

<<红楼话美食>>

图书基本信息

书名：<<红楼话美食>>

13位ISBN编号：9787313071729

10位ISBN编号：7313071728

出版时间：2011-4

出版时间：上海交大

作者：段振离//段晓鹏

页数：234

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;红楼话美食&gt;&gt;

## 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。

民以食为天。

我国自古以来就十分重视饮食，见面问候的第一句话是“吃了没？”

民谚也说：“人生万事，吃饭第一。”

还说：“开门七件事，柴米油盐酱醋茶”，件件都与饮食相关。

纵观历史，历朝历代，兴也是因为“吃”，亡也是因为“吃”，“吃”

成了改朝换代最直接、最普遍、最根本的原动力和导火线。

在日常生活中，“吃”关乎民俗，关乎营养，关乎养生，关乎风雅，已经形成了独特的饮食文化。

《红楼梦》是封建社会的百科全书，饮食是其中重要的组成部分。

要想了解古代的饮食文化，读读《红楼梦》就可见一斑。

因此作者不揣浅陋，将书中有关饮食的部分予以收集、整理、分析、归纳、诠释，以《红楼梦》章节为序，从医学科学、营养学、社会学、民俗学的角度进行阐释，使当代人不仅对《红楼梦》中的饮食文化有所了解，更能够指导我们现实生活中的养生保健，用饮食预防疾病，促进健康。

由于作者才疏学浅，错漏之处敬请读者和专家批评指正。

编者 2010年8月

## <<红楼话美食>>

### 内容概要

本书不仅是一部伟大的文学名著，更是一部反映明清时代的百科全书。洋洋大观《红楼梦》，满纸美食香。

《红楼话美食(红楼梦中的饮食文化与养生)》以“食”为主线，描述了《红楼梦》中纷繁多样的饮食活动及种类繁多的食物品种。

作者在叙述中娓娓道来，读者从中既可以“食”品红楼，也可了解有关饮食文化、各种食物的营养食用、医理及养生保健等多方面的知识，书中对众多食谱、药膳的家庭制作方法等均作了详细介绍，读者可比照参考使用，书末并附有红楼宴食谱。

本书融知识性、趣味性和实用性于一体，是一本具有独特视角的图书。

本书可供《红楼梦》爱好者及普通读者阅读。  
本书由段振离编著。

## <<红楼话美食>>

### 作者简介

段振离，男，1939年生，河南新郑人，1963年毕业于河南医学院医疗系(现郑州大学医学院)，后又毕业于河南中医学院“西学中”班、中国科学院心理研究所心理学函授大学等。

退休前任河南中医学院教授、中医系主任。

从事中西医教学、医疗、科研40多年，同时具有较高的文学造诣，潜心在医学与文学的边缘开掘。

先后获科研奖4项，出版学术及科普著作30余种，发表学术论文30余篇，科普文章千余篇。

现为中国科普作家协会会员、河南省科普作家协会理事、河南省作家协会会员等。

段晓鹏，男，1968年生，河南中医学院人文学院讲师，从事卫生法、民法和经济法等课程的教学与法学、民俗学等的研究工作，承担和参与多项省、厅级科研课题，发表学术论文多篇，参与编写21世纪高等医药院校教材《民商法概论》和新世纪全国高等中医院校管理专业规划教材《卫生法学》等多部。

## &lt;&lt;红楼话美食&gt;&gt;

## 书籍目录

薛宝钗家的茶果子  
 解酒需酸笋鸡皮汤  
 荣国府粥类何其多  
 晴雯的豆腐皮包子  
 老太太赏的山药糕  
 《红楼梦》多处写牛奶  
 风干栗子与栗粉糕  
 腊八节品尝腊八粥  
 粉脆鲜藕称“西施臂”  
 西瓜是天生白虎汤  
 黛玉戏谑说争粽子  
 贾宝玉想喝酸梅汤  
 贾宝玉疗伤有“清露”  
 宝玉送探春鲜荔枝  
 送湘云礼品有芡实  
 史湘云做东螃蟹宴  
 刘姥姥送礼有倭瓜  
 大观园宴席有鸽蛋  
 巧姐的柚子换佛手  
 王熙凤高谈茄子鲞  
 茄子鲞烹饪需香菇  
 荣府人爱吃豇豆角  
 林黛玉滋阴燕窝粥  
 贤李纨敬老撕鹌鹑  
 史湘云作诗烤鹿肉  
 大观园雪冬蒸芋头  
 李纨给袭人青橄榄  
 乌进孝交租有海参  
 租子有干虾和对虾  
 元宵佳节闲话元宵  
 健脾胃雪白茯苓霜  
 大观园种植有李子  
 敏探春油盐炒枸杞  
 清蒸鸭子需要酒酿  
 柳嫂特制胭脂鹅脯  
 贾琏向二姐要槟榔  
 林黛玉吟咏桃花诗  
 胭脂般的红稻米粥  
 贾政献贾母鸡髓笋  
 贾母送玉儿果子狸  
 美味瓜仁松瓤月饼  
 黛玉喝火肉白菜汤  
 林黛玉汤中有紫菜  
 南来的五香大头菜  
 桂圆汤需要梨汁配

<<红楼话美食>>

贾宝玉定神桂圆汤

参考文献

附录：红楼宴参考食谱

## &lt;&lt;红楼话美食&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：《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。

## <<红楼话美食>>

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。



<<红楼话美食>>

编辑推荐

《红楼话美食:&lt;红楼梦&gt;中的饮食文化与养生》为红楼文化与养生大观园丛书之一。

<<红楼话美食>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>