

金立新：大隐于市的元老级烹饪大师

曾以“猴王闹龙宫”拿下全国金奖

金立新与烹饪结缘，是从在堂兄的饭店做学徒开始，聪明、勤奋的他不到18岁就考取了三级厨师。

“那时候讲究技术比较全面，面点、配菜都要掌握，凉菜、热菜都要学，规模大一点的饭店橱窗上都会写上‘烟炒俱全，包办酒席’。”1959年，赶上辽宁大厦全省调人，18岁的金立新幸运搭上了头班车。年轻的他到处请教，也跟着师傅们接待了当年来过沈阳的贵宾。从事烹饪工作六十余年，他负责过多位贵宾到沈的执厨工作，先后在兴城饭店、辽宁大厦、沈阳华侨饭店、中国驻科威特大使馆、辽宁凤凰饭店等单位工作。历任厨师、厨师长、餐饮部经理、总监等职。先后研究出具有东北风味特点的多套佳宴。

金立新的高光时刻是1988年第二届全国烹饪大赛的金奖。那届比赛竞争非常激烈，金立新夺得一金两铜，成为该次比赛的大赢家。“猴王闹龙宫”拿下金奖，糖醋鱼、扒鱼翅获铜牌。

“比较遗憾的是我做的金奖菜品‘猴王闹龙宫’刚一上来就被吃光了，后来照片拍的是展台照片。”这道菜里猴王是用猴头菇制作而成，甲鱼、海参、大虾和冬菇、蟹盖与蟹黄则是做成了虾兵蟹将。这道菜果然也赢得了评委和受众的青睐，顺利拿到金奖。

金立新大师的代表作还有“全鹿宴”和“蘑菇宴”。1985年左右，辽菜研究会发展壮大，在全省范围内鉴定“辽宁名筵”，金立新时任辽宁凤凰饭店厨师长，经过研究，他推出了“鹿宴”，后来改名“全鹿宴”。蘑菇宴的诞生比较偶然，当时他在工会大厦做餐饮总监，有顾客问能不能为国外游客专门做一桌全是蘑菇的菜，他说，没问题啊。没多久，金立新设计出一桌蘑菇宴，蘑菇宴包括六凉菜、十热菜，让90多位国外游客叹为观止。

金立新的另外一个荣誉是1989年他成为中国首批高级技师中的一个，这个称号全国只有221人，其中餐饮行业12个人，辽宁仅有3人。他在作自我介绍时，也会说自己是辽宁厨师。职业要求他必须在菜系之间自由切换，也就在不经意间推进了菜系的融合。



“

北陵公园的健身人群里，一位戴着眼镜、穿着白色练功服的老人正练得专注。路过的人也许不会想到，这位80岁的老人，正是中国元老级烹饪大师金立新。

从1955年进入餐饮行业，到拿下全国烹饪大赛的金奖，再到以“全鹿宴”“蘑菇宴”闻名业界……从事烹饪工作六十余年，金立新一直坚持把自己的所学、所思融会贯通，把传统文化融入餐饮实践中。现在，金老仍然坚持在家里做饭，他希望更多年轻人可以自己做饭、少点外卖，了解中国烹饪的博大精深。



指导晚辈做饭



牛劲十足，金立新创造的菜品



金立新坚持每天锻炼身体

欲提炼四大名著中的餐饮元素入馔

“烹饪的学问可多了！厨师知识面要广，动物、植物、水产、粮食都要去了解，文化、历史、营养都得涉猎。”

金立新认为厨师和所有职业一样，要永远都处于学习状态，都要把所知、所学、所精融会贯通，成为自己能够信手拈来的技艺。别具匠心的同时，他也强调厨艺与厨德的融合传，承的是厨师界的好传统和做事业的品格。

金立新初做厨师时，还很少有人做刻花、雕花，因缘巧合下他认识了辽宁宾馆的李义师傅，便跟着学习了雕花技术。虽然没有做到厨师里雕花技艺最好的，但他用到的场合却是最需要的。1971年，金立新被借调至中国驻科威特大使馆，大使举办招待酒会，他自己都没想到自己雕刻的花成为酒会上最亮眼的存在。宴席间，一位外国大使向中国大使提出要求，希望见一见这位雕刻出艺术品的厨师，见到金立新后，这位大使盛赞不已，并希望能够在现场看到金立新雕花。从那以后，大使馆酒会上的雕花

就成为必不可少的一道程序。只要宴请，大使夫人就会专门嘱咐金立新，一定要雕花。

金立新善于根据传统文化、民间习俗传说来设计筵席，他为五女山设计出了满乡传说筵。菜名多是故事名。在婚宴菜谱设计中运用不同食材，巧妙地将描述青年男女热恋相爱。如“青梅竹马”“比翼双飞”“心心相印”等成语词汇运用到菜点之中。他还研究中国四大名著，尤其是《水浒传》《西游记》和《三国演义》，他希望能够将四大名著中的餐饮元素提炼出来，体现中国烹调之妙，表文明进化之深。

即便是逢年过节的家宴，金立新也不断研究创新。今年的牛年新春宴，金立新创造了一道有着美好寓意的菜品叫“牛劲十足”。金立新介绍说：“我把做好的十根竹笋插在胡萝卜底座上，中间是烧牛筋，这道菜就是色香味俱全了。”

元老级烹饪大师仍坚持给老伴儿做饭

虽然已经80岁了，但是金立新仍然每天亲力亲为下厨做饭，也不想让老伴儿辛苦。

“老伴儿身体不好，还比我大一岁，我年轻的时候，一直住独身宿舍，老伴儿带着孩子在农村生活，还要照顾我的母亲。我从国外调回来之后，他们才来到沈阳生活。”金立新说，年轻的时候妻子为这个家付出的多，现在他要为妻子多付出一些。

80岁还能有如此好的身体，和他坚持运动健身有着直接关系。金立新一直在北陵公园里健身，他正式工作到70周岁，在学校讲课到75岁，这之前，只要有时间他就会去公园里锻炼。75岁之后，他便坚持每天锻炼，现在更是成为小团队的带头人，义务做了很多工作。每天早上，金立新都会和四五十人一起锻炼，现在他特别喜欢的是八段锦。这个周末，作为一名55岁党龄的老党员，他还要和队友们一起准备一个小活动，迎接党的生日。

虽然从15岁就开始学习烹饪，

做了一辈子的烹饪工作，但是在家里做家常菜，金立新仍然乐在其中，并且不断创新。除了烹饪手法，金立新还学习了很多营养、养生的知识，做饭会根据季节来选择菜品。金立新说，“食”和“医”是一家，随着节气的变化，饮食也应该进行调整，他也这样也建议身边的人。

“现在夏至了，这个时期人容易心火过旺，吃些味苦的食物有助于祛心火，还要少吃一些辛辣的食物，冷寒食物也不益多吃。”金立新认为，人在这个季节应该多吃一些清脆鲜美，祛热、解暑的菜品，类似蒸酿苦瓜这样的菜品就非常适合中老年人在夏天吃。金立新还特别强调了是否增加咸味，要具体看是做什么工作的，比如做体力活的人，夏天流汗多，菜品可以适当多加一些盐，但是要是要是坐在办公室里吹空调的人群，也不出汗就不用加盐了。

不喜添加剂 不建议多吃外卖

在家里做饭，金立新使用的调料很少，基本就是油、盐、酱、醋、糖和料酒这样。

别看调料少，但是不同的火候、不同的加入顺序、不同的烹饪方法就能变幻出各种味道。金立新说：“虽然现在食物很丰富了，但是最主要的还是要考虑健康，添加剂太多的调味品，我是反对的，好的食材还是要吃原味。”

金立新不太能接受现在新出的千奇百怪的调味料品。“1989年，全国评出第一批技师，当时要写5000字的论文，写的就是‘论味’，老话说‘五味调和百味香’，其实是六味，酸、甜、苦、辣、咸，再加一个鲜味。”金立新认为，五味吃多了对人体都有影响，唯独鲜味最应该提倡的。“咸吃多了容易高血压，酸吃多了多骨骼有影响，辣吃多了对胃不好，苦味吃多了对心脏不好，甜吃多了就更不好了。”

金立新非常反对年轻人靠点外

卖吃饭，他希望更多的年轻人可以自己动手做饭。“现在的外卖良莠不齐，很多是靠添加剂调的味道，听说很多外卖还是半成品，店里一加热就行了。中国的烹饪文化博大精深，要是都研究标准化的外卖，那烹饪文化就都没有了。”

“我是主张炖、蒸、烫、速炒的烹饪手法，这样才能最大限度保持食材的营养。”金立新有些无奈地和记者说，其实他的孙子、外孙子放假了，喜欢吃外面的，油炸的、烤的、口味重的，也造成了现在的孩子肥胖的多。金立新认为，即便平日在家做饭，也应该看着赏心悦目，更主要的还要做到好吃又健康。

辽沈晚报记者 王冠楠
图片由本人提供