

红楼文化与养生大观园丛书

红楼话美食

——《红楼梦》中的饮食文化与养生

段振离 段晓鹏 编著

上海交通大学出版社

前言



宁荣二府是宁国公贾演和荣国公贾源开创的基业，至贾宝玉这一代已历经四世。贾演和贾源是亲兄弟俩，都是屡建功勋的开国功臣。皇帝对开国功臣封了八个国公，贾府就占了两个，其他六个是镇国公、理国公、齐国公、治国公、修国公和缮国公。

贾家不仅是有功的大臣，世袭爵禄，而且大小姐贾元春又被选为皇妃，这使贾家的地位更为显赫，真可谓“昌明隆盛之邦，诗礼簪缨之族，花柳繁华地，温柔富贵乡”。这样的富豪之家，经常是鲜花着锦，烈火烹油，饮食之丰盛自然不在话下。

据统计，《红楼梦》中写有“吃”的章节约占30%，单是写到“宴”的就有90多处。就其规模而言，有大宴、小宴、盛宴；就时间而言，有午宴、晚宴、夜宴、省亲宴、接风宴；其他还有家宴、诗宴、灯谜宴、海棠宴、螃蟹宴等。以节令命名的，有元宵宴、端午宴、中秋宴、除夕宴；以设宴地点命名的，有芳园宴、太虚幻境宴、大观园宴、怡红翠芳宴等，可谓是集宴席之大成，应有尽有，绚丽多彩，趣味无穷。

宴席中菜肴的种类，更是多得不可计数。如胭脂鹅脯、风腌果子狸、酒酿清蒸鸭子、虾丸鸡皮汤、火腿炖肘子、灵柏香熏的暹猪、野鸡崽子糖、牛乳蒸羊羔、糟鹌鹑、烧鹿肉、扒熊掌、酸笋鸡皮汤、螃蟹馅水饺、奶油松瓤卷酥、鸡髓笋、火肉白菜汤、糖蒸酥酪……不要以为贾府吃的尽是山珍海味，它还有许多家常便饭，粥就是一个突出的代表。

在《红楼梦》中，披露的粥有碧羹粥、御田粳米粥、腊八粥、枣儿粳米粥、红稻米粥、鸭子肉粥、燕窝粥、冰糖燕窝粥等。除了粥之外，贾府上上下下还都爱吃农家蔬菜，如“灰条菜、豇豆、扁豆、茄子干子、葫芦条儿、各样干菜”等。这样一来，《红楼梦》中写的食品就十分齐全了。同时，书中还有食物原料、加工技术、制作工艺、饮食器具、饮食习惯、制度、心理、思想……纵读《红楼梦》，可以概览我国饮食文化的方方面面。

目 录



薛宝钗家的茶果子	001
解酒需酸笋鸡皮汤	006
荣国府粥类何其多	011
晴雯的豆腐皮包子	016
老太太赏的山药糕	022
《红楼梦》多处写牛奶	027
风干栗子与栗粉糕	032
腊八节品尝腊八粥	037
粉脆鲜藕称“西施臂”	044
西瓜是天生白虎汤	048
黛玉戏谑说争粽子	053
贾宝玉想喝酸梅汤	058
贾宝玉疗伤有“清露”	063
宝玉送探春鲜荔枝	068
送湘云礼品有芡实	073
史湘云做东螃蟹宴	078
刘姥姥送礼有倭瓜	083
大观园宴席有鸽蛋	088
巧姐的柚子换佛手	093
王熙凤高谈茄子鲞	098
茄子鲞烹饪需香菇	103
荣府人爱吃豇豆角	108
林黛玉滋阴燕窝粥	113
贤李纨敬老撕鹌鹑	119
史湘云作诗烤鹿肉	124
大观园雪冬蒸芋头	129

李纨给袭人青橄榄	134
乌进孝交租有海参	139
租子有干虾和对虾	145
元宵佳节闲话元宵	150
健脾胃雪白茯苓霜	154
大观园种植有李子	160
敏探春油盐炒枸杞	165
清蒸鸭子需要酒酿	170
柳嫂特制胭脂鹅脯	175
贾琏向二姐要槟榔	182
林黛玉吟咏桃花诗	187
胭脂般的红糯米粥	192
贾政献贾母鸡髓笋	197
贾母送玉儿果子狸	200
美味瓜仁松瓤月饼	203
黛玉喝火肉白菜汤	208
林黛玉汤中有紫菜	212
南来的五香大头菜	217
桂圆汤需要梨汁配	221
贾宝玉定神桂圆汤	226
参考文献	231
附录：红楼宴参考食谱	232

心斋歇凉,忽然听到大街上有打铜锣的声音,慈禧问:“是干什么的?”当差的太监回答说:“是卖豌豆黄、芸豆卷的。”当下当差的就把那个人叫进来,说:“老佛爷有请。”卖豌豆黄的人说:“敬请老佛爷尝尝。”慈禧尝后,大说好吃。从此就把那人留在宫中,专门为她做点心。现将这两种点心的制做方法简单介绍如下。

1. 豌豆黄

原料:白豌豆 500 克,白糖 350 克,碱 1.5 克,水 1500 毫升。

做法:

(1) 用小磨将白豌豆破碎去皮,再用凉水把破碎的豌豆洗 3 次;

(2) 支锅(不锈钢锅、铝锅皆可,不用铁锅),添水,待水沸后将豌豆下入锅内,加入碱,将豌豆煮烂成稀糊状,然后带原汤过箩;

(3) 将过了箩的豌豆放入锅内,加上白糖,炒 30 分钟左右。要注意火候,这一点需要经验和技巧。若炒得过嫩,即水分过多,则凝固后就切不成块;炒得太老,即水分太少,凝固后又会裂纹。所以炒时的火候要恰到好处。

在炒的过程中,须随时用木板捞起试验,如豆泥往下淌得很慢,淌下去的豆泥不是随即与锅中的豆泥相融合,而是形成一个堆,逐渐与锅中的豆泥融合(俗称“堆丝”),在这种情况下就可起锅;

(4) 将炒好的豆泥倒入 1 尺 1 寸长、5 寸宽、7 分高的白铁模子里,用一张光滑的薄纸盖在上面,一方面凝结后不易裂口,另一方面可保持清洁卫生。然后放在通风处晾 3~4 小时切块,晾透之后即成豌豆黄,放入冰箱待用。

豌豆黄这道名点,甜香爽口,透着一股豌豆的芳香,别有风味,很受大众的欢迎。

2. 芸豆卷

原料:白芸豆 500 克,豆沙 250 克,碱少许。

做法:

(1) 将芸豆用小磨破碎去皮,放在盆内用沸水泡一夜。碎瓣经沸水泡后,把未磨掉的豆皮泡起来,这时再用温水把豆皮淘掉;

(2) 把净碎瓣放入沸水锅中煮,加碱少许,煮 1 小时后,用两个指头把碎瓣搓一下,如感觉有脆性,略一用力即搓成粉,就算煮好了。用漏勺捞出,用布包好,上笼蒸 20 分钟。然后取出过箩,将碎瓣擦成泥,泥通过箩形成小

细丝；

(3) 将芸豆丝晾凉后，倒在洗净的湿布上，隔着布揉成细泥。取 1 尺 5 寸见方的湿白布，平铺于案板边上，再将和好的芸豆泥搓成 1 寸粗细的条，放在湿布中间，也就是接近案板边缘的地方。把刀面(5 寸长 1 寸多宽较光滑的小刀)平放在搓好的豆泥条上，略微用力压成片，并用刀面反复地抹，一直将芸豆条抹成 1 分厚、5 寸长、2 寸宽的长方形薄片为止。然后抹上一层豆沙，顺着白湿布从长的边缘两面卷起，两边都各卷一半后，将两卷合并为一个圆柱形，用双手隔着布轻轻地捏一捏，压一压，使它略微黏起来不再分开。最后将布拉起，使卷慢慢地滚在案板上。先切去两端不齐的边，再切成六七分长的段，芸豆卷即做成。

芸豆卷的特点是香甜凉爽，非常可口，同时雪白的皮，卷上各色的馅，色调美观，可以说是色香味俱全。



前胸处的一小块肉皮。由于鸡胸朝下,属阴,是静脉血管通过之处,质嫩易熟,故饮食业常用它做汤。但仍需要事先煮熟再与其他配料合用。现在我们重点谈谈竹笋。

竹笋的种类和营养



竹笋的种类有 80~90 种,一般分为春笋、冬笋和鞭笋。按季节可分为冬笋和春笋。

冬笋即指尚未出土的毛竹笋。此笋长于毛竹鞭上,尚未露出土面,有经验的竹农才能挖掘到,一般在农历十月即有上市。其特点是:两头尖,笋体弯曲,笋箨紧裹笋肉,肉色乳白,适合于红烧、清炖、制汤,也可单独制成菜肴,是食用鲜笋时间较长的一种,还可制成罐头。

春笋是指立春前后破土而出的笋,常食用的有毛笋、哺鸡笋、刚竹笋等。毛笋的颜色由黄褐色至褐紫色,密布棕色刺毛和深褐色斑点、斑块,笋体较冬笋大,笋肉淡黄,一般作为菜肴的主、配料。哺鸡笋的颜色主要有红、白、乌、花 4 种。刚竹笋为乳黄色或淡黄色,有黑褐色油渍状斑块和斑点,分布于长江流域,笋体粗而壮,因笋肉有苦味,常水煮透后红烧食用,也可做配料。鞭笋的质量比较差,不予赘述。



解酒需酸笋鸡皮汤

笋,在我国自古被当作“菜中珍品”,是一种营养丰富的食品。

竹笋含有丰富的蛋白质、游离氨基酸、脂肪、糖类、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C 等。具体分析测量,每 100 克鲜竹笋含干物质 9.79 克、蛋白质 3.28 克、碳水化合物 4.47 克、纤维素 0.9 克、脂肪 0.13 克、钙 22 毫克、磷 56 毫克、铁 0.1 毫克,多种维生素和胡萝卜素含量比大白菜含量高 1 倍多;而且竹笋的蛋白质比较优越,人体必需的赖氨酸、色氨酸、苏氨酸、苯丙氨酸,以及在蛋白质代谢过程中占有重要地位的谷氨酸、胱氨

竹笋的药用

竹笋在《本草纲目》、《本草经》、《食疗本草》、《食经》、《齐民要术》、《唐本草》等古典名著中均有记载。如《本草纲目》写道：“笋味甘、无毒、主消渴、利水益气、可久食。”

中医学认为，竹笋味甘性寒，具有“利七窍，通血脉，化痰涎，消食胀”等功能。现代医学认为，竹笋具有吸附脂肪、促进食物发酵、助消化和促进排泄等作用，所以吃竹笋具有减肥作用。《随息居饮食谱》记载：竹笋的作用是“舒郁、降浊升清、开膈消痰”。

在临床上，竹笋适宜外感风热或肺热咳嗽，以及痰多色黄者食用。也适宜于各种水肿及腹水患者。例如，心脏病心力衰竭的水肿，营养不良性水肿、以及肾脏病、肝脏病引起的水肿等。对于小儿麻疹，风疹或水痘初起，发热口渴者，也很适合。在成年人，患有高血压、冠状动脉粥样硬化、脑动脉硬化、高脂血症、便秘等疾病者，也十分适用，可以经常以竹笋为食。调查指出，竹林丛生之地的人们多长寿，且极少患高血压，这可能与他们经常吃笋有一定关系。

笋具有低脂肪、低糖、多纤维的特点，食用笋不仅能促进肠道蠕动，帮助消化，去积食，防便秘，并有预防大肠癌的功效。笋含脂肪、淀粉很少，属天然低脂、低热量食品，是肥胖者减肥的佳品。

养生学家认为，吃竹笋烧肉，可滋阴益血；吃芝麻油闷笋，能化痰消食；小儿患麻疹，可食嫩笋尖做的汤，使麻疹出透，缩短病期；进食笋粥，对久泻形成的脱肛有疗效。现代医学认为，竹笋具有吸附脂肪、促进食物发酵、有助消化和排泄作用，所以常食春笋对单纯性肥胖者大有益处。

需要指出的是，竹笋含有难溶性草酸钙，所以泌尿系结石（肾结石、输尿管结石、膀胱结石、尿道结石）患者，胆系结石（胆囊结石、总胆管结石、肝胆管结石）患者不宜多食。竹笋还含有较多的粗纤维素，对于胃肠疾病患者及肝硬化等患者可能是致病因素，容易造成上消化道出血等症。

另外，食用春笋时一定要小心过敏。春季本来就容易过敏，对于过敏性体质的人来说，食用春笋还易引起荨麻疹。因此，儿童吃春笋要适量，且不能吃毛笋，老人吃笋一定要细嚼慢咽。为防止出现过敏，吃笋应先少量尝



荣国府粥类何其多



粥的种类繁多

宁荣二府是宁国公贾演和荣国公贾源开创的基业，至贾宝玉这一代已历经四世。贾演和贾源是亲兄弟俩，都是屡建功勋的开国功臣。皇帝对开国功臣封了八个国公，贾府就占了两个，其他六个是镇国公、理国公、齐国公、治国公、修国公和缮国公。

贾家不仅是有功的大臣，世袭爵禄，而且大小姐贾元春又被选为皇妃，这使贾家的地位更为显赫，真可谓“昌明隆盛之邦，诗礼簪缨之族，花柳繁华地，温柔富贵乡”。这样的富豪之家，经常是鲜花着锦，烈火烹油，饮食之丰盛自然不在话下。

这样一个显赫的家族，吃的当然是鸡鸭鱼肉、山珍海味，宴席中菜肴的种类，多得不可计数。譬如胭脂鹅脯、风腌果子狸、酒酿清蒸鸭子、虾丸鸡皮汤、火腿炖肘子、灵柏香熏的暹猪、野鸡崽子糖、牛乳蒸羊羔、糟鹌鹑、烧鹿肉、扒熊掌、酸笋鸡皮汤、螃蟹馅水饺、奶油松瓤卷酥、鸡髓笋、火肉白菜汤、糖蒸酥酪……这些在《红楼梦》中都有记载。

但是，不要以为贾府吃的尽是山珍海味、龙肝凤胆，它还有许多家常便饭，粥就是一个突出的代表。

粥由米煮烂而成，古代称为糜，是中国的传统饮食，据考证已有4000多年的历史。在龙山文化时期，我们的祖先不仅早就实行“以火熟食”，而且已经种植农作物，还创制了陶制炊具——鬲。这是最早的锅，上有圆口，下有三个空心足，三足鼎立不仅稳固，而且空心足可使锅内受热充分，大的圆口又便于取出煮熟的食物，最初的粥就是在这样的鬲中熬制的。粥的出现表明我们的祖先不再仅以明火烧烤食物为生，已经进入了以水为传热介质的烹煮食物阶段，这又是人类文明的一大进步。粥的古字写做“𩚑”，原因就在



粥、柏子仁粥、牛骨髓粥等。如芝麻粥,是芝麻加糯米共煮而成,芝麻是滋补强壮之品,《神农本草经》认为它能“补五脏、益气力、长肌肉、填髓脑,久服轻身不老”。《抱朴子》谓其能“耐风寒,补衰老”。尤其适用于肝肾阴虚、须发早白、身体虚弱的中老年人。

小儿常用的药粥有桂花山楂粥、龙眼枸杞子粥、薏苡仁绿豆粥、灯芯莲肉粥、胡桃蜂蜜粥、莼肉黄芪粥等。仅以桂花山楂粥为例,它由粳米、鲜山楂、桂花、白糖熬制而成。方中桂花醒脾开胃,山楂消滞化食,可以治疗小儿纳差、不思饮食等症。

产妇常用的药粥有龙眼肉粥、何首乌粥、山萸肉粥、黑木耳粥、山楂汁粥、花生粥等。如龙眼肉粥,由龙眼肉、红枣、粳米、红糖组成。龙眼肉能养心安神,健脾补血,可以治疗产后贫血、心悸失眠、精神不振、体质虚弱等症。

其他药粥的作用有:小麦粥,养心除烦;赤豆粥,清热利水;扁豆粥,健脾除湿;萝卜粥,消食化痰;胡桃肉粥,益肾润肌;白木耳粥,益肺补肾;怀山药粥,补肾生血;杏仁粥,止咳定喘;芡实粥,固精明目;茯苓粥,健脾安神;地黄粥,补肾生血;枣仁粥,养心安神;……皆有一定的治疗作用。

有一首《粥疗歌》,摘引如下供参考:

要想皮肤好,粥里加红枣。

若要不失眠,煮粥添白莲。

心虚气不足,粥加桂圆肉。

消暑解暑热,常食绿豆粥。

乌发又补肾,粥加核桃仁。

梦多又健忘,粥里加蛋黄。

在历史进入 21 世纪的现代,粥,无论是米粥或药粥,都会继续在人们的保健事业中,发挥它应有的作用。

豆腐皮的营养

《食物成分表》(全国代表值)中载:每100克豆腐皮含热量1711千焦,蛋白质44.6克,脂肪17.4克,碳水化合物18.6克,维生素B₁0.31毫克、维生素B₂0.11毫克、维生素E20.63毫克、烟酸1.5毫克,还有多种矿物质。这个蛋白质含量,与其他豆制品相比,超过了北豆腐、南豆腐、豆腐干、豆腐卷、豆浆、豆奶、豆腐脑、豆腐乳、臭豆腐、素鸡、素火腿、素什锦等。

大豆及其制品不仅蛋白质含量很高,而且营养价值也很高。评价一种食物蛋白质的营养价值,不仅看其含量,而且也要看其蛋白质的氨基酸构成,看蛋白质含有人体必需的8种氨基酸是否充足,比例是否平衡。营养学家认为,鸡蛋与人奶的蛋白质比例较为平衡,所以一般以鸡蛋的蛋白质为参考蛋白质。通过分析认为,大豆含的必需氨基酸比例虽然较鸡蛋含的必需氨基酸比例稍差,但是,在植物性食品中是最合理的,最接近人体所含的比例,只是含硫氨基酸(蛋氨酸、胱氨酸)的含量略低。但植物性食物中普遍缺乏的赖氨酸大豆中含量却很高。所以,将大豆与其他植物性食物混合,可以发挥蛋白质的互补作用,大大提高蛋白质的营养价值。

大豆含脂肪18%~22%,有的品种可达25%。大豆油多是由不饱和脂肪酸构成的油脂,除提供人体必需的热量外,还有非常好的营养保健作用。构成大豆油的不饱和脂肪酸主要是油酸、亚油酸、亚麻油酸和少量的花生四烯酸,其中亚油酸是人体必需脂肪酸。所谓必需脂肪酸,是为机体所必需、体内不能合成、必须由食物摄取的不饱和脂肪酸。大豆油含亚油酸50.8%,可以满足人体健康的需要。

在矿物质中,突出的是铁、锰、锌、铜等微量元素,是各种豆制品中的佼佼者。

铁缺乏引起缺铁性贫血,表现为面色苍白、口唇无华、体质虚弱,若是儿童则发育矮小。铁缺乏时,含铁酶的活性降低,影响脑组织代谢和神经系统功能,于是造成智力减损。缺铁还使细胞免疫功能降低,容易发生各种感染。

锰是人体内多种酶的成分,参与造血作用,促进铁的吸收利用和红细胞的成熟。锰对心血管系统有益,能够改善动脉粥样硬化患者的脂质代谢,防



止动脉粥样硬化的发生。锰同时还有防癌、抗癌作用。

锌被誉为“生命的火花”，缺锌使蛋白质合成发生障碍，使儿童生长受阻而出现侏儒症。同时缺锌又使第二性征发育不全，男孩子性成熟延迟，性功能低下，精子减少；女孩子没有月经，皮肤粗糙，并有色素沉着。

铜也是人体必需的微量元素之一。铜是胶原酶系统的主要成分，它能促进心血管的胶原和弹性蛋白的合成。前者是心肌细胞和血管平滑肌细胞牢固连接的部分，后者能使心脏和血管保持弹性。因此，当铜缺乏时，这些酶的合成减少了，心血管就无法维持正常的功能和形态。

总而言之，铁、锰、锌、铜都是人体必需的微量元素，而豆腐皮含量又特别多，是这些元素的重要来源，所以笔者主张进食豆腐和豆腐皮。这对于预防疾病，保障健康，延长寿命都是必要的。

综如上述，豆腐皮具有“三高”、“三低”的特点。所谓“三高”，即高蛋白、高不饱和脂肪酸、高矿物质；所谓“三低”，即低脂肪、低糖、低胆固醇（准确地说是无胆固醇）。这样的食品，当然属于保健食品，对人体健康大有裨益。在心脑血管疾病发病率甚高的今天，更是值得提倡食用。

豆制品中的新发现

大豆及其制品是出色的天然保健食品。据研究，大豆平均含3%左右的“大豆异黄酮”。这种物质因其结构与人体产生的雌激素十分相似，所以被人们称为“植物雌激素”。更令人感兴趣的是，由于大豆异黄酮同样能与人体雌激素结合，故能防止一系列与激素有关的疾病。如乳腺癌、前列腺癌、骨质疏松症等。更奇妙的是植物雌激素（异黄酮）非常耐热，可以经受煎炒炖煮等常规烹调方式，故豆制品无论怎样烧煮都不会影响其保健作用。

大豆制品还能够预防肺癌。研究人员发现，每天食用豆制品，罹患肺癌的概率只有不常吃大豆妇女的一半。还有资料指出，每天食用大豆制品，可降低40%的胃癌发病率。豆制品防癌、抗癌的机制很多，重要的一条就是提高人体的免疫能力。曾有报道指出，大豆苷原可增进淋巴细胞的活性，也就等于增加了人体免疫力。

大豆和豆制品中还含有“豆甾醇”，这种物质能够抑制血小板聚集，防止血栓形成，降低血液中三酰甘油（甘油三酯）和低密度脂蛋白，有效地保护心

《红楼梦》多处写牛奶



《红楼梦》多次写到牛奶

《红楼梦》第19回，写贾妃赐出糖蒸酥酪，宝玉命留与袭人吃。后来李嬷嬷见盖里是酥酪，拿匙就吃。一个丫头道：“快别动，那是说了给袭人留着的。”李嬷嬷听了又气又愧，便说道：“我不信，他这样坏了。且别说我吃了一碗牛奶，就是再比这值钱的，也是应该的。难道待袭人比我还重？难道他不想想怎么长大了？我的血变了奶，吃的长这么大；如今我吃他碗牛奶，他就生气了？我偏吃了，看他怎么着！……”一面说，一面赌气把酪全吃了。



糖蒸酥酪是牛奶制品。牛酥酪奶在当时是稀贵之物，并非普通的饮料。清代沈太侗《东华琐录》称：“市肆亦有市牛乳者，有凝如膏，所谓酪也。或饰之以瓜子之属，谓之八宝，红白紫绿，斑斓可观。溶之如汤，则白如汤，沃如沸雪，所谓奶茶也。炙你令热，熟卷为片，有酥皮、火皮之目，实以山楂、核桃，杂以诸果，双卷两端，切为寸断，奶卷也。其余或凝而范以模，如棋子，以为饼；或屑为面，实以馅而为饽，其实皆所谓酥酪而已。”

徐珂《清稗类钞》亦谓：“奶酪者，制牛乳和以糖使成浆也，俗呼奶茶，北人恒饮之。”

乳酪就是奶制品，或为固体，或为半流动的液体，是用牛、羊等动物乳汁

牛奶的保存、饮用及其他



为了保持牛奶的新鲜,保证营养物质不被破坏,应在避光、低温处保存。不能把牛奶事先煮好后放在保温瓶中保存,因为牛奶的沸点很低,煮沸后的牛奶还保存着许多耐高温的菌株和活性酶,这些物质在 $20\sim 40^{\circ}\text{C}$ 的常温中极其活跃,会很快在牛奶中生长繁殖,使牛奶腐败变质。所以牛奶应该现煮现喝,不宜在温热的条件下存放。

牛奶不宜过分煮沸,否则易导致营养成分下降,并使原来的溶胶状态变为凝胶而出现沉淀,还可使奶中的乳糖发生焦化反应,形成乳酸和甲醛,使洁白的乳汁变为褐色,影响食用。酸奶更不能煮沸,因为其中的乳酸杆菌是活的细菌,一经煮沸就会被杀死,使乳酸菌失去其特有的作用。酸奶也不要用水稀释冲服,以免乳酸菌丧失活力。

牛奶不宜与酸性食物同吃。因为酸性食物会使牛奶中的蛋白质发生变性,产生沉淀,不利于人体消化吸收,同时增加胃肠负担。

微波炉加热牛奶又快又好。食物在高温条件下,的确能产生“致癌物质”,如胆固醇在 700°C 的条件下,会产生“苯并芘”;然而微波炉加热不可能达到很高的温度,而且加热的时间短,所以完全可以放心,不要担心产生致癌物质。其实微波炉加热倒有许多好处。例如,将冷奶加热,可减少对胃肠道的刺激,使人体容易适应。在加热的同时还有一定的杀菌作用。加热时使牛奶中的乳清蛋白受热产生一种含巯基的化合物,这是一种良好的抗氧化剂,具有抗衰老和美容的作用。然而酸奶不宜用微波炉加热,因为微波会杀死乳酸杆菌。

识别牛奶是否新鲜,有一个简单的方法:将一滴牛奶滴在手指甲上,若成珠状就是鲜牛奶;若在指甲上流走,则说明牛奶已经不新鲜了。

识别掺水牛奶也有一个办法:将一根光滑的毛线针(针尖向下)插入牛奶中,然后迅速提起,若是针尖上悬着一滴奶液,说明牛奶是纯的;若针尖上没有奶滴,则说明此牛奶已经掺了水。

风干栗子与栗粉糕

《红楼梦》写了栗子和栗粉糕

《红楼梦》19回《情切切良宵花解语，意绵绵静日玉生香》，写李嬷嬷到了怡红院，看到碗里的乳酪，拿起就吃。

袭人从娘家回来，知道宝玉给她留的奶酪让李嬷嬷吃了，怕宝玉生气，待宝玉问起时，便忙笑道说：“原来留的是这个，多谢费心。前儿我因为好吃，吃多了，好肚子痛，闹的吐了才好了。他吃了倒好，搁在这里白糟塌了。我只想风干栗子吃，你替我剥栗子，我去铺炕。”

宝玉听了，信以为真，方把酥酪丢开，取了栗子来。

风干栗子是将新鲜栗子择净，放于布口袋中，挂在阴凉通风处，或者摊放在干燥通风处，自然风干。这实际是干燥的生栗子。

在《红楼梦》第37回，贾宝玉打发人给史大姑娘送东西去。那是两个小摄丝盒子，揭开一看，一盒是红菱、鸡头两样鲜果；另一盒是桂花糖蒸的新栗粉糕。



栗粉糕的主要原料是栗粉。《童氏食规》记载：“栗糕：新栗肉研碎粉，和糯米粉，三分米粉，一分栗肉粉拌匀，包油脂、洋糖，印糕蒸。”至于桂花糕，是“桂花拌洋糖、糯米粉，印糕蒸”。可见，除了栗粉之外，还需要糯米粉、洋糖、桂花、油脂等原料，和好之后，填入糕点的模子印制，然后放入蒸笼中蒸熟，就是“桂花糖蒸的新栗粉糕”。

各色美味菜肴。如板栗烧鸡、板栗烤鸭、栗子烧肉、栗蘑炒鸡丝、栗子甲鱼、栗子炖肉、栗子山药姜枣粥、栗子莲子炖兔肉、栗子莲子炒鸡丁、栗子荸荠猪肉汤等。

栗子的营养

栗子的营养堪称丰富,鲜板栗每 100 克含蛋白质 4.2 克,脂肪 0.7 克,膳食纤维 13.7 克,碳水化合物 40.5 克,胡萝卜素 190 微克,维生素 B₁ 0.14 毫克,维生素 B₂ 0.17 毫克,烟酸 0.8 毫克,维生素 C 24 毫克,维生素 E 4.56 毫克,还有齐全而丰富的矿物质。它最突出的特点是碳水化合物的含量高,这是鲜栗子,干栗子的碳水化合物的含量更增加到 77.2 克/100 克。它之所以被称为“木本粮食”,原因就在于此,其碳水化合物的含量与面粉、大米不相上下,可以作为主食应用。

另一个特点是栗子的胡萝卜素的含量高,按每 100 克食部含量(微克)对比,核桃是 30,生花生仁是 30,葵花子是 30,松子仁是 10,干榛子是 50,炒榛子是 70,而鲜栗子竟然达 190,远远超过所有干果。

正因为栗子的营养丰富,所以具有滋补作用,是良好的保健品。唐宋八大家之一的苏辙,曾写过一首诗:“老去身添腰脚病,山翁服栗旧传方,客来为说晨光晚,三咽徐收白玉浆。”原来苏辙得过“腰脚病”,可能是腰背疼痛,脚腿不灵便,一直治不好,后来一位山翁向他传了一个秘方,就是每天早晨慢慢咀嚼生栗子,将栗子的汁液缓缓咽下,“腰脚病”竟然好了。南宋诗人陆游也写过:“齿根浮动叹吾衰,山栗炮燔疗夜饥。”齿根浮动即牙齿松动,中医认为是肾虚,栗子可以补肾,故能够治疗该病。

现在介绍两款栗子或栗子粉制作的糕点。

1. 栗子糕

原料: 栗子 500 克,白糖 250 克。

做法:

(1) 将栗子洗净,放入锅内,加清水煮 30 分钟,取出,放入盆内,待冷后剥去外皮和内皮;

(2) 放入碗内,再上笼蒸 30 分钟,取出,加入白糖,压成栗子泥;

(3) 把栗子泥放入大搪瓷盘内,或案板上,用刀切成 4 厘米长、3 厘米宽



的小块即成。

每日1次，作早餐食用。

2. 麻仁栗子糕

原料：栗子粉30克，玉米粉30克，芝麻仁、火麻仁各适量，红糖适量。

做法：

- (1) 将芝麻仁淘洗干净，沥去水分；
- (2) 火麻仁研成细末；
- (3) 芝麻、火麻仁末、玉米粉放入盆内拌匀，再加栗子粉、红糖、清水调和，做成糕坯；

- (4) 将糕坯上笼用武火蒸15~20分钟即成。

每日1次，作早餐食用。

栗子的医疗用途

中医学认为，栗子性味甘温，归入脾、胃、肾经，主要功用是养胃健脾，补肾强筋，活血止血，常用于治疗反胃、泄泻、腰脚软弱、吐血、衄血、便血、金疮、瘰癧等症。

李时珍在《本草纲目》中写了一个病例，“有人内寒，暴泄如注，令食煨栗二三十枚，顿愈。”吃了二三十枚煨栗子，竟然使严重的腹泻痊愈，疗效可真好。之所以能够这样，李时珍又作了解释，是因为“肾主大便，栗能通肾”。

《千金方》中也写道：“栗，肾之果。肾病宜食之。”《随息居饮食谱》曰：“栗子甘平补肾，益气厚肠，止泻耐饥，最利腰脚。”这样看来，上面说的苏辙先生的“腰脚病”吃栗子治愈，也就十分自然了。

下面介绍几个验方，以供参考。

(1) 治疗肾虚腰痛，可取栗子仁125克，核桃仁250克，将栗子仁蒸熟后，与核桃仁一同捣烂成泥，制成药丸。每次吃10克，每日3次。

(2) 治疗老年肾亏，小便频数，每日早晚各吃生栗子1~2个，细嚼慢咽，坚持下去，必然生效。

(3) 治疗遗精，可取栗子60克，莲子50克，芡实30克。将以上三味药洗净，放入锅内，加适量水，先用武火烧沸，再用文火慢煮，至熟。每天1剂，吃栗子、莲子、芡实，喝汤。连用7~10日为一个疗程。