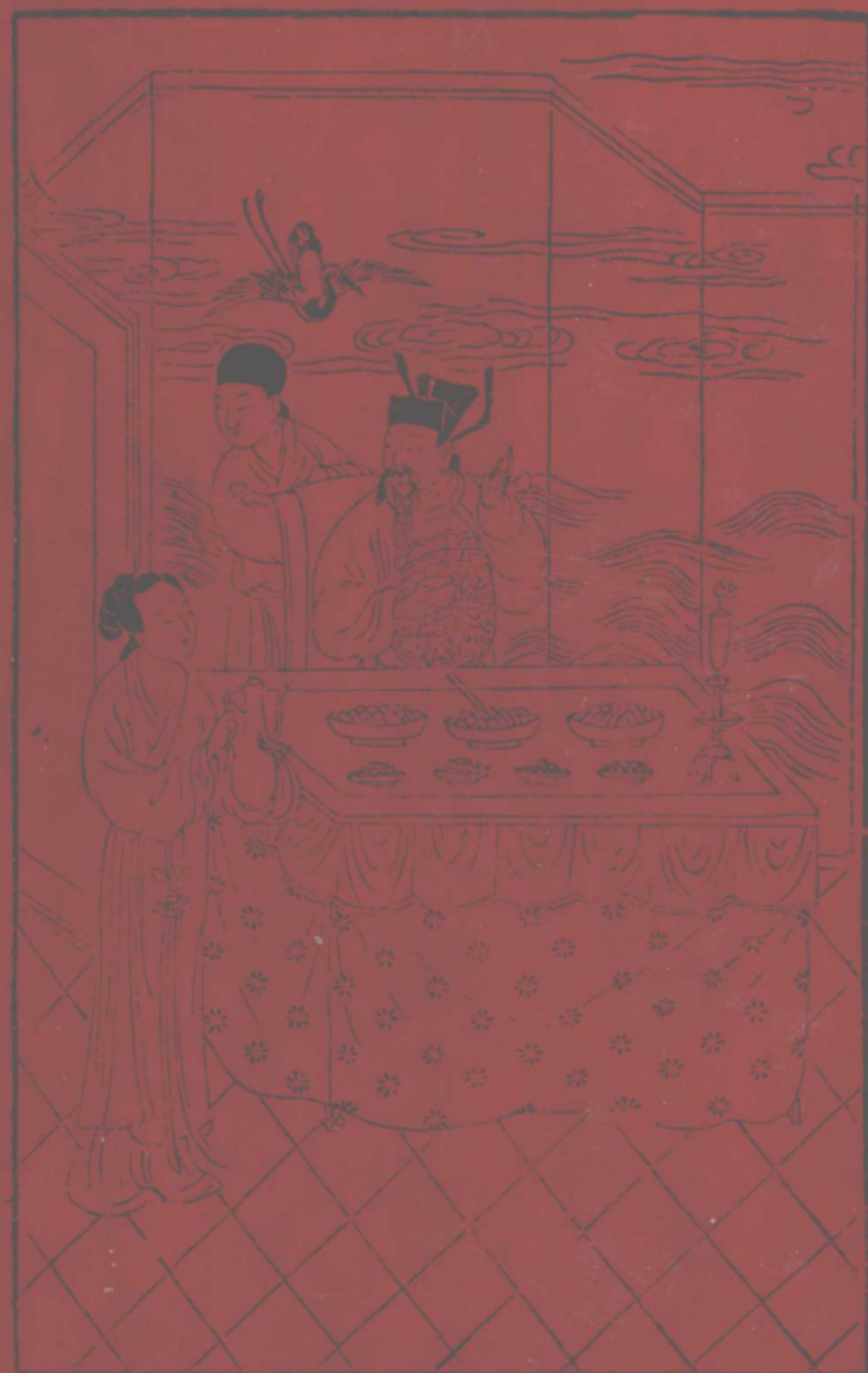


滋补官府菜

焦明耀 著





中国菜丰富多彩，源远流长，精美绝伦，举世无双。中国菜系庞大繁复，大体上分类，概由宫廷菜、官府菜和风味菜三大类组成。宫廷菜就是中国历代的宫廷御膳，历经夏商周三代，至唐宋、明清之朝，绵延五千年发展，烹饪技艺世界一流。风味菜是指中国各地区和各民族颇具民间风味的家常菜，古已有之，于今为盛。官府菜介乎两者之间，泛指过去豪门达官府第中的府膳，大官家的府膳近于宫廷御膳的排场和水准，小官家的府膳采用民间风味的精华和特色，承上启下，融会贯通，自成一个美食文化体系。

上架建议：烹饪菜谱

ISBN 978-7-5019-5928-0



9 787501 959280 >

定价：86.00元

焦明耀 著

滋补官府菜

舒乙题



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

滋补官府菜/焦明耀著. —北京: 中国轻工业出版社,
2008.1

ISBN 978-7-5019-5928-0

I. 滋… II. 焦… III. 菜谱—中国 IV. TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第050190号

责任编辑: 高惠京 责任终审: 唐是雯 责任校对: 郎静瀛
整体设计: 商子庄 责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2008年1月第1版第1次印刷

开 本: 787×1092 1/16 印 张: 11

字 数: 200千字

书 号: ISBN 978-7-5019-5928-0/TS·3455 定 价: 86.00元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传 真: 010-85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

60663S1X101ZBW



著名画家白雪石为本书题画

餐飲文化

何濟海題



中国商业联合会何济海会长为本书题词



著名画家刘福林先生为本书题画

作者简介



焦明耀

焦明耀，1963年出生于北京。师从谭家菜第三代传人陈玉亮先生；现为国家级高级烹调技师，中国烹饪大师，餐饮业国家一级评委，国家级裁判员，中国药膳大师，北京特级烹饪大师，国际烹饪大师，法国国际厨皇协会厨皇，世界美食药膳大师，美国国际食品设计家协会资深顾问，国际餐饮协会副会

长，中国药膳研究会烹饪专业委员会副主任，世界中华美食药膳研究会常务理事，首都保健营养美食学会烹饪养生专业委员会主任，中国菜创新研究会高级研究员，《中华美食药膳》杂志编委，北京电视台《食全食美》栏目厨艺顾问，北京工商大学兼职教授，东方美食学院客座教授，北京应用技术学院饭店旅游学院客座教授，北京科技经营管理学院旅游管理系专业教学指导委员会委员。

著有《中华百草御膳》系列丛书，《时尚鲜花菜肴》《现代人养生》系列丛书，《小炒100例》，以及《滋补官府菜》光盘等烹饪养生专著，并合著了《50种常见病的食疗法》《美味药膳食谱》《食全食美》等书。

20多年的烹调实践，他以“博采创新”为信条，以“继承发展”为己任，不断探索研究，形成了以美味为基础，以古雅清逸的外形为外延，以养生为内涵的基本烹调风格。他认为烹饪不仅是技术，也是文化传承的一个组成部分，不同的时代造就不同的饮食文化。

得到10余位国宝级烹饪大师的言传身教，以及多年在同仁堂御膳研究所的潜心钻研，加上坚实的美术功底、锲而不舍的学习精神，使焦明耀的业绩卓著：

多次在国内外烹饪大赛中荣获金奖。

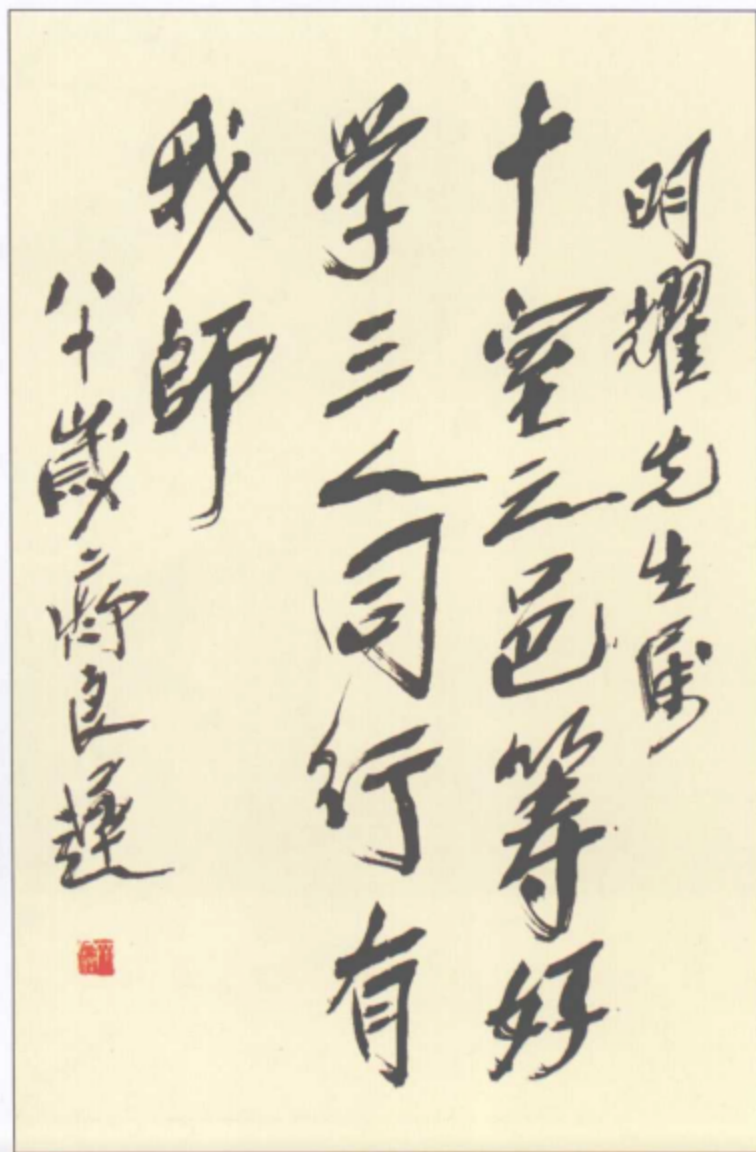
多次担任各类烹饪大赛评委、评判长。

多次接受中央电视台及地方电视台的专访。

2001年，被评为中国最受瞩目的青年厨师。

2002年，“滋补官府菜”获得国家专利。

2003年，凭着他在国家工商局注册专利的“滋补官府菜”及率先提出的“生态餐饮”学说，荣获“国家商业科学技术进步奖”，并获得专家们的高度评价——“为中餐的科学化，迈出了重要一步”。



齐白石之子齐良迟先生为作者题写座右铭

由特级烹饪大师焦明耀撰写的《滋补官府菜》就要出版发行了，我仔细翻阅了书中的照片和文字，感觉赏心悦目，受益颇多。此书立意深远，有新意，集作者20多年探索研究之大成，足见其扎实的烹饪功底。

自从人类进化之初茹毛饮血，到懂得熟食，进而讲究调味，最终经历不知多少历练与蜕变之后，形成如今五花八门、风格迥异的饮食门派，中华饮食历史悠久、源远流长，具有深厚的内涵和文化底蕴。饮食文化作为中国历史文化的组成部分，不仅在国内，而且在世界饮食之林中扮演着非常重要的角色。特别是改革开放的今天，民族进步，国家富强，社会稳定，人民生活和谐美满，对于饮食需求早已告别了果腹的阶段。怎样吃出营养，吃出文化，吃出品位成为大众越来越普遍的追求。此书作者焦明耀早在2003年就在国家工商局注册专利“滋补官府菜”，正是顺应市场的需求应运而生。

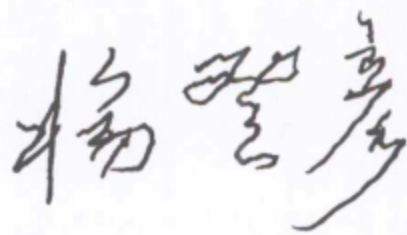
关于官府菜，我们从文字上总结出来便是泛指过去豪门达官家中的府膳，以精致、味美、排场、烹调方法独到而闻名于世。而一提起北京的官府菜，我们首先就会想起“戏界无腔不学谭，食界无口不夸谭”的谭家菜。伴随着时代的变迁，谭家菜也不断发展，作为谭家菜的传承者、国宝级烹饪大师陈玉亮的爱徒焦明耀，被陈玉亮师傅称为“让他最得意的徒弟，也是让他最骄傲的徒弟。”

20多年来，焦明耀不断完善自己，从理论到实践，从继承到创新，提出了自己的生态餐饮学说。把从大师们那里学到的真本事与自己学习探索的中国养生饮食文化相结合，大胆实践中华养生美食——滋补养生官府菜的制

作。在前人辨证施膳理论的指导下，根据自己多年实践经验，拿出了诸多的研究成果。在他几年前出版《中华百草御膳》系列丛书、《时尚鲜花菜肴》等书籍时，媒体和业内人士就将关注的目光不断投向这个坚持不懈、在烹饪道路上真正有所思考、有所建树的人。如今，他将20年的从厨经验和研究成果，与其深厚扎实的美术功底、中文功底相结合，撰写出《滋补官府菜》，可以说又为首都的烹饪事业增添了崭新的篇章。他将官府菜做到了完美的传承，书中图文并茂，详尽介绍和展示了近120道菜肴的图片和相关文字，具有较高的文化内涵，既是业内人士非常实用的学习教材，又不失为一本观赏性和收藏性极强的饮食画卷。

祝“滋补官府菜”成为一个响当当的品牌，成为中华饮食文化的一枝奇葩，为祖国的饮食文化、为首都餐饮事业的发展做出更大的贡献。

北京烹饪协会 会长



《滋补官府菜》这本书，是“滋补官府菜”专利注册人焦明耀先生的扛鼎揭旗之作。

中国菜丰富多彩，源远流长，精美绝伦，举世无双。中国菜系庞大繁复，大体上分类，概由宫廷菜、官府菜和风味菜三大类组成。宫廷菜就是中国历代的宫廷御膳，历经夏商周三代，至唐宋、明清之朝，绵延五千年发展，烹饪技艺世界一流。风味菜是指中国各地区和各民族颇具民间风味的家常菜，古已有之，于今为盛。官府菜介乎两者之间，泛指过去豪门达官府第中的府膳，大官家的府膳近于宫廷御膳的排场和水准，小官家的府膳采用民间风味的精华和特色，承上启下，融会贯通，自成一个美食文化体系。

中国官府菜品类繁多，最有代表性的三家是：北方的谭家菜，中部的孔府菜，江南的红楼菜。

谭家菜产生于北京，由清朝末年京城官僚谭宗浚的家人所创，是中国最著名的官府菜之一。谭家菜的四大特点是：咸甜可口，南北皆宜；原汁原味，软嫩鲜美；慢火足时，狠料细做；选料精当，绝不糊弄。

孔府菜诞生于山东曲阜孔子家族，至今已有 2500 余年历史。“燕菜席是孔府中规格较高的一种筵席。以燕菜为首菜，用以迎送圣驾或款待王公大臣等高级官员。曾用‘琼浆燕菜’进献乾隆皇帝。”（见《中国孔府菜谱》）

红楼菜孕育于南京、苏州、扬州一带，是江南官府菜的典型代表。曹雪芹在《红楼梦》中写了许多美味食品，这是他从小在南

京一带生活中亲自品味过的，有些美食品种是他亲眼看到、亲耳听到、亲手学到的，所以写得头头是道、仔细周到。《红楼梦》美食文化，是曹雪芹把中华民族古代物质文明和精神文明有机结合起来，经过艺术加工创造出来的结晶。

官府菜后继有人，继往开来，将官府菜发扬光大，成为中国官府菜中的佼佼者。本书作者焦明耀先生，深受谭家菜传人陈玉亮先生的亲传，又旁通孔府菜、红楼菜，加之在同仁堂御膳研究所多年，对饮食养生颇有心得，由他来撰写《滋补官府菜》一书，恰到好处，无人匹敌。

“周雷版 111 集电视连续剧《红楼梦》重拍工程”即将启动，由于《红楼梦》大文化产业的机缘，我与明耀大师相识相知，成为挚友。明耀问序于余，在浏览其相关资料后，对焦大师率先提出的“生态餐饮学说”及其养生烹饪实践极为赞赏，爰撰是序，以致崇敬之忱。

著名红学家

电视剧《红楼梦》编剧之一



草于梦回红楼沙龙

学府清醇系列

夏草烩血燕	2
金华玉鼎燕	3
达官三味燕	4
官邸太极燕	5
虫草玉皇官燕	6
淮杏玉翠血燕	7
玉皇翡翠炖明骨	8
虫草裙边鲍	9
夏草黄芩炖裙边	11
参芪珍珠燕	12
老爷海马炖鹿鞭	13
学府壶中鲜	14

翰林老坛系列

参茸老坛	16
坛烧鹿筋鲍	17
坛香四宝	19
坛焖野山菌	20

官府罐焖系列

官府佛跳墙	22
千金鸽吞燕	23
蟹胆老爷翅	24
鹿茸瑶柱焖官燕	25

榜眼海马三鞭坛	26
酒香黄牛肉	27
天冬雪耳	28
玉皇海虎翅	29
归枣甲鱼	30
气锅草菇鸡	31
金鼎四宝	33
珍菌鹿双宝	34

蟹黄系列

金鼎蟹黄鲍鱼	36
蟹黄花胶肚	37
鹿茸蟹黄翅	39
玉鼎海红翅	41
蟹香酿辽参	42

官府金汤系列

金汤虫草翅	44
海马桂圆翅	45
达官烩鹿耳	46
蟹粉金汤鲜虾翅	47
金汤猩唇	49
太太三鲜烩	50
金汤鲨鱼唇	51
鲜参金汤一碗翅	52

官府浓汁辣烩系列

松子辣裙边	54
姥姥辣鸽蛋	55
蚝豉辣猪手	56
太子辣鱼骨	57
松茸烩鱼皮	58

官府蚝皇系列

松茸山海烩	60
鳄鱼翅	61
官府蚝皇鲍	63
参须贝母烩骨髓	64
蚝豉草菇烧猪手	65
灵菇扣辽参	66
黄芪驼掌	67
蚝皇扣猪手	69
瑶柱鲍片	70

官府沙茶系列

沙茶牛骨髓	72
茶香贝母牛方	73
首乌沙茶鹿肉	75
太子沙茶鳄鱼舌	77
沙茶猪手	78

官府奶汤系列

奶汁鳄龟翅	80
奶汁蟹黄翅	81
奶汁海胆鱼肚	82
奶汁参精辽参	83
奶汁雪蛤	84
奶汁人参炖麻鸭	85
贝茸火鸭炖白菜	87
官府涮三鲜	88

果香系列

桃香珍珠燕	90
杏仁雪蛤	91
椰浆官燕	93
香橙雪耳燕	95
木瓜蛤土蟆	96

捞饭系列

鱼翅捞饭	98
红烩蚝豉捞饭	99
腊味蒸饭	101
四宝捞饭	102

特色滋补官府菜

鼎香鹿茸八珍	104
谭府炸海盖	105
达官鸡汤翅	106
双色葵花鱼	107

松子辣爆鸡	109
玉翠帝蟹腿	110
金华瑶柱	111
虫草柴把鸭子	112
李鸿章杂烩	113
酥皮凤翅	115
翰林炭烤肉	116
姨太玉竹鱼	117
晋商香酥鸭	119
果老香桃仁	120
荣府酥蘑菇	121
龙子烤大虾	122
鲜虾酿鱼肚	123
虾茸酿海参	125
老院扒羊肉	127
诗礼蜜银杏	128
红楼茄鲞鱼	129
达官不卷鱿	130
孔府酒香肉	131
麒麟鳜鱼	132
天冬罗汉虾	133
达官鸭丝	134
银杏炒蘑菇	135
玉茸素燕	136
千岁参	137
贝蟹烩鱼肚	138
凉瓜雪蛤	139
银耳素烩	141

西米核桃酪	142
-------	-----

官府面点

谭府打面仓	144
道台高粱墩	145
孔膳荷花酥	146
紫米菜窝头	147
学子翡翠面	148
黄米包	149
太太木桶饭	150
鸿运层层高	151
栗子小窝头	153

附录

滋补官府菜相关知识	154
滋补官府菜四季五补一览表	154
滋补官府菜烹饪的基本原则	155
滋补官府菜的营养原则	155
滋补官府菜的五色养生	155
滋补官府菜常用原料	156
滋补官府菜常用药材	163
滋补官府菜饮食养生的10大误区	165
后记	166

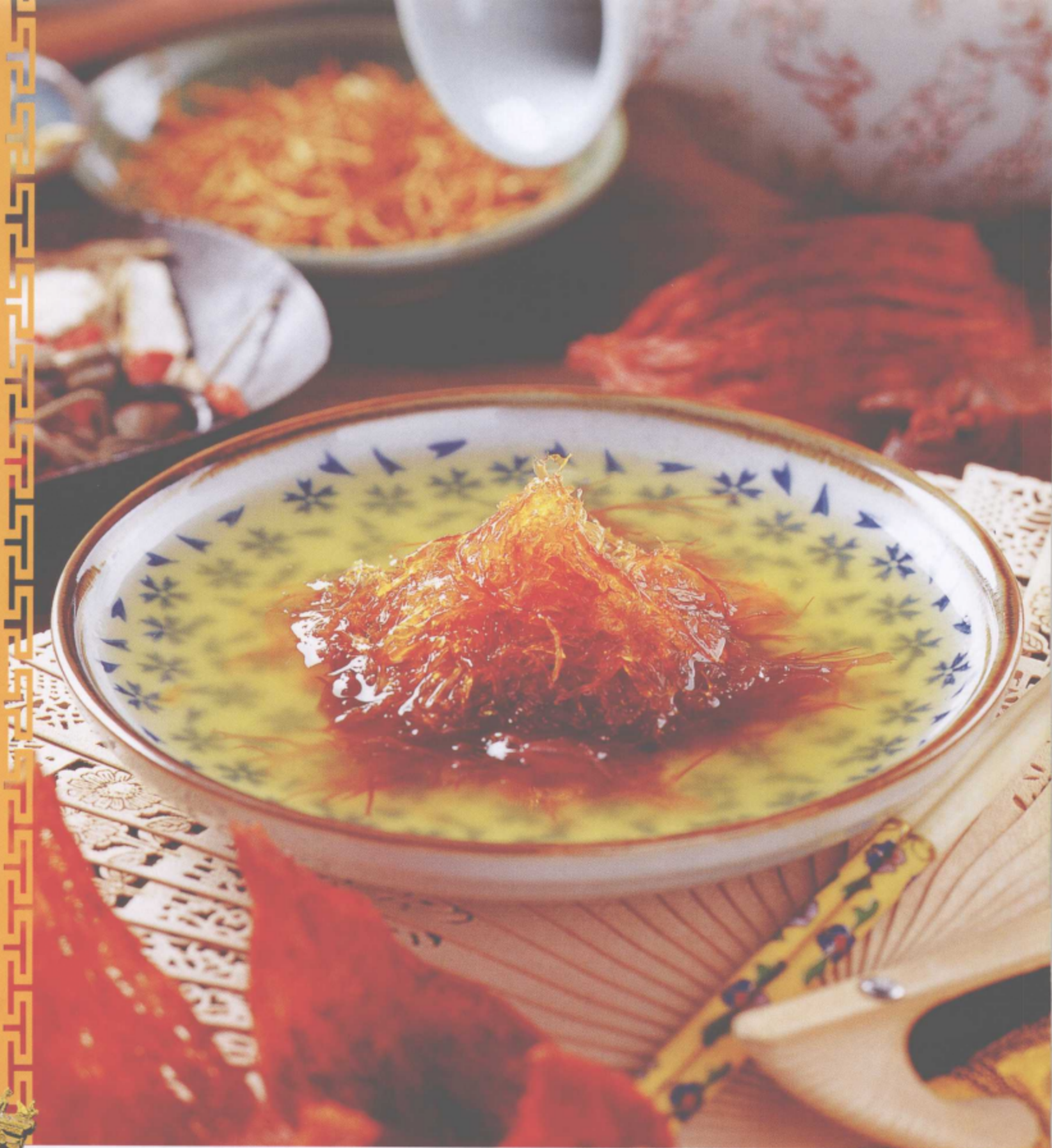
学府清醇系列

『汤清似水、色泽如茶』清鲜味醇，是学府清醇系列的特征；汤清而不飘，味淡而不薄是对此类菜品的精彩诠释。清汤的吊制工艺在汤类菜品中是最为考究也是最见厨师功力的，称其为『学府清醇』不仅是因为清汤的吊制充满学问，更因为它有着诗一样的意境，恬静的，经得起反复品味。学府清醇系列的清汤是用八种以上原料适时吊制而成的，它既有南鹌鹑的香，也有北飞龙的鲜，即所谓：汤清爽利，回味悠远，使人流连忘返。



【夏草烩血燕】

特点：燕窝滑嫩，夏草软烂，味醇汤美。
功效：滋阴润燥，补中益气，清肺止咳。



主料：血燕10克。

辅料：高级清汤85克，瑶柱水5克。

调料：锌盐0.3克，鲜味汁少许，绵白糖0.2克。

药材：玉皇草8克。

制法：

1. 血燕用温水泡软，用小镊子择去杂质，放入清汤蒸透，待用。
2. 高级清汤烧开去沫，加盐、鲜味汁、瑶柱水、白糖等调好味，放入玉皇草炖约25分钟，玉皇草垫底血燕在上面装盘，原汤浇在血燕上即可。

知识：玉皇草又名夏草、蛹虫草、雍虫草、北虫草，是人们熟知的冬虫夏草的夏天生长部分。经药理检测表明，玉皇草的一些主要营养成分及药物成分，如虫草素、虫草多糖、蛋白质还要高于冬虫夏草。

特点：色泽红润，汤清汁爽，火腿香气浓郁。
功效：抗衰老，养颜美容。

主料：血燕10克。

辅料：金华火腿丝6克，高级清汤85克，瑶柱水5克。

调料：锌盐0.3克，鲜味汁0.1克，绵白糖0.1克。

药材：黄芪水3克。

制法：

1. 血燕用温水发透、去杂质，待用。
2. 高级清汤烧开去沫，放入处理好的金华火腿丝，加入黄芪水上笼蒸约20分钟，取出加盐、白糖、瑶柱水、鲜味汁等调好口味，放入血燕，上笼再蒸熟装入容器即可。

知识：由于所用原料、加工季节以及腌制方法的不同，金华火腿又有许多不同的品种。如在隆冬季节腌制的，叫正冬腿；将腿修成月牙形的，叫月腿；用前腿加工，呈长方形的，称风腿；挂在锅灶间，经常受到竹叶烟熏烤的，称熏腿；用白糖腌制的，叫糖腿；还有与狗腿一起腌制的，称戎腿。优质的金华火腿是用乌猪的后腿精制而成，其皮色黄亮，形似竹叶，肉色红润，腿形完整、无毛，腿心丰满、皮面平整，肉面无裂缝，皮与肉不脱离，香气浓郁。

【金华玉鼎燕】



【达官三味燕】



主料：官燕15克。

辅料：椰浆35克，杏仁露35克，奶汤75克，清汤75克。

调料：锌盐2克，冰糖1克，鲜味汁1克，麦芽糖2克。

药材：枸杞子2克。

制法：

1. 官燕用温水泡软，去杂质，充分发制后装入盘中，点缀枸杞子，待用。
2. 锅内放入椰浆、杏仁露，加少许盐和冰糖、麦芽糖烧开装入碗中，制成椰杏汁。
3. 锅内放奶汤烧开，加盐、鲜味汁等调好味勾芡，装入碗中，制成明黄色的浓汁。
4. 锅内放清汤烧开，加盐等调好口味后装入碗中，制成茶色的清汤。
5. 三种汤汁和官燕同上，即可食用。

提示：喝汤前需饮净口茶，以便品其味之精华，避免串味。

知识：燕窝的发制方法

用清水冲洗表面，再用纯净水浸泡约12小时，取出，用小镊子清除杂质羽毛，然后把清洗好的燕窝放入冷水锅中用小火烧至水开，离火闷约2小时。看燕窝是否发透，若未发透还有硬条，再用热水闷泡直至燕窝发软透，将水滤干。将燕窝分成小份用保鲜膜包好，放入保鲜盒盖严，入冷藏室中保存，用时取出，放入汤盅内蒸透即可食用。

特点：一燕三吃，口味丰富，
汤汁特点：鲜明，上菜形式华丽。
功效：滋阴生津，养颜润肤。

主料：血燕7克，官燕7克。

辅料：奶汤35克，清汤85克，椰浆50克。

调料：锌盐1克，鲜味汁2克，水淀粉10克，绵白糖少许。

药材：熟枸杞茸2克，熟椰青肉2克。

制法：

1. 血燕和官燕分别用温水泡软，择净去杂质，再用热水充分泡软。
2. 奶汤加入椰浆烧开，放入官燕煮约1分钟，加入盐、绵白糖等调味，以水淀粉勾芡，待用。
3. 清汤烧开去沫，放入血燕，加盐、鲜味汁等调好口味。
4. 取S型工具经消毒后，放在罐中，将两种颜色的燕窝分别装在两边为太极形，取出工具；熟枸杞茸和熟椰青肉分别点缀其间即可。

提示：血燕、官燕的汁浓度要基本相同，做出的太极形状才准确且稳定。

特点：红白相间，形似太极，
口味鲜美，口感滑爽。
功效：益气润肺，滋阴靓肤。

【官邸太极燕】

府清系列