

中国烹饪大师 作品精粹

COOKBOOKS BY MASTERS
IN CHINESE CULINARY ART

范民其，1951年出生。中国烹饪大师，国家高级烹调技师，中国烹饪协会理事，国家级评委。特别擅长川扬菜的烹制，同时在广帮菜和苏帮菜的制作上也具有很高水准。曾荣获全国旅游系统劳动模范，上海市劳动模范，上海市优秀技师（优秀技术能手），全国“五一”劳动奖章等荣誉。现任锦江（集团）有限公司所属上海东锦江大酒店行政总厨。

范民其专辑

总主编：杨柳
执行主编：高炳义
本册编著：范民其



青岛出版社



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

图书在版编目 (CIP) 数据

中国烹饪大师作品精粹. 范民其专辑 / 范民其编著.

青岛: 青岛出版社, 2004.10

ISBN 7-5436-3200-4

I. 中... II. 范... III. 菜谱 - 中国

IV. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 102886 号

- 书 名 中国烹饪大师作品精粹——范民其专辑
总 主 编 杨 柳
执行主编 高炳义
本册编著 范民其
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 尹红侠
特邀编辑 贾传刚
装帧设计 本色广告公司
印 刷 深圳现代彩印有限公司
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

COOKBOOKS BY MASTERS IN CHINESE CULINARY ART

中国烹饪大师作品精粹

【范民其专辑】

总主编 杨柳 执行主编 高炳义

本册编著 范民其

青岛出版社



燃意飽之火
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 范民其

【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

范民其，1951年生，中共党员，国家高级烹调技师，现任锦江(集团)有限公司所属上海东锦江大酒店(五星级)行政总厨，曾荣获1997年上海市劳动模范、1997年上海市优秀技师(优秀技术能手)、1999年全国旅游系统劳动模范、2000年中国烹饪大师、2001年全国“五一”劳动奖章等荣誉，还担任中国烹饪协会理事、国家级评委等。

范大师从事中餐烹饪三十余年，曾在上海大厦、静安宾馆、北京昆仑饭店、昆明锦华大酒店、无锡锦江大酒店、韩国釜山锦江城任厨师长、行政总厨和副总经理，其足迹遍布大江南北，烹饪技术炉火纯青，在业内外享有盛名。范大师多年来潜心研究烹饪技术，特别擅长川扬菜的烹制，同时对广帮菜和苏帮菜也有研究。“水晶虾仁”是其绝活，在燕窝、鱼翅、鲍鱼、海参等高档菜肴的制作上也得心应手。

范大师十分重视菜肴的创新，长期研究中餐西吃的先进方法，从口味、装盘到上菜都进行了调整和创新。这一尝试在2001年APEC会议和2002年亚行年会上取得了极大的成功，好评如潮。

2001年金秋，上海APEC会议召开。10月21日，APEC领导人非正式会议在上海科技馆如期举行，为与会的21位首脑设计菜谱、上灶掌勺的就是范大师。这一世界最高规格的午餐被业内人士称为“天下第一餐”，有特殊的标准和极高的要求：餐饮用料必须是绿色食品，高档海鲜(鱼翅、鲍鱼)、野味类都禁用。没有高档原料垫底，要使菜肴达到精致鲜美，并非易事，但国宴标准却不能因此而有一丝降低。为此，范大师废寝忘食，苦思冥想，大胆地对传统菜肴进行创新。他不放过任何一束灵感的火花，终于设计出了极富创意、中菜西吃的菜谱。无论是集团领导、上海市领导，还是外交部的领导都认为这套菜谱菜式别致、品位高雅、无可挑剔。范大师在三菜一汤的基础上还独具匠心地推出开胃四小碟，果然大受首脑们的欢迎。开胃四小碟是琥珀橄榄、黑鱼子酱、糖醋三椒丁和辣椒酱。前两道菜是针对美国和俄罗斯口味定制的，受到布什和普京总统的青睐。糖醋三椒丁特选浦东孙桥高科技农业区无土培育的青、红、黄三种辣椒切丁烹制。香港特别行政区行政长官董建华对琥珀橄榄情有独钟。而用瑶柱配以OK酱、豆瓣酱及蒜泥多种调料特烹而成的辣椒酱，风味独特，很受江主席欣赏。正餐是龙虾拼盘、翡翠鸡蓉羹、炒虾蟹、松茸银鳕鱼和锦江烤填鸭。

龙虾拼盘用小青龙虾的带壳头尾，中段选用大龙虾的嫩肉合成，边上点缀着中国特有的油焖茭白、黄油豆板酥以及红白萝卜卷，再配以用芹菜、黄瓜汁自调成的沙司调味料。更令人叫绝的是用南瓜做成的罩子，上面都有一条栩栩如生的龙，21只南瓜罩共有21条龙，神态

各异。端上桌来，各国首脑无不为之赞叹。翡翠鸡蓉羹是他在鸳鸯鸡粥的基础上进行了创新和改良，采用野生荠菜剁泥烹成的薄粥，为达到鲜美、滑溜、喷香、烫口的效果，用西菜的烧汤方法制成了中式的粥。松茸银鳕鱼也极有特色，行话说走肉油易走鱼油难，经范大师特别烹制后，鱼油毫无油腻，口感特别清鲜。锦江烤填鸭、炒虾蟹也各有千秋。以上菜肴均由普通的原料制成，可一经范大师的妙手，却成了世界顶级的佳肴，而且每一道菜都充分展示了中华美食的独特风味和文化底蕴。范大师出色地完成了这一重要任务，中国餐饮再次获得了巨大成功。

2002年5月10日，上海科技馆里的第35届亚行年会又一次成就了沪上餐饮业的骄傲。当晚的贵宾宴是一次高规格的宴请，出席宴会的有财政部长项怀诚、亚行行长千叶忠男以及世界大银行家等200多位贵宾，为其掌厨的还是范民其大师。依照西餐的做法，宴请是“三菜一汤”，依次是冷盘、汤、开胃菜、主菜、点心加水果，最后上咖啡。“中菜西吃”就是中式菜肴、西式上菜方式。冷盘由烤多春鱼、青红椒、芦笋、鳕鱼、黑鱼子和龙虾组成，荤素搭配，色彩清新亮丽。开胃菜是皮脆肉嫩的锦江烤鸡。鱼则是蟹膏、塘鲤鱼。一道点心加水果是中西交融，按照西方人习惯上甜点，中国人习惯上水果，所以这次宴会采用“水果围甜点”，甜点用奶油栗子粉装在巧克力模型上，周围镶上西瓜、火龙果和猕猴桃片，色彩丰富，口味也相当不错。

按西餐的服务方式，吃完一道菜就撤盘，一桌10人不可能同时撤，为了使撤盘和上菜的间隙让客人更自然随意，每位客人餐盘前放了四碟小吃，分别是辣椒酱炒干贝松、椒盐橄榄仁、橄榄菜梗和糖醋黄瓜卷。就餐时，这些小吃很受客人的欢迎，也体现了范大师的独具匠心。

这次贵宾宴请，展现了“中菜西吃”的高水准，宴会的热情、精致令嘉宾们赞叹不已。

2002年4月，范大师随团参加了在法国尼斯举行的上海餐饮周。此次餐饮交流活动的接待方尼斯市政府、尼斯中国年组委会、法国保罗奥吉埃旅游饭店学校和NEGRESCO饭店倾注了极大的热情，经过多方精心策划和准备，餐饮周大获成功，受到了接待方、媒体和尼斯市民的一致好评。NEGRESCO饭店是当地最知名的五星级饭店，餐饮周就设在饭店最好的餐厅——路易十四厅，定价为每人70欧元(约合

500元人民币)。然而,当交流团进入厨房现场时,却发现对方提供的材料非常有限。为了确保活动顺利进行,厨师们尽可能与饭店沟通,在要求无法满足的情况下,尽量因地制宜,利用现有设备进行操作。同时,交流团成员还多次放弃接待方安排的游览计划,主动进入厨房工作。为了保质保量地完成工作,厨师们动脑筋、想办法、主动创新,例如,饭店没有保温设备,范大师先尝试用烤箱,又尝试用集中加热、出菜时盛入容器的办法,第三天又自制蒸箱,取得了良好效果。在整个交流过程中,范大师及中国厨师们精益求精的工作态度和紧密合作的团队精神令饭店的餐饮总监、厨师长大为钦佩、赞不绝口。

本次交流活动引起了广大市民的关注,众多当地媒体竞相报道,法国电视三台、M6电视台、尼斯日报及数家电台等均赶来采访,有些媒体还进行了跟踪报道。当范大师至 CANAL40 电视台接受现场专访后,第二天在街上即有不少市民认出了这位来自中国的厨艺大师,纷纷请其签名及合影留念,有些市民更是专程前来讨教菜单配方。

上海餐饮周在法国获得了巨大的成功,NEGRESCO 饭店天天满座,周边地区的许多知名人士纷纷慕名而来,尼斯被倾倒了。除此之外,范大师还多次率团参加国外各大知名食品节,无不载誉凯旋。1986年,远赴南美委内瑞拉的拉加维斯加;1990年,参加世界三大美食节之一——土耳其食品节;1992年,他以昆明风味小吃风靡了新加坡狮城。另外,在中国台湾举行的“中华美食烹饪国际比赛”中,由范大师主勺的中国烹饪代表团技压群雄,战胜来自韩国、日本、新加坡、马来西亚等16个国家和地区的200多位选手,一举夺得金牌。

从当年一个上海大厦的小小学徒到今日享誉海内外的厨艺大师,范大师在成长、成功的道路上除了有实现理想的坚定信念外,还有着对中华餐饮文化始终如一的饱满热情,以及脚踏实地、百折不挠的奋斗精神。无论在何处,范大师都是一名开拓者。1976年,静安宾馆开业,仅有6年工龄的他,因其刻苦钻研,厨艺出众,便成了静安宾馆最年轻的厨师长。当时上海五大宾馆厨师云集静安宾馆,他博采众长,短短两年,静安宾馆便以川扬特色享誉沪上,“水晶虾仁”更是成为静安宾馆的招牌菜。1987年,北京五星级宾馆昆仑饭店成为锦江集团第一家外管高级宾馆,集团委任范大师为昆仑饭店厨师长。范大师不负集团厚望,以其管理才华和精湛厨艺一改过去餐厅服务员多于客人的状况,饭店出现了排队翻台的大好局面,想不到范民其这一出门,竟

成了锦江外管酒店的“常任大使”。1991年,范大师从北京来到了昆明,筹建集团在大西南的首家四星级宾馆锦华大酒店,这一呆就是三年半,该店名声大噪,他也成了当地的新闻人物。1994年他又远赴韩国釜山,筹建韩国锦江城,也大获成功,成为锦江集团在国外经营的第一家成功酒店。1996年回到静安宾馆后,不到一年,又“出使”无锡四星级锦江酒店,只用了两年时间,该酒店年餐饮营业额就高达三千多万元,为锦江集团在江浙一带的成功开了先河。

2001年初,锦江集团在上海浦东的首家五星级酒店东锦江大酒店试营业,范大师又一次从无锡锦江大酒店奔赴开业第一线,在需要他的岗位上勤勤恳恳、全心全意地工作着。开业初期,酒店人力、物力都较为缺乏,而且浦东的餐饮业竞争已趋白热化,为使东锦江的餐饮脱颖而出,范大师一边带领整个厨房操练技艺,一边冥思苦想着种种餐饮策略。在酒店领导的大力支持下,范大师针对酒店的实际情况制定了两步走的战略。

第一,酒店刚刚落成,人手有限,并且许多厨师技艺不精。对此,他带头放弃休息,带领厨师们夜以继日地开展前期筹备工作,从厨房设备的添置到培训工作的开展,范大师事事亲力亲为。厨师基本功不扎实,他就手把手地教;创新意识不强,他就鼓励大胆改革。在其言传身教之下,厨师们苦练内功,手艺大为精进,整个厨房的工作运转有续,呈现出一片勃勃生机。

第二,范大师利用他多年的工作经验和富于创新的精神,不断地对菜肴品种进行翻新,对烹调方法做出改进。他与酒店的一些高级厨师们一点点摸索,一点点实践,集思广益,好点子层出不穷。根据市场的需求和客人的特点,酒店先后推出了“菌类美食节”等一系列精彩项目,同时在APEC、亚行年会等高规格接待任务中又有着极为出色的表现,终于,东锦江名声鹊起,各种餐饮活动叫好又叫座。

就是这样,范大师在自己事业的一条又一条起跑线上创造着完美的记录。同行的敬重,客人的赞赏,对他来说都是一本本无字的荣誉证书,也是激励他在中国餐饮这条道路上更加积极进取的巨大动力,相信范大师还将继续为他所热爱的中国餐饮事业默默耕耘,不断结出丰硕成果。

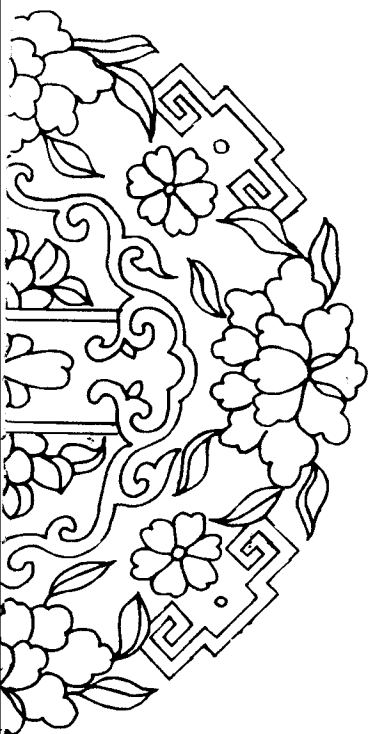
目录



16	龙虾拼盘
18	花蓝拼盘
20	翡翠鸡蓉
22	黑椒牛仔骨
24	干烧海虎翅
26	东坡大乌参
28	茄子炆虎尾
30	黄油烙鲥鱼
32	海蛭扒鱼肚
34	蒜子扒裙边
36	蟹斗大团结
37	茼蒿龙凤丝
38	松茸鸽脯
40	鸳鸯鳊鱼

虎尾煮干丝	42
蟹黄虾仁	44
烤鸭夹饼	46
松茸银鳕鱼	48
橄榄菜烟肉	50
水晶河虾仁	52
孔雀虾饼	54
群龙戏虾球	56
葱椒锅贴鸡	58
天蓬马鞍桥	60
苹果豆腐虾	62
卷筒里脊肉	64
荷叶盐焗甲鱼	66
油淋脆皮鸽	68
红咖喱羊排	70
核桃牛肉卷	72
蒜子扒牛尾	73
干烧波士顿龙虾	74





76		双椒焗龙虾
78		网油煎明虾
80		牡丹三文鱼
82		雪花熠黄鱼
84		咖喱烧龙眼
86		椒盐蒜香鸡翅
88		麻花鳊鱼
90		金沙大虾仁
92		八珍煮干丝
94		沙姜脆皮鸡

龙虾拼盘



用 料

主料：小青龙虾 1 只（重约 250 克）

配料：青豆泥、茭白、萝卜卷、鹅肝、黑鱼子、糖橄榄仁、糖醋青红椒

调料：瑶柱辣酱、洋葱汁

制作步骤

1 将小青龙虾煮熟，头尾做造型，肉批片后放中间，浇洋葱汁，青豆泥、茭白、萝卜卷、鹅肝围在两边。

2 黑鱼子、瑶柱辣酱、糖橄榄仁、糖醋青红椒分别装 4 个小碟，称开胃 4 小碟。

制作关键

- 要掌握好成品时间，注意清洁卫生。

备注：此款菜品曾作为 APEC 宴会菜肴。

