

中国烹饪大师 作品粹

COOKBOOKS BY MASTERS
IN CHINESE CULINARY ART

林波专辑

总主编：杨柳
执行主编：高炳义
本册编著：林波

林波，辽宁省大连市人，1956年6月出生。中国烹饪大师，中烹协名厨专业委员会委员，中国烹饪协会理事，国家高级技师，国家特一级烹调师，国家级评委，国家劳动和社会保障部烹饪专业裁判员，辽宁省烹饪协会常务理事。精通鲁菜、辽菜，旁通川、粤、湘菜，尤其擅长大连海鲜菜的制作，现任大连新海味餐饮有限公司总经理。



青岛出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国烹饪大师作品精粹. 林波专辑 / 林波编著.

青岛: 青岛出版社, 2004.10

ISBN 7-5436-3178-4

I. 中... II. 林... III. 菜谱 - 中国

IV. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 102951 号

- 书 名 中国烹饪大师作品精粹 —— 林波专辑
总 主 编 杨 柳
执行主编 高炳义
本册编著 林 波
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路 77 号 (266071)
邮购电话 13335059110 0532-5814611 转 8664
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 尹红侠
特邀编辑 贾传刚
装帧设计 本色广告公司
制 版 青岛艺鑫制版有限公司
印 刷 青岛杰明印刷有限责任公司
出版日期 2005 年 4 月第 1 版 2005 年 4 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

【林波专辑】

总主编 杨柳 执行主编 高炳义

本册编著 林波

青岛出版社



燃意解之火
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** 林 波

【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。

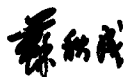
为使中国烹饪大师的优秀技艺代代相传，为使中国烹饪大师进一步名扬世界，为进一步弘扬中国的饮食文化，为使广大烹饪爱好者更好地学习、借鉴，《中国烹

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

林波，1956年6月生，辽宁省大连市人，大专学历，中国烹饪大师，国家高级技师，国家特一级烹调师，国家级评委，国家劳动和社会保障部烹饪专业裁判员，全国第五届烹饪技术比赛评委，中国烹饪协会名厨专业委员会会员，辽宁省烹饪协会常务理事，辽菜研究会理事，大连市烹饪中专、经贸中专、开发区旅游中专等客座教授。曾任大连海味馆副经理，大连渤海明珠大酒店餐饮部经理兼行政总厨，大连北方明珠大酒店总经理，现任大连新海味餐饮有限公司总经理。

1975年，他在大连四大名店之一——大连海味馆从事厨师工作，拜中国烹饪大师戴书经先生为师，名师的言传身教，使他的烹调基本功扎实牢固，掌握了烧、扒、爆、蒸、熘、炸、烩等多种烹调技法。在大连市商业局、饮食公司举办的各种技术表演赛中，年仅22岁的他多次获得第一名，成为餐饮业同龄人中的佼佼者。他孜孜不倦地追求厨艺，对技术一丝不苟，精益求精，博采众长，开拓创新，精通鲁菜、辽菜，旁通川、粤、湘菜，尤其擅长大连海鲜菜的制作，达到了炉火纯青的地步。

1984年起，他开始研修酒店管理专业，使管理水平不断提高，在工作中逐步积累了管理经验，相继担任了大连海味馆厨师长、副经理，他坚持工作在一线，使厨艺和管理才华得到了提高和发展。通过严格管理，大连海味馆被辽宁省政府评为“辽宁省文明饭店”、“辽宁省先进集体”、“大连市先进集体”、“大连市消费者信得过单位”、“大连市物价信得过单位”等。中央、省、市电视台及各大报纸、刊物等都从不同的角度对大连海味馆进行过专题报道。

1986年，他虚心求教，潜心钻研，创制的“玉莲仙子”、“珍珠琵琶虾”获大连市海鲜菜肴创新电视大奖赛第三名及大连市优秀专业成果奖。

1988年，他参与研制的海鲜宴被誉为“辽宁名宴”。

1990年,他研制的“五香熏鱼”获国家商业部“金鼎奖”。

自20世纪80年代起,他经常参与大连市劳动局、大专院校等社会团体的培训、教学及各类烹调技师的考评工作,他把自己的烹调理论及厨艺毫不保留地奉献给社会,为社会培养烹饪人才近万人。

1991年,他创制的“花蝶彩拼”、“风味鲍翅”、“兰花虾球”获得大连市首届工人技能大赛第一名,同年获得辽宁省首届工人技能大赛实际操作第一名,被授予“烹饪技术状元”和“辽宁省烹调技术能手”称号。

1992年,他参加了首届中国烹饪世界大赛,他精心研究创制的“鲜鲍拜龙虾”技艺超群,力克群雄,一举获得首届中国烹饪世界大赛金奖,被大连电视台、大连日报、大连晚报等多家媒体采访报道。

1993年,大连海味馆常年经营的“红扒鱼翅”、“白烧鱼信”、“红烧海参”、“原爆海螺”、“糖醋黄花鱼”等三十余种菜品被辽宁省认定为优质菜品。他创制的海参宴、燕翅宴、海鲜全席宴、鲨鱼宴等被誉为名宴,深受中外美食家的欢迎。大连海味馆被国内贸易部评为“中华老字号”。

1996年起,他先后筹建、策划、管理了三个大酒店,曾接待过国家、省、市有关重要会议,得到上级领导的好评。虽然职位不断发生变化,但他始终坚持每天工作在基层,亲临厨房操作,时刻不忘自己是一名普通的厨师。

在工作中,他注重有效的管理,制定严格的管理制度,做到有章可循,按章办事,以章治店,把企业文化融会于员工行为规范之中。在经营上,他坚持时尚餐饮、绿色餐饮、营养餐饮、创新餐饮的思路。在品种上,他采取了南为北用的方法,融合南北口味,融合菜系与菜品,使菜肴口味多元化,一菜一味,百菜百味,呈各大菜系于一席,使大连海鲜菜更加丰富多彩。如“水煮海肠”、“剁椒海参”、“蒜蓉毛蛤”等,使消费者吃出大连海鲜的新口味、新感觉,这成为大连海鲜菜品最大的卖点。

1999年,同中国台湾餐饮交流协会进行技术交流,弘扬了中华饮

食文化，促进了两岸厨师间的技术合作与文化交流。

2000年，他参与研制的“椒油小扇贝”、“酱烧香螺”、“香炸海鲜串”、“五香黄花鱼”、“海菜盒子”、“玉米裙带包”被中国烹饪协会评为“中华名小吃”。

2001年，由于他在烹饪事业上成绩卓越，被授予“中国烹饪名师”称号。同年，获国家级评委资格证书。

2001年，大连渤海明珠大酒店被中国烹饪协会评为“中华餐饮名店”。

2002年，他被评为中国烹饪大师，同年，经国家劳动部考核，被聘为烹饪专业竞赛裁判员。

2002年，他创制的“白玉无瑕”获得全国创新菜金奖，并以突出的业绩先后入选《中国国情报告·专家学者卷》、《世界人物辞海》、《新世纪优秀专家大辞典》、《中国杰出专家创新成就博览》、《当代中华优秀儿女·人物卷》、《中国优秀人物大典》、《世界优秀专家人才名典》、《世界名人录》、《世界(中国)烹饪大师大典》，并被聘为中国食文化丛书编委。

2002年，在华夏文化创作及组织活动中，他取得了良好的成绩，产生了广泛积极的社会影响，被聘为世界英才荟萃博览研究院院士。由于在传播中国饮食文化、开发烹饪技术方面成绩优秀，他被评为“中厨之星”，并获得世界名厨贡献大奖。

2003年，他担任第五届全国烹饪技术比赛评委，并被聘为大连市技能鉴定专家烹调专业副主任委员。

近三十年的厨师生涯，他始终坚持老实做人、踏实工作、认真办事、敬业奉献的信念。他在继承发扬传统技艺的基础上，以大连海鲜菜为龙头，不拘泥于地方菜的束缚，集各大菜系之长，吸取了全国各地烹饪技艺之精华，通过巧妙烹饪，加以创新。在原料及调味料上做文章，在烹饪方法上做文章，在火候适度上做文章。坚持高标准、严要求，统一标准，统一规范。在注重营养的前提下，保持菜品的色、香、味、形、器的标准化、规范化，适应了市场，适应了消费者。利

用美食节、槐花节、啤酒节、服装节等，推出名菜、名宴，进行美食文化交流，以统一的标准和精湛的技艺赢得了国内外客人的赞誉，使品牌菜得到了推广，效益得到了提高。

林大师为中国烹饪事业的发展默默耕耘，积累了丰富的经验。他厨德高尚，厨艺精湛，识才、爱才、重才，毫不保留地把自己的技艺传授给他的徒弟。2003年，他荣获辽宁省技术大赛暨第五届全国烹饪技术比赛“园丁奖”。他指导的徒弟在全国第四届、第五届烹饪技术比赛中有5人获得金牌，两人获得银牌，并有1人获“最佳厨师”荣誉称号。他参与创作的以“明珠生辉”命名的展台夺得了金牌。

林大师还潜心研究烹饪理论，在《新概念家常菜》、《海参新厨艺》中担任副主编，参与编写和出版了《中国厨师培训教材》、《中国烹饪世界大赛冠军菜点》、《海鲜荟萃》等专业书籍。

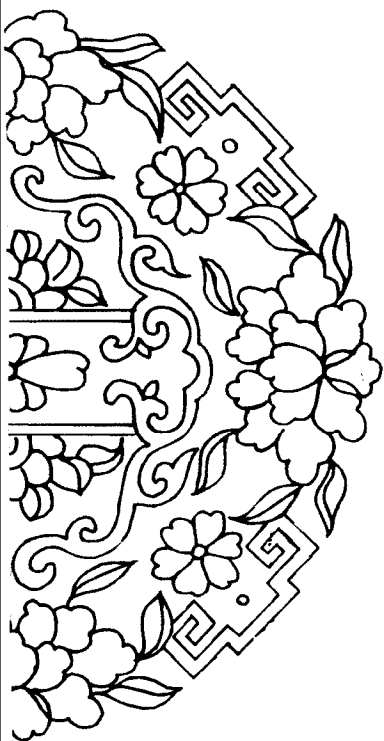
目 录



16	蝶恋花
18	鹤鸣金秋
19	报晓
20	什锦生辉
22	菜心拌三鲜
24	海参沙拉
26	珊瑚螺片
28	水晶海螺
30	水晶蚬仁
32	香葱拌赤贝
34	蒜香夏夷贝
36	红丁蜇头
38	香糟毛蛤
40	风味醉蟹

生拌桃花虾	42
酒醉虾蛄	44
椿芽豆腐	46
鲜鲍拜龙虾	48
白玉无瑕	49
银花牡丹	50
十面埋伏	52
国色天香	54
兰花鱼翅	56
芳香吐脯	58
桃花明虾	60
太极银杏活海参	62
玉鸟送信	64
鱼唇烧海参	66
银丝海参煲	68
串烤活海参	70
银针灯笼海参	72





74	八仙过海
76	蒜蓉烧鲍鱼
77	双笋虾球
78	香炸海鲜串
80	西式煎鲜鱿
82	香葱蟹肉卷
84	竹香牡蛎
86	蒜蓉毛蛤
88	御膳黄花鱼
90	开水蚬仁白菜
92	干煸海带丝
93	上汤蜈蚣海肠
94	浓汤黑鱼锅