



汪建国专辑

总主编 杨柳 执行主编 高炳义

本册编著 汪建国

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 汪建国

【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

汪建国，男，1945年4月出生于武汉市，1963年进入武汉市服务学校烹饪专业学习。1964年，他被分配到友好餐厅实习，拜浙宁帮、鲁菜大师计绍华老师为师学艺。计绍华是一位德高望重、技艺精湛的大师，对弟子要求严格，入门时谆谆告诫弟子，要想做好菜，必须做好人，让汪建国树立了爱岗敬业的工作作风和良好的职业道德，老师的言传身教使汪建国从心底里喜欢上了这个职业。由于他对烹饪有一种天生的悟性，又虚心好学，十分爱动脑筋，所以深得老师器重。他白天向酒店师傅学习，晚上回到家里阅读各种烹调书籍，烹饪技术水平提高很快。1965年，他被派到老会宾楼学习，拜京、苏帮名师陈训民、宗良松为师，学习鲁菜、京菜、扬州菜、苏州菜，使他红案的切配技术、烹调技术和冷盘拼摆技术有了长足的进步，为他将来的发展奠定了良好的基础。1966年，他被分配到老会宾楼工作，先后担任了红案班长、小灶班长、厨师长，历年被评为商业局系统先进工作者。辛勤的汗水，结出了硕果。

在改革开放的前几年里，汪建国带领一支湖北省烹饪代表队到祖国改革开放的前沿——深圳，创办了具有地道湖北风味的四季美酒楼，他从厨房硬件设备的购买到每道工艺流程的设计，再到经营品种的确定，烹调风格的定位，将一切布置得井井有条，让烹饪的改革走向了时代的前列，把鄂菜风味传向了四面八方。食无定位，适口者珍，汪建国对不同客人的品味进行细致的调查和分析，并根据不同口味设计不同的菜式品种，在用料上打破传统思维，做到“北料南做，西菜中做”，“法无定数，做妙其中”的大胆改革创新，做出新颖、奇异、超前的不同风格的菜式，深受广大食客的青睐。

在改革开放的大好时机，到处充满了商机，汪建国有很多致富的机会，但他毅然弃商从教，于1990年调入武汉商业服务学院，任烹饪系副主任。在校期间，他承担《烹调工艺学》、《烹调工艺实操》等课程的教学工作，教过烹饪大专班、中专班、全国厨师短训班、全国经理培训班等不同层次的学生，培养学生近5000人，其中有很多都在烹饪行业占据重要岗位，如经理、厨师长等，真可谓桃李满天下。例如：武汉著名民营企业刘国梁就是他的弟子，武汉军事经济学院副教授、世界烹饪大赛金牌得主王海东也是他的高徒，他的弟子大多是武汉民营企业宾馆饭店的行政总厨。

汪建国从厨四十多年来，认真谦虚地向各派名师拜师学艺，通晓刀工技术、干货涨发知识以及各种烹饪技法，对鲁菜、京菜、淮扬菜、浙

菜、粤菜比较通晓，烧、炒、爆、酿、滑炒、蒸、炸、熘、焖、烩、煨等各种烹饪技法都很娴熟。他的拿手菜有蟹黄鱼翅、葱熘海参、麒麟鳊鱼、酱汁河鳗、雪菜黄鱼、宋嫂鱼羹、铜锅脱骨甲鱼、红烧鲰鱼、葵花豆泥、一品官燕、香滑龙虾球、拖网鳊鱼、凤吞鱼翅、香酥鸭子、蟹粉狮子头、凤凰龙眼肉、油煎童鸡、红焖爪方、软煎虾饼、虾子大乌参、红扒熊掌、编钟甲鱼、蒜爆肚尖、明珠鳊鱼、鸡蓉笔架鱼肚等。

在教学中，汪建国不断创新，积极探索，大胆尝试，创造了独特、新颖的教学实训模式，对教学产品进行改革，使之更符合学生掌握技艺，更贴近当今社会经营的产品，取得了良好的教学效果。

汪建国潜心研究和探索烹饪奥秘，组织撰写了《鄂菜大系》丛书家常篇，同陈光新教授合著了《中华淡水鱼鲜谱》，参加了烹饪实训教材的编写工作，还录制出版了《名厨精艺》汪建国专辑录像带，还参加了中国名菜谱《湖北专号》的编辑、拍摄工作。

1991年11月，应日本大芬市城南高校邀请，到日本进行烹饪技术表演，受到日本师生的一致好评，圆满完成了国际交流任务。

2001至2003年间，先后给日本留学生、芬兰留学生进行专业教学，给留学生们留下了十分深刻的印象。

1983年，他代表湖北省参加全国首届烹饪名师技术表演鉴定会，1988年当选江汉区第五届党代会代表，同年参加了第二届全国烹饪技术比赛，获得热菜金牌一枚、铜牌二枚。

1993年，他当选武汉市第九届人大代表，同年被中国烹饪协会聘为第三届全国烹饪技术比赛评委。

1993年，他被评为自然科学专家，享受市政府专家津贴，任湖北省烹饪协会常务理事、武汉市烹饪学会副会长、武汉市高级技师评审委员会委员、考评组组长。

1995年，他被湖北省人民政府评为技能大师，1996年被评为鄂菜大师。

2001年，他被中国烹饪协会邀请参加中国烹饪协会名厨专业委员会。

2004年，他被中共武汉市委组织部评为武汉市高级专家协会会员，同年被省烹饪协会特聘为鄂菜名厨俱乐部主席。

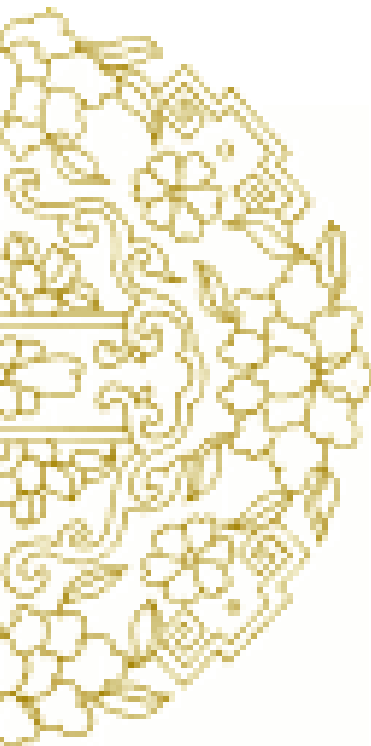
目 录



| | |
|---------|---------|
| 14..... | 双味雄鱼头 |
| 16..... | 水晶虾仁 |
| 18..... | 蟹黄鱼翅 |
| 20..... | 兰花极品鲍 |
| 22..... | 百花酱汁河鳗 |
| 24..... | 螺丝五花肉 |
| 26..... | 花酿鲷鱼球 |
| 28..... | 原汤鸡汁娃娃菜 |
| 30..... | 翠竹拖网鳊鱼 |
| 32..... | 香滑龙虾球 |
| 34..... | 豉汁烤鲜鱿 |
| 36..... | 蚝油肉饼 |
| 38..... | 葱熘海参 |
| 40..... | 编钟脱骨甲鱼 |

| | |
|---------------|----|
| 西柠菠萝鳗鱼 | 42 |
| 龙须虾枣 | 44 |
| 铁板烧汁鲷鱼 | 46 |
| 蒜香带鳞武昌鱼 | 48 |
| 龙眼霸王爪 | 50 |
| 铜锅菊花裙边 | 52 |
| 棕香糯米鸡中翅 | 54 |
| 泡菜基围虾 | 56 |
| 编钟鱼糕 | 57 |
| 八宝葫芦鸭 | 58 |
| 红扒牛掌 | 60 |
| 翡翠豆角鱼饼 | 62 |
| 菜心游龙 | 64 |
| 长寿肉 | 66 |
| 鸽蛋甲鱼裙边 | 68 |





| | |
|---------|--------|
| 70..... | 木瓜雪蛤 |
| 72..... | 葫芦裙边 |
| 74..... | 翠竹鱼米 |
| 76..... | 菊花鸭舌 |
| 78..... | 咸肉芦笋 |
| 79..... | 粉蒸凤凰鱼 |
| 80..... | 红焖爪方 |
| 82..... | 甲鱼圆子 |
| 84..... | 荆楚三蒸 |
| 86..... | 葵花豆泥 |
| 88..... | 兰花扇 |
| 90..... | 五彩虾段 |
| 92..... | 软煎虾饼 |
| 94..... | 蜜瓜红油仔鸡 |

双味雄鱼头



用料

主料：雄鱼头 4000 克

配料：野山椒、腌红椒、鲜柠檬片

调料：精盐、糖、味精、鸡汁、蚝油、美极鲜、荤汤、
熟猪油、葱结、姜片、料酒

制作步骤

将雄鱼头处理干净，经洗涤，用葱结、姜片、精盐、料酒、鲜柠檬片、清水腌渍待用。

将荤汤、味精、鸡汁、蚝油、美极鲜、精盐、糖等制成味汁，将野山椒、腌红椒调准味待用。

将雄鱼头沥干水分，放入大蒸盘中上火蒸熟，待出笼后滗出水分，将对好的味汁淋上，淋上熟猪油，将野山椒、腌红椒分别浇盖在鱼头上即成。

制作关键

- 野山椒、腌红椒、味汁要调准味。



鲜嫩滑爽，醇厚香咸，口感良好。



色泽和谐，明油亮芡，虾仁滑嫩香醇，口味鲜咸，口感良好。



水晶虾仁



用 料

主料：泰国鲜虾仁 400 克

配料：西芹、银杏、红椒、鸡蛋清

调料：精盐、荤汤、淀粉、鸡汁、料酒、色拉油、
葱姜汁

制作步骤

将红椒切成菱形小片。将虾仁漂洗后，用蛋清上浆，配料焯水。

将葱姜汁、荤汤、鸡汁、精盐等调成碗芡。

炒锅滑净，烧净油至四五成热，将虾仁滑散沥油。炒锅上火将配料稍煸炒，烹入碗芡，勾芡收汁，淋油，再倒入虾仁颠翻起锅即成。

制作关键

- 虾仁上浆前要漂洗干净，再挤干水分。
- 滑油后，收汁再倒入虾仁，以免虾染上黑锅色。

色泽黄亮，口味鲜咸，香醇浓郁，柔嫩滑爽。



蟹黄鱼翅



用 料

主料：水发鱼翅 750 克

配料：蟹黄 150 克、老鸡、火腿、猪排、猪肘、鸡爪

调料：蚝油、精盐、淀粉、葱结、姜片、蟹油、荤汤

制作步骤

用湿纱布将鱼翅扎紧。取净直升锅一只，垫上竹箬，放入老鸡、火腿、排骨、肘子、鸡爪等，熬成奶汤，再将鱼翅放入，中火改小火煨 6~8 小时。

将鱼翅放入净碗中，排好，放入荤汤，入笼再蒸 1 小时后，反扣盘中，将汤汁放入锅中，加入蟹黄推上芡，再淋蟹油，最后浇在鱼翅中即成，也叫蟹黄扒翅。

制作关键

- 要熬好汤，味香浓，鱼翅要用湿纱布扎好，蟹油要推亮，蟹黄颗粒要饱满。