



中 国 烹 饪 大 师 作 品 精 粹  
*COOKBOOKS BY MASTERS IN CHINESE CULINARY ART*



COOKBOOKS BY MASTERS IN CHINESE CULINARY ART

# 中国烹饪大师作品精粹

## 〔张元松专辑〕

总主编 杨柳 执行主编 高炳义

本册编著 张元松

青岛出版社



燃烹飪之火  
燦餐飲星空  
塑造大師風采  
撰述粹人生

二〇〇六年十月  
姜齊



# 爐火純青

祝賀中國烹飪大師

作品精粹出版

張世堯



二〇〇四年十月

## 《中国烹饪大师作品精粹》 组委会

- 名誉主任 姜 习 (世界中国烹饪联合会和中国烹饪协会名誉会长)  
张世尧 (世界中国烹饪联合会会长、中国烹饪协会名誉会长)
- 主 任 苏秋成 (中国烹饪协会会长)  
孟鸣飞 (青岛出版社社长)
- 副 主 任 杨 柳 (中国烹饪协会常务副会长)  
林则普 (中国烹饪协会特邀顾问)  
高炳义 (中国烹饪协会副会长)  
冯恩援 (中国烹饪协会秘书长)  
吴宝安 (青岛出版社副社长)
- 委 员 李耀云 (中国烹饪协会副会长)  
史正良 (中国烹饪协会副会长)  
卢永良 (中国烹饪协会副会长)  
孙晓春 (中国烹饪协会副会长)  
高 峰 (中国烹饪协会副会长)  
孟 璐 (中国烹饪协会副秘书长)

## 《中国烹饪大师作品精粹》 编委会

- 总 主 编 杨 柳
- 主 审 高炳义
- 执行主编 高炳义
- 副 主 编 史正良 卢永良 孙晓春 高 峰 李万民 许菊云 刘敬贤
- 委 员 (按姓氏笔画为序)
- |     |     |     |     |     |     |      |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| 丁福昌 | 王世杰 | 王春山 | 史正良 | 卢永良 | 卢玉成 | 卢朝华  |
| 朱云显 | 吕长海 | 孙晓春 | 许菊云 | 刘敬贤 | 任家常 | 余明社  |
| 何逸奎 | 李培雨 | 李春祥 | 李连群 | 李学深 | 李万民 | 张世全  |
| 张献民 | 张志斌 | 张汝才 | 张元松 | 严惠琴 | 苏传海 | 汪建国  |
| 林 波 | 屈 浩 | 范民其 | 杨定初 | 周金华 | 孟宪泽 | 欧阳仟来 |
| 赵仁良 | 赵继宗 | 姚楚豪 | 高 峰 | 高炳义 | 唐 文 | 袁 野  |
| 郭经纬 | 黄正晖 | 韩吉光 | 童辉星 | 潘晓林 | 颜景祥 | 薛文龙  |
| 薛泉生 | 戴书经 |     |     |     |     |      |
- 本册编著 张元松

# 【序言】

“民以食为天”。人类从茹毛饮血到钻木取火、炮生为熟，烹饪技术随着人类的进化、社会的发展而发展，不仅促进了社会生产力的发展，也促进了烹饪事业的发展。

中国饮食有着数千年深厚的历史文化底蕴，在距今七八千年的新石器时代的龙山文化遗物中，就发现了大量的烹饪器具。中国的烹饪技艺早就以其技艺精湛、花样品种繁多、色香味形器俱佳而驰誉世界。烹饪技艺是我国民族文化的重要组成部分，不仅具有悠久的历史、光辉的过去，更有着灿烂的未来！

中国地大物博，资源丰富，人杰地灵。受此影响，中国菜点也具有了文明大国的泱泱之风：不同特点的民间地方菜、宫廷菜、官府菜、民族菜和宗教寺院素食菜构成了中国菜点的主体。

中国菜点，选料严格，刀工精细，变化多端，讲究拼配艺术，注重把握火候，妙在鼎中之变，巧在以味为美。

在我国社会主义市场经济日益繁荣、改革开放不断取得新成就的背景下，新时代中国烹饪也在不断取得新的发展和进步。我国餐饮烹饪业的广大从业人员与时俱进，把民以“养”为本作为烹饪工作的主题，使中国菜点不仅讲究色、香、味、形、器，而且更讲究绿色食品、卫生安全、合理搭配，注重营养和饮食文化。创新了相互包容、各具特色、令人目不暇接、赞不绝口的大批新菜、新点，进一步繁荣了我国餐饮市场，餐饮业出现了空前的兴旺发达。

面对当今社会餐饮业的繁荣景象，我们要感谢党的正确领导，感谢改革开放、市场经济带来的大好形势，也要感谢我国广大厨师和餐饮业的所有从业人员，为餐饮市场的兴旺发达所付出的辛勤努力！特别要感谢我国著名的烹饪大师们！我国优秀的厨师代代相传、人才辈出，他们本着“继承、发扬、开拓、创新”的精神，尊师爱徒、努力学习、刻苦钻研、不断研究、创新发展，紧紧结合社会的发展和时代的进步，千方百计地满足新世纪人民对餐饮文化的需求。

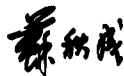
为使中国烹饪大师的优秀技艺代代相传，为使中国烹饪大师进一步名扬世界，为进一步弘扬中国的饮食文化，为使广大烹饪爱好者更好地学习、借鉴，《中国烹

饪大师作品精粹》出版了！这是在中国烹饪协会领导下，由我国著名烹饪大师精心制作、相互配合、认真编撰、共同努力的可喜成果！我表示衷心的祝贺！

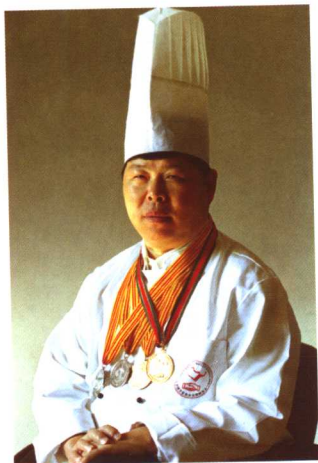
《中国烹饪大师作品精粹》是中国烹饪协会组织其下属名厨专业委员会50多名委员共同编著的一部著作。这是国内迄今为止最具权威性、最有影响力、层次最高的、记录中国烹饪大师的技艺和传记的专著，是中国烹饪协会对中国烹饪事业现时代的工作记录，是历史赋予各位烹饪大师的具有时代意义的使命。该丛书记载了诸位大师多姿多彩的小传，汇集了东西南北各个菜系的经典名菜和大师们独具匠心的创新菜品。书中用精美的图片和详细的说明描述了每道菜的制作过程，开卷阅后，定会给人留下难忘的印象！烹饪大师们凭着对烹饪技术孜孜不倦的执著、唯美追求，挖掘了无穷的潜力和智慧，把琳琅满目、品种多样的食物原料、调料通过不同的刀工、火候、技法相互结合、渗透，巧妙地利用练就的烹饪技艺，将四面八方具有不同风格、特点、口味的菜品完美地融合，做细、做精，使餐饮品位就像魔方一样变化无穷！享受不尽！这充分体现了我国烹饪技术的深厚内涵和文化底蕴。本书既有较高的文化内涵，又非常实用，同时具有欣赏和收藏价值。是烹饪爱好者们为之沉醉、为之倾倒的佳作，它的出版是我国烹饪大师们本着精益求精的原则，融会我国东西南北烹饪文化精髓，为国人奉献、谱写的美食文化新篇章！

想今抚昔，展望未来，市场经济的大潮必将激励广大的烹饪工作者更加热爱烹饪事业，在不断学习、不断开拓进取、不断完善的基础上，加速推动中国饮食文化的发展进步。为迎合烹饪事业发展的良好势头，中国烹饪协会与青岛出版社联合出版了这部佳作。在每位烹饪大师的积极配合下，从计划编写到出版发行，仅历时一年的时间。它的出版标志着我国烹饪事业迅速发展，预示着我国餐饮业将越来越兴旺发达！我希望本书读者能与我们一起，品大师之技，赏大师之德，饱览中国的名菜名点，汲取中国烹饪技艺之精粹。我相信，《中国烹饪大师作品精粹》一书的出版，必将唤起更多人对烹饪事业的热爱，必将让更多的烹饪爱好者为祖国烹饪艺苑中别具风采的奇花异草而感到骄傲和自豪！

中国烹饪协会会长



2004年9月30日



## 作者简介

57岁的张元松，从厨40年，从一个十几岁支边的毛头小子，成长为今天在全疆乃至全国都赫赫有名的烹饪大师。新疆烹饪界的厨师们用“中西两餐、红白两案、民汉两灶”十二个字概括了他精湛而全面的厨艺。一个让人一提起就竖大拇指的烹饪大师，他的成长历程又是怎样的呢？

### 磨砺意志——小荷初露尖尖角

1965年支边来疆的张元松因为踏实肯干，在1500多人的支边青年中被树为“支青学习的活雷锋”，从而被破格选派到阿勒泰地区宾馆学习厨艺，张元松从此开始了他的厨师生涯。

张元松11岁就失去了母亲，父亲也在一次工作事故中被烧成重伤。生活的不幸使他读书很少，但他从小爱学爱钻研，人也聪明，只要想学的东西他一定要学会，从不服输。学徒伊始，他每天上班在人前，下班在人后，脏活累活全包干。冬季，他冒着零下40多度的凛冽寒风，拖着冻木的双腿，坚持每天把宾馆的十几口大水缸挑满，还把所有师傅的围裙套袖都洗净烘干才回去休息。自发而真诚的付出感动了师傅们，他们忘掉了自古以来“不可教徒教到深”的告诫，不管是不是带他的师傅，都把自己的绝活教给了他。师傅们很欣赏他学艺有悟性，一点就通，而他也抓住一切机会和时间勤学苦练，功底逐渐扎实起来。在当时的条件下，厨房里红白案、掌勺、站墩都不是分得很清的，这其实是一种不可多得的优势，给张元松创造了极好的学习机会，他红案、白案都上手操作，从扒熊掌到切肉丝、蒸馍、拉面、烤列巴，他都学了一遭。在新疆这个伊斯兰教氛围浓厚的特定环境中学艺，他民汉两餐的技艺得以齐头并进。他不仅向他的恩师朱国政学艺，同时也虚心向所有的老师傅学习。除此之外，碰到不明白的问题，对厨艺不如他的徒工他也会不耻下问。这种精神促使他的厨艺飞速长进，也使他在阿勒泰地区小有名气。

他先后在阿勒泰地区宾馆、伊犁哈萨克自治州宾馆、新疆昆仑宾馆、新疆人民会堂从厨，而且都是因他出名的精湛厨艺，这些单位主动前去调用他。可以说，他就是凭着一身的技艺，一步步从基层走到自治区宾馆，走到今天的烹饪大师。他的成长历程用托尔斯泰的名言“天才的十分之一是灵感，十分之九是血汗”来形容是再贴切不过了。

### 因地制宜——勇于创新结硕果

初来新疆，他看到许多驼蹄、牛鞭、羊蹄等被废弃，觉得很可惜，便萌发了试制菜肴的想法，他将这些驼蹄、羊蹄捡回来，从清洗、加工、去膻味到烹制，一次次试验，不断改进，先后烹制了“雪莲驼蹄”、“枸杞鞭花汤”、“胡辣羊蹄”等创新菜。早在1986年，张元松就有6

款创新菜被载入《中国烹调大全》一书中，这让张元松更加坚信：只要有心，多动脑筋，勤动手，创新菜是层出不穷的。

1992年，新疆举办首届对外贸易洽谈会，开幕式后的冷餐酒会由张元松主办，他不仅通过周密筹划将冷餐酒会办得有声有色，还大胆尝试，成功地烹制了中国第一大菜“烤全驼”，这不仅为洽谈会增光添彩，同时还填补了我国烹饪史上的一项空白。这道菜引起了强烈的反响：《东方美食》刊物称之为“烹饪之最”，他也被新疆各大报刊誉为“新疆烹饪第一人”等，《中国旅游报》等刊物、许多省市电台、电视台等新闻媒体争相报道，张元松也因此成为名人。但这里面包含了多少酸甜苦辣，只有他和家人知道。烤炉的尺寸，燃料需多少，炉温，腥味的处理，色泽，口味直至装台……，前人从未做过的事情，又有不能多次试验的特殊性，每一个环节都要有方案，一个个不眠之夜，一次次推翻设计。有人说他想出风头，这么大的体积不可能烤熟；也有人善意地劝他，万一失败了，你多年的声望就毁了……没有失败就没有成功，敢拼才会赢，他没有顾及个人得失，决定尝试到底。细心的设计，大胆的尝试，终于使一峰黄灿灿的烤全驼成功地展现在世人面前。面对成功、轰动、掌声、围观、采访，张元松没有沾沾自喜，而是更坚定了决心，要为新疆乃至中国的烹饪事业做更多的尝试、探索，做更大的贡献。

#### 德高望重的多面手

张元松在新疆餐饮界德高望重，不仅因为他的厨艺超群，还因为他为人忠厚谦逊。他对任何事都勤奋好学，是个能文能武的多面手。平时他谈笑风生，能唱会跳，对工作更精益求精，一丝不苟。所以在新疆烹饪界各次大赛的评判工作中，张元松的打分和对菜点的点评都很具权威性，因为他是大家公认的“既能做，又能讲”的厨师，还有他的刚正不阿也是出了名的。张元松在技术和知识方面是个从不满足的人，除了烹饪技艺精湛，他还擅长宴会菜单的配置、大型宴会的设计主持。自治区成立30周年大庆时，同时有三四家宾馆上报了宴会菜单，自治区人民政府审查后，选用了张元松制定的那份菜单。自治区成立40周年大庆时，庆典宴会从菜单制定、菜点安排，到宴会厅布置和人员的安排，甚至连气氛的烘托都由张元松主持，他亲手烤制了名为“奋进”的全牛，为宴会增色不少，整个场面显得大气而高贵，60桌的大型宴会安排得井然有序。一次1500人的大型冷餐酒会，从餐台布置、会场效果设计到饭菜搭配、酒水配置都由他担当，他把一切都安排得井井有条，不仅具有大家风范，而且宴会气氛也很热烈。1997年中烹协组织团体会员代表在新疆举办餐饮研讨会，由张元松出面接待宴请了全体与会代表——来自全国各地的餐饮界高手。丰盛的特色菜点，载歌载舞、热烈隆重的场面，使宴会高潮迭起，以至于在宴会一次又一次宣布结束后代表们仍久久不愿离去。这次宴会获得了中烹协有史以来授出的第一块牌匾“典雅的国宴韵味，热烈的民族风情”，这两句题词表达了中烹协领导和全体与会代表的感受，同时也是对张元松工作的肯定。1985年，张元松抓住美国加州烹饪学院买瑞教授随夫来疆的机会，邀请她为厨师们传授了许多西点制作方法，使厨师们掌握了多样化的简单便捷的西点、面包等制法，少走了许多弯路。买瑞教授还送给张大师一枚代表美国高级厨

师的徽章，以表达对张大师敬业精神和技术的赞誉。1988年香港培华基金会在新疆举办饭店经理管理人员学习班，张元松参加了此次学习班，从中学了不少国外及沿海地区的先进管理理念和经验，对他之后的工作有很大的帮助。早在80年代，他在昆仑宾馆任厨师长时，就大胆推出分餐制，改变了多年会议餐的历史，零点单炒，宴会因人而异，制定了不同口味的配置菜单，使当时的宴会上了一个档次，也使西餐厅成为当时乌鲁木齐地区首屈一指的名流餐厅。无论党政部门的接待任务，还是私家宴席，都以在西餐厅用餐为荣。张元松对食品材料的产地、质地、真伪鉴别都很有水平，无论是本地土特产还是外地来的海产品、干货，其真伪优劣他都能准确鉴别。1983年，张元松回忆几年前在上海学习时用的煤气炉灶原理，结合新疆气候特征，在昆仑宾馆设计并参与安装了新疆第一家饭店用液化气大型炉灶，并在当地煤气公司的监督帮助下逐步在全疆各大宾馆饭店推广应用，从此结束了新疆厨师起早摸黑生煤炉的历史，不仅解放了新疆餐饮界的劳动力，更为环境保护做出了重大贡献。

张元松从厨40年，尤其是改革开放以来，先后去过美国、俄罗斯、新加坡、马来西亚、缅甸、泰国、越南等国，并走遍国内各省市自治区及港澳地区。凡到一处，他顾不上游山玩水，总是先去品尝当地小吃、特色菜点，学习当地的先进厨艺，再将其与新疆的菜点相结合，使之得以改进和发展。因为他相信“他山之石，可以攻玉”的道理。张元松是个锲而不舍、追求完美的人，他先后接待过十几个国家的元首，而中央各级和各省市的领导人、自治区的各类重大接待任务也多由他经手。虽然评价很高，但他每次都要做得更好。俗话说“众口难调”，但他熟知全国各地、世界各国的饮食习惯和不同口味，这是他不断更新菜点的依据，这样就可以尽最大可能使来宾满意。美国明星篮球队来疆表演时下榻昆仑宾馆，张元松听说他们在别处老喊吃不饱，就以他们的口味偏好做菜，炸了许多薯条，球员们一人捧一盘大吃起来，不停地夸“OK”，还高兴地把他抬起来欢呼拍照。一个日本旅行团从吐鲁番游玩归来在大会堂就餐，张元松结合日本人饮食爱好清淡和旅游后吃些清淡食品特别舒服的两个特点，安排了豆腐、豆芽等几个清淡的小菜，博得日本来宾的连声称赞。

张元松后来做到了副处长的职位，却仍保持上班在人前，下班在人后的好习惯，有重要宴会时，他还亲自上灶操作。1997年，张元松受自治区外办委派赴阿拉木图为江总书记一行出访哈萨克斯坦做餐饮服务，当时50岁的他在没有助手、时间紧、任务重的情况下，仍保证了每天每餐每道菜点都井然有序地从他手中出去，受到了江总书记、钱外长一行的肯定和称赞。外交部、驻哈使馆的领导都十分满意，驻哈使馆的领导多次向新疆自治区领导和张元松表示感谢。这次，张元松一连忙了好几天，直到江总书记一行带上飞机的一餐送出后，他才得以踏踏实实地睡了二十多个小时。在飞机刚起飞时，大使馆就接到电报：江总书记一行对这次的饭菜特别满意。

张元松还是个谦虚忠厚、顾全大局的人，第三届全国烹饪大赛和先后两次全国清真烹饪赛指定他任评委时，他都把名额让给了即将退休的老同志。1993年，

他将所获的奖金全部捐给了自治区政府机关事务管理局，设立了“张元松创新菜点基金会”。早在1983年全疆青工比武时，他的徒弟中就有6人夺魁，他也被评为自治区最佳厨师。无论在本单位、本系统，还是在新疆烹饪界，年轻人都以拜他为师为荣。每当有人来找他解决困难，他都尽力帮助，若是求教厨艺问题，无论是不是他的徒弟，他都有求必应，毫不保留。他总说：“技术也不必带到棺材里去，还是留给后人吧。”他在自治区的大型餐饮研讨会上多次获奖，在全国烹饪大赛上获一金一银。由他担任技术指导的新疆代表队先后在第三届、第四届全国烹饪大赛中夺得团体银牌和团体金杯。2000年，在大连参加与澳大利亚联合举办的名厨研讨会上表演的菜肴和创新理念得到国内外专家一致好评。他曾在全国宴席改革和秘书长会上作重点发言，尤其是在银川召开的全国清真餐饮研讨会上，作为一名汉族委员作了“清真餐饮历史由来”的专题发言，使清真专业的专家们都佩服不已。这也是对他平时博览群书的最好回报。他曾担任第四届全国烹饪大赛和全国名小吃评定赛的评委，自治区各届烹饪大赛、美食节等各类大赛他都担任评委或裁判长，各校的厨师培训班都请他授课。如今他是国家级评委、国家级职业技能竞赛裁判员，并担任自治区烹饪专业专家组组长，高级评委。1989年经考核晋升为特一级厨师、高级技师。1998年以总分第一被授予新疆首席烹饪大师称号，2001年又荣获中烹协和中国商业联合会授予的中国烹饪大师称号，同年被推选为中烹协名厨专业委员会执委和名厨专业委员会新疆工作区主任。还担任中烹协理事，中烹协清真委员会委员。2003年被评为新疆有突出贡献的高级技师。

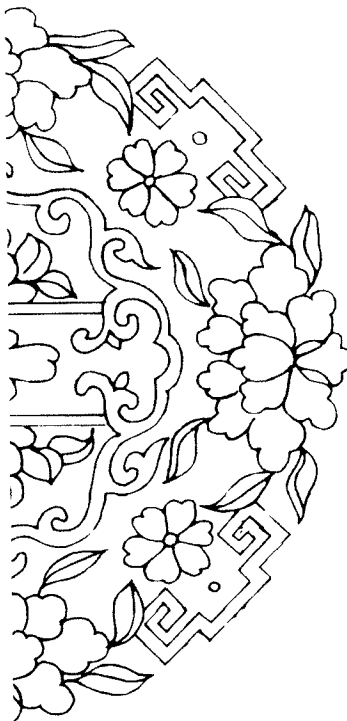
品若梅花香在骨，人如秋水艺为神。张大师始终保持着梅的傲骨，他的做人准则是“思想无邪，行为无悔”，他奉行“正道之行乃做人之本”的原则，这也是他要求徒弟及年轻人的。他常常对徒弟们说的话是“学海无涯勤是径，做人之本忠是魂”，他从不为名和利去争去抢，因为他认定了“做个平常人，才是最快乐的人”的道理。

# 目 录

|          |        |
|----------|--------|
| 16 ..... | 烤全驼    |
| 18 ..... | 红扒鱼翅   |
| 20 ..... | 红扒鲍鱼   |
| 22 ..... | 葱烧辽刺参  |
| 24 ..... | 三鲜熘鱼肚  |
| 26 ..... | 葱烧裙边   |
| 28 ..... | 灌汤龙虾球  |
| 30 ..... | 鱼子虾球花  |
| 32 ..... | 银耳血燕羹  |
| 34 ..... | 滑炒目鱼仁  |
| 36 ..... | 水晶海虾仁  |
| 38 ..... | 酸辣乌鱼蛋羹 |
| 40 ..... | 葱姜炆蟹   |
| 42 ..... | 香辣小龙虾  |

|               |    |
|---------------|----|
| 酱油水煮黄鱼 .....  | 44 |
| 酸汤乔尔坦鱼丸 ..... | 46 |
| 珊瑚青黄鱼 .....   | 48 |
| 葱熘白鲑鱼 .....   | 50 |
| 五彩熘鱼云 .....   | 52 |
| 双椒大鱼头 .....   | 54 |
| 梅花鱼丸 .....    | 56 |
| 西域咸香鸡 .....   | 58 |
| 档红炸乳鸽 .....   | 60 |
| 银杏炒鸡腰 .....   | 62 |
| 脆皮果酱烤鸭排 ..... | 64 |
| 挂炉脆皮鸭 .....   | 66 |
| 巴里坤羊肉焖饼 ..... | 68 |
| 西域生煎羊里脊 ..... | 70 |
| 香茶熏羊肠 .....   | 72 |
| 生烤羊排 .....    | 74 |





|    |          |
|----|----------|
| 76 | 红扒牛头方    |
| 78 | 枸杞牛鞭花    |
| 80 | 碧帘白汁扒牛筋  |
| 82 | 雪莲扒驼掌    |
| 84 | 滑炒雪莲牛奶   |
| 86 | 詹王鸡粉豆腐丝羹 |
| 88 | 鸡汁清汤豆腐丸子 |
| 90 | 白汁扒阿魏菇   |
| 92 | 和田八宝烤卡瓦  |
| 94 | 清炒巴楚菇    |

## 烤全驼



### 用 料

主料：宰好的骆驼一峰约 300 千克

配料：鸡蛋 5 千克，面粉 2 千克，洋葱头 3 千克

调料：盐 1000 克，花椒 500 克，孜然 500 克，辣椒面 500 克

### 制作步骤

1 骆驼用水泡 12 小时，沥去水，用盐、花椒、洋葱头切条调汁，抹遍骆驼全身，入味后，用鸡蛋、面粉调成糊，抹在骆驼身上。

2 特制的烤炉中用木柴、煤烧约 4 小时，留有少许火时下骆驼，盖上盖，烤 3~4 小时即可出炉上桌。上桌时带孜然、辣椒面、盐，即食即片。

### 制作关键

- 骆驼要泡透，台面可设计成绿茵或沙漠。



刀工细腻，气势恢弘，具有较强的观赏价值。

