



大厨教你做“五红”的秘笈

民间流传着一句老话:“端午吃五红,一年病不沾。”在南京人眼里,五颜六色中那一抹“红”才是驱邪纳福的灵魂。为探秘正宗的老南京夏日专属食俗,扬子晚报/紫牛新闻记者特意走访了金陵饭店大厨王维浩和捌林侯餐厅大厨,为大家献上地道家常版的“五红”食谱。

扬子晚报/紫牛新闻记者 范晓林 陈哲



“五红”菜常变常新

传统“五红”,一般指烤鸭、苋菜、红油鸭蛋、龙虾、黄鳝这五样。金陵饭店餐饮部王维浩大厨说:“古人端午时节吃红颜色的菜,一方面是因为红色的食物能在闷热烦躁的初夏提升阳气;另一方面,红红火火也寄托了人们驱赶霉运、向往殷实生活的美好愿景。”而以苋菜为代表的“五红”菜,富含钙、铁和多种维生素,夏季吃不仅开胃,而且利于清热解暑。

聊起端午菜的家常做法,大厨们把秘制的上汤苋菜、家烧龙虾等“五红”的烹制方法分享给了我们。

第一红:上汤苋菜

王维浩指出,现在市面上有绿苋菜和红苋菜两种,做“五红”必须用那种叶脉和根部都带着深紫红的野苋菜。做法超

级简单:首先猪油绝对是关键!大厨强调要用现熬的猪油;其次用高汤。再次蒜瓣要炒香。油锅烧到微冒青烟,下入蒜瓣爆香,还可以加入皮蛋、咸鸭蛋、鲜贝等提鲜。

第二红:红油鸭蛋

要想鸭蛋黄流油翻沙,王维浩教了一招。洗净晾干的鸭蛋,泡在高浓度白酒中滚一圈,再裹上一层厚厚的粗盐,用保鲜膜封紧,放在太阳下暴晒一个白天,随后阴凉处密封储存二十天以上就腌好了。这样腌的蛋黄呈朱砂色,咸香扑鼻。

第三红:家烧龙虾

入夏时节,肉多饱满的小龙虾渐渐成为餐桌新宠。捌林侯餐厅厨师长邱军讲授道:家常做小龙虾一定要记得去虾线、开虾背,多点底油煸炒姜

蒜,放入火锅底料炒出红油后倒入龙虾翻炒,倒入一罐啤酒增香去腥,焖煮片刻,一份诱人吮指的家烧龙虾就好了。

第四红:油爆鳝片

邱军分享了他的独门技艺——如何去掉黄鳝的腥。“用热水烫掉外层的黏液,入锅后要沿锅边烹入料酒和老醋,高温瞬间挥发带走腥味,留下锅气。”小火慢炖后,黄鳝肉弹牙鲜嫩。

第五红:烤鸭

在家里如何复刻著名的金陵风味烤鸭?大厨们透露了一个用老卤腌制12小时的秘诀,自然风干一下表皮,最后涂上一层蜂蜜水入炉,皮脆肉嫩,有条件的可以试一下,不行的话就去家门口鸭子店排个队买现成的。

端午将至“五红”热销 美味虽好但不可盲目多吃



扬子晚报讯(记者 刘丽媛)端午临近,南京的大街小巷里到处都有民俗的气息:包着中药和香料的香囊、成束售卖的艾草,还有南京端午最具代表性的饮食习俗——“五红”,迎来了销售高峰。

红苋菜是“五红”中唯一的素菜,民间有“端午苋菜红,一年无病痛”之说。红苋菜目前正是上市旺季,鲜嫩水灵,售价3到4元一斤,无论是清炒苋菜还是上汤苋菜,简简单单烹饪就十分鲜美。但苋菜草酸含量较高,草酸会与人体内的钙离子结合形成草酸钙结晶,长期大量摄入可能增加患结石的风险,食用前也一定要焯水。此外,苋菜属于光敏蔬菜,部分人群食用后如果暴露在阳光下,可能引发植物性日光性皮炎,

出现皮肤发紫、发痒、灼热及弥漫性肿胀等过敏反应。

“五红”之中,小龙虾和烤鸭都是南京市民餐桌上的常客。有趣的是,南京人吃鸭确实有很长的历史,但小龙虾其实是20世纪才引进到中国的物种,它之所以跻身“五红”,大概是因为美味与“美貌”并存。目前,江苏洪泽等区域的小龙虾大量上市,个头小的已降至每斤10元,很多小餐馆也做起了一年一度的外带小龙虾生意,100元6斤多种口味任选的诱人价格,让人心动。值得警惕的是,部分人过量食用小龙虾可能引发横纹肌溶解综合征,还是要控制每次的食用量。

咸鸭蛋蛋黄流油、咸香可口,端午前后十分受欢迎。但咸鸭蛋属于高盐腌制食品,腌制过程中产生的微量亚硝酸盐,也存在潜在隐患,高血压、高血脂、高血糖的“三高”人群,以及心血管病患者、肾病患者、孕妇、老人和儿童,都应严格控制咸鸭蛋的摄入量。



锦绣中华 支付无忧
Explore China Your Way with UnionPay

广告

中国银行APP 信用卡云网支付享优惠

可享 满30元立减 **10元** 可享 满 **10元** 随机立减

活动时间 2026年4月28日至2026年12月31日 每天8:00到24:00

活动对象

持有中国银行62开头银联信用卡的客户
(以下简称“客户”)



扫码查看详情

活动内容

活动期间,通过中国银行APP授权开通云闪付网络支付平台相关服务的客户,在可受理商户(微信、支付宝、个人商户除外)使用中国银行APP付款码或线上支付(活动资格以收银台展示为准),可通过中国银行APP完成云闪付网络支付平台交易时有机会享受立减优惠:(1)满30元减10元优惠,单客户单月限享1次优惠,活动期间限享2次优惠,活动期间每日名额1,280个;(2)满10元随机立减0.88元至88元(优惠金额最高不超过原交易金额,单笔交易优惠后至少实付0.01元),单客户单日限享1次优惠,单自然月限享4次优惠,活动期间限享35次优惠,活动期间每日名额2,640个。上述活动名额每日8点发放。

中国银行信用卡客服4006695566
杭州融至联科技有限公司客服0571-85165991

“量入为出 理性消费”

