

CCTV 中央电视台大型中医药健康栏目

中華醫藥

- 中医的瘦身生活
- 名医的长寿之路
- 食全食美全家欢
- 收藏快乐与健康

健康收藏

我的健康我做主

智慧而和谐的中华医道
将为您解开健康的密码

中央电视台《中华医药》栏目组 著

上海科学技术文献出版社

CCTV 中央电视台大型中医药健康栏目

 中華醫藥

健康收藏

中央电视台《中华医药》栏目组 著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康收藏 / 中央电视台《中华医药》栏目组著. —上海:
上海科学技术文献出版社, 2011. 3
ISBN 978-7-5439-4697-2

I. ①健… II. ①中… III. ①保健—基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 263541 号

责任编辑: 张 树 石 婧
封面设计: 钱 祯

健康收藏

中央电视台《中华医药》栏目组 著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销
江苏昆山市亭林彩印厂印刷

*

开本 740×970 1/16 插页 4 印张 17 字数 243 000

2011 年 3 月第 1 版 2011 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-4697-2

定价: 27.00 元

<http://www.sstlp.com>

目 录

食全食美全家欢——年菜食谱	1
看“长今”，话食疗	16
我的健康我做主（上）	32
我的健康我做主（下）	41
护爱乳房	49
守望幸福黄昏	57
挣脱毒网，拥抱阳光	67
缉拿疼痛真凶	77
解不孕难题，做健康母亲	89
神清气和文怀沙	99
海若的康复之路	105
高考，我们如何面对（上）	113
高考，我们如何面对（下）	122
对话文树德	134
纪录丹阳	136
生命的依靠	141



赵玉泓的乙肝情结	146
叫我一声妈妈吧	153
李丁和他的小茶壶	158
茶缘	163
同为天使	166
盲童的光明世界	170
淑女杨静的中医瘦身生活	173
陈翠珠：舞在足尖	178
太极小拳王	182
将骑车进行到底	185
道骨仙风“五禽戏”	190
舞动生活	194
洋中医的“针”情缘	200
少林小子	205
洋中医东游记	209
阿努拉的武术情缘	214
与“老小孩”共欢乐	218
闲不住的老寿星	222
长寿之路	226
来自健康快车的报告	231
王小明的“非典”日记	236
宠物与疾病	240
防范装修的健康隐患	249

食全食美全家欢 ——年菜食谱

天增岁月人增寿，春满乾坤福满门，金鸡报喜合家欢，十全十美庆团圆。

嘉宾：陈淑长教授（中医专家）——祝大家鸡年吉祥、万事如意。

洪烛（作家）——祝愿朋友们新春幸福，既有眼福又有口福。

厨师：郭永旗（北京塔里木石油宾馆药膳厨师）——祝大家在新的一年里在仲景养生坊吃出欢乐，吃出健康。

在中国人的传统里，尤其是到了节庆的时候，生活里有一个非常重要的内容就是吃，而且中国的食文化可以说是世界闻名。在形形色色的家庭饭局中，最重要的就当属春节的团圆饭了。除夕夜无论人们离家多远，工作多忙，总得在这个时候赶回家，和家里人吃上一顿团团圆圆的年夜饭。俗话说得好：“打一千骂一万，年三十晚上吃顿团圆饭。”按照中国人的传统，过年吃的菜都要讲究一个好名，为的是讨一个口彩，讨一个吉利。比如说：吃枣——春来早；吃柿饼——事如意；吃年糕——一年更比一年高等等。下面为大家准备了一桌团圆饭。

第一道菜：“十香如意”——口味清淡，维生素含量高



菜名：十香如意

原料：冬笋、香菇、白萝卜、金针菇、黄豆芽、豆干、青椒、胡萝卜、海带、莴笋，各 50 克。

做法：1. 切丝：先把莴笋、白萝卜、胡萝卜、豆干、青椒、海带、冬笋、香菇都切成细丝，再把姜和葱切碎备用。

2. 焯水：把海带丝、冬笋丝、豆干丝、胡萝卜丝、香菇丝、黄豆芽、莴笋丝、青椒丝放进锅里焯水，焯好后捞出过凉。由于金针菇不容易熟，所以先要单独煮一下，两三分钟之后捞出来挤干水分，再加入生的白萝卜丝。

3. 调料：放一点盐、味精、花椒油、辣椒油，再加一点儿醋，最后洒上葱姜末，拌匀之后装盘即可。

食材特点

陈淑长：竹笋是高蛋白低脂肪的食物，对患有冠心病、高血压或动脉硬化等的病人，有一定的食疗作用。此外，竹笋对脂肪有一定的吸附作用，能够促进脂肪的吸收和排泄，通肠胃，可以治便秘，预防肠癌。加上它含高糖、多糖，有一定的抗癌作用；单纯性肥胖的病人可以多吃点冬笋，可以减肥。另外这道菜，它的颜色特别鲜艳，色香味俱全，可以提高人们的味觉感受，诱发食欲，刺激中枢控制分泌足量的胃液，有利于食物消化和营养吸收。

饮食文化趣谈

洪烛：从文化上来讲，竹笋不仅是一种美食，而且是一种雅食。为什么叫做雅食？因为从古到今文人雅士都对竹笋流连忘返，特别喜好竹笋。苏东坡曾说过：“宁可食无肉，不可居无竹。无肉使人瘦，无竹使人俗。”后来人又将之演变成：“若要不瘦又不俗，最好餐餐笋烧肉。”另外还有好多诗人，都给竹笋写过诗。如白居易的“每日遂加餐，经时不思肉”。大意是说，每次他吃到竹笋都要加饭，而且每次吃了竹笋之后就忘掉肉了。清朝有一个大美食家叫李渔，对竹笋有很高的评价：“蔬菜之最净者，曰笋，曰蕈，曰豆芽”，他觉得竹笋在蔬菜里品质最高。在古代，很多厨师都有一个诀窍：在煮笋之前，要先将竹笋在开水里焯一下。焯竹笋的汤得留着，比如说做别的菜时，他舀一勺汤，兑到别的菜里，味道特鲜。那个时候煮菜加点笋汤就相

当于现在的加味精、鸡精，而且还是绿色的味精。

中国的竹文化也是很有意思的。有一个专家在跟外国人介绍竹笋的时候，没法把竹笋翻译过来，因为英语里没有这个词儿。后来只好说竹笋，就是比较嫩的竹子。外国人很诧异，难道竹子也能吃吗？那岂不就跟大熊猫似的？通过这个也能看出，竹笋确实有中国特色。另外一点，中国人尤其中国古代的文人，为什么这么青睐竹笋？因为中国古代的文人，一般把竹子看成是有气节，是非常清高、高雅的一种象征，如人们将“松、竹、梅”称为岁寒三友。在古代，许多文人雅士讲求“不可居无竹”。有的隐士甚至于住在竹林里，比如竹林七贤。还有好多隐士不见得是隐于野，有的是大隐隐于市。如苏州园林里的隐士，实际上都是隐在城市里，尽管如此，他也要把自家的庄园或宅院用假山石或竹林来装饰，以获取视觉上的陶冶和性情上的修炼，回归自然。同时竹笋作为一种食品，它的优势就是把饮食文化和竹文化联系在一起。它就像一座桥梁，既把饮食文化变高雅了，同时又使竹文化贴近了每个中国人的日常生活。

第二道菜：金玉满堂——低油、低脂肪，清淡美味

菜名：金玉满堂

原料：白豆腐1块，咸鸭蛋黄3粒，海米20克，蒜苗少许。

做法：1. 把豆腐用刀切成小方块后，放进开水里煮两三分钟后，捞出备用。

2. 往锅里倒一点油，放入葱姜末炆锅，再把海米放进去，煸炒出香味，再加入一勺高汤，把豆腐倒进锅里，加一些盐、胡椒粉和味精，再煨10分钟左右。把咸鸭蛋黄切碎备用。

3. 勾上一点水淀粉，撒上一点切碎的蒜苗，翻炒一下出锅，最后把鸭蛋黄撒在上面即可。

“金玉满堂”这道菜颜色非常漂亮：白豆腐是玉，鸭蛋黄是金。它是一道以豆腐为主料的菜。民间有句话，就是“豆腐白菜保平安”。

食材特点

陈淑长：豆腐是一种含高蛋白而且是植物蛋白的食品，它含有钙。豆腐



最早起源于中国。据记载，西汉时期，人们喝豆浆，为了调味，加点盐、卤水，或者为了治病加点石膏，就凝成块了，豆腐就成了食品了。后来，人们根据豆腐含水量的多少，以及老嫩的程度分成了：豆腐皮、豆腐丝、豆腐干、水豆腐、豆腐脑、豆花、豆浆等。

【关键词】

有很多人对牛奶不太适应，是因为身体里缺少一种酶。要是你对牛奶不适应的话，可以改喝豆浆。

有很多人对于牛奶不太适应，是因为身体里缺少一种酶。要是你对牛奶不适应的话，可以改喝豆浆。牛奶与豆浆不能混合喝，因为混合喝了以后，有一些钙互相抵制，对人体没有好处，所以还是应该单喝。吃豆腐，也有一些讲究。因为豆腐是高蛋白的东西，还含有钙，吃豆腐不但可以补充蛋白质，还可以补充钙质。

人们有时对补钙有认识误区，总认为补钙好像是老年人的专利，常常是说中老年人补钙，似乎人老了才要补钙，其实不对。说形象一点，钙就像盐一样，每天都不能落，从小就要补钙。人的整个生长过程当中都不能缺钙，从胎儿，到婴儿、儿童、少年、青年、中年、老年，都缺不了钙。缺了钙，人也容易衰老。一般补钙应该从胎儿时期就要开始，所以孕妇要多喝一些豆浆，多吃点豆腐。补到35岁时，人体含钙量应该达到1200克，这是人的含钙高峰期。这样，骨头里的钙足够了以后，35岁以后就该往外取了。所以说人的健康就像一个银行，前存后取。另外，因为细胞合成都要有蛋白质，人缺了蛋白质就不行，所以很多人不吃瘦肉，那就得吃点豆腐，不然的话缺了蛋白质，细胞无法合成，皮肤弹性就会变差，脸色也难看了。豆腐的英文名，就是Toufu，是一个新的外来词。

饮食文化趣谈

洪烛：关于豆腐的发明有个传说：刘邦的孙子淮南王刘安，希望能长生不老，炼丹时，无意中创造出了豆腐。所以从这个角度来说，豆腐是在炼丹炉里产生的，所以豆腐的营养价值高，可以延年益寿。

孙中山曾经把豆腐比喻为植物里的肉。豆腐有肉类的功效，但是又没有肉类的毒，很有营养价值，口感又好。所以好多素食是半壁江山靠豆制品：把豆腐素菜荤做，做了素鸡素鸭素火腿，还有素鱼，做上来跟鱼的形状一样，让人觉得这就肯定是一条鱼，但是你一吃是豆制品，像极了，形也像，味儿

更是那个味儿了。有的甚至比真鱼、真鸭更好吃，而且口感很独特，营养价值也不比肉类差。

豆腐色白质柔，豆腐文化也应运而生。中国以前的主流文化是儒家文化。儒家的很多主张，比如说仁者爱仁，仁字有点像豆腐。比如形容人说话厉害心肠好，叫“刀子嘴豆腐心”。意思是说他（她）的心地还是善良的。鲁迅在小说《故乡》中，写到村庄里有一个卖豆腐的少妇，人称豆腐西施。把她叫做豆腐西施本身好像并没有使西施掉架子，因为她有一点，鲁迅的故乡也是西施的故乡，都是浙江的。所以豆腐西施的生意可能不错，因为她的皮肤挺好的，就像豆腐一样又白又柔，本身就是一幅活广告——要想保持皮肤好，就得多吃豆腐。

第三道菜：一帆风顺

下面我们就要把海参做成一条船，让它带给大家健康、顺利和平安。

菜名：一帆风顺

原料：海参6条，山药250克，猪肉250克，姜、葱适量。

做法：1. 把山药去皮之后剁碎，把猪肉也剁成肉馅，再加上剁碎的姜、葱，一起放进容器里，然后放一点儿盐、淀粉、胡椒粉、鸡精，再加一点儿香油，把它们拌匀。

2. 把拌好的馅填进海参的肚子里。再拿一个碗，放入少许的盐、味精、胡椒粉和酱油，调匀之后浇在海参上。

3. 上锅用大火蒸15分钟后，出锅装盘即可。

食材特点

陈淑长：海参历来被认为是一种名贵滋补的食品和药品。海参早有很多记载，在《本草纲目拾遗》上就有记载，它是一个温补的食物，可以益精髓，摄小便，壮阳，还可以通血脉，是非常好的壮阳首选。海参滋补的作用可以和人参相媲美，“陆有人参，海有海参”，它的补养作用是非常强的。从中医的五脏角度来说，它可以补脾健脾，益肺补肾。既能补先天之本肾又能补后天之本脾，而且又补肺，所以它还能健身、美容。

很多中老年人都有“三高”：高血压、高血糖、高胆固醇。海参应该说是少



有的高蛋白、低脂肪、低糖、无胆固醇的营养保健食品。它的脂肪含量为0.1%，蛋白质含量为70%多。它还能瘦身，可以多吃，唯一的不足就是价格略贵。

饮食文化趣谈

洪烛：人们常说，吃山珍海味。山珍中，人参是滋补的；海味里，海参相当于人参也是非常具有滋补价值的。海参从古代起就被封为海味八珍之一。海参为什么这么珍贵呢？因为海参吃的食物都是来自海底的有机物或者小的动植物，但是这些东西在海底的量很少，海参为了填饱肚子就要不断地吞吐泥沙。有人做了一个计算，说一只海参每年吞吐泥沙量是36.9升，就像一个小型的水泥搅拌机。因此，它的生长速度特别慢，量少，物以稀为贵，所以就特别珍贵。

另外，这道菜的馅搭配得非常好，把猪肉馅和山药剁在一起，荤素搭配很得体。海参和山药、猪肉搭配在一起，也是海参的一道平民化的做法。山药被评为色香味三绝的补益食品。这道菜里面因为有了山药，味道也特别清香。这种清香也使这道海参菜变得更有特色了。

第四道菜：年年有鱼

年夜饭有一道菜是必上的，那就是鱼，而且是1条全鱼，取年年有余的吉祥的意思，下面给大家介绍这道菜的菜名就叫年年有余。在此祝大家：家业发达、年年有余。

菜名：年年有鱼

原料：冬笋200克，冬菇200克，火腿200克，姜、葱适量，大黄鱼1条。

做法：1. 把姜片、葱段塞进大黄鱼的肚子里。

2. 把冬菇切成片，把火腿和冬笋也切成大小差不多的片，再把这些片依次码在鱼身上。

3. 上锅用大火蒸15分钟，出锅后撒上香菜即可。

食材特点

陈淑长：大黄鱼含有DHA（二十二碳六烯酸），这是陆地上的动植物都没有的东西，对人体生长非常有益处，而且有利于大脑思维。大黄鱼还含有一种叫欧米伽3的脂肪酸，这也是一般淡水鱼里没有的，它可以缓解人的血

管神经痉挛，即头疼。经常头疼的人平时可以多吃点大黄鱼。过节的时候吃大黄鱼还有一个好处，过节一般都容易吃得油腻，大黄鱼可以利肠胃解油腻，所以这道菜过节一定得吃，而且得选用大黄鱼。

饮食文化趣谈

洪烛：孟子曾说过“鱼和熊掌不可兼得”，可见鱼确实是非常美味的食物。从古至今，中国人有个传统，就是煮年夜饭，要搁条鱼，象征年年有余，表示家有余粮、余钱。实际上在古代最早的时候，这条鱼是有讲究的，要用鲤鱼，后来才放开了，只要是鱼都可以。为什么古代一定要选鲤鱼呢？在中国古代的传说里，鲤鱼都是龙的化身。比如说鲤鱼跳龙门：传说黄河鲤鱼喜欢逆流而上，游到山西龙门那儿，跳过了龙门，它就变成龙了。还有个例子，当时孔子特意给他的孩子取名叫孔鲤，就有望子成龙的意思。儒家文化也是这样：中国几千年的科举制度，就像鲤鱼跳龙门，一旦跳过了龙门，就变成一条龙了，过去付出的拼搏、劳动，也就获得了报偿。所以说鲤鱼是吉利的象征。

做年年有鱼的时候，鱼必须是完整的，因为必须有头有尾。过年忍不住馋，偶尔吃几筷子也可以，但是不要动鱼的头尾，因为它象征了人做事要有始有终，所以中国人吃饭，有很多的愿望寄托在里面。所以年夜饭要摆条鱼，一方面象征自己年年有余，有节余，同时也确实因为它也是一种吉祥物。

祝朋友们：连年大吉，年年有余。

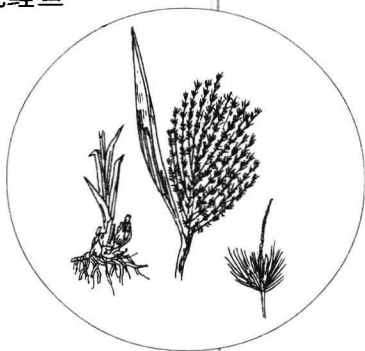
第五道菜：步步高升

据说年糕最早是用来祭神、供祖先的，后来才成了春节食品。年糕的种类有很多，做法也有很多，但是寓意只有一个，一个非常美好的寓意，就是一年更比一年高。

菜名：步步高升

原料：水磨年糕3条，冬笋250克，枸杞子100克，猪肉200克，葱、姜少许。

做法：1. 先把年糕切成片，再把猪肉切成丝，冬笋也切成丝。



巴茅果

【功效】顺气，发表，除痰。



2. 把冬笋用水焯一下，把肉丝过油划开，加入葱、姜炒香，再把冬笋丝放进去，然后加一勺高汤，放点酱油，撒上枸杞子，再放入年糕。

3. 加点儿胡椒粉、盐和味精，调匀之后，用小火煨 15 分钟，等汤汁稍干就可以装盘。

食材特点

陈淑长：年糕一般是用糯米做的。糯米是温性的，胃不好的时候别吃糯米，因为糯米吃多了不好消化，但是它对胃有暖和作用。枸杞子，既利胃也补肾，尤其补肾阴。肾阴不足的人可以多吃。比如说头晕或目眩，看东西不清楚，腰膝酸软等，多吃些枸杞子的确有效果。现在有很多人用枸杞子泡酒、熬粥、泡茶。用枸杞子加桃仁、红花，还可以去斑。因为一般脸上的斑，中医认为是在肾在血，也就是由于血液循环不好，血脉不通，肾气不足，肾阴不足而造成的。要是买现成的，还可以吃杞菊地黄丸，再加点其他的活血药。这道菜里面配上枸杞子，健脾、养颜、养胃又补肾，而且还去斑，可以延年益寿。

饮食文化趣谈

洪烛：以前在江南，一般每家过年的时候都要供一盘年糕，也就是蒸熟了之后，供在桌子上，祭神，供祖宗。过去，食物的种类比较少，过年的时候，江南一带的小孩常把年糕当成零食嚼着吃，嘴可就不闲着了。

过年家家都要举办酒席，先是吃菜喝酒，最后才上主食。南方人的酒席中，主食常常就是炒年糕，它既算一道热菜，又可以作为主食。在南京，炒年糕要么用黄芽菜炒，要么用雪里蕻炒，再加点肉丝。所以一般酒席之后，上一大盘热气腾腾的年糕，当主食的同时也是一道下酒菜，所以这样南方酒席气氛更好了。而且对喝酒人来说，吃完年糕对他的胃也有一种保护。后来，在南方过年，年糕是一种主打菜。后来在上海不仅用雪里蕻、肉丝之类的炒年糕，还用螃蟹炒年糕，使螃蟹那个鲜味渗透到年糕里，所以不仅那里面的螃蟹好吃，而且那里面的年糕也像蟹肉一样好吃。

据说温州人在过年的时候，头一道必上的菜，就是炒年糕。湖南人则把年糕叫粑粑，拉祜族人过年的时候，每一户都要做糍粑粑，就是要做两个大的象征着月亮和太阳，再做一些小的放在周围，象征着无数的星星，取风调

雨顺、五谷丰登这一非常吉祥的寓意。过年蒸糕，新春吃糕，也恭祝各位年年胜旧、步步高升。

第六道菜：迎春鸡

菜名：迎春鸡

原料：仔鸡1只，熟鹌鹑蛋10个，马铃薯粉20克，姜、葱适量。

做法：1. 把鸡洗净后撒上盐，抹匀，稍稍腌一会儿，再把姜片、葱段填入鸡腹中，接着上锅蒸30分钟左右。

2. 将鹌鹑蛋裹上马铃薯粉后下锅炸，炸至金黄色捞出备用。

3. 30分钟后，鸡已经蒸好，出锅改刀装盘，把炸好的鹌鹑蛋码上。

4. 往热锅里加一点鸡汤，再加一点盐和水淀粉，调匀之后浇在鸡块和鹌鹑蛋上即可。

食材特点

中国有一句俗话叫“无鸡不成席”，每一道宴席，里面都有一道菜是用鸡做的。另外按习惯的顺序，叫鸡鸭鱼肉，鸡也排在第一位。

陈淑长：民间有句话就是“逢九一只鸡”，到了数九以后，冬至开始一九就要吃只鸡，为什么呢？因为冬天比较冷，人的抵抗力比较弱，吃鸡滋补身体可以预防寒冷，另外也为了来年的身体健康打好基础。从中医的角度来说，鸡对人的身体比较好，而且它还是比较平和的，所以产妇都得喝鸡汤，而且喝老母鸡汤。因为母鸡属阴，补阴比较好，所以要喝老母鸡汤。产妇产后阴不足，出血特别多，大伤元气，这个时候喝老母鸡汤就比较好。另外身体比较弱的老年人也是喝老母鸡汤比较好。鸡的全身都是宝。鸡肝可以明目，鸡心可以镇静。有人烦躁，睡不着觉，就可以吃些鸡心。胃不好的人，可以吃鸡胃。鸡胃外面有一个膜得剥下来，那是一味药，叫鸡胗子（鸡内金）。从中医的角度来讲就是以形养形。假如自己杀鸡，可以把这些内脏留着，焙干了、压碎了，比如说小孩消化不良，食积呀，每天可以吃那么一点。

我们经常会说“一方水土养一方人”，要说这个鸡，也可以说是“一方水土养一方鸡”，每个地方做鸡和吃鸡的方法都是不一样的。



饮食文化趣谈

洪烛：鸡的做法特别多，因为中国人实在是太爱吃鸡了。比如电影《林海雪原》中，“座山雕”办生日，他就办百鸡宴。云南沧源那儿的佤族自治县，阿佤山那儿当地最经典的一道佤族食物叫鸡肉烂饭。就是把鸡肉剁成块，和米饭一起蒸，最后搅拌在一起，米饭特别香，鸡肉也特别好吃。云南的很多民族都有一种风俗：一顿饭一般都要点只鸡，把鸡头敬给在座的一个长者，表示尊敬的意思。

关于鸡的风俗也特别多。以前有一种鸡叫“叫花鸡”。说是当时有一个乞丐在没有厨具、调味品的情況下，能把一只鸡做熟，而且美味无比。原来他是用泥把鸡裹起来、糊起来，然后用火烧，最后吃的时候，敲开外面烧硬的泥，鸡香味就扑面而来，而且鸡肉还非常嫩，滋味都焖在里面了，非常香。南方人喜欢吃白斩鸡（白切鸡）。厨师做白切鸡的时候，就用一锅滚开的开水，把洗好的鸡往滚开的开水锅里一烫，烫个几分钟就捞出来，时间非常短。一烫的话，鸡的外部皮肤就紧缩起来了。冷的鸡浸到滚烫的水里，只要滚一下就可以捞出来切开，可以保持热的鲜美劲。

说到鸡，古人赞美鸡是有德之士，为什么呢？因为它头上的鸡冠像文人书生，鸡爪像武士，而且鸡还比较勇敢拼搏，有些地方还有“斗鸡”的习俗呢。另外就是说当鸡看到食物的时候，它不是自己先吃，它要奔走相告，所以说鸡是有德之士。鸡在十二属相里面排在第十，它前面是猴，后边是狗，所以就有了“鸡犬不宁”“杀鸡儆猴”的成语。

有一本书叫《心灵鸡汤》，它里面有一句话，说：无论何时都赞美你，而且真心真意。正是引吭高歌的雄鸡的欢唱，叫出了太阳，叫醒了大地，叫醒了河流山川，叫醒了万物，春的气息已慢慢向我们走来。

第七道菜：长年菜——清热，助消化

菜名：长年菜

原料：芥菜500克，高汤1碗，大蒜、咸鸭蛋适量。

做法：1. 把芥菜去掉老叶洗净，再剥点大蒜，切点咸鸭蛋备用。

2. 往锅里的水中加一点熟油，和一点盐，水开之后，把芥菜倒进去焯一

下，焯得七八分熟就可以捞出装盘。

3. 把蒜瓣放进锅里炸至金黄色时，控干油，加入高汤，再放一点切碎的咸鸭蛋，接着放入盐和胡椒粉，调匀之后，浇在芥菜上即可。

食材特点

这道长年菜，在做的时候有一个讲究，就是不能够用刀切。在闽南地区，到过年时候做芥菜一般都不用刀切，就是要原形烹煮，取长长久久这样一个很吉祥的寓意。

陈淑长：不让刀切，既寓意着长久幸福，也是为了让人去咀嚼长纤维，这样对身体有好处。芥菜含有长纤维，有清热作用。若是患了风热感冒，可以往芥菜中加一点姜，煮开了以后喝，可以治风热感冒。人们在冬季会吃很多热性的食物，难免会干燥上火。芥菜又清凉，可以去风，有好处。经常有便秘的人，也可以经常吃些芥菜，因为它清热解毒也通肠胃。据说台湾人把它叫做长寿菜，可以保健康长寿。现代人应该多吃粗纤维的东西，比如白菜帮、油菜帮、芹菜。粗纤维对身体有好处，而且肠蠕动加强以后，对美容、对身体都有好处。

饮食文化趣谈

洪烛：通过这道长年菜的做法也能看出来，为什么不要切成一小段一小段的呢？就是为了尽量保证蔬菜的原形，完整的造型。中国菜都讲求色香味，实际上还有第四个要素，那就是造型，菜的造型也很重要。在南京一带对做这类蔬菜一般也不切成段，就整棵做，讲求造型好看。

芥菜为什么叫长年菜呢？这也是一种寄托，通过蔬菜的完整，能想到人生的完整，人也就通过这个产生很多延年益寿的愿望。长寿面也是这样，中国人过生日为什么要吃面条，可能还是落到一个形字上，就是造型的原因。因为面条每一根都很长，丝丝缕缕，不绝如缕。它就象征着中国人希望生命长久，比如苏东坡说过：“但愿人长久，千里共婵娟。”这就基本上把中国人那种生死观表达得非常清楚，人都是希望自己是长久的。人们把这种愿望还带到饮食文化中，所以很多的菜，像长年菜一样，都有吉祥的名字。这种名字，可能是人们在做这些菜的时候，实际上是有感情需要抒发的，他不仅仅是为了吃饭这一生理活动，也是一种抒发感情、交流感情的过程。把抽象的



东西通过形象的菜表现出来，比如说对生命的长久，对自然的渴望，通过一系列的饮食都可以表达出来。而且使饮食这种形而下的活动带有形而上的内容了，所以这可能就是中国菜的伟大了，它能在很简单的日常生活中渗透进很深的文化内涵在里面。在这儿也借这道长年菜，祝愿所有的好人好事都长长久久、和和美美。

第八道菜：莲子福圆汤

莲子福圆汤，不仅寓意团团圆圆、甜甜蜜蜜，还具有健脾胃、养心安神、补血益智的作用。来上一口，带来来年一个甜甜的好兆头。

菜名：莲子福圆汤

原料：银耳 20 克，桂圆 200 克，枸杞子 100 克，红枣 100 克，莲子 100 克，冰糖适量。

做法：1. 把莲子煮熟后去掉莲心，再把银耳切成小片。

2. 盛上一锅水，放进适量的冰糖，接着把枸杞子、红枣、莲子、银耳、桂圆都放进锅里，煮 1 个小时左右，勾点水淀粉，煮开之后就可以出锅了。

食材特点

这道莲子福圆汤，用的原料基本上都是传统意义上比较吉祥的东西，像莲子——连生贵子，桂圆——团团圆圆，红枣——年年好，枸杞子——红红火火，都是一些非常吉祥的寓意。这道甜品也是一道非常不错的滋补药膳。

陈淑长：莲子福圆汤是一道美容佳品。原料里头的莲子、桂圆、枣，这都不同地入了心经、脾经，有的还入肾经，而且都是甘温的，可以补益心脾，养血安神。红枣比较平和，营养成分很高，含糖量 19%~40%，维生素含量高，比苹果高 100 倍，比柑橘高 15~20 倍，比猕猴桃高 3~4 倍，所以又把它叫做天然维生素丸。民间说：“一日吃三枣，一生不显老”“五谷加枣，胜过灵芝草”，就说明枣的补养作用特别好。

饮食文化趣谈

洪烛：中国的甜食文化确实是源远流长。莲子福圆汤据查是孔府菜，而且是作为主菜推出来的，叫冰糖莲子，它是有记载的。另外《红楼梦》里，有一次贾宝玉喝了冰糖莲子红枣汤，也相当于莲子福圆汤，说明这这也是在大