

从上世纪80年代中期提出研究意向至今已30余年
伴随纪录片播出更是勾起了人们的味蕾

中国烹饪大师孟宪泽讲述—— 舌尖上的“龙菜传奇”

生活报记者 李琳

在我国，除了人们耳熟能详的鲁菜、川菜、粤菜等菜系，其他地区也在饮食文化的不断发展中渐渐形成了有地域特色的菜系。黑龙江的饮食文化历史悠久，菜品在秉承地方传统饮食文化古朴、天然、实惠的同时，吸取了京、鲁、川、粤等菜系的烹调技法精华，兼容俄罗斯等西餐文化，形成了具有黑龙江地方特色风味的“龙菜”。今年5月以来，由任家常、张汝才、孟宪泽、高峰、李振荣五位中国烹饪大师参与拍摄的《龙菜传奇》系列片的播出，更是勾起了人们的味蕾。为详细地了解“龙菜”的历史和现状，记者采访了一直参与“龙菜”研究和推广、在哈尔滨乃至全国餐饮界都很有名气的中国烹饪大师孟宪泽。



资料片



1993年在全国第三届烹饪技术比赛中获得金奖的冷拼菜“玉凤戏牡丹”

上世纪80年代中期“龙菜”概念被提出

“虽然黑龙江一直有自己的饮食文化特色，但正式提出来要搞‘龙菜’的研究和推广，应该是在1985年前后，黑龙江省委副省长何首伦提出要做这件事，就把一些烹饪大师和专家召集到一起开会讨论。定名之前还提过叫‘黑菜’，觉得不太好听，寻思要不就叫‘龙江菜’，后来又觉得我省有个龙江县，也不妥，于是最后定名‘龙

菜’。”孟宪泽向记者介绍，我国菜肴在烹饪中有许多流派，其中最有影响和代表性的，也是为社会所公认的有：鲁、川、粤、闽、苏、浙、湘、徽“八大菜系”。此外，还有一些在中国较有影响的风味菜，如：东北菜、赣菜、京菜、豫菜等。随着人们生活水平的不断提高，以及各地饮食文化的发展，还出现了辽宁的辽菜、吉林的吉菜等，一个菜系的形

成是和它的悠久历史与独到的烹饪特色分不开的。“龙菜”是指利用黑龙江省特产的原料或辅料或调味品或特有的烹饪工艺制作的菜点，是体现黑龙江地方特色风味菜点的总称。龙江饮食文化源远流长，“龙菜”起源于我省各族人民的生活风俗，它口味多样，甜咸分明，香酥脆嫩，汤菜俱佳，是东北菜的重要组成部分。

烹饪大师实地踏访《龙菜传奇》5月出炉

孟宪泽表示，虽然从提出研究意向至今已有30余年，但“龙菜”从“幕后”走向“前台”，以生动的形象出现在大众视野中，还是在今年5月，黑龙江电视台拍摄的《龙菜传奇》播出之际。

目前，《龙菜传奇》已播出了《抚远开江鱼》《伊春山野菜》《龙江黑猪肉》和《克山土豆》四集，之后还将在烹饪大师们实地踏访的过程中，继续拍摄。包括他在内，参与拍摄的

几位中国烹饪大师都已是古稀之年，但为了寻找新鲜、应季的食材，做出味道最鲜美、营养最丰富的经典“龙菜”，他们不辞辛苦，亲自到实地取材、制作，为的就是展示“龙菜”的特色，使其能够独树一帜，真正成为“传奇”。

采访过程中，记者注意到孟老走路时要用拐杖，一问才知他的腿受伤骨折过，即使这样，他仍坚持跟大家一起实地取材，听当地居民介

为做一手好菜 多年苦练真功

孟宪泽1949年9月出生于黑龙江省双城市，系高级技师，中国烹饪大师，中国烹饪协会常务理事，黑龙江省委协会常务理事，国家餐饮业一级评委。

谈起自己的成长过程，孟宪泽感慨道：“当年作为返城知青，我被分配到哈尔滨铁路局的铁路餐车做厨师，一边学一边干，之前也没想过自己会做厨师，但那时对工作没得选择，只能接受现实。长辈们都曾说‘身有一技，走遍天下都不怕’，我也很快摆正态度、进入角色，钻研、苦练起了烹饪技法。”

绍家常菜的做法，然后在从专家的角度，加以改良升华，用最好的食材，做出更美味营养的菜肴。好的食材讲究产地和取材时间，就拿抚远开江鱼来说，平时在哈尔滨也做“油浸白鱼”，但用经过整个冬天的饥饿，体内脂肪消失殆尽，废物也排干净，肉质紧密、不肥不烂、异常鲜美的抚远开江鱼做出来的“油浸白鱼”，味道、口感和营养都会更胜一筹。



在练习的过程中，手被烫伤、划伤是常有的事，要把一个道菜做精，需要反复琢磨、练习、改进，根据难度程度不同，可能是几天、几个月，也可能是几年、几十年……

烹饪大赛屡获金奖 尊师爱徒勤学不止

1988年，孟宪泽参加了全国第二届烹饪技术比赛，他用来参赛的是难度系数极高的“三丝扒鱼翅”，获得热菜银牌，受到权威专家好评。然而，他想的是，自己为何没能拿到金牌？怎样才能做到完美无缺？于是，1989年，带着如饥似渴的求知欲，他进入吉林商业专科学院烹饪大专班脱产学习两年，系统地掌握了烹饪理论知识，对中国菜肴的历史和发展也有了新认识。特别是“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益气”等中医食疗方法，以及“药食同源，药补不如食补”等养生之道，对其后来提高技艺影响巨大。

1993年，在全国第三届烹饪技术比赛中，孟宪泽一举夺得冷、热菜双金和现场特技表演赛，同时获“全国优秀厨师”称号。他参赛的冷拼菜是“玉凤戏牡丹”，热菜则选用了以黑龙江特产——鳇鱼骨为主料的“蟹黄登高鱼骨”，还现场表演了7分钟完成整鸡脱骨，从鸡脖子灌水，提起来滴水不漏。由于深知一道菜要具备“色、香、味、型、器”五把尺，“器”指盛菜的器皿，所以给“玉凤戏牡丹”一菜配个好“器”，他跑遍湖南、江西、唐山等地的瓷厂，最终在山东淄博才买到满意的、直径两尺的黑色圆盘。1997年10月，年近半百的孟宪泽代表中国到泰国曼谷参加了世界中厨烹饪大赛，同来自泰国、新加坡、马来西亚等国的72名中厨高手一决高下，最终夺得冷、热菜双金，并荣获“亚洲名厨”称号……如今，连孟老自己都数不清得过多少奖了，然而，他依然坚持学习，向已经83岁的师傅张乐竹虚心请教，也把40多年来所学教给徒弟，参加交流活动或出席宴会时总要研究菜单，如发现新菜品或新技术，就会认真记录下来，跟师傅、徒弟以及身边的厨师们一起探讨，他还曾从宁夏用小餐盒打包了具有当地特色的小点心乘飞机带回单位和徒弟们一起研究……

趁还有精力 想为“龙菜”崛起助力

孟宪泽今年69岁，他说特别想在自己还有精力做事的时间里，和83岁仍在工作的恩师张乐竹以及参与拍摄《龙菜传奇》的几位大师一起为“龙菜”的崛起和发展尽力，将黑龙江菜的精华发扬光大，也为自己一直为之努力的烹饪事业画上圆满的句号。值得庆幸的是，现在他跟师傅还能在一起工作、并肩作战，也有更多机会一起研究菜谱和烹饪技法，每当看到师傅认真工作时，耳边都会响起师傅当年的谆谆教诲“菜无贵贱，顾客身份不分高低，每一道工序都不容忽视，这是做菜，也是做人。”

在师傅的引领下，孟老潜心钻研，一丝不苟，有幸参与“龙菜”的研究推广工作，更是义不容辞，尽心尽力。他说，像锅包肉、鳇鱼烧土豆、豆白肉、烟熏马哈鱼等都是“龙菜”家族的成员，今后希望能提升“龙菜”，研制出更多更高的“龙菜”精品，作为龙江的一张耀眼名片，让全国乃至世界都尝到“龙江味道”。

图片除特别标注外均由孟宪泽提供



孟宪泽参与拍摄《抚远开江鱼》时与赫哲族渔民交流如何做鱼

信誉调查

找人清欠取证
律师疑难事
13946171689

商务调查

取证清欠找人情感调查
15045680135

诚信调查

取证找人立案难执行难各种疑难案件知名律师办案婚姻调查
15145077720

回收求购

高价

车床各种设备电焊机
发电机不锈钢设备大型油炉锅炉电线电缆
重铁箱设备高塑钢配电柜配电池钻头合金刀具
18346528968

寻人

徐红军男身份证号230106194810032018家住哈尔滨市香坊区电碳路71-1号1单元301室本人已死亡请家属见报速与我联系电话15004629657
2018年10月21日

分类广告

中缝声明

企业招聘

广告刊登热线：

0451-84681180

15504651777

15846007918

QQ/微信:80451

声明注销

通知寻人

订版 84681180

电话 15504651777

太平洋寿险

“财富保障刚性解决方案—长相伴A”正式上市

保灵活：灵活应对养老、教育和不时之需

在刚性兑付正在被打破的时代，在长期限固定收益资产稀缺的时代，哪里有一款产品，既能提供长期稳定收益，又能规避人身风险；既能锁定期限至终身，又不失流动性呢？太平洋寿险“长相伴A-财富保障刚性解决方案”（即“长相伴A款终身寿险”，以下简称“长相伴A”）就是这样一款诚意十足、逆流而上的产品，帮助努力创造财富的您，守护和管理好财富，满足财富保障、养老、子女教育和传承的多重需求。

“长相伴A”保单现金价值如何起到灵活应对养老、教育和不时之需的功能呢？那就得从它的保单贷款和减保两个功能说起。

“长相伴A”有一条特殊的条款约定，可选择每年或任意时间减少有效保险金额，即领取减少的有效保额对应的现金价值。

通过这个减保的功能，客户可根据自己人生规划，部分领取现金价值，

用于养老补充或子女教育。

保单贷款功能是指投保人可以向保险公司申请贷款，贷款金额不超过保单现金价值的80%，这个功能可以释放保单的流动性。以上述案例，假设该客户在50岁时需要资金周转，可以以当时现金价值约231.2万的80%为上限，也即是约185.0万申请保单贷款，贷款期限以六个月为限。只要按时还款，保单利益不受影响。

保传承：刚性承诺保额定增长和权益归属明确

人身风险保障始终是“长相伴A”的最重要特性。这款产品从“保险姓保”角度设计，设定了身故或全残保险金为三者取大的责任，保护客户利益不受损，三者分别为累计保费的1.6倍（18至60岁）、1.2倍（61岁及以上），有效保额和现金价值。以上案例，第1年保额约40万元交纳后，身故或全残保险金即为190万，约为首年保费的5倍，也即是该保单的初始有效保额，能够保障发生人身风险时不影响财富保障的目标达成；交费至第3年，增长为约201.6万；自第5个保单年度起，累计保费的1.6倍超过了有效保额，身故或全残保险金增长至约319.7万；由于有效保额每年3%的固定增长，58岁时，有效保额再次成为身价的“代言人”，身故或全残保险金达到约323.5万，并且持续增长；到77岁时，现金价值最终超过有效保额，身故或全残保险

金达到约568.7万，并一路领跑，到100岁时，达到约1152.4万，可作为代际传承。“长相伴A”的身故或全残保险金，如同一次马拉松赛跑，每一位选手都抢着争先，又像是龟兔赛跑，现金价值用耐力跑赢了后半场，最终冲向了终点。

“长相伴A”具备明确的保单权益属性，可以通过指定受益人实现定向的财富传承。《中华人民共和国保险法》第二十三条规定，任何单位和个人不得非法干预保险人履行赔偿或者给付保险金的义务，也不得限制被保险人或受益人取得保险金的权利。《中华人民共和国个人所得税法》第四条第五款规定，保险赔款免纳个人所得税。通过以上法条保障了终身寿险可以作为资产传承的有效工具，避免了通过其他资产形式传承，可能发生的继承纠纷和费用。

投保示例：

40周岁，男性，年交保费399627元，5年交清，基本保险金额190万元。

保单年度	年龄	当年保费	累计保费	身故或全残保险金	现金价值
1	40	399627	399627	1900000	172387
2	41	399627	799254	523203	350816
3	42	399627	1198881	205710	397815
4	43	399627	1598508	2557613	464436
5	44	399627	1998135	3197016	514558
10	49	0	1998135	3197016	2237934
20	59	0	1998135	331662	3117938
30	69	0	1998135	4477474	4357631
40	79	0	1998135	6077093	197923
45	84	0	1998135	7155039	227525
46	85	0	1998135	7388568	233529
50	89	0	1998135	8382135	257165
55	94	0	1998135	9748178	283062
60	99	0	1998135	11220811	300960
65	104	0	1998135	12755669	309795
66	105	0	1998135	12976967	221293

综上，“长相伴A”作为一款兼顾财富保障和身价保障的保险产品，能够很好地帮助客户，规避人身风险；同时能通过现金价值，助力养老规划和子女教育；并从法律角度，能够实现定向的财富传承。

太平洋保险以成为“行业健康稳定发展的引领者”为愿景，始终以客户需求为导向，专注保险主业，做精保险专业，创新保险产品和服务，提升客户体验，价值持续增长，实力不断增强，连续八年入选《财富》世界500强，2018年位列第220位。为超过1.23亿名客户提供全方位风险管理解决方案、财富规划和资产管理服务。平时注入一滴水，

太平洋保险将坚持做保险行业的“长跑者”，此次推出的“长相伴A-财富保障刚性解决方案”也将扮演“长跑者”和“陪伴者”角色，守护亿万家庭辛苦创造的财富穿越荆棘，一生幸福长伴。

*本宣传资料仅供参考，详细产品

内容以《长相伴A款终身寿险》合同条款为准。

投资有风险 理财需谨慎