

# 《中国传统饮食文化与养生》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2009年01月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787122038425

## 内容简介

本书从历代经典著述中引经据典，将现代医学知识与传统养生理念有机融合，为人们在不同地域、不同气候特点、不同季节，为不同养生目的安排日常起居，选择不同养生方法、药膳食谱及相关医疗知识，提供了有益的指导。

本书内容通俗易懂，融趣味性、经典性、知识性与实用性为一体，适合广大读者阅读参考。

## 目录

### 第一章 中国饮食文化的历史沿革

#### 一、食品文化的特征

- (一) 生存性
- (二) 传承性
- (三) 民族性
- (四) 审美性

#### 二、中国食品文化的特征

- (一) 传统养生保健
- (二) 礼、情、精、美
- (三) 食疗

#### 三、中国食品情趣——汤、茶、酒、粥、器皿文化

- (一) 汤文化
- (二) 茶文化
- (三) 酒文化
- (四) 粥文化
- (五) 器皿文化

#### 四、中国饮食文化的历史演变和传承

- (一) 原始社会：萌芽时期
- (二) 夏商周：成形时期
- (三) 秦汉：初步发展时期
- (四) 魏晋隋唐：全面发展时期
- (五) 宋元明清：成熟时期
- (六) 民国至今：繁富时期
- (七) 中国食品文化的对外传播

### 第二章 中国传统文化基本范畴

#### 一、阴阳五行

#### 二、天人合一

- (一) 天地对应
- (二) 天地气交

- (三) 天地同律
- 第三章 各流派养生
  - 一、道家养生
    - (一) 顺乎自然
    - (二) 清静虚无
    - (三) 武当武术
  - 二、儒家养生
  - 三、释家养生
    - (一) 释家养生与身心的自我控制
    - (二) 节食素食与养生
    - (三) 佛家养生百字诀
  - 四、民间养生
    - (一) 气候与养生
    - (二) 饮食与养生
    - (三) 衣服与养生
    - (四) 按摩与养生
- 第四章 祖国医学的饮食养生理论
  - 一、四季与饮食养生
    - (一) 四季养生理论
    - (二) 四季与饮食养生
  - 二、地理物候与饮食养生
    - (一) 地域环境与饮食养生
    - (二) 物候与饮食养生
  - 三、各种体质的饮食养生
  - 四、饮食宜忌
  - 五、民间进补情结
    - (一) 药补不如食补
    - (二) 漫话三补
    - (三) 冬季食补宜忌有别
    - (四) 老幼妇男进补有别
- 第五章 食品工艺及形式
- 第六章 历史人物与包含养生
- 第七章 余话饮食养生
- 参考文献

在线试读部分章节

第一章 中国饮食文化的历史沿革

## 一、食品文化的特征

世间万物都有其具体性、统一性和特异性即特征性。文化也是一样具有其不变的客观规律性，而食品的文化不仅体现了食品的本质属性，也表达出了食品具有的另一番滋味。正如我们所知道的，中国文化悠远而深厚，那孕育在中国大地上的食品文化又有怎样的一种意义呢？

食品文化的生存性、传承性、民族性和审美性，是不是如同物理定律一样都具有一般规律性呢？还是说其有着更深层次的内涵呢？

### （一）生存性

人类的饮食行为，既是一种经济生存方式，又是一种文化文明表现。有着数千年历史、在世界上独具风采的中国饮食也不例外。在中国已迅速融入全球化、国际化的当今时代，单纯地归纳和概括中国食品文化的特点和特色，其意义远不如深入研讨全球化下中国食品文化的延续与发展，更能给人以启迪与警示，令人振奋与自信。当然，前者的基础与出发点的地位和作用，也是不容置疑的。

### （二）传承性

“传承中国历史文化”，这是一句传遍大街小巷的“流行曲”。而如今社会需要我们传承什么？如何传承呢？中国悠悠几千年文化，食品文化又应有怎样的灿烂篇章呢？

#### 1 从差异特色延展至标准规范

中国古代的饮食制度与社会、政治制度一样，等级森严、差序分明。《礼记》曰：“诸侯宴礼，俎豆牲礼荐，皆有等差，所以明贵贱也。”《周礼》中记载的一些职官名目，如膳夫、庖人、兽人、鳖人、腊人、食医、酒人、酒正、笱人等，均与饮食制度的分工与分级有关。这是中国文化中精华与糟粕同在的一种典型现象。西方在正式的宴请礼仪中，也同样讲究等差，但主要表现在座次的安排上。这无可非议，还应看作是文明的一种体现。而从餐桌的标准规范而言，西方比中国更为讲究。中国人讲究热闹，一上酒桌，有时也不分贵贱，劝酒让菜，高谈阔论，咄咄有声；西方人在餐桌上一般讲究静，连喝汤也不准吮吸出声。我们一方面要了解这两种不同的饮食文化与习俗，另一方面，在较为正式的情况下，我们还需以继承、发展文明礼貌、标准规范为要，将原先的“明贵贱”的差序特色转化为国际礼仪。这恐怕也是全球化对饮食文化的一种推动吧。

.....

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)