

中国烹饪大师 作品粹

COOKBOOKS BY MASTERS
IN CHINESE CULINARY ART

高峰，1955年出生，黑龙江省哈尔滨市人，中国烹饪大师，中国烹饪协会副会长，中国名厨专业委员会副主任，国家烹饪大赛评委，国家职业技能竞赛专家委员会委员，擅长鲁菜、宫廷菜的制作者。现任哈尔滨市天竹宾馆责任有限公司副总经理兼天竹大酒楼总经理。

【高峰专辑】

总主编：杨柳
执行主编：高炳义
本册编著：高峰



青岛出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国烹饪大师作品精粹. 高峰专辑 / 高峰编著.

青岛: 青岛出版社, 2004.10

ISBN 7-5436-3201-2

I. 中... II. 高... III. 菜谱 - 中国

IV. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 102884 号

- 书 名 中国烹饪大师作品精粹 —— 高峰专辑
总 主 编 杨 柳
执行主编 高炳义
本册编著 高 峰
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
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

【高峰专辑】

总主编 杨柳 执行主编 高炳义

本册编著 高峰

青岛出版社



燃烹飲星
燦餐飲星
塑大師風
撰壯粹人
生

1006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** 高 峰

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

高峰，哈尔滨市人，1955年出生，大专文化，现任哈尔滨市天竹宾馆责任有限公司副总经理兼天竹大酒楼总经理。

步入厨海，磨炼真功

1974年，初中毕业的他响应党的号召，由哈尔滨下乡到黑龙江嫩江农场，分配在农场食堂工作。本着对烹饪事业的热爱，他从小小的厨工做起，一边苦学技术，一边热忱地为集体服务。凭着勤奋和强烈的责任心，不久就提升为农场食堂司务长一职。

20世纪80年代初，知青返城，为了更好地学习和掌握烹饪技术，他参加了哈尔滨南岗区烹饪技术培训班学习。在学习期间，他有幸得到了业界德高望重的盛英杰老师的指点，并得到了盛老的赏识，收为弟子。1981年，他被分配到哈尔滨铁路分局哈尔滨火车站旅客餐厅工作，继续从事餐饮工作。为进一步提高烹饪技术水平，更好地掌握传统的烹饪技能，他又拜黑龙江老一辈著名烹饪大师赵广成先生为师，专攻鲁菜、宫廷菜，并先后去四川、云南、上海、北京、沈阳等地学习，博众家之长。由于工作努力，虚心好学，刻苦钻研，他从主灶提升为厨师长、餐厅主任。名师出高徒，在盛英杰、赵广成两位前辈恩师的指导下，他凭借着扎实的基本功底和高超的技艺，在哈市业界已开拓出自己的一片天地。

1987年，哈尔滨铁路局最大的一所涉外饭店哈尔滨市天竹宾馆筹建完工，为了尽快开业投入运营，哈尔滨铁路分局决定在全路局范围内，不拘一格地选拔宾馆酒店经营管理人才。经哈铁分局考核，他被首批调入天竹宾馆工作，任宾馆餐饮部总厨师长。到任后，他不辱使命，带领餐饮部一班人马，励精图治，内抓管理，外树形象，很快就打开了局面，餐饮经营蒸蒸日上，堪称铁路系统的一面旗帜。他潜心研究和实践烹饪技艺，在继承和发扬传统烹调制作方法的基础上，把传统菜与龙江地方菜、宫廷菜、鲁菜、创新菜有机结合，烹制推出了上千种精美佳肴。其中“三酒醉全羊”、“琵琶鸭”、“玉翅龙筋”、“家常鳊鱼”、“玉书桃花”、“高汤燕菜”等代表菜，不仅继承了传统的菜肴特点，又有所创

新。经他创新制作的“冰雪宴”、“虎宴”、“龙宴”、“凤宴”、“青龙宴”、“三江鱼宴”等宴席，既突出了宫廷菜的制作特点，又把家乡土特产与当地民俗融为一体，同时也体现了龙江菜迷人的魅力，并多次在省电视台播放。他创意烹制的天竹宾馆看家菜“珍果长寿”、“霞光玉膀”、“北芪煨肘”和“一网山珍菜”，被编入了《中国名菜谱》。经过他的努力，天竹宾馆很快形成了自己的餐饮特色和品牌，享誉海内外，取得了良好的经济效益和社会效益。基于在管理方面、烹饪技艺方面所取得的显著成绩和对宾馆所做出的突出贡献，1992年他被提升为宾馆餐饮部经理，2000年被任命为天竹宾馆副总经理兼天竹大酒楼总经理，连续多年被哈尔滨市劳服系统评为先进工作者、先进经理标兵。天竹大酒楼也多次被评为铁路系统、市劳服系统先进单位和先进标兵单位。

艺无止境，勇攀高峰

从事厨艺工作三十年来，顽强的性格、执著的追求、勇攀高峰的精神，使他一步一个脚印地登上了烹饪界的顶峰。

1983年，他参加了黑龙江省烹调二级厨师技术考核。千人大考，半数过关，他以优秀的成绩考取了二级红案厨师技术职称。1986年，为了提高烹饪专业理论水平，他又进入黑龙江商学院烹饪系学习深造，专修了营养学、烹饪化学、美学、餐饮管理等专业理论知识，极大提高了他的烹饪理论水平和自身综合素质。经考试、考核，他以优异的成绩考取了一级红案厨师技术职称。1989年，晋升为特三级烹调技师，因考核成绩突出，专为黑龙江省领导进行了汇报表演，受到一致好评。1993年，他通过了黑龙江省特二级烹调技师的考核，因制作的菜点独到创新，受到老师、评委、劳动厅领导的高度赞誉，并以考核第一名的成绩被破格晋升为特一级烹调技师。同年，他还参与了《中国名菜谱》龙江分册及《中华膳海》的编写工作。同年他还考取了黑龙江省劳动技术教师进修学院，通过三年学习，获得了大专学历。1999年，他参加了全国首批餐饮业国家评委资格培训班，获得了国家级评委资格证书，当选为中国烹饪国家级评委。

高峰多次参加黑龙江省、国家、国际上举行的烹饪大赛，取得了骄人的成绩。

1993年，他参加了第三届全国烹饪技术比赛，参赛的热菜“玉翅龙筋”、冷菜“孔雀迎春”分别荣获银牌。参赛期间应邀现场进行了特技表演，他表演的“酥黄菜”（“油底拔丝”）技压全场，荣获最佳表演奖。1997年，他参加了在泰国曼谷举办的亚洲中厨烹饪大赛，他参加的冷菜“牧归”、热菜“高汤燕菜”、“乌苏唱晚”三道作品同时荣获金质奖及证书，载誉归来。他还多次应邀赴美国、俄罗斯等国家参加文化技术交流，每到一处，其高超的烹饪技术表演

都引起了轰动，好评如潮，博得了当地民众阵阵喝彩。

功夫不负有心人，1995年，他被黑龙江省烹饪协会授予“黑龙江省烹饪大师”荣誉称号；2000年被中国商业联合会及中国烹饪协会授予“中国烹饪大师”荣誉称号；同年还被推选为中国烹饪协会理事、中国名厨专业委员会执委；2002年被推选为中国名厨专业委员会副主任；同年还被国家劳动和社会保障部授予国家职业技能技术竞赛专家委员会委员；2004年被推选为中国烹饪协会副会长。

身为中国烹饪大师、中国烹饪协会副会长、中国名厨专业委员会副主任，高峰在推动中国烹饪事业的发展，加强中外饮食文化交流的过程中，都发挥着重要的作用。他多次被原商业部、中国烹饪协会聘请担任国内各类烹饪大赛的评委，多次应邀参加国内、国际各类重要的烹饪技术表演和理论研讨会。

1999年他应邀担任第四届全国烹饪技术比赛石家庄及武汉赛区热菜评委；2000年担任全国豆腐宴大赛热菜评委；2001年参加全国餐饮服务技术大赛担任热菜评委组长；2002年参加全国首届创新菜“金鼎杯”烹饪大赛，担任冷菜评委；同年他还参加了中国烹协举办的全国烹饪技术比赛评分办法研讨会，在会上他对大赛评分办法提出了建设性的意见和建议及规范性评分办法，被中国烹协积极采纳。2003年3月，他代表国家名厨专业委员会参加了在香港举办的全日本烹饪大赛，并现场进行了技术表演。2003年下半年，他应邀参加了第五届全国烹饪技术比赛，担任云南赛区裁判长工作。2003年底，他还应邀参加了第二届全国电视烹饪大赛，出任总决赛评委。

一代大师的辉煌历程，就像他响亮的名字一样，像一座高峰耸立于世。

博采众长，德艺双馨

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”。三十年的厨海生涯，使他积累了丰富的经验，烹饪技艺达到了炉火纯青的境地。他创意制作的菜点，集鲁菜、宫廷菜及龙江菜为一体，并富有创新精神。他精湛的技艺、扎实的功底，首先来自于他对烹饪事业执著的追求和求真务实、虚心求教的学习精神。为了掌握和烹制各种菜肴，他走到哪学到哪，不仅到名家、名店学习，而且还到社会一些餐馆、小吃学习；他不仅在东三省学习，而且还经常到全国各地拜师访友，切磋技艺。为了烹制好当地特色菜肴，他多次到“三江”（黑龙江、乌苏里江、松花江）、“两湖”（镜泊湖、兴凯湖）等鱼的产地，向当地土生土长的烹饪师傅学习。为了烹制好东北的“山珍野味”，他还不辞辛苦，跋山涉水，到大、小兴安岭等土特产地虚心学习。不仅如此，他还经常向恩师盛英杰、赵广成两位师傅虚心请教，分析、研究各种菜肴的制作方法、特点、技能技巧。其次，得益于他丰厚的烹饪经验，例如，在烹制油爆菜方面，他总结了五个关键：急火

热油；对汁五味调和；汁水适量；烹制迅速；不可后点明油，主料从开水烫、热油冲到勺内爆，紧密结合、霎时即成。在制作红烧鱼时，要火候适度，讲究用醋，口味以咸压甜，色泽金红光亮，鱼肉清香鲜嫩。在制作鲁菜、宫廷菜时，他将当地土特产原料与当地食俗融为一体，讲究菜要色调分明、有主有次、味道各异、有主有副、造型美观。在制作扒肉、扒肘时，他讲究火力足、五味全、成菜香、味浓、气色好、软嫩可口、烂而不碎。他尤其讲究制作鱼，特别是制作的“三江鱼宴”，对黑龙江特产“三花”、“五罗”、“十八子”的烹制有独到的见解和独特的制法，讲究开水炖肉、凉水熬鱼。他精通熘、炒、炸、焖、扒、煎、爆等技法，尤以扒菜为精。如扒鱼翅，在勺中煨制成熟时，加芡大翻勺，装盘后洁白如玉、白里透黄、明亮如镜、干净漂亮。第三，他高超技艺的成功经验还在于不断改良、勇于创新。他凭借着多年来积累的实践经验，在创新菜制作上取得了较深的造诣。由他创意、设计、创作用蛙腿烹制的龙果、锅巴鸡、油底拔丝、奶香马哈、鹅汁鸭块、辣油羊饺、松仁白鱼、秘制猴头等一系列菜肴，已成为天竹宾馆的名菜。

他不但厨艺高超，技艺精湛，而且人品极佳。两位恩师已是八旬高龄，体弱多病，他作为掌门弟子时刻关注他们的生活起居，经常到家嘘寒问暖，送医、送药、送饭菜等，替二老解决一些生活上的困难。师傅经常在外地，他仍抽出一定时间去外地探望。师傅、师母的生日每年都由他想着料理操办，从拜师起至今，从来没间断过。他更是为人师表，对15位徒弟也是身体力行，每收一名弟子都教导他们“学做事，要先学做人”，要讲职业道德，要有社会公德心。经他培训和指导的15名徒弟，现都成为黑龙江小有名气的厨师，人人身手不凡。在全国举办的各类烹饪大赛中有6名弟子摘金挂银，有2名弟子荣获全国最佳厨师称号，有1名弟子荣获全国优秀厨师称号，多名弟子在全省举办的大赛中获得金牌。

如今的他可谓功成名就，事业有成。面对鲜花、荣誉和掌声，他没有被世俗名利所陶醉，仍在烹海生涯中孜孜不倦地追求，攀登新的高峰。

中国烹饪大师高峰的格言：

烹海无崖，艺无止境；博采众长，精益求精。

目
录

16 乌龙登云

18 烟香马哈

20 奶香马哈

21 玉翅龙筋

22 玉桃白密

24 凤骨雪莲

25 胆汁龙骨

26 蝴蝶白鱼

28 松仁白鱼

30 江鳕鱼团

32 琵琶肥鸭

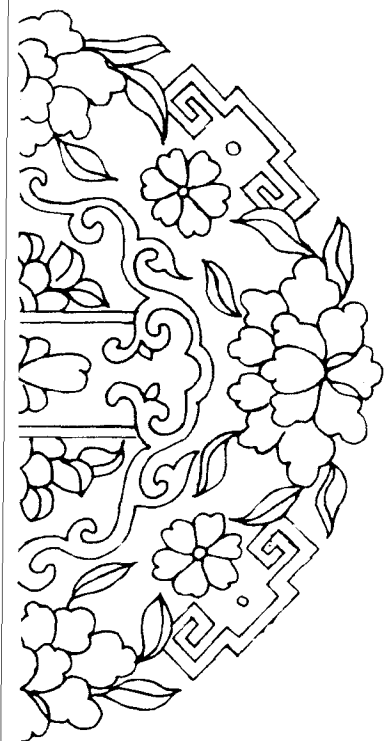
34 蟹黄豆蓉

35 珍蕈玉凤

36 双味龙果

酒醉羊首	38
银丝鲜果	40
辣汁鹿宝	41
三江龙筋	42
乌龙蟠桃	44
鹿骨参娃	46
老酒虎骨	48
酥香脆凤	50
椒味里脊	52
上汤血燕	53
金碗鲤鱼	54
素炸三样	56
冰糖雪蛤	58
香熘凤翅	60
官烧牛肉	62
金币千张	63
鹤舞双飞	64





66		龙
68		玉米鳊鱼
70		东北大炖
72		万籽鱼花
74		一品庆顶珠
76		琼浆龙眼
77		扒山菜
78		樱桃福丁
80		花蓝鱼米
82		奇妙大虾
84		双味大虾
86		趣排鲈鱼
88		赛飞熊蹯
90		赛麒麟面
92		玉翅翠笔
94		牡丹虾片