

《津津有味谭·食疗卷》

图书基本信息

书名：《津津有味谭·食疗卷》

13位ISBN编号：9787563357819

10位ISBN编号：7563357815

出版时间：2006-5

出版社：广西师范大学出版社

作者：陈存仁

页数：358

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

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。如在华北，大家爱吃葱蒜，这个习惯可以用近代营养学说来解释：大蒜成分中含有极丰富的维生素B、维生素C，兼含辣素，能扑灭人体内的寄生虫和链球菌、杆菌、葡萄球菌，吃后不但能健胃养生，而且能治疗伤寒痢疾、抑制肺结核菌、清理肠胃不洁；葱也同样含有丰富的维生素B、维生素C，食后有散寒发汗的功能。所以中国各地都把葱当作烹饪必备的配料，它用途很广，含意很深。又如湖南、湖北、四川、云南等地居民，喜爱吃辣，如辣椒、辣茄、辣酱、辣油，每餐不可或缺。辣椒含有丰富的维生素，在园蔬中它的成分之佳，被列入第一级，不但养身，且能于无形中免除因寒湿而引起的各种疾患。尤其是华中、华西一带的贫民，每因经济关系，餐时不备菜肴，仅以辣酱一味佐膳，这样的吃法，至少与一亿人生命所系，也是我国人口繁殖与抗病、强身所寄。其他如菠菜、苋菜、甜菜、白菜、卷心菜、花椰菜、芹菜、茄子、韭菜、生菜、芥菜、洋葱、青椒、番茄、白萝卜、苦瓜，皆含有极丰富的维生素A、维生素B、维生素C。中国人爱吃动物内脏，这在八十年前被外国人视为野蛮的行为。自从“内分泌学说”和“脏器疗法”发明之后，外国人的论调为之一变，认为这是一个创举。中国民间向来主张以肺治肺、以心治心、以肝治肝、以脑补脑，实为发明脏器疗法的创始者。中国人向以朱砂炖猪心，作为治疗心脏病用，现在德国最有名的治心名剂就是用牛心制成的。中国人向以猪肝、牛肝、猪润、鸭润作为补血品，现在各国也均有肝制剂。中国向以猪腰、羊腰作为补肾滋阴食品，日本也有用猪肾制成的治肾炎、尿毒症的药物。中国向来用牛、羊、猪、鸡的睾丸，作为补肾食品，现在各国都有用动物睾丸制成的丸剂、注射剂。其他如近代各国新出的胎盘制剂、胰脏制剂、甲状腺制剂，其实在中国早已采用这类食品，人衣胞即胎盘、横膈即胰脏、羊膈即甲状腺，唐朝的《千金方》里均有记载。我国有如此璀璨的早期发明，真是值得傲然报告于世界。例如粤闽同胞用川芎炖猪脑，以治头痛；杏仁炖白肺，以治咳嗽；藕节煲瘦肉，用来清火养血；西洋菜煲鸭肫，用来清热健胃，都是极有价值的食养疗法的遗风。医食同源，渊源极古。“营养疗法”与“食疗方法”的综合用法，与近代养疗时所用的“食饵疗法”完全相同。我们既有先人遗传的良方，就应当阐扬旧法，并以新学说来说明。这样，对于中国人讲求营养之道便有了更大的帮助。

《津津有味谭·食疗卷》

内容概要

中国人的饮食烹饪方法，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，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》，也是一本指不食养疗法的好书，可惜这本书的全文已失传，仅有一部分散见于《本草纲目》；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。“津津有味谭”系上世纪三四十年代享誉上海、香港的中医学专家、资深专栏作者陈存仁先生于香港《星岛晚报》上开辟的一个专栏。作者凭借深厚的中医理论功底、丰富的临床施诊经验以及广泛的社交经历，对130余种蔬菜、水果、中药材，40余种肉类、禽蛋类和水产类的食用方法、药用功效和与其相关的历史典故、逸闻趣事作了精到的叙述，其旁征博引、钩沉淘金、妙语连珠，实为一包蕴极丰的食疗食补全书。书中更集有古今民间行之有效的针对10种常见病的食疗方法，既可从中知晓各类食物的药用价值，更能学以致用，疗疾健身。“津津有味谭”丛书共分“素食卷”、“荤食卷”、“食疗卷”三卷。本书为食疗卷。

《津津有味谭·食疗卷》

作者简介

书籍目录

自序

第一章 流行性感冒食疗法

第二章 哮喘病调养谈

第三章 肺病疗养之道

第四章 胃病疗养之道

第五章 糖尿病中医疗法

第六章 高血压患者食谱

第七章 贫血食疗谈

第八章 风湿疗养法

第九章 神经衰弱调治谈

第十章 小儿病食疗法

第十一章 甲状腺肿胀调治法

第十二章 饮酒损益谈

附录

后记

章节摘录

消渴病源疑是风流之症 近代要人多患糖尿病，此症实在是甘肥贵人的膏粱之变。古代患者也都是文人雅士或达官贵人。《后汉书》载：“李通有消渴病。”《史记》中有关于司马相如的传说：“相如口吃而善著书，尝有消渴疾。”因为司马相如的风流潇洒，所以消渴历来被怀疑是风流病。

司马相如的消渴病往往又与文君那段风流史话联系在一起，所以后来医书相信消渴病病源与房事过度有关，甚至有的书上还认为相如之死乃文君之咎。其实相如的消渴症与新寡的文君并无关系，却与相如自己的生活饮食有很大关系。试看相如的经历便知他营养过度、缺乏运动。“相如小名犬子，作文赋，久游宦，迨遇文君之后，分得僮百人，钱百万，买田宅，为富人。”其称病闲居，不慕官爵。奉天子命，出使西南夷，飞黄腾达！这样优裕的生活可想而知必是食之甘美、心宽体胖，膏粱之变才成消渴之病。笔者以为，为奢华的生活所困才是消渴症的主因，而不单单是文君新寡的关系。汉魏以来，对于消渴症病名的使用几乎是统一的；可是对于病源却不得其解，总疑心与肾部有关系，好像它就是风流人物的风流病一般。例如《中藏经》对于消渴症病源的理解是：“消渴者，因冒风冲热，饥饱失节、饮酒过量，嗜欲频伤，或饵金石，久而积成，使之然也。”各种记载总是带有“嗜欲频伤”的记录。

《津津有味谭·食疗卷》

编辑推荐

《津津有味谭》（食疗卷）作者陈存仁为20世纪三四十代在上海、香港等地享有盛誉的老中医，又曾经师承国学大师章太炎，晚年著书，兼及医理、美食与文化掌故，颇为可观。本书是其在香港《星岛晚报》“津津有味谭”专栏的结集。陈存仁凭借其扎实的中医学知识和丰富的临床经验，以通俗的语言将各种食材药理药性进行了精要的说明，同时辅以奇闻趣事，是一部融知识性和趣味性于一体的饮食指导手册。

精彩短评

- 1、喝粥
- 2、09年秋季地坛书市购得
- 3、陈存仁这本书早就在手边了，但当时……那是2006年，有那么早吗？似乎也没有细读，一直放在单位的书橱里，真是尘封了。最近因故拿出来，重点看了糖尿病的中医治疗，再翻翻其他，比如感冒、贫血等等。发现，这些在微博上大热的民间医方，其实在这里早就有了。这本书有针对性地介绍了十一二种常见病的对治方法，中医和西医不同的是，中医贴近生活常识，因此，读来有点像读植物记，果蔬米面草药以及血肉有情之物，皆有涉及。再加之时常有些名人轶事，比如当年全盘否定中医的胡适糖尿病如何被名医陆仲安医好，诸如此类的这些佐料，更使得这本书成为闲来无事的好读物，随手翻到哪一页都能读下去。
- 4、有了中医的一点基础,这本就触类旁通了,适合拿来当手册用.
- 5、送你葱
- 6、当个营养师也不错
- 7、翻过，家庭常备健康书。
- 8、很好的实用书籍 清晰明了
- 9、无论是文笔还是专业知识都没得说，娓娓道来，深入浅出。
- 10、开始就把它当成专业读物来对待，所以难免失望了
- 11、相对素食卷荤食卷两本，就药理方面的阐述更加细致一些。作为常识性的生活积累，应该是很有帮助的。
- 12、每家每户必备的一种书，陈存仁不错，诚恳有趣，里面的食谱看着很诱人。
- 13、一晚上就翻完了。。。很客观，无夸大。
- 14、我看过的中医书中对我帮助最大的。
- 15、送个我妈再合适不过了（ ）
- 16、的确非常值得推荐，最好每家预备一本

精彩书评

- 1、前年，由于常年对着电脑，颈椎向我强烈抗议因此找了位中医师来定期帮我推拿这套书就是在这个期间买的买的时候，并没有抱着多大的希望买后一看，觉得还蛮不错的里面有介绍了常吃食物的品性，当造的季节，还有不少作者自己的故事和经历。食物的品性为何重要呢？是因为男女有别，女孩子的食物应该尽量以平性和温性的食物为主。后来查了资料，原来陈存仁应该称呼为陈医师，江浙人/上海人（我自己猜），在战争年代去到了香港直至终老。
- 2、这本书勾起了我学中医的兴趣，而在读中医书之前，觉得这本书非常的深奥，很担心自己何时能读完此书，但在读了一些中医书后，转而发现，一夜之间就读完了半本。从书中的一些方子，可以看出作者医学特别是中医药物学的功夫深厚，怪不得他当初编的中医药典那么受欢迎。闲说一句：陈存仁的书我买全了，发现最好看的是他的《银元时代生活史》和《抗战时代生活史》。
- 3、人在国外，并且天天给自己做东西吃，越来越感到我中华之饮食和烹饪的妙处。身为当年上海滩的名中医，陈存仁将诸多病症的缘由及相应的食材和方子娓娓道来。其语言有一种独特的风味，读久了便读出味道来了。

《津津有味谭·食疗卷》

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：www.tushu111.com