉1克,南乳汁20克,花生油适量,地瓜粉

制作过程

- 1 乳猪边角料,备用。
- 2 腌制之前,将血水清洗干净。
- 3 腌制,放入生抽10克,蚝油10克,蒜汁40克,胡椒粉适量,五香粉1克,南乳汁20克,花生油适量,地瓜粉。拌匀。
- 4 油温100度,炸制。
- 5 装盘,放杂菜垫底,放乳香骨,沙拉菜。



菜品特点

烤乳猪在广东人的茶桌上是一道必不可少的大菜,也是满汉全席中的主打菜肴之一。早在西周时期,此菜已被列为“八珍”之一,那时成为“炮豚”。贾思勰在《齐民要术》中写道:“色同琥珀,又类真金,入口则消,壮若凌雪,含浆膏润,特异寻常也。”一千四百多年前,中国古代劳动人民烹饪技艺已有这样高深的造诣,实令世人赞叹。

烤乳猪前,猪是整骨去除的,如今,在我们现代厨师的手中,古老经典的菜式又焕发出不同的生机,在食材不浪费的新时尚理念下,重新“唤醒”了乳香猪骨的妙用,成为不亚于烤乳猪的另一道特色佳肴。



肉类边角料



橙香小酥肉

制作人:胡银林(联投新大地酒店)



主料

猪肉边角料筋

辅料

洋葱, 白糖, 橙汁, 香菜

制作过程

- 1 将猪里脊与猪肉筋改为小条状。
- 2 腌制猪肉筋, 加1勺食盐、1勺小苏打、5勺啤酒, 腌制10-15分钟。
- 3 配菜切成段。
- 4 猪肉筋腌好后, 用水冲净沥干, 放入盆中, 加入底味, 1勺食盐、1勺味精、1勺白糖、1勺胡椒粉, 加入胡椒粉和色拉油, 均匀码味。
- 5 将备好的猪肉筋放入油锅, 炸两次, 将猪肉炸至外酥里嫩的状态, 炸好的猪肉沥油, 热锅加入洋葱、生姜炒香, 加入备好的橙皮条和红椒丝继续翻炒。
- 6 加入炸好的猪肉筋, 加少许食盐、味精、白糖、橙汁, 翻炒, 加香菜梗。

菜品特点

利用作为里脊肉边角料的猪肉筋, 加入解腻提味的橙汁, 配上红椒、香菜梗增香, 使肉筋脱胎换骨, 登上大雅之堂。这道香橙小酥肉为一道下酒佳肴, 更是猪里脊肉不起眼的边角料的完美的再利用。制作工艺简单, 口味可塑可调, 既可以作为家常菜, 也可以作为一道特色小菜进行推广。

宫爆五彩肉皮丁

制作人:杨帅(东莞市亿阳餐饮管理有限公司)

主料

猪皮

辅料

彩椒、盐、青豆、玉米、红椒、葱、姜、宫爆酱、宫爆汁、腰果

制作过程

- 1 烧水、下盐、放油, 先把装肉皮的彩椒用水焯至两分钟, 捞出控水, 下入配料青豆、玉米、红椒焯水。
- 2 热油滑锅, 下葱姜小料, 下入一勺半宫爆酱, 煸炒, 下入肉皮, 把多余的油脂炒出炒至一分钟, 下入提前兑好的宫爆汁, 煸炒, 下入配料, 放入少许油, 煸炒, 出锅。
- 3 将炒好的肉皮盛入盘中, 装入辣椒, 装盘, 撒上腰果点缀, 放上辣椒把进行造型。



菜品特点

宫保鸡丁, 是一道闻名中外的特色传统名菜, 在鲁菜、川菜、贵州菜中都有收录, 其原料、做法有差别。该菜式的起源与鲁菜中的酱爆鸡丁、贵州菜中的胡辣子鸡丁有关, 后被清朝山东巡抚、四川总督丁宝桢改良发扬, 形成了一道新菜式——宫保鸡丁, 并流传, 此道菜也被归纳为北京宫廷菜。之后宫保鸡丁也流传到国外。此菜采用宴席做菜用剩的肉皮, 代替传统的鸡丁, 重新开发, 以宫爆方式去其腻, 盛入彩椒内, 味道与观感都大大提升, 创新的同时也践行了不浪费食材的原则。

筒子骨巴骨肉

制作人:刘雨(重庆功佳餐饮管理有限公司)



主料

筒子骨(猪大骨)

辅料

姜、葱、盐、味精、香油、白糖、黄豆酱油、蒜泥、红油油辣子、薄荷叶

制作过程

- 筒子骨焯水,去血水和泡沫,水开后,在锅中煮5分钟,捞出。
- 筒子骨放入已烧开水的汤桶,加入老姜、葱,盖上盖,小火焖1小时。
- 黄瓜切片,放入碗中,加少许盐、味精、香油,拌匀,摆入盘中。
- 将焖好的筒子骨捞出,剃肉,剔出来的肉放入碗中,加入盐、白糖、味精、黄豆酱油、姜、蒜泥,拌匀,加入红油油辣子,拌匀,装盘,撒葱花,点缀薄荷。

菜品特点

在中国的南方地区,猪大骨是不可或缺的食材之一。人们常常将猪大骨熬成一锅浓郁的汤,用以滋补身体,增强体力。同时,在北方地区,猪大骨也是一道经典的美食。人们将猪大骨切成块状,经过烤制和熬制后,便成为了一道美味可口的菜肴。

很多厨师在把筒子骨吊汤后就扔了,事实上,它上面还有很多肉和筋络“巴”在上面,本菜利用猪大骨上的边角料,采用凉拌麻辣的手法,配以清爽黄瓜片,是川渝地区餐桌上经典的冷菜与不浪费理念的结合。

青椒猪皮

制作人:何应斌(万盛国际大酒店)

主料

猪皮、青椒

辅料

料酒,泡椒,姜,蒜,白芹菜

制作过程

- 猪皮放入锅中烙,去除毛臭味。
- 烙好的猪皮放入水中,用刀挂净猪皮表面,在猪皮表面切十字花刀,然后切成条状,倒入料酒,泡椒末,码味。
- 七成油温,倒入猪皮,炸出多余油脂,捞出。
- 洗净的青椒和白芹菜切成段,青椒下锅炸。
- 姜蒜片放入锅中,炒香,放入白芹菜、炸好的猪皮,翻炒,放入鸡精、味精、辣鲜露,翻炒,起锅装盘。



菜品特点

说起猪皮,很多人第一反应就是油、腻,所以它也特别容易被浪费掉,其实,以合理的烹制方式,去除其“油”,猪皮一样可以成为一道朴实又华丽的“大菜”。

在这道菜中,猪皮与青椒的搭配,完美地诠释了“色香味俱佳”的中华美食文化。猪皮的胶原蛋白托出软嫩口感与青椒的清新爽口完美融合,猪油的醇香和青椒的清香搭配,让人回味无穷。

肉类边角料

泼汁老豆腐&辣子一道菜

制作人:王建利(蓝田县九大碗民俗食府)



木梳被子肉

主料

炸五花肉一块(木梳被子用肉)

辅料

枸杞、大葱

制作过程

- 1 木梳被子肉改刀,切片。
- 2 热油下锅,炒大葱段,枸杞,加香料,加入肉片,翻炒。
- 3 豆腐切成片,放入锅中熬,加入盐,鸡精,大油,干辣椒,胡萝卜片,熬制,出锅。
- 4 把炒好的木梳被子肉,放于豆腐之上。

菜品特点

蓝田不仅是美玉之乡,更是厨师之乡,陕菜之乡,蓝田九大碗,更是陕菜中的一个亮丽名片,在蓝田每逢民间红白喜事,主人都要以九大碗招待贵宾,以示隆重,在九大碗里面,有两道硬菜,一个是木梳被子,一个是金枣方肉。在制作这两道菜的时候,因为对食材的要求比较严格,要求长短宽窄都要保持一致,这样会切下来很多的边角料。

用做经典蓝田菜“泼汁老豆腐”因改刀而剩下的“泼汁肉”,以不同的方法衍生出两道同样经典的家常菜,可谓物尽其用,又呈现不同的风味。



辣子一道菜

主料

绿辣子、木梳被子边角料、菠菜馍

辅料

姜、蒜、辣椒、胡椒

制作过程

- 1 把肉切成小颗粒,把它装盘。
- 2 锅中倒油,放姜、蒜、辣椒、胡椒,味精,炒制,出锅装盘。

肉类边角料

风味羊肉卷

制作人:肖永峰(豪丰国际大酒店)

主料

羊肉边角料

辅料

青红椒、洋葱、盐5克,孜然粉、辣椒粉5克,鸡蛋、面包糠

制作过程

- 1 羊肉边角料切成小丁,洗净的青红椒、洋葱切丁。
- 2 起锅烧油,改刀后羊肉过油,加入青红椒米、洋葱米,炒制。
- 3 加入盐5克,孜然粉、辣椒粉5克,翻炒均匀,装盘。
- 4 用春卷皮卷入风味羊肉,将羊肉卷两头修整齐,蘸鸡蛋液,裹上黄色面包糠。
- 5 将羊肉卷放入油锅炸至金黄,摆盘。



菜品特点

烤羊排剩下的边角料通常数量较多,肥瘦相间的肉充分利用不浪费,反而使得馅料口感更加丰富,以羊肉边角料为主料,加上青红椒、洋葱等辅料,烹制而成。通过炒制加炸制,做成风味羊肉卷,形成另一道上桌“大菜”。

肉类边角料

避风塘脆皮牛腩

制作人:刘正忠(白宫餐饮)



主料

牛瓜条边角料

辅料

脆皮糊, 盐5克, 鸡粉5克, 味精5克, 白糖5克, 炸蒜蓉5克、面包糠10克, 豆豉5克, 干辣椒4-5克, 三色堇(装盘装饰), 黄金柳芽(装盘装饰)

制作过程

- 1 起锅烧油, 边角料均匀裹满脆皮糊, 油温烧至6成热, 将裹好的牛肉放入锅中炸至金黄。
- 2 将辣椒丝放入锅, 放入豆豉、蒜蓉、面包糠, 再放入我们炸好的牛腩。
- 3 放入味精、白糖, 还有鸡粉、翻炒, 出锅。

菜品特点

“牛瓜条”在日常烹饪处理中,除了最嫩的部分之外,会产生一些边角料,它们如果用日常的炒或炖,口感相对欠佳,常有“食之无味,弃之可惜”之感。在本菜式中,突破食材本身口感局限,通过挂脆皮糊炸制,配以豆豉、蒜蓉、面包糠,体现多层次融合香味,外酥里嫩,香辣酥脆。该做法在牛肉处理方面较为少见,既有厨师的妙思,也巧用食材,不仅呼应当下年轻人喜爱的饮食风尚,更形成了别出心裁的一道“不浪费菜”,可以作为餐饮店、小吃店的创新菜式加以推荐。

肉类边角料

韭黄鸭丝卷饼

制作人:陈伟(宁夏食味楼餐饮)

主料

鸭架碎肉100克

辅料

韭黄50克, 香菜段20克, 红椒丝5克, 味极鲜20克, 盐2克, 鸡精2克、姜米5克, 葱花5克, 薄荷叶(装饰), 三色堇(装饰)

制作过程

- 1 起锅烧油, 放入葱花、姜米、鸭丝。
- 2 放入韭黄煎炒, 加入味极鲜、香菜段、红椒丝炒出香味。
- 3 放入两克盐, 两克鸡精。



菜品特点

鸭肉与卷饼的搭配,总是让食客的味蕾得到满足。京城名菜“北京烤鸭”,就是诠释这一古老却不过时的美味配方,深得海内外八方饕客的喜爱。烤鸭中,剩余的鸭架子上还有很多碎肉没有被片下来。除了日常的炖汤喝椒盐操作之外,这些碎肉依然可以有更多的利用方式。

韭黄鸭子卷饼,这一道通过鸭子的鸭架的边角料制作的美食,选用鸭架上的碎肉,配上应季的新鲜韭黄,根据当地食客的口味,在鸭丝春卷的基础上提升创新,既不忘本,又健康养生,老少皆宜。在“不浪费”的制作理念指引下,充分利用鸭架碎肉,让食客除了“啃”,还能参照北京烤鸭的吃法,变成鸭丝卷饼,极具创意,兼顾充分利用与食材创新。

制作人:王磊(北京馥天下唐瑞隆餐饮管理集团有限公司)

主料

鳊鱼鱼骨500克

辅料

三色素菜面150克、油菜心50克
葱姜各20克、菜10克

制作过程

- 1 将鱼骨头剁块,油煎鱼骨头,取出。
- 2 锅内放少许油,葱姜下锅炒香,放入鱼骨,喷入料酒,加入开水,加盖大火炖6分钟。
- 3 将鱼骨打出,下入三色蔬菜面,开后4分钟加入盐和白胡椒粉,油菜下锅煮熟。



菜品特点

鳊鱼鱼骨富含蛋白质、软骨素等营养物质,徽菜中素有臭鳊鱼一道地方名菜。通常,我们在烹制食用过程中,都是“肉食之,骨弃之。”为了践行食材不浪费,我们将鱼骨简单煎制调味,与三色蔬菜面搭配,用鱼骨熬制的鲜味鱼汤既不输肉类熬制的高汤,又与面形成“海陆”风味交融,鲜、香、滑、爽三色蔬菜面,色泽丰富有食欲,家庭烹饪可以得心应手,餐厅也可以此作为创新菜式,体现将食材极致利用、推陈出新的一道佳品。



水产品边角料

制作人:孙翔(义乌市城镇职业技术学校)



主料

鱼骨

辅料

盐、味精、料酒、生抽、老抽、色拉油、葱、姜、蒜、白糖

制作过程

- 1 将鱼骨改造成三厘米的段,注意形态大小一致。
- 2 将改造好的鱼骨放在盘中,加入生抽、老抽,进行调味上色,再加入料酒、盐、味精等进行基础底味,再将其抓拌均匀,使每一块鱼骨都均匀染上。
- 3 放入葱、姜、蒜,腌制半小时,接下来调制料汁,加入盐、味精、白糖、酱油、生抽、色拉油,接着加入纯净水250克,混合均匀备用,起锅烧油,锅中倒入1/3的油,将锅烧至烧至8成热下入鱼骨。将鱼骨炸至表面焦金黄,炸至金黄捞出备用。
- 4 将料汁进行熬制,熬至浓稠后放入鱼骨,接着开大火收汁,把汁液熬进鱼骨中,接着进行装盘。撒上一点葱花点缀。

菜品特点

“熏”是一种很有趣的烹饪手法,主要分为木熏和糖熏两种,传统的上海熏鱼就是糖熏。上海人爱吃鱼,熏鱼在解放前就一直上海及周边地区的主打冷菜,各种家宴酒席、熟食店铺里几乎都少不了它的身影。过去由于交通闭塞,加上没有冰箱,为了保鲜,当地的妇女便会自己“熬糖色”,就是将酱油、冰糖、葱、姜、八角、桂皮等等在锅里小火煨成酱汁水,再将炸鱼放进去,让酱汁入味。既便于保存,又非常好吃入味。

大家在吃鱼丸的时候会剩下很多的鱼骨,这些鱼骨可以用来做一道什么样的菜呢?

这道菜就用它来做了一道不一样的上海熏鱼。充分利用鱼骨,在老菜式的基础上做出了“不浪费”创新。把做鱼丸取肉后的鱼骨重新利用,以有江浙特色的熏制方法,鱼骨入味,有浓浓的“乡愁”感。

制作人:但堂翠(九色兔餐饮管理公司)

主料

鳝鱼骨

辅料

姜、葱、香菜、洋葱、盐、料酒、红薯粉、生粉、食盐、鸡精、味精、姜米、白糖、花椒、胡椒粉

制作过程

- 1 清洗鳝鱼骨,淘尽血水,淘洗干净的鳝鱼加姜、葱、香菜、洋葱、盐、料酒腌制5分钟。
- 2 加入生粉、红薯粉、盐、白糖、姜米、味精、鸡精、花椒、胡椒粉加水,调匀,成糊状,调好的糊倒在鳝鱼骨上,搅拌均匀。
- 3 调好的鳝鱼骨放入油锅,炸至金黄,捞出炸好的鳝鱼骨,再重新复炸一遍,使它更酥更香更脆。
- 4 装盘。



菜品特点

鳝鱼骨具有清热解毒之功效。主治流火,风热痘毒。中国西南地区有许多不同的鳝鱼做法,其中比较经典的是重庆麻辣鳝鱼和贵州酸汤鳝鱼。这两道菜通常都是要把鱼骨取出来的。

此菜充分利用鳝鱼取肉之后的骨头,不浪费,以西南特有的调味腌制挂浆酥炸,有比鳝鱼肉更加爽脆的口感,是绝佳的下酒菜。

椒盐鱼骨

制作人:罗家斌(广西水产畜牧学校)



主料

鱼骨

辅料

姜葱、酒汁、盐、白糖、胡椒粉,鸡蛋,吉士粉,生粉,椒盐粉,青红椒

制作过程

- 1 鱼骨砍成小块,用姜葱酒汁、盐、白糖、胡椒粉,抓匀腌制。
- 2 放一个蛋黄,一勺吉士粉,三勺生粉,继续抓匀待用。
- 3 用青红椒边角料切料头,热锅烧油,烧至5成热后,分散放入鱼骨,炸两分钟至定型成熟捞起。
- 4 升高油温至7成热,放入鱼骨复炸一下,倒出。
- 5 锅留少许油,放入料头炒香。放入炸好的鱼骨翻炒,调入椒盐粉、盐焗鸡粉。翻炒均匀,一起出锅装盘。

菜品特点

广西横州鱼生又俗称两片,是著名的地方传统佳肴,历来被横州人称为“市菜”,代表这横州的烹饪技术和饮食文化的最该水准,接待客人的最该规格。而制作横州鱼生,取完鱼肉后剩下的鱼骨,如果加以巧妙利用,也能成为鱼生旁的一道景。鱼骨的不浪费做法,以熬制鱼骨汤居多,但以椒盐鱼骨的方式烹制,也适用于餐厅和家庭的日常做法。

滋补鳊骨浓汤

制作人:杨进(武汉光明万丽酒店)

主料

黄鳊骨400克

辅料

冬瓜皮150克、水豆腐200克、海米5克、枸杞8颗、生姜、盐、胡椒粒、高汤、鸡精、料酒、葱花

制作过程

- 1 焯水,鳊骨冷水下锅,血水处理干净,沥干水,放少许猪油。先放入小姜片炆香。
- 2 现在加入鳊骨,两面煎黄,加入少许料酒,加入开水,放入砂锅煲制。
- 3 冬瓜皮切块,放入砂锅中,小火30分钟煲制。水豆腐两块,切成小块,放入砂锅中,依次加入豆腐、虾米、枸杞、盐、料酒、胡椒粉到砂锅中。
- 4 开锅以后加入味精,滴几滴香油,撒上葱花即可。



菜品特点

鳊鱼骨常常被丢弃。鳊鱼骨头汤具有丰富的营养价值,鳊鱼所含的特种物质“鳊鱼素”,有清热解毒、凉血止痛、祛风消肿、润肠止血等功效,能降低血糖和调节血糖,对痔疮、糖尿病有较好的治疗作用,加之所含脂肪极少,因而是糖尿病患者的理想食品。鳊鱼富含DHA和卵磷脂它是构成人体各器官组织细胞膜的主要成分,而且是脑细胞不可缺少的营养。用鳊鱼骨和冬瓜皮做成的清甜可口的汤,滋补养生,补中益气。

制作人:吴雷(咸宁联投香城泉都酒店)



主料

鱼排、鱼头、鱼尾

辅料

姜片、葱段、盐、味精、鸡精、白糖

制作过程

- 1 鲜活草鱼,鱼尾处稍微留出一小段,等会我们好做造型,把黑膜血内脏刮干净,将草鱼分解完成。
- 2 鱼排、鱼骨进行改造成小方块。
- 3 进行腌制过程,放入姜片、葱段、盐、味精、鸡精、白糖,这个码味拌匀腌制15~20分钟。
- 4 面包糠,豆豉,蒜末,经过油炸,三成油温炸15-20秒钟至微黄,捞起控油。
- 5 用鸡蛋,面粉,生粉,吉士粉搅拌均匀,制成蛋黄糊,下锅油炸,复炸一次。
- 6 青红椒丁、洋葱丁,白芝麻,香油,葱花,备用。
- 7 放椒盐料头煸香,放入白芝麻,再利用锅的余温,撒入我们的胡椒盐,最后撒入葱花,增香增色。

菜品特点

1990年代以前,相当庞大的人口在避风塘以水为家,当中不少人是渔民或水上人的后裔。他们建立了有别于香港主流文化的水上文化。这道菜的精髓是炸蒜蓉的独特风味,喜欢好意头的广东人把它称作“金蒜”,特别之处在于它的口感甘脆焦香,酥而不腻,蒜香味跟辣味,豆豉味结合,味道平衡。

鱼肉和鱼尾经常被剩下。此菜将草鱼留下的鱼排与鱼头鱼尾,经过避风塘和其他调料混合风味烹制后,又形成一条“整鱼”,既体现不浪费的宗旨,又使鱼的风味和造型相映成趣。

制作人:夏顺(重庆家和餐饮文化有限公司)

主料

鱼皮

辅料

姜、葱、盐、白酒、胡椒、花椒、辣椒丝、面包糠、盐焗鸡粉、香菜

制作过程

- 1 鱼皮处理干净,切成段,放入碗中,加少许姜、葱、盐、胡椒、白酒,和匀,腌制2-3分钟。
- 2 炒制椒盐,干净的锅,烧热,放入胡椒、花椒、食盐,炒至白色食盐变色。
- 3 椒盐放于案板上,剁碎。
- 4 起锅烧油,六成油温,将鱼皮依次下入,鱼皮炸至金黄,捞出。
- 5 锅内留一点底油,加入辣椒丝,炒香,加入面包糠,下入鱼皮继续翻炒,加盐焗鸡粉,增色增香。加入刚才自制椒盐,翻炒均匀。最后来一点香菜节,炒匀起锅。



菜品特点

做酸菜鱼、做鱼糕会剩下很多鱼皮。而很多人都不喜欢吃鱼皮,但其实只是因为烹饪方法的问题,通过椒盐炸制,特别是面包糠的加入,鱼皮重新焕发生机。

这道菜以鱼皮为主料,配以各种调料,制成口感酥脆、香气扑鼻的美食佳品。鱼皮可以在售鱼处收集买到。在咬下一口之后,首先能感受到酥脆的质感,接着是丰富的口感层次和深邃的香味,让人回味无穷。无论是家庭聚餐还是宴席款待,椒盐鱼皮都会是一道备受欢迎的美食,它将继续在人们的餐桌上流传下去。

椒盐黄金甲

“舌尖上的骄傲”不浪费短视频
厨艺作品大赛 季军

制作人:胡雨明(武汉联投半岛酒店)



主料

草鱼鱼鳞250克

辅料

彩椒粒50克、盐5克、鸡精粉3克、味椒盐5克、生姜20克、小葱10克、花雕酒10克

制作过程

- 1 鱼鳞洗净去腥,提前腌制,和5克的盐,3克鸡精粉,生姜,小葱在手上搓汁后放入,,加花椒酒,去腥增鲜,鱼鳞腌制8~10分钟。
- 2 鱼鳞腌制好之后把水分吸干,6成油温,下鱼鳞炸成三角形,复炸一次。
- 3 西兰花梗泡水2小时,拿出摆盘。彩椒粒炒香,与鱼鳞同炒,出锅,摆盘。

菜品特点

鱼鳞含有丰富的蛋白质、脂肪和多种维生素,还有铁、锌、钙和多种人体必需的微量元素以及胶质。鱼鳞中还含有多种不饱和脂肪酸,可减少胆固醇在血管壁上的积聚,具有预防动脉硬化、高血压及心脏病等功效。在某些地区,鱼鳞还可以被用作装饰。许多种鱼的鱼鳞上有鱼轮纹,代表鱼的年龄。

鱼鳞不浪费,椒盐巧入味,炸出一盘香脆爽口,有如“满城尽带黄金甲”。

鱼鳞冻

制作人:曾文洁(世界自然基金会(瑞士)北京代表处)

主料

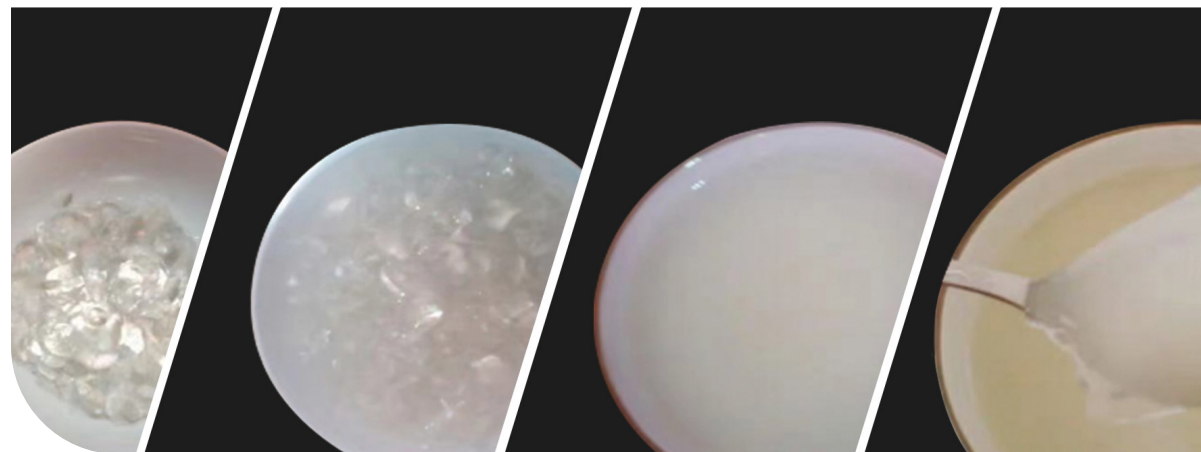
鱼鳞

辅料

川味的酱油、辣椒酱等

制作过程

- 1 收集不浪费食材:买鱼的时候请鱼摊老板把鱼鳞留下来,带回家。
- 2 鱼鳞洗净,放碗里。
- 3 在碗里加入清水,水量刚好没过鱼鳞。
- 4 上锅蒸20分钟以上,待鱼鳞发白发卷,鱼鳞的胶质全部析出到水中即可。
- 5 滤出鱼鳞,保留饱含鱼鳞胶质的水。
- 6 将滤出待水放在常温或冰箱静置10小时以上,待胶质凝固,水变为果冻状。
- 7 放入喜爱的调料(建议川味的酱油、辣椒酱等组合)。



菜品特点

鱼鳞基本都作为边角料被弃用了。但是,鱼鳞中含有丰富的胶质,制作鱼鳞冻,将胶质析出、做菜食用,营养丰富,美味爽口。特别提示,也可以不买鱼,直接去鱼摊找老板来一碗鱼鳞。

虾汤白菜炖豆腐

制作人:尹加南(馥天下总厨)



主料

虾皮、虾头 200克

辅料

白菜叶200克、豆腐 150克、姜片20克、小葱20克

制作过程

- 1 姜去皮切片,豆腐切丁备用。
- 2 锅内倒油,油烧五成热下葱姜,将葱和姜煸香,放入虾头和虾皮,大火煸炒,烹料酒,加入开水,开锅6分钟后,把虾头和虾皮捞出。
- 3 放入白菜、豆腐,加入盐和白胡椒粉,炖4分钟后出锅。

菜品特点

在家常烹饪中,虾头、虾壳常常是被剥完即废弃的“边角料”,甚至于连“边角料”都算不上。但事实上,虾头虾壳富含蛋白质、微量元素及碳酸钙,具有一定的补钙、预防骨质疏松、降压降脂及增强机体免疫力的功效。

与此同时,如果善加利用,它们也可以摇身一变,成为菜肴乃至主食的“灵魂”。例如,在福建、广东等地的传统小吃中,有一道“虾面”,其独具风味的汤底,就是以虾头虾壳虾尾熬制出来的,汤鲜味美,色泽红亮,虾仁于虾汤中有“原汤化原食”之感,加入其中的味道平淡的碱面,也因此有了“海的味道”。

此菜以日常烹饪中最容易“剩头剩尾”的白菜、豆腐入虾汤,可以说,每一样食材都充分利用,对于家庭烹饪者来说是非常好的不浪费指引;对于餐饮经营者来说,也同样是一道有颜值又有卖点的菜肴。

菜蔬鲜汤拼

制作人:李华(秦皇岛海天一色餐饮有限公司)

主料

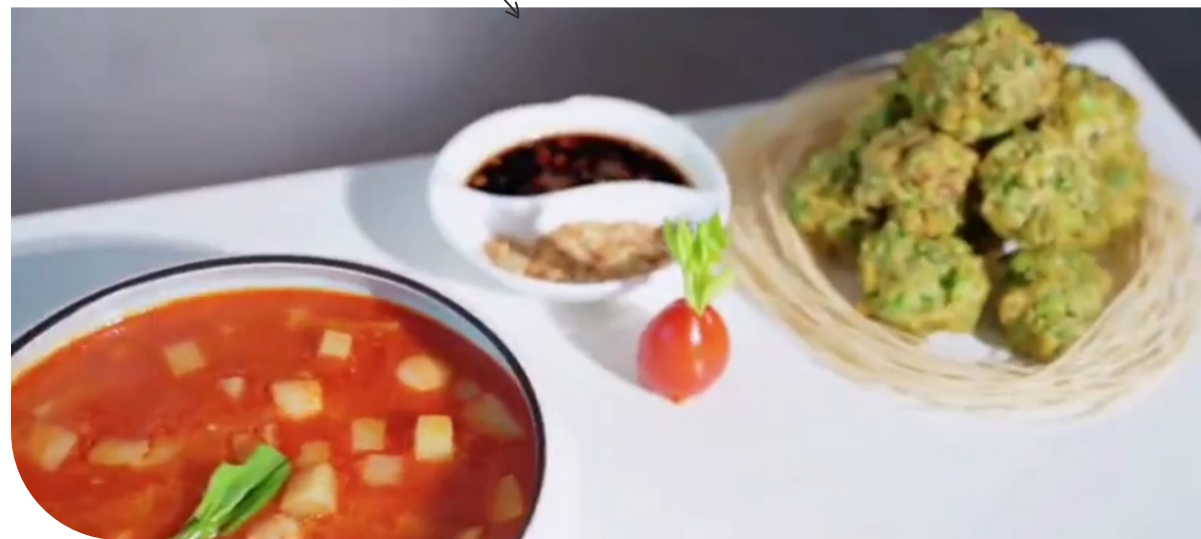
渤海大虾虾头10只

辅料

金白脆皮虾,烹虾蛋的边角料,土豆丁200克,鲜贝柱50克,芹菜叶、大头菜、油菜叶、茼蒿杆共500克,脆炸粉50克,玉米面50克,鸡蛋,清鸡汤500克

制作过程

- 1 少放油,油温升至5成热时,放入大虾头,慢火煎至两分钟。
- 2 放入熬好的鸡架汤500克,开锅放入土豆丁,放盐5克,味精5克,调味后熬制5分钟,装碗出锅。
- 3 把青菜、洗干净的菜根菜叶等、鸡蛋、脆打粉、盐、味精等调料搅拌均匀。油温升至5成热,放入菜丸子炸至三分钟,表皮金黄,焦脆即可出锅。
- 4 配上蒜泥,椒盐蘸料,装盘即可。



菜品特点

将店里招牌菜黄金脆皮虾的“头尾”重新利用,做成风味虾汤,拼以菜蔬炸丸子,口味交融,巧创新菜。菜蔬鲜汤拼,虾汤鲜香浓郁,菜丸酥脆可口,老少皆宜,是餐厅和家庭厨房都可以实践的一款创新菜式。

虾油蒸鹅蛋

制作人：唐朝彪



主料

虾头300克

辅料

甜豆50克, 鹅蛋八个, 盐

制作过程

- 1 将对虾剥去虾头虾壳, 虾肉用盐腌制。
- 2 鹅蛋开一个窗口, 倒出里面的蛋黄和蛋液, 将鹅蛋壳用清水清洗干净备用。
- 3 锅放油, 将虾头虾壳用中小火煎香, 用手勺将虾壳压一压更易出虾油。
- 4 锅内加开水烧30分钟, 煮好后将虾油倒出备用, 取2个敲好的鹅蛋, 加入虾油, 蛋液倒入熬好的虾油汤, 加盐调味, 搅拌均匀。
- 5 将鹅蛋液倒入蛋壳, 用小勺将蛋液分匀, 放入90度蒸箱蒸10分钟, 蛋蒸好备用。
- 6 锅中加水, 加甜豆过水备用, 水沸腾后, 加入调味虾仁过水。
- 7 将虾仁放入蒸好的蛋壳内, 每一粒放入两颗甜豆点缀一下即可。

菜品特点

鹅蛋中含有丰富的营养成分, 如蛋白质、脂肪、矿物质和维生素等, 是老年人、儿童、体虚、贫血者的理想营养食品。同样是虾头虾壳熬制虾油的不浪费创意, 此菜做出了新“玩法”, 与鹅蛋在蛋壳里的交融, 绿色甜豆点睛, 有如一个个精美的“小品”, 倍感精致, 营养搭配也合理。



谷物类边角料

米汤冻

制作人:沙文轩(扬州大学旅烹学院)



主料

大米和糯米米浆

辅料

猪肉,大蒜、芽菜、豆腐干、老抽、盐、鸡精、葱花、吉利丁片

制作过程

- 1 将浸泡8小时的大米与糯米放入搅拌机打成匀浆,倒入布袋中过滤一夜,从布袋中取出,揉搓成光滑面团,可适量加水揉搓。
- 2 起锅烧油,下入蒜,炒出蒜香,炒制馅心。
- 3 往锅中倒入猪肉,炒至断生,倒入芽菜,豆腐干等配菜,翻炒,倒入老抽、盐、鸡精调味,葱花提香,馅心出锅。
- 4 锅烧热,将米浆倒入,废物利用,倒入馅心原料,烧1分钟出锅,冷却至50°C时,放入两片吉利丁片,放入冰箱,静置完成后,装盘。
- 5 下剂子、包馅心、成型,包好的米团上锅蒸8分钟,出锅。

菜品特点

此菜充分利用大米、糯米过滤后的米浆,不浪费其维生素、矿物质、淀粉等营养元素,形成别具风味的米汤冻,体现年轻厨师的巧思,做法精细,口感鲜美、滑嫩爽口,汤汁鲜香浓郁。是一道新颖别致的菜式。

醋溜豆渣鲜肉丸

制作人:陈立刚(宁夏银川食味楼餐厅)

主料

豆渣200克

辅料

猪肉馅200克,姜末、葱花、鸡精、盐、生粉、鸡蛋、醋溜汁、芝麻、猪大油,淀粉

制作过程

- 1 热锅凉油先下入猪大油100克,再下入豆渣,去水分炒熟,去豆腥味。
- 2 将炒香的豆渣盛出,与猪肉馅混合。
- 3 加入盐10克,鸡精10克、葱花20克、姜末20克,拌匀。
- 4 加入鸡蛋两个,适量淀粉,搅拌均匀,倒入色拉油,油温四成热,炸制肉丸至金黄。
- 5 下入调好的醋溜汁,搅拌,下入水生粉,打芡汁,加入炸好的丸子,均匀裹上。
- 6 起锅时加点热油,裹上芝麻,盛出后点缀薄荷叶。



菜品特点

在日常生活中,做完豆浆以后的豆渣,几乎都是浪费掉了。实际上,豆渣中仍然富含卵磷脂,大豆蛋白等营养物质。这道醋溜豆渣鲜肉丸,利用豆渣搭配鲜肉馅,配以多种辅料调味,炒制去除豆腥味,并巧妙的将大油的香味融入到豆渣里。

豆渣并非真正的边角料,其在烹饪结合上一直有很多不错的南北菜式。此菜的优点在于,豆渣不只用来炒,而是融入肉丸制作,但豆渣的香味中和肉的油腻,与醋溜的处理方式也搭配适宜,体现创作的巧思,是一道“不浪费”醋溜菜肴佳品,家常制作和餐饮酒店都可以纳入菜单。

菇香豆糕

制作人:张永灵(浙江省庆元县菌临天下美食有限公司)



主料

豆腐渣1000克

辅料

香菇末130克,肉末220克,鸡蛋3个,小葱10克,生粉200克,蒜叶10克

制作过程

- 1 豆腐渣放入碗中,加入肉末、香菇末、小葱搅拌均匀。
- 2 加入少许的盐、鸡精,味精,鸡蛋继续搅拌,然后再加入生粉,再搅拌均匀,搅拌至使豆腐渣、肉末、香菇、鸡蛋粉融成一体,然后放入铁盘中压制平整。
- 3 放入蒸箱中蒸制,冷却后的豆糕切成厚片,将冷却后的刀切成厚片。
- 4 锅内加入少许的油,加入豆糕放在锅中,炸至两面金黄,放葱花炒香。

菜品特点

这道菜可以说是创意十足的“豆腐渣工程”,通过豆腐渣的利用,荤素搭配,尤其是做成糕状再煎制,把“渣香”又提升了一个层次。此菜作为一道清新小食,为冰箱里剩余豆腐和蔬菜无法处理时的我们提供了新的思路。

双味豆渣

“舌尖上的骄傲”不浪费短视频
厨艺作品大赛 亚军

制作人:郑伟华(绿谷明珠大酒店集团)

主料

豆渣

辅料

油条,香菜根,马蹄,榨菜末,笋、肉末,胡萝卜末,鸡蛋

制作过程

- 1 将油条切末,香菜根切末,马蹄切末,所有原料备齐,锅烧热滑油,下榨菜末、笋末、肉末等炒匀和胡萝卜末调味。
- 2 加入豆渣、香菜梗炒匀,最后下油条,炒透出锅。
- 3 接下来做豆渣饼,将豆渣加入鸡蛋,榨菜末、笋末、胡萝卜末,肉末,虾皮,将所有原料加进去,加面粉,把豆渣拌匀,搓成小饼状,放边上不粘锅,烧热下油,煎两面金黄即可。



亚军

菜品特点

此菜颇得南宋林洪《山家清供》名菜“煨金煮玉”的精髓,“所谓炖金,乃笋取鲜嫩者,以料物和薄面,拖油煎。所谓煮玉,乃以笋切作方片,和白米煮粥”。一款豆渣,两种处理,一曰软嫩,二曰香脆,双味相得益彰。

豆渣狮子头

制作人:还传明(扬州大学)



主料

豆渣

辅料

猪五花肉、虾仁、笋、马蹄、鸡蛋、青菜、葱、姜

制作过程

- 1 五花肉、虾仁、马蹄、笋切粒,姜切丝,放盐和胡椒粉,少许味精,倒入配料和料酒,倒入淀粉和豆渣,撒葱姜水少许,用力搅打上劲。
- 2 熬骨头汤,制作肉丸,放入汤中煮,出锅,装盘。

菜品特点

豆腐作为中国的传统美食,深受喜爱,而豆渣作为下脚料常被人所抛弃,此菜用豆渣来制作了一道美味而健康的菜肴,豆渣狮子头,让豆渣焕发新生。

狮子头搭豆渣,醇香味美人人爱。香气四溢入鼻腔,舌尖上的味道无可替代

脆炸咸蛋清素菜卷

制作人:黄九起(贵州毕节市织金饭店)

主料

豆渣30克

辅料

咸蛋清,牛奶30克,西红柿10克,鸡蛋1个,葱花少许,红色面包糠20克

制作过程

- 1 咸蛋清和牛奶混合,起锅烧油,炒熟混合后的咸蛋清,放入碗中。
- 2 碗中加入豆渣、西红柿碎、味精、盐、胡椒粉、香油,拌匀,将咸蛋清倒入,拌匀,加黄瓜碎。
- 3 用威化纸包裹混合馅料,呈条状,裹上鸡蛋液,面包糠。
- 4 起锅烧油,油温6成热,裹好的威化条下锅炸至金黄,出锅装盘。



菜品特点

很多经典菜肴都只用咸蛋黄,咸蛋清非常容易被剥。豆渣作为豆腐制作中的下脚料,被人所抛弃。咸蛋清和豆渣是厨房里很容易被浪费的食材,但是当它们融合在一起时,却可以创造出出乎意料的美味佳肴。特别是咸蛋清,经过月饼制作后可能会被废弃,但是它却可以为素菜卷带来独特的口感和风味。咸蛋清的咸鲜味和豆渣的绵软口感相结合,令素菜卷的外皮变得酥脆,内馅则更加鲜美可口。这样一来,我们就可以在平时的餐桌上避免食物浪费,同时也能够尝到更多美味的食物组合,享受美食带来的愉悦。

橙汁豆箔玫瑰拼五爪红酿

制作人:莫忆霖(广西贺州高级技工学校)



主料

豆粕

辅料

柚子皮, 生粉, 面粉, 葱花, 姜, 香菇, 豆瓣, 牛筋

制作过程

- 1 豆瓣, 豆粕放入搅拌机, 搅拌成泥, 将面粉生粉, 兑好的橙汁放在搅拌好的豆瓣豆粕里面, 用力揉成光滑的面团, 撒一些干粉, 擀成特别薄的豆皮。
- 2 用模具把豆皮压出花瓣的形状, 用牙签逆时针串起, 造型成玫瑰花形状, 用浓淀粉水刷到玫瑰花底部缝隙里面, 将其粘起, 放入盘中, 三成油温下锅, 炸制。
- 3 勾糖醋芡, 起泡后放入浓淀粉水, 边倒边搅拌, 关火冷却; 花瓣朝上, 均匀淋上糖浆, 装盘。
- 4 制作五爪红酿, 剥好的柚子皮把柚青削掉, 长方形柚子皮从侧面剖开。
- 5 拿一块带筋牛肉, 去除筋膜, 然后把筋膜剁碎, 姜切碎, 葱花调一点基本味。
- 6 柚子皮放入开水中煮熟, 放到碗里, 漂洗10分钟, 挤干柚子皮的水分, 把馅逐个酿入柚子皮, 做成柚子皮酿。
- 7 烧开的高汤中放入盐、鸡精, 柚子皮酿, 煮熟, 夹出放入碗中。
- 8 锅中高汤加少许盐、鸡精, 勾芡, 芡汁淋到柚子皮酿上, 装盘。

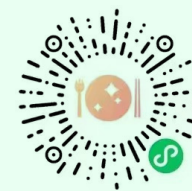
菜品特点

豆粕中含有蛋白质, 赖氨酸, 色氨酸, 蛋氨酸, 具有护发功效, 其富含镁元素, 能够维持耳动脉功能, 软化内耳血管, 富含钙, 能够健脑, 提高免疫力, 安神除烦。

此菜亮点在于将烹饪中常被视为边角料而浪费掉的豆粕、柚子皮的综合利用, 结合橙汁的果味元素, 又将其通过巧妙的手工, 转化成一道造型美观、口感复合的创新菜肴。



在欧盟“转型亚洲”项目支持下,“舌尖上的骄傲”减少食物浪费项目于2020年9月启动,由深圳市一个地球自然基金会牵头实施。旨在赋能中小微餐饮企业更好地管理食物浪费,并能将最佳实践在行业中进行模式复制。



舌尖上的骄傲小程序二维码



“爱粮食尚——减少食物损失与浪费倡议”由世界自然基金会(瑞士)北京代表处联合8家餐饮行业非政府组织、相关协会、企业、投资机构等伙伴联合发起,在“2023地球一小时”活动中正式发布。倡议呼吁行业中各利益相关方能够形成合力,从监督管理、科技创新、智能运营、绿色金融、行业标准、公众教育等方面深入开展减少食物损失与浪费的实践。