

CCTV
中华医药

一本揭秘《红楼梦》
饮食养生的国医健康图书
读与听·一部能听的书

探秘

红楼美食

中央电视台《中华医药》栏目组 著

上海科学技术文献出版社

一部《红楼梦》

写尽世间情与事

亦写尽中华美食

贾府里一日三餐

暗含多少祛病良方

红楼中一粥一饭

隐藏多少养生之道

探寻红楼佳人的

饮食妙方

揭开皇族贵胃的

养生奥秘

荧屏持续热播

观众踊跃学艺

探秘红楼美食

走进百姓人家

TC079.454

CCTV 中华医药

中央电视台《中华医药》栏目组 著

探秘

红墙

美食



上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

红楼美食/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, 2008. 8
ISBN 978-7-5439-3645-4

I. 探… II. 中… III. ①《红楼梦》研究 ②食物疗法-
食谱 IV. I207.411 R247.1 TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第102603号

责任编辑: 张 树

装帧设计: 北京龙马天扬文化传播有限公司

钱 祯

探秘红楼美食

中央电视台《中华医药》栏目组 著

出版发行: 上海科学技术文献出版社

地 址: 上海市武康路2号

邮政编码: 200031

经 销: 全国新华书店

印 刷: 常熟市人民印刷厂

开 本: 787X1092 1/16

印 张: 8

插 页: 5

字 数: 92 000

版 次: 2008年8月第1版 2008年8月第1次印刷

印 数: 1-10 000

书 号: ISBN978-7-5439-3645-4

定 价: 25.00元

<http://www.sstlp.com>

◎ 《探秘红楼美食》图书编委会

主 任：盛亦来 杨刚毅 范 昀

副 主 任：王广令 刘 文 吴晟炜

策 划：刘 文 李 峰

主 编：洪 涛

副 主 编：兰孝兵

责任主编：赵 玮 汤 哲

编 委：唐 莹 张颖哲 姜可千 王燕通

田新华 杨彦楠 罗泽君 黄卫华

版面设计 北京龙马天扬文化传播有限公司

插图设计 王大伟

目 录

茄 蜆	1
养生链接 ★茄子的功效	6
燕窝粥	8
养生链接 ★燕窝十大功效	12
★燕窝食疗方	13
鸭子肉粥	14
养生链接 ★吃鸭肉的禁忌	17
★鸭肉的做法	17
杏仁茶	18
银耳鸽子蛋	22
酸梅汤	26
养生链接 ★酸梅汤饮用须知	30
玫瑰露	31
养生链接 ★玫瑰花茶	35
鸡髓笋	37
养生链接 ★竹笋的营养价值	41
茯苓霜	43
养生链接 ★北京传统小吃——茯苓饼	47
鸡丝蒿子秆	48
养生链接 ★蒿子秆的营养价值	51

奶子糖粳米粥	52
养生链接 ★学做养生粥	56
虾丸鸡皮汤	58
疗妒汤	61
养生链接 ★梨的功效与吃法	65
枣泥山药糕	66
养生链接 ★山药食疗方	70
红稻米粥	72
养生链接 ★煮粥小窍门	75
火腿炖肘子	76
养生链接 ★猪肘食疗方	79
火肉白菜	81
合欢酒	85
胭脂鹅脯	89
酒酿清蒸鸭子	95
牛乳蒸羊羔	99
养生链接 ★吃羊肉的禁忌	103
松瓢鹅油卷	105
养生链接 ★松子仁粥	110
豆腐皮包子	111
屠苏酒	115
养生链接 ★药酒食疗	118
建莲红枣汤	120



茄 菰

众所周知,《红楼梦》故事宏大,线索复杂,人物众多,不说别的,单是关于“吃”的场景就不知道有多少。那么,到底哪儿隐藏着饮食保健的秘密呢?我们就像当初贾家的穷亲戚刘姥姥一样,刚来到贾府,眼都看花了。不过这也好,既然刘姥姥来了,我们就要个乖讨个巧,借着她的眼,去见识一下吧。

在《红楼梦》通行本的第三十九、四十回里,刘姥姥带着新鲜的瓜果蔬菜,第二次来到了与她的生活有着天壤之别的贾府,上一次来,刘姥姥只是见到了王熙凤,而这一次,她竟然“幸运”地见到了贾母。

刘姥姥:“我虽老了,年轻的时候也风流,爱个花儿、粉儿的,今儿就当个老风流。”

这一次,贾母不仅带着刘姥姥参观了大观园,而且还专门为她举办



了宴会。在宴会上，刘姥姥闹出了许多笑话，也引出了一道著名的红楼美食——茄鲞。

在刘姥姥眼里，这菜可有点儿名不副实：“这哪有茄子味啊，别唬我了。”

这道茄鲞究竟是一道什么菜呢？

中国艺术研究院红楼梦研究所胡文彬研究员一语道破天机：茄鲞实际上就是以茄子干为主料烹饪的一道菜。

原来这大名鼎鼎的“茄鲞”就是茄子干！平常百姓家的下饭菜是怎样登上锦衣玉食之家的餐桌的呢？

据北京中医药大学李峰教授介绍，《红楼梦》中所记载的茄子干既是当时江浙一带老百姓餐桌上的寻常菜肴，也是一种很好的食疗佳品。现代研究发现，茄子里富含烟酸，而这种物质对于软化血管有很好的功效，也就是说，它的活血化淤的功效可以增加血管弹性，有利于心脑血管疾病的预防。

原来普普通通的茄子还有这么大的食疗效果，难怪连贾府都用它来招待客人了。那么，贾府的茄子又是怎么做的呢？

刘姥姥：“你告诉我怎么做的，我回家去，也做点吃！”

王熙凤：“这也不难，你把才下来的茄子皮削了，切成碎丁子，用鸡油炸了，再用鸡脯子肉和香菌、蘑菇、鲜笋、五香豆腐干、各色干果子，切成丁子，用鸡汤煨了，用香油一收，再用糟油一拌，盛在坛子里，封严了，要吃的时候，拿出来，用现炒的鸡爪子肉一拌，就行了！”

刘姥姥：“哎哟，我的佛祖哎，这到要十来只鸡来配它，怪道这个味呢。”

只是把新鲜的茄子加工成了茄子干,就让像刘姥姥这样常年生产接触各种菜蔬的庄稼人都吃不出来,只能说这已经不是平常农家口味了,而是太过鲜美好吃了。这样看来,《红楼梦》里还藏着饮食保健的秘密呢! 只是一个普普通通的茄子,就不仅味道鲜美,而且还营养丰富,果然是随手可得的保健食品。

事实上,茄羹的保健秘密还远远不止于此呢。贾府是豪门贵族,吃的都是陆上牛羊海底鲜,山中走兽云中雁! 但用现在的话来说,这些肉类的东西如果吃多了,伴随而来的,就是胆固醇增高! 也许是巧合,也许是有意,让刘姥姥都尝不出味道的茄子,就跟降低胆固醇有很大的关系。

北京中医药大学李峰教授也说:“茄子还有一个非常突出的功效,就是降胆固醇。茄子里面含有一种叫抑制角苷的物质,可以非常有效地降低胆固醇含量。巴西的科学家曾经做过这样一个实验,他们找了一些肥胖的兔子分成两组进行实验,一组喂茄汁,另一组做对照。经过一段时间,就发现喂茄汁的一组兔子的胆固醇要比对照组的兔子的胆固醇低了10%。因此,这些年来,西方国家一直给老百姓推荐的降胆固醇菜谱中,茄子屡屡高居榜首。”

除此之外,李峰教授还透露了茄子的另外一个保健秘密,那就是茄子当中还有一类叫做龙葵碱的物质,属葫芦素类生物碱,这种物质可以抑制癌细胞的扩散,对消化系统的癌症如胃癌、肠癌等有非常好的辅助治疗作用。

软化血管,降低胆固醇,还能抗癌! 当时贾府的人把这道“茄





羹”摆上待客餐桌的时候,或许并不知道茄子还有这么多对人体有益的作用。再加上精工细作,那可真是既营养又美味,那就赶紧让我们去药膳厨房来学习一下这道“茄羹”的做法吧!

【原料】

茄子 500 克,鸡肉 200 克,核桃仁 5 克,腰果 5 克,花生仁 5 克,豆腐干 5 克,香菇 5 克,青、红椒 16 克,鸡蛋一个。

【制作步骤】

1. 将茄子削去皮,切成骰子大小的丁,备用。
2. 洗净香菇,豆腐干和青、红椒,同样切成小丁,备用。
3. 鸡肉洗净切丁,用鸡蛋清、味精、盐和水淀粉稍许拌匀腌制,备用。
4. 炒锅入油,烧热,将花生仁、腰果及核桃仁分别放入,炸至金黄色后捞出,冷却后用刀。
5. 起油锅,将茄子丁放入炸至变色,捞出。
6. 锅中留少许油,把炸好的茄子丁倒进锅里,加入糟酒、味精、盐、白糖翻炒,最后加入少许水淀粉勾芡,把炒好的茄子盛出装盘。
7. 起油锅,将鸡丁、青、红椒丁、香菇丁及豆腐干丁下锅稍炸后捞出来。
8. 炒配料,把步骤 7 中炸好的各种丁和压碎的干果丁一起入锅,加入糟酒、味精、盐、白糖及水淀粉勾好的芡汁略略翻炒,浇在已装盘的茄

子上即可。

这道看起来很复杂的茄鲞就做好了。总结一下，一共两个大工序，一个是茄子丁的处理，先炸再炒；另一个就是把各种切成丁的配料也先炸后炒。在这两个工序当中，所用的调料都是一样的。虽然这里对茄鲞的用料进行了改良和简化，但是在调料方面还是保持了《红楼梦》中的原貌，其中重点就是“糟酒”。所谓糟酒，对于中国南方，特别是江浙一带的朋友来说应该是非常熟悉的，它就是以绍兴的黄酒为原料制作而成的。如果家里没有正宗的糟酒，也可以用绍兴花雕酒来代替，虽然口味略有出入，但关键在于，一样可以在家中享受红楼美食。



◎茄鲞◎



茄子,又名落苏,有青茄、白茄及紫茄3种,性能相同。

茄子内含维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素C及脂肪和蛋白质等,其维生素P的含量也是一般蔬菜所不能比的,每千克茄子含维生素P达7200毫克,在大众化健康食物的蔬菜中,可谓出类拔萃。维生素P能增强人体细胞间的黏着力,降低胆固醇,可保持微血管的坚韧性,多吃茄子,对老年人的血管硬化有抑制作用,同时在食疗上有降低高血压、防止毛细血管破裂的特殊功能。

在国外医学界推荐的“降低胆固醇12法”中,茄子荣居榜首。茄子纤维中所含的维生素C和皂草苷,具有降低胆固醇的功效。茄子中还含有甘草苷、葫芦巴碱、水苏碱及胆碱等,这些物质也具有降低血液中的胆固醇浓度的作用。因此常食茄子又可以预防冠心病。

此外,茄子中所含的龙葵素能抑制消化系统肿瘤的增殖,因此,防治癌症专家建议,茄子可作为癌症患者常用的食物。同时,茄子还能防止咯血、老人斑、坏血症,对痛风患者也有一定的效用。

茄子是一种老少皆宜的蔬菜,但是茄子性凉,体弱胃寒的人不宜多吃,有皮肤疮瘍、眼疾者和孕妇不宜多食茄子,尤其是秋后晚茬茄有微毒,民间一直有“秋落苏有毒”之说,不宜多食。但秋冬季刚上市的嫩茄子不在此列。

选购时要注意茄子以深紫色有光泽、粗细均匀、无斑、无皱缩、无虫眼的新鲜茄子为佳,如果没有光泽,说明不是新鲜茄子。

现代医学研究指出,一切欲预防心脑血管疾病的人,在食用茄子时不要把茄子皮刮掉,以增加摄取维生素E和维生素P的含量。油炸茄子会造成维生素P大量损失,挂糊浆后炸制能减少这种损失。

【应用验方】

痔疮出血、直肠溃疡性出血:茄子烧炭存性,研末,每日3次,每次服3~6克。

解食物中毒:生茄子嚼服。

无名肿毒:茄子加醋一起捣烂,外敷,有消炎镇痛之效。

黄疸肝炎:紫茄子同米煮饭食用。

秋后经霜老茄子,研末,用香油调敷,可治妇女乳头破裂;内服可治大便出血。

茄子茎、叶、根煎汤洗患处,可防治冻疮、皲裂和脚跟痛。

白茄根、木防己根、筋骨草各15克,水煎服,可治风湿疼痛,手足麻木。

白茄根烧炭存性研末外敷内服,可治口疮、痔疮下血。

茄子叶10片,水煎服,可治腹泻。

茄子蒂7个,水煎服,每日1剂,可治子宫脱垂。

茄子蒂5个,焙炭为末,黄酒送服,可治疝气痛。

白茄花15克,土茯苓30克,水煎服,可治妇女白带过多。



◎茄卷◎



燕窝粥

说到《红楼梦》，恐怕就不能不提林黛玉。林黛玉可是大观园中重量级的人物，她的美貌与才华在众多美女中称得上是首屈一指。可这位“水做的”剔透女子千好万好，就是一样不好——身体不好。这贾府之中，虽然平常尽是莺歌燕舞，欢声笑语，却也有人总是心情欠佳，这个人就是林黛玉。她为情所困，更为自己的身体担忧。每年春分、秋分时，黛玉必犯咳嗽。书中写到，有一年秋天，她咳得比往常更重，宝钗前来探望，专门为黛玉推荐了一个药方。

宝钗：“依我说，每日早起拿上等燕窝一两，冰糖五钱，熬出粥来喝，比药还强，最是滋阴补气的。”

在东南亚一带海域，有一种特殊的燕子，叫“金丝燕”。它们的咽喉部有很发达的黏液腺，所分泌的唾液可在空气中凝结成固体。金丝燕就用它这种特殊的唾液和着苔藓、海藻、自己的羽毛，还有一些柔软的植物纤维做成巢穴，这就是人们通常所说的名贵补品——“燕窝”了。

而宝钗向黛玉推荐的,其实是用燕窝熬成的粥,它对黛玉的病情能有帮助吗?宝钗是信口一说,还是真有道理呢?

据北京中医药大学李峰教授介绍:燕窝,按照祖国传统医学的观点,具有滋阴、清虚热的功效。因此,它首先是一种很好的调补用品,有延年益寿之功。清宫档案有记载,乾隆下江南的时候,每天早晨都要空腹喝冰糖燕窝粥,可见宫廷权贵对燕窝的认可。而同时,它还是痰喘、久咳、肺虚甚至肺癆病患的对症药品,现在医生也常常建议肺结核患者服用燕窝。林黛玉的情况与现在所说的肺阴虚乃至肺癆的症状非常类似,因此宝钗的这个推荐是非常恰当的。

可是,宝钗就是再聪明恐怕也想不到,除了能滋阴补气,治疗黛玉的病之外,燕窝还有两个更加特别的功效。

现代研究发现,燕窝本身具有非常好的提高人体免疫力的作用,它甚至可以保护人体免受X光、电辐射甚至高强磁场辐射的影响,因此,医生也常常推荐接受放、化疗的患者食用,有很好的功效。此外,燕窝含有许多丰富的蛋白质和活性物质,可以促使细胞自我修复和身体组织的康复。所以大病之后或皮肤受到辐射影响,乃至日常被日光晒伤以后用一些以燕窝为原料制作的粥或食物,能很好地促进恢复。

所以说,燕窝既能帮助像黛玉这样久咳多病的人调养身体,又能令宝钗这样本身没病的人增强免疫力,甚至还有美容养颜的功效,真可谓是不可多得的养生佳品。而根据品质,燕窝又可分为“官燕”、“毛燕”、“血燕”等不同品种,通常制作燕窝粥所选用的多为“血燕”。燕窝不仅种类很多,由于其珍贵,还要慎防假货。

那么在选购燕窝时又该如何辨别真假呢?这其中也有一些小窍门,可以归纳为“一看、二闻、三拉”:





探秘

红楼

美食

一看:看形状、色泽。燕窝一般呈半月形,形状类似人的耳朵,为丝瓜筋般的网络状结构,网格不规则,内部粗糙。如果网格过于规则、平滑就很可能是假冒的。此外,真燕窝色泽微黄,太过白净的也属可疑。

二闻:闻气味。真的燕窝本身并没有特殊的气味,如果有鱼腥味、油腻味或者化学气味的则为假货。

三拉:取一小块燕窝用水浸泡,松软后取丝条拉扯,真燕窝有很好的弹性,如果弹性很差,一拉就断的则为假货。

燕窝粥虽然好,但它实在是太贵,太难得了,再加上林黛玉寄居贾府,也心存顾虑。最后,还是宝钗帮她想了办法。靠别人接济,就算是好东西,林妹妹也不能天天吃,实属无奈。

【原料】

燕窝 10 克,粳米 100 克,冰糖 50 克。

【方法】

1. 把燕窝放在一个干净的器皿中,倒入适量的凉开水,泡发 16 个小时左右,之后,把燕窝拿出放入 40℃ 左右的温水中,再泡发 6 小时。6 小时后,将燕窝拿出,去除杂质,漂洗干净。泡好的燕窝应当是晶莹剔透的。

2. 往砂锅中倒入适量的水,大火加热。水温后将事先泡发好的燕窝放入锅中,搅拌均匀。盖上盖,用大火滚煮。待水沸腾时,将淘洗干净的粳米下锅,再用大火烧开。烧开后改小火慢熬约 1 小时。

3. 熬煮 1 小时之后,加入冰糖,待冰糖完全溶化后出锅即可。

不过,对于现在的人来说,即使有条件吃燕窝,也要注意,并不是所有人都适合吃燕窝的。有些人吃了燕窝,非但不能起到补益作用,反而会适得其反。

李峰教授特别指出:燕窝虽然是一道珍贵的补品,但是它非常“滋腻”,因此有两类人不宜服用。第一,按祖国传统医学的说法,感冒的时候,不宜吃特别滋腻的补品,因为这样会导致感冒长久不愈,中医叫“恋邪”。因此,感冒患者在感冒期间应当尽量慎用燕窝。第二,由于燕窝本身滋腻,可以困脾生痰。因此,对于脾胃虚弱、寒湿困脾者,比方说一吃凉的就腹泻或经常觉得嗓子里痰多且痰色发白的人来说也要小心食用。



◎燕窝粥◎