

关于孔子的饮食观和养生之道

中国孔子基金会会长 教授 匡亚明

曲阜师范大学孔子研究所 教授 骆承烈

孔子在我国历史上不仅是人所共知的思想家、政治家和教育家，儒家学派的创始人；而且在饮食观和养生之道方面也有许多哲理和名言。现在，通过对孔府菜的挖掘、整理出版，会对全面研究孔子思想开拓新的领域，是一件很有意义的事。

孔子（公元前 551—479 年），名丘，字仲尼，春秋末年鲁国陬邑（今山东曲阜东）人。其先世系宋国贵族，父叔梁纥曾做过郟邑大夫，但在其幼年时即死去。布衣孔子勤奋好学，“多能”、“多艺”。他在“三十而立”后，即开办私学，传业授徒。在大半生的教育实践活动中，创造出的一套完整的教育体系，教出了许多有才干的学生。中年后从政，在鲁国做过中都宰、主管工程建筑的司空、主管司法刑狱的司寇，在鲁君与齐君夹谷之会时，还曾摄行相事。后又先后到宋、郑、陈、蔡、曹、楚等国周游，到处宣传自己的主张，但却未得志。到六十八岁时回到故乡曲阜，删诗书，订礼乐，作《春秋》，潜心整理古代文献，为保存和发扬我国古代文化作出了重大贡献。孔子死后，其后学记录他及他弟子言行的《论语》一书，集中体现出孔子的思想。

孔子逝世后，葬于鲁城之北、泗水以南的地方，后辟为孔林。在其早年活动的阙里附近修建了孔庙。西汉以来，历代帝王不断地尊孔崇儒，以巩固其封建统治，对孔子竞相追谥加封。从汉代的“褒成宣尼公”到唐代的“文宣王”宋代的“至圣文宣王”元代的“大成至圣文宣王”和明代的“至圣先师”及清代的“万世师表”。孔子的嫡裔也从汉代的“奉祀君”、“褒成侯”陆续加封到唐代的“文宣公”宋代的“衍圣公”，此后，“衍圣公”就成为孔子嫡系裔孙的世袭封号，并在曲阜建立了“衍圣公府”，即孔府；孔府日常饮食和欢宴贵宾的佳肴，自成一格，是“孔府菜”的起源。

孔府菜的形成，是和孔子“食不厌精，脍不厌细”的遗训分不开

的。但也必须同时指出，原来孔子故居的三间陋室和后来的孔府，原来孔子的饮食生活和现在的《孔府菜谱》之间既有联系，又有区别。说有联系，因为现在的孔府和孔府菜都是利用孔子在历史上的巨大影响、声望和孔子有关饮食卫生、养生之道的言行，而由历代封建统治阶级和孔子后裔逐步形成的。说有区别，则因按司马迁的说法，孔子本人仅是“布衣”（平民），不可能有现在宏大规模的孔府和独具风格、丰盛多采的孔府菜。弄清这一区别，有助于更好地挖掘、整理、继承和发扬孔府菜。

孔府菜的发展，不言而喻，是孔子的饮食观和养生之道的延伸。孔子的饮食观和养生之道的论述，主要见于《论语·乡党篇》。论述虽不多，但却精辟的阐明了烹饪和长寿之道，即以当代饮食科学观点来看，这些论述也是合于科学道理的。

孔子的饮食观和养生之道，可以概括为如下四点：

第一，孔子讲究饮食科学。随着春秋末年社会生产力的发展，人们的物质生活条件日益提高，贵族们在饮食上更加讲究，对于饮食的烹饪技术日益为人们重视。孔子总结了这方面的经验，说出了许多烹饪方面的名言。“食不厌精，脍不厌细”就是其中著名的一句。这句话显然不仅止于“粮食不嫌舂得精，鱼肉不嫌切得细”的含意上。此“精”、“细”二字应是泛指当时日益发达的烹饪技术而言。是说人们要不断提高烹饪水平，精益求精，做出更加可口的饭菜来。孔子是最早重视烹饪并留下文字记载的人，他提出“失饪，不食”。刘宝楠《论语正义》释“：江永曰：‘失饪，有过熟，有不熟。不熟者尤害人也’。案过熟无伤于人。夫子不食，专指未熟言。”孔子较早地提出了“饪”字，主张不要“失饪”，是说不吃那种过熟或不熟，即烹调技艺不佳的食物。“不时，不食”，是说对食物不该吃的时候不可吃。后来，集百家之意的《吕氏春秋·尽数篇》中“食能以时，身必无灾”的记载正是对此说的发挥。孔子又说“割不正，不食”，这句话的意思也并非单指将肉切割成整齐的方块，而应是强调切割时要讲究刀功技法。《庄子·养生主》中“庖丁解牛”记述了技术熟练的厨师按照一定的方法切割的故事，正是强调烹饪的方法。孔子还说过“不得其酱，不食”，是说在烹调时要加上一定数量的酱、醋（醯）等调料来调味，没有足够的调味品，做不出好味道的菜来，便不吃。两千年后，明代大药物学家李时珍的《本草纲目》中也有“不得其酱不食，亦兼取其杀饮食百药之毒也”的记载，更强调了酱能杀菌的功用。总之，孔子在饮食科学与烹饪方法

上，最早提出这些论点，是很难得的。

第二，孔子特别强调饮食卫生。他说过“食馐而胝，鱼馁而肉败，不食。色恶，不食。臭恶，不食。”这是说粮食霉烂发了臭，鱼和肉腐烂变了质，不能吃；食物霉烂后变了颜色的不能吃，食物腐败变了味的也不能吃。因为吃了腐败的东西会引起食物中毒。当时国君祭天或祭祀祖先的肉，要留下来分给大臣，叫做“赐胙”。谁能得到胙肉，便意味着受到国君恩宠，身价便会增高。孔子尊重这个多年的习惯，他也很希望得到一些胙肉，但却主张“祭于公，不宿肉”，即祭祀时要用当天宰杀的猪肉，不要用隔宿的肉。“祭肉不出三日。出三日，不食之矣”，即祭祀完后，祭肉放置的时间不超过三天，否则便容易引起食物中毒，万不可食。还有“食不言，寝不语”句，是说吃饭时最好少说话。话说得过多，不但会影响消化功能，还有可能使食物进入气管，影响进食。睡眠时说话过多，大脑过于兴奋，会影响入睡，这显然都有一定的科学道理。孔子还说过“不撤姜食，不多食”意思是说菜中的姜，人们用来调味，但吃时不要扔掉它。因为生姜不仅可以解鱼、肉的腥味，而且能促进消化，于老年人更为有益。“不多食”是说不要吃得过饱。那样，于健康亦不利。饮食为了生存，讲究饮食为了更加健康，如果不注意饮食卫生，就有碍健康。这是人们长期从实践中悟出来的一个道理。对于这些道理，人们虽知道，但往往熟视无睹。孔子在二千多年前对此从道理上加以阐明和强调，显然都是很值得后人注意和重视的。

第三，重视饮食中的量与度。孔子提出“肉虽多，不使胜食气。”气即饩。古时“食饩”指饭食，是说桌面上的菜肴再多，也不应超过主食。孔子认为吃了大量菜肴不易消化。只能让它辅助主食，才会对人的健康有益。人们每日饮食，大略有两个目的：一是为了吸取营养，一是为了吃起来爽口，是一种享受。自古烹饪名手均注意到这两方面。但是作为享有特权的贵族来说，却往往过多地注意后者。大量山珍海味，美饌佳肴，吃了以后，使胃部负担过重，不易消化，反而影响健康。孔子在这里强调吃饭时应以主食为主，这是他对饮食中量的论述。当然，食物结构随着生产的发展也是变化的。例如以粮食为主食向以肉类为主食的过渡，看来是大势所趋。但究竟以何者为主食更有利于健康，还是一个值得进一步探讨的问题。

孔子还注意到饮食中的度。《论语》中五次提到“酒”字。孔子主张“唯酒无量，不及乱。”是说每个人的酒量有大有小。饮不饮酒，饮多少

酒，都应量力而行，不能强求一致，最重要的是应有一定的限度，就是不要达到“乱”的程度。“乱”是喝醉，《本草备要》指出：“过饮则伤神耗血，损胃烁精，动火生痰……”酒精进入体内，作用于大脑皮层，使其处于不正常的兴奋或麻痹状态，容易做出一些非礼的行动，这就是“乱”。孔子这种对饮酒限制的主张，体现出他中庸的思想，足以发人深思。

第四，孔子还讲究饮食时的礼节。孔子从来恪遵周礼的，他说“有盛馔，必变色而作”，是说遇到美味佳肴的宴席时，要郑重其事地对待，这是做客的起码礼貌，也是对主人的尊敬。“有酒食先生馔”，是说遇有好饭好菜时，应请老师或长者先食，以示尊敬。《礼记》记依周礼“食于人不饱”，是说到别人家做客时，应对自己有所控制，不要狼吞虎咽，吃得过饱。《史记·孔子世家》记孔子“食于有丧者之侧，未尝饱也。”这是说赴丧宴时，应该和丧者共同悲戚。如果过于贪食，是对治丧人家的不礼貌行为。“乡人饮酒，杖者出，斯出矣”，是说在同乡人聚会饮酒时，要依礼而行。饮毕散席时，要请老年人先出门，年少者后出。

孔子有关饮食的这些言论和主张，从一个侧面反映出当时古鲁国较高的烹饪水平，当时在生活上能以如此讲究的，当然只应是统治阶级。这种讲究的生活正是建筑在压迫、剥削广大劳动者的基础上。但烹饪技艺却是历代劳动人民，特别是专业其事的许许多多有名和无名厨师们创造的，我们赞美的是这些劳动人民和厨师们的技艺，而不是歌颂与美化统治阶级。历代劳动人民和厨师们的烹饪技艺，具有很高的科学价值和艺术价值，是我国古代优秀文化遗产的一部分。孔子对此事予以重视和提倡，自然是有其功劳的。

历代封建帝王为了尊崇孔子，又竞相优礼孔子的嫡系后裔。其嫡裔居住的衍圣公府(孔府)这个“与国咸休”、“同天并老”的“公府第”，多年来在历代帝王的扶持下，恩渥宠隆，声势煊赫。其优裕的生活及对皇帝、贵族、各级大臣的频繁交往，不断举办各种宴席，珍馐美馔，在客观上又促进了烹饪技艺的发展。孔府中内、外厨多年来辛勤的劳动与创造，便逐渐形成了独具一格、堪与帝王宫廷菜媲美的孔府菜。

自春秋末年以来，孔子的嫡裔已传至七十多代，孔府菜也代代相传，日益丰富，乃至传到国外。为了建设社会主义的物质文明与精神文明，要批判地继承古代文化遗产。孔府菜的发掘、整理与研究，应是一项不可缺少的内容。

概 述

孔府菜，历史悠久，烹调技艺精湛，独具一格，是我国延续时间最长的典型官府菜。其烹调技艺和传统名菜，都是代代承袭、世代相传，经久不衰。孔府菜的形成，主要是由于孔府的历代成员，秉承孔子“食不厌精，脍不厌细”的遗训，素精饮饌。对菜肴的制作极为考究，要求不仅料精、细作，火候严格，注重口味，而且要巧于变换调剂，应时新鲜，以饱其口福。自西汉以来，随着孔子后裔政治地位的升迁，至明、清时期“衍圣公”曾官居一品，班列文官之首，享有携眷上朝之殊荣，皇帝“朝圣”、祭祀活动频繁，皇室的成员每次来曲阜，必以盛宴接驾。至于高官要员的纷至沓来，孔府也要设高级宴席接风。长期以来，因受门第观念的束缚，孔府内眷多来自于各地的官宦之家，他们之间的礼尚往来，使众家名饌佳肴得以荟萃一堂，各呈特色，互为补益。孔府这种广泛的社交活动和内、外厨之间的频繁更替，促使了孔府和宫廷、孔府与官府、孔府同民间的烹饪技艺的不断交流。加之千百年来孔府名厨巧师们的潜心切磋，师承旧制，在继承传统技艺的基础上进行创新，从而逐渐形成了自成一格，名饌珍馐齐备，品类丰盛完美，色、香、味、形、器俱佳的孔府菜。

孔府宴席也是长期逐渐形成的。礼仪庄重，等级分明；在席面款式上要求十分严格，既有书香门弟、圣人之家的风度，又有王公官府的气派。各种宴席的席面，菜点丰盛，搭配讲究，主菜、大件菜、配伍菜都有一定的程式。孔府宴名目繁多，大体上可分为家宴、喜宴、寿宴、便宴、如意宴等多种；在规格上则以用料高低和上菜的多少而

定。历史上最高规格的“满汉全席”要上菜一百九十六道，仅餐具就有四百零四件。其次是燕菜席、鱼翅席、海参席和“双四”一品锅等，依不同季节变换时令佳肴。例如：寿宴是孔府专供“衍圣公”和夫人及其尊长祝寿的特定宴席。其席面珍馐罗列，杯盏并陈，除装饰和餐具极为考究外，还要上“高摆”伴之以钟鼓礼乐，气氛超然，堪与宫廷御膳相媲美。

孔府菜用料极其广泛，高至山珍海味，低到瓜、果、菜、菽或山林野菜等，都可烹制出佳蔬美味。但其日常菜馐多是就地取材，而以乡土原料为主。当地盛产的众多原料，使得厨师们能为“有米之炊”，而在巧厨面前，可以一料多用，变换无穷，广为后人所用，一直沿袭至今。孔府的家常菜，则因人的食好而易。历代“衍圣公”可谓顿餐成席，孔府男女眷属的平日菜点，也是用料讲究，制作精细，具有独特风味。“锅塌凤脯”、“松子鱼糕”、“炸脂酥虾仁”、“海米芸豆”、“干崩肉丝”等都是色彩绚丽、鲜香适口的美味，至今仍为食者所乐道。

孔府菜做工精细，善于调味，讲究盛器，烹调技法全面。在诸多技法中，尤以烧、炒、煨、熘、炸、扒见长，而且制作程式复杂，以煨、熘、烧、扒等技法烹制的菜肴，往往要经过三、四道程序方能完成。其风味特色则是清淡鲜嫩，软烂香醇，原汁原味。自制的“三套汤”，对孔府菜的鲜香味醇，有着重要的功力。“美食不如美器”，孔府历来十分讲究盛器，银、铜、锡、漆、瓷、玻璃、玛瑙等各质餐具俱备，因事因馐而用，取其形象完美。进餐席面注重食、器相宜，相沿之制则煎、炒宜盘，汤羹宜碗，大件汤菜以钵盂盛之，因菜设器，按席配套，席舒陈设雅致端庄，多态多姿。在多种盛器中，除鹿、鱼、鸭、果等专用象形餐具外，还有圆形、方形、瓜形、元宝形、八卦形、云彩形等器具，点缀席面富丽堂皇。明永乐年间，明成祖赐“衍圣公”孔彦缙“正一品服”，清代沿用旧制，乾隆时期御赐孔府的“满汉全席”餐具中，最大的一件就是“一品锅”。此餐具呈四瓣桃圆形，盖柄为双桃伏盖状，盖上刻有“当朝一品”四个大字，其直径约为四十厘米，里外两层，仅盖圈就有五个，里外层之间可注入热水保温，十分雅致。

孔府菜的命名极为讲究，寓意深远，有些系沿用传统名称，此类多属家常菜；有的取名古朴典雅，富有诗意。如“一卵孵双凤”、“诗礼银杏”、“阳关三叠”、“白玉无瑕”、“黄鹂迎春”等都属此类；有的菜点则是管家、厨师投其所好，用以引人入胜。如“带子上朝”、“玉带虾仁”、

“雪丽琥珀”等均属之；还有一类菜的名称是用以赞颂其家世之荣耀或表达吉祥如意的。如“一品锅”、“一品寿桃”、“一品豆腐”以及“福、禄、寿、喜”、“万寿无疆”、“吉祥如意”、“合家平安”、“连年有余”等等多是因人因事而易，取其吉祥之意。

烹调技艺是我国文化宝库中的一只瑰丽花朵，而历史悠久的孔府菜，可称为技高菜精，堪为这艺术百花园中的一朵奇葩。历年所积菜点琳琅满目，美不胜收；调和之法，变化多端，凡此皆为孔府历代厨师们的智慧结晶，是通过他们的辛勤劳动而创造出来的宝贵财富，他们当中，多为技艺精湛，匠心独运，对烹调技艺有所建树者。同时，随着孔府厨师的更替，也使孔府菜得以在社会上广为流传。因此，孔府菜的烹饪技艺和风味特色，对我国的烹饪文化，特别对于鲁菜的形成和发展都有着重大的影响。孔府菜品种繁多，丰富多采，本书收录的是孔府名菜之精华，今后通过不断的挖掘、探索和发展，孔府菜必将重放异彩，使之更好地为全国人民和世界人民服务。

珍 品 类

1

什 锦 燕 菜

“什锦燕菜”在孔府喜庆大典中多次登席不衰。此菜色泽绚丽，造型典雅，汤清味鲜，营养丰富，盛于圆形瓷盘中，盘上有盖，盘外绘有花鸟字画，诗意盎然，赏心悦目，是孔府欢宴宾客特有的大件菜之一。正是：“此菜只应天上有，人间能得几回品”。

原 料

主料， 水发燕菜 75 克。

配料： 水发冬笋 50克，水发盐笋50克，水发香菇50克，火腿50克，白煮鸡脯 100克。

调料： 精盐2克，料酒25克，高汤^①500克，三套汤^②750克，碱粉 0.25 克。

制 法

(1) 勺内加水置火眼上，水开后将冬笋、盐笋、香菇分别氽过捞出。将盐笋 25 克撕成 28 根细条，盐笋、冬笋、冬菇、火腿、鸡脯均切成长 5厘米的细丝备用。

(2) 将燕菜放入碗内，加碱粉冲入开水，浸泡涨发后，剔去杂质，用开水冲净碱味，撕开放入碗内。盐笋条两根铺在案上（中间保

持一定距离)，把燕菜、冬笋丝、盐笋丝、火腿丝、香菇丝整齐地横摆在盐笋条上面，将笋条两头系好，共制 14 捆，再将两头修整一下，整齐地放入盘内，用热高汤投过两次，滗净汤汁，推入瓷盘内。

(3)炒勺置火眼上，加入三套汤、料酒、精盐，开后打去浮沫，冲入瓷盘内即成。

2 琼浆燕菜

燕菜，历来被视为席中珍品，享有上八珍[®]的美誉。此菜亦名“清汤燕菜”或“鸽蛋燕菜”。相传，有一次，乾隆皇帝来曲阜祭孔时，宴中奉上此菜，乾隆见其汤如镜，汲其汤如琼浆玉液。品其味，清鲜盈口，赞叹不已。乘兴赐曰：真乃琼浆一般。“琼浆燕菜”遂得名。

原 料

主料：水发燕菜 100克。

配料：鸽蛋 10个，金银火腿丝 2根，冬菇丝 2根，冬笋丝 3根。

调料：三套汤 1250克，料酒 50克，精盐 2.5克，碱粉 0.5克。

制 法

(1)取酒盅 10个，里面抹上油，每个酒盅磕入一个鸽蛋，上笼蒸熟取出放入碗内，冲入温水漂净油腻，放进钵盘内备用。

(2)将燕菜用温水漂洗干净，入器内加碱面，充入开水，待涨发后剔去杂质，用开水冲净碱味，控净水分，再热三套汤浸泡两次，滗去汤汁，放入盛有鸽蛋的钵盘中，用将火腿丝、冬菇丝、冬笋丝整齐相间地摆在上面，放在笼内保持一定温度待用。

(3)炒勺置火眼上，加入三套汤、料酒、精盐，开后打去浮沫，将燕菜从笼内取出，把汤从四周（保持原样）冲入钵盘内即成。

3

燕菜四大件

燕菜四大件，是清朝光绪二十年（一八九四年）慈禧太后六十寿辰时，七十六代“衍圣公”孔令貽携妻随母进京祝寿，于十月四日向太后进贡早膳席中的主菜。随同治饌的孔府内厨名师张昭曾，用燕窝、鸡、鸭为原料，精心制作了四个造型大菜，菜上分别拼摆成“萬”“壽”“盤”“疆”四个字意的祝词，富丽堂皇。菜一上席，满堂生辉，祝寿气氛倍增。慈禧大喜，重赐了孔府成员，内厨张昭曾也受到奖赏。在孔府宴中，亦可根据宴席内容而改变词意，用于喜宴可摆成“百年合好”，用于家宴可摆成“吉祥如意”“合家平安”等。传入食肆、民间之后，便称之为“燕窝金银鸭块”“燕窝红白鸭丝”“燕窝三鲜鸭丝”“燕窝口蘑肥鸡”。至于单个菜则流传更广，常做为高级宴会的大件菜登席。

此菜用料考究，工艺精细。它借助于原料的色彩、形态以及鲜嫩的特点，恰当拼配，造形美观，加以用孔府的特备“三套汤”*调制，口味更为鲜美醇厚。

（1）燕窝萬字金银鸭块

原 料

主料：水发燕菜 100 克，白煮鸭 1 只，约 750 克。

配料：瘦火腿 100 克，鸡里脊 100 克。

调料：鸡蛋清 2 个，大葱段 10 克，大姜片 10 克，精盐 2.5 克，料酒 25 克，花椒 10 粒，高汤 25 克，三套汤 750 克，碱粉 0.5 克。

制 法

（1）将火腿 50 克切成末，加蛋清半个调匀备用；余下的火腿切成长 5 厘米、宽 2 厘米、厚 0.2 厘米的薄片；白煮鸭拆净骨头，切成长 5 厘米、宽 2 厘米的长方块；将鸡里脊剔去筋剁成细泥盛于碗内，加蛋清、高汤、精盐 0.5 克搅成鸡料子。取一平盘，正面抹上油，将鸡料子

均匀地摊在盘内成直径 10 厘米的圆形，用筷子在鸡料上划出“萬”字的沟，填入调好的火腿末上笼蒸 8 分钟取出，用小刀剔去“萬”字的其余部分。

(2) 取一扣碗，将鸭块、火腿片整齐相间地排列在碗内，加料酒 (10 克)、精盐 (1 克)、三套汤 (50 克)、葱段、姜片、花椒，上笼蒸 60 分钟取出，捡去葱、姜、花椒，滗去汁水，扣入钵盂内，把“萬”字摆在上面。

(3) 把燕菜放入碗内，加入碱粉冲进开水浸泡，待涨发好后，剔去杂质，用开水投净碱味，控净水分，撕成绉状，均匀地摆在钵盂内的“萬”字周围。

(4) 汤勺置火上，加入三套汤及余下的料酒、精盐，烧开打去浮沫，冲入钵盂内即成。

(2) 燕窝壽字红白鸭丝

原 料

主料：水发燕菜 100 克，熟板鸭脯 50 克，白煮鸭脯 50 克。

配料：鸡里脊 300 克，鸡蛋清 4 个，鸡蛋黄 2 个。

调料：精盐 2.5 克，料酒 50 克，高汤 500 克，三套汤 1000 克，碱粉 0.25 克。

制 法

(1) 将白煮鸭脯、板鸭脯分别切成长 5 厘米、宽 0.2 厘米、厚 0.2 厘米的丝；把鸡里脊剔去筋剁成细泥，取其五分之一放入碗内，加蛋黄、料酒 (5 克)、精盐 (0.2 克) 搅拌成黄料子，上笼蒸 10 分钟左右取出，切成碎末加蛋清半个调匀备用；把余下的鸡泥加蛋清、三套汤 (50 克)、料酒 (20 克)、精盐 (0.8 克) 搅拌成鸡料子备用。

(2) 把燕菜放入碗内，加碱粉冲入开水，涨发后用开水投净碱味，控净水分，撕成绉状备用。

(3) 取平盘 2 个，上面抹上油，将白鸡料子的五分之四在一盘内抹成高 5 厘米，中宽 3 厘米的 12 个梯形块，在红、白丝的间隔处放两绉燕菜，并轻轻向下一按；将余下的鸡料子抹在另一盘内成直径 10 厘米的圆形底墩，用筷子在上面划出“壽”字的沟，将调好的黄料子填入，两盘同时入笼蒸 10 分钟左右取出，用铲子把红白鸭丝块铲下，用热高汤漂净油腻，再用小刀将“壽”字剔出。

(4) 把蒸好的燕菜鸭丝块摆在钵盂的四周，中间放上“壽”字。

(5) 取一汤勺置火眼上，加入三套汤、料酒、精盐烧开，打去浮沫，冲入钵盂内即成。

(3) 燕窝無字三鲜鸭丝

原 料

主料：水发燕菜 100 克，白煮鸭脯 75 克。

配料：水发海参 50 克，水发海米 50 克，净桂鱼肉 250 克，猪肥肉膘 50 克，南荠 10 个，鲜毛豆 25 克。

调料：鸡蛋清 3 个，精盐 2 克，料酒 25 克，三套汤 750 克，碱粉 0.5 克。

制 法

(1) 将鸭脯切成长 5 厘米、宽 0.2 厘米、厚 0.2 厘米的丝；将海参、南荠均切成 0.4 厘米见方的丁；海米切成末；鲜毛豆放入开水锅内氽过捞出，冷水过凉，砸成细泥加蛋清半个调匀；净桂鱼肉同肥肉膘剁成细泥，加蛋清两个半、高汤适量，料酒 10 克，精盐 1 克，搅成鱼料子备用。

(2) 取平盘两个，正面抹上油，将鱼料子的四分之一摊在一盘内，成直径 10 厘米的圆形底墩，用筷子在上面划“無”字的沟，沟内填入豆泥；将余下的鸡料子加入切好的海参、海米、南荠拌均匀，挤成直径 2.7 厘米的丸子，周身蘸匀鸭脯丝，两盘同时上笼蒸 10 分钟左右取出，用小刀将“無”字其余部分剔去，然后将三鲜鸭丝丸放在钵盂内。

(3) 将燕菜放入碗内，加碱粉冲入开水浸泡涨发后用开水投净碱味，控净水分，撕成缕，均匀地摆在鸭丝丸上，上面放上“無”字。

(4) 汤勺置火眼上，加入三套汤及余下的料酒、精盐烧开，打去浮沫，冲入钵盂内即成。

(4) 燕窝疆字口蘑肥鸡

原 料

主料：水发燕菜 100 克，白煮母鸡 500 克。

配料：鸡里脊 200 克，肥肉膘 25 克，水发口蘑 50 克，水发香菇

25克。

调料：鸡蛋清3个，精盐2.5克，料酒50克，高汤250克，三套汤750克，碱粉0.25克。

制 法

(1) 将鸡里脊剔去筋同肥肉膘剁成细泥盛一碗内，加蛋清（两个半）、三套汤（50克）搅拌成鸡料子；口蘑一片为二放入开水锅内氽过捞出，控水备用；香菇切成碎末加蛋清调匀。

(2) 将燕菜放入碗内，加碱粉冲入开水，涨发后，剔出杂质，用开水投净碱味，撕开成绉备用。

(3) 将白煮鸡拆净骨头，撕成碎块放一盘内，加料酒（15克）精盐（1克）腌渍入味；将鸡料子的三分之二摊平在白煮鸡块上面。另取一盘，抹上油，把余下的鸡料子在盘内摊平成直径10厘米的圆形，用筷子在上面划出“疆”字的沟，将调好的香菇末填入，两盘同时入笼蒸10分钟左右取出；将蒸好的肥鸡改成小象眼块放在碗内，再次入笼蒸8分钟，取出扣入钵内；将另一盘内的“疆”字剔去其余部分，放在肥鸡块上面，口蘑摆在钵内的肥鸡块周围，再均匀地摆上燕菜。

(4) 汤勺置火眼上，加三套汤及余下的料酒、精盐烧开，打去浮沫，冲入钵内即成。

4 燕窝八仙汤

“燕窝八仙汤”是一个聚八味名贵珍馐为一肴的佳品。有燕窝、鱼翅、鱼肚、竹荪、葛仙米、口蘑和芦笋等。制作精细，以三套汤调制，清澈见底，八种原料条形、绉形、片状各得其形。或漂浮汤面；或深没其底；或悬浮半空；或上下浮动，恰似一幅“八仙过海各显其能”的彩绘，以“八鲜”谐音“八仙”命其名，寓意深远。世传八仙各怀绝技，长生不老。孔氏家族都希望其家，其业，犹如“八仙”，神力无边，不绝于世。

此菜名取之于典故，料来之于珍品，山珍海味，鲜嫩爽脆、鲜咸适口。是七十五代“衍圣公”夫人彭氏在慈禧六十大寿时进贡的宴菜之

原 料

主料：水发净燕菜 73 克。

配料：水发鱼翅 50 克，水发鲍鱼 25 克，水发鱼肚 25 克，水发竹荪 25 克，水发葛仙米 25 克，水发口蘑 25 克，芦笋 15 克。

调料：三套汤 750 克，高汤 500 克，料酒 25 克，精盐 2 克，碱粉 0.25 克。

制 法

(1) 炒勺置火眼上加水烧开后，分别将鱼翅、鲍鱼、鱼肚、竹荪、葛仙米、口蘑和芦笋氽透捞出；把鱼翅撕成绺状，鲍鱼片成 0.2 厘米厚的片，鱼肚切成剪子条，竹荪斜刀片成 0.3 厘米厚的小马蹄片，口蘑大的一片为二，芦笋每根撕成二、三条，放入盘内，用热高汤投过两次，滗去汁水，放入瓷盘内备用。

(2) 将燕菜撕开放入碗内，加入碱粉，冲入开水浸泡涨发后，再用开水投净碱味，摆在瓷盘上面。

(3) 炒勺置火眼上，加入三套汤、料酒、精盐，开后打去浮沫，冲入瓷盘内即成。

5

丁香鱼翅

据传，乾隆皇帝有一次来曲阜祭祀时，由于连食山珍海味已腻不入口了。一日中午，进膳甚少，侍膳的“衍圣公”便命厨房想尽一切办法做出合味的菜。厨师无奈，随手将豆芽洗净，加几粒花椒爆锅，炒熟后送上宴席。乾隆皇帝被花椒油的清香吸引，高兴地品尝起来，看到有花椒粒便问“衍圣公”是何物？答曰：花椒粒，提味上品。乾隆皇帝称赞说：“味道果然不错。”此言使孔府如释重负，厚享恩典。从此，炒豆芽便成了孔府的传统菜。后来又在豆芽中加进了名贵海产品——鱼翅。使这个极为平常的菜一跃而成为贵宾宴席的佳品。豆芽掐去根，剩下的部分恰似白色的丁香花，配以鱼翅，犹如根根银针穿小花，白中闪亮，新颖素雅，食之清香淡爽、脆嫩鲜美，堪称一绝。

原 料

主料：水发鱼翅（散翅）200克。

配料：绿豆芽75克，水发冬菇10克，水发冬笋10克，金银火腿10克。

调料：葱、姜片各1.5克，料酒25克，精盐1.5克，高汤400克，花椒油25克，猪大油25克。

制 法

（1）将粗胖的绿豆芽留头去尾，留中上部长约2.5厘米；水发冬菇、冬笋及火腿均切成长4厘米、宽和厚各0.2厘米的丝备用；鱼翅用高汤（300克）氽过备用。

（2）将炒勺置火眼上，加入猪大油烧至六成热下入葱、姜片，炸出香味，加入鱼翅、冬菇、冬笋、火腿、料酒（15克）、精盐（1克）、高汤（100克）翻炒，盛入碗内备用。

（3）净炒勺内，加入花椒油烧至七成热时，放入绿豆芽及余下的料酒、精盐，颠翻两下，将鱼翅倒入，颠翻出勺即成。

6

把 儿 鱼 翅

此菜红、白、黄、黑各色相间，味厚适口，鸡料鲜嫩，是孔府高级筵席饭菜之一，多用于燕菜席。

原 料

主料：水发鱼翅（散翅）150克。

配料：白煮鸡脯25克，鸡里脊100克，水发香菇25克，冬笋25克，火腿25克，肥肉膘10克。

调料：鸡蛋清2个，三套汤500克，料酒25克，精盐2克，高汤500克。

制 法

（1）汤锅置火眼上，加水烧开，将鱼翅放入氽过；再将冬菇、冬笋、白煮鸡脯、火腿分别用水氽过，均切成长5厘米、宽和厚各为0.2

厘米的丝，分别放入盘内备用。

(2) 将鸡里脊剔去筋和肥肉膘一起剁成细泥，放入碗内，加蛋清 2 个、三套汤 15 克、料酒 10 克、精盐 0.5 克搅打成鸡料子。

(3) 取一平盘，上面抹上油，把鱼翅、冬菇丝、冬笋丝、火腿丝整齐、均匀、相间地放在手心上（丝与手心交叉），取鸡料子放在翅丝上，将手指向里一握使各种丝粘牢成把儿形，放入盘内（共 12 个）上笼蒸熟取出，用热高汤冲净油腻，放入大汤盘内。

(4) 取汤勺置火眼上，加入三套汤及余下的料酒、精盐，开后打去浮沫，冲入汤盘内即成。

7

桂花鱼翅

此菜颜色金黄如同桂花，口味鲜咸，软嫩鲜香，是孔府宴席行件菜之一。

原 料

主 料：水发鱼翅（散翅）100 克。

配 料：鸡蛋 4 个，鸡里脊 100 克。

调 料：料酒 25 克，精盐 2.5 克，高汤 500 克，鸡油 15 克，猪大油 75 克，湿淀粉 10 克。

制 法

(1) 将鸡里脊剔去筋剁成细泥，置于碗内加鸡蛋、高汤（150 克）、料酒（25 克）、精盐（2.5 克）、湿淀粉搅成糊状。

(2) 置汤勺于火眼上，加高汤（350 克）烧至八成熟，将鱼翅放入氽过捞出备用。

(3) 炒勺置火眼上，加入猪大油烧至四成熟，将鸡料子徐徐倒入，用手勺扣着搅动，倒净炒熟即成桂花鸡料。将一半盛入汤盘垫底，再将鱼翅入勺搅匀，淋鸡油盛入盘内即成。

8

鸡 丝 翅 子

“鸡丝翅子”是孔府燕菜席中的行件。以水发鱼翅配以划油的鸡丝、火腿炒制而成。口味清鲜，肉质爽口，营养丰富。

原 料

主料：水发鱼翅（散翅） 150克，生母鸡脯肉 150克。

配料：瘦火腿 25克。

调料：鸡蛋清 1个，猪大油 500克（约耗 50克），料酒 15克，精盐 1.5克，湿淀粉 1克，三套汤 150克，葱丝 0.5克，姜丝 0.5克。

制 法

（1）先将鸡脯肉片成 0.15 厘米厚的片，再切成 6 厘米长的丝；火腿切成同样粗细的丝。

（2）把鸡丝放入碗内，加蛋清、湿淀粉上浆；取勺置慢火眼上，再加猪大油，待四成热时，将鸡丝下入划匀，倒出沥油。

（3）炒勺置中火眼上，加少量猪大油烧至五、六成热，下入葱丝、姜丝炸出香味，加入三套汤、鱼翅、料酒、精盐烧 2 分钟后，再放进鸡丝、火腿丝颠翻出勺即成。

9

什 锦 鱼 翅

此菜为孔府喜庆宴席或款待高贵宾客之佳肴。寄语意于“锦”字的锦绣前程。成菜选料多样，营养丰富，汤醇翅烂，清鲜淡雅，为理想的滋补佳品。

原 料

主料：水发鱼翅（散翅） 250克。