



# 李学深专辑

总主编 杨柳 执行主编 高炳义

本册编著 李学深

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 李学深

# 【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

李学深，男，1965年10月生，海南省海口市人。1982年服完兵役后，就一直从事烹饪工作，拜海南琼菜宗师覃文章门下，学习海南菜和粤菜的制作。凭着坚持不懈的努力和对烹饪技术的酷爱，不但精通海南菜和粤菜的制作，而且旁通其他菜系。

他曾多次参加国际或国内烹饪比赛，先后获得过在马来西亚举行的“烹炉大观世界金厨”比赛的特别金奖、第四届全国烹饪技术比赛个人金牌、首届全国粤菜比赛个人金牌，还被评为全国优秀厨师、海南省有突出贡献厨师，被中国商业联合会和中国烹饪协会授予“中国烹饪大师”称号。现在是高级中式烹调技师，餐饮业国家级评委，国家职业技能劳动竞赛裁判员，此外还担任中国烹饪协会理事、海南省烹饪协会常务理事、海南省烹饪“三术”沙龙俱乐部副主任、中国烹饪协会名厨专业委员会执委等职务。

李学深从厨二十多年，一贯吃苦耐劳，勤奋好学。“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟”。读书如此，治学如此，搞烹饪工作又何尝不是如此，都必须报以科学的态度和勤奋的精神，方能取得好的成绩。李学深对烹饪锲而不舍、坚韧不拔的学习精神着实令人敬佩。

刚开始，他对厨房里的一切都感到陌生，连拿刀都感到吃力，怎么去摆弄这些锅、刀、砧他心中都没谱。在平时干活时，看到师傅运刀那么得心应手，端锅炒菜时就像耍杂技一样熟练灵活，火候掌握得恰到好处，烹调技法运用自如，调味手法准确无误，所有这一切无不令他折服，使他深深地扎进去而一发不可收。

为了尽快把烹饪这门技术学到手，他利用一切空闲时间在砧前灶上苦练基本功。烹饪这门技术，不但要亲手做，而且还要勤动脑筋才能制作出好的菜肴，才能有进步，有些操作要领还得自己去感悟，去琢磨。当师傅干活时，他就在旁边全神贯注地看，看到师傅多年练就的不凡功夫，他深深领悟到“台上一分钟，台下十年功”这句话的真谛。

为了掌握烹饪要领，他不但跟师傅学，还抽空到烹饪培训班去听课，四处查找资料，然后再结合师傅的传授，苦练厨艺。

李学深每研制一道菜，都要请来同行提意见，集思广益，加以改进和提高，直到同行认可、自己满意才肯罢休。海南气候宜人，物产丰富，不管是陆生产品还是海产品都应有尽有。怎样挖掘资源，怎样提高和提升海南菜的质量和品位，他都有独到的见解。海产品有较浓的腥味，怎样去除腥味而又能保持独特的鲜味，他都认真地去思考，细心地去做。西沙螺不但有海腥味，而且还有一种特殊气味，怎样去掉那种特殊

气味，他反复研究后先进行初加工，再用高汤浸煮，最后用复合调味料进行烹调，使它成为一道佳肴。东山羊是产于海南万宁境内东山上的一种羊，传统的做法都是煮焖红烧，为了能保持东山羊的原味，突出其特色，在对东山羊进行烹制后，以冷食方式制作“冰镇东山羊”。在利用新原料制作新菜肴时，他用百灵菇制成栩栩如生的螃蟹形状，用高汤和鲍汁进行烹制，使其成为创新菜。“鲍汁西沙螺”和“鲍汁百灵蟹”这两道菜在1993年广交会招待开幕酒会上受得中外来宾的赞誉。李学深大师的代表作还有“琥珀龙虾”、“椰盅佛跳墙”、“开屏墨鱼蛋”、“琼式烧鱼肚”、“龙须百花球”、“红蟹明珠”、“百花文昌鸡”等。

拓宽视野，广交朋友，他山之石可以攻玉，摒其不足，取其精华，这也是李学深的心得。1993年他第一次参加在武汉举行的全国烹饪技术比赛，当时取得的成绩不理想，由此他看到了自己的不足以及海南与内地烹饪技术之间的差距。比赛期间，他每天往展厅跑，忙记录、忙拍照、忙交友、忙交流。比赛归来后，他不但更加刻苦磨炼，而且不断向全国各地的著名烹饪大师李耀云、高炳义、许菊云、卢永良、戴书经、李万民、史正良、黄振华请教，从大师们那里吸收了不少养分。此外他还经常参加各种烹饪学术交流会，勤奋学习，认真观摩。

为提高海南的烹饪技术水平，为帮助海南年轻一代的烹饪工作者做好烹饪工作，学好烹调技艺，他经常到一些培训班讲课，或到酒店去进行技术交流，传授技艺。每当全国或某一地区举行烹饪比赛，他都鼓励年轻人参加，并且还与参赛选手们一道研究参赛品种。经他参与研究和指导制作的菜肴“百花酿灵菇”、“金龟献玉珠”、“彩蝶恋花”、“群蟹戏丝”、“玉鸟吐银丝”、“秋蝉戏荷花”等都获得了金牌。

回过头去看李学深走过的道路，既艰辛，又劳累，有失败也有成功，有泪水也有笑容。烹饪是一项任重道远、学无止境的事业，虽没有惊天动地、轰轰烈烈的事迹，但他已与烹饪结下不解之缘，他将用毕生的精力继续他的烹饪事业。

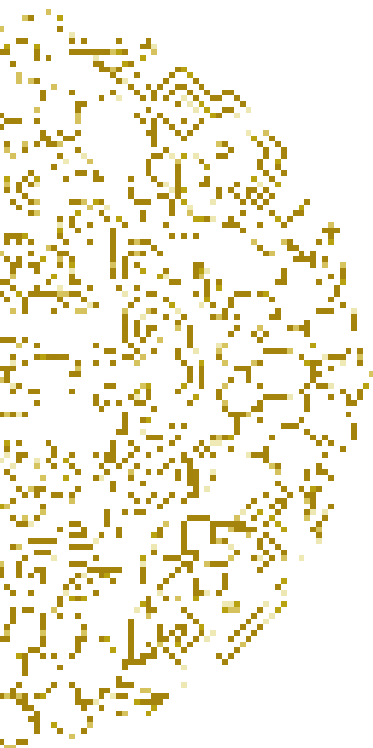
# 目 录



14.....	琥珀龙虾
16.....	毛豆炒鱼丸
18.....	素炒皇
20.....	百花金鱼菜
22.....	鲍汁一品窝
24.....	虾子白玉卷
26.....	香煎鱼糕
28.....	香炸黄金球
30.....	五彩鱼丝
32.....	玉竹银鳕鱼
34.....	西柠鲜鱿卷
36.....	烧汁目鱼仔
38.....	黄汁鱼翅
40.....	金盆海参鱼肚

龙皇双丝 .....	42
葱油文昌鸡 .....	44
百花文昌鸡 .....	46
麒麟鳕鱼 .....	48
油焖大虾 .....	50
银鱼吐司 .....	52
油泡东星斑 .....	54
金龟戏银丝 .....	56
扇形时蔬 .....	58
一品鱼糕 .....	60
金菇替竹笙 .....	62
鱼米文乡 .....	64
刺身生鱼 .....	66
干贝豆腐羹 .....	68
煎酿西红柿 .....	70
翡翠鱼翅卷 .....	72
碧玉金瓜 .....	74





76.....	脆碧鳊鱼
78.....	红梅踏雪地
80.....	琼式烧鱼肚
82.....	开屏墨鱼蛋
84.....	玉鸟鱼米
86.....	秋蝉戏荷
88.....	群蟹戏珠
90.....	彩蝶恋花
92.....	椰盅佛跳墙
94.....	龙须百花球

## 琥珀龙虾



## 用料

主料：龙虾 750 克

配料：腰果

调料：白糖、味精、精盐、上汤、生粉、食油

## 制作步骤

将炸好的腰果上糖酱待用。

将糖腰果排在长盘半周边，摆成龙虾形状，点上蒸熟的龙虾头尾。

将腌制好的龙虾肉上锅拉油，加调料炒熟，放在长盘半周边即可。

## 制作关键

- 制作腰果时，油温掌握好，以免过火。
- 龙虾肉切得厚薄大小均匀。
- 拉油时，油温不能太高。





腰果金黄，酥脆微甜，虾肉色白爽滑，口味咸鲜。



色泽鲜亮，荤素相合，口味咸鲜。



## 毛豆炒鱼丸



### 用料

主料：鲜鱿胶 300 克

配料：毛豆、胡萝卜、白果

调料：味精、精盐、上汤、生粉、食油

### 制作步骤

将鲜鱿胶入味，搅拌均匀，挤成鱼丸，入热水中氽熟，取出待用。

用锅将毛豆入味炒熟，取出，放在盘内，将熟鱼丸与白果、胡萝卜丁一起炒熟，放在熟毛豆上面即可。

### 制作关键

- 制鱼胶时一定要去干水分。
- 挤成鱼丸时要大小均匀。

色泽光亮，口味咸鲜。



# 素炒皇



## 用料

主料：百合、红腰豆、白果、白萝卜、胡萝卜共400克

配料：西芹

调料：味精、精盐、生粉、上汤、食油、蒜蓉、姜米

## 制作步骤

将百合、西芹、白萝卜、胡萝卜用刀切菱形丁，下入锅中，加水入味，至八成熟取出。

另起锅，放少许油，下蒜蓉、姜米爆香，下主、配、调料炒熟，取出装盘即可。

## 制作关键

- 改刀成菱形丁大小相同。

虾胶味鲜爽滑，造型美观，色泽微红亮。

