

【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

史正良，四川省绵阳市人，1946年生于梓潼。国家高级烹调技师，国家职业技能鉴定专家委员会委员，中国餐饮业国家一级评委，全国烹饪大赛评委，世界烹联国际评委，美国中餐厨师联谊会顾问，中国和四川省烹饪协会副会长，四川名厨联谊会会长，中国烹饪大师，全国技术能手。现任四川省绵阳市饮食服务公司副总经理兼烹饪技术培训中心主任。

史正良先生自幼喜欢舞文弄墨，酷爱中国书画艺术，梦想长大成为一名书画家，谁知天公不作美，造物弄人，迫于家境的贫寒，生活的困窘，他刚满十四岁便入厨学艺。从此，书画家的梦想破灭了，锅碗瓢盆却为他奏响了另一种旋律。认真学习，勤学苦练，他师从四川名厨刘永见，在梓潼潼江饭店学徒。为提高自身厨艺，1964年他又参拜中国名厨蒋伯春为师，在成都著名川菜培训基地芙蓉餐厅学习川菜和面点技艺。1985年被单位择优选送赴沈阳御膳酒楼学习宫廷菜，得到清末宫廷御厨唐克明大师的嫡传。

历经四十余年的长期实践和艰苦磨练，史正良先生打下了坚实而深厚的基本功，而今，他通晓川菜冷、热菜肴和川点的烹制技艺，擅长墩、炉，旁通粤、苏、鲁和宫廷菜。

从厨以来，史正良先生先后事厨于梓潼、绵阳、成都、西安、乌鲁木齐、济南、南京、上海等地的饭店和星级酒店，曾先后任厨师长、行政总厨、饭店经理、饮食服务公司副总经理等职。1986年由梓潼调入绵阳市饮食服务公司，任公司副总经理至今，长期从事餐饮管理和烹饪培训教学工作。1984年以来，他多次应国外礼聘，徜徉在菲律宾马尼拉希尔顿饭店、瑞士日内瓦诺马达饭店、瑞典斯得哥尔摩沙华饭店，先后两次赴美国西雅图国际贸易中心和米德兰竹园饭店任厨师长或表演川菜烹饪技艺。1988年，他参加四川省首届《旭水杯》烹饪技术比赛。1991年，参加美国烹饪锦标赛，都获得了骄人的成绩。菲律宾的《世界日报》和《菲华时报》、瑞士《日内瓦论坛报》、美国的《当今新闻》和《撒金那新闻》等对他的精湛厨艺都给予了极高的评价，评论他“训练有素，用料有方，艺高一筹，是不可多得的人才”，赞誉其“技术精湛，令人叹为观止”等。国内《中国商报》、《中国劳动报》、《中国食品报》、《中国经济文汇报》、《羊城晚报》、《中国青年》、《中国烹饪》、《四川烹饪》等47家报刊、杂志以及中央电视台、四川电视台、四川广播电台等媒体都多次报道表彰他的厨德和精湛厨艺。

四十余年来，史正良先生从不满足已取得的成就，尤其不满足做一名工匠型厨人，仍然在厨艺这个舞台上编织他儿时的梦。他利用工余时间，不断勤奋学习，提高自身的文化素养和专业知识，攻读了大量的餐饮管理学、文学、烹饪学、营养卫生学、药理学、中医学、美学、摄影艺术等相关书籍。从中去寻找吃的文化，体味吃与健康、吃与美容、吃与营养的各种结合。多年来，他勤于笔耕，先后创新推出了200余款时尚、营养、滋补菜肴，并在全国首创推出了“太白诗酒宴”、“中华文昌宴”、“桔根药膳宴”、

“田园百鸡宴”等。挖掘、收集、整理了120余款鲜为人知的四川民间乡土菜，他还亲手制作这些新菜(点)，并将其拍摄成照片，用摄影艺术来传播和展示当代烹饪技艺，撰写了70余篇有关烹饪技艺的文章，先后刊载于《中国烹饪》、《餐饮世界》、《中外饭店与管理》等12家全国性刊物上，从而使这些散发着巴山蜀水、泥土芳香的乡土菜(点)得以走进大雅之堂。他独立著书出版的《创新川菜集锦》、《中华名厨史正良烹饪艺术》，与人合作著书出版的《创新川菜》一、二集、《中式烹调师》(川菜)、《四川豆腐菜》、《海鲜川菜》、《中国川菜大观》、《鸭肴百味》、《鸡肴百味》、《川菜烹饪事典》等11部烹饪专著，一次次向业界凸现了他卓越的才华与创新的智慧。同时，他还被国家劳动和社会保障部聘为编写全国烹饪教材和川厨培训应试指南的编审。

1981年以来，史正良先生担任过204个高、中级班次的烹饪培训教学和北京、上海、四川、山东、江苏等省市举办的全国性行政总厨研讨班的主讲，来自全国二十多个省、市、自治区的18000余名学员、总厨聆听他的教诲。在二十余年的烹饪培训教学中，他不离讲台，不弃灶台，认真备课，规范教学，言传身教，亲自为学员授课和演示教学菜品，从不摆名师架子，毫无保留地将他良好的厨德与精湛技艺传授给学员，赢得了学员和同行的爱戴。在多次全国和全省烹饪大赛中，他甘当人梯，亲自为学员和徒弟制定严密的科学参赛方案，让许多学员为之感动。多年来，他培养的徒弟和学生，在世界和全国及全省的各类烹饪比赛中，共荣获各类金牌78枚、银牌8枚、铜牌12枚。

史正良先生厨风厨德高尚，技艺精湛，厨绩卓著，在全国同行中享有“德艺双馨”的盛誉，为此，他被四川烹饪高等专科学校、陕西烹饪专修学院、山东东方美食学院等礼聘为客座教授，并多次受聘主持担任各类四川重大的烹饪大赛评委和特级厨师晋级的主考，全国第三届、四届、五届烹饪技术比赛和第四届、第五届中国烹饪世界大赛的评委、评判长等职。由于他评判工作认真负责，评分公正，作风正派，每次都圆满完成任务。1999年被国家国内贸易部授予中国餐饮业国家一级评委。2002年被国家劳动和社会保障部授予国家职业技能竞赛裁判员，同年被世界烹饪联合会授予“国际评委”。2003年被国家劳动和社会保障部授予“国家职业技能鉴定专家委员会委员”。

继承、弘扬中国烹饪文化，打造川菜品牌，研究烹饪理论，培养烹饪人才，倾注了史正良先生的毕生心血。由于他的突出贡献，1992年被四川省委、省政府评为“四川优秀人才”，1995年他被绵阳市委、市政府授予“有突出贡献的中青年科技拔尖人才”，1997年被四川省委、省政府授予“四川省十大杰出技术能手”，同年被国内贸易部授予“全国商业行业技能之星”，国家劳动部授予“全国技术能手”，1997年被中国烹饪协会选载入中国名厨大典。1999年当选、2004年连任为中国烹饪协会副会长。2000年被国家国内贸易局授予“中国烹饪大师”称号，同年入选《中华名厨》。

本书的前期策划、制作和书稿编写得到了史正良先生的弟子代禄林、兰明路、陈波、邱伟、罗俊、赵小林等的大力协助，在此一并表示感谢。

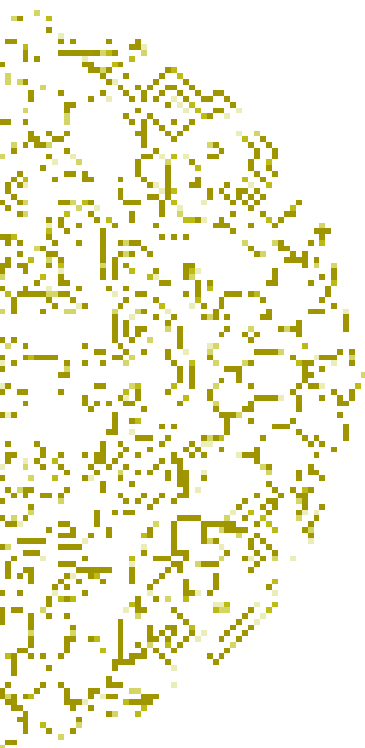
目 录



14	太白盐烤鸡
16	鸡汁虾卷
18	葱末羊肚菌
19	木瓜辽参
20	青城仙斋
22	峨眉松鼠鱼
24	花肚虾卷
26	蚝皇素鲍鱼
28	五谷丰登
30	菊韵
32	鱼趣
34	天府全家福
36	柠汁菠萝鱼
37	火爆春蚕肚

童趣	38
蜂肚瓜方	40
荷塘情趣	42
三椒炒螺片	44
木瓜鲜鲍盅	45
蟹黄柿子虾	46
状元虾饺	48
椒盐银鳕鱼	50
杏仁松果鸡	51
仔鸡豆花	52
川式牛排	54
芙蓉鸡片	56
刺猬鱿鱼	58
花仁鱼粒	60
谪仙神笔	61
东坡素肉	62
喜鹊豆腐	64





66	粉蒸海参
68	叶儿蒸牛蛙
70	血燕烩龙虾
72	一品官燕
74	田园瓜趣
76	香烤刀鱼
78	泡菜鱼翅
80	泡菜参蟹
82	葫芦海胆
84	乡情
86	赛鲍鱼
88	家常素海参
90	青花椒鲍鱼仔
92	花篮虾卷
94	南瓜蒸肥牛

太白盐烤鸡



用 料

主料：鲜嫩鸡脯肉 400 克

配料：精盐 1500 克、鸡蛋清 3 个、细干淀粉 150 克、锡箔纸 1 张

调料：细姜末 10 克、细葱末 15 克、白豆腐乳汁 30 克、四川豆瓣酱(剁细，炒断生)10 克、白糖 5 克、五香粉少许、料酒 15 克、红酱油 5 克、醪糟汁 15 克、化猪油 20 克、鸡粉 4 克、精盐 2 克、蒸肉米粉 75 克、冷鲜汤 50 克、蛋清淀粉 75 克

制作步骤

将锡箔纸剪成 8 厘米见方的 10 张。鸡脯切成 3.5 厘米长、0.8 厘米粗的条，放碗中，加入精盐、鸡粉、料酒、醪糟汁、酱油、白糖、豆腐乳汁、五香粉、化猪油、鲜汤、豆瓣酱、姜末、葱末拌匀，浸渍入味，再加蒸肉米粉拌匀，分成 10 等份，用锡箔纸包好，表面抹上蛋清淀粉。

1500 克精盐放盆内，加入细干淀粉、鸡蛋清拌匀，然后用精盐将锡箔纸包成 10 个鸭蛋形，放入 150 的烤箱内，烤 20 分钟至熟，取出。

将盐烤鸡立放大平条盘一端，另以小方形红纸点缀其上成小酒坛，食时去壳、皮，食鸡。

制作关键

- 必须要选嫩鸡肉，拌时不能太稀，纸要包紧，否则质老、形烂。
- 拌盐的淀粉和蛋清不能太多，要包捏紧，否则烤时裂口。
- 装盘可另配李白豪饮、醉酒等食雕作点缀，以增加菜肴的文化内涵和艺术效果。



构思新颖，制法别致，酒香浓郁，咸鲜香辣，质嫩味鲜。



造型美观，颜色柔和，虾卷鲜嫩，咸鲜味美。



鸡汁虾卷



用 料

主料：鲜虾仁 350 克

配料：鸡蛋清 3 个、鲜猪肥肉 100 克、熟鸡蛋皮 2 张、绿西兰花 150 克、西红柿 3 个(约重 250 克)、白萝卜 500 克、胡萝卜 30 克、熟瘦火腿 150 克

调料：精盐 4 克、鸡精 5 克、胡椒末(化水)2克、料酒 3 克、整姜葱(拍破)各 3 克、熟化鸡油 50 克、鲜浓鸡汤 350 克、湿淀粉 30 克、蛋清淀粉 50 克

制作步骤

白萝卜雕刻成一只鸣叫的小公鸡，用胡萝卜刻成鸡冠，用花椒米作眼，点缀鸡头适当部位。西兰花切成小朵。西红柿切成兰花状，放清水内泡开花。火腿切成 1 厘米见方的长条。

虾仁去皮、洗净，与猪肥肉切成小块，放搅糝机内，加入湿淀粉(10克)、胡椒水、鸡精(2克)、冷浓鸡汤(150克)、鸡蛋清搅成细泥，再加入精盐(2克)搅匀成虾糝。将熟鸡蛋皮理伸放案上，抹上蛋清淀粉，横放上虾糝成一字形，将火腿条顺放虾糝内的中心，然后从内向外卷成直径为 2.2 厘米粗的卷，放沸水笼内，用小火蒸熟。放晾，切成 4.5 厘米长的 12 个段。

将雕好的鸡放盘的中间，西兰花放沸水锅内，加味焯水，捞出，放鸡下端的周围。虾卷两段为一组，重放围摆鸡的四周，入沸水笼内馏热，取出，将西红柿花点缀于虾卷间隔之间。

锅内放化鸡油，烧至四成热，加入整姜葱炒香，放入浓鸡汤烧沸，待熬出香味后捞出不用，加入精盐、鸡精、湿淀粉，勾成二流芡，起锅，浇淋于虾卷和西兰花上即成。

制作关键

- 虾糝略干一点，裹时粗细要均匀，蒸时不能用猛火，以免起泡，熟透即可。
- 装盘要简洁、美观，馏时要热透。





朴实大方，煨软鲜香，葱味浓郁，营养丰富。

葱末羊肚菌

用料

主料：干羊肚菌 15 克

配料：琼脂冻 250 克、荷兰豆 50 克

调料：姜片 5 克、葱段 10 克、细葱末 30 克、鸡精 4 克、
精盐 3 克、鲜汤 200 克、湿淀粉 20 克、化鸡油
100 克



制作步骤

羊肚菌用清水泡透，去脚洗净，挤尽水分，加鲜汤蒸熟。

琼脂冻雕成竹子形状，荷兰豆切成枝叶，然后插入竹上，放入条盘一端。

锅置中火上，下入化鸡油烧至五成热，放入姜片、葱段炒香，加入鲜汤浇沸，待姜、葱熬出香味后，打去不用，放入羊肚菌、精盐、鸡精，烧制羊肚菌入味，放入湿淀粉勾成浓汁芡，淋入化鸡油，撒上细葱末抄匀，起锅装盘即成。

制作关键

- 羊肚菌要泡透，洗净泥沙，用鲜汤加味蒸熟。
- 烧时汤汁要收浓，芡要收紧，葱末量略多点。

木瓜辽参



构思新颖，海参炖糯，鲜咸味浓，果味鲜香，营养丰富。



用 料

主料：水发辽参 10 只(约重 600 克)

配料：小木瓜 5 个(约重 1000 克)

调料：精盐 6 克、鸡精 5 克、熟化鸡油 50 克、整姜 6 克、葱(拍破)6克、胡椒末 6 克、料酒 15 克、细葱花 20 克、湿淀粉 20 克、熟化猪油 50 克、鲜汤 750 克

制作步骤

锅内放化猪油，烧至四成热时，下入整姜、葱炒出味，加入鲜汤、辽参、精盐(3克)、料酒、鸡精(3克)、胡椒末，用小火煨入味，捞出，去掉姜葱。木瓜洗净，顺切成两瓣成 10 个，逐个挖出瓜瓢，放搅拌机内搅蓉，滤取其汁，木瓜修成椭圆形。将辽参逐个放入木瓜内，入笼内将木瓜蒸熟，取出，逐个放长玻璃碗内。

木瓜汁放锅内，加入余下的精盐、鸡精烧沸，放入湿淀粉，勾成薄汁芡，起锅浇淋于辽参上，再将化鸡油放锅内，烧至六成热，起锅浇淋于辽参各处，撒上细葱花即成。

制作关键

- 辽参一定要发透，洗净泥沙，煮煨入味。
- 选木瓜不要太大，蒸至软即可。瓜汁中加精盐不宜太多，以突出本味为佳。

色泽素雅，外形自然大方， 烂软脆嫩，咸鲜味美，清淡爽口，极富营养。





青城仙斋

用料

主料：袋装蘑芋卷 75 克、袋装银杏 75 克、水发黄花菜 75 克、鲜嫩玉米棒子 100 克、水发羊肚菌 100 克、净莴笋 100 克、袋装芦荟 75 克、袋装仙人掌 75 克

配料：油炸豆腐圆子 75 克、净胡萝卜 75 克

调料：精盐 3 克、鸡精 4 克、熟化鸡油 75 克、葱白 25 克、生姜(拍破)25 克、鲜清汤 3000 克、湿淀粉 20 克

制作步骤

黄花菜挽成万字和如意节，玉米棒子、芦荟、仙人掌均切成 3.6 厘米长、1.2 厘米粗的条，莴笋、胡萝卜切削成 3.6 厘米长、1.2 厘米粗的橄榄形。

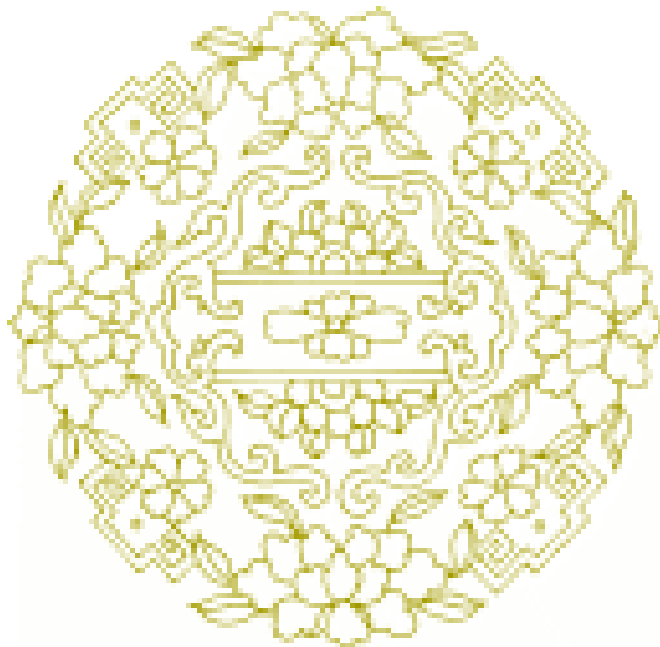
将银杏、黄花菜、蘑芋卷、羊肚菌、莴笋、胡萝卜、芦荟、仙人掌焯水，玉米条、胡萝卜焯断生。

锅置中火上，放入化鸡油烧热，下入葱、姜炒香，加入鲜清汤烧沸，待姜、葱熬出香味后捞出不用，再将以上主、配料放入，加入精盐、鸡精烧沸入味，放入湿淀粉勾成薄芡汁，起锅盛碗内即成。

制作关键

- 用料内容要多样，岔色分明，大小要切均匀，焯水和烹制要保持原料本色。
- 调味烹制注意清淡、爽口、味鲜，油量宜少，勾芡宜薄。





峨眉松鼠鱼

用料

主料：鲫鱼 6 条(约重 750 克)

配料：黄瓜 150 克、香菇 150 克

调料：精盐 2 克、泡红辣椒(剁细)20 克、酱油 7 克、醋 6 克、白糖 5 克、细葱白花 3 克、郫县豆瓣酱(剁细)5 克、细姜米 5 克、细蒜米 4 克、鸡粉 4 克、料酒 10 克、鲜汤 200 克、干细淀粉 500 克(约耗 75 克)、湿淀粉 20 克、精炼油 1500 克(约耗 150 克)



制作步骤

鲫鱼去头、鳞、内脏洗净，将鱼一片为二，留鱼尾不片，去尽骨、刺，切去鱼肚边成长条形，再将鱼皮向下剖成十字花刀，然后加入精盐、料酒(4 克)拌匀，浸渍入味。熟香菇切成松树小枝，摆入条盘的一端成松枝状，黄瓜切成松针，放沸水锅内焯水后，捞出，加味拌好，点缀于松枝适当部位。

将切好的鲫鱼均匀扑上干细淀粉，然后逐条放大漏勺内捏摆成松鼠状待炸。

锅内放油烧至六成熟，将造型好的松鼠鱼随同漏勺一同入油锅内，炸定形，色成鸭黄时，起锅，摆入条盘松枝下端。

锅内下油少许烧热，放入豆瓣酱、泡辣椒、细姜蒜末炒香，加入鲜汤、酱油、醋、白糖、鸡精烧沸，放入湿淀粉，勾成二流芡，起锅，均匀淋于松鼠鱼上，再撒上细葱花即成。

制作关键

- 鲫鱼选 150 克重的最好，剖鱼肚不要弄破苦胆。
- 鱼骨、刺要去净，保持鱼尾完整，鱼要剖深透均匀。
- 鱼扑粉要深透均匀，注意造型。口味可根据食者需求而变换。

做法新颖，形象生动，色泽红亮，外酥内嫩，鱼香味浓。

