

中国烹饪大师 作品精粹

COOKBOOKS BY MASTERS
IN CHINESE CULINARY ART

苏传海，1945年9月出生于安徽省巢湖市。中国烹饪大师，国家高级烹调技师，中国烹饪协会会员，国家职业技能竞赛裁判员，国家一级评委，世界烹饪国际评委，国家职业技能鉴定专家委员会委员，国家营养专业委员会执委，安徽省烹饪协会会员，黄山市烹饪协会常务理事。

【苏传海专辑】

总主编：杨柳
执行主编：高炳义
本册编著：苏传海



青岛出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国烹饪大师作品精粹. 苏传海专辑 / 苏传海编著.
青岛: 青岛出版社, 2004.10
ISBN 7-5436-3226-8
I . 中 ... II . 苏 ... III . 菜谱 - 中国
IV . TS972.182
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 102972 号

书 名 中国烹饪大师作品精粹——苏传海专辑
总 主 编 杨 柳
执行主编 高炳义
本册编著 苏传海
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

「苏传海专辑」

总主编 杨柳 执行主编 高炳义

本册编著 苏传海

青岛出版社



燃意能之火
燦餐飲星空
塑大師風采
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** 苏传海

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

苏传海，男，汉族，1952年9月28日出生在巢湖之滨，大横山脉英山脚下大苏村一个贫农的家庭，祖辈以农为本。中共党员，安徽省第七届人大代表，国家级技师、国家职业技能竞赛裁判员、国家一级评委、国际评委、国家职业技能鉴定专家委员会中式烹调专业委员会委员、中国烹饪协会名厨专业委员会委员、国家营养专业委员会执委、西餐专业委员会委员、餐饮业职业经理人、中国烹饪协会会员、安徽省烹饪协会会员、黄山烹饪协会常务理事。

1972年春，苏大师被省行政管理局招工到黄山风景区工作。从那时，他就在心里树起这样的信念：“决心在黄山有所作为，走出一条属于自己的烹饪之路，做名副其实的烹饪大师。”从此他为之追求，为之努力，为之奋斗。目标已定，他开始练起基本功。一面在刀板上苦练刀功，一面在炉头上苦练翻锅，一天下来，腰酸背疼，身体直不能直，弯不能弯。随着基本功的不断熟练，他很快认识到：没有理论指导实践是不行的。于是他购买了烹饪类书籍，不分白天黑夜地学习。他学习的钻劲、用功苦读的一举一动，被德高望重的洪大师看在眼里，洪大师慧眼识英才，把手点江山，一面研讨烹饪技艺，一面精心指点烹饪秘诀，使他很快步入烹饪之门。

功夫不负有心人。经过努力，他的烹饪功底渐深，已较全面地掌握了红案、白案、西餐、瓜果、泡沫雕刻的基本功，在当时烹饪还不被特别重视的情况下，首次以烹饪人才得到了领导的肯定、赏识和重用。

“师傅引进门，修行在个人。”为了实现成为一代名师的理想，他利用一切机会自费走出家门，到全国各地名店拜师访友，不耻下问，谦虚学艺。1975至1981年间，分别在南京饭店、广州东方宾馆、广州酒家、南京丁山宾馆等著名饭店、宾馆精心取经学艺，不断探索烹饪奥妙和经营管理知识。为了学艺，每天必须五点钟前做好洗漱，晚上回来把师傅一天所教的知识和自己所看到的技术整理成日记。在外学技术靠的不是师傅完全教，而是依赖自己的勤奋和悟性，眼要精，耳要灵，口要甜。他还想方设法与同行进行业务交流，不断升华烹饪技艺。随着自己各方面的成熟和能力的不断提高，也经常组织或参与烹饪赛事活动，并取得可喜的成绩。他第一批获中国烹饪协会授予的全国餐饮管理成就奖。为了不断增强自己各方面的能力，他积极参与烹饪理论学习，参加各类培训和考核，经常与烹饪学术界同仁进行文化交流，在学术领域潜心研究，多次在国家级重点刊物上发表自己的学术论文，推荐自己的特色品牌，以飨同行，如《皖南菜烹饪原料开发与利用》、《徽菜应在原材料上创新》、《论徽菜三重》等。

1991年10月，苏大师任黄山唯一三星级宾馆桃源宾馆餐饮部经理，

正值黄山举办首届“食在桃源，游玩黄山”美食节活动。组织和领导把这项关系到黄山声誉的重大任务交给了他，他既兴奋，又感到前所未有的压力，因为这是第一次，他自然成了美食节的总设计师。为了办好美食节，他从每道菜肴的制作、原料的选配、制定菜谱、摆台、厨师分工、服务员分工等抓起，不知度过了多少个不眠之夜，经过深思熟虑，精心准备，总体策划和厨师共同努力，美食节那天，当上百道各具特色的正宗和创新徽菜呈现在二百多位中外宾客面前时，宽敞的餐厅顿时沸腾起来，“美食节成功了！”领导笑了，不同肤色的宾客笑了，一句句赞美声，一张张笑脸，是他和大家辛勤劳动的硕果，是宾客对他的最高奖赏。

1979年7月，改革开放总设计师邓小平同志视察黄山，经层层遴选，苏大师因厨艺出众，接待经验丰富，政治思想过硬，品德纯正，全程负责邓小平主席的吃、住、行工作，受到时任省委书记万里同志的表扬。多年来，苏大师多次出色完成了党和国家领导人及外国元首、政要和参赞的接待任务。

1995年因工作需要，苏大师调任中外合资西海饭店副总经理(分管餐饮)。1999年3月调任索道宾馆副总经理(分管餐饮)。2000年任中外合资黄山国际大酒店副总经理(分管餐饮)。期间，他一手抓经营管理，一手抓烹饪研究，利用一切可以利用的时间，深入民间田头，深沟大山，采集样本，挖掘民间典故，精心研制，反复试验，认真考证各类菜肴，从科学化、营养学等方面入手，汇编成册。随着我国加入WTO，国际交往日益频繁，作为时代烹饪工作者，他来不及沉醉于“中国烹饪大师”的光环之中，越发觉得自己肩上的重任和时代赋予的使命，在学术上和技术上他不敢有丝毫松懈，他认为，要让徽菜和世界接轨，就要走出国门，向世界取经。于是，他到新加坡、马来西亚、泰国、荷兰、法国、德国、葡萄牙等国家考察学习，使烹饪技艺和学术水平达到更高境界。

苏大师依据三十多年的实践经验积累，通过对世界与中国各地的游客口味、习惯、爱好、需求进行深入细致的调查研究，结合中国八大菜系和当代世界菜肴的发展趋势，从游客实际出发，博采众长，大胆创新，突出地方特色，运用本地原料，研制出营养高、艺术性强、颇具浓厚徽文化内涵的菜肴，推向世界，引领当代菜肴新潮流，让徽菜这棵奇葩在烹饪大花园中永远绽放。

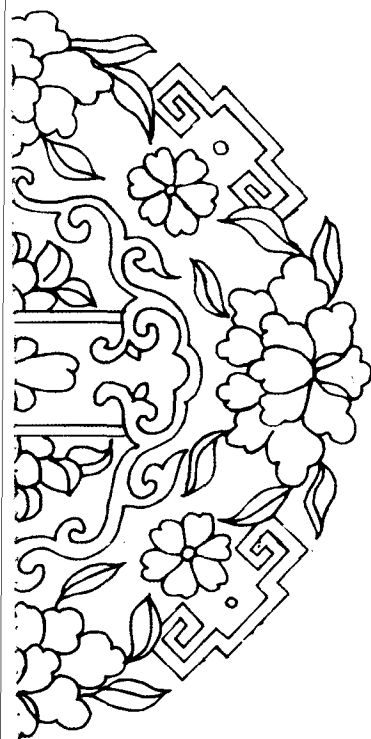
【目
录】



14.....	紫藤簪叶排
16.....	鲜虾冬瓜饺
18.....	上汤腊八干丝
20.....	砂锅葛粉圆子
22.....	香煎狗肉盒
24.....	毛峰狮子头
26.....	锦囊妙龄鸡
28.....	花菇扒鱼翅
30.....	青螺炖老鸭
32.....	金钱桃花鳊
34.....	沙焙马蹄鳖
36.....	平湖炖奶芋
38.....	问政山鞭笋
40.....	兰花柴把蕨

石耳翠竹鳗	42
荠菜煎白玉	44
韭香玉米饅	45
蟹黄野薇菜	46
石耳水晶球	48
龙眼梅香肉	50
铁板包袱饺	52
葱熘石斑鱼	54
山芋灌汤梨	56
金沙素仔排	58
三潭枇杷	59
水晶凤尾虾	60
网油梅香鳊	62
蜜汁天地果	64
凤尾河虾球	65





66·····	酥皮腌鲜鳊
68·····	祁红汤圆
70·····	炭火烤石鸡
72·····	香菜牛肉丸
74·····	石耳豆腐圆
76·····	腊味蒸豆渣
78·····	毛峰茶香鸡
80·····	古徽州刀板香
82·····	铁板毛豆腐
84·····	翠筏载山珍
86·····	齐云双菌
88·····	李鸿章杂烩
90·····	毛峰熏蛙腿
92·····	徽州一品锅
94·····	生烤鲥鱼

紫藤箬叶排



用 料

主料：猪肋排 700 克

配料：紫藤花、箬叶

调料：葱段、姜片、精盐、味精、料酒、胡椒粉

制作步骤

1 将肋排砍成长4厘米的长段10根，放入葱段、姜片，加入调料，腌渍30分钟左右。

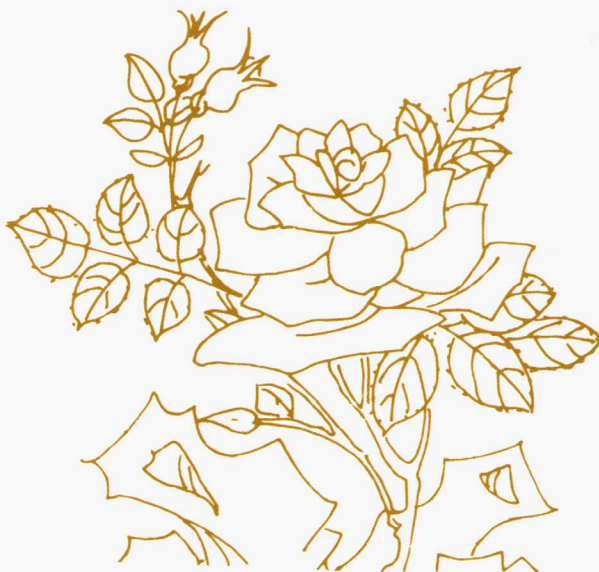
2 紫藤花温水浸泡5分钟，捞出控水，箬叶洗净修成宽4厘米、长6厘米的片状。

3 将葱、姜拣出，取箬叶放在案板上，撒上紫藤花，放上肋排，包裹均匀，成紫藤箬叶排生坯。

4 将紫藤箬叶排生坯放入蒸汽箱内，加足气后改用中火蒸40分钟左右，取出装入盘中即成。

制作关键

- 猪肋排、箬叶选料要新鲜。
- 腌肋排渍时，要腌透入味，咸味不能过重。
- 严格掌握蒸制时间。
- 紫藤花应新鲜形整，无杂质，温水浸泡时间不宜过长。



翠绿明亮，芳香肉酥，造型朴实。

