



孟宪泽专辑

总主编 杨柳 执行主编 高炳义

本册编著 孟宪泽

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）

《中国烹饪大师作品精粹》 编委会

- 总 主 编 杨
- 主 审 高炳义
- 执行主编 高炳义
- 副 主 编 史正良
- 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 孟宪泽

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



孟宪泽，1949年9月出生于黑龙江省双城市，高级技师，中国烹饪大师，中国烹饪协会名厨专业委员会会员，中国烹饪协会常务理事，黑龙江省烹饪协会常务理事，黑龙江省名厨联谊会秘书长，铁道部烹饪委员会副秘书长，国家餐饮业一级评委，国家劳动和社会保障部职业技能竞赛裁判员。

孟宪泽1969年参加工作，先后在哈尔滨铁路局“五七”干校、佳木斯铁路分局列车段、哈尔滨铁路局太阳岛疗养院任厨师、厨师长、营养室主任，现任黑龙江昆仑大酒店副总经理。

孟宪泽酷爱烹饪事业，历经十几年的苦心钻研，在行业内小有名气。为了更进一步提高自己的技艺，他于1982年拜张乐竹先生为师。张乐竹先生当时为黑龙江省办公厅和平宾馆的总厨师长，张师傅从十几岁开始学艺，中西餐技艺精湛，对待技术一丝不苟，对待徒弟相当严格。孟宪泽在张师傅的言传身教中受益匪浅。1988年，他在全国第二届烹饪技术比赛上崭露头角，经过激烈角逐，获得热菜银牌。孟宪泽在比赛中做的“三丝扒鱼翅”，是鲁菜中的一道代表菜，它是集刀工、勺工、汁芡、火候于一身的功夫菜，没有一定功底是不敢制作此菜的，特别是菜肴淋芡后出勺前的大翻勺，更是检验厨师勺工的试金石，菜肴的成型是下勺前码成什么样翻过来就是什么样。火候、汁芡、功夫有一样达不到都有失败的可能。难度这么大的一道菜肴在全国获奖了，得到了专家的好评。他并没有因此满足，深感要学的东西太多了。于是，在1989年，带着如饥似渴的求知欲，孟大师走进了吉林商业专科学院烹饪大专班，在校两年，他系统地学习了烹饪理论知识，对中国菜肴的历史和现代发展有了新的认识。特别是在在校期间新学的“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益气”等中医食疗新说，以及“药食同源，药补不如食补”的养生之道，为后期技术的提高起到了关键的作用。

1992年毕业后，孟宪泽赴俄罗斯海参崴阿穆尔湾大酒店中餐馆任总厨，让中国的饮食文化在异国再展新枝，同时使自己对俄式大菜又有了一个学习的机会。比赛是孟宪泽的爱好，他常说：技术上的提高是赛出来的，在行业中的名声是老师们评出来的，没有经过专家的技术鉴定，怎么知道技术高低。1993年，在全国第三届烹饪技术比赛中，孟大师获得冷、热菜双金和现场特技表演奖，同时获得了“全国优秀厨师”称号。

这次大赛他的冷拼菜肴是“玉凤戏牡丹”，采用鲜鱿鱼肉制成雪白的羽毛，码成“玉凤”，再用鲍鱼、口条、牛肉、西红柿等多种原料叠成牡丹花，码在盘中，如一幅贝雕，征服了大赛中所有评委和同行。热菜

则选用了黑龙江的特产——鳊鱼骨。此原料较为珍贵难得，制作中的技术要求也高，火小达不到效果，火大又难成型。在师傅的多次指导下，他采用传统技法和现代的烹饪方式设计了一道“蟹黄登高鱼骨”。另外，又烧制了一道传统菜“高汤浮水鲍鱼”。这两道菜在大赛中以讲究的精选原料、高超的烹饪技艺、独特的菜肴设计和鲁菜的独有风格一举夺魁，又揽一金。

赛中得心应手，表演又展一绝，他用娴熟的刀工在8分钟内从鸡脖子处将鸡骨全部取出，做到皮不破、肉不碎，使整鸡成为一个口袋，装水不漏，彰显了鲁菜的精湛刀工。

1994年至1996年，孟宪泽带着中国烹饪的高超技艺，应日本爱媛县松山市中华药膳料理店的邀请，到日本传授中国烹饪技艺。同时，每周给电台写一道中华药膳菜单，进一步弘扬了中国药食同源的饮食文化。

1997年10月，年近半百的孟宪泽从日本回国，又代表中国赴泰国曼谷参加世界中厨烹饪大赛，同来自泰国、新加坡、马来西亚等国家的72名中厨高手在曼谷拉玛花园大酒店一比高下，在高手如林的角逐中，他又夺得冷、热菜双金，并荣获了“亚洲名厨”的光荣称号。他之所以在这次大赛中取得了好成绩，主要原因是赛前做了充分的准备，集思广益，精心设计，细致选料，并将其烹饪经验和所学的知识融为一体，取名家之所长，集中国菜之精华，制成了“高汤竹荪鳊鱼信”。鳊鱼是黑龙江省特产，而鳊鱼信是鳊鱼中的精华。它是鳊鱼脊髓的外壁，状似半透明的胶管，含丰富的胶原蛋白，因为稀少，所以珍贵。用此原料与高汤成菜更显出了中国菜的一绝。老师傅们有句俗语，叫做“厨师的汤，唱戏的腔”，可见汤在菜中的重要地位。为了使这道菜精益求精，孟宪泽用了6个小时的时间，选用了五六种新鲜的动物原料，经过反复调制，使汤清如水，口味鲜而纯正。竹荪酿上蟹肉做成葫芦形，鱼信内酿入蟹黄，蒸熟后放入容器中，加上调好的高汤，只见酿好的鱼信像一个玛瑙工艺品，上浮的宝葫芦竹荪既饱了口福，又饱了眼福，真正在国际上展示了中国菜美鲜的特点。

取得了这么多荣誉，技艺上一步步提高，他都没有满足，当在一次新闻发布会上众多记者和现场的同行人问及他的成功感受时，他讲了这样一番话：“这是我师傅张乐竹先生对我多年言传身教、严格要求的结果，我今日的成功是师傅用心血换来的，没有师傅的谆谆教诲，就没有我今天的成功，没有什么语言能表达我感谢师傅的一片真心。”说罢，就当众在师傅面前磕了三个响头，此场面震惊了在场的所有人，他用他特有的方式表达了对师傅那永远也道不尽的感激之情。

孟先生接着说道：“承上启下是我这代人的重任，我深知，中国虽是世界烹饪王国，但在营养上、制作上与其他国家菜相比仍有不足。因而，我愿带领着烹饪界的新人，为继承和发扬中国饮食文化而不断开拓创新。”

身为龙江人，孟大师对龙菜的发展有着强烈的责任感，他对龙江菜的地域文化、物种的构成、民族的多样性、食俗的多元化，以及外来的饮食文化对龙菜的影响都有很深的研究。所以，在挖掘中华民族饮食文化瑰宝的过程中，将龙菜这块奇葩传承给后人，也是他终身的心愿。

孟大师的格言：烹龙爆凤千万家，
盘中情系你我他。
精益求精做学生，
崇高事业振中华。

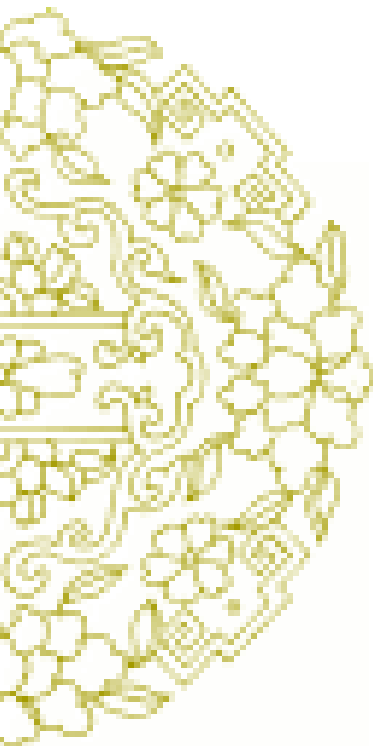
目 录



14	太极双燕
16	奶油香鸭
18	金甲藏龙
20	炖鳊鱼
22	粉汁鲍鱼片
24	油爆鱿鱼卷
26	扒鱼翅
28	玫瑰酒香酥肉
30	铁扒乳鸽
32	蟹肉福包
34	灌汤墨鱼丸
36	乌龙盘珠
38	维C果肉焗虾脯
40	杏香石榴虾

山花猴蘑香菇	42
串烧江鳕	44
口袋竹笙	46
什锦鹅肝	48
培根肉卷	50
水晶萝卜虾饺	52
龙珠鱼肚	54
乌鱼蛋盅	55
水晶虾仁	56
什锦虾卷	58
竹笙鱼唇	60
法式黑菌鹅肝	62
滑炒鳜鱼丝	64
烤鳊鱼	66
碧波鳙肚	68
浮水鲍鱼	70
挂霜五仁豆沙	72
香菇辽参	74





76	母子相会
78	瑶柱焖翅
80	花式冷拼
81	西式大虾
82	瑶柱梅花参
84	奶汁鳕鱼
86	红扒江鳕鱼
88	水发哈什蟆油
90	墨鱼扒猴蘑
92	奶汁鳊鱼
94	油浸鳊鱼

太极双燕



用料

主料：水发血燕 25 克、水发官燕 25 克

调料：高汤、盐、味素、鸡汁

制作步骤

- 1 将泡发好的血燕、官燕分别用高汤煨透，调味。
- 2 将煨好的血燕、官燕装入燕菜盅内，呈太极形，食时推入高汤调味即成。

制作关键

- 调汤的原料必须严格精选，燕窝发制要适中。



营养丰富，滋神强身。



肉质肥嫩不腻，奶香味突出。



奶油香鸭



用 料

主料：肥鸭 1 只（重约 2050 克）

配料：西芹、胡萝卜

调料：胡椒、葱、姜、奶油、盐、味素、糖、精制油

制作步骤

① 将肥鸭从脊背劈开，腌制调味，炸成枣红色。

② 将肥鸭加调味汤，放入烤盘，烤熟、装盘，食时改刀。

制作关键

- 腌制前肥鸭里面一定要串上花刀，否则入味的效果差。

造型美观，突出两种口味。



金甲藏龙



用 料

主料：甲鱼 1 只（重约 800 克）、大虾 600 克

配料：鸡块

调料：葱、姜、盐、味素、糖、老抽、料酒、精制油

制作步骤

- 1 将大虾去沙线，修形过油。
- 2 勺底放糖、醋、盐少许，放入大虾，慢火煨成红亮成熟，放在甲鱼的两侧码好。
- 3 甲鱼红烧，放入中间，再放入点缀的甲鱼壳与兰花即成。

制作关键

- 甲鱼煨制过程中要严格掌握火候，保持原形。

