

## 《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 童辉星

## 【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

童辉星,1946年生,福建厦门人,厦门宾馆副总经理、总厨师长,中国烹饪协会名厨专业委员会执委,福建省烹饪协会副会长,厦门餐饮同业公会副会长,厦门市旅游协会烹饪分会会长,中国餐饮业国家级评委,国家职业技能竞赛裁判员(餐饮)。曾任第四届全国烹饪技术比赛北京赛区评委,第五届全国烹饪技术比赛个人总决赛评委,首届中国美食节中国名菜名点大赛评委,历届福建省烹饪技术比赛评委,福建省旅游系统技师,高级技师考评委技术组组长。1989年获得全国首批高级技师职称,并在中南海“紫光阁”接受李鹏总理亲切接见。1992年起被市旅游职业学校烹饪专业聘为顾问。1996年,被福建省总工会职工技术协作委员会授予“福建省十大杰出能工巧匠”荣誉称号。2000年3月被国家国内贸易局授予“中国烹饪大师”称号,同年11月被授予2000年中国“十佳烹饪大师”称号。2001年被省旅游职业中专学校聘为办学咨询委员会委员。

从事烹饪工作38年中,师承胡西庄、陈如琢等闽菜著名宗师。能深入研究,大胆创新,经历漫长岁月的艰苦磨砺,在继承闽菜传统技艺的基础上,融合了厦门菜清、鲜、淡、脆、微辣的特点,博采各菜系之精华,兼容潮、汕菜之长,熔于一炉,创造性地逐渐形成了自己富有闽南特色的烹饪风格。在菜肴制作过程中,强调原料的鲜、活、新,注重色、香、味、形、器,重视调味,以味为核心。经过多年的精心研究和探索,将闽菜首席佳肴“佛跳墙”的传统制作工艺和闽南十八罗汉朝观音的用料有机地结合起来,独创了融菜肴品尝和艺术欣赏于一体的十八罗汉“佛跳墙”,此菜烹制精细,注重火候,成品清醇香美,营养丰富,深受广大食客的青睐,驰名中外。他注重菜肴造型工艺的巧妙变化,其代表作“绿带蛭包”,把蛭肉拌成蛭肉馅,将白菜叶、韭菜焯水,白菜叶修整成直径10厘米左右的圆形并铺平,先放蛭黄,后放蛭肉

馅，包卷成长方形，用一条韭菜拦腰捆扎，并系上结制成“绿带蛴包”，此菜造型美观，具有白菜的清香风味和天然特色，鲜嫩爽口，充分体现了菜肴的工艺特色和创作风格。童大师在菜肴与面点艺术的结合、扩大菜肴制作的思路、开拓菜肴新品种、优化菜肴组合等方面做了积极的探索。代表作“金枣牛蛙”，色泽金黄，形如金枣，外酥里嫩，味道鲜美，此菜形似点心，实是菜肴，以菜充点，即“菜肴面点化”，“看似面点吃是菜”。代表性菜点还有“凤吞鱼肚”、“出水芙蓉鸭”、“葫芦小包”、“南田枇杷”等。

童大师作为厦门宾馆烹饪工作的主要负责人，在领导、组织并直接参与历次重大接待任务中，均一丝不苟，以其精湛的技艺和美饌佳肴赢得党和国家领导人、外国元首等贵宾的一致称道。他还多次代表省、市和厦门宾馆到国内外参加烹饪比赛和技术交流，并屡获佳绩，为省、市和厦门宾馆争了光。1982年，在厦门市外经办的组织下，与名厨林维钦、李天佑赴日本鹿儿岛国际观光酒店进行烹饪技术交流活动。1988年，他作为福建代表队全能队员，参加第二届全国烹饪技术比赛，并荣获热菜制作银牌奖和点心制作铜牌奖。1992年，作为厦门代表队烹饪技术总监，参加“中国旅游观光年美食节”，在北京国际饭店组织美食展台表演。同年，还率队前往新加坡百乐酒店举办“厦门菜美食节”表演活动。他还是厦门历届美食节的主要组织指导者之一。1993年，作为技术总监，先后率领厦门代表团参加在苏州和北京举行的第三届全国烹饪技术比赛个人赛及团体赛，并为个人赛获得佳绩和团体赛获得金杯奖作出了贡献。

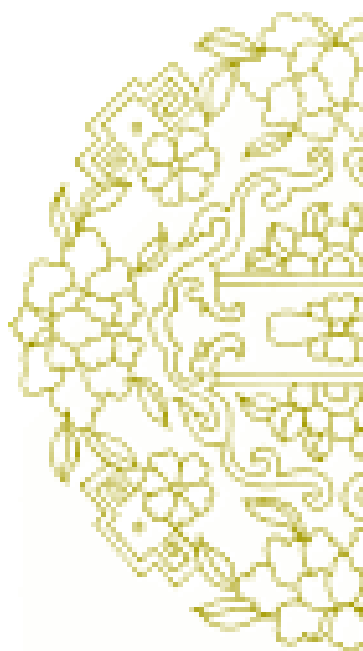
此外，童大师在实践过程中，刻苦钻研理论知识，对长期的实践进行理论总结。先后参与出版的专著有《食在厦门》、《厦门名菜名厨名店》，还有福建省教育电视出版社编录的《闽菜50例》，在《接待与交际》杂志上发表《厦门菜的特点与制作》等文章。

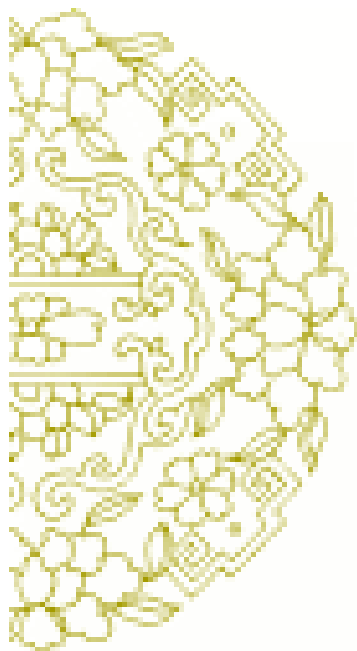
# 目 录



14.....	十八罗汉“佛跳墙”
16.....	焗羊仔排
18.....	珠帘东星斑
20.....	加力鱼炆白菜
22.....	酥皮咖喱牛腩
24.....	香芋金钩爪
26.....	酥皮大鲍
28.....	金翅玉蝶
30.....	春明蜆盒
32.....	沙茶肉串
34.....	盐水小管
36.....	锦炒面线
38.....	雪花冬粉
40.....	干煎红蜆

白切章鱼 .....	42
咖啡排骨 .....	44
金枣牛蛙 .....	46
日出东山 .....	48
杜仲鱼唇 .....	50
绿带蛴包 .....	52
酥网青龙虾 .....	54
赤甲乌龙 .....	56
枸杞龙虾 .....	58
旗斗葱烧鸭 .....	60
酥班鸭 .....	62
炸酥梨鸡 .....	64
冰火象拔蚌 .....	66
银丝螺片 .....	68





70.....	土笋冻
72.....	炸五香卷
74.....	白玉贝盒
76.....	黄瓜鱼煮酱油水
78.....	铁板沙茶鳕鱼
80.....	凤尾虾球
82.....	白汁加力鱼
84.....	白鸽归巢
86.....	五味薄饼
88.....	凤吞鱼肚
90.....	蜗牛闯巢
92.....	烧汁河鳗
94.....	白玉藏珍

## 十八罗汉“佛跳墙”



### 用料

主料：发制鲍鱼 160 克、水发鱼翅 400 克、水发海参 120 克、水发干贝 40 克、油发鱼肚 80 克、净老母鸡 1100 克、净老番鸭 1050 克、净鸽 400 克、净鹧鸪 300 克、净鹌鹑 200 克、净猪脚 1400 克、净猪肚 500 克、水发猪蹄筋 600 克、净鸭肫 200 克、鸽蛋 12 个

配料：净冬笋 210 克、水发冬菇 40 克、净白萝卜 300 克

调料：绍兴酒 240 克、八角香料、葱段 80 克、姜片 30 克、熟猪油 150 克、高汤 2100 克、花生油 100 克

### 制作步骤

根据鸡、鸭、鸽、鹧鸪、鹌鹑、猪脚、猪肚、猪蹄筋、鸭肫、冬笋、冬菇、白萝卜原料性质的不同，分别改刀工处理，切成焯块，焯水洗净待用。

锅烧热下油，放入姜、葱煸出味，倒入上述料块，加进绍兴酒 205 克煸炒，再倒入高汤，放进八角香料，用中火烧至汤汁适量时，去掉姜、葱及香料。加入所剩绍兴酒和干贝汤，烧沸后装入坛内，用单面锡箔纸封好坛口，放微火上煨 8 小时起坛，倒出“佛跳墙”高汤，过滤待用。

鲍鱼、鱼翅、海参、干贝、鱼肚、鸽蛋分别入味，装入 12 个即位小坛，加入“佛跳墙”高汤，上盖加热。上席时，配上预制的萝卜丝酥饼、荷叶包即成。

### 制作关键

- 选料应精细，注重火候及时间的控制。
- 注意大坛口要封好。



将闽菜首席佳肴“佛跳墙”的传统制作工艺与闽南十八罗汉朝观音的用料有机结合起来，烹制精细，注重火候，成品清醇鲜美，营养丰富。



软嫩适度，骨肉不粘，香味浓郁，无膻气。



## 焗羊仔排



### 用 料

主料：鲜羊仔排 750 克

配料：红辣椒、青辣椒、洋葱、野山椒、小米椒末、

调料：姜、蒜、草果、桂皮、八角、花椒、香叶、  
烧汁、美极酱油、鸡粉、味精、蜂蜜、花生油

### 制作步骤

羊仔排放入沸水锅中氽一下，用清水清洗后吸干水分待用。

将草果、桂皮、八角、花椒调制白卤水，将羊仔排浸煮 30 分钟，起锅待用。

把煮熟的羊仔排切成小块，再放入油锅中炸至金黄色即可起锅。

姜片、蒜片下炒锅炒香后，放入已调好的羊仔排汁和羊仔排一起焗炒起香，起锅装盘即可。

### 制作关键

- 注意羊仔排要选择好。
- 要求收干汤汁，均匀裹住羊仔排。



造型美观，色泽清亮，鲜嫩滑爽。





## 珠帘东星斑



### 用 料

主料：净东星斑 750 克

配料：鱼蓉、荸荠、肥膘肉、蛭黄、蛋清、干葱、红辣椒、芥菜

调料：姜、蒜头、精盐、味精、胡椒粉、白醋、湿淀粉、鸡油、上汤、花生油

### 制作步骤

荸荠、肥膘肉切细丝，芥菜切小菱形，鱼蓉加入荸荠丝、肥膘丝调和均匀待用。

鱼剁去头尾，将两边鱼肉取出，斜切，将鱼肉片薄片至鱼皮处，逐片用蛋清、味精、淀粉上浆，加鱼蓉逐片做成相连鱼卷，蛭黄、芥菜装饰置于鱼卷上，上笼蒸至熟透取出。

红辣椒、蒜头切末，干葱切片后，干葱下油锅炸至金黄色捞出待用。油锅留少许油，下辣椒、蒜末略煸，加入上汤、精盐、味精、白醋，勾薄芡，淋在鱼卷上，撒上干葱即可。

### 制作关键

- 蒸鱼时，盘底要抹油，并注少许清水，轻轻拉动鱼卷，使鱼皮和盘面不会粘得太紧，以使整个鱼卷同时成熟。
- 芡汁的调制应咸酸适量，不宜过酸。

软嫩香醇，汁浓味鲜。





## 加力鱼烩白菜

### 用 料

主料：净加力鱼 600 克

配料：包心白菜、青蒜白

调料：葱、姜、精盐、味精、干淀粉、胡椒粉、花生油

### 制作步骤

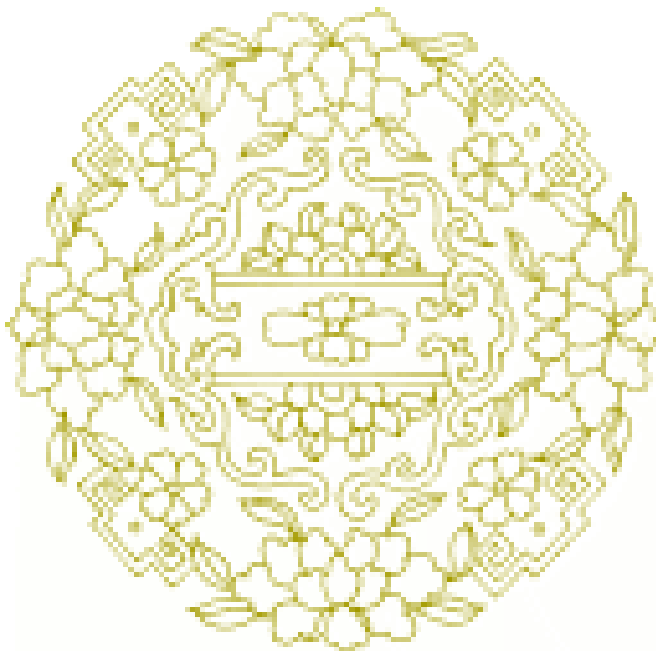
白菜叶过油、焯水，去叶留茎，修整成长方形。  
姜切丝，青蒜白、葱白切斜片。

加力鱼取净肉，切成骨排块。鱼头、尾、骨斩块，适量油下锅，投入姜丝、青蒜白、葱白煸炒后，加入清水熬成鱼汤待用。

加力鱼肉块用淀粉上浆，下油锅过油捞出，拌上姜丝，分别用白菜茎片卷成形，用过油焯水后的白菜嫩叶作底，装入砂锅，下鱼汤、青蒜片、精盐、味精，用明火烩熟，调以胡椒粉即成。

### 制作关键

- 选择鲜活的加力鱼和新鲜白菜。



## 酥皮咖喱牛腩

### 用料

主料：牛腩 600 克

配料：面粉、生粉、泡打粉、红辣椒、蒜仔、洋葱

调料：姜、葱、精盐、味精、冰糖、草果、山药、  
白芷、甘草、香叶、胡椒粉、八角、桂皮、  
花椒、咖喱酱、花生油



### 制作步骤

牛腩切成小四方块，放入锅里焯水后，入清水中清洗干净，吸干水分，放入已调好的白卤水中入味约 40 分钟，取出待用。

炒锅放入花生油，烧至七成熟，牛腩挂上已调好的脆皮浆，放入油锅，炸至金黄色出锅，即可改刀装盘。

### 制作关键

- 调好卤水味。
- 炸时注意掌握油温。