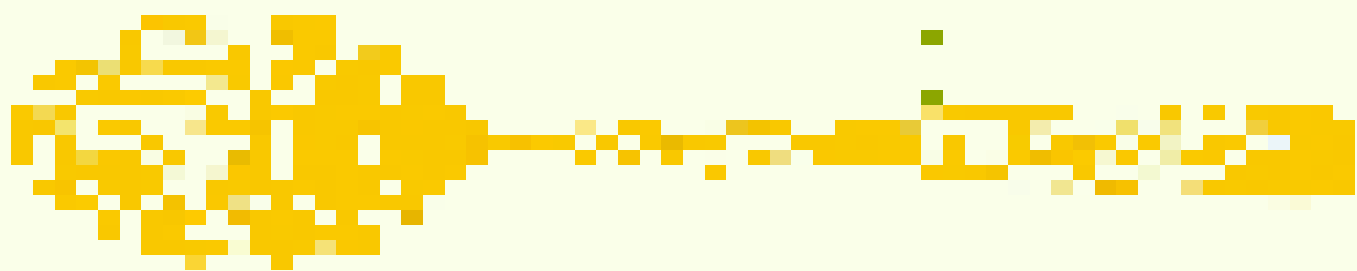


严惠琴专辑

总主编 杨柳 执行主编 高炳义
本册编著 严惠琴
青岛出版社



燃意能之火
燦奪較星空
期型大師風采
撰述粹人生

Long



爐火純青

祝賀中國書法大師

作品精粹卷出版

張世克



2008年11月

《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 严惠琴

【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

严惠琴，上海人，中国烹饪大师，上海市新锦江大酒店行政总厨，上海市烹饪协会常务理事，上海锦江国际集团女厨师联谊会理事长。她先后获得上海市十大“杰出技术能手”、上海市“三八红旗手”、上海市“先进女职工”和全国“女职工先进标兵”等光荣称号，2000年、2004年分别被评为上海市劳动模范，2002年荣获全国“五一”劳动奖章、国家职业技能竞赛裁判员、中国烹饪大师等称号，2003年荣获上海烹饪“状元”，2004年1月，她又获上海市优秀专业技术人才称号。

严惠琴师承广帮菜一代宗师萧良初先生。多年来，她虚心好学，刻苦钻研，积累了丰富的烹饪实践经验。她精通广帮、潮州和川菜，对沪、鲁、京、扬各系菜肴运用自如。她潜心于国宾馆菜肴的创新与改良，对川、粤、京、鲁、沪、闽、徽、苏全国八大菜系近百种菜肴的烹饪技法进行了深入研究，并在此基础上进行了不懈地探索。她推出的新品菜肴数百种，其中“尊皇鲍鱼”、“锦绣中华”、“上汤扒珍宝”、“虾汁双味”、“云豆炖鱼翅”、“酱烧银鳕鱼”、“泰式烩牛尾”、“清汤牛尾”（西菜中做）、“鱼翅煮秋瓜”、“明虾双烹”、“双龙戏珠”、“荷包鲜鱿”、“佛手炖鱼翅”和“明炉鲜鲍鱼”等成为了新锦江大酒店的看家菜，得到了广大中外宾客的青睐。

随着科技的进步和各国文化的交流，人们对餐饮环境的变化、餐饮文化的要求也愈来愈高。严惠琴在工作中深深体会到：中国的菜肴虽然有着悠久辉煌的历史，但不免留有沉淀的时光陈迹，如果还是停留在“八大菜系”、“十大帮派”上故步自封、止步不前，则对中国餐饮文化的发展乃至中国旅游业的发展都会带来重大影响。她认为，经济的发展、科技的进步、信息的畅通、原材料的丰富和调味品的创新等都会促进饮食文化的变化和发展。多年来，她广采博览，兼容善变，集烹饪技术于南北，贯餐饮文化于中西，巧妙地将“东西南北”共治一炉，自成一格，创出一条既体现人们对营养、卫生、美感协调统一的愿望，又满足宾客对餐饮文化发展变化的心理需求的美食之路。

在原材料的取舍上，她采用中西结合，做到用料广泛，因客而异，适其所需。比如：蜗牛是法式西菜的典型原料，原为中菜所不齿，随着对外交往的增多，蜗牛作为高蛋白食品被越来越多的人所接受，为此，她制作了各式各样的蜗牛菜肴，如凉拌蜗牛、滑炒蜗牛、锡包蜗牛等。

在烹饪方法上中西结合，即在运用烹饪技法炖、焖、煨、炊、烧、炆、煎等基础上导入西菜的烹饪方法，采用烙、烘、烤、灼、扒等多种手法，取得良好的烹饪效果，如古人所云“物无不堪吃，惟在火候，善均无味。”如“酱烧银鳕鱼”采用中西合璧的烹饪方法，口味独特，香味悠然，别具一格。

在调味品的用法上中西结合，她熟练使用从世界各地引进的各种调味品，如日本米霖、泰国老抽、鱼露、西班牙黑胡椒等，创制出许多新口味、新品种的菜肴。同时又巧用法式调味用酒、英式烹饪用酱，满足中外客人的求新、求怪、求奇的心理和口味需求。

在菜肴的装盘上中西结合，如采用西式立体装盘、中式冷菜西式装盘等，令人耳目一新，既表现出装盘的艺术性，又兼顾到饮食的食用性。

在菜单的组合上中西结合，如圣诞大餐通常被安排为西式套餐，可每次晚宴中总发现有些客人对西菜兴趣索然。如何做到西式中用或西菜贯穿中菜，以迎合更多客人的口味，严惠琴就在菜单上进行有机的组合，推出中西结合的菜肴，如松茸满坛香、大烤明虾、酱烧鳕鱼、银笋煎牛排、火鸡等，收到意想不到的效果。

新锦江大酒店素以“国宾馆”著称，从开业至今已先后接待过500多位国家元首和政府首脑，承接过数百次高规格的国宾宴请，赢得了无数的赞誉。在每一次国宾宴请中，严惠琴总是认真阅读来访国的传统食品原料、贵宾的口味喜好和饮食习惯等资料，反复酝酿，精心设计和制作宴会菜单。多年的积累使她总结和创造了一系列宴请菜单的设计经验和制作方法。严惠琴认为：在国宾宴请中要做到以小见大、以局部见全局，使国宾品一席菜就略知中华餐饮文化之概貌。是她，在中国餐饮界首次提出国宾接待宴请的“三大要素”、“三个了解”和“四大菜单”的理论。“三大要素”：即多风味渗透，集中华菜肴地大物博、各有所长之瑰宝；多技法交叉，集技术于南北，手法于东西，共治一炉；多口味配套，不以帮派菜的家乡风味为重，而将各地风味融合一起，扬长避短。“三个了解”：即了解来访宾客的基本情况，了解宾客所在

国食品原料，了解宴请主办单位的要求。“四大菜单”：即传统菜单、特殊风味菜单、寓意菜单和流行菜菜单。严惠琴不仅在国宾宴请中提出了系统的菜单设计和制作理论，2003年又提出了大型冷餐会设计制作十大要素，即主题和环境、台面设计、菜单设计、立体及平面摆放、餐具及盛器、装盘与点缀、灯光增色、调酒与饮料、服务、乐队和音乐。这十大要素对上海大型冷餐会的组织和发展有直接的指导作用和重大影响，受到同行瞩目。

2002年亚行年会，是一个由2500人参加的特大型冷餐会，是酒店承接的最大规模、最高规格的重大接待酒会。严惠琴根据组委会的要求和接待服务现场的特点，与酒店各位厨师经过仔细斟酌，精心设计出一套适合亚洲不同国家风土人情、饮食习惯的宴会菜单，将精巧的设计构思和精美的烹饪技艺以及中西方文化艺术融合在每一道菜肴中。5月10日晚，在上海科技馆4000多平方米的大厅内，在8只长11米、宽2.5米的巨型餐台以及50只圆台上，250个冰雕、果蔬雕和近百种中西佳肴，在鲜花的映衬中和五色灯光的照射下，形成了一道气势磅礴、造型独特的申城餐饮风景线。当2500名出席亚行年会的代表缓缓步入宴会大厅时，为如此绝美气派的精彩场面而发出由衷的赞叹。晚宴结束后，下届年会主办国的代表特别找到市政府有关人员，要求得到设计制作的支持和提供有关经验。冷餐会为中国赢得了荣誉，为上海增添了光彩。

30年来，从老一辈无产阶级革命家邓小平、陈云、叶剑英等同志，到中央领导人江泽民、李鹏、朱镕基等同志，严惠琴都参加了接待服务工作。从宴请美国总统、英国女王、法国总统、日本天皇、俄罗斯总统等国家元首到接待其他国家政要和国际组织的首脑，严惠琴主理或参与了国宴烹饪500余次，为上海、为国家赢得了赞誉。

严惠琴十分注重对中、青年厨师的培养。在酒店组织的厨师培训学习中，她总是亲自讲解技术和操作要领，交流工作经验。每当换菜单或推出新菜时，她都专门作示范操作，帮助大家更快掌握新菜的烹饪技术。她不摆名厨的架子，无论对自己的徒弟还是

其他年轻的厨师，她都毫无保留地传授技艺。厨师们碰到难题和疑问，她总能热情解难答疑，并经常组织大家总结经验 and 交流体会，鼓励大家开动脑筋，勇于创新。在她的带领下，传、帮、带在新锦江大酒店的厨房里蔚然成风。

在严惠琴的热心带徒和传艺下，新锦江大酒店年轻一代的厨师中涌现出许多“新星”。是她，将自己精心创作的拿手菜“玉龙鲍脯”、“酥皮蟹盏”的技艺悉心传授给青年厨师周东兴和张建伟，使他们分别在上海市和全国厨师烹饪比赛中一举夺魁，获得金奖。1998年，严惠琴的弟子许培文、何钟受组织派遣参加法国里昂欧共体青年技艺表演大赛。出国前，严惠琴从思想到技艺、从参赛菜目到烹饪技巧都一一细细指教，使两人由忐忑不安变得胸有成竹，并在国际大赛中技压群雄，双双荣获金奖，凯旋而归。

2004年7月2日晚，由法国2300余名各界名流参加的中法文化年闭幕晚宴在法国巴黎凡尔赛宫隆重举行。此宴轰动法国，得到了中央领导同志的赞赏，受到了法国各界与会朋友的交口称赞。而严惠琴正是晚宴中国菜烹饪的主持人。

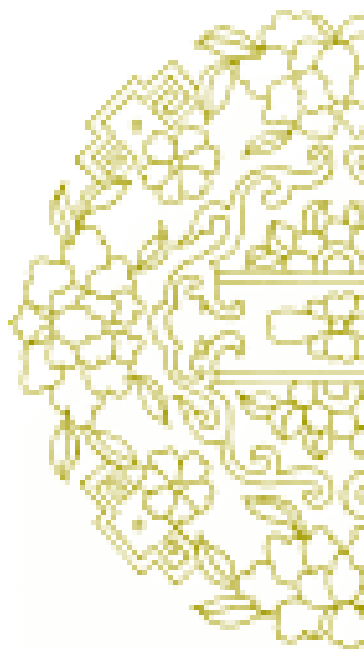
面对荣誉，严惠琴没有止步。她依然兢兢业业，虚心好学，博采众长，勇于创新，是一位活跃在餐饮战线的“巾帼英雄”，一位对事业充满执著与追求，对人生充满热爱与憧憬的优秀女性！

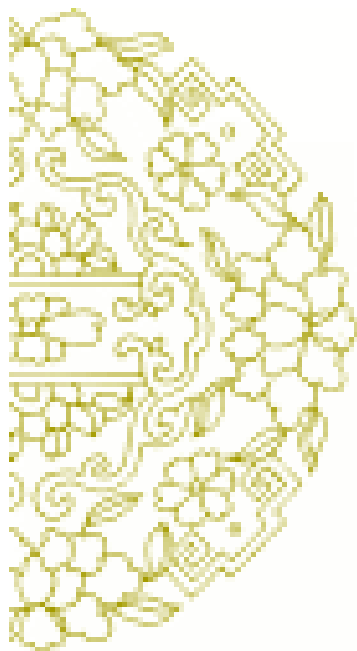
目 录



16.....	缤纷马蹄莲
18.....	北国枫叶红
20.....	虾蓉紫环王
22.....	甜蜜蜜好合
24.....	翡翠镶鹤宝
26.....	红烧血官燕
28.....	金顶大生翅
30.....	蟹肉砂煲翅
32.....	蚝皇吉品鲍
34.....	藏红海鲜大烩
36.....	上汤松茸茶壶
37.....	黄焖扒鱼唇
38.....	双龙戏珠
40.....	忌司烙龙虾

秘制焗蟹斗	42
虾子大乌参	44
烟熏野生黄鱼	46
西兰花驼脯	48
面盖家常水鱼	50
玉环明虾球	52
荷包鲜鱿鱼	54
明炉焗响螺	56
豆浆脆皮鸡	58
鲜莲大虾仁	60
金笋焗鳕鱼	62
汾酒荷香鸭	64
茶香银鳕鱼	66
生汁明虾球	68
口袋海鲜豆腐	70





72.....	银丝干贝
74.....	当红炸乳鸽
76.....	冬菜蒸鱼饼
78.....	花菇扒四宝
80.....	泰式烩牛尾
82.....	椒盐九肚鱼
84.....	锦屏冬瓜盅
86.....	鲜芦明虾球
87.....	鲍汁菌王酥
88.....	鱼翅水晶饺
90.....	酒香拉糕
92.....	柠檬摩司
94.....	蟹粉徽子

缤纷马蹄莲



用料

主料：蛋白 400 克

配料：鸡蛋 1000 克、胡萝卜 10 克、基围虾 50 克、黄瓜 50 克、海蜇丝 75 克、素火腿 50 克、蒜苗 15 克、鸡腿肠 25 克、野山椒 10 克

调料：精盐、味精、葱、姜、白糖、白醋、话梅、黄酒、大蒜、胡椒粉、水淀粉

制作步骤

将鸡蛋清取出，加精盐、味精及适量水淀粉打匀，上笼蒸 1 小时，取出冷却，根据需要改刀成型，制作成马蹄莲的叶瓣。

胡萝卜去皮后改成自己想要的形状后用盐略腌，洗净，控干水分，投入用话梅、白糖、白醋调制的话梅糖醋汁中浸泡 2 小时以上，制成马蹄莲的花蕾。

新鲜基围虾投入开水锅中烫熟，浸入用精盐、味精、适量胡椒粉、少许糖和野山椒调制的盐水山椒汁中，制成山椒基围虾，在冷盆中堆砌成假山。

制作关键

- 制作蛋白时蛋清要打匀，否则易结块而影响成品质量。
- 花色冷盘在制作时垫底尤其重要，可选用质软、柔嫩的原料。
- 山水的制作要掌握原料颜色深浅的搭配，以达到景色高低错落、远近有别的效果。

备注：此菜曾作为宴请英国首相的菜品之一。



造型形象逼真，色彩清淡儒雅。山水之间白色马蹄莲脱颖而出，夸张又巧妙地将二者和谐地融为了一体。山美，景美，盛开的马蹄莲更美。



色彩鲜艳，造型逼真，口味纯正，既蒜香浓郁，又清脆爽口，是夏令佳肴。

