

红楼梦饮食谱

◎ 秦一民 著

· 杏仁茶 · 玫瑰露 · 燕窝汤
· 糟鹌鹑 · 烤鹿肉 · 茄鲞



山东齐鲁出版社



红楼梦饮食谱



◎ 秦一民 著

山东画报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

红楼梦饮食谱/秦一民著. —济南: 山东画报出版社,
2003. 9

ISBN 7-80603-754-3

I. 红... II. 秦... III. ①《红楼梦》研究②饮食—文化—研究—中国—清代 IV. ①I207.411②TS972

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 039724 号

责任编辑 徐峙立

美术设计 王 芳

出版发行 山东画报出版社

社 址 济南市经九路胜利大街 39 号 邮编 250001

电 话 总编室 (0531) 2060055-5420

市场部 (0531) 2053182(传真)2906847

网 址 <http://www.sdpress.com.cn>

电子信箱 hxcb@sdpress.com.cn

印 刷 山东人民印刷厂

规 格 150×228 毫米

8 印张 180 千字

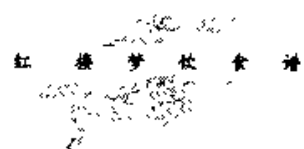
版 次 2004 年 1 月第 2 版

印 次 2004 年 1 月第 2 次印刷

印 数 8001—12000

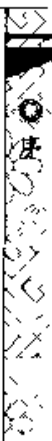
定 价 18.00 元

如有印装质量问题,请与出版社资料室联系调换。



序

《漫斋野史》老日刊今在(1987年)第15期刊出



写这本书的理由是：“《红楼梦》从某种意义上说，是一部真正的儿童文学作品。《红楼梦》中的贾宝玉、林黛玉、薛宝钗等许多重要角色刚出场都只有十二三岁，还都是虚岁；等到真正有戏时，也不过十五岁左右。自从电视连续剧《红楼梦》播放以后，许多小读者想读这部书，而家长们不免有顾虑，我便萌生了写《红楼梦》少儿版的念头。我熟悉孩子们的特点和欣赏口味，我将从《红楼梦》这部珍贵的文化遗产中撷取适合小读者的内容进行改写，让少年读者正式读原著前，能通过我的书对《红楼梦》有所了解。”

可是另一位作家一张认为“何必多此一举”，他的理由是：

“《红楼梦》中许多主要角色都是十二三岁的少年，他们在那么小的年纪就懂得那么多的事情——吟诗作画，勾心斗角、争风吃醋……其实这是曹雪芹故意将人物写得年少而又很有才华。他是通过这群孩子来写贾府的荣辱兴衰，写一部值得许多人去探索的历史。因此现在的儿童就很难理解这部书所蕴藏的深刻社会内涵。如果改写成少儿版，无疑会削弱原著思想的深刻性。”“没有必要一定让儿童看懂《红楼梦》，不要过早促使儿童‘早熟’……编少儿版《红楼梦》将会助长、诱发这方面的不良倾向。”一张还表示，“很难想像《红楼梦》改成少儿版将会是一种什么样子，结果必然是对一部文学名著的破坏……改写《红楼梦》是件吃力不讨好的事。”

上述的引文是据记者采访的转述，可能与本人的原意稍有出入，但两人不同的态度十分显明。一位决心要写，另一位却竭力

反对，我相信他们两位都是为少年儿童考虑，主观上都出于一片好意，结果却是两种完全相反的意见。

我将两方面的意见录以备考，希望进一步打开视野，从多方面设想，把这个问题继续讨论下去。其实在30年代，开明书店作为中学生辅助读物，就出版过茅盾叙订的洁本《红楼梦》，那是将全书120回删成50章，文字也删去了五分之四。现在郑渊洁是全部改写，据说只有20万字，年内可以出书。我看最好先不要抱着怕将原著破坏的顾虑，老实说，《红楼梦》已有的许多续集、外传、改编以至目前的电视连续剧，同原著比较，都不是尽如人意的，难道因此都可以一笔抹煞吗？到时候且看看郑渊洁到底是怎么写的，读者（特别是少儿读者）的反映究竟如何，能有一个具体的物证，这个讨论就更便于深入开展了。总之，《红楼梦》与儿童文学的关系，无论从宏观或微观上来看，确实是一个值得探索和研究的新问题。

今年北京、扬州、上海等地都举行过“红楼宴”，可是最引起新闻界注意的是在上海的一次，《解放日报》、《文汇报》和《新民晚报》这三份上海的主要报纸均有专篇报道。这是什么缘故呢？因为北京和扬州的“红楼宴”，只是根据书中描写的菜肴糕点加以烹饪配成一桌而已，比较本色。上海的“红楼宴”，却如《文汇报》在标题上指出的“别致”二字，有它的新颖花样。报导中是这样写的：

“第一道菜是冷盘，盘当中是一块用果子冻做的晶莹透明的‘通灵宝玉’，鸡、鸭、鱼、肉、香菇等十二种冷菜围成一团，

喻为十二金钗正册，外层放置着十二瓣橘子，喻为十二金钗副册，色彩鲜艳，煞是好看。这道冷盘定名为十二金钗缠护贾宝玉。”“紧接着是八道热炒：美妙玉品茶龙井虾、王熙凤高谈茄子羹、薛宝钗论酒食鸭信、敏探春油盐炒枸杞、秦可卿山药健脾胃、贤李纨敬老撕鹤鹑、史湘云围炉烤鹿肉、懦迎春牛乳蒸羊羔。点心有三道：林黛玉滋阴燕窝粥、巧姐儿风里吃糕饼、小惜春素志馒头庵。最后上来的鲜汤，取名贾皇妃元宵满堂春。”它“是以金陵十二钗平时食用的菜肴和补品为主料，结合书中人物不同的身份、性格和故事情节，配以不同的基色、调味，选用炸、烩、炒、蒸、炖、烤等烹饪技术融合而成。”这一席“红楼宴”由汪佩琴医师(她写过《红楼医话》)设计而成，在伯乐科苑餐厅开庭时，约了我和上海红楼越剧团的著名表演艺术家徐玉兰和王文娟等一起去尝新品味。

那天徐、王二位对此很感兴趣。王文娟说：“《红楼梦》戏曲演得最多，还有电影，目前电视连续剧正在播放，现在又设计出这样的‘红楼宴’让大家品味，这有利于普及我国的这部文学名著。”徐玉兰说：“这桌‘红楼宴’很有特色，但还可以搞得更精致些。以后国内外友人到上海红楼越剧团访问，可以请他们来这里品尝。”我认为将《红楼梦》的人物、故事和吃的艺术结合起来，每道菜有一个典故，一段佳话，从品味中可以引起对小说的兴趣和了解，也是一种美的享受。

然而有的同志提出这是在大嚼“金陵十二钗”，把林妹妹、宝姐姐等可爱的形象逐个投入美食家的口中，未免有些煞风景。

而且每道菜一定要冠上十二金钗的名字，用意和曾经风行一时的“高子衫”（日本电视连续剧《姿三四郎》中女主角高子所穿的时髦衣衫）和“文强帽”（香港电视连续剧《上海滩》中男主角许文强所戴的惹人注目的帽子）相似，显然含有推销商品的目的。我认为这席海派红楼宴在设计与命名上还存在一些缺点。比如用酸辣调味的茄子羹来比喻王熙凤，的确较为妥贴，而用炒虾仁来比喻妙玉就不大合适，倒不如用一道精致些的素菜更好些。不过这些不足与不妥是可以进一步修正来完善的。我们在品尝每道菜的时候，有个名目能和人物故事联系起来，可以丰富想像，提高兴趣，增进食欲，没有什么不好，而且也决不会产生什么不良的副作用，如果没有这样的名目反而显得单调，缺少了点什么似的。至于借群众熟悉的人名作商标以利推销，这是符合市场的消费心理的，现在我们讲改革开放，讲经济效益，对此更不可忽视。所以这席“红楼宴”只要质地优良，美味可口，又不是毫无根据地乱加附会，那么也算是一种创新，原是无可厚非，应该热情支持的。

但我在这里要介绍的这本《红楼梦饮食谱》，却是另外一种风格。第一，它重于考据，将每种菜肴和糕点都一一指明出自书中的哪一回，在什么情况之下由何人食用，对食物的颜色、味道、形状、禁忌以及专用的器皿，同风俗的关系，都有所交代。有些菜点还参照了《随园食单》和《随息居饮食谱》等几种清代早中期的食谱经过校订。第二，它重于实用，由于作者秦一民做过管理饮食方面的工作，积有丰富的烹饪经验，而且他对这本饮



食谱中提到的每种菜肴糕点，都亲自动手制作尝试过，所以对于如何配料及掌握生熟火候方面的不是纸上谈兵，而是通过实践得来的知识。书末附录的几式菜单，可以检验其实用价值并增添情趣，是我建议他加上去的。如果按照这份“秦记红楼宴”的菜单制作开筵，与前面提到的“汪记红楼宴”显然不同，我却一视同仁，都乐于品尝，都表示欢迎。因为事物总是以千姿百态、争妍斗艳、八仙过海、各显神通为贵，“红楼宴”也并不例外。

这次强烈的红楼热推动了《红楼梦》的大普及大推广，继而又将红学研究推进到多角度多侧面的姿态，对我们加深认识与理解这部内涵无比丰富的文学巨著颇为有利，这是非常可喜的景象。我这篇有感而发的序文是为这本《红楼梦食谱》而作，但又不是完全为这本书而作。拉杂写来，不当之处，在所难免，希望读者们批评指正。

魏绍昌

1987年9月17日上海

目 录

序

一、名茶良饮

- | | |
|---------|----|
| 大观园里茶芬芳 | 3 |
| 安心定神桂圆汤 | 9 |
| 牛奶调和茯苓霜 | 11 |
| 道士胡诌妒妇方 | 13 |
| 木樨玫瑰两清露 | 15 |
| 宝玉想饮酸梅汤 | 17 |

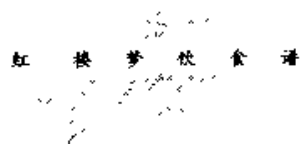
二、粥糕点心

- | | |
|---------|----|
| 正月十五吃元宵 | 21 |
| 杏仁烧茶甜且香 | 26 |
| 赫赫贾府常食粥 | 28 |
| 碧色粳米是皇粮 | 30 |
| 鸭子肉粥道理深 | 31 |

燕窝滋阴富营养	34
贾母喜欢红稻米	36
袭人患病吃米汤	38
黛玉熬粥用江米	40
熙凤要放奶子糖	41
腊八煮粥祭佛祖	43
吃斋熬粥用红枣	45
豆腐皮的包子好	47
贵妃曾把酥酪赏	49
补气健脾山药糕	51
养心安神莲枣汤	53
栗粉糕与藕粉糕	55
菱粉糕与鸡油卷	57
螃蟹小饺鹅油卷	60
姥姥夸赞面果子	63
小燕偶把卷酥尝	65
端午之际食粽子	66
中秋月饼必出场	70
袭人收到大芋头	74
热糕送给芳姑娘	76
寿桃挂面情意长	78
李纨爱吃茶面子	84
贾政却喜面茶香	87
如意糕与合欢汤	89

三、美味菜肴

姥姥初尝鸽子蛋	93
秦氏病饮燕窝汤	95
炖肘子与糟鹅掌	97
宴请贵妃莲叶羹	100
招待姥姥用茄鲞	102
野鸡烧得滚滚热	106
太君进补蒸羔羊	109
素食凉拌酸笋汤	111
熙凤吩咐炸鹌鹑	113
芦雪庵里鹌鹑香	115
湘云摆设螃蟹宴	117
宝玉急喝鲜笋汤	120
莫将瓜齏改瓜子	122
调换枸杞不应当	124
炖烤鹿肉两相宜	126
芳官喜逢胭脂鹅	130
还有虾丸鸡皮汤	134
清蒸鸭子用酒酿	136
鸡蛋招来祸一场	138
贾政孝敬鸡髓笋	141
腌狸送给林姑娘	143
晴雯要吃炒芦蒿	145
金桂偏爱骨头香	147



贾珍煮猪又烧羊 148

赐给贾兰一碗肉 150

紫鹃端来火腿汤 152

四、名酒·酒令

荣国府中多美酒 157

讲究卫生要“筛酒” 163

酒令助兴添欢乐 165

五、干鲜果品

栗子松子与榛穰 175

嚼砂仁与乞槟榔 178

鲜荔枝与白海棠 180

朱橘黄橙青橄榄 182

园中有石榴 184

桑榆燕子梁 185

葡萄结成串 186

柚子圆又香 187

瓜子富营养 188

红菱鸡头馈湘云 189

李子滋味美 190

木瓜祭灵堂 191

西瓜解暑热 192

鲜藕性质凉 193

桃杏生满园 194

六、曹家食单

粥饭点心单 197

名菜佳肴单 206

附 录

红楼宴菜单(甲级) 235

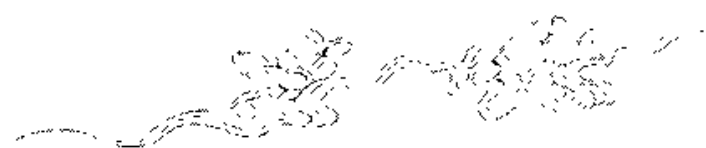
红楼宴菜单(乙级) 236

《红楼梦》学术会议食单 237

红楼专题宴的设想 238

家庭可自制的红楼食品 239

跋



一、名茶良飲







大观园里茶芬芳

中华民族素称礼义之邦，客来敬茶是我国的传统习惯，所以在《红楼梦》的开宗明义第一回里就出现了敬茶的情景：贾雨村刚入甄士隐的书房，便有小童献茶。加之茶叶有提神醒脑、消积化食、清热解毒、气味高雅等诸般好处，大观园里的名茶自然是不可少的。主要有以下几个品种：

1. 六安茶

贾母陪刘姥姥逛大观园时走到妙玉住地栊翠庵，妙玉忙着献茶。老太太道：“我不吃六安茶。”（四十一回）

安徽省六安县及其相邻的几个县均产此茶，因古为六安府治，即以六安（读“陆安”）命名，通常叫作六安瓜片，或者干脆简称瓜片，是形容其形状似瓜子片（指葵花子）。六安茶品质优良，也常作药用，是我国的主要绿茶之一。

2. 老君眉

贾母不吃六安茶的脾性妙玉是知道的，便笑着说：“知道。这是老君眉。”（四十一回）



老君眉产在湖南省洞庭湖中的洞庭山上。洞庭山又叫君山、湘山，四面环水，异竹丛生，环境幽美，气候宜人，故所产的茶叶也与众不同。其香气高雅，滋味醇厚，历来备受品茶者的珍爱。又因古代帝王的两个妃子娥皇和女英葬于此地，君山自古就是人们凭吊和游览的胜地，李白、杜甫和刘禹锡都曾留下过著名诗句，而林黛玉那潇湘妃子的雅号也与此山有关。由于山有名，茶亦有名，君山茶叶很早就成了向皇帝进献的贡茶。清朝的江南名士袁枚在《随园食单》中也称赞过这种名茶。是朋友馈赠，他非常珍爱。可见当时的富贵人家以能饮到君山茶为乐事。

3. 普洱茶

宝玉生日那天，贾府大宴宾客，宝玉又陪着客人吃了好几次“寿面”，林之孝家的怕他停住食，便向袭人等笑道：“该沏些个普洱茶吃。”（六十三回）

普洱茶因产于云南省的普洱地区而得名（真正产地在西双版纳，普洱历来为集散地）。《本草纲目拾遗》中说：“普洱茶膏黑如漆，醒酒第一。绿色者更佳，消食化痰，清胃生津，功力尤大也。”清代的另一部著名小说《镜花缘》也曾有用普洱茶消食化积的描写（六十九回）。现在普洱茶更是受到国内外学者专家的高度重视。据某医院的临床试验证明：它的降脂效果与降脂药物安妥明相似，且无副作用。法国的医生经过试验声称：肥胖病患者饮用中国的普洱茶后有40%的人减轻了体重，于是在欧洲引起了一阵普洱茶热。

4. 女儿茶

听到林之孝家的叫沏普洱茶吃，袭人、晴雯二人忙笑说：“沏了一吊子女儿茶，已经吃过两碗了。”（六十三回）

女儿茶出在山东省泰安附近，明朝起就引起了人们的关注。《紫桃轩杂缀》云：泰山附近采青桐芽当饮料，号“女儿茶”。该茶能涤热清火，亦能消食。这种茶的生产规模不大，市场上不易买到，现在泰安市药材公司北面有两家个体经营的茶叶店有时上柜供应，但成色不一，也难辨真假。泰山茶树因受冻害之苦少有存活，该茶来源于山东省南部之临沂地区者居多。

据说福建省的武夷山茶区也有叫女儿茶的，尚待查证；还有说此茶是云南普洱茶的一个品种。

5. 香 茶

贾母见元春从宫中送出了“灯谜”叫众小姐猜，也来了兴致，便命速作一架小巧精致的围屏灯来，叫她姊妹们各自作诗，并预备下香茶细果以及各色玩物，为猜着之贺（二十二回）。

所谓“香茶”，就是用香花窖制过的花茶。最好的花茶要经过“五窖”，即用香花熏制五遍。茶经多次熏制，增加了浓烈的香味，更为适口。但也有的人不喜欢香味太重，觉得还是一般化的香茶才不失茶之本味。我国的香茶有十几个品种，比较著名的为：茉莉花茶、珠兰花茶、玳玳花茶和玉兰花茶。玫瑰花的香味也很好，主要用来窖制红茶。红茶性温，最宜冬饮。按照我国南



北各地的饮茶习惯而言，茉莉花茶比较受人喜爱。

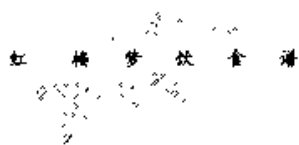
以上所说皆为散茶，用作少年人的“贺礼”似有不便，现再推荐两种可充“茶果”的饼状香茶。曹寅的好朋友、著名文人朱彝尊在《食宪鸿秘》中称：细茶、孩儿茶、南薄荷各一两，加豆蔻、沉香、白芷、龙脑等九种药物共研为细末，再用甘草水熬膏，拌入茶末，捏制成一个一个的小饼，令干。清朝饮食巨著《调鼎集》中记载着另一种做法：孩儿茶、芽茶各四钱，外加檀香、麝香、砂仁等六种药物，与甘草膏和糯米粉糊，合制为饼。

根据“香茶饼”用料可以看出：它具有健胃消食、行气开窍、发汗解毒、清热醒脑、祛风散寒等功效，适合分给孩子们吃。

6. 进上的新茶

王熙凤下血不止，金鸳鸯顺路去看她，小丫头忙着进茶。贾琏见用的是普通茶叶和茶碗，便骂道：“怎么不沏好茶来！快拿干净盖碗，把昨儿进上的新茶沏一碗来。”（七十二回）

盖碗是由底座、茶碗和碗盖三件组合而成的整套茶碗，在旧社会是贵族阶级及富贵人家使用的茶具，熙凤、诸小姐及宝玉、黛玉房中都用这种盖碗吃茶。所谓“进上的新茶”就是给皇帝、贵妃进贡的高级茶叶。按理地方官才有进贡的责任，而贾府的人都是京官，并不需要进贡。但由于有贵妃贾元春的关系，荣国府自然也经常送些家乡土产进去。以此推论，这“进上的新茶”当是指江苏省境内的名产，如常州的阳羡茶（实产宜兴县）、苏州的碧螺春（产洞庭东山）等。阳羡茶自唐朝起就被列为“贡品”，而



碧螺春曾经受到康熙皇帝的特别赞赏，都有进入宫廷的资格。

曹雪芹的祖父在朋友家里吃到过优等阳羨茶，之后久久不能忘怀，曾写过“君家阳羨犹堪说”的谢词（见曹寅《楝亭诗钞》卷一）。《随园食单》对阳羨茶的评价是：“深碧色，形如雀舌，又如巨米，味较龙井略浓。”

7. 龙井茶

有次宝玉到了黛玉屋里，黛玉对紫鹃说：“把我的龙井茶给二爷沏一碗……”（八十二回）

龙井茶产于浙江省杭州市郊。茶区的面积很广，其中以西湖西南狮子峰下龙井村附近的狮峰龙井品质最高，曾作为“贡品”向皇宫进献。清朝的乾隆皇帝下江南时又亲自视察过茶园，选中了十八棵茶树封为“御茶树”。龙井茶为绿茶，最宜夏季饮用。

7

8. 暹罗茶

书中两次说到“暹罗茶”（二十四回、二十五回），这是南邻友邦泰国的茶叶。茶叶、大米、猪肉为泰国的传统出口农产品，也是向外国献礼的重要礼品。《红楼梦》中还两次出现“暹猪”（二十六回、五十三回），即此之故。

9. 枫露茶

宝玉和他的奶娘都喜欢饮枫露茶（第八回）。晴雯死后，宝玉设祭，还特地献上了一碗枫露之茗（七十八回），这说明晴雯生前

也是喜爱枫露茶的。不过这枫露茶的确切产地我至今尚未查明。

有了好茶，还必须有好水。唐朝的茶圣陆羽很注重饮用水的质量，这一遗风一直延续到了清朝。尤其在江南一带，人们一向讲究“洞庭碧螺惠泉水，西湖龙井虎跑泉”。《随园食单》中也说过：“欲治好茶，先藏好水。”这里所说的“好水”也是指泉水。但是过去交通十分不便，要想得到泉水非常困难，于是人们就用雨水或雪水代替，号曰“天泉”。出生于清朝嘉庆年间的江南名医王士雄在《随息居饮食谱》中说：“雨雪之水，皆名天泉。其质最清，其味最淡。杭人呼曰淡水，瀹茗最良。”他还认为杭州人因喜饮用天泉，“故人文秀美，甲于天下”。妙玉和惜春都爱饮雨雪之水，其道理也就在这里（四十一回，一百一十一回）。王士雄生活的年代虽稍晚于曹雪芹，然而他的饮食理论却是来源于曾祖父王学权，恰与明末清初的饮食风尚相合，因此可以作为探讨《红楼梦》食品、食风的重要依据之一。

宝玉也很喜欢天泉，但在书中没有明说，只是在诗里作了披露：“却喜侍儿知试茗，扫将新雪及时烹。”（二十三回）宝玉用的是新近扫起来的雪水，比妙玉的那个五年前储藏的梅花上的雪水差远了。《随园食单》云：“水新则味辣，陈则味甘。”这就是妙玉不惜工本地千里迢迢将苏州水带到京都里来的原因所在。

这里还需要说明一点：雨雪之水泡茶虽佳，但切不可用之煮粥——天泉煮粥粥不稠。更可惜的是，由于大气污染，现在的“天泉”也不清洁了，要有选择地取用才是。

安心定神桂圆汤

贾宝玉正在东府里睡中觉，忽被恶梦惊醒，大叫了一声，觉得迷迷糊糊，若有所失。众人忙端上桂圆汤来，给他吃了两口。宝玉定了神，遂起身整衣（第六回，“程乙本”中无此节）。又有一次宝玉病得死去活来，王夫人叫人端了桂圆汤叫他喝了几口，渐渐地定了神（一百一十六回）。林黛玉病得不省人事时也由紫鹃灌了两三匙桂圆汤和的梨汁，忽又觉得心里似明似暗的（九十八回）。

书中三写桂圆，并且立见效果，其作用是很明显的。

桂圆又叫龙眼、圆眼，能补心益智，养心安神。大药学家李时珍赞曰：“食品以荔枝为贵，而资益则龙眼为良”（《本草纲目》）。主要产地在闽、台、两广及云南、四川等省，而以福建省的“兴化桂圆”被视为上品。“兴化”指古代的兴化府，即今日之莆田及其相邻的仙游、福清等县。由于桂圆有很好的补益之功，南方人一向珍爱之，常为冬令补品，同时又是名贵药材。具体食用方法举例如下：

取桂圆五、七枚，如系小粒桂圆可加至十余枚，去外壳入锅，烧汤一小碗，开锅后稍煮片刻，冲入白糖，连桂圆肉一起吃



下，味道甘甜。每天吃一次，能安心、定神、养血。——宝玉吃的那桂圆汤大约也是这样做的。

桂圆 7 枚去壳，酸枣仁 10 克(中药店有售)，煎汤一小碗，临睡前吃下，对神经衰弱引起的失眠有治疗作用。

但桂圆稍有热性，素来就“阴虚火旺”者(如口干多饮，唇焦舌燥等)，或正在发烧者暂时不吃为宜。否则会增加内热，反受其害。黛玉的桂圆汤中和上“梨汁”，主要是为了对其热性起平抑作用。



牛奶调和茯苓霜

大观园里的厨娘柳嫂子拿着芳官送给的玫瑰清露去看望患病的娘家侄儿，回来时她嫂子赠送了一包茯苓霜。笑道：“这是你哥哥昨儿在门上该班儿，谁知这五日一班，竟偏冷淡，一个外财没发。只有昨儿有粤东的官儿来拜，送了上头两小簍茯苓霜，余外给了门上人一簍作门礼，你哥哥分了这些。这地方千年松柏最多，所以单取了这茯苓的精液和了药，不知怎么弄出这怪俊的白霜儿来。说第一用人乳和着，每日早起吃一盅，最补人的；第二用牛奶子；万不得，用滚白水也好。我们想着，正宜外甥女儿吃。”（六十回）——柳家有个16岁的女儿也体弱多病。

茯苓是寄生在古松根部的一种菌类衍生物，外皮呈黑褐色；接近外皮的部分是淡红色，叫赤茯苓；中间的部分是白色，叫白茯苓，是加工制造茯苓霜的主要原料；最中心的部分紧包着老松树根，叫茯神。茯苓全身都可入药，能养心安神，健脾除湿，利尿消肿，早在两千多年以前就被视为滋补佳品，一直延续至今，仍是中医方剂中的常用药。相传慈禧太后也经常食用茯苓，且其中果真和着人乳！

我国产茯苓的地区很广，产量也高（大的每个可达5000克以

上)，故它在诸类补品中的价格并不算太贵，因此自古就有人用其制做酒、糕、粥、饼等保健食品出售。前几年四川成都市的“同仁堂滋补药店”又做出“茯苓包子”应市，受到国内外食客的赞赏。

茯苓在处方中的一般用量是 15 克左右，若用茯苓霜长期冲牛奶服，每天 10 克也就行了。与牛奶一起煮沸，少开几滚即可。久服能滋补强身，令“肌肤玉泽”。

不吃牛奶的人可改做茯苓粥：早上将 100 克大米烧煮成粥，用小调羹挑入适量茯苓霜再煮几滚，就能出锅盛碗了。

若烧粥不便，用滚开的白水冲服亦可。

可惜这茯苓霜是广东产品，别处少见有售。因此希望各地有条件的药材部门也能研制出茯苓霜来，以应社会之需要。

这里还有一点是需要进一步探讨的：即茯苓的真正产地是云南省，在处方中常写成“云茯苓”，或简称“云苓”。曹雪芹对此是应该知道的。那么他为什么偏要写广东呢？我分析似有两种可能：

1. 其祖父曹寅的老丈人李士桢任过多年的“粤东巡抚”，而南京又是贯穿南北交通的要道，来拜的“粤东的官儿”会是常有的，所以送广东土物的事是确有所指。

2. 或许广东的茯苓霜确有独特之处。

道士胡诌妒妇方

在第八十回里，有一节文字讲的是“王道士胡诌妒妇方”，叙述贾宝玉病后到西城门外的天齐庙去烧香“还愿”，由当家的王道士陪他说话。这王道士熬的膏药很灵，又很会开玩笑，别人就给他起了个浑号叫“王一贴”。宝玉问道：“我问你，可有贴女人的妒病方子没有？”王一贴听说，拍手笑道：“这可罢了，不但没有方子，就是听也没有听说过。”宝玉笑道：“这样还算不得什么。”王一贴又忙道：“贴妒的膏药倒没经过，倒有一种汤药或者可医，只是慢些儿，不能立竿见影的效验。”宝玉道：

“什么汤药，怎么吃法？”王一贴道：“这叫作‘疗妒汤’：用极好的秋梨一个（即晚梨，早熟者叫伏梨），二钱冰糖，一钱陈皮，水三碗（同煮），梨熟为度。每日清早吃这么一个梨，吃来吃去就好了。”他又解释说：“这三味药都是润肺开胃不伤人的，甜丝丝的，又止咳嗽又好吃。吃过一百岁，人横竖是要死的，死了还妒什么？”说得宝玉、茗烟都大笑起来了。

王道士讲的这个治疗嫉妒的方子虽然只是个笑话，但也是有根据的，是符合我国的“食疗”原则的，就是它能“润肺开胃”，“又止咳嗽又好吃”。因为：

我国是梨的故乡，远在三千年前的周朝就开始了人工栽培，并在很早就知道它性寒味甘，有润肺、消痰、止咳、降火、凉心等作用。明朝药学家又在《本草纲目》中进一步指出它能“解疮毒、酒毒”。河北省的中成药“雪梨膏”及上海老城隍庙的“梨膏糖”皆以梨为主要原料，就是这个意思；那冯紫英的宴席上备有梨片，也是这个道理(二十八回)。

冰糖，是用白糖熬炼而成的再生物，味甘性平，能和胃润肺，止咳化痰，补中益气，可治疗胃弱少食、肺燥咳嗽。

陈皮，就是晒干的橘子皮，有健胃、理气、化痰之功。

将这三味“药”集中起来烧汤吃，自然会“又止咳嗽又好吃”了。虽然看上去像王道士“信口开河”地在胡诌，其实这些话都没有离“谱”，这是民间常用的一个“经验方”。冬春季节正是呼吸系统易于发病的时候，固有嗽疾的读者不妨照着这个方子试试看，相信定会是利多弊少的。

至于那个“不伤人”之说，又不能一概而论。倘若是平素体质虚寒的人(指不能吃凉性食物的人)，就不宜吃梨。因其性寒，食后会增加内寒，反而不利健康。外感风寒引起的咳嗽，也不应吃梨。不过这本是王道士讲的一个笑话，我们不能要求他讲得那么准确和贴切。知道了吃梨的利弊，自己细心掌握就行了。

又，王道士说的那个“水三碗”，显然是指茶碗，不应该是饭碗。

木樨玫瑰两清露

由于贾宝玉的行为不规，又经贾环诬告陷害，触怒了贾政，一气之下把他打了个半死，躺在炕上不能动弹。花袭人到王夫人屋里去禀报宝玉的伤情，王夫人叫带回两瓶香露去给宝玉吃。袭人看时，只见两个玻璃小瓶，却有三寸大小，上面螺丝银盖，鹅黄笺上写着“木樨清露”，那一个写着“玫瑰清露”（三十四回）。

这是用桂花（即木樨）和玫瑰花精制的两种香露。除地方官吏要向皇帝进贡外，曹雪芹祖父曹寅在1697年夏天也亲自向康熙皇帝进献过玫瑰露8罐（见《关于江宁织造曹家档案史料》第9页）。可见这是一种十分珍贵的高级饮料，难怪赵姨娘和柳嫂子都千方百计地要得到它了（六十四、六十一回）。

据《本草纲目拾遗》称：“凡物之有质者皆可取露。露乃物质之精华，其法始于大西洋。传入中国，大则用甌，小则用壶，皆可蒸取。”又说：“桂花蒸取，气香味微苦，明目舒肝，止口臭”；“玫瑰花蒸取，气香而味淡，能和血、平肝、养胃、宽胸、散郁”。宝玉被打后气恼血淤，吃玫瑰露是很合适的。

江苏省原为我国花露的主要产区，苏州尤盛，所以曹家对其

非常熟悉。曹寅曾有诗云：“一自亚西传露法，漫山刮尽野蔷薇。”（《棟亭诗钞》卷七）蔷薇花也是制造香露的好原料，自从制露的方法传入中国后，连苏南地区的野蔷薇都被人们刮净了，说明当时的香露生产十分兴旺。其中，又以苏州市虎丘山下的仰苏楼和静月轩的产品名气最大。

不过这里要说明一下，我国是“医食同源”的国家，早在古代就已从动植物中取露制药，兼食用健身。只是传入了西方的蒸馏法后提高了效率。

宝玉想饮酸梅汤

宝玉挨打后觉得口中干渴，想饮酸梅汤。袭人考虑到酸梅有收敛的功效，不利于宝玉的伤势，就没让他吃(三十四回)。

“酸梅汤”是用梅树上结的果子烧煮的。梅子在未成熟前是青色，叫青梅。农历的四五月间采集未成熟的青梅或将要成熟的黄梅，以百草烟熏，使变为乌褐色，称作乌梅。如将青梅用盐水夜浸日晒，十天左右外皮能起白霜，就谓之白梅。这三种梅皆有浓重的酸味，故叫做酸梅，能生津止渴，我国古代成语望梅止渴即因此而得；同时还能疗痢止泻，自然就成为做夏季饮料的理想之物了。做酸梅汤通常是选用乌梅。

梅子的主要产地在江南诸省，其中又以浙江的产品质量属上乘，所以早在南宋时期，临安(今杭州市)的市场上就有“卤梅水”出售了(见《武林旧事》卷第六)，这可能就是酸梅汤的先驱。北京人也早就对酸梅汤很有兴趣，据清人富察敦崇著的《燕京岁时记》称，“酸梅汤以酸梅合冰糖煮之，调以玫瑰、木樨、冰水，其凉振齿。以前门九龙斋及西单牌楼邱家者为京都第一”。可惜富氏漏掉了另外一家著名老店，它叫“信远斋”，在和平门外的东琉璃厂，始创于清朝乾隆年间，距今已有两百多年

的历史。而且前两家店早已湮没无闻，只有信远斋还在重操旧业，并扩大经营范围。除这三家老店，还有为数众多的肩挑小贩沿街兜售。这说明贾宝玉要吃酸梅汤并不是偶然之举。

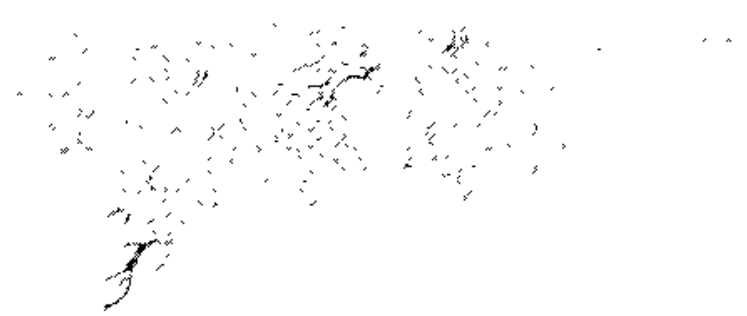
酸梅汤原是民间的一种清凉饮料，梅、糖、水的比例也没有固定的标准。又因梅的产地不同，质量各异，也很难规定个统一标准。食者根据自己的口味酌定就行了。

制作酸梅汤的基本程序是：先将乌梅入锅，加水烧开，煮烂。后入桂花或玫瑰花少许，一沸即止（久煮会跑掉花香）。用洁净纱布过滤汤汁，再加冰糖屑或白糖搅匀，候冷即可。如加冰水或入冰箱冷冻之就更好了。

现在在大城市里一般都有配制好的“酸梅粉”、“酸梅晶”之类的饮料，只要买来即可随意冲服，较之以前要简便得多了。



二、粥 糕 点 心







正月十五吃元宵

阴历的正月十五是我国传统的元宵节。过节时街上是人流如潮，热闹非凡，致使甄士隐丢失了爱女小英莲(第一回)。至于“荣国府元宵开夜宴”时的欢乐场面，更把节日盛况活龙活现地呈现在读者面前了(五十三回)。

这个节日的形成有多种原因和漫长的时间：

一、民间需要。我国的戏剧杂耍起源很早，由于平时农事活动繁忙，各种文化娱乐项目多在冬春季节才有较多演出机会。按照我国的传统习惯，每到年终岁尾各行各业都要暂时停工，回家过个团圆年。既然是合家团圆，就应该欢乐一场，热闹一番。但是在年初的几天里人们要互相拜年，又要探亲访友、迎宾送客，还要接财神、送家堂(把回家过年的祖宗亡灵送回去)等等。若把人、神、鬼这三方面的事情都办完，是得着实地忙乱几天的。大约到正月初十以后，各家才陆续有了空余时间，但那外出谋生的人该动身启程了，不外出的人也该着手准备当年的农事活动了，于是就在第一个月圆之日高乐一番，各种民间娱乐活动都出场表演。

过年时虽说各家各户都要团圆，但有一件最大的憾事就是已经出嫁的女儿不能回娘家，只有到正月十五才可回去少住几日，

与亲生父母兄弟共享天伦之乐。所以实际上是到元宵节才能达到真正的合家团圆，自然需要有些文娱活动助兴。贵妃贾元春准予到上元之日归省，袭人到正月十五才可回去吃年茶(十八、十九回)，都是这种风俗的具体反映。

二、宗教影响。在西汉哀帝元寿元年(公元前2年)，佛教通过西域传入我国，初一和十五的香火最盛，各个寺院都要点起大海灯供人们烧香礼拜。到东汉的顺帝年间(126~144年)，我国有个叫张陵的人(后世称张道陵)创立了道教，该教把正月十五日定为上元节，每到这天晚上都要点起灯祭祀太乙神，仪式通宵达旦，非常隆重。这样一来，民间的活动就与宗教仪式自然地结合在一起了。当然，从社会发展规律来看，任何宗教的兴起都必须善于顺应民间的需要，才能得以巩固和发展。

三、官府提倡。汉朝的初期政局不稳，汉高祖刘邦驾崩后，发生过吕后作乱的事件，忠于汉室的武将周勃勘平了诸吕之乱，汉文帝(公元前179~156年在位)才得以上台执政。因为勘平诸吕是在正月十五日，文帝为了纪念这一重大胜利，每到这一天都要出宫游玩，并与民同乐。到了汉明帝执政期间，他笃信佛教，大力推行佛法，于永平十年(67年)下令各地都要在元宵之夜点灯祭佛，这就是元宵节放灯由寺庙广布民间的原因。

到了隋朝，炀帝很会玩乐，曾经两次下令于大业二年和大业六年(606年、610年)调集近三万名演员在正月十五日举行文艺会演。临时搭起的戏台一片连一片，绵延八里之长。开演后鼓乐喧天，声闻数十里。诗人薛道衡曾有诗云：“万户皆集会，百戏

尽前来”，“竞夕鱼负灯，彻夜龙衔烛”，“抑扬百兽舞，盘踞五禽戏”，“青羊跑复跳，白马回旋骑”……隋炀帝看到这种旷古未有的“太平盛景”，也情不自禁，遂赋诗一首：

法轮天上转，梵声天上来。
灯树千光照，花焰七枝开。
月影凝流水，春风含夜梅。
幡动黄金地，钟发琉璃台。

由于历代皇帝如此提倡，“正月十五闹元宵”的规模越来越大，气氛越来越浓，至唐朝更有进一步的发展。相传杨贵妃的大姐韩夫人命人做过一架百枝灯树，高八十尺。又竖之高山，光明夺目，百里皆见。（见《开元天宝遗事》卷下）

以上都是北方的盛况，然而江南各地也毫不逊色。唐朝诗人白居易说杭州的元宵节是“灯火家家市，笙歌处处楼”（《全唐诗》四四三卷）。到了清朝，元宵节的规模和气氛自然也不会降低。曹雪芹的祖父形容南京市的情形是：“玲珑宝炬绕雕栏……滚滚鱼龙夜未安。”（《楝亭诗别集》卷二）

综上所述，可以看出两个问题：

1. 元宵节是由多种原因促成的。从时间上说是始于汉而盛于隋。到了唐朝，由于建立了南北统一的一统天下，又出现过一段政通人和、经济繁荣的太平盛世，人们对文艺的需求又有增加，元宵节的活动更加普遍，这方面的文字记载也就逐渐多了起来。



但是有些人就引用唐文唐诗来证明元宵节是始于唐朝，这显然就错了——它比历史事实至少晚了 600 年。

2. 贵妃贾元春归省时，大观园里用绛绢、通草和羽毛扎起了那么多的彩灯，打扮出一个“玻璃世界，珠宝乾坤”（十八回），这不是作者任意夸张，而是与古代帝王的那个黄金地和琉璃台一脉相承的，与其祖父所说的那个“玲珑宝炬绕雕栏”也是相符合的。

元宵节既然是要彻夜不眠，当然不能饿着肚子玩，人们就用又香又甜的原料做出圆形食品充饥。这是为了求取吉利，即取月圆之形，寓团圆之意，并祝愿今年的日子过得香甜。据说此俗在唐朝以前就有了，可是真正普及到全国却是唐朝以后的事了。它的名称各地不一，前后也有别。在北方现通常叫元宵，但在宋朝也叫焦锤、锤子、牢丸、浮圆；而南方则有汤元、汤团、圆子、团子、元宵等称呼。广东省的方言中保存的古代词语比较多，他们那里喜欢吃“煎堆”，此即宋朝以前人们所说的“焦锤”者也，只是体积大一些而已。《清稗类钞》云：汤圆一称汤团，北人谓之元宵，上元必食也。元宵以糯米磨粉，滑圆入水煮之，馅有香辣甜酸咸五味，甜者馅有豆沙、芝麻、枣泥、花生、杏仁等等；咸者馅有酸菜、肉丁、虾仁、豆干、韭菜等等。传播这样久和这么广的食品在“荣国府元宵开夜宴”时自然是不能少的，于是上过热汤以后接着又献了元宵，连那一班小戏子们也有幸得到贾母的“恩典”（五十四回）。

元宵的种类虽然很多，但具体的做法却又大同小异，即：



通常是用猪油、白糖、桂花、玫瑰、豆沙、枣泥、芝麻等等做成圆球形的馅芯，外面洒水并滚黏上糯米粉。

也有的先用温水把糯米粉或者黄黏米粉和成面团，捏制成圆形皮子，内填上馅芯后收口。

还有一种实心元宵，内部不包任何东西，只把和好的面团搓成一个个的小丸子就行了。待吃时碗中放入白糖、橘子片或水果蜜钱之类的配料调味。

将生元宵制熟的方式也不一：最早多是开油锅炸，而现在人们则习惯于入开水锅中煮，还有的是用笼蒸。

杏仁烧茶甜且香

在元宵节的晚上，贾母带着一家老小赏灯玩乐，王熙凤特地为大家准备了几样夜点心。但老太太却都不愿吃，最后选中了杏仁茶（五十四回）。可惜程乙本中将它删掉了，故建国之后至1982年间以程乙本为底本的书中无杏仁茶一事。

杏仁有润肺、止咳、通便等功效，而且有一种特殊的芳香气味，所以早在1400年前成书的《齐民要术》中就有做“杏酪粥”的记载。到了清朝，这类食品就更多了。如《食宪鸿秘》称：“京师甜杏仁，用热水泡，加炉灰一撮入水（指草木灰，有碱性，易去皮），候冷，即捏去皮，用清水漂净。再量入清水，如磨豆腐法带水磨碎，用绢袋榨汁去渣。以汁入锅煮熟，加白糖霜（即今称之白糖），热啖，或量加牛乳亦可。”

又据《醒园录》中记载：“先将杏仁泡水，与上白米对配磨浆，坠水加糖炖熟，作茶吃之，甚为润肺。”

我们今天吃的杏仁茶的做法与上述两例无什么差别，只是南北各地用料不同——南方人较为讲究质量。具体说来大体为：

备大米250克，甜杏仁100克，白糖75克。先将杏仁用热水浸泡，捏去皮，再去尖，切碎，与洗净的大米混合在一起，加

入 2500 克清水，带水磨成稀浆，用细箩或双层纱布过滤去渣。

锅中再放入清水 2500 克，加白糖烧沸，徐徐倒入米浆。边倒边搅，开锅即好。若在开锅前注入半磅鲜牛奶，会有奶油香味，就更可口了。

但这种做法实在太烦琐，一般家庭难以为之。现在北京有一种简便的方法：先用大米粉烧成稀汤，再酌加白糖、桂花及少量杏仁精，搅匀，开锅即好。但将杏仁提炼成精，不知其本味是否会受影响？

上海的一家食品厂为了适应人们吃杏仁茶的需要，从前几年起生产了一种叫杏仁霜的方便饮料，买回家就可立即冲服。每袋 250 克，各大食品店都有出售。只是那杏仁味似乎淡薄了些。

杏仁有甜、苦之分。做杏仁茶要选用甜杏仁，苦杏仁只供药用。但也有例外，有人觉得甜中带苦会另有一番滋味。如《清稗类钞》中说：“……杏仁茶，所用为甜杏仁，然必掺入苦仁数枚，以发其香。”该书中还说做杏仁茶是“加入冰糖”。冰糖亦能润肺，与杏仁之功更相合了。



赫赫贾府常食粥

由于《红楼梦》中的主要人物多出生在金陵(今南京),黛玉、妙玉和邢夫人又祖籍苏州,连男女仆人也多是从南方带人京都的,所以他们虽然身居北方,却仍然基本上保持着南方人的生活习俗,吃的粮食还是以大米为主。可是通观全书,餐桌上的干饭寥寥无几,而“粥”倒是屡屡出现。

粥又叫作稀饭,本是吃早点时的一种辅助食品,只有一些生活艰难的人家才天天以食粥为主。作者曹雪芹后来家境贫寒,就常常是“举家食粥”。

穷苦人家吃粥不足为奇,但那个“白玉为堂金作马”的赫赫贾府却也经常以粥度日,岂不是怪事?

仔细想来,这一点也不奇怪。反复写粥恰恰说明了作者对社会生活的观察研究极为细致深刻。我认为这有多种原因:

一、像贾府那样的钟鸣鼎食之家,每天酒菜丰盛,点心不断,还有谁有兴趣一碗一碗地吃干饭呢?但是人们又不能光靠酒菜填肚子,还得多少吃点饭才能有饱腹感,于是稀饭就成了最合时宜的食品。借用贾宝玉的话来说,这叫作“饭饱弄粥”(七十七回),与缺粮吃粥的性质是完全不同的。



二、我国的文学作品中往往以饭量之大作为勇敢、有力量的象征。假如武松不能吃几碗饭喝几碗酒，读者是不会相信他能打死老虎的。然而贾府的人却不同，他们从来不参加体力劳动，外出时又多是乘车、骑马或坐船、坐轿，连只相距“一箭之地”的宁荣两府之间也是车马往来。由于长期四肢不动，饭量自然很小。倘若让林黛玉每顿都吃一大碗干饭，读者一定会感到不可思议，只有让她常吃稀饭，才能觉得符合实际。

三、我国封建时代的贵族阶级在安排日常饮食时是很讲究养生之道的，粥中就包含着养生学。它的最大特点是能与胃气相适应。宝钗说过“食谷者生”（四十五回），这话是确有道理的。宋朝有个叫张耒的文化人士认为：如在空腹胃虚的时候食粥一大碗，谷气便作，所补不细，粥又极柔腻，与肠胃相得，最为饮食之良。明朝的大药学家李时珍很赞赏他的观点，就把这段话收载人《本草纲目》中去了。宋朝的另一位文化人士陆游对粥的作用更是赞不绝口，还赋诗曰：“世人个个学长年，不悟长年在目前，我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”“宛丘”即张耒，晚年著有《宛丘集》等书。曹雪芹之祖父曹寅对粥的好处也深有体会，在他的诗集《楝亭集》中多次出现过“饘”字，“饘”就是比较稠厚的大米稀饭。由此看来书中反复写粥原来是祖上遗风也。

四、我国的粥也和其他食品一样，名目纷繁，花色很多。早在宋朝（960～1279年），官方编辑的《太平圣惠方》中就收录了129个粥方。到了清朝人写的《粥谱》中竟发展到200多个。有这么多花色品种可以天天倒换，人们会百吃不厌的，比吃那个千篇一律的干饭要好得多。这就无怪乎贾府的人都爱吃粥了。

碧色粳米是皇粮

薛姨妈携儿带女来到京都，因旧有房屋未来得及收回，暂时住在贾府的梨香院中。宝玉自是喜之不尽。适逢表姐薛宝钗近日身体欠佳，便去探望。姨妈留饭，酒菜丰盛，宝玉吃了半碗碧粳粥(第八回)。

有一次大观园里的厨娘柳嫂子派人给宝玉的丫环花芳官送了饭来，其中有一大碗蒸的热腾腾碧莹莹的绿畦香稻粳米饭(六十二回)。

这两次说到的碧粳是一种优质大米，主要产地在河北省，山东等地也有引种。据《食味杂咏》介绍，其特点是“粒细长，带微绿色，炊时有香”。故在旧时专供皇帝、贵妃等宫廷贵族食用。薛、贾两家也都是贵族阶级，有吃碧粳的权利。

鸭子肉粥道理深

元宵节那天，史太君带着内眷们在大观园里饮酒、看戏、放炮仗、观烟火，热闹非凡，至深夜不散。贾母说道：“夜长，觉得有些饿了。”王熙凤忙回说：“有预备的鸭子肉粥。”（五十四回）

按照传统观念，人们都知道鸡比鸭的味道好，价钱也高，而江南又一向有吃“鸡粥”的习惯，荣国府为何却要给老太君预备那个不值钱的“鸭子肉粥”呢？这里另有一番道理：

一、它反映着时代风尚。袁枚在《随园食单》中写道“近有为鸭粥者，人以荤腥；为八宝粥者，人以果品。俱失粥之正味。”袁枚是讲究“食本味”的，所以它反对粥中混入鸭肉或果品。但从他这个反对意见中恰恰说明了当时喜欢吃鸭粥的人是不少的。

二、按照我国的饮食理论及贾府的饮食规则，也是不能一味地吃鸡的。因为鸡和鸭的“气味性能”不同，谁人应吃鸡，何人宜吃鸭，都要因人因时而异。鸡肉性温，能温中、益气、补虚，对病人、产妇及体衰者多有补益。但是由于其性温，热量比鸭高，若多吃常吃，对某些人也会发生不良影响，导致热盛伤阴。



阴虚则内热，是诱发多种疾病的一个重要因素。而鸭却不同，《随息居饮食谱》说：“鸭，甘凉，滋五脏之阴，清虚劳之热，补血，行水，养胃，生津。”《本草纲目》中又说：“鸭，水禽也。治水利小便，宜用青头雄鸭；治虚劳热毒，宜用乌骨白鸭。”由此可见，老年人晚间吃鸭子肉粥不会患津枯液干、唇焦舌燥之症；反之，若饱餐一顿高热量的晚饭，到后半夜很可能会感到口渴欲饮。这说明体液已经不足，如同植物之缺乏水分，此即谓之“热盛伤阴”。贾母已是年近 80 岁的老人，津液本来就已逐渐减少，要多吃低热清淡的饮食才能防止体内出现火旺水少的局面。尤其是晚餐，应注意滋阴（即补充津液），更不宜多吃热量高的食品。

其实这不单单是贾府的饮食原则，凡是讲究“养生之道”的达官贵人及名门望族也都是这样做的。如唐朝诗人王维就曾经写过这样的句子：“饱食不须愁内热，大官还有蔗浆寒。”大官指主管宫廷饮食的大官令，也叫大官丞。蔗浆即甘蔗汁，能清热润燥。这说明唐朝的贵族阶级的饮食是非常丰富的，当他们吃过那些高热量的食物之后，要用阴凉性的蔗浆去调节体温，以避内热之患。王维任过丞相，非常熟悉宫廷贵族的生活方式，他说的话是有根据的。再如我国的高级宴席中常有用燕窝、银耳做的菜品，这并不是为了追求味美（它们本身的味实在不美，需要用好汤或冰糖去提味），而是为了取其滋阴之功。现在西方国家有些人也认识到常吃高热量的食品是引起多种疾病的重要原因，有越来越多的人正在提倡吃低热量的饮食。

那么是不是说食物的热量越低越好，应该一直低下去呢？不是的，不能从一个极端走向另一个极端。假若光吃低热量的饮食，就会摄入的热量不足，而热量不足又会降低人体的气化功能，出现缺氧少力、消化不良以及手足不温等等症候。如果把人体比作一部蒸汽机的话，这部蒸汽机中的水与火的比例必须大体相当才能产生气体，并用这些气体推动各个部件正常运转。所以我国传统的饮食理论是：高热量食物与低热量食物要合理调剂，适时更替，而不是单强调一个方面。贾母的饮食基本上是低热清淡的，但她有时也吃羊羔、鹿肉、野鸡、鹌鹑等温热性的食品，其道理也就在这里。本文虽历述了鸭的好处，却丝毫没有否定鸡的意思。吃鸡也是很有益处的，关键是要有节制，勿过量，不偏食。另外，饮食的调节还要注意到季节的变化。这在《红楼梦》里处处都有体现，将在以后的文章中逐一探讨，此处就不多说了。下面介绍鸭子肉粥的几种做法：

1. 取适量鸭块洗净，用少量食盐、黄酒拌匀，腌两小时。酒能解腥去臊，无黄酒时洒上一点白酒也行。将鸭肉投入开水锅中煮儿滚，撇去浮沫，转小火慢煮一小时，放进淘洗干净的大米或糯米同煮，以米烂为度。

2. 如果讲究一些，应待鸭块煮一小时后捞出剔骨，过滤汤汁，用鸭肉和鸭汤再与大米同锅烧煮成粥。

3. 最上等的做法是鸭汁粥。需多备些鸭肉，煮两小时，滤取汤汁，仅用鸭汁配大米煮粥。煮过的鸭肉已失去鲜味，只剩下粗糙的蛋白质，可配合别的餐料另行处置。

燕窝滋阴富营养

《红楼梦》中说到“燕窝”的地方近十次之多。例如：黛玉生病时，宝钗立即送去了一大包上等燕窝(四十五回)；王熙凤在病中只用燕窝粥进行调养(五十五回)；秦氏可卿生病时，婆婆尤氏看着她吃了半盏燕窝汤(十四)。

为什么如此重视燕窝？宝钗对黛玉做过明确的解释：“每日早起，拿上等燕窝一两，冰糖五钱，用银吊子熬出粥来，若吃惯了，比药还强，最是滋阴补气的。”(四十五回)

燕窝是金丝燕用其富含胶质的唾液修筑的居住之窝，主要产地在我国东南沿海及日本和东南亚诸国。功能是滋阴润肺、清热止咳，我国把它视为高级营养补品和名贵药材。因数量稀少，又很难采集，故价格昂贵。

冰糖是用白糖熬炼而成的复制糖，亦有润肺、止咳、化痰之功，与燕窝搭配最为相宜。林黛玉肺虚久咳，所以宝钗叫她吃冰糖燕窝粥。

做法：

取干燕窝5~10克(书上说黛玉日食一两燕窝，是为了说明贾府饮食阔绰，不足为凭)，放温水中浸泡，待泡透发软后用尖

头镊子摘去夹杂其中的绒毛污物，轻轻地漂洗干净，放在开水碗里，使之继续胀发。这里顺便说明一下，饭店里做燕窝菜肴时要用威力大的热碱水浸泡，并用开水多次冲洗碱味。这样处理过的燕窝样子好看，适合商业上的需要，但却失去了不少有效成分，所以自食者不应采用。

视饭量大小取出上等大米若干，淘洗入锅，加适量清水烧开后，转小火慢熬一小时，放进冰糖搅拌，再把发好的燕窝轻轻地放进锅里，同煮几滚就行了。

王熙凤不咳嗽，吃粥时又配有两碟精致小菜，说明她吃的是咸味燕窝粥。王熙凤是荣国府的管家婆，吃穿用度都很讲究，在做法上应更取上乘，我设想似应这样做：

燕窝胀发方法及其用量比照上例。将淘净的优质大米入锅，注入高汤（即用上等餐料如母鸡、火腿、干贝及猪肉蹄膀等熬取的汤料。若无，单用鸡汤也可），烧开后，转小火慢慢地熬。待稀饭烧好后放进发好的燕窝，并加少许细盐和胡椒粉，以祛腥增味。少煮几滚即出锅盛碗，面上撒熟火腿末，再配两碟精致小菜同时上桌。



贾母喜欢红稻米

已近年终岁尾，主管贾府地亩的庄头乌进孝赶着几辆大马车来交年租年礼，其中有御田胭脂米二石(五十三回)。

有一次王夫人和尤氏正在给贾母摆饭，老太太说：“有稀饭吃些罢了。”尤氏早捧过一碗来，说是红稻米粥(七十五回)。

这里所说的“胭脂米”和“红稻米”，本属一物，就是产量很少的一种优质红糯米，以前专供皇宫及上层贵族食用。此米在北方和南方都有出产，但书中所说当是指江南产品。因为在清朝康熙年间，专为皇室承办生活用品的苏州织造李煦曾受命在苏州附近试种红稻，到1724年李氏被抄家为止，查明他共收获早熟红稻3000石，私自用去1993石2斗，雍正皇帝责成内务府予以折价追赔(见《关于江宁织造曹家档案史料》209页)。既有追赔之事，显然是一般臣民不得擅自动用的御米了。

曹雪芹的曾祖、祖父及父亲先后任过苏州织造和江宁织造，康熙皇帝六次南巡，他家就承办过四次接驾大典，而负责试种红稻米的李煦又是曹雪芹的舅老爷，曹家肯定了解这种米的优越性，于是就在其著作中作了反映。

红稻米含有铁质，颜色紫红，营养丰富，能滋补气血。当地

农民按其相貌和特性俗称血糯米，也有的叫红稻谷。

可惜这种稻谷的植株较高，不抗风，易倒伏，产量低，到建国初期只有少数农户还在零星种植。以后虽有一些发展，但仍因受到产量的限制而不能大面积推广。唐朝诗人郑遨曾经感叹：

“一粒红稻饭，几滴牛颌血！”（见《伤农》一诗）既说明了种红稻要付出很大的辛苦，又为这种米只供少数权贵享用抱不平。不过现在时代不同了，一般平民百姓都能吃到它，在苏州郊区及其邻近的常熟地区均可随意购买。

这种米的吃法与白糯米相仿，主要用做粥、糕、点心之类的小食品，需用猪油、桂花、白糖等进行调味。如果是用来做粥，500克米配50克建莲子同锅烧煮就行了。煮好后拌入200克白糖盛碗，每碗撒上点糖桂花即可上桌。

不过它虽叫糯米，却仍属粳型，黏性较差，所以最好与白糯米参半食用，以收相得益彰之效。

袭人患病吃米汤

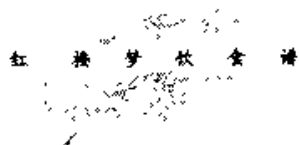
袭人受了风寒正在服药，又被宝玉的奶娘李嬷嬷恶语中伤，大骂了一顿，病得更厉害了。宝玉对自己的“妈妈”也不敢怎么样，只好忍耐着服侍袭人吃了二和药（第二次熬的中药渣），令其安安静静地躺了一夜，至次日清晨起来，觉得轻省了些，只吃些米汤静养，宝玉才放了心（二十回）。

袭人是受到老太太、王夫人及贾宝玉特别宠爱的一等大丫环，在病中为何只让吃米汤呢？其实这不是对她的冷落和虐待，而是南方人的一种很好的调养方式，连宝玉、熙凤生病时也是吃米汤的。如有次他二人病得奄奄一息，幸亏僧道搭救，才渐渐醒过来了，说腹中饥饿，贾母、王夫人等如得了珍宝一般，旋熬了米汤来与他两人吃了，精神渐长，全家人喜之不尽，林黛玉不由自主地念了一声“阿弥陀佛”，召来了宝钗的一阵奚落（二十五回）。

米汤又叫米油，是用上大米熬稀饭或者做干饭时凝聚在锅面上的一层粥油。其性味甘平，能滋阴长力，有很好的补养作用。清朝名医王士雄说：“贫人患虚症，以浓米汤代参汤，每收奇迹。”（见《随息居饮食谱》谷食类第二）。这就是说，在旧社

会里贫苦的老百姓吃不起人参，江南人是用米汤当参汤的，而且是“每收奇迹”。米汤何以有这样大的功效？《本草纲目拾遗》中作过解释：“米油，力能实毛窍，最肥人。”“黑瘦者食之，百日即肥白，以其滋阴之功胜于熟地也。”——熟地即地黄的再制品，是中医常用的补血药。但必须是大锅饭中熬出的米汤，并要达到黏稠的程度才有效，米少或者太稀都是不行的。

贾府是吃得起人参的，为何不让宝玉吃人参汤？人参力量太猛，青年人、少年人及体质过衰之病人都是不可盲目服用的。



黛玉熬粥用江米

紫鹃对黛玉道：“还熬了一点江米粥。”黛玉点点头儿，说道：“那粥该你们两个自己熬了，不用他们厨房里熬才是。”
(八十七回)

江米就是糯米，其原产地在长江流域及以南的地区，北方人便习惯称之为江米。紫鹃的全家都在北方，她就随着北方的习俗呼作“江米”了。给黛玉熬粥用江米具有两方面的意思：

一、江米本系南方土产，也可说是一种“家乡风味”了。

二、江米性温味甘，能暖胃、健脾、止汗，有些地方也把它视为营养食品，常供产妇烧粥吃。黛玉胃寒(吃了一点点螃蟹就心口里疼，乃胃寒之征)，又易出虚汗，给她吃江米粥是最合适的了。

熙凤要放奶子糖

秦可卿死了以后，贾珍恳请王熙凤去协助料理丧事，王熙凤每天都要早起，忙忙地吃过奶子糖粳米粥便到宁国府去(十四回，程乙本改为吃了几口奶子，这个改动实在不妥)。

书中多次写到一个粳字，是证明贾府的主子及那些有头脸的上等奴仆都吃粳米而不吃籼米。

粳米多属晚稻，生长期要一百多天，光照时间长，获得的养分足，颗粒饱满，营养丰富，饭白味香，是大米中的上品。四十二回里出现的御田粳米就是这种米。

与粳米相对的是籼米，多属早稻，播种时气候尚冷，受天时制约，米粒比较瘦小，相貌粗糙，质次价廉，南方人俗称小米、糙米。但由于其生长期只需要两个来月，可以缩短土地的周转期，扩大了复种指数，且出饭率也高，所以有些农民还是愿意种它的。庄头乌进孝来交年租年礼时内有“下用常米一千石”(五十三回)就是指这种米。一千石籼米足足够数百个男子汉一年的口粮，这就是说那班干粗活的婆子、小厮等等都只能吃籼米，是无资格享用粳米的。

“奶子”是满族人对乳品的总称，有牛奶子、羊奶子、马奶

子之分。书中的奶子是指牛奶子。

牛奶粥是个古方，早在《本草纲目》中就有记载，能补虚损、润五脏、养血分，适用于气血亏损之人。在本书之初就安排王熙凤吃此粥，向读者揭示了她的不足之症，为以后的小月、下红、血山崩埋下了伏线。

此粥做法：

用粳米 100 克，先烧成比较稠厚的稀饭，再注入鲜牛奶半磅，搅匀，同煮片刻，使奶粥交融，即可出锅盛碗，撒上白糖或红糖调服。白糖能清热降火，红糖则重于补血。

按照我国的传统习惯，胃酸多的人不宜吃牛奶粥。

腊八煮粥祭佛祖

在《红楼梦》第十九回里，宝玉向黛玉讲了个关于腊八粥的故事，讲得头头是道。这腊八粥起源于佛教，相传佛教的创始人释迦牟尼在腊月初八那天得道成仙，升到天上去了，后人就把这一天定为“成道日”。又因为他在成仙之前吃的最后一顿饭是在荒郊遇到的一位善良的牧女用杂粮野果做的乳糜状的食物，释迦牟尼的弟子为了纪念他，便在腊月八日的早晨仿制粥样的食物设祭，祭礼结束即作为僧侣们的早餐。由于这种粥非常好吃，随着佛教在我国的广为传播，腊八粥也就传遍了各地，连不信教的人在这天也纷纷仿制，并作为节日礼品互相馈赠。年岁渐久便相沿成习，连皇宫也受到这种风俗的影响。据元朝的《燕京游览志》一书中称：“十二月八日，赐百官粥，以米果杂成之，品多者为胜。此盖循宋时故事。”这说明御赐臣僚腊八粥的事至少从宋朝就有了。到了清朝，这种风气就更盛了。

据有关资料记载，清朝宫廷做腊八粥的仪式非常隆重：有特派大臣亲临现场监督，由雍和宫的和尚直接掌锅，其锅之大能容数石米。粥做好后要先祭神，后分发，不过只有幸臣贵妃等少数人才能享受这一殊荣，一般的臣僚还是要自行起锅烧煮的。



贾宝玉的家里属贵族阶级，王夫人又是吃斋念佛的人，每到这一天自然是少不了也要吃腊八粥的，所以他对腊八粥很熟悉。

做腊八粥的用料前后不一，各地也不同，主要是根据料源决定。最初的腊八粥叫七宝粥、五味粥或七宝五味粥，看来至少得凑足七种原料才够标准，多者更好。宝玉给黛玉讲故事时说庙里有米、豆，还有红枣、栗子、花生、菱角、香芋（即芋艿，南方佳蔬），加起来正好够七宝；而那五种果蔬又能产生五种不同的味道，可见宝玉的话是完全符合七宝五味的社会风尚的。但到后来又有了大发展。据清朝后期成书的《燕京岁时记》中说：“腊八粥者，用黄米、白米、江米、小米、菱角米、栗子、红豇豆、去皮枣泥等，合水煮熟，外用染红桃仁、杏仁、瓜子、花生、榛穰、松子及白糖、红糖、琐琐葡萄（琐琐葡萄是一种甜味较高的山地葡萄）以作点染……”用这么多的香甜果品配制的腊八粥，其味道之鲜美是自不待言了，因此平时也有市售，取名叫八宝粥，是指比以前的七宝五味粥更胜一筹的意思。

吃斋熬粥用红枣

元宵之夜贾母要吃夜点心，熙凤忙回说：“有预备的鸭子肉粥。”贾母道：“我吃些清淡的罢。”熙凤忙道：“也有枣儿熬的粳米粥，预备太太们吃斋的。”（五十四回）

所谓“预备太太们吃斋的”，是指给宝玉之母王夫人预备的。王夫人信佛，常说“我今儿吃斋”。但她不是虔诚的佛教徒，只在初一、十五或需要斋戒的日子才吃素，平时也随着别人吃荤。每当吃斋念佛的日子里也要给佛像上供，供佛的食品必须是素食，最好还要有甜味，所以王熙凤就用红枣熬粥。同时红枣又能养胃健脾，补血壮神，防止血小板减少，治疗缺铁性贫血，如与上等大米一同熬粥煮食，也是一道医疗保健食品，最适合妇女食用。

45

刘姥姥二进荣国府时，用口袋装来了枣子（三十九回）。

枣是我国的主要果品之一，栽培和食用历史非常悠久。有红、黑两色。黑枣原是红枣的复制品，数量不多，所以使用量最广的为红枣。主产河北、山东、河南、山西、陕西等省份。浙江省义乌一带也有一些枣树，被称作“南枣”。可惜产量不多，功

力也欠佳。

红枣的用途大致有三：

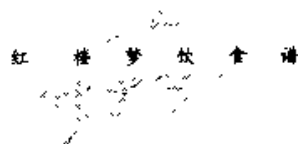
1. 做食品。枣味香甜，能诱人食欲，不论做糕点或做菜肴都会受到人们的喜爱。据现代食品科技分析，它含有丰富的维生素和一定的矿物质，被誉为“天生的维生素丸”，更提高了其食用价值。

2. 当药品。入脾胃经，能健脾胃，补气血，治疗血小板减少及过敏性紫癜。如同花生仁同煮食，效果更好。

3. 缓解药性。有些中药性质峻烈，服之易伤正气。如配药时加入几只红枣则可使药性得到缓解，使正气免受损伤。红枣还常被用作药引子。

红枣的最好食用方法是煮熟吃，这样可充分发挥其效用。如王夫人就喜吃枣儿熬的粳米粥。倘若能做宝玉吃的建莲红枣儿汤那就更妙了。

红枣甘温，若频食多食，也会助火生热，反能败胃损齿、生痰，有不良作用。



豆腐皮的包子好

有一天宝玉问晴雯：“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？”晴雯道：“快别提。一送了来，我知道是我的，偏我才吃了饭，就放在那里。后来李奶奶来了看见，说：‘宝玉未必吃了，拿了给我孙子吃去罢。’她就叫人拿了家去了。”（第八回）

一碟子豆腐皮的包子何以会引起那么多人的兴趣？原来这种包子很不寻常，它比肉包子更好吃，更高贵，更富营养。其高贵之处首先在于豆腐皮的制作特殊，来之不易：是将做豆腐的原汁豆浆煮沸，不加凝固剂，使之冷却，漂浮在锅面上的脂肪和蛋白质会结出一层皮来，把它挑起晾干，才能得到一张豆腐皮，其状如金黄色的塑料薄膜，又似透明晰晰的蝉衣，故南方人俗称豆腐衣，而北方人则管它叫油皮。浙江的产品最负盛名，是寺庙中做素鸭、素鹅、素包子等高级斋饭的餐料。祖国医学称此物能养胃、止咳、清肺热；据现代食品科学分析，它的脂肪、蛋白质的含量比鸡蛋、牛奶还要高，磷、铁、钙的含量也都比蛋奶为优。因此其价格通常要比豆腐贵十几倍，而且小城市市场上经常无货

供应。有了这样高档的原料，还要有相应的辅料，一般是与金针、木耳、青菜、香菇等搭配，制成包子馅，才能做出包子来。调味品除正常的油、盐，还应稍放点姜末、白糖和麻油(北方叫香油)。

不过对北方的部分读者来说这种包子只是可望不可及的，因为豆腐皮短缺。为了应个景，只能找代用品。我国还有一种比较大众化的豆制品，是将豆腐汁中加进凝固剂后泼在模子里压成的薄皮，在南方叫做百叶或千张；在北方的广大地区内都统称豆腐皮。这种豆腐皮的内在质量与前面提到的那种真正的豆腐皮相差甚远，但它比豆腐要好得多，而且价格低廉，也一直很受人们的欢迎，可权做豆腐皮的代用品。另外，将油面筋撕碎拌在馅子里，也很像豆腐皮。

贵妃曾把酥酪赏

东宫娘娘贾元春归省时曾赐出琼酥、金脍等食物给宝玉和贾兰(十八回)。次日宝玉正要往东府去看戏,忽又有贾妃赐出的糖蒸酥酪来。宝玉想着上次赐出的酥酪袭人爱吃,便命将这碗酥酪留给袭人了(十九回)。

此处所说的琼酥和酥酪实属一物,是北方少数民族中的一种美味食品,主要用牛奶、羊奶等制成,故又有乳酪、奶酪等多种名称,现在通常叫做奶酪。北京接近满、蒙、回等兄弟民族聚居的地区,很早就有奶酪应市。宋朝著名词人辛弃疾就喜吃此物,曾高兴地赞曰:“香浮乳酪玻璃碗,年年醉里偷尝惯。”清朝成书的《都门纪略》中也写道:“闲向街头啖一瓯,琼浆满饮润枯喉,觉来下咽如脂滑,寒沁心脾爽似秋。”可惜现在这种美食却不多见了。

据《中国小吃》(北京风味)介绍说:做奶酪可以用炭火烘,也可以用蒸气蒸。元妃赐出的叫糖蒸酥酪,显然是用蒸的方式做成的。若做5碗奶酪,需备下列原料:

牛奶 500 克,糯米酒(南方人叫酒酿汁)25 克,白糖 60 克,糖桂花 2.5 克,瓜子仁、核桃仁、葡萄干各 5 克。

制法：

1. 将牛奶入铝锅烧沸，加白糖、桂花搅匀，待糖溶化后用双层纱布过滤，置阴凉通风处候凉。

2. 用沸水泡透核桃仁，刮去黄皮，切成小块；瓜子仁用微火炒熟；葡萄干拣净洗清，沥去水。以上果料分别放在 5 个小盖碗中。

3. 把糯米酒徐徐倒入冷凉的牛奶中，边倒边搅，使奶酒交融，并迅速分装到五个小碗内，加碗盖，入沸水锅中蒸。火不要太大，热气不能太足，蒸十几分钟即好。此时的奶酪还未凝结牢固，要免受震动，否则会变稀。待其自然冷却后再端入冰箱冷冻三四小时。无冰箱时可放到阴凉通风处存放一段时间。这时它呈较浓的胶凝状态，即可端去上桌了。

奶酪虽是一种高级营养美味食品，但由于每个人的饮食习惯不同，有些不常吃乳制品的人却不适应，故而袭人吃过后竟引起了“肚子疼，足闹的吐了才好”。这话虽是一句婉转的推托之词，倒也是符合实际情况的。

补气健脾山药糕

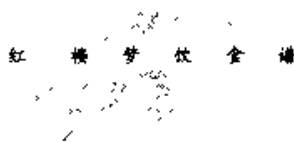
秦氏可卿正在生病，王熙凤去看望，她说：“昨日老太太赏的那枣泥馅的山药糕，我倒吃了两块，倒像克化的动似的。”凤姐儿答道：“明日再给你送来。”（十一回）

秦可卿自从八月二十日开始“懒怠吃东西”的，病到今天已过百日，那脸上身上的肉全瘦干了，为何吃了山药糕能“克化的动”呢？因为：

红枣能补气血，健脾胃，加之其味道甜美，容易引起人们的食欲；山药亦能补气健脾，入脾、肺、肾三经。脾胃和则食欲增。红枣以北方大枣为佳，山药以河南产品为优。

可取红枣 500 克，洗净去核，用温水浸泡一小时，捞起沥干水分，入笼蒸一小时，候冷，捏去皮（大量制作应用网眼筛子擦去皮）。烧热铁锅，放进 100 克熟猪油或花生油，熬热，入 150 克白糖溶化，倒进枣泥拌炒均匀。枣泥也可不炒，但必须将三料充分捏合为一体。猪油冷后凝固，最为适宜。

另取鲜山药 500 克左右，洗净入笼，蒸一小时取出（可与枣一锅蒸），趁热剥去皮，入盆，用物挤烂如泥。拌入 200 克“饴粉”（用糯米粉与粳米粉混合的辅助粉，使山药泥增加可塑性）及



少量猪油、白糖、清水，和成软泥状，上笼蒸30分钟，取出冷却。

将糕模子内层涂油防粘，放上点桂花或者切碎的蜜饯等，再放入一小块山药泥，压平实，中间微凹，填入适量枣泥，上层再盖之山药泥，压平实，反扣糕模，倒出糕坯，继之如法再做。待全部做完，即入笼蒸。因都是熟料，稍蒸几分钟就行了，蒸久易使糕变形。

普通居民家中无糕模子，可另取别种样式：

1. 用儿童吃饭的平底小碗代替糕模子。
2. 用木板条自制一个方框框，入笼摆平，压住笼布不露缝隙，先铺上一层山药泥，再铺上一层枣泥，上面覆盖一层山药泥，压平实，点缀蜜饯或糖桂花，加锅盖稍蒸，取出切块。

但不管采取何种方式都是很费事的，一般读者若是为了取其健脾消食之功，只要用山药红枣配大米煮粥即可，入白糖、桂花调味，也是很好吃的。而且干山药在中药店里有售，常年供应，不像鲜山药那样受天时限制。

养心安神莲枣汤

有一年冬天，宝玉早起晓行，去参加舅舅的寿宴，小丫头便用小茶盘捧了一盖碗建莲红枣儿汤来，宝玉喝了两口。麝月又捧过一小碟法制紫姜来，宝玉嚼了一块。又去拜见过老太太、王夫人等，便上马启程了(五十二回)。

莲子是藕上结的种子，凡是有藕的地方都有出产。不过就全国而言，以湖南省的湘莲和福建省的建莲最为著名。湘莲多是带皮带心的完整莲子，是像花生仁一样的褐红色，下锅前必须先去皮去心，很麻烦的。建莲系去皮去心的净莲子，故又叫通心莲，呈淡黄色，要吃时取来就能直接下锅，可节省许多时间。宝玉现在正急于出门赶路，不能久等，用建莲子烧汤是最合适的了。又据《随园食单》说：“建莲虽贵，不如湖莲之易煮也。”由此看来，清朝人认为建莲比之湖莲(即湘莲)要高贵一些。贾府自然要用最好的食品保住这位公子。

莲子有养心安神、健脾益肾之功，常吃莲子能滋养交感神经。且其味道像糖炒栗子一样，是非常好吃的。因此它既是名贵药材，又是美味食品，常用作高级点心或上等宴席的名菜点。在第十回里，张太医给秦可卿诊病时，断定她定是个心性高强的

人，这病就是因心性高强，思虑太过，忧虑伤脾所致，处方上写着“引用建莲子七粒去心，红枣二枚”，秦氏服下该药果然觉得“略好些”，建莲红枣的补益之功可见一斑了。

莲枣汤做法有二：

其一：取建莲子 50 克，红枣 5~7 枚，若是用河北省的小枣可增至十余枚。拣净，用温水淘洗（见生水难煮烂），同入小碗内，加热水，上笼蒸一个小时候左右，入冰糖屑 25 克，再蒸片刻，待糖溶化后出笼，即可上桌。

其二：用料如上。锅中先加水一大碗，烧开后入莲子、红枣，煮四五十分钟，再加入冰糖，小火焖片刻，糖溶化后出锅盛碗。在烧煮的过程中要注意观察和调剂火力，既不能烧干水分也不要剩水太多，连汤合得一小碗即为适中。

以上两例的蒸煮时间只是个参考数据，实际上莲子有新、陈、优、劣之分，它们熟透的时间也各别，这要靠食者根据所购莲子的好坏自行测定和把握确切时间。

书中还说到宝玉嚼了一块“法制紫姜”。这是用传统方法炮制的紫姜。紫姜就是新收获的生姜，因尖部发紫而得名，晒干后紫色消失。又因嫩姜是从母体上分化出来的，也叫作子姜。明朝大药学家李时珍曰：“凡早行、山行宜含一块，不犯雾露清湿之气及山岚不正之邪。”这就是说，紫姜也是一种很好的保健食品。此姜要等太阳升高后才可吐掉，否则无效。它并不很辣，若能嚼一嚼咽下去水分那就更好了。

栗粉糕与藕粉糕

宝玉要给史湘云送食品，袭人打点齐备，叫过本处于粗活的老宋妈妈来，交给她两个小掐丝盒子，其中一个盒子里用玛瑙碟子盛着一碟“桂花糖蒸新栗粉糕”。老宋妈妈领受了任务，便换上出门的衣裳，由后门出去乘车前往(三十七回)。

南方一向有用栗子做糕的习惯。例如：

《清稗类钞》中说：“栗糕，以栗去壳，切片晒干，磨成细粉，三分之一加糯米粉拌匀，蜜水拌润，蒸熟食之，和入白糖。”

《随园食单》中亦称：“煮栗极烂，以纯糯粉加糖为糕，蒸之。上加瓜仁、松子。此重阳小食也。”《随园食单》说这道点心是重阳小食，就是阴历九月九日重阳节所吃的食品。书中做此糕时是八月，这是因为贾府是贵族阶级，各类节令食品都要尝新，故而比普通人家做得要早一些。比照以上两例，做糕时加进桂花，就是“桂花糖蒸新栗粉糕”了。

史太君两宴大观园时，有一样很新奇的点心叫“藕粉桂糖糕”(四十一回)。



藕粉和桂花糖都是杭州的著名特产，所以这是一道江南风味的精美糕点。《本草纲目拾遗》称：“冬日掘取老藕，捣汁澄粉，干之，以刀削片，洁白如鹤羽，入食品。先以冷水少许调匀，次以滚水冲入，即凝结如胶，色如红玉可爱，加白糖霜掺食，大能养胃生津。”《随息居饮食谱》亦云：“老藕捣浸澄粉，为产后、病后、衰老、虚劳妙品。”

藕粉不便单独蒸糕，通常要与面粉或米粉混合使用，并用白糖和糖桂花或蜜饯调味。具体做法可参考菱粉糕、山药糕以及栗粉糕。

菱粉糕与鸡油卷

李纨命一个婆子去给熙凤送螃蟹，她一时拿着盒子回来说：“……这个盒子里是方才舅太太那里送来的菱粉糕和鸡油卷儿，给奶奶、姑娘们吃的。”（三十九回）

舅太太送来的这两样食品是祝愿那班奶奶、姑娘们美丽、健康、长寿的意思，很有讲究。

菱即水生植物菱角，性味甘凉，生吃可清热解暑（内有寄生虫，现在不提倡生吃），熟吃能健脾胃，补气血，增强人体的免疫功能。现在我国和日本的医学界还研究证实它有抗癌能力，尤其对胃癌的防治效果更佳，且无副作用。

取老菱角加工成淀粉，就是菱粉。该粉洁白、细腻、滑润，有一定的黏性，是烹调中勾茨或挂糊的上好材料，舅太太用它来做糕，那就是更上一层楼了。——不过这可不是她的发明，江南原本就有菱粉糕的，只是一般家庭不能常吃而已。

但菱粉多吃会使人气滞，即胸中满闷。若出现此种情况，饮姜汤一杯可解。所以唐朝的《食疗本草》中就指出“可少食”。曹雪芹把这道点心安排给青年人吃，而不是让史太君吃，这是大有道理的。有鉴于此，做糕时可与米粉或者面粉混合使用，菱粉

比例不超过三分之一为宜。现举几个面粉的实例：

1. 用鲜酵母将混合好的面粉制成发酵面团(鲜酵母发得好，不产酸味，可免去施碱)，揉匀，做成厚饼状，静置片刻，让其“醒一醒”，送入蒸笼，上面铺撒适量白糖、桂花，蒸熟。厚面饼熟后高高地隆起，就是“白糖桂花菱粉糕”了。取出来切成方块、长块或菱形块，就可以上桌了。

2. 比照上例，如果换上洗净的葡萄干，就是葡萄菱粉糕。

3. 再照上例，若将枣泥或者豆沙馅、芝麻屑之类的辅料夹在面饼的中间，做成三层或五层的夹心糕，表面用白糖、青红丝点缀，或者用蜜饯拼成花纹、图案，就成了花式菱粉糕。

总之，只要糕中含有一定量的菱粉，就是抓住了这道点心的要领，至于具体的式样，理所当然地应根据料源等客观条件来定，也应“百花齐放”才是。千篇一律的固定模式不符合作者意图，因为荣国府的食品是不重样的。

菱粉的主要产地在江浙两省。

大观园里的姑娘们梳洗打扮时都喜欢擦头油，连丫环们都不例外。做舅妈的当然了解青年女子的脾性爱好，就在食品营养上动脑筋，所以也送来了鸡油卷儿(三十九回)。鸡油不但是上等调味品，还有一定的医疗保健之功。常吃鸡油可使头发长得油润光亮，且这光亮是从内部长出来的，比擦上去的头油要好得多。

按照南方人的民间习俗分析，舅太太应该是杀的乌骨鸡，才能作为一项礼物往贾府里送，因为一般的俗物荣国府是不稀奇

的。乌骨鸡入肾经，大补妇人，南方人崇尚之。《内经》曰：

“肾主骨，其华在发。”肾气得补，润泽其发。同时乌骨鸡还能治疗妇科疾病，这与熙凤的疾病也完全对景。该种鸡的产地是江西省泰和县，较难饲养，以前主要供药材部门生产妇科良药之用，现在在北方也能买到。

鸡油卷儿的做法可分两种：

杀鸡时将其腹腔内的黄油取出，洗净沥干，切成碎丁，与适量的葱花、细盐、五香粉拌在一起。取 1000 克面粉制成发酵面团，用面杖擀成薄面片，呈长方形，把拌好的鸡油葱花倒上去，用筷子拨散，平摊均匀，再卷拢为圆筒状，切为 20 个小面卷子，翻出花来，入笼，水烧开后蒸十几分钟取出，就得到味美可口的“鸡油卷儿”了。这是其一。

其二：比照上例，基本操作程序不变，只要把生鸡油炼成像熟猪油那样的液化油就行了。只是鸡油的熔炼不能如同猪油那样用铁锅熬煎，否则会煎出头发烧焦的气味，直接影响到鸡油的味道。可把生鸡油入碗，上面用纸或者纱布、盖子之类的东西罩住，防止蒸馏水流入，然后入笼蒸它三四个小时。生鸡油在高温气压的作用下逐渐收缩，就分离出液化油来，拣出油渣，就得到了提纯的鸡油。用排笔或者软刷蘸上鸡油在面片上往返涂之，上油的这道工序就完成了，其他工作可参照上例办理。

综上所述，既然知道了吃鸡油的用意，那么今天具体的吃法自然也就没有必要非得做花卷了，譬如菜、汤或者面条碗里浇上点鸡油，岂不是更简便省事！

螃蟹小饺鹅油卷

贾母陪着刘姥姥逛大观园时，丫环们送来了两个点心盒子，其中一个盒子盛着两样炸食：一样是一寸来大的小饺儿……贾母因问是什么馅儿，婆子们忙回是螃蟹的。贾母听了，皱眉说：“这油腻腻的，谁吃这个！”（四十一回）。

史太君不屑一顾的这种小饺儿是道不可多得的江南名食，只因为她吃腻了，才放在一边不再问津。在苏州和杭州有一种油炸的肉包子叫油氽馒头，镇江和扬州有一道著名点心是蟹黄汤包，而扬州和淮安的饺子又是以小巧玲珑著称于大江南北。贾府的这道小饺儿正是体现着苏、杭、镇、扬、淮等各地名特点心的精华。

油炸螃蟹小饺儿做法要分三个步骤：

1. 取清水大螃蟹三四个，洗净蒸熟，持小刀或竹签剔取 100 克蟹黄、150 克蟹肉。铁锅中放 100 克熟猪油，烧热，入蟹黄蟹肉炒几下，再加 25 克黄酒、10 克葱姜末及少许细盐炒透，出锅让其自然冷却。此料叫作蟹黄油，是做饺子的主料。

2. 取去皮去骨的猪腿肉 400 克，剁成肉泥状，加进肉皮冻（系煮烂绞碎的猪皮及浓汤冷冻而成，起灌汤作用）200 克、细盐

5 克、酱油 10 克、白糖 10 克、葱姜汁水 25 克(将适量葱姜捣碎，用少许清水浸润包布榨取)、麻油 25 克，搅拌均匀，再倒入蟹黄油，加少许胡椒粉拌和，即成饺子馅。

3. 用精白面粉 500 克，加温水和成软硬适中的面团，盖上湿布静候半小时，搓成食指粗细的面条，切成 120 个小面剂子，逐个轧成 3.5 公分直径的饺子皮，包上馅子，捏成小饺儿，入沸水笼中用旺火蒸 10 分钟，取出稍冷，不等冷透就入热油锅中炸(冷透皮子干硬)，不时用漏勺翻动。待外皮开始发黄，立即捞起，稍冷却，再次下入热油锅中炸。见呈金黄色时捞出，沥去油，装盘入席。

贾母嫌那个螃蟹小饺儿太油腻，便到另一个盒子里拣了一样蒸食，叫作松穰鹅油卷。但也只尝了一尝，将剩的半个递与丫环了(四十一回)。

安排这道点心有多种意义：

鹅肉、鹅血、鹅油都有很好的保健作用。肉和血将在以后的文章中再探讨，这里先说鹅油。鹅油是高级护肤品，清朝宫廷内曾用它制作护肤香皂，但一般臣僚不可多得，只有皇帝引见时才有幸使用，故名“引见胰”(从前把香皂称为“胰子”)。用引见胰洗脸显得容光焕发。贾府自然会知道鹅油的这种效用，就做了鹅油点心供奉老太太。常吃鹅油同样能使皮肤柔软白嫩，即使冬天也不大会皴裂。

松穰就是松树上结的松子仁，不但气味芳香，还有润肠通便

之功，能防治老年人常犯的习惯性便秘。所以贾母的点心里和月饼里都有松仁(七十六回)。

这道点心的做法：

将松子仁炸熟(生的也可)，比照以前那个做鸡油卷儿的方式炼油、和面，面中掺进适量白糖，使有甜味。摊上面片后涂上一层鹅油，再撒上一层松子仁，但不必布满，星星点点地分散开，卷拢面片使成圆筒形，切成小卷子，再翻出花来，夹缝中露出稀疏的松子仁，上笼蒸熟就行了。

花卷的大小以 50 克面粉做一个为宜。

此外，也可把松子仁轧制成粉比照上法使用，这样松仁不致散落。

姥姥夸赞面果子

刘姥姥在荣国府住了三天，享尽了荣华富贵，临走时史太君又特地送给她一盒奶油炸的各色小面果子(四十二回)。

关于送面果子了的原因，还得从头说起：昨天贾母陪刘姥姥逛大观园时请她吃点心，其中就有这种小面果子。刘姥姥见它们都玲珑剔透，便拣了一朵牡丹花样的，笑道：“我们那里最巧的姐儿们，也不能饺出这么个纸的来。我又爱吃，又舍不得吃，包些家去给她们做花样子去倒好。”众人都笑了。贾母道：“家去我送你一坛子，你就趁热吃这个吧。”今天刘姥姥要回家去了，贾母果然不失信，就送了这一盒小面果子。

我认为这是一道满族点心，至少也应该是北方点心。理由是：

一、南方的中式糕点历来就很少使用奶油，更不要说会用奶油去开油锅了。南宋迁都临安(今杭州)后，南方虽出现过乳酪、乳饼等北方点心，但以后也被南方的食风所同化，竟渐渐地销声匿迹了。南方人过去没有饲养奶牛的习惯，原料缺乏。

元朝和清朝时期，南方来的官吏也吃奶制糕点，但若查一查它们的历史，总归不是南方的土产。

北方却大不相同，暂且不要说蒙古族、满族聚居的地区，仅以北京为例，历来就有许多奶制食品。

二、就“小面果子”的形状来看，很像满族食品。《清朝野史大观》在“嗜面”一节中记：“满人嗜面，不常食米。种类极繁，有炕者、蒸者、炒者。或制以糖，或以椒盐。或做龙形、蝴蝶形以及花卉形……”贾府的这道点心恰巧是花卉形，与满人的传统食品样式完全相符。

小燕偶把卷酥尝

厨娘柳嫂子派人给芳官送了饭来，小燕接过去一看，除有两菜一汤、一大碗粳米饭外，还有一碟四个奶油松穰卷酥。芳官吃不了这么多，小燕便要把剩下的交回厨房去，宝玉道：“你吃了吧，若不够再要些来。”小燕道：“不用要，这就够了……”说着，便站在桌旁吃了，又留下两个卷酥，说：“这个留着给我妈吃。”（六十二回）

我认为这“奶油松穰卷酥”也应该是北方点心，而且很可能是一道满族高级点心。因为：

一、如前所述，200多年前的江南点心很少用奶油，然而北方的点心却常有奶油或牛奶。这大概是由于北方有满、蒙古、回等少数民族，饮食要适应各兄弟民族的生活习惯。同时松子仁的主要产地是在东北林区，能就地取材。

二、卷酥之名称在南方很新鲜，但北方人对它却不陌生。辽宁省糖业烟酒公司编著的《中西糕点大全》一书中专门用了一节讲述卷酥的制作方法，只是其用料没有像荣国府那么讲究。

端午之际食粽子

端午节那天，为了跌坏扇子的事，宝玉和晴雯吵闹了一场，两个人都气哭了。袭人劝解不止，便也随之伤心落泪。黛玉走来不知底里，笑道：“大节下怎么好好的哭起来？难道是为争粽子吃争恼了不成？”一句话说得宝玉和袭人嗤的一声都笑了（三十一回）。

农历五月五日的端午节是很隆重的。仅以《红楼梦》为例，从二十四回里王熙凤就开始做准备，一直到了三十一回才正式过节。那天是“蒲艾簪门，虎符系臂”。同时还要佩香荷包、饮雄黄酒、吃粽子及咸鸭蛋（或煮鸡蛋）等等，真是热闹非凡。小孩子到这一天可以大饱口福，并能试穿新衣，更是欢天喜地。黛玉看到他们几个人今天却哭得像泪人儿一般，当然感到十分奇怪。

关于吃粽子的原因有多种说法：

一说为纪念屈原。屈原是战国时期（公元前 403 年至前 221 年）的伟大诗人、政治家，因为遭到奸臣和昏君的迫害，于公元前 278 年的五月五日自投汨罗江（现湖南省）身亡。人民为了纪念他，每到这一天就用竹筒贮米投入江中做祭品。后患水生动物来抢米吃，即改用竹叶或苇叶包粽子，并用五色线扎牢，投入江中

设祭。

另一说是粽子的起源比屈原要早。它本来是农历节气夏至那天祭神和祭祖的供品，后来才移来纪念屈原。因夏至那天太阳走到了地球的最北端，过了夏至就开始往回走，于是就把这一天称为端阳节，届时要用黏米包成牛角形的“角黍”设祭。角黍即粽子的早期名称。本人为此特地向祖籍湖南的人士做过调查，证实湖南省的民间确实是把夏至那天叫作大端阳，五月五日叫作小端阳，这两个端阳节都要吃粽子的。从情理上去分析，小端阳之食俗应该是源于大端阳的。现在有不少地方把端午节称为端阳节，大概也是这个缘故吧。

此外还有祭龙说和恶日说等等。不过这些说法至今未能被大多数人所认可，还有待于史学家做进一步的论证。

但不管何种说法对头，有个谁也无法否认的事实是：自从粽子和屈原联系在一起，它才产生了巨大的生命力，不但逐渐传遍了全国，还传到日本，现在日本的粽子也有很多品种。以后又相继传到了华侨聚居的东南亚诸国，而且菲律宾的粽子已冲破了端午节的界限，成了圣诞节的礼品。小小一只粽子在中外文化交流史上倒起到了意想不到的作用，我们应该珍视这一传统。

由于我国是粽子的发源地，其种类之多实在不胜枚举。现在只介绍与《红楼梦》有关的少数几个代表。

一、鲜肉粽子。这是江南的传统品种，通常的做法是：

备糯米 1000 克，去皮去骨的猪腿肉 450 克，红酱油 50 克，细盐 25 克，白酒 5 克，白糖 25 克，粽子叶适量。

将粽叶用开水烫泡 5 分钟，洗净捞起。把猪肉切成大小均匀的 10 小块，入盆，加酒及一半盐、糖，用手捏一捏，迫使其入味。

把糯米拣净洗清，捞起静置半小时，使水分沥尽，拌入酱油及另一半盐、糖，即可取粽叶来包裹粽子：先放进 50 克米，后放进一块肉，再盖上 50 克米，裹紧扎牢即好，共得粽子 10 只。

锅中入水，水要能浸过粽子 10 公分，放进粽子煮两小时，再用微火余热煨三小时。若发现水不足，只能加开水，不可续冷水。

二、火腿粽子。林黛玉的幼年时期是在扬州度过的，扬州的著名粽子用火腿制作：将火腿刮洗干净，切成大小适当的块状，用洗净的糯米和粽叶包裹起来就行了。也可把火腿剁成细粒，与米混合在一起包。肉与米之比例按自己所好搭配。火腿干硬，必须久煮。或者先用清水把火腿浸泡一夜再用。

三、豆沙粽子。这豆沙粽子要数贾雨村的故乡湖州的产品名气最响，现已被列入《中国小吃》向国内外推荐。其基本做法是：

取赤豆 500 克淘洗干净，入锅煮至稀烂（需要四五个小时），捞起，用网眼筛子搓去豆皮，即得到细腻纯净的豆沙。用熟猪油 100 克拌炒豆沙，再入白糖 500 克炒匀，少放点面粉以使豆沙增稠，再入 50 克熟猪油炒拌均匀。

将 500 克猪板油撕去皮膜，切成小丁，与 100 克白糖一起揉搓，使之互相渗透，然后与豆沙捏合在一起，即为猪油白糖细沙

馅芯。

用此馅配合 1800 克左右的糯米包成 25 只粽子。连豆沙、面粉在内合计用量约 2500 克。

但做细沙是件很麻烦的事，一般说来家庭自食可不去豆皮，这样不但省工且更富营养。大城市的读者去买现成的豆沙馅就行了。

根据上述三例，又可翻出许多花样。譬如：

用出骨鸡肉代替鲜猪肉，就是鸡肉粽子；用咸肉替换火腿，又成咸肉粽子。

将猪肉、鸡肉、火腿、虾仁等混合切碎，拌入调料，可包出什锦粽子。还有枣泥粽子、莲蓉粽子等等诸多品种，做法也都大体相同。

粽子的大小及样式也没有定例。有的地方的粽子个头较大，每只能包 500 克糯米。这显然不应是荣国府的产品。也有的粽子体积很小，样子如初生菱角（见《随园食单》），颜色翠绿，玲珑可爱，最适合林黛玉食用。做得最精巧最好看的粽子是浙江历史上曾出现过的巧粽，因它能充分展示包粽人的智慧和技巧而得巧粽之美名。其形状有的像楼台，有的似舟车（见《武林旧事》卷第三），包制程序是十分烦琐的，成品自然是非常美观的。再配上蒲、艾等节日饰物，很能增添欢悦的气氛。但这只是供南宋的宫廷贵族玩赏的食物，今天已没有人愿意耗费巨大的精力去效仿了。

中秋月饼必出场

从七十二回到七十六回，每回都说到过中秋节。每到中秋佳节必定要吃月饼，所以书中多次出现月饼。不过贾府里的一般人是吃家厨自制的月饼，贾母吃的是皇宫中赐出的“内造瓜仁油松穰月饼”（七十六回）。

中秋节为什么要吃月饼？贾府的月饼又何其多？说来话长。

古代没有先进的照明设备，月亮却能在茫茫的黑夜中给人们带来光明和幸福，我国人民一向热爱月亮。又由于过去受到科学知识的限制，对月之圆缺、月上的阴影以及月蚀等等自然景观不能解释，于是就产生了种种神秘的念头，对之敬若“神明”，从而编造出许多关于月亮的美丽传说。如在汉族中有嫦娥奔月、吴刚伐桂、玉兔捣药的故事，在少数民族中也多有各自的月亮神话。所以祭月、拜月的事情自古即有。

民间爱月，那些达官贵人及皇帝宠妃亦爱月。据《礼记》中说：“天子春朝日，秋夕月。”就是古代的帝王有春天祭太阳、秋天祭月亮的礼制。以后的历代皇帝相沿成习，北京的日坛和月坛就是为此而设。又据《晋书》记载，晋朝的最高当局还于“中秋夕与左右微服泛江”，就是他带着左右近臣穿上便服到江面上

去赏月。唐朝的皇帝更会玩,《开元天宝遗事》称:“八月十五夜,上与贵妃临太液池,凭栏望月。”这是指唐玄宗李隆基与贵妃杨玉环在中秋之夕赏月的事。

虽有上述种种活动,但那只是一部分人的自发行为,大多带有个人之闲情逸致的性质,还没有达到千家万户都统一行动的规模,所以在唐朝以前记述岁时节令和民风民俗的书籍中没有中秋节之称谓。由于隋朝建立了南北合一的一统天下,唐朝又出现过一段时期的太平盛世,才在全国范围内形成了过中秋节的习俗。这在唐书唐志中有记载,在文人的诗词中也有反应。如中唐诗人王建写道:“今夜月明人尽望,不知秋思落谁家?”既然已经达到“今夜月明人尽望”的程度,说明各家各户都要祭拜月亮了;

“不知秋思落谁家?”则证明这时已把八月十五日视为团圆节,倘若到这天不能全家团圆,将会令人感到遗憾和伤心。由此可见,中秋节的形成经历了漫长的过程,到了唐朝中期才定型。

进入宋朝,中秋节发展到鼎盛时期。《东京梦华录》记述北宋京城开封府的情形是:“中秋节前,诸店皆卖新酒,重新结络门面、彩楼花头……中秋夜,贵家结节台榭,民间争占酒楼玩月。”《梦粱录》说南宋京都临安(今杭州)的盛况为:“王孙公子,富家巨室,莫不登危楼,临轩玩月……至如铺席之家,亦登小小月台,安排家宴,团圆子女,以酬佳节。”

中秋节延续到清朝就更加隆重了。正是:“天上--轮才捧出,人间万姓仰头看”(贾雨村诗,见第一回);“匝地管弦繁……谁家不启轩”(湘云、黛玉联诗,见七十六回)。

月亮每月都有，为什么要在八月十五祭月拜月呢？这和嫦娥奔月的传说有关（传说她是八月十五日升天的），也与气候条件有关。按照我国的气象规律，每逢农历的八月前后，大气中的水汽和尘埃都相对减少，就出现了人们称道的所谓秋高气爽天高云淡的大好季节。此时又接近秋分节气，太阳、地球和月亮基本处于三点一线的位置上，太阳光能直射月面，较之其他月份的斜射，月亮就显得更加光明和美丽。古人曰“月到中秋分外明”，即指此而言。这时的气候又不冷不热，虫鸟争鸣，金桂飘香，秋菊吐艳，气味芬芳，农事活动也过了大半，丰收的瓜果菜蔬正好是祭月的供品，自然是拜月赏月的绝好时节。我们设想一下，假如把这个节日移到别的月份去行不行呢？人们一定会感到那是不行的。文人在提到中秋节时喜欢冠上一个“佳”字，认为“中秋佳节”，大概就是这个缘故吧。

在如此美好的夜晚拜月又赏月，人们会感到赏心悦目，情趣盎然，久久不想离去。像贾母那样八十高龄的老太太还兴致勃勃地玩到次晨四更天才肯罢休。这样就发生了需要吃夜点心的问题。中秋节的夜点心也因月得名：隋朝有“月华饭”，唐朝有“玩月羹”（见宋朝人陶谷著《清异录》）。但这种饭或羹是要增加不少麻烦的，有些小户人家更没有闲心再去忙饭烧羹，因此多数人家是就地取材，分食祭月的糕、饼之类的点心。此种糕点也是在唐朝就有了（见七十六回黛玉的说明），只是还未直呼月饼而已。久而久之，祭月的糕点才被称为月饼，并且必须做成圆的，以示团圆之意。月饼既肩负着祭神和充饥的双重任务，当然要做

得好看又好吃才行。宋朝大文学家苏东坡曾高兴地赞道：“小饼如嚼月，中有酥与馅。”显然他当晚吃的是酥皮甜馅月饼。苏东坡对饮食很有研究，他对吃到的月饼能如此津津乐道，说明 800 多年前的月饼已经相当不错了。所以在宋朝人周密写的《武林旧事》一书中也出现了月饼一词，这可能是见著于书籍的最早记载。

月饼还立过战功哩。相传元朝末年农民起义时，朱元璋的军师刘伯温献计，利用中秋节前夕相互赠送礼品的机会在月饼中夹有联络暗语，约定八月十五日晚上一起动手杀掉奴役他们的地方官吏，举行起义。结果一呼百应，取得了很大的胜利。也有人说此计出自起义军中的一员部将，即苏北泰州人士张士诚。不管哪种说法对头，元朝的月饼已是家家必备的祭品，这似乎是毋庸置疑的。到了清朝那就更不用说了。因此中秋节前贾府准备了大量月饼，连看凹晶溪馆的婆子都分到了月饼，吃得醉醺醺的去睡觉了，恰好给湘云、黛玉的联诗提供了一个幽静的环境。

贾母吃的那个“内造瓜仁油松穰月饼”也确有客观依据，并非作者虚构。《食品科技》1981 年第 10 期登载过一张清朝皇帝赐给大臣的月饼照片，其直径二尺多，重约十公斤，形制之大实为壮观。仔细端详，月饼的图案中还有桂树、白兔、广寒宫等等。明、清两代皇帝都常向幸臣分赐月饼，而曹雪芹的曾祖母是康熙皇帝的奶娘，他祖辈担任的职务又与管御膳房的内务府有密切联系，曹家肯定了解分月饼的情况，或许他家也分到过宫廷月饼。

袭人收到大芋头

宝、黛、钗、湘等十几个人在大观园里赏雪，并争联即景诗。各人房中的丫环都添送了衣服来，袭人也遣人送了半旧的狐腋褂来(用狐狸的腋下皮做的褂子，此处的皮细腻轻软)。李纨命人将那蒸的大芋头盛了一盘，带与袭人去(五十回)。

芋头即芋艿。其形似小萝卜头，外又有茸毛，民间俗称芋头、毛芋头等。芋头原产我国南方，已有 2000 多年的栽培史。现在北方也有种植，但尚不普遍。其质地细腻，滋味胜过土豆，且能益气补虚。生用能消炎退肿，对治疗淋巴结核、淋巴结肿尤有专功。用它做粥、饭、糕、羹无不宜宜；如果与鸡、鸭、肉等一起烹制菜肴更是美不胜收。所以自从唐宋以来就是文人墨客吟咏的对象，曹寅和袁枚也都曾赞赏过它。《随园食单》说：“芋性柔腻，人荤人素俱可。或切碎作鸭羹，或煨肉，或同豆腐加水煨。”还说，“芋煨极烂，入白菜心，烹之，加酱水调和，家常菜之最佳者。”

在南方有些人喜欢吃蒸芋头。尤其在中秋节时，农民常以芋头和毛豆一起煮熟或蒸熟，盛在大盘里，合家围坐，边聊天边吃芋头毛豆，其乐融融。当然，这种乐只有那些生活过得去的殷实

人家才能享受，至于那些家境贫寒的刘姥姥们，就不敢如此挥霍浪费了。

芋头蒸法：

选取重量在 50 克上下的芋头数斤，冲洗干净，上笼蒸一个多小时即可。取出入盘，用手剥去外皮，蘸上白糖吃。芋头需熟食，蒸好后仍应留一部分在笼里保温，现吃现拿。

洗芋头后易感手痒，这是生芋艿汁中一种叫皂疳的物质造成的。它不怕水洗，但很怕火烤，只要把手罩在火上翻来覆去地烤一烤就能止痒。根据这一特点，吃芋艿时手和容器都得注意清洁，否则若沾染到生芋艿汁会引起口腔刺痒，那就麻烦了。

热糕送给芳姑娘

芳官到厨房里去找柳嫂子安排宝玉的晚饭，忽有一个婆子手里托了一碟糕来。芳官便戏道：“谁买的热糕？我先尝一块儿。”这糕本是探春的丫环翠墨派小丫头蝉儿出来买的，小蝉哪里肯依！便一手接过去说道：“这是人家买的，你们还稀罕这个！”柳嫂子对芳官等人素来就很巴结，见此情景，忙笑道：

“芳姑娘，你喜吃这个？我这里才有买下给你姐姐（指柳氏之女）吃的，她不曾吃，还收在那里，干干净净没动呢。”说着，便拿了一碟出来，递与芳官……（六十回）

这糕既然是从京都的街市上买来的，当然已不再是贾府自制的南方点心。《红楼梦》中的京都名曰长安，实指北京，现从《中国小吃》中录取一道叫“烫面炸糕”的北京传统糕点供读者品尝：

原料：面粉 2250 克，老酵 375 克（即湿酵面，约合干面粉 250 克），碱面 2.5 克，白糖 900 克，糖桂花 100 克，芝麻油 25 克，花生油 1500 克（开油锅用）。

制法：

1. 取 2000 克清水入锅，烧开后点入少许凉水止沸，立即倒

进 2000 克面粉用木棒搅拌，直到面粉由白色变成灰白色，并不大黏手时为止，摊放在案板上晾凉，再加入老酵面及碱面和匀，盖上湿布“醒”一小时(冬季要两小时，并注意保暖)。

2. 将白糖入盆，加麻油、糖桂花及剩下的那 250 克面粉拌和，即成糖馅。

3. 把面团搓成圆条(这时如仍感到黏手，可在手掌中涂擦点生油)。揪成 100 个小面剂子，逐个压成圆皮，放入左手心使成凹形，加进适量糖馅，兜起包严，揪去收口处的面头，再压成直径约六公分的小饼。

4. 锅中入油，用旺火烧热，将饼分批下锅炸，并不时翻动。约十分钟后，见小饼两面都呈金黄色即好。捞出沥油，要趁热吃。

面粉经沸水烫过就像稠厚的浆糊一样略带黏性，色白如玉，具有了糯米粉的某些特征。所以这道炸糕虽是出自北京的一种面食，却颇有江南糯米糕的性质，送给芳官吃是很合适的。

78

做生日为什么要送寿桃?据古代典籍和神话故事传说,桃是神仙吃的果子,要 3000 年才开花结果一次,故而非常珍贵。那位著名的西王母娘娘做寿时曾设蟠桃会招待群仙,所以人们就把桃视为仙桃和寿果了。

桃既然有如此巨大的法力，那么在给人祝寿的时候送桃和吃

桃的重要意义也就不言而喻了。

但是鲜桃不可能四季常有，于是人们就想出种种办法制作象征性的代用品。做寿桃的原料有多种，形式也有多样。南方喜用糯米粉，而北方则通常是用面粉。举例如下：

取面粉 1000 克，发成“子酵面”，即发得较嫩的酵面。它可塑性好，熟后不大会走样。

备白糖、核桃仁拌的馅子 400 克，或者豆沙、枣泥之类的馅子 500 克。另备红、黄、绿色的食用色素少许。

将面粉发好后施碱，若用鲜酵母发面可免碱。揉匀揉透，分成 10 或 20 个等份，轧成皮，包入适量馅子收口，口要朝下放，使成圆馒头状。在顶部捏出桃尖，用刀背或竹片从上至下轧出一个桃形槽来，将桃尖略微弯曲。待全部做完，送入沸水锅中蒸十几分钟即熟。取出用毛刷喷洒色素：桃身着淡黄色，尖部喷粉红色。如欲做上桃叶，需事前用绿色素另和一小块面，轧成薄皮子，用剪刀剪出若干个小桃叶来，分别垫在桃下，然后入锅蒸。

以上是普通寿桃，据传说乾隆皇帝祝寿时进献过百子寿桃，是将 100 个如同手指头大小的小桃装在一个大桃中再制熟的，用料和制作都很复杂。

但仅从这普通寿桃的制作过程来看，已经是一件非常麻烦的事了，故而也是只在比较隆重的寿礼中才有寿桃，一般化的寿礼用圆形馒头代替也就行了。譬如王熙凤的生日时她外婆家就是送来的馒头(四十五回)。

将和好的湿面团搓成小手指一般粗的面条，盘挂于木头架子上，下坠一个较短的圆形木棒，粗面条在木棒的压力下逐渐被拉细拉长，并自然风干，就成为挂面。此法始于元朝(1206~1368年)，北方人首创。

细长的挂面通常要用纸卷包成筒状出售，一卷就叫一束。送寿礼要讲究吉利，王子腾家送来的寿桃和寿面都用百计数，皆寓有长命百岁的意思。而且是个双百，更显示出舅舅对宝玉的特别疼爱及良好祝愿。贾宝玉也不负众望，在当天陪着客人及家人吃了好几次面条子(六十二回)。

祝寿要吃面条，这也有两方面的原因：

一、面条是中国人发明的，人们喜欢它。我国人民一向认为面条易做易熟易消化，是产妇、老人及病家的康复保健食品。即使在盛产大米的江南，当人们觉得肠胃不适时也要用面条来调养。至于北方，更是把鸡蛋、挂面作为看望产妇或病人的礼品。久而久之，人们就把鸡蛋和面条视为保健食品了。

二、图吉利。由于受到迷信思想的影响，古代的人做任何事情都讲究是否吉利。譬如人们很早就用元宵、月饼等圆形食品象征团圆，用红枣和生栗子祝愿早生贵子，那么长形食物就可代表长寿。面条在各类饮食中是最长的了，于是它就成了最合适的生日食品。

祝寿吃寿面的事亦始于北方。《新唐书·后妃传上》中有玄宗皇帝李隆基生日吃“汤饼”的记载。汤饼是唐朝人对刀切面条的称呼，到了宋朝才逐渐唤作面条，但仍有人习惯于叫作汤饼。

不过从许多资料证实，那时吃寿面的事尚未形成一种习俗。宋朝的宫廷寿宴酒菜丰盛，也仍无寿面，主食是献的胡饼和馒头。到了明朝，生日吃寿面的风气就比较普遍了。《大明会典》记载：正统年间（1436～1450年），皇太后寿诞，有寿面；宣德年间（1426～1436年），东宫千秋节，有寿面。此处的“千秋节”是对寿辰的尊称。

寿面的种类各不相同，主要区别是反映在不同的加工方式上。譬如：

1. 可选用鸡蛋、鸡丝、鸡汤、海参、香菇、木耳、玉兰片、鲜虾仁等比较高档的餐料（任选几种，不一定必须备齐），用它们烧制成各种“浇头”，待面条入碗后上加浇头就行了。当然也可用红烧肉、荷包蛋等比较大众化的菜肴作浇头。

2. 清朝初期有的文化人上喜欢吃五香面和八珍面。要在和面时就把各种调味品如葱姜汁、蘑菇汁、笋汁、虾仁汁、盐、酱、五香粉等拌入面粉中，然后轧制成面条，煮熟。这样做，调味品能彻底进入面条中，使滋味更加鲜美。面条入碗后仍需另加浇头。

3. 最上等的寿面要算是伊府面了。虽然书中未说明宝玉吃的就是伊府面，但借此机会探讨一下它的来历及其做法也不是没有意义的。

相传以前山东省有个封建官吏的寿辰，同僚及亲朋好友都前去送礼致贺。其中有个官员家的仆人途中不慎跌了一跤，将面条散落地上，被泥土污染了。他既不能继续前往，又不敢退回主人

家，急得不知如何是好。忽然急中生智，迅速把面条拿到自己家中过油炸了一遍，既冲洗掉了泥土，又使面条生辉。待送上去后，在众礼品中独树一帜，引人注目。当天就用它招待宾客。各位贵宾吃后异口同声地大加称赞。因这家官员姓“伊”，于是“伊府面”便名扬天下。现在南北各地以及海外华侨开办的许多餐馆都会做伊府面。另一种说法是：清朝乾隆年间(1736~1796年)，福建省有个进士叫伊秉绶，任过扬州知府，喜欢北方面条，做得特别好吃，传播开去，别人就称作伊府面了。还有人说伊府面为居住在东南亚的华侨首创。但不管哪种说法对头，它的流传地域很广，这是确定无疑的了。

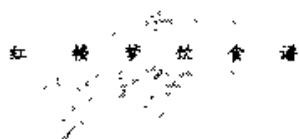
其基本做法是：

原料：精白面粉，鲜鸡蛋，细盐，碱水，食油。另有辅助配料见后文。

1. 用去壳打匀的鸡蛋液代水和面，放进少许盐碱(放盐、碱能使面条有劲，也可不放)，盖上湿布让其醒半小时，使面筋形成筋力。将面团轧制成一毫米厚的薄面片，切成三四毫米宽的条子，提起来抖散，入开水锅中煮八成熟捞出(过熟易烂)，放冷水中漂净黏汤，捞起沥干水分。

2. 锅中放进食油烧热，入煮熟的面条炸成金黄色，捞出沥油。

3. 倒出开油锅的油，留少许底油，注入鸡汤烧开，放进炸过的面条盖锅焖煮片刻。如和面时未加盐的，煮时应同时放进适量细盐，使入味。然后出锅盛碗，每碗稍带些原汤，再盖上“浇



头”就行了。

这“浇头”有各式各样。例如：

1. 用筷子挑上一点事先炒好的菠菜、青菜之类的家常菜，是普通的伊府面。
2. 若盖上炒熟的虾仁，就是“虾仁伊府面”。
3. 如用海参、鸡丝、玉兰片等烧成“三鲜”浇头浇上去，即叫“三鲜伊府面”。
4. 将鸡片、腰片、肚片、笋片、香菇、虾仁等原料分别炒熟，再混拌在一起，配成什锦浇头，浇在面条上，就称为“什锦伊府面”。

李纨爱吃茶面子

尤氏到西府和大观园里去看望正在生病的王熙凤和李纨，途中被小姑子惜春派来的人邀去议事，因话不投机，两人吵翻了脸，便气呼呼地走进李氏住地稻香村，只呆呆地坐着。李纨因问道：“你过来了这半日，可在别屋里吃些东西没有？只怕饿了。”说着便命素云去瞧有什么新鲜点心拣了来。尤氏忙止道：“不必，不必。你这一向病着，哪里有什么新鲜东西。况且我也不饿。”李纨道：“昨日他姨娘家送来的好茶面子，倒是对碗来你喝吧。”说毕，便吩咐人去对茶。（七十五回）

这面茶是用油炒制而成的，也叫油茶。它是我国北方兄弟民族中的一种美味食品，现在已在国内外传播开来。面茶的最大特点是香甜可口、能滋补强身而又携带和食用方便，只要将茶面子放到碗里对人开水搅拌一下就行。其制作方法也不复杂，实为我国古代的“方便食品”。

北京的好茶面子是这样做出来的：

100碗的用料为面粉5000克，牛骨髓油1500克（无牛骨髓油者可用奶油代替），白芝麻200克，黑芝麻200克，核桃仁200克，瓜子仁100克，白糖3000克，糖桂花50克。

1. 把面粉入铁锅，用微火翻炒约半小时，见面粉呈麦黄色时即熟，取出过细箩，仍放回原锅。将牛骨髓油入另一锅，在旺火上烧到将要冒烟的温度，倒进炒面锅中拌匀。把芝麻炒出香味，核桃仁炒熟去皮并切碎，连同瓜子仁一起拌入炒面中。

2. 将糖桂花入碗，用 250 克凉开水调稀备用。

3. 吃时取适量茶面子入碗，用滚开的开水冲调成糊状，再撒上白糖、桂花汁即好。

它还有一种较简易的做法：

备面粉 5000 克，白芝麻 250 克，芝麻油 250 克，桂花 100 克，白糖 1500 克。此亦系 100 碗的用料。

1. 将面粉用微火炒熟，颜色发黄即止。过则味苦。

2. 芝麻也炒成焦黄色。

3. 把炒面粉和芝麻、油、桂花混合一起拌匀，以无颗粒为度。

4. 取适量茶面子及白糖入碗，用沸水冲调，调匀即可。

李纨屋里吃的好茶面子，显然是指前一种了。这种好茶面子中因有核桃、黑芝麻和牛骨髓油等作料，是一种不可多得的营养滋补佳品，冬冷季节常吃有健脑、生髓、美发及御寒之功，即使在三九严寒之际出门活动，亦能减少寒风刺骨之感。

好茶面子还打动过皇帝的心哩！雍正皇帝继位后为了安抚百姓曾到黄河下游巡视河防，走到郑州市西北一个叫武陟的小城镇时，县令吴世禄抓住这个献媚新主子的好机会，决计要好好款待这个新万岁，便苦费心机办食品。有一位厨子做了一道油茶献

上，皇帝吃后备加称赞，吴世禄受到了重赏。在封建社会里是“上有好者下必有甚焉”，于是“武陟油茶”名扬天下。这位吴大人看到有利可图，遂在武陟县城里的西大街开起了油茶作坊，并令其夫人亲自掌管经营，除年年向雍正进贡外，还利用这块金字招牌对外营业，大发了一笔横财。流传至今已有 260 多年的历史，仍大受欢迎，现在还远销港澳地区。西欧也有中国餐馆用中国油茶招徕顾客。至于这“武陟油茶”的制作有什么窍门？本人不得而知。曹雪芹的祖上是为宫廷操办生活用品的亲信官员，当然会知道油茶的好处，所以书中就出现了油茶，并赞其为“好茶面子”，是确有客观依据的。

由于油茶有这样大的名声，住在我国北方的一些汉族居民家里也时有仿制，不过用料没有那么讲究，一般只是用猪油炒面粉，待冷却后拌入芝麻、白糖或蜜饯等辅料，装在防潮的坛子里盖好，需要吃时随即冲服，甚感方便。若是愿吃咸的，也可去糖加盐。

贾政却喜面茶香

有一年中秋节后，贾政带领宝玉、贾环、贾兰这叔侄三人到友人家去“寻秋赏桂花”，临行前贾政吃了面茶，并叫宝玉他们三人也都吃了面茶(七十七回)。

清朝的饮食习惯是一日两餐，所以反映在《红楼梦》里也是每天只吃两顿饭。现在贾政等一行四人一大早就出门赶路，故先吃碗面茶垫饥。

面茶是北方人用黄小米粉做的一种粥类食物，以前在北京市场上很受欢迎。但在那场史无前例的浩劫中也荡然无存，直到1985年10月才在崇文门外的锦芳小吃部又重新露面，吸引了许多老北京前往品尝。

面茶的具体做法是：

原料(100碗)：黄小米粉 5000 克，芝麻油 500 克，芝麻酱 1500 克，芝麻 250 克，花椒 50 克，精盐 400 克，姜粉 50 克，碱面 75 克。

制法：

1. 将芝麻拣净洗清，用微火炒熟。精盐、花椒分别用微火焙干。将一半熟芝麻轧碎、花椒轧为细末，与精盐 250 克共同拌

和，制成芝麻椒盐(未轧的一半熟芝麻也拌入)。

2. 把芝麻油烧到八成熟，倒入芝麻酱调匀。

3. 锅中放凉水 22 千克，入碱及所剩的那 150 克盐，在旺火上烧到八成沸时，将黄小米粉用 8 千克凉水调匀，倒在锅里不断搅动，以免糊底。烧沸后改微火，再熬 15 分钟，见呈黄色的稠粥时盛出，在微火上保温。

4. 吃时将粥入碗，上淋满芝麻酱，再撒上一些芝麻椒盐及姜粉即好。要热吃。

另一种做法是：

原料：

黄小米粉 5000 克，芝麻酱 2000 克，芝麻油 250 克，芝麻仁 50 克，盐 150 克，碱 25 克，姜粉少许。

制法：

将芝麻炒熟轧碎，盐烤干轧细，与芝麻粉拌在一起。把小米粉调成稀糊，锅中放 45 千克水烧开，入姜粉、碱面、再倒进面粉糊，边倒边搅，开锅后盛出。

用芝麻油调稀芝麻酱。吃时先将面茶入碗，淋上芝麻酱，撒上芝麻盐即可。



如意糕与合欢汤

在“宁国府除夕祭宗祠”时，贾母率领合家老小祭过祖宗，便回到荣国府接受众子侄、媳妇及奴仆家人的参拜。待摆上合欢宴来，男东女西归坐，献屠苏酒、合欢汤、吉祥果、如意糕毕，贾母起身进内间更衣，众人方各散出(五十三回)。

按照我国古代的传统习惯，每逢过年时都要用表示吉利的形式把生活环境装饰起来。尤其是那些富贵人家及名门望族，需要请求神的保护，更加崇尚这套习俗。譬如要在神像上方挂起“天官赐福”，卧榻床头贴上“身卧福地”，放钱的柜子上写着“黄金万两”，房顶处悬起“吉星高照”，庭院里则是“满院春光”；另外还要在各处贴上“百事如意”、“大吉大利”、“见面发财”、“出门见喜”等等条幅；连马车上也得贴上“日行千里”，而马棚、牛栏、鸡舍、猪圈之内要有“槽头兴旺”、“六畜安宁”；至于人们的衣着和首饰上则是满载着福、禄、寿、喜及“长命百岁”等字样。那么在饮食方面应如何呢？当然也不能是空白点。这如意糕、吉祥果、合欢汤等等名称即由此而来。不过过年时那些有钱人家都要另设丰盛的宴席，是没有人认真地吃

这些糕、汤之类的小食品的。之所以要安排这类小食品纯粹是为了讨口彩、图吉利，预祝来年合家欢乐，吉祥如意。

如意糕是利用面粉或者糯米粉做成的，但不管用什么原料都必须能显示出两种颜色，才能做出如意图案。以面粉为例：

用 2000 克面粉制成发酵面团，揉进白糖 400 克（也可把白糖先溶解于和面水中）。先取一半揉匀揉透，轧成长方形的薄面片；再将另一半用色素染红，揉好，轧成同样长度的面片，但其宽度宜略小一点，并把它叠放在第一张面片上，撒上干鲜馅料（如核桃仁、松子仁、瓜子仁、火腿末、蜜钱、糖玫瑰、糖桂花等，可任选一种或数种放入）。然后由两边向中间卷拢，至中心线碰头，靠紧，将面卷翻身，切成 20 个或 40 个小卷子，使横断面朝上竖立在蒸笼里，入沸水锅中蒸熟。这时从卷子的上面俯视，卷子中的花纹是大圈套小圈，这就是如意图案，故叫如意糕。

如不用色素，也可用红糖或黑芝麻屑染色。还可利用 1000 克精白面粉与 1000 克标准面粉分别发酵，如上法制作，同样能够做出如意糕来。

过年时吃吉祥果的风俗由来已久。在宋朝时叫作“消夜果子”。其品类以水果、蜜钱为主，面食制品为副。果子上有雕刻的、模压的或者印上去的表示吉祥的图案、花纹、字句等等，也有的在果盘上附盖令人喜悦的饰品，以祝愿大吉大利。

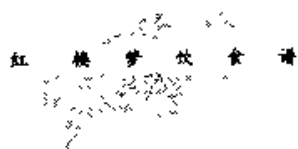
至于那个合欢汤，也是徒具形式的一种食品。取几样食料烧碗汤，全家合吃这碗汤，就谓之合欢汤。



三、美味菜肴







姥姥初尝鸽子蛋

在《红楼梦》第四十回里，史太君两宴大观园时，上的第一道菜是鸽子蛋。刘姥姥不认识鸽子蛋，误认为荣国府里养的鸡也特别俊俏，生的蛋才这么小巧。王熙凤存心要捉弄刘姥姥，笑道：“一两银子一个呢，你快尝尝罢，那冷了就不好吃了。”这虽然是取笑的话，但也确实反映出这道菜的身价不凡。

鸽子蛋能补肾益气，适用于肾虚引起的腰膝酸软、头晕等症。又加之鸽子的产蛋率不高(每月下一对，有时还停产)，所以在封建社会里是公卿王侯之家的席上珍品。贾母乃年迈之人，自然是少不了吃鸽子蛋的。

鸽子蛋的烹调方法很多，单是贾宝玉的故乡江苏省内就有所谓三鲜鸽蛋、明月鸽蛋、虎皮鸽蛋、银耳鸽蛋等等许多名色。但经反复比较，上述各种名目的鸽子蛋都与书上的描写不大相符，似乎很像袁枚在《随园食单》中所说的那种煨鸽蛋。

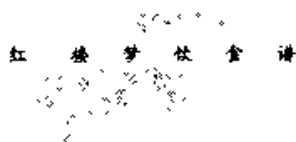
袁枚，祖籍浙江，久居江苏，出生于清朝康熙五十五年(1716年)，在乾隆三年中举，次年又考上进士，曾做过四个县的县令，因很有文才，故能在江浙一带广交社会名流。他有个爱好，就是讲究饮食，善于品味，当在那些达官贵人家吃到名菜佳点后往往铭记在心，事后亲自派轿子把厨师接来家中献技，或者

干脆命自己的家厨“执弟子之礼”前去学习。积四十年之经验，颇集众美，于乾隆五十七年在南京的住所随园之中编成《随园食单》一书，收录了大江南北的各类菜点三百余款，代表着富贵人家的一代食风。所以《随园食单》可以做为探讨红楼梦饮食的重要参考，当然不应该是惟一参考。清朝成书的饮食专著有多种，要互为参照才能力求接近于实际。

袁枚记载的做煨鸽蛋的方法为：

“取鸽蛋三十个，煮微熟，去皮，用鸡汤加作料煨之。鲜嫩绝伦。”

至于此菜用 30 个鸽蛋，那是指宴席大菜，今日的读者自然不需照搬。鸽蛋很难买到，一般说来每位客人能吃到两个也就相当不错了。



秦氏病饮燕窝汤

东府贾珍的儿媳妇秦可卿卧病不起，婆婆尤氏前去探望，看着她吃了半盏燕窝汤(第十回)。

黛玉和宝玉生病时也都吃过燕窝汤(八十三回，八十九回)。

我国食用燕窝的历史可追溯到1200年以前。《中国烹饪》1982年第一期载文称：唐朝的女皇帝武则天喜欢吃燕窝汤，有一次宫廷御厨为了适应她的爱好，特用大萝卜切成细丝做了一道美味可口的汤菜，武则天吃后很满意，赐名叫“假燕菜”。不过在1000多年的岁月中燕窝的食用范围一直很小，到了清朝才得到较为广泛的食用。

干燕窝像用细粉丝编成的一个凹形薄壳，有白、红、黑三种颜色。白色是金丝燕第一次修筑的窝，含杂质少，质量最优，叫做官燕。当这第一次做的窝遭到破坏后，它要第二次第三次地重筑，内含血丝及杂物，就呈红色或黑色了。这是区别燕窝好坏的重要标志。我国燕窝的主要产地在广东省的怀集县及海南岛万宁县。由于国内产量不多，需要从东南亚的一些国家进口一部分应市，故而市场上常常缺货。清朝的文学著作《镜花缘》第十二回中曾说到南亚某国燕窝甚多，价格低廉。

饭店里做燕窝汤，通常是将燕窝涨发洗净后，用鸡汤和相应

的辅料调味，然后上桌。这种做法只适用于宴席大菜，是不能给秦氏、黛玉、宝玉这般病人食用的。他们的饮食都少而精，吃不下一大碗汤，所以作者只让秦可卿“吃了半盏燕窝汤”。所谓盏，就是比较浅而小的平底碗。本着这一精神，此汤似应这样做：

将干燕窝涨发后(涨发方法见前文《燕窝滋阴富营养》)，轻轻地撕开拨散，放到小盖碗里，少加点汤水，上加适量碎冰糖末，人笼蒸或者隔水炖。开锅后再烧十几分钟即可出锅，送给食者服用。这样的燕窝汤汁浓味重，效果更佳。



炖肘子与糟鹅掌

贾琏的奶娘到他屋里来讨情，想给自己的两个儿子找个挣钱的差使，正赶上他夫妻二人吃饭，便都忙着让吃酒。熙凤又向平儿道：“早起我说那碗火腿炖肘子很烂，正好给妈妈吃，你怎么不拿了去赶着叫他们热来。”（十六回）

肘子是北方方言，南方人叫蹄膀，就是猪的前后蹄靠上肢的一段精肉。此部位瘦多肥少，味道鲜美，南北各地都常选作上宴席的大菜。江浙一带历来富庶，做这道菜时还常辅之以金华火腿，取名叫金银蹄或者金银蹄膀。因为鲜猪肉熟后皮为银白色，火腿是金黄色，同时桌面上有金有银又象征着吉利，故而得名。曹雪芹写书时已迁居北京三十多年，就用了肘子一词，实际上仍是指的南方菜。这道菜在江南流行较普遍，各地做法当然不会一致，为求正宗，现取火腿之乡浙江省的方式：

金银蹄膀

原料：火腿一段约 400 克，鲜猪肉后蹄膀一只约 1000 克，小菜心 4 棵，葡萄酒 75 克，白糖 25 克，精盐 2 克，味精 5 克。

制法：

1. 将火腿及鲜肉刮洗干净，同入沸水锅中煮三分钟，取出

洗净。

2. 取砂锅一只，用小蒸架垫底，放进火腿及鲜肉，加入葡萄酒，清水适量，在旺火上烧开后撒入白糖，再移至微火上炖。待八成熟时捞出，剔去骨头，再放入锅中继续炖。等到酥熟后取出火腿，先对开切，再横切成厚约5毫米的薄片待用。

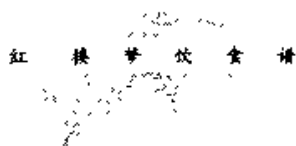
3. 砂锅中放盐、味精，烧约10分钟后将鲜肉盛入碗里，点缀上煮过的小菜心，将汤汁徐徐倒入，再将火腿片盖在蹄膀上即成。

王熙凤说她屋里的这道菜很烂，但上述做法火腿可能仍有不很烂之虞。因火腿有新陈之分，陈火腿若要达到易烂的目的，宜在下锅前放冷水里浸泡数小时，让它吸收点水分。

在江南一说到这个“炖”字，人们往往就想到是用砂锅炖。砂锅炖肉是古代遗风。在没有发明铁器以前我国的先民们就是用砂锅、陶罐蒸煮食物的。在长期的实践中人们感到用陶器炖肉比铁器好吃，加之又有陶都的几家窑厂连年不断地烧制陶瓷炊具，这一古风便代代流传至今。但是我国有许多地方现不用砂锅，做这道菜又遇到了难题。其实用铁锅炖也是可以的，不能被一只砂锅束缚住自己的手脚。

薛姨妈一家进京不久，宝玉和黛玉都来看望宝钗，姨妈留下他们吃饭。宝玉因夸前日宁国府珍大嫂子的好鹅掌鸭信，姨妈听了，忙也把自己糟的取了些来与他尝(第八回)。

鸭信就是鸭舌头，这是江苏至山东一带的方言。如农民见蛇



行吐舌，就谓之蛇吐信。糟鹅掌鸭信做法：

原料：鹅掌 10 个，鸭舌 10 条。

调料：香糟 250 克，细盐、麻油少量。

1. 将鹅掌鸭舌洗净，投入开水锅中略煮几滚立即捞出，再用冷水刮洗，斩掉爪尖，片去掌跟老皮。锅中换水，放进掌舌蒸或煮皆可，约半小时取出，进冷水盆中过凉。去除舌根骨，修理整齐；再用小刀顺着掌中骨节延伸的地方划开，剔出骨节。若要使肉质软烂一些，还可再蒸煮一次，使之熟透。

2. 把香糟入盆，加进 250 克黄酒及 250 克冷开水，并加进适量细盐，将香糟捏碎，搅拌成稀糊状，用纱布过滤到另一盆中，即取得了“香糟汁”。拿过掌舌放进糟汁中糟之，六个小时后可吃。切细装盘，淋上麻油上桌。

这香糟多在南方诸省应用，别的地方不易买到。这又是一个难题。可以考虑用江苏省产的糟油拌食。糟油便于携带，贾府本来就喜用糟油，老太太吃的那茄鲞也是用糟油拌的（四十一回）。糟油的使用与酱油相仿，只是咸度不太大，糟拌时可另外再加盐。这是一道下酒菜，稍咸一点吃起来才能津津有味。

宴请贵妃莲叶羹

贾宝玉被其父亲打了个皮开肉裂，睡在炕上不能动弹，老太太、王夫人及薛姨妈都来看他。王夫人问想吃什么，宝玉笑道：

“也倒不想什么吃，倒是那一回做的那小荷叶儿小莲花儿的汤还好些。”贾母听到，便一叠声地叫人做去（三十五回）。

这是去年贵妃贾元春归省时吃过的一道汤菜，需用银质汤模子将湿面皮子轧制出如同豆子大小的若干花形，再配以好汤烧制的，因还要“借点新荷叶的清香”，故名曰莲叶羹。

可是现在市面上看不到这种食品，清朝的一些食谱、食单中也未见有类似的记载，于是有的读者就怀疑这莲叶羹可能是作者虚构的，是不真实的。

其实不然，宋朝人林洪写的饮食专著《山家清供》中有一种叫“梅花汤饼”的食品，与莲叶羹就颇有相似之处：

“浸白梅、檀香末水和面，作馄饨皮，每一叠用五出铁凿如梅花样者凿取之。候煮熟，乃过于鸡清汁内。每客止二百余花。”

我对这段文字的理解是：

1. 宋朝人用浸过白梅和檀香末的水和面，是为了使“梅花汤饼”中有白梅和檀香的味，今天如果做莲叶羹，可考虑用新荷

叶的汁水和面，这样不但有荷叶的清香，而且会有荷叶之碧绿，岂不是能做出“货真价实”的莲叶羹！

2. 每一叠馄饨皮要“用五出铁凿如梅花样者凿取之”。此语似含两层意思：(1)铁凿子每次可凿取五朵面花；(2)要选用“梅花样”的凿子，这说明铁凿子的花形有多种式样，而贾府的汤模子也是有许多花样，所以汤模子可能就是铁凿子的延续和发展。

3. 梅花汤饼煮熟后要过于鸡清汁中调味，这与莲叶羹的用料完全相符：王熙凤听到贾母的话后令一妇人立刻拿了几只鸡去做汤。

4. 一碗汤饼中竟有“二百余花”，说明宋朝人打的铁凿子已经是非常精巧细致的了，清朝人比照此法打出汤模子的事是不用怀疑的。

根据以上分析，我认为莲叶羹不是凭空虚构的，今天要展现它的面貌也是不困难的，其中的关键问题是要先打制金属汤模子。

它可以是下饭的汤，也可作为点心，以投入的面花多少而区分。

招待姥姥用茄鲞

刘姥姥二进荣国府时，贾母命熙凤用茄鲞喂她。姥姥吃了两口，味道甚佳，便请教说：“告诉我是个什么法子弄的，我也弄着吃去。”王熙凤笑道：“这也不难。你把才下来的茄子把皮刮了，只要净肉，切成碎钉子，用鸡油炸了，再用鸡脯子肉并香菌、新笋、蘑菇、五香腐干、各色干果子，俱切成钉子，用鸡汤煨干，将香油一收，外加糟油一拌，盛在瓷罐子里封严，要吃时拿出来，用炒的鸡瓜一拌就是。”刘姥姥听了，摇头吐舌说道：

“我的佛祖！倒得十来只鸡来配它，怪道这个味儿！”（四十一回）。

这一段生动的描写道出了两个问题：

一、这是一道非常费工又费料的稀奇菜肴，刘姥姥已被吓得摇头吐舌了，而王熙凤看来却是“这也不难”，一幅“富家一席酒，穷人半年粮”的真实写照展现在了读者的面前。

二、王熙凤的叙述似已基本交代清了它的制作过程。

但有些读者在旧有的菜谱、食单中找不到类似的先例，也怀疑这可能是作者杜撰。

我觉得似乎不能这样说。

“鲞”字乃是浙江省的方言。舟山群岛是我国的著名渔场，



但由于古代没有冷冻设备，这里的渔民历来有晒鱼干的习惯，并把干鱼称作鲞。据《梦粱录》卷十六记载，南宋京城临安（今杭州）的市场上“鲞铺不下一二百家”。煨字亦是浙江方言，袁枚在《随园食单》中使用过数十次之多。

浙东及宁波一带有一种菜肴叫“瓜鲞”，而瓜与茄是相近的块状蔬菜，茄鲞可能即由瓜鲞演变而来。

茄鲞需要用糟油拌，而糟油的最早发源地是在浙江，以后才发展到江苏境内。

曾任过杭州织造的孙文成与曹雪芹家有姻亲关系，与江宁织造、苏州织造又有频繁的业务往来。如借用《红楼梦》中的话来形容，三家织造府之间“皆联络有亲，一损皆损，一荣皆荣，扶持遮饰，俱有照应的”（第四回）。故而曹家有机会熟悉浙江食品。

根据以上各点，我判断“茄鲞”很可能是浙江的一道地方风味菜，由于曹雪芹家的特殊地位，在做这道菜时用料讲究，做工细腻，于是将它写到书中就使读者感到生疏了。

我认为做这道菜的程序似可按书中的叙述去实践，现只把有关糟油的制法列后。

清朝初期浙江人顾仲编著的《养小录》一书中介绍了配制糟油的三种方法。

1. 糟 油

作成甜糟 10 斤，麻油 5 斤，上盐 2.8 斤（即二斤半），花椒

1 两，拌匀。先将空瓶用稀布扎口贮瓮内，后入糟封固。数月后，空瓶沥满。是名糟油，甘美之甚。

说明：甜糟即今日称之甜酒酿，北方叫糯米酒。

贮瓮内的空瓶应是肚大而矮者，否则沥出的糟油无法自流灌入也。

2. 浙中糟油

白油甜糟(用不榨者)5 斤，酱油 2 斤，花椒 5 钱，入锅烧滚，放冷滤净，与糟内所沥无异。

说明：用这种方法做出的糟油可大大缩短时间，质量与第 1 例无多少差异。

白油甜糟即拌入芝麻油的甜酒酿。油与糟之比可参考第 1 例。

3. 嘉兴糟油

十月白酒内，澄出浑脚，并入大罐，每斤入炒盐 5 钱，炒花椒 1 钱，乘热撒下封固。至初夏取出，澄去浑脚收贮。

说明：“十月白酒”指阴历十月里做成的甜酒。

“澄出浑脚”是滤去酒糟，需压榨过滤。

上文中用盐和花椒的数量皆指清朝十六两制的老秤，每斤折合今日之 596.8 克，一钱约合 3.73 克，一两为 37.3 克。

到了清朝乾隆年间，江苏太仓县有个名李梧江的商人，家中办有酿造作坊，本人又善于研制食品，造成了另一种风味的糟

油。是将甜酒酿榨汁后配入丁香、官桂、玉竹、白芷等二十多种天然植物香料，再掺入糟油底子(即陈糟油)，密封贮存，一年以后开缸出售。太仓糟油问世虽晚，但由于配料丰富，竟后来居上，早在乾隆年间成书的《随园食单》就曾赞曰：“糟油出太仓州，愈陈愈佳。”

但浙江糟油中含有较多的芝麻油，似乎各有其长处。

糟油的使用与“香糟汁”相仿佛，即凡是能用香糟汁糟醉的荤素菜肴，冷拌或热炒，多可用糟油代之。它的应用范围也有能替代酱油的地方，譬如做冷盘或者吃面条、小馄饨等等，佐以糟油就胜过酱油。贾府里吃的那糟鹌鹑，可以用香糟汁糟，也可以用糟油拌。

野鸡烧得滚滚热

贾府吃野鸡是很多的，如有一次宝玉的奶娘在大骂袭人，王熙凤从前面听见忙来劝解，拉了她笑道：“我家里烧的滚热的野鸡，快来跟我吃酒去。”（二十回）又一次王熙凤在四小姐惜春屋里找到贾母，笑道：“已预备下稀嫩的野鸡，请用晚饭去，再迟一会就老了。”（五十回）为适应贾府吃野鸡的需要，庄头乌进孝年终来交年租年礼时，一次就送上了四百只野鸡（五十三回）。

贾府对野鸡如此感兴趣有多种原因：

一是野鸡味美。由于它的活动范围大，食料广泛，又常吃活食，得到的营养丰富，故野鸡更比家鸡香。俗话说：“宁吃飞禽四两，不食走兽半斤。”就是人们对野生禽类的赞美。

二是野鸡还有养生保健之功，主要是能益脾胃，补肝肾。

野鸡的烹调方式无需特殊技术，按照加工家鸡的程序红烧、清炖、油炸、罐子焖、烧汤等等皆可。贾宝玉的故乡江苏省内有一道名菜曰“清炖二鸡”，是以野鸡、嫩母鸡为主料，配合冬笋、火腿、淡菜等加适量调料烧成的。野鸡肉少脂肪，由于二鸡同炖，互相取长补短，产生了复合香味，别具一格，值得参考。

需要注意的是，野鸡在夏秋时节吃的“活食”中也有毒虫，能间接造成对人体的危害。所以只有到隆冬季节吃野鸡才最为合



适。

贾母陪刘姥姥逛大观园时感受了风寒，卧床不起。请了王太医来诊脉，说：“不用吃药，不过略清淡些，暖着一点儿，就好了。”（四十二回）又过了一日，王夫人来请安，贾母道：“今日可大好了。方才你们送来的野鸡崽子汤，我尝了尝，倒有味儿。又吃了两块肉，心里很受用。”王夫人笑道：“这是凤丫头孝敬老太太的……”（四十三回）

“崽”是北方方言，就是当年孵出来的雏鸡，南方人叫仔鸡、童子鸡。肉质鲜嫩，易于消化。

按照王太医的“医嘱”及贾府的食规，做这道菜似应注意以下几点：

1. 要清淡，不可搞得太油腻。但野鸡本身脂肪不多，也需少放点油。

2. 要有医疗之功。炖汤时除用盐外，还必须放姜片和黄酒，以便疏散风寒。

3. 此菜意在喝汤而不在食肉，所以得用好汤代水，并用文火久炖，炖至极烂。按民间习俗，最好将野鸡切块后装在陶器罐子中，外用谷糠团团围住，深及罐腰，点燃后缓缓焚烧，不可挑拨，连煨半天。罐口用绵纸封固，不使走气太多（也不能密不漏气，以防炸裂）。开罐后满屋飘香，诱人食欲，且医疗之功更甚。

4. 据《随息居饮食谱》称：野鸡不可与荞麦、核桃、木耳、

菌类植物同食。应在隆冬季节食野鸡，夏秋微毒。

贾母听说刚才吃的“野鸡崽子汤”是王熙凤孝敬的，非常高兴，点头笑道：“若是还有生的，再炸上两块，咸津津的，吃粥有味儿。那汤虽好，就只不对稀饭。”熙凤听了连忙答应，命人去厨房传话(四十三回)。

做此菜似应掌握以下要点：

1. 既然主人要求“咸津津的”，就应该比平时的菜肴搞得稍咸一些。
2. 仍应是当年产的“仔鸡”。贾母说的“炸上两块”显然是指鸡脯处的肉，而不是腿肉。鸡腿肉厚，不易炸透。
3. 先将鸡肉切块，用黄酒、细盐、酱油及葱姜拌腌，抓捏均匀，置碗中“养”之，待其入味。
4. 用薄芡汁或鸡蛋清“着衣”，入油锅炸熟。先烧热油锅下料，即转小火慢炸，以免外焦里生。

太君进补蒸羔羊

有一次宝玉与众姊妹们在史太君屋里吃饭，上的头一样菜是牛乳蒸羊羔。贾母说：“这是我们有年纪的人的药，没见天日的东西。可惜你们小孩子们吃不得。”（四十九回）

我国很早就把羊羔视为滋补佳品。贾府用的竟是“没见天日的东西”，就是剖腹取出的羊羔，那就更高级了。

据《本草纲目》记载：隋朝的大总管麻叔谋有次患病，炀帝令宫廷太医去诊治。医生看过病后叫他用药物蒸食羊羔，结果非常灵验，还未吃满一个疗程病就好了。又据《随息居饮食谱》称：“羊肉，甘温。暖中，补气，滋营，御风寒，生肌健力，利胎产，愈疝，止痛。肥大而嫩、易熟不膻者良，秋冬尤美。与海参、芦服（即今日之萝菔）、笋、栗同煨，皆益人。”

因羊羔有这样大的功效，所以人们不但蒸食，还用其酿造补酒，谓之羊羔酒。宋朝将它列为宫廷御酒，但也有市售，每瓶价值八十一文，比当时用银瓶装的高级酒还贵一些（见《武林旧事》卷第三，《东京梦华录》卷之二）。

羊羔的蒸法很多。宋朝的黄庭坚、苏东坡等文化人士喜用杏酪蒸羊羔，为取补气润肺止咳之功。而另有一些妇人则爱吃当归生姜蒸羊羔，以收温里散寒活血之效。但现在还不能断定贾府用

的是何种方法，今天只能就其可能性进行些探索。

老太太说“可惜你们小孩子们吃不得”。如果这是一道美味食品，小孩子怎么会吃不得呢？显然是用了一种不寻常的蒸法，小孩子吃了有危害。我国的医学观点认为“人参补气，羊肉补形”，如果用人参炖羊肉可以互补，功力更加卓著。贾府是喜欢吃人参的，我们就暂且假定这“牛乳蒸羊羔”中配有人参吧。

做法：

将初生的羊羔治净，取净肉切块入碗，加入适量人参（要遵医嘱，不可乱用），再入牛乳代水，入锅蒸之。要蒸极烂，吃时“以匙不以箸”——这是黄庭坚的蒸法，就是要将羊肉蒸到用筷子夹不起来的程度，只能用汤匙进食。回顾贾宝玉当时急得连连催饭，而厨房就是迟迟不送饭来，说明贾府蒸羊羔也是用了很长的时间的。

但人参和羊肉都是大热之品，又是大补之品，只适合需要进行温补的老年人服用。气血充盛的青少年，阴虚内热的中老年，正在行经的妇女以及高血压患者等等，均不可贸然食之。若强食，必受其害。贾母告诫小孩子们吃不得，可能即指此而言。

这里顺便说一下：曹雪芹的祖父感受了风寒，这本不是什么大病，结果竟没有能治好，不几天，即命归黄泉。康熙皇帝得知其病情后做了如下的“批示”：“曹寅原肯吃人参，今得此病，亦是人参中来的……”可见人参之利虽可取，但其弊也不可不察。

素食凉拌酸笋汤

有一次芳官走到厨房的院门前说道：“柳嫂子，宝二爷说了，晚饭的素菜要一样凉凉的酸酸的东西，只别搁上香油弄腻了。”（六十回）

宝玉要这道菜时是初夏季节，各种素菜尚在田间成长之中，可供取用的品种只有初生的嫩黄瓜，南方谓之乳瓜。宝玉又不叫用油，所以这道菜没有多少选择的余地，似宜做“糖醋黄瓜”：

将嫩黄瓜洗净，切薄片入碗，用细盐拌腌片刻。黄瓜遇盐会腌出水来，压榨去水，再拌入适量的糖醋即可。

111

薛姨妈进京后宝玉去看望，姨妈留饭，除拿出糟鹅掌鸭信等南方风味的菜肴招待，还做了酸笋鸡皮汤，宝玉痛喝了两碗（第八回）。

作者安排这道菜有两层意思：

一、酸笋是西南地区各省人民喜欢吃的一种素菜，不但在“京都”是罕物，即使在江南也是少见的，姨妈能用这种稀有食品款待宝玉，说明她对宝玉的特别喜爱。

二、宝玉来时他的奶娘也跟来了，一再阻拦宝玉吃酒，怕他吃醉了自己要受责备。可是宝玉在黛玉的纵唆之下偏不听她的劝

说，竟大吃大喝起来。因酸汤能解酒，薛姨妈就做了酸汤为他解酒。宝玉也深知姨妈的用意，于是就“痛喝了两碗”。

现在要做这道菜有一个最大的难题，就是许多地方的读者都难以买到酸笋。所以我设想宜采用两套方案：

1. 有酸笋的地方可以用酸笋、鸡皮，再佐以时鲜蔬菜，用好汤代水，按常规烧出一道美味可口的真正的酸笋鸡皮汤来。

2. 在没有酸笋的地区，可以考虑用鲜笋或玉兰片代之，配上鸡皮和时鲜蔬菜，烧出一道汤来。汤中要放适量的醋以增加酸味。

鸡皮指鸡胸处的肉，形似皮。通常要用熟的。

熙凤吩咐炸鹌鹑

王熙凤的婆婆邢夫人把她召去商量为老公公纳妾的事，王熙凤对婆婆说：“方才临来，舅母那边送了两笼子鹌鹑，我吩咐他们炸了，原要赶太太晚饭上送过来的……”待议完事回到自己屋里，便叫平儿去通知厨房炸鹌鹑（四十六回）。

《诗经》曰：“鹑之奔奔。”《礼记》中亦称“鹑，为上大夫之礼。”这说明我国早在两千多年以前就认识到鹌鹑的食用价值，并把它列为非常高贵的礼物，只有贵族阶级才有权享用。王家和贾家都在公卿王侯之列，有食鹌鹑的资格，但是对一种美味食品想用法律手段限制平民百姓食用是办不到的，民间也有食鹌鹑的机会，并一向有“要吃飞禽，天上鹌鹑”之说。

食鹌鹑不仅是享口福，还在于它有很好的医疗保健之功。唐朝名医孟诜在《食疗本草》中说鹌鹑能“补五脏，益中续气，实筋骨，耐寒暑，消结热”，并说，“四月以后及八月以前，鹌肉不可食之”。清朝人写的《随息居饮食谱》称鹌鹑能“和胃，消结热，利水，化湿，止疳、痢，除膨胀，愈久泻。”据现代医学证实，鹌鹑及鹌鹑蛋对人的大脑及中枢神经有很好的补养作用，被誉为“动物人参”。

鹌鹑有如此大的功效，难怪历代皇帝和贵族都把它视为珍品



了。例如隋朝的皇帝喜吃“香脆鹌羹”，而唐朝的皇帝则赞赏“炙活鹌子”（均见宋人陶谷写的《清异录》）。到了宋朝，从宫廷御宴到民间食肆都不乏鹌鹑食品。如绍兴二十一年（公元1152年）十月，清河郡王张俊设家宴招待宋高宗，进献的食品有花炊鹌子、鹌子羹、鹌子水晶脰、炙鹌子脯。而市售的有笋焙鹌子、清甯鹌子、八槌鹌子、蜜炙鹌子。（见《武林旧事》、《梦粱录》）

鹌鹑的食用价值现已引起国际上的广泛兴趣，法国、日本、朝鲜、加拿大、意大利等国都有专门的饲养场，并有相应的研究机构。香港的鹌鹑养殖行业也很兴旺。

鹌鹑的炸法很多，现取两款：

一、生炸鹌鹑

将鹌鹑宰杀后治净，切丁，用黄酒、细盐、白糖、葱姜汁等拌腌，并用手抓捏，以利调料入味。裹湿淀粉入油锅炸熟。

二、香酥鹌鹑（即熟炸鹌鹑）

将鹌鹑肉切片或切丁入盆，用黄酒、酱油、细盐、白糖、葱姜汁、五香粉拌腌一两个小时，待入味，送进沸水锅中用大火蒸十几分钟，使断生。取出晾凉，用湿淀粉裹衣，入热油锅中炸两遍。要小火慢炸，使外焦里嫩。出锅后连同一小碟花椒盐一起上桌。

从上文可以看出，《食疗本草》告诫人们不要在四至八月之间食鹌鹑，而贾府和宋高宗吃鹌鹑的时间又都在九月以后，看来古人的这条饮食规律值得重视，即在夏季应停食鹌鹑。

芦雪庵里鹌鹑香

有一年冬天，北风呼啸，大雪纷飞，一夜之间把大观园打扮成了一个琉璃世界。宝玉和众姊妹们便去芦雪庵饮酒、作诗、赏梅花，热闹非常。老太太也坐着小竹轿前来寻乐，探春另拿了一副杯箸来，亲自斟了暖酒奉与贾母。贾母便饮了一口，问那个盘子里是什么东西。众人忙捧了过来，回说是糟鹌鹑。贾母道：“这倒罢了，撕一两点腿子来。”李纨忙答应了，要水洗手，亲自来撕(五十回)。

遇雪开宴，吟诗咏曲，原是古代文人的雅兴。此风在宋朝尤为盛行，《东京梦华录》和《梦粱录》均有记述。贾府的这一批脂粉香娃吃饱了饭没事干，就效法起古人的遗风来了。

“糟鹌鹑”是一道南方风味菜。基本操作程序可分两个步骤：

第一步，制熟。将鹌鹑宰杀后洗净，切成大块，放入锅中煮。锅中应加适量黄酒、盐及拍松的葱姜，使之在煮的过程中就能吸收到一点调味料。见熟即出锅，不要久煮，以防变“老”。

但水煮会使鹌鹑体内的部分鲜味落入汤中，所以也可考虑用笼蒸：将洗净切好的鹌鹑入盆，加黄酒、细盐、葱姜汁拌腌片刻，送入笼里蒸熟。



第二步，浸糟。将香糟入碗，用黄酒调稀。糟与酒之比通常在一比三左右。如不用黄酒，改用蒸煮鹌鹑的熟汤或鸡汤也可。把香糟调制为稀薄的糊状后，加入少许盐、糖，待糖溶化即用纱布过滤出香糟汁。糟汁之用量，相肉而行，以能覆盖住肉面为度。取过制熟的鹌鹑浸入香糟汁中，加盖存放入冰箱或阴凉处，浸糟五六个小时即可吃了。

香糟是用酒糟配制的，只有在喜吃糟食的江南地区才能买到，而且也不是常年有售。这样对大部分读者来说就很难办了，因此也可考虑改用“糟油”代之。糟油与香糟有共同之处。它虽然也是江浙一带特有的调味品，但易于携带，常年供应，愈陈愈佳，买回去就可开瓶使用，要方便得多了。贾府给刘姥姥吃的“茄鲞”就是用糟油拌的，所以用糟油代替香糟并没有离开贾府的食风。糟油的使用与酱油相仿，只要稍浇上一些拌一拌就行了。

湘云摆设螃蟹宴

大观园里的一批公子小姐们闲得无聊，便商议结了个“海棠诗社”。史湘云得知后喜之不尽，便和薛宝钗商量摆设一次螃蟹宴，宴会后赏菊题诗(三十七至三十九回)。

这次宴请是经过精打细算的，是比较节俭的。然而仍吃去了七八十斤笼蒸清水大螃蟹。据刘姥姥估计得花二十多两银子，感叹说：“这一顿的钱够我庄稼人过一年了。”

蟹肉营养丰富，味道极佳，并能散淤血、通经络、续筋接骨，故历来受到人们的推崇和赞赏。大江南北的螃蟹自隋朝起(581~618年)就是向皇帝献礼的贡品，声望更高。

从形式上看，吃笼蒸的螃蟹似乎是一件很简单的事。其实不然，吃蟹有很多讲究，有很多学问。而这些学问在书中没有直说，多是巧妙地隐蔽在故事情节的叙述中向读者做的介绍。所以一个一个地分析这其中的道理就很有必要了。

一、蟹虽味美，但其性寒，若食之不慎，也会使人生病。为此贾府采取了以下防范措施：

1. 注意保温，要吃热蟹。王熙凤说：“螃蟹不可多拿来，仍旧放在蒸笼里，拿上来个，吃了再拿。”

2. 以酒、姜驱寒。酒性最热，可以驱除螃蟹之寒气。贾母等

人一大观园就看到几个婆子在那里煽风炉烫酒。到正式开宴时王熙凤又喊道：“把酒烫的滚热的拿来。”光用酒驱寒仍然不行，还必须同时吃姜。宝钗有诗道“性防积冷定须姜”，即由此而发。尽管如此，那个玉体娇贵的林黛玉仍然受不了，不久即觉得心口痛，忙又吃了一口“合欢花浸的烧酒”才不痛了。

二、吃螃蟹要有节制。贾母对史湘云说：“别让你宝哥哥林姊姊多吃了。”又嘱咐湘云、宝钗二人说：“你两个也别多吃。那东西虽好吃，不是什么好的，吃多了肚子痛。”贾母何出此言？因蟹除了性寒之外还有小毒，并有点腥气。故而吃蟹时必须配醋以解毒去腥，同时用蟹肉蘸醋又增加了鲜味。平儿正在吃蟹，见王熙凤走来，忙剔了一壳蟹黄送给她吃，熙凤说：“多倒些姜醋。”就是这个道理。不过有的地方的醋酸度太高，若酌加白糖调制成糖醋汁，就酸甜可口了。

三、王熙凤因刚才忙着侍奉别人，没有能好生吃过，事后又叫平儿来要螃蟹。平儿说：“多拿几个团脐的。”团脐的就是雌蟹，因腹中装满了一兜蟹黄，特别好吃。但这种好景不长，到下月就会产卵，体内变得空虚起来，就要改吃尖脐（雄蟹）的了。民间有一句吃蟹的俗语曰“九月团脐十月尖”，就是指此而言。

四、蟹黄有油，又有些腥气，沾到手上不易洗净。所以在开宴之初王熙凤就命小丫头去取菊花叶儿桂花蕊薰的绿豆面子，预备饭后洗手。绿豆面子中拌有皂角灰，在古时只有用这种绿豆面子洗手才能去腥留香。今天虽有了现代化的洗手剂，但绿豆面子仍有其实用价值。

此外，还应注意以下各点：

1. 蟹生活在阴暗潮湿的污泥之中，甲壳的缝隙及双螯的绒毛中极易沾染上细菌污物，在蒸前要用刷子洗刷干净。这类事情都由贾府的下人去做，书中就省略了。
2. 蟹以水中幼小的动植物为食，并特别喜欢吃死鱼烂虾。腮是呼吸器官，过滤出的污物有时也积存在里边。所以吃蟹时要注意剔除肚肠和腮，以防食进脏东西。小儿不懂此等道理，需要特别关照。
3. 蟹是“大发物”，能发固疾及皮肤病，病人不吃为好。
4. 蟹脚能催产下胎，孕妇应慎用。有习惯性流产的人更不能吃。
5. 死蟹有大毒，均不可吃。海蟹离水易死，不在此列，但也要辨别其是否新鲜。



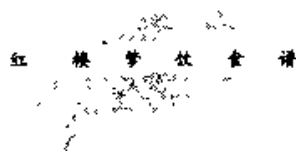
宝玉急喝鲜笋汤

贾宝玉吃晚饭的时间到了，小丫头捧了盒子进来站住。晴雯、麝月揭开看时，还是四样小菜(即咸菜)。晴雯笑道：“已经好了，还不给两样清淡菜吃，这稀饭咸菜闹到多早晚？”一面摆好，一面又看那盒中，却是一碗火腿鲜笋汤，忙端了放在宝玉跟前。宝玉便就桌上喝了一口，说“好烫！”袭人即命芳官学着吹汤，吹凉了才又送给宝玉吃(五十八回)。

按照我国传统的饮食理论，人在生病的时候肠胃的消化吸收功能下降，要忌吃荤腥油腻或干硬生冷食品，如是疮疡疾患还得忌各种“发物”。这一食规在《红楼梦》里有充分的体现，同时它也是曹雪芹家的遗风：其祖父曹寅就专门写过关于“食忌”的诗(见《楝亭集》卷四)。近来贾宝玉身体欠佳，所以只准他吃稀饭咸菜。他是个十几岁的富家公子，那里受得了这等清苦？故而一见到火腿鲜笋汤就急不可奈地去吃，结果烫了嘴。

做好这道菜至少要有三个条件：

1. 火腿要好。由于火腿是比较高贵的餐料，有些人即认为火腿肉总归是好的。其实不然，它在加工、储存及运输过程中倘有不慎，都会直接影响到质量。正如《随园食单》中所说：“火腿好丑高低，判若天渊……其不佳者，反不如腌肉矣。”故而在选



用火腿时必须细察其形、色、味是否俱佳。

2. 汤要好。好汤需用母鸡、火腿、鲜猪肉蹄膀(即肘子)、干贝等熬取,一斤料出一斤至一斤半汤。熬汤用的火腿捞出来修齐、切片,就可以充做“火腿鲜笋汤”的原料。

3. 笋要鲜嫩。书中做汤时刚过清明节,显然得用春笋。若冬天做此汤,可用冬笋。无笋的季节改用玉兰片。玉兰片是高级笋干,用水涨发后与鲜笋相差无几。

此外,还宜备一点绿色蔬菜,以使汤中的色彩红、黄、绿相间。

具备了上述基本条件,按常规烧汤一碗就行了。



莫将瓜齏改瓜子

我最初阅读的《红楼梦》是那个流行面较广的程乙本。在四十九回里有一种叫“野鸡瓜子”的食物，什么是“瓜子”？当时不解。以后又看到了问世较早的脂评庚辰本，才知道这个菜原先叫“野鸡瓜齏”，不知何时被改成了令人费解的“野鸡瓜子”。

“瓜齏”是一种味美而又能长期保存的古代菜肴，历史悠久，流行甚广，有荤有素。例如：

1. 早在1400年前成书的《齐民要术》中就有做“八和齏”的记载，可惜文字简略，又深奥难懂，本文不便引用。

2. 据《东京梦华录》称：宋朝京都汴梁（今河南省开封市）的市场上有“瓜齏”、“决明汤齏”等食品出售，并说“菜蔬精细，谓之‘造齏’，每碗十文”。当时一瓶好酒价值八十文。

3. 元明之际编辑成书的《居家必用事类全集》是一本“家庭日用大全”之类的专著，其中载有“牛肉瓜齏”的制作程序：

“每十斤，切作大片。细料物一两、盐四两拌匀，腌过宿，次早翻动，再腌半日控出。此春秋腌法。夏伏腌半日，冬腌三日，控干。用香油十两炼熟，倾肉下锅，不住手搅。候油干，倾入腌卤再炒。用醃醋倾入，上指半高。慢火三五滚，下酱些小，

慢火煮，令汁干，漉出。筛子摊晒，干为度。如要久留，肉每斤用盐六钱、酒醋各半盏，经年不坏。猪羊皆可。”

此乃古代之“牛肉脯”，即类似今日之“牛肉干”，故可存放很长的时间而不会变质。也可用猪肉或羊肉制作。

4. 到了明朝，浙江省有一位文人高濂对饮食养生学很有研究，编写过一本叫《遵生八笺》的书，在第十一卷里载有一道荤素结合的瓜齏：“酱瓜、生姜、葱白、淡笋干或茭白、虾米，鸡胸肉各等分，切作长条丝儿，香油炒过供之。”这道菜在《吴氏中馈录》、《易牙遗意》等食谱中均有记载。

5. 清朝初期另一位浙江人编著的《养小录》中还载有一道用全素料做的瓜齏，因与本文关系不大，从略。

6. 曹雪芹的家中经常备有大量的齏菜，他的祖父更是对齏菜赞不绝口。如有次曹寅对好友夸耀说“已办萍齏到岁除”（《楝亭诗钞》卷三）。就是说他家制作的齏类菜肴可以吃到年底。又有一次他写道：“薄试温脐粥，香流陷齿齏。”（《楝亭诗钞》卷七）这两句诗说明了两个问题：

（1）曹寅腹部受寒，正用“温脐粥”进行食疗，而齏类食品中含有葱、姜等能够“温里散寒”的作料，所以曹寅需要它。

（2）曹家的齏菜能使人香流齿颊，显然是非常好吃的，故而赞美它。

以上的事实证明《红楼梦》中写进“野鸡瓜齏”是确有客观依据的，后人把它改为“野鸡瓜子”是没有道理的。

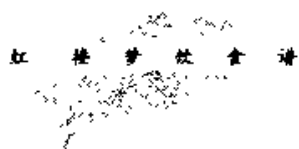


调换枸杞不应当

有一年春天，三小姐探春与宝钗商议要吃个“油盐炒枸杞芽儿”，就拿出钱来交给厨娘柳嫂去买办(六十一回)。大观园里的日常饮食本有定例供应，这是分外的加菜，所以便自己另出钱。

枸杞是藤蔓形的落叶灌木，夏季开淡紫色小花，秋天结红色浆果。其干制品就是名贵药材枸杞子。主要产地在甘肃、宁夏、陕西、河北等北方诸省。江南也有一些野生枸杞，但质次量少，难供药用，通常是自生自灭。也有的人家把它移种于墙篱笆处作观赏植物。一到春天，人们爱采摘其枝尖和嫩叶炒着吃，就叫作炒枸杞芽、炒枸杞头或拌枸杞叶。此物味甘性平，能滋肾养阴，清肝明目，退热解毒，并治少女月经不调。作者安排这道菜是为了塑造人物性格，有多方面的寓意：

1. 由于王熙凤病重不能继续料理家务，贾府便决定叫探春和宝钗暂时协理荣国府。按她们此时的地位之尊和权力之大，命厨房给炒个不值钱的野生菜芽儿吃实在不为过分，但她们却不这样做，而是要自己出钱买。从这件小事上反映出探春和宝钗办事廉洁、谨慎，不为外人落下口舌。她二人现在谋划改革贾府管理上的种种弊端，“自己不正难正人”，于是自己先做出个样子。这和那些总想多吃多占一点的赵姨娘和秦司棋等人的行为形成了鲜



調養枸杞不应当

明的对照。当然，赵姨娘和秦司棋的某些作为是那个封建社会及那个封建大家族的产物，对她们的命运倒也是应该同情的。

2. 探春和宝钗都是十几岁的女孩子，而宝钗又体丰怕热，有从胎里带来的病根，经血不调的事一定会有，若在春天吃点枸杞芽之类的蔬菜对她们两人都是有益处的。探春之所以要把自己的心意与宝钗商量，是因为宝钗最熟悉我国的药理食则，只有与她商量才能商量出一个合适的食谱。

可惜这道菜在程乙本中却成了“油盐炒豆芽儿”，使它原来的意义大为逊色。今天我们应该把它纠正过来才是。

枸杞芽的炒法很简单，仅用油盐将其炒熟就行了。需要注意的是，只炒到八分熟就行，若熟过头就不好了。

也可用枸杞芽炒鸡蛋、烧猪肝汤。

清朝初期的饮食专著《养小录》中说，还可用枸杞芽拌凉菜或者煮粥吃：“焯拌，宜姜汁、酱油、微醋。亦可煮粥。冬食子。”这就是说，不便炒菜时也可用枸杞芽煮粥吃，到了冬天可食枸杞子。枸杞子是高级滋补药品，比枸杞芽更好，一般日用量在 15 克左右。若久服，应减量。

炖烤鹿肉两相宜

有一次吃早饭，贾母见桌上有鹿肉，便命留着晚上给宝玉吃。王熙凤说：“还有呢。”方才罢了。（四十九回）

鹿的全身都有药用价值。其肉是适宜冬天进补的高级营养和医疗食品，历来受到医学界和美食家的重视。唐朝的《食疗本草》说：“肉，主补中，益气力。”又说，“九月后正月前食之，则补虚羸瘦弱，利五脏，调血脉。自外皆不食，发冷病。”即阴历的二至八月之间不应吃鹿肉，它能使人发冷病。贾府吃鹿肉的时间都在冬季，就是遵循这一食规。另据《随息居饮食谱》称：“鹿肉，甘温。补虚弱，益气力，强筋骨，调血脉，治产后风虚。……若阴虚火动者服之，贻误非浅。”所谓“阴虚火动”就是指体内有火热之气。主要症状为内里发烧，津液不足，故而外感口干、舌燥等等，俗称“内里有火”。此时如再吃温热性的食物，其势将导致“火上加油”，当然是有害的。

不过我国的贵族阶级一向重视“养生之道”，都懂得这些普通道理，是完全能够趋利避害的。又加之鹿肉味美，所以上自贾母下至丫环都非常爱吃鹿肉。为适应这种需要，主管贾府地亩的庄头乌进孝来交年租年礼时，一次就送来了大鹿 30 只，鹿筋 20 斤，鹿舌 50 条，外加活鹿 4 只。（五十三回）

鹿肉的食用价值已引起国际养殖业和食品业的重视，一些以养羊著称的国家现在也大量养鹿，并将宰杀好的鹿肉运往比较寒冷的北欧各国销售。鹿的饲养方法与羊相似，但其经济效益却比羊高得多。我国有悠久的养鹿历史和养鹿经验，有辽阔的自然条件，如能大力发展养鹿业，必将带来可喜的结果。

鹿肉的烹调方式很多，但若细细考究起来又和羊肉有许多共同之处。现无需历历详述，只探讨一下为贾母做这道菜应掌握的基本准则。

贾母“爱吃甜烂之食”（宝钗语，二十二回），她自己也曾向刘姥姥说过：“我老了，不中用了……不过嚼的动的吃两口。”（三十九回）。为了使她能“嚼的动”，就得把肉烧得软烂一些，故而可考虑做清炖鹿肉或者红烧鹿肉。以清炖为例：

先将新鲜鹿肉切大块，多洗几遍，放入冷水锅中煮。为了除腥去膻，锅中应放少许黄酒及拍松的葱姜，并将两个核桃的核桃仁投入水中同煮。无上述作料时也可取半个白萝卜切成块状，入锅同煮。不盖锅盖，并不断搅锅，扬汤止沸。这样大部分腥膻之气就随着热气飘走了。

视肉熟捞出，改刀切成小块。另起锅，用好鸡汤配各种调味品清炖，候鹿肉软烂出锅。

炖鹿肉时如能佐以火腿和猪肉蹄膀，再配上点冬笋，那就更好了。但不能搭配太多，总要以鹿肉为主。

第四十九回里有一节叫“脂粉香娃割腥啖膻”的文字，说的

是贾宝玉和史湘云在芦雪庵烤鹿肉的事。由于鹿肉烤的喷香，惊动了隔间屋里的探春、宝钗、宝琴等人都凑在一起大吃大嚼起来。

烤肉本是一种名贵菜肴，生烤鹿肉就更高贵了。但是按书上的烤法却也并不复杂，只要将生肉放在铁丝蒙子上用铁叉挑弄着烤熟就行了，吃时蘸细盐或酱油调味(酱油应制熟)。

可能有的读者会觉得这样吃烤鹿肉太简单，不合“富贵人家”的体统。但经反复研究，我觉得似乎就应该如此简单才符合原著的意境。理由有四：

一、书上只说到铁炉、铁叉和铁丝蒙子，并没有说到还有众多的调味品。

二、这是一群十几岁的孩子闲取乐的一种零食，不能像宴请宾客的正餐一样做得那么隆重和复杂。

三、芦雪庵不是富丽的居室，而是在河边上的几间茅檐土壁的农舍，在此地生烤鹿肉是为了寻野趣，体现着满族人的食风。满人善骑射，爱狩猎，但他们外出打猎时是不能随身带着许多个小碟子、小瓶子的，烧烤猎获物时能够有食盐调味就已经不错了，不会再有更高的要求。这里顺便说一下，满族人的早期生活方式是喜吃淡食或甜食，康熙和乾隆皇帝回盛京沈阳去祭祖时，有许多祭品都是不加盐酱以示诚敬。

四、林黛玉一向脾胃虚弱，不敢吃生烤鹿肉，当她看到这一群脂粉香娃的吃相竟如同乞丐一般，站在一旁说起俏皮话来：

“那里找这一群花子去！罢了，罢了……”花子的食物原本是很

简单的。

所以我认为不应该把这道菜搞得很复杂。

然而再从另一方面说，鹿肉是一种高级餐料。尤其在今天，它是应受到保护的珍贵动物，一般人吃到烤鹿肉的机会是不多的，谁若能得到一块新鲜鹿肉，愿意把它搞得复杂一些，使味道更好一些，也是在情理之中的。基于此种考虑，我认为在烤鹿肉时可以比照北方烤羊肉串的方式去做，也可以像吃北京的涮羊肉一样，多放上几个小碟子。

芳官喜逢胭脂鹅

芳官原是贾府从苏州买来的学唱戏的十二个女孩之一，怕饮酒会损害嗓子，便禁止她们吃酒。近因戏班解散，她被分配到怡红院里当宝玉的丫环。宝玉生日那天，别人都欢天喜地地吃喜酒，吃寿面，可是芳官的禁令尚未解除，她又吃不惯北方的面条子，就闷闷不乐地独自告诉厨房给另外弄点吃的来。厨娘柳嫂子对那些有体面的丫环一向十分殷勤小心，近来又正托芳官之力走宝玉的后门，欲安排自家的女儿进去当差，因此给芳官送来一顿比较丰盛的饭菜，其中有一碟腌的胭脂鹅脯。这是道苏州名菜，可谓标准的家乡风味，所以芳官对别的菜都置之不顾，只拣了两块腌鹅（六十二回）。

贾府的鹅饌是很多的。这有两个原因：

1. 鹅虽在全国各地都有饲养，但在江淮流域及其以南的地区则更为普遍。鹅是食草的家禽，当北方还在天寒地冻的时候，南方已是一片葱绿了，有养鹅的天然条件。鹅温文尔雅，但见了陌生人会呼叫，能帮助主人看家，其体形和叫声又很像大雁，故又有“家雁”之美称，人们愿意饲养它。鹅多就为吃鹅提供了先决条件。

2. 鹅还有个最大的好处就是免疫力非常强，有人将一定剂量

的致癌物质注入其体内都安然无恙。我们的祖先很早就发现了这一特性，自古就用鹅血解箭毒(箭头有毒)、治噎膈(食道癌)。据《随息居饮食谱》记载：生产“银粉”的工匠每月吃一只鹅，能避免“铅中毒”。

由于鹅有这么多的好处，贾府的人酷爱吃鹅。如：贾珍招来了一批花花公子吃喝聚赌，竟天天屠鹅(七十五回)。贾琏偷娶尤二姐后，三姐也跟着大饱口福，她是“吃的肥鹅，又宰肥鸭”(六十五回)。还有那珍大嫂子和薛姨妈家都用鹅掌当下酒菜，平时吃鹅之多就可想而知了(第八回)。现在芳官给厨房打了招呼，很快就有腌鹅送上餐桌，说明大观园里也是经常吃鹅的。庄头乌进孝来交年租年礼时，一次就送来200只活鹅、200只风鹅，就是为了满足贾府食鹅的需要(五十三回)。

由于江苏境内鹅源丰富，苏北又是我国海盐的主要产地，腌鹅的客观条件独一无二，所以苏州腌鹅的历史久远。但究竟远到什么程度，我也说不清楚，仅据我现有资料来看，至少在650年前，苏州的腌鹅就是名菜了。在《红楼梦》第二回里说到过一个叫倪云林的人，他是元朝末年的江南名士，山水画家。原籍江苏无锡市，1336年应邀到苏州设计一座名园，即今日之狮子林，在苏州住了两天。饭店老板为了让这位画坛高手吃得满意，便鼓励手下人拿出绝招做道好菜。有位厨师做了一只鹅送上，倪云林吃后非常喜悦，并把制作方法收入了自己的文集，因此这道菜就在苏州传播开了。

现在顺便说一下，曹雪芹的祖上在苏州做官时，曾住拙政

园，距离狮子林很近，曹家当然会知道苏州有这样一道名菜。曹寅曾写过“红鹅催送酒”的诗句，这“红鹅”好像应理解为“胭脂鹅”。

到了清朝乾隆年间，袁枚对蒸鹅发生了兴趣，复验之，果然颇佳，又将其记入了《随园食单》，并取名谓之“云林鹅”。但倪云林的原始记录比较简略，袁枚亲自试验后作了一些补充，现介绍袁枚之法：

“整鹅一只，洗净后，用盐三钱擦其腹内，塞葱一帚填实其中，外将蜜拌酒通身满涂之。锅中一大碗酒，一大碗水，蒸之。用竹箸架起，不使鹅身近水。灶内用山茅二束，缓缓烧尽为度。俟锅盖冷后，揭开锅盖，将鹅翻身，仍将锅盖封好蒸之，再用茅柴一束，烧尽为度。柴俟其自尽，不可挑拨。锅盖用绵纸糊封，逼燥裂缝，以水润之。起锅时不但鹅烂如泥，汤亦鲜美。以此法制鸭，味美亦同。每茅柴一束，一斤八两。擦盐时，串入葱椒末子，以酒和匀。”

说明：

1. “胭脂”是形容色红。鹅肉本身已是红色，又经盐腌，在硝酸盐的作用下，肉质会更红。但鹅皮仍呈白色。到了明朝，苏州人做蒸鹅时要往鹅身上浇“杏臙”（见《易牙遗意》）。杏臙乃红色调味品，浇上之后就是皮肉皆红的胭脂鹅了，名之为杏花鹅。可是现在人们已不用杏臙了，可否考虑用好酱油或者别的什么东西上色？请读者自酌。

2. 清朝的衡器与现在不同，一斤为 596.8 克。十六两制，若



用“盐三钱”约合 11.2 克。这是苏州厨师设计的一道无锡风味菜，只适合本地人吃。因这一带的菜肴重甜轻咸，许多外地人都吃不惯，所以别处的读者试做此菜时应根据自己的爱好调味，切不可照搬照套。

3. “塞葱一帚”，是南方人爱用的小青葱一小把，不是北方大葱。倘用北方大葱，酌加即可。

4. 文中三个“酒”字，按照袁枚的习惯，腌鹅时应用酒酿，入锅时可加黄酒。

5. 将茅柴“束”之，意为小火慢蒸；糊封锅盖是为了不使漏气。现在都用新式锅灶了，只要取其精神就行了，自然也不必照搬照套。

6. “葱椒末子”即葱花和花椒轧成的粉末。

7. 以上所说虽是芳官故乡的一道名菜，然而那是蒸的一只整鹅，与书上说的那个鹅脯还是有距离的。所谓鹅脯就是鹅胸脯处的两片肉，此部位与有点臊气的鹅屁股有段间隔，烹制后味道当然会更好些。因此做这道菜时也应考虑单用鹅脯，腌一两个小时后放在碗里入笼蒸就行了。若用现在通常使用的铝锅蒸，要连续蒸四小时以上。中间可拌和一次，平时不可常开锅探视，防止走气。

另外，需要特别注意的是，鹅肉也属发物，凡是有皮肤病、溃疡病的人，暂时不宜吃鹅。



还有虾丸鸡皮汤

柳嫂子又给芳官做了一碗虾丸鸡皮汤(六十二回)。

这也是一道标准的江南风味菜。不过江南水乡虽盛产鱼虾，但用虾仁做成丸子(南方人叫圆子)，却是一件比较费工费料的事，故一般人家平时并不常做。而柳嫂子为了博得芳官及其主子的欢心，竟不惜工本地做了出来。

虾丸的具体做法在《随园食单》中也有记载：

“虾圆照鱼圆法，鸡汤煨之，干炒亦可。大概捶虾时，不宜过细，恐失真味。”又说：“将肉斩化，用豆粉、猪油拌，将手搅之；放微微盐水，不用清酱；加葱姜汁做团，成后放滚水中，煮熟撩起，冷水养之；临吃用鸡汤、紫菜滚。”

我对以上引文的理解是：

1. 取鲜虾剥出虾仁，用刀背把它捶碎，不可捶得太细，免失虾之本味。
2. 捶碎之虾中拌入豆粉(指做“芡粉”用的绿豆粉，如无，用别的芡粉也可)、熟猪油、盐水、葱姜汁，再把它们搅和均匀，团成一个个的小圆子，放进开水锅中煮熟，捞出后浸泡在冷水中养起来备用。
3. 临吃时用鸡汤和紫菜一起做成虾圆紫菜汤上桌。

《红楼梦》中的那碗“虾丸鸡皮汤”与袁枚说的上述做法似有相近之处。但由于还用了鸡皮，比袁枚又更胜一筹。所谓鸡皮，是指鸡前胸处的一小块肉皮。鸡胸向下，属阴，是静脉血管通过之处，质嫩易熟，故饮食业常选用它做汤。但仍需事先煮熟再与其他配料合用。

袁枚烧虾丸汤时还配用紫菜，这倒也是值得借鉴的。紫菜是东南沿海产的一种海菜，营养丰富，味道鲜美，还可“和血养心，清烦涤热”、“除脚气、癭瘤”（见《随息居饮食谱》），南方人常用之做“虾皮紫菜汤”佐餐。紫鹃为黛玉安排那碗火肉白菜汤时特地配了点紫菜（八十七回），就是为了适应黛玉的家乡风味。所以做虾丸鸡皮汤时若也辅之以紫菜，是完全符合江苏人的饮食习惯的，那就更好了。紫菜不可久煮，只要将其撕成碎片放到汤碗里，再冲入热汤即可。

清蒸鸭子用酒酿

柳嫂子给芳官送来的饭菜中还有一碗酒酿清蒸鸭子(六十二回)。

这也是一道标准的南方菜。江南诸省历来为泽国水乡，河道纵横，湖泊池塘星罗棋布，养鸭的天然条件得天独厚。江苏省内养鸭的风气更盛，南京板鸭很早就名扬国内外。曹雪芹的父亲曹頔任江宁织造时向康熙皇帝进献过“宁鸭一百二十只”，雍正皇帝继位后又进献过“宁鸭四箱”(见《关于江宁织造曹家档案史料》)。宁鸭之优不言而喻。

《吕氏春秋·本味》曰：“水居者腥。”鸭也是水居之禽，亦有些腥臊之气，烹调时必须用酒解腥去臊。这酒通常是指料酒(廉价黄酒)和酒酿，柳嫂子选用了酒酿是因酒酿味甜，更适合这位苏州姑娘的饮食习惯。柳嫂子为使芳官吃得称心如意，真是费尽了心机。现介绍两种蒸法。

1. 水蒸法，这是常用的一种蒸法。

首先，杀鸭时要注意选择老鸭，白羽乌骨者更好。因诸禽尚幼，惟鸭尚老(民间认为幼鸭微毒，常弃之)。将光鸭洗净，用洁布擦干水分，切成大块，用盐、酒酿汁拌腌片刻，并颠翻揉捏，使调料入味。然后把鸭块皮肉向上地码放在大汤碗里，上摆香葱



二三棵(指南方人用的小青葱,如用北方大葱,酌加即可),生姜薄片三四片,入笼蒸之。倘若不是急于上桌,最好先腌两个小时再入笼,可使盐酒充分渗入。锅要盖严,连蒸三四个小时才能使鸭肉烂熟,出笼后拣去葱姜。

2. 干蒸法。是一种特殊的蒸法,一般人家不常用。袁枚在杭州商人何星举家吃过一次,十分赞赏,便记入了他的《随园食单》:

“将肥鸭一只洗净,斩八块,加甜酒、秋油,淹满鸭面,放磁罐中封好,置干锅中蒸之。用文炭火,不用水。临上时,其精肉者皆烂如泥。以线香二枝为度。”

说明:

(1)文中的甜酒也应为酒酿汁,即北方叫江米酒者。另有一种南方人谓之老白酒的饮料也叫甜酒,但不常有售,故而不多人饌。无酒酿汁时可用黄酒加糖代之。

(2)秋油是好酱油。现在是做清蒸鸭子,应该省去,换上适量的细盐。

(3)干锅蒸的道理与今日用烤炉烧烤食物的意思相仿。操作时热锅中不能溅入汤水,以防铁锅炸裂。

(4)线香即寺庙里烧香时使用的那种条香,古代也当作计时标准。大观园里作诗时紫鹃就点燃过线香计时(七十回)。一枝高香在无风的静室中约燃烧一个小时候左右。

鸡蛋招来祸一场

柳嫂子对宝玉屋里的人那么殷勤小心，但对其他人却完全是另一种态度，另一种待遇。有次二小姐迎春房里的小丫头莲花儿走来说：“司棋姊姊说了，要碗鸡蛋，炖得嫩嫩的。”柳嫂子谎称没有鸡蛋。那莲花儿不信，揭开菜箱一看，里面明明放着十来个鸡蛋，于是两个人发生了一场唇枪舌战。司棋是迎春的一等大丫环，脾气刚强，得知此事后怒气冲天，遂带了一帮子手下人把厨房砸了个七零八落。柳嫂子见势不妙，忙赔礼道歉，并立即送去一碗炖好的鸡蛋。司棋仍不领情，赌气把它全泼到地下了（六十一回）。

迎春是庶出，即小娘养的。故生性懦弱，那些仆人们对她都无所畏惧，因而柳嫂子也就不把她的丫环放在眼里，不料就招来了这场大祸。

炖鸡蛋是一道普通的家常菜，它的发源地可能也是在南方。根据有三：

1. 清朝初期有个名顾仲的官吏，系浙江嘉兴人士，在闲暇之时辑录了一本饮食专著叫《养小录》，其中多为南方风味，对此菜记之甚详：

“一个蛋，可顿一大碗。先用箸将黄白打碎，略入水再打。



渐次加水及酒、酱油，再打。前后须打千转。架碗，盖好，顿熟。勿早开。”

“顿”同“炖”字，实际上就是蒸。

“箸”就是筷子。

“酒”指黄酒。鸡蛋稍有腥气，酒能解腥。

“打千转”是形容词，即需要多打、打匀之意。

“架碗”指把蒸蛋的碗架在水锅中。

“勿早开”是将蛋炖熟后不要急于掀锅盖，要等气温稍降后出锅，这样蛋的凝结度会更好些。

2. 浙江省宁波商业技工学校编写的《家庭烹调与菜谱》一书再次选入了此菜。

原料调配：鸡蛋两只，葱末、精盐、味精和熟火腿末各少许。

制作方法：

(1)把鸡蛋打入碗内，加盐和味精，用筷子搅稠打匀，加清水 250 克调匀。

(2)将锅置旺火上，用沸水将蛋液蒸 15 分钟后取出，撒上火腿末和葱末即成。

制作关键：鸡蛋要搅打均匀，蒸得适度，防止蒸过头。

3. 江苏省内也有这种菜，而且在做法上有时还更讲究些。譬如有的是用鸡汤或肉汤代替清水；还有的在蛋中加入肉末或笋丁、蘑菇片等；蛋蒸熟后在碗面上点缀以熟虾仁、熟鸡丝。

综合以上三条，做炖鸡蛋的基本方法已可看得十分清楚，我

想那位柳嫂子大概也不会超出这个范围吧。

这里需要特别说明的一点是：应该用汤代替清水。汤不但可为蛋增加滋味，更主要的是汤是熟料，能防止中间夹生。无汤时改用温开水也可。用汤的另一个好处是可以事先试味，只要汤的咸淡大体相当，炖好以后也就能味道可口。用汤(热水)的第三个好处是能使炖出来的蛋鲜嫩，哪怕炖过了头也不会老化。所以这是使这道菜“炖得嫩嫩的”的关键一着。

贾政孝敬鸡髓笋

贾母吃晚饭的时间到了，见自己的几色菜已摆完，另有两个大捧盒内捧了几色菜来，便知是各房另外孝敬的旧规矩。长子贾赦送来的两样菜看不出是什么东西，便退了回去，只留下二儿子贾政孝敬的一碗鸡髓笋(七十五回)。

贾赦生性暴虐，品行不端，夫人邢氏又为虎作伥，老太太很不喜欢他们。同是儿子送来的菜一退一留，从一个侧面反映出好恶亲疏的微妙关系。贾赦也心中有数，便在中秋之夜的盛宴上当着众人之面讲了个父母偏心的笑话，令贾母不悦。

不过贾政孝敬的这道菜也确实令人喜爱。鸡髓笋指浙江天目山产的优质竹笋，有白鸡笋和乌鸡笋(黑壳笋)之分。书中加了个髓字，是形容鲜嫩之意。当地人常把它加工成笋干外运。质优价高，乃笋中上品。

江苏人爱吃笋，但本地多是庭前屋后供观赏的小竹园，不肯大量采伐，于是浙江、安徽等地的竹笋便大批运到江苏境内发售，以图卖个好价钱。袁枚祖籍浙江，久居江苏做官，又是位有名有钱的吃客，对来自故乡的特产很有研究，在《随园食单》中做出了详细记载：“天目笋，多在苏州发卖。其簍中盖面者最佳，下二寸便掺入老根硬节矣。须出重价，专买其盖面者数十

条，如集狐成腋之义。”又据《随息居饮食谱》称：“可入荤肴，亦可盐煮。烘干为腊，久藏致远。出处甚繁，以天目早园为胜。”亦云，“毛竹笋，味尤重，必现掘，而肥大极嫩，坠地即碎者佳。荤素皆宜。但能发病，诸病后、产后均忌之。”

曹寅原是北方人士，受康熙皇帝之命随父迁来南方供职，与笋结下了不解之缘，不但在江宁的织造署中种有多处竹子，而且还邀集好友到太湖之滨去“伐毛髓”（《楝亭诗钞》卷四）。伐毛髓就是砍伐毛竹之嫩笋。江苏的毛笋比天目山的竹笋差远了，但因是自己砍来的，吃起来当别有一番情趣。由此看来，曹雪芹著书时用了个迷人的髓字，原来是祖上的遗风，确有所本。

这道菜出场时临近中秋节，在北方是没有鲜笋的，就选用了优质笋干。综合《随园食单》中的做法，烹制这碗笋似应经过三道程序：

1. 将笋干入水中浸泡涨发，要发透。必要时需用文火加温。
2. 切片或切丝，晾在阴凉通风处吹吹风，蒸发一些内含水分，以便入锅后易于吸收外来滋味。
3. 用好鸡汤加作料煨之；或者“取秋油煮笋，烘干上桌”。

秋油是经历过一个夏季生晒的好酱油，汁浓味重，又称母油。烘的目的是迫使外来滋味充分渗透到笋中去，可更加鲜美。煮时也应用油。据称有一位安徽客人吃到此笋“惊为异味”，袁枚笑其“如梦之方醒也”。

如前所说，笋能发病，毛笋尤甚，南方人把它视为发物，凡病后、产后及疮疡初愈者不食为好。贾宝玉病中未见吃笋，病后已彻底好了才送来了一碗火腿鲜笋汤（五十八回），就是此意。

腌狸送给林姑娘

贾母见饭桌上有两样比较新奇的菜——鸡髓笋和果子狸——便指着说：“这一碗笋和这一盘风腌果子狸给颦儿宝玉两个吃去。”（七十五回）

“颦儿”即林黛玉，是刚来荣国府时宝玉给她取的别名。笋和狸都是南方佳味，在北方十分难得，所以老太太不肯吃，就送给特别疼爱的外孙女及小孙子去吃了。

果子狸体形似猫，又有野猫、狸猫、花面狸、玉面狸、牛尾狸等多种称谓；因全身灰色，也叫青猫；又因其以山中野果为主食，人们习惯于唤作果子狸。

狸肉味极鲜美，并能补中益气和治疗肛门疼痛、痔疮下血等疾患。主要产地是广东省及其附近的热带省份。但金陵近处，皖南山区也有少量出产，故江苏、浙江一带的富贵人家也有幸能吃到这种珍稀食品。如袁枚在《随园食单》中写道：“果子狸，鲜者难得。其腌干者，用蜜酒酿蒸熟，快刀切片上桌。先用米泔水泡一日，去尽盐秽。较火腿觉嫩而肥。”

这段文字说明了五个问题：

1. 果子狸是山中野猫，比家猫难以降伏，为便于储存和长途运输，通常是捕得后就地宰杀，并用盐腌制风干，城市居民很少



能买到鲜货。贾府吃的是“风腌果子狸”就是这个道理。

2. 果子狸经过风干和长途转运，变得干硬不洁，在临吃之前应用淘米的泔水浸泡一日，使其回软并洗掉污秽。米泔水浸泡干硬原料如笋干、腊肉等等有特殊功效，比清水要好。

3. 蜜酒酿即今日称之为甜酒酿者。北方人叫糯米酒，四川人唤作醪糟。具体的烹调方法宜将浸泡洗净的狸肉加酒酿汁蒸熟。

4. 经过浸泡和蒸制的狸肉已失去了韧性，必须用快刀切才能使肉片完整。

5. 狸肉比火腿还要好吃。

果子狸是国家保护动物，现禁止捕杀。



晴雯要吃炒芦蒿

有一次宝玉屋里的三等小丫头春燕去通知厨娘柳嫂子：“晴雯姊姊要吃芦蒿。”柳嫂子忙问是肉炒鸡炒，小燕说：“荤的因不好才另叫你炒个面筋的，少搁油才好。”（六十一回）

我国的蒿类植物很多，各地各称也不一。如有茼蒿、蓬蒿、青蒿、白蒿、藜蒿、萎蒿、菊蒿、邪蒿、茵陈蒿、艾菜等等。尽管种类不一，但它们有几个共同点：

1. 均属菊科植物，并有一股特殊的芳香气味，即既如菊味又像艾味，民间就把这种不伦不类的香味叫做“蒿气”。

2. 大部分蒿类植物都可食用，萎蒿已有 3000 年的食用史。乾隆皇帝在《盛京赋》中也称赞萎蒿是沈阳地区的佳蔬，说明满族人同样是爱吃蒿菜的。《红楼梦》中所说的芦蒿，可能就是指萎蒿。

3. 我国人民重视蒿菜是因为它有医疗保健之功。唐朝的《食疗本草》和《千金方》中都记载过它，清朝成书的《随息居饮食谱》也说其能“清心养胃，利腑化痰。荤素咸宜”。

南方的蒿菜长得矮小，故通常是只吃嫩尖嫩叶。北方的蒿菜比较高，人们既吃叶（叫“蒿子毛”）也吃茎（叫“蒿子秆”）。柳嫂子问是肉炒鸡炒，固然是指炒蒿子秆，因蒿子毛不宜与肉类

同炒。“程乙本”曾把这道菜改为“蒿子秆”，这种改法是很合适的。

南北各地的面筋也有区别：南方人以吃油面筋为主（即炸得很膨松的面泡，以无锡产品最有名），其次才是水洗的湿面筋。而在北方多数是吃水面筋，很少见到油面筋。

根据以上的分析，这道菜的主要成分似应是“蒿子秆炒水面筋”。将蒿子秆切寸段，面筋切丝或切片，比照芹菜炒豆腐干的方式炒熟就行了。菜味以清淡爽口为主，要少放油。但水面筋不要与蒿子秆同锅炒，以免互相争滋味。可先单炒面筋，再单炒蒿子秆，待蒿子秆炒到将要出锅时倒进炒面筋颠翻拌匀，即可出锅。

金桂偏爱骨头香

薛蟠之妻夏金桂生平最喜啃骨头，每日务要杀鸡鸭，将肉赏给别人吃，自己单以油炸焦骨头下酒(八十回)。

人们经常会看到狗、猫之类的家畜伏在地下啃骨头，作者在这里也用了个“啃”字形容夏金桂，活画出这个泼妇的吃相如同畜类一般。但有的人只注意到她“单以油炸焦骨头下酒”，就认为她是连骨头都吞咽下去了，于是就去考证是否真有骨头菜？怎样做出骨头菜？其实这是一种误解。我国虽早在宋朝就有了骨头菜(叫炙子骨头，即烤制的幼禽骨头，乃宫廷御菜)，不过夏金桂并没有吃骨头。前文已经说过：她是“生平最喜啃骨头”，也就是生来就爱啃骨头。这就十分清楚地说明了她只是啃骨头上的残肉，而不是连骨头都吃下去。吃肉不是更爽利吗，为什么要去“啃”呢？这和酒量有关。酒量大的人意不在肉而在酒，有些人专爱买鸡爪子佐酒就是这个道理。所以这个“啃”字也反映出夏金桂是个酒徒。

倘读者同意本人的见解，那么此菜的烹调方法也就好作进一步的探讨了。譬如可以这样烹制：将鸡鸭身上的厚肉部位除掉，只取留有薄肉的骨头(南方人叫鸡壳)斩块。用黄酒、盐、酱油、葱姜汁等调料拌腌一两个小时，入油锅用小火炸。应炸两遍，使肉质焦脆。但又是焦而不苦，这就必须掌握火候。



贾珍煮猪又烧羊

中秋节将到，但因贾敬死后的孝期未满，宁国府不能大操大办地欢度佳节。可是贾珍是个放荡无羁的花花公子，是不肯放过吃喝玩乐的良机的，于是就与娇妻佩凤商量出一个权宜之计：提前在八月十四日过节。为饱口福，竟“煮了一口猪”（七十五回）。

作者在这里用了一个“煮”字，活现出这是一道标准的满族传统食品。满族人自古爱吃白煮的猪肉，名之曰白肉，又叫白片肉、白切肉。在过年过节的时候它是必不可少的主菜。在祭神祭祖时它更被视为上品，并尊称为福肉。为托神灵和祖宗之福，待祭祀完毕要分吃福肉，而且不加盐酱，不计数量，以吃饱为度。连素不相识的路人也可分享一份。为了适应这种风俗，沈阳和北京等有满人聚居的城市里都设有白肉馆。北京著名的沙锅居饭庄就是以卖白肉起家的，至今已经营了 250 余年，仍生意兴隆。

不过以上说的那种“不加盐酱”的吃法是古代遗风，随着满汉文化的交流，人们的生活方式也在互相影响，现在满族兄弟吃白肉时有的也佐以酱油、蒜泥或腌韭菜花之类的调味品了。

为开设八月十四日的夜宴，贾珍还令“烧了一腔羊”（七十

五回)。

过节烧羊肉是北方人的风俗。《随园食单》中写道：“牛羊鹿三牲，非南人家常时有之之物。”这就明确地指出了吃牛羊鹿原是北方人的生活习惯。时至今日，情况亦然。因只有北方才有牛羊鹿的充裕货源。

南方人往往把烧字理解为用锅烧煮食物，然而在北方人的概念里，烧字则是指用明火或暗火烘烤食物。所以“烧了一腔羊”也就是烤了一只羊。这种烤羊肉的方法在《随园食单》中也有记载：“羊肉切大块，重五七斤者，铁叉火上烧之。味果甘脆，宜惹宋仁宗夜半之思也。”

把羊肉切成五至七斤重的大块烧烤，又未说到用调味料，这显然也是比较古老的一种吃法。若是今天吃烤羊肉，似应酌加调味品才是。譬如可备有细盐、酱油、甜酱、葱段、蒜末、辣椒粉之类。

“宋仁宗”指北宋的第四任皇帝赵祯。他很爱吃烤羊肉，有一次半夜里睡不着觉，仍想吃烤羊肉。但又怕惊扰众多的官人，终未下令取索。

赐给贾兰一碗肉

有一次吃晚饭的时候，贾母说：“那一碗肉给兰小子吃去。”（七十五回）

“兰小子”即李纨之子贾兰。因幼年丧父，全家都对他非常怜爱。贾母、贾政对之更为关怀。

这碗肉原是给贾母做的，而贾母又一向“爱吃甜烂之食”（宝钗语，二十二回），所以此菜应按照南方人的传统做法烹制，才能达到“甜烂”之标准。现仍从《随园食单》中录取两例供参考。

一、神仙肉

用蹄膀一只，两钵合之，加酒，加秋油，隔水蒸之。以二炷香为度。号“神仙肉”。

注释：

1. 蹄膀在北方叫肘子。
2. 钵指小瓷盆或比较粗笨的大饭碗。
3. 酒指酒酿汁，即北方人叫糯米酒者，有甜味。
4. 秋油是好酱油。夏天做成豆酱，日晒三伏，晴则夜露，于深秋季节第一批抽取的浓汁谓之秋油；也有的地方称母油。因汁

浓味重，做普通菜肴时需加水稀释。

5. 古代缺少钟表，常以庙堂里烧的线香作计时标准。每 50 根香束在一起为“一炷”，约可燃烧一个多小时。文中说“以二炷香为度”，就是要连续蒸两个多小时。

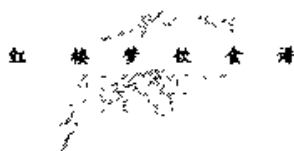
6. 由于蒸的肉保持了全汁全味，令人喜爱，故号称“神仙肉”。

二、干锅蒸肉

用小瓷钵，将肉切方块，加甜酒、秋油，装大钵内，封口。放锅内，下用文火干蒸之。以两炷香为度。不用水。秋油与酒之多寡，相肉而行，以盖满肉面为度。

这一例的蒸法与上例相似，其不同点在于用于锅蒸之。烹饪原理如同今日用面包烤炉烘烤肉类一般，别具一格。

另外，南方人喜爱的红烧肉和东坡肉，咸中带甜，质地软烂，油而不腻，也适合送给贾母吃。



紫鹃端来火腿汤

林黛玉这几天开始咳血，情绪有些低沉。人在生病的时候，大抵都会思念起家乡风味，紫鹃便吩咐厨娘柳嫂给做了一碗火肉白菜汤送上。说道：“刚才我叫雪雁告诉厨房里给姑娘做了一碗火肉白菜汤，加了一点儿虾米儿，配了点青笋紫菜，姑娘想着好么？”黛玉道：“也罢了。”（八十七回）

火肉即浙江名产火腿肉的简称。这是江苏省内的一道传统风味菜，至少在清朝的乾隆年间就引起了人们的关注，现在又被收录于新编的菜谱之中。或许是为适应人们的不同口味，前后做法稍有差别，兹分述如下。

黄芽菜煨火腿（袁枚《随园食单》）

用好火腿削下外皮，去油存肉。先用鸡汤将皮煨酥，再将肉煨酥，放黄芽菜心，连根切段，约二寸许长，加蜜、酒酿及水，连煨半日，上口甘鲜，肉菜俱化，而菜根及菜心丝毫不散，汤亦极美。朝天宫道士法也。

对这段文字需略加说明：由山东省南下的大白菜到江苏、上海等地被称作黄芽菜；再进入浙江则改作胶菜，指是胶东半岛来的菜。

“外皮”是指因火腿久存而附着于外面的一层污物，非猪肉



之真皮。“去油”乃去除腐败变色的部分，不是挖取里边的好油。“酥”字在南北方的饮食行业中有不同的解释：北方多指酥松、酥脆；而此处却是南方人的概念，即软烂熟透的意思。

这个方法是从朝天宫道士那里学来的。朝天宫为江宁府(今南京市)辖内的一座道宫，建于明朝洪武时(1368~1399年间)，原是公众集会的场所，直到清朝依然如此。曹雪芹的祖父给康熙皇帝的一份奏折中曾说过：江宁的市庶军民闻知圣主取得了重大胜利，便“齐赴朝天宫建醮，庆祝圣安……”为了应酬这许多的上下食客，朝天宫的饮食当然不敢马虎，必须精益求精。袁枚对这道菜感到满意，就记录在案了。

火腿炖芽菜(《中国菜谱》江苏分册)

原料：火腿肘子肉 500 克，黄芽菜心二棵计 500 克，春笋片 50 克，水发冬菇 25 克，虾子 1 克，绍酒 30 克，精盐 2.5 克，葱结 25 克，姜片 15 克，鸡清汤 800 克。

制法：

1. 将火腿肉片去走油的黄肉部分，刮洗干净，放入冷水锅中，水要淹没火腿，用中火烧约 30 分钟，剖开剔骨，用细麻绳围绕扎紧，使成圆筒形，待冷却定型，切为厚约 6 毫米的圆片，整齐地排放大汤碗中，再放入笋片、冬菇，加葱结、姜片、绍酒及 300 克鸡清汤，上笼蒸至肉皮酥烂取出。

2. 选用黄芽菜心，直径约 8 公分，根部要相连削成圆形，入沸水锅中略煮，至半熟取出。

3. 把菜心放入有竹垫的砂锅中，加虾子及 500 克鸡清汤，用盘压住，盖锅，在中火上烧沸，改用小火焖约半小时，端离火口，取出竹垫，将火腿片、笋片、冬菇排放在面上，再置中火上烧沸，加盐，端离火口即成。

以上两种做法都是指宴席大菜，那位林姑娘是无论如何也吃不下去的，今日具体运用时应变通处置。在这方面紫鹃已为我们开了先例。当时正值九月，在北方是既无冬笋更无春笋，她就叫“配了点青笋”，这一着实在高明。青笋即莴苣，其质地鲜嫩如笋，北方人也称它为青笋、莴笋。紫鹃的全家都在北方，她的语言和办法都带有北方人的特征。

现在上海做这道菜的方法比较适合小型家庭使用，也顺便抄录于此，以资借鉴。

原料：去骨熟火腿 150 克，白菜心 6 棵。

调料：鸡汤 750 克，黄酒 50 克，精盐 5 克，味精 5 克（抄者按：火腿是咸的，放这些盐、味精似乎太多了）。

做法：

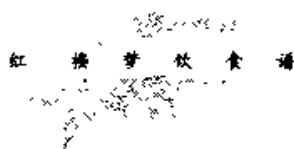
1. 白菜心洗净后切成 6 公分长 6 公分粗的墩（即圆墩形），竖立着排放在大汤盆里。

2. 火腿切成 4 毫米厚 6 公分长的片共 12 片，整齐地铺放在白菜墩子上，加入鸡汤、黄酒、盐、味精，上笼蒸至菜烂取出，原汤盆一起上桌（味精应后加）。

此据《淮扬菜点选编》。淮扬指淮安、扬州一带，乃黛玉读书之地。

四、名酒·酒令





荣国府中多美酒

本篇想把对《红楼梦》中各种名酒的考察结果作一简介：

1. 黄 酒

通观全书，黄酒出现的次数最多。这可能是因为江南黄酒多以优质糯米酿造（北方很少用糯米，多用黄黏米），高营养，低酒度，质平性和，不易伤人。同时还兼有舒筋活血、延年益寿之功，中医常用它作药引子，从而更受到人们的喜爱。黄酒在江浙两省的产地很多，而以浙江绍兴的产品历史较久，名气也最大，故一般常将黄酒称为绍酒、绍兴酒、老酒。宝玉生日那天，袭人特地向平儿要了一坛好绍兴酒就是这个道理（六十三回）。

2. 惠泉酒

惠泉酒是江苏省无锡市的黄酒，1979年曾荣获“国家优质酒”称号，此酒最早是用优质糯米和惠泉水酿制。后因水源不济，现在是用太湖水酿成。其历史也很悠久，素负盛名，不但《红楼梦》中两次提及（十六回、六十二回），明清之际成书的文学名著如《醒世恒言》、《镜花缘》等也都说它是好酒。1722年11月康熙皇帝驾崩，雍正继位，曹雪芹之父时在江宁织造任上，

一次就发运了 40 坛惠泉酒进京(见《关于江宁织造曹家档案史料》183 页)。由此可见惠泉酒在宫廷之声誉实在卓著,而贾府的主子和丫环都愿吃惠泉酒也实在是事出有因。

3. “蜜水儿似的”黄酒

刘姥姥二进荣国府时吃的黄酒像“蜜水儿似的”(四十一回)。我分析这大概是指江苏省丹阳县产的封缸酒。理由有三:(1)丹阳有二千多年的酿酒史,因酒味醇美,系历代贡酒。(2)“丹阳封缸酒”是浓甜型,曾被评为全国优质酒,其糖分竟达百分之二十八,比普通葡萄酒还高出一倍多。这样甜的黄酒是十分少见的。(3)丹阳地处南京和苏州之间,而曹雪芹的祖上曾在苏州、南京供职多年,他们当然了解丹阳黄酒的身价。所以这种像“蜜水儿似的”名酒就具备了进入《红楼梦》的可能性。

另外,绍兴黄酒中的女贞也是含糖量较高的黄酒。

4. 西洋葡萄酒

厨娘柳嫂子一见到芳官拿了个小玻璃瓶来,马上就意识到这是来给宝玉烫酒了,便忙着拿“旋子”预备烫酒(六十回)。这说明宝玉是很爱吃葡萄酒的。柳嫂子看到那瓶中装着的是“胭脂一般的汁子”,显然是从西方进口的红葡萄酒了。

5. 桂花酒

书中没有明确说到过“桂花酒”,但在宝玉祭晴雯时曾经写过“漉醅醑以浮桂醕耶”的句子(七十八回)。“漉”指过滤;

“醪醕”是美酒的代称，相传唐朝开国勋臣魏征家酿制的葡萄酒很受赞赏，它的名字就叫“醪醕”。“浮”指沉浮；“桂醕”即桂花酒。桂花酒的酿制方法主要是：将桂花投入白葡萄酒中浸泡，要搅拌摇动，促使桂花香味充分溶解，过些时日后积沉过滤，便得到美味可口的桂花酒。这项工作以前都是由晴雯做的，而现在却物在人亡，宝玉触景生情，便发出了“漉醪醕以浮桂醕耶”的感叹。如此看来，怡红院里应有自酿的桂花酒。宝玉爱吃葡萄酒，大观园里又不乏桂花树，酿制桂花酒是很便当的。

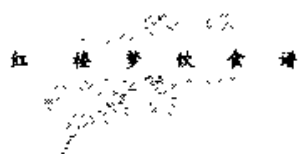
6. 御 酒

贵妃贾元春归省时，为了慰劳大观园里的管理人员，曾赐给御酒表示酬谢(十八回)。御酒是皇帝、贵妃专用的美酒，虽有的是宫廷自酿，但多数为各地进献的贡品，亦即各地名酒。这种酒现在也能买到，可惜名目太多，本文无法一一列述。

7. 合欢花浸的烧酒

因螃蟹性寒，黛玉吃后觉得心口微微的疼，要喝口热热的烧酒。宝玉忙道：“有烧酒。”便令将那合欢花浸的烧酒烫一壶来。黛玉也只吃了一口便放下了(三十八回)。此处曾有脂砚斋一段评语：“伤哉，作者犹记矮龕舫前以合欢花酿酒乎？屈指二十年矣。”从这段书评可以看出：作者约二十来岁的时候就喜用合欢花浸酒，以后便把这一爱好纳入著作中去了。

合欢花是合欢树上开的小黄花，有安神、解郁等功效。用它浸酒喝不但能祛除寒气，而且与黛玉的多愁善感、夜间失眠也正



相符合。合欢花在中药店里有售，一般情况下的日用量在 5~10 克左右，如将 50 克合欢花浸 500 克烧酒，可饮用一个星期。若想体验一下《红楼梦》的风情，用合欢花浸京都的烧酒或者金陵大曲，那就更有趣了。

8. 果子酒

这是贾芹在水月庵里胡闹的时候买去的酒(九十三回)。可有两种理解：

(1)我国水果资源丰富，有用香蕉、苹果、橘子、荔枝等等比较单一的高档果品酿成的酒，人们习惯于把它们统称为果子酒或果酒。我国现在的评酒会上仍然是这样称呼。

(2)夏秋之际水果产区的酒厂大量收购山果野果杂而酿之，因无法标明它是属于何种果子，便笼而统之地叫作果子酒。这种酒的价格要低一些，贾芹家境寒素，买这种酒的可能性较大。

还有的地方把山楂叫红果，这地方的果子酒就是专指山楂酒。但现在还看不出它与本书有多大关系，不敢牵强。

9. 屠苏酒

屠苏酒是古代的人们过年时饮用的一种保健酒，也写作屠酥酒或酴酥酒。

关于它的来历有多种说法：一说是汉朝名医华陀首创；一说是唐朝药王孙思邈传出；后又有人说这是一位住在屠苏庵里的人散发给乡民的，但不知其名姓。从多方面的史料证实，以第一种



说法比较可靠。因早在晋朝的《荆楚岁时记》中已有关于元旦日饮屠苏酒的风俗，初唐诗人卢照邻在《长安古意》一诗中又写过“翡翠屠苏鹦鹉杯”的句子，这都证明唐朝以前它已流行于世了。不过后两种说法也不能认为就毫无根据。因古代没有先进的通信设备，各种信息的交流全靠手抄口传，待传到后来，很容易与当代的传播者联系起来，谁还去认真追究它的原始发明人呢？

到了宋朝，过年饮屠苏酒已是非常普遍的事情。这不但有王安石、苏东坡、陆游、文天祥等人留下的诗句，还有《梦粱录》、《武林旧事》等反映民风民俗的书籍中均有文字记载。据称每当进入十二月时，就有医士向顾客赠送装有药物的屠苏袋，以供人们能按时浸泡屠苏酒。

明朝药学家李时珍也很赞赏此酒，将方剂及用途收入了《本草纲目》之中：“用赤木桂心七钱五分，防风一两，菝葜五钱，蜀椒、桔梗、大黄五钱七分，乌头二钱五分，赤小豆十四枚。以三角绛囊盛之，除夕夜悬井底，元旦取出置酒中，煎数沸，举家东向，从少至长，次第饮之。”又称，饮酒后应将药料渣子倾入井里，岁饮其水，能避疫疠不正之邪。

由于屠苏酒有这般好处，不仅我国人民长期饮用成习，并且还早已传到了日本等友好邻国。

但以上所说都是在元日饮屠苏酒，为何在《红楼梦》里却是除夕日献的屠苏酒呢？(五十三回)这是各地习惯或各个人的爱好不同形成的差异，除夕那天就饮屠苏酒的事也是有的。如陆游在《除夜雪》一诗中说：“半盏屠苏犹未举，灯前小草写桃符。”

作者饮酒时还在写桃符，显然是在元旦之前夕了。

随着医药卫生事业的发展，现在人们已经不理睬屠苏酒的效用了，这是很可惜的，屠苏酒服用简便，价格低廉，又都是天然药物，无副作用，真可谓是理想的防病良方，还有提倡的必要。有人听说屠苏酒能避邪，就觉得似有封建迷信色彩。这是一种误解。“邪”字乃为中医术语，泛指能引起疾病的外来因素如风、寒、湿、暑及某些传染病等等，它与巫婆、神汉宣扬的神鬼之邪是完全不同的。所以现代人仍然可以饮屠苏酒。尤其在医疗条件不便的边远山区，饮屠苏酒是一种很合适的预防疾病的措施。

10. “万艳同杯”酒

第五回中记载：宝玉在梦中随那太虚幻境的警幻仙姑走来，便有小丫环来调桌安椅，设摆酒馐。宝玉因闻得此酒清香甘冽，异乎寻常，又不禁相问。警幻道：“此酒乃以百花之蕊、万木之汁，加以麟髓之醅、凤乳之麴酿成，因名为‘万艳同杯’。”

这种酒虽说是我们的伟大作家设想的一种神物，但是我想我们今天也不是无能为力。我国地大物博，本来就是百花之国、万木之国，现在已有的名酒中也不乏那备受欢迎的露酒、果酒、葡萄酒，而且在长江上游已经用一百多种原料酿成了质量不错的百花露酒（四川涪陵酒厂产），那么美丽而又富饶的长江下游是不是也能酿制出可供仙女们称赞的美酒呢？我看回答应该是肯定的。关键就看哪家酒厂有这种兴趣和魄力。金陵十二钗多在长江下游一带“下凡”，是不应该让别的地方为她们造酒的。



讲究卫生要“筛酒”

《红楼梦》书中曾两次出现过“筛酒”一词(二十八回、六十三回)。这是北方的方言,南方人谓之温酒、烫酒。为什么要筛酒?原来我国古代很少用蒸馏法做烧酒,多是用发酵法做压榨酒。因这种酒的酒糟和酒液是混合在一起的,待要吃的时候需用网眼筛子垫布过滤,并随即加温。在这个全过程中筛所占用的时间较长,因此就统称筛酒。后来改为先过滤出清酒储藏,临吃时就不用现筛了,但加温的这道工序还不能省去,故仍沿用筛酒一词。筛酒的目的意义在《红楼梦》中也作过明确解释:“酒性最热,若热吃下去,发散的就快;若冷吃下去,便凝结在内,以五脏去暖它,岂不受害?”(宝钗语,第八回)熙凤也告诉过宝玉不要吃冷酒(五十四回)。

用现代食品科学分析,筛酒也是很有好处的。酒中除乙醇(即酒精)对人体有害外,还有甲醇、乙醛等也对人体不利。但它们的沸点很低,当加热到摄氏二三十度的时候便开始挥发成气体,飘逸到大气中去了,减少了对人体的危害。可惜民间常用的那种锡酒壶亟待改进。纯锡比较软弱,做器具不易成型,故而锡匠用的锡中含有比例很高的铅,常用锡壶筛酒易造成铅中毒。这是不能不引起注意的。

再者，酒在现实生活中虽然有其一定的意义，但是饮用也要适量才好。我国人民对酒的是非功过历来就有比较正确的认识：既看到少吃的好处，又警惕狂饮的危害，经常告诫人们不可过量。相传生活在公元前二千多年的夏禹，得知他的臣子仪狄酿出了一种美酒，就预感到这是一种误国害民的饮料，从此就疏远仪狄。公元前一千多年建立了周朝，周公总结了殷纣王以“酒池肉林”为药而使国力衰竭的教训，曾颁布《酒诰》，并设有执行官严禁酗酒。古人尚且能如此，何况于今人呢？至于酒精对人体的危害及对社会造成的治安问题更是人所共知的。所以对酒不能过分贪恋，即使是最好的美酒也应该少吃才是。



酒令助兴添欢乐

酒令是亲朋好友在喜庆酒宴上的一种游艺娱乐活动。始创于周朝初期，至今已有三千年的历史。《红楼梦》中行过酒令的地方达十六次之多，为我们探讨古代酒令提供了非常形象化的实例。

酒令有“俗令”和“雅令”之分，界于这两者之间的就属“雅俗共赏”之列的了。不过这三者之间也没有明确的标准界限，可以按照通行的惯例自己去理解。现据本人愚见将红楼酒令试分如下：

一、俗令。是比较简单，一般平民百姓随意可玩的酒令。如：

1. 拇战。又叫猜拳、掙拳、划拳、豁拳等等，各地名称不一。书中共出现四次：宝玉生日时，几个人分组划拳（六十二回）；中秋之夜，贾珍与妻妾划拳（七十五回）；贾芹在水月庵与小尼姑们饮酒划拳（九十三回）；邢大舅、王仁、贾蔷、贾环等在一起划拳（一百一十七回）。拇战时两人为一对，双方边伸出右手，边大声喊叫。有时还摇头晃脑，吹胡子瞪眼，搞得唾沫四溅，四邻不安，是很不文明的。故而这种酒令在今天不宜提倡。

2. 猜枚。是席间一人手握日常小物件或小食品如瓜子、松

子、棋子、小钱币之类，让对方猜是单、是双或是什么颜色(围棋子有黑白之分)。猜错了要罚酒一杯。随后再继续猜下去。这种酒令如同小儿游戏一般，通常不入大雅之堂。在书中共出现两次：元宵节后东府里唱戏，贾珍、贾琏、薛蟠之流在一起猜枚行令，百般作乐(十九回)；贾珍也曾和妻妾一起猜枚(七十五回)。

3. 抢红。宝玉生日之夜，“寿怡红群芳开夜宴”时，宝玉说：“咱们也该行个令才好。”袭人道：“……我们不识字，可不要那些文的。”麝月笑道：“拿骰子咱们抢红罢。”(六十三回)骰子是旧社会里的一种赌具，用兽骨磨制，呈方块形，约十毫米见方，共有六个断面。每一面分别凿取一、二、三、四、五、六个小点子。第一点略大，呈凹陷，红色，第四点也涂红色，其余各点涂黑色。“抢红”是把骰子投掷到小令盆里，它旋转几圈即稳定下来，以掷得的红点之多少决胜，负者要受罚饮酒。

二、雅令。这是官场及文人雅士爱玩的一种酒令，多要有诗词歌赋穿插其间，还要设有执行监督任务的令官，席间人不论地位身份的高低，都得听从令官的指挥。如：

1. 《红楼梦》第四十回中“金鸳鸯三宣牙牌令”，叫过贾母的一等大丫环金鸳鸯当令官。她一上任就发布命令说：“酒令大如军令，不论尊卑，惟我是主，违了我的话，是要受罚的。”说完，她就像一名正在征战的将军一样，指挥起一切来了，连贾母、薛姨妈等人人都得听从她的调遣。玩牙牌令要有特制的酒令牌，令官按牌命题，席间人轮流作答，答者得用合乎音韵的话语

或者诗词对答，难度很高，连才思敏捷的林黛玉都被搞得六神无主，在慌乱之中竟抛出了戏曲里谈恋爱的唱词去搪塞。具体玩法详见第四十回。

2. 射覆。要玩此酒令时，宝钗笑道：“把个酒令的老祖宗拈出来……比一切的令都难。”（六十二回）宝钗的话确实不错。它始于汉朝初期，中间几经演变，最后形成了如《红楼梦》中的形式。该令虽然不是最老，但也可以放在“祖宗”之辈了。

“覆”是指将某个字或某件事物隐蔽在题目中，让对方去猜，这猜者就叫作射。若对方猜准了，并能也用隐语作答，就能得胜。如果猜不准，或者不能用恰如其分的隐语对答，就是输了，得受罚饮酒。譬如宝琴与香菱二人射覆时，宝琴看到了“红香圃”三个字，就围绕着“圃”字出题目，说出一个“老”字，取孔子之言“吾不如老圃”之意。若香菱射出个“药”字就是射中了。因这个红香圃是种芍药的地方，而芍药是一味中药，又是多年生草本植物，所以芍药圃必定是个“老圃”。再如李纨和岫烟二人射覆时，李纨覆了一个“瓢”字。因古代曾把酒杯称作瓢，文人又把酒杯叫作“绿樽”，岫烟一看就知道她覆的是酒杯，便射了一个“绿”字，也是指酒杯，是射对了。于是“二人会意，各饮一口”，表示这一轮射覆未分胜负。像这样拐来拐去的复杂问题，如没有一定的文学知识、历史知识、植物学知识及迅速的想像力，是很难玩起来的。

3. 掷曲牌名儿。是用掷骰子的方式把四个骰子投掷到令盆里，看掷出个什么样的点子来。什么点子代表什么意思都有明确



规定。轮到谁对答时，得用《千家诗》中的语句相答。《千家诗》中有绝句和律诗二百多首，若一下子就能背诵出合适的句子也是很不容易的(一百零八回)。

4. 月字流觞。觞指酒杯，流觞之事原是周朝的一种占卜活动，后演变为文化娱乐，盛行于晋朝(265~420年)。长安(今西安)东南方约六公里处有一条江，因弯弯曲曲，便取名曲江。岸边风景秀丽，一些文人墨客喜在上游放入酒杯，让其顺江而流。酒杯流到弯曲处会自行靠岸，岸上的人即取杯而饮。他们边吃酒边吟诗，非常有趣。隋、唐两朝都把此处辟为宫廷贵族游乐的场所。杜甫在其《两人行》一诗中说道：“三月三日天气新，长安水边多丽人……御厨络绎送八珍。”(指古代八种珍贵的食物)就是指杨贵妃等人在此宴饮的情形。但是北方天寒，只在曲江流觞不是长法，有人就把这种形式移植到室内进行，让酒杯在餐桌上顺序流传，传到谁的面前谁就要饮酒吟诗。这诗是有规定的，指明诗句中必须带有“月”字的就叫“月字流觞”之令。这次是贾蔷自任令官，故举杯说了句“飞羽觞而醉月”。语出自李白《春夜宴桃李园序》一文，不但带出了“月”字，而且说明了是在行流觞之令，一语双关，恰到好处。邢夫人的弟弟邢德全是个无赖酒徒，属薛蟠之类的人物，别人称之为“傻大舅”。他一看这架势，自己肯定答不上来，立刻就把它推翻了，改为自己擅长的划拳(一百一十七回)。

三、雅俗共赏的酒令。宝钗不愿玩那种很费脑筋的雅令，便建议换个雅俗共赏的酒令(六十二回)，也就是既文雅而又难度不

大的酒令。如：

1. 击鼓传花。相传此令始于唐朝，盛行于宋朝。书中共出现三次：一是元宵之夜击鼓传梅(五十四回)；二是平儿设宴时击鼓传芍药(六十三回)，三是中秋佳节击鼓传桂花(七十五回)。玩这种酒令只要有一只“令鼓”和一朵“令花”就行了。待酒过数巡，宾主之间似乎都没有什么话可说了，便可提议玩传花之令。取过令花放在某人手中，另有一人持令鼓背桌而击。座中人听到鼓声即顺序向时针走行的方向传花，鼓声急要传得快，鼓声徐便传得慢，鼓声停时花落在谁的手里谁就被罚饮酒一杯，说笑话一个，倘不会说笑话或者不能把大家都引得笑起来，还要再罚饮一杯。接下去继续击鼓传花。

2. 占花名儿。宝玉生日之夜，众丫环凑份子出钱给宝玉祝寿。席间宝玉提议来个占花名儿，大家赞同，于是就玩起占花名儿来了(六十三回)。所谓占花名儿，其实就是轮流抽签。需事先准备好一个签筒、若干支花名签子、四个骰子。因签子上有花，谁抽到什么花谁就成了这朵花的代表。参加这次夜宴的共十六人，他们的座次方位是：

湘云	黛玉	李纨	宝钗	探春	宝琴			
宝玉					香菱			
北←	袭人	芳官	小燕	四儿	碧痕	秋纹	麝月	晴雯

人坐定后，晴雯拿了一个竹雕的签筒来，里面装着象牙花名

签子，摇了一摇，放在当中。又取过骰子来，盛在盒内摇了一摇，揭开一看，里面是五点，依次向右首数去，数到宝钗。宝钗将签筒摇了摇，伸手抽出一根。大家一看，签子上画着一枝牡丹，又注着一行小字：“在席共贺一杯。此为群芳之冠，随意命人，不拘诗词雅谑，道一则以侑酒。”众人都笑了：“巧得很，你也原配牡丹花。”说着，大家共贺了一杯。宝钗便笑着说：“芳官唱一支我们听罢。”

芳官唱了一曲，宝钗又掷骰子，掷了个十六点。依次数去，数到探春。探春伸手抽出一根，是一枝杏花。小字写的是：“得此签者必得贵婿，大家共贺一杯，共同饮一杯。”探春一看这字，羞得涨红了脸，连忙把签子扔到地下去了，也不肯吃酒。众人拾起来看时，都道大喜！大喜！她必得贵婿，于是三四个人强死强活地灌了她一杯，逗得满堂欢笑。

湘云又强制着探春掷了个十九点，依次数到李纨身上。李纨抽出一根签子，上画一枝老梅，下面注着“自饮一杯，下家掷骰”。李纨的下家是黛玉，便将骰子推给黛玉了。黛玉又一掷，是个十八点，数到湘云。湘云又掷了个九点，数到麝月……当轮到黛玉第二次掷骰时，签子上写着“自饮一杯，牡丹陪饮一杯”，牡丹就是指薛宝钗，因她抽签时抽着的是牡丹。如此循环不已，一直抽到深夜方散。

今天若玩这种酒令已有诸多不便。主要是难以弄到那样高贵的酒令器具。但可以比照这种形式作些变更。譬如那骰子可以省去不用，改成别的轮流方式；象牙花名签子可改做塑料花名签

子；签筒用笔筒或者别的什么筒子代替也是可以的。具体玩法可考虑改为如下形式：

先由一人抽出一根签子。倘这签子上写着“请某某唱一支歌，大家共贺一杯”，要先听唱歌，然后大家共饮一杯为贺。若座中人有的会说笑话，有的会演滑稽，有的会奏乐器，有的能即兴赋诗等等，也都可以写上去，待轮流抽出以共同娱乐。《红楼梦》中的那些花名签子是作者精心设计的，有很强的针对性，都是恰如其人的。我们今天写花名签子也必须事先了解好人席者的性格特点及其爱好，也做到能恰如其人，使之既有娱乐性和知识性，又要切忌强人之难，以免弄得人家下不了台，不欢而散。若座中有长辈或比较尊贵的客人，也以不写上去为宜。

四、要善于创制新的酒令。酒令既然是一种游艺活动，自然不应有千古不变的固定模式，而应不断创作出新的花样才能使人感到新鲜有趣。这在《红楼梦》里也有先例。如贾宝玉在冯紫英家的宴席上就曾自动充任“令官”，并独出心裁地发布了一条新设想的酒令：要用悲、愁、喜、乐四个字组成四句话，并要句句带出“女儿”两字来……如果说不出，即受罚饮酒（二十八回）。清朝的另一部文学著作《镜花缘》中也曾屡出新令，妙趣横生（见《镜花缘》八十二至九十三回）。

除上述所述，另外还有不少新巧别致的酒令，如投壶、拆字、联句等等。因超出了《红楼梦》的范围，此处就不多说了。但仅从以上各点已可看出：饮酒行令是一种很好的游艺活动，具有多方面的积极意义。可归纳为五点：



1. 为酒宴增添很大的欢乐气氛。

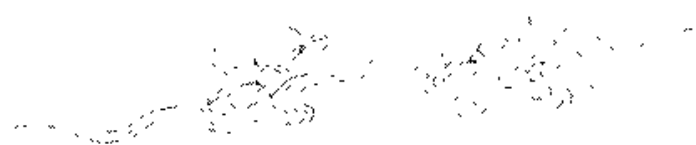
2. 是劝进酒的一种方式。亲朋好友对坐畅饮，好客的主人总是要劝客人多吃几杯。如果仅用请、请的话语劝进酒，就显得很单调，很乏味。若有了酒令就活泼而又自然了。

3. 可增长知识。行酒令是一种猜谜活动，需要会动脑筋。尤其是那些“雅令”，不但要有一定的文学修养，还要求能随机应变，思路宽广，这就得去认真思索，可训练和开发人的智力。

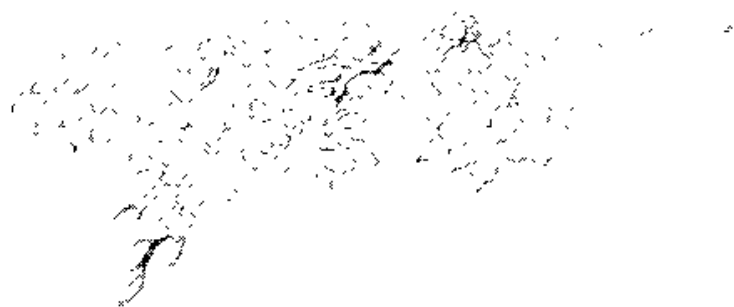
4. 能增进友谊。新友相会，双方都不了解，谈话也显得拘谨。若行起酒令来，气氛顿时活跃，彼此谈话自如，很快就会熟悉起来，也就很自然地增进了相互之间的了解和友谊。而老朋友之间也会感到关系更加融洽。

5. 还能促进身心健康。会喝酒的人都懂得：若在借酒消愁，易醉而伤身。正如有酒中仙之称的大诗人李白所言，“举杯浇愁愁更愁”。但在心情愉快的时候与几个知心好友促膝而坐，款叙漫谈，则不易吃醉。古人对此早有深切的体会，《史记》中记载战国时齐人淳于髡足智多谋，滑稽善辩，曾多次出使外国。因在一次重要的外交活动中立了大功，国王设宴庆贺，问他饮几何而醉？淳说如恐惧俯伏而饮，不过一斗就醉；若心情欢快可有十斗的酒量。他的话固然有夸大之处，但也不可否认确有一定的道理。心情舒畅时，气血运行正常，酒气发散得也快，不致郁结于胸中，所以就大大减轻了对人体的危害。

由此可见，酒令是我国古老的饮食文化中的一个组成部分，不应让其自消自灭，而有发掘、整理和继承之必要。



五、干鲜果品







栗子松子与榛穰

有一次袭人对宝玉说：“我只想风干栗子吃，你替我剥栗子，我去铺床。”宝玉果然给她剥了栗子(十九回)。

风干栗子即生栗子。按照现代人的习惯，人们多爱吃熟栗子，怡红公子的屋里为何要放生栗子呢？

这是古代遗风。栗为我国著名山果，南北各地均有出产，以河北省的产品质量最佳，早在汉朝已闻名天下。如司马迁赞曰，“燕秦千树栗”（《史记》第一二九卷）。曹雪芹的祖父经常由江南赴北京述职，曾写过“枣栗足幽燕”的句子（《楦亭诗别集》卷三），也是称赞燕地（河北省）栗树之盛。当代之外国人则说河北省的栗子是东方珍珠。我国人民在长期的食栗过程中发现生栗子能养胃健脾、补肾壮腰，主治腰脚无力。宋朝文学家苏辙曾有诗云：“老去自添腰脚病，山翁服栗旧传方，客来为说晨与晚，三咽徐收白玉浆。”意思是谓人到老年自然会患腰脚病，山翁传有解救之方，可每天早晨和晚上各吃一次生栗子，必须细嚼，嚼出白玉浆水后缓缓咽下。熟栗子也有这种功效，但不如生者力大。所以《食疗本草》称“生食治腰脚”；唐朝药王孙思邈亦在《千金方》中有言：“生食之，甚治腰脚不遂。”

风干栗子的制法：新收获的栗子不要曝晒，摊放在干燥通风



处待其自然吹干，用小布口袋盛装悬挂起来备用，不得放在密不透风的容器里。

但栗子生者难以消化，熟后又易使人胸闷气滞，所以不论生熟都不宜多吃。若顿食至饱，反致伤脾。

春节过后，袭人被叫回自己家里去吃年茶(袭人是贾府买的女仆，平时不准回家，吃年茶是回家团圆的借口)。宝玉闲得无聊，便也偷跑到袭人家去玩耍。袭人见无什么可吃之物，便拈了几个松子穰，吹去细皮，用手帕托着送与宝玉(十九回)。

庄头乌进孝来交年租年礼时也有二口袋松子穰(五十三回)。

我国北方有一种叫海松的高大树木，民间俗称红松，是用途广泛的优质建筑材料。此树上长有松塔，其夹缝中藏着树种，即名海松子。是油料作物，也是著名干果，又可润肺通肠，故常做高级点心和上等菜肴中的配料。

松子外有硬壳，内有细皮，果仁比葵花仁略大，淡棕色，油润光亮，嚼之有松柏之天然香味。东北产者良，西北产者差，西南的云、贵等省也有出产。若当干果食用，也需盐渍砂炒。

《随息居饮食谱》说：“海松子，甘平，润燥。补气充饥，养液息风，耐饥温胃，通肠避浊，下气香身，最宜老人。果中仙品，宜肴宜馅，服食所珍。”因它有如此妙用，所以贾母吃的月饼和点心中都有松子仁。

由于它能润肠通便，凡脾虚便秘者不宜进食松子。

庄头乌进孝来交年租年礼，有榛穰二口袋(五十三回)。

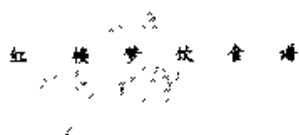
黛玉在宝玉的寿宴上拈了一个榛穰(六十二回)。

榛穰指北方著名山果榛子仁。主要产地在吉林、黑龙江、内蒙古等省；河北、四川等地也有出产，食用价值不及前者。

榛树系落叶乔木，春开黄、红雌雄花，秋结圆形硬皮果，即叫榛子。形似浙江产的山核桃。

果仁肥白而圆，味道近似栗子，故又叫榛栗。《诗经》曰：“树之榛栗，椅桐梓漆。”（《国风·定之方中》）这说明它在2500多年前就受到人们的喜爱，注意栽培。

榛子的含油量高达50%左右，故常做干果食用，但需盐渍砂炒。据《本草纲目》称：“榛仁益气力，实肠胃，令人不饥，健行。”因其能耐饥健行，古代曾充作军粮。又据《随息居饮食谱》云：“榛，甘平。补气、开胃、耐饥、长力，厚肠，虚人宜食。”林黛玉弱不禁风，走起路来气短力衰，摇摇摆摆，作者让她吃榛子仁是非常合适的。



嚼砂仁与乞槟榔

贾珍的浪荡儿子贾蓉和他二姨抢砂仁吃，尤二姐嚼了一嘴渣子，吐了他一脸(六十三回)。

砂仁原名“缩砂密”，是南亚热带地区姜科植物的种子，我国广东省阳春县也有出产，称春砂仁。它既是辛香性的调味品，又是芳香性的健胃理气药。《本草纲目》说：“补肺醒脾，养胃益肾，理元气，通滞气。”又据《常用中药知识》介绍称：“气味芳香浓烈，能健胃、化湿、止呕。适用于胸胃胀闷、消化不良、呕吐，对妇女妊娠呕吐有效。”尤二姐家境寒素，本人又放荡无羁，近日来至宁国府作客，酒菜丰盛，难免有胸胃胀满消化不良之患，故需吃砂仁以健脾胃。

贾璉素闻尤氏姊妹之名，恨无缘得见。一日借故进入宁国府中巧遇尤二姐，便无话找话地说道：“槟榔荷包也忘记了带来了，妹妹有槟榔，赏我一口吃。”(六十四回)

槟榔树系棕榈科常绿高大乔木，一般都在10米以上。主要产地在南亚诸国及我国之广东、福建、台湾、广西、云南等热带省份。这种树上结的果子形似橄榄，皮有棕色细纹，味涩，苦中带甜，嚼出红汁，能健胃消食，并驱除肠虫。因当地人常用来招

待宾客，故叫做“宾郎”，又因它出于木本植物，按照汉字的书写规律就写为“槟榔”。

《随息居饮食谱》谈到其作用时说：“除胀泄满，宣滞破坚，定痛和中，通肠逐水。制肥甘之毒，膏粱家宜之。”此处的“膏粱家”指酒肉丰盛，常吃肥甘食物的富贵人家。我国的饮食理论认为这类食品长期积于体内会产生毒素，夏天鱼肉易腐即是明证。而槟榔能制止“肥甘之毒”的形成，所以那些豪门富家更需要它。

但槟榔是南方佳果，在北方罕见，因此北方一些富贵人家的子女以能吃到槟榔为荣耀。有些花花公子还要在腰间带着槟榔荷包招摇过市。贾琏、尤二姐即此之辈也。贾宝玉慑于贾政的权威，是不敢带槟榔荷包的，续书作者在八十二回里忽让袭人绣槟榔荷包似乎有违作者原意。

近来有的南亚国家声称若吃槟榔过多也会导致癌症，但此说尚未得到大多数人的证实。不过我国的饮食经验是：食物进入人体不是平均分配，而是各有其走向，此即谓之“归经”，倘过食某种食物会使某一个方面增气，“气增而久，夭之由也”（《内经》语），因此吃任何食物都要有节制才好。



鲜荔枝与白海棠

三小姐探春偶感风寒，宝玉遣人送去一盘新鲜荔枝(三十七回)。

宝钗派人给宝、黛送过蜜饯荔枝(八十二回)，薛姨妈也命人给贾母送过蜜饯荔枝(八十三回)。

荔枝是我国南方产的名贵水果，素有果中之王的美称，历来受到人们的热爱。如唐朝诗人白居易说：“瓤肉莹白如冰雪，浆液甘酸如醴酪。大略如彼，其实过之。若离本枝，一日而色变，二日而香变，三日而味变，四五日外，色香味尽去矣。”(《荔枝图序》)他还有诗赞曰：“嚼疑天上味，嗅异世间香，润胜莲生水，鲜逾橘得霜。”宋朝文学家苏东坡曾被贬官广东，心情自然是不舒畅的，但当吃到荔枝后则高兴地写道：“日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人。”他竟因此不愿离开广东了。

唐朝贵妃杨玉环非常爱吃荔枝。但由于荔枝不耐久存，便用快马飞送。诗人杜牧形容当时的情景是：“长安回望绣成堆，山顶千门次第开。一骑红尘妃子笑，无人知是荔枝来。”贾府吃的鲜荔枝自然也是来之不易的了。

《随息居饮食谱》对荔枝的食用价值作过详细说明：“甘温而香。通神益智，填精充液。避臭止痛，滋心营，养肝血。果中美品，鲜



者尤佳。以核小肉厚而纯甜者胜。多食发热，动血损齿。”

荔枝的品种很多，名号甚繁。其中最有名的是：

“挂绿”，在暗红色的果皮上从上至下似有一条绿线缠绕而得名。果味清甜，品质优良，曾为进献皇帝的贡品。但产量不多，主产广东增城一带，他地也有部分种植。

“妃子笑”即杨贵妃喜爱的品种，主产四川合江、广东佛山等地。其果体较大，肉厚质嫩，清甜多汁，微有香气，核极小。

另外还有许多优良品种，本文不能细说了。

鉴于荔枝收获后不耐贮存，产地常将其加工成荔枝干、荔枝酱、荔枝膏、荔枝蜜饯及荔枝罐头等等，以便久藏致远，卖个好价钱。宝钗家的荔枝蜜饯即因此而来。

但荔枝“性温”，并有降低血糖的作用，多吃易病。轻者恶心乏力，重则身热头晕，牙根肿痛。苏东坡说“日啖荔枝三百颗”乃是文人的夸张之词，切不可当实数去理解。

怡红院里原有一棵西府海棠，开红花(十七回)，贾芸又送来两棵白海棠(三十七回)，使红白相间，更为鲜艳。

贾府里种海棠固然是为了赏花，但它是小乔木，也是会结果子的。

海棠果的主要产地在陕、甘、晋、冀、鲁、豫等北方诸省，形状似初生之小苹果。果色有红、黄、淡黄三种。果质清脆，甜而微酸，略有清香。成熟期约在7月底至8月初，恰是果品淡季，能补充市场之需。可惜其身价不高，不值得长途运输，通常只在就近处销售。



朱橘黄橙青橄榄

一场大雪把大观园装饰成了个琉璃世界，宝玉及众姊妹都在芦雪庵玩耍吟诗。袭人遣人来给宝玉添送衣服，李纨命人将朱橘、黄橙、橄榄等物盛了两盘带与袭人去(五十回)。

朱橘即果皮呈红色的橘子，体形扁而小，旧时又叫“珠橘”，是形容其如算盘珠一般。贾府里的那些小姐都是“樱桃小口”，且食量不大，吃这样的小橘子最为合适。

经改良品种，现在的朱橘比以前大得多了，但每只重量仍不过50克左右。主要产地在苏、浙、闽、赣、川、湘等省。书中所写似指苏州郊区之“洞庭红”。白居易曾有诗云“果擘洞庭橘”，这说明苏州红橘早在唐朝就引起人们的关注。曹雪芹出生于江苏，并在南京度过了他的幼年期，他自然要写最熟悉的事物。

不过就橘子的质量而论，苏州红橘不如浙江黄岩的红橘子好。其早熟者味酸，只有晚橘才比较可口。

吃橘子也必须有节制。少吃固然有益，但其性质偏凉，若食用过多反致助湿生痰，有碍健康。

橙是柑橘类水果中的最佳品种，汁多味甜，风味独特。因外皮颜色多为黄色(四川有少量赤橙)，又称黄橙、金橙、甜橙。主

要产地在广东、福建、台湾、四川、湖南等省。

橙与橘的外观区别是：

1. 橙多为圆球形，个大坚实；橘常呈扁圆形，体质松软。
2. 橙皮紧密，很难剥离；橘皮易剥。
3. 橙体内有中心柱；橘子的中心多是空的。
4. 橙耐贮存，可长途运输；橘怕碰撞，很易腐烂。

唐代大诗人杜甫曰：“劝客驼蹄羹，霜橙压香橘。朱门酒肉臭，路有冻死骨。”这说明橘和橙历来为贵族家中的席上珍品，贾府也是贵族阶级，当然是不会缺少的。

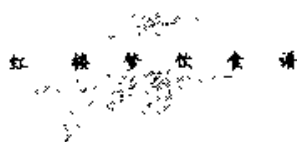
橄榄是橄榄树上结的果实。主产粤、闽两省。

《本草纲目》介绍其特点时说：“此果虽熟，其色亦青，故俗呼青果。其有色黄者，不堪，病物也。”“橄榄树高，将熟时，以木钉钉之，或纳盐少许于皮内，其实一夕自落，亦物理之妙也。”《随息居饮食谱》称：“橄榄，一名青果。开胃生津，化痰涤浊，除烦止渴，凉胆息惊，清利咽喉。”

由于它有这般好处，人们多喜在气候干燥的冬季食用。北方寒冷，室内要生火取暖，易令人喉干唇焦，就更需要吃橄榄了。

橄榄的天然味道并不见佳，常需糖渍、盐腌或药制后上市。南方人把它视为俗物，水果店里比比皆是，爱吃未制橄榄的人也为数不少；还有的人愿将橄榄砸扁以后泡茶饮。

橄榄之形状大多为椭圆形，两头略尖，似纺锤。但广西地区还有一种方形橄榄，有三角或四角，俗呼波斯橄榄，可能与波斯国(伊朗)的橄榄同属一种。



园中有石榴

大观园里有一棵石榴树(二十七回)。

石榴是原产我国西部及西亚地区的一种水果，汉朝使臣张骞出使西域时由安石国带回，故名“安石榴”，现通称石榴。此树有的如灌木丛生，有的似小乔木，但乔木根部仍会长出一些枝条。将枝条培土而压，不久即可生根移栽。又因石榴还有很好的医疗作用，所以一旦传入内地就逐渐繁衍开来，现在南北各地均有栽培，以北方居多。其春天开花，秋天结果，果内多籽粒。有的纯甜，有的很酸，有的则甜中带酸，是我国北方人民在中秋节时喜食的佳果。以陕西临潼、安徽怀远附近的产品质量最好，山东枣庄、济南和江苏徐州一带的石榴也属上乘。

因它多子，古人常把石榴和南瓜作为象征多子多孙的吉祥物。

石榴的药用部分主要是花、皮及树根。

在华南地区另有一种叫“番石榴”的果品，是由南美洲传到我国的，与安石榴不同种，不在此例。

桑榆燕子梁

林黛玉在称颂稻香村时写过“桑榆燕子梁”的句子(十八回)。这说明大观园中有桑树，有桑树就必然要结桑果，民间俗称桑葚子。

桑葚味甜微酸，中医认为它能养血滋阴，补肝益肾，止渴解毒，润肺通便，祛风湿，利关节。以熟透发紫或发黑者佳，红色的次之，青红相间者说明还未成熟，不可吃。主要产地在盛产丝绸的苏、浙、湘、川等南方省份。但它十分娇嫩，不便长途运输，通常只在邻近地区销售。过剩的部分则可酿酒或制膏，均有很好的补益功能。

《随息居饮食谱》介绍它的吃法是：“可生啖(宜微盐拌食)，可饮汁，或熬以成膏，或曝干为末。设逢欠岁，可充粮食。久久服之，头发不白。以小满前熟透色黑而味纯甘者良。熟桑葚，以布滤取汁，瓷器熬成膏收之，每日白汤或醇酒调服一匙。老年服之长精神，健步履，息虚风，静虚火，兼治水肿胀满、瘰疬结核。”

这里需注意两点：

1. 在加工桑葚时不可让其接触铁器。
2. 如欲曝干收贮，应先入饭锅蒸熟才易干，并能久存。



葡萄结成串

大观园里结着串串葡萄(六十七回)

葡萄也是张骞出使西域时引入内地的(陕西地区原先就有葡萄,粒小,不出名)。

它那翡翠般的累累果实和甜酸鲜美的味道立刻引起人们极大的兴趣,不但在御花园里种植,还很快传遍了全国各地。但其最适合在北方的上质和气候条件下生长,南方比较稀少。有四种用途:

1. 观赏。大观园里种葡萄首先是为了观赏,成熟后的葡萄如同宝石一般串串下垂,非常好看。

2. 是水果中的上品,可以生吃。但大宗产地靠生吃是吃不完的,就要加工成葡萄干,以便长期贮藏或外运远销。以新疆吐鲁番产者质量最佳。

3. 酿酒。欧洲和西亚的一些国家很早就用葡萄酿酒。随着它的东移,酿酒法也传入我国内地。到了唐朝用葡萄酿酒法已是很普遍的事情,有些大官僚家竟设有专门的酿造作坊。但是宋朝以后此风逐渐衰落,到了清朝才又在山东等地复苏。现在葡萄酒厂已遍布东北、华北及华东地区。

4. 有医疗作用。中医认为葡萄能除烦解渴,益气补血,健胃利尿,强壮筋骨,解毒止呕。同时它的叶和根也都入药。

倘一次食入量过多也会伤胃,并能导致腹泻。

柚子圆又香

刘姥姥二进荣国府时仍带着小外孙板儿。板儿从巧姊处得到一个柚子，又香又圆，更觉好玩，且当球踢着玩去了（四十一回）

柚子又叫“文旦”，也是柑橘类水果中的一个分支，只是体形要大得多。生长环境与柑橘相似，主产南方各省。共有几十个不同的品种，其中最著名的是沙田柚和福建文旦。

沙田柚产广西容县沙田村一带。果形底宽上窄，状如北方的葫芦，每个重量小者一斤多，大的可达三四斤。味甜微酸，曾为贡品。

福建文旦主产福建省漳州附近，因果瓤透明，也叫水晶文旦，果形略圆。贾府里的那个柚子可当球踢着玩，可能是指福建文旦。

浙江的金华、衢县地区也产柚子，虽不及以上两种，可也算上乘。

柚子能理气、消食、下痰，并治孕妇食少口淡，故南方孕妇多爱食之。但若多吃，弊与橘相同。熙凤屋里有柚子，说明她已怀有身孕，是为五十五回中的“小产”预设的伏笔。



瓜子富营养

瓜子是老少都爱、四季皆宜的小零食，所以薛姨妈家中、贾宝玉屋里及尤二姐房中都备有瓜子(八回、十九回及六十六回)。

瓜子共有三个大类，其中又分若干小的品种。各类瓜子都有很丰富的营养。

1. 黑瓜子。用西瓜的瓜子炒制而成。有一种多子西瓜，不上市销售，专供取子，主产长江以北诸省。

2. 白瓜子。许多菜瓜都可取子，以南瓜之子最受欢迎，故白瓜子通常是指南瓜子。主要产地在东北、华北及云、贵等省。江南的浙江境内也有部分出产。南瓜子不但另有一种滋味，还可治病强身。如日食 50~60 克南瓜子能驱除蛔虫、绦虫(儿童应减半)，生吃效果更佳。若多吃也会使人有气滞之感。

3. 葵花子。即向日葵的种子。因含油量大，炒熟后味很香，南方人俗呼香瓜子。各省都有种植，大宗产地是东北和华北。因物美价廉，深受城乡广大人民的喜爱。又据现代食品科学分析，香瓜子还能降低高血压。

红菱鸡头馈湘云

宝玉叫给史湘云去送食品，其中有红菱和鸡头两样鲜果，都是大观园里新结的果子(三十七回)。

红菱是水生植物菱角的一个品种。多数菱角皮厚质硬，含淀粉多，通常是煮熟吃。而红菱却不同，它体内水分多，糖分高，淀粉质少，比较鲜嫩，适宜生吃。因外壳呈粉红色，故叫“红菱”。主要产于江苏、浙江及邻近省份，早就受到人们的喜爱。如北宋和南宋的京都中都有红菱和鸡头充斥于市(见《东京梦华录》卷八、《梦粱录》卷十八)。

生菱角甘凉，脾胃虚弱的人不宜吃。现在水质污染严重，不吃生菱为好。

鸡头是一年生草本植物“芡实”的别名。生长在湖泊池沼的浅水中，叶子圆形，如同漂浮在水面上的小荷叶一般。开紫色花朵，花谢后结的果壳像鸡头，民间即俗称鸡头。鲜时可当水果生吃，老后收获的种仁叫芡实米，能健胃化湿，益精强志，利耳目，是滋补佳品，最宜老人。煮熟的芡实味似莲子，很好吃。

芡实多为野生。其适应性很强，从东北到华南都有它的足迹。江浙两省是我国的著名水乡，更是随处可见，有“湖多莲芡不论钱”之语。

李子滋味美

有一次看门的小厮向柳嫂讨果子吃，惹得柳嫂没好气地发了一通牢骚，说昨天她刚从李子树下一过，就有看园子的人喊叫……(六十一回)

李子树是蔷薇科落叶小乔木，春天开白花，夏季结圆果，即叫李子，又叫嘉庆子。能清肝涤热，生津止渴，味道酸甜可口，妇女多喜食，相传古代女子还要在农历节气立夏之日举行李会哩。活动内容是将鲜李捣汁和酒饮，能“防疰夏，驻颜色”，即开胃美容。

此果的栽培历史也很悠久，现几乎各省都有出产。其中比较有名的品种是：北京大红李，江苏桂花李，浙江桃李、金塘李、贵州脆李、广东华南李、福建芙蓉李以及台湾大红李。

新收获的李子质硬，味道还有点酸，若能存放几天再吃会味道更佳，故民间有“李熟梅生”之语，即李子应吃熟透的，梅子要吃欠熟的。

多吃会生痰，助湿热。

木瓜祭灵堂

林黛玉屋里素日常摆着新鲜花果木瓜之类。但是她体质虚弱，是不大吃生冷瓜果的。宝玉分析这可能为祭奠生母而设，取《礼记》中说的“春秋荐其时食”之意(六十四回)。

木瓜也是原产我国的水果，早在周朝已是互相传情的礼品，《诗经》中就有“投之以木瓜，报之以琼琚”的诗句。木瓜的栽培史至少应有 3000 年了。因其体形像小甜瓜，可是却长在树木上，得木之正气，故取名木瓜。瓜味酸涩，要经过加工复制后才可生吃。但它形状很美，外皮浓香，又耐久藏，多供室内观赏，占时还有人把其佩带在身上。

木瓜又是一味常用的名贵中药，有舒筋活血，和胃化湿，舒肝止疼等功效。平日常见的木瓜酒就是用木瓜泡制的。宣州(今安徽省宣城地区)的产品质量最佳，称“宣木瓜”。

另外我国华南地区还产一种叫“番木瓜”的果品，来自美洲热带国家，在我国落户近三个世纪。其酸甜可口，能清热解暑，且用途广泛；可生吃，可炒菜，可制清凉饮料。它与前述木瓜不同路，不同种，不属一物。



西瓜解暑热

呆霸王薛蟠生日时，好友程日兴送来了大西瓜(二十六回)。

有一次，薛姨妈和林黛玉等人在王夫人屋里吃西瓜(三十六回)。

过中秋节时，贾府备了大量西瓜(七十五回)。

西瓜原产非洲。因其种子的生命力很强，现已传遍世界各地。我国西部地区早有栽培，后五代时(907~960年)又经西部地区传入内地，人们就把它称作西瓜。历千年繁衍，现在南北各地均有种植了，鉴于其祖籍是炎热干旱的沙漠地带，不喜雨水，所以我国产的西瓜至今仍以少雨的西北各省质优。山东德州和河南开封、河北保定的西瓜也属上等。江南没有得天独厚的条件，就千方百计地改良品种，也培育出了不少优质西瓜。

我国是医食同源的国家，在对西瓜的食用过程中自然也会观察和研究其药用功能。结果发现瓜皮、瓜子、瓜子壳、瓜叶、瓜藤皆有用处，尤其是西瓜皮的作用更大。所以吃西瓜后也应考虑将西瓜皮吃掉。吃法如腌、拌、炒、煮汁、加糖饮，均有很好的清热解暑和营养之效。若能每日都用适量西瓜皮喂猪，可使猪肉嫩、皮细、味美而不腻。

西瓜寒凉，脾胃虚弱和大便稀薄的人不宜吃。有人说西瓜能助消化，此语只适用于身体强壮者。

鲜藕性质凉

薛蟠生日时，程日兴还送来了粉脆的鲜藕(二十六回)。

祝贺生日送藕，这在北方人看来似乎不可理解，然而它却是江南人的食风。在苏州及杭州附近有一种可以当水果生吃的鲜藕，白嫩肥大，清甜爽口，每到盛夏时节即采收上市(炒菜吃的老藕要到秋季才采挖)，供人选购。其中以杭州一种开白花的白莲藕质量最佳，杭州人赞之为“西施臂”，是形容它的白嫩程度如同越国美女西施的手臂一般。《钱塘县志》称：“藕出西湖者曰‘花下藕’，尤美。”薛蟠的生日是旧历五月初三，恰是荷花将要开放争艳之时，所以他吃的那“粉脆的鲜藕”，可能指来自千里之外的杭州白莲花下藕。另外苏州产的“荡藕”也是可以生吃的优良品种。

《本草纲目》记载：“白花藕大而孔扁者，生食味甘，煮食不美。”由于藕有此特性，故《随息居饮食谱》不是把它列在蔬食类，而是归于果食类。并说：“生食生津，行瘀，止渴除烦，开胃消食，析醒，治霍乱口干，疗产后闷乱。”此处的“析醒”就是能醒酒解酒。薛蟠结交的朋友大多无赖酒徒之辈，酒后吃鲜藕有特殊效用。

由此观之，《红楼梦》中的一瓜一果都是为塑造人物性格服务的，若将前文中的红菱和鸡头送给林妹妹吃是绝对不可以的，而薛宝钗也不需要嚼砂仁。

桃杏生满园

宝玉看到大观园中桃吐丹霞(五十八回);林黛玉也有诗云:
“雾里烟封一万株,烘楼照壁红模糊。”(七十回)

大观园里桃树之盛不言自明;但杏树也不少,稻香村有几百株杏树,如喷火蒸霞一般(十七回)。

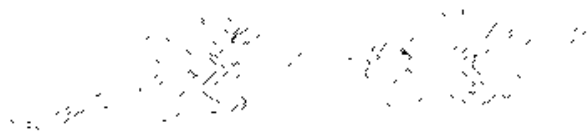
桃是遍布全国尽人皆知的大众化水果;杏虽然多生于长江以北,但因杏仁之故,南方人对其也不陌生,故无需多言。

194

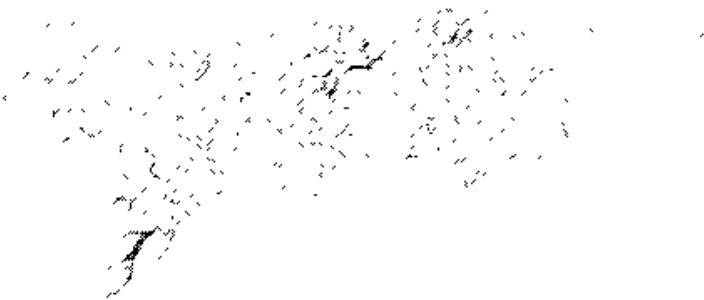
宝钗住地梨香院里有梨花树(七回);黛玉住地潇湘馆也有大株梨花(十七回)。

既然有梨花,当然要结果子。但梨也是南北均有,人人皆知的普通水果,本文从略。

因梨与“离”字同音,古俗不把它做为吉祥的象征,反而将枣和梨视为“早离”的不祥先兆(电影《天仙配》中也有此情节)。作者在钗黛住处都安置了梨花,好像也有某种暗示似的。



六、曹家食單





粥饭点心单

《红楼梦》作者曹雪芹的祖父曹寅，字子清，号荔轩，又号楝亭，是满州正白旗“包衣”（奴隶）。其母孙氏是康熙皇帝玄烨的奶娘，所以曹寅自幼与玄烨同吃同住，情同手足，深得皇帝的信任，13岁起即被选作御前侍卫（随身奴才兼伴读）。康熙二十九年（1690年）钦命为苏州织造。两年许，又改迁江宁织造，并兼任过两淮巡盐监察御史等职，共达22年之久。康熙五十一年七月二十三日病死于扬州任所，终年54岁。

对曹寅以及曹家饮食的探讨有两方面的意义。其一，织造之职乃皇室买办，专为宫廷承办吃穿用度，对各类食品都很有研究。曹寅及其父曹玺先后任此职近半个世纪，所以曹家的饮食风尚反映着清朝初期上流社会的食风，有史料价值。其二，《红楼梦》中各类食品及其食具、食风与曹家的饮食习惯极为密切，可以从中窥见曹雪芹的思想渊源，有助于我们对《红楼梦》的理解。

1. 粥

《红楼梦》中多次写粥，这与曹寅的生活习惯有直接关系。食粥是我国古代文人的共同嗜好。如清初文人曹庭栋在《养生随

笔》中曰：“粥能益人，老人尤宜。”并亲自收集抄录了粥谱100例。另一位进士黄云鹄称：“都邑豪贵人会饮，必继以粥。索粥不得，主客皆不怿。”即富贵人家设宴若不供应粥，主人及客人都会不高兴的，为何呢？他进一步解释说：“吾近读养生书，乃盛称粥之功。谓于养老最宜：一省费，二味全，三津润，四利膈，五易消化。试之良然。”原来他们的食粥之风都是从“养生书”中学来的。曹寅生活在那个时代，当然也要顺应社会潮流，所以也把粥做为主食。其在诗中写到：“公余问饘粥，茗椀方同煎”（《曹寅诗钞》卷五，后文简称《诗钞》）。办完公事回家，便询问有无“饘粥”（比较稠的稀饭）。家人回答说不但有稀饭，连你爱吃的茶都在同时烧着哩。他又在另一首诗里说：“明朝啜粥更衣去，又看行眠坐盹时。”（《诗钞》卷六）是说他明天要吃过粥后穿起官服外出，又会在途中坐着打瞌睡。曹寅的活动范围多在长江两岸，主要交通工具是小木船。有次不慎为江风所袭，腹部受寒，于是就“薄试温脐粥”（《诗钞》卷七）。温脐粥是一种“食疗”方剂，主要有以下几个品种：

干姜粥。烧粥时锅中放三、四片干姜。

鲜姜粥。切四、五片鲜姜与大米同锅煮成粥。

葱白芫荽粥。将粥烧好后再放入适量带根须的葱头和芫荽（南方人叫香菜），稍烧即止，不宜久煮。忌用蜂蜜。

花椒粥。锅中放入少许花椒烧粥。

胡椒粥。用胡椒粉入粥。

烧粥似乎很简单，但要真正烧好倒也不容易。明朝大药学家

李时珍总结前人的食粥经验，提出了十九个“宜”，二十个“忌”。现择其要者列下：

水宜洁，宜活，宜甘。

罐宜沙土，宜刷净(即用陶土砂罐，不用金属器具)。

米宜精，宜洁，宜多淘。

上水宜稍宽，后毋添(水要一次加足，不能熟后再添)。

宜早食。

食后宜缓行百步，鼓腹数十。

忌隔宿(不吃隔夜饭)。

忌焦臭(要看好锅，不可烧焦)。

忌清而不粘。

忌稠浓如饭(如同干饭)。

忌凉食。

忌急食。

忌食后复饮酒。

忌食饱多饮茶(黛玉家也有此家训，见第三回)。

忌食饱大怒。

清朝名士袁枚亦有言：“见水不见米，非粥也；见米不见水，非粥也。必使水米融洽，柔腻如一，而后谓之粥。”

只有按照以上的规则去做，才能吃到好粥，也才算是会吃粥。

2. 杏酪粥

曹寅在《楝亭诗别集》卷一中写道“风吹杏酪尝初暖”，说

明春寒乍暖，当天吃了杏酪粥。

早在北魏时期成书的《齐民要术》中就有关于杏酪粥的记载。据称这是北方人在“寒食”那天吃的一种冷食，具体做法为：将去皮杏仁加水磨碎，滤取杏仁汁，再用其煮宿矿麦的麦仁，使成粥。“矿麦”是大麦中的一个品种，主产我国北方及西部地区，去皮后的净仁可用来煮粥。“宿”字是指二年生的越冬麦，不得用春麦。大麦常为大牲畜的精饲料，人吃麦仁也能健力、轻身、耐饥。

清朝人曹庭栋在《老老恒言》中介绍了类似的做法：将杏仁去皮尖，水研滤汁煮粥，微加冰糖。他没有说明粥中需加麦仁，似应理解为用杏仁汁煮大米粥。因大麦不是各地都有，而大米却已遍布南北各地，吃麦仁的事就比较少见。近来国际和国内的营养学家都在宣传大麦和燕麦的优越性，看来它又有“卷土重来”之势。

杏仁粥中配冰糖有很好的润肺止咳效果，因此贾宝玉的奶奶也喜欢吃杏仁食品（五十四回）

“寒食”指春天的某一个时期禁火，也不能生火做饭，只吃事先备好的冷食。这是一个很古老的风俗，《周礼·秋官·司烜氏》中就有仲春禁火的记载，原因不详。后来又把禁火之事附于介子推身上了。春秋时期，晋国有个名“介子推”的功臣被大火烧死，为纪念他的忠烈，便定在清明前后“寒食”，各地时间不一：原晋国之地（今太原附近）天数多，别地一日二日不等。并在这几天内扫墓祭坟、踏青、春游、放风筝，还有插柳、戴柳、荡秋千等活动。

3. 瓜蔬饭

有次曹寅写诗告诉其弟：“食益瓜蔬饭”（诗钞卷二）。这是指用瓜、菜之类的东西配入大米做成的饭。按照常规，只有乡村里的平民百姓才在饭中加些瓜菜充饥，曹家是皇室仆人，实为“天子近臣”，其地位和权力均在一般贵族之上，为什么还提倡吃“瓜蔬饭”呢？这有两个原因：

（1）我国的药理食则认为，倘若天天吃鸡、鱼、肉、酒、精米等等肥厚油腻高热量的食物是非常有害的。曹寅研读过《黄帝内经》和其他医药典籍，深知高脂肪、高热量和过于精细的饮食是患膏粱之疾的主要原因。所谓“膏粱之疾”，用今天的术语解释，就是营养过剩的精美食品会导致肥胖病以及心血管疾患。而青年人的共同嗜好又是只贪“口福”，不大愿意多吃谷物和素食，所以曹寅才特别告诫弟弟“食益瓜蔬饭”。

（2）因曹寅是皇帝的贴心侍卫官，平时酒菜丰盛，饮食之精美是可想而知了。但天天吃这些肥腻的东西是会使人厌烦的，需要用粗菜淡饭来调剂口味。如他曾对妻兄称：“拄腹自惭乡味美，豆棚东畔足凉风”（《楦亭诗别集》卷四）。这就是说，他认为农家的平淡饮食比之达官贵人家的酒席宴会更好吃。曹寅的思想对其子孙不能毫无影响，所以曹雪芹写书时让平儿向刘姥姥说出了如下的要求：“到年下，你只把你们晒的那个灰条菜干子和豇豆、扁豆、茄子、葫芦条儿、各样干菜带些来，我们这里上上下下都爱吃。”（四十二回）



4. 红稻饭

“日晒野田红稻香，四郊人静闻打场”、“白盐赤米饱亦足”（《寅诗别集》卷一）。这是曹寅在北方看到收打红稻和喜吃“赤米”的纪实诗。然而红稻的最早产地却是在南方，栽培史至少可追溯到唐朝以前。如祖籍苏州的诗人陆龟蒙写道：“遥为晚花吟白菊，近炊香稻识红莲。”“红莲”即红莲稻的简称。另据宋朝文人范成大在《吴郡志》中记载：“红莲稻自古有之……此米中间绝，不种，二十年来农家始复种，米粒肥而香。”可见苏州红稻的种植一向是时断时续，主要原因为产量不高。至清朝初期又几乎绝种，直到李煦任“苏州织造”期间，接到康熙皇帝的命令，又积极推广新稻种，以后才渐渐恢复。这种米不但“肥而香”，更重要的是有很高的营养价值，在旧社会专供皇亲国戚及富门豪族享用。李煦与曹雪芹家既有姻亲关系，又是故旧知交（李家以前也是宫廷奴仆），《红楼梦》中两次出现“红稻米”（五十三回、七十五回），也就不奇怪了。

5. 菰饭鱼羹

曹寅在《水龙吟》一词中称赞过“菰饭鱼羹”（见《楝亭词钞》）。

菰是生于河边或沼泽地里的 一种草本植物，因种子似大米，古称雕胡米、雕谷米。原为我国的主要粮食之一，后因产量不高，收获也不便，种植面积逐渐减少。倘若其植株受到一种黑穗真菌的感染就不再开花结子，只发展底部，形成如同青竹笋一般

的粗根，它即是南方人餐桌上的美味菜肴“茭白”。所以我们现在已很难看到菰米了。

据古籍记载：菰米非常好吃，若有鱼佐餐那更是美不可言。

《礼记》曰“鱼宜菰”，即此之谓也。因此古代文人常著文赋诗赞颂“菰饭鱼羹”。曹寅是“皇室买办”，故也对其有浓厚的兴趣。

6. 燃糠煨芋

遇雪赋诗，吟诗吃芋，乃古代文人的雅事，也是曹雪芹家的遗风，曹寅就在一首《望远行》的词中提到过“燃糠煨芋”。

“芋”指南方佳蔬芋艿，不论是用水煮、笼蒸或者火煨，味道都很好，且有滋补强身之功，故历来受到人们的欢迎。如：

唐朝宰相李泌，有次看到一位僧人气度不凡，于中夜前往拜访，见他正发火煨芋。

宋朝爱国诗人陆游曾有诗曰：“水碓舂粳滑胜珠，地炉燔芋软如酥。”“燔芋”就是用地炉中的暗火煨芋。

明人周宪王（太祖之孙朱有燉）也有诗云：“拨火煨霜芋，围炉咏雪诗。”

清朝名士袁枚写道：“十月天晴时，取芋子、芋头晒之极干，放草中，勿使冻伤，春间煮食，有天然之甘，俗人不知。”袁枚常贬低别人是“腐儒”、“俗人”，其实他的这种煮芋并不是最新发明，也不是最好的吃法。最好的吃法应为“燃糠煨芋”：将芋艿埋在稻糠堆中，点燃后让其缓缓焚烧，火尽芋自熟，取出热啖，香气扑鼻，诱人食

欲,比袁枚的那个煮芋要好多了。

宋朝人写的《山家清供》中介绍了另一种煨法:“裹以湿纸,用煮酒和糟涂其外,以糠皮火煨之,候香熟取出。”冬天吃这种煨芋有“温补”之功。

7. 北京粽子

康熙二十五年(1686年)端午节那天,曹寅填《浣溪纱》词四首,中有“新箬包香入午筵,相逢犹喜太平年”的句子(《词钞别集》)。

此时曹寅正在北京任“内务府郎中”,应是吃的北京粽子了。以前北京粽子的品种比较单调,通常只用红枣与米包在一起。近年编辑出版的《中国小吃》(北京风味)中也仅收录了小枣粽子,可见它就是北京的传统风味食品。具体做法大体为:

原料(制 100 个):

糯米 5000 克,小枣 1500 克,鲜芦苇叶 2500 克,干马莲草 250 克。

制法:

(1)将糯米淘洗干净,用凉水浸泡两小时。小枣洗净。鲜苇叶用开水煮两小时,捞入凉水中洗净。然后根据实际需要将苇叶一沓一沓地理好,每沓 3~5 叶。干马莲草用水泡软。

(2)取一沓苇叶打开,使互相交错着平摊在手中,将两端弯向中间叠合成漏斗形。斗内先放进泡好的糯米 25 克,上放小枣三、四个,再盖上糯米 25 克,使米与斗口持平,把斗上部多出的苇叶折下包住斗口,用马莲草拦腰捆紧系好。

(3)将包好的粽子码放入锅，加满凉水，盖锅，在旺火上煮两个多小时即熟。吃时剥去苇叶，蘸白糖就餐。

如无糯米，可用北方的黄黏米代之。

注：本人认为上述煮苇叶的时间似乎太长，煮几分钟就行。因苇叶中有一种天然的清香，久煮会减弱香味。

名菜佳肴单

1. 鲈鱼脍

曹寅非常喜爱鲈鱼。如在诗中称：

“独携诗卷去，不食鲈鱼归。”（《棟亭诗钞》卷二），感叹他的友人胡静夫，不是为了食鲈鱼，却带着自己的诗卷独自回家去了。

“莫使莼鲈客梦劳，且因残菊醉寒曹。”（《棟亭诗别集》卷二），这是说他自己在吃鲈鱼。

鲈鱼是产于江苏、浙江一带的淡水中的名鱼，早就受到人们的高度赞扬。西晋时（265～317年间），吴中（今苏州市）有个叫张翰的人在京都洛阳做官，因见秋风起，思念起家乡的菰菜（今之“茭白”）、莼羹、鲈鱼脍，对人说：“人生贵适志，何能羁宦数千里以要名爵乎？”遂命驾而归，回到故乡来了（见《晋书》第九十二卷）。他的回归有政治上的原因，但是后人却不管政治，常把它做为因思乡而辞官的典故。陆游长期在四川等地做官，也非常想念故乡的鲈鱼，在《南烹》诗中云：“十年流落忆南烹，初见鲈鱼眼自明。”曹寅的诗就是由这些历史事件演化而来。寅长期在江苏任职，康熙皇帝南巡时又曾在此地留居多次，做为

“织造官”当然应知道江苏名菜。

鲈鱼头大而扁平，细鳞，躯体侧而有黑点，背灰褐，腹灰白，身长 15 公分左右（也有尺余者，很少见），肉质细嫩，不腥，味极鲜美。隋朝的炀帝巡幸江南时路过吴郡，郡守献了“金齏玉脍”，就是用鲈鱼做的，炀帝吃后高兴地赞道：“东南之佳味也！”（见《大业拾遗记》）

“脍”指细切的鱼或肉，“金齏玉脍”是金黄色的鱼脍，简称“金脍”。曹雪芹为了让贵妃贾元春归省时能够享受到真正的“家乡风味”，也在《红楼梦》里安排了这道名菜。贾贵妃不肯吃，又赐给宝玉和贾兰了（十八回）。

其实，鲈鱼脍就是用快刀切得很薄的生鱼片（因色白似玉故曰“玉脍”），浇上捣碎的黄橙（即所谓“金齏”）或其他调色、调味品拌一拌就端上餐桌供食。随着生活习惯的变化及卫生知识的普及，加之水质污染严重等等诸种原因的影响，吃生鱼片的人自然会越来越少。古人也早就发现生鱼体内含有寄生虫，《后汉书》中记载着一则故事：广陵太守陈登胸中烦懣，面赤，不食。请了名医华佗去诊治，佗按脉后说：“胃中有虫，欲成内疽（指将要溃烂），腥物所为也。”便配制了汤药让他服下。不久竟吐出小虫三升许，虫头赤而动，半身犹是生鱼脍。

可能有人要问：既然如此，鱼脍之菜何以会长期受宠？这与感染机遇和感染程度有关。广东省至今仍有许多人爱吃生鱼片，东邻日本更是把生鱼片视为“国菜”，然而并不是每人肚里都有虫。但是我们也绝不能因此就掉以轻心，还是应该将鱼烧熟煮透

后再吃为好。

2. 炙 鲤

曹寅在《题楝亭夜话图》一诗中写道：“岂无炙鲤与寒鸱？”（《诗钞》卷二），就是说他的餐桌上有“炙鲤”。

“楝亭”是曹家的一个小亭子，因庭院中原有第一任“江宁织造”曹玺亲手种植的楝树，待树大能蔽荫时就造了个小亭子，遂成为夏月雅集的处所。到康熙三十四年秋（1695年），有江宁知府施世纶、庐江郡守张纯修（见阳）来访，曹寅热情款待，畅饮至深夜方散。因张是诗人又是画家，便作《楝亭夜话图》一幅，曹寅观后诗兴大作，作诗一首与之唱和。

鲤鱼是我国的著名鱼种，起先多产于黄河流域。后虽繁衍至南北各地，但仍以黄河水系中的鲤鱼质量最好，自古备受推崇。如《诗经》曰：“岂其食鱼，必河之鲤。”（《陈风·衡门》）又曰，“饮御诸友，炰鳖脍鲤”（《小雅·六月》）。曹寅也曾赞美道：“伊鲂洛鲤贵牛羊。”（《诗钞》卷四）“洛鲤”指黄河之支流“洛河”中的鲤鱼，至洛阳以东流入黄河。古人认为洛河有神，从神仙居处来的鱼当然就更高贵了。道家称鲤鱼是龙，所以民间就把鲤鱼视为神鱼。

鲤鱼体扁而肥，鳞大，从头至尾多为36片，故又叫“六六鱼”，取 $6 \times 6 = 36$ 之意（实为34~38片不等）。鱼嘴前端有触须二对，背苍黑，两侧淡黄，腹部淡白，味极鲜美。加之又有利尿消肿、安胎通乳、清热解毒等功效，因而历来受到人们的宠爱。



因唐朝的皇帝姓李，与“鲤”字同音，玄宗李隆基曾下令禁止捕食鲤鱼，违者要打六十大板。可是有些人就是不理那一套，照吃不误。这种“冒死吃鲤鱼”的行为说明它的吸引力实在大矣。

此外，还有赤鲤鱼、锦鲤鱼、乌鲤鱼等诸多品种。

“炙”的形式有二：一是火炙，一为油炙(用油干炸)。按照满族人的食风和他三人的诗意判断，此处应用火炙，即烤鲤鱼。烤鱼法早在北魏时成书的《齐民要术》中就有记载，大意为：

如是小鱼，可用整的，去鳞，治净，体侧用刀划几条缝隙。若是大鱼，需切作一寸许的薄片。另将生姜、橘皮、花椒、葱、胡芹、小蒜、紫苏等各种物料切碎，与盐、豆豉、醋调和在一起，用之腌鱼，要腌一夜。第二天烤制，应不断地往鱼上浇各种香菜汁。干了再浇，至熟为止。见鱼色红亮就是烤好了。

清朝成书的饮食巨著《调鼎集》中的“炙鲤鱼”方为：“鲤鱼，鳃下挖去肠，填松子仁、作料，火炙。”这种炙法是令各种作料从鱼肚里向外渗透，别具一格。曹家烤鱼时也是用了诸多调味品的，因张纯修的唱和诗中有“姜桂真香胜兰麝”之句，可见该鱼香气扑鼻，诱人食欲，非常好吃。

据《本草纲目》称：炙鲤鱼者应注意避烟，此烟损目。

3. 石花鱼

“唐贡称辽魴，俗谣著洛鲤。初尝石花鱼，人饌果腴美。”(《曹寅诗钞》卷七)这是曹寅第一次吃到石花鱼后写的赞美诗。

石花鱼也是鲤鱼，曹寅解释说：“鲤啖石花而肥，故名。”

石花即海藻类植物石花菜。分枝很多，富含胶质，是提取琼脂的主要原料。琼脂又叫洋粉、洋菜、石花胶，能溶解于热水，可制冷冻食品和微生物的培养基，也可做粉刷墙壁的粘合剂。

因石花菜仅产于近海的水域中，故能够吃到它的鲤鱼很少。由于石花菜比著名的黄河鲤鱼还高贵，且产量不多，自然也必须向京都进贡，所以曹寅在诗中又曰：“贵重走京师，珍裹饷朝士。”而寅作为皇室买办，也就有了吃到石花菜的机会。

因石花菜与普通鲤鱼没有外观上的差别，常有假冒产品，只有到吃的时候才能感到滋味逊色。此菜的烹调方法一如鲤鱼，烧、烤、炖、炸、糟或者炒鲤鱼片等等皆可。

4. 蒸鲥鱼

鲥鱼是产于长江中下游的一种洄游鱼类，在浙江和广东一带的淡水河流中也时常出现。它原生活在海里，每到春末夏初入江产卵，然后再顺流返回大海。因来回都有固定的规律性，过时基本绝迹，故叫“时鱼”，按照汉字的造字方式就写作“鲥鱼”。

鲥鱼体扁而长，初看色白如银，若仔细观察会发现脊背部略呈灰褐色，重量从二、三斤至五、六斤不等，肉中多刺，离水即死。它的最大特点是味极鲜美，且“其美在鳞，临食始去”。这种别致的吃鱼法，更能引起人们的好奇和兴趣，所以历来被视为名鱼，并要年年向皇帝进贡。

曹寅身为“江宁织造”，住在江边，自然也有操办鲥鱼的责任。但鲥鱼死后味恶，限定要二十二个时辰(44个小时)由镇江送

到北京，当时道路弯曲不平，全程 2500 华里，沿途需组织大批健马和壮士进行接力飞送，常累得民怨官也烦，早在康熙二十二年已奏准免贡，故而曹寅仅向北京进献过两次腌鲥鱼：康熙三十五年五月初二日，送到腌鲥鱼 60 尾，康熙降旨“著交饭房”；三十六年四月二十九日，又送腌鲥鱼 200 尾。（见《关于江宁织造曹家档案史料》第 6 及 9 页）以后竟连腌鱼也免贡了。

曹寅曾与友人程吉士相约“相待鲥鱼大上时”，还用鲥鱼宴请毛会侯（毛际可）。他又在《鲥鱼》一诗中写道“寻常家食随时节”（《诗钞》卷七），就是每到鱼汛来临，他家都要吃鲥鱼的。曹雪芹继承家风，也酷爱此味。《红楼梦》五十四回中，在说到两个媳妇给袭人送食品时，有一条“脂砚斋”的评语：“则又三月于镇江江上啖出网之鲜鲥矣。”这段书评证明作者著书时又来江南体验过生活，对江浙一带的食品是很熟悉的。

人们在长期的食鱼过程中得出一条经验：鲥鱼最宜用蒸的方法烹饪，所以历来吃“蒸鲥鱼”者居多。如明朝人高濂在《遵生八笺》中称：“鲥鱼去肠不去鳞，用布拭去血水，放汤钵内（即汤盆中），以花椒、砂仁、酱搗碎，水酒、葱拌匀其味，和蒸，去鳞供食。”

清初著名文人朱彝尊也很欣赏这种蒸法，收载于他辑录的《食宪鸿秘》之中了。

清初的另一部饮食专著《养小录》中也照抄了以上的蒸法。

当代的江苏人吃蒸鲥鱼，较之以前又有了很大改进。据《中国菜谱》江苏分册介绍：将鲥鱼挖鳃去肠洗净，沿脊骨一剖为



二，用手提起鱼尾入沸水中烫去腥味，鱼皮朝上放入盘中，再将火腿片、香菇片、笋片相间铺在鱼身上，加适量猪油、绵白糖、精盐、虾子、绍酒，并覆盖上生的猪网油 100 克，上放葱、姜，入笼，用旺火蒸约 20 分钟出锅，拣去葱、姜、网油，把汤汁倒入另一碗中，加少许白胡椒粉调和，再浇在鱼身上，点缀上香菜，随带姜醋碟蘸食。

从上述各条引文看出一个共同点：蒸鲥鱼不去鳞。因鲥鱼的最肥美之处在鳞与皮相结合的脂肪层中，如刮去鳞会损失鲜味。但此鳞坚硬，不能下咽。鱼脊处多细刺，也要特别小心。据民间传闻：倘用枇杷树的叶子裹住蒸，鱼刺多附于叶上。惜本人未得一试也。

另外，我国东海及南海中还有一种叫“鱈鱼”者，体形似鲥而全身银白，又称白鳞鱼、快鱼，能假冒鲥鱼，应注意鉴别。

5. 石首鱼

有次曹寅去苏州，其妻兄李煦盛宴款待，席间上了石首鱼。寅吃后十分高兴，赋诗纪之（诗钞卷七）。

“石首鱼”即“黄花鱼”，俗称“黄鱼”。生于浙江以南的是大黄鱼，江苏以北者多为小黄鱼。

苏州人爱吃大黄鱼的历史可追溯到 2500 年以前。《吴地记》云：春秋时的吴王阖闾曾亲自征伐东南沿海，捕到海鱼。鱼作金黄色，不知其名，见脑中有骨如白石，号为“石首鱼”。吴王战胜回到苏州，仍想着石首鱼味美。可惜此鱼离水即死，难于

生致，就令当地人腌晒成鱼干进贡。黄鱼干名“白鲞”，主产舟山渔场。

黄鱼的烹调方法甚多。《随园食单》称：“黄鱼切作小块，酱、酒郁一个时辰，沥干。入锅爆炒，两面黄，加金华豆豉一茶杯、甜酒一碗、秋油一小杯，同滚。候卤干色红，加糖，加瓜姜收起，有沉浸浓郁之妙。又一法：将黄鱼拆碎，入鸡汤作羹，微用甜酱、水芡粉收起之，亦佳。大抵黄鱼亦系浓厚之物，不可清治之也。”

说明：“郁一个时辰”是指用酱、酒把鱼块煮一煮，使人入味。但不一定煮满“一个时辰”，因一个时辰为二小时，会把鱼煮烂的。“金华豆豉”是浙江的一种调味品，外地人可用“豆瓣酱”代替。“瓜姜”是用盐、酱等物料腌制过的酱瓜、嫩姜，南方人平时充作小菜，也有时用来作荤菜的配料。以上作料起码得配五斤黄鱼。倘鱼少，应酌减。

《随息居饮食谱》称，白鲞与猪肉同煨，味甚美。做法是：先把白鲞泡软，清洗去鳞，治净，切块备用。再将猪腿肉（北方人叫“臀肩”）切块，配各种作料红烧。汤水要稍宽些，至肉半熟时放进鱼块同煨，见双双熟透起锅。鱼与肉之比1比2为宜。

《调鼎集》中刊载了一款“白鲞樱桃肉”的制法：“五花肉切丁，配鲞鱼，切小块，多加盐、酒焖，收汤。”

说明：“樱桃”指肉丁如樱桃大小，约15毫米左右。“五花肉”即猪前胸处的肋条肉。“酒”亦是甜酒。若无，可用黄酒加白糖代之。“收汤”就是用大火浓缩汤汁，使汤中的鲜滋味再

吸收到肉中去，肉味会更佳。

6. 荷包鲫鱼

曹寅在友人萧冶堂家“制鲋见贻”，感到非常新奇，作三绝句以记此事（《诗钞》卷七）。

鲋指鲫鱼，贻即贻贝，俗称淡菜，小者似蚕豆，大的如红枣，是一种高级营养美味食品。“见贻”一词本可解释为“见赠”之意，但鉴于我国鲫鱼随处可得，实不为奇，能够引起曹寅的兴趣者，似应指“荷包鲫鱼”更为恰当。

鲫鱼是淡水鱼类，贻贝为海中产品，鲫鱼中何以会见贻？原来这里用了一种独特的烹制方法，名曰“荷包鲫鱼”。此法早在《齐民要术》中就有记载，当时叫酿炙白鱼。以后又出现了酿烧鱼、镶鲫鱼、荷包鱼等诸多名目，但其制作原理却是大体相同的，就是在鱼肚里填上别的餐料再一起烧熟。由于加工此鱼费工费料，一般人家不常食用，只有招待比较高贵的宾客才得以上桌，故连曹寅也是第一次吃到。

《调鼎集》中的制作方法为：“取大鲫鱼镶莲子肉，加作料蒸熟，入鸡汤烩”；或者“镶斩蓉虾肉，加火腿丁烩”。

所谓“斩蓉虾肉”就是剁碎的虾仁。这两种烩法都没有说明加什么调味品，但按常规似乎应加葱、姜、酱、酒、糖之类的配料的，大概因为此乃普通常识，文中就省略了。

当代江苏人做此菜更为讲究，据《中国菜谱》江苏分册记载有此菜的做法。

原料：活鲫鱼一条约 750 克，猪腿肉 250 克，冬笋丁 25 克，冬笋片 50 克，猪板油丁 50 克，绍酒 30 克，精盐 2.5 克，酱油 10 克，绵白糖 15 克，葱末 25 克，姜片 50 克，花生油 50 克，熟猪油 75 克，湿淀粉少许。

制法：

(1)将鲫鱼刮鳞，去鳃和鳍，从脊背处剖开，挖去内脏，切去鳃盖下的老皮，洗净，用洁布吸去水。

(2)把猪肉切成细丁，和笋丁一起放入碗里，加绍酒 5 克，酱油 5 克，绵白糖 2.5 克，精盐 0.5 克，湿淀粉 10 克，搅匀成馅，将馅填入鱼腹和鳃口内，再用刀在鱼身上浅划十字花纹，抹上 5 克酱油。

(3)炒锅置旺火上烧热，入花生油，烧至七成热时将鱼放入，待鱼的一面煎至金黄色取出。锅内放姜片、葱末炸香，再将鱼煎黄的一面朝上入锅，加所剩的绍酒、白糖、精盐、笋片、板油丁及 150 克清水，烧沸后淋入熟猪油，盖锅，用小火焖 20 分钟，再用旺火收浓汤汁。

取鱼入盘，鱼汤用湿淀粉勾芡，浇在鱼身上即成。此菜因鱼肚里又镶有肉馅，一菜双味，更加鲜美。

比照前例，若减少些猪肉，增加些贻贝，那当然就更好了。贻贝应先浸泡洗净，小者可整用，大的应切开。

传闻曹雪芹会做一种叫“老蚌怀珠”的菜，实际上就是这“荷包鲫鱼”的变种。



7. 糟鳊鱼

曹寅任康熙帝的“侍卫官”时曾随驾巡视东北，并在乌喇江小住，填《满江红》词一首，中有“蕨粉溢，鳊糟滴”之句（《词钞》别集），吟咏他吃的糟鳊鱼。

“鳊鱼”是黑龙江水系中的名鱼，背有甲骨，鼻长有须，色灰白。小者数十斤重，大的可达一、二千斤，身长五米以上。

《红楼梦》中的乌进孝给宁国府送过鲟鳊鱼二个，即指此鱼（五十三回）。因体重过大，故只好以“个”为计量单位。

《随息居饮食谱》对该鱼的评价是：“甘温，补虚，令人肥健。多食难化，发疥生痰。作鲙极珍，亦勿多食……其脊骨、鳃、鼻、唇、鳍皆软脆，以充珍错。其鳔最良，固精止带。”由此可见这是一种非常好的营养补品。以前年年都得向皇室进贡，北京的市场上也有出售，每斤值一二两白银。

“鳊糟”就是糟腌过的鳊鱼。我国人民一向爱吃糟鱼、糟鸡之类的食品，这有三个原因：

(1)能使食物保存较长的时间。我国虽然早在 2400 年前就造出了非常精致的“冰箱”，1978 年在湖北省随县出土了两只公元前 433 年造的“冰鉴”，系青铜器，方形，长宽各 76 厘米，高 61.5 厘米，由内外两个箱子套迭而成，中有夹缝藏冰制冷，冬季则注入热水保温。鉴盖镂孔，四边有饰龙为耳，四脚用怪兽支撑，外壳有卷云、盘龙等图案，玲珑剔透，华丽古朴，比当代的电冰箱要古雅得多。但那只是供封建王侯专用的器具，所以直到

清朝像荣国府那样的贵族之家仍无权使用，一般小民就更难沾边了。人们在长期的生活实践中，发现酒糟腌过的食品可数日不坏，于是纷纷效仿。《齐民要术》称，暑月糟肉竟能“十日不臭”。

(2) 可为食品增味。鸡鸭鱼肉等多有腥臊之气，但一经糟腌，邪味全消，吃起来更感鲜美。

(3) 糟过的食品有“肥而不膩”的特点。尤其在夏季食用，非常爽口，并能醒胃健脾，增进食欲。

曹寅吃的是北方糟鱼，制作方法本人不得而知，此事不敢妄说，但可介绍一下南方的做法以资参考。

清初成书的《养小录》称：“腊月，鲜鱼治净，去头尾，切方块，微盐腌过。日晒，收去盐水迹。每鱼一斤，用糟半斤、盐七钱、酒半斤，和匀入罐，底而须糟多。固三日倾倒一次。一月可用。”

说明：“收去盐水迹”指稍晒，不能晒干；“盐七钱”为十六两制的老秤，约合25克；“固三日”句指封固，每三天要翻动一次；“一月可用”是糟腌一月就可吃，但不是必须得吃，若保留至夏天则味道会更佳。欲吃时将鱼取出，去糟入盘（不用水洗），入锅清蒸；也可酌加猪油丁或火腿片；亦可油煎。

8. 野鸭羹

康熙三十六年(1697年)，苏北发生严重灾害，民不聊生，曹

寅奉命协同运粮官桑格前去赈济灾民，途中写杂诗十二首，中有“凫臙来方物”之句（《诗钞》卷三）。

“凫”指野鸭，“臙”为肉羹，“方物”说明这是苏北的一种地方风味食品。曹寅很喜欢它，以后又写过“耐寒时欲存凫臙”的句子（《诗钞》卷四），大有怀念之意。

江苏省为我国的著名鸭乡，苏北养鸭者更多。又由于芦荡众多，野鸭弥盛，因此用家鸭或野鸭做羹便习以为常。所谓“羹”，就是一种不稠不稀的浓汤，江苏人俗称“鸭糊涂”。现介绍两种做法，以互为参考：

（1）鸭糊涂（选自《随园食单》）。

用肥鸭，白煮八分熟，冷定去骨，拆成天然不方不圆之块，下原汤内煨，加盐三钱、酒半斤，捶碎山药同下锅作芡。临煨烂时，再加姜末、香菌、葱花。如要浓汤，加放粉芡。以芋代山药亦妙。

注：“盐三钱”约合 11 克，“酒”指黄酒，“芋”为芋艿，非北方的地瓜者也。

（2）烩野鸭羹（选自《调鼎集》卷四）。

熟野鸭去骨切丁，配熟山药，入原汁、盐、酒、葱、姜烩。

以上所言之鸭，应选老鸭。三年以上的雄鸭和乌骨白鸭则更好。因幼鸭微毒，民俗厌之。

9. 车螯上食单

曹寅在吃野鸭羹时，还有“车螯上食单”（《诗钞》卷三）。

“车螯”又名“文蛤”、“昌娥”，是类似圆河蚌的水生软体动物，其标准写法应为“蚌螯”。

主要产地在山东至广东一线的沿海浅水中，有些靠海的江河里也有繁衍，江苏尤盛。外壳如扇面形，呈紫色，有光泽，带斑点，小者约3厘米左右，大的可达6厘米以上。劈壳取肉烹调后味极鲜，素有“天下第一鲜”之称，所以历代文人多有赞美诗。随炆帝南巡时也吃过蛤肉，非常满意，此后便每年都得向皇宫进贡。

现取古今两种做法。

第一种做法，《随园食单》称：“先将五花肉切片，用作料焖烂。将车螯洗净，麻油炒，仍将肉片连卤烹之。秋油要重些，方得有味。加豆腐亦可。……有晒为干者，亦佳，入鸡汤烹之，味在蛭干之上。”

第二种做法，车螯豆腐汤(选自《中国菜谱》江苏分册)。

原料：活车螯500克，豆腐150克，冬笋片50克，熟鸡皮50克，虾子0.5克，白胡椒粉1克，鸡清汤600克，熟猪油100克，精盐及酱油适量。

制法：

(1)用小刀将车螯剖开，挖出螯肉，去内脏洗净。熟鸡皮切成菱形小片。豆腐切成三角形的小片，放入沸水锅中烫一下，倒入漏勺沥去水。

(2)炒锅置旺火上烧热，入熟猪油50克，烧至五成热时放进车螯肉炒几下，再加鸡清汤100克烧沸，捞出。原锅中再入鸡清

汤 500 克，放进虾子及熟猪油，再放入豆腐、鸡皮、笋片烧沸，盖锅，烧约 10 分钟，再入车螯肉，加适量精盐、酱油烧沸后，起锅倒入汤碗中，撒上胡椒粉即成。

洗涤车螯时应注意以下各点：

(1)先用淡盐水浸泡半天，让其吐出些腹中泥沙。

(2)劈壳取肉时要细心，以免弄破衣膜，失去保汁作用，影响成菜鲜嫩。

(3)应将螯肉放在竹篮子里，再将篮子入水盆轻轻漂洗。这样可使洗出的泥沙立刻漏出，不致裹到螯肉里去。

10. 鲊 鸡

有次曹寅生病，按照我国传统的饮食理论实行“忌口”，不准吃荤腥食物。病后解除了“食忌”，其好友方南董（清初著名文人方苞之父）立即送来了“鲊鸡二品”，寅喜之不尽，遂赋诗致谢（《诗钞》卷四）。

“鲊鸡”就是用盐、糟等物料腌制过的鸡。此为江南名食，更是佐酒佳味，清朝的饮食专著中常有记载。如寅友朱彝尊在《食宪鸿秘》一书中曰：“肥鸡细切，每五斤入盐三两、酒一大壶，腌过宿。去卤，加葱丝五两、橘丝四两、花椒末半两，茼萝、马芹各少许，红曲末一合，酒半斤，拌匀，入坛按实，箬封。猪、羊精肉皆同法。”

说明：文中所有作料用量都是十六两制的老秤，今日应重新换算。“酒”指黄酒，性与糟同，能防腐留香。“橘丝”为干橘

皮切成的丝。“茼蒿”俗称“土茴香”，是一种多年生草本植物，其种子类似小茴香，气味芳香，可提取香精。农村常作调味品，但在城市里少见，可用小茴香代之。“马芹”为野生植物，收取种子研碎可以调味。“箬封”指用箬叶（一种长而阔的竹叶）密封坛口。

《调鼎集》中亦有相似的做法：“肥鸡生切丝，每五斤入盐三两、酒二斤，腌一宿。滤去汁，加姜汁二两、橘丝一两、花椒三钱，茼蒿、茴香各少许，红谷米一合。仍用黄酒半斤，拌匀装坛，捺实箬封。猪、羊肉鲊同。”

欲吃鲊鸡时，应先入锅蒸。待冷透佐酒，为夏日妙品。

倘不具备上述条件，也可做“糟鸡”，其性质和原理是相差不大的。仍取《调鼎集》中的方子：“每老酒一斤，入盐三两，下锅烧滚，取出冷定，贮坛。将鸡切块，浸久不坏。”

11. 鸡 爪

曹寅在谢方南董的诗中还有“百嗜不如双跖美”之句（《诗钞》卷四）。

“跖”指脚面上接近脚趾的部分，如鸭掌、鹅掌、鸡爪之类。现在是夸赞对方送来的“鲊鸡”，应该是指鸡爪子了。

鸡爪无肉，美在何处？

我国的饮食理论认为：“肝主筋，其华在爪。”（《内经》语）即鸡爪、鸭掌、猪蹄等等都是肝的外在表现，肝、筋、爪属

于同一个体系，人吃畜禽之爪亦能收到“补肝壮筋”之效，使步履轻松，这是其他食品无法比拟的。有的胖人会感到行走不便，而二百斤以上的肥猪仍能运动自如，何也？足腱有力者也。所以《随息居饮食谱》认为猪蹄比猪肉更有营养。人的足部的活力靠脚筋牵引，这就是吃鸡爪子的利益所在。

鸡爪的可吃部分是皮和筋，其富有韧性，风味独特，有嚼头，越嚼越香，确实是一道佐酒的好菜。尤其是那些酒量大的人（曹寅也是善饮者），意不在肉而在酒，吃鸡爪子更为相宜。黄酒有“舒筋活血”之功，倘能与鸡爪同吃，那就可获得“双料”的效益。

鸡爪有这般好处，“百嗜不厌”者大有人在。如《吕氏春秋·用众》曰：“齐王之食鸡也，必食其跖数千而后足。”就是早在二千多年前有人已对鸡爪怀有浓厚兴趣了，齐国的国王吃起鸡爪子来要一连吃数千只才感到心满意足。这位山东大汉的胃口实在可观！或许不是一顿吃光吧？如拿曹寅与齐王相比，就是“小巫见大巫”了。不过也有人怀疑“数千”是“数十”之误。

鉴于鸡爪具有独特的魅力，有人尊称其为“凤爪”。

12. 红 鹅

曹寅自幼受到封建礼仪的熏陶，是个很讲究礼貌的人。有次路过一位友人的家门未及拜访，在回来的路上见到这位友人，便写诗一首表示了深深的歉意：“造次不辞过，知君怜我真。红鹅催送酒，苍鹅解留人……”（《诗钞》卷六）

“红鹅”指菜肴的颜色呈红色。

“苍鹅”是友人家的一种猎鸟，飞行速度迅猛，能出其不意地袭击空中飞禽或奔跑的野兔。为招待曹寅它是立过功的，所以曹寅赞扬其懂得主人的意图。《红楼梦》中也说到过“兔鹅”（二十六回），可见当时养鹅者不乏其人。

红鹅是江浙一带的传统名菜，南宋京城临安（今杭州市）的市场上有五味杏酪鹅，明朝时苏州有杏花鹅，《红楼梦》里又出现了胭脂鹅脯，这些都是一脉相承的。现选取苏州人编辑的《易牙遗意》中杏花鹅的做法（易牙为春秋时齐桓公的宠臣，善烹饪，会逢迎）：

“鹅一只，不剁碎，先以盐腌过，置汤锣内蒸熟。以鸭蛋三五枚洒在内，候熟。杏臙浇供，名杏花鹅。”

说明：“汤锣”即比较浅的汤盆之类的容器。“洒在内”指将鸭蛋去壳后散放到汤锣里。此时已蒸出了鲜汤，再用该汤蒸熟鸭蛋，味亦鲜。同时还能使一菜双味，增加了菜肴的美感。“杏臙”系古时用的一种调味品，色如杏花（浅粉红色），故名“杏花鹅”。现在买不到杏臙了，可考虑用红米代替。

13. 蒸鹅卵

友人殷蓼斋向曹寅馈赠过鹅蛋，寅在称赞鹅蛋的谢辞中自注曰：“明阳羨相月蒸鹅卵三十，月尾益蒸如数，日进一卵，力胜钟乳。”（《诗钞》卷八）意为：明朝的时候，有个阳羨（今江苏省宜兴市）的官员每天吃一个蒸鹅蛋，所以很有力气，就像是石灰岩洞里的“石钟乳”一般，能力顶千钧。

鹅蛋是否真有这样大的作用?不得而知。《随息居饮食谱》却说如多吃会“滞气”;又有人称“多食发痼疾”,可使旧病复发。两种观点截然相反,我考虑可能有两个原因:

(1)持反对意见的人都说是“多吃会……”那么如果少吃呢?看来少吃应该是有益的。那位阳羨大力士也只“日进一卵”,大概就是这个道理。

(2)年青力壮的人消化力强,吃了能健身长力;体质虚弱的人“弱不禁补”,食之难化,会导致胸闷气滞、旧病复发。

14. 烤羊肉

按照旧风俗,每年的腊月二十三日(南方是二十四日),各家都要摆设香案祭“灶君”,就是送那个所谓的“灶王爷”上天向“玉皇大帝”汇报工作。灶君在仙界的职位虽不重要,但其看问题有很大的片面性,专爱“白人罪”,即向玉皇大帝述说各家的丑闻。万一激怒了大帝,是要降灾于人的,因此在灶君临走之前得请他吃一顿好饭,并要十分虔诚地祈祷,诸如“上天言好事,下地报平安”之类的话语须连说好几遍。

曹家处在那个封建迷信盛行的环境中,自然也要随风就俗,不敢马虎,祭灶时还摆上了羊、枣等等供品。祭礼结束要吃掉祭品,曹寅感叹:“刳羊剥枣竟无文,祈福何劳祝少君?”(《诗钞》卷二)“少君”即灶君,民间传说他是古代帝王颡项的儿子。从曹寅的诗文看他是不相信有什么“灶王爷”的,但是羊肉还是要吃的,吃饭后就去书房作诗著文了。



“割羊”就是用刀子割羊肉吃，说明他是吃的烤羊肉。满族人爱狩猎，一向喜欢吃烤肉。

祭灶吃羊之俗始于西汉。据《后汉书》三十二卷记载：在宣帝执政期间(公元前73年~前49年)，有个叫阴子方的人，向灶君献过一只黄羊，灶君很满意，便降福于他，不久即成为暴发户，田有七百余顷，车马、仆役比与邦君(地方大吏)。

上述种种传闻和记载当然是无稽之谈，实在滑稽可笑。但因宣帝的祖父一辈就开始迷恋鬼神，信奉“仙方”，妄图借神仙之力使刘家的江山能世代相传，所以汉朝人编造的神怪故事特别多。

《调鼎集》中记有清朝人烤羊肉的两种方法：一曰“炙羊肉片”，生羊肉切片，炭火上用铁网炙。不时蘸盐水、酱油，俟反正俱熟，乘热用。二曰“火烧羊肉”，带骨一块，向炭火上烧炙焦，用盐水、酱油反正炙熟。油而不腻，且脆。

说明：“炭火”指优质木炭火，不可用煤炭火。煤炭毒性大，不能直接烤食物。“带骨一块”即大块羊肉带着骨头一起烤，烤熟后持刀割着吃。

上述是清朝的食法，今天若吃烤羊肉似应酌加黄酒、葱末、辣椒粉之类的调味品，以便减少腥膻之气。

15. 荠菜

从前文可以看出，曹寅吃的名贵菜肴是很多的。不过那大多是在官场应酬时的食品，是出于礼仪上的需要(祭神和宴客均以

肉食为贵)，却不符合我国的饮食理论。早在公元前六百多年，有人就指出“肉食者鄙，未能远谋”（《左传》庄公十年），就是过量吃肉会使人愚拙鄙陋。清朝初期的戏剧理论家李渔对此做过明确的解释：“肉食者鄙，非鄙其食肉，鄙其不善谋也。食肉之人之不善谋者，以肥膩之精液结而为脂，蔽障胸臆，犹之茅塞其心，使之不复有窍也。”（《闲情偶寄·饮馔部》）意即天天吃肉，油腻的脂肪会堵塞人的心胸，该人就呆板迟钝，不能多谋善断了。曹寅也深知这些道理，曾写过“膏肥多杀身”的句子（《诗钞》卷七），所以他平时在家闲居的时候常吃素菜野菜，荠菜就是其中之一，并写过两首食荠诗为记（《诗钞》卷四）。

“荠菜”原是一种野生植物，形似初生的小菠菜，叶片羽状，边有缺齿。山坡、洼地或路边、田埂处，皆能茁壮成长。残雪未尽时它已开始萌芽，比一般杂草出土要早，加之清香可口，又能明目养胃，解热利尿，所以我国人民自古就爱吃它。现已有人工栽培，惜其风味不及野生者佳。江南通常的吃法是：

(1)洗净切碎，配猪肉做馅，包馄饨、水饺等等。

(2)荠菜炒肉丝。将肉丝与适量盐、酒、湿淀粉拌匀上浆，入热油锅中划熟，出锅沥油。再用油、盐及少许汤水单炒荠菜，炒好后和入肉丝。

(3)与春笋丝合炒。

(4)将荠菜洗净焯水，与豆腐干丝或者粉皮丝一起拌凉菜。

(5)配肉丝、豆腐做羹。

(6)烧鸡蛋汤。



16. 豆 荚

有一年入秋以后仍暑热难忍，曹寅在家脱去官服，袒胸露肚，避不会客。事后赋诗曰：“青溪野客半扶筇，豆荚瓜腴兴略同。绝口不谈门外事，举杯唯爱柳边风”（《诗钞》卷七）。

“筇”为竹子的一个品种，竹有凉意。途中的“野客”受热气熏蒸，都不敢走路了，躲在小溪旁扶竹取凉，天热之甚可想而知。

“豆荚”即带皮的青豆或黄豆的鲜豆角，上有茸毛，南方人统称之为“毛豆”。洗净后用剪刀修去两尖，入盐水锅中煮熟，既可佐酒又能下饭，是秋天的一道乡村风味佳肴。在大热天吃豆荚，比吃那些油腻腻的肉类更胜一筹，历来受到南方人的喜爱。食用期可持续三个多月，中秋节前后更是吃毛豆的高峰。

倘与笋汁、蘑菇汁、五香料一起煮，那就更好了。

17. 笋

笋，是我国南方佳蔬，早在周朝就被视为素食中的上品。如《诗经》曰：“其蔌维何？维笋及蒲。”“蒲”是北方沼泽地中的一种植物，根茎鲜嫩，堪与竹笋媲美。

我国古代的文化人士大多都很注重“养生之道”，不敢一味地追求鸡鸭鱼肉等等油腻肥厚的食品，吃饭时常常是荤素搭配，而笋便成了首选之物。苏东坡曾说过：“宁可食无肉，不可居无竹。无肉令人瘦，无竹令人俗。”清初文人李渔更是把笋提到了



最高地位，他说：“此蔬食中第一品也，肥羊嫩豕，何足比肩？但将笋肉齐烹，合盛一簋，人止食笋而遗肉，则肉为鱼，而笋为熊掌可知矣。”因孟子说过熊掌比鱼高贵的话（见《孟子·告子上》），李渔就把笋与熊掌相比拟。

曹寅继承了古代文人的遗风，简直达到了“嗜笋成癖”的程度：一是“官舍笋成林”（《诗钞》卷七），在“织造署”中种有大量的竹子。二是“小睡依篮笋”（《诗钞》卷六），平时打瞌睡便依着笋篮子。三是还要自己挖野笋。有次曹寅写诗邀请表兄顾培山去游太湖，曰：“盥漱名泉伐毛髓，放眼凭凌太湖美，君如不游他日悔。”（《诗钞》卷四）“盥漱名泉”就是到有名的泉水处去漱口、洗脸、洗脚，有时还要洗自己喜爱的帽子等等小物品。这也是古代文人的风雅之事，欧阳修就喜在安徽滁县的醉翁亭旁洗漱，苏东坡则常去杭州郊外的溪边洗漱。“伐毛髓”指砍伐毛竹之嫩笋。自己动手砍笋，携回来自吃，别有一番滋味。

苏东坡和李渔等人都提倡“肉煨笋”，现在我们也选择二款以肉与笋合烹的制作方法：

其一，取半肥半瘦的猪肉一块，洗净焯水，捞出来再刮洗一遍，切成约3厘米见方的块，配各种作料炖红烧肉，并加进笋块同煨，至肉烂为度。肉与笋之比以对半为宜。出锅时盛笋遗肉，肉另盛，给消化力强而又愿吃肉的人吃。经如此烹调使笋得肉味，若锦上添花，更为鲜美。

其二，江南有一道传统风味食品，是将鲜猪肉、咸猪肉和嫩竹笋洗净切块，一锅煮，不再另加别的调味品，煮出来的肉、

笋、汤都是很好吃的，取名叫“腌笃鲜”，意为此菜笃定鲜。因好的咸肉已类似火腿，利用它们本身所具有的鲜味互相渗透，互相影响，故而能出鲜。但肉和笋都要多，适合人口较多的大家庭制作。

生竹笋稍有涩味，做菜前如用淡盐水略焯，可去掉涩味，更好吃些。

18. 笋 豆

友人殷蓼斋给曹寅送来过“笋豆”，他很高兴，立刻赋诗以记（《诗钞》卷八）。

如前所说，寅既爱笋又喜豆，所以收到笋豆正中下怀。

曹寅的老友朱彝尊记有笋豆的具体做法：“鲜笋切细条，同大青豆加盐水煮熟。取出，晒干。天阴炭火烘。再用嫩笋皮煮汤，略加盐，滤净，将豆浸一宿，再晒。日晒夜浸多次，多收笋味为佳。”（见《食宪鸿秘》）

说明：“嫩笋皮”是加工竹笋时剥下来的靠里边的笋壳，有时就当废物丢掉了。但其性与笋同，弃之可惜，用来煮汤很合适。

《调鼎集》卷七中亦有类似的记载。

19. 诸葛菜

诸葛菜即蔓菁，又名芜菁。形似青皮圆萝卜，有的微辣，有的稍甜，故北方人俗称辣菜疙瘩，南方人则叫作大头菜、大头

芥。因其属十字花科植物，也有人谓之十字芥。

蔓菁对气候和水土的适应性很强，地跨欧、亚两大洲，许多国家都有栽培。我国种植和食用蔓菁的历史至少已有 2500 年，古时名之曰“葍”，《诗经》中就已提到过它，“采葍采菲，无以下体。”

《随息居饮食谱》对蔓菁的评价是：“腌食咸甘，下气开胃，析醒消食。荤素皆宜，肥嫩者胜，诸病无忌。其子入药，明目养肝。”所谓“荤素皆宜”包含着好多意思：可蒸、可煮、可炒、可腌、可粥、可饭、可配肉、可素食，连叶子都可当菜吃，而且还是高产作物。设逢荒年，还可代粮。据《后汉书·桓帝纪》称：公元 154 年，我国发生过一次严重的蝗虫灾害，许多地方夏粮无收，皇帝刘志下诏书“令所伤郡国种芜菁，以助人食”，解决了很大问题。这些优点早被西蜀丞相诸葛亮看中，便在行军之处令军士广为种植，以作军食。因此在川、滇地区又有人名之曰“诸葛菜”。

此菜在华东各省也普遍流行，所以曹寅经常食用。其弟子猷（即曹宜）知道他的爱好，有次特地摘取了一些慰劳曹寅，寅赋诗赞道：“情亲小摘慰年华。”（《诗别集》卷二）喜悦之情，溢于言表。

此菜的食用方法与萝卜相仿。

20. 齏 菜

曹寅诗曰“已办萍齏到岁除”（《诗钞》卷三），又曰“香流

陷齿齏”(《诗钞》卷七)。这些诗句都证明他家制作的齏菜是很多的，也是很可口的。

何者谓“齏”(读音“基”)?这是个古字，辞书上的解释是：“调味用的姜、蒜或韭菜碎末儿”(《现代汉语词典》)；“用来调味的细碎菜末，如姜、蒜等”(《四角号码新词典》)；“切碎的姜、葱、蒜等”(《古汉语常用字字典》)。

这几种解释都只说对了问题的一半，远不是它的全貌、切碎的葱、姜、蒜、韭等等调味品确实是“齏”的一个组成部分，但决不限于这些。它是一个领域广泛的大家族，宋朝人写的反映北宋时期民风民俗的《东京梦华录》卷四中说：“菜蔬精细，谓之‘造齏’。”事实确是这样，单是陆游的诗中记载过的品种就有：“金齏”，即捣碎的橙子，呈金黄色，是吃“鲈鱼脍”的调料；“笋齏”，用清水煮过的鲜笋，切碎拌腌当小菜吃；“苣齏”，切碎的腌苣荬，曾用之佐粥；“咸齏”，即咸菜。

此类食物在清朝也很普遍。《食宪鸿秘》中就记有一款“菜齏”的详细做法：“大芥菜洗净，将菜头十字劈裂。菜蕈取紧小者，切作两半。俱晒去水脚，薄切小方寸片，入净罐，加椒末、茴香，入盐、酒、醋。擎罐摇播数十次，密盖罐口，置灶上温处，仍日摇播一晌。三日后可供，青白间错，鲜洁可爱。”这是混合腌制的萝卜和大头菜，《养小录》也照抄过此菜。

以上事例说明曹寅吃的“齏菜”实际上就是腌制的切得比较细碎的家常小菜。所谓“萍齏”是指主料为水生植物，如莼菜、

苕菜之类。《红楼梦》七十五回中给贾母吃的那个“椒油莼齏酱”即此之谓也。

椒油是江南民间的一种调味品，《食宪鸿秘》中记之甚详：

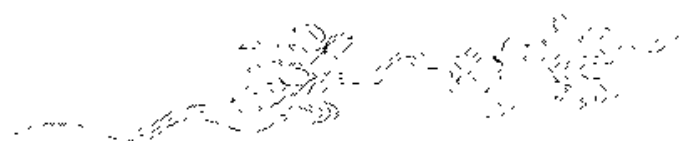
“麻油加花椒，熬一二滚，收贮。用时取一碗，入酱油、醋、白糖少许，调和得宜。凡诸菜宜油拌者入少许，绝妙。”

莼菜是江浙一带淡水中的一种多年生草本植物，叶子椭圆形，浮在水面，茎上和叶的背面有粘液。嫩茎嫩叶皆可吃，入口滑爽，味甚美，早就蜚声中外。如古代的鲁国一度很强盛，曾麾军南下，很快打过了淮河，于是便“薄采其茆”，欢庆胜利（见《诗经·泂水》）。“茆”即莼菜。现在浙江产的莼菜还用玻璃瓶装起来运销国内外，大大扩大了食用范围。

莼菜的最佳食用方式是氽汤或做羹，“鲈鱼莼羹”的美名已流传了一千多年，唐宋诗词中更是多有赞叹。曹雪芹对此应该是知道的，那么他为何却要让贾母吃“椒油莼齏酱”呢？这与季节有关。因为只有春末夏初的鲜嫩茎叶才最好吃，待到秋天就老了，若再用其做羹固然也可以，不过已降低了原有的风采，所以陆游说“老却莼丝最恼人”。但如将其精心处理后切碎制作齏菜，仍不失为上品，故而贾府就在秋天用它做了“椒油莼齏酱”。

具体方法是：挑选较嫩一些的莼菜洗净，入沸水锅中焯水，捞入冷水盆中漂洗，包布挤干水，切碎，酌加适量葱姜末，浇入上述之油、酱、醋、糖，拌匀就行了。

这是民间的一个通用方，苕菜、荠菜、马兰头等野生蔬菜皆可比照此方办理。当然也是以春天的嫩菜为佳。



附 录





红楼宴菜单(甲级)

冷 盘：糟鹌鹑(五十回) 鹿肉叉烧(四十九回) 胭脂鹅脯(六十二回) 风腌果子狸(七十五回)

热 菜：鸽子蛋(四十回) 炸鹌鹑(四十六回) 炖野鸡(二十回)
火腿炖肘子(十六回) 清蒸鸭子(六十二回) 鸡髓笋(七十五回)

点 心：螃蟹小饺儿(四十一回) 松穰鹅油卷(四十一回)

汤： 火腿鲜笋汤(五十八回) 虾丸鸡皮汤(六十二回)

酒： 好绍兴酒(六十三回) 惠泉酒(十六回、六十二回) 西洋葡萄酒(六十回) 桂花酒(七十八回)

茶： 老君眉(四十一回) 香茶(二十二回，可选茉莉花茶)
进上的新茶(七十二回，用碧螺春或阳羡茶)

水 果：

夏 季：西瓜、鲜藕、荔枝、葡萄(二十六回、三十六回、三十七回、六十七回)

秋 季：梨、石榴、红菱、鸡头(七回、二十七回、二十八回、三十七回)

冬 春：朱橘、黄橙、橄榄、槟榔(五十回、六十四回)

红楼宴菜单(乙级)

冷 盘：羊肉叉烧(七十五回) 糟鹅掌鸭信(八回)
胭脂鹅脯(六十二回) 拌凉酸素菜(六十回)
热 菜：火腿炖肘子(十六回) 酒酿清蒸鸭子(六十二回)
炖野鸡(二十回) 油炸焦骨头(八十回)
红烧肉(七十五回) 鸡髓笋(七十五回)

点 心：鸡油卷儿(三十九回) 豆腐皮的包子(八回)

汤： 蒸鸡蛋羹(六十一回) 火肉白菜汤(八十七回)

酒、茶、应时果品，参照甲级菜单。

注： (一)如遇某种餐料缺乏，甲级可与乙级菜单互相串换。

(二)室内装饰尽量按《红楼梦》中的陈设安排。

(三)碗盘等最好用江西景德镇产黄色的万寿无疆餐具。

《红楼梦》学术会议食单

日期	早餐	晚餐	酒	茶	茶果	下午会议间休息时加送饮料汤
第一天	鸭子肉粥(五十四回) 鸡油卷儿(三十九回)	糟鸭掌鸭信(八十回) 酸笋鸡皮汤(八回)	好绍兴酒 (六十三回)	六安茶 (四十一回)	金陵瓜子	桂圆汤 (六回)
第二天	红稻米粥(七十五回) 松穰藕油卷(四十一回)	火腿炖肘子(十六回) 野鸡汤(四十三回)	惠泉酒 (十六回)	老君眉 (四十一回)	苏州瓜子	建莲红枣汤 (五十二回)
第三天	碧梗粥(八回) 螃蟹小饺子(四十一回)	胭脂鸭脯(六十二回) 火腿鲜笋汤(五十八回)	西洋葡萄酒 (六十回)	香茶(二十二回,宜用茉莉花茶)	扬州瓜子	陈皮梨汤 (八十回)
第四天	枣儿粳米粥(五十四回) 豆腐皮的包子(八回)	酒酿清蒸鸭子(六十二回) 蒸鸡蛋羹(六十一回)	桂花酒 (七十八回)	进上的新茶 (七十二回,可选常州阳羡茶)	京都瓜子	玫瑰清露 (三十四回)
第五天	面茶(七十七回) 如意糕(五十三回)	鸡髓笋(七十五回) 虾丸鸡皮汤(六十二回)	蜜水似儿的黄酒 (四十一回)	进上的新茶 (七十二回,选用苏州碧螺春)	松子	杏仁茶 (五十四回)
第六天	腊八粥(十九回) 寿桃(六十二回)	烤羊肉(七十五回) 火肉白菜汤(八十七回)	合欢花酿的烧酒 (三十八回)	普洱茶 (六十三回)	榛子	牛奶茯苓露 (六十回)
第七天	奶子糖梗米粥(十四回) 寿面(六十二回)	红烧肉(七十五回) 酸笋鸡皮汤(八回)	果子酒 (九十三回)	龙井茶 (八十二回)	葵花子	茶面子 (七十五回)

注:(一)为使参加会议的中外专家学者从饮食上感受到《红楼梦》之情趣,设拟本食单。
(二)考虑到食单的通用性,鹿肉、鹌鹑、燕窝、鸽子蛋、栗子狸等等稀有珍贵食品未列在内,有必要和可能时可另行补充。
(三)本期食单为一日两次正餐,贾府也是每天只吃两顿饭,故本食单亦不安排中饭。

红楼专题宴的设想

所谓“专题”是指以某项专门食品为主的宴席。如：

1. 螃蟹宴(三十七~三十九回)。以笼蒸清水大螃蟹为主，外配四只其他红楼菜肴相辅，先酒后饭。

2. 糟鹌鹑宴(五十回)。以糟鹌鹑为主，外加四只其他红楼菜设宴。

3. 烤羊肉宴(七十五回)。烤全羊，也可切片烤成羊肉串，作料要多设一些品种，任人选择。

4. 冷盘宴(即宝玉寿宴，六十三回)。用南北、水陆、干鲜餐料搞四十个小碟子，先酒后饭，饭吃寿桃、寿面。

5. 素斋宴。王夫人经常说：“我今儿吃斋。”宝玉在水仙庵吃了素斋(四十三回)，又在天齐庙吃过素斋(八十回)。贾政、贾珍、王熙凤也都吃过斋饭，贾府还给两个尼姑摆了一桌素斋(七十一回)。因此研制一席斋饭是有必要的。贾府做斋饭的原料主要是豆腐、面筋、豆腐皮、红枣等。

6. 贵妃宴。贵妃贾元春归省时曾赐宴酬劳大观园里的管事人员(十八回)。贾母进宫去请安、朝贺、参加凭吊活动时经常是“领宴而归”。元妃染疾，贾母携女眷们去探望，贵妃又亲自命外宫赐宴(八十三回)。所以可比照宫廷菜谱配制一席贵妃宴。

另外还有鹿肉宴(四十九回)，也是人们喜爱的，但因鹿是受保护的动物，不宜经常开宴。

家庭可自制的红楼食品

家庭中自制的红楼食品要以市场上通常能买到的原料为前提。可供选择的品种大致有：

一、糕点方面

豆腐皮的包子(八回) 枣泥山药糕(十一回)
鸡油卷儿(三十九回) 松穰鹅油卷(四十一回)
鸭子肉粥(五十四回) 枣儿粳米粥(五十四回)
茶面子(七十五回) 面茶(七十七回)
江米粥(八十七回)

二、菜肴方面

糟鹅掌鸭信(八回) 火腿炖肘子(十六回) 凉拌酸酸的素菜
(六十回) 酒酿清蒸鸭子(六十二回) 胭脂鹅脯(六十二回) 烤
羊肉(七十五回) 油炸焦骨头(八十回)

三、汤 类

火腿鲜笋汤(五十八回) 蒸鸡蛋羹(六十一回) 虾丸鸡皮汤
(六十二回) 火肉白菜汤(八十七回)

跋

《红楼梦》中写了许多美味食品，这究竟是当时社会的真实写照呢，还是作者杜撰？书中安排那么多饮食的用意何在？现在能不能恢复它们的基本面貌，以丰富人们的物质文化生活……这一系列的问题是不少读者关心的，也是我感兴趣的。本人是个业余的红学爱好者，以前做过饮食方面的管理工作，所以对各类红楼食品及其食具、食风进行了一番考证和探索，并在《中国烹饪》、《烹调知识》等四家杂志上刊出过一些研究文章，引起了人们的关注。现应读者要求，汇集成册。这些粗陋的认识是否符合实际，是否真有道理？尚有待于诸位先辈师长及广大读者指正。

在探讨过程中考虑到应力求接近于历史的真实性，曾参阅过曹家档案史料、曹寅的诗文集及清朝早中期的具有权威性的食谱、食单。但这些都是历史陈迹，随着社会的进步有些内容已经落后了。因此在运用这些史料时应在保持其古代风貌的前提下注入新的制作方法，才能跟上时代之需要。

除了研究食品的制作方法外，再考察一下它们的历史地位及在书中的作用是十分必要的，我也为此做了些努力。

为了使没有读过《红楼梦》的人也能对每道食品的事理原委有个大体的了解，在许多方面不得不作些详细的说明。引用原著的文字以“脂评庚辰本”为主，“程乙本”为辅。

请多多指教，以利修订。

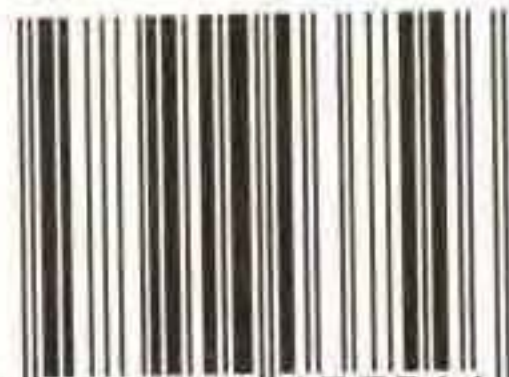
秦一民

一九八七年八月一日写于上海



责任编辑：徐时立
美术设计：王 芳

ISBN 7-80603-754-3



9 787806 037546 >

ISBN 7-80603-754-3

定价：18.00 元