

飲山本  
心齋蔬食譜  
食家須清供





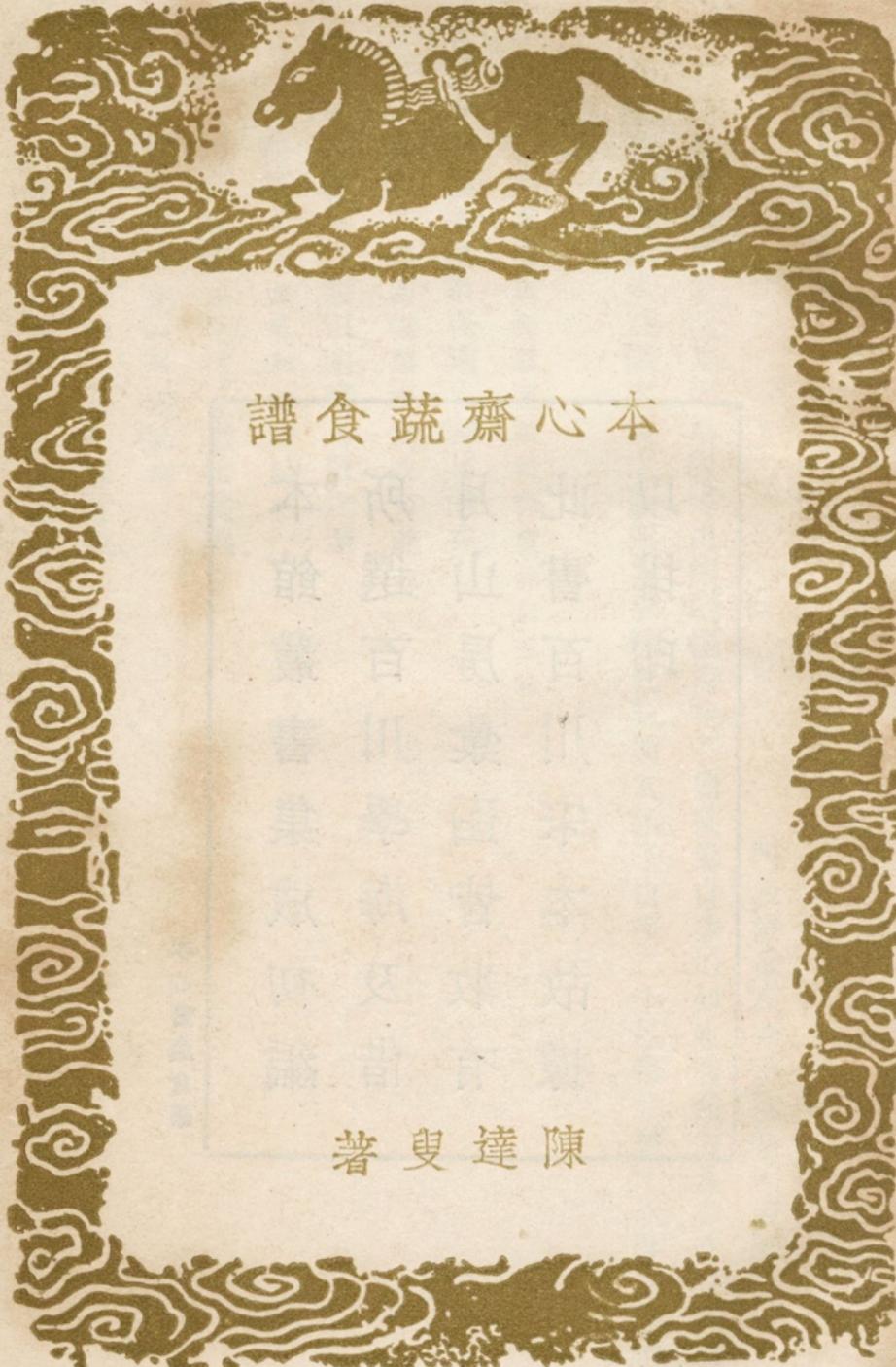
叢書集成  
初編

主編者五雲編

商務印書館發行

由國立屏東高級中學典藏  
由國家圖書館數位化

19020



譜食蔬齋心本

著叟達陳

本館叢書集成初編  
所選百川學海及借  
月山房彙函皆收有  
此書百川宋本故據  
以排印

# 本心齋疏食譜

門人清漳友善書堂陳達叟編

本心翁齋居宴坐。玩先天易。對博山爐。紙帳梅花。石鼎茶葉。自奉泊如也。客從方外來。竟日清言。各有饑色。呼山童供蔬饌。客嘗之。謂無人間煙火氣。問食譜。予口授二十品。每品贊十六字。與味道腴者共之。

啜菽豆也。今豆腐條切淡煮。蘸以五味。

禮不云乎。啜菽飲水。素以絢兮。瀽其清矣。

羹菜凡畦蔬根葉花實皆可羹也。

先聖齊如菜羹瓜祭。移以奉賓。乃敬之至。

粉粢粉米蒸成加糖曰餉。

天官籩人糗餌粉粢。未見君子。惄如調饑。

薦韭春薦韭。一名鍾乳草。

四之日蚤。豳風祭韭。我思古人。如蘭其臭。

貽來來小麥也。今水引蝴蝶麪。

本心齋魂食譜

貽我來思。玉屑塵細。六出飛花。天一生水。

玉延山藥也。煑熟片切。漬以生蜜。

山有靈藥。錄于仙方。削數片。玉漬百花香。

瓊珠圓眼乾荔也。擘開取實。煮以清泉。

汲金井水。煮瓊珠羹。蚌胎的螺。龍目晶熒。

玉磚炊餅方切。椒鹽燂之。

截彼圓璧。琢成方磚。有馨斯椒。薄灑以鹽。

銀鑿黃鑿白水。薑椒和之。

泠泠水白。剪剪銀黃。壅鹽風味。牙齒宮商。

水團秫粉包糖。香湯浴之。

團團秫粉點點蔗霜。溶以沉水。清甘且香。

玉版笋也可羹可菹。

春風抽籜。冬雪挑鞭。淇奥公族。孤竹君孫。

雪藕蓮根也。生熟皆可薦盤。

中虛七竅不染一塵。豈但爽口。自可觀心。

工酥蘆菔也。作玉繆羹。

雪浮玉繆月浸瑤池。咬得菜根百事可爲。

炊栗蒸開密漬。

周人以栗亦可以贊。紫殼吹開黃中通理。

煨芋煨香片切。

朝三暮四。狙公何爲。郤彼羊羔。啗吾蹲鷗。

采杞狗杞也可餌可羹。

丹實纍纍綠苗菁菁。餌之羹之心。開目明。

甘薺薺菜也。東坡有食薺法。且曰。天生此物爲幽人山居之福。

誰謂荼苦。其甘如薺。天生此物爲山居賜。

菉粉菉豆粉也。鋪薑爲羹。

礮破綠珠撒成銀縷。熱燭金石清徹肺腑。

紫芝萼也。木萼爲良。

漆園之菌商山之芝溼生者腴卉生者奇。

白粲炊玉粒沃以香湯。

釋之叟叟蒸之浮浮有一簞食吾復何求。

已上二十品不必求備得四之一斯足矣前五品出經典列之前筵尊經也後十五品有則具無則止或樽酒醸醉暢敍幽情但勿醺酣恐俗此會詩詠采蘋禮嚴祭菜潤溪沼沚之毛可羞王公可薦鬼神以之待賓誰曰不宜第未免貽笑於公膳侯鯤之家然不笑不足爲道彼笑吾吾笑彼客辭出門大笑吾歸隱几亦一笑手錄畢又自笑目閱過輒一笑萬一此譜散在人間世其傳笑將無窮也。



山家清供

林洪著

山家清供

本館據夷門廣牘  
本影印初編各叢  
書僅有此本

山家清供目錄

上卷

青精飯

碧澗羹

山海斐

王灌肺

蔥葵菜

苜蓿盤

考亭蔊

驪塘羨

進賢菜

太守羨

水壺珍

沈瀣漿

神仙富貴餅

藍田玉

豆粥

香圓杯

蟹釀橙

蟠桃飯

寒具

蓮房魚包

玉帶羨

黃金雞

槐葉淘

酒煮菜

持螯供

地黃餽飪

梅花湯餅

蜜漬梅花

白石羨

椿根餛飪

玉糁羹

湯綻梅

通神餅

百合麪

括萎粉

金飯

山家三脆

素蒸鴨

黃精果

梅粥

蓬糕

錦帶羹

雕胡飯

茶糜粥

洞庭餳

土芝丹

柳葉韭

櫻桃煎

如薺菜

松黃餅

酥瓊葉

蘿菔麵

麥門冬煎

元修菜

紫英菊

假煎肉

銀絲供

鳩茨粉

橙玉生

王延索餅

大耐糕

鴛鴦灸

筍蕨餽餽

雪霞羹

鶯黃豆生

真君粥

酥黃獨

澗山香

酒煮玉簞

鳴脚羹

石榴粉

廣寒糕

河祇粥

鬆王

雷公栗

東坡豆腐

碧莆酒

鑿乳魚

勝肉餃

木魚子

自愛淘

忘憂蠶

脆琅玕

炎麌

當園參

金玉羨

山萸羊

牛旁脯

牡丹生菜

不寒虀

素醒酒水

豆黃茶

菊苗煎

胡麻酒  
新豐酒法

茶供

山家清供卷之上

宋林洪著

瑤草之思惜哉

碧澗羹

明周履靖陳繼儒仝校

青精飯

青精飯首以此重穀也按本草南燭木今名黑  
飯草又名旱蓮草卽青精也采枝葉搗汁浸上  
白好粳米不拘多少候一二時蒸飯曝乾堅而  
碧色收貯如用時先用滾水量以米數煮一滚

卽成飯矣用水不可多亦不可少久服延年益

顏仙方又有青精石飯世未知石爲何也按本  
草用青石脂三觔青梁米一斗水浸三日搗爲  
丸如李大白湯送服一二丸可不飢是知石脂  
也二法皆有據第以山居供客則當用前法如  
欲效子房辟穀當用後法每讀杜詩旣曰豈無  
青精飯令我顏色好又曰李侯金闕彥脫身事  
幽計當時才名如杜李可謂切於愛君憂國矣  
天乃不使之壯年以行其志而使之俱有青精

芹楚菜也又名水英有二種荻芹取根赤芹取  
葉與莖俱可食二月三月作羹時採之洗淨入  
湯焯過取出以苦酒研芝蔴入鹽少許與茴香  
漬之可作菹惟淪而羨之者旣清而馨猶碧澗  
然故杜甫有青芹碧澗羨之句或者芹微草也  
杜甫何取焉而誦詠之不暇不思野人持此猶  
欲以獻於君者乎

苜蓿盤

開元中東宮官寮清淡薛令之爲左庶子以詩  
自悼曰朝日上團團照見先生盤盤中何所有  
苜蓿長欄干飯澁匙難滑羹稀箸易寬以此謀  
朝夕何由保歲寒上幸東宮因題其旁曰若嫌  
松桂寒任逐來榆暖之句令之皇恐歸每誦此  
未知爲何物偶同宋雪巖伯仁訪鄭埜野鑑見  
所種者因得其種并法其葉綠紫色而灰長或  
丈餘採用湯焯油炒薑鹽隨意作羹茹之皆爲

風味本不惡令之何爲厭苦如此東宮官僚當極一時之選而唐世諸賢見於篇什皆爲左遷令之寄思恐不在此盤賓僚之選至起食無餘之嘆上之人乃諷以去吁薄矣

考亭蔊

考亭先生每飲後則以蔊菜供蔊一出於盱江

分於建陽一生於嚴灘石上公所供蓋建陽種集有蔊詩可攷谷孫嶠以沙臥蔊食其苗云生臨汀者尤佳

太守羹

染蔡遵爲吳興守不飲郡井齋前自種白莧紫茄以爲常餌世之醉釀飽鮮而怠於事者視此得無愧乎然茄莧性俱微冷必加芼薑爲佳耳

永壺珍

太宗問蘇易簡曰食品稱珍何者爲最對曰食無定味適口者珍臣心知蘿蔔美太宗嗟問其故曰臣一夕酷寒擁爐燒酒痛飲大醉擁以重衾忽醒渴甚乘月中庭見殘雪中覆有蘿蔔不

暇呼童掬雪盥手澆飲數盃臣此時自謂上界仙厨鸞脯鳳脂殆恐不及屢欲作永壺先生傳記其事未暇也太宗嗟而然後有問其方者僕答曰用清麵菜湯浸以菜止醉渴一味耳或不然請問之永壺先生

藍田王

漢地理志藍田出美玉魏李預每羨古人餐玉之法乃往藍田果得美玉種七十枚爲屑服餌而不戒酒色偶疾篤謂妻子曰服玉必屏居山林排棄嗜慾當大有神効而我酒色不絕自致於死非藥過也要知長生之法當能養心戒慾雖不服玉亦可矣今法用瓢一二枚去皮毛截作二寸方片爛蒸以醬食之不須燒煉之功但除一切煩惱妄想久而自然神清氣爽較之前法差勝矣故名法製藍田王

豆粥

漢光武在萎亭時得馮異奉豆粥至久且不忘報况山居可無此乎用沙餅爛煮赤豆候粥少

沸投之同煮既熟而食東坡詩曰豈知江頭千  
頃雪茅簷出沒晨烟孤地碓春杭光似玉沙鍋  
煮豆軟如酥老我此身無著處賣書來問東家  
住臥聽雞鳴粥熟時蓬頭曳杖君家去此豆粥  
之法也若夫金谷之會徒咄嗟以誇客孰若山  
舍清談徜徉以候其熟也

蟠桃飯

採山桃用米泔煮熟漉寘水中去核候飯湧同  
煮頃之如食飯法東坡用石曼卿海州事詩云  
戲將核桃裹紅泥石間散擲如風雨坐令空山  
作錦繡綺天照海光無數此種桃法也桃三李  
四能依此法越三年皆可飯矣

寒具

晉桓元喜陳書畫客有食寒具不濯手而執書  
帙者偶汚之後不設寒具此必用油蜜者要術  
并食經者只曰環餅世疑餳子也或巧多酥蜜  
食也杜甫十月一日乃有秬粃作人情之句廣  
記則載於寒食事中三者俱可疑及考朱氏註  
賢矣哉本草云雞小毒補治漏

楚詞柜榦蜜餌有餛餣些謂以米麵煎熬作之  
寒具也以是知楚詞一句是自三品柜榦乃蜜  
餛之乾者十月開爐餅也蜜餌乃蜜麵少潤者  
七夕蜜食也餛餣乃寒食具無可疑者閩人會  
手則能一物且可留月餘宜禁烟用也吾翁和  
靖先生山中寒食詩云方塘波靜杜蘅青布谷  
提壺已足聽有客初嘗寒具罷據梧墉復散幽  
經吾翁讀天下書和靖先生且服其和琉璃堂  
圖事信乎此爲寒食具者矣

黃金雞

李白詩云堂上十分綠醑酒杯中一味黃金雞  
其法燶雞淨洗用麻油鹽水煮入葱椒候熟擘  
針以元汁別供或薦以酒則白酒初熟黃雞正  
肥之樂得矣有如新法川炒等製非山家不屑  
爲恐非真味也或取人字爲有益今益作人字  
雞惡傷類也每思茅容以雞奉母而以蔬奉客

槐葉淘

杜甫詩云青青高槐葉米掇付中厨新麵來近市汁淳宛相俱入鼎資過熟加食愁欲無卽此見其法於夏采槐葉之高秀者湯少淪研細瀘清和麵作淘乃以醯醬爲熟醯簇細茵以盤行之取其碧鮮可愛也末句云君王納涼晚此味亦時須不惟見詩人一食未嘗忘君且知貴爲君王亦称此山林之味旨哉詩乎

地黃飴餉

崔元亮海上方治心痛去虫積取地黃大者淨

搗汁和細麵作飴餉食之出虫尺許卽愈正元間通事舍人崔杭女作淘食之出虫如墓狀自是心患除矣本草浮爲天黃半沉爲人黃惟沉者佳宜用清汁入鹽則不可食或淨細截和米

梅花湯餅

泉之紫帽山有高人嘗作此供初浸白梅檀香末水和麵作餛飩皮每一疊用五分鐵鑿如梅

花樣者鑿取之候煮熟乃過於雞清汁內每客止二百餘花可想一食亦不忘梅後留玉堂元剛亦有如詩恍如孤山下飛玉浮西湖

椿根餛飩

劉禹錫煮椿根餛飩皮法立秋前後謂世多痢及腰痛取椿根一大兩握搗篩和麵捻餛飩如皂莢子大清水煮日空腹服十枚並無禁忌山家良有客至先供之十數不惟有益亦可少延早食椿實而香椿疎而惟椿根可也

王糴羹

東坡一夕與子由飲酣甚槌蘆菔爛煮不用他料只研白朮爲糴食之忽著撫几曰若非天竺酥酡人間決無此味

百合麵

春秋仲月採百合根曝乾搗篩和麵作湯餅取益血氣又蒸熟可以佐酒歲時廣記二月種法宜雞糞化書山蚯化爲百合乃宜雞糞豈物類之相感耶

括囊粉

孫思邈法深掘大根厚削至白寸切水浸一日一易五日取出搗之以辦貯以絹囊瀘爲玉液候其乾矣可爲粉食雜糧爲糜饌匙雪色加以乳酪食之補益又方取實酒炒微赤腸風血下可以愈疾

素蒸鴨又云盧懷謹事

鄭餘慶召親朋食勑令家人曰爛煮去毛勿切

折項客意鷺鴨也良久各蒸葫蘆一枚耳今岳倦翁珂書食品付庖者詩云動指不須占染鼎去毛切莫拘蒸壺岳動閼闈也而知此味異哉

黃精果 餅茹

仲春深採根九蒸九曝搗如餡可作果食又細一石水二石五升煮去苦味漉入絹袋壓汁澄之再煮如膏以炒黑豆黃爲末作餅約二寸大客至可供二枚又採苗可爲菜茹隨公羊服法芝草之精也一名仙人餘糧其補益可知矣

傍林鮮

夏初林筍盛時掃葉就竹邊煨熟其味甚鮮名曰傍林鮮文與可守臨川正與家人煨筍午飯忽得東坡書詩云想見清貧餓太守渭川千畝在眉中不覺噴飯滿案想作此供也大凡筍貴甘鮮不當與肉爲友今俗庖多雜以肉不繼有小人便壞君子若對此君成大嚼世間那有揚州鵝東坡之意微矣

雕胡飯

雕菰葉似蘆其米黑杜甫故有波翻菰米沉雲黑之句今胡穄是也曝乾礲洗造飯既香而滑杜詩又云滑憶雕菰飯又會稽人顧翹事母孝著母嗜雕菰飯翹常自採擷家住太湖後湖中皆生雕菰無復餘草此孝感也世有厚於已薄於奉親者視此寧無愧乎嗚呼孟筍王魚豈有偶然哉

錦帶羹

錦帶者又名文官花也條生如錦葉始生柔脆可羨杜甫詩有香聞錦帶羹之句或謂葷之榮

糺如帶况尊與瓶同生水濱昔張翰臨風必思  
尊鱸以下氣按本草尊鱸同羨可以下氣止嘔  
以是知張翰在當時意氣抑鬱隨事嘔逆故有  
此思耳非尊鱸而何杜甫臥病江閣恐同此意  
也謂錦帶爲花或未必然僕居山時因見有莢  
此花者其味亦不惡注謂吐錦雞則遠矣

燉金煮玉

筍出鮮嫩者以料物和薄麵拖油煎燉如黃金  
色甘脆可愛舊遊莫干訪霍如菴正夫延早供  
以筍切作方片和白米煮粥佳甚因戲之曰此  
法製惜氣也濟顛筍疏云拖油盤內燉黃金和  
米鑄中煮白玉二句兼得之矣霍北司貴分也  
乃甘山林之味異哉

土芝丹

芋名土芝大者裹以濕紙用煮酒和糟塗其外  
以糠皮火煨之候香熟取出安拘地內去皮溫  
食冷則破血用鹽則洩精取其溫補其名土芝  
丹昔懶殘師正煨此牛糞火中有召者郤之曰

尚無情緒收寒涕那得工夫伴俗人又山人詩  
云深夜一爐火渾家團樂坐煨得芋頭熟天子  
不如我其嗜好可知矣小者曝乾入瓮候寒月  
用稻草盦熟色香如栗名土栗雅宜山舍擁爐  
之夜供趙兩山汝塗詩云煮芋雲生鉢燒茅雪  
上眉蓋得於所見非苟作也

柳葉韭

杜詩夜雨剪春韭世多誤爲剪之於畦不知剪  
字極有理蓋於燂時必先齊其本如烹薤園齊  
王著頭之意乃以左手持其末以其本堅湯內  
少煎其末棄其觸也只燂其本帶性投冷水中  
取出之甚脆然必竹刀截之葷菜嫩者用薑絲  
薑油滴醋拌食能利小水治淋閉

松黃餅

暇日過大理寺訪秋岩陳評事介畱飲出二童  
歌淵明歸去來辭以松黃餅供酒陳角巾美髯  
有超俗之標飲邊味此使人洒然起山林之興  
覺駝峯熊掌皆下風矣春末取松花黃和煉熟

蜜句作如古龍涎餅狀不惟香味清甘亦能壯  
顏益志延永紀筭

酥瓊葉

宿蒸餅薄切塗以蜜或以油就火上炙鋪紙地上散火氣甚鬆脆且止痰化食楊誠齋詩云削成瓊葉片嚼作雪花聲形容盡善矣

元脩菜

東坡有故人巢元脩菜詩云每讀豆莢圓而小槐芽細而豐之句未嘗不賓搜畦隴間必求其是時詢諸老圃亦罕能道者一曰永嘉鄭文干歸自蜀過梅邊有叩之答曰蚕豆也卽蠻豆也蜀人謂之巢菜苗葉嫩時可採以爲茹擇洗用真麻油熟炒乃下鹽醬煮之春盡苗葉老則不可食坡所謂點酒下鹽豉纏橙芼薑葱者正庖法也君子耻一物不知必游歷久遠而後見聞

傳讀坡詩二十年一日得之喜可知矣

紫英菊

菊名治蘿本草名節花陶注云菊有二種莖紫

氣香而味甘其葉乃可羹莖青而大氣似蒿而苦若薏苡非也今法春採苗葉略炒煮熟下薑益之美之可清心明目加枸杞葉尤妙天隨子杞賦云爾菊未棘乍菊未莎其如予何本草其杞葉似橘而軟者能輕身益氣其子圓而有刺者名枸棘不可用杞菊徵物也有少差尤不可用然則君子小人豈容不辨哉

銀絲供

張約齋錢性喜延山林湖海之士一曰午酌數杯後命左右作銀絲供且戒之曰調和教好又要有真味衆客謂必餚也良久出琴一張請琴師彈離騷一曲衆始知銀絲乃琴絃也調和教好調和琴也又要真味蓋取陶潛琴書中有真味之意也張中興動家也而能知此真味賢矣哉

鳩茨粉

鳩茨粉可作粉食其滑甘異於他粉偶天台陳梅廬見惠因得其法鳩茨繭雅一名芍郭云生

下田似曲龍而細根如指頭而黑卽荸薺也採

以曝乾磨而澄濾之如菉豆粉法後讀劉一正

非有類稿有詩云南山有蹲鴟春田多烏茲何

必泌之水可以療我饑信乎可以食矣

簷菊煎 又名端木煎

舊訪劉漫塘宰畱午酌出此供清芳極可愛詢

之乃梔子花也採大瓣者以湯焯過少乾用甘

草水稀稀麵拖油煎之名簷菊煎杜詩云於身  
色有用與道氣相和今既製之清和之風備矣

蒿蕎菜 蒜魚羹

舊客江西林山房書院春時多食此菜嫩莖去

葉湯焯用油鹽苦酒沃之爲茹或加以肉燥香

脆良可愛後歸京師春輒思之偶與李竹菴制

機伯恭隣以其江西人因問之李云廣雅名葵

生下田江西用以羹魚陸疏云葉似艾白色可

蒸爲茹卽漢廣言茹卽刈其葵之矣山谷詩云

蓼蒿數筋玉簪橫及證以詩註果然李乃怡軒

之子嘗從西山問宏詞法多識草不宜矣

王灌肺

真粉油餅芝蔴松子核桃去皮加蒔蘿少許白

糖紅曲少許爲末拌和入餛蒸熟切作肺樣塊

子用辣汁供今後苑名曰御愛王灌肺要之不

過一素供耳然以此見九重崇儉不嗜殺之意

居山者豈宜侈乎

進賢菜 蒼耳飯

蒼耳枲耳也江東名上枲幽州名爵耳形如鼠

耳陸機疏云葉青白色似胡荽白華細莖蔓生

採嫩葉洗焯以薑鹽苦酒拌爲茹可療風杜詩

云蒼耳况療風童兒且時摘詩之卷耳首章云

嗟我懷人寘彼周行酒醴婦人之職臣下勤勞

君必勞之因採此而有所感念又酒醴之用以

此見古者后妃欲以進賢之道諷其上因名進

賢菜張氏詩曰閨闥誠難與國防默嗟徒御困

高岡航疊欲解痛瘡恨充耳元因避酒羹其子

可雜米粉爲糗故古詩有碧澗水淘蒼耳飯之

句云

山海變

春採筍蕨之嫩者以湯滌過取魚蝦之鮮者同

切作塊子用湯泡裹蒸熟入醬油麻油鹽研胡  
椒同菉豆粉皮拌勻加滴醋今後苑多進此名  
蝦魚筍蕨變今以所出不同而得同於俎豆間  
亦一良遇也名山海變或卽羹以筍蕨亦佳許  
梅屋非詩云趁得山家筍蕨春借厨烹煮自吹  
薪倩誰分我杯羹去竒與中朝食肉人

撥霞供

向遊武夷六曲訪止止師遇雪天得一兔無庖

人可製師云山間只用薄批酒醬椒料沃之以  
風爐安座上用水少半銚候湯響一杯後各分  
以箸令自筭入湯擺熱啖之乃隨宜各以汁供  
因用其法不獨易行且有圍樂熱煖之樂越五  
六年來京師乃復於楊沫齋伯昺席上見此恍  
然去武夷如隔一世楊勲家嗜古學而清苦者  
宜此山家之趣因詩之浪湧晴江雪風飄晚照  
霞末云醉憶山中味都忘貴客來猪羊皆可本

草云兔肉補中益氣不可同雞食  
驪塘羹

羈客危驪塘書院每食後必出茶湯青白極可  
愛飯後得之醸釀甘露未易及此詢庖者止用  
菜與蘆菔細切以井水煮之爛爲度初無他法  
後讀東坡詩亦只用蔓菁菜菔而已詩云誰知  
南嶽老解作東坡羹中有蘿菔根尚含曉露清  
勿語貴公子從渠嗜羶腥以此可想二公之嗜  
好矣今江西多用此法者

真湯餅

翁瓜圃訪凝遠居士話間命僕作真湯餅來翁  
曰天下安有假湯餅及見乃沸湯炮油餅一人  
一杯耳翁曰如此則湯炮飯亦得名炮飯乎居  
士曰稼穡作苟無勝食氣者則真矣

沆瀣漿

雪夜張一齋飲客酒酣簿書何君時峯出沆瀣  
漿一瓢與客分飲不覺酒客爲之酒然客問其  
法謂得水禁苑止用甘蔗白蘿菔各切方塊以

水爛煮而已蓋燕能化酒蘿菔能消食也酒後得此其益可知也楚辭有蔗漿恐只此也

神仙富貴餅

白朮用切片子同石菖蒲煮一沸曝乾爲末各四兩乾山藥爲末三觔白麵三觔白蜜煉過三觔和作餅曝乾收候客至蒸食條切亦可羨章簡公詩云朮薦神仙餅菖蒲富貴花

香圓杯

謝益齋英禮不嗜酒常有不飲但能著醉之句一日書餘琴罷命左右剖香圓作二杯刻以花

溫上所賜酒以勸客清芬靄然使人覺金樽玉瑩皆埃溘之矣香圓倨瓜而黃閩南一菓耳而得備京華鼎貴之清供可謂得所矣

蟹釀橙

橙用黃熟大者截頂剜去穰畱少液以蟹膏肉實其內仍以帶枝頂覆之入小甑用酒醋水蒸熟用醋鹽供食香而鮮使人有新酒菊花香橙螃蟹之興因記危巽齋積贊蟹云黃中通理美

蓮房魚包

在其中暢於四肢美之至也此本諸易而於蟹得之矣今於橙蟹又得之矣  
將蓮花中嫩房去穰截底剜穰留其孔以酒醬香料加活鱖魚塊實其內仍以底坐甌內蒸熟或中外塗以蜜出操用漁父三鮮供之三鮮蓮菊菱湯羹也向在季春坊席上曾受此供得詩云錦金蓑織綠重問魚何事得相容湯身既入蓮房去好度華池獨化龍李大喜送端硯一枚龍墨五笏

王帶羹

春坊趙蘊湖壁茅行澤雍亦在焉論詩把酒及夜無可供者湖曰吾有鏡湖之尊澤曰雍有稽山之筍僕咲可有一杯羨矣迺命僕作王帶羹

以筍侶王尊侶帶也是夜甚適今猶喜其清高而愛客也每誦忠簡公躍馬食肉付公等浮家泛宅真吾徒之句有此耳

酒者茱

都江士友命飲供以酒煮菜非菜也純以酒煮

鯽魚也且云鯽稷所化以酒煮之甚有益以魚

名菜私竊疑之及觀趙與時賓退錄所載靖州

風俗居喪不食肉唯以魚爲蔬湖北謂之魚菜

杜陵小白詩亦云細微雪水族風俗當園蔬始  
信魚卽菜也趙好古博雅君子也宜乎先得其  
詳矣

山家清供卷之下

宋林洪著

明周履靖  
陳繼儒仝校

蜜漬梅花

楊誠齋詩云瓮澄雪水釀春寒蜜點梅花帶露  
食句裏略無烟火氣更教誰上少陵壇削白梅  
肉少許浸雪水以梅花釀醞之露一宿取出蜜  
漬之可薦酒較之掃雪烹茶風味不殊也

持螯供

蟹生於江者黃而腥生於河者鮮而馨生於溪  
者蒼而青越淮多趋京故或擣而不盈幸有錢  
君謙齋震祖惟硯存復歸於吳門秋偶過之把  
酒論文猶不減昨之勤也畱旬餘每旦市蟹必  
取其元烹以清醋雜以葱芹仰之以臍少俟其  
凝人各舉其一痛飲大嚼何異乎柏手浮于湖  
海之濱庸庖族丁非曰不文味恐失真此物風  
韻但橙醋自足以發揮其所蘊也且曰尖臍蟹

秋風高圃者膏請舉手不必刀羹以蒿尤可養  
因舉山谷詩云一腹金相玉質兩聲明月秋江  
真可謂詩中之驗舉以手不以刀尤見錢君之  
豪也或曰蟹所惡惡朝霧實竹筐嘆以醋雖千  
里無所誤因筆之爲餌助有風虫不可同柿食

湯綻梅

十月後用竹刀取欲開梅蕊上下蘸以蠟投蜜

金中夏月以熱湯就盞泡之花卽綻香可愛也

通神餅

薑薄切葱細切以鹽湯焯和白糖白麪庶不太  
辣入香油少許燥之能去寒氣朱晦翁論語注

云薑通神明故名之

金飯

危巽齋詩云梅以白爲正菊以黃爲正過此恐  
淵明和靖二公不取也今世有七十二種菊正  
如本草所謂今無真牡丹不可煎者法採紫莖  
黃色正菊英以甘草湯和鹽少許焯過候飯少

熟投之同煮久食可以明目延年苟得南陽甘

谷水煎之尤佳也昔之愛菊者真如楚屈平晉  
陶潛然孰知愛之者有石澗元茂焉雖一行一  
坐未嘗不在於菊繙帙得菊葉詩云何年霜後  
黃花葉色靈猶存舊卷詩曾是往來籬下讀一  
枝開弄被風吹觀此詩不惟知其愛菊其爲人  
清介可知矣

白石羹

溪流清處取白小石子或帶蘚衣者一二十枚  
汲泉煮之味甘於螺隱然有泉石之氣此法得  
之吳李高且曰固非通宵煮石之石然其意則  
清矣

梅粥

掃落梅英棟淨洗之用雪水同上白米煮粥候  
熟入英同煮楊誠齋詩曰纔看臘後得春饒愁  
見風前作雪飄脫蓋收將熬粥喫落英仍好當  
香燒

嫩筍小簞枸杞頭入鹽湯焯熟同香熟油胡椒  
黃色正菊英以甘草湯和鹽少許焯過候飯少

山家三脆

鹽各少許醬油滴醋拌食趙竹溪菴夫酷嗜此

或作湯餅以奉親名三脆麪嘗有詩云筍簎初

萌杞採纖燃松自煮供親嚴人間王食何曾鄙

自是山林滋味甜

簎亦名荔

### 玉井飯

章雪齋鑑宰德澤時雖槐古馬高猶喜延客然後食多不取諸市恐旁緣擾人而一日往訪之適有蝗不入境之處畱以晚酌數杯命左右造玉井飯甚香美其法削嫩白藕作塊採新蓮子去皮心候飯少沸投之如會飯法益取太華峰

頭玉井蓮開花十丈藕如船之句昔有藕詩云一彎西子臂七竅比干心今杭都范堰經進斗星藕大孔七小孔二果有九竅因筆及之

### 洞庭餧

舊遊東嘉時在水心先生席上適淨居僧送餧至如小錢大谷合以橘葉清香藹然如在洞庭

粉作餧各合以餧蒸之市亦有賣特差多耳  
茶蘆粥附木香菜

舊辱趙東蠻子蠻雲瓊夫寄客詩中歎有一詩日過靈鷲訪僧蘋洲德修午畱粥甚香美詢之迺荼蘼花也其法採花片用甘草湯焯候粥熟同煮又採木香嫩葉就元焯以鹽油拌爲茱茹僧苦嗜吟宜乎知此味之清切知蠻雲之詩不詆也

### 蓬糕

採白蓬嫩者熟煮細搗和米粉加以白糖蒸熟以香爲度世之貴介但知鹿茸鍾乳爲重而不知食此實大有補益詎可以山食而鄙之哉閩

櫻桃經雨則蟲自內生人莫之見用水一碗浸

### 櫻桃煎

舊遊東嘉時在水心先生席上適淨居僧送餧至如小錢大谷合以橘葉清香藹然如在洞庭

云何人弄好手萬顆搗塵脆印成花鉗薄染作  
冰澌紫北菓非不多此味良獨美要之其法不  
過煮以梅水去核搗印爲餅而加以白糖耳

如薺菜

劉彝學士宴集間心欲王人設苦賈狄武襄公  
青肺過時邊郡難以時置一曰集彝與韓魏公

對坐偶此菜不設謾罵狹分至熙卒狄聲色不  
動仍以先生呼之魏公知狄真將相器也詩云  
誰爲茶苦劉可謂甘之如薺者其法用醯醬獨  
拌生菜然作羹則加之薑鹽而已禮記孟夏苦  
菜秀是也本草一名茶安心益氣隱居作屑飲  
不可寐今交廣多種之

蘿菔麵

王醫師承宜常搗蘿菔汁搜麵作餅謂能去麵  
毒本草云地黃與蘿菔同食能白人髮水心先  
生酷嗜蘿菔甚於服王謂誠齋云蘿菔始是辣  
底王僕與靖逸葉賢良紹翁過從二十年每飯  
必索蘿菔與皮生嚼乃快所欲靖逸平生讀書

不減水心而所嗜略同或曰能通心氣故文人  
嗜之然靖逸未老而髮已皤豈地黃之過與  
春秋採根去心搗汁和蜜以銀器重湯煮熬如  
飴爲度貯之磁器內溫酒化溫服滋益多矣

麥門冬煎

假煎肉

瓠與莼薄切各和以料煎莼以油浸煎瓠以肉  
脂煎加葱椒油酒共炒瓠與莼不惟如肉其味  
亦無辨者吳何鑄宴客或出此吳中貴家而喜  
與山林朋友嗜此清味賢矣或常作小青錦屏  
風烏木瓶簪古梅枝縱像生梅數花寘座右欲  
左右未嘗忘梅一夕分題賦詞有孫貴蕃施游  
心僕亦在焉僕得心字戀繡衾卽席云水肌生  
怕雪來禁翠屏前短瓶消簪眞箇是疎枝瘦認  
花見不要浪吟等閑蜂蝶都休惹暗香來時借  
水沉既得个廝偎伴任風雪儘自於心諸公差  
勝今忘其辭每到必先酌以巨觥名發符酒而

橙王生

雪梨大者去皮核切如骰子大後用大黃熟香  
橙去核搗爛加鹽少許同醋醬拌勻供可佐酒  
興葛天民嘗北梨詩云每到年頭感物華新嘗  
梨到野人家甘酸尚帶中原味腸斷春風不見  
花雖非味梨然每愛其寓物有黍離之嘆故及  
之如咏雪梨則無如張斗埜蘊蔽身三寸褐貯  
腹一團冰之句被褐懷王者蓋有取焉

王延索餅

山藥名薯蕷秦楚之間名王延花白細如棗葉  
青銳於牽牛夏月溉以黃土壤則蕃春秋採根  
白者爲上以水浸入攀少許經宿洗淨去延焙  
乾磨篩爲麪宜作湯餅用如作索餅則熟研濾  
爲粉入竹筒微濶於淺酸盆內出之於水浸去  
酸味如煮湯餅法如煮食惟刮去皮蘸鹽蜜皆  
可其味溫無毒且有補益故陳簡齋有延王賦  
取香色味以爲三絕陸放翁亦有詩云久緣多  
病疎雲液近爲長齋煮王延比於杭都多見如

掌者名佛手藥其味尤佳也

大耐糕

向雲杭公充夏日命飲作大耐糕意必粉麪爲  
之及出乃用大李子生者去皮剜核以白梅甘  
草湯焯過用蜜和松子肉欖仁去皮核桃肉去  
皮瓜仁刻碎填之灌入小甌蒸熟謂耐糕也非  
熟則損脾且取先公大耐官職之意以此見向  
者有意於文簡之衣鉢也夫天下之士苟知耐  
之一子以節義自守豈患事業之不遠到哉因  
賦之曰既知大耐爲家學看取清名自此高雲  
谷類編乃謂大耐本李沆事或恐未然

鴛鴦灸

蜀有雜素中藏綬如錦遇晴則向陽擺之出二  
角寸計李文饒詩云歲袞散綬輕風裏若御若  
垂何可疑王安石詩云天日清明卽一吐兒童  
初見互驚猜生而反哺亦名孝雉杜甫有香聞  
錦帶美之句而未嘗食向遊吳之蘆區畱錢春  
塘在唐舜選家持螯把酒適有弋人携雙鴛至

得之燶以油燈下酒醬香料燠熟飲餘吟勑得此甚適詩云盤中一箸休嫌瘦入骨相思定不肥不減錦帶矣靖言思之吐綬鴛鴦雖各以文采烹然吐綬能返哺烹之忍哉雉不可同胡桃

木耳簞食下血

笋蕨餽飪

採筍蕨嫩者各用湯焯以醬香料油和勻作餽飪供向者江西林谷梅少魯家屢作此品後坐古香亭下採菖蒲苗薦茶對玉茗花真佳適也玉茗似茶少異高約五尺許今獨林氏有之林乃金臺山房之子清可想矣

雪霞羹

採芙蓉花去心蒂湯焯之同豆腐煮紅白交錯恍如雪霽之霞名雪霞羹加胡椒薑亦可也

鴛黃豆生

溫陵人前中元數日以水浸黑豆曝之及芽以糠粃實盆中鋪沙植豆用板壓及長則覆以桶曉則晒之欲其齊而不爲風日損也中元則陳

於祖宗之前越三日出之洗焯以油鹽苦酒香料可爲茹卷以麻餅充雀色淺黃名鴛黃豆生僕遊江淮二十秋每因以起松楸之念將賦歸以償此一大願也

真君粥

杏子煮爛去核候粥熟同煮可謂真君粥向遊廬山聞董真君未仙時多種杏歲稔則以杏易穀歲歉則以穀賤糴時得活者甚衆後白日昇仙世有詩云爭似蓮花峯下客種成紅杏亦昇仙豈必顚而煉丹服氣苟有功德於人雖未死名已仙矣因名之

酥黃獨

雪夜芋正熟有仇芋曰從簡載酒來扣門就供之乃曰煮芋有數法獨酥黃獨世罕得之熟芋截片研榧子杏仁和醬施麵煎之且白侈爲甚妙詩云雪灑夜鉢裁成玉春化寒酥剪作金

溝山香

陳習菴填學圃詩云只教人種菜莫悞客看花

可謂重本而知山林味矣僕春日渡湖訪雪獨

菴遂畱飲供春盤偶得詩云教童收取春盤去

城市如今菜色多非薄菜也以其有所感而不

忍下箸也薛曰昔人讚菜有云可使士大夫知

此味不可使斯民有此色詩與文雖不同而愛

菜之意無以異一日山妻煮油菜羨自以爲佳

品偶鄭渭濱師呂至供之乃曰予有一方爲獻

只用蒔蘿荀香薑椒爲末貯以葫蘆候煮菜少

沸乃與熟油醬同下急覆之而滿山已香矣試

之果然名滿山香比聞湯將軍孝信嗜盒菜不

用水只以油炒候得汁出和以醬料盒熟自謂

香品過於禁臠湯武士也而不嗜殺異哉

酒煮玉蕈

鮮蕈淨洗約水煮少熟乃以好酒煮或佐以臨  
漳綠竹筍尤佳施芸隱極玉蕈詩云幸從腐木  
出敢被齒牙和真有山林味難教世俗知香痕  
浮玉葉生意滿璫枝饗腹何多幸相羈獨有詩  
今後苑多用酥炙其風味猶不淺也

鴨脚羨

葵似今蜀葵叢短而葉大以傾陽故性溫其法  
與羨菜同幽風六月所奪者是也採之不傷其

根則復生古詩故有採葵莫傷根傷根葵不生  
之句昔公儀休相魯其妻植葵見而拔之曰食

君之祿而與民爭利可乎今之賣餅貨醬賀錢

市藥皆食祿者又不止植葵小民豈可活哉白

居易詩云祿米麤牙稻園蔬鴨腳羨因名

石榴粉

銀絲羨附

藕截細塊砂器內擦稍圓用梅水同臘脂染色  
調菉豆粉拌之入雞汁煮宛如石榴子狀又用  
熟筭細絲亦和以粉煮名銀絲羨此二法恐相  
因而成之者故併存

廣寒糕

採桂英去青蒂洒以甘草水和米春粉炊作糕  
大比歲土友咸作餅子相饋取廣寒高甲之識  
又以採花略蒸曝乾作香者吟邊酒裏以古鼎  
燃之尤有清意童用彊師禹詩云膽瓶清氣撩

詩興古偶餘葩暈酒香可謂此花之趣也

河祇粥

禮記魚乾曰堯古詩云有酌醴焚枯之句南人謂之肴多煨食罕有造粥者比游天台山有取乾魚浸洗細截同米粥入醬料加胡椒言能愈頭風過於陳琳之檄亦有雜豆腐爲之者雞跖集云武夷君食河祇脯乾魚也因名之

鬆王

文惠太子問周顥曰何菜爲最顥曰春初早韭

秋末晚菘然菘有三種惟白於王者甚鬆脆如色稍青者絕無風味因侈其白者曰鬆王亦欲世人知有所取擇也

雷公栗

夜讀書勑每欲煨栗必慮其燒燭之患一日馬

北鄆逢辰曰只用一栗蘸油一栗蘸水寘鐵铫內以四十七栗密覆其上用炭火燃之候雷聲爲度偶一日同飲試之果然且勝於沙炒者雖不及數亦可矣

東坡豆腐  
豆腐葱油煎用研榧子一二十枚和醬料同煮

又方純以酒煮俱有益也

碧筩酒

暑月命客泛舟蓮蕩中先以酒入荷葉束之又包魚鮓它葉內俟舟廻風薰日熾酒香魚熟各取酒及鮓真佳適也坡云碧筩詩作象鼻彎白酒微蒂荷心苦坡守杭時想屢作此供用

罌乳魚

罌中粟淨洗磨乳先以小粉寘缸底用絹囊瀝乳下之去清入金稍沸函酒淡醋收聚仍入囊壓成塊仍小粉皮鋪甌內下乳蒸熟略以紅麴水酒少蒸取出起作魚片名罌乳魚

勝肉餃

焯筍簞同截入松子胡桃和以油醬香料搜麪作餃子試簞之法薑數片同煮色不變可食矣

木魚子

坡云贈君木魚三百尾中有鷺黃木魚子春時

剝棗魚蒸熟與筍同法蜜煮酢浸可致千里蜀人供物多用之

自愛淘

炒葱油用純滴醋和糖醬作薑或加以豆腐及

乳餅候麵熟過水作茵供食真一補藥也食須

下熱癰湯一杯

忘憂薑

嵇康云合歡蠲忿萱草忘憂崔豹古今注曰丹

棘又名鹿葱春採苗湯焯過以醬油滴醋作爲  
薑或燥以肉何處順宰相六合時多食此毋乃  
以邊事未寧而憂未忘耶因贊之曰春日載陽  
採薑於堂天下樂兮憂乃忘

脆琅玕

萐苣去葉皮寸切淪以沸湯搗薑鹽熟油醋拌  
漬之頗甘脆杜甫種此旬不甲坼且難君子脫  
微祿輒軒不進猶芝蘭因荆杞以是知詩人非  
有口腹之奉寔有感而作也

灸麋

本草秋後其味勝羊道家羞爲白脯其骨可爲  
麝骨酒今作大醬用鹽酒香料淹少頃取羊脂  
包裹猛火炙熟擘去脂食其麝鹿同法

當團參

白扁豆北人名鵲豆溫無毒和中下氣爛炊其  
味甘今取葛天民詩云爛炊白扁豆便當紫圓  
參之句因名之

梅花脯

山栗橄欖薄切同拌加鹽少許同食有梅花風  
韻名梅花脯

牛尾羶

本草云班如虎者冢如猫者次之肉主療痔病  
法去皮取腸腑用紙揩淨以清酒洗入椒葱茴  
香於其內縫密蒸熟去料物壓宿薄片切如玉  
雪天爐畔論詩飲酒真奇物也故東坡有雪天  
牛尾之咏或紙裹糟一宿尤佳楊誠齋詩云狐  
云韵勝冰玉膾字則未聞名李璽誤隨齊相燧  
牛尾策勲封作糟丘子南人或以爲繪形如黃

狗鼻尖而尾大者狐也其性亦溫可去風補勞  
臘月取膽凡暴亡者以溫水調灌之卽愈

金玉羨

山藥與栗各片截以羊汁加料煮名金玉羨

山煮羊

羊作齏寘砂鍋內除葱椒外有一秘法只用槌  
真杏仁數枚活水煮之至骨亦糜爛每惜此法  
不逢漢時一關內候何足道哉

牛旁脯

孟冬後採根淨洗去皮煮每令失之過槌匾壓

乾以鹽醬茴蘿薑椒熟油諸料研浥一兩宿焙  
乾食之如肉脯之味苟與蓮脯同法

牡丹生菜

憲聖喜清儉不嗜殺每令後苑進生菜必採牡

丹瓣和之或用微麵裹燂之以酥又時收楊花

胡麻酒

爲韁韁齋之屬姓恭儉每至治生菜必於梅下  
取落花以雜之其香猶可知也

不寒葷

法用極清麵湯截菘菜和薑椒茴蘿欲極熟則  
以一杯元薑和之又入梅英一掬名梅花薑  
米泔浸瓊芝菜曝以日煩櫻候白洗雑爛熟煮  
取出投梅花十數瓣候凍姜橙爲餾薑  
素醒酒水

豆黃簷

米泔浸瓊芝菜曝以日煩櫻候白洗雑爛熟煮  
取出投梅花十數瓣候凍姜橙爲餾薑  
素醒酒水

豆麵細茵曝乾藏之青芥菜心同煮爲佳第此  
二品獨泉有之如止用他菜及醬汁亦可惟欠  
風韻耳

菊苗煎

春遊西馬塍會張將使元耕軒畱飲命予作菊  
田賦詩作墨蘭元甚喜數杯後出菊煎法採菊  
苗湯淪用甘草水調山藥粉煎之以油爽然有  
楚畹之風張深於藥者亦謂菊以紫莖爲正云

舊聞有胡麻飯未聞有胡麻酒盛夏張整齋賴  
招飲竹閣正午各飲一巨觥清風颯然絕無暑  
氣其法殼麻子二升煮熟略炒加生薑二兩龍

腦薄荷一握同入砂器細研投以煮酒五升瀝祖去水浸飲之大有益因賦之曰何須更覓胡麻飯六月清涼却是渠本草名巨勝子桃源所飯胡麻卽此物也恐虛誕者自異其說云

茶供

茶卽藥也煎服則去滯而化食以湯點之則反滯膈而損脾胃蓋世之利者多採葉雜以爲末旣又怠於煎煮宜有害也今法採芽或用碎夸以活水火煎之飯後必少頃乃服東坡詩云活水須將活火烹又云飯後茶甌未要深此煎法也陸羽經亦以江水爲上山與井俱次之今世不惟不擇水且入鹽及茶果殊失正味不知惟葱去昏梅去倦如不昏不倦亦何必用古之嗜茶者無如玉川子惟聞煎喫如以湯點則安能及也七碗乎山谷詞云湯響松風早減了七分酒病倘知此則口不能言心下快活自省知禪參透

新豐酒法

初用麵一斗糟醋三升水二擔煎漿及沸投以麻油川椒葱白候熟浸米一石越三日蒸飯熟及以元漿煎強半及沸去沫又浸以川椒及油候熟注缸面入斗許飯及麵末十斤醇半升暨曉以元飯貯別缸却以元醇飯同下入水二擔麴二斤熟踏覆之旣曉攬以木擺越三日止四五日可熟其初餘漿又加以水浸米每值酒熟則取酵以相接續不必灰其麴只磨麥和皮用清水搜作餅令堅如石初無他藥僕嘗從危異齋子驥之新豐之故知其詳危居此時嘗禁竊醉以韻所釀戒懷生粒以金所釀且給新屢以潔所所醉誘客舟以通所釀故所釀日佳而利不虧是以知酒政之微危亦寃心矣昔人丹陽道中詩云乍造新豐酒猶聞舊酒香抱琴沽一醉盡日臥斜陽正其地也沛中自有舊豐馬周獨酌之地乃長安效新豐也





# 飲須知

書齋甫出本  
本草中醫鑑谷叢  
本證對學海談論

賈銘著

飲食須知

本館據學海類編  
本排印初編各叢  
書僅有此本

飲食藉以養生而不知物性有相反相忌叢然雜進輕則五內不和重則立興禍患是養生者亦未嘗不害生也歷觀諸家本草疏註各物皆損益相半令人莫可適從茲專選其反忌彙成一編俾尊生者日用飲食中便於檢點耳華山老人識



# 飲食須知目錄

卷一

水火

天雨水 附勞水

立春節雨水

梅雨水

液雨水

臘雪水

冰

露水

半天河水

屋漏水 附簷下水

冬霜

冰雹水

方諸水

千里水 附諸流水 勞水

井水 附阿井水

節氣水

山巖泉水

乳穴水

溫泉 附朱砂泉 罿石泉

海水 附鹽滷

古冢中水 附糧糲中水

磨刀水

地漿

漿水

諸水有毒

齏水

燧火 附五火

飢氣水

桑柴火

熟湯

竈下灰火

生熟湯

艾火 附八木火

卷二 水

穀類

山廬泉本

粳米

泗米

附狼尾草米

蓬草子米

刪草米

東廬子米

糯米

穀米

附粧糠

本

稷米

大麥

附狼尾草米

蓬草子米

刪草米

東廬子米

黍米

小麥

附麪

鶴

麪筋

蜀黍

附玉蜀黍

粟米

秫米

稗子米 附蕎子米

雀麥

苦蕎麥

蕎麥

胡麻

白芝麻

亞麻

大麻子仁

黑大豆附小黑豆

黃大豆附小青豆

赤豆

赤小豆

菉豆

蘿豆

蠶豆

雲南豆

豇豆

豌豆附葛

御米

薏苡仁

蕨粉

葛粉

葛根

菜類

韭菜

薤

葱

小蒜

芥菜附芥子

菘菜

芸薹菜

大蒜

水芹 附旱芹 赤芹 胡芹

茭白

刀豆子

蕪菁

蒸菜

苜蓿

落葵

黎豆

白花菜

紅花菜 附黃花菜

黃瓜菜

馬蘭

草決明

蕹菜

東風菜

莧菜

菠菜

萐苣菜

白豆菜

苦菜

萊菔

胡蘿蔔

芫荽

茄子

芋艿 附野芋

山藥 附甘藷

茼蒿

葵菜

蓴菜

芹菜

薺菜

繫裏

蕺菜

蒲公英

翹搖

鹿藿

灰滌菜

秦荻藜

香椿苗

五茄芽

枸杞苗

甘菊苗

葵豆芽菜

竹筍附諸筍

荆芥

蘆筍  
乾筍

壺盧

冬瓜

南瓜

黃瓜

菜瓜

絲瓜

黃瓜

木耳

香蕈

天花蕈

磨菰蕈附雞燭

土菌附菌藥

羊豬蕈

葛花菜

地耳

飲食須知 目錄

六

石耳

鹿角菜

龍鬚菜

石花菜

紫菜

海帶

海苔

卷四

菓類

李子

杏子 附杏仁

八瓣杏仁

桃子 附桃仁

栗子

棗子

柿子 附鹿心柿

梅子 附烏梅

梨

木瓜

榅桲

棠毬

柰子 附蘋果

林檎

石榴

橘子 附陳皮

柑子

橙子 附橙皮

香櫞 附佛手柑

金柑

枇杷

胡桃

楊梅

櫻桃

銀杏

榛子

松子

榧子

荔枝

龍眼

龍荔

橄欖

檳榔

梧桐子

飲食須知

目錄

蓮肉

藕

菱

芡實

茨菇

荸薺

甜瓜

西瓜

葡萄

甘蔗

落花生

香芋

甘露子

桑椹子

黃精

卷五

味類

馬檳榔  
椰子漿  
菴羅果

諸果有毒  
解諸果毒  
收藏

食茱萸

川椒  
胡椒  
八角茴香

小茴香

蒔蘿

桂皮

茶

燒酒

紅豆蔻  
草豆蔻

薄荷  
蜂蜜

黑沙糖  
白沙糖

豆油  
麻油

鹽

卷六

酒糟 醬 餡糖 豆腐 粉皮 乳酪

魚類

鯉魚 鮑魚 鯽魚 鱷魚 鱔魚 鱗魚

飲食須知

目錄

酥油 乳餅 魚膘 魚膾 魚鮮 生薑

鱈魚 白魚 鯖魚 鰱魚 回魚 營魚

鱈魚

膾殘魚

鱸魚

鱈魚

石首魚

勒魚

鯧魚

杜父魚

鰐魚

鱈魚

鱈魚

鱈魚

鮕魚

黃頰魚

河豚

鰓魚

石斑魚

鱈魚

金魚

比目魚

鰆魚

鱈魚

鮫魚

鮑魚

龜肉

鼈肉

螃蟹

蚌肉

蜆肉

蛤蜊

螺肉

蚶肉

淡菜

田螺

附螺蛳

海螺

鯛肉

海鯛

蛙肉

海參

燕窩

牡蠣肉

鼈肉

鯉魚肉

蛤蜊肉

諸魚有毒

解諸魚毒

收藏銀魚煮魚法

卷七

禽類

鵝肉

飲食須知

目錄

雞肉

野鴨

野雞

鵝鴨肉

雀肉

鶉肉 附鵝肉

鷗鴟肉

雁肉

鶲雉肉

鶲鳩肉

鶲雞肉

白鶲肉 附黑鶲肉

竹雞肉

莫雞肉

桑屬肉

鵝鴨肉

烏鵲肉

喜鵲肉

燕肉

刺毛鶯

孔雀肉

鵠肉

鴟肉

鶴肉

鶲肉

鶲鴛肉

鶲鷺肉

貓頭鷺

諸鳥有毒

卷八

獸類

豬肉  
黃牛肉  
羊肉  
狗肉  
馬肉  
驢肉  
驥肉  
鹿肉  
麋肉  
虎肉  
豹肉  
野豬肉  
豪豬肉

飲食須知

目錄

駝肉  
熊肉  
山羊肉  
羚羊肉  
麇肉  
麇肉  
香麇肉  
豬獾肉  
附狗獾  
兔肉  
山獺肉  
水獺肉  
象肉  
豺肉

狼肉

狐肉

狸肉

家貓肉

貉肉

野馬肉

犀角

老鼠肉

土撥鼠肉

貂鼠肉

黃鼠肉

黃鼠狼肉

螬肉

諸肉有毒

解諸肉毒

# 飲食須知卷一

元 海昌賈 銘文鼎著

## 水火

天雨水味甘淡性冷暴雨不可用淫雨及降注雨謂之潦水味甘薄。

立春節雨水性有春升始生之氣婦人不生育者是日夫婦宜各飲一杯可易得孕取其發育萬物之義也。

梅雨水味甘性平芒種後逢壬爲入梅小暑後逢壬爲出梅須淬入火炭解毒此水入醬易熟沾衣易爛人受其氣生病物受其氣生黴忌用造酒醋漬垢如灰汁入梅葉煎湯洗衣黴其斑乃脫。

液雨水立冬後十日爲入液至小雪爲出液百蟲飲此皆伏蟄宜製殺蟲藥餌又謂之藥雨。

臘雪水味甘性冷冬至後第三戊爲臘密封陰處數年不壞用此水浸五穀種則耐旱不生蟲洒席閒則蠅自去淹藏一切菓食永不蟲蛀春雪日久則生蟲不堪用亦易敗壞。

冰味甘性大寒止可浸物若暑月食之不過暫時爽快入腹令寒熱相激久必致病因與時候相反非所宜也服黃連胡黃連大黃巴豆者忌之。

露水味甘性涼百花草上露皆堪用秋露取之造酒名秋露白香冽最佳凌霄花上露入目損明半天河水卽竹籬頭及空樹穴中水也久者防有蛇蟲毒。

屋漏水味苦性大寒有大毒悞飲生惡瘡滴脯肉中人悞食之成痕又簷下雨水入菜有毒亦勿悞食冬霜味甘性寒收時用鷄羽掃入瓶中密封陰處久畱不壞

冰雹水味鹹性冷有毒人食冰雹必患瘋瘧風顛之證醬味不正取一二升納甕中卽還本味方諸水味甘性寒一名明水方諸以銅錫相半所造謂之鑑燧之劑非蚌非金石摩熱向月取之得水二三合似朝露

千里水卽遠來活水從西來者謂之東流水味甘性平順流水其性順遂而下流急流水其性急速而下達逆流水其性洄瀾倒逆而上行勞水卽揚泛水又謂之甘瀾水用流水二斗置大盆中以杓高揚千萬徧有沸珠相聚乃取煎藥蓋水鹹而體重勞之則甘而輕

井水味有甘淡鹹之異性涼凡井水遠從地脈來者爲上如城市人家稠密溝渠污水雜入井中者不可用須煎滾澄清候鹹穢下墜取上面清水用之如雨渾濁須搗桃杏仁連汁投入水中攪勻片時則水清矣易曰井泥不食慎之凡井以黑鉛爲底能清水散結人飲之無疾入丹砂鎮之令人多壽平旦第一汲爲井華水取天一真氣浮于水面煎滋陰劑及煉丹藥用阿井水味甘鹹氣清性重

節氣水一年二十四節氣一節主半月水之氣味隨之變遷天地氣候相感非疆域之分限正月初一至十二日以一日主一月每旦取初汲水瓶盛秤輕重重則主此月雨多輕則主此月雨少立春清明二節貯水曰神水宜製丸散藥酒久畱不壞穀雨水取長江者良以之造酒儲久色紺味冽端午日午時

取水合丹丸藥有效。五月五日午時有雨急伐竹竿中必有神水瀝取爲藥。小滿芒種白露三節內水竝有毒造藥釀酒醋及一切食物皆易敗壞人飲之亦生脾胃疾。立秋日五更井華水長幼各飲一杯卻瘧痢百病寒露冬至小寒大寒四節及臘日水宜浸造滋補丹丸藥酒與雪水同功。

山巖泉水味甘性寒。凡有黑土毒石惡草在上者勿用。瀑涌激湍之水飲令人頸疾。昔潯陽忽一日城中馬死數百。詢之因雨瀉出山谷蛇蟲毒水。馬飲之而死。

乳穴水味甘性溫。秤之重于他水煎之似鹽花起此真乳穴液也。取飲與鍾乳石同功。山有玉而草木潤近山人多壽皆玉石津液之功所致。

溫泉味辛性熱不可飲下有硫黃作氣浴之襲人肌膚水熱者可燙豬羊毛能熟蛋廬山有溫泉池飽食方浴虛人忌之。新安黃山朱砂泉春時水卽微紅色可煮茗長安驪山碧石泉不甚作氣朱砂泉雖微紅似雄黃而不熱有砒石處湯泉浴之有毒慎之。

海水性涼秋冬味鹹春夏味淡碧海水味鹹性微溫有小毒夜行海中撥之有火星者鹹水也其色碧故名碧海。鹽膽水卽鹽滷味鹹苦有大毒凡六畜飲一合卽死人飲亦然今人用之點豆腐煮四黃針物服丹砂者忌之。

古冢中水性寒有毒悞食殺人糧罌中水味辛有毒乃古冢中食罌中水也洗眼見鬼多服令人心悶磨刀水洗手令生癬。

地漿掘地作坎以新汲水沃攬令濁少頃澄清服之解中毒煩悶及一切魚肉菓菜菌毒。

漿水炊粟米熱投冷水中浸五六日成此水浸至敗者損人同李食令霍亂吐利醉後飲令失音妊婦食之令兒骨瘦水漿尤不可多飲令絕產。

齏水味酸鹹性涼能吐痰飲宿食婦人食多絕產。

飫氣水味甘鹹知瘡所在能引藥至患所。

熟湯煎百沸者佳勿用滾熱湯漱口損齒病目人勿用熱湯沐浴助熱昏目凍僵人勿用熱湯濯手足脫指甲勿用銅器煎湯人悞飲損聲勿飲半滾水令人發脹損元氣。

生熟湯冷水滾湯相和者又謂之陰陽水凡人大醉及食瓜果過度以生熟湯浸身其湯皆作酒氣瓜果味博物志云浸至腰食瓜可五十枚至頸則無限也未知確否。

人感天地氤氳而產育資稟山川之氣相爲流連其美惡壽夭亦相關涉金石草木尙隨水土之性況人爲萬物之靈乎貪淫有泉仙壽有井載在往牒必不我欺淮南子云土地各以類生人是故山氣多男澤氣多女水氣多瘡風氣多聾林氣多廢木氣多樞下氣多瘧石氣多力險氣多癰暑氣多天寒氣多壽谷氣多瘧邱氣多狂廣氣多仁陵氣多貪堅土人剛弱土人肥墮土人大沙土人細息土人美耗土人醜輕土多利重土多遲清水音小濁水音大湍水人輕遲水人重皆應其類也又河圖括地象云九州殊題水泉剛弱各異青州角徵會其氣慄輕人聲急其泉酸以苦梁州商徵接其氣剛勇人聲塞其

泉苦以辛。堯豫官徵會。其氣平靜。人聲端。其泉甘以苦。雍冀商羽合。其氣壯烈。人聲捷。其泉甘以辛。人之形賦有厚薄。年壽有短長。由水土資養之不同。驗諸南北人物之可見。水之有毒而不可犯者。亦所當知。

水中有赤脈。不可斷。井中沸溢。不可飲。三十步內取青石一塊投之。即止。古井眢井。不可入。有毒殺人。夏月陰氣在下。尤忌。用雞毛試投。旋舞不下者。有毒。投熱醋數斗。可入。古冢亦然。古井不可塞。令人聾盲。陰地流泉有毒。二八月行人飲之。成瘡瘍。損腳力。澤中停水五六月。有魚鼈遺精。悞飲成瘕。沙河中水。飲之令人瘡。兩山夾水。其人多瘦。流水有聲。其人多瘦。花瓶水悞飲。殺人臘梅。尤甚。銅器內盛水過夜。不可飲。炊湯洗面。令人無顏色。洗體。令人生癬。洗足。令疼痛生瘡。銅器上汗悞食。生要疽。冷水沐頭。熱泔沐頭。竝令頭風。女人尤忌。經宿水而有五色者。有毒。勿洗手。時病後浴冷水。損心胞。盛暑浴冷水。令傷寒病。汗後入冷水。令人骨痺。產後當風洗浴。發瘡病。多死。酒中飲冷水。令手戰。酒後飲冷茶湯。成酒癖。飲水便睡。成水癖。夏月遠行。勿以冷水洗足。冬月遠行。勿以熱水濯足。小兒就瓢瓶飲水。令語訥。

燧火人之資於火食者。疾病壽夭係焉。四時鑽燧取新火。依歲氣而無亢。榆柳先百木而青。故春取之。杏棗之木心赤。故夏取之。柞櫧之木理白。故秋取之。槐檀之木心黑。故冬取之。桑柘之木肌黃。故季夏取之。

桑柴火宜煎一切補藥勿煮豬肉及鯀鱠魚不可炙艾傷肌。竈下灰火謂之伏龍屎不可爇香祀神。

艾火宜用陽燧火珠承日取太陽真火其次則鑽槐取火爲良若急卒難備用真麻油燈或蠟燭火以艾莖燒點於炷滋潤炎瘡至愈不痛也其夏金擊石鑽燧八木之火皆不可用八木者松火難瘥柏火傷神多汗桑火傷肌肉柘火傷氣脈棗火傷內吐血橘火傷營衛經絡榆火傷骨失志竹火傷筋損目也。

# 飲食須知卷二

## 穀類

粳米味甘北粳涼南粳溫赤粳熱白粳涼晚白粳寒新粳熱陳粳涼生性寒熟性熱新米乍食動風氣陳米下氣易消病人尤宜同馬肉食發痼疾同蒼耳食卒心痛急燒倉米灰和蜜漿調服不爾卽死大人小兒嗜生米者成米痕飯落水缸內久則腐腐則發泡浮水面悞食發惡瘡黃粱米味甘性平其穗大毛長不耐水旱名曰竹根黃其香美過於諸粱黃者出西洛白者出東吳青者出襄陽白青二粱味甘性微寒籼米味甘性溫陳廩米年久者其性涼炒則溫同馬肉食發痼疾香稻米味甘性軟其氣香甜紅者謂之香紅蓮其熟最早晚者謂之香稻米

糯米味甘性溫多食發熱壅經絡之氣令身軟筋緩久食發心悸及癰疽瘡癧中痛同酒食之令醉難醒糯性粘滯難化小兒病人更宜忌之妊婦雜肉食之令子不利生瘡疥寸白虫馬食之足重小貓犬食之腳屈不能行人多食令發風動氣昏昏多睡同雞肉雞子食生蛇蟲食鴨肉傷者多飲熱糯米泔可消

稷米味甘性寒關西謂之糜子米又名穄米早熟清香一名高粱卽黍之不粘者多食發二十六種冷氣病不可與瓠子同食發冷病但飲黍稷汁卽瘥又不可與附子烏頭天雄同服勿合馬肉食

黍米味甘性溫。卽稷之粘者。黍有五種。多食閉氣。久食令人多熱煩。發痼疾。昏五臟。令人好睡。緩筋骨。絕血脈。小兒多食。令久不能行。小貓犬食之。其腳跔屈。合葵菜食成痼疾。合牛肉白酒食。生寸白蟲。亦者浙人呼爲紅蓮米。又謂之赤蝦米。丹黍米味甘性微溫。多食難化。勿同蜂蜜及葵菜食。醉臥黍穰。令人生厲。

蜀黍味甘澀性溫。高大如蘆荻。一名蘆粟。粘者與黍同功。種之可以濟荒。可以養畜。稍堪作篳。莖可織席。編籬。供爨。其穀殼浸水色紅。可以紅酒。博物志云。地種蜀黍。年久多蛇。玉蜀黍卽番麥。味甘性平。粟米味鹹。性微寒。卽小米也。生者難化。熟者滯氣。隔宿食。生蟲。胃冷者不宜多食。粟浸水至敗者。損人。與杏仁同食。令人吐瀉。雁食粟足。重不能飛。能解小麥毒。

秫米味甘性微寒。卽粟之粘者。久食壅五臟。氣動風迷。悶性粘滯。易成黃積病。小兒不宜多食。傷鵝鴨成瘕者。多飲秫米泔可消。

稗子米味辛甘苦性微寒。能殺蟲。煮汁不可沃地。蠟蚧皆死。稊子米味甘澀可食。

芮米味甘性寒。生水田中。苗子似小麥而小。四月熟。狼尾草米味甘性平。生澤地似茅。作穗。蒯草米味甘性平。苗似茅。可織席。爲索。東牆子米味甘性平。蔓生如葵子。六月種。九月收。牛食之尤肥。蓬草子米味酸澀性平。生湖澤中。篩草子米。一名自然穀。味甘性平。七月熟。生海洲。食之如大麥。菰米味甘性冷。九月抽莖。開花如葦。莖結實長寸許。霜後采之。米白滑膩。作飯香脆。此皆儉年之穀。食之可以濟飢也。

穀米味甘苦性溫卽發芽穀也與麥芽同功粃糠味甘性平年荒亦可充飢

大麥味鹹性涼爲五穀之長不動風氣可久食暴食似腳弱爲下氣也熟則有益生冷損人炒食則動脾久

小麥味甘性涼麪性熱麩性冷麴性溫北麥日開花無毒南麥夜開花有微毒麪性壅熱小動風氣發丹石毒多食長宿癖加客氣勿同粟米枇杷食凡食麪傷以萊菔漢椒消之寒食日用紙袋盛麪懸風處熱性皆去數十年久畱不壞入藥尤良新麥性熱陳麥平和服土茯苓威靈仙當歸者忌溼麪麩中洗出麪筋味甘性涼以油炒煎則性熱矣多食難化小兒病人勿食

蕎麥味甘性寒脾胃虛寒者食之大脫元氣落眉髮多食難消動風氣令人頭眩作麪和豬羊肉熱食不過八九頓卽患熱風鬚眉脫落還生亦希涇邠以北人多此疾勿同雉肉黃魚食與諸礬相反近服蠟礬等丸藥者忌之悞食令腹痛致死蕎麥穠作薦辟壁蟲

苦蕎麥味甘苦性溫有小毒多食傷胃發風動氣能發諸病黃病人尤當忌之

麴麥味甘性微寒暴食似腳軟動冷氣久卽益人作糲用溫中消食

雀麥味甘性平亦可救荒充飢滑腸

胡麻味甘性平卽黑脂麻修製蒸之不熟令人髮落泄瀉者勿食

白脂麻味甘生性寒熟性熱蒸熟者性溫多食滑腸抽人肌肉霍亂及泄瀉者勿食其汁停久者飲之

霍亂

亞麻味甘性微溫卽壁蟲胡麻也其實亦可榨油點燈但氣惡不可食

大麻子仁味甘性平卽火麻子也先藏地中者食之殺人多食損血脈滑精氣痿陽道婦人多食卽發帶疾食須去殼殼有毒而仁無毒也

黑大豆味甘性平煮食則涼炒食則熱作腐則寒作豉則冷造醬及生黃卷則平牛食之溫馬食之涼多食發五藏結氣令人體重豬肉同食令生內疾小兒同炒豆豬肉竝食令壅氣腹痛難止致死十有八九年十歲以上者不畏也服草麻子者忌炒黑豆犯之脹滿致死服厚朴者忌之動氣也小黑豆味甘苦性溫

黃大豆味甘生性溫炒性熱微毒多食壅氣生痰動嗽發瘡疥令人面黃體重不可同豬肉食小青豆赤白豆性味相似竝不可與魚及羊肉同食

赤豆味甘酸性平同鯉魚鮮食令肝黃成消渴同米煮飯及作醬食久發口瘡驢食足輕人食身重以其逐精液令肌瘦膚燥也

赤小豆味甘辛性平下行不可同魚鮮食久服則降令太過使津血滲洩令人肌瘦身重凡色赤者食之助熱損人豆粉能去衣上油跡花名腐婢解酒毒食之令人多飲不醉

菉豆味甘性寒宜連皮用去皮則令人少壅氣蓋皮寒而肉平也反榧子害人合鯉魚鮮食久令人肝黃

成渴病花解酒毒。

蠶豆味甘微辛性平多食滯氣成積發脹作痛。

雲南豆味甘性溫有毒煮食味頗佳多食令人寒熱手足心發麻急嚼生薑解之此從雲南傳種地土不同不識制用食之作病。

豇豆味甘鹹性平水種者勿食中鼠莽毒者煮汁飲之卽解欲試其效先刈鼠莽苗以汁潑之便根爛不生。

豌豆味甘性平多食發氣病薇味甘性寒卽野豌豆。

御米味甘性平多食利二便動膀胱氣此卽罌粟子也。

薏苡仁味甘性微寒因寒筋急不可食用以其性善走下也妊娠食之墮胎。

蕨粉味甘性寒生山中者有毒多食令目暗鼻塞落髮弱陽病人食之令邪氣壅經絡筋骨患冷氣人食之令腹脹小兒食之令腳軟不能行生食蕨粉成蛇痕能消人陽事非良物也勿同覓菜食。



# 飲食須知卷三

## 菜類

韭菜味辛微酸性溫春食香益人夏食臭冬食動宿飲五月食之昏人乏力冬天未出土者名韭黃窖中培出者名黃芽韭食之滯氣蓋含抑鬱未伸之故也經霜韭食之令人吐多食昏神暗目酒後尤忌有心腹痼冷病食之加劇熱病後十日食之能發困不可與蜂蜜及牛肉同食成癥瘕食韭口臭噉諸糖可解

薤味辛苦性溫滑一名藠子其葉似細葱中空而有稜其根如蒜有赤白二種赤者味苦白者生食辛熟食香發熱病不宜多食三四月勿食生者引涕唾不可與牛肉同食令人作癩痕一云與蜂蜜相反葱味辛葉溫根鬚平正月食生葱令人面上起遊風多食令人虛氣上沖損鬚髮五臟閉絕昏人神爲其生發散開骨節出汗之故也生葱同蜜食作下利燒葱同蜜食壅氣殺人生葱合棗食令人臚脹合雉肉雞肉犬肉食多令人病血同雞子食令氣短勿同楊梅食胡葱久食傷神令人多忘損目明絕血脈發痼疾患狐臭蟲齒人食之轉甚同青魚食生蟲蛆四月勿食胡葱令人氣喘多驚服地黃何首烏常山者忌食葱忌諸葱並與蜜相反

小蒜味辛性溫有小毒其葉和煮食物其根比大蒜頭小而瓣少三月勿食傷人志性同魚膾雞子食令

人奪氣陰核疼脚氣風病人及時病後忌食之一云與蜜相反生食增恚熟食發姪有損性靈也。大蒜味辛性溫有毒生食傷肝氣損目光而無顏色傷肺傷脾生蒜合青魚鮮鯽魚食令人腹內生瘡腸中腫又成疝瘕發黃疾合蜜食殺人多食生痰助火昏目四八月食之傷神令人喘悖多食生蒜行房損肝失色凡服一切補藥及地黃牡丹皮何首烏者忌之能解蟲毒消肉積同雞肉食令瀉痢同雞子食令氣促勿同犬肉食妊婦食之令子目疾。

芸薹菜味辛性溫卽今之油菜多食發口齒痛損陽道發瘡疾生蟲積春月食之發膝中痼冷有腰腳病者食之加劇狐臭人并服補骨脂者忌食之。菘菜味甘性溫卽白菜多食發皮膚癩瘻胃寒人食多令惡心吐沫作瀉夏至前食多發風動疾有足病者忌食藥中有甘草忌食菘菜令人病不除北地無菘彼人到南方不勝地土之宜遂病忌菘菜其性當作涼生薑可解服蒼白尤者忌之。

芥菜味辛性溫多食昏目動風發氣同鯽魚食患水腫同兔肉鼈肉食成惡瘡病有瘡瘍痔疾便血者忌之生食發丹石藥毒細葉有毛者害人芥薹多食助火生痰發瘡動血酒後食多緩人筋骨芥子味辛性熱多食動火昏目泄氣傷精勿同雞肉食。

莧菜味甘性冷利多食發風動氣令人煩悶冷中損腹凡脾胃泄瀉者勿食同蕨粉食生痕妊婦食之滑胎臨月食之易產不可與鼈同食生鼈痕取鼈肉如豆大以莧菜封裹置土坑內以土蓋之一宿盡變

成小鼈也。

菠菜味甘性冷滑多食令人腳弱發腰痛動冷氣先患腹冷者必破腹不可與鮋魚同食發霍亂北人食  
煤火薰炙肉麪食此則平南人食溼熱魚米食此則冷令大小腸冷滑也。

萐苣菜味甘苦性冷微毒多食昏人目瘡陽道患冷人不宜食紫色者有毒百蟲不敢近蛇虺觸之則目  
瞑不見物人中其毒以薑汁解之。

白苣菜味苦性寒似萐苣葉有白毛同酪食生蟲蟲多食令小腸痛患冷氣者勿食產後食之令腹冷作  
痛。

苦菜味苦性寒卽苦蕷家種者呼爲苦苣不可合蜜食令人作內痔脾胃虛寒者忌食蠶婦不可食令蛾  
子青爛野苣若五六回拗後味反甘滑勝於家種也。

萊菔根辛甘葉辛苦性溫卽蘿蔔能解豆腐麪毒不可與地黃同食令人髮白多食動氣生薑可解服何  
首烏諸補藥忌食。

胡蘿蔔味甘辛性微溫有益無損宜食。

芫荽味辛性溫微毒卽胡荽多食傷神健忘出汗有狐臭口氣齶齒腳氣金瘡者並不可食久病人食之  
腳輒同斜蒿食令人汗臭難瘥根發痼疾凡服一切補藥及白朮牡丹皮者忌之勿同豬肉食妊婦食  
之令子難產。

茄子味甘淡性寒有小毒多食動風氣發癟疾及瘡疥虛寒脾弱者勿食諸病人莫食患冷人尤忌秋後食茄損目同大蒜食發痔漏多食腹痛下利女人能傷子宮無孕蔬中惟此無益

芋艿味辛甘性平滑有小毒生則味荳有毒不可食性滑下利服餌家所忌多食困脾動宿冷滯氣難剋化紫芋破氣野芋形葉與家芋相似有大毒能殺人誤食煩悶垂死者以土漿及糞清大豆汁解之

山藥味甘性溫平同鯽魚食不益人同麪食動氣入藥忌鐵器甘藷味甘性平

蕘蒿味甘辛性平多食動風氣薰人心令氣滿

馬齒莧味酸性寒滑一名九頭獅子草俗名醬瓣草一種葉大者忌食妊娠食之令墮胎

葵菜味甘性寒爲百菜之長解丹石毒性冷滑利胃寒泄瀉者勿食同黍米食同鯽魚及魚鮮食竝害人時病後食之令目暗勿同沙糖食妊娠食之令胎滑其菜心有毒忌食葉尤冷利不可多食莖赤葉黃者勿食生葵發宿疾與百藥相忌蜀葵苗亦可食但久食鈍人志性被犬嚼者食之卽發永不瘥也合豬肉食令人無顏色食蒜葵須用蒜無蒜勿食之葵性雖冷若熟食之令人熱悶動風氣四月勿食發宿疾

宿疾

蓴菜味甘性寒滑生湖澤中葉如荇而差圓形似馬蹄多食及熟食令擁氣不下損胃傷齒落毛髮令人顏色惡發痔瘡七月間有蠟蟲著上悞食令霍亂和醋食令人骨痿時病後勿食

芹菜味辛甘性平殺丹石毒和醋食損齒有鼈瘕人不可食春秋二時宜防蛇虺遺精悞食令面手發青

胸腹脹痛成蛟龍癥服餳餳二三盞日三度吐出便瘥種近水澤者良高田生者勿用一種赤芹有毒忌食

水芹味辛甘性平生地上者名旱芹其性滑利一種黃花者有毒殺人卽毛芹也赤芹生於水濱狀類赤芍藥其葉深綠而背甚赤其性溫味酸有毒胡芹生卑溼地三四月生苗一本叢出如蒿白毛蒙茸嫩時可茹其味甘辛性溫蛇喜嗜芹春夏之交防遺精於上悞食成蛟龍痕和醋食令人損齒忌同芹菜菱白味甘淡性冷滑多食令下焦冷同生菜蜂蜜食發痼疾損陽道服巴豆人忌之

刀豆子味甘性溫多食令人氣閉頭脹

蕪菁味辛苦性溫卽諸葛菜北地尤多春食苗夏食心秋食莖冬食根多食動風氣

蒸菜味甘苦性寒滑卽甜菜一名莙荙菜道家忌之其莖燒灰淋汁洗衣白如玉色胃寒人食之動氣發瀉先患腹冷人食之必破腹

苜蓿味苦澀性平多食令冷氣入筋中卽瘦人同蜜食令人下痢

落葵葉味酸性寒滑卽胭脂菜脾冷人不可食曾被犬齧者食之終身不瘥

黎豆味甘微苦性溫有小毒其子大如刀豆子淡紫色有斑點如狸文煮去黑汁再煮乃佳多食令人發悶

白花菜味苦辛性涼一名羊角菜多食動風氣滯臟腑困脾發悶不可與豬心肺同食

紅花菜味甘性平。妊婦忌食。黃花菜味甘性涼。一名萱花。

黃瓜菜味甘微苦。性涼。其色黃。其氣似瓜。其菜形如薤。

馬蘭味辛性微溫。醃藏作茹甚良。

草決明味甘性涼。春採爲蔬。花子皆堪點茶。

蕹菜味甘性平。難產婦人宜食。解野葛毒。取汁滴野葛苗。當時萎死。

東風菜味甘性寒。有冷積人勿食。

薺菜味甘性溫。取其莖作挑燈杖。可辟蚊蛾。謂之護生草。其子名差。食味甘性平。飢歲采之。水調成塊。煮

粥甚粘滑。患氣病人食之。動冷氣。不與麪同食。令人背悶。服丹石人不可食。

蕷菜味酸性平。一名鵝腸菜。同魚鮮食。發消渴病。令人健忘。性能去惡血。不可久食。恐血盡也。

蕺菜味辛性微溫。有小毒。一名魚腥草。多食令人氣喘。小兒食之。三歲不行。便覺腳痛。素有脚氣人食之。一世不愈。久食發虛弱。損陽氣。消精髓。

蒲公英味甘性溫。嫩苗可食。解食毒。一名黃花地丁草。

翹搖味辛性平。卽野蠶豆。生熟皆可食。其子可煮食。或磨麪作餅蒸。

灰滁菜味甘性平。殺刺毛蟲蜘蛛咬毒。其子可磨粉炊飯。

秦葵藜味辛性溫。於生菜中最稱香美。

香椿苗味甘辛性平。多食昏神。薰十二經脈。同豬肉熱麪食。多令人中滿。

五茄芽味甘辛性溫。

枸杞苗味甘苦性寒。解麴毒與乳酪相反。

甘菊苗味甘微苦性涼。生熟可食。眞菊延齡。野菊食之傷胃瀉人。

葵豆芽菜味甘性涼。但受鬱抑之氣所生。多食發瘡動氣。

竹筍味甘性微寒。諸筍皆發冷血及氣。多食難化困脾。小兒食多成痕。同羊肝食。令人目盲。勿同沙糖食。  
葷筍味葷難食。多食發風動氣作脹。淡竹筍多食發背悶脚氣。刺竹筍有小毒。食之落人髮。箭竹筍性硬難化。小兒勿食。桃竹筍味苦。有小毒。南人謂之黃筍。灰汁煮之可食。不爾。戟人喉。酸筍出粵南。用沸湯泡去苦水。投冷井水中浸二三日。取出。縷如絲繩。醋煮可食。凡煮筍少入薄荷食鹽。則味不葷。或以灰湯煮過再煮乃佳。蘆筍忌巴豆。乾筍忌沙糖鱈魚羊心肝。食筍傷用香油生薑解之。

荊芥味辛性溫。可作菜食。久動渴疾。熏人五臟神反。驢肉無鱗魚勿與黃頰魚同食。與蟹同食動風。  
壺瓠味甘性平滑。多食令人吐利。發瘡疥。患腳氣虛脹冷氣者食之。永不除也。

冬瓜味甘淡性寒。經霜後食良。陽臟人食之肥陰臟人食之瘦。煮食能練五臟爲下氣也。冷者食之瘦人。

九月食之令人反胃。陰虛久病及反胃者。竝忌食之。白瓜子久食寒中。

南瓜味甘性溫。多食發腳氣黃疸。同羊肉食令人氣壅。忌與豬肝赤豆蕎麥麪同食。

菜瓜味甘淡性寒。時病後不可食。同牛乳魚鮮食竝成疾。生食冷中動氣。食心痛臍下癥結。多食令人虛弱不能行。小兒尤甚。發瘡疥空心生食。令胃脘痛。菜瓜能暗人耳目。觀驢馬食之卽眼爛可知其性矣。黃瓜味甘淡性寒。有小毒。多食損陰血。發瘡病。生瘡疥積瘀熱。發痄氣。令人虛熱上逆。患脚氣虛腫。及諸病時疫之後。不可食。小兒尤忌。滑中生瘡蟲。勿多用醋。宜少和生薑制其水氣。

絲瓜味甘性冷。多食令痿陽事滑精氣。

木耳味甘性平。有小毒。惡蛇蟲從下過者。有大毒。楓木上生者。食之令人笑不止。采歸色變者。夜視有光者。欲爛不生蟲者。赤色及仰生者。竝有毒。不可食。惟桑槐榆柳樹上生者良。柘木者次之。其餘樹生者。動風氣發痼疾。令人肋下急損絡背膊悶。不可合雉肉野鴨鵠鶉食。中其毒者。生擣冬瓜蔓汁竝地漿可解。

香蕈味甘性平。感陰溼之氣而成。善發冷氣。多和生薑食良。生山僻處者有毒。殺人。阜英蕈有毒。不可食。天花蕈味甘性平。五臺山多蛇蕈。感其氣而生。故味雖美而無益。煮時以金銀器試之。不變黑者方可食之。

磨菰蕈味甘性寒。一云有毒。不可多食。動風氣發病。勿同雉肉食。雞燭味甘性平。出雲南。

土菌味甘性寒有毒槐樹上生者良野田中者有毒殺人多食發冷氣令人腹中微微痛發五臟風擁經脈動痔漏令人昏多睡背膊四肢無力冬春無毒夏秋有毒或有蛇蟲從下過也夜中有光者欲爛無蟲者煮之不熟者煮訖照人無影者上有毛下無紋者仰卷赤色者墳墓中生棺木上者竝有毒殺人勿同雉肉鵪鶉食中其毒者地漿及糞汁解之煮菌時投薑屑飯粒若色黑者殺人否則無毒或以苦茗白礬勺新水咽下解之妊婦食之令子風疾廣南人殺毒蛇覆之以草以水洒之數日菌生采乾爲末入酒毒人遇再飲酒毒發立死又南夷以胡蔓草毒人至死懸尸於樹汁滴地上生菌子收之名菌藥毒人至烈此皆不可不知故併記之苦竹菌有大毒忌食

羊肚蕈味甘性寒治積腹痛泄瀉者勿食

葛花菜味苦甘性涼產諸名山秋霜浮空如芝菌涌生地上色赤味腥亦蕈類也

地耳味甘性寒春夏生雨中雨後速采見日即不堪用俗名地踏菰

石耳味甘性平味勝木耳

鹿角菜味甘鹹性大寒解麴毒丈夫不可久食發痼疾損腰腎經絡血氣令人脚冷痺少顏色

龍鬚菜味甘鹹性寒患冷氣人勿食

石花菜味甘鹹性大寒滑有寒積人食之令腹痛多食弱陽發下部虛寒

紫菜味甘鹹性寒多食令人發氣腹痛有冷積者食之令吐白沫飲熱醋少許可解其中防小螺螄損人

飲食須知 卷三

二二

須揀淨用。凡海菜皆然。石蓴味甘性平似紫菜而色青。凡海菜忌甘草。海帶味甘鹹性寒滑不可與甘草同食。

海苔味甘鹹性寒多食發瘡疥令人痿黃少血色。

# 飲食須知卷四

## 果類

李子味甘酸性微溫多食令人臚脹發痰瘡虛熱同蜜及雀肉鷄肉鷄子鴨肉鴨子食損五臟同漿水食令霍亂勿同麋鹿麋肉食李味苦澀者不可食不沈水者有毒勿食服尤人忌之妊婦服之子生瘡疥杏子味甘酸性熱有小毒不益人生食多傷筋骨多食昏神令膈熱生痰動宿疾發瘡癰落鬚眉病目者食多令目盲小兒多食成壅熱致瘡癰產婦尤宜忌之杏仁味甘苦性溫有小毒兩仁者殺人花開六出核必雙仁杏仁作湯白沫不解者食之令氣壅身熱湯經宿者動冷氣能消犬肉索粉積雙仁者悞食或食杏仁多致迷亂將死急取杏根煎湯服可解八旦杏仁味甘性溫多食亦能動宿疾也

桃子味甘酸性溫微毒多食損脾助熱令膨脹發瘡癰同鼈肉食患心痛食桃浴水令泄瀉成淋及寒熱病能發丹石毒生桃尤損人食之有損無益五果列桃爲下服尤人忌之桃仁味甘苦性平雙仁者有毒宜去之桃花勿用千葉者令人目黃鼻衄不止

栗子味甘鹹性溫生食則發氣蒸炒熱食則壅氣風過者生熟咸宜再經日曬作油灰氣同橄欖食有梅花香中扁者名栗楔栗作粉食勝於菱芡但飼小兒令齒不生患風疾及水腫者竝不宜食小兒不可多食生則難化熟則滯氣膈熱生蟲往往致病勿同牛肉食密取一栗咬破蘸香油和衆栗炒俱不發

爆取苞中自裂出栗子以潤沙密藏夏初尚如新也如苞未樹上自墜者不能久藏且易腐。棗子味甘生性熱熟性平生食多令人熱渴膨脹動臟腑損脾元助溼熱患寒熱胃弱羸瘦人不可食同蜜食損五臟熟棗多食令人齒黃生齷同葱食令五臟不和同諸魚食令腰腹痛勿與鼈蟹同食久食最損脾助溼熱患齒病疳病蟲蠶及中滿者勿食小兒食多生疳棗葉微毒服之使人瘦久卽嘔吐柿子味甘性寒多食發痰同酒食易醉或心痛欲死同蟹食令腹痛作瀉或嘔吐昏悶惟木香磨汁灌之可解鹿心柿尤不可食令寒中腹痛乾柿勿同鼈肉食難消成積凡紅柿未熟者以冷鹽湯浸可經年許但鹽藏者微有毒。

梅子味酸性平多食損齒傷筋蝕脾胃令人膈上痰熱服黃精人忌之不可與豬羊肉麋鹿犧肉同食食梅齒齶者嚼胡桃肉解之梅子同韶粉食不酸不輒牙烏梅性溫忌豬肉白梅與烏梅同功暗香湯取半開梅花溶蠟封花口投蜜罐中每取一二朵同蜜一匙點滾水服清水採梅葉洗蕉葛衣經夏不胞梅葉煎湯洗黴衣卽去甚妙。

梨味甘微酸性寒多食令人寒中損脾萎困金瘡乳婦產後血虛者勿食生食多成冷痢梨與蘿蔔相間收藏或削梨蒂種於蘿蔔上藏之皆可經年不爛今北人每於樹上包裹過冬乃摘亦妙。

木瓜味酸澀性溫忌鐵器多食損齒傷骨以鉛霜或胡粉塗之則失酢味且無渣木瓜樹作桶灌足甚益人。

榅桲味酸甘性微溫形似木瓜而有毛其氣甚香多食發熱毒澀血脈聚胸膈痰同車螯食發痞氣臥時生食多令胃脘痞塞

棠越味酸甘性微溫生食多令人嘈煩易飢脾胃弱者及齒齦人勿食柰子味苦甘酸澀性寒微毒多食令人肺寒膚脹凡病人食之尤甚蘋果味甘性平一名頻婆比柰圓大味更風美

林檎味甘酸性溫俗名花紅多食令人百脈弱發熱生痰滯氣發瘡癧令人好睡其子食之令人心煩林檎樹生毛蟲埋蠶蛾於下或以洗魚水澆之即止

石榴味甘酸澀性溫多食令人損肺傷齒令黑戀膈生痰凡服食藥物人忌之橘子味甘酸性溫多食戀膈生痰滯肺氣同螃蟹食令患軟癰同獺肉食令惡心勿與檳榔同食橘皮乾者名陳皮味苦辛性溫若多用久服能損元氣橘瓢上筋最難化小兒多食成積松毛裹橘留百日不乾綠豆亦可忌近酒米柑橙亦然橘下埋鼠則結實加倍

柑子味甘性寒多食令脾寒成癖及肺寒咳嗽生痰發陰汗令大腸瀉痢卽用柑皮煎湯或飲鹽湯可解多食柑皮令肺燥多食柑皮令肺燥反動氣勿同檳榔食

橙子味甘性寒多食傷肝氣發虛熱同獐肉食發頭旋惡心橙皮味苦辛性溫宿酒未解食之速醒食多

香櫞味辛酸性溫採蒜罨其蒂上則香更充溢浸汁浣葛紵勝似酸漿也佛手柑味辛甘性平與香櫞功用相同

金柑味甘酸性溫藏綠豆中經時不變

枇杷味甘酸性平多食動脾發痰助溼同麪食及炙肉食發黃病壅溼熱氣胡桃肉味甘衣瀆性溫多食生痰涎動風氣脫眉髮令人惡心吐水同酒食多令咯血動腎火連衣食斂肺氣不可合雉肉野鴨同食胡桃肉與銅錢共食卽成粉食酸齒齶細嚼桃肉卽解去衣法凡胡桃一劖用甘蔗節五六段和湯煮透經一宿次早略煮取去殼衣隨脫油胡桃有毒傷人咽喉楊梅味酸甘性溫多食發瘡助熱生痰損齒傷筋有火病者勿食忌與生葱同食以柿漆拌核曝之仁自裂出

櫻桃味甘瀆性熱多食令人嘔吐立發暗風傷筋骨敗血氣助虛熱小兒食之過多無不作熱有寒熱病人不可食宿有溼熱病及喘嗽者食之加劇且有死者過食太多發肺癰肺痿其葉同老鵝煮易軟熟銀杏味甘苦瀆性溫有小毒卽白果生食引疳熟食多令人腹脹壅氣動風小兒食多昏霍發驚引疳同鰐鱗食患軟風妊婦食之滑胎銀杏能醉人食滿及千者死三稜者有毒臨炒時密取一枚手握炒不發爆生擣能潔衣帛油膩

榛子味甘性平凡收藏榛松瓜仁類以燈心剪碎和入罐內放燥處不油

松子味甘性溫多食生痰涎發虛熱不可同胡羊肉食凡松子細果將油者攢竹紙焙之還好  
榧子味甘濶性熱同鵝肉食患斷節風又令氣上壅反棗豆能殺人豬脂炒榧黑皮自脫同甘蔗食其渣

自輒榧煮素羹味更聒美多食引火入肺大腸受傷也

荔枝味甘性熱多食發熱煩渴口乾衄血鮮者尤甚令卽齦腫口痛患火病及齒蟲人尤忌之食荔多則醉以殼浸水飲之卽解荔枝熟時人未采則百蟲不敢近人纔采動鳥鳥蝙蝠蟲類無不傷殘之也故采荔枝者必日中衆采一日色變二日味變三日色味俱變若麝香觸之花實盡落也以針刺荔殼數孔蜜水浸瓷盃內隔湯蒸透肉滿甘美

龍眼味甘性平生者用沸湯淪過食不動脾

龍荔味甘性熱有小毒狀如小荔枝而肉味如龍眼生食令人發癟或見鬼物

橄欖味濶甘性溫多食令氣上壅過白露摘食不病瘧食橄欖去兩頭其性熱也得鹽不苦濶同栗子食甚香用錫盒收藏以紙封固置淨地上至五六月不壞橄欖樹高難採將熟時以木釘釘之或納鹽少許於根皮內其實一夕自落其枝節閒有脂膏如桃膠采取和皮葉煎汁熬如黑餳謂之欖糖用粘船隙牢如膠漆著水益乾其木作舟楫撥著魚皆浮出故橄欖能解一切魚毒

梧桐子味甘性平生食無益多食生痰涎動風氣

檳榔味苦辛濶性溫頭圓矮平者爲榔形尖紫文者爲檳榔力小榔力大勿經火若熟使不如不用鳩鳥

多集檳榔樹上其外皮卽大腹皮也宜依法洗製方可用之檳榔得扶留藤瓦壘子灰同咀嚼之吐去紅水一口則柔滑甘美多食則發熱勿同橙橘食

蓮肉味甘濶性平食蓮子不去心令人作吐多食生者微動冷氣脹人患霍亂及大便閉燥者少食荷梗塞穴鼠自去煎湯洗鐵垢自新蓮花及蕊鬚忌地黃葱蒜花畏桐油

藕味甘性平生食過多亦令冷中少和鹽水食益口齒同油燂米麪果食則無渣忌鐵器

菱味甘性平生食多傷臟腑損陽氣癟莖生蟻蟲水果中最不治病熟食多令腹滯氣腹脹飲薑汁酒一二杯可解或含吳茱萸咽津亦妙同蜂蜜食生蟻蟲小兒秋後食多令臍下痛花開背日芡花開向日故菱寒而芡暖熟乾性平生則冷利四角三角爲菱兩角爲菱功用相同勿合犬肉食

芡實味甘性平生食過多動風冷氣熟食過多不益脾胃兼難消化小兒多食令不長芡實一斗用防風四兩煎湯浸過經久不壞

茨菰味苦甘性寒多食發虛熱及腸風痔漏崩中帶下令冷氣腹脹生瘡癧發脚氣患癱瘓風損齒失顏色皮肉乾燥卒食之使人乾嘔孕婦忌食能消胎氣小兒食多令臍下痛以生薑同煮可解毒勿同吳茱萸食

荸薺味甘性寒滑卽地栗有冷氣人不可食令腹脹氣滿小兒秋月食多令臍下結痛合銅嚼之銅漸消也勿同驢肉食令筋急

甜瓜味甘性寒滑有小毒多食發虛熱痼疾黃疸及陰下溼痒生瘡動宿疾癩癧損陽氣下痢令人虛羸手足乏力憊憊氣弱同油餅食作瀉病後食之成反胃患脚氣者食之難愈食多解藥力夏月過食深秋瀉痢最爲難治凡瓜有兩鼻兩蒂者殺人五月瓜沈水者食之患冷病令終身不瘥九月被霜者食之冬病寒熱瓜性最寒曝而食之尤冷張華博物志云人以冷水漬至膝可頓啖瓜至數十枚漬至項其啖轉多水皆作瓜氣未知果否食瓜傷腹脹者食鹽花易消或飲酒或服麝香水可解

西瓜味甘性寒胃弱者不可食多食作吐利發寒疝成霍亂冷病同油餅食損脾氣食瓜後食其子不噫瓜氣以瓜劃破曝日中少頃食卽冷如冰近糯米粘酒氣卽易爛貓踏之易沙

葡萄味甘酸性微溫多食助熱令人卒煩悶昏目甘草作釘鍼葡萄立死以麝香入樹皮內結葡萄盡作香氣其藤穿過棗樹則實味更美葡萄架下不可飲酒防蟲屎傷人

甘蔗味甘性微寒多食發虛熱動衄血同酒過食發痰同榧子食則渣輒燒蔗渣烟最昏目宜避之

落花生味甘微苦性平形如香芋小兒多食滯氣難消近出一種落花生詭名長生果味辛苦甘性冷形似豆莢子如蓮肉同生黃瓜及鴨蛋食往往殺人多食令精寒陽痿

香芋味甘淡性平多食泥膈滯氣小兒及產婦尤宜少食

甘露子味甘性平卽草石蠶不宜生食多食令生寸白蟲與諸魚同食令人吐或以蘿蔔滷及鹽菹水收之則不黑亦可醬漬蜜藏

桑椹子味甘酸性微溫小兒多食令心痛。

黃精味甘微苦性平忌水蘿蔔太陽之草名黃精食之益人太陰之草名鉤吻食之卽死勿同梅子食馬檳榔味苦甘性大寒又名馬金囊產婦忌食女人多食令子宮冷絕孕。

椰子漿味甘性溫食之昏如醉食其肉則不飢飲其漿則增渴。

菴羅果味甘性溫俗名香蓋西洛甚多食動風疾凡時疾後食飽後俱不可食同大蒜辛物食令人患黃病。

諸果有毒。凡果未成核者食之令人發癰癧及寒熱。果落地有惡蟲緣過者食之令人患九漏。

雙仁者有毒殺人。瓜雙蒂者沈水者皆有毒殺人。凡果忽有異常者根下必有毒蛇惡物其氣熏蒸所致食之立殺人。

解諸果之毒燒豬骨灰爲末水服。

收藏青梅枇杷橄欖橙李菱瓜類以臘水入些少銅青末密封於淨罐內久畱色不變或用臘水入薄荷明礬少許將諸果各浸瓮內久藏味佳且不變色。

# 飲食須知卷五

## 味類

鹽味鹹性寒多食傷肺發咳令失色損筋力患水腫者喘嗽者忌食喜鹹人必膚黑血病無多食鹽多食則脈凝滯而變色鹽中多以礬硝灰石之類雜穢須水澄復煎乃佳河東天生者及曬成者無毒其煎鍊者不潔有毒一種戎鹽功用相同凡飲食過多作脹以鹽擦牙溫水漱嚥二三次卽消烏賊魚骨能淡鹽服甘遂藥者忌之用鹽搗椒味佳

豆油味辛甘性冷微毒多食困脾發冷疾滑骨髓菜油功用相同

麻油味甘辛性冷多食滑腸胃發冷疾久食損人肌肉生性冷熟性熱可隨時熬用凡經宿者食之動風若過於煎熬者性極熱勿用

黑沙糖味甘性溫多食令人心痛生長蟲消肌肉損齒發疳同鯽魚食生疳蟲同葵菜食成流癖同筍食成痕令身重不能行今人每用爲調和徒取其適口而不知陰受其害也

白沙糖味甘性寒多食助熱損齒生蟲輕白如粉者爲糖霜堅白如冰者爲晶糖性味相同

蜂蜜味甘性微溫多食動脾凡取蜜夏冬爲上秋次之春則易發酸川蜜溫閩廣性熱西南蜜涼色白味甜七月勿食生蜜令人暴下霍亂青赤酸者食之心煩與李子生葱韭薤萐苣同食令人利下勿同黍

米食食蜜飽後不可食鮮令人暴亡多食發溼熱病生蟲蠶小兒尤宜少食凡蜜餞諸果用細辛置於頂不蟲蛇。

薄荷味辛性涼虛弱人久食成消渴病新病初愈食之令虛汗不止與鼈相反貓食之醉凡收薄荷者須隔夜以糞水澆之雨後乃可刈收則性涼不爾不涼也。

葦茭味辛性熱能動脾肺之火多食令人目昏食料不宜用之。

草豆蔻味辛溫多食助脾熱傷肺損目不如縮砂仁白豆蔻之性氣和也。

紅豆蔻味辛性溫多食令人舌粗不思飲食最能動火傷目致衄食料中不宜用之。

食茱萸味辛苦性大熱多食動脾火發浮腫虛恚發瘡痔有目疾火證者忌食勿同茨菇食。

川椒味辛性熱有毒多食令人乏氣傷血脈凡有實熱喘以嗽及暴赤火眼者勿食椒五月食椒損氣傷心令人多忘閉口者殺人中其毒者用涼水麻仁漿解之川椒肉厚皮皺其子光黑如人子瞳他椒子雖黑而無神土椒子則無光矣花椒性味相同但力差薄耳。

胡椒味辛性大熱有毒多食損肺令人吐血助火昏目發瘡有實火及熱病人食之動火傷氣陰受其害病咽喉口齒及腸紅痔漏者忌之妊娠食之令助胎熱子生瘡疥。

小茴香味辛甘性微溫力緩於大茴有實火人宜少食之其莖葉與子性味相同。

蒔蘿味辛性溫殺魚肉毒有實熱者少食其根有大毒誤食殺人。

桂皮味辛性溫有實火者少食忌生葱石脂

茶味苦而甘茗性大寒芥茶性微寒久飲令人瘦去人脂令人不睡大渴及酒後飲茶寒入腎經令人腰脚膀胱冷痛兼患水腫攣瘻諸疾尤忌將鹽點茶或同鹹味食如引賊入腎空心切不可飲同榧食令人身重飲之宜熱冷飲聚痰宜少勿多不飲更妙酒後多飲濃茶令吐食茶葉令發黃成癬惟蒙茶性溫六安湘潭茶稍平松茗傷人爲最若雜入香物令病透骨況眞茶既少雜茶更多民生日用受其害者豈可勝言婦嫗蹈其弊者更甚服威靈仙士茯苓者忌之服史君子者忌飲熱茶犯之卽瀉茶子搗仁洗衣去油膩廣南一種苦荳性大寒胃冷人勿食

酒類甚多其味有甘苦酸淡辛澀不一其性皆熱有毒多飲助火生痰昏神軟體損筋骨傷脾胃耗肺氣天人壽飲冷酒同牛肉食令人生蟲同乳飲令人氣結同胡桃食令咯血酒醉臥黍穠食豬肉患大風酒同芥食及合辛辣等物緩人筋骨酒後飲茶多傷腎聚痰成水腫及攣痛腰脚重墜膀胱疝證腹下冷痛消渴痰飲久飲過度令人精薄無子醉臥當風成癱風癱瘓醉後浴冷水成痛瘻凡用酒服丹砂雄黃等藥能引藥毒入四肢滯血化爲癰疽中一切砒蠅等毒從酒得者不治凡飲酒宜溫不宜熱宜少不宜多飲冷酒成手戰有火證目疾失血痰嗽痔漏瘡疥者竝宜忌之飲酒者喜鹹惡甘勿同甜物食枳椇葛花赤豆花葵豆粉皆能醒酒解毒酒漿照人無影及祭酒自耗者勿飲酒酸以赤小豆一升炒焦入罐內可變好

燒酒味甘辛性大熱有毒多飲敗胃傷膽潰髓弱筋傷神損壽有火證者忌之同薑蒜犬肉食令人生痔發痼疾妊婦飲之令子驚癇過飲發燒者以新汲冷水浸之或浸髮卽醒中其毒者服鹽冷水菉豆粉可少解或用大黑豆一升煮汁一二升多飲服之取吐便解宜忌文增醫書卷之三同飴解酒糟味辛甘性溫臘月者可久畱有火熱病及喘嗽者勿食糟物醋味酸甘苦性微溫解魚肉瓜菜毒米醋乃良多食損筋骨傷胃氣不益男子損齒滅顏能發毒不可同諸藥食服茯苓丹參草蘆薈藥者忌之凡風寒咳嗽及瀉痢脾病者勿食脚重脚癩脚氣脚癰脚不醬味鹹甘性冷殺魚肉菜蕈百藥毒多食助溼發瘡發小兒無辜生痰動氣妊婦合雀肉食令兒面黑同葵藿食能墮胎麥醬同鯉魚及魚鮮食生口瘡患腫脹五疸咳嗽者勿食豆醬乃佳患瘡癧者食之令瘢黑服甘遂者忌之

飴糖味甘性溫多食生痰助火動脾風發溼熱患中滿吐逆祕結牙齦亦目疳病者切忌食之勿同豬心肺食服半夏菖蒲者忌之

豆腐味甘鹹性寒多食動氣作瀉發腎邪及瘡疥頭風病夏月少食恐人汗入內凡傷豆腐及中毒者食萊菔杏仁可解

粉皮索粉俱味甘性涼脾胃虛弱者多食難化令腹痛泄瀉食杏仁卽消如近杏仁卽爛不成索乳酪味甘酸性寒患脾痢者勿食羊乳酪同魚鮮食成瘕忌醋不可合鱸魚食

酥油味甘性微寒患脾氣虛寒者宜少食之

乳餅味甘性微寒多食動氣滑腸生痰患泄瀉者不宜食

魚膘味甘鹹性平脾胃虛者宜少食之回魚者性寒不益腎

魚膾味甘性溫同乳酪食令霍亂勿同諸瓜食夜食不消成積食後飲冷水生蟲疫病後食之損脾成內疾食生鱠成瘕爲怪病過食不消者用馬鞭草汁和酒服可化勿同豬肝食

魚鮓味甘鹹性平諸魚皆可作酢多食難化發瘡疥防雜髮害人生酢損人食之動脾胃病同胡荽同葵菜同豆蔻同麥醬同荳豆同蒜食竝令消渴及霍亂無鱗魚鮓尤不益人

生薑味辛甘肉性溫皮性寒生發散熟溫中多食損心氣發目疾五痔失血凡患瘡癩人食之長惡肉妊婦多食生薑助胎熱令子生瘡疥或生多指多食辛辣皆能損胎夜不食薑免耗真氣忌同豬肉牛肉馬肉兔肉食秋薑宜少食能瀉氣天年乾薑久食令人目暗妊娠食之令胎內消蓋其性大熱而辛散也糟老薑入蟬退則無筋

少許味苦大鹽僵眼無淚

司肉聚肉炙炮發宜少食諸諸論天半算葬人貴命人日飄揚諸金文余部內留蓋其卦大陰而辛焰  
微火生發提領熊令至坐者得火生計之食辛熟皆宜歸附不勞勞火速則麻氣同齊因水火  
土造聚辛甘肉對盛夏封寒坐避遺弊處中多食附心液潤目其正疾夫血且患渴而人食文吳惡由知  
英國忌齋同麥穀同葛豆同蒜食並合前所及諸品無殊於此不益人

氣體和皆順得平補飲當可涓涓走資難治費藥毒物兼害人坐相附火分立胸膈胃臟固附安同莫  
來去坐側勿寐勿登寐既食不斂若用枳殼草子一味斷服可止心同養利食

氣體和皆順得平調首頭皆宜少食之四魚香妙遠不益智  
用鰣頭甘頭始平調首頭皆宜少食之四魚香妙遠不益智

少利腰子肺喘氣急勿食帶酒空腹食雖無味亦不益矣

# 飲食須知卷六

## 魚類

鯉魚味甘性平。其脅鱗一道從頭至尾無大小皆三十六鱗陰極則陽復故能發風動火同犬肉豆蔻食令消渴同葵菜食害人天行病後及下痢者有宿癥者俱不可食風病人食之貽禍無窮服天門冬紫蘇龍骨硃砂人忌食鯉脊上兩筋及黑血有毒溪閒生者毒在腦山上水中生者不可食炙鯉勿使烟入目大損目光三日內必驗鯉魚子合豬肝食能害人勿同雞肉雞子食。

鯽魚味甘性溫同蒜食助熱同沙糖食生疳蟲同芥菜食發浮腫同雞雉鹿猴肉及豬肝食生癰疽服麥門冬者食之害人鯽魚子忌同豬肝食。

鯔魚味甘性溫患疳痢者勿食。

鯽魚味甘性平多食發痼疾及瘡疥疳疾。

鱸魚味甘性平有小毒多食發瘡腫成痘癬勿同乳酪食肝不可食剝人面皮中鱸魚毒者多飲蘆根汁可解。

鱖魚味甘性平。鱖刺凡十二以應十二月誤梗害人以橄欖核磨水服之可解。

鯖魚味性甘平作鮓與服石人相反勿與生胡荽麥醬豆蔻生葵菜同食服尤人忌之。

白魚味甘性平多食熱中生痰泥人膈發灸瘡同棗肉食令患腰腹痛經宿者勿食令人腹冷炙食亦少動氣患瘡瘍者勿食能發膿。

回魚味甘性平多食動痼疾同野豬雉肉食令人發癩同鹿肉食殺人赤目赤鬚者忌食。

鱉魚味甘性溫多食助火動痰發瘡疾。

鱈魚味甘性平多食發瘡疥此魚大者四五寸小時卽有子忌甘草。

鱈魚味甘性溫此魚長僅數寸形狹而扁狀如柳葉性好羣遊多食發瘡疥丹毒。

鱠殘魚味甘性平鮮多食令人發瘡疥及小兒赤遊風驪乾者名銀魚又一種鱠魚形似鱠殘但喙上多生一鍼功用相同。

鱸魚味甘性溫狀似鰱而色黑其頭最大俗呼花鰱鰱之美在腹鱸之美在頭其目旁有乙骨食魚去乙是矣多食動風熱發瘡疥。

鯧魚味甘性溫一名赤眼魚多食動風氣助溼熱發瘡疥癬疥及痼疾。

石首魚味甘性平俗名黃魚曝乾爲白鯧食之能消瓜成水又一種黃花魚形狀相似但色黑耳勒魚味甘性平乾者謂之勒鯧甜瓜生者用勒魚骨插蒂上一夜便熟石首鯧骨亦然。

鯧魚味甘性平和生薑粳米煮骨皆軟其子有毒食之令人下痢

杜父魚味甘性溫狀似鯊而短尾岐頭大口闊身黃黑有斑脊有刺患瘡癥者忌食脊有細蟲如髮宜去之

鱠魚味甘性寒卽黑魚有瘡人不可食令癩白食之無益能發痼疾

鰻鱺魚味甘性微溫有小毒同白果食患癩風多食動風妊婦食之令胎有疾有重三四觔者昂頭三寸遊者四目者無鰓者背有白點者腹有黑斑者並有毒食之殺人尖頭劍脊黑色者有毒食之無味其骨燒烟熏蚊令化爲水熏竈及屋舍竹木斷蛀蟲置書筭衣箱不生蠹海鰻鱺性味相同暖而不補一種肉粗無油者有毒勿食乾者名風鰻

鱠魚味甘性大溫卽黃鱠多食令人霍亂發瘡疾動風氣損人壽時行病後食之復發勿與犬肉犬血同食妊娠食之令子聲啞黑而大者有毒食之殺人畜水缸內夜以燈照通身浮水面項下有白點此乃蛇變者急宜棄之以蒜瓣投缸中則羣鱠跳擲不已亦物性相制也煮鱠忌桑柴火食鱠中毒食蟹卽解

鱠魚味甘性平卽泥鰍魚同白犬血肉食和燈心煮鱠甚妙忌桑柴煮鱠魚味甘性平有小毒卽黃魚俗呼著甲魚多食生痰助熱發風動氣發瘡疥同蕎麥麪食令人失音作鮓食令人難剋化服荆芥藥者忌之

鱈魚味甘性平卽鱈鯉魚一名鮪魚多食動風氣發一切瘡疥久食令人心痛腰疼同筍乾食發癱瘓小兒食之成咳嗽及癥瘕能發諸藥毒服丹石人忌食作鮓雖珍亦不益人

鮎魚味甘性寒有小毒同牛肝食患風噎涎同野豬肉食令吐瀉同雉肉食生癰瘍同鹿肉食令筋甲縮赤目赤鬚無腮者並有毒悞食殺人反荆芥

黃頰魚味甘性平微毒一名鯁鮀狀似小鮎身青黃色頸下有二橫骨兩鬚有胃作聲軋軋其膽春夏近上秋冬近下多食發瘡疥不益人反荆芥能害人

河豚味甘性溫有毒海中者大毒多食發風助溼動疾有痼瘻瘍者不可食與荆芥菊花桔梗甘草附子烏頭相反修治失法誤入烟煤或沾灰塵食之竝能殺人三月後卽肉內生斑不可食之妊婦食之令子赤遊風其血有毒脂令舌麻子令腹脹眼令目花其肝及子有大毒入口爛舌入腹爛腸無藥可解中其毒者以橄欖蘆根汁糞清甘蔗汁解之少效或用鴨血灌下可解服藥人不可食之赤目者極肥大者腰腹有紅筋者誤食殺人諸藥不能解厚生者宜遠之勿食又一種斑子魚形似小河豚其性味有毒與河豚相同河豚魚飽後不可再食食此不可盡飽宜防發脹耳

鱈魚味甘性平吞咽同類池中有此不能畜魚生瘡癩者勿食

石斑魚生南方溪澗長數寸白鱗黑斑浮遊水面聞人聲則劃然深入其子及腸有毒悞食令人吐瀉飲魚尾草汁少許解之

黃鯪魚味甘性溫。此魚闊不逾寸，長不近尺。其油點燈，令人昏目。

鱠魚味甘性平。俗名春魚。春月閒從巖穴中隨水流出。狀似初化魚苗。一觔千頭。或云鯉魚苗也。今宣城涇縣於三月三前後三四日亦出小魚。土人炙收寄遠。或卽此魚。

金魚味甘鹹性平味短不宜食止堪養玩魚啖橄欖渣肥阜水鵝糞卽死得白楊皮不生蟲

**比目魚味甘性平多食動風氣有風溼病者勿食**

**鮆魚味甘性平尾有兩歧如鞭鞘患癰疽者勿食**

鮫魚味甘性平。卽沙魚皮可飾刀劍。大者尾長數尺。能傷人。小者子隨母行。驚卽從口入母腹中。虎沙能咬人形。被暗傷人。以紅布繫腰可免。忌甘草。

烏賊魚味鹹性平多食動風氣其墨亦可書字但逾年則迹滅其骨名海螵蛸文順者是真橫者爲假能淡鹽投骨於井水蟲皆死烏賊遇小滿則形小也

邵陽魚味甘鹹性平有小毒狀如盤及荷葉無足無鱗背青腹白口在腹下目在額上尾長有節蟻人甚  
毒吳人腊之食之無益其尾候人尿處訂之令陰腫痛至死拔去乃愈被刺毒者以魚扈竹及海瀨皮  
解之

竹魚味甘性平。出廣南桂林湘江。狀似鯖魚而少骨刺。色青翠可愛。鱗間有朱點。多食發瘡疾。

鼈肉味甘性冷。同豬兔鴨肉食損人。同芥子食生惡瘡。同莧菜食令腹中成肉鼈害人。不可同桃子鴨子。

雞子食禮記云食鼈去醜謂頸下有輒骨如龜形食之令人患水病有冷氣癥痕人不宜食之凡鼈三足者赤足者獨目者頭足不縮者目四陷者腹下有王字形十字文者腹有蛇紋者目白者山上生者名旱鼈竝有毒食之殺人夏天亦有蛇化者食須慎之妊婦食之令子短項薄荷煮鼈能害人鼈無耳以目爲聽純雌無雄以蛇鼈爲匹故燒鼈脂可以致鼈遇蚊叮則死得蚊煮則爛熏蚊者又用鼈甲物相報復如此鼈一鳴而鼈伏性相制也池中有鼈魚不能飛其膽味辛辣破入湯中可代椒而辟腥其性畏葱及桑灰甲無裙而頭足不縮者名曰納鼈有毒食之令人昏塞以吳藍煎湯服之立解甲亦有毒三足者名曰能鼈有大毒誤食殺人

龜肉味酸性溫此物神靈不可輕殺六甲日十二月俱不可食損人神同豬肉菰米瓜莧食害人神龜版當心前一處四方透明如琥珀色者佳頭方腳短殼圓版白爲陽頭尖腳長殼長版黃爲陰其息以耳腸屬於首雌雄尾交亦與蛇匹龜老則神年至八百反大如錢龜聞鐵聲則伏蚊噏則死香油抹眼入水不沈老桑煮之易爛龜尿磨瓷器能令輒磨墨書石能入數分取龜尿以豬鬃或松葉刺其鼻即出金線綠毛龜置書筭辟蠹呷蛇龜甲肉俱毒不可食之

黿肉味甘鹹性寒有小毒多食動風發霍亂風疾人不可食妊婦食之損胎令子頭短及橫生不可同橘能變魅非急弗食之

螃蟹味甘鹹性寒有小毒多食動風發霍亂風疾人不可食妊婦食之損胎令子頭短及橫生不可同橘

棗荆芥食同柿食令成冷積腹痛服木香汁可解未經霜蟹有毒腹中有蟲如小木鼈子而白者不可食大能發風有獨螯獨目四足六足兩目相向腹下有毛殼中有骨頭背有黑點足斑目赤者竝有毒不可食中其毒者服冬瓜汁豉汁紫蘇汁蒜汁蘆根汁皆可解之糟蟹罐上放阜莢半錠可久留不壞罐底入炭一塊不沙見燈易沙得椒易菹得阜莢或蒜及韶粉可免沙菹得白芷則黃不散得葱及五味子同煮則色不變其黃能化漆爲水其螯燒烟可集鼠蟻蜞有毒食多發吐痢又有劍蟹之類竝有毒不可食雄者臍長雌者臍圓腹中之黃隨月盈虧流水生者色黃而腥止水生者色紺而馨

蚌肉味甘鹹性冷多食發風動冷氣馬刀肉有毒

蜋肉味甘鹹性冷微毒多食發嗽及冷氣消腎

蛤蜊味鹹性冷與丹石人相反食之令腹結痛以枇杷核同煮脫丁

蝗肉味甘性溫天行病後不可食之

蚶肉味甘性微溫多食令人壅氣同飯食不口乾車渠蓋瓦壠之大者作杯注酒滿過一分不溢

淡菜味甘性溫多食令人頭目昏悶得微利可已久食脫人髮服丹石人食之令腸結燒食卽苦不宜人以

少米先煮熟後去毛再入蘿蔔或紫蘇或冬瓜同煮尤佳

田螺味甘性大寒其肉視月盈虧有冷積人勿食小者名螺蠣性味相同清明後其中有蟲不可食用也

細長者名海蠣味鹹性寒肉綠色

鱉魚味辛鹹性平微毒多食令咳嗽發瘡癬其行雌常負雄失雌雄卽不動取必雙得其血碧色尾有珠如粟燒脂可以集鼠蚊蟻卽死小者名鬼鱉食之害人

海蛇味鹹性溫卽海蠍無口眼腹翅塊然一物以蝦爲目蝦去則住浸以石灰礬水則色白

鰐肉味甘鹹性溫有小毒多食動風助火發瘡疾有病人及患冷積者勿食小兒食之令腳弱雞犬食之亦令腳屈弱生水田溝渠中者有毒切勿以熱飯盛密器內作鮓食毒人至死鰐無鬚者腹下通黑及煮熟色變白者竝有毒不可食勿與鹿麝肉豬肉雞肉同食妊娠食之令子難產

海鰐味甘鹹性平有小毒同豬肉食令人多唾閩中有五色鰐長尺餘曝乾爲對鰐功用相同

蛙味甘性寒卽田雞其骨熱食之令小便淋妊娠食之令子聲啞壽夭小蛙食多令人尿閉臍下酸痛有至死者擂車前水飲可解正月出者名黃蛤不可食漁人多以蟾蜍去皮僞充有毒勿食

海參味甘鹹性寒滑患泄瀉痢下者勿食

燕窩味甘性平黃黑微爛者有毒勿食

牡蠣肉味甘性溫俗呼鮑魚海牡蠣可用丈夫服之令人無鬚

鼈肉味甘性溫有小毒食之發冷氣痼疾此物有靈不可食之其涎最毒身具十二生肖肉惟蛇肉在尾

最毒

鯪鯉肉味甘淡性溫有毒卽穿山甲其肉最動風風疾人纔食數鬱其疾一發四肢頓廢

蚺蛇肉味甘性溫。有小毒。四月勿食。其膾著醋能卷人筋。惟以芒草作筋乃可。  
諸魚有毒。魚目有睫。目能開合。二目不同。逆頸全頸。無頸白鬚。腦白連珠。腹下丹  
字形。形狀異常者。竝有毒。食之殺人。凡一切無鱗魚皆有毒。宜少食之。妊婦食之。竝難產育。令子  
多疾也。

紫荆花入魚羹中食之殺人。

解諸魚毒。黑豆汁。馬鞭草汁。橘皮。大黃。蘆根汁。朴硝湯飲之皆可解。凡中鯀鱠鰐鰐  
蟆毒。令臍下痛。便祕。用豆豉一合。煎濃汁。頻飲之可解。

收藏銀魚鱉魚。以乾豬草一處。不變色味。藏白鯉。以乾稻柴同包。凡洗魚。滴生油數點。則無涎。煮時下  
沒藥少許。則不腥。



# 飲食須知卷七

## 禽類

鵝肉味甘性寒。蒼鵝性冷有毒。嫩鵝有毒。多食令人霍亂。發痼疾。生瘡疥。患腫毒者勿食。火熏者尤毒。虛火咳嗽者勿食。鵝血味鹹微毒。鵝卵味甘性溫。多食鵝卵。發痼疾。煮鵝下櫻桃葉數片易軟。鴨肉味甘性寒。黑鴨有毒。滑中發冷利。患腳氣人忌食之。新鴨有毒。以其多食蚯蚓等蟲也。目白者殺人。腸風下血人不可食。鴨血味鹹性冷解諸藥毒。鴨卵味甘鹹性微寒。多食發冷氣。令人氣短背悶。妊娠多食。令人失音。且生蟲。小兒多食。令人脚軟。患瘡毒人食之。令人惡肉突出。不可合鼈肉李子食。害人。合桑椹食。令人妊婦生子不順。過食鴨肉所傷成瘕者。以糯米泔溫服一二盞。漸消。

雞肉味甘酸性微溫。善發風助肝火。同葫蘆芥李及兔大肝犬腎食。竝令人瀉痢。同魚汁食。成心痕。同鯉魚鯽魚蝦子食。成癰瘤。同獺肉食。成遁尸病。同生葱食。成蟲痔。同糯米食。生蟠蟲。小兒食多。腹內生蟲。五歲以下忌食。四月勿食。抱雞肉。令人作癰成漏。男女虛乏有風病人食之。無不立發。勿同野雞鼈肉食。黃雌雞患骨蒸熱者勿食。雞有五色者。元雞白首者。六指者。四距者。雞死足不伸者。閼雞能啼者。竝有毒食之害人。老雞頭有毒。勿食。雞肝味甘苦性溫。微毒。內則云。食雞去肝爲不利人。雞卵味甘性平。微寒。多食令人腹中有聲。動風氣。同葱蒜食。令人氣短。同韭食。成風痛。同鼈肉食。損人。同獺肉食。成遁尸

病同兔肉食成瀉痢。妊婦多食令子失音。以雞子鯉魚同食令兒生瘡。同糯米食令兒生寸白蟲。同魚膾同乾薑食令子生瘡發瘡疥。小兒患痘疹者不惟忌食禁嗅其煎食之氣恐生翳膜也。醋能解蛋毒過食蛋傷紫蘇子能消人踏抱出雞子殼令生白癩風。

野鴨味甘性涼不可同胡桃木耳豆豉食。

野雞味酸甘性微寒春夏有小毒患痢人不可食久食令人瘦發五痔諸瘡疥同蕎麥麪食生肥蟲同菌蕈木耳食發五痔立下血同胡桃食發頭風眩運及心痛損多益少不可常食卵同葱食生寸白蟲同家雞食或遁尸病自死爪甲不伸者食之殺人不可與鹿肉豬肝鯽魚鮎魚回魚同食。

鵝鴨肉味甘鹹性平食多減一切藥力其血解百藥蠱毒不可與麋肉同食。

雀肉味甘性溫勿同豬肝及李食妊婦食雀肉飲酒令子多淫多食雀腦動胎氣令子雀目同豆醬食令子面酐服朮人忌之。

鶏肉味甘性平不可同豬肝食令人生黑子同木耳菌子食令人發痔鶏毛有斑點善搏鬪始由蝦蟇黃魚所化終以卵生四時常有鶏肉與鶏性味相同形亦相似但色黑無斑始由鼠化終復爲鼠夏有冬無今通呼爲鵪鶏也。

鷓鴣肉味甘性溫不可與竹筍同食令人小腹脹或言此鳥天地之神每月取一隻饗至尊所以自死者不可食其鳥飛必南翅。

雁肉味甘性平七月勿食傷人神道家謂之天厭不食爲妙久食動氣禮記云食雁去腎不利人也

鶴雉肉味甘性熱卽突厥雀形似雌雉鼠腳無後趾歧尾慄急羣飛雌前雄後一名山雞山雞有四種似雉而尾長三四尺者爲鶴雉似鶴而尾長五六尺能走且鳴者爲鶴雉俗通呼鶴矣似鶴而小首有采毛爲駿驥似雉而腹有采色爲錦雞俗通呼爲錦雞矣又有吐綬雞每春夏晴明徐舒頸下錦綬文采煥爛斂卽不見養之竝辟火災食之有毒

鵠雞肉味甘性平初病後勿食鵠氣猛烈鬪期必死

白鶲肉味甘性平患瘡癩者勿食黑鶲氣味相同

竹雞肉味甘性平卽泥滑滑諺云家有竹雞啼白蟻化爲泥亦辟壁蟲

英雞肉味甘性溫常食石英秋月卽無

黃褐侯肉味甘性溫卽蠟嘴初病後食勿

桑鴈肉味甘性溫卽蠟嘴初病後食勿

鸕鷀肉味酸澀性平羶臭不可食肉及卵食之令人昏忘

喜鵲肉味甘性寒婦人不可食

燕肉味酸性平有毒不可食損人神氣不宜殺之嗜燕人入水爲蛟龍所吞燕作窩長能容二匹絹者令人家富也窩穴北向尾屈色白者是數百歲燕仙經謂之肉芝

刺毛鶯肉味甘性平有瘡疥者少食

孔雀肉味鹹性涼微毒食其肉者自後服藥必不效爲其解毒也尾有毒不可入目令人昏翳鵠卽魚鷹能啖蛇其肉腥惡不可食

鴟腦有毒同酒食令人久醉健忘

鶴肉有毒頂血飲之立死性喜食蛇蛇聞聲而遠去人家畜之以辟蛇

鶴肉有毒不可食其骨入沐湯浴頭令髮盡脫更不生也又能殺樹木鶴生三子一爲鶴異極成震陰變陽也

鴛鴦肉味鹹性平有小毒多食令人患大風病

鷓鴣肉味酸鹹性冷微毒卽水老鴉凡魚骨梗者密念鷄鴣不已卽下妊婦食之令逆生貓頭鷹夜勿煮炙能引鬼魅

諸鳥有毒 凡鳥自死自閉 自死足不伸 白鳥元首 元鳥白首 三足 六指 異形異色 四翼 肝色青者 野禽生卵有八字形者竝有毒食之殺人

# 飲食須知卷八

獸類

豬肉味苦性微寒有小毒牡曰羶牝曰彘子曰豚牡而去勢曰豮生江南者謂之江豬惟羶肉無毒多食閉血脈弱筋骨虛人肌瘦病者金瘡者尤宜忌之久食令人少子傷精發宿疾豚肉久食令人偏體筋肉碎痛乏氣江豬多食令人體重作肺少有腥氣久食解藥力動風發疾傷寒瘧痢癰瘍痔漏諸疾食之必再發難愈反梅子烏梅桔梗黃連犯之令人瀉痢服胡黃連食之令人漏精服甘草者忌之同牛肉食生寸白蟲同兔肉食損人同羊肝同雞子同鯽魚及黃豆食令人滯氣同葵菜食令人少氣同蕎麥麵食患熱風脫鬚眉毛髮同生薑食生面斑發風同胡荽食爛人臍同蒼耳食動風氣同百花菜同吳茱萸食發痔瘻同龜鼈肉麋鹿驢馬肉蝦子食傷人多食令人暴肥蓋虛風所致也頭肉有毒多食動風發疾豬肉毒在首故有病者忌之項肉俗名槽頭肉肥胞能動風脂膏勿令中水臘月者歷年不壞反烏梅梅子忌乾漆腦味甘性寒有毒禮記云食豚去腦能損男子陽道臨房不能行事酒後尤不可食今人以鹽酒食豬腦是引賊入室也血味鹹性平服地黃補骨脂何首烏諸補藥者忌之能損陽也同黃豆食滯氣心味甘鹹性平多食耗心氣不可合吳茱萸食肝味苦性溫豬臨殺驚氣入心絕氣歸肝俱不可多食服藥人勿食不可合雉肉雀肉及同魚膾食生癰瘍同鯉魚鯽魚食傷神同鵝鴨食

生面黯肺味甘性微寒同白花菜食令人氣滯發霍亂八月和飴食至冬發疽腎味鹹性冷卽腰子久食令人傷腎少子虛寒者尤忌冬月食之損真氣發虛壅脰脂微毒男子多食損陽豬鼻脣多食動風氣凡花豬病豬白蹄豬自死豬煮汁黃者爲黃鑞豬肉中有米星爲□□俱不可食燒肉忌桑柴凡煮肉同阜莢子桑白皮高良薑黃蠟不發風氣得舊籬篾易熟煮肉封鍋入楮實子二三十粒易爛且香夏天用醋煮肉可畱數日煮臘肉將熟以紅炭投鍋內則不油羶氣洗豬肚用麪洗腸臟用砂糖能去穢氣中病豬毒燒豬屎爲末水服錢許三次可瘥過食豬肉傷燒豬骨爲末水服或服芫荽汁生韭汁或加草果可消煮硬肉入山查數顆易爛

羊肉味甘性熱反半夏菖蒲同蕎麥麪豆醬食發痼疾同醋食傷人心同鮮鱠酪食害人熱病疫證瘧疾病後食之復發致危妊婦食之令子多熱病頭蹄肉味甘性平水腫人食之百不一愈冷病人勿多食妊婦食羊目令子睛白血味鹹性平凡豬羊血食久鼻中毛出晝夜長五寸漸如繩痛不忍摘去復生惟用乳石硇砂等分爲丸臨臥服十九自落也服丹石人忌食羊血十年一食前功盡亡服地黃何首烏諸補藥者忌之能解葫蔓草毒腦有毒食之發風病和酒服迷人心成風疾男子食之損精氣少子白羊黑頭食其腦作腸癰羊心有孔者勿食能殺人羊肺三月至五月其中有蟲狀如馬尾長二三寸須去之不去食之令人痢下肝味苦性寒同豬肉及梅子小豆食傷人心同生椒食傷人五臟最損小兒同苦筍食病青盲妊婦食之令子多厄羊賸和飯飲久食令人多睡清水成反胃作噎病凡煮羊

肉用杏仁或瓦片則易爛同胡桃及萊菔煮不躁同竹鼈煮助味以銅器煮食男子損陽女人暴下白羊黑頭黑羊白頭獨角者竝有毒食之生癰中羊肉毒者飲甘草湯解之過食羊肉傷者多食棗子草果可消

黃牛肉味甘性溫微毒食之發藥毒能病人牛夜鳴則瘡臭不可食牛病自死者血脈已絕骨髓已竭不可食之悞食令人生疔暴亡發痼疾、疎癬洞下症病瘧牛暴死者不可食獨肝者有大毒令人痢血至死北人牛瘦多以蛇從鼻灌故爾獨肝水牛則無之噉蛇牛毛髮白而後順者是也人乳可解其毒自死白首者食之殺人疥牛食之發癰黃牛水牛合豬肉及黍米酒食竝生寸白蟲同韭薤食合生薑食損齒勿同栗子食黑牛白頭者大毒勿食水牛肉味甘性平忌同黃牛患冷人勿食蹄中巨筋多食令生肉刺牛乳味甘性微寒生飲令人利熱飲令人口乾氣壅溫飲可也不宜頓服與酸物相反令人腹中癥結患冷氣人勿食同魚食成積同醋食生瘕牛脂味甘溫微毒多食發痼疾瘡瘍牛腦味甘性溫微毒熱病死者勿食其腦令生腸癰牛肝勿同鮎魚食患風噎涎青牛腸胃合犬肉犬血食病人服仙茅者食牛肉牛乳令斑人髮髮服牛膝人亦忌食之凡煮牛肉入杏仁蘆葉則易爛煮病牛入黃豆豆變黑色者殺人中疔疥牛毒用澤蘭根或甘菊根汁或豬牙灰水服或生菖蒲搗酒或甘草湯解之豬脂化湯亦可解毒過食牛肉所傷以稻草和草果煎濃湯多服可消牛乃有功於世仁人君子必宜戒食

狗肉味酸鹹性溫服食人忌食九月食犬傷神反商陸同生葱蒜食損人同薑食生癩白犬合海鯀食必得惡病勿炙食令消渴妊婦食之令子無聲且生蟲疫證及熱病後食之殺人勿同鯉魚鱈魚牛腸食令人多病春末夏初多獵犬宜忌食瘦犬有病發狂暴死無故自死者有毒殺人懸蹄犬傷人赤股而躁者氣膜犬目赤者竝不可食白狗血和白雞肉烏雞肉白雞肝白羊肉蒲子羹等食皆病人白犬乳酒服能斷酒犬腎微毒內則云食犬去腎不利人也田犬長喙善獵吠犬短喙善守白犬虎紋黑犬白耳畜之家富貴純白者主凶斑青者識盜而咬凡食犬肉傷用杏仁二三兩帶皮研細熱湯二三盞拌勻三次服能使肉盡消犬智甚巧力能護家食之無益何必嗜之

馬肉味辛苦性冷有毒同倉米稷米及蒼耳食必得惡病十有九死同薑食發氣嗽同豬肉食成霍亂患疥瘡下痢者食必加劇妊婦食之令子過月難產乳婦食之令子疳瘦馬生角無夜眼白馬青蹄白馬黑頭者竝不可食令人癲馬鞍下肉色黑及馬自死者形色異常者竝有毒食之殺人馬乳味甘性冷利同魚鱠食作瘕馬肝及鞍下肉有大毒食之殺人刷牙用馬尾令齒疏損近人多用燒灰揩拭最腐齒齦馬腦有毒食之令人發癲馬血有大毒生馬血入人肉中一二日便腫起連心卽死有人剝馬傷手血入肉一夜致死馬肉上血洗不淨食之生疔腫馬汗有大毒患瘡人觸馬汗馬氣馬毛馬尿馬屎竝令加劇馬汗入瘡毒攻心欲死者燒粟幹灰淋汁浸洗出白沫乃毒去也食馬肉毒發而心悶者飲清酒則解飲濁酒則加或飲蘆根汁或嚼杏仁或煎甘草湯解之中馬肝毒者豬骨灰牡鼠屎豆豉狗

屎灰人頭垢竝水服可解中疔疥馬毒者澤蘭根汁、豬牙灰、甘菊根汁俱水服或生菖蒲酒解之馬食杜蘅善走食稻足重食鼠屎腹脹食雞糞生骨眼以僵蠶烏梅拭牙則不食得桑葉乃解挂鼠狼皮於槽亦不食遇死馬骨則不行以豬槽飼馬石灰泥馬槽馬汗著門竝令馬落駒繫獮猴於廢辟馬病馬頭骨埋於午地宜蠶浸於上流絕水蜞蟲

驢肉味甘性平與荆芥茶相反同食殺人同鳧此食令人筋急多食動風脂肥尤甚屢試屢驗凡驢無故自死者疫死者力乏病死者竝有毒忌食疥癩及破爛瘦損者食之生疔腫將熱驢血和麻油一盞攪去沫煮熟成白色亦一異也妊娠食之令子難產勿同豬肉食傷氣

驃肉味辛苦性溫有小毒其性頑劣肉不益人多食令人健忘妊娠食之難產驃大於驢而健於馬其力在腰其後有鎖骨不能開故不孳乳牡驢交馬而生者驃也牡馬交驢而生者駢也牡驢交牛而生者爲駢駢牡牛交驢而生者爲驕驢牡牛交馬而生者爲驅驢今俗通呼爲驃矣

鹿肉味甘性溫二月至八月不可食發冷痛白臘者豹文者竝不可食鹿肉脯炙之不動及見水而動或曝之不燥者竝殺人同雉肉蒲白鮓魚鮎魚雞肉生菜鯽魚鯷食發惡瘡禮記云食鹿去胃鹿茸不可以鼻嗅之中有小白蟲視之不見入人鼻必爲蟲癩藥不及也不可近丈夫陰令痿鹿脂亦不可近陰久食鹿肉服藥必不得力爲其食解毒之草故也勿同豬肉食

麋肉味甘性溫多食令人弱房發腳氣妊娠食之令子目病不可合豬肉雉肉鮓魚雞肉菰蒲食發痼疾

同蝦及生菜梅李食損男子精氣糜脂不可近陰令瘻亦不可同桃李食淮南子云孕婦見麋生子四目

虎肉味酸作土氣性熱正月食虎傷神熱食虎肉傷人齒多有藥箭傷者食者慎之虎鼻懸門中次年取熬作屑與婦食之便生貴子勿令人及婦知知則不靈虎豹皮上睡令人神驚其毛入瘡有大毒虎骨勿用中毒藥箭者能傷人也虎夜視一目放光一目看物聲吼如雷風從而生百獸震恐立秋始嘯仲冬始交虎不再交孕七月而生虎生三子一爲豹其搏物三躍不中則捨之食狗則醉聞羊角烟則走惡其臭也虎害人獸而蝟鼠能制之智無大小也

豹肉味酸性微溫正月勿食傷神損壽豹肉令人志性粗豪食之便覺少頃消化乃定久食亦然豹脂合生髮藥朝塗暮生廣西南界有唼臘蟲食死人尸不可驅逐以豹皮覆之則畏而不來野豬肉味甘性平多食微動風疾不可同回魚鮀魚食青蹄者不可食服巴豆藥者忌之嶺南一種蠻婦似山豬而小善害田禾惟以機軸紡織之器置田所則不復近也

豪豬肉味甘性大寒有毒不可多食發風令人虛羸助溼冷病

駝肉及峰脂味甘性溫能知泉源水脈風候凡伏流人所不知駝以足踏處即得之流沙夏多熱風行旅遇之卽死風將至駝必聚鳴埋口鼻於沙中人以爲驗也其臥而腹不著地屈足露明者名明駝最能行遠駝糞亦直上如狼烟駝黃味苦性平微毒似牛黃而不香戎人以亂牛黃而功不及之

熊肉味甘性平十月食之傷神患寒熱積聚瘤疾者食之令終身不除也。熊脂味甘性微寒寒月則有夏月則無之然燈烟損人眼令失光明。熊掌難腰得酒醋水三件同煮熟即大如皮毬且易軟也。熊膽春近首夏在腹秋在左足冬在右足。熊行山中必有跔伏之所謂之熊館性惡穢物及傷殘捕者置此物於穴則合穴自死或爲棘刺所傷出穴爪之至骨即斃也。

山羊肉味甘性熱疫病後忌食。妊婦食之令子多病肝尤忌之。

鈴羊肉味甘性平其角能碎佛牙、貘骨、金剛石燒烟走蛇虺也。

麂肉味甘性平多食發痼疾妊婦食之令胎墮。

麋肉味甘性溫十二月至七月食之動氣多食發消渴及痼疾瘦惡者勿食同鵝食成瘕同梅李生菜蝦食竝能病人凡人心膽粗豪者以其心肝食之卽減膽小者食之愈怯。

香蠻肉味甘性溫蠻人食之不畏蛇毒臍名麝香忌大蒜麝不可近鼻有白蟲入腦患癲久帶其香透關令人成異疾能墮胎消瓜果食積辟蛇。

豬獾肉味甘酸性平其耳聾見人乃走能孔地食蟲蟻瓜果其肉帶土氣狗獾性味與獾相同獾即豬獾兔肉味甘辛性寒同白雞肉及肝心食令人面黃同獺肉食成遁戶病與薑橘同食令人心痛霍亂忌同鹿肉、鼈肉、芥菜及子末食十一月至七月食之傷神氣兔死而眼合者殺人食兔髓多令人面生齶骨內則云食兔去尻不利人也妊婦不可食令子缺脣主逆生兔尻有孔子從口出故妊婦忌之非獨爲

缺唇也。久食絕人血脈。損元氣陽事。令人痿黃。兔肝亦勿與雞芥、胡桃、柑橘同食。

山獺肉不宜食。其陰莖爲補助要藥。骨解藥箭毒。研少許敷之。立消。

水獺肉味甘鹹。性寒。多食消男子陽氣。勿同橙、橘、雞肉、雞子、兔肉食。其肝有毒。諸畜肝皆有定數。惟獺肝一月一葉。十二月十二葉。其閒又有退葉。或云獵獺無雌。以猿爲匹。故猿鳴而獺候。

象肉味甘淡。性平。多食令人體重。象具百獸肉。惟鼻是其本肉。象膽乾了。上有青竹文斑。光膩。春在前左腿。夏在前右腿。秋在後左腿。冬在後右腿。牙近鼠類。鼠皮則裂。世人知然犀可見水怪。而不知沈象可驅水怪。夏月合藥安置象牙於傍。合丹竈以象牙夾竈。得雷聲乃能發光。

豺肉味酸性熱。有毒。食之損人精神。消人脂食。令人瘦。

狼肉味酸性熱。內則云。食狼去腸不利人也。其糞燒烟直上。

狐肉味甘性溫。有小毒。禮記云。食狐去首爲害人也。人卒暴亡。卽取雄狐膽。溫水研灌入喉。卽活。移時者無及矣。

狸肉味甘性溫。正月勿食。傷神。反藜蘆細辛。食狸去正脊不利於人。狸類甚多。性味相同。

家貓肉味甘酸性溫。肉味不佳。亦不入食品。畜之者以虎形利齒。尾長腰短。目如金銀。上齶多稜者爲良。其睛可定時辰。子午卯酉如一線。寅申巳亥如滿月。辰戌丑未如聚核也。其鼻端常冷。惟夏至一日則緩。性畏寒。不畏暑。能畫地卜食。隨月旬上下囁鼠。其孕兩月而生。貓有病。以烏藥水灌之可愈也。

貉肉味甘性溫。貉逾汶卽死。土氣使然也。其耳亦聾。與獾羆性味相同。  
野馬肉味甘性平。有小毒。食之無益。如家馬肉。但落地不沾沙耳。

犀角味苦酸鹹。性寒。妊娠勿服。能消胎氣。凡蠱毒之鄉飲食中。以角攬之。有毒則生白沫。以之煮毒藥。則無毒也。忌鹽。

老鼠肉味甘性熱。誤食鼠骨。能令人瘦。鼠涎有毒。若飲食收藏不密。涎墜其中。食之令人生鼠瘻。或發黃如金。鼠糞有小毒。食中誤食。令人目黃成疸。被鼠食殘之物。人忌食之。

土撥鼠肉味甘性平。雖肥。而煮之無油味。多食難消化。微動風。

貂鼠肉味甘性平。其毛皮寒。月服之。得風更煖。著水不濡。得雪卽消。拂面如焰。塵沙迷目。拭目卽出。近火則毛易脫。

黃鼠肉味甘性平。昔爲上供。今不甚重之。多食能發瘡。

黃鼠狼肉味甘羶臭。性溫。有小毒。不堪食。

猾肉味甘性平。誤食其骨。令人瘦劣。諸節漸小。

諸肉有毒。六畜自死首北向。諸畜帶龍形。六畜自死口不閉。六畜疫病疔疥死。獸歧尾。諸獸赤足。諸畜肉中有米星。獸並頭。禽獸肝青。諸獸中毒及藥箭死。肺沾屋漏。米甕中肉膿。六畜肉熱血不斷。祭肉自動。諸肉經宿未煮。六畜五臟著草自動。肺曝不燥。生肉不

斂水。六畜肉得鹹酢不變色。肉煮熟不斂水。肉煮不熟。六畜肉墮地不沾塵。肉落水浮。  
肉汁器盛閉氣。乳酪煎膾。六畜肉與犬不食者。以上並不可食。殺人輕則病人。人生癰腫疔毒。  
諸腦損陽滑精。經夏臭脯瘻人陰成水病。諸脂然燈損目。食本生命肉。令人神魂不安。春不  
食肝。夏不食心。秋不食肺。冬不食腎。四季不食脾。  
解諸肉毒。伏龍肝末。本畜乾屎末。黃檗末。赤小豆燒末。東壁土末。頭垢一錢起死人。白  
扁豆末竝水服。飲人乳汁。豆豉汁服之亦能解之。藥箭毒。以大豆煎汁或鹽湯。食肉不消。還  
飲本汁。或食本獸腦即消。

中華民國二十五年十二月初版

發行人

王雲五

印刷所

上海商務印書館

發行所

上海及各埠書館

通

編主五雲王

靈書集成初編

本心齋蔬食譜及他二種

朱



書 碼： 083,2  
Call No.

登 錄 號： 1901919020  
Accession No.

書 名： 和種蔬菜開心園  
Title

作 者： 陳達雙  
Author

借閱人 Borrower's Name	借期 Date Loaned	還期 Date Returned

書 碼  
CALL No. 083,2

登 錄 號  
ACCESSION No. 19020

004508

臺灣省立屏東高級中學圖書館

61,7,20,000

屏東高中圖書館



\*A004508\*

