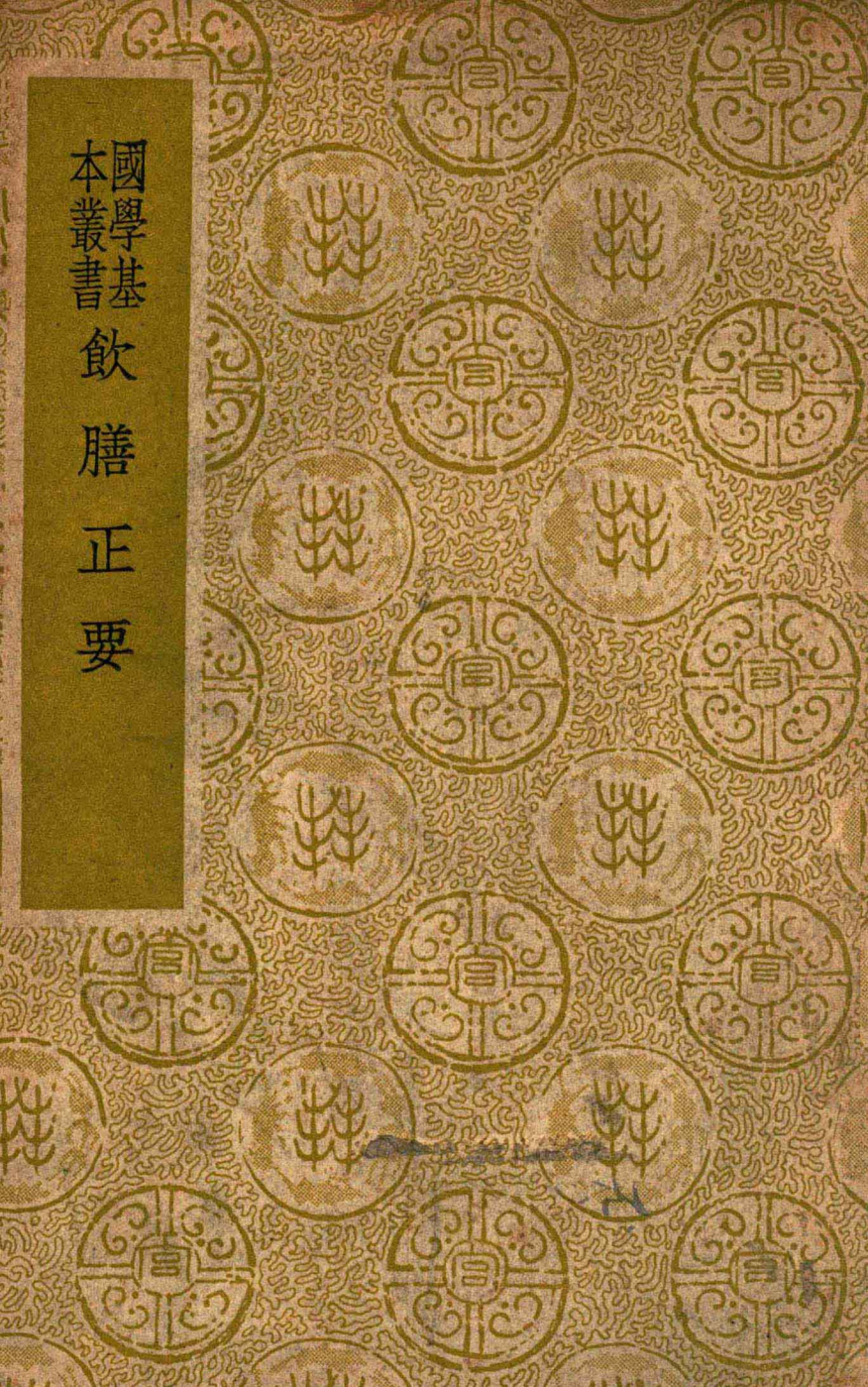


國學基本叢書
飲膳正要



2/10-20



書叢本基學國

要 正 膳 飲

撰 慧 思 忽

行發館書印務商



南京中医药大学图书馆版权所有

御製飲膳正要序

朕惟人物皆稟天地之氣以生者也。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。其爲養甚大也。然過則失中。不及則未至。其爲戕害一也。其爲養甚大者尙然。而況不爲養而爲害之物焉。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。蓋當時尙醫所論著。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。取諸人以爲善。大舜所先肆。朕嘉是書而用之。以資攝養之助。且鋟諸梓以廣惠利於人。亦庶幾乎好生之仁。雖然。生稟於天。非人之所能爲。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

臣聞古之君子善脩其身者。動息節宣以養生。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。旦暮有恆。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。當時尙醫之論著者云。噫。進書者可謂能執其藝事。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。於斯爲盛。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賓貢珍味奇品咸萃內府或風土有所未宜或燥溼不能相濟儻司庖廚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蓋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奚將累朝親侍進用奇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爲三卷本草有未收者今卽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

奎章閣都主管上事資政大夫大都留守內宰隆祥總管提調織染雜造人匠都總管府事臣張金界奴
校正

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奚編集

天之所生。地之所養。天地合氣。人以稟天地氣生。並而爲三才。三才者。天地人。人而有生。所重乎者。心也。心爲一身之主宰。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。起居不妄。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。鱸不厭細。魚餒肉敗者。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。雖食飲百味。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。豈不爲有裕矣。

太昊伏羲氏

風姓之源。皇熊氏之後。生有聖德。繼天而王。爲萬世帝王之先。位在東方。以木德王。爲蒼精之君。都陳時。神龍出於滎河。則而畫之爲八卦。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。爲赤精之君。時人民茹草飲水。採樹木之實。而食羸醜之肉。多生疾病。乃求可食之物。嘗百草。種五穀。以養人民。日中爲市。作陶冶。爲斧斤。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。爲黃精之君。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。爲衣冠。以表貴賤。治干戈。作舟車。分州野。治天下。一百年。

飲膳正要目錄

卷第一

三皇聖紀

養生避忌

妊娠食忌

乳母食忌

飲酒避忌

聚珍異饌

馬思蒼吉湯

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

粉湯

大麥筭子粉

大麥片粉

糯米搗粉

河狫羹

阿菜湯

雞頭粉雀舌饊子

雞頭粉血粉

雞頭粉搥麵

雞頭粉搗粉

雞頭粉餛飩

雜羹

葷素羹

珍珠粉

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

擲羅脫因

乞馬粥

湯粥

梁米淡粥

河西米湯粥

撒速湯

炙羊心

炙羊腰

攢雞

炒鶴鶉

盤兔

河西肺

薑黃腱子

鼓兒簽子

帶花羊頭

魚彈兒

芙蓉雞

肉餅兒

鹽腸

腦瓦刺

薑黃魚

攢膈

豬頭薑豉

蒲黃瓜齏

攢羊頭

攢牛蹄

細乞思哥

肝生

馬肚盤

燥牒兒

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

鹿爛肪饅頭

茄饅頭

剪花饅頭

水晶角兒

酥皮奄子

撇列角兒

時蘿角兒

天花包子

荷蓮兜子

黑子兒燒餅

牛爛子燒餅

餛餅

頗兒必湯

米哈訥闢列孫

卷第二

諸般湯煎

桂漿

桂沉漿

荔枝膏

梅子丸

五味子湯

人參湯

仙朮湯

杏霜湯

山藥湯

四和湯

薑棗湯	荷香湯	破氣湯	白梅湯	木瓜湯
橘皮醒醒湯	渴忒餅兒	官桂渴忒餅兒	苔必納餅兒	橙香餅兒
牛髓膏子	木瓜煎	香圓煎	株子煎	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
醜酬油	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

服蓮子蓮蕊

服何首烏

四時所宜

五味偏走

食療諸病

生地黄雞

羊蜜膏

羊藏羹

羊骨粥

羊脊骨粥

白羊腎羹

豬腎粥

枸杞羊腎粥

鹿腎羹

羊肉羹

鹿蹄湯

鹿角酒

黑牛髓煎

狐肉湯

烏雞湯

醍醐酒

山藥飴

山藥粥

酸棗粥

生地黄粥

椒麵羹

薯撥粥

良薑粥

吳茱萸粥

牛肉脯

蓮子粥

雞頭粥

雞頭粉羹

桃仁粥

生地黄粥

鯽魚羹

炒黃麵

乳餅麵

炙黃雞

牛爛子煎薯撥

獾肉羹

黃雌雞

青鴨羹

蘿蔔粥

野雞羹

鵪鶉羹

小麥粥

烏雞酒

惡實菜

鮑魚羹

雞子黃

驢頭羹

羊肚羹

烏驢皮羹

葵菜羹

驢肉湯

葛粉羹

羊頭膾

鯉魚湯

狐肉羹

荊芥粥

野豬臄

馬齒菜粥

熊肉羹

麻子粥

獺肝羹

食物利害

食物相反

食物中毒

禽獸變異

卷第三

米穀品

稻米

黃粱

菽豆

青小豆

蕎麥

麩

粳米

黍米

白豆

豌豆

芝麻

醋

粟米

丹黍

大豆

匾豆

胡麻

醬

梁米

稷米

赤小豆

小麥

餠

豉

白粱

河西米

回回豆子

大麥

蜜

鹽

酒 虎骨酒 枸杞酒 地黃酒 松節酒 茯苓酒 松根酒 羊羔酒
五加皮酒 臘脯酒 小黃米酒 葡萄酒 阿刺吉酒 速兒麻酒

獸品

牛

羊

黃羊

牴羴

馬

野馬

象

駝

野駝

熊

驢

麋

鹿

獐

犬

豬

野豬

獺

虎

豹

麋

麝

麝

狐

犀牛

狼

兔

狸

塔刺不花

黃鼠

猴

禽品

天鵝

鵝

雁

鷓鴣

水札

丹雞

野雞 角雞

鴨 野鴨

鸕鶿

鴛鴦

鶉鴝

鳩

鳩

寒鴉

鶉鴝

雀

蒿雀

魚品

鯉魚

鮎魚

乞黑麻魚

蛤蜊
鱧魚

果品

桃

李

柑

櫻桃

雞頭

橄欖

甜瓜

株子

鯽魚

沙魚

蟹

蝸

梨

柰

橘

葡萄

芡實

楊梅

西瓜

平坡

魴魚

鱈魚
河魴

蟹

柿

石榴

橙

胡桃

荔枝

榛子

酸棗

八擔仁

白魚

鮑魚

蝦

木瓜

林擒

栗

松子

龍眼

榧子

海紅

必思荅

青魚

阿八兒忽魚

蚌螺

梅

杏

棗

蓮子

銀杏

沙糖

香圓

菜品

葵菜

萹筍

茺葵

芥

葱

蒜

韭

冬瓜

黃瓜

蘿蔔

胡蘿蔔

天淨菜

瓠

菜瓜

葫蘆

鷹菰

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

蒼蓬

香菜

蓼子

馬齒

天花

回回葱

甘露

榆仁

沙吉木兒

出蒼蓬兒

山丹根

海棠

蕨

薇

苦買

水芹

料物

胡椒

小椒

良薑

茴香

甘草

茺葵子

乾薑

生薑

蒔蘿

陳皮

草果

萹澄茄

馬思塔吉

梔子

桂

五味子

咱夫蘭

蒲黃

薑黃

苦豆

哈昔泥

回回青

萹撥

紅麴

穩展
即阿魏

縮砂

黑子兒

臙脂

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。若食飽不得便臥。即生百病。

凡熱食有汗。勿當風發瘧病。頭痛。目澀。多睡。夜不可多食。臥不可有邪風。

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。

臥不可久。臥傷氣。

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。令人生內障。

沐浴勿當風。膝理百竅皆開。切忌邪風易入。

不可登高履嶮。奔走車馬。氣亂神驚。魂魄飛散。

大風大雨。大寒大熱。不可出入妄爲。

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。

坐臥勿當風溼地。

夜勿燃燈睡。魂魄不守。

晝勿睡。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。

遠睡不如近睡。近睡不如不睡。

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。今人待老而保生。蓋無益。

凡夜臥。兩手摩令熱。揉眼。永無眼疾。

凡夜臥。兩手摩令熱。摩面。不生瘡黥。

一呵十搓。一搓十摩。久而行之。皺少顏多。

凡清旦以熱水洗目。平日無眼疾。

凡清旦刷牙。不如夜刷牙。齒疾不生。

凡清旦鹽刷牙。平日無齒疾。

凡夜臥被髮梳百通。平日頭風少。

凡夜臥濯足而臥。四肢無冷疾。

盛熱來不可冷水洗面。生目疾。

凡枯木大樹下久陰溼地。不可久坐。恐陰氣觸人。

立秋日不可澡浴。令人皮膚龜燥。因生白屑。

常默。元氣不傷。少思。慧燭內光。

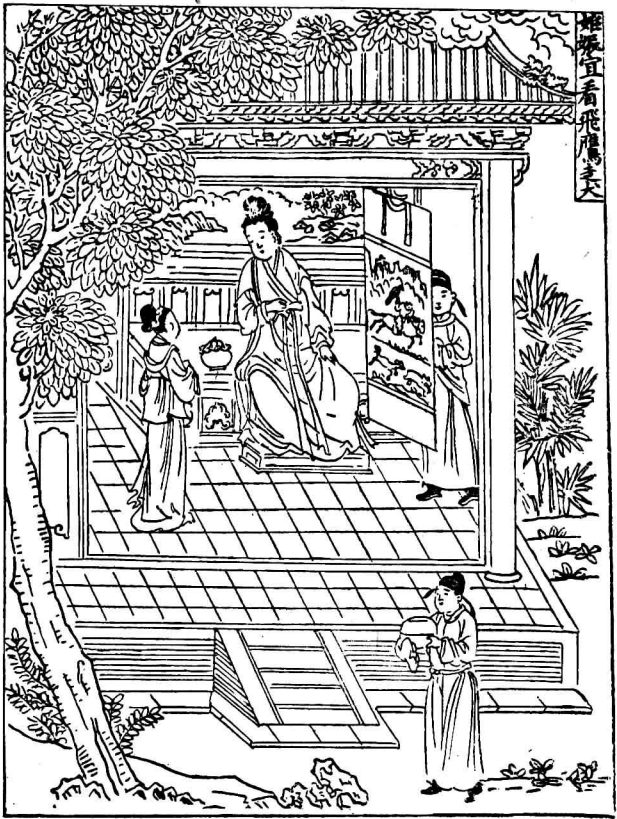
不怒。百神安暢。不惱。心地清涼。

樂不可極。慾不可縱。









妊娠食忌

上古聖人有胎教之法。古者婦人妊娠。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。夜則令警誦詩。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。況飲食不知避忌乎。

妊娠所忌。

食兔肉。令子無聲缺唇。

食山羊肉。令子多疾。

食雞子乾魚。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。

食雞肉糯米。令子生寸白蟲。

食雀肉豆醬。令子面生黚黯。

食鼈肉。令子項短。

食驢肉。令子延月。

食冰漿。絕產。

食驛肉。令子難產。



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。使爲乳母。子在於母。資乳以養。亦大人之飲食也。善惡相習。況乳食不遂母性。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。使子受患。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。蓋赤黃爲熱。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。

乳母忌食溼熱動風之物。

子有疥癬瘡疾。

乳母忌食魚蝦雞馬肉發瘡之物。

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口內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豬膽汁少許洗兒在後雖生斑疹惡瘡終當稀少

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斑疹諸瘡不生雖有亦稀少

凡小兒未生斑疹時

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



飲酒避忌

酒味苦甘辛。大熱有毒。主行藥勢。殺百邪。去惡氣。通血脈。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。速吐之爲佳。不爾成痰疾。醉勿酩酊大醉。卽終身百病不除。

酒不可久飲。恐腐爛腸胃。清髓蒸筋。

醉不可當風臥。生風疾。醉不可向陽臥。令人發狂。

醉不可令人扇。生偏枯。醉不可露臥。生冷痺。

醉而出汗當風。爲漏風。醉不可臥柔穰。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。小者面生黦。咳嗽。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。

醉不可飲酪水。成噎病。

醉不可飲酪水。成噎病。

醉不可便臥。面生瘡癩。內生積聚。

大醉勿燃燈。叫恐魂魄飛揚不守。

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。成癰閉。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。

酒醉不可食豬肉。生風。

醉不可強舉力。傷筋損力。

飲酒時。大不可食豬羊腦。大損人。煉真之士。尤宜忌。

酒醉。不可當風乘涼。露腳多生腳氣。

醉不可臥溼地。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。

粟珍異饌



聚珍異饌

馬思蒼吉湯

補益温中順氣。

羊肉一腳子卸成事件 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。馬思蒼吉一錢。鹽少許。調和勻。下事件肉。芫荽葉。

大麥湯

温中下氣。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。寬胸膈。

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。

羊肉一腳子卸。草果五箇。回回豆子牛升搗。沙乞某兒五箇係。

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。溫中。順氣。

羊肉一腳子卸。草果五箇。苦豆一兩係。葫蘆巴。

右件一同熬成湯。濾淨。下河西兀麻食。或米心饊子。哈昔泥半錢。鹽少許。調和。

木瓜湯

補中。順氣。治腰膝疼痛。腳氣不仁。

羊肉一腳子卸。草果五箇。回回豆子牛升搗。

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。治腳膝疼痛。

鹿頭蹄一付。退洗淨。卸作塊。

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。草撥一錢。牛嬭子一盞。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。熟羊胸子一個。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。熟乾羊胸子一個。切片。炒三升。白菜或蕁麻菜。一同下鍋。鹽調和勻。
大麥筭子粉

補中益氣建脾胃。

羊肉一腳子卸。草果五箇。圓回豆子半升。

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。

羊肉一腳子卸。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。瓜薑一兩。切如甲葉。鹽。醋調和。或渾汁亦可。

糯米粉搗粉

補中益氣

羊肉一腳子卸。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。

羊肉一腳子卸。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。作河狫。小油燂熟。下湯內。入鹽調和。或清汁亦可。

阿菜湯

補中益氣。

羊肉一腳子卸。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。麝菰二兩。白菜一。同下清汁。鹽醋調和。

雞頭粉雀舌餠子

補中益精氣。

羊肉一腳子卸。草果五箇。回回豆子半升搗碎。去皮。

右件同熬成湯。濾淨。用雞頭粉二斤。豆粉一斤。同和。切作饊子。羊肉切細。乞馬。生薑汁一合。炒。葱調和。

雞頭粉血粉

補中益精氣

羊肉一腳子卸成事件。草果五箇。回回豆子半升。搗去皮。

右件同熬成湯。濾淨。用雞頭粉二斤。豆粉一斤。羊血和作搨粉。羊肉切細。乞馬。炒。葱醋一同調和。

雞頭粉搨麵

補中益精氣

羊肉一腳子卸成事件。草果五箇。回回豆子半升。搗去皮。

右件同熬成湯。濾淨。用雞頭粉二斤。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。

雞頭粉搨粉

補中益精氣

羊肉一腳子卸成事件。草果五箇。良薑二錢。

右件同熬成湯。濾淨。用羊肝醬同取清汁。入胡椒一兩次。用雞頭粉二斤。豆粉一斤。同作搨粉。羊肉切細。

乞馬。下鹽醋調和。

雞頭粉餛飩

補中益氣

羊肉一腳子卸 草果五箇 圓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雞頭粉二斤豆粉一斤作枕頭餛飩湯內下香粳米一升熟圓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

羊肉一腳子卸 草果五箇 圓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

羊肉一腳子卸 草果五箇 圓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。麝菰半斤。生薑四兩。各切。雞子十箇。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。

羊肉一腳子卸。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。瓜蓋一兩。胡蘿蔔十箇。山藥一斤。乳餅一箇。雞子十箇。作煎餅。各切。次用麻泥一斤。同炒。葱鹽醋調和。

黃湯

補中益氣。

羊肉一腳子卸。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。用羊後腳肉。丸肉。彈兒。肋枝一箇。切。寸金。薑黃三錢。薑末五錢。咱夫蘭一錢。芫荽葉同鹽醋調和。

三下鍋

補中益氣。

羊肉一腳子卸。草果五箇。良薑二錢。

右件同熬成湯。濾淨。用羊後腳肉。丸肉。彈兒。丁頭。饅子。羊肉指甲。匾食。胡椒一兩。同鹽醋調和。
葵菜羹。

順氣。治癰閉不通。性寒不可多食。今與諸物同製造。其性稍溫。

羊肉一腳子卸。草果五箇。良薑二錢。

右件同熬成湯。熟羊肚肺各一具。切。礮菘半斤。切。胡椒五錢。白麵一斤。拌。雞爪麵下。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。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。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。

盞蒸

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。葱鹽五味調勻。入盞內蒸。令軟熟。對經捲兒食之。

臺苗羹
補中益氣。

羊肉一腳子卸成事件。草果五箇。良薑二錢。

右件熬成湯。濾淨。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。葦菜。胡椒一兩。鹽醋調和。

熊湯

治風痺不仁。腳氣。

熊肉二腳子煮熱切塊。草果二箇。

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。有宿癢者不可食之。

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蕁撥末三錢鹽醋調和

炒狼湯

古本草不載狼肉今云性熱治虛弱然食之末聞有毒今製造用料物以助其味暖五藏温中

狼肉一腳子卸 草果三箇 胡椒五錢 哈昔泥一錢 蕁撥二錢 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

羊肉一腳子煮 羊尾子二箇熟 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 雞子十箇 煎餅 麩菰一斤 蔓菁菜 韭菜各一條

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

白麵六斤切羊脚子二箇煮熟。羊肉切條道乞馬羊肚肺各一箇煮熟。雞子餅五箇煎作生薑切。兩韭黃半斤。蔥菰四兩。薑子菜。麥牙。胭脂。

右件用清汁下胡椒一兩。鹽醋調和。

皂羹麵

補中益氣

白麵六斤切羊胸子二箇退洗淨煮熟。細麵熟切如色數塊。

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。雞子十箇取白。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。

羊肉一腳子切掛麵六斤。麩菰半斤洗淨切雞子五箇煎餅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。

羊肉一腳子炒麩菰半斤洗淨切

右件用清汁下胡椒一兩鹽醋調和。

羊皮麵

補中益氣。

羊皮二箇擇洗淨煮軟羊舌二箇熟羊腰子四箇熟切如甲葉麩菰一斤洗淨糟薑四兩切如甲葉

右件用好肉醃湯或清汁下胡椒一兩鹽醋調和。

禿禿麻食係手撇麵

補中益氣。

白麵六斤作禿禿麻食羊肉一腳子炒焦肉乞馬

右件用好肉湯下炒葱調和勻下蒜酪香菜末。

細水滑精邊水滑一同

補中益氣

白麵六斤作羊肉二腳子炒雞兒一箇熟麩菰半斤洗

右件用清汁下胡椒一兩鹽醋調和

水龍棋子

補中益氣

羊肉二腳子熟白麵六斤切作錢眼餅子雞子十箇山藥一斤糟薑四兩胡蘿蔔五箇瓜蓋二兩各三色彈兒

內一色肉彈兒外二色粉雞子彈兒

右件用清汁下胡椒二兩鹽醋調和

馬乞係手搓麵或糯米粉雞頭粉亦可

補中益氣

白麵六斤作羊肉二腳子熟

右件用好肉湯炒葱醋鹽一同調和

搗羅脫因係畏兀兒茶飯

補中益氣

白麵六斤和按錢樣 羊肉二腳子熟切 羊舌二箇熟切 山藥一斤 薺菰半斤 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

羊肉一腳子卸成事件 熟成湯濾淨 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米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

羊肉一腳子卸成事件

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。澄清濾淨。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。

羊肉一腳子卸河西米二升。

右熬成湯。濾淨。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。

撒速湯係四天

治元藏虛冷腹內冷痛。腰脊酸疼。

羊肉兩腳子頭草果四箇。官桂三兩。生薑半斤。哈昔泥如回回豆

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。汁盡爲度。食之安寧心氣。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。汁盡爲度。食之甚有効驗。

攪雞兒

肥雞兒十箇擇洗淨熟切攪生薑汁一合。葱二兩切薑末半斤。小椒末四兩。麵二兩作絲

右件用煮雞兒湯炒葱醋入薑汁調和。

炒鶴鶉

鶴鶉二十箇打蘿蔔二箇切薑末四兩。羊尾子一箇各切如色數麵二兩作絲

右件用煮鶴鶉湯炒葱醋調和。

盤兔

兔兒二箇切蘿蔔二箇切羊尾子一箇切細料物二錢

右件用炒葱醋調和。下麵絲二兩調和。

河西肺

羊肺一箇。菲六斤取汁。麵打糊。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。

薑黃臄子

羊臄子一箇熟。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。搽臄子。下小油煤。

鼓兒簽子

羊肉五斤切細。羊尾子一箇切細。雞子十五箇。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。羊肚肺各一具煮熟。生薑四兩。糟薑二兩各切。雞子五箇花樣。作。蘿蔔三箇花樣。作。

右件用好肉湯炒葱鹽醋調和。

魚彈兒

大鯉魚十箇骨頭尾去皮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燂。

芙蓉雞

雞兒十箇熟攪羊肚肺各一具生薑四兩切胡蘿蔔十箇切雞子二十箇煎作餅刻花樣赤根芫荽打糝胭脂梔子染杏

泥一斤。

右件用好肉湯炒葱醋調和。

肉餅兒

精羊肉筋十斤去脂膜搗為泥哈昔泥三錢胡椒二兩葶撥一兩芫荽末一兩。

右件用鹽調和勻捻餅入小油燂。

鹽腸

羊苦腸淨水洗

右件用鹽拌勻風乾入小油燂。

腦瓦刺

熟羊胸子二箇切薄片雞子二十箇熟

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二兩切絲芫荽葉胭脂染蘿蔔絲炒葱調和攪鴈

鴈五個煮熟切攪薑末半斤

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。

攪羊頭

羊頭五箇煮薑末四兩胡椒一兩。

右件用好肉湯炒葱鹽醋調和。

攪牛蹄馬蹄熊掌一兩。

牛蹄一付煮薑末二兩。

右件用好肉湯同炒葱鹽調和。

細乞思哥

羊肉一腳子煮蘿蔔二箇熟羊尾子一箇熟哈夫兒二錢。

右件用好肉湯同炒葱調和。

肝生

羊肝一個水浸生薑四兩切蘿蔔二兩切香菜麥子各二兩切細絲。

右件用鹽醋芥末調和。

馬肚盤

馬肚腸一付 煮熱切芥末半斤。

右件將白血灌腸刻花樣。澀脾和脂剝心子攪成炒葱鹽醋芥末調和。

燥牒兒係細項

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燥熟次用咱夫蘭二錢水浸汁下料物芫荽末同糝拌。

熬蹄兒

羊蹄五付退洗淨煮軟切成塊薑末一兩料物五錢

右件下麵絲炒葱醋鹽調和。

熬羊胸子

羊胸子二箇退毛洗淨煮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一兩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。

燒鴈燒鵝燒鴨子等一同。

鴈一箇去毛腸肚淨。羊肚一箇退洗淨。葱二兩。芫荽末一兩。

右件用鹽同調入鴈腹內燒之。

燒水札

水札十箇擇淨。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。鐵內爐熟亦可。

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爲餠。

鹿獠肪饅頭或做倉饅頭或做皮薄饅頭皆可

鹿獠肪羊尾子各切如指甲片生薑陳皮各切

右件入料物鹽醬拌和爲餠。

茄子饅頭

羊肉羊脂羊尾子葱陳皮各切嫩茄子去穢

右件同肉作餠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

右件依法入料物鹽醬拌餠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

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。或下瓜。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。嫩上炮熟。次用酥油蜜。或以葫蘆瓠子作餡亦可。
時羅角兒

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。滾水燙熟。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。三腳子切。羊尾子。二箇切。雞頭仁八兩。松黃八兩。八檐仁四兩。磨菰八兩。杏泥一斤。胡桃仁八兩。必思

蒼仁四兩。胭脂一兩。梔子四錢。小油二斤。生薑八兩。豆粉四斤。山藥三斤。雞子。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。牛嬾子二升。酥油一斤。黑子兒一兩。微炒。

右件用鹽減少許。同和麵作燒餅。

牛嬾子燒餅

白麵五斤。牛嬾子二升。酥油一斤。茴香一兩。微炒。

右件用鹽減少許。同和麵作燒餅。

餛餅經捲兒

白麵十斤。小油一斤。小椒一兩。炒。茴香一兩。炒。

右件隔宿用醇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。

頗兒必湯即羊辟除骨

主男女虛勞。寒中羸瘦。陰氣不足。利血脈。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。澄濾淨。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。

羊後腳一箇。去筋膜切碎。

右件用淨鍋內乾燼熟。令蓋封閉不透氣。後用淨布絞紐取汁。

飲膳正要卷第二

諸般湯煎



卷第二 諸般湯煎

諸般湯煎

桂漿

生津止渴益氣和中去濕逐飲。

生薑三斤取汁熟水二斗赤茯苓三兩去皮三兩桂三兩去末三兩麴末半斤杏仁一百箇皮尖生湯洗去泥大麥蘖為末半兩白沙蜜

三斤煉淨

右用前藥蜜水拌和勻入淨磁礮內油紙封口數重泥固濟冰窖內放三日方熟綿濾冰浸暑月飲之。

桂沉漿

去濕逐飲生津止渴順氣。

紫蘇葉一兩沉香三錢烏梅一兩取肉沙糖六兩。

右件四味用水五六椀熬至三椀濾去滓入桂漿一升合和作漿飲之。

荔枝膏

生津止渴去煩。

烏梅半斤桂一十兩沙糖二十兩麝香半錢生薑汁五兩熟蜜四兩

右用水一斗五升熬至一半濾去滓下沙糖生薑汁再熬去粗澄定少時入麝香攪勻澄清如常任意服。

梅子丸

生津止渴。解化酒毒。去濕。

烏梅一兩半。白梅一兩半。乾木瓜一兩。紫蘇葉一兩。甘草一兩。檀香二錢。麝香一錢。

右為末。入麝香和勻。沙糖為丸。如彈大。每服一丸。嚙化。

五味子湯代葡萄酒飲

生津止渴。暖精益氣。

北五味一斤。淨肉。紫蘇葉六兩。人參四兩。去蘆。沙糖二斤。

右件用水二斗。熬至一斗。濾去滓。澄清。任意服之。

人參湯代酒飲

順氣。開胸膈。止渴生津。

新羅參四兩。去蘆。橘皮一兩。去白。紫蘇葉二兩。沙糖一斤。

右件用水二斗。熬至一斗。去滓。澄清。任意飲之。

仙朮湯

去一切不正之氣。溫脾胃。進飲食。辟瘟疫。除寒濕。

蒼朮一斤米泔浸三日竹茴香二兩炒甘草二兩炒白麵一斤炒乾棗二升焙鹽四兩炒
 右件一同和勻每日空心白湯點服。

杏霜湯

調順肺氣利胸膈治欬嗽。

粟米五升炒杏仁一升去皮鹽三兩
為麵 尖炒 研炒

右件拌勻每日空心白湯調一錢入酥少許尤佳。

山藥湯

補虛益氣温中潤肺。

山藥一斤煮熱粟米半升炒杏仁二斤炒
去皮尖切 如米過熱

右件每日空心白湯調二錢入酥油少許山藥任意。

四和湯

治腹內冷痛脾胃不和。

白麵一斤炒芝蔴一斤炒茴香二兩炒鹽一兩炒

右件並為末每日空心白湯點服。

棗薑湯

和脾胃進飲食。

生薑一斤切 棗三升去核炒 甘草二兩炒 鹽二兩炒

右件爲末一處拌勻每日空心白湯點服。

茴香湯

治元藏虛弱臍腹冷痛。

茴香一斤炒 川練子半斤 陳皮半斤去白 甘草四兩炒 鹽半斤炒

右件爲細末相和勻每日空心白湯點服。

破氣湯

治元藏虛弱腹痛胸膈閉悶。

杏仁一斤去皮尖別研 茴香四兩炒 良薑一兩 葶澄茄二兩 陳皮二兩去白 桂花半斤 薑黃一兩 木香一兩 丁香

一兩 甘草半斤 鹽半斤

右件爲細末空心白湯點服。

白梅湯

治中熱五心煩躁霍亂嘔吐乾渴津液不通

白梅肉一斤 白檀四兩 甘草四兩 鹽半斤

右件爲細末每服一錢入生薑汁少許白湯調下

木瓜湯

治腳氣不仁膝勞冷痺疼痛

木瓜四箇蒸熟去皮研爛如泥 白沙蜜二斤煉淨

右件二味調和勻入淨磁器內盛之空心白湯點服

橘皮醒醒湯

治酒醉不解嘔噫吞酸

香橙皮一斤去白 陳橘皮一斤去白 檀香四兩 葛花半斤 藁荳花半斤 人參二兩去蘆 白苳蔻仁二兩鹽炒 六兩

右件爲細末每日空心白湯點服

渴忒餅兒

生津止渴治嗽

渴忒二兩 新羅參一兩 菖蒲爲細末 白納八三兩 係沙糖

右件將渴忒用葡萄酒化成膏。和上項藥末。令勻爲劑。印作餅。每用一餅。徐徐嚙化。

官桂渴忒餅兒

生津止寒嗽。

官桂二錢。渴忒二錢。新羅參一兩二錢。去蘆爲末。白納八三兩。研。

右件將渴忒用玫瑰水化成膏。和藥末爲劑。用訶子油印作餅子。每用一餅。徐徐嚙化。

蒼必納餅兒

清頭目。利咽膈。生津止渴。治嗽。

蒼必納二錢。即草龍膽爲末。新羅參一兩二錢。去蘆爲末。白納八五兩。研。

右件用赤赤哈納即北地。熬成膏。和藥末爲劑。印作餅兒。每用一餅。徐徐嚙化。

橙香餅兒

寬中順氣。清利頭目。

新橙皮一兩。焙。沉香五錢。白檀五錢。碓砂五錢。白荳蔻仁五錢。萹澄茄三錢。南鵬砂三錢。龍腦一錢。研。

麝香二錢。別研。

右件爲細末。甘草膏和劑。印餅。每用一餅。徐徐嚙化。

牛髓膏子

補精髓壯筋骨和血氣延年益壽。

黃精膏五兩。地黃膏三兩。天門冬膏一兩。牛骨頭內取油二兩。

右件將黃精膏地黃膏天門冬膏與牛骨油一同不住手用銀匙攪令冷定和勻成膏每日空心溫酒調一匙頭。

木瓜煎

木瓜十箇去皮礮。白砂糖十斤。
取汁熬水盡。

右件一同再熬成煎。

香圓煎

香圓二十箇去皮取肉。白砂糖十斤。
煉淨。

右件一同再熬成煎。

珠子煎

珠子一百箇。白砂糖五斤。
取淨肉。煉淨。

右件一同熬成煎。

紫蘇煎

紫蘇葉五斤。乾木瓜五斤。白沙糖煉淨十斤。

右件一同熬成煎。

金橘煎

金橘子取皮五十箇。去。白沙糖二斤。

右件一同熬成煎。

櫻桃煎

櫻桃取汁五十斤。白沙糖二十斤。同熬成煎。

桃煎

大桃切片取汁一百箇。去皮。白沙蜜煉淨二十斤。

右件一同熬成煎。

石榴漿

石榴子取汁十斤。白沙糖煉淨十斤。

右件一同熬成煎。

小石榴煎

小石榴二斗。蒸熟。去
泥。研爲泥。去
白沙蜜十斤。

右件一同熬成煎。

五味子舍兒別

新北五味。十斤。去子。
水浸。取汁。白沙糖八斤。
煉淨。

右件一同熬成煎。

赤赤哈納係酸刺

赤赤哈納。不以多少。
水浸。取汁。

右件用銀石器內熬成膏。

松子油

松子。不以多少。去
皮。搗研爲泥。

右件水絞取汁。熬成。取浮清油。綿濾淨。再熬澄清。

杏子油

杏子。不以多少。
連皮搗碎。

石件。水煮熬取浮油。綿濾淨。再熬成油。

酥油

牛乳中取浮凝。熬而爲酥。

醍醐油

取上等酥油。約重千斤之上者。煎熬過。濾淨用。大磁瓮貯之。冬月取瓮中心不凍者。謂之醍醐。

馬思哥油

取淨牛爛子。不住手用阿赤係打油木器也。打取浮凝者。爲馬思哥油。今亦云白酥油。

枸杞茶

枸杞五斗。水淘洗淨。去浮麥。焙乾。用白布筒淨。去蒂萼黑色。選揀紅熟者。先用雀舌茶展溲碾子。茶芽不用。次碾枸杞爲細末。每日空心用。匙頭入酥油攪勻。溫酒調下。白湯亦可。忌與酪同食。

玉磨茶

上等紫筍五十斤。篩筒淨。蘇門炒米五十斤。篩筒淨。一同拌和勻。入玉磨內磨之。成茶。

金字茶

係江南湖州造進末茶。

范殿帥茶

係江浙慶元路造進茶芽。味色絕勝諸茶。

紫筍雀舌茶

選新嫩芽蒸過。爲紫筍。有先春。次春。探春。味皆不及紫筍雀舌。

女須兒

出直北地
面味溫甘

西番茶

出本土味苦
灑煎用酥油

川茶

藤茶

夸茶

皆出四川

燕尾茶

出江蘇

孩兒茶

出廣

溫桑茶

出黑

凡諸茶味甘苦。微寒無毒。去痰熱。止渴。利小便。消食下氣。清神少睡。

清茶

先用水滾過。濾淨。下茶芽。少時煎成。

炒茶

用鐵鍋燒赤。以馬思哥油。牛爛子茶芽同炒成。

蘭膏

玉磨末茶三匙頭。麵酥油同攪成膏。沸湯點之。

酥簽

金字末茶兩匙頭。入酥油同攪沸湯點之。
建湯

玉磨末茶一匙。入碗內研勻。百沸湯點之。

香茶

白茶一錢。龍腦成片者三錢。百藥煎半錢。麝香二錢。同研細。用香粳米熬成粥。和成劑。印作餅。

泉水

甘平無毒。治消渴。反胃。熱痢。今西山有玉泉水。甘美。味勝諸泉。

井華水

甘平無毒。主人九竅大驚出血。以水嚥面卽住。及洗人目。譬投酒醋中。令不損敗。平旦汲者是也。今內府御用之水。常於鄒店取之。緣自至大初武宗皇帝幸柳林。飛放請皇太后同往觀焉。由是道經鄒店。因渴思茶。遂命普闍奚國公金界奴朵兒只煎造。公親詣諸井選水。惟一井水味頗清甘。汲取煎茶。以進。上稱其茶味特異。內府常進之。茶味色兩絕。乃命國公於井所建觀音堂。蓋亭井上。以欄翼之。刻石紀其事。自後御用之水。日必取焉。所造湯茶。比諸水殊勝。隣左有井。皆不及也。此水煎熬過。澄瑩如一。常較其分兩。與別水增重。



神仙服食

鐵甕先生瓊玉膏

此膏填精補髓。腸化爲筋。萬神具足。五藏盈溢。髓血滿。髮白變黑。返老還童。行如奔馬。日進數服。終日不食。亦不飢。開通強志。日誦萬言。神識高邁。夜無夢想。人年二十七歲以前。服此一料。可壽三百六十歲。四十五歲以前。服者可壽二百四十歲。六十三歲以前。服者可壽一百二十歲。六十四歲以上。服者可壽百歲。服之十劑。絕其慾。修陰功。成地仙矣。一料分五處。可救五人。癱疾。分十處。可救十人。勞疾。修合之時。沐浴至心。勿輕示人。

新羅參

二十四兩去蘆 生地黃

一斤十六斤 白茯苓

四十九兩去黑皮 白沙蜜

一斤十斤煉淨

右件人參。茯苓。爲細末。蜜用生絹濾過。地黃取自然汁。搗時不用銅鐵器。取汁盡去滓。用藥一處拌和勻。入銀石器。或好磁器內。封用淨紙二三十重。封閉入湯內。以桑柴火煮三晝夜。取出。用蠟紙數重包瓶口。入井口。去火毒一伏時。取出。再入舊湯內。煮一日。出水氣。取出。開封。取三匙。作三盞。祭天地百神。焚香設拜。至誠端心。每日空心酒調一匙頭。

地仙煎

治腰膝疼痛。一切腹內冷病。令人顏色悅澤。骨髓堅固。行及奔馬。

山藥一斤。杏仁一升湯泡去皮尖。生牛爛子二升。

右件將杏仁研細。入牛爛子山藥。拌絞取汁。用新磁瓶密封。湯煮一日。每日空心酒調一匙頭。金髓煎。

延年益壽。填精補髓。久服髮白變黑。返老還童。

枸杞不以多少採紅熟者

右用無灰酒浸之。冬六日。夏三日。於沙盆內研令爛細。然後以布袋絞取汁。與前浸酒一同慢火熬成膏。於淨磁器內封貯。重湯煮之。每服一匙頭。入酥油少許。溫酒調下。

天門冬膏

去積聚。風痰。癩疾。三蟲伏尸。除瘰癧。輕身益氣。令人不飢。延年不老。

天門冬不以多少去根鬚洗淨去皮

右件搗碎。布絞取汁。澄清濾過。用磁器沙鍋。或銀器。慢火熬成膏。每服一匙頭。空心溫酒調下。

道書八帝經

欲不畏寒。取天門冬茯苓。爲末服之。每日頻服。大寒時汗出單衣。

抱朴子云

杜紫微服天門冬。御八十妾。有子一百四十人。日行三百里。

列仙子云

赤松子食天門冬。齒落更生。細髮復出。

神仙傳

甘始者。太原人。服天門冬。在人間三百年。

修真祕旨

神仙服天門冬。一百日後。怡泰和顏。羸劣者強。三百日身輕。三年身走如飛。

抱朴子云

楚文子服地黃八年。夜視有光。手上車弩。

抱朴子云

南陽文氏。值亂逃於壺山。飢困。有人教之食朮。遂不飢。數年乃還鄉里。顏色更少。氣力轉勝。

藥經云

必欲長生。當服山精。是蒼朮也。

抱朴子云

任季子服茯苓一十八年。玉女從之。能隱彰。不食穀。面生光。

孫真人枕中記

茯苓久服。百日百病除。二百日夜晝。二服後役使鬼神。四年後玉女來侍。

抱朴子云

陵陽仲子服遠志二十年。有子三十人。開書所見。便記不忘。

東華真人黃石經

舜常登蒼梧山。曰厥金玉香草。卽五加也。服之延年。故云寧得一把五加。不用金玉滿車。寧得一斤地榆。安用明月寶珠。昔魯定公母單服五加皮酒。以致長生。如張子聲。楊始建。王叔才。于世彥等。皆古人服五加皮酒而房室不絕。皆壽三百歲。有子三二十人。世世有服五加皮酒而獲年壽者甚衆。

抱朴子云

趙他子服桂二十年。足下毛生。日行五百里。力舉千斤。

列仙傳

偃佺食松子。能飛行健。走如奔馬。

神仙傳

神仙傳
松子不以多少。研爲膏。空心溫酒調下一匙頭。日三服。則不飢渴。久服日行五百里。身輕體健。

治百節疼痛。久風虛。腳痺痛。松節釀酒服之。神驗。

神仙傳

槐實。於牛膽中漬浸百日。陰乾。每日吞一枚。十日身輕。二十日白髮再黑。百日通神。

食療云

枸杞葉。能令人筋骨壯。除風補益。去虛勞。益陽事。春夏秋採葉。冬採子。可久食之。

太清諸本草

七月七日。採蓮花七分。八月八日。採蓮根八分。九月九日。採蓮子九分。陰乾食之。令人不老。

食療云

如腎氣虛弱。取生栗子不以多少。令風乾之。每日空心細嚼之。三五箇徐徐嚥之。

神仙服黃精成地仙

昔臨川有士人。虐其婢。婢乃逃入山中。久之見野草枝葉可愛。卽拔取食之。甚美。自是常食之。久而不饑。遂輕健。夜息大木下。聞草動以爲虎。懼而上木避之。及曉下平地。其身豁然。凌空而去。或自一峯之

頂若飛鳥焉。數歲其家採薪見之。告其主。使捕之不得。一日遇絕壁下。以網三面圍之。俄而騰上山頂。其主異之。或曰此婢安有仙風道骨。不過靈藥服食。遂以酒饌五味香美。置往來之路。觀其食否。果來食之。遂不能遠去。擒之。問以述其故。所指食之草。卽黃精也。謹按黃精寬中益氣。補五藏。調良肌肉。充實骨體。堅強筋骨。延年不老。顏色鮮明。髮白再黑。齒落更生。

神枕法

漢武帝東巡泰山下。見老翁鋤於道背。上有白光。高數尺。帝怪而問之。有道術否。老翁對曰。臣昔年八十五時。衰老垂死。頭白齒落。有道士者。教臣服棗飲水絕穀。并作神枕法。中有三十二物。內二十四物善。以當二十四氣。其八物毒。以應八風。臣行轉少。黑髮更生。墮齒復出。日行三百里。臣今年一百八十矣。不能棄世入山。願戀子孫。復還食穀。又已二十餘年。猶得神枕之力。往不復老。武帝視老翁顏壯。當如五十許人。驗問其隣人。皆云信然。帝乃從授其方作枕。而不能隨其絕穀飲水也。

神枕方

用五月五日七月七日取山林柏以爲枕。長一尺二寸。高四寸。空中容一斗二升。以柏心赤者爲蓋。厚二分。蓋致之令密。又使可開閉也。又鑽蓋上爲三行。每行四十九孔。凡一百四十七孔。令容粟大。用下項藥。

芎藭 當歸 白芷 辛夷 杜衡 白朮 藁本 木蘭 蜀椒
桂 乾薑 防風 人參 桔梗 白薇 荆實 肉蓯蓉 飛廉

柏實 薏苡仁 款冬花 白衡 秦椒 麋蕪

凡二十四物以應二十四氣。

烏頭 附子 藜蘆 皂角 茵草 凡石 半夏 細辛

八物毒者以應八風。

右三十二物各一兩皆咬咀以毒藥上安之滿枕中用囊以衣枕百日面有光澤一年體中諸疾一一皆愈而身盡香四年白髮變黑齒落重生耳目聰明神方驗祕不傳非人也武帝以問東方朔答云昔女廉以此傳玉青玉青以傳廣成子廣成子以傳黃帝近者穀城道士淳于公枕此藥枕百餘歲而頭髮不白夫病之來皆從陽脈起今枕藥枕風邪不得侵入矣又雖以布囊衣枕猶當復以幃囊重包之須欲臥時乃脫去之耳詔賜老翁疋帛老翁不受曰臣之於君猶子之於父也子知道以上之於父義不受賞又臣非賣道者以陛下好善故進此耳帝止而更賜諸藥

神仙服食

菖蒲尋九節者窖乾百日爲末日三服久服聰明耳目延年益壽

神仙服食

胡麻食之能除一切痼疾。久服長生。肥健人。延年不老。

抱朴子

服五味。十六年面色如玉。入火不灼。入水不濡。

抱朴子云

韓聚服菖蒲十三年。身上生毛。日誦萬言。冬袒不寒。須得石上生者。一寸九節。紫花尤善。

食醫心鏡

藕實味甘平無毒。補中養氣。清神除百病。久服令人止渴悅澤。

日華子云

蓮子并石蓮去心。久食令人心喜。益氣止渴。治腰痛。泄精瀉痢。

日華子云

蓮花藥。久服鎮心益色。駐顏輕身。

日華子云

何首烏味甘無毒。久服壯筋骨。益精髓。黑鬚鬢。令人有子。



四時所宜

春三月。此謂發陳。天地俱生。萬物以榮。夜臥早起。廣步於庭。被髮緩形。以使志生。生而勿殺。予而勿奪。賞而勿罰。此春氣之應。養生之道也。逆之則傷肝。夏爲寒變。奉長者少。

春氣溫。宜食麥以涼之。不可一於溫也。禁溫飲食。及熱衣服。



夏三月。此謂蕃秀。天地氣交。萬物華實。夜臥早起。無厭於日。使志無怒。使華英成秀。使氣得泄。若所愛在外。此夏氣之應。養長之道也。逆之則傷心。秋爲痠瘡。奉收者少。冬至重病。夏氣熱。宜食菽以寒之。不可一於熱也。禁溫飲食。飽食。濕地。濡衣服。



秋三月。此謂容平。天氣以急。地氣以明。早臥早起。與雞俱興。使志安寧。以緩秋形。收斂神氣。使秋氣平。無外其志。使肺氣清。此秋氣之應。養收之道也。逆之則傷肺。冬爲殮泄。奉藏者少。秋氣燥。宜食麻以潤其燥。禁寒飲食。寒衣服。



冬三月。此謂閉藏。水冰地坼。無擾乎陽。早臥晚起。必待日光。使志若伏若匿。若有私意。若已有得。去寒就溫。無泄皮膚。使氣亟奪。此冬氣之應。養藏之道也。逆之則傷腎。春爲痿厥。奉生者少。
冬氣寒。宜食柔。以熱性治其寒。禁熱飲食。溫炙衣服。



五味偏走

酸澀以收。多食則膀胱不利。爲癰閉。

苦燥以堅。多食則三焦閉塞。爲嘔吐。

辛味薰蒸。多食則上走於肺。榮衛不時。而心洞。

鹹味湧泄。多食則外注於脈。胃竭咽燥。而病渴。

甘味弱勢。多食則胃柔緩。而虫過。故中滿而心悶。

辛走氣。氣病勿多食辛。

鹹走血。血病勿多食鹹。

苦走骨。骨病勿多食苦。

甘走肉。肉病勿多食甘。

酸走筋。筋病勿多食酸。

肝病禁食辛。宜食粳米。牛肉。葵。棗之類。

心病禁食鹹。宜食小荳。犬肉。李。韭之類。

脾病禁食酸。宜食大荳。豕肉。栗。藿之類。

肺病禁食苦。宜食小麥羊肉杏薤之類。
腎病禁食甘。宜食黃黍雞肉桃葱之類。

多食酸。肝氣以津。脾氣乃絕。則肉胝膈而唇揭。

多食鹹。骨氣勞短。肥氣折。則脈凝泣而變色。

多食甘。心氣喘滿。色黑。腎氣不平。則骨痛而髮落。

多食苦。脾氣不濡。胃氣乃厚。則皮槁而毛拔。

多食辛。筋脈沮弛。精神乃央。則筋急而爪枯。

五穀爲食。○五菓爲助。○五肉爲益。○五菜爲充。

氣味合和而食之。則補精益氣。

雖然。五味調和。食飲口嗜。皆不可多也。多者生疾。少者爲益。百味珍饌。日有慎節。是爲上矣。



食療諸病

生地黃雞

治腰背疼痛。骨髓虛損。不能久立。身重氣乏。盜汗少食。時復吐利。

生地黃半斤。飴糖五兩。烏雞一枚。

右三味。先將雞去毛腸肚淨。細切。地黃與糖相和勻。內雞腹中。以銅器中放之。復置甑中蒸炊。飯熟成取食之。不用鹽醋。唯食肉。盡却飲汁。

羊蜜膏

治虛勞。腰痛。欬嗽。肺痿。骨蒸。

熟羊脂五兩。熟羊髓五兩。白沙蜜五兩煉淨。生姜汁一合。生黃地汁五合。

右五味。先以羊脂煎令沸。次下羊髓。又令沸。次下蜜地黃。生薑汁。不住手攪。微火熬數沸成膏。每日空心溫酒調一匙頭。或作羹湯。或作粥食之。亦可。

羊藏羹

治腎虛勞損。骨髓傷敗。

羊肝肚腎心肺各一具。牛酥一兩。胡椒一兩。葷撥一兩。豉一合。陳皮二錢去白。良薑二錢。草蓂兩箇。葱五

右件先將羊肝等慢火煮令熟。將汁濾淨。和羊肝等并藥。一同入羊肚內。縫合口。令絹袋盛之。再煮熟入五味。旋旋任意食之。

羊骨粥

治虛勞腰膝無力。

羊骨一付全者。搗碎。陳皮二錢。良薑二錢。草菓二箇。生薑一兩。鹽少許。

右水三斗。慢火熬成汁。濾出澄清。如常作粥。或作羹湯亦可。

羊脊骨羹

治下元久虛。腰腎傷敗。

羊脊骨一具全者。搗碎。肉苳蓉一兩。洗切。草菓二箇。萹撥二錢。

右件水熬成汁。濾去滓。入葱白五味。作麵羹食之。

白羊腎羹

治虛勞陽道衰敗。腰膝無力。

白羊腎一具。切。肉苳蓉一兩。酒浸切。羊脂四兩。切。胡椒二錢。陳皮一錢。去白。萹撥二錢。草菓一箇。

右件相和。入葱白鹽醬。煮作湯。入麵餅子。如常作羹食之。

豬腎粥

治腎虛勞損。腰膝無力。疼痛。

豬腎一對去脂膜切。粳米三合。草果二錢。陳皮去白一錢。縮砂二錢。

右件。先將豬腎陳皮等。煮成汁。濾去滓。入酒少許。次下米成粥。空心食之。

枸杞羊腎粥

治陽氣衰敗。腰腳疼痛。五勞七傷。

枸杞葉一。羊腎二對細切。葱白一莖。羊肉半斤炒。

右四味拌勻。入五味煮成汁。下米熬成粥。空腹食之。

鹿腎羹

治腎虛耳聾。

鹿腎一對去脂膜切。

右件於豆豉中入粳米三合。煮粥。或作羹。入五味。空心食之。

羊肉羹

治腎虛衰弱。腰腳無力。

羊肉半斤。蘿蔔一箇切。草果一錢。陳皮去白。良薑一錢。葷撥一錢。胡椒一錢。葱白三莖。
右件水熬成汁。入鹽醬熬湯。下麵饊子。作羹食之。將湯澄清。作粥食之。亦可。

鹿蹄湯

治諸風虛。腰脚疼痛。不能踐地。

鹿蹄四隻。陳皮二錢。草果二錢。

右件煮令爛熟。取肉入五味。空腹食之。

鹿角酒

治卒患腰痛。暫轉不得。

鹿角新者長二三寸。燒令赤。

右件內酒中浸二宿。空心飲之。立效。

黑牛髓煎

治腎虛弱。骨傷敗。瘦弱無力。

黑牛髓半斤。生地黃汁半斤。白沙蜜半斤。煉去蠟。

右三味和勻。煎成膏。空心酒調服之。

狐肉湯

治虛弱五藏邪氣。

狐肉五斤湯洗淨 草果五箇 礞砂二錢 葱一握 陳皮去白一錢 良薑二錢 哈昔泥阿魏一錢即

右件水一斗煮熟去草菓等次下胡椒二錢薑黃一錢醋五味調和勻空心食之。

烏雞湯

治虛弱勞傷心腹邪氣。

烏雄雞一隻擇洗淨切作塊子 陳皮去白一錢 良薑一錢 胡椒二錢 草菓二箇

右件以葱醋醬相和入瓶內封口令煮熟空腹食。

醍醐酒

治虛弱去風濕。

醍醐一盞

右件以酒一盃和勻溫飲之效驗。

山藥飴

治諸虛五勞七傷心腹冷痛骨髓傷敗。

羊骨五七塊、羅蔔一枚切、葱白一莖、草果五箇、陳皮一錢去白、良薑一錢、胡椒二錢、礞砂二錢、山藥二斤。

右件同煮取汁澄清濾去粗麵二斤山藥二斤煮熟研泥搜麵作飴入五味空腹食之。

山藥粥

治虛勞骨蒸久冷。

羊肉一斤去脂膜、山藥一斤煮爛、熟研泥。

右件肉湯內下米三合煮粥空腹食之。

酸棗粥

治虛勞心煩不得睡臥。

酸棗仁一椀。

右用水絞取汁下米三合煮粥空腹食之。

生地黃粥

治虛弱骨蒸四肢無力漸漸羸瘦心煩不得睡臥。

生地黃汁一合、酸棗仁水絞取汁二盞。

右件水煮同熬數沸次下米三合煮粥空腹食之。

椒麴羹

治脾胃虛弱。久患冷氣。心腹結痛。嘔吐不能下食。

川椒三錢炒 白麵四兩

右件同和勻。入鹽少許。於豆豉作麵條。煮羹食之。

葷撥粥

治脾胃虛弱。心腹冷氣。病痛妨悶不能食。

葷撥一兩 胡椒一兩 桂五錢

右三味爲末。每用三錢。水三大碗。入豉半合。同煮令熟。去滓。下米三合作粥。空腹食之。

良薑粥

治心腹冷痛。積聚停飲。

高良薑半兩 粳米三合

右件水三大碗。煎高良薑至二碗。去滓。下米煮粥食之。效驗。

吳茱萸粥

治心腹冷氣衝脅助痛。

吳茱萸半兩水洗去溼焙乾炒爲末

右件以米三合一同作粥空腹食之。

牛肉脯

治脾胃久冷不思飲食。

牛肉五斤去脂膜切作大片胡椒五錢。藜撥五錢。陳皮二錢去白。草果二錢。礮砂二錢。良薑二錢。

右件爲細末。生薑汁五合。葱汁一合。鹽四兩。同肉拌勻。淹二日。取出焙乾作脯。任意食之。

蓮子粥

治心志下寧。補中強志。聰明耳目。

蓮子一升去心

右件煮熟。研如泥。與粳米三合。作粥。空腹食之。

雞頭粥

治精氣不足。強志明耳目。

雞頭實三合

右件煮熟。研如泥。與粳米一合。煮粥食之。

雞頭羹粉

治濕痺腰膝痛除暴疾益精氣強心志耳目聰明。

雞頭磨成粉 羊脊骨一付帶肉熬取汁

右件用生薑汁一合入五味調和空心食之。

桃仁粥

治心腹痛上氣咳嗽胸膈妨滿喘急。

桃仁三兩湯煮熱去尖皮研

右件取汁和粳米同煮粥空腹食之。

生地黄粥

治虛勞瘦弱骨蒸寒熱往來咳嗽唾血。

生地黄汁二合。

右件煮白粥臨熟時入地黄汁攪勻空腹食之。

鮑魚羹

治脾胃虛弱泄痢久不瘥者食之立效。

大鯽魚二斤。大蒜兩塊。胡椒二錢。小椒二錢。陳皮二錢。碓砂二錢。蕞撥二錢。
右件葱醬鹽料物。蒜入魚肚內煎熟作羹。五味調和令勻。空心食之。
炒黃麵

治泄痢。腸胃不固。

白麵一斤。炒令焦黃。

右件每日空心溫水調一匙頭。

乳餅麵

治脾胃虛弱。赤白泄痢。

乳餅一箇切作豆子樣

右件用麵拌煮熟。空腹食之。

炙黃雞

治脾胃虛弱。下痢。

黃雌雞一隻淨

右以鹽醬醋茴香小椒末同拌勻。刷雞上。令炭火炙乾焦。空腹食之。

牛爛子煎葦撥法

貞觀中太宗苦於痢疾衆醫不効問左右能治愈者當重賞時有術士進此方用牛爛子煎葦撥服之立瘥。

獐肉羹

治水腫浮氣腹脹小便澀少。

獐肉一斤葱一握草果三箇

右件用小椒豆豉同煮爛熟入粳米一合作羹五味調勻空腹食之。

黃鷓雞

治腹中水癖水腫。

黃鷓雞一隻草果二錢赤小豆一升

右件同煮熟空心食之。

青鴨羹

治十腫水病不瘥。

青頭鴨一隻草果五箇

右件用赤小豆半升入鴨腹內煮熟五味調空心食。

蘿蔔粥

治消渴舌焦口乾小便數。

大蘿蔔五箇煮熟絞取汁

右件用粳米三合同水并汁煮粥食之。

野雞羹

治消渴口乾小便頻數。

野雞一隻擇淨

右入五味如常法作羹臙食之。

鵓鴿羹

治消渴飲水無度。

白鵓鴿一隻切作大片

右件用土蘇一同煮熟空腹食之。

雞子黃

治小便不通。

雞子黃一枚
生用

右件服之。不過三服。熟亦可食。

葵菜羹

治小便癰閉不通。

葵菜葉不以多少
洗擇淨

右煮作羹。入五味。空腹食之。

鯉魚湯

治消渴水腫。黃疸腳氣。

大鯉魚一頭。赤小豆一合。陳皮二錢
去白。小椒二錢。草果二錢。

右件入五味調和勻。煮熟。空腹食之。

馬齒菜粥

治腳氣。頭面水腫。心腹脹滿。小便淋澀。

馬齒菜洗淨
取汁

右件和粳米同煮粥。空腹食之。

小麥粥

治消渴口乾。

小麥淘淨不
以多少

右以煮粥。或炊作飯。空腹食之。

驢頭羹

治中風頭眩。手足無力。筋骨煩痛。言語蹇澀。

烏驢頭一枚。搗
洗淨胡椒二錢。草果二錢。

右件煮令爛熟。入豆豉汁中。五味調和。空腹食之。

驢肉湯

治風狂。憂愁不樂。安心氣。

烏驢肉不以多
少切

右件於豆豉中爛煮熟。入五味。空心食之。

狐肉羹

治驚風癩癩。神情恍惚。言語錯謬。歌笑無度。

狐肉不以多少及五藏

右件如常法入五味。煮令爛熟。空心食之。

熊肉羹

治諸風。腳氣痺痛不仁。五緩筋急。

熊肉一斤

右件於豆豉中入五味葱醬。煮熟。空腹食之。

烏雞酒

治中風。背強舌直。不得語。目睛不轉。煩熱。

烏雌雞一隻。擇洗淨。去腸肚。

右件以酒五升。煮取酒二升。去滓。分作三服。相繼服之。汁盡無時。熬葱白生薑粥投之。蓋覆取汁。

羊肚羹

治諸中風

羊肚一枚。洗淨。粳米二合。葱白數莖。豉半合。蜀椒去目。閉口者。炒。生薑二錢。半。細切。

右六味拌勻。入羊肚內。爛煮熟。五味調和。空心食之。

葛粉羹

治中風。心脾風熱。言語蹇澀。精神昏憤。手足不遂。

葛粉半斤。搗取荆芥穗一兩。豉三合。

右三味。先以水煮荆芥豉六七沸。去滓取汁。次將葛粉作索麵。於汁中煮熟。空腹食之。

荆芥粥

治中風。言語蹇澀。精神昏憤。口面喎斜。

荆芥穗一兩。薄荷葉一兩。豉三合。白粟米三合。

右件以水四升煮取三升。去滓下米煮粥。空腹食之。

麻子粥

治中風。五藏風熱。語言蹇澀。手足不遂。大腸滯澀。

冬麻子二兩。炒白粟米三合。薄荷葉一兩。荆芥穗一兩。

右件水三升煮薄荷荆芥。去滓取汁。入麻子仁同煮粥。空腹食之。

惡實菜即牛旁子。又名鼠粘子。

治中風燥熱口乾手足不遂及皮膚熱瘡。

惡實菜嫩肥者酥油。

右件以湯煮惡實菜三五升取出以新水淘過布絞取汁入五味酥點食之。

烏驢皮湯

治中風手足不遂骨節煩疼心燥口眼面目喎斜。

烏驢皮一張擇洗淨

右件蒸熟細切如條於鼓汁中入五味調和勻煮過空心食之。

羊頭膾

治中風頭眩羸瘦手足無力。

白羊頭一枚擇洗淨

右件蒸令爛熟細切以五味汁調和膾空腹食之。

野豬臄

治久痔野雞病下血不止肛門腫滿。

野豬肉二斤細切

右件。煮令爛熟。入五味。空心食之。

獺肝羹

治久痔。下血不止。

獺肝一付。

右件。煮熟。入五味。空腹食之。

鮒魚羹

治久痔。腸風。大便常有血。

大鮒魚一頭新鮮者。小椒二錢。草果一錢。
洗淨切作片。末。

右件。用葱三莖。煮熟。入五味。空腹食之。



服藥食忌

但服藥不可多食生芫荽及蒜雜生菜諸滑物。肥豬肉。犬肉。油膩物。魚膾。腥膾等物。及忌見喪尸。產婦。淹穢之事。又不可食陳臭之物。

有朮。勿食桃李。雀肉。胡荽。蒜。青魚等物。

有藜蘆。勿食猩肉。

有巴豆。勿食蘆筍及野豬肉。

有黃連。桔梗。勿食豬肉。

有地黃。勿食蕪荑。

有半夏。菖蒲。勿食飴糖及羊肉。

有細辛。勿食生菜。

有甘草。勿食菘菜海藻。

有牡丹。勿食生胡荽。

有商陸。勿食犬肉。

有常山。勿食生葱生菜。

有空青朱砂。勿食血。凡服藥。忌食血。

有茯苓。勿食醋。

有鼈甲。勿食葛菜。

有天門冬。勿食鯉魚。

凡久服藥通忌。

未不服藥。又忌滿日。

正五九月忌巳日。

二六十月忌寅日。

三七十一月忌亥日。

四八十二月忌申日。

飲膳正要

食物利害



食物利害

蓋食物有利害者。可知而避之。

麵有麩氣。不可食。

生料色臭。不可用。

漿老而飯溲。不可食。

煮肉不變色。不可食。

諸肉非宰殺者。勿食。

諸肉臭敗者。不可食。

諸腦不可食。

凡祭肉自動者。不可食。

豬羊疫死者。不可食。

曝肉不乾者。不可食。

馬肝牛肝皆不可食。

兔合眼不可食。

燒肉不可用桑柴火。

獐鹿麋。四月至七月。勿食。

二月內。勿食兔肉。

諸肉脯。忌米中貯之。有毒。

魚餒者不可食。

羊肝有孔者。不可食。

諸鳥自閉口者。勿食。

蟹八月後。可食。餘月勿食。

蝦不可多食。無鬚及腹下丹。煮之白者。皆不可食。

臘月。肺腊之屬。或經雨漏所漬。虫鼠嚙殘者。勿食。

海味糟藏之屬。或經濕熱變損。日月過久者。勿食。

六月七月勿食鴈。

鯉魚頭不可食。毒在腦中。

諸肝青者不可食。

五月勿食鹿。傷神。

九月勿食犬肉。傷神。

十月勿食熊肉。傷神。

不時者不可食。

諸果核未成者不可食。

諸果落地者不可食。

諸果虫傷者不可食。

桃杏雙仁者不可食。

蓮子不去心。食之成霍亂。

甜瓜雙蒂者不可食。

諸瓜沉水者不可食。

麝菰勿多食。發病。

榆仁不可多食。令人瞋。

菜着霜者不可食。

櫻桃勿多食。令人發風。

葱不可多食。令人虛。

芫荽勿多食。令人多忘。

竹筍勿多食。發病。

木耳赤色者不可食。

三月勿食蒜。昏人目。

二月勿食蓼。發病。

九月勿食着霜瓜。

四月勿食胡荽。生狐臭。

十月勿食椒。傷人心。

五月勿食韭。昏人五藏。

食物相反



食物相反

蓋食不欲雜。雜則或有所犯。知者分而避之。

馬肉不可與倉米同食。

馬肉不可與蒼耳。薑同食。

豬肉不可與牛肉同食。

羊肝不可與椒同食。傷心。

兔肉不可與薑同食。成霍亂。

羊肝不可與豬肉同食。

牛肉不可與栗子同食。

羊肚不可與小豆梅子同食。傷人。

羊肉不可與魚膾酪同食。

豬肉不可與芫荽同食。爛人腸。

馬嬾子不可與魚膾同食。生癥瘕。

鹿肉不可與鮓魚同食。

麋鹿不可與鰕同食。麋肉脂不可與梅李同食。

牛肝不可與鮎魚同食。生風。

牛腸不可與犬肉同食。

雞肉不可與魚汁同食。生癥瘕。

鵪鶉肉不可與豬肉同食。面生黑。

鵪鶉肉不可與菌子同食。發痔。

野雞不可與蕎麥同食。生虫。

野雞不可與胡桃。蘑菇同食。

野雞卵不可與葱同食。生虫。

雀肉不可與李同食。雞子不可與鼈肉同食。

雞子不可與生葱蒜同食。損氣。

雞肉不可與兔肉同食。令人泄瀉。

野雞不可與鮒魚同食。

鳴肉不可與鼈肉同食。

野雞不可與豬肝同食。

鯉魚不可與犬肉同食。

野雞不可與鮎魚同食。食之令人生癩疾。

鯽魚不可與糖同食。鯽魚不可與豬肉同食。

黃魚不可與蕎麥同食。

蝦不可與豬肉同食。損精。

蝦不可與糖同食。蝦不可與雞肉同食。

大豆黃不可與豬肉同食。

黍米不可與葵菜同食。發病。

小豆不可與鯉魚同食。

楊梅不可與生葱同食。

柿梨不可與蟹同食。李子不可與雞子同食。

棗不可與蜜同食。李子菱角不可與蜜同食。

葵菜不可與糖同食。生葱不可與蜜同食。

高苳不可與酪同食。竹筍不可與糖同食。

蓼不可與魚膾同食。莧菜不可與鼈肉同食。

韭不可與酒同食。苦苳不可與蜜同食。

薤不可與牛肉同食。生癥瘕。

芥末不可與兔肉同食。生瘡。



食物中毒

諸物品類。有根性本毒者。有無毒而食物成毒者。有雜合相畏相惡相反成毒者。人不戒慎而食之。致傷腑臟和亂腸胃之氣。或輕或重。各隨其毒而爲害。隨毒而解之。

如飲食後不知記何物毒。心煩滿悶者。急煎苦參汁飲令吐出。或煮犀角汁飲之。或苦酒好酒煮飲皆良。

食菜物中毒。取雞糞燒灰。水調服之。或甘草汁。或煮葛根汁飲之。胡粉水調服。亦可。

食瓜過多。腹脹。食鹽卽消。

食麩菰菌子毒。地漿解之。

食菱角過多。腹脹滿悶。可暖酒和薑飲之。卽消。

食野山芋毒。土漿解之。

食瓠中毒。煮黍穰汁飲之。卽解。

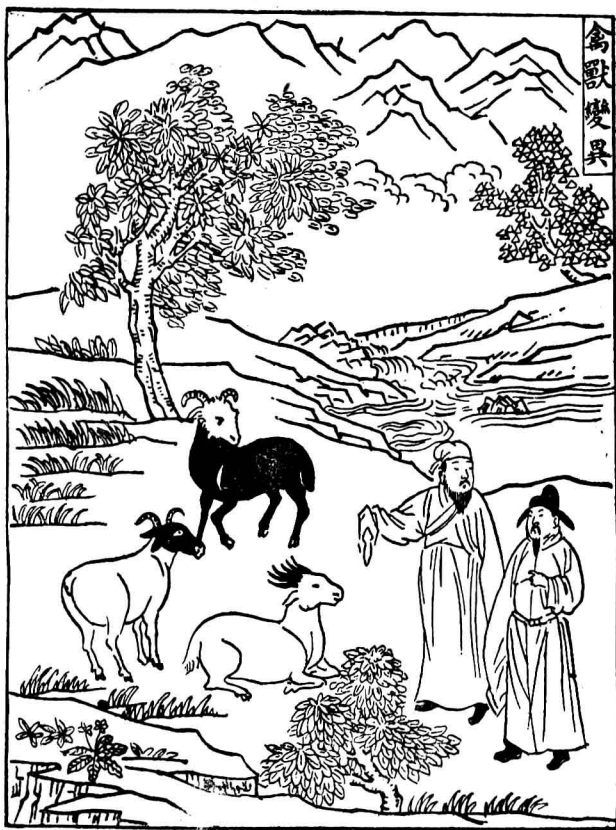
食諸雜肉毒。及馬肝漏脯中毒者。燒豬骨灰調服。或芫荽汁飲之。或生韭汁亦可。

食牛羊肉中毒。煎甘草汁飲之。

食馬肉中毒。嚼杏仁卽消。或蘆根汁及好酒皆可。

食犬肉不消。成臏脹。口乾。杏仁去皮尖。水煑飲之。
食魚膾過多。成蟲瘕。大黃汁。陳皮末。同鹽湯服之。
食蟹中毒。飲紫蘇汁。或冬瓜汁。或生藕汁解之。乾蒜汁。蘆根汁亦可。
食魚中毒。陳皮汁。蘆根及大黃。大豆。朴消汁皆可。
食鴨子中毒。煑秫米汁解之。
食雞子中毒。可飲醇酒醋解之。
飲酒大醉不解。大豆汁。葛花。榧子。柑子皮汁皆可。
食牛肉中毒。豬脂煉油一兩。每服一匙。頭溫水調下即解。
食豬肉中毒。飲大黃汁。或杏仁汁。朴消汁。皆可解。

禽獸變異



禽獸變異

禽獸形類。依本體生者。猶分其性質。有毒無毒者。况異像變生。豈無毒乎。倘不慎口。致生疾病。是不察矣。

獸岐尾。

馬蹄夜目。

羊心有孔。

肝有青黑。

鹿豹文。

羊肝有孔。

黑雞白首。

白馬青蹄。

羊獨角。

白羊黑頭。

黑羊白頭。

白鳥黃首。

羊六角。

白馬黑頭。

雞有四距。

曝肉不燥。

馬生角。

牛肝葉孤。

蟹有獨螯。

魚有眼睫。

蝦無鬚。

肉入水動。

肉經宿暖。

魚無腸膽腮。

肉落地不沾土。

魚目開合。及腹下丹。

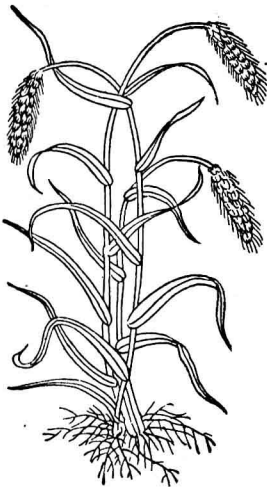
飲膳正要卷第三

【米穀品】

稻米味甘苦平無毒。主温中。令人多熱。大便堅。不可多食。即糯米也。蘇門者爲上。釀酒者多用。

粳米味甘苦平無毒。主益氣。止煩止洩。和胃氣。長肌肉。即今有數種。香粳米。暹子米。香雪裏白。香子米。香味尤勝諸粳米。搗碎取其圓淨者爲圓米。亦作渴米。

粟米味鹹。微寒無毒。主養腎氣。去脾胃中熱。益氣。陳者良。治胃中熱。消渴。利小便。止痢。唐本注云。粟類多種。顆粒細如梁米。搗細取勻淨者爲浙米。



米 粟



米 稻

青粱米味甘微寒無毒主胃痺中熱消渴

止洩痢益氣補中輕身延年

白粱米味甘微寒無毒主除熱益氣

黃粱米味甘平無毒主益氣和中止洩唐

本注云穗大毛長穀米俱麓於白粱

乘米味甘平無毒主益氣補中多熱令人

煩久食昏人五藏令人好睡肺病宜食

丹乘米味苦微温無毒主欬逆霍亂止煩

渴除熱

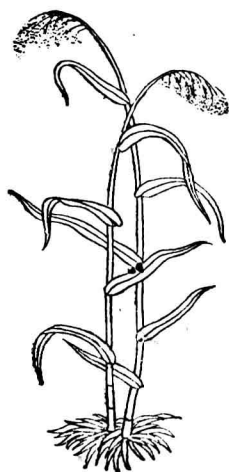
稷米味甘無毒主益氣補不足關西謂之

糜子米亦謂稷米古者取其香可愛故以

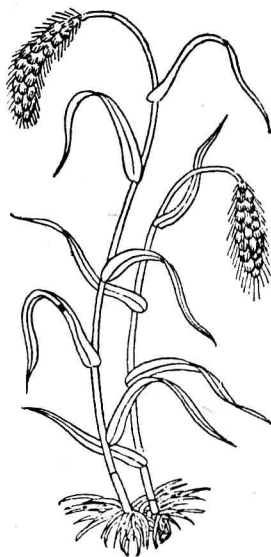
供祭祀

河西米味甘無毒補中益氣顆粒硬於諸

米出本地



米 乘



米 粱

菘苳味甘寒無毒。主丹毒。風癭。煩熱。和五藏。行經脈。

白豆味甘平無毒。調中。暖腸胃。助經脈。腎病。宜食。

大豆味甘平無毒。殺鬼氣。止痛。逐水。除胃中。熱。下瘀血。解諸藥毒。作豆腐。即寒而動氣。

赤小豆味甘酸平無毒。主下水。排膿血。去熱。腫。止瀉痢。通小便。解小麥毒。

回回豆子味甘無毒。主消渴。勿與鹽煮食之。出在回回地面。苗似豆。今田野中處處有之。

青小豆味甘寒無毒。主熱中消渴。止下痢。去腹脹。產婦無乳汁。爛煮三五升食之。即乳多。

豌豆味甘平無毒。調順榮衛。和中益氣。

扁豆味甘微溫。主和中。葉主霍亂吐下不止。



回回豆子



菘苳

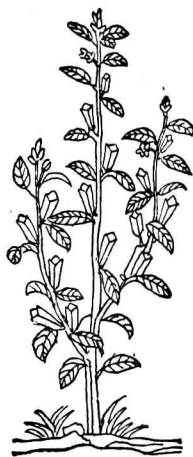
小麥味甘微寒無毒主除熱止煩躁消渴咽乾利小便養肝氣止痛唾血

大麥味鹹溫微寒無毒主消渴除熱益氣調中令人多熱為五穀長藥性論云能消化宿食破冷氣

蕎麥味甘平寒無毒實腸胃益氣力久食動風氣令人頭眩和豬肉食之患熱風脫人鬚眉

白芝麻味甘大寒無毒治虛勞滑腸胃行風氣通血脈去頭風潤肌膚食後生噉一合與乳母食之令子不生

胡麻味甘微寒除一切痼疾久服長肌肉健人油利大便治胞衣不下脩真祕旨云神仙服胡麻法久服面光澤不飢三年水火不能害行及奔馬錫味甘微溫無毒補虛乏止渴去血建脾治嗽小



麻 芝



麥 小

兒誤吞錢。取一斤。漸漸盡食之。卽出。

蜜味甘平。微溫無毒。主心腹邪氣。諸驚癇。補五藏不足氣。益中止痛。解毒。明耳目。和百藥。除衆病。

麴味甘大暖。療藏府中風氣。調中益氣。開胃消食。補虛冷。陳久者良。

醋味酸溫無毒。消癰腫。散水氣。殺邪毒。破血運。除癥塊。堅積。醋有數種。酒醋。桃醋。麥醋。葡萄醋。棗醋。爲上。入藥用。

醬味鹹酸。冷無毒。除熱止煩。殺百藥熱湯火毒。殺一切魚肉菜蔬毒。豆醬。主治勝麵醬。陳久者尤良。

豉味苦寒無毒。主傷寒頭痛。煩躁滿悶。

鹽味鹹溫無毒。主殺鬼蠱。邪疰毒。傷寒。吐胸中痰癖。止心腹卒痛。多食傷肺。令人咳嗽。失顏色。

酒味苦甘辣。大熱有毒。主行藥勢。殺百邪。通血脈。厚腸胃。潤皮膚。消憂愁。多飲損壽傷神。易人本性。酒有

數般。唯醞釀以隨其性。

虎骨酒。以酥炙虎骨搗碎釀酒。治骨節疼痛。風疰。冷痺痛。

枸杞酒。以甘州枸杞依法釀酒。補虛弱。長肌肉。益精氣。去冷風。壯陽道。

地黃酒。以地黃絞汁釀酒。治虛弱。壯筋骨。通血脈。治腹內痛。

松節酒。仙方以五月五日採松節。剉碎。煮水釀酒。治冷風虛。骨弱。腳不能履地。

茯苓酒。仙方依法茯苓釀酒。治虛勞。壯筋骨。延年益壽。

松根酒。以松樹下撮坑置甕。取松根津液釀酒。治風壯筋骨。

羊羔酒。依法作酒。大補益人。

五加皮酒。五加皮浸酒。或依法釀酒。治骨弱不能行走。久服壯筋骨。延年不老。

臙肭臍酒。治腎虛弱。壯腰膝。大補益人。

小黃米酒。性熱不宜多飲。昏人五藏。煩熱多睡。

葡萄酒。益氣調中。耐飢強志。酒有數等。有西番者。有哈刺火者。有平陽太原者。其味都不及哈刺火者。

田地酒最佳。

阿刺吉酒。味甘辣。大熱。有大毒。主消冷堅積。去寒氣。用好酒

蒸熬取露。成阿刺吉。

速兒麻酒。又名撥糟。味微甘辣。主益氣止渴。多飲令人膨脹

生痰。

【獸品】

牛肉。味甘平無毒。主消渴。止嘔洩。安中益氣。補脾胃。○牛髓。補中填精髓。○牛酥。涼益心肺。止渴嗽。潤毛髮。除肺痿。心熱吐血。

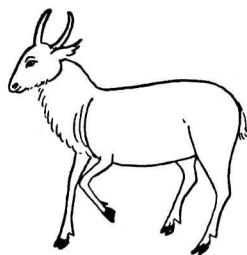
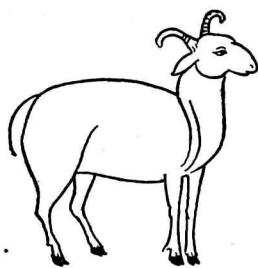
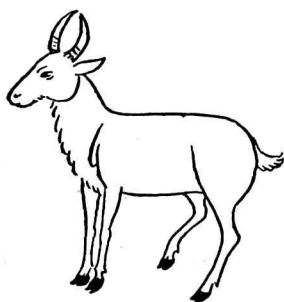


牛

○牛酪味甘。酸寒無毒。主熱毒。止消渴。除胸中虛熱。身面熱瘡。○牛乳腐。微寒。潤五藏。利大小便。益十二經脈。微動氣。

羊肉味甘。大熱無毒。主暖中。頭風。大風汗出。虛勞寒冷。補中益氣。○羊頭涼。治骨蒸腦熱。頭眩瘦病。○羊心。主治髮志膈氣。○羊肝。性冷。療肝氣虛熱。目赤闇。○羊血。主治女人中風。血虛。產後血暈。悶欲絕者。生飲一升。○羊五藏。補人五藏。○羊腎。補腎虛。益精髓。○羊骨。熱。治虛勞。寒中羸瘦。○羊髓。味甘溫。主治男女傷中。陰氣不足。利血脈。益經氣。○羊腦。不可多食。○羊酪。治消渴。補虛乏。

黃羊味甘溫無毒。補中益氣。治勞傷虛寒。其種類數等。成羣至於千數。白黃羊生於野草內。黑尾黃羊生於沙漠中。能走善臥。行走不成羣。其腦不可食。髓骨可食。能補益人。煮湯無味。山羊味甘平無毒。補益人。生山谷中。

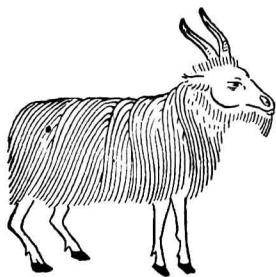


羊 黃

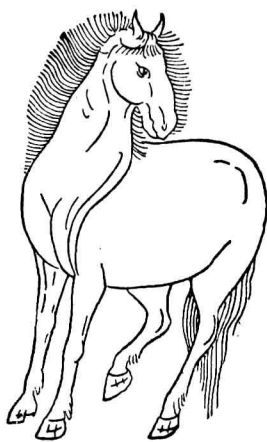
羊

狕。味甘平無毒。補五勞七傷。溫中益氣。其肉稍腥。

馬肉。味辛苦冷。有小毒。主熱下氣。長筋骨。強腰膝。壯健輕身。○馬頭骨作枕。令人少睡。○馬肝不可食。○馬蹄白者。治婦人漏下白崩。赤者治婦人赤崩。○白馬莖。味酸甘無毒。主傷中脈絕。強志益氣。長肌肉。令人有子。能壯盛陰氣。○馬心。主喜忘。○馬肉內有生黑墨汁者。有毒不可食。白馬多有之。馬乳。性冷味甘。止渴治熱。有三等。一名升堅。一名晃。一名窗元。以升堅爲上。

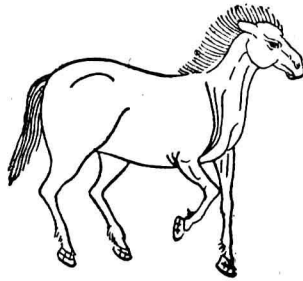


狕 狕

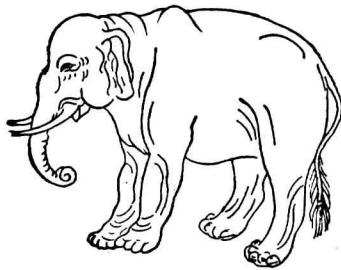


馬

野馬肉味甘平有毒。壯筋骨。與家馬肉頗相似。其肉落地不沾沙。然不宜多食。象肉味淡不堪食。多食令人體重。胸前小橫骨令人能浮水。身有百獸肉。皆有分段。惟鼻是本肉。○象牙無毒。主諸鐵及雜物入肉。刮取屑。細研。和水傅瘡上。即出。



野馬



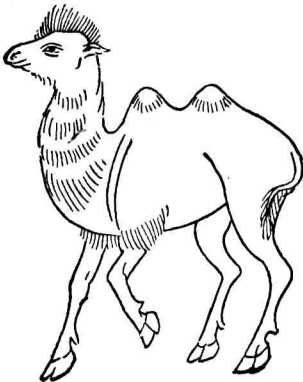
象

駝肉治諸風下氣壯筋骨潤皮膚療一切頑麻風痺肌膚緊急惡瘡腫毒○駝脂在兩峯內有積聚者酒服之良○駝乳係愛刺性溫味甘補中益氣壯筋骨令人不飢

野駝味甘溫平無毒治諸風下氣壯筋骨潤皮膚○駝峯治虛勞風有冷積者用葡萄酒溫調峯子油服之良好酒亦可

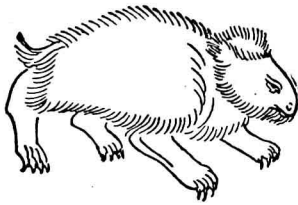


駝

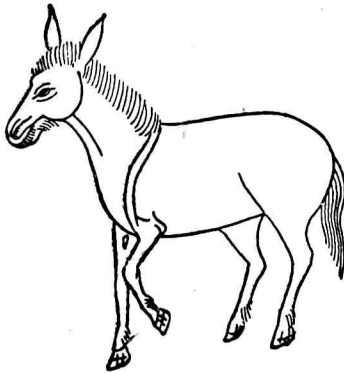


野駝

熊肉味甘無毒。主風痺。筋骨不仁。若腹中有積聚。寒熱羸瘦者。不可食之。終身不除。○熊白。涼無毒。治風
 補虛。損殺勞蟲。○熊掌。食之可禦風寒。此是八珍之數。古人最重之。○十月勿食之。損神。
 驢肉味甘寒無毒。治風狂。憂愁不樂。安心氣。解心煩。頭肉治多年消渴。養食之良。烏驢者尤佳。○脂和烏
 梅作丸。治久瘡。
 野驢。性味同。比家驢鬃尾長。骨格大。食之能治風眩。

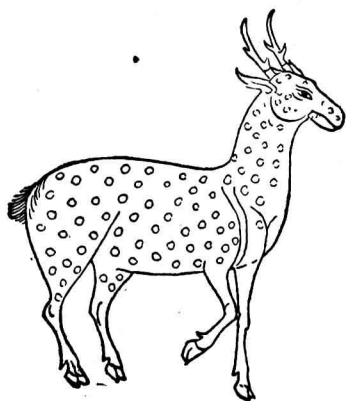


熊

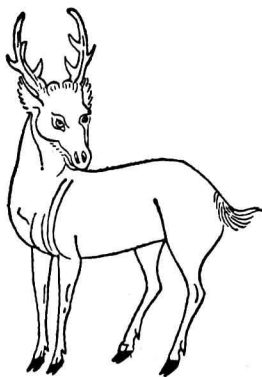


驢

麋肉味甘溫無毒。益氣補中。治腰腳無力。不可與野雞肉及蝦。生菜。梅。李。果實同食。令人病。○麋脂。味辛溫無毒。主癰腫。惡瘡。風痺。四肢拘緩。通血脈。潤澤皮膚。○麋皮作靴。能除腳氣。
鹿肉味甘溫無毒。補中。強五藏。益氣。○鹿髓。甘溫。主男女傷中。絕脈。筋急。欬逆。以酒服之。○鹿頭。主消渴。夜夢見物。○鹿蹄。主腳膝疼痛。○鹿腎。主溫中補腎。安五藏。壯陽氣。○鹿茸。味甘微溫無毒。主漏下惡血。寒熱驚癇。益氣強志。補虛羸。壯筋骨。○鹿角。微鹹無毒。主惡瘡癰腫。逐邪氣。除小腹血急痛。腰脊痛。及留血在陰中。



麋



鹿

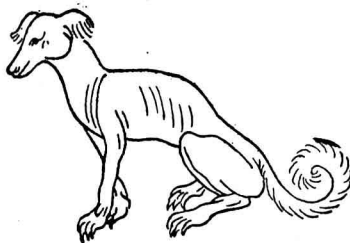
麋肉。濕。主補益五藏。日華子云。肉無毒。八月至臘月食之。勝羊肉。十二月以後至七月食之。動氣。道家多食。言無禁忌也。

犬肉。味鹹溫無毒。安五藏。補絕傷。益陽道。補血脈。厚腸胃。實下焦。填精髓。黃色犬肉尤佳。不與蒜同食。必頓損人。九月不宜食之。令人損神。○犬四腳蹄。煮飲之。下乳汁。

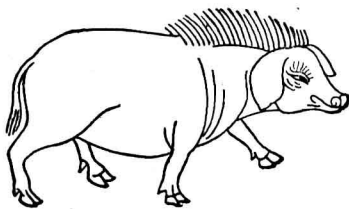
豬肉。味苦無毒。主閉血脈。弱筋骨。虛肥人。不可久食。動風。患金瘡者尤甚。○豬肚。主補中益氣。止渴。○豬腎冷。和理腎氣。通利膀胱。○豬四蹄。小寒。主傷撻。諸敗瘡。下乳。



麋



犬

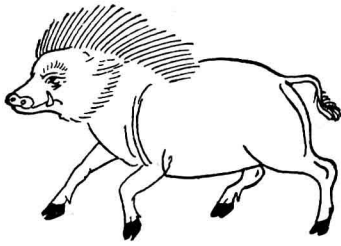


豬

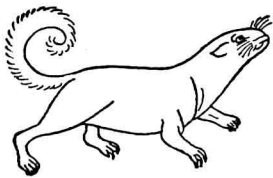
野豬。肉味苦無毒。主補肌膚。令人虛肥。雌者肉更美。冬月食橡子。肉色赤。補人五藏。治腸風瀉血。其肉味勝家豬。

江豬。味甘平無毒。然不宜多食。動風氣。令人體重。

獼肉。味鹹平無毒。治水氣脹滿。療溫疫病。諸熱毒風。效嗽勞損。不可與兔同食。○獼肝。甘有毒。治腸風下血。及主疰病相染。○獼皮飾領袖。則塵垢不著。如風沙翳目。以袖拭之即出。又魚刺哽喉中不出者。取獼爪爬項下。即出。



野 豬

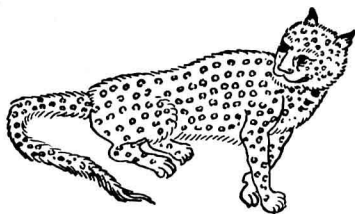


獼

虎肉味鹹酸平無毒主惡心欲嘔益氣力食之入山虎見則畏辟三十六種魅○虎眼睛主瘡疾辟惡止小兒熱驚○虎骨主除邪惡氣殺鬼疰毒止驚悸主惡瘡鼠瘦頭骨尤良豹肉味酸平無毒安五藏補絕傷壯筋骨強志氣久食令人猛健忘性龕疎耐寒暑正月勿食之傷神唐本注云車駕鹵簿用豹尾取其威重爲可貴也土豹腦子可治腰疼

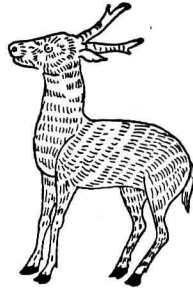


虎



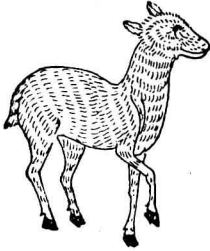
豹

麋子味甘平無毒補益人。



麋

麋肉無毒性溫似麋肉而腥食之不畏蛇毒。



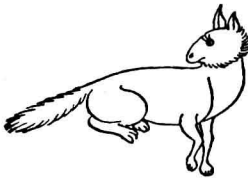
麋

麋肉味甘平無毒主五痔多食能動人痲疾。

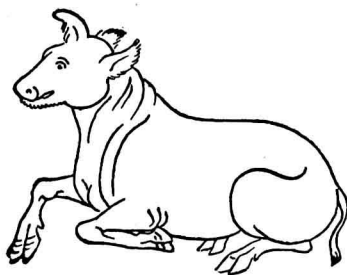


鹿

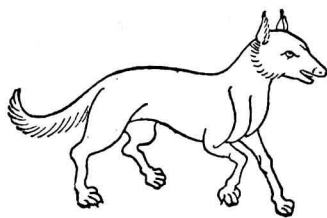
狐肉溫有小毒日華子云性暖補虛勞治惡瘡疥。



狐



牛 麋



狼

犀牛肉味甘溫無毒。主諸獸蛇蟲蠱毒。辟瘴氣。食之入山不迷其路。○犀角味苦鹹。微寒無毒。主百毒。蠱
 注。邪鬼。瘴氣。殺鈎。吻。鳩。羽。蛇毒。療傷寒。溫疫。○犀有數等。山犀。水犀。○通天犀。鎮帷犀。辟塵犀。
 狼肉味鹹。性熱無毒。主補益五藏。厚腸胃。填精髓。腹有冷積者宜食之。味勝狐犬肉。○狼喉嗉皮。熟成皮
 條。勒頭去頭痛。○狼皮。熟作番皮。大暖。○狼尾。馬胸堂前帶之。辟邪。令馬不驚。○狼牙帶之。辟邪。

兔肉。味辛平無毒。補中益氣。不宜多食。損陽事。絕血脈。令人痿黃。不可與薑橘同食。令人患卒心痛。妊娠不可食。令子缺唇。二月不可食。傷神。○兔肝。主明目。○臘月兔頭及皮毛。燒灰。酒調服之。治產難。胞衣不出。餘血不下。

塔刺不花。一名土撥鼠。味甘無毒。主野雞瘰癧。養食之宜人。生山後草澤中。北人掘取以食。雖肥。養則無油。湯無味。多食難克化。微動氣。○皮作番皮。不濕透。甚暖。○頭骨。去下頰肉。令齒全。治小兒無睡。懸之頭邊。卽令得睡。



兔



塔刺不花

獾肉味甘平無毒。治上氣欬逆。水腹不差。作羹食良。
 野狸味甘平無毒。主治鼠瘻惡瘡。頭骨尤良。
 黃鼠味甘平無毒。多食發瘡。
 猴肉味酸無毒。主治諸風勞疾。釀酒尤佳。



獾



野 狸



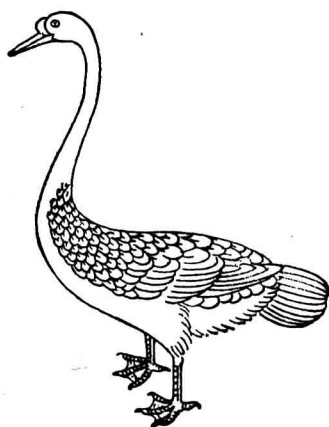
黃 鼠



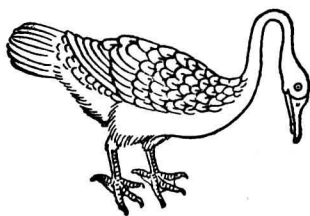
猴

【禽品】

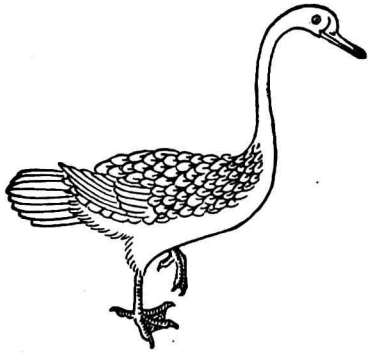
天鵝味甘。性熱無毒。主補中益氣。鵝有三四等。金頭鵝為上。小金頭鵝為次。有花鵝者。有一等鵝不能鳴者。飛則翎響。其肉微腥。皆不及金頭鵝。



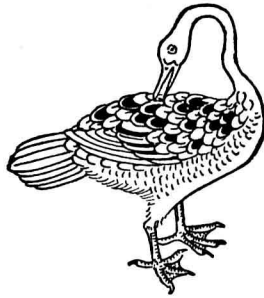
也。可失刺潭。
大金頭鵝也。



出魯哥潭。
小金頭鵝也。

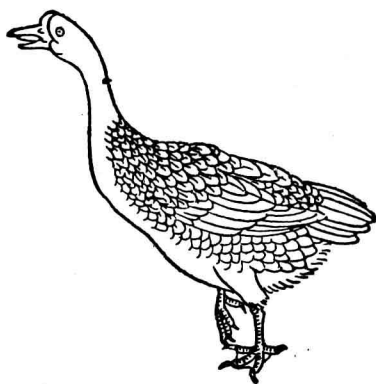


·刺乞兒遠
·鷓鳴能不

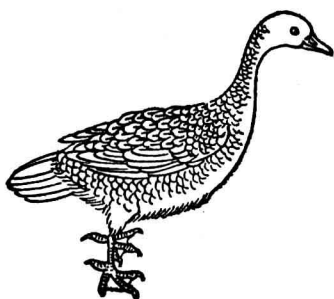


·渾刺阿
·也鷓花

鵝味甘平無毒。利五藏。主消渴。孟詵云。肉性冷。不可多食。亦發痼疾。日華子云。蒼鵝性冷有毒。食之發瘡。白鵝無毒。解五藏熱。止渴。脂潤皮膚。主治耳聾。鵝彈補五藏。益氣。有痼疾者不宜多食。鴈味甘平無毒。主風攣拘急。偏枯。氣不通利。益氣壯筋骨。補勞瘦。鴈骨灰和米泔洗頭。長髮。○鴈膏治耳聾。亦能長髮。○鴈脂補虛羸。令人肥白。○六月七月勿食鴈。令人傷神。



鵝



鵝

鷓鴣味甘溫無毒補中益氣食之甚有益人炙食之味尤美然有數等白鷓鴣黑頭鷓鴣胡鷓鴣其肉皆不同○髓味甘美補精髓



鷓 鴣

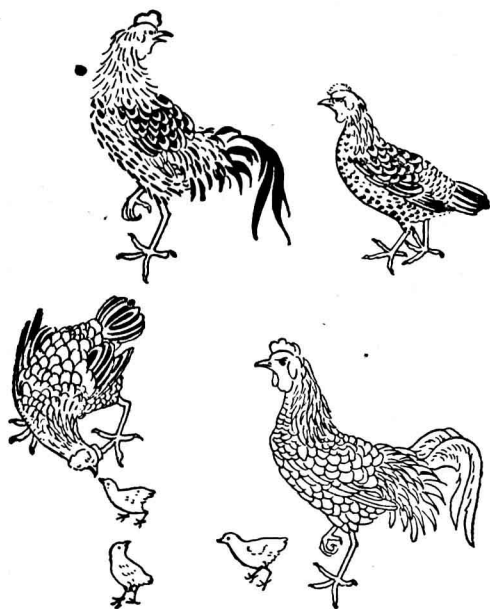
水札味甘平無毒補中益氣宜炙食之甚美。



札 水

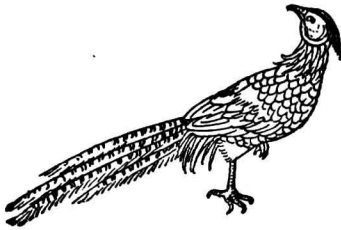
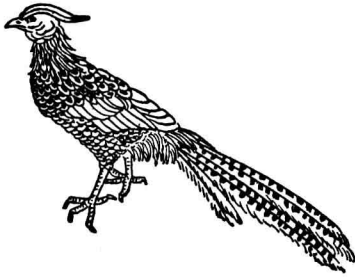
丹雄雞味甘平微溫無毒主婦人崩中漏下赤白補虛溫中止血○白雄雞味酸無毒主下氣療狂邪補中安五藏治消渴○烏雄雞味甘酸無毒主補中止痛除心腹惡氣虛弱者宜食之○烏雌雞味甘溫無

毒。主風寒濕痺。五緩六急。中惡腹痛。及傷折骨疼。安胎。血療乳難。○黃鷓雞。味酸平無毒。主傷中消渴。小
 便數不禁。腸澼洩痢。補五藏。先患骨熱者不可食。○雞子。益氣。多食令人有聲。主產後痢。與小兒食之。止
 痢。日華子云。雞子鎮心。安五藏。其白微寒。療目赤熱痛。除心下伏熱。止煩滿欬逆。



雞

野雞味甘酸微寒。有小毒。主補中益氣。止洩痢。久食令人瘦。九月至十一月食之。稍有益。他月即發五痔。及諸瘡。亦不可與胡桃及菌子木耳同食。
山雞味甘溫。有小毒。主五藏氣喘不得息者。如食法服之。然久食能發五痔。與蕎麥麵同食。生虫。今遼陽有食雞。味甚肥美。有角雞。味尤勝諸雞肉。

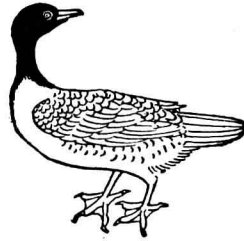


野 雞

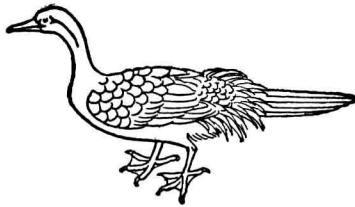


山 雞

鴨肉味甘冷無毒。補內虛。消毒熱。利水道。及治小兒熱驚癇。○野鴨味甘。微寒無毒。補中益氣。消食。和胃。氣。治水腫。綠頭者為上。尖尾者為次。鴛鴦味鹹平。有小毒。主治瘰癧。若夫婦不和者。作羹。私與食之。即相愛。



鴨

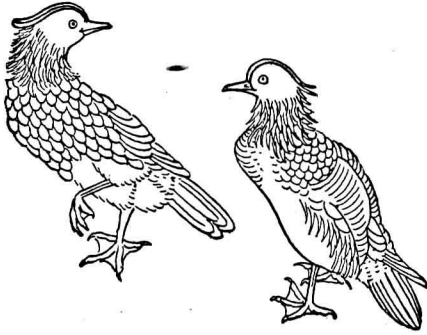


兒 速 速

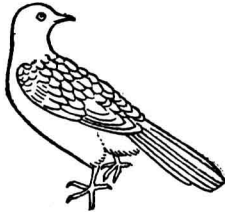


鴛 鴦

鸚鵡味甘平無毒治驚邪。
鵓味甘平無毒調精益氣解諸藥毒。
鳩肉味甘平無毒安五藏益氣明目療癰腫排膿血。



鸚 鵡

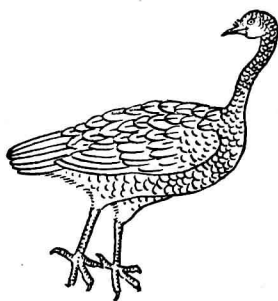


鵓 鵓



鳩

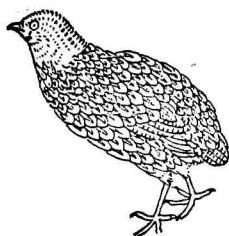
鵝肉味甘平無毒。補益人。其肉麤。味美。
 寒鴉。味酸。鹹平無毒。主瘦病。止欬嗽。骨蒸羸弱者。
 鸕鶿。味甘。溫平無毒。益氣。補五藏。實筋骨。耐寒暑。消結熱。酥煎食之。令人肥下焦。四月以前未可食。
 雀肉味甘無毒。性熱。壯陽道。令人有子。冬月者良。
 蒿雀。味甘溫無毒。食之益陽道。美於諸雀。



鵝



鴉 寒



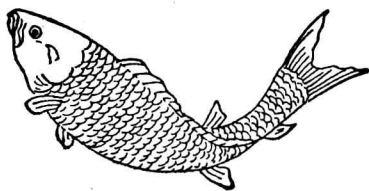
鶿 鸕



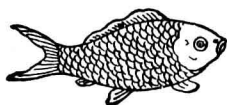
雀

【魚品】

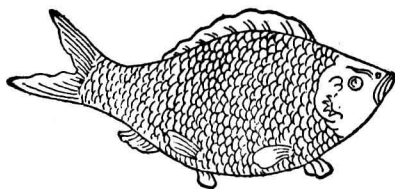
鯉魚味甘寒有毒。主欬逆上氣。黃疸。止渴。安胎。治水腫腳氣。天行病後不可食。有宿癢者不可食。
鯽魚味甘溫平無毒。調中。益五藏。和蓴菜作羹。食良。患腸風痔瘻下血。宜食之。
魴魚味甘溫平無毒。補益與鯽魚同功。若作鱠食。助脾胃。不可無。疴痢人食。
白魚味甘平無毒。開胃下食。去水氣。久食發病。



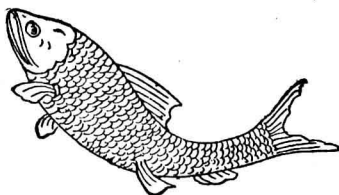
魚 鯉



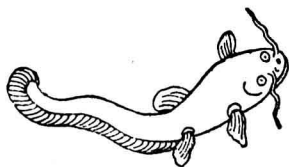
魚 鯽



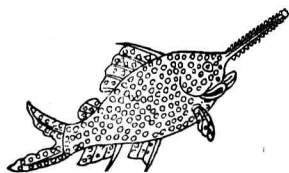
魚 魴



魚 青



魚 鮎



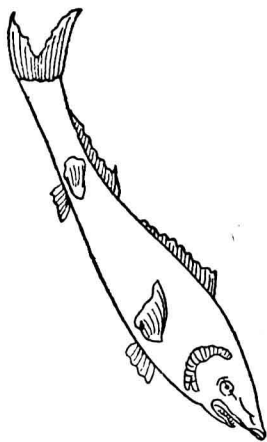
魚 沙

黃魚味甘有毒。發風動氣。不可與蕎麥同食。
 青魚味甘平無毒。南人作鮓。不可與芫荽麵醬同食。
 鮎魚味甘寒有毒。勿多食。目赤鬚赤者不可食。
 沙魚味甘鹹無毒。主心氣。鬼疰。蠱毒。吐血。
 鱒魚味甘平無毒。主濕痺。天行病後不可食。
 鮑魚味腥臭無毒。主墜蹶。腕折。瘀血。痺在四肢不散者。及治婦人崩血不止。
 河豚魚味甘溫。主補虛。去濕氣。治腰脚痔等疾。

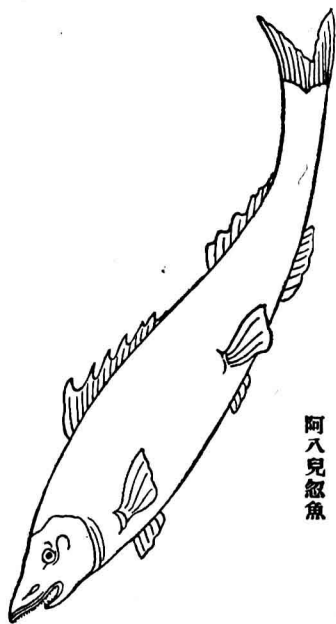
石首魚味甘無毒開胃益氣乾而味鹹者名爲鰲

阿八兒忽魚味甘平無毒利五臟肥美人多食難克化○脂黃肉鱗無鱗骨止有脆骨○胞可作膠甚粘膠與酒化服之消破傷風其魚大者有一二丈長一名鱈魚又名鱈魚生遼陽東北海河中

乞里麻魚味甘平無毒利五臟肥美人脂黃肉稍鱗胞亦作膠其魚大者有五六尺長生遼陽東北海河中
鱸肉味甘平無毒下氣除骨節間勞熱結實壅塞

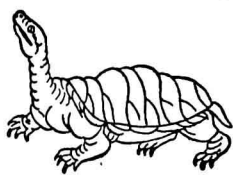


乞里麻魚



阿八兒忽魚

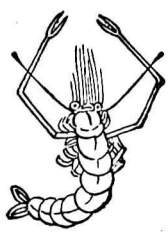
蟹。味鹹有毒。主胸中邪熱結痛。通胃氣。調經脈。
 蝦。味甘有毒。多食損人。無鬚者不可食。
 螺。味甘。大寒無毒。治肝氣熱。止渴。解酒毒。
 蛤。蚬。味甘。大寒無毒。潤五藏。止渴平胃。解酒毒。
 蛭。味苦平無毒。理胃氣。實下焦。
 蚌。冷無毒。明目。止消渴。除煩。解熱毒。
 鱸魚。平。補五藏。益筋骨。和腸胃。治水氣。食之宜人。



龜



蟹



蝦

【果品】

桃。味甘寒無毒。利肺氣。止欬逆上氣。消心下堅積。除卒暴擊血破癥瘕。通月水。止痛。桃仁。止心痛。



桃

柿。味甘寒無毒。通耳鼻氣。補虛勞。腸澼不足。厚脾胃。



柿

梨。味甘寒無毒。主熱嗽。止渴。踈風。利小便。多食寒中。



梨

木瓜。味酸溫無毒。主濕痺邪氣。霍亂吐下轉筋不止。



木瓜

梅實。味酸平無毒。主下氣除煩熱。安心止痢。住渴。



梅

柰子。味苦寒。多食令人腹脹。病人不可食。



柰

李子。味苦平無毒。主僵仆。瘀血。骨痛。除痼熱。調中。



李

石榴。味甘酸無毒。主咽渴。不可多食。損人肺。止漏精。



石 榴

睡。林檎味甘酸溫不可多食發熱澀氣令人好



檎 林

痢疾。柑子味甘寒去腸胃熱利小便止渴多食發



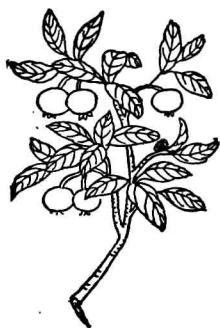
柑

上氣。杏味酸不可多食傷筋骨杏仁有毒主欬逆



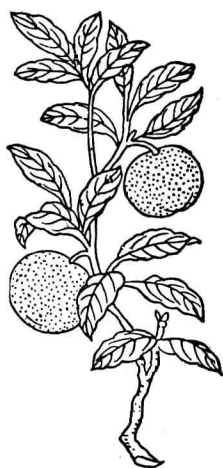
杏

中瘕熱。橘子味甘酸無毒溫止嘔下氣利水道去胸



橘

美。橙子味甘酸無毒。去惡心。多食傷肝氣。皮甚香。



橙

棗。味甘無毒。主心腹邪氣。安中養脾。助經脈。生津液。



棗

瘞人氣。栗味鹹溫無毒。主益氣。厚腸胃。補腎虛。炒食。



栗

人忌食。櫻桃味甘。主調中。益脾氣。令人好顏色。暗風。



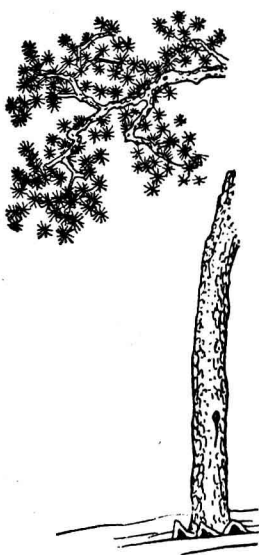
桃 櫻

葡萄味甘無毒。主筋骨濕痺。益氣強志。令人肥健。



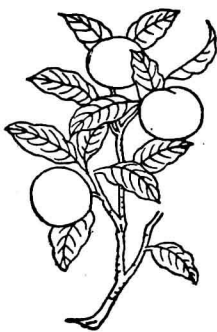
葡萄

松子味甘溫無毒。治諸風頭眩。散水氣。潤五藏。延年。



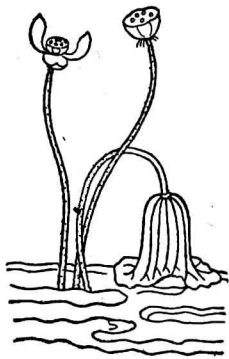
松子

胡桃味甘無毒。食之令人肥健。潤肌黑髮。多食動風。



胡桃

蓮子味甘平無毒。補中養神益氣。除百疾。輕身不老。

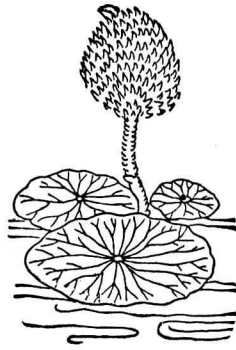


蓮子



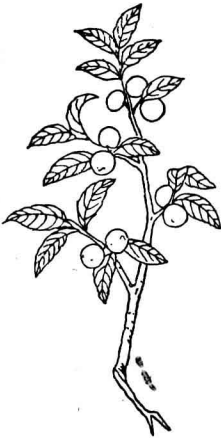
枝 荔

荔枝味甘平無毒。止渴生津。益人顏色。



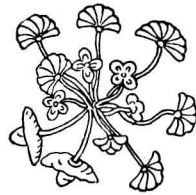
頭 雞

雞頭味甘平無毒。主濕痺。腰膝痛。補中除疾。益精氣。



眼 龍

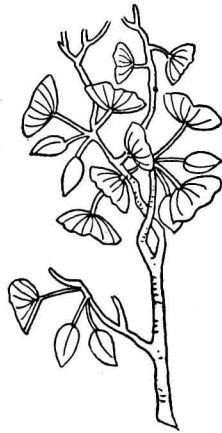
龍眼味甘平無毒。主五藏邪氣。安志厭食。除虫去毒。



實 芡

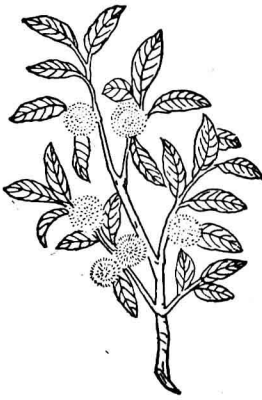
芡實味甘平無毒。主安中。補五藏。輕身不飢。

銀杏味甘苦無毒炒食煮食皆可生食發病



杏 銀

楊梅味酸甘溫無毒主去痰止嘔消食下酒



梅 楊

橄欖味酸甘溫無毒主消酒開胃下氣止渴



欖 橄

榛子味甘平無毒益氣力寬腸胃健行令人不飢



子 榛



甜 瓜

甜瓜味甘寒有毒。止渴除煩熱。多食發冷病。破腹。



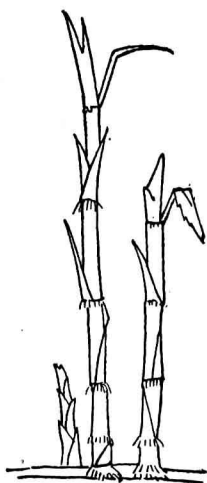
榲 子

榲子味甘無毒。主五痔。去三虫。蠱毒。鬼注。



西 瓜

西瓜味甘平無毒。主消渴。治心煩。解酒毒。



沙 糖

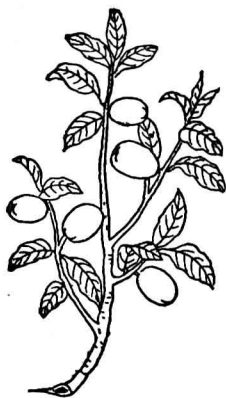
沙糖味甘寒無毒。主心腹熱脹。止渴明目。熬成沙糖汁。即甘蔗汁。

酸棗。味酸。甘平無毒。主心腹寒熱。邪結氣聚。除煩。



棗 酸

香圓。味酸。甘平無毒。下氣開胸膈。



圓 香

海紅。味酸甘平無毒。治洩痢。

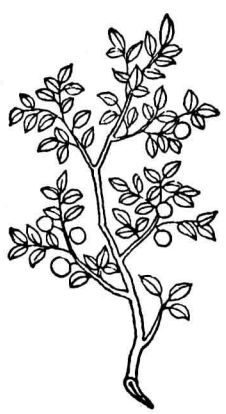


紅 海

株子。味酸。甘平無毒。性微寒。不可多食。

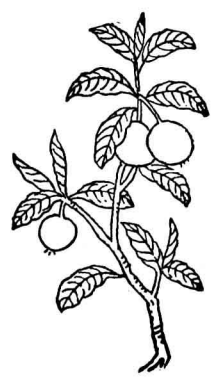


子 株



必思荅味甘無毒調中順氣。其果出回田也。

必思荅



平波味甘無毒止渴生津置衣服篋笥中香氣可愛。

平波



八檐仁味甘無毒止欬下氣消心腹逆悶。其果出回田地。

八檐仁

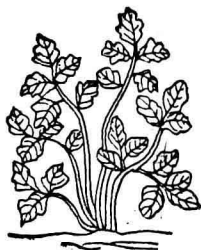
【菜品】

葵菜味甘寒平無毒。為百菜主。治五藏六府寒熱。羸瘦。五癰。利小便。療婦人乳難。



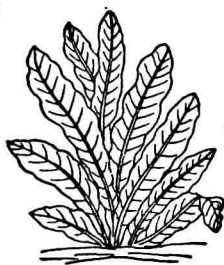
葵菜

芫荽味辛溫微毒。消穀。補五藏不足。通利小便。一名胡荽。



芫荽

蔓菁味苦溫無毒。主利五藏。輕身益氣。蔓菁子。明目。



蔓菁

芥味辛溫無毒。主除腎邪氣。利九竅。明目安中。



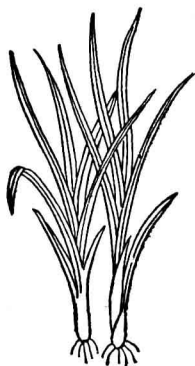
芥

葱。味辛溫無毒。主明目。補不足。治傷寒。發汗去腫。



葱

韭。味辛溫無毒。安五藏。除胃熱。下氣補虛。可以久食。



韭

蒜。味辛溫有毒。主散癰腫。除風邪。殺毒氣。獨顆者佳。



冬瓜。味甘平。微寒無毒。主益氣。悅澤駐顏。令人不飢。



瓜 冬

黃瓜味甘平寒有毒動氣發病令人虛熱不可多食。



瓜 黃

胡蘿蔔味甘平無毒主下氣調利腸胃。



胡 蘿 蔔

蘿蔔味甘溫無毒主下氣消穀去痰癖治渴制麵毒。

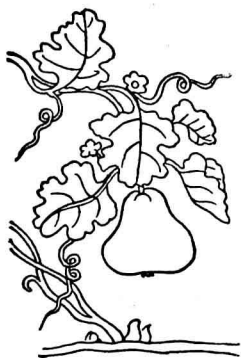


蘿 蔔

天淨菜味甘平無毒除面目黃強志清神利五臟即野苦買



天 淨 菜



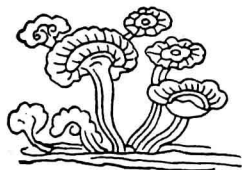
蘆 葫

葫蘆味甘平無毒。主消水腫。益氣。



瓠

瓠味苦寒有毒。主面目四肢浮腫。下水。多食令人吐。



菰 蘆

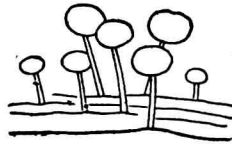
麕菰味甘寒有毒。動氣發病。不可多食。



瓜 菜

菜瓜味甘寒有毒。利腸胃。止煩渴。不可多食。即瓠。

菌子。味苦寒有毒。發五藏風。擁氣動脈。
痔。令人昏悶。



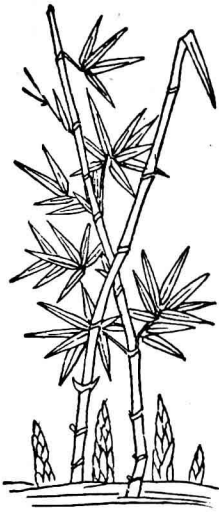
子 菌

木耳。味苦寒有毒。利五藏。宜腸胃。擁毒氣。不可多食。



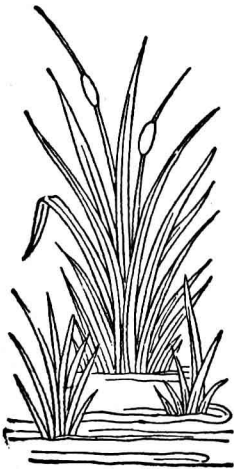
耳 木

竹筍。味甘無毒。主消渴。利水道。益氣。多食發病。

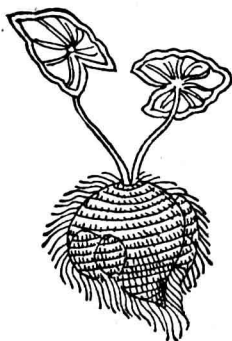


筍 竹

蒲筍。味甘無毒。補中益氣。活血脈。

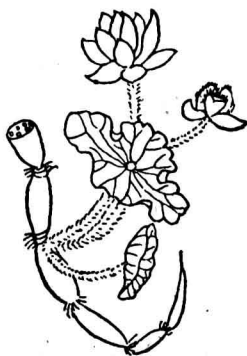


筍 蒲



芋

芋。味辛平有毒。寬腸胃。充肌膚。滑中。野芋不可食。



藕

藕。味甘平無毒。主補中。養神益氣。除疾。消熱渴。散血。



萹蒿

萹蒿。味苦冷無毒。主利五藏。開胸膈。擁氣。通血脈。



山藥

山藥。味甘溫無毒。補中益氣。治風眩。止腰痛。壯筋骨。

白菜味甘溫無毒。主通利腸胃。除胸中煩。解酒渴。



菜 白

茄子味甘寒。有小毒。動風發瘡。及痼疾。不可多食。



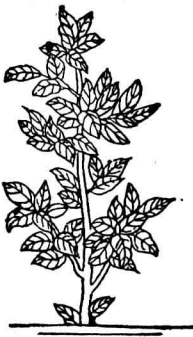
子 茄

蓬蒿味甘平無毒。主通利腸胃。安心氣。消水飲。



蒿 蓬

苋味甘苦寒。無毒。通九竅。苋子益精。菜不可與鼈同食。



苋



菜蕒

蕒菜味甘寒無毒調中下氣去頭風利五藏。



菜臺

臺菜味辛溫無毒主風熱丹腫乳癰。



菜香

香菜味辛平無毒與諸菜同食氣味香辟腥。



波蕒

波蕒味甘冷微毒利五藏通腸胃熱解酒毒根即赤

蓼子。味辛溫無毒。主明目溫中耐風寒。下水氣。



子 蓼

天花。味甘平有毒。與麝菰稍相似。未詳其性。
生五
壘山



花 天

馬齒。味酸寒無毒。主青盲白瞖。去寒熱。殺諸虫。



菜 齒 馬

回回葱。味辛溫無毒。溫中消穀。下氣殺虫。
久食發病。



葱 回 回

甘露子味甘平無毒。利五藏。下氣清神。名滿。



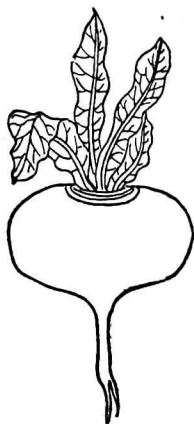
子露甘

榆仁。味辛溫無毒。可作醬。甚香美。能助肺氣。殺諸虫。



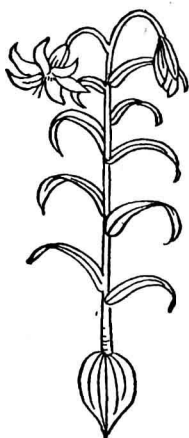
仁榆

沙吉木兒味甘平無毒。温中益氣。去心腹冷痛。即蔓菁根。



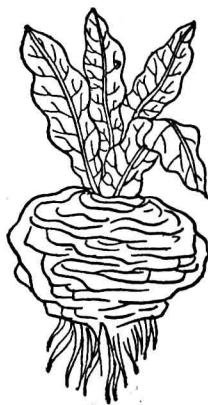
兒木吉沙

山丹根。味甘平無毒。主邪氣腹脹。除諸瘡腫。一名百合。



山丹根

出莖蓬兒味甘平無毒。通經脈。下氣開胸膈。即莖根也。



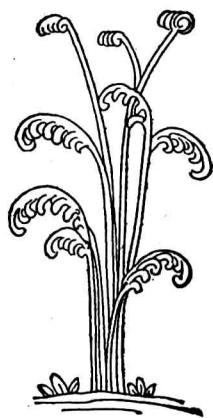
出莖蓬兒

海菜。味鹹寒。微腥無毒。主癭瘤。破氣核。癰腫。勿多食。



海菜

蕨菜。味苦寒有毒。動氣發病。不可多食。



蕨 菜

薇菜。味甘平無毒。益氣潤肌。清神強志。
苦買菜。味苦冷無毒。治面目黃。強力止困。可傅諸瘡。
水芹。味甘平無毒。主養神益氣。令人肥健。殺藥毒。療女人赤沃。

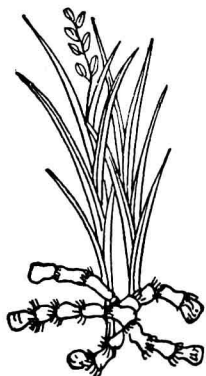
【料物性味】

胡椒。味辛。溫無毒。主下氣。除藏府風冷。去痰。殺肉毒。



胡椒

良薑。味辛。溫無毒。主胃中冷逆。霍亂腹痛。解酒毒。



薑良

小椒。味辛。熱有毒。主邪氣欬逆。溫中。下冷氣。除濕痺。



椒小

茴香。味甘。溫無毒。主膀胱腎經冷氣。調中。止痛。住嘔。



香茴

薜蘿。味辛溫無毒。建脾開胃。溫中。補水藏。殺魚肉毒。



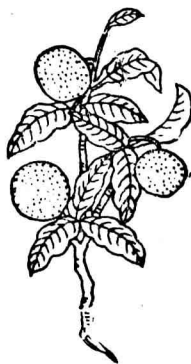
薜 蘿

草果。味辛溫無毒。治心腹痛。止嘔。補胃下氣。消酒毒。



果 草

陳皮。味甘平無毒。止消渴。開胃氣。下痰。破冷積。



皮 陳

桂。味甘辛。大熱有毒。治心腹寒熱。冷痰。利肝肺氣。



桂

薑黃。味辛。苦寒無毒。主心腹結積。下氣破血。除風熱。



薑黃

縮砂。味辛溫無毒。主虛勞冷瀉。宿食不消。下氣。



縮砂

薯蕷。辛溫無毒。主溫中下氣。補腰脚痛。消食除胃冷。

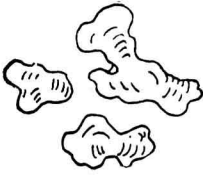


薯蕷

薯澄茄。味辛溫無毒。消食下氣。去心腹脹。令人能食。

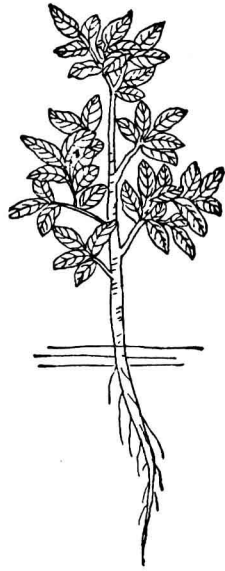


薯澄茄



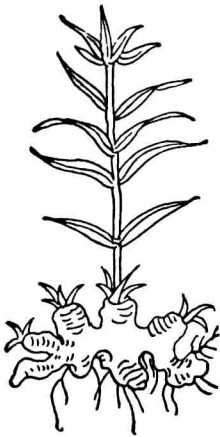
薑 乾

乾薑。味辛。溫熱無毒。主胸膈欬逆。止腹痛。霍亂脹滿。



草 甘

甘草。味甘平無毒。和百藥解毒。



薑 生

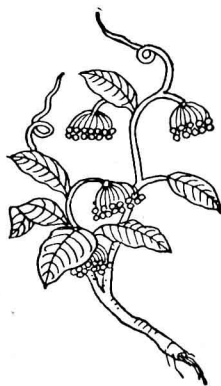
生薑。味辛微溫。主傷寒頭痛。欬逆上氣。止嘔清神。



子 荽 芫

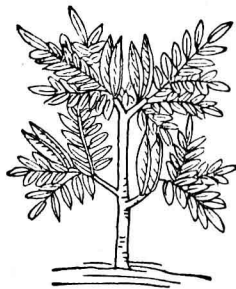
芫荽子。辛溫無毒。消食。治五藏不足。殺魚肉毒。

五味子。味酸。溫。無毒。益氣補精。溫中潤肺。養臟強陰。



五味子

苦豆。味苦。溫。無毒。主元藏虛冷。腹脅脹滿。治膀胱疾。



(巴蘆葫卽) 苦豆

紅麴。味甘平。無毒。健脾。益氣。溫中。淹魚肉內用。

黑子兒。味甘平。無毒。開胃。下氣。燒餅內用。極香美。

馬思蒼吉。味苦。香。無毒。去邪惡氣。溫中利膈。順氣止痛。生津解渴。令人口香。生回回地面云是極香種類。

咱夫蘭。味甘平。無毒。主心憂鬱積。氣悶不散。久食令人心喜。卽是回回地面紅花未詳是否。

哈昔泥。味辛。溫。無毒。主殺諸虫。去臭氣。破癥瘕。下惡除邪。解蠱毒。卽阿魏。

穩展。味辛。溫。苦。無毒。主殺虫。去臭。其味與阿魏同。又云卽阿魏樹根。淹羊肉。香味甚美。

胭脂。味辛溫無毒。主產後血運。心腹絞痛。可傳遊腫。
梔子。味苦寒無毒。主五內邪氣。療目赤熱。利小便。
蒲黃。味甘平無毒。治心腹寒熱。利小便。止血疾。
回回青。味甘寒無毒。解諸藥毒。可傳熱毒瘡腫。

跋

飲膳正要三卷。元忽思慧撰。前有天曆三年常普蘭奚進書表。虞集奉敕序。蓋元代飲膳太醫官書也。明景泰間重刻于內府。此本甯宋樓藏書志作元刊元印。余嚮見常熟瞿氏鐵琴銅劍樓藏本。同出一刻。而楮印較遜。有景泰年序。知此爲明本而非元本。特佚去景泰一序耳。其書詳於育嬰。妊娠。飲膳。衛生。食性。宜忌諸端。雖未合於醫學真理。然可考見元人之俗尚。舊時民間傳本極稀。近世藏目以鈔本爲多。究不若此刻本之可信。余求之有年。十七年冬始覲之於東京靜嘉文庫。因得借印流傳。償余夙昔之願焉。民國紀元十有九年十月海鹽張元濟。

景泰一序原書已佚。初版未獲印入。殊爲缺憾。嗣從瞿氏借得。今當重印。因以冠諸卷端。讀者鑒之。元濟再識。