

看《红楼梦》

饕餮盛宴

学古代人

食疗养生

从源头辅助治疗

众多疑难杂症

彻底改善

容易生病的体质

看了就能学

学了就会做

做了就有用

食疗开道

补气养血

益肾固本

调和阴阳

世界自然医学学会联合总会主席 马永华 倾力推荐

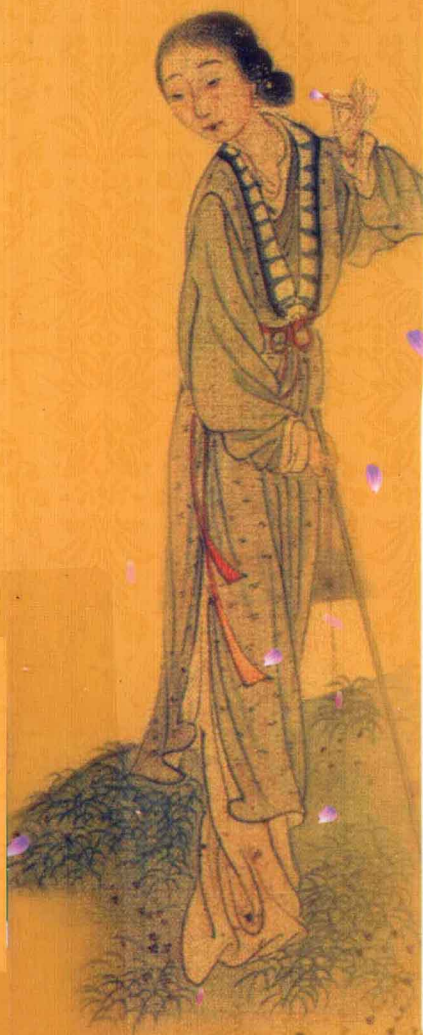
《红楼梦》四大家族的家宴中到底有着怎样的食疗奥妙？

红楼养生食方

学院派专家教您越吃越健康的智慧

南京中医药大学养生康复教研室主任 郭海英
南京自然医学学会养生康复专业委员会副秘书长 杨璞

凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE



红楼养生食方

南京中医药大学养生康复教研室主任
南京自然医学会养生康复专业委员会副秘书长
郭海英 杨璞



凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社
Jiangsu Literature and Art Publishing House
ISBN 978-7-5594-0000-0



图书在版编目 (CIP) 数据

红楼养生食方 / 郭海英, 杨璞著. —南京: 江苏
文艺出版社, 2011.4
ISBN 978-7-5399-3976-6

I. ①红… II. ①郭…②杨… III. ①《红楼梦》研究
②饮食 - 文化 - 研究 - 中国 - 清代 IV. ①I207.411
②TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 168943 号

书 名 红楼养生食方
著 者 郭海英 杨 璞
责任编辑 丁小卉 崔晓星
责任校对 崔晓星
责任监制 卞宁坚 江伟明
出版发行 凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社 <http://www.jswenyi.com>
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
照 排 江苏凤凰制版有限公司
印 刷 江苏凤凰通达印刷有限公司
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
开 本 718×1000 毫米 1/16
字 数 210 千
印 张 13.5
版 次 2011 年 4 月第 1 版, 2011 年 4 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5399-3976-6
定 价 24.00 元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

序

在2010年10月于南京举办的第四届世界自然医学学术大会养生康复国际高层论坛上,一个以“红楼”养生为主题的演讲引起了我和世界同仁的注意,演讲者正是本书的作者之一——杨璞先生。当时会议结束后,我希望他继续研究《红楼梦》中的自然养生之道,仔细发掘并加以整理,好为大众的养生保健做些贡献,他欣然应允。

此后,我一直关注着杨璞先生对于“红楼”养生方面的研究。2011年年初,我参加南京自然医学会养生康复专业委员会新春茶话会的时候,杨璞先生告诉我,他和南京中医药大学的郭海英教授一起编写了《红楼养生食方》一书,想请我来为他们的这本新书作序。我听后,感到非常荣幸,因为郭海英教授是一位中医养生康复领域的知名专家,对食疗养生颇有研究和造诣。同时,郭海英教授还是杨璞先生的授业恩师,二位作者既是师徒,又同为南京自然医学会的养生食疗专家,他们联袂从自然医学和中医食疗学的角度发掘、整理《红楼梦》中的食疗养生宝藏,还首创了食疗类书籍章回体模式的编写体例,可谓用心良苦,给人以耳目一新又原汁原味的感觉,对读者而言,能读到这样的养生食疗读本,不但是一种收获,更是一种享受。

《红楼梦》中记载的各式菜肴有几十种之多,但大多数菜肴只写了菜名,并没有具体做法,二位作者在这部一百二十回的鸿篇巨制中,仔细选择颇有代表性的“红楼”菜单,并且结合实际生活中读者朋友们可能遇到的常见病、多发病以及亚健康症状进

行较有针对性地食疗指导,既有营养学及医学方面的解析,又有相关饮食误区的温情提醒。不但告诉读者如何做好“红楼”名菜,而且告诉读者应该如何吃好“红楼”菜肴,内容丰富,旁征博引,通俗易懂。

该书是红楼养生食疗领域的优秀读本,具有较高的实用和参考价值,可供红学及养生食疗爱好者在日常生活中参考阅读。值《红楼养生食方》即将出版之际,春回大地,心潮澎湃,欣然为之序。

世界自然医学会联合总会主席
国际东方药膳食疗学会秘书长
南京自然医学会会长
南京中医药大学教授



2011年3月于南京

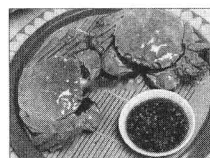
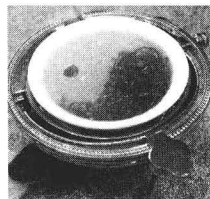
目 录

第一章 红楼佳肴

《红楼梦》的作者曹雪芹的祖父曹寅于康熙二十九年担任苏州织造时就对菜肴颇有研究,并撰写了《居常饮饌录》,乾隆时收入《四库全书》。这足见曹雪芹的家族对美食的研究是有些年头了。

由于曹雪芹从小就在江南长大,因此《红楼梦》中的美味佳肴大体上都带有浓浓的江南气息,如胭脂鹅脯、酒酿清蒸鸭子、火腿炖肘子等。这些菜肴不但色香味俱全,而且营养丰富,不少都颇具食疗价值。想知道隐藏在这些佳肴中的养生保健秘密吗?别着急,本章就为你把谜底一一解开。

- | | | | |
|-----|------|----------|------------|
| 001 | 第一回 | 贾琏夫妇迎赵嬷嬷 | 特准备火腿炖肘子 |
| 006 | 第二回 | 宝玉夸赞珍嫂佳肴 | 姨妈呈糟鹅掌鸭信 |
| 012 | 第三回 | 刘姥姥进了大观园 | 凤儿调侃偏拣鸽蛋 |
| 018 | 第四回 | 香甜酒酿清蒸鸭子 | 补气养血滋阴增慧 |
| 021 | 第五回 | 红楼梦里燕窝众多 | 滋阴补气稀缺难得 |
| 027 | 第六回 | 油盐快炒枸杞芽儿 | 保肝降压疗效上佳 |
| 031 | 第七回 | 玫瑰露引出茯苓霜 | 气虚脾弱不妨尝尝 |
| 038 | 第八回 | 妙搭配板栗烧野鸡 | 补脾健胃固肾强筋 |
| 044 | 第九回 | 凤姐给刘姥姥茄鲞 | 抗衰老还治高血压 |
| 049 | 第十回 | 笼蒸螃蟹吊足胃口 | 如更健康配点烫酒 |
| 055 | 第十一回 | 贾宝玉晨起嚼紫姜 | 避风寒堪比貂裘裳 |
| 062 | 第十二回 | 晴雯吃鸡丝蒿子秆 | “黄帝菜”也被丫鬟尝 |
| 066 | 第十三回 | 宝玉生日满席佳肴 | 怡红祝寿寓意颇高 |
| 071 | 第十四回 | 冬季进补始于早餐 | 牛乳蒸羊羔不简单 |



第二章 红楼靓汤

读者朋友们在吃饭的时候,如果没有汤,相信大都总觉得少了点什么。筵席如果没有汤,再丰盛也不完美。养生专家们认为,喝汤可以开胃,促进血液循环,抗御感冒,使人获得更多的易于吸收利用的营养素,便于人的养生。美国营养学家对6万人的饮食状况良好与否的抽样调查分析结果是,那些营养达标者,正是经常喝高质量汤的人。

《红楼梦》里也有很多种汤,有的很简单,比如米汤;有的很补益,比如野鸡崽子汤;有的很另类,比如鸡皮虾丸汤;有的很精致,比如小莲蓬汤……但是无论哪一款汤,都荡漾着浓浓的养生味儿……

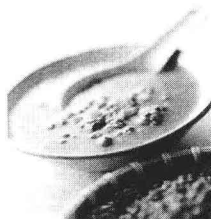
- | | | | |
|-----|-------|----------|----------|
| 081 | 第十五回 | 晴雯甄选四样小菜 | 宝玉饮火腿鲜笋汤 |
| 086 | 第十六回 | 贾母惹上风寒生病 | 凤姐送野鸡崽子汤 |
| 092 | 第十七回 | 芳官饿使柳嫂做饭 | 好营养鸡皮虾丸汤 |
| 096 | 第十八回 | 袭人受风寒卧病榻 | 宝玉揪心幸有米汤 |
| 100 | 第十九回 | 林黛玉伤感悲往事 | 紫鹃送火肉白菜汤 |
| 105 | 第二十回 | 宝玉闯祸想酸梅汤 | 性味收敛苦劝未食 |
| 111 | 第二十一回 | 宝玉怀念小莲蓬汤 | 解暑佳品降火降压 |



第三章 红楼养生粥

我国古代医学家和养生学家把粥称为“世界第一补人之物”。粥因其柔软细腻、富于营养、容易消化且可生津而成为养生佳品,在熬煮的过程中,如果添加具有营养价值的食物,或对某种疾病有疗效的药物,则可达到食补或食疗的功效。而《红楼梦》中的几款粥都是养生粥类的杰出代表,我们不妨一起来品尝一下吧!

- | | | | |
|-----|-------|----------|----------|
| 116 | 第二十二回 | 宝玉喝汤不忘吃粥 | 固脾温胃补肾益气 |
| 129 | 第二十三回 | 善宝钗安慰愁黛玉 | 劝伊吃冰糖燕窝粥 |
| 134 | 第二十四回 | 腊八节众饮腊八粥 | 口感好更含养生味 |
| 144 | 第二十五回 | 夜宵喝红枣粳米粥 | 养血生津补中益气 |



第四章 红楼糕点

糕由米面粉、豆粉等为主要原料制成,是我国的传统食品之一。糕历来名目繁多,如汉晋的蓬饵、唐代的麻葛糕和米锦糕、宋朝的菊花糕以及明清的花糕等。农历九月

初九,为我国传统的重阳节。

我国很多节日都有吃糕的习俗,因“糕”与“高”谐音,寓意步步升高,图个吉利。由于各地的风情不同,制作糕点的原料各异,形成了五彩缤纷、各具特色的地域风味名糕点,为各地的食俗增添了不少色彩。而《红楼梦》中的各式糕点更是养生的“高手”。

- 154 第二十六回 奶油松瓤卷酥送到 延年益寿佳品随至
158 第二十七回 史太君两宴大观园 好点心藕粉桂花糕
164 第二十八回 秦可卿患病无食欲 多亏得枣泥山药糕



第五章 红楼茶饮

瑜伽、拉丁、网球、游泳、杠铃器、跑步机、划水机……汗流浹背的你,还在为挤时间上健身房而烦恼吗?其实“健身”也可以用喝茶来完成,而我们需要的器材仅仅是带盖的杯子一个,绿茶一小撮,开水一壶。将适量茶叶投放于杯中,冲入沸水,静置约3分钟即可得到你所需要的一切。不信?让我们看看《红楼梦》里的茶饮你就知道了!

- 170 第二十九回 贾母赏灯夜长觉饿 凤姐儿忙荐杏仁茶
177 第三十回 活血化瘀玫瑰清露 醒神止痛健康如故
184 第三十一回 红楼茶香溢满章节 人情健康皆能品味



第六章 红楼酱菜

说起酱菜,这可是我国最古老的蔬菜加工方法之一。以前,人们为了贮藏食物,常常把新鲜蔬菜进行盐渍酱制,这种做法虽然在民间广为流传,在很多地方却始终没能登上大雅之堂。其实我们发现,在《红楼梦》记载的酱菜里面也有不少保健元素,这“小菜”里面可蕴含着大学问呢!

- 197 第三十二回 中秋节贾母挑美食 最中意椒油莼齏酱



第七章 红楼美酒

古人对饮酒与养生保健的关系早就有所认识。《诗经·豳风》中便载有“为此春酒,以介眉寿”、“称彼兕觥,万事无疆”的诗句。上句的意思是说用酒有助长寿,下句的

意思是说举杯敬酒祝长寿,都把酒和长寿联系到了一起。

《红楼梦》中不乏对酒的描写,其中让人印象最深的莫过于合欢酒。那么,这合欢酒和普通的酒有什么区别呢?合欢酒又有哪些保健和养生功效呢?

203 第三十三回 林黛玉食蟹心口疼 贾宝玉忙唤合欢酒



第一章 红楼佳肴

《红楼梦》的作者曹雪芹的祖父曹寅于康熙二十九年担任苏州织造时就对菜肴颇有研究,并撰写了《居常饮饌录》,乾隆时收入《四库全书》。这足见曹雪芹的家族对美食的研究是有些年头了。



由于曹雪芹从小就在江南长大,因此《红楼梦》中的美味佳肴大体上都带有浓浓的江南气息,如胭脂鹅脯、酒酿清蒸鸭子、火腿炖肘子等。这些菜肴不但色香味俱全,而且营养丰富,不少都颇具食疗价值。想知道隐藏在这些佳肴中的养生保健秘密吗?别着急,本章就为你把谜底一一解开。

第一回 贾琏夫妇迎赵嬷嬷 特准备火腿炖肘子

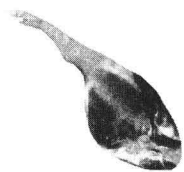
原著导读

《红楼梦》第十六回《贾元春才选凤藻宫 秦鲸卿夭逝黄泉路》中有一段这样的描述:说话时贾琏已进来,凤姐便命摆上酒饌来,夫妻对坐。凤姐虽善饮,却不敢任兴,只陪侍着贾琏。一时贾琏的乳母赵嬷嬷走来,贾琏凤姐忙让吃酒,令其上炕去。赵嬷嬷执意不肯。平儿等早于炕沿下设下一机,又有一小脚踏,赵嬷嬷在脚踏上坐了。贾琏向桌上拣两盘肴饌与他放在杌子上自吃。凤姐又道:“妈妈很嚼不动那个,倒没的硌了他的牙。”因向平儿道:“早起我说那一碗火腿炖肘子很烂,正好给妈妈吃,你怎么不拿了去赶着叫他们热来?”

读者朋友都知道，这赵嬷嬷是贾琏的乳母，曾求贾琏夫妇给她的两个儿子找份差事干。赵嬷嬷年岁已高，牙齿自然也功力大减，一般的菜肴自是吃起来颇为费力。凤姐的人缘在大观园中应当说还是比较不错的，这主要得益于她的察言观色、能说善辩的“公关”本事。这不，给自己老公的乳母换菜的细节正好说明了这一点，足见凤姐是个心细的女子。那么，一碗火腿炖肘子（南方叫“蹄膀”）真的只是炖得很烂才端给贾琏的乳母赵嬷嬷吃的么？这其中有没有食疗的“味道”在其中呢？

养生讲堂

火腿炖肘子，清代名菜，今镇江、扬州一带仍兴此食，美其名曰“金银蹄”，亦称“煨火肘”。《北硯食单》上说：“煨火肘：火腿膝弯配鲜膝弯，各三副同煨，烧亦可。”“金银蹄：醉蹄尖配火腿煨。”这是一只火工菜，口感要酥烂，适合老年人食，故王熙凤用以招待赵嬷嬷。



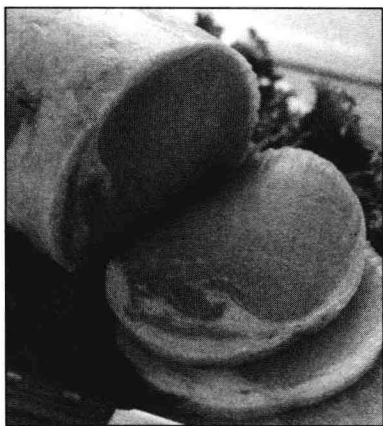
我们先来看看这道菜中的主料之一——火腿。火腿在《东阳县志》中称“熏蹄”，《宦游笔记》中称“兰熏”，从古至今，还是以浙江金华火腿驰名天下。我国清代名医王孟英曾称赞说：“以金华之东阳，冬月造者为胜，浦江、义乌稍逊，他邑不能及也。逾二年，即为陈腿，味甚香美，甲于珍馐，养志补虚，洵为极品。”从中医食疗学的角度看，火腿具有健脾开胃、生津益血、滋肾填精之功效。可用以治疗虚劳怔忡、脾虚少食、久泻久痢、腰腿酸软等症。在我国江南一带，至今仍有些地方常以之煨汤作为产妇或病后开胃增食的食品。

火腿具有养胃生津、益肾壮阳、固骨髓、健足力、愈创口等作用。《遵生八笺》中说：“火肉，以圈猪方杀下，只取四只猪腿，乘热用盐，每一斤肉盐一两，从皮擦入肉内，令如绵软，以石压竹栅上，置缸内，二十日次第，三番五次用稻柴一重一间重叠起，用稻草烟熏一日一夜，挂有烟处。初夏水中浸一日夜，净洗，仍前挂之。”

火腿为什么和肘子一起炖呢？有什么特别之处吗？难道仅仅是味道鲜美？原来肘子有和血脉、润肌肤、填肾精、健腰脚的作用。这么一说，大家或许已经明白了，二者一起炖煮，有功效叠加的作用。

火腿色泽鲜艳,红白分明,瘦肉香咸带甜,肥肉香而不腻,美味可口;火腿内含丰富的蛋白质和适度的脂肪,十多种氨基酸、多种维生素和矿物质。

火腿和蹄髈的主要原料都是猪肉,猪肉为人类提供优质蛋白质和必需的脂肪酸。猪肉可提供血红素(有机铁)和促进铁吸收的半胱氨酸,能改善缺铁性贫血。猪蹄髈营养很丰富,含较多的蛋白质,特别是含有大量的胶原蛋白,和肉皮一样,是使皮肤丰满、润泽,强体增肥的食疗佳品。



猪肉的蛋白质为完全蛋白质,含有人体必需的各种氨基酸,并且必需氨基酸的构成比例接近人体需要,因此易被人体充分利用,营养价值高。猪肉的蛋白质含量平均在 13.2% 左右,因猪的品种、年龄、肥瘦程度以及部位而异。比如猪身上不同部位的肉,因肥瘦程度不同,其蛋白质含量的差异就会比较大。例如:猪里脊肉蛋白质的含量约为 21%,后臀尖约为 15%,肋条肉约为 10%,奶脯仅为 8%,从这里也可以看出猪瘦肉比肥肉的蛋白质含量要高。而猪的皮肤和筋腱主要由结缔组织构成。结缔组织的蛋白质含量为 35%~40%,而其中绝大部分为胶原蛋白和弹性蛋白。由于胶原蛋白和弹性蛋白缺乏色氨酸和蛋氨酸等人体必需氨基酸,因此,以猪皮和筋腱为主要原料的食品的营养价值较低。但是,也正因为富含胶原蛋白和弹性蛋白,使得这类原料又成为女士美容的佳品。

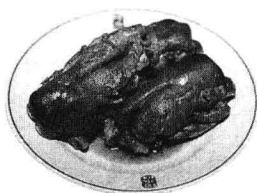
猪肉在烹煮时可溶解出一些成味物质,这些成味物质就是浸出物,包括含氮浸出物和非含氮浸出物。含氮浸出物包括核苷酸、肌苷、游离氨基酸和嘌呤碱等。浸出物的成分与肉的风味和滋味有密切的关系,尤其是含氮浸出物的含量对肉汤厚鲜味道的影响很重要,浸出物一般可促进食欲并增加消化液的分泌,利于消化吸收。

火腿炖肘子

材料：火腿 350 克，猪后肘 500 克，冬笋 200 克，香菇 200 克，葱姜适量。

做法：

1. 火腿、猪后肘、冬笋、香菇切片，葱姜切段。
2. 把冬笋、火腿、香菇、猪后肘层叠放置入沙锅。
3. 在沙锅内倒入高汤、料酒、味精、盐、酱油和香油。
4. 把沙锅放入蒸锅内，大火蒸 20 分钟，再改为中火蒸 20 分钟，就可以出锅了。

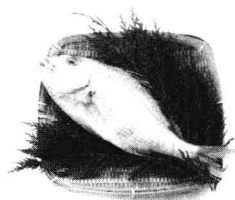


火腿鱼头浓汤

材料：火腿肉、鱼头、熟笋肉、葱丝、姜块、料酒、精盐、味精、熟猪油适量。

做法：

1. 火腿和笋切同样大小的长方片。鱼头对剖开，洗净，入沸水中烫一下，捞出沥干。
2. 沙锅置旺火上，下熟猪油，四成热时，放进鱼头略煎，参加料酒、葱丝、姜块（拍破），翻转鱼头，注入沸水；
3. 加锅盖烧一会，使汤汁奶浓，即可将鱼头盛入汤盆；
4. 摆对称，将火腿片、笋片相间展排在鱼上。
5. 锅中浓汤加盐、调味料再炖一下，拣去姜块，倒入汤盆中，淋上熟油即成。



火腿清蒸鳊鱼

材料：鳊鱼、姜片、火腿片、香菜、盐、黄酒。

做法：

1. 鳊鱼洗净，鱼身上斜切若干处；

2. 倒少许黄酒,盐,抹匀全身;
3. 姜片,火腿片嵌入切刀处;
4. 蒸锅放水烧开,将鱼放入;
5. 大火蒸7-8分钟,取出撒香菜装潢即可。

火腿虾仁蛋炒饭

材料: 上浆小虾仁 25 克,金字上汤火腿片 3 片(切成细粒),火腿汤 3 勺,青豆(焯熟)15 克,鸡蛋 2 只,米饭 250 克,葱花 10 克。

做法:

1. 铁锅烧热,用油滑过,留油 25 克,烧热后倒入打透的鸡蛋,同时下葱花炒香;
2. 倒入米饭炒干,粒粒疏散,倒入滑熟的虾仁和青豆炒匀即可。

备注: 不用放其他任何调料。

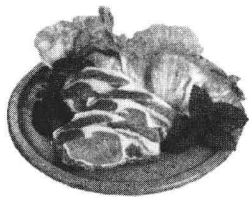


福寿肘子

材料: 猪后肘 1 个(重约 1000 克),花叶生菜 300 克,油 75 克,葱油 15 克,酱油 50 克,料酒 10 克,葱段 50 克,姜片 50 克,白糖 5 克,肉料包 1 个,高汤,淀粉各适量。

做法:

1. 刮去肘子上的白毛,用温水浸泡刷洗干净后,白水煮至 4-5 成熟捞出,净布搌干水抹三边酱油;
2. 锅上火放油烧热,将抹过酱油的肘子放入炸上色后捞出,每隔 4 厘米切一刀,深度为肉的 4/5;
3. 取一容器放入加工好的肘子,加入高汤、料酒、白糖、葱段、姜片、肉料包上锅蒸至烂熟,沥去汤汁;
4. 将生菜洗净码在盘中,将蒸好的肘肉扣在盘中;



炒烧上火将剩余的汤汁烧开,去浮沫,用水淀粉对成汁芡,再淋入葱油,均匀的浇在盘中即成;

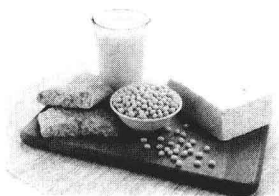
5. 装盘后稍加点缀。

专家点拨

火腿适宜气血不足者,脾虚久泻、胃口不开者,体质虚弱、虚劳怔忡、腰脚无力者食用。脾胃虚寒的泄泻下利之人,不宜多食;老年人、胃肠溃疡患者禁食;患有急慢性肾炎者忌食;凡浮肿、水肿、腹水者忌食;感冒未愈、湿热泄痢、积滞未尽、腹胀痞满者忌食。火腿经过腌制而成后,需妥善储藏才不致变质。已浸发或已处理好的火腿,可用干净透气的纸张包好,再裹上一层保鲜膜,放入冰箱保存。未经浸发过的火腿,因含大量的脂肪,虽经腌制,仍容易发霉和招虫蚁,特别是在春季或潮湿的天气,必须将火腿吊挂在阴凉干爽通风和阳光无法直射的地方。

火腿对于湿热痰滞内蕴者而言应慎服;肥胖、血脂较高者不宜多食。火腿的吃法繁多,烹制方法更是令人眼花缭乱。从营养保健角度说,以炖、煮、蒸为好,炸和烤最差。因为在炸、烤的高温下,肉的蛋白质会变性生成苯并芘等有致癌作用的化学物,故应尽量避免,烧焦的肉是不能吃的。煮烂的肉较易消化,蛋白质水解成氨基酸溶入汤中,汤不只味鲜,还富有营养,而且,经过炖煮,肉中的胆固醇含量能有效减少。火腿烹调前不要过久用热水清洗,因猪肉中含有一种肌溶蛋白的物质,在 15 摄氏度以上的水中易溶解,若用热水浸泡就会流失很多营养,同时口味也欠佳。

火腿烹调时宜适量搭配些豆类和蔬菜等食物,如土豆、萝卜、海带、大白菜、芋头、藕、木耳、豆腐等。



第二回 宝玉夸赞珍嫂佳肴 姨妈呈糟鹅掌鸭信

原著导读

《红楼梦》第八回《贾宝玉奇缘识金锁 薛宝钗巧合认通灵》中有这样一段场景:宝玉因见他外面罩着大红羽缎对衿褂子,因问:“下雪了么?”地

下婆娘们道：“下了半日雪珠儿了。”……这里薛姨妈已摆了几样细茶果来留他们吃茶。宝玉因夸前日在那府里珍大嫂子的糟鹅掌鸭信。薛姨妈听了，也忙把自己糟的取了些来与他尝。宝玉笑到：“这个须得就酒才好。”

珍大嫂子其实就是尤氏，是贾珍的老婆。虽为宁国府当家奶奶，但并无实权，在平时只是顺从贾珍。她没什么才干，但是却烧得一手好菜，比如上文中提到的糟鹅掌鸭信。为宝玉准备细茶果的薛姨妈，是薛蟠、薛宝钗的母亲，王子腾、王子胜、王夫人的妹妹。她自送女儿薛宝钗上京待选，寄居贾府，直到最后賳薛蟠出狱，几乎贯穿



全书始终，是一个较重要的陪衬人物。薛姨妈在贾府长期寄居，举止言行都很得体，贾母就常愿与她坐对聊天。从上文我们就不难看出，薛姨妈还是比较察言观色的一个人，而且的确是个比较顺从的人物。那么，这个糟鹅掌鸭信为什么让宝玉如此感兴趣呢？

养生讲堂

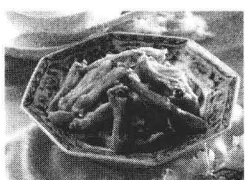
糟鹅掌属于江南食俗的一种经典菜肴，而且历史悠久。五代时僧人谦光说：“愿鹅生四掌。”言其极嗜此食。雪芹之祖父曹寅亦爱食此类物，其《药后除食忌谢方南董馈炸鸡二品，将有京江之行》有句“百嗜不如双跖羹”，也是这个意思。看来，此亦为曹家之食。糟鹅掌用的是熟掌，《宋氏养生部》说：“糟：熟鹅、鸡同掌、跖、翅、肝、肺，同兽属。鹅全体剖四轩，糟封之，能留久，宜冬月。”宝玉食糟鹅掌之时，外面已下了半日雪珠儿了，因此此食正当其时。

鸭信，即鸭舌。鸭舌做菜，江南食俗。糟鸭舌为清乾隆年间扬州名菜。童岳荐《童氏食规》说：“糟鸭舌，冬笋片穿糟鸭舌。”苏州亦兴此食。清·袁栋《书隐丛说》说：“其宴会不常，往往至虎阜（即虎丘）大船内罗列珍馐以为荣。春秋不待言矣，盛在夏之会者，味非山珍海错不用也。鸡有但用皮者，鸭有但用舌者……”今扬州、苏州一带鸭舌名菜仍很多，如琵琶鸭舌、烩鸭舌掌、瓢儿鸭舌、糟鸭舌等等。

鹅掌具有益气补虚、和胃止渴、止咳化痰等作用。与鹅肉同食，适宜身体虚弱、气血不足、营养不良之人食用。此外还能补虚益气，暖胃生津。凡经常口渴、乏力、气短、食欲不振者，可常喝鹅掌鹅肉汤，吃鹅肉。治肺

气肿、哮喘痰壅亦有良效,特别适合在冬季进补。

鸭信所含B族维生素和维生素E较其他肉类多,能有效抵抗脚气病,神经炎和多种炎症,还能抗衰老。鸭信鸭肉中含有较为丰富的烟酸,它是构成人体内两种重要辅酶的成分之一,对心肌梗死等心脏疾病患者有保护作用。



糟鹅掌鸭信的糟是一味中药,出自《本草拾遗》,在《日华子本草》中也有记载,在《养生必用方》中又称为红糟。为米、麦、高粱等酿酒后剩余的残渣。但是您别小看这所谓的残渣。它具有温中,消食,散瘀,止痛等多种功效。治疗伤折瘀滞疼痛、冻疮、风寒湿痹等有很好的效果。比如《本草拾遗》称其“主温中冷气,消食杀腥,去草菜毒,润皮肤,调脏腑。”《日华子本草》称其“罝扑瘀血,浸洗冻疮,敷蛇、蜂叮毒。”《本草纲目》称其“能活血行经止痛,故治伤折有功。”

营养快线

鹅掌含蛋白质、钙、磷、钾、钠等十多种微量元素。含有人体生长发育所必需的各种氨基酸,其组成接近人体所需氨基酸的比例,从生物学价值上来看,鹅肉是全价蛋白质,优质蛋白质。鹅肉和鹅掌中的脂肪含量较低,仅比鸡肉高一点,比其他肉要低得多。鹅掌及鹅肉不仅脂肪含量低,而且品质好,不饱和脂肪酸的含量高,特别是 α -亚麻酸含量均超过其他肉类,对人体健康有利。

那么 α -亚麻酸是什么呢?对人体重要吗?如果重要,又重要到何等程度呢? α -亚麻酸是人体健康必需却又普遍缺乏,急需补充的一种必需营养素。 α -亚麻酸是构成细胞膜和生物酶的基础物质,对人体健康起决定性作用。 α -亚麻酸在大脑固体总质量中占10%;在管记忆的海马细胞中占25%;在脑神经及视网膜的磷脂中占50%。每日补充1300 mg α -亚麻酸,智力水平直接提高20%-30%。缺乏 α -亚麻酸,维生素、矿物质、蛋白质等营养素就不能被有效吸收和利用,造成营养流失。如果把八大类营养物质比作木板,它们共同组成一个木桶,对所有人而言 α -亚麻酸都将

