

ART OF COOKING
BY FAMOUS CHINESE COOKS
SUN XIAOCHUN



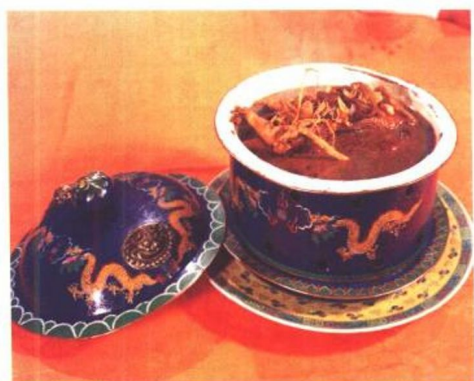
辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

中华名厨
孙晓春

烹饪艺术

孙晓春 著

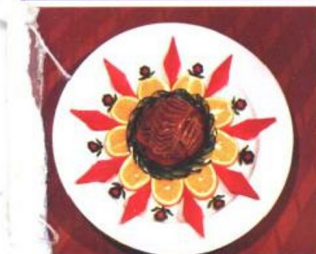




中华名厨 孙晓春烹饪艺术

Art of Cooking By Famous Chinese Cooks Sun Xiaochun

孙晓春◎著



辽宁科学技术出版社
· 沈 阳 ·

《中华名厨》丛书编委会

主 编：刘广伟 戴书经 张汝才 孙晓春

丛书策划：刘兴伟

编 委：（按姓氏笔画排列）

王 庆	王 新	王志春	王晓丽	王维坤
王福成	史正良	卢永良	刘广伟	朱凤云
孙晓春	许菊云	李培雨	张汝才	花惠生
吴 颖	杨东林	陈来彬	武 斌	姜 忠
徐世阳	高炳义	梁玉成	曾翔云	戴书经

图书在版编目（CIP）数据

中华名厨孙晓春烹饪艺术/孙晓春著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2001. 3

ISBN 7-5381-3362-3

I. 中… II. 孙… III. 菜谱—中国 IV. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 85913 号

出 版 者：辽宁科学技术出版社

（地址：沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编：110003）

印 刷 者：辽宁美术印刷厂

发 行 者：各地新华书店

开 本：787mm × 1092mm 1/16

字 数：60 千字

印 张：8

印 数：1~5 000

出版时间：2001 年 3 月第 1 版

印刷时间：2001 年 3 月第 1 次印刷

责任编辑：刘兴伟

封面设计：耿志远

版式设计：于 浪

责任校对：刘 庶

定 价：50.00 元

邮购咨询电话：024-23284502

序

在21世纪的元年，一套专门介绍中华厨艺精英、美食精华的大型系列丛书《中华名厨》即将付梓。它是当代百位中华名厨高超技艺、骄人业绩的一个缩影，它不仅是为厨者树碑立传，更是为了向世界展示中华民族光輝灿烂的饮食文化。美籍华人赵浩生先生说，有海水的地方就有人群，有人群的地方就有华人，有华人的地方就有中餐馆。由此可见，中餐文化正在无地域性地光大与远播。这就是说，中餐文化不仅仅属于中国，而且属于世界，为人类所共同享有。如此评价中餐文化，是一个更高的视角，是一个客观的视角。由此想到众说纷纭的中国菜系问题，我一直认为以往的八大菜系、四大菜系之争议，说到底就是个地域性分类问题。那么，现在我们是否应该从全球的角度来重新认识中餐文化地域性的划分？是否可以划分出本土派、外域派？是否可以划分出东亚派、南亚派？是否可以划分出北美派、北欧派？诸类等等。口味的多样性与营养的平衡性，是中餐文化立足于世界的两大优势，是相辅相成的。可以断言，如果说20世纪的中餐是以口味的多样性而被各国人们所接受。那么，21世纪的中餐则将以其营养的平衡性而在全世界得到更多人们的喜爱。21世纪的中餐厨师将更加受人尊敬。

作为厨者，要具备三个条件：一是能吃苦。厨行属于勤行，夏天面对一团热火，冬天时常两手冰水，吃不了苦、学不了厨；二是头脑灵。事厨貌似粗活，实则离不开智慧，离不开艺术，离不开创造；三是不自满。从厨应谦虚，这是因为学到手的菜，永远不如没学到手的菜要多，深谙此理就会永不自满，掌握更多的厨艺。具备这三个条件，才有可能成为大厨。

作为厨者，要经过三个阶段：一是求像。追求如何像书本、像师傅，以像为目的；二是显技。乐意显示所掌握的技巧，能做很多菜品，会别人所不会、有高超的烹调技能；三是适客。能根据原料、环境、客人的不同，随心所欲施烹施味，造化创新以味媚客。进入第三阶段，才算烹饪大家。

作为厨者，要追求三个标准：一是厨德。要不断提高自身的修养，追求人格的高尚品位。不如此，即使掌握了一定的技术，也难臻最高境界。德有多高艺

有多高；二是厨艺。厨艺是为厨的立身之本，学无止境，需要且琢且磨、精益求精；三是厨绩。应有卓越的厨绩。理论有建树，厨艺有风格，菜式有品牌，授业有来者。达到这三个标准，才可称中华名厨。

本套丛书计划用三五年的时间，从全世界范围内选出百位成就非凡、德才兼备的中餐名厨，出百种书，全面介绍他们的厨艺作品，展示他们的卓越才华。他们既是中华厨艺的优秀代表，又是各个区域菜品艺术的顶尖人物。每个人都有各自的绝活，每个人都精通一方菜系。他们大多都是我的好友，有的在國內，有的在国外，很多都到东方美食学院来授过课、传过艺。他们既是老厨艺的继承者，又是新厨艺的开拓者，是千千万万厨师中的佼佼者，他们为中餐文化的发展做出了巨大贡献。

社会进步、市场繁荣、物流畅达，人们的口味在不断变化，在21世纪刚刚开始的时候，推出这套丛书是非常有意义的。我们处在一个高速发展的时代，新原料、新厨具、新工艺层出不穷。也许再过一百年，这些菜品已不再时兴，但名厨依然是名厨。这不仅仅在于他们的厨艺，更在于他们的厨德和厨绩。我确信，未来百年中华厨艺兼收并蓄，将有更大的发展；我确信，《中华名厨》对年轻一代厨师的承前启后，将发挥不可估量的作用；我确信，21世纪的厨师能够成为真正的烹饪艺术家；我确信，21世纪的中餐能够更多地走进世界各地的Hotel，能够更好地为人类提供美味与健康，这不仅仅是我，也是我们这一代中餐厨师的共同心愿。

东方美食杂志社社长
东方美食学院院长

刘广伟

2001年1月

青取之于蓝，而青于蓝（代序）

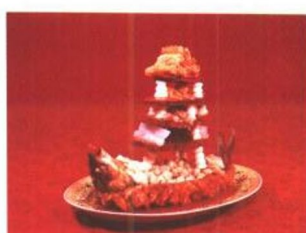
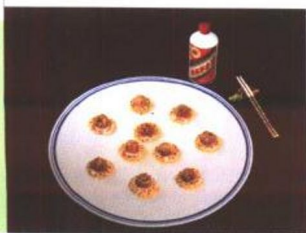
改革开放以来，我国的餐饮业有了长足的发展，饮食文化也进入了一个繁荣活跃的时期。在这种形势下，一大批中青年优秀厨师脱颖而出，成为餐饮行业的骨干。他们继承了老一辈厨师的优良品质和精湛技艺，又有许多超出他们前辈的地方。他们中很多人不仅烹调技术娴熟，而且懂得管理，走上了饭店、餐饮的领导岗位；还有一些人在钻研烹调的同时，潜心钻研饮食文化，并能著书立说。正所谓“青取之于蓝，而青于蓝”。（荀子：《劝学》）这是时代赋予他们的条件，也是他们自我努力的结果。它说明，一代有抱负、有文化、有技术的新的厨师队伍正在茁壮成长。

本书作者孙晓春，就是新一代优秀厨师中的佼佼者。国际烹饪大师、中国烹饪大师、中国一级评委、特一级厨师、河北省省管优秀专家。荣获全国优秀厨师称号，被誉为河北省四大名厨之一。他所在的承德是清王朝离宫所在地，当时的第二政治中心，是皇帝、娘娘、王公、大臣以及边疆使者经常来的地方。因而，以宫廷菜为主的烹调技术和饮食文化相当发达。承德地处塞外，野生动植物资源丰富，这就使承德的宫廷菜与北京的宫廷菜既同又异，而其最突出的特点就是以野味见长（当然，本书所述之野味，都属人工饲养的了）。这个特点一直

延续到现在。孙晓春在这样的环境里熏陶，练就了一身烹制宫廷菜，尤其是烹制各种野味的过硬本领。他做的菜肴选料讲究，注重火功，口味咸、鲜、香、酥、醇厚可口。他在第三届全国烹饪技术比赛中制作的“清炖鹿胎羔”被大赛评委和观众叫绝。孙晓春不仅自己技术好，还精心培养接班人，把技术无保留地传授给徒儿。他在担任饭店总经理后，虽然管理工作繁忙，仍不时下厨房动手做菜，使自己脱厨不离灶。这些都是难能可贵的。正因为他领导的皇宫饭店御膳房菜肴质量高，服务好，所以经常顾客盈门，凡到承德来的游客，都以品尝御膳房的宫廷菜肴为快。

孙晓春早年步入饮食行业学艺，原有文化并不高，但他能吃苦，肯学习，所以把一个大饭店管理得井井有条，而且还能把自己掌握的技术知识总结整理出来，编著成书，加以发表。现在奉献给读者的这本《中华名厨孙晓春烹饪艺术》是孙晓春的最新烹饪专著。希望通过这部作品，能使广大读者对承德御膳、塞外风味有一个了解，并希望这枝塞外花朵在祖国烹饪百花园中，开放得更加绚丽夺目。

中国烹协特邀顾问 林则普
世界中国烹饪联合会秘书长



技 嫻 色 香 味 推
陳 貴 出 新 功 望
其 勉 旃

丁卯清秋

孫曉春同志鑒念

溥杰





孙晓春小传

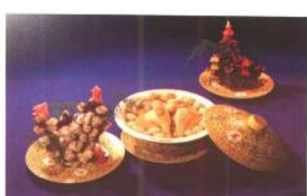
A Biographical Sketch of Sun Xiaochun

孙晓春，1960年生，河北承德人。恬静美丽的避暑山庄，郁郁葱葱、花团锦簇的皇家园林，孕育了无数能工巧匠，也给了他许多聪明才智和灵感。16岁参加烹饪工作，26岁就破格晋升为国家特一级厨师，27岁就担任河北省烹饪比赛的评委，国际烹饪大师，中国一级评委。中国烹饪大师，成了享誉国内外的名厨。他多次担任全国大赛评委，现在是河北省省管优秀专家，中国烹饪协会理事，河北省烹饪协会副会长，承德市烹饪协会会长。在参加过的第二、三届全国烹饪大赛中获得金、银、铜牌7块，取得了优异成绩，并评为全国优秀厨师，获全国优质食品《金鼎奖》。为了推广中国烹饪技艺，学习其他国家优秀的技术，他先后前往美国、前苏联、法国、新加坡、香港等十多个国家和地区讲学表演。被前苏联饮食协会命名为国际烹饪大师称号。自1987年以来，出版了《热河承德御膳名菜》等4本专著，先后为全国各地培养厨师3000多名，为清宫野味菜的挖掘、整理、发展做出了重要的贡献，被多家大学聘为客座教授。其徒多次在全国烹饪大赛上夺金拿银，徒孙孙国辉、梁玉成在2000年参加的第四届全国烹饪大赛上分别获得石家庄赛区第一名、第二名，被评为全国最佳厨师、优秀厨师称号。

Sun Xiaochun was born in the city of Chengde, Hebei Province, in 1960. With its green and multi-colored imperial gardens, the beautiful and peaceful Chengde Mountain Resort has produced countless skillful craftsmen and given him much intelligence and inspiration. He began cooking at the age of 16, and got an exceptional promotion to a National Extra Grade A chef at the age 26. He was a member of the Evaluative Committee of Hebei Province at 27, and later became a World Master chef and chief member of the Evaluative Committee enjoying great fame at home and abroad. He has been members of various evaluative committees of many cooking contests. He is now an Excellent Expert of Hebei Province, member of the Chinese Culinary Association, Vice president of Culinary Association of the province, and president of Culinary Association of Chengde. With seven medals, he excelled in the Second and the Third National Cooking Contests and became a National Excellent Chef and got the prize of Golden Chef Vessel for his dishes. In order to popularize the Chinese culinary arts and learn the fine cooking skills from other countries, he has been to many countries and regions such as the United States, the former Soviet union, France, Singapore, and Hong Kong, where he gave lectures and demonstrations. He was honored with the title of World Master of culinary art by the Soviet Culinary Association. Since 1987, he has published four professional books, including Imperial Recipes of Rehe and Chengde. He has trained over 3000 cook all over the country and made important contributions to the discovering, collating and developing of game dishes in the imperial palaces of Qing Dynasty. He has been invited as visiting professor by many universities. His students have won many medals in various national cooking contests. And the students of his disciples, Sun Guohui and Liang Yucheng won the first and second prizes respectively in the Shijiazhuang area in the Fourth national Cooking Contest held in 2000 and won the titles of the Best Chef of the country and Excellent Chef.

目 录 CONTENTS

序 / 3	鸽蛋炖鸡 / 28
青取之于蓝， 而青于蓝（代序） / 4	双色斑鸠蛋 / 29
孙晓春小传 / 8	酒锅人参炖鸡 / 30
百花燕菜 / 1	炒飞龙片 / 31
芙蓉燕菜 / 2	香酥斑鸠 / 32
酱汁鱼骨 / 3	玉手珍珠 / 33
蜂蜜鱼骨 / 4	叫花子鸡 / 34
清汤鱼骨 / 5	宫保鸡丁 / 35
清汤鱼唇 / 6	群星奔月 / 36
乌龙吐珠 / 7	火鸡酿苦瓜 / 37
游龙戏珠 / 9	珍珠斑鸠长寿菜 / 38
龙舟菊花鱼 / 10	杞子珍珠鸭 / 39
两吃大虾 / 11	出水芙蓉鸡 / 41
罗汉虾 / 12	飞龙长寿菜 / 42
鱿鱼海参 / 13	金钱珍珠鸡 / 43
八仙贺寿 / 14	香辣山鸡丝 / 44
喜庆丰收 / 15	凤凰石鸡 / 45
一帆风顺 / 16	桃花石鸡 / 46
双龙戏凤 / 17	荷叶烤鸽 / 47
松鸡燕菜 / 18	八仙闹海 / 48
鸭舌燕菜 / 19	金座鸭舌 / 49
松鸡脑燕菜 / 20	红扒鸭 / 50
鸡腰海参 / 21	香酥鸭 / 51
红焖鸡腿烧鱼骨 / 22	寿桃芙蓉鸭 / 52
金龙八珍 / 23	葫芦鸭舌 / 53
乌龙珍珠翡翠鸡心 / 24	烤全鹿 / 54
金龙盘玉柱 / 26	翡翠鹿鞭 / 55
人参炖鸽 / 27	一品鹿脑仁 / 56
	珠联宝盒 / 58



- 一品鹿鞭 / 59
- 清汤鹿尾 / 60
- 红烩大枣鹿脑 / 61
- 八珍鹿胎羔 / 62
- 一品鹿排骨 / 63
- 棋子鹿肠 / 64
- 酱味鹿鞭花 / 65
- 黄金鹿筋 / 66
- 靠鹿肉松鸡 / 67
- 野味虎皮饼 / 68
- 葵花鹿血 / 69
- 翡翠百花鹿筋 / 70
- 全家福 / 71
- 什锦品锅 / 72
- 金砖蜜枣 / 74
- 三吃鹿肉 / 75
- 鹿血羹 / 76
- 一品鹿唇 / 77
- 一品鹿腰花 / 78
- 白扒孢子筋 / 79
- 珍珠孢子头 / 80
- 瓦块孢子肉 / 81
- 野味十二品 / 82
- 香酥孢子 / 83
- 金宝翡翠孢子尾 / 84
- 一品孢子口条 / 85
- 乌龙熊掌 / 86
- 鸽蛋驼掌 / 87
- 一品肥鸭熊掌 / 88
- 金钱驼峰丝 / 91
- 鸳鸯驼黄 / 92
- 一品三宝 / 93
- 凤尾驼掌 / 94
- 香辣驼峰丝 / 95
- 杞子驼筋 / 96
- 金蝉宝盒 / 97
- 脆皮猪排 / 98
- 山盟海誓 / 99
- 掌上明珠 / 100
- 一品鸭子牛鞭 / 101
- 一品犴鼻子 / 102
- 一品肚裆 / 103
- 清宫大菜 / 104
- 三元开泰 / 105
- 龙生九子 / 106
- 龙凤呈祥 / 108
- 一品猪肉 / 109
- 寿桃兔丁 / 110
- 百鸟归巢 / 111
- 素烧宝葫芦 / 112
- 奶汁哈什蚂油 / 113
- 冰糖莲子 / 114
- 金银栗子 / 115
- 冰糖水果 / 116
- 牡丹松鸡 / 117
- 让承德清宫菜走向世界 / 118
- 为中华名厨喝彩 / 120





百花燕菜

主料：

水发燕菜 150 克。

配料：

鸡蛋清 6 个，松鸡茸 200 克。

调料：

葱姜汁 50 克，大油 50 克，净油 50 克，高级清汤 400 克，精盐、鸡精、水淀粉各适量。

制作方法：

- (1) 将松鸡茸上劲入味，分成 12 等份，作成百花托，上屉蒸熟取出装盘。
- (2) 燕菜用高级清汤及调味品氽两遍捞出装盘，高级清汤上火加入调味品烧开后，用水淀粉调芡，淋入净油出勺浇在燕菜上即可。

特点：

色泽鲜艳，燕菜是烹饪原料之上品，营养极为丰富，延年益寿。

操作要点：

燕菜在发制过程中必须去净燕毛，将燕菜用好清汤多煨几遍。

营养成分：

含有维生素、蛋白质、铁、磷、钾、钙、尼克酸等。



芙蓉燕菜

主料：

发好官燕 200 克。

配料：

鸡蛋清 8 个，地氇脯肉茸 20 克。

调料：

高级清汤 2 千克，大油 75 克，葱姜汁 50 克，水淀粉 15 克，精盐、鸡精各适量。

制作方法：

- (1) 将燕菜用高级清汤（沸后）浸两遍捞出。
- (2) 地氇茸上劲入味，用沸水氽成芙蓉状捞出，放入高级清汤内，上火烧开，放入调味品出勺，食时逐碗淋在燕菜上即可。

特点：

色泽雪白，营养价值高，营养极为丰富，是清代皇帝不可缺少的佳肴。

操作要点：

用沸水氽地氇茸时，炒勺的水开后，离开火口，再下入地氇脯肉茸。

营养成分：

含有蛋白质，微量脂肪、钙、铁、磷、钾、硫、纤维素、氨基酸、烟酸、维生素，具有活血、健体、延年益寿的作用。

酱汁鱼骨

主料：

水发鱼骨 200 克。

调料：

白汤 150 克，面酱 50 克，白糖、精盐、料酒、鸡精各适量，水淀粉 10 克，葱姜汁 50 克。

制作方法：

- (1) 将鱼骨切成条，用开水氽一遍。
- (2) 勺加入底油，放面酱稍炒一下，放料酒、白汤及各种调味品，开后放入鱼骨烧 5 分钟汁浓时用水淀粉调芡，淋入葱姜椒油出勺即可。

特点：

红里透白，鱼骨脆嫩，酱香味道浓厚。

操作要点：

鱼骨汁少时勾芡，鱼骨不易挂汁。

营养成分：

含有蛋白质、脂肪、钙、铁等。



蜂蜜鱼骨

主料：

水发鱼骨 200 克。

调料：

蜂蜜 100 克。

制作方法：

将蜂蜜用清水调开，连同鱼骨上屉蒸 1 小时出屉即可。

特点：

色泽白、透明、蜂蜜味道浓，鱼骨甜脆。

操作要点：

鱼骨蒸的时间长才能入味，蜂蜜不宜太长，颜色不能重。

营养成分：

含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、胶质等多种元素。



清汤鱼骨

主料：

水发鱼骨 400 克。

调料：

高级清汤 1 千克，味精、精盐适量。

制作方法：

- (1) 水发鱼骨切成寸条，用沸水氽两遍，放入器皿内。
- (2) 将高级清汤烧开，放入盐、味精出勺浇在原料上即可。

特点：

汤清见底，鱼骨脆嫩，汤鲜味美。

操作要点：

必须用高级清汤，鱼骨提前入味。

营养成分：

含蛋白质、脂肪、维生素 (B₁、B₂)、钙、铁、磷等。





清汤鱼唇

主料：

水发鱼唇 200 克，人参 2 棵。

调料：

高级清汤 2 千克，精盐、鸡精各适量。

制作方法：

- (1) 将鱼唇切成块，用白水氽三遍，再用白汤及调味品氽两遍捞出装容器内。
- (2) 高级清汤上火加入调味品及人参煮 10 分钟出勺浇在鱼唇上即可。

特点：

色泽透明见底，鱼唇柔软，汤鲜人参味浓，强身健体。

操作要点：

在发制鱼唇时，要勤换水和汤，才能去净腥邪味。

营养成分：

含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁。



乌龙吐珠

主料:

水发灰刺参 12 头, 油菜 12 棵。

配料:

大萝卜球、胡萝卜球各 20 个, 飞龙茸 150 克, 鸡蛋清 3 个。

调料:

葱姜汁 50 克, 大油 40 克, 葱姜椒油 80 克, 白汤 1 千克, 净油 50 克, 精盐、鸡精、料酒、白糖、胡椒面各适量。

制作方法:

将海参腹内剞上花刀, 用白汤和调味品氽一遍, 勺内加底油, 烹入料酒, 放入白汤及各种调味品烧开后, 放海参烧汁浓时, 用水淀粉调芡, 淋入葱姜椒油出勺装盘。油菜烹炒入味码在盘中, 飞龙茸上劲入味, 挤成核桃状的球氽熟, 萝卜球用开水煮熟同飞龙球上火加汤及各种调味品开后入味用水淀粉调芡, 淋入净油出勺装盘即可。

特点:

色泽分乌黑、翠绿、白、红、黄, 海参柔软入味明亮, 飞龙鲜嫩滑口。

操作要点:

海参要保持完整, 氽时不可过火。

营养成分:

海参含有水分 (21.55%)、粗蛋白质 (55.5%)、灰分 (21.09%), 水浸海参含水分 (80%)、蛋白质 (21.5%)、脂肪 (0.37%)、糖类 (1%)、灰分 (1.1%)、钙 (118 毫克%)、磷 (22 毫克%)、铁、磷、钙等。

