

<<国人必知的2300个中华饮食文 >

图书基本信息

书名：<<国人必知的2300个中华饮食文化常识>>

13位ISBN编号：9787547004531

10位ISBN编号：7547004539

出版时间：2009-12

出版单位：万卷出版公司

作者：沈智 编著

页数：425

字数：540000

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>

## <<国人必知的2300个中华饮食文 >

### 内容概要

本书萃取中华饮食文化精华，全面阐释滋补保健、营养美味、烹饪技法、饮食器具、养生典籍等不同方面的知识，详细地介绍了它们在中华饮食文化中各自具有的实用功效，包括搭配适宜的食材、提供做菜小诀窍、经典养生药膳食谱等，既专业又体贴，帮您吃出健康、吃出时尚、吃出美丽！

书籍目录

食求果腹 杂粮面点 鱼肉蛋酪 调味作料 瓜果蔬菜 酒茶饮品雅俗共飨 中华老字号 各大菜系  
美食地图烹饪秘笈 烹调技法 烹饪刀法 烹饪诀窍饮食器具 饮茶器具 饮酒器具 食器饮  
具食疗药膳 药食同源 饮食养生 保健美容 饮食误区 饮食禁忌轶事典故食俗礼仪 名菜佳  
肴索引

## 章节摘录

插图：包子的品种有大包子、小笼包、生煎包、小汤包等。

现在提起比较有名的包子，人们都会提到义昌福的包子，扁扁的义昌福的大肉包子，肉很多，口味偏甜。

还有豆沙包、菜包等品种。

无锡小笼包，则是热气腾腾地连同笼屉一起端上来的包子，人们将一块蒸笼布或者干荷叶垫在包子底下，有的店则没有这个习惯。

吃小笼包的时候，要将包子轻轻咬破，将其中的汤汁吸饮下肚，要不然外溢的汤汁就会流在手掌上，举手时若不小心，汤汁就会顺着胳膊流下来。

还有一种生煎包，如果在生煎包上面放着一些葱花，就会很好看，人们将包子的下面煎得发黄，吃起来感觉很香，还有很多汁水，早上若将其和粥一块儿当早点吃，就很美味。

小汤包则是一种很小的包子，小到可以一口一个，并且每个都包得小巧玲珑，包子皮薄厚适度，馅也非常丰富。

绿豆糕著名的京式四季糕点之一的绿豆糕是满族人的传统糕点。

它的特色是具有规范整齐的形状、浅黄的色泽、细润紧密的组织、清香绵软不粘牙的口味。

绿豆粉、豌豆粉、黄砂糖和桂花等是制作绿豆糕的原料。

绿豆又名青小豆，是我国人民的传统豆类食物。

绿豆中有着几乎是粳米3倍的蛋白质含量，钙、磷、铁等无机盐与维生素等营养物质也都多于粳米。

所以，绿豆糕在具有良好的食用价值的同时，还具有特别好的药用价值，有“济世之食谷”的说法。

农历端午节前后生产的绿豆糕是苏州传统的清凉解热的夏令食品，可分为荤、素两类，也有玫瑰、枣泥、豆沙味和不用馅心的清水绿豆糕之分。

端午节吃绿豆糕的习俗在苏州城乡和民间都有。

绿豆糕的主要特点是小巧油润、内嵌馅料、印纹清晰，以及麻香可口，它显得尤其精致，似乎特别适宜作为小家碧玉的茶点小食。

煮熟的绿豆粉、蒸熟的山芋粉（或小麦粉）、植物油（芝麻油）、熟猪油、绵白糖、糖玫瑰花、黑枣肉、桂花糖等是绿豆糕的主要原料。

如果人们食用含有一定比例的赤豆成分的豆沙绿豆糕，则可以起到利尿、消炎、解毒的功效。

作为端午节传统民俗食品的绿豆糕有着特别的寓意，因为“糕”与“高”谐音，所以象征着向上腾达。

。

媒体关注与评论

此乃一个常识稀缺的时代。  
——梁文道

### 编辑推荐

《国人必知的2300个中华饮食文化常识》：中华饮食文化常识一本通中华饮食文化的食用精粹，令人耳目一新的健康良方300多道药膳食谱、500多个养生知识精髓、2300多个饮食文化知识点、400多幅精美插图彩色引导页，直观地展示了健康饮食、经典药膳、烹饪技法、食俗礼仪等内容精要。

2300个中华饮食文化知识点，充分讲解了具有养生功效的中华特色饮食。

多数饮食文化知识点都附有精美的插图，展示食材调料、菜肴成品、养生药膳等，帮您轻松实现健康和美味的理想生活。

“国人必知”系列：在当今这个知识爆炸的时代，人们更需要的反而是常识。

我们知道，所有的真理都是常识，历代名人的败局往往是常识的错误。

“国人必知”文化常识系列，第一辑包括历史、地理、唐诗鉴赏、书法、绘画、国学、汉字等二十种，涵盖了最广泛的文史及科普知识，足以供您之需。

并且，本系列每本书都由各学科专家学者精心选目，以广为人知和不可不知的学科知识为编选原则，贯穿2300个知识点，浓缩了中外文化常识的精华，提纲挈领，将您该知道的常识尽收囊中，为广大读者轻松自如获取知识开辟了捷径，是您值得拥有的权威文化常识珍藏读本和一本即通的实用版本。

“国人必知”系列是具实用性、知识性、可读性的文化常识系列。

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>