

<<蔬食斋随笔别集>>

图书基本信息

书名：<<蔬食斋随笔别集>>

13位ISBN编号：9787563364657

10位ISBN编号：756336465X

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：187

字数：111000

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>

## <<蔬食斋随笔别集>>

### 内容概要

日本饮食专家认为，聂凤乔是中国研究烹饪原料学的第一人。

本书名为《蔬食斋随笔·别集》，主要谈论动物性烹饪原料。

全书分为畜篇、兽篇、禽篇、鸟篇等，作者以丰富的资料和娴熟的技艺，介绍了几十种美味佳肴的来源和做法。

当然，作者也一再强调，有些美味佳肴是国家明令禁止捕捉的珍贵动物，是严禁滥捕滥杀的。

<<蔬食斋随笔别集>>

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

<<蔬食斋随笔别集>>

书籍目录

1 畜篇 论“东坡肉”——猪之第一章“葵花大(占川)肉”变奏曲——猪之第二章 总统与猪皮——猪之第三章 下水,以脏补脏与细胞疗法——猪之第四章 大吉羊——羊之第一章“手抓”与“乡土烹饪”——羊之第二章 地上的“龙肉”——食驴种种 马肉的功能” 猫肉,味甘酸性温 百味肉·美容肉·保健肉——兔年谈吃兔 骆驼的贡献——驼峰、驼蹄、驼肉2 兽篇 关于猩唇 象鼻和\*鼻——关于象和驼鹿 熊·图腾·熊蹯 果子狸及其他 北陲异品是黄羊 樽俎话猴肴 八桂佳肴有竹(鼠留)3 禽篇 “百鸡宴”畅想——鸡之第一章 鸡五题——鸡之第二章 鸭子能上“架” 鹅的悲剧 “一鸽胜九鸡” 野味十足、鲜美养身的 珍珠鸡4 鸟篇 “香有龙涎,菜有菜窝” “飞龙”传——兼及松鸡、乌鸡及雷乌 “上有天鹅,下有地(甫鸟)” 孔雀登筵 雉家族 雪山珍禽话雪鸡 石鸡章 麻雀梦 毅鸟赋——褐马鸡、蓝马鸡、藏马鸡五 杂篇 中国的“八珍” “最精美的食物”——蛇年话食蛇后记

## &lt;&lt;蔬食斋随笔别集&gt;&gt;

## 章节摘录

1 畜篇论“东坡肉”——猪之第一章本来现在不打算写猪，一想留到乙亥年去应景而写，二因近代医学和近代营养学老是告诫人们肥猪肉容易导致心血管系统疾患，乃至肥胖症、胆结石什么的。

既要吃猪肉，总得有肥的吧。

近来又有人说，“烹饪科学的理论基础是近代营养科学”，这就更要使人噤若寒蝉了。

因为，近代营养科学没有诞生以前，几千年来，亿万人“瞎做瞎吃”，也就可以“瞎写”，如今有了“理论基础”来指导了，谁还敢冒天下之大不韪？

不想忽然读到一些也是近代营养科学的报道，便产生一点儿不敬的念头。

那报道是1986年的：日本琉球大学外间由基教授在平均寿命最高的冲绳县进行调查发现，那里的长寿老人几乎每天都吃猪肋条肉做的、煮2~3小时的汤菜。

经分析又发现，经长时间炖煮的猪肉，脂肪减少30%~50%，不饱和脂肪酸增加，胆固醇大大降低。

1988年读到一些资料，说肥猪肉中也有不饱和脂肪酸，以及亚油酸、亚麻酸、花生四烯酸等，有防动脉硬化、抗癌等功效，而且结论又成为“肥肉实属人体不可缺少的重要营养之一”了。

于是，忽然又想到了“东坡肉”。

苏轼喜欢吃猪肉，而且愈老愈嗜。

除了如“五日一见花猪肉”之类诗句外，去世前一年还自我约束：“东坡居士自今日以往，不过一爵一肉。

”他享年65岁，这在七十古稀之时代，该算高寿了。

最为人所传诵的是他在黄州写的《食猪肉诗》，见于宋人周紫芝的《竹坡诗话》。

其中“慢著火，少著水，火候足时他自美”句，便是“长时间炖煮”。

“东坡肉”由是而传，1989年版《辞源》如是曰：“后肴馔中有所谓东坡肉，本此。

”这是应当的。

中国历史上嗜吃猪肉而享高寿者大有人在。

这是什么“理论基础”指导的呢？

如果我说可以将“东坡肉”列为长寿食谱之一，行吗？

……

<<蔬食斋随笔别集>>

媒体关注与评论

书评“中国烹饪原料学第一人”饮饌笔记。

中国烹饪享誉世界，是由于它有着数不清的美饌佳肴，而这些美饌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，简言之构成美饌佳肴的原料四要素是：主、配、调、佐，缺一不可。

凤乔

<<蔬食斋随笔别集>>

编辑推荐

中国烹饪享誉世界，是由于它有着数不清的美饌佳肴，而这些美饌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，简言之构成美饌佳肴的原料四要素是：主、配、调、佐，缺一不可。

——凤乔

<<蔬食斋随笔别集>>

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>