

# 中国烹饪大师 作品粹

COOKBOOKS BY MASTERS  
IN CHINESE CULINARY ART

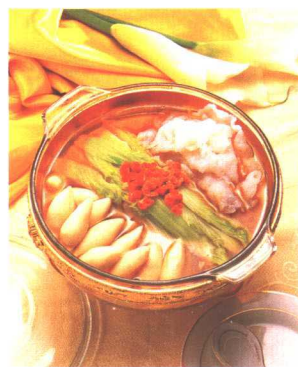
刘敬贤，山东省招远市人，1944年5月出生。中国烹饪大师，国家高级烹调技师，世界烹联国际评委，国家一级评委，国家职业技能竞赛裁判员，中国烹饪协会理事，辽宁省烹饪协会会长，辽菜研究会副会长，沈阳市烹饪协会会长，沈阳市工商业联合会副主任委员。曾被评为省、市“劳动模范”，“旅游系统全国劳动模范”，被授予“全国优秀经营管理者”，并荣获全国“五一”劳动奖章。

## 刘敬贤专辑

总主编：杨柳  
执行主编：高炳义  
本册编著：刘敬贤



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. 刘敬贤专辑 / 刘敬贤编著.

青岛: 青岛出版社, 2004.10

ISBN 7-5436-3203-9

I. 中... II. 刘... III. 菜谱 - 中国

IV. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 102894 号

- |       |                                   |
|-------|-----------------------------------|
| 书 名   | 中国烹饪大师作品精粹——刘敬贤专辑                 |
| 总 主 编 | 杨 柳                               |
| 执行主编  | 高炳义                               |
| 本册编著  | 刘敬贤                               |
| 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

## 【刘敬贤专辑】

总主编 杨柳 执行主编 高炳义

本册编著 刘敬贤

青岛出版社



燃烹飲星  
燦餐飲星  
塑大師風  
撰壯粹人  
生

二〇〇九年十月  
姜青



# 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** 刘敬贤

# 【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。

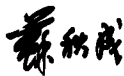
为使中国烹饪大师的优秀技艺代代相传，为使中国烹饪大师进一步名扬世界，为进一步弘扬中国的饮食文化，为使广大烹饪爱好者更好地学习、借鉴，《中国烹

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

刘敬贤，生于1944年5月20日，山东省招远县人，国家高级烹调技师，世界烹联国际评委，被国家国内贸易局授予“中国烹饪大师”称号，受聘担任商业部系统优质产品“金鼎奖”评选活动评委，中国烹饪协会常务理事，中国烹饪协会名厨专业委员会副主任、东北区主任，辽宁省烹饪协会会长，辽菜研究会副会长，沈阳市烹饪协会会长，曾任辽宁省青联常委，沈阳市工会委员，沈阳市第八、九届政协委员，沈阳市工商业联合会副主任委员，第十至十二届沈阳市人大代表，先后担任清华大学、北京大学、中国人民大学、北京师范大学、中国对外经贸大学、东北大学等十几所高校的高级烹饪顾问和客座教授，沈阳外事服务学校名誉校长，沈阳总统大厦恭王府酒楼总经理。

刘敬贤先生从事餐饮行业五十年来，刻苦钻研烹饪技艺，博采众家之长。1983年，他一举夺取“全国首届烹饪名师表演赛”冠军，成为弘扬辽宁菜系第一人。他领导研制的“鹿鸣宴”曾获沈阳市首届烹饪大赛“最佳宴席奖”、“特别设计奖”和“沈阳市科协一等奖”。他挖掘、继承、发扬餐饮文化，研制了“满汉全席”。1992年，他到新加坡参加中国沈阳周烹饪技艺表演，获“辽宁山珍海味天下第一”的赞誉。1999年，刘敬贤先生在中国市长协会联席会中设计主理的“满汉宴席”受到与会市长的一致肯定和称赞。2002年1月，他先后被中国食文化丛书编委会评为“中厨之星”、“当代中国名厨”，在“奇山杯”全国迷宗菜交流比赛研讨会上荣获创新菜金奖。同年，他荣获中国东方美食学院“烹饪艺术家”奖牌，被中国东方美食学院聘为客座教授，并荣获“美国国际中餐协会厨艺魔术师奖”。沈阳市烹饪协会、服务局联合举办的“刘敬贤烹饪技艺展”开创了烹饪行业个人技艺展示的先例。

刘敬贤先生为挖掘发展祖国的传统烹饪文化，学习了营养学等多学科理论，他结合多年的实践经验，先后出版了《厨师培训教材》、《鹿鸣春名菜点集锦》、《减肥菜谱》、《四季家常菜》、《新编厨师培训教材》、《烹饪技艺》、《刘敬贤烹饪艺术集锦》录像带(1~6集)。他撰写的《药膳的设计原理及其操作》被列入《亚洲药膳会议论文集》，《中国传统工艺的创新——速冻菜肴》被编入《中国首届国际烹饪研讨会论文集》。

2001年8月，刘敬贤应邀赴中国台湾参加“中华美食展(中国台北)”，表演“鹿鸣大宴”，获“厨艺超群金鼎”奖杯，被誉为“中国食神”，并被高雄餐旅学院聘为客座教授。

多年来，刘敬贤先生勤勤恳恳地培训了3万多名学员，遍布全国各地，为中国餐饮事业做出了巨大贡献。他曾多次应邀赴美国、澳大利亚、新西兰、日本、新加坡、马来西亚、泰国等国家和地区表演厨艺，进行学术交流，并获圆满成功。

刘敬贤先生孜孜不倦的钻研、锲而不舍的创业的先进事迹曾被《欧洲时报》、《朝日新闻》、《北海道新闻》、《联合早报》、《明报》、《晶报》、《新晚报》、《大公报》、《南华日报》、《中国日报》、《民生报》、《旅游杂志》、《看看世界》、《辽宁日报》、《人民日报》、《中国工人日报》等多家新闻媒体报道,《沈阳日报》还对他的事迹进行了连载报道。此外,国家教委中小学教材审定委员会将其事迹编入九年义务教育小学课本《思想品德》第七册中。他还曾多次受《人才与管理》、《辽宁画报》、《中国食品》、《北方航空》、《品位》、《北方航空报》、《辽宁青年》、《中国劳动》、《中国东方美食》等媒体邀请作为封面人物进行了专题报道;参与纪录片《沈阳名菜》的拍摄;接受中国台湾凌峰先生“八千里路云和月”和香港亚洲卫视电视台节目的采访;他的事迹材料已收入沈阳市档案馆,被先后编入《中国烹饪大辞典》、《科学中国人——中国专家人才库》、《中华英模大辞典》、《中国名菜辞典》等书中,还被拍成电视剧《烹饪冠军》,由著名笑星赵本山领衔主演。著名作家徐光荣先生根据他对祖国餐饮事业做出的贡献撰写了《烹饪大师》一书。2002年1月,中国台湾出版发行了《烹饪大师中国食神刘敬贤》一书。

随着国民经济发展和产业结构的调整,下岗职工的增多,下岗职工再就业的压力也日益增大,发展第三产业,繁荣餐饮业成为扩大就业的重要途径。刘敬贤先生积极支持沈阳外事学校、工贸技术学校等组织下岗职工学习烹饪技艺,他还亲自到学校授课,表演技艺,教做菜品,为下岗职工再就业创造有利条件。刘敬贤大师的热心举动受到大众的欢迎,并得到中央领导的充分肯定。2002年6月至7月间,胡锦涛副主席和朱镕基总理来沈阳视察工作时,都亲切地接见了刘敬贤大师,并与其握手合影。

2004年9月16日,刘敬贤先生被广东省中山市嘉豪食品有限公司聘为“劲霸”健康调味品牌首席顾问、形象大使。2004年9月,他又被中国劳动和社会保障部批准为国家职业技能鉴定专家委员会委员。

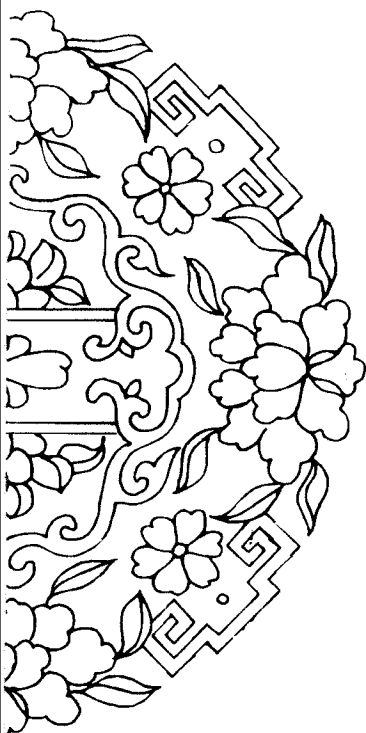
刘敬贤先生为烹饪行业的发展做出了卓越贡献,先后被授予省、市“烹饪大师”。1984年以来,他连续被评为省、市“劳动模范”,“旅游系统全国劳动模范”,1990年被授予“全国优秀经营管理者”,并荣获全国“五一”劳动奖章,1993年被授予“全国商业系统劳动模范”,2001年先后被中国国内贸易局评为“中国烹饪大师”及“国家一级评委”,国家职业技能竞赛裁判员,成为一代烹饪师的楷模。

# 目 录

|    |       |         |
|----|-------|---------|
| 14 | ..... | 活海参蘸酱   |
| 16 | ..... | 红烧大鲍翅   |
| 18 | ..... | 特色鲍鱼酥   |
| 20 | ..... | 扒三白     |
| 22 | ..... | 蛤王海中鲜   |
| 24 | ..... | 秘制干捞翅   |
| 26 | ..... | 敬贤一品鲍   |
| 28 | ..... | 手撕羊脖    |
| 30 | ..... | 双色芝麻肉排  |
| 32 | ..... | 四喜丸子    |
| 34 | ..... | 敬贤辽参    |
| 36 | ..... | 锦绣刺身龙虾  |
| 38 | ..... | 双鲜蟹黄娃娃菜 |
| 40 | ..... | 珍珠驼掌    |

|              |    |
|--------------|----|
| 鸭掌拌菠菜 .....  | 42 |
| 虾干萝卜丝 .....  | 44 |
| 原味斋烤鸭 .....  | 46 |
| 红梅鱼肚 .....   | 48 |
| 吊炉饼 .....    | 50 |
| 香炸双味鱼 .....  | 52 |
| 关东觅双珍 .....  | 54 |
| 红扒肉方 .....   | 56 |
| 荷包驼掌 .....   | 58 |
| 三丝素扒鱼翅 ..... | 60 |
| 鸳鸯凤尾大虾 ..... | 62 |
| 芙蓉白灵菇 .....  | 63 |
| 爆炒腰花 .....   | 64 |
| 凤眼酸菜 .....   | 66 |
| 葱油塌板鱼 .....  | 68 |
| 熘肝片 .....    | 69 |
| 煎熘丸子 .....   | 70 |





|    |         |
|----|---------|
| 72 | 一品肘子    |
| 74 | 油爆螺片    |
| 75 | 菜胆凤冠    |
| 76 | 金钱肉脯    |
| 78 | 翡翠鸡米    |
| 80 | 瑶柱扒辽参   |
| 81 | 秘制南非鲍   |
| 82 | 牛松烧辽参   |
| 84 | 虾酱拔蛸    |
| 86 | 菊花芥兰炒鱼丝 |
| 88 | 刘玲醉蟹    |
| 90 | 鸡蛋糕     |
| 92 | 翠绿文蛤羹   |
| 94 | 世外桃园    |

## 活海参蘸酱



### 用 料

主料：大连活海参 400 克

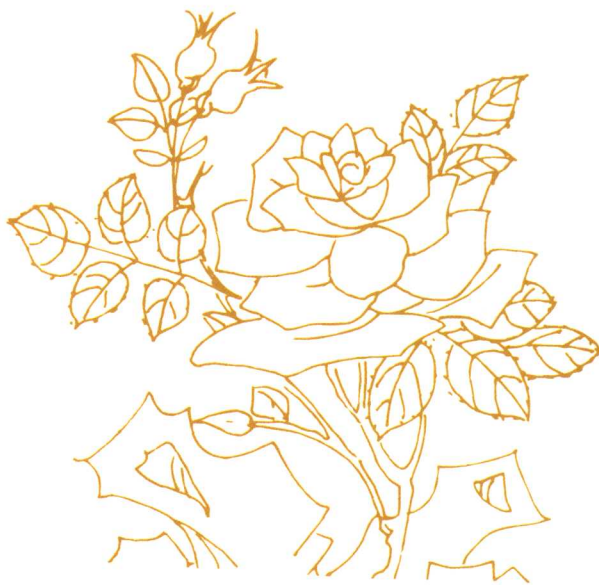
调料：大连豆瓣酱

### 制作步骤

将活海参煮透，将豆瓣酱炒香即可上桌。也可将海参煮透后切成小块或条状，蘸酱食用。

### 制作关键

- 要将海参的泥沙洗净，一定要煮透。



营养丰富，别有风味。



汤鲜味美，营养丰富。

