

辽宁烹饪名师

辽宁省商业饮食服务工人考核委员会 编
辽宁省饮食服务公司

辽宁科学技术出版社



序 言



中国烹饪技艺源远流长，各大菜系均有其独特风味。民间饮食风尚绚丽多姿，丰富美妙，它是中华民族悠久深厚的文化土壤上绽开的满园鲜花，辽菜就是中国烹饪百花园中的一支光彩夺目的奇葩。

辽宁自古以来，是个多民族集居的地方，周秦以前，汉人（汉族）、东胡（蒙古族先世）、肃慎（满族先世）、秽貊（朝鲜族先世）、回纥等各族的祖先就劳动、生息、繁衍在辽河两岸富饶的土地上，并创造出灿烂的文化（包括烹饪文化）。据考证：辽宁菜系孕育于辽、金时代，形成于清末民初，约有千余年历史。多年来，辽菜受满、蒙的食风影响较为深远，尤其在 20 世纪初叶，辽菜受京、鲁菜系的影响，促进了辽宁菜系的成长与发展（即当时的奉派菜），饮誉于关内外，独树一帜，自成一系。

建国后，辽菜有了长足的发展，名师新秀辈出，创制出许多新的辽宁名菜，并吸收兄弟菜系之长，使辽菜日臻完善，跻身于中国烹饪之林。辽宁菜系是祖国塞北颇有影响的菜系：第一，辽宁地方有得天独厚的烹饪原料。乾隆《盛京赋》中称“陆珍既夥，海错亦繁”，东部山区，熊、鹿、獐、狍，猎之不尽；大连渤海湾，参、鲍、虾、贝，捕之不竭；河塘鱼鲜，菌蘑菇耳，源源不断。第二，多民族集居，形成独特的饮食习俗；满族菜的肥浓，蒙古族菜的醇厚，鲜族菜的辛辣，汉族菜的鲜香，形成了地方群众的口味。第三，辽宁地方特有的烹调技法，既有地方特色，又有民族特色，长于蒸、煮、炖、扒、烧、烤、氽、炒等，是辽宁历代厨师的技法经验积累。辽菜的菜肴本身更独具特色，得到社会舆论的认可：第一，酥烂味醇。山珍野味菜，火候到家，酥烂入味。第二，鲜香脆嫩。海珍品、海鲜品烹调的菜尤为突出。第三，明油亮芡。辽菜以紧汁拢芡见长，汁是使菜肴入味的基本条件，汁浓才能味醇，并重视“明油”的合理使用，增加菜肴的亮度。第四，围配镶酿围，以辅围主，以小围大，以素围荤等。配、荤素搭配、色彩搭配、高低搭配等。镶，将一种原料镶在另一种原料中。酿，用加工的茸、泥、粒等，酿入整形原料的托子和壳体内等，造型艺术美观，从而使辽菜独具塞北风味特色。□



味鲜咸，趋于清淡。尤其在近些年来，在国内外烹饪大赛上，艺压群芳，摘金夺银，屡有建树；1983 年在全国首届烹饪大赛上，刘敬贤以总分第一名的成绩，列为最佳厨师之首；1988 年在第二届全国烹饪大赛上，以团体总分第五名的成绩，夺得团体优胜杯；1993 年在第三届全国烹饪大赛上，夺取了石家庄赛区个人单项赛金牌总数第一名，荣获北京团体赛金奖；1992 年在第一届中国烹饪世界大赛上，我省烹饪代表队代表中国参赛，取得团体赛总分第一名，荣获特别金杯奖。辽菜已冲出国门，走向世界，名噪扶桑，誉满香江，引起国内外烹饪界的瞩目。

《辽宁烹饪名师》，凝聚着辽宁广大中年名厨的聪明才智，是他们集体智慧的结晶，也是研究辽菜艺术流派和烹调特色的传世佳作。这三十多位名师肩负着承前启后的重任，他们继承了前辈名师烹饪技艺之精华，结合自身的条件形成了各自的烹饪艺术风格，创制出许多台辽宁名宴和许多款辽宁名菜，为振兴辽菜和发展辽菜作出了积极的贡献！同时他们以高超的烹艺和充实的理论知识，通过举办各种烹调培训班，言传身教，毫无保留地把烹饪技艺传给一代新人，现已桃李天下，后继有人。编辑出版《辽宁烹饪名师》，充分肯定这些名师（均为特一级烹调师）在我省烹饪界的历史地位，弘扬对烹饪技艺精益求精的精神，有其重大的现实意义和深远的历史意义。

《辽宁烹饪名师》由辽宁省饮食服务公司、辽宁省商业饮食服务工人考核委员会主编。主要介绍每位名师的小传、烹饪业绩和代表名菜 10 款左右，图文并茂，值得一读。要我为此书作序，我欣然同意，并借此表达我们对这些名师的崇敬心情。同时殷切期望本书问世后将促进辽宁烹饪事业和烹饪文化的不断发展！

辽宁省贸易厅副厅长
辽宁省商饮服工考委主任

组款书



刁玉坤小传

刁玉坤，辽宁省西丰县人，45岁，国家特一级烹调师，中餐烹调技师。曾任抚顺大酒店厨师长、餐饮部副经理等职。现任抚顺大酒店技术培训中心讲师，抚顺烹饪协会常务理事，辽宁省辽菜研究会会员，抚顺市商业局工人技术考核委员会评委。

刁玉坤1966年毕业于抚顺商业学校烹调专业，此后一直从事烹调工作。曾参加省首届厨师进修班学习半年，在老师的指导下，又拓宽了技艺。从1981年以来，在省市烹调技术大赛中都获得好成绩。1983年在国家级刊物上发表专业文章。1990年创制出一台“抚顺大宴”，1992年编写了《新编宴席与历史名菜》一书，为挖掘和继承祖国烹饪文化，创新民族烹饪技艺做出了贡献。

抚地鹿脯

原料：鹿胸脯肉。

制法：采用红扒的烹调技法制作而成，用人参、青菜围摆。

特点：营养丰富，红白分明。





竹林茶烧肉

原料：精猪肉。

制法：采用烧、靠的烹调技法制作，用黄瓜、胡萝卜、菜松摆成竹林。

特点：造型美观。



葫芦豆腐

原料：豆腐、海参、虾仁、鲜贝。

制法：将豆腐斩碎修成葫芦形，葫芦中间酿三鲜丁，用蒸的烹调技法制作，表面用全蛋糊，用热油浇熟。

特点：造型逼真。

三珠鱼扇

原料：海鱼。

制法：将海鱼修成鱼扇蒸制后抹雪衣糊，点缀花草。

特点：造型美观。



滑炒鱼丝

原料：鲤鱼。

制法：将鲤鱼肉斩成泥挤成丝，采用滑炒的烹调技法制作而成。

特点：口感滑嫩。



龙岗蛙鸣

原料：猪肉、黄瓜。

制法：将黄瓜修成蛙形，采用蒸的烹调技法制作而成。

特点：形象逼真。



山果荟萃

原料：山楂、山枣等。

制法：以蜜饯之技法烹制而成。

特点：满族风味。



水晶鹿肘

原料：鹿腿肘肉。

制法：采用酱和水晶的烹调技法制作而成。

特点：晶莹剔透。

乔山蕨菜

原料：蕨菜、猪肉。

制作：采用滑炒的烹调技法制作而成。

特点：具有药物作用。



四鲜聚会

原料：鸭掌、海参、大虾、鱿鱼。

制法：采用靠、红烧、爆等烹调技法制作而成。

特点：层次分明，营养丰富。





马俊清小传

辽宁省桓仁县人，1948年生，特一级烹调师。现任本溪满族自治县观音阁宾馆餐饮部主任，辽宁省烹饪协会理事。1965年在原籍桓仁县饮食服务公司饭店学习厨艺，1974年、1979年两次参加本溪市厨师培训班学习烹调技术，并经技术考核晋升为三级厨师。1979年拜烹饪大师徐子明为师。1980年、1981年两次参加辽宁省厨师进修班学习，晋升为一级厨师。1985年参加辽宁省首届烹饪技术大奖赛获三等奖，晋升为特三级厨师。1991年晋升为特一级烹调师。1988年与本溪太河酒家副经理、国家特一级烹调师张印合作，以本溪太子河产三珍品为主要原料，运用辽菜独特烹调技法制作的“太河宴”，被评为辽宁名筵。他精通辽菜制作方法，对山野菜的制作更有独到之处。由于他业绩突出，先后被评为辽宁省桓仁满族自治县劳动模范、优秀知识分子、优秀党员，本溪市优秀党员，本溪市总工会自学成才优秀辅导员，辽宁省商业厅先进工作者，事迹生平被桓仁满族自治县地方志办公室编辑的《桓仁之最》列为最有名的厨师。

玉龙吐丝

原料：龙虾肉。

制法：龙虾肉制茸做成虾丝进行扒制。雕刻玉龙为盘景。

特点：虾丝洁白如玉，清淡鲜嫩。





串烤竹节虾

原料：竹节虾。

制法：将竹节虾经腌制后烤制而成，中间点缀菊花。

特点：皮酥艳丽，肉质香嫩。

腊梅虹鳟鱼

原料：虹鳟鱼。

制法：将虹鳟鱼改月牙刀，采用靠的技法制成。在鱼的腹部一侧点缀腊梅图案即成。

特点：色泽金红，口味甜咸。



葵花白菜

原料：猪肉、虾肉、白菜等。

制法：改刀整形、装盘，用蒸扒的烹调方法制作而成。

特点：构思合理，荤素搭配。

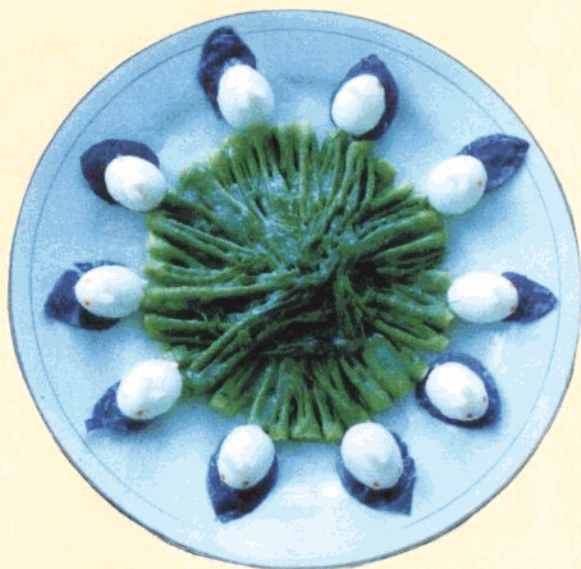


菊花鱿鱼卷

原料：鲜鱿鱼、赤贝。

制法：将原料改刀，采用爆的烹调方法制作而成。

特点：红白相映，味鲜脆嫩。



玉兔刺嫩芽

原料：刺嫩芽、鸡蛋。

制法：刺嫩芽经扒制摆盘，鸡蛋煮熟制成兔型摆放刺嫩芽四周。

特点：造型逼真，白绿相衬。

牡丹鸡腿

原料：鸡腿、里脊肉。

制法：鸡腿用白扒的方法，配以干烹里脊片，堆摆牡丹花。

特点：酥烂味醇。



椰茸奶油肉卷

原料：猪肉、黄油、椰茸肉。

制法：椰茸肉斩泥调味包入黄油，拍粉、拖蛋、滚粘，炸制而成。

特点：奶香焦嫩，用料考究。



蜜汁菠萝枣泥

原料：菠萝、枣泥、草莓。

制法：主料经过整型，用奶油裱面，浇上冰糖汁芡。

特点：造型美观。



木兰花熊掌

原料：熊掌、鸡蛋。

制法：熊掌采用红扒的烹调技法。鸡蛋煮熟雕切木兰花，摆放在扒的熊掌四周，点缀山菜。

特点：香醇，浓郁，酥烂，鲜香。



王忠义小传

王忠义，1954年9月生于辽宁省丹东市，特一级烹调师。1975年至1977年在丹东市商业局技工学校学习烹调专业，毕业后留校任教，现任丹东市饮食服务公司厨师培训中心讲师。

1982年8月在市商业系统第三届业务操作技术比赛中荣获刀工项目第一名，同年9月在省第二届操作技术比赛中荣获单项刀工第二名，被命名为单项业务操作能手称号。1984年6月在市第二届职工生产技术运动会上荣获红案工种竞赛第二名。1985年在辽宁省首届烹饪技术大奖赛中获二等奖，荣获辽宁省优秀厨师称号。

多年来，他根据地区的特点创新了许多菜肴，如：“金果栗子”、“红樱荟萃”、“栗子虾仁”、“海棠豆腐”、“脆皮豆腐”、“凤尾虾丝”、“灯笼蟹肉”等受到领导和外宾的好评。



翡翠三圆蟹肉

原料：蟹肉、油菜心。

制法：将蟹肉剁成泥，挤8个蟹丸用开水氽透捞出。油菜洗净用开水烫一下投凉。勺加清汤烧开放入蟹丸、油菜，加入调料烧开装碗。

特点：汤清淡，蟹肉鲜嫩。



灯笼蟹肉

原料: 净蟹肉、冬瓜、黄瓜、胡萝卜、蛋皮、蟹黄。

制法: 将蟹肉剁成泥，加调料搅上劲，冬瓜切半圆夹刀片，蟹黄蒸熟剁成沫，蛋皮切丝做穗。蟹肉抹在冬瓜夹上沾蟹黄摆成灯笼形上屉蒸透浇白汁即成。

特点: 造型美观，鲜嫩可口。

花扇贝丁

原料: 牙片鱼肉、贝丁。

制法: 将鱼肉剁成泥，加调料搅上劲，将蛋做成扇形上面抹鱼泥，用配料点缀成花扇形，上屉蒸透摆盘，将滑炒好的贝丁装盘即成。

特点: 咸鲜嫩，形状美观。





脆皮豆腐

原料：豆腐、虾仁。

制法：虾仁剁成泥，加葱姜末，调料拌匀。豆腐改条，取出中间部分抹上虾泥挂脆皮糊，用热油炸透即成。

特点：外酥脆，里鲜嫩。

风球鱿鱼

原料：鸡脯、鱿鱼、黄瓜、西红柿。

制法：将鸡脯剁成泥，加汤、蛋清、调料搅上劲挤成丸子氽熟。鱿鱼改麦穗花刀，用开水氽熟。将丸子、鱿鱼用烧的烹调技法使之成熟装盘，如图拼摆即成。

特点：咸鲜脆嫩，色泽艳丽。





红樱会脆

原料：鱿鱼、猪腰、肚仁等。

制法：将鱿鱼、猪腰、肚仁改丁字刀，切菱形块在热油中过一下。勺加底油烧热，下葱姜蒜炆锅，放入鱿鱼、猪腰、肚仁煸炒，加调料，添汤勾芡，翻勺装盘。

特点：脆嫩爽口，别有风味。



珍珠瓦垄鱼

原料：牙片鱼、鲤鱼头、尾、肥瘦肉、江米、油菜。

制法：将牙片鱼片方形薄片，猪肉剁泥加调料拌匀，然后用鱼片卷肉馅成鱼卷沾上泡好的江米。将鲤鱼头、尾摆盘两端，中间摆鱼卷上屉蒸透取出。

特点：咸香鲜嫩，形状美观。



姜汁海鲜

原料：蛏子、姜末。

制法：将蛏子洗净，取肉用开水焯一下捞出，装在原壳内摆盘撒上姜末即成。

特点：咸鲜嫩爽口，造型别致。