

《津津有味谭·素食卷》

图书基本信息

书名：《津津有味谭·素食卷》

13位ISBN编号：9787563357802

10位ISBN编号：7563357807

出版时间：2006.01

出版社：广西师范大学出版社

作者：陈存仁

页数：460

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

前言

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。未代大医陈存仁与《津津有味谭》1.奇人陈存仁其人其事 我读过的回忆录中有两本给我留下的印象最深，一是上世纪70年代香港出版的老鸳鸯蝴蝶派作家包天笑先生的《钏影楼回忆录》（正、续两编），另一本就是2000年上海出版的香港名医陈存仁先生写的《银元时代生活史》。两书的共同特点是用流畅文笔记录了清末民初许多趣事。他们所描写的大都是清末民初江浙一带生活变迁，作者生平及其有关的各色人物之种种遗闻逸事。包天笑的文笔清丽委婉，为读者所熟知；而陈存仁在写作上的成功颇使人意外。老上海都知道他是一代名医，而了解其妙笔生花功夫的确实不多。2000年我给《南方周末》写过一篇短文，评介过《银元时代生活史》和他的另一本回忆录《抗战时代生活史》。去年也曾向章诒和女士推荐《银元时代生活史》，她读了之后也大加赞赏。

陈存仁是个奇人，少年丧父，在伯父支持下，也是遵从父亲遗命，就读于“上海中医专科学校”。读书期间，在学者和理财家丁福保门下打工，帮助他编辑《古钱大辞典》和《说文解字诂林》。毕业时，不到20岁，在从医的同时，他创办了中国第一份普及医药和保健知识的报纸——《康健报》。这张报纸，创意新颖，一炮打响，第一期就发行了一万四千份（当时最老的报纸——《申报》才发行十万份），有了八千固定订户。于是，陈存仁在医学界崭露头角。1928年国民政府卫生部召集了“中央卫生会议”，会上有人提出了废止中医的议案。办《康健报》的陈存仁自然对此极为敏感。这不仅涉及近百万同行的饭碗，也关系着几亿人民的治病与保健（当时西医人数极少）。为了抗议这种荒

谬的主张，陈存仁积极组织和推动了“全国医药团体代表大会”的召开。全国十五省、二百四十三县的代表，二百八十一人齐聚上海。这是中医界从未有过的盛事。大会自然对于国民政府卫生部企图废止中医的倾向不满，公举五位代表到首都南京请愿，陈存仁便是这五名代表之一。这次请愿几乎成为一种示威和抗议活动。结果废止中医的提案胎死腹中。代表在谒见当时的监察院长于右任时，于不仅反对废止中医，鉴于当时的卫生部是西医当家，他还主张中医应另设一个机关来管，他说，由西医当家的卫生部来管，好像神父牧师管和和尚一样。1935年，陈存仁主编了一部三百多万字的《中国药理学大辞典》。为了编纂此书，他遇到许多困难，百折不挠，到全国药材的转运中心——汉口去考察，并到汉口附近的蕲春去拜谒《本草纲目》作者李时珍的墓与祠堂。这部辞典在抗日战争爆发之前就印过27版。此后他还主编了《皇汉医学丛书》，收录中医著作四百余种。40年代末，陈存仁移居香港，他陆续编纂了《中医手册》《医药常识丛书》《中国医学史》《中国药理学大典》。并应邀在香港销路最大的《星岛晚报》综合版的特定位置上开辟专栏“津津有味谭”，专门谈如何吃的问题，他还提倡在汤菜中加些中药的饮食疗法。这个专栏一办就是20年。一天千八百字，一年三百六十五天，天天不断。这些大多还是在他正业——为人看病之外所做的工作。不论行医写作，还是在医学教育方面，陈存仁先生皆倾其全力，做得很有成绩。《银元时代生活史》中，写到教他国学的老师章太炎先生。太炎先生也懂医道，常常给人开方治病，也常与作者讨论医学。陈氏说：“老一辈的文人，读书之外，兼览医书，所谓儒门事亲，一定要研究医学。”儒家传统是以天下为己任的，其中也包括救国济民之意。从医是挽救人们生命的大事，自然为儒家所重视。因此懂点医术，不仅能侍奉老亲，也能为周围的人提供帮助。北宋范仲淹就说“得志愿为贤宰相，不得志愿为良医”。因此就有了“不为良相，即为良医”之说。近读清末光绪皇帝“起居注”官恽毓鼎的日记《澄斋日记》，他就在做官之余，每日坐着马车在北京的四九城奔走，为人看病，基本上都是尽义务，并无报酬。这些是许多立志学医者的榜样，因此很多医生抱有济人救世的儒者风范，是不奇怪的。陈存仁先生大概属于末代儒医了，他读的是中医专科学校，接受的是传统的经典的教育，他拜的老师章太炎、姚公鹤（曾任《申报》主笔）、丁福保和在老师影响下所往来的董康、胡朴安、孟森、叶楚伦、陈冷血、陈布雷等都是旧学中颇有影响的人物。因此，我们读陈存仁的著作时可以感到作者虽然生长、生活在上海、香港这些很有些殖民地化的地方，许多地方还是流露出神情蔼然的儒者之风。这与他早年所受到的熏染有关。

2.二十年《津津有味谭》 像20年如一日孜孜不倦地写作《津津有味谭》，而且不取分文稿费的做法，虽然有为自己做广告之意，但我想直接推动他的还是那种以弘扬传统为己任的儒者情怀。中国自古主张药食同源，早就注重食品的补养和保健作用。老百姓平常也爱询问食品的“有益”还是“无益”。这是中国医药文化中很重要的一个特点。陈氏解释养生食品时说：“中国养生食品，要点有三：第一是售价廉，第二是生产便，第三是功效验。几千年来，就在这‘廉、便、验’三个条件下，这些食品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。”这么好的东西怎能任其埋没呢？他不仅要让中国人知道，也要让洋人理解，所以才不辞辛苦做这种普及工作。《津津有味谭》（素食卷）都是介绍植物类食品（除了最后说到的蜂蜜和盐）医疗保健作用的。全书共介绍食品一百三四十种，书后有一个“本卷食品药效索引”（分二十一类）。这些食品都是常见的，而它所能起到的疗效和保健作用却是为大多数人所不知的。例如，扁豆是我们常吃的菜，可是谁知道它的治疗胃弱和利便的功能呢？又如，谁都知道番茄营养丰富，但很少有人知道番茄汁涂面可治雀斑。按说这种著作是属于实用类的，只要把每味食品的特性、对何种疾病有效以及如何食用写清楚就可以了。可是陈存仁不满足于这些，他在行文时往往还要加上有关这味食品的故事（包括食品与自己的故事），其笔调轻松活泼，每篇仿佛都是精致的小品文，很有趣味。很普通的一味食品、很平常的小事，由作者写来总是津津有味。这可能就是“津津有味谭”能在报端连载20年，而不被主编拿下的重要原因之一吧。其实，过去许多解释名物的文字都写得如同散文小品，这几乎也成为传统，这样的作品很多。例如《埤雅》，解释动物、植物多用传说故事，读之引人入胜。一些药典，如《本草纲目》也是如此。例如李时珍介绍山药（书中称“薯蓣”）：“薯蓣入药，野生者为胜；若供饌，则家种者为良。四月生苗延蔓，紫茎绿叶，叶有三尖，似白牵牛而更光润；五六月开花成穗，淡红色；结荚成簇，荚凡三棱合成，坚而无仁。”这种形象生动的描写，不弱于现代的散文吧？《津津有味谭》中在介绍山药时，也有很浓重的小品文意味：“山药产在山崖间，一名薯蓣，怀县出的最佳，故有‘怀山药’之称。它是一种补身的食品，中医用来入药，由来已久。”“山药能治糖尿病……民国九年，胡适之在北京大学执教时，患了很严重的糖尿病和肾脏炎。胡氏初由协和医院医治，但经治疗多月，非但未见减退，反而日益严重，全身浮肿，小便有血，院中

《津津有味谭·素食卷》

诸医束手无策。那时北大校长蔡元培，示意马幼渔教授，介绍北京名医陆仲安氏（现已故）替他医治。陆氏重用黄芪和怀山药，经过三个月的治疗，病势霍然若失。一时全国震惊，认为不科学中医，竟能用中药治愈标榜科学、风靡欧美各国的新人物的绝症。”“后来，林琴南也患了同样的症候，又经陆仲安治愈。林为了感谢陆氏，特地画了一幅‘秋色研经图’送他。在这张图末，胡适之也写了一段跋文详记陆仲安治愈他病患的经过。跋文甚长。”下面附录了部分的胡适原文（按：这位陆先生，曾被推荐为孙中山先生治疗肝癌。孙先生先是不许，说中医是没有罗盘的航船，虽然有时也能到达彼岸，但他更相信有罗盘的船）。像这类介绍，书中比比皆是，读来兴味盎然。因此，这本书不仅是实用性的，也具有审美价值。还能看到许多食物以外的东西。 王学泰 来源：中华读书报

《津津有味谭·素食卷》

内容概要

“津津有味谭”系上世纪三四十年代享誉上海、香港的中医学专家、资深专栏作者陈存仁先生于香港《星岛晚报》上开辟的一个专栏。作者凭借深厚的中医理论功底、丰富的临床施诊经验以及广泛的社交经历，对130余种蔬菜、水果、中药材，40余种肉类、禽蛋类和水产类的食用方法、药用功效和与其相关的历史典故、逸闻趣事作了精到的叙述，其旁征博引、钩沉淘金、妙语连珠，实为一包蕴极丰的食疗食补全书。书中更集有古今民间行之有效的针对10种常见病的食疗方法，既可从中知晓各类食物的药用价值，更能学以致用，疗疾健身。

“津津有味谭”丛书共分“素食卷”“荤食卷”“食疗卷”三卷。

《津津有味谭·素食卷》

作者简介

陈存仁（1908—1990），20世纪三四十年代便在上海、香港等地享有盛誉的老中医。他师承章太炎老先生，不仅学识渊博而且交际面极为广泛，与秦瘦鸥、董浩云、包玉刚、于右任等人私交很好。他潜心研究中医，将自己的心得通过专栏授之于大众。当时在我国华南地区以及东南亚地区有着广泛的影响力，特别是在香港可谓一位妇孺皆知的人物。

《津津有味谭·素食卷》

书籍目录

自序发菜白菜绍菜生菜莼菜花椰菜蕹菜茼蒿菜芹菜芥菜西洋菜枸杞菜茼蒿菜苜蓿芥蓝菠菜泡菜莴苣茄子番茄山药山芋·番薯马铃薯马蹄芋茼蒿笋萝卜胡萝卜莲藕莲子金针菜.....

章节摘录

菠菜 嘴红身绿称鹦哥 补血养身功用多 菠菜，又称菠老菜，根色红，味甜。《神农本草》上没有记载，到唐太宗时才得到菠菜种子。现在各地皆有出产，而且四季都有，夏季较少。香港地质多沙，出产的菠菜较老，枝叶粗大，价格不高。据医学家化验报告说，菠菜的营养成分在蔬菜中应居第一级，它含有五种维生素，还有丰富的铁质。世界各国营养学家对菠菜的功能一致赞扬。西餐中常将它捣烂作球状，作为主要配料。医院菜单中，也常备菠菜，供病者作为佐餐之用。中国旧时，常用菠菜来作补血、行血的药品。

家庭食用法 (一)菠菜猪肝汤，是补血佐餐的佳肴。儿童、贫血妇女或产妇，均宜时常进食。(二)将菠菜煮烂捣成泥，涂敷在面包上或作为饺子馅，都有补血、养血之功。(三)菠菜与豆腐煲汤，或用作打边炉的主要蔬菜，味既鲜美，又有营养价值。(四)以菠菜打烂，滤出菜汁，可作为婴儿补血饮料。(五)以菠菜汁掺入面粉中，揉制成面，名叫“翡翠面”，是四川馆名点之一。

菠菜治贫血 贫血患者，妇女最多，男人和小儿也不少。患者面色发黯，肌肤呆滞，指甲不红，眼圈阴黑，眼睑皮内黏膜处于淡色，缺少血丝，这些情形皆是贫血最明显的特征。严重时，头昏、俯地拾物眼前发黑，或心悸心慌、心荡心跳、怔忡失眠、四肢寒冷、指头抖动，且容易引起各种神经衰弱状态，例如：终日忧慵，甚至一听到电话铃声、敲门声，就马上心头小鹿乱撞，好像偷了人家东西一样。惶惶不可终日，不能自制。患者如能在病症初起时，常用菠菜佐餐煲汤或包饺子充饥，病象能渐行消失。因为菠菜对补血，有极大功效。

市上出售的补血食品，多半为肝脏制剂（以牛肝、羊肝、猪肝为多），若干患者不容易吸收。如服植物性补血品，可改用当归、何首乌、熟地等，皆有功效。但也有人畏服汤药，那只得改吃足以补血的蔬菜，如菠菜与黑大豆，或红苋菜、芹菜、紫菜、发菜、藕片等，对补血都有显著效力。而菠菜在蔬菜中，补血的功效更是显著。

菠菜色绿，根色鲜红，形如鹦哥嘴，故民间有“红嘴绿鹦哥”之称。古来有一个广为流传的故事，说当年雍正皇帝专爱微服私访，某年圣驾巡经直隶某县，驻扎郊外，在乡人家中吃到菠菜，叹为御膳中向所未见，马上就问乡人这菜叫什么名字，乡人答称名叫“红嘴绿鹦哥”。这原是信口开河的说法，不料皇帝听了，竟牢牢记着，回宫之后，诏御厨采办，这位光禄大夫到处搜求，也无法购得，结果打探到那位乡人家中，才恍然大悟，原来就是菠菜。这个传说不一。稗史中也有说这是正德皇帝游梅龙镇时的故事，也有说是西太后出亡热河的故事，也有人认为是乾隆皇帝下江南的故事。究竟孰是孰非，无从考证。

中国古时，一些家庭认为菠菜是“发食”，不宜多食，生了外科病患时，更是忌食。今与何仲陶医师谈及，他说：“凡患草酸结石症（肾结石或膀胱结石），忌吃菠菜。因为菠菜含的草酸量是很大的。菠菜的草酸总量，如高于钙质总量时，钙质不被利用，而且阻碍对其他食物中钙质的吸收。这与结石病的成因是很有关系的事。”

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、横膈即胰脏、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。末代大医陈存仁与《津津有味谭》1.奇人陈存仁其人其事

我读过的回忆录中有两本给我留下的印象最深，一是上世纪70年代香港出版的老鸳鸯蝴蝶派作家包天笑先生的《钏影楼回忆录》（正、续两编），另一本就是2000年上海出版的香港名医陈存仁先生写的《银元时代生活史》。两书的共同特点是用流畅文笔记录了清末民初许多趣事。他们所描写的大都是清末民初江浙一带生活变迁，作者生平及其有关的各色人物之种种遗闻逸事。包天笑的文笔清丽委婉，为读者所熟知；而陈存仁在写作上的成功颇使人意外。老上海都知道他是一代名医，而了解其妙笔生花功夫的确实不多。2000年我给《南方周末》写过一篇短文，评介过《银元时代生活史》和他的另一本回忆录《抗战时代生活史》。去年也曾向章诒和女士推荐《银元时代生活史》，她读了之后也大加赞赏。陈存仁是个奇人，少年丧父，在伯父支持下，也是遵从父亲遗命，就读于“上海中医专科学校”。读书期间，在学者和理财家丁福保门下打工，帮助他编辑《古钱大辞典》和《说文解字诂林》。毕业时，不到20岁，在从医的同时，他创办了中国第一份普及医药和保健知识的报纸——《康健报》。这张报纸，创意新颖，一炮打响，第一期就发行了一万四千份（当时最老的报纸——《申报》才发行十万份），有了八千固定订户。于是，陈存仁在医学界崭露头角。1928年国民政府卫生部召集了“中央卫生会议”，会上有人提出了废止中医的议案。办《康健报》的陈存仁自然对此极为敏感。这不仅涉及近百万同行的饭碗，也关系着几亿人民的治病与保健（当时西医人数极少）。为了

抗议这种荒谬的主张，陈存仁积极组织和推动了“全国医药团体代表大会”的召开。全国十五省、二百四十三县的代表，二百八十一人齐聚上海。这是中医界从未有过的盛事。大会自然对于国民政府卫生部企图废止中医的倾向不满，公举五位代表到首都南京请愿，陈存仁便是这五名代表之一。这次请愿几乎成为一种示威和抗议活动。结果废止中医的提案胎死腹中。代表在谒见当时的监察院长于右任时，于不仅反对废止中医，鉴于当时的卫生部是西医当家，他还主张中医应另设一个机关来管，他说，由西医当家的卫生部来管，好像神父牧师管和和尚一样。1935年，陈存仁主编了一部三百多万字的《中国药学大辞典》。为了编纂此书，他遇到许多困难，百折不挠，到全国药材的转运中心——汉口去考察，并到汉口附近的蕲春去拜谒《本草纲目》作者李时珍的墓与祠堂。这部辞典在抗日战争爆发之前就印过27版。此后他还主编了《皇汉医学丛书》，收录中医著作四百余种。40年代末，陈存仁移居香港，他陆续编纂了《中医手册》《医药常识丛书》《中国医学史》《中国药学大典》。并应邀在香港销路最大的《星岛晚报》综合版的特定位置上开辟专栏“津津有味谭”，专门谈如何吃的问题，他还提倡在汤菜中加些中药的饮食疗法。这个专栏一办就是20年。一天千八百字，一年三百六十五天，天天不断。这些大多还是在他正业——为人看病之外所做的工作。不论行医写作，还是在医学教育方面，陈存仁先生皆倾其全力，做得很有成绩。《银元时代生活史》中，写到教他国学的老师章太炎先生。太炎先生也懂医道，常常给人开方治病，也常与作者讨论医学。陈氏说：“老一辈的文人，读书之外，兼览医书，所谓儒门事亲，一定要研究医学。”儒家传统是以天下为己任的，其中也包括救国济民之意。从医是挽救人们生命的大事，自然为儒家所重视。因此懂点医术，不仅能侍奉老亲，也能为周围的人提供帮助。北宋范仲淹就说“得志愿为贤宰相，不得志愿为良医”。因此就有了“不为良相，即为良医”之说。近读清末光绪皇帝“起居注”官恽毓鼎的日记《澄斋日记》，他就在做官之余，每日坐着马车在北京的四九城奔走，为人看病，基本上都是尽义务，并无报酬。这些是许多立志学医者的榜样，因此很多医生抱有济人救世的儒者风范，是不奇怪的。陈存仁先生大概属于末代儒医了，他读的是中医专科学校，接受的是传统的经典的教育，他拜的老师章太炎、姚公鹤（曾任《申报》主笔）、丁福保和在老师影响下所往来的董康、胡朴安、孟森、叶楚傖、陈冷血、陈布雷等也都是旧学中颇有影响的人物。因此，我们读陈存仁的著作时可以感到作者虽然生长、生活在上海、香港这些很有些殖民地化的地方，许多地方还是流露出神情蔼然的儒者之风。这与他早年所受到的熏染有关。

2.二十年《津津有味谭》 像20年如一日孜孜不倦地写作《津津有味谭》，而且不取分文稿费的做法，虽然有为自己做广告之意，但我想直接推动他的还是那种以弘扬传统为己任的儒者情怀。中国自古主张药食同源，早就注重食品的补养和保健作用。老百姓平常也爱询问食品的“有益”还是“无益”。这是中国医药文化中很重要的一个特点。陈氏解释养生食品时说：“中国养生食品，要点有三：第一是售价廉，第二是生产便，第三是功效验。几千年来，就在这‘廉、便、验’三个条件下，这些食品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。”这么好的东西怎能任其埋没呢？他不仅要让中国人知道，也要让洋人理解，所以才不辞辛苦做这种普及工作。

《津津有味谭》（素食卷）都是介绍植物类食品（除了最后说到的蜂蜜和盐）医疗保健作用的。全书共介绍食品一百三四十种，书后有一个“本卷食品药效索引”（分二十一类）。这些食品都是常见的，而它所能起到的疗效和保健作用却是为大多数人所不知的。例如，扁豆是我们常吃的菜，可是谁知道它的治疗胃弱和利便的功能呢？又如，谁都知道番茄营养丰富，但很少有人知道番茄汁涂面可治雀斑。按说这种著作是属于实用类的，只要把每味食品的特性、对何种疾病有效以及如何食用写清楚就可以了。可是陈存仁不满足于这些，他在行文时往往还要加上有关这味食品的故事（包括食品与自己的故事），其笔调轻松活泼，每篇仿佛都是精致的小品文，很有趣。很普通的一味食品、很平常的小事，由作者写来总是津津有味。这可能就是“津津有味谭”能在报端连载20年，而不被主编拿下的重要原因之一吧。其实，过去许多解释名物的文字都写得如同散文小品，这几乎也成为传统，这样的作品很多。例如《埤雅》，解释动物、植物多用传说故事，读之引人入胜。一些药典，如《本草纲目》也是如此。例如李时珍介绍山药（书中称“薯蓣”）：“薯蓣入药，野生者为胜；若供饌，则家种者为良。四月生苗延蔓，紫茎绿叶，叶有三尖，似白牵牛而更光润；五六月开花成穗，淡红色；结荚成簇，荚凡三稜合成，坚而无仁。”这种形象生动的描写，不弱于现代的散文吧？《津津有味谭》中在介绍山药时，也有很浓重的小品文意味：“山药产在山崖间，一名薯蓣，怀县出的最佳，故有‘怀山药’之称。它是一种补身的食品，中医用来入药，由来已久。”“山药能治糖尿病……民国九年，胡适之在北京大学执教时，患了很严重的糖尿病和肾脏炎。胡氏初由协和医院医治，但经治疗多月，非但未见减退，反而日益严重，全身浮肿，小便

《津津有味谭·素食卷》

有血，院中诸医束手无策。那时北大校长蔡元培，示意马幼渔教授，介绍北京名医陆仲安氏（现已故）替他医治。陆氏重用黄芪和怀山药，经过三个月的治疗，病势霍然若失。一时全国震惊，认为不科学中医，竟能用中药治愈标榜科学、风靡欧美各国的新人物的绝症。”“后来，林琴南也患了同样的症候，又经陆仲安治愈。林为了感谢陆氏，特地画了一幅‘秋色研经图’送他。在这张图末，胡适之也写了一段跋文详记陆仲安治愈他病患的经过。跋文甚长。”下面附录了部分的胡适原文（按：这位陆先生，曾被推荐为孙中山先生治疗肝癌。孙先生先是不许，说中医是没有罗盘的航船，虽然有时也能到达彼岸，但他更相信有罗盘的船）。像这类介绍，书中比比皆是，读来兴味盎然。因此，这本书不仅是实用性的，也具有审美价值。还能看到许多食物以外的东西。 王学泰 来源：中华读书报

《津津有味谭·素食卷》

编辑推荐

“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。《津津有味谭·素食卷》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，本书是素食卷，所提及的都是日常所见的蔬菜、水果以及中草药材。

精彩短评

- 1、这十本书都是用枕上厕上的时间陆续看完的。陈存仁博闻强记，善写故事，文字通俗流畅，有现代笔记的味道，因此值得一看，可作闲书消遣。但他有时喜写传奇故事以自炫，又爱写耳食之言以哗众，是其大不足处。如写章太炎大骂刘半农一节，简直可笑。《素食卷》中有一节写“金樱子”（即山石榴），末尾画蛇添足地说：
“周作人（即鲁迅的弟弟，字启明）早年写过一篇小品文，说他留学日本时常患滑精和小便后黏液点滴，虚象纷呈使他心中抑郁，意兴皆尽。后来得到日本友人推荐，说中国的金樱子对他的病极有功效。周先生听了这人的话如法煎服，经过半个月
- 2、买菜必备参考书，吃什么，怎么吃，都对身体有好处。
- 3、有《本草》的味道
- 4、是个蛮有意思的小册子，挺喜欢的。
- 5、可作欣赏，可以实用，雅致朴实
- 6、医食同源
- 7、中医雅士的素食养生之道，值得一读。
- 8、书的质量不错，但是不是偶喜欢的美食类书籍 太过“理论”
- 9、全是文字，而且比较闷，想看美食的不要买了
- 10、原来“木瓜”分宣木瓜和番木瓜两种而我天天吃的是番木瓜。。。
- 11、传统
- 12、书籍结构简单，就是关于百来种素食的介绍。食疗用，可以在患病时作为字典来查询解药，直接读则比较枯燥。看了书的结构，未读。下不到txt。111211新华没有库存。111119越洋没有库存。电子书只下得到pdg格式。
- 13、亦食亦药
- 14、因为自己小时候可以说是泡在药罐子里长大，长大了身体也谈不上特别好，并且超讨厌医院，所以对食疗就变得很感兴趣，这本书能让你对日常的水果蔬菜五谷杂粮的药效很好了解，同时作者也说了一些日常生活中的用法。另外这本书读起来很轻松。
- 15、翻过，家庭常备健康书。
- 16、讲的很细。有用。
- 17、平常菜蔬，经陈医师一形容，仿佛就有了很多悠长滋味。
- 18、“张静江、李石曾1919年在法国勤工俭学，开办了豆腐公司兼孵豆芽，生意不赖。”“芽菜既富营养，又合人口味。我将制造芽菜的方法附记如下，或许读者中有人到海外谋生，不妨如法炮制，发些豆芽作为谋生之计。”……陈存仁先生真是医界良心。
- 19、“津津有味谭”系上世纪三四十年代享誉上海、香港的中医学专家、资深专栏作者陈存仁先生于香港《星岛晚报》上开辟的一个专栏。丛书共分“素食卷”“荤食卷”“食疗卷”三卷。价格分别是33元、25元和28元。... 阅读更多
- 20、应该收藏而不是借看
- 21、素食家庭指导手册
- 22、可能书是严谨科学的书 但是我不怎么喜欢 呵呵买回来没怎么看
- 23、金玉其外通俗其中，起了个多好的名，一看就有食欲，可是内容还是通俗的介绍食物
- 24、蔬菜水果有助健康。
- 25、时常翻阅。
- 26、文人风格浓郁，读来兴致盎然。食疗类书籍中的佳品。
- 27、娓娓道来，集掌故、食疗于一体，卓然自成一家。
- 28、蛮有意思
- 29、民国以来，最值得一读的养生书籍，，推荐给每一位热爱美食和生活的人。。
- 30、和唐鲁孙是两种风格，博学，知识丰富，过瘾。
- 31、对各种食物都有详细的介绍，有时间仔细看，会有很多收获！
- 32、平实而实用的食疗书
- 33、有些掌故，作者大概过去很有声望，当年《上海滩》还找他做顾问。不过书里的东西多少有些过

时了，还有的是错的。

34、很好看的一本书，让我更懂得吃素的味道

35、置几上备用，有时翻翻，挺好的

36、药食同源，明明白白吃果蔬

37、我看过的中医书中对我帮助最大的。

38、可以算是一本好书！

精彩书评

- 1、大自然是慈悲的，有这么多东西供人食用，也样样好吃。作者的背景所限，所写的食材以江浙和两广为主，算是有一点点遗憾。最后几篇长文（蜂蜜、豆腐、食盐……）看得很过瘾。不过也难怪，每一篇写一样吃的，有话则长无话则短，自然是写得长的比较精彩咯。
- 2、在一个老板那里看到一套书，名字叫《食经》，香港特级校对--陈梦因 商务印书馆出版，好像是繁体字。因为我不了解南方的文化，与陈梦因，陈存仁的，文化历史。但看介绍，感觉像是一个人的文章。有谁清楚，请指教一下。还有，如果是同一套书，那么大陆的简体版，是否与香港的繁体版，内容相同呢？谢谢
- 3、这十本书都是用枕上厕上的时间陆续看完的。陈存仁博闻强记，善写故事，文字通俗流畅，有现代笔记的味道，因此值得一看，可作闲书消遣。但他有时喜写传奇故事以自炫，又爱写耳食之言以哗众，是其大不足处。如写章太炎大骂刘半农一节，简直可笑。《素食卷》中有一节写“金樱子”（即山石榴），末尾画蛇添足地说：“周作人（即鲁迅的弟弟，字启明）早年写过一篇小品文，说他留学日本时常患滑精和小便后黏液点滴，虚象纷呈使他心中抑郁，意兴皆尽。后来得到日本友人推荐，说中国的金樱子对他的病极有功效。周先生听了这人的话如法煎服，经过半个月服用，病全好了，他的心绪也转佳了。于是，他写了一段笔记详记治病的经过。此公原为小品文圣手，这段笔记也写得清丽可嘉，读之颇觉有味。因此附记如上述，用来证实金樱子对上述病症的效用。”如此煞有介事地乱写，真让人哭笑不得。不过爱看、爱编、爱述此类奇闻轶事，借以耸人听闻者，自然大有人在，陈存仁的书因文笔简练、内容丰富、可读性强，在此类作品中要算高出一筹了。
- 4、吃是人生最重要的事情!要明白吃什么 有什么作用 才不枉白来世上一遭药疗不如食疗啊~~想收藏这本书
- 5、没有买荤食卷，因为荤食卷的食材我这里基本上买不到。而且从目录上看，荤食卷多少有点脍不厌细的意思，不太适合现如今的生活节奏了。另外一本食疗卷也不错的，不过很多暂时都用不上。最喜欢的就是素食卷了。素食卷介绍的食材都很平常，萝卜，金针菜，木耳，木瓜。。统统找得到。作者的介绍也很平实，你绝看不到裹面炸的玉兰花瓣这种所谓风雅菜谱，都是从最实用的角度出发介绍这些平常的食材有什么好处，有什么不好处。其中再穿插一些当时香港名流的小逸闻。其实这样的东西顶适合放在北京晚报上，一天一篇，被有心的主妇一张张剪下收藏起来。可惜今天的北京晚报很少能请到这样懂滋味又文笔好的大夫来执笔了。专才教育确实很扼杀人。这些年流行的一些专门讲养生保健的大夫，出了名之后往往由人将其讲稿整理一番就出书，书中的道理是很好的，却算不得愉快的阅读体验。给老百姓和主妇们看的书就一定要完全口语化吗？一定要有不合逻辑的夸张比喻吗？一定要耸人听闻做出种种绝对的论断吗？这样的书读着讨厌得很。陈医师的文字中看不到这些东西。他是懂得中庸之道的。要是说这本书有什么缺点，那大概就是其中的一些现代医学知识显得有些老旧。毕竟是几十年前的东西了。另外，作者做为医师的个人经验很丰富，但是很多观点用现代医学或者现代科学的逻辑套一套，就有点站不住脚。不过这也是中医的通病，不好苛责了。
- 6、今年上半年广西师大出版社出齐了三本“陈存仁作品”：“素食卷”、“荤食卷”和“食疗卷”，系上世纪六七十年代陈存仁应香港《星岛晚报》老板胡仙女士之请开的专栏结集。此书着重介绍素食的用途与做法，写法详尽有文采，饮食关乎大欲，难怪专栏历经17年不衰。陈存仁最有名的书该是几年前出的《银元时代的生活史》，但在“万恶的旧社会”，这位医师的声名更大，他既拜名医为师，又师从国学大师章太炎，1951年在香港开诊所，道贺宾客有王人美王丹凤费穆等人，可见其所学之杂，交游之广。一方面过去的时代丰富了陈存仁的知识构成，另一方面今人也能从其笔下来领略过去时代的魅力，比如，陈存仁医师的签名温和恭谨，小学生都能认出来，与我们常见的医生签名实在相差太远。
- 7、作者是上海人，所以有些菜只看学名，我一直不认识，书里在介绍每只种植物前常会写上江浙沪方言叫**，广东香港称之**，学名叫**，让人恍然大悟，原来就是这个啊~~~~还整理了这款植物的代表作是那些佳肴方便炮制

《津津有味谭·素食卷》

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