

<<津津有味谭>>

图书基本信息

书名：<<津津有味谭>>

13位ISBN编号：9787563391684

10位ISBN编号：7563391681

出版时间：2009.11

出版时间：广西师范大学出版社

作者：陈存仁

页数：654

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>

## <<津津有味谭>>

### 前言

中国人的饮食及烹饪方法，蜚声世界，这是中国生活文化的高度表现。

中国人把食品用于养生与疗病，这个历史就更加悠久，在周朝时已设有“食疗医官”，这个官的职责，就是指导朝野食疗方法。

唐朝有孟诜著的《食疗本草》，也是一本指示食养疗法的好书，可惜这本书的全文已失传，仅有一部分散见于《本草纲目》。

1907年，匈牙利人斯坦因博士，到甘肃省敦煌石窟中，找到了此书的手抄卷子本，重价卖给了英国伦敦博物馆，此书曾被译成英文，从此世界医药学家才知道中国在公元8世纪已有食物营养学说。

日本营养学家中尾万三氏，更依据这本书著述了一本《中国食疗本草之考察》，强调中国食疗医药发明之早，还在近代倡导的营养学说之前。

至今中国民间习惯，常探询食品“有益”或“无益”，足见中国人民对此种学说早已有相当认识。

中国的养生食品，要点有三：第一要售价廉，第二要生产便，第三要功效验。

几千年来，就在这“廉、便、验”三个条件之下，这些食物维护了我们广大人民的生命。

全国人民爱好的廉价食物，往往就是营养最丰富的食品。

譬如全国人爱吃的青菜、豆腐，作为菜蔬，历代食谱对之无不崇扬备至。

## <<津津有味谭>>

### 内容概要

中国的养生食品，要点有三：第一要售价廉，第二要生产便，第三要功效验。几千年来，就在这“廉、便、验”三个条件之下，这些食物维护了我们广大人民的生命。全国人民爱好的廉价食物，往往就是营养最丰富的食品。譬如全国人爱吃的青菜、豆腐，作为菜蔬，历代食谱对之无不崇扬备至。

<<津津有味谭>>

作者简介

陈存仁（1908—1990），原名陈承沅.出生于上海老城厢一衰落绸缎商人家。在上海中医专门学校毕业后，师从丁甘仁、丁仲英父子。

1928年，创办国内第一份医药卫生常识方面的报刊《康健报》。

1929年自设诊所，独立行医。

1929年3月17日，被中医界推选为五位代表

<<津津有味谭>>

书籍目录

自序素食卷 能补血的发菜 缘何蜀女多乌发 供食品中发菜多 清热生津的白菜 海员吃白  
 菜干防死亡 阿拉伯船主大感惊奇 清热利尿的绍菜 频年多食黄芽白 获取长生老尚书 清  
 热养阴的生菜 争和生菜多滋味 杜甫后庚有放翁 鲜嫩滑爽的莼菜 秋风吹起莼鲈思 张  
 翰知机早挂冠 养胃抗癌的花椰菜 欲求鲜美且营养 茹素勿忘椰菜花 利尿解毒的薤菜 章  
 太炎喜吃薤菜 求序文一挥而就 发热透疹的芫荽菜 高粱芫荽喷成雾 蘸着些儿麻上来 清  
 热止血的芹菜 盘剥白鸦谷口粟 饭煮青泥坊底芹 开胃理气的芥菜 芥菜茎巧制雪里红  
 渍芥菜误杀梁启超 润肺化痰的西洋菜 西洋菜鲜陈肾汤 清热和胃最适当 清肺平肝的枸杞菜  
 莫怕血虚肝火旺 可将枸杞做羹汤 健胃化痰的茼蒿 天师不吃茼蒿菜 鬼菜名因怕鬼迷  
 清肠止痢的苋菜 苋菜杀虫治赤痢 营养含量第一级 清热止血的苜蓿 宛马总肥春苜蓿  
 谪人倍忆渍金花 去火健齿的芥蓝 矛岷出血原因杂 一味芥蓝特效方 补血养气的菠菜  
 嘴红身绿称鹦哥 补血养身功用多 开胃去腥的泡菜 西蜀人人夸泡菜 大千一一数家珍 通  
 乳利尿的莴苣 入口清香利便溺 还珠楼主喜莴苣 降压止血的茄子 血管微硬防破裂 茄  
 子常吃效能高 健胃降压的番茄 血压高升兼胃弱 常饮茄汁自转强 健脾养阴的山药 山药  
 养阴兼补肾 胡适之只能低头 补中暖胃的番薯 徐光启著农政学 历数番薯功十三 可代米  
 饭的马铃薯 常用马铃薯作饭 国人胃肠异西人 消食化痰的马蹄 孙科童时上海患麻疹  
 徐医误马蹄出自马脚 健肠消病的芋艿 母芋子芋又孙芋 叶氏芋艿医颈症 去斑抑石的莼笋  
 胆石不妨食莼笋 南京常忆刘伯温 消滞化痰的萝卜 治痰消滞疗哮喘 萝卜功同人参汤  
 补血明目的胡萝卜 麻疹将发未发际 常饮金笋煲马蹄 养阴补血的莲藕 藕汁清和愈百热  
 真货藕粉色微红 固精安神的莲子 绿房酥嫩湘莲子 常吃能使神志安 补血安神的金针菜  
 金针又名忘忧草 神经衰弱少不了 滋阴补肺的黑木耳 功效本相同 何须硫磺熏 清肺润  
 燥的白木耳 阴虚肺弱多干咳 雪耳冰糖加红枣 安神止血的百合 百合烹调翻食谱 最多  
 记载袁随园 清热降压的紫菜 紫菜性能降血压 林森入川防瘦瘤 平压消核的海带 失眠易  
 怒心烦躁 绿豆煲煎海带汤 清热利尿的海藻 海藻性寒驱热毒 盘食常备补清凉 利尿化痰  
 的冬瓜 冬瓜功能利小便 消暑时宜冬瓜盅 去热清烦的苦瓜 三保太监传苦瓜 消暑消炎  
 有专长 清热通乳的丝瓜 丝瓜治痲能通乳 伍氏沐浴用瓜络 降压防癌的南瓜 南瓜岸上作  
 清供 昌硕采来入画图 和中益气的南瓜子 支气管炎成哮喘 南瓜瓜蒂胜麻黄 清湿解毒的  
 黄瓜 黄瓜嚼食宜连籽 崇德老人记验方 止渴生津的节瓜 新会节瓜称最美 味甜兼带梨  
 花香 祛湿开胃的木瓜 宣城绿瓜有奇香 偶得并蒂置枕旁 增乳润肤的番木瓜 莫从外表觑  
 华族 内在美同番木瓜 解暑清热的西瓜 西瓜消暑诚无匹 论到甘香数哈密 补血明目的豆  
 角 豆角清香滋味好 素烧荤煮总相宜 理中益气的豇豆 赏心旧事成追忆 白鹭洲尝豇豆  
 糕 治泻止血的豌豆 三泥烫舌感麻木 卓别林成啄弗灵 润肤清热的豆苗 鸡脯豆苗胜脍炙  
 狼吞虎咽有严周 补肾健胃的眉豆 肉食者鄙且食豆 眉豆补腰益老人 健脾祛湿的蚕豆  
 三天不吃豆瓣汤 脚里有些痴狂狂 消肿止泄的赤豆 红豆功能消水肿 鲤鱼同煲步如飞  
 解热醒酒的绿豆 李石曾巴黎孵豆芽 法国人爱吃豆芽菜 止泻健胃的扁豆 吴稚晖常患泄泻  
 以扁豆怀山煲粥 解毒养颜的黄豆 驻颜神方黄豆粉 青春永远属梅郎 滋补祛湿的黑豆  
 黑豆可煲乌鸡汤 又能制成黑豆浆 健脑强体的毛豆 满人入关害消瘦 只因三餐缺毛豆  
 富含维C的芽菜 华侨国外办餐馆 杂碎多半为芽菜 益气和脾的豆腐 传得淮南士最佳  
 皮肤退尽见精华 蛋白极丰的腐竹 华侨腐竹俗称豆腐衣 斋翅斋鹅又斋鸡 发汗消食的豆豉  
 豆豉治感冒消食积 辜鸿铭豆豉制沙拉 营养丰富的豉油 豉油类同牛肉汁 饮食为证孙中  
 山 消炎退肿的慈姑 山慈姑捣成泥敷 章太炎消指土炎 开胃助食的菇类 不肖生误食毒菌  
 奇侠传几乎绝笔 透疹发痘的竹笋 锦文犹带落花泥 不论烧煮两皆奇 清热解酒的甘蔗  
 蔗汁去湿兼去热 儿童疹后吃红蔗 润肠防痔常吃柿 肺热咳多吃鲜柿 便结痔疮蒸柿饼  
 润肺化痰宜吃梨 嗟余久苦相如渴 却忆冰梨熨齿寒 润肺止咳的沙梨 庇花无叶荆公句  
 霜降梨熟坡老诗 开胃醒酒的李子 酒量窄不胜蕉叶 细嚼李干扫醉方 多食无益的桃子 蟠  
 桃虽说仙家果 莫教儿童食过多 健胃祛痰可食柑 女性多患肝胃气 理合常吃蜜金柑 开膈

<<津津有味谭>>

通气的橙子 金山橙子辰溪种 华人铜像矗美洲 消食散郁懣的柚 柚皮发汗功消食 入馐  
更添一味香 减肥祛斑的柠檬 孕妇呕吐难忍受 柠檬糖水饮便安 通气化痰的香椽 鸦片香  
椽治胃病 周佛海几乎送命 通肠润肺的香蕉 释迦智能多如是 采摘香蕉作食粮 .....荤食  
卷食疗卷食品药效索引

## &lt;&lt;津津有味谭&gt;&gt;

## 章节摘录

据营养学家报告称：薺菜含维生素A、维生素B、维生素C很多，尤其是维生素B2的含量足与菠菜相比。

除了用作菜肴外，还可以用作治病。

薺菜治療病。

瘰癧生在颈部，俗称痲核（即结核性淋巴腺肿），这是身体虚弱者的一种局部瘰癧。

假使在初起时即着意医治，经过半个月到一个月的时间便可治愈。

如果等到长成以后方开始治疗，那就比较困难了。

初起时的治疗方法，可用薺菜二两、夏枯草二两（药铺有售），两味合并，煎成浓汁，每日饮服一次，饮后多睡眠、多休息，便能消散。

如果病势不见轻微消退，应就医治疗为宜。

薺菜利小便。

小便不畅，甚至小便涩痛，这是湿热困聚的现象。

患者可常用薺菜煲汤，每天约饮一大碗，小便即可畅通，发炎处也可以消散。

儿童小便频繁，有时一天之中竟多到数十次，也可用薺菜和车前子六钱、通草二钱合并煲汤，令小儿饮服，淡服更妙。

薺菜解痧毒。

小儿麻疹后，痧毒极甚，内热困聚，鼻干出血，口唇燥裂，牙龈肿胀，甚至耳根肿胀、耳疔流脓，或者生疔腮（即耳下腺炎）等症，极宜多饮竹蔗茅根汁。

菜蔬中以薺菜汤为最佳，因薺菜不独富有维生素A，而且其富含的胡萝卜素，对小儿出麻后清热解毒极有功效。

薺菜茎脆滑爽，吃时喳喳有声，能使人增进食欲，所以很多人爱吃。

章太炎先生晚年闭户著书，一切家务全由其夫人汤女士主理。

先生所食菜肴极为简单，每餐必有腐乳、薺菜，无此便觉不乐。

据汤女士说，先生有此习惯已历二十多年。

余编著《中国药学大辞典》完成后，往请先生作序。

因知其对薺菜有偏好，特购上海西郊所产薺菜，携至苏州皇废基章氏寓邸赠之。

先生大悦，并且说“苏州薺菜太细小，不耐咀嚼，不如上海的肥腴脆爽，吃时耐嚼”，云云。

章氏一阵高兴，一篇序文援笔立就，足见薺菜很合先生口味。

香港出产的薺菜亦佳，有水薺、旱薺两种。

据粤籍友人说，薺菜能解狗肉毒，所以喜吃狗肉的，常兼吃薺菜云云。

吃狗肉显然是犯禁的，我无意提倡吃狗肉。

但既有此说，也不能不附记一笔。

<<津津有味谭>>

编辑推荐

《津津有味谭:国医大师陈存仁食疗食补全书》：侍奉国学大师章太炎，得文法之道师承沪上名医丁甘仁、丁仲英父子，谙中医之道主编《中国药学大辞典》，扬中药之道获法国美食协会“美食家”称号，传生活之道最普通的食材：白菜南瓜等家常菜蔬无所不包最家常的食法：蒸煮炖炒等烹调技法无所不用最辩证的食疗：调和滋养等食疗食补各显其能最有趣的食话：文人政客等民国逸事趣味多多素食卷 + 荤食卷 + 食疗卷



<<津津有味谭>>

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>