

中国烹饪大师 作品精粹

COOKBOOKS BY MASTERS
IN CHINESE CULINARY ART

周金华，浙江省宁波市人，1946年出生。中国烹饪大师，国家级高级技师，上海市烹饪协会副会长。曾先后被评为上海市劳动模范、国内贸易部劳动模范、全国劳动模范。上海著名企业绿波廊酒楼前总经理及创始人，现任上海周金华餐饮管理有限公司董事长兼总经理。著有《绿波廊管理模式》以及中英文对照的《绿波廊菜点集锦》等书。

《周金华专辑》

总主编：杨柳
执行主编：高炳义
本册编著：周金华



青岛出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国烹饪大师作品精粹. 周金华专辑 / 周金华编著.
青岛: 青岛出版社, 2004.10

ISBN 7-5436-3212-8

I. 中... II. 周... III. 菜谱 - 中国

IV. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 102920 号

- 书 名 中国烹饪大师作品精粹 —— 周金华专辑
总 主 编 杨 柳
执行主编 高炳义
本册编著 周金华
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 周鸿媛
特邀编辑 贾传刚
装帧设计 本色广告公司
制 版 青岛艺鑫制版有限公司
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

【周金华专辑】

总主编 杨柳 执行主编 高炳义

本册编著 周金华

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** 周金华

【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。

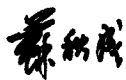
为使中国烹饪大师的优秀技艺代代相传，为使中国烹饪大师进一步名扬世界，为进一步弘扬中国的饮食文化，为使广大烹饪爱好者更好地学习、借鉴，《中国烹

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

周金华，浙江宁波人，1946年出生，1963年毕业于上海烹饪专科学校，1971年加入中国共产党，现任上海周金华餐饮管理有限公司董事长兼总经理、上海市烹饪协会副会长。周金华是国内贸易部第一批命名的中国烹饪大师，餐饮行业第一批评定的国家级高级技师，上海知名企业绿波廊酒楼前总经理及创始人。几十年来，他为自己钟爱的餐饮事业辛勤耕耘，成绩卓著，连续三届被评为上海市劳动模范、国内贸易部劳动模范、全国劳动模范、区标兵党员、上海市勤政廉政百名共产党员、上海市“双学”先进党员、区专业技术拔尖人才、上海市职工信赖的好经理。周金华在工作之余还勤于笔耕，著有第一本反映上海老城隍庙点心文化的专著《上海老城隍庙小吃》、全国餐饮业第一本管理“法典”《绿波廊管理模式》以及中英文对照、图文并茂的《绿波廊菜点集锦》等书。

技艺精湛

1986年，英国女王伊丽莎白二世访问中国，在时任上海市市长的江泽民同志陪同下游览豫园，女王在小憩时品尝了由绿波廊酒楼提供的制作精巧的酥点和惟妙惟肖的船点，产生了极大的兴趣，赞不绝口。

周金华是上海四大点心名师之一。他制作的点心选料精博、色调高雅、造型新颖、口味丰腴，集诸家精髓于一体，充分体现了兼容并蓄、博采众长、趋时应世、精益求精的海派风格，行家称之为“周派点心”。他最擅长做酥点，做成的眉毛酥色泽油黄透亮，面皮层次清晰，外形纤巧，犹如一道弯弯的秀眉，透出一种艺术的美感。令人称奇的是眉毛酥底部的32个褶，褶纹的间距竟然分毫不差，难怪一举荣获世烹赛金牌。他创制的枣泥酥小巧玲珑，入口酥软，馅心甜美滋润，枣香浓郁。周金华制作的船点也很有特色，始创于明代的船点是由人们游春时坐在游船上品尝而得名，解放后濒临失传。周金华把它从祖国的饮食宝库中挖掘出来，并发扬光大，所制作的花卉瓜果、飞禽走兽，无不呼之欲出，妙趣横生，客人见了总要先拍照留念方肯品尝，真是“出盘四座皆惊叹，举箸不敢争先尝”。

精湛的技艺来自勤奋，周金华的刻苦钻研也是出了名的。椒盐腰果酥、蛋黄目鱼包、鱼翅灌汤包等上百个品种使人耳目一新。有的是中西结合，有的是在传统的基础上加以改进，有的是把菜肴中的复合味引进点心，有的是古为今用、洋为中用。其中，桂花糯米糕、椒盐腰果酥等十个品种被评为上海名特小吃。他还率先在全国推出菜夹点、点夹菜、菜点并茂的新颖宴席，打破了宴席历来以“菜肴为主，点心为辅”的格局，把美点佳肴有机结合起来，形成“国宴小吃”、“部优金牌点心集锦”、“四季风味清廷名点”等系列，得到了饮食界权威人士的肯定。周金华

曾数次赴日本、法国和澳大利亚等地献艺，精美的点心倾倒无数“老外”，法国《人道报》风趣地把他制作的春卷称为“中国的巧克力”。

创立品牌

1979年，周金华奉命参加绿波廊酒楼的筹建，落成开张即任经理，一干就是二十年。周金华不仅仅是一名出色的点心师，更是一位出色的管理者。在他的领导下，绿波廊酒楼的生意越做越大，名气越来越响，企业越来越红火，成为享誉海内外的名店，成为国家特级酒家，荣获上海市商业系统十佳明星企业、上海市文明单位、全国百家优秀旅游涉外餐馆等称号。他兼任书记的酒楼党支部被评为区红旗党支部、上海市先进党支部。

二十年来，从首创连体责任制、推行全方位服务到建设学习型企业，酒楼形成了独特的企业文化和一整套行之有效的管理制度。在此基础上，周金华和酒楼的管理层把它编撰为《质量手册》，手册规范、翔实、创新、科学和操作性强的特点受到当时的国内贸易部国家级酒家评审团的好评。一些到厨房或餐厅参观的同志，对秩序井然、忙而不乱的绿波廊员工形象交口称赞。酒楼顺利通过了国家级特级饭店的验收。

品牌是企业的生命。多年来，周金华和他的同事们精心培育品牌，使绿波廊酒楼成为在菜点、服务、管理等方面都富有特色的品牌企业。

1996年，面对愈演愈烈的餐饮业市场竞争，他组织员工开展市场调查，敏锐地看到了如何经营绿波廊品牌成为一个生命型企业的长远问题，果断地提出：花三年时间，到21世纪初，绿波廊要形成上海菜、上海点心、鱼翅、蟹宴四大系列品牌。从此他和员工们走上了一条新的创品牌之路。

上海菜、上海点心都是绿波廊经营了十多年的老品种，早已得到了消费者的欢迎和认可，但为了使质量趋于稳定、不走样，1997年他和师傅们整整用了半年时间，制定了各个菜点的选料、烹饪和特色的科学标准。之后，八宝鸭等三个品种被国内贸易局命名为“中国名菜、名点”。

为了打响蟹宴品牌，1999年周金华策划主持了8次销蟹系列活动。为了让顾客吃到正宗的阳澄湖大闸蟹，他六下阳澄湖，选择品种与规格。他还组织厨师对大闸蟹的烹调方式进行了改进，根据时令的不同，或蒸或煮，还研制出家常型、传统型、港式型等多款新型蟹卤。小小一只蟹，凝聚着周金华和同事们的辛劳与智慧，具有较高的技术含量，成为酒楼又一品牌。

在周金华的带领下，大家又开拓了新的品牌——翅肴。豫园商场是旅游胜地，很多港澳同胞为没有吃上鱼翅而感到遗憾，因此周金华决定把翅肴作为新的创建品牌。他组建鱼翅攻关小组，自费进饭店、上酒楼、看录像，四处“探密”，回来后又和厨师们反复研制，不断改进，并适时召开了鱼翅品牌研讨会，对创制的蟹黄鱼翅、清汤鲍翅、砂锅大排翅、红烧鸡丝鱼翅等十余种翅肴做了论证。至此，绿波廊充分发挥了擅长上海菜的特长，将海派风格巧妙地融入翅肴之中。

经过连续三年的努力，周金华和他的同事们终于使绿波廊的菜、点、蟹、翅形成品牌系列，脱颖而出，并显示了无穷的魅力。二十多年来，酒楼成功地接待了美国前总统克林顿、古巴主席卡斯特罗、阿根廷前总统梅内姆等四十余批外国元首级贵宾及无数中外名流。1999年12月，绿波廊被评为上海市著名商标。

搏击商海

饮食业是竞争性行业，不进则退。1999年，绿波廊的营业额达到了顶峰，300多个餐位的酒楼创下了全年营业额3280多万元的辉煌记录。而此时，民营餐饮业每年以10%的速度发展，面对如此激烈的挑战，绿波廊酒楼开始搞国有企业体制的试点。同年9月，他带领两位副经理辞去了公职，用房产作抵押，凑足100万元注册资金，成立了以其本人名字命名的餐饮管理公司，成为沪上商界劳模辞职当老板的第一人，真正进入民营企业家的角色。此时，他既面对着很大的发展机遇，同时也承担着极大的风险。先是“风险承包”经营管理豫园商城的两家绿波廊，但这还不能完全按照市场机制运作，在用人、分配、奖惩等方面受到诸多限制。周金华不满足于吃“夹生饭”，决心办一家真正意义上的民营餐饮企业。年底，周金华和他的伙伴们贷款200万元，在浦东张扬路华都大厦开了一家绿波廊分店。在这家民营饭店里，用工和分配都做了新的尝试，一切按市场化规则运行，充分调动了员工的积极性，浦东绿波廊生意红火，年营业额逾千万元。

初试成功，信心大增。他需要一个更大的施展才华的舞台。2003年初，周金华正式告别了他为之奋斗的老城隍庙绿波廊酒楼，开始到更广阔的商海中搏击。

借助浦东绿波廊，他更直接地把握了浦东经济发展的脉搏。周金华坚信，浦东尤其是小陆家嘴必定成为整个中国乃至世界的焦点。于是，新店的地址，他毫不犹豫地选定了与国际会议中心、东方明珠、金茂大厦相毗邻，地理位置绝佳的亚洲最大的“销品茂”正大广场。广场前期招商不足，不少人劝他另择新地，但他和伙伴们坚持自己的眼光，一开就是“廊亦舫”酒楼和“宴点秀”点心坊两家，并签订了9年的合同。这份魄力非常人可及。

作为酒楼，“廊亦舫”是个全新的店号，周金华要把“廊亦舫”演绎成一个全新的概念，要把“廊亦舫”作为周金华餐饮公司的旗舰店，通过它，打出自己新的品牌。周金华认为：品牌是企业的灵魂，又是市场竞争的结果。品牌必须迎合消费者的利益，否则无法触动消费者的需求。一切以顾客的利益和需求为中心，不断要求和提高自己，拉开和同行的距离，这就是所谓的差异化经营。如今，“廊亦舫”的时尚休闲海派上海菜、鱼翅蟹宴、黄金周特色家宴、周氏大班商务宴、总裁点心宴以及宴点秀的周氏宴点第一品的品牌餐饮，吸引了无数中外宾客。同年，在桃花盛开的南汇区政府所在地——惠南镇，又开出了第二家“廊亦舫”，马上声名鹊起，酒楼正朝着良性循环的方向发展。

2003年6月,周金华的公司组团赴马来西亚参加第四届中国烹饪世界大赛,在来自28个国家和地区的500多名厨艺高手手中力拔头筹,一举夺得团体第一和热菜、面点、果蔬、冷拼5块金牌,显示了其公司的技术实力和改制后的活力。周金华说,他人生的格言是“做好自己喜欢做的事”。言语朴实,却道出了他执著的追求。时势造英雄,短短几年,“廊亦舫”焕发出周金华和伙伴们新一轮创业的风采。

魅力人格

周金华高超的技艺在国外也颇有名气,于是接连有人上门来找,高薪聘请他到国外去发展,周金华却说:“我的事业在中国。”在市场经济的大浪潮中,周金华的回答是如此斩钉截铁,体现了一个共产党员高尚的人生观和价值观。

当初,身怀绝技的周金华,只要在外单位挂上一个“头衔”,就可得到“顾问费”,但他从不接受这样的待遇。他说,人的精力是有限的,顾了自己的利益,就会影响公家的利益,这样的事我不能做。

“共产党员是员工的榜样。”周金华这样说,也带头这样做。他以共产党员奋斗不息的精神,全身心地扑在工作中,坚持每天九进九出,休息天也常常“泡汤”。几十年来,他的每一个除夕夜都是在单位里度过的。在绿波廊酒楼时,他是党政双肩挑,整天工作排得满满的,加上身体不太好,胃病发作时面色苍白,疼痛难忍,别人劝他回去休息,而他总是用手压住胃部,轻轻地说:“没什么,没什么。”等稍有好转,又投入到工作中去了。

名店需要名师,这是周金华的一贯思想。多年来,周金华积极培育新人。他放弃休息,自编教材,精心备课,为行业内外传授点心技术,讲解绿波廊管理模式。他多次为市内外的高级技师班上课,不收分文。他在本单位也多次主持学习研讨班,使绿波廊的整体技术水平有了很大的提高,职工中85%评上了中级或高级职称,弟子中有的成长为上海市劳动模范,有的评上高级技师、三学状元,有的在世界烹饪大赛中荣获金牌。这其中无不凝聚着周金华的心血!

不管是国有企业还是个体户,凡是到绿波廊酒楼推销商品的人总可以听到这样一句话:“我们不要回扣。”别的单位唯恐回扣太少,但为什么绿波廊酒楼却拒之门外?周金华回答:“不要回扣,迫使我们要以优质的菜点和高质量的服务来赢得顾客;不要回扣,可以保证进货质量,降低成本,给顾客以更多的实惠。同时,关死回扣这道门,还能有效地抵制消极腐败现象,促进企业的廉政建设。”

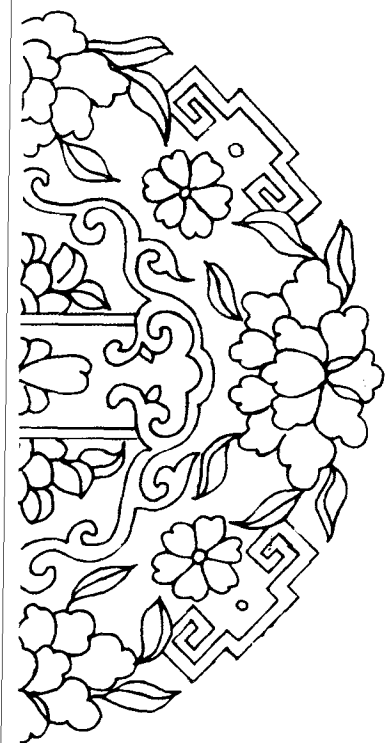
商海搏击,其乐无穷。周金华不会满足于今天的成功,他和他的伙伴们将不断瞄准新的目标,满怀豪情地去创造明天,缔造未来!

目 录

16·····	百果油包
18·····	素什锦包
20·····	茄汁松仁包
22·····	奶黄墨鱼包
24·····	素蟹粉包
26·····	素肉包
28·····	香菇菜包
30·····	葡萄开花包
32·····	火腿萝卜丝饼
34·····	枣泥酥饼
36·····	三丝眉毛酥
38·····	八珍酥饼
40·····	五仁梅花酥
42·····	果仁藕酥

双仁葫芦酥	44
冬蓉枇杷酥	46
蛋黄莲花包	48
山楂草帽酥	50
鸳鸯酥	52
干贝莴笋白兔酥	54
葱油腰果元宝酥	56
菊花酥饼	58
蟹黄月芽饺	60
鲜肉小笼包	62
蟹黄小笼包	64
桂花拉糕	65
凤尾烧麦	66
虾肉五峰饺	68
笋肉青菜饺	70





72.....	鸽蛋圆子
74.....	冬菜菜毛团
76.....	面筋百叶
77.....	芝麻汤圆
78.....	火腿菜饭糕
80.....	韭黄鱼丝春卷
82	八宝甜饭
84.....	甜咸蟹壳黄
86.....	豆沙麻球
88.....	细沙条头糕
89.....	开洋葱油面
90.....	奶黄南瓜球
92.....	百果松糕
94.....	香糟田螺
95.....	虾蟹二面黄