

飧宴

郭文俊 著

◆ 膳食有 **养** 贵在搭配

◆ 以味为 **先** 以养为本

北京日报报业集团
同心出版社

飧宴

郭文俊 著

一年四季，养生为生，
春养肝，夏养心，秋养肺，冬养肾，
每一个时节都有属于它的食物，
饮食有节，饮食有择，
不时，不食，
才能养得身心，品得本味。

北京日报报业集团

同心出版社

图书在版编目(CIP)数据

飧宴 / 郭文俊著. — 北京: 同心出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5477-1711-0

I. ①飧… II. ①郭… III. ①菜谱 - 中国

IV. ①TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 143412 号

著: 郭文俊

策 划: 刘 蓓

责任编辑: 杨 芳

特约编辑: 曾小亮

设 计: 侯 园

出版发行: 同心出版社

地 址: 北京市东城区东单三条 8-16 号 东方广场东配楼四层

邮 编: 100005

电 话: 发行部: (010) 65255876

总编室: (010) 65252135-8043

网 址: www.beijingtongxin.com

印 刷: 北京缤索印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2015 年 8 月第 1 版

2015 年 8 月第 1 次印刷

开 本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张: 12

字 数: 153 千字

定 价: 38.00 元

同心版图书, 版权所有, 侵权必究, 未经许可, 不得转载

我和“吃”的那些年

我不能自称是一个美食家，我只能说自己是一个与“吃”打了半辈子交道的人。这里没有华丽的辞藻，只有朴实的想告诉你我和“吃”的那点事儿。关于吃，关于膳养，若对于读者，能有些许的帮助，也就足够了。

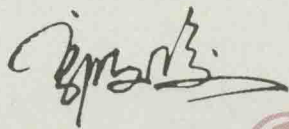
先说说我与吃是如何打上交道的吧。我是一个厨师，这在中国并不稀奇。上世纪70年代，能做个厨师代表着能吃饱肚子，已经是不错的了，于是一入行就是三十几年。这期间，我见到了太多的“饕餮盛宴”，但是也同样让我见到了太多的“病由口入”，直到有一天我对自己说，我为食客奉上的不应该仅仅是美味，还应该是我的良心、一个负责任的态度，于是我开始下定决心研究膳养宴。

我翻阅了大量历史资料，研究过去的人怎么吃，尤其是官府家的人是怎样吃的，最后我发现真正的吃，无关乎“山珍”，无关乎“野味”，重要的是一份“不时，不食”的食材和一份“不精，不烹”的用心。饮食有节，饮食有择。把普通的食材，在最适合的时节，用最朴素的烹饪方式，做出最赏心悦目的美味，这才是真正的官府养生菜。

于是，我自创的官府养生菜开始陆续奉给我的食客们。我坚决抵制餐桌污染，不采用任何添加剂，以天然、环保的真、野、名、特、鲜、精、养为选料宗旨，确定“以味为先，以养为本”的科学膳食标准，之后结合“膳食有养，贵在搭配”的饮食理念，形成独到的“官府养生菜”配餐标准。我先后推出了“五福临门宴”“花开富贵宴”“龙腾盛世宴”“吉祥如意宴”“麒麟送宝宴”等主题宴会，这些主题宴引起了餐饮界的关注与推崇。

2008年，我的“辽参满家喜”获第六届烹饪技能竞赛金奖。仅仅是小米和参，如此简单食材做出的菜品能够获胜，主要赢在制作它的每一步细节上。这道菜所使用的小米是山西太行山脉所产，完全在自然环境下生长的，其特点是久煮而不化，口感很好，配以矿泉水熬制成粥，不仅味道香浓还营养丰富。我就是希望用简单的食材做出让人难忘的味道。食味之美，品色之精，取自然之道，扬国华之粹是我追求烹饪的终极目标。

一种理念的提出，总会出现无数质疑与挑战。“官府养生菜”的推出也是如此，很多人认为，“膳养”就应该与“美味”无关。殊不知，五千年的东方美食文化，一直是讲究色香味俱全的，而官府养生应该更加苛刻：“色、香、味、形、器”与“尚、温、声、意、养”皆须兼具。官府养生菜不高端、不神秘，但做好它，绝对不简单。三十多年的坚持，我总结出八个字：绿色健康，传统时尚，这是我一直坚守的信念。



Contents

◎ 夏季膳养

凉瓜蛋黄卷 / 028

凉拌丝瓜蔓 / 027

苦菊拌桃仁 / 025

酱泡萝卜皮 / 024

紫背天葵 / 023

巧手大拌菜 / 022

灵丹寿果 / 021

红心山药 / 020

金瓜养生豆腐 / 019

虫草花拌荷兰豆 / 017

巧手玫瑰茉莉花 / 016

翡翠山药 / 015

薄饼养生菜 / 013

凤尾西芹 / 012

干贝米酒煮玉川 / 077

红煨甲鱼裙边 / 076

倒挂金钩虾 / 075

沙拉三文鱼 / 074

太极鱼子青瓜片 / 073

乾坤永乐锅 / 071

芝士焗龙虾仔 / 070

金丝虾球 / 069

一帆风顺多宝鱼 / 068

辽参满家喜 / 067

黑芝麻芝士烤鳕鱼 / 066

酸辣鱼肚 / 065

白雪藏龙 / 063

雪蛤鲜虾豆腐 / 062

◎ 春季膳养

◎ 素食静心

◎ 鲜活滋味



四喜水晶冻 /048

一品菠菜糕 /047

醋泡满口香 /045

青苹果时蔬 /044

养生拌秋葵 /043

一品鲜虾豆腐 /041

鲜露汁泡木耳 /040

秋菊茴香苗 /039

巧吃三丝 /037

千层豆干 /036

面皮卷三丝 /035

卤水山核桃 /034

竹荪泡爽脆 /033

冬瓜海鲜卷 /031

蓝莓山药 /030

巧拌香椿苗 /029

生吃北极贝 /090

咖喱香炒蟹 /089

鲜椒爆螺片 /088

沙拉三文鱼拼时蔬 /087

神仙虾滑翅 /085

XO酱爆澳带 /084

捞汁海参 /083

香波咕噜虾球 /082

捞汁象拔蚌 /081

鹅肝酱煎鳕鱼 /079

五彩杂粮三文鱼 /078

◎ 冬季膳养

◎ 秋季膳养

Contents

青瓜烤鳗鱼 / 116

鹅肝牛肉羊肚菌 / 115

芥蓝牛扒 / 113

清汤狮头翅 / 112

五彩鳕鱼柳 / 111

火山岩石焗雪花牛肉 / 110

四宝鲜尤筒 / 109

腊八蒜泡凤爪 / 107

烤牛肉配番茄汁啤酒 / 106

花生芽煎鹿柳 / 105

川香烤墨鱼 / 103

爽口鸡胸脆 / 102

红油盐水鸡腰 / 101

清酒鹅肝 / 100

双色煎饼 / 156

杂粮糍粑 / 155

宫廷桂花糕 / 154

牛肉煎包 / 153

薏米糍粑 / 152

椰香糯米糍 / 151

牛肉面 / 150

杂粮烧麦 / 149

蓝莓蛋挞 / 147

紫薯油果 / 146

杏片琵琶果 / 166

香煎素菜托 / 165

串炸12吞 / 164

宫廷豌豆黄 / 163

蟹黄水晶包 / 162

开花叉烧包 / 161

千层莲藕酥 / 160

杂粮蒸饺 / 159

养生清汤面 / 157

◎ 肉香美食

◎ 面食情结



清汤双翅 / 132

美味焗金沙骨 / 131

凉瓜炖排骨 / 129

沙茶菌菇牛肉卷 / 128

银杏怀山炖鹿肉 / 127

卤水金钱肚 / 126

脆皮乳鸽皇 / 125

蒜香烤鸡 / 123

紫薯牛肉坛 / 122

金窝牛肉粒 / 121

寿桃猴头翅 / 120

蒜香明虾排 / 119

红煨一品肉 / 117

食材

禽肉

牛羊肉

猪肉

鱼肉

豆腐

蔬菜

菌菇





春季膳养

属于春天的食物

人和大自然有着微妙的关系，春季里，不仅大自然焕发着生机，人体的机能也会在冬季结束后慢慢复苏，重新焕发生机和活力。这个时节正是促进生长和补充冬季缺失的营养的最佳时机。春季膳食应遵循养阳防风的原则。

春季膳食

年之际在于春。经过一个冬季的封闭保藏，万物开始复苏，一年之中养生的重要时机由此开始。人和大自然有着微妙的关系。春季里，不仅大自然焕发着生机，人体的机能也在冬季结束后慢慢复苏，重新焕发生机和活力。这个时节正是促进生长和补充冬季缺失的营养的最佳时机。春季膳养应遵循养阳防风的原则。春季，人体阳气开始向上向外疏散，因此要注意保护体内的阳气，凡有损阳气的情况都应避免，而且人体的复苏需要一定的过程，切勿在初春就大量进补，要遵守循序渐进的原则。春天来了，那种等待了一个冬季的兴奋感油然而生。春季的山花烂漫绿草茵茵不只体现在大自然中，还应该积极地出现在家中的饭桌上，把春天的气息带给家人和朋友。在食材方面这时应该多选择应季的蔬菜，让绿色蔬菜唱主角，另外在排盘上也该多花一点儿心思。让在春季享受美食的家人赏心悦目、心情愉悦。

常说“春与肝相应”，意思就是说春季的气候特点与人体的肝脏有着密切的关系。春季肝气最旺，而肝气旺会影响脾，容易出现脾胃虚弱病征。如多吃酸味食物，就会使肝功能偏亢，所以春季饮食宜选择辛、甘、温之品，忌酸涩食品；饮食应该清淡可口，少吃油腻、生冷及刺激性食物。肝炎病人忌吃蛋黄，因为蛋黄中含有大量的脂肪和胆固醇，这些都需要在肝脏内进行代谢，因而多吃蛋黄会加重肝脏负担，不利肝脏功能恢复。春季饮食最重要的就是如何以食补肝。肝脏是人体的一个重要器官，它具有调

节气血，帮助脾胃消化食物、吸收营养的功能，以及舒畅情志的作用。因此，春季养肝得法，将带来整年的安康。在五行学说中，肝属木，与春相应，主升发，在春季萌发、生长。因此，患有高血压、冠心病的人更应注意在春季养阳。且春季是细菌、病毒繁殖滋生的旺季，肝脏具有解毒、排毒的功能，负担最重，而且由于人们肝气升发，也会引起旧病复发，如春季肝火上升，会使虚弱的肺阴更虚，故肺结核病会乘虚而入。因而这个时节，保持人体健康，在饮食调理上应当注意养肝为先，在早餐或晚餐中可以进食一些温肾壮阳、健脾和胃、益气养血的保健粥，如鸡肝粳米粥、韭菜粳米粥、猪肝粳米粥等。



春季食补要点

春

春季饮食要根据个人体质进行选择：以清淡饮食、养阴润燥为原则。普通健康人群这时不主张大量进补。身体特别虚弱的人可以适量食用海参、冬虫夏草等补品。对于健康人群而言，春季饮食要清淡，不要过度食用干燥、辛辣等食物。可以适量吃一些猪肝，但一定要保证食材新鲜卫生。春季气温变化大，冷热刺激会使人体内的蛋白质分解加速，导致机体抵抗力降低，容易感染或者复发疾病，因而这时需要补充优质蛋白质食品，如鸡蛋、鱼类、鸡肉和豆制品等。春天是万物生长的季节，这时候是固本培元的最好的时机。有慢性病人的家庭，餐桌上一定

以清淡饮食 养阴润燥为原则 春季饮食要清淡 不要过度食用干燥 辛辣的食物

要多供应绿色蔬菜，给予人体提供大量有机物和维生素。家中有孩子的，除此之外，还要多给孩子补充蛋白质。不要让孩子错过了生长发育的好时令。

春天，应少吃或不吃酸味食品，避免导致脾胃消化、吸收功能下降，影响人体健康。春季宜吃甜味食物，以健脾胃之气，如

大枣，性味平和，可以滋养血脉，强健脾胃，既可生吃，又可做枣粥、枣糕，以及枣米饭。山药也是春季饮食佳品，有健脾益气、滋肺养阴、补肾固精的作用。山药既可做拔丝山药、扒山药、一品山药等甜菜，又可做山药蛋糕、山药豆沙包、山药冰糖葫芦、山药芝麻焦脆饼等风味小吃；还可做山药粥、山药红枣粥等。学会举一反三，让餐桌丰富起来，用简单的食材做出花样繁多的膳养菜品。

春季应该吃些什么呢？

在 经过漫长的冬季之后，我们较普遍地会出现多种维生素、无机盐及微量元素摄取不足的情况，如春季人们会多发口腔炎、口角炎、舌炎和某些皮肤病等，这些均是因为新鲜蔬菜吃得少而造成的营养失调。因此，春季到来，人们一定要多吃蔬菜。以当地和当季的蔬菜为主。春季也可多吃些野菜。野菜生长在郊外，污染少，如荠菜、马齿苋、蒲公英、车前草、榆钱、竹笋等。野菜吃法简单，可凉拌、清炒、煮汤、作馅，既营养丰富，保健功能又显著。

唐代名医孙思邈曾说：“春日宜省酸，增甘，以养脾气。”意思是春天来临之时，人们要少吃点酸味的食品，多增加些甜味的饮食，这样做的好处是能补益人体脾胃之气。另外春季饮食要清淡。宜由冬季的膏粱厚味转变为清温素淡，应少吃肥肉等高脂肪食物，因为油腻的食物食后容易产生饱腹感，人体也会产生疲劳现象。春季饮食宜温热，忌生冷，胃寒的人可以经常吃点姜，以驱寒暖胃；有哮喘的人，可喝点生姜蜂蜜水，以润燥镇喘；有慢性气管炎的人，应禁食或少食辛辣食物。春季应多喝水，因为饮水可增加血循环，有利于养肝和代谢废物的排泄，可降低毒物对肝的损害。此外，补水还有利于腺体分泌，尤其是胆汁等消化液的分泌。春季饮香气浓郁的花茶，可有助于散发冬天积在体内的寒邪，促进人体阳气升发、气血通畅。





春季食补为先

春

春季食补自古重之，春季适时适量服用一些中药，可以调节机体，预防疾病。古人还有立春服“蔓菁汁”的习俗，所以春季食补是不可忽视的。

祛病健身。对于体虚乏力，少气懒言，不耐劳累，经常感冒，容易出汗或内脏下垂等病征，药膳可选食黄芪党参炖鸡、人参蘑菇汤、参枣米饭、风栗健脾羹等。另外，选食具有开补作用的首乌肝片、燕子海参、人参米肚等以帮助补益肝气。

官家食补一般采用能够益气补中益气、养阴柔肝、疏泄条达的药物，配以相应的食物来进行。在选用药物时应避免过于升散，也要避免过于寒凉。春季食补

常用的药物有首乌、白芍、枸杞、川芎、人参、黄芪等，配用的食物有鸡肉（蛋）、鹌鹑（蛋）、羊肉、猪肉、动物肝、笋、木耳、黄花菜、香菇、鲫鱼等。常用的食补菜品有鹌鹑肉片、姜葱鲩鱼、首乌肝片、拌茄泥等。葱、香菜、花生等很香的食物，都很适合春季吃，因为它们都可以促进阳气升发。这些都可以合理运用到春季的膳养食谱里。药补是针对人体已明显出现气、血、阴、阳方面的不足，施以甘平的补药，以平调阴阳，

施以甘平的补药 以平调阴阳 祛病健身

食补也需紧跟春天的脚步，春天是人体生理机能、新陈代谢最活跃时期。但春天乍暖还寒，气候很不稳定，是精神病患者易发病季节，一般人也可能会出

现情绪不稳、多梦、思维活跃而难以集中精神，容易出现困倦乏力、精神不振等“春困”症状。尤其年老体弱多病者，对不良刺激承受能力差，春季常会多愁善感、烦躁不安。改变这种不良情绪最佳方式就是根据个人的体质状况和爱好，寻求各自的雅兴，以陶冶情操，舒畅情志，养肝调神。春暖花开时，可约上亲朋好友外出踏青赏柳、玩鸟或散步练功等，有利于人体吐故纳新，以化精血，充养脏腑。

那些属于春天的食物



第一样是春笋。笋有“蔬中第一珍”的美誉，民间也有“无笋不成席”之说。

食之可以“利九窍、通血脉、化痰涎、消食胀”。现代医学证实，吃笋有滋阴、益血、化痰、消食、利便、明目等作用。春笋虽然营养价值高，但含较多粗纤维，大量食用后，很难消化，容易对胃肠造成负担，因而患有胃肠道疾病的人不可大量食用。患有尿道结石、肾结石、严重的胃及十二指肠溃疡、胃出血、肝硬化、食道静脉曲张、慢性肠炎、脾胃虚弱等疾病的患者都不宜多吃笋。

第二样是春饼。除口味好以外，春饼营养搭配也合理。老北京吃春饼时，习惯配上一小碗米粥，既养胃，又安神，干、稀搭配也有了，实在是妙！

第三样是春韭。春季的韭菜菜质柔嫩味香辛，食之能够温中行气、散血解毒、保暖、健胃。韭菜含有丰富的钙和铁元素，这两种元素对于骨骼、牙齿和预防缺铁性贫血有很大裨益。

第四样是春荠（荠菜）。春到人间，草木先知。立春后发出嫩芽的荠菜，既积蓄了整个冬天的能量，又带着一丝初生的活力。“时绕麦田求野菜”，这里的野菜就包括荠菜。荠菜历来是药食同源的佳品，其性味甘平，食之能够和脾、利水、止血、明目。荠菜脾气暴躁高血压患者食之可以舒缓情绪，平稳血压。荠菜还能刺激人的食欲，能够化食。

第五样是春鲫（鲫鱼）。

春季的鲫鱼既鲜嫩又不肥腻，是一年当中最好吃的鲫鱼。食用鲫鱼可以健脾利湿、和中开胃、活血通络、温中下气。对于



脾胃虚弱、水肿、溃疡、气管炎、哮喘、糖尿病等患者，食用鲫鱼可以有很好的滋补食疗作用。鲫鱼若过油煎炸，保健功效会降低很多。

第六样是香椿。香椿味苦，性寒，有清热解暑、利湿、利尿、健胃理气的功效。香椿有两类，一是紫香椿，幼芽绛红色，香味浓郁，品质佳；二是绿香椿，香味稍淡，品质稍次。两种香椿都属菜中佳品。香椿不宜生食，即使凉拌，食前也应用开水烫一下。

春季食补原则

原则一——养阳

春夏时节正是大自然气温上升、阳气逐渐旺盛之时，此时宜侧重于养阳，这样才能顺应季节变化。根据春天里人体阳气升发的特点，可选择平补和清补饮食，如选用温性食物进补。平补的饮食适合于普通人和体弱的人，如荞麦、薏苡仁、豆浆、绿豆、苹果、芝麻及核桃等。清补的饮食是指用食性偏凉的食材熬煮的饮食，如梨、藕、荠菜、百合等熬煮的汤水。

原则二——养阴

阴虚者及胃十二指肠溃疡病患者容易在春天发作，因而饮食上宜采用蜂蜜膳养法：将蜂蜜隔水蒸熟，饭前空腹服用，每日 100 毫升，一日 3 次；或用牛奶 250 毫升，煮开后调入蜂蜜 50 克、白芨 6 克饮用，这些均有养阴益胃之功效。阴虚内热体质者，可食用些大米粥、赤豆粥、莲心粥、青菜泥等，切勿食用太甜太腻、油炸多脂、生冷粗糙食物。

原则三——养脑

春天，肝阳上亢的人易头痛、眩晕，这就是中医所说的“春气者诸病在头”的原因。其饮食防治方法是，每天吃香蕉或橘子 250 ~ 500 克；或用香蕉皮 100 克与水煎代茶饮。

以上可以总结为每日三养吾身，普通人也可以用上官府膳养的秘诀，把饭桌上菜式的内涵不断提升，吃出健康吃出美。