

中国烹饪大师作品粹

COOKBOOKS BY MASTERS
IN CHINESE CULINARY ART

潘晓林，浙江省温州市人，1955年10月出生。中国烹饪大师，国家高级烹调技师，国家级评委，国家职业技能竞赛裁判员，中国烹饪协会理事，浙江省烹饪协会常务理事，温州市烹饪协会副会长。先后就职于温州华大利餐馆、温州大酒店、温州王朝大酒店、温州永嘉楠溪江大酒店，任厨师长、行政总厨等职务。

【潘晓林专辑】

总主编：杨柳
执行主编：高炳义
本册编著：潘晓林



青岛出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国烹饪大师作品精粹. 潘晓林专辑 / 潘晓林编著.
青岛: 青岛出版社, 2004.10

ISBN 7-5436-3219-5

I . 中 ... II . 潘 ... III . 菜谱 - 中国

IV . TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 102979 号

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

—潘晓林专辑—

总主编 杨柳 执行主编 高炳义

本册编著 潘晓林

青岛出版社



燃烹飪之火
燦餐飲星空
塑造大師風采
撰述粹人生

二〇〇六年十月
姜齊



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** 潘晓林

【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

潘晓林，浙江省温州市人，1955年10月出生，中国烹饪大师，高级烹调技师。

1975年他高中毕业后参加工作，随瓯菜大师金次凡老师学艺，1979年至1981年，由组织选送北京人民大会堂深造。他记住金次凡老师的一句话：“大会堂的厨房可以说是中国烹饪的最高学府，在那里工作，也就是去上大学。”在大会堂工作期间，潘大师得到了全国著名的国宴大师孙应武等名师的精心培育，他虚心好学，博取众家之长，烹调技术大大提高，学成后回温州工作。在实际工作中，他把从北京人民大会堂学到的烹饪知识和技术运用到瓯菜中去（温州古时称“瓯”）。他继承传统的瓯菜风格，推陈出新，使瓯菜有了突飞猛进的发展，新瓯菜佳肴不断涌现。20世纪80年代的温州餐饮业蓬勃发展，生意红红火火，当时他工作的温州酒家便是温州酒店中生意最为兴隆的瓯菜品牌店。由于对烹饪事业的执著热爱，他勤奋好学，刻苦钻研，练就了一身扎实的基本功，技术娴熟精湛。擅长热菜，精通浙菜，旁通其他菜系。特别是对瓯菜的烹调技能达到了炉火纯青的地步，对炸、熘、爆、炒、烩等几十种烹调技法有深入研究，所制作的菜肴都能达到色味正、火候准的理想境地。各种刀章刀法都能得心应手，运用自如。对冷盘拼制也有独到之处，不仅色彩鲜艳，形态美观，而且选料广泛，调味多样，可食性很强，既饱眼福又饱口福，深得行家们的好评，又得食客们的青睐。

1988年5月，潘大师参加第二届全国烹饪技术比赛，这次比赛高手云集，经过激烈角逐，凭着高超的技艺，他终于不负众望，技压群雄，获得热菜、冷菜、面点三项全能奖杯，并夺得金牌两枚、银牌一枚、铜牌四枚，成为大赛中得奖牌数最多的选手。同时为浙江队荣获团体冠军立下汗马功劳，为浙江争了光，也为温州提高了知名度，从此，瓯菜名声大振，享誉全中国。

从1988年开始至今，潘大师先后就职于温州华大利餐馆、温州大酒店、温州王朝大酒店、温州永嘉楠溪江大酒店，任厨师长、总厨、行政总厨等职务。除做好本职工作以外，他还热心培养青年厨师，而且毫无保留地给他们传授技艺。不但教弟子学艺，更教他们如何做人，对工作不要好高骛远，夸夸其谈，应脚踏实地。他为人师表，言传身教，严谨的学风为弟子树立了典范。如今桃李满天下，人才辈出，涌现出新一代名厨高手。有许多学生在全国各类大赛中取得优异成绩。如徒弟章乃华1990年10月荣获首届全国青工烹饪大赛第二名；学生王凯敏1991年荣获“太湖杯”

全国职业高中烹饪大赛二等奖；徒弟吴伟忠1993年荣获第三届全国烹饪技术比赛金牌；五名徒弟1997年荣获首届温州市烹饪大赛一等奖；徒弟金亮、叶小忠、王永强、项朝晖荣获1999年第四届全国烹饪技术比赛优秀厨师称号，其中前三人又获得全国最佳厨师称号。金亮以全场最高分荣获全国唯一的“挪威三文鱼”烹饪技术比赛特等奖。为此，2000年5月应挪威大使馆的邀请，师徒一起前往挪威参加烹饪技术文化交流活动。在今年第五届全国烹饪技术比赛上，徒弟黄宗燕荣获华东赛区第一名，并获得全国优秀厨师称号。

为弘扬温州烹饪文化，提高瓯菜知名度，潘大师研制出一批色香味俱佳的瓯菜，代表作品有“什锦组碟”、“蟹黄鱼翅”、“三色鱼丝”、“兰花鱼卷”等，入选《中国名菜谱浙江风味》。担任《浙菜精华》、《浙菜精品》、《浙江创新菜》的编委。他继承传统，不断研制，不断创新，推出最具特色、最精华、最时新、最营养的瓯菜品种编写成书。整个成书过程可谓集思广益、博采众长、挖掘创新、继承发展的过程，是弘扬瓯菜文化、扩大文化影响的过程。他亲自对每一道菜肴进行实践、品尝、确认，然后主持编写、修订、拍摄等一系列出版前的工作，终于成功地编写出《中国瓯菜》一书，填补了温州瓯菜谱的空白，使瓯菜文化第一次得到展现，成为中国饮食文化菜系大家族的成员。

潘大师近三十年的烹饪职业生涯，从业敬业，潜心研究烹饪技艺，致力于烹饪事业。目前担任国家级烹调评委、国家职业技能竞赛裁判员、中国烹饪协会理事、浙江省烹饪协会常务理事、温州市烹饪协会副会长、温州市餐饮协会高级顾问、温州华侨职业高中顾问等。十几年来担任浙江省历届烹饪技师、烹饪大师、名师晋级评判工作，担任全国粤菜烹饪大赛评委、“高歌杯”全国鹅肥肝烹饪大赛评委以及第五届全国烹饪技术比赛评委等。

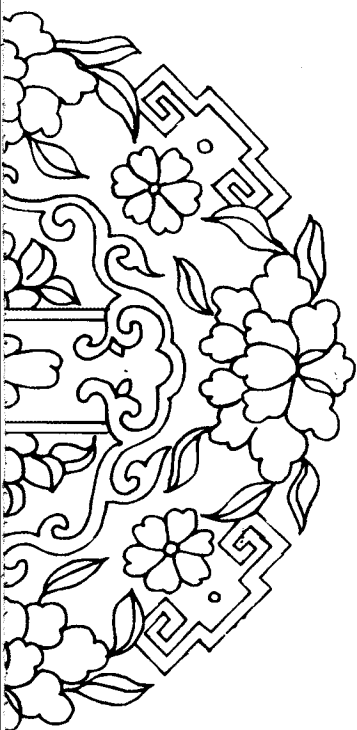
目 录



14.....	飞燕迎春
16.....	蟹黄鱼翅
18.....	鲍鱼米线温州粉干
20.....	馄饨辽参
22.....	芥味球参
24.....	龙虾球
26.....	八宝膏蛭饭
28.....	蟹兜鱼丝
29.....	锅煽跳鱼
30.....	兰花鱼卷
32.....	绣球黄鱼
34.....	江蟹生
35.....	三色鱼丝
36.....	白松鱼丸

碧绿鱼卷	38
鱼膘木瓜	40
吉利芝麻虾	42
葫芦敲虾片	44
铁板梭子蟹	46
跳鱼豆腐	48
雪丽红梅	49
甜辣水潺	50
乳酥鳝丝	52
冰螺望潮	54
母子相会	56
豉汁蛭子	57
清炸龙凤串	58
美极凤尾鱼	60
佛手鱼皮	62
苹果虾	64
煎开边虾	66





68.....	海苔白虾
69.....	茶香墨鱼仔
70.....	香烤黄鱼
72.....	富贵银鳕鱼
74.....	棋子馄饨
76.....	黄油龙虾
78.....	珊瑚鱼丸
80.....	蛋黄龙虾
82.....	雪菜黄鱼脯
83.....	温州风腊味
84.....	芝士牡丹虾
86.....	挪威风情
88.....	蟹粉鱼脑
90.....	梅菜香鱼
91.....	冰镇双脆
92.....	铁板虾球
94.....	南瓜鱼脑

飞燕迎春



用 料

主料：官燕 10 克、血燕 10 克

调料：杏汁、枣汁、椰汁

制作步骤

1 官燕、血燕水发后去杂质，用清汤余汤 2 次（以柔软为佳）。

2 成形后装入汤碗中即成。

制作关键

- 官燕、血燕用冷水涨发至柔软。



官燕、血燕是中式菜肴中的极品原料，具有天然的果香，甜润味美，滋阴润燥，营养丰富，造型典雅。

