

<<中国饮食>>

图书基本信息

书名：<<中国饮食>>

13位ISBN编号：9787538727449

10位ISBN编号：7538727442

出版时间：2009-10

出版时间：时代文艺出版社

作者：席坤

页数：312

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>

## <<中国饮食>>

### 内容概要

《彩色国学馆》丛书，以人文的视角、故事体文本、精致的图片，将博大精深的学术文化转为轻松愉悦的普及读本，一改过去生硬乏味的叙述方式，不追求完整全面，只追求要点常识，不追求专业深奥，只追求好读易懂，让您怀着轻松的心情，用最短的时间领略中国文化引人入胜的独特魅力。

孙中山曾说，“中国不独食品发明之多，烹调方法之美，为各国所不及，而中国人的饮食习尚合乎卫生，尤为各国一般人所望尘莫及也。

”能把饮食上升为文化，甚至形成特有的民族性格、哲学思想，恐怕也只有中国人才能做到。中国是“吃文化”最悠久的国家，很早我们就有“礼乐文化始于食”、“民以食为天”的观念，进而囊括了技艺、营养、礼仪等多方面文化，仅仅在菜肴上便形成了“观色、品香、尝味、赏形”的艺术，可谓博大精深。

《中国饮食》，用生动有趣的笔法、丰富的故事，带领我们大快朵颐，完成一次中国饮食的饕餮之旅。

## <<中国饮食>>

### 作者简介

席坤 资深营养学家，原中国饮食保健协会理事，《营养与健康》杂志高级顾问，大众营养食品研究会副主任委员，主要从事饮食文化、营养学、食品卫生等方面的研究，在饮食文化及营养保健等专业方面，担任及参与多部著作的主编及编审工作，先后发表研究论文数十篇。

## &lt;&lt;中国饮食&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 饮食的历史 第一节 上古饮食 神话传说中的饮食 饮食起源于火 烹调的起源 粒食时代 羹烧烤炮 新石器时代 百味之祖 炊具食器的诞生 远古人类如何用餐 第二节 夏商周饮食 钟鸣鼎食 五谷 五菜 五畜 五果 五味 周代八珍 礼始于饮食 烹饪与治国 烹饪与烹调 第三节 春秋战国饮食 铁烹时期 楚富筵席 饮食为生人之本 《吕览·本味》 孔子话饮食 染指于鼎 中国古代的厨神 第四节 秦汉魏晋南北朝饮食 四大菜系的雏形 烹饪技法和食材 “熟食遍街” 佛道素食 从粒食到粉食 宫廷肴馔 饮食礼俗 《食经》 烹饪器具 《齐民要术》 金陵寒具 馒头的传说 饼师神 汉魏筵宴 第五节 隋唐饮食 食雕与造型 宫廷宴与官宴中的名菜 烧尾宴 寺庵佳肴 民间菜肴 酒肆饭庄 合食制 瓷制餐具风行 胡食 厨神詹王 女厨膳祖 杜甫与五柳鱼 药补不如食补 第六节 宋代饮食 酒楼食铺盛行 羊肉为贵 饮食风尚 素食流行 汤药与饮料 花样繁多的面食 经典小吃 最早的御筵清单 文人菜 名厨与名菜 第七节 金元饮食 内蒙功勋烤全羊 美食家倪瓒 《饮膳正要》 《居家必用事类全集》 《易牙遗意》 第八节 明代饮食 民风崇奢 文人结社,以吃联谊 淡与鲜的追求 贵生养命 ……

第二章 八大菜系统及地方风味 第三章 烹饪食材和器具 第四章 酒文化 第五章 茶文化 第六章 饮食文化

## &lt;&lt;中国饮食&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：夏商周三代时期对烹饪起最大促进的是发明了铜器，有了铜刀、铜锅（鼎、釜）等炊饮具，饮食逐步进入“铜烹时期”。

烹调上已经能够运用烘、烤、烧、煮、蒸、煨。

后期又用铜锅和动物油脂炸、炒食物。

因为礼制规范，技艺高超的烹饪能手及其所烹制的美味佳肴集中展现在王室和大夫以上的贵族之家，因此“铜烹”成就主要体现在天子、诸侯、卿、大夫等贵族阶层。

在长达四百年的统治时期，西周王朝的贵族阶层饮食生活水平很高，尤以王室为最。

周代，帝王宫廷就已有职责，分得细密繁琐。

《周礼注疏·天官冢宰》中记载有膳夫、庖人、外饔、亨人、甸师、兽人、渔人、腊人、食医、酒正、酒人、凌人、笱人、醯人、盐人等专人负责皇帝的饮食。

其中膳夫专供周王、王后和世子们日常饮食；饔人是掌切割烹调之事的官员；以庖人负责炮法烧烤菜肴；还有以炖、煮、蒸法烹制菜肴的厨师饔夫，专制腊品的腊人，专门酿酒的酒人，酿制酸味调料（如醋）的醯人，专做肉酱的醢人；还有专管饮食成品冷藏的凌人等14个部门，总计达1000多人。

周代规范官员的职务及工作范围的《周礼·天官》中对“膳夫”一职的工作范围是这样描述的：膳夫掌管周王、王后和世子的饮食膳馐。

王室每天所食用的食材有六谷、六牲、六清、八珍，每天的上菜量可达到120种，用酱120瓮。

周朝宫廷食用肉类非常讲究，强调季节与肉类特点相结合，这样烹饪效果才最好。

如春天吃羔羊乳猪，要用牛油烹调；夏天吃鸡干鱼干，用狗油烹调；秋天吃小牛幼鹿，用猪油烹调；冬天吃鲜鱼大雁，用羊油烹调。

## <<中国饮食>>

### 编辑推荐

《中国饮食(套书上下册)》：500个知识要点，精挑细选，让您清晰掌握文化精义。

150个精彩故事，人性解读，与您分享文化的趣味。

200幅珍贵图片，丝丝入扣，向您呈现历史的见证。

文化可以好看，学问可以通俗，文字可以感性，图片可以亲切。

中国人会吃，也讲究吃，两者结合，便将简单的果腹需求提升为高雅的文化。

中国饮食不仅仅是烹饪技艺，还包括了营养摄生、审美风尚，民族性格、地域特征、礼仪艺术等多方面，是中国传统文化中最生动有趣、也最博大丰富的组成部分。

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>