

<<江南美食养生谭>>

图书基本信息

书名：<<江南美食养生谭>>

13位ISBN编号：9787308072649

10位ISBN编号：7308072649

出版时间：2010-1

出版时间：浙江大学出版社

作者：宋宪章

页数：321

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：<http://www.tushu007.com>

## <<江南美食养生谭>>

### 前言

一个人若拥有一份职业外的爱好，并能悉心呵护，缓缓经营，一定会弄出点名堂来的。最后，爱好变成专业，兴趣造就专家，掉头了，原先为饭碗而从事的那一份工作鲜为人知，而凭兴趣业余小搞搞的玩意儿因玩出成果，反而受人瞩目，并成为一个人的终身形象标志。

宋宪章完成了三本专著：一本名唤《名人美食记趣》，2（）（）4年6月上架；第二本是《杭州老字号系列丛书·美食篇》；第三本就是本书。

三本书的内容，均已超越了宋老师本人原先执鞭从教生涯中语文、旅游等文科专业之外的领域。一个人既有职业饭碗，又有丰草碧湖，鱼跃鸢飞，牛羊成群，蓝天白云，美丽如同布什总统戴维营牧场那样大的精神别业，才会格外的扬眉吐气！

宋宪章，三个字，杭城小有名气。

冰冻三尺，决非一日之寒。

我听说，66岁是一个关。

按吾乡海宁习俗，得有女儿奉伺一钵66块小块红烧肉。

宪章适逢66，六六大顺，出齐三书，落日溶金，余霞绮天，风卷红旗过大关！真是高兴。

老子曰：“治大国如烹小鲜。”

我说，烹小鲜如治大国，学问无边。

饮食牵涉农学、土壤学、生物学、气象学、医学、药学、营养学、人类学、民俗学，谁能一网打？

烹饪过程中物理、化学反应，哪个讲得清楚？

再如，碗筷杯盏、举杯挥箸包含的非物质世界文化遗产，等等，足以让人研究一生。

宪章，一个长期患病之人，以精卫之志，尽愚公绵力，每天爬罗剔抉，呕心沥血，数十年如一日，终于成书出版。

他的文章，读之娓娓动听，品之津津有味。

他是极端的执枕和极端的负责任，写下每一行文字的。

## <<江南美食养生谭>>

### 内容概要

“上有天堂，下有苏杭”，苏杭二州不仅风光旖旎、秀色绝伦，它们的美食也林林总总不下数百种之多，说来叫人齿舌生香、馋涎欲滴。

本书介绍了苏杭一带各种美食的风味、口感，同时也讲述了它们的文化底蕴及古今名人与美食结缘的故事。

各种佳肴美点，有哪些营养成分，有何益人之处，书中娓娓道来，让你看了一清二楚。

药膳食疗，让你在品尝美味的同时，增强人体的免疫力，祛病养生、益寿延年。

书中也介绍了各种美食的食补食疗功效，让你看了增加知识、开阔眼界。

一书在手，江南美食皆在眼底。

这是一位饮食文化研究学者向你奉献二十余年的研究心得。

## <<江南美食养生谭>>

### 作者简介

宋宪章，1940年生于历史文化名城杭州，青年时代为稻粱谋，曾客居新疆古龟兹国之地一十六载，于二十世纪七十年代因病回归故里。

系浙江商业职业技术学院烹饪文化研究所研究员、浙江省科普作家协会资深会员、杭州市作家协会会员。

半个世纪来，“沉浸浓郁，含英咀华”，在贫病交加之中，不懈努力，共发表文学、历史、旅游、美食、科普作品千余篇，约百万余字，摄影作品数十幅，不少文章被选人教材、选集、台历之中，并多次获得省市级协会奖励。

1994—1995年度，连续被杭州市作家协会评为“优秀作家”，2009年，再次以古稀之龄被杭州市作家协会授予“优秀作家”荣誉。

事迹收入《中国当代学者风采录》及《杭州文艺家名录》。

主要著作有《名人美食记趣》、《杭州老字号丛书·美食篇》、《玉皇山南话沧桑》（九文六照、编目统稿）等书与《南宋时期的钱江观潮》等一组历史随笔及《南宋名菜挖掘记》等一组饮食文化史论。

1959年、1985年及1986年，先后被东海人民出版社（浙江文艺出版社前身）、《家庭教育》杂志、《医药动态报》聘为客座编辑。

此外又于1984年年底，首先在国内研究成功25道仿南宋菜，浙江电视台和中央电视台先后作了播映，中国新闻社及新民晚报等多家媒体向海内外作了介绍。

1986年被LIJ西一级期刊《烹调知识》杂志聘为技术顾问及编委，2005年被《杭州老字号丛书》编委会聘为编委，2008年12月浙江省科普作家协会授于其“资深科普作家”荣誉称号，现为国内多家报刊的旅游、文史、美食专栏撰稿人。

## &lt;&lt;江南美食养生谭&gt;&gt;

## 书籍目录

一、精美肴选 齿舌生香 春来步鱼鲜 初春早韭美 充满乡情的之江莼鲈羹 故乡的“胭脂鹅”“翡翠白玉”诗意浓 杭帮菜一绝——咸件儿 古老的醋鱼带柄 风味独特的西湖莼菜汤 清蒸河鳗席上珍 好竹连山觉笋香 原汁原味的叫化童鸡 三月荠菜香 情钟马兰头 品尝蛇皮佳肴 江南古刹的佛门饮食 从市井美食到筵席名菜 清纯味美的杭州鱼圆 甜润味美的蜜汁火方 蜜汁火方香飘苏杭 会“唱歌”的名菜 满汉全席今又现 最爱啃鸡爪 入夏“仙品”有紫茄 香糯紫菜苔 难忘蚕蛹香美 蘑菇宴的主角——金针菇 天目笋干甲天下 食雕奇葩 别具一格的素“虾爆鳝” 杭州“羊菜”三绝 巧烹洋蔬菜 美味的“活化石”鲞 碧玉翠珠豌豆香 鸭子吃香 闲话盖浇饭 鲜嫩润滑话鱼羹 九孔碧藕秋日鲜 三秋茭菱鲜又嫩 黄鳝秋肥风味佳 灌肺千年香 人间美味话螃蟹 味美在皮 神秘而味美的葛仙米 乌米饭，神仙食 千年蟹香飘杭城 来自清宫御膳的八宝豆腐……二、风味小吃 诱人谗下 三、旅游美食 各具特色 四、药膳食疗 滋补强身 五、名特餐饮 多姿多彩 后记

## &lt;&lt;江南美食养生谭&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：“卧沙细肋何由来，出水纤鳞却易求。

”这是前人咏土步鱼的一联诗句。

土步鱼，又名沙鳢，属鱼纲塘鳢科，江苏人直称之为塘鳢鱼。

此鱼冬日伏于水底，附土而行，一到春天便至水草丛中觅食，此时鱼肥质嫩，肉白如银，较之豆腐，有其嫩而远胜其鲜，为江南水乡独特的鱼鲜。

杭州西湖盛产此物。

唐代诗人白居易离开杭州时，曾痴迷地写诗道：“未能抛得杭州去，一半勾留是此湖。

”对西湖的依恋，自然主要是湖光山色、朝晖夕岚、晴好雨奇，但也不能否定包含着西湖味美可口的鱼鲜。

清代诗人陈璨曾有一首《西湖竹枝词》来诠释白公勾留的一部分内容：“清明土步鱼初美，重九团脐蟹正肥。

莫怪白公抛不得，便论食品也忘归。

”湖上之蟹因茭白草绝迹而早已消失，唯有土步鱼年年岁岁、岁岁年年依然生长，为杭州人增添了口福。

杭州名菜中有“春笋步鱼”这道脍炙人口的名菜，将山珍之鲜与湖珍之美珠联璧合，堪称春令美食，使人久吃不厌。

其他，步鱼还可做成“象牙步鱼”、“韭黄步鱼”、“火腿鲜笋煨步鱼”、“椒盐步鱼”等多款多样的步鱼菜，使人舌底生津，催人涎下。

步鱼菜中之绝品则要数“雪菜豆瓣汤”了。

且慢，这“豆瓣”怎么也算到步鱼菜中去了？

原来里面还有一段食苑佳话：当年，国家副主席宋庆龄寓居上海时，要宴请几位来访外宾，便请上海著名厨师何其坤掌勺烹制美食。

何熟知苏南佳肴，在一桌菜中专门做了一款姑苏名菜“雪菜豆瓣汤”。

这只菜，菜绿、“豆”白、汤清、鲜美异常，其“豆瓣”之嫩，堪称一绝，食者无不惊奇。

家宴散后，主宾相问，厨师才告知：这“豆瓣”不是那豆瓣，用的是步鱼双颊上的两块腮帮肉；腮帮是鱼呼吸时活动最频繁的部分，因此最活最鲜，一条步鱼也只有那么两小片半月形的、宛如“豆瓣”的腮帮肉，要制成这碗雪菜“豆瓣”汤，没有几十条步鱼及精巧的制作技巧，是不可能的。

## <<江南美食养生谭>>

### 后记

这是继《名人美食记趣》、《杭州老字号丛书·美食篇》出版后我的第三本美食随笔集。这三本书内的文章，其实是同一个时期内写成的，并非是写了一本后再续写第二本、第三本。作为一个以文史教学谋生的文学爱好者，怎么会连写三本谈美食的随笔集呢？这得从1983年9月说起。

那时，浙江日报社有一位傅伯星先生，写了一篇名曰《南宋时期的西湖一日游》的旅游随笔，颇得上海文化出版社《旅游天地》杂志编辑的好评。

我从中受到启发，亦陆续写了一组有关南宋风情的旅游随笔，投寄这家杂志，不料先后竟刊出六篇之多。

其中有一篇叫《南宋时期的钱江观潮》的旅游随笔，引起了杭州八卦楼菜馆经理的注意。他感兴趣的，并非是南宋时的钱江潮及观潮的盛况，而是我在文中顺便提到的观潮时“从庙子头到六和塔这十多里江边”的摊贩及酒肆所卖的南宋小吃及荤素菜肴。

因为这家位于钱塘江边、又与南宋八卦田靠近的小菜馆，生意并不十分好，正想在餐饮上做点新名堂，看到我这篇文章，正中下怀，便动起了开发仿南宋菜的念头。

后来，他通过熟人聘我为顾问，请我为该菜馆研制仿南宋菜。

半年后，八卦楼的仿南宋菜上了浙江电视台，并由中央电视台作了转播，一时名闻海内外。

当时，各地报刊见我考证、研制（与名厨叶杭生合作）出仿南宋菜，以为我精通饮食文化，纷纷向我约稿。

我无法招架，只好一边学习研究，一边写作，从此把平时写作的重点从旅游散文、特写方面转向美食随笔。

我生在杭州，长在杭州。

白居易有词曰：“江南忆，最忆是杭州。”

江南丰富的人文历史、发达的经济，造就了江南精巧的美食及无数供养生之用的食疗方法及药膳。半个多世纪的耳濡目染中，自然就留下了种种深刻的印象。

付诸笔墨，日长月久，也就成了这一篇又一篇的美食随笔。

<<江南美食养生谭>>

编辑推荐

《江南美食养生谭(浙商院文库)》编辑推荐：江南美食尽显山水灵气。

江南美食充满诗情画意。

江南美食滋补养身益体。

江南美食吃出健康美丽。



<<江南美食养生谭>>

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:<http://www.tushu007.com>