

HONG LOU SHI PU 红楼食谱

金龙鱼油茶籽油食文化丛书



中国方正出版社

红楼食谱



传承东方传统膳食养生文化精髓

中国饮食文化历史悠久，
造就了琳琅满目的饮食产品。

《红楼梦》记载了很多清代的饮食习俗与饮食文化，
也记载了许多江南的精致名点小吃。

《红楼食谱》收录其中名菜几十种，
虽只是很小的一部分，亦可窥斑见豹。

阅读本书，品味红楼梦中菜，
追随红楼梦中人，
体会不一样的红楼人生。



图书在版编目(CIP)数据

红楼食谱 /《红楼食谱》编写组编. —北京:中国方正出版社,2007.7

ISBN 978-7-80216-284-6

I.红… II.红… III.食谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 112207 号

红楼食谱

《红楼食谱》编写组 编

(内部发行)

责任编辑:刘彦彩

出版发行:中国方正出版社

(北京市西城区平安里西大街 41 号 邮编:100813)

发行部:(010)66560938 读者服务部:(010)66562755

编辑部:(010)59596606 出版部:(010)66510958

网址:www.fzpress.com.cn

责编E-mail: Fangzheng1313@126.com

印 刷:北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

开 本:889 毫米×1194 毫米 1/32

印 张:3.75

字 数:70 千字

版 次:2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月北京第 1 次印刷

(版权所有 侵权必究)

ISBN 978-7-80216-284-6

定价:28.00 元

(本书如有印装质量问题,请与本社出版部联系退换)

嘉里粮油(金龙鱼)自1990年进入中国市场推出其第一桶小包装食用油以来,一直致力于改善和提高国人的膳食健康。金龙鱼油茶籽油由采摘自中国南部省市极少数高山地区的野生高山茶籽中榨取优质茶籽再精炼而成,原料珍稀,又极大保留了自然精华,是东方膳食文化的珍品。

珍贵稀少的油茶树,从开花到采摘,历经冬、春、夏、秋四季云雾滋养,集日月精华和天地灵气于一身。早在一千多年前,油茶籽油便已成为皇家贡品。油茶籽油本身的脂肪酸组成、油脂特性和营养成分等都可与有地中海膳食结构之称的橄榄油相媲美,所不同的是,油茶籽油代表着东方特有的膳食养生文化精髓。

金龙鱼油茶籽油立志于推动和发展中国传统膳食养生文化事业,为世人呈现独特的东方健康饮食文化。此次,我们荣幸地邀请到著名红学专家胡文彬老师和营养学专家杨瑚英老师,就中国四大名著之一《红楼梦》中记载的饮食养生进行文学和营养点评,并集结经典菜系编撰成《红楼食谱》。

《红楼梦》凝结了中国传统文化的精粹,其中更是蕴涵了丰富的饮食与养生之道,我们希望通过这部《红楼食谱》,挖掘红楼饮

食中的养生文化,使人们能够将其切实运用到自身的膳食调节中去,同时也希望通过推动《红楼梦》中的饮食养生文化,使人们能够对中国特有的传统饮食养生文化有更加深入的了解,进而推动整个东方传统饮食养生文化的发展。

让我们一起携手,为健康中国加油!

嘉里粮油消费品事业部总经理

陈波先生:

A handwritten signature in black ink, appearing to be '陈波' (Chen Bo), with a long vertical line extending downwards from the right side.

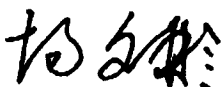
《红楼梦》在世人面前铺展开一幅中国封建世家大族生活的历史画卷,其更像一面历史的镜子,映射出清代官宦之家极致考究的生活的方方面面。红学研究从脂砚斋等人评点《石头记》手稿起,至今差不多已进行了两个多世纪。新中国成立以后,尤其是近20年来,红学研究的广度与深度都有了很大的发展。其触角不仅涉及作品主题、结构、情节、人物、创作手法、诗赋作用以及脂批、版本、探佚等方面,而且旁及建筑、园林、服饰、饮食、医药、绘画、宗教、礼仪、民俗、工艺器等内容。

在这部鸿篇巨制中,作者用了近三分之一的篇幅,描述了众多人物丰富多彩的饮食文化活动,不仅为读者提供了一张未穷尽的美食单,更重要的是为我们创造了一个完整的红楼饮食体系,向我们展示了18世纪中叶的饮食风貌。从《红楼梦》中对饮食的分类描写来看,红楼饮食更加注重食疗食补。红楼饮食所列的各种菜肴、面点、饮料、汤羹、干鲜果品等,都突出了营养价值。以保健益寿为主要目的,这也正是世族的养生之道所要求的。

饮食养生文化不仅是《红楼梦》勾勒人物性格的有力工具,书中隐含出的不同人利用不同饮食调节身体,“因需而食”的养生之

道,也成为《红楼梦》的一大看点。而我希望通过这次与金龙鱼油茶籽油合作推出的《红楼食谱》,不仅可以再现文化饮食的艺术,也能够令《红楼梦》原著中所传递出的养生之道,在“写意”的同时,更以“写实”的手法让人们将饮食养生的精髓一览无余。

红学专家胡文彬先生：

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized Chinese characters, likely the name of the expert mentioned in the text.

按照中医理论调整饮食,注意饮食宜忌,合理地摄取食物,以增进健康、益寿延年的养生方法,便是饮食养生。饮食养生早在我国古代便已有较为翔实的诠释,形成了独特的“古人养生经”,其中传递着东方独有的饮食养生之道。如“凡所好之物,不可偏耽,耽则伤身生疾,所恶之物,不可全弃,弃则脏气不均”,便是提醒人们不可偏食;“味薄神魂自安”,便是告诉人们饮食要“去肥浓,节酸咸”,食宜清淡。“不饥强食则脾劳,不渴强饮则胃胀”则讲述了饮食要有时的养生方法。

健康饮食、药食同源,在清代有了更加丰富的表现,如对健康食品的注重及选料配料、烹调方法、饮食结构的合理性等方面。在被喻为中国四大名著之一的《红楼梦》中,作者便完美地展现了清代人们对健康饮食、养生食品的注重与追求,同时也显示了江南美食烹饪之精细及风格特色。在大观园里,对食物配料、烹调技艺、四季应时、食用方法、个体差异、健康特需等养生讲究更是了得。如“牛乳蒸羊羔”是贾母这样上了年纪的人的药,小孩子们吃不得。“木樨玫瑰清露”有舒肝理气活血的功效,在宝玉挨打后喝着适合,而冰凉的“酸梅汤”就不能喝。上有贾母深谙食疗

养生之道,下至侍女对健康饮食也很有见识,对健康医学、食疗食补造诣颇深。

一直以来我都希望能够将东方特色的饮食养生知识传递给大众,使其真正为人们所用。希望大家通过我们这本《红楼食谱》,能够吸取到东方饮食养生文化的精髓,从而运用到自身的膳食调节中,最终令自己拥有个健康的体魄。

营养专家杨瑚英女士:

杨瑚英

前

言

人说一千个人眼里就有一千个哈姆雷特，那么一千个人眼中，至少就有一千零一个《红楼梦》。看《红楼梦》，有人看的是爱情至死不渝和美女如云，有人看的是封建迫害和人性挣扎，而有人看的却是那优雅精致、博大精深的美食养生文化。

仔细想来，从饮食看《红楼梦》不无道理。《红楼梦》整部小说的情节，即是由一系列的“吃”构成与起承转合的。翻一翻《红楼梦》，光是目录中出现吃饭及宴请的字眼就有十来回，而贾府中的最高权威贾母每一次的出场，十有八九要伴随着美食的出现。书中有迎接皇妃的盛宴，也有气派奢华的家宴；有配合公子小姐们吟诗作对的餐点，更有街头巷尾随意的小吃。大宴小菜，不胜枚举，让观者无不垂涎三尺。因此，还有人说，以《红楼梦》为底本，就可以拍出一本中国版的《大长今》。

然而，吃喝对于这种官宦皇族家庭来说，早已不再是为了果腹之用，也不仅仅是为了眼睛和舌尖上的满足，它已经和琴棋书画一起，成为了怡养性情和养生的一部分。《红楼梦》中的人物，从尊贵的老祖宗贾母，到随分从时的大家闺秀宝钗，甚至小姐公子们的大小丫鬟，论起养生，没有讲不出一番道理的。

为了让这些豪门美食进入寻常百姓的餐桌，让忙碌的现代人在品味文学经典的同时，亲身感受一下历经几百年的养生之

道,我们策划出版了这本《红楼食谱》。本书精心挑选了散落在《红楼梦》精彩章节中久被传为经典的美味佳肴,并逐一进行可操作性的解析。全书按照菜品形态分为美味佳肴、粥糕点和名饮良品三个部分。

本书名为《红楼食谱》,形似菜谱,却没有止于菜谱。曹公写吃饭并非单单为记录菜品的用料和做法,他的高妙之处常常在于以食写人。《红楼梦》中几乎每一道菜都可以引出一个人物、一段感情和一个故事,甚至,一道菜的归属就可以暗示一个人的命运。因此,美食是出发点,归宿却是因美食而起的文化解读。“什么样的人吃什么样的东西,看他吃什么样的东西就知道他是什么样的人。”本书用优美的笔调将曹公隐藏在美食背后的秘密一一解开,以一个小小的却是特殊的视角赏析这部煌煌巨著。

对于爱好美食的人来说,本书则可以最大限度地满足大家亲手制作的愿望。书中菜品经专业厨师潜心研究并亲手制作,从主料、配料和调料到制作过程,无不遵循着家常和方便的原则,以便让大家容易找到食材,如法炮制。

同时,作为菜谱,它的功能却没有局限在操作的层面,科学介绍每道菜的构成及其营养价值也是本书的一个亮点。现代人生活压力大,身体问题层出不穷,因此,在满足了口舌之需后,人们的目光纷纷转向了吃的更高层次,那就是如何吃得更健康,更易于养生。书中营养专家从营养和食疗的角度对菜品进行的点评,可以满足大家养生的需要。

阅读本书,让我们品味红楼梦中菜,追随红楼梦中人,体会不一样的红楼人生。



美味菜肴

野鸡瓜蒌	3
糟鹅掌鸭信	7
野鸡崽子汤	11
茄 蜆	15
鸡髓笋	19
炸鹌鹑	23
面筋炒芦蒿	27
油盐豆芽	31
酒酿清蒸鸭	35
什锦豆腐	39
干贝芙蓉炖蛋	43
牛乳蒸羊羔	47
银耳鸽蛋	51
鸡皮虾丸汤	55
火腿炖肘子	59

粥糕点心

冰糖燕窝粥	65
豆腐皮包子	69
枣泥山药糕	73
瓜仁油松瓢月饼	77
蟹肉小饺子	81

名饮良品

桂圆汤	87
牛奶茯苓霜	91
冰糖雪梨汤	95
木樨玫瑰清露	99
酸梅汤	103

美味菜肴

红楼美食，美在菜肴。

论色泽，或者缨红翠绿，或者酱色醇厚；

论口味，或浓或淡，咸甜适宜；

论营养，溢则减，缺则补，

无量体裁衣，恰如其分。

美味佳肴于这个钟鸣鼎食之家，

不仅意味着富足与享受，

更是人情冷暖、世态炎凉的晴雨表。





野鸡瓜齏

野鸡瓜齏是贾府中一道配料简单、烹调随意但却营养丰富、味道鲜美的家常菜。该菜以野鸡为主，配以酱瓜、青红椒，成菜颜色金黄，口感鲜香脆嫩。清脆的酱瓜与鲜嫩的鸡丁混合在一起，虽然简单精致，但却也颇有养生功效。清代《调鼎集》有云：“野鸡瓜：去皮骨切丁配酱瓜、冬笋、瓜仁、生姜各丁，菜油、甜酱或加大椒炒。”可见，在清代，这道既简单美味，又营养丰富的“野鸡瓜齏”早已非常普遍，深受侯门公府的偏爱。

出自《红楼梦》第四十九回 琉璃世界白雪红梅
脂粉香娃割腥啖膻



雪后，李纨、宝玉等约新到的邢岫烟、薛宝琴、李纹、李绮等人于次日在芦雪庵聚会作诗。次日早，宝玉性急，来到贾母处，连连催饭，贾母说有新鲜鹿肉，叫他等着吃。宝玉却等不得，只拿茶泡了一碗饭，就着野鸡瓜齏忙忙地吃完了。贾母说：“我知道你们今儿又有事情，连饭也不愿吃了。”宝玉一边想着

菜
色
出
处





玩,一边又惦记着鹿肉,遂向凤姐要了一块,与湘云、平儿等在园中吃起了烤鹿肉。

制 作 方 法

主料:野鸡胸脯肉

配料:酱瓜、青红椒、鸡蛋、葱姜蒜各适量

调料:酱油、绍兴黄酒、油茶籽油、鸡精、盐、清汤、水淀粉

1. 将野鸡肉用冷水浸泡1小时,洗净,沥干水分,切成2厘米见方的丁,放在碗内,加盐、黄酒、蛋清、水淀粉渍味上浆备用。



2. 酱瓜反复浸泡数遍,去掉咸味,用刀一剖两半,去净瓜瓤,切成2厘米见方的丁。青椒去蒂、去籽洗净也切成2厘米见方的丁备用。

3. 小碗里调入水淀粉、生抽、白砂糖、绍兴黄酒、盐、鸡精、胡椒粉和适量清汤,混合均匀制成调味芡汁。

4. 起锅置旺火上,锅烧热后倒入油茶籽油,油烧至四五成热时,下入鸡丁滑散,大火至金黄色捞出沥干油分待用。

5. 锅置火上,放入少许油茶籽油,将葱、姜、蒜煸炒出香味,倒入切好的酱瓜丁和青椒丁翻炒片刻。

6. 最后把炒熟的鸡丁放入锅中,倒入调好的芡汁,用大火翻炒,收汁即可。