

# 《素食杂谈》

## 图书基本信息

书名：《素食杂谈》

13位ISBN编号：9787807404170

10位ISBN编号：7807404175

出版时间：2009-6

出版社：上海文化出版社

作者：薛理勇

页数：251

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)

# 《素食杂谈》

## 内容概要

《素食杂谈》所谈的素食，指的是非动物类食品，包括蔬菜、菌菇，豆制品等；而“杂谈”又可称为“山海经”，关于某一种素食怎么来、怎么念、怎么种、怎么做、怎么吃，还有围绕以上种种“怎么”而发生的逸闻趣事，都在其中一一道来。读者诸君自可各取所需，喜做美食的，喜长见识的，喜听故事的，或许都可得到满足。

# 《素食杂谈》

## 书籍目录

谈“葷”论“素”菘——冬日不凋的大白菜开花的白菜——油菜蔬食三头——马兰头、枸杞头、香椿头蓬蒿菜和艾蒿橄榄菜与甘蓝苜蓿的嫩叶——草头水芹·药芹·美芹莴苣与生菜米苋与萍菜梗焦大麦，塌棵菜荠菜圆子肉馄饨冬瓜缠到茄亩里大头菜的嫩叶——鸡毛菜青菜萝卜，各有所爱紫色的野菜金砖白玉板红嘴绿鹦哥弥陀芥菜·雪里蕻·榨菜丝瓜·黄瓜·苦瓜葫芦·瓠子·夜开花长在水中的“栗子”——菱芦苇的嫩芽——芦笋被称为“菰”的茭白秋风起，思莼羹软温新剥鸡头肉生于污泥的藕和出污泥不染的莲秆光嫩地栗用于祭灶的慈姑犹太人的耳朵——木耳常见的食用菌忘忧草——金针菜竹根乍烧玉节块大豆的不同品种蚕豆·寒豆·罗汉豆豌豆也叫小寒豆种豆得豆——常见的荚用豆类冰肌玉质豆芽菜豆腐与豆制品豆豉·豆酱·酱油走遍三江六码头，要吃奉化芋艿头烫手山芋吓煞人的山药由“西米露”说开去花生也是“舶来品”一根大蒜两根葱姜还是老的辣韭菜炒大葱从“胡地”传入的香菜中国洋葱——蕷头成菜·成齏·成鸡中国三大香料——茴香、桂皮和花椒五味为何没有“辣”？长在海里的菜——海藻

## 章节摘录

水芹·药芹·美芹 芹菜是日常生活中很普遍的蔬菜，大致分为两大类：生于旱地者叫做芹菜，以其有浓郁的药味，许多地方也叫做“药芹”；而生长在水里的叫做“水芹”。古人的植物学或植物分类学知识很少，所以，药芹和水芹往往混为一谈，出现“芹”字时，你不一定弄得清这是讲药芹还是水芹。然而，古代关于“芹”的故事却有很多。《初刻拍案惊奇》中有一句话——“他日必为攀桂客，日前尚作采芹人”。桂树秋日开花，封建社会科举考试中的会试也于秋日举行，称为“秋闱”，所以，“攀桂”或“攀桂客”用来比喻秋闱夺魁。《诗经·鲁颂·泂水》中讲：思乐泂水，薄采其芹。鲁侯戾止，言观其旗。其旗截筏，鸾声嘒嘒。无小无大，从公于迈。古代最高学府叫做“学宫”，学宫的建筑有严格的规定，它的主建筑叫“辟雍”，在辟雍的东、南、西三边设计成半环状的河，叫做“泂水”。只有获得功名的人才有资格进入学宫，叫做“游泂”。这首诗采用了《诗经》惯用的比兴手法，大意讲：能进入学宫，近泂水采芹，是令人兴奋的事；说不定国君会亲临学宫，你就能看到迎风飘扬的彩旗，听到国君的车声和人们的呼喊声，人们不分老少，都追随着国君。《诗经》是读书人考试必读的书，于是“采芹”或“采芹人”就是有资格进入学宫的人，古代多用作“秀才”的别称。在泂水里采芹，毫无疑问，这一定是水芹，所以古人的注也是“芹，水菜也”，“芹，水芹也”。水芹和药芹均属于伞形科植物，水芹的英文为 water fennel，意思是“水生茴香”；而药芹的英文为 wild celery，即“野生芹菜”的意思。显然，水芹和药芹是同科不同目的两种不同的植物。水芹和药芹的外观是有明显不同的，即使平时不太买菜的人，也一眼能区别出水芹和药芹。水芹和药芹都有特殊的气味，有的人喜欢吃，有的人则不喜欢吃，于是由芹菜还产生了不少有趣的故事。《列子》中讲了一个故事：曾经有一个人，很喜欢芹菜特别的香味。他想巴结一位富豪，就对富豪吹嘘芹菜的美味。这位富豪听了他的话，就叫人拿些芹菜来尝尝，结果是“尝之，蜇于口，惨于腹”——吃了以后，嘴巴发苦，肚子难受。当然那位向人推荐芹菜的人也被人们痛骂和嘲笑。如果这个故事是真实的，那么，当时吃芹菜的人一定很少。后来“美芹”一语还被用来比喻弄巧成拙。不过，李时珍对此故事有特别的分析，他说：《诗》云：“盛沸槛泉，言采其芹。”杜甫诗云：“饭煮青泥坊底芹”，又云：“香芹碧涧羹”，皆美芹之功也。而《列子》言乡豪尝芹，蜇口惨腹，盖未得食芹之法耳。一种食物，必须烹饪得法才会好吃，这位乡豪自己不懂芹菜的烹制方法，反而怪芹菜不好吃，实在太没道理了。东晋名士嵇康《与山巨源绝交书》中讲了另一个相似的故事：野人有快炙背而美芹子者，欲献之至尊。虽有区区之意，亦已疏矣。有一个乡下人自认为“孵太阳”和吃芹菜是人生最大的乐趣，他决定把自己这一感受当作创议推荐给地位很高的人。此人虽有好意，但要被人们接受，此间相去太远了。“青菜萝卜，各有所爱”，芹有特别的气味，爱之者弥甚，恶之者亦弥甚，但是由于《列子》和嵇康的关于芹菜的故事，芹在古代的语言和文字中往往被当作“不值钱的东西”来对待，如“献芹”作为客气语，可以理解为“送上一件不值钱的礼物”，“笑纳芹意”则表示“送上一样不值钱的东西聊表心意，请你不要见笑”。“水芹”在李时珍的《本草纲目》中作“水靳”，他还引南朝大学问家陶弘景文：“靳字，俗芹字。”“靳”是“芹”的正字，而“芹”是“靳”的俗字。由此李时珍还得出一个大胆而又冒失的结论：《吕氏春秋》：“菜之美者，有云梦之芹。”云梦，楚地也。楚有蕲州、蕲县（今湖北省蕲春县），俱音淇。罗愿《尔雅翼》云：地多产芹，故字从芹，蕲亦音芹。他认为湖北的蕲州、蕲县是以这里盛产美味的芹菜而得名的。我不同意李时珍的观点，写下来供读者判断。李时珍讲，水芹又叫做“水英”，“英”通常的释义是植物的花，也可以释为植物新长的叶子，“二月、三月作英时，可作菹及熟瀹食，故名水英”。水芹更常见的别名叫“楚葵”，原来古汉语中“葵”指叶片上含有黏液的滑菜，水芹主产地在古代的楚地，它的茎叶上有黏液而滑，所以被叫做“楚葵”。虽然李时珍《本草纲目》中提到芹有水生的水芹和陆生的药芹，但是我们在古书中读到的“芹”，大部分是指水芹。药芹的英文为 wild celery，在相当长的时期里是处于一种野生状态，大约到了18世纪后，才在部分地区推广种植。我国的芹菜一般可以根据叶柄的颜色分为绿、白两种，绿芹的柄粗植株高，叶片较大，而白芹的叶柄呈黄白色，植株矮小，叶片稍小，品质佳于绿芹。我的老家在福建中部沿海，当地也种植芹菜，但种植量很少。当地种的芹菜应该是绿芹，但植株很矮，叶柄也很细，药味特别重，所以当地人从不会把芹菜当作菜炒来吃，而大多作为香料，在做菜时添加适量的芹菜以取其香气。当地盛产芋艿，上海人煮芋艿往往习惯放人葱以提高香味，称之“葱油芋艿”，我老家则喜欢加入芹菜，乡人称之“芹菜煮芋艿”（我家乡方言把芋艿讲作“wo”，我至今还不知这“wo”该怎么写），味道比“葱油芋艿”好吃多了。记得在三十多年前，我的一位表哥搬了新房子，

## 《素食杂谈》

在家里设宴招待参加搬场的亲朋好友，就煮了“芹菜煮芋艿”。因为是搬新家，新居的邻居也来凑热闹，邻里之间难免会客套地问——“今天烧啥小菜招待客人”之类的话，我的表哥知道，上海人没有“芹菜煮芋艿”的菜，而他的“芹菜煮芋艿”还在锅里煮着，不打开锅盖翻炒一下，芋艿就会粘底烧糊，而打开锅盖又怕邻居们嘲笑——怎么会把芹菜与芋艿一起煮？我当时就对表哥讲，你告诉邻居们，芹菜煮芋艿是我们的家乡菜，他们决不会嘲笑他人的家乡菜的。想不到，没过多久，邻居们也开始做“芹菜煮芋艿”这个菜了。直到今天，“芹菜煮芋艿”还是我与表哥一家的典故和笑料。在西方，芹菜被引种后，品种发生了很大的变化，芹菜的叶柄越来越粗壮，而“药”味越来越淡。大约在20世纪80年代，西方芹菜被引进中国，统称为“西芹”，其中叶柄更粗壮的美国芹菜则被叫做“美芹”。不过我认为，已完全失去芹菜本味的“美芹”一点也不美，你以为如何？ P34-37

# 《素食杂谈》

## 编辑推荐

《素食杂谈》中的素食既有悠久的历史，又是一种有益健康的时尚。既然历史悠久，当然大有说头；既然有益健康，自当身体力行。喜欢素食的朋友，在知其然的同时，更能知其所以然，何乐而不为。

## 精彩短评

- 1、绝对的好书，其他地方很难买到了，想不到当当上面还有，要下手的赶紧吧！
- 2、好多之前吃过，但不知道是什么的蔬菜，在这本书里知道了答案
- 3、能引经据典，获益匪浅
- 4、书被同事抢走了，还没机会看555555555555~~~~~
- 5、看了这本书，每天的饮食就跟诗经、唐诗宋词、奇闻趣事联系在一起，多出许多的乐趣来。从来都做不好的茼蒿菜，也因为兴致盎然，炒得十分精彩，揣着筷子还没吃的时候，脑子里就冒出两千年前人们为茼蒿写的诗词来，欢喜！
- 6、还不错
- 7、不是傳統意義上的素食製作什麼的,而是對素食原材料的介紹,有很多有意思的小故事,不錯!
- 8、介绍素食的一些典故，静下心来看看还是蛮好的
- 9、没有诚意的书，味同嚼蜡。等于是google了一堆资料拼凑。
- 10、纸质不是很好，现在很多书都这样，算是可以理解，文章一般。
- 11、没看完！
- 12、订的时候挺有兴趣的，但是其它书来的时候才知道缺货。
- 13、庸常生活中的素食人文历史，读来妙趣横生。
- 14、对于素食，天生亲近，虽然有时候也吃肉。看看多了解一些知识也是好的。
- 15、看着似是平实简朴的一本书，文字非常清新，内容充充实实的。
- 16、乐趣啊 -\_-
- 17、放在床头，随意翻翻，一种享受。每章一种蔬菜，长见识，有兴趣还可按着书中说法试试，也是一种美味。
- 18、2009年9月23日 上海图书馆。中国古代的术数家们认为，奇数一三五七九属于阳数，偶数二四六八属于阴数，用于占卜、算命上，阴阳相逢，太平无事，而二阳相遇，既凶且险。于是，中国古代历书把三月三、五月五、七月七、九月九均定为凶险之日（P23）唉，我很想问一下，八月八呢，二阴相遇，何如？
- 19、关于美食，可能很多人都会非常喜欢，关于美食类的文字，会更加让人欣赏回味，我就是个喜欢阅读美食随笔的俗人，经常会随着书中的文字去遐想万千，期待自己也能做出那样的好菜，吃到更多书中的美味。
- 20、还是不错的。
- 21、素食几乎是我们的整个童年
- 22、太学术，好多引用，看不下去。
- 23、本人就是那类生活在上海市区却“四肢不勤五谷不分”的人，读薛老师的书长了不少知识，至少在聊天侃大山的谈资上有了炫耀的小资本了。
- 24、这本书是买给我爱人的，以前买了一本这套书中的下厨记，他非常喜欢，有实用指导性，这本有点不对俺的胃口，因为我还是喜欢肉食多点
- 25、超爱美食文。文笔不错，很清爽，美食无边，徜徉在书中，体会到生活的美好。
- 26、11.07.12

很值得阅读的一本美食类书籍，让我知道了许多蔬食的特性，还有一些典故的由来，可谓是妙趣横生，这样了解美食的方法也很奇特，推荐！！

27、薛理勇的书，基本上是和上海的文化联系在一起的。如果作为一个美食家，并不是仅仅能够说出“这个菜的色香味很好”、“肥而不腻”等等赞美之词的。还应该知道与饮食相关的知识。这本书，让你了解了和蔬菜有关的很多知识，包括历史、演变、来源等等。现代的城市人，有点“四体不勤，五谷不分”的味道（我仅仅是说一小部分人吧），通过这本书，可以使我们了解很多和我们的日常生活关联的知识，或者常识吧。估计这本书上海人看起来更亲切一些。

28、该作者的书值得阅读。

29、适合对饮食文化类书籍有不同需求的人群

# 《素食杂谈》



# 《素食杂谈》

精彩书评

## 《素食杂谈》

### 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)