第一图书网, tushu007.com

<<蔬食斋随笔续集>>

图书基本信息

书名：<<蔬食斋随笔续集>>

13位ISBN编号：9787563364718

10位ISBN编号：7563364714

出版时间：2007-3

出版时间：广西师范大学出版社

作者：聂凤乔

页数：291

字数：176000

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

内容概要

本书是《蔬食斋随笔》续集，由大家熟知的蔬菜谈起，如“没上谱的茼蒿”、“蔬菜中的玫瑰”、“蒲儿菜的风韵”、“口蘑的魅力”、“餐菊乱弹”等处处融入作者对生活的感思。

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

<<蔬食斋随笔续集>>

书籍目录

叶绿素，生命之素蔓菁八题芋艿札重新发现的苋菜蕹菜之忆没上谱的茼蒿——兼谈古代叫蒿的菜厨师·医师·艺术大师——冬瓜盅的启迪西瓜考西撤菜西瓜药果蔬兼宜话菜瓜甘欺崖蜜软欺酥——蚕豆杂拾四季豆·芸豆·菜豆蔬菜中的玫瑰——洋葱种种（上）甲胄-护身符-良药——洋葱种种（下）掘得茈菇炊正熟蒲儿菜的风韵——顺便说说吃菖蒲“草八珍”之一：羊肚菌“五月端午，鸡（土从）凸土”黄耳蕈生斋钵富——关于毛柄金钱菌，兼及金针菇口蘑的魅力墨汁鬼伞和它的家族玉女裁绡片片——石耳走笔马兰歌苜蓿诗我为菊花脑而鼓吹——从菊花脑说到餐菊（上）餐菊乱弹——从菊花脑说到餐菊（下）春来高原第一菜——荨麻人参果——蕨麻食菌加工法种种——食用菌加工贮藏法之粗略回顾

章节摘录

江苏扬州有句俗话：“ 三天不吃青，眼里冒金星。
”这句话具有科学道理。
所谓“ 青 ”，就是蔬菜中富含的叶绿素。
绿　一提到绿，仿佛立刻会使人愉悦起来。
王安石有一句脍炙人口的“ 春风又绿江南岸 ”，其中的“ 绿 ”字确乎是神来之笔。
咏绿的佳句还有：“ 绿杨城廓 ”、“ 红了樱桃，绿了芭蕉 ”、“ 应是绿肥红瘦 ”等，难以胜举。
朱自清曾以“ 绿 ”为题写过一篇散文，被收入中学语文课本中。
倘若失去了绿，不用说沙漠绿洲了，凡是到过西北高原者，看到那枯燥、单调的土黄色，都会觉得干渴。
一片麦田，几株白杨，视觉立即会滋润起来。
世界上，森林被喻为“ 绿金 ”，主张环境保护的组织取名“ 绿党 ”，农业的创新被称为“ 绿色革命 ”。
“ 绿色革命 ”这四个字，又被崇尚绿色的国家——利比亚用为推翻反动统治者的代称。
他们说，因为绿色象征着希望、春天、生命力。
绿，成为生意、轻快、健康、生命力、和平、安定的同义语。
毫不过分地说，世界上如果没有了绿，便没有了生命。
生命之素　绿色并不是人类的发明，而是自然的创造。
若干亿万年前，地球上虽然有了生命，但还没有绿色。
在各种元素化合的过程中，出现了一种叫做“ 卟啉 ”的物质。
它有着和金属原子结合的本领。
起先．它和镁原子结合，出现了鲜艳的绿色一一叶绿素诞生了。
继而植物诞生了。
后来，有些叶绿素中的镁原子让位于铁原子，又出现了鲜红色的血红素，进而产生了血红蛋白，为动物的诞生准备了条件。
有了动物，后来才有了人。
人和叶绿素的这种“ 血缘关系 ”，足以说明叶绿素和人类生命的渊源。
不过，要解释人类生命的延续为什么离不开叶绿素，还需研究一下现在人类的生存环境。
植物繁殖在人们生产、生活的一切地方。
有植物就有叶绿素。
叶绿素虽然已经有了亿万年的历史，却仍然活跃在这世界上，并且勤奋地工作着。
它不停地繁衍着子孙后代，同时给动物和人类提供大量食料。
据估计，全球的绿色植物一年能制造4000亿吨有机食物。
不能设想离开了植物，人和动物怎样生存下去。
学者们说，中生代时地球上曾经分布着无数的恐龙，现在除了化石再也找不到了，原因是一次冰川浩劫使大量的植物灭绝了。
没有了食物，恐龙也就灭绝了。
当然，植物供给动物和人的并不只是叶绿素，还有许许多多成分。
但是，没有叶绿素，植物就无法利用阳光、水、土壤、肥料乃至空气中的养分。
叶绿素已存在亿万年，是最有效的化工厂和太阳能转换器。
它的生物学作用是充当光合作用的催化剂。
它利用太阳能，帮助细胞分解和重新组合别的分子。
比如，将水分解为氢和氧原子，它们又去和二氧化碳、氮结合成为各类蛋白质、糖类、脂肪。
正是叶绿素，既保证植物自己得以生存、发展下去，又给动物和人类提供了取之不尽、用之不竭的食物资源。
小麦、水稻、蔬菜、果品乃至许多调味品，和叶绿素都有关系。

即使肉食，也是植物的转换，离不开叶绿素。
　　生命，不是叶绿素赋予的吗？
!说叶绿素是生命之素一点儿不过分。
　　不过，叶绿素对人究竟有没有直接作用呢？
令人兴奋的能耐　　虽然，科学家们还没有完全揭示出叶绿素对人体的作用及奥秘，但已知的足以令人兴奋。
　　1944年，一位叫斯密朗的美国医生为防止感染，用叶绿素水剂来治疗外伤。
医生的目的达到了，叶绿素不但防止了感染，而且使病人很快长出了新的肉芽，大大加速了伤口的愈合。
人们说它效果惊人。
后来，人们弄明白了它有促进人体组织再生的能耐，专业术语叫做“ 赋活作用 ”；同时它又能抗菌，可以抑制金黄色葡萄球菌、化脓性链球菌等的生长。
经过临床应用，医生们认为它在外科方面对溃疡、创伤、烧伤有良好的疗效，内科则用于慢性骨髓炎、消化道溃疡、慢性肾炎、肝炎以及贫血等病症。
显然，叶绿素有良好的药用价值。
外科已经有“ 叶绿素软膏 ”。
还有一种膏状体的“ 叶绿素牙膏 ”，是绿色的，可以杀灭细菌、保护牙齿和消除口臭。
　　说到除臭，就要说到1970年代流行起来的用叶绿素来消除腹胀和便秘。
1957年，美国医生威加顿和匹逊二人，给做过肠和肛门手术的病人运用叶绿素水剂，以减少臭气的产生。
结果不但达到了目的，还产生了通便作用。

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　　本书是《蔬食斋随笔》续集，由大家熟知的蔬菜谈起，如“ 没上谱的茼蒿 ”、“ 蔬菜中的玫瑰 ”、“ 蒲儿菜的风韵 ”、“ 口蘑的魅力 ”、“ 餐菊乱弹 ”等处处融入作者对生活的感思。

第一图书网, tushu007.com

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