

<<素食养生谭>>

图书基本信息

书名：<<素食养生谭>>

13位ISBN编号：9787807134558

10位ISBN编号：7807134550

出版时间：2007-5

出版时间：山东画报出版社

作者：王子辉

页数：267

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>

<<素食养生谭>>

内容概要

《素食养生谭》以不拘一格的随笔开幕式，引经据典，涉笔成趣，详述了近百种素食物料的养生价值、烹调方法、食疗应用等内容。

计有叶茎蔬菜篇、根茎薯芋篇、瓜茄果品篇、谷豆制品篇、菌藻地衣篇、调和花木篇，涉及白菜、韭菜、茼蒿、莼菜、荸荠、莲藕、龙眼、莲子、樱桃、臭豆腐、豆豉、猴头蘑、冬虫夏草、竹荪、蜂蜜、香椿、枸杞子等素料多种，还插叙许多流传于民间、记载于史籍的逸闻趣事，并配有古今经典素食名图多幅。

《素食养生谭》在充分吸收中国传统养生理念、食疗研究成果的基础上，综合运用现代生物学、营养学、烹饪学、食疗学和卫生学原理，对素食养生进行了全面而深刻的阐述，使《素食养生谭》既有丰厚了历史文化感，广博生动的知识性，又兼备可资借鉴的烹饪理念。

《素食养生谭》是在吸收中国传统养生、食疗研究成果的基础上，综合运用现代生物学、营养学、烹饪学、食疗学和卫生学科学原理，通过不拘一格的随笔小品式短文，将素食主要物料的养生价值、物理性能、历史沿革、烹调技艺和防病治病的方法等融为一体，做出深入浅出的阐释。

<<素食养生谭>>

作者简介

王子辉，1934年生于陕西蓝田，毕业于陕西师范大学中文系。

20世纪70年代后期即开始从事饮食文化研究。

先后任商业部西安烹饪技术培训中心站长，西安烹饪研究所所长、研究员，西安旅游烹饪学院院长、教授。

1993年被国务院批准为终身享受政府特殊津贴专家。

已出版著作三十余部。

著有《中国饮食文化论》、《周易与饮食文化》、《隋唐五代烹饪史纲》、《中国古代饮食》、《仿唐菜点》、《素食纵横谈》、《吃喝恋》、《五味斋杂谈》等。

译注古籍《素食说略》，主编《素食名馔集锦》、《中国菜肴大典·素食卷》等。

<<素食养生谭>>

书籍目录

素食浅识（代前言）叶茎蔬菜篇冬春养生主蔬大白栗韭菜的魅力茼蒿菊香可人补血佳蔬人苋菜菠菜·波棱·鹦鹉菜营养均衡的芥菜芹菜降压功效大山中野蔬话蕨菜压腥添香的茺荑包菜可健儿菜花——素食新秀蕹菜——绿色之精灵蒲笋还有味外之味“莼鲈之思”与莼菜根茎薯芋篇清热败毒白萝卜胡萝卜与胡萝卜素甘薯有助酸碱平衡粮菜并用马铃薯欲赋玉延无好语芋头宜蔬也宜粮魔芋——新兴魔力食品益胃健脾的莲藕菱角可蔬亦可果清火解暑的荸荠亦食亦药话百合顿顿食笋莫食肉芦笋——蔬中之王生菜与莴笋菰米与苡白瓜茄果品篇黄瓜能美容冬瓜消肥又健身祛暑清心的丝瓜苦瓜——糖尿病患者的良药南瓜用途多茄子能提高微血管抵抗力群蔬之首说番茄生命力强数莲子消食降压山楂果滋补神品龙眼肉猕猴桃——世界水果之王樱桃——春果第一枝……谷豆制品篇菌藻地衣篇调和花木篇后记

<<素食养生谭>>

编辑推荐

纵观东西方素食文化传统，以及当今素食运动的蓬勃发展，我们必须承认素食已经成为人类饮食文化中一个重要组成部分，在与营养和传统饮食文化的结合方面，素食已经走在了其它饮食的前面，而且进行得非常自觉和彻底。

不过，现代意义上的素食，已经不再等同于与佛教相连的吃斋念佛，也不是所谓某些新贵的生活哲学，更不是为了一时减肥瘦身而进行的自我节制，而是以一种全新的理念正在朝我们走来。

由于人类在不断发展进步，在越来越多地反思自己的同时，也越来越关注自身生活的环境——地球，甚至外层空间。

人们几乎异口同声地呐喊：保护环境！爱护生命！当然，现在对素食人群的定义也是非常广泛的，不再局限在某个方面，可以选择做一个严格的素食主义者，拒绝一切肉食、蛋奶，也可以选择仅食蔬菜或仅食蛋奶，还可以选择初一十五的斋戒日里吃素，这都不妨碍人们成为一名素食者。

相信，随着全球素食运动的不断发展，不仅素食会为更多的人所接受，素食主义倡议的回归自然，回归健康，保护环境，爱护动物的理念，也将为更多的人所认同。

西汉中叶以后，中国饮食生活变化较大。

从经济基础看，这一时期由于铁制农具和牛耕的广泛配合运用，农业生产发展很快，并出现了中国历史上第一个高峰。

张骞通西域经由中亚西亚传入了许多蔬菜瓜果，使素食原料品种和产量急剧增长。

石磨的普遍推广，使可制作丰富多彩面食品种的面粉出现了。

植物油运用于烹制菜肴，使素菜更加有名有实了。

豆浆、豆豉的普及，特别是豆腐的问世（传说为淮南王刘安所创）为素菜的独立发展提供了可靠的原料保证。

所有这些都为素菜分野成为一个类型，进而成为一种风气，奠定了丰厚的物质基础。

从思想观念看，原先那种求长生、望成仙的所谓仙道，在西汉中叶正式成为中国的道教。

东汉时佛教传入中国，以慈悲为本的教义和戒杀生的戒条，迅速在各地传播发展。

加上曹魏时代上层社会的自奉节俭和两晋时期文人学士的崇尚清淡、断绝肉食等等思想观念，对素食的形成均起了催化剂的作用，也使原来零星的、间断的和萌芽的素食现象，很快成为饮食生活的重要风尚和内容。

生活在这一时期稍后的贾思勰对素食作了总结，在《齐民要术》里列为一章专门进行了论述。

至此，作为中国饮食文化的一种类型——素食的独立体系已经形成。

唐宋之后，素食不但得到了飞速的发展，且在中国饮食文化中的地位更加突出。

如今，它已成为中华民族养生的基本要素。

后记 上个世纪80年代，笔者写过一部泛谈素食的书，曾在国内美食爱好者中产生过一定影响。

近来，山东画报出版社许大昕女士约我撰写一部素食养生的书，我之所以未顾及年迈体衰之虞而欣然应允，就是想借此增加新的内容，弥补原来的不足，也为当今方兴未艾的素食时尚添加一些清味。

是书是在吸收中国传统养生、食疗研究成果的基础上，综合运用现代生物学、营养学、烹饪学、食疗学和卫生学科学原理，通过不拘一格的随笔小品式短文，将素食主要物料的养生价值、物理性能、历史沿革、烹调技艺和防病治病的方法等融为一体，做出深入浅出的阐释。

这虽不似论文之类的严谨，也不似志书之类的系统，然而这毕竟还算是滴水珠、山间云雾。

倘若说它有一点可取之处，或者说能给读者在素食养生上有水滋雾润之用，也遂我愿也。

在撰写过程中，鄙人原患的眼疾复发，幸有助手王浩及时查阅资料，编写打印等，做了大量具体工作，才得以如期完成。

需要特别提及的是许大昕女士为本书查检梳理出数十幅图插入其中，可谓增色匪浅，在此深表谢忱。

错陋之处，敬请读者不吝指正。

作者 2007年元月28日

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>