



何逸奎专辑

总主编 杨柳 执行主编 高炳义

本册编著 何逸奎

青岛出版社



《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 何逸奎

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

任大师作品精粹》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

何逸奎，1943年6月出生，现任广西国宾馆南宁西园饭店总厨师长、培训部主任，广西壮族自治区烹饪餐饮行业协会副会长，高级烹调技师。

1959年，何逸奎开始从事烹饪工作。1967年至1969年到中国驻越南大使馆执厨，1985年至1988年到中国驻法国大使馆执厨，1995年至1998年，外交部再次借调他到中国驻西班牙大使馆执厨，1998年底调回南宁西园饭店任总厨师长。

何大师曾多次为党和国家领导人服务，也曾多次为胡志明、西哈努克等外国元首执厨，并受到好评。几十年来，他干一行爱一行，虚心好学，精通粤菜、桂菜及面点，旁通其他菜系及西餐、西点，技术全面。自1994年担任国家职业技能鉴定所负责人以来，为饭店和社会培训及考核约6000位有技术等级的烹调和面点师，为烹饪事业做出了贡献。

1978年至2004年间，他先后8次担任广西旅游饭店及广西烹饪协会、广西职校等举办的烹调、面点比赛评委和裁判长。1993年，他担任第三届全国烹饪技术比赛(武汉赛区)评委，1999年担任第四届全国烹饪技术比赛(北京赛区)评委，2004年担任第五届全国烹饪技术比赛(北京赛区)评委。此外，经他指导的参赛选手曾分别荣获金牌、银牌和优胜奖。1989年，他获得中国烹饪协会颁发的从事烹饪工作30年以上的荣誉证书。1999年，他被国家国内贸易部评为全国餐饮业国家一级评委，并当选为中国烹饪协会第三届理事。2001年10月，他当选为中国烹饪协会名厨专业委员会执委。2001年11月，中国商业联合会、中国烹饪协会授

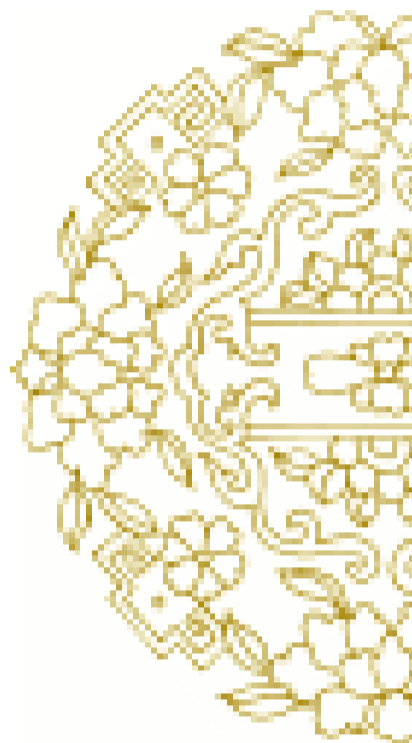
予他“中国烹饪大师”荣誉称号。2002年11月，中国烹饪协会授予他“全国餐饮业地方社团先进工作者”称号。2003年，他被劳动和社会保障部评为国家级职业技能竞赛裁判员。2004年5月，他被外交部聘任为外派出国厨师考试专家委员会考官。

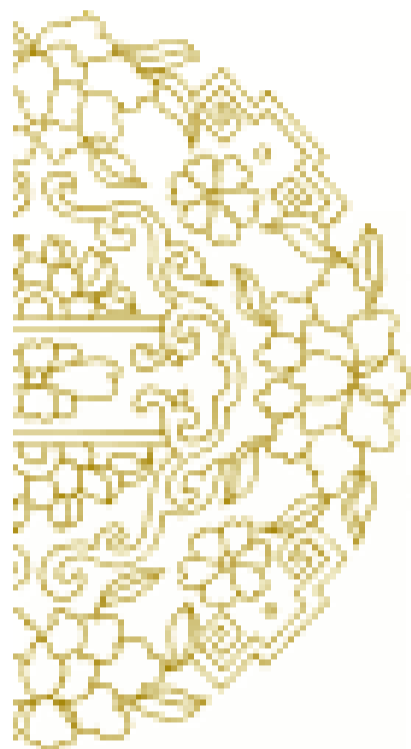
目 录



14.....	金沙鳕鱼卷
16.....	酥脆金沙角
18.....	香芒鸡肉球
20	西施滑龙虾
21	沙酱脆皮虾
22	煎酿南瓜花
24	脆盏滑雪蛤
26	油淋甘蔗虾
28	香芋仿田螺
30	茉莉荷叶鸽
32	香芒凤尾虾
34	五彩炒裙丝
36	五彩鲜百合
38	烧酿玲珑球

煎封鲍鱼盒	40
翠绿白玉鲍	42
三鲜酿辽参	44
煎熏肉牛卷	46
珍珠金瓜羹	47
千层鳊鱼夹	48
火鸭凤梨扎	50
蟹黄竹笙翅	52
三鲜金瓜盏	54
脆皮荔枝虾	56
风味芋蚕蛹	58
壮乡豆腐煲	60
核仁锅贴龙	62
三鲜酿竹笙	64
风味竹筒鱼	66
凤梨咸黄酥	68
姜味黄鳝卷	70
烤酿鲜墨鱼	72





74	荷香酿小墨
76	果椒粒粒爽
78	玉扣纸包鸡
80	风味粽香鸡
82	风味烤田螺
84	上汤川虾角
86	玉盏鱼绣球
87	白玉咸黄翅
88	煎香芋对虾
90	透明纸包鱼
91	灯笼喜迎宾
92.....	烤巴马香猪
94.....	龙迎八方客

金沙鳕鱼卷



用料

主料：净银鳕鱼肉 200 克

配料：咸蛋黄 6 个、熟火腿肉 50 克、鲜红椒 15 克、鸡蛋 2 个

调料：劲霸鸡粉 6 克、劲霸吉士粉 3 克、大葱 15 克、葡萄酒、盐、姜、胡椒粉

制作步骤

1 将鳕鱼肉去皮，切成长 4 厘米、宽 5 厘米的片 12 片，加姜葱汁、鸡粉腌半小时，待用。

2 咸蛋黄用葡萄酒洗后蒸熟，压成咸蛋蓉，撒入火腿末。鲜红椒、大葱切丝待用。

3 将鱼片加鸡蛋、鸡粉、盐、胡椒粉、吉士粉拌匀，平摆在木砧板上，分别放入咸蛋蓉卷成筒形，外面贴上火腿片，入烤炉烤至金黄色成熟。上席时，垫红椒、大葱丝。

制作关键

- 烤鱼卷时火候要均匀。



鱼肉鲜嫩，馅甘香，松滑可口。



形美，酥脆甘香，可口。



酥脆金沙角



用料

主料：熟咸蛋黄 8 个、米制干粉皮（广西特产）5 张
配料：油炸核桃仁 50 克、油炸松子仁 50 克、玻璃生菜 10 片、红角椒 2 只
调料：劲霸橙汁 10 克、柠檬汁 10 克、大葱 1 根、精制油

制作步骤

- 1 将咸蛋黄压成蓉，加入碎核仁、松子仁拌匀成馅，待用。
- 2 将米制粉皮包入咸蛋黄馅，卷成三角形，下八成热油锅中炸熟。
- 3 上席前每只脆角垫一张改好刀的生菜叶，上面撒些红角椒、大葱丝。另跟一小碟用橙汁、柠檬汁混合调好的汁即可上席。

制作关键

- 未包馅时，粉皮要放入冰箱，以免过干。

外酥，肉鲜。



香芒鸡肉球



用 料

主料：净鸡腿肉 200 克

配料：洋葱 50 克、咸方面包 5 片、甜香芒果 2 个、鸡蛋 2 个

调料：劲霸鸡粉 8 克、面粉 100 克、盐 5 克、胡椒粉 3 克

制作步骤

1 将鸡腿肉剁成粗粒，洋葱切末，加鸡粉、盐、胡椒粉打成胶状，分成 10 个小团，再包入芒果肉，制成 10 只肉球，待用。

2 将面包片切成绿豆大的粒。

3 将肉球滚上干面粉，拖蛋液，再滚上面包小粒。起油锅烧至七成热，将肉球炸金黄色至熟。

制作关键

- 用浸炸方法炸肉球，油温不宜过高，否则不易熟。



西施滑龙虾

用料

主料：活大龙虾1只（重约750克）

配料：鸡蛋清2个、鲜牛奶50克、枸杞10克、香葱20克、红椒丝30克

调料：劲霸鸡粉6克、盐、胡椒粉、姜、葱、生粉、油



制作步骤

1 将龙虾肉片成薄片，加姜葱汁、盐、胡椒粉、鸡粉、生粉腌10分钟，放鲜奶、蛋清拌匀，待用。

2 用10只小酱油碟涂些油，将虾肉放入，面各放几粒枸杞，成虾饼，用慢火蒸4分钟至熟。

3 将熟虾饼挖出，装摆在碟上，烧热油淋上即可。

制作关键

- 蒸虾饼时要掌握时间，不宜蒸过时。



虾肉洁白，味鲜嫩滑，营养丰富。