

Dietary Culture in *The Dream of the Red Chamber* from TCM Perspective

LU Yanhui

Hunan Normal University, China

Received: February 28, 2024

Accepted: March 18, 2024

Published: June 30, 2024

The research is supported by scientific research project of Hunan Provincial Department of Education (No. 23C0029).

To cite this article: LU Yanhui. (2024). Dietary Culture in *The Dream of the Red Chamber* from TCM Perspective. *Asia-Pacific Journal of Humanities and Social Sciences*, 4(2), 122–130, DOI: 10.53789/j.1653-0465.2024.0402.010. p

To link to this article: <https://doi.org/10.53789/j.1653-0465.2024.0402.010>. p

Abstract: Focusing on the text involving diet depiction in *The Dream of the Red Chamber*, this paper traces the origin of Chinese dietary culture through an exploration of diet features involved in its structure, regimen, drug and food homology, and artistry. The homeopathic regimen with foods is one of the important manifestations of the dietary regimen involved in *The Dream of the Red Chamber*. The concepts of *Neutralization*, *Yin-Yang* and *Five Elements* in Traditional Chinese thoughts are all reflected in the dietary culture in *The Dream of the Red Chamber*. The porridge description in different scenes fully displays the TCM regimen featured in the Chinese dietary.

Keywords: dietary culture in *The Dream of Red Chambers*; traditional Chinese culture; TCM regimen

Notes on the contributor: LU Yanhui holds a master's degree in English language and literature, and she is an associated professor in Foreign Studies College, Hunan Normal University, China. Her major research interests lie in Language and Culture, Medical Language and Culture, Medical Humanities Education. Her email address is yanhuilu@hunnu.edu.cn.

中醫文化視角下的《紅樓夢》飲食文化

魯豔輝

湖南師範大學

摘要：結合小說中飲食及飲食場景描述文本，溯源中國飲食養生文化。《紅樓夢》中飲食描述體現了中國飲食的結構性、養生性、藥食同源性、藝術性等特徵。以食物助養五臟，順應四時的順勢養生是《紅樓夢》飲食養生的重要體現之一。中國傳統文化的中和、陰陽、五行概念都反映在《紅樓夢》飲食特色中。《紅樓夢》中的粥描述體現了中國飲食中特有的中醫養生思想。

關鍵詞：《紅樓夢》飲食文化；中國傳統文化；飲食養生

基金專案：湖南省教育廳科學研究專案(湘教通[2023]361號)國際傳播視域下的中國涉醫文學文本中的中醫藥文化解讀(23C0029)。

一、引言

「民以食為天」。飲食文化是中國傳統文化的重要組成部分，與人們的日常生活與健康息息相關。飲食可以補養臟腑，是臟腑實現生理功能，維持生命活動的物質基礎。作為一種飲食生活方式，飲食養生是健康人群預防疾病以達到養生之目的中國傳統養生方法。作為中國古典四大名著之首的《紅樓夢》，是中國傳統文化的集大成者。據不完全統計，《紅樓夢》在全球有150種語言的不同篇幅譯本，其中有近40個120回全譯本分佈於20多種語言中(Tan, B., 2011)。《紅樓夢》中涉及飲食文化的場景很多，其描寫的食品共一百六十四種(董宇婷, 2020)。

二、《紅樓夢》飲食描述中的食養理念

《黃帝內經》是中國現存最早的一部典籍，「總結了春秋戰國至秦漢時期的醫療經驗和學術理論，不但是我國第一部中醫理論經典和養生寶典，而且可稱為我國第一部關於生命的百科全書。」(方滿錦, 2009)《素問·金匱真言論》雲「夫精者，身之本也」。腎所藏的精，從來源上分主要有兩類，一類是「先天之精」，即指稟受於父母的生殖之精，它與生俱來，是構成胚胎發育的原始物質。另一類是「後天之精」，所謂後天之精，是指出生以後，來源於攝入的飲食物，通過脾胃的運化功能而生成的水穀精氣，故稱為「後天之精」。它是維持人體生命活動的營養物質，分佈於五臟六腑、皮毛筋骨肌肉，以發揮其滋養濡潤作用。而經過代謝平衡後所剩餘的部分，輸注於腎臟，成為腎精的一部分。從食物中獲取營養，增強體質的飲食養生是健康人群預防疾



病以達到養生之目的中國傳統養生方法。我國古人在豐富的飲食實踐的基礎上,不斷探索並形成了博大精深的飲食養生理論和文化(楊濱等,2004)。

傳統食養名詞始見於《素問·五藏大論篇》中「大毒治病,十去其六……穀肉果菜,食養盡之,無使太過,傷其正也。」食養的歷史可溯源到人類告別茹毛飲血、以火制食的時代。戰國時期的名醫扁鵲,認為飲食調理是醫療中不可缺少的部分。「君子有病,期先食以療之,食療不愈,然後用藥。」

中國傳統醫學思想對中國傳統飲食的養生思想影響深遠。《周禮·天官》載周朝醫事制度就設有食醫。《黃帝內經太素》「空腹食之為食物,病人食之為藥物」,反映出唐代就已經有明確的「藥食同源」的思想。《呂氏春秋·本味篇》一文中「陽樸之薑,招搖之桂」之語,說明在當時生薑、桂枝不僅已用作調味料,也成瞭解毒、發汗的常用藥物。這是我國歷史上有關「食藥同源」的最早記載。我國第一部中藥學專著《神農本草經》載藥 365 味,按藥性能功效分成上、中、下分為三類,屬藥食同源類的有既有五穀六畜、菜蔬、果品等食物,也有具有「輕身益氣,不老延年」之效,亦食亦藥的薏苡仁、紅棗、山藥、蓮子、蜂蜜等物。

飲食養生在《紅樓夢》有著充分的展現。作者曹雪芹不僅從文學的視角對小說中人物關係進行了細緻描寫,更是對小說中一些飲食場景的細節開展了描寫。曹雪芹非常巧妙地將中國傳統醫學理論、臨床診療、疾病預防及養生保健等諸多方面的知識,如孫思邈的食養的理念。他在《千金要方》中指出,「夫為醫者,當須先洞曉病源,知其所犯,以食治之,食療不愈,然後命藥。」孟詵繼承和發揚了孫思邈的食治學思想,彙集藥膳名方編撰了《補養方》,後來其門人對此進行增補更名為《食療本草》,是一本食用藥物著作,也是現存最早的藥膳學專著。元代飲膳太醫忽思慧所著的《飲膳正要》作為我國第一部營養學專著,是元代以前藥膳食療之集大成者,書中深刻地論述了養生之道,特別是飲食與健身的關係。總結了古人保健養生的經驗以及烹飪的技術,提出食療藥膳的四時理論,對藥膳療法、製作、飲食宜忌等都有所論述。曹雪慶在《紅樓夢》中所描寫的飲食構成及飲食場景描述中均體現了中國傳統的食養理念。

三、《紅樓夢》中的飲食文化特徵

《紅樓夢》中飲食描述體現了中國飲食的結構性、養生性、藥食同源性、藝術性等特徵。

(一) 結構性特徵

以食物助養五臟,保持人體陰陽平衡。飲食物的種類多種多樣,所含營養成分各不相同,只有做到合理搭配,才能使人得到各種不同的營養,以滿足生命活動的需要。《黃帝內經》強調飲食五味重要性。

「毒藥攻邪,五穀為養,五果為助,五畜為益,五菜為充,氣味合而服之,以補精益氣(《素問·麟氣法時論篇》)。」

《黃帝內經》指出,藥物治病應當根據其毒性的而慎重用之,當病情有所緩解並在其好轉後應該調整為以食物調養,以補益精氣,從而促進機體康復;其明確提出飲食養生「謹和五味」的具體要求和實踐方法。

「五味入胃,各歸所喜,故酸先入肝,苦先入心,甘先入脾,辛先入肺,鹹先入腎,久而增氣,物化之常也(《素問·至真要大論篇》)。」

以食物助養五臟,保持人體陰陽平衡。飲食五味追求的是一種營養均衡的膳食模式,飲食選擇與調養對臟腑生理有一定的作用。飲食五味(酸、苦、甘、辛、鹹)各有不同的作用,對於人體不可或缺。食品的营养價值,以益壽養身為主要目的。要求飲食品種多樣化,飲食營養搭配科學合理。

《紅樓夢》中對飲食的描述體現了中國飲食的結構性特徵。《素問·六節藏象論篇》言「人以水穀為本,故人絕水穀則死。」,「天食人以五氣,地食人以五味。」《紅樓夢》對食品描寫繁多。例如,食物描述從類別上有主食類、點心類、菜肴類、調味類、飲料類、果品類、補食類等多個類別。如第8回酸筍雞皮湯,碧梗粥,糟鵝掌,豆腐皮的包子,楓露茶;第11回棗泥餡的山藥糕;第16回火腿燉肘子;第19回糖蒸酥酪,梅花香餅兒;第29回香薷飲,解暑湯;第34回糖醃的玫瑰鹵子,木樨清露,玫瑰清露;第35回小荷葉兒小蓮蓬兒的湯(面印),蓮葉湯;第43回野雞崽子湯;第54回鴨子肉粥,棗兒熬的粳米粥;第58回火腿鮮筍湯;第60回玫瑰露,茯苓霜等等。總之,《紅樓夢》在飲食描寫方面,在呈現豐富的食物品種的同時也展現了以五穀為主,五果、五畜、五菜為輔的中國傳統飲食結構觀。

(二) 養生性特徵

「中國飲食文化宣導尊重自然、順應自然,依據天地運行的規律和季節的變化選擇適宜的食物進行飲食養生。

「法於陰陽,和於術數,食飲有節,起居有常,不妄作勞(《素問·上古天真論篇》)。」

這是中醫對養生的基本原則和方法的精闢論述。中醫養生強調順應自然。中醫學明確指出,人是自然界發展變化的產物,人的形態結構、生理功能是長期適應自然界環境的結果。《素問·寶命全形論》曰「夫人生於地,懸命於天,天地合氣,命之曰人。」強調了人與自然的和諧統一。《黃帝內經》把天人相應的「天」當作關於生物生命的宇宙,即造化的宇宙,是一個大宇宙,把「人」當作一個小宇宙,天與人都在陰陽五行體系之內,天與人在四時、晝夜、地理、結構等都有相似相通的規律。

「夫四時陰陽者,萬物之根本也。所以聖人春夏養陽,秋冬養陰,以其從根(《素問·四氣調神大論》)。」

講述了四時養生的方法及飲食起居需要注意事項。以「天人合一」思想為指導,通過對天人相應理論與四時養生的關係,提出順應四時的養生原則。闡述了人類要主動地適應自然,遵循季節的變化選擇適宜的食物,從而維持機體的正常生命活動。《紅樓夢》中的主要人物的飲食習慣與方式、相關飲食場景的描述,充分體現了《黃帝內經》的「中和」思想、陰陽、五行學說指導下的中醫飲食養生的特色(周翎等,2015)。

《黃帝內經》強調日常飲食要少而淡。飲食節制性是《紅樓夢》飲食養生的重要體現之一。如文本中對賈府飲食的攝入中的描述,貴族子弟四體不勤,活動量小,加上生活優越,連丫頭都吃膩腸子了,主子們自然吃得更少。老壽星賈母對口腹之欲很有節制。用餐時,在食量上她常只吃半碗,各色精美點心也只略嘗一口,把剩的半個遞與丫環。小說在勾繪賈母的飲食時除了考慮老人自身的特點、季節的變化外,其飲食的食物結構上也注意了高低熱量食物的搭配與調劑。如基本以低熱清淡為主,但有時也吃羊羔、鹿肉、野雞、鶉鴉等溫熱性的食品。體現了在中醫陰陽平衡理論指導下高熱量食物與低熱量食物的合理搭配和調劑的飲食原則。

《紅樓夢》飲食除了考慮老人自身的特點、季節的變化外,其飲食場景的描述也呈現了在陰陽平衡理論指導下的飲食及順勢養生的理念。《素問·寶命全形論》言:「人以天地之氣生,四時之法成。」飲食養生也以



此為本,四氣五味都須順應四季時令特點,通過增減四氣五味來調整臟腑功能,才能享盡天年。恪守順應四時變化來調整飲食,遵循生命基本規律,就能像自然萬物一樣生、長、化、收、藏,在春夏保養陽氣以適應生長的需要,在秋冬保養陰氣以適應收藏的需要。

《素問·六元正紀大論》「用寒遠寒,用涼遠涼,用溫遠溫,用熱遠熱,食宜同法。」這段論述指明使用寒涼的藥物要遠離寒涼季節或寒證,使用溫熱的藥物要遠離溫熱的季節或熱證,食物和藥物的使用原則是相同的,即「食宜同法」。中醫藥理論認為食物有「四氣」,即寒、熱、溫、涼。五味(酸(澀)、苦、甘(淡)、辛、鹹,關注食物的四氣五味是中醫食療養生的基礎。氣味是一對陰陽關係,而氣味之中又分陰陽。味屬於陰,而味相對厚的為陰,味薄一點的就是陰中之陽。隨著年齡的增長,人體很容易出現陽氣不足的問題。食物養陽,滋補陽氣是中國傳統飲食的一大特點。有關食物的陰陽區分,躁,動的意思。《素問·陰陽應象大論》言「陰靜陽躁,陽生陰長,陽殺陰藏。」根據這一原則,對於肉類的陰陽屬性,凡動的,都是陽的。動得越厲害,提振陽氣的效果越好。《黃帝內經·素問·生氣通天論》言,「陽氣者,若天與日,失其所,則折壽而不彰。」養護陽氣是養生治病之本。第四十九回,賈母在冬季吃的燉鹿肉。鹿在性味上屬於溫熱性食物,屬陽。鹿的全身都有藥用價值。其肉是適宜冬天進補的高級營養和醫療食品。

寶玉喜歡非常,忙喚起人來,盥漱已畢,忙忙地往蘆雪庵來。一時眾姊妹來齊,寶玉只嚷餓了,連連催飯。好容易等擺上來,頭一樣菜便是牛乳蒸羊羔。賈母便說:「這是我們有年紀的人的藥,沒見天日的東西,可惜你們小孩子們吃不得。今兒另外有新鮮鹿肉,你們等著吃(《紅樓夢》第四十九回)。」

這「牛乳蒸羊羔」為中老年人滋補佳品,小孩陽氣旺盛,為保持體內陰陽平衡,「小孩子們吃不得。」《紅樓夢》飲食描寫中注意高熱量食物與低熱量食物的合理搭配和調劑。從賈母的飲食來看,如果僅吃低熱量的飲食,就會攝入的熱量不足,從而導致降低人體的氣化功能,出現缺氣少力、消化不良以及手足不溫等症狀。因此,其飲食的食物結構上也注意了高低熱量食物的搭配與調劑。如基本以低熱清淡為主,但有時也吃羊羔、鹿肉、野雞、鷓鴣等溫熱性的食品。

「陰陽平衡」也體現在飲食的寒熱適宜性上。如《紅樓夢》第38回描寫了吃螃蟹、吟詩的場景。

鳳姐吩咐道:「螃蟹不可多拿來,仍舊放在蒸籠裏,拿十個來,吃了再拿。」……又說:「把酒燙得滾熱的拿來。」……在吃的過程中,平兒在別了一殼黃子送來,鳳姐道:「多倒些薑醋(《紅樓夢》第38回)。」

從食物的性味來看,氣味,辛甘發散為陽;酸苦湧泄為陰氣味,辛甘發散為陽。氣味之中,辛辣和甘甜具有發散功能,屬於陽。陰過於勝必然要傷到陽,陽過勝必然要傷到陰。陰陽保持平衡身體才不會出問題。螃蟹性寒,薑醋味辛、性溫,可以有助於提升人體陽氣。食用時應加薑醋汁調味或飲酒以暖胃。

(三) 藥食同源性

食療法是《紅樓夢》一書中飲食描述的一大特點。「寓藥於食」就是藥膳的食療,即在食品中添加中藥,製成藥膳服用,以強身健體,療疾治病。例如蓮子有養心安神、健脾益腎之功。藥膳所包含的範圍相對較大,不僅是糕點、茶飲,還包括酒類和鮮汁。

1. 中醫食養

《黃帝內經太素》「空腹食之為食物,病人食之為藥物」,反映出唐代就已經有明確的「藥食同源」的思想。以穀、肉、果、蔬等食物治療疾病稱為食物療法。從神農嘗百草開始,中國人民就在不斷探索食物、健康

和養生保健的關係。《淮南子》記載神農「嘗百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所避就。當此之時，一日而遇七十毒」。一般認為這是中華飲食「藥食同源」的最早記載。《周禮》所強調的「以五味、五穀、五藥養其病」，則指出藥與食結合是當時治病養生的重要流派。中醫歷來認為藥食同源，食物與藥物一樣，不同食物有寒、熱、溫、涼的不同性質特徵（四氣）和辛、甘、酸、苦、鹹的不同味道（五味），以及升、降、浮、沉的作用趨向，對人的作用不同。《素問·五常政大論》「藥以祛之，食以隨之」，指出病人在治療過程中不能單靠藥物，必須密切配合飲食調理。「大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；無毒治病，十去其九；穀肉果蔬，食養盡之。」

採用食品營養強化，調節人體生理功能，從而達到增進健康是《紅樓夢》飲食描述的一大特色。我國第一部中藥學專著《神農本草經》載藥 365 味，按藥性能功效分成上、中、下分為三類，屬藥食同源類的既有五穀六畜、菜蔬、果品等食物，也有「輕身益氣，不老延年」之效，亦食亦藥的薏苡仁、紅棗、山藥、蓮子、蜂蜜等物。《紅樓夢》第 10 回，張太醫給秦可卿診病時，斷定她定是個心性高強的人，其病因就是因心性高強，思慮太過，憂慮傷脾，處方上「引用建蓮子 7 粒去心，紅棗 2 枚，秦氏服下該藥果然覺得略好些。桂圓又叫龍眼、圓眼，能補心益智，養心安神。李時珍《本草綱目》「食品以荔枝為貴，而資益則龍眼為良。」第 116 回寶玉病得死去活來，王夫人叫人端了桂圓湯叫他喝了幾口；第 6 回寶玉被噩夢驚醒，眾人忙端上桂圓湯；第 98 回林黛玉病得不省人事也由紫鵲灌了兩三匙桂圓湯。「燕窩」在《紅樓夢》多次被提到，如第 10 回中，秦可卿生病時，婆婆尤氏看著她吃了半盞燕窩湯；第 45 回，黛玉生病，寶釵送一大包上等燕窩；寶釵道：「昨兒我看你那藥方上，人參肉桂覺得太多了。雖說益氣補神，也不宜太熱。依我說，先以平肝健胃為要，肝火一平，不能克土，胃氣無病，飲食就可以養人了。每日早起拿上上等燕窩，冰糖五錢，用銀桃子熬出粥來，若吃慣了，比藥還強，最是滋陰補氣的。」第 55 回，王熙鳳在病中只用燕窩進行調養。利用藥食同源類食物幫助調整生理功能、預防慢性疾病和增強機體抵抗力是《紅樓夢》飲食描述的一大特色。

2. 茶湯飲食

茶湯是中華民族飲食文化的重要組成部分。中國人喜歡茶，因為它有助於滿足他們的身體需求，更重要的是，滿足他們的精神需求。在中國文化中，茶可以預防疾病的侵襲，驅走臭味，使人保持健康；茶可以培養人體的能量，緩解抑鬱；茶可以改善舉止；表達尊重。《紅樓夢》中有大量的湯液描述。《紅樓夢》第 29 回香薷飲，解暑湯；第 35 回小荷葉兒小蓮蓬兒的湯（面印），蓮葉湯；第 52 回建蓮紅棗湯；第 53 回（年初一）合歡湯，等等。

「神農嘗百草，日遇七十二毒，得茶而解之。」描述了茶葉所具有的解毒功能（蘇諾，2009）。《甲乙經》序中稱「伊尹亞聖之才，撰用神農本草以為湯液」。記述了商湯大臣伊尹制湯液，「凡味之本，水為最始，五味三材，九沸九變，火為之紀，時疾時徐，滅腥，去臊，除……，必以其勝，無失其理。」湯劑的出現，是我國醫藥學史上的一項重大發明，不僅減少了藥物的毒性，提高了藥物功效，而且為生藥轉向熟藥、單味藥轉向複味藥提供了條件。

茶含有對身體有益的成分，中醫認為喝茶可以治療多種疾病；人們利用藥物（Remedy）來治療疾病，茶飲（Tea-drink）（藥茶）來預防疾病，調節情志。關於茶的藥用價值的最早記載見於中國唐代第一部藥典《新修本草》。唐代醫學家陳藏器在《本草拾遺》一書中說：「諸藥為百病之藥，茶為萬病之藥。」唐代著名醫家王焘編撰《外臺秘要方》首次載有「代茶新飲方」一節詳述代茶飲的製作、使用方法和主治疾病；唐代孟詵《食療本

草》記載枸杞時提到「葉和羊肉作羹，尤善益人。代茶法煮汁飲之，益陽事」；宋《太平聖惠方》首載「藥茶」一詞。

《紅樓夢》中提及具有藥用用途的茶類有楓露茶、香茶、六安茶、杏仁茶、普洱茶等 8 種茶。例如《紅樓夢》第 41 回，妙玉給賈母獻茶，賈母道：「我不吃六安茶。」妙玉笑著說：「知道，這是老君眉。」老君眉口感清淡，滋味溫和，有降血脂、降血糖的功效，適合老年人飯後飲用。

3. 飲酒養生文化

《漢書·食貨志》「酒，百藥之長。」最早的食療是以酒為主。在中國文化中有「儀狄造酒」獻給夏禹品嘗以健體的傳說。《黃帝內經·靈樞·營衛生會篇》對酒性的論述「酒者，熟穀之液，其氣悍以清。」《素問·腹中論篇》「酒氣盛而慄悍」；《靈樞·論勇第五十》酒者，水穀之精。熟穀之液也，其氣慄悍。」《靈樞·經脈》「飲酒者，衛氣先行皮膚，先充經脈，經脈先盛，故衛氣已開，營氣乃滿，而經脈尤盛。」這都說明酒是療效最好的藥。酒為水穀之精氣，具有慄悍滑利之性。飲酒可以行氣活血，調和營。酒除了導引藥物成分外，還能提高其他藥物的效果。葛洪不僅在《抱樸子內篇》《肘後方》仲介紹了有關食療方藥，其外在形式有湯羹、脯、粥、酒、餅、麵食之類，尤其是酒劑最多。酒是療效最好的藥。因為它除了導引藥物成分外，還能提高其他藥物的效果。中國人自古就很重視酒的藥用。《素問·湯液醪醴論》，「上古聖人作湯液醪醴，為而不用何也？岐伯曰：自古聖人之作湯液醪醴者，以為備耳！夫上古作湯液，故為而弗服也。」對酒性的論述，中國自古有「酒者，熟穀之液，其氣悍以清。」（《黃帝內經·靈樞·營衛生會篇》）；「酒氣盛而慄悍」（《黃帝內經·素問·腹中論篇》）；「酒者，水穀之精。熟穀之液也，其氣慄悍。」（《黃帝內經·靈樞·論勇》）「飲酒者，衛氣先行皮膚，先充經脈，經脈先盛，故衛氣已開，營氣乃滿，而經脈尤盛。」（《黃帝內經·靈樞·經脈》）說明酒為水穀之精氣，具有慄悍滑利之性。飲酒可以行氣活血，調和營衛。

因此，飲酒養生法也成為《紅樓夢》飲食養生的一大特點。《紅樓夢》第 38 回，寶玉令人將合歡花浸泡在燒酒中給食用了寒性的螃蟹食品感覺不適的黛玉引用；屠蘇酒，一種椒酒。孫思邈《備急千金要方》，卷九，傷寒：「屠蘇酒，辟疫氣，令人不染溫病及傷寒。」飲屠蘇酒，意為屠絕鬼氣，蘇醒人魂，據說，元日早上喝此酒，可保一年不生病。《紅樓夢》第 53 回（年初一）賈府中，「獻屠蘇酒、合歡湯……」也是飲食養生的體現。

（四）藝術性特徵

中國菜 (Chinese cuisine) 是中國飲食文化的重要組成部分，講究色、香、味、形、意俱全。重視選料、刀工、火候和調味四個方面。中華文化的思想源頭之一的儒家思想中也體現的養生意識對中國飲食文化也產生了深遠的影響。「食不厭精，膾不厭細」（《論語·鄉黨》）記載了孔子的飲食習慣飲食上不僅體現了節制性特點，對食物的藝術性方面也有一定影響。如中國飲食的選料豐富，且需要區分時令、產地、品種和部位等等。飲食在烹飪前，對原料加工的尺寸及形狀均有要求。

劉姥姥細嚼了「茄蕪」半日，笑道：「雖有一點茄子香，只是還不像是茄子。告訴我是個什麼法子弄的，我也弄著吃去。」鳳姐兒笑道：「這也不難。你把才下來的茄子把皮簽了，只要淨肉，切成碎釘子，用雞油炸了，再用雞脯子肉並香菌，新筍，蘑菇，五香腐幹，各色乾果子，俱切成釘子，用雞湯煨幹，將香油一收，外加糟油一拌，盛在瓷罐子裏封嚴，要吃時拿出來，用炒的雞瓜一拌就是。」劉姥姥聽了，搖頭吐舌說道：「我的佛祖！倒得十來只雞來配他，怪道這個味兒（《紅樓夢》第 41 回）！」

茄蕪(xiǎng)(切成片狀醃臘的茄子幹)是《紅樓夢》中描寫最為詳實的一道菜,展現了中國菜製作的精細及中國飲食的藝術性特色。

四、《紅樓夢》中的粥文化

在中國,粥的食用源遠流長。漢字「粥」,會意字。粥字裏面的弓有拉開的意思,米指米粒,兩個弓中間一粒米,表示將米煮的稀爛。《周書》記載「黃帝始烹穀為粥」。「烹穀為粥」是說將黍、稷、菽、麥、稻等糧食用水煮至稠糊即為粥。由此可見,中國粥文化可以追溯到中華「人文始祖」時期。我國第一部中藥學專著《神農本草經》載藥 365 味,按藥性能功效分成上、中、下分為三類,屬藥食同源類的有既有五穀六畜、菜蔬、果品等食物,也有具有「輕身益氣,不老延年」之效,亦食亦藥的薏苡仁、紅棗、山藥、蓮子、蜂蜜等物。藥粥是藥物與米穀類食物共同煮熬而成。具有制法簡單、服用方便、易於消化吸收的特點。

藥粥被古人推崇為益壽防病的重要膳食。有關食粥的益處,清代黃雲鵠《粥譜》說:「一省費,二津潤,三味全,四利膈,五易消化。食粥療疾。《黃帝內經·素問·玉機真臟論》言「漿粥人胃,泄注止,則虛者活。」「泄注止」是說止住泄瀉。張仲景在《傷寒論》第一首方劑「桂枝湯方」提出「(桂枝湯)服已須臾,啜熱稀粥一升餘,以助藥力。」指出食粥的輔助療病作用。食粥不僅能療疾,而且還可養生。孫思邈的《千金要方》、李時珍的《本草綱目》等藥書也記載了粥的藥用價值。《太平聖惠方》《太平總濟》《脾胃論》等眾多醫藥典籍對藥粥進行闡述,並創造許多至今為人們沿用的粥品,如薏苡仁粥、黑豆粥、酸棗仁粥、羊骨粥等等。清朝王孟英撰寫的營養學專著《隨息居飲食譜》謂:「粳米甘平,宜煮粥食,粥飯為世間第一補人之物。」稻米又稱粳米,性味甘平,健脾和胃,補中益氣。《本草綱目》稱:「利小便,止煩渴,養腸胃。」《隨息居飲食譜》說:「鴨,甘涼,滋五臟之陰,清虛勞之熱,補血,行水,養胃,生津。」《本草綱目》中,「鴨,水禽也。治水利小便,宜用青頭雄鴨;治虛勞熱毒,宜用烏骨白鴨。」老人晚食鴨子粥對於預防津枯液幹、唇焦舌燥有一定的作用。

《紅樓夢》中多次記錄了有關粥的描寫。碧粳粥(第 8 回)、奶藥粥被古人推崇為益壽防病的重要膳食。《紅樓夢》中多次記錄了有關粥的描寫。碧粳粥(第 8 回)、奶子糖粳粥(14 回)、臘八粥(19 回)、江米粥(87 回)、紅稻米粥(74 回)、鴨子肉粥(54 回)、燕窩粥(45 回)、粳米粥(54 回)。

元宵節那天,史太君帶著內眷們在大觀園裏飲酒、看戲、放炮仗、觀煙火。賈母說道:「夜長,覺得有些餓了。」王熙鳳忙回說:「有預備的鴨子肉粥(《紅樓夢》第 54 回)。」

對於年近 80 歲的老人賈母,食粥,低熱清淡飲食對於防止體內出現火旺水少的局面,起滋陰作用。由此可見,《紅樓夢》中粥的描述體現了中國飲食文化中粥特有的益壽防病中醫養生學思想。

五、結語

中國古代哲學思想中的陰陽五行、天人合一理念對中國飲食文化影響深遠。《紅樓夢》飲食不僅凸顯了中國飲食文化中的養生性特徵,更是體現了豐富的中國傳統醫學人文思想。中國傳統文化的中和、陰陽、五行概念都反映在《紅樓夢》飲食特色中。《紅樓夢》中的粥描述體現了中國飲食中特有的中醫養生思想。隨著人們生活水準的普遍提高,人們對自身健康也越來越關注,中藥藥膳、食療的順應了人們回歸自然,偏愛



自然療法、也體現了中醫「治未病」的思想。

參考文獻

- ① CHEN Bing. (2021). Exploring academic achievement of the international students from southeast Asia: A case study from SUNY Albany. *Asia-Pacific Journal of Humanities and Social Sciences*, 1(1), 015-031.
- ② Tan, B. (2011). On the characteristics of Hongloulou's overseas propagation. *Journal of Sino-Western Communications*, 3(2), 88-95.
- ③ 程春蘭:《〈紅樓夢〉在英語世界中的三重符號學意義》,《外國語文》,2014年第3期,頁135-140。
- ④ 董宇婷:《飲食文化視域下的〈紅樓夢〉敘事及表現功能》,《明清小說研究》,2020年第3期,頁86-100。
- ⑤ 方滿錦:《近二十年研究〈黃帝內經〉與先秦諸子學說關係之文獻述評》,《北京化工大學學報(社會科學版)》,2009年第4期,頁40-44。
- ⑥ 魯豔輝:《中西文化視角下的〈瓦爾登湖〉批評性閱讀》,《人文與社科亞太學刊》,2022年第2期,頁73-79。
- ⑦ 蘇諾,鄭金:《宋代「茶湯」興衰考辨》,《中醫藥文化》,2009年第4期,頁42-45。
- ⑧ 楊濱,彭小雲:《簡論中國飲食養生文化》,《昆明大學學報》,2004年第1期,頁33-36。
- ⑨ 姚吉成:《從〈論語〉看孔子的健康飲食禮俗觀》,山東省民俗學會第六屆代表大會暨「中華傳統文化傳承與民俗生活實踐」學術研討會論文集,2014年,頁5。
- ⑩ 佚名:《全本黃帝內經》(線裝經典),昆明:晨光出版社,2014年版。
- ⑪ 周翎,張新軍:《〈紅樓夢〉的中醫人文哲學思想及其淵源》,《明清小說研究》,2015年第2期,頁45-60。

(Editors: Bonnie WANG & JIANG Qing)