



四種須知竹

吹合

13
1494
4



飲食須知目錄

水火

天雨水
勞水

梅雨水

臘雪水

露水

屋漏水
簷下水

冰雹水

立春節雨水

液雨水

水

半天河水

冬霜

方諸水

內 4 如 8
號 1494
卷 8-4

樂善齋

千里水 附諸流水

節氣水

乳穴水 鹽滷

海水

磨刀水

漿水

甑氣水

生熟湯

井水

山巖泉水

溫泉 朱砂泉 礮石泉

古塚中水 糧罌中水

地漿

糞水

熟湯

諸水有毒

燧火 五火

素柴火

竈下灰火

艾火 入木火

穀類

粳米 秈米 陳廩米

糯米

稷米

黍米

蜀黍 玉蜀黍

粟米

秫米

稗子米 穆子米

苧米 狼尾草米 蓬草子米

蒯草米 東廩子米 蒺藜米

藜米 粃糠

小麥 麩筋 麩 麩

苦蕎麥

雀麥

白芝蔴

大蔴子仁

黃大豆 赤小豆 青豆 白豆

赤小豆

大麥

蕎麥

穉麥

胡蔴

亞蔴

黑大豆 小黑豆

赤豆

菜豆

菹豆

雲南豆

豌豆 薇

薏苡仁

菜類

韭菜

葱

大蒜

蠶豆

豇豆

御米

蕨粉

薤

小蒜

芸薹菜

菘菜

莧菜

蒿苣菜

苦菜

胡蘿蔔

茄子

山藥 甘藷

葵菜

芥菜芥子

菠菜

白苣菜

萊菔

芫荽

芋艿野芋

茼蒿

蓴菜

芥菜

茭白

蕪菁

苜蓿

藜豆

紅花菜 黃花菜

馬蘭

薤菜

水芹 旱芹 胡芹

赤芹

刀豆子

恭菜

落葵

白花菜

黃瓜菜

草決明

東風菜

薺菜

蕺菜

翹搖

灰滌菜

香椿苗

枸杞苗

菜豆芽菜

荆芥

蘩蕒

蒲公英

鹿藿

秦艽藜

五茄芽

甘菊苗

竹筍
諸筍
乾筍

壺瓠

蘆筍

壺盧

南瓜

黃瓜

木耳

天花蕈

土菌
菌藥

葛花菜

石耳

冬瓜

菜瓜

絲瓜

香蕈

磨菰蕈
雞
縱

羊膾蕈

地耳

鹿角菜

龍鬚菜

紫菜

海苔

獸類

猪肉

黃牛肉

馬肉

騾肉

石花菜

海帶

羊肉

狗肉

驢肉

鹿肉

麋肉

豹肉

豪猪肉

熊肉

羚羊肉

麀肉

猪權肉
狗權

山獺肉

虎肉

野猪肉

駝肉

山羊肉

麂肉

香麀肉

兔肉

水獺肉

象肉

狼肉

狸肉

貉肉

犀角

土撥鼠肉

黃鼠肉

獾肉

豺肉

狐肉

家猫肉

野馬肉

老犀肉

貂鼠肉

黃鼠狼肉

諸肉有毒

鮮諸肉毒

禽類

鶩肉

雞肉

野雞

雀肉

鷓鴣肉

鷓鴣肉

鴨肉

野鴨

鶉鴉肉

鷓鴣肉
鶉鴉肉

雁肉

鸕鶿肉

鷓鴣肉

竹雞肉

黃褐侯肉

鸚鵡肉

喜鵲肉

刺毛鶯

鷓

鶴肉

白鷓鴣 黑鷓鴣

英雞肉

素鷹肉

烏鴉肉

燕肉

孔雀肉

鷓

鶴肉

鴛鴦肉
猫頭肉

鷓鴣肉
諸鳥有毒

菓類

李子

桃子 桃仁

棗子

梅子 烏梅

木瓜

杏子 杏仁 八搭杏仁

栗子

柿子 鹿心柿

梨

榲桲

榧子 龍眼 橄欖 檳榔 藕 芡實 荸薺 西瓜

棠梨 林檎 橘子 陳皮 橙子 橙皮 金柑 胡桃 櫻桃 榛子

荔枝 龍荔 梧桐子 蓮肉 菱 茨菇 甜瓜 葡萄

李子 蘋菓 石榴 柑子 香櫞 佛手柑 枇杷 楊梅 銀杏 松子

鮠魚 鱮魚 鯪魚 白魚 鯉魚 鱸魚 鰱魚

石首魚 鱒魚 鱧魚 鯊魚 鮠魚 鰻魚 鱖魚

魚類
鯉魚
鮮諸菓毒
菴羅菓
馬檳榔
素椹子
香茅
甘蔗

鯽魚
收葳
諸菓有毒
椰子漿
黃精
甘露子
落花生
長生菓

金魚 鮓魚 烏賊魚 竹魚 龜肉 螃蟹 蜆肉 蛭肉

比目魚 鮫魚 邵陽魚 鼈肉 龜肉 蚌肉 蛤蜊 蚶肉

勒魚 杜父魚 鰻鱺魚 鮓魚 鱖魚 黃鰱魚 黃鱔魚 鱖魚 黃鮠魚

鮠魚 鯉魚 鱈魚 鱖魚 鮎魚 石斑魚 鱖魚 鮠魚

味類

鹽 蘇油 白沙糖 薄荷 草豆蔻 食茱萸 胡椒

豆油 黑沙糖 蜂蜜 萹芡 紅豆蔻 川椒 八角茴香

淡菜

鱈魚

鰕肉

蛙

燕窩

鼈肉

蚌蛇肉

解諸魚毒

田螺 螺螄 海螄

海蛇

海鰕

海參

牡蠣肉

鮫鯉魚

諸魚有毒

收藏銀魚鱗魚法

小茴香

桂皮

酒

酒糟

醬

豆腐

乳酪

乳餅

蒔蘿

茶

燒酒

醋

餡糖

粉皮

酥油

魚膘

魚鮓

魚膾

生薑

飲食須知凡例

一飲食藉以養生而不知物性有相反相忌最然雜進輕則五內不和重則立興禍患是飲食亦未常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

一性味反忌選自本草諸書雖曰未可盡信每見羅列珍奇亦僅滿腹常有當腸脹悶或吐瀉交橫豈

非物性反忌之明著者歟即平常茶飯過則傷人
惟於日用飲食間味無過多食無過飽乃得養生
之道

一天道好生恣殺物命以供口腹似非仁人所忍爲
也彼溺於奉養昧於物性食毒侵攻暗損五臟命
算隨之以減所謂人無夭壽祿盡則亡何不檢點
相宜一則惜福以延紀算一則少殺以慈物命一
則省費以留餘貲一舉而三善備焉是在尊生者

勗勉行之

一物性與藥性反忌爲患更烈蓋服餌願莫却病長
生而不明禁忌適足以助虐速死選其相犯者隨
註物性本條下日餌此藥當忌斯物開卷了然同
登壽域未必無小補云爾

凝陽子謹識



飲
食須知

水火

古飲

朱本中道名凝陽子纂

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

立春節兩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澣
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戌爲臘密封陰處數
年不壞用此水浸五穀種則耐旱不生蟲洒席間

則蠅自去淹藏一坩菓食永不蟲蝨春雪日久則
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慎飲生惡瘡滴脯肉中
人誤食之成瘕又簷下雨水入菜有毒亦勿誤食
冬霜味甘性寒收時用雞羽掃入瓶中密封陰處久
留不壞

冰雹水味鹹性冷有毒人食冰雹必患瘟疫風顛之
症醬味不正取一二升納甕中即還本味

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

千里水即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即揚泛
水又謂之甘瀾水用流水二斗置大盆中以杓高
揚千萬遍有沸珠相聚乃取煎藥蓋水鹹而體重
勞之則甘而輕

井水味甘淡鹹之異性涼凡井水遠從地脉來者
為上如城市人家稠密溝渠污水雜入井中者不
可用須煎滾澄清候鹵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為底
能清水散結人飲之無疾入丹砂鎮之令人多壽
早旦第一汲為井華水取天一真氣浮於水面煎
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留不壞穀
兩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為藥小滿芒種白露

三節內水並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
幼各飲一杯却瘡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
用瀑湧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於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饒人肌
膚水熱者可燂猪羊毛能熟蚕廬山有溫泉池飽
食方浴虛人忌之蘇安黃山朱砂泉春時水即微
紅色可煮茗長安驪山礬石泉不甚作氣朱砂泉
雖微紅似碓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味鹹性微溫
有小毒夜行海中檢之有火星者鹹水也其色碧
故名碧海鹽膽水即鹽滷味鹹苦有大毒凡六畜
飲一合即死人飲亦然今人用之點豆腐煮四黃
錐物服丹砂者忌之

古塚中水性寒有毒畏飲殺人糧罌中水味辛有毒
乃古塚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攪令濁少頃澄清服之
解中毒煩悶及一切魚肉菓菜菌毒

漿水炊粟米熟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

蘘水味酸鹹性涼能吐痰飲宿食婦人食多絕產
甌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
菓味博物志云浸至腰食瓜可五十枚至頸則無
限也未知確否

人感天地氤氲而產育資稟山川之氣相為流通其
美惡壽夭亦相關涉金石草木尚隨水土之性况
人為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癘木
氣多偃下氣多癭石氣多力險氣多癭暑氣多天
寒氣多壽谷氣多痺丘氣多狂廣氣多仁陵氣多
貪堅土人剛弱土人脆墟土人大沙土人細息土

人義耗土人醜輕土多利重土多逢清水音小濁
水音大湍水人輕逢水人重皆應其類也又河圖
括地象云九州殊題水泉剛柔各異青州角徵會
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兗豫宮徵會其氣平靜
人聲端其泉甘以苦雍冀商羽合其氣壯烈人聲
捷其泉鹹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

水中有赤脉不可斷 井中沸溢不可飲三十步
內取青石一塊投之即止 古井管井不可入有
毒殺人夏月陰氣在下尤忌用雞毛試投旋舞不
下者有毒投熟醋數斗可入古塚亦然 古井不
可塞令人聾盲 陰地流泉有毒二八月行人飲
之成瘡瘡損脚力 澤中停水五六月有魚鱉遺
精誤飲成癥 沙河中水飲之令人瘡 西山夾

水其人多瘦 流水有聲其人多瘦 花瓶水悞
飲殺人臍梅尤甚 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 銅器上汗悞食生惡疽 冷水沐頭熱
泔沐頭並令頭風女人尤忌 經宿水面有五色
者有毒勿洗手 時病後浴冷水損心胞 感暑
浴冷水令傷寒病 汗後入冷水令人骨痺 產
後當風洗浴發瘧病多死 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
月遠行勿以冷水濯足 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
薪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櫛之木理白故秋取
之槐檀之木心黑故冬取之桑柘之木肌黃故季
夏取之

索柴火宜煎一劫補藥勿煮猪肉及鯁魚不可炙

艾傷肌

竈下灰火謂之伏龍屎不可薰香祀神

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
艾莖燒點於炷滋潤灸瘡至愈不痛也其戛金擊
石鑽燧八木之火皆不可用八木者松火難瘥栢
火傷神多汗索火傷肌肉柘火傷氣脉棗火傷內

吐五橘火傷營衛經絡榆火傷骨失志竹火傷筋
損目也

飲食須知

穀類

粳米味甘北粳涼南粳溫赤粳熱白粳涼晚白粳寒
新粳熟陳粳涼生性寒熟性熱新米不食動風氣
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甬節死
大人小兒嗜生米者成米癩飯落水缸內久則腐
腐則發泡浮水面誤食發惡瘡黃梁米味甘性平

其穗大毛長不耐水旱名曰竹根黃其香美過於諸梁黃者出西洛白者出東吳青者出襄陽白青二梁味甘性微寒秈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癰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猫犬食之脚屈不能行人多食令發風動氣昏昏多睡同雞肉雞子食生蛇虫食鴨肉傷者多飲熟糯米泔可消

稷米味甘性寒關西謂之糜子米又名稊米早熟清香一名高粱即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穰泔即瘥

又不可與附子烏頭天雄同服勿合馬肉食
黍米味甘性溫即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脚
跼屈合葵菜食成痼疾合牛肉白酒食生寸白蟲
赤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卧黍
穰令人生厲

蜀黍味甘澁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梢堪作箒莖可織
箔席編籬供饗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即番麥味甘性
平

粟米味鹹性微寒即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

秫米味甘性微寒即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鶩鴨
成癥者多飲秫米泔可消

稗子米味辛甘苦性微寒能殺蟲煮汁不可沃地螻
蚱皆死稗子米味甘澁可食

尚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薊草米味

甘性平苗似茅可織席爲索東廬子米味甘性平
蔓生如葵子六月種九月收牛食之尤肥蓬草子
米味酸澁性平生湖澤中節草子米一名自然穀
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芍結實長寸許霜後采
之米白滑膩作飯香脆此皆儉年之穀食之可以
濟饑也

孽米味甘苦性溫卽發芽穀也與麥芽同功粃糠味

甘性平年荒亦可充饑

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

小麥味甘麥性涼麩性熱麩性冷麩性溫北麥日開花無毒南麥夜開花有微毒麩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麩傷以萊菔漢椒消之寒食日用紙袋盛麩

懸風處熱性皆去數十年久留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濕麩中洗出麩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麩和猪羊肉熟食不過八九頓即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誤食令腹痛致死蕎麥稩
作薦辟壁虱

苦蕎麥味甘苦性溫有小毒多食傷胃發風動氣能
發諸病黃疾人尤當忌之

穉麥味甘性微寒暴食似脚軟動冷氣久即益人作
藥用溫中消食

雀麥味甘性平亦可救荒充飢滑腸

胡麻味甘性平即黑芝蔴修製蒸之不熟令人髮落

泄瀉者勿食

白芝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
發霍亂

亞麻味甘性微溫即壁虱胡麻也其實亦可榨油點
燈但氣惡不堪食

大麻子仁味甘性平即火麻子也先歲地中者食之
殺人多食損血脉滑精氣痿陽道婦人多食即發

帶疾食須去殼殼有毒而仁無毒也

黑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
多食發五臟結氣令人體重猪肉同食令生內疾
小兒同炒豆猪肉並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
豆犯之脹滿致死服厚朴者亦忌之動氣也小黑
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猪肉食小青豆
赤白豆性味相似並不可與魚及羊肉同食

赤豆味甘酸性平同鯉魚鮓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鮓食久服則降
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

菜豆味甘性寒宜連皮用去皮則令人少壅氣蓋皮
寒而肉平也反榷子害人合鯉魚鮓食久令人肝

黃成渴病花解酒毒

菹豆味甘性微溫患冷氣及寒熱病者勿食

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
之即解欲試其效先刈鼠莽苗以汁澆之便根爛
不生

豌豆味甘性平多食發氣病薇味甘性寒即野豌豆
御米味甘性平多食利二便動膀胱氣此即嬰粟子
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婦食之墮胎

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脚軟不能行生食蕨粉成蛇瘕能消人陽事非良物也勿同莧菜食

飲食須知

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藟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癥瘕一云與蜂蜜相反

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冲損鬚髮五臟閉絕昏人神爲

其主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葱合棗食令人臃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妄損目明絕血脉發痼疾患狐臭蠹匿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

頭小而辨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志熟食發媮有損性靈也
大蒜味辛性溫有毒生食傷肝氣損目光面無顏色
傷肺傷脾生蒜合青魚鮓鯽魚食令人腹内生瘡
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悸多食生蒜
行房損肝失色凡服一劫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

芸薹菜味辛性溫即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脚
病者食之加劇狐臭人并服補骨脂者忌食之
菘菜味甘性溫即白菜多食發皮膚瘙癢胃寒人食
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朮者忌之

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薑多
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

菟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瘕妊婦食之
滑胎臨月食之易產不可與鼈同食生鼈瘕取鼈
肉如豆大以菟菜封裹置土坑內以土蓋之一宿
盡變成小鼈也

菠薐味甘性冷滑多食令人脚弱發腰痛動冷氣先
患腹冷者必破腹不可與鮓魚同食發霍亂北人
食煤火薰炙肉麪食此則平南人食濕熱魚米食

此則冷令大小腸冷滑也

萵苣菜味甘苦性冷微毒多食昏人目痿陽道患冷
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

白苣菜味苦性寒似萵苣菜有白毛同酪食生蟲匿
多食令小腸痛患冷氣者勿食產後食之令腹冷
作痛

苦菜味苦性寒即苦蕒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

菜蕪根辛甘葉辛苦性溫即蘿蔔能解豆腐麪毒不
可與地黄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

芫荽味辛性溫微毒即胡荽多食傷神健忘出汗有

狐臭口氣蠱毒脚氣金瘡者並不可食久病人食
之脚軟同斜蒿食令人汗臭難瘥根發痼疾凡服
一功補藥及白朮牡丹皮者忌之勿同猪肉食妊
婦食之令子難產

茄子味甘淡性寒有小毒多食動風氣發痼疾及瘡
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

芋芳味辛甘性平滑有小毒生則味蒸有毒不可食
性滑下利服餌家所忌多食困脾動宿冷滯氣難
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麩食動氣入
藥忌鐵器甘藷味甘性平

茺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
一種葉大者忌食妊婦食之令墮胎

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鯉魚及魚鮓食並害
人時病後食之令目暗勿同沙糖食妊婦食之令
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破犬噬者食之即發永不

瘡也合猪肉食令人無顏色食葵須用蒜無蒜勿
食之葵性雖冷若熟食之令人熱悶動風氣四月
勿食發宿疾

蓴菜味甘性寒滑生湖澤中葉如荇而差圓形似馬
蹄多食及熱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着上慎食令霍
亂和醋食令人骨痠時病後勿食

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
青胸腹脹痛或蛟龍癩服錫糖二三碗日三度吐
出便瘥種近水澤者良高田生者勿用一種赤芹
有毒忌食

水芹味甘性平生地上者名旱芹其性滑利一種
黃花者有毒殺人即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
芥生卑濕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癩和醋食令人損齒忌
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

蕪菁味辛苦性溫即諸葛菜北地尤多春食苗夏食
心秋食莖冬食根多食動風氣

菘菜味甘苦性寒滑即甜菜一名菘蓬菜道家忌之
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

苜蓿味苦澁性平多食令冷氣入筋中即瘦人同蜜
食令人下痢

落葵葉味酸性寒滑即胭脂菜脾冷人不可食曾被
犬噉者食之終身不瘥

藜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
腑困脾發悶不可與猪心肺同食

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

馬蘭味辛性微溫淹藏作茹甚良

草決明味甘性涼春採爲蔬花子皆堪點茶

蕤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

生草其子名羞食味甘性平饑歲採之水調成塊

煮粥甚粘滑患氣病人食之動冷氣不與麩同食

令人背悶服丹石人不可食

繁萋味酸性平一名鶯腸菜同魚鮓食發消渴病令

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脚痛素有脚氣人食

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

翹搖味辛性平即野蠶豆生食令人吐水

鹿藿味苦性平即野菘豆生熟皆可食其子可煮食

或磨麩作餅

灰滌菜味甘性平殺刺毛蟲蜘蛛咬毒其子可磨粉

炊飯

秦苽藜味辛性溫於生菜中最補香美

香椿苗味甘辛性平多食昏神薰十二經脉同猪肉

熟麩食多令人中滿

五茄芽味甘辛性溫

枸杞苗味甘苦性寒鮮麩毒與乳酪相反

甘菊苗味甘微苦性涼生熟可食真菊延齡野菊食

之傷胃瀉人

菘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

脾小兒食多成癥同羊肝食令人目盲勿同沙糖

食筍筍味葸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
不葸或以灰湯煮過再煮乃佳蘆筍忌巴豆乾筍
忌沙糖鱒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脚氣虛
脹冷氣者食之永不除也

壺盧味苦性寒有毒有甘苦二種俗謂以雞糞壅之
或牛馬踏踐則變而為苦

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為下氣也冷者食之瘦

人九月食之令人反胃陰虛久病及反胃者並忌食之白瓜子久食寒中

南瓜味甘性溫多食發脚氣黃疸同羊肉食令人氣壅忌與猪肝赤豆蕎麥麩同食

菜瓜味甘淡性寒時病後不可食同牛乳魚鮓食並成疾生食冷中動氣令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腕痛菜瓜能暗人耳目觀驢馬食之即眼爛可知其

性矣

黃瓜味甘淡性寒有小毒多食損陰血發瘡病生瘡疥積痰熱發瘧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疳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

先者欲爛不生蟲者赤色及仰生者並有毒不可
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
可合雉肉野鴨鷓鴣食中其毒者生搗冬瓜蔓汁
並地漿可解

香蕈味甘性平感陰濕之氣而成善發冷氣多和生
薑食良生山僻處者有毒殺人自莢蕈有毒不可
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

麝菰蕈味甘性寒一云有毒不可多食動風氣發病
勿同雉肉食雞堪味甘性平出雲南

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
經脉動痔漏令人昏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並
有毒殺人勿同雉肉鷄鶩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
無毒或以苦茗白礬勻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

羊膾蕈味甘性寒患冷積腹痛泄瀉者勿食

萵花菜味苦甘性涼產諸名山秋霜浮空如芝菌涌
生地上色赤味脆亦蕈類也

地耳味甘性寒春夏生雨中雨後速采見日即不堪

用俗名地躡菰

石耳味甘性平味勝木耳

鹿角菜味甘性大寒解麩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

獸類

猪肉味苦性微寒有小毒牡曰豕牝曰豚牡
而去勢曰豨生江南者謂之江猪惟豕肉無毒多
食閉血脉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徧
體筋肉碎痛乏氣江猪多食令人體重作脯少有
腥氣久食解藥力動風發疾傷寒瘡痢痰癩痔漏

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
人少氣同蕎麥麩食患熱風脫鬚眉毛髮同生薑
食生面黠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猪肉毒在首故有病
者忌之項肉俗名槽頭肉肥脆能動風脂膏勿令
中水臍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猪腦
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

性溫猪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鱸食生癰疽
同鯉魚鯽魚食傷神同鵪鶉食生面黥肺味甘性
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即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
毒男子多食損陽猪鼻唇多食動風氣凡花猪病
猪白蹄猪自死猪煮汁黃者為黃鑣猪肉中有米

星為米猪俱不可食燒肉忌素柴凡煮肉同皂莢
子素白皮高良薑黃蠟不發風氣得薑籬棧易熟
煮肉封鍋八楮實子二三十粒易爛且香夏天用
醋煮肉可留數日煮臠肉將熟以紅炭投鍋內則
不油蒸氣洗猪肚用麩洗腸臟用砂糖能去穢氣
中病猪毒燒猪屎為末水服錢許三次可瘥過食
猪肉傷燒猪骨為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

羊肉味甘性熱反羊夏菖蒲同蕎麥麩豆醬食發痼
疾同醋食傷人心同鮓鱠酪食害人熱病疫疰瘧
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猪羊
血食久鼻中毛出晝夜長五寸漸如繩痛不可忍
摘去復生惟用乳石礪砂等分為丸臨卧服十丸
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胡蔓草毒腦
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勝癱羊心有
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
味苦性寒同猪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
之令子多厄羊膾和飯飲久食令人多唾清水成

反胃作噎病凡煮羊肉用杏仁或瓦片則易爛同
胡桃及菜蕪煮不臊同竹魴煮助味以銅器煮食
男子損陽女人暴下白羊黑頭黑羊白頭獨角者
並有毒食之生癰中羊肉毒者飲甘草湯解之過
食羊肉傷者多食枣子草果可消

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脉已絕骨髓已竭
不可食之悞食令人生疔暴亡發痼疾痲痺洞下

症病瘟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瘡黃牛
水牛合猪肉及黍米酒食並生寸白蟲同韭薤食
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
積同醋食生癥牛脂味甘性溫微毒多食發痼疾
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猪芽灰水服或生
菖蒲搗酒或甘草湯解之猪脂化湯亦可解毒過
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菱食生癩白犬合海鮪食
必得惡病勿灸食令消渴妊婦食之令子無聲且
生蟲疫症及熱病後食之殺人勿同鯉魚鮮魚牛

腸食令人多病春末夏初多獗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臊犬目赤者並不可食白狗血和白雞肉烏雞肉白雞肝白羊肉蒲子羹芋食皆病人白犬乳酒服能斫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厄同薑食發氣嗽同猪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眠白馬青蹄白馬黑頭者並不可食令人癩馬鞍下肉色黑及馬自死者形色異常者並有毒食之殺人馬乳味

甘性冷利同魚鱸食作瘕馬肝及鞍下肉有大毒
食之殺人刷牙用馬尾令遠踈損近人多用燒灰
揩拭最腐遠觀馬腦有毒食之令人發癩馬血有
大毒生馬血入人肉中一二日便腫起連心即死
有人剥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
馬毛馬屎馬尿者並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猪
骨灰牡鼠屎豆豉狗屎灰人頭垢並水服可解中
疔疥馬毒者澤蘭根汁猪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
不行以猪槽飼馬石灰泥馬槽馬汗著門並令馬

落駒繫捕猴於廐辟馬病馬頭骨埋於干地宜蠶
浸於上流絕水螟蟲

驢肉味甘性平與荊芥茶相反同食殺人同鳧茈食
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並有毒忌食疥癩
及破爛瘦損者食之生疔腫將熟驢血和麻油一
盞攪去沫煮熟成白色亦一異也妊婦食之令子
難產勿同猪肉食傷氣

騾肉味辛苦性溫有小毒其性頑劣肉不益人多食
令人健忘妊婦食之難產騾大於驢而健於馬其
力在腰其後有鎖骨不能開故不孳乳牡驢交馬
而生者騾也牡馬交驢而生者為馱驢牡驢交牛
而生者為馱馱牡牛交驢而生者為驕驢牡牛交
馬而生者為馱馱今俗通呼為騾矣

鹿肉味甘性溫二月至八月不可食發冷痛白臆者
豹文者並不可食鹿肉脯灸之不動及見水而動

或曝之不燥者並殺人同雉肉蒲白鮓魚鮎魚雞
肉生菜鱖魚鰕食致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
爲蟲類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鮮毒之
草故也勿同猪肉食

麋肉味甘性溫多食令人弱房發脚氣妊婦食之令
子目病不可合猪肉雉肉鮓魚雞肉菰蒲食發瘡

疾同蝦及生菜梅李食損男子精氣麋脂不可近
陰令痿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
則不驗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效

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
一為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膈蟲食死人

尸不可驅逐以豹皮覆之則畏而不來

野猪肉味甘性平多食微動風疾不可同鮑魚鮎魚
食青蹄者不可食服巴豆藥者忌之嶺南一種獺
婦似山猪而小善害田禾惟以機軸紡織之器置
田所則不復近也

豪猪肉味甘性大寒有毒不可多食發風令人虛羸
助溼冷病

駝肉及峯脂味甘性溫能知泉源水脉風候凡伏流

人所不知駝以足踏處卽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
以為驗也其卧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痼疾者
食之令終身不除也熊脂味甘性微寒寒月則有
夏月則無脂燃燈炷損人眼令失光明熊掌難腴

得酒醋水三件同煮熟卽大如皮球且易軟也熊
膽春近首夏在腹秋在左足冬在右足熊行山中
必有跣伏之所謂之熊館性惡穢物及傷殘捕者
置此物於穴則舍穴自死或爲棘刺所傷出穴爪
之至骨卽斃也

山羊肉味甘性熱疫病後忌食妊婦食之令子多病
肝尤忌之

羚羊肉味甘性平其角能碎佛牙獠骨金剛石燒烟

走蛇虺也

麋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鴿食成痼同梅李生菜

蝦食並能病人凡人心膽粗豪者以其心肝食之

即減膽小者食之愈怯

香麝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癩久帶其香透

闕令人成異疾能墮胎消瓜菓食積辟蛇

猪權肉味甘酸性平其耳聾見人乃走能孔地食蟲

蟻瓜菓其肉帶土氣狗權性味與貓相同貓即猪

權

兔肉味甘辛性寒同白雞肉及肝心食令人面黃同

獺肉食成遁尸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

髓骨內則云食鬼去屍不利人也妊婦不可食令
子缺唇主逆生鬼尻有孔子從口出故妊婦忌之
非獨為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為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間又有退葉或云

獺獺無雌以援為匹故援鳴而獺侯

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燃犀可見水恠而不知沉

象可駐水恠夏月合藥宜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肉令人瘦

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

家猫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齧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東核也其鼻端常冷惟夏至一日則煖性畏寒不畏暑能畫地卜食隨月旬上下嚙鼠其孕兩月而生猫有病以烏藥水灌之可愈也

貉肉味甘性溫貉踰汶卽死出氣使然也其耳亦聾
與權狴性味相同

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婦勿服能消胎氣凡蟲毒之
鄉飲食中以角攪之有毒則生白沫以之煮毒藥
則無毒勢也忌鹽

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癭或發
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短多食難
尅化微動風

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眦卽出近
火則毛易脫

黃鼠肉味甘性平昔為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

狷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 脯沾屋漏 米甕

中肉脯 六畜肉熱血不斲 祭肉自動 諸肉

徑宿未煮 六畜五臟著草自動 脯曝不燥

生肉不飲水 六畜肉得醎酢不變色 肉煮熟

不飲水 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生癰

腫疔毒 諸腦損陽滑精 徑夏臭脯痿人陰成

水病 諸脂燃燈損目 食本生禽肉令人神魂

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 黃蘗末

赤小豆燒末 東壁土末 頭垢一錢起死人

白扁豆末並水服 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

飲食須知

禽類

鶩肉味甘性寒蒼鶩性冷有毒嫩鶩有毒多食令人

霍亂發痼疾生瘡疥患腫毒者勿食火熏者尤毒

虛火咳嗽者勿食鶩血味鹹微毒鶩卵味甘性溫

多食鶩卵發痼疾煮鶩下櫻桃葉數片易軟

鴨肉味甘性寒黑鴨有毒滑中發冷利患脚氣人忌

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
悶妊婦多食令子失音且生蟲小兒多食令腳軟
患瘡毒人食之令惡肉突出不可合鼈肉李子食
害人合棗椹食令妊婦生子不順過食鴨肉所傷
成癥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蒜芥李及
兔犬肝犬腎食並令人瀉痢同魚汁食成心癥同

鯉魚鯽魚蝦子食成癰癤同獺肉食成遁尸病同
生葱食成蟲痔同糯米食生虺蟲小兒食多腹內
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
玄雞白首者六指者四距者雞死足不伸者闍雞
能啼者並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為不利人雞

卵味甘性平微寒多食令人腹中有聲動風氣同
葱蒜食令氣短同韭食成風痛同鼈肉食損人同
獾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疳發瘡疥
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蘊子能消人腦
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麩食生肥蟲同
茵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
蟲同家雞食成遁尸病自死瓜甲不伸者食之殺
人不可與鹿肉猪肝鯽魚鮎魚鮓魚同食

鶉鴿肉味甘鹹性平食多減一切藥力其血解藥百

蟲毒不可與麀肉同食

雀肉味甘性溫勿同猪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
令子面黥服朮人忌之

鶉肉味甘性平不可同猪肝食令人生黑子同木耳
菌子食令人發痔鶉毛有斑點善鬪搏始由蝦蟇
黃魚所化終以卵生四時常有鶉肉與鶉性味相
同形亦相似但色黑無斑始由鼠化終復為鼠夏

有冬無今通呼為鶉鶉也

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
食為妙久食動氣禮記云食雁去腎不利人也

鷓鴣肉味甘性熱即突厥雀形似雌雄鼠脚無後趾
歧尾鶖急羣飛雌前雄後

鷓雉肉味甘性平有小毒多食令人瘦發五痔同蕎
麥麩食生肥蟲同豉食害人卵同葱食生寸白
蟲一名山雞山雞有四種似雉而尾長三四尺者
為鷓雉似鷓而尾長五六尺能走且鳴者為鷓雉
俗通呼鷓矣似鷓而小首有采毛為鷓鷃似雉而
腹有采色為錦雞俗通呼為錦雞矣又有吐紋雞
每春夏晴明徐舒鵠下錦紋文采煥爛歛即不見
養之並辟火災食之有毒

鷓雞肉味甘性平初病後勿食鷓氣猛闖期必死

白鷓肉味甘性平患瘡癬者勿食黑鷓氣味相同

竹雞肉味甘性平即泥滑滑諺云家有竹雞啼白蟻

化為泥亦辟壁虱

英雞肉味甘性溫常食石莖秋月即無

黃褐侯肉味甘性平即青鷓多食發喉痺用生薑可

解

素屬肉味甘性溫即蠟嘴初病後勿食

鸚鵡肉味甘性平即別哥天寒欲雪即羣飛如告鴈
鴿不踰濟地氣使然也

烏鴉肉味酸濇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死須者
令人家富也窩穴北向尾屈色白者是數百歲燕

仙徑謂之肉芝

刺毛醬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

鸚鵡即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危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為鶴巽極成震陰變陽也

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即水老鴉凡魚骨梗者密

念鷓鴣不已即下妊婦食之令逆生

猫頭鷹夜勿煮炙能引鬼魅

諸鳥有毒 凡鳥自死目閉 自死足不伸 白鳥

玄首 玄鳥白首 三足 六指 異形異色

四翼 肝色青者 野禽生卵有八字形者並有

毒食之殺人

飲食須知

菓類

李子味甘酸性微溫多食令人臃脹發痰瘡虛熱同
蜜及雀肉雞肉雞子鴨肉鴨子食損五臟同漿水
食令霍亂勿同麋鹿麀肉食李味苦澁者不可食
不沉水者有毒勿食服木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

食昏神令瞶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
氣壅身熱湯徑宿者動冷氣能消犬肉索粉積雙
仁者誤食或食杏仁多致迷亂將死急取杏根煎
湯服可解八擔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
癰同蠶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
菓列桃為下服木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熟食則壅氣風
過者生熟咸宜再經日晒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
小兒令遠不生患風疾及水腫者並不宜食小兒
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箴夏初
尚如新也如苞未裂非樹上自墜者不能久箴且
易腐

枣子味甘生性熱熟性平生食多令人熱渴膨脹動

臟腑損脾元助濕熱患寒熱胃弱羸瘦人不可食
同蜜食損五臟熟枣多食令人遠黃生蟲同葱食
令五臟不和同諸魚食令腰腹痛勿與鼈蟹同食
久食最損脾助濕熱患遠病疔病蟲蟲及中滿者
勿食小兒食多生疔枣葉微毒服之使人瘦久即
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
斃肉食難消成積凡红柿未熟者以冷鹽湯浸可
經年許但監藏者微有毒

梅子味酸性平多食損遠傷筋蝕脾胃令人膈上痰
熱眼黃精人忌之不可與猪羊肉麋鹿麀肉同食
食梅遠鬱者嚼胡桃肉解之梅子同韶粉食不酸
不軟牙烏梅性溫忌猪肉白梅與烏梅同切暗香
湯取半開梅花溶蠟封花口投蜜確中每取一二

朶同蜜一匙點滾水服清水揉梅葉洗蕉葛衣經
夏不脆梅葉煎湯洗黻衣卽去甚妙

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

木瓜味酸澁性溫忌鐵器多食損遠傷骨以鈆霜或
胡粉塗之則失酢味且無渣木瓜樹作桶濯足甚

益人

楹棹味酸甘性微温形似木瓜而有毛其氣甚香多食發熱毒澁血脈聚腦瞞痰同車螯食發疝氣卧時生食多令胃脘痞塞

棠辣味酸甘性微温生食多令人嘈煩易饑脾胃弱者及遠齧人勿食

柰子味苦甘酸澁性寒微毒多食令人肺寒臙脹凡病人食之尤甚蘋菓味甘性平一名頻婆比柰圓

大味更風美

林檎味甘酸性温俗名花紅多食令人百脉弱發熱生痰滯氣發瘡癰令人好唾其子食之令人心煩

林檎樹生毛蟲埋蠶蛾於下或以洗魚水洗之即心

石榴味甘酸澁性温多食令人損肺傷齒令黑戀膈生痰凡服食藥物人忌之

橘于味甘酸性温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栝柳同食橘皮
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食多成積松毛裹橘留百
日不乾棗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相皮煎湯或飲鹽湯可
解多食柑皮令肺燥

橙子味甘性寒多食傷肝氣發虛熱同獺肉食發頭
旋惡心橙皮味苦辛性溫宿酒未解食之速醒食
多反動氣勿同栝柳食

香椽味辛酸性溫搗蒜罨其蒂上則香更充溢浸汁
浣葛芋勝似酸漿也佛手柑味辛甘性平與香椽
功用相同

金柑味甘酸性溫葢棗豆中經時不變

枇杷味甘酸性平多食動脾發痰助濕同麩食及炙

肉食發黃病壅濕熱氣

胡桃肉味甘衣瀋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
歛肺氣不可合雉肉野鴨同食胡桃肉與銅錢共
食卽成粉食酸遠颯細嚼桃肉卽鮮去衣法凡胡
桃一觔用甘藷節五六段和湯煮透徑一宿次早
略煮取去殼衣隨脫油胡桃有毒傷人咽肺

楊梅味酸甘性溫多食發瘡助熱生痰損遠傷筋有

火病者勿食忌與生葱同食以柿漆拌核曝之仁
自裂出

櫻桃味甘瀋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
病人不可食宿有濕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鶯煮易
軟熟

銀杏味甘苦瀋性溫有小毒卽白菓生食引疴熟食

多令人臃脹壅氣動風小兒食多昏霍發驚引疳
同鰻鱧食患軟風妊婦食之滑胎銀杏能醉人食
滿及干者死三稜者有毒臨炒時密取一枚手握
炒不致爆生搗能漸衣帛油膩

榛子味甘性平凡收葢榛栲瓜仁類以燈心剪碎和
入確內放燥處不油

松子味甘性溫多食生痰涎發虛熱不可同胡羊肉
食凡松子細菓將油者攤竹紙焙之還好

榧子味甘瀋性熱同鶩肉食患斷節風又令氣上壅
反菘豆能殺人猪脂炒榧黑皮自脫同甘蔗食其
渣自軟榧煮素羹味更甜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
令卽齟腫口痛患火病及遠蠱人尤忌之食荔多
則醉以殼浸水飲之卽解荔枝熟時人未采則百
蟲不敢近人後采動烏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
荔枝數孔蜜水浸磁碗內隔湯蒸透肉滿甘美

龍眼味甘性平生者用沸湯滌過食不動脾

龍荔枝味甘性熱有小毒狀如小荔枝而肉味如龍眼
生食令人發癩或見鬼物

橄欖味甘性溫多食令氣上壅過白露摘食不病
瘡食橄欖去兩頭其性熱也得鹽不苦潘同栗子

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間有脂
膏如桃膠采取和皮葉煎汁熬如黑錫謂之欖糖
用粘缸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
檳榔味苦辛濇性溫頭圓矮平者爲榔形尖紫文者

爲檳櫚力小柳力大勿徑火若熟使不如不用鷓
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尾屋子灰同咀嚼之
吐去紅水一口則柔滑甘美多食亦發熱勿同橙
橘食

蓮肉味甘澁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鑪垢自新蓮花及蕙鬚忌

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
蘆同油燻米麩菓食則無渣忌鐵器

姜味甘性平生食多傷腸腑損陽氣痿莖生虺蟲水
菓中最不治病熟食多令滯氣腹脹飲薑汁酒一
二杯可解或含吳茱萸咀津亦妙同蜂蜜食生蛇
蟲小兒秋後食多令臍下痛菱花開背日芡花開
向日故菱寒而芡暖熟乾性平生則冷利四角三

角為芟兩角為菱功用相同勿合犬肉食

芟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芟實一斗用防風四兩煎湯浸過經久不壞

茨菇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癩發腳氣患癰瘰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

同忌菜更食

荸薺味甘性寒滑即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濕痒生瘡動宿疾癥癖損陽氣下痢令人虛羸手足乏力收斂氣弱同油餅食作瀉病後食之成反胃患腳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
五月瓜沉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
米沾酒氣卽易爛猫踏之易沙

葡萄味甘酸性微溫多食助熱令人卒煩悶昏目甘
草作釘鍼葡萄之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味葡萄架下不
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
痰同榧子食則渣軟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菓味辛苦甘性冷
形似豆莢子如蓮肉同生黃瓜及鴨蛋食之殺
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

甘露子味甘性平即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瀉及鹽菹水

收之則不黑亦可醬漬蜜藏

素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即死勿同梅子食
馬櫛柳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昏如醉食其肉則不饑飲
其漿則增渴

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

諸菓有毒 凡菓未成核者食之令人發癰癤及寒

熱 菓落地有惡蟲緣過者食之令人患九漏

菓瓠仁者有毒殺人 瓜瓠蒂者沉水者皆有毒
殺人 凡菓忽有異常者根下必有毒蛇惡物其
氣熏蒸所致食之立殺人

解諸菓之毒燒猪骨灰爲末水服

收葳青梅枇杷橄欖橙李菱瓜類以臘水入些少銅
青末密封於淨罈內久留色不變或用臘水入薄
荷明礬少許將諸菓浸瓮內久葳味佳且不變色

飲食須知

魚類

鯉魚味甘性平其脇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蘓龍骨硃砂人忌食鯉脊上兩筋及黑血有毒溪澗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猪
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疔蟲同芥
菜食發浮腫同雞雉鹿猴肉及猪肝食生癰疽服
麥門冬者食之害人鯽魚子忌同猪肝食

鰻魚味甘性溫患疔痢者勿食

鱖魚味甘性平多食發瘡疾及瘡疥疔疾

鱸魚味甘性平有小毒多食發瘡腫成疔癰勿同乳

酪食肝不可食剥人面皮中鱸魚毒者多飲蘆根
汁可解

鰕魚味甘性平鬻刺凡十二以應十二月誤梗害人
以橄欖核磨水服之可解

鱒魚味甘性溫多食令人熱中發渴或發瘡疥

鯖魚味甘性平作鮓與服石人相反勿與生胡荽麥
醬豆藿生葵菜同食服木人忌之

白魚味甘性平多食熱中生痰泥人膈發灸瘡同棗

肉食令患腰腹痛徑宿者勿食令人腹冷炙食亦
少動氣患瘡癰者勿食能發膿

鮑魚味甘性平多食動痼疾同野猪雉肉食令人發
癩同鹿肉食殺人赤目赤鬚者忌食

鱗魚味甘性溫多食助火動痰發瘡疾

鯊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

鱖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

鱠殘魚味甘性平鮮食多令人發瘡疥及小兒赤遊
風晒乾者名銀魚又一種鱖魚形似鱠殘但喙上
多生一鍼功用相同

鱮魚味甘性溫狀似鯉而色黑其頭最大俗呼花鯉
鯉之美在腹鱮之美在頭其目旁有乙骨食魚去
乙是矣多食動風熱發瘡疥

鱖魚味甘性溫一名赤眼魚多食動風氣助濕熱發

瘡癰癬疥及痼疾

鮠魚味甘性溫卽草魚多食發諸瘡及濕毒流氣痰

核病

石首魚味甘性平俗名黃魚曝乾爲白鮫食之能消

瓜成水又一種黃花魚形狀相似但色黑耳

勒魚味乾性平乾者謂之勒鮫甜瓜生者用勒魚骨

押蒂上一夜便熟石首鮫骨亦然

鯧魚味甘性平和生薑葱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歧頭大口濶身黃

黑有斑脊有刺患瘡癰者忌食脊有細蟲如髮宜

去之

鱧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菓食患軟風多食

動風妊婦食之令胎有疾有重三四觔者昂頭三

寸遊者四目者無腮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為水熏檀及屋舍竹木斷
蛀蟲置書笥衣箱不生蠹海鰻鱧性味相同暖而
不補一種肉粗無油者有毒勿食乾者名風鰻
鱓魚味甘性大溫卽黃鱸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
同食妊婦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頂下有白點
此乃蛇變者急宜棄之以蒜瓣投缸中則羣鱓跳
擲不已亦物性相制也煮鱓忌素柴火食鱓中毒
食鱓卽解

鱓魚味甘性平卽泥鰍勿同白犬血肉食和燈心煮
鱓甚妙忌素柴煮

鱣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麩食令人失音

作鮓食令人難尅化眼荆芥藥者忌之

鱈魚味甘性平卽鱈鯢魚一名鮪魚多食動風氣發
一功瘡疥久食令人心痛腰疼同筍乾食發癰瘡
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猪
肉食令吐瀉同雉肉食生癰癤同鹿肉食令筋甲
縮赤目赤鬚無腮者並有毒誤食殺人反荆芥

黃頰魚味甘性平微毒一名缺魷狀似小鮎身青黃
色腮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濕動
痰有痼疾瘡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
之並能殺人三月後卽肉内生斑不可食之妊婦

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
亦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
可再食食此不可儘飽宜防發脹耳

鱖魚味甘性平吞啗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
人聲則劃然滾入其子及腸有毒誤食令人吐瀉
飲魚尾草汁少許解之

黃鯿魚味甘性溫此魚澗不踰寸長不近尺其油點
燈令人昏目

鱮魚味甘性平俗名春魚春月間從巖穴中隨水流

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心堪養玩魚啖橄欖渣肥阜水鵠糞卽死得白楊皮不生虱

比目魚味甘性平多食動風氣有風濕病者勿食鮓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虛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過小滿則形小也

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螫人

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鳧竹及海
獺皮解之

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

鼈肉味甘性冷同猪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軟骨如龜

形食之令人患水病有冷氣癥瘕人不宜食之凡
鼈三足者赤足者獨目者頭足不縮者目四陷者
腹下有王字形卜字文者腹有蛇紋者目白者山
上生者名旱鼈並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龜爲匹故燒
龜脂可以致鼈遇蚊可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素灰甲無裙而頭足不
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
俱不可食損人神同猪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脚

短殼圓版白爲陽頭尖脚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啗則死香油
抹眼入水不沉老素煮之易爛龜屎磨瓷器能令
軟磨墨書石能入數分取龜屎以猪鬃或松葉刺
其鼻卽出金線綠毛龜置書笥辟蠹呬蛇龜甲肉
俱毒不可食之

龜肉味甘性平微毒裂而懸之一夜便覺毒長至地

聞人聲則收腸屬於首以鼈為雌其脂摩鐵則明
老能愛魅非急不食之

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
解未徑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

並有毒不可食中其毒者服冬瓜汁豉汁紫蘆汁
蒜汁蘆根汁皆可解之糟蟹罈上放阜莢半錠可
久留不壞罈底入炭一塊不沙見燈易沙得椒易
臈得阜莢或蒜及韶粉可免沙臈得白芷則黃不
散得葱及五味子同煮則色不變其黃能化漆為
水其螯燒烟可集鼠蟊螟有毒食多發吐痢又有
鈎蟹之類並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

蜆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

鯉味甘性溫天行病後不可食之

鮓肉味甘性微溫多食令人壅氣同飯食不口乾車

渠蓋瓦壘之入者作杯注酒滿過一分不溢

淡菜味甘性溫多食令頭目昏悶得微利可已久食

脫人髮眼丹石人食之令腸結燒食即苦不宜人

以少米先煮熟後去毛再入蘿蔔或紫蘓或冬瓜

同煮尤佳

田螺味甘性大寒其肉視月盈虧有冷積人勿食小

者名螺螄性味相同清明後其中有蟲不可食用

也細長者名海螄味鹹性寒肉綠色

鱉魚味辛鹹性平微毒多食令咳嗽發瘡癬其行雌

常負雄失雌雄即不動取必復得其血碧色尾有珠如栗燒脂可以集鼠蚊螫即死小者名鬼蠶食之害人

海蛇味鹹性溫即海螫無口眼腹翅塊然一物以蝦為目蝦去則住浸以石灰礬水則色白

鰕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脚弱雞犬食之亦令脚屈弱生水田溝渠中者有毒切勿以熟

飯盛密器內作鮓食毒人至死鰕無鬚者腹下通黑及煮熟色變白者並有毒不可食勿與鹿麋肉猪肉雞肉同食妊婦食之令子難產

海鰕味甘鹹性平有小毒同猪肉食令人多唾閩中有五色鰕長尺餘曝乾為對鰕功用相同

蛙味甘性寒即田雞其骨熟食之令小便淋妊婦食之令子聲啞壽天小蛙食多令人尿閉臍下酸痛有至死者搗車前水飲可解正月出者名黃蛤不

可食漁人多以蟾蜍去皮偽充有毒勿食

海參味甘鹹性寒滑患泄瀉痢下者勿食

燕窩味甘性平黃黑黴爛者有毒勿食

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

鮫鯉肉味甘溼性溫有毒卽穿山甲其肉最動風風

疾人後食數鬻其疾一發四肢頓廢

蚺蛇肉味甘性溫有小毒四月勿食其鱠著醋能卷

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

逆腮 金腮 無腮 白鬚 腦白連珠 腹下

丹字形 形狀異常者並有毒食之殺人 凡一

切無鱗魚皆有毒宜少食之妊婦食之並難產育

令子多疾 紫荊花入魚羹中食之殺人

鮮諸魚毒 黑豆汁 馬鞭草汁 橘皮 大黃

蘆根汁 朴硝湯飲之皆可解 凡中鰵鮮鰕鱉

蝦蟇毒令臍下痛小便秘用豆豉一合煎濃汁頻

飲可解

收藏銀魚鱗魚以乾猪草一處不變色味藏白蠶以

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

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
食則脉凝泣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

薑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
肉生性冷熱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
齒發疔同鱒魚食生疔蟲同葵菜食成流癖同笋

食成癥令身重不能行令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蒿苣同食令人利下勿

同黍米食食蜜飽後不可食鮓令人暴亡多食發
濕熱病生蟲蠹小兒尤宜少食凡蜜餞諸菓用細
辛置於頂不蟲蛀

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猶食之醉凡收薄荷須
隔夜以糞水澆之兩後乃可刈收則性涼不爾不
涼也

萹芡味辛性熱能動脾肺之火多食令人目昏食料

不宜用之

草豆蔻味辛濇性溫多食能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

傘菜莖味辛苦性大熱多食動脾火發浮腫虛志發
瘡痔有目疾火症者忌食勿同茨菇食

川椒味辛性熱有毒多食令人乏氣傷血脉有實熱

喘嗽及暴赤火眼者勿食五月食椒損氣傷心令
人多忘閉口者殺人中其毒者涼水麻仁漿解之
川椒肉厚皮皺其子光黑如人瞳他椒子雖黑而
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
害病咽喉口瘡及腸疔漏者忌之妊婦食之令

助胎熱子生瘡疥

八角茴香味辛性熱多食傷目力耗心氣發瘡瘍食
料不宜過用

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

蔣薤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

茶味苦甘松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徑令人
腰脚膀胱冷痛魚患水腫孿痺諸疾尤忌將鹽點
茶或同鹹味食如引賊入腎空心劫不可飲同榷
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癖惟
蒙茶性溫六安湘潭茶稍平松茗傷人爲最若雜
入香物令病透骨况真茶既少雜茶更多民生日

用受其害者豈可勝言婦媪蹈其弊者更甚服威
靈仙土茯苓者忌之服使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荃性大
寒胃冷人勿食

酒類甚多其味有甘苦酸淡辛澁不一其性皆熱有
毒多飲助火生痰昏神軟體損筋骨傷脾胃耗肺
氣夫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卧黍穰食楮肉患

大風酒同芥食及合辛辣等物後人筋骨酒後飲
茶多傷腎聚痰成水腫及攣痛腰脚重墜膀胱疝
症腹下冷痛消渴痰飲久飲過度令人精薄無子
醉卧當風成癩風癱瘓醉後浴冷水成痛痺凡用
酒服丹砂雄黃等藥能引藥毒入四肢滯血化為
癰疽中一劫砒蠱等毒從酒得者不治凡飲酒宜
温不宜熱宜少不宜多飲冷酒成手戰有火症目
疾失血痰嗽痔漏瘡疥者並宜忌之飲酒者喜鹹

惡甘勿同甜物食積棋葛花赤豆花菜豆粉皆能
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罈內可爰好

燒酒味甘辛性大熱有毒多飲敗胃傷膽潰髓弱筋
傷神損壽有火症者忌之同薑蒜犬肉食令人生
痔發瘡疾妊婦飲之令子驚癩過飲發燒者以新
汲冷水浸之或浸髮卽醒中其毒者服鹽冷水菜
豆粉少解或用大黑豆一升煮汁一二升多飲服

之取吐便解

酒糟味辛甘性溫臍月者可久留有大熱病及喘嗽者勿食糟物

醋味酸甘苦性微溫鮮魚肉瓜菜毒米醋乃良多食損筋骨傷胃氣不益男子損遠滅顏能發毒不可同諸藥食服茯苓丹荃葶藶藥者忌之凡風寒咳嗽及瀉痢脾病者勿食

醬味鹹甘性冷殺魚肉菜葷百藥毒多食助濕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鮓食生口瘡患腫脹五疸咳嗽者勿食豆醬乃佳患瘡癩者食之令癩黑服甘遂者忌之

飴糖味甘性溫多食生痰助火動脾風發濕熱患中滿吐逆秘結牙齦赤目疔病者切忌食之勿同猪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
食菜菔杏仁可解

粉皮索粉俱味甘性涼脾胃虛弱者多食難化令腹
痛泄瀉食杏仁即消如近杏仁即爛不成索

乳酪味甘酸性寒患冷痢者勿食羊乳酪同魚鮓食
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勿

食

魚膘味甘鹹性平脾胃虛者宜少食之鮑魚者性寒
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
內疾食生膾成瘕為恠病過食不消者用馬鞭草
汁和酒服可化勿同猪肝食

魚鮓味甘鹹性平諸魚皆可作鮓多食難化發瘡疥

竹雜髮害人生鮓損人食之動脾胃病同胡荽同
葵菜同豆藿同麥醬同菘豆同蒜食並令消渴及
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癰人食之長惡肉
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猪肉
牛肉馬肉兔肉食秋薑宜少食能瀉氣天年乾薑

久食令人目暗妊婦食之令胎內消蓋其性大熱
而辛散也糟老薑入蟬退則無筋

