

金永泉 著

晋 | 菜 | 精 | 萃

——中国烹饪大师金永泉经典之作



大众文艺出版社出版

(北京市东城区和平门内大街100001)

北京市林出版社印刷

开本 820 × 1168 毫米 1/32 印张 8 字数 120 千字 插页 10

2004年1月第1次印刷

6,000册

1-313-3\T2-3

20.00元

ISBN 7-201-00489-3

9 787201 004893 >

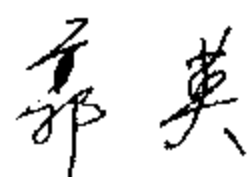
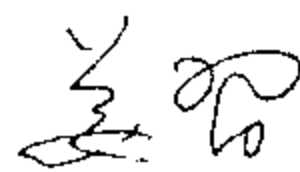
大众文艺出版社

序 一

世界中国烹饪联合会会长

中国烹饪协会名誉会长

中国食文化研究会副会长



由大众文艺出版社出版的烹饪系列丛书《中国烹饪大师经典之作》已陆续出版，这些大师要我们为他们的作品作个序。因为这是一件十分令人欣慰的事，所以我们乐于从命。众所周知，我国的烹饪文化源远流长，博大精深，在世界上独树一帜；而且，在全国各地是百花斗艳，万紫千红，各领风骚。正因为如此，从古至今，有数不清的文人墨客，在这方面大作文章。尤其是近些年来，许多出版社争相出版各种烹饪之类的图书，竞相介绍优秀的中国饮食文化，这自然是一种可喜的现象。但是，我们实事求是地讲，古往今来，虽然也出现过一些烹饪方面的佳作，但的确为数不多。特别是当前，比较多的，则是罗列现象，浮光掠影，有的甚至是东摘西抄，七拼八凑，差错百出，贻笑大方。究其原因，还是缺乏真正的烹饪专家来作烹饪方面的文章。现在，烹饪大师写烹饪文章了。这是真正的烹饪专家在写烹饪书籍。这些大师们，在我国烹饪界，可以说是“泰山北斗”。他们不仅是特一级厨师(高级技师)，而且还是“中国烹饪大师”称号的获得者。这些大师们亲自写书，所写的内容，都是一招一式学来，又加以实践、研究、丰富提高了的。因此，其内容是扎扎实实的，是可以操作的。这些大师们大多是自幼拜师学艺，在这漫长的岁月里，他们刻苦学习，潜心钻研，从未间断，各具所长。他们的确是掌握了烹制中国菜肴的精髓。在他们的作品中，不但介绍了各式菜肴的烹饪方法，还介绍了不少品尝菜肴的学问，以及有关烹调方面的基本知识。这些，都是大师们劳动和心血的结晶，是他们纯朴真挚人品的升华。这些大师们如今拿起笔来，为中国烹饪文化的百花园增光添彩。愿他们的作品造福亿万人民！愿家家户户吃出欢乐、幸福！

序 二

三晋佳肴美燕都

北京市宣武区烹饪学会秘书长

朱锡彭

晋阳饭庄是北京惟一一家经营山西风味的大型饭庄，在中华人民共和国成立初期，根据首都发展的需要，由有关权威方面的建议，从山西太原百年老店“晋阳饭店”和山西各县一些知名的老字号中抽调36名身怀绝技的红、白案厨师进京，同时抽调有百年店史原北京“晋阳居”的掌灶厨师杨德裕等人组成班底，筹建起来。新组建的晋阳饭庄经营的菜点，充满乡土气息，荟萃了山西晋中、晋南、晋北风味的精华。山西古称晋，全省山脉纵横，河流迂曲，素有煤海醋乡之称。自然条件形成山西既有山珍特产，又有鱼虾水产，更添乌金作燃，使烹调菜肴别有天地。菜肴选料精细，切配讲究，以咸为主，酸甜为辅，有麻、辣、烂、酥香的特点，讲究菜肴鲜嫩如腐，烂不易味，辣咸酸甜适中，如代表菜“过油肉”，凡食者无不夸其肉质鲜嫩酥烂可口，还有那自吊粉皮用肉丝炒出的“温粉皮”拌上山西的老陈醋，美不胜收。特别是经几代厨师研制定型的“香酥鸭”要用丁香、砂仁、豆蔻、肉桂、槟榔等十多味香料，兑入料酒等佐料，腌制4个小时，然后放入笼内蒸烂，先大火，后小火焖至骨肉分离，但仍保持烂而不散的外形，出笼后，控去水，趁热下油锅炸至金黄色上桌，吃时用目前只有晋阳饭庄能供应的荷叶空心饼将酥烂的鸭肉由小孔中填入，另佐以大葱及甜面酱，酥烂脱脂香味浓郁的鸭肉，没有烤鸭的肥腻，加上葱、酱的香味，一并收入口中，连最挑剔的同行们都公认晋阳饭庄的香酥鸭创出了北京之最。香酥鸭被原商业部评为优质产品，捧回“金鼎”奖，美国前总统布什在中国办事处任主任期间，经常前来品尝，后在布什政府任职的前国务卿舒尔茨和现国务卿鲍威尔在中国进行国事访问时都特慕名而来，他们品尝了“过油肉”、“炒驼峰三丝”、“芙蓉羊肚菌”和那连骨头都酥的“香酥鸭”等。舒尔茨等一行连声叫好，在归国

的飞机上，特向饭庄经理发来电报称：“我和夫人及我们一行的全体人员，非常喜欢美味可口的香酥鸭。饭庄职员对我们的关照给我们留下难忘的良宵。”此外尚有特别受日本客人欢迎的名噪中外的小吃“头脑”，据传“头脑”是山西著名学者傅山先生为孝敬老母而创制的，原来傅山的母亲久病，身体虚弱，傅山用羊肉、生芪、山药等熬制成糊状的羹类食品，每日供奉，不久即恢复健康，后来，传入民间流传开来，因为它有滋补作用，所以也称“八珍汤”。一位日本客商用餐后，执意请厨师东渡，在东京开设了“晋风楼”，数年不衰。

晋阳饭庄的菜肴很有特色，它的面食更是名闻遐迩。有人曾说过“世界面食在中国，中国面食在山西”。饭庄从山西各县抽调的厨师均带来了以山西县命名的各式蒸、炸、烤、烙的面食特产，如：太谷饼、孟丰饼，闻喜饼等，有的色白香酥，有的金黄酥甜，可谓琳琅满目各具特色，然而在众多的面食中有口皆碑的首推刀削面、拨鱼、猫耳朵等主副合一的品种。它们不仅味道好，而且制作方法也与众不同，如：刀削面厨师左臂上托着面团，右手握着极薄的圆形刀具，飞快削面，只见厨师前面连续飞起弧形的圆儿，令人目不暇接。拨鱼要在一只大碗内和成稀薄适宜的面，用特制的竹梭筷子，将面一条一条拨入开水锅中，拨鱼随着开水翻滚，犹如银鱼戏水，故名“拨鱼”。还有猫耳朵，要将面和好搓成细条切成黄豆大小般的颗粒，用工具或手捻成卷，这三种食品经开水煮过后捞出放入凉水再控去水，用油拌一下，然后加各种荤素海鲜品炒着吃，刀削面则用卤或拌酱，筋道利口，口味极佳，深受食者欢迎。中国著名作家老舍先生，生前经常去晋阳饭庄作客，爱坐在挨着藤萝架的窗前，品尝地道的面食，曾诗兴大发，题了：“驼峰熊掌岂堪夸，猫耳拨鱼实且华，四座风香春几许，庭前十丈紫藤花。”——七绝相赠。

晋阳饭庄原是乾隆年间礼部尚书，《四库全书》总纂官纪晓岚的故居，后院的海棠与前院的藤萝，均为纪氏手植。这座充满书香气息的建筑，在200年之后，转到具有民主主义思想，后来成为共

产党员的山西人刘少白手中，成为“刘公馆”而变为共产党河北省委的秘密联络点，演出了一场惊心动魄的史诗剧，涉及到共产党早期党员，有刘少白女儿刘亚雄，以及共产党著名活动家安子文、杨献珍等。在这里又成了可以滔滔不绝告诉人们曾经营发生过的悲壮故事。在此后的1935年至1948年，这里又成为中国培养京昆艺术家的摇篮，培养出数以千计的梨园弟子，其中包括不少出类拔萃的京昆艺术大家。

清光绪二十九年（1903年）癸卯科翰林蛰庐老人，87岁在晋阳饭庄“重宴琼林”时，曾有题诗曰：“此日晋阳庄，昔日纪公宅，上溯乾隆中，计年过二百……传舍如人生，百年过一客，万象皆空虚，流传独书册，笔记多名言，读者要爱惜。”融纪公宅、刘公馆、富连成科班和山西风味菜点为一体的晋阳饭庄，以其浓郁的名人文化和烹饪文化，不正受到越来越多的人的爱惜吗？愿晋阳企业文化发扬光大，让更多的海内外人士得到精神享受。



目 录

序一	1
序二	2

◎一、冷菜



1. 糖醋黄瓜卷	2
2. 酥鲫鱼	3
3. 五香鱼	4
4. 水晶鸭舌	5
5. 山西燕肉	6
6. 杏干肉	8
7. 酸渍白菜	9
8. 麻辣牛肉	10
9. 芥末白菜	11
10. 如意虾卷	12
11. 葱油炆白鸡片	13
12. 羊糕	14
13. 平遥牛肉	15
14. 叉烧肉	16
15. 油吃虾干	17
16. 糊辣肘	18
17. 素酿白菜卷	19
18. 五彩松花蛋	20

◎二、海味



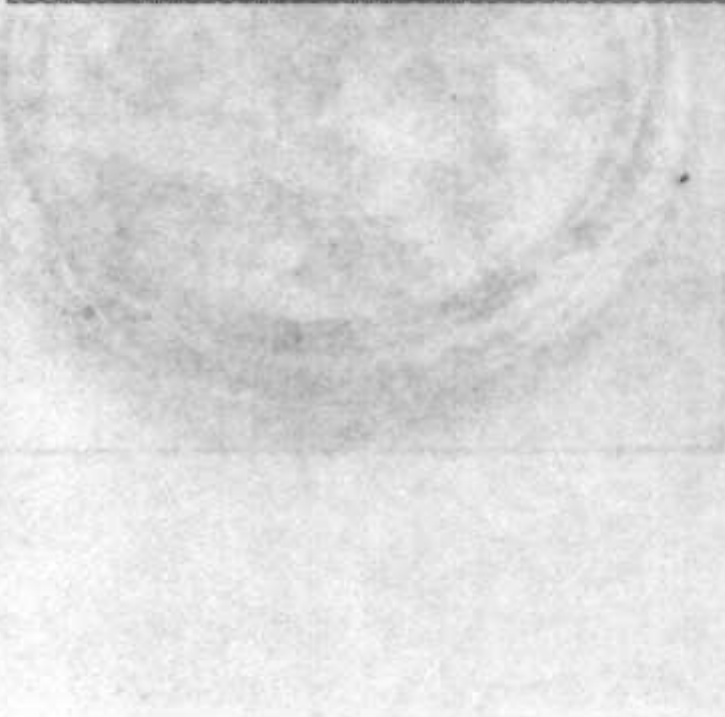
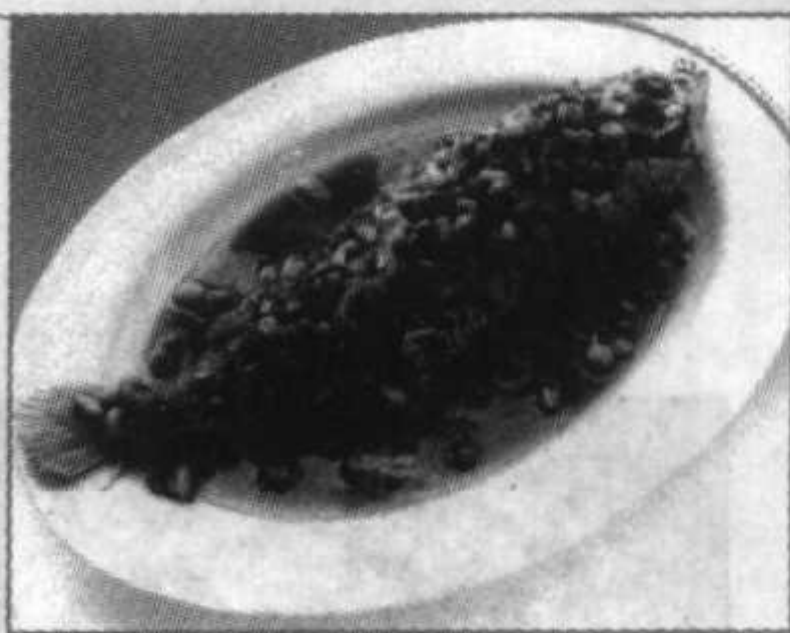
19. 扒烂鱼翅加冬笋	23
20. 红烧三丝鱼翅	25
21. 扒蟹黄鱼翅	26
22. 鸡茸鱼翅	28
23. 凤凰鱼翅	29
24. 柴把鱼翅	31
25. 白扒鸭包鱼翅	32
26. 清汤一品燕菜	33
27. 扒燕菜卷	34
28. 凤栖燕窝	36

29. 清汤绣球龙牙燕菜	38
30. 菊花三鲜	39
31. 龙井鲍鱼	40
32. 白扒鲍鱼菜心	41
33. 扒蟹肉鱼肚	42
34. 扒酿鱼肚	43
35. 白扒鱼肚	44
36. 清汤鱼肚燕	45
37. 清汤蝴蝶海参	46
38. 炒杂烩	47
39. 一品锅	48
40. 八宝万寿鱼火锅	49
41. 什锦火锅	51
41. 白扒鱼唇菜心	52
43. 全家福	53
44. 烧甲鱼干贝	54
45. 清蒸甲鱼	55
46. 黄焖鹿筋	56
47. 清汤哈什蚂	57
48. 烩全	58



◎ 三、鱼类

49. 管烧鱼	60
50. 五柳鳊鱼	61
51. 松鼠鱼	62
52. 干烧鲤鱼	64
53. 醋椒鱼	65
54. 红烧瓦块鱼	66
55. 清蒸鲥鱼	67
56. 花篮鱼卷	68
57. 酱汁活鱼	70
58. 锅贴鱼	71
59. 清蒸五丝鱼卷	72
60. 扒三色鱼丸	74
61. 熘鲜鱼	76
62. 雪花鱿鱼	77

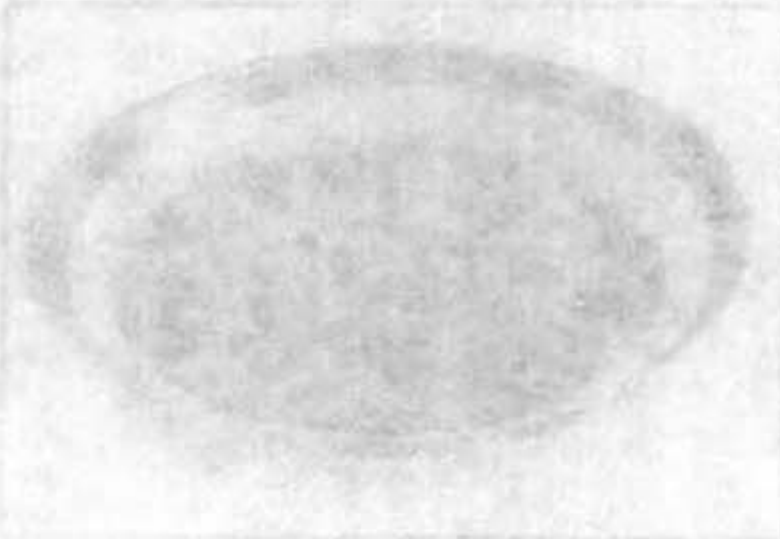


- 63. 桂花鱿鱼 79
- 64. 龙舟活鱼 80
- 65. 炸溜糖醋鱼卷 82
- 66. 芙蓉攘羊肚菌 84
- 67. 油浸雪鱼 86
- 68. 瓢蟹肉鱼脯 87
- 69. 氽鱼丸 88
- 70. 清蒸如意鲨鱼 89
- 71. 煎转黄鱼 90

◎ 四、虾贝类



- 72. 炒虾球菜心 92
- 73. 油焖螺丝大虾 93
- 74. 炒凤尾虾 94
- 75. 炸凤尾虾鸽蛋 95
- 76. 木须炒虾仁 96
- 77. 炸龙井大虾 97
- 78. 炸高丽虾球 98
- 79. 炸烹大虾 99
- 80. 芙蓉龙虾脯 100
- 81. 兰花虾球 101
- 82. 芙蓉虾仁百合鲜贝 102
- 83. 两吃大虾 103
- 84. 炸虾塌 104
- 85. 大蒜烧干贝 106
- 86. 油爆鲜贝 107
- 87. 纸包三鲜 108
- 88. 三鲜芙蓉蛋 110
- 89. 蚕茧豆腐 111



◎ 五、鸡鸭禽类



- 90. 烤火鸡 114
- 91. 锅烧笋鸡 115
- 92. 攘金钱香菇 116
- 93. 氽鸡丸子 118
- 94. 鸡粥菠菜泥 119

95. 鸡粥葛仙米	120
96. 锅贴鸡	121
97. 鸡油鱼	123
98. 松仁扒酿鸡腿	124
99. 虎头鸡丁	126
100. 炒鸡脯	127
101. 带泡鸡	128
102. 如意冬笋	129
103. 鸡茸牡丹银耳	131
104. 炒鸡脯菜心	132
105. 熠雪花鸡脯	133
106. 酱爆鸡丁	134
107. 瓢金钱猴头蘑	135
108. 鸡百子汤圆	136
109. 半炉鸡	138
110. 八宝鸭	139
111. 炸鸭肝托	141
112. 香酥鸭	142
113. 荷叶鸭条	143
114. 桃仁酥鸭	144
◎ 六、素菜	
115. 蜜汁葫芦	146
116. 口蘑锅巴汤	148
117. 捞糟	149
118. 桃花鸽蛋	150
119. 炸山药枣干	151
120. 炸藕凌	152
121. 炸咯炸干	153
122. 烩鲜蘑豆腐丁	154
123. 素鸡卷	155
124. 香菇托	156
125. 拔丝山药	158
126. 干烧冬笋	159
127. 清汤冬瓜燕	160
128. 炸裹笋	161



129. 炒冻豆腐条 163

130. 炒鲜蘑西兰花 164

131. 鲜蘑烧扁豆 165

132. 素什锦 (烧八素) 166

133. 拔丝苹果 167

134. 莲池素烩 169

135. 炒西芹百合 170

◎七、肉类

136. 大苏肉 172

137. 大炒肉 173

138. 干扣肉 174

139. 夹沙肉 175

140. 干炸丸子 176

141. 小苏肉 177

142. 抓炒里脊 178

143. 肉末鹌鹑茄子 179

144. 绣球肉丸 180

145. 糖醋菊花肉 181

146. 糖醋佛手卷 182

147. 蒸松仁肉 183

148. 米粉肉 184

149. 糖醋排骨 185

150. 烩管廷脊髓 186

151. 酱包肉条 188

152. 红白过油肉 189

153. 腐乳肉 190

154. 过油肉 191

155. 藕煲汤 192

156. 锅烧羊肉 193

157. 太原焖羊肉 195

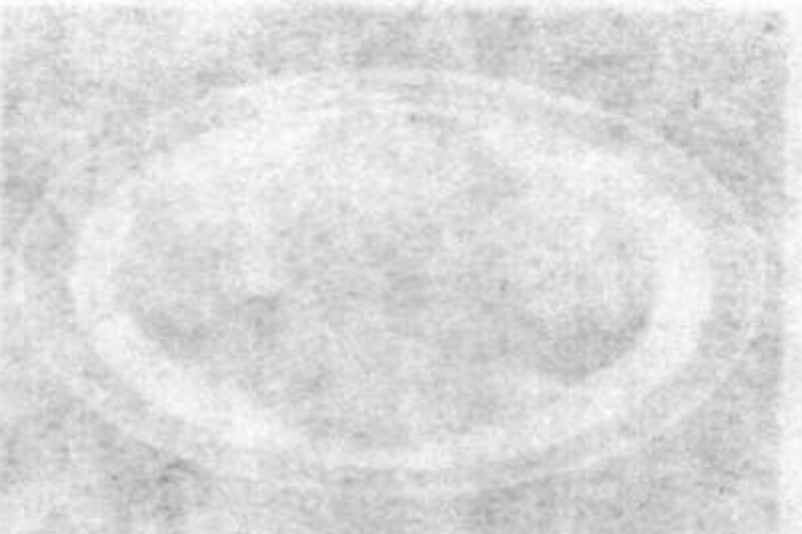
158. 羊肉酿冬瓜 196

159. 烩羊头 197

160. 头脑 198

161. 扒驼蹄 199

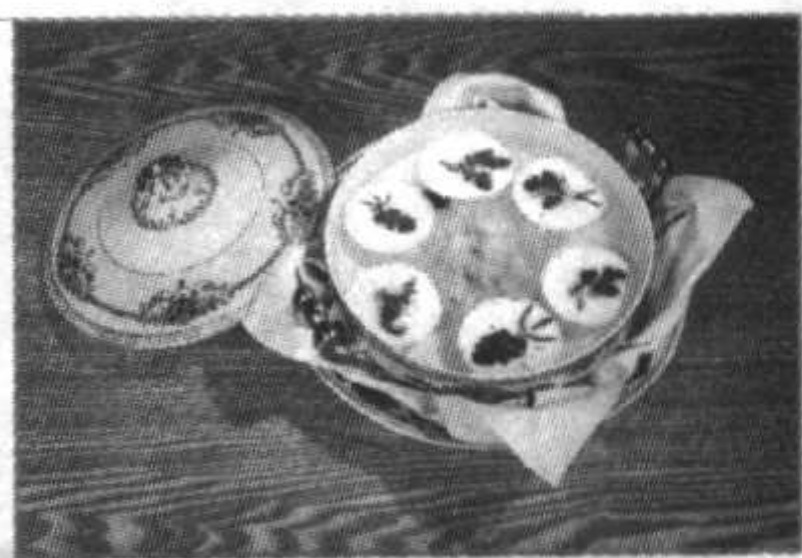
162. 炒驼峰三丝 200



- 163. 羊肉哺 201
- 164. 清蒸羊肉 202

◎八、盅和汤类

- 165. 乌鸡北芪瘦肉盅 204
- 166. 鸭块虫草盅 205
- 167. 牛冲枸杞炖盅 206
- 168. 裙边瘦肉炖盅 207
- 169. 甲鱼鸡块盅 208
- 170. 羊肉淮山盅 209
- 171. 哈什蚂炖盅 210
- 172. 猪肝杏仁盅 211
- 173. 清汤云片银耳 212



◎九、面点

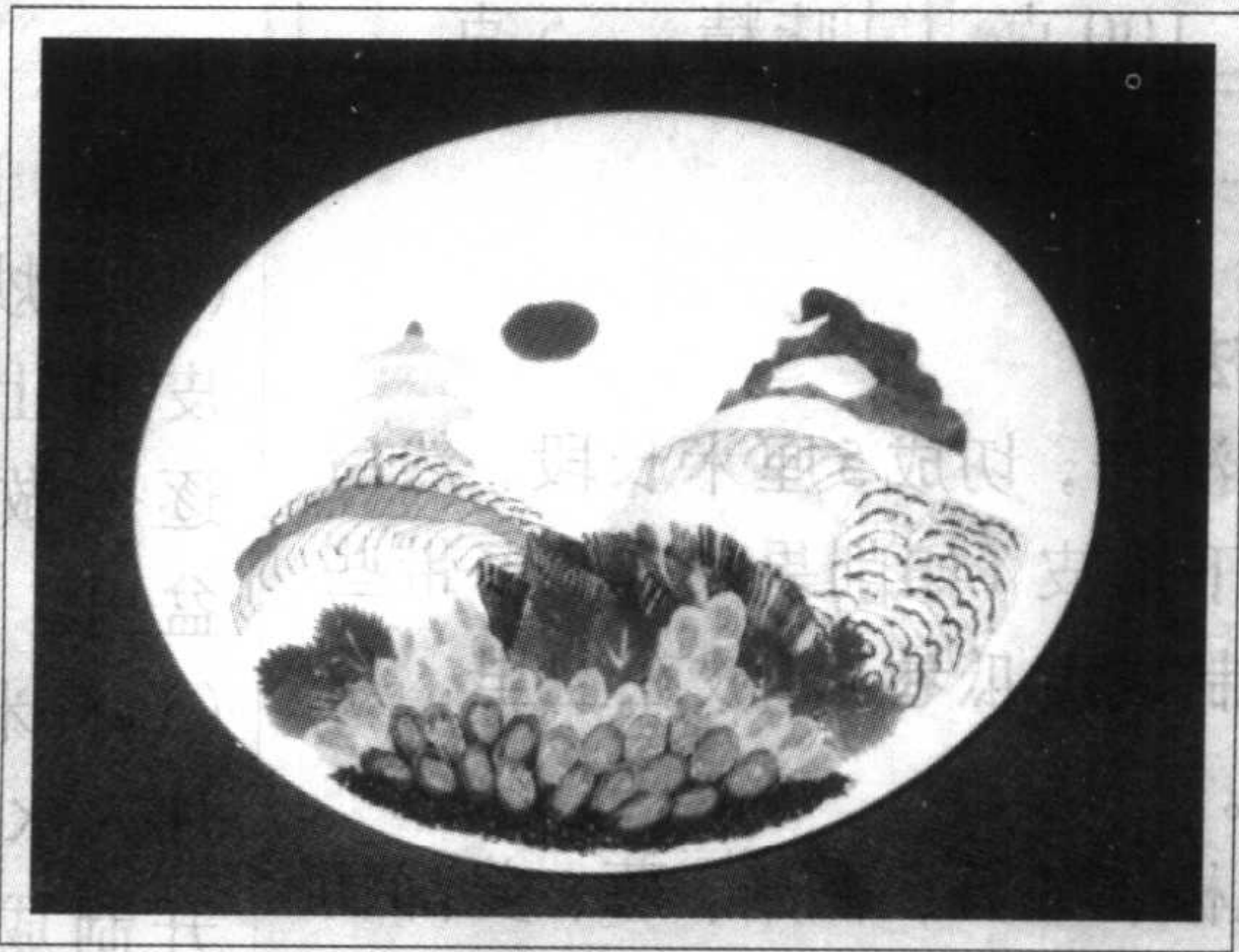
- 174. 什锦炒拨鱼 214
- 175. 山西刀拨面 216
- 176. 山西揪面片 217
- 177. 刀削面 218
- 178. 三鲜卤 219
- 179. 孟丰饼 220
- 180. 炸藕丝饼(糕) 221
- 181. 蜜汁山药桃 222
- 182. 油面卷 223
- 183. 太谷饼 224
- 184. 闻喜饼 225
- 185. 肉丁炸酱 226
- 186. 肉片卤 227



◎十、附录

- 部分干货涨发方法 229
- 汤的制作方法 233
- 部分术语解释 236
- 金永泉与晋阳饭庄 240
- 后记 242

冷菜



1. 糖醋黄瓜卷

主料:

秋嫩黄瓜 1 千克

配料:

红泡椒 150 克

冬笋 150 克

香菇 150 克

花椒 20 粒

葱丝 50 克

姜丝 50 克

调料:

香油 100 克

盐 10 克

糖 150 克

米醋 150 克

花生油 100 克

味精 5 克

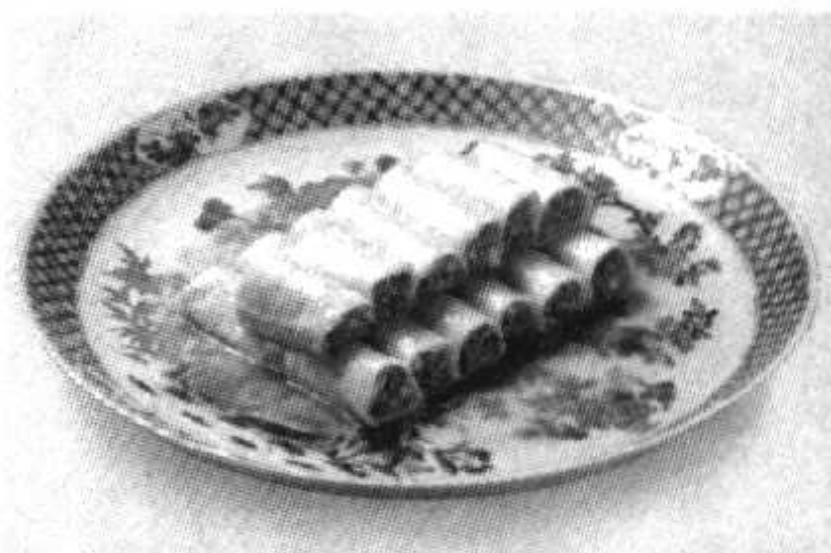
酱油 50 克

制作方法:

(1) 黄瓜洗净, 切成 5 厘米长段, 然后用刀旋下瓜皮 (如削果皮, 但多带些黄瓜肉制成黄瓜卷), 放在盆里, 用盐腌上。

(2) 红泡椒、冬笋、香菇、葱、姜都切细丝, 冬笋、香菇、用水焯一下 (3 分钟左右), 勺内放入花生油, 煸葱、姜丝出香味, 下入冬笋、香菇、红泡椒。放入酱油、盐、料酒、味精烧开后倒出来待用。

(3) 勺内放入香油, 烧至 5 成热, 下花椒炸至黄色捞出来, 将腌好的黄瓜皮, 下勺煸炒 (2 分钟左右), 迅速倒



出来, 晾凉。

(4) 用炒熟的黄瓜皮卷上五丝馅, 逐个做好, 码放盆里。

(5) 将米醋、白糖加入水 100 克, 烧开后制成汁, 浇在黄瓜卷上, 腌约 3 个小时后, 即可食用。

特点:

色泽碧绿, 味道甜酸微辣, 瓜皮脆嫩, 五丝馅绵软。

2. 酥鲫鱼



主料：

小活鲫鱼 5 千克 (每 500 克, 20 条左右)

配料：

葱白	2 千克
----	------

葱叶	1 千克
----	------

姜	150 克
---	-------

蒜	150 克
---	-------

肉皮	100 克
----	-------

调料：

酱油	500 克
----	-------

米醋	500 克
----	-------

白糖	400 克
----	-------

盐	10 克
---	------

料酒	250 克
----	-------

香油	400 克
----	-------

丁香、桂皮、花椒、大料	各 2 克
-------------	-------

制作方法：

(1)将鲫鱼去鳞，开膛，去掉鳃、内脏洗净，葱切长段（10厘米厚左右），姜切片，蒜切片。

(2)用大砂锅一个，锅底放上葱叶、姜片，再把鱼的鱼头朝着锅边码成圆形，每条放上一段葱，把鱼都放整齐，然后，把以上调料香料，都放入鱼锅中；肉皮切1.5厘米长、宽8厘米左右长条，先煮一下（5分钟左右），捞出洗净后放在鱼的上面，上面盖上一个大盘。

(3)用中火烧开后，改小火焖4个小时，等鱼酥软后，冷却后将锅翻倒大

盘里，将鱼轻轻摘到小盘里，即可。

特点：

色泽金黄，鱼骨酥软，口味咸甜酸。能品尝出葱香的味道。

3. 五香鱼

主料:

草鱼 1 千克 (或鲤鱼、青鱼)

调料:

大料 4 瓣

桂皮 0.5 克

花椒 20 粒

葱、姜 各 100 克

鸡汤 750 克

酱油 25 克

料酒 50 克

醋 25 克

香油 100 克

花生油 1 千克

白糖 75 克 (分两次用)

制作方法:

(1) 将鱼去鳞、腮、内脏洗净、由脊背下刀劈成两半。头劈开，脊背骨剁成三段至四段，鱼扇切成瓦块形，用盐、葱、姜、花椒腌一小时左右待用。

(2) 花生油烧 7 成热，把鱼放到油锅中，炸成金黄色 (注意把鱼炸成外焦里嫩，掌握好火候)，捞出，待用。

(3) 锅上火烧热后，加入油至 3 成热时，下入桂皮、大料，炒几下 (5 秒左右)，再下入葱、姜，炒至呈金黄色，下入料酒、醋、糖 50 克、酱油，加入鸡汤和炸好的鱼，以浸过鱼为准，用中火燻 20 分钟，加入糖、味精、香油收浓汁后，把葱、姜、桂皮挑出，把鱼捞出来摆在盘里，汁浇在鱼上即可。

特点:

颜色枣红，鱼肉明亮，口味甜咸，微酸，有五香味、佐酒佳肴。

4. 水晶鸭舌



主料:

鸭舌 20 个

配料:

猪肉皮 1 千克

葱 50 克

姜 20 克

胡萝卜 50 克

调料:

盐 3 克

料酒 3 克

味精 3 克

制作方法:

为止), 装入 20 个有鸭舌和小花的小勺里, 冷却后可以装盘码放整齐。

特点:

冻似水晶清亮如镜, 口味鲜咸, 既有鸭舌形状的美观, 又有鸭舌本身肉质的鲜嫩, 此菜为一道山西风味的高档名菜。

(1) 肉皮洗净, 用水煮一下 (3 分钟左右), 捞出放入盆里, 放入 1 千克冷水, 加入葱、姜, 上笼蒸 3 小时, 晾凉后成肉皮冻, 待用。

(2) 鸭舌用开水焯一下 (3 分钟左右), 去膜, 去舌骨, 放入大碗加上开水, 蒸一小时, 待用。

(3) 胡萝卜去皮, 刻成小花, 用开水煮烂, 然后用 20 个小汤勺, 将鸭舌放在勺内, 每个小勺里, 放 1 个鸭舌, 1 个小花

(4) 肉皮汤冻, 倒在炒勺里, 用血水 (瘦肉 200 克切薄片, 用冷水泡 15 分钟左右, 即得血水) 200 克, 倒入勺里, 加入料酒、盐, 用小火, 将汤清好 (即将浮沫撇出, 直至汤清无浮沫

5. 山西蒸肉

主料:

瘦猪肉 1.5千克

配料:

大葱白 2千克

鲜姜 100克

鸡蛋 2.5千克

白面 100克

调料:

盐 22克

绿豆淀粉 15克

花椒 50粒

料酒 30克

香油 100克

味精 10克

山西熏醋 25克

酱油 20克

制作方法:

(1)将瘦猪肉，切成小块（2厘米见方的块），用盐5克，料酒30克，花椒煮水100克，腌4小时。夏季腌3小时，姜切末，葱切顶刀块。

(2)鸡蛋2千克，打开后，加入盐2克，淀粉100克，吊成蛋皮20张（直径30厘米左右的薄皮）。鸡蛋打入大碗中，加盐0.1克、淀粉（500克鸡蛋50克淀粉），搅匀，锅烧热擦上一点油，用手勺舀一勺放入锅内，转动成薄饼状，成形后翻过来即可，一手勺量（约2个鸡蛋）为一张。

(3)制糊：将白面放在碗里，加冷水