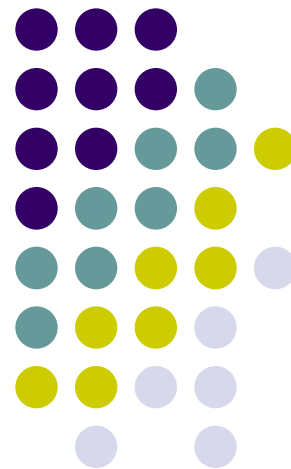


方正apabi 電子圖書資源庫

中華數字書院
操作手冊



漢珍數位圖書股份有限公司
TRANSMISSION BOOKS & MICROINFO CO., LTD.

網址：www.tbmc.com.tw

登入首頁 - 初次使用需下載ApabiReader閱讀器



中華數字書苑 CHINA DIGITAL LIBRARY

來自 61.218.59.247 的用戶 登錄 | 我的書苑 | 簡體 | English

下載Apabi Reader 幫助

檢索 高級檢索

首頁 | 電子圖書 | 數字報紙 | 工具書庫 | 年鑒庫 | 圖片庫 | 外經貿庫

書苑常用分類

- 文學傳記 >
- 經濟管理 >
- 人文社科 >
- 藝術 >
- 成功勵志 >
- 生活健康 >
- 語言文字 >
- 法律 >
- 政治軍事 >
- 歷史地理 >
- 自然科學 >
- 工業技術 >

新書推薦

新書推薦

新手配色寶典 平面設計...
廣告攝影
好萊塢的政治學
商業插畫
Half Moon Investigation...

下載Apabi Reader

特色资源库

法典
阅读中国
微软教学资源库
四库全书
古籍

人物傳記

企業財經 | 文化體育 | 時代人物 | 帝王傳奇

季度排行

楊云平
復旦大學出版社

- 昔日上海風情
- 數碼攝影教程：風景攝影
- 數碼单反攝影教程
- 孩子筆下的鄉村風情：...
- 大小Q聊：減肥那些事...
- 兒童保健百科全書
- 工程管理專業畢業論文...
- 破解歷史的密碼

首頁導覽



中華數字書苑

書籍分類瀏覽

來自 61.218.59.247 的用戶 登錄 | 我的書苑 | 簡體 | English | 下載Apabi Reader 助

檢 索

檢 索

電子圖書 數字報紙 工具書庫 年鑒庫 圖片庫 外經貿庫

分類

- 文學傳記 >
- 經濟管理 >
- 人文社科 >
- 藝術 >
- 成功勵志 >
- 生活健康 >
- 語言文字 >
- 法律 >
- 政治軍事 >
- 歷史地理 >
- 自然科學 >
- 工業技術 >
- 農業科技 >
- 醫學衛生 >
- 中小學教輔 >

新年安康

生活節奏越來越快，成功的渴望讓人忘我去工作、努力。忙碌的時候不要忘記：努力是為了更好的享受生命的美好。健康是一切的前提。2012到來之際，祝您新年安康。



專家解答胃炎



藥護健康...



健康女人...



我最想要的...



百病從腳治



飲食宜忌一...



中醫自助防...



自己是最好...

往期回顾 >>

本周熱門 月度熱門 季度排行

01 形象=影響力：中國職

熱門書籍

02 職場潛規則

03 求職英語

04 生存聖經

05 職場實戰策略

06 職場有分寸

07 職場能力測試

08 破解購房裝修陷阱

09 臥室裝修宜忌

熱門出版社

- 01 清華大學出版社
- 02 北京大學出版社
- 03 北京出版社出版集團
- 04 中國紡織出版社
- 05 化學工業出版社
- 06 中國輕工業出版社

歷史天空

讀史使人明智。閱讀歷史，以史為鑒。



分類瀏覽



中華數字書苑
CHINA DIGITAL LIBRARY

來自 61.218.59.247 的用戶 登錄 | 我的書苑 | 簡體 | English | 下載Apabi Reader | 幫助

檢索

首頁 | 電子圖書 | 數字報紙 | 工具書庫 | 年鑒庫 | 圖片庫 | 外經貿庫

分類

文學傳記
經濟管理 >
人文社科 >
藝術 >
成功勵志 >
生活健康 >
語言文字 >
法律 >
政治軍事 >
歷史地理 >
自然科學 >
工業技術 >
農業科技 >
醫學衛生 >
中小學教輔 >

新年安康

小說
戲劇
兒童文學
外國文學
人物傳記
報告文學
文學理論
詩歌散文
民間文學
個人作品集

要忘記：努力是為了更好的享受生命的美好。健康是一切的前提。2012到來之際，祝您新年安康。

專家解答胃
炎

藥護健
康：...

健康女
人：...

我最想要
的...

百病從腳治



飲食宜忌
一...



中醫自助
防...



自己是最
好...

大分類下有小分類可以選擇

中國地圖 品牌地圖 季度排行

形象=影響力：中國職...
121 職場潛規則

131 求職英語

141 生存聖經

151 (英) 安東尼...
生存聖經
黑龍江科學技...

151 職場實戰策略

161 職場有分寸

171 職場能力測試

181 破解購房裝修陷阱

191 臥室裝修宜忌

歷史天空

讀史使人明智。閱
讀歷史，以史為
鑒。



熱門出版社

111 清華大學出版社

121 北京大學出版社

131 北京出版社出版集團

141 中國紡織出版社

151 化學工業出版社

161 中國輕工業出版社

書籍簡介



中華數字書苑
CHINA DIGITAL LIBRARY

來自 61.218.59.247 的用戶 登錄 | 我的書苑 | 簡體 | English | 下載Apabi Reader | 幫助

首頁 | 電子圖書 | 數字報紙 | 工具書庫 | 年鑒庫 | 圖片庫

您現在的位置： 中華數字書苑 > 電子圖書 > 專家解答胃炎

專家解答胃炎



責任者：韓冰
出版社：第四軍醫大學出版社
出版日期：2011-5-1
ISBN：978-7-81086-955-3
中國法分類名稱：胃炎 (R573.3)

平均 (5) ★★★★★

我的評分：☆☆☆☆☆

線上閱讀 借閱 下載到閱讀器 下載到u閱閱讀

《專家解答胃炎》可在以下設備中閱讀：



分享到：

書籍閱讀方式

書籍摘要

摘要

本書介紹了大量胃炎患者的保健治療方案和日常調理方法，根據不同的病型制訂了針對性的治療方案，以使其在輔助常規治療中發揮最大的作用，幫助患者早日康復。

目錄

版權頁	1
前言頁	2

書內檢索

書內檢索：

流覽歷史

- 最后的裸愛
- 史記全覽
- 并且想西的味味的食中
- 中醫自助防疫病
- Excel函數應用寶典
- 左手不知道
- 職場有分寸
- 愛情保衛戰



季海東
中國華僑出版社

讀過此書的人還讀過

- 周仲瑛臨床經驗輯要



周仲瑛
中國醫藥科

線上閱讀:不需下載軟體,直接線上閱讀



目錄 第 9 頁 / 共 262 頁 檢索 書籤

封面頁(1)
前折頁(2)
書名頁(4)
版權頁(5)
前言頁(6)
目錄頁(10)
第1篇 食物賜予我們生命的能量(20)
第2篇 民以食為天,食以安為先(69)
第3篇 走進營養課堂,科學搭配,合理烹
第4篇 恪守不生病的飲食法則(176)
第5篇 自己動手制作營養健康的美食(
后折頁(261)
封底(262)

目錄,可以直接跳到某章節



閱讀功能列:目錄、上下頁、指定頁數、複製、放大縮小、閱讀模式、檢索、書籤

发育和人体的健康分开。

也有人说:“健康就是数字‘1’。爱情、事业、财富……就是‘1’后面的‘0’。虽然有许多‘0’,却没有‘1’,那么一切都是镜花水月。没有健康,一切都将成为空谈。”

生命之美始于健康。然而现实生活中,有些人吃得很好,可是人体获得的营养却很少,很容易得病。有一位著名的营养学专家曾经这样说:“文明人痛快地吞进了文明病,我们正在用自己的牙齿制造坟墓。”

我们关心饭菜里放了多少油,多少肉,有多香,却不知道“肥甘厚味,伤人脾胃”。我们餐餐快吃,却不知道“隐性疾病”正在吞噬着自己的生命。我们常常大宴宾朋,却不知道怎样宴请才不会把健康“推”出门,把疾病“请”进来。

有人说,不就是吃饭么,搞得这么麻烦?往往就是嫌麻烦而随心所欲地吃,结果吃出大毛病,引起不堪设想的后果。

饮食习惯决定了我们二十年后的健康状况。要知道一个小小的癌分子长到针尖大小则需几年,长则需十几年,但是从针尖大小却发现到鸡蛋大小只需要半年甚至更短的时间。

别以为吃饭是不起眼的小事,其实,它是决定我们生命质量的大事。胖子不是一口吃出来的,疾病不是一蹴而就的,健康不是一天就远离我们的,一切都是日积月累的结果。

只有认真对待“小事”,从健康饮食做起,才能保证生命质量!

编者
2011年1月

借閱



中華數字書苑
CHINA DIGITAL LIBRARY

來自 61.218.59.247 的用戶 登錄 | 我的書苑 | 簡體 | English | [下載Apabi Reader](#) 幫助

首頁 | 電子圖書 | 數字報紙 | 工具書庫 | 年鑒庫 | 圖片庫 | 外經貿庫

您現在的位置： 中華數字書苑 > 電子圖書 > 我最想要的健康飲食書

檢索

需先下載Apabi Reader

我最想要的健康飲食書



責任者： 久久素食機構

出版社： 中國紡織出版社

出版日期： 2011-3-1

ISBN： 978-7-5064-7151-0

中國法分類名稱： 合理營養 (R151.4)

[線上閱讀](#) | [借閱](#) | [下載到閱讀器](#) | [下載到閱讀器](#)

《我最想要的健康飲食書》可在以下設備中閱讀：



iPad



iphone



Android



手机WAP

平均 (0) ☆☆☆☆☆

我的評分：☆☆☆☆☆

收藏

推薦

想讀

0

讀過

0

在讀

0

書內檢索：

流覽歷史

1 專家解答胃炎



韓冰

第四軍醫大學...

2 最后的裸愛

3 史記全鑒

4 中醫自助防疫病

分享到：

開啓Apabi Reader



您所借閱的書籍



中国饮食文化史



药浴治病一招灵



我最想要的健康饮食书

選擇功能



第114-115頁 (共149頁)

選擇功能

装点环境,伴以戏曲音乐,家常便饭也尽可能地讲究餐具、家具的造型和布局。如此传统,历数千年而不衰,而且随着人类物质文明和精神文明水平的提高,越来越发扬光大。另一方面,现代生理学和心理学研究成果表明,美感与快感一样有着生理和心理作为基础。各种感觉的存在都不是孤立的,而是在神经系统的综合协调下互相联系、互相制约的。低级器官的感觉可以通过联想或联想作用,同时使高级器官得到相应的感知,其间没有不可逾越的鸿沟。任何审美对象都不仅给人以精神上的愉悦,而且也给人以生理上的舒适。优美的音乐、书画能给人以精神的愉悦,烹饪艺术与美食,也会给人的感官带来美感,既饱口福,又饱眼福、耳福。因此,很多政治家、思想家和文化巨匠都认为烹饪是一种艺术。而孙中山先生提出的“烹调即美术”的论断尤为直截了当。

同步练习

1. “治大国若烹小鲜”一语是谁说的?
2. “割不正不食”一语是谁说的?
3. “口之于味有同嗜焉”一语是谁说的?
4. 医食相通的制度始于哪个朝代?
5. “五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气”这段文字出自何书?
6. “夫礼之初,始诸饮食”一语出自何书? 什么意思?
7. 为什么中国历代具有民本思想的统治者们一直重视和强调重食问题?
8. “恬淡为上,胜而不美”一语出自何书? 对后世饮食文化产生了怎样的影响?
9. “食不厌精,脍不厌细”是谁说的? 本义是什么? 引申义又是什么?
10. 什么是味外之美? 试举例说明。
11. “是烹调者,亦美术之一道也”这句话出自何书? 何人所说?

106

第五章

中国烹饪饮食器具



烹饪饮食活动是中国传统文化的重要组成部分,而烹饪饮食器具则是吃的理念与过程的外在表现,因此,对中国古代烹饪饮食器具的了解也成了研究传统文化特别是烹饪饮食文化极为有用的一把钥匙。中国烹饪饮食器具,是中国烹饪饮食文化的重要组成部分,它们积淀着中华民族的伟大智慧和情感,历经数万年的历史锤炼和打铸,形成了人类文化宝库中耀眼夺目的无价瑰宝。这不仅我们的先民留给我们的无比丰厚的文化遗产,也是中国烹饪饮食历史对人类文化的巨大贡献。

中国烹饪饮食器具,从功能特点上分,可分为饪食具、酒具和茶具。

第一节 饪食具

饪食具,是指人类在烹饪饮食活动中所使用的烹制和食用食物的工具。在饪食具的历史早期,炊具和食具往往是一体的。随着烹饪技术的发展和人们饮食文明的进步,饪食具有了炊具与食具之分。



一、饪食具的诞生

人类饮食活动在其初始阶段是没有器具的。在学会用火之前,人类吃的内容和方式与动物并无两样,即直接食用植物果实和动物血肉,这种“茹毛饮血”的饮食方式不存在也不需要饪食具。当人类掌握了火以后,人们先将食物放在火

107

快照功能:可複製圖片



快照功能

五、乞巧节

夏历七月初七,是我国汉族传统节日——乞巧节,因是节的主要活动在晚上进行,故又名“七夕节”。

七夕来源于牛郎织女的神话传说。这一神话传说西周时就已产生,至汉代,这个故事已经成形,《淮南子》有“乌鸦填河成桥而渡织女”的文字。不少诗人以这个美丽传说为题材作诗,最有名者即宋人秦观《鹊桥仙》:“纤云弄巧,飞星传恨,银汉迢迢暗渡。金风玉露一相逢,便胜却人间无数。柔情似水,佳期如梦,忍顾鹊桥归路。两情若是久长时,又岂在朝朝暮暮!”



图 6-14 乞巧节这一天,妇女在庭院里陈列巧果,向天上的织女乞巧

“乞巧节”是妇女的主要节日之一。据史料记载,南北朝时民间就有向织女乞巧。宗懔《荆楚岁时记》中记载:“是夕,彩缕,穿七孔针,或以金银钗石为针,中以乞巧,有喜子网于瓜上,则为乞巧,巧果应运而生。它是以面粉和糖为食品。关于这种食品,文献史料《东京梦华录》:“七夕以油面糖蜜,儿,谓之果食,花样奇巧。”《清嘉录》市上已卖巧果,有以面粉和糖,结

绕成结作芒(即苕麻)。结之形,油余令脆者,俗呼为芒结。”这应是今人所食之麻花的最早形态。

六、中秋节

夏历八月十五,是我国民间传统的中秋节,又称“八月节”、“团圆节”。

“中秋”一词,始见于《周礼》一书。汉代,中秋节已成雏形,但时间是在立秋日。至晋,已有中秋赏月之举,但未成风俗。至唐,中秋赏月已很盛行。北宋时始定为八月十五为中秋节,南宋孟元老《东京梦华录》:“中秋夜,贵族结饰台榭,民间争占酒楼玩月。”此时,月饼早已被列为节日佳品。苏东坡有诗云:“小饼如嚼月,中有酥和怡(怡)。”而实际上,中秋吃月饼之俗,早在唐代即已有之,最初,它作为祭月神的食品,当时帝王有春季祭日,秋季祭月的礼制,民间亦有中秋拜

月神的习俗。当时祭祀月神的食品除“月华饭”、“玩月羹”外,还有圆形包糖馅的“胡饼”,后来改称“月饼”。中秋之夜,合家祭月,祭罢,分食月饼,以示对团圆的喜悦和对美好生活的向往。

在今月饼的背面,都贴有一张小小的方形纸块,相传与元末的农民起义有关。元末,各地人民纷纷起义,为了统一号令,明太祖的军师刘伯温出一妙计,将统一在八月十五晚上约期起义的秘密传单,制作在月饼里,当参加起义的群众吃到月饼时,看到月饼里的秘密传单,就知道了起义行动的时间,从而一呼百应,推翻了元朝,建立了大明。为纪念此事,人们将小方纸块贴在月饼



Apabi Reader



選定的區域已複製到了剪切板。

不再顯示本消息

確定

七、重阳节

夏历九月九日,是我国人民传统节日之一——重阳节。

九月九为“重阳”,是词最早见于《易经》:“以阳爻为九”,以“九”为阳数。九月初九,两九相重,故称“重九”,又称“重阳”。屈原诗中有“集重阳入帝宫兮”(见《楚辞·离骚》)之句,说明重阳节早在两千多年前的楚国即已成风。

据南朝梁·吴均《续齐谐记》中载:东汉年间,汝南汝河带瘟疫盛行,危及民生,时有汝南人桓景,为解民危,历经艰辛,入山学道,拜道士费长房为师,求驱瘟逐邪之法,费长房见其心诚、忠厚,收其为徒,传其道术。一日,费长房告诉桓景:“今年九月九日,瘟魔又要害人,你速下山,以解民危。”桓景奉师命,下山后将驱



五、乞巧节

夏历七月初七,是我国汉族传统节日——乞巧节,因是节的主要活动在晚上进行,故又名“七夕节”。

七夕来源于牛郎织女的神话传说。这一神话传说西周时就已产生,至汉代,这个故事已经成形,《淮南子》有“乌鸦填河成桥而渡织女”的文字。不少诗人以这个美丽传说为题材作诗,最有名者即宋人秦观《鹊桥仙》:“纤云弄巧,飞星传恨,银汉迢迢暗渡。金风玉露一相逢,便胜却人间无数。柔情似水,佳期如梦,忍顾鹊桥归路。两情若是久长时,又岂在朝朝暮暮!”



图 6-14 乞巧节这一天,妇女在庭院里陈列巧果,向天上的织女乞巧

“乞巧节”是妇女的主要节日之一,据史料载,南北朝时民间就有向织女乞巧之俗。据梁宗怀《荆楚岁时记》中记载:“是夕,人家妇女结彩缕,穿七孔针,或以金银钗石为针,陈瓜果于庭中以乞巧,有喜子网于瓜上,则为符应。”配合乞巧,巧果应运而生。它是以面粉和糖炸制而成的食品。关于这种食品,文献史料多有记述,《东京梦华录》:“七夕以油面糖蜜,选取为笑福儿,谓之果食,花样奇巧。”《清嘉录》:“七夕前,市上已卖巧果,有以面粉和糖,绞(将条状物盘绕成结)作饼(即苕麻)。结之形,油余令脆者,俗呼为苕结。”这应是今人所食之麻花的最新形态。

“乞巧节”是妇女的主要节日之一,据史料载,南北朝时民间就有向织女乞巧之俗。据梁宗怀《荆楚岁时记》中记载:“是夕,人家妇女结彩缕,穿七孔针,或以金银钗石为针,陈瓜果于庭中以乞巧,有喜子网于瓜上,则为符应。”配合乞巧,巧果应运而生。它是以面粉和糖炸制而成的食品。关于这种食品,文献史料多有记述,《东京梦华录》:“七夕以油面糖蜜,选取为笑福儿,谓之果食,花样奇巧。”《清嘉录》:“七夕前,市上已卖巧果,有以面粉和糖,绞(将条状物盘绕成结)作饼(即苕麻)。结之形,油余令脆者,俗呼为苕结。”这应是今人所食之麻花的最新形态。

六、中秋节

夏历八月十五,是我国民间传统的中秋节,又称“八月节”、“团圆节”。

“中秋”一词,始见于《周礼》一书。汉代,中秋节已成雏形,但时间是在立秋日。至晋,已有中秋赏月之举,但未成风俗。至唐,中秋赏月已很盛行。北宋时始定为八月十五为中秋节,南宋孟元老《东京梦华录》:“中秋夜,贵族结饰台榭,民间争占酒楼玩月。”此时,月饼早已被列为节日佳品。苏东坡有诗云:“小饼如嚼月,中有酥和怡(馅)。”而实际上,中秋吃月饼之俗,早在唐代即已有之,最初,它作为祭月神的食品,当时帝王有春季祭日、秋季祭月的礼制,民间亦有中秋拜

月神的风俗。当时祭祀月神的食品除“月华饭”、“玩月羹”外,还有圆形包糖馅的“胡饼”,后来改称“月饼”。中秋之夜,合家祭月,祭罢,分食月饼,以示对团圆的喜悦和对美好生活的向往。

在古今月饼的背面,都贴有一张小小的方形纸块,相传与元末的农民起义有关。元末,各地人民纷纷起义,为了统一号令,明太祖的军师刘伯温出一妙计,将统一在八月十五晚上约期起义的秘密传单,制作在月饼里,当参加起义的群众吃到月饼时,看到月饼里的秘密传单,就知道了起义行动的时间,从而一呼百应,推翻了元朝,建立了大明。为纪念此事,人们将小方纸块贴在月饼的后面。



图 6-15 吃月饼是中秋节的重要习俗之一

在清代,详细记载月饼制法的文献有不少,如曹懿的《中馈录》,其中所述月饼的制法与今大致相似。现在的月饼制法,通常是用水油面团或酥油面团做皮儿,内包馅心儿,压制成扁圆形生胚,再烘烤制熟。月饼的面皮儿由于制酥法不同,起酥程度和类型也不一样。月饼的馅心儿多种多样,诸如枣泥、椰蓉、五仁、豆沙、松仁、火腿等,因而风味各异。

由中秋月饼而来,现在全国各地制作的月饼品种繁多,但归纳起来,有粤、苏、京式三大月饼流派。

是夜,很多地方除吃月饼外,还有吃石榴(相传成熟的石榴有裂口,谓之“开口笑”,预示家庭和顺欢乐)、柿子(寓子孙满堂,生生不息)、苹果(平安,有善果)、白藕(藕断丝连,象征全家永不分离)之风俗。

七、重阳节

夏历九月九日,是我国人民传统节日之一——重阳节。

九月九为“重阳”,是词最早见于《易经》:“以阳爻为九”,以“九”为阳数。九月初九,两九相重,故称“重九”,又称“重阳”。屈原诗中有“集重阳入帝宫兮”(见《楚辞·离骚》)之句,说明重阳节早在两千多年前的楚国即已成风。

据南朝梁·吴均《续齐谐记》中载:东汉年间,汝南汝河带瘟疫盛行,危及民生,时有汝南人桓景,为解民危,历经艰辛,入山学道,拜道士费长房为师,求驱瘟逐邪之法,费长房见其心诚、忠厚,收其为徒,传其道术。一日,费长房告诉桓景:“今年九月九日,瘟疫又要害人,你速下山,以解民危。”桓景奉师命,下山后将驱

目錄



書籍目錄

一、春节	140
二、元宵节	141
三、寒食节	142
四、端午节	143
五、乞巧节	144
六、中秋节	144
七、重阳节	145
八、腊八节	146
九、除夕	148
同步练习	149

圆形包糖馅的
以示对团圆的



图 6-15 吃月饼是中秋节的重要习俗之一

五、乞巧节

夏历七月初七,是我国汉族传统节日——乞巧节,因是进行,故又名“七夕节”。

七夕来源于牛郎织女的神话传说。这一神话传说西周时这个故事已经成形,《淮南子》有“乌鸦填河成桥而渡织女”的这个美丽传说为题材作诗,最有名者即宋人秦观《鹊桥仙》,恨,银汉迢迢暗渡。金风玉露一相逢,便胜却人间无数。柔情

顾鹊桥归路。两情若是久长时,又岂在朝朝暮暮!”



图 6-14 乞巧节这一天,妇女在庭院里陈列巧果,向天上的织女乞巧

“乞巧节”是妇女的主要节日之一,据史料载,南北朝时民间就有向织女乞巧之俗。荆梁宗懔《荆楚岁时记》中记载:“是夕,人家妇女结彩缕,穿七孔针,或以金银钗石为针,陈瓜果于庭中以乞巧,有喜子网于瓜上,则为符应。”配合乞巧,巧果应运而生。它是以面和糖炸制而成的食品。关于这种食品,文献史料多有记述,《东京梦华录》,“七夕以油面糖蜜,选取为笑福儿,谓之果食,花样奇巧。”《清嘉录》,“七夕前,市上已卖巧果,有以面粉和糖,捻成条状物盘绕成结,作茧(即苕麻)。结之形,油果令脆者,俗呼为苕结。”这应是今人所食之麻花的最早形态。

六、中秋节

夏历八月十五,是我国民间传统的中秋节,又称“八月节”、“团圆节”。

“中秋”一词,始见于《周礼》一书。汉代,中秋节已成雏形,但时间是在立秋日。至晋,已有中秋赏月之举,但未成风俗。至唐,中秋赏月已很盛行。北宋时始定为八月十五为中秋节,南宋孟元老《东京梦华录》,“中秋夜,贵族结饰台榭,民间争占酒楼玩月。”此时,月饼早已被列为节日佳品。苏东坡有诗云:“小饼如嚼月,中有酥和怡(怡)。”而实际上,中秋吃月饼之俗,早在唐代即已有之,最初,它作为祭月神的食品,当时帝王有春季祭日、秋季祭月的礼制,民间亦有中秋拜

明。为纪念此事,人们将小方纸块贴在月饼的后面。

在清代,详细记载月饼制法的文献有不少,如曾懿的《中馈录》,其中所述月饼的制法与今大致相似。现在的月饼制法,通常是用水油面团或酥油面团做皮儿,内包馅心儿,压制成扁圆形生胚,再烘烤制熟。月饼的面皮儿由于制酥法不同,起酥程度和类型也不一样。月饼的馅心儿多种多样,诸如枣泥、椰蓉、五仁、豆沙、松仁、火腿等,因而风味各异。

由中秋月饼而来,现在全国各地制作的月饼品种繁多,但归纳起来,有粤、苏、京式三大月饼流派。

是夜,很多地方除吃月饼外,还有吃石榴(相传成熟的石榴有裂口,谓之“开口笑”,预示家庭和睦欢乐)、柿子(寓子孙满堂,生生不息)、苹果(平安,有善果)、白藕(藕断丝连,象征全家永不分离)之风俗。

七、重阳节

夏历九月九日,是我国人民传统节日之一——重阳节。

九月九为“重阳”,是词最早见于《易经》:“以阳爻为九”,以“九”为阳数。九月初九,两九相重,故称“重九”,又称“重阳”。屈原诗中有“集重阳入帝宫兮”(见《楚辞·离骚》)之句,说明重阳节早在两千多年前的楚国即已成风。

据南朝梁·吴均《续齐谐记》中载:东汉年间,汝南汝河带瘟疫盛行,危及民生,时有汝南人桓景,为解民危,历经艰辛,入山学道,拜道士费长房为师,求驱瘟逐邪之法,费长房见其心诚、忠厚,收其为徒,传其道术。一日,费长房告诉桓景:“今年九月九日,瘟魔又要害人,你速下山,以解民危。”桓景奉师命,下山后将驱



檢索功能

Search interface showing a search bar with the text "文字", a search icon, and navigation buttons "上一個" and "下一個". Below the search bar are checkboxes for "全字匹配" and "區分大小寫".

檢索文字標亮



中国饮食文化史

中烧烤,然后再食用,或者将石头烧热,将食品放在热石上焙熟而食。在长达数百万年的旧石器时代,当时的人类,就是依靠烧烤和焙熟这两种原始的熟食方式而走过了尚处于童年阶段的艰辛历程。

在原始熟食阶段进入后期时,人类开始有了第一件厨具——陶器。

考古研究表明,早在距今1.1万年前,中国人就发明了陶器。我们的祖先通过长期的劳动实践(不排除炮食这一饪食活动)中发现,被火烧过的黏土会变得坚硬如石,不仅保持了火烧前的形状,而且不易水解。于是人们就试着在荆条筐的外面抹上厚厚的泥,风干后放入火堆中烧,待取出时里面的荆条已化为灰烬,剩下的便是形成荆条筐的坚硬之物了,这就是最早的陶器。先民们制作的陶器,绝



图5-1 半坡遗址出土的彩陶人脸鱼纹盆

大部分是饮食生活用具。在距今8000年至7500年前的河北省境内的磁山文化遗址中,发现了陶鼎,至此,严格意义上的烹饪开始了。在此后的河姆渡文化、仰韶文化、大汶口文化、良渚文化、龙山文化等遗址中,都发现了为数可观的陶制的饪食器,如鼎、鬲等。在河姆渡遗址和半坡遗址中,发现了原始的灶,说明六七千年以前的中国先民就能自如地控制明火,进行烹饪了。陶器是烹饪史上的一大进步,是原始烹饪时期里烹饪发展的最高阶段。

陶器的发明是史前时期划时代的变革,人类从此拥有了真正属于自己制造的产品。这一发明对文明进程的影响深刻而久远,在金属器进入社会生活之前的数千年里,陶器一直是人类最主要的生活器具,直到今日,它仍未完全退出我们的生活。在中国,陶器的发明被视为由旧石器时代进入新石器时代的标志之一,而人类所发明的第一件陶器是用以熟食的,因此可以说,人类的第一件厨具是随着新石器时代的到来而产生的。

二、中国饪食具发展过程的三个阶段

中国饪食具1万年左右的演进历史,是一个环环相扣的链条,但每个环节的材料和构造却不尽一致,这是中国古代饪食具发展的总特征,也是对饪食具进行分期研究的原因和基础。根据考古学研究的一般原则和中国烹饪文化的特殊内涵,中国古代饪食具的发生、发展过程可分为石器时代、青铜器时代和铁器时代三个阶段。

1. 石器时代

石器时代就是我们通常所说的原始社会,即人类诞生以至文字产生之前的历史,因为没有文字记载,故称史前时期。石器时代的前段是使用打制石器的旧石器时代,后期是使用磨制石器的新石器时代。新石器时代发明了陶器,有了原始的农业和畜牧业,出现了真正的饪食具。这便是中国古代饪食具的发生及初步发展期。从公元前8000年前后到公元前2000年,这段时间共历6000余年。

2. 青铜器时代

这是指青铜器进入社会生产生活领域的时期,大约相当于通常所说的奴隶社会。夏、商和西周,是中国奴隶社会产生、鼎盛和衰亡的时期,也是青铜文化高度发达的时期。东周(包括春秋和战国时期)虽然已进入封建社会的门槛,但其饮食文化的时尚与饪食具的特征和前期并无殊异,因此我们将夏、商、西周、东周划入饪食具发展的第二时期,即发展、勃兴的时期。自公元前2000年左右到公元前200年左右,这一时期大约有1800年之久。

3. 铁器时代

当历史进入封建社会后,铁器已成为主要的生产生活工具。而铁质饪食具的真正普及却是在秦汉时期完成的,而且秦汉时期至魏晋南北朝时期的饮食观念与商周时期有较大的差异,饪食具的形态与组合也发生了很大变化,而唐宋以后的饮食习惯又与秦汉魏晋南北朝时期有别,瓷器也大量地进入饮食领域,所以将秦汉魏晋南北朝和唐宋元明清分别作为铁器时代饪食具发展的前后期。前期是我国饪食具成熟、定型的时期,后期则由一日两餐到一日三餐食制的转换完成时期。这两期分别有800多年和1000多年的历史。

以上几个具有不同内涵的发展时期构成了中国古代饪食具发展的完整过程。对这一过程的分层次描述和整体归纳,就是研究中国饪食具的核心内容。

三、中国古代饪食具的分类、命名和功能

史前饪食具的固有名称已随着远古时代的流逝而永远地湮灭了。现在饪食具的各种名称都是进入青铜时代以后尤其是秦汉时期的学者们所给出的。从饮食活动的角度看,饪食具有不同的用途,这些用途涉及完整熟食活动的每个环节。这些环节包括:对原料进行熟食加工,将熟化食品从饪食器具中取出放入盛装器皿,再从器皿中取食入口,吃剩的食物及用不完的原料还需加以贮藏……每个环节都要使用不同的器具,而且两个相连环节之间有时还需要有中介工具。在这一完整过程中,客观上已对器具的功能进行了分工,我们由此可以将它们分成炊具、盛食具、进食具和贮藏具四类。

聯絡資訊



漢珍數位圖書股份有限公司
TRANSMISSION BOOKS & MICROINFO CO., LTD.

【臺北總公司】

110 臺北市和平東路三段315號7樓 電話：(02)2736-1058 傳真：(02)2736-3001

【南部辦事處】

710 台南市永康區中華路425號9樓之3 電話：(06)302-5369 傳真：(06)302-5427

網址：www.tbmc.com.tw E-mail：info@tts.tbmc.com.tw