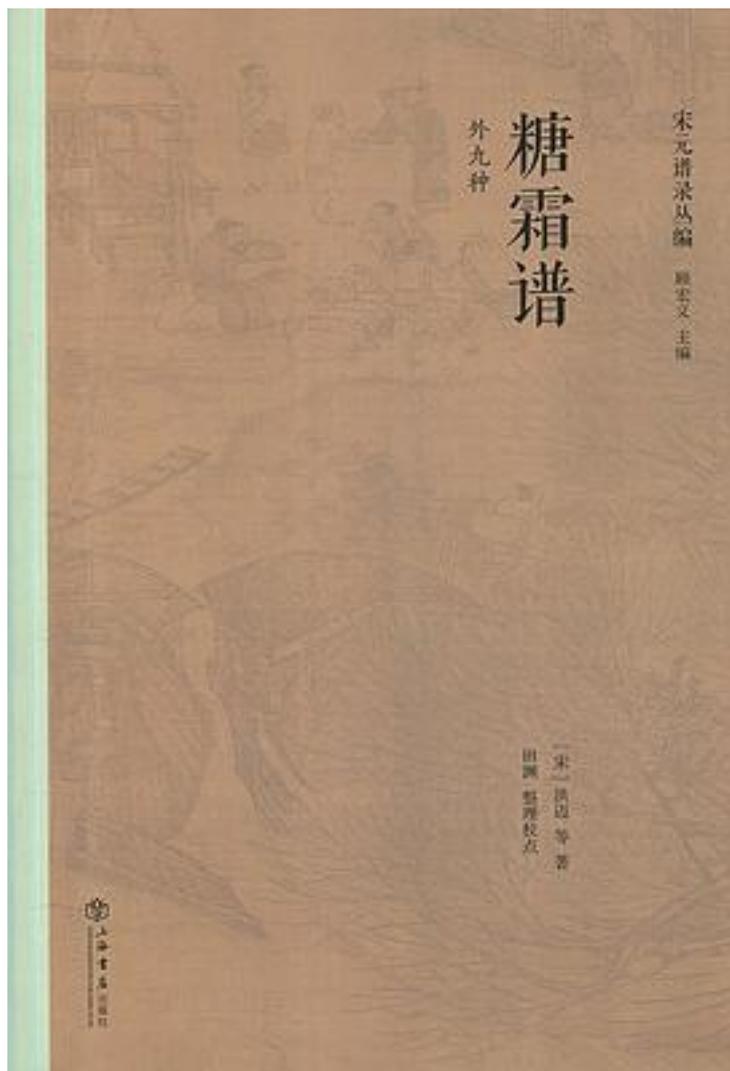


糖霜谱



[糖霜谱_下载链接1](#)

著者:洪迈

出版者:上海书店出版社

出版时间:2018-1

装帧:平装

isbn:9787545815863

本书收录宋元人关于饮食方面的谱录十种，包括两种《糖霜谱》、《玉食批》、《本心斋蔬食谱》、《中馈录》、《饮食须知》、《饮膳正要》、《云林堂饮食制度集》、《易牙遗意》和《饌史》，使读者得以窥见当时人饮食文化的吉光片羽。

饮食文化是中华文化的重要组成部分。在古代农业社会，很早就有稻、黍、麦、菽、麻“五谷”之说，又有“六畜”——马、牛、羊、豕、犬、鸡，其中的牛、羊、豕是宗庙祭祀的重要供品。先用来煮肉的鼎，渐渐演变而为礼器，乃至发展成一国之重器。秦汉以来，封建帝王向往长生不老，开始求仙问道，虽是不切实际的幻想，但在某种程度上启发了后世对于养生的重视，诸多医典、药典也强调了饮食平衡和节制与健康之间的关系，从而留下了卷帙繁富的有关日常饮食的谱录著述，记载有宫禁帝王、公卿大臣、文人雅士、市井百姓的日常食品、食谱等，使后人得以一窥当时人们的日常饮食生活。

作者介绍:

《糖霜谱》及其他九种作品的作者为宋元时期的文人学者。

《糖霜谱》作者洪迈，1123年出生，南宋饶州鄱阳（今江西省鄱阳县）人，字景卢，号容斋，又号野处。洪皓第三子。官至翰林院学士、资政大夫、端明殿学士，宰执、封魏郡开国公、光禄大夫。卒年八十，谥“文敏”。南宋著名文学家。主要作品有《容斋随笔》、《夷坚志》。

目录: 总序

前言

- 1、糖霜谱（宋）王灼
 - 2、糖霜谱（宋）洪迈
 - 3、玉食批（宋）司膳内人
 - 4、本心斋蔬食谱（宋）陈达叟
 - 5、中馈录（宋）吴氏
 - 6、饮食须知（元）贾铭
 - 7、饮膳正要（元）忽思慧
 - 8、云林堂饮食制度集（元）倪瓚
 - 9、易牙遗意（元）韩奕
 - 10、饌史（元）佚名
- • • • • [\(收起\)](#)

[糖霜谱_下载链接1](#)

标签

传统文化

饮食

美食

生活

民俗

洪迈

名家

中国

评论

这一套还不错，收录了不少古籍。不过跟之前买的书有很多重合的，最后只买了俩本这一本里也有俩种是已经有的，不过总体还行

收录了完全不可当真的养生指南，以及元人的食物光是看食谱就...没啥胃口。

要多读多看，常看常新，没事随手拿出来翻翻。

排版和纸张不错，使用了各类字体标注不同，整体感觉很清爽，看总序这个系列做得应该蛮用心的，就是不是裸脊装或者精装有点可惜，毕竟这么厚一本，做笔记不方便。

给生活加点甜

因为校书需要，把《糖霜谱》读过两遍，后面的内容也挺有趣。

[糖霜谱_下载链接1](#)

书评

[糖霜谱_下载链接1](#)