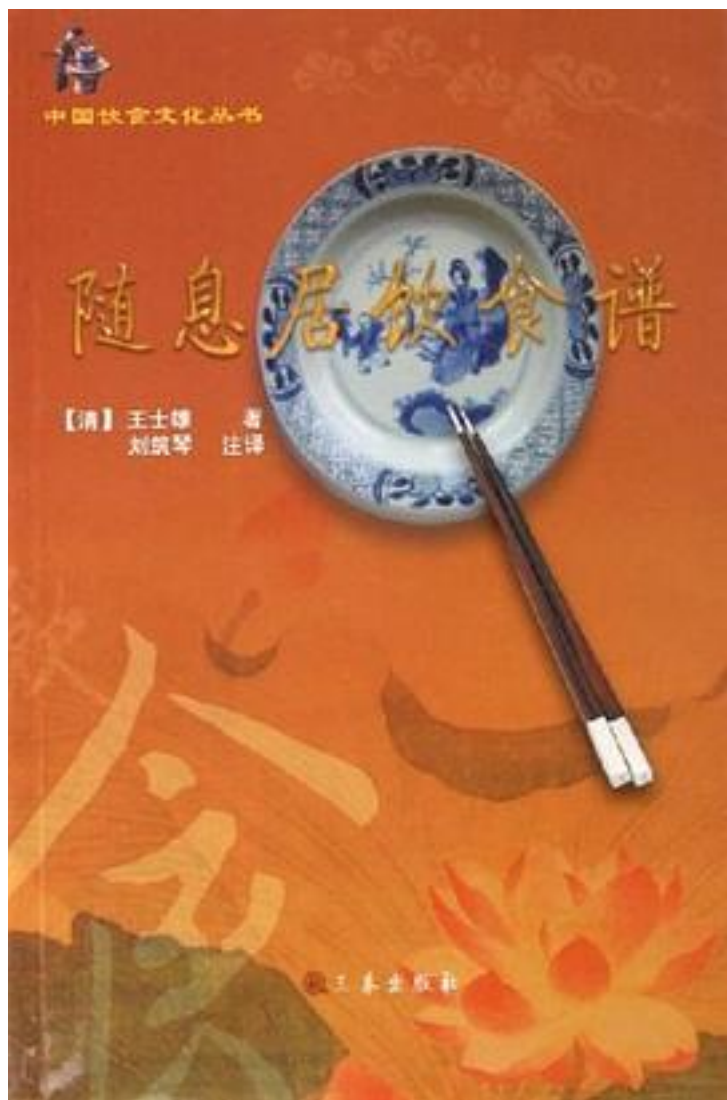


随息居饮食谱



[随息居饮食谱_下载链接1](#)

著者:王士雄

出版者:三秦出版社

出版时间:2005-9

装帧:简装本

isbn:9787806289204

《随息居饮食谱》全书共分为水饮、谷类、调和、蔬食、果食、毛羽、鳞介等七个部分，收入日常饮食品类三百三十余种，从中医学的角度对各种饮料、食物的味道、特性和对身体的影响、医疗用途等进行了较为详细的论述，对我们今天身体的保健、保养以及疾病的预防和治疗都具有较高的参考价值和借鉴作用。

作者介绍:

目录:

[随息居饮食谱_下载链接1](#)

标签

养生

中医

饮食

食谱

健康

随息居饮食谱

（清）王士雄

虽息居饮食谱

评论

这本书应该和《本草纲目》一起看。

我妈妈怀孕的时候吃了兔肉，这个不好。

今日书到，读了几页，行文简洁，用词斟酌，举例充分，情真意切，一位活生生的中医良手跃然纸上，十分增长见识，更为难得的是，其书中虽例举不甚多，却基本为作者亲身实践所得，可信度较高。可作为更加科学的小《本草纲目》观之。

民以食为天，吃饭便是养生，便是治未病。孟英的大医风采。尤其对水源清洁的重视，可谓超越时代。

日常养生，发现乱吃了好多东西，不过也有好多东西已经不存在了，比如可以饮用的天泉水

很多没有听过的动植物……年代久远，仅供参考。

实用

小小一册，可以再读

药食同源，所以喜欢这类书。听了他的故事，很感动，然后找来了这本书。更可贵的是王孟英当年是在饿着肚子的情况下写这本《随息居》的，真是让人肃然起敬。

健康第一重要，病从口入，看了以后方便我严格控制自己的饮食

利国利民利家利己的好书

这是很值得一看的

不必和书里内容较真，纯增长见识。

简略的介绍，自己的应用也说的很详细。

冒仙气儿的古法

[随息居饮食谱_下载链接1](#)

书评

王士雄就是王孟英，前段时间百家讲坛讲的治霍乱的高手就是他。这本《随息居饮食谱》是他在乡下避难的时候写的。写书中的美味佳肴的时候他连饭都吃不饱。这本书从水讲起，包含了人们饮食的所有物料。最喜欢的是这本书和陆羽的《茶经》一样，书中隐隐透着仙气。这主要是书中行文...

读了作者的序跋之后可以了解到，当时物价上涨，生活艰辛。作者食不果腹，在寂静的夜晚，用一支秃笔回忆每样食物。可以充当酒足饭饱之人的养生参考之书，当时也许是作者画饼充饥的寄托。

（我读的版本为85年中国商业出版社的。以下的文字包括译文均来自这个85年版本）
饮食谱...

[随息居饮食谱_下载链接1](#)