

本报记者 何丽娜
通讯员 王文婷

“我学的是中药,或许是骨子里就有种对中国传统文化的喜欢吧,休息时也会穿上汉服出去臭美地拍照,或是精心去观察身边的市井生活,去品味中华文明的传承。”浙江大学医学院附属杭州市一医院中药房主管中药师、杭州市金牌健康宣教好讲师王倩婷这样介绍自己。

王倩婷与《红楼梦》结缘,始于2015年。杭州市第一届青年中药师健康宣教演讲大赛上,她因绘声绘色解说了备受贾府人推崇的一碗米汤而荣获第三名佳绩。

当伤风感冒的时候,贾府上上下下的人都不是急于吃药,而是先喝米汤,通过“净饿”之法健脾养胃,若两三天后仍不好,才考虑辅助用药。且米汤的养生功效还有许多,就好似一款“万能药”。她的这一番讲解,引得众人纷纷称道。

从此,王倩婷对《红楼梦》养生研究的兴趣,被激起而一发不可收拾。

2017年,她又参加了杭州首届金牌健康讲师大赛,再次以《红楼梦》养生为主题,获得了优异成绩。如今,她的相关课程深受杭州市民欢迎,很多社区邀请她去开办讲座,来听的人都非常认真,拍照的、记笔记的,他们觉得她讲的内容既科学又实用。

接下来,就让王倩婷带领各位读者,走近活色生香的《红楼梦》,学学其间蕴含的养生门道,元气满满地迎接元宵,开启健康美好的全新牛年。

活色生香《红楼梦》 蕴含着许多养生经

这位中药师专注于研究这门学问,被很多地方请去开课



胭脂鹅脯 | 利肺润喉

第六十二回,柳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。

鹅肉营养丰富,蛋白质含量高,脂肪含量低,也很适合老年糖尿病患者补充营养。而中医认为,鹅肉有益气补虚,和胃止渴之功,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在冬日进补。

油炒枸杞芽儿 | 补虚益精

第六十一回,探春和宝钗要吃“油炒枸杞芽儿”。枸杞芽儿就是枸杞的嫩叶,富含甜菜碱、芦丁及多种氨基酸和微量元素,具有补虚益精、清热明目、软化血管的功效,可清炒、凉拌、煮粥或泡茶食之。

茄鲞 | 软化血管

茄鲞是《红楼梦》中写得最为详实的一道菜,不但有步骤,甚至连配料都描写得清清楚楚。

鲞在过去是鱼干的意思,茄鲞也就是茄子干。茄子中含有丰富的维生素P和抑制角苷,能够软化血管,降低胆固醇,对于动脉硬化、高血压和高血脂都能起到辅助治疗的作用。

豆腐皮包子 | 延缓衰老

顾名思义,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,还有延缓衰老、养颜美容的作用。对于“三高”人群来说,也是一道可常吃的健康食品。

奶油松瓤卷酥 | 润肠通便

奶油松瓤卷酥在书中出现过多回,是一道满族的特色点心。

松瓤,其实就是松子仁,具有润肠通便,润肺止咳的功效,适用于肠燥便秘,肺燥干咳的症状,因其泻下作用较弱,尤其适合习惯性便秘的老年人。松子进补既可单用,也可做成糕点、饮料、粥酱菜肴之类的食品服食。

枣泥山药糕 | 补中益气

枣泥山药糕是秦可卿在病倒之后服食的滋补糕点。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,补脾补肾,对于身体虚弱,乏力倦怠的人不失为一种药食兼用的美味糕点。

粥 | 养胃健脾

通观全书,提到的干饭极少,粥类品种却颇多,有健脾养胃的单味粥如碧粳粥、红稻米粥、江米粥等,也有加了配料的粥,如益气养阴、最适体弱者或老人食用的鸭子肉粥,滋阴润肺、补益虚损的燕窝粥,还有补中益气、养血安神的红枣粳米粥等等。

贾府人爱喝粥,虽然只是“饭饱弄粥”的闲情逸致,但对于常常山珍海味易营养过剩的他们来说,多食用粥不仅有助于消化,还能养胃健脾。如果在春节期间大鱼大肉吃太多,不妨可以喝点清粥解腻刮油。

酸笋鸡皮汤、鸡髓笋 | 清热营养

这两道菜主要食材是鸡和笋,鸡肉可温中益气,鲜笋则能清热消斑,消食通便,酸笋更有解酒的作用。所以宝玉在酒后为了不至于太醉,连忙痛喝了两碗酸笋鸡皮汤,而深谙养生之道的贾母,更是要将这道营养丰富的鸡髓笋特意留给自己最宠爱的宝玉吃了。

茯苓霜 | 延年益寿

其实就是中药白茯苓碾碎磨成的粉末,书中介绍了详细的服用方法:用人乳、牛奶或滚白水将茯苓霜冲开调匀,每日晨起吃上一盅。自唐宋以来,人们便有服食茯苓的风气,到了清朝,慈禧太后也服食它用来延年益寿,美容养颜。茯苓有利水渗湿、健脾和胃、宁心安神的功效,其中含有的多糖物质具有较好的抗肿瘤作用,还能增强人体的免疫功能,对久病、体弱者和老年人均有帮助。

茶 | 消食解腻

贾府人爱饮酒也爱喝茶,不同时间、不同的人喝茶,也不尽相同。贾母在吃完油腻的食物后,不喝偏凉的六安茶而要喝偏温的老君眉;宝玉生日吃了寿面不消化,要喝的“女儿茶”其实就是普洱茶,具有消食之功。

喝茶可以解腻助消化,王倩婷推荐大家平日里喝喝由炒山楂、炒麦芽、炒谷芽三种药食同源之物组成的“消食茶”也不错。当荤菜吃太多觉得油腻时,炒山楂的比例适当增加;当米面等主食吃撑时,则适当调高炒麦芽和炒谷芽的分量。

水果 | 药食同源

第五十三回写到了两样鲜果:红菱和鸡头。红菱就是新鲜的菱角,可健脾开胃,除烦止渴。鸡头则是中药芡实的别称,为健脾止泻、益肾固精的良药。古药书上更是有“婴儿食之不老,老人食之延年”的记载,它补而不峻、防燥不腻,绝对是药食同源的补益首选。

果品在四季养生中的作用不可忽略。王倩婷给大家的建议是,以吃当季水果为主,每天应控制数量,以免过犹不及。

