



養餘月令 卷十五

九月上

測候

是月建戌。戌者滅也。謂時物皆衰滅也。管謂無射。

射者出也。言時陽氣上升。萬物收藏。無復出也。

樂志

北至於胃。胃者言陽氣就藏。皆胃胃也。北至於婁。

婁者。呼萬物。且納之也。北至於奎。奎者。主毒螫殺

萬物。奎而藏之也。律書

養餘月令

卷十五

長安郭振鐸書

國朝書

納火。遣鴻鴈。主夫出火。陟。玄鳥蟄。熊罷。豹貉。鼬。鼪。則穴。榮鞠。樹麥。王始裘。雀入於海爲蛤。夏小正

秋分後十五日。斗指辛爲寒露。謂露冷寒。而將欲凝結矣。後十五日。斗指戌爲霜降。烝肅露凝。結而爲霜矣。故云駟見而隕霜。孝經緯

季秋行夏令。則其國大水。冬藏殃散。民多軌噫。行冬令。則國多盜賊。邊竟不寧。土地分裂。行春令。則燠風來至。民氣解惰。師興不居。月令

寒露之日。鴻鴈來賓。又五日。雀入大水化爲蛤。又

五日。菊有黃華。鴻鴈不來。小民不服。雀不化蛤。失時之極。菊無華。土不稼穡。霜降之日。豺乃祭獸。又五日。艸木黃落。又五日。蟄蟲咸俯。豺不祭獸。瓜牙不良。艸木不黃落。是爲愆陽。蟲不咸俯。民多流凶。逸周書

是月日月蝕。饑疫。布帛鹽貴。韓國惡。京房占

是月雷鳴。穀大貴。又諺云。九月霜不下。三月寒無價。

中氣前後起西北風。謂之霜降信。有雨謂之濕信。

未風先雨。謂之料信。霜降前來。信善。後來。信必嚴  
毒。此信乾濕。後信必如之。諺云。霜降了。布衫着得。  
言已有暴寒之意。

是月朔日。值寒露。主冬嚴寒。值霜降。主歲歉。清明。  
主萬物不成。風雨。主來年春旱。四時占候

重陽日晴。主冬晴。若雨則柴貴。謂之竈荒。諺云。九  
月一日晴。不如九日明。九日明。又不如十三日靈。  
又諺云。重陽濕漉漉。千錢艸一束。

經作

是月天道南行。作事出行俱宜向南吉。玄樞經

是月也。艸木黃落。乃伐薪爲炭。螿蟲咸俯。在內皆  
謹其戶。月令

是月治場圃。塗困倉。修竇窖。繕五兵。習戰射。以備  
寒凍窮厄之寇。存問九族。孤寡老病。不能自存者。  
分厚徹重。以救其寒。齊民要術

是月內。于戌地開坎。深二三尺。埋炭五斤。土覆。戌  
爲火之基地。以禳火災。炭多可加。千金方

是月九日。造迎涼脯。羊肝餅。佩瘦木符。

十六日。宜拔白。永不生。真誥

二十一日。天倉開。宜入山修道。

是月宜去荷缸水。

### 藝種

蠶豆。宜此月。種於花田中。留花結以拒霜。直待清明後。始拔之。此物百穀之中。最爲先登。極救農家之急。蒸煮代飯。炸炒供茶。無所不宜。且蝗所不食。藏之數年。蟲亦不蛀。誠備荒佳種也。農遺雜疏

紅花。種時欲雨。漫撒耙勻。如種麻法。至五月收子。

便種晚花。秋間八月及臘皆可種。

種蒜法。是月初。於菜畦內。稠栽蒜瓣。候來年春二月間。先將地熟犁數次。每畝上糞土數十擔。再用犁番過耙勻。手持木橛二寸許。插一竅。栽蒜秧一株。如此栽遍。如旱時常以水澆。至五月間起。每窠如拳許大。極妙。居家必用。

種槐芽。取槐子畦中。和稔黍種之。至冬放火燒。明年便取苗喫。每取苗。依取枸杞法。入土深割。上糞澆。如此直至秋末。常得嫩槐芽食。又且無蟲。若根

大。卽斫去。并以快鋤。鋤深。剗匾。便上糞。於春初雨過種也。

是月種小麥。宜上旬。種大麥。下旬。是月麥門冬。宜加糞。

種油菜。宜於是月內。撒栽肥地。頻澆之。諸般冬菜。宜寒露前種。則次月可栽。

窖菜。北方掘深窟。下用火。其上以木構排上栽之。法甚巧妙。南地恐不能也。

豌豆。穠麥。蒿苳。芫荽。烏菘。諸種。宜於是月內。墾糞

種之。

### 烹製

起糖滷法。凡做糖食。先起糖滷。此內府秘方也。每白糖十斤。用行竈安大鍋。先用涼水二杓半。若杓小糖多。斟酌加水。在鍋內。用木爬攪碎。微火一滾。用牛乳。另調水二杓點之。如無牛乳。雞子清調水。亦可。但滾起卽點。却抽柴息火。蓋鍋。悶一頓飯時。揭開鍋。將竈內一邊燒火。待一邊滾。但滾卽點。數滾如此點之。糖內泥泡沫。滾在一邊。將漏杓撈出。

泥泡。鍋邊滾的沫子。又恐焦了。將刷兒蘸前調的水。頻灑。第二次再滾的泥泡。取在一邊。將漏杓撈出。第二三次。用緊火。將白水點滾處。沫子牛乳。滾在一邊。聚一頓飯時。沫子撈得乾淨。黑沫去盡。白花見。方用淨綿布。濾過入瓶。但白糖霜。要預先曬乾。家伙俱要潔淨。恐有油膩。若用黑沙糖。不拘多少。入鍋熬大滾。用細夏布濾過。方好作。

炒麵法。白麵要重羅三次。將入大鍋內。以木爬炒得大熟。上卓古轆槌碾細。再羅一次。方好做甜食。凡和麵。不宜用生水。須以滾湯停冷和之。

薄荷切。用薄荷曬乾碾成細末。將糖滷下小鍋。熬至有絲。先下炒麵少許。後下薄荷末。和成一處。案上先曬薄荷末。乘熱上案。面上仍用薄荷末。捍開。切象眼塊。

一窩絲。先用細石板一片。抹上熟香油。又用炒麵羅淨預備。待糖滷下鍋。熬成老絲。傾在石板上。用切刀二把。轉遭掠起。待冷。將稠。用手揉拔扯長。雙摺一處。越板越白。若冷硬。於火上烘之。拔之數十

次轉成雙圈。上案。却用炒麵放上。二人對扯順轉。炒麵隨手傾上。拔扯數十次。成細絲。却用刀切斷。分開。縮成小窩。其拔糖上案時。轉摺成圈。扯開。又轉摺成圈。如此數十次。卽成細絲。

芟什麻方。糖滷下小鍋。熬至有絲。先將芝麻去皮曬乾。或微炒乾。碾成末。隨手下在糖內。攪勻和成一處。不稀不稠。案上先灑芝麻末。使不沾。乘熱撥在案面上。仍著芝麻末。使不沾。古轆槌。捍開。切象眼塊。

白閏方。糖滷。少加酥油。同熬炒麵。隨手下攪勻。上案捍開。切象眼塊子。若用銅圈印之。卽爲甘露餅。

黃閏方。黑沙糖濾過。同糖滷一處熬。蜂蜜少許。熬成涼冷。隨手下炒麵。案上仍着酥油。捍開。切象眼塊。

雪花酥。油下小鍋。化開濾過。將炒麵。隨手下攪勻。不稀不稠。撥鍋離火。灑白糖末。下在炒麵內。攪勻。和成一處。上案捍開。切象眼塊。

素油餅。白麵一斤。真麻油一兩。搜和成劑。隨加沙



糖餠。印脫花樣。爐內炕熟。

風消餅。用糯米二升。搗極細爲粉。作四分。一分作粹。一分和水。作餅煮熟。和見在二分。粉一小觥。蜜半觥。正發酒醅兩塊。白餳同頓溶開。與粉餅捍作春餅樣薄皮。破不妨。熬盤上燂過。勿令焦。掛當風處。遇用量多少。入猪油中燂之。燂時用筯撥動。另用白糖炒麵。拌和得所。生麻布擦細。糝餅上。又一法。只用細熟粉少許。同煮。捍扯攤於篩上。曬至十分乾。凡粉一斗。用芋末十兩。此法簡妙。

松子海囉。噉方。糖滷入小鍋。熬一頓飯時。攪勻。隨手下炒麵。後下剉碎松子仁。或核桃仁。瓜仁亦可。攪勻。案上抹酥油。捍開。切象眼塊。凡切塊。要乘溫切。若冷硬難切。恐碎。

酥兒印。用生麵攪豆粉。同和。用手捍成條。如筋頭大。切二分長。逐箇用小梳掠。印齒花。收起。用酥油鍋內燂熟。漏杓撈起來。熱灑白沙糖末拌之。凡用酥要鮮。若陳。則不堪用。

山藥撥魚。取好山藥。刮去皮。切片曬乾。磨成細粉。

每山藥粉一斤。用白麵四兩。菜豆粉一兩。先將麵粉。水攪成糊。入山藥粉。一處拌勻。用匙撥入滾湯。候熟。爆子汁食之。或以熟山藥。同搗爛亦可。

山芋。餽飪。煮熟。去皮。搗爛。以細布紐去滓。和麵。豆粉。爲糝。捍切。粗細任意。初煮二十沸。如鐵。至百沸。軟滑。汁食之。

芋餅。用生芋。如搗碎。和糯米粉。爲餅。油煎。或夾糖。豆沙。在內。亦可。或用椒鹽糖。拌核桃。橙絲。俱可。

芡實糕。法同山藥。撥魚。但先須碾極熟。無糙紅皮。乃可搗粉。作糕食之。功效更大。

蓮子纏。用蓮肉一斤。煮熟。去皮心。拌以薄荷霜。二兩。白糖二兩。裹身。烘焙乾。入供。杏仁。欖仁。核桃。可同此製。

高麗栗糕。先用栗子。去殼。切片。曬乾。搗爲細粉。每栗粉一升。加糯米粉半升。白沙糖一兩。拌勻。蜜水。澆之。篩至甌中。隨畫大小片。蒸熟。取出。火炙。爲糕。以入清供。妙甚。

豆膏餅。用大黃豆。炒去皮。爲末。入白糖。芝麻香頭。

和勻。爲印餅食之。

捲煎餅。攤薄煎餅。以胡桃仁。松仁。桃仁。榛仁。嫩蓮肉。乾柿。熟藕。銀杏。熟栗子。欖仁。已上除栗黃片切。外皆細切。用蜜糖霜和。加碎羊肉。薑末鹽葱。調和作餡。捲入煎餅。油煤焦。

菊酒。香甘黃菊曬乾。用瓮盛酒一斗。菊頭二兩。以生絹袋懸於酒面上。約離一指高。密封瓮口。經宿去花袋。其酒有菊香。又法。酒醅將熟。入花釀之。如常法亦佳。凡一切有香花。皆可依此法爲之。唯瑞

香有毒。勿入茶酒。

碧香酒。每糯米一斗。淘淋清淨。內將九升浸瓮內。一升炊飯。拌白麴末四兩。用蔞埋所浸米內。候飯浮撈起。蒸九升米飯。拌白麴末十六兩。先將撈起飯置瓮底。次以浸米飯置瓮內。以原淘米漿水十斤。或二十斤。以紙四五重。密封瓮口。春數日。如天寒。一月熟。

羊羔酒。用精羊肉五斤。用布單裹了。放糜底蒸熟。乾批作片子。用好糯米酒浸一宿。研爛。以鵝梨七隻。

去皮核。與肉再同研細。紗濾過。再用浸肉酒。研濾三四次。用川芎一兩爲末。入汁內攪勻。潑在糯米脚。糜肉下脚用。麩依常法。居家必用

醃蟹。法於霜降後。揀團臍脚實者。先將清水養半晌。卽掛懸壁間。令涎沫吐盡。每蟹十斤。用甜酒八斤。醬油一斤。好醋一斤。炒鹽一斤。并花椒蒔茴。碾成末。俱拌攪勻。將蟹揭開。壓拍破臍。投入。其後投者。恐不得汁。則取先醉軟者。另貯一器。待蟹盡。加於其上。則汁可俱侵。隨以箬葉封固。十日後取用。

卽入春。亦可不砂。

醬醋蟹。團臍大者。麻皮扎定。於溫煖鍋內。令吐出泛沫了。每斤用鹽七錢半。醋半升。酒半升。先以香油二兩。葱白五握。炒作熟葱油。次加榆仁醬半兩。麵醬半兩。茴香椒末。薑絲橘絲各一錢。與酒醋同拌勻。將蟹排在淨器內。傾入酒醋浸之。半月可食。底下安皂角一寸許。

酒蟹。于是月內。揀肥壯者十斤。用炒鹽一斤四兩。好明白礬末一兩五錢。先將蟹淨洗。用稀篾籃封

貯。懸之當風半日。或一日。以蟹乾爲度。好醋酒八斤。拌和鹽礬。令蟹入酒內。良久取出。每蟹一隻。用椒一顆。幹開臍納入。磁餅實捺收貯。更用花椒摻其上。包瓶紙葉上。用韶粉一粒。如小豆大。箬扎泥固。取時不許見燈。或用好酒。破開臘糟。拌鹽礬。亦可。

法蟹。每蟹十個。用鹽二兩半。麥黃末一兩。麩末一兩半。仰疊蟹在瓶中。好酒二升。同物料傾入。用白芷末二錢。其黃易結。但恐藥氣不佳。三五日方可

食。

糟醬蟹。用糟醬各一碗。酒醋同之。蟹多加鹽一兩。此法亦妙。又每個臍中。安吳茱萸一粒。則不砂。

糟蟹歌括云。三十團臍不用尖。糟鹽十二五斤鮮。好醋半升并半酒。可食七日到明年。

淮上糟蟹。每三十隻爲率。用臘糟一斤半。鹽八兩。醃醋半斤。椒茼末量用。仍以臘黃酒一斤半拌勻。罈上加皂角半錠。如法封藏。可至來年夏月。其味最美。

醬蟹團臍百枚。洗淨控乾。逐箇臍內。滿填鹽。用線縛定。仰疊入磁器中。法醬二斤。研渾椒一兩。好酒一斗。拌醬椒勻。澆浸。令過蟹一指。酒少再添。密封泥固。二十日可食。

醉蟹法。用酒七碗。醋三碗。鹽二碗。如法封藏甚妙。坛底放炭一塊。則蟹膏不砂。

凡酒醬及糟。只用團臍者。切忌攪入尖臍。且點燈取用。恐易砂壞。

凡鮮蟹烹食。以尖臍者佳。用柿蒂數片入內。則色青不變。

酒醃蝦法。用大蝦不見水洗。剪去鬚尾。每斤用鹽五錢。醃半日。瀝乾入瓶中。蝦一層放椒三十粒。以椒多爲妙。或用椒拌蝦。裝入瓶中。亦妙。裝完。每斤用鹽三兩。好酒化開。澆入瓶內。封好泥頭。春秋五七日卽好喫。冬月十日方好。

糖蘇木耳。大木瓜一對。去皮切瓣。新紫蘇葉二兩。洗乾淨切細。以白鹽一兩。醃少時。入薑四兩。去皮。切絲。沙糖二十兩。一處拌勻。盛磁盆中。日曬。時時

拌勻。以乾收入。

芙蓉花。採花。去心蒂。滾湯泡一二次。同豆腐。多加胡椒。紅白可愛。

芥菜。薹。是月取青紫白芥菜。切細。于沸湯內焯過。帶湯撈於盆內。與生蒿苣。同熟油芥花。或芝麻白鹽。約量拌勻。按於瓮內。二三日變黃可食。至春不變味。

丁五卷終

養餘月令

卷十六

九月

下

調攝

季秋之月。艸木零落。衆物伏蟄。烝烝清風。暴爲朗。無犯朗風。節約生冷。以防癘病。二十八日。陽烝未伏。陰烝旣衰。宜進補養之藥。以生烝卦剝。剝落也。陰道將旺。陽道衰弱。當固精歛神。生氣在申。坐卧宜向西南。

是月陽烝已衰。陰烝太盛。暴風時起。切忌賊邪之

風以傷孔隙。勿冒風邪。無恣醉飽。宜減苦增甘。補肝益腎。助脾胃。養元和。孫真人論

是月坐功勢。用補脾。以兩手相叉。于頭上。與手爭

力。左右同法之。治脾臟四肢。去脇下積滯風。无使

人能食。靈劍子導引

是月取太乙餘糧。久服不饑。輕身耐寒暑。本艸

是月取枸杞子。浸酒飲。令人耐老。四時纂

是月取白朮。蒸曝九次。曬乾爲末。日服三次。不饑

延年益壽。雲笈七籤

是月宜進地黃湯。其法取地黃洗淨。以竹刀切薄。晒乾。用時火焙爲末。碾細充湯服。煎如茶法。千金月令

地黃酒。以生地黃。每斗米。用二、三斤同蒸。如常入麴及麴。拌釀之。

是月宜食薏仁粥。法用薏苡子取仁。淘淨。對配粳米煮粥。熟時入白糖一二匙。食之。

是月黑苳實時。以鹽煮熟。常常食之。大能補腎。蓋苳乃腎之穀。其形相類。黑色通腎。引之以鹽。更爲



妙也。

修長生者。保命莫切於豨薺艸。五月五日。七月七

日。九月九日採治方具五月條內。病仙方

初九日。佩茱萸。餌糕。飲菊花酒。令人壽長。西京雜

記

九日。採茱萸插頭髮。辟惡炁。禦初寒。風土記

九日採甘菊。與茯苓松栢脂。丸服。令人不老。

二十日。宜齋戒沐浴。其日雞鳴時沐浴。令人避

二十一日。宜取枸杞煎湯沐浴。令人光澤不老。

二十八日。陽氣未伏。陰氣既衰。宜沐浴。服袂衣補

養之味。法天生意

栽剝

凡一應花菓樹。應移植者。宜於此月為之。蓋樹漿

收斂。不妨刪駁。氣候溫和。便於澆蔭。且人工餘閒。

前期寬緩。不似春初之逼促也。

壅椒。椒為陽中之樹。最不耐寒。宜以焦土乾糞培

壅。艸葢。以米泔水澆灌。

種罌粟。宜九日。

藥餌

甘菊花晒乾三升。入糯米一斗。蒸熟。一同搜拌。如常造酒法。多用細麴。候酒熟。飲一小杯。治頭風旋運等疾。聖惠方

此月後宜食野鴨。多年小熱瘡不愈。食多卽瘥。食療本艸

造地黃。九月下旬。擇肥大者。熟蒸曬乾。如此二三次收之。至九蒸晒者最佳。

收採

窖五穀。南方卑濕。難川地窖。營州遼陽皆有之。避兵之家。所藏糧食二三十年。以泥築之。人不知之。土能養五穀。此法不可無。冬間藏連根鮮菜瓜果之類。至春如鮮。遇天晴日暖。開取日色。神隱書

板倉藏米。必用艸薦襯板。則無木氣。且不發熱。否則。泥粉生蟲。便民圖纂

栗子。霜後收。投水盆。去其浮者。控晒乾。以炒過冷沙。新罈收貯。層沙層栗。每罈只二三百。勿多以箬蓋。以竹簽按定。覆罈淨地。以黃土圍封其口。勿近

酒氣。可至來春不壞。又云。栗欲乾收。莫如曝之極乾。欲濕收。莫如潤沙罨之。至夏猶如新也。

梨與蘿蔔相間收。或削梨蒂種於蘿蔔內藏之。皆可經年不爛。物類相感志

收金橘。安錫器內。或芝麻雜之。經久不壞。橙橘之屬。藏菜荳中妙。勿近米邊。近米卽爛。

石榴連枝。藏新罈內。以紙十餘重。固封罈口。可以不壞。

浸水菓。青柿。橘子。棠梨。各置甕內。入水貯滿。用薄荷一大握。礬少許。同浸。久之甘美。

諸般鮮菓。以乾沙拌。和新甕。收密封口。又芝蔴亦可拌。

藕于背陰濕地埋之。或淤泥中。皆可久留。

薑以穀麥穰稗糝。和埋於深窖中。勿凍損。經春不壞。

蔗畏寒。宜窖土。至春出之。

茶子。苧麻子。晒乾。以濕沙拌勻。竹器內。盛艸蓋覆。勿凍損。恐不生。

紫艸。子熟則刈。曬乾打子。收艸宜速。遇雨則損。以茅束之。一顛一倒。堆梁平地。以石壓令匾。于屋下陰涼處。棚上頓放。忌烟薰。

川芎。是月採者甚佳。十月亦可。三四月者。虛惡不堪用。

抓抓兒。生水中。是月採之。曬乾。和穀煮食。如苧。清香可愛。語云。抓抓兒。生水涓。絕似瓦松。初出時。歉歲深秋。采汝歸。不能療痒。但療饑。

救荒譜

菊花。黃者入藥尤效。採菊宜各色分收。陰乾。異用。

皂筴。厚朴。五倍子。宜日中採著實。芫蕪。白朮根。兔絲。乾薑。營實。卽薔薇子。以白者佳。松節。杜仲。梔子。以上宜日乾。橄欖。大豆。九日茱萸。

諸色豆。穉。曬乾收。冬可代薪。可飼牛馬。其穰爛者。可種芋頭。山藥。大蒜。及糞田地。收芝麻。秸子。米倉內。則米不蛀。

### 蓄牧

棧羊。是月初。買臆羯羊。聽百十羴。初與細切乾艸。少着糟水拌。經五七日。漸加黑豆磨破。以稠糟水。

拌。每羊少飼。勿多與。多則不食。且拋擲可惜。又不  
得肥。勿與水喫。喫水則溺多。退臙。每日五六次上  
艸。勿太飽。太飽則有傷。少則不飽。俱能減臙。欄圈  
常要潔淨。一年之中。慎勿喂青艸。喂之。不唯破腹  
且厭棄枯艸。不肯再食矣。便民圖纂  
收雞種。霜降後收者良。形小。毛淺。脚短。守窠。少聲。  
所以佳也。小雞出時。勿喂濕飯。恐臍生膿。死。宜喂  
小麥飯。易大。雞畏柳柴烟。大者盲。小者死。切宜遠  
之。抱雞勿近磨礮聲。雞病。灌清油則痊。齊民要術

### 避忌

是月日時。不宜用戌。犯月建不吉。

是月勿食脾。季月土旺在脾也。千金月令

季秋節約生冷。以防痢疾。勿食新薑。食之成痼疾。  
勿食大小蒜。傷神損壽。勿食蓼子。勿以猪肝同飴  
食。冬成嗽病。經年不瘥。勿食雉肉。損人神炁。勿多  
食雞。令人冤鬼不安。九日勿起動床蓆。當修延筭  
齋。雲笈七籤

是月菊花忌作枕。枕至頭痛不可救藥。忌之。

是月勿食犬肉。傷人神炁。勿食霜下瓜。冬發翻胃。勿食葵菜。令食不消化。月忌

是月夫婦容止。俱同前月。忌之。

十八日。忌遠行。雲笈七籤

二十九日。不宜問疾。楊公忌

養餘月令 卷十七

冬

十月 上

測候

北方為冬。冬之為言中也。中者藏也。禮記

此謂月德。月掌罰。罰為寒。冬行春政則泄。行夏政

則靄。行秋政則旱。管子

是月建亥。亥。劓也。言時陰氣。劓殺萬物也。管謂應

鍾。應。和也。謂歲功皆成。應和陽功。收而聚之也。晉

不周風居西北。主殺。生東壁。居不周風東。主辟生  
氣而東之。至於營室。營室者。主管胎陽氣而產之。  
東至於危。危。坳也。言陽氣之危坳也。律書

冬十月。豺祭獸。初昏。南門見。黑鳥浴。時有養夜。雉  
入於淮為蜃。織女正北。鄉則旦。夏小正

霜降後十五日。斗指乾為立冬。冬。終也。萬物皆收  
藏也。後十五日。斗指亥為小雪。天地積陰。溫則為  
雨。寒則為雪。時言小者。寒未深。雪未大也。孝經緯

孟冬行春令。則凍閉不密。地氣上泄。民多流亡。行  
夏令。則國多暴風。方冬不寒。蟄蟲復出。行秋令。則  
雪霜不時。小兵時起。土地侵削。月令

立冬之日。水始冰。又五日地始凍。又五日雉入大  
水為蜃。水不冰。是伏陰負。地不凍。咎徵之咎。雉不  
為蜃。國多淫嬖。小雪之日。虹藏不見。又五日天氣  
上騰。地氣下降。又五日閉塞而成冬。虹不藏。嬖不  
專一。天氣不騰。地氣不降。君臣相嫉。不閉塞成冬。  
母后淫佚。逸周書

是月日月蝕。冬旱。六畜魚鹽貴。又主穀貴。秦國惡  
京房占

月內有霧為沫露。主來年水大。仍相去二百單五  
日。水至。須看霧着水面則輕。離水面則重。

是月雷鳴。人民災。所當之鄉。骸骨盈野。

冬甲子雨。雪飛千里。

冬前霜多。主來年早禾成熟。冬後霜多。則主晚禾  
熟。

立冬日晴。主冬煖人吉。亦主多魚。雨則一冬雨雪。

諺云。賣絮婆子看冬朝。無風無雨哭號跳。通攷

立冬日。忌北風。主殃六畜。臞仙占

是月朔日。值立冬。主有地毛雨血等災異。值小雪。  
主來春穀賤。晴則一冬晴。又主柴米俱賤。雨則反  
是。

十五日。月食。主魚鰕貴。

十六日。為寒婆生日。晴主冬煖。江東客旅。專看此  
日。為携冬衣多少。

經作



是月天道南行。作事出行俱宜向南方吉。玄樞經  
是月也。省命有司循行積聚。無有不歛。坏城郭。戒  
門閭。修鍵閉。慎管籥。月令

是月培築垣墻。塞向墜戶。上辛命典饋漬麴。釀冬  
酒。作脯腊。先冰凍。作涼錫。煮曝飼。可折麻。緝績布  
縷。作白履。不借。賣縑帛。敝絮。齊民要術

造牛衣。以叢艸間蘆花。如結蓑衣法。上用蓑艸結  
綴。則利水。下用蘆花結絡。則溫煖。相連織成。四方  
一片。遇天寒。牛鼻流清涕。腰軟無力。將蓑搭其脊

背。以麻繩繫。

是月初一日。宜修成福齋。初五日。修三會齋。勿行

譴責。攝生圖纂

初十日。十三日。宜拔白。

十五日。下元吉辰。可修謝過齋。修真指要

十六日。天倉開。宜入山修道。

冬內。戊寅巳卯癸酉辛巳丁亥。及壬丙戊癸。宜煉  
丹藥。

宮內縮蓮步法。蕎麥稗。不拘多少。燒作灰。用水淋

取濃汁。如醞醋色。方可。將礪砂白茯苓藁本三味等分爲細末。每用三大錢藥末。以前灰汁三大碗于砂鍋內。同煎數沸。乘熱如常洗脚。淋滌至溫。又添熱者。浸滌不過數次。自然柔軟易札矣。或於脚面生小小瘡。勿疑。乃是毒氣出耳。却以訶子。研爲細末。傳之卽瘥。此方出於至人。神妙之甚。不可盡述。二紀已上。皆可爲之。居家必用。

### 藝種

種麥。麥至此月。種已遲矣。北方猶有仲冬方種者。失時甚也。蓋麥宜秋種而夏熟。所以受四時之氣也。

黃精。擇葉相對者爲正精。取根劈破稀種。如地黃法。一年自稠。如其葉不相對爲偏精。一曰卽萎蕤。不如正精有功效。四月開細青花。如小豆花。子白如黍根。如嫩生薑黃色。按諸書云。一葉爲黃獨。能毒人。然可解。據此說。萎蕤則亦大不毒也。

五加皮。宜肥地。埋根深二尺。易活。其苗可茹。如剪韭法。以土壅之。

五味子。取根種之者。次年卽結實。種其子者。二月種之。如豇豆法搭架。兩年方旺。

防風。似青蒿而矮。根與蜀葵相類。種如菜法。取子種之更佳。五月開細白花。花心攢聚。似蒔蘿子。如葫荽苗。可作菜食。

種白朮。孟仲冬栽。忌青色物相裏。及澆灌。又忌用婦人糞。則虚心而黑。一三年墾重三斤。

黃耆。宜肥地作壟。如種菜法。

油菜。葵菜。冬芥菜。蒿苣。菠菜。烏菘。過冬白菜。諸般菜。江南法。擇肥地耕熟成畦。撒子。待芽三寸移栽。澆溉。葉起用糞。北方地肥。如塗陽遼陽。皆不用糞而肥。冬寒以窖收。或園中穴窖。使土煖。培植收藏之功。又存乎人。

種香菜法。常以魚腥水澆之。則香而茂。不得用糞澆。則不香。如無洗魚水。卽泥溝水。米泔水亦佳。蒼蓬菜。地將凍時。于暖處藏窖。候來春栽之。

### 烹製

蕨粉。取大蕨根洗淨。削去粗皮切片。浸去惡水。曬

擣濾水。澄出乾粉。稍佐以糯米粉。作點心食之。芋粉亦倣此法。雜以米粉。更可辟荒。

柿糕。用極熟糯米。每升以洗淨柿餅五個。去蒂核。同搗成粉。水灑拌潤入甑。如蒸糕法。

核桃糕。用上好胡桃。如常去皮。于淨器內。搗極碎。入洋糖。每桃肉一停。用糖三停。揉和成餅。利刀切方塊。日下曬之入供。

酥黃獨方。以熟芋切片。用杏仁榘子爲末。和麵拌醬拖芋片。入油鍋內。燂食。香美可人。

蕎麥花方。先將蕎麥炒成花。量多少。將糖滷。加蜂蜜少許。一同下鍋。不要動。熬至有絲。畧大些。却將蕎麥花。隨手下在鍋內。攪勻。不要稀了。案上鋪蕎麥花。使不粘。將鍋內糖花。撥在案上。捍開。切象眼塊。

炒栗子法。不拘多少。入油紙撚一箇。砂銚中炒。或熨斗中炒亦可。候熟極酥甜。香美異常。

蜜煎冬瓜。取經霜老瓜。去皮穰。切片焯過。入冷湯。摻石灰一把。浸四宿。去灰水。用蜜半盞。于砂銚內

熬熟。下瓜片煎四五沸。去蜜水。別入蜜一大盞。同熬。候冬瓜色微黃爲度。入磁器內收貯。極冷。方可蓋覆。

澄藕粉法。取麤藕不限多少。洗淨截斷。浸三日。夜每日換水。看極淨。漉出。搗如泥漿。以布絞淨汁。又將藕渣搗細。又絞汁盡。却輕濾去渾脚。以清水少和攪之。然後澄去清水。下卽好粉。曬乾收貯。和糯粉白糖蒸食之。菱粉芡粉俱同此法。

香蘿蔔。取白蘿蔔堅實者。切小塊。晾三日。每斤用鹽四兩醃過。布揉去水。再晾。又揉。又再晾。又揉。乾潤得宜。每斤用白糖四兩。醋四兩。砂仁。橙絲。茴香。花椒。各五分。搗碎拌勻。磁罐收貯。聽用。青瓜丁亦。可照此法。

糟蘿蔔。每一斤。鹽三兩。以蘿蔔不要見水。揩淨。帶須半根。曬乾。糟與鹽拌過。次入蘿蔔。又拌過。入甕。此方非暴喫者。

醃蘿蔔。蘿蔔削去根鬚。洗淨。以鹽擦放甕內。五六日。有滷時復攪勻。一月後可食。如加以一二鵝梨。

則香脆。若食不盡者。就以滷水煮蘿蔔透。控乾入醬。或切細條曬乾收。臨食熱湯泡透炒用。

醃菜法。白菜削去根。及黃老葉。洗淨控乾。每菜十斤。用鹽十兩。甘艸數莖。以淨瓮盛之。將鹽撒入菜子內。擺於瓮中。入蒔蘿少許。以手按實至半瓮。再入甘艸數莖。候滿瓮。用磚石壓定。醃三日後。將菜倒過。扭去滷水。於乾淨器內另放。忌生水。却將滷水澆菜內。候七日。依前法再倒。用新汲水滄浸。仍用磚石壓之。其菜味美香脆。若至春間食不盡者。

於沸湯內焯過。曬乾收之。夏間將菜溫水浸過。壓乾。入香油拌勻。以磁器盛於飯上。蒸過食之。

南京醃菜法。小雪後起白菜。趁日色曬乾。天陰及晚。俱收晾家內。醃時削根。打去邊皮黃葉。用寬水洗。科搥淨。堆在橙子上。畧瀝一刻。每百斤。用篩淨好鹽五斤。先灑科心。次擦莖。不必揉。順鋪鋼內。將滿。却把邊葉蓋上。灑鹽。以磚石壓實。務要見滷。至五日後。打把。以葉裹頭上。壘將滿。亦以邊葉蓋上。灌滷令滿。灑鹽封之。過七日取用。

辣芥菜清燒。用芥菜不要落水。晾乾軟了。用滾湯一焯就起。箊笠撈在篩子內。晾冷。焯菜湯亦晾冷。將篩子內菜。用鬆鹽些少。撒拌入瓶。後加晾冷菜。澆澆上。包好安頓冷地上。

藏芥菜。菜肥者。不犯水。曬至六七分乾。去葉。每斤鹽四兩。醃一宿。取出。每莖扎成小把。置小瓶中。倒瀝盡其水。并煎醃出水。取清汁。待冷。入瓶封固。夏月食。

黑醃菜。凡芥菜白菜蘿蔔諸菜。如法醃透。取出掛于桁上。曬極乾。上甑蒸熟。再曬乾收之。極耐久。藏夏月以此醃和肉炒。可以久留不臭。甑不便者。徑以水煮熟。曬乾亦可。但不如蒸者佳。

水明角兒方。白麵一斤。用滾湯內。逐漸撒下。不住手。攪成稠糊。分作一二十塊。冷水浸至雪白。放卓上。攤水。入豆粉對配。搜作薄皮。內加糖菓作餡。籠蒸食之。妙甚。

肉油餅方。白麵一斤。熟油一兩。羊猪脂各一兩。切如小豆大。酒二盞。與麵搜和。分作十劑。捍開。裹精

肉入爐內燂熟。

雪花餅方。用十分頭羅雪白麵。蒸熟。十分白色。凡用麵一斤。猪油六兩。香油半斤。將猪脂切作骰子塊。和少水。鍋內熬烺。莫待油盡。見黃焦色。逐漸炆出。未盡再熬再炆。如此則油白。和麵爲餅。底熬盤上。畧放艸柴灰。上面鋪紙一層。放餅在上燻。

水滑麵。用頭麵。是月以溫水入油鹽。先攪作拌麵羹樣。漸漸入水。和搜成劑。用手拆開作小塊子。再用油水灑和。以拳揉一二百拳。如此三四次。微軟。

如餅劑。就案上用一扠棒。納百餘扠。如無扠棒。只多揉數百拳。至麵性行。方可搓爲麵指頭。入新汲涼水內。浸兩時許。同麵性行。方下鍋。濶細任意做。若春夏秋三時。總用涼水。

餛飩方。白麵一斤。鹽三錢。和如落索麵。更頻入水。搜和爲餅劑。少頃。揉百遍。掬爲小鬼。捍開。菜豆粉爲粹。其皮堅脆。四邊要薄。入餡精肉。不可搭脂。若用葱白。先以油炒熟。則不葷氣。花椒薑末。杏仁砂仁醬。調和得所。更宜笋菜。煤過萊菔藤花之類。或



蝦蟹及諸魚肉尤妙。下鍋煮時先用湯攪動。置竹篠在湯內沸。頻頻灑水。令湯常如魚津樣滾。則不破其皮堅而滑。

牛蒡子。是月採根。勿太甚。取槌匾搥乾。以料味調和。浸一二日。收起焙乾。如肉脯味。

糟豬頭蹄瓜法。用豬頭蹄瓜。煮爛去骨。布包攤開。大石壓匾實。落一宿。糟用甚佳。

川豬頭。揀肥嫩豬頭。整刷極淨。先以水煮熟剔骨。切作条子。用砂糖花椒。砂仁醬油。拌勻。重湯蒸爛。扎縛作一塊。大石壓實作膏糟食。

釀肚子。用豬肚一箇治淨。先將生蓮肉。泡刮去皮。白凍米淘淨。一停蓮肉。二停米。實裝肚子內。用線縫口緊。煮極熟候冷。切片食之。

厚豬肚法。將煮熟肚子。把紙鋪地放土。以好醋噴肚子。用鉢蓋上。少頃取食。其肚肉皆厚可食。

養餘月令 卷十八

十月 下

調攝

冬。終也。萬物於是終也。日窮於次。月窮於紀。星迴於天。數將幾終。君子當審時節。宜調攝以衛其生。  
蔡邕論

冬三月。此謂閉藏。水冰地坼。無擾乎陽。早卧晚起。必待日光。去寒就溫。毋泄皮膚。使炁亟奪。此冬氣之應。養藏之道也。逆之則傷腎。春爲痿厥。奉生者

少。素問

是時伏陽在內。有疾宜吐。心膈多熱。所忌發汗。恐泄陽氣。故也。宜服酒浸補藥。或山藥酒一二杯。以迎陽氣。寢卧之時。稍宜虛歇。寒極方加綿衣。以漸加厚。不得一頓便多。無寒卽已。不得頻用大火烘炙。尤甚損人。手足應心。不可以火炙手。引火人心。使人煩燥。不可就火烘炙食物。冷藥不治熱極。熱藥不治冷極。水就濕。火就燥耳。飲食之味。宜減鹹增苦。以養心氣。冬月腎水味鹹。恐水尅火。心受病

耳。故宜養心。宜居處密室。焜煖衣衾。調其飲食。適其寒溫。不可冒觸寒風。老人尤甚。恐寒邪感冒。多爲嗽逆麻痺昏眩等疾。此月陽氣在內。陰氣在外。老人多有上熱下冷之患。不宜沐浴。陽氣內蘊之時。若加湯火所通。必出大汗。高年骨肉疎薄。易於感動。多生外疾。不可早出。以犯霜威。早起服醇酒一杯。以禦寒。晚服消痰涼膈之藥。以平和心氣。不令熱氣上湧。切忌房事。不可多食炙燔肉麵餛飩之類。

攝生消息論

孟冬之月。天地閉藏。水凍地坼。早卧晚起。必候天  
曉。使至溫暢。無泄大汗。勿犯冰凍雪積。溫養神氣。  
無令邪氣外入。卦坤。坤者順也。以服徒爲正。故君  
子當安於正。以順時也。生氣在西。坐卧宜向西  
六陰之月。萬物至此。歸根復命。喻我身中陰符窮  
極。寂然不動。反本復靜。此時兌垂簾。以神光下照  
於次宮。當夜氣未決。凝神聚氣。端坐片時。少焉神  
氣歸根。自然無中生有。積成一點金精。蓋一陽不  
生於復。而生於坤。陰中生陽。實爲產藥根本。內丹

秘要

是月心肺氣弱。腎氣強盛。宜減辛苦。以養腎氣。毋  
傷筋骨。勿泄皮膚。勿妄針灸。以其血澁。津液不行。  
十五日。宜靜養。獲吉。孫真人修養法

是月坐功。勢以兩手相叉。一脚踏之。去腰脚拘束。  
腎氣冷痺。膝中痛諸疾。靈劍子導引

又一法。正坐伸手指。緩拘脚指五七度。治脚氣諸  
風。注氣腎臟。諸毒氣。遠行脚痛不安。並可治之。常  
行最妙。

冬夜卧被太煖。睡覺卽張目吐氣。以出其積毒。則永無眼疾。又曰冬卧頭向北。有所利益。宜温足凍腦。又云冬月夜卧叩齒三十六通。呼腎神名。以安腎臟。晨起亦然。雲笈七籤

冬氣寒。宜食黍。以熱性治其寒。

冬時忽大熱作。不可忍受。致生時患。故曰冬傷於汗。春必温病。

冬三月。每早宜服鍾乳酒一二盃。補骨髓。益氣力。逐寒濕。若終身常爾。百病不生。其方用地黃八兩

巨勝子一升。二味熬搗爛。牛膝五加皮地骨皮各四兩。官桂防風各二兩。俱爲中末。先用鍾乳粉五兩。同甘艸湯浸三日。更以牛乳半升。仙靈皮三兩。拌入瓷瓶。放炊飯甑上蒸之。乳盡傾出。暖水淘淨。碎研如豆。同前藥入絹囊。盛浸好醇酒三斗。罈內五日後。可取服之。味重取去藥渣。是月初一日服起。于冬內隨便服完。忌葱蒜臭物。千金方

冬夜伸足卧。則一身俱煖。金匱要畧

是月上亥日。採枸杞子二升。採時面東。再搗生地

黃汁三升。以好酒五升。同攪勻。三味其入磁瓶內。密封。二十一日。取出研爛。煎攪後入罐。加油紙三。重封好。更浸至立春前三日。開。每早空心飲一盃。日每如是。至春後。鬚髮皆黑。補益精氣。輕身無比。忌食蘿蔔。又云。是月取枸杞子。清水洗淨。瀝乾。研爛。以細布袋。盛榨去汁水。去滓。慢火熬膏。勿令粘底。候少稠。卽以瓦器盛之。蠟紙密封。勿令透氣。每朝酒調一二匙服之。夜卧再服。百日輕身壯氣。耳目聰明。髮鬚烏黑。經驗方

煮藥酒法。用五加皮。地榆。刮去粗皮。各一斤。袋盛。入無灰好酒二斗。入罈封固。放大鍋內。文武火煮。罈上安米一合。米熟爲度。掇起坐水鍋內。三日出。火毒。其袋渣取出。曬乾碾末。米糊爲丸。每服五十丸。藥酒送下。能去風濕。壯筋骨。順氣化痰。添精補髓。久服延年益壽。功難盡述。神仙方

蓮肉粥。用蓮肉一兩。去皮心。煮爛細搗。入糯米三合。煮粥食。大有利益。

枸杞子粥。用生者研如泥。乾者爲末。每粥一椀。加

于末半酒杯。白蜜一二匙。和勻食之。大益。  
括萋根。深掘大根。削皮至白。寸切水浸。一日一換。  
至五七日後。收起擣爲漿。瀘粉候乾。和粳米爲粥。  
加乳酪。甚補益。

香橙湯。大橙子二斤。去核切作片子。連皮生薑三  
兩。亦切片子。同拌焙乾。先將橙姜。用鹽三錢。於淨  
砂盆內。碾爛如泥。次入白檀末半兩。甘艸末一兩  
竝和作餅子。焙乾。碾爲細末。每用一錢。沸湯點服。  
能寬中快氣。消酒毒。

槐子乃虛星之精。是月上巳日。採在新磁器內。蓋  
合泥封。勿走氣。三七日開取去皮。從月初一日。服  
一粒以水下。日加一粒。至月後日減一粒。終而復  
始。去百病。明目通神。太清州本方

庾肩吾服槐實。年七十餘。目見細字。白髮反黑。其  
法。是月上巳日。取槐實。去一子及五子者。餘納黑  
牛膽中。百日後。空心服。初一日一粒。以後日增一  
粒。至十六日減一粒。以後日減一粒。梁書

是月宜進棗湯。其方取大棗。去皮核。於文武火上

翻覆焙香。然後泡作湯服。

香椽皮二斤。生姜五兩。俱切片。焙過搗爛。入炙甘草末一兩。檀香末五錢。和作小餅。每嚼一餅。沸湯入鹽少許送下。能寬中快氣。又能消酒解毒。

是月亥日食餅。令人一冬無病。五行書

是月宜食芋無礙。

是月初一日。初八日。十八日。並宜沐浴吉。十四日。取枸杞煎湯沐浴。令人光澤不病。雲笈七籤

### 栽博

芙蓉。是月間將好嫩枝斫下。每枝尺餘長。削尖大頭。隨掘一溝。排密。將尖頭埋之。僅留一二寸在上。外覆土實之。仍蒙以稻艸。至來年二月取出。先以木椿打眼。然後插入。則不損皮。用杵築實。生根。當年有花。一云不須埋條。只以稻艸灰畚收亦可。

茉莉花。于大江南北之地。不必入窖。只於向南房內。下以綿子裝桶。坐盆其中。覆上花根五寸許。上以篾籠罩之。紙糊不透風為妙。每過旬日。用一竹筒。插入綿子內。直至根處。以冷茶灌之。立夏後三



日。方可去罩。漸漸移出。待芽發。和根取起。換土栽過。無不活者。如此收藏。多年可延。

梔子。是月選熟子。淘淨晒乾。至春來三月畦種。覆灰土。如種茄法。次年三月移栽。第四年結實。

種桑。桑有地桑條桑。是月可種於肥地。截其枝。謂之稼。止留榦尺許。埋土內。露出寸許。培高泄水。墨其癩。或覆以螺殼。或塗以蠟。或瀝清油煎封之。以防梅雨。糞其周圍。使根四達。若直漑其本。則聾死不活。如灌。亦以糞和水。二年而活。農桑撮要

萱艸。宜畦種。春間剪苗食。

整金橘木瓜海棠。諸樹根上土。又宜月終。以稻艸裹樹身。綫定泥封。以糠粃壅根。勿令凍損。凡畏寒菓木皆然。

### 藥餌

造地黃。生地黃每百斤。內揀肥好者六十斤。去鬚洗撈晒三四日。微皺爲度。又將揀退四十斤。洗控乾于栢木臼中。熟搗絞汁。又以酒投粗。更搗絞。卽引得餘汁。盡用拌前六十斤乾者。曬乾。如天陰。卽

于通風處。日夜薄攤。以乾爲度。如造熟地黄。依前法。候日晴。便早蒸曬。夜置汁中。蓋之。以汁盡色黑爲度。古人九蒸九曬。恐其經宿汁酸。逐日旋擣取汁更佳。凡曬須架上。置箔簾。通風氣。

是月上巳日。取女貞子陰乾。用時。以酒浸一日。蒸透。曬乾一斤四兩。旱蓮艸五月收。陰乾十兩。桑椹三月收。陰乾十兩。俱爲末。煉蜜丸。梧子大。每服七八十丸。淡鹽湯下。能治虛損百病。亦有返老還童之功。

痰嗽年久者。香櫟皮煮酒飲之。甚效。

大腸澁滯。及病痔人。常食菠菜葵菜。自然通利。

### 收採

是月採地黄。更於蒸曬相宜。按本艸云。二八月採。殊未窮物性也。神隱書

藏梨法。于初霜後。卽收於屋下。掘作深陰坑底。無令潤濕。安梨置中。不須覆蓋。便可經夏。

收梨。揀不損大梨。取空心大蘿蔔。插梨枝柯在蘿蔔內。紙裏煖處。候至春深不壞。帶梗柑橘。亦可依

此法。

收栗子。霜後初生栗子。不以多少。投水盆中。去其浮者。餘皆漉出。衆手淨布拭乾。更於日中。曬少時。令全無水脉爲度。用新小瓶罐。先將沙炒乾放冷。將栗裝入瓶。一層栗。一層沙。約九分滿。每瓶只可放二三百箇。不可大滿。用筍葉一重蓋覆。以竹篾按定。掃一淨地。將瓶倒覆其上。畧以黃土封之。逐旋取用。不可令近酒氣。可至來春不壞。

收石榴。選揀大石榴。連枝摘下。用新瓦罐一枚。安排在內。使紙十餘重密封。可留多日不壞。

收橄欖。用上等好錫。打作有蓋罐子。揀好完橄欖。裝滿紙封縫。放於淨地上。至五六月間猶好。

收乳餅。取乳餅在鹽瓮底。不拘年月。要用取出洗淨。蒸軟使用。一如新者。

甘蔗。於月初揀節密者。連稍葉入窖。可作種。冬瓜懸高處。忌鹽酒醋掃帚犬觸之。

牛尾瘟。生深水中。葉如髮。莖如藻。冬月和魚煮食。夏秋亦可食。語云。牛尾瘟。不敢吞。疫氣重。流遠村。

黃毛特。黃毛撒。十莊九疇無一存。糜抄犁耙淚如湧。田中無牛一無種。已上俱救荒譜

狗腳跡。生霜降時。采之熟食。葉如狗印。故名。語云狗腳跡。何處尋。狡兔亂走妖狐吟。北風揚沙一尺深。狗腳跡。何處尋。

立冬日。採女貞葉。卽冬青樹葉。又採桑葉洗眼。初十日。採決明子陰乾百日。上巳日採槐實。月內採枳殼。山茱萸。皂莢。黃藥根。五加皮根。麥門冬。芎藭。苦參。貝母。一名空艸。白豆蔻。陳皮。要橘皮。麝蟲炮製。云卽土鼈。取曝乾。

### 蓄牧

是月割蜜。天氣漸寒。百花已盡。宜開蜂窩後門。以艾燒烟微薰。其蜂皆飛向前去。以薄荷嚼細塗手。面。自不蜇人。或以綿帛蒙頭身。或以皮五爪套手。皆好。約存留冬春餘蜜。令其食之。却揀大蜜脾。以利刀割下。却封其窠。將蜜脾。用新生布濾淨。不見火者爲白沙蜜。見火者爲紫蜜。入磁器盛。將濾下蜜渣。入鍋內慢火熬煎。候融化。以布或棕。拘扭出

渣再熬。預先備錫鏟。或瓦盆。各盛冷水。次傾蠟汁  
在內凝定。自成黃臘。以渣內蠟盡爲度。要知收蜜  
多少。則看其年雨冰多少。花木稀密。如多。則每桶  
可得蜜三十餘斤。但割時。多留冬食。不可盡取。經  
世民事  
猪種。取短喙無柔毛者良。一廂有三牙者。不宜留。  
難肥。忌小時餵糟。則不長。

### 避忌

冬三月。六氣十八候。皆正閉藏之令。人當閉精塞  
神。以厚歛藏。

是月日時。不宜用亥。犯月建。作事不吉。

冬夜漏長。不可多食硬物。并濕軟菓餅。食訖。須行  
百步摩腹法。搖動令消。方睡。不爾。後成脚氣。

是月勿以梨攪熱酒飲。令人頭旋。不可支吾。三冬  
亦然。瑣碎錄

是月。忌食猪肉。發宿氣。且亥爲猪肖。宜忌之。人。能  
終身忌之。其有益於人自多。本艸考之可見。白雲  
忌

是月勿食葑。令人多涕唾。勿食霜打熟菜。令人面  
上無光。勿食獐肉。動氣。勿食猪羊腎。十月腎旺也。  
不冷死氣入腎。千金方

是月不可食菘。令人發疾。本艸

是月勿食椒。傷血脈。續博物志

是月勿帶煖帽。使腦受凍。則無眩暈之疾。

是月戒色慾。忌純陰用事。法天生意

是月初一日爲民歲臘。初九日牛鬼初降。初十日

西天王降。十五日爲下元。俱戒夫婦容止。犯者減

一

是月初一十四日。忌裁衣交易。

初四日。勿責罰人。故刑官是日罷刑。

二十日忌遠行。

二十五日。不宜問疾。

天  
地  
人  
三  
才  
圖  
說



