

红楼养生美食



品味红楼家风味，回味昔日荣华，重温贾府旧景。

胡献国 胡爱萍 黄成汉◎编著



图书在版编目(CIP)数据

红楼养生美食/胡献国等编著. —北京: 中国中医药出版社, 2008.3

ISBN 978-7-80231-356-9

I.红… II.胡… III.①《红楼梦》研究②饮食—文化—研究—中国—清代 IV.I207.411 TS971
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 199814 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 64405750

北京市燕鑫印刷厂印刷

各地新华书店经销

★

开本 787×1092 1/16 印张 11 字数 167 千字

2008 年 3 月第 1 版 2008 年 3 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-80231-356-9 册数 5000

*

定价 26.00 元

网址 www.cptcm.com

如有质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 84042153

书店网址 csln.net/qksd/

品尝红楼美食,享受健康生活

《红楼梦》是一部有着深刻的思想性、高度娴熟的文学性和艺术性的巨著,闻名中外。《红楼梦》诞生于18世纪中叶,它是满汉文化、南北文化相互碰撞、吸收融合的典范,是中国明末清初时期贵族生活的真实历史画卷。在这部傲立于世界文学之林,被誉为中国封建社会“百科全书”的鸿篇巨著中,曹雪芹用了将近三分之一的篇幅,描述了众多人物丰富多彩的饮食文化活动:就其规模而言,有大宴、小宴、盛宴;就其时间而言,有午宴、晚宴、夜宴;就其内容而言,则有生日宴、寿宴、真寿宴、省亲宴、家宴、接风宴、诗宴、灯谜宴、合欢宴、梅花宴、海棠宴、螃蟹宴;就其节令而言,则有中秋宴、端阳宴、元宵宴;就其设宴地方而言,则又有劳园宴、太虚幻境宴、大观园宴、大厅宴、小厅宴、怡红院夜宴等等。可谓琳琅满目,应有尽有。在这些宴席中,曹雪芹不仅为读者提供了一张张的美食清单,如主食类的碧粳粥、豆腐皮的包子、枣泥馅的山药糕、御田粳米粥、冰糖燕窝粥、鸭子肉粥、枣儿熬的粳米粥、燕窝粥;菜类的火腿炖肘子、鸽子蛋、茄鲞、鸡髓笋、糟鹌鹑、烧鹿肉、糟鹅掌鸭信、炸鹌鹑、牛乳蒸羊羔、油盐炒枸杞芽儿、酒酿清蒸鸭子、腌的胭脂鹅脯、奶油松瓤卷酥;汤类的酸笋鸡皮汤、燕窝汤、香薷饮解暑汤、酸梅汤、莲叶羹、野鸡崽子汤、虾丸鸡皮汤;酒类的烧酒、屠苏酒、西洋葡萄酒、绍兴酒;茶类的枫露茶、六安茶、老君眉、女儿茶(普洱茶)、杏仁茶;饮料类的木樨清露、玫瑰清露;小吃类的糖蒸酥酪、松子瓤、风干栗子、糖腌的玫瑰卤子、藕粉桂花糖糕、松瓤鹅油卷、螃蟹馅小饺子、菱粉糕、桂花糖蒸新果粉糕;食物类的砂仁、红菱、鸡头、荔枝、木瓜等。它为我们创造了一个完整的红楼饮食文化体系。了解这些美食,可以让我们领略封建大家族的饮食特点与嗜好,知晓明清时期的饮食文化。挖掘这些,可以让我们更好地“古为今用”,丰富饮食疗法,为人民健康服务。

《红楼梦》的饮食文化引起了后来者的广泛兴趣。因而全国各地以《红楼梦》所描写的菜肴为依据而创造出来的名宴佳肴众多。它集红楼菜之精华于一席,融观赏、品尝、谈菜为一体,给人以视觉上的满足,口腹、

色觉上的享受,知识上的趣谈。

自《红楼梦》问世以来,红学研究长盛不衰,红学分支绵延不绝,研究《红楼梦》美食养生者众多,但著书立说,形成文字留于后人者鲜见。我友胡献国医师,精勤不倦,于红楼饮食文化研究方面颇有心得。在研读《红楼梦》的基础上,遍览红学研究诸书,广搜博辑,斟酌筛选,编著了这本《红楼养生美食》,奉献给广大读者,使我们对红楼菜肴有了更进一步的认识,也为红楼饮食爱好者奉上了一道精美大餐。

研究红楼,增长见识,品尝红楼美食,享受健康生活。我相信,随着这本《红楼养生美食》的问世,在我国饮食界又将掀起一阵新的红楼美食热。特为之序。

国际药膳食疗学会执行会长

《东方食疗与保健》杂志社社长

谭兴贵

编写说明

曹雪芹(约公元1715~1763),名霁,字梦阮,出身贵族世家,经历了一个封建富豪家庭盛极而衰的过程。《红楼梦》虽然写了一个封建贵族大家庭从繁荣走向衰败的故事,但《红楼梦》中的美食,至今仍为人们津津乐道,以至于全国各地红楼宴的美味飘飘,酒香绵绵,财源滚滚,客流连连。

《红楼梦》在艺术上的成就是巨大的,引起了后来者的广泛兴趣。自《红楼梦》问世以来,红学研究长盛不衰,红学分支绵延不绝。但笔者观察发现,研究《红楼梦》美食养生者众多,但著书立说,形成文字者鲜见。有感于此,笔者在研读《红楼梦》的基础上,遍览红学研究诸书,广搜博辑,斟酌筛选,编著了这本《红楼养生美食》,奉献给广大读者,使广大读者能足不出户便能“按图索骥”,品尝红楼菜肴,领略皇家风味,回味昔日荣华,重温贾府旧景。

书中美食方来源有三:一是来源于原著回目,如《红楼梦》第三十五回“白玉钏亲尝莲叶羹,黄金莺巧结梅花络”中的“莲叶羹”,第六十回“茉莉粉替去蔷薇硝,玫瑰露引来茯苓霜”中的玫瑰露、茯苓霜等。二是来源于原著正文,如《红楼梦》第十一回“庆寿辰宁府排家宴,见熙凤贾瑞起淫心”中秦氏患病后,凤姐、尤氏、王夫人、邢夫人等一起来看秦氏。秦氏说道:“好不好,春天就知道了。如今现过了冬至,又没怎么样,或者好的了也未可知。婶子回老太太,太太放心吧。昨日老太太赏的那枣泥馅的山药糕,我倒吃了两块,倒像克化的动似的。”这“枣泥馅的山药糕”便是红楼美食。又如《红楼梦》第八回“比通灵金莺微露意,探宝钗黛玉半含酸”中,宝玉来到薛姨妈家玩,薛姨妈摆了几样细巧茶食,留他们喝茶吃果子,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,忙也把自己糟的取了些来与他尝。这“鹅掌鸭信”也是红楼美食之一。三是来源于原著正文的食物,由此引出食疗方,如《红楼梦》第三十七回“秋爽斋偶结海棠社,蘅芜苑夜拟菊花题”中,袭人叫宋妈妈给史姑娘送东西去,宋妈妈说:“姑娘只管交给我,有话说与我,我收拾了就好一顺去。”于是袭人端过两个小掐丝盒子来。先揭开一个,里面装的是红菱和鸡头两样鲜果,又那一个,是一碟子桂花糖蒸新栗粉糕。这里的红菱即常用食物菱角,鸡头即常用食物芡实,栗

粉糕即板栗糕。《红楼梦》第八十七回“感深秋抚琴悲往事,坐禅寂走火入邪魔”中秋风习习,落叶飘飘,勾起了林黛玉的乡愁,以致茶饭不思,食欲减退。紫娟看见这种光景,对黛玉说:“给姑娘做了一碗火肉白菜汤,加了一点儿虾米,配了点儿青笋紫菜。”黛玉就着“南来的五香大头菜,拌些麻油醋”,吃了半碗粥。餐桌上的火肉(火腿肉)、白菜、虾米、青笋、紫菜、五香大头菜等都是日常食物。具体撰写时则从原著回目或正文依次开始,接着引出美食及美食方,而后告知制作方法,美食主料的食疗作用等,使广大读者能按方选食,选方疗疾,择膳养生,提高健康水平。

本书适用于广大读者,以红楼美食爱好者尤为适用,对中医、中西医结合的临床、教学工作者、食疗专科、食疗门诊、药膳餐厅、病房营养护士等也有实用价值。

本书在编写过程中,得到众多专家、学者、教授、领导的帮助,并对是书提出了宝贵的修改意见,尤其是湖南中医学院谭兴贵教授在百忙中为本书审阅并作序,中国中医药出版社王秋华编辑等提出了宝贵的修改意见,在此一并表示谢意。此外,本书还参考引用了一些文献,限于篇幅,未能一一标明出处,在此一并致谢,盼请谅解。

由于作者水平有限,书中错误在所难免,敬请各位读者批评指正,以求再版时修正。

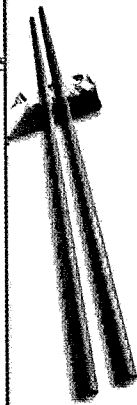
编者著

目 录

饭后消食常用茶	1
宝玉定神桂圆汤	3
宝玉吃鹅掌鸭信	5
豆皮包子健脾胃	7
解酒酸笋鸡皮汤	9
李奶奶尝枫露茶	10
建莲枣汤滋味长	11
枣泥馅的山药糕	13
凤姐吃的奶子粥	15
老人佳肴炖猪肘	17
贾妃省亲赐酥酪	19
稻香村里炊香粳	21
宝玉袭人吃松瓤	23
风干栗子栗粉糕	25
李嬷嬷摆谱喝牛奶	27
耗子精煮腊八粥	31
耗子分派偷果品	34
袭人静养饮米汤	36
宝玉黛玉吃榧子	37
西瓜天生白虎汤	38
藕与藕粉桂糖糕	40
香薷饮是解暑汤	42
宝玉出门嚼紫姜	44
端午来临食粽子	46
宝玉要喝酸梅汤	48
进上清露宝玉尝	50
宝玉挨打食莲汤	53
姑娘们吃菱粉糕	55
宝玉送荔表深情	57
宝玉生日饮黄酒	59

黛玉暖胃选烧酒	59
刘姥探亲带倭瓜	64
姥姥尝新食鸽蛋	65
刘姥行令说大蒜	67
贾府宴请吃茄鲞	69
佛手换着柚子玩	76
油腻腻的蟹肉饺	78
御田粳米熬粥香	80
上下爱吃特产菜	81
贾母受用野鸡汤	84
洁粉梅片雪花糖	86
黛玉咳嗽吃燕窝	89
老太太喜吃鹌鹑	91
贾母进补蒸羊羔	93
湘云作诗烤鹿肉	93
李纨芋头送袭人	96
即景写诗食鲜果	96
贾母夜宵杏仁茶	101
庄头进供呈礼单	103
迎春同饮屠苏酒	117
幸福吉祥如意糕	117
贾母看戏赐元宵	119
枣儿熬的粳米粥	121
贾母夜宵鸭肉粥	122
消食火腿鲜笋汤	124
凉凉酸酸拌黄瓜	126
人乳拌和茯苓霜	127
宝玉爱喝葡萄酒	129
生津润肠说李子	131
油盐炒的枸杞芽	132
倒换口味酱萝卜	134
晴雯吃的蒿子秆	137
寿桃挂面情意长	139
虾丸鸡皮汤味香	141
芳官拣吃胭脂鹅	141

黛玉行令吃榛子	144
贾蓉抢吃嚼砂仁	145
消食选用普洱茶	146
贾璉行乞讨槟榔	149
新鲜花果说木瓜	151
贾母想吃莼齏酱	153
贾赦孝敬鸡髓笋	155
中秋赏月话月饼	157
金桂偏爱脆骨头	159
止咳良方疗妒汤	160
火肉白菜可做汤	162
海味珍蔬说紫菜	162
开胃消食大头菜	162
调味常用麻油醋	162



饭后消食常用茶

【原文赏析】

林黛玉初进贾府,吃饭后,便有丫环用小茶盘捧上茶来。当日林如海教女以惜福养身,饭后要待饭粒咽尽,过一时再吃茶,这样才不会伤脾胃。现在黛玉见了这里许多事情和家中不一样,不得不随和一些,因而接了茶。早见人又捧过漱盂来,黛玉也照样漱了口。洗手毕,又捧上茶来,这方是吃的茶。(《红楼梦》第三回:贾雨村夤缘复旧职,林黛玉抛父进京都)。贾宝玉、林黛玉到薛姨妈家玩,吃完饭后,薛姨妈又酹酹地沏上茶来大家吃了(第七回:送宫花贾琏戏熙凤,宴宁府宝玉会秦钟)。茶有消食作用,故贾府饭后必饮茶,以开胃消食。《红楼梦》中多处出现茶,如六安茶(第四十一回)、老君眉(第四十一回)、普洱茶(第六十三回)等。

【中医观点】

茶叶,又名茶、苦茶、腊茶、茶芽、茗,为山茶科植物茶的叶。主产于我国长江流域及南方各省,春、夏秋季采收初发嫩叶,尤以清明前后采收的嫩芽品质最高,一般采摘越迟,质量越差。由于加工方法的不同,而分为绿茶、红茶等。

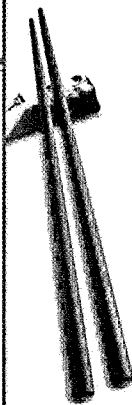
茶叶性味苦、甘、凉,入心、肺、胃经,有清热除烦,清利头目,消食化积,通利小便之功,适用于热病烦渴,风热头痛,食积不消,小便淋涩等。《本草纲目》言其“茶苦而寒,阴中之阴,沉也降也,最能降火……火为百病,火降则上清矣……若少壮胃健之人,心肺胃之火多盛,故与茶相宜。温饮则火因寒气而下降,热饮则茶借火气而升散,又兼解酒食之毒,使人神思清爽,不昏不睡,此茶之功也……浓煎,吐风热痰涎”。《日用本草》言其“除烦止渴,解腻清神”。《新修本草》言其“下气消食”。《随息居饮食谱》言其“清心神,凉肝胆,涤热,肃肺胃”。《本草求真》言其“凡一切食积不化,头目不清,痰涎不消,二便不利,消渴不止,及一切便血,吐血,衄血,火伤目疾之证,服之皆有效”。





【营养分析】

其提取物茶色素有降压、降脂、扩张血管,防治高血压、高血脂、动脉硬化、冠心病、老年性痴呆、中风后遗症等作用。但失眠者、孕妇、哺乳期妇女不宜选用;空腹、便秘、发热者不宜饮浓茶、隔夜茶;活动性消化性溃疡者不宜多饮茶;服用人参等滋补药时不宜饮茶。



宝玉定神桂圆汤

【原文赏析】

宝玉从“梦虚幻境”回来，迷迷糊糊，若有所失。众丫头们忙端上桂圆汤来，宝玉喝了两口，遂起身整衣(《红楼梦》第六回：贾宝玉初试云雨情，刘姥姥一进荣国府)。第一一六回写宝玉失玉后醒来，王夫人叫人端了桂圆汤叫他喝了几口，宝玉才渐渐定了神。这里所说的“桂圆”，即药食两用食物“桂圆”。

【制作方法】

桂圆 30 克，冰糖适量。将桂圆洗净，放入锅中，加清水适量煮沸后，再下冰糖，煮至汤浓时即成，分次饮服，嚼食桂圆。

【历史溯源】

桂圆，又称龙眼，为无患子科常绿乔木桂圆树的成熟果实，主产于我国南方广东、福建、台湾、广西等地。于初秋果实成熟时采收，烘干或晒干，去核取肉备用。相传，由于八月处暑之后，其果实正成熟于阴历八月“桂月”之时，又因其果实极圆，故有“桂圆”之称；而状似龙眼，又得之“龙眼”之名；还因其食用时弃壳去核而食其肉(又称假种皮)故名“桂圆肉”；因其味甜如蜜，归脾而能益智，因此其又有蜜脾、益智之称谓。明·宋玉因得桂圆之神会，他描写桂圆“圆若骊珠，赤若金丸，肉似玻璃，核如黑漆”。

【中医观点】

桂圆肉性味甘、温，入心、脾经，有补益心脾，养血安神之功，主要用于心脾虚损，气血不足所致的失眠、健忘、惊悸、怔忡、眩晕等。本品滋补之中既不滋腻，又不壅气，为滋补良药。《神农本草经》言其“主安志、厌食，久服强魂魄，聪明”。《滇南本草》言其可“益血安神，长智敛汗，开胃益脾”。《得配本草》言其“益脾胃，葆心血，润五脏，治怔忡”。《日用本草》言其“开胃益脾，补灵长智”。《泉州本草》言其“壮阳益气，补脾胃，治妇人产



后浮肿,气虚水肿,脾虚泻泄”。

【营养分析】

元肉富含葡萄糖、蔗糖、蛋白质、脂肪、多种维生素和腺嘌呤、胆碱等成分。元肉的某些成分可抑制癌细胞的生长,降低血脂,增加冠状动脉的血流量,因而可防治老年人常见的癌症、高血压、高血脂、冠心病等,并具有抗衰老作用。桂圆水浸剂外用尚有消炎、止血作用。

宝玉初试云雨情,神情恍惚,且失玉后醒来,神识不定,而桂圆可养血安神,安志强魂,故要喝桂圆汤,使宝玉神定识清。

宝玉吃鹅掌鸭信

【原文赏析】

宝玉来到薛姨妈家玩，薛姨妈摆了几样细巧茶食，留他们喝茶吃果子，宝玉说前日在府里吃了珍大嫂子的好鹅掌鸭信。薛姨妈听了，忙也把自己糟的取了些来与他品尝（《红楼梦》第八回：比通灵金莺微露意，探宝钗黛玉半含酸）。

【历史溯源】

糟东西是南方特产，品种繁多，美味可口，经久而不变质，运至北方更显得珍贵。李煦任苏州织造时，也曾进贡糟茭白、糟酱茭白。可见当时的封建统治者在吃腻了山珍海味的同时也喜欢吃别具风味的南边糟东西来调剂口味。糟鹅掌鸭信是扬州传统名菜，五代时僧人谦光曾说：“愿鹅生四掌。”曹雪芹的祖父用“百嗜不如双炆羹”赞美鹅掌为席上佳味。糟鹅掌鸭信在《红楼梦》中是贾府中的下酒凉菜。糟鹅掌有生糟、熟糟之分，生糟用的时间长，实际是用糟和盐来腌生的原料，菜馆供应的多是熟糟，做法类似北方的暴腌鸡蛋，是用黄酒的糟、黄酒、盐、糖和各种香料调制成熟糟卤，再用它来腌浸烧熟冷却的各色原料，时间不过几个小时，成品色淡、味鲜、凉爽、耐嚼，主要妙在那一股或浓或淡、若有若无、似酒香非酒香的特殊的糟香，苦夏的人们少有不闻香而至，胃口大开的。《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。”糟鸭信也是扬州传统名菜，在《红楼梦》中是贾府中的下酒凉菜。童岳荐《童氏食规》言：“糟鸭舌，冬笋片穿糟鸭舌。”清·袁栋《书隐丛说》言：“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，味非山珍海味不用也。鸡有但用皮者，鸭有但用舌者……”

【制作方法】

糟鹅掌的制作方法：鹅掌 10 个，香糟、调味品适量。将鹅掌洗



净,放入沸水锅中滚几滚取出,用冷水洗净,去掉趾尖、老皮,而后放沸水锅中再煮片刻(若要使鹅掌更烂一些,煮的时间可适当长一些),用冷水冲凉,再用小刀顺骨节方向划开。将香糟、黄酒、冷开水、食盐适量拌匀,纳入鹅掌拌匀,浸渍五六个小时即可。取出装盘,淋上少许香麻油即成。

香糟鸭信的制作方法:鸭舌头(鸭信)20条,葱2根,姜2片,料酒少许,香糟1碗,盐1茶匙,糖半大匙。将鸭舌剪净喉骨及软管后洗净,放入开水中氽烫后捞出,再用清水冲洗;另用清水加葱、姜、料酒,将鸭舌煮20分钟,待其熟软捞出;将香糟磨碎后,沥出汤汁,去渣,加入余下的调味料拌匀,放入鸭舌浸渍入味,三天后即可拣出食用。若汤汁太少时,要酌量增加香糟,并浸过鸭舌,以助其入味,或中途多翻动。

【中医观点】

鹅掌,为鸭科动物鹅的脚掌,因其肉多,故常为美食佳肴,以华东、华南地区饲养较多,羽毛白色或灰色,入食以白色为佳。中医认为,本品性味甘、平,入脾、肺经,有益气补虚,和胃止渴之功。适用于脾胃虚弱所致的消瘦乏力,食少以及气阴不足所致的口干思饮,咳嗽气短,消渴等。

鸭信,又称鸭舌,为鸭科动物家鸭的舌,全国各地均有饲养。中医认为,本品性味甘、咸、微寒,入脾、胃、肺、肾经,有滋阴健胃,益气养血之功,适用于虚损羸瘦,脘腹冷痛,纳差食少,肢软乏力,大便溏薄等。



豆皮包子健脾胃

【原文赏析】

《红楼梦》第八回“比通灵金莺微露意，探宝钗黛玉半含酸”中宝玉问晴雯：“今儿我在那府里吃早饭，有一碟子豆腐皮的包子，我想着你爱吃，和珍大奶奶说了，只说我留着晚上吃，叫人送过来的，你可吃了？”晴雯十分懊恼地说：“快别提了，一送了来，我便知道是给我的，偏我才吃了饭，就搁在那里。后来奶妈李奶奶来了看见，说宝玉未必吃，拿了给我孙子吃去吧。”

【历史溯源】

一碟豆腐皮包子，有什么稀罕的呢？其实，这里可有缘故。原来，对一些王公贵族，油腻馅包子并不很受欢迎。而常代之以山药、茯苓粉和果料等调成的馅儿，以豆腐皮作包皮，更新颖独特，馅心味美，可谓独具匠心。豆腐皮晶莹细腻，蒸出来玲珑剔透，味美诱人，十分招人喜爱。在制作时，最好用新鲜的豆腐皮，柔软适中，豆味清香。干制豆腐皮要用清水泡软，而后成圆形包子皮，皮极薄，馅多且大。

《红楼梦》中宝玉设法留豆腐皮包子给晴雯的细节，并不是可有可无的小事一桩，而是寓意深刻。豆腐皮包子，也并不是平常简单的点心，而是当时清王朝极为流行的一种馈赠佳品，通过对豆腐皮包子营养分析，我们发现，豆腐皮包子绝不是故弄玄虚，的确是古时和现代人们都需要的保健食品。《本草纲目》说：“豆腐……其面上凝结者，揭取晾干，名豆腐皮。”

【制作方法】

豆腐皮的制作方法：豆浆经过加热，再用小火煮浆浓缩，不使浆液翻滚，保持浆面平静。在通风的情况下，豆浆内层热外层凉，富含豆油的浆面自然凝固成薄膜。将凝固的薄膜用2~3尺长细竿揭



出晾干,便成豆腐皮。放在干燥室内充分干燥即为干成品,若干制成的是长条状腐皮棍即为腐竹。

【中医观点】

清代《随息居饮食谱》中豆腐皮药膳有“清热、润燥、生津、解毒、补中、宽肠、降浊”之功,是高血压、高血脂、糖尿病人的理想早餐。

馅中配以茯苓等中药、肉糜、果泥、菜馅,包以晶莹透明的豆腐皮,既可赏心悦目,又可大饱口福;既可使人回味无穷,又可使您联想起《红楼梦》中缠绵悱恻的故事。曹雪芹笔下描写的“豆腐皮包子”,大俗又大雅,真正是我们现代应该挖掘、开发的重要营养保健食品。

【营养分析】

豆腐皮质量等级较多,先揭的一层色黄亮,口味醇香,为一级品,做包子皮的即是这一种。以后揭的为灰黄色、灰白色,逐渐降为二级品、三级品。豆腐皮是营养丰富的高档副食品,富含大豆蛋白、脂肪、纤维素等。其中富含不饱和脂肪酸,有降压、祛脂、抗衰老作用。豆腐皮中蛋白质含量较多,并含有人体必需的8种氨基酸,属于完全蛋白。豆腐皮经煮沸、浓缩,其消化吸收率可提高到96%。其质、量、消化率都不低于动物性食品,可与鱼、肉、蛋相媲美,而且又不含胆固醇,是高蛋白、高不饱和脂肪酸、低脂肪、低糖、低胆固醇的理想营养食品。