

# 中国烹饪大师 作品粹

COOKBOOKS BY MASTERS  
IN CHINESE CULINARY ART

李连群，1963年出生，天津市人，中国烹饪大师，高级烹调技师。他以地处天津市郊的集贤大酒家为基地，逐步打造出以“贤大师”为品牌特色的烹饪技艺，先后推出独具特色的创新菜，多次荣获国家级金奖。建立了一整套“以人为本、以客为重、以质为先、良性循环”的规程制度，使饭店步入健康快速的发展轨道。

## 【李连群专辑】

总主编：杨柳  
执行主编：高炳义  
本册编著：李连群



青岛出版社

**图书在版编目 ( CIP ) 数据**

中国烹饪大师作品精粹. 李连群专辑 / 李连群编著.

青岛: 青岛出版社, 2004.10

ISBN 7-5436-3187-3

I. 中... II. 李... III. 菜谱 - 中国

IV. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 102813 号

- 书 名 中国烹饪大师作品精粹 —— 李连群专辑  
总 主 编 杨 柳  
执行主编 高炳义  
本册编著 李连群  
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

## 【李连群专辑】

总主编 杨柳 执行主编 高炳义

本册编著 李连群

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 | 姚述豪 | 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** 李连群



# 【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

1981年,18岁的李连群步入餐饮行业,11年后,29岁的他成为当时年纪最轻的特一级烹调师,随后又晋升为厨师业最高级别——高级烹调技师,2000年成为首批国家级烹饪名师,2001年晋升为国家级烹饪大师。

1986年,23岁的李连群毛遂自荐成为集贤大酒家第六任经理。而今,当初那个门可罗雀、濒临倒闭的萧条餐饮小店已变为数一数二的“中华餐饮名店”,在天津除集贤总店外,集贤阁海鲜酒楼、集贤府川菜馆、集贤佰悦海鲜大酒楼等骨干大店营业面积已超过3万平方米,“集贤”这一品牌日渐闻名。

2005年,42岁的李连群作为天津餐饮业的领军人物活跃在餐饮业大舞台上,他的创新菜品“秘制煎鹅肝”、“蟹黄扒鱼肚”、“碧波芙蓉蟹”、“白玉酿翅皇”等成为全国名菜,他率领的集贤大酒家连续15次在全国烹饪技术比赛中荣获金牌,共计32枚(其中团体金牌8枚),曾应北京人民大会堂盛情邀请专门开展技术交流。从某种意义上说,“贤大师”的集贤菜已经走向国宴。李连群的成长历程、理念认知、发展水平可以从下面的记述中找出答案。

李连群认定技术是餐饮业的核心。涉足餐饮行业以来,强烈的求知欲使他非常热爱自己的本行,从随师学艺苦练基本功开始,他不放过每一个学习的机会。当时的饭店菜品单一,厨房分工粗放,进入操作间什么活都要会,他身上仿佛有使不完的劲,白天上班时留心师傅怎么干,自己怎么学,晚上细心学习烹饪教材,对照实践寻找理论根据。在这家以鲁菜为基调的饭店里,多年的操作实践培养了他娴熟的刀工和调味的基本功,学徒的经历也使他养成了不懂就问、不会就试的好习惯。

1983年,他参加了天津市供销社系统首届厨师定级考核。来自全市餐饮行业的技术精英汇聚一堂,老一辈大师现场表演讲座,使他大开眼界。于是他遍访名师,利用一切机会学习各地菜品的

精华。

二十余年的磨砺，二十余年的探索，他在传统与创新的撞击中挖掘自我，在历史与现实的交汇中完善自我，在技艺与文化的交融中丰富自我，终于使他对餐饮业有了一个较为完整的认知，那就是他的32字箴言——继承传统、因地制宜、紧跟时代、大胆创新、讲究营养、导入文化、追求美感、突出技术。

以地处市郊的集贤大酒家为基地，李连群逐步打造出以“贤大师”为品牌特色的烹饪技艺。他先后推出独具特色的创新菜，如糯鲜香浓的“蟹黄扒鱼肚”、津味十足的“海鲜酿馅油条”、配伍合理的“白玉（白萝卜）酿翅皇”、粤味突出的“秘制煎鹅肝”、讲究绿色且刀工精细的“碧波芙蓉蟹”等都荣获了国家级金奖。

作为企业的法人，他潜心培养各类人才。十余年中，不惜重金，除自带弟子外，还采取请进、派出的方式，不断增强集贤厨师力量。到目前为止，在集贤大酒家已经产生了中国烹饪大师2名，中国烹饪名师3名，天津首届烹饪大师4名，中国服务名师2名，高级烹调技师、服务技师、厨师、服务师更是不胜枚举。

李连群还潜心钻研，在创新上找出路，从世界餐饮潮流、国内先进水平和天津当地丰厚积淀的餐饮文化中寻找“贤大师”的发展空间，以理论为先导，精心总结，撰写论文，得到同行、专家及餐饮前辈的重视与厚爱。实力奠定了集贤发展的基础，实力成就了集贤在全国餐饮行业的位置。1993年，李连群率领名厨远赴西安参加全国烹饪技术比赛，“双鲜汇古都”一举夺得了金牌，初试锋芒之后，“集贤”在全国各类比赛、认证中一路凯歌，“集贤素合子”成为“中华名小吃”、天津市优质品种；1999年，在第四届全国烹饪技术比赛中勇夺集体金牌及冷热菜单项金牌；2000年，“蟹黄扒鱼肚”、“油爆双片”等菜品被国家国内贸易局评定为中国名菜、名点；2004年，在第五届全国烹饪技术比赛中一举夺得团体金牌和多块单项金牌。

李连群担任饭店经理后，面对经营亏损、环境破旧、人心散乱的困难局面，他积极融资，高标准装修店堂，改变经营结构，在市场调查的基础上确立了“人无我有，人有我精，开拓创新，引

领潮流”的经营管理理念。1990年，他在全国首推“名厨大舞台”，用视屏将厨房的工作环境、操作流程展示给餐位上的食客，如同欣赏厨艺表演一般，集贤美食的规范与洁净、丰盈与曼妙尽收眼前，使集贤对食客的亲和力剧增。厨师如何塑造完美形象，进而实现集贤的品牌效应成为管理过程的重中之重，以“名厨大舞台”的推出为契机，以全面质量管理理论为指导，李连群建立了一整套“以人为本、以客为重、以质为先、良性循环”的规章制度，使饭店步入健康、快速发展的轨道。随后，在与集贤连锁经营的集贤阁海鲜大酒楼开业时，他推出了别具一格的“水幕大舞台”，又将厨房与餐厅以一袭透明水幕相接，食客透过晶莹的瀑流便可近距离观赏厨师的一招一式，而烹饪中的烟尘亦于潺潺水声中消失殆尽。不论是往来的食客，还是一度饱受油烟困扰的厨师都对此举津津乐道。

2000年企业转制后，经过缜密的思考，李连群得出饭店发展的出路就是两个字——改革，他从以下四个方面探索改革的出路。一是用现代企业制度改变传统餐饮业管理的随意性，引进国内外先进的管理思想，制定一整套严谨规则的制度标准，从而为餐饮业的微观管理打下了基础。二是大胆尝试中餐宴会改革，借鉴西餐和国宴的科学用餐方式，在正式宴席上推行以整菜上台观赏、根据顾客要求端下分装为基本内容的分餐制。三是用良好的环境和生活习惯来规范员工的行为，密切与员工的关系。四是实现有序扩张，以“贤大师”为品牌，注重从多方面寻求合作伙伴，有效利用融资渠道，以品牌、技术和管理为投资，加速集贤新店的诞生与成长，先后开办了集工厂化加工、配送为一体的集贤东方小吃广场；利用历史文物保护单位再现百年文化的集贤少帅府大酒楼；向郊区市场挺进的集贤宝坻大酒楼；利用闲置的饭店开办独具特色的集贤府川菜馆；服务高档社区的集贤阁海鲜大酒楼；与乡镇合作建起了建筑面积达1.3万平方米的天津餐饮旗舰型规模的集贤佰悦海鲜大酒楼，内设60间高档雅间和烟酒食品超市，实行餐饮透明消费。他还成功举办了由中国烹协发起的2004年国际中餐创新菜展示活动。扩张发展之

后,李连群开始认真总结其中的得失成败,逐渐形成比较完整的“贤大师办店模式”,为今后大规模扩张发展提供可靠的理论依据。

当了17年经理的李连群视创新发展和突出特色为生命,从2000年起,李连群开始围绕“吃”这一百姓生活第一主题探索出路,推出了餐饮业的周边产品,以此吸引顾客并回馈社会。为满足节日家庭饮食需要,他针对市民希望不出家门便能品尝到一桌丰盛味美菜肴的心理,率先在天津市场推出了“贤大师速食年夜饭”,十个系列近百种特色菜品。“贤大师”品牌一炮打响,在市场上一路俏销,5年累计销售年夜饭达10万箱,现已形成规模生产能力。与此同时,李连群借助现代信息手段,将集贤大酒家登上信息高速公路,使之成为天津第一家建立网站的饭店。面对激烈的竞争,充满自信的李连群抱有乐观的态度,他正以高水平、高品质、高格调的步伐迈向持续发展之路。

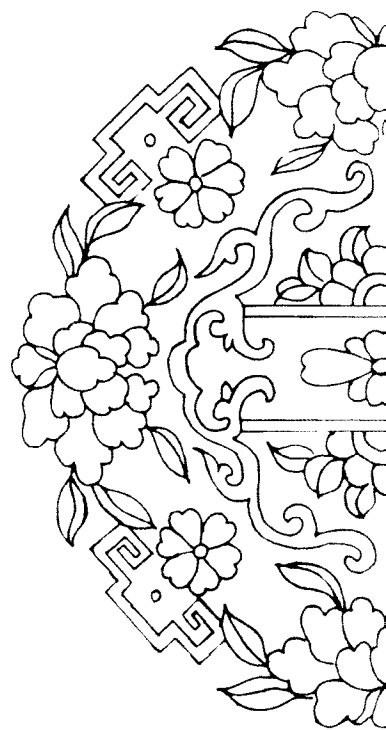


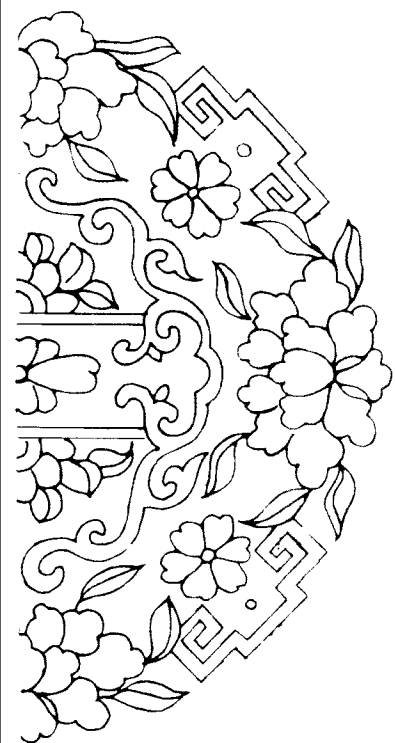
# 目 录



|    |        |
|----|--------|
| 16 | 玫瑰香鲢   |
| 18 | 熏封黄鱼   |
| 20 | 红酒雪梨   |
| 22 | 辣根墨鱼丝  |
| 24 | 鱼香豆腐   |
| 26 | 瑶柱橄榄绿  |
| 27 | 蟹子伊丽莎白 |
| 28 | 香菜酱肉卷  |
| 30 | 水晶鹅肝   |
| 32 | 油爆虾    |
| 34 | 椒油熏笋丝  |
| 36 | 蛋黄牛筋冻  |
| 37 | 河塘鱼跃   |
| 38 | 天鹅戏水   |

|              |    |
|--------------|----|
| 白玉虾球 .....   | 40 |
| 蟹黄扒鱼肚 .....  | 42 |
| 油爆双片 .....   | 43 |
| 酒香焖肉 .....   | 44 |
| 白玉海棠卷 .....  | 46 |
| 蟹子扒银鱼 .....  | 48 |
| 酱爆熏鸡丝 .....  | 50 |
| 冬菜银鳊鱼 .....  | 51 |
| 清蒸东星斑 .....  | 52 |
| 津味酿馅油条 ..... | 54 |
| 瓜蓉燕菜 .....   | 56 |
| 金汤哈士蟆 .....  | 58 |
| 金汤栗子津白 ..... | 60 |
| 盐焗响螺 .....   | 62 |
| 白玉酿翅 .....   | 64 |
| 扒蜆头 .....    | 66 |
| 酸沙紫蟹 .....   | 68 |
| 干煎目鱼 .....   | 70 |





|    |        |
|----|--------|
| 72 | 津葱炒海蟹  |
| 74 | 集贤招牌蹄髈 |
| 76 | 麻花鱼    |
| 78 | 碧波芙蓉蟹  |
| 80 | 葱烧辽参   |
| 82 | 酱汁鱼    |
| 84 | 特色鱼头煲  |
| 86 | 栗子鸭脯   |
| 88 | 鲍汁南非鲍  |
| 90 | 上汤冬瓜饺  |
| 92 | 生熏白鲢鱼  |
| 94 | 清炒虾片   |