

典型案例二：

2020 年江苏海洋大学在线课堂教学信息表

姓 名	周鸣谦	性 别	男	出生年月	1973. 10
所在单位	海洋生命与水产学院	职 称	讲师	高校教龄	11 年
课程名称、性质	《饮食文化概论》、《药食两用食物的保健功能》 通识公选课			授 课 班 级	全校以 19 级、18 级为主的 600 位选课同学
在线教学平台 教学方式	课程专用微信公众号 文章、PPT、语音、影视欣赏、留言互动			上课时间	第 1、2 周预演、3-14 周周 1、周 4 正式开课
课程教学群号/会议号/课堂暗号	微信公众号“高校共享教材”			联系方式	152514218318
课程链接	https://mp.weixin.qq.com/s/UkvhZ8JLTYaVomcJ5Fd1sQ				
线教学 主要特色	通过近 3 年利用新媒体（微信公众号）辅助公选课教学的尝试，借此次全民在线教学的探索之际，本人将运营的课程专用微信公众号升级为本期《饮食文化概论》、《药食两用食物的保健功能》两门公选课的在线主课堂，总结以下几点新媒体+课堂的特点，抛砖引玉，请各位专家、领导指正： 1、利用新媒体（微信公众号）的文字、图片、音频、视频等元素，将传统课堂引入到网络空间，探索课堂互联网+新模式 作为互联网时代信息传递的主要渠道，新媒体在文字、图片、音频、视频等方面独具优势，微信公众号即是其中的主流之一。前期，本人主要尝试了新媒体的文字、图片元素辅助课堂教学。根据本学期所面临的新情况，将进一步引入音频、视频元素，将课堂教学信息完全利用新媒体的元素特点，通过网络传递给学生，实现知识传递，为今后的线上教学、线上线下混合教学探索积累经验。				

	2、利用新媒体（微信公众号）的社交属性，通过课程探索师生交流新渠道，引导学生掌握互联网学习新技能 新媒体辅助教学以来，通过其自身的社交属性，已经在我校学生中形成良好口碑，也使得近两年本人开设的公选课几乎门门都选满。我与选课学生通过微信公众号这一新渠道进行交流，提高了教学效率。本期前两周，即通过微信公众号策划了一个学生签到的课前活动，从目前已有接近 90% 的选课学生找到了线上课程的位置。通过这次活动，让学生了解了课程的上课方式和要求，提前进入状态，并且让学生切身感受到，新媒体不仅是用来了解信息、娱乐，也可以用来学习，以更好地适应目前快速发展的互联网社会。 3、利用新媒体（微信公众号）的记录性与开放性，展示课程、学生、教师、学校，接受监督，开展教学交流 新媒体（微信公众号）具有开放性，它所发送的消息能被完整记录，并被感兴趣的用户所阅读。目前，本公众号记录了自 2017 年 9 月我所有公选课进行的一些课程资料和优秀的学生习作，通过这种展示能够激发学生的学习兴趣，对于教师也是一种督促，因为整个课堂是开放的，具有公开课的性质，必须不断改进提高。同时，通过这个自媒体，还可以吸引对互联网教学感兴趣的同行，开展交流，共同提高。 （后附有近几年自媒体运行的部分相关资料作为佐证）
--	---

停课不停学《饮食文化概论》授课方案

一、软、硬件环境、网络资源需求

1、硬件：PC+手机+麦克风

2、软件：

PC 端：微信公众平台

手机端：微信公众平台

3、网络资源

基于微信公众平台的自建在线课程资源微信公众号“高校共享教材”



二、教学过程

1、课前准备

(1) 根据教学大纲，撰写课程相关文章、制作 PPT（用于课程内容展示）、录制相关音频、整理相关视频资料简介，上传到微信公众号。

(2) 课前通过微信公众号下达当次课程的学习任务。

2、课堂组织

采用按照课程进度推送与课程相关学习资料，在线指导和督促学生自主学习，通过留言进行交流讨论、通过课程作业进行总结和交流的方式组织教学。具体时间安排如下：

(1) 阅读和讨论本次课程主题相关文章 20 分钟。

(2) 本次课知识点的学习（结合音频资料自学 PPT 中内容），用时 30-40 分钟。

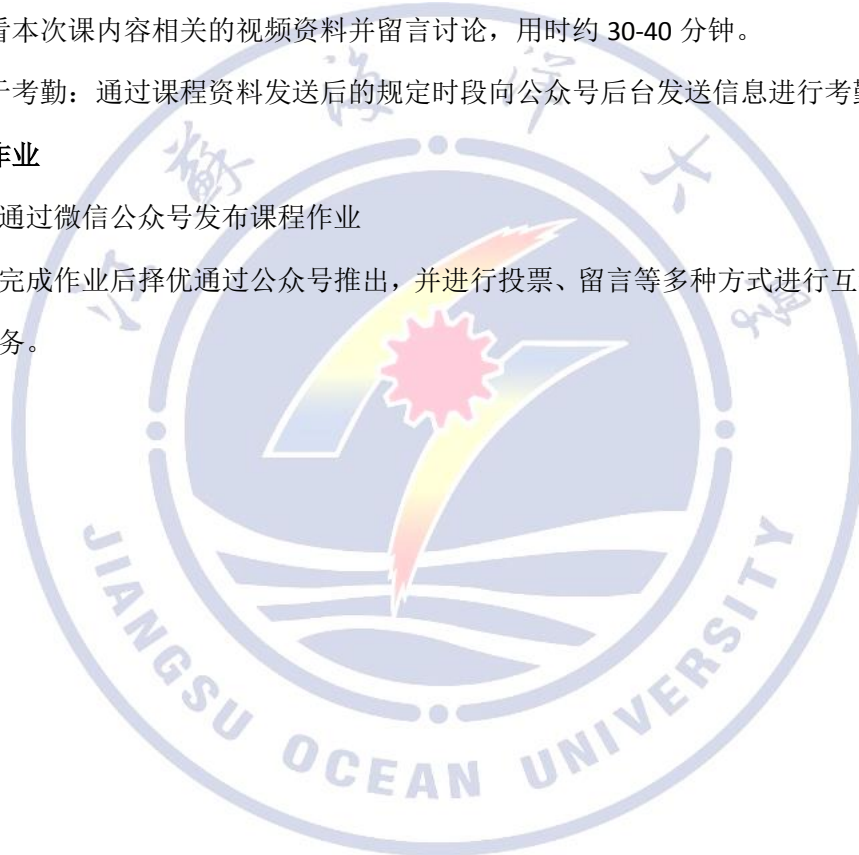
(3) 观看本次课内容相关的视频资料并留言讨论，用时约 30-40 分钟。

(4) 关于考勤：通过课程资料发送后的规定时段向公众号后台发送信息进行考勤。

3、课后作业

教师通过微信公众号发布课程作业

学生完成作业后择优通过公众号推出，并进行投票、留言等多种方式进行互动，完成课程教学任务。



近期自媒体发表的线上教学建议

2

傍晚6:27

... 信号 4G

×

...

教与学：PPT+声音+手机，玩转在线教学（1）

原创 高校共享教材 高校共享教材 2月11日

快，关注这个公众号，一起涨姿势～



本文作者是江苏海洋大学食品专业的周老师，授权本公众号刊出，版权归属作者，如转载须获得许可，并注明出处

1

随着一场突如其来的疫情，在线课堂成为了网络热点，学校还未开学，在线课堂也还没有开始运行，但是很多老师已经先成为了学生。学习如何将原来习惯的课堂教学搬上互联网。直播、慕课成了各种教师群热议的话题。除了各大在线教育平台不停跑马圈吃到快撑爆外，各大社交类、媒体类软件也在借着风口切入到在线教育领域，多种多样的授课方式突然之间都呈现出来，让一直习惯于互联网消费者、受众角色的老师懵了圈，熟悉的课堂一下子从蒸汽时代跨越进入高铁时代。晕车是不会，但是不适应是普遍的。其实静下心来，仔细思考一下，各位老师会发现完全没必要手忙脚乱，在线课堂没那么复杂。目前的状况只是因为社会的关注、上级的指示，最重要是嗷嗷待哺的学生，集中产生的压力突然之间都压到了老师身上。再加上目前能够提供在线教学的平台并没有一个统一标准，大家各有专长，为了吸引用户，又开发出各种花式的功能，如果让各位老师逐一了解、学会并熟练，估计也快正式开学了。其实在线课堂的问题还是要我们老师自己来解决，课最终是要由老师和学生共同完成的。

要相信，这个世界上最会总结经验、抓住要点，最善于学习的肯定是老师，最能在各种复杂环境中找到舒适感的是学生。在线课堂的主动权和节奏应该把握在老师和学生手中，大家没必要过分焦虑。

对于课堂这种学习形式，如果我们仔细观察就会发现，其实师生之间主要是通过影像和声音对视觉和听觉产生影响，进而引发思维活动来完成知识的学习和传承。PPT是一个很好的视觉展示平台，而声音是老师主导整个教学内容和节奏最直接的工具，（我对教学声音的思考和尝试以后再和大家分享）。

可以说有了PPT和声音这两个工具就应该可以完成教学活动。直播其实也需要将这两者结合起来。这样对于在线教学平台的选择和使用就简单了，能够上传PPT和音频、视频文件的平台就都可以用。我接触的平台不多，但好像都具备这些基本功能，再加上能管理听课学生的一些工具，就构成了一个教学平台。学习效果如何，应该更多的听取学生的意见，选择体验感更好的平台。

当我们把教学活动聚焦于PPT和声音，老师的工作就更简单了，PPT现成的，我们只需要将声音配上去就行了。声音文件怎么获得，手机是最方便的工具，自带的录音机功能是手机的标配。现在各种手机的录音效果比以前的录音机好多了。

3

PPT+声音怎么加？

我尝试了两种方法，供大家参考。

方法一：每页PPT录一段声音，上传到平台，学生可以对着PPT听讲解

重点：声音文件要编上号，优点是方便修改和更新，以后上课也简单了，因为手机看PPT更清晰，有些还可以放大，所以每页PPT可以内容更多，譬如一个知识点整合在一页PPT上。

方法二：使用手机录屏功能，将PPT和声音直接制作成视频文件，上传平台

重点：可以一个知识点几张PPT一起录，更连贯，但也不要太长，文件会比较大，回放查找也不方便，注意手机内PPT的播放可以通过手机版的PPT软件，功能各有差异，可以比较下，个人感觉WPS比较好，可以结合讲解在页面上标记画线指示重点。

对于手机的录音、录屏、PPT软件的使用，我就不详细解说了，大家可以百度，最直接的是问问家里小孩或者学生，可能更容易上手，都挺简单的。

文章下面是以我这学期开的课做个效果展示，主要是给大家提供一个思路和方法。在线教学真不复杂，大家前面接触的一些慕课多数是精品课程，需要耗费很多精力和资源，我们日常的教学可以先从一些实用技术开始，不断完善。其实多数PPT软件都自带录音、录视频功能，只是用手机感觉更方便，毕竟现在已经进入移动互联网时代。

后面我还会陆续发文，分享一下我的教学体会。大家可以通过我们的这个微信公众号“高校共享教材”留言交流，产生出更多更好的思路和方法。

再推荐一个辅助生物化学教学的[微信公众账号“生物化学课堂”](#)，也是我们团队成员建的，主要是尝试将所开设的生物化学课程以一种网络开放的方式展示出来，加强师生及师生之间的交流。

如果大家觉得有用，可以点点文章后面的在看。也欢迎各位同学将这篇文章推荐给自己的老师参考，说说自己喜欢的学习平台，让老师在上面开课。

线上课堂，我们一起来建设！

效果示例：

1、课程封面，可能会感觉过于简洁，个人的一贯作风

食品工程原理

高校共享教材

2、这张PPT是按方法一操作，单独录制的音频，放在PPT页下方，点击可播放，录的时候暂停好几次，感觉会不太流畅，不过平时上课多数都这样的，不可能像背剧本

课前话题

话题1：教育互联网+

食品互联网+

高校共享教材

话题1

来自高校共享教材

00:00

05:22



3、这张PPT是按方法二操作，以录屏方式录制的视频，带声音，点击可播放。



教与学：PPT+声音+手机，玩转在线教学（2）

原创 高校共享教材 高校共享教材 2月14日

快，关注这个公众号，一起涨姿势
~



本文作者是江苏海洋大学食品专业的周老师，授权本公众号刊出，版权归属作者，如转载需获得许可，并注明出处

上篇文章（PPT+声音+手机，玩转在线教学（1））推出后，得到大家的认可和鼓励，非常感谢。文中用来举例的《食品工程原理》，是我本学期刚接手的一门课程，这是第一次备课，边看屏幕边录音也是第一次，不免有些磕磕巴巴，让大家见笑了，其实我更愿意线下教学，表述会更流畅。

课前话题是我在以往教学过程中经常采用的一种方法，围绕网络的热点话题进行讨论，吸引学生的注意力，然后再引入到正式课程，其实这也是网络世界吸引关注的一种常见方式（蹭热点）。

目前在线教学是网络热点，但是开展在线教学是不是就进入了教育互联网+时代？我觉得不是。目前紧急上线的在线教学，已经引发了一系列的震荡：教学安排、监管，老师紧急上线，学生在线学习等等。在教学这根链条上，大家突然之间面临很多困难。这些困难并不是链条上的某个环节所能独自解决的，也不是某个线上教学平台所能搞定的，还有很多基础建设亟需完善。

只有当互联网渗透到教学、教育的方方面面，提升了整个社会教育的效率，才能说是真正进入到教育互联网+时代。这需要大家学会运用互联网的思维和工具来共同努力，毕竟互联网社会发展的步伐是不会停止的，但也非一日所能建成。

与老师们在线上就文章中的一些技术进行了讨论，这篇是一个总结，也想继续谈谈自己的一些想法。

1

是否做好PPT和声音（音频文件）就行了，还需要不需要教学平台？

前文已经介绍了，我给大家介绍PPT+声音的方法是从大学课堂教学的角度出发来解决在线教学这个问题，这种方法不是我独创，在互联网上随处可见，线上购物、公众号音频推送，也有公司专攻音频领域做成了独角兽公司，如喜马拉雅。对我们的教学过程进行分析，借用互联网的一些流行工具来提高教学效率，这应该就是一种互联网思维。

PPT和声音是老师们最熟悉、最容易掌握的工具，我们将它们准备好，如果通过QQ或者微信传给学生，老师的劳动成果很难得到保护，教学平台就是解决这个问题一个互联网工具。

大家可以将这些教学平台理解成一个存在于网络空间的教室，里面给大家提供了播放PPT、声音、视频等教学资料的地方，也留有与学生进行交流的渠道。它的操作界面与大家常用的PPT软件非常相似，很容易上手。

大家可以一边准备PPT和声音文件，一边学习和适应教学平台，自己能掌握多少技能，自己的课程适合哪些功能，就专攻那些功能，并不需要所有功能都会。一般而言，将PPT做到平台里和上传声音文件是最简单的操作，也能够完成基本的教学过程，有时花样太多效果却不见得好。

多数平台的技术服务人员对于教学并不熟练，介绍时多从技术角度出发，有时会沟通不畅，而系统的开发是为了适应更多的使用者，功能繁多，其实对于个体并不是都需要。只要我们准备好PPT和声音文件，将教学平台视作教室的多媒体讲台，线上教学操作起来并不难。

2

为什么要用手机录音？

手机不是录音的唯一方法，所有的PPT软件也自带录音功能，但是我觉得使用手机制作教学资料，是让老师更多体验移动互联网一种方式。

对于多数老师而言，PC（包括台式机、笔记本）在以往的学习和工作中造成的影响太深了，以至于我们习惯上将手机视作通讯、娱乐的工具，PC才是工作。其实现在互联网技术已经进入到移动互联网阶段，智能手机是一个集合了众多功能的互联网终端，它能做的事比以前我们曾拥有的PC功能强大多了。如果老师能够熟练地使用它用于教学，进而引导学生能够使用手机和网络进行学习，而不是简单的排斥手机进入课堂，这样有助于拉近师生之间的距离。

按照互联网的逻辑，每节课的教学活动其实可以看成是老师在运营学生这45分钟的注意力。与老师竞争的，从来就不是手机，而是手机所联结的互联网。如果老师能换一种思维，将教学活动通过互联网引入到学生的手机，占用他娱乐的时间，学习的时间自然就多了。我想这也是教学互联网思维的一种体现。

所以我提倡用手机录音，不仅因为效果好，更想让老师感受到手机的便捷，在教学活动中多开发手机的功能，慢慢地融入到移动互联网发展中。

对教学过程中声音的认识

可能有很多老师会奇怪，为什么我特别强调教学过程中的声音。

我确实偏爱声音，因为它能快速、直接地将你的思维信息传递给听众，也最能体现你的个性。声音文件更新起来也非常容易。在PPT+声音的模式中，我们对PPT很容易产生惰性，而声音文件修改保存起来很容易。在讨论时，我还开玩笑说，今后哪天碰到感冒，已经录好的声音就能救急。相信不少老师会深有同感。

在以往的教学过程中，我也非常重视教学声音的保留，每节课我都用手机录音，一般两节课可以录个90M左右的音频文件，100次课也才9G容量，现在一个U盘都能存下。到现在为止，我已经建起了一个两年的个人教学声音档案。

有时我对例行的教案检查很无语，一定要文字的，手写尤佳，声音不行吗？真实、准确、便捷。

不过，我建立声音档案的初衷是为了进行教学复盘，希望下次课能够有所改进。后来我发现它还有另一种价值，我对小孩说，这将是老爸留给给你的一份纪念。

这些声音记录下的是我们在讲台上的点点滴滴，

是我们思想中的每一次闪耀，

是我们生命中最真实的记忆。

在线课堂建设，最重要的是思维的在线！

推荐一个辅助生物化学教学的[微信公众号“生物化学课堂”](#)，也是我们团队成员所建，主要是尝试将所开设的生物化学课程以一种网络开放的方式展示出来，加强师生及师生之间的交流。

我也会继续利用这个公众号平台进行我的公开课《饮食文化概论》、《药食两用食物的保健功能》在线教学尝试。欢迎大家多提意见！

如果大家觉得有用，可以点点文章后面的在看。也欢迎各位同学将这篇文章推荐给自己的老师参考，说说自己喜欢的学习平台，让老师在上面开课。

往期回顾：PPT+声音+手机，玩转在线教学
(1)



《饮食文化概论》课程概述

《饮食文化概论》课程概述

原创 周老师 高校共享教材 昨天

快，关注这个公众号，一起涨姿势



饮食文化概论

课程核心：趣味饮食，趣味人生

教学探索：互联网课堂模式

主讲人：周老师

学院：海洋学院食品与生物工程系

在线课程平台：微信公众号“高校共享教材”

(课程资料可通过公众号菜单“趣味通识”查看)

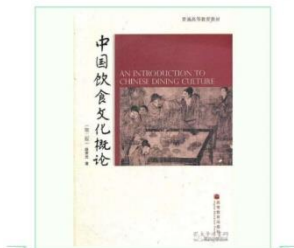
在线课程时间：第3-14周，每周周一

作业邮箱：1994852044@qq.com

互动渠道：公众号留言、消息、作业交流



参考资料：赵荣光先生著《中国饮食文化概论》
与饮食相关的文字、图片、影音等网络资源



考勤、考核方式：点击“课程指南(2020年3月7日修订)”了解，或通过子菜单“趣味通识”查找课程指南

截止3月9日9:00的签到情况汇总：

饮食文化概论(苍梧)已签到139人，缺11人

饮食文化概论(通灌)已签到135人，缺15人

药食两用食物(苍梧)已签到126人，缺24人

药食两用食物(通灌)已签到136人，缺14人

精选留言

写留言



珊

2

食不厌精，脍不厌细。这反映了古人对于食物求精的意识。直到发展到今天的饮食健康文化是中国优秀传统文化的传承，更是物质生活水平提高的见证。



再见如初

2

随着烹饪的器皿发展，中国饮食的文化也在不断丰富，地区差异的不同，有带来饮食习惯不同，菜系不同



鹿tt

1

“四方食事，不过一碗人间烟火”中国人对于吃总有一种执念。吃对于我们中国人来说不仅仅是味觉上的刺激，享受，一种食物常常寄托着人们的美好情感，对家乡的思念，对故人的怀念，张季鹰尚且有莼菜鲈鱼之思，每个中国人其实都有这样一份对食物的情怀。锅碗瓢盆的碰撞，是中国人追求的家庭幸福。而其实对食物对美食的追求也体现了一种人生态度，古有孔丘、苏东坡，近有梁实秋，一个对食物斤斤计较的人，往往是认真生活，热爱生活之人。再撇开这些，中国人的菜系丰富，种类繁多，每一种菜系都有其妙处，蒸煮炖炸炒，将食物的味道发挥到极致，所以作为一个吃货，我无比庆幸自己生在了中国这样一个物产丰富的大国。



小霖

1

很期待以后的学习 一起加油(ง•̀_•́)و

作者

老师亚历山大，加油！



Md~^_^

1

期待八大菜系！

作者

肯定会有



Jenny W

1

民以食为天，任何国家都有自己独特的饮食文化。中华饮食更是如此。风味多样、四季有别。中国幅员辽阔，而不同区域的文化通过一碟碟菜品在饭桌上融洽相合，也将各民族的心连接在一起。饮食文化，博大精深。希望自己可以通过这门课程更深入地了解我们华夏美食！



心在旅行

1

饮食文化值得重视



colaaaa77

1

饮食文化概论很有趣，期待以后的学习🤔

- 

laura

通过对饮食器具的了解,发现饮食器具所携带的文化内涵直接告诉我们各个时代的人文理念和社会风尚。夏、商时代青铜器上诡异的纹饰反映出了人们敬畏鬼神的思想。“刳足守门鬲”上砍去双足的奴隶,说明当时以残酷为乐的奴隶主们变态心理。商代的许多酒器铸成象鸟形,而周代以后就几乎绝迹,说明在商代人们还没有“夜猫子进宅,坏事带来”的想法。
- 

沈观澜

古代所说的“天人关系”,不仅在祭祀中有所体现,还表现为中国人强调进食与宇宙节律协调同步。
“阴阳五行”的思想,使我们把味道分为“五味”,甚至把为数众多的谷物纳入“五谷”。“中”、“和”的思想也成为烹饪的概念。因此说饮食生活体现了传统文化的特性。
- 

en

中国饮食文化因包容而丰富博大,地域性的差异和风俗习惯,产生了不同菜系的各自特点。在追求食物美感和口感的同时,更要注意对中国传统饮食文化的继承与发展。
- 

魁地奇分队小队长

觉得中国饮食文化有一个很特殊的地方就是不同地区的饮食习惯很不相同 但却是在区别的基础上融合,形成了独特的中国饮食文化。而且中国很多的菜品,都有自己的文化和历史。做菜品菜像是讲故事 很期待饮食文化概论这门课
- 

烟花ing

饮食文化的影响比想象中更大。衣服破了补一补还能再穿,食物坏了热一热却不能再吃,关注饮食文化、关注饮食健康很重要。
- 

马汀

我感觉有时候吃的开不开心比吃的是不是那么健康更重要

作者
吃什么那还是要注意,但也不绝对,建议旁听下我的药食两用
- 

WENHAOY

饮食文化也可以学到很多

作者
坚持哦!
- 

phenomenal

期待未来更多的学习 通信192刘鹏飞

作者
欢迎
- 

knight

饮食文化值得重视
- 

huoha

饮食健康很必要



饮食文化概论：绪论 (part1)

御用厨师**易牙** 齐桓公的御用厨师，“易牙烹子”，第一个运用调和之事操作烹饪的庖厨，好调味，在微菜上勇于创新。

下面是周老师留的牙痛药，
附赠周老师留博雅文化博物馆照片，
有机会去博雅一定要去看看，
边上还有个牙痛博物馆。



下周再见！

本文下方大家可就课程内容留言讨论。

注意：每篇文章下面只能展示100条留言，留言也有字数限制（少于600字），大家每次课只需选择一篇文章留言，周老师会择优推出。因个别手机或网络原因，部分留言会提示提交不了，周老师也没办法解决，望大家了解。

留言讨论的示范，大家可以点击以下测试文章了解
[课前影视推介：《舌尖上的新年》（讨论测试）](#)

近期文章：

教与学：PPT+声音+手机，玩转在线教学（1）

教与学：PPT+声音+手机，玩转在线教学（2）

阅读 311

在看 21



精选留言

写留言

高校共享教材客版(朋友) 置顶

转述专业老师的建议，大家一定要会提出疑问，多查证。周老师更多的是围绕自己熟悉的伙食话题给大家提供线索和思路，我自己也需要不断地学习才能进步。感谢范老师的指正！建议如下：听了您先生的课，受益匪浅，扩大了我的知识面。期待下次课。也有一点小建议：1. 萝卜、藕这样的东西能否附上图片，以及它们都生长于哪里？人们怎么使用这些调味品？能否给大家介绍一下古代调味品各个朝代大致会有什么特点？比如，南北朝时古人父母去世还以不食调味品表示孝顺。

2. 藕的读音打错了，应当是读li。3. 我在安阳妇好墓那里了解到，在商代中期，饮食还是全家在一个大的容器里吃饭，还不是分餐制。4. 是庖丁解牛，读pao，他不是厨艺高超，是厨工，算不上厨师，是吧。5. 我觉得还可以讲得更细致些，越细致，就越生动。

高校共享教材客版(朋友) 置顶

大家换上一篇文章《饮食文化概论》课程概述留言吧。这篇留言快满了。周老师

P George 自古以来，中华饮食文化在世界都是独特而奇妙的存在，丰厚的文化底蕴也是中国美食能在世界立足的主要原因之一

作者

对方正在输入... 随着生产力的发展，古代中国的烹饪方式发生了巨大的变化，在农作物产量提高后，有别于西方，中国走上了高油脂的道路，所以导致了中国现代美食中都有很多油

孤芳 感觉中华饮食文化的变迁一定程度上就反应了中华思想文化的变迁。而人们通过给食物取名表达自己的美好希冀；用多彩的调味品丰富着农人的生活；这就是中华人们代代相传的智慧啊。（不过吐槽一句，感觉古代要做大事的人的亲人都好不安全：易牙烹子，姬昌食子，刘邦的父亲也是被煮了...）

Crazy 俗话说民以食为天，从原始社会茹毛饮血，到人工取火发现调味捕获物制造器物。满足果腹之后，中国饮食文化逐步发展，食物的丰富，调味品种类繁多，久而久之因地文化差异而又形成八大菜系。饮食文化同样博大精深。其中也有很多有趣的饮食故事值得我们去了解。

厨来 中国饮食文化博大精深，源远流长，在世界上享有很高的声誉。中国人讲吃，不仅仅是一日三餐，解渴充饥，它往往蕴含着中国人认识事物、理解事物的哲理

系杯唱了个 杀子以适君”这个行为令人震惊，但是其心里也是很矛盾的叭，一方面为了让自己尝到美食，另一方面自己儿子去世，令人深思

周天 上课上饿了。赶紧下课吃点吃的

笑醒 不知道为什么，有些人对厨艺极度的疯狂，追求至美至善的厨艺，从而做出一些不好的事情。但往往也是这一部分人创下了非凡的成就。我是觉得在这种情况下，我们可以迷恋厨艺，但不能近痴如癫。有时候一个人的人品也决定了他人生的高度吧。

良月三一 中国饮食文化是一种广视野、深层次、多角度、高品位的悠久区域文化；是中华各族人民在100多万年的生产和生活实践中，在食源开发、食具研制、食品调理、营养保健和饮食审美等方面创造、积累并影响周边国家和世界的物质财富及精神财富。

苏打小饼干 认为中国饮食的包容性有很多的体现:海鲜沙拉配豆腐、番茄酸辣汤、辣子鸡块...无论在食材、调料还是烹饪方法上，都会去与西方结合并且不断提升从而去找到更好的体现食物的美味的方法。

个人认为中国饮食它的菜品的名字的难度也是很有用的，像松鼠桂鱼，夫妻肺片，狮子头.....让人产生很大的兴趣，就让人想尝。我觉得中国饮食的烹饪工具，烹饪原料，烹饪方法是相互推动前进的，随着原料的不断扩大，所需要的烹饪工具和方法也就不断演变，而这些得到提升后，所能烹饪的食材也会越来越广泛。

推荐个纪录片《沸腾吧火锅》，好看。

前面有不少同学写过这部，不过我还没看

phenomenal 历史的变化和地域的不同导致了我们饮食文化的不同与变化，微妙而又独特。我国的饮食文化博大精深，饮食之所以能和文化相结合，我认为离不开历代人对它的发展与研究，更离不开饮食和美食之间共同的味道！

中国饮食文化突出养助益充的营卫论（素食为主，注重药膳和进补），并讲究“色香味俱全”。拥有五味调和的境界（风味鲜明，适口者珍），奇正互变烹调法（厨视为本，灵活变通），畅神怡情的美食观（文质彬彬，寓教于食）等4大属性，有着不同于海外各国饮食文化的天生丽质。

我国历史悠长，幅员辽阔有众多民族的组成，饮食文化一直不断。所以我国的饮食，上可安邦定国，体现大国脸面。往下，三教九流鱼龙混杂之处往往以酒肆，饭店为信息的集散点，且可以达到“牵一发而动全身”的效果。

中国饮食如同中国文化一般博大精深，包容万物，曾在一些纪录片里看到（忘了具体名字了），澳门因其特殊历史原因，如今拥有许多澳门特有上葡国菜（只有在中国澳门才吃的到的葡国菜，在葡萄牙反而吃不到）

中华美食文化有着丰厚的文化底蕴，中华美食种类众多，口感美味，至今仍屹立于世界之林

没想到古代的时候 陈设食物的器具种类和讲究这么多~ 神奇~

中华饮食文化有着深厚底蕴，从古至今，传承不断，无论是器皿还是做菜的方法都可以说是种类繁多齐全。中华传统饮食和国外的饮食相比较起来，我觉得中国饮食是要高于外国饮食的，中国菜可以说能够完美利用好食材所有的可食用部分，每一个部分都有独特的做法，菜式原质而不失色，西方的菜品更注重享受，偏向于奢华，食物最本质的意义在于饱腹，其次才是色香味俱全。

中国的厨师一把厨刀在手，便能耍出百般花样，应付绝大多数的食材；一锅一灶也能烹饪出各式佳肴，无论是菜式种类，还是色香味，都能给人以冲劲感，给人想要一尝究竟的欲望，这不仅是传承已久的技艺，也代表着“食”之本就随着文化流淌在中华人的血液中。

看完以后，我越发觉中国饮食文化的美妙之处。中国菜品之所以在外国人看来多的高雅的原因也是有源可寻。从原始人类用火开始，人类开辟了熟食的道路，随之人类制作了各种各样的器具，让食材的做法丰富了起来，蒸煮煎炸，无不精妙。再有生产力提升，人类开始自主养殖耕种，于是食物来源稳定了起来。因此对于食物不再要求温饱，而是更多方面的协调。于是有了各种各样的尝试，才有了对食物的再加工，比如说豆腐，粉皮等食物都是人类对食物加工之后才有的。这样的食物百花齐放，再结合不同的制作方法，食物种类更是成千上万。这样的尝试经过挑选，留下来的就是中华饮食文化的精华，加上中国地大物博，因此各地有各样的物产和风味，所以酝酿出了如今中华大地在外国人看来丰富到离谱的食物种类，就算是国内，北方人依然会被南方人的食材做法感到好奇，南方人也觉得北境的物产如此美好，这种饮食文化绝不是美国人造物便能得来的，而是中华民族一点一滴尝试，潜心琢磨得来的。因此这种饮食文化就是中华大地智慧的结晶。

变优秀

最喜欢听讲美食的故事，听着听着就饿了 哈哈

作者

还是在家上课好

辟谣

自古以来，美食就是中华文化的重要组成部分之一。孔子说过：“食不厌精，脍不厌细”。随着生产力的发展，烹饪方式，食物做法也在不断改变完善。不再局限于吃饱，更重要的是吃精吃好。饭桌上的那些事早已不只是一日三餐，更是横贯整个历史长河的人生哲理。

作者

对于孔子的“食不厌精、脍不厌细”现代的意义已经与最初的含义发生了很大的变化，后面课程会讲到。

番岛杨梅

先签到！再留言！
我很喜欢每年春节期间都会播的一档节目，叫《厨王争霸》，是中外两方厨师团队的厨艺竞技比赛，有的时候外方厨师拿到那种中国特有的食材的时候都会觉得很棘手，而到了中方厨师手里这些棘手的食材都会变得很美妙，呈现出不一样的感觉。所以我觉得中国的饮食文化真是博大精深，有的时候一道好菜可能需要在特定的环境特定的时间节点甚至是特定的人手里才能呈现出来特别的风味

作者

那也是一种形式的美食节目

烟花ing

中国饮食文化的发展可以说是饮食艺术的发展。从吃饱到吃好，中国的饮食从茹毛饮血到现在的讲究细致，朴素的食材因为人们对美味的追求而产生了神奇的变化。饮食是一门艺术，我们应该尊重食物。

食物链顶端的男人

中华饮食文化，博大精深，分为八大菜系：鲁菜、川菜、粤菜、闽菜、苏菜、浙菜、湘菜、徽菜，多样的菜系丰富了人们的生活，更显现出人们的智慧

NHY

美食与文化密切相关，从古至今美食的演变，也映射了中华文化的发展。器皿的使用就是人类认知过程的一大体现。

涂灵_7urnin

边吃晚饭边看

作者

W-r--

看来，吃饭，自古就有，实在好奇他们是怎么命名、发现那些调味剂的

公理

食物不仅仅让我们填饱肚子，它在文化上的重要性也在充实着我们的精神世界，而在食物系统中与食物相关的城乡遗产更是我们文化身份认同的非常重要的一部分

你数过天上的星星吗

饮食文化似乎本来没有什么深奥的学问，酸甜苦辣咸淡香，谁人不知盘中味？真正的知味应该是知源溯流，由历史长河中沉积下来的饮食文化遗存，可深刻感受到中华文明雄厚根基之所在。

马汀

俗话说，民以食为天。中国人的传统饮食习俗是以植物性食料为主。主食是五谷，辅食是蔬菜，外加少量肉食。以熟食熟食为主，也是中国人饮食习俗的一大特点。迄今为止，普遍承认的中国八大菜系包括 鲁菜 川菜 粤菜 苏菜 闽菜 浙菜 徽菜。

treasureboy

看一些古代人描写美食“饔飧上一之禽，嚼觶前之两螯。烂明珠之煎蜜，滑杏酪之蒸羔。蛤半熟而含酒，蟹微生而带糟。”真想穿越过去尝尝。

EnticE.

来啦来啦
第一次留言就说说为什么想选这门课叭。
小时候我总是疑惑，说到中国为什么我们脑子里会冒出好多好多食物，好像是没有代表菜一样。现在我才知道，那是因为中国的饮食不比其他地方的菜有单调，它是极其丰富的！在中国，吃东西不只是为了填饱肚子，它是一种烹调的艺术与哲学。1.中国的饮食四季有别，遵循了按时令吃饭的规律；2.中国的饮食还讲究美感，要求色香味形美俱全，甚至可以做到一道菜令人赏心悦目；3.中国的饮食还注重情趣，我最近玩了一个游戏叫食物话，它就是把游戏人物以我们中国各种地方的特色美食来命名，从中我了解到了：子推蒸、牡丹燕菜，待礼银杏、松鼠桂鱼、腊味合蒸，符离集烧鸡等许许多多的又好吃名字又美的菜肴。在其中我不仅了解了这些地方名菜的背景故事，也同样明白了古人们对食物的用心—菜肴名称既有根据主辅、调料及烹调方法的写实命名，也有根据历史掌故、神话传说、名人食趣、菜肴形象来命名，一道小小的菜肴名称竟然能做出神入化，雅俗共赏。4.中国的饮食能做到医食结合，避免药物的苦涩，改用美味的药膳，我真的觉得很神奇。
在中国饮食中，我还看出了我们的先祖的智慧，举个例子来说：徽州名菜臭鳃鱼，鳃鱼臭了就不鲜美了，但是却有人能想到用盐巴来除臭去腥，做出来的鱼闻着微微臭，入口却奇香，赢得了百姓们的认可，也减少了对鳃鱼的浪费。饮食为文化留下了脚印，它一直一直无言的诉说着我们先祖们的智慧。
我希望在之后的课上，能够跟随随着老师更加细致全面的学习有关中国饮食背后的文化。

工192王依然

作者

美食爱好者超多，这门课是学校最受欢迎的公选课

另寻沧海

中国菜讲究色香味俱全，对于西方我仅仅知道他们的快餐文化，外国人来到中国无一不被中国菜深深吸引。中国菜也成为一张闪耀世界的明星。在中国传统文化教育中的阴阳五行哲学思想、儒家伦理道德观念、中医营养卫生学说，还有文化艺术成就、饮食审美风尚、民族性格特征诸多因素的影响下，创造出彪炳史册的中国烹饪技艺，形成博大精深的中国饮食文化。

BE A LISTENER

中国饮食文化是有着长远历史，博大精深的文化。饮食文化可以从地域，经济，时代，消费层次，民俗等多种角度分类。人人可以是吃货，而中国人更可谓吃货界的鼻祖。正是因为这种“吃货精神”，才会有现在种类繁多的美食。美食不仅仅用来品味，更可以用来研究。其做工手法都值得我们深思。

Kevin

中华民族吃的文化已经超越了吃本身达到了更深的层次，获得了更深刻的社会意义。春节吃水饺，端午吃粽子等等，人民已经不在停留在吃本身的层次而是上升到了精神层面即美食带来的寓意和社会意义。精美的美食，习俗，社会意义和人们的形态交融在一起形成了独特的中华美食文化。

路远

美食多与哲学相联系，代表了人们对于生活的希冀，多在平安盛世发现；在纷争乱世时，人们更多是追求物质，仅为温饱活法。

中华文化源远流长，所以在饮食方面也颇为丰富多彩，因此诞生了许多厨艺出众的人，例如：伊尹，彭祖，易牙等等。厨艺高超的人，都有着自己的养生之道，还掌握一定的医术。例如一次长卫姬生病了易牙把医疗和烹饪结合起来制作了一道食疗菜，长卫姬吃后病愈。尧帝积劳成疾无心吃饭时，彭祖结合自己养生之道做出一道野鸡汤，让尧帝容光焕发。

作者

想不到吧，一碗鸡汤就可以在历史留名

陈瑞

才发现吃的东西这么复杂

郭家兴

网络191郭家兴签到(3月9日17:34)

李白 瑛

中国饮食文化博大精深，源远流长。经过历史岁月的沉淀，在中国饮食早已超出了它本身的意义。当今中国人吃力的并不仅是满足生理需要，吃的文化已经超过了吃的本身，有了更为深刻的社会意义。

起凤鸣

在这么长的饮食历史中，最佩服的还是中国人什么都敢吃的胆量，别国对泛滥成灾的龙虾恐惧至极，我国要不是人工养殖，龙虾可能就灭绝了，真不知道前人是如何发现这些坚硬外壳的龙虾能吃。还有的人吃蝎子，吃牛蛙，吃臭豆腐，吃那些不知名的野菜。没有那第一个敢尝的人，可能没人会发现这些看似致命的动植物居然能做成美食。

鲁筱薇

中国饮食文化博大精深源远流长。
在中国传统文化儒家伦理道德观念、中医营养卫生学说、还有文化艺术成就、饮食审美风尚、民族性格特征诸多因素的影响下，创造出载入史册的中国烹饪技艺，形成博大精深的中国饮食文化。

Loliam

那个。。。看完了。。。来签到

作者

什么。。。看完了。。。

成智宇

中国饮食文化涉及到食物的开发与利用、餐具的运用与创新、食品的生产与消费、餐饮的服务与接待、餐饮业与食品业的经营与管理，以及饮食与国泰民安、饮食与文学艺术、饮食与人生境界的关系等，深厚广博。

蒹葭

民以食为天，中国人在饮食方面的探索从未停止过。现在人们已经不是为了吃而吃，而是寻求一种味蕾上的满足。

来自河道蟹的问候

民以食为天 故事挺好看的👉

白山茶

中国传统的饮食文化博大精深，源远流长。自古就有“饮食男女，人之大欲存焉”，“民以食为天”的说法，从其中就可知饮食在人们的物质生活里占据着非槽重要的位置。而说到这个饮食，它在人们的物质生活里占据着非常重要的位置，因为它能满足人类生存的最基本需求，而生命体正是这一需求得到满足的条件下，展开人的全部的活动。它是人类活动得以开展进行的基础。人们常说，“仓廪足而知礼义”，“衣食足而知荣辱”，饮食逐渐成为精神文明赖以产生的前提和基础，这也是构成中国独特饮食文化的重要一部分。

鲁鲁修

中国思想决定了她美食的丰富和多彩，中国的社会制度是古代劳动人民发挥智慧和美食传承的关键。

路人甲

个人感觉中国饮食的发展与的主要动力是人们对于美食的追求，为了得到更美味的食物不断改进和发明新的烹饪方法。

作者

多数生物都是这样，只是程度和想象力的不同

廖

感受到了中国饮食文化的发展，从生食到用火熟食，再到发展出了自己的饮食文化，这次课的小故事也有意思，但对于老子献馐感到不可思议，仅仅是因为相公想尝试吃肉而去烹饪了自己的儿子。

作者

但这是事实

eternity

中国饮食种类繁多，一种原料可以使用不同的烹饪手法；中国饮食的味道也十分丰富，特别注重色香味俱全，对食材的利用也是出神入化。

淡抹、青荷

没想到中国的饮食文化还这么有故事。我一直以为饮食文化就指的是街边小吃和那些名菜的那些就是了👉

作者

这里还有很多干货



想养只猫阿

中国饮食的历史源远流长，在为自己的饮食与自然作斗争，将饮食作为人类文化现象分析的历史却并不久远。从上文照片中就可以看出来，我国古代也有许多关于饮食的重要性的言论。例如，民可百年无货，不可一朝有饥。

👍



哇哦大神

中国饮食文化真是博大精深

👍



树懒卷

火候，分成“火”和“候”两部分，“火”是火力的大小，而“候”则是时间的长短，因此计量火候要同时从强弱和时间两个维度来考虑。火候是指在烹饪过程中，根据菜肴原料老嫩硬软与厚薄大小和菜肴的制作要求，采用的火力大小与时间长短。火候是烹调技术的关键环节。有好的原料、辅料、刀功，若火候不够，菜肴不能入味，甚至半生不熟;若过火，就不能使菜肴鲜嫩爽滑，甚至会炒糊。火候的千变万化，精细微妙，往往与菜肴制作成败有直接的关系。

👍



临风不自傲

饮食是人类生存与发展的第一需要,作为世界文明古国之一,经历了几千年的发展、演变和积累,中国饮食逐渐形成了自己独特的内涵和功能

👍



Andrew.

与西方美食相比，中国饮食之所以有其独特的魅力，关键就在于它的口味精美。而美味的产生，主要在于五味调和。同时，追求色、香、味、形、艺的有机统一。另外它还注重造型艺术还有点级雕刻等手法，形成和谐美观的造型。

👍



哇哈哈

老师我上课了🤔

👍

作者

调皮



大哥哥

中国饮食文化可以从时代与技法、地域与经济、民族与宗教、食品与食具、消费与层次、民俗与功能等多种角度进行分类，展示出不同的文化品味，异彩纷呈。哈哈😄

👍



中国饮食文化源远流长，有很多小吃都藏着街角巷子里，手艺人也是技艺精良。我很喜欢寻找吃

👍



我睡觉的时候不困

一次桓公对易牙说:“寡人尝遍天下美味，唯独未食人肉，倒为憾事。”桓公此言本是无心的戏言，而易牙却把这话牢记在心，一心想着卖弄好自己的本事，好博得桓公的欢心。国君何等尊贵，绝不能食用死囚、平民之肉。后来他看见自己4岁的儿子，选了用自己儿子的肉。桓公在一次午膳上，喝到一小金鼎鲜嫩无比，从未尝过的肉汤，便询问易牙:“此系何肉?”易牙哭着说是自己儿子的肉，为祈国君身体安泰无虞，杀子以献主公。当桓公得知这是易牙儿子的肉时，内心很是不舒服，却被易牙杀子为自己食的行为所感动，认为易牙爱他胜过亲骨肉，从此桓公宠信易牙。正所谓“虎毒不食子”，实在是难以相信竟然为了讨好桓公亲手杀了儿子，易牙虽有“杀子以适君”，并参与发动政变，被后人所唾弃，但易牙作为厨艺的化身，已深深融入了中华民族源远流长的饮食文化中。

👍

作者

烹子献羹





我是梓恒





中华的饮食文化历史悠久，博大精深。涉猎太多东西。不同地区饮食文化反应各地不同的特点。需要学习的范围很广。





🌀🌀🌀 空幻 ✖️ 灭霸 🌀🌀🌀





是在这里签到吗？





作者





留言就是签到啦





Paranoid





感到中国饮食文化的博大精深





黑落英





感觉中华饮食文化的变迁一定程度上就反应了中华思想文化的变迁。而人们通过给食物取名表达自己的美好希冀；用多彩的调理丰富着贫瘠的生活；这就是中华人们代代相传的智慧啊。（不过吐槽一句，感觉古代要做大事的人的亲人都好不安全：易牙烹子，姬昌食子，刘邦的父亲也被煮了...）





作者





好像前面也有人档了这句





G.





学了这篇绪论，才知道再普通不过的饮食原来有这么多的文化，以前只是认为食物好吃就是好食物，现在了解了饮食文化，知道食物美味的背后包含着许许多多的文化，不仅色香味，还有质、形、器、适、序、境、趣，实在让人大开眼界。





白山茶





突然发现饮食也是一种文化和仪式





作者





应该说随着历史的发展，饮食上升到了文化层面





asceticism





论吃看来，我们老祖宗一早就“吃货”。我国的饮食，上可安邦定国、体现大国脸面；往下，三教九流鱼龙混杂之处往往以酒肆，饭店为信息的集散点，又可达到“牵一发而动全身”的效果。





等风来





棒棒





张玉鹏





中国的饮食文化是世界上最复杂最博大精深的饮食文化，历史悠久，源远流长。看到这一篇文章包含这么多有价值的资料，我觉得这样一种上课方式挺好的，不会上课走神。



作者

还要改进，感觉录音太长了，有些紧张，中间出现了一些BUG，其实教室上课要轻松些

小猴子要一直努力

中国饮食文化是一种视野广、深层次、高品位的悠久区域文化，是一种宝贵的物质财富和精神财富。自古以来，我们中国人就对“吃”有着很大的讲究，我想“民以食为天”就是这来的。从周老师分享的这些小故事也可以看出，饮食文化也可以体现一个人的思想观念。

作者

所以是在餐桌社交很重要

nǐM!

盐起源的时间远在五千年前的炎黄时代，发明人夙沙氏是以海水煮卤，煎成盐，颜色有粗盐青、黄、白、黑、紫五样，后世尊崇其为“盐宗”。

古时盐的种类繁多，从颜色上分就有：绛雪、桃花、青、紫、白等。从出处分为：海盐取海卤煎炼而成，并盐取并卤煎炼而成，碱盐是取碱土煎炼而成，池盐出自池卤风干，崖盐生于土崖之间。海盐、并盐、碱盐三者出于人，池盐、崖盐二者出于天。没想到这普普通通的食盐里竟也有这么多学问。

作者

盐被称为百味之祖

羽晨

中国菜肴最有影响和代表性的也为社会所公认的有：鲁、川、粤、闽、苏、浙、湘、徽等菜系，即被人们常说的中国“八大菜系”。我感觉它们和当地人们生活的习惯息息相关，比如四川的辣。

作者

饮食文化的区域性会谈到这块

拿起我的波波莎

古往今来民以食为天，中国饮食文化的变迁反应着社会的变迁，器具的多样性无不反映了古人对饮食的态度，令人啧啧称叹

trouble

我表示只有丰盛的美食佳肴才能吸引我们上这个课👉

🌀🌀🌀 空幻 ✖️ 灭霸 🌀🌀🌀

嗯

BiuBiu~

中国的饮食文化真的是博大精深啊

《饮食文化概论》影视推介

影视推介：《中国通史》第三集农业起源

原创 周老师 高校共享教材 昨天

快，关注这个公众号，一起涨姿势～



在周老师的选修课中，

经常会给大家一些与饮食、营养健康相关的优秀影视作品。

通过这些影视作品，

大家能更为直观的体验到美食魅力，关注饮食健康，进而激发对生活的热爱。

我们的选修课因此也有了影视欣赏的元素。

周老师给大家的影视作品主要是纪录片，

内容集中于饮食与健康。

这些作品都融入了自然科学、社会科学等多个领域的知识，信息量非常大。

适合来自不同专业的同学从不同角度认识并思考饮食这个生存的必要品。

纪录片本身是应该客观记录人、物、事件等的，

但此前口碑颇高的美食纪录片多融入了更多的人文、艺术等方面的元素。

虽然对此有所争议，但不影响大家通过屏幕感受到美食的诱惑。

当大家欣赏完这些视频后，

"道"应该是一种共同的感受。

幸好这门课程同学们是在家进行，

以往周老师都是提醒大家吃饱饭后再来听课。

● 周老师强烈推荐给大家

北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

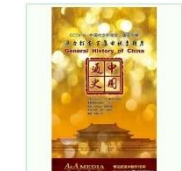
● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐

● 北大毕业名师推荐



精选留言

找不到此联系人

1通过腾讯视频可以看《中国通史》

2这部纪录片介绍了中华文明发展的历史，在撰稿的严谨性上做的很好，它用了许多国际

不同学说，适合想要了解中国历史的非专业人士。看这部纪录片给人一种来自血缘深处的

共鸣和信服，感觉很好！

3介绍了南方的水稻和北方的谷子

4小麦起源于西亚农业起源中心区，距今四千年传到中国，在距今三千五百年，二里岗时

期，取代小米成为北方地区主体农作物和重要粮食之一。形成了如今中国“南稻北麦”的农

业生产格局。

5“五谷”一般指的是谷子，糜子，大豆，稻谷和小麦。“六畜”指狗，猪，鸡，羊，牛，

马。“五谷丰登，六畜兴旺”形容农业和畜牧业的兴旺，反映的是一种安定富裕的美好生

活。

6博物馆没怎么去过，这部纪录片又一次激发了我对图书馆的兴趣，也让我感受到图书馆展出的文物背后源远流长的历史和自强不息

的中华民族精神。

作者

博物馆、图书馆都可以多逛逛，都有空调，还免费😊

变优秀

我是通过爱奇艺app观看的这部纪录片。本片定位于一部“通史”，当然也就没有拘泥于细枝

末节的历史，而是把着眼点放在一个较长的时间段，从整体出发，让人更容易理解历史进

程的脉络。

对于小麦的认识：小麦虽然早在4500年前就已传入我国，但最初并没有得到普遍种植。

在考古发掘中，专家们发现直至西周时期，我国北方才开始大面积种植小麦。“除了气候

原因，更重要的是人们一开始并不喜欢食用小麦。”

在小麦传入我国之前，我国古代先民就已开始种植、食用小米和稻米。

对于五谷丰登六畜兴旺：“五谷”，古代有多种不同说法，最主要的有两种：一种指稻、

黍、稷、麦、菽；另一种指麻、黍、稷、麦、菽。两者的区别是：前者有稻无麻，后

者有麻无稻。古代经济文化中心在黄河流域，稻的主要产地在南方，而北方种植有

限，所以“五谷”中最初无稻。六畜：指六种家畜：马、牛、羊、猪、狗、鸡。

本人小时候经常去博物馆，但是看到更多的是古时候的青铜瓷器没有把注意力放在中

国的饮食文化上，通过该纪录片的了解，我觉得中国的饮食文化历史真的是源远流长的。

作者

现在还可以网上直播参观博物馆

☆☆☆

我是通过爱奇艺搜索观看《中国通史之农业起源》。纪录片由央视电视频道节目中心制

作出品、中国社会科学院监制、中国社会科学院历史研究所组织撰稿并邀请国内多家重点

大学、专业机构的研究人员共同参与创作，听取各方面的意见。纪录片一方面从视听角

度使观众感到非常震撼，另一方面让观众从考古学家不断的发现探索了解了农业起源。

稻谷的演变过程，起源时间，与今天我们所种植食用的做比较，无一细节不让人感受到

这部纪录片的专业性。农业起源重点介绍了南方的水稻和北方的谷子。小麦起源于西亚

农业起源中心区，大概在距今四千年左右，传播到了中国。“五谷丰登，六畜兴旺”形容

的是中国古代农业的昌盛。“五谷”一般认为包括：谷子、糜子、稻谷、大豆、小麦。“六

畜”一般是指：狗、猪、鸡、羊、牛、马。由食物采集者变成食物生产者，从被动适应到拥

有主动改造自然的能力。人类不断将主动权掌握在自己手中。”古代的人们点起篝火，

照亮了六千年前的一角天空。”愿人类与自然永远和谐相处，彼此相依。

写留言

苏打小饼干

1.芒果TV

2.解说很详细，声音也好听。感觉拍摄可能有点糊。可能是因为《中国通史》，感觉偏向历史更多一点，个人不是很感兴趣，更喜欢讲吃的，哈哈哈。

3.南方：野生稻 北方：狗尾巴草和野糜子

4.小麦起源于西亚农业源区，距今四千年传播到中国，逐渐取代中国的小米，成为中国北方主体农作物。

5.“五谷”则主要指代“水稻、麦子、豆类、玉米、薯类”，其中薯类包含红薯、土豆等块茎农作物。五谷丰登，意为农作物有丰厚的收成，食物有保障。六畜：猪、狗、牛、羊、马、鸡。六畜兴旺，富与贵之家也。这句话的寓意很吉祥，话糙理不糙。

6.喜欢，博物馆的氛围很好，会让人慢慢看，特别是人少的时候，不过现在很多博物馆都作为旅游景点了，人挤人，很多人都是去拍照的，不是去了解的。去过很多博物

馆，基本上都是历史、政治、文学方面的，还没去过关于饮食方面的，希望以后有机会可以去。

作者

最主要，免费，还长知识，还有空调😊

路远

五谷丰登指收成好，农作物丰收，“五谷”指五种谷物。古代说法不同，有的说是稻、黍、

稷、麦、菽；有的说是稻、稷、麦、豆、麻。总之是指几种主要的农作物。“丰登”谓半

年之意。六畜兴旺指各种牲畜、家禽繁衍兴旺。“六畜”，即牛、羊、马、猪、狗、鸡。所谓六畜兴旺猪为首，五谷丰登粮

先。

李优秀

我是通过爱奇艺app观看的这部纪录片。本片定位于一部“通史”，当然也就没有拘泥于细枝

末节的历史，而是把着眼点放在一个较长的时间段，从整体出发，让人更容易理解历史进

程的脉络。

对于小麦的认识：小麦虽然早在4500年前就已传入我国，但最初并没有得到普遍种植。

在考古发掘中，专家们发现直至西周时期，我国北方才开始大面积种植小麦。“除了气候

原因，更重要的是人们一开始并不喜欢食用小麦。”

在小麦传入我国之前，我国古代先民就已开始种植、食用小米和稻米。

对于五谷丰登六畜兴旺：“五谷”，古代有多种不同说法，最主要的有两种：一种指稻、

黍、稷、麦、菽；另一种指麻、黍、稷、麦、菽。两者的区别是：前者有稻无麻，后

者有麻无稻。古代经济文化中心在黄河流域，稻的主要产地在南方，而北方种植有

限，所以“五谷”中最初无稻。六畜：指六种家畜：马、牛、羊、猪、狗、鸡。

本人小时候经常去博物馆，但是看到更多的是古时候的青铜瓷器没有把注意力放在中

国的饮食文化上，通过该纪录片的了解，我觉得中国的饮食文化历史真的是源远流长的。

作者

你还可以网上直播参观博物馆

☆☆☆

我是通过爱奇艺搜索观看《中国通史之农业起源》。纪录片由央视电视频道节目中心制

作出品、中国社会科学院监制、中国社会科学院历史研究所组织撰稿并邀请国内多家重点

大学、专业机构的研究人员共同参与创作，听取各方面的意见。纪录片一方面从视听角

度使观众感到非常震撼，另一方面让观众从考古学家不断的发现探索了解了农业起源。

稻谷的演变过程，起源时间，与今天我们所种植食用的做比较，无一细节不让人感受到

这部纪录片的专业性。农业起源重点介绍了南方的水稻和北方的谷子。小麦起源于西亚

农业起源中心区，大概在距今四千年左右，传播到了中国。“五谷丰登，六畜兴旺”形容

的是中国古代农业的昌盛。“五谷”一般认为包括：谷子、糜子、稻谷、大豆、小麦。“六

畜”一般是指：狗、猪、鸡、羊、牛、马。由食物采集者变成食物生产者，从被动适应到拥

有主动改造自然的能力。人类不断将主动权掌握在自己手中。”古代的人们点起篝火，

照亮了六千年前的一角天空。”愿人类与自然永远和谐相处，彼此相依。

作者

你还可以网上直播参观博物馆

☆☆☆

我是通过B站搜索观看《中国通史》的。

该纪录片没有拘泥于细枝末节的历史，而是从整体出发，让人更容易理解历史进程的脉

络。令我影响深刻的是这样一句话“这场战争的结果对刘备和孙权来说是逗号，对曹操来

说是句号，对整个中华文明来说是句号。”如果没有一个专业的研究，应该不会有如此精

确的观点。

周老师推荐我们看的第三集《农业起源》则是介绍了中国饮食文化的最初发展。果实和

种子随风飘落在地，一些生长在南方叫做野生稻，而生长在北方的叫做狗尾巴草和野糜

子。经过千年的栽培，就成了南方的水稻和北方的谷子。

小麦起源于西亚，后传入中国，这个过程并不是一帆风顺的。依据现在的考古证实小麦

大概在距今四千多年左右传播到了中国并且取代了中国的小米成为了我们中国北方地区

的主体农作物。

“五谷”则主要指代“水稻、麦子、豆类、玉米、薯类”，其中薯类包含红薯、土豆等块茎

农作物。五谷丰登，意为农作物有丰厚的收成，食物有保障。六畜：猪、狗、牛、羊、

马、鸡。六畜兴旺，富与贵之家也。这句话的寓意很吉祥，话糙理不糙。

喜欢，博物馆的氛围很好，会让人慢慢看，特别是人少的时候，不过现在很多博物馆都

作为旅游景点了，人挤人，很多人都是去拍照的，不是去了解的。去过很多博物馆，



nǐMǐ

1.芒果TV

2.对于这部纪录片的专业性社会评价有褒有贬，但是总的来说这部纪录片专业性尚可，非常适合初学者和通识教育。对于我这种初看中国通史且对中国古老的历史文化只略懂皮毛的小白来讲，这部纪录片还是很专业的让我增长了不少知识，比如农业起源这一期对野生狗尾草-谷子（黎粟）的科学解释，并且还展示了仙人洞遗址、范胜之书、齐民要术、磁山文化、兴隆沟等。

3.在南方的野生稻和在北方的狗尾巴草和野糜子，经过若干年的栽培，它们分别被我们祖先驯化成水稻和谷子。

4.小麦起源于西亚农业起源中心区，距今4千年左右，传播到中国，逐步取代小米。

5.五谷丰登意思是指年成好，粮食丰收。“五谷”，古代有多种不同说法，最主要的有两种：一种指稻、黍、稷、麦、菽；另一种指麻、黍、稷、麦、菽。两者的区别是：前者有稻无麻，后者有麻无稻。古代经济文化中心在黄河流域，稻的主要产地在南方，而北方种稻有限，所以“五谷”中最初无稻。

六畜兴旺指各种牲畜、家禽繁衍兴旺。六畜指六种家畜：马、牛、羊、猪、狗、鸡。

6.对于我来说谈不上喜欢博物馆，大部分时候是出于好奇才会去博物馆参观，有时候确实挺枯燥的。这部纪录片好像也没有太多的影响我对博物馆的感观（毕竟才看了一期）。

| 作者

了解下最近淘宝直播的博物馆，我竟然错过了🤔



Andrew.

金融181杨估耀：中国饮食之所以有其独特的魅力，关键就在于它的口味精美。而美味的产生，主要在于五味调和。同时，追求色、香、味、形、艺的有机统一。同时注重造型艺术，运用点缀、嵌酿等手法，融雕刻和菜肴于一体，形成和谐美观的造型。



无肆.

1.在腾讯视频观看的《中国通史》

2.水稻和谷子

3.至迟在距今4000年以前小麦已经传入到中国境内，而且很有可能早至距今4500年。小麦起源于西亚，后传入中国，并逐步地取代了粟和黍两种小米，成为了中国北方旱作农业的主体农作物，形成了现今中国“南稻北麦”的农业生产格局。

4.五谷:: 稻、黍(今谓黄米)、稷(今谓高粱)、麦、豆。六畜: 即牛、羊、马、猪、狗、鸡, 它们是人类为了经济或其它目的而驯养的。在中国人的传统观念中“五谷丰登”预祝农业丰收以表现人们在生活上的美好愿望“六畜兴旺”代表着家族人丁兴旺、吉祥美好



白山茶

什么我的留言不显示出？

| 作者

你留言好几次，每篇文章只有100个放出来的位置，还要给别人留点地方，是不。这个是后台可以控制的



关关

1.玉冰冰期：7万年前开始，2万年前顶峰，1万年前结束。

2.冰期：食物匮乏，气候寒冷，进化压力极大；冰期过后：种植、养殖业起源。

3.狗尾草（莠）和谷子类似，“良莠不分”。

4.谷子：粟、禾；商朝甲骨文中大量出现，曾经是五谷之首。五谷：粟（谷子、小米），黍（稷、糜子）水稻，小麦，大豆。

5.猪的重要性：“豕”字，圈养猪。六畜：猪、狗、牛、羊、鸡、马。

6.人类群居，开始发展养殖种植，稳定定居，人口增加，国家产生。

公众号运营第 1 期文章（2017.09.13）

晚上7:09 ... 公众号运营第 1 期文章 (2017.09.13)

我想这样上公选课——写在公众号运行之前

周老师 高校共享教材 2017-09-13

点击上方的蓝字关注我们 ↑

由于部分同学还不熟悉微信公众号，特别是后面关注的，不方便查看前面的消息，所以我将前面的几个消息重发一遍，便于大家阅读。欢迎大家参加文后的投票。已看过的可路过！周老师



公选课，对于每一位大学生来说都不陌生。关于公选课的吐槽，大家能从网上搜到不少，但多数是从听课者的角度出发，而作为公选课授课老师，真正公开发声的很少。我们这个公众号与公选课有着莫大的联系，所以在公众号运行之前，我想先从授课老师的角度说说公选课。

我开公选课已经四年了，课程也由最初的一门开到了两门（《饮食文化概论》与《药食两用食物的保健功能》），对于开公选课可以说有了一点经验。总的来说，授课老师面对公选课有以下几个难点：

1、开课

因为公选课能否开出是设置了最低选课人数的，而同学们对于课程内容以及任课老师的了解非常有限，特别是在多位老师开设同一名称的公选课情况下，你的课能否开出是有着很大偶然性的，并且选课人数的多少也是会小小刺激一下开课老师的自尊心。因此对于授课老师而言，参与这样的竞争是需要一定勇气的。这也促使老师从主观而言是希望上好公选课的。这样才能吸引更多的同学选课。对于选上公选课的同学而言，你们应该感到幸运，你们有着许多兴趣相同的学友，保证了你选的公选课能够顺利开出。还有很多公选课，虽然经过了精心准备，但选课人数太少而未能开出。所以同学们如果希望顺利选上心仪的公选课，还是要多做些调查的。

2、上课

因为选课的同学来自于不同专业，正所谓众口难调。公选课要让大家都听得懂，喜欢听，还要有收获，对于授课老师是提出了更高的要求。经常需要老师转换角度来解说一些专业问题，还需要不断地吸收一些新的信息与手段来增强课程的吸引力。以我的饮食文化概论为例，我已经学会从文科的角度来分析和解说饮食问题，而不是以前的工科角度，而对于药食两用食物的保健功能这门课程，我设计了从现代营养学与传统中医药学两个不同角度来解说药食两用这一话题。角度的转换就需要授课老师重新学习新的知识，收集的信息更需要大量的时间进行整理。因此同学们感觉公选课听起来很轻松，其实老师是付出了大量的心血准备的。当然课堂效果也可能有好有坏。能够坚持下来的公选课，多是经过反复锤炼的。所以开课时间长短，也可以作为同学们选课的参考。

3、考勤

越是受欢迎的公选课考勤越难。上百号人每次课都全部点名肯定不现实。但考勤是课程考核的重要部分，也是督促同学们来听课的重要手段，不考的话也不行。如果点名变成了师生之间猫捉老鼠的游戏，那也就失去了意义。所以公选课的考勤可以说每位老师都有自己的方式，但总体来说效果不是太好。



我分析了开公选课的几个难点，觉得解决的关键在于师生之间要有一个通畅的联系渠道。因为没有这样一个渠道，学生不能及时表达自己的兴趣所在，老师也不清楚自己需要改进的地方，这都会影响到课程的质量。经过几次尝试（以前试过建课程QQ群）后，我产生了通过微信公众号来帮助我们上好公选课的想法。一番准备，我们这个微信号（“高校共享教材”）正式开通了。

我想尝试我们的公选课还可以这样上：通过这个公众号，大家可以更方便的与我联系和沟通，对于课程提出自己的建议。我也可以更方便的谈一些自己的教学想法，提供给大家更为丰富的实用资料。我们这个公众号还可以办成一个更为开放的平台，吸引更多的同学来关注公选课，还可以就一些学习、生活中的热点问题进行讨论和交流。

如果你的佳作在平台被发布，是不是会很得意？

如果你的观点被很多人认同，你是不是会感到很开心？

有可能，我还想试试通过微信来考勤。

至于公众号为什么起名“高校共享教材”，这中间包含了我的一个创业构想，正在完善中。如果对创业有兴趣的同学可以持续关注。

大家是不是很期待？

下面的两个统计，请同学们积极参与！



通过平台我们能够分享更多的实用知识！

通过平台我们将让每位同学都体验快乐学习！

通过平台我们还可以体验边学习边创业的乐趣！

通过平台将有一个更大的舞台展示我们的大学生活！

感兴趣的同学请关注公众号：“高校共享教材”

有问题可咨询平台客服微信号：a1994852044

或发邮件到邮箱：1994852044@qq.com

长按下面的松鼠鲷鱼可以关注我们！



公众号第 1 篇公选课学生习作（2017.09.20）

大家看过来，我们的第一篇佳作新鲜出炉了！

原创 党员 周老师 高校共享教材 2017-09-20

前言：今天是一个值得纪念的日子，因为我收到了第一篇原创习作，也因为我收到了腾讯公司发出的开通原创保护的邀请。今天我们的公众号已经开通了原创声明、留言、赞赏等功能。这是一个非常难得的成绩。大家要清楚，我们的公众号注册才1个月（8月16日），正式推送消息才12天（9月8日）就接到了这个邀请。周老师从一个公众号小白经过学习，独自一人完成了所有的工作。现在，我们的公众号将要踏上新的旅程，也将迎接更大的挑战。周老师在这里正式发出邀请，邀请那些有兴趣同学一起参与到公众号的建设，更希望有更多的同学和朋友能用你的关注、留言、点赞翻开我们公众号新的篇章。

精彩的舞台正是为你们而准备的！

下面展示的是文学院新闻161班党员同学创作的《家的味道》。



不知道什么原因，来到淮工见到的老乡格外的少。不过见到老乡不约而同的就会提起家里面的美食，而我无论在任何场合自我介绍的时候我都会把我心爱的胡辣汤拉出来夸夸，对于那些连名字都没有听说过的同学我都会超级自豪地给他们介绍，直到我的口水不由得流下来。

周口，河南省的一个小小的城市，在那里一碗热乎乎的牛肉胡辣汤（也有羊肉的，不过我不惯）配上两根新出锅的胖乎乎黄灿灿的油条新的一天才算开始。把油条的一头放进胡辣汤的碗里浸透汤汁，这时候再咬上一口才对味，直到吃到额头微微冒汗。在周口几乎每个街口都有早餐店，但是每家的胡辣汤口味都不一样，有的多肉，有的放葱，但是胡椒、辣椒、羊骨高汤、面筋、面粉、粉条黑木耳这些是必不可缺的，这是老周口人独特的味道，缺了哪一种配料都不算正宗。在周口出名的就数方周记胡辣汤和金记胡辣汤，汤汁尤其浓厚辣的也地道，一碗喝下来保证你全身舒坦。

家，就是你脑海中的一个味道。可能你在千里之外忽然想起家就是想那一口你记忆中的味道，记得高三的下学期，学校里每个星期都会放假，每个星期一赶去上自习，4，5点钟，天还不亮楼下路口那家卖早点的已经开始营业了，黑暗中那一点昏黄的光亮现在想来还温暖着，一碗烫口的胡辣汤四个韭菜煎包已成了惯例。老板是个50岁左右的大叔，见我一来留连忙给我盛饭说一声“妞妞又去上学去啊”，她妻子和另外一个阿姨在一旁聊着天包着煎包。忙忙碌碌的一个早上就从这份简单温暖的早餐开始。有次不经意听到我妈妈和叔叔聊天，叔叔自豪的说我们每天3点就起来了呢，熬粥，发面，准备材料磨磨蹭蹭就该天亮了。一天天这样重复，一个摊位经营了几十年这就是生活吧。

其实所谓家乡的美食在家时就是平常的饭菜，而你踏上离开家的火车时意义就不一样了。它会成为你想家的一个借口，胡辣汤对我正是如此。在学校偷偷买了小锅，买了速食的胡辣汤料，喝着喝着就热泪盈眶虽然味道大不如家里的。以前我不懂异乡人的含义，有时在早餐店里看着人们说着我听不懂的他们的家乡话愉快的吃着早饭，晚上在街上走着看着万家灯火没有一个为我而亮，才明白此后故乡只有冬夏，再无春秋。吃不到爸爸给我做的豆角汤面条，冬天什么都往里放的大烩菜，吃不到妈妈早上做的火腿鸡蛋煎饼，往鱼汤里加白糖的番茄鱼。

看了那么多期舌尖上的中国，推出了那么多地方的美食，独独没见我们周口的胡辣汤，有人说其他地方喝不惯这种味道。我想是一方水土养一方人吧。

看了那么多期舌尖上的中国，推出了那么多地方的美食，独独没见我们周口的胡辣汤，有人说其他地方喝不惯这种味道。我想是一方水土养一方人吧。



方周记（原名方中山胡辣汤）



我们一家去吃的早餐

通过平台我们能够分享更多的实用知识！
通过平台我们将让每位同学都能体验快乐学习！
通过平台我们还可以体验边学习边创业的乐趣！
通过平台将有一个更大的舞台展示我们的大学生活！

感兴趣的同学们请关注公众号：“高校共享教材”
有问题可咨询平台客服微信号：a1994852044
或发邮件到邮箱：1994852044@qq.com
长按下面的松鼠鳜鱼可以关注我们！



赞赏

阅读 243

在看

天天财经看点

添加资产名片管理，3只龙头明天可介入

关注

精选留言

写留言

今天给力多字点

朴素 抒情

1

quackquack(朋友)

文章写得不错，赞一个

1

流泪的鱼

不错不错，这篇文章的确让我也想起了故乡。

1

林有才

看得想家乡了

1

文章写的也很有家乡的味道

1

人间失落

党员真棒！

1



2018 年部分公选课学生习作

习作欣赏：西洋参vs银杏果

原创 陆鑫波、倪育婷 高校共享教材 2018-11-04

给我一个心，可以不可以

2018年秋季习作之2

西洋参 VS 银杏果



探索平衡膳食知识，传承药食两用文化

阅读过后不妨投上一票

1 我与西洋参的故事

海洋技术 陆鑫波

当要说起药食两用，其实可以写的东西有很多，比如枸杞，鱼腥草，麦芽等等，但是西洋参给我的回忆却不仅仅停留在它的药食两用上，它带给我的还有父爱。

西洋参我第一次接触是初中毕业之后去西藏旅游的时候，因为是去西藏，高海拔地区。在高海拔地区，氧气的含量不充足，而且大气压较低，对于我们这些生活在平原地方的人来说去高海拔地区就是去考验自己的身体承受能力。高原反应会成为我们在高原旅游的一大难关。然而很不巧的是，我登上了这一个高原圣地的时



由于事先对自己身体过于自信，导致没有备红景天含片去缓解高原反应，但是这个时候，老爸从包里掏出了一包白的片状物。和我说不一片这个。后来我才知道这是西洋参，出发前老爸特意去切片然后装起来的。也许就是这个关怀的举动，让我感觉到了浓浓的爱意。这是父爱。

在我上高三的时候，因为我住校，所以爸妈只能每个星期六来给我送顿好吃的。那个时候因为身体不是很好，所以老爸在炖鸡汤的时候都会加几片西洋参进去，为的就是能够在这几次有限的时候给我补身子。



后来我去查询了西洋参的具体知识。西洋参中主要成分为人参皂苷，已分离出的5种皂苷分别为：人参皂苷R0、Rb1、Rg1、Re和假人参皂苷F11。新人参皂苷被分离出来。西洋参所含有效成分与人参单体皂苷类别基本相同，甚至所含皂苷元也完全一致，均系齐墩果酸、人参二醇和人参三醇。但由于人参二醇单体皂苷的Rb1的含量 西洋参 高于人参，因此，形成二者疗效和应用上的差异，各有特色不可互相替代。

然而西洋参的药用价值也很高。补气养阴，清热生津。用于气虚阴亏，内热，咳嗽痰血，虚热烦倦，消渴，口燥咽干。用量3~6g。益肺阴，清虚火，生津止渴。治肺虚久嗽，失血，咽干口渴，虚热烦倦。增强中枢神经系统功能 西洋参中的皂甙可以有效增强中枢神经，达到静心凝神、消除疲劳、增强记忆力等作用，可适用于失眠、烦躁、记忆力衰退及老年痴呆等症状。保护心血管系统 常服西洋参可以抗心律失常、抗心肌缺血、抗心肌氧化、强化心肌收缩能力，冠心病患者症状表现为气阴两虚、心慌气短可长期服用西洋参，疗效显著。西洋参的功效还在于可以调节血压，可有效降低暂时性和持久性血压，有助于高血压、心律失常、冠心病、急性心肌梗塞、脑血栓等疾病的恢复。 提高免疫力 西洋参作为补气保健首选药材，可以促进血清蛋白合成、骨髓蛋白合成、器官蛋白合成等，提高机体免疫力，抑制癌细胞生长，有效抵抗癌症。促进血液活力 长服西洋参可以降低血液凝固性、抑制血小板凝聚、抗动脉粥样硬化并促进红血球生长，增加血色素。 治疗糖尿病 西洋参可以降低血糖、调节胰岛素分泌、促进糖代谢和脂肪代谢，对治疗糖尿病有一定辅助作用。补肺降火、养胃生津 西洋参性寒，味苦、微甘，归心、肺、肾经，具有补肺降火、养胃生津之功效。总之，西洋参的药食两用价值很高，也包含了父爱。



2 对银杏果的记忆

朝鲜语 倪育婷



秋风凉，银杏此第变黄。月清露凝，秋意浓愁时。秋夜里的几阵急雨，围院里的银杏树已落得满地翻黄，秋果沉甸甸垂坠，秋叶化而为泥。十月，银杏果掉落满地，无人采摘，无人注意。

儿时的我忙着在我家后院的银杏树坛，一堆堆厚厚的黄叶下搜寻银杏果子，我们叫它白果。找着一个就用脚把它上面的果肉蹭去，露出里面白白的硬壳。只要果肉一破开，它的臭味就像汁液一样的流溢出来，在空中徐徐的滴着。事实上这种臭味并不刺鼻，反而带一种土地的香味，和一种成熟的味道。忽来一席凉风，竟有一种碧云天，黄叶地；秋色连波，波上寒烟翠”一派落叶纷飞的蝶恋美。



为了了解白果的功效，还特地上网查了些资料，看到一个有趣的故事：在我国南方传统婚俗之中，母亲在送新娘上花轿前，往往会塞给女儿几粒白果。只塞几粒并非因为小气，而是由于白果微毒，不宜多食。而为什么一定要是白果，除了“百年好合”的吉祥口彩之外，更因为白果有“缩尿”之效—减少新娘在乘轿途中下轿解手的尴尬。可见白果的医学功效在中国古代传统中就得到了很好的体现，古人就已经能够了解白果的中药性情，合理运用到自己的平常生活中。

如果说烤白果尚属小吃，那么用白果制成的各种菜肴之中。在很多医书中都有关于银杏的记载，认为白果性平、味苦涩、有小毒。中国人摸索出了让它吃起来美味且安全的方法—去壳、焯水、除芯……诸如腐竹白果粥、白果炖鸡、无芯糖白果、白果粽子、白果腊八粥、白果莲子汤、鸡蛋白果豆腐、白果羹，都是在民间代代相传、风味各异的美食。加入白果烹调的菜肴，食用时味道特别醇厚，可以及时消除肉食中的油腻感，起到调节胃口的作用。由此白果药食两用的功能便会被发挥的淋漓尽致。但是万万记不住因为白果有益人的功效，特别是生食白果，一定要注意食量，慎之又慎，否则美好的食物会变成令人畏惧的灾祸。

明人顾起元在《客座赘语》中写道，将白果“以火煨之，色青碧如琉璃，香味冠绝。秋深都人点茶，以此为胜”。白果久嚼回甘，以佐茶下酒，其滋味胜过一干果。从儿时至今，白果对于我们家，都有一种熟悉，像老朋友的感觉。它是我儿时的乐趣，是父母烹饪必不可少的材料，是润肺益气的一味中药。秋风凉了，是否，你也愿意和我一起，给几粒银杏果回家暖心。



探索平衡膳食知识，传承药食两用文化

阅读过后不妨投上一票

投票已过期

西洋参VS银杏果（多选）

西洋参（已选）

37票 66%

银杏果（已选）

19票 33%



BY /

文字 / 陆鑫波、倪育婷

排版 / 共享君

图片 / 来源于网络

~ 陆鑫波 ~

长按识别二维码

关注我



阅读 140

左右

