

看《红楼梦》中人如何养生

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

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

A 家宴菜肴篇

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

久咳不愈试试胭脂鹅脯

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

解析:鹅肉营养丰富,蛋白质含量高,脂肪含量低,很适合老年糖尿病患者补充营养。中医认为,鹅

肉有益气补虚、和胃止渴的功效,可利肺、润喉、下气,对呼吸系统有益,所以极其适合久咳不愈或身体虚弱的人食用。

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

春食枸杞芽补虚益精

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

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

家常做法:将枸杞芽择去老的部位,洗净后备用。锅内加油,等油热到六七成时,将洗净的枸杞芽倒入锅中进行翻炒。等到

枸杞芽变色、变软后,加少许盐调味即可。

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

B 粥食汤羹篇

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

米汤有养病减肥功效

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

解析:米汤由大米熬制而成,上面浮着一层“米油”。大米在中药学里叫作

粳米,主要功效为补中益气、健脾养胃、调和五脏。现代人经常在米汤中添加健脾的山药、祛湿利水的米仁等,作为一种饮品进行养生保健。

米汤不仅能补益,也能帮助减肥。如果是肥胖特别厉害或者减肥久久不见成效的人,可取煨荷叶(荷叶灰)每次6克加入米汤调服,每日3次,一个月能见效。

酸笋鸡皮汤开胃消食

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

解析:酸笋鸡皮汤酸辣爽口,味道独特,有开胃消食、醒酒祛腻等功效。

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

C 小吃糕点篇

《红楼梦》中出现的糕

点更是数不胜数,“枣泥山药糕”等经典点心如今依旧很流行。

豆腐皮包子延缓衰老

豆腐皮包子是《红楼梦》中晴雯最爱吃的一道菜,宝玉还专门为晴雯留下这道菜。《红楼梦》第八回中提到,宝玉问晴雯:“今儿我在那府里吃早饭,有一碟子豆腐皮的包子,我想着你爱吃,和珍大奶奶说了,只说我留着晚上吃,叫人送过来的,你可吃了?”

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

家常做法:猪肉馅加入生抽、香油、盐、鸡精腌制。香菇、木耳、笋、鸡肉切丁,调入猪肉馅拌匀。将泡好的油豆皮切成成长宽各10

厘米的片。在豆皮上放上适量馅料,用焯好的香菜扎好,蒸10分钟即可。

枣泥山药糕补中益气

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

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

家常做法:取山药一斤,无核红枣二两,糯米粉和黑芝麻适量。将山药切段,上锅蒸熟后去皮。趁热放入白糖,并碾成细泥。红枣蒸熟后用搅拌机打成枣泥。在正方形的保鲜膜上均匀地撒一些糯米粉,放一勺磨好的山药泥,压扁平后,放入枣泥,将保鲜膜四角合起,捏成圆形。做好后可放入冰箱冷藏,食用时取出,轻轻撕开保鲜膜,将冰冻后的糕点放餐盘中蒸熟,撒上芝麻即可。

(据《钱江晚报》《都市快报》)

骨科医生这样补钙

什么样的骨头最健康?南京鼓楼医院骨科主任林华教授说,强而韧的骨骼才最好。从小练舞蹈的他,对自己平日预防骨质疏松的经验如数家珍。

“我喜欢喝咖啡,基本上每天喝一杯。”林华说,很多研究认为,咖啡中的咖啡因有利尿作用,会增加尿液中钙质的排泄,以及促进小肠中钙质的分泌,钙流失量是和咖啡因的摄取量成正比的。为了弥补这个缺点,林华每次喝咖啡不加糖,但一定要加奶。牛奶中含有丰富的钙质,200毫升的全脂牛奶,钙含量约为236毫克;200毫升的脱脂牛奶,钙含量约为244毫克。

林华常叮嘱家人,每天至少要晒20分钟的太阳才有补钙的效果,而且晒



太阳不能坐在屋里、隔着玻璃晒,应该拉开窗帘打开窗户,或者出门在花园里直接晒。而且,女士们常抹防晒霜,打遮阳伞,都会影响晒太阳的效果。“防晒霜SPF值超过10,太阳就白晒了。遮阳伞也基本阻断了体内维生素D的形成,影响钙的吸收。”

“春天是狂补钙的季节,要把冬天所有耗尽的都补进来。”林华指出,春天要增加运动量,从而获得最大

的骨强度。骨骼需要适度的机械负荷,它主要来自肌肉的收缩以及地心引力。负重运动如步行、跑步能起到提高骨强度的作用,非负重运动如游泳和骑自行车,效果没有负重运动那么好,仅可改善肌肉强度。林华说,春天他喜欢多吃含钙高的食物,如大豆、豆苗、小油菜、小白菜、芥蓝、芹菜、苜蓿类植物等,这些都是不可忽视的补钙蔬菜。

(据《南京晨报》)

关节积液一定要抽掉吗?

关节疼痛时,通常会因为关节里积液过多而形成肿胀,有时要根据病情抽取积液。然而,很多患者对关节积液有误解,例如:关节积液会越抽越多,抽关节积液只治标不治本等。

据暨南大学附属第一医院运动医学中心副主任李劫若介绍,正常的关节里都有关节液,它是由关节滑膜分泌的

液体,有营养软骨、润滑关节等功能。像膝关节,正常时有2~5毫升的关节液。当发生各种病理情况,导致滑膜分泌增多、出血等,关节里液体增多,就形成了关节积液。膝关节里液体如超过50毫升,肿胀会较明显,常提示有病理情况,通过医生的体格检查(浮髌试验)可以查出。

很多情况会引起关节积液。治疗首先要分析产生积液的原因,再针对性处理,不能仅处理积液。例如,细菌性感染引起的积液,还必须用抗生素,必要时还要手术、引流;半月板损伤引起的积液,还要治疗损伤的半月板;痛风引起的积液,还要控制尿酸。

(据《楚天都市报》)

肿瘤患者少吃猪肝

猪肝的营养价值较高,含有糖原、蛋白质、维生素等,可加强患者身体的抵抗力。猪肝中含有较丰富的铁元素,对患者来说,能帮他们抑制肿瘤细胞的产生,

还有抗氧化的作用。肿瘤患者是可以适当吃猪肝的。不过,肝脏是解毒器官,猪肝中会聚集大量的有害物质,肿瘤患者大量食用猪肝可能会摄入致癌物质。猪肝中

的胆固醇含量也较高,不利于细胞微环境的健康,因此不建议肿瘤患者大量食用猪肝。吃的时候还要注意膳食均衡,多吃蔬菜水果。

(据《大河报》)