

<<红楼养生食方>>

图书基本信息

书名：<<红楼养生食方>>

13位ISBN编号：9787539939766

10位ISBN编号：7539939761

出版时间：2011-4

出版时间：江苏文艺出版社

作者：郭海英 杨璞

页数：208

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<红楼养生食方>>

内容概要

本文是一本食疗经，满卷养生宴。

中国资深营养与食疗专家、南京中医药大学养生康复教研室主任郭海英教授与弟子红学自然养生学者、南京自然医学会养生康复专业委员会副秘书长杨璞联袂为你破译《红楼梦》中的食疗密码！

《红楼养生食方:学院派专家教您越吃越健康的智慧》首开食疗书籍的章回体编写模式，古香古色，原味品赏。

梦回红楼，食疗养生。

让旧时王公贵族宴登入寻常百姓家。

吃出健康，感悟人生百味；品味养生，共享幸福时光。

回归自然，自然饮食，从今天起，您与健康一起掌勺！

<<红楼养生食方>>

作者简介

郭海英，教授，南京中医药大学养生康复教研室主任，现任江苏省康复医学会中医康复专业委员会副主任委员，江苏省中医学学会养生康复委员会副主任委员，南京自然医学会养生康复专业委员会副主任委员。

杨璞，南京自然医学会养生康复专业委员会副秘书长，南京中西医结合学会秘书，南京中医药大学第二临床医学院特聘秘书，《中国中医药报》、《健康时报》特约记者，现就职于南京市中西医结合医院。

<<红楼养生食方>>

书籍目录

第一章 红楼佳肴

- 第一回 贾琏夫妇迎赵嬷嬷 特准备火腿炖肘子
- 第二回 宝玉夸赞珍嫂佳肴 姨妈呈糟鹅掌鸭信
- 第三回 刘姥姥进了大观园 凤儿调侃偏拣鸽蛋
- 第四回 香甜酒酿清蒸鸭子 补气养血滋阴增慧
- 第五回 红楼梦里燕窝众多 滋阴补气稀缺难得
- 第六回 油盐快炒枸杞芽儿 保肝降压疗效上佳
- 第七回 玫瑰露引出茯苓霜 气虚脾弱不妨尝尝
- 第八回 妙搭配板栗烧野鸡 补脾健胃固肾强筋
- 第九回 凤姐给刘姥姥茄鲞 抗衰老还治高血压
- 第十回 笼蒸螃蟹吊足胃口 如更健康配点烫酒
- 第十一回 贾宝玉晨起嗜紫姜 避风寒堪比貂裘裳
- 第十二回 晴雯吃鸡丝蒿子秆 “黄帝菜”也被丫鬟尝
- 第十三回 宝玉生日满席佳肴 怡红祝寿寓意颇高
- 第十四回 冬季进补始于早餐 牛乳蒸羊羔不简单

第二章 红楼靓汤

- 第十五回 晴雯甄选四样小菜 宝玉饮火腿鲜笋汤
- 第十六回 贾母惹上风寒生病 凤姐送野鸡崽子汤
- 第十七回 芳官饿使柳嫂做饭 好营养鸡皮虾丸汤
- 第十八回 袭人受风寒卧病榻 宝玉揪心幸有米汤
- 第十九回 林黛玉伤感悲往事 紫鹃送火肉白菜汤
- 第二十回 宝玉闯祸想酸梅汤 性味收敛苦劝未食
- 第二十一回 宝玉怀念小莲蓬汤 解暑佳品降火降压

第三章 红楼养生粥

- 第二十二回 宝玉喝汤不忘吃粥 固脾温胃补肾益气
- 第二十三回 善宝钗安慰愁黛玉 劝伊吃冰糖燕窝粥
- 第二十四回 腊八节众饮腊八粥 口感好更含养生味
- 第二十五回 夜宵喝红枣粳米粥 养血生津补中益气

第四章 红楼糕点

- 第二十六回 奶油松瓤卷酥送到 延年益寿佳品随至
- 第二十七回 史太君两宴大观园 好点心藕粉桂花糕
- 第二十八回 秦可卿患病无食欲 多亏得枣泥山药糕

第五章 红楼茶饮

- 第二十九回 贾母赏灯夜长觉饿 凤姐儿忙荐杏仁茶
- 第三十回 活血化瘀玫瑰清露 醒神止痛健康如故
- 第三十一回 红楼茶香溢满章节 人情健康皆能品味

第六章 红楼酱菜

- 第三十二回 中秋节贾母挑美食 最中意椒油莼齏酱

第七章 红楼美酒

- 第三十三回 林黛玉食蟹心口疼 贾宝玉忙唤合欢酒

<<红楼养生食方>>

章节摘录

版权页：插图：第四回香甜酒酿清蒸鸭子补气养血滋阴增慧原著导读《红楼梦》第六十二回《憨湘云醉眠芍药褶呆香菱情解石榴裙》有这样一段描写：说着，只见柳家遣了人送了一个盒子来。

小燕接着揭开，里面是一碗虾丸鸡皮汤，又是一碗酒酿清蒸鸭子，一碟腌的胭脂鹅脯，还有一碟四个奶油松瓤卷酥，并一大碗热腾腾碧莹莹蒸的绿畦香稻粳米饭。

看看这一回的题目中“憨湘云醉眠芍药钗”的“醉”字，聪明的读者就知道这一回的红楼故事一定少不了酒。

没错，这酒的酒香弥漫着书中的痴男信女的周围，这其中就点到了上文中的酒酿清蒸鸭子。

那么，这款带有酒香的菜肴有什么特别之处呢？

养生讲堂我国清代中期有个扬州的盐商叫童岳荐，他出了一本书，叫《调鼎集》，是我国古代烹饪艺术集大成的巨著。

该书中的“白酒酿”一节中说：“白糯米一斗，夏日用冷水淘，浸过夜，次日捞起蒸熟，不要倾出，用冷水淋入甑内至微温为度，倾扁缸摊凉。

用白酒药三粒，捣碎如粉，拌饭铺平，饭中开一锅穴，再用碎白药一粒。

掺匀窝穴四周。

其缸用包袱盖好。

三日，其窝有酒，即成酒酿。

”酒酿是个不错的补品，我国清代杰出的药物学家赵学敏在其所著的《本草纲目拾遗》中称其能“行血益髓脉”。

而《随息居饮食谱》则记载其能“补气养血，助运化”。

酒酿中的赖氨酸（下文中我们会提到）很容易溶解在水中，因此加工酒酿时应避免长时间浸泡。

此外，赖氨酸不耐高温，故烹饪时以蒸、煮、炖为好，而应避免煎、炸、爆。

看到这里，我们应该为红楼美食叫一声好！

因为在那个时候，他们是不可能知道上述这些道理的，但是却依然选择了用酒酿“清蒸”的烹饪方式，真是了不起！

清蒸对于保留菜肴的纯正口感很有帮助，最重要的是能很大限度地防止营养的流失，因此，清蒸这一烹饪方法值得推广和提倡。

营养快线酒酿有“液体蛋糕”的美誉，这主要是因为每升酒酿的赖氨酸的含量比葡萄酒和啤酒要高出数倍，为世界上其他营养酒类中所罕见的。

那么赖氨酸是什么呢？

对我们人体又有怎样的益处和帮助呢？

赖氨酸是人体必需氨基酸之一，能促进人体发育、增强免疫功能，并有提高中枢神经组织功能的作用。

赖氨酸为碱性必需氨基酸。

由于谷物食品中的赖氨酸含量甚低，且在加工过程中易被破坏而流失，故称为第一限制性氨基酸。

其实，赖氨酸不仅本身是营养素，它还是帮助其他营养物质被人体充分吸收和利用的关键物质，人体只有补充了足够的赖氨酸才能提高食物蛋白质的吸收和利用，达到营养均衡，促进生长发育。

赖氨酸能提高智力、促进生长、增强体质；增进食欲、改善营养不良状况；改善失眠，提高记忆力；帮助产生抗体、激素和酶，提高免疫力、增加血色素；帮助钙的吸收，治疗骨质疏松症；降低血中甘油三酯的水平、预防心脑血管疾病的产生等等都是赖氨酸的“本领”，因此吃酒酿的过程也是补充赖氨酸的过程。

此外，酒酿富含B族维生素，而B族维生素有促进乳汁分泌的作用。

醪糟里含有少量的酒精，而酒精可以促进血液循环、有助消化及增进食欲的功能。

乳母的饮食增加，营养充足，乳汁自然会量多质优。

红楼食府酒酿清蒸鸭主料：鸭2250克。

辅料：竹笋150克，油菜50克。

<<红楼养生食方>>

调料：江米酒150克，黄酒30克，盐8克，大葱50克，火腿50克，味精2克，淀粉（豌豆）40克，姜15克。

做法：1.把嫩光鸭摘净茸毛，挖去尾部两粒鸭臊，抽出鸭舌（另作他用），用刀沿光鸭脊部顺长剖开，摘除内脏，食管，气管，鸭肺等，洗净，沥去水。

2.将鸭置于砧板上，用刀斩去鸭嘴壳，再将头颈斩成三段，用刀背将鸭骨敲几下，使脊骨似断不断而皮连。

再将火腿切成薄片，整齐地码放入盘中。

冬笋切稍厚的片，用开水烫过后再用凉水漂凉，绿叶菜洗净待用。

3.取净锅上火，加入适量清水烧开，下鸭子，葱段50克，姜片7.5克，烧沸后撇去浮沫，加入绍酒，煮之断生取出，将鸭子腹向下置于容器中，笋片放入腹腔内，再加入葱段25克，姜片7.5克，酒酿（江米酒），精盐，鸡汤150克，上笼用旺火蒸约50分钟，再改用小火蒸约80分钟，至鸭肉酥烂。

4.将锅上火，将鸭原汤通过网筛，把原汤滗入锅内，拣出葱段、姜片、酒酿渣，将鸭腹向上扣于盘内，火腿片码于鸭腹上，再把绿叶菜入锅内，视变色后捞出围于鸭子四周，锅内卤汁加入味精，调好口味，用湿淀粉勾薄芡，浇于鸭子上即成。

备注：1.以选用一年龄左右肥嫩的公鸭为佳。

整理加工需干净。

2.酒酿鸭蒸制时间，以鸭肉酥烂为宜。

专家点拨每当我们鉴赏身材曼妙女子时，许多时候初步关注到的就是胸围，丰满的胸部仿佛已经成为好身材的标志之一，因此有不少女性把丰胸当成塑身第一步。

拥有直起挺拔的双峰除了靠药补外，食补也是一项不错的选择。

酒酿有很好的丰胸功效，客家授乳的妇女，如果乳汁不畅达，吃个甜酒酿蛋，一般乳汁就会畅通起来。

那么，酒酿鸡蛋怎么做呢？

首先准备酒酿3大匙、鸡蛋1个、清水适量、红糖适量、生姜末1茶匙。

然后在滚水中加入红糖、生姜，打进鸡蛋；将蛋与汤盛入碗中，倒入酒酿即可食用。

需要注意的是，鸡蛋不要煮得太老，酒酿是无须煮的。

月经来之前，早晚各一碗，滋阴养颜又丰胸，一举数得。

酒酿有新旧之分，选购的时候，可以看玻璃罐中的米，米的中央有一个洞，洞大的比较老，洞小的是新发酵的。

此外，老酒酿的米也比较膨胀，所以也使得米粒间的空隙比较紧。

相反的，“年轻”酒酿的米看起来就发得不是很大，米粒间的空隙也比较松。

选择时，最好用老一点的酒酿，因为老酒酿的味道较浓、较香。

第一次吃酒酿的人可能会不习惯那种味道，可以先买新一点的酒酿试试。

<<红楼养生食方>>

编辑推荐

《红楼养生食方:学院派专家教您越吃越健康的智慧》:《红楼梦》中四家族的家宴到底有着怎样的食疗奥妙?

那些我们熟知的禽肉果蔬又是怎样做成一道道红楼养生佳肴的?

曹雪芹笔下的红楼名菜在我们现实生活中又有着怎样的保健功效?

如何根据自己或亲朋的体质特点烹饪出量身定做的红楼佳肴?

世界自然医学会联合总会主席 马永华 倾力推荐。

<<红楼养生食方>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>