

中国烹饪大师 作品粹

COOKBOOKS BY MASTERS
IN CHINESE CULINARY ART

欧阳仟来，江西省新余市人。中国烹饪大师，国家高级烹调技师，国家一级评委，国家职业技能鉴定专家委员会委员，国家职业技能竞赛裁判员，中国烹饪协会名厨专业委员会执委。曾被授予“全国技术能手”称号。现任新余市饮食服务公司副总经理，群益酒楼总经理。

《欧阳仟来专辑》

总主编：杨柳
执行主编：高炳义
本册编著：欧阳仟来



青岛出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国烹饪大师作品精粹. 欧阳仟来专辑 / 欧阳仟来编著.
青岛: 青岛出版社, 2004.10

ISBN 7-5436-3210-1

I . 中 ... II . 欧阳 ... III . 菜谱 - 中国

IV . TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 102900 号

- | | |
|-------|-----------------------------------|
| 书 名 | 中国烹饪大师作品精粹——欧阳仟来专辑 |
| 总 主 编 | 杨 柳 |
| 执行主编 | 高炳义 |
| 本册编著 | 欧阳仟来 |
| 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 周鸿媛 |
| 特邀编辑 | 贾传刚 |
| 装帧设计 | 本色广告公司 |
| 印 刷 | 深圳市国际彩印有限公司 |
| 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

——欧阳仟来专辑——

总主编 杨柳 执行主编 高炳义

本册编著 欧阳仟来

青岛出版社



燃烹飲星
燦餐飲星
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 欧阳仟来

【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

欧阳仟来，今年53岁，出生于江西新余市的一个小山村。国家高级烹调技师，新余市饮食服务公司副总经理、群益酒楼经理，新余市第六届人大常委，民建新余市委员会副主任委员。

1971年，欧阳大师通过招工进了市饮食服务公司，从此开始了他的烹饪生涯，由于勤奋好学，刻苦钻研，很快就成为当地一位小有名气的“大师傅”。1983年，经组织上选派，他参加了在北京举办的全国首届烹饪技术比赛和江西名菜赴京展，受到了杨尚昆、万里、王震、薄一波等中央领导人的亲切接见和合影留念。此后，他更加勤奋，处处留心学本领，时时苦练基本功。

为了进一步系统学习烹饪技艺，1983年，欧阳大师前往扬州商业技工学校烹饪专业深造学习，受到中国烹饪大师薛泉生的亲身指教，并拜中国烹饪大师卜洽祥为师，毕业后，他的烹饪技艺大为提高，主要擅长赣菜、淮扬菜、湘菜，精通粤菜、海派菜、杭邦菜等。他潜心研制出来的具有独特赣菜风味的“群益鸭”、“黄焖扣肉”、“炒乳猪肉”、“麻辣土羊肉”、“芙蓉饼”等，受到社会普遍公认和惊叹，并被中国烹饪协会评为中国名菜点。为此，1993年7月，在江西省首届烹饪评定会上，他以高超独到的操作技艺和一篇烹饪论文，技压群雄，成为江西省首批“全国特一级厨师”之一。此后，欧阳仟来的知名度越来越高，荣誉纷至沓来，先后当选为江西省新余市第二、三届政协委员，第四届人大代表，第五届政协常委，第六届人大常委。2000年被授予“全国百名技术能手”称号，当选为国家职业技能鉴定专家委员会委员和国家职业技能竞赛裁判员委员。2001年在“世界中国烹饪联合会成立十周年精品表演赛”中获优秀表演奖。2002年被授予“中国餐饮业国家一级评委”荣誉，同年被中国商业联合会、中国烹饪协会授予“中国烹饪大师”称号，并当选为中国烹饪协会名厨专业委员会执委。欧阳大师在担任第四届、第五届全国烹饪技术比赛评委、执裁工作时，由于出色地完成了任务，先后受到迟浩田、蒋正华、孙孚凌等党和国家领导人的接见。

面对荣誉，欧阳仟来深知这是组织培养的结果，是党的改革开放的政策为他铺就了成功的道路，他决心把自己掌握的绝活传授给更多的人，为弘扬中华美食和赣菜文化作贡献。几年来，他先后主持举办了数十期烹饪培训班，为社会培养烹饪人才，为下岗职工再就业创造条件。经他培训后获三级厨师以上证书的有800余人，其中获中级技师的有50余人，高级技师的近16人，获江西省“烹饪名师”称号的有16人、“烹饪大师”称号的有10人，他的一批门生如辜志伟、周铁平、陈小桢、欧阳水平、陈秋庚、傅敏、余文骏、黄河等在新余，乃至江西都已有了较高的知名度。此外，他还义务为老年人大学和下岗

职工举办烹饪培训班,义务传授烹饪技术,免费提供烹饪实习场地和材料,有一位江西九江姓邓的下岗职工,下岗后家境贫寒,又没有专长,生活无着落,几乎丧失了生活的勇气,当从报上得知欧阳仟来的事迹后,抱着试一试的念头找到了他,希望能跟着他学烹饪技艺,欧阳仟来在了解了他的实际情况后,二话没说,让他义务学徒,并常常手把手地教,希望他早日成才,如今这名徒弟不但到广州找到了工作,而且收入可观,每年春节他都要利用回家探亲之机,绕道新余来看望欧阳仟来,并逢人就说:没有欧阳大师,就不会有我今天的幸福生活。为了让青年厨师们开阔眼界,早日成才,欧阳仟来大师经常组织大家参加烹饪大赛,磨练烹饪技艺。2001年7月盛夏,为准备参加在武汉举办的烹饪大赛,他不顾酷暑炎热,亲自组织选拔了12名技术功底扎实的中青年厨师,在新余钢铁公司培训基地进行封闭式训练,一蹲就是两个月,从筵席选料、配料至刀工、火候、调味、技法无不亲自传教,手把手地教,直至率团参赛,载誉归来。

欧阳仟来的无私奉献不但表现在专业知识的传授上,还体现在企业的经营中。1986年元月,他出任市饮食服务公司副总经理、市群益酒楼经理后,面对资金缺乏、技术薄弱、人员素质低等困难,首先从信誉、质量、服务、人员调配入手,使职工奖金与效益挂钩,先后制定了一系列改革措施,大大提高了酒楼的竞争力,营业额、税利逐年上升,不但解决了广大职工的工资,安排了一批下岗职工,酒楼还先后被江西省商业厅评为“江西省名酒店”及“优秀企业”等荣誉称号,成为新余市对外接待的重要场所,受到来新余观光、洽谈业务的美、英、德、韩等外国友人的赞叹,称“美味佳肴使人赞叹,让人回味无穷”,并被《新余日报》、新余电视台、《光华时报》、《心桥》等报刊杂志多次报道。

1998年,广东汕头一家大酒店曾以15万元的年薪聘请他“下海”,这对于当时每月只拿308元“正科级工资”的他来说,无疑具有很大的吸引力,但他却婉言谢绝了,他常说:“一花独放不是春,百花齐放春满园”,是新余这块红土地养育了他,成就了他,他决心要运用自己的技术和才干,带领大家走上共同富裕的道路。如今,虽然他个人并不富有,但他关心社会弱势群体的心却一刻也没有放下,哪里有困难他都慷慨解囊,频频捐资。几年来,他向贫困学生和灾区捐款捐物累计达8万余元。今年3月,由他任总经理的又一家大酒店——新余建设大酒店隆重开业了。菜味鲜美,生意红火,登门求教或请他讲课的人络绎不绝,他肩上的担子更重了,过往的脚步也更加匆忙,但他并没有退缩和言累,他决心在更高层的舞台上一展“国家烹饪大师”的风姿。

作为知名人士、企业家,欧阳仟来曾于1986年9月加入了以经济界代表人士为主组成的民主党派——中国民主建国会,并且担任了支部主委。1990年又光荣地加入了中国共产党。他作为交叉党员和市五届政协常委,在各种社会活动中,总是以身作则,处处起着先锋模范作用,并切实履行自己的职责,深入群众,了解民情,搞好调查研究,积极参政议政,为新余的经济建设和社会发展进言献策,他的不少提案和调查报告,受到市党政领导和有关部门的高度重视并采纳。他还根据自己多年来的工作实践,撰写有影响的学术论文15篇,在全国和江西省有影响的刊物上发表,为弘扬中华民族的美食文化发挥了积极作用。

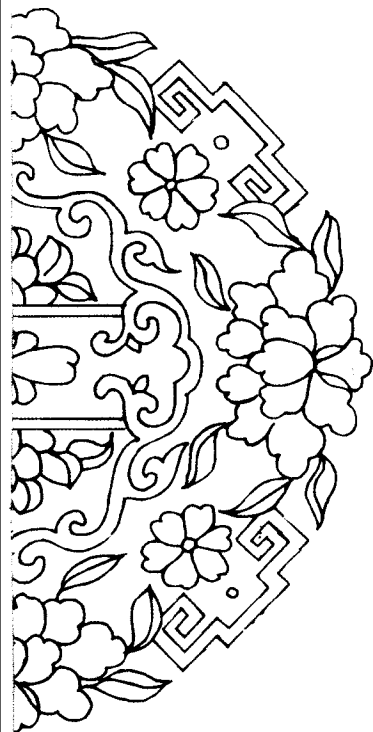
目 录



14.....	农家鸭翅
16.....	盘中古楼
18.....	家常田螺
20.....	再回首
22.....	海底世界
24.....	金雀牡丹
26.....	瓜牡丹
28.....	水北豆腐
30.....	袁河鱼卷
32.....	黄金宝盒
34.....	井岗扣笋
36.....	金瓜糯米鸡
38.....	一品鸭
40.....	干香牛肉

金都肉丝	42
灯笼鱼丝	44
红油石鸡腿	46
葱烧刺参	48
竹节鱿鱼	50
果汁咸蛋黄	52
咸黄狮子头	54
鲍汁扣鹅掌	56
美味蛋卷	58
香汁牛排	60
蜜汁小麻丸	62
红袍莲子	64
干烧牛鞭	66
三色鱼丸	68
群益鸭	70





72.....	白灼三丝
74.....	桂花桂圆球
76.....	蜜汁炸冰淇淋
78.....	美味香辣翅
80.....	乡村稻香肉
82.....	潘湖酥鱼
84.....	金玉满堂
86.....	井岗山扣鹿肉
88.....	鲍鱼酥
90.....	瑶柱金瓜羹
91.....	白糖糕
92.....	煎烤银鳕鱼
93.....	冰舟刺生芦荟
94.....	相思野菜果

农家鸭翅



用料

配料：桂皮、八角、甘草、沙姜、葱、姜、干红椒

调料：盐、味精、鸡精、糖色

制作步骤

- 1 鸭翅去毛洗净。
- 2 把配料调成一锅卤水，调味，放入鸭翅焖 10 分钟。

制作关键

- 卤水的香料比例配好，掌握好卤的时间。



色泽金黄，酱香味浓。

