

# 《江戸時代的生活智慧》

## 图书基本信息

书名：《江戸時代的生活智慧》

13位ISBN编号：9789862727616

出版时间：2015-3

作者：[日]坂野鈴子（SAKANO RINKO）著繪,[日]西田知己（NISHIDA TOMOMI）監修

页数：224

译者：邱香凝

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](http://www.tushu000.com)

## 書籍目錄

【前言】用漫畫帶你享受江戶智慧的生活樂趣

序 章

江戶智慧真了不起！

買房前、安心居，就需要 - - 土地智慧

〔江戶小智慧〕災害發生時，江戶人怎麼辦？

第一章

每天必需品——水與米，江戶人活用於食衣住

試著節約用水吧！

古代和現代都應該重視的水智慧

〔江戶小智慧〕珍惜使用的水資源

洗米水的活用法

把要丟掉的東西，試著再次利用！

〔江戶小智慧〕洗米水也隨著時代改變

米糠大變身

完美食材——「糙米」的各種力量

〔江戶小智慧〕到府服務的搗米專家

鹽・胡椒・辣椒

歷久不衰的鹽、醬油等調味料

〔江戶小智慧〕從配角到主角的調味料

大掃除，就用香灰和小蘇打粉！

小蘇打粉PK香灰，去汙力誰勝？

〔江戶小智慧〕正面利用天災的江戶人

可除臭的醋

廚房裡的最強材料——醋

〔江戶小智慧〕釀酒失敗，成功產生的醋

第二章

學江戶人們，這樣利用食物的力量

酸梅乾——家庭常備藥

燃脂又提神的百搭食品

〔江戶小智慧〕從古至今健康食品代表——酸梅

萬能！黃豆食品

嘗試自製味噌吧！

〔江戶小智慧〕農田裡的肉類——黃豆食品

只吃當季蔬菜的祕密！

當季蔬菜，如何完整利用？

〔江戶小智慧〕活用當季蔬菜的江戶人

水果的真正力量

新鮮和乾燥後的水果，效用不同

〔江戶小智慧〕水菓子與和菓子

百藥之長——酒

試著用各種水果，做做水果酒

〔江戶小智慧〕愛喝酒的江戶人們

不退流行的茶

關於茶葉的各種知識

〔江戶小智慧〕從抹茶到煎茶的歷史

江戶食譜，重現餐桌

第三章

# 《江戶時代的生活智慧》

度過夏冬、預防災害的生活智慧

沒有冷氣的夏天

度過炎炎夏日的涼爽祕訣

〔江戶小智慧〕幕府明文規定陽傘的使用族群

喜歡熬夜的江戶人們

夏天的飲食及生活智慧

〔江戶小智慧〕享受江戶之夜

如何度過酷寒冬天？

改善冬季不適的飲食法

〔江戶小智慧〕與屏風、紙材一同度過的冬日

江戶人們的滅火智慧

江戶時代的火災預防宣導

〔江戶小智慧〕灰泥牆、羊毛等火災對策

第四章

暢銷三百年的健康書，江戶時代的養生法

江戶時代的健康法

三百年的養生寶典——《養生訓》

〔江戶小智慧〕從槍炮成為養生藥草

江戶時代的天然泡澡劑

〔江戶小智慧〕遊歷各地的泡澡文化

江戶時代的瘦身法

木屐、足半——江戶人的瘦身鞋

〔江戶小智慧〕每天行走數十公里的運動

受傷急難時……

避免受傷的護身訣竅

〔江戶小智慧〕出神入化的江戶急救法

科技無法解救的迷路

迷路時的野外智慧

〔江戶小智慧〕全國整頓、無人小徑都有路標

番外篇

江戶時代的生活樂趣，從穿著到魔術

和服與風呂敷

風呂敷的生活實用小智慧

〔江戶小智慧〕世界盛名的和服

看面相、變魔術的通俗娛樂

用和算測出晴空塔的高度

〔江戶小智慧〕致力於玩樂的江戶人們

【後記】難以超越的江戶智慧

# 《江戸時代的生活智慧》

## 精彩短评

1、作者讲了N多生活小窍门，但基本都是现代人的小窍门，跟江户时代半毛钱关系都找不到；真正讲到江户时代的部分，也没看出多大个智慧，整个就一标题党。画极丑极无趣，还不如就上纯文字。全书就有几个点还蛮亮的：江户时代的火灾预防宣导，江户人为何爱在夏夜讲恐怖的百物语，以及现代人的选房诀窍——应根据古地图来选，若那块地一直以来是住宅区，说明地质比较牢靠。

# 《江戸時代的生活智慧》

## 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](http://www.tushu000.com)