

飲膳正要

一



飲膳正要

四部叢刊續編子部



上海涵芬樓景印
中華學菴社借照
日本岩崎氏靜嘉
堂文庫藏明刊本



御製飲膳正要序

朕惟人物皆稟天地之氣以生者。然物又天地之所以養乎人者。苟用之失其所以養。則至於戕害者有矣。如布帛菽粟雞豚之類。日用所不能無。其為養甚大也。然過則失中。不及則未至。其為戕害一也。其為養甚大者尚然。而況不為養而為害之物焉。



可以不致其慎哉。此特其養口體者耳。若夫君子動息威儀起居出入皆當有其養焉。又所以養德也。嘗觀前元飲膳正要一書。其所以養口體養德之要無所不載。蓋當時尚醫所論著。其執藝事以致忠愛。雖深於聖賢之道者不外是也。夫善莫大於取諸人。取諸人以為善。大舜所先。肆朕嘉

是書而用之。以資攝養之助。且錢諸梓以廣惠利於人。亦庶幾乎好生之仁。雖然。生稟於天。非人之所能為。若或戕之。與立巖墻之下者。同有不由於人乎。故此非但攝養之助。而抑順受其正之大助也。

景泰七年四月初一日



北京中医药大学图书馆版权所有

臣聞古之君子善脩其身者動息節量以養生飲
食衣服以養體威儀行義以養德是故周公之制
禮也天子之起居衣服飲食各有其官皆統於冢
宰蓋慎之至也

今上皇帝天縱聖明文思深遠御延閣閱圖書旦暮
有恒則尊養德性以酬酢萬幾得內聖外王之道
焉於是趙國公臣常普蘭奚以所領膳醫臣忽思
慧所撰飲膳正要以進其言曰昔

世祖皇帝食飲必稽於本草動靜必準乎法度是以
身躋上壽貽子孫無疆之福焉是書也當時尚醫

之論著者云意進書者可謂能執其執事以致其忠愛者矣是書進上

中宮覽焉念

祖宗衛生之戒知臣下陳義之勤思有以助

聖上之誠身而推其仁民之至意命中政院使臣拜

住刻梓而廣傳之茲舉也蓋欲推一人之安而使

天下之人舉安推一人之壽而使天下之人皆壽

恩澤之厚豈有加於此者哉書之既成大都留守

臣金界奴傳

勅命臣集序其端云臣集再拜稽首而言曰臣聞易

之傳有之大哉乾元萬物資始至哉坤元萬物資
生天地之大德不過生生而已耳今

聖皇正統於上乾道也

聖后順承於中坤道也乾坤道備於斯為盛斯民斯
物之生於斯時也何其幸歟願颺言之使天下後
世有以知夫高明博厚之可見如此於戲休哉

天曆三年五月朔日謹序

奎章閣侍 書學士翰林直學士中奉大夫
知 制誥同脩國史臣虞集撰

伏觀

國朝奄有四海遐邇罔不賔貢珍味竒品咸萃內
府或風土有所未宜或燥濕不能相濟僕司庖厨
者不能察其性味而槩於進

獻則食之恐不免於致疾欽惟

世祖皇帝聖明按周禮天官有師醫食醫疾醫瘍醫
分職而治行依典故設掌飲膳太醫四人於本草
內選無毒無相反可久食補益藥味與飲食相宜
調和五味及每日所造珍品

御膳必須精製所職何人所用何物

進酒之時必用沉香木沙金水晶等盞斟酌適中
執事務合稱職每日所用標注於曆以驗後效至
於湯煎瓊玉黃精天門冬蒼朮等膏牛髓枸杞等
煎諸珍異饌咸得其宜以此

世祖皇帝聖壽延永無疾恭惟
皇帝陛下自登

寶位國事繁重萬機之暇遵依

祖宗定制如補養調護之術飲食百味之宜進加日

新則

聖躬萬安矣臣思慧自延祐年間選充飲膳之職于

茲有年久叨

天祿退思無以補報敢不竭盡忠誠以答

洪恩之萬一是以日有餘閑與趙國公臣普蘭巽
將累朝親侍

進用竒珍異饌湯膏煎造及諸家本草名醫方術
并日所必用穀肉菓菜取其性味補益者集成一
書名曰飲膳正要分為三卷本草有未收者今即
採摭附寫伏望

陛下恕其狂妄察其愚忠以

燕閒之際鑑



先聖之保攝順當時之氣候棄虛取實期以獲安則
聖壽躋於無疆而四海咸蒙其

德澤矣謹獻所述飲膳正要一集以

聞伏乞

聖覽下情不勝戰慄激切屏營之至

天曆三年三月三日飲膳大醫臣忽思慧進上

中奉大夫太醫院使臣 耿允謙校正

奉旨關都醫事資政大夫都留守內宰隆禧管提調總編造臣都醫府事張倉整正

資德大夫中政院使儲政院使 臣 拜住 校正

集賢大學士銀青榮祿大夫趙國公臣常普蘭英編集



天之所生地之所養天地合氣人以稟天地氣生並
而為三才三才者天地人人而有生所重乎者心也
心為一身之主宰萬事之根本故身安則心能應萬
變主宰萬事非保養何以能安其身保養之法莫若
守中守中則無過與不及之病調順四時節慎飲食
起居不安使以五味調和五藏五藏和平則血氣資
榮精神健爽心志安定諸邪自不能入寒暑不能襲
人乃怡安夫上古聖人治未病不治已病故重食輕
貨蓋有所取也故云食不厭精膾不厭細魚鮓肉敗
者色惡者臭惡者失飪不時者皆不可食然雖食飲

非聖人口腹之欲哉。蓋以養氣養體不以有傷也。若食氣相惡則傷精。若食味不調則損形。形受五味以成體。是以聖人先用食禁以存性。後制藥以防命。蓋以藥性有大毒。有大毒者治病。十去其六。常毒治病。十去其七。小毒治病。十去其八。無毒治病。十去其九。然後穀肉菓菜。十養一。儘之無使過之。以傷其正。雖飲食百味。要其精粹。審其有補益助養之宜。新陳之異。溫涼寒熱之性。五味偏走之病。若滋味偏嗜。新陳不擇。製造失度。俱皆致疾。可者行之。不可者忌之。如妊婦不慎行乳。母不忌口。則子受患。若貪爽口而忘

避忌則疾病潛生而中不悟百年之身而忘於一時之味其可惜哉孫思邈曰謂其醫者先曉病源知其所犯先以食療不瘥然後命藥十去其九故善養生者謹先行之攝生之法豈不為有裕矣

石鐘乳生於崖間其形如石其味
苦平能治風濕痺痛腰膝痠痛
手足麻木筋骨疼痛等症其性
溫和不寒不燥誠為補劑中之
良藥也凡患風濕痺痛者服之
無不立見奇效



北京中醫藥大學
1994
北京中醫藥大學圖書館版權所有

飲膳正要目錄

第一卷

三皇聖紀 養生避忌 妊娠食忌 乳母食忌

飲酒避忌

聚珍異饌

馬思蒼言湯 大麥湯 沙吉某兒湯 八兒不湯

苦豆子湯 木瓜湯 鹿頭湯 松黃湯

炒湯 大麥葶子粉 大麥片粉 糯米搗粉

河狫羹 阿菜湯 鷄頭粉雀舌饊子

鷄頭粉血粉 鷄頭粉拋麵 鷄頭粉搗粉 鷄頭粉餛飩



雜羹

葷素羹

玕珠粉

黃湯

三下鍋

葵菜羹

瓠子湯

團魚湯

盞蒸

臺苗羹

熊湯

鯉魚湯

炒狼湯

團像

春盤麵

皂羹麵

山藥麵

掛麵

經帶麵

羊皮麵

禿禿麻食

細水滑

水龍饊子

馬乞

棚羅脫因

乞馬粥

湯粥

梁米淡粥

河西米湯粥

撒速湯

炙羊心

炙羊腰

攢鷄

炒鶴鷄

盤兔

河西肺

薑黃臛子

鼓兒簽子

帶花羊頭

魚彈兒

芙蓉鷄

肉餅兒

鹽腸

腦瓦刺

薑黃魚

攢鴈

猪頭薑豉

蒲黃金釐

攢羊頭

攢牛蹄

細乞思哥

肝生

馬肚盤

煤牒兒

熬蹄兒

熬羊胸子

魚膾

紅絲

燒鴈

鷓鴣鴨子水札同

柳蒸羊

倉饅頭

鹿妳肪饅頭

茄饅頭

剪花饅頭

水晶角兒

酥皮奄子

撒列角兒

時蘿角兒

天花包子

荷蓮堯子

黑子兒燒餅

牛妳子燒餅

餛餅

頗兒必湯

米哈訥闊列孫

第二卷



諸般湯煎

桂漿

桂沉漿

荔枝膏

梅子丸

五味子湯

人參湯

仙木湯

杏霜湯

山藥湯

四和湯

薑棗湯

茴香湯

破氣湯

白梅湯

木瓜湯

橘皮醒酒湯

渴忒餅兒

官桂渴忒餅兒

荅必納餅兒

橙香餅兒

牛髓膏子

木瓜煎

香圓煎

珠子煎

紫蘇煎

金橘煎

櫻桃煎

桃煎

石榴漿

小石榴煎

五味舍兒別

赤赤哈納

松子油

杏子油

酥油

醍醐油

馬思哥油

枸杞茶

玉磨茶

金字茶

范殿帥茶

紫筍雀舌茶

女須兒

西番茶

川茶

藤茶

夸茶

燕尾茶

孩兒茶

溫桑茶

清茶

炒茶

蘭膏

酥簽

建湯

香茶

諸水

玉泉水

井華水

鄒店水

神仙服餌

瓊玉膏

地仙煎

金髓煎

天門冬膏

服地黃

服蒼朮

服茯苓

服遠志

五加皮酒

服桂

服松子

松節酒

服槐實

服枸杞

服蓮花

服栗子

服黃精

神枕法

服菖蒲

服胡麻

服五味

服藕實

服蓮子蓮

服何首烏

四時所宜

五味偏走

食療諸病

生地黄雞

羊蜜膏

羊葦羹

羊骨粥

羊脊骨粥

白羊腎羹

猪腎粥

枸杞羊腎粥

鹿腎羹

羊肉羹

鹿蹄湯

鹿角酒

黑牛髓煎

狐肉湯

烏鷄湯

醍醐酒

山藥飴

山藥粥

酸棗粥

生地黄粥

椒麵羹

草撥粥

良薑粥

吳茱萸粥

牛肉脯

蓮子粥

鷄頭粥

鷄頭粉羹

桃仁粥

生地黄粥

鯽魚羹

炒黃麵

乳餅麵

炙黃鷄

牛蒡子煎菓拔

獾肉羹

黃鵪鷄

青鴨羹

蘿蔔粥

野雞羹

鵝鴿羹

鷄子黃

葵菜羹

鯉魚湯

馬齒菜粥

小麥粥

驢頭羹

驢肉湯

松肉羹

熊肉羹

烏鷄酒

羊肚羹

葛粉羹

荊芥粥

麻子粥

惡實菜



烏驢皮羹 羊頭膾 野豬臠 獺肝羹

鯽魚羹

食物利害 食物相反 食物中毒

禽獸變異

第三卷

米穀品

稻米 粳米 粟米 梁米 白梁 黃梁

黍米 丹黍 稷米 河西米 萊豆 白豆

大豆 赤豈 昌亨 青豈 豌豆 匾豆

小麥 大麥 蕎麥 芝麻 胡麻 錫



蜜

翅

醋

醬

豉

鹽

酒

虎骨酒
羊羔酒

枸杞酒
五加皮酒

地黃酒
臘腸酒

松節酒
小黃米酒

茯苓酒
葡萄酒

阿膠酒
松花酒

速光麻酒

獸品

牛

羊

黃羊

羴羴

馬

野馬

象

駝

野駝

熊

驢

麋

鹿

獐

犬

猪

野猪

獺

虎

豹

麀

麂

麝

狐

犀牛

狼

兔

狸

塔刺不花

黃鼠

猴

禽品



天鷲 鷲 鴈 鳩 鷲 水札 丹鷲

野雞 野鷲 鴨 野鴨 鷓鴣 鴛鴦 鶉 鷓鴣

鴿 寒鴉 鷓鴣 雀 蒿雀

魚品

鯉魚 鯽魚 魴魚 白魚 黃魚 青魚 鮎魚

沙魚 鯽魚 河魴 鮑魚 石首 阿兒忽魚 乞里麻魚

鼈 蟹 蝦 蚌 螺 蛤蜊 蛭

菓品

桃 梨 柿 木瓜 梅 李

柰 石榴 林檎 杏 柑 橘



橙 栗 棗 櫻桃 葡萄 胡桃

松子 蓮子 鷄頭 芡實 荔枝 龍眼

銀杏 橄欖 楊梅 榛子 榧子 沙糖

甜瓜 西瓜 酸棗 海紅 香圓 榛子

平坡 八擔仁 必思答

菜品

葵菜 蔓菁 芡荇 芥 葱 蒜

韭 冬瓜 黃瓜 蘿蔔 胡蘿蔔 天淨菜

瓠 菜瓜 葫蘆 蘑菇 菌子 木耳

竹筍 蒲筍 藕 山藥 芋 萵苣



白菜 蓬蒿 茄子 莧 芸臺 波稜

蒼朮 香薷 蓼子 馬齒 天花 回回葱

甘露 榆仁 沙吉木兒 出蒼朮兒

山丹根 海菜 蕨 薇 苦買 水芹

料物

胡椒 小椒 良薑 茴香 甘草 芫荽子

乾薑 生薑 蒔蘿 陳皮 草果 桂

薑黃 萹椒 縮砂 萹澄茄 五味子 苦豆

紅麴 墨子兒 馬思荅吉 咱夫蘭 哈昔泥

穩展 燕脂 梔子 蒲黃 回回青

太昊伏羲氏

風姓之源皇熊氏之後生有聖德繼天而王為萬世
帝王之先位在東方以木德王為蒼精之君都陳時
神龍出於滎河則而畫之為八卦造書契以代結繩
之政立五常定五行正君臣明父子別夫婦之義制
嫁娶之理造屋舍結網罟以佃漁服牛乘馬引重致
遠取犧牲供祭祀故曰伏羲氏治天下一百一十年

炎帝神農氏

姜姓之源烈山氏之後生有聖德以火承木位在南
方以火德王為赤精之君時人民茹草飲水採樹木

之實而食羸蛇之肉多生疾病乃求可食之物嘗百草種五穀以養人民日中為市作陶冶為斧斤造耒耜教民耕稼故曰神農都曲阜治天下一百二十年

黃帝軒轅氏

姬姓之源有熊國君少典之子生而神靈長而聰明成而登天以土德王為黃精之君故曰黃帝都涿鹿受河圖見日月星辰之象始有星官之書命大撓探五行之情占斗罡所建始作甲子命容成作曆命隸首作筭數命伶倫造律呂命岐伯定醫方為衣冠以表貴賤治干戈作舟車分州野治天下一百年

飲膳正要卷第一



養生避忌

夫上古之人其知道者法於陰陽和於術數食飲有節起居有常不妄作勞故能而壽今時之人不然也起居無常飲食不知忌避亦不慎節多嗜慾厚滋味不能守中不知持滿故半百衰者多矣夫安樂之道在乎保養保養之道莫若守中守中則無過與不及之病春秋冬夏四時陰陽生病起於過與蓋不適其性而強故養生者既無過耗之弊又能保守真元何患乎外邪所中也故善服藥者不若善保養不善保養不若善服藥世有不善保養又不能善服藥倉卒

病生而歸咎於神天乎善攝生者薄滋味省思慮節嗜慾戒喜怒惜元氣簡言語輕得失破憂阻除妄想遠好惡收視聽勤內固不勞神不勞形神形既安病患何由而致也故善養性者先饑而食食勿令飽先渴而飲飲勿令過食欲數而少不欲頓而多蓋飽中饑饑中飽飽則傷肺饑則傷氣若食飽不得便卧即生百病

凡熱食有汗勿當風發痙病頭痛目澀多睡

夜不可多食

卧不可有邪風

凡食訖溫水漱口令人無齒疾口臭

汗出時不可扇生偏枯 勿向西北大小便

勿忍大小便令人成膝勞冷痺痛

勿向星辰日月神堂廟宇大小便

夜行勿歌唱大叫

一日之忌暮勿飽食

一月之忌晦勿大醉

一歲之忌暮勿遠行

終身之忌勿燃燈房事 服藥千朝不若獨眠一宿

如本命日及父母本命日不食本命所屬肉

凡人坐必要端坐使正其心

凡人立必要正立使直其身

立不可久立傷骨

坐不可久坐傷血



行不可久行傷筋

卧不可久卧傷氣

視不可久視傷神

食飽勿洗頭生風疾

如患目赤病切忌房事不然令人内障

沐浴勿當風膝理百竅皆開切忌邪風易入

不可登高履竅奔走車馬氣亂神驚鬼鬼飛散

大風大雨大寒大熱不可出入妄為

口勿吹燈火損氣

凡日光射勿凝視損人目

勿望遠極目觀損眼力

坐卧勿當風濕地

夜勿燃燈睡竟魄不守

書勿睡損元氣

食勿言寢勿語恐傷氣

凡遇神堂廟宇勿得輒入

凡遇風雨雷電必須閉門端坐焚香恐有諸神過
怒不可暴怒生氣疾惡瘡

遠唾不如近唾近唾不如不唾

虎豹皮不可近肉鋪損人目

避色如避箭避風如避讎莫喫空心茶少食申後粥

古人有云入廣者朝不可虛暮不可實然不獨廣凡

早皆忌空腹

古人云爛煮麵軟煮肉少飲酒獨自宿

古人平日起居而攝養令人待老而保生蓋無益

凡夜卧兩手摩令熱揉眼永無眼疾

凡夜卧两手摩令热摩面不生瘡點

一呵十搓一搓十摩久而行之皺少顏多

凡清旦以热水洗目平日無眼疾

凡清旦刷牙不如夜刷牙齒疾不生

凡清旦塩刷牙平日無齒疾

凡夜卧被髮梳百通平日頭風少

凡夜卧濯足而卧四肢無冷疾

盛熱來不可冷水洗面生目疾

凡枯木大樹下久陰濕地不可久坐恐陰氣觸人

立秋日不可澡浴令人皮膚麓燥因生白屑



常默元氣不傷

少思慧燭內光

不怒百神安暢

不惱心地清涼

樂不可極慾不可縱



姓娘食忌



推張子看鯉魚孔雀



王珠看宜板姓

卷之六



惟愛宜看飛燕夫人



妊娠食忌

上古聖人有胎教之法古者婦人妊子寢不側坐不
邊立不蹕不食邪味割不正不食席不正不坐目不
視邪色耳不聽淫聲夜則令瞽誦詩道正事如此則
生子形容端正才過人矣故太任生文王聰明聖哲
聞一而知百皆胎教之能也聖人多感生妊娠故忌
見喪孝破體殘疾貧窮之人宜見賢良喜慶美麗之
事欲子多智觀看鯉魚孔雀欲子美麗觀看珍珠美
玉欲子雄壯觀看飛鷹走犬如此善惡猶感况飲食
不知避忌乎

妊娠所忌

食兔肉令子無聲缺唇 食山羊肉令子多疾

食鷄子乾魚令子多瘡 食桑椹鴨子令子倒生

食雀肉飲酒令子心淫情亂不顧羞恥

食鷄肉糯米令子生寸白虫

食雀肉豆醬令子面生黥黯

食鼈肉令子項短 食驢肉令子延月

食冰漿絕產 食騾肉令子難產

乳母食忌



乳母食忌

凡生子擇於諸母必求其年壯無疾病慈善性質寬裕溫良詳雅寡言者使為乳母子在於母資乳以養亦大人之飲食也善惡相習况乳食不遂母性若子有病無病亦在乳母之慎口如飲食不知避忌倘不慎行貪爽口而忘身適性致疾使子受惠是母令子生病矣

乳母雜忌

夏勿熱暑乳則子偏陽而多嘔逆
冬勿寒冷乳則子偏陰而多咳痢

母不欲多怒怒則氣逆乳之令子顛狂

母不欲醉醉則發陽乳之令子身熱腹滿

母若吐時則中虛乳之令子虛羸

母有積熱蓋赤黃為熱乳之令子變黃不食

新房事勞傷乳之令子瘦瘵交脛不能行

母勿太飽乳之

母勿太飢乳之

母勿太寒乳之

母勿太熱乳之

子有瀉痢腹痛夜啼疾

乳母忌食寒涼發病之物

子有積熱驚風瘡瘍

乳母忌食濕熱動風之物

子有疥癬瘡疾

乳母忌食魚蝦鷄馬肉發瘡之物

子有癰疔瘦疾

乳母忌食生茄黃瓜等物



凡初生兒時

以未啼之前用黃連浸汁調朱砂少許微抹
去胎熱邪氣令瘡疹稀少

凡初生兒時

用荊芥黃連熬水入野牙猪膽汁少許洗兒在後
雖生班疹惡瘡終當稀少

凡小兒未生瘡疹時

用臘月兔頭并毛骨同水煎湯洗兒除熱去毒能
令班疹諸瘡不生雖有亦稀少

凡小兒未生班疹時

以黑子母驢乳令飲之及長不生瘡疹諸毒如生
者亦稀少仍治小兒心熱風癩



飲酒禁忌



飲酒避忌

酒味苦甘辛大熱有毒主行藥勢殺百邪去惡氣通
血脉厚腸胃潤肌膚消憂愁少飲尤佳多飲傷神損
壽易人本性其毒甚也醉飲過度喪生之源

飲酒不欲使多知其過多速吐之為佳不爾成痰疾
醉勿酩酊大醉即終身百病不除

酒不可久飲恐腐爛腸胃漬髓蒸筋

醉不可當風卧生風疾 醉不可向陽卧令人發狂

醉不可令人扇生偏枯 醉不可露卧生冷痺

醉而出汗當風為漏風 醉不可卧棗穰生癩疾

醉不可強食嗔怒生癰疽

醉不可走馬及跳躑傷筋骨

醉不可接房事小者面生黥效嗽大者傷臟癖痔疾

醉不可冷水洗面生瘡 醉醒不可再投損後又損

醉不可高呼大怒令人生氣疾

晦勿大醉忌月空

醉不可飲酪水成噎病

醉不可便卧面生瘡癩内生積聚

大醉勿燃燈叫恐魘鬼飛揚不守

醉不可飲冷漿水失聲成尸噎

飲酒酒漿照不見人影勿飲

醉不可忍小便成癃閉膝勞冷痺

空心飲酒醉必嘔吐

醉不可忍大便生腸癖痔

酒忌諸甜物

酒醉不可食猪肉生風

醉不可強舉力傷筋損力

飲酒時大不可食猪羊腦大損人煉真之士充宜忌

酒醉不可當風乘涼露脚多生脚氣

醉不可卧濕地傷筋骨生冷痺痛

醉不可澡浴多生眼目之疾

如患眼疾人切忌醉酒食蒜

聚珍吳鎮



北京中医药大学图书馆版权所有
1994

聚珍異饌

馬思荅吉湯

補益溫中順氣

羊肉 一脚子卸成事件 草果 五箇 官桂 二錢

回回豆子 半升搗碎去皮

右件一同熬成湯濾淨下熟回回豆子二合香
粳米一升馬思荅吉一錢鹽少許調和勻下
事件肉芫荽葉

大麥湯

溫中下氣壯脾胃止煩渴破冷氣去腹脹

羊肉 一腳子卸成事件 草果 五箇

大麥仁

二升滾水淘洗淨
微煮熟

右件熬成湯濾淨下大麥仁熬熟鹽少許調和令勻

下事件肉

八兒不湯

係西天茶飯名

補中下氣寬膏膈

羊肉 一腳子卸成事件 草果 五箇

回回豆子 半升搗碎去皮 蘿蔔 二箇

右件一同熬成湯濾淨湯內下羊肉切如色數大熟
蘿蔔切如色數大咱夫蘭一錢薑黃二錢胡椒二錢

哈昔泥半錢芫荽葉鹽少許調和勻對香粳米乾飯食之入醋少許

沙乞某兒湯

補中下氣和脾胃

羊肉 一脚子卸成事件 草果 五箇

回回豆子 半升搗碎去皮沙乞某兒

五箇係蔓菁

右件一同熬成湯濾淨下熟回回豆子二合香粳米一升熟沙乞某兒切如色數大下事件肉鹽少許調和令勻

苦豆湯

補下元理腰膝温中順氣

羊肉

一脚子卸成事件

草果

五箇

苦豆

一箇

右件一同熬成湯濾淨下河西元麻食或米心餅子

哈昔泥半錢鹽少許調和

木瓜湯

補中順氣治腰膝疼痛脚氣不仁

羊肉

一脚子卸成事件

草果

五箇

回回豆子

半升搗碎去皮

右件一同熬成湯濾淨下香粳米一升熟回回豆子

二合肉彈兒木瓜二斤取汁沙糖四兩鹽少許調和

或下事件肉

鹿頭湯

補益止煩渴治脚膝疼痛

鹿頭蹄

一付退洗淨却作塊

右件用哈昔泥豆子大研如泥與鹿頭蹄肉同拌勻
用回回小油四兩同炒入滾水熬令軟下胡椒三錢
哈昔泥二錢華撥一錢牛妳子一盞生薑汁一合鹽
少許調和一法用鹿尾取汁入薑末鹽同調和

松黃湯

補中益氣壯筋骨

羊肉 一腳子卸成事件 草果 五箇

回回豆子 半升搗碎去皮

右件同熬成湯濾淨熟羊胷子一箇切作色數大松
黃汁二合生薑汁半合一同下炒葱鹽醋芫荽葉調
和勻對經捲兒食之

粉湯

補中益氣建脾胃

羊肉 一腳子卸成事件 草果 五箇 回回豆子 半升
去皮

右件同熬成湯濾淨熟羊胷子一箇切片粉三升

白菜或蓴麻菜一同下鍋鹽調和勻

大麥箕子粉

補中益氣建脾胃

羊肉 一脚子卸成事件 草果 五箇 圓豆子

半升

右件同熬成湯濾淨大麥粉三斤豆粉一斤同作粉

羊肉炒細乞馬生薑汁二合芫荽葉鹽醋調和

大麥片粉

補中益氣建脾胃

羊肉 一脚子卸成事件

草果

五箇

良薑

二錢

右件同熬成湯濾淨下羊肝醬取清汁胡椒五錢熟
羊肉切作甲葉糟薑二兩瓜蘆一兩切如甲葉鹽醋

調和或渾汁亦可

糯米粉搗粉

補中益氣

羊肉一脚子卸成事件 草果五箇 良薑二錢

右件同熬成湯濾淨用羊肝醬熬取清汁下胡椒五錢糯米粉二斤與豆粉一斤同作搗粉羊肉切細乞馬入鹽醋調和渾汁亦可

河狫羹

補中益氣

羊肉一脚子卸成事件 草果五箇

右件同熬成湯濾淨用羊肉切細乞馬陳皮五錢去
白葱二兩細切料物二錢鹽醬拌餡兒皮用白麵三
斤作河狹小油煤熟下湯內入鹽調和或清汁亦可
阿菜湯

補中益氣

羊肉

一脚子卸成事件

草果

五箇

良薑

二錢

右件同熬成湯濾淨下羊肝醬同取清汁入胡椒五
錢另羊肉切片羊尾子一箇羊舌一箇羊腰子一付
各切甲葉磨菘二兩白菜一同下清汁鹽醋調和
鷄頭粉雀舌饊子

補中益精氣

羊肉一脚子卸成事件 草果 五箇

回回豆子 半升搗碎去皮

右件同熬成湯濾淨用鷄頭粉二斤豆粉一斤同和切作餅子羊肉切細乞馬生薑汁一合炒葱調和鷄頭粉血粉

補中益精氣

羊肉一脚子卸成事件 草果 五箇

回回豆子 半升搗碎去皮

右件同熬成湯濾淨用鷄頭粉二斤豆粉一斤羊血

和作搗粉羊肉切細乞馬炒葱醋一同調和

鷄頭粉搗麵

補中益精氣

羊肉

一脚子卸成事件

草果

五箇

回回豆子

半升搗碎去皮

右件同熬成湯濾淨用鷄頭粉二斤豆粉一斤白麵

一斤同作麵羊肉切片兒乞馬入炒葱醋一同調和

鷄頭粉搗粉

補中益精氣

羊肉

一脚子卸成事件

草果

五箇

良薑

二錢



右件同熬成湯濾淨用羊肝醬同取清汁入胡椒
兩次用鷄頭粉二斤豆粉一斤同作搗粉羊肉切細
乞馬下鹽醋調和

鷄頭粉餛飩

補中益氣

羊肉一脚子卸成事件草果五箇

回回豆子半升搗碎去皮

右件同熬成湯濾淨用羊肉切作餡下陳皮一錢去
白生薑一錢細切五味和勻次用鷄頭粉二斤豆粉
一斤作枕頭餛飩湯內下香粳米一升熟回回豆子

二合生薑汁二合木瓜汁一合同炒葱鹽勻調和

雜羹

補中益氣

羊肉

一胛子卸事件

草果

五箇

回回豆子

半升搗碎去皮

右件同熬成湯濾淨羊頭洗淨二箇羊肚肺各二具
羊白血雙腸兒一付並煮熟切次用豆粉三斤作粉
磨菰半斤杏泥半斤胡椒一兩入青菜芫荽炒葱鹽
醋調和

葷素羹

補中益氣

羊肉一脚子卸成事件 草果 五箇

回回豆子半升搗碎去皮

右件同熬成湯濾淨豆粉三斤作片粉精羊肉切條
道乞馬山藥一斤糟薑二塊瓜薑一塊乳餅一箇胡
蘿蔔十箇麩菰半斤生薑四兩各切鷄子十箇打煎
餅切用麻泥一斤杏泥半斤同炒葱鹽醋調和

珍珠粉

補中益氣

羊肉一脚子卸成事件 草果 五箇



回回豆子

半升搗碎去皮

右件同熬成湯濾淨羊肉切乞馬心肝肚肺各一具
生薑二兩糟薑四兩瓜蘆一兩胡蘿蔔十箇山藥一
斤乳餅一箇鷄子十箇作煎餅各切次用麻泥
同炒葱鹽醋調和

黃湯

補中益氣

羊肉一腓子卸成事件草果五箇

回回豆子半升搗碎去皮

右件同熬成湯濾淨下熟回回豆子二合香粳米一

升胡蘿蔔五箇切用羊後脚肉丸肉彈兒肋枝一箇
切寸金薑黃三錢薑末五錢咱夫蘭一錢芫荽葉
鹽醋調和

三下鍋

補中益氣

羊肉一脚子卸成事件 草果五箇 良薑二錢

右件同熬成湯瀝淨用羊後脚肉丸肉彈兒丁頭饊
子羊肉指甲匾食胡椒一兩同鹽醋調和

葵菜羹

順氣治癃閉不通性寒不可多食今與諸物同製

造其性稍温

羊肉 一腳子卸成事件
草果 五箇
良薑 二錢

右件同熬成湯熟羊肚肺各一具切磨菰半斤切胡
椒五錢白麵一斤拌鷄爪麵下葵菜炒葱鹽醋調和
瓠子湯

性寒主消渴利水道

羊肉 一腳子卸成事件
草果 五箇

右件同熬成湯濾淨用瓠子六箇去穰皮切掠熟羊
肉切片生薑汁半合白麵二兩作麵絲同炒葱鹽醋調
和

團魚湯

主傷中益氣補不足

羊肉 一腳子卸成事件
草果 五箇

右件熬成湯濾淨團魚五六箇煮熟去皮骨切作塊
用麵二兩作麵絲生薑汁一合胡椒一兩同炒葱鹽
醋調和

益蒸

補中益氣

搗羊背皮或羊肉 三腳子卸成事件
草果 五箇

良薑 二錢
陳皮 二錢
去白小椒 二錢

右件用杏泥一斤松黃二合生薑汁二合同炒葱塩五味調勻入盞內蒸令軟熟對經捲兒食之

臺苗羹

補中益氣

羊肉一脚子卸成事件 草果五箇 良薑二錢

右件熬成湯瀝淨用羊肝下醬取清汁豆粉五斤作粉乳餅一箇山藥一斤胡蘿蔔十箇羊尾子一箇羊肉等各切細入臺子菜蔬菜胡椒一兩塩醋調和

熊湯

治風痺不仁脚氣

熊肉

二脚子煮熟切塊 草果 三箇

右件用胡椒三錢哈昔泥一錢薑黃二錢縮砂二錢
咱夫蘭一錢葱鹽醬一同調和

鯉魚湯

治黃疸止渴安胎有宿癥者不可食之

大新鯉魚

十頭去鱗肚洗淨 小椒末 五錢

右件用芫荽末五錢葱二兩切酒少許鹽一同淹拌
清汁內下魚次下胡椒末五錢生薑末三錢單撥末
三錢鹽醋調和

炒狼湯

古本草不載狼肉今云性熱治虛弱然食之未聞有毒今製造用料物以助其味暖五藏温中

狼肉

一脚子卸成事件

草果

三箇

胡椒

五錢

哈昔泥

一錢

華撥

二錢

縮砂

二錢

薑黃

二錢

咱夫蘭

一錢

右件熬成湯用葱醬鹽醋一同調和

圍像

補益五藏

羊肉

一脚子煮

羊尾子

二箇熟切細

藕

二枝

蒲笋

二斤

黃瓜

五箇

生薑

半斤



乳餅二箇 糟薑四兩 瓜蘆半斤 鷄子煎一十箇
磨菰一斤 蔓菁菜 韭菜 各切條道
右件用好肉湯調麻泥二斤薑末半斤同炒葱鹽醋
調和對胡餅食之

春盤麵

補中益氣

白麵六斤切細麵 羊肉二脚子煮熟

羊肚肺各一箇 煮熟切 鷄子五箇煎作餅裁搗

生薑四兩切 韭黃半斤 磨菰四兩 臺子菜

蓼牙 胭脂

右件用清汁下胡椒一兩鹽醋調和

皂羹麵

補中益氣

白麵

六斤切細麵羊胛子

二箇退洗淨煮熟切如色數塊

右件用紅麵三錢淹拌熬令軟同入清汁內下胡椒一兩鹽醋調和

山藥麵

補虛羸益元氣

白麵

六斤鷄子

十箇取白

生薑汁

二合豆粉

四兩

右件用山藥三斤煮熟研泥同和麵羊肉二脚子切

丁頭乞馬用好肉湯下炒葱鹽調和

掛麵

補中益氣

羊肉 一腓子切細乞馬

掛麵 六斤

磨菘 半斤洗淨切

鷄子

五箇煎作餅

糟薑 一兩切

瓜蓋 一兩切

右件用清汁下胡椒一兩鹽醋調和

經帶麵

補中益氣

羊肉

一腓子炒焦肉乞馬

磨菘

半斤洗淨切

右件用清汁下胡椒一兩鹽醋調和

羊皮麵

補中益氣

羊皮 二箇持洗淨煮軟 羊舌 二箇熟

羊腰子

四箇熟各切如甲葉 麩菰 一斤 糟薑 四兩各切如甲葉

右件用好肉釀湯或清汁下胡椒一兩鹽醋調和

禿禿麻食 係手撒麵

補中益氣

白麵 六斤作禿禿麻食 羊肉 一斤 脚子炒焦肉乞馬

右件用好肉湯下炒葱調和勻下蒜酪香菜末

細水滑 續邊水滑一同

補中益氣

白麵

六斤作水滑

羊肉

二脚子炒焦肉乞馬

鷄兒

一箇熟切絲

磨菰

半斤洗淨切

右件用清汁下胡椒一兩鹽醋調和

水龍饊子

補中益氣

羊肉

二脚子熟切作乞馬

白麵

六斤切作錢眼饊子

鷄子

十箇

山藥

一斤

糟薑

四兩

胡蘿蔔

五箇

瓜蓋

二兩各切細

三色

彈兒

內一色肉彈兒外二色粉鷄子彈兒

右件用清汁下胡椒二兩鹽醋調和

馬乞 係手握麵或糯米粉鷄頭粉亦可

補中益氣

白麵 六斤作馬乞 羊肉 二脚子熟切乞馬

右件用好肉湯炒葱醋鹽一同調和

糊羅脫因 係畏兀兒茶飯

補中益氣

白麵 六斤和按作錢樣 羊肉 二脚子熟切 羊舌 二箇熟切

山藥 一斤 蘑菰 半斤 胡蘿蔔 五箇 糟薑 四兩切

右件用好醃肉湯同下炒葱醋調和

乞馬粥

補脾胃益氣力

羊肉

一脚子卸成事件
熬成湯濾淨

梁米

二升淘洗淨

右件用精肉切碎乞馬先將米下湯內次下乞馬來
葱鹽熬成粥或下圓米或折米或渴米皆可

湯粥

補脾胃益腎氣

羊肉

一脚子卸成事件

右件熬成湯濾淨次下梁米二升作粥熟下米葱鹽
或下圓米渴米折米皆可

梁米淡粥

補中益氣

梁米 二升

右先將水滾過澄清瀝淨次將米淘洗三五遍熬成粥或下圓米渴米折米皆可

河西米湯粥

補中益氣

羊肉 一腳子卸成事件河西米 二升

右熬成湯瀝淨下河西米淘洗淨次下細乞馬米葱鹽同熬成粥或不用乞馬亦可

撒速湯係西天茶飯名

治元藏虛冷腹內冷痛腰脊酸疼

羊肉

兩脚子
頭蹄一付

草果

四箇

官桂

三兩

生薑

半斤

哈昔泥

如回回豆子兩箇大

右件用水一鐵絡熬成湯於石頭鍋內盛頓下石榴子一斤胡椒二兩鹽少許炮石榴子用小油一杓哈昔泥如豌豆一塊炒鵝黃色微黑湯末子油去淨澄清用甲香甘松哈昔泥酥油燒煙薰瓶封貯任意

炙羊心

治心氣驚悸鬱結不樂

羊心一箇帶系桶
咱夫蘭三錢

右件用玫瑰水一盞浸取汁入鹽少許簽子簽羊心於火上炙將咱夫蘭汁徐徐塗之汁盡為度食之毋寧心氣令人多喜

炙羊腰

治卒患腰眼疼痛者

羊腰一對
咱夫蘭一錢

右件用玫瑰水一杓浸取汁入鹽少許簽子簽腰子火上炙將咱夫蘭汁徐徐塗之汁盡為度食之甚有効驗

攢鷄兒

肥鷄兒

十箇擇洗淨
熟切攪

生薑汁

一合葱二兩

薑末

半斤小椒末
四兩

麵 二兩作麵絲

右件用煮鷄兒湯炒葱醋入薑汁調和

炒鷓鴣

鷓鴣

二十箇打成事件

蘿蔔

二箇切薑末
四兩

羊尾子

一箇各切
如色數

麵 二兩作麵絲

右件用煮鷓鴣湯炒葱醋調和

盤兔

兔兒

二箇切作事件

蘿蔔

二箇切

羊尾子

一箇切片

細料物 二錢

右件用炒葱醋調和下麵絲二兩調和

河西肺

羊肺一箇

韭

六斤取汁

麵

二斤打糊

酥油

半斤

胡椒

二兩

生薑汁

二合

右件用鹽調和勻灌肺煮熟用汁澆食之

薑黃腱子

羊腱子

一箇熟

羊肋枝

二箇截長塊

豆粉

一斤

白麵

一斤

咱夫蘭

二錢

梔子

五錢

右件用鹽料物調和捺腱子下小油燂



鼓兒簽子

羊肉

五斤切細

羊尾子

一箇切細

鷄子

十五箇

生薑

二錢

葱

二兩切

陳皮

二錢去白

料物

三錢

右件調和勻入羊白腸內煮熟切作鼓樣用豆粉一斤白麵一斤咱夫蘭一錢梔子三錢取汁同拌鼓兒簽子入小油煤

帶花羊頭

羊頭

三箇熟切

羊腰子

四箇

羊肚肺

各一具橫膈脂滌

煮熟切

生薑

四兩

糟薑

二兩各切

鷄子

五箇花樣

蘿蔔

三箇花樣

右件用好肉湯炒葱鹽醋調和



魚彈兒

大鯉魚

十箇去皮骨頭尾

羊尾子

二箇同剝為泥

生薑

一兩切細

葱

二兩切細

陳皮末

三錢

胡椒末

一兩

哈昔泥

二錢

右件下鹽入魚肉內拌勻丸如彈兒用小油煤

芙蓉鷄

鷄兒

十箇熟攪

羊肚肺

各一具熟切

生薑

四兩切

胡蘿蔔

十箇切

鷄子

二十箇煎作餅刻花樣

赤根芫荽打糝

胭脂梔子

涂

杏泥

一斤

右件用好肉湯炒葱醋調和

肉餅兒

精羊肉

十斤去脂膜筋
扯為泥

哈昔泥

三錢

胡椒

蕪撥

一兩

芫荽末

一兩

右件用鹽調和勻捻餅入小油煤

鹽腸

羊苦腸

水洗淨

右件用鹽拌勻風乾入小油煤

腦瓦刺

熟羊膏子

二箇切薄片

鷄子

二十箇熟

右件用諸般生菜一同捲餅

薑黃魚

鯉魚十箇去皮鱗白麵二斤豆粉一斤芫荽末二兩

右件用鹽料物淹拌過搽魚入小油煤熟用生薑三兩切絲芫荽葉胭脂漆蘿蔔絲炒葱調和

攢鴈

鴈五箇煮熟切攢薑末半斤

右用好肉湯炒葱鹽調和

豬頭薑豉

豬頭二箇洗淨切成塊陳皮二錢去白良薑二錢小椒二錢

官桂二錢草果五箇小油一斤蜜半斤

右件一同熬成次下芥末炒葱醋鹽調和

蒲黃瓜蓋

淨羊肉

十斤煮熟切如瓜蓋

小椒

一兩

蒲黃

半斤

右件用細料物一兩鹽同拌勻

攢羊頭

羊頭

五箇煮熟攢

薑末

四兩

胡椒

一兩

右件用好肉湯炒葱鹽醋調和

攢牛蹄

馬蹄熊掌一同

牛蹄

一付煮熟攢

薑末

二兩

右件用好肉湯同炒葱鹽調和

細乞思哥

羊肉

一脾子
熟切細

蘿蔔

二箇
熟切細

羊尾子

一箇
熟切

哈夫兒

二錢

右件用好肉湯同炒葱調和

肝生

羊肝

一箇
水浸
切細絲

生薑

四兩
切細絲

蘿蔔

二箇
切細絲

香菜蓼子

各二兩
切細絲

右件用鹽醋芥末調和

馬肚盤

馬肚腸

一付
熟切

芥末

半斤

右件將白血灌腸刻花樣濯脾和脂剝心子攢成炒



葱鹽醋芥末調和

煤牒兒

係細項

牒兒

二箇卸成各一節

哈昔泥

一錢葱

一兩切細

右件用鹽一同淹拌少時入小油煤熟次用咱夫蘭二錢水浸汁下料物芫荽末同糝拌

熬蹄兒

羊蹄

五付退洗淨芫軟切成塊

薑末

一兩料物五錢

右件下麵絲炒葱醋鹽調和

熬羊膏子

羊膏子

二箇退毛洗淨芫軟切作色數塊

薑末

二兩

料物五錢



右件用好肉湯下麵絲炒葱鹽醋調和

魚膾

新鯉魚

五箇去皮
骨頭尾

生薑

二兩

蘿蔔

二箇

葱

兩

香菜蓼子

各切如絲
胭脂打糝

右件下芥末炒葱鹽醋調和

紅絲

羊血同白麵

依法煮熟

生薑

四兩

蘿蔔

一箇

香菜蓼子

各一兩切細絲

右件用鹽醋芥末調和

燒鴈

燒鵝鵝燒鴨子等一同

鴈

一箇去毛
腸肚淨

羊肚

一箇退洗
淨包鴈

葱

二兩

芫荽末

右件用鹽同調入鴈腹內燒之

燒水札

水札

十箇搗
洗淨

芫荽末

一兩

葱

十莖

料物五錢

右件用鹽同拌勻燒或以肥麵包水札就籠內蒸熟亦可或以酥油水和麵包水札入爐鏊內爐熟亦可

柳蒸羊

羊

一口帶毛

右件於地上作爐三尺深周回以石燒令通赤用鐵芭盛羊上用柳子蓋覆土封以熟為度

倉饅頭

羊肉羊脂葱生薑陳皮各切細

右件入料物鹽醬拌和為餡

鹿妳肪饅頭或做倉饅頭或做皮薄饅頭皆可

鹿妳肪羊尾子各切細如指甲片生薑陳皮各切細

右件入料物鹽拌和為餡

茄子饅頭

羊肉羊脂羊尾子葱陳皮各切細嫩茄子去穢

右件同肉作餡却入茄子內蒸下蒜酪香菜末食之

剪花饅頭

羊肉羊脂羊尾子葱陳皮各切細

右件依法入料物鹽醬拌餡包饅頭用剪子剪諸般花樣蒸用胭脂染花

水晶角兒

羊肉羊脂羊尾子葱陳皮生薑各切細

右件入細料物鹽醬拌勻用豆粉作皮包之

酥皮奄子

羊肉羊脂羊尾子葱陳皮生薑

各切細或下爪哈孫係山丹根

右件入料物鹽醬拌勻用小油米粉與麵同和作皮

撒列角兒

羊肉羊脂羊尾子新韭各切細

右件入料物鹽醬拌勻白麵作皮鏤上炮熟次用酥油蜜或以葫蘆瓠子作餡亦可

時蘿角兒

羊肉羊脂羊尾子葱陳皮生薑各切細

右件入料物鹽醬拌勻用白麵蜜與小油拌入鍋內滾水攪熟作皮

天花包子或作蟹黃亦可 藤花包子一同

羊肉羊脂羊尾子葱陳皮生薑各切細

天花滾水浸熟洗淨切細

右件入料物鹽醬拌餡白麵作薄皮蒸

荷蓮兜子

羊肉

三脚子切

羊尾子

二箇切

雞頭仁

八兩

松黃

八兩

八擔仁

四兩

蘑菰

八兩

杏泥

一斤

胡桃仁

八兩

必思荅仁

四兩

胭脂

一兩

梔子

四錢

小油

二斤

生薑

八兩

豆粉

四斤

山藥

三斤

鷄子

三十箇

羊肚肺

各二付

苦腸

一付

葱

四兩 醋半餅

芫荽葉

右件用鹽醬五味調和勻豆粉作皮入盞內蒸用松

黃汁澆食



黑子兒燒餅

白麵 五斤 牛妳子 二升 酥油 一斤 黑子兒 一兩

右件用鹽減少許同和麵作燒餅

牛妳子燒餅

白麵 五斤 牛妳子 二升 酥油 一斤 茴香 一兩

右件用鹽減少許同和麵作燒餅

餛飩餅 經捲兒一同

白麵 十斤 小油 一斤 小椒 一兩 茴香 一兩

右件隔宿用酵子鹽減溫水一同和麵次日入麵接

肥再和成麵每斤作二箇入籠內蒸

頗兒必湯

即羊辟膝骨

生男女虛勞寒中羸瘦陰氣不足利血脉益經氣

頗兒必

三四十箇水洗淨

右件用水一鐵絡同熬四分中熬取一分澄瀟淨去油去滓再凝定如欲食任意多少

米哈訥關列孫

治五勞七傷藏氣虛冷常服補中益氣

羊後脚一箇

去筋膜切碎

右件用淨鍋內乾熅熟令蓋封閉不透氣後用淨布

絞紐取汁



飲膳正要卷第一



北京中医药大学图书馆版权所有