

<<舌尖上的门道>>

图书基本信息

书名：<<舌尖上的门道>>

13位ISBN编号：9787511327000

10位ISBN编号：7511327001

出版时间：2012-9

出版时间：中国华侨出版社

作者：陈廷

页数：277

字数：240000

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>

## &lt;&lt;舌尖上的门道&gt;&gt;

## 前言

人们常说：“民以食为天。

”真正的文明首先是从舌尖上滑出来的。

一种食物就是一个“天堂”。

相同的食物在不同的人手中会散发出不同的味道，这正是食物的伟大与奇妙所在。

通过自己的舌尖品味美食，真真切切地品读了一把人生的真谛。

从古至今，饮食已经成为一种文化，一种对上天发自内心的感恩。

烹制的人用心做，食客们静静地品，一餐过后和和气气，不知道其间有多少故事铸就了人类历史的千古美谈。

不管是对于食客还是素怀烹饪手艺的人，舌尖上的吃食不单单是一门学问，还是一门艺术。

在日常生活中，对于一种食物的烹饪方法不同，则做出的美味佳肴的味道也就不同，甚至会出现很大的差距。

当然，不管是煎、烧、焖，还是炖、蒸、煮，各有各的千秋，做出的饭菜也是各有各的不同。

但是要想选择正确的烹饪方法，就要适“食”而定，也就是说，要看“懂”你刀下的食物。

所谓看“懂”，不仅仅是简单的认识，更应该了解这种食物内部的化学反应以及营养成分，只有这样，食物在你的烹饪之下才会“听话”，也只有这样，食物才肯“成就”你的烹饪手段。

现代的人们总是想要吃最有营养的东西，而所谓的“最有营养”到底是什么意思？

它并不是指富含营养成分最全的食物，而是按照你的身体状况，选择有利于你身体健康的食物，这样的食物对你来讲就是“最有营养”的。

因此，了解日常吃的、喝的就成为了势在必行的任务。

也只有这样，你的身体才不会给你亮起红灯。

食物的搭配也是一种美，这种美不仅仅指的是外观，更重要的是食物搭配的内在营养价值的展现。

如果你不懂得正确地搭配食物，那么再有养生价值的食物，到了你的手中，也会变得毫无价值，甚至还会对你的身体起到反向作用。

因此，这就必然要涉及食物与食物之间的搭配与禁忌，这也是你舌尖上的一门很深奥的门道。

所谓的“病从口入”，其实很大一部分原因是因为人们在搭配食物的时候，不够科学或者是任意“创作”。

每一种食物都是会讲话的，如果你听不懂它们的话语，而是一味地按照自己的心思来将它们肆意地混合在一起，那么食物不仅不能成为有益于你健康的“天使”，还有可能成为毒害你身体的“恶魔”。

由此可见，人类必须要读懂自己舌尖上的门道，品味盘中佳肴的语言，这样才能让自己的生活质量和身体健康指数同时提高。

## <<舌尖上的门道>>

### 内容概要

《舌尖上的门道》由陈廷编著：中国是个讲究吃的国家。

吃什么？

怎么吃？

有多少种吃法？

其吃法中又有多少门道，什么要摆在一起，什么绝对不能摆在一起？

一起锅一点火，烹制出来的除了喷香四溢的视觉和味觉，还有烹制者对于菜的理解和心情。

不错，美食是一种口味，是一种文化，里面有着说不尽的故事，道不明的人生真谛。

舌尖是美食的前站，也是一道了明人生的渠道。

历史上下几千年，多少味道，多少心事，多少悲欢离合，都是在舌尖的一伸一缩中相互触碰，迸发出了亮丽而绚烂的瑰丽色彩……

《舌尖上的门道》适合大众阅读。

## &lt;&lt;舌尖上的门道&gt;&gt;

## 书籍目录

## 门道一 谷物：民以食为天，五谷文化首当先

大米：中国人的主食，饭碗里的立根之本

小米：锅中的金豆子，颗颗养人滋补心脾

糯米：细米飘香醉意浓，黏稠情谊道不尽

黑米：寿米墨黑珍珠闪，养身益体汇于碗

薏米：去湿消肿世无双，美肌玉体养颜方

高粱米：成熟之日红似火，一把红米味美香

全麦：粗糙质感多营养，细嚼慢咽品精良

黑芝麻：滋阴补肾为上品，扑鼻而来芝麻香

白面粉：质地细腻有嚼劲，朝思暮想面条汤

荞麦面：荞麦烹制源东洋，餐食美味饭桌上

莜面：营养膳食纤维高，三生三熟门道多

## 门道二 蔬菜：新鲜时蔬盘盘菜，种类繁多故事多

白菜：醒酒排毒翡翠色，帮白叶绿味甘甜

油菜：青青绿苗肤色美，散血消肿无负累

香椿：椒盐椿芽独一味，鸡蛋一枚香四溢

土豆：健脾养胃好食材，消肿减肥好帮手

萝卜：萝卜通气降血压，做法独特口感好

西红柿：表里如一红似火，可当蔬菜可水果

南瓜：甘甜可口做法多，粥中有它色味全

芹菜：降压去脂好处多，防病还能保健康

菜花：菜中生出花色来，多食防病保健康

## 门道三 水果：鲜果甜美难相忘，果篮一捧多

西瓜：红瓤黑籽沙瓤脆，汁多减肥人苗条

哈密瓜：西域风情甜蜜蜜，风味独特口感好

山竹：上帝之果赐福人间，降火清心酸酸甜

荔枝：贵妃独爱荔枝美，晶莹剔透散淤结

桃子：芳香诱人惹人爱，粉面桃红女倾心

海棠：海棠年年花岁岁，生津止渴脾胃通

苹果：食疗之用不可少，口口果香安护身

雪梨：润肺清热第一果，洁白如雪似佳人

## 门道四 肉类：红肉白肉质鲜美，食里食外多记载

牛肉：肉中骄子无可替，唯留强健在人间

猪肉：浑身上下都是宝，美容养颜不可少

鸡肉：白肉减肥又滋补，益寿延年功盖主

羊肉：羊肉养血散风寒，补肾养身不长肉

鸭肉：驱逐毒热补虚劳，补充脑力将它找

兔肉：荤中之素有佳名，美容保健益延年

驴肉：天上龙肉地间驴，人间美味别错过

## 门道五 鱼类：一方之水养一方鱼，边吃边把传说听

鲈鱼：肉质白嫩无腥气，清蒸红烧并蒂莲

草鱼：食欲不振食草鱼，嫩而不腻巧开胃

鲤鱼：鲤鱼护心得长寿，一招跃起跳龙门

鲑鱼：以鱼养劳健脾胃，做法名扬传四方

黑鱼：凶猛色黑祛风湿，补气养虚多蛋白

## &lt;&lt;舌尖上的门道&gt;&gt;

鲶鱼：刺少肉多口口鲜，强精壮骨赛鱼翅

鲫鱼：鲫鱼个小营养多，五脏俱补味多鲜

黄花鱼：一身鳞片金灿灿，质细食后难相忘

鳗鱼：食材美味可入药，营养丰富护肝脏

门道六 茶叶：一杯香茶清泉饮，茶中神在意境中

西湖龙井：西湖水来龙井茶，品味人生又解乏

碧螺春：妙龄碧螺引茶种，真善美德饮于心

毛峰：黄山俊秀毛峰茶，雾气之间神韵在

六安瓜片：不识庐山真面目，先饮庐州六安茶

君山银针：金镶玉色尘心去，君山茶饮悟真经

太平猴魁：甘香如兰芬芳逸，貌似无味胜有味

庐山云雾：云雾之间茶碗香，宛若碧玉幻梦间

铁观音：七泡余香溪月露，满心喜乐岭云涛

金银花茶：通筋活络清毒火，护肤美容忍冬花

茉莉花茶：一曲茉莉道美丽，芳香扑鼻醉人怜

门道七 酒类：美酒玉液润心田，品完纯酿品人生

白酒：国酒素从粮中来，绵甜净爽乐开怀

红酒：葡萄酒酿为佳酿，一品一杯情谊深

黄酒：一壶温酒暖心脾，畅饮谈笑与风声

香槟：举杯庆祝为首选，起酒豪放众欢腾

清酒：清酒倒进人间味，自酌会友皆为妙

马奶酒：奶香美酒草原酿，圣品举杯迎上宾

米酒：江米佳酒意韵甜，老少皆宜驻容颜

门道八 饮品：饮中自有饮中乐。

各种饮料文化多

牛奶：奶香浓郁传天下，清新纯净吐芬芳

酸奶：发酵奶味为特色，通便润肠助健康

豆浆：纯豆浆液为精华，四季滋补为首选

酸梅汤：酸甜防暑抗炎热，入夏消暑又清凉

果醋爽：水果成醋酸中饮，软化血管巧驻颜

碳酸饮料：流行时尚碳酸饮，适量饮用最高明

咖啡：浓郁咖啡成文化，口口香醇口感好

门道九 点心：中西甜点故事多，透过美食看历史

豌豆黄：清滑爽口冰点块，一口爽滑常挂念

茯苓饼：茯苓一品可入药，安神静心养睡眠

绿豆糕：清毒爽滑好冰点，一品一食故事多

萨琪玛：满族零食话满族，美点特酿蜜汁连

烧麦：一屉一笼蒸美味，百年传承独一处

麻花：一鸣惊人天津产，脆中带甜脆又香

面包：松软面包香喷喷，营养早餐全靠它

汉堡：汉堡夹心有口感，食材丰富好快餐

布丁：甜点美味数布丁，可爱出奇又甜蜜

比萨饼：种类多变众口味，奶酪充当重角色

寿司：肉蔬结合色味全，营养丰富最利健

## &lt;&lt;舌尖上的门道&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页： 1.不宜生吃。

尤其是对脾胃虚寒以及在月经期间的妇女。

因为番茄含有大量的可溶性收敛剂等成分，如果其与胃酸发生了反应，那么就会很快凝结成不易溶解的块状物体，这就容易引起胃肠的胀满、疼痛等不适的症状。

如果只为了补充维生素C，那么就可以选择在盛夏的时候，洗干净直接生吃就行了。

2.不宜空腹吃。

在空腹的时候，胃酸的分泌量也会不断增加，因为当番茄中所含有的某种化学物质与胃酸相结合的时候，便会很容易形成不溶于水的块状物体，这种物体一旦被人类食用，那么往往会引起腹痛，最终会造成胃不舒服、胃胀痛。

3.不宜吃还没有成熟的青色番茄。

因为在还没有熟透的番茄中往往会含有毒的龙葵碱。

如果食用了这些物质，首先会感觉到十分的苦涩，如果吃得过多，在严重的情况下，可能会导致中毒的出现，甚至会出现头晕、恶心、浑身不舒适、呕吐以及全身疲乏等症状，更严重的还会对生命造成威胁。

4.不宜长时间高温进行加热。

因为番茄中的红色素在遇到光、热和氧气的时候，往往会容易分解，从而会失去保健的作用。

因此，在烹调的时候，应避免长时间高温加热。

5.西红柿不宜和青瓜、黄瓜一起食用。

因为在青瓜中含有维生素C分解酶，这种物质往往会破坏其他蔬菜中的维生素C。

而番茄中则富含维生素C，如果二者一起食用的话，自然就达不到补充营养的效果了。

6.日常生活中，如果在服用肝素、双香豆素等抗凝血药物期间也是不宜食用西红柿的。

番茄中含有较多的维生素K，而维生素K的主要功能是催化肝中凝血酶原以及凝血活素的合成。

当维生素K出现不足的时候，往往会造成凝血的时间逐渐延长以至造成皮下和肌肉出现明显的出血现象。

## <<舌尖上的门道>>

### 编辑推荐

《舌尖上的门道》由陈廷编著：每一种食物都是会讲话的，如果你听不懂它们的话语，而是一味地按照自己的心思来将它们肆意地混合在一起，那么食物不仅不能成为有益于你健康的“天使”，还可能成为毒害你身体的“恶魔”。

<<舌尖上的门道>>

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>