

# 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

资料片

## 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,黑龙江省原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’。”

## 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

## 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,黑龙江省烹饪协会常务理事,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。长辈们都说‘身有一技,走遍天下都不怕’,我也很快摆正心态,进入角色,钻研、苦练起了烹饪技法。”所



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”

谓“干一行爱一行”,渐渐爱上了烹饪,在业内也小有名气。为进一步提高技艺,1982年,孟宪泽拜张乐竹(当时为黑龙江省办公厅和平邨宾馆总厨师长)为师。张乐竹1952年入行,精通中西餐烹饪,尤以鲁菜和俄式大菜见长,几十年来,品尝过其厨艺的领导和名人不胜枚举。在师傅的言传身教下,孟宪泽获益匪浅。“精华取之于练。一分耕耘一分收获。”孟宪泽由衷地说,在提高烹饪技法的过程中,只有不断学习、虚心请教、刻苦训练才能技艺精湛。

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,一问才知道他的腿受伤骨折过,即使这样,他仍坚持跟大家一起实地取材,听当地居民介

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”,但用过整个冬天的饥饿,体内脂肪消失殆尽,废物也排放干净,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。



和师傅一起制作“三丝扒鱼翅”

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,根据难易程度不同,可能是几天、几个月,也可能是几年、几十年……



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

## 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,他想的却是,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校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,对其后来提高厨艺影响巨大。

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奖,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——鲤鱼骨为主料的“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,所以为给“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,年近百岁的孟宪泽代表中国到泰国曼谷参加了世界厨烹饪大赛,同来自泰国、新加坡、马来西亚等国的72名大厨高手一决高下,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上画上圆满的句号。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,每一道工序都不可忽视,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,更是不容辞,尽心尽力。他说,像锅包肉、鲑鱼烧土豆、余白肉、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

## 调查专栏

**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、清欠、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

**高价回收**  
车床、各种设备、电焊机、发电机、不锈钢设备、大型油炉、锅炉、电缆、电线、回收工业废旧物资、大量废铁、铜、铝、大型制冷设备、高塑钢、配电柜、配电池、钻头、合金刀头  
**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

# 生活报

## 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

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。

### 保财富:体现长期收益和安全性

终身寿险除了最本质的人身风险保障功能外,另一重要特性是其财富保障的能力,而实现这一能力的是其现金价值。现金价值是什么? 它的刚性又体现在哪里? 所谓保单现金价值,指保险合同所具有的价值,通常体现为解除合同时,根据精算原理计算的,由保险公司退还的那部分金额。每一张保单都会列有现金价值表,受合同法和保险法约束,这也是现金价值为什么是刚性领取的缘故。保单现金价值的归属具有确定性,投保人对该项财产享有完全的处置权。

“长相伴A”这款产品现金价值增长快速,能够快速赶超保费,以40周岁,5年交清,年交保费约40万(投保19份)为例,交费期满即第5

个保单年度末的现金价值已经基本接近累计保费,然后会每年约以超过3%的增幅递增,举例来说,第6个保单年度现金价值增加了约6.3万,而到了79岁,即第40个保单年度,当年现金价值增长了约19.8万,整整增长了3倍多。到85岁,也就是第46个保单年度,现金价值的总额增长到了约738.9万,是累计所交保费的约3.7倍。换一个角度解释,年龄越大,现金价值的增幅越大,寿命越长,保单越值钱。更重要的一点,由于该产品的传统险特征,所有的保单现金价值完全清楚地在保险单中列明。

“长相伴A”保单高额的现金价值能够作为家庭的资产配置中的一部分,起到基石的作用。



95500 了解更多详情 财富世界 500强

太平洋保险 CPIC

### 保灵活:灵活应对养老、教育和不时之需

“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。以上述案例,第1年保费约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,现金价值最终赶超有效保额,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,避免发生的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     | 现金价值年增长率 |
|------|-----|--------|---------|----------|----------|----------|
| 1    | 40  | 399627 | 399627  | 1900000  | 172387   | 172387   |
| 2    | 41  | 399627 | 799254  | 1957000  | 523203   | 350816   |
| 3    | 42  | 399627 | 1198881 | 2015710  | 921918   | 398715   |
| 4    | 43  | 399627 | 1598508 | 2557613  | 1386354  | 464436   |
| 5    | 44  | 399627 | 1998135 | 3197016  | 1900912  | 514558   |
| 10   | 49  | 0      | 1998135 | 3197016  | 2237934  | 71877    |
| 20   | 59  | 0      | 1998135 | 3331662  | 3117938  | 103227   |
| 30   | 69  | 0      | 1998135 | 4477474  | 4357631  | 142690   |
| 40   | 79  | 0      | 1998135 | 6077093  | 6077093  | 197923   |
| 45   | 84  | 0      | 1998135 | 7155039  | 7155039  | 227525   |
| 46   | 85  | 0      | 1998135 | 7388568  | 7388568  | 233529   |
| 50   | 89  | 0      | 1998135 | 8382135  | 8382135  | 257165   |
| 55   | 94  | 0      | 1998135 | 9748178  | 9748178  | 283062   |
| 60   | 99  | 0      | 1998135 | 11220811 | 11220811 | 300960   |
| 65   | 104 | 0      | 1998135 | 12755669 | 12755669 | 309795   |
| 66   | 105 | 0      | 1998135 | 12976967 | 12976962 | 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保障解决方案、财富规划和资产管理服务。平时注入一滴水,

\*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