

<<豆蔻香茶长生诀>>

图书基本信息

书名：<<豆蔻香茶长生诀>>

13位ISBN编号：9787538294286

10位ISBN编号：7538294287

出版时间：2011-11-1

出版时间：辽宁教育出版社

作者：舒新城,黄素封

页数：218

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>

## &lt;&lt;豆蔻香茶长生诀&gt;&gt;

## 前言

此味可待成追忆，只是当时已惘然——这可成为追述民国时期饮食文化的写照。

中华饮食，在民国时期达至巅峰。

当时的吃客吃相，确有当代人望尘莫及处：夜泊秦淮，随着桨声灯影婉转而出的是歌女们劝酒送吃之声，柔腻至极，令人骨酥肉软，不知身之所在；春宵酒醒，一声声小贩的吆喝，又将你从梦中喊回现实——又到朝食时；十里洋场，倾倒你的是杏花楼的荷包翅；漫步苏州，最忘不了那木渎镇的石家鲃肺汤；偶有闲暇，不妨泡泡茶馆，眯着眼睛听听歌伶的清曲；心血来潮，也可步入西菜馆，学学洋人派头……回顾一代人的饮食史，就是追忆一代人的生活史。

民国人的钟鸣鼎食，固然令人心向往之，但真正懂生活的人，最感兴趣的怕还是那份隐藏在“吃”字底下的态度和趣味吧？

诚然，民国已与我们时空远隔，但历史分隔的只是记忆，而不是生活。

人生代代无穷已，无论我们身逢何世，都注定成为柴米油盐的追逐者。

我们难以绕开与之相关的喜怒哀乐，更无法不被似曾相识的感受打动。

因此，以现代的目光回看那一代人的饮食风貌，未尝不是一件有益而富于趣味的事情。

何况，民国又是一个文采风流的时代。

民国人不但能吃、爱吃，还懂得谈吃、品吃。

翻开昔日的杂志、报纸，我们不难发现那一张张可爱而生猛的面孔——时而扬扬得意，颇以自己的吃喝豪举为傲；时而如数家珍，活像一部饮食词典；时而追忆旧食，大有今不胜昔之慨；时而借题发挥，感叹“天下不过是桌菜”；还有一部分人孜孜于健康之道，颇似如今的养生学家（惜其生不逢时，如诞生于今，则大红大紫矣）。

借助这些珍贵而饶有趣味的文字，一幅幅斑驳而绚丽的饮食情景如在眼前。

而编者想要做的，就是将这些情景呈现给读者。

经过一段时间的搜寻和编选，我们精选了一百多篇民国时期的饮食文章，以飨读者。

这些文章全部来自当时著名的报刊和书籍（如《论语半月刊》《机联会刊》《红玫瑰》《饮食与健康》等），可谓原汁原味，最能体现一代饮食男女的态度和风采。

由于文章数量较多，且内容五花八门，故编者将其分为三辑：第一辑主要谈美食，名为《船菜花酒蝴蝶会》。

船菜、花酒、蝴蝶会者，即当时之秦淮船菜也。

船菜在如今虽然难寻踪影，却是民国饮食的一大特色，颇受时人欢迎。

以此做书名，恰能反映民国男女的饮食情趣，表现食物与人的细腻情愫。

细品其中文章，不难感受到一份永恒不变的生活共鸣。

第二辑亦是关于吃，属于以吃为名，借题发挥，谈美女，谈选婿，谈时局，故名为《醉蟹瓮酒荒唐语》。

盖民国文人好玩好吃好议论，当才情遇上“人之大欲”，总少不了一番嬉笑怒骂。

如今读之，往往瞠目结舌，拍案叫绝。

第三辑谈饮食与养生，名为《豆蔻香茶长生诀》。

与当代人一样，民国人同样深谙食养之重要性。

且他们对于饮食和健康，态度更中肯，研究更细致，眼界更宽广。

其中既有中医精华，也有西医理论，偶尔还会鼓吹一番社会和人生。

读着这些文章，不但毫无沉闷之感，反而能够借鉴一二，具有一定的实用价值。

鉴于这些文章“年事”已高，所以编者在整理过程中，偶作增删，并补充了引言和图片，以符合当代读者的阅读口味。

全书编毕，编者突然发现，当我们阅读这些文字时，已经不是单纯地缅怀过去，更是自我寻觅，自我发现的过程。

美食美文，相得益彰，岁月匆匆，能够遇见这些“体己话”，是幸运，也是缘分。

朗读者

<<豆蔻香茶长生诀>>

## <<豆蔻香茶长生诀>>

### 内容概要

与当代人一样，民国人同样深谙食养之重要性，他们总能在最寻常的食物中，发现学问、找到掌故，信手拈来，皆可滋身养命、裨益无穷。

而在那个提倡科学、尊重传统的年代，人们对于食疗养生的态度和眼光，更为当代人所不及。

《豆蔻香茶长生诀》一书集中了若干篇民国时期论述食疗养生的小文章，分为食材、杂论、食疗通讯等几大部分对读者呈现。

其中既有中医精华，也有西医理论，偶尔还会鼓吹一番社会和人生。

充分体现了民国时期的食养特色。

尤其值得一提的是最后的食疗通讯部分，来信者的急切和不安，回信者的关怀与安慰，全都淋漓于纸上，呼之欲出，其情其景，使人敬服。

## <<豆蔻香茶长生诀>>

### 作者简介

舒新城（1893-1960）

原名玉山，学名维周，字心怡，号畅吾庐，曾用名舒建勋，湖南溆浦人，现代著名出版家、教育家。

1917年毕业于湖南高等师范学校，曾创办《湖南教育月刊》。

20世纪二三十年代，先后出版《现代心理学之趋势》《近代中国留学史》《教育通论》《人生哲学》等书。

1923年任南京东南大学附中研究股主任，推行道尔顿制，并赴上海、武昌、长沙等地讲演。

1928年，应中华书局总经理陆费逵之聘，任《辞海》主编。

另著有《蜀游心影》《漫游日记》《故乡》等散文集。

施纪云（1884-？）

四川重庆涪陵人，清光绪九年进士，历任湖北武昌府知府、湖北德安府知府、湖北施鹤道、湖北按察使等职，任职时推行办学，曾主持编修《涪陵县续修涪州志》。

黄素封（1904-1960）

又名黄雪楼，江苏徐州人，近代著名化学史家、医药学家、教育家。

黄素封自幼酷爱学习，后考入金陵大学化学系，并以优异成绩毕业。

毕生致力于学术，在化学、化学史、医药、教育、文学等方面均有不少著作行世，曾出版《实用有机化学》《高中化学》《中国炼丹术考证》《化学发达史》等著译，并于1960年译出了英国第一部小说《亚瑟王之死》。

西神（1884-1942）

原名王蕴章，字莼农，号西神残客，简称西神，江苏无锡人。

南社社员，曾为《小说月报》首任主编，建立了作者稿酬制。

后在上海办中国文学院，自任院长。

其文、诗、词兼工，词名尤著。

民国著名诗人金天羽谓其“卓然名其家，号称双绝”。

亦工传奇，精楷书，曾著有《梁溪词话》《然脂余韵》《西神杂识》《留佳庵文集》《玉晚香答诗草》《秋平云室词钞》等。

甘永龙（生卒年不详）

字作霖，清末民初著名翻译家。

1910年，编注并出版《莎氏乐府本事》，此书曾广为发行，至1922年共出版19版。

1912年，编译了由孙中山著述的《伦敦被难记》。

1918年，编译《广告须知》，为我国第一部广告学研究专著。

其他译著包括《论美洲合众国三权分立之真相》《卢宫秘史》《红发女》等，并主持编写了《华英初阶》《华英进阶初集》等英语类读本。

周郁年（生卒年不详）

民国时期编辑，曾出版《古文观止》《池上草堂笔记》《白香山诗集》《万病治疗验方》《治病百法》《养生秘术》等书。

## <<豆蔻香茶长生诀>>

### 书籍目录

#### 第一章 香果养生经

- 荷花与西瓜
- 豆蔻小志
- 闲话人参
- 香蕉与人生
- 羊奶和番茄的几种简易烹调法及其营养价值
- 菜蔬疗病之力
- 食物与野菜

#### 第二章 食补秘术

- 食疗三种
- 食养三题
- 从大豆成分论混合饭的营养价值
- 盐的医疗作用
- 谈谈老糕馒头和甜酒酿的制法
- 和母亲们谈谈羊奶哺婴的经验

#### 第三章 食疗杂谈

- 厨房与养生
- 四川膳食习俗与学生健康
- 应酬与健康
- 食物与迷信
- 吃与养
- 麻痹症的饮食调养
- 科学的吃法
- 关于酒的讨论
- 温暖身体之食物
- 油煎食物与消化不良
- 牛奶和人奶的比较
- 肉食与菜食
- 民族健康与食物营养
- 小孩过年的吃食问题
- 食物如何帮助排泄
- 鸡蛋与麻风
- 营养浅谈

#### 第四章 食养小笺

- 家庭主妇的养生术
- 青年发育与饮食的关系
- 老年人饮食与健康
- 精神衰弱的饮食调养法
- 性神经衰弱问题
- 牛奶和大蒜的营养价值
- 食物营养的辩证法
- 肺结核患者的饮食调养
- 低血压食疗法

#### 作者简介

<<豆蔻香茶长生诀>>

## &lt;&lt;豆蔻香茶长生诀&gt;&gt;

## 章节摘录

中国的富贵人家，园子有荷池。  
等到傍晚时分，日落之后，人们坐在开满荷花的荷池旁边，将茶叶包在绸里面，放在荷花中。荷花是早开夜合的，经过了几次开合、花瓣谢去之后，取出茶包，拿来泡茶，就有一种荷花的味道，清香而可口。

——乐天《荷花与西瓜》 社会上的普通人家，收入大半都用在了饮食之上。所以我们讨论食物时，要连带讨论经济，不能算是画蛇添足的无聊勾当。

而对于这个问题，世界上已有很多人做出过审慎的回答了。

例如，上面提到的雷诺兹先生就用“吃香蕉”三个字做了答案。

——黄素封 韦来珏《香蕉与人生》 “川贝鸡”的形态与普通鸡无异，不过它的身体比普通的鸡大，而且能够如鹰、燕般飞行，不如普通鸡那样的呆笨。它的功用兼有了川贝和鸡两种特长，能祛痰、清热、补虚、益中，并且因它有鲜美的滋味，所以还兼有醒健脾胃的作用，真是食用与药用两相宜的圣品！

——伯辰《食疗三种》 由于牙祭习俗，往往附带发生食无定时的现象。在打牙祭时，因为所弄的菜特别多，免不了要延迟开饭时间。

而在平时，则往往提早。

同时，主管伙食的人，为求牙祭打得好，博个好声誉，就要想法省米。

提早开饭是省米的有效办法，早些开饭，大家都还饱，当然可以少吃，自然省米。

——张增杰《四川膳食习俗与学生健康》 六时宴客，我准时六时到，而七时半客人到齐已是很难得了，则我与主人已白费了一个半小时以上。

在这一个半小时里面，必不能做无言的菩萨，必须谈天。

客人陆续地来，招呼要陆续地打，八时能开席，已是好事。

几十样菜一道接一道慢慢地吃完，十时能散席已是大吉。

——舒新城《应酬与健康》



## <<豆蔻香茶长生诀>>

### 编辑推荐

厨房烹煮如何破坏营养？

怎样在应酬场所全身而退？

食品广告多么荒谬？

这些看似属于当代人的问题，原来早在民国时期人们就已经反复讨论。

与推崇功利主义的当代人不同，民国时期的医家、学者对于食疗养生，态度更中肯，研究更细致，眼界更宽广，其中争鸣者有之、鼓吹者有之、批判者亦有之，然而无不以民为本，博济为怀，体现了高度的责任心和社会使命感。

时下正值热炒养生之际，读一读前人的养生文章，应会有另一番发现和启示。

<<豆蔻香茶长生诀>>

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>