

《蔬食斋随笔别集》

图书基本信息

书名：《蔬食斋随笔别集》

13位ISBN编号：9787563364657

10位ISBN编号：756336465X

出版时间：2007-3

出版社：广西师范大学出版社

作者：聂凤乔

页数：187

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

《蔬食斋随笔别集》

内容概要

《蔬食斋随笔别集》

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

《蔬食斋随笔别集》

书籍目录

1 畜篇 论“东坡肉”——猪之第一章“葵花大(占可)肉”变奏曲——猪之第二章 总统与猪皮——猪之第三章 下水,以脏补脏与细胞疗法——猪之第四章 大吉羊——羊之第一章“手抓”与“乡土烹饪”——羊之第二章 地上的“龙肉”——食驴种种 马肉的“功能” 猫肉,味甘酸性温 百味肉·美容肉·保健肉——兔年谈吃兔 骆驼的贡献——驼峰、驼蹄、驼肉2 兽篇 关于猩唇 象鼻和*鼻——关于象和驼鹿 熊·图腾·熊蹯 果子狸及其他 北陲异品是黄羊 樽俎话猴肴 八桂佳肴有竹(鼠留)3 禽篇 “百鸡宴”畅想——鸡之第一章 鸡五题——鸡之第二章 鸭子能上“架” 鹅的悲剧 “一鸽胜九鸡” 野味十足、鲜美养身的 珍珠鸡4 鸟篇 “香有龙涎,菜有菜窝” “飞龙”传——兼及松鸡、乌鸡及雷乌 “上有天鹅,下有地(甫鸟)” 孔雀登筵 雉家族 雪山珍禽话雪鸡 石鸡章 麻雀梦 毅鸟赋——褐马鸡、蓝马鸡、藏马鸡5 杂篇 中国的“八珍” “最精美的食物”——蛇年话食蛇后记

章节摘录

1 畜篇论“东坡肉”——猪之第一章本来现在不打算写猪，一想留到乙亥年去应景而写，二因近代医学和近代营养学老是告诫人们肥猪肉容易导致心血管系统疾患，乃至肥胖症、胆结石什么的。既要吃猪肉，总得有肥的吧。近来又有人说，“烹饪科学的理论基础是近代营养科学”，这就更要使人噤若寒蝉了。因为，近代营养科学没有诞生以前，几千年来，亿万人“瞎做瞎吃”，也就可以“瞎写”，如今有了“理论基础”来指导了，谁还敢冒天下之大不韪？不想忽然读到一些也是近代营养科学的报道，便产生一点儿不敬的念头。那报道是1986年的：日本琉球大学外间由基教授在平均寿命最高的冲绳县进行调查发现，那里的长寿老人几乎每天都吃猪肋条肉做的、煮2~3小时的汤菜。经分析又发现，经长时间炖煮的猪肉，脂肪减少30%~50%，不饱和脂肪酸增加，胆固醇大大降低。1988年读到一些资料，说肥猪肉中也有不饱和脂肪酸，以及亚油酸、亚麻酸、花生四烯酸等，有防动脉硬化、抗癌等功效，而且结论又成为“肥肉实属人体不可缺少的重要营养之一”了。于是，忽然又想到了“东坡肉”。苏轼喜欢吃猪肉，而且愈老愈嗜。除了如“五日一见花猪肉”之类诗句外，去世前一年还自我约束：“东坡居士自今日以往，不过一爵一肉。”他享年65岁，这在七十古稀之时代，该算高寿了。最为人所传诵的是他在黄州写的《食猪肉诗》，见于宋人周紫芝的《竹坡诗话》。其中“慢著火，少著水，火候足时他自美”句，便是“长时间炖煮”。“东坡肉”由是而传，1989年版《辞源》如是曰：“后肴馔中有所谓东坡肉，本此。”这是应当的。中国历史上嗜吃猪肉而享高寿者大有人在。这是什么“理论基础”指导的呢？如果我说可以将“东坡肉”列为长寿食谱之一，行吗？

.....

媒体关注与评论

书评“中国烹饪原料学第一人”饮馔笔记。中国烹饪享誉世界，是由于它有着数不清的美馔佳肴，而这些美馔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，简言之构成美馔佳肴的原料四要素是：主、配、调、佐，缺一不可。

凤乔

编辑推荐

中国烹饪享誉世界，是由于它有着数不清的美馐佳肴，而这些美馐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，简言之构成美馐佳肴的原料四要素是：主、配、调、佐，缺一不可。——凤乔

《蔬食斋随笔别集》

精彩短评

精彩书评

1、饮食文字，自汪曾祺老启蒙发端，所遇皆是名家，唐鲁孙，齐如山，邓云乡，王世襄，谿耀东，高古清雅。蔡澜自成一格，跌宕可喜。略逊者，则梁实秋、高阳、唐振常、车辐、赵珩，亦津津有味。汪朗，王敦煌，不堕家风。饶俺奸似鬼，终不免买了两盆洗脚水，即朱振藩、聂凤乔。朱，秋风食客，鼓腹大嚼，拍主东马屁，捧店家臭脚，谢希大、应伯爵流属。聂，枯槁无趣，专家教授味熏天，板板眼眼不在点上，只堪做营养学校低年级教材。

2、一次精神美食大餐读《蔬食斋随笔别集》现在这个社会，如果对“吃”很有研究，那绝对是件非常有面子的事情。读了这本聂凤乔的作品《蔬食斋随笔别集》，可以让人对“吃”的认识又上升了一个境界。读这本书纯属偶然，我也不知道为什么就买了它，可读了以后才感觉如获至宝。先介绍一下作者，聂凤乔，笔名老凤，被誉为“中国烹饪原料学第一人”。这本书是一本别集，意思就是续集之外的集，已经是第三本了（有点像美国大片，续集一部接一部，不过美国大片是续集一部不如不一部，这本随笔可是各有各精彩），今后一定有机会找那两本读一读。所谓烹饪原料，说白了，就是吃的那个东西。中国人向来以敢吃闻名，热衷于吃各种稀奇古怪的东西，作者就是这方面的行家了。这本主要讲的是动物性原料。可能有人会说，动物的东西我大部分都吃过，您先不要讲大话，看过这本书就知道什么叫山外有山天外有天了。猪马驴牛羊鸡鸭鹅自然不在话下，兔猫鸽蛇也不算稀奇，骆驼大象熊孔雀都可以吃，甚至猩猩果子狸褐马鸡都在研究之列，直让人看得是目瞪口呆口水横流！不过作者早已声明，像褐马鸡这类国家级保护动物，大家千万不要冒法律的风险去捕杀，那是万万不可的。可能这又让读者产生疑问，既然不能吃，说它干什么呢？作者也做出了解释，今天不可以吃的这些动物，有些过去是可以吃的，例如大象、熊，只是由于某些原因今天变成了保护动物，但我们也可以了解；另外也许将来某一天，养殖成功了，可能就又可以吃了。其实可以吃不可以吃不是这本书的重点，作者是从事这方面研究的，自然所有原料都要有所涉及。既然是随笔，那就远不止菜谱那么简单，于是作者在书中将各种材料的属性、作用、做法、典故等等一一呈现在作者面前，让人如同经历了一次精神大餐，尽管没有吃到，也好似饱了“口福”。有人说，看烹饪杂志可以解馋，那这本书不但可以解馋，又让人漫游古今，充分体验了美食家的乐趣，领略了中国饮食文化的独特魅力！这本书是07年3月初版，首印仅有7000，虽然全是文字，但我认为远胜过那些图片精美标价甚高的美食杂志，各位美食爱好者和掌勺诸君都应该有一套在家中珍藏，这种好书并不多见。可惜的是聂老先生2000年已经仙逝，所以这样美妙的作品，我们也只能看到这么多了，真是可惜！PS：还有一点我很好奇的是，书中并未提到狗肉，中国人吃狗也算是很有历史了，作者可能是因为某些原因没有来得及收录，可能算是这本书中的一点美中不足吧。 <http://blog.sina.com.cn/QVC>

《蔬食斋随笔别集》

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