



姚楚豪专辑

总主编 杨柳 执行主编 高炳义

本册编著 姚楚豪

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 姚楚豪

【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



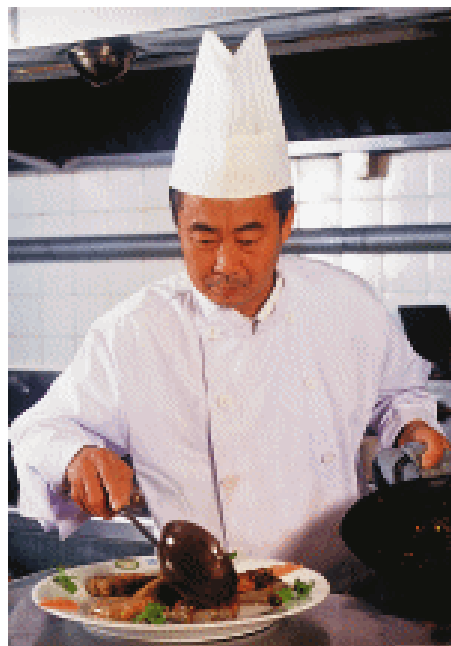
作者简介

姚楚豪，1943年5月8日出生，浙江慈溪人，毕业于上海财经学院烹饪专业，现任上海烹饪协会技术顾问、上海梅龙镇集团有限公司技术培训中心副主任。

姚先生从小就同烹饪有不解之缘。1958年，他就被分配到当时的新城区饮食服务公司当学徒。1960年，刚满17岁的他又被推荐到上海财经学院就读烹调专业。他勤奋好学，刻苦读书，两年半的正规培训使他成为全国第一批饮食服务烹调专业的大专生，也为他在烹饪事业上的发展奠定了扎实的理论基础。走出校门，他到梅龙镇酒家工作，并有幸拜川帮菜名师沈子芳为师。

沈子芳乃半个世纪前上海滩海派川菜宗师，姚先生既仰慕师傅的名望，又钦佩师傅的烹饪技艺。学艺期间，他苦练基本功，每天一早把师傅及自己的刀磨得铮亮锋利。他先是勤练磨刀术，随后便是不厌其烦地苦练刀工和翻锅。有一次，已脱离厨师岗位二十多年的姚先生，担任行业技师考评的监考官，在为应考者做整鸭出骨示范操作时，仅用2分30秒就将整只鸭肉、骨分离，比规定时间整整缩短了一半，其基本功之扎实令人拍案叫绝。

姚楚豪先生在沈子芳大师的悉心调教下，学到了师傅的各种看家本领，而在学校里打下的扎实的理论基础则给他增添了探索川菜奥秘的动力。他潜心研究沈子芳先生倡导的“万变不离其宗”的海派川菜，既继承发扬正宗川菜的鱼香、宫保、麻辣、干煸、红油等各种烹调技法，又结合上海地区口味特点，进行了大胆的改革，讲究一菜一格，突出清鲜素雅，口味该浓则浓，该淡则淡。他与师兄



徐正才等承前启后，挖掘保持传统名菜，兼收并蓄，吸取古今中外烹饪之优点，创出了“龙”字号及椒盐、陈皮、贵妃、粉蒸四大系列川菜200余种，逐步形成了上海梅龙镇集团独具魅力的“一菜一格，百菜百味”的“梅家菜”特色。姚先生代表名作有生爆鳝背、干烧明虾、蟹黄鱼翅等。

1995年2月，在菲律宾举行的马尼拉食品节上，姚先生的川帮菜肴受到300余名与会者的好评，当地新闻界争相作了报道，为“梅家菜”在海外赢得了声誉。精湛的烹调技艺和丰富的专业知识，使姚楚豪先生成为继沈子芳之后上海梅龙镇集团餐饮掌门人。从20世纪60年代中期起，他先后担任厨师长、副经理，70年代中期至今先后任烹饪研究室主任、技术培训中心副主任，成为梅龙镇集团人才培养基地的元老。1994年，上海梅龙镇集团有限公司技术培训中心成立，至今已培养了上至高级烹调技师，下至初级厨师等专业人才3000余名，其中不少已成为餐饮业的栋梁。他的得意门生，现为梅龙镇集团烹调技师的邢宗恩，曾以教练身份带队参加第三届全国青工烹调技术大赛，一举夺取五人团体金牌，队员邵明荣还摘取了个人金牌，这既是梅龙镇集团的荣誉，又是对姚先生所在的培训中心最好的回报。



1982年至1996年,他负责梅龙镇酒家对外开发工作,帮助本市及外省市10多家酒楼宾馆筹建开业,悉心进行技术指导,驻店管理,取得了良好的成绩,得到了同行的高度赞扬。1996年起,他任梅龙镇集团培训中心副主任,从事专职培训工作。几年来,他参与组织行业培训工作和竞赛,由于他的努力,培训班办得非常出色,近四千人经过培训取得了证书。

姚楚豪大师几十年如一日,兢兢业业,竭诚为行业出谋划策,功绩突出,曾多次被评为市(区)先进工作者,1991年和1992年连续两次被评为静安区中青年拔尖人才,同年荣获商业部首批“烹饪高级技师”称号,1993年和1999年被聘为第三、四届全国烹饪技术比赛评委,1999年还被评为国家一级评委、中国烹饪大师。

四十余年来,缘系川菜的名厨良师姚楚豪先生孜孜不倦地耕耘在烹饪领域。他将理论与实践密切结合,先后编写了《川味名菜》、《点心制作》、《中点技术》、《中菜烹饪学》(上、下)等专业教材,撰写了《厨房管理》、《关于“梅家菜”继承、发扬、开拓、创新的若干问题》等论文。1996年又出版了《川帮菜150款》一书。他还入选《中国名厨大典》,并被选入《科学中国人·中国专家人才库》(世纪珍藏版)。

淡泊名利的姚先生讲：“我的兴趣和爱好是跑各类菜场，看烹调资料，这样可以不断开拓思路，研究教材，开发菜肴……”身为名厨又甘作人梯的姚楚豪先生，他的情和缘都紧紧地牵系于他所钟爱的烹饪事业上了。



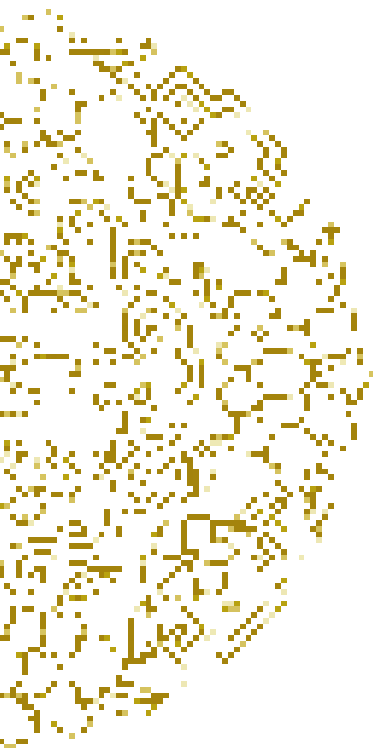
目 录



16.....	蒜泥白肉
18.....	麻酱腰片
20.....	红油肚片
22.....	棒棒鸡丝
24.....	怪味鸡块
26.....	椒麻鸭舌
28.....	陈皮河虾
30.....	金鼎素火腿
32.....	姜汁黄瓜
34.....	蟹黄鱼翅
36.....	家常海参
38.....	蝴蝶海参
40.....	鸡蓉豆花汤
42.....	宫保鸡丁

橄榄菜烤鸭片	44
香酥鸭子	46
麻辣热窝乳鸽	48
抄手肉片	50
回锅肉	52
樟茶鸭子	54
粉蒸肉	56
成都蛋汤	58
连锅汤	60
酸辣汤	62
干煸牛肉丝	64
原笼粉蒸牛肉	66
水煮牛肉	68
干烧明虾	70
小煎鱼米	72
富贵鱼镶面	74
麻辣鱼丁	76





78.....	粉蒸鲰鱼
80.....	生爆鳝背
82.....	蒜椒肉蟹
84.....	金钩耳环
86.....	家常豆腐
88.....	麻婆豆腐
90.....	鱼香茄子
92.....	麻糖锅炸
94.....	枣泥锅饼

蒜泥白肉



用 料

主料：猪后腿肉(坐臀肉)

调料：蒜泥、酱油、醋、红油、味精、糖、麻油各适量

制作步骤

猪后腿肉洗净、去毛，投入沸水锅内煮至断生，捞起。冷却后用批刀将肉顺丝切成7厘米长、3厘米宽的薄片(越薄越佳)。

将肉片投入沸水锅内氽一下，待肉片卷起后捞出，沥去水，装盘。

将蒜泥、糖、酱油、红油、麻油、味精、醋配制成调料，浇在肉片上即成。

制作关键

- 最好选用猪坐臀肉。
- 肉煮至断生即可，不可煮烂。
- 熟肉片切得越薄越好。



辣香鲜美，蒜味浓厚，清口不腻。



质地爽嫩，鲜美香辣。



麻酱腰片



用料

主料：猪腰

调料：芝麻酱、酱油、麻油、红油、盐、葱花、糖、胡椒面、味精、醋、清汤各适量

制作步骤

将猪腰洗净，批成两片，去净腰臊，先顺长浅划2刀，再批成薄片。

把腰片放入沸水锅内氽一下，用漏勺捞出，挤去水分，加少许胡椒面、葱花、麻油，拌匀。

在小碗内放芝麻酱、盐、味精、清汤拌匀，再放酱油、糖、葱花、麻油、红油、醋搅匀，淋在腰片上即成。

制作关键

- 腰臊要去净。
- 腰片厚薄要均匀。

肚片软嫩，香辣味浓。

