第一图书网, tushu007.com

<<蔬食斋随笔>>

图书基本信息

书名：<<蔬食斋随笔>>

13位ISBN编号：9787563364220

10位ISBN编号：7563364226

出版时间：2007-1-1

出版时间：广西师范大学出版社

作者：聂凤乔

页数：266

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

第一图书网, tushu007.com

<<蔬食斋随笔>>

内容概要

《大厨物语·土味:蔬食斋随笔》是作者关于果蔬的记忆和趣话。
内容所涉都是大家所熟悉的萝卜、白菜、辣椒等日常蔬菜，但是作者却能如数家珍将这些佳蔬的营养价值、掌故趣闻写得栩栩如生，读之趣味盎然。
《大厨物语·土味:蔬食斋随笔》特点：1.作者长达三十余年的烹饪理论研究与实践，被海外学者称为“中国烹饪原料学第一人”，其“蔬食斋随笔”系列曾被日本《圆桌》杂志连载长达五年之久。
2.《大厨物语·土味:蔬食斋随笔》是作者在《中国中医药报》专栏的结集。
文章通俗易懂，饶有嚼味。

第一图书网, tushu007.com

<<蔬食斋随笔>>

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、《中华饮食文库》编委会副主任委员等。
主持编撰首部《烹饪原料学》部编大专教材，编撰出版了《中国烹饪原料大典》（上卷）。
参与编撰了《中国烹饪辞典》《中国烹饪百科全书》，均任副主编并负责终审。
出版著作有《蔬食斋随笔》《食养拾慧录》《老凤谈吃》。
其中“蔬食斋随笔”系列被日本《圆桌》杂志译成日文，连载达五年之久。

第一图书网, tushu007.com

<<蔬食斋随笔>>

书籍目录

自序 我为什么写蔬菜 ？
萝卜谚（上） 萝卜谚（中） 萝卜谚（下） 胡萝卜和胡萝卜素（上）胡萝卜和胡萝卜素（下）菠菜辩 黄瓜杂俎 却说丝瓜——还有蛇瓜 锦荔枝·癞葡萄·苦瓜 扁豆的情思“豆中上品”说豇豆 辣椒的哲理（上） 辣椒的哲理（下） 茄之趣 韭菜的故事 青蒿黄韭试春盘 莼菜行 菱之恋 地耳谣 发菜和它的传说 “推广食菌！
”冬虫夏草引 为平菇鸣不平 美哉，草菇！
穿裙子的蘑菇——竹荪荠菜吟 苦菜赞 一钵藜羹敌八珍 蕨芽珍嫩压春蔬 被疏忽了的香椿头

第一图书网, tushu007.com

<<蔬食斋随笔>>

章节摘录

蔬菜天天见，餐餐吃，餐餐吃，有什么好写的？
原来我也这么认为。
事情开始在“瓜菜代”那些年。
由于工作需要，我对蔬菜、野菜作了些探索。
稍一涉猎，发现竟然是那么五光十色，丰富多彩，待到登堂人室，居然流连忘返了。
这不仅因它红黄蓝白黑五色俱全，酸甜苦辣咸五味皆备，而是想探讨一个问题：蔬菜难道仅仅是下饭的吗？
深入进去以后，才知道它们不可小觑。
调剂饮食、变换口味，这是大家所熟知的了。
对于人的发育、生长直至酸碱平衡、维持健康，简直是不可或缺的，否则就会生病。
航海者长期吃不到蔬菜得坏血病的故事，大概很多人都知道。
而生病以后，蔬菜又是十分理想的治疗剂或辅助治疗剂，几乎没有什么副作用。
生姜、葱白乃至白菜疙瘩治感冒那是家喻户晓的。
无病又能防病。
从到目前为止的医学研究报道来看，可以说所有的蔬菜都具有抗癌的功效，当然还能预防很多病。
至于饥馑之年，它们又能代粮疗饥，这是史书屡载的了。
人们对于蔬菜的认识仍在发展之中，远远没有完成；却又存在另一种相反的现象，不少人对蔬菜似乎该说是冷漠、忽视的，不要说对其营养和化学成分了，连应该怎样烹饪加工也是不甚关注。
吃蔬菜也像陶渊明说的“好读书不求甚解”。
用什么方法帮助人们重视并正确运用蔬菜为人们的健康服务呢？
我想干这个，发下了愿心，至死不悔。
难怪古代的阿拉伯人誉菠菜为“菜中之王”，家庭主妇们是十分熟悉“菠菜炒百叶”、“菠菜鸡蛋汤”等的，即使是素炒菠菜也十分香美下饭。
菠菜实是家常美蔬。
人们还美称“菠菜烧豆腐”为“金锒白玉版，红嘴绿鹦哥”。
关于这，还有些故事：流传在江苏的，是乾隆下江南，在镇江一农家，农妇为他做了菠菜烧豆腐，报名为“金锒白玉版，红嘴绿鹦哥”。
乾隆日甘肥饫，忽然尝此田家风味，顿觉口颊清新，便封农妇为皇姑，菠菜也成了“皇姑菜”。
另一个是著名相声演员刘宝瑞说的单口相声《珍珠翡翠白玉汤》，所谓“珍珠”，乃讨来的剩饭。
还有，鲁迅先生在《华盖集续编?谈皇帝》中，记述了他家老仆妇讲的一个对付皇帝的办法：皇帝是喜怒无常的。
他要吃的东西不能随便给，否则吃了又要，办不到就要杀人。
菠菜一年四季都有，就天天给他吃菠菜，毫不为难。
“但是倘说是菠菜，他又要生气的，因为这是便宜货，所以大家对它就不称为菠菜，另外起个名字，叫做‘红嘴绿鹦哥’。
”这个名字本有所据，大概源于《授时通考》的“鹦鹉菜”。
《闽产录异》上也有：“福州、福宁以其叶绿根红，正月一日必以全根沃汤供之，名日红嘴绿鹦哥。
”“金锒白玉版”也有出处，袁枚的《随园食单》上说：“菠菜肥嫩，加酱水豆腐煮之，杭人名金锒白玉版是也。
”有趣的是三个故事都嘲弄了那些自命为真龙天子、唯我独尊的封建帝王，菠菜与有荣焉。
有一段关于菠菜的公案，纠缠了好几十年，到现在还没弄清楚。
那就是：菠菜究竟能不能与豆腐共煮？
菠菜烧豆腐，由来已久。
除上面袁枚之说外，《瓜蔬疏》中说：“菠菜北名赤根，菜之凡品。
然可与豆腐并烹，故园中不废。

第一图书网, tushu007.com

”到了科学昌明的现代，出现了异议。
认为不可的说法，说迟点20世纪40年代就开始了，50年代的报刊接着说。
认为不可的理由在于：菠菜含草酸多，是它涩味的来源。
草酸在人体内不易分解，而且对血液应维持的弱碱性不利；更有甚者是它容易与钙、镁化合成不溶于水的草酸钙、草酸镁，不只使钙和镁不能为人体所利用．还易形成结石。
而豆腐是用卤水或石膏点制的，含钙、镁多。
菠菜、豆腐不可共煮说由此产生。
其实按这个原则岂止不可共煮，也不能一道吃。
所谓“红嘴绿鹦哥，金锒白玉版”是“不科学”的，被否定了。
报刊上大都是点点滴滴地说这个问题，从来未见宏篇大论。
科学家们、医学家们也缄口不言，“无可奉告”。
然而就是这“点滴”也造成了“视同畏途”。
例如40年代以前人们还说菠菜是上等蔬菜，后来竟然不乐于推荐它了，以后又引申到婴幼儿也不宜吃了。
例如1954．年版的江幼农的《营养小品》一书中就有这样的话：“依照几年前的说法，均认为菠菜是一种上等的蔬菜，然而根据较近的研究，却又认为菠菜并不完全合于理想，甚至有人不再推荐。
”原因也在草酸。
事情究竟如何？
还得找科学。
每100克菠菜约含草酸300毫克，每100克豆腐约含钙240毫克。
一般情况下草酸在人体内会与血钙结合，由尿排出，使人体内的钙减少，当然不利于健康。
可是事情并不是想当然的，更不能据以逻辑推理，从而得出结论来指导行动。
因为还有情况：豆腐中的钙已经和蛋白质结合，跟草酸相遇并不发生作用，等豆腐经过胃液处理逐渐被消化时才会跟草酸结合，形成草酸钙而被排出。
这可以说明菠菜与豆腐在烹调过程中并未形成“危险分子”。
那么，草酸与钙在体内结合后的情况又如何呢？
按分子量计算，实验证明每70克豆腐中的钙，可以结合去100克菠菜中的草酸。
道理十分清楚，草酸并不能夺走全部的钙，换句话说只要拿出同时进餐的食品中的一部分钙就把草酸给“裹胁”走了。
倘使仍不放心，那么还有个办法：将菠菜用开水先烫一下，再在冷水中泡10～20分钟，草酸易溶于水，绝大部分排除了，再予烹饪加工。
这样做同时要损失一些养分，但并不是全部。
事实就是这样，为什么一定拆开菠菜与豆腐的结合呢。
如果像包办婚姻一样就是看不惯，那么草酸含量多而和菠菜相近的还有苋菜、牛皮菜、蕹菜、笋、洋葱等；含钙的豆制品还有百叶、豆腐干等，当然还有其他种含钙多的食品，为什么偏偏反对“菠菜烧豆腐”呢？
凡事物总是利弊共存的。
人们研究客观事物的规律，就在于用利去弊。
执其一端而自设障碍，无异倒洗澡水连娃娃也泼掉了。

第一图书网, tushu007.com

<<蔬食斋随笔>>

编辑推荐

《大厨物语·土味:蔬食斋随笔》编辑推荐：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

第一图书网, tushu007.com

<<蔬食斋随笔>>

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