

《素食养生谭》

图书基本信息

书名：《素食养生谭》

13位ISBN编号：9787807134558

10位ISBN编号：7807134550

出版时间：2007-5

出版社：山东画报出版社

作者：王子辉

页数：267

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《素食养生谭》

内容概要

本书以不拘一格的随笔开幕式，引经据典，涉笔成趣，详述了近百种素食物料的养生价值、烹调方法、食疗应用等内容。计有叶茎蔬菜篇、根茎薯芋篇、瓜茄果品篇、谷豆制品篇、菌藻地衣篇、调和花木篇，涉及白菜、韭菜、茼蒿、莼菜、荸荠、莲藕、龙眼、莲子、樱桃、臭豆腐、豆豉、猴头蘑、冬虫夏草、竹荪、蜂蜜、香椿、枸杞子等素料多种，还插叙许多流传于民间、记载于史籍的逸闻趣事，并配有古今经典素食名图多幅。本书在充分吸收中国传统养生理念、食疗研究成果的基础上，综合运用现代生物学、营养学、烹饪学、食疗学和卫生学原理，对素食养生进行了全面而深刻的阐述，使本书既有丰厚了历史文化感，广博生动的知识性，又兼备可资借鉴的烹饪理念。

《素食养生谭》

作者简介

王子辉

1934年生于陕西蓝田，毕业于陕西师范大学中文系。20世纪70年代后期即开始从事饮食文化研究。先后任商业部西安烹饪技术培训中心站长，西安烹饪研究所所长、研究员，西安旅游烹饪学院院长、教授。1993年被评为国务院终身享受政府特殊津贴专家。已出版著作三十余部。著有《中国饮食文化论》《隋唐五代烹饪史纲》《周易与饮食文化》等学术著作，还有《五味斋杂谈》《吃喝恋》《素食养生谭》《八方食尚》《品味谈吃》等随笔小品集。

《素食养生谭》

书籍目录

素食浅识(代前言) 1 叶茎蔬菜篇冬春养生主蔬大白菜3韭菜的魅力6茼蒿菊香可人9补血佳蔬人苋菜12菠菜·菠棱·鹦鹉菜15营养均衡的芥菜19芹菜降压功效大22山中野蔬话蕨菜25压腥添香的芫荽28包菜可健儿31菜花——素食新秀34蕹菜——绿色之精灵37蒲笋还有味外之味40“莼鲈之思”与莼菜43 根茎薯芋篇清热败毒白萝卜49胡萝卜与胡萝卜素52甘薯有助酸碱平衡55粮菜并用马铃薯57欲赋玉延无好语60芋头宜蔬也宜粮63魔芋——新兴魔力食品66益胃健脾的莲藕69菱角可蔬亦可果72清火解暑的荸荠75亦食亦药话百合78顿顿食笋莫食肉80芦笋——蔬中之王83生菜与莴笋86菰米与茭白89 瓜茄果品篇黄瓜能美容95冬瓜消肥又健身98祛暑清心的丝瓜101苦瓜——糖尿病患者的良药104南瓜用途多107茄子能提高微血管抵抗力110群蔬之首说番茄113生命力强数莲子115消食降压山楂果118滋补神品龙眼肉121猕猴桃——世界水果之王124樱桃——春果第一枝127强肾补脑核桃仁130防癌佳果是杏仁133人间确有人参果136红枣——天然维生素丸138花生——名副其实的长生果141银杏固涩传佳话：144金桂飘香栗子来147 谷豆制品篇以素托荤的面筋1亏3只将食粥致神仙156久服芝麻可延寿159蚕豆·胡豆·佛豆162变粮为菜的豇豆164绿豆疗疾疗饥两相宜167大豆——中国养生食物之母169豆浆——中国养生优质饮料172腐竹与油皮174豆腐——素食主角176净素豆干也醉人179臭中奇香臭豆腐181豆豉就是“嗜”184黄豆芽与绿豆芽187 菌藻地衣篇香积厨重“三菇”193山珍之冠猴头蘑196菌中明珠银耳花198滋阴润肺吃石耳200悄然繁衍之地耳203含铁之首黑木耳206冬虫夏草与参茸齐名208清香鲜美竹荪菌210特异的鸡±从213纳入草八珍的羊肚菌216发菜无脂肪219海带功能多222紫菜——高营养汤料224 调和花木篇葱为“和事草”229烹调中的宠儿葱头232姜能御百邪235抗病灭菌的大蒜237酸菜与醋240富含维生素C的辣椒243盐为“味之帅”246健身长寿百花精——蜂蜜249餐菊与花香252萱草·忘忧·黄花菜255树馕与香椿芽258枸杞子与药膳261茶——东方饮料的皇帝264后记267

编辑推荐

纵观东西方素食文化传统，以及当今素食运动的蓬勃发展，我们必须承认素食已经成为人类饮食文化中一个重要组成部分，在与营养和传统饮食文化的结合方面，素食已经走在了其它饮食的前面，而且进行得非常自觉和彻底。不过，现代意义上的素食，已经不再等同于与佛教相连的吃斋念佛，也不是所谓某些新贵的生活哲学，更不是为了一时减肥瘦身而进行的自我节制，而是以一种全新的理念正在朝我们走来。由于人类在不断发展进步，在越来越多地反思自己的同时，也越来越关注自身生活的环境——地球，甚至外层空间。人们几乎异口同声地呐喊：保护环境！爱护生命！当然，现在对素食人群的定义也是非常广泛的，不再局限在某个方面，可以选择做一个严格的素食主义者，拒绝一切肉食、蛋奶，也可以选择仅食蔬菜或仅食蛋奶，还可以选择初一十五的斋戒日里吃素，这都不妨碍人们成为一名素食者。相信，随着全球素食运动的不断发展，不仅素食会为更多的人所接受，素食主义倡议的回归自然，回归健康，保护环境，爱护动物的理念，也将为更多的人所认同。

西汉中叶以后，中国饮食生活变化较大。从经济基础看，这一时期由于铁制农具和牛耕的广泛配合运用，农业生产发展很快，并出现了中国历史上第一个高峰。张骞通西域经由中亚西亚传入了许多蔬菜瓜果，使素食原料品种和产量急剧增长。石磨的普遍推广，使可制作丰富多彩面食品种的面粉出现了。植物油运用于烹制菜肴，使素菜更加有名有实了。豆浆、豆豉的普及，特别是豆腐的问世（传说为淮南王刘安所创）为素菜的独立发展提供了可靠的原料保证。所有这些都为素菜分野成为一个类型，进而成为一种风气，奠定了丰厚的物质基肚。从思想观念看，原先那种求长生、望成仙的所谓仙道，在西汉中叶正式成为中国的道教。东汉时佛教传入中国，以慈悲为本的教义和戒杀生的戒条，迅速在各地传播发展。加上曹魏时代上层社会的自奉节俭和两晋时期文人学士的崇尚清淡、断绝肉食等等思想观念，对素食的形成均起了催化剂的作用，也使原来零星的、间断的和萌芽的素食现象，很快成为饮食生活的重要风尚和内容。生活在这一时期稍后的贾思勰对素食作了总结，在《齐民要术》里列为一章专门进行了论述。至此，作为中国饮食文化的一种类型——素食的独立体系已经形成。唐宋之后，素食不但得到了飞速的发展，且在中国饮食文化中的地位更加突出。如今，它已成为中华民族养生的基本要素。

后记 上个世纪80年代，笔者写过一部泛谈素食的书，曾在国内美食爱好者中产生过一定影响。近来，山东画报出版社许大昕女士约我撰写一部素食养生的书，我之所以未顾及年迈体衰之虞而欣然应允，就是想借此增加新的内容，弥补原来的不足，也为当今方兴未艾的素食时尚添加一些清味。

是书是在吸收中国传统养生、食疗研究成果的基础上，综合运用现代生物学、营养学、烹饪学、食疗学和卫生学科学原理，通过不拘一格的随笔小品式短文，将素食主要物料的养生价值、物理性能、历史沿革、烹调技艺和防病治病的方法等融为一体，做出深入浅出的阐释。这虽不似论文之类的严谨，也不似志书之类的系统，然而这毕竟还算是滴水珠、山间云雾。倘若说它有一点可取之处，或者说能给读者在素食养生上有水滋雾润之用，也遂我愿也。在撰写过程中，鄙人原患的眼疾复发，幸有助手王浩及时查阅资料，编写打印等，做了大量具体工作，才得以如期完成。需要特别提及的是许大昕女士为本书查检梳理出数十幅图插入其中，可谓增色匪浅，在此深表谢忱。错陋之处，敬请读者不吝指正。 作者 2007年元月28日

《素食养生谭》

精彩短评

- 1、素食主义
- 2、写的不精彩，但可长知识
- 3、都怕自己读着读着变成素食主义者了，那么多的新鲜蔬果美味又健康：)
- 4、这本书的装帧也很喜欢
- 5、很少有这样全面的素食书，关键文笔也很不错
- 6、严谨的素食养生哲学与生活常识
- 7、抄得不够水平~
- 8、土豆，萝卜，白菜的原汁原味，很香

《素食養生譚》

精彩書評

- 1、說是大眾食單，但是又想基於文化學的思考，不過思考的程度不夠；說是通俗讀物，是因為研究各個菜、各種食物原料，什麼山楂、番茄、冬瓜、黃瓜……，通俗性與民俗性內容居多，說實話，這種東西的書，網上、書攤去刷好了，要有多少有多少。一個抄字了得，沒什麼創見和啟示性。
- 2、很多寫食的書未必都好看。有的單愛寫自己的體會，恍惚里都是散文的感悟，最後把“食”本身到置於次要的地位了。有的則喜歡一味的說如何鮮美，其實都是空話，或者那些不合理的製作方法，全憑作者自己胡思亂想，聽起來甚好，做出來是吃不得的。因為只能讀，吃不得，所以寫食的書，必定要精彩好看。當然未必都要寫成陸文夫《美食家》那樣的典藏故事，卻只要有點睛之處，說的明白可人就是了。一友人好食，推薦了此書。作者是一樣樣寫來的，不分菜色，分的是食材。不太講製作方法，卻把每個食材本身寫出了靈氣。不太抒自己的情，卻借著故詩新詞把情意味覺寫的清晰分明。喜歡寫筍的那段，引詩詞難得先生的文學底子甚厚，不錯一字。說故事，典故也是點到即止，毫不隆長；引文更是精彩紛呈，每篇讀來落落大方，是寫食的好書。內里的精妙大家自己讀來體會，我也只有能力說個大概，總的來說因為有食的水平，所以書的水平是高的。

《素食养生谭》

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：www.tushu000.com