

《红楼梦》中,逢年过节必有宴席,这也成为大家聚在一起的理由,很多故事情节由此展开。

距离过年还有不到半个月,想不到时候给家人露一手?你可以试试做一桌“红楼年夜饭”。

南京大学文学院教授、江苏省红楼梦学会会长苗怀明介绍,《红楼梦》中的饮食,已经脱离了暴发户式的“大鱼大肉”模式,更讲究清淡雅致、健康营养,这和现代人的养生理念很接近。

像“茄鲞”这样的功夫菜,一道茄子“倒得十来只鸡来配”,一般人家消费不起。但有些菜,还是日常居家可以学学看的。

高端的烹饪方式,往往只需要简单的食材。这里有一份“红楼烹饪速成班”极简版教材,梳理了红楼美食中居家可操作的一小部分,一起来学学吧!



扫码关注
江苏文脉
公众号

现代快报+记者 刘静妍 张文颖

我要做一桌“红楼年夜饭”

▲江宁织造博物馆的红楼梦场景微缩版还原
现代快报+记者 刘静妍 摄



鸭肉 现代快报+记者 徐洋 摄

主菜 酒酿清蒸鸭子 (第62回)

都说“没有一只鸭子能活着走出南京”,但是,历史上曾经有鸭子代表南京“出差”。

曹雪芹叔叔曹頔任江宁织造时,曾向康熙皇帝进献“宁鸭一百二十只”,雍正皇帝继位后又进献过“宁鸭四箱”。就连皇家御宴,也要认准“宁鸭”。

《红楼梦》中,柳嫂子给芳官送来的饭菜中,有一碗酒酿清蒸鸭子。烹制鸭子的时候,经常用到酒去腥味。酒酿味道甜,更适合苏州姑娘芳官的口味。

做法:

首先,要注意选择老鸭。洗干净,切成大块,用盐、酒酿汁拌腌一会儿,给鸭肉按摩按摩,让调料入味,最好先腌两个小时。然后,把鸭块皮肉向上,码放在大汤碗里,摆上葱葱两三根、生姜薄片三四片,放进蒸笼。锅要盖严,连蒸三四个小时,让鸭肉烂熟。

糟鹅掌鸭信 (第8回)

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。因为宝玉夸了一句宁国府珍大嫂子的糟鹅掌鸭信,姨妈听了,连忙把自己糟的取了些来,给他尝尝。

鸭信就是鸭舌。糟就是酒糟,可以用来腌制食物。糟鹅掌鸭信原理有点像我们现在爱吃的卤味,只不过卤汁主要成分是糟。

做法:

鹅掌、鸭舌洗干净,放进开水锅中略煮几滚,捞出。再用冷水刮洗,斩掉爪尖,片去

掌跟老皮。锅里换水,放进掌舌蒸或煮,约半小时取出,进冷水盆中过凉。酒糟中加黄酒、冷开水,并加适量细盐,将香糟捏碎,搅成稀糊状,用纱布过滤到另一个盆中,取“香糟汁”。鹅掌、鸭舌放进糟汁,6个小时后就好吃。

火腿炖肘子 (第16回)

贾璉的奶娘想给自己的两个儿子找工作,于是到贾璉屋里来讨人情,正赶上贾、王夫妻俩在吃饭。王熙凤跟平儿说:“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。”

这道菜是江南名菜,选用金华火腿,用砂锅炖最入味。鲜肉煮熟是白色,火腿是金黄色,所以又叫“金银蹄膀”,喜庆又吉利。

做法:

取砂锅一只,用小蒸架垫底,放进洗净的火腿和鲜肉肘子(南方叫蹄膀),加入葡萄酒、清水,在旺火上烧开后撒入白糖,再用微火炖。等到八成熟时捞出,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,再横切成薄片。砂锅中放盐、味精,烧约10分钟后将鲜肉盛到碗里,慢慢把汤汁倒入,再将火腿片盖在蹄膀上。

汤羹

莲叶羹 (第35回)

宝玉挨打之后,躺在床上不能动弹。老太太、王夫人及薛姨妈都来看他。王夫人问想吃什么,宝玉说:“也倒不想什么吃,倒是那一回做的那小荷叶儿小莲蓬儿的汤还好吃。”

这是前一年元妃省亲时吃过的一道汤菜。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,还要借点新荷叶的清香,所以名字叫“莲叶羹”,有点像走精致路线的疙瘩汤。

做法:

用荷叶的汁水和面,不但有荷叶的清香,还会有荷叶的碧绿。每叠面皮用梅花形的铁凿子或者模子,每次凿取五朵面花。梅花汤饼煮熟后,放入鸡清汁中调味。

火腿鲜笋汤 (第58回)

宝玉身体欠佳,所以家里只给他吃稀饭咸菜。晚餐时间,小丫头捧了盒子来。晴雯、麝月揭开看,还是四样小菜。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。

宝玉急不可耐地喝了一口,结果被烫了嘴。

做法:

好火腿、好汤、鲜笋,是这道汤成功的三大秘诀。好汤需用母鸡、火腿、蹄膀、干贝等熬取,一斤料出一斤汤。熬汤用的火腿捞出来,切片,备用。春笋、冬笋都可以,高级笋干玉兰片用水涨发后和鲜笋差不多。还可以备一点绿色蔬菜,这样,汤里就红、黄、绿三色相间了。

点心

螃蟹小饺 (第41回)

贾母正陪刘姥姥逛大观园,丫环们送来了两个点心盒子,其中一个盒子装的是一寸来大的油炸小饺。贾母问,什么馅儿?婆子们忙回,是螃蟹的。贾母皱眉:油腻腻的,谁吃这个!

这种蟹黄馅儿的油炸小饺,是一道江南名小吃。现在苏州街头还有油余饺。

做法:

大螃蟹蒸熟,剔取蟹黄、蟹肉,铁锅中放熟猪油,烧热,放入蟹黄蟹肉炒几下,再加黄酒、葱姜末、细盐少许,炒透出锅,自然冷却。这个料叫“蟹黄油”,是做饺子馅料的主料。

去皮去骨的猪腿肉剁成泥,加进肉皮冻(煮烂绞碎的猪皮及浓汤冷冻而成)、细盐、酱油、白糖、葱姜汁、麻油,拌匀,再倒入蟹黄油,加一点胡椒粉,制成饺子馅。

面粉做成饺子皮,捏成小饺子,放进沸水锅中,蒸10分钟,取出稍冷,不等冷透就入热油锅中炸,等外皮开始发黄,捞起来,稍冷却,再下热油锅中炸,外皮金黄时捞出。

松穰鹅油卷 (第41回)

贾母嫌螃蟹小饺子太油腻,吃了另一个盒子里的蒸食。这道小点心就是松穰鹅油卷。

鹅肉、鹅血、鹅油都有很好的保健作用。鹅油是高级护肤品,清朝宫廷内曾用它制作护肤香皂,一般巨僚不可多得。

松穰就是松子仁,气味芳香,润肠通便。这道点心,确实比油炸食品更适合老年人。

做法:

将松子仁炸熟,炼油、和面,面中掺进适量白糖。摊上面片后涂一层鹅油,再撒上一层松子仁,卷成圆筒形,切成小卷子,翻出花来,夹缝中露出稀疏的松子仁,上笼蒸熟。这就是松仁馅儿的“花卷”。还可以试试把松子仁轧制成粉,这样松仁不会散落。

饮品

木樨清露 玫瑰清露 (第34回)

宝玉挨打之后,王夫人心疼儿子,叫袭人带两瓶清露给宝玉吃。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”。

清露是从桂花、玫瑰等花中萃取的精华。中国古代就有从动植物中取露食用、制药的习俗,西方蒸馏法的传入更是提高了制露效率。

清代,想要制点花露,可是耗费巨大。曹雪芹祖父曹寅的诗里写道:“一自亚西传露法,漫山刮尽野蔷薇。”

江苏原为花露主要产区,蔷薇是制香露的好原料,苏南地区的野蔷薇都快被刮净了。即使“刮地皮”式采原料,产出的清露依然很稀少,成为皇室贡品。1697年夏天,曹寅曾向康熙皇帝进献8罐玫瑰露。

牛奶调和茯苓霜 (第60回)

清露难得,惜子如命的王夫人都生怕宝玉浪费,要袭人好生收着。

大观园里的厨娘柳嫂子、贾政的侧室赵姨娘都千方百计想要玫瑰露,以至引出一桩“玫瑰露盗窃案”,最后还是宝玉“背锅”才了结。

在“玫瑰露盗窃案”里,还牵扯到一味“茯苓霜”,也颇有讲究。

厨娘柳嫂子的娘家嫂子送了她茯苓霜,还告知吃的时候“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。”

茯苓是寄生在古松根部的一种菌类植物,外皮呈黑褐色,全身都可入药,能养心安神。它在补品中不算太贵,所以经常被做成酒、糕、粥、饼等等。

做法:

茯苓在处方中的一般用量是15克左右,如果用茯苓霜长期冲牛奶吃,每天10克就行,与牛奶一起煮沸。不喜欢牛奶,也可以改做茯苓粥:早上将100克大米烧煮成粥,用小调羹挑入适量茯苓霜,再煮滚,出锅。

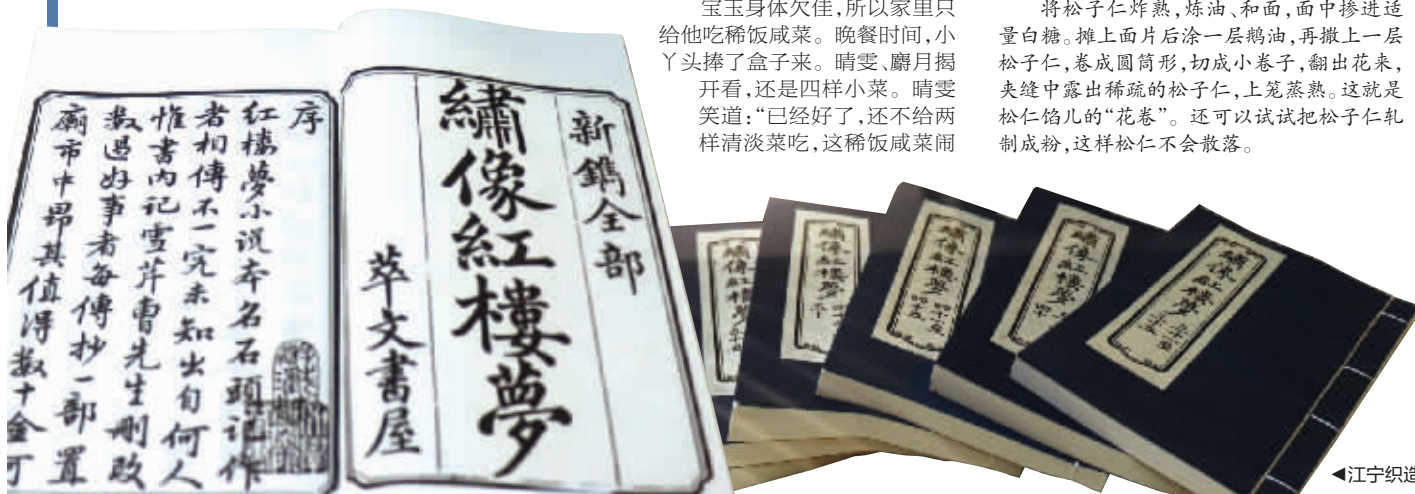
冰糖雪梨羹 (第80回)

秋冬干燥,来点“冰糖雪梨”滋润一下?在《红楼梦》里,冰糖雪梨羹有个你想不到的名字,叫“疗妒汤”。

第八十回里,贾宝玉到齐庙“还愿”,向当家道士要“女人妒病方子”,王道士编了一套“疗妒汤”,说:“用极好的秋梨一个,二钱冰糖,一钱陈皮,水三碗,梨熟为度。每日清早吃这么一个梨,吃来吃去就好了。”

其实,这冰糖雪梨除了润肺消痰止咳,哪有那么多稀奇古怪的疗效。

王道士又解释说:“这三味药都是润肺开胃不伤人的,甜丝丝的,又止咳又好吃。吃过一百岁,人横竖是要死的,死了还妒什么?”这个胡诌的方子,说得众人哈哈大笑起来。



▲江宁织造博物馆展出的《红楼梦》 现代快报+记者 刘静妍 摄