

<<食养拾慧录>>

图书基本信息

书名：<<食养拾慧录>>

13位ISBN编号：9787563364237

10位ISBN编号：7563364234

出版时间：2008-8

出版时间：广西师范大学出版社

作者：聂凤乔

页数：288

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>

<<食养拾慧录>>

内容概要

《大厨物语·滋味：食养拾慧录》是一本有关饮食的趣事收集册。全书共分五个部分：食论、食养、食料、食技和食饌。文笔清新，兼具有知识性和文学性。

<<食养拾慧录>>

作者简介

聂凤乔（1927—2000）江苏兴化人，笔名老凤、公孙无恙等。出生于厨师家庭，少年时曾学厨多年。从事烹饪研究四十余年，曾任扬州大学原商学院中国烹饪系系主任、中国烹饪协会理事，长期受聘为《中国烹饪信息》主编，兼任南京经济学院兼职教授、内蒙古财经学院客座教授、《中华饮食文库》编委会副主任委员等。主持编撰首部《烹饪原料学》部编大专教材，编撰出版了《中国烹饪原料大典》（上卷）。参与编撰了《中国烹饪辞典》《中国烹饪百科全书》，均任副主编并负责终审。出版著作有《蔬食斋随笔》《食养拾慧录》《老凤谈吃》。其中“蔬食斋随笔”系列被日本《圆桌》杂志译成日文，连载达五年之久。

<<食养拾慧录>>

书籍目录

1 食论篇谨和五味长有天年生命在于饮食农业烹饪与牧业烹饪饮食为中医药之源美饌佳肴与汤液法美食未必“烂肠”美食辨何谓美味美食与常食可贵的吃“稀罕”“老头子最毒辣的敌人”荤素之争“请素食主义者先生们原谅”“三天不吃青，眼睛冒金星”所有的蔬菜都抗癌肉食不鄙“六月素”的回味令人忧虑的向“副食型”转化主食·副食·零食中国的主食与0.618中国人的健康秘诀良好的膳食结构“不时不食”与一日几餐早餐·午餐·晚餐快餐小议“快餐”与“慢食”享受饮食的乐趣进入小康该怎么吃全盘西化的忧虑中国烹饪的理论基础养生的中国烹调法 2 食养篇味为核心，养为目的迟到的认识中医也有营养学现代营养学的思考21世纪的新营养学阴阳、性味与长寿食粮，食肉？进步，落后？

杂食的优势“以脏补脏”与细胞疗法宽胃以养气“多寿只缘餐饭少”年饱——饮食自戕症长寿者的食谱影界“二谢”的饮食要诀想啥吃啥与饮食之道“饮食回归自然”小议冬补·药补·食补入冬慎补药膳滋味竟如何？

对一份日本药膳菜单的思考从粤饌重食养说起闽饌亦重养生“少年减肥夏令营”的思索维生素C的惶惑也谈科学导“吃” 3 食料篇中国烹饪善用干货“山珍海味不过如此”吗熊掌，亦我所欲也不该非难鱼翅鱼肚不止是海味“食之益人”说鱼皮中国人为何嗜海参鳖有何用？

小暑的黄鳝作腥补人的鲇食鲞记海蜇与“雪羹汤”吃猪肉好还是吃牛肉好说说猪脚爪劝君多识皮滋味总统、猪皮与美容知否“霞天膏”羊，食为养关于草鸡、洋鸡的取舍风鸡的风味“清炸全蝎”的追求我因养麦开发鼓与呼夏蔬何多瓜果茄豆布什厌恶的菜花冬瓜及其皮之类却说西瓜翠衣苦口佳蔬说苦瓜中日同飘芋梗香新发迹的落葵春来芥美除烦益智枸杞头多食马兰蕺的思念荆芥苗的启示“翠缕面”与“槐叶冷淘”“背口袋”的荨麻松乳菇杂记轻身耐老，再食牛蒡春来正宜食柳芽蒲公英咖啡及其他蒲公英与长寿豆腐，了不起的发明“黄色文明”与豆芽4 食技篇“环保菜”与“拿起筷子来”熟苹果去内热与“熟”“先洗后切”之类的形而上学筷子、刀功与养生“食不厌精，脍不厌细”辨“牛宜稔”和配菜的学问中国烹饪善用汤葱结与拍姜冬日宜食酱卤菜别冤枉了火锅清漓舒脾阳马王堆的漆盘和份儿饭“不得其酱不食”浓油赤酱和“清一色”“香滑佐流霞”的豆豉究竟吃多少盐好味精何辜姜能疆御百邪姜可延寿蒜味——中国特色味型之一蒜，臭乎？香乎？

葱补丹田麦疗饥却喜香茗入饌来苦豆情调 5 食饌篇米饭减肥“十全大补”的抓饭“只将食粥致神仙”粥之第二章药粥举隅高原上的羊肉粥南宁的“老友面”太原头脑长寿汤草药点心与椿根馄饨谷垒情思豆浆、豆浆，胡不归？

油条褒贬“益智粽”畅想海南的“鸡屎藤裸”理想的“东坡肉”关于“东坡肉”的释析绝妙隆冬杂碎汤中国的烧鸡与“冰箱病”再议烧鸡中国烧鸡与肯德基“炆虾”的危言茶叶蛋与茶肴为茶叶蛋一辩药蛋的思路“胖大海杞子羹”的联想怀柔一席“洋参宴”“竹筒宴”中竹之味酸梅汤与冰淇淋绿豆汤，赤豆汤酒的辩证法非“啤酒热”啤酒何如黄酒强后记

<<食养拾慧录>>

章节摘录

谨和五味 长有天年食论篇SHI LUN PIAN中国是一个讲究长寿的民族。长寿，是一个美好的愿望。

老人多。

积累的经验丰富，好好总结，于人类社会大有裨益。

旧时称皇上为万岁，祝孩子长命百岁，都有这个意思。

至于“予及汝偕亡”或“老不死”，那是不配给予长寿祝贺的。

或者以为追求长寿滥觞于秦始皇。

其实不然，先秦时期的不少文献已谈及长寿与养生。

《黄帝内经·素问》上不是说过“长有天命”和“度百岁乃去”吗？

那时还处在视七十为古稀之年的时代，平均年龄大概不会高。

当时倡导的最根本的长寿方法，恐怕还是饮食养生：是故，谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则骨气以精。

谨道如法，长有天命。

所谓“谨和五味”，并不仅是调配好食物的酸、甜、苦、辣、咸五种滋味，尽管包含有这个意思在内。

这里的“五味”，是指用各种不同烹饪原料，制作出来的不同食物；“谨和”指既要做得合乎健康要求，又要吃得符合各自生理的需要。

“人是铁，饭是钢。

”人之所以能生存、成长并繁衍，最根本的在于饮食。

这是物质基础。

一切劳动、工作、学习、运动、生活，没有一个好身体，大概什么也谈不上，精神的反作用同样违背不了“巧媳妇做不得无面博饪”这个事实。

所以，要讲长寿，首先得讲究饮食养生。

“谨道如法”便是讲的这一点。

“法”，客观规律也。

那么，吃什么？

怎么吃？

似乎教人吃饭未免多事，其实大有学问。

究竟甘旨膏粱，还是粗茶淡饭？

委实难说。

饮食养生，也不是三言两语所能道其万一。

开宗明义第一章，后面的只好听下回分解了，不过，都是拾人牙慧而已。

……

<<食养拾慧录>>

编辑推荐

《大厨物语·滋味：食养拾慧录》不仅适合饮食文化爱好者阅读，也适合普通读者阅读。中国烹饪享誉世界，是由于它有着数不清的美饌佳肴，而这些美饌佳肴又是由众多烹饪原料组合构成的，原料又有好多种，归纳起来只有四大类、主料、配料、调味料、佐助料、前三种都明白，第四种是既非主料，又非配料，更非调味料，却又非有不可的那一批原料，例如色素、酵母、芡粉、油脂等，简言之构成美饌佳肴的原料四要素是：主、配、调、佐，缺一不可。

——凤乔

<<食养拾慧录>>

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>