

<<饮膳随缘>>

图书基本信息

书名：<<饮膳随缘>>

13位ISBN编号：9787308074445

10位ISBN编号：7308074447

出版时间：2010-5

出版时间：浙江大学出版社

作者：周惠民 著,高静芬 摄影

页数：211

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<饮膳随缘>>

内容概要

饮食这件事，说来可小可大，可简可繁，要裹腹充饥，“食物”唾手可得，箪食瓢饮，也能活人。周惠民教授留学德国多年，讲起欧洲史事，旁征博引，讲起中西饮食，也是如数家珍。

每回和他闲聊，都能听到他融贯中西的学养与宝贵的生活经验，来回穿梭古今中外。

看他写饮食的文章，犹如在历史厨房里，用食材进行理化实验，有的惊世奇观只能悠然神往，有的则是嘻笑自嘲，引人会心一笑。

看他书里的描写，脑中意象随之飞舞，有茹毛饮血之象，也有钟鸣鼎食之意，好不热闹。

本书更为难得的是，作者发挥历史专长，相关史事，信手拈来，也将食材、食法在生活中的运用、误用以及来龙去脉交待一番，更不忘在字里行间来点儿太史公日的闲趣，不但有史事，还有史识。

这本书要从书架落下可能砸不伤人，但知识的分量是不容小觑的。

读者能对熟悉的饮食内容感到豁然开朗，知其所以然的踏实满足；对远古远方或敬而远之的食物，则有刘姥姥进大观园的新奇趣味。

<<饮膳随缘>>

作者简介

周惠民，台湾政治大学历史系教授，著有《德国史》、《德国对华政策研究》等书。近年来在大学开设西方饮食文化史的课程。

曾任《时报周刊美食志》专栏作家，擅以文化、历史的角度剖析美食。

高静芬，出生于台北市，毕业于台湾政治大学新闻系，喜欢写作、摄影。

曾任《时报周刊》副总编辑、《妈妈咪呀》美食杂志总编辑。

<<饮膳随缘>>

书籍目录

上篇 美味人生 美味人生 中国古代的纤体食物 轻食与节食 把肉拿走 入境随俗，边走边吃 今夕何夕 在哪里吃饭？
进补的艺术 食疗 餐具 什么是美味 鲁鱼帝虎 养颜 乡味 鼎食乐融融 朴实的幸福滋味 年菜中篇 必也正名 恋恋橄榄油 法国国王吃什么？
罗马食谱 地中海与饮食 西方餐具的发展 西方汤食 必也正名 欧洲民宿惊艳 “泰国” 冰淇淋认祖归宗记 亚尔萨斯的寿司 哈吉斯与香肠 怀石料理 三明治速食 意大利面 黑森林蛋糕正名 鞑靼牛肉 韩国饮食有中国古风 中西烧烤 向意大利美食致敬下篇 厨师的行神 乾隆皇帝的饮食 靠海吃海 上海小吃 台湾饮食有古风 江浙菜哪去了？
广东菜 港式海鲜 温泉美食 汤食与水饭 厨师的行神 如何吃肉 话说饺子 大糖盛世 番茄之味 食鱼随笔 有关螃蟹的讨论 古人何以爱吃鸡 从卤肉饭说到八珍 杜十姨与甜不辣

<<饮膳随缘>>

章节摘录

插图：人们常说：“爱美是人类的天性。”

其实，不只是人类有爱美的天性，许多动物一样爱美，孔雀、粉蝶、鸳鸯等也都有装扮自己、取悦异性的行为，倒是这些动物都是雄性搔首弄姿，与人类大不相同。

虽然人类爱美，但哲学家一直也没能给“美丽”下一个比较明确的定义。

《聊斋志异》里，有一篇“罗刹海市”提到海外有一个以美丑为社会地位标准的国家，但此地的美丑观念与中国正好相反，所以见到俊俏的主角出现时，反而害怕地逃走，主角化装成张飞后，才觉得“前媿而今妍”（比以前好看多了）。

太平洋岛屿中，也有许多民族的审美观是以“肥胖”为美，我们认为臃肿不堪者，在当地反而成了俊男美女。

这当然是比较极端的例子。

中国的审美观也一直在胖瘦之间来回摆荡。

到底什么是美，一直也说不出个所以然来。

中国人说各式美女叫“燕瘦环肥”，这倒是有一定的规矩，审美观是从“瘦”（汉代的赵飞燕）变化到“胖”（唐代的杨玉环），如果这句话要补充，以现代观念而言，可能又要找一位骨感美女。

古代人甚少油水，所以孟子提到政治清明、社会繁荣的重要指标之一，就是七十岁以上的老人可以有肉吃。

既然没有油水，大家就都瘦，所以骨感美女较多些。

当时人就以骨感为美，较典型的例子是战国时期的楚国。

据说当时楚王喜欢细腰，后宫许多美女为了讨楚王的欢心，经常以绝食为手段，达到瘦身的目的，饿死不少。

这种喜欢瘦子的风潮一直延续到汉代。

赵飞燕姊妹就成了典型，说赵飞燕是“体轻腰弱”，她妹妹则是“弱骨丰肌”，可以想像得出她们都瘦。

这一方面与审美观有关，另一方面可能与汉宫的食物采高纤有关。

汉代有一位叫“贾佩兰”的小姐，原在皇宫服务，嫁到民间后，她追忆宫中生活时，还念念不忘宫中在节庆时吃的“蓬饵”（蓬蒿做的小饼，类似台湾的鼠曲棵），显示蓬饵是当时的美食；另外，还有一种美食叫“雕胡饭”，是拿“菰米”（茭白笋结的实）煮饭，很多记载中都提到这种食物。

以现代人的标准来说，这两种美食都是高纤的美容食品。

汉代人相当节俭，雕胡饭已经算是至味，一般人只能吃“脱粟饭”（糙米饭）。

第一位平民宰相公孙弘身上就发生过一件事，他虽然贵为宰相，可仍十分节俭，不但穿一般的布衣裳，吃的也是脱粟饭，甚至用来招待老朋友，引起老朋友的不满，认为他不是做作，就是有意怠慢，竟然到处造谣，说他：“内厨五鼎，外膳一肴。”

（私下吃五鼎大菜，却在人前食一道菜。）

按汉代的规定，大夫三鼎，只有诸侯才能五鼎。

公孙弘要赶快辟谣，以免朝廷认为他逾制，所以气得说“无逢故人”（老朋友不要也罢）。

虽然当时的诸侯按规定是可以吃五鼎，可是《礼记》记载的“诸侯无故不杀牛，大夫无故不杀羊”的规定，仍相当有拘束力，所以《史记》中记载一位平津侯的食物是“一肉、脱粟之饭”（一道肉加糙米饭）。

总这么吃一些高纤的食物，你说是不是想不瘦都难？

如果还觉得自己太胖、不够美，也还有其他办法，“辟谷”（不吃谷物，每天吃花草过日）是个不错的选择。

屈原就是“朝饮木兰之坠露兮，夕餐秋菊之落英”（白天喝木兰花上的露水，晚上吃菊花落下来的花瓣）。

当然，要提醒各位计划如法炮制的读者，屈原可能就是吃了太多纤体食物，以至于缺乏淀粉，血糖过低，没事看见幻影，说不定他就是因此掉到汨罗江淹死的。

<<饮膳随缘>>

媒体关注与评论

味道如此捉摸，也找不出一个公式，所以有人要我推荐美食时，我总要三思，再告诉一句英国的老话：“一个人的美食，可能是另一个人的毒药。”

——台湾政治大学历史系教授 周惠民这本书要从书架落下可能砸不伤人，但知识的分量可是不容小觑。

读者能对熟悉的饮食内容感到豁然开朗，知其所以然的踏实满足；对远古远方或敬而远之的食物，则有刘姥姥进大观园的新奇趣味。

——台湾政治大学历史系教授 孙铁刚

<<饮膳随缘>>

编辑推荐

《饮膳随缘》是由浙江大学出版社出版的。

<<饮膳随缘>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>