



# 李万民专辑

总主编 杨柳 执行主编 高炳义

本册编著 李万民

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 李万民

# 【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

李万民，1955年4月25日出生在四川省成都市，籍贯四川省威远县。1973年11月参加工作，1997年1月15日加入中国共产党，现任四川省成都市饮食集团公司副董事长兼副总经理，四川省成饮川菜技术培训中心主任，国家特一级烹调师，中国餐饮业国家一级评委。

1973年11月至1981年1月在四川省国防科工办工作，任厨师长。

1981年2月至1983年12月脱产学习，在成都烹饪专科学校接受培训，其间在成都餐厅实习。1983年经单位推荐进入四川省烹饪高级研究班深造，同年晋升为国家特二级厨师。

1984年元月至1987年5月在四川省委、省国防科工办工作，任国防科工办第一招待所、第二招待所所长。1985年3月曾率工作人员赴京为国防部长张爱萍将军主厨。

1987年6月至1991年在四川省委、省国防科工办工作，任第一招待所、第二招待所法人代表，其间多次为中央、省、市领导及重大外事接待任务设计、指导宴席。

1992年至今在四川省成都市饮食集团公司、四川省成饮川菜技术培训中心工作，任市饮食集团公司副董事长、副总经理兼培训中心主任，国家特一级烹调师(1995年12月5日)、中国餐饮业国家一级评委(1999年11月24日)、中国烹饪协会常务理事、中国名厨专业委员会副主任、四川省烹饪协会常务理事、四川省烹饪协会副秘书长、四川名厨专业委员会秘书长、成都市烹饪协会秘书长。

工作期间所获奖励或荣誉如下：

1999年11月12日，出任第四届全国烹饪技术比赛评委。

2000年6月26日，参加澳洲羊肉大赛特邀表演，并获个人金奖。

2000年10月，出任澳洲牛肉大赛评委。

2000年10月，荣获四川省政府授予的“四川省川菜烹饪大师”称号。

2000年11月，出任“彭祖杯”全国青年烹饪服务技术大赛副总统裁判长。

2001年2月24日，出任中国名厨赴日表演团副团长。

2001年10月11日，在庆祝世界中国烹饪联合会成立十周年精品展示表演盛会上获优秀奖。

2001年11月，荣获中国国内贸易部授予的“中国烹饪大师”称号。

2002年4月1日，出任中国川菜首批赴台湾表演团团长，并荣获“食神”称号。

2002年10月，出任第十二届全国厨师节名点、名宴、名菜评定委员会副总统裁判长，第十二届全国厨师节组委会副秘书长。

2002年10月，出任全国川菜大赛副总统裁判长。

2002年11月,出任第四届中国烹饪世界大赛顶级厨师表演团团长,并在马来西亚策划组织了“国宴”宴席,得到了所在国国家领导人的高度评价。

2002年12月,出任“满汉全席——全国烹饪电视擂台赛”评委。

2003年11月15日,出任四川餐饮“三名”(名店、名菜、名厨)评定副总裁判长。

2003年12月6日,担任第五届全国烹饪技术比赛个人赛评委、石家庄赛区裁判长。

李万民大师师出孔派二代掌门大弟子、中国著名川菜大师陈庭新先生门下,有幸亲聆川菜孔派鼻祖孔道生老先生教诲,并由此深得孔派川菜烹饪技术精髓。针对自己理论文化水平相对薄弱的情况,他深知要想有所突破和飞跃,就必须提高自己的理论文化素养,将丰富的烹饪技艺和实践上升为系统的专业理论,从而贡献社会,完善自身。

1992年李大师正式师从著名的食品理论家、美食评论家、饮食文化名家肖崇阳先生(成都市餐饮集团公司董事长、成都市烹饪协会会长),进行系统的专业理论学习。通过肖崇阳老师系统的理论文化指导,李大师自身的文化修养、理论水平有了质的提高,为进一步丰富、传承和弘扬中华饮食文化,提高专业理论水平,奠定了坚实的理论文化基础。可以说在此之前是从艺,是“知其然而不知其所以然”,在此之后自身是“脱胎换骨”。在坚实的理论和文化的承载下,视野开阔了,各种原来苦思不解的疑惑迎刃而解。这段学习,是他人生的一次升华。

李万民大师主攻烹饪技术30年,为继承、弘扬和创新悠久的川菜烹饪文化做出了突出贡献,培养了不少杰出的川菜新人。通过继承、学习、创新,形成了自己独特的烹饪风格和较为完善的烹饪理论体系。

李万民大师精通川菜、川点全面技术,旁通中国其他流派和菜系的主要特点和文化内涵,具有相当深厚的专业理论造诣。多次被国际性、全国性的重大烹饪赛事活动聘为裁判长、专业评委,并多次获参赛大奖。

李万民大师曾多次率团赴日本、美国、泰国、马来西亚等国家做川菜烹饪表演和技术理论文化交流,深得所在国家和地区同仁的好评和赞誉,取得了轰动性的效果,为把川菜作为一种产业和一种文化推向世界做出了巨大贡献。

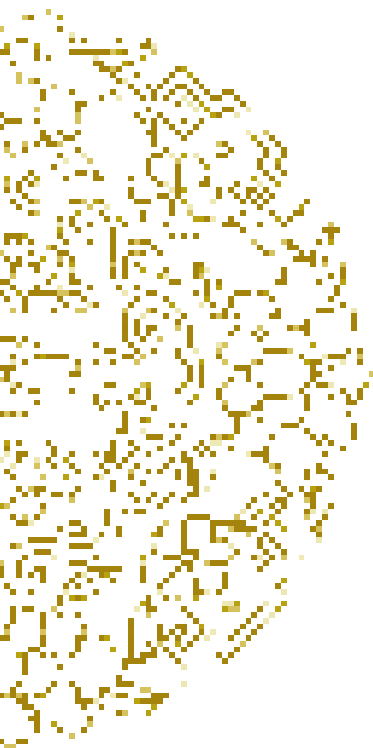
# 目 录



14 .....	荷叶蒸肉
16 .....	红枣煨肘
18 .....	炸搬指
20 .....	罐焖八仙
22 .....	宫保凤脯
24 .....	鱼香八块鸡
26 .....	虫草鸭子
28 .....	锦绣樟茶鸭
30 .....	干烧牛筋
32 .....	家常海参
34 .....	菊花鱼
36 .....	鸽蛋瓜燕
38 .....	蜜汁桃脯
40 .....	状元狮子头

泡椒鸭舌 .....	42
芙蓉银鳕鱼 .....	44
时果鲜澳带 .....	46
双豆甲鱼 .....	48
家乡花枝片 .....	50
金汤野菌 .....	52
水蛋麻婆豆腐 .....	54
冰粉金瓜 .....	56
竹蛋一品肉 .....	58
海味烧肉 .....	60
蜀香霸王骨 .....	62
松茸豆花 .....	64
青椒胖鱼头 .....	66
海烩豆腐 .....	68
凉粉鲫鱼 .....	70
八仙老坛子 .....	72
翡翠鱼皮筒 .....	74





76	.....	百年太白肉
78	.....	七香鸡
80	.....	葱油松茸
82	.....	瓜衣牛百叶
84	.....	玻璃耳片
86	.....	乌鸡菜心
88	.....	山耳吉庆
90	.....	夫妻肺片
92	.....	五彩素烩
94	.....	五彩西瓜烙

## 荷叶蒸肉



### 用 料

主料：猪肥肉 250 克、猪瘦肉 250 克、鲜荷叶 4 张

配料：青黄豆、大米

调料：白酱油、红酱油、甜酱、醪糟、豆腐乳水、红糖、  
葱姜末、花椒、大料面、料酒

### 制作步骤

将大米、花椒、大料面等放入锅中，在微火上炒成黄色，再用小石磨磨成米粉。

将连皮肉切成 5 厘米长、3 厘米宽、0.5 厘米厚的片，将瘦肉切成 5 厘米长、3 厘米宽、0.4 厘米厚的片，各切 20 片。另将红酱油、白酱油、料酒、甜酱、醪糟、红糖、豆腐乳水、葱末、姜末等一并放入盆内拌匀，将肥瘦肉片放入，调拌后腌 10 余分钟，使之入味。再将米粉放入拌匀（如太干可加少许清水），使米粉蘸在肉片上。青豆用清水洗净。

将鲜荷叶用清水洗净，入开水里烫一下，使其柔软不易折断，再切成边长为 12 厘米的等边三角形，共 20 张。取肥肉片 1 片放在叶内，再放入青豆 5~6 粒，上面摆上瘦肉 1 片包好，一共包成 20 个，摆入盘内上笼蒸 3 个小时即熟，取出即可食用。



此菜颜色金黄，味咸甜，宜于热吃，鲜美清香，别具风味。用鲜荷叶包裹，是取其清香味，故宜于在荷花盛开时节烹制。吃时由食用者自己剥去荷叶。



软烂甜香，入口黏稠，营养丰富，老年人食用最为适宜。



## 红枣煨肘



### 用 料

主料：猪肘 1000 克

配料：红枣 30 克

调料：冰糖 30 克

### 制作步骤

将猪肘择净毛桩，刮洗干净，在煮锅内除去血腥味。将红枣洗干净。

在小煲锅底垫上几块细瓷片，加水 1000 克，将肘子放入，在旺火上烧开，打去泡沫。

将冰糖炒成深黄色糖汁，将糖汁倒入锅中，连同其余冰糖、红枣在锅内烧 1 小时，再移文火上慢煨 2 小时，待肘子煨至软烂，汁酳时起锅。

此菜色泽金红，皮酥里嫩，细软而香，吃时可佐以葱、酱、蒜，也可以蘸醋汁，还可以拌生菜叶，都各有风味。因肥肠呈圆形，形似射箭的搬指，故名。





炸搬指

用 料

主料：猪肥肠头三段(重约 1000 克)

配料：鸡蛋、生菜、葱白

调料：盐、酱油、白糖、清汤、甜酱、醋、白矾(研  
细)、葱、姜、花椒、料酒、水豆粉、咖喱、  
蒜、香油

制作步骤

选用体厚质佳的肥肠头 3 段，切去靠近肛门部分，在清水中加入白矾末，把肥肠放入，用力揉搓清洗 1 次，除去黏液涎水。另换清水，加盐，同样揉搓清洗 2 次，把肠的里面(有油的一面)翻出来，撕去油上粘的杂质脏物(注意不要撕掉油)，再继续用水清洗。这样两面反复多洗几次，直到肥肠白净后放在开水锅内煮 15 分钟捞出。再把肠两端用刀修去 1 厘米左右，使之整齐。每段再分别切成 2 段(共 6 段)。用大蒸碗盛起，放入清水、盐、葱白、料酒、花椒、姜等作料，使水淹没过肥肠，上笼用旺火蒸 3 小时，直至肥肠出现皱褶为止。

将葱白用刀切成 3 厘米长的段，两头切成细花翻起。甜酱用香油、白糖拌和调匀。大蒜去皮，切成 4 厘米见方、0.5 厘米厚的片。生菜少许，用香油、醋、蛋黄、白糖、咖喱拌和(炸肥肠时再拌)。将葱、姜、大蒜分别用刀切成细末，和香油、料酒、清汤、水豆粉、白糖、醋、酱油等作料一起用碗盛好调匀，对成糖汁。

将菜油倒入炒锅内烧沸，将蒸好的肥肠取出(要炸时再取，除去葱、姜等作料)，放在盘内将水滗干，顺着锅边放入锅内，并立即用汤瓢将肠拨横过来，不要让肠头两端对着人(因为肠内有水，刚一下锅会炸几下，溅起来的油容易烫伤人)。炸时要用汤瓢拨动肥肠，以便炸匀。炸约 5 分钟，肠呈金黄色，即把油滗去，淋上香油，颠两下即捞出。然后在案板上用刀把肥肠切成 4 厘米厚的圆圈，堆在盘的中间，盘的两端分别放上拌好的生菜和葱、酱、蒜。再在炸肥肠的原锅内将糖醋汁煎热，盛在两个汤杯内，与肥肠一同上桌。

此菜在成都著名已久，由于用料复杂，水分较少，加之用封固罐口微火煨制而成，保持了各种材料的原汁和原味。菜呈金红色，鲜艳美观，肉极软烂，鲜美而浓香，可家常自吃，又可用于筵席。

