随息居饮食谱

清·王士雄　原著

宋　咏　梅　　张　传　友　点校

天津科学技术出版社

内 容 提 要

《随息居饮食谱》为清·王士雄撰,成书于清·咸丰十一年(1861),是一部著名的营养学专著。全书共一卷,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。

点 校 说 明

《随息居饮食谱》为清·王士雄著。士雄，字孟英，自号半痴山人、随息子等，晚号梦隐，又号潜斋。浙江海宁人，约生于清嘉庆十三年(1808)，卒于光绪十六年(1890)。其曾祖父王学权、祖父王国祥、父王升，三世皆为良医，母俞氏亦深谙医理药性，故家学渊源。奈何"年十四失怙"迫于生计，曾充盐行会计，幸得舅氏俞公"力肩家事"得以潜心学问。尤致力于温热、霍乱诸病之研究，著述颇丰，主要有《温热经纬》、《霍乱论》、《王氏医案》、《归砚录》等，为清后期著名的温病学家。

王氏自述作《饮食谱》乃为"世味深尝，不禁有饮水思源之感"，其友董氏亦称其为"立身、养生之有素者，慨然欲与世共，而谱是书"。故于清咸丰十一年写成并刊刻。该书共一卷，列食物331种，分水饮、谷食、调和、蔬食、果食、毛羽、鳞介七类，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，可为临床借鉴亦可家居收藏。

王氏在编写过程中突出了"重水，倡素食"思想，并多次提到某些救荒食品，如玉蜀黍、青大豆等宜广为种植，表明著者不仅饮食知味且重储备、善教民，另外著者博览群书，征引信手拈来，见于书中的书目有：《内经》、《医碥》、《本草纲目》、《战国策》、《三冈识略》、《礼记》、《正字通》等。王氏在梳理前人所说之际，并"每物求其实验，不为前人臆说所惑"，故论述严谨。值得注意的是书中肉食类涉及多种珍稀保护动物，现列

性味,仅供了解,不可用作饮食,另有一些看法亦待考证,为保持该书原貌,本次整理未作处理。

本书初刊于清咸丰十一年(1861)。现存版本为同治元年刻本、同治二年刻本、光绪壬辰本、光绪甲辰本以及民国初年的多种石印本、丛书本。本次点校以光绪壬辰本为底本,以广益书局石印《潜斋医书五种》本为主校本,以人卫聂伯纯本为旁校本,《内经》、《本草纲目》等为他校本。

本次点校主要按下列方法处理:

一、本书采用简体横排,采用现代标点方法,对原书进行重新句读。

二、凡原书中的繁体字,均改为规范简化字。

三、凡底本中因写刻致误的明显错别字、部分异体字、古今字,均以简化字律齐,不出校。

四、凡底本与校本互异,若显系底本脱误衍倒者,予以勘正,并出校注明据补、据改、据删之版本、书名或理由;若难以判定是非或两义均通者,则出校并存,或酌情表示倾向性意见;若属一般性虚词,或义引、节引他书而无损文义者,或底本不误而显系校本讹误者,一般不予处理;凡底本与校本虽同,但对原书文字仍有疑问者,不妄改,只出校注明疑误、疑衍、疑脱之处,或结合理校判定是非。

五、对个别冷僻字词加以注释,注音采用拼音法。

由于水平有限,疏漏之处在所难免,祈望专家学者示教。

点校者

2001 年 12 月于济南

查看完整版

付费下载

↓↓↓

【百万古籍库】

https://www.fozhu920.com/list/

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+高清古书籍

打包下载

【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....

【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、擒拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...

【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...

【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...

【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...

【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...

【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...

【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

【更多】>> https://www.fozhu920.com/list/