

<<饮食本草>>

图书基本信息

书名：<<饮食本草>>

13位ISBN编号：9787547012031

10位ISBN编号：7547012035

出版时间：2010-9

出版时间：万卷

作者：(春秋)高建伟|整理:李择非

页数：389

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>

## &lt;&lt;饮食本草&gt;&gt;

## 前言

一个有花香的地方就会令人眷恋流连，一个飘着书香的社会必定和乐而文明，而永久不逝的书香是来自先辈圣贤著述刊定的经典。

什么是经典呢？

经，是构成纺织物的主线，典，是人们双手尊奉的要籍，经典就是我们敬爱的先人们为我们灿如织锦的文化造就的主线，是中华民族世世代代尊奉的要籍。

这些经典是先秦的《诗》、《书》、《易》、《礼》、诸子百家，汉魏的传经、著史，唐宋的诗词文章、道德义理。

从先民的歌唱，圣贤的著述到元明清的戏曲、平话、小说，无不贯穿着人文精神、大爱情怀。

中国文化的基调是关心人世、热爱人生的。

健进而厚德，中和而崇礼，尊重自然万物而心系苍生家园。

我们童稚咿呀学语就都会诵读的“床前明月光，疑是地上霜。

举头望明月，低头思故乡”的诗句中，有深情，有旅地，有自然万物，也有游子心中的故乡。

中国文化中的爱，深沉到很少说出这个字，但这种爱融于血而化于心，倘使有一天人类走向了宇宙，到那时，地球就是人们低头思念的故乡。

我们的经典到那时也会给我们智慧、情感和力量。

这些经典是历史大浪淘出的真金一样的文化精华，是整个民族选择的结果。

一个人可能看错，一个时期可能看错，但是整个人类不会看错。

我们的这些经典经历了时间的磨砺，不但没有销蚀，反而更加熠熠生辉。

它们还跨越空间，久已激起世界上有识之士的赞赏和悦服，随着中国经济的崛起，以经典为主干的中国文化，必将为世界作出更大的贡献。

对于人类经典，西方人有同样的见识。

被史学界广泛认同的雅斯贝斯的“轴心时代”观念认为：在公元前1000年到公元前500年五个多世纪的时间里，在古希腊、以色列、印度和中国几乎同时出现了空前伟大对后世影响也最为深远的思想家...从而形成了不同的文化传统。

这些文化传统一直到现在，几千年来，是人类奠基性的财富。

雅斯贝斯说：“人类一直靠轴心时代所产生的思考创造一切而生存，每一次新的飞跃都回顾这一时期，并被它重新燃起火焰。

”是的，历史在每一个重要的发展关头，总有一股新的温习本源、学习经典的活动，回顾文化的源头——经典，从中汲取前进、创新的力量。

西方的文艺复兴就是如此。

我们现在就行走于创造历史的新时代，学习经典，已经成为大家的迫切需求，家家书香，应该成为社会的时尚。

## <<饮食本草>>

### 内容概要

《饮食本草-全二册-彩绘图文版》一书从主食、副食、食疗三卷分门别类的进行阐述，更加具有科学性和实用效果。

细节处，从植物到动物，从简单到复杂，更为翔实和全面。

主食卷中讲解了谷物类、豆类、蔬菜羹、肉类、蛋类五大饮食类别；副食卷中翔实地介绍了水产类、水果类、饮品类和调味类四个方面；食疗卷包含了百种保健美食菜典、食疗效果颇好的药膳，以及介绍了相关疾病的饮食禁忌，让您和您身边的亲朋好友远离不合理的饮食习惯。

食物的相宜和相克，让您构建起最科学、最健康的饮食框架；四季滋补药膳帮助您更加了解饮食功效及食物相互搭配的利弊。

《饮食本草-全二册-彩绘图文版》力求打造成为一本古今结合、通俗易懂的健康饮食类书籍，向您展现出最有效、最合理的吃法，让您了解中华传统美食的精髓，追求饮食营养的精神，保证生活质量，彻底远离亚健康状态，吃出一个健康美丽的人生。

<<饮食本草>>

作者简介

作者：（春秋）高建伟 合著者：李择非

## &lt;&lt;饮食本草&gt;&gt;

## 书籍目录

主食卷谷物类稻米陈仓米黑米紫米黄米高粱薏米小米玉米小麦大麦燕麦荞麦芝麻豆类黑大豆黄大豆绿豆芸豆香豆豆角豌豆毛豆豇豆蔬菜类番薯豆芽韭菜菠菜黄瓜小白菜大白菜洋白菜芹菜菜花生菜油菜空心菜香菜洋葱茄子番茄胡萝卜萝卜香椿金针菜芋头荸荠南瓜葫芦西葫芦冬瓜丝瓜苦瓜山药马铃薯辣椒藕莲子菱角荷叶蘑菇黑木耳银耳竹荪茼蒿笋龙须菜茼蒿马兰仙人掌芦荟芥菜苋菜蕺菜蕨菜芡实慈姑甘蓝肉类猪肉牛肉羊肉兔肉狗肉马肉驴肉骆驼肉熊掌袋鼠肉鸡肉鸭肉鹅肉火鸡肉鹌鹑肉鸽子肉麻雀肉雉肉孔雀肉鸵鸟肉蛋类鸡蛋鸭蛋鹅蛋鹌鹑蛋鸽子蛋麻雀蛋副食卷水产类鲤鱼鲢鱼草鱼带鱼平鱼黄鱼胖头鱼鲫鱼武昌鱼青鱼鳊鱼鲑鱼鲍鱼鲨鱼金枪鱼鳗鱼黄鳝河豚鲑鱼鲈鱼乌贼鱼鱿鱼罗非鱼虾蚌海马海参螃蟹鳖蟾蜍海带紫菜蛤蜊海蜇田螺泥鳅果品类柑桔苹果柠檬柚桃李子枣菠萝草莓罗汉果木瓜杏梅子枇杷猕猴桃葡萄梨杨梅香蕉橄榄石榴桑椹山楂哈密瓜西瓜.....

## <<饮食本草>>

### 章节摘录

插图：稻米就是大米，在我国，稻子已有6900多年的种植历史。

据《管子》记载：“神农种五谷”，即黍、稷、稻、麦、菽。

在古代，人们称野生稻为稻；称粘性稻为粳；称不粘稻为籼；称糯稻为秫稻。

我国的云南是世界上少有的高原稻作区，是稻米的起源地之一，稻种资源之丰富为世人瞩目。

在思茅、西双版纳、临沧、红河等地州的许多地方，至今还保存着稻的祖先——野生稻。

“稻米流脂粟米白，公私仓廩俱丰实”，杜甫的这两句诗告诉我们，唐代的时候，稻米就已经是人们的主要粮食了。

用稻米制成的粽子，是中国饮食文化的特产之一，而且本身有着丰厚的历史沉淀和文化底蕴。

粽子的雏形，是原始人在地上挖坑盛水，把用叶子包裹起来的植物种子放在水中，再把烧得滚烫的石头投入其中，使植物种子成熟。

春秋时，人们用菰叶把黍米包成牛角状，称为“角黍”，也有用竹筒的，称之为筒粽。

## <<饮食本草>>

### 编辑推荐

《书香经典·饮食本草(彩绘图文版)(套装共2册)》：以食物之味，取药之性，达到养生之功，即为《饮食本草》。

不要再耽于物质享受，用沁人心脾的淡墨书香，用传诵千年的经典巨著，让内心深处那难以言说的焦虑与迷茫，都离我们远去吧！

“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”，细细品读《饮食本草》，让您饮得健康，食得养生，尽享美丽人生。

国学大师冯其庸先生推荐。

冯其庸，中国人民大学教授、中国红楼梦学会会长、中国汉画学会会长、中国戏曲学会副会长、中华炎黄文化研究会副会长、《红楼梦学刊》主编、敦煌吐鲁番学会顾问，主要著作有《曹雪芹家世新考》、《论庚辰本》、《梦边集》，《漱石集》等。

他在研究中国文化史、古代文学史、戏曲史等方面取得巨大成就，代表了学术界最高水准。

<<饮食本草>>

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>