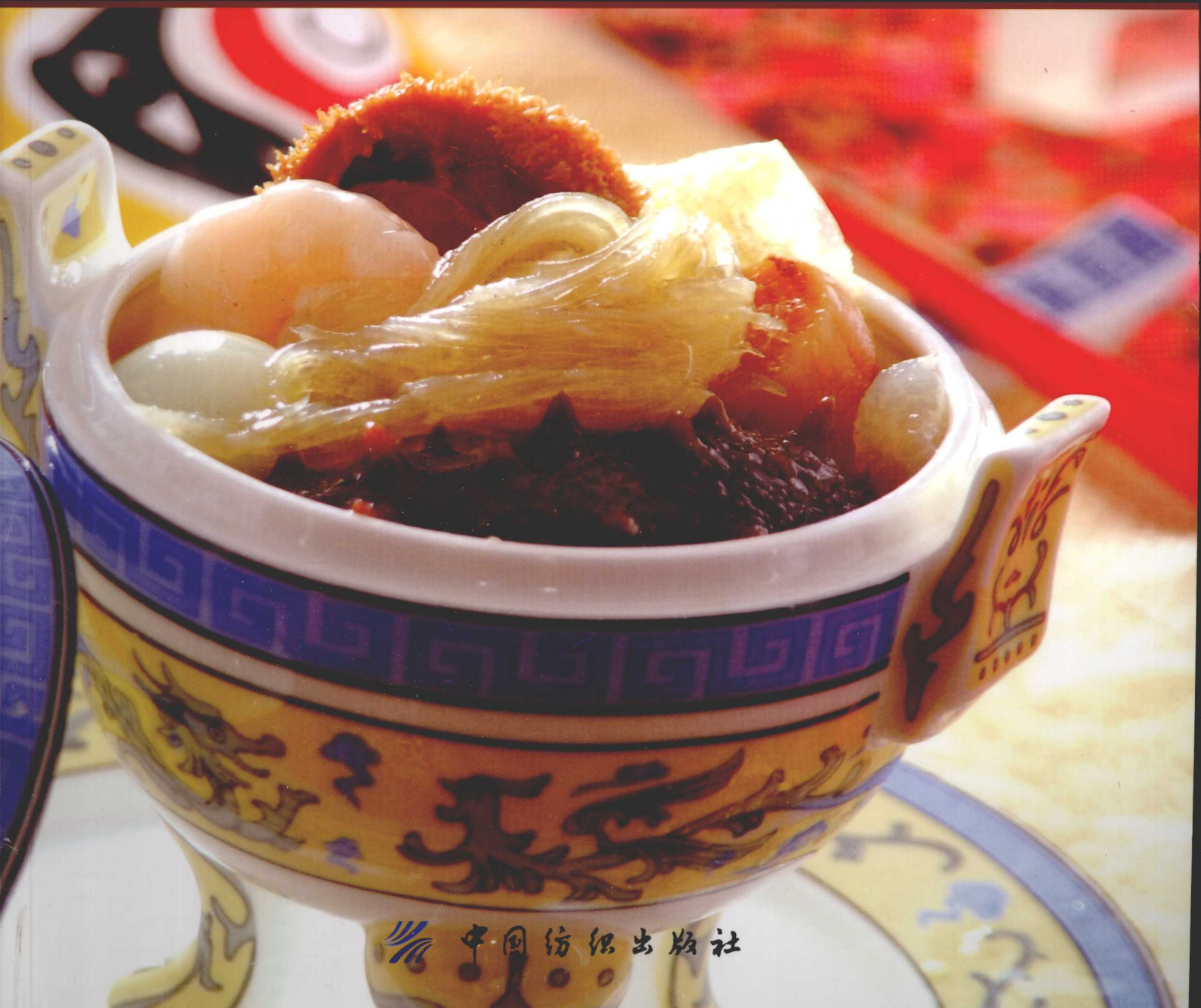


大厨必读 系列

官府养生菜

杜广贝
主编

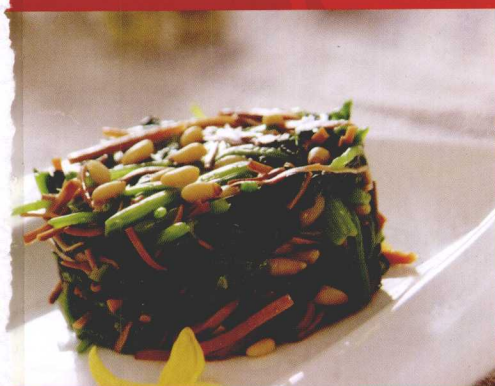


中国纺织出版社

官府养生菜

大厨兴读系列

杜广贝主编



图书在版编目 (CIP) 数据

官府养生菜 / 杜广贝主编. — 北京: 中国纺织出版社, 2010.6
(大厨必读)

ISBN 978-7-5064-6485-7

I. ①官… II. ①杜… III. ①保健—菜谱—中国 IV. ①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第097407号

策划编辑: 李 菁 责任编辑: 胡 敏 责任印制: 刘 强
版式设计: 任珊珊

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号

邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110

传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京盛通印刷股份有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年6月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/16 印张: 8

字数: 97千字 定价: 58.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



序言 preface

2010年6月28日，新闻大厦酒店雍和轩餐厅将迎来自己三周岁的生日，而“雍和轩”一直倡导的“京味养生菜”理念也正在被顾客和业内所接受。做了一辈子的厨师，能为民众的健康和中国餐饮业的变革贡献自己的微薄之力，实感欣慰。

经常有朋友向我抱怨，现在电视上、报纸上都在讲养生话题，而与餐饮有关的话题更是多如牛毛，到底该信谁的？到底吃什么、怎么吃才能“吃出健康来”？

其实，我的答案很简单，那就是：“爱吃的不能多吃，不爱吃的不能少吃。”

我经常和同事朋友们说，传统的东西必须坚持，几千年来老祖宗传下来能吃的、适合人吃的东西其实就那么多。我并不赞同食客吃的猎奇、厨师制作过分猎奇，图新鲜，去吃那些祖宗不让吃的东西。

现在很多人都在研究《黄帝内经》，里边有句话相信很多人都知道，那就是“饮食有节”，这句话的意思通俗易懂：饮食要识度、守度、适度，要做到“饥中饱，饱中饥”。现在很多的人得了“富贵病”，就是因为“饮食无节”导致的。

从社会发展的阶段来看，目前饮食养生的发展趋势就是“健康、绿色，少油、少盐”，而这也是雍和轩主理“京味养生菜”三年来所一贯坚持的。我们一直在尝试把养生菜做的和私房菜一样讲究。雍和轩的厨师们都知道，“私房菜就像是奶奶做的那些菜，细致、人性化、干净，是小灶做出来的”。

还有一个令人担忧的情况是，在一些消费者“猎奇”心理和餐厅营业者追逐商业利益的双重作用下，越来越多的添加剂应运而生。这也对中国养生饮食的发展造成潜在的伤害。

还是借用《黄帝内经》的话：“不治已病，治未病”，意思是说不等发病再治疗，而是治疗在发病之前。每天进入人类机体的饮食就成为最好的“治未病”的“良药”，所以，要想健康饮食，我们还是要反思自己的饮食方式，用冷静和平和的心态面对一些对身体无益的饮食诱惑，这样才能真正做到《黄帝内经》所倡导的“标本相得，邪气除之”的养生目标。

本书所提供的“京味养生菜”目录，也都是雍和轩在三年的实践中根据上述理论逐渐研制而成的，深受顾客们喜欢。在三周岁到来之际编辑成册，也是雍和轩对消费者和社会的一种回报。有不足之处，欢迎批评指正。

真心地祝每一位读者身体健康，全家幸福。

杜广贝

2010年4月15日

编委会

主编：杜广贝
编委：杜广贝 许阳春 张卫东 施京琴 杨玲微
王文勇 王福龙 马 玮 严中红 李 菁
技术顾问：安 伟 李 健 魏占京 王文桥 李中海
全晓峰 荀冠龙 曲 兵
摄影：刘 建

主编简介

杜广贝

中国名厨委员会委员，毛泽东健康养生饮食研究会顾问，国际饮食养生研究会常务理事，中国国家烹调一级评委，中国药膳烹饪大师，“京味养生菜”创始人，中国烹饪大师“金爵奖”获得者。现任北京新闻大厦酒店总经理助理，行政总厨。从业四十多年，对各地名菜多有研究，尤其精通鲁菜、京菜，至今仍工作在烹饪第一线，对宫廷、官府、养生菜形成了自己独特的烹饪手法。他谦虚地说：

“这是一个活到老学到老的职业，技术来不得半点虚假，必须博取众家之长，精益求精。”



作者合影1（左起：许阳春，张卫东，杜广贝，杨玲微）



作者合影2（左起：王福龙，严中红，许阳春，杜广贝，王文勇，施京琴）



目录 contents

养生观念

自然养生的传承与创新 8
养生食材的滋补功效 9

养生滋补美食

开胃凉菜第一道

- 12 / 麦仁嫩豆腐
- 13 / 豆嘴青苗
- 14 / 土豆沙律
- 15 / 木瓜养颜芦荟
- 16 / 什锦桃仁
- 17 / 锦绣山药泥
- 18 / 香椿豆腐
- 19 / 芥辣双脆
- 20 / 京味豆酱
- 21 / 茶干菠菜
- 22 / 冻羊糕
- 23 / 原味手撕兔
- 24 / 水晶辽参
- 25 / 雍和吊烧鸽
- 26 / 美极鸭舌
- 27 / 水晶肘
- 28 / 养生牦牛肉
- 29 / 翡翠螺片
- 30 / 香草汁肥鹅肝
- 31 / 温拌腰花

滋补养生上热菜

- 32 / 一品网鲍
- 33 / 雍和烧肉炖鲍鱼
- 34 / 养生海参王
- 35 / 葱烧海参捞面
- 36 / 竹香刺参皇
- 37 / 原汁活海参

- 38 / 酸汤梅花参
- 39 / 棒槌煨极品参
- 40 / 鲜鲍扣辽参
- 41 / 干烧大乌参
- 42 / 排骨煨鲜参
- 43 / 极品燕鲍翅
- 44 / 浓汤血燕
- 45 / 清汤官燕
- 46 / 竹荪虾胶翅
- 47 / 黄焖鱼翅
- 48 / 酸辣全丝翅
- 49 / 鱼翅四宝
- 50 / 桂花炒散翅
- 51 / 私家御鼎香
- 52 / 木瓜炖雪蛤
- 53 / 木瓜烩鱼肚
- 54 / 红莲炖雪蛤
- 55 / 养生文蛤豆花
- 56 / 浓汁裙边
- 57 / 柠香银鳕鱼
- 58 / 盐焗鳕鱼
- 59 / 乌米生煎鳕鱼
- 60 / 一品桂鱼卷
- 61 / 养生瓦罐鲰鱼
- 62 / 官府酸汤鱼
- 63 / 紫砂罐鹿筋
- 64 / 双蘑烧鹿筋
- 65 / 香芒鲈鱼
- 66 / 养生四合院
- 67 / 翡翠大虾球
- 68 / 雍和宫爆虾
- 69 / 金丝千岛虾
- 70 / 豆瓣橄榄虾
- 71 / 鲜奶炒龙虾
- 72 / 奶油咖喱虾
- 73 / 江户炭烤鳗
- 74 / 皇家扣三丝
- 75 / 麦香牛柳





76 / 雍和飘香排
77 / 金蒜爆法国鹅肝粒
78 / 粽香牛掌
79 / 蟹粉狮子头
80 / 薄荷牛仔粒
81 / 干烧比目鱼
82 / 浓汤罐三鲜
83 / 京味干炸丸子
84 / 雍和粽香骨
85 / 牡丹鲜螺片
86 / 盐焗海螺
87 / 蒲棒牛肉
88 / 话梅芸豆煲猪尾
89 / 养生美颜蹄
90 / 鲜芒果鸡柳
91 / 清炸鸡胗花
92 / 鹅肝酱焗鸡腿菇
93 / 情系东坡
94 / 盐焗豆花
95 / 瓜姜银鱼
96 / 蒜蓉鹿里脊
97 / 百合鲜鱼盅
98 / 金牌鸽松皇
99 / 响油鳝糊
100 / 浓汤煮干丝
101 / 金沙鸭翅
102 / 葱油芋艿煲
103 / 洞庭蚕豆
104 / 养生素斋盒
105 / 禅院珍菌坛
106 / 养生杞子炒银杏
107 / 麻香紫薯
108 / 红娘藏宝
109 / 虫草养生汤

110 / 金瓜八宝辣酱
111 / 美极培根炒慈菇
112 / 草菇烧菜心
113 / 梅干菜扣肉
114 / 养生赛豆腐
115 / 苦瓜酿山药
116 / 上海油焖笋
117 / 蚕豆米炒丝瓜
118 / 特色黄金包
119 / 淮山蒸南瓜

酥嫩软鲜品面点

120

120 / 豌豆黄
120 / 芸豆卷
121 / 驴打滚
121 / 艾窝窝
122 / 象形核桃
122 / 香芋水晶饼
123 / 薯蓉球
123 / 雍和黄桥烧饼
124 / 雍和小窝头
124 / 手撕饼
125 / 圆梦烧饼
125 / 绿茶馒头
126 / 莜面蒸饺
126 / 海三鲜水饺
127 / 茄汆面
127 / 老北京炸酱面
128 / 海参打卤面



养生观念



自然养生的传承与创新 / 8
养生食材的滋补功效 / 9



自然养生的传承与创新

提到官府菜，很多人马上会想到孔府菜、谭家菜、东坡菜等，每道菜都用料讲究、造型精致、口味清淡，食后依然回味无穷。将上等美味结合健康元素，使菜品保持鲜美的同时，又考虑现代人的养生需求，这就是今天向大家呈现的官府养生菜。官府养生菜秉承《黄帝内经》中医传统养生精髓，按照现代营养学三低一高，即低糖、低脂肪、低盐、高蛋白的合理配膳要求，在官府菜的基础上进行改良、创新，达到中国养生学的食性平衡，绿色健康，让食者在享受美食的同时，又能营养均衡，达到养生怡情的目的。

通过食物的天然本性达到自然养生的目的

官府养生菜既不是我们传统意义上的官府菜，又不是药膳，最大的特点在于原料的选择。每道菜品并未增加过多的药材，而是在烹调过程中尽量突出食物的本性，通过食物之间的合理搭配达到自然滋补的功效。在菜品设计上美味和养生是相辅相成，缺一不可的。例如私家御鼎香，采用鱼翅、鲍鱼、干贝、海参、鱼唇、鱼肚、蹄筋、鸽蛋、虾仁9种原料，用上等浓汤勾芡，汁浓味厚，绵而不腻，补而不燥，具有舒筋活血，养阴清热的功效。

食材新鲜，配伍相宜是养生菜的基本

好的原料是美味的基础。保证原料的新鲜，绝不添加任何添加剂，利用食材本身的鲜度，加上厨师的用心和巧思，美味就自然形成了。选料时，保证绿色、有机、无污染，蔬菜均选用无农药无化肥的有机蔬菜，肉类均使用排酸肉，且绝不使用陈肉，海鲜更是要新鲜，保证原料进货渠道正规。原料泡发有讲究，要保证泡发过程中营养损失尽量小。比如燕窝的泡发，不采用碱法，而是用温水将燕窝浸泡3小时，再用清水反复冲漂，将杂质洗净。

食材也并非都是昂贵的好，只要懂得相互间的配伍，口味相宜，营养相合，食物的

色香味和养生功效就会凸显。因此厨师既要辨得食材的新鲜，又要通晓食材的性用。比如木瓜养颜芦荟，木瓜和芦荟的巧搭，加上少量牛奶和蜂蜜，既有芦荟的清爽口感又有木瓜的天然香气，并且具有增强人体免疫力的功效。

盛器也要“养生”

时下漂亮的盘碗碟比比皆是，釉彩艳丽，观赏性极强，但并非都适宜来盛菜放汤。为了烧制出漂亮的色彩，许多彩瓷都是有毒的，又不能保证其为安全无毒的釉下彩，因此不建议用来盛放食品。盛器的颜色最好是白色的，高雅的白更能烘托菜品的色泽和质感，同时也为健康加分。

一道味觉盛宴

注重口感滋味是官府养生菜始终追求的，“饮食有养，贵在调配”，好的厨师，在调味上自然会有孙悟空七十二变的本事，也在这千遍万化中看出厨师真正的功力。官府养生菜融合中华美食各家之精华，结合西方饮食特色，海纳百川，调和出适合现代人的口味特点。每道菜都经过厨师的反复调制、研究，讲究调味，考量火候，善用浓汤，菜品追求口味多样，鲜香味和，甜咸适度，香而不冲，辣而不烈。

四季养生同时别忘总相宜

养生菜注重“春温补，夏生津，秋滋阴，冬滋补”的养生理念。日常饮食中要注意随着时令来吃，多选用应季食材，既保证原料的新鲜，也保证营养的全面。

吃好五谷杂粮饭，大病小病都不沾

《黄帝内经》提出了“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”的养生原则。现代人为了保持体形而不吃主食的习惯是错误的。一日三餐中都要摄入一定量的主食，而且要注意主食的多样化。书中介绍的美味面点可为我们的主食餐桌增色许多。

养生食材的滋补功效

鲍鱼

鲍鱼富含丰富的球蛋白，可增强人体免疫力，还含有一种被称为“鲍素”的成分，能够破坏癌细胞必需的代谢物质。鲍鱼有养阴、平肝、固肾的作用，可调节肾上腺分泌，具有双向调节血压的作用。

燕窝

燕窝能促进细胞再生，增强人体免疫力，提高身体对放射线损害的抵御能力。燕窝有养阴、润燥、养颜、延缓衰老的作用，并且清虚热、治虚损，对咯血吐血、久咳痰喘、阴虚发热等导致津液损耗的病症有良好疗效。

鱼翅

鱼翅含降血脂、抗动脉硬化及抗凝成分，防治心血管疾病效果显著。鱼翅含有丰富的胶原蛋白，能滋养、柔嫩皮肤。

海参

海参含有硫酸软骨素，有助于人体生长发育，能够延缓肌肉衰老，增强机体的免疫力。海参中的微量元素钒的含量居各种食物之首，可以参与血液中铁的输送，增强造血功能；海参毒素能够有效抑制多种霉菌及癌细胞的生长和转移。

鱼肚

鱼肚富含胶原蛋白，是承托人体曲线的物质基础，参与细胞的迁移、分化，使皮肤、骨骼和血管等保持一定的机械强度与弹性，是保持或恢复皮肤弹性的良好选择。

裙边

甲鱼裙边肉及其提取物能有效地预防和抑制肝癌、胃癌、急性淋巴癌、慢性白血病，并用于防治因放疗、化疗引起的虚弱、贫血、白细胞减少等症，还有较好的净血作用，常吃可降低胆固醇，对高血压、冠心病患者有益。

雪蛤

雪蛤有补肾益精、养阴润肺的作用，适用于身体虚弱、病后失调、神疲乏力、肾亏、精神不足、心悸失眠、盗汗不止、癆嗽咳血等症。



鹅肝

肝中维生素A的含量远远超过奶、蛋、肉、鱼，且含有丰富的血红素铁，有养肝明目、补血护肤的作用。鹅肝中的不饱和脂肪酸含量高达60%~70%，防治心血管疾病效果显著。

鳕鱼

鳕鱼肉质厚实、刺少、味道鲜美，蛋白质含量非常高，易被人体消化吸收，氨基酸比例符合人体需求，而脂肪含量少于0.5%，可与鲨鱼肉媲美。

乌骨鸡

乌骨鸡富含蛋白质，氨基酸、烟酸、维生素E、磷、铁、钾、钠的含量均高于普通鸡肉，胆固醇和脂肪含量却很低。

鸽子

鸽子的骨内含有丰富的软骨素，可与鹿茸媲美，经常食用，可改善皮肤细胞活力，增强皮肤弹性，改善血液循环，使面色红润。鸽子含有较多的支链氨基酸和精氨酸，可促进体内蛋白质的合成，加快创伤愈合。

竹荪

竹荪有“真菌之花，菌中皇后”之称，其有效成分可补充人体必需的营养物质，提高机体的免疫抗病能力。它富含21种氨基酸，维生素、无机盐含量也很高，是高蛋白、低脂肪的养生食品，并具有明显的减肥、降血压、降低胆固醇、补气养阴、清热利湿、止咳、镇痛等药用功效。

山药

山药有健脾、除湿、补气、益肺、固肾、益精的功效，山药中的可溶性纤维能推迟胃内食物的排空，控制饭后血糖升高，对糖尿病患者尤为有利。

木瓜

木瓜中的木瓜蛋白酶，可将脂肪分解为脂肪酸，有健脾消食的作用，对乳腺发育很有助益，有催奶的效果。独有的番木瓜碱具有抗肿瘤功效，所含的齐墩果成分可护肝、抗炎、抑菌、降血脂、软化血管。

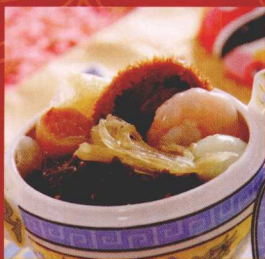
芦笋

芦笋可改善机体代谢、消除疲劳、增强体力，对癌症、高血压、心脏病、心动过速、水肿、肾炎、膀胱炎、排尿困难、贫血、关节炎等病症都有防治作用。芦笋还能改善脂肪代谢、降低胆固醇，阻断对人体有害的亚硝酸盐的合成。

养生滋补美食



开胃凉菜第一道 / 12
滋补养生上热菜 / 32
酥嫩软鲜品面点 / 120



麦仁嫩豆腐

开胃凉菜第一道



养生指导

有补中益气、清热润燥、生津止渴、清洁肠胃的功效。

大厨功夫

嫩豆腐容易出水，影响口味，先蒸透再切，效果会更好。

原料：嫩豆腐1盒、麦仁5克、青椒5克

调料：生抽3克、鸡粉3克、盐2克、花生碎2克、芝麻2克、红油2克、高汤5克、白糖4克、花椒粉4克、葱花2克、榨菜碎3克、姜末5克、蒜米5克

做法：

1、麦仁蒸熟，青椒切成碎粒；将所有的调料放在一起调成料汁。

2、嫩豆腐蒸透，切片装盘，浇上调好的料汁，再撒上熟麦仁和青椒粒即可食用。

豆嘴青苗



养生指导

有清热解毒、利水消肿、消暑止渴等功效。

大厨功夫

豆嘴要焯熟透、不要有豆腥味。

原料：香椿苗50克、豆嘴100克（注：1厘米长的绿豆芽叫豆嘴）

调料：盐3克、鸡粉5克、橄榄油5克、香油2克

做法：

- 1、豆嘴择洗干净，焯水后过凉备用。
- 2、香椿苗择洗干净后备用。
- 3、食用时将豆嘴、香椿苗、调料拌匀装盘即可。

土豆沙律



养生指导

维生素含量丰富，并具有补气、健胃、消炎等功效。

大厨功夫

土豆切片后直接蒸，不可用水煮，水分太多会影响成菜的口感。

原料：小土豆200克、小乳瓜20克、紫甘蓝20克、红甜椒20克

调料：盐5克、绵白糖10克、胡椒粉5克、秘制沙律酱50克

做法：

- 1、小土豆削皮洗净，切成薄片，蒸熟打成土豆泥；将小乳瓜、红甜椒、紫甘蓝洗净，切成小粒备用。
- 2、把土豆泥、切好的蔬菜粒、秘制沙律酱拌匀装盘，制作成形即可食用。

养生指导

调节人体免疫力、润肠通便、保护肝脏，对皮肤有保护作用。

大厨功夫

加工芦荟时要将皮去干净，体质较差、过敏者慎用。

原料：木瓜300克、芦荟50克

调料：杏仁露20克、纯牛奶20克、蜂蜜5克

做法：

- 1、木瓜去核蒸熟；芦荟去皮，切成条，焯水后凉透备用。
- 2、木瓜做出图中形状，把凉透的芦荟装在里面，浇上用杏仁露、牛奶、蜂蜜调好的汁即可。

木瓜养颜芦荟



什锦桃仁



养生指导

核桃具有补肾固精、温肺定喘、滋润肌肤、乌发等功效。

大厨功夫

核桃仁要用清水冲洗，去除异味。

原料：鲜桃仁100克、鲜毛豆仁20克、红腰豆20克、甜玉米粒20克、鲜木瓜150克

调料：盐3克、鸡粉5克、香油2克、料油3克

做法：

- 1、将鲜桃仁、毛豆仁、甜玉米粒、红腰豆焯水过凉备用。
- 2、木瓜去皮洗净，修饰成型。
- 3、将凉透的什锦桃仁加调料拌匀，盛入用木瓜做的容器内即可食用。