

# 中国烹饪大师 作品粹

COOKBOOKS BY MASTERS  
IN CHINESE CULINARY ART

卢永良，1954年出生。中国烹饪大师，全国十佳厨师。多年来致力于鄂菜的研究和创新工作，曾任第三届中国烹饪世界大赛武汉代表队的技术顾问，率队夺得团体和个人金牌以及展台特等奖。多次到国外进行交流、表演，并在一些大赛中担任裁判工作。在报刊上发表文章数十篇，并参编了《武昌鱼菜谱》、《大中华菜谱》等专业书籍，主编和参编了高等院校教材《烹饪艺术学》、《餐饮管理》等。

## 卢永良专辑

总主编：杨柳  
执行主编：高炳义  
本册编著：卢永良



青岛出版社

**图书在版编目 ( CIP ) 数据**

中国烹饪大师作品精粹. 卢永良专辑 / 卢永良编著.

青岛: 青岛出版社, 2004.10

ISBN 7-5436-3192-X

I. 中... II. 卢... III. 菜谱 - 中国

IV. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 102847 号

- 书 名 中国烹饪大师作品精粹 —— 卢永良专辑  
总 主 编 杨 柳  
执行主编 高炳义  
本册编著 卢永良  
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

## 【卢永良专辑】

总主编 杨柳 执行主编 高炳义

本册编著 卢永良

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



# 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** 卢永良

# 序



“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

苏杭成

2004年9月30日



## 作者简介

在江城餐饮业中，用自己姓氏命名的酒店很多，但没有一家酒店比“楚天卢酒店”有名气。原因何在？因为“楚天卢酒店”的总经理卢永良是当今中国烹饪行业中大师级的人物，人们都尊称他为卢大师。卢大师出道较早，在20世纪80年代初，卢永良就在首届全国烹饪技术比赛上荣获“全国十佳厨师”称号；在第三、四届全国烹饪技术比赛上，他成为最年轻的评委之一。

1971年，17岁的卢永良被分配到武昌大中华酒楼从事烹饪工作。来到大中华酒楼后，卢永良心都凉了，在他眼前的是一座又破又旧的酒楼，他开始了思想斗争：“难道我的一辈子就投入到这样的餐饮行业？”卢永良在外人面前称自己在“110”保密单位工作，实际上“110”被形象地解释为一双筷子和一个碗。不久之后经历的一件事让卢永良转变了观念。一天，师傅下班了，有3位天津人专程来吃武昌鱼，卢永良心想师傅不在，就自己来做。可是心情太激动，还是把鱼给烧糊了。就当卢永良以为要受到客人批评的时候，客人却笑眯眯地鼓励他：“鱼虽然有点糊，但是味道很好。你还很年轻，只要好好努力，一定会把厨师工作做好的。”卢永良备受鼓舞。他暗下决心，一定要把烹饪这门手艺学好。于是，他正式拜鄂菜大师黄昌祥为师，开始苦练基本功，潜心学习烹饪技艺。为了练刀工，他买回一大堆萝卜，练切萝卜丝；他把沙子放在锅里，不停地练翻锅……“功夫不负有心人”，29岁的卢永良凭“茄汁鳊鱼”、“海参武昌鱼”、“橘瓣鱼余”和“白云黄鹤”(冷拼)四件作品脱颖而出，一举跻身“全国十佳厨师”行列。

### 求学苦读为深造，机智才华得舞台

如此殊荣对卢永良来说，是个很大的考验，是坐享荣誉，还是锐意进取？面对政府给自己提干从政的机会，卢永良果断地做出了抉择，婉言谢绝，考入了江苏商业高等专科学校(现为扬州大学)。1987年，卢永良完成学业时，他一声不响地从学校里带出两件宝贝，一件是执著，一件是机智。执著使他的烹饪技艺更加炉火纯青。他做的清蒸鱼菜，旺火急气，可获得“初熟之片刻”的至鲜美味；红烧鱼菜，惜水如金，火力多变，兼收营养和质感的最佳效果；余汤鱼丸，珠圆玉润，爽嫩幼滑，落地不碎，绕指不断，入口即化，营造出“吃鱼不见鱼”的艺术境界。凭着自己的执著，卢永良将鄂菜中的鱼肴推向了一个崭新境地。鱼圆是湖北民间的传统佳肴，以前的鱼圆一般只有白果和蚕形两种，卢永良创

造性地把鱼圆做成橘瓣形状，再加入鸡汤、香菇、味精、胡椒、猪油、精盐、葱花等调料烹煮，制成橘瓣鱼圆，颜色洁白，形状奇异，味道鲜美，观之赏心悦目，尝之回味久远。卢永良的菜肴一度受到党和国家领导人的赞扬和好评。他还多次被请到中南海，到李先念、叶剑英等国家领导人家中事厨。

卢永良还有一件宝贝就是机智，机智使他的才华得以充分发挥。卢永良在楚天卢酒店将德鲁克的观点巧妙地嫁接和整合，引伸出一套新的管理模式——在酒店全面推行“1+10、10+100”为核心的创新管理模式，这一模式核心理念就是充分尊重客人，所谓“1+10、10+100”就是指得罪1个客人，就会得罪10个客人，得罪10个客人就会得罪100个客人；但稳定1个客人，就会吸引来10个客人，稳定10个客人就会吸引100个客人。同时，他在管理中推行亲情管理，视客人为企业的上帝，员工为企业的主人，以情服务，以情管理，提高了员工的积极性、创造性，使员工与客人之间形成了良好的互动，从而为企业赢得了良好的信誉和可观的经济效益。

1978年，湖北省举行首次烹饪比赛，卢永良取得冷拼第一名、热菜第二名、雕刻第三名的好成绩，展露出惊人的烹饪天赋。1983年11月，在北京举行的全国烹饪名师技术表演鉴定会上，卢永良现场烹制了四道湖北名菜“海参武昌鱼”、“茄汁鳊鱼”、“母子大会”、“橘瓣鱼圆”，深得评委好评。这次表演，他一举夺得“全国十佳厨师”称号，并且是其中最年轻的一位。

1987年，卢永良随武汉市烹饪技术讲学团到日本大分市进行讲学，宣传中国烹饪的文化艺术。这次讲学在大分市烹饪界和家庭主妇中引起轰动，前来观摩的人络绎不绝，使中国烹饪，特别是鄂菜在日本烹饪界产生了不小的影响。

1997年，受韩国全国劳工部的邀请，中国派团观摩韩国第三十二届工人技能表演，此次表演活动在韩国每年组织一次，十分隆重，卢永良作为中国烹饪代表团成员之一，在会上表演了鄂菜烹饪方法，受到当地烹饪同行和新闻界的普遍好评。

1998年，卢永良随着中国烹饪代表团前往法国表演中国厨艺，法国巴黎市市长亲自举行冷餐酒会接待欢迎，巴黎市长盛赞中国菜是世界上最美的菜肴之一。表演结束后，市长先生还给中国烹饪代表团的成员颁发了纪念奖章。

2000年3月，在日本东京举行的第三届中国烹饪世界大赛期间，卢永良受聘担任武汉代表队的技术顾问，在他的指导下，武汉代表队一举夺得团体和个人金牌以及展台特等奖，进一步扩大了鄂菜在国际上的影响。

2001年，卢永良受国务院侨办的邀请，到欧洲三国(葡萄牙、西班牙、意大利)9个城市进行了12场次的表演，中国菜在欧洲大受欢迎，意大利前总统达莱马也出席了这次表演活动，并和中国厨师合影留念。

2004年2月28日，卢永良先生应邀前往英国伦敦，在威斯敏斯特市进行

了为期一周的访问，并担任裁判工作，表演了精彩的中国烹饪技艺。

卢永良烹制的鱼肴也深得外宾赞扬。有一次，一个西欧国家的贸易代表团来武汉访问，到大中华酒楼品尝鱼肴，卢永良亲自主厨，为客人精心烹制了一桌全鱼席。外宾品尝后赞不绝口，一定要见见厨师，当他们发现厨师是这样年轻时，简直不敢相信，连声称赞“中国的菜好，中国的厨师了不起”。

### 教书育人遍天下，理论创新硕果累累

作为湖北商业高等专科学校(现为湖北经济学院)的副教授，卢永良时刻不忘传道授业解惑的职责。他深入浅出地为学生讲授做菜与做人的道理。对学生们来说，听卢大师的课就是一种享受。在学校里，卢永良不仅注重言传，而且强调身教。多年来，卢永良保持了一个习惯，每天都要亲自下厨，少则一两个小时，多则三四个小时，他说每天穿上白色的厨师服，围上围腰布，站到炉前的时候最开心。他总是说，技艺的精湛是一天天积累起来的，自己不亲自动手又怎么能体会得到呢？

卢永良对学生和弟子要求非常严格。他说，厨师要追求三个标准：一是厨德，二是厨艺，三是厨绩。这其中又以厨德最为重要，它不仅是做人之本，也是从艺之基，德有多高，艺才有多高。卢永良教育自己的学生要“以德为伍，以智烹调”。他决不允许自己的学生或徒弟在烹调过程中使用添加剂、改良剂等有害身体健康的调味品，对菜的前期加工的要求也很严格，选料、清洗、出水都要求卫生第一。他说，菜是一种载体，用它来表达对客人的诚意和尊重，客人会回报你赞誉和尊重，这是厨师这个职业的社会价值所在。他说菜要自然成型，不要刻意装饰雕琢，只有自然的才是最美的。

卢永良大师提出的“挖掘、整理、继承、发展、创新”的鄂菜发展方向，得到了同行的充分肯定。他用十个字归纳总结出湖北菜的特色风味：原汁、味浓、纯正、微辣、咸鲜。他带领鄂菜研究成员进行了鄂菜十大组合菜的研究，取得了实质性的进展。这种组合菜推翻了传统模式，使用主料加主料的方式，通过原料性能和原料品质的比较，寻求共同点，经过互补，达到符合营养、医学、卫生的标准。如甲鱼和鸡、腊肉和新鲜的五花肉、羊肉和鱼、鱼糕和肉圆子、腊鱼和野鸭块等，通过营养的互补、口味的调剂，使菜肴达到完美的境界，从而更受顾客欢迎。特别是他在自己创办的楚天卢大酒店中推出的大碗菜，充分体现了鄂菜“原汁、微辣”的特色，在形式上令人耳目一新，有一种返璞归真的感觉。“大碗系列菜”一经推出，立即在武汉餐饮市场上引起轰动，成为点菜率最高的菜肴，引导了餐饮新潮流。更可贵的是卢大师每天还亲自主理大碗菜，为年轻的厨师们做出了榜样。

近十年来，卢永良为湖北烹饪界培养了一批德才兼备的烹饪人才。他的徒弟在全国及省市各类烹饪比赛中屡次摘金夺银，其中两位已成为全国优秀厨师。但他并不满足，他说只有把自己的经验转换成知识才能让更多人受益。在

这种思想指导下,他在各种报刊上发表文章数十篇,并参加了《武昌鱼菜谱》、《大中华菜谱》等专业书籍的编撰工作。为了将烹饪理论发扬光大,他主编和参编了高等院校教材《烹饪艺术学》、《餐饮管理》,同时又出版专著《中华名厨卢永良烹饪艺术》,受到了理论界、业界及广大读者的一致好评,并且远销东南亚及欧美诸国。

近几年,年富力强的卢永良在鄂菜的创新研究上同样成果喜人,他研制的“腊鱼烧五花肉”、“砂钵鱼糕丸子”、“土鸡烧甲鱼”、“鱼羊鲜”等边缘菜品,鲜味醇厚,营养互补,深受消费者的喜爱,在武汉餐饮市场颇为流行。他开发的真空包装鱼丸制品投放市场后很受欢迎,为推动鄂菜的工业化和标准化进程奠定了坚实的基础。他撰写的《橘瓣鱼余制作技术》、《鳝鱼的宰杀技术》、《鲢鱼的宰杀与制作技术》等论文发表在专业刊物上。

### 功成名就不歇,为偿夙愿战商机

从江苏商业高等专科学校毕业后,卢永良回到大中华酒楼,担任常务副总经理。

1996年11月,他应邀受聘于武汉五月花大酒店,担任执行总经理。拥有五年执行总经理经验的他心底一直有个夙愿:党和国家培养了我,给予了我“全国最佳厨师”、“中国烹饪大师”等诸多殊荣,我要用自己的烹饪技术为人民大众服务,真情回报社会,弘扬鄂菜,体现自己的人生价值。

2001年5月8日,卢永良的“楚天卢酒店”正式开张营业了,场面热闹非凡,宾客如潮,第一个月就出现了少有的营业高峰。为了真诚回报答谢消费者,他坚持多挤点时间到厨房亲自掌勺,夏天在火炉边一站就是五六个小时。

2002年4月6日,卢永良抓住契机,在武汉东湖开发区创办了分店——“楚天卢酒店”(光谷店)。两个店都越办越红火。到2002年11月,除了全部还清创业时的贷款外,还为国家纳税100多万元,实现了他回报社会的第一步。

楚天卢酒店在市场竞争中站稳了脚跟,在社会上树起了企业品牌形象。很重要的原因是,卢永良从创建武汉卢大师酒店管理有限公司开始,就制定和实施了完整的16字企业的经营理念:“以德为伍、以智烹调、以情服务、依法经营”。而另一个侧面则是受惠于实行企业化管理。卢永良在公司成立之初,就决定实行股份制,不走家族式的管理模式,酒店的人才专门聘请来的,管理者各尽其责。

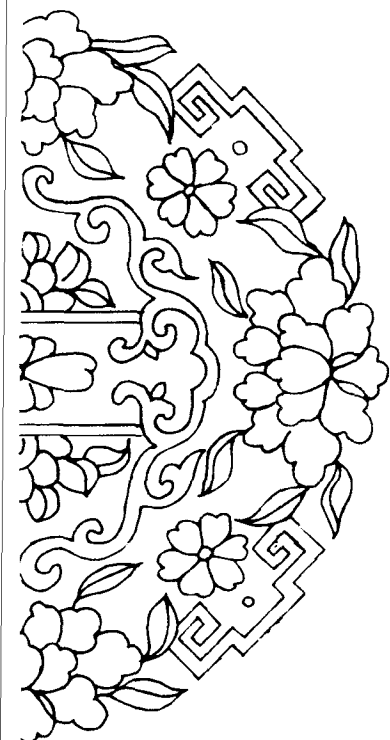
在管理中,卢永良还借鉴国有企业的好办法,关心员工,调动大家的工作热情。他提出后勤(指管理)围着市场转,市场(指采购、原料)围着厨房转,厨房围着服务转,服务围着客人转。他说这“四转”的关键是后勤。也就是管理者要把员工当上帝,而不是把员工当佣人来使用,这样员工才能自觉地把客人当上帝。个人的能力再大,也不可能把整个酒店搞好,只能要靠员工共同努力。卢永良认识到,企业做大容易,但如果管理跟不上,企业衰亡也快。他说企业必须走自身发展与社会需求相结合的发展道路,要脚踏实地,要创办一个,成功一个。他就是这样实实在在的人。

# 目 录

|    |        |
|----|--------|
| 16 | 海参武昌鱼  |
| 18 | 明珠武昌鱼  |
| 20 | 清蒸武昌鱼  |
| 22 | 海参烧青鱼  |
| 23 | 软煎蟹黄鱼饼 |
| 24 | 明珠奶汤鲥鱼 |
| 26 | 大师滑鱼块  |
| 27 | 清汤橘瓣鱼汆 |
| 28 | 秋叶瓜盒鱼仁 |
| 30 | 黄金炸大虾  |
| 32 | 蜜汁熏鱼块  |
| 34 | 卤水手抓虾  |
| 35 | 豉油蒸鱼糕  |
| 36 | 翡翠龙虾仔  |

|               |    |
|---------------|----|
| 茄汁三丝鳊鱼卷 ..... | 38 |
| 灌汤龙虾蛋 .....   | 40 |
| 石烹银针鱼 .....   | 42 |
| 蟹黄鲰鱼肚 .....   | 44 |
| 火童炖鳙鱼头 .....  | 46 |
| 清汤氽鱼面 .....   | 47 |
| 葱爆鳝鱼花 .....   | 48 |
| 菠萝龙虾球 .....   | 50 |
| 富贵石榴包 .....   | 52 |
| 蟹黄龙虾圆 .....   | 54 |
| 鸡蓉烩鱼肚 .....   | 56 |
| 快乐全家福 .....   | 58 |
| 蟹斗虫草鸭 .....   | 60 |
| 沔阳三蒸 .....    | 62 |
| 腊鱼烧花肉 .....   | 64 |
| 香炸藕圆子 .....   | 66 |
| 大碗鱼糕圆子 .....  | 68 |





|    |        |
|----|--------|
| 70 | 珍珠圆子   |
| 71 | 银芽拌翅丝  |
| 72 | 梅菜螺丝花肉 |
| 74 | 兰花镶龙眼  |
| 76 | 荷香粉蒸肉  |
| 78 | 蛤蟆炖雪梨  |
| 80 | 荷塘伴秋色  |
| 82 | 生爆蓑衣鲜鲍 |
| 83 | 热拌海螺片  |
| 84 | 明珠澳洲鲍鱼 |
| 86 | 清汤竹笙鱼翅 |
| 87 | 竹笙翅炖母鸡 |
| 88 | 鞭花烧鹌鹑脯 |
| 90 | 群龙戏明珠  |
| 92 | 葱熘甲鱼裙边 |
| 94 | 福螺寿鱼丁  |
| 95 | 子姜滑藕片  |