

红楼话美食：《红楼梦》中的饮食文化与养生



[红楼话美食：《红楼梦》中的饮食文化与养生_下载链接1](#)

著者:段振离，段晓鹏 著

[红楼话美食：《红楼梦》中的饮食文化与养生_下载链接1](#)

标签

评论

活动时间购买，加优惠券，及plus会员返利，物美价廉，推荐购买。

不错，速度很快，又很便宜！

满意，书不错，包装也很好，好评。

一如既往的好，会一直支持京东。

没有封面包装，是脏的，勉强签收了！希望下次寄来是全新的！

还行吧，当本红楼梦的书看看

红楼延伸出了好多研究方向，读读看吧

好书，霸气！一定要看！

非常好看的书

很不错，谢谢网站周到的服务。

一直对红楼梦里的美食念念不忘 这样可以学做也很好

还没细看，应该不错啊

好书，开卷有益

不错不错非常不错，很好的。

价格不错，性价比也很高

书很实用，正版

红楼文化，说也说不完。

外观不错，还没看，买了一批书。

给孩子买的，还未谈心得呢

终于买回来了。一直想看的一本书！

这本书唯一遗憾就是纸张用的不好

帮人买的，看她经常看，还不错吧

红楼梦既是一本名著，也是一本菜谱。里面的菜做的即精致又美味。

东西还行吧，下次再来。

视野独特，扩展红学研究内涵

帮朋友买的，朋友说书还不错

不错，精品书确实够棒的

很不错很不错很不错很不错

一般一般一般一般一般一般一般一般

这本书其实和红楼梦的关系不大，主要是借红楼梦中的情节讲解食物养生的内容，很有教育意义，可以作为红楼文化的衍生来读

内容跟我想象的有差距啊

感觉就一般般，冲着介绍红楼美食买的

看了这本书后，再看红楼会容易想起他们的美食珍馐，变得馋起来吧！

看着不错，对养生又有了新的见解。

很不错哦

段振离，段晓鹏写的的书都写得很好，[]还是朋友推荐我看的，后来就非非常喜欢，他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。红楼话美食红楼梦中的饮食文化与养生，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。书的内容直得一读红楼梦是封建社会的百科全书，饮食是其中重要的组成部分。要想了解古代的饮食文化，读读红楼梦就可见一斑。因此红楼话美食〈红楼梦〉中的饮食文化与养生作者段振离不揣浅陋，将书中有关饮食的部分予以收集、整理、分析、归纳、诠释，以红楼梦章节为序，从医学科学、营养学、社会学、民俗学的角度进行阐释，使当代人不仅对红楼梦中的饮食文化有所了解，更能够指导我们现实生活中的养生保健，用饮食预防疾病，促进健康。，阅读了一下，写得很好，红楼梦不仅是一部伟大的文学名著，更是一部反映明清时代的百科全书。洋洋大观红楼梦，满纸美食香。红楼话美食〈红楼梦〉中的饮食文化与养生以食为主线，描述了红楼梦中纷繁多样的饮食活动及种类繁多的食物品种。作者在叙述中娓娓道来，读者从中既可以食品红楼，也可了解有关饮食文化、各种食物的营养食用、医理及养生保健等多方面的知识，书中对众多食谱、药膳的家庭制作方法等均作了详细介绍，读者可比照参考使用，书末并附有红楼宴食谱。本书融知识性、趣味性和实用性于一体，是一本具有独特视角的图书。红楼话美食〈红楼梦〉中的饮食文化与养生可供红楼梦爱好者及普通读者阅读。本书由段振离编著。，内容也很丰富。，一本书多读几次，食物成分表（全国代表值）中载每100克豆腐皮含热量1711千焦，蛋白质44.6克，脂肪17.4克，碳水化合物18.6克，维生素10.31毫克、维生素20.11毫克、维生素20.63毫克、烟酸1.5毫克，还有多种矿物质。这个蛋白质含量，与其他豆制品相比，超过了北豆腐、南豆腐、豆腐干、豆腐卷、豆浆、豆奶、豆腐脑、豆腐乳、臭豆腐、素鸡、素火腿、素什锦等。大豆及其制品不仅蛋白质含量很高，而且营养价值也很高。评价一种食物蛋白质的营养价值，不仅看其含量，而且也要看其蛋白质的氨基酸构成，看蛋白质含有的人体必需的8种氨基酸是否充足，比例是否平衡。营养学家认为，鸡蛋与人奶的蛋白质比例较为平衡，所以一般以鸡蛋的蛋白质为参考蛋白质。通过分析认为，大豆含的必需氨基酸比例虽然较鸡蛋含的必需氨基酸比例稍差，但是，在植物性食品中是最合理的，最接近人体所含的比例，只是含硫氨基酸（蛋氨酸、胱氨酸）的含量略低。但植物性食物中普遍缺乏的赖氨酸大豆中含量却很高。所以，将大豆与其他植物性食物混合，可以发挥蛋白

很好，

不错

好

jsbbdbbvvgvnmkklaksmjdhdhdbdb

[红楼话美食：《红楼梦》中的饮食文化与养生_下载链接1](#)

书评

[红楼话美食：《红楼梦》中的饮食文化与养生_下载链接1](#)