

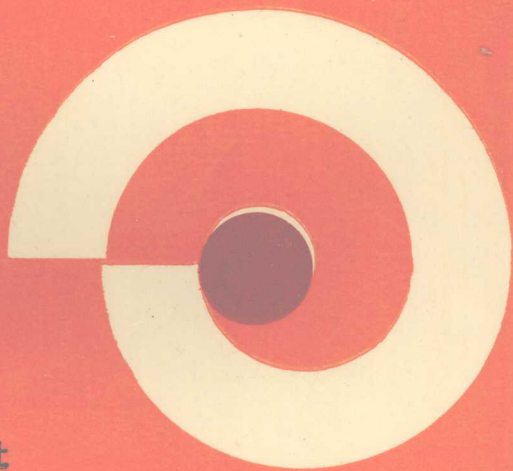
献给 ' 94国际家庭年

■ 家政管理丛书 ■

红楼梦 与美食 文化

傅 荣 编著

JIA ZHENG GUAN LI CONG SHU



● 北京经济学院出版社

家政管理丛书

《红楼梦》与美食文化

傅荣 丛师 编著

赠

11/14
94.9.28

北京经济学院出版社

(京)新登字211号

图书在版编目 (CIP) 数据

《红楼梦》与美食文化 / 傅荣, 丛师编著. - 北京: 北京经济学院出版社, 1994.3

(家政管理丛书 / 骆鸣渊, 周军主编)

ISBN 7-5638-0384-X

I. 红… II. ①傅… ②丛… III. ①菜谱-饮食文化-中国 ②饮食文化-菜谱-中国 IV. TS972.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (94) 第01412号

北京经济学院出版社出版

(北京市朝阳区红庙)

北京通县永乐印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 32开本 6.125印张 137千字

1994年3月第1版 1994年3月第1版第1次印刷

印数: 00 001-3500

ISBN 7-5638-0384-X/G · 62

定价: 4.90元

序

现代人面对卡拉OK机，不无虔诚地唱着《我想有个家》之类的流行歌曲，其心态大概与古代人吟诵“窈窕淑女，君子好逑”没有什么两样。紧张工作之余，谁不希望有一个温馨而完美的家，那么“家”意味着什么呢？

家应该是栖息的巢穴，是避风的港湾，是热炕头的絮语，也可能是对儿女的款款对话；它是两个人的世界，是孕育生命的摇篮，是金婚盛宴的灯烛，但也是迈向夕阳的步履蹒跚。

不管人们对家的期待如何千差万别，随着社会的变革，家庭的观念正日益更新，并被赋予时代的气息。近年来，改革开放涉及每一个家庭，使其经济收入大幅度提高，这对不少人也存在如何使家庭适应市场经济发展的新节奏，如何提高家庭成员的素质和文化层次，如何以更为民主和开放的态度处理家庭成员之间的是是非非，如何改善家庭的衣、食、住、行，以及如何进一步提高家庭的生活环境等一系列问题。事实上，所有这些均应列入现代家政学的研究范畴，也是这套《家政管理丛书》所探讨的现实课题。

尽管从孔夫子的“修身、齐家、治国、平天下”到曾国藩的百卷家书，中国并不缺少治家格言，但作为一门科学的家政学产生于近代。解放前，北京辅仁大学曾设有家政系，专招女生，开出缝纫、刺绣等课程，因此，有人认为家政学是培养太太的学问，后来并被戴上什么阶级的帽子，显然以

上失之偏颇的看法是不足取的。那么，应如何给家政学一个比较科学的界定呢，它是属于自然科学、社会科学、管理科学、消费科学、生活科学，或者属于综合性的行为科学。应当承认，家政学所涉及的科学门类很多，研究领域十分广阔，但究其基本的研究方法和内容而言，仍应属于社会科学范畴，主要研究当代家庭如何建立、发展、充实和完善，如何提高家庭成员的素质和修养，如何协调和处理与家庭有关的人际关系，如何使家庭生活科学、合理、健康、和谐，并改善生活条件和环境，从而全面地提高家庭的生活质量。

我们这套丛书以家政学作为其理论基础，但不是全面介绍家政学的专著，仅仅遴选了对提高现代家庭生活质量影响较大的几个领域，根据人们生活中最关心的一些问题，进行分析和总结，并使之珠串成册。我们希望这套丛书尽量贴近生活，指导家庭的衣、食、住、用，阐释与家庭生活有关的新热点话题，我们尽可能不用套话、废话，言简意赅、自然流畅，像与朋友娓娓谈心一样切入话题，就内容而言，我们希望这套丛书集知识性、趣味性、实用性为一体，使中等文化程度的读者并非刻意求知也可阅读，但是在反映思想的深度、体现时代精神、艺术构思的完整性等方面不能降格以求，应当具有一定的超前意识，使读者读到的不仅是知识，而且能在艺术修养、人生追求上给予更多的启迪，发挥潜移默化作用。

承蒙家政学专家、全国人大副委员长、中国民主促进会主席、北京大学社会学系博士生导师雷洁琼先生担任丛书顾问并题写书名，谨致谢忱。

愿这套《家政管理丛书》成为您忠实的朋友

编者 1994.4

目 录

第一章 饮食与美食文化	(1)
一、饮食是一种文化.....	(1)
二、中国古代最著名的十大厨师.....	(4)
三、中国古代五大饮食名著.....	(8)
四、中国久负盛名的八大菜系.....	(12)
五、来自餐桌上的美食报告.....	(18)
六、美食的卫生意识.....	(22)
第二章 美食科学与饮食美感	(27)
一、美食的科学.....	(28)
二、影响食欲的种种因素.....	(34)
三、饮食情绪协奏曲.....	(40)
四、美食的记忆和联想.....	(44)
五、菜肴名称的美感.....	(48)
第三章 《红楼梦》与茶文化	(53)
一、“红楼茶谱”拉开了茶文化的帷幕.....	(53)
二、家庭选茶.....	(55)
三、家庭泡茶.....	(56)
四、各地饮茶风情.....	(58)
五、茶的功用.....	(60)
六、饮茶方法新趋向.....	(62)
七、饮茶要诀话利忌.....	(63)

第四章 《红楼梦》与酒文化	(65)
一、酒——一个文化的符号	(65)
二、名——红楼酒系美名扬	(71)
三、饮——五花八门的饮酒习惯	(77)
四、趣——酒令助兴添欢乐	(82)
五、醉——人生百态寓其中	(89)
第五章 《红楼梦》与汤文化	(96)
一、从贾宝玉喝桂圆汤谈起	(96)
二、红楼汤谱	(97)
三、南国汤话	(103)
四、家常浓汤	(107)
五、汤与健康	(110)
第六章 《红楼梦》与粥文化	(112)
一、赫赫贾府怎食粥	(112)
二、红楼粥谱	(114)
三、米粥一碗胜补药	(122)
四、养生粥谱	(125)
五、家庭粥话——老人食粥可延年	(130)
第七章 《红楼梦》与食茄文化	(134)
一、素菜荤做话“茄鲞”	(134)
二、贾府茄鲞的配料	(135)
三、中国食茄史略	(139)
四、江南神仙茄	(140)
第八章 《红楼梦》与食蟹文化	(142)
一、闲读《红楼梦》的启示	(142)
二、大观园里螃蟹宴	(144)
三、蟹宴上的“食蟹诗”及其注评	(147)

四、中国食蟹史略·····	(152)
五、螃蟹馅小饺儿和芙蓉套蟹·····	(155)
六、几种蟹食的制法·····	(156)
第九章 《红楼梦》与燕窝文化·····	(160)
一、“东方一宝”话燕窝·····	(160)
二、《红楼梦》里食燕窝·····	(163)
三、燕窝入馔由来久·····	(165)
四、燕窝烹调有名师·····	(167)
第十章 “贾府美食菜谱”述介和雪芹的烹饪艺术···	(171)
一、一两银子一个的煨鸽蛋·····	(171)
二、“飘马儿”与炖鸡蛋·····	(173)
三、《红楼梦》四处写鹅馐·····	(174)
四、蒿杆儿炒面筋·····	(176)
五、“老蚌怀珠”与扬州荷包鱼·····	(179)
后记·····	(182)

第一章

饮食与美食文化

一、饮食是一种文化

饮食是一种文化，美食是这一文化的核心。

人类饮食，菜点烹饪，虽然离不开物质基础，但也包含着精神内容。人们饮食的历史传统、习惯爱好、风味特点等，都是属于精神文化的范畴，是一种文化现象。关于这一点，已为越来越多的有识之士所公认。而菜肴点心的烹饪及其色、香、味、形、意的表现，则是一门博大精深的艺术，是生产力水平和社会文明程度的反映。

中国素有“烹饪王国”、“美食王国”之称。我国的饮食文化历史悠久、源远流长，其烹饪艺术精美绝伦、驰誉世界。从几十万年前中国猿人以火熟食，开人类烹饪之先河，到20世纪80年代中国厨师在国际烹饪大赛上连夺金牌，一代又一代的炎黄子孙，以自己的聪明才智为祖国的饮食文化谱写出了灿烂辉煌的篇章。他们所奉献的无数佳肴美点，从美学的角度来看，又是一门“味感美学”，它与音乐为之“听感美学”，与绘画为之“视感美学”，与文学为之“意感美学”一样，是人类美学园地的一簇绚丽之花。

食物是人类生活中必不可少的。人吃食物不仅是为了维持生命的需要,而且还包含着心理需要、文化需要等因素。勤劳、智慧的中国人民在美食方面作了大量的研究。中国烹饪,世界第一;我国食饌精美绝伦,百种千名,齐味万方。一桌丰盛的酒席,动辄上百个品种,每道菜的风味、特色,各擅胜长,这是任何国家都比不了的。就典籍《红楼梦》来说,它作为一部以家庭生活为题材的长篇小说,其中记载着无数的佳肴艳芳,脍炙人口,口碑流传,且为世人所瞩目。今人推出“贾府美食大系”和“红楼宴”中的“红楼菜肴”、“红楼佳点”、“红楼酒系”、“红楼茶系”、“红楼汤系”、“红楼粥系”等等,国内事口腹者播告,国际嘉宾好友传扬。这些均表明:红楼美食是中华民族饮食文化宝库中的一颗灿烂的明珠。

烧菜要讲究色、香、味,如果一席菜都是红烧的,尽管全属山珍海味,也不一定会增进人的食欲。此时如果端上一盆绿油油的青菜就会使人产生一种美的享受,从而转化为生理上的食欲感。

事实上能增进食欲的不仅是色、香、味,还有形、音、意。

形,即形状,食物可切成丝、丁、块、片、条、圆球和齿轮等形状,不同的形状可引起人们的好奇而产生食欲。对孩子来说,食物的形状产生的吸引力更大,如,儿童对动物饼干、动物巧克力等特别感兴趣,就是这个原因。成人对切菜的形状也很讲究。有的厨师就以“一把刀”而闻名。在盛大的宴会上,还有各种花形和动物的雕刻。通过形的美,增进人们的食欲。

音,即声音。食物在烹调过程中或食用时发生某种声音

也能引起食欲。例如，在吃脆鳝、海蜇皮以及油余春卷时的松脆声等，都会给人一种快感。如果给人吃冷而软的春卷或不脆的花生米会使人厌食。再如，吃虾仁锅巴，当调料倒入锅巴时发出“噉——”的一声，顿时就会引起人们的好奇和快感，从而增进食欲。

意，即指食物的营养价值。这是通过人们的语言文字来表达的。各种食物所含的营养不同，人们总爱挑有营养的食物。因此，对食物营养的介绍能提高人的食欲。

此外，某些食物的名称也会引起人们的注意而产生兴奋，并提高食欲。例如，一个普通的菠菜豆腐汤，食谱中取名为“金边翡翠白玉”。再如，不少饭馆在食谱中有“金银蹄”、“鸳鸯双球”、“全家福”、“贵妃鸡”、“佛跳墙”等以尊贵吉祥命名的佳肴，以引起人们对名菜的向往及新奇的心理活动。

在一般家庭的日常生活中，尤其对于儿童来说，除了注意菜的色、香、味、形、音、意、名之外，成人的语言也起着十分重要的作用。儿童的偏食不是天生的，其中很主要的一个原因就是成人的生活习惯对其产生的影响。一个极平常的菜，如果成人用优美的语言赞美它，儿童就感到此菜食之有味。比如，成人常说小孩吃了鸡心就有好的记性（记忆力），于是孩子就会爱吃鸡心。反之，一个很好的菜，如果成人用否定的语句来评价它，则儿童不但感到食之无味，甚至会引起厌恶心理。因此，要使儿童不养成偏食的坏习惯，除成人自己作出榜样外，还要注意烹调中的色、香、味、形、音、意、名，以引起孩子的食欲，让孩子充分而全面地吸收食物中的各种营养，使之更健康地成长。

二、中国古代最著名的十大厨师

中国美食文化源远流长，数千年来名厨辈出，不胜枚举。这里，我们介绍的是中国烹饪史上最著名的十大厨师，他们是我国美食文化长河中的一朵朵晶莹的浪花，是我国美食文化中值得骄傲的代表。

（一）“烹调之圣”——伊尹

我国商朝的辅国宰相伊尹，是商汤一代名厨，有“烹调之圣”的美称。据传说，他由一名厨师抚养长大，从小熟悉烹饪，参加过厨下劳动，当过酒保（即酒店伙计），逐渐精通烹饪之道。后来他有机会面见商朝国君汤，就背着玉鼎，抱着砧板进宫，烧制了一羹一酱献给汤，并以烹饪之术比喻治国之道向汤进谏，汤食之有味、听之有理，就高兴地任命他为宰相。我国史书上记载的“伊尹负鼎俎以滋味说汤”、“伊尹以割烹而为相”，说的就是这回事。这里值得我们赞誉的是伊尹的烹饪艺术。

（二）“我国古代第一名厨”——易牙

春秋时期著名厨师、以擅长烹饪得宠于齐桓公的易牙，被誉为“我国古代第一名厨”。他精于煎、熬、燂(fān, 音凡)、炙，又是调味专家，烹制的菜肴酸咸甘淡各异，皆美味可口，齐桓公有时半夜还要起床品尝易牙做的菜肴。关于易牙和齐桓公的关系，古书上还记载着一件令人震惊的事：齐桓公晚年昏庸无道，他吃腻了山珍海味后，居然异想天开灭绝人性地要尝人肉的滋味，并令易牙烹制婴儿给他吃。易牙无法违抗君令，又不忍百姓家父母痛失娇儿，无奈只好把自己的儿子蒸给了齐桓公吃，后来齐桓公病倒在床，易牙将宫门堵塞，把齐桓公困在宫里活活饿死，其尸六七天无人过问，直

至其身上的蛆虫爬出宫外。易牙终于以一个厨师特有的手段饿死昏君，报了杀子之仇。自此之后，易牙的烹饪名声与这次“复仇事件”一起震惊四方，并广为传播和流传了下来。

（三）“炙鱼名天下”的太和公

春秋末年吴国著名厨师太和公，因他长期生活在鱼米之乡的苏州太湖一带，又特别精通烹制水产为原料的菜肴，尤其是以炙鱼闻名，故有“炙鱼名天下”的美称。吴王僚特别爱吃这种炙鱼，吴公子光欲争王位，因而设下计谋，他派一个名叫专诸的人到太湖来拜太和公为师，待专诸学会了烹制炙鱼的手艺后回宫，一天，吴公子设宴请吴王前来品尝炙鱼，并令专诸在向吴王僚献鱼时刺杀吴王，最后吴公子得逞，吴王僚被专诸刺死，专诸也被吴公子令卫士把其杀死，于是，“炙鱼”技术在某种意义上便成了王公贵族争权夺利的“护身符”，而学炙鱼手艺有成的专诸自然成了王公贵族争权夺利的牺牲品。透过这段故事，我们看到的是太和公炙鱼艺术的高超。

（四）“唐朝一代名厨”——膳祖

唐穆宗时丞相段文昌府中厨师膳祖，是一位经验丰富的女厨师，为“唐朝一代名厨”。丞相段文昌很讲究饮食，曾自编《食经》五十章，主持段府厨房的膳祖。她技艺精湛，身手不凡，对原料修治、烹调成熟、菜肴安排都有一套独特的本领。段文昌的儿子段成式后来编过一本叫《酉阳杂俎》的书，记载了当时许多名食，其中有不少就是他家府厨房膳祖烹制的菜肴。

（五）“尼姑厨师”——梵正

梵正是五代著名“尼姑厨师”，以创制一种叫“辋川小样”风景拼盘而驰名天下。这位尼姑厨师制作的菜肴精巧细

腻、风味独特、色形优美。特别值得一提的是，她曾用腌鱼、炖肉、肉丝、肉脯、肉茸、酱瓜、菜蔬等为原料，根据不同的颜色形状，仿照唐朝诗人王维“辋川别墅”的风景，制成二十盘菜肴，二十盘菜拼合起来，就是“辋川别墅”全景模型。此大型风景花色拼盘，将菜肴与艺术造型融为一体，使菜上有山水，盘中溢诗歌。梵正以“辋川小样”的惊世之作，抒发了一个普通厨师的怀古情思，是我国美食文化中一篇成功的“佳作”，为我国烹饪史增添了光辉灿烂的一页。

(六) 我国历史上第一个著名的宫廷女厨师——刘娘子

南宋高宗宫中女厨师刘娘子，是我国历史上第一位著名的宫廷女厨师。刘娘子原来在宋高宗赵构的藩邸做菜，宋高宗登基后成为主管皇帝御食的厨师。刘娘子烹饪手艺高超，她烧制的菜肴宋高宗总是吃得十分满意。按南京皇宫规定，主管皇帝御食的人叫“尚食”，为五品官，必须由男人担任。刘娘子是个女流，按规定不能任此职，但她凭着自己烧得一手好菜的本领，破例成为宋高宗的御厨，被人称为“尚食刘娘子”。

(七) “脍鱼师祖”——宋五嫂

南宋著名民间女厨师。因丈夫姓宋排行第五，故被人称为宋五嫂。她原籍山东，后逃难到杭州，在钱塘门外开一片小食铺，以烹制鲜美鱼羹而闻名京城。南宋乾道淳熙年间，太上皇帝高宗赵构乘龙舟游西湖，尝了宋五嫂的鱼羹赞美不已，即赐金钱百文。此事即传遍杭州，宋五嫂从此便名声大振，一时杭州城里的公子王孙、富家巨室争相品尝宋五嫂的鱼羹，宋五嫂也由此被后世奉为“脍鱼师祖”。

(八) “名妓厨师”——董小宛

董小宛是明末清初秦淮“名妓厨师”。也就是说，她不仅才貌出众，还是一位很有造诣的江南名厨。她烹制的各种佳肴誉满秦淮、名传江南。她烹饪技艺全面而精深，除了烧得一手好菜外，还会制作桃膏、瓜膏、花露，会腌咸菜、做乳腐及制作各种糖果糕点。现在的扬州名点灌香董糖、卷酥董糖，据传即为董小宛所创制。

（九）“改作饘饠贵比金”的女点心师——萧美人

萧美人是清朝著名女点心师，以善制馒头、糕点、饺子等各式点心而闻名。萧美人当时家居江苏仪征，以经营点心为业。她制作的点心十分名贵，有“改作饘饠贵比金”之说，意思是她的点心同金子一样贵。清代著名美食家袁枚十分推崇萧美人，在《随园食单》中盛赞萧美人的点心“小巧可爱，洁白如雪”。乾隆五十二年重阳节，年过七旬的袁枚还特地派人到仪征萧美人处订购3000只糕点。清代文人多有赞誉萧美人诗画的，如吴烜诗云：“妙手纤纤和粉匀，搓酥糝拌擅奇珍；自从香到江南日，市上名传萧美人。”

（十）美食家袁枚府上的掌勺大厨师——王小余

王小余是清代著名厨师，是我国历史上著名美食家袁枚府上的掌勺大厨师。王小余不但有高超的烹饪手艺，而且有丰富的理论经验。他十分强调菜肴原料质地优良，善于掌握火候，烹调手法敏捷。据说他烧制的菜肴香味能散发到10步以外，闻者无不咂舌想吃，有些客人吃了他制作的菜肴竟高兴得跳起舞来。王小余对烹饪理论也颇有研究，对袁枚提出过许多真知灼见，袁枚著《随园食单》，有许多方面得力于王小余的见解。王小余死后，袁枚写了一篇《厨者王小余传》，这是我国历史上第一篇厨师传记。

三、中国古代五大饮食名著

中国饮食文化历史悠久，不仅古代佳肴美点令人叹为观止，而且饮食理论也相当繁荣，名篇佳作迭出，并多真知灼见。当然，由于古代学科的分化较粗、较宏观，因而许多饮食理论（如，饮食营养卫生、食品加工、烹饪技术等）被记载于一些医书和农书之中，这里所要介绍的名著中就有这种情况，因此权且称之为“饮食名著”自然是在情理之中。

（一）最古老的饮食营养卫生著作——《内经》

我国最古老的医典《内经》，也是最古老的饮食营养卫生的著作。相传为中华民族始祖黄帝所作，其中有不少关于饮食营养卫生方面的内容记载，如，《内经·素问》云：“食饮为生人之本。”、“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”这里就提出了饮食以及主、副食品对人体的作用。《内经·素问》还提出了“五味所合”、“五味所伤”、“五味所禁”的理论。

1. 所谓“五味所合”指的是：“心欲苦、肺欲辛、肝欲酸、脾欲甘、肾欲咸，此五味之所合五藏之气也。”

2. 所谓“五味所伤”，指的是：“味过于酸，肝气从津，脾气乃绝；味过于咸，大骨气劳，短肌，心气抑；味过于甘，心气喘满，色黑，肾气之衡；味过于苦，脾气不濡，胃气乃厚；味过于辛，筋脉沮绝，精神乃央。”故“多食咸则脉凝注而变色，多食苦则皮槁而毛拔，多食辛则筋急而爪枯，多食酸则肉胝膈而唇揭，多食甘则骨痛而发落”。

3. 所谓“五味所禁”，指的是：“辛专气，气病无多食辛；咸走血，血病无多食咸；苦走骨，骨病无多食苦；甘走肉，肉病无多食甘；酸走筋，筋病无多食酸。是谓五禁，无

令多食。”

《内经》五味说的理论，其中许多内容已为现代科学所证实。

（二）烹饪理论的开山鼻祖之作——《本味》

收录在《吕氏春秋》中的《本味》篇，相传为我尸商朝时伊尹所作，记述了3500多年前我国商朝名臣与商王汤进行的一次烹饪为话题的对话。《本味》在我国烹饪史上第一次提出了烹和调的办法和要点，是我国烹饪理论的开山鼻祖之作。

1. 关于“烹”：文中提出了一份内容广泛的食单，列举了商汤时的天下美食，并提出了去除食物腥、臊、膻，使之美味的根本方法。《本味》云：“三群之虫，水居者腥、肉攫者臊、草食者膻。”而去除这些食物异味的方法是：“凡味之本，水为最始，五味之材料，九沸九变。火之为纪，时疾时徐，无腥去臊除膻，必以其胜，无失其理。”这里说的是烹。烹时要掌握火候这个纲，时而旺火疾烧，时而文火徐热。这就是烹的基本论点。

2. 关于“调”：《本味》中说“调和之事，必以甘酸辛苦咸，后先多少，其齐甚微，皆有自起。”这里说的是调。调时要注意调味的次序和份量，做到五味调合五味香。这就是调的基本论点。

对于烹调的质量要求，《本味》则认为“久而不弊，熟而不烂，甘而不浓，酸而不酷，咸而不减，辛而不烈，淡而不薄，肥而不膩”才是美味食物，这个质量标准至今仍是厨师烹饪时应该遵循的原则。

（三）最古老的食物科学大全——《齐民要术》

北魏贾思勰所著的《齐民要术》，不仅是我国古代的著