

《随息居饮食谱》

一食养疗病一

智慧方

胡献国 郑雪丽 主编

清代名医巨著，汇集万种处方，
食疗药方任选，调病保健大全。



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

《随息居饮食谱》 食养疗病智慧方

胡献国 郑雪丽 主编

辽宁科学技术出版社
· 沈 阳 ·

图书在版编目(CIP)数据

《随息居饮食谱》食养疗病智慧方 / 胡献国, 郑雪丽主编. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5381-9410-4

I. ①随… II. ①胡… ②郑… III. ①食物养生—食谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第199859号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁星海彩色印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168 mm × 236 mm

印 张: 18.75

字 数: 350 千字

插 页: 8

印 数: 1 ~ 3000

出版时间: 2016年1月第1版

印刷时间: 2016年1月第1次印刷

责任编辑: 寿亚荷

封面设计: 翰鼎文化/达达

版式设计: 袁 舒

责任校对: 周 文

书 号: ISBN 978-7-5381-9410-4

定 价: 50.00元

投稿热线: 024-23284370

邮购热线: 024-23284502

邮 箱: syh324115@126.com

主 编	胡献国	郑雪丽				
副 主 编	胡 皓	常 梦	张 玲	胡爱萍	胡曦熙	
图文编辑	胡献国	张万林	胡爱萍	胡 皓	王 杰	
	张 玲	胡曦熙	朱 森	卢立伟	宋 仁	
	刘世军	韩明伟	贺晓伟	崔丽君	陶爱莲	
	李铁林	周彤丹	张 宏	林 玉	刘 实	
	刘美思	张婉春	苏 涵	秦国鹏	王 颖	
	李 洋	周 伟	黄丽莉	王 欣	李晓华	
	张献文	张 野	武志国	韩莲玉	曹卫跃	
	张 懿	徐英子	李 艳	刘利江	刘玉林	
	徐 颖	张小梅	王 浩	李 然	高淑芹	
	高文英	邓绍武	赵玉珊	孙 宏	王文波	
	宋华林	刘立克	段秀英	张雨书	张鸿星	

常用养生食材



白菜 通利肠胃，消食下气，利小便。



菠菜 养血止血，通利肠胃，止渴润燥。



韭菜 温阳补虚，行气理血，活血化瘀。



芹菜 清热利水，解毒消肿。



青椒 温中散寒，开胃消食。



葱 发汗解表，解毒消肿。



蒜 开胃健脾，解毒杀虫。



木耳 补血益气，养肺润肠。



银耳 润肺降脂，抗衰补气。



香菇 降脂益气，开胃润肠。



黄瓜 清热利水，解毒。



南瓜 补气润肺，解毒杀虫。



冬瓜 清热利水，消暑解毒。



萝卜 消食理气，化痰止咳。



胡萝卜 行气消食，降压明目。



藕 清热润肺，健脾开胃。



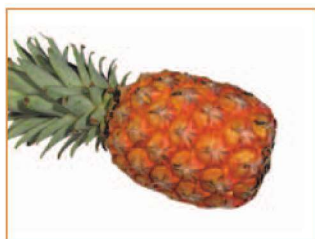
香菜 透疹解毒，驱风健胃。



姜 开胃解毒，解表助阳。



洋葱 降脂防疫，开胃解毒。



菠萝 清热生津，和胃醒酒。



荸荠 清热生津，化痰消积。



木瓜 祛风除湿，通乳，利小便。



甘蔗 清热生津，润燥解毒。



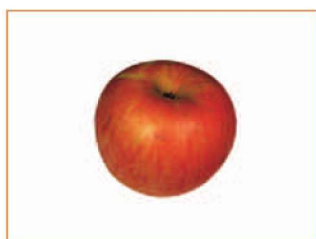
柑橘 生津止渴，润肺化痰。



梨 清热降火，止咳化痰。



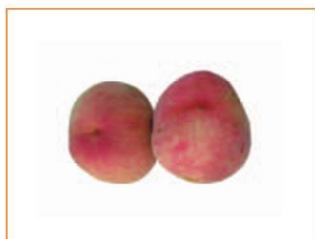
柠檬 清热止渴，祛暑安胎。



苹果 健脾益胃，生津润燥。



葡萄 补气生津，滋阴强筋。



桃 生津润肠，补益气血。



西瓜 清热解暑，生津止渴。



香蕉 润肠通便，生津解毒。



柿子 健脾润肠，治嗽止血。



杏 润肺止咳，润肠通便。



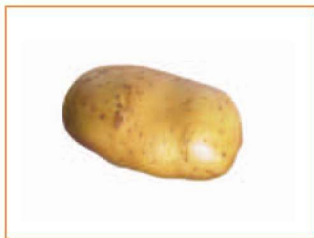
草莓 清热解暑，生津止渴。



大米 补气健胃，强肌健脾。



糯米 补脾益肺，温暖五脏。



土豆 益气健脾，消炎解毒。



绿豆 清热解暑，利水解毒。



黑豆 活血解毒，利水祛风。



玉米 降脂抗衰，健胃利水。



高粱米 和胃健脾，解毒止泻。



小米 补益脾胃，通利小便。



赤小豆 利水除湿，和血解毒。



黄豆 健脾宽中，利肠润燥。



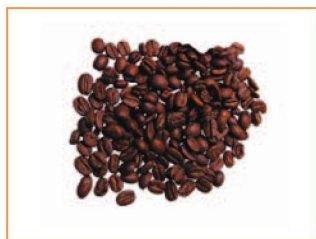
豆豉 解表除烦，宣郁解毒。



核桃 补肾固精，温肺定喘，润肠通便。



栗子 养胃健脾，补肾强筋。



松子 润肺通便，补脑驱风。



花生米 益寿抗衰，补血健脾。



花椒 温中除湿，杀虫解腥。



胡椒 温中下气，和胃止呕，解毒。



白糖 润肺生津，补益中气。



牛奶 补气养血，补肺养胃。



蜂蜜 温胃和中，润肠通便。



羊肉 益气补虚，温中暖下。



羊肝 补血，养肝，明目。



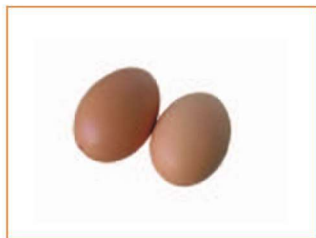
羊脊骨 益气补钙，补虚。



乌鸡 补血和中，补肾益胃。



鸡肫 健脾益胃，和中。



鸡蛋 滋阴润燥，养血补虚。



兔肉 补中益气，止渴健脾。



狗肉 补肾益气。



鸭肉 滋阴养胃，利水消肿。



猪心 治失眠，止自汗。



猪脊肉 滋阴润燥。



猪肝 补肝养血，明目。



猪肾 补肾壮腰。



大虾 补肾壮阳，益气开胃。



海带 清热利水，软坚化痰。



泥鳅 滋阴清热，利湿解毒。



鳊鱼 补虚益气，强筋除湿。



鲷鱼 健脾利湿，通经下乳。



甲鱼 益气补虚，滋阴养血。



蛤蚧 滋肾益气。



螃蟹 补肾益气。

常用养生疗病药材



人參 大补元气，补脾益气，生津安神。服用人参时应忌食萝卜、茶叶。



西洋參 补气养阴，清火生津。有寒湿、感冒咳嗽者慎用。



党参 益气生津，养血。



太子参 补气生津。



黄芪 补气升阳，益气固表，利水消肿，托毒生肌。



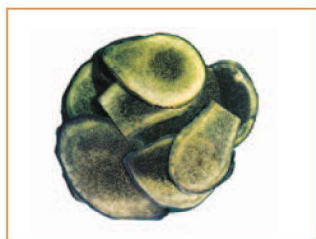
白术 补气健脾，燥湿利水，止汗安胎。燥湿利水宜生用，补气健脾宜炒用，健脾止泻宜炒焦用。



山药 益气养阴，补脾肺肾，固精止带。补阴生津宜生用，健脾止泻宜炒用。



甘草 益气补中，清热解毒，祛痰止咳，调和药性。湿盛、水肿者不宜用。



鹿茸 壮肾阳，益精血，强筋骨，调经。



灵芝 补肺益气，生津止咳。



海马 补肾壮阳，滋阴益肺。



大枣 补中益气，养血安神，缓和药性。



仙茅 温肾补阳，强筋骨，祛寒湿。是治疗阳痿、遗尿的良药。



益智仁 暖肾固精缩尿，温脾止泻。



菟丝子 补肾固精，养肝明目，止泻，安胎。



杜仲 补肝肾，强筋骨，安胎。有较可靠的降压作用。



核桃仁 补肾，温肺，润肠。止咳嗽宜连皮用，润燥宜去皮用。



冬虫夏草 益肾壮阳，补肺平喘，止血化痰。凡病后体虚者，均可用此。



当归 补血活血，调经止痛，润肠。补血用当归身，活血用当归尾，补血活血用全当归。



熟地黄 补血滋阴，益精填髓。是生地黄加黄酒蒸制而成。



何首乌 生首乌截疟解毒，润肠通便。制首乌（生首乌以黑豆汁蒸制而成）补益精血，固肾乌须。



阿胶 补血止血，滋阴润燥。是补血佳品。



龙眼肉 补益心脾，养血安神。



沙参 养阴清肺，北沙参重在益胃生津，南沙参重在化痰益气。



百合 养阴润肺止咳，清心安神。为止咳良药。



麦门冬 养阴润肺，益胃生津，清心除烦。



天门冬 健脾益肺，滋阴清热。



玉竹 养阴润燥，生津止渴。



黄精 滋阴润肺，补脾益气。是一味抗衰老、增强免疫力的良药。



枸杞子 补肝肾，明目。是一味抗衰老、保肝、降血糖的常用补益中药。



白扁豆 转筋吐泻，下气和中，酒毒能化。



淫羊藿 阴起阳兴，坚筋益骨，志强力增。



韭菜子 补肾益精，强筋固本。



续断 接骨续筋，跌仆折损，且固遗精。



肉苁蓉 峻补精血，滋肾壮阳。



锁阳 补肾壮阳，润肠通便。



补骨脂 腰膝酸痛，兴阳固精。



沙苑子 补肾固精，养肝明目。



蛤蚧 滋补肺肾，肺痿血咯。



罗汉果 止咳生津，益心补肺。



桑葚 滋阴补血，润肠生肌。常吃可乌须发。



五味子 宜肺肾，涩精止泻，宁心安神。



乌梅 止渴生津，止泻安蛔。是解暑止渴的佳品。凡感冒、有实热者不宜用。



五倍子 敛肺，止泻，固精止遗，敛汗止血。有湿热泻痢者忌用。



山茱萸 补益肝肾，收敛固涩。有湿热、小便淋涩者不宜用。



莲子 益肾固精，补脾止泻，止带养心。



芡实 益肾固精，健脾止泻，除湿止带。



诃子 涩肠止泻，敛肺止咳，利咽开音。



肉豆蔻 涩肠止泻，温中行气。



桂枝 发汗解表，温通经脉，助阳化气。凡外感热病、阴虚火旺等患者忌用。



紫苏 发汗解表，行气宽中。是一味治疗风寒感冒的常用药。



白芷 解表散风，通窍止痛，消肿排脓。是一味美容、治疗皮肤病的特效药。



细辛 祛风散寒，止痛，温肺化饮。是治疗头痛的要药。有小毒，要在医生的指导下应用。



苍耳子 散风除湿，通窍止痛。是治疗鼻炎的良药。血虚头痛不宜用。



薄荷 疏散风热，清利头目，利咽解郁。是用于风热感冒的首选药。体虚多汗者不宜用。



菊花 疏散风热，明目解毒。是一味明目降压的常用药。



葛根 解肌退热，生津止渴。含有黄酮类成分，能扩张冠状动脉血管和脑血管，能降血糖。



生姜 通畅神明，痰嗽呕吐，开胃健脾。



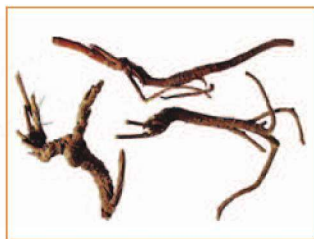
防风 除头晕，骨节痹痛，诸风口噤。



羌活 祛风除湿，疏筋活血。



牛蒡子 除疮毒、咽痛，瘾疹风热。



柴胡 泻肝火，寒热往来，疟疾。



石膏 泻胃火，发渴头痛，解肌立妥。



芦根 清热生津，烦渴呕吐，肺痛尿频。



天花粉 止渴祛烦，排脓消毒，善除热痰。



栀子 清热泻火，凉血解毒。生栀子泻火，炒栀子止血。脾胃虚寒者不宜用。



黄芩 清肝火，散郁结，降血压。脾胃虚弱者慎用。



决明子 清肝明目，润肠通便。与菊花一起泡水喝能降压。脾胃虚弱者不宜用。



黄连 清热燥湿，泻火解毒。是治疗腹泻的首选药物。



黄柏 清热燥湿，泻火解毒。易损伤胃气，脾胃虚寒者忌用。



银花 清热解毒，疏散风热。是一味抗病毒的良药。



蒲公英 清热解毒，消肿散结。外用可治疗乳腺炎。



野菊花 清热解毒，利咽止痛。煎汤外洗可治疗湿疹和皮肤瘙痒。



板蓝根 清热解毒，凉血利咽。是一味抗病毒的特效药。脾胃虚寒者忌用。



山豆根 清热解毒，利咽消肿。是一味治疗咽炎的良药。



生地黄 清热凉血，养阴生津。脾虚便溏者不宜使用。



玄参 清热凉血，滋阴解毒。脾胃虚寒者不宜服用。



大黄 清热泻火，止血化瘀，解毒攻积。生大黄泻下力较强，酒制大黄活血作用较强，大黄炭则用于出血性疾病。



黄芩 泻肺火，清大肠，湿热皆可。



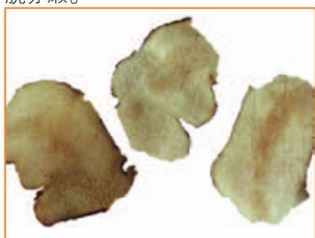
苦参 痈肿疮疥，下血肠风，眉脱赤癩。



连翘 能消病毒，气聚血凝，湿热堪逐。



青黛 能平肝木，惊痫疳痢，兼除热毒。



土茯苓 利湿解毒。



大血藤 消肿解毒，肠痈乳痈。



射干 逐瘀通经，喉痹口臭，痈毒。



地骨皮 解肌退热，强阴凉血。



独活 颈项难舒，两足湿痹，诸风能除。



乌梢蛇 祛风，通络，止痉。



木瓜 湿肿脚气，霍乱转筋，足膝无力。



秦艽 除湿荣筋，肢节风痛，下血骨蒸。



防己 风湿脚痛，热积膀胱，消痛散肿。



豨薟草 追风除湿，聪耳明目，乌须黑发。



五加皮 祛痛风痹，健步坚筋，益精止沥。



桑寄生 风湿腰痛，止漏安胎，疮疡亦用。



狗脊 腰背膝痛，风寒湿痹。



砂仁 化湿行气，温中止呕。是一味助消化的良药。



苍术 燥湿健脾，祛风湿。



藿香 止呕吐，发散风寒，霍乱为主。



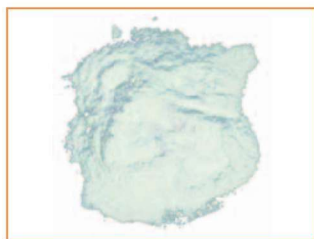
厚朴 消胀泻满，痰气泻痢，其功不缓。



茯神 利水渗湿，健脾安神。



香加皮 利水消肿，祛风湿，强筋骨。



滑石 解渴除烦，湿热可疗。



海金沙 利尿通淋，止痛。



茯苓 利水渗湿，健脾安神。是一味作用平和的抗衰老良药。



薏苡仁 利水渗湿，健脾除痹，清热排脓。是一味利湿美容的良药，具有较强的抗癌作用。



车前子 利尿通淋，止泻，明目，清肺化痰，降压。含有黏液质，煎煮时要用纱布包起来。



茵陈 清热利湿，利胆退黄。血虚萎黄患者慎用。



附子 四肢厥冷，回阳救逆。



小茴香 除疝气，腹痛腰疼，调中暖胃。



干姜 温中散寒，回阳通脉，温肺化饮。



肉桂 补火助阳，散寒止痛，温经通脉。是一味调味中药。



甘松 行气止痛，开郁醒脾。



橘皮 理气健脾，燥湿化痰。用于止咳温胃。



木香 散滞和胃，诸风能调，行肝泻肺。



香附 开郁，止痛调经，消宿食。



山楂 消食化积，行气散瘀。是一味消食降脂降压的常用中药。



鸡内金 消食健胃，涩精止遗。用于饮食积滞、小儿疳积等。