

全国电视烹饪擂台赛

中央电视台
青岛电视台
中国烹饪协会
联合主办

第1辑

满汉全席

满汉全席制作室 编

大众版



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

图书在版编目(CIP)数据

满汉全席.第1辑 / 《满汉全席》制作室编. — 济南: 山东科学技术出版社, 2005.5

ISBN 7-5331-3583-0

I. 满... II. 满... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 115711 号

满汉全席

全国电视烹饪擂台赛

第 1 辑

中央电视台 青岛电视台 中国烹饪协会 联合主办

满汉全席制作室 编

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)2098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)2098071

印刷者: 山东新华印刷厂

地址: 济南市胜利大街 56 号

邮编: 250001 电话: (0531)2079136

开本: 889mm × 1194mm 1/32

印张: 7

字数: 100 千

版次: 2005 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 1-4000

ISBN 7-5331-3583-0

TS · 205

定价: 28.00 元

【全国电视烹饪擂台赛】

满汉全席



中央电视台 青岛电视台 中国烹饪协会 联合主办
满汉全席制作室 编

弘 扬 民 族 文 化 展 示 国 粹 精 品

第1辑



大众版

【编委名单】

总 编 审：	邹 伟	袁正明	楼树军
总 策 划：	胡 滨	杨 柳	
主 编：	王 进	韩 青	张海勇
执行主编：	骆幼伟	文 海	丁怀东

烹饪技术顾问：高炳义

编 委：	肖 瑶	杨 乐	张 钊
	王胜魁	毕海英	朱 轶
	高 媛	王绪涛	汤晓非
	周 杰	邵福绪	王 冠
	章 力	杨晓蕾	

序

徐海

真正的『满汉全席』，我在香港吃过，那是三天三夜，一共九顿豪宴。

桌上除了碗筷之外，还有一枝羽毛。咦，干什么的？是吃得太饱，用来挖喉咙让东西吐出来。这又何苦呢？

全国电视烹饪擂台赛在限定的时间做出三道菜，将范围缩小，是明智的。

主料也由主办者指定，以常用的蔬菜和肉类烹调，更是合理的选择。将我在香港吃过猴脑、驼峰、象拔、雀舌等除掉，不残忍，也不伤害到正因空气污染，大量伐林而数量逐渐减少的动物。这些奇珍异兽得来不易，要用它们当食材，练习的机会不多，也烧不出什么好菜来。不如以最普通的鸡猪牛羊，烧出千变万化的佳肴，才见大师傅们的功夫。我们这次享受到的，也是精神上的『满汉全席』。



【前言】

古云：食色，性也。中国人历来讲究美食，烹饪文化之博大精深举世无双，与烹饪有关的字句也很有讲究，比如“味道”一词，既有味又有道，从生理的感觉上升到心理的感悟，其中的含义耐人寻味。

中国美食的极致，大概要数“满汉全席”了。不过说起来有些可悲，很多人认识“满汉全席”不是通过祖宗文化的传承，而是从一部香港的电影《满汉全席》开始的，影片中108道菜品和厨师出神入化的绝技，使观众大饱了眼福，也扩大了满汉全席的知名度，同时使人们对“满汉全席”产生了奢华、繁复和神秘的感受。

据历史学家考证，“满汉全席”是起源于清代的一种大型宴席，最早是“满席”和“汉席”并列出现，之后是“满汉”合为一席，最后才发展到“满汉全席”。在民国后期，“满汉全席”已经渐渐销声匿迹，直至现代，“满汉全席”才又在全国各地复出。

《生活》栏目作为中央电视台经济频道的精品栏目，一直以“立足生活，服务大众”为栏目宗旨。为了传承中华饮食文化，2001年，《生活》栏目在中国烹饪协会和青岛电视台的通力合作下，联合推出了一档周末版节目，《满汉全席——全国电视烹饪擂台赛》。比赛立足于“以文化为基点，以烹饪为载体”的创作思路，同时还涉及烹饪文化、饮食科学等内容。比赛选手来自全国各地城市及港澳地区，在全国大赛或国际大赛中都获得过大奖；评委也都是国家级以上的专业评委和业界知名人士。这些元素共同构成了比赛高规格的框架，使比赛成为中国烹饪界的一大盛事。节目播出后受到各层次观众的普遍关注和好评，收视率也创造了同类节目的之最。

而首届全国电视烹饪大赛，则是这档节目的年终汇总，可以说，这是一场中国烹饪界的顶级专业赛事，也是电视媒体以多方位的手段展现中国饮食文化和烹饪技能的最高水平比赛。

按照国际烹饪比赛的规则和惯例，首届全国电视烹饪大赛的赛程设置为5场复赛加1场总决赛，复赛考核三个项目：运用刀功进行花拼的基本功，饮食科学和文化知识，根据命题进行热菜烹制的操作能力。为保证本次大赛的公平、公正和权威，大赛邀请了中国烹饪界德高望重的中国烹饪大师、中国烹饪名师、世界厨师联合会的负责人和著名美食评论家共同组成评判团，按照国际烹饪比赛的比赛规则和惯例，设置评分标准，对整个比赛进行严格的评判。按照抽签顺序，5场复赛每天有3名选手参加，15名选手每场的积分进行排名，积分最高的前三名获得进入总决赛的资格。总决赛分三个比赛项目，第一项是以集中国烹饪之大成的满汉全席作为试题，选手们现场烹制符合满汉菜特点的大菜，

第二个比赛项目为饮食科学和文化的知识问答及烹饪经验的考核，第三个比赛项目以中国烹饪的根本——“五味调和”为考核标准，要求选手用不同原料、不同口味、不同菜系、不同装盘的方式，制作出用料合理、口味和美、上菜顺序和谐的“五味之和”菜品，成为整个比赛的精彩部分。

参赛选手分别来自全国包括港澳台在内的15个省市和地区，代表了传统川鲁粤各大菜系和时尚饮食的新潮流派，其中，中青年厨师占多数，他们大都师出名门，有着多年的从业经验，善于创新，其中不少人已经成为当地享有声望的、大饭店的总厨，他们不仅有着扎实的厨艺基本功，还具有相当的文化修养，掌握丰富的饮食科学知识。在参赛厨师中，浙江温州选手郑佐波和江苏扬州选手朱云龙都是厨师学校教师，技艺高超，温文尔雅；河南商丘选手展少文与弟弟展少武同台献艺，不断赢得观众的掌声；来自香港的梁耀光先生（53岁）和助手曾泽先生（72岁）是年龄最大的选手，他们老当益壮，是众多中青年选手的前辈，技法熟练老道，风度翩翩，现场表现热情澎湃，给整个比赛带来了更多精彩的瞬间。来自中国台北的选手吴文智将中西餐烹饪技法巧妙融合，其作品充满新意，使其他的参赛选手获益匪浅。15名各地选手及其助手在这次大赛中表现精彩，现场制作的花拼和热菜作品不仅色、香、味俱佳，整体水平较高，能够体现出中国烹饪的一流水平，不少作品独具匠心、创新突出，令观众叹为观止。作品可谓是“菜中有山水，盘中溢诗歌”，全面体现了中国饮食的最高境界：“美食，美味，美器，美境。”

虽然这是一场专业的比赛，但民以食为天。在看比赛的过程中，内行人从中学到了不少门道，外行人也看了很多热闹，一场餐桌上的视觉大餐让人着实大饱了眼福，而比赛的收视率更是让人刮目相看。

《首届全国电视烹饪大赛》的盛况仿佛还在昨天，在接下来的日子里，还会有第二届、第三届、第十届……大赛将会一直延续，我们也会努力把更多更好的中华美食呈献给观众。

这次，中央电视台、青岛电视台、中国烹饪协会联合将《满汉全席全国电视烹饪擂台赛》及《首届全国电视烹饪大赛》中有价值、有意义、有趣味的材料和现场照片汇总成书，以飨读者。继此书之后，编者将会继续把相关赛事的资料成册出版。

中华几千年来源远流长的饮食文化，多姿多彩的美味佳肴，不是我们几场比赛、几本图书，所能说得尽道得完的。但既然接过传承中华饮食文化的重任，我们就会努力做下去。生活，尽心尽力即无憾。

编者



【目录】

鱿鱼	青岛大酒店 沈阳军区联勤部	骆贤文 唐恒明	8
鱼肚	沈阳军区联勤部 合肥玖玖隆美食城	唐恒明 杨晓东	12
鳊鱼	合肥玖玖隆美食城 济南齐鲁宾馆	杨晓东 邹仁强	16
鸡蛋	济南齐鲁宾馆 太原江南大酒店	邹仁强 杨章平	20
红螺	太原江南大酒店 河南新乡九州宾馆	杨章平 成国富	24
水果	河南新乡九州宾馆 杭州海华大酒店	成国富 屠建捷	28
三文鱼	杭州海华大酒店 沈阳勺圆饭店	屠建捷 韩树群	32
扇贝	沈阳勺圆饭店 鲁能烧鹅仔	韩树群 陈振友	36
鲈鱼	鲁能烧鹅仔 邯郸常丰楼美食城	陈振友 张福才	40
鳇鱼	邯郸常丰楼美食城 郑州市直机关膳食处	张福才 罗新安	44
蔬菜	郑州市直机关膳食处 安康国民技校	罗新安 毛朝军	48
草鱼	郑州市直机关膳食处 成都新天府酒家	罗新安 李必君	52
鳊鱼	成都新天府酒家 台州花园山庄	李必君 朱耀成	56
猪排骨	台州花园山庄 平顶山哥俩面食城	朱耀成 孙玉良	60
海带	台州花园山庄 淮阴商业学校	朱耀成 刘洪标	64
牛柳	淮阴商业学校 安徽新东方烹饪学校	刘洪标 宋庆卫	68
黄花鱼	安徽新东方烹饪学校 鞍山天河宾馆	宋庆卫 罗永存	72





蹄 筋	鞍山天河宾馆 大连烹饪专科学校	罗永存 姜春明	76
海 参	泰安御座宾馆 桂林宾馆	徐灿义 翟 林	80
乳 鸽	桂林宾馆 鞍山光明酒店	翟 林 吴铁勇	84
牙片鱼	桂林宾馆 青岛大酒店	翟 林 骆贤文	88
河 鲤	青岛大酒店 黄山国际大酒店	骆贤文 王国辉	92
加级鱼	鞍山天河宾馆 烟台佳和食业有限公司	罗永存 孙盛勇	98
鸭	烟台佳和食业有限公司 陕西国联友好阁大酒店	孙盛勇 李顺东	102
蘑 菇	陕西国联友好阁大酒店 邯郸邯钢金鹏美食城	李顺东 方峰军	106
兔 子	邯郸邯钢金鹏美食城 抚顺市大连港美食城	方峰军 孙国军	110
甲 鱼	邯郸金鹏美食城 沧州献县温泉宾馆	方峰军 李 峰	114
带 鱼	沧州献县温泉宾馆 大连普兰店正阳楼酒店	李 峰 赵宏伟	116
鲑 鱼	沧州温泉宾馆 烟台烹饪协会	李 峰 胡 波	120
南 瓜	烟台烹饪协会 天津永德大酒店	胡 波 贾洪涛	124
鳊 鱼	烟台烹饪协会 淄博微山湖鲜鱼馆	胡 波 王 军	128
羊 肉	淄博微山湖鲜鱼馆 遵义广源酒楼	王 军 明 新	132
甜 品	遵义广源酒楼 北京劳动部职业技能培训学校	明 新 张卫新	136
金枪鱼	北京劳动部职业技能培训学校 青岛黄海饭店	张卫新 姜振义	140
精下水	青岛黄海饭店 辽宁龙泉山庄	姜振义 孙国强	144

大闸蟹	辽宁龙泉山庄 商丘金鹰大酒店	孙国强 展少文	148
鱼 骨	商丘金鹰大酒店 邯郸枫林阁酒店	展少文 何壮志	152
海鲳鱼	商丘金鹰大酒店 济南天泰实业有限公司	展少文 谢 军	156
鸭 鹅	济南天泰实业有限公司 江西新东方烹饪学校	谢 军 胡应东	160
贴 鱼	江西新东方烹饪学校 呼和浩特市金岁大酒店	胡应东 翁 伟	166

【首届全国电视烹饪大赛】

第一场	鸟语花香		172
	温州市瓯菜烹饪培训学校 泰安御座宾馆 澳门万豪轩	郑佐波 徐灿义 张焕文	
第二场	荷塘月色		182
	北京友谊宾馆 扬州大学旅游烹饪学院 汉中	姚宝利 朱云龙 赵德利	
第三场	枫林醉晓		190
	台湾新天地餐厅 合肥新东方烹饪学校 邯郸金鹏美食城	吴文智 宋庆卫 方峰军	
第四场	踏雪寻梅		196
	昆明饮食股份公司实验饭店 商丘金鹰大酒店 重庆陈川粤集团	代 明 展少文 张长春	
第五场	四季平安		206
	香港群生饮食技术人员协会 鞍山天河宾馆 山西江南餐饮集团	梁耀光 罗永存 杨章平	
冠决赛	挑战“满汉全席”		214
	山西江南餐饮集团 温州市瓯菜烹饪培训学校 鞍山天河宾馆	杨章平 郑佐波 罗永存	





鱿鱼
别名：乌贼的一种。
属腔骨类：属软体动物头足类，是乌贼的一种。体圆锥形，体色苍白，有淡褐色斑。头大，前方生有触足10条，尾端的肉鳍呈三角形，常成群游于深约200米的海洋中。在分类学上，鱿鱼是属于软体动物门——头足纲——头足亚纲——十腕目的动物。鱿鱼体内具有两片鳃作呼吸器官；身体分头胸部、颈部的腹部和尾胸部。
相关链接：目前市场看到的鱿鱼有两种：一种是躯干部较肥大的鱿鱼，它的名称叫『枪乌贼』；一种是躯干部细长的鱿鱼，它的名称叫『墨鱼』，小的墨鱼俗名叫『小管仔』。



中央电视台·青岛电视台·中国烹饪协会

满汉全席·全国电视烹饪擂台赛



擂主方：青岛大酒店
骆贤文
年龄：24岁
技术职称：一级烹调师
职务：总厨师长



攻擂方：沈阳军区联勤部
唐恒明
年龄：42岁
技术职称：高级烹调师
职务：厨师长



擂主方：青岛大酒店

骆贤文

【灌汤菊花鱿】(金牌菜)

菜品：灌汤菊花鱿

主料：鱿鱼 500g。

配料：肉皮冻、火腿末。

调料：清汤、盐、味精、湿淀粉。

制作方法：①将鱿鱼改刀成菊花形，入水焯好至熟。②将肉皮冻放入清汤里，上面放上鱿鱼，入笼蒸熟，浇上玻璃芡，放上火腿即可。

菜品特点：造型逼真，口味清鲜。

操作关键：鱿鱼改刀要均匀。





菜品：蛋黄风车魷
主料：魷鱼 500g。
配料：咸蛋黄。
调料：色拉油、盐、味精、红油。
制作方法：①将魷鱼改刀成风车形状，用牙签穿起来，焯水用温油炸成金黄色。②将咸蛋黄用红油、盐、味精炒透，加入鲜魷翻炒即可。
菜品特点：形态逼真，造型新颖，咸鲜味浓，软糯可口。
操作关键：油温的控制。

中央电视台·青岛电视台·中国烹饪协会
满汉全席·全国电视烹饪擂台赛



擂主方：青岛大酒店
骆贤文

【蛋黄风车魷】

满汉全席



擂主方：青岛大酒店
骆贤文

【乐在其中】



菜品：乐在其中
主料：魷鱼 500g。
配料：青红萝卜丁、核桃仁。
调料：色拉油、盐、味精、湿淀粉、明油。
制作方法：①将魷鱼切成小丁，配以红青萝卜丁。②将魷鱼丁加调料一同炒制好。③将炒制好的魷鱼装入刻制好的象棋里。
菜品特点：咸鲜味浓，色泽艳丽。
操作关键：各种丁的大小和炒制的火候。



菜品：满载鲜鱿归

主料：鲜鱿鱼 600g。

配料：火腿、花菇、胡萝卜、青椒。

调料：精盐、料酒、味精、鲜汤、淀粉、葱、姜、蒜。

制作方法：①先将鲜鱿鱼去皮洗净，后把主配料改刀，切成2日长的丝，备用。②然后再把牛角瓜雕刻成马车形放盘备用。③把炒锅放油（三成热），将鲜鱿鱼丝放入划熟捞出，取小碗调汁，再放入葱姜蒜炸锅，放入配料煸炒后放入主料，浇入调好的汁，淋明油出锅，装入用牛角瓜刻好的马车中即可。

菜品特点：色泽鲜艳，滑嫩爽口。

操作关键：注意主料放入快速炒，造型要优美。



挖掘方：沈阳军区联勤部
唐恒明

【满载鲜鱿归】(金牌菜)



挖掘方：沈阳军区联勤部
唐恒明

【鱿米粮仓】



菜品：鱿米粮仓

主料：鲜鱿鱼 800g。

配料：火腿丁、香菇丁、青椒丁。

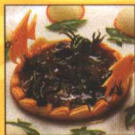
调料：精盐、味精、料酒、葱、姜、蒜、淀粉、白糖、大酱、明油。

制作方法：将鲜鱿鱼去皮洗净，切成2日见方的小丁，下浆备用。把配料火腿、香菇、青椒一起都切成2日小丁，然后把冬瓜雕刻成粮仓形，放入盘中，备用。炒锅放油烧至三成热，放入鲜鱿鱼，滑炒到八成熟时捞出，取小碗调汁，再把炒锅加少许油，放入主配料，倒入调好的汁，淋明油出锅装入粮仓之中即可。

菜品特点：形象逼真，酱香浓郁。

操作关键：刀工精细，油温适宜，汁亮适度。

鱼肚



别名：花胶、鱼泡、鱼卜。

属鳔类：鱼肚是十多种鱼的鳔干制品的统称，多数是海鱼，也包括一些淡水鱼。鱼肚质量一般要求洁净，无血筋、粘物等，色泽以明顺透明为好，清已列入《海八珍》之一。其中黄唇鱼肚是鱼肚中品种最好、质量最高的一种，但产量稀少，非常名贵。除黄唇肚外，以广肚质量较好，鱼肚均动物胶质，宜清炖或红烧，鱼肚自身无突出味道，常配用鲜香浓郁原料一同成菜。

功效：味甘，性平，具有补肾益精、补气和血、养筋润脉、润肺健脾、滋阴补养等功效。

禁忌：鱼肚忌受潮，宜用木制容器。

相关链接：①鱼肚属高蛋白低脂肪食品，并含有黏多糖等成分。②现代医学常用治疗肺结核、神经衰弱、感冒炎等疾病。

中央电视台·青岛电视台·中国烹饪协会

满汉全席·全国电视烹饪擂台赛



擂主方：沈阳军区联勤部

唐恒明

年龄：42岁

技术职称：高级烹调师

职务：厨师长



攻擂方：安徽合肥玖玖隆美食城

杨晓东

年龄：31岁

技术职称：中式特级烹调师

职务：厨师长





菜品：上汤鱼肚

主料：鱼肚 450g。

配料：火腿丝、香菜。

调料：盐、味精、花生油、鸡油、淀粉、鲜汤。

制作方法：先将鱼肚洗净，切成5日长的细丝，将火腿切成5日长的细丝，备用。然后将锅内放油加入上汤和调味品，烧开后放入鱼肚丝，煮5分钟，勾少许芡即可出锅，装入容器，再将火腿和香菜撒在汤的上面即成。

菜品特点：汤鲜味醇，鱼肚鲜美。

操作关键：刀工精细，注意制汤。



擂主方：沈阳军区联勤部
唐恒明

【上汤鱼肚】(金牌菜)



擂主方：沈阳军区联勤部
唐恒明

【蟹黄扒鱼肚】

菜品：蟹黄扒鱼肚

主料：水发鱼肚 500g。

配料：蟹黄、花菇。

调料：精盐、味精、料酒、花生油、葱、姜、淀粉。

制作方法：先将发好的鱼肚洗净，改刀成长5日、宽5日的方片，放入盘中，加蟹黄上碟蒸5分钟，把花菇去掉根蒂，用鲜汤把花菇煮5分钟捞出，放入鱼肚的周围，再将炒锅加调料及鲜汤烧开，勾芡，淋到蟹黄和花菇上即可食用。

菜品特点：营养丰富，色泽美观。

操作关键：主料配料搭配得当，火力不宜过大。





菜品：蟠桃鱼肚

主料：发好的鱼肚450g。

配料：木耳、花菇、冬笋片。

调料：酱油、料酒、白糖、味精、花生油、葱、姜、蒜、淀粉、鲜汤。

制作方法：先将发好的鱼肚改刀，切成长方片，再把花菇、冬笋也切片备用。用冬瓜雕刻成桃形，用鲜汤把桃煮熟捞出，放入盘的周围。炒锅放油加配料煸炒作调味品和鲜汤，烧开后放入鱼肚，烧5~6分钟入味，勾芡，加明油盛入摆好的蟠桃中间即可。

菜品特点：美观大方，味道鲜醇。

操作关键：注意菜品一定要卫生，合理用料。



插播方：沈阳军区联勤部
唐恒明

【蟠桃鱼肚】



插播方：安徽省合肥玖玖隆美食城
杨晓东

【七彩鱼肚盅】(金牌菜)



菜品：七彩鱼肚盅

主料：鱼肚450g。

配料：虾仁丁、薑菜、金华火腿、香菇、鲜笋。

调料：盐、味精、糖、鸡精、麻油、花生油。

制作方法：①将发好的鱼肚切成丁，各种配料切成丁，放入高汤内煮好待用。②将九条用白萝卜刻出的龙摆在大圆盘边上，中间用一高脚水果盘放上刻好的瓜盅一只。③将烧制好的七彩鱼肚装入瓜盅即可。

菜品特点：形状美丽大方，鱼肚口感滑嫩。

操作关键：龙及瓜盅要刻好，鱼肚烧制好装入瓜盅要蒸5分钟。



菜品：竹笙酿鱼肚

主料：鱼肚600g，竹笙12条。

配料：绿油菜，虾蓉。

调料：盐、味精、白糖、料酒、麻油。

制作方法：①将鱼肚剝碎，加入各种蓉及葱姜末拌匀，酿入竹笙里，上笼蒸15分钟。②绿油菜过水，摆入盘中，蒸好的竹笙放好，勾芡淋麻油。

菜品特点：色彩分明，口感新鲜。

操作关键：酿竹笙注意方法，蒸时不宜太长。



授课方：安徽省合肥玖隆美食城
杨晓东

【竹笙酿鱼肚】



授课方：安徽省合肥玖隆美食城
杨晓东

【竹林七贤】

菜品：竹林七贤

主料：鱼肚400g，黄瓜1000g。

配料：火腿丝，笋丝，香菇丝。

调料：盐、味精、白糖、醋、红油、麻油。

制作方法：将鱼肚切成丝，把黄瓜刻成竹子形状，将七种丝同鱼肚丝放入高汤煮一下，冲冷开水，加入调料拌匀，淋红油、麻油。将调好味的各种丝装入刻好的黄瓜内，摆成竹子形状即可。

菜品特点：鲜香辣味十足，形状逼真。

操作关键：黄瓜、竹子的形状要刻好，鱼肚腥味要处理好。

