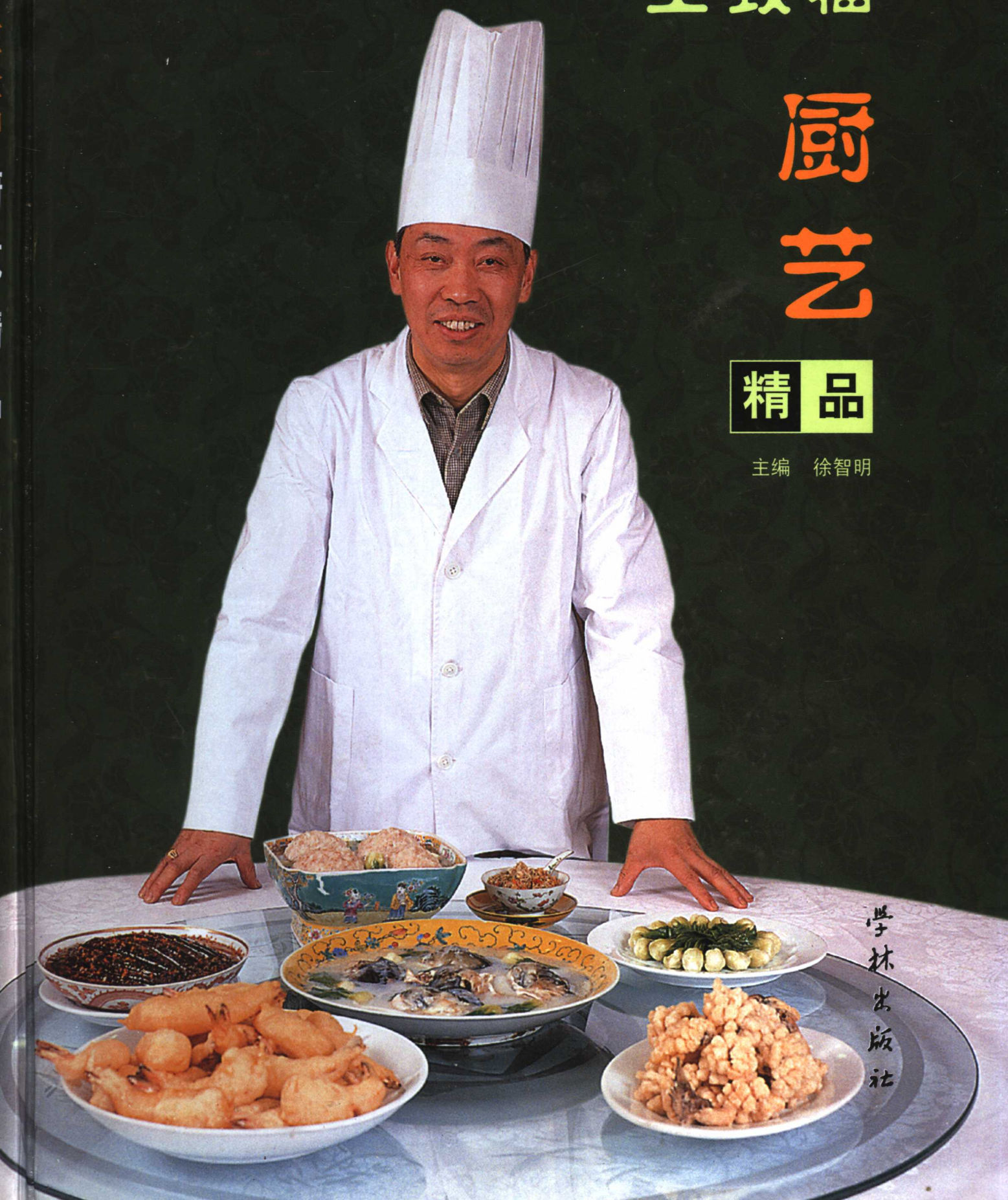


王致福

厨艺

精品

主编 徐智明



学林出版社

图书在版编目(CIP)数据

王致福厨艺精品 / 徐智明主编. - 上海: 学林出版社,
2002. 10
ISBN 7-80668-365-8

I. 王... II. 徐... III. 菜谱 - 江苏省
IV. TS972. 182. 53

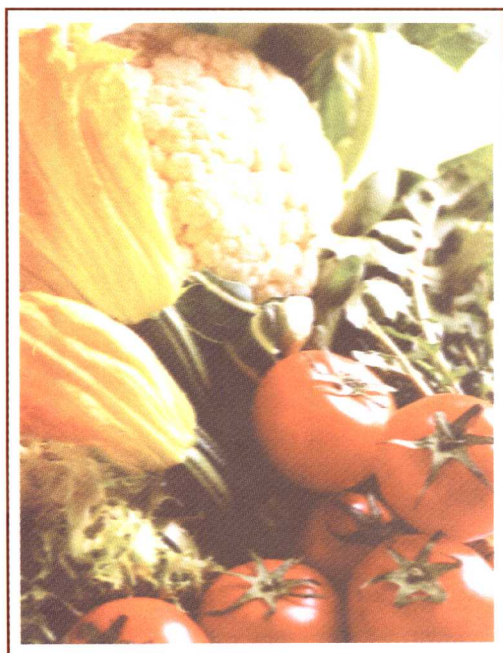
中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第070788号

王致福厨艺精品



主 编 —— 徐智明
责任编辑 —— 吴耀根
封面设计 —— 邵 旻
版式设计 —— 上海腾胜图文设计制作有限公司
出 版 —— 学林出版社 (上海钦州南路81号3楼)
电话: 64515005 传 真: 64515005
发 行 —— 新华书店上海发行所
学林图书发行部 (钦州南路81号1楼)
电话: 64515012 传 真: 64844088
印 刷 —— 上海市美术印刷厂
开 本 —— 889×1194 1/16
印 张 —— 9
字 数 —— 180千字
版 次 —— 2002年10月第1版
2002年10月第1次印刷
印 数 —— 2000
书 号 —— ISBN 7-80668-365-8/G·139
定 价 —— 78.00元

王致福厨艺精品



主编：徐智明

学林出版社



王致福近影

李鹏总理接见全国首批



高级技师合影

一九八九年十二月十五日



(第二排右起第四位是王致福)

原上海市副市长

刘俊元

“菜品就是人品”——王致福回顾自己走过的风雨人生路，从中真正“悟”出这个做人的哲理。是呵，对一个厨师来讲，自己烹制的菜品，不管是高品位的还是大众化的，其质量的优劣体现了自己的素质、形象，也体现了自己所在的饭店、公司的品牌和信誉。所以，他43个春秋以来，无论是在厨房里掌勺，还是在书房里“爬格子”，皆是全身心投入，一丝不苟，精巧耕耘，终于喜结硕果。

对王致福来说，烹饪事业是人生常青树。他明白种树只要勤于施肥、浇水，总会开花、结果实的。他从厨房走向书房，又从书房走向厨房（即实践结合理论，理论指导实践），编著了《家庭汤菜制作》、《鲮鱼菜谱》、《名厨王致福扬帮菜150款》、《中式家宴》等书；主编了《15元烧家宴菜》、《春·夏·秋·冬四季菜谱》、《享受美食系列·〈鲜美汤煲〉、〈美味小炒〉、〈精制凉拌〉》等书；与他人合编、审定了《冰箱食谱》、《菜谱集锦》、《淮扬菜点选编》、《中式烹调师》（初级、中级、高级）职业技术培训系列教材、《中国厨艺文化大观》、《吃在上海》等书，尤其是最近他还继承发扬王寿山师傅的“梅家菜”的精华，挖掘、整理出“梅府佳宴”这一新成果，真是可喜可贺。应该说，王致福的笔耕成果之丰，在上海烹饪界是名列前茅的。这跟他“菜品就是人品”的座右铭，以及长期以来担任国内外烹饪大赛评委、教练以及烹饪教学工作、善于实践与理论相结合是密切不可分开的。俗话说得好，“台上一招鲜，台下练3年”。可是，王致福何止“练”3年，43个春秋以来，他一直牢记当初师傅的教导：“听十遍不如看一遍；看十遍不如做一遍”。这个“做”字，就是实践。他从“实践第一”着手，“炒、烧、烤、炖、焖”等厨艺日益精通，达到炉火纯青的境界。与此同时，他边做、边想、边写，才取得了实践与理论双丰收。

据悉，有人曾经问过他：“你成功的转折点是什么？”

王致福深思了片刻，说：“1989年，我被国家旅游局、国务院劳动部评定为第一批工人高级技师。当时，在上海烹饪界评为高级技师的只有3名。烧中菜的，只有我一人（其他两位是西菜高级技师）。当年金秋十月，我们赴北京。国务院总理李鹏等中央首长在中南海紫光阁亲切地接见了我们。我永远也不会忘记这次会见的盛况。如果说，我的厨艺生涯有转折点的话，这就是转折点。”后来，据我所知，他从北京回沪以后，不久他就被选为上海市烹饪协会副会长。有人在报刊杂志上写文章，称他为上海淮扬菜厨师的“龙头”。紧接着，国内外邀请他当评委、教练的络绎不绝……

由此可见，他这个“转折点”，诚如他自己所说：“归根结底是党和国家对我的栽培、关怀！”

是为序。

2002年金秋

序 二

著名京剧艺术家

梅葆玖

王致福先生要我给他一生厨艺总结的大作写一篇序言，我在这方面知识不够，实在不敢当。

中国烹饪是很有学问的，是我们中国传统文化精粹的一部分。其源远流长的历史与广博的程度对人们生活的直接关系与影响不亚于中国京剧、中国医药和中国丝绸。因为王致福先生是我们以前家里主厨王寿山师傅的得意弟子，得到过真传，吃了他的菜会引起儿时美好的回忆，也会引起对父亲的种种生活情趣和品德的追思，所以我很愿意写一点感想。

“梅府佳宴”是我们以前家中常吃的菜的深化和系列组合。父亲晚上有戏，吃饭比较随便，不能多吃。演完戏以后，父亲的一些良师益友就会聚在我家吃夜宵。这一顿夜宵会吃上两三个小时，除了谈谈父亲当天演出的好与不足，就是品尝王寿山师傅的各种菜肴。这些朋友中有一些是很有见识的美食家，其中包括我父亲的好友冯耿光先生（前中国银行总裁）。王寿山师傅来我家以前就是冯家的主厨。50年代我们家从上海迁至北京后，王寿山师傅就到上海大厦当了总厨。记得在80年代初，传统戏恢复了，我和我姐葆玥在上海演出时，到上海大厦看望王寿山师傅。他率领他的高徒（其中就有王致福先生）烧了两桌原汁原味的梅府菜。王寿山师傅很郑重地介绍了王致福先生，说今天的菜多是出于王致福先生的手艺。我和我姐都说比以前更精致、更可口了。当年在场的如今健在的还有我父亲的弟子任颖华和我的老友吴迎。20年又过去了，这些年来常到我的出生地上海演出、讲学或搞一些由全国政协组织的考察。每当这时，王致福先生就常为我们露一手，使我对“梅府佳宴”的厨艺增添了一些理性的认识。

梅兰芳艺术博大精深，平易近人。他一生追求的是一种简单的美。他的生活情操、饮食习惯与他的艺术风格有许多一致和近似之处：平淡之内见功力，简洁之中见感情。

“梅府佳宴”不一定完全属于哪一菜系。它体现了一种“家常中的不家常”的总体风格，一种一代艺术大师的生活情趣。

我感谢王致福先生对“梅府佳宴”作出的努力和贡献。愿“梅府佳宴”与“梅派艺术”一样代代相传！

2002年仲夏于上海



中国烹坛的新葩：梅府佳宴

1

一、清雅菜谱



松仁枸杞鱼米	3
乳汁肉干	3
姜汁黄瓜	3
醉蟹	4
青椒银芽炒鸡丝	5
清炒豆苗	5
如意笋	5
干煎明虾	6
蟹粉鱼翅盅	7
奶油三绿	7
生煎鲳鱼	8
核桃酪	10
花生米牛肉汤	10
京葱烧海参	10
干贝鸭子	11
金钱牛腩利	12
火腿珍菌白菜炖汤	13
萝卜丝酥饼	13

二、诞生盛况

1、与《大唐贵妃》同步推出

“梅府佳宴”亮相艺术节	14
厨房直击“梅家菜”	15
特色家肴“梅府佳宴”	16
梅葆玖来沪透露“梅府佳宴”趣事	16
其他相关报道	17

2、王致福在“梅府佳宴”迎春联谊会上的献词	18
3、《大唐贵妃》新闻通气会现场剪影	18
4、“旧中有新，新而有根”	

梅兰芳的吃

名厨师王寿山是如何进入上海大厦的

继承发扬“国家水平菜”精粹

一、经典菜谱



植物扒四宝	25
糖醋城墙垛萝卜	26
琥珀核桃	26
三丝洋菜	26
炆虎尾	27
盐水鸭	28
佛手海蜇	28
芥末鸭舌	28
扒牛头	29
煮干丝	30
杏仁豆腐	31
鸡火鳖汤	31
蟹粉狮子头	32
秋叶鸽蛋	33
脆鳝	33
拆烩鱼头	34
鸳鸯鸡粥	34
扬州炒饭	35
蟹粉小笼汤包	35
鸡丝春卷	35



二、曾经品尝过王致福厨艺的国家元首、贵宾 36

在开拓中创新：鳝菜精华 37

一、全鳝席与半鳝席菜谱 39



淮鱼煮干丝	39
熏腐衣长丝	39
淮扬鳝羹	40
炒软兜	41
糟鳝	41
长鱼排	41
烩龙袍	42
锅贴乌龙背	42
生巧烧海参	43
清汤长鱼柴	44
响铃长鱼	45
热炆长鱼丝	45
雪中送炭	46
龙凤小包	47
鳝味蒸饺	47
芝麻鸭子	47
网油鳝卷	47
水晶虾饼	48

二、鳝菜技艺 49

鳝鱼的活养方法	49
鉴别鳝鱼优劣的方法	49
鳝鱼的初步加工方法	49
鳝鱼的主要烹饪方法	50

“唱戏人的腔，做厨师靠汤” 51

一、靓汤菜谱 53

淮扬大砂锅	53
莲蓬豆腐汤	54



神仙鱼汤	54
清汤海底松	55
清炖牛尾	55
奶汤鲥鱼	56
将军过桥	58
云腿鸽子汤	59
干丝鱼翅	59
春白海参汤	60

二、汤的营养及其制作要求 61

汤的营养	61
汤的种类及其制作方法	62

现代餐饮新风采：创新菜品 65

一、创新菜谱 67



脆炸墨鱼	67
水晶鲜贝	67
清炖甲鱼狮子头	68
白汁甲鱼	70
热炆片肉蟹	70
糟辣拆烩鱼头	71
竹节桂鱼	71
白汁葫芦鸭	72
蟹粉翡翠鸡茸粥	72
酒香大黄鸽明锅炉	73
箱盒豆腐	73

二、我对创新菜与传统菜的看法

我对创新菜与传统菜的看法	74
味的流行变化与发展	75
现代流行烹制法	77

潇洒点评时尚菜 79

赛鲍	81
----	----



秘制鸳鸯鸡	81
日本式藕卷	81
香糟醉八仙	82
宁式香冬瓜	82
吊篮牛柳卷	82
踏雪牛柳	83
八仙聚宝	83
桃香鲈鱼	83
鳓鱼旺	84
双色银鳕鱼	84
洋汁烙蟹	84
十八仙	85
飘香田螺鸡	85
鲍片色拉	85
渔家风味	86
芦荟豆瓣泥	86
潮州四式拼盘	86
自然冷盆	86

烹坛实践与理论结晶

87

一、参与中外烹坛重大活动

第一届东方美食国际大奖赛等	89
虹桥宾馆食品展示会等	90
劳动竞赛庆五一烹调比赛等	91
上海市机关后勤职工烹饪竞赛现场剪影	92
春节家宴设计	93

二、主要的专题评讲与发言(稿)

15元家宴比赛评判工作的体会	94
飞利浦厨艺大赛闭幕式发言	94
'96上海食品节展示台菜点讲评	95
“新上海菜”美食节开幕式上的发言	95
上海源乡有限公司答谢宴会上的献词	96

三、厨艺论文精选

重振上海餐饮雄风	97
美食节活动的组织与策划	98
厨房管理与总厨师长的领导艺术	101
浅谈家常菜	102

四、主要编著作品

《名厨王致福淮扬帮菜150款》等	103
------------------	-----

五、王致福与新闻出版界情缘

入编大型烹饪典书的来函	104
肖像上荧屏、杂志封面	110

烹饪·文化·艺术·科学·形象

111

王致福答因特网问	113
王致福从事餐饮工作的前前后后(母校来信)	114
王致福厨艺生涯纪实	115
《我的厨艺生涯》连载	120
王致福社会活动扫描	124

王致福徒弟近况点击

128

后记

130



中国烹坛的新葩:梅府佳宴



新世纪初，跟随着《中国贵妃》（后改为《大唐贵妃》）崭新的艺术形象，“梅府家宴”也在上海艺术节亮相了。俗语说得好，“冰冻三尺，非一日之寒”。“梅府佳宴”早在20世纪20年代就植根于京剧艺术大师梅兰芳家中。当年，梅兰芳为了塑造第一流的中国舞台形象，相当重视保护自己的明眸皓齿、清朗圆润的嗓子和皮肤、身段。在日常饮食养生方面，他讲究淡雅、精细与营养丰富，力求低脂、低糖、低盐，从不吃麻辣带有刺激性的菜肴。为之，当年梅府的大厨师王寿山，在整个烹制过程中，不论选料搭配、刀功、火候、制汤、调味，还是色、香、味、形、器、质、情、景、意十个要素，皆有一套独特的高标准。尤其是荤素搭配与刀功相当严格。如“淮鱼干丝”，选用压制紧密的大香干，批切成像棉纱线似的丝；黄鳝，选用一种俗称叫作“笔杆黄鳝”的，肉质嫩又新鲜，经过精巧特殊的处理烫熟，划成鳝丝，取其脊背肉，加以独特手艺烹制而成。又如“花生米牛肉汤”，王寿山选用优质牛肉与新花生米为主副原料配合，促使植物性蛋白质与动物性蛋白质相互融合互补，然后汤内加入斩细的鸡脯嫩肉，将汤进一步吊清，更为鲜美而富有营养。其他，如绿豆芽炒鸡丝、木须肉、生煎鲳鱼、青椒炒虾片等等都是如此精细烹制的。由此可见，“梅府佳宴”的主要特色是清淡而不失精美典雅，讲究原汁原味。其之所以独树一帜，是因为梅兰芳先生走南闯北、赴北京、上海、杭州、西安、武汉、兰州等各地巡演，长此以往，原以淮扬菜为主的“梅府佳宴”发生了新的变化，形成了“北菜南烹”的特殊烹制法。这就给“梅府佳宴”的发展创造了条件，不断汲取各地菜系、名厨、名菜之精华，成功地将江南一带的烹饪文化与北方的烹饪文化结合起来。于是，“梅府佳宴”博采众长，自成一家。

如今，虽然梅兰芳大师已故世，但以梅葆玖先生为主的梅派京剧艺术正推陈出新，得到令人欣喜的发展。而“梅府佳宴”创始者王寿山的第一代嫡传弟子王致福、第二代嫡传弟子沈林安等正在根据有关资料挖掘、整理、开拓“梅府佳宴”的菜谱与烹制法。……总之，“梅府佳宴”是在京剧艺术大师梅兰芳家中产生、形成、发展的，不仅是梅府智慧结晶，更是中国劳动人民智慧的结晶。这笔珍贵的独特的烹饪文化的遗产，我们应当很好地继承、研究使之进一步造福于人类。眼下，由于新世纪的呼唤，我国参加世贸的雨露滋润，改革开放的春风催促，“梅府佳宴”作为东方烹坛的新葩，与世见面了！



一、清雅菜谱

原料

桂鱼肉 150 克，松子肉 50 克，枸杞子 20 粒，花雕酒 15 克，精盐 4 克，葱姜水汁 50 克，精制油 250 克（实耗 40 克）。

制法

1、桂鱼肉切成枸杞子大小的粒，放入清水中浸漂一下，沥干水份，盛入碗内，加葱姜水汁、盐、花雕酒拌匀，浸渍 10 分钟，待用。枸杞子去烂只，用清水冲洗一下，待用。松子肉择去黄色坏粒，待用。

2、烧一开水锅，放入枸杞子烫一下，捞出凉开盆中。再烧热锅，

放油，3 成热时放松子肉炸，用铁勺不断推，当松子肉呈淡黄色时，用漏勺二把柄合在一起捞起，或用不锈钢 60° 目网筛放在漏勺上，用铁勺将油锅内松子仁盛入网筛内捞起，摊开在枸杞子盆中，再将油烧至 5 成热时，放鱼米划熟，倒入二把漏勺合在一起油罐内，沥干油份，放入松子肉、枸杞子盆内，加点精盐拌匀装盖碗即成。

特点

白、淡黄、红三色，鲜嫩、香脆、清口。

松仁枸杞鱼



乳汁肉干

原料

猪大排肉 200 克，红乳腐卤 100 克，花雕酒 25 克，白糖 30 克，葱 2 根、姜 10 克，精盐 0.5 克。

制法

1、将大排肉批成 6 厘米长、3 厘米宽、0.5 厘米厚的片，加红乳腐卤、花雕酒、白糖、盐、姜（拍松散）、葱（一切二亦拍松），拌匀，腌渍 1 小时。

2、烧热锅，用温火将肉片平摊炒锅，至两面贴熟，出锅凉却后，修齐成长方片排列装盖碗，亦可改成菱形片排列装盖碗即成。

特点

鲜红色，咸中带香甜，软嫩。



姜汁黄瓜

原料

嫩黄瓜 300 克，姜汁 10 克，精盐 3 克，麻油 20 克，精制油 10 克，花椒 4 粒，姜米 10 克。

制法

1、黄瓜洗净，切去两头，顺长一剖二半，去掉黄瓜籽，用盐拌匀，腌渍 10 分钟，轻轻挤一下水份。

2、烧热锅，放精制油、麻油、

花椒粒（用清水冲一下），小火熬起香，加黄瓜、姜汁、姜米颠翻几下，装入不锈钢方盘凉开，择去花椒。

3、姜汁黄瓜冷却后，切成 2.5 厘米宽的梳子块，整齐装在盖碗内即成。

特点

碧绿映黄色，脆嫩，鲜香，爽口。



醉 蟹

**原 料**

活河蟹 20 只，高粱酒 100 克，红酱油 300 克，白糖 50 克，花椒 10 粒，姜片 50 克，精盐 50 克，花雕酒 500 克。

制 法

1、河蟹洗净、沥干水分，放于钵头中，洒上高粱酒后盖紧盖子。

2、将酱油、白糖、姜片、花椒、盐烧滚，冷后浇在蟹上，盖上盖子，放入摄氏 0~5 度的环境中，浸 5~7 天左右，即可斩块装盖碗上桌。

特 点

口味咸鲜、微甜、浓香。

青椒银芽炒鸡丝



原料

鸡脯肉 250 克，青椒 200 克，绿豆芽（去头尾，行业内俗称银芽）200 克，花雕酒 15 克，鸡蛋清 2 只，精盐 5 克，生粉 10 克，清汤 20 克，水生粉 10 克，精制油 500 克（实耗 75 克）。

制法

1、鸡脯肉剔去筋批片，切成 6 厘米长、0.3 厘米宽的丝，入清水浸一下，沥干水份，盛入不锈钢碗内，加入蛋清、盐、生粉拌匀上劲，亮点精制油，待用。青椒洗净切去根蒂，一切三片，批去籽、筋，切

成细丝。

2、烧热锅，加入精制油，滑锅后待油温达 3 成热时，投入鸡丝，用筷子划散至熟时，迅速投入青椒丝推匀倒入漏勺，沥干油份，原锅加油 50 克，大火烧热，投入银芽煸炒几下，加入酒、盐、清汤、水生粉，倒入青椒丝、鸡丝颠翻几下，装入平盆内即成。

特点

白、绿双色，清新，爽脆、清香，滑嫩。

清炒豆苗

原料

嫩豆苗 1000 克，精制油 75 克，精盐 4 克，白糖 1 克，洋河大曲 10 克，清汤 15 克。

制法

将豆苗洗净，沥去水分，烧热炒锅，加入精制油、豆苗、盐、白糖，不断颠翻几下，烹入酒（预先在盛洋

河大曲酒的小碗内加清汤，放在一边），再炒几下，盛入平盆内即成。

特点

油亮碧绿，肥软，脆嫩，鲜香。



原料

1、主料、辅料：冬笋肉 400 克，青椒 100 克，火腿细条（似筷子粗）25 克（4 根），虾茸 100 克，鸡蛋（用蛋清）1 只。
2、调料：黄酒 1.5 克，葱、姜水汁 15 克，盐 4 克，味精 3 克，干生粉 2.5 克，麻油 2.5 克。

制法

1、冬笋煮熟后，用滚料法批成 20 厘米长的长形薄片。虾茸盛入碗内，加蛋清、葱姜水汁、黄酒、盐、味精，拌匀上劲。青椒去蒂、去籽，

洗净，切条（似火腿条粗细）。

2、将笋片摊平，抹上干生粉，涂上一层虾茸，一端直放 2 根青椒条，两头向中间卷起。用同样方法将另一个做好。上笼蒸熟，取出，涂上麻油。冷却后切去两头，再切成 0.7 厘米厚的片，装盘即成。

特点

牙黄色，中间卷红、绿色。



如意笋



干煎明虾

原料

大明虾 10 只约 1000 克，葱花 50 克，姜米 50 克，红椒米 25 克，大蒜泥 25 克，花雕酒 50 克，清汤 30 克，精盐 5.5 克，白糖 4 克，精制油 100 克，明虾油 25 克。

制法

1、明虾剪去脚、须，剔去头部

沙囊及虾身上的沙肠，洗净，一只明虾剪 3 段或 4 段，虾头、虾尾、中段待用。

2、烧热锅，放油烧热后，将明虾放入，用温火煎两面，至 6 成熟时，加姜米、大蒜泥、烹花雕酒，加清汤、盐、糖，加盖用小火焖烧片刻，揭盖转大火，烹花雕酒，再加红椒米，葱花颠翻几下，淋上明

虾油出锅装盘即成。

特点

色泽鲜红映绿、白、黄、红，味鲜汁浓，壳脆肉嫩，原汁原味。