

<<随息居饮食谱>>

图书基本信息

书名：<<随息居饮食谱>>

13位ISBN编号：9787530833339

10位ISBN编号：7530833332

出版时间：2003-1

出版时间：天津科学技术出版社

作者：王士雄

页数：99

字数：68000

版权说明：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：<http://www.tushu007.com>

<<随息居饮食谱>>

内容概要

《随息居饮食谱》成书于清·咸丰十一年（1861），是一部著名的营养学专著。
《随息居饮食谱》共一卷，列食物331种，分水饮、谷食、调和、蔬食、果食、毛羽、鳞介等七类，每类食物多先释名，后阐述其性味、功效、宜忌、单方效方甚或详列制法，比较产地优劣等。论述清晰，重点突出，语言通俗易懂，是研究中医食疗学、养生保健、祛病延年的一本必备参考书。

<<随息居饮食谱>>

作者简介

作者：（清朝）王士雄 王士雄，1808—1868，字孟英，号潜斋，又号半痴山人，晚号梦隐，浙江海宁袁花（旧仓（今属袁花））人，后迁居杭州，生活于清代嘉靖至光绪年间，约公元1808～1890年。其曾祖父王学权以医名，曾著《重庆堂随笔》，以后其家世代为医。孟英十四岁时父病不起，致使家境贫困，因此立志继承先人遗业，学习医学。先后用时十年，博览群书，致使学业大进。再加之其一生中经历多次温热、霍乱、疫病流行，积累了丰富的临床经验。无论在理论上还是在临床上对温病的认识均十分深刻，颇有体会，成为享有盛名的温热学派著名医家之一。著有《温热经纬》、《王氏医案》、《霍乱论》、《随息居重订霍乱论》、《潜斋医话》等。

<<随息居饮食谱>>

书籍目录

水饮类
天雨水
露水
冬雪水
溪河湖池水
井泉水
乳汁
牛乳
马乳
羊乳
酪酥醍醐
茶
诸露
酒
酒酿
烧酒
淡巴菰
鸦片
谷食类
粳米
抗米
糯米
饴
粟米
黍米
稷米
小麦面
麸
大麦
莜麦
玉蜀黍
苡米
黑大豆
黄大豆
青大豆
白豆
赤豆
绿豆
蚕豆
豌豆
豇豆
扁豆
刀豆
薯蕷
甘薯

<<随息居饮食谱>>

调和类
胡麻
麻酱
脂麻油
茶油
豆油
菜油
盐
豉
酱
醋
糟
蜜
川椒
花椒
胡椒
辣茄
丁香
桂皮
桂花
松花
椿芽
玫瑰花
茉莉花
甜菊花
薄荷叶
紫苏叶
茴香
苜蓿
蔬食类
果食类
毛羽类
鳞介类

<<随息居饮食谱>>

章节摘录

版权页：柰南产，实小，名林檎，一名来禽，一名花红。

其青时体松不涩者，一名柒果。

甘酸温。

下气生津，和中止泻。

瀹汤代茗，味极清芬，均以大者胜。

多食涩脉滞气，发热生痰。

北产，实大，名频婆，俗呼苹果。

甘凉轻软，别有色香，润肺悦心，生津开胃，耐饥醒酒，辟谷救荒，洵果中仙品也。

栗甘平。

补肾，益气，厚肠，止泻，耐饥，最利腰脚，解羊肉毒。

辟谷济荒，生熟皆佳，点肴并用。

嫩时嚼之，作桂花香。

老者风干，则甜而嫩。

同橄榄食，风味尤美。

以钱塘产者良。

凡食均须细嚼，连液吞咽，则有益。

若顿食至饱，反壅气伤脾。

其外感未去、痞满、宿积、疔、痢、瘰疬、产后、小儿、病人、不饥、便秘者，并忌之。

以生极难化，熟最滞气也。

枣鲜者甘凉。

利肠胃，助湿热，多食患胀泻、热渴，最不益人，小儿尤忌。

干者甘温。

补脾养胃，滋阴充液，润肺安神。

食之耐饥，亦可浸酒。

取瓢作馅，荤素皆宜。

杀乌头、附子、天雄、川椒毒。

卧时口含一枚，可解闷香。

以北产大而坚实肉厚者，补力最胜，名胶枣，亦曰黑大枣。

色赤者名红枣，气香味较清醇，开胃养心，醒脾补血，亦以大而坚实者胜。

可取瓢和粉，作糕饵。

焚之辟邪秽。

歉岁均可充粮。

义乌所产南枣，功力远逊，仅供食品。

徽人所制蜜枣，尤为膩滞。

多食皆能生虫、助热、损齿、生痰。

凡小儿、产后，及温热、暑湿诸病前后、黄疸、肿胀、宿积、痰滞，并忌之。

梨甘凉。

润肺，清胃，凉心，涤热息风，化痰已嗽，养阴濡燥，散结通肠，消痈疽，止烦渴，解丹石、烟煤、

炙博、高粱、曲蘖诸毒。

治中风不语、痰热、惊狂、温暑等疴。

并绞汁服，名天生甘露饮。

以皮薄心小，肉细无渣，略无酸味者良，北产尤佳。

切开贴汤火伤，止痛不烂。

中虚寒泻、乳妇、金疮忌之。

新产及病后，须蒸熟食之。

<<随息居饮食谱>>

与芦菔相间收藏，则不烂。

可捣汁熬膏，亦可酱食。

木瓜 酸平。

调气，和胃，养肝，消胀，舒筋，息风，祛湿。

蜜渍，酒浸。

多食患淋，以酸涩太过也。

专治转筋，能健腰脚，故老人宜佩也。

脚气筋挛，以木瓜切片囊盛，日践踏之。

霍乱转筋，木瓜一两煎服，仍煎汤浸青布，裹其足。

辟臭虫，木瓜片铺席下。

反花痔，木瓜末，鲜鱼身上涎，调涂。

霉疮结毒，木瓜一味研末，水法丸，日以土茯苓汤下三钱。

柿 鲜柿甘寒。

养肺胃之阴，宜于火燥津枯之体。

以大而无核，熟透不涩者良。

或采青柿，以石灰水浸过，则涩味尽去，削皮啖之，甘脆如梨，名曰绿柿。

凡中气虚寒，痰湿内盛，外感风寒，胸腹痞闷，产后，病后，泻痢，疟，疝，痧、痘后皆忌之。

不可与蟹同食。

干柿 甘平。

健脾补胃，润肺涩肠，止血，充饥，杀疳，疗痔，治反胃，已肠风。

老稚成宜，果中圣品。

以北产无核者胜。

<<随息居饮食谱>>

编辑推荐

《随息居饮食谱》为营养学专著，列食物331种，先释名，后阐述其性味功效、禁忌、单方效方甚或详列制法比较产地优劣等。

《随息居饮食谱》是一本经典的饮食谱。

作者认为食养具有物简性平、味宜易服等优点，可代药用，但反对偏嗜，提倡“食忌”。

《随息居饮食谱》里摘录出部分水果的性味、功效及有关禁忌。

<<随息居饮食谱>>

版权说明

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:<http://www.tushu007.com>