

中国烹饪大师作品粹

COOKBOOKS BY MASTERS
IN CHINESE CULINARY ART

赵继宗，出生于1940年，河南省长垣县人。中国烹饪大师，国家级技师，河南省烹协名厨联谊会会长。先后被评为省商业系统模范，全国总工会积极分子，全国商业部特等劳动模范。荣获全国“五一”劳动奖章，被授予全国改革创新能手称号。曾任河南省教育厅大专院校烹饪技术考评委副主任，担任省、市特级厨师考核领导小组组长职务。曾多次担任全国烹饪大赛评委。

赵继宗专辑

总主编：杨柳
执行主编：高炳义
本册编著：赵继宗



青岛出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国烹饪大师作品精粹. 赵继宗专辑 / 赵继宗编著.
青岛: 青岛出版社, 2004.10

ISBN 7-5436-3207-1

I . 中 ... II . 赵 ... III . 菜谱 - 中国

IV . TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 102908 号

- 书 名 中国烹饪大师作品精粹 —— 赵继宗专辑
总 主 编 杨 柳
执行主编 高炳义
本册编著 赵继宗
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 周鸿媛
特邀编辑 贾传刚
装帧设计 本色广告公司
印 刷 深圳市国际彩印有限公司
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



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

——赵继宗专辑——

总主编 杨柳 执行主编 高炳义

本册编著 赵继宗

青岛出版社



燃意輕之火
燦餐飲星空
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** 赵继宗

【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



2004年9月30日



作者简介

赵继宗，中国烹饪大师，出生于1940年，“中国厨师之乡”长垣县人。1956年参加工作，在郑州上海菜馆学徒，拜邵华钿老师学艺。他尊敬老师，虚心求教，勤学苦练，被老师们精湛的技术、赏心悦目的各式菜肴所吸引，对烹饪产生了浓厚的兴趣。为了学好烹调技艺，练好基本功，每天用表计时开肉，分档取料，切肉丝、切肉片、发作、余作等，这活干起来很枯燥，很乏味，全靠一个人的意志和吃苦的精神。他把每次用的时间、切的数量、质量的优劣都记录下来，自己和自己比赛，把枯燥乏味的基本功训练变成了一项比赛，这样干起来有劲了。赵继宗还经常和师兄弟们进行技术比赛，经过勤学苦练，他的刀工技术、烹调技艺有了很大的提高，在师兄弟中崭露头角。

1963年，赵继宗被饮食公司调到当时技术最强、名师云集的郑州名店“小有天”工作。这下真是如鱼得水，在强手如林的新单位，更激发了他学习烹饪技艺的积极性，不仅开阔眼界，而且可以向更多的名师高手学习，他对工作兢兢业业，踏踏实实干好每一样活，深得众多老师名师的厚爱。一方面虚心学习烹调技术，另一方面更注重学习老师们的厨德，这也是他一生最大的财富。

1971年，公司又将他调到当时最有名的“水上餐厅”工作。这里是省市领导招待贵宾和外国友人经常光顾的地方。这对他的工作及烹饪技术提出了更高的要求，在此工作9年间，赵大师除每天完成繁重的工作外，几乎把所有的时间用在了学习专业理论知识、钻研烹饪技术、菜肴的创新等上面。他购买了大量的烹饪专业书籍，经常学到深夜，做了大量的读书笔记。多年来，赵大师认真研读了《中国烹饪历史》、《烹饪化学》、《烹饪美学》、《烹饪理论》、《烹饪技术》、《中国食疗》、《中医学》以及国外和少数民族的食俗、礼仪等书籍，丰富了自己的文化知识和专业理论知识，掌握了多种烹饪技术。为了让豫菜发扬光大，他大胆地将传统冷拼“四拼八样”发展创新为多种多样的象形拼盘，不仅形象逼真，栩栩如生，而且口感多样，回味无穷，受到了省市领导和外宾的赞扬和好评。同时，还创新制做了“郑州鲜味鸡”，被评为省商业系统优秀食品。

1978年，赵大师参加了全省商业系统技术大比武，经过层层选拔，最后获得全省刀工技术比武第一名。

1979年，在全省首次烹调师技术等级考核中，荣获豫菜考生第一名。

1980年，公司又将赵大师调入“少林菜馆”做主厨，这是一个新开业的酒店，从各门店调来的技术力量非常雄厚，很快就在

全市乃至全省打开局面。赵大师在工作中身先士卒,踏实认真,对烹调技术精益求精。在创新中博取各家所长,南北风味,中西菜点,互为渗透,互为补充,形成了美食、艺术、健康三为一体的风格。创新豫菜百种,如“孔雀迎宾”、“邙山风景”、“黄河母亲”、“鲤鱼跳龙门”、“牡丹虾仁”、“火笋鸭”、“塔林羊素肚”等,特别是在研制“芙蓉海参”的过程中,先后进行了无数次试制,前后用了三四年的时间。将传统的“清汤莲蓬鸡”革新为“清汤荷花莲蓬鸡”,“荷花”的引入使此菜顿时生辉,起到了画龙点睛之妙。中间用鸡糊、鱼肚、火腿蓉制成一朵盛开的荷花漂入清汤上面,边上一圈酿制的莲蓬漂在上面,达到清澈见底、味道鲜醇、形象逼真、鸡蓉鲜嫩的效果。“芙蓉海参”、“清汤荷花莲蓬鸡”在1983年全国第一届名厨师烹饪大赛上进行操作表演,赢得评委们一致好评。他因此也荣获了“全国优秀厨师”的光荣称号,当年还被评为全国总工会积极分子。赵大师多数创新菜肴被收入《河南菜谱》,自己也积极参加了菜谱研究与编写。后来“芙蓉海参”被《中国烹饪》河南专辑刊登在封面上,就像一幅“南海晨航”的图画。1984年晋升为特二级烹调师。

赵大师在“少林菜馆”的几年,技术水平和思想水准得到长足的发展。特别是“少林寺”的寺院菜更引起了他的兴趣,对少林菜肴的悠久历史更是情有独钟。少林宴席是少林文化遗产的重要组成部分,也是豫菜中的精品内容之一,为了挖掘、研究、整理、推荐少林系列菜肴,他多次到少林寺寻访名师高手,查阅了大量的历史资料,了解少林“寺院菜”的烹调方法和技巧,以及原材料的应用与涨发,使其除去杂质异味,留下清香适口,鲜嫩滑爽。在郑州少林菜馆主厨期间,根据少林斋宴的特点,赵大师对少林菜进行了改革创新,使其适应现代人的口味。创出的“塔林羊素肚”、“少林上素”、“梅花酿竹荪”、“国色天香”、“元宝红袍白果”等菜肴受到省市、中央领导及国外使团的赞扬。

1985年,赵大师又被调到郑州中原大厦“九华园餐厅”工作,任大厦副总经理兼餐厅经理。当时餐厅的装修是全省最豪华的,这对他提出了更严格的要求,赵大师狠抓菜肴质量,不断推陈出新,在短时间内赢得了中外友人及省、市领导的赞赏,使“九华园餐厅”迅速成为很有名气的豪华名店。

在自己努力奋斗、辛勤耕耘下,赵大师获得了很多荣誉。1978年以来多次被评为市、公司、二商系统先进工作者。1983年被评为省商业系统模范,被选为市总工会八届、九届委员,被评为全国总工会积极分子。1984年被选为郑州市第八届人大常委,并被选为第六届、第七届省人大代表,全国商业部特等劳动模范,被郑州市命名为特等劳动模范。1986年荣获全国“五一”劳动奖章,被授予全国改革创新能手称号,又被省科协授予“三大”代表。1994年受全国总工会委托,参加中国劳模代表团访问朝鲜,历时9天,受到了贵宾级接待。同年省总工会和电视台组织的百名先进劳模“群英灿烂”栏目,其中有“豫菜大王赵继宗”,详细报道了豫菜的特点、常用烹调技法等,为宣传豫菜起到了积极作用。

1985年赵大师主编了“豫菜烹调技术教学录相带”。1986年任省教育厅大专院校烹饪技术考评委副主任。1985年以来担任省、市特级厨师考核领导小组组长职务。1988年任全国第二届烹饪技术大赛评委。同年在省内考入特一级烹调师,而且总分第一名。1990年任全国首届青工烹调技术比武评委。1993年任全国第三届烹饪技术大赛评委。1984年任全国首届清真烹饪大赛评委。1998年任全国第四届烹饪技术大赛评委,同年晋升为国家高级技师,2000荣获中国烹饪大师称号。

赵大师先进事迹多次在报刊、杂志、电视上报道,人称“中原一把刀”。各种刀法运用自如,功底深厚。切出的丝能穿过针眼,切出的片薄能映字。“死鱼能解活,瘦鱼能解肥”。拼雕出的菜肴形象逼真,活灵活现,真是妙刀生花,不忍下筷。在火功上,更是炉火纯青,烹调技法运用得当,恰到好处。特别是对豫菜常用的烹调技法,炸、熘、爆、炒、烧、扒、炆、酿,更有独到之处。在豫菜几十年的实践中创造出“泼汁芡”方法,能使芡汁像薄纱一样裹住原料,既增加营养,又保持菜肴形态美观,而且软滑适口。

面对各方面的赞美和荣誉,赵大师从不居功自傲,反而更加严格要求自己,为人师表,身先士卒。自从出名以后,很多人都想拜师学艺。随着年龄的渐老,身体机能的减退,他深知应该做好传、帮、带工作了。赵大师收徒有一个原则,徒弟不分远近,人品好就收,品德不好就不收。在技术传授上严格要求,一丝不苟,不保守。他把几十年的技艺经验毫无保留地手把手传给弟子们。

经常教育徒弟们烹饪要有“悟”性，要活学活用，不要死板教条，要跟上时代的发展，大胆创新，只要客人喜爱的菜点就是好菜点。二十多年来，经常深入到工矿企业、大专院校、部队、省烹协、市烹协等单位组织培训班讲学，到现在培训学员几千人次，其中有几百名弟子成为特级烹调师、工人技师、高级技师以及烹饪大师，在省市宾馆酒店起着骨干作用，有的还在全国、全省烹饪大赛荣获金奖。有的弟子们已走出河南，甚至漂洋过海，在国外做名厨名师，传播中国烹饪文化。每每看到这些弟子们取得优异成绩，他心中别提多开心了。因为烹饪事业后继有人，豫菜发扬光大有了新生力量。自退休以来，赵大师积极参加社会各届活动。2002年，赵大师发动成立了“河南省烹协名厨联谊会”，被大家推荐为会长。联谊会一方面积极组织活动，办烹调培训班，组织本省烹饪技术大赛，与劳动部门联合组织厨技师考核，为竞争激烈的饮食市场及各大宾馆酒店输送一流人才，使青年厨师得到锻炼，为烹饪事业储备后备力量。另一方面，借助一些企业赞助，连续搞了几次电视大奖赛，让厨师们经常参加活动，相互交流，共同学习，相互提高烹饪技艺，同时也提高了豫菜的知名度。2002年与河南科技出版社策划出版了一本《中国豫菜谱》，担任主编，书中收编了近四百道菜点，用了近六百种原料。整本书围绕着豫菜选料严谨、刀工精细、火功精湛、五味调和、质味适中的主要特点来编排，分风味篇、时尚篇、经典篇，在厨师界与社会上反响强烈。

2004年，第95届国际广州交易会开幕招待会由河南省承办，河南省政府委托省烹协来组织安排具体事宜，要求向中外嘉宾献上具有浓郁特色的“河南风情宴”。省烹协把重任交给了赵大师，任他为组长。他和几位老师一起，根据酒宴的具体规定，“规模大，时限性强，卫生要求严，突出河南风情”，设计制定宴会菜单。既突出了豫菜的特点，又兼顾了各国不同食俗与风味，戒异食品严禁入席。最终使承办的第95届广交会开幕招待会取得圆满成功，受到了省长的热情接见，得到了中外嘉宾的一致赞扬，李成玉省长说“宴会的圆满成功，为河南人民争了光。”

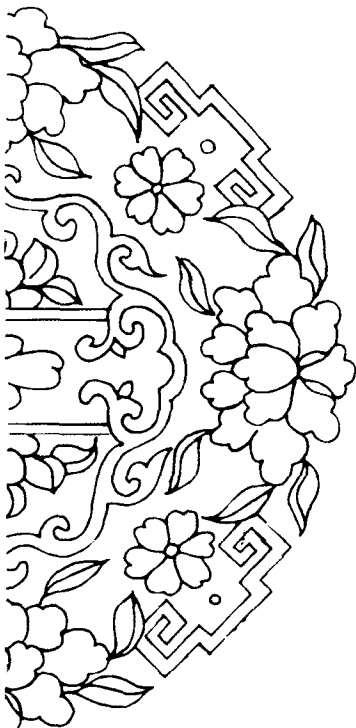
赵大师作为中国烹饪大师为中国的烹饪事业作出了巨大贡献，我们敬佩他。

目 录

16.....	清汤燕菜
18.....	珍珠鲍鱼
20.....	桃园三结义
22.....	哪吒闹海
24.....	香酥羊腿
26.....	水晶大虾
28.....	菜心扒鲨鱼舌
30.....	泡椒鲈鱼
32.....	明珠扒羊肉
34.....	豫扒双珍
36.....	富贵鲍参
38.....	蟹黄扒鱼翅
40.....	欢乐鼓大虾
42.....	鞭打绣球

菊花鱼焙面	44
蒜仔烧裙边	46
火笋鸭	48
竹荪酿羊素肚	50
牡丹鳙柳	52
瓜灯天麻丝	54
酱瓜蒸河鳗	56
金丝凤尾虾	58
秋菊争艳	60
灵龟献寿	62
金香素扇	64
奇香排骨	66
金瓜带	68
珍珠大龙虾	70





72.....	兰花一品豆腐
74.....	清汤菊花豆腐
76.....	小棠菜烧日本豆腐
78.....	剖卷爆腰丝
80.....	火夹冬瓜脯
82.....	玉米芝麻虾球
84.....	排骨王
86.....	翡翠白菜饺
88.....	剖虾白鱼片
90.....	八宝葫芦虾
91.....	琵琶裙边
92.....	铁锅烤蛋
93.....	金钱元宝
94.....	彩蝶戏牡丹