

古典文学研究丛书

# 红楼梦美食大观

HONGLOUWENG MEISHI DAGUAN

蒋荣荣 著

 广西人民出版社

古典文学研究丛书

# 红楼梦美食大观

HONGLOU MENG MEI SHI DA GUAN

蒋荣荣 著

 广西人民出版社

-----  
**图书在版编目(CIP)数据**

红楼梦美食大观/蒋荣荣著. —南宁: 广西人民出版社, 2007. 7

ISBN 978-7-219-05708-7

I. 红... II. 蒋... III. ①《红楼梦》研究②饮食-文化-研究-中国-清代 IV. ①I207.411②TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第084573号  
-----

责任编辑 龙 钢

---

## 红楼梦美食大观

蒋荣荣 著

---

出版 广西人民出版社  
社址 广西南宁市桂春路6号  
邮编 530028  
网址 <http://www.gxp-ph.cn>  
经销 全国新华书店  
印刷 北京宏伟双华印刷有限公司  
开本 640毫米×960毫米 1/16  
印张 11.75  
字数 160千字  
版次 2007年7月 第2版  
印次 2007年7月 第1次印刷

---

ISBN 978-7-219-05708-7

定价 18.00元

责任编辑：龙钢 装帧设计：海云书装



宗豪文化

Tel:010-59711438

E-mail:zonghao\_gz@163.com

# 中国烹饪源远流长 红楼美食精妙异常

(代序)

中国是个文明古国。我们的祖先为后人留下了许多极其优秀的宝贵遗产。烹饪就是国宝之一。最近,文化界建议应该建立一门烹饪美学。因为人的饮食早与美结下了不解之缘。比如统治阶级的钟鸣鼎食、对酒当歌,文人雅士的觞咏唱和,劳动人民的婚丧寿宴,都不是单纯的饮食,而是情感的交流,美学境界的创造和欣赏。

中国烹饪源远流长、精妙绝伦、举世闻名,多年来在国际上享有崇高的声誉。近年来,中国烹饪更是轰动世界,赢得极高的赞誉。1983年在法国东部举行的第五十届国际博览会上,以中国传统宫殿式的建筑装饰的餐厅,内部陈设着古色古香的宫灯、字画,更以“色、香、味、形”俱佳的菜肴和精美的萝卜雕刻艺术,征服了号称烹饪王国的法国食客。1986年,中国烹饪代表团在第五届国际烹饪专业技术表演大赛中,一举荣获三块金牌、五块银牌和四块铜牌,为祖国争得了荣誉。随着祖国的日益昌盛,人民生活水平的不断提高,中国烹饪必将愈来愈受到国际人士的注目和喜爱。

为此,我们可以当之无愧地宣布:中国菜是世界第一有美学情趣的菜。中国烹调方法的精湛,以及菜肴花式之繁多,也是世界各国罕有其匹的。

《红楼梦》是我国一部比较全面反映十八世纪时上层社会生活的文艺作品。虽然,《红楼梦》不是描写“吃”的伟著,但曹雪芹

在《红楼梦》中所描写的烹调食谱、点心饮料，宴饮场景，无不精妙异常，令人叹服，拍案叫好！因此，从某种意义上讲，曹雪芹不仅是一位文学巨匠，而且也是一名工艺美术家和烹饪大师呢！

据此，有人对《红楼梦》里的菜肴、点心、饮料以及曹雪芹的烹调技术作过专门研究。或许是受到这些人的影响，并出于烹饪技术教育的需要，以及对《红楼梦》一书的偏爱，我们饶有兴趣、不遗余力地整理编写了这部《红楼梦美食大观》。

从“消费学”的角度看，《红楼梦》中的饮食确实有研究的价值。当然，《红楼梦》这部生活气息特别浓郁的文艺作品，也可被看做是特定环境中的消费百科全书。古人曰：“民以食为天。”作为消费之首的“吃”，在不同的文学作品中体现出不同的特点。《红楼梦》中的“吃”，有它自己的风格，而《水浒传》中的“吃”和鲁迅作品中的“吃”，又有它们不同的风格。若把它们研究出来，这对于继承和发展祖国的烹饪技艺，以及第三产业的开发，都是很有意义的一件事。

烹调是一种艺术，肴馔也体现文明。社会越进步，烹调的技术越讲究；生活越提高，肴馔的式样越多样化。时代的背景可以有种种变化，人们的饮食艺术也总是往前发展的。由此看来，研究《红楼梦》中的“吃”和它的饮食艺术，既有一定的历史价值，也有着它的现实意义。

怎样研究“吃”呢？有两种方法：一是对一种食品，分析它含有百分之几的脂肪，百分之几的蛋白质，百分之几的淀粉，百分之几的维生素等等，说明它对于人体的脑、心、肺、骨、肉、血等的生长发育，各有什么好处。另一种是看看食品の色，闻闻它的香，品品它的味，得出它的美学价值来。现在人们把这两种方法喻为理科、文科两大类。前者称为理科的方法，用的是逻辑思维；后者称为文科的方法，用的是形象思维。拙作《红楼梦美食大观》采用文科的方法以探讨红楼食品的美。

现在，人们忌讳谈论感官刺激。但用文科方法研究“吃”，却必须讲感官刺激。常说食品有色、香、味，则色以目视之，香以鼻嗅之，

味以舌尝之，不讲感官刺激，色、香、味何以得之？

从感官刺激这个观点来看，食品到底有几大要素？这就要看人身上有几个能接受食品刺激的感官。事实上，人体拥有一个饮食感觉体系。饮食感官有七，它由舌、目、鼻、耳、胃、触觉（牙齿、皮肤）及大脑组成。其中，最灵敏的是舌、目、鼻、耳，接受信息最多的是舌。一般来说，一种感官只能接受一种信息，与食品的一个要素相对应。而所有感官得到的食品信息最终将会合于大脑，经过大脑的综合、分析，便使人得到了关于相应食品的总的印象。早就有人注意到大脑在饮食感觉体系中的作用，提出了“色、香、味、情趣”四要素说。事实上，与饮食感官的个数对立，食品要素也有七：色为目得之，香为鼻得之，味为舌得之，声为耳得之，轻重为胃得之，软硬为触觉得之，情趣为大脑得之。

食品怎么会有声，或轻重？试看下面的例子：乾隆皇帝下江南，吃“天下第一菜”。据说，菜做好端到皇帝面前时，汤中的锅巴还在“嚓嚓”作响，这不是声吗？现在的苏菜还保留着这道美味佳肴。又如，吃半斤瓜子与半斤米糕，胃部的感受完全不同，这不是轻重吗？所以说，若要创造新的佳肴美食，不妨向人的感官体系去开发。

以上谈了用文科方法研究“吃”时，绝对不可忽略“人”的因素。现在我们把视线由人转向物，来分析一下食品本身。

万千食品通过其内在、外在的各种联系组成一个个完整的有机体系。研究有机体系的学问叫做系统论。我们的祖先总喜欢把有机体系的事物比作一个君臣俱全的朝廷。假若我们观察、分析一个系列食品，则不难发现它确实就是一个小小朝廷：它有君，专门刺激胃和大脑。有臣，专门刺激舌、目、鼻等灵敏感官。君使人得到的除肚饱之外，还激发食欲的情趣。臣则拱卫于君的周围，起佐食的作用。更有趣的是除此之外，还有皇亲贵戚介于君臣之间，清流名士游于朝堂之外，真是一个五彩缤纷、富有生气的小小王国啊！这就是饭、菜、汤、点、露、果等等综合在一起的有机体系。

人们都反对把曹雪芹说成是美食专家，这也许是对的。因为，尽管曹雪芹能烧一手好菜，他亲手制作的“老蚌怀珠”就是佐证，

但他并不是为了谈“吃”才写《红楼梦》的，也没有在书中系统地总结“吃”的理论。但毋庸置疑，他确实确实全面地而且自然地写出了贾府那种特定环境中的“美食”，为以后谈“烹饪美学”的人提供了一大堆难能可贵的资料。用科学的方法来整理、研究这一份丰富的文化遗产，肯定是件得益匪浅的趣事。拙著《红楼梦美食大观》就是在这方面所作的一点粗浅的尝试。我们试图尽可能写成一部比较完整的、有系统的关于《红楼梦》中“吃”的资料集，内容安排力求按食品科学系列表达，全部分析论述则以“色、香、味、情趣”四要素论证。由于水平所限，缺点、错误在所难免，极盼国内外红学与美食专家和读者批评指正！



中国烹饪源远流长 红楼美食精妙异常(代序) / 1

红楼主食 / 1

一、红楼米食用米 / 2

二、红楼米食食单 / 3

三、红楼面食 / 7

红楼点心 / 8

一、面点 / 9

二、糕点 / 10

三、卷子 / 15

四、其他 / 18

红楼菜肴 / 20

一、用料 / 21

二、红楼菜单 / 23

红楼调味品 / 42

红楼饮料 / 47

一、酒 / 47

二、茶 / 52

三、乳 / 58

四、露 / 59

红楼果品 / 63

- 一、浆果 / 63
- 二、水产果品 / 70
- 三、干果 / 72
- 四、小食 / 74

红楼补品补食 / 76

- 一、补品 / 76
- 二、补食 / 80

红楼外国食品 / 84

红楼盥沐用品 / 87

红楼饮食活动一览 / 90

红楼宴会 / 96

- 一、生日宴、寿宴 / 98
- 二、节令宴 / 103
- 三、杂宴 / 111

红楼常膳 / 121

- 一、早膳 / 121
- 二、午饭 / 124
- 三、晚餐 / 128
- 四、小酌 / 131
- 五、茶点 / 134
- 六、祭祀 / 136

**红楼食具 / 139**

一、餐具 / 140

二、炊具 / 148

三、杂具 / 149

**红楼饮食活动中的娱乐 / 161**

一、骨牌 / 161

二、行酒令(酒令甲) / 162

三、牙牌令(酒令乙) / 165

四、斗牌与解九连环 / 165

五、射覆 / 166

六、拇战 / 166

七、占花名游戏(酒令丙) / 166

八、击鼓传花 / 167

九、斗叶 / 167

十、抢快 / 167

十一、双陆 / 168

十二、曲牌令(酒令丁) / 168

十三、月字流觞(酒令戊) / 168

十四、击鼓催诗 / 169

**红楼美食的体系和风格 / 170**

一、完整的饮食体系 / 170

二、未穷尽的美食 / 171

三、红楼美食的风格 / 172

# 红楼主食

主食是饮食体系的核心，食品王国的君主。它制约着整个饮食体系的组织结构，决定饮食体系的风格特色。不同的民族，生产方式不同，出产的粮食不同，因而主食也有所不同。如农业民族主食谷物，游牧民族主食肉乳。因为主食不同，他们的饮食体系的风格也就不同了。

中国数千年来一直是农业大国，以种稻谷为主。稻谷为温带和热带的粮食作物，以亚洲为主要产地。我国是主要产稻国之一，产量居世界第一位，主要产区在四川、湖南、湖北、广东、江西、浙江、江苏等省。因此，长期以来，我国人民，尤其是南方人，食以谷为主。久而久之，都会有这样的感觉：肉、菜吃得再多，最后不吃粥饭，心里就不踏实，以为自己没有吃上正经东西。《红楼梦》第四十五回“金兰契互剖金兰语，风雨夕闷制风雨词”中，薛宝钗向林黛玉谈的那套“食谷者生”的道理，即反映了中国人以谷食为主的这种根深蒂固的传统观念。

谷有多种。中国古代便有“黍、稷、麦、菽、稻”为“五谷”的说法。南北朝以后，随着长江流域的开发，南方特产的稻米以其优良的品质渐居五谷之首。若对其分类，按生产所需的自然环境，可分旱稻、水稻；按生长期长短分，可分早稻、中稻、晚稻；按粒质分，可分为籼米、粳米、糯米。元、明、清三代，政治中心在北方，经济中心在南方。大量的江南稻米源源不断地通过大运河运到北京，供养那里的皇室、官僚与军队。像贾府那样的显贵，自然就成为巨大的米食之家。

在饮食感觉体系中,主食刺激胃,引起它“胀”与“重”的感觉,也就是所谓的“饱”。胃部的感觉比目、鼻、舌迟钝得多,因而主食用不着过多花哨的色、香、味,它的品种也比菜肴少得多。但贾府这样的显贵,就是对主食,在饱肚之余,也以其色、香、味刺激感官。所以红楼主食的品种、数量虽比不上菜肴,但也呈现出丰富多彩的特点。

## 一、红楼米食用米

贾府主食用料以稻米为大宗,向所属田庄佃户搜刮也以稻米为大宗。第五十三回“宁国府除夕祭宗祠,荣国府元宵开夜宴”中的黑山村乌庄头向宁国府缴纳的粮食为:御田胭脂米二担、碧糯五十斛、白糯五十斛、粉粳五十斛、杂色梁谷五十斛、下用常米一千担,总计十一万余斤,几乎全是稻米。

贾府用米不仅数量大,而且品种多。从乌庄头缴租账单已可见到御田胭脂米、碧糯、白糯、粉粳、常用米五种。其他各回中还有六种。例如第四十二回“蘅芜君兰言解疑癖,潇湘子雅谑补余香”中,凤姐送给刘姥姥带回的、平儿称之为“熬粥难得”的御用粳米;再如第六十二回“憨湘云醉眠芍药茵,呆香菱情解石榴裙”中,为大观园小厨房所用,秦显家的偷出来贿赂林大管家的粳米。此外还有碧粳、红稻米、江米(白糯)及绿畦香稻粳米,总计全书提及各种米的名目十一种。据此说明,贾府用米不但名目多,而且分等级,各个等级占一定的数量比例。以乌庄头账单为依据:

御田胭脂米二担即二百斤,占总数十一万斤的0.18%,数量极少,为上等品种。

白糯等,五十斛即二千五百斤(清制,一斛等于半担),占总数十一万斤的2%,数量不多,列为上等。

常用米一千担即十万斤,占总数十一万斤的90%以上,数量极多,为下等。

这样，除常用米外，其他花色繁多的上等细米都受到特别的珍视，这就为红楼米食的丰富多彩奠定了基础。

## 二、红楼米食食单

众多的稻米品种，加以不同的烹饪手法，使红楼米食出现了琳琅满目的格局。全书提及的米食共有九种，其中饭一种、粥八种，按其出处，列举如下：

### 1. 绿畦香稻粳米饭

见第六十二回“憨湘云醉眠芍药茵，呆香菱情解石榴裙”：宝玉生日，众姐妹在大观园芍药栏红香圃小敞厅欢宴庆贺。芳官不能上席，自回怡红院。宝玉不见芳官，找到怡红院，谁知芳官已自回厨房要了中饭，其中主食即为一碗绿畦香稻粳米饭，菜肴有虾丸鸡皮汤、酒酿清蒸鸭子、腌的胭脂鹅脯和四个奶油松瓤卷酥。于是宝玉便和芳官、春燕二人在房里随便吃喝。这里，作者用了“热腾腾”、“绿莹莹”两个形容词来描绘饭的颜色，并通过宝玉“拨了半碗饭，泡汤一吃，十分香甜可口”的描述，写出了饭的回味。

### 2. 碧粳粥

见第八回“贾宝玉奇缘识金锁，薛宝钗巧合认通灵”：宝钗有病，宝玉到梨香院来探望，识认了宝钗的金锁。这时黛玉又来，薛姨妈殷勤留晚饭，主食用的便是碧粳粥。碧粳是一种香米，煮成粥，色绿且带有田野青草的清香。书中写宝玉吃酒闲话，最终兴尽，才喝了一碗碧粳粥，可见这粥能去酒气，清神志。更其名为“醒酒粥”如何？

### 3. 红稻米粥

见第七十五回“开夜宴异兆发悲音，赏中秋新词得佳谶”：凤

姐抄检大观园，折腾了半夜，回来就生了病。次日贾母晚饭。吃着红稻米粥，想到凤姐，便吩咐将这粥送给凤姐吃去。红稻米即血糯，米粒细长，色如紫血，性糯，宜煮粥。粥暗红色，能补血。凤姐之病乃由于血亏，故贾母特地吩咐给凤姐送红稻米粥。

#### 4. 江米粥

见第八十七回“感秋深抚琴悲往事，坐禅寂走火入邪魔”：黛玉病愈，紫鹃要为她熬一点江米粥。江米即白糯。煮粥，粥味清爽细腻，正合大病初愈之人用。

#### 5. 鸭子肉粥

见第五十四回“史太君破陈腐旧套，王熙凤效戏彩斑衣”：荣府元宵夜宴，从入夜一直闹到近五更。贾母说：“夜长，不觉得有些饿了。”凤姐忙回说：“有预备的鸭子肉粥。”贾母道：“我吃些清淡的吧。”凤姐儿忙道：“也有枣儿熬的粳米粥，预备太太们吃斋的。”鸭子肉粥是咸味荤粥，鲜咸肥腻，与各种清香细粥相比，是另一种风格。其鸭必为南京板鸭。

#### 6. 枣儿粳米粥

从《红楼梦》第五十四回也可看出凤姐不愧为“有一千个心眼儿”，元宵熬夜，既预备鲜咸肥腻的鸭子肉粥，又预备清淡香甜的枣儿粳米粥，可使口味不同的人各得其所。

#### 7. 腊八粥

见第十九回“情切切良宵花解语，意绵绵静日玉生香”：中国旧习，腊月初八要吃腊八粥。《红楼梦》中有个关于腊八粥的有趣故事：元宵贾妃省亲之后，黛玉不胜疲劳，饭后贪睡。宝玉怕她睡出病来，就与她说闲话解闷，说的是扬州林子洞里有一群耗子精煮腊八粥，一个耗子去偷米，又一个耗子去偷豆，一一的各领会去了。只剩下香芋，一个极小极弱的小耗子要变化了去偷香芋，结果一变却

变出了一个林小姐来。引得黛玉从床上翻身爬起来拧宝玉。

宝玉在编造故事中说的腊八粥，仅由米、豆及红枣、香芋、花生、菱角、栗子五种果子煮成，其实真正的腊八粥所用果品的花色比这要多。清人富察登崇《燕京岁时记》中载：腊八粥乃佛家食品，腊月八日用之，后传入宫廷及民间。腊月七日，预备好黄米、白米、江米、小米、菱角、栗子、红江豆、枣泥，合水彻夜熬煮，外加桃仁、杏仁、瓜子、花生、榛穰、松子、红白糖、葡萄点染，熟料与佐料凑成“八”之数。天明粥成，先用以供佛，然后食用与赠人，俱不得过午。赠人时，用绿琉璃盆，盛上红色的粥，粥面上用雪花白糖洒成喜寿字样，再洒上一点青红丝，俨然成了精美的艺术品，可谓合“色、香、味、情趣”四要素于一体了。

### 8. 香薷粥

见第二十九回“享福人福深还祷福，痴情女情重愈斟情”：清虚观打醮，黛玉中了暑，回来便喝了香薷粥。不料宝玉因张道士昨天提起金玉姻缘心中大不受用。因见黛玉病了特来看望，谁知黛玉又故意拿金玉姻缘来气他，于是拌起嘴来，要砸“劳什子”，引得黛玉大哭，把香薷粥全吐了出来。

据《辞海》所载，香薷是一种香草，全草入药，味辛、性微温，有去暑解热的作用。合米煮成香粥，正好为中暑病人所用。

### 9. 燕窝粥

见第四十五回“金兰契互剖金兰语，风雨夕闷制风雨词”：秋天，黛玉咳嗽气喘之病复发。宝钗来探望，说起黛玉的病，建议黛玉“每日早起，拿上等燕窝一两，冰糖五钱，用银吊子熬出粥来，要吃惯了，比药还强，最是滋阴补气的”。

又见第五十五回“辱亲女愚妾争闲气，欺幼主刁奴蓄险心”：凤姐小产，亦每日用燕窝粥调养。由此可见，贾府中常用燕窝粥来调养慢性病人。

燕窝粥是一种高级滋补膳食，亦可归入“补食”一类。据清



《养生随笔》记载：“《医学述》：养肺化痰止咳，补而不滞。煮粥淡食有效。按《本草》不载，《家南杂记》采入，亦不能确辨是何物。色白治肺，质清化痰，味淡利水，此其明验。”燕窝性凉，其作用，正如宝钗所说，可以平肝养胃。“肝火一平，不能克土，胃气无病，饮食就可以养人了。”然而，冰糖调味，银吊熬煮，更显得此粥清凉高贵，非同一般了。

由米食食单可知，红楼米食饭、粥两大类，粥的花色比饭多得多。红楼米食的丰富多彩主要通过粥来体现。

《红楼梦》中的粥又可分三类：

### 1. 细米香粥

细米香粥由单一细米煮成，如碧粳粥、红稻米粥、江米粥。这种粥体现了原料米的本色。

### 2. 花色粥

花色粥是加添佐料煮成的粥。由添料的不同，又可分为两种风格：枣儿粳米粥、腊八粥以甜、清、香为特色，而鸭子肉粥则以鲜咸、肥腻称著。可见在花色粥中，如何添料对粥的色、香、味风格起决定作用。

### 3. 药粥、补粥

加药物煮成的粥为药粥，如香薷粥，可用来治病；加补品煮成的粥为补粥，如燕窝粥，可用来养身。

《红楼梦》中米食的应用，饭主要是聊以充饥。粥除充饥之外，香薷粥之类可用于医疗，红稻米粥、燕窝粥之类可用于滋补，腊八粥之类则有喜庆之意。