

“红楼梦汤羹 滋味长”

撰文 / 程瑞（山东省潍坊市临朐中学）

一碗羹汤见乾坤，半勺清汤映古今。红楼一梦终须醒，唯有真味永流传。在中国古典文学瑰宝《红楼梦》中，饮食描写堪称一部精致的文化史诗。其中汤羹之道，尤见曹雪芹笔力之精微。这些看似寻常的汤羹，不仅承载着人物的悲欢离合，更蕴含着深厚的中华饮食智慧。让我们循着文字的香气，重温那些在朱门绣户间氤氲的汤羹韵味。

莲叶羹

第三十五回“白玉钏亲尝莲叶羹，黄金莺巧结梅花络”中，宝玉挨打后，王夫人问他想要吃什么，他笑道：“倒是那一回做的那小荷叶儿小莲蓬儿的汤还好些。”凤姐听后忙吩咐人取来“四副银模子，都有一尺多长，一寸见方，上面凿着有豆子大小，也有菊花的、也有梅花的、也有莲蓬的、也有菱角的，共有三四十样，打的十分精巧。”这莲叶羹制作工艺极为考究：先将面粉加入新鲜荷叶汁揉成团，用银模具压制成型，再借新荷叶的清香，最后用鸡汤煨煮。凤姐直言这是“旧年备膳”时为元妃省亲准备的，虽称“究竟没意思”，实则尽显排场。从中医角度看，荷叶味苦、辛、微涩，性凉，归心、肝、脾经，具有消暑利湿，健脾升阳的功效；莲蓬则味苦、性涩，为散瘀治带药，能治产后胎衣不下、鼻血不止、瘀血腹痛等症。这道汤品也隐含了“莲”命主题，象征着大观园中诸多女子的薄命人生。

火腿鲜笋汤

第五十八回“杏子阴假凤泣虚凰，茜纱窗真情揆痴理”中，晴雯、麝月揭开食盒，“却有一碗火腿鲜笋汤，忙端了放在宝玉跟前。宝玉便就桌上喝了一口，说：‘好烫！’”这道汤在清代中叶是高档食品，《调鼎集》记载：“上席……冬笋火腿汤。”清代中叶，食火腿鲜笋汤是江南食俗，火腿与春笋合烹，其滋味特佳，扬州人称“一啜鲜”。中医认为火腿味甘咸性平，有健脾开胃的功效；春笋味甘性寒，能清热化痰。二者相配，寒温调和，正合春季养生之道。现代营养学也证实，火腿富含蛋白质，笋则富含膳食纤维，确是养生佳品。

野鸡崽子汤

第四十三回“闲取乐偶攒金庆寿，不了情暂撮土为香”中，贾母略有不适，王夫人前来问候，贾母道：“今日可太好了。方才你们送来野鸡崽子汤，我尝了一尝，倒有味儿，又吃了两块肉，心里很受用。”清代袁枚《随园食单》中“野鸡五法”介绍了多种吃法：“野鸡披胸肉，清酱郁过，以网油包放铁奁上烧之……；切片加作料炒……；取胸肉作丁……；当家鸡整煨……”野鸡肉质细嫩，味道清鲜，中医认为其性温，具有补中益气、健脾止泻的功效，特别适合体虚乏力、脾胃虚弱

者食用。贾母作为年长者，食用野鸡汤确实能补充营养，增强体质。

酸笋鸡皮汤

第八回“比通灵金莺微露意，探宝钗黛玉半含酸”中，宝玉在薛姨妈处作客，“作了酸笋鸡皮汤，宝玉痛喝了两碗，吃了半碗碧梗粥。”这道汤品的特色在于酸笋的运用：将鲜笋腌制发酵，产生天然酸味，与鸡皮同煮。鸡皮富含胶质，经慢火炖煮，释出浓郁鲜味，与酸笋的清爽相得益彰。这种发酵食品的运用，可见清代饮食已掌握微生物发酵技术。中医认为酸味能生津止渴，开胃消食，特别适合宴饮之后解腻。现代研究也发现，发酵食品富含益生菌，有助于肠道健康。宝玉在痛饮之后享用此汤，确实恰到好处。

虾丸鸡皮汤

第六十二回“憨湘云醉眠芍药裯，呆香菱情解石榴裙”中，柳家遣人送来食盒，“里面是一碗虾丸鸡皮汤，又是一碗酒酿清蒸鸭子……”这道汤品制作精细：将鲜虾剁茸，加入少许猪肥膘增加滑嫩，制成丸状；与炸至金黄的鸡皮同煮，佐以冬瓜片解腻。汤品清鲜爽口，虾丸弹牙，鸡皮酥脆，口感层次丰富。从养生角度看，虾味甘性温，补肾壮阳；鸡皮富含胶原蛋白；冬瓜味甘淡性凉，清热利水。这道汤品阴阳调和，正好符合夏日养生要旨。

桂圆汤

第六回“贾宝玉初试云雨情，刘姥姥一进荣国府”中，宝玉梦游太虚幻境后，“众人忙端上桂圆汤来，呷了两口，遂起身整衣。”桂圆汤制作简单：将桂圆去壳去核，加适量清水与红糖煮沸，打入鸡蛋搅散（或卧蛋），转小火蒸10~20分钟即可。此汤具有滋补、开胃、促进血液循环的功效，能增强记忆力和身体抵抗力。中医认为桂圆性温味甘，有益心脾、补气血、安神志，适用于心悸怔忡、失眠健忘、血虚萎黄等症。宝玉经历梦境惊扰后饮用此汤，确实恰到好处。

燕窝汤

第十四回中，秦可卿血气亏损，尤氏让她“吃了半盅燕窝汤，以补益气。”燕窝是海鸟金丝燕的巢穴，是珍贵的佳肴，又是名贵药材，有补肺养阴的功效，主治虚劳咳嗽、咳血等症。血燕窝则因数量少更被视为珍品。燕窝汤的做法颇为讲究：先将燕窝放入干净容器，用温水浸泡3~4小时至回软，再换清水反复漂洗，用小镊子择去绒毛与杂质；将处理干净的燕窝放入大汤碗，加适量冰糖水，蒸30~40分钟；若需汤汁澄澈，可将鸡蛋清搅散后倒入温热的汤汁中，轻轻搅拌至凝固，过滤后即可。

酸梅汤

第三十四回“情中情因情感妹妹，错里错以错劝哥哥”中，刚挨了打的宝玉嚷着干渴，不想别的，独独要喝酸梅汤。酸梅汤是明清时期流行于北方（以老北京为代表）传统的消暑饮料，原料是乌梅、山楂、桂花、甘草、冰糖等材料。《本草纲目》记载：“梅实采半黄者，以烟熏之为乌梅。”它能除热送凉、安心止痛，甚至可以治咳嗽、霍乱、痢疾。具有消食合中、行气散瘀、生津止渴、收敛肺气、除烦安神的功效，常饮确可祛病除疾，保健强身，是炎热夏季不可多得的保健饮品。

《红楼梦》中的汤羹不仅是美食，更是人物性格与命运的隐喻。火腿鲜笋汤照见芳官的率真任性；莲叶羹映出宝玉的体贴多情；燕窝汤显现宝钗的周到世故；酸笋鸡皮汤衬托宝玉的恣意畅快。一盏汤羹，盛的是人间百味。这些汤羹的制作工艺，体现了清代贵族饮食的精致化趋势——选料之严、烹制之精、搭配之妙，都已达到相当高度。而其中蕴含的养生智慧，更是中华饮食文化“食医合一”理念的生动体现。

编辑 / 杨颖容