

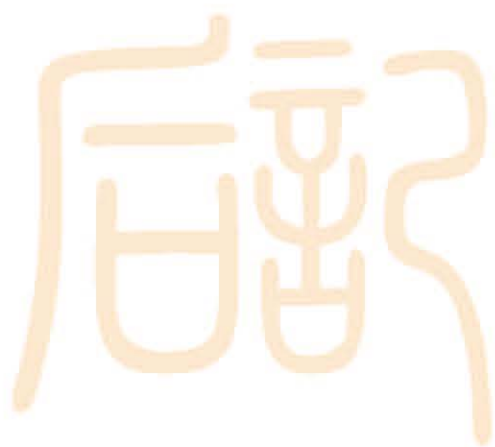
寧波名厨名菜



戴永明
陈永祥
编著



宁波出版社
Ningbo Publishing House



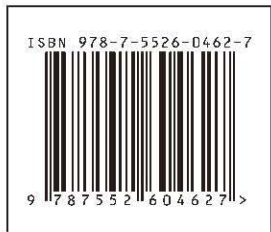
宁波菜历史悠久，颇具特色，为海内外食客所称道。经过改革开放三十年的发展，宁波菜发生了翻天覆地的变化。可以说这三十年是宁波菜在历史上发展最快、变化最大的一个阶段。这期间涌现了许多名厨，他们秉承传统，借鉴旁帮菜系所长，利用新原料、运用新技法、复合新调料创制了许多宁波新菜，为宁波菜的发扬光大起到了添砖加瓦的作用。为这一阶段的宁波名厨记留梗概，并将他们的作品服务于社会，是编写此书的初衷。

《宁波名厨名菜》历时2年，终于付梓。记得此项工作始于2010年10月，其时召集入选的名厨开会，讲述编写此书的意义，及菜肴的选择、菜照的拍摄等要求。2011年7月又在宁波向阳渔港酒店分批开会，对每个厨师第一次呈送的菜肴逐一点评，尔后又将有些不合要求的照片多次退换，颇费时日；几经更改、几经努力，终成今貌。成稿观之，总体画面较为大气，入选菜肴亦不乏亮点。但思之有些菜品宁波菜意味尚不够浓重，略有所憾。

本书所撰这50名名厨是宁波名厨群体的代表。由于篇幅原因，未能将全部名厨收录其中，在此谨表歉意！

在此书编写过程中，中国烹饪协会名誉会长姜习，世界中国烹饪联合会名誉会长张世尧，中国烹饪协会会长苏秋成，宁波市副市长、宁波市餐饮业与烹饪协会名誉会长陈奕君为本书挥毫题词，甬上著名书法家曹厚德先生为本书题写书名，宁波市名厨专业委员会秘书长钱甬同志也做了大量的工作，在此一并致谢。

编者 2012年10月



图书在版编目（CIP）数据

宁波名厨名菜 / 戴永明，陈永祥编著. — 宁波：宁波出版社，2012.12
ISBN 978-7-5526-0462-7

I. ①宁… II. ①戴… ②陈… III. ①厨师—介绍—宁波市
②菜谱—宁波市 IV. ①K828.9②TS972.182.553

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第244520号

宁波名厨名菜

戴永明 陈永祥 编著

责任编辑 王松见

出版发行 宁波出版社

地址邮编 宁波市甬江大道1号宁波书城8号楼6楼 邮编 315040

联系电话 0574-87287264（编辑） 0574-87242865/87279895（发行）

网 址 <http://www.nbcbs.com>

印 刷 浙江新华数码印务有限公司

开 本 889毫米×1194毫米 1/8

印张字数 13.5印张 280千字

版次印次 2012年12月第1版 2012年12月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5526-0462-7

定 价 180.00元

如发现缺页或倒装，影响阅读，请与承印厂联系调换 电话：0571-85155604

寧波名廚名菜



戴永明
陈永祥
编著



寧波出版社
Ningbo Publishing House

淮菜三江名厨
创社少明仕饔
姜習
二〇二三年七月

中国烹饪协会名誉会长姜习先生题词

烹飪技藝結晶
飲食文化新篇
張世堯
二〇二三年二月

世界中国烹饪联合会名誉会长张世尧先生题词

弘扬宁波饮食特色
繁荣宁波餐饮事业

蘇秋成
壬辰年
四月六日

中国烹饪协会会长苏秋成先生题词

传承宁波饮食文化
创新港城美食佳肴

陈奕君
2012.8.1

宁波市餐饮业与烹饪协会名誉会长陈奕君女士题词



我从1997年退休以后，就被聘任为宁波市餐饮业与烹饪协会（前身是宁波烹饪协会）秘书长兼“名厨委”秘书长，尔后，又被浙江省餐饮行业协会聘任为副秘书长兼“名厨委”宁波地区联络站负责人，至2011年底卸任，一干就是十六个春秋。这是我夕阳人生中既充实又多彩的一段经历。这期间，我目睹了宁波餐饮行业经受市场经济的洗礼高速蓬勃发展的轨迹，亲身感受到宁波烹饪事业日新月异的变化，宁波菜承前启后、推陈出新的演变；我积极、热情地组织实施或参与了百余次全国全省和宁波大市范围内的各类大型烹饪技艺比赛和菜品展示等烹饪交流活动；我还参与选拔、推荐和申报了各类烹饪大师的工作。目前，我经手办理、经权威机构批准的各类注册大师有：中国烹饪名师、大师14名，浙江烹饪名师、大师76名，宁波烹饪大师128名。

宁波饮食文化源远流长，宁波菜以海鲜原料为主，鲜咸合一，原汁原味，是“浙菜”中最具地方特色的菜系。改革开放以来，随着宁波市对外开放和交流的不断扩大，餐饮行业在快速发展，各类宾馆、饭店、酒楼等企业像雨后春笋，促进了宁波烹饪技术队伍不断壮大，并涌现出以戴永明大师为领军人物的一大批宁波菜烹饪技术精英。他们继承传统、推陈出新，创制了一大批具有宁波特色的新菜肴，使宁波菜更加丰富多彩，呈现了一派琳琅满目的景象。在拥有传统“十大名菜”的基础上，近年来，宁波市还先后评选出“新十佳菜”、“十佳海鲜创新菜”、“十佳河鲜菜”和“十佳新潮点心”等美味佳肴。这本《宁波名厨名菜》，展示了烹饪大师们的腌、焿、烧、炒、蒸等烹调技法，展示了新宁波菜的精心之作。

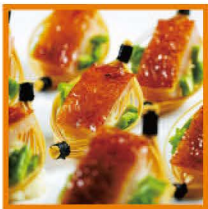
要繁荣宁波餐饮市场，丰富宁波菜的内涵，提升宁波菜的美誉度和知名度，关键是更新观念，强化创新意识。有几个瓶颈尚待突破：首先是如何充分挖掘、利用和开发本地菜肴原（辅）料资源。鉴于目前东海优质海鲜资源日趋贫乏的现状，一方面要广开门路，多渠道开发、利用各类海鲜资源，同时，要充分利用宁波境内众多江河湖泊盛产的河鲜和优质的山珍、蔬菜等丰富资源，让宁波菜原（辅）料来源多样化。其次，在菜肴烹制方面也要创新，尤其在味型上尽量丰富多彩。应根据原料的特点，在保持“传统特色”的基础上，选择性运用现代化调料的功能，把宁波菜烹调成“多味型”的口味，适应不同消费者的需求。第三，提高厨师的烹饪技术水平，是提升菜肴档次和质量的关键。目前，宁波餐饮企业有相当数量的外来厨师，其中有一部分厨师基本功底薄，专业素质不高，对烹调宁波菜缺乏经验、未掌握技术要领，影响了宁波菜的提升和创新。为此，要以企业为基地，进行系统的技术培训和上岗考核，全面提高宁波烹饪队伍的整体素质。

时光流逝，万象更新，在这人才辈出的时代，我们需要更多具有真才实学的烹饪大师，他们不图虚名，尽职尽责，能奉献更多更好的美食精品。我们所介绍的这个群体，他们是宁波菜的技术精英，是宁波菜的代表，他们才是真正的宁波菜传承人。

长江后浪推前浪，更期盼那些倾情烹饪事业、敬业爱岗、苦练基本功、钻研技术、不断开拓进取的新一代厨艺工作者，脱颖而出，共同谱写宁波饮食文化的新篇章。

陈永祥 于2012年秋

目錄



02	戴永明
04	熊均苗
06	陈洪钧
08	钱 甬
10	杨晓蝶
12	毛红辉
14	陈继波
16	严祥和
18	李伟良
20	余友祥
22	周朝晖
24	傅振贤
26	王福林
28	崔光明
30	朱小光
32	江中民
34	严 珑
36	陈 继
38	胡国军
40	汪伟虎
42	胡国良
44	林 军
46	汪孟君
48	周宏斌
50	水锡峰

52	林 晖
54	王 进
56	吕程斌
58	应刚锋
60	万民欢
62	姜文照
64	冯伟民
66	洪晓勇
68	李 晋
70	孙 庆
72	张后达
74	陈建友
76	楼承斌
78	童张波
80	柴建峰
82	毛建红
84	吕之明
86	张忠其
88	郑建平
90	童海波
92	刘劲松
94	楼 渊
96	林旭斌
98	董 宁
100	李阳辉



戴永明 DAIYONGMING

1956年6月生，宁波人。中国烹饪大师，中式烹调高级技师，餐饮业国家一级评委，餐饮业国家职业技能竞赛裁判员，中国名厨专业委员会委员，浙江省名厨专业委员会副主任，宁波市名厨专业委员会主任，浙江商业技师学院高级教师。曾任宁波夜泊楼大酒店、倍司大酒店、汉通大酒店技术顾问，现任宁波南苑集团技术顾问。

1972年从厨，从事烹饪研究与实践40年，长期来凭借着敏锐的眼光、务实的风格、不断地探索宁波菜创新之路、引领宁波菜发展，对宁波菜的承前启后、发扬光大作出了重要贡献。

1994年初，将传统宁波菜、家常宁波菜、创新宁波菜揉合在一起，率先在宁波市场推出，使整个宁波菜格局为之一新，引起了很大轰动效应，并逐渐演变成新宁波菜；1997年编著出版了宁波历史上第一本宁波菜谱《宁波菜与宁波海鲜》，使宁波菜得以理论化、系统化；1999年任宁波代表团领队兼教练，率队赴京参加第四届全国烹饪技术比赛，以全国总分第二名的成绩获团体金奖，这使宁波菜在大型比赛中登上了较高层次；2001年带领宁波汉通集团厨师，率先携宁波菜新模式登陆大上海，使上海滩掀起了争做宁波菜的高潮，并波及了长三角地区，影响至今。在长期的烹饪教育与实践中还培养了一大批烹饪技术人才，现在他们已成为宁波餐饮行业的技术精英。

曾任宁波市创新菜大奖赛裁判长，浙江省第二、第三、第四、第五、第六届烹饪大赛裁判长、副裁判长，全国海鲜烹饪技术比赛评委，全国淮扬菜比赛评委，第五届全国烹饪大赛评委。

参与了《浙江新菜》、《中国浙菜》编写工作，并获“中华金厨奖”、“中国烹饪大师金爵奖”、“浙江省首届首席技师”、“浙江省餐饮烹饪特殊贡献奖”、“浙江省餐饮烹饪功勋人物”等荣誉。



菊花映鲳鱼

原料：
东海鲳鱼、土豆、蚝油、美味鲜、烧汁、蜂蜜、麦芽糖、白酒、盐、味精等

制法：
将鲳鱼洗净、斜刀切厚片，用蚝油、美味鲜、烧汁、蜂蜜、麦芽糖、白酒调制的酱汁腌制入味，挂通风处晾12小时，再放入烤箱内烤至成熟装盘，土豆削菊花花刀，调味后入油锅炸至菊花状，装盘的另一边。

笋衣黄鱼汤

原料：

野生大黄鱼、笋衣、羊尾笋、火腿片、鲜豆瓣、葱、生姜、料酒、盐、味精等

制法：

大黄鱼洗净、剖花刀，锅入底油，葱姜炆锅，放入黄鱼略煎，烹入料酒，加汤水、笋衣、羊尾笋、火腿片、鲜豆瓣、调味品烧至汤汁乳白色即可。



酒酿蒸带鱼

原料：

东海带鱼、火腿片、姜片、鸡汤、鸡油、花雕酒、酒酿、南瓜泥、盐等

制法：

东海带鱼洗净、改刀成厚片，均匀排在盘内，火腿片、姜片隔在其间，加入由鸡汤、鸡油、花雕酒、酒酿、南瓜泥、盐调制的酒酿汁，上笼蒸制成熟。

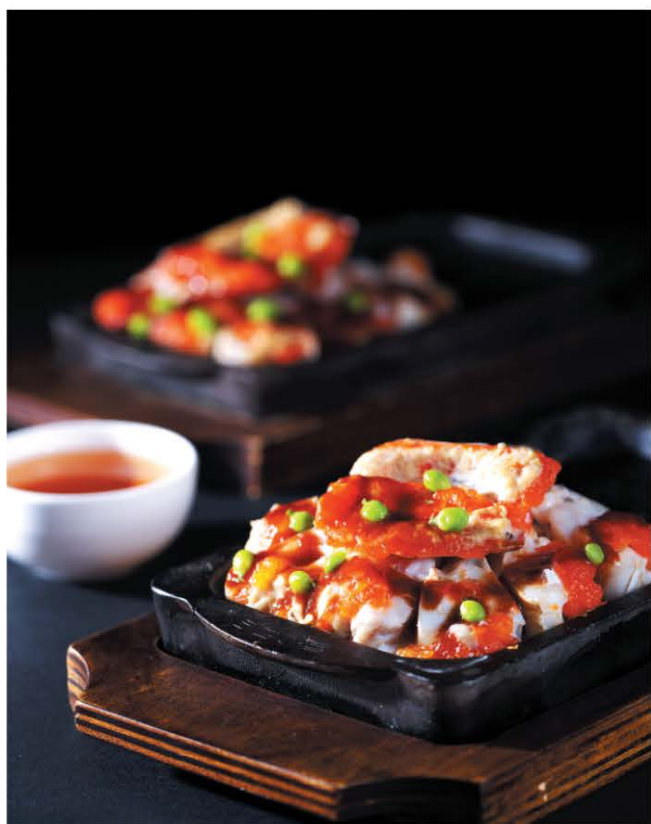
铁板香煎蟹

原料：

东海梭子蟹、青豆、葱、生姜、洋葱、豆瓣酱、酱油、糖、料酒、味精等

制法：

东海梭子蟹洗净、斩块，铁板置于炉火上，淋少许油，加入葱、生姜、洋葱煸香，再将斩好的蟹块摆放于铁板上，加适量葱姜水，用炉火煎制，浇入预调的豆瓣酱料汁，最后放青豆点缀。



秉承传统、求变求新，才是宁波菜的发展正道。



熊均苗 XIONGJUNMIAO

1957年生，余姚人。中式烹调高级技师，浙江烹饪大师，中国烹饪大师，中国餐饮文化大师，中国名厨专业委员会委员，余姚市餐饮行业协会副会长，浙江省名厨专业委员会副秘书长，宁波市名厨专业委员会副主任。

出生于烹饪世家，师承浙菜大师杨定初，自主创业办起余姚帅康大酒店。坚持诚信经营和特色经营，帅康大酒店相继被评为浙江餐饮名店、中华餐饮名店、全国绿色餐饮企业、国家特级酒店。2002在《中国烹饪杂志》发表《论鲜》的文章，获得读者好评。

1992年，参加首届“琼花杯”食品雕刻大赛获金奖；1993年，参加第三届全国烹饪技术比赛获热菜金奖；2002年，参加浙江省“高歌杯”鹅肥肝菜肴全国邀请赛获特金奖。曾荣获“中华金厨奖”、“全国优秀厨师”、“中国优秀企业家”、“浙江餐饮明星企业家”等荣誉。



红烧鳄鱼鲍

原料：
吉品鲍、鳄鱼尾、五花肉、顶汤、酱油、糖、味精、黄酒、葱、生姜、鲍汁等

制法：
先将鳄鱼尾洗净加葱、姜、黄酒蒸透，吉品鲍煨熟，锅入底油，用葱、姜爆锅，放五花肉煸炒后，加鳄鱼尾、鲍鱼、调料烧至酥烂入味即可。



海参全家福

原料：

辽参、吉品鲍、鱼翅、土鸡、菜心、鸡汤、盐、味精、黄酒、鸡油等

制法：

将辽参、吉品鲍、鱼翅、土鸡块分别焯水，依次放入砂锅，加鸡汤后调味，放鸡油上笼蒸至酥烂入味即可。



砂锅菜包翅

原料：

鱼翅、娃娃菜、鸡汤、火腿、葱、黄酒、胡椒粉、姜汁、鸡汁等

制法：

将娃娃菜心焯水后，放入砂锅，加火腿、鱼翅、鸡汤调味，小火炖至入味即可。



虾仁炒蜆肉

原料：

虾仁、鲜蛤蜊肉、白果、芦笋、味精、葱、姜汁、蛋清等

制法：

先将虾仁上浆、划油，白果、芦笋焯水，锅入底油，白果、芦笋略炒，放入虾仁、蛤蜊，加调料调味，勾芡，淋明油装盘。



不懈地探索与追求是我对烹饪事业的态度。



陈洪钧 CHENHONGJUN

1962年生，余姚人。中国烹饪大师，中式烹调高级技师，高级营养配餐员，浙江省职业技能鉴定考评员，宁波市名厨专业委员会副主任，余姚市餐饮业协会执行副会长，余姚市烹饪培训学校校长。

1979年考入宁波商业学校烹饪专业（现浙江商业技师学院烹饪旅游系），1981年毕业后在余姚国营饭店和余姚大酒店工作，历任厨师长、餐饮部经理、副总经理、总经理等职务，曾在市地区十多家宾馆、饭店担任技术总监、顾问。

1984年，获宁波市刀工比赛第一名；1986年，获宁波市第一届烹饪大奖赛二等奖；1990年，获宁波市第二届烹饪大奖赛（华联杯）全能冠军。在宁波、余姚等地有较高的知名度，是宁波市烹饪专家组成员之一，曾在2001年11月21日《宁波日报》上发表了《甬菜档次有待提高》的论文，获得同行好评。



美味陈皮骨

原料：
仔排、自制蔬菜汁、自制陈皮汁、天妇罗粉、粳米粉、糯米粉等

制法：
仔排斩成件，用自制蔬菜汁浸汁6小时，取出冲洗干净后沥干水分，再加自制陈皮汁入味，用天妇罗粉、粳米粉、糯米粉调和上浆，再放入冰箱存放2-3小时后，取出入油锅炸至成熟。



莲子焖肉

原料：

五花腩肉、干莲子、鲜莲子、葱、姜、黄酒、生抽、老抽、冰糖等

制法：

莲子用清水浸泡，五花腩肉焯水后切成小方块，锅底垫上葱、姜，再将肉块整齐地码放在上面，加入调料和莲子一起焖制4小时左右，至酥烂入味即可。



红腰豆炒掌中宝

原料：

掌中宝、自制蔬菜汁、天妇罗粉、粳米粉、糯米粉、黄椒、红椒、百合、红腰豆、葱、姜、自制酱汁、盐、鸡粉等

制法：

掌中宝洗净，用自制蔬菜汁浸汁3小时，取出冲洗干净后沥干水分，再加自制酱汁入味，用天妇罗粉、粳米粉、糯米粉调和上浆，黄椒、红椒切粗粒与百合、红腰豆焯水，将上浆的掌中宝过油，锅留底油将葱、姜料炒香，加入黄椒、红椒、百合、红腰豆翻炒调味，再入掌中宝翻炒、勾芡、淋油即可。

葱炒辽参

原料：

水发辽参、葱白、洋葱、耗油、美味鲜、鸡粉、糖、盐、料酒、高汤等

制法：

锅入底油，将一半葱白粒、洋葱粒爆香，加入高汤和调料，放入辽参，用小火烧至入味，收汁勾少许芡淋明油装盘，爆香余下葱白，调入味铺在辽参上。



烹调菜肴时必须重视菜肴的质，把握烹制的度。



钱 甬

QIANYONG

1971年生，宁波人。浙江向阳渔港集团副总经理，中式烹调高级技师，餐饮业国家二级评委，中国烹饪大师，浙江省职业技能鉴定考评员，浙江省名厨专业委员会副秘书长，宁波市名厨专业委员会秘书长。

从开始从厨的第一天起，我就给自己定下了一个目标：成为一个有知识、技艺精湛的名厨。为了实现这个目标，在至今24年的厨艺生涯中，我不断地鞭策自己，狂热地钻研厨艺，忘我地学习，像创造艺术一样去烹制菜品，在给客人带去味觉、视觉冲击力的同时，献上菜肴的瞬间艺术之美。每一天，我都沉浸在烹饪世界的美妙中，尽情地发挥创造，感受无限的烹饪乐趣及喜悦。

通过自己不断的努力和实践，加上烹饪界前辈的传授，自己从一个普通的厨师，成长为中国烹饪大师。先后被授予“全国优秀厨师”、“中国浙菜金厨大师”、“浙江烹坛杰出名厨”、“中华金厨奖”等荣誉。“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”，不断探索厨艺，创造出更多的经典甬菜是我毕生追求的目标，我将向着这个目标，执着前行，永不止步……



荷塘秀色

原料：
虾仁、山药、西芹、百合、银杏、秋耳、荷兰豆、鸡粉、自制极品蟹酱等

制法：
先将上浆过的虾仁滑油，再将其余原料分别焯水，锅中放入自制极品蟹酱及鸡粉，放入所有原料炒制，勾芡、淋明油出锅，用韭菜花和洋葱摆出造型。



糟香烤鲥鱼

原料：
特大鲥鱼、京葱、糟香鲥鱼汁等

制法：
特大鲥鱼改刀取半条，用蔬菜汁浸泡，再放入糟香鲥鱼汁中浸泡入味后，放入烤箱中烤至色泽金黄，鱼鳞微卷，鱼肉成熟，垫上烤制过的京葱装盘。



椒盐脆皮豆腐

原料：
内酯豆腐、复合脆皮豆腐粉等

制法：
内酯豆腐切小丁，泡入调好味的矿泉水中，再捞出豆腐丁，拍上自制的复合脆皮豆腐粉，入五成油温的油锅中炸至金黄色装盘。

鲜果乳猪拼

原料：
乳猪、奇异果、土司、乳猪腌制料、脆皮水等

制法：
乳猪腌制后，挂上脆皮水吹干，再烧烤成金黄色，将烤好的乳猪改刀，配以烤过的土司和奇异果一起装盘。



热爱生活，会让你在生活感知中汲取菜肴创意的灵感！
苛求细节，会让你在细节追求中挖掘出菜肴的生命与灵魂！



杨晓蝶 YANGXIAORONG

1972年生，宁波人。浙江商业技师学院烹饪旅游系副主任，中式面点高级技师，餐饮业国家二级评委，中国烹饪大师，宁波市名厨专业委员会副秘书长。

先后被授予“宁波市技工学校青年教师教学能手”、“宁波市首席工人”、“宁波市高技能人才”、“宁波市‘职教之星’”、“宁波市优秀双师型教师”、“浙江省十大杰出青年岗位技术能手”、“全国技术能手”、“浙菜金厨大师”、“浙江烹坛杰出名厨”等荣誉称号。

曾担任宁波汉通餐饮集团和宁波采得丰餐饮管理公司技术顾问。是第四届全国烹饪比赛宁波队参赛成员之一并获团体金奖。曾获得第五届全国烹饪技术比赛点心金奖。

他悉心育人，培养的学生多次在全省、全国烹饪技术比赛中获奖，有的学生已成为宁波职业院校点心教师和宁波各酒店的技术骨干。他的作品：“秋来柿香”、“海鲜煎饼”、“杨梅红了”、“苹果酥”等分别被《中国烹饪》、《创新浙菜》收编。



龙凤金团

原料：

糯米粉、粳米粉、水、黄豆馅料、松花粉等

制法：

将糯米粉、粳米粉加水成面团，蒸透，揉透，包入黄豆馅料，滚上松花粉，在有花纹的模具中按压成型。

水晶油包

原料：

面粉、酵母、糖、猪板油、糖、各式果料等

制法：

用面粉、糖、酵母、水调制成发酵面团，包入水晶馅，成型、饧发，上笼蒸制成熟，在油包顶部按上红曲印即可。



江南抹茶卷

原料：

糯米粉、粳米粉、抹茶粉、松子茸、芝麻屑、糖粉、核桃仁等

制法：

糯米粉、粳米粉、抹茶粉加水调制成生、熟面坯揉压均匀后，切成长方形薄坯，再将薄坯放在中小火上煎至两面浅金黄，铺上馅料卷起，切块装盘。



桂花番薯糕

原料：

番薯丁、粳米粉、桂花、糖、栗茸馅等

制法：

番薯丁、粳米粉、糖、桂花拌成面坯，在杯形模具内放上坯料约1/3，加入栗茸馅，然后再按上其余坯料，再扣出成半成品；将半成品上笼蒸熟。



烹饪是技术，需要不断地创新；烹饪是艺术，值得我们去研究、探索一辈子。