

中国烹饪大师 作品精粹

COOKBOOKS BY MASTERS
IN CHINESE CULINARY ART

黄正晖，1947年出生于江西省抚州市。中国烹饪大师，国家高级烹调技师。曾多次被评为全市先进个人、劳动模范和省劳动模范，荣获全国“五一”劳动奖章，被授予“全国技术能手”、“全国旅游系统劳动模范”等称号。曾任抚州市人大副主任、政协常委和玉茗宾馆总经理等职务，现任抚州市烹饪协会会长。

黄正晖专辑

总主编：杨柳
执行主编：高炳义
本册编著：黄正晖



青岛出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国烹饪大师作品精粹. 黄正晖专辑 / 黄正晖编著.
青岛: 青岛出版社, 2004.10

ISBN 7-5436-3217-9

I . 中 ... II . 黄 ... III . 菜谱 - 中国

IV . TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 102981 号

- 书 名 中国烹饪大师作品精粹——黄正晖专辑
总 主 编 杨 柳
执行主编 高炳义
本册编著 黄正晖
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路 77 号 (266071)
邮购电话 0532-5814611 转 8662
菜品摄影 青岛双福摄影广告设计有限公司
责任编辑 张化新 周鸿媛
特邀编辑 贾传刚
装帧设计 本色广告公司
印 刷 深圳市国际彩印有限公司
出版日期 2005 年 2 月第 1 版 2005 年 2 月第 1 次印刷
开 本 16 开 (889 × 1194 毫米)
印 张 6
定 价 50.00 元



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

「黄正晖专辑」

总主编 杨柳 执行主编 高炳义
本册编著 黄正晖
青岛出版社



燃意能之火
燦餐飲星空
塑造大師風采
撰述粹人生

二〇〇九年十月
姜雪



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 | 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** 黄正晖

【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

苏杭成

2004年9月30日



作者简介

黄正晖，1964年参加工作，1972年加入中国共产党。国家中式烹调高级技师，现任抚州市烹饪协会会长。多次评为全市先进个人和劳动模范。1986年作为“能工巧匠”载入抚州市志，1989年评为江西省劳动模范，1990年评为江西省优秀共产党员，1990年光荣出席江西省第九次党代会，1990年荣获全国“五一”劳动奖章，1995年评为江西省突出贡献技师、全省十佳技师，1996年荣获“全国技术能手”称号，2000年评为“全国旅游系统劳动模范”，1999年评为首届中国烹饪大师，全国第三届、第四届、第五届烹饪技术比赛评委，1997年代表“中国技能工人访法代表团”到法国巴黎献艺表演，获巴黎市政府荣誉奖章和法国蓝带烹饪俱乐部荣誉证书，并被聘为法国蓝带烹饪俱乐部荣誉高级教官。曾担任过原抚州市人大副主任、政协常委和玉茗宾馆总经理等职。他从勤奋学艺到艰苦创业，从带徒传艺到桃李满天下，从不断创新到奉献社会，从誉满中国到走向世界烹坛，他的厨艺、他的厨德，无不表现出一个中国普通厨师对祖国烹饪事业的热爱，他为新中国烹饪事业的发展做出了巨大的贡献。

勤奋学艺

1947年冬天，黄正晖出生在江西临川河西乡一个书香世家，书香门第的文化熏陶和良好的家庭教育，使他从小就表现出一种超人的灵气和悟性。1964年他以优异的成绩在抚州二中毕业，放弃了上高中继续深造的机会，毅然报考了抚州市职业学校厨师班，去做一名厨师，从此，他一生便与烹饪结下了不解之缘。他先后拜刘洪生、唐仁义、陈道生等名家为师，为了练好刀功，他每天在砧板前，一站就是十多个小时，刀飞刀落四万多次，熟练掌握直刀、横刀、斜刀、平刀、滚刀等十余种用刀方法。专心致志，锲而不舍。他采取“观火、做菜、品味、记载、思索”等五个步骤，把心得用文字记载下来，通过长期的摸索和实践，他对各种菜肴烹饪中的火候掌握得非常准确，恰到好处。二十多年的刻苦学艺，使黄正晖的烹饪技艺渐趋炉火纯青的境界。他精通京、苏、川、赣菜的制作，特别对家乡的地方菜更是情有独钟。他刀工娴熟，运刀自如，无论块、条、丝、片、丁，刀起刀落，干净利落；他炉灶精通，“制锅”独具一格；他剃刀造型精美绝伦，冷盘雕刻各种动物、花草、山水工艺细腻，巧夺天工，栩栩如生，令人拍案叫绝。1986年，联合国红壤开发专家和世界银行的官员到东乡县考察该县的红壤开发情况，为了搞好接待工作，抚州地区行署领导特派专车将黄正晖请到东乡为外宾们做菜，当黄正晖先以“孔雀开屏”、“金鱼嬉水”两道冷盘上桌时，大洋彼岸的客人们眼睛为之一亮，居然舍不得吃，惊呼“OK，OK 中国菜！”，全场为之欢呼鼓掌，外国客人纷纷举起相机将此菜肴精品摄入镜头。当兼有川、粤、赣菜风味且色香味

俱佳的十几道热菜上桌时,更是令外宾们食欲大增,连呼:“小城出名厨!中国厨师了不起!”

艰苦创业

1985年,黄正晖在市领导的推荐下,调到玉茗宾馆任总经理,一千就是18个春秋。玉茗宾馆的前身是抚州知青服务大楼,是20世纪80年代初政府为解决上山下乡回城知青和待业知青就业而成立的,黄正晖上任时,服务大楼真可谓一穷二白,工作人员总共只有3个人,固定资产不到40万,流动资金没有一分钱,连电风扇、电视机也没有,面对这个“烂摊子”,黄正晖没有退缩,他大胆地提出艰苦创业,依靠技术竞争,在逆境中站稳脚根,进而打开局面的设想。首先他对服务大楼进行了四期挖潜改造,立足于自己培养烹饪人才。那个时候,他的日程表上没有星期天,每天工作16个小时以上,他把自己的床也搬进办公室,先后在社会上招收了数十名待业知青,为他们开办培训班,培养出宾馆第一批管理人员和技术骨干,他自己还抽出时间到四川重庆学习川菜,凭着以川菜和抚州地方菜为主的经营特色,凭着他精湛的技艺和一流的服务,服务大楼逐渐赢得了顾客的信任,经济效益年年攀升,到1995年,玉茗宾馆已发展成为拥有员工200多人、固定资产600多万元的国家星级宾馆。玉茗宾馆还是当年抚州的烹饪学校,黄正晖就是这所学校的创始人。他从来没有把自己的技艺当作自己的私有财产,而是不计报酬地献给了培养烹饪人才。十多年来,抚州多少烹饪雏鹰都是从玉茗宾馆展翅而冲向蓝天,玉茗宾馆真正成为了大师名师们成长的摇篮。在玉茗宾馆18年,黄正晖只有奉献,没有索取,他像一支燃烧的蜡烛,燃烧了自己却照亮了别人。黄正晖崇高的职业道德、高超的烹调技艺和一心为公的无私奉献,赢得了党和人民的承认,赢得了社会各界的尊重,党和人民也给了他很高的荣誉。

艺震巴黎

1997年6月17日,是黄正晖终生难忘的日子。由中华人民共和国劳动部组织的“中国技能工人访法代表团”前往法国巴黎献艺表演。黄正晖光荣地代表中国技能工人登上了飞往法国巴黎的航班。从小城抚州,走向巴黎世界烹坛,他走了整整33年。巴黎是世界著名的美食城,是世界级名厨师荟萃的地方。在这样层次级别中表演技艺,黄正晖是第一次。祖国的荣誉高于一切,在这里向世界人民展示中华民族悠久灿烂的饮食文化,向世界人民展示新中国技能工人的高超技艺,黄正晖深深知道自己的使命。他仿佛感到祖国人民、家乡人民正在关注着巴黎,注视着自己。

6月17日下午1时,黄正晖进入最紧张的时刻,他提着工具和原材料,来到设备齐全的厨房,此刻,一台台摄像机对准中国技师不停地转动,一台台照相机不停地闪烁,在一双双惊喜的目光和一阵阵欢呼声中,包括黄正晖在内的中国六位名厨端出了他们的杰作:10个大冷拼,25道热菜,10种面点。观赏者蜂拥而至。当人们走到黄正晖制作的六道热菜工作台时,五彩缤纷,香气扑鼻,形如彩画,尝者更叫味道鲜美,回味无穷。客人在赞美之时,追问着这是什么制作的?其实他用的原料都是抚州的地方特产,这里有宜黄的笋丝、南丰的鱼丝和金银蛋菇、临川牛肉炒米粉、甲鱼烧粉皮、广昌葵花莲子等。令人惊叹的还有两道冷盘,色彩鲜艳,造型美观,刀工精细,一盘叫“旭日东升”,一盘叫“鸳鸯戏水”,此时,六十多名外国记者的照相机、摄像机全部举了起来,把镜头对着脸带笑容的黄正晖,巴黎市副市长泰坦杰和ADECCO集团董事长福里埃·德斯德也走过来,紧紧握着他的手,并赠送他一枚金光闪闪的奖牌。

6月23日,世界著名的高等烹调学府——法国蓝带协会主席安德尔·关图向黄正晖颁发了证书,聘请他为法国蓝带烹调俱乐部荣誉高级教官。

带徒传艺

“不以技自骄,不以技自矜,不以技自居”,这是社会对黄正晖的评价。的确,作为一个优秀共产党员,他无私无悔,在带徒传艺上,他恨不得把全部烹调技艺端出来,奉献给那些有志于烹饪事业的年轻人。数十年来,他培养了一批批接班人,“三千学生,三百弟子”,这是有名有姓的数字,至于短期临时性拜师学艺的,算起来又何止这些?为了给培训班学员上好培训课,他自编了十多万字的教材,包括“烹调起源”、“烹调基本要领”、“切配技术”、“烹调技术”、“烹饪原料加工技术”、“烹调营养卫生”、“烹调成本核算”等七个专题。几十年来,他为各种培训班讲了数百期课,共有3000多名学员,带着他的心愿、技艺、品德,走向赣江两岸,走向北京、广州,有的甚至走向日本、美国、非洲。他的三百弟子,个个茁壮成长,许多弟子在全国历届烹饪大赛勇夺金牌银牌,在全省全市烹饪大赛中夺金挂银者更是不计其数。

在几十年的带徒传艺中,他坚持言传身教,以自己的品行教育每个弟子,先学做人,后学做厨。他说,当一名好的厨师,要有高尚的厨德、正直的人格,更要有无私奉献的敬业精神。1994年,几百名弟子聚集在抚州玉茗宾馆,为他们的恩师黄正晖隆重举行了“黄正晖师

傅从业三十周年”纪念活动,那一束束鲜花、一句句发自肺腑的语言、一个个催人泪下的感人场面,是弟子们对黄正晖人生价值的最好评价。

真情回报

“位卑未敢忘忧国”,终生奉献报党恩。功成名就后的黄正晖从未忘记是党和人民培养了自己,他时刻想到的是如何回报社会,如何回报家乡人民的养育之恩。2000年他光荣当选为撤地设市后的抚州市第一届人民代表,在人大代表的提案中,他曾庄重地写了这样一个提案:“为了抚州烹饪事业的发展,为了创造抚州招商引资的良好环境,建议市政府在抚州市建立美食一条街。这样做,既可以整顿全市餐饮行业秩序和美化环境,更能解决大批下岗工人再就业的问题。”在这里,黄正晖不再仅仅是站在烹饪界的角度上,而是站在全市经济发展的角度上,站在下岗工人再就业的角度上,字里行间充满了对广大下岗职工的一片深情,一颗拳拳赤子之心,一片悠悠报国之情跃然纸上。

2001年8月,黄正晖当选抚州市烹饪协会第一届会长,在他的带领下,抚州市烹协、抚州烹饪职业技能培训学校先后为下岗职工举办了十多期培训班,为全市培养了400多名专业厨师,1000多名下岗职工学到了一技之长,使他们重新走上了新的工作岗位。在黄正晖的倡导下,烹协和烹饪学校响亮地提出了“把一切优惠让给下岗工人”、“免费为下岗职工传授技术”的口号,黄正晖和抚州其他大师名师一道自编教材,亲自授课,手把手实践。2002年抚州市烹协被评为“全国餐饮行业先进社团单位”,2003年抚州市烹协又获得了“全国抗击非典先进单位”。

黄正晖是全江西省第一位中国烹饪大师,然而,几十年来,他依然过着一种普通人的生活,他穿着朴素,为人心地善良,待人真诚热情,对同事、对同学、对学员亲密无间、平易近人。他热爱学习,酷爱读书,他亲手写下了几十万字的“烹饪心得”,记录了全国各大菜系的制作方法和原理,他独创的《黄正晖菜谱》,是他吸众家之所长,采天下之精华,立足于本乡本土风味的传世杰作。他先后主编和撰写了《抚州地方菜与传说》、《赣东名菜名点精品集》等书。最为难能可贵的是,他参加工作四十年来始终工作在第一线,坚持站在灶台前,像他这样一个闻名全国的大师,现在还每天站在炉灶前工作,什么叫爱岗敬业?黄正晖为爱岗敬业的真正含义做出了最好的回答。

黄正晖的人生之路,是一条艰辛之路,是一条创业之路,是一条奉献之路,是一条感人肺腑的人生之路,他不仅仅是一支燃烧的蜡烛,更是一支光辉的火炬,光照后人,彪炳史册。

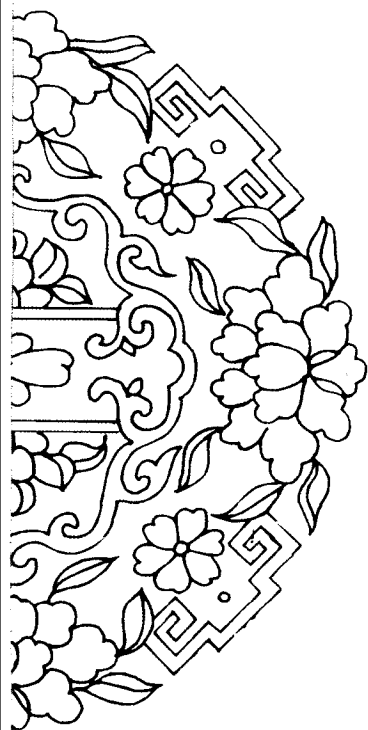
目 录



16.....	满载而归
18.....	菊花蛋菇
20.....	佛帚鱼丝
22.....	麻香冬瓜
24.....	绣球鱼丸
26.....	葵花广昌莲子
28.....	卵石焖鸭
30.....	鲍汁兰花腐竹
32.....	铁板锡纸鲈鱼
34.....	家乡豉椒鱼
36.....	芙蓉蒸虾仁
38.....	酥肠爆腰花
40.....	太极菊花鞭
42.....	如意冬笋

酱香肘子	44
鸭黄酿花菇	46
三杯麻鸡	48
蚝皇原汁鲍鱼	50
彩球鸡汁百花翅	52
发菜瑶柱脯	54
海参眉毛丸	56
百花龟裙	58
红烧官燕	60
乌龙戏明珠	62
鲜鱿鱼炒韭菜	64
金玉良缘	65
豆渣鸭舌	66
雀巢鸽宝	68
烤土豆煲	70
相思肉	72





73.....	烩鱼脯
74.....	鸭肚一煲香
76.....	白玉笋饺
77.....	泡椒炒河蚌
78.....	农家蛋烧肉
80.....	银锅鱼饺
82.....	芙蓉藕丸
84.....	新口味鱼冻
86.....	香菜丸子
88.....	酿青椒
90.....	木耳芋糍
92.....	晶莹韭菜果
94.....	锦鸡迎春
95.....	雄鹰展翅