



中国美食丛书

红楼梦菜谱

王柏春 著



中国旅游出版社

红 楼 梦 菜 谱

王柏春 著

中国旅游出版社

(京)新登字031号

责任编辑：武冀平

封面设计：滕义仿

技术编辑：吴子文

红楼梦菜谱

王柏春 著

*

中国旅游出版社出版

(北京建内大街甲九号)

新华书店北京发行所发行

铁道标准化印刷厂印刷

*

开本：787×1092毫米 1/32 印张：3.625 字数：80千

1992年7月第一版 1992年7月第一次印刷

印数：5000册 定价：3.30元

ISBN 7-5032-0448-6/TS·74

前 言

我国饮食文化源远流长，其中《红楼梦》饮食文化，是曹雪芹留给我们的一份瑰宝。研究与制作《红楼梦》菜肴，不仅有利于总结清代劳动人民的烹饪经验，而且对发展今天的饮食事业、旅游事业也具有现实意义。根据五十余年的实践和总结，退休后，经北京保健营养美食学会会长吴步初（现已故）先生推荐，我到大观楼酒家主持厨政，专门研制“红楼菜”。从事“红楼菜”饮食文化的学习与实践活动，偶有所得，便边总结，边改进，在此基础上，遂命笔成文。承中国旅游出版社热情鼓励和指导，得以出版此书。现把曹雪芹《红楼梦》文中的美味佳肴，奉献给广大烹饪爱好者，作为在烹调“红楼菜”实践中的参考。

本书在编著过程中，引用了前人著作中的一些观点和资料，限于篇幅关系，恕不一一注明出处，在这里仅向先辈们表示衷心的感谢。在实践过程中，并获得了红学专家：李希凡、冯其庸、蒋和森、邓庆佑、顾平坦、吕启祥、胡文彬等诸位先生评定和亲切的指导。在此谨向专家们表示敬意。

文中有关营养分析，编者虽在北京市营养美食协会培训班学习，但知识很肤浅，望请专家们多指导，以便再版时更正。

关于编写本菜谱，是以1974年李希凡先生《红楼梦》版本中的菜肴为本，并参阅清代饮食文化有关资料；《随园食

单》、《随息居饮食谱》和清代王府菜为辅，并以江苏菜系的烹调技术为基础。“红楼菜”的特点是：选料精细，制作认真，注重刀工，讲究火候，品味重于清鲜、脆嫩、酥烂、醇香，烹调擅长蒸、炖、焖、烧、烤、炒。由于采用多种烹调方法，运用旺火热锅，烹调时间短、速度快，有的原汁原汤，不失本味。并注意保持维生素的含量，使之尽量符合科学原理。

前者，编者曾以《北京美味斋菜谱》、《家宴菜谱》奉献给读者，获得全国各地广大烹饪爱好者来函大力支持，借此机会，表示衷心的感谢。

本书承蒙北京市烹饪协会理事长郭老献瑞在百忙中审阅书稿并提写书名，在此表示衷心的感谢和最崇高的敬意。

本书共编写品种63个。其中“红楼菜”50个，清王府菜（官府菜）4个，创新菜4个，江苏风味菜（苏州菜）5个。因品种关系，未分类别，以原著中先后出场顺序为例，请读者谅解。

由于编者水平有限，错误和缺点难免，仅借此抛砖引玉，望能得到专家和广大读者的批评和指教。

王柏春（优秀特级厨师）

目 录

糟鹅掌·····	(1)
酸笋鸡皮汤·····	(2)
冰糖燕窝·····	(4)
雪塔燕窝·····	(5)
火腿炖肘子·····	(8)
金银蹄膀·····	(9)
红焖野鸡·····	(11)
莲叶羹·····	(12)
煨鹿脯·····	(14)
煨鸽蛋·····	(16)
银耳鸽蛋·····	(17)
茄鲞·····	(18)
油炸野鸡脯·····	(21)
野鸡崽子汤·····	(22)
油炸鹌鹑·····	(24)
香酥鹌鹑·····	(25)
牛乳蒸羊羔·····	(26)
烤鹿肉·····	(29)
红烧鹿肉·····	(29)
清炖鹿肉·····	(30)
野鸡瓜子(肫)·····	(32)

糟(香)鹌鹑	(34)
生炒野鸡片	(36)
雪梅扒熊掌	(37)
黄焖鲟、鲤鱼	(41)
煨鹿筋	(43)
风鸭(风鹅)	(44)
风鸡	(46)
糖醋乳黄瓜	(48)
糖醋莲藕	(50)
干贝芙蓉炖蛋	(51)
面筋炒蒿子杆	(53)
鸡丝炒蒿子杆	(55)
四鲜瓢面筋	(56)
梭形豆腐	(58)
什锦豆腐	(61)
油盐豆芽	(63)
腌胭脂鹅脯	(65)
酒酿清蒸鸭子	(66)
虾丸鸡皮汤	(68)
鸡髓笋	(70)
烧羊肉	(72)
油炸焦骨头(例一)	(74)
油炸焦骨头(例二)	(75)
贾府炖芽菜(火肉白菜汤)	(76)
老蚌怀珠	(78)
雪底芹芽	(81)
清蒸鲥鱼	(83)

风腌果子狸	(85)
红烧果子狸	(86)
罐蒸乳鸽	(87)
汽锅虫草炖鳘鱼	(89)
黄芪蒸鸡	(91)
蘑菇鸡腿煨海参	(93)
碧玉明虾 (创新菜)	(95)
雪芹鱼条	(97)
怡红瑞雪	(100)
潇湘秋月	(102)
麻油鸡	(103)
油鸡	(104)
咸水鸭	(105)
美味酱鸭	(105)
五香熏鱼	(106)

糟 鹅 掌

一、原料：

1. 主料：新鲜鹅掌10只。
2. 配料：黄瓜皮10克，红樱桃2粒。
3. 调料：料酒250克，香糟250克，精盐10克，葱段50克，姜片10克，鸡清汤①（凉）150克。

二、操作方法：

1. 将鹅掌刮洗干净，斩去爪尖，用小刀剖开掌骨上侧，片去掌底老茧。净锅上火，加入适量凉水，下入鹅掌，焯透后捞出，用凉水漂凉。将鹅掌置于容器中，加入料酒（10克），葱段、姜片和适量凉水，上屉用中火蒸约50分钟，见鹅掌蒸至酥软时，稍凉，顺着刀缝，剔净鹅掌上的骨节。

2. 净锅上火，加入鸡清汤、精盐，烧开后晾凉，加入料酒（240克）和香糟搅拌均匀。将鹅掌切成稍粗的丝，整齐地码放于盖碗中，盖上纱布，把搅拌好的香糟下入盖碗中的纱布上，摊平后，加盖。糟约3小时，揭去纱布和糟渣。将鹅掌取出码盘；黄瓜皮侧切成8片秋叶，樱桃一切为两片，点缀于鹅掌四周即成。

三、风味特色：

凉爽清鲜而脆嫩，有浓郁的糟香味，系“红楼宴”中名贵佳肴。

四、营养分析：

鹅掌的营养成分，除参看胭脂鹅脯的营养分析外，鹅掌

还含有丰富的胶质。

五、概说：

《红楼梦》第八回：贾宝玉因想起宝钗在家养病，欲去看他。宝玉掀帘进去，见宝钗坐在炕上做针线。宝玉一面看，一面问，姐姐可大愈了。一语未了，忽听外面人说：

“林姑娘来了。”薛姨妈已摆上细巧茶食，留他们喝茶吃果子。宝玉夸东府珍大嫂子的好鹅掌。薛姨妈忙把自己糟的取来给他们尝。宝玉笑道：“这个就酒才好。”（99页）

注：鸡清汤：活杀老母鸡2只（约重3000克），猪蹄膀1500克，猪骨头2000克，鸡腿、脯肉1000克。料酒150克，大葱150克，姜150克（用刀拍一下）。

汤桶内注入开水6000克上火，下入母鸡、骨头、猪蹄膀，烧至皮肉紧缩，捞出用凉水洗一遍，撇净桶内浮沫，再将洗净的鸡，蹄膀，骨头下入汤桶，加入葱、姜、料酒。加盖，用小火煮约2小时。把各料捞出，撇油后把汤晾凉。将鸡脯肉，鸡腿肉去皮，分开斩成鸡茸。分别用凉鸡汤灌开，先用红臊（腿茸），后用白臊（脯茸）调制，把脯茸捞出压挤成饼，复入汤桶，撇净浮沫，继续用小火煮即成。

鸡清汤：以下相同。

酸笋鸡皮汤

一、原料：

1. 主料：熟鸡皮75克，酸笋75克。
2. 配料：熟火腿25克，豌豆苗5根，鸡清汤600克。
3. 调料：料酒5克，精盐2克，白醋10克，鸡油0.5克。

二、操作方法：

1. 将熟鸡皮、酸笋、熟火腿分别切成细丝，豌豆苗择

洗干净。

2. 净锅上火, 加入鸡清汤、料酒、精盐、鸡皮丝、酸笋丝、火腿丝、白醋, 烧开后, 撇去浮沫, 下入豌豆苗, 盛于汤碗中, 滴入鸡油即成。

三、风味特色:

汤汁微酸, 清澈而鲜香, 宜于醒酒, 系“红味”著名汤菜之一。

四、营养分析:

鸡皮150克和冬笋150克的营养成分: 共含水分 243 克, 蛋白质41.1克, 脂肪1.95克, 碳水化合物9克, 热量千卡217.5, 灰分3.45克, 粗纤维0.45克, 钙^①49.5毫克, 磷369毫克, 铁2.4毫克, 硫胺素0.165毫克, 核黄素0.18毫克, 尼克酸12.9毫克, 胡萝卜素12毫克, 抗坏血酸1.5毫克。

注: ①钙, 冬笋草酸含量高, 钙不能为身体利用。

五、概说:

酸笋的制法历史悠久, 在〔北魏〕贾思勰《齐民要术》饮食部分就曾介绍。元代倪瓒《云林堂饮食制度集》和《调鼎集》都有记载。当前江苏菜系的高档酒席上, 仍有此菜。

据清代·王士雄《随息居饮食谱》记载: 笋(竹萌也), 甘凉, 舒郁, 降浊升滑, 开隔消痰。味冠素食。种类不一。以深泥未出土, 而肉厚色白味重, 软嫫纯甘者良。可入荤肴, 亦可盐煮, 烘干为腊, 久藏致远。出处甚繁, 以天目早园为胜。小儿勿食, 恐其阻嚼不细, 最难克化也。毛竹笋, 味尤重, 必现掘而肥大极嫫, 堕地即碎者佳。荤素皆宜, 但能发病。诸病后, 产后均忌之。闽人造为漉笋, 以货远方, 极嫫者胜。煮去劣味, 方可入饌。产处卅者较优。惟山中盛

夏之鞭笋，严寒之冬笋，味极鲜美，与病无妨。

酸笋自制方法：由于北方鲜笋稀少，大多采用罐头笋。选择质优罐头冬笋500克，注入适量凉水，水以漫过冬笋为准，烧开后，加入白醋200克，冰糖10克，见开即离火，置于容器中，冷却后，加盖。浸泡三昼夜，使用时取出。

《红楼梦》第八回：贾宝玉去看望薛姨妈，薛姨妈留宝玉吃饭，宝玉在黛玉的纵唆之下，竟大吃大喝起来，薛姨妈千哄万哄，不让宝玉喝了，再后他又喝了几杯，就忙收走了。送来了“酸笋鸡皮汤”给宝玉醒酒，宝玉痛喝了几碗。
(102页)

冰 糖 燕 窝

一、原料：

1. 主料：干白官燕窝30克。
2. 配料：糖桂花15克。
3. 调料：冰糖150克。

二、操作方法：

1. 将干白燕窝置于洁净无油腻的容器内，加入适量凉水，浸泡2～3小时（如质软或质硬的，根据其质地情况，酌情缩短或延长时间），取出燕窝，置于白色瓷盘中，用小镊子摘除茸毛；再用开水涨发，待其充分发足，软硬均匀即好。

2. 取不锈钢锅一只，将发好的燕窝置于锅中，注入冷水约1公斤和冰糖，加盖，上屉用旺火蒸约45分钟，下入糖桂花；取宜兴小紫砂罐10只，将冰糖燕窝分别均匀地装入紫砂

罐内，加盖，复入屉再蒸10分钟即成。

三、风味特色：

此菜色泽洁白透明，有桂花芳香，口味清甜而糯。

雪 塔 燕 窝

一、原料：

1. 主料：干白官燕窝30克。
2. 配料：熟火腿10克，黄瓜皮150克，水香菇100克，鸡蛋清150克，鸡清汤1000克。
3. 调料：料酒5克，精盐3.5克，熟猪油10克。

二、操作方法：

1. 干白燕窝的涨发与冰糖燕窝相同。将火腿切成薄片，做成大小梅花各10朵，香菇片去内侧肉层，做成梅花枝干和松树枝干各10棵；黄瓜皮（100克），做成大小翠竹各10棵；再用黄瓜皮（50克），切成小形连刀片，做松树的针叶。

2. 将鸡蛋清置于汤盆中，用竹筷三根，使劲向一个方向搅打，不能间歇，直打至竹筷能直立于打发的鸡蛋清中即好。取小碟子10只，内侧抹上猪油，逐个抹好后，将打发的鸡蛋清，分装于10个小碟子内，每个都抹成小雪塔形。在雪塔的一侧，用刻好的香菇枝干和火腿做成的梅花，码成梅花和树干。换一个方向，用刻好的黄瓜皮做成翠竹（高低各一棵）。另一侧用刻好的香菇和连刀黄瓜皮做成松树。这样松、竹、梅均已做好。上屉用中火蒸2分钟（火候一定要掌握好，切勿过火）。

3. 净锅上火，加入鸡清汤（250克），待汤沸开时，下入涨发好的燕窝和料酒，余烫片刻，倒出控汤。取宜兴紫砂小陶瓷罐10只，将余烫好的燕窝均匀地分装于小罐内。锅复上火，加入鸡清汤（750克）和精盐，汤开后，撇去浮沫，调好口味，将汤分别盛于罐内，再将蒸好的雪塔，逐个拖入罐内，衬盘上席即可。

三、风味特色：

此菜系“红楼宴”高级汤菜，营养丰富，口味鲜醇，松、竹、梅有岁寒三友之称，形态美观。

四、营养分析：

燕窝营养丰富，含蛋白质50%，糖类30%，无机盐10%左右。

五、概说：

燕窝是金丝燕所做的窝。这种金丝燕，粗看起来，外貌颇似家燕，但它的羽色灰黑，略带褐色，上面有金丝般的花纹，故名金丝燕。

金丝燕飞行神速，以海里的小鱼、小虾、海藻和飞虫为食物。金丝燕的喉部粘液腺发达，用胃液经过一部分消化的食物，能分泌大量浓厚而富有胶粘性的唾液，像丝一样吐出来，在海边悬崖上营巢，筑成半个碗形的鸟窝，这就是燕窝。

燕窝，以质白、光洁、透明、肥厚者为上等品种，色泽微黄，杂有绒羽，稍带咸味，称血燕，其品质次于白燕。色泽灰黑，质更次之。

据清·袁枚《随园食单》：燕窝贵物，原不轻用。如用之，每碗必须二两。先用天泉、滚水泡之。

以上两例，系先用凉水浸泡之软，择净燕毛后，再用开

水泡；另一方面使用的量也较小，此不用之两点也。

用碱涨发燕窝。有利有弊，利者：色泽洁白光亮，出成率高。弊者：根据化学分析，燕窝属于酸性物体，用碱涨发，会引起化学反应，降低营养成分（蛋白质虽不易破坏，但糖类和无机盐会受到一定损失）。

国产燕窝，产于我国福建泉州、广东崖州、南海诸岛的悬崖峭壁、危岩峡谷间。南海万宁燕窝，被誉为东方珍品。

据《红楼梦大辞典》：燕窝性平，味甘，有补养阴之功效。主治虚劳咳嗽，咳血等症。亦可作食用补品。林黛玉所患的“不足之症”，乃是气阴不足，且有咳疾，按中医理论，当治滋补气阴，润肺止咳，而燕窝恰有补肺金气阴（血）主治虚劳咳嗽的功效，冰糖又有补虚建中、润肺止咳的作用。

《红楼梦》第十回：秦可卿卧病不起床，全家人心急如焚，老公公贾珍和婆婆尤氏更为着急，一时又请不到好大夫，心里如同针扎一般。尤氏前去看望，亲眼看着他儿媳妇吃了半盏燕窝汤才离去。（120页）

又如第八十三回：林黛玉卧病不起，紫娟一手扶着她，一手把燕窝汤送到唇边。（1085页）

第八十九回：宝玉身体不适，一夜未睡好，袭人叫厨房做了燕窝汤。（1164页）

我国食用燕窝，已有1200多年的历史，但在清朝以前，使用范围一直很小，只有皇帝、贵族才能食用。到了清代，才得到了广泛的使用。

燕窝确是一味珍贵补品。上述冰糖燕窝、雪塔燕窝，我认为冰糖燕窝既附合秦可卿、贾宝玉饮用，更适合林姑娘饮用，同时也适合现代“高档红楼宴”（高级宴会）使用。雪

塔燕窝似乎只适合“高档红楼宴”（高级宴会）使用。

火腿炖肘子

一、原料：

1. 主料：熟火腿（上腰峰）100克，鲜猪后肘子 2 只（约重1500克）。

2. 配料：水冬菇10只（选择铜钱般大的），鲜笋片100克（切20片），油菜心10棵，鸡清汤1000克，煮肘子原汤500克。

3. 调料：料酒25克，精盐5克，葱段25克，姜片5克。

二、操作方法：

1. 将鲜肘子刮洗干净，下入开水锅中煮约5分钟，取出用凉水洗净。将锅上火，加入适量凉水，下入肘子，加入料酒、葱段、姜片，烧开后，撇去浮沫，加盖，用小火慢炖，待六成酥时，取出肘子，凉后出骨，切去肥的，共切10块（必须选择瘦的），每块重75克。分别装入宜兴小紫砂罐内，再放入冬菇、笋片，火腿共切20片，每罐2片。将锅上火，加入鸡清汤和煮肘子原汤，下入精盐调好味，注入肘子罐内，加盖。油菜心择洗干净。

2. 将分装好的肘子，上屉用旺火蒸约30分钟，改用小火蒸约1小时，油菜心用开水焯过，逐个下入紫砂罐中，再蒸5分钟即成。

三、风味特色：

汤汁清澈而鲜香，皮糯肉酥，肥而不腻，食用方便。

四、营养分析：

火腿营养丰富，每100克可食部分，含蛋白质16.4克，脂肪51.4克，热量千卡528，还含有丰富的钙、磷、铁等。

猪肘子含有丰富的脂肪，蛋白质，碳水化合物，钙、磷、铁、维生素B₁、B₂和尼克酸等各种营养成分。

五、概说：

《红楼梦》第十六回：贾琏刚进门，凤姐命摆上酒馔来，夫妻对坐。凤姐虽善饮，却不敢任兴。正喝着，见贾琏的乳母赵嬷嬷走来，贾琏和凤姐忙让喝酒，叫她上炕去。赵嬷嬷执意不肯。赵嬷嬷这次来的目的，是想给自己的两个儿子找一挣钱的出路，而不在于吃饭。平儿等早于炕沿下设了一杌，摆一踏脚，赵嬷嬷在踏脚上坐了。凤姐问平儿道：早起我说那一碗火腿炖肘子很烂，正好给妈妈吃，你怎么不拿了去赶着叫他们热来。（178—179页）

肘子就是蹄膀，只是各地区叫法不一。南方大都叫蹄膀，北方习惯叫肘子。肘子肥肉少，瘦肉多，味道特别鲜香，肘子皮特别软糯，全国饮食业均把它作为席上大菜。

火腿不仅营养丰富，驰名中外，还具有益肾、壮腰、养胃、生津、增加食欲等功能。据说，金华火腿起源于宋代，已有八、九百年历史。宋、明两代列为贡品。清代远销日本、东南亚和欧美。

金 银 蹄 膀

一、原料：

1. 主料：鲜猪后蹄膀一只（约重1250克），熟火腿蹄膀一只（约重500克）。