

<<味觉里的中国>>

图书基本信息

书名：<<味觉里的中国>>

13位ISBN编号：9787563935185

10位ISBN编号：7563935185

出版时间：2013-8-1

出版时间：北京工业大学出版社

作者：丁洁

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>

<<味觉里的中国>>

前言

饮食与人类的生活密切相关，纵观中国几千年的文明史，从某种意义上说，饮食文化的发展是社会发展的积极推动力和结果。

比如农耕、制陶、水利灌溉、天文历法、食疗、食物保存技术等科学技术的发明和发展，都与饮食相关，对中华文化产生了深远的影响。

“民以食为天”，吃饭是人类最基本的需要。

在中国，勤劳智慧的人们更是把饮食演绎得蔚为壮观。

3000多年前，帝胄贵族就把煮饮食的鼎，作为国之重器，视为国家权力的象征。

2000多年前，被中国尊为圣人的孔子，对饮食的追求达到了“食不厌精，脍不厌细”的境界。

此外，历朝历代都有和饮食相关的重大事件发生，如汉代的“鸿门宴”，宋代的“杯酒释兵权”等。

而一些文人雅士也创造了许多与饮食文化相关的词汇和诗文，使中国的饮食文化不断地演进。

中国的饮食文化不是孤立存在的，其中包含了中国哲学思想、诸子百家的伦理道德观念、中医养生观念、审美情趣、民族性格特征、食品科技和文化艺术成就等。

比如，庄子认为上古社会最美好、最值得人们回忆与追求，最重要的原因就是人们可以“鼓腹而游”，也就是说吃饱喝足之后能充分享受人生的乐趣。

中华饮食文化就其深层内涵，可以概括成四个字：精、美、情、礼。

这四个字反映了饮食活动中饮食品质、审美体验、情感活动、社会功能等所包含的独特文化意蕴，也反映了饮食文化与中华优秀传统文化的密切联系。

几千年来，中华饮食文化在滋养着炎黄子孙的同时，也对世界其他地区的人们产生了影响，遍布世界的中餐馆受到了各国人民的广泛欢迎和喜爱。

由此可见，饮食文化已经成为世界了解中国的一个重要途径和窗口。

作为炎黄子孙，我们对中华饮食的追求不能仅局限于菜肴的色、香、味等方面，更应该深入地去了解中华饮食文化的内涵，并将饮食升华为一种愉悦心灵的精神盛宴。

中国的饮食文化源远流长，现今的中国开放引进，经过东西方文化的碰撞，那些落后的、不符合科学的饮食习惯必然会被淘汰。

中华文化博大精深，作为炎黄子孙，我们要善于开发祖国文化的宝藏，将中华饮食文化发扬光大。

总之，中国饮食文化是一种广视野、深层次、多角度的悠久区域文化，是世界文化中值得重视的部分。

本书从饮食思想、天然食材、制作工艺、主要菜系、地方特色吃食和素食文化等方面着手，从多个角度介绍了中华饮食文化的全貌，用朴素的语言描述了中华饮食文化的历史、传说、趣闻逸事等，为读者呈现出一幅丰富多彩的饮食文化的画卷。

<<味觉里的中国>>

内容概要

饮食与人类的生活密切相关，纵观中国几千年的文明史，从某种意义上说，饮食文化的发展是社会发展的积极推动力和结果。

比如农耕、制陶、水利灌溉、天文历法、食疗、食物保存技术等科学技术的发明和发展，都与饮食相关，对中华文化产生了深远的影响。

“民以食为天”，吃饭是人类最基本的需要。
在中国，勤劳智慧的人们更是把饮食演绎得蔚为壮观。

3000多年前，帝胄贵族就把煮饮食的鼎，作为国之重器，视为国家权力的象征。
2000多年前，被中国尊为圣人的孔子，对饮食的追求达到了“食不厌精，脍不厌细”的境界。
此外，历朝历代都有和饮食相关的重大事件发生，如汉代的“鸿门宴”，宋代的“杯酒释兵权”等。
而一些文人雅士也创造了许多与饮食文化相关的词汇和诗文，使中国的饮食文化不断地演进。

中国的饮食文化不是孤立存在的，其中包含了中国哲学思想、诸子百家的伦理道德观念、中医养生观念、审美情趣、民族性格特征、食品科技和文化艺术成就等。
比如，庄子认为上古社会最美好、最值得人们回忆与追求，最重要的原因就是人们可以“鼓腹而游”，也就是说吃饱喝足之后能充分享受人生的乐趣。

中华饮食文化就其深层内涵，可以概括成四个字：精、美、情、礼。
这四个字反映了饮食活动中饮食品质、审美体验、情感活动、社会功能等所包含的独特文化意蕴，也反映了饮食文化与中华优秀传统文化的密切联系。

几千年来，中华饮食文化在滋养着炎黄子孙的同时，也对世界其他地区的人们产生了影响，遍布世界的中餐馆受到了各国人民的广泛欢迎和喜爱。

由此可见，饮食文化已经成为世界了解中国的一个重要途径和窗口。
作为炎黄子孙，我们对中华饮食的追求不能仅局限于菜肴的色、香、味等方面，更应该深入地去了解中华饮食文化的内涵，并将饮食升华为一种愉悦心灵的精神盛宴。

中国的饮食文化源远流长，现今的中国开放引进，经过东西方文化的碰撞，那些落后的、不符合科学的饮食习惯必然会被淘汰。

中华文化博大精深，作为炎黄子孙，我们要善于开发祖国文化的宝藏，将中华饮食文化发扬光大。

总之，中国饮食文化是一种广视野、深层次、多角度的悠久区域文化，是世界文化中值得重视的部分。

本书从饮食思想、天然食材、制作工艺、主要菜系、地方特色吃食和素食文化等方面着手，从多个角度介绍了中华饮食文化的全貌，用朴素的语言描述了中华饮食文化的历史、传说、趣闻逸事等，为读者呈现出一幅丰富多彩的饮食文化的画卷。

<<味觉里的中国>>

书籍目录

第一章灿烂的中国饮食文化 中国饮食发展简史 中国饮食的特征 中国饮食的地域差异 饮食在中国文化中的地位 中西饮食文化的差异 第二章食材：自然的馈赠 谷类及薯类 肉禽蛋奶及其他 水产海鲜类 蔬果和菌类 豆类及其制品 坚果类 第三章调味品：调出生活好味道 固体调味品 液体调味品 第四章精工细活 腌制工艺 煨炖工艺 炆烧焖溜 养生靓汤 第五章中国主要菜系 鲁菜 粤菜 川菜 湘菜 闽菜 浙菜 苏菜 徽菜 第六章神州地方特色吃食 北方特色吃食 西部特色吃食 中部特色吃食 东部特色吃食 南方特色吃食 第七章素食里的幸福 素食主义 素食运动 肉食的害处 素食与健康 素食菜谱

<<味觉里的中国>>

章节摘录

版权页：食用提示 食用葵花子时，最好用手剥皮。

因为用牙嗑，容易使舌头、口角糜烂，还会在吐壳时将大量津液吐掉，导致味觉逐渐迟钝、食欲减少。

津液有助于清除口腔食物残渣，减少细菌繁殖和发酵，并能保护口腔黏膜。

据测定，每天嗑250克葵花子，就会失掉2500克津液，难怪人们嗑葵花子后，总是感到口干舌燥，虽然葵花子营养丰富，但一次不宜吃得太多，每次一把左右为宜。

此外，患有肝炎的病人，最好不要嗑葵花子，因为它会损伤肝脏，引起肝硬化。

益智果：核桃 核桃又称胡桃，原产于亚洲西南部和非洲东北部地区，与杏仁、腰果、榛子并称为世界著名的“四大干果”，既可以生食、炒食，也可以榨油、配制糕点、糖果等，不仅味美，而且营养价值很高，被人们誉为“万岁子”、“长寿果”。

我国栽培核桃历史悠久，中国人认为核桃是汉代张骞从西域引种的。

事实上，核桃是多地起源的植物，中国也是原产地之一。

目前，核桃在我国各地均有分布。

长期以来，我国劳动人民利用普通核桃和我国野生核桃资源，精心培育了许多优质核桃新品种。

比如，新疆库车一带的纸皮核桃，壳薄，含油量达75%；山西汾阳、孝义等地核桃以皮薄、仁满、肉质细腻著称；陕西秦岭一带的核桃皮薄如鸡蛋壳，俗称“鸡蛋皮核桃”：最好的品种“绵核桃”，皮薄肉厚，两个核桃握在手里，轻轻一捏，核桃皮就碎了。

核桃营养丰富，含有丰富的蛋白质、脂肪、矿物质和维生素。

每100克中含蛋白质15克，脂肪63克，碳水化合物11克，钙108毫克，磷329毫克，铁3.2毫克，此外，核桃还含有丰富的维生素。

中国医学认为核桃性温、味甘、无毒，有健胃、补血、润肺、养神等功效。

《神农本草经》将核桃列为久服轻身益气、延年益寿的上品。

明代李时珍著《本草纲目》记述，核桃仁有补气养血，润燥化痰，益命门，处三焦，温肺润肠，治虚寒喘咳、腰脚重疼、心腹疝痛、血痢肠风等功效，是一种不可多得的药材。

现代医学研究认为：核桃中的磷脂，对脑神经有很好的保健作用。

核桃油含有不饱和脂肪酸，有防治动脉硬化的功效。

核桃仁中含有锌、锰、铬等人体不可缺少的微量元素。

<<味觉里的中国>>

编辑推荐

《味觉里的中国》由北京工业大学出版社出版。

<<味觉里的中国>>

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>