

全国电视烹饪擂台赛

中央电视台
青岛电视台
中国烹饪协会
联合主办

第5辑

满汉全席

大型中华美食文化 编
栏目《满汉全席》组

超值版



山东科学技术出版社

www.lkj.com.cn

图书在版编目(CIP)数据

满汉全席.第5辑/大型中华美食文化栏目《满汉全席》组编. — 济南: 山东科学技术出版社, 2008
ISBN 978-7-5331-5129-4

I. 满... II. 中... III. 菜谱—中国 IV. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 153220 号

满汉全席

全国电视烹饪擂台赛

第 5 辑

中央电视台 青岛电视台 中国烹饪协会 联合主办
大型中华美食文化栏目《满汉全席》组 编

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号
邮编: 250002 电话: (0531)82098088
网址: www.lkj.com.cn
电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号
邮编: 250002 电话: (0531)82098071

印刷者: 济南市新先锋彩印有限公司

地址: 济南市工业北路 182 号
邮编: 250101 电话: (0531)88619328

开本: 889mm × 1194mm 1/32

印张: 7.25

版次: 2009 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5331-5129-4

定价: 32.00 元

【全国电视烹饪擂台赛】

满汉全席



中央电视台 青岛电视台 中国烹饪协会 联合主办
大型中华美食文化栏目《满汉全席》组 编

第5辑

弘 扬 民 族 文 化 展 示 国 粹 精 品



超值版

● 山东科学技术出版社



【编委名单】

总 编 审：郭振玺 楼树军 韩建群
总 策 划：胡 滨 杨 柳
主 编：韩 青 潘盛国 郑 蔚
执行主编：文 海 丁怀东

烹饪技术顾问：高炳义

编	委：	朱 轶	陈蓓蓓	毕海英
		肖 瑶	王绪涛	汤晓非
		周 杰	封 雷	张海静
		苏 毅	刘 鹏	王 晶
		杨晓蕾	韩 菲	王 睿
		张 颖	姜莉莉	邵福绪
		于 艳	盛小舟	侯淋耀

摄 影：周学武 侯熙良

序

梁文道

真正的『满汉全席』，我在香港吃过，那是三天三夜，一共九顿豪宴。

桌上除了碗筷之外，还有一枝羽毛。咦，干什么的？是吃得太饱，用来挖喉咙让东西吐出来。这又何苦呢？

全国电视烹饪擂台赛在限定的时间做出三道菜，将范围缩小，是明智的。

主料也由主办者指定，以常用的蔬菜和肉类烹调，更是合理的选择。将我在香港吃过猴脑、驼峰、象拔、雀舌等除掉，不残忍，也不伤害到正因空气污染，大量伐林而数量逐渐减少的动物。这些奇珍异兽得来不易，要用它们当食材，练习的机会不多，也烧不出什么好菜来。不如以最普通的鸡猪牛羊，烧出千变万化的佳肴，才见大师傅们的功夫。

我们这次享受到的，也是精神上的『满汉全席』。



【前言】

相传“饕餮”为龙之九子，本为掌管天下美食的“好吃鬼”，但苏轼却以此怪兽自喻，并作《老饕赋》：“盖聚物之天美，以养吾之老饕。”从此，“老饕”遂成为追逐饮食而又不失其雅的文士的代称。而大型中华美食文化栏目——《满汉全席》的制作“老饕”们也一直在追逐那“千般美味、万种食风”。那些味道世界中的美妙音符是一种沉淀下来的快乐哲学，教我们去吃，教我们去爱，教我们去享受生活。

《满汉全席》节目从2001年在央视播出以来，节目的影响力与日俱增，系列图书也是自新中国成立以来首次结合大型电视媒体栏目出版的烹饪专业书籍，其权威性、影响力都是空前的。回首第1、2、3、4辑装帧精美的《满汉全席》系列图书在全国各地的发行销售，读者们的热情支持，已经充分肯定了我们的独特创意和劳动成果。业内对这套专著出版的高度评价，反映了中华博大精深的餐饮文化在当代已经提升到了一个崭新的高度，对其发展都起着巨大的推动作用，被誉为中华饮食文化的“四库全书”。

翻开即将付印的第5辑《满汉全席》文稿，《满汉全席》全国电视烹饪擂台赛中那一个个熟悉的名字、那一张张亲切的面庞、那一幕幕动人的场景……不仅唤起了耕耘者的自豪，也替读者们喜悦。本册图书集锦了2006年《满汉全席》全年录制播出的44场节目，四十几位来自全国各地的名厨，倾情奉献了280道美味大餐，精湛的烹饪绝技、扣人心弦的比赛过程、美伦美奂的精品佳肴，一次又一次让我们震撼。不仅使人想起“闻香下马，知味停车”的佳句，也为节目带来了央视一直名列前茅的收视率。

2006年《满汉全席》栏目是中央电视台与青岛电视台默契合作的第6个年头，两个制作团队的所有成员经过整整5年的精诚合作，在节目创意上更加推陈出新，食材上更

加环保健康。全年比赛以各类文化主题贯穿始终。例如：节目设计中不仅保留了“元宵节”、“春节”这些中国传统的节庆命题，还融入了充满人文关怀的现代主题：“5.1”劳动节的休闲娱乐、“6.1”儿童节的健康纯真也通过美妙的味道恣意彰显着。同时，首次深入中国四大古镇寻访经典味道，请出六大厨师之乡顶级名厨一显身手。融合各方面高厨之聪明才智，在诠释中华美食文化的同时，还引导了环保时尚餐饮，开发出营养健康美味。“色彩照进美食”系列、“春夏秋冬进补”系列、“抗衰老、防辐射、美容养颜、健脾养胃”系列中首次选用“雪蛤”入馐，节目彰显健康传媒效果，更加符合充分服务受众的理念。

手中捧着即将出版的书籍，心里充满着感动，除了要感谢中国烹饪协会的鼎力支持、感谢编创人员的辛勤劳动，更要由衷感谢为我们呈上这饕餮盛宴的制作者们——来自全国各地的参赛厨师，正是他们高超的厨艺和积极的配合，才能烹制出完美的美味菜肴，才使得《满汉全席》栏目赢得了数万观众的青睐，让厨师职业越来越受人尊崇，让厨艺成为国人真正引以为豪的“国粹”。

再精采的演出都少不了热心的观看者，没有观众的热爱和关注，没有观众的批评和建议，没有观众的支持和鼓励，就不会有节目的不断创新和发展，也不会有《满汉全席》的辉煌的未来。真诚地感谢广大观众和读者的热心支持！当然还要感谢拍摄和出版这些经典图片的摄影师和出版社，是他们辛勤的记取，才让所有厨师、嘉宾和电视工作者平凡的劳动凝固成永恒的瞬间，让中华美食文化的星星点点汇聚成绚烂的章节……

热爱生活，礼敬文化，我们将为了“饮食德和、万邦同乐”的美食情结继续努力！

编者

【目录】

瑞雪丰年	馒头		10
	黑龙江大庆金瑞食府	李庆忠	
	山西太原伊清大厦	马宏霞	
阖家欢乐			14
	山西太原伊清大厦	马宏霞	
	浙江省乐清市星期八火锅有限公司	周 亮	
吉庆有余	年糕		18
	浙江省乐清市星期八火锅有限公司	周 亮	
	广东悦凯酒店	曾宪成	
大地迎春	春卷		22
	广东悦凯酒店	曾宪成	
	湖北宜昌三峡工程大酒店	叶国清	
抗 衰 老	雪蛤		26
	广东悦凯酒店	曾宪成	
	河南省洛阳市金城宾馆	张建设	
胶原蛋白	胶原蛋白		30
	河南省洛阳市金城宾馆	张建设	
	广东核电服务(集团)东部分公司配餐中心	文庆均	
防 辐 射	海带		34
	广东核电服务(集团)东部分公司配餐中心	文庆均	
	江苏南京徐记怡华大酒店	丁 浩	
鳐 鱼			38
	江苏南京徐记怡华大酒店	丁 浩	
	天津宝成宾馆	李迁民	
古镇美食游 特别节目	江西婺源		42
	江西婺源农家大院	余传年	
	江西省婺源县金都宾馆	李金龙	
	江西省婺源文博宾馆	万 斌	
	江西省婺源赋春宾馆	冯章寿	
古镇美食游 特别节目	云南丽江		48
	云南丽江市吉奥古餐厅	祝 颂	
	云南丽江市丽江宾馆	朱 江	
	云南丽江市丽江市金城商务酒店	张永龙	
	云南丽江市丽江观光酒店	王 华	





古镇美食游 特别节目	山西平遥		54
	山西平遥县云锦大酒店	李海林	
	山西平遥县云峰宾馆	石 锋	
	山西平遥县中都宾馆	侯丕侃	
	山西平遥县丽泽苑国际酒店	雷 毅	
古镇美食游 特别节目	浙江乌镇		60
	浙江乌镇子夜大酒店	倪鑫杰	
	浙江乌镇逢源酒楼	蔡根强	
	浙江乌镇翰林府第大酒店	龚洪健	
	浙江乌镇枕河人家	赵传运	
古镇美食 游 决 赛			66
	江西省婺源文博宾馆	万 斌	
	浙江乌镇翰林府第大酒店	龚洪健	
	云南丽江市丽江宾馆	朱 江	
	山西平遥县云峰宾馆	石 锋	
五一出游 之一	砂锅		74
	天津宝成宾馆	李迁民	
	福建省石狮市五洲大酒店	吴志强	
五一出游 之二	干锅、干烧		78
	天津宝成宾馆	李迁民	
	江苏宜兴国际饭店	刘国强	
五一出游 之三	石烹		82
	江苏宜兴国际饭店	刘国强	
	新疆塔里木油田基地管理部生活中心	陈 刚	
儿童系列	排铅		86
	新疆塔里木油田基地管理部生活中心	陈 刚	
	河北省河间宾馆	李双喜	
儿童系列	补钙		90
	河北省河间宾馆	李双喜	
	重庆江苏饭店	高惠栋	
儿童系列	健脑		94
	重庆江苏饭店	高惠栋	
	个人	卢克宇	
儿童系列	开胃		98
	个人	卢克宇	
	河南偃师市怡园春大酒店	师学良	

生态餐厅

河南偃师市怡园春大酒店	师学良	102
辽宁省鞍山市田园酒店	侯胜才	

杭州知味观

辽宁省鞍山市田园酒店	侯胜才	106
天津龙江大酒店	王美胜	

广州厨房制

牛尾		110
辽宁省鞍山市田园酒店	侯胜才	
山西省孝义市居义大酒店	王志新	

陕西面酷厅

面食		114
山西省孝义市居义大酒店	王志新	
宁夏固原市六盘山饭店	马宝义	

成都印象

鸡肉		118
山西省孝义市居义大酒店	王志新	
青岛泛海名人大酒店	唐露露	

厨师之乡系列专题

河南长垣专场 预赛		126
郑州市未来大道颐顺轩国宴	张永涛	
河南长垣博大烹饪学校	付 兵	
郑州东湖渡假宴会厅	杨流朝	
河南长垣白云大酒店	杨召辉	
河南阿王美食有限公司总店	樊 冰	
河南长垣县西西饭店	刘 正	

厨师之乡系列专题

河南长垣专场 决赛		134
郑州市未来大道颐顺轩国宴	张永涛	
河南阿王美食有限公司总店	樊 冰	
河南长垣县西西饭店	刘 正	
河南长垣白云大酒店	杨召辉	

厨师之乡系列专题

陕西蓝田专场 预赛		140
陕西蓝田茂盛酒店	薛西红	
陕西新文豪食宅	拜宁佐	
陕西蓝田九大疆民俗食府	吴建力	
陕西新桃庄园休闲山庄	吕 鹏	
蓝田县开诚饭庄	郭平利	
蓝田独秀小吃城	贾 林	





厨师之乡 系列专题	陕西蓝田专场 决赛		148
	陕西蓝田茂盛酒店	薛西红	
	陕西新文豪食宅	拜宁佐	
	蓝田县开诚饭庄	郭平利	
	蓝田独秀小吃城	贾 林	
厨师之乡 系列专题	广东顺德专场 预赛		154
	顺德大良中旅意新酒楼	冯耀飞	
	顺德聚福山庄	卢建辉	
	顺德勒流东海海鲜酒楼	谭永强	
	顺德顺峰山庄	罗志坚	
	顺德大良龙帝酒楼	温兆泉	
	顺德大良皇帝酒店	梁保发	
厨师之乡 系列专题	广东顺德专场 决赛		162
	顺德聚福山庄	卢建辉	
	顺德勒流东海海鲜酒楼	谭永强	
	顺德顺峰山庄	罗志坚	
	顺德大良龙帝酒楼	温兆泉	
秋季进补	豆制品		170
	青岛泛海名人大酒店	唐露露	
	浙江温州苍南聚源堂风味酒家	吴德财	
秋季进补	海产品		174
	青岛泛海名人大酒店	唐露露	
	济宁市聚仙岛餐饮有限公司	孟凡涛	
菌菜产品			178
	济宁市聚仙岛餐饮有限公司	孟凡涛	
	河北塞外明珠餐饮管理公司	于长虹	
蔬菜菜	西红柿、西葫芦		182
	河北塞外明珠餐饮管理公司	于长虹	
	浙江永康明珠大酒店	楼程卫	
肉禽菜	土鸡、鸭、羊		186
	浙江永康明珠大酒店	楼程卫	
	常州市富都商贸饭店	张复金	
色彩照进 美 食	黑色		190
	常州市富都商贸饭店	张复金	
	浙江省丽水飞达大酒店	熊益根	
色彩照进 美 食	白色		196
	浙江省丽水飞达大酒店	熊益根	
	江苏镇江观海楼大酒店	卞鸿春	

色彩照进美食	红色		202
	江苏镇江观海楼大酒店	卞鸿春	
	石狮荣誉大酒店	胡满荣	
色彩照进美食	金色		208
	石狮荣誉大酒店	胡满荣	
	青岛国色天香生态美食园	崔军令	
肉禽专场	牛肉		214
	石狮荣誉大酒店	胡满荣	
	宁夏龙汇大酒店	王 峰	
肉禽专场	羊肉		218
	山东潍坊鸢飞大酒店	马玉军	
	宁夏龙汇大酒店	王 峰	
肉禽专场	鸭肉		222
	山东潍坊鸢飞大酒店	马玉军	
	浙江横店国际会议中心酒店	鲍建新	
肉禽专场	鸡肉		226
	浙江横店国际会议中心酒店	鲍建新	
	大连市巨无霸海鲜状元楼	罗永华	



瑞雪丰年



馒头：后明人郎瑛《七修类稿》记：『馒头本名蛮头，蛮地以人头祭神，诸葛之征孟获，命以面包肉为人头以祭蛮之「蛮头」，令犯而号馒头也。』自诸葛亮以馒头代替人头祭护水之后，馒头则开始成为宴会祭享的陈设之用。晋束皙《饼赋》：『三春之初，阴阳交至，于时宴享，则馒头宜设。』三春之初，冬去春来，万象更新。俗称冬属阴，夏属阳，春初是阴阳交替之际，祭以馒头，为祷祝一年之风调雨顺。

馒头是一种把面粉加水、糖等调匀，发酵后通过蒸笼蒸熟而成的食品，成品外形为半球形或长条。

中央电视台·青岛电视台·中国烹饪协会
满汉全席·全国电视烹饪擂台赛

满汉全席



擂主方：黑龙江大庆金瑞食府
李庆忠
年龄：35岁
技术职称：一级烹调师
职务：厨师长



攻城方：山西太原伊清大厦
马宏霞
年龄：38岁
技术职称：特级厨师
职务：总经理兼行政总厨



菜品：瑞雪兆丰年

主料：草鱼。

配料：蛋清、肥肉、玉米粒、青豆、胡萝卜、黄瓜、火腿、香菇。

调料：盐、味精。

制作方法：将草鱼肉和肥膘搅打成泥，在鱼头鱼骨汤中氽成鱼饼，再放入黄瓜丁、火腿丁、香菇丁装盘即可。

菜品特点：汤清味鲜，营养丰富。



插主方：黑龙江大庆金瑞食府
李庆忠

【瑞雪兆丰年】 (金牌菜)



插主方：黑龙江大庆金瑞食府
李庆忠

【花样馒头】

菜品：花样馒头

主料：面粉。

配料：菠菜、胡萝卜、椰浆、咸蛋黄。

制作方法：将咸蛋黄外面分别裹上用胡萝卜汁、椰汁和菠菜汁和好的面，做成普通馒头的形状，上笼蒸熟即可。

菜品特点：色泽鲜艳，口感微甜。





菜品：双花迎春
主料：冬瓜。
配料：虾仁、蛋清、面粉。
调料：盐、味精、料酒、鸡粉。
制作方法：将冬瓜改菊花刀沾干粉后入锅炸，将虾仁片成片后同样入锅炸，然后两种原料摆盘浇汁即可。
菜品特点：脆嫩爽口，造型美观。
操作关键：炸冬笋时主要掌握油温，滑虾仁时主要掌握火候。



擂主方：黑龙江大庆金瑞食府
 李庆忠

【双花迎春】



擂主方：山西太原伊清大厦
 马宏霞

【瑞雪兆丰年】(金牌菜)



菜品：瑞雪兆丰年（烤全羊）
主料：全羊。
配料：玉米片、黑米片等。
调料：盐。
制作方法：①凉水浸泡，去除血水和一些杂物。②盐水浸泡（入味，去除水分及油脂）。③煮（使内熟化去除油及羊膻味）。④二次浸泡。⑤大豆油五度炸。⑥三度烤箱烘烤。
菜品特点：鲜艳美观，外脆里嫩，香嫩适口，高蛋白、低脂肪，养身健脑。
操作关键：通过浸泡去除了羊膻味。

菜品：花样馒头
主料：面粉。
配料：大枣、黑芝麻。
制作方法：将和好的面做成各式各样的馒头，同事先蒸好的十二生肖的造型摆在一起。
菜品特点：展示山西特有的面食文化，寓意吉祥。



擂主方：山西太原伊清大厦
 马宏霞

【花样馒头】



擂主方：山西太原伊清大厦
 马宏霞

【玉珠烩牛腩】

菜品：玉珠烩牛腩
主料：牛腩。
配料：冬瓜、胡萝卜、莴笋、洋葱。
调料：盐、味精、鸡精、葱段、姜丝。
制作方法：将牛腩提前焯制入味，将冬瓜、胡萝卜、莴笋做成球状入高汤煮熟，同牛腩一起装盘即可。
菜品特点：荤素合理，营养丰富。





阖家欢乐

元宵节是中国的传统节日，早在2000多年前的西汉就有了，元宵赏灯始于东汉明帝时期，明帝提倡佛教，听说佛教有正月十五日僧人观佛舍利，点灯敬佛的做法，就命令这一天夜晚在皇宫和寺庙里点灯敬佛，令士族庶民都挂灯。以后这种佛教礼仪节日逐渐形成民间盛大的节日。该节经历了由宫廷到民间，由中原到全国的发展过程。正月是农历的元月，古人称夜为“宵”，所以称正月十五为元宵节。正月十五是一年中第一个月圆之夜，也是一元复始，大地回春的夜晚，人们对此加以庆祝，也是庆贺新春的延续。元宵节又称为“上元节”。

正月十五吃元宵，“元宵”作为食品，在我国由来已久。宋代，民间即流行一种元宵节吃的新奇食品，这种食品，最早叫“浮元子”后称“元宵”，生意人还美其名曰“元宝”。元宵即“汤圆”以白糖、玫瑰、芝麻、豆沙、黄桂、核桃仁、果仁、枣泥等为馅，用糯米粉包成圆形，可荤可素，风味各异。可汤煮、油炸、蒸食，有团圆美满之意。陕西的汤圆不是包的，而是在糯米粉中“滚”成的，或煮或油炸，热热火火，团团圆圆。

中央电视台，青岛电视台，中国烹饪协会

满汉全席：全国电视烹饪擂台赛



擂主方：山西太原伊清大厦
马宏霞
年龄：38岁
技术职称：特级厨师
职务：总经理兼行政总厨



攻城方：浙江省乐清市星期八火锅有限公司
周亮
年龄：43岁
技术职称：特一级厨师
职务：厨师长

满汉全席



菜品：醋浇羊肉

主料：羊肉300克。

配料：枸杞、小鸡菇。

调料：醋、胡椒粉、盐、味精。

制作方法：将切条的羊肉加调料煮制入味，与焯过水的小鸡菇、枸杞分别盛入碗中，浇上调好的醋汁即可。

菜品特点：酸辣可口，营养开胃。

操作关键：羊肉的煮制和汤的调制。



插主方：山西太原伊清大厦
马宏霞

【醋浇羊肉】（金牌菜）



插主方：山西太原伊清大厦
马宏霞

【元宵】

菜品：元宵

主料：糯米粉250克。

配料：枣泥馅、沙棘馅、黑芝麻馅、特制花生奶汤、面包糠等。

制作方法：将枣泥馅等与糯米粉滚成元宵，煮好后分别裹上黑芝麻、面包糠等，沾上面包糠的再入油锅炸制，同时用糯米粉再和上菠菜汁、胡萝卜汁包成三色元宵，煮熟后放入花生奶汤中即可。

菜品特点：色泽鲜亮，口味多鲜。

操作关键：把元宵摇成圆球形，主要是馅的调制。花生磨碎调制、黑芝麻磨碎调制、沙棘汁调制。

