

<<官府养生菜>>

图书基本信息

书名：<<官府养生菜>>

13位ISBN编号：9787506464857

10位ISBN编号：7506464853

出版时间：2010-6

出版时间：中国纺织

作者：杜广贝 编

页数：128

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;官府养生菜&gt;&gt;

## 内容概要

2010年6月28日，新闻大厦酒店雍和轩餐厅将迎来自己三周岁的生日，而“雍和轩”一直倡导的“京味养生菜”理念也正在被顾客和业内所接受。

做了一辈子的厨师，能为民众的健康和中国餐饮业的变革贡献自己的微薄之力，实感欣慰。

经常有朋友向我抱怨，现在电视上、报纸上都在讲养生话题，而与餐饮有关的话题更是多如牛毛，到底该信谁的？到底吃什么、怎么吃才能“吃出健康来”？其实，我的答案很简单，那就是：“爱吃的不能多吃，不爱吃的不能少吃。”

我经常和同事朋友们说，传统的东西必须坚持，几千年来老祖宗传下来能吃的、适合人吃的东西其实就那么多。

我并不赞同食客吃的猎奇、厨师制作过分猎奇，图新鲜，去吃那些祖宗不让吃的东西。

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

现在很多的人得了“富贵病”，就是因为“饮食无节”导致的。

从社会发展的阶段来看，目前饮食养生的发展趋势就是“健康、绿色，少油、少盐”，而这也是雍和轩主理“京味养生菜”三年来所一贯坚持的。

我们一直在尝试把养生菜做的和私房菜一样讲究。

雍和轩的厨师们都知道，“私房菜就像是奶奶做的那些菜，细致、人性化、干净，是小灶做出来的”。

还有一个令人担忧的情况是，在一些消费者“猎奇”心理和餐厅营业者追逐商业利益的双重作用下，越来越多的添加剂应运而生。

这也对中国养生饮食的发展造成潜在的伤害。

还是借用《黄帝内经》的话：“不治已病，治未病”，意思是说不等发病再治疗，而是治疗在发病之前。

每天进入人类机体的饮食就成为最好的“治未病”的“良药”，所以，要想健康饮食，我们还是要反思自己的饮食方式，用冷静和平和的心态面对一些对身体无益的饮食诱惑，这样才能真正做到《黄帝内经》所倡导的“标本相得，邪气除之”的养生目标。

本书所提供的“京味养生菜”目录，也都是雍和轩在三年的实践中根据上述理论逐渐研制而成的，深受顾客们喜欢。

在三周岁到来之际编辑成册，也是雍和轩对消费者和社会的一种回报。

有不足之处，欢迎批评指正。

真心地祝每一位读者身体健康，全家幸福。

## <<官府养生菜>>

### 作者简介

杜广贝，中国名厨委员会委员，毛泽东健康养生饮食研究会顾问，国际饮食养生研究会常务理事，中国国家烹调一级评委，中国药膳烹饪大师，“京味养生菜”创始人，中国烹饪大师“金爵奖”获得者。

现任北京新闻大厦酒店总经理助理，行政总厨。  
从业四十多年，对各地名菜多有研究，

## &lt;&lt;官府养生菜&gt;&gt;

## 书籍目录

养生观念 自然养生的传承与创新 养生食材的滋补功效 养生滋补美食 开胃凉菜第一道 麦仁嫩豆腐  
 豆腐 豆嘴青苗 土豆沙律 木瓜养颜芦荟 什锦桃仁 锦绣山药泥 香椿豆腐 芥辣双脆  
 京味豆酱 茶干菠菜 东羊糕 原味手撕兔 水晶辽参 雍和吊烧鸽 美极鸭舌  
 水晶肘 养生牦牛肉 翡翠螺片 香草汁肥鹅肝 温拌腰花 滋补养生上热菜 一品网鲍  
 雍和烧肉炖鲍鱼 养生海参王 葱烧海参捞面 竹香刺参皇 原汁活海参 酸汤梅花参  
 棒\*煨极品参 鲜鲍扣辽参 干烧大乌参 排骨煨鲜参 极品燕鲍翅 浓汤血燕  
 清汤官燕 竹荪虾胶翅 黄焖鱼翅 酸辣全丝翅 鱼翅四宝 桂花炒散翅 私家御鼎香  
 木瓜炖雪蛤 木瓜烩鱼肚 红莲炖雪蛤 养生文蛤豆花 浓汁裙边 柠香银鳕鱼  
 盐焗鳕鱼 乌米生煎鳕鱼 一品桂鱼卷 养生瓦罐鲷鱼 官府酸汤鱼 紫砂罐鹿筋  
 双蘑烧鹿筋 香芒鲈鱼 养生四合院 翡翠大虾球 雍和宫爆虾 金丝千岛虾 豆瓣橄榄虾  
 鲜奶炒龙虾 奶油咖喱虾 江户炭烤鳗 皇家扣三丝 麦香牛柳 雍和飘香排  
 金蒜爆法国鹅肝粒 粽香牛掌 蟹粉狮子头 薄荷牛仔粒 干烧比目鱼 浓汤罐三鲜  
 京味干炸丸子 雍和粽香骨 牡丹鲜螺片 盐焗海螺 蒲棒牛肉 话梅芸豆煲 猪尾  
 养生美颜蹄 鲜芒果鸡柳 清炸鸡胗花 鹅肝酱焗鸡腿菇 隋系东坡 盐焗豆花  
 瓜姜银鱼 蒜蓉鹿里脊 百合鲜鱼盅 金牌鸽松皇 响油鳝糊 浓汤煮干丝 金沙鸭翅  
 葱油芋艿煲 洞庭蚕豆 养生素斋盒 禅院珍菌坛 养生杞子炒银杏 麻香紫薯  
 红娘藏宝 虫草养生汤 金瓜八宝辣酱 美极培根炒慈菇 草菇烧菜心 梅干菜扣肉  
 养生赛豆腐 苦瓜酿山药 上海油焖笋 蚕豆米炒丝瓜 特色黄金包 淮山蒸南瓜  
 酥嫩软鲜品面点 豌豆黄 芸豆卷 驴打滚 艾窝窝 象形核桃 香芋水晶饼 薯蓉球  
 雍和黄桥烧饼 雍和小窝头 手撕饼 圆梦烧饼 绿茶馒头 筱面蒸饺 海三鲜水饺  
 茄余面 老北京炸酱面 海参打卤面

## &lt;&lt;官府养生菜&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：提到官府菜，很多人马上会想到孔府菜、谭家菜、东坡菜等，每道菜都用料讲究、造型精致、口味清淡，食后依然回味无穷。

将上等美味结合健康元素，使菜品保持鲜美的同时，又考虑现代人的养生需求，这就是今天向大家呈现的官府养生菜。

官府养生菜秉承《黄帝内经》中医传统养生精髓，按照现代营养学三低一高，即低糖、低脂肪、低盐、高蛋白的合理配膳要求，在官府菜的基础上进行改良、创新，达到中国养生学的食性平衡，绿色健康，让食者在享受美食的同时，又能营养均衡，达到养生怡情的目的。

通过食物的天然本性达到自然养生的目的官府养生菜既不是我们传统意义上的官府菜，又不是药膳，最大的特点在于原料的选择。

每道菜品并未增加过多的药材，而是在烹调过程中尽量突出食物的本性，通过食物之间的合理搭配达到自然滋补的功效。

在菜品设计上美味和养生是相辅相成，缺一不可的。

例如私家御鼎香，采用鱼翅、鲍鱼、干贝、海参、鱼唇、鱼肚、蹄筋、鸽蛋、虾仁9种原料，用上等浓汤勾芡，汁浓味厚，绵而不腻，补而不燥，具有舒筋活血，养阴清热的功效。

食材新鲜，配伍相宜是养生菜的基本好的原料是美味的基础。

保证原料的新鲜，绝不添加任何添加剂，利用食材本身的鲜度，加上厨师的用心和巧思，美味就自然形成了。

选料时，保证绿色、有机、无污染，蔬菜均选用无农药无化肥的有机蔬菜，肉类均使用排酸肉，且绝不使用陈肉，海鲜更是要新鲜，保证原料进货渠道正规。

原料泡发有讲究，要保证泡发过程中营养损失尽量小。

比如燕窝的泡发，不采用碱法，而是用温水将燕窝浸泡3小时，再用清水反复冲漂，将杂质洗净。

<<官府养生菜>>

编辑推荐

《官府养生菜》：大厨必读系列

<<官府养生菜>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>