



红楼飨宴

闻佳 艾格吃饱了—— 著

中信出版集团

红楼飨宴



闻佳
艾格吃饱了



中信出版集团 · 北京

图书在版编目 (C I P) 数据

红楼飨宴 / 闻佳, 艾格吃饱了著. — 北京: 中信出版社, 2018.6 (2018.7重印)

ISBN 978-7-5086-8509-0

I. ①红… II. ①闻… ②艾… III. ①《红楼梦》研究②饮食—文化—研究—中国—清代 IV. ①I207.411
②TS971.22

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 318183 号

红楼飨宴

著 者: 闻佳 艾格吃饱了

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

承 印 者: 鸿博昊天科技有限公司

开 本: 880mmx1230mm 1/32

印 张: 10.75

版 次: 2018 年 6 月第 1 版

书 号: ISBN 978-7-5086-8509-0

定 价: 68.00 元

字 数: 240 千字

印 次: 2018 年 7 月第 3 次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

序

一
阎焱

读书与吃饭，是人生难得的两件美事儿。

更有甚者，是读食书。记得我青年时代在美学，中国胃不免思念中国味。彼时美国荒腔走板的中餐实在只是聊胜于无，更多的时候翻翻食书，咽咽口水，算是给手里的洋食加上一味佐料，现在想起也难免一笑。书上的味，很有一点儿“一想之美”的意趣。接下来的几十年，我游历了更多地，方，也饱尝至味，但是能比得上那“一想之味”的可少得很。

有趣的是，从《随园食单》到《雅舍谈吃》，书里的味道竟然历经数百年依然可以打动看书人，中国胃和中国味就好像没有变过。20世纪80年代，日本有一队出版人来到中国，用文字与照片记录当时餐厅和美食，结集为《知食》，书里美食美器，美轮美奂，这是一种传承。而前几年，我见了几位年轻的产品设计师，他们又开始关注铜艺、中国纹样和表达，这也是一

种传承。我们在变得摩登的世界里，究竟用什么方式让我们的传统文化、美学和生活得以继承？是着相还是入骨，这变成了一个有趣的问题。

《红楼飨宴》似乎在用一种自己的方式尝试找到这个问题的答案，我想各位读者也不难得出自己的回答。这本书的作者闻佳是我的小友，她是记者出身，尊重食物，热爱生活，自己创立了一个有意思的自媒体，叫作“艾格吃饱了”，也带着一些小伙伴默默地做了很多好吃的东西。我参与管理的基金远镜创投给他们投资，我也很为他们开心。今天中国的消费市场需要更多的新鲜血液，有质感、有情感的新鲜品牌将与它们的消费者一起成长，从这一点上看，我是相信闻佳以及她的团队的。

《红楼飨宴》是一本读了很轻松又带来不少期待的小书。一口气读完，合上书页，“一想之味”似乎变得现实起来。

是为序。

阎焱

古典“食货”赛富基金创始合伙人

序二

—陈沁

“陈老师，你这里能查到最早的鹌鹑茄的做法吗？”

在微信上收到闻佳的这句询问时，我正和全家人在香港旅游，在迪士尼走了15 000步，拖着酸胀的腿脚回到酒店，打算就这么在床上一趴，一动不动地睡到明天中午。

虽然此时我还不知道她问这个问题的原因，但问我肯定是没错的啦。

吃好吃的东西，可以说是我毕生的最爱，但可惜的是，我空生了一副大胃，每次出去吃饭都是一边把饭菜往嘴里倒，一边说“好吃、好吃”。然后吃完了，朋友们问我，哪儿好吃呀？比起某家店，好吃在哪儿？这个做法和那个做法有什么区别呢？

我就发现，刚刚吃了什么？全忘了，味蕾一时的快感，胃部一时的饱胀感，让大脑一片空白，什么都没记住。

然而，我却一直以此为荣，因为饭嘛，吃饱就行了！哪儿有那么多讲究呢？直到有一次与闻佳老师出去吃饭，我才彻底改变了这样的看法。

那是一家在上海的日本菜，每上一道菜，闻佳老师就与主厨交流这道菜的时令、做法和各种讲究，然后再一一解释于我。我一开始只是懵懵懂懂地听着，突然我发现，我能记住饭菜的味道了！不仅是记住这一餐的味道，我甚至想起了一年前在福冈时吃过的一道菜，和眼前的这一道有异曲同工之妙，但是在某些地方又有差异，而闻佳老师的讲解，正好告诉了我为什么会有这样的区别。

这种感觉让人欣喜若狂，就像打开了我记忆中的隐藏区域。比如听到某段音乐，会让人突然想起年幼时这段音乐响起时发生的场景：手指的某种触感，能够唤醒人们已经遗忘，却深藏在潜意识里的回忆。味蕾的记忆也具有同样的功能，让你在几年或几十年后，回忆当年与爱人相会的场景，不仅能够想起当时看到的美景，听到的美妙声音，手指触碰到的爱人肌肤，更能回想起与爱人一起享用的美食。味觉的记忆延展了你的人生维度。

“陈老师，查到了吗？”

啊，突然忘了正事。因为数据分析的需求，我收集了大部分可得的电子化古籍资料。因此查阅古代菜谱对我来说，就是小菜一碟了。

鹌鹑茄，鹌鹑茄……有了！在刘基《多能鄙事》卷三的《饮食类·治蔬菜法》中找到了鹌鹑茄的第一次出现。我一边查询，一边问闻佳，为什么要查古代菜谱呢？

闻佳说，这是因为她在写一本书，需要复活许多古代菜谱，其中就包括鹌鹑茄这个菜谱。而鹌鹑茄的做法在不同的典籍记载中有不小的差异——最

后一道工序，到底是炸，还是炒？闻佳认为，炸的方法应该是不对的，会炸锅。炒才是正确的做法。

复活古代菜谱！多么有趣的书！

这意味着当你吃一道菜的时候，想起的不仅是你自己的人生，还与古人们共享了同样的美食记忆。除了将古人置于一个宏大的历史框架下进行理解，我们现在更多了一种选项，将古人作为一个个具体的人，去体会他们的感觉，说不定，也能够更加理解他们的心境、他们的选择。

我飞快地向闻佳老师讨来了这本还未完成的书，闻佳老师继续做着她的校对，而我，则一头扑进了300年前的《红楼梦》中，在《红楼飧宴》里，在大脑中，装载古人对美食的记忆。

一小时后，在香港湿冷的冬夜里，我拖着酸胀的腿，走出酒店，寻找夜宵。

陈沁

毕业于复旦大学，曾任教于复旦大学经济学院。现任BBD Index（数联铭品新经济指数）首席经济学家。热爱数据，热爱美食。

自序

一切为了更精致美好的生活

最初看《红楼梦》，是小时候的 1987 版电视剧。

王熙凤一路说茄鲞的做法，声音利落松脆，犹如“大珠小珠落玉盘”。镜头放远，园中绿荫森森，花朵盛放，美人们珠翠绕头，对襟衫子上绣着万福如意，老太太端庄雍容又富贵，与村妯刘姥姥心平气和地聊天：一派美好意象，说不尽的风流华贵，繁复精致。

那时候年纪小，不经事，却也禁不住地想，她们的生命是悲哀的，但曾经历的生活，是极美的。

后来长大了，找了脂批本来看，一发不可收拾，又开始看文学家们关于《红楼梦》的研究著作，从俞平伯、张爱玲的作品开始读，到讲生活细节的邓云乡，也有骆玉明老师关于《红楼梦》的随笔，书架上有 20 多种关于《红楼梦》的书，几个不同的原著版本也都找来读过。有个时期读得着迷，

慢慢读到如张爱玲所说，不同版本的生字，会自动跳出来。但每读一次，最终触目都是一茶一饭，一粥一器，琳琅满目的佳酿美食，以及铺陈开来的一段生活盛景。

最终落笔写这本书，是终于止不住好奇：茄鲞，到底是怎么回事？《红楼梦》中人吃的菜，到底是什么味道？讲了这么多种食物，能不能真的把它们做出来，成为我们精致的家常菜？

这是一个挺大的工程，我自己一个人很难做到。幸好，在这个时候，“艾格吃饱了”已经从一个微信公众号开始，发展为一个小有名气的美食品牌，致力于提供和吃有关的最佳内容和产品。在微信公众号上，“10万+”的阅读量已经成为我们的日常。这个公众号里除了有我写的全国各地餐厅推荐、淘宝上有哪些网购美食，也有“艾格吃饱了”的用户社群“没事干研究院”关于新手菜谱的研究。说是新手菜谱，指导老师却是中国烹饪大师、上海厨师技师资格证考官毛水生老师。日常里，我们很少和他讨论大菜怎么做，而总是：番茄炒蛋怎么做才最好吃？菜场里买来的普通鳊鱼，怎么能蒸得鲜掉眉毛？一条卤牛肉，怎么做得香气浓郁，入口却又清淡鲜美？

这些全是“艾格吃饱了”最受欢迎的一些文章，而把中国顶尖厨师的厨艺，运用到《红楼梦》家常菜谱的场景里，才是我最想要实现的理想：《红楼梦》里的小姐丫鬟们，日常里吃的很少是奢华的大菜，而是油盐炒枸杞芽、芦蒿炒面筋、茶泡饭和时鲜小果盘，她们吃的这些，我们现在能不能同样吃到？

这是我想写这本书的挺简单的初衷。希望本书能够让大家都满意。

不过，有趣的是，初衷只是想写好吃的、新手也能操作的菜谱，真正深

入下去，却为《红楼梦》里描写的大量精致生活细节所着迷。一桌子的食物，讲究搭配：糟鹅掌鸭信，要在冬天里吃凉的，但要配上烫好的黄酒；早饭，可能是一碗简单的清茶泡饭，却也要配野鸡腿肉炒的酱菜。所有这些闪闪发光的生活细节，是我在为写这本书重新细细研读《红楼梦》时，觉得特别美好的部分。

原来，那个年代里生活最奢侈的一群人，并不是天天山珍海味，金碗银筷，只不过是讲究“不时不食”。

本书所有菜谱，都来自我、“没事干研究院”和毛水生老师的反复试验。成书时间紧张，光茄鲞一道菜，就反复推敲试验了七八个版本，最终让“没事干研究院”的年轻“研究员”也能做出来。也许仍然存在错误，也可能不止一处，但一切问题，必是因为我和“没事干研究院”的“研究员”成书时的理解有误，并非毛水生老师的失误。

最后，感谢我的同事姜晟颖、堵婧玥、王佳琪、刘慧捷、宋丹丹，以及“没事干研究院”的其他成员们，他们都对此书成稿提供了极大的热情和帮助。

澎湃书评主编郑诗亮先生对本书涉及文化和掌故的部分进行了校阅，也在此深表感谢。

2018年2月于上海



毛水生老师是我们非常喜欢的名厨。中餐菜谱并不是一门玄学，真正科班出身的好厨师，是可以做到将食材精确到克的。但他最擅长的是把科班的严格训练，“翻译”成厨房新手也能掌握的技巧。

我们选了《红楼梦》里 20 道菜，由他来变成家常菜谱。

真的，跟着做做看，非常好吃。

毛水生

中国烹饪大师

国家高级技师、国家中式烹饪评委

国家职业技术鉴定中心中式烹饪考评员

高级营养师、高级冷菜师、高级食品雕刻师

接待过多位国内外领导人

受中国台北市市长邀请，多次参加台湾美食交流活动

市面上的中餐菜谱，往往喜欢用“少许”“适量”“一小把”这样云遮雾罩的词，对读者非常不友好。“艾格吃饱了”和毛水生老师一起开发的菜谱，都力求对新手友好，可以在家常厨房里操作。

不过，虽然毛老师有多年的从业经验，可以校准菜谱，直至精确到克，但家里做菜，并不是参加厨艺大赛。为了方便大家的使用，本书中所有菜谱内的调料用量，均换算成可以实地操作的厨房计量。

毛老师是最初教我们用两种最简单计量单位的名厨。

量酱油、料酒等液体，通常使用中式单人瓷勺，不论什么品牌，一般容量都是 15 毫升。

量盐等固体，通常使用调料勺，不论什么品牌，一般一勺盐都是 3 克左右。



目

录

红楼飧宴

开
篇
时
鲜

富贵人家吃什么，一直是件惹人好奇的事。
年少时候读『红楼』，一路都是馋。

001

春

油盐炒枸杞芽 021

为什么只用油盐炒，枸杞芽就那么香？

芦蒿炒面筋 035

芦蒿是什么？为什么值得用鸡去炒？

胭脂鹅脯 047

在大朵繁美的芍药花季喝生日酒，在清凉的起居间吃一碟胭脂鹅脯。

虾丸鸡皮汤 063

我小时候读《红楼梦》，对两碗汤念念不忘。

夏

五香豆腐干和大头菜 081

到底是给林妹妹吃五香豆腐干，还是吃五香大头菜？

糟鹅掌鸭信 099

没有吃过的人，只要试一次就会觉得：哇，好棒！

茶泡饭 117

一碗清香的茶泡饭，到底该用什么茶？

枣泥山药糕 131

有什么做起来费工夫，吃起来只要两分钟的点心？

秋

炸鹌鹑 145

鹌鹑是不是真的好吃，让老太太也喜欢？

吃蟹 163

能抹上一脸的螃蟹黄子，这蟹该有多肥美？

茄鲞 175

茄鲞到底好吃吗？做来吃吃，不就知道了？

鸽子蛋 195

刘姥姥爱吃鸽子蛋，而那天盛放的菊花犹如灿烂的云霞。

鸡油花卷 213

菱粉糕、螃蟹饺，好想坐到刘姥姥身边吃一盘。

目
录

红楼
飧宴



冬

法制紫姜 235

瞧这天气要下雪，出门前早饭应该吃什么？

野鸡瓜子 249

炒鸡丁、炒雀肫，用一千条鲤鱼的须炒龙须。
有些是传说，有些是真好吃。

火腿炖肘子 261

喝酒的时候，他们吃什么，又聊些什么？

葱煨海参 279

富贵闲人们要过年，平常百姓家也要过年。

烤鹿肉 295

在雪后初晴的如画美景里，喝热酒、折梅花和烤鹿肉。

豆腐皮包子 309

豆腐皮为什么这么好吃？



开篇时鲜

富贵人家吃什么，一直是件惹人好奇的事。
年少时候读『红楼』，一路都是饕。