

中国烹饪大师 作品精粹

COOKBOOKS BY MASTERS
IN CHINESE CULINARY ART

颜景祥，山东省济南市人，出生于1939年2月。中国烹饪大师，中国鲁菜特级烹饪大师，国家高级烹调技师，国家一级评委，山东省高级技师评委，山东鲁菜研究所技术顾问，济南烹饪协会副会长。曾任济南汇泉饭店厨师长、副经理，济南孔膳堂饭店副经理、经理，济南市饮食公司培训中心技术总监，现任济南开发区颜景祥鲁菜研究中心总经理。

颜景祥专辑

总主编：杨柳
执行主编：高炳义
本册编著：颜景祥



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. 颜景祥专辑 / 颜景祥编著.

青岛: 青岛出版社, 2004.10

ISBN 7-5436-3191-1

I. 中... II. 颜... III. 菜谱 - 中国

IV. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 102859 号

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

【颜景祥专辑】

总主编 杨柳 执行主编 高炳义

本册编著 颜景祥

青岛出版社



燃烹飲星
意飲星
然烹飲星
塑大師風采
撰壯粹人生

二〇〇六年十月
姜齊



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** 颜景祥

【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

颜景祥，山东省济南人，出生于1939年2月。1956年参加工作，1956年2月至1975年12月在济南燕喜堂饭庄做厨师，1975年至1985年在济南汇泉饭店任厨师长、副经理，1985年至1986年在济南孔膳堂饭店任副经理，1986年5月至1987年3月在济南市饮食公司培训科任教师，1987年3月至1994年在济南孔膳堂饭店任经理，1994年至1999年在济南市饮食公司培训中心任技术总监，1999年3月至今在济南开发区颜景祥鲁菜研究开发中心任总经理。

颜景祥刚参加工作，即在燕喜堂饭庄学习厨艺，燕喜堂为鲁菜济南历下风味的代表店，花卉拼盘、热菜、吊汤、甜点均有独到之处，尤以凉菜拼盘及汤见长，在鲁菜中极有影响。颜景祥出道之初，即师承济南40~60年代鲁菜四大名厨之一的梁继祥师傅。梁师傅为人平和，治学严谨，知识面宽，烹调技术高超，对颜景祥独有偏爱。颜景祥秉性吃苦耐劳，坚韧不拔，事事亲自动手，潜心体会，因此，从厨40多年对海干菜的发制、保管、使用，对鲁菜的各种烹调技法及特点，无不娴熟，颜景祥继承了师傅真传，并专采诸家之长，成就了后来的发展及事业的成功。

1956年，在山东省轻工业产品及手工业产品展览会上，梁继祥携颜景祥师徒二人合作雕塑了一对雄狮，摆放在展览大厅的入口处，雄狮造型逼真，栩栩如生，让观者叹为观止。

颜景祥自学徒以来，勤奋学习，刻苦实践，奠定了坚实的基础功底，他刀工细腻、均匀，烹调时火候适度，菜品清洁美观、口感好，广受食客的好评。颜景祥继承了师傅的真传，一生致力于鲁菜和孔府菜的宴席制作。随着时间的推移，颜景祥的烹调技艺日益精湛，其代表菜品有“荷花鱼翅”、“余芙蓉黄管”、“奶汤八宝鸡”、“油爆双花”、“滑炒里脊丝”、“翡翠麒麟鲍”、“牡丹干贝”、“拔丝苹果”、“清汤布袋鸡”、“三套鸭”、“挂霜丸子”、“整鸡出骨”、“鳌鱼出骨”、“手抓春饼皮”等烹饪绝活。

1978年获得山东省第一届烹饪大赛第一名，1983年在北京人民大会堂举行的首届全国烹饪技术表彰鉴定会上，荣获“全国优秀厨师”称号。1984年被济南市政府授予“劳动模范”称号。1987年担任首届中国烹饪理事。1993年被劳动部评为高级技师、山东省高级技师评委，任济南烹饪协会副会长、山东省商业技术学校客座讲师、山东鲁菜研究所技术顾问等职。1999年被中国烹饪协会授予“全国十佳烹饪大师”、“中国鲁菜大师”称号。2000年被授予“餐饮业国家一级评委”。2001年被中国烹饪协会名厨专业委员会授予“中国名厨”称号。2002年被国家内贸部和社会劳动保障部授予“国家级评委”，同年被收入“中国管理人才大典”，先后参与编写中国名菜山东部分集《济南烹饪文化》一书。2000年曾在济南时报开辟“颜大师说菜”版面，刊登数十篇菜品、文字，受到社会各界的好评。也曾多次在报纸杂志上发表文章。

2002年,香港亚洲电视台一行5人抵达济南,对颜景祥做了专题采访。颜景祥亲自表演了垫丝绸切里脊丝,只见他刀法运用娴熟,落刀精确,行刀似流水,轻松自如,切完后,香港亚洲电视台著名主持人黄丽梅女士展开丝绸布,只见绸布完好无损,获得大家的热烈掌声。整鸡出骨更是其拿手绝技,一只刚宰杀的活鸡,从颈部开一个二寸口子,运用熟练而准确的刀法,不到两分钟,整只鸡的骨头就从这二寸小口中剔出,灌进水去滴水不漏,使在场观摩的人员无不为他那精湛的厨艺而惊讶。为向广大海内外电视观众介绍鲁菜精湛的烹饪技艺和鲁菜经典菜品,中央电视台9频道CHOPSTICKS节目组一行4人于4月9日抵达济南,在景祥大酒店颜景祥亲自表演了“八宝布袋鸡”、“糖醋黄河鲤鱼”、“九转素大肠”、“鸡油扒白菜”、“火爆燎肉”等菜品,令央视CHOPSTICKS节目英籍主持人ZOE.ALLSBOOK(中文名为欧晓萍)小姐深为叹服,用中文称赞:“太美妙了!”、“太神奇了!”、“中国烹饪真是妙不可言!”。

颜景祥喜欢一句格言:“一枝独秀不是春,万紫千红春满园”。振兴鲁菜、培养人才是第一位的工作。如今,入门弟子及再传弟子已逾千人,真是桃李遍天下。在培养新人方面,不只是传授厨艺,更是强调品德教育,在这方面要求是极严格的,他常说,“学艺要先学会做人,做个好厨师,职业道德是第一位的,没有高尚的人品,厨艺也必然不精。一个优秀的厨师须具备三个条件:一是厨德,二是勤奋,三是热忱。现如今第一代弟子已经崭露头角,在餐饮界已取得骄人的成绩,如军旅出身的中国鲁菜特级烹饪大师李培雨(国家级评委,山东培雨厨艺学校校长)、中国鲁菜烹饪大师宋其远(济南烹饪协会秘书长)、烹饪大师杨历生、李业平(国家级评委)、李全杰、孟宪金、马玉蕾(银座快餐经理)、焦宝成等都在全国、省内外大赛中获过大奖,被评为大师或名师。第三代传人亦有不凡的业绩,如冯道乾曾获全省冷拼技术能手、个人热菜优秀厨师称号,徐兴江获山东省烹饪比赛冷拼、热菜最佳厨师奖,孙承祥获第四届全国烹饪技术比赛热菜金奖。

颜景祥1998年退休,退休前他就考虑,鲁菜是个资深的菜系,如何使其更加发扬光大,再铸辉煌,是我辈义不容辞的义务和责任,他也想到自己的很多弟子也已成熟起来,有必要搞个机构,把人力、智力集中起来,收集整理鲁菜传统精品菜,发掘鲁菜的创新品种。基于这个想法,于1999年3月创办了颜景祥鲁菜研究中心,中心成立后通过讲座、培训、交流、搞大型演示,促进了大范围厨师的烹调技艺的提高,当年中心共举行了八场大型演示活动,每次演示活动现场观摩的人都在100多人,其间还邀请了烟台的首届中国烹饪协会理事、鲁菜大师初立建来济南做了表演,颜景祥陪同做了表演。两位大师表演结束后,顿时技惊四座,彩声满堂赢得了参会者的热烈掌声,一位业内人士感叹道:“这真是厨界群英会,繁花照泉城啊!”一位外地来济观摩的青年厨师说:“鲁菜真是博大精深、内涵深奥,我们一定要为鲁菜的发扬光大努力学习!”这八次演示活动覆盖面大、观摩人员多,对宣传鲁菜、弘扬鲁菜起了很大的推动作用,在业内和社会上反响很大,效果很好。鲁菜研究中心成立后,颜景祥曾率弟子多人先后到济南富临门海鲜鱼翅酒楼、兴泉大酒店、青岛华天大酒店、山东惠民宾馆、德州新潮饭店、东营现代大酒店、济南湖畔饭店、牡丹园大酒店、月光大酒店等十多家单位进行了菜品演示,演示的菜品全是鲁菜传统精品菜和创新菜,对提高名店的社会效益和经济效益起到了积极的推动作用。

目 录



14	炒五彩素鸡丝
16	龙眼素大肠
18	黄扒鱼翅
20	一品鲍鱼
22	素包三鲜
24	一卵孵双凤
26	蹭蹦活鱼
28	葱烧素海参
30	蟹黄鱼肚
32	虎皮肘子
34	奶汤鸡包白蘑
36	虾蓉扒蹄筋
38	扒瓢蹄筋
40	红烧面筋

清炒里脊丝	42
鸳鸯八宝布袋鸡	44
鸡腰酿冬瓜	46
糟煎素大肠	48
鸭梨拌腰丝	50
山东海参	52
炒虾腰	54
赛螃蟹	56
彩云鱼肚	58
炸虾串	60
炸素鸡排	62
双味水晶凤酥腰	64
吉祥寿桃鲍	66
茶熏烤黄鱼	68
清蒸鲥鱼	70
浓汁四宝	72
豉皇浇汁海参	74
水晶虾仁	76





78	翡翠鱼明骨
80	茶香银鳕鱼
82	乳汁大王蛇
84	罗汉肚
85	养生海参汤
86	蛋黄灌鱿鱼
88	牡丹虾
89	千层白菜
90	荷叶鱼
92	素参牛宝
94	皇宫香瓜鲍

炒五彩素鸡丝



用料

主料：水洗面筋 400 克

配料：青红辣椒丝、香菜段、笋、蛋清

调料：盐、味精、料酒、花椒油、水生粉、花生油、姜、葱、清汤

制作步骤

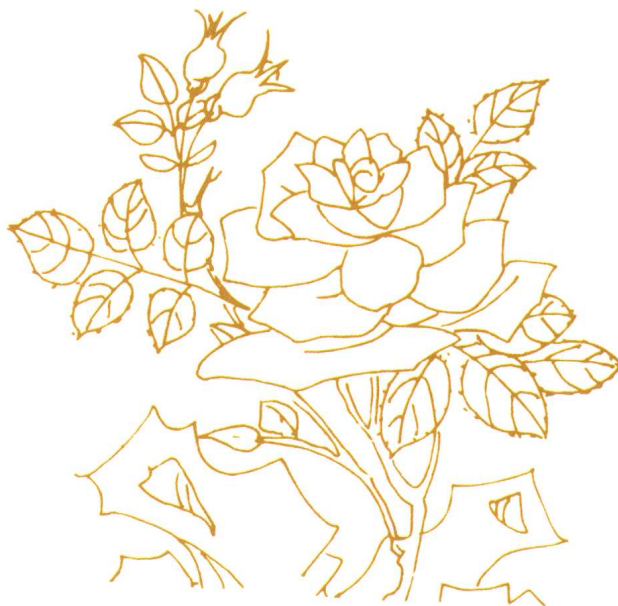
1 水洗面筋用手撕成鸡丝状，用蛋清、水生粉上浆。

2 用三四成热的油将素鸡丝滑熟。

3 葱、姜丝爆锅，加入主料、配料、清汤、盐、味精、料酒，勾芡，淋入花椒油即可。

制作关键

- 水洗面筋撕成的丝应粗细一致，上浆挂糊要均匀。



清淡滑嫩，味鲜可口。



形似龙眼，荤素双味。

