

<<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
薯蓣
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

苡苳

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、疳积、疔、痢、瘰癧、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，尤为臃滞。
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、疳积、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，杀痞，疗痔，治反胃，已肠风。

老稚咸宜，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>