

<<津津有味谭·荤食卷>>

图书基本信息

书名：<<津津有味谭·荤食卷>>

13位ISBN编号：9787563357826

10位ISBN编号：7563357823

出版时间：2006-2

出版时间：广西师范大学出版社

作者：陈存仁

页数：322

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>

<<津津有味谭·荤食卷>>

内容概要

《津津有味谭：荤食卷》是一本关于食疗养生的经典著作。作者陈存仁师承国学大师章太炎、名中医丁甘仁、丁仲英父子；著名老中医之食疗食补全书，香港《星岛晚报》十七年连载。

“津津有味谭”是著名中医师陈存仁在20世纪三四十年代在香港《星岛晚报》上开设的一个专栏。作者凭借其扎实的中医学知识和丰富的临床经验，以通俗的语言将各种食材药理药性进行了精要的说明，同时辅以奇闻趣事，是一部融知识性和趣味性于一体的饮食指导手册。

整个系列分为三卷，素食卷、荤食卷、食疗卷，本书是荤食卷，所提及的都是日常所见的荤食。

<<津津有味谭·荤食卷>>

作者简介

陈存仁(1908~1990)原名陈承沅,出生于上海老城厢一衰落绸缎商人之家,早年丧父。

从学校毕业后,拜国学大师章太炎,名中医丁甘仁、丁仲英父子为师。

1935年,主编三百余万字的《中国药学大辞典》。

1937年,应上海世界书局要求,赴日本收集汉医书籍四百多种,后整理出版《皇汉医学丛书》。

1960-1970年代,应香港《星岛晚报》。

董事长胡仙女士邀请,开辟“津津有味谭”专栏达十七年之久。

1964年,由韩国驻香港总领事推荐,韩国庆熙大学授予作者名誉博士衔,以表彰其对汉医学的杰出贡献。

1970年中期,被法国美食协会授予“美食家”称号。

1979年,应日本“讲谈社”之邀,编撰《中国药学大典》。

1980年,荣获台北“中国文化大学”名誉博士衔。

1990年9月9日,因突发心脏病,于美国洛杉矶寓所去世。

<<津津有味谭·荤食卷>>

书籍目录

自序猪肉及内脏猪肚猪心猪肝·猪血猪横脷羊肉牛肉牛骨髓·猪骨髓羊卵·牛卵·鸡腰·鸭腰狗肉鸡  
鸭水鸭鹅鸽鹧鸪禾花雀蛇田鸡果子狸鸡蛋鸭蛋鸽蛋·鹅蛋·鹌鹑蛋火腿腊味墨鱼鲑鱼鲛鱼彭鱼生鱼黄  
花鱼.....

## &lt;&lt;津津有味谭·荤食卷&gt;&gt;

## 章节摘录

水鸭 百龄高寿西园寺胥得参茸野鸭功 水鸭能补病后贫血、精神委顿、营养不足。

凡是并无真正的疾病而日见消瘦者，可将水鸭作为疗养食品。

从重阳到立春，是水鸭最肥美的季节，所以人们都想尝野味。

水鸭就是野鸭，古称凫。

它是一种候鸟，秋间南飞，春季北返。

它们多数栖息于水田湖沼，故有水鸭之名。

冬季水涸时，它能潜入水底吃蚬，又名蚬鸭。

屈大均诗：“十月南飞白蚬肥，纷纷水鸭掠船飞。

”即指此。

水鸭的形态比家鸭略小，喙短而尾长，羽毛杂色，有青有白，亦有文采，能耐寒，故在冬季时期，还能在水中找食吃。

雄的羽毛较为光泽美丽，头部翠绿色。

杂的全身灰褐色。

它的羽毛是制作鸭绒褥被的材料。

其肉质比家鸭更为鲜美，所以酒楼饭店在冬季时节，备有“清炖水鸭”应市。

家庭食用法 冬季用水鸭作为炖品，可酌加若干药品，以应各种不同的用途：（一）清炖水鸭。

选中型水鸭一只，加冬虫夏草三钱，一同用文或焖炖，俟其熟烂后，即可进食，其味极美。

（二）水鸭与鸭腰（即鸭的睾丸）同炖，再加枸杞二钱，能养阴补精。

（三）水鸭作炖品，以不大不小之中只最佳，体态肥壮而肉嫩。

每次宰杀一只，洗净之后，先用水二碗、生姜三片，煮沸去沫，并去臊味，然后再倒入炖盅，加进龙眼、怀山药、枸杞等药味，炖足二小时，喝汤吃肉。

对产后虚弱的人很有滋益。

（四）水鸭与黄芪三钱、党参二钱同炖，可作为病后气虚调补的食品。

（五）水鸭加薄片鹿茸一钱，作为老年阳气衰弱者的冬季补品。

薄片鹿茸，市上药店有售，其形圆，有褐色边圈，薄如纸，每包重一钱，约有一百片，配合炖用。

进食时，薄片烂如纸泥，亦可吞食，与通常厚片不同，消化较易。

（六）水鸭可与高丽参片五分同炖，身体很虚弱的人，可作补身之用。

或加鹿筋同炖，如市上无鹿筋可购，牛筋、猪蹄筋等亦佳。

（七）水鸭可与金银花四钱同炖。

凡小儿暑期疮疖或有湿疮发出，可在冬季进食，作为补食。

香港市场所见的水鸭，多数来自中山石歧一带，冷藏冻水鸭是湖南货。

炖吃水鸭，当然以未经冷藏的为宜。

农家捕捉水鸭，预先安排一个小型水塘，塘面布置小鱼作为食饵，等候水鸭聚集时，用飞网来捕捉。

也有用鸟枪来射杀的，所用的枪弹细小如沙。

有时开枪一发，可击到野水鸭六七只之多。

水鸭古称“凫”，肉味甘凉。

李时珍说：“凫，东南江海湖泊皆有之，数百为群，晨夜蔽天而飞，声如雷雨，所至稻粱一空，肥而耐寒。

食用以绿头者为主，尾尖者次之，宜冬日取之。

”孟诜说：“九月以后，立春以前，即中食，大益病人，胜于家鸭。

主治：补中益气，平胃消食。

身上有诸小热疮，年久不愈者，食之即愈。

”野鸭常在寒冷的水池中游泳，因为它们身上生着不沾水液的羽毛。

在羽毛之内，腹部之外，有一层白色如棉花一样的茸毛，名为“野鸭绒”，性极温暖，用来做成被褥

<<津津有味谭·荤食卷>>

，保暖力量极大。

凡是老年人晚间入睡后，手足不能温暖，可用野鸭绒被褥，睡后片刻，即能转为温暖。但是这种野鸭绒被，只宜乎老年人，及生产过多和贫血的妇女应用，年轻人实在不必用。

在外洋的大轮船上，或大旅店中，常备有野鸭绒被供应客用。

大的百货店中，有制作极精良的野鸭绒被和野鸭绒枕出售。

其实，野鸭绒被枕只能在寒带气候极冷时用之，不合于我们日常应用。

在敌伪时期，日本元老西园寺公爵逝世，因其年近耳龄，有功于日本，生活所需，均由政府供应。他逝世后，报纸记载说：西园寺公爵生前常将野鸭与鹿茸、人参同炖，作为补品，而且有特制的野鸭绒被用以取暖。

还说他在八十岁后，需要四位年轻女子与他同被合睡，说是得青春暖气，可以补充老人的元阳不足。但是侍寝的少女，因为同盖野鸭绒被，常有鼻血之患，认为苦事云云。

我看到少数家庭间，也有误用野鸭绒被枕的。

今因谈到野鸭炖品，特附述于此，以供参考。

## &lt;&lt;津津有味谭·荤食卷&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

自序中国人的饮食及烹饪方法，蜚声世界，这是中国生活文化的高度表现。

中国人把食品用于养生与疗病，这个历史就更加悠久，在周朝时已设有“食疗医官”，这个官的职责，就是指导朝野食疗方法。

唐朝有孟诜著的《食疗本草》，也是一本指示自养疗法的好书，可惜这本书的全文已失传，仅有一部分散见于《本草纲目》。

1907年，匈牙利人斯坦因博士，到甘肃答敦煌石窟中，找到了此书的手抄卷子本，重价卖给了英国伦敦博物馆，此书曾被译成英文，从此世界医药学家才知道中国在公元8世纪已有食物营养学说。

日本营养学家中尾万三氏，更依据这本书著述了一本《中国食疗本草之考察》，强调中国食疗医药发明之早，还在近代倡导的营养学说之前。

至今中国民间习惯，常探询食品“有益”或“无益”，足见中国人民对此种学说早已有相当认识。

中国的养生食品，要点有三：第一要售价廉，第二要生产便，第三要功效验。

几千年来，就在这“廉、便、验”三十条件之下，这些食物维护了我们广大人民的生命。

全国人民爱好的廉价食物，往往就是营养最丰富的食品。

譬如全国人爱吃的青菜。

豆腐，作为菜蔬，历代食谱对之无不崇扬备至。

如在华北，大家爱吃葱蒜，这个习惯可以用近代营养学说来解释：大蒜成分中含有极丰富的维生素B、维生素C，兼含辣素，能扑灭人体内的寄生虫和链球菌、杆菌、葡萄球菌，吃后不但能健胃养生，而且能治疗伤寒痢疾、抑制肺唐菌、清理肠胃不洁；葱也同样含有丰富的维生素B、维生素C，食后有散寒发汗的功能。

所以中国各地都把葱当作烹饪必备的配料，它用途很广，含意很深。

又如湖南。

湖北、四川、云南等地居民，喜爱吃辣，如辣椒、辣茄、辣酱、辣油，每餐不可或缺。

辣椒含有丰富的维生素，在园蔬中它的成分之佳，被列入第一级，不但养身，且能于无形中免除因寒湿而引起的各种疾患。

尤其是华中、华西一带的贫民，每因经济关系，餐时不备菜肴，仅以辣酱一味佐膳，这样的吃法，至少与一亿人生命所系，也是我国人口繁殖与抗病、强身所寄。

其他如菠菜、苋菜、甜菜、白菜、卷心菜、花椰菜、芹菜、茄子、韭菜、生菜、芥菜、洋葱、青椒、番茄、白萝卜、苦瓜，皆含有极丰富的维生素A、维生素B、维生素C。

中国人爱吃动物内脏，这在八十年前被外国人视为野蛮的行为。

自从“内分泌学说”和“脏器疗法”发明之后，外国人的论调为之一变，认为这是一个创举。

中国民间向来主张以肺治肺、以心治心。

以肝治肝、以脑补脑，实为发明脏器疗法的创始者。

中国人向以朱砂炖猪心，作为治疗心脏病用，现在德国最有名的治心名剂就是用牛心制成的。

中国人向以猪肝、牛肝、猪润、鸭润作为补血品，现在各国也均有肝制剂。

中国向以猪腰、羊腰作为补肾滋阴食品，日本也有用猪肾制成的治肾炎、尿毒症的药剂。

中国向来用牛、羊、猪、鸡的睾丸，作为补肾食品，现在各国都有用动物睾丸制成的丸剂注射剂。

其他如近代各国新出的胎盘制剂、胰脏制剂、甲状腺制剂，其实在中国早已采用这类食品，人衣胞即胎盘、横即胰脏、羊膈即甲状腺，唐朝的《千金方》里均有记载。

我国有如此推期的早期发明，真是值得傲然报告于世界。

例如粤闽同胞用川芎炖猪脑，以治头痛；杏仁炖白肺，以治咳嗽；藕节煲瘦肉，用来清人养血；西洋菜煲鸭肫，用来清热健胃，都是极有价值的食养疗法的遗风。

医食同源，渊源极古。

“营养疗法”与“食疗方法”的综合用法，与近代养疗时所用的“食饵疗法”完全相同。

我们既有先人遗传的良方，就应当阐扬旧法，并以新学来说明。

这样，对于中国人讲求营养之道便有了更大的帮助。

## &lt;&lt;津津有味谭·荤食卷&gt;&gt;

后记2000年，我和妹妹李陈树榕为纪念父亲过世十周年，委托上海人民出版社出版了父亲写旧上海的《银元时代生活史》、《抗战时代生活史》两书。

多年来，这些作品受到香港知名度极高的《信报》、《星岛晚报》，以及美国《世界日报》的赞扬。著名书评家、作家阿城2002年如此评价《银元时代生活史》：“写老上海的书，这一本最好。”

上海《新民晚报》也于2000年连载四十天之久，2005年10月2日的台北《联合报》也撰文予以好评。

这两本书出版后，我曾赠予一些年轻朋友，他们读后都说好，年老一辈更是赞不绝口。

我认为，要真正了解旧上海，一定要多方面了解它真实的历史背景，温故知新。

父亲因在上海行医关系，接触面广，上至达官显贵，下至三教九流，都有较深的接触和私交，如国民政府元老吴稚晖、于右任，国学大师章太炎，画界宗师张大千，著名中医丁福保，文学大家秦瘦鸥（《秋海棠》著者，父亲与其同年同月同日生），电影明星李丽华，“上海大亨”杜月笙等。

后来在香港，与世界级船王董浩云先生、包玉刚先生，影界巨人、大慈善家邵逸夫先生均为好友。

值得一提的是，父亲还与“越剧皇后”袁雪芬私交极好。

20世纪70年代初，香港有一电视剧《上海滩》轰动一时，那时香港餐馆晚上八点后几乎很少有人请客，制片人为了突出“上海滩”的真实性，故在片头打出“特别顾问陈存仁”字样，其实我父亲并不知情，但看到自己名字也十分得意。

六七十年代，父亲应《星岛晚报》董事长胡仙女士（著名华侨、“万金油”发明者胡文虎之女）邀请，在《星岛晚报》综合版开辟“津津有味谭”专栏，每篇稿固定刊登在某一页（记得是第四页）右上角，长达十七年之久。

后来，父亲的朋友问他：“陈医生，你每天写一篇，十几年来稿费不得了（当时稿费每篇约四百港元）。”

父亲笑答：“我分文未收，但你可知道《星岛晚报》免费帮我做了十几年广告啊！”

这次结集出版的《津津有味谭》三卷本（素食卷、荤食卷、食疗卷），是广西师范大学出版社在《星岛晚报》专栏文章的基础上，经过认真校勘、重新编排整理加工而成的。

在此，向所有为本书出版付出努力的朋友们表示衷心感谢！

谈到饮食，在中国最讲究“吃”的首推广东人和香港人了。

广东人吃什么都讲究新鲜，鱼要清蒸，鸡要活杀。

我记得那个年代的香港人一般每天去市场买两次菜，早上和下午。

不像我们上海人什么菜都是浓油厚酱，大多数小菜加了深色酱油，看不出新鲜不新鲜。

父亲对吃一贯很讲究（母亲是苏州人，对饮食也讲求精制），因此他十分了解香港人的饮食心理，吃什么都得先问“有益无益”，什么“煲汤”、“钵仔”啊，故“津津有味谭”登出之后受到读者极大的欢迎。

一些东南亚粤籍人士也纷纷致函报馆要求不要中断，这些文章对香港人的饮食习惯产生了良好的影响。

现在，粤港家庭多喜欢做药膳来滋补身体。

如今内地的生活水平提高，已经解决了温饱问题，开始重视“三高”（血压高、血脂高、血糖高）问题，我希望本书能够带给读者一些食疗食补的知识，让饮食变得更有滋味。

父亲在60年代应韩国庆熙大学校长赵永植要求，为该校中医学院提供中医中药学教材。

那时的庆熙大学有学生四万多，校园建得特别漂亮，中医学院大厦尤为宏伟。

近期在国内热播的韩剧《大长今》，不仅向观众讲述了宫女大长今的传动故事，而且从侧面反映了中韩两国之间的饮食文化交流。

韩国人注重药膳养身，他们对中医学以及传统文化也十分重视。

这些方面值得我们很好地反思和借鉴！

我因长期居住国外，中文并不流畅，也不能引经据典，就此打住。

最后我以六个字作为总结，并希望读者帮我推广，那就是在家庭或饭店做菜时，一定要记住：“少油”、“少盐”、“少糖”。

重复一遍：“少油”、“少盐”、“少糖”！

陈树桐二〇〇五年十二月一日于成都





<<津津有味谭·荤食卷>>

编辑推荐

《津津有味谭:荤食卷》评论：中国人的饮食烹饪方法，蜚声世界，这是中国生活文化的高度表现。中国人把食品用于养生与疗病，这个历史就更加悠久，周朝时已设有[食疗医官]，这个官的职责，就是指导朝野食疗方法。

唐朝有孟诜著的《食疗本草》，也是一本指示食养疗法的好书，可惜这本书的全书已失传，仅有一部分散见于《本草纲目》……至今中国民间习惯，常探询食品“有益”或“无益”，足见中国人民对此种学说早已有相当认识。

——陈存仁

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>