

《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 苏传海

【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

苏传海，男，汉族，1952年9月28日出生在巢湖之滨，大横山脉英山脚下大苏村一个贫农的家庭，祖辈以农为本。中共党员，安徽省第七届人大代表，国家级技师、国家职业技能竞赛裁判员、国家一级评委、国际评委、国家职业技能鉴定专家委员会中式烹调专业委员会委员、中国烹饪协会名厨专业委员会委员、国家营养专业委员会执委、西餐专业委员会委员、餐饮业职业经理人、中国烹饪协会会员、安徽省烹饪协会会员、黄山烹饪协会常务理事。

1972年春，苏大师被省行政管理局招工到黄山风景区工作。从那时，他就心里树立起这样的信念：“决心在黄山有所作为，走出一条属于自己的烹饪之路，做名副其实的烹饪大师。”从此他为之追求，为之努力，为之奋斗。目标已定，他开始练起基本功。一面在刀板上苦练刀功，一面在炉头上苦练翻锅，一天下来，腰酸背疼，身体直不能直，弯不能弯。随着基本功的不断熟练，他很快认识到：没有理论指导实践是不行的。于是他购买了烹饪类书籍，不分白天黑夜地学习。他学习的钻研、用功苦读的一举一动，被德高望重的洪大师看在眼里，洪大师慧眼识英才，把手点江山，一面研讨烹饪技艺，一面精心指点烹饪秘诀，使他很快步入烹饪之门。

功夫不负有心人。经过努力，他的烹饪功底渐深，已较全面地掌握了红案、白案、西餐、瓜果、泡沫雕刻的基本功，在当时烹饪还不被特别重视的情况下，首次以烹饪人才得到了领导的肯定、赏识和重用。

“师傅引进门，修行在个人。”为了实现成为一代名师的理想，他利用一切机会自费走出家门，到全国各地名店拜师访友，不耻下问，谦虚学艺。1975至1981年间，分别在南京饭店、广州东方宾馆、广州酒家、南京丁山宾馆等著名饭店、宾馆精心取经学艺，不断探索烹饪奥妙和经营管理知识。为了学艺，每天必须五点钟前做好洗漱，晚上回来把师傅一天所教的知识和自己所看到的技术整理成日记。在外学技术靠的不是师傅完全教，而是依赖自己的勤奋和悟性，眼要精，耳要灵，口要甜。他还想方设法与同行进行业务交流，不断升华烹饪技艺。随着自己各方面的成熟和能力的不断提高，也经常组织或参与烹饪赛事活动，并取得可喜的成绩。他第一批获中国烹饪协会授予的全国餐饮管理成就奖。为了不断增强自己各方面的能力，他积极参与烹饪理论学习，参加各类培训和考核，经常与烹饪学术界同仁进行文化交流，在学术领域潜心研究，多次在国家级重点刊物上发表自己的学术论文，推荐自己的特色品牌，以飨同行，如《皖南菜烹饪原料开发与利用》、《徽菜应在原材料上创新》、《论徽菜三重》等。

1991年10月，苏大师任黄山唯一三星级宾馆桃源宾馆餐饮部经理，

正值黄山举办首届“食在桃源，游玩黄山”美食节活动。组织和领导把这项关系到黄山声誉的重大任务交给了他，他既兴奋，又感到前所未有的压力，因为这是第一次，他自然成了美食节的总设计师。为了办好美食节，他从每道菜肴的制作、原料的选配、制定菜谱、摆台、厨师分工、服务员分工等抓起，不知度过了多少个不眠之夜，经过深思熟虑，精心准备，总体策划和厨师共同努力，美食节那天，当上百道各具特色的正宗和创新徽菜呈现在二百多位中外宾客面前时，宽敞的餐厅顿时沸腾起来，“美食节成功了！”领导笑了，不同肤色的宾客笑了，一句句赞美声，一张张笑脸，是他和大家辛勤劳动的硕果，是宾客对他的最高奖赏。

1979年7月，改革开放总设计师邓小平同志视察黄山，经层层遴选，苏大师因厨艺出众，接待经验丰富，政治思想过硬，品德纯正，全程负责邓小平主席的吃、住、行工作，受到时任省委书记万里同志的表扬。多年来，苏大师多次出色完成了党和国家领导人及外国元首、政要和参赞的接待任务。

1995年因工作需要，苏大师调任中外合资西海饭店副总经理(分管餐饮)。1999年3月调任索道宾馆副总经理(分管餐饮)。2000年任中外合资黄山国际大酒店副总经理(分管餐饮)。期间，他一手抓经营管理，一手抓烹饪研究，利用一切可以利用的时间，深入民间田头，深沟大山，采集样本，挖掘民间典故，精心研制，反复试验，认真考证各类菜肴，从科学化、营养学等方面入手，汇编成册。随着我国加入WTO，国际交往日益频繁，作为时代烹饪工作者，他来不及沉醉于“中国烹饪大师”的光环之中，越发觉得自己肩上的重任和时代赋予的使命，在学术上和技术上他不敢有丝毫松懈，他认为，要让徽菜和世界接轨，就要走出国门，向世界取经。于是，他到新加坡、马来西亚、泰国、荷兰、法国、德国、葡萄牙等国家考察学习，使烹饪技艺和学术水平达到更高境界。

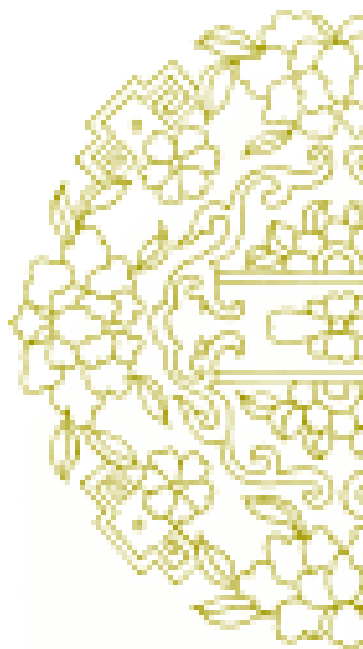
苏大师依据三十多年的实践经验积累，通过对世界与中国各地的游客口味、习惯、爱好、需求进行深入细致的调查研究，结合中国八大菜系和当代世界菜肴的发展趋势，从游客实际出发，博采众长，大胆创新，突出地方特色，运用本地原料，研制出营养高、艺术性强、颇具浓厚徽文化内涵的菜肴，推向世界，引领当代菜肴新潮流，让徽菜这棵奇葩在烹饪大花园中永远绽放。

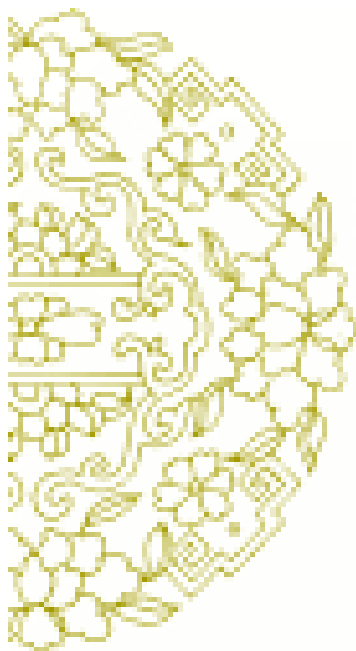
【目
录
】



14.....	紫藤箸叶排
16.....	鲜虾冬瓜饺
18.....	上汤腊八干丝
20.....	砂锅葛粉圆子
22.....	香煎狗肉盒
24.....	毛峰狮子头
26.....	锦囊妙龄鸡
28.....	花菇扒鱼翅
30.....	青螺炖老鸭
32.....	金钱桃花鳊
34.....	沙悟马蹄鳖
36.....	平湖炖奶芋
38.....	问政山鞭笋
40.....	兰花柴把蕨

石耳翠竹鳗	42
荠菜煎白玉	44
韭香玉米饅	45
蟹黄野薇菜	46
石耳水晶球	48
龙眼梅香肉	50
铁板包袱饺	52
葱爆石斑鱼	54
山芋灌汤梨	56
金沙素仔排	58
三潭枇杷	59
水晶凤尾虾	60
网油梅香鳊	62
蜜汁天地果	64
凤尾河虾球	65





66.....	酥皮腌鲜鳊
68.....	祁红汤圆
70.....	炭火烤石鸡
72.....	香菜牛肉丸
74.....	石耳豆腐圆
76.....	腊味蒸豆渣
78.....	毛峰茶香鸡
80.....	古徽州刀板香
82.....	铁板毛豆腐
84.....	翠筏载山珍
86.....	齐云双菌
88.....	李鸿章杂烩
90.....	毛峰熏蛙腿
92.....	徽州一品锅
94.....	生烤鲥鱼

紫藤箬叶排



用料

主料：猪肋排 700 克

配料：紫藤花、箬叶

调料：葱段、姜片、精盐、味精、料酒、胡椒粉

制作步骤

将肋排砍成长 4 厘米的长段 10 根，放入葱段、姜片，加入调料，腌渍 30 分钟左右。

紫藤花温水浸泡 5 分钟，捞出控水，箬叶洗净修成宽 4 厘米、长 6 厘米的片状。

将葱、姜拣出，取箬叶放在案板上，撒上紫藤花，放上肋排，包裹均匀，成紫藤箬叶排生坯。

将紫藤箬叶排生坯放入蒸汽箱内，加足气后改用中火蒸 40 分钟左右，取出装入盘中即成。

制作关键

- 猪肋排、箬叶选料要新鲜。
- 腌肋排渍时，要腌透入味，咸味不能过重。
- 严格掌握蒸制时间。
- 紫藤花应新鲜形整，无杂质，温水浸泡时间不宜过长。



翠绿明亮，芳香肉酥，造型朴实。



虾嫩瓜软，肉白油润，色彩鲜艳，清爽利口。



鲜虾冬瓜饺



用 料

主料：鲜河虾仁 150 克、厚肉冬瓜 500 克

配料：鲜香菇、净冬笋肉、鲜红椒、蛋清

调料：精盐、味精、白糖、料酒、湿淀粉、葱末、麻油

制作步骤

将鲜河虾仁剁成泥，投入精盐、味精、白糖、料酒、蛋清，拌匀成馅。

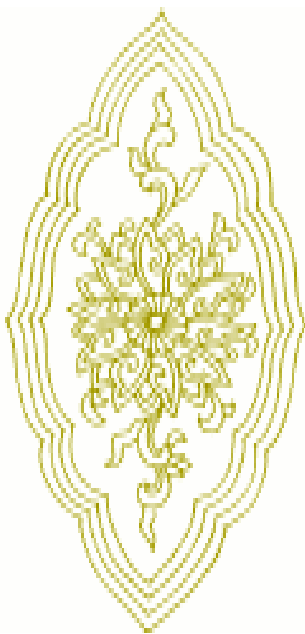
冬瓜去皮洗净，放在案板上修成直径 8 厘米的球形，然后劈成薄片。

鲜香菇、冬笋肉切末，放入虾仁馅中。红椒切成小菱形片。

将冬瓜片逐一放在案板上，靠一边放上虾仁馅，点上红椒片，将一半冬瓜片折叠过来，与另一半对齐，用手轻轻压牢呈饺子形，摆入盘中，上笼用中火蒸 3 分钟取出，勾薄芡，淋明油，浇在饺子上即成。

制作关键

- 冬瓜修饺皮时注意大小、厚薄一致。
- 蒸制冬瓜饺时，不宜蒸得过烂。
- 勾芡不宜过厚。



干丝绵软爽口，配料色彩鲜明，汤汁醇厚鲜美。





上汤腊八干丝



用料

主料：腊八豆腐干 400 克

配料：净石耳、鲜河虾仁、菜心、蛋清

调料：精盐、料酒、胡椒粉、淀粉、鸡油、上汤、味精、白糖、精炼油

制作步骤

将腊八豆腐干切成绵线丝，放入热水盆中浸漂 3 次后再用开水泡 2 次，每次约半小时，以去除豆腥气。虾仁入味上浆备用。石耳水发后，用手撕成片状。菜心修成橄榄形。

取锅置火上，放入热水焯石耳、菜心，再用冷水冲洗。虾仁滑油备用。焯水的石耳再投入上汤烧烩入味备用。

将上汤倒入锅中，放入腊八豆腐干丝，用旺火烧开，小火煮 25 分钟，加料酒、精盐、鸡油、胡椒粉、虾仁、石耳、菜心，略煮 5 分钟即成。

制作关键

- 腊八豆腐干丝必须切得细，而且要均匀。石耳要反复搓洗，去净沙泥后，用开水焯拌，再用上汤烧开浸泡。
- 烹制时汤一次性添足，中途不宜续汤。
- 调味品加入后要煮至使原料入味后再出锅。

枣红透亮，圆子软糯松滑，味道鲜美。





砂锅葛粉圆子

用 料

主料：葛粉 500 克、硬五花肉 400 克

配料：冬笋肉、干豆角、水发香菇、冻豆腐、熟火腿粒

调料：猪油、精盐、味精、冰糖、酱油、黄酒、葱、姜、干红椒、八角、熟猪油

制作步骤

将葛粉放入盆中，加入精盐、熟火腿粒、味精拌匀，用开水烫熟，上火略炒，待收干水分后，用手捏成 20 个大小一致的圆子。

将五花肉改成长 3.5 厘米、宽 2 厘米、厚 0.8 厘米的块。放入葱、姜、酱油、黄酒、精盐、八角，烧好待用。

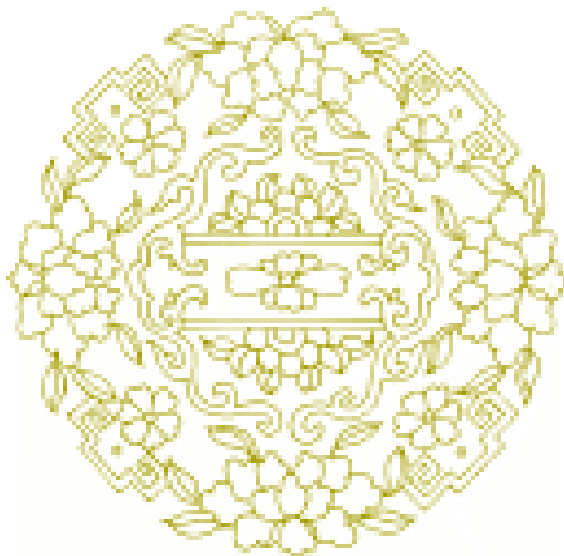
将冬笋肉改成骨牌形，干豆角烫泡软，改成段，水发香菇切成片，冻豆腐改成 2.5 厘米的方块。

炒锅置火上，放入熟猪油，投入干红椒、葱、姜，快速放入冬笋、干豆角、香菇、冻豆腐、五花肉，加热入味，成酱红色，烧开后改用小火煨 50 分钟。

取一炒锅，倒入烧好的配料，放入葛粉圆子，盖上盖，放入煲仔炉子烧开，焖约 15 分钟，淋上明油，撒上葱米即可。

制作关键

- 要选择纯正的野生葛粉。
- 拌制圆子馅时，要掌握好软硬度，软了形不圆，硬了口感不松滑。
- 制圆子馅料要一次性调准口味。



香煎狗肉盒

用料

主料：面粉 500 克

配料：狗后腿净肉 320 克

调料：精盐、白糖、味精、黄酒、葱姜汁、胡椒粉、菜籽油



制作步骤

将狗肉末放入盆内，加精盐、味精、白糖、黄酒、葱姜汁、清水、胡椒粉搅拌上劲，即成狗肉馅心。

面粉放在案板上，加温水拌和成面团，反复揉透后用干净的湿布盖上，静置10分钟左右摘成剂子，用擀面棍将剂子擀成圆形皮子，放上馅心，将皮子捏拢，包成狗肉盒形生坯。

把锅烧热，放少许木榨菜籽油烧至六七成热时，将狗肉盒依次摆列于平锅内，略煎片刻，加清水适量，盖上锅盖烧至水基本收干，揭盖后将狗肉盒翻过另一面，不断转动锅位，煎至两面金黄色时，装盘上桌即可。

制作关键

- 取肉时提前2小时用清水漂去血水，以使肉质鲜嫩。
- 煎制时为了防止火力不均，要经常转动锅盘。
- 把生坯狗肉盒排入锅内时，应先排四周再排中间。