





養餘月令 卷三

二月上

測候

是月建卯。卯，茂也。言陽生而孳茂也。管謂夾鍾。夾，  
佐也。謂時物尚未盡出。陰德佐陽而出物也。晉樂志

南至於尾。尾者，言萬物始生如尾也。南至於心。心  
者，言萬物始生有華心也。南至於房。房者，言萬物  
門戶也。至於門則出矣。明庶風居東方。明庶者，明

長樂郡  
振錄  
請卷三

國子監  
藏書



衆物盡出也。其於十母爲甲乙。甲者言萬物剖孕  
甲而出也。乙者言萬物生軋軋也。律書

往稷黍禫。初俊羔助厥母粥。祭鮪。緩多女士。丁亥  
萬用入學。榮董采繫。昆小蟲抵蝼。剝鱗。夏小正

雨水後十五日。斗指甲爲驚蟄。言蟄虫震起而出  
也。後十五日斗指卯爲春分。分者半也。當九十日

之半也。故爲之分。夏冬不言分者。天地間二炁而  
已。陽生子極於午。卽其中分也。孝經緯

仲春行秋令。則其國大水。寒氣總至。寇戎來征。行

冬令。則陽氣不勝。麥乃不熟。民多相掠。行夏令。則

國乃大旱。煖氣早來。蟲螟爲害。月令

驚蟄之日。桃始華。又五日。倉庚鳴。又五日。鷹化爲

鳩。桃不華。是謂陽否。倉庚不鳴。臣不遵主。鷹不化

鳩。寇戎數起。春分之日。玄鳥至。又五日。雷乃發聲。

又五日。始電。玄鳥不至。婦人不寧。雷不發聲。諸侯

厲民。不電。君無威震。逸周書

是月初八日。乃佛生日也。周建子。以子月爲歲首。

是以十一月爲正月也。莊王九年。四月初八日。釋



迦生。以子至卯月。是今二月也。二月八日。爲佛生辰無疑。今不知者。不考歲首建支。猶以四月爲成規。何其謬歟。玄樞經

是月日月蝕。主粟賤。人饑荒。晉國惡。京房占

是月宜連霜。諺云。一夜春霜三日雨。二夜春霜九日晴。謂多旱也。便民纂

是月有三卯。則宜荳。無則早種禾。

春分日。東方有青雲。歲豐。晴明燠熱。萬物不成。

社日有雨。主五谷豐。晴主六畜旺。

社在春分前。主歲豐。在春分後。主歲惡。諺云。社了分。米穀如錦墩。分了社。米貴遍天下。

是月朔日。值驚蟄。主多蝗。值春分。主歲歉。更忌雷。主人多災病。

初二日宜晴。俗謂上工日。蓋東作方興。田家備顧之人。俱此日爲執役之始也。

初八日東南風主水。西北風主旱。

十二夜宜晴。可折十二夜夜雨。蓋此夜最怕夜雨。若夜晴。後雖雨多。亦無妨。



十五日花朝。晴則百菓實。又爲勸農日。日間宜晴。夜間宜雨。則歲豐。

經作

是月天道西南行。作事出行。宜向西南吉。玄樞經

是月也。順陽習射。以備不虞。春分中。雷乃發聲。先後各五日。寢別內外。蠶事未起。命縫人浣冬衣。撤複爲袷。其有羸帛。遂供秋服。齊民要術

春耕宜遲。所以待日融土煖也。蓋春凍漸解。地氣始通。雖堅硬強土。亦無梗滯。

是月宜浣一冬故衣。法用擣小豆爲末。投湯中以洗。則潔白而柔韌。勝於皂莢。若用灰汁。則黃不堪服矣。

一冬所用炭聚。其下必有碎末。勿令棄之。仍以米泔搜和。更擣如雞子。曝乾。以備籠爐藏火之用。此炭更爲耐久。

驚蟄日。取石灰糝門限外。可絕虫蟻。

是月五日。修太上慶生齋。千金月令

初八日。宜脩芳春齋。靈寶



是月初八日。十四日。二十八日。拔白鬚髮良。四時  
管要

二十五日。天倉開。宜坐園。入山修道。

是月。取道中土泥門戶。辟官符。

### 藝種

凡耕之道。必始於壚。爲其寡澤而後枯。必厚其耨。爲其唯厚而及。鋤者蒞之。堅者耕之。澤其耨而後之。上田則被其處。下田則盡其汗。無與三盜任地。夫四序叅發。大畛小畝。爲青魚肱。苗若直獵。地竊

之也。旣種而無行。耕而不長。則苗相竊也。弗除則蕪除之。則虛。則草竊之也。故去此三盜者。而後粟可多也。呂覽

種穀。二月上旬爲上時。三月上旬爲中時。一畝用子一斗。四月上旬爲下時。每畝用子一斗五升。亦不及也。居家必用

黍稷。新開荳田爲上。一畝用子四升。春分前後。用灰土和子種之。頻鋤三五窠。作一叢。黍心未生。雨灌其心。傷則無實。黍心初生。畏天露。每日早。用糝



蔴散絰長繩上。令兩人對持牽洩。抹去其露。則不傷黍。春後亦可種。但早者得子多耳。

大脾豆。宜疎種。用灰蓋。要肥地。頻澆鋤。

豌豆。社前種於大麥根邊。以煖過灰糞勻蓋。頻鋤之。

種茶。茶子熟時。取子。和濕沙土。拌入筐盛之。穰艸蓋。不爾。卽凍不生。是月中。於桑園竹林下。或山陰之地。開坎圓三尺。深一尺。熟斲着糞壤。每坎下子六七十顆。蓋土厚寸餘。強任生艸。不得耘。相去二

尺種一坎。早則以米泔和水澆之。又怕日色。二年後方耘治。以水和稀糞。蚕砂澆之。不得太濃。爲根猶嫩。恐其傷也。三年後。卽得多着糞澆。大都茶性惡濕。宜於黃土山坡。若平地種之。則宜深掘溝壠。洩水。令雨雪不浸乃可。每茶一科。可折茶八兩。計每畝二百餘科。則茶將百餘斤矣。四時類要

種芋。先於歲內冬初。揀根圓尖長白者。就屋南簷下掘坑。以礮糠鋪底。將種放下。稻艸蓋之。勿使凍爛。至是月。取出埋肥地。將芋芽向上。候葉高四五



寸。五月內擇近水肥地移栽。二尺一科。寬則透風。深則根大。此利甚大。勝於種稻也。一云芋羞三月。衆人來往。眼目多見。及聞刷鍋聲。多不滋胤。又忌日中鋤。則蕘。河泥爛艸壅之尤妙。居家必用。

芋宜擇肥緩土近水處。是月注雨。可區種。作區方深皆三尺。取豆其內區中。足踐之。厚尺五寸。以水澆之。令飽潤。取五芋。置中央四角。足踐之。旱則頻澆。豆其爛後。芋亦生根。須斲旁緩土。則作子長二尺。區可三石也。按列仙傳云。酒客爲梁丞。使人益

種芋。云三年當大饑。後如其言。梁人得不死。又廣志云。蜀漢旣繁芋。民以爲資。凡十四等。有君子芋。大如斗魁。塊如盂。更有果芋。魁大子繁。兩畝收百斛。凡此諸芋。皆可乾腊。又可藏至夏食之。芋有六種。一直芋。二連禪芋。三紫芋。四毒芋。五野芋。六青芋。有毒。必須灰汁易水煮之。堪食。只宜蒸啖之。又宜療冷熱止渴。野芋大毒殺人。三年不收。卽成野芋。性滑。下石毒服食皆忌之。茅山玄靖先生勸余食芋。云補中益氣無比。凡人家須多種以備凶年。



山藥宜社日鬆地。先鋤坑壟。以芝蔴稽。或菜豆壳。腐艸和土鋪墊尺餘。脚踏實。揀山藥上有白粒。芒刺者。用竹刀切下。二寸一段。相排橫埋淺種之。每段以石灰蘸之。則無蟲傷。覆土一二寸。旱則澆水。忌人糞。宜牛糞蔴粃。苗出則鋤。長則上架。待冬掘出用之。每年易人而種。一云種子亦可。

葵菜。臞仙曰。陽艸也。開花時。其花白朝至暮。隨日而轉。古謂之向日葵也。俗謬以蜀葵黃葵向日。非是。蓋葵菜易生。郊野甚多。不拘饒瘠之地。有生墻上者亦茂。塗陽極廣。稔年可濟饑饉。宜於不堪作田空地。多撒其子。使其野生。以防稔歲。或採淪晒乾貯之。

西瓜。是月上旬爲上時。種宜肥地。先以燒酒浸子少時。取出拌灰一宿。坑大如斗。用糞和土。每坑納子四枚。苗出後。不得復移。根下壅土作盆。每朝尋螢殺之。恐其食蔓。多鋤則多子。不鋤則少實。欲瓜大者。每步留一科。科止一瓜。餘蔓及花皆搯去。則



實極大。最畏香。觸之不結。

甜瓜。北方名香瓜。用鹽水洗子。取醃過糞土種之。仍將洗子鹽水澆之。候秧拖時。搯去蔓心。再用糞土壅培根下。

黃瓜。是月中旬爲上時。先用熟土加糞。又翻轉。以耙耨平。水飲足。次將子。用軟布包裹。水濕芽出。天晴日中種之。掩以浮土一寸。每晨以清糞水澆灌。俟苗長帶土移栽。苗大發旺。用竹刀剖其根。納大麥一粒。則瓜大而久結。農桑通訣

大葫蘆春。初掘地作坑。方四五尺。深亦如之。實填油麻菜豆。及爛艸等。一層糞土。一層艸。如此數重。向上尺餘。着糞土。只種十餘顆。于是月下子。待生長尺許。揀存肥好者四莖。每兩莖相縛着一處。仍以竹刀割去半邊皮。以麻纏住。以牛糞黃泥封之。一如接樹法。裹待生做一處。只留一頭。取此兩莖。亦如前法。四莖合作一根矣。待活長大。只留一根。待結葫蘆。只揀兩個周正好大者。餘俱去之。依此法。葫蘆極大。每箇可盛一石。四時類要



長頸葫蘆。先如前法種成。待葫蘆結實。趁嫩時。將其根下土挖去一邊。却輕擘開根頭。揷入巴豆肉一粒在根裏。仍將土罨其根。俟兩三日。通根藤葉俱與敝欲死。却任意將葫蘆打結。或繚環等式。仍取去根中巴豆。照舊培澆過。數日復鮮如故。俟老收之。

茄子。分秧時。向根上剖開。搯硫黃一皂子大。以泥培之。結子倍多而大。開花時。取葉丟路上。以灰圍之。結子尤倍。茄以宣州種佳。其茄長一尺五寸。移他處。只六七寸長。又北都團茄。大如升。白茄味甘。生熟皆可食。種法亦同。百花唯茄無蔬花。

菠菜。宜月終種。過朔方生。假如初二日種。與二十八九日種者。必到來月朔乃生。驗之信然。莧菜與胡荽同之。莧更宜是月晦日。居家必用。

菘菜。上旬撒。二月中旬可食。宜肥地熟斲。仍以糞蓋之。蘿蔔子。此時亦可種。

冬瓜。扁荳。瓠子。豇荳。菜瓜。宜是月初旬。揀天晴日中種。每晨以清糞水澆之。二月下旬栽。則五月中



旬結實。若三月種則太遲矣。種法預以糞和灰土實填作一坑。候土發過熱先以盆盛土篩過。種諸子。常灑水。日晒暖。夜收暖處。候生甲時分種於肥地。常以清糞水灌澆。上用低棚蓋之。待長帶土移栽。社後種亦可。

社日宜種絲瓜。山居四要

茴香。小茴。一名蒔蘿。收子陰乾。宜向陽地。以糞土和子種之。仍種蔴一窠。以遮日色。至冬斫去枯稍。以糞土壅根下。

歲內已種蒜苗。至此時用極熟地上糞厚寸餘。再鋤耙勻。持木棚插竅。栽過時常澆灌之。則本大如拳。多能鄙事

種菱。法於歲內收老菱角。用籃盛浸河水內。此時芽出。隨水淺深。用竹一根削作火通口樣。箝住老菱。插入水底種之。

芋薺。先於春初埋泥缸內。至此時復移水田中。夏至後分種。每科相離五尺許。耘盪與稻同。豆餅或糞壅之。破艸鞋尤妙。農遺雜疏



藜荷宜是月樹陰下種之。一種卽止。不須鋤芸。但加糞。以土蓋糞上。八月初踏其苗。不踏苗。則根不滋茂。九月初取其傍生根者爲茹。亦可醬中藏之。十月以谷麥糠皮覆之。不然卽凍死。二月卽掃去糠。

種枸杞法。先於秋冬間收子。于水盆內。揉去粗皮。取出晒乾。袋懸簷下。春耕極肥熟地。作畦濶五寸。紐艸稗如臂大。置畦中。以泥塗艸稗上。然後種子。仍以細土和爛牛糞覆蓋。令與畦平。苗出。頻以水

澆之。一年以後。任割爲茶點蔬食。年年生發。可割五次。一云掘根可栽。漫撒可生。春採藥。夏採莖。秋採實。冬採根。最補精氣。俗云。去家千里。莫食蘿摩。

枸杞 博聞錄

牛蒡子。種時乘雨卽生。若無雨。則以水。要肥糞地。旱則澆之。取苗食如剪韭法。但多種。取苗及根莖食之。其子壳似草麻壳。有尖刺。有倒勾。鼠甚畏之。着其體粘住卽死。一名鼠粘子。可置鼠穴傍。及往來處。



商陸。取根紫色及白色者良。赤與黃有毒。根劈破  
畦中作行種之。若種子亦可。根苗莖堪食。色紫者  
味尤佳。洗淨熟蒸。不用灰汁煮煉。並無毒。尤下諸  
藥。若服丹砂乳石等人不可食。

蘇子。于五谷地畔及路傍種之。其子攪油點燈甚  
明。

甘露子。宜肥地熟鋤。種子欲稀。三四尺一窠。葉上  
露珠滴下。一點一珠。其根如連珠。須頻耘之。

苕蒿。俗名獨掃。卽藜菜也。路畔垣傍皆可種之。以  
艸繩束腰。九月刈。以石壓匾作帚。是月上時春間  
皆可種。又名千頭子。

麻子。取斑黑者。一畝地。用子三升。芽出鋤艸淨。相  
離五六寸。留一根待放勃。拔去雄者。田邊宜種。遮  
六畜。其子可攪燈油。

是月種葱韭苧蕈苦蕒蒿苣天蘿薏苡苘蒿慈菰  
四月芥以上播種。隨南北地氣先後爲之。若閩廣  
氣暖則正月萬樹俱青。百種易苗矣。至於江南土  
寒。清明始見柳芽。而燕魯夏初方可種瓜也。



是月種稍瓜。皂子。紫蘇。絡麻。香芋。落花生。卽土豆。菘。卽菘蕓。蕓之大者。宜社日最佳。不則社前一二日種之。

### 烹製

栢葉湯。是月采嫩栢葉。線繫掛垂一大甕中。紙糊其口。經月取用。如未甚乾。更閉之。至乾取爲末。如嫩艸色。以之點湯。可以代茶。夜話飲之。尤醒睡。蓋茶多能耗精損氣。脾胃受傷。唯飲此爲有益。一云甕室中藏之亦可。但不及甕中者青翠。一見風則

黃矣。又云新採後卽洗淨點之亦妙。

松栢粉。帶露採嫩葉。搗汁澄粉。須當日爲之。經一宿則無粉矣。色如嫩艸。鬱菴可愛。

玉蘭花。開日以花瓣洗淨拖麵。真麻油煎食之。最爲香美。

香春芽。採頭芽。湯焯。少加鹽。晒乾。可留年餘。以芝麻拌供。新者可入茶。最宜炒麵。筋食佳。麩豆腐素菜。無一不可。

晒薑菜。以春分後摘薑菜花。不拘多少。沸湯焯過。



控乾。少用鹽拌勻。良久晒乾。以紙袋收貯。臨用湯浸。油鹽薑醋拌食。

合小豆醬。小豆蒸爛。候冷團成餅。會出黃衣穿挂當風處。至三四月內。用黑豆或黃豆炒過。磨去皮。簸淨。煮熟。撈淨。每豆黃一斗。熟豆一石。用鹽四十斤許。拌勻。搗爛入甕。每日攪動。晒過七日後。便可食用。合醬時。斟酌豆黃用之。

醃牛皮鴨子。先以菜煎湯。內投松竹葉數片。待溫。將蛋浸洗畢。每百用鹽十兩。真栗柴炭灰五升。石灰一升。如常調醃之。入罈三日。取出盤調上下。復裝入。過三日。又如之。共三次。封藏一月餘。卽成皮蛋。又祁門。用蕎麥灰。及石灰。以他灰不驗也。趙仁齋方。

凡鴨卵過清明。則中不滿殼。宜於是月醃之。



養餘月令

卷四

二月下

調攝

仲春之月。號厭於日。當和其志。平其心。勿極寒。勿太熱。安靜神炁。以祛生成。卦大壯。言陽壯過中也。生炁在丑。卧養宜向東北方。

是月腎炁微。肝正旺。宜戒酸增辛。助腎補肝。宜淨膈去痰水。小泄皮膚微汗。以散玄冬蘊伏之炁。孫  
真人攝養論



是月坐功勢。正坐。兩手相叉。爭力爲之。治肝中風。以叉手掩項後。舉面仰視。使項與手爭力。去熱毒。肩痛。目視不明。積風不散。元和心氣。焚之令出。散調中和之氣。補肝下氣海。添內珠爾。又一勢。以兩手相重。按胫拔去。左右極力。去腰腎風毒之炁。及胸膈兼能明目。靈劔子導引

仲春之月。陰佐陽炁。聚物而出。喻身中陽火方半。炁候勻停。內丹秘要

是月宜夜卧早起。雲笈七籤

是月。每日梳頭二百餘櫛。以申春氣。上丙日。沐浴。去百病。

是月宜食韭。大益人心。千金方

是月上卯日。洗髮愈疾。玄樞經

春分。宜取雲母石煉之。用礬石。或百艸上露水。或五月茅屋滴下簷水。俱可煉。久服延年。

春分後。宜服神明散。其方用蒼朮。桔梗各二兩。附子一兩。烏頭二兩。炮細辛一兩。搗篩爲散。紅絹囊盛之。一人背帶。一家無病。有染時疫者。取囊中藥



一錢新汲水調服。取汗即愈。

是月二日。取枸杞煎湯晚沐。令人光澤。不病不老。  
千金月令

是月初六初八日。沐浴。令人輕健。十六日亦同。

### 栽剝

花信風。驚蟄。一候桃花。二候棠棣。三候薔薇。春分。

一候海棠。二候梨花。三候木蘭。

花木雜考

是月移植榆。槐。李。杏。杞。柳。梧桐。紫荆。山茶。花紅。玉  
簪。玫瑰。夜合。茶蘼。月桂。蜀葵。核桃。銀杏。芭蕉。石竹。

辛夷。梔子。蠟梅。繡毬。楊梅。橄欖。郁李。頻婆。冬青。夾  
竹。桃。馬檳榔。十姊妹。望江南。及西府。貼梗。垂絲。木  
瓜。各樣海棠。皆宜春分已前爲之。過此則遲矣。  
是月上旬。扦插木香。芙蓉。薔薇。瑞香。木槿。寶相。諸  
種。砍好枝長五寸。削插芋中。或蘿蔔。或蔓青根。即  
活。各樹枝皆可用此。勝於種核。

接樹有三訣。第一襯青。第二就節。第三對縫。依此  
之法。萬不失一。農遺雜疏

接樹。有腰接者。有根接者。如桃梅。桑棗。梨。柑。李。杏。



橘柿栗花紅。皆可互接。櫟桐接栗。桑接楊梅。冬青接桂。椴柳根接核桃。枳棘接金橘。棟根接梅花。墨色。石榴接桂樹紅花。柿接桃成金桃。諸樹皆可隨意爲之。

種艸本花子。如金鳳。雞冠。戎葵。草麻。薄荷。黃精。百合。秋海棠。鴈來紅。皆以春分前後種之。是月去諸樹裏縛。葡萄上架。醉冬間所積溝泥。爲盆花之用。又於社日。春百菓樹下。則結實堅牢不脫落。有不結實者。亦可依此法爲之。

梅結實最遲。諺曰。桃三李四梅十二。梅必十二年方結實。和泥移種。接桃最大。接李紅甘。

諸果花開時。遭寒卽無實。預備亂雜腐艸置園內。遇天雨初晴。北風寒切。是夜必有濃霜。卽放火燒燼。少出烟氣。上風薰之。可拒霜威。不損花。居家必用

栽石榴法。於是月。取好嫩枝。大如手指者。斬令長一尺半。燒下頭二寸。掘圓坑。深一尺七寸。口徑尺。環豎枝於坑畔。下土築實。間以朽骨碎石平坎。以



水潤之。枝葉既生。至初冬。卽以藁纏之。春深始放。則科圓滋茂可愛。齊民要術

石榴最宜多種。又宜痛剝。須於春分。剪去繁枝。及樹稍。則實大。其不結子者。以石塊。或枯骨。安樹丫間。則實。所謂榴得骸而葉茂也。農遺雜疏

接梨法。取野棠杜。樹如拱把者。去其幹。苦接。將好梨樹旺枝。以梨葉微動爲上時。欲開芽爲下時。先以利刃。剝開原幹三四口。次以梨枝。削如馬耳口。舍少時。一一插入幹皮中。仍將麻紉纏緊。箬葉裹。

泥封其頂。勿令雨淋。外將土壅四畔。少沃以水。待其芽既生葉。仔細防護。毋令傷損。如棠杜根出葉。卽去之。勿令討力。三年卽可結實。

春分日。將旺梨筭作拐樣。斫下兩頭。用火燒紅。烙鐵烙定。津脉卧栽於地。深一尺許。卽活。只宜是日。不宜先後。

分植葡萄。用盆底有孔者。將好嫩枝。穿過盆扭。一轉於盆內。實以土。任稍在外。仍留原架下。時澆之。候秋間生根。截去盆底外根。則樹成矣。以冷肉汁。



澆之甚茂。大凡藤本貴花。皆用此法分之。甚妙。  
扞葡萄。是月春分前數日。將藤枝截取。插肥地。待  
根生蔓長。引上架。以煮肉汁。或糞水澆之。及結子  
日。則剪去繁葉。多承雨露。子又肥大。冬夏仍以艸  
裹根。則不凍壞。但截枝須早。若遲至春分。則漿出。  
不唯不活。并原本亦損矣。又一法。以棗樹並截。候  
俱活時。將棗樹鑿一竅。引葡萄枝穿過。令長滿相  
合。上去棗枝。下去葡萄根。長成一樹。甚佳。且肉實如  
棗。

便民圖纂

無花菓。宜春分前。取條長二三尺者。插土中。上下  
相半。常用糞水澆。則葉生。此樹最宜多種。收其實。  
可以備荒。其利有七。實多食不傷。一也。晒乾可充  
籩實。二也。六月至九月。取用不絕。三也。今年扞插  
明年收果。四也。葉爲醫痔聖藥。五也。九月後。實食  
不盡者。可作糖煎。六也。得土卽活。可備荒歉。七也。  
須種千百爲妙。農政全書

栗子種而不栽。栽雖活。尋死。栗初熟。離苞。卽於屋  
內埋土中。埋須深。勿令凍。路遠者。以革囊盛之。停



三日以上。及見風日。則不可作種。是月芽生。出而種之。令芽向上。乃生。既成樹苗。三年不用掌近。每到十月。常須艸裏。至春漸解。不裏則凍死。仍用籬圍之。其實方而匾者。是中心。他日結子豐滿。待長四五尺高。乃取生子。樹根接之。濟民要術

枳橘等類。但耐肥者。栽時須候發芽如米大。記取南枝。掘深坑。以糞及河泥實底。方下樹。下鬆土半坑。築實。又下糞河泥。方下土平坑。又下糞河泥。又加築實。則旺。凡樹耐肥者。皆用此法。又云。枳多蟲。以蟻窠掛於樹上。則蟲自去。農遺雜疏

銀杏有雌雄。雌者有二稜。雄者三稜。須各種之。臨池而種。照影亦能結實。

種椒。先將肥潤地耕熟。是月內取子種之。以灰糞和細土覆蓋。則易生。此物乃陽中之物。不耐寒。冬月艸苦。免致凍死。來年分栽。忌水浸根。三年後換嫩枝。方結實。以髮纏樹根。避蛇食椒。或種香白芷。生菜於傍亦可。

紫薇。又名百日紅。是月分根下小本種之。易活。花



開最久。

種桑。宜春分前後十日。及十月爲上時。春分發生之時。十月陽長之月。故宜栽培以養元氣。一云。攪桑條。宜以燥土。則根易生。若濕則爛矣。

山丹。一年一起。于此時分種。取其大者食之。小者用肥土如種蒜法。以雞糞壅之。極茂。

天竹。是時分根。傍小株種之。卽活。且祛火災。芸香。卽七里香。是月分而壓之。俟生根移植。

萱艸。一名鹿葱。謂鹿食九種解毒之一也。春間芽

生。移栽。用根向上。葉向下。春剪苗。食如枸杞。至夏

則老矣。止可取花作蔬食耳。農遺雜蔬

種缸蓮。春分前一二日。將缸底。用地泥築實。一停。取荷秧。沿缸邊安上。枝頭向南。用河泥鋪平。一停。

其一停。則留爲貯水地也。此時不可上水。任其日晒泥裂。雨則蓋之。至清明後。加河水滿缸。不可用

井水。不可於春分後種。則花在葉下。卽春分日種。亦花與葉平。惟春分前種。則花高葉尺餘。驗之自

知也。最怕桐油。若沾一滴。則萎矣。



盆蓮用雞子一枚。開一小孔。去青黃。將蓮子填滿。紙糊孔三四層。令雞伏之。雞出。用天門冬末。硫黃。同肥泥。安盆底栽之。仍用酒和水澆之。開花如錢。又蓮子磨薄尖頭。歲內浸靛缸中。至此時。取出種之。開青蓮花。農政書

### 藥餌

是月已後。當多服祛痰之藥。風勞之疾。每起於痰。人能先令痰有疎道。則病可庶幾。

是月丁亥日。收桃花陰乾為末。戊子。和井花水服。

方寸。七日三服。療婦人無子。兼美容顏。纂要

春分日。日未出。吐痰。用遠志去心。以水煎之。飲二

盞吐之。不痰。素問

是月庚子辛丑日。宜採石胆。治風疾最快。濟世仁術

是月採升麻。治頭疼熱風諸毒。採獨活。治賊風百節痛風。無久新俱治。

是月初。宜灸脚三里。絕骨對穴。各七壯。以泄毒。夏來無脚。心之病。法天生意



收採

建溪茶。比他郡最先。歲煖。則先驚蟄十日而芽。歲寒。則後五日始發。唯不過驚蟄者。最爲第一。民間以此爲候。凡採茶。必以晨。不以日出。日出露稀。爲陽所薄。則腴耗於內。及受水而不鮮明。故常以早爲最。凡斷芽。必以甲。不以指。以甲則速斷不柔。以指則多溫。易損。擇之必精。濯之必潔。蒸之必香。火之必良。東溪試茶錄

雀舌艸。以形似之。故名。初生時。采之熟食。語云。雀

舌艸。葉似茶。采之。采之溪之涯途中。饑渴不能盡。遍尋烟火無人家。已下俱救荒譜

青蒿兒。卽茵陳蒿。采之炊食。或和麩作餅。語云。青蒿兒。纔發穎。二月二日春猶冷。家家競作茵陳餅。茵陳療病復療饑。借問采蒿知不知。

鵝觀艸。是月如麥青。采之炊食。語云。鵝觀艸。滿地青青。鵝食飽。年來赤地不堪觀。又被饑人分食了。鵝觀艸。

剪刀股。是月采之生食。兼可作齏。語云。剪刀股。剪



何急。剪得今年地皮赤。東家羅綺西家綾。今年不開剪刀聲。

江薺生熟皆可用。花時不可食。但可作齏。語云。江薺青青江水綠。江邊挑菜女兒哭。爺娘新死兄趁熟。止存我與妹看屋。

烏藍擔。采之熟食。語云。烏藍擔。擔不動。去時腹中

饑。歸來肩上重。肩上重。行路遲。日暮還家方早炊。

絲蕎蕎。是月采之熟食。四月結角。則不堪用矣。語

云。絲蕎蕎。如絲縷。昔爲養蠶人。今作挑菜侶。養蠶

衣整齊。挑菜衣襤褸。張家姑。李家女。隴頭相見淚如雨。

老鸛筋。是月采之熟食。亦可作齏。語云。老鸛筋。老鸛筋。去年水涸無纖鱗。蟻蛭累累聲不聞。老鸛何在肋獨存。

黃花兒。是月采之熟食。語云。黃花兒。郊外艸。不愛爾花黃。愛爾充我飽。雒陽姚家深院深。一年一賞費千金。

掃帚薺。一名藜菜。春采熟食。亦可乾以備荒。又可



爲埽帚。語云。埽帚薺。青簇簇。去年不收空倚屋。但願今年收兩熟。場頭埽帚盡禿。

螳蛾兒。是月采之熟食。語云。燈蛾兒。落滿地。化作艸青青。遭此饑荒歲。曾見當年遶絳紗。于今燈火幾人家。

猪殃殃。采之熟食。以猪食則病。故名。語云。猪殃殃。胡不祥。猪不食。遺道傍。我食之。充餽糧。

窩螺薺。是月采之熟食。語云。窩螺薺。如螺髻。春日遲。照華麗。去年郎家田不收。挑菜女兒不上頭。出

門忽見窩螺羞。

看麥娘。隨麥生隴上。采之可熟食。語云。看麥娘。來何早。麥未登。人未飽。何當與爾還厥家。共嚙糟糠暫相保。

兔絲根。一名兔絲苗。春採葉苗。秋冬採根。蒸食。味甘。食多則眩暈。語云。兔絲根。美可嘗。千萬結。如我腸。饑人得食不輟口。腸細食多死八九。

板蕎蕎。是月采之。和菱炊食。春深結角。則老不堪用矣。語云。板蕎蕎。今吾不識。出無語。今入無室。將



學道兮歸空山。艸爲衣兮木爲食。

枸杞頭。春采葉熟食。名天精艸。夏采花。名長生艸。秋采實。卽枸杞子。冬采根。各地骨皮。語云。枸杞頭生高丘。實爲藥餌。來甘州。二載淮南穀不收。采春采夏還采秋。饑人飽食如珍羞。

採枸杞。春採郊野無茨真枸杞葉。名天精艸。陰乾聽用。枝上有刺者。名曰棘。卽非枸杞。其味辛苦。麻人。切不可用。慎之。劉氏經驗方

是月採蠶豆苗。蕨菜。金雀花。筆菜。卽黃精。蒲公英。皆野菜。可供蔬茹。

是月採防風嫩苗。可作蔬菜。辛甘而香。俗呼爲珊瑚菜。甚爽口。子亦可種。

是月上旬採人參。桂皮。柴胡。白蘇。王不留行。黃蘗。猪苓。虎杖。天門冬。甘草。地黃。麥門冬。白朮。牛膝。當歸。百合。白石英。紫石英。知母。茯苓。苾神。升麻。黃連。黃芩。巴戟天。狗脊。紫苑。藁本。石葯。葶藶。前胡。地榆。薯蕷。防己。茅香根。天雄。大黃。杜仲。防葵。丁香。白芨。甘遂。芎根。秦皮。雲母。有五色。惟黑者不任用。石葯。



葉。狼毒根。金銀花。其莖名忍冬藤。卽左轉藤。白芷。一名方艸。榆皮。勿令中濕。莎根。卽香附。棟實。卽金鈴子。春分日。取麝香。以上藥。有日乾者。有陰乾者。有製藏者。須依其時。慎採取之。效用不誤。

### 蓄牧

是月舊草已朽。新草未盛。凡牧養牛馬。須取潔淨藁艸。細剉之。和以麥。麩。穀。糠。碎。苴。之。屬。用水微濕。槽盛。而飽飼之。待艸茂。然後牧之。可也。農桑通訣  
教牛。

祭馬祖於大澤。用剛日。

鶩鴨雛出時。四五日內。不用打鼓。紡車。舂杵聲。及猪犬叫。嗥。又不用器淋灰。及親見產婦。觸之者。多不出。卽出亦尋死。齊民要術

驚蟄日禁蟻。

### 避忌

是月日時不宜用卯。犯月建不吉。

是月也。日夜分。雷乃發聲。始電。蟄蟲咸動。啟戶始出。先雷三日。奮木鐸。以令兆民。曰。雷將發聲。有不



戒其容止者。生子不備。必有凶災。月令

毋竭川澤。毋焚山林。勿任刑。勿殺傷。玄樞經

是月勿食生冷。可衣夾衣。

是月行途。勿飲陰地流泉。令人發瘧瘴。又令脚軟。

養生論

是月社日。令幼小兒女早起。避社神。免至小兒面

黃。又云。社日。令男女輟業一日。否則令人不聰。呂

公忌

是月初二日。萬神都會。戒夫婦容止。

初三日。不可晝眠。千金月令

是月初四十六日。不宜交易裁衣。

初九日。不可食魚鱉。仙家大忌。白雲忌

十一日。不宜問疾。

十四日。忌水陸遠行。雲笈七籤

是月勿食黃花菜。交陳蕓。發痼疾。動宿炁。勿食大

蒜。令人炁壅。關隔不通。勿食雞子。滯炁。勿食小蒜

傷人志。勿食兔肉。狐貉肉。令人神魂不安。克死眼

合者。勿食傷人。兔子勿與生薑同食。成霍亂。



是月忌食生冷。

養餘月令

卷五

三月上

測候

是月建辰。辰。震也。言時物盡震動而長也。管謂姑洗。姑。枯也。洗濯也。謂物生新潔。洗除其枯。改柯易葉也。晉樂志

南至於氐。氐者。言萬物皆至也。南至於亢。亢者。言萬物亢見也。南至於角。角者。言萬物皆有枝格如角也。律書



參則伏。攝桑。萎楊。羝羊。螿則鳴。越有小旱。頒冰。采  
識。拂桐葩。夏小正

春分後十五日。斗指乙。爲清明。言萬物至此。皆潔  
齊而清明矣。後十五日。斗指辰。爲穀雨。言雨生百  
穀。清淨明潔也。孝經緯

季春行冬令。則寒氣時發。艸木皆肅。國有大恐。行  
夏令。則民多疾疫。時雨不降。山陵不收。行秋令。則  
天多沈陰。淫雨蚤降。兵革並起。月令

清明之日。桐始華。又五日。田鼠化爲鴛。又五日。虹

始見。桐不華。歲有大寒。鼠不化。鴛。國多貪殘。虹不  
見。婦人苞亂。穀雨之日。萍始生。又五日。鳴鳩拂其  
羽。又五日。戴勝降於桑。萍不生。陰氣憤盈。鳩不拂  
羽。國不治。兵。戴勝不降。桑。政教不中。逸周書

是月日月蝕。大人憂。其分大水。歲饑荒。米貴。楚國  
惡。京房占

是月雷多。歲稔。虹見。九月米貴。有雪。經日不消。主  
秋禾不成。米貴三倍。

是月有三卯。宜豆。無則麥不收。



寒食宜雨。是清明前一日雨。主歲豐。諺云。雨打墓頭錢。今歲好豐年。

清明喜晴。惡雨。諺云。門前插柳青。農夫休望晴。門前插柳焦。農夫好作驕。

穀雨前一兩朝霜。主大旱。是日魚生。若有雨。主多魚。雨久。則二麥紅腐不可用。

朔日值清明。主艸木茂。值穀雨。主年豐。若有風雨。主民病。木多蟲。

初三日陰雨。主年豐。晴主旱。而桑貴。諺云。三月初

三晴。桑上掛銀瓶。三月初三雨。桑葉上苔痕。

初三日卜蛙聲。上晝叫。上鄉熟。下晝叫。下鄉熟。聲

啞水小。聲響水大。上下鄉。卽高低田也。諺語

上已有霜。三月冷。

桐花初生。色赤。主旱。色白。主水。

經作

是月天道北行。作事出行。宜向北方吉。玄樞經

是月也。蠶農猶閒。可利溝瀆。葺治墻屋。修門戶。警設守備。以禦春饑。艸竊之寇。月終近夏。煖氣將盛。



日烈曠燥。利用漆油。作諸色煎藥。可糶黍買布。齊民要術

是月心星見辰。出火禁烟。插柳。謂禳此耳。寒食有內傷之虞。故令人作鞦韆蹴踘之戲。以動盪之。酉陽雜俎

犁殃田。須歲內耕過。待冰雪凍後。則土酥。春來易平。須犁耜三四次。用青艸。或糞壤灰餅厚鋪之。會爛打平。晒乾入水澄清。方可撒種。農桑輯要  
修理諸花棚籬塹。開溝渠。修牆屋。以防時雨。

下旬芟拔蓬蒿。此時根未堅牢。易於刈斃。過此則難拔。

清明前二日。收螺螄浸水。至清明日。以螺水灑墻壁等處。可絕蜒蚰。山居四要

清明前一日。取榆柳作薪煮食。名曰換新火。以取一年之利。

清明日。日未出時。採薺菜花莖。候乾作燈杖。可辟蚊蛾。

清明日淘井。謂之汲新水。



是月初一初十日。拔白生黑。十一十三日。拔白永  
不復生。

初三日。或戊辰日。收薺菜花。桐花。芥菜花。藏毛羽  
衣服內不蛀。

初三日。取薺菜花鋪竈上。及坐卧處。可辟虫蟻。瑣  
碎錄

初三日。取苦鍊花無花卽葉。於卧席下。可辟蚤虱。  
又云。是日雞鳴時。以隔宿炊冷湯。洗澆瓶口。及鍋  
竈飯蘿。一應厨物。則無百虫遊走爲害。濟世仁術

初三日。取茅香艸汁。蜜和爲粉。謂之龍舌。拌食以  
壓時氣。俗名爲鼠耳艸。可染褐色。居家必用

初三日。修盪邪齋。靈寶經

二十日。天倉開。宜入山修道。

### 藝種

洪範八政。一曰食。謂殖嘉穀可食之物。省種穀必

雜五種。以備災害。田中不得有樹。用妨五穀。力耕

數耘。收穫如寇盜之至。還廬樹桑。菜茹有畦。瓜瓠

果窳。殖於疆場。漢食貨志



浸稻宜清明前。及是月上旬。用籬盛浸於塘內。不用長流水者。以其難芽也。凡浸三四日。待透白芽。針尖大。然後取歸家。開艸包攤陰處。蔭乾。密撒田內。候八九日秧青。放水浸之。糯穀出芽遲。可浸八九日。方見白芽。如法撒之。或離水遠浸。種不便。只侵於缸中。撈起。以艸掩生芽。亦可。但下秧宜穀雨前後。亦相天時冷暖。及節候遲早。與有無閏月。否則反致凍損秧芽。

種木綿於穀雨前後。揀好天氣日子。用水淘過子粒。堆於濕地上。瓦盆覆一夜。次日取出。用小灰槎得伶俐。穴種之。苗高二尺。卽打去衝天心。其旁條長齊亦如之。庶開花結實。葉葉不空。漫種亦可。但根淺耳。農桑輯要

棉不熟之病有四。一秕。謂種不實。二密。謂苗不孤。三瘠。謂糞不勤。四蕪。謂鋤不數。訣云。精揀核。早下種。深根短幹。稀科肥壅。農遺雜疏

大豆宜是月種。立夏後亦可。肥地宜疎。瘦地宜密。苗出便耘。若莢赤莖蒼。則宜收。故曰。莢熟於場。其



年槐樹無蟲。則豆旺。忌申卯日種。黑豆宜熟肥地。握豆於手。行一步一撒。苗旺便鋤。淨州爲佳。四月亦可種。

芝蔴。是月上時。四五月亦可種。宜肥地。每畝用子二升。但是月種者。莢多。宜頻鋤艸。

胡麻。宜白地種。是月上旬爲上時。四月上旬爲中時。五月上旬爲下時。種如生菜法。欲截雨脚。苗出亦堪食。又堪沐髮。

種粟。用臘雪水浸過。耐旱辟蟲。春種欲深。夏種欲淺。凡遇小雨。宜趁濕種。若大雨。須鋤一遍。然後爬勻種之。苗出頻鋤。則不秕細而結實。熟則速刈。乾則速收。不致拋撒。又云。宜是月三卯日。

苧麻。宜肥地內撒子種。以艸蓋。用蠶沙壅之。二年後移。疎行密栽。寒露後收子。栽時以灰糠拌土。冬閒蓋護之。大抵種子不如移根好。

靛。一作澱。一作葭。字雖異。皆小藍也。宜于舊年秋及臘月。與臨種時。俱各耕地一次。爬平。於此月種之。撒種後。橫直復爬三四次。僅生五葉。卽鋤。有艸



再鋤。五月收割。

藍。大藍也。科如蒿菜而白者。宜平地耕熟。下種爬勻。上用荻簾蓋之。每早用水灑。至生苗。去荻簾。長四寸。移栽熟肥畦。行離五寸。日灌之。如瘦。用清糞水澆一二次。至七月間收刈。按藍與靛有數種。今南北所種。有大藍。如菜科者。此也。有槐藍。其葉梗似槐樹。又有蓼靛。葉花梗莖皆似蓼。種法。各土農皆能之。

種薑。宜白沙地。少與糞。耕不厭熟。縱橫七遍。尤善。清明後三日。卽種之。少遲。則芽長。不可栽矣。先以蠶沙。麻粃。灰糞。會醃。備用。地上做壟。則四畔泥不流下。每壟濶三尺。揀有芽者。一尺一窠。橫斜栽坑內。用前灰糞和土。蓋厚三寸。以爛艸覆之。有艸。卽以手扯去。不得用鋤。以芽向上。恐傷之也。芽長高後。從傍掘去老薑。則耘鋤不厭。東西爲坑。坑口種芋。或插蘆。以遮伏日。秋後卽可採用。是謂紫薑。過白露。則帶絲漸老矣。彼時盡掘收之。

齊民要術

種芡苳。宜水邊深栽。逐年移動。則心不黑。多用河



泥壅根。則色白。

栽茄宜稀。根株宜築實。不實則死。每科於根上加少硫黃。則實大且甘。是日得晴尤妙。早晚澆水。待長成柯。以糞壅之。則結子倍多且大。開花時。取葉布過路。以灰圍之。謂稼茄。便民圖纂

藕荳。清明日下種。以灰蓋之。不宜土覆。芽長分栽。搭棚引上。又云。放子以口向上。則粒粒芽出。橫放十不生一。蓋不能衝土故耳。

刀豆。清明時鋤地作穴。每地下種一粒。用灰蓋水澆。待芽出。則澆以糞水。蔓長以架引之。

紅白豇豆。卽羊角也。穀雨前後種者早生。五月可食。鋪地則不甚旺。懸架則蕃。宜灰壅。

蘿蔔。此月下種。四月可食。但留陳種子種之。夏青菜俱可種。但恐有虫。用苦參水潑之。卽死。

野茭筍。取來池中。壅泥深栽。肥大且嫩。過於野生者。

香菜。霍也。有數種。宜肥地種之。此與荆芥。氣味同。而實異。浙地甚多。中州亦蕃。又有香艸似之。此乃



藿菜。非藿香也。種法宜近水肥地。根用禽過菜莖  
壳壅之。或用麻灰糞。牛羊踏過爛艸。塞其周圍則  
易長大。頻鋤去艸。旱以水灌。可辟荒。隴仙論  
紫蘗。一名荏。宜園中漫擲。則年年自生。收子取油。  
與脂麻同。但不可爲澤。焦人髮。

川芎。以鬆肥土種之。宜退牲水澆。

紫艸。宜鬆沙地爬勻。逐壟下子。肥田一畝。用子二  
升半。薄田三升。苗生有艸。宜以手拔去。勿用鋤。恐  
傷其根。

芡菰。先深掘地。用蘆席鋪墊。擺芡菰於上。用泥覆  
水浸之。

諸色藥味菜子。前此已下種者。此月苗長。俱可移  
栽。宜上旬。宜天雨。

### 烹製

茶之佳者。造在社前。其次火前。謂寒食前也。其下  
雨前。龍安有騎火茶。最爲上品。言不在火之前後  
作也。學林新編

試茶。採嫩芽。以沸湯瀹變色。挹去水。焙欲乾。以銚



炒令香。俟燥烹點。芳新不類常味。臞仙

製茶。揀淨微蒸。候變色攤開。扇去氣。揉做畢。火氣焙乾。以箬葉包之。語曰。善蒸不若善炒。善晒不如善焙。蓋茶以炒而焙者佳耳。炒茶每鍋不過半斤。先乾炒。微灑水。以布捲起揉做。

烹茶。竹爐火候。茗椀清綠。非藉湯勳。何昭茶德。約而言之。其法有五。一擇水。山泉爲上。雨水次之。河水次之。湖水又次之。井水其下。若水性不美。茶味頓殊。二簡器。砂礲煮水。磁壺注湯。白甌供酌。咸爲

上品。簡點潔淨。纖毫無失。三忌混。茶性最嬌。無論其他。卽諸花諸菓。有一雜之。非其質也。四慎烹煮。水須用活火。詩注云。活火。謂炭火之有焰者。始則魚目散珠。次則四邊泉湧。終則騰波鼓浪。用以烹點。茶味始佳。五辨色。未點之先。須看茶淨與否。如爲蘿芥等茶。須用溫湯洗過去。其塵土。蓋甌銚水。茶一有不淨。則色香味不全。著述甚繁。此不過其畧耳。

藏茶。宜箬葉喜溫燥。間用溫火隔紙焙之。但無過



焦。用鉛錫重口瓶裝盛。如用瓦器。則貯之樓閣。將瓶倒放。口向下。乃不蒸。蓋蒸自天而下也。最忌冷濕。及香料油漆等氣。

採花拌茶。凡木樨茉莉玫瑰蘭蕙蓮橘木香梅花。皆可作茶。諸花香氣全時。摘拌茶葉。三停茶。一停花爲率。每磁罐中。一層茶。一層花。相間填滿。以紙箬封固。入鍋。重湯煮之。待冷。以紙封裹。置火上焙乾。收用。但上好名茶。忌用花香。反奪真味。惟常茶宜之。

製槐芽。槐季春五日而兔目。十日而鼠耳。更旬而始規。二旬而葉成。法於嫩芽。燥熟。水泡去苦味。以薑醋拌食。其晒乾者。亦可作飲代茶。

造蜜煎菓子法。凡菓子硬酸者。用湯化朴硝。放冷。破水浸去酸味。軟嫩者。只煉蜜放冷。澆在菓子上。淹一宿。其酸鹹味自去。漉出。淘過控乾。並先下蜜。後入菓子。煎五七沸出。放冷。再入舊蜜內。煎如琥珀色。去蜜置器中。煎時。須用銀石炒鈔等爲佳。又法。應煎菓子。先用湯盪白梅肉。候冷浸之。却控乾。



煉蜜浸之。如前法。居家必用

製笋。以新者沸湯煮之。卽易熟而脆美。若蔞者。少以薄荷同煮。如與肉同煮。則不用薄荷。

笋乾。每笋一百片。同鹽五升水。一小桶。調鹽漬半晌。取出扭乾。以元滷澄清。煮笋令熟。撈出壓之。晒乾。臨用時。以水浸軟。就以浸笋水煮之。

熟笋鮓。將笋切作片子。沸湯淪過。拂乾。入葱絲。時蘿茴香。花椒紅麴。併鹽拌勻。同醃。一時用。

造蒲笋鮓。取生笋一斤。寸截。沸湯淪過。布裏壓乾。以姜絲熟油。橘絲紅麴梗米飯。花椒茴香葱絲。拌勻。入磁器。一宿食之。

春盡採松花。和白糖。或蜜作餅。不惟香味清甘。白有所益於人。萬花谷

是月將甘菊花。旺苗嫩頭。采來湯焯。點茶食之。或以甘艸水。和山藥粉。拖苗油煤。其香美忒甚。

水苔。初生嫩者。擇淨去蟲。以石壓乾。入鹽油椒韭。同拌入瓶。再加醋薑食之。又可油炒加醬。

蒸乾菜。三四月間。揀好菜。洗滌五六分熟。晒乾。以



鹽醬蒔椒沙糖橘皮。同煮極熟。又晒乾。再蒸片時。取出貯於磁器。用時以香油揉。微入醋於飯上蒸食之。夏月與肉同炒。可頓數日。

萹蒿菜。此時將老。須以沸湯瀹過。浸於漿水。則成。如以清水。或石灰水。礬水。拔之。去其猛氣。晒乾。可留製食。尤爲救荒亟需。

蕨菜嫩者。蒸熟晒乾。用時以湯浸軟。聽調葷素。

肉生。取生肉切極薄片。先燒鍋。取極滾百沸水。將肉片焯過。後用菜豆粉少許拌勻。以椒茴姜汁醬油酒醋少許入鍋盆內。重湯蒸食。

酸漿水。清明後。熟炊粟飯。乘熱傾在水中。以缸浸五七日。酸便好。天熱逐日看。纔酸便用。如過酸。則不中用。

清明取泉水造酒。可久留。謂之清明臘酒。

松花酒。取糯米淘極淨。每米一斗。以神麴五兩。和取松花一升。細拌蒸之。絹袋盛。以酒一升。浸五日。卽堪服。任意用之。



養餘月令 卷六

三月下

調攝

季春之月。萬物發陳。天地俱生。陽熾陰伏。宜卧早起。早以養臟。炁時肝臟炁伏。心當向旺。宜益肝補腎。以順其時。卦直夬。夬者陽決陰也。決而能和之意。生炁在寅。坐卧宜向東北方。

腎炁以息。心炁漸臨。木炁正旺。宜減甘增辛。補精益炁。慎避西風。宜懶散形骸。便宜安泰。以順天時。



孫真人論

是月補脾坐功。法以左右手作開弓勢。去胸脇膈結聚風炁。脾臟諸炁。去來用力爲之。凡一十四遍。閉口。使心隨炁到以散之。靈劍子導引

是月上寅日。采甘菊苗。名玉英。六月上寅。采梗名容成。九月上寅。采花名金精。十二月上寅。采根名長生。收四味爲末。用成日。煉蜜丸如桐子大。每服一錢。一日三服。百日身輕潤澤。一年髮白再黑。二年齒落更生。三年返老還童。本艸

是月上辰日。取枸杞。四月上巳日服之。齊人語

是月取山谷內。新長栢葉松針。或花薺。及三四寸枝。陰乾。細搗爲末。煉蜜爲丸。如小荳大。常用月之朔望。清晨燒香。東向持藥八十一丸。咒曰。神仙真藥。體全自然。服藥入腹。益壽延年。鹽湯或酒下。服訖。忌食五辛。若要長肌肉。加大麻巨勝。要心力壯健。加人參茯苓。用七月七日露水。和丸尤佳。槐芽寸許者。取數斤。水煮如泥。去滓。入鹽一斤。煮乾。炒至胡黑。空心擦牙白而固。終身無齒患。



何首烏。取赤白各半。米泔水浸一宿。同黑豆飯鍋上蒸熟。去荳晒乾。爲末。或加茯苓三分之一。煉蜜爲丸。酒下一二錢。百日後。百疾皆除。長年益壽。多子。忌食猪肉魚鱉蘿蔔。何首烏內有生如鳥獸。并山石形象極大者。乃珍品也。服之成仙。齊人言

是月取百合根。晒乾。搗爲麵。服能益人。取山藥。去黑皮。焙晒作麵食。大補虛弱。健脾開胃。

是月入大山背陰不見日月松脂。採鍊而餌之。百日耐寒暑。補益五臟。千金方

是月宜早卧早起。

三月上巳。宜往水邊飲酒燕樂。以辟不祥。修禊事也。

是月三日。取桃花片收之。至七月七日取烏雞血和塗面及身。光白如玉。四時纂要

初三日。取枸杞煎湯沐浴。令人光澤不老。萬花谷

初三日。採桃花浸酒飲之。除百病。益顏色。法天生意

初三日。取黍麴和菜作羹。以厭時炁。歲時記



初六日。日中洗頭。令人利官。身體光澤。夜沐浴。令無厄。

初七日。早沐浴。招財延生。

二十七日。宜沐浴。令人神清氣爽。

### 栽剝

花信風。清明。一候桐花。二候麥花。三候柳花。穀雨。

一候牡丹。二候荼縻。三候棟花。花木雜考

清明日三更。以稻艸縛花樹上。不生刺毛虫。

脫果法。凡各色名菓。可於鶴膝處。肥泥裹。用麻縛

之。常令潤澤。乾則濕之。俟秋後根生。截下栽之花。實不減。

各色藤本。是月板條下地。以肥泥壅一段。梅雨之後。根生。秋後剪斷移栽。自活。

栽棗。欲遲。必待葉生。雞口。乃移之。蓋其性硬。芽緩。若未芽。先移。芽不出。勿遽刪除。諺云。棗樹三年不筭死。柳樹三年不筭活。花時。以杖振去狂花。待棗實日。半赤。卽收。日日撼落之。爲妙。凡人家有阜勞之地。不任耕稼者。歷落種棗。則任矣。齊民要術



甘蔗宜潮沙之地。于穀雨節犁長溝橫種於內。以土蓋之。節間生苗。候苗出。用糞或蔗枯壅之。仍去傍小苗。止存大苗。時以肥水澆之。但無太濕。至秋時。土糞培根。俟長成收用。

榆莢落時。收取作畦種之。令與艸俱長。不必去艸。至明春。挨地同艸割刈。覆之待乾。放火燒訖。則一歲中長八九尺。三年後移栽。

香艸。江西名澤蘭。江北又名妳醜。總名香艸。卽古之蘭艸。藥中澤蘭也。此味香酸。乾着筍中。數年不生。且蕃。如常種則少。

渝最能薰衣髮。種法宜撒子於牆上。迸落地。則易成。雞冠花。清明日下種。取肥地。用扇子簌撒種之。則成大片。高者宜以竹木架定。庶遇風雨不摧折。卷屈。諸樹失時未栽者。此月猶可移植。但須天色陰晦。及殷勤灌溉乃可。

### 藥餌

寒食日。水浸糯米一二升。逐日換水。至小滿漉起。



晒乾。炒黃水調塗。治跌打損傷。及惡瘡神效。濟世仁術

清明前一日。採大蓼晒乾。能治无疔。用米飲調服一錢効。

穀雨日。採茶炒藏。能治痰嗽及療百病。養生仁術  
商陸。如人形者。殺伏尸。去百黯黑。益智不忌。治男子五勞七傷。婦人產中諸病。又用麵十二斤。米三斗。加天門冬末釀酒。浸商陸六日。齋戒服之。顏色充滿。尸虫俱殺。耳目聰明。令人不老。

是月羊糞燒灰存性。和輕粉麻油可搽惡瘡。瑣碎錄

是月取桃花未開者。陰乾百日。與赤桑椹等分。搗和臘猪脂。塗禿瘡神効。家塾事親

春夏之交。陰雨卑濕。或飲湯水過多。令患風濕。自汗體重。轉側不能。小便不利。作他治必不救。惟服五苓散効甚。雲笈七籤

是月辰日。以絹袋盛麵。掛當風處中。暑者以水調服。濟世仁術



是月三日。收桃葉晒乾搗末。井花水服一錢。治心痛。

初三日。採夏枯艸。煎汁熬膏。每日熱酒調喫三服。治遠年損傷手足。瘀血遇天陰作痛。七日可痊。更治產婦諸血病証。

初三日。取羊齒燒灰。治小兒羊癩寒熱。

藏採

是月三日。採艾爲人以掛戶上。備一歲之灸。千金月令

是月採慈菰根曝乾。可以療饑。陶弘景語

虎茄。卽藥中天仙子。此物野生極蕃。不必畦畝種之。治牙理瘋之藥。

菱兒菜。生水澤中。是月采之。生熟皆可食。語云。菱兒菜。生水底。若蘆芽。勝菰米。我欲充饑采不能。蒲眼風波淚如洗。已下俱救荒譜

馬欄頭。是月叢生。熟食。又可作糞。語云。馬欄頭。攔路生。我爲拔之容馬行。只恐救荒人出城。騎馬直到破柴荆。



灰條菜。葉小而青。與藜藿不同。一名薇菜。紅者佳。白者謂之蛇灰有毒。湯過。油鹽拌食。語云。灰條復灰條。采采何辭勞。野人當年飽藜藿。凶歲得此爲佳穀。東家鼎食滋味饒。徹却少牢羹太牢。

碎米薺。采之止可作齏。語云。碎米薺如米穀。想爲民饑。天雨粟。官倉一月一開放。造物生生無<sub>盡</sub>藏。

野菜豆。莖葉似菜豆而小。生野田多蔓。生熟皆可食。語云。野菜豆。匪耕藉。不種而生。不其而秀。摘之無窮。食之無臭。百穀不生。爾何獨茂。

抱孃蒿。是月采之熟食。以枝葉叢生故名。語云。抱孃蒿。結根牢。解不散。如漆膠。君不見。昨朝兒賣商船上。見抱孃啼不肯放。

雀兒綿單。是月采可作齏。此菜甚延蔓。鋪地而生。故名。語云。雀兒綿單。託彼中宿。如茵如衾。匪絲匪穀。年饑願得充我餐。任穿我屋蔽爾寒。

羊耳突。是月采之熟食。語云。羊耳突。短簇簇。穿藩籬。如抵觸。饑來進退無如何。前村後村荆棘多。天藕兒。根亦如藕而甚細。可熟食。其稽葉不可用。



語云。天藕兒。降平陸。活生民。如雨粟。昨日湖邊聞  
野哭。却憶當年采蓮曲。

苦麻臺。是月采葉搗碎。和麵作餅。卽生亦可食。語  
云。苦麻臺。帶苦嘗。雖送口。勝空腸。但願收租了官  
府。不辭喫盡田間苦。

鴈腸子。是月生如荳芽菜。熟食之。生亦可食。語云  
鴈腸子。遺溝壑。應是今年絕飲啄。兩翼低垂去不  
前。苦遭餓鶻如擒搏。嗟哉鴈。今有羽翰。何況人生  
行路難。

艸鞋片。是月采之熟食。語云。艸鞋片。甘貧賤。不踏  
軟紅塵。常行芳草茵。從教惡且敝。忍向泥頭棄。一  
任前途阻且長。着來猶能勝熱場。

牛塘利。是月采之熟食。亦可作齏。語云。牛塘利。牛  
得濟。種艸有餘青。蓄水有餘味。年來水艸枯。忽變  
爲荒薺。采采療人饑。更得牛塘利。

是月採菊葉。青箱子莖葉。紫參根。以火炙紫。王瓜  
卽月令王瓜生。非是食瓜也。羊躑躅。白附子。紫艸。  
徐長卿。藜蘆根。紫葛根皮。穀精艸。牛膝。防風芽。荆



芥。車前葉。釣藤。蕪荑實。玄參。紫背萍萍。水中大葉。圓濶寸許者。白頸蚯蚓。白朮。天門冬芽。厚朴。狗脊。紫苑。小水萍。土瓜。澤蘭。生於山中者。大青。青箱子。莖。三日採白薇根。川烏芽。殺羊齒。桑寄生。芫花。蠶沙。防葵。黃岑根。射干根。澤漆莖葉。皆可收採。以爲藥食之用。

藤花。摘淨。以鹽湯灑拌勻。晒乾。或蒸熟晒乾。蓼莪苗。黃連芽。金雀花。天茄苗。菊芽。茶花。葛花。苻菜。皆可收採。以爲蔬食之用。

### 蓄牧

是月也。乃合累牛騰馬。遊牝於牧。月令

是月。宜掃除蜂窠。常令潔淨。窠前置水一器。不令渴損。一窠止留一王。其餘分去別窠。農書

買馬吉日。乙亥丙寅癸未甲申乙酉丁亥戊子壬辰甲辰乙巳壬子巳未庚申等日。

桐花及葉。飼猪。極能肥大。且易養。博物志

### 避忌

是月。不宜用辰日作事。犯月建不吉。



是月勿久處濕地。必招邪毒。勿大汗。勿裸露三光下。以招不祥。勿發汗以養臟。勿食陳菹。令人發瘡。毒熱病。勿食驢馬肉。勿食獐鹿肉。令人神覓不安。勿食韭。雲笈七籤

是月勿殺生。以順天道。孫真人語

是月勿食脾。以季月土旺在脾。恐死。烝投入故耳。月令忌

芟兒菜性寒。是月勿多食。令下焦冷。有損陽道。

是月莧菜初出。亦是鼈多之日。若同食。卽生鼈瘕。

如不信。只以莧葉裹鼈甲如豆大者。埋於土中。一

夕盡變爲鼈。農桑輯要

是月辰寅日。勿食魚凶。千金方

是月初一日十六日。忌裁衣交易。又十六日二十

七日。忌遠行水陸不吉。風上記

初五日。忌見一切生血。宜齋戒。

初九日。不宜問疾。楊公忌

勿食生葵。動風氣。勿食羊脯。三日以後有虫如馬

尾毒。能殺人。本艸



勿食百艸心。黃花菜。又云勿食蛟龍肉。令人飲食不化。神竟恍惚。發宿疾。百一歌

是月龍帶精入芹菜中。人誤食之。面青黃。肚脹大如妊。服糖水三吐出之。方愈。雲笈七籤

勿食鳥獸五臟。勿食小蒜。勿取深泉。續博物志

勿食雞子。終身昏亂。又云勿食大蒜。亦不可常食。

奪炁損心力。法天生意



