

趣味中医丛书

名人美食

与中医

主编 胡献国



长江出版传媒
湖北科学技术出版社

名人美食与中医

主 编 胡献国

副主编 胡 皓 常 梦 胡熙曦

胡爱萍 张 玲

前 言



随着社会的进步和人们物质生活水平的丰富与提高,进补天然食物已成为一种时尚,尤其是名人名食,引起了人们的关注与喜好。

名人名食,历代叙述颇多,但散见于各种医食典籍中,查找使用,殊觉不便。有感于此,笔者遍览历代诸书,广搜博辑,斟酌筛选,汇集成这册《名人美食与中医》,希望对人们身心健康有所帮助。

本书共十一篇,讲述了 300 多种常用美食,分别介绍了湖北美食、国内政界名人与美食、外国著名人士与美食、当代中国名家与美食、清朝宫廷美食、古代文人与美食、古代名家与美食、中国古代帝王与美食、传说故事与美食、四大美人与美食、古代名医与美食等 300 余种有关美食的传说。具体撰写时则从历史溯源、制作方法、中医观点、营养分析或药物分析、注意事项等方面分别介绍。使广大读者能方便地择食配方、选药养生,达到提高身体健康与享受美食的双重目的。

本书系中医食疗参考用书,适用于中医、中西医结合的临床、科研及教学工作者,对病房营养护士、中医食疗爱好者,病人及家属亦有实用价值。具体制作与使用时,应在当地营养师、药师,或有经验的厨师指导下选用。

本书在编写过程中,得到诸多专家、教授、学者、领导的帮助,尤其是远安县中医医院的药学及营养学工作者也提出了宝贵的修改意见,在此谨表谢忱。

由于作者水平所限,书中错讹在所难免,敬请各位读者批评指正,以求再版时修正。此外,还参考引用了一些有关文献,限于篇幅,未能一一注明出处,在此谨表歉意并盼请谅解。

编著者

2016 年 3 月 2 日

目 录

第一章 湖北美食

一、喻凤山与八卦汤····· 1 二、辜汤生与吊子藕汤····· 2 三、苏东坡与湖北美食····· 3 1. 东坡肉····· 3 2. 糖蒸肉····· 4 四、赵匡胤与美食····· 6 1. 孝感豆油藕卷····· 6 2. 义河蚶····· 8	五、董永与孝感麻糖····· 9 六、孙尚香与蟠龙黄鱼····· 10 七、黄香与盘鳙····· 12 八、关羽与远安冲菜····· 13 九、张飞与乌鱼····· 15 十、嘉靖皇帝与蟠龙菜····· 16 十一、孟浩然与查头鳊····· 18
--	---

第二章 国内政界名人与美食

一、毛泽东与美食····· 20 1. 萝卜菜····· 20 2. 马齿苋····· 21 3. 武昌鱼····· 23 4. 三鲜豆皮····· 24 5. 红薯····· 26 6. 菊花····· 28 7. 大葱····· 29 8. 辣椒····· 31 9. 四星望月····· 33 10. 田螺····· 34 11. 辣椒粉拌梨····· 35 12. 苋菜····· 37 13. 田鸡····· 38 14. 槟榔····· 39	15. 红豆····· 40 16. 红糯米····· 41 17. 苦瓜····· 42 18. 叶蛋白····· 43 二、周恩来与美食····· 44 1. 乌干菜····· 44 2. 红烧狮子头····· 46 3. 北京烤鸭····· 47 4. 龙井茶····· 49 5. 茅台酒····· 50 6. 黑豆····· 52 7. 炒豌豆····· 53 三、邓小平与美食····· 53 1. 糯米酒····· 54 2. 豆浆····· 55
---	---



3. 药酒·····	57	十一、罗瑞卿与鸡肫·····	75
4. 南瓜子·····	58	十二、许世友与鹧鸪·····	76
5. 涮羊肉·····	59	十三、孙中山与美食·····	77
四、朱德与美食·····	60	1. 四物汤·····	77
1. 蹄筋·····	60	2. 柿饼·····	79
2. 花糕·····	62	3. 鲍鱼·····	80
3. 豌豆尖·····	63	4. 牛肉饭·····	82
五、陈毅与美食·····	63	十四、宋庆龄与美食·····	82
1. 粽子·····	63	1. 国共合作汤·····	83
2. 大麦粥·····	65	2. 咖啡·····	84
3. 酥油茶·····	66	十五、蒋介石与美食·····	85
4. 狗肉·····	67	1. 芋头·····	85
六、贺龙与美食·····	68	2. 西湖醋鱼·····	86
1. 秋梨膏·····	68	3. 蒿菜·····	88
2. 苹果·····	69	十六、宋美龄与美食·····	89
七、李先念与花生·····	70	1. 柠檬·····	89
八、林彪与大豆·····	71	2. 火鸡·····	90
九、黄侃与荠菜·····	73	十七、张作霖与凉拌黄瓜·····	91
十、张闻天与草莓·····	74		

第三章 外国著名人士与美食

一、胡志明与芒果·····	94	四、汉穆希密特与黑木耳·····	99
二、尼克松与美食·····	95	五、森下敬一与火麻仁·····	101
1. 香菇·····	95	六、金喜善与蜂蜜·····	102
2. 鲈鱼·····	96	七、布朗与菠萝鸡·····	103
3. 天麻·····	97	八、苍井优与卷心菜·····	104
三、平林英子与丝瓜·····	98		

第四章 当代中国名家与美食

一、郭沫若与美食·····	106	4. 枸杞芽·····	110
1. 半月沉江·····	106	5. 木槿花·····	111
2. 软烧仔鲢·····	107	6. 土豆烧牛肉·····	112
3. 桑枝酒·····	109	7. 荞麦·····	113

二、巴金与夫妻肺片·····	114	二十八、程尔曼与葛粉羹·····	154
三、孔令贻与西瓜鸡·····	116	二十九、齐白石与美食·····	155
四、易中天与萝卜·····	118	1. 香椿·····	155
五、李厚基与洋葱炒牛肉丝·····	120	2. 白菜·····	157
六、田汉与螃蟹·····	121	三十、汪曾祺与美食·····	158
七、李人与豆豉·····	123	1. 灰菜·····	158
八、晏阳初与豆豉鱼·····	124	2. 菱蒿·····	159
九、周作人与啤酒·····	126	3. 鸭蛋·····	160
十、林默予与白果·····	128	4. 千贝·····	161
十一、宋子文与椰奶鸡·····	129	5. 海蜇·····	162
十二、新风霞与黄金肚汤·····	130	6. 黄芽菜·····	163
十三、马寅初与燕麦·····	131	7. 马铃薯·····	164
十四、钟灵与莴苣·····	132	三十一、冯其庸与南瓜·····	165
十五、沈冠生与美食·····	133	三十二、林语堂与美食·····	166
1. 鸭肫肝·····	133	1. 龙眼·····	166
2. 茄汁牛肉·····	134	2. 鸡肝·····	167
3. 陈皮梅·····	136	三十三、姜妙香与爆羊肚·····	169
十六、余光中与茱萸酒·····	137	三十四、荀慧生与炖乳鸽·····	170
十七、张大千与美食·····	138	三十五、老舍与芥末墩儿·····	171
1. 蘑菇·····	138	三十六、伍廷芳与燕窝·····	173
2. 鱼腥草·····	139	三十七、沈从文与慈菇·····	174
十八、储安平与羊奶·····	141	三十八、贾平凹与美食·····	175
十九、胡适与木瓜·····	142	1. 辣子蒜羊血·····	175
二十、马季与大蒜·····	143	2. 钱钱肉·····	176
二十一、唐鲁孙与芹菜烧仔鸡·····	144	三十九、沈宏非与美食·····	177
二十二、梁实秋与美食·····	146	1. 莽菜·····	177
1. 糖炒栗子·····	146	2. 香青蒿·····	178
2. 酸梅汤·····	147	3. 芦笋·····	179
二十三、徐志摩与桂花栗子羹·····	148	4. 菊花脑·····	180
二十四、陈若曦与毛肚·····	150	5. 炒芡梗·····	181
二十五、陆文夫与韭菜·····	151	四十、李石岑与甘蔗·····	182
二十六、邓丽君与空心菜·····	152	四十一、图如普与巴旦杏·····	183
二十七、吴世昌与核桃·····	153	四十二、王莘与炸蚂蚱·····	184



四十三、聂卫平与胖头鱼汤·····	184	四十六、李锐与苦瓜子·····	187
四十四、包天笑与蚕豆·····	185	四十七、张岱年与胡萝卜·····	188
四十五、林清玄与松子茶·····	186		

第五章 清朝宫廷美食

一、努尔哈赤与蛤士蟆·····	190	10. 菱角·····	207
二、康熙与美食·····	191	11. 如意菜·····	208
1. 野兔炖蘑菇·····	191	四、慈禧与美食·····	209
2. 八宝豆腐羹·····	192	1. 茯苓·····	209
三、乾隆与美食·····	193	2. 金糕·····	210
1. 皇姑菜·····	194	3. 烧大葱·····	212
2. 龙井虾仁·····	196	4. 鸭舌汤·····	213
3. 玫瑰花饼·····	197	5. 珍珠·····	214
4. 绿豆粉皮·····	199	6. 鹿肉·····	215
5. 松鼠鳜鱼·····	200	7. 猪血灌肠·····	217
6. 蒸鸡蛋·····	202	8. 八珍糕·····	219
7. 素炒银芽·····	203	五、道光皇帝与改刀肉·····	220
8. 永丰五味香干·····	204	六、溥仪与山楂·····	222
9. 锅巴菜·····	205		

第六章 古代文人与美食

一、陆游与美食·····	225	7. 东坡肘子·····	239
1. 枸杞粥·····	225	8. 麻雀·····	240
2. 茶·····	227	8. 荸荠·····	241
3. 酒·····	228	9. 枳椇子·····	242
二、唐琬与三不粘·····	229	四、李白与美食·····	243
三、苏东坡与美食·····	230	1. 太白鸭·····	243
1. 胡麻仁·····	230	2. 五加皮酒·····	245
2. 芡实·····	232	五、宋之问与丁香·····	246
3. 生姜·····	232	六、石涛与苦瓜·····	247
4. 金蟾戏珠·····	234	七、林召裳与及第粥·····	248
5. 东坡墨鱼·····	235	八、纪晓岚与美食·····	250
6. 五柳鱼·····	237	1. 大枣·····	250

2. 哈密瓜	251	1. 槐叶凉面	258
3. 葡萄	252	2. 猕猴桃	259
九、元稹与灯影牛肉	253	十三、朱彝尊与枇杷	260
十、王羲之与鹅	254	十四、刘墉与冬瓜	262
十一、郑板桥与美食	255	十五、张翰与茭白	263
1. 瓢儿菜	256	十六、姚燮与杨梅	264
2. 黄焖甲鱼	256	十七、刘师培与竹笋	265
十二、杜甫与美食	258	十八、谭宗浚与黄闷鱼翅	266

第七章 古代名家与美食

一、马援与薏苡仁	269	十二、范蠡与冰糖莲心羹	286
二、李密与山药	270	十三、左宗棠与美食	287
三、包公与包公鱼	271	1. 莼菜汤	288
四、诸葛亮与美食	272	2. 左宗棠鸡	289
1. 馒头	272	十四、李鸿章与美食	290
2. 豌豆糯米饭	274	1. 鸭血汤	290
3. 花椒	275	2. 李鸿章杂碎	291
五、杜康与醋	276	十五、孙膑与乌米饭	292
六、宗泽与金华火腿	277	十六、文天祥与三杯鸡	293
七、严子陵与清蒸鲢鱼	278	十七、曾国藩与美食	295
八、韩世忠与蒲菜	279	1. 狐狸	295
九、康有为与美食	281	2. 三合汤	296
1. 肴驴肉	281	十八、张骞与石榴	297
2. 煎扒青鱼头尾	282	十九、伯夷与薇菜	299
十、寇准与红橘	283	二十、刘基与苔菜	300
十一、洪承畴与人参鸡汤	284	二十一、李耳与李子	301

第八章 中国古代帝王与美食

一、刘邦与桑葚	302	2. 鹌鹑	308
二、武则天与虫草全鸭	303	五、杨广与美食	310
三、勾践与黄酒	305	1. 干板鱼	310
四、唐明皇与美食	307	2. 象牙鸡条	311
1. 寿面	307	六、李世明与美食	312



1. 月饼	312	2. 芝麻烧饼	321
2. 葡萄酒	314	3. 如意回卤干	322
3. 樱桃	315	十一、元仁宗与羊肾韭菜粥	323
七、朱厚照与吕泗文蛤	316	十二、陈胜与萱草	324
八、陈高祖与荷叶饭	317	十三、刘秀与刘秀羹	326
九、秦始皇与红烧牛尾	319	十四、梁王与枸橼	327
十、朱元璋与美食	320	十五、夫差与新凤鳗鲞	328
1. 柿	320		

第九章 传说故事与美食

一、吕洞宾与绍兴香糕	330	三、麻婆娘娘与魔芋	332
二、神农与罗汉果	331		

第十章 四大美人与美食

一、西施与美食	335	1. 荔枝	339
1. 西施舌	335	2. 鸡翅	341
2. 香榧	336	3. 靠山菜	342
二、貂蝉与貂蝉豆腐	337	四、王昭君与昭君眉豆	343
三、杨贵妃与美食	339		

第十一章 古代名医与美食

一、董奉与杏仁	345	五、庞安时与葵菜	352
二、华佗与美食	346	六、钱乙与马兰	353
1. 九户乌鸡汤	347	七、李时珍与美食	355
2. 紫苏	349	1. 胡椒	355
三、张仲景与饺子	350	2. 抗老汤	356
四、孙思邈与猪大肠	351	八、施今墨与蛤蚧	357



第一章 湖北美食

一、喻凤山与八卦汤

溯源

喻凤山(1924—1999),汉口人,汉口小桃园厨师,煨汤大王,以煨八卦汤名扬汉口。喻凤山有个绝活,就是煨汤时站在炉子前,眼睛随着火候不断观察汤的肉质、成色,在一次性放入作料后,从不用嘴试汤的味道。

喻凤山制作的“八卦汤(乌龟汤)”被誉为“武汉煨汤第一人”。他制作的八卦汤,前后要经过十几道工序,讲究慢工细活,而后放入砂灌中煨制而成。



制作方法

乌龟肉、麻油、猪油、细盐、生姜、葱白等调味品各适量。将龟肉洗净,剁小块,葱白切段。锅里倒油烧热,先下葱、姜炒片刻,而后再下龟肉、麻油爆炸,再入细盐、清水适量,装砂锅内,大火煨熟,放食盐,味精调味即可。

中医观点

龟肉,为龟科动物龟的肉。

中医认为,本品性味咸、平,归肺、肝经。有滋阴补血,止血之功,适用于阴虚所致的骨蒸潮热,咳嗽,咯血,血痢,肠风痔血等。《日用本草》言其“大补阴虚”。《医林纂要》言其“治骨蒸劳热,吐血,衄血,肠风血痔,阴虚血热之症”。

营养分析

乌龟肉含蛋白质、脂肪、糖类、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸等,乌龟蛋白有一定的抗癌作用,能抑制肿瘤细胞,并可增强机体免疫功能。

注意事项

八卦汤适用于阴虚体质的人选用。



二、辜汤生与吊子藕汤

历史溯源

辜汤生(1857—1928),字鸿铭,号立诚。祖籍福建省泉州市惠安县,生于南洋英属马来西亚槟榔屿。自幼阅读莎士比亚、培根等人的作品,学博中西,号称“清末怪杰”,是近代精通西洋科学、语言兼及东方华学的中国第一人。



辜鸿铭在武昌东湖某小店尝“老吊汤”,系用炭炉子,上置瓦罐,内煮排骨藕汤。辜吃后觉味极美,尤其是藕片,入口即化,于是胃口大开,连吃几罐,才知此罐又名“吊子”,即对老板说:“你店虽小,吸引人的却有二:一是吊子;二是藕。何不挂‘吊子藕汤’更贴切呢?”老板认同了,于是“吊子藕汤”成了武汉美味之一,享誉三镇。

“吊子”是指的煨汤的瓦罐,汤罐,老一辈儿人都这么叫。以前煨汤都是蜂窝煤炉子,把吊子放在炉子上,封住炉子下部的风口,小火慢慢“煨”,煨到肉烂藕粉汤浓。

制作方法

猪排骨 2000 克,老藕 1000 克,调味品适量。将猪排骨洗净,剁块,入沸水锅氽去血水备用。老藕削皮洗净,切成滚刀块。炒锅置旺火上,下熟猪油烧热,将排骨下锅炒 10 分钟,待排骨水分炒干,呈灰白色时,加入黄酒、葱结、姜块略煸,起锅盛入砂锅,加清水适量,中火煨 1 小时,而后放入老藕,文火继续煨 1 小时,加鸡精、盐,转中火,继续煨半小时,撒上葱花,胡椒粉即成。

中医观点

藕,又名莲藕,为睡莲科多年生水生草本植物莲的肥大根茎,秋、冬及春初采挖,以肥白、嫩脆者为佳。中医认为,藕性味甘、寒,入心、脾、胃经,有清热生津,凉血散瘀,健脾止泄之功,适用于热病烦渴,吐血,衄血,脾虚久痢,久泻等。

营养分析

营养分析表明,每百克鲜藕含糖类 19.8 克,蛋白质 1 克,脂肪为 0.1 克,钙 9 毫克,磷 51 毫克,铁 0.5 毫克,维生素 C 25 毫克,以及多种维生素等。鲜藕肉质细腻,嫩脆津甜,生食可与梨比美,熟食则可制作多种可口佳肴,如藕肉丸子,炸藕盒以及凉拌藕片等,是佐酒下饭,可口宜人的家常藕肴。藕加工制成的藕粉、蜜饯藕片、糖藕片等,是老幼妇孺的良好补品。



🌀 注意事项

1. 入食以肥白、脆嫩者佳。
2. 吊子藕汤适用于气虚、阴虚、瘀血体质者选用。

三、苏东坡与湖北美食

苏轼(1037—1101),字子瞻,又字和仲,号东坡居士,汉族,北宋眉州眉山(今属四川省眉山市)人,宋代重要的文学家,宋代文学最高成就的代表。

1. 东坡肉

🌀 历史溯源

元丰三年二月一日,苏轼被贬到黄州任团练副使。他自己开荒种地,便把此地称为“东坡”,自号“东坡居士”。在黄州期间,他亲自动手烹饪红烧肉,并将其制作方法写入《食猪肉诗》中“净洗锅,少著水,柴头罨烟焰不起。待它自熟莫催它,火候足时他自美”。苏轼此时烹制的红烧肉,只是在当地有影响,在全国并没有多大名气。



真正叫得响并闻名全国的红烧肉,是苏轼第二次在杭州时的“东坡肉”。

宋哲宗元四年,苏轼来到阔别十五年的杭州任知州。五六月间,浙西一带大雨不止,太湖泛滥,大片庄稼被淹。由于苏轼早有准备,及时采取救治措施,使浙西一带的人民度过了最困难的时期。他组织民工疏浚西湖,筑堤建桥,使西湖旧貌变新颜。杭州的老百姓很感谢苏轼为老百姓做的好事,人人都夸他是个贤明的父母官。听说他在徐州、黄州时最喜欢吃猪肉,于是到过年的时候,大家就抬猪担酒来给他拜年。苏轼收到后,便指点家人将肉切成方块,烧得红酥酥的,然后分送给参加疏浚西湖的民工们吃,大家吃后无不称奇,于是,人们把他送来的肉都亲切地称为“东坡肉”。1956年,“东坡肉”被浙江省认定为36种杭州名菜之一。

🌀 制作方法

制法一、猪五花肉、调味品各适量。将猪五花肉刮洗干净,切块,放在沸水锅内煮5分钟后取出洗净。取大砂锅一个,用竹筴子垫底,先铺上葱,放入姜块,再将猪肉皮面朝下整齐地排在上面,加入白糖、酱油、绍酒,最后加入葱结,盖上锅盖,用湿棉纸围封砂锅边缝,置旺火上,烧开后加盖密封,用微火焖酥后,将近砂锅端离火口,撇去油,将肉皮面朝上装入小陶罐中,加盖置于蒸笼内,用旺火蒸30分钟至肉酥透即成。



制法二、五花猪肉、八角、香菜、绍兴酒、酱油、冰糖等调味品各适量。将五花猪肉切四方块，先用水氽烫过，接着抹上酱油，再用热油炸上色，捞出立刻用冷水冲凉。肉块排放在锅内，加入八角及所有调味品煮沸，改小火烧至肉块熟烂，待汤汁收至稍干时撒上香菜末，即可取出，装盘即可食用。

中医观点

猪肉，为猪科动物猪的肉，我国大部分地区均有饲养。中医认为，猪肉性味甘、咸、平，入脾、胃、肾经，有滋阴润燥，健脾益气之功，适用于热病伤津，消渴羸瘦，燥咳、便秘等。《本草纲目》言其“补肾气虚竭”。《随息居饮食谱》言“猪肉，补肾液，充胃汁，滋肝阴，润肌肤，利二便，止消渴”。《本草备要》言其可“润肠胃，生精液，丰肌体，泽肌肤”。《本经逢原》言“精者补肝益血”。煮后服食，再加上适当的调味品，不但味道鲜美，而且补益人体，对各种虚损性疾病等，均有治疗作用。

营养分析

每 100 克猪肉中含蛋白质 2.4 克，脂肪 88.6 克，胆固醇 109 毫克，维生素 A 29 毫克，硫胺素 0.08 毫克，核黄素 0.05 毫克，烟酸 0.9 毫克，维生素 E 0.24 毫克，钙 3 毫克，磷 18 毫克，钾 23 毫克，钠 19.5 毫克，镁 2 毫克，铁 1 毫克，锌 0.69 毫克，硒 7.78 毫克，铜 0.05 毫克，锰 0.03 毫克。

注意事项

猪肉经长时间炖煮后，脂肪会减少 30%~50%，不饱和脂肪酸增加，而胆固醇含量会大大降低。高温烹炒猪肉时所散发出的化学物质，会与香烟里致癌的化学物质结合起来提高致癌概率。由于中国女性吸烟者做饭时经常烹炒猪肉的话，那么患上肺癌的可能性是一般吸烟者的 2.5 倍。食用猪肉后不宜大量饮茶。因为茶叶的鞣酸会与蛋白质合成具有收敛性的鞣酸蛋白质，使肠蠕动减慢，延长粪便在肠道中的滞留时间，不但易造成便秘，而且还增加了有毒物质和致癌物质的吸收，影响健康。肥胖症、高脂血症者不宜多食，烧焦的肉不要吃。

2. 糖蒸肉

历史溯源

糖蒸肉是湖北著名的传统蒸菜之一，其来历与宋代苏东坡有些渊源。

苏东坡在北宋神宗元丰二年，因“乌台诗案”被贬，谪居湖北黄州时，曾游黄陂木兰山讲学，其时慕名求学者甚多。此事却又为权贵得知，上疏朝廷诬蔑苏东坡，聚众黄陂，诽谤当朝。





宋神宗偏听奸言以后,派人明察暗访来至黄陂讲学处所时,并未搜集到诽谤之词,于是想以面试学生来寻找破绽加罪于苏东坡。那考官远指小塔曰:“宝塔尖尖七层四面八方”。学生一时窘迫,纷纷举手摇头无言。这时,来人向东坡叱责道:“你哪里是在讲学,分明是借古讽今别有所图,为何竟无一人能对答上来?”东坡听后,冷冷一笑道:“你的上句,学生不是一一以手势作了答对吗!”来人不禁追问:“所答何词?”东坡轻蔑地答道:“学生纷纷以手答曰‘玉手摇摇五指二短三长’,何以说无人答出。”至此,来人一听便哑口无言,灰溜溜地离开东坡而去。在场的学生却对东坡的学识胆略更加钦佩。

当时,为了酬谢老师,学生们买来东坡喜食的猪肉和红糖。粗心的学生一时不慎,将糖和猪肉混在了一起,正在抛留难定之际,东坡见此状况,慢步走来,信口念道:“咸闲官客不屑去,甜添豕豚堪称鲜”。暗示帮闲客人已走,现有糖和肉何不混同就餐以饱口福呢?于是,在东坡指导下,学生们将猪肉、糖酌加入其他调配佐料等,拌匀后一起蒸而食之,别有风味,众皆叫好。从此,糖蒸肉的制食法,便在当地沿传下来。

🌀 制作方法

肥瘦相间猪肉 500 克,米粉 100 克,赤砂糖 150 克,调味品适量。将猪肉洗净,切长块,盛入碗中,大米粉入锅炒熟备用。猪肉内加水、酱油、黄酒、胡椒粉、糖桂花、葱花、姜末、红糖、熟大米粉一起拌匀腌渍。将红糖 50 克、清水适量放入另一碗内,溶化成糖水。将肉块整齐地码入碗内,上笼用旺火蒸 1 小时出笼;再将肉的周围拨松,浇入溶化的红糖水,继续蒸 1 小时;待肉熟透味时出笼,翻扣入盘即成。

🌀 中医观点

赤砂糖,又名砂糖、红糖、黑砂糖,为禾本科植物甘蔗的茎汁,经精制而成的赤色晶体,我国南方各省均有出产。

中医认为,赤砂糖性味甘、温,入肝、脾、肺经,有活血化瘀,补血养肝之功,适用于瘀血内阻引起的恶露不净,腹痛,或月经不调,痛经等,《本草求真》言其“能行血化瘀,是以产妇血晕,多有用此与酒冲服,取其得以入血消瘀也”。《本草纲目》言其“和中助脾,缓肝气”。

🌀 营养分析

营养分析表明,本品主要含蔗糖,可分解为葡萄糖和果糖。每百克红糖含钙 150 毫克,铁 6.7 毫克,还含其他微量元素等。孕妇产后失血多,体力和能量消耗大,此时若喝一些红糖水,既能补充能量,又可增加血容量,有利于产后体力的恢复。红糖对产后子宫的收缩、恢复、恶露的排出以及乳汁分泌等,有明显的促进作用。同时由于红糖含葡萄糖多,使血液中糖分增高,利尿作用强,有利于产妇保持



泌尿系统的通畅,减少因卧床时间长或伤口疼痛造成的排尿不畅,防止尿路感染。

㊦ 注意事项

糖在贮存、运输的过程中,常易受细菌污染而产生霉菌,食后易诱发感染性腹泻,因此,服用时应煮开后饮用,不要一冲即饮。不宜服用过多,以免损害牙齿,或招致产后肥胖,糖尿病者不宜选用。高血压、高脂血症、脂肪肝、痰湿体质、湿热体质、瘀血体质者不宜常用。

四、赵匡胤与美食

赵匡胤(927—976),中国宋代开国皇帝,宋太祖,涿郡(今河北涿州)人。后周时任殿前都点检,统率禁军。959年,后周世宗柴荣病逝,继位的恭帝柴宗训只有7岁。960年正月,赵匡胤通过“陈桥兵变”夺取后周政权,建国号宋,仍都开封(东京)。

1. 孝感豆油藕卷

㊦ 历史溯源

豆油藕卷,俗称豆油卷,是湖北孝感传统风味名菜。其来历,据说与宋太祖赵匡胤有关。

宋太祖赵匡胤自小家贫,早年曾浪游楚地,以推车贩运为业。一年寒冬,他手推独轮车,从古“楚王城(今湖北云梦)”来至孝感西湖村,当独轮车满载贩购的西湖莲藕后,却已值风雪黄昏,饥寒交迫,赵匡胤便推车投宿西湖酒家,意欲酒菜充饥御寒,然而,却逢当年因年岁饥馑,兵祸战乱频繁,朝廷严禁民间酿酒,加之此时酒馆已灶冷火熄,饭菜俱空,厨间仅剩两张未用完的豆油皮及葱、姜等零星物料,而聪明的厨师触景生情,以显示自己厨艺高明,便随机应变,即取用来客独轮车上的莲藕做原料,经洗净去皮,切成细丝,略用盐腌渍后,拌入葱、姜、香菇丝等调料和少许面粉,用净布紧紧卷捏成一字条形,再用抹过面糊浆的豆油皮包牢,以锯刀法切成形似“车轮”一样的筒片,并经油炸烹制,稍许,酒家端上一盘“豆油藕卷”和一壶私人家酿陈酒送上餐桌。赵匡胤非常感激,便一人独酌起来,边吃边赞曰:“豆油藕卷肴,兼备美酒好,落肚体通泰,今朝愁顿消”。于是,“豆油藕卷”这一佐酒美肴即问世并沿传下来。



十多年后的公元960年,陈桥兵变,赵匡胤一跃而当上了宋朝的开国皇帝。一天,他忽然想起当年在西湖酒馆吃过那难得的美酒和佳肴,顿时感慨万分,为了



不忘旧情,便特别为孝感颁发诏书,取消西湖禁酒令。自此,“西湖酒市”复兴,“豆油藕卷”亦沿传千年。

㊟ 制作方法

鲜莲藕、盐、葱、姜、香菇丝、面粉、食盐、豆油等各适量。将莲藕去皮洗净,切丝,略用盐渍后,抖入葱、姜、香菇丝、面粉各适量,拌匀,用净布紧紧卷捏成一字条形,再用抹过面糊浆的豆油皮包牢,以锯刀法切成形似“车轮”一样的筒片。锅中放植物油适量烧热后,下莲藕片炸熟。锅中放植物油少许,用葱姜爆香后,下莲藕片及调味品,翻炒片刻即成。

㊟ 中医观点

藕,又名莲藕,为睡莲科多年生水生草本植物莲的肥大根茎,秋、冬及春初采挖,以肥白、嫩脆者为佳。《尔雅》记载:“其实莲,其根藕”。

中医认为,藕性味甘、寒,入心、脾、胃经,有清热生津,凉血散瘀,健脾止泄之功,适用于热病烦渴,吐血,衄血,脾虚久痢,久泻等。《本草纲目》言藕“医家取为服食,百病可治。”《神农本草经》言其“补中养神,益气力,除百疾,久服轻身耐老。”《随息居饮食谱》言“藕以肥白者为良,生食鲜嫩,煮食者宜壮老。用砂锅桑柴缓火至藕极烂,入炼白蜜,收干食之,最补心脾。”《中药大辞典》载“生食鲜藕可清热除烦,解渴止呕。”《日用本草》言其“清热除烦,凡呕血、吐血、淤血、败血、一切血症者宜之。”《本草经疏》言藕:“生者甘寒,能凉血止血,除热清胃,故主消散淤血,吐血,口鼻出血,产后血闷,金疮伤折及止热渴,霍乱,烦闷,解酒等功,熟者甘温,能健脾开胃,益血补心,故主补五脏,实下焦,消食,止泄,生肌。”本品性味甘寒而入血分,生食有清热生津而不滑腻,凉血止血而不留淤的特点,故在《温病条辨》中治疗急性热病和发热口渴的著名方剂“五汁饮”中,就有鲜藕汁。鲜藕榨汁饮用,可治疗各种出血性疾病,如鼻衄,齿衄,吐血,咯血,痰中带血及产后出血等。孕妇产后应忌食生冷,但使用鲜藕时不必禁忌。

㊟ 营养分析

营养分析表明,每百克鲜藕含糖类 19.8 克,蛋白质 1 克,脂肪为 0.1 克,钙 9 毫克,磷 51 毫克,铁 0.5 毫克,维生素 C 25 毫克,以及多种维生素等。鲜藕肉质细腻,嫩脆津甜,生食可与梨比美,熟食则可制作多种可口佳肴,如藕肉丸子,炸藕盒以及凉拌藕片等,是佐酒下饭,可口宜人的家常藕肴。藕加工制成的藕粉、蜜饯藕片、糖藕片等,是老幼妇孺的良好补品。

㊟ 注意事项

入食以肥白、脆嫩者佳。本品适用于阴虚、气虚、血虚、瘀血体质的人选用。



2. 义河蚶

历史溯源

湖北名菜中有一款“红烧蚶肉”，很有特色。它用义河蚶为主料制作，肉呈黄色、鲜美可口，而且蚶形酷似一把短剑，呈墨色，又有两片狭长的贝壳，因而尤显珍贵。其来历，据说与宋太祖赵匡胤有关。



冯梦龙《警世通言》第二十一卷“赵太祖千里送京娘”的故事中说道：有一位山西蒲州的少女京娘。她随父去南岳朝山拜佛，不幸的是父女二人在中途走散了。孤苦无依的京娘在湖北天门县巧遇落魄的江湖义士赵匡胤。赵匡胤是个见义勇为的好汉，毅然改变初衷，不远千里护送京娘还乡。这一天，二人来到了天门竟陵河边龙潭湾。身无分文的赵匡胤只好将祖传短剑一柄交付艄公，以作渡河费用。当地善良的艄公自然不肯接受，免费送二人过河。哪知船到江心时，风浪骤起，京娘险些跌进河中。急忙去扶持京娘的赵匡胤不慎将随身短剑失落水中。后来赵匡胤当上了大宋朝开国皇帝后，难忘天门县一段奇遇情景，便特意敕封湖北天门县境内河段为“义河”。民间传说赵匡胤失落河中的短剑，日后变成了毛蚶，故有一个“义河蚶”的美称。为了保护这里的水产资源，早从宋朝起，天门县特准免除了渔课，以保证义河蚶的生长。

制作方法

马齿蚶、胡萝卜、水发冬笋、猪肥膘、火腿、荸荠、调味品各适量。将马齿蚶剖壳剔肉洗净，荸荠去皮、胡萝卜刮洗干净，猪肥膘肉及火腿分别切成片。锅中用适量清水烧沸。把胡萝卜、火腿、冬笋片放入沸水锅内煮3分钟捞起。锅内加鸡汤、蚶肉，文火煮沸，撇去浮沫，加入肥肉片煮至汤汁呈奶白色。调入精盐，拣去肥膘肉。把香菇一个放在碗的中央。再将蚶肉、胡萝卜、香菇、火腿片依次排列碗内。把冬笋片、荸荠片、肥肉片放最上层。加入奶白蚶汤，上笼用大火蒸1小时。出笼去掉肥膘肉，将蒸好的义河蚶扣入盘内。滗出原汤，加蒜白、猪油、待汁煮沸勾芡淋入盘中，撒上胡椒粉即成。

中医观点

蚶肉，又名蚶子、毛蚶，为蚶科动物魁蚶、泥蚶、毛蚶等蚶子的肉，分布于我国沿海，以河北、辽宁沿海产量最大。

中医认为，本品性味甘、温，入脾、胃经，有补益气血，健脾益胃之功，适用于气血不足所致的身体虚弱，脾胃虚弱所致的脘腹冷痛，消化不良等。《医林纂要》言