

红楼一梦,似真还幻。在浙江大学医学院附属杭州市一医院中药房主管药师王倩婷看来,《红楼梦》不仅是一部经典文学著作,更是一部非常值得现代人参详的养生宝典。近年来,她常以《红楼梦》养生美食为主题,受邀去社区开办讲座,听过的人都赞不绝口。

根据王倩婷的解读,我们详细“复原”了部分《红楼梦》中的美食,希望对大家的日常食疗保健有所助益。

中药师探秘 《红楼梦》养生美食

家宴菜肴篇

《红楼梦》虽不是一部饮食专著,但它对饮食文化的描写却是丰富而细腻的。平时,贾府大小宴席不断,天天如同过年。家宴上的部分菜品,具有很好的养生防病功效。

久咳不愈 试试胭脂鹅脯

《红楼梦》第六十二回中提到,柳家人为宝玉送来了一个食盒,唱戏的芳官为了保护嗓子,便特意挑了其中几块鹅脯食用。

解析:鹅肉营养丰富,蛋白质含量高,脂肪含量低,很适合老年糖尿病患者补充营养。中医认为,鹅肉有益气补虚、和胃止渴的功效,可利肺、润喉、下气,对呼吸系统有益,所以极其适合久咳不愈或身体虚弱的人食用。

家常做法:取鹅一只,红曲粉适量,盐8克,绍兴黄酒30毫升,白糖25克,蜂蜜10克,葱段、姜片、桂叶各适量,苹果500克,清汤适量。将鹅洗净,取出内脏,洗净后将鹅体剖为两半,放入锅内用水煮,煮尽血水,捞出后另起锅加水、盐、黄酒、葱段、姜片、桂叶、苹果等煮至脱骨,取出骨即成鹅脯。将鹅脯置锅中,加入适量清汤、白糖、蜂蜜、盐、红曲粉入味,待汤汁浓时淋入少许香油即成。

小吃糕点篇

《红楼梦》中出现的糕点更是数不胜数,“枣泥山药糕”等经典点心如今依旧很流行。

豆腐皮包子 延缓衰老

豆腐皮包子是《红楼梦》中晴雯最爱吃的一道菜,宝玉还专门为晴雯留下这道菜。《红楼梦》第八回中提到,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?”

解析:顾名思义,豆腐皮包子就是用豆腐皮代替面粉,用木耳、香菇、青菜等做馅蒸成的包子。豆腐皮包又叫“长寿包”,据说在清朝,是作为一种贡品给皇上吃的。木耳与豆腐皮都有降血脂的作用,尤其是豆腐皮,可清热养胃、止咳止汗,含有丰富的蛋白质、氨基酸,还有铁、钙等人体所必需的多种微量元素,有延缓衰老、美容的作用。对“三高”人群来说,是一道可常吃的健康食品。

家常做法:猪肉馅加入生抽、香油、盐、鸡精腌制。香菇、木耳、笋、鸡肉切丁,调入猪肉馅拌匀。将泡好的油豆皮切成宽各10厘米的片。在豆皮上放上适量馅料,用焯好的香菜扎好,蒸10分钟即可。

春食枸杞芽 补虚益精

《红楼梦》第六十一回提到,探春和宝钗商议着“要吃油炒枸杞芽”,特意打发丫头送给厨房柳嫂子五百钱。

解析:枸杞芽就是枸杞的嫩叶,具有补虚益精、清热明目、软化血管的功效,可清炒、凉拌、煮粥或泡茶食用。

家常做法:将枸杞芽择去老的部位,洗净后备用。锅内加油,等油热到六七成时,将洗净的枸杞芽倒入锅中进行翻炒。等到枸杞芽变色、变软后,加少许盐调味即可。

清炒枸杞芽吃的就是食材本身的清苦滋味,简单用盐调味最能吃到本味。如果想要增加更多香气的话,可以考虑加一些蒜蓉一起炒。

枣泥山药糕 补中益气

枣泥山药糕出现在《红楼梦》第十一回“庆寿辰宁府排家宴”中,是作为病号饭端出来的。其中提到,枣泥山药糕是秦可卿在病倒之后服食的滋补糕点。

解析:红枣、山药均为人所共知的补虚佳品,红枣具有补中益气、养血安神的功效;山药更是能够益气养阴、补脾益肺。对身体虚弱、乏力倦怠的人来说,枣泥山药糕是一种药食兼用的美味。

家常做法:取山药500克,无核红枣100克,糯米粉和黑芝麻适量。将山药切段,上锅蒸熟后去皮。趁热放入白糖,并碾成细泥。红枣蒸熟后用搅拌机打成枣泥。在正方形的保鲜膜上均匀地撒一些糯米粉,放一勺磨好的山药泥,压扁平后,放入枣泥,将保鲜膜四角合起,捏成圆形。做好后可放入冰箱冷藏,食用时取出,轻轻撕开保鲜膜,将冰冻后的糕点放餐盘中蒸熟,撒上芝麻即可。

“黛玉葬花”插画 请作者与本报联系,以奉薄酬

粥食汤羹篇

《红楼梦》中还提到了很多粥食、汤羹。拿粥来说,有健脾养胃的单味粥如碧粳粥、红稻米粥、江米粥等,也有加了配料的粥,如益气养阴、最适合体弱者或老人食用的鸭肉粥等。值得一提的是,《红楼梦》里美食云集,戏份最重的却是一碗米汤。

米汤有养病、减肥等功效

在书中提到的127味中药里,米汤出镜率颇高。确实,多喝米汤对养生大有好处。贾府中有一种风俗疗法——饥饿疗法,用到的就是米汤。《红楼梦》第五十三回中,晴雯患感冒在几近痊愈时复发,病势渐重,经谨慎服药调治,配合饥饿疗法(适当地喝些米汤),病情才得以好转。

解析:米汤由大米熬制而成,上面浮着一层“米油”。大米在中药学里叫做粳米,主要功效为补中益气、健脾养胃、调和五脏。现代人经常在米汤中添加健脾胃的山药、祛湿利水的米仁等,作为一种饮品进行养生保健。

米汤不仅能补益,也能帮助减肥。如果是肥胖特别厉害或者减肥久久不见成效的人,可取嫩荷叶(荷叶灰)每次6克加入米汤调服,每日3次。

酸笋鸡皮汤 开胃消食

《红楼梦》第八回有记载,薛姨妈在家设酒席款待宝玉,酒后又做了酸笋鸡皮汤给他解酒。宝玉痛喝了两碗。

解析:酸笋鸡皮汤酸辣爽口,味道独特,有开胃消食、醒酒祛腻等功效。

家常做法:取酸笋150克,鸡皮100克,调味品适量。酸笋洗净切段,鸡皮洗净切丝,用淀粉、酱油、料酒、花椒等勾芡好。锅中放菜油适量烧热后,下葱花、姜末爆香,下鸡皮翻炒,再加清水适量煮至沸后,下酸笋及调味品等,煮至鸡皮熟后即成。