

中国烹饪大师 作品精粹

COOKBOOKS BY MASTERS
IN CHINESE CULINARY ART

屈浩，1963年生于北京。国际烹饪艺术大师，中国烹饪大师，六项国际金奖得主，亚洲大厨，国际级评委，国家一级评委，中国烹饪大师，北京特级烹饪大师，五一劳动奖章获得者，全国新长征突击手，全国技术能手，国家职业技能竞赛裁判员，全国酒店评审员，在国内外历次大赛中荣获多项金奖，现担任北京烹饪服务学校校长。

屈浩专辑

总主编：杨柳
执行主编：高炳义
本册编著：屈浩



青岛出版社

COOKBOOKS BY MASTERS IN CHINESE CULINARY ART

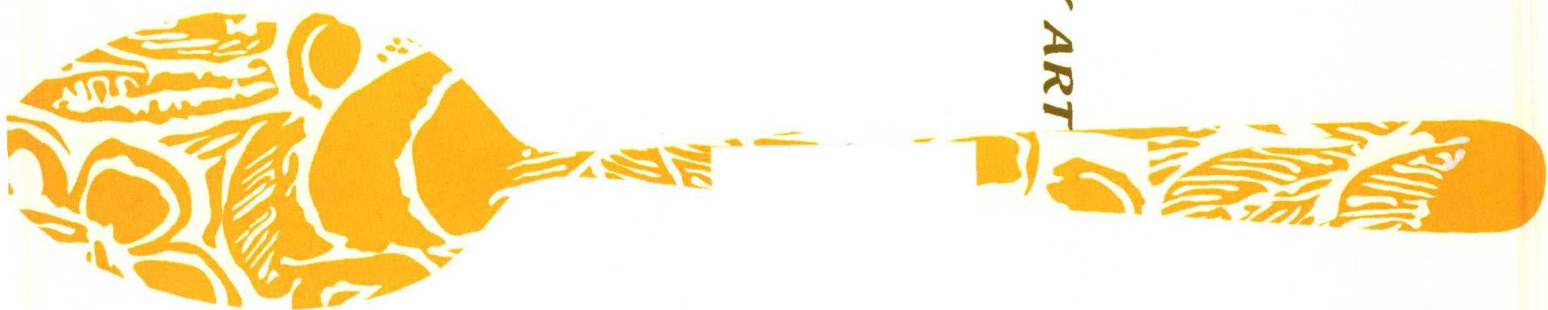
中国烹饪大师作品精粹

【屈浩专辑】

总主编 杨柳 执行主编 高炳义

本册编著 屈浩

青岛出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

中国烹饪大师作品精粹. 屈浩专辑 / 屈浩编著.

青岛: 青岛出版社, 2004.10

ISBN 7-5436-3179-2

I. 中... II. 屈... III. 菜谱 - 中国

IV. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 102952 号

- 书 名 中国烹饪大师作品精粹——屈浩专辑
总 主 编 杨 柳
执行主编 高炳义
本册编著 屈 浩
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

【屈浩专辑】

总主编 杨柳 执行主编 高炳义

本册编著 屈浩

青岛出版社



燃烹飪之火
燦爛長飲
星空
塑造大師風采
撰述粹人生

二〇〇九年十月
姜青



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 屈 浩

【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

苏杭成

2004年9月30日



作者简介

屈浩，国际烹饪艺术大师，六项国际金奖得主，亚洲大厨，世界烹联国际评委，国家一级评委，中国烹饪大师，北京特级烹饪大师，北京市级优秀教师，“五一”劳动奖章获得者，全国新长征突击手，全国技术能手，国家职业技能竞赛裁判员，全国酒家酒店评审员，新加坡酒楼公会培训中心导师，现担任北京烹饪服务学校校长，同时担任多家烹饪职高和烹饪院校客座讲师。

1962年10月30日出生于北京。父亲从戎，母亲任教，哇哇坠地的屈浩被送到一户山东人家抚养——这可能就是他与鲁菜的缘份吧！9岁归家，父母上班，还是顽童的屈浩就上灶掌勺。他做的第一道菜是炒柿子椒，真说不上是啥滋味。可以说，屈浩从孩童就开始学厨艺了，打这以后，左邻右舍谁家炒菜做饭，他都要去瞧瞧，琢磨琢磨。然而，亲友高知出身的偏见阻碍屈浩干“厨子”这一行。初中毕业未能如愿，高中毕业后不顾父母反对，迈进了北京市服务学校的门坎。进了专业学校的屈浩，方知厨艺不是简单的重复劳动，内涵着深奥的饮食文化，他决心去求索。看到前辈厨师的每一刀、每一勺都凝聚着美感，劳动的美鼓舞着他从基础学起。放了学不回家，与几个同学住在更衣室，每天练习刀工至深夜，谁都轰不走。执著的精神感动了校长，奖励一坛子榨菜练刀工。餐料有限，他就用报纸叠起来练爆发力。练快，免不了切伤手指，练片肉失手片伤了手掌。至今手上留下的疤痕是屈浩成长的见证。夏日炎炎，在炒勺中放进沙子、石头子练翻勺和腕力，每天上千次地坚持练习，胳膊酸痛手腕发肿也不停息。练习食雕，自己蹬三轮购来一车萝卜，不练完不罢休。暑、寒假去饭馆白干，为的是提高技能。功夫不负有心人，屈浩在学习比赛中获得“刀工、热菜、食雕”第一名，并以4个学期蝉联三好学生的佳绩结束学业。

出了校门进入“丰泽园饭店”鲁菜大家庭，满以为可以上灶

显身手了。然而，“丰泽园”的老师傅教新徒有绝招：让屈浩先去干下手活，在加工间从开生源头学起，杀鸡宰鱼，掏心肝肺，了青，水发活……。时间久了，屈浩在脏累的下手活中悟出个理：这是厨艺最基本的功夫。一拨一拨的师兄弟都陆续上灶了，可屈浩一干就是三年，他仍然不急不抢。几位老师傅从中观察这个徒弟能吃苦耐劳，尊师爱友，品德高尚，是个好苗子。从此，王义均、时广南等老师傅都手把手教屈浩煎、烧、扒、烘、煨等诀窍。屈浩迷上了“丰泽园”鲁菜大师云集的有利学习环境，干脆住进“丰泽园”，没白没黑地向名厨们求教。人们看着屈浩虚心好学的劲头，乐于施教。屈浩博采众长，20岁出头就获得北京市烹饪大赛热菜第二名，同时获得北京工人技术能手称号。在荣誉面前，屈浩没有止步，他深知祖国饮食文化宝藏的浩瀚，他利用休息日出入图书馆展览会、各大公园、各大饭店，犹如蜜蜂采蜜般去汲取营养，为的是融会贯通。学习绘画，观察花鸟鱼虫的生动姿态，为的是注入食品雕刻的活力。他在而立之年的到来之前，迎接了全国青工大赛。可就在此时，襁褓中的女儿得了肺炎，爱人高烧不退，自己又染了重感冒。此刻，老一辈厨师的厚望激励着屈浩去拼搏。他带病上考场，比赛前充分的准备，临场的正常发挥，理论与操作俱佳的成绩，夺得了全国青工大赛第三名。与此同时，获得全国新长征突击手、全国技术能手称号及首都五一劳动奖章。掌声托起光环，有师兄姐妹的一份热，也有各级领导的一份爱，更有老一辈厨师的心血。

屈浩深感自己这一代有文化的青年厨师的重任：承前启后，开创饮食文化的未来！他琢磨：不拘泥于传统，要变中求新！这期间，他利用去日本、新加坡等国献艺的机会，学习异国他乡烹饪之长；抓紧向民间艺人学习面塑；向食雕启蒙老师赵国忠学习西餐黄油雕。在饮食文化宝库中不断求索的屈浩，期待的时刻——亚洲厨师大奖赛终于到来了。他在王义均等大师的指导下，从三个方案中优选其一参赛。冷、热、面点等12道菜，均以传统鲁菜色、香、味、形俱全为基调，吸收其他菜系之长处，融进民间艺

术和民族文化的色彩。其制作刀法有鬼斧神工之感，那拼摆及造型出神入化。食品雕刻入木三分，形象栩栩如生，达到中西合璧、近乎完美无瑕的美妙境界，令评委们称奇。在有12个国家和地区参加的重大国际比赛活动中，为国家首次赢得亚洲大厨的殊荣。

1996年6月赴新加坡，来自12个国家的12位大厨在五星级酒店内一展各自的风采，各自呈出一桌美味佳肴，最后屈浩以其特有的十道精品菜征服了评委与观众，一举夺得“亚洲第一大厨”的称号。新加坡的报纸做了整版报道。当地京都酒店老板看上他的才华，聘他到酒店从事宫廷药膳的烹制，并带他到加拿大的温哥华和多伦多、菲律宾的马尼拉表演。这段时期又是一次磨炼、一次融合、一次提高，不断地吸收各地精华。1998年，第十一届国际FAH烹饪艺术大赛在新加坡新达城举行，来自世界各国的六百多名烹饪高手荟萃狮城，一决雌雄。屈浩沉着应战，技压群雄，打破历届大赛记录，一举夺得三金、一银、一铜的佳绩，这三项金奖都是全场唯一的金奖，世界烹联为了表彰他卓越的成绩，最后在隆重的闭幕式上特为他颁发全场唯一的“最佳艺术奖”。当他胸前挂满奖牌走上领奖台去接受最具份量的奖杯时，全场上千人掌声雷动，经久不息，在这种大赛上很少有华人获得此殊荣，这是中华民族的骄傲，这是中国烹饪界的骄傲。同年10月，在马来西亚吉隆坡举办的“世纪情”世界金厨大赛上，他只身一人经过三天的激烈拼搏，勇夺热菜竞技全场第一名，荣获“特金奖”。这几次大赛在国内和国际上影响很大，国际连锁酒店集团香格里拉慧眼识才，高薪聘请他加盟集团。在新加坡香格里拉的三年里，又多次创新高，每次的举动都在当地烹饪界颇具影响力。集团对他非常重视，任他为东南亚地区的艺术厨师长，曾赴菲律宾香格里拉做艺术指导。江泽民主席访问泰国时，集团调他赴泰国为江主席事厨。泰国国王七十大寿再赴泰国，为国王制作大型面塑“祝寿图”。第十二届国际FAH烹饪艺术大赛时，集团派出18位高手出赛，但高层仍不放心，最后还是让屈浩这位久经沙场的“老将”披挂上阵，作为本兵团的一张王牌。果不其然，18位壮士翻身落马，危机时刻方显英雄本色，屈大师过五关斩六将，一马

当先，勇夺金、银二项大奖，为集团争取了荣誉。公司为他加薪晋级，又为他办了绿卡，希望他能长期留下来。有这样好的工作，在当地有这样好的荣誉是多少人向往的。但他应朋友之邀，2001年毅然回国，出任联想集团餐饮公司的技术总监，在此期间为公司培养了大批人才，同时为公司的菜品创新、调味汁的研制做了大量工作，受到全公司上上下下的尊重。

2003年初，又好言辞去年薪数十万的这份工作，白手起家，创立北京烹饪服务学校，投身教育事业，将自己从厨二十几年、走遍中国大江南北和十几个国家的阅历，以及在厨艺上的经验传给有志成为大师的人。他认为，干自己喜欢的事业最幸福，能把自己的经验传授给有志之士，让他们少走一些自己当年走过的弯路，这是人生的一大快事，广交朋友，共同提高是他的愿望。办学一年多来，初见成效，培养出一批有上进心、人品佳的年轻人，他们在各自所学的科目中成长迅速，达到高水准。屈浩以其为人谦虚、待人热情、诲人不倦、育人得法的品质，深得同行及全体学员的尊重。不断努力拼搏，积极进取，不断丰富教学内容，满足广大学员的要求，同时更要发挥自己的特点，为厨坛全力打造精品，培养出高品位的名厨大师来，这是他下一步的主要目标。

目 录



16	清汤兰花燕窝
18	红烧鲍鱼
19	白果海参
20	浓汁鱼翅
22	百花鱼肚
24	如意海鲜卷
26	冬瓜蟹黄鱼翅盏
28	蒜子烧鹿筋
30	金珠龙虾脯
32	金环玉带花富贵
34	芙蓉干贝
36	虫草佛跳墙
38	芙蓉管筴
40	蜜瓜沙拉龙虾

东坡肉	41
拔丝大蜜桃	42
奶汤鱼肚	44
三色鱼丝	46
糟熘银鳕鱼	48
珍珠龙凤球	50
炸象眼全蝎	52
乌龙拜寿	54
黑椒牛肉卷	56
桃仁茄汁鸡球	58
楂梨扒鸭	60
醋椒金昌鱼	62
翠竹荷包翅	64
富贵豆腐箱	66

