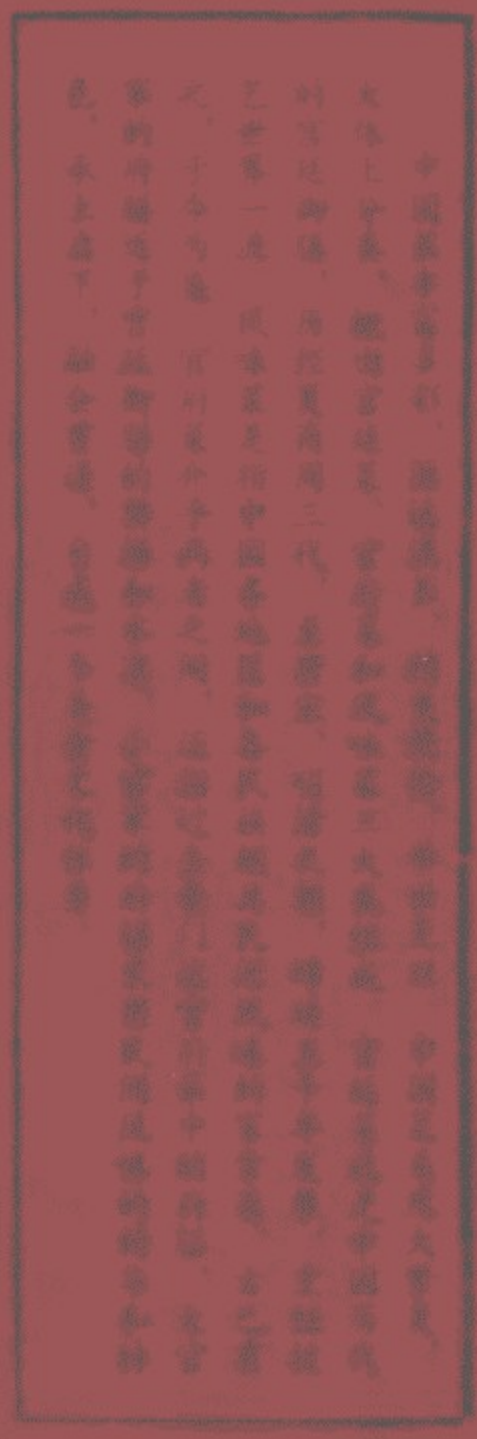
藏补官府茶

焦明耀 著



中国轻工业出版社





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

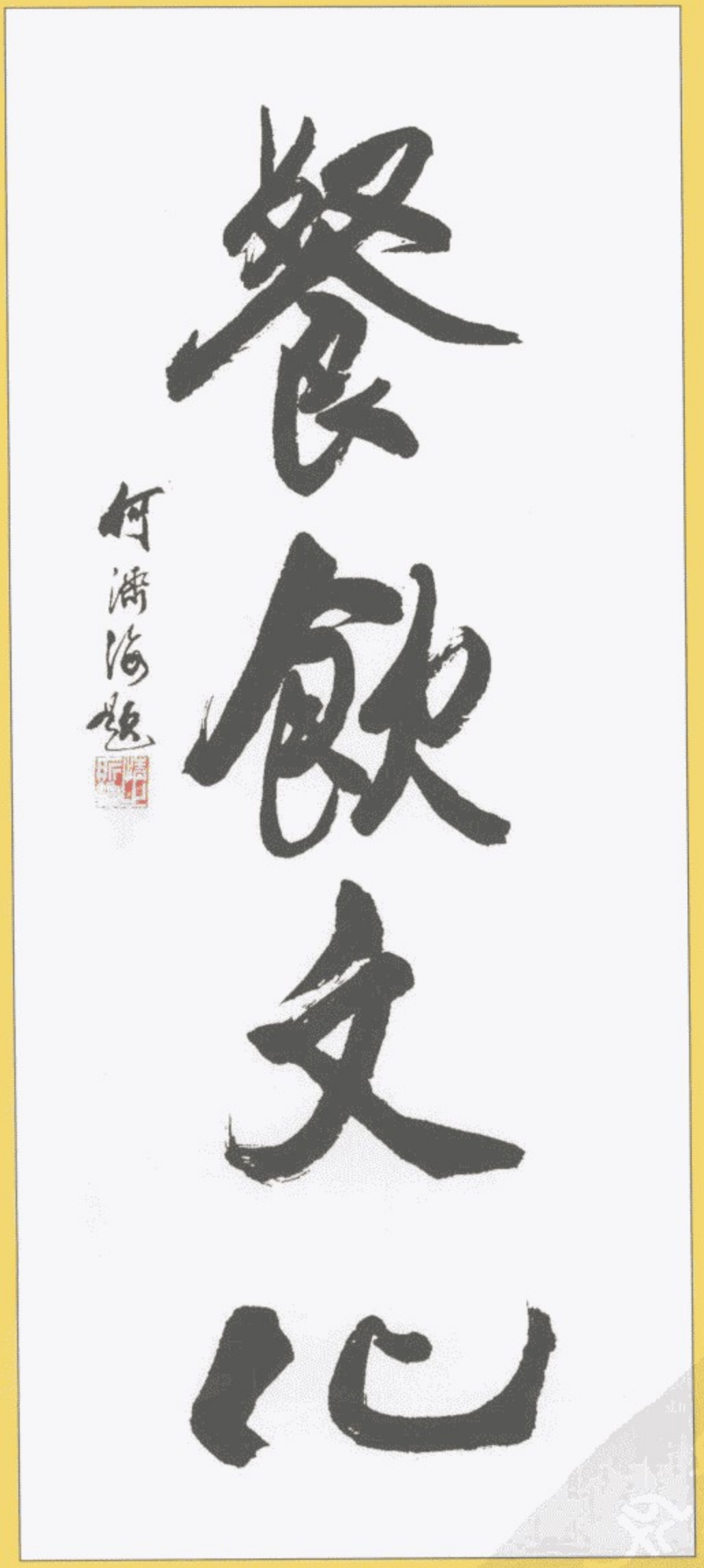
Email:club@chlip.com.cn

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



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。

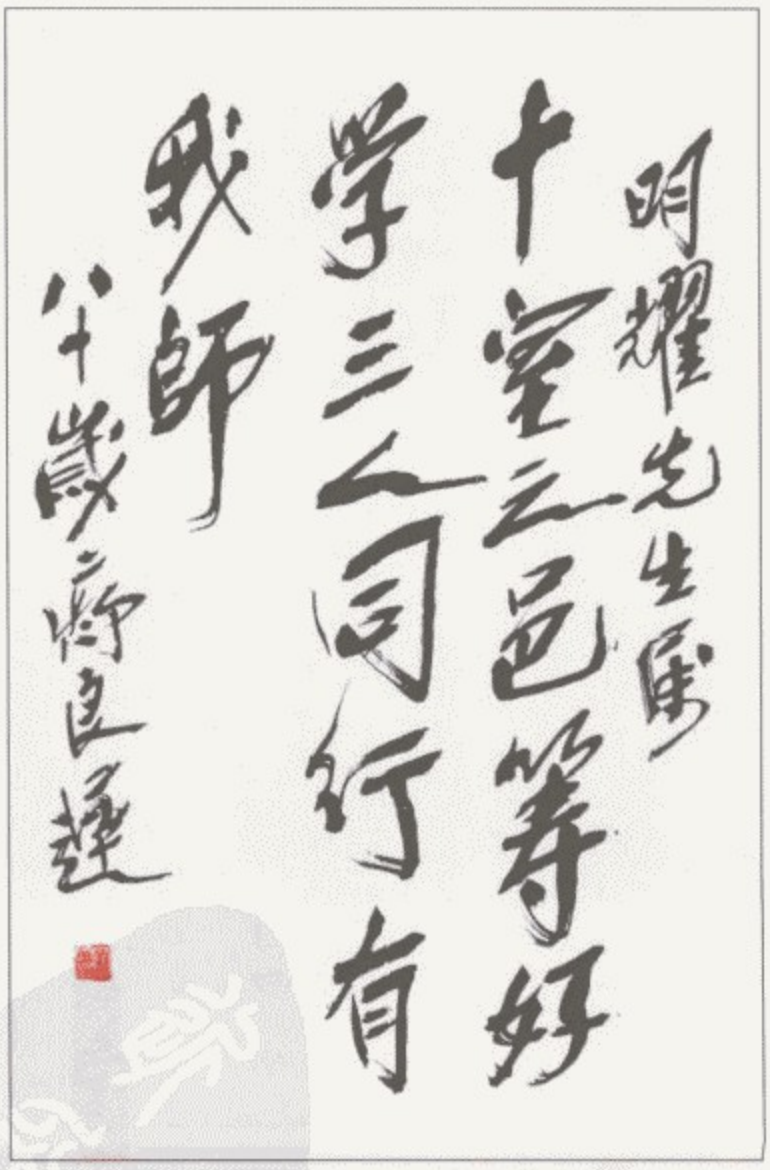
多次担任各类烹饪大赛评委、评判长。

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

前言

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。

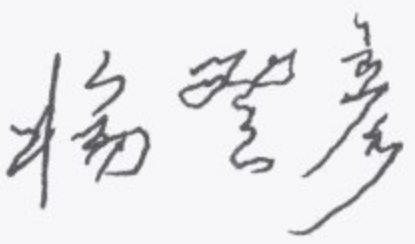
自从人类进化之初茹毛饮血，到懂得熟食，进而讲究调味，最终经历不知多少历练与蜕变之后，形成如今五花八门、风格迥异的饮食门派，中华饮食历史悠久、源远流长，具有深厚的内涵和文化底蕴。饮食文化作为中国历史文化的组成部分，不仅在国内，而且在世界饮食之林中扮演着非常重要的角色。特别是改革开放的今天，民族进步，国家富强，社会稳定，人民生活和谐美满，对于饮食需求早已告别了果腹的阶段。怎样吃出营养，吃出文化，吃出品位成为大众越来越普遍的追求。此书作者焦明耀早在2003年就在国家工商局注册专利“滋补官府菜”，正是顺应市场的需求应运而生。

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



序

《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

目录

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
鳄龟翅 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
木瓜蛤士蟆 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，它既有南鹧鸪的香，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。

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：

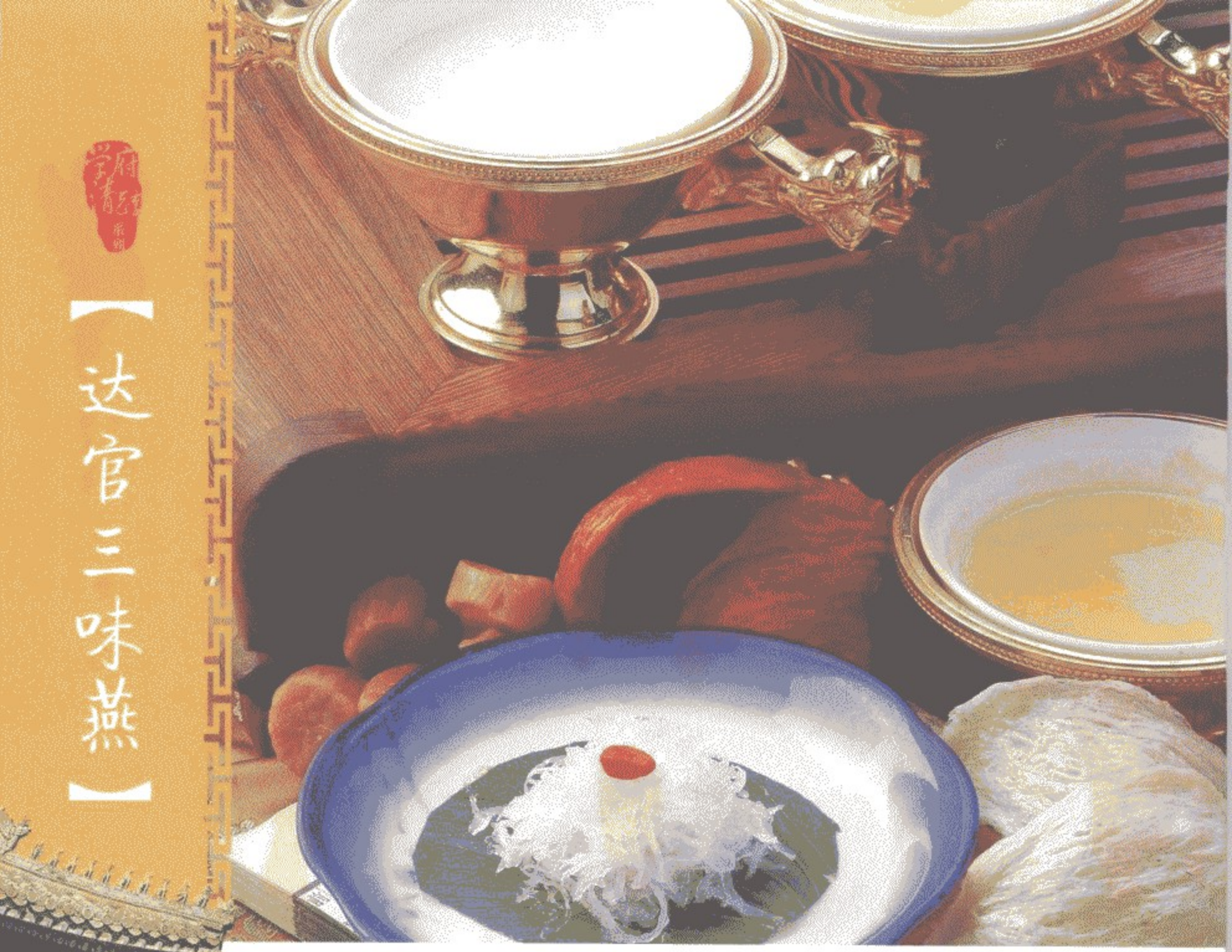
1. 血燕用温水发透、去杂质，待用。
2. 高级清汤烧开去沫，放入处理好的金华火腿丝，加入黄芪水上笼蒸约20分钟，取出加盐、白糖、瑶柱水、鲜味汁等调好口味，放入血燕，上笼再蒸熟装入容器即可。

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。

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，称戌腿。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】

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：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。

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】



【虫草玉皇官燕】

特点：白绿相映，原汁原味。

功效：滋阴益肾，提高免疫力。

主　料：官燕10克。

辅　料：绿胶花菜5克，瑶柱水5克，高级清汤85克。

调　料：锌盐0.3克，绵白糖0.1克。

药　材：冬虫夏草1根。

制　法：

1. 官燕用温水泡软，去异物，放入清汤中煨软取出待用。
2. 高级清汤烧开去沫，加盐、白糖、瑶柱水调好味，放入冬虫夏草蒸约20分钟后加入燕窝，装入容器。
3. 绿胶花菜洗净后用清水泡开，轻烫后用汤煨入味也放入其中即可。

提　示：绿胶花菜不宜用热水长时间煮制，否则易变色。

知　识：吊制清汤主要原料为老母鸡、野山鸡、麻鸭、猪前肘、猪瘦肉、老鸽子、火腿、瑶柱、鹧鸪等。

主　料：血燕5克。
辅　料：绿胶花菜3克，高级清汤200克。
调　料：冰糖2克，锌盐0.1克，糖浆1克，姜汁1克。
药　材：淮杏糕2克，枸杞子少许。
制　法：

1. 血燕用温水泡软，择净去杂质，用清汤煨过，装入热盘中。
2. 开水加姜汁烧开，放入绿胶花菜焯后取出。
3. 淮杏糕用清汤煨好后装碗中。
4. 清汤加热烧开，加入冰糖、盐、糖浆等调料与绿胶花菜一起装入碗中，点缀枸杞子即可。

知　识：燕窝质量的鉴别方法

1. 看：燕窝应为丝状结构，所以由片块结构构成的不是真燕窝；纯正的燕窝无论在浸透后或在灯光下观看，都不完全透明，而是半透明状。
2. 闻：燕窝具有特有馨香，但没有浓烈气味。那些气味特殊、有鱼腥味或油腻味的为假货。
3. 摸：取一小块燕窝以水浸泡，松软后取丝条拉扯，弹性差、一拉就断的为假货；用手指揉搓，没有弹力、能搓成糊糊状的也是假货。
4. 烧：用火点燃干燕窝片，如果是真燕窝就不会产生任何剧烈声响，并飞溅火星。

特点：汤清色美，甜香滑口。
功效：滋阴润肺，养颜靓肤，清热止咳。



【淮杏玉翠血燕】

【玉皇翡翠炖明骨】



特点：明骨松脆鲜香，汤清利口鲜咸。

功效：滋阴润燥，养血安神。

主　料：明骨75克。

辅　料：绿胶花菜10克，高级清汤85克，二汤150克。

调　料：锌盐0.3克，鲜味汁0.1克，料酒5克，白胡椒粒3克，葱段、姜片各5克，绵白糖少许。

药　材：玉皇草5克。

制　法：

1. 明骨用温水泡软，切成1厘米大小的丁后焯水，再放二汤中加葱段、姜片、料酒、盐、白胡椒粒蒸约40分钟。
2. 清汤烧开，加盐、白糖、鲜味汁调好味，放入煮软的明骨、玉皇草蒸约15分钟，放入用汤煨过的绿胶花菜即可。

知　识：二汤的制作

头汤吊好后，用吊剩下的残汤料或再加少许原料，加水继续熬制而成的汤。此汤色泽较淡，鲜度较差，多用于一般菜肴调味，或作汆菜汤料、火锅汤等。

主　料：水发裙边35克，罐装鲍鱼1只（约15克）。
辅　料：高级清汤350克，二汤200克。
调　料：料酒2克，锌盐0.4克，干贝水2克，葱段、姜片各6克。
药　材：冬虫夏草1根，枸杞子少许。
制　法：

1. 葱段、姜片放入二汤中，浸泡约2小时，放入料酒，再放入水发裙边、鲍鱼，浸泡约1小时去异味后取出原料。
2. 将裙边切成2厘米宽、4厘米长的条状，鲍鱼背面剞十字花刀，用二汤煨过。
3. 将鲍鱼、裙边进行度味处理后装入水晶盅内。
4. 清汤入锅烧开，加入盐、干贝水、冬虫夏草、枸杞子等调好口味，下入裙边、鲍鱼等倒入盅内，上笼蒸约45分钟即可。

特点：汤汁清醇，色泽淡黄，口感软烂。
功效：益气壮阳，健脾补肾。

提　示：清汤类菜肴口味鲜醇，食用前饮净口茶，口味会更好。
知　识：真假冬虫夏草的辨别

真冬虫夏草闻起来有草菇香气，并带腥味，假冬虫夏草的腥味略轻。真虫草外表呈土黄色或棕黄色；“虫”的部分表面呈深黄色或黄棕色，“草”的部分呈现枯树枝的颜色。将虫草折断，断面应为乳白色菌丝体，真的虫草腹部有6～8对小爪，胸部有4对足，可以轻易摸出，而人造的是用笔画上的。真虫草的“草”是从蝙蝠蛾类的虫头部长出来的，虫与草连接部分的周围呈现红色。



【虫草裙边鲍】

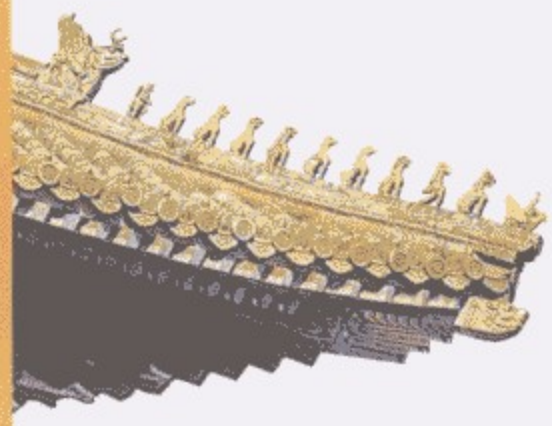




【夏草黄芩炖裙边】

特点：裙边软滑，汤清味醇。

功效：滋阴养颜，清热除燥，润肺止咳，补益精髓。



主　料：水发裙边30克。

辅　料：高级清汤150克。

调　料：料酒0.3克，锌盐0.3克，鲜味汁0.3克。

药　材：黄芩1克，玉皇草2克，枸杞子2克。

制　法：

1. 水发裙边放入冰块中浸泡约12小时后取出，改刀成2厘米宽、5厘米长的块。
2. 锅中加入清水烧开后下入料酒、裙边，再开后取出裙边，放入炖盅中。
3. 黄芩、玉皇草、枸杞子洗净，也同时放入炖盅中。
4. 清汤烧开，加入盐、鲜味汁调好口味，撇出浮沫，倒入炖盅中封好盖子，上笼蒸约20分钟即可。

知　识：裙边又叫“鱼裙”，就是甲鱼背盖周边的软边，是很珍贵的烹饪原料，有干、鲜之分。鲜者是直接从活宰后的甲鱼身上取得，干者则需要进行发制。

特点：甜香利口，原汁原味。
功效：生津益气，止咳化痰。

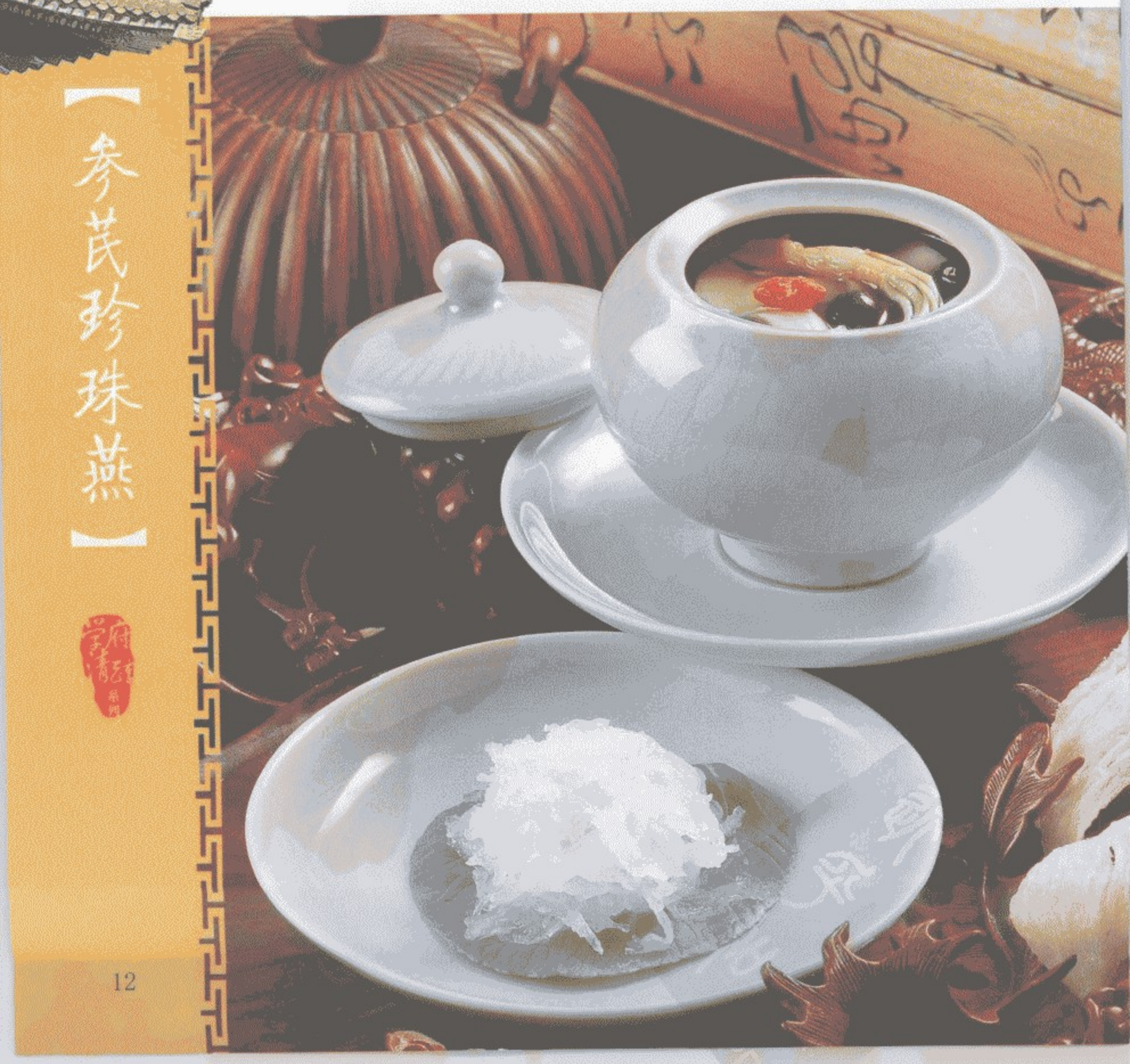
主　料：水发官燕8克。
辅　料：水发黑珍珠10克，高级清汤40克。
药　材：小人参1根，黄芪2克。
调　料：冰糖2克，锌盐0.1克，杏仁糖浆3克。
制　法：

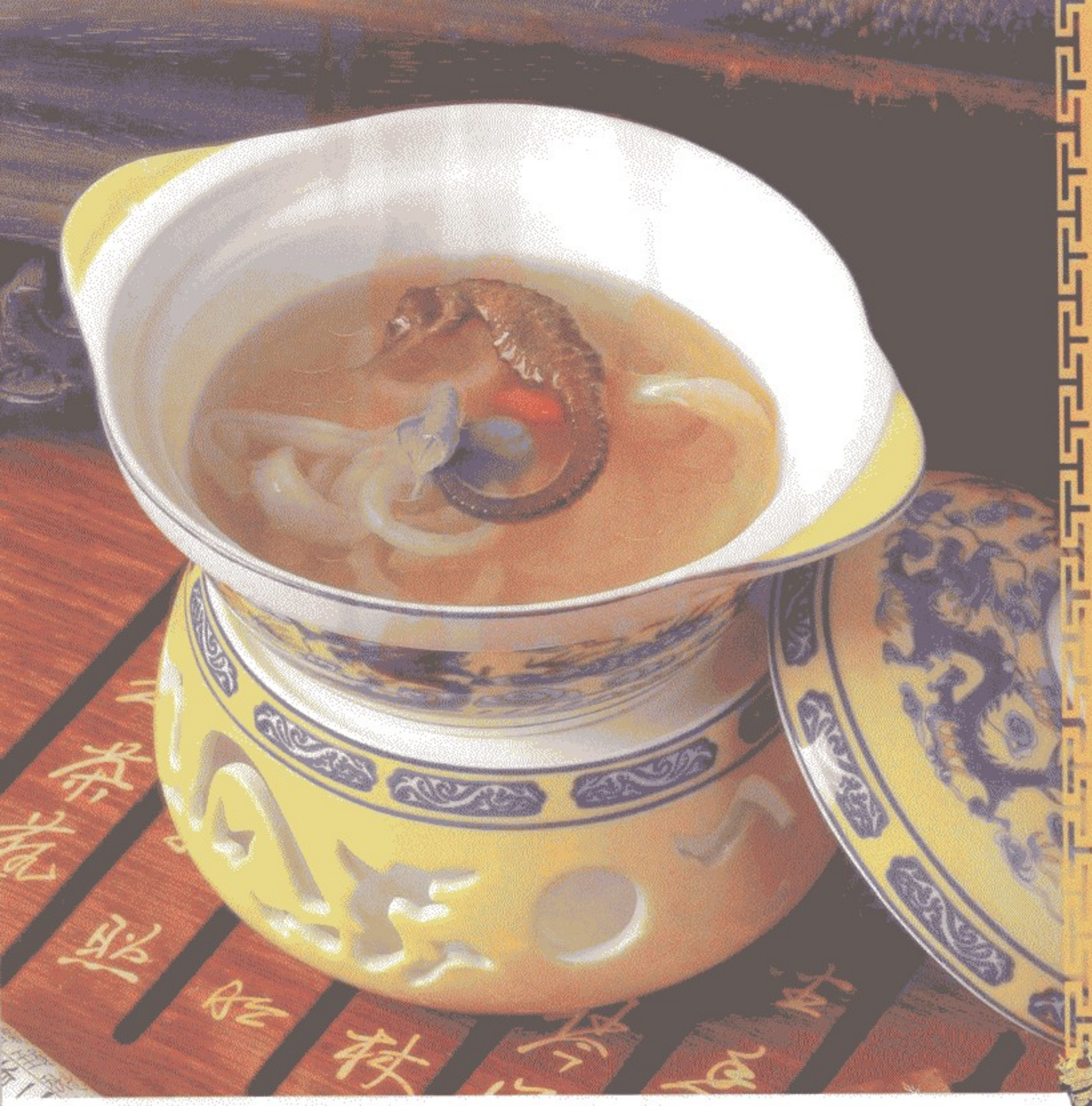
1. 官燕发好后放入热盘中。
2. 清汤加热，放入处理过的小人参、黄芪及水发黑珍珠，加冰糖、盐、杏仁糖浆调好味后加盖，上笼蒸约20分钟取出即可。

知　识：人参的食用

中医认为，早食营养晚食毒，这里的早不仅指的是时间早，主要指的是食用人参后要运动，因为人参具有很强的补气作用，食后不运动，就会在身体内形成气滞。因而从某种意义上讲，人参宜早食用。

【参芪珍珠燕】





【老爷海马炖鹿鞭】

特点：鞭花软糯，汤清味醇。

功效：益气补肾，强筋壮骨。

主　料：水发鹿鞭75克。

辅　料：清汤400克，二汤100克，豆苗少许。

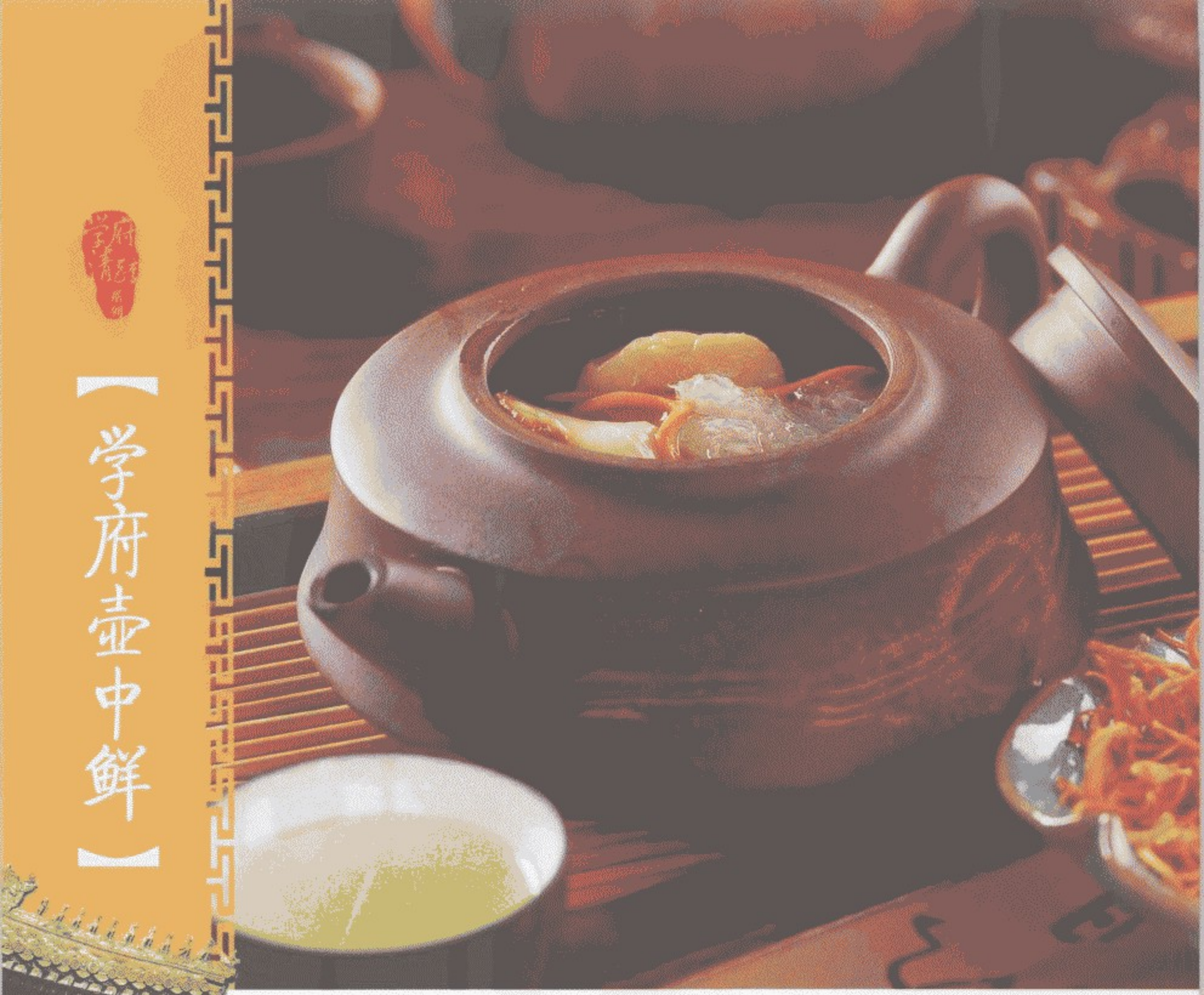
调　料：碘盐0.3克，绵白糖0.3克，香味汁0.1克，料酒5克，鲜味汁0.3克，葱段、姜片各10克，精盐100克。

药　材：海马1只。

制　法：

1. 鹿鞭焯水后放入清水，加入葱段、姜片、料酒煮软，去外皮，用剪刀剪开尿管并清除干净，剞好花刀，焯水度味后放入罐中。
2. 海马用精盐炒香，加二汤、料酒蒸软，放入罐中。
3. 锅里放清汤烧开，加碘盐、糖、香味汁、鲜味汁调味，烧开放入罐中蒸约20分钟，加入烫好的豆苗即可上桌。

知　识：海马是海龙科动物，为克氏海马、刺海马、大海马、三斑海马的干燥品，主要产地在我国广东、福建、台湾、山东等沿海地带。海马含蛋白质、脂肪、糖类、多种矿物质以及维生素。海马有很高的药用价值，用酒浸泡后服用能壮阳、治疗肾虚阳痿，并对产妇子宫阵缩无力、难产有治疗效果。



【学府壶中鲜】

特点：菌香四溢，汤清味美，应先喝汤后吃菌。

功效：滋阴益阳，提高免疫力。

主　料：鲜松茸菌35克。

辅　料：竹荪20克，瑶柱1个，清汤85克。

调　料：锌盐1克，绵白糖0.3克，火腿水3克。

药　材：玉皇草3克。

制　法：

1. 松茸菌用温水泡软，洗净，用清汤蒸软透，装入壶中；玉皇草洗净，也放入壶中。
2. 竹荪用温水泡开，切成菱形块，焯水后用清汤煨入味，装入小壶中。
3. 将瑶柱放入其中。
4. 锅内放清汤烧开，加盐、糖、火腿水等调好味，倒入壶内，把小壶放蒸箱里蒸约40分钟即可上桌。

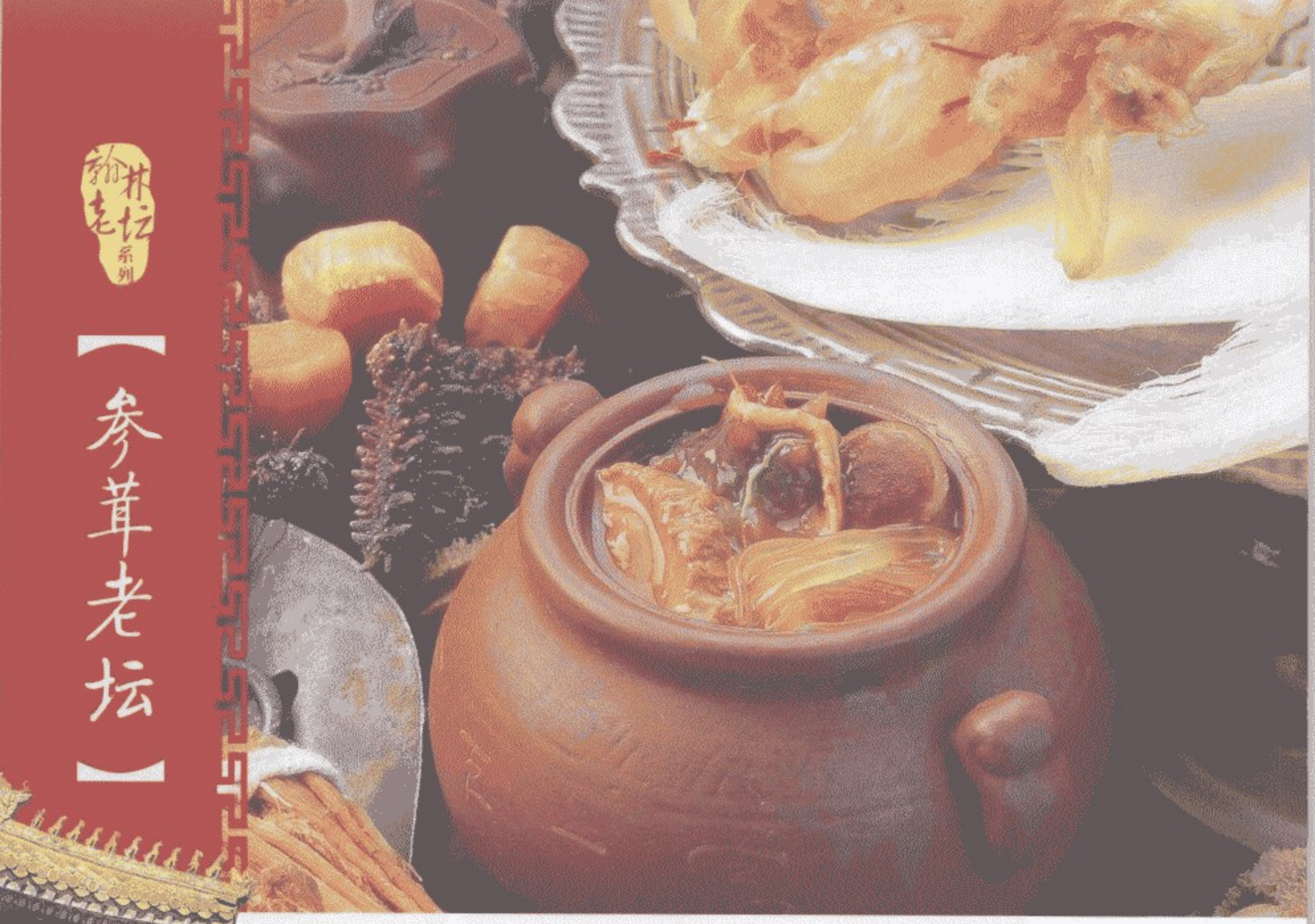
知　识：巧用紫砂器皿

1. 新买的紫砂器皿要清水洗净后再用油盐水煮开，然后用白布擦净，这样紫砂不易碎，有光泽。
2. 紫砂器皿具有透气性和吸附性，要专菜专用，不可混淆盛放菜品。

翰林老坛系列



【参茸老坛】



主　料：金钩翅30克，鲍鱼1只（50头约500克），辽参1只（约30克），裙边40克，鱼肚40克，驼筋40克，鱼唇40克，瑶柱1只（约8克）。

辅　料：白灵菇50克，高级浓汤100克，二汤200克。

调　料：蚝油3克，鲍鱼汁2克，美极鲜酱油3克，绵白糖2克，鲜味汁2克，料酒5克，水淀粉8克，碘盐适量。

药　材：鹿茸1片，红参须1克。

制　法：

1. 金钩翅发好用二汤煨入味，同参须、鹿茸同蒸约30分钟（鹿茸先用料酒浸泡后蒸约20分钟去异味）待用。
2. 鲍鱼煲制后，取出放入盘中待用。
3. 裙边、鱼唇、鱼肚分别发好，改切成宽2厘米、长5厘米的块，用二汤煨入味。
4. 辽参水发后，用二汤煨入味；再将驼筋、瑶柱、白灵菇煨入味。
5. 把所有煨制好的原料依次装入罐中。
6. 浓汤加热烧开后放入蚝油、美极鲜酱油、鲜味汁等调料调好口味、勾芡，倒入罐中，鹿茸和参须点缀其中，上笼蒸约5分钟即可。

特点：鲜香略甜，口感软烂。

功效：益气补虚，固精养肾，强筋壮骨。

知　识：鹿茸是鹿科动物梅花鹿或马鹿的雄鹿鹿角，因鹿角上有细密的茸毛而得名，主要出产在东北三省、内蒙古、新疆等地。鹿茸是名贵的药材，具有补肾生精、强健筋骨、提高机体功能的作用。鹿茸烹制时先用黄酒加少许清汤蒸约20分钟，这样可以使其药性充分发挥溶解，且可去除鹿茸本身的异味，增强菜肴口感，使人体更容易吸收。

主　料：干鹿筋30克，干网鲍1只（3头约500克）。
辅　料：高级浓汤100克，鲜草菇50克，二汤150克。
调　料：蚝油3克，美极鲜酱油3克，绵白糖2克，水淀粉3克，鲜味汁2克，碘盐适量。
药　材：水发天门冬2克，枸杞子少许。
制　法：

1. 干鹿筋涨发好，去筋皮，切成5厘米长的段，用二汤煨软入味，取出待用。
2. 鲍鱼发好煲制后，取出放入锅中，原汁加调料，调好口味煨入味。
3. 浓汤加热烧开后，放入蚝油、盐、美极鲜酱油、糖、鲜味汁等调好口味，放入鹿筋、鲍鱼、天门冬、草菇入味后，水淀粉勾芡装入罐中，点缀烫熟的枸杞子即可。

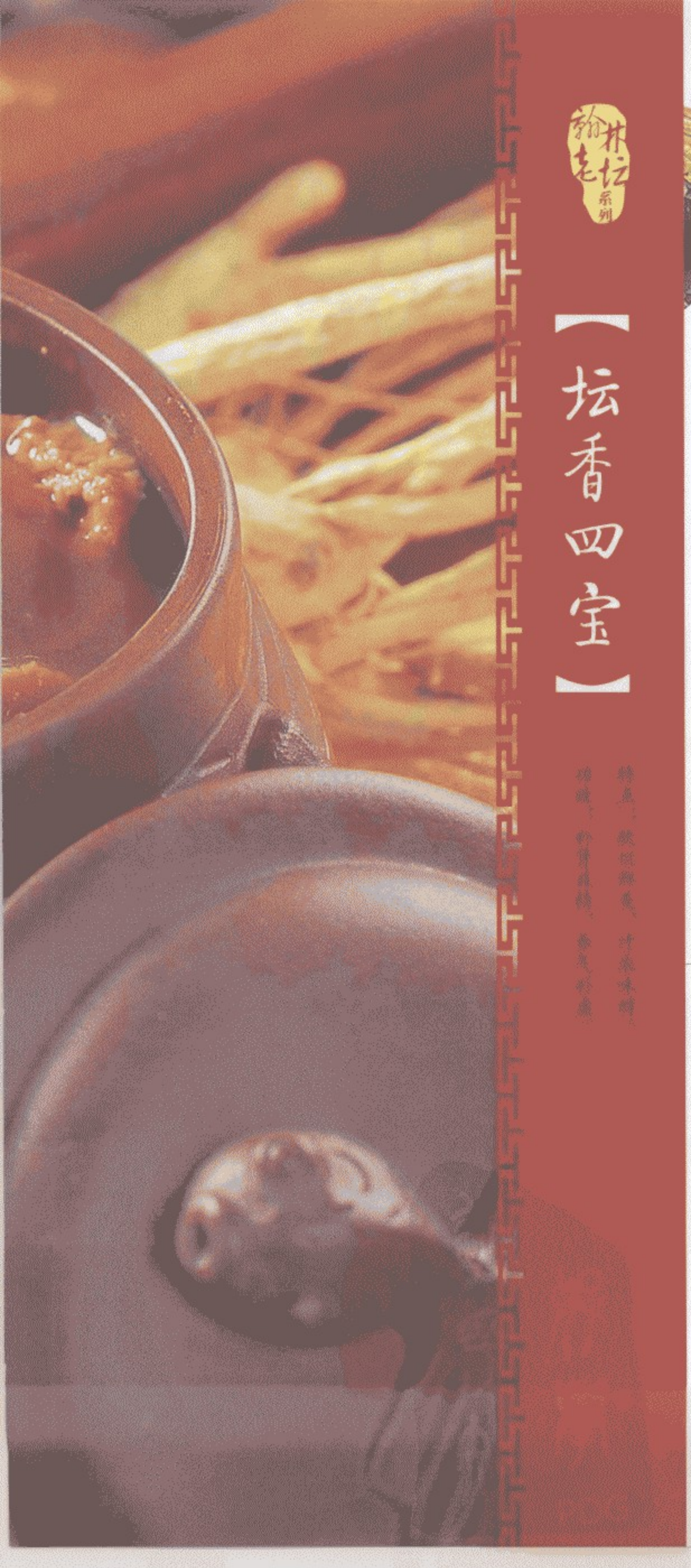
提　示：鲍鱼和驼筋质地不同，在发制时先分别发制煲软，再一起煨制，以保持成菜后口感的统一。

特点：色泽红亮，软滑鲜香。
功效：益气壮阳，补肾强筋。



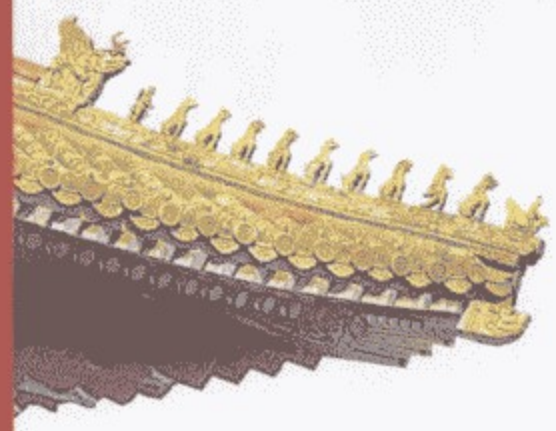
【坛烧鹿筋鲍】





翰林老坛系列

【坛香四宝】



主　料：油发鱼肚75克，发好的鲍鱼1只（5头约500克），鱼唇40克，鲜松茸40克。

辅　料：高级浓汤150克，白灵菇片50克。

调　料：蚝油3克，美极鲜酱油3克，绵白糖2克，淀粉3克，鲜味汁2克，碘盐适量。

药　材：参须水20克。

制　法：

1. 发制的鱼肚用浓汤煨入味。
2. 鲍鱼、白灵菇片、鱼唇、松茸分别焯水，用浓汤煨入味待用。
3. 浓汤加热烧开后放入蚝油、美极鲜酱油、鲜味汁、参须水、糖、盐及各种原料，调好口味收汁后以水淀粉勾芡，倒入罐中即可。

知　识：参须水是用泡制好的红参根部须子，按比例加入清水和少许冰糖蒸制出来的水。



【坛焖野山菌】

特点：色泽红润，回味丰富。

功效：理气化痰，清热除燥，抗癌扶正。

主　料：水发松茸25克，水发羊肚菌25克，水发竹荪15克，白灵菇片15克，鸡腿菇15克，水发草菇15克。

辅　料：高级浓汤150克，二汤180克。

调　料：蚝油5克，老抽2克，美极汁2克，绵白糖2克，水淀粉8克，碘盐适量。

药　材：鲜竹漓水10克，水发枸杞子4克。

制　法：

1. 将主料各种菌类依次汆水去异味后，共同下入二汤中，上笼蒸约15分钟，使其软硬度一致。
2. 紫砂锅中加入高级浓汤，下入枸杞子，烧开后加入蚝油、老抽、美极汁、糖、盐调好口味，下入蒸好的各种菌类，小火煨至汁浓，加入鲜竹漓水，勾入水淀粉即可。

知　识：羊肚菌滋补能力很强，适合体质虚弱的人食用，这种蘑菇的外表看起来像蜂窝，又像羊肚，做出的菜美观营养丰富。不过，羊肚菌泥土味重，制作时最好搭配肉类或蔬菜。

官府罐焖系列

『习前人之法，辟府膳新髓』，官府罐焖系列是以罐为传热介质、具有传统中国烹饪特色的菜品，其基本特点是先调后蒸，原汁原味，开盖香气扑鼻，原料软烂醇糯，食后回味无穷。

在罐中的原料充分受热，香味相互传递，相得益彰，是滋补官府菜中不可或缺的一款。



【官府佛跳墙】

特点：汁浓味厚，口感绵香，荷香清幽。

功效：益气养血，强肾补虚。

主　料：水发牙拣翅100克，辽参3只，鲍片50克，水发裙边30克，水发鲨鱼唇50克。

辅　料：清汤150克，水发竹荪10克，鸽蛋6只，火腿水4克，二汤300克。

调　料：碘盐0.4克，绵白糖0.3克，瑶柱水4克。

药　材：鲜荷叶1张。

制　法：

1. 鱼翅用二汤加调料煨入味。
2. 辽参、鲍片、鱼唇、裙边、火腿汁加二汤、调料煨入味，装入罐中，鸽蛋入味后炸至金黄色后同样入罐。
3. 竹荪泡开，切成菱形用二汤泡入味，与鱼翅一起放入罐内。
4. 清汤烧开，加入瑶柱水、盐、糖等调好味浇在罐中，用鲜荷叶封好口，入蒸箱蒸约60分钟即可 。

提　示：以荷叶封口不仅可以极好的保持香味，而且还使菜品具有清热去火的食疗功效。

主　料：官燕4克。
辅　料：乳鸽1只，清汤85克，油菜叶少许。
调　料：锌盐1克，绵白糖0.3克，鲜味汁少许。
药　材：红参须1克，黄芪1克，枸杞子少许。
制　法：

1. 官燕用温水泡软，择去杂质，用热水充分浸泡后装入盘中待用。
2. 乳鸽宰杀时在脖口处切开放血，拔毛时注意乳鸽整体的完整，不要出现破口，用剪刀从乳鸽颈处把翅骨剪断，用手压乳鸽胸骨，用小刀从乳鸽颈处滑入，使骨肉分离把肉往下剥（注意剥时不要把皮撑破），完整地把身骨全部取出。
3. 焯水后用热油把乳鸽炸黄，再焯水把浮油去掉，将燕窝塞到乳鸽肚子里，放清汤加盐、糖、鲜味汁调好口味，加入参须、黄芪，封盖蒸约1个半小时，待乳鸽蒸软烂，点缀烫熟的油菜叶、枸杞子即可。

提　示：此菜燕窝涨发不宜发透，否则燕窝与乳鸽一同炖制时间过长燕窝会全部溶化。

特点：加工方法考究，肉烂味香，原汁原味，营养丰富。
功效：益气补虚，滋阴养颜。



【千金鸽吞燕】



【蟹胆老爷翅】

特点：蟹香浓郁，软烂绵香，汤浓味醇。

功效：滋阴补气，固精益肾。

主　料：水发青片翅50克。

辅　料：鲜松茸30克，水发辽参2只，灵芝菇40克，鲜蟹黄10克，鲜海胆10克，奶汤85克，瑶柱1只，油菜心1个，熟鹌鹑蛋2个，清汤300克。

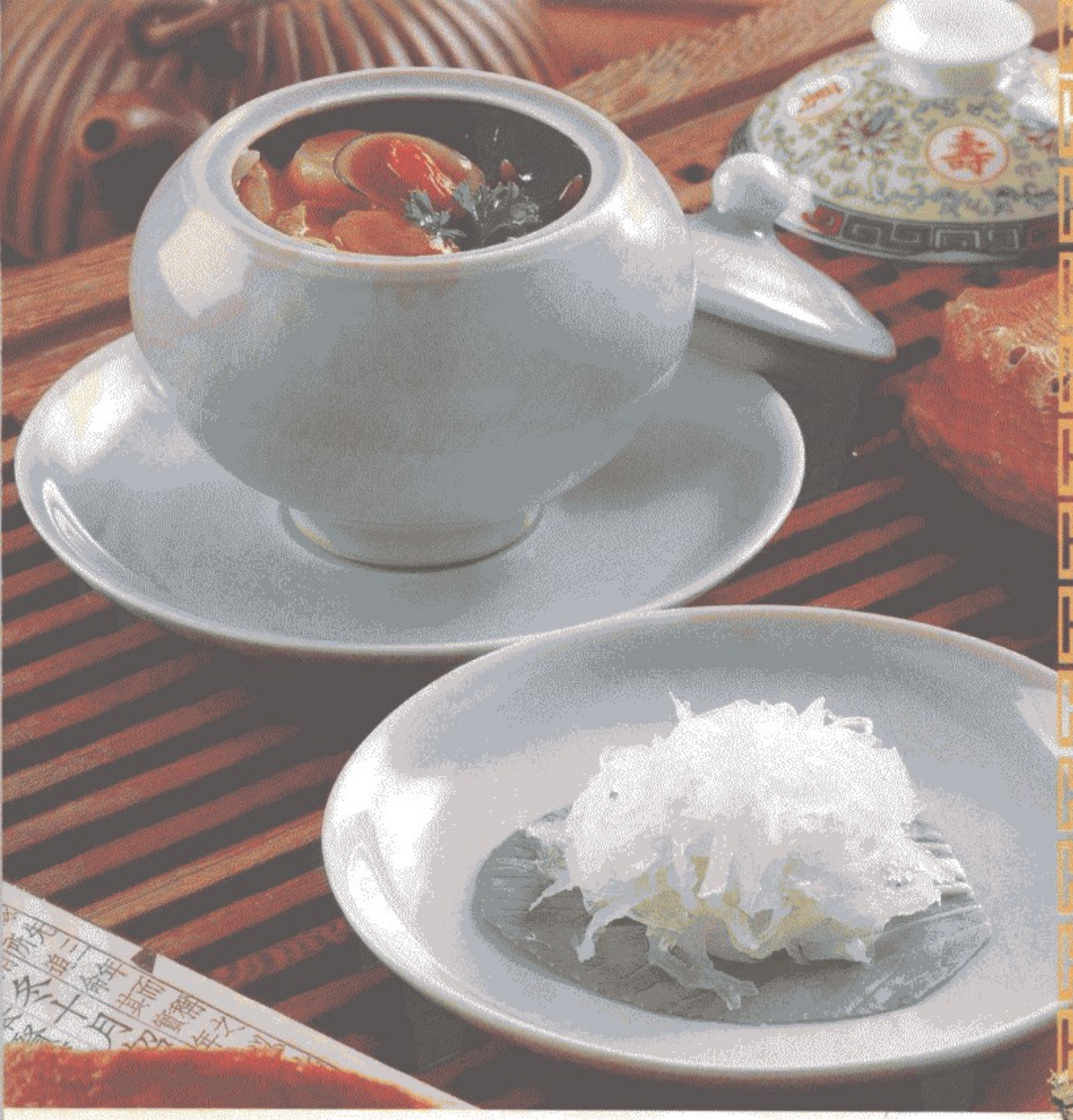
调　料：锌盐0.3克，火腿汁水4克，绵白糖0.2克，水淀粉10克。

药　材：鹿茸1片。

制　法：

1. 鱼翅涨发好，加清汤及处理过的松茸、鹿茸、灵芝菇、瑶柱蒸至软烂，待用。
2. 水发辽参、熟鹌鹑蛋在奶汤中煨入味。
3. 清汤烧开加盐、火腿水、糖调好味后下入鱼翅、松茸、辽参、灵芝菇烧开后，汆入鲜蟹黄、鲜海胆，以水淀粉勾薄芡后装入罐中，油菜心在油盐水中烫过后点缀在一边，用锡纸封好口上笼蒸约15分钟即可。

知　识：滋补官府菜的特点选料精、下料狠、气势足、时令吃鲜，烹制方法独到，且用餐形式排场讲究，用餐环境豪华高雅，注重以食养生。



【鹿茸瑶柱焖官燕】

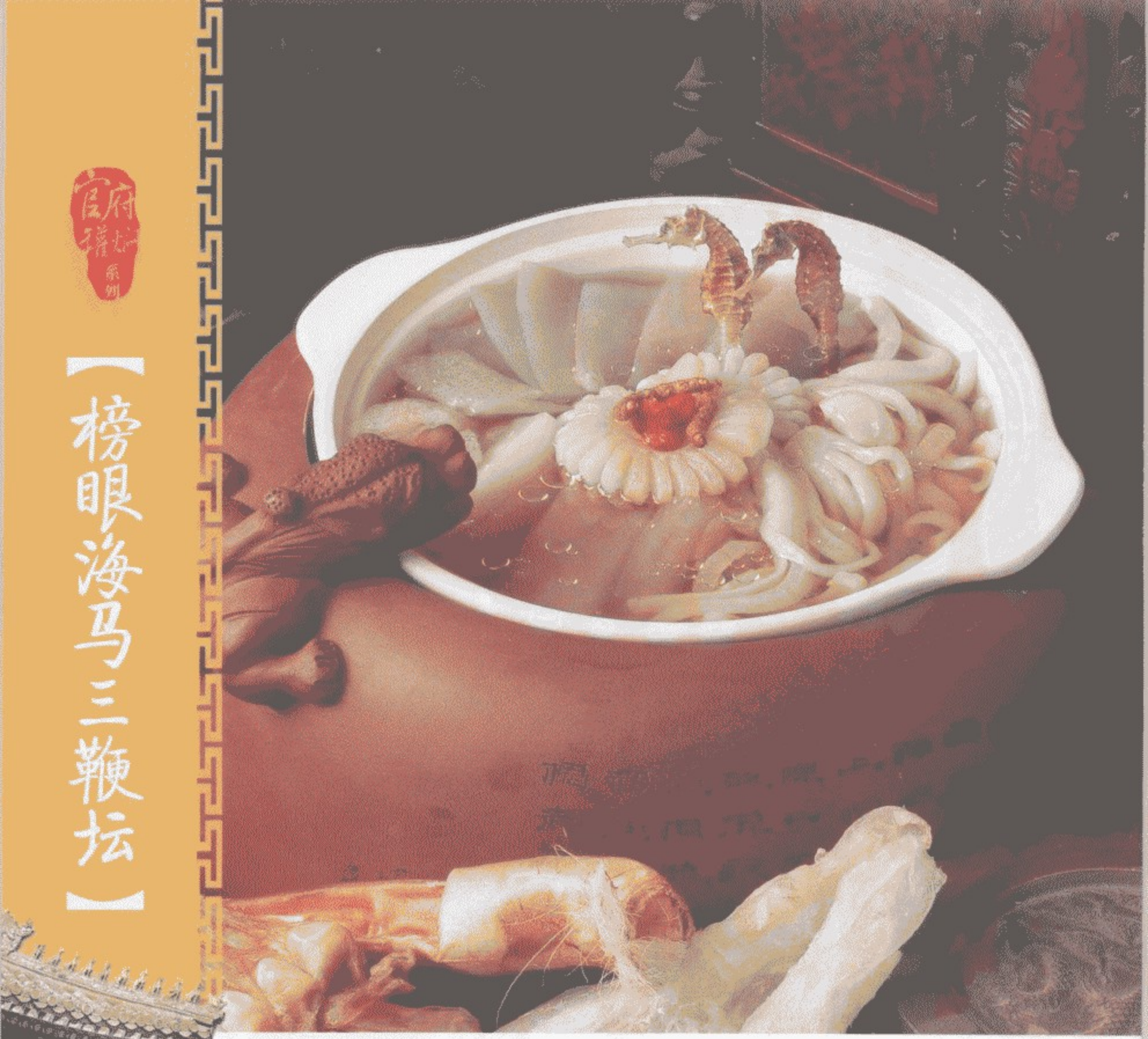
主　料：官燕8克。
辅　料：水发海参1只，瑶柱20克，高级清汤200克。
调　料：锌盐2克，料酒3克，绵白糖0.2克。
药　材：枸杞子2克，鹿茸20克。
制　法：

1. 海参焯水，去异味。
2. 鹿茸加料酒蒸约20分钟。
3. 瑶柱去筋，洗净。
4. 清汤加热下入盐、糖调好味，加入海参、鹿茸、瑶柱，煮开后倒入罐中，盖上盖子上笼蒸约45分钟。
5. 官燕放清汤中煨味后，放入垫盘中，食用时放入罐中拌匀即可。

知　识：瑶柱就是俗称的干贝，是江瑶（贝壳类动物）的闭壳肌，因一般都是晒干制品，所以也叫干瑶柱或干贝。瑶柱含有丰富天然的谷氨酸，味道极鲜，属于烹饪高档原料。

特点：汤鲜味厚，软滑可口。
功效：固精养血，润肤养颜。

【榜眼海马三鞭坛】



特点：软滑适口，汁鲜味醇，胶质丰富。

功效：滋阴壮阳，益气补肾。

主　料：鹿鞭50克，牛鞭100克，裙边85克。

辅　料：高级清汤650克。

调　料：锌盐1克，鲜味汁0.3克，花雕酒5克，葱段、姜片各10克。

药　材：海马2只，枸杞子少许。

制　法：

1. 鹿鞭、牛鞭、裙边分别加葱段、姜片、花雕酒发制软，去除腥味，分别改刀。
2. 将海马盐发后备用。
3. 把主料放在砂锅中，加清汤、盐、鲜味汁、海马、枸杞子等调好味，炖约10分钟，码成形后，封盖上笼蒸约40分钟即可。

提　示：鞭类共有的特点就是腥臊味重，前期处理要得当。先用清水泡透，再用芹菜、香菜、萝卜、大葱、姜、料酒等煮微软，去净臊筋，换水后加葱、姜、料酒、二汤煮至软透后取出再加工。

【酒香黄牛肉】

特点：酒香浓郁，肉酥软烂，回味无穷。

功效：补脾胃，益气血，强筋骨。

主　料：黄牛腩100克。

辅　料：胡萝卜25克，口蘑5个，葱段、姜片各50克。

调　料：10年花雕酒50克，冰糖50克，碘盐2克，老抽3克，水淀粉30克。

药　材：陈皮8克。

制　法：

1. 牛腩切成2厘米的方块，焯水。
2. 取大砂煲把葱段、姜片、陈皮洗净后放在砂煲底部，投入牛腩煮约50分钟后，加入冰糖、老抽、盐调好口味，勾水淀粉。
3. 胡萝卜、口蘑汆水放入罐底。
4. 调好味的牛腩也放在罐中。
5. 将花雕酒放入手勺中，用火点燃倒入罐中，迅速用锡纸封盖后上笼蒸约1小时即可。

提　示：此菜在勾芡时一定要勾浓些，要以托得住酒为好，这样才能蒸出香气。





【天冬雪耳】

特点：酒香清逸，滑爽适口。

功效：滋阴润燥，清肺降火。

主　料：水发银耳150克。

辅　料：高级清汤300克，豆苗少许。

调　料：锌盐0.3克，绵白糖2克，干贝水2克，火腿水2克，汾酒3克。

药　材：天门冬2根，枸杞子2克。

制　法：

1. 银耳用开水烫透，放入炖盅内。
2. 清汤加盐、糖、干贝水、火腿水调好口味后，加入天门冬、枸杞子，灌入炖盅中加入汾酒，盖上盖上笼蒸约60分钟，取出，点缀烫好的豆苗即可。

知　识：银耳又称“白木耳”，为木质寄生菌类，主要产于我国四川、贵州、湖北、陕西、福建等地，四川银耳产量多、质量好。银耳质量以色黄白，朵大形似梅花、无斑点杂色、无碎渣者为上品。银耳的发制比较容易，夏天用凉水泡约1小时，冬天用热水泡开，去老根及杂质，洗净蒸软即可。

玉皇海虎翅

特点：香气扑鼻，汁浓味厚，口感滑软。

功效：润肤健脾，养颜美容。

主　料：海虎翅100克。

辅　料：竹荪20克，高级清汤100克，二汤80克，豆苗少许。

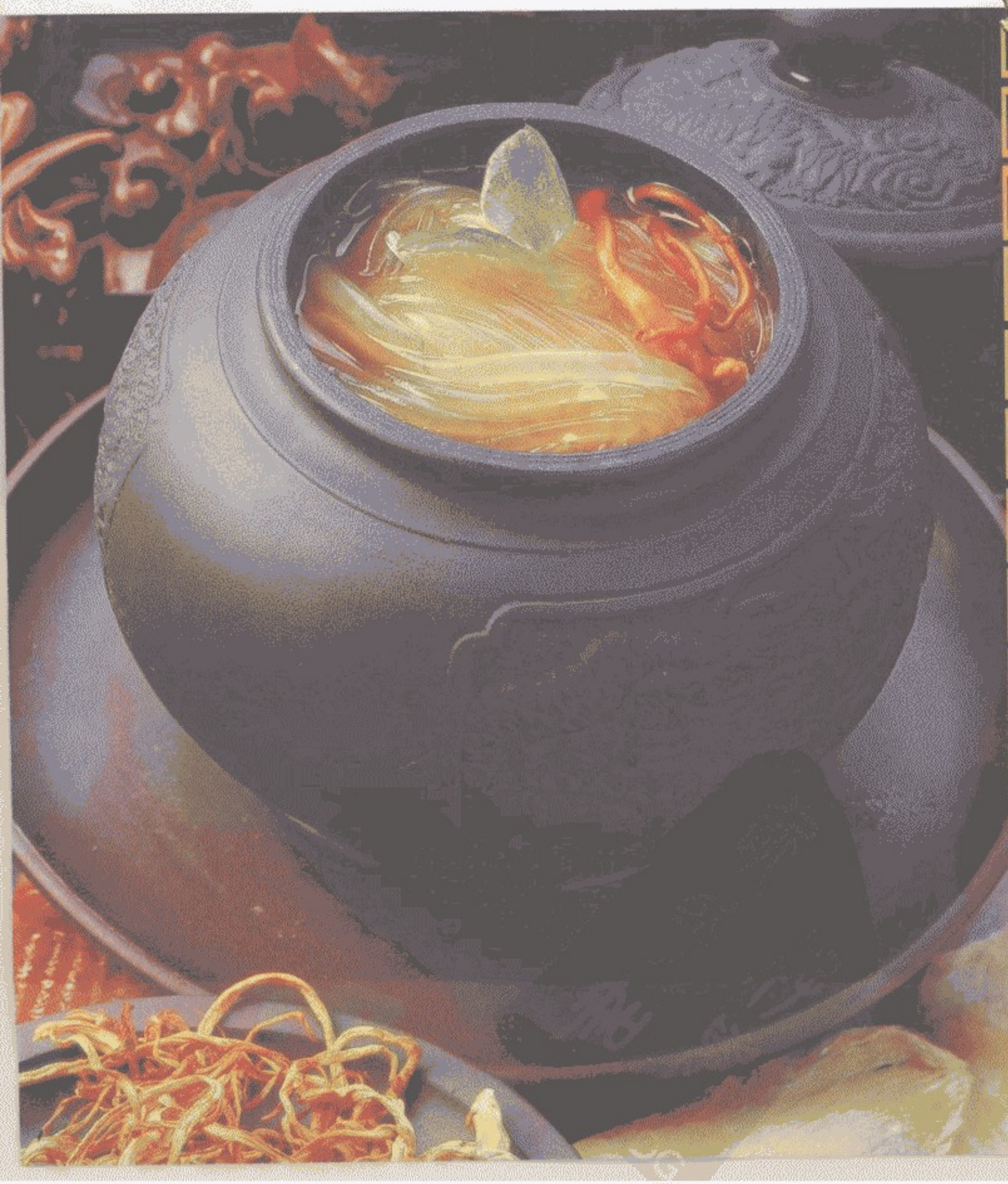
调　料：蚝油2克，锌盐0.3克，绵白糖0.2克，贝茸水4克，水淀粉5克。

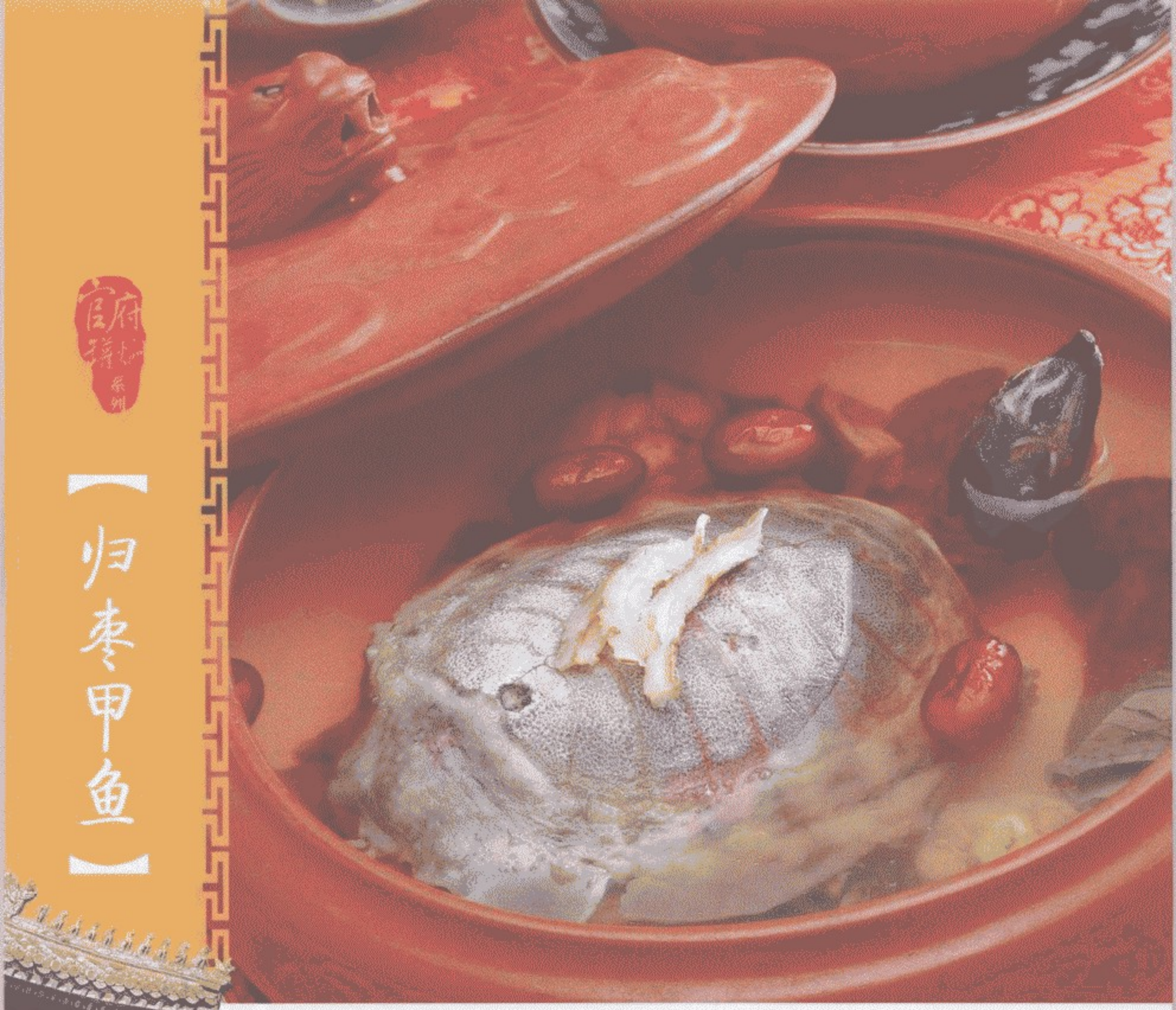
药　材：玉皇草15克。

制　法：

1. 海虎翅发制后用二汤加调料煨入味。
2. 玉皇草用温水泡软，用汤泡入味与鱼翅一起放入罐内，水发竹荪煨好味垫在罐底。
3. 清汤加蚝油、贝茸水、盐、糖等调料，以水淀粉勾芡淋在鱼翅上，上笼蒸约35分钟，点缀烫好的豆苗即可。

提　示：滋补官府菜讲究煲制鱼翅要软烂，由于海虎翅的翅针较粗，所以需煲制时间较长，以区别其他菜系中鱼翅爽脆的口感。





【归枣甲鱼】

特点：药香浓郁、肉烂汤清。

功效：养阴清热、健脾益气。

主　料：甲鱼1只。

辅　料：小枣10颗，草菇30克，竹荪20克，清汤150克。

调　料：碘盐4克，白胡椒粉0.2克， 绵白糖、葱段、姜片、料酒各少许。

药　材：当归2克。

制　法：

1. 甲鱼宰杀好，用八成热的水略烫，用刷子把甲鱼刷净，去净油脂，留壳，把肉剁成小块，放葱段、姜片、料酒焯水去除腥味。
2. 清汤烧开放入坛中，放小枣、当归、竹荪、草菇、姜片，以白胡椒粉、糖、盐等调好味，入蒸箱蒸约30分钟即可。

知　识：甲鱼的鉴别关键看三点：一看爪子，温室内养殖的甲鱼不经常划动，爪子短小；外塘甲鱼经常划动，爪子较尖，野生甲鱼的爪子就更尖了；二看裙边，温室甲鱼的裙边较薄，易垂；外塘甲鱼则较厚，不易垂落，野生的胶质最多，更为平坦；三看油色，越是好的甲鱼，由于饲料多为鲜活虾类等，所以烧出的油越显黄色，野生甲鱼的油是蜡黄色，而温室甲鱼的油是白色的。

特点：鸡肉嫩滑，口味鲜美。
功效：益气养血，健脾补虚。

主　料：柴母子鸡1只。
辅　料：鲜草菇200克，葱10克，姜10克，葱油50克。
调　料：蚝油5克，老抽2克，碘盐2克，胡椒粉1克，绵白糖3克，料酒5克，水淀粉15克，鸡蛋清1只。
制　法：

1. 子鸡去净内脏，去掉大骨，洗净、剁成小块，待用。
2. 草菇洗净水发后，从中切成两半，与鸡块放在一起，加料酒、蚝油、老抽、盐、糖、胡椒粉等调好口味拌匀，加入水淀粉、鸡蛋清裹匀，放在气锅里蒸约15分钟。
3. 葱和姜切成细丝撒在蒸好的鸡上，淋上热葱油即可。

知　识：柴母子鸡是指家里放养的三四个月，未下过蛋的小母鸡，吃的是虫子等食物，没有经过人工饲养催长，肉质紧凑，味道鲜美，口感嫩滑。



【气锅草菇鸡】





【金鼎四宝】

特点：汤味醇香渗透，口感软烂香滑。

功效：滋肾补髓，养肝明目，强筋健骨。



主　料：网鲍鱼1只（3头约500克），金钩翅40克，辽参6只，鹿鞭50克。

辅　料：竹荪30克，清汤100克，瑶柱1只，二汤200克。

调　料：碘盐0.3克，火腿水2克，瑶柱水4克，绵白糖0.4克，葱段、姜片、花雕酒各适量，水淀粉5克。

制　法：

1. 鲍鱼发制好后用二汤煨入味，待用。
2. 金钩翅发软也用二汤加调料煨入味，待用。
3. 辽参焯水用二汤煨入味，待用。
4. 鹿鞭发软，用剪刀剪出鞭花，用葱、姜、花雕酒除去异味，用二汤煨香，待用。
5. 清汤烧开。加盐、火腿水、白糖、瑶柱水调好口味，以水淀粉勾二流芡，放入上述原料炖制入味，装入罐中，上笼蒸约20分钟即可。

知　识：中国传统文化中“药食同源”理论源远流长，许多食物同时也是药物，同药物一样能够防治疾病，也有不少药物也是食物，一样可以食用。“药食同源”的材料既是药品又是食品；就是把食物和药物经科学配合加工成理想的药膳，药膳兼有美食及食疗的双重优点，使食借药力，药助食功，通过科学的烹调加工成美味膳食。



【珍菌鹿双宝】

特点：鞭筋软滑，菌香味醇。

功效：益气补肾，补脾活血。

主　料：鹿鞭50克，鹿筋50克。

辅　料：松茸菌30克，羊肚菌20克，净金华火腿片6克，清汤85克。

调　料：碘盐0.3克，鲜味汁0.1克，葱、姜各10克，花雕酒5克。

药　材：黄精2克。

制　法：

1. 鹿鞭和鹿筋分别加葱、姜、花雕酒煮软，用清汤煨软糯。
2. 黄精加清水蒸透。
3. 松茸菌、羊肚菌分别洗净、切片，留用。
4. 清汤烧开加调料调好口味，放入鹿筋、鹿鞭、松茸菌、羊肚菌、金华火腿片蒸约40分钟即可。

知　识：黄精为百合科多年生草本植物，具有补脾、益精、润肺之功效，多用于病后虚损、精血不足；黄精性味甘平，为肺脾肾气阴亏虚所用，且作用缓和，适于久服滋补。

蟹黄系列

滋补宫廷菜十分注重以汤入菜，而且讲究吃鸡有鸡味、吃鸭味突出，以此为宗旨研制出来的蟹黄系列，强调的就是一个鲜字，以蟹黄的鲜味融合新鲜原料的鲜，成就了蟹皇系列这一鲜中上品，即所谓：天下第一鲜，不可否认的是蟹黄中的胆固醇含量偏高，食之不可过量。



一 金鼎蟹黄鲍鱼



特点：蟹鲜鲍香，香浓味美。

功效：滋阴固肾，养肝明目。

主　料：日本网鲍（2头鲍）1只。

辅　料：羔蟹1只（约300克），高级浓汤500克，二汤100克。

调　料：绍酒15克，碘盐3克，鲜味汁2克，香味汁5克， 绵白糖3克，水淀粉10克。

制　法：

1. 鲍鱼发制煲制好后，取出放入锅中。
2. 将羔蟹取黄，蟹斩成件，蟹骨用刀拍碎后，用二汤迅速焯水。
3. 锅中下入浓汤，下入蟹件，大火翻汤约4分钟后改用小火，下入鲍鱼、蟹黄，小火煨约10分钟以调料调味，以水淀粉勾芡即可。

提　示：煲制鲍鱼时一定不要让鲍鱼上色，使汤汁和鲍鱼颜色保持一致。

特点：糯滑味美，胶质丰富。
功效：健脾润肤，养颜美容。

主　料：水发花胶肚75克。
辅　料：蟹黄10克，清汤85克，绿胶花菜5克。
调　料：锌盐0.3克，鲜味汁0.2克，绵白糖0.2克。
制　法：

1. 花胶肚发好，切成长4厘米、宽2厘米的块，用清汤煨软放入罐中。
2. 清汤加热烧开去沫，放入调料调好味，加入蟹黄和绿胶花菜烧开，倒入罐中即可。

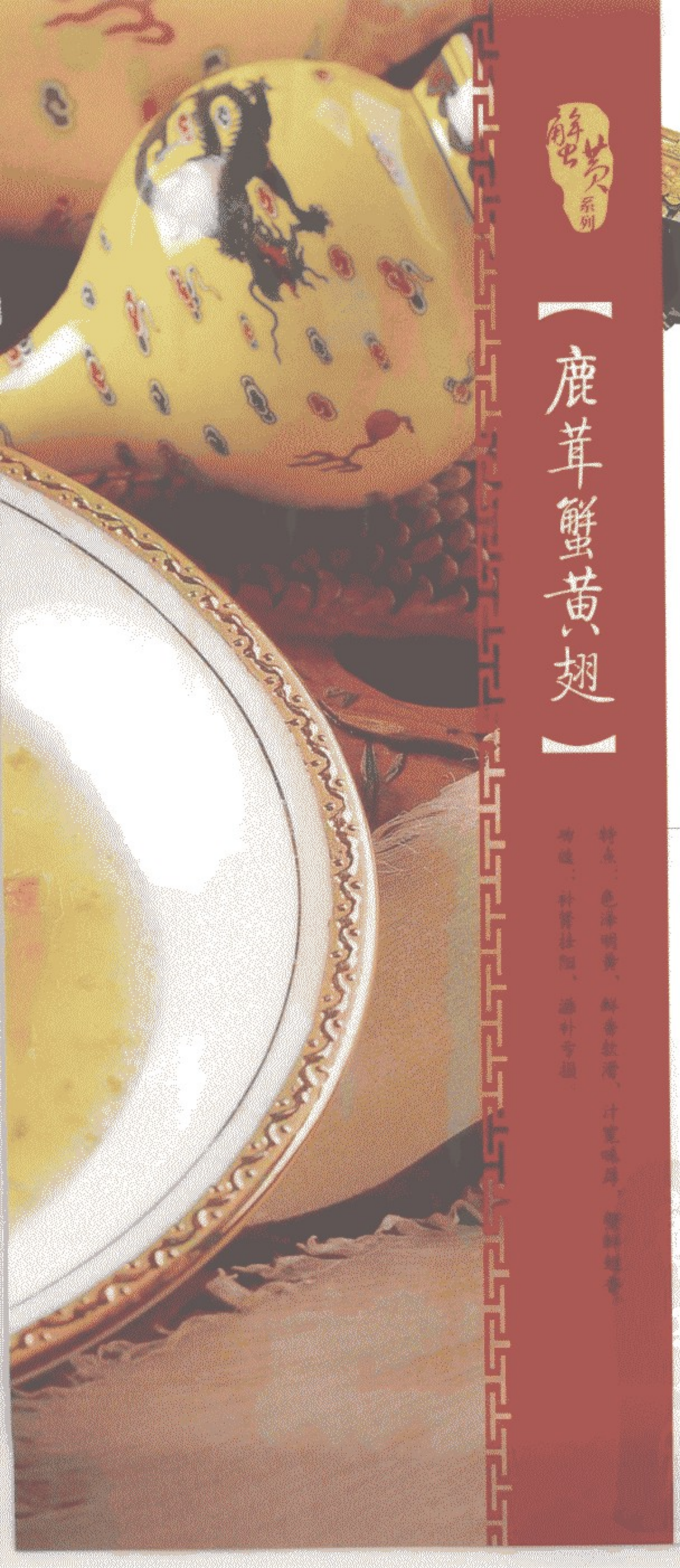
知　识：水发花胶肚即水发鱼肚，将鱼肚放入开水中一沸即离火，闷五六个小时，取出放入温水中，将鱼肚表面的脏物刮洗干净，再用凉水浸凉备用。临用前改刀，放入开水中略煮一下，用凉水冲洗即可。



【蟹黄花胶肚】

蟹黄系列





【鹿茸蟹黄翅】



主　料：水发金钩翅500克。

辅　料：蟹黄10克，高级浓汤600克。

调　料：绍酒15克，碘盐0.6克，鲜味汁2克，绵白糖1克，水淀粉15克，植物油10克，葱段、姜片各10克。

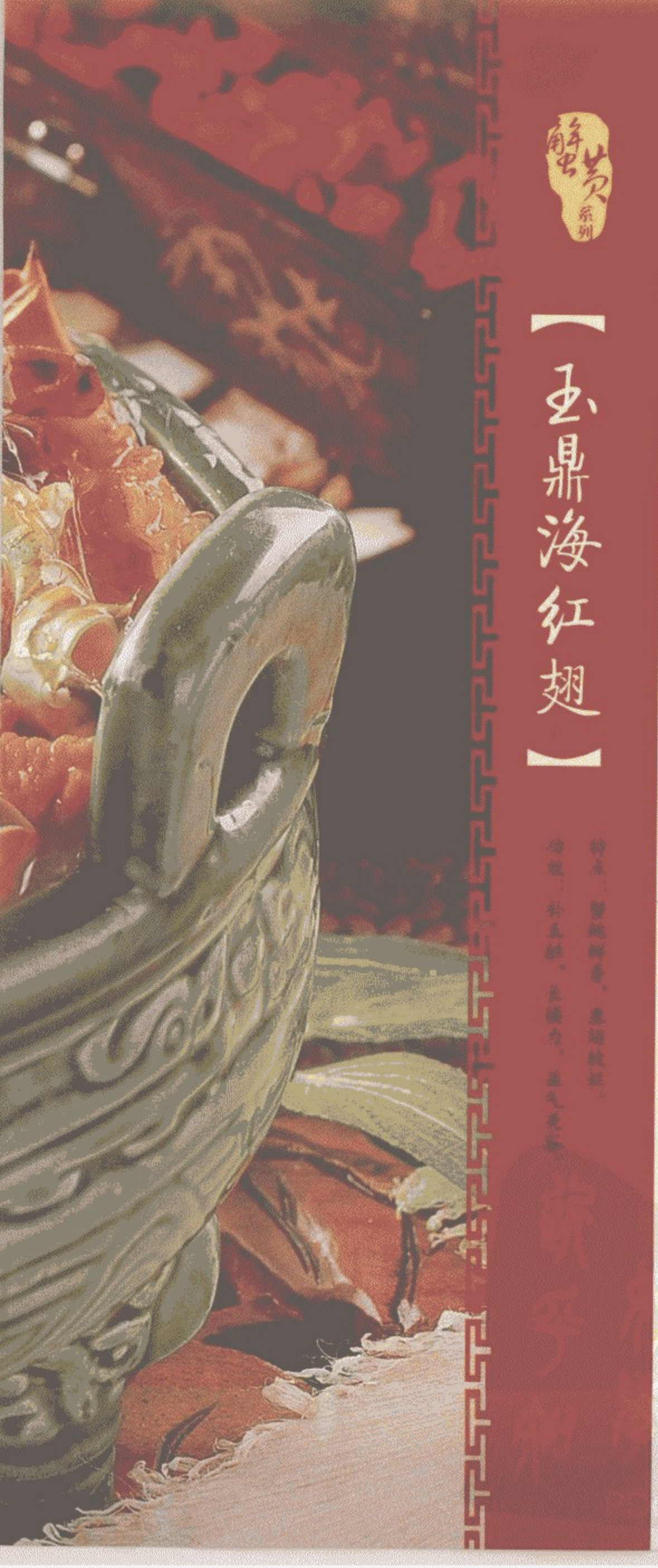
药　材：鹿茸6片。

制　法：

1. 鹿茸加料酒装入小碗中，蒸约20分钟，待用。
2. 鱼翅用汤煨入味。
3. 浓汤加入炒香的蟹黄，大火翻开后加调料，调好口味后下入鱼翅、鹿茸勾芡即可。

知　识：翻汤也称“旺火冲汤”，是指汤在锅中大火冲制的过程，充分将汤和原料中的各种营养素融合在一起。





御膳芳系列

【玉鼎海红翅】



主　料：金钩翅650克。

辅　料：鲍鱼仔50克，大虾干50克，海红4只，羔蟹2只，胡萝卜片少许，奶汤150克，高级清汤300克。

调　料：锌盐3克，瑶柱水10克，鲜味汁5克，鸡油适量。

制　法：

1. 金钩翅蒸软，去尽腐肉，加奶汤煨入味。
2. 蟹肉斩件，和虾干、胡萝卜片、海红、鲍鱼仔一起过油，出水后，放入清汤中，大火烧开去浮沫，加入鱼翅和调料，小火煨约40分钟。
3. 小火收至汁浓。
4. 蟹肉等垫底，上放鱼翅装入鼎中即可。

知　识：海红汁为宫廷菜特制的一种汤汁，是用大虾干、羔蟹、胡萝卜、海红等烹制提取出来的一种汤汁，色泽艳红，味道鲜美。



【蟹香酿辽参】

特点：辽参爽滑，鸡肉鲜嫩，黑白红相间，赏心悦目。

功效：滋阴补肾，益气壮阳。

主　料：辽参2只。

辅　料：鸡脯肉40克，蟹肉20克，蟹黄10克，清汤50克，马蹄粒20克。

调　料：碘盐0.3克，绵白糖0.2克，香味汁0.2克，淀粉少许。

制　法：

1. 辽参涨发好，用清汤煨入味，用毛巾吸干水分，待用。
2. 鸡脯肉去筋，剁成茸，加部分蟹肉、马蹄粒、淀粉打成鸡胶，酿入海参中，蒸约5分钟。
3. 清汤烧开，放入蟹肉和蟹黄，加调料调好口味、勾少许芡，淋在海参上即可。

知　识：鸡胶是指用鸡的纯肉部分（剔除筋膜、除去油脂和骨皮），用刀剁成极细的茸，一般用于蒸、炸、汆等菜肴或吊汤使用。

官府金汤系列

『汤贵如金』是对官府菜中浓汤的最佳注释。其中的『贵』字不仅指的是制汤成本的昂贵，也指所选制汤原料的珍贵。如制作浓汤的鸡在品种上要选择放养的『九斤黄』和『澳洲黑』。在生长期方面要求五年以上长出五指的老母鸡。宰杀时要进行活杀、排酸、释放毒素等若干程序后方可用于制汤。金汤色黄味醇，浓而不稠，绵而不腻，补而不燥，食后香留于齿。

官府金汤系列是以此汤为载体，辅以相应的食材，形成了滋补官府菜中风格鲜明的佳品，广为流传。



【金汤虫草翅】

特点：色泽黄润，鱼翅软烂香浓。

功效：滋阴补虚，养颜美容。

主　料：金钩翅75克。

辅　料：浓汤85克，二汤60克，玉米汁8克，去脂鲜牛奶4克，油菜少许。

调　料：碘盐0.4克，绵白糖0.3克， 瑶柱水3克，火腿水4克，鸡油5克。

药　材：冬虫夏草1根，枸杞子少许。

制　法：

1. 金钩翅蒸软，去尽腐肉加二汤煨入味，装罐中。
2. 虫草加二汤蒸软，放在鱼翅上。
3. 锅里放浓汤，加入玉米汁、鲜牛奶、鸡油、瑶柱水、火腿水蒸烧开，加盐、糖调好味勾芡，淋在鱼翅上，点缀烫熟的油菜、枸杞子即可。

知　识：烹制鱼翅为何要加入玉米汁和牛奶？鱼翅中富含胶原蛋白，为不完全蛋白质，其中缺乏色氨酸，不易被人体直接吸收，而鲜牛奶和玉米汁中富含色氨酸，可以补充鱼翅中色基酸的不足，从而促进人体对鱼翅的消化和吸收。

特点：鱼翅软烂，鲜香软绵。
功效：益气补血，壮阳健肾。

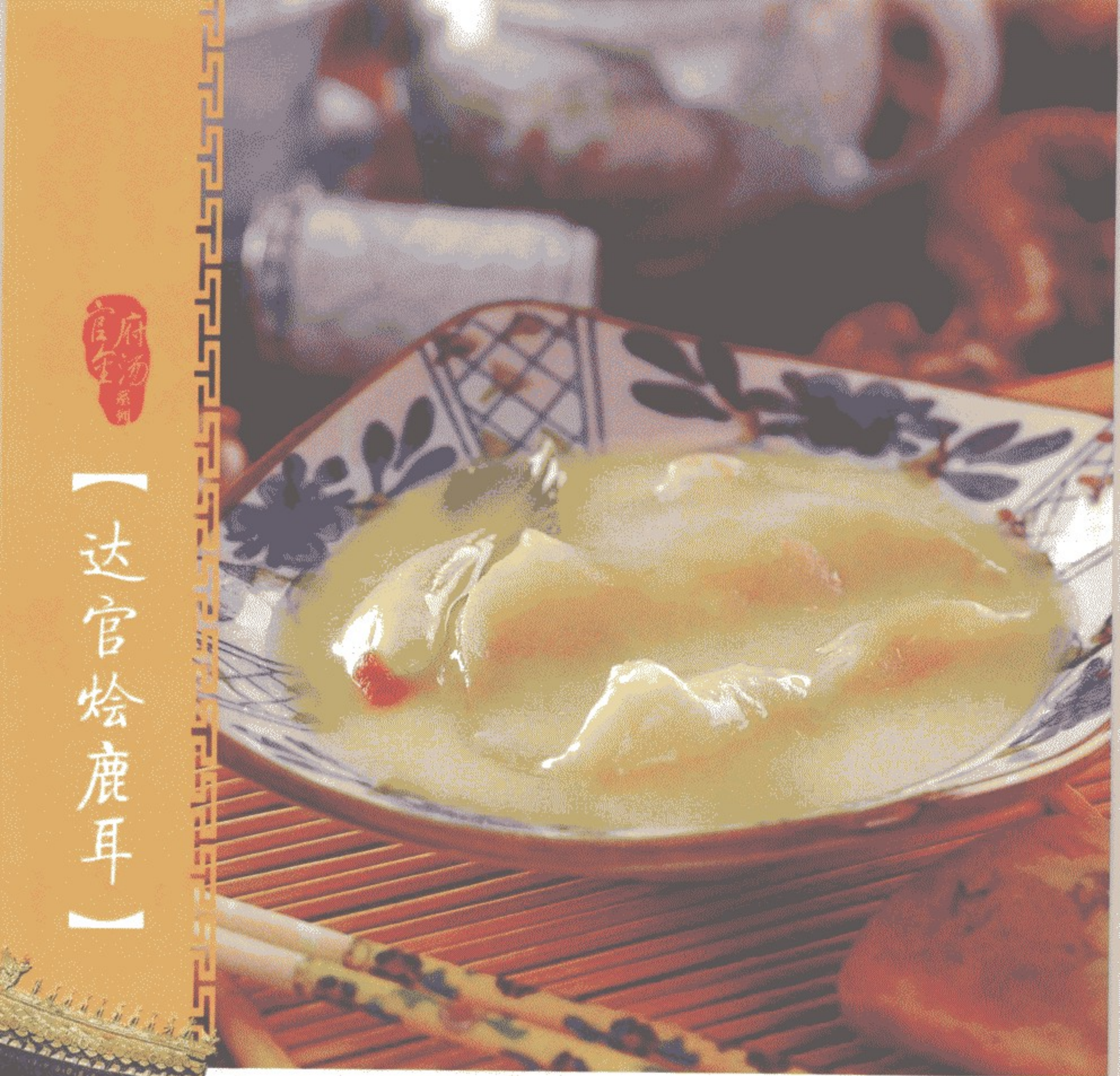
主　料：金钩翅75克。
辅　料：浓汤85克，玉米汁5克，去脂鲜牛奶2克，海马1只，油菜心1棵，奶汤50克。
调　料：锌盐0.4克，绵白糖0.3克，鲜味汁0.1克，花雕酒15克，精盐100克。
药　材：海马1只，枸杞子1克，桂圆3克。
制　法：

1. 桂圆用奶汤泡软。
2. 金钩翅发好后蒸软，去尽腐肉，加奶汤煨入味，装盘中。
3. 海马用精盐炒至金黄后加花雕酒蒸至软烂。
4. 浓汤烧开，加入玉米汁、鲜奶、盐、糖、鲜味汁调好口味，加入海马、桂圆、枸杞子、鱼翅，小火煨约4分钟即可。

提　示：鱼翅如何烹制才会软烂？干鱼翅放入温水中，上火煮沸，离火闷泡二三小时，即进行煲沙（以手搓擦，去净沙砾），洗净后再用温水下锅，大火煮沸后闷约2小时，将鱼翅取出，再次去净细沙，注意在闷泡过程中盛具一定要封严，保持水温，更容易使鱼翅软透。



海马桂圆翅



【达官烩鹿耳】

特点：鹿耳脆滑，香味浓郁。

功效：补脾和胃，壮阳益精。

主　料：鹿耳1只。

辅　料：高级浓汤85克，油菜心1棵，二汤100克，高级浓汤150克。

调　料：碘盐0.3克，绵白糖0.2克，淀粉5克，葱段、姜片各10克。

药　材：枸杞子少许。

制　法：

1. 鹿耳洗净，放二汤、葱、姜一起煮至软，再用奶汤煨入味放盘中。
2. 高级浓汤烧开，加盐、糖等调好味勾芡，淋在鹿耳上。
3. 菜心焯过水，放在鹿耳旁，点缀烫熟的枸杞子即可。

知　识：烩是指将加工和初步熟处理的一种或多种小型原料混合下锅，加入适量汤和调料，用较短时间加热后，勾芡成菜的技法。

特点：色泽明黄，口感绵糯，蟹香味鲜。
功效：壮阳益肾，散血清热。

主　料：金钩翅75克。
辅　料：大对虾2只，鸡油10克，奶汤200克，玉米汁5克，蟹粉10克，豆苗少许。
调　料：锌盐2克，绵白糖2克，水淀粉16克。
药　材：枸杞子少许。
制　法：

1. 金钩翅涨发好，用奶汤煨入味，待用；大虾去皮、去虾线，汆水，待用。
2. 锅中加入鸡油，下入蟹粉炒香后下入奶汤、玉米汁；鲜虾大火烧开后，加入调料，放入鱼翅，勾芡装入碗中，点缀烫熟的豆苗即可。

知　识：浓汤也叫头汤，汤料之一；从吊汤锅内首次提取的汤汁；色黄而浓，鲜香醇美。



【蟹粉金汤鲜虾翅】





【金汤猩唇】

特点：唇肉软糯，汁浓味厚。

功效：补血益气，治劳损。



主　料：赛猩唇1只。

辅　料：浓汤200克，老鸡半只，排骨250克，火腿50克。

调　料：蚝油5克，鲍鱼汁3克，鲜味汁2克，锌盐0.3克，绵白糖少许，葱段、姜片各50克，花雕酒20克。

制　法：

1. 赛猩唇去净毛孔中的毛囊，用葱、姜、花雕酒水煮约20分钟，取一砂锅放入炸好的老鸡、排骨、火腿，加入浓汤，放入处理好的赛猩唇，煲3小时左右，至软烂后装盘。
2. 锅内加浓汤放入盐、糖、蚝油、鲍鱼汁、鲜味汁调好味，勾芡淋在猩唇四周即可。

知　识：山八珍过去是指在陆地上的8种动物所取用的原料。其中著名的是驼峰、熊掌、猴脑、猩唇、象拔、豹胎、犀尾、鹿筋。



【太太三鲜烩】

特点：香浓味鲜，鲜滑爽嫩。
功效：益气养肾，明目壮阳。

主　料：鲜鲍鱼1只（10头约500克），明虾3只，日月贝2只。
辅　料：浓汤85克，二汤100克，瑶柱水5克。
调　料：锌盐0.3克，绵白糖0.2克。
制　法：

1. 鲍鱼去壳、去杂物，汆水，待用。
2. 明虾去皮，日月贝取肉洗净，用二汤分别烫过。
3. 浓汤烧开加盐、糖、瑶柱水调好味，依次放入鲍鱼、明虾、日月贝煮入味，勾芡装碗中。

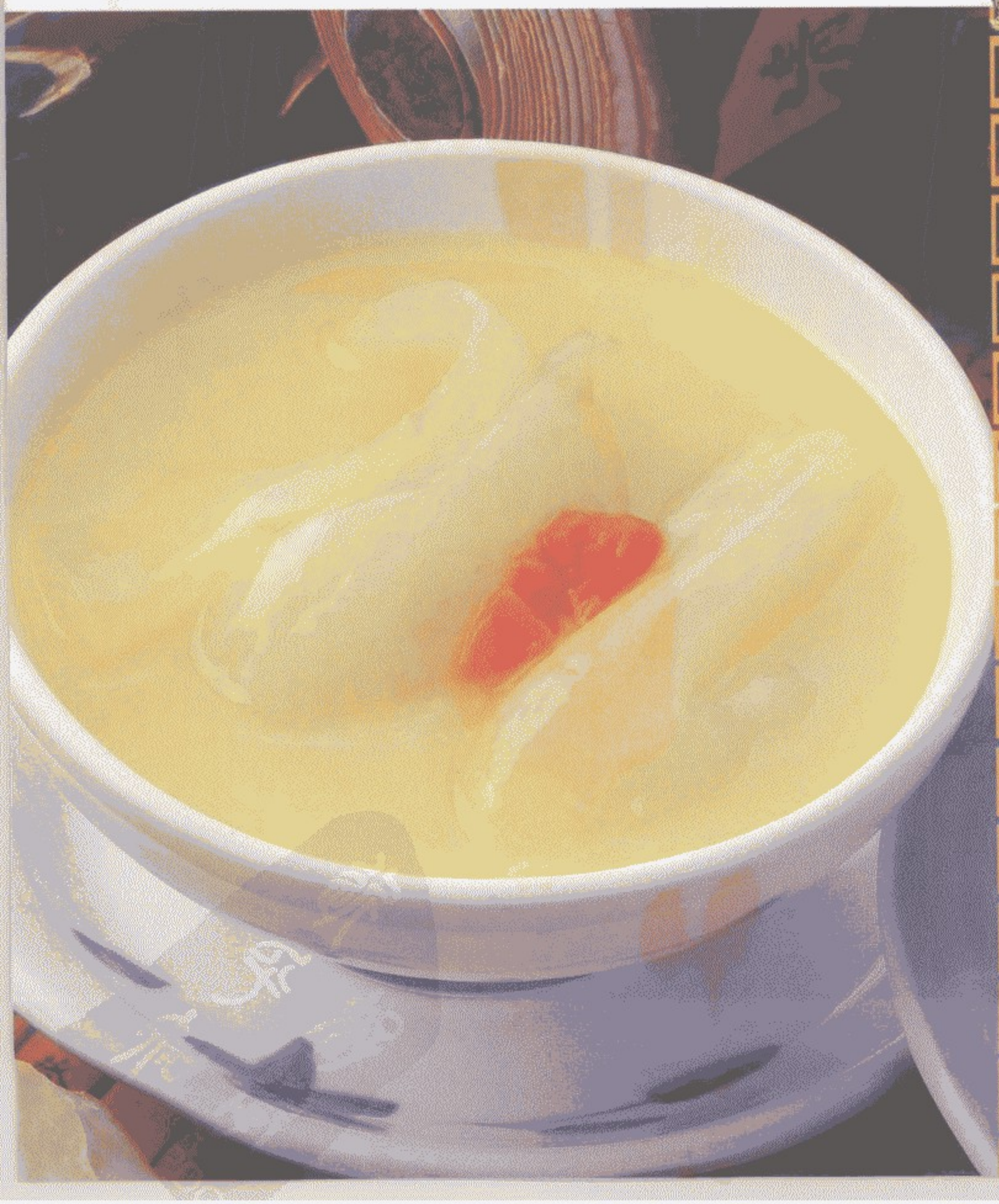
知　识：日月贝是贝壳类的一种，其直径为10厘米左右，左壳表面淡玫瑰色，右壳表面淡黄色；再有其肉的形状，肉柱滚圆洁白，而紧靠着肉柱的胆黄则半圆围抱，形成日月形状，故称日月贝。

特点：口感软滑，汁浓味香。
功效：健脾养肾，润肤除燥。

主　料：鲨鱼唇75克。
辅　料：高级浓汤85克。
调　料：瑶柱水5克，火腿水4克，锌盐0.3克，绵白糖0.3克，鲜味汁0.2克，葱段、姜片各10克，料酒3克。
药　材：枸杞茸2克。
制　法：

1. 鲨鱼唇用水泡软，去腐肉，加水、葱、姜、料酒煮软去腥气，冲凉，切成条。
2. 浓汤烧开，加盐、糖、瑶柱水、火腿水、鲜味汁调好味，放入鲨鱼唇、枸杞茸烧入味，勾芡装入碗中即可。

知　识：由于鲨鱼唇胶质十分丰富，能较快地溶于汤汁中，而水淀粉与含胶质食材不易溶在一起，所以应先将度味的鲨鱼唇勾芡，然后再下入鲨鱼唇。



【金汤鲨鱼唇】

【鲜参金汤一碗翅】



特点：鱼翅软烂，香绵适口，回味留香。
功效：益气补肾，兴阳壮体。

主　料：金钩翅250克。
辅　料：二汤200克，高级浓汤85克，豆苗少许 。
调　料：火腿水10克，瑶柱水20克，锌盐1克，鲜味汁0.6克，绵白糖0.8克，香味汁0.3克。
药　材：人参1根。
制　法：

1. 金钩翅发好，用二汤煨入味，装入碗中。
2. 高级浓汤加热烧开，加入盐、糖、鲜味汁、香味汁、火腿水、瑶柱水调好味，浇入碗中。
3. 人参入汤煮至软，放在鱼翅上，点缀烫熟的豆苗即可。也可现场在砂锅中煨制鱼翅，直接装入碗中上桌。

知　识：巧用鸡油

鸡油食用时给人的印象是很油腻的，但用在浓汤中却起着软绵、润滑、增香的作用。在大火中烧开浓汤，加入鸡油，充分让汤油融合，再经过勾芡后，汤色黄、味醇，浓而不稠，绵而不腻。

官府浓汁辣烩系列

官府浓汁辣烩系列是「川味北制」的代表作之一，浓香中辣味绵长、浓而不腻、辣而不燥，浓汤辣烩基菜肴不仅可改善人体内循环，增进食欲，而且还是以辣入汤、以汤调菜的美味佳肴，是滋补宫廷菜中风味独特的一款。

【松子辣裙边】



特点：色泽红亮，裙边软烂，辣而不燥。

功效：滋阴补虚，开胃健脾。

主　料：甲鱼裙边75克。

辅　料：松子20克，油菜心1棵，奶汤85克，植物油20克。

调　料：辣椒酱4克，蒜10克，绵白糖0.3克，碘盐0.3克，香味汁0.1克，葱段、姜片各10克，料酒3克。

制　法：

1. 裙边用水发好后去净杂质，切成长方块备用。
2. 松子用植物油炸熟，待用。
3. 锅内放少许油，放辣椒酱炒香，加奶汤、白糖、盐、香味汁、蒜、葱、姜、料酒烧开，放入裙边，炖入味后装入砂锅中。
4. 炸好的松子撒在上面，油菜心焯水放在旁边即可。

知　识：裙边的发制方法

烧一锅开水，放入裙边，小火将其焖软，捞出在温水内刮去表面黑皮和底面粗皮。再将锅内加水、葱、姜、料酒，将干裙边放入，煮至软透，捞出、去尽碎骨，修去腐朽碎烂部分，用水冲泡，除去腥味，即可使用。

主　料：鸽蛋100克。
辅　料：奶汤85克，小尖椒2根 。
调　料：山椒酱3克，绵白糖0.3克，鲜味汁0.1克，锌盐0.3克。
药　材：熟地30克。
制　法：

1. 用一半鸽蛋加汤，放入熟地煮熟约4小时，至鸽蛋呈黑红色。
2. 另一半鸽蛋煮熟，用奶汤煮入味。
3. 锅内放少许油，放山椒酱、小尖椒炒香，加奶汤、盐、鲜味汁、绵白糖，放入两种蛋，勾少许欠汁，装入罐中。

特点：黑白分明，咸鲜微辣。
功效：益气健脾，乌发延年。

知　识："红楼菜"是扬州名厨等在红学家和美食家的指导下,以《红楼梦》所描写的菜肴为依据而创造出来的名宴佳肴，是官府菜中别具特色的菜品。



【姥姥辣鸽蛋】

官府汁烩系列



府汁炝宫沙辣系列

【蚝豉辣猪手】

特点：猪手软烂，蚝香浓郁。

功效：通乳养血，解毒利湿。

主　料：猪手1只，干蚝豉5个。

辅　料：野山椒3个，清汤85克，白芝麻1克，二汤100克。

调　料：山椒酱2克，绵白糖0.6克， 碘盐0.3克，葱、姜各10克，花雕酒5克，香味汁0.5克。

制　法：

1. 猪手洗净，加二汤、葱、姜、花雕酒等煮至软烂去骨。
2. 干蚝豉用水泡软。
3. 清汤加热，放野山椒、山椒酱、糖、盐、香味汁等烧开，放猪手、干蚝豉慢火煮入味，猪手软烂后装盘，白芝麻撒在蚝豉上即可。

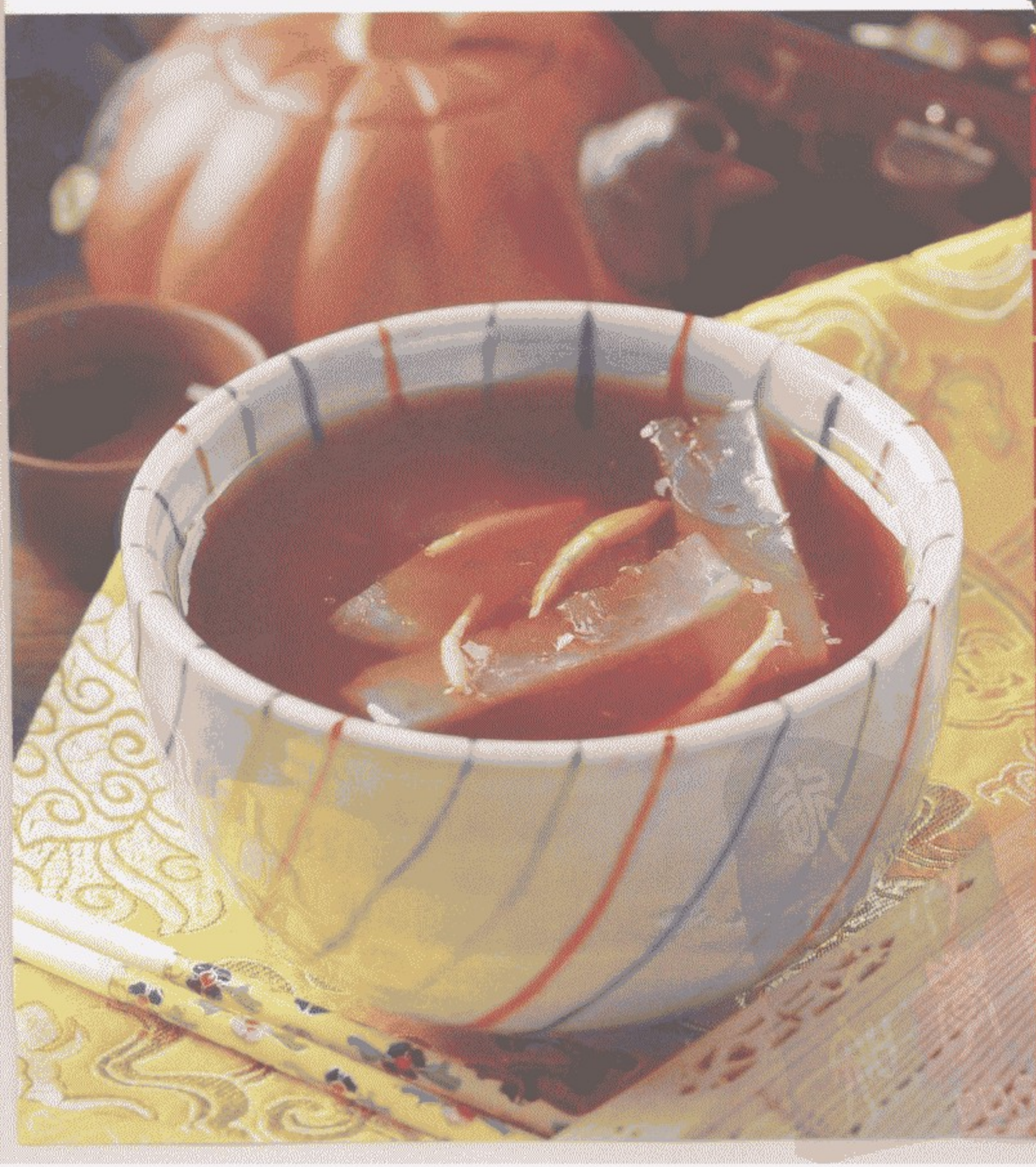
知　识：蚝豉是牡蛎的干制品，色泽深黄，有特殊的芳香气味，含有人体所需多种氨基酸、维生素B、牛磺酸和钙、磷、铁、锌等营养成分。尤其锌的含量最高，常吃可以提高机体免疫力。

特点：鱼骨脆鲜，汤汁咸辣香浓。
功效：明目清火，降燥养骨。

主　料：天九骨75克。
辅　料：草菇30克，奶汤85克。
调　料：辣椒酱4克，绵白糖0.3克，锌盐0.3克，鲜味汁3克，葱段、姜片各10克，料酒3克。
药　材：太子参2克。
制　法：

1. 天九骨用凉水涨发开，切成片，用奶汤加葱、姜、料酒煮软。
2. 草菇焯水，留用。
3. 锅内放少许油，放辣椒酱炒香，加奶汤、糖、盐、鲜味汁、葱、姜、料酒、太子参等烧开，再放入天九骨、草菇炖入味，装碗即可。

知　识：鱼骨又名明骨、鱼脑、鱼骨，天九骨是鱼骨的一种，也是比较有名的海味品，主要是以鲨鱼和鳐类的头骨、颚骨、鳍基骨及脊椎骨接合部的软骨加工而成。鲨鱼因其成骨细胞在骨化过程中停留在软骨阶段，故也被人们称为软骨鱼类，其身上的软骨部分最多。



【太子辣鱼骨】

官府汁烩系列



府汁烩宫沙辣系列

松茸烩鱼皮

特点：鱼皮软滑，鲜辣味香。
功效：除湿利水，健脾润肤。

主　料：鲨鱼皮75克。
辅　料：松茸30克，　奶汤85克，野山椒2根。
调　料：辣烩酱4克，糖0.3克，鲜味汁4克，锌盐0.3克，葱、姜各10克，料酒5克。
制　法：

1. 鲨鱼皮用水泡软，换水，放葱、姜、料酒煮软，除去腥味，改刀切成块。
2. 锅内放少许油，放辣烩酱与野山椒一同炒香，加奶汤、盐、糖、鲜味汁、鲨鱼皮、松茸煮入味，装碗即可。

知　识：辣烩酱是多种味型的辣椒酱与其他原料混合自制的一种酱料，其中又以火腿、干葱、香菜、蒜来提高酱料的香气。

官府蚝皇系列

官府菜肴的形成主要是集各门派菜系之所长，通过吸收改良、加以精工细做而成，蚝皇系列菜品以突出原料本味和汤汁鲜香为主，其选料上乘、色泽红润、口味浓香，充分体现了滋补官府菜选料精、用料狠、气势足、营养搭配合理的特点。

【松茸山海烩】



主　料：辽参4只。

辅　料：松茸菌50克，驼掌100克，奶汤100克。

调　料：蚝油3克，美极鲜酱油4克，老抽适量，绵白糖1克，锌盐0.3克，香味汁4克，鲜味汁1克，葱段15克，姜片10克。

制　法：

1. 辽参涨发好，用奶汤煨入味。
2. 松茸菌洗净、切片；驼掌去骨加奶汤、葱、姜片蒸熟。
3. 锅内加奶汤，放入辽参、松茸菌、驼掌，加入蚝油、美极鲜酱油、香味汁、鲜味汁、盐等调料烧开，转小火煨入味，收汁、勾少许芡即可。

知　识：辽参的涨发方法

辽参洗净，用清水浸泡一个晚上，用小刀适时剖开辽参腹部（也有从背部开口的，不过在制作时会影响辽参美观）除尽辽参腹内筋肠，用清水洗净，放在一干净的砂煲里或不锈钢桶里加上清水煮开约20分钟，加盖闷12小时。第2天换去清水，再煮约10分钟，加盖闷12小时直至辽参涨发软透，放瓷盆中加冰块存放，一般水发要三四天发好。也有一种快速涨发辽参的方法，辽参加清水泡约2个小时洗净，放高压锅内加少许清水，上气后压制15分钟，然后放冰块水中泡12小时，冰水化开后再加热煮约10分钟，换水再加冰块水放约12小时，直至辽参软，用这种方法48小时就能食用。用冰水与热水交替涨发使辽参在一冷一热中能充分涨发开。

提　示：辽参在清洗时一定要把腹内粘肉身处的条形筋膜去除干净，否则会影响辽参的涨发。

特点：松茸之香气、辽参之名贵、驼掌之胶质结合相得益彰。

功效：益气补肾，理气化痰。

特点：鳄鱼龟肉软烂浓香，西兰花碧绿爽翠，色红汁亮。

功效：健肾补气，滋阴养颜。

主　料：海虎翅50克。

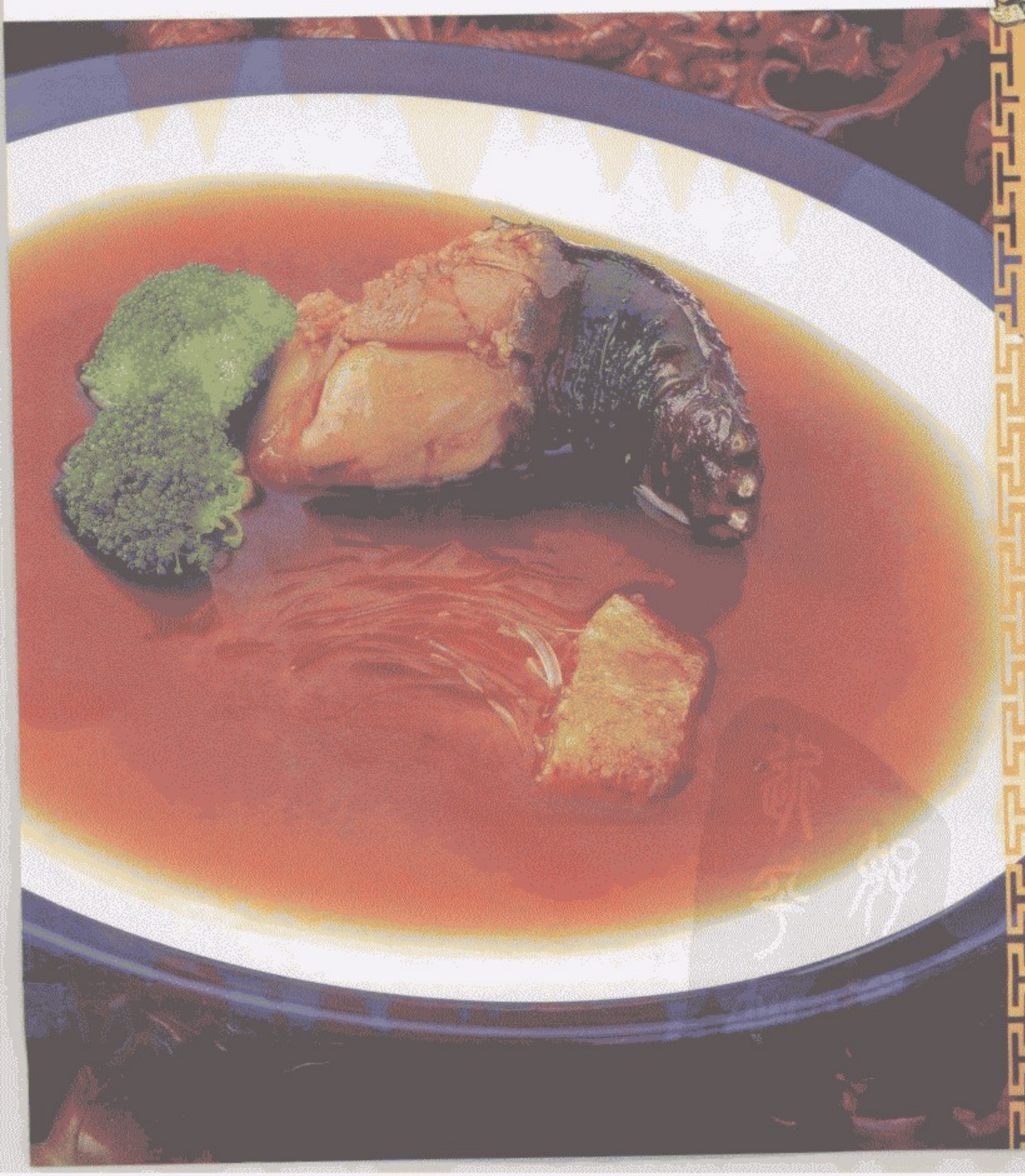
辅　料：鳄鱼龟50克，西兰花2朵，奶汤185克。

调　料：冰糖3克，锌盐0.3克，蚝油10克，鲍鱼酱4克，老抽2克，鲜味汁4克，水淀粉5克。

制　法：

1. 海虎翅涨发好，用奶汤煨软放盘中。
2. 鳄鱼龟宰杀好焯水，用奶汤、蚝油等炖至软烂入味。
3. 奶汤烧开，加入蚝油、鲍鱼酱、鲜味汁等调成蚝皇汁，下入鱼翅和鳄鱼龟煨约10分钟出锅装盘。
4. 西兰花焯水放在鱼翅旁边即可。

提　示：由于原料的质感不同，需要分别煨制，口感才能保持一致。



【鳄龟翅】





府宴皇毛蚝系列

【官府蚝皇鲍】

特点：色泽红亮，鲍鱼口感软中含劲，口味鲜、香、咸，回味甜。

功效：益气补肾，壮阳固精。



主　料：日本网鲍1只（2头鲍）。

辅　料：芥菜心1根，鲍鱼原汁50克。

调　料：冰糖3克，蚝油10克，锌盐0.3克，老抽2克，鲜味汁4克，水淀粉25克。

药　材：五味子0.3克。

制　法：

1. 鲍鱼发好，加五味子煲制后，取出放入盘中，鲍鱼原汁加调料，调好口味、勾芡，浇在鲍鱼上。
2. 芥菜心焯熟后，放在一侧即可。

知　识：糖心鲍鱼

活鲍鱼晒干，煮好呈金黄色，鲍鱼片中间呈现微似粉状的金黄色，是谓“糖心鲍鱼”。入口鲍味浓郁，软滑而弹牙，吃后余韵悠久，真正是齿颊留香，有人误以为“糖心鲍鱼”是通过烹制而达到的，其实不然，“糖心鲍鱼”主要是由鲍鱼自然的品质及晾晒工艺而决定的。



【参须贝母烩骨髓】

特点：汁浓味厚，骨髓软绵滑嫩。

功效：添精补髓，消咳化痰。

主　料：牛骨髓50克。

辅　料：高级清汤85克，二汤200克。

调　料：蚝油5克，香味汁2克，绵白糖4克，碘盐0.2克，鲍鱼酱5克，老抽少许，水淀粉25克。

药　材：贝母2克，人参须2克。

制　法：

1. 人参须、贝母加水，蒸至软烂。
2. 牛骨髓焯水，加二汤用高压锅压15分钟，至骨髓软烂。
3. 清汤烧开加入蚝油、鲍鱼酱、香味汁、糖、盐、老抽，放入参须、贝母、牛骨髓煨入味，用水淀粉勾少许芡装在碗中即可。

提　示：骨髓在制作菜品中，先要焯水去腥味，再用二汤加少许葱、姜、料酒、白萝卜放入高压锅中压至软烂，这样的骨髓才软嫩滑口。



【蚝豉草菇烧猪手】

特点：猪手软烂味厚，蚝香浓郁。
功效：补血通乳，补虚益肾。

主　料：猪手1只。
辅　料：干蚝豉5个，草菇20克，奶汤85克。
调　料：老抽3克，绵白糖0.2克，蚝油3克，胡椒粉0.1克，水淀粉20克，香油、碘盐各少许。

制　法：

1. 猪手洗净，切成块焯水，加汤、老抽、糖、蚝油等煮至软烂，脱骨。
2. 干蚝豉用温水泡软，草菇切两半焯水。
3. 锅内加奶汤，放入猪手、蚝豉、草菇烧开，加老抽、糖、盐、蚝油、胡椒粉等慢火炖入味，收汁后点少许香油，用水淀粉勾芡裹匀原料即可。

知　识：复合味为味型之一，是指由两种以上的不同味道调和而成的味。菜肴多为复合味，如咸辣味、酸甜味等。



【灵菇扣辽参】

特点：色红味美，海参劲柔，白灵菇醇香。

功效：滋阴补肾，益气壮阳，理气清毒。

主　料：辽参1只。

辅　料：白灵菇1只，煲灵芝菇原汁300克。

调　料：蚝油2克，美极鲜酱油1克，绵白糖0.5克，碘盐0.3克，水淀粉20克，葱、姜各适量。

药　材：五味子1克。

制　法：

1. 辽参发制好后，用葱、姜、蚝油烧入味，放入盘中。
2. 将煲透的白灵菇上笼蒸约5分钟至熟。
3. 五味子温水浸泡20分钟后，放入砂锅中，并加入煲灵芝菇原汁及白灵菇，烧开后加入蚝油、美极鲜酱油、糖、盐调好口味，小火烧成汁浓，勾入水淀粉即可。

知　识：五味子，因其果实有甘、酸、辛、苦、咸五种滋味而得名，有南北之分。南产者色红，北产者色黑，入滋补药必用北产者乃良。其药效功能益气生津、敛肺滋肾、止泻涩精、安神,可治久咳虚喘、津少口干、遗精久泻、健忘失眠等症。

主　料：熟驼掌1只（去骨）。
辅　料：蚝油4克，二汤250克，葱段100克，葱油25克。
调　料：老抽3克，绵白糖0.2克，胡椒粉0.1克，水淀粉20克，碘盐少许。
药　材：黄芪2片。
制　法：

1. 黄芪加水蒸软，留用。
2. 锅中加葱油烧热，加入葱段，慢慢将葱段煸炒至金红色后下入二汤、黄芪、驼掌小火煨5分钟后，加入老抽、糖、蚝油、胡椒粉等，待汤汁浓时收汁，下入水淀粉勾芡，再放少许葱油即可。

特点：葱香浓郁，驼掌软烂，色泽金红，鲜香略甜。
功效：补脾益气，强筋壮骨。

知　识：骆驼的蹄掌心肥大厚实，含有丰富的蛋白质，肉质细嫩富有弹性。骆驼四蹄虽大，掌心却取之不多，所以显得格外名贵。驼掌有很高的营养价值,并有特殊的滋补作用，驼掌是珍稀的佳肴。



【黄芪驼掌】







【蚝皇扣猪手】

特点：汁香浓郁，猪手软烂香糯。

功效：补虚通乳，滋阴养血。

主　料：猪手1只。

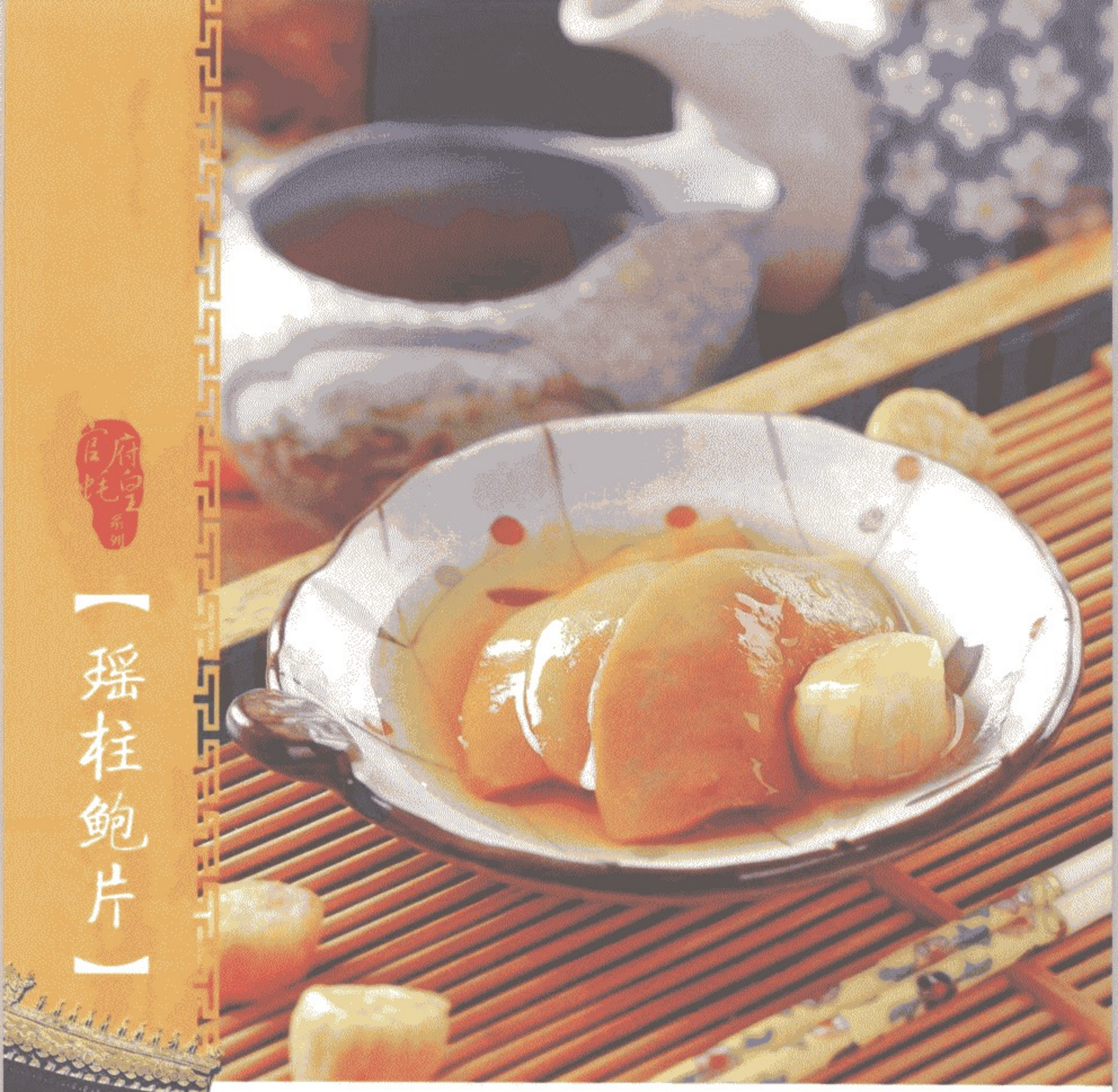
辅　料：芥菜1棵，二汤100克。

调　料：蚝油5克，生抽2克，老抽适量，绵白糖1克，碘盐0.3克，鲍鱼酱3克，香味汁0.3克，葱段、姜片各10克，料酒5克。

制　法：

1. 猪手从中劈开后焯水，加汤、老抽、糖、蚝油、料酒、葱、姜、盐等煮至软烂装盘。
2. 芥菜取心焯水，放在猪手旁边。
3. 用二汤加蚝油、生抽、糖、香味汁、鲍鱼酱等调好蚝皇汁，淋在猪手上即可。

知　识：调味，是指菜肴制作过程中，运用调味品和主配料原味进行适当调配使之互相作用，形成各种菜肴的独特风味。调味可增加滋味，去除异味、形成风味，基本调味方法有加热前调味，加热中调味，加热后调味，混合调味等。



【瑶柱鲍片】

特点：香浓味足，色泽红润。

功效：补中益气，滋阴补肾。

主　料：鲍鱼1只。

辅　料：清汤100克，瑶柱2个。

调　料：蚝油5克，鲜味汁2克，绵白糖4克，锌盐0.3克，鲍鱼酱5克，老抽少许。

制　法：

1. 鲍鱼片成片，用清汤加蚝油、鲜味汁、鲍鱼酱煨入味，码在盘中。
2. 瑶柱加少量清汤，放在鲍鱼片旁边，上笼蒸约40分钟，原汁倒出。
3. 汤中加入鲍鱼酱、蚝油、糖、盐、老抽、鲜味汁调好鲍汁淋在鲍片上即可。

知　识：瑶柱味道极鲜美，但不易于长时间加热煮制，制作瑶柱水时以25～30分钟时间为最好，能充分把瑶柱中的致鲜物质充分溶于水中。否则，时间过久鲜味物质会转化成其他成分，影响其鲜美度。

官府沙茶系列

明清年间，京城很多大官、富豪自福建、广东一带，如潭家使是福建人，因而潭家官府菜系列菜品，即用南方菜系益补官府菜继承其精髓创出沙茶系列菜品。

常用的调料与北方的汤共同调和而成，其香浓味足，四味丰富，是南北合璧的佳品。



【沙茶牛骨髓】

特点：骨髓软滑香嫩，味浓汁美。

功效：强筋壮骨，生血补髓。

主　料：牛骨髓75克。

辅　料：草菇40克，奶汤85克，二汤400克。

调　料：沙茶酱5克，老抽适量，绵白糖1克，碘盐0.3克，蚝油3克，鲜味汁0.3克，花雕酒5克，水淀粉适量。

制　法：

1. 牛骨髓焯水，加二汤、花雕酒等用高压锅压15分钟，至骨髓软烂。
2. 草菇焯水用二汤煨入味。
3. 奶汤烧开放沙茶酱、老抽、糖、鲜味汁、盐、蚝油调好味，放入牛骨髓、草菇慢火炖约5分钟，入味后以水淀粉勾芡装入碗中。

知　识：味型是指用几种调味品调和而成的独特风味。味型与味型之间互有差异，各具特色，味型反映了调味变化的精妙。伴随着时代的发展，味型也在不断改变、不断丰富。

主　料：熟牛头方75克。

辅　料：草菇30克，奶汤85克，二汤150克。

调　料：沙茶酱5克，老抽适量，绵白糖1克，鲜味汁0.3克，水淀粉3克，葱段、姜片各10克，花雕酒15克，碘盐0.3克。

药　材：川贝母2克。

制　法：

1. 锅内放少许油，煸香葱段、姜片后，下入花雕酒、老抽、沙茶酱、盐、糖加二汤烧开，放入切成宽2厘米、长4厘米的牛头块，煮至软烂。
2. 草菇焯水，川贝母加水蒸软。
3. 锅内放奶汤烧开，加沙茶酱、老抽、糖、鲜味汁等调好味，放入牛方、贝母、草菇煨入味，以水淀粉勾芡装入罐中即可。

提　示：牛头要先用水煮出其部分胶质，再入味烧制，这样出品才不会粘牙，口感软糯滑爽。

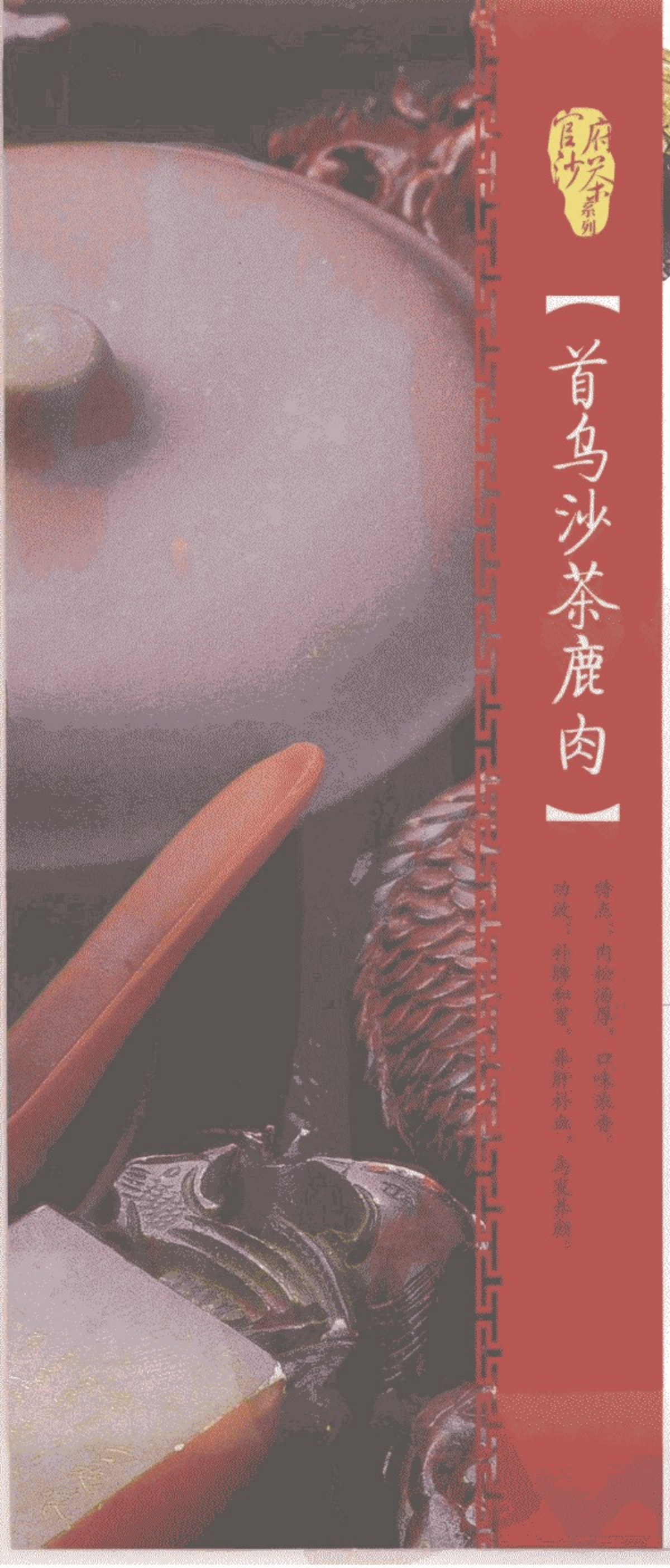
特点：牛方软糯滑爽，沙茶味浓香。

功效：清热散结，润肤养颜。



【茶香贝母牛方】







【首乌沙茶鹿肉】

主　料：鹿肉75克。

辅　料：口蘑30克，胡萝卜20克，豆苗少许，奶汤50克。

调　料：沙茶酱5克，老抽适量，绵白糖1克，碘盐0.3克，鲜味汁0.3克，水淀粉3克，葱段、姜片各10克，花雕酒5克。

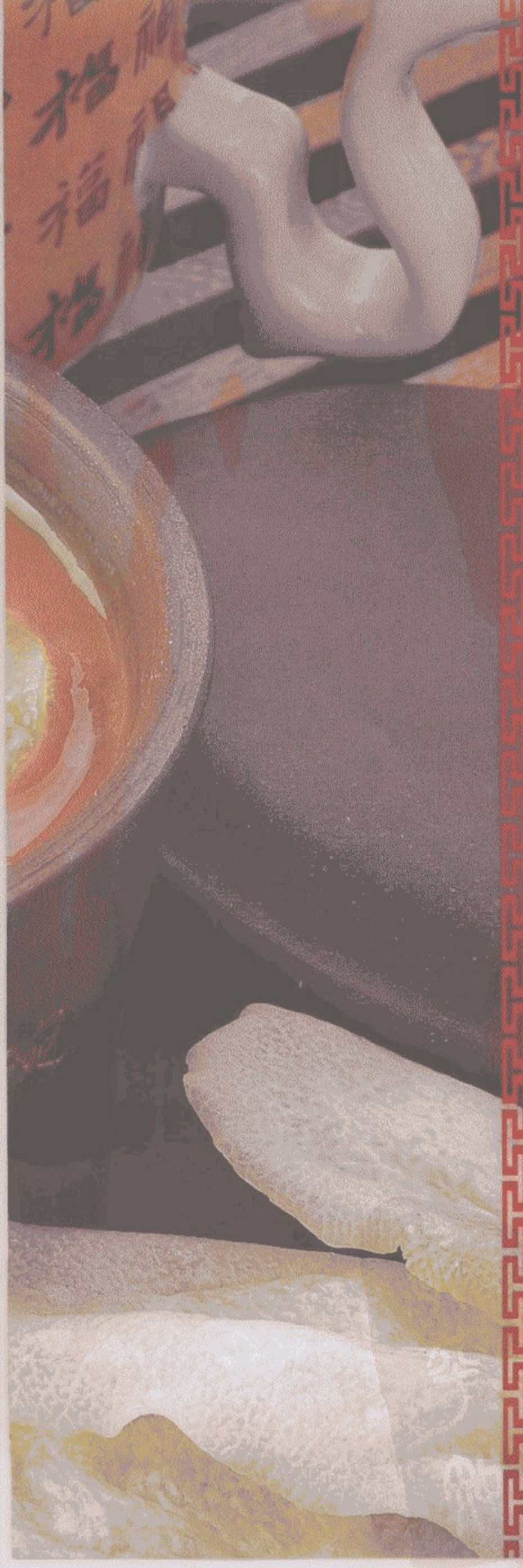
药　材：何首乌1克，枸杞子少许。

制　法：

1. 鹿肉切成3厘米见方的块，焯水，加奶汤、葱、姜、花雕酒及少许盐等煮至鹿肉熟软。
2. 胡萝卜切成菱形块，与口蘑一起焯水。
3. 枸杞子、何首乌加水蒸约40分钟后取出。
4. 锅内放奶汤烧开，加沙茶酱、老抽、糖、鲜味汁等调好味，放鹿肉、口蘑、胡萝卜、枸杞子、何首乌煮约3分钟入味后，勾芡装罐，豆苗点缀在上面即可。

提　示：何首乌色黑，故要先用水洗净后再蒸，使黑色大量溶于水中，再进行烹制，以保持菜肴色泽。





官府沙茶系列

【太子沙茶鳄鱼舌】



主　料：鳄鱼舌2条（约35克）。

辅　料：杏鲍菇50克，高级浓汤85克，豆苗少许。

调　料：沙茶酱5克，老抽适量，糖1克，碘盐0.3克，鲜味汁0.3克，水淀粉10克，炸蒜片5克。

药　材：太子参3克，枸杞子少许。

制　法：

1. 鳄鱼舌用水泡软，加浓汤、老抽少许蒸软烂。
2. 杏鲍菇切成片，焯水，用浓汤煨入味。
3. 浓汤加热烧开，加入沙茶酱、鲜味汁、老抽、糖、盐、炸蒜片等调好口味，放入太子参、枸杞子、鳄鱼舌、杏鲍菇煮入味，水淀粉勾芡即可装罐，上笼蒸约5分钟后出笼，点缀烫好的豆苗即可上桌。

知　识：沙茶酱是盛行福建、广东等地的一种混合型调味品，色泽淡褐，呈糊酱状，具有大蒜、洋葱、花生米等特殊的复合香味，虾米和生抽的复合鲜咸味，以及轻微的甜辣味。滋补官府菜在此基础上进行深加工，而形成了风味独特的滋补沙茶系列菜品。



【沙茶猪手】

特点：猪手软烂味足，沙茶香气浓郁。

功效：补气通乳，润肤养颜。

主　料：猪手1只。

辅　料：白灵菇40克，奶汤85克，二汤300克。

调　料：沙茶酱5克，老抽适量，绵白糖1克，蚝油3克，鲜味汁0.3克，葱段、姜片各10克，花雕酒5克，碘盐0.3克，水淀粉适量。

制　法：

1. 猪手洗净，切成大块、焯水，抹上老抽用热油炸上色，焯水、去油，加二汤、葱、姜、蚝油、花雕酒、老抽、盐煮至软烂去骨。
2. 白灵菇切成大片，放二汤、蚝油、老抽煮软。
3. 奶汤烧开放沙茶酱、老抽、糖、鲜味汁等调好味，放猪手、白灵菇炖入味，以水淀粉勾芡装罐即可。

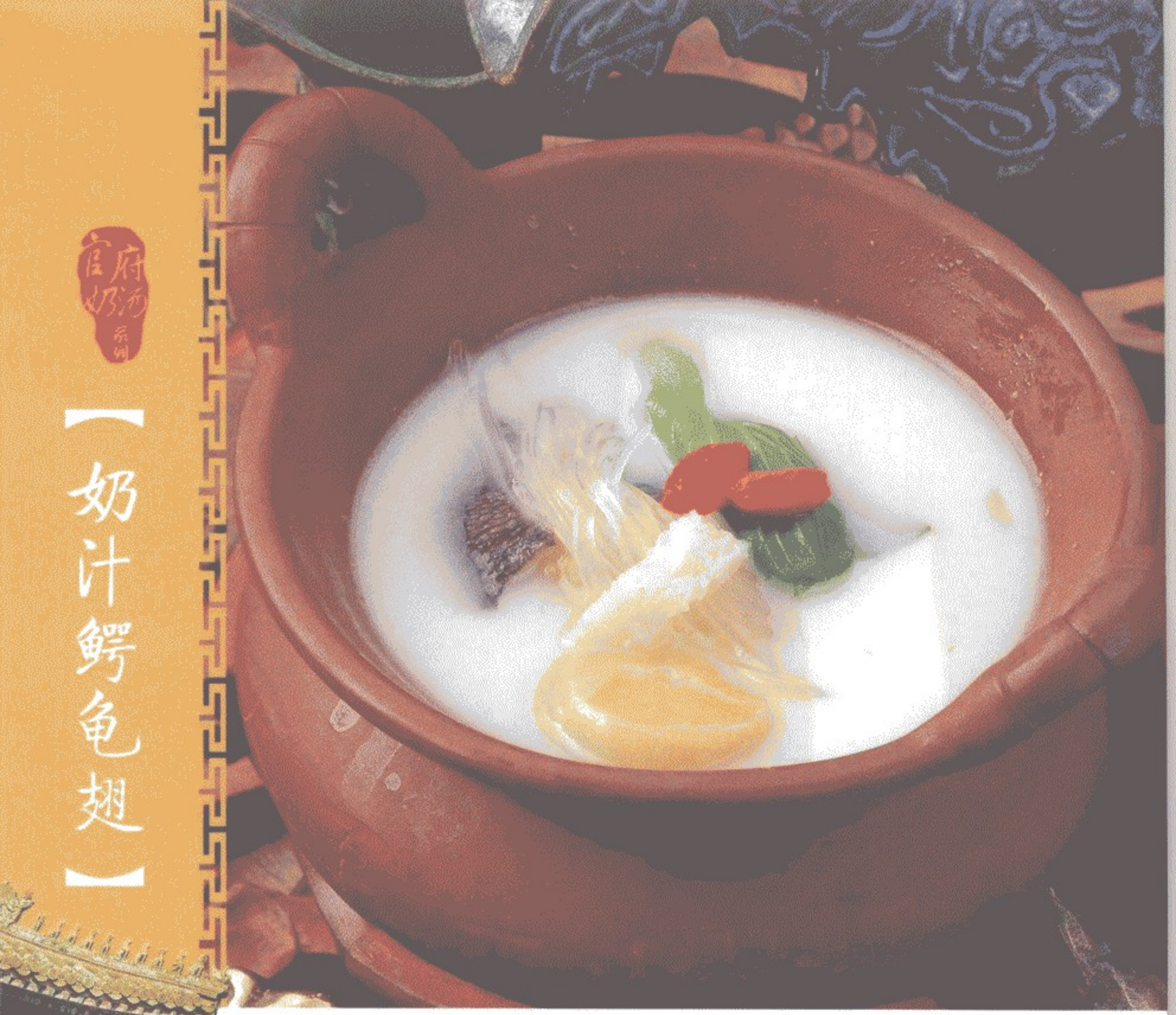
提　示：猪手要先炖烂，后去骨。如生时去骨，会损失许多对人体有用的物质，例如钙质，且失去大量香味。

官府奶汤系列

所谓奶汤，观其色泽洁白如玉，论其口感绵滑丰厚。奶汤是油脂混合的液体，是经过小火煮、大火翻等多道工序而制成的，它最好地体现了鸡鲜、鸭香、骨浓的汤品特征。煮制奶汤的关键是骨，无骨则汤不浓，骨是油水混合的关键，骨中的磷起到了稳定剂的作用。

奶汤菜品一般适合边加热边食之，著名的奶汤菜品有：奶汤加吉鱼、奶汤人参鸡、砂锅奶汤翅等。





【奶汁鳄龟翅】

特点：汤汁洁白，原料软烂，香浓鲜醇，四季皆宜。

功效：生津健脾，补气养颜。

主　料：金钩翅50克，鳄鱼龟25克。

辅　料：瑶柱1个，竹荪10克，油菜心1棵，奶汤100克。

调　料：碘盐0.3克，鲜味汁0.2克，葱段，姜片各15克。

药　材：枸杞子少许。

制　法：

1. 金钩翅发好，用奶汤煨透、入味。
2. 瑶柱加少量清水蒸约30分钟。
3. 鳄鱼龟剁成块后汆水，过油后加入奶汤、葱、姜等入砂锅炖约50分钟。
4. 竹荪泡软，切菱形块，焯水装罐；油菜心洗净、焯水。
5. 奶汤加热，烧开后放入上述原料，加盐、鲜味汁等调好味，装入已加热的罐中，点缀油菜心即可。

知　识：四性、五味

四性又称四气即寒、热、温、凉；而五味则是辛、甘、酸、苦、咸5种味道，是食材本身的基本属性，这也是制作滋补官府菜必学的相关知识。

特点：汤汁洁白鲜美，口感软滑绵糯。

功效：滋阴健脾，利水渗湿。

主　料：海虎翅75克。

辅　料：大闸蟹1只，奶汤85克。

调　料：碘盐0.5克，香味汁3克。

药　材：茯苓粉1克。

制　法：

1. 海虎翅发好，加奶汤蒸至软烂。
2. 大闸蟹取出生蟹黄去腥；蟹蒸熟取蟹肉，待用。
3. 奶汤加热烧开，撇沫后放海虎翅、蟹肉和生蟹黄，再加入盐、茯苓粉、香味汁等烧入味装碗即可。

提　示：蟹黄去腥

1. 将适量料酒、葱、姜、清汤与熟蟹黄一起上笼蒸约4分钟。
2. 用动物油（大油）加姜末与熟蟹黄炒香。
3. 鲜生蟹黄中加入适量花雕酒拌匀再用。



【奶汁蟹黄翅】



【奶汁海胆鱼肚】

特点：海胆鲜香浓郁，口感软滑适口。

功效：健脾开胃，润肺消渴。

主　料：油发鱼肚70克。

辅　料：鲜海胆5克，油菜心1根，奶汤100克。

调　料：碘盐0.4克，绵白糖0.2克。

药　材：枸杞子少许。

制　法：

1. 鱼肚切成粗丝，焯水去腥，用奶汤煮入香味。
2. 油菜心焯水。
3. 奶汤烧开后放入鱼肚、鲜海胆、盐、糖、枸杞子等调好味，烧开后装罐，菜心放在鱼肚上即可。

知　识：奶汤汤料之一，也称白汤；不经哨制但经过滤的高级汤，先用料加水熬成毛汤后，用旺火催汤色变白，使汤浓如奶，再用纱布过滤。由于原料规格的不同，又分普通奶汤和高级奶汤两种；多用于烹制白色、白汁的菜肴。



【奶汁参精辽参】

主　料：水发辽参1只（60头约500克）。
辅　料：海参精膏5克，奶汤85克。
调　料：碘盐0.3克，香味汁0.1克 。
药　材：太子参2根。
制　法：

1. 辽参涨发好后焯水，用奶汤煨制入味。
2. 锅内放奶汤烧开，加盐、香味汁等调好味，放入辽参烧，加海参精膏至汤味鲜浓后装入碗中即可。

提　示：奶汤为什么白？这是因为奶汤是油水混合物，水中含蛋白质、脂肪等物质越多，汤汁越白，而骨中的磷是油水混合的稳定剂，所以煮汤不能离开骨头。

特点：汤白参黑，浓香爽滑。
功效：养气补虚，强精固体。



奶汁雪蛤

特点：汤白味醇，甜香适口。

功效：养阴生津，益气止咳。

主　料：水发雪蛤20克。

辅　料：红胶花菜5克，高级奶汤60克，高级清汤50克。

调　料：冰糖3克，椰汁8克，料酒10克，碘盐0.1克，瑶柱水3克。

药　材：川贝、浙贝母粉各2克。

制　法：

1. 水发雪蛤放入烧开的料酒水中焯水。
2. 红胶花菜洗净，去异味后用热水焯透。
3. 川贝、浙贝母粉一同加清汤蒸约35分钟。
4. 奶汤加热烧开后，下入冰糖、椰汁、盐、瑶柱水等调好口味，放入川贝、浙贝母、水煮开，再下入雪蛤、红胶花菜等烧开后，放入鼎中即可。

知　识：蛤士蟆又称为中国林蛙，主要产地在大兴安岭，是当地特有的物产，俗称“蛤蟆油”。一般高级宴会上使用的“蛤士蟆”，实际上是雌性林蛙卵巢的干制品，中医上用为养阴药，性平，味甘腥，主治虚痨咳嗽等症，是名贵的补养品。其发制方法较易，用温水泡发即可。

特点：原汁原味，软嫩鲜香，汤香浓郁，营养丰富。
功效：滋阴补血，益气生津，散风祛痛。

主　料：麻鸭半只（约750克）。
辅　料：奶汤500克，鲜草菇50克。
调　料：碘盐4克，鲜味汁6克，葱段、姜片各10克，花雕酒少许。
药　材：长白山鲜人参1只，白芷2片，枸杞子少许。
制　法：

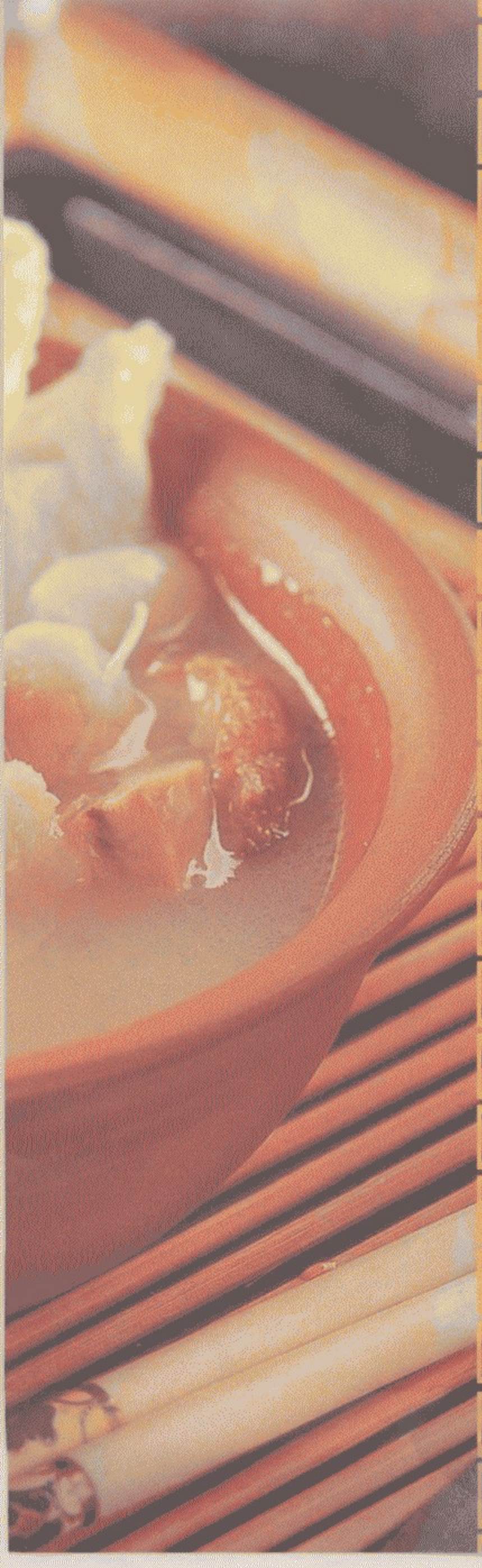
1. 麻鸭宰杀好洗净，放入葱段、姜片、花雕酒烧开的水里焯过，除去异味。
2. 鲜草菇洗净、焯水后和麻鸭一起放在砂锅中，放入奶汤和鲜人参、枸杞子、白芷，加入盐和鲜味汁调好味，小火炖软烂即可。

知　识：判断整鸭是否软烂的方法很简便，就是用筷子轻轻戳一下，若很容易戳入就到火候了。



【奶汁人参炖麻鸭】





宫府奶汤系列

【贝茸火鸭炖白菜】

特点：鲜浓绵口，香醇软烂。

功效：滋阴健脾，开胃润肠。



主　料：烤鸭1/4只。

辅　料：娃娃菜300克，奶汤200克，水发干贝10克。

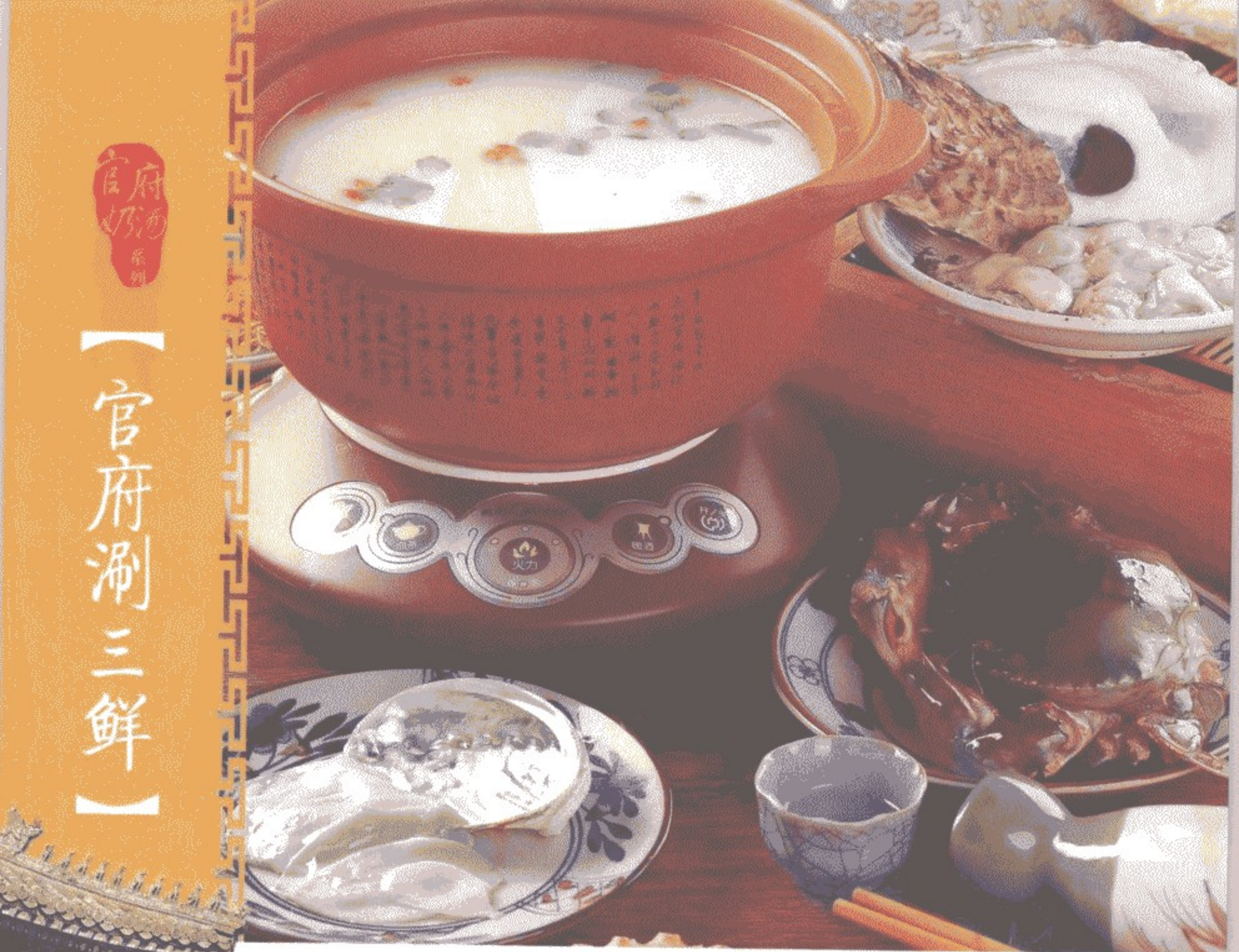
调　料：碘盐3克，绵白糖2克，姜片3克。

药　材：水发麦冬5克。

制　法：

1. 烤鸭选鸭胸处去骨，切成粗丝；干贝搓丝制成贝茸。
2. 娃娃菜去老叶，把菜心竖切成条。
3. 锅内放奶汤，下入鸭丝、贝茸、水发麦冬、娃娃菜一起烧软浓白，调好味即可装盘。

知　识：麦冬别名是麦门冬、沿阶草、阔叶麦冬、大麦冬等，是常用中药，为百合科麦冬属及沿阶草属植物，以块根供药用，具有养明清热、润肺止咳的功效。



【官府涮三鲜】

特点：奶汤之香加上海鲜之鲜，融合后充分体现出官府菜汤香味鲜的特点。

功效：生津益气，健肾壮阳。

主　料：大连活鲍鱼2个，活羔蟹1只，鲜海蛎子100克。

辅　料：奶汤1500克，金丝小枣6颗。

调　料：芝麻酱10克，红腐乳2块，香油2克，绵白糖1克，碘盐少许，蚝油3克，美极鲜酱油2克，绿芥末5克，葱段、姜片各10克，胡椒粉2克，韭菜花3克。

药　材：玉竹10克。

制　法：

1. 活鲍鱼去壳、去异物，洗净片成薄片，装在原壳中。
2. 羔蟹宰杀好洗净，去壳，肉剁成6块，放上盖装在盘中。
3. 鲜海蛎子去壳装在盘中。
4. 取一小火锅，放奶汤、小枣、葱段、姜片、玉竹烧开，加盐、胡椒粉等调好口味。
5. 用芝麻酱和红腐乳、香油、盐、糖、韭菜花等调出麻香汁；用蚝油、美极鲜酱油和绿芥末调出鲜芥汁，分别装入味碟中；与装好盘的鲍鱼、海蛎子、羔蟹一起随火锅上桌即可。

知　识：奶汤可由不同原料煮成，如以鸡为主的奶汤，以鸭为主的奶汤，以鱼为主的奶汤等。在使用时要与相应的食材匹配，才会相得益彰，方为得法。

果香系列

精品菜肴是官府菜的一个重要组成部分，普日锦家菜的花生鲍、核桃鲍、孔府菜的冰糖鲍士翅等均曾风靡一时，溢补宫廷菜的果香系列，是在传统技法上的改良，是将营含维生素的时令鲜果、坚果，融入到菜肴之中，而使传统的精品更具特色，更富营养。

果香系列

桃香珍珠燕



特点：色泽洁白，桃香浓郁。

功效：养胃健脾，润肤养颜。

主　料：水发血燕8克。

辅　料：鲜核桃仁15克，西米20克，八宝鲜桃15克。

调　料：纯牛奶10克，锌盐1克，冰糖5克。

制　法：

1. 血燕发透，装入热盘中。
2. 去皮核桃仁加纯牛奶、鲜桃装入粉碎机打成浆。
3. 西米煮透冲凉后放入核桃仁浆中，加入调料调好口味，用微波炉加热即可。

知　识：燕窝的贮藏方法

燕窝怕受潮，可将其放入密封的箱子或广口瓶中，底部放入干燥剂；也可用塑料袋密封后放入1℃～2℃的冷藏室保存。

主　料：水发蛤士蟆75克。
辅　料：鲜马蹄25克，去皮甜杏仁6克。
调　料：花奶15克，鲜牛奶15克，黄油2克，糖浆4克，冰糖2克，锌盐0.5克，料酒2克。
制　法：

1. 锅中加入开水，烧开后加入料酒、盐，再下入蛤士蟆，烧开后倒出控净水分。
2. 马蹄、甜杏仁加牛奶打成浆。
3. 将花奶、杏仁浆、黄油、糖浆、冰糖一同放入水晶盅内，再下入蛤士蟆，以保鲜纸封好，入微波炉加热两分钟即可。

知　识：甜香味型属味型之一，纯甜而香，用于甜菜，以白糖或冰糖为主要调味品，调制方法主要有蜜汁、冰汁撒糖等。

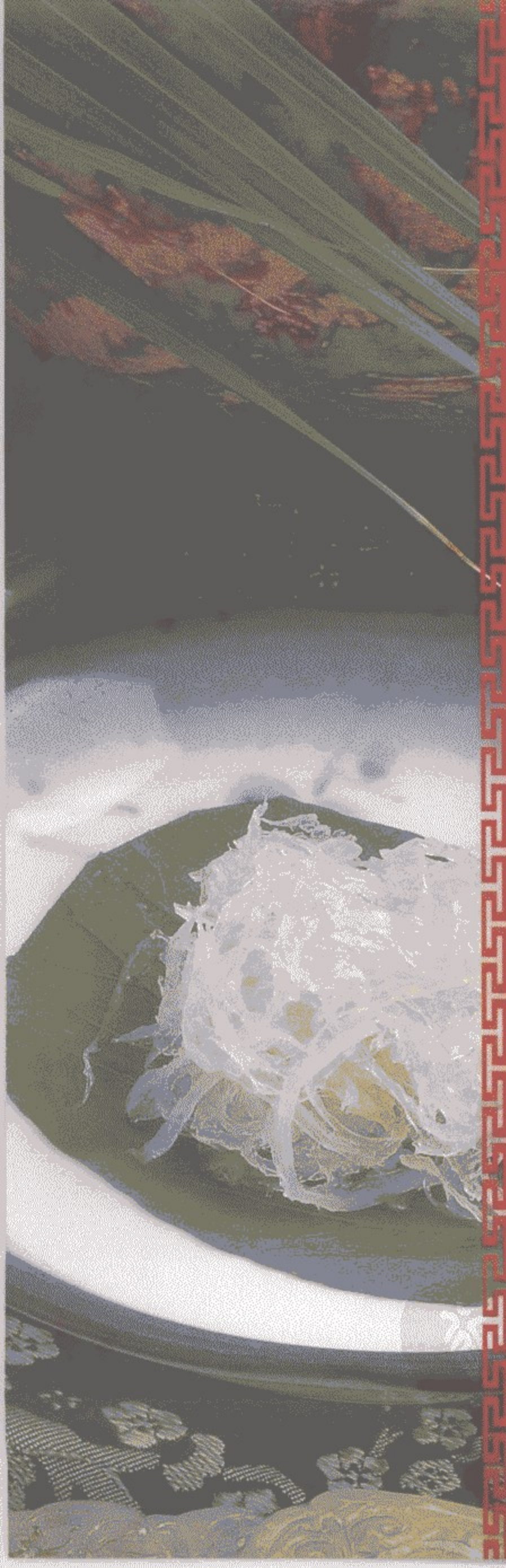
特点：晶莹洁白，滑软细嫩，杏香幽远。
功效：润肺定喘，滋阴补虚。



【杏仁雪蛤】

果香系列





果香系列

【椰浆官燕】



主　料：泰国官燕10克。

辅　料：鲜椰浆30克，鲜椰青15克，杏仁粉2克，油菜叶一片。

调　料：绵白糖4克，锌盐少许。

制　法：

1. 泰国官燕用温水泡软，择去杂质，用热水充分涨发后装入盘中，以烫好的油菜叶垫底。
2. 锅中放少许水，加入椰浆、鲜椰青、杏仁粉、糖、盐烧开，装入罐中即可。

知　识：燕窝，又称燕窝菜、燕菜、燕根，是金丝燕及同属燕类用唾液或绒羽与唾液混合凝结而成的巢窝，产于泰国、印度尼西亚及我国广东、福建沿海一带。官燕窝质量最佳，为珍贵的补益佳品。



果香系列

【香橙雪耳燕】

特点：汤汁色泽明亮，燕窝银耳清甸，口感滑软，口味酸甜适中。

功效：生津开胃，润肤养颜。



主　料：印尼燕窝6克。

辅　料：水发银耳30克，清汤150克，油菜心1棵，去皮鲜橙40克。

调　料：锌盐0.3克，绵白糖2克，水淀粉10克。

药　材：人参须1克，枸杞子少许。

制　法：

1. 燕窝用温水泡软，择去杂质，用热水充分涨发好后，备用。
2. 银耳用水涨发好，用清汤煨入味，加入人参须、枸杞子，上笼蒸约40分钟至银耳软烂。
3. 去皮鲜橙打成汁。
4. 锅中加入鲜橙汁、银耳、燕窝、人参须等，加入调料调好口味后勾芡装入罐中。

知　识：屋燕最初是金丝燕在居民屋檐下或屋内筑的巢，由于金丝燕免去了风吹雨打生活较安定，它们出品的燕盏质量也最高，其色白少黄、质松、毛少、发涨力很强，炖成之后以软烂香滑而不溶者为上品。

果香系列

【木瓜蛤士蟆】



特点：果香浓郁，口感爽滑。

功效：滋阴益气，养颜益寿。

主　料：水发蛤士蟆50克。

辅　料：清汤150克，木瓜50克。

调　料：冰糖2克，锌盐0.3克，料酒3克。

药　材：枸杞子1克。

制　法：

1. 蛤士蟆用温水泡软，除去蛤士蟆杂质，加清汤、料酒蒸透软，装入罐中。
2. 木瓜一半去皮、子打成茸，一半切成小粒，待用。
3. 清汤烧开，加木瓜茸、木瓜粒、冰糖、盐、枸杞子烧开淋入罐中，入蒸箱蒸约5分钟即可。

知　识：木瓜是传说中的“万寿果”，又有“百益果王”之称，木瓜内含丰富的木瓜蛋白酶、凝乳蛋白酶、胡萝卜素等；并富含氨基酸及多种营养元素，在鲜美中兼具食疗，尤其对女性更有美容和丰乳功效。

捞饭系列

有人言：会食者品汤。汤正是滋补官府菜精心追求的，它像一条美丽的链子，把珍珠般的菜点有机地穿起来。

以汤入饭是滋补官府菜所擅长的。回味无穷的汤品，辅以精良的主食，会给食者带来美妙的感觉。『捞出健康、捞出财』滋补官府菜又为这一系列美食注入了新的内涵。



捞饭系列

鱼翅捞饭



主　料：金钩翅75克。

辅　料：高级浓汤85克，二汤80克，青笋500克，大米30克。

调　料：碘盐0.3克，绵白糖0.2克，鲜味汁4克，玉米奶汁 2 克，水淀粉3克。

制　法：

1. 大米洗净，加适量水在砂锅内蒸熟。
2. 金钩翅蒸软，去净腐肉，加二汤煨软糯后放入容器中。
3. 浓汤烧开后加盐、糖、玉米奶汁、鲜味汁等烧开，放入鱼翅煨入味，以水淀粉勾芡，装入砂锅中即可。
4. 青笋切成丝焯水，清炒后装盘跟鱼翅一起上桌。

特点：鱼翅香浓绵滑，与饭拌食别有风味。

功效：滋阴润燥、养颜美容。

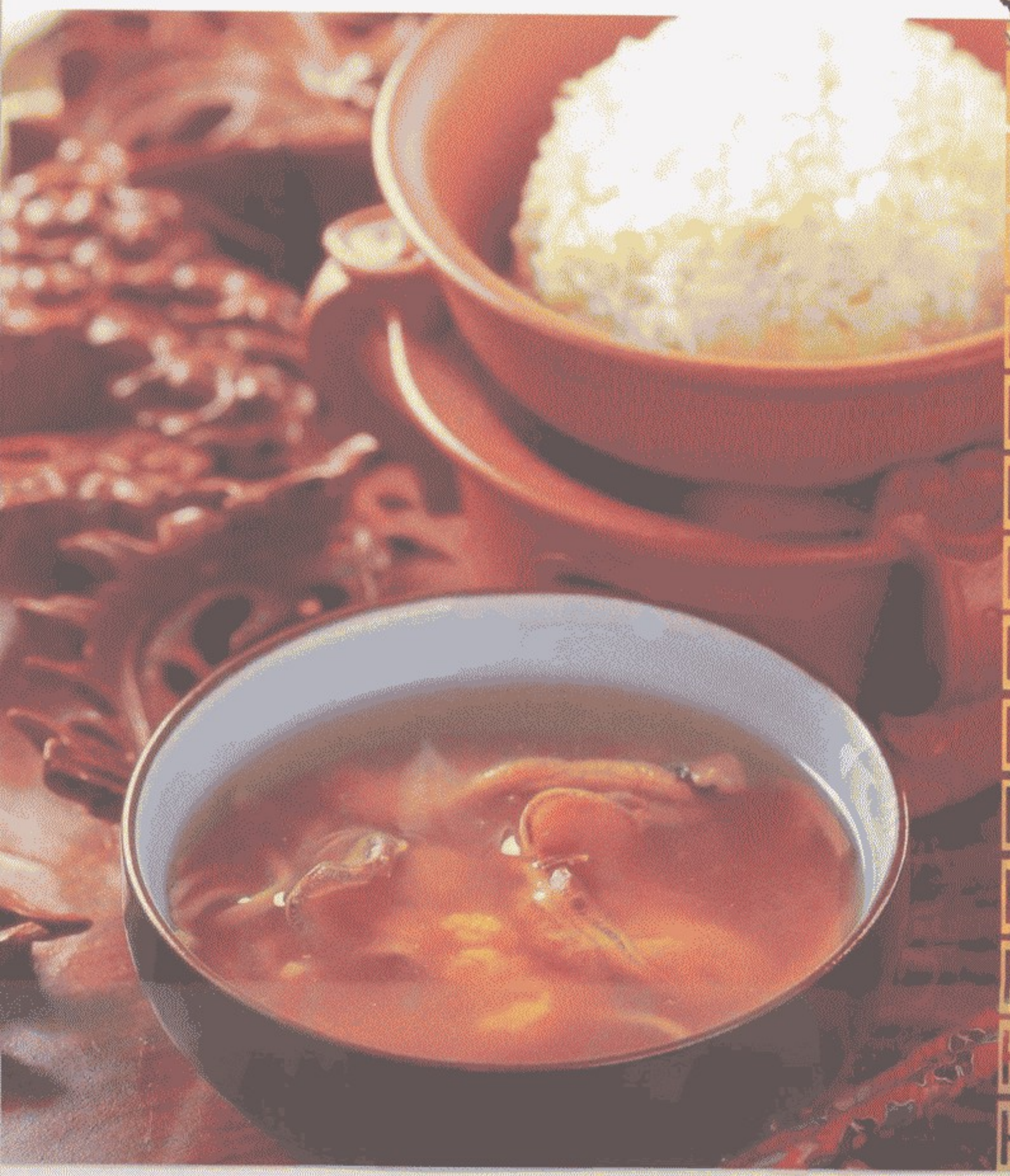
知　识：吃捞饭源于“捞财”之意，是一种取意吉祥的独特吃法。滋补宫府菜在其美味的基础上，加入科学的烹制方法，使食者不仅捞出美味，也捞出健康。

特点：蚝香浓郁，饭软松香。
功效：滋阴明目，养肾壮阳。

主　料：干蚝豉5个（约75克）。
辅　料：泰国香米30克，上汤85克，鸡蛋1只，草菇20克，熟蟹黄5克，净香菜叶5克，大红浙醋8克，清汤100克。
调　料：海天蚝油2克，香味汁4克，碘盐0.3克，绵白糖0.2克 。
制　法：

1. 香米洗净，加适量水蒸熟、放凉；锅放少许油，下入鸡蛋和香米炒香，装入砂锅内。
2. 干蚝豉用水泡软，与草菇一起焯水，加上汤蒸松软。
3. 清汤烧开，放入蚝豉、草菇、熟蟹黄，加盐、蚝油等调料调好味、勾少许芡，即可装碗随炒饭上桌。净香菜叶、大红浙醋分别装盘，同时上桌，供佐餐之用。

知　识：追汤是制汤法一种，是把鸡、鸭等再下入清汤内，用小火炖煮，以追补其鲜味，故称为追汤。



【红烩蚝豉捞饭】

捞饭系列

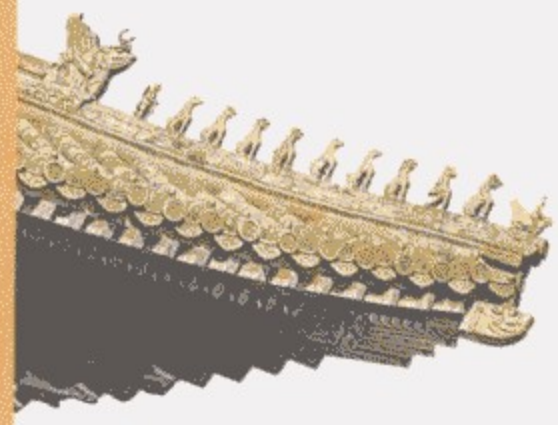




【腊味蒸饭】

特点：色泽明快，甜香利口，风味独特。

功效：补肾养血，滋阴润燥。



主　料：叉烧肉50克，广东腊香肠50克。

辅　料：油菜心1棵，泰国香米15克，清汤150克。

调　料：料酒2克，蚝油3克，碘盐0.2克。

制　法：

1. 泰国香米装入砂锅中，加适量水后蒸熟。
2. 叉烧肉、广东香肠用料酒、蚝油、盐拌匀码放在香米上，菜心过油盐水，摆放另一侧，上笼蒸约25分钟取出即可。
3. 清汤调好口味，放入烫好的油菜心，盛在碗中，一同上桌。

知　识：膳食平衡是指膳食中所供给的营养素与机体正常的需要保持平衡。



【四宝捞饭】

特点：色泽金红，汁浓味厚，口感丰富。

功效：补肾益精，养气补虚。

主　料：油发鱼肚30克，水发驼筋40克，金元鲍鱼片20克，水发海参30克。

辅　料：草菇30克，奶汤85克，青笋50克，泰国香米30克。

调　料：碘盐0.4克，绵白糖0.3克，蚝油3克，老抽适量，香味汁4克，葱段、姜片各10克，花雕酒5克。

制　法：

1. 香米洗净，加适量水放入砂锅中蒸熟。
2. 驼筋加工好，与鱼肚、鲍片、海参、草菇分别入味待用。
3. 奶汤烧开，加蚝油、盐、香味汁等调料调好味，放驼筋、鱼肚、鲍片、海参、草菇炖入味、勾少许芡即可。
4. 青笋切成丝焯水，清炒后装盘跟捞饭一起上桌。

提　示：听装鲍鱼含有防腐剂，且质地较硬，制作前先要经过焯水，除异味，煲炖制等多道程序后方可使用。

特色滋补官府菜

饮食文化充满着时代气息，旧时代的官府菜无论多么优秀，但毕竟有其历史的局限性，滋补官府菜在继承的基础上，顺其脉络地不断发展，在坚持以汤入菜的基础上，力求在口味及烹调方法上的多样化，更加健康化使之适合当今人们的饮食需求。



【鼎香鹿茸八珍】

主　料：水发金钩翅150克，发好的鲍鱼6只。

辅　料：水发辽参6只，水发裙边100克，水发驼筋100克，蟹黄20克，水发鱼肚100克，瑶柱6个，高级清汤200克，毛汤400克，豆苗少许。

调　料：碘盐2克，绵白糖2克，黄酒15克。

药　材：鲜鹿茸6片，枸杞子2克。

制　法：

1. 金钩翅涨发好；鲜鹿茸先加黄酒蒸20分钟；再用毛汤加鹿茸蒸软煨入味。
2. 裙边用水煮软去净杂质，切成大骨牌块，焯水除腥用毛汤蒸软。
3. 鱼肚切块焯水用毛汤煨制；驼筋切长条焯水，用毛汤蒸软。
4. 辽参发软后用开水焯一下，用毛汤煨软。
5. 鲍鱼用排骨、老鸡、火腿等煲至软透。
6. 将鱼翅、裙边、鱼肚、辽参、鲍鱼、瑶柱、驼筋、鹿茸入锅，加入清汤、蟹黄、盐、糖、黄酒等烩制后，装入鼎中，枸杞子蒸透后和烫熟的豆苗一起点缀即可。

特点：原料品种丰富高档，容器古雅庄重，充分体现出滋补官府菜下料狠、选料精、气势足、注重食补的特点。

功效：生精养血，养肾固阳，润肤养颜。

提　示：大凡出品为多种原料的菜肴，一般均采取每种原料先分别涨发，分别入味，最后一同烹制的方法，这样才可保证出品的口感一致。

主　料：羔蟹2只。

辅　料：鲜虾仁100克，咸面包100克，马蹄50克，鸡蛋1只，蛋清、生粉各适量。

调　料：锌盐0.3克，水淀粉10克，花椒盐5克，蒜茸辣酱10克。

药　材：鲜山药25克。

制　法：

1. 羔蟹宰杀好，蟹蒸熟取肉，蟹黄留用；马蹄去皮、切碎；山药去皮，切碎；鸡蛋磕开搅匀。
2. 虾仁除去虾线、剁成虾茸，制成虾胶后与蟹黄、蟹肉、马蹄碎、山药碎一起拌匀，加盐、蛋清、淀粉等打上劲，调好口味酿入洗净的蟹盖中，蘸少许生粉和蛋液。
3. 咸面包切成小粒粘到有蛋液的蟹盖上，入油锅炸金黄色，随花椒盐及辣酱一起上桌即可。

特点：黄白相间，色泽明快，外焦香、内鲜嫩。

功效：滋阴健脾，益气养颜。

提　示：炸海盖，掌握油温是关键。油温不可过高，否则外面的面包已上色，而里面的虾肉尚未熟透，油温也不可过低，否则面包粒易“喝油”。



【谭府炸海盖】

特色补益菜

【达官鸡汤翅】



主　料：水发牙拣翅120克，童子鸡1只（约650克）。
辅　料：金华火腿片20克，奶汤300克。
调　料：锌盐3克，鸡精2克，绵白糖3克，鲜味汁5克，葱、姜各适量。
药　材：鲜人参1根（约25克），虫草1根，枸杞子少许。
制　法：

1. 牙拣翅蒸软，去净腐肉放盘里，加奶汤和少许葱、姜烧开除腥，换汤煨入味后备用。
2. 童子鸡处理干净后加奶汤烧开，放入人参、虫草、鱼翅、火腿片小火炖约60分钟，以调料调好口味，点缀烫好的枸杞子即可。

提　示：此菜鱼翅涨发时不易过软，但异味一定去尽，便于与鸡一同炖制。

特点：汤鲜味浓，鱼翅爽滑，子鸡软烂脱骨。
功效：益气生津，美容驻颜，开胃健脾。

特点：形似葵花，造型别致美观，口感滑嫩，口味鲜美。

功效：健脾补脑，平肝熄风，清热解烦。

主　料：三文鱼200克，银鳕鱼200克。

辅　料：冬笋50克，香菇50克，金华火腿30克，胡萝卜100克，清汤100克，蛋清1只。

调　料：锌盐0.6克，水淀粉25克，花雕酒5克，绵白糖、胡椒粉、香油各少许。

药　材：菊红花0.6克。

制　法：

1. 把三文鱼和银鳕鱼去皮，分别斜刀切成9块骨牌块，加盐、花雕酒腌入味，再用蛋清、水淀粉上浆。
2. 金华火腿、冬笋和香菇切成片，夹在三文鱼与鳕鱼的中间，用刀把码好的鱼外围修成圆形，蒸约7分钟至鱼熟出蒸箱。
3. 清汤烧开去沫，放入盐、糖、胡椒粉、香油调好味，水淀粉勾芡淋在鱼上，泡好的菊红花撒在周围即可。

提　示：在蒸此类去骨鱼时，一般都需要先腌入味后再上浆蒸，这样蒸出的鱼才更鲜嫩。



【双色葵花鱼】





【松子辣爆鸡】



主　料：鸡腿肉400克。

辅　料：青椒、红椒各50克，干辣椒10克，松子20克。

调　料：碘盐1克，绵白糖1克，蚝油2克，美极鲜酱油1克，胡椒粉、老抽各少许，花雕酒5克，淀粉6克，葱、姜各5克，米醋3克。

药　材：麦冬10克。

制　法：

1. 去骨鸡腿肉剞多十字花刀后切成块，放盐、花雕酒腌入味，加干淀粉抓匀。
2. 青椒、红椒洗净，切成椒角，待用。
3. 锅烧热放植物油，油温至八成热时，下鸡肉炸至外皮酥脆出锅；青椒、红椒滑油迅速捞出。
4. 取小碗把盐、糖、老抽、蚝油、美极鲜酱油、胡椒粉等调好碗芡。
5. 锅内留底油下干辣椒煸香，再放入葱、姜爆出香味，放炸好的鸡块和青、红椒、麦冬等，烹入调好的芡汁翻炒均匀，出锅前放少量的醋烹香鸡肉后装盘，松子炸好后撒在鸡肉上即可。

提　示：

1. 此菜鸡肉所挂的糊，一定是全淀粉制成，这样炸后才会酥脆。
2. 烹醋不宜过多，闻之有醋香，食之无醋酸方为得当。



特色补益菜肴

【玉翠帝鲜蟹腿】

特点：汤色如茶，清醇爽口。

功效：滋阴健脾，益气生津。

主　料：皇帝蟹腿肉4根。

辅　料：绿胶花菜5克，清汤85克。

调　料：锌盐0.3克，鲜味汁0.2克，水淀粉15克，料酒5克。

药　材：玉竹3克。

制　法：

1. 绿胶花菜用凉水洗净泡掉盐味，以热料酒水烫后备用。
2. 蟹腿肉用清汤加盐、鲜味汁等煨透后，放入绿胶花菜摆入盘中。
3. 清汤加热烧开，加盐、鲜味汁，以水淀粉勾少许芡淋在蟹腿肉上即可。

提　示：绿胶花菜主要成分是植物胶制蛋白等，不可加热时间过长，否则会失色，以至融化。



特色补益菜肴 扬州官府

【金华瑶柱】

特点：原汁原味，汤清味鲜，火腿香气浓郁，口味咸鲜回香。

功效：健脾生津，润肺消渴。

主　料：金华火腿50克。

辅　料：瑶柱2个，油菜心1棵，清汤85克。

调　料：锌盐0.3克，绵白糖0.5克，鲜味汁4克，水淀粉适量。

制　法：

1. 净金华火腿切成大块上蒸箱蒸熟，改成长6厘米、宽2厘米的大片。
2. 锅内加清汤烧开撇沫，放入火腿、瑶柱小火烧开，码入盘中，上笼蒸约40分钟出笼，用原汁以调料调好味、勾薄芡淋在火腿上即可。
3. 菜心焯水码在旁边即可。

提　示：金华火腿咸味较重，在蒸时要多加些汤，使咸味充分溶于汤中。原汤勾芡时也可根据口味再加些清汤。



【虫草柴把鸭子】

特点：造型独特，刀工整齐，口感软烂，口味香鲜。

功效：滋阴健脾，益肾补虚。

主　料：麻鸭半只（约1500克）。

辅　料：火腿50克，香菇50克，冬笋50克，香菜50克。

调　料：蚝油5克，白糖、老抽各少许，碘盐5克，水淀粉5克，绍酒10克，葱段、姜片各10克。

药　材：虫草10根。

制　法：

1. 麻鸭洗净，用盐把鸭子搓匀腌约4小时，加葱段、姜片、绍酒蒸约2.5小时；脱骨后把鸭肉放2个盘子中间压平，冷冻成形后取出，用刀切成10个1.5厘米宽、4厘米长的条待用。
2. 火腿、香菇、冬笋切成大火柴棍丝，拿用热水烫过的香菜把鸭子和火腿丝、虫草等捆在一起，放盘中加入以调料调好味的清汤蒸约15分钟取出装盘。
3. 清汤过箩，加入蚝油、老抽、盐、白糖等调好口味呈淡黄色，以水淀粉勾薄芡淋在鸭子上即可。

提　示：脱骨时要保持鸭皮的一面完整，皮朝下并把鸭肉压平后冷冻，这样既保持鸭皮一面的完整，又可便于下一步的刀工处理。

主　料：虾仁100克，牛鞭100克，驼筋50克，牛百叶75克，猪肚100克，猪蹄100克。

辅　料：草菇50克，金华火腿15克，姜片5克，清汤180克。

调　料：碘盐2克，蚝油3克，生抽2克，鲍鱼酱5克，老抽2克，黄酒20克，水淀粉30克，胡椒粉0.6克。

药　材：枸杞子3克。

制　法：

1. 牛鞭、驼筋、猪肚、牛百叶、猪蹄分别处理好，用汤煨软。
2. 虾去虾线，草菇焯水备用。
3. 清汤烧开撇沫加蚝油、鲍鱼酱、老抽等调料放入上述煨软的原料，炖制入味软烂，再放入虾仁、草菇、火腿、狗杞子，把汤汁收浓后装在盛器里即可。

特点：色泽红润，口感软烂，口味鲜香。

功效：健胃润肠，养血益肾。

提　示：此菜原料多为含胶质丰富的食材，所以要采用大火收汁的方法，不要以淀粉勾芡。



【李鸿章杂烩】





特色补养菜
清宫御膳

【酥皮凤翅】



主　料：鸡翅中100克。

辅　料：小包酥面团75克，鸡蛋1只。

调　料：碘盐1克，料酒2克，葱段、姜片各5克，花椒1克。

药　材：小茴香1克，鲜荷叶（25厘米见方）6块。

制　法：

1. 将小包酥面团擀成片，叠好放入冰箱中。
2. 鸡翅加料酒、葱段、姜片、盐、花椒等腌入味，蒸熟去骨；小茴香炒香装入鸡翅中，用荷叶包好。
3. 用开酥面把鸡翅中整只包起来放入烤箱中，用刷子把蛋黄刷在酥皮上。
4. 烤箱调成180℃，放入鸡翅烤15分钟，色泽金黄即可装盘。

提　示：

1. 鸡翅要提前入味制熟。
2. 如预制的鸡翅是从冷库中取出的，在包面团之前要先烤一下。



【翰林炭烤肉】

特点：酒香浓郁，色泽枣红，外焦里嫩，瘦而不柴，香而不腻。

功效：益精健脾，补气养胃。

主　料：猪梅肉600克。

辅　料：葱段50克，姜片50克，猪网油75克。

调　料：柱侯酱30克，叉烧酱30克，甜面酱40克，老抽5克，腐乳30克，辣椒粉2克，汾酒25克，花雕酒5克，麦芽糖30克。

药　材：参须10克。

制　法：

1. 梅肉洗净，切成20厘米见长、10厘米宽的大块，加入花雕酒、柱侯酱、叉烧酱、甜面酱、老抽、腐乳、葱段、姜片等腌约4个小时。
2. 猪网油洗净，用花雕酒和葱段、姜片腌后去异味，除去水分，把腌好的梅肉和参须一起包起来，上撒辣椒粉和汾酒。
3. 烤箱温度保持在180℃，放入包好的肉烤40分钟后烤箱的温度保持在200℃，烤时要不断地刷麦芽糖，直到肉烤熟、颜色红亮即可装盘。

提　示：

1. 此菜必须选用梅肉烤制，梅肉瘦中带肥，烤制后肉质松软、肥而不腻。
2. 要将网油烤化方为火候得当。

主　料：鲜鳜鱼肉75克。

辅　料：鸡蛋1个，清汤100克。

调　料：锌盐3克，料酒5克，面粉50克，水淀粉10克，蚝油4克，一品鲜酱油5克，葱段20克，姜片20克，胡椒粉0.2克。

药　材：玉竹5克，枸杞子少许。

制　法：

1. 鳜鱼肉洗净后加入盐、胡椒粉、料酒等腌入味。
2. 面粉加盐、少许鸡蛋液调成糊状，放入鳜鱼裹匀。
3. 锅内放入植物油烧热，下入鳜鱼煎至金黄色放盘中，取清汤调好口味倒入鱼身上，放葱段、姜片、玉竹蒸约8分钟取出。
4. 把蒸鱼的汁倒锅里，加蚝油、一品鲜酱油调好口味呈淡黄色，以水淀粉勾薄芡淋在鳜鱼上，点缀烫好的枸杞子即可。

提　示：原汁勾芡，保证汤汁与鱼的口味一致，不可重新起汤勾汁。

特点：色泽淡黄，口感嫩滑，口味鲜香。

功效：健脾生津，滋阴养胃。



【姨太玉竹鱼】

特色补菜 特供宫府





特色补菜 清宫御府

【晋商香酥鸭】



主　料：白条鸭子1只（约1600克）。

辅　料：葱100克，姜100克。

调　料：精盐10克，花雕酒20克，香叶10克，小茴香10克，花椒20克，八角6克，桂皮2克。

药　材：豆蔻6克，砂仁4克。

制　法：

1. 鸭子洗净先用盐在鸭身上搓匀，再把其他调料、辅料和药材一起拌匀，放到鸭肚子里腌约12小时。
2. 将腌好的鸭子蒸4个小时后放凉。
3. 锅里放油烧热下鸭子炸酥，切块装盘即可。

提　示：鸭子腌后蒸制的时间要充分，这样既可使油分蒸出，让鸭肉香而不腻，还可使骨头酥烂。

知　识：相传此鸭的制作方法已有近百年的历史，源于山西太原一个富商，此人虽家缠万贯，却不忘山西人勤俭之本，一日宴请朋友之后叫家厨将剩余的盐水鸭加入香料上笼蒸后，下热油炸酥，不想此菜不但香气四溢，而且肉烂骨酥，富商大悦，便常以此菜招待贵客。如是晋商香酥鸭便由太原名噪四方，后又随着晋商生意的不断做大，他走到哪里，哪里便有此鸭了。



【果老香桃仁】

特点：造型别致，酥脆可口。

功效：止嗽祛痰，乌发养发。

主　料：核桃仁300克。

辅　料：白芝麻25克。

调　料：绵白糖50克，蜂蜜5克，麦芽糖30克，碘盐1克。

药　材：罗汉果2个。

制　法：

1. 罗汉果从顶上开一个洞把心掏出来。
2. 核桃仁同罗汉果共煮10分钟；锅内下清油烧热，下煮好的核桃仁炸至金黄色。
3. 锅内放少许油，下白糖、蜂蜜、麦芽糖、盐熬成糖浆，放入炸好的核桃仁裹匀倒在盘子里，撒上芝麻把每个核桃仁都分散开，装入罗汉果壳中即可。

提　示：要使核桃仁凉后再放入熬好的糖浆中，这样可以迅速而均匀地裹上糖浆。

特点：色泽金黄，酥香可口。
功效：生津消渴，健脾养元。

主　料：白灵菇2个。
辅　料：虾仁200克，咸面包粒200克，鸡蛋1只，奶汤200克。
调　料：碘盐3克，生粉20克，蚝油5克，生抽5克。
制　法：

1. 白灵菇放入奶汤中加蚝油、生抽等煲入味，取出控干水分。
2. 虾仁去虾线，剁成虾胶，加盐、生粉调好味；把虾胶抹在白灵菇的面上，白灵菇下面裹蛋液再粘上面包粒。
3. 锅里放清油六成热时，把白灵菇放下去炸至金黄色即可。

提　示：此菜选择面包时，一定选用咸面包，这样炸时才不易焦化。



【荣府酥蘑菇】



【龙子烤大虾】

特点：色泽艳丽，香气浓郁，外焦里嫩。

功效：益肾壮阳，生津健脑。

主　料：大明虾1只（约150克）。

辅　料：红鱼子20克，鸡蛋1只，蒜瓣100克，面粉100克。

调　料：锌盐3克，纯牛奶10克，绍酒5克，黄油10克，胡椒粉0.5克。

药　材：玉竹10克。

制　法：

1. 大虾去皮、留尾，从背部划开，放入深盘中。
2. 蒜瓣、玉竹放入机器打成茸，水冲后倒入虾盘中加盐、绍酒腌约1小时。
3. 取盆放面粉、蒜茸、鸡蛋液、纯牛奶、盐、胡椒粉等加少许水打成蛋糊，把腌好的虾放在蛋糊中裹匀。
4. 取烤盘铺上锡纸，在锡纸上抹少许黄油，把虾放在上面，烤箱温度在220℃烤10分钟，点缀红鱼子即可。

提　示：蒜茸用清水泡过后，蒜味更香，色泽更白。

特点：色泽微黄，汁明芡亮，口感软滑，鲜香怡人。

功效：润肺生津，益气养阴。

主　料：油发鱼肚300克。

辅　料：鲜虾肉200克，清汤200克，鸡蛋清1只，马蹄粒10克，海米粒4克。

调　料：锌盐3克，鲜味汁2克，淀粉5克，胡椒粉、香油各少许。

药　材：淮山粒5克。

制　法：

1. 鱼肚发制好切成大菱形块，用调好口味的清汤煨入味。
2. 鲜虾肉去皮、虾线，打成茸加蛋清、盐等调好口味，制成虾胶，拌入处理过的马蹄粒、淮山粒、海米粒等。
3. 取出煨制好的鱼肚控干水分，面上沾少许淀粉，把虾胶均匀的抹在鱼肚上，放盘中蒸熟。
4. 锅内放清汤，放调料调好口味、勾薄芡淋在鱼肚上即可。

提　示：鱼肚在抹虾胶之前，必须撒些生粉，这样鱼肚和虾胶两者才能粘连紧密。



【鲜虾酿鱼肚】

特色补益菜





特色补肾菜 满宫宫府

【虾茸酿海参】



主　料：辽参8只。

辅　料：大虾仁200克，鸡蛋清1个，葱油20克，清汤100克。

调　料：锌盐2克，鸡精3克，生粉3克，胡椒粉、香油各少许，葱段8克，姜片6克。

药　材：鲜人参1根。

制　法：

1. 海参煮软后去净内脏、筋膜，放冰水里涨发透；锅中加葱油烧热，爆香葱段、姜片，放入海参，加清汤、盐、鸡精等煨入味；取出滤去水分，海参内撒少许生粉。
2. 虾肉去虾线，与鲜人参一同剁成茸，加盐、鸡精、蛋清等调好味，制好的虾胶酿在海参里，蒸5分钟后装盘。
3. 清汤、盐、胡淑粉、香油调好口味勾薄芡，淋在海参上即可。

提　示：海参在酿虾胶前，必须提前入味，这样既保证了烹调速度，又可使海参里外口味一致。





特色补益菜肴宜冬季

【老院扒羊肉】

特点：色泽红润，口感软烂，肉香浓郁，暖胃健脾，补益气血。



主　料：羊腩500克。

辅　料：干口蘑50克，海米10克，葱段、姜片各50克，清汤30克，香叶3张，八角1个。

调　料：老抽5克，碘盐3克，冰糖5克，胡椒粉2克，料酒10克，水淀粉10克。

药　材：川穹1克。

制　法：

1. 羊腩加料酒用开水焯一下，除腥去血沫，放入盆内加川穹、八角 、香叶、葱段、姜片、料酒、老抽、盐等加入开水调好口味，上蒸箱蒸熟放凉，切片码放在小碗里。
2. 干口蘑、海米分别洗净蒸软，放在羊肉上一起加清汤、冰糖、胡椒粉调好口味蒸约40分钟，原汁以水淀粉勾芡，淋在羊肉上即可。

提　示：最好选用带皮的羊腩肉，这样既可使菜肴胶质丰富，又能达到肉烂而不散的效果。



特色补益菜

【诗礼蜜银杏】

特点：糯香软滑，甜绵适口。

功效：清热解毒，健脾生津。

主　料：鲜银杏200克。

辅　料：油菜200克，鲜山药15克，南瓜15克。

调　料：锌盐2克，糖浆10克，蜂蜜6克，水淀粉少许。

药　材：枸杞子5克。

制　法：

1. 银杏用水煮约10分钟，去除银杏的苦味。
2. 油菜焯熟码在盘中；南瓜、山药分别切成象眼块后焯水。
3. 锅内加少许清水，放入盐、糖浆、蜂蜜、银杏煮开，直到糖水快收干时以水淀粉勾少许芡把银杏、南瓜、山药等裹匀，即可装在围好边的盘中，点缀烫熟的枸杞子。

知　识："诗礼银杏"是孔府菜中的一道名菜，是指选用曲阜诗礼堂前的银杏树产的银杏而制的菜肴。滋补官府菜在银杏中加入南瓜、山药等原料，使整个菜品色泽更丰富、营养更合理，且遵循了"银杏有小毒，不可多食"的医嘱，用水煮后，可达到去毒的目的。

【红楼茄鲞鱼】

特点：色泽明快，香滑味美。

功效：清热凉血，活血化淤，益气健脾胃。

主　料：鳜鱼1条。

辅　料：茄鲞80克，杏鲍菇50克，清汤50克。

调　料：蚝油3克，老抽适量，碘盐1克，绵白糖2克，料酒3克，水淀粉30克，鸡蛋1只，胡椒粉、香油各少许，葱段、姜片、蒜片各10克。

制　法：

1. 将鳜鱼宰杀，剔骨、去皮取净肉，片成鱼片，用盐、水淀粉、料酒腌入味；鸡蛋与水淀粉制成蛋清糊，将鱼片上浆后用热油滑熟。
2. 茄鲞用温水浸泡软，洗净。
3. 杏鲍菇切片，与茄鲞一起焯水后用热油滑熟。
4. 锅烧热，放少许油，下葱段、姜片、蒜片爆香，放茄鲞、杏鲍菇、鱼片；加清汤、蚝油、老抽、白糖烧开，慢火炖至入味，放香油、胡椒粉，勾少许芡翻匀即可装盘。

知　识：茄鲞的“鲞”本指剖开晾干的鱼干,茄鲞就是切成片腌腊的茄子干。



【达官不卷鱿】



特点：酱香浓郁，口感脆爽，口味鲜美。

功效：养血益气，滋阴润肺。

主　料：鲜鱿鱼2条。

辅　料：鲜贝50克，冬笋25克，香菇25克，马蹄25克，鲜豌豆25克，香芹10克。

调　料：甜面酱10克，叉烧酱10克，辣椒酱5克，料酒10克，胡椒粉0.2克，烧汁15克，碘盐2克。

药　材：鲜菊花1朵。

制　法：

1. 鲜鱿鱼去头、去内脏，洗净，用盐、料酒、辣椒酱腌入味。
2. 鲜贝、冬笋、香菇、马蹄、香芹切成小丁，与豌豆一起焯水；锅内放少许油把焯过水的原料煸炒香，加盐、胡椒粉等调好味，塞进鱿鱼里，用牙签封口。
3. 烤炉加热到180℃放入鱿鱼，刷上甜面酱、叉烧酱、烧汁等烤10分钟。
4. 烤好的鱿鱼斜刀切成片装盘，点缀以淡盐水泡过菊花瓣即可。

知　识：鱿鱼质地鲜嫩，不能久烤，所以最好在鱿鱼上盖上网油，这样既能增香去腥，又可使鱿鱼先熟而后上色。也可将网油换成锡纸，待鱿鱼熟后，再烤上色。

【孔府酒香肉】

特点：色泽枣红，酒香浓郁，香糯软烂。

功效：健脾益气，和胃补中。

主　料：猪五花肉50克。

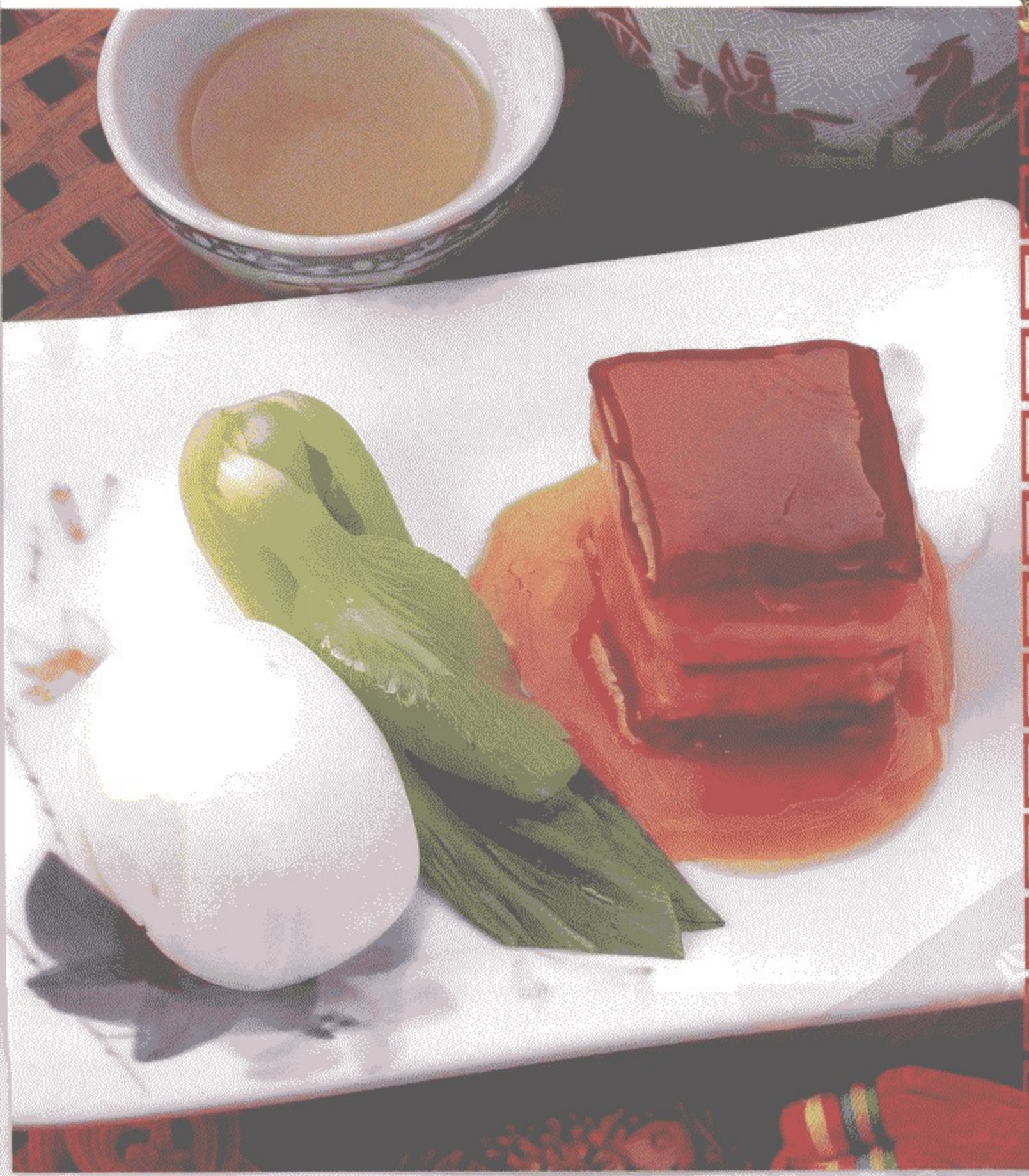
辅　料：油菜心1棵，椰香小馒头1个。

调　料：碘盐0.2克，老抽0.3克，冰糖2克，汾酒10克，黄酒20克，蚝油3克，葱段、姜片各少许。

制　法：

1. 把五花肉焯水后煮至四成熟，用老抽抹皮上色，再用热油炸上色，凉后切成4厘米见方块。
2. 锅内放汤烧开，加入冰糖、汾酒、蚝油、老抽、黄酒、葱段、姜片，放入五花肉小火炖至肉软烂装入盘中，原汁浇在其上。
3. 小馒头蒸热、菜心焯熟放在盘中即可。

提　示：五花肉一定在水中煮得充分，煮出油脂，这样烹出的肉才能既入味又肥而不腻。





特色补益菜 清宫御膳

【麒麟鳜鱼】

特点：汁明芡亮，鲜香嫩滑。

功效：补肝益肾，健脾温胃。

主　料：鳜鱼肉50克。

辅　料：火腿30克，冬笋50克，香菇50克，油菜心25克。

调　料：锌盐3克，胡椒粉7克，料酒5克，水淀粉15克。

药　材：天麻2克。

制　法：

1. 鳜鱼肉斜刀片成片后，用盐、料酒腌入味。
2. 火腿、冬笋、香菇切成片，与鱼片夹在一起；天麻放在鱼片上，放入蒸箱中蒸5分钟。
3. 用原汤烧开加盐、胡椒粉调好味，以水淀粉勾薄芡淋在蒸好的鱼片上，点缀汆熟的油菜心即可。

提　示：活鱼宰杀后立即切片蒸，鱼片极易翻卷不平，且味道欠佳。把鱼宰杀后存入冷库2～4小时再烹制，鱼片又鲜美又平整。

【天冬罗汉虾】

特色补益药膳官府

特点：色彩艳丽，造型别致，口味独特。

功效：滋阴益气，补肾壮阳。

主　料：渤海大明虾6只（约500克）。

辅　料：虾仁200克，黑芝麻20克，葱段30克，姜片10克。

调　料：碘盐3克，鸡蛋1个，水淀粉30克，绵白糖10克，料酒8克，胡椒粉、香油各少许。

药　材：麦冬3根。

制　法：

1. 把大明虾从虾头第二节处切成两段。
2. 锅放少许油烧热，煸香葱段、姜片，把虾的上半段及麦冬放入煸熟，烹少许料酒，放入糖、盐调好味，慢火爆直到虾入味，汤汁收干出锅装盘。
3. 大虾的后半段从尾部往前把虾皮拔掉，用刀沿背部切开，去虾线（不要切断）用刀把虾筋斩断，加少许盐、胡椒粉、料酒腌入味，待用。
4. 虾仁剁成茸，加盐、胡椒粉、香油、水淀粉、少许鸡蛋液等调好味，挤出虾丸，将腌好的虾尾铺开沾少许淀粉，把虾丸粘在虾尾上修整成罗汉肚形，用黑芝麻点在上面。
5. 锅内下油，六成热时下入虾，炸至金黄色出锅，摆在虾头后面即可。

知　识：春天捕捞上来的大虾称为春虾，个头较大，这种虾营养价值比较高，吃的时候可见虾脑里的红色虾油，皮薄软、肉鲜美是虾中极品。





【达官鸭丝】

特色补益官府菜

特点：酱香浓郁，吃法独特。

功效：滋阴平喘，利水消肿。

主　料：樟茶鸭子1只。

辅　料：荷叶饼12张，大葱1根，青椒、红椒各1根，蒜苴5克。

调　料：甜面酱10克，　绵白糖3克，料酒3克。

药　材：甘草1克。

制　法：

1. 樟茶鸭子蒸熟去骨，用不锈钢盘压平、冷冻一下定型，切成鸭丝，过热油炸好。
2. 葱切成细丝，用青椒、红椒圈分别串4个葱捆放盘中。
3. 锅内放少许油，下蒜苴、甘草炒香，放甜面酱、料酒、糖、少量的水烧开，汁收浓后放入炸好的鸭丝，翻炒裹匀后放在葱捆上。
4. 荷叶饼蒸热后码在盘上一起上桌。

提　示：甜面酱要提前蒸透再炒制，出品才会香味更足。



【银杏炒蘑菇】

特色补益菜

特点：色彩艳丽，口感脆爽。

功效：清热解毒，止咳平喘。

主　料：草菇200克，香菇30克。

辅　料：芥蓝段50克，鸡腿菇10克。

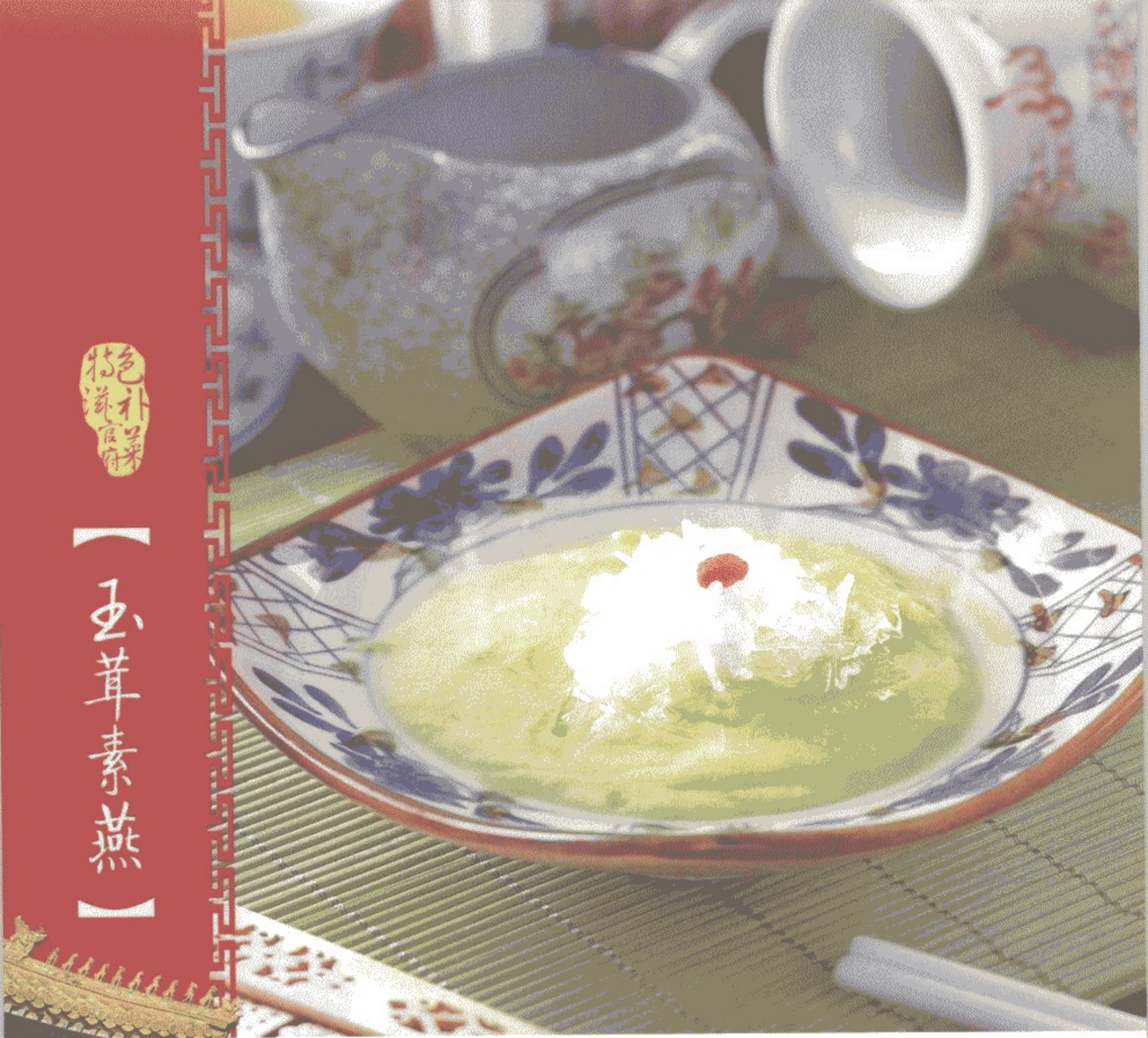
调　料：锌盐3克，鲜味汁4克，水淀粉10克。

药　材：银杏15克。

制　法：

1. 银杏用开水煮去苦味。
2. 草菇和香菇、芥蓝焯水。
3. 锅加热入少许油，放入主料、辅料，加清汤、盐、鲜味汁调好味，以水淀粉勾少许芡即可。

知　识：银杏又叫白果，一般以粒大、光亮、饱满、肉丰、无瘪仁和虫蛀为佳。



【玉茸素燕】

特点：色泽翠玉，香醇绵口，素燕形象逼真。

功效：润肺养颜，利尿消渴，通气润肠。

主　料：冬瓜100克。

辅　料：鲜豌豆100克，清汤25克。

调　料：锌盐0.2克，鲜味汁4克，淀粉少许。

药　材：枸杞子少许。

制　法：

1. 冬瓜切成细丝，撒少许盐把水分吸干，撒上淀粉抓匀，蒸6分钟拿出，即成素燕，把蒸好的素燕放在温水中，择开放在盘中。
2. 鲜豌豆用开水煮熟，去皮、过箩成细泥。
3. 锅中放少许清汤，加入豌豆泥、盐、鲜味汁等烧开调好味，装入盘中，蒸好的素燕放在上面，枸杞子点缀在上面即可。

提　示：在制作素燕时，冬瓜丝上撒淀粉的多少一定要适合，太多将会粘在一起，太少则口感不好，要以瓜丝基本粘匀干淀粉为好。

主　料：长白山鲜人参1根。
辅　料：蜂蜜50克，汾酒10克。
调　料：锌盐0.3克。
药　材：枸杞子、鲜黄芩各少许。
制　法：

1. 鲜人参洗净放入盘中，加枸杞子、盐、蜂蜜、汾酒等调料（蜂蜜要没过人参）蒸12小时至人参软透即可出盘，原汁浇在人参上。
2. 鲜黄芩点缀在人参旁边即可。

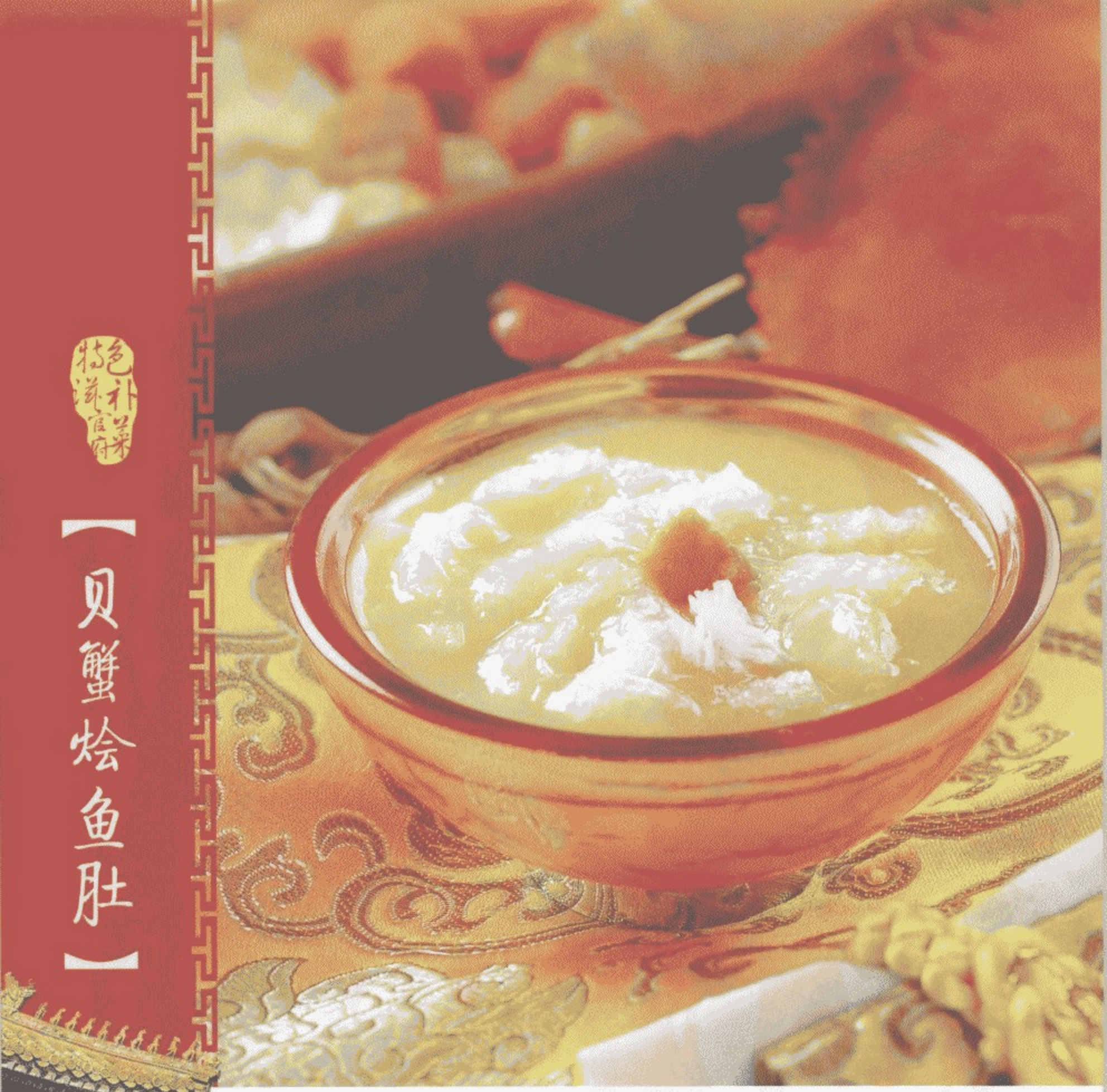
提　示：此菜蒸的时间一定要充分，要以人参内外颜色一致为宜。
知　识：人参营养丰富，常用于泡酒、煲汤，将其直接制成菜品为滋补官府菜之首创。

特点：口感糯软，造型独特，绵香回甜。
功效：健脾润肠，大补元气。



【千岁参】

特色滋补官府菜



贝蟹烩鱼肚

特色补益菜肴

主　料：油发鱼肚45克。

辅　料：干贝茸5克，鲜蟹肉5克，高级浓汤70克，毛汤35克。

调　料：碘盐3克，绵白糖0.5克，水淀粉2克。

制　法：

1. 油发鱼肚切成丝，用毛汤煨入味后控净水分。
2. 浓汤烧开，加入干贝茸、蟹肉、碘盐、绵白糖等大火烧开后，下入鱼肚以水淀粉勾芡即可。

提　示：鱼肚在用毛汤煨后一定用干净的布吸干水分，再继续烹制，这样才有益于入味。

特点：鲜香软滑，色泽黄润。

功效：生津益气，养颜美容。

主　料：蛤士蟆20克。
辅　料：凉瓜100克，清汤85克。
调　料：锌盐0.3克，绵白糖0.6克，水淀粉少许。
药　材：枸杞子1克。
制　法：

1. 蛤士蟆涨发好，用清汤煮开入味。
2. 凉瓜煮熟后切碎打成茸，加清汤烧开，放入蛤士蟆、盐、糖调好味，以水淀粉勾少许芡即可，点缀枸杞子装盘。

提　示：凉瓜提前去心煮熟，冲凉后打成茸，这样不但色泽美观，也可去掉一些苦味。

特点：晶莹剔透，色泽如玉，口感滑利，甜香回苦。
功效：清热除烦，养颜美容。



【凉瓜雪蛤】

特色补益菜肴





特色补品 药膳官府

【银耳素烩】



主　料：干银耳1朵。

辅　料：胡萝卜2根，青笋2根，绿皮冬瓜500克，口蘑1听，香菇100克。

调　料：锌盐3克，鲜味汁2克，清汤200克，水淀粉少许。

药　材：枸杞子少许。

制　法：

1. 口蘑选直径2厘米一样大小的去根，面上打十字花刀；香菇也改成一样大小；胡萝卜、青笋、冬瓜都改成口蘑一样大小，5种辅料，用调好口味的清汤煨入味蒸软。
2. 银耳涨发好，焯水去异味，用调好口味的清汤煨入味码放盘子中间，把蒸软的5种辅料分5种颜色码在盘子边上。
3. 清汤加盐、鲜味汁调好口味，以水淀粉勾薄芡淋在码好的原料上，点缀枸杞子即可。

知　识：此菜为谭家菜代表菜之一，原菜中不可缺少的是发菜，而此原料已被国家列为禁用原料，故需用其他原料代替，本菜的替代物为香菇。

【西米核桃酪】



特点：色泽洁白，香浓润滑。

功效：生津消渴，养颜乌发。

主　料：核桃仁50克。

辅　料：糯米25克，西米20克，椰汁50克。

调　料：绵白糖10克，锌盐少许。

制　法：

1. 核桃仁去皮，加少量清水用搅拌器打成汁。
2. 糯米用水泡软，加清水用搅拌器打成汁。
3. 西米用水煮成透明状。
4. 锅内加椰汁，倒入核桃汁和糯米汁、西米，加糖和盐烧开，煮浓后即可装入容器。

提　示：西米以无白心、色泽晶莹为煮好。

官府面点

正如官府菜品一样，官府点心是以精美、小巧、华丽而著称。与其他地方面点相比，它既有苏杭船点的隽秀，也有北方点心的豪气，可谓做工精良、选料上乘、技法多样。

官府面点在沿袭滋补官府菜本质特点的同时，用传统方法融入了适合现代人健康饮食的粗粮野菜，使之更富时代气息。



特点：外酥里嫩，麻香味甜。

功效：生精润发，益气养胃。

主　料：糯米粉150克。

辅　料：白芝麻100克，植物油30克。

调　料：绵白糖50克。

药　材：白芷粉2克。

制　法：

1. 糯米粉加白芷粉和水揉成面团。
2. 芝麻炒香压碎，加入糖拌匀。
3. 锅烧热放少许油下入面团，用手勺拍打成片，煎至金黄色出锅。
4. 在煎好的面皮上撒上芝麻糖，卷成卷，切菱形卷装盘即可。

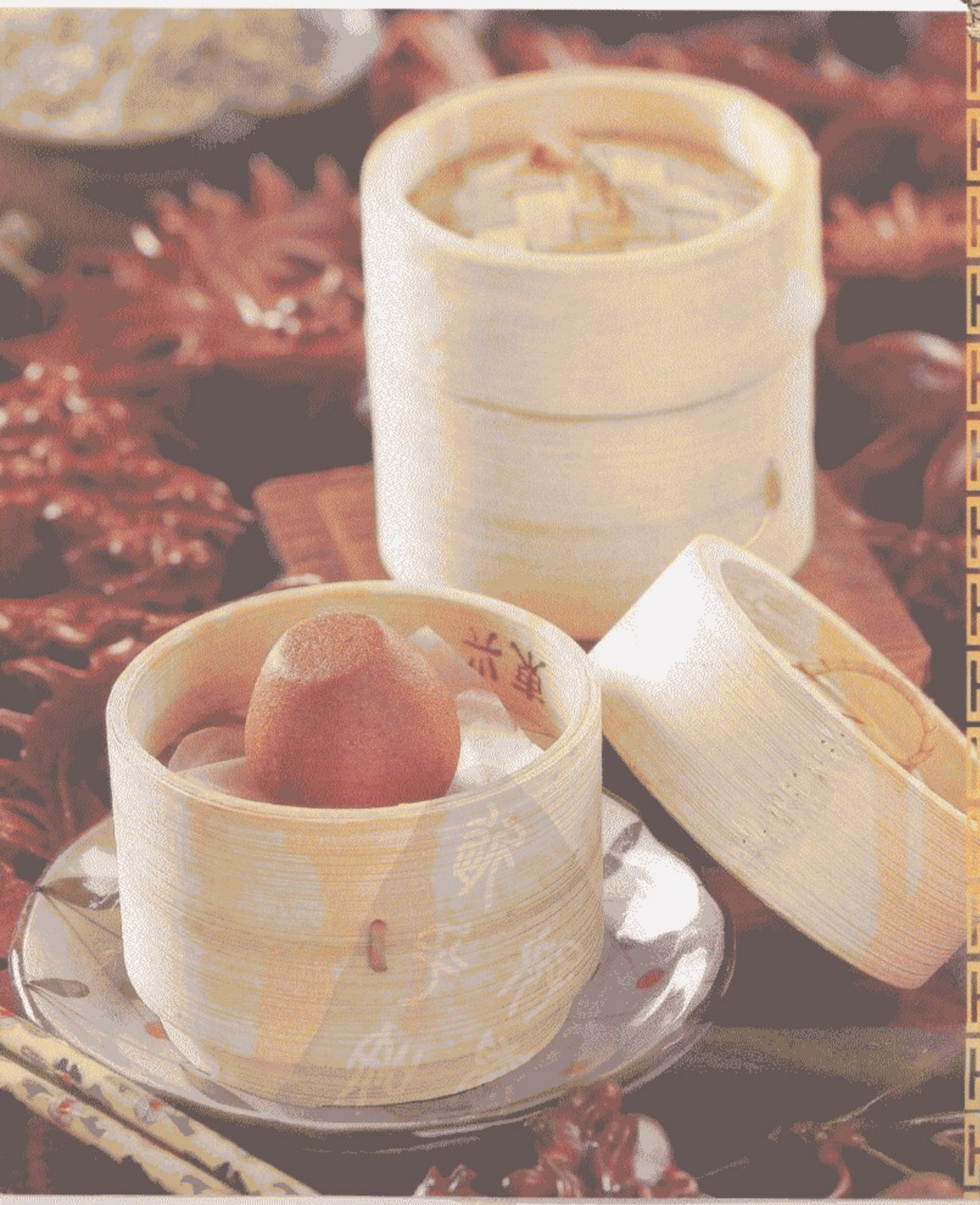
提　示：糯米粉在煎制过程中，火不要大，否则在卷时容易脆裂。

特点：造型别致，软滑香浓
功效：固涩肠胃，益脾温中。

主　料：高粱面100克，豆面50克。
辅　料：咸鸭蛋黄50克，黄油20克。
调　料：绵白糖1克，酵母粉5克。
药　材：黑芝麻粉15克。
制　法：

1. 高粱面加黑芝麻粉和豆面、酵母粉、糖、黄油一起和成面团，备用。
2. 咸蛋黄蒸熟，用和好的面团包起来做成墩儿形，蒸熟即可。

提　示：切记和高粱面时，一定要用温水，因为高粱面没有劲性，用温水和面在做造型时不易变形。



【道台高粱墩】



【孔膳荷花酥】

特点：形似荷花，酥皮均匀，甜香可口。

功效：生津开胃，养阴补血。

主　料：玫瑰面500克，奶黄馅200克。

辅　料：黄油100克，猪油100克。

调　料：砂糖8克。

药　材：茯苓粉5克。

制　法：

1. 取玫瑰面300克加入茯苓粉、10克猪油、8克糖加水和成水油皮，备用。
2. 面粉200克加入剩下的黄油、猪油搓成油心，备用。
3. 用水油皮包入油心反复叠压4次，擀成片，用器具戳出圆片，冷冻后再包入奶黄馅，制成荷花酥生坯，用刀对切三刀成荷花形。
4. 锅内加清油烧热到130℃，放入荷花酥生坯炸熟即可。

提　示：油酥面擀平后要放入冷藏室冷冻，这样出的层才会均匀，形状好。

特点：皮薄馅软，口味鲜香。
功效：强身健体，生津补血，提高免疫力。

主　料：紫米面100克。
辅　料：野菠菜100克，芝麻粉20克。
调　料：碘盐1克，胡椒粉1克。
药　材：榛子仁碎10克。
制　法：

1. 野菠菜焯水，剁碎加入调料、芝麻粉、榛子仁碎和成团，备用。
2. 菜团放入紫米面中，包上一层紫米面蒸约3分钟即可。

提　示：野菠菜洗干净后，烫水不宜过长，否则营养会流失过多。



【紫米菜窝头】



【学子翡翠面】

特点：色彩翠绿，润滑筋道。

功效：清热润燥，健脾强身。

主　料：面粉200克。

辅　料：菠菜200克，清汤300克。

调　料：锌盐0.8克，白胡椒粉0.2克。

药　材：荷叶粉5克。

制　法：

1. 菠菜洗净与荷叶粉同榨成汁。
2. 菠菜汁加入面粉和成面团。
3. 面团擀成片切成条，煮熟装碗中加清汤、盐、白胡椒粉调好味即可。

提　示：翡翠面在和制时加菠菜汁不宜过多，适量就好，汁多容易发黑。



【宫府酥黄米包】

特点：皮薄馅厚，麻香浓郁。
功效：补脾润肠，止痢消痛。

主　料：狼牙菜300克。
辅　料：高粱面100克，草菇80克，芝麻10克。
调　料：锌盐1克，香油2克。
制　法：

1. 狼牙菜焯水、冲凉，剁碎挤水，备用。
2. 用锅把芝麻炒香，拍松；草菇切成粒。
3. 狼牙菜加入草菇、芝麻、香油、盐调味后制成团，裹上高粱面蒸熟即可装盘。

提　示：选用高粱面一定要过箩，因高粱外皮很硬，会影响口感。



【太太木桶饭】

特点：粒粒圆润，酱香味美。

功效：健脾养血，补虚益损。

主　料：泰国香米100克。

辅　料：猪里脊75克，鲜豌豆50克，黑木耳50克，香菇50克，植物油20克，鸡蛋2只。

调　料：碘盐2克，老抽3克，香葱10克。

药　材：鲜淮山粒10克。

制　法：

1. 泰国香米加少许植物油蒸熟，打散、放凉，待用。
2. 猪里脊切丝上浆；黑木耳、香菇切丝、焯水。
3. 锅内放少许油烧热，放入里脊丝、木耳丝、豌豆、淮山粒、香菇丝及老抽等调料炒香，出锅、滤去汤油。
4. 锅内放少许油烧热，把鸡蛋打散，倒入滑熟，放香米炒均匀，放入炒好的肉丝等，加少许盐中火炒香即可装木桶。

提　示：炒肉丝和辅料加老抽时容易出水，所以要先将米饭炒松软后再放入，大火翻炒均匀即可。

主　料：芸豆400克。
辅　料：豆沙100克，山楂糕100克。
调　料：碱面2克。
制　法：

1. 芸豆用温水泡软去皮，用锅煮约30分钟时加入碱面，煮好后蒸约20分钟，取出过箩成芸豆面，备用。
2. 山楂糕片成均匀的薄片，备用。
3. 把芸豆面搓匀，用刀拍成薄片，切成四块，其中两块抹上豆沙，另一块铺上山楂片，叠放在一起，用刀切成菱形即可。

提　示：芸豆在煮好后一定要用纱布包好后再蒸约20分钟，应把芸豆里多余的水分蒸出来。

特点：层次清晰，口感绵滑，口味酸甜。
功效：生津健脾，开胃消食。



【鸿运层层高】

宫廷甜点





宫府面点

【栗子小窝头】

特点：口感松软，栗香味浓。

功效：养胃健脾，清热除燥。



主　料：栗子30克。

辅　料：豆粉100克，奶粉50克。

调　料：绵白糖50克，泡打粉2克。

药　材：菊花粉5克。

制　法：

1. 栗子带皮煮熟，去壳用箩把栗子过成面。
2. 栗子面和菊花粉、奶粉、豆粉、泡打粉、糖拌在一起加少许水和成面团，下约10克一个的小面剂子，制成小窝头生坯，蒸约6分钟即可装盘。

提　示：选用栗子要用带皮的，炒熟后碾成面，这样更香。

附　录

滋补官府菜相关知识

滋补官府菜　是以传统官府菜为基础，以中医四季养生理论为指导烹制的适合现代人健康饮食的美味佳肴；是以美味为基础、以养生为内涵的健康食品；是焦明耀先生经过多年学习、实践、探索研究取得国家专利的菜点。

生态餐饮学说　是焦明耀先生于1998年率先提出的科学饮食观点，即把人作为整个宇宙循环系统的一部分来看待，饮食作为调节人与自然关系的一个重要手段。饮食合理就适应了这一循环，人体就会健康，就会分泌出“健康”的物质，否则就会产生疾病、就会带来恶性循环。

滋补官府菜的汤　讲究制汤是滋补官府菜的特点之一。根据“四季五补”的原则，滋补官府菜将制汤原料分为春夏、秋冬两版。春夏以平补的老鸽、猪肘为主要原料吊制，秋冬以滋补的老鸡、牛紫盖等为主要原料，适时吊制而成。

滋补官府菜四季五补一览表

季节	五补原则	五脏	五行	饮食温度	食养原则	宜食原料
春	升补	肝	木	凉	养阳益肝 调和营卫	党参、太子参、黄芪、五味子、山药、白术、灵芝、杜仲、补骨脂、鸡、牛、羊、猪、鸽、鹌鹑、青鱼、海参、龙眼、荔枝、大枣、松子、白扁豆、栗子、核桃仁、春笋、金针菇、韭黄等
初夏	清补	心	火	寒	清热养心 祛暑生津	太子参、沙参、玉竹、木耳、椰汁、番茄汁、黄瓜、藕、菊花、银花、芦根、茅根、荷叶、茯苓、芡实、苍术、厚朴、冬瓜、绿豆、鸭、兔、胡萝卜、麦冬、鸡、茄子、鲫鱼等
长夏	淡补	脾	土	寒	健脾利湿 清热消暑	
秋	平补	肺	金	温	养阴润燥 补肺固卫	川贝、麦冬、沙参、虫草、莲子、芝麻、银耳、燕窝、梨、银杏、栗子、蜂蜜、鸭、鹅、鲤、鲫、虾、茭白、甲鱼、豆制品、牛肉、黄精、松仁、百合等
冬	温补	肾	水	热	温补肾阳 温中益气	牛、羊、火腿、乌骨鸡、鳝、甲鱼、龟肉、鲍鱼、海参、人参、鹿茸、鹿肉、海马、蛤蚧、附子、牛羊鞭、香菇、蘑菇、黑豆、龙眼、荔枝、芝麻、核桃、板栗、阿胶、黄花、虾、甜橙、香柚等

滋补官府菜烹饪的基本原则

1. 以谷为主，品种多样。

2. 常食豆、奶类制品。

3. 多食蔬、果、薯类食物。

4. 常吃新鲜鱼、禽、蛋及瘦肉食品。

5. 提倡每餐配有菌类食物。

6. 进食总能量与支出总能量保持平衡。

7. 限酒少盐。

8. 食清洁卫生、不变质的食物。

滋补官府菜的营养原则

1. 合理营养：合理掌握膳食中的各种质量、数量、搭配比例及卫生要求等，通过烹饪加工合理改善饮食，以适应人体感官及消化功能需要，确保人体所需营养，并通过膳食摄入使各种营养物质建立平衡关系。

2. 合理膳食：指全面达到供给量的膳食。在保证摄食者热能和各种营养素达到生理需求量的同时，使各种营养素之间建立起一种平衡，使其成为理想的膳食。

3. 营养素间的平衡关系：一是三大产热营养素比例平衡；二是必需氨基酸之间平衡；三是维生素B_1、维生素B_2、维生素PP与热能消耗平衡；四是无机盐中钙磷、酸碱平衡；五是动植物食品之间平衡；六是可消化糖类与膳食纤维之间平衡。

4. 五类食物及营养素：（1）动物性食物：提供蛋白质、脂肪、无机盐、维生素A和维生素B等。（2）谷类食物：提供糖类、膳食纤维、蛋白质、维生素B等。（3）蔬菜水果类：提供无机盐、维生素C、膳食纤维和胡萝卜素等。（4）豆类及制品：提供脂肪、膳食纤维、无机盐、维生素B等。（5）纯热能食物：只提供能量。

滋补官府菜的五色养生

红色代表“心”：属火，应对内分泌系统需要红色微苦的食物来营养。

绿色代表“肝”：属木，应对免疫系统需要绿色微酸味的食物来营养。

黑色代表“肾”：属水，应对循环系统需要黑色微咸味的食物来营养。

白色代表“肺”：属金，应对呼吸系统需白色微辛辣味的食物来营养。

黄色代表“脾”：属土，应对消化系统需要黄色微甜味的食物来营养。

鲍　鱼

鲍鱼自古就被人们视为海八珍之一，其营养美味堪称海味之冠。

鲍鱼别名鳆鱼、石决明鱼、镜面鱼、明目鱼、将军帽、耳贝、九孔螺等。鲍鱼其实不是鱼，而是属于鳆纲鲍科门的一种单壳贝类。通常，海水流动造成的冲击会影响鲍鱼壳的软硬程度；海水的盐分浓度则决定鲍鱼的肉质和味道。因此，不同环境的海域会造就不同品质的鲍鱼。

目前全世界共有鲍鱼100多种，其中产量规模较大的约20种，主要分布在中国、日本、韩国、美国、墨西哥、澳大利亚、新西兰及南非等国的沿海。以产品形成鲍鱼分为：干鲍，包括日本干鲍、南非干鲍、澳洲网鲍、中东干鲍、中国鲍鱼等；还有罐头鲍鱼及冷冻鲍鱼。

日本干鲍　这是世界上品质最优的种类，其中网鲍、吉品鲍和窝麻鲍同为世界三大名鲍。

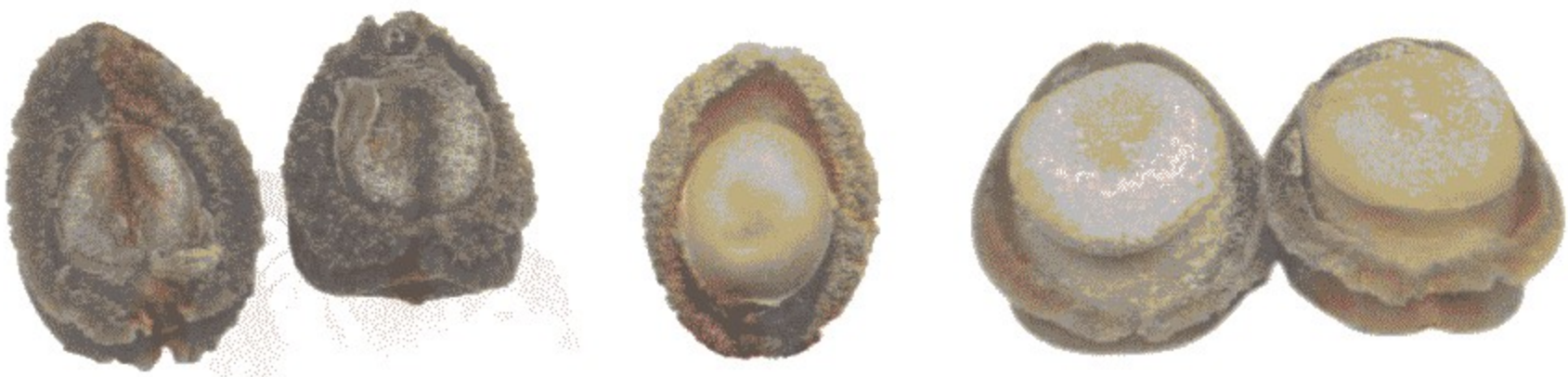
网鲍有“鲍中绝品”之称的日本网鲍，因其横切面带有网状花纹而得名。其外形呈咖啡色、椭圆形，底边阔大而平，鲍身肉厚，吸盘尾部较尖，鲍枕呈清晰的珠粒状。网鲍原产自日本千叶县，但后来由于海水受到污染，鲍鱼已无法生存，因此现在网鲍的品质以日本青森县所产为佳。

吉品鲍产自日本岩手县，也称吉滨鲍，以日本平田五郎家族制作的最为著名。该鲍外形像元宝，枕边高竖，入口柔韧。因中部有一丝痕，所以一般比较容易辨认。

窝麻鲍又称禾麻鲍，产自日本青森县大间埠，以日本熊谷家族制作的最好。这类鲍鱼个小肉薄，因为要用绳串起来晒干，所以鲍身的左右均有两个孔。它的味道香嫩，肉质软滑，故适合老人食用。

南非干鲍　是较优的鲍鱼品种，色泽较深而有光泽，其品质仅次于日本干鲍。

澳洲网鲍　外形与日本网鲍相近，呈扁平卵圆状，颜色为砖红色，螺旋部占了



吉品鲍　网鲍　南非干鲍　澳洲网鲍

整个壳面的1/2，疣状突起30多个，末端有7～9个孔，枕边珠粒呈现不规则状。干鲍要浸发多天才能煲制，吃起来较韧，滋味不能与日本、南非的鲍鱼相比，适合做鲍汤或做鲍片。

中东干鲍 普遍头数较多，大多是500克30头，每500克在10～20头的已算是较大的品种。与日本鲍比，其颜色要深，且显得较暗，鲍鱼还有一层薄薄的盐灰。味道虽然不是很香，但肉质黏滑，质量还算稳定。

中国鲍鱼 共有8种鲍，皱纹盘鲍、杂色鲍、耳鲍、平鲍、羊鲍、格鲍、廉鲍和多变鲍。

品质鉴定

选购鲍鱼一定要先了解鲍鱼的生长期，因为生长期的长短决定了它的品质。一般来说，现在完全野生的鲍鱼数量很少，较多的是养殖鲍鱼和前期养殖后期投放海中野生的鲍鱼。养殖鲍鱼的颜色为绿色，野生鲍鱼因为食用海草的缘故，壳体呈褐色。而前期养殖后期投放海中的鲍鱼则在两者之间，壳的内层为绿色，外层为褐色，若后期生长在水温较高的海域，那么其壳体颜色将呈现紫色。在北方，完全野生的鲍鱼要长成7厘米需要3年时间，而人工养殖的仅需1年，因此鲍鱼的口感、肉质和味道都有很大的区别，具体选购时最好能对光照看一下，如果中间通透呈一定的红色，并且拿在手里又沉甸甸的感觉，那就是上品。

优质鲍鱼颜色为米黄色或浅棕色，有光泽。外形为椭圆，个头完整均匀，无缺口和裂痕，干度足。肉厚、饱满、新鲜。

劣质鲍鱼颜色为灰暗、褐紫，无光泽，有枯干灰白残肉，鲍体表面附有一层灰白物质，甚至有黑绿霉斑。外形不完整，边缘凹凸不齐，大小不均。肉质瘦且薄。

鉴别真假

鲍鱼是上等海味，现在市场上时有不良商贩以假充真出售给顾客，以此牟取暴利，最常见的是用一文不值的石鳖干冒充鲍鱼干。石鳖是一种移动缓慢、吃水藻的软体贝类。其背部的贝壳由8片石灰质壳片组成，贝壳周围还有许多小鳞片、小毛刺等，样子像陆地上的土鳖。石鳖的足部同鲍鱼一样是平的，但晒干后的石鳖由于肉体较薄，会收缩弯曲。真假鲍鱼的最大区别是，石鳖背部的8片壳板在加工时已被剥掉，因此留下了8道深痕。真鲍鱼没有这些。另外，市场上还有以螺片来冒充干鲍出售的，虽然它的颜色和鲍鱼片差不多，但肉质和味道明显不同于鲍鱼。

海 参

海参又称为“海龙”、“乌龙”；在中国大多分布于渤海湾和南海，广东以及福建沿海一带，韩国、日本、东南亚、澳大利亚和意大利等国家和地区海域都出产。海参属棘皮动物门，全世界海参的种类大概有900多种，可供食用的只有40多种，根据海参背面是否有圆锥肉刺状的疣足分为“有刺参”和“光皮参”两大类。



猪婆参



梅花参



水发辽参



关西参

主要种类　刺参、白石参、梅花参、秃参、方刺参、石参、花刺参、香参、赤瓜参等。

品质鉴定

一般来说，海参品质以体形粗长，质重、涨发性大、肉质肥厚为佳，水发后肉质爽滑、无沙粒者为上品。如肉质薄、涨发性不大，且口感梗韧，味同嚼蜡，或松泡酥烂、淡而无味，或带沙粒者为下品。

刺参是众海参中的佼佼者，由于其价格高昂，所以假货、劣质货频频出现。事实上，制备干刺参的原料是一样的，仅仅在个头大小上有些差别。唯利是图的不法加工者采取种种不合要求的加工方法，如添加过量的盐分来增加海参的质量，更有甚者还在加工过程中给湿海参涂上水泥粉。从外观上看，这样做出的干海参是显得又大又干，外表漂亮，但从营养学角度来看，此种造假海参的营养成分已经损失殆尽，失去了它的消费价值。所以在选择时，切不可光看外表；其次，体表疣刺的尖要尖锐；最后检查干海参的体内是否含有大量异物，以及附于体壁内的5条纵向肌肉是否完整。若是劣质海参，其体内大多包异物，纵行肌也在加工时被揉坏了，所以观其内部是确定质量好坏的最可靠指标。当然水发后就会一目了然，但为时已晚。

鱼翅

鱼翅种类繁多，仅我国就有70多种，日本、菲律宾、泰国、马来西亚、印度尼西亚及非洲、南美等地都有出产，因为各地气候不同，因此鱼翅的品质也各异。

鱼翅是软骨鱼类鲨或鳐的鳍部的干制品。鱼翅的品种较多，有天九翅、海虎翅、金钩翅、牙拣翅、黄胶翅、青片翅、五羊翅等。其优劣如果按种类划分，通常都认为天九翅为上等，海虎翅、金钩翅为中等，黄胶翅、牙拣翅、青片翅为一般等级。

鱼翅来源于鲨鱼的背鳍、胸鳍和尾鳍，取自这些部位的鳍可分别制成背翅、翼翅和钩翅。通常而言，一般鱼翅菜肴多采用背翅和钩翅烹制而成，如天九翅、群翅、金山钩、高茶钩、牙拣钩等。若以部位来划分它们的品质的话，背翅公认是最好的，钩翅次之，翼翅最次。

背翅（又名只翅） 取自白鲨鱼的背鳍，翅针较短，多用来做整翅菜肴。

钩翅 取自鲨鱼的尾鳍，因为不带骨，因此加工后出成数最高，翅针又粗又长，价格也较其他部位的鱼翅高，多做散翅用。

翼翅（又名翅片） 取自鲨鱼的胸鳍，翅针小、翅膜薄，因此价格低廉，多做散翅。



青片翅



小青片翅



中青翅



海虎翅



金钩翅

烹饪提示

1. 煲煨鱼翅不能使用铁锅和铜锅。因鱼翅中含硫蛋白质，遇铁和铜会发生化学反应，生成硫化铁等，使鱼翅表面出现黑色、黄色斑点，影响成品质量。发鱼翅时，最好选用瓷缸、不锈钢等器皿。

2. 浸发完鱼翅后，在准备进入炮制的过程前加入姜、葱去腥。

3. 如果浸发整翅要保持其原状，在浸发时就要用竹箅夹住整翅再放入煲内煮，以免水沸时把鱼翅冲散。

4. 煲煨鱼翅时或鱼翅发好后，均不能染有油、碱、盐等物质，否则会引起鱼翅肉体表皮溶化，影响成菜的质量。

5. 发制时，要根据鱼翅的大小和老嫩程度将它们分别进行发制，否则容易造成同一锅的鱼翅发透程度不均匀的现象。

品质鉴定

一般优质鱼翅指鲨鱼的脊翅和翼翅。这类鱼翅形体硕大，翅板厚实干燥，表面洁净而略带光泽，边缘无蜷曲现象。其中脊翅中有一层肥膘样的肉，翅筋短细，质地鲜嫩。而次质鱼翅就是指鲨鱼的尾翅，肉质薄而翅筋短。选购时应注意，不管是哪个部位的鱼翅，均要干身及带有微黄光泽，太白的鱼翅可能被漂过，味道较差，易弯曲则表示不够硬身，不宜购买。另外，用双氧水泡过的干鱼翅，在用水发时会产生泡沫。

鱼翅以外表无疵点或疵点少的为好，另外影响鱼翅内部质量的原因有五个

方面：

弓线包 即鱼翅中细长的芒骨，不能食用，必须除去。芒骨越多，质量就越差。有弓线包的翅体呈青黑色，翅细软而糯。

石灰筋 鱼翅中段有白色如石灰物质，食之坚硬不能下咽的称为石灰筋。有石灰筋的翅形体较大，色灰白带苍老，淡性，翅筋较粗。这种翅不能在餐饮业中使用。

熏板 由于在冬季生产时，因无法用日光晒干而采用炭火焙干所造成的。熏板质地坚硬，色泽不鲜艳。泡发时，外面沙粒很难除净。

油根 是鱼翅在气候潮湿的阴雨季节保存不当引起的，刀割处的肉由于阴湿天气而发生腐烂，影响到了翅根。有油根毛病的翅，根部呈紫红色，有似未干的油青现象，这一段地方腥臭异常，使用时必须切除。

夹沙 是在捕获鲨鱼时不慎压破翅的外皮，使沙粒陷入翅的内部而产生的。夹沙的鱼翅晒干后有深形皱纹，质量较差，在泡发后沙粒很难取出，必须溶化后才能漂去沙，只能取出翅筋做散翅用。再以未去沙的原料和去骨去沙的明翅为例，优质原翅的外形是鳍块饱满、肥大、不卷曲，无皱纹，表皮洁净，密平而光滑，鳞面完整，不脱落，鳍根少，肉净。劣质产品是翅块瘦薄有卷曲，表皮不洁净，布有细小皱纹，色暗无光泽；残破且有脱落，脱沙处有红或白色灰状物。品质好的明翅通常呈现为翅块完整，无鳍骨、鳍根，无残肉及骨质物，翅皮表面洁净有光泽，色淡白。如果翅块不完整，皮面破裂和骨条残肉均较多，色暗不洁净，并有棕、赤、紫黑色即为劣质明翅。

鉴别真假

目前市场上有很大一部分假鱼翅是人造鱼翅。专家说，区分真假鱼翅主要看色泽、透明度、黏度和弹性，人造鱼翅不像真鱼翅那样有透明度和弹性。未泡发的假鱼翅用手一掰就断了，而真鱼翅具有很强的弹性，怎么掰都是只会变弯不会断。但真鱼翅发制好了，轻轻一拽就会折。相反，泡发后的假鱼翅反而不易断了，原因是假鱼翅有鱼胶。

购买即食鱼翅要小心假鱼翅，如用力搓压，假鱼翅会变形或折断，真鱼翅针则有弹性。

另外，在市场上滥竽充数的还有用鲔鱼干做成的翅。但是只要对鱼翅的形状和假鱼翅稍加对比，就会发现真正的鱼翅从根部到尖部的两侧和表面都很光滑。对着光看，翅针在肉里不是规则的，根粗而尖细；而鲔鱼翅的翅针排列得十分整齐，翅针从根部到尖翅一般粗，中间还有十分规则的骨结。最重要的是，鱼翅从鲨鱼身上割下来时，下端十分平整，与翅针形成垂直状，而鲔鱼翅因人为加工，下端很不平整，中间还有一些横纹与翅针交织成网状。

鱼 肚

鱼肚在清代以前就被列作“海八珍”之一，与鱼翅、燕窝等齐名。鱼肚最早见于记载是在《齐民要术》中，当时称作“鰾鳔”；为鳘鱼、大黄鱼、毛鲿肚、海鳗等海产鱼的鳔的干制品统称。因鱼肚以富有胶质而著称，所以又被称为“花胶”。

鱼肚种类

鱼肚种类很多，根据来源不同有：鳘肚、鳕鱼肚、黄鱼肚、毛鲿肚、鳝肚。其中花胶和白花胶属于顶级品，市面上较少见。渔民捕鱼后多数即自行享用了。鱼肚有很多名称，如原只鱼鳔未剖开加工成圆筒形的称筒胶；体形较小而薄的称为吊片，数片鲜鳔黏搭而成的，体厚大、但不十分透明者为搭片、块胶，加工成带形的叫长胶、带胶等。



花胶



广肚



鳗鱼肚

品质鉴定

鱼肚越大越厚其质量越好。优质的鱼肚涨发后形体大，价格高。而一些小鱼的肚不但薄，价格也低。购买时要注意挑选鱼肚体形平坦完整、厚成紧实、边缘刀口整齐的为佳，年限则越陈越珍；色泽呈淡黄、洁净、有光泽，半透明，无血筋、无黏物。

劣质的鱼肚外形片小，板块薄，边缘凹凸不平，刀口不整齐，厚薄不匀；色泽呈暗黄，无光泽，板面有紫黑血块、残孔、黑点。另要注意，有的鱼肚在干制时中心部位未能干透，表面透明中心为玉白色，故称“花心”鱼肚，质差而不宜食用。

鉴别真假

假鳘肚 有些号称“鳘肚”的鱼肚外形看去很美丽，其实并非真的鳘鱼鱼肚。

猪皮肚 是用温碱水先将风干的猪皮洗净，切成小条，下入温油锅里炸制而成。此种鱼肚外观酷似，但营养价值与口感无法同鱼肚相提并论。

燕 窝

燕窝是由金丝燕口里吐出的唾液凝结而成。

官燕 即白燕，是爪哇金丝燕、白腹金丝燕等首次筑的巢，全部由纯唾液胶凝结成，几乎一点杂质都没有。因中国古代喜用色白如银的极品官燕进贡皇室，因此被称为官燕或贡燕。

官燕色白、光洁或稍带有网状丝条，形态结实，呈半碗形，厚0.3～0.5厘米，每个约12克重，气味清香，浸水柔软而膨胀幅度很大，可达7～8倍，品质极佳，是燕窝中的上品。

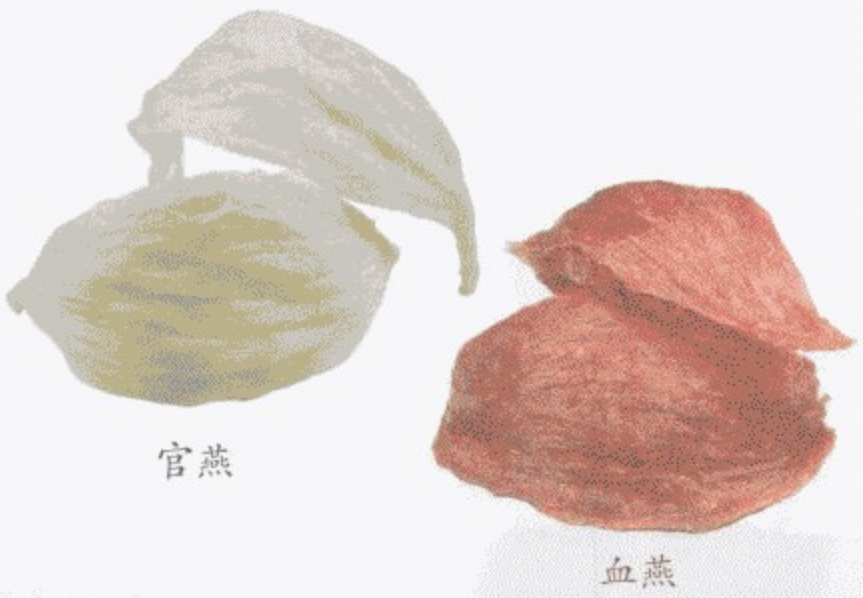
血燕 呈血红色，主要是棕尾金丝燕所营造的巢，可能因食物或外界的影响而导致巢色改变成红色，并不是传说中因燕子呕出之血所形成。

毛燕 巢身较薄，颜色较暗，内有较多绒毛和杂质，主要是灰腰金丝燕所筑的巢，其他金丝燕所筑的巢倘若夹有许多羽毛杂质也统称为毛燕，品质相对较差，一般需经加工后成燕丝或燕饼方可食用。

草燕 燕子唾液含量最少，杂质相对较多的三等燕窝被称为草燕，此种燕窝最多只能作为燕丝产品加工出售。

按燕子 所筑巢的位置，可分为屋燕、洞燕和岩燕三种。岩燕及洞燕的燕窝杂质较多，味道较爽口，而屋燕的窝较为清洁，味道也较香滑。

屋燕 最初是金丝燕在居民的屋檐下或屋内筑的巢，由于民间传说燕子筑巢乃大吉之兆，人们于是搬出来让它们专心做窝。现在以金丝燕的喜好在田野间为其设屋，让金丝燕筑巢于其中，觅食于田野。由于免去了风吹雨打，它们出品的燕盏质量高售价也较高。现在所说的屋燕一般泛指白燕（但也有少部分的血燕），其色白少黄、质松、毛少、落水膨胀力也很强，屋燕炖成之后，以软烂香滑而不溶者为上品。



官燕　　血燕

洞燕 金丝燕筑在沿海峭壁岩洞中的巢。白燕多米黄色，也有血燕和黄燕，其中血燕因肉质坚实，入口不爽且香气不足，现较少有人问津。洞燕通常有细毛，质地坚实，膨胀力强。上品洞燕炖成后清香滑爽，有质感，营养也较高。

岩燕 岩燕栖身于海边悬崖上，洞燕居于山洞间，同属毛燕级别，出品的燕窝夹有杂毛，品质较次。

燕盏 完整的燕窝呈半圆形，似灯盏，故而得名。

燕角 燕窝黏结在岩石上的两边头尾，因其浸发时间较长，故往往剪出来另行出售。

燕饼 或称燕球，燕丝包装成团状，为方便成块，有些还加入海藻类胶质。

燕丝 碎的燕窝。

燕条 条形燕窝。

鉴别真假

燕窝用手触摸应有干爽的感觉。较湿的燕窝水分较多，存放不当会发霉。市场上经常有假冒商品出现。有人会用猪皮经油炸或用沙炒后切碎加鸡蛋清调匀的干制

品冒充，也有人将马来西亚的橡胶物质浸发后冒充“湿燕窝”。此类赝品从外形上与真燕窝极为相似，但溶液带酸性，煮时有泡，真品则没有这些情况。如果血燕浸水后变为白色，水变为深红色，则可能是经过染色的。

漂白燕窝的鉴别方法　将经过漂白的燕窝浸入水中即取出，约半分钟，用拇指及食指擦摸数次，手指会粘有化学药品的臭味，且漂白的燕窝炖煮后涨发率不大，易化水，无天然的蛋清味。

涂胶燕窝的鉴别方法　将涂上胶质的燕窝浸入水中取出，约半分钟后，用拇指及食指擦摸数次，手指发黏，有时会闻到化学品的味道。

染色燕窝的鉴别方法　所谓染色燕窝，多以低价白燕染成红色或黄色，当作高价的血燕或黄燕来卖。这类假血燕、黄燕在未湿水之前较难分辨。但一经浸泡即可辨认。由于色素溶于水，泡后清水随即被染成红色或黄色。且炖制一二小时后，其质地软烂如白燕，染过的红色或黄色也会溶到汤中。而真正的血燕及黄燕，由于颜色天然，在浸泡、炖制后，绝不会变色。

海藻燕窝的鉴别方法　海藻燕窝多见于市面上的燕饼或燕丝。有真假混合的，也有百分之百用海藻经漂白、晒干、水煮制成的人造燕窝。此种假货颜色实白，少光泽，质粗坚硬，闻起来有海藻味。天然燕窝则色泽通透稍带黄，有光泽，无异味。

党　参

党参横切面：皮层窄，韧皮部宽广，外侧常见裂隙。

粉末：淡黄色。淀粉粒呈球形。

常见伪品

刺果甘草根：外形虽与党参相似，但苦味不及党参，嚼之有豆腥味。

马连鞍根：呈圆柱形，上粗下细，大小不等，稍弯，味微苦。

太子参

太子参横切面皮层薄，韧皮部较窄，射线宽广，形成层成环。

常见伪品

长蕊万寿竹根：多为数个根簇生，单个根细长稍弯，形似太子参，但顶端有疙瘩状茎基。表面有细密皱纹，质硬而脆，断面有黄白色细木心。

白花紫萼女萎菜根：呈圆柱状，有分枝，多弯曲。顶端有疣状突起茎残或芽痕。表面有明显纵皱纹或纵沟，有下陷或突起须根痕，质松而脆。

西洋参

以条匀、色白、起粉，以口含后能生津者为佳。原皮西洋参，外表土黄色，横

纹色黑而细密，内部黄白色，体组织和人参基本相似。

常见伪品

生晒参：以人参干燥根浸西洋参水而成，表面土黄或黄白色，质轻而脆，断面显放射状裂隙，红棕色斑点不明显，味淡。

鹿　茸

鹿茸为马鹿、梅花鹿头上尚未骨化的带茸毛的幼角，鹿茸片以体轻，断面蜂窝状，组织细密者为佳。

常见伪品

不同科动物混伪物：如用驼鹿、水鹿、驯鹿、白臀鹿、狍等动物的茸充当鹿茸。

假鹿茸片：用猪皮等动物的皮包裹动物骨胶等物经加工伪制而成。薄片厚薄不均匀，外皮呈灰褐色，切面无蜂窝状细孔；气微，味淡。

当　归

当归横切面皮层窄，有少数油室；韧皮部宽广，多裂隙，油室及油管类圆型，外侧较大，向内侧较小，薄壁细胞含淀粉粒。

粉末为淡黄棕色。韧皮薄细胞纺锤形，壁略厚，表面有极细微的斜向交叉纹理。

沙　参

常见伪品

麦瓶草根：其根头顶部细小，表面已除外皮，光洁油腻，黄白色，味微淡。

石沙参：其根头有盘节状茎痕，皮部与木部易分离。

天门冬

根被有时残存；皮层宽广，壁厚，有黏液。

麦门冬

表皮宽广，散有含草酸钙针晶束的黏液细胞。内皮层细胞壁均匀增厚、不化，外侧的内壁及侧壁增厚，纹孔细密。

取本品的薄片，在紫外光灯下观察，显浅蓝色荧光。

常见伪品

淡竹叶根：瘦长纺锤形，两端渐尖，表面黄白色，质坚，肉薄，黏性差，木心与皮部易分离，味淡。

玉　竹

常见伪品

同科植物深裂竹根的根茎：根茎略弯，表面棕色。

天　麻

常见伪品

大丽菊干燥块根：纺锤形，表面类白，有纤维断头，质地较硬，气味淡。

马铃薯

紫茉莉干燥根茎：长圆锥形，顶端有茎痕或残基，表面淡黄色，细纵纹，质地硬或略柔韧，气温淡，有刺喉感。

商陆：为圆柱形，表面灰黄，质地坚硬，微苦，刺舌。

红　花

粉末橙黄色。花冠、花丝、柱头、碎片多见，花粉粒类圆型、椭圆形或橄榄形，有 3 个萌芽孔，外壁有齿状突起。

浙贝母

粉末淡黄白色。淀粉粒甚多，单粒卵形、光卵形或椭圆形，脐点点状、裂缝状、

人字状或马蹄状，位于较小端，层纹大多明显；取本品粉末，置紫外光灯下观察显亮淡绿色荧光。

茯　苓

粉末灰白色。不规则颗粒状团块及分枝状团块，无色。菌丝无色或淡棕色，细长，稍弯曲，有分枝。

滋补官府菜饮食养生的10大误区

误区1：米越白，质量越高。

食用精白米的人容易发生维生素B_1和维生素B_2缺乏。

误区2：蔬菜营养不如鱼、肉、蛋好。

人体需要全面均衡的营养素，不能只偏重蛋白质和脂肪的摄入，而忽略维生素和矿物质。

误区3：水果代替蔬菜。

各类食物应相互配合，不能以水果代替蔬菜，否则不能得到全面均衡的营养。

误区4：肉骨头汤补钙。

成人每日需要的钙约为800毫克，骨折的病人需要的钙更多，用肉骨头汤补钙是远远不能满足需要的，应当用牛奶及钙制剂补钙。

误区5：肾结石病人不能补钙。

一般居民膳食中钙的摄入量是不足的，应当增加钙的摄入，钙在消化道内增加，与草酸形成草酸钙。减少草酸的吸收，可减少肾结石的发生。

误区6：冬令进补就要补蛋白质。

我国居民膳食中蛋白质供给量是够的，一般人群没有必要再补充蛋白质；蛋白质补充过多，反而增加肝脏和肾脏的负担，增加钙的排出，容易缺钙，建议冬令多食用虫草炖汤进补，增强春季对流感的抵抗力。

误区7：少吃荤油，多吃素油。

素油摄入量也不宜过多，成人每日摄入量应在20～25克，选择含不饱和脂肪酸比例较高的植物油，如橄榄油或菜子油为佳。

误区8：糖尿病病人摄入碳水化合物越少越好。

糖尿病人摄入碳水化合物不是越少越好，而是应该合理安排。

误区9：晚餐只吃菜肴不吃饭可以减肥。

少吃饭可少摄入碳水化合物，能减少摄入的能量，但多吃菜肴也会摄入过多的脂肪，产生的能量更高，不仅达不到减肥的目的，反而使摄入的营养素不能平衡。

误区10：胡萝卜素只有在胡萝卜中才有。

胡萝卜素除胡萝卜中含量较高外，其他新鲜的黄绿蔬菜中都含有，如豌豆苗、番茄、红辣椒、甜椒、油菜、小白菜、苋菜等。

追求梦想

在《滋补官府菜》一书编写告罄，即将面世之际，心中充满了许多感想，便用文字记录下来，以此形式附在后面。

自1981年踏进餐饮殿堂起，我的心中就不断地涌现着梦想。还记得刚进厨房时，看到师傅们精湛的厨艺，心想：什么时候我能达到如此水平呀！我从头学习，默默努力。转眼几年过去了。当我看到《中国烹饪》《中国食品》《东方美食》上刊登的精美菜品图片，心里羡慕极了。幻想着什么时候我的菜品也可以登载在上面呢？十几年后，又遐想着什么时候我能出一本书，哪怕是一本小册子也行啊！

谭家菜传人陈玉亮、宫廷菜传人董世国、粤菜泰斗康辉、京菜大师金永泉、鲁菜大师孙仲才、时广南，以及清真菜大师马景海、素菜大师林月生、凉菜大师董玉昆，那时候这些国宝级大师就已誉满烹坛，我多么渴望恳请他们的指点！

感谢曾经帮助过我的人们，让我不断实现梦想！

我时常怀念起在同仁堂御膳研究所的日子，在那里我学到了许多中医学理论，并在师傅们的指导下付诸实践。这样，一本将古老的养生文化与优秀的烹调技法相结合的书——《滋补官府菜》便成了我的又一个梦想。

还记得刚入行的时候，师傅们就常讲，这是个“干到老，学到老”的职业。当时只是点头的我现在似乎对此有了更深的理解。如今，我心中依然充满着更多的梦想，我会努力地不断追求心中的理想。

我会牢记这样的文字：

“精诚所至，金石为开”

真诚地感谢曾经帮助我的老师们、同事们！

焦明耀



大漠行

著名蒙族画家

——若希桑布为本书作者作画

鸣谢：
全国政协周铁农副主席、中国烹饪协会名誉会长姜习先生、北京烹饪协会名誉会长郭献瑞先生的关怀
感谢：
《中华盛世》刘金富社长，以及王文桥先生、刘墨禅先生、左东黎女士、唐晓京先生对本书出版的大力支持。

[General Information]
书名=滋补官府菜
作者=焦明耀著
页数=166
出版社=中国轻工业出版社
出版日期=2008
SS号=11932759
DX号=
URL=http://book.szdnet.org.cn/bookDetail.jsp?dxNumber=&d=20401835 0E153ABB9B73FEBC82B5 6715

封面
书名
版权
前言
学府清醇系列夏草烩血燕
金华玉鼎燕
达官三味燕
官邸太极燕
虫草玉皇官燕
淮杏玉翠血燕
玉皇翡翠炖明骨
虫草裙边鲍
夏草黄芩炖裙边
参芪珍珠燕
老爷海马炖鹿鞭
学府壶中鲜
翰林老坛系列参茸老坛
坛烧鹿筋鲍
坛香四宝
坛焖野山菌
官府罐焖系列官府佛跳墙
千金鸽吞燕
蟹胆老爷翅
鹿茸瑶柱焖官燕
榜眼海马三鞭坛
酒香黄牛肉
天冬雪耳
玉皇海虎翅
丑枣甲鱼
气锅草菇鸡
金鼎四宝
珍菌鹿双宝
蟹黄系列金鼎蟹黄鲍鱼
蟹黄花胶肚
鹿茸蟹黄翅
玉鼎海红翅
蟹香酿辽参
官府金汤系列金汤虫草翅
海马桂圆翅
达官烩鹿耳
蟹粉金汤鲜虾翅
金汤猩唇
太太三鲜烩
金汤鲨鱼唇
鲜参金汤一碗翅
官府浓汁辣烩系列松子辣裙边
姥姥辣鸽蛋
蚝豉辣猪手
太子辣鱼骨
松茸烩鱼皮
官府蚝皇系列松茸山海烩
鳄龟翅
官府蚝皇鲍
参须贝母烩骨髓
蚝豉草菇烧猪手

灵菇扣辽参
黄芪驼掌
蚝皇扣猪手
瑶柱鲍片
官府沙茶系列沙茶牛骨髓
茶香贝母牛方
首乌沙茶鹿肉
太子沙茶鳄鱼舌
沙茶猪手
官府奶汤系列奶汁鳄龟翅
奶汁蟹黄翅
奶汁海胆鱼肚
奶汁参精辽参
奶汁雪蛤
奶汁人参炖麻鸭
贝茸火鸭炖白菜
官府涮三鲜
果香系列桃香珍珠燕
杏仁雪蛤
椰浆官燕
香橙雪耳燕
木瓜蛤士蟆
捞饭系列鱼翅捞饭
红烩蚝豉捞饭
腊味蒸饭
四宝捞饭
特色滋补官府菜鼎香鹿茸八珍
谭府炸海盖
达官鸡汤翅
双色葵花鱼
松子辣爆鸡
玉翠帝蟹腿
金华瑶柱
虫草柴把鸭子
李鸿章杂烩
酥皮凤翅
翰林炭烤肉
姨太玉竹鱼
晋商香酥鸭
果老香桃仁
荣府酥蘑菇
龙子烤大虾
鲜虾酿鱼肚
虾茸酿海参
老院扒羊肉
诗礼蜜银杏
红楼茄鲞鱼
达官不卷鱿
孔府酒香肉
麒麟鳜鱼
天冬罗汉虾
达官鸭丝
银杏炒蘑菇
玉茸素燕
千岁参

贝蟹烩鱼肚
凉瓜雪蛤
银耳素烩
西米核桃酪
官府面点谭府打面仓
道台高粱墩
孔膳荷花酥
紫米菜窝头
学子翡翠面
黄米包
太太木桶饭
鸿运层层高
栗子小窝头
附录滋补官府菜相关知识
滋补官府菜四季五补一览表
滋补官府菜烹饪的基本原则
滋补官府菜的营养原则
滋补官府菜的五色养生
滋补官府菜常用原料
滋补官府菜常用药材
滋补官府菜饮食养生的１０大误区
后记