

中国烹饪大师 作品粹

COOKBOOKS BY MASTERS
IN CHINESE CULINARY ART

郭经纬，山东省青岛市人，1945年8月出生。中国烹饪大师，中国烹饪协会会员，中国烹饪协会名厨专业委员会委员，国家级评委，国家职业技能竞赛裁判员，山东省烹饪协会常务理事，山东鲁菜研究所编委，青岛市烹饪协会副会长。曾被推选为“全国技能月活动优秀人才”。现任汇泉王朝大饭店烹饪技术顾问，青岛菜馆有限公司副总经理、执行董事。

郭经纬专辑

总主编：杨柳
执行主编：高炳义
本册编著：郭经纬



青岛出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国烹饪大师作品精粹. 郭经纬专辑 / 郭经纬编著.

青岛: 青岛出版社, 2004.10

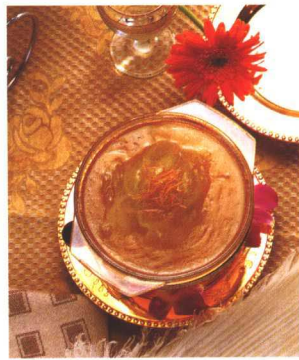
ISBN 7-5436-3181-4

I. 中... II. 郭... III. 菜谱 - 中国

IV. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 102804 号

- 书 名** 中国烹饪大师作品精粹——郭经纬专辑
总 主 编 杨 柳
执行主编 高炳义
本册编著 郭经纬
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 尹红侠
特邀编辑 贾传刚
装帧设计 本色广告公司
印 刷 深圳现代彩印有限公司
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

【郭经纬专辑】

总主编 杨柳 执行主编 高炳义

本册编著 郭经纬

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** 郭经纬

【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

郭经纬，1945年8月生，1961年初中毕业后，考入青岛第一商业学校中餐烹饪专业，经三年的理论实践正规系统的学习，又从师于全国闻名的烹饪大师王益三、杨品三(均已故)二位老先生。1964年7月以优异成绩毕业，分配在青岛市唯一的一家百年老店“春和楼”饭店，开始了自己的厨师生涯。在这家生意火爆、家喻户晓的百年老店里，他感到如鱼得水，有了理论与实践相结合的广阔天地，再次从师于本店全国知名烹饪大师——刘景伦老先生(已故)，如饥似渴地把自己学到的知识运用到实践中去，在老一辈师傅的再指导下，迅速提高着自己的烹饪技艺。在40余年的烹饪生涯中，郭经纬由一线厨师逐步提升为厨师长、实习指导教师、理论教师、业务店经理、学校校长、饮食服务公司的副总经理等。现兼任汇泉王朝大饭店的烹饪技术顾问，并担任青岛菜馆有限公司副总经理、执行董事。社会兼职有：中国烹饪协会会员，中国烹饪协会名厨专业委员会委员，中国餐饮业国家级评委，国家职业技能竞赛裁判员，山东省烹饪协会常务理事，《山东烹饪信息》编委，青岛市烹饪协会副会长，青岛酒店管理职业技术学院客座教授，青岛烹饪学校客座教授，曾任青岛市第七、八、九届政协委员。

郭经纬大师烹饪基本功扎实，几十年的汗水铸就了刀工、勺工两方面的深厚功底。自参加工作以来，无论是在灶台边，还是在砧墩上，都洒满了大师的汗水，手上的老茧一层层脱掉，又一层层长出来，二十几厘米的菜刀，一把把使成了刀把，功夫不负有心人，参加工作第二年(1965年)，在全市举行的青年厨师比武中，郭经纬以优异成绩一举夺得烹饪生涯中第一个第一名，时年二十岁，为整个烹饪生涯奠定了良好而坚实的基础。1978年，山东省商业厅举办建国以来的第一次商业技术大比武，烹调算是其中一个项目，经过青岛市的层层选拔，他以预选赛第一的成绩代表青岛参加全省比武，在烹制“滑炒肉丝”、“爆炒双花”、“拔丝苹果”、“糖醋黄花鱼”四个菜品中，他以切配、烹调总时间20分钟的成绩，且各项技术指标合格的情况下，名列前茅。在1978年秋季，

青岛市又进行全市各技术工种的技术大比武,郭经纬再次取得了烹调工种第一名的成绩。同年冬季,青岛饮食服务公司在近千名厨师中破格选拔了六名厨师,经严格的理论实践考核,晋升二级烹调师,郭经纬又以理论与实践全优的成绩名列前茅,荣升二级烹调师,时年33岁。

在改革开放刚刚开始的时代里,郭经纬身为百年老店的厨师长,脚踏实地地工作,号召大家以少林精神“面壁十年,踏碎方砖”的劲头学习烹调技术,把店里的业务工作从一个高潮推向另一个高潮,在1978年至1983年的几年里,郭经纬大师曾带领大家接待过十几个国家的近千人次的外宾,并次次受到好评。

由于郭经纬的工作成绩突出,烹调技术出众,1980年经市饮食公司推荐,市商业局同意,推选郭经纬参加省商业厅举办的在全国也是首例的特级厨师的考核。1981年元月,在省府济南拉开了全省特级厨师考核的序幕,全省包括五十五岁以上老师傅在内的二十余名高手云集济南,经过一周的三次答卷考试和二次实践考核,最终郭经纬以理论实践全优,成绩第一,被破格录取为全省首批八个特级厨师之一,年仅35岁。1982年,人民日报以题目为“年轻的特级厨师——郭经纬”专题发过报道。考取特级厨师后,郭经纬深知任重道远,必须更加保持谦虚谨慎的工作态度,为烹饪事业的发展做出更大的贡献,郭经纬感到应把自己在二十余年的学习、工作经验总结起来,奉献给烹饪事业,所以,决定以沿海海产品原料为主,写一本供大家参考的《海味菜》,在当时的环境下,要想个人出书立传,阻力之大不可言表,但是,决心已定,终于用了近三年的时间完成了近二十万字的《海味菜》手稿,经反复修改、拍照,最终于1985年由山东科技出版社以第一次印刷3万册的数量出版了,在短短的两年里再版两次,并收到全国近百封赞扬此书的信函,为全国厨师学习海味菜的制作提供了极大的帮助,为烹饪事业的发展做出了积极的贡献,并在同年被青岛市科协评选为“青岛市科学技术积极分子”。

1987年,在山东省烹饪协会组织的第一届“鲁菜大奖赛”中,郭经纬从营养的角度研制创新的“芦笋扒口蘑”一举成功,被评为山东省十大名菜之一。

从1985年山东省商业厅在全省举办高级厨师培训班开始,郭经纬被聘为实践操作教师,在十余年的一、二、特一、特二级厨师的教学表演中,郭经纬兢兢业业地言传身教,为全省培养出了千余名厨师,得到山东省商业厅的多次表彰,嘉奖。1985年以后,郭经纬被聘为山东省烹饪考核评委,多次出任省商业厅、劳动厅举办的烹调工种多种比武的评委。1990年考取烹调技师。同年11月被山东省推荐代表山东出任首届全国青工烹调技术大赛评委。1991年出任商业部优质产品奖饮食专业评审员。1993年被推选为第三届全国烹饪技术比赛评委,并在此次比赛中参予指导青岛市团体展台,荣获全国金奖。2004年3月,郭经纬大师以中国烹饪协会赴日研修团团长的身份带领全国十三名专家赴日考察,取得圆满成功,并在同年4月再次被推选为第五届全国烹饪技术

比赛金牌决赛评委。

1992年,由世界烹饪联合会组织的第一届中国烹饪世界大赛在中国上海举行,山东省商业系统推选一名选手参加,经省、市领导反复研究,决定由郭经纬代表全省参加世界大赛。时间紧,任务重,郭经纬经过几十个日日夜夜的研制构思,从烹饪原理上、口感上、口味上、营养上,深层地进行研究,决定以普通原料(猪五花肉)为主要原料参加世界大赛,用猪肉做菜参加世界烹饪大赛,这是好多人感到不可思议的事情,但主意已定的郭经纬毫不动摇,终以在猪肉里配上桂元、人参、大枣的“寿康三补万福肉”一菜端到了来自世界十几个国家地区的评委面前,最终以高分选入了金牌的前十名,同时也圆了郭经纬大师多年所想的用普通原料做出高档菜品的梦。世界金牌的获得为中国菜、为山东菜争得了荣誉,郭大师也受到单位重奖,同时获得山东省烹饪协会颁发的“振兴鲁菜突出贡献奖”。

郭经纬大师突出的业绩使劳动部门1994年在全省单独免试聘任郭经纬大师为高级烹调技师,成为省内第一位被聘为高级烹调技师的大师,并在同年被省劳动厅聘任为“山东省烹饪专业高级技师评审委员”、“青岛市淡水鱼烹饪技术大赛考委会主任”。

1995年在青岛市举办的全国技能月活动优秀人才评选活动中,郭经纬被推选为“全国技能月活动优秀人才”,并被青岛市企业改革领导小组、市企业管理协会评选为1995年度青岛市企业管理先进工作者。在1996年积极参加劳动部为烹调工种考核的命题工作,被中华人民共和国劳动部、国家职业技能鉴定专家委员会聘任为“国家职业技能鉴定题库中餐烹调师工种命题师”。1987年至1999年,郭经纬先后担任青岛市饮食服务学校副校长、校长,分管青岛地区的烹饪工种的培训、考核工作,也对青岛市海陆空三军的厨师进行全方位培训、考核。十几年的时间里,郭经纬大师虽然身居领导岗位,但总是活跃在教学第一线,无论是在校内,还是在社会、在部队的课堂上,实习间,到处留下了郭经纬大师的身影,十几年的时间里,给社会和部队培训近万余名等级厨师,为烹饪事业的发展、为部队生活的改善做出了巨大贡献。

1999年,国家国内贸易局、中国烹协联合举办国家级评委学习班,经培训考核,郭经纬大师被聘为首批国家级评委。2001年,国家劳动部、中国烹协举办中华人民共和国餐饮业职业技能竞赛裁判员学习班,经培训考核,郭经纬大师被聘为国家餐饮业技能竞赛裁判员。2000年,在青岛市第四届烹饪协会的改选中,郭经纬大师连任青岛市烹饪协会副会长。2001年至2003年,郭经纬分别被国家、省、市授予烹饪大师,从而成为集中国烹饪大师、中国鲁菜特级烹饪大师、青岛市烹饪大师三个称号于一身的国家级烹饪大师。2002年,中国烹饪协会成立了名厨专业委员会,集全国德高望重、理论实践兼优的百名优秀大师为名厨专业委员会委员,郭经纬大师又光荣入选中国烹饪协会名厨专业委员会委员。

1997年,郭经纬大师被收录进《中华饮食宝库,中国名厨大典》(国家八五重点图书)一书,1999年被收录进《中华魂,中国百业领导英才大典第一卷》,郭经纬大师的业绩被载入历史史册。

郭经纬大师多年来勤学不辍,2001年3月调入青岛五星级涉外大饭店——汇泉王朝大饭店,担任烹饪技术顾问,继续潜心钻研烹饪技术,遍访岛城农家,考察沿海地区的海产品及山珍野味,在不断总结前人经验的基础上,博采众长,结合青岛本地山海特色,与中西烹饪文化和谐呼应,创造性地推出了具有浓厚青岛地域特色的“青岛菜”,参与创建了青岛餐饮史上的首家“青岛菜馆”,开创了青岛本埠菜的先河,成为青岛餐馆业发展史上具有里程碑意义的创举,为青岛旅游业的发展做出了巨大贡献,解决了游客到了青岛吃什么这一青岛餐饮业多年未解决的重大课题。“青岛菜馆”开业三年多来,在本市、全省都有了极高的知名度,并在全国产生了一定的影响,得到了社会的承认和就餐者的认可,取得了良好的社会效益和经济效益。郭经纬大师亲自创制的“胶东大排翅”、“浓汤参鲍翅”、“一品浓汤八珍官燕”、“肉沫烧海参”、“极汤燕窝哈什蚂”、“鱼翅海鲜佛跳墙”、“芙蓉海参”、“虫草海参”、“红花海参”、“上汤鲍鱼”、“葱油鲍鱼”等高档菜品,成为青岛菜馆的主营菜,这些菜品口味鲜美,质地鲜嫩,营养丰富,得到了广大顾客的高度赞誉。郭经纬大师在创制构思这些高档菜品的同时,还联想到不同消费层次客户的需求,亲自创制了一批贴近大众并带有深厚乡土气息的菜品,如“田横岛鲜鱼饺”、“仰口翡翠鱼丸”、“山东头油泼出骨鱼”、“蜆头爆螺片”、“大虾烧豆腐”、“二面卷子积勾鱼”、“厨子王铁锅鱼”、“老渔夫虾酱”、“薛家岛鱼丝糊”、“粉蒸山野菜”、“炸崂山双峰”等,让在大都市里忙了一天的顾客吃了这些菜品后,有一种回归自然和返璞归真的感觉。郭经纬大师在青岛菜馆里除了对菜品进行创新外,还精心研制出多种带有浓厚青岛地方特色的面食,如“劈柴院甜沫”、“王哥庄合饼”、“老妈妈油饼”、“沧口街疙瘩汤”、“鲅鱼水饺”、“黄瓜蛤仁水饺”、“地瓜面包”、“地瓜饭”、“菠菜大卤面”等,吃腻了精米细面的宾客们在品尝了这些脍炙人口的家乡面食后,都会拍案叫好,赞口不绝。郭经纬大师为“青岛菜馆”奉献了巨大的精力和心血。

“青岛菜馆”开业以来,当年就被中国烹饪协会命名为“中国餐饮名店”和“中国鲁菜名店”,成为青岛市餐饮业的知名品牌。目前,“青岛菜馆”仍以旺盛的势头在开拓发展。在拥有了四家连锁店后,2004年又要发展两家,相信“青岛菜馆”会在市场经济大潮中站得更稳、发展得更好。

“老牛明知夕阳晚,不用扬鞭自奋蹄”。年已59岁的郭经纬大师身为青岛菜馆有限公司副总经理,仍每天坚守在一线灶边,巡回在厨房里,传授技艺,亲手指导,衷心希望徒弟们能尽快成长起来,也由衷地愿意把自己四十余年来所积累的烹饪经验、烹饪技能毫不保留地奉献给社会,这是郭经纬大师最大的心愿。让我们对他表示最深最诚的敬意!

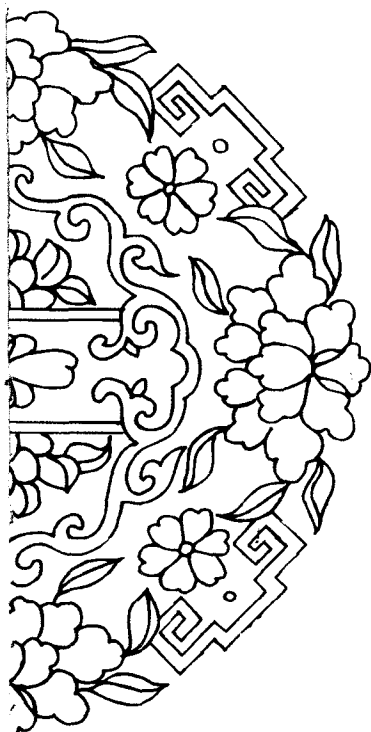
长风破浪会有时,直挂云帆济沧海!

目 录

16	寿康三补万福肉
18	群龙闹巢
20	群鲍拜母
22	上汤双参墨鱼面
24	燕窝凤尾虾
26	四喜鱼卷拼龙眼大肠
28	胶东大排翅
30	肉末烧海参
32	菜馆八珍满坛香
34	兰花极品澳鲍
36	一品浓汤八珍官燕
38	双色珊瑚鱼
40	明火海螺
41	九转大肠

拔丝苹果	42
山东蒸丸	44
扒口蘑芦笋	46
火腿扒白菜	48
兰花鸽蛋海参	50
炒鱼丝糊	52
扒珍珠鱼丸	53
蜆头螺片	54
扒干贝冬瓜球	56
锅煽虾仁豆腐	58
脯酥全鱼	60
椒油肚丝	62
香酥鸡	64
烩乌鱼蛋	65
松鼠鱼	66
熘鱼片	68
鸡蓉海参	70
海参全家福	72





74		浮油鸡片
76		锅烧肘子
78		清炸大肠
80		金鸡报晓
81		纸包三鲜
82		凤尾全鱼
83		银丝全鱼
84		糖醋黄花鱼
86		油泼出骨鱼
88		蟹黄烧蹄筋
90		上汤原壳鲍鱼
92		浓汤酸辣鱼丸
94		鲑鱼蒸饺
95		蟹黄小笼包