

浅谈《红楼梦》中的食疗文化

刘玲, 戴海芳*, 武辉, 张建, 刘蓉

宜宾学院农林与食品工程学部, 四川 宜宾

收稿日期: 2022年7月22日; 录用日期: 2022年8月18日; 发布日期: 2022年8月26日

摘要

我国食疗文化, 博大精深、源远流长。《红楼梦》, 古典小说巅峰之作之一, 也是一部包罗万象的饮食文化宝典, 其思想内容内涵丰富, 文化积淀精深浩瀚。贾府中的各色珍馐美味不胜枚举, 这些具有较强文化表现性的红楼饮食, 既是封建大家庭兴盛衰败、社会饮食风尚的缩影, 也是我国宝贵的饮食文化资源的载体。因此, 本文主要从《红楼梦》中常见的“粥”、“汤”等膳食的角度出发, 结合其中所用食材的性味、功效归属, 简要分析了内蕴于其中的食疗文化与药食同源思想。

关键词

《红楼梦》, 膳食, 食疗文化, 药食同源

An Introduction of the Dietotherapy Culture in the Dream of Red Chamber

Ling Liu, Haifang Dai*, Hui Wu, Jian Zhang, Rong Liu

Faculty of Agriculture, Forestry and Food Engineering, Yibin University, Yibin Sichuan

Received: Jul. 22nd, 2022; accepted: Aug. 18th, 2022; published: Aug. 26th, 2022

Abstract

The dietotherapy culture in China is broad, profound and has a long history. The Dream of Red Chamber, one of the pinnacles of classical fiction, is also an all-encompassing treasure trove of food culture, rich in ideological content and cultural accumulation. There are countless delicacies in Jia family. These foods of the Dream of Red Chamber with strong cultural expression are not only the epitome of the prosperity and decline of the feudal family and the social dietary fashion, but also the carrier of China's valuable dietary cultural resources. Therefore, this article focuses on the porridge, soup and other dietaries in the Dream of Red Chamber, and briefly analyses the

*通讯作者。

food dietotherapy culture and the idea of medicine food homology, taking into account the nature, taste and efficacy of the ingredients used in them.

Keywords

The Dream of Red Chamber, Dietary, Dietotherapy Culture, Medicine Food Homology

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

《红楼梦》被誉为“中国十八世纪的百科全书”，内容涉猎广泛，对疾病与医药学知识的笔墨描述达5万多字，阐述各种病症114种、药物127种[1]，其中对饮食方面的描写更是涵盖了食疗、食养、药食同源、医理以及养生保健等方面的内容，至繁至细，林林总总散见于各个章回，占据近三分之一的篇幅。这些纷繁多样的馐食不仅是我国18世纪中叶的饮食风貌的生动写照，也在无形之中构建起了一套较为完善的红楼饮食文化体系[2]，而其中所蕴含的食疗文化与药食同源思想更是承载着文化积淀的因子，凝聚着民族文化的精粹内涵，对于我国传统文化的传播与发展具有较高的研究价值和不可忽视的现实意义。

2. 食疗文化发展述略

民以食为天。随着社会生产力的进步以及认知水平的提升，人们不再满足于食物的饱腹之感，开始探索食物的其他作用与用途。我国是最早将药膳食疗作为一种保健养生方式的国家，相关内容的论述可追溯至《诗经》、《黄帝内经》等文学医学典籍[3]。《千金要方》中的专论“食治”是我国现存最早的有关食疗的专篇[4]，一般认为“食疗”一词首载于此专篇：“夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药”[5]。中药学著作《神农本草经》将虫鱼、果、米谷、菜等诸多可食之品收载为药物，《素问·五常政大论》言：“谷肉果菜，食养尽之”[6]，从这些地方均可窥见药食同源、药食同用的思想，也可推知多年前古人对“食疗食养”、“药食同源”等已有一定的认识和了解。于是，“食疗食治”、“药食同源”等从古代原始人类寻找食物果腹的过程中初步萌芽发生，至西周始设食医、食官专为皇室贵族配膳初具雏型，到《黄帝内经》系统论述饮食和食疗理论，至唐代集大成，再到明清不断发展完善，在经历千百年的实践验证、积累沉淀后生根开花，最终形成了博大精深、丰富多彩又独具中国特色的食疗文化[7]以及一套较为完整的理论体系，“药食同源”、“医食同源”等理念也逐步迈入大众视野。

多年来，我国研究学者一直致力于对食物食用与药用等方面的研究与发掘，广纳前人哲思，在接续前人的基础上进行了不同程度的完善与拓展。至20世纪90年代，我国第一个药膳研究机构中国药膳研究会在北京成立。而后，具有中国特色的食疗文化开始走出国门，相关研究学会在日本、韩国、马来西亚等地相继出现。随之而来还有中医药膳学、现代养生学、营养学、美容学等学科的建立，相关专著、刊物也相继问世，在此基础上，一些经济实体产业如药膳馆、药膳养生会馆、食疗养生基地等也应运而生[8]。食疗文化不断演化，并与康复学、中药学等交叉融合迈向更广阔的发展。随着历史文明进程以及社会生活的发展，食疗文化日臻成熟、完善，至今已成为“健康中国”战略发展中不可分割的一部分。

3. 《红楼梦》中的膳食概况

《红楼梦》中描写的饮食达 180 多种，品类繁多，从寻常的粥饭、面食、菜肴到饮品、果品、补品等均有涉及，范围之广令人叹服。灵柏香熏的暹猪、胭脂鹅脯、风腌果子狸、野鸡瓜齏等，肴饌色香味美，让人垂涎欲滴；而糕点类则涵括了枣泥馅山药糕、糖蒸酥酪、花糖蒸新栗粉糕等[9]，种类何其多。粥品种类多样，比较常见的有冰糖燕窝粥、奶子糖粳米粥、红稻米粥、碧粳粥、江米粥等等。汤品种类也不相上下，相当丰富，据统计，《红楼梦》中有近二十种汤，从其功效来看，有独参汤、益气养荣补脾等药用汤剂，有野鸡崽子汤、火腿鲜笋汤、虾丸鸡皮汤等日常食用的汤水，也有建莲红枣汤、桂圆汤等保健疗养的汤水。

贾府，钟鸣鼎食之家，翰墨诗书之族，在饮食方面自然也十分讲究，仅从刘姥姥随口一问的“茄鲞”的制作工艺可窥一斑，而从王熙凤的一句“这也不难”的评价中，我们可推知此类复杂膳食的烹饪工序，在贾府早已司空见惯。除了这些制作精细、选材考究的奇珍异肴，贾府中也不乏些接地气儿的食物，如平儿送别一进大观园的刘姥姥时，托她下次把晒干的灰条菜干子、茄子干、葫芦条儿等干菜带来，还道贾府上下爱吃时令蔬菜；刘姥姥二进荣国府时带来的“尖儿”、“野意儿”也是山野自然生产的当季食材，从现代营养学角度来看这些原生态的果蔬富含膳食纤维、多种维生素等多种有益人体健康的物质，这些时蔬自然而然地与府中的山珍海味一同构建起了均衡优质的膳食结构，这不仅体现了古人讲求荤素搭配、追求营养平衡[10]，同时也与《黄帝内经》中的“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气”膳食原则相吻合[11]。从家常之物到山珍海味，琳琅满目，让人应接不暇。这些集营养、滋补于一体的饮食，既蕴含着古人独特的养生智慧[12]，也凸显出了独具中国特色的饮食特点与食疗文化。

3.1. 《红楼梦》中的“粥”与食疗文化

食疗养生是指以食物或在其中配伍一定的药物，借助其性味功效来固本培元或治疗疾病的一种健康管理方式[13]，在漫长的历史发展过程中逐步丰富完善，形成了诸如辩证施膳、谨和五味、辨体施膳、以食疗为主的饮食养生、讲求“天、地、人和”的三因制宜等丰富多元的食疗理念。药食同源思想也由来已久，与食疗文化相辅相成，与饮食相融相通。这种思想在《红楼梦》中也有不少体现，贾府上下食粥就是深谙谷物养生之道。其中仅是这燕窝粥就在书中十四回、四十五回、八十七回等章回多次出现，交传于秦可卿、林黛玉、贾宝玉等人之手[14]，第十回秦可卿生病吃的燕窝粥，第五十五回王熙凤流产后休养身体吃的也是燕窝粥，第四十五回黛玉身体不适，宝钗给她推荐的是燕窝粥，八十七回宝玉悼念晴雯，茶饭不思、一夜未眠，袭人准备的也是燕窝粥。

“昨儿我看你那药方上，人参肉桂觉得太多了。虽说益气补神，也不宜太热。依我说先以平肝健胃为要。肝火一平，不能克土，胃气无病，饮食就可以养人了。每日早起，拿上等燕窝一两，冰糖五钱，用银铤子熬出粥来，若吃惯了，比药还强，最是滋阴补气的”[15]。这虽是宝钗和黛玉的闺阁闲谈，但宝钗的话字里行间就体现着中医理论、食疗思想。凡事物极必反，需适度保持平衡。人参桂圆虽然能滋补强身，但过多食用无益处甚至会产生一定的副作用。而粥的主要原料为五谷，谷物补养真气，且粥属于半流质食物，稠腻柔软，对于身体虚弱、胃功能不强的黛玉而言，既健脾和胃，又利于消化吸收。《本草纲目》中也曾载道：粥与肠胃相得。吃粥养胃又保护元气，并将“每天早上吃粥”称之为饮食妙法。而燕窝性平和，具有和胃益气、滋阴润燥、治疗阴虚咯血等疾病的功效，是虚劳滋补良药[16]。《本草纲目》更是将燕窝誉为“调理虚劳之圣药”，并称“一切病之由于肺虚，而不能肃清下行者，用此皆可治之”。而冰糖，味甘性平，归肺、脾经。食疗养生讲求辨体施膳、调和肺腑平衡，肺腑相益，人体康健。黛玉自幼患“不足之症”，体质虚弱，气血不足[17]，长期咳嗽，肺阴虚，加之，寄人篱下，多愁善感，

导致肝郁气滞，肝肺功能受损，不胜大补。因此辨体施调，对症下药，用品燕窝煮粥，不仅可以果腹，也能使黛玉的慢性虚损有所好转，对于调整、平复其肝胃也不无作用。

第十四回王熙凤料理秦可卿丧事，早起晚睡，筋疲力尽，每日早餐安排的便是“奶子糖粳米粥”。奶子糖即清朝满族贵人喜食的羊奶以及牛奶制品，被誉为“贵族奶”，富含蛋白质、维生素、矿物质等物质，且其中所含的蛋白质与脂肪颗粒更小，更易被消化；与粥一同入食可发挥其抗过敏、美容养颜、提高免疫力等功效[18]。而粳米在我国作为食物至少有 2000 多年的历史，《名医别录》载粳米具有“主益气，止烦，止泄”功效[19]，现代研究还发现粳米富含蛋白质、钙、铁、维生素 B 等营养成分，亦药亦食，确实是一道上好的充养形体的佳品。

食粥是我国传统的饮食习俗之一，单从这燕窝粥、奶子粳米粥就不难发现，食粥对人体的益处，配以药食同源的食材，可实现药食结合，也难怪得贾府众人之爱。以粥之形聚食物的养生保健之效，生动的展现了我国博大精深的食疗养生之道与饮食文化的有机融合。

3.2. 《红楼梦》中的“汤”与食疗文化

汤羹是我国饮食不可或缺的食品，历史久远。《红楼梦》中的汤羹种类繁多，营养丰富、温润养颜、醇香养胃。不同的食材、不同的搭配，既能果腹又可以达到一定的食疗养生功效。第八回中宝黛二人前往探望病中的宝钗，相遇于薛姨妈处，薛姨妈只容他喝了几杯酒，随后又特意命人做了酸笋鸡皮汤。这里的酸笋鸡皮汤就有一番讲究：我国自古就有鸡皮入膳的记载，《东京梦华录》一书中就载有专门卖鸡皮的小贩，而“四喜鸡皮”“鸡皮燕窝”等菜肴也曾入帝王食谱，在清代甚至成为豪门贵族的一种风尚[20]。鸡皮性味甘、温，入脾、胃经，具有健脾益气、生精填髓之功。现代医学研究发现，鸡皮的保健功效主要是因为含有丰富的胶原蛋白，而胶原蛋白中的胶原蛋白多肽可以增强免疫力、延缓衰老[21]。同时鸡皮中含有的不饱和脂肪酸是防治心脑血管疾病的特殊营养物质[22]。中医认为竹笋可消食胀、利水益气，而酸笋经天然发酵而成，富含乳酸，具有消食益脾、消气健胃、醒酒等功效。此汤不仅味道清香、开胃助消化，还是解酒良物。

食疗文化还体现在一个“和”字上，古代将染病称之为“违和”，药物可以治愈部分疾病，而通过合理的摄入饮食也能在一定程度上达到同样的功效，“食和”可助“人和”。《红楼梦》通行本中第二十回宝玉的丫鬟袭人不慎染上风寒，大夫说除了喝药，只需吃些米汤静养。米汤，又称米油，是指煮粥时锅内沸腾滚起的团团泡沫。这看似平常的泡沫，实则富含淀粉、蛋白质、脂肪等营养成分，且具有一定的益气润燥、止泻的作用[23]。《本草纲目拾遗》也曾阐释过米汤的功效：“米油，力能实毛窍，最肥人。黑瘦者食之，百日即肥白，以其滋阴之功，胜于熟地也”。《随息居饮食谱》中说：“贫人患虚症，以浓米汤代参汤，每收奇迹”，可见这普普通通的米汤实乃食药兼用品。第四十三回贾母偶感风寒，身体不适，王熙凤差人送去鸡崽子汤。《食疗本草》曾载野鸡具“主五脏气喘”之力。现代研究发现野鸡含有较高的不饱和脂肪酸，以及人体所需的钙、磷、铁、钾等成分，营养价值高。因此，这温中益气，补脾养血，软烂可口的野鸡汤，对于病中的老人具有很好的调养、滋补作用。

第三十四回中，贾宝玉挨父亲痛打后，只嚷着要喝酸梅汤。酸梅汤虽然生津解渴，可是宝玉挨打时不被允许叫喊，袭人怕宝玉胸怀郁结，心中热毒累积，若此时饮这“收敛东西”会激出病来。所以袭人给宝玉吃玫瑰卤子，王夫人还将进贡的木樨清露和玫瑰清露给了袭人，让她给宝玉调着吃下去[24]。为何不给宝玉酸梅汤，给玫瑰清露与木樨清露？中药有五味，药食同源，食物也分五味——即酸、苦、甘、辛、咸，五味各有其功效。《素问·藏气法时论》指出：“辛散、酸收、甘缓、苦坚、咸软”。酸梅，味甘酸，能涩能收，不利于化解淤血，挨打后宝玉喝了酸梅汤可能会导致气血滞涩。而木樨树，即桂花树，其花性温，可化痰止咳、健脾益肾[25]，木樨清露由桂花蒸馏而来，具有疏肝理气、醒脾开胃之效[26]，

且芳香清甜，口感极佳，兼具医用与食用价值。王士雄在《随居息饮食谱》中也强调了玫瑰花主立脾肺，益肝胆，行气解郁之效。这些疏散之物适合挨打后的宝玉，有助于活血化瘀止痛，恢复身体康复。

其他诸如建莲红枣汤、香薷饮解暑汤等汤饮，无不兼具食用与疗养价值，它们作为饮食文化的另一种表现形式，展现了古人善用食物本身的药用价值，寓医于食，既可以实现营养供给，又能达到疗病保健的目的。

3.3. 《红楼梦》中其他膳食与食疗文化

除了粥、汤，《红楼梦》中描绘的其他极具特色的膳食，也体现着食疗与养生之道。第十一回中王熙凤前往探望病重的秦可卿，问她有没有想吃的东西，她说：“昨日老太太赏的那枣泥馅的山药糕，我吃了两块，倒像是克化得动似的”，于是凤姐儿便说明儿再给你送来一些。为什么偏偏送来的是“枣泥馅的山药糕”呢？因为秦可卿染病已久，脾胃不和、气血两亏，而这道枣泥山药糕的主要原料是山药和红枣。山药，药味甘，性平，乃补脾养胃、生津益肺之良药，也是传统的保健食品，被《神农本草经》列为上品，可补虚羸，除寒热邪气。《本草纲目》谓其“益肾气，健脾胃，止泄痢，化痰生，润皮毛”[27]。红枣素有“木本粮食，滋补佳品”之美称[28]，营养丰富，具有补气养血、抗疲劳、增强免疫力等医疗保健效果[29]。二者的结合实现了药食两用，药食两吃，既利脾胃补气血，还兼具甜、凉、软的特点，对于重病中的秦可卿自然是“克化的动”的。

通行本第三十八回《林潇湘魁夺菊花诗薛蘅芜讽和螃蟹咏》中，大观园里上上下下同开螃蟹宴，但因螃蟹性寒，黛玉素体羸弱，略微食用后便觉得心痛了起来，宝玉忙令人将那“合欢花浸在烧酒中”烫一壶来给黛玉。这里的螃蟹与合欢酒便蕴含着一定的医理知识[30]：食物有“四气”，即寒、热、温、凉，而这四大属性与人体肺腑气血息息相关。在日常饮食若懂得均衡食物的寒热偏性，将有助于维护体内正气的稳定运行，从而达到调理保健的目的。螃蟹虽富含优质蛋白质、微量元素等，味美又滋补，还能清热解毒、通经络滋肝阴，但却是寒性食物，吃多了容易积冷导致腹泻，所以宝玉马上命人给脾胃虚寒的黛玉准备合欢酒，以抗螃蟹的寒性。而这合欢酒亦不乏食疗价值，其主要原料之一是合欢花，此花其性平，味甘，归心、肝、脾经，可解郁胸闷、疏肝理气、安神活络。酒香走窜，行血通脉，驱寒温阳之功尤著，也难怪凤姐在螃蟹宴上要让人将酒烫的滚热的拿来！

第四十九回大雪下了一夜之后贾母早餐的头菜便是牛乳蒸羊羔。“这是我们上年纪人的药，不适合你们小孩儿吃，给你们准备了鹿肉”，曹翁借贾母之口道出了食疗养生需要与“四时相合、食物相配”一即需要遵循因人而异、辩证施膳的原则。这里的“牛乳蒸羊羔”和“鹿肉”分别对应“上年纪的老人”和“小孩子”。“牛乳蒸羊羔”性大热，补虚祛寒又温热软烂。且现代医学表明羊肉富含蛋白质、钙、铁等营养成分，胆固醇含量低，适合气血亏虚、体质虚弱的老年人冬季进补，而宝玉等人正值气血旺盛的年纪，本就易升肝火，食用此道菜恐反受其害。而鹿肉甘温，可补中益气、滋补强壮，适合青年人冬季食用。除了利用食材的营养、功效等益处，也懂得调节规避可能产生的负面作用，历经人间悲欢喜乐、得耄耋之寿的“老祖宗”贾母，在养生保健、饮食起居等方面自然也有一番自己独到的见解[31]。

除了上述列举的粥、汤、糕点外，《红楼梦》中其他膳食所用原料无不体现着食物的食补、食疗作用，从“动物人参”鹌鹑，红糯米粥中滋补气血的红糯米，酒酿清蒸鸭子中养颜滋阴、调理脏腑的鸭肉，固精滋阴的山药，到茯苓霜中健脾除湿、安心养神的茯苓，以及湘云钟意的低脂高蛋白、养血益容的烤鹿肉等，举不胜举，皆淋漓尽致地诠释了食与疗、食与养的深度交融。

4. 结语

无论是在食疗发展史上还是文学史上，《红楼梦》都是一部不可忽视的宝典。但《红楼梦》毕竟属

于文学作品, 书中的相关描述势必存在着艺术铺陈渲染的成分, 从现代视角来看或许部分内容经不起推敲, 甚至不尽正确, 但是书中结合食疗、养生等思想, 合理地利用食材的“四气五味”等性味功效, 有的放矢的调配饮食结构, 平衡营养, 从而达到防病于未然甚至治疗疾病的目的, 则包含了当代营养卫生学的内容[32]。从现代营养学等观点分析红楼梦中的膳食, 对我们更好地研究开发、科学合理地运用红楼美食具有一定的借鉴作用[33], 如扬州红楼宴将书中的传统文化与现代文明相结合, 对红楼饮食进行了深度开发, 在国内外大放异彩, 不仅加强了传统中医食疗与现代生活的连接, 更是以饮食作为文化输出的载体, 讲述了具有中国特色的食疗文化, 一定程度上加强了我国文化软实力的建设。

《红楼梦》文化底蕴深厚, 本文所举内容只是沧海一粟, 相关的内容在书中俯拾即是。面对如此丰富多彩、文化积淀深厚的红楼饮食文化, 我们需要去其糟粕、取其精华, 走出时间与空间的局限性, 辩证、科学地进行开发利用。尤其是在压力日益剧增的现代生活环境下, 兼具学术与功用价值的红楼饮食与其内涵深厚的食疗文化具有较高的可研究性和参考价值。

参考文献

- [1] 邵康蔚. 《红楼梦》对医学的贡献[J]. 红楼梦学刊, 2000(3): 331-345.
- [2] 李鹏飞. 人莫不饮食也, 鲜能知味也——谈《红楼梦》与饮食文化[J]. 红楼梦学刊, 2020(4): 84-120.
- [3] 陈家从. 我国药膳食疗养生文化发展与展望[J]. 中国食物与营养, 2014(12): 79-81.
- [4] 范星宇, 郝征. 基于《千金方》探讨食疗中的“治未病”思想[J]. 长春中医药大学学报, 2020, 36(6): 1107-1110.
- [5] 辛宝, 钱文文, 周海哲, 等. 传统食养、食疗、药膳的区别联系与发展再论[J]. 西部中医药, 2021, 34(3): 84-86.
- [6] 徐菁晗, 朴春丽. 从《伤寒论》探赜药食同源亦同味[J]. 中华中医药杂志, 2022, 37(5): 2658-2661.
- [7] 许敬生. 中华饮食文化及食疗文化探源[C]//中华中医药学会. 中华中医药学会第十九届全国医古文学学术研讨会论文集. 2010: 191-198.
- [8] 孟蕾. 我国药膳食疗养生文化发展与展望分析[J]. 中国食品, 2018(19): 99-100.
- [9] 潘宝明. 《红楼梦》中饮食作用举要[J]. 扬州大学烹饪学报, 2002, 19(1): 6-9.
- [10] 吴超, 邓蕊. 《红楼梦》的三则疾病故事与“无为而治”[J]. 医学与哲学, 2020, 41(1): 21-24+34.
- [11] 孙松辉. 《内经》“五谷为养”与现代养生[J]. 中医药学刊, 2005, 23(5): 902-903.
- [12] 王珊珊, 张清怡, 周开林. 从《红楼梦》中的“粥”“汤”看中医食养文化英译[J]. 西部中医药, 2020, 33(2): 152-156.
- [13] 戴天娇, 戴跃依. 传统食疗养生文化与当代健康管理[J]. 美食研究, 2018, 35(4): 11-14.
- [14] 王航. 名著, 美食, 文化——《红楼梦》与台湾之饮食文化异同性探讨[J]. 中文信息, 2015(5): 391.
- [15] 曹雪芹. 红楼梦[M]. 北京: 人民文学出版社, 2016.
- [16] 樊耀华, 范群艳, 李宗晖, 等. 燕窝功效考[J]. 广东药科大学学报, 2020, 36(4): 590-592+封3.
- [17] 张胜难. 漫话《红楼梦》中的药膳[J]. 辽宁中医学院学报, 2003, 5(3): 293-294.
- [18] 刘畅, 许晓丹, 史永翠, 等. 羊奶的营养保健功能与研究现状[J]. 乳业科学与技术, 2013, 36(1): 25-28.
- [19] 张彧, 吴东升, 朴美虹, 等. 粳米及“煮米令熟”在桃花汤中作用初探[J]. 中医药通报, 2017, 16(6): 12-13+28.
- [20] 金兰. 《红楼梦》饮食文化研究[D]: [硕士学位论文]. 无锡: 江南大学, 2009.
- [21] 曾庆冉, 张愨, 陈世豪. 多种酶复合制备鸡皮胶原蛋白短肽[J]. 食品与生物技术学报, 2013, 32(2): 129-134.
- [22] 热娜古丽·木沙, 阿曼古丽·依马木山, 方勇, 等. 拜城油鸡鸡肉及鸡皮脂肪酸组成分析研究[J]. 食品研究与开发, 2016, 37(13): 104-108.
- [23] 曾蓁, 杨丽萍, 胡瑶, 等. 米汤止泻作用及其机制[J]. 医药导报, 2015, 34(2): 170-173.
- [24] 范旭颖. 玉盘珍羞直万钱——关于《红楼梦》中饮食文化的研究[J]. 北方文学(中旬刊), 2020(14): 85-86.
- [25] 赵东, 袁杰彬, 孙琳, 等. 桂花及桂花酒的研究进展[J]. 酿酒科技, 2017(1): 90-94.
- [26] 周翎, 张新军. 《红楼梦》的中医人文哲学思想及其渊源[J]. 明清小说研究, 2015(2): 45-60.
- [27] 董庆海, 吴福林, 王涵, 等. 山药的化学成分和药理作用及临床应用研究进展[J]. 特产研究, 2018, 40(4): 98-103.

-
- [28] 王富刚, 魏永义. 红枣汁降血脂营养功能性研究[J]. 食品研究与开发, 2017, 38(17): 183-185.
- [29] 肖波, 柳全文, 王晓洁, 等. 红枣关键功能性组分及其生理功能[J]. 食品研究与开发, 2018, 39(16): 210-214.
- [30] 马敬亚. 浅析《红楼梦》、《金瓶梅》中的饮食与中医思想[J]. 北方文学(中旬刊), 2016(6): 89.
- [31] 吴超, 邓蕊. 从道家“顺应自然”视角看《红楼梦》养生方式[J]. 医学与哲学, 2020, 41(7): 73-77.
- [32] 吴斧平. 精美和谐典雅——论《红楼梦》的饮食文化特征[J]. 兰州大学学报(社会科学版), 2005, 33(4): 57-59.
- [33] 金兰. 近三十年红楼饮食文化研究综述[J]. 扬州大学烹饪学报, 2008, 25(4): 11-13.