

目 录

前 言

第一章 《随息居饮食谱》概述

第二章 水饮类

水类

附：朱砂

附：菖蒲

人乳汁

生乳

马乳

羊乳

醍醐

茶

诸露

附：地黄

附：枸杞

附：冰片

附：麝香

酒

酒酿

淡巴菰

鸦片

附：甘草

第三章 谷食类

粳米

粳米

附：人参

附：西洋参

糯米

饴

粟米

黍米

稷米

小麦面

麸

大麦

荞麦

玉蜀黍（玉米）

附：黄精

附：玉竹

薏苡仁

黑豆

黄豆

青豆

白豆

赤小豆

绿豆

蚕豆

豌豆

豇豆

扁豆

刀豆

山药

甘薯

第四章 调和类

胡麻

麻酱

胡麻油

茶油

豆油

菜油

盐

豉

酱

醋

糟

蜜

川椒

花椒

胡椒

辣椒

丁香

桂皮

桂花

松花

椿芽

玫瑰

茉莉花

附：珍珠兰

甜菊花

附：蔷薇花

附：金银花

薄荷

紫苏

大茴香

小茴香

第五章 蔬食类

葱

韭

薤

蒜

云苔

芫荽

芥

苤菜

黄芽菜

蔓菁

芦菔（莱菔）

胡芦菔（胡萝卜）

菠菜

羊角菜

甜菜

苋菜

茼蒿

芹菜

荠菜

姜

莴苣

苦菜

蒲公英

附：紫花地丁

金针菜

马兰

香蒲

蕲菜

海带

附：海藻

附：昆布

紫菜

石华

海粉

发菜

苔菜

木耳

香蕈

蘑菇

鲜蕈

茭白

茄子

葫芦

冬瓜

丝瓜

苦瓜

越瓜

黄瓜

南瓜

茭

魔芋

竹笋

豆腐

第六章 果实类

梅

杏

叭啞杏

桃

李

苹果 (苹果)

栗

枣

梨

木瓜

柿

石榴

橘

金橘

橙

柑

柚

佛手柑

枇杷

山楂

杨梅

樱

银杏

胡桃

榛

梧桐子

桑葚

楮子

橡实

荔枝

龙眼

橄榄

榧子

海松子

槟榔

枳椇子

无花果

葡萄

花生

西瓜

甜瓜

藕

藕实（莲米）

芡实

菱实

凫茈（荸荠）

慈姑

百合

山丹（红花百合）

附：天花粉

附：葛根

甘蔗

蔗饴

赤砂糖

白砂糖

第七章 毛羽类

猪肉

猪皮

火腿

猪脂

猪脑

猪胰

猪肺

猪心

猪肝

猪胆

猪腰

猪石子（猪鞭）

猪胃

猪肠

猪脬

猪骨髓

猪血

猪爪

狗肉

羊肉

羊脂

羊脑

羊髓

羊血

羊脊骨

羊肺

羊心

羊肝

羊胆

羊肾

羊鞭

羊脬

羊胃

羊肠

牛肉

附：芦根

马肉

驴肉

附：荆芥

骡肉

山羊肉

鹿肉

獐肉

狸肉

賢肉

獾肉

狼肉

兔肉

水獭肉

狴肉

鸡肉

鸡冠血

鸡内金

鸡肠

鸡蛋

鹅肉

鸭肉

野鸡

鹧鸪

竹鸡

鹑

鹌鹑肉

鹌

鸽肉

雀肉

燕窝

鸬鹚

鳊

第八章 鱗介类

鲤鱼

鲢鱼

鱮鱼

鲩鱼

青鱼

鳊鱼

鲢鱼

白鱼

鳊鱼

石首鱼

鳊鱼

勒鱼

鲟鱼

鲟

凤尾鱼

鲈

鲟

鳊鱼

鳊鱼

杜父鱼

鲈鱼

银鱼

黑鱼

鲟鱼

鳊鱼

鲨鱼

墨鱼

比目鱼

鲈鱼

黄颡鱼

河豚

带鱼

鲚鱼

海蛇

虾

海参

蟾蜍

田鸡

鳗鲡

鳝

泥鳅

蝮蛇

白花蛇

乌蛇

龟

鳖

蟹

蛎

蛙

蚬

蛤蜊

蛭

蚱

鳊鱼

淡菜

江瑶柱

西施舌

海螺

田螺

螺蛳

海蛳

吐铁

蚕蛹

蜚蠊（蝗虫）

参考文献

版权信息

《随息居饮食谱》食养疗病智慧方

作 者 胡献国 郑雪丽

责任编辑 寿亚荷

责任校对 周 文

封面设计 汉鼎文化/达 达

版式设计 袁 舒