



飲 食 須 知

賈 銘 著

飲食須知

本館據學海類編
本排印初編各叢
書僅有此本

飲食藉以養生。而不知物性有相反相忌。叢然雜進。輕則五內不和。重則立興禍患。是養生者亦未嘗不害生也。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耳。華山老人識。

飲食須知目錄

卷一

水火

天雨水 附勞水

立春節雨水

梅雨水

液雨水

臘雪水

冰

露水

半天河水

屋漏水 附檐下水

冬霜

冰雹水

飲食須知 目錄

方諸水

千里水 附諸澆水 勞水

井水 附阿井水

節氣水

山巖泉水

乳穴水

溫泉 附朱砂泉 礬石泉

海水 附鹽漬

古冢中水 附楹爨中水

磨刀水

地漿

漿水

諸水有毒

齋水

燧火附五火

飩氣水

桑柴火

熟湯

竈下灰火

生熟湯

艾火附八木火

卷二

穀類

粳米

滔米

附狼尾草米 刺草米 東瀛子米 蘆草子米 藟草子米 菰米

糯米

藥米附社糠

稷米

大麥

黍米

小麥附麩 麸 飽 麩筋

蜀黍附玉蜀黍

蕎麥

粟米

苦蕎麥

秫米

麩麥

稗子米附稗子米

雀麥

胡麻

白芝麻

亞麻

大麻子仁

黑大豆 附小黑豆

黃大豆 附小青豆 赤白豆

赤豆

赤小豆

藜豆

藕豆

蠶豆

雲南豆

豇豆

豌豆 附綠

御米

薏苡仁

蕨粉

卷三

菜類

韭菜

薤

葱

小蒜

大蒜

芸薹菜

菘菜

芥菜 附芥子

- | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----|-----------------------|-----------------------|-------------------------|-----|-----|----|----|-----|-----|-----|----|-----------------------------|
| 芹菜 | 蕁菜 | 山藥 <small>附甘藷</small> | 芋艿 <small>附野芋</small> | 茄子 | 芫荽 | 胡蘿蔔 | 萊菔 | 苦菜 | 白豆菜 | 萵苣菜 | 菠菜 | 莧菜 | |
| 東風菜 | 蕹菜 | 馬蘭 | 黃瓜菜 | 紅花菜 <small>附黃花菜</small> | 白花菜 | 黎豆 | 落葵 | 苜蓿 | 紫菜 | 蕪菁 | 刀豆子 | 茭白 | 水芹 <small>附旱芹 赤芹 胡芹</small> |

薺菜

紫萁

蕺菜

蒲公英

翹搖

鹿藿

灰滌菜

秦艽藜

香椿苗

五茄芽

枸杞苗

甘菊苗

菘豆芽菜

竹筍

附諸筍

蘆筍

乾筍

荊芥

壺瓠

壺盧

冬瓜

南瓜

菜瓜

黃瓜

絲瓜

木耳

香蕈

天花蕈

磨菰蕈

附雞塊

土菌

附菌藥

羊豬蕈

葛花菜

地耳

飲食須知

目錄

石耳

紫菜

鹿角菜

海帶

龍鬚菜

海苔

石花菜

卷四

菓類

李子

榲桲

杏子 附杏仁 八擔杏仁

棠棣

桃子 附桃仁

柰子 附蘋果

栗子

林檎

棗子

石榴

柿子 附鹿心柿

橘子 附陳皮

梅子 附烏梅

柑子

梨

橙子 附橙皮

木瓜

香櫞 附佛手柑

金柑 枇杷 胡桃 楊梅 櫻桃 銀杏 榛子 松子 榧子 荔枝 龍眼 龍荔 橄欖 梧桐子 檳榔

飲食須知 目錄

蓮肉 藕 菱 芡實 茨菇 荸薺 甜瓜 西瓜 葡萄 甘蔗 落花生 香芋 甘露子 桑椹子 黃精

飲食須知 目錄

馬檳榔

椰子漿

菴羅果

卷五

味類

鹽

豆油

麻油

黑沙糖

白沙糖

蜂蜜

薄荷

萹荻

草豆寇

紅豆寇

諸果有毒

解諸果毒

收藏

食茱萸

川椒

胡椒

八角茴香

小茴香

薜蘿

桂皮

茶

酒

燒酒

卷六

魚類

酒糟

醋

醬

餡糖

豆腐

粉皮

乳酪

鯉魚

鯽魚

鰱魚

鮭魚

鱸魚

鱖魚

飲食須知

目錄

酥油

乳餅

魚膠

魚膾

魚鮮

生薑

鯉魚

鯖魚

白魚

回魚

鱖魚

鯊魚

龜肉

鼈肉

螃蟹

蚌肉

蜆肉

蛤蜊

蝗肉

蚶肉

淡菜

田螺

附螺蚌

海蚌

鱖魚

海蛇

鰻肉

海鰻

蛙

海參

燕窩

牡蠣肉

蠶肉

鯪鯉肉

蚌蛇肉

諸魚有毒

解諸魚毒

收藏銀魚鱖魚法

卷七

禽類

鵝肉

鴨肉

飲食須知

目錄

飲食須知 目錄

雞肉	桑屬肉
野鴨	鸚鵡肉
野雞	烏鴉肉
鶉鴿肉	喜鵲肉
雀肉	燕肉
鶉肉 附鶉肉	刺毛鶩
鸚鵡肉	孔雀肉
雁肉	鶉
鶉鳩肉	鴿肉
鶉雉肉	鶉肉
鶉雞肉	鴛鴦肉
白鶉肉 附黑鶉肉	鷓鴣肉
竹雞肉	貓頭鷹
英雞肉	諸鳥有毒
黃褐侯肉	

卷八

獸類

豬肉

羊肉

黃牛肉

狗肉

馬肉

驢肉

騾肉

鹿肉

麋肉

虎肉

豹肉

野豬肉

豪豬肉

駝肉

熊肉

山羊肉

羚羊肉

麂肉

麋肉

香麋肉

豬獐肉
附狗獐

兔肉

山獐肉

水獐肉

象肉

豺肉

飲食須知

目錄

飲食須知 目錄

狼肉
狐肉
狸肉
家貓肉
貉肉
野馬肉
犀角
老鼠肉

土撥鼠肉
貂鼠肉
黃鼠肉
黃鼠狼肉
蝟肉
諸肉有毒
解諸肉毒

飲食須知卷一

元 海昌賈 銘文鼎著

水火

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。立春節雨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。此水入甕易熟。沾衣易爛。人受其氣生病。物受其氣生黴。忌用造酒醋。澆垢如灰汁。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。酒席間則蠅自去。淹藏一切菓食。永不蟲蛀。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。百花草上露皆堪用。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。悞飲生惡瘡。滿脯肉中。人悞食之。成瘕。又簷下雨水入菜。有毒。亦勿悞食。冬霜味甘。性寒。收時用鷄羽掃入瓶中。密封陰處。久留不壞。

冰雹水味鹹。性冷。有毒。人食冰雹。必患瘟疫風顛之證。醬味不正。取一二升納甕中。卽還本味。

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。

千里水卽遠來活水。從西來者。謂之東流水。味甘。性平。順流水。其性順途而下流。急流水。其性急速而下。達。逆流水。其性洄瀾倒逆而上行。勞水。卽揚泛水。又謂之甘瀾水。用流水二斗。置大盆中。以杓高揚千萬徧。有沸珠相聚。乃取煎藥。蓋水鹹而體重。勞之則甘而輕。

井水味有甘淡鹹之異。性涼。凡井水遠從地脈來者爲上。如城市人家稠密。溝渠污水雜入井中者。不可用。須煎滾澄清。候鹼穢下墜。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。凡井以黑鉛爲底。能清水散結。人飲之。無疾。入丹砂鎮之。令人多壽。平旦第一汲爲井華水。取天一真氣浮于水面。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。穀雨水。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，瀝取爲藥。小滿芒種白露三節內水，竝有毒。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，卻瘡痢百病。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。瀑涌激湍之水，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，秤之重于他水，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，襲人肌膚。水熱者可燻豬羊毛，能熟蛋。廬山有溫泉池，飽食方浴，虛人忌之。新安黃山朱砂泉，春時水卽微紅色，可煮茗。長安驪山碧石泉，不甚作氣。朱砂泉雖微紅，似雄黃而不熱，有砒石處湯泉，浴之有毒，慎之。

海水性涼，秋冬味鹹，春夏味淡。碧海水味鹹，性微溫，有小毒。夜行海中，撥之有火星者，鹹水也。其色碧，故名碧海。鹽膽水卽鹽滷，味鹹苦，有大毒。凡六畜飲一合卽死。人飲亦然。今人用之點豆腐，煮四黃鈎物，服丹砂者忌之。

古冢中水性寒有毒，悞食殺人。糧罌中水味辛有毒，乃古冢中食罌中水也。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菜菜菌毒漿水炊粟米熱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。

齋水味酸鹹性涼能吐痰飲宿食婦人食多絕產。

飢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誤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果味博物志云浸至腰食瓜可五十枚至頸則無限也未知確否。

人感天地氤氳而產育資稟山川之氣相爲流連其美惡壽夭亦相關涉金石草木尙隨水土之性況人爲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瘖風氣多聾林氣多廢木氣多偃下氣多瘡石氣多力險氣多瘦暑氣多天寒氣多壽谷氣多痺邱氣多狂廣氣多仁陵氣多貪墜土人剛弱土人脆墟土人大沙土人細息土人美耗土人醜輕土多利重土多遲清水音小濁水音大湍水人輕遲水人重皆應其類也又河圖括地象云九州殊題水泉剛弱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。堯。豫。官。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。甘。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。常。知。

水。中。有。赤。脈。不。可。斷。井。中。沸。溢。不。可。飲。三。十。步。內。取。青。石。一。塊。投。之。卽。止。古。井。智。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。熱。醋。數。斗。可。入。古。冢。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。瘴。瘧。損。腳。力。澤。中。停。水。五。六。月。有。魚。鼈。遺。精。悞。飲。成。瘦。沙。河。中。水。飲。之。令。人。瘡。兩。山。夾。水。其。人。多。瘦。流。水。有。聲。其。人。多。瘦。花。瓶。水。悞。飲。殺。人。臘。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。要。疽。冷。水。沐。頭。熱。泔。沐。頭。竝。令。頭。風。女。人。尤。忌。經。宿。水。而。有。五。色。者。有。毒。勿。洗。手。時。病。後。浴。冷。水。損。心。胞。盛。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。水洗。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。新。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。檀。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。

桑柴火宜煎一切補藥。勿煮豬肉及鯀鱒魚。不可炙艾傷肌。

竈下灰火。謂之伏龍屎。不可蒸香祀神。

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。滋潤炎瘡。至愈不痛也。其夏金擊石鑽燧。八木之火。皆不可用。八木者。松火難瘥。柏火傷神。多汗。桑火傷肌肉。柘火傷氣脈。棗火傷內吐血。橘火傷營衛經絡。榆火傷骨失志。竹火傷筋損目也。

飲食須知卷二

穀類

粳米味甘。北粳涼。南粳溫。赤粳熱。白粳涼。晚白粳寒。新粳熱。陳粳涼。生性寒。熟性熱。新米乍食動風氣。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。不爾卽死。大人小兒嗜生米者成米瘕。飯落水缸內久則腐。腐則發泡浮水面。悞食發惡瘡。黃粱米味甘性平。其穗大毛長。不耐水旱。名曰竹根黃。其香美過於諸粱。黃者出西洛。白者出東吳。青者出襄陽。白青二粱味甘性微寒。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。香稻米味甘性糯。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。及癰疽瘡癤中痛。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。小貓犬食之。脚屈不能行人。多食令發風動氣。昏昏多睡。同雞肉雞子食。生虻蟲。食鴨肉傷者。多飲熱糯米泔可消。

稷米味甘性寒。關西謂之糜子米。又名稷米。早熟清香。一名高粱。卽黍之不粘者。多食發二十六種冷氣。病不可與瓠子同食。發冷病。但飲黍穰汁卽瘥。又不可與附子烏頭天雄同服。勿合馬肉食。

黍米味甘性溫。卽稷之粘者。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。其腳跼屈。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。醉臥黍穰。令人生厲。

蜀黍味甘澀。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。梢堪作筭。莖可織箔。席。編籬。供爨。其穀殼浸水色紅。可以紅酒。博物志云。地種蜀黍。年久多蛇。玉蜀黍卽番麥。味甘性平。

粟米味鹹。性微寒。卽小米也。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。卽粟之粘者。久食壅五臟氣。動風迷悶。性粘滯。易成黃積病。小兒不宜多食。傷鵝鴨成瘦者。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。螻蛄皆死。稗子米味甘澀。可食。

芮米味甘性寒。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。蒯草米味甘性平。苗似茅。可織席爲索。東牆子米味甘性平。蔓生如葵子。六月種。九月收。牛食之。尤肥。蓬草子米味酸澀。性平。生湖澤中。篩草子米一名自然穀。味甘性平。七月熟。生海洲。食之如大麥。菴米味甘性冷。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。食之可以濟飢也。

粟米味甘苦。性溫。卽發芽穀也。與麥芽同功。糝糠味甘性平。年荒亦可充飢。

大麥味鹹性涼。爲五穀之長。不動風氣。可久食。暴食似腳弱。爲下氣也。熟則有益。生冷損人。炒食則動脾久。

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。畱不壞。入藥尤良。新麥性熱。陳麥平和。服土茯苓威靈仙當歸者。忌溼麩。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。作麩和豬羊肉熱食。不過八九頓。卽患熱風。鬚眉脫落。還生亦希。溼邪以北人多此疾。勿同雉肉黃魚食。與諸礬相反。近服蠟礬等丸藥者。忌之。悞食令腹痛致死。蕎麥穰作薦。辟壁蝨。

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。

麩麥味甘性微寒。暴食似腳軟。動冷氣。久卽益人。作粢用。溫中消食。雀麥味甘性平。亦可救荒。充飢滑腸。

胡麻味甘性平。卽黑脂麻。修製蒸之不熟。令人髮落。泄瀉者勿食。

白脂麻味甘。生性寒。熟性熱。蒸熟者性溫。多食滑腸。抽入肌肉。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。卽壁蝨胡麻也。其實亦可榨油點燈。但氣惡不可食。

大麻子仁味甘。性平。卽火麻子也。先藏地中者。食之殺人。多食損血脈。滑精氣。痿陽道。婦人多食。卽發帶疾。食須去殼。殼有毒。而仁無毒也。

黑大豆味甘。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。多食發五藏結氣。令人體重。豬肉同食。令生內疾。小兒同炒。豆豬肉竝食。令壅氣。腹痛難止。致死。十有八九年十歲以上者。不畏也。服葶麻子者。忌炒黑豆。犯之。脹滿致死。服厚朴者。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。不可同豬肉食。小青豆赤白。豆性味相似。竝不可與魚及羊肉同食。

赤豆味甘。酸。性平。同鯉魚鮮食。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。不可同魚鮮食。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。

菘豆味甘。性寒。宜連皮用。去皮則令人少壅氣。蓋皮寒而肉平也。反樞子。害人。合鯉魚鮮食久。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。卽解。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。卽野豌豆。

御米味甘性平。多食利二便。動膀胱氣。此卽罌粟子也。

意苡仁味甘性微寒。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。令腳軟不能行。生食蕨粉。成蛇痕。能消人陽事。非良物也。勿同莧菜食。

飲食須知卷三

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。爲其生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。生葱合棗食。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。令人多忘。損目明。絕血脈。發癩疾。患狐臭。蠹齒。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。忌諸葱。竝與蜜相反。

小蒜味辛性溫。有小毒。其葉和煮食物。其根比大蒜頭小而瓣少。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。生食增毒。熟食發姪。有損性靈也。

大蒜味辛性溫。有毒。生食傷肝氣。損目光。而無顏色。傷肺傷脾。生蒜合青魚鮮鱒魚食。令人腹內生瘡。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。令人喘悖。多食生蒜行房。損肝失色。凡服一切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。

莧菜味甘性冷利。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。以莧菜封裹。置土坑內。以土蓋之。一宿盡變。

成小髓也。

菠菜味甘性冷滑。多食令人腳弱。發腰痛。動冷氣。先患腹冷者必破腹。不可與鮠魚同食。發霍亂。北人食煤火薰炙肉麪食。此則平。南人食溼熱魚米。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。葉有白毛。同酪食。生蟲蠹。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。卽苦蕒。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。

萊菔根辛甘。葉辛苦性溫。卽蘿蔔。能解豆腐麪毒。不可與地黃同食。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。卽胡荽。多食傷神健忘出汗。有狐臭口氣。羸齒脚氣金瘡者。竝不可食。久病人食之。脚輒同斜。蒿食令人汗臭難瘥。根發痼疾。凡服一切補藥及白朮牡丹皮者忌之。勿同豬肉食。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

芋艿味辛甘性平滑有小毒生則味葢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

山藥味甘性溫平同鮑魚食不益人同麪食動氣入藥忌鐵器甘藷味甘性平

苧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鮮食竝害人

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被犬嚙者食之卽發永不瘥也合

豬肉食令人無顏色食蒜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熟食令擁氣不下損胃傷齒落毛髮令人

顏色惡發痔瘡七月閒有蠟蟲著上悞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髓瘦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。成蛟龍瘕。服錫餹二三盤。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。卽毛芹也。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。胡芹生卑溼地。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。悞食成蛟龍瘕。和醋食。令人損齒。忌同芹菜。茭白味甘淡。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。卽諸葛菜。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。卽甜菜。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。澆。性平。多食令冷氣入筋中。卽瘦人。同蜜食。令人下痢。

落葵葉味酸。性寒滑。卽胭脂菜。脾冷人不可食。曾被犬囓者食之。終身不瘥。

黎豆味甘。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。不可與豬心肺同食。

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。醃藏作茹甚良。

草決明味甘性涼。春採爲蔬。花子皆堪點茶。

薤菜味甘性平。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。飢歲采之。水調成塊。煮

粥。甚粘滑。患氣病人食之。動冷氣。不與麪同食。令人背悶。服丹石人不可食。

藜菜味酸性平。一名鵝腸菜。同魚鮮食。發消渴病。令人健忘。性能去惡血。不可久食。恐血盡也。

藜菜味辛。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。解毒。一名黃花地丁草。

翹搖味辛性平。卽野蠶豆。生食令人吐水。

鹿藿味甘性平。卽野菘豆。生熟皆可食。其子可煮食。或磨麪作餅蒸。

灰滌菜味甘性平。殺刺毛蟲蜘蛛咬毒。其子可磨粉炊飯。

秦菽藜味辛性溫。於生菜中最稱香美。

香椿苗味甘辛。性平。多食昏神。薰十二經脈。同豬肉熱麪食。多令人中滿。

五茄芽味甘辛。性溫。

枸杞苗味甘苦。性寒。解麪毒。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。小兒食多成瘕。同羊肝食。令人目盲。勿同沙糖食。

筍筍味菘難食。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。則味不葷。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。勿與黃鰮魚同食。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。或牛馬踏踐則變而爲苦。

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。爲下氣也。冷者食之瘦人。

九月食之。令人反胃。陰虛久病及反胃者。竝忌食之。白瓜子久食寒中。

南瓜味甘性溫。多食發腳氣黃疸。同羊肉食。令人氣壅。忌與豬肝赤豆蕎麥麩同食。

菜瓜味甘淡。性寒。時病後不可食。同牛乳魚鮮食。竝成疾。生食冷中動氣。食心痛臍下癥結。多食令人虛

弱不能行。小兒尤甚。發瘡疥。空心生食。令胃脘痛。菜瓜能暗人耳目。觀驢馬食之。卽眼爛。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。積瘀熱。發注氣。令人虛熱上逆。患腳氣虛腫及諸

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。夜視有光

者。欲爛不生蟲者。赤色及仰生者。竝有毒。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。不可合雉肉野鴨鶉鶉食。中其毒者。生擣冬瓜蔓汁。竝地漿

可解。

香蕈味甘性平。感陰溼之氣而成。善發冷氣。多和生薑食良。生山僻處者。有毒殺人。阜英覃有毒。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。

磨菰蕈味甘性寒。一云有毒。不可多食。動風氣發病。勿同雉肉食。雞嶠味甘性平。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。擁經脈。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。竝有毒。殺人。勿同雉肉鷓鴣食。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。

羊肚蕈味甘性寒。患冷積腹痛泄瀉者勿食。

葛花菜味甘性涼。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。見日卽不堪用。俗名地踏菰。

石耳味甘性平。味勝木耳。

鹿角菜味甘性大寒。解麪毒。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。

飲食須知卷四

果類

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。鷄子。鴨肉。鴨子。食損五臟。同漿水。食令霍亂。勿同麋鹿麋肉食。李味苦澀者不可食。不沈水者有毒。勿食。服朮人忌之。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。令膈熱。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。湯經宿者。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。八旦杏仁味甘。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。同髓肉食。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。五果列桃爲下。服朮人忌之。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。再經日曬。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。令齒不生。患風疾及水腫者。竝不宜食。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。以潤沙密藏。夏初尙如新也。如苞未樹上自墜者。不能久藏。且易腐。

棗子味甘。生性熱。熟性平。生食多令人熱渴膨脹。動臟腑。損脾元。助溼熱。患寒熱胃弱羸瘦人不可食。同

蜜食。損五臟。熟棗多食。令人齒黃生蠱。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。助溼熱。患齒病疳病蟲匿及中滿者勿食。小兒食多生疳。棗葉微毒。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。乾柿勿同鼈肉食。難消成積。凡紅柿未熟者。以冷鹽湯浸。可經年

許。但鹽藏者微有毒。

梅子味酸性平。多食損齒傷筋。蝕脾胃。令人膈上痰熱。服黃精人忌之。不可與豬羊肉麋鹿麋肉同食。食

梅齒饒者。嚼胡桃肉解之。梅子同韶粉食。不酸不硬牙。烏梅性溫。忌豬肉。白梅與烏梅同功。暗香湯。取

半開梅花。溶蠟封花口。投蜜罐中。每取一二朵。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。洗徵衣。即去甚妙。

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。梨與蘿蔔相開

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。

木瓜味酸澀。性溫。忌鐵器。多食損齒傷骨。以鉛霜或胡粉塗之。則失酢味。且無渣。木瓜樹作桶。濯足。甚益

人。

椴棹味酸甘。性微溫。形似木瓜而有毛。其氣甚香。多食發熱毒。澀血脈。聚胸膈痰。同車螯食。發疝氣。臥時生食。多令胃脘痞塞。

棠毬味酸甘。性微溫。生食多令人嘈煩易飢。脾胃弱者及齒齲人勿食。

柰子味苦甘酸澀。性寒微毒。多食令人肺寒臃脹。凡病人食之尤甚。蘋果味甘性平。一名頻婆。比柰圓大。味更風美。

林檎味甘酸。性溫。俗名花紅。多食令人百脈弱。發熱生痰滯氣。發瘡癩。令人好睡。其子食之。令人心煩。林檎樹生毛蟲。埋蠶蛾於下。或以洗魚水澆之。即止。

石榴味甘酸澀。性溫。多食令人損肺。傷齒。令黑。戀膈生痰。凡服食藥物人忌之。

橘子味甘酸。性溫。多食戀膈生痰。滯肺氣。同螃蟹食。令患軟癱。同獾肉食。令惡心。勿與檳榔同食。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。小兒多食成積。松毛裏橘。留百日不乾。綠豆亦可。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。即用柑皮煎湯。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。同獾肉食。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。勿同檳榔食。

香櫞味辛酸。性溫。揉蒜罨其蒂上。則香更充溢。浸汁浣葛紵。勝似酸漿也。佛手柑味辛甘。性平。與香櫞功

用相同。

金柑味甘酸。性溫。藏綠豆中。經時不變。

枇杷味甘酸。性平。多食動脾發痰助溼。同麪食及炙肉食。發黃病。壅溼熱氣。

胡桃肉味甘。衣漚。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。連衣食斂

肺氣。不可合雉肉野鴨同食。胡桃肉與銅錢共食。卽成粉。食酸齒齲。細嚼桃肉卽解。去衣法。凡胡桃一

觔。用甘蔗節五六段。和湯煮透。經一宿。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。損齒傷筋。有火病者勿食。忌與生葱同食。以柿漆拌核曝之。仁自

裂出。

櫻桃味甘漚。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。宿有溼熱病及喘嗽者。食之加劇。且有死者。過食太多。發肺癰肺痿。其葉同老鵝煮。易輒熟。

銀杏味甘苦漚。性溫。有小毒。卽白果。生食引疳。熟食多令人臃脹。壅氣動風。小兒食多昏霍。發驚引疳。同

鰻鱺食。患輒風。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

發爆。生搗能滌衣帛油膩。

榛子味甘。性平。凡收藏榛松瓜仁類。以燈心剪碎。和入罐內。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。凡松子細果。將油者。攤竹紙焙之。還好。榧子味甘澆。性熱。同鴉肉食。患斷節風。又令氣上壅。反菘豆能殺人。豬脂炒榧。黑皮自脫。同甘蔗食。其渣自輒。榧煮素羹。味更聒美。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。令卽齧腫口痛。患火病及齒齩人尤忌之。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。人纔采動。烏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。以針刺荔殼數孔。蜜水浸盃內。隔湯蒸透。肉滿甘美。

龍眼味甘性平。生者用沸湯淪過。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。得鹽不苦澆。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。熬如黑飴。謂之欖糖。用粘船隙。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。

檳榔味苦辛澆。性溫。頭圓矮平者爲榔。形尖紫文者爲檳。檳力小。榔力大。勿經火。若熟使。不如不用。鳩鳥

多集檳榔樹上。其外皮卽大腹皮也。宜依法洗製。方可用之。檳榔得扶留藤瓦壘子灰同咀嚼之。吐去紅水一口。則柔滑甘美。多食則發熱。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。煎湯洗鐵垢。自新。蓮花及蕊鬚忌地黃。葱蒜。花畏桐油。

藕味甘性平。生食過多。亦令冷中。少和鹽水食。益口齒。同油燻米麩果食。則無渣。忌鐵器。

菱味甘性平。生食多傷臟腑。損陽氣。痿莖生蟻蟲。水果中最不治病。熟食多令腹滯氣。腹脹飲薑汁酒。一杯可解。或含吳茱萸。咽津亦妙。同蜂蜜食。生蠟蟲。小兒秋後食多。令臍下痛。花開背日。芡花開向日。故菱寒而芡暖。熟乾性平。生則冷利。四角三角爲菱。兩角爲芡。功用相同。勿合犬肉食。

芡實味甘性平。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。芡實一斗。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。發脚氣。患癱瘓風。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。勿同吳茱萸食。

荸薺味甘性寒滑。卽地栗。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。及陰下溼痒生瘡。動宿疾。癥癖。損陽氣。下痢。令人虛羸。手足乏力。憊憊氣弱。同油餅食。作瀉。病後食之。成反胃。患脚氣者。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。沈水者。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。瓜氣以瓜割破。曝日中。少頃食。卽冷如冰。近糯米。粘酒氣。卽易爛。貓踏之易沙。

葡萄味甘。酸。性微溫。多食助熱。令人卒煩悶昏目。甘草作釘。鉞葡萄立死。以麝香入樹皮內。結葡萄盡作香氣。其藤穿過棗樹。則實味更美。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。則渣輒燒。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。詭名長生果。味辛。苦。甘。性冷。形

似豆莢。子如蓮肉。同生黃瓜及鴨蛋食。往往殺人。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。卽草石蠶。不宜生食。多食令生寸白蟲。與諸魚同食。令人吐。或以蘿蔔瀆及鹽菹水收之。則不黑。亦可醬漬蜜藏。

桑椹子味甘酸。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。

馬檳榔味苦甘。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。食其肉則不飢。飲其漿則增渴。

菴羅果味甘性溫。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。

諸果有毒。凡果未成核者。食之令人發癰瘡及寒熱。果落地。有惡蟲緣過者。食之令人患九漏。果

雙仁者有毒殺人。瓜雙蒂者。洗水者皆有毒殺人。凡果忽有異常者。根下必有毒蛇惡物。其氣薰

蒸所致。食之立殺人。

解諸果之毒。燒豬骨灰爲末。水服。

收藏青梅枇杷橄欖橙李菱瓜類。以臘水入些少銅青末。密封於淨罐內。久留色不變。或用臘水入薄荷

明礬少許。將諸果各浸瓮內。久藏味佳。且不變色。

飲食須知卷五

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。多食則脈凝滯而變色。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。用鹽播椒味佳。

豆油味辛甘性冷微毒。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。損齒發疳。同鱈魚食。生疳蟲。同葵菜食。成流癖。同筍食。成瘕。令身重不能行。今人每用爲調和。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。多食發溼熱病。生蟲蠹。小兒尤宜少食。凡蜜餞諸果。用細辛置於頂。不蟲蛇。

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。與髓相反。貓食之醉。凡收薄荷者。須隔夜以糞水澆之。雨後乃可刈收。則性涼。不尔不涼也。

萹荑味辛性熱。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。

食茱萸味辛苦。性大熱。多食動脾火。發浮腫虛悲。發瘡痔。有目疾火證者忌食。勿同茨菇食。

川椒味辛性熱。有毒。多食令人乏氣。傷血脈。凡有實熱喘以嗽。及暴赤火眼者。勿食椒。五月食椒。損氣傷心。令人多忘。閉口者殺人。中其毒者。用涼水麻仁漿解之。川椒肉厚皮皺。其子光黑。如人子。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。病咽喉口齒及腸紅痔漏者忌之。妊婦食之。令助胎熱。子生瘡疥。

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。

蒔蘿味辛性溫。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。

茶味苦而甘。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。寒入腎經。令人腰脚膀胱冷痛。兼患水腫。攣痺諸疾。尤忌將鹽點茶。或同鹹味食。如引賊入腎。空心切不可飲。同樵食。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。況真茶既少。雜茶更多。民生日用。受其害者。豈可勝言。婦嫗蹈其弊者更甚。服威靈仙土茯苓者。忌之。服史君子者。忌飲熱茶。犯之卽瀉。茶子搗仁洗衣。去油膩。廣南一種苦荬。性大寒。胃冷人勿食。

酒類甚多。其味有甘苦酸淡辛澀不一。其性皆熱。有毒。多飲助火生痰。昏神。輭體。損筋骨。傷脾胃。耗肺氣。天人壽。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。酒醉臥黍稷。食豬肉。患大風。酒同芥食。及合辛辣等物。緩人筋骨。酒後飲茶多。傷腎聚痰。成水腫。及攣痛。腰脚重墜。膀胱疝證。腹下冷痛。消渴痰飲。久飲過度。令人精薄無子。醉臥當風。成癱風癱瘓。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。滯血化爲癰疽。中一切砒蠱等毒。從酒得者不治。凡飲酒宜溫。不宜熱。宜少。不宜多。飲冷酒。成手戰。有火證。目疾。失血。痰嗽。痔漏。瘡疥者。竝宜忌之。飲酒者喜鹹惡甘。勿同甜物。食枳椇葛花赤豆花菜豆粉。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罐內。可變好。

燒酒味甘辛。性大熱。有毒。多飲敗胃傷膽。潰髓弱筋。傷神損壽。有火證者忌之。同薑蒜犬肉食。令人生痔。發痼疾。妊婦飲之。令子驚癇。過飲發燒者。以新汲冷水浸之。或浸髮。即醒。中其毒者。服鹽冷水菘豆粉。可少解。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。臘月者可久留。有火熱病及喘嗽者。勿食糟物。

醋味酸甘苦。性微溫。解魚肉瓜菜毒。米醋乃良。多食損筋骨。傷胃氣。不益男子。損齒滅顏。能發毒。不可同諸藥食。服茯苓丹參葶藶藥者忌之。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。多食助溼發瘡。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。令癥黑。服甘遂者忌之。

飴糖味甘。性溫。多食生痰助火。動脾風。發溼熱。患中滿吐逆祕結牙齦赤目疖病者。切忌食之。勿同豬心肺食。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。食菘菹杏仁可解。

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。患脾痢者勿食。羊乳酪同魚鮓食。成痕。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。不宜食。

魚膠味甘鹹。性平。脾胃虛者。宜少食之。回魚者性寒。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。食生鱸。成瘕爲怪病。過食不消者。用馬鞭草汁和酒服可化。勿同豬肝食。

魚鮮味甘鹹。性平。諸魚皆可作酢。多食難化。發瘡疥。防雜髮害人。生酢損人。食之動脾胃病。同胡荽、同葵

菜、同豆蔻、同麥醬、同菘豆、同蒜食。竝令消渴及霍亂。無鱗魚鮮尤不益人。

生薑味辛甘。肉性溫。皮性寒。生發散。熱溫中。多食損心氣。發目疾。五痔失血。凡患瘡癩人食之。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。忌同豬肉牛肉

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。

飲食須知卷六

魚類

鯉魚味甘性平。其脊鱗一道。從頭至尾。無大小。皆三十六鱗。陰極則陽復。故能發風動火。同犬肉豆蘆食。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。服天門冬紫蘇龍骨硃砂人忌食。鯉脊上兩筋及黑血有毒。溪間生者毒在腦。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。鯉魚子合豬肝食。能害人。勿同雞肉雞子食。

鮑魚味甘性溫。同蒜食。助熱。同沙糖食。生疔蟲。同芥菜食。發浮腫。同雞雉鹿猴肉及豬肝食。生癰疽。服麥門冬者。食之害人。鮑魚子忌同豬肝食。

鰻魚味甘性溫。患疔痢者勿食。

鱒魚味甘性平。多食發痼疾及瘡疥疔疾。

鱸魚味甘性平。有小毒。多食發瘡腫。成痲癬。勿同乳酪食。肝不可食。剝人面皮。中鱸魚毒者。多飲蘆根汁可解。

鱖魚味甘性平。鬚刺凡十二。以應十二月。誤梗害人。以橄欖核磨水服之可解。

鮠魚味甘性溫。多食令人熱中發渴。或發瘡疥。

鯖魚味甘性甘平。作鮮與服石人相反。勿與生胡荽麥醬豆菴生葵菜同食。服朮人忌之。

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。經宿者勿食。令人腹冷。炙食亦少。

動氣。患瘡癩者勿食。能發膿。

回魚味甘性平。多食動痼疾。同野豬雉肉食。令人發癩。同鹿肉食。殺人。赤目赤鬚者忌食。

鯨魚味甘性溫。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。

鱗魚味甘性溫。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。

鱣殘魚味甘性平。鮮。多食令人發瘡疥。及小兒赤遊風。曬乾者名銀魚。又一種鱖魚。形似鱣殘。但喙上多

生一鍼。功用相同。

鱸魚味甘性溫。狀似鮠而色黑。其頭最大。俗呼花鮠。鮠之美在腹。鱸之美在頭。其目旁有乙骨。食魚去乙

是矣。多食動風熱。發瘡疥。

鱒魚味甘性溫。一名赤眼魚。多食動風氣。助溼熱。發瘡癩癬疥及痼疾。

鮠魚味甘性溫。卽草魚。多食發諸瘡及溼毒流氣痰核病。

石首魚味甘性平。俗名黃魚。曝乾爲白鯊。食之能消瓜成水。又一種黃花魚。形狀相似。但色黑耳。

勒魚味甘性平。乾者謂之勒鯊。甜瓜生者。用勒魚骨插蒂上。一夜便熟。石首鯊骨亦然。

鰮魚味甘性平和。生薑粳米煮骨皆輒。其子有毒。食之令人下痢。
杜父魚味甘性溫。狀似鯊而短尾。岐頭大口闊。身黃黑有斑。脊有刺。患瘡癩者忌食。脊有細蟲如髮。宜去之。

鱧魚味甘性寒。卽黑魚。有瘡人不可食。令癢白。食之無益。能發痼疾。

鰻鱺魚味甘性微溫。有小毒。同白果食。患輒風。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。無鰓者。背有白點者。腹有黑斑者。竝有毒。食之殺人。尖頭劍脊黑色者。有毒。食之無味。其骨燒烟熏蚊。令化爲水。熏氈及屋舍。竹木。斷蛙蟲。置書笥衣箱。不生蠹。海鰻鱺性味相同。暖而不補。一種肉粗無油者。有毒。勿食。乾者名風鰻。

鱒魚味甘性大溫。卽黃鱒。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。面項下有白點。此乃蛇變者。急宜棄之。以蒜瓣投缸中。則羣鱒跳擲不已。亦物性相制也。煮鱒忌桑柴火。食鱒中毒。食蟹卽解。

鱮魚味甘性平。卽泥鳅魚。同白犬血。肉食。和燈心煮。鱮甚妙。忌桑柴煮。

鱸魚味甘性平。有小毒。卽黃魚。俗呼箸甲魚。多食生痰助熱。發風動氣。發瘡疥。同蕎麥麪食。令人失音。作鮓食。令人難剋化。服荊芥藥者忌之。

鱒魚味甘性平。卽鱒鯉魚。一名鮪魚。多食動風氣。發一切瘡疥。久食令人心痛腰疼。同筍乾食。發癱瘓。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。患風噎澁。同野豬肉食。令吐瀉。同雉肉食。生癰瘤。同鹿肉食。令筋甲縮。赤目赤鬚無腮者。並有毒。悞食殺人。反荊芥。

黃頰魚味甘性平。微毒。一名缺亂。狀似小鮎。身青黃色。顴下有二橫骨。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。反荊芥。能害人。

河豚味甘性溫。有毒。海中者大毒。多食發風助溼動疾。有痼痰瘡瘍者不可食。與荊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。食之竝能殺人。三月後卽肉內生斑。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。赤目者。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。食此不可盡飽。宜防發脹耳。

鱣魚味甘性平。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。則劃然深入。其子及腸有毒。悞食令人吐瀉。飲魚尾草汁少許解之。

黃鱔魚味甘性溫。此魚闊不逾寸。長不近尺。其油點燈。令人昏目。

鱖魚味甘性平。俗名春魚。春月閒從巖穴中隨水流出。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。止堪養玩。魚啖橄欖渣肥皂水。鵝糞卽死。得白楊皮不生蟲。

比目魚味甘性平。多食動風氣。有風溼病者勿食。

鮪魚味甘性平。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。虎沙能咬人形。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。但逾年則迹滅。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。烏賊遇小滿。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。以魚扈竹及海獺皮

解之。

竹魚味甘性平。出廣南桂林湘江。狀似鱖魚而少骨刺。色青翠可愛。鱗間有朱點。多食發瘡疾。

鼈肉味甘性冷。同豬兔鴨肉食。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。腹下有王字形十字文者。腹有蛇紋者。目白者。山上生者。名旱鼈。竝有毒。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。以蛇鼈爲匹。故燒鼈脂。可以致鼈。遇蚊叮。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。其性畏葱及桑灰。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。同豬肉菰米瓜苳食。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。蚊嚼則死。香油抹眼。入水不沈。老桑煮之。易爛。龜尿磨瓷器。能令軟。磨墨書石。能入數分。取龜尿。以豬鬃或松葉刺其鼻。卽出。金線綠毛龜。置書笥辟蠹。呷蛇龜甲肉俱毒。不可食之。

鼈肉味甘性平。微毒。裂而懸之。一夜便覺垂長至地。聞人聲則收。腸屬於首。以鼈爲雌。其脂摩鐵則明。老能變魅。非急。弗食之。

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。

棗荊芥食。同柿食。令成冷積腹痛。服木香汁可解。未經霜蟹有毒。腹中有蟲如小木髓子而白者。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。竝有毒。不可食。中其毒者。服冬瓜汁。豉汁。紫蘇汁。蒜汁。蘆根汁。皆可解之。糟蟹罐上放阜莢半錠。可久留不壞。罐底入炭一塊。不沙。見燈易沙。得椒易臄。得阜莢或蒜及韶粉。可免沙臄。得白芷則黃不散。得葱及五味子同煮。則色不變。其黃能化漆爲水。其螯燒烟。可集鼠。螫蟻有毒。食多發吐痢。又有劍蟹之類。竝有毒。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。

蝗肉味甘。性溫。天行病後不可食之。

蚶肉味甘。性微溫。多食令人壅氣。同飯食。不口乾。車渠蓋瓦壘之。大者作杯。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。服丹石人食之。令腸結。燒食卽苦。不宜人。

少米先煮熟。後去毛。再入蘿蔔。或紫蘇。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。

細長者名海螵。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。取必雙得。其血碧色。尾有珠。

如粟。燒脂可以集鼠。蚊螿即死。小者名鬼鱉。食之害人。

海蛇味鹹。性溫。即海蜚。無口眼腹翅。塊然一物。以蝦爲目。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。令腳弱。雞犬食之。

亦令腳屈弱。生水田溝渠中者有毒。切勿以熱飯盛密器內。作鮮食。毒人至死。鰕無鬚者。腹下通黑。及

煮熟色變白者。竝有毒。不可食。勿與鹿麋肉豬肉雞肉同食。妊婦食之。令子難產。

海鰕味甘鹹。性平。有小毒。同豬肉食。令人多睡。閩中有五色鰕。長尺餘。曝乾爲對鰕。功用相同。

蛙味甘性寒。即田雞。其骨熱食之。令小便淋。妊婦食之。令子聲啞。壽夭。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。漁人多以蟾蜍去皮僞充。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。令人無髭。

鼈肉味甘性溫。有小毒。食之發冷氣痲疾。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。

鱖鯉肉味甘澇。性溫。有毒。即穿山甲。其肉最動風。風疾人纔食數瓣。其疾一發。四肢頓廢。

蚺蛇肉味甘性溫。有小毒。四月勿食。其膾著醋。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。逆顛。全顛。無顛。白鬚。腦白連珠。腹下丹

字形。形狀異常者。竝有毒。食之殺人。凡一切無鱗魚皆有毒。宜少食之。妊婦食之。竝難產育。令子

多疾也。

紫荊花入魚羹中食之殺人。

解諸魚毒。黑豆汁。馬鞭草汁。橘皮。大黃。蘆根汁。朴硝湯飲之皆可解。凡中鰵鱒鰕鱉鰕

蝮毒。令臍下痛。才便秘。用豆豉一合。煎濃汁。頻飲之。可解。

收藏銀魚。鯨魚。以乾豬草一處。不變色味。藏白鯨。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。

飲食須知卷七

禽類

鵝肉味甘性寒。蒼鵝性冷有毒。嫩鵝有毒。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。鵝血味鹹微毒。鵝卵味甘性溫。多食鵝卵發痼疾。蒼鵝下櫻桃葉數片易梗。

鴨肉味甘性寒。黑鴨有毒。滑中發冷利。患腳氣人忌食之。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。令脚軟。患瘡毒人食之。令惡肉突出。不可合鼈肉。李子食害人。合桑椹食。令妊婦生子不順。過食鴨肉所傷成瘕者。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。竝令人瀉痢。同魚汁食。成心瘕。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。生蟪蟲。小兒食多。腹内生蟲。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。食黃雌雞。患骨蒸熱者勿食。雞有五色者。元雞白首者。六指者。四距者。雞死足不伸者。闔雞能啼者。竝有毒。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。爲不利人。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。同獺肉食。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。紫蘇子能消。人踏抱出雞子殼。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。同菌蕈木耳食。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。或遁尸病。自死爪甲不伸者。食之殺人。不可與鹿肉豬肝鮑魚鮎魚回魚同食。

鵝肉味甘鹹。性平。食多減一切藥力。其血解百藥毒。不可與饜肉同食。

雀肉味甘性溫。勿同豬肝及李食。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。令子面肝。服朮人忌之。

鶉肉味甘性平。不可同豬肝食。令人生黑子。同木耳菌子食。令人發痔。鶉毛有斑點。善搏鬪。始由蝦蟆黃魚所化。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。終復爲鼠。夏有冬無。今通呼爲鶉鶉也。

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。不食爲妙。久食動氣。禮記云。食雁去腎。不利人也。鷓鴣肉味甘性熱。卽突厥雀。形似雌雉。鼠腳無後趾。歧尾。愍急羣飛。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。同豆豉食。害人。卵同葱食。生寸白蟲。一名山鷓。山鷓有四種。似雉而尾長三四尺者。爲鷓雉。似鷓而尾長五六尺。能走且鳴者。爲鷓雉。俗通呼鷓矣。似鷓而小。首有采毛。爲駮鷓。似雉而腹有采色。爲錦鷓。俗通呼爲錦鷓矣。又有吐綬鷓。每春夏晴明。徐舒頷。下錦綬。文采煥爛。斂卽不見。養之竝辟火災。食之有毒。

鷓雞肉味甘性平。初病後勿食。鷓氣猛。鬪期必死。

白鷓肉味甘性平。患瘡癩者勿食。黑鷓氣味相同。

竹雞肉味甘性平。卽泥滑滑。諺云。家有竹雞啼。白蟻化爲泥。亦辟壁蝨。

英雞肉味甘性溫。常食石英。秋月卽無。

黃褐侯肉味甘性平。卽青佳。多食發喉痺。用生薑可解。

桑鴈肉味甘性溫。卽蠟嘴。初病後食勿。

鸚鵡肉味甘性平。卽八哥。天寒欲雪。卽羣飛如告。鸚鵡不逾濟。地氣使然也。

烏鴉肉味酸澁。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匹絹者令人家富也窩穴北向尾屈色白者是數百歲燕仙經謂之肉芝

刺毛鴛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

鵝即魚鷹能啖蛇其肉腥惡不可食

鷓鴣有毒同酒食令人久醉健忘

鶴肉有毒頂血飲之立死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爲鶴巽極成震陰變

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

貓頭鷹夜勿煮炙能引鬼魅

諸鳥有毒 凡鳥自死自閉 自死足不伸 白鳥元首 元鳥白首 三足 六指 異形異色 四

翼 肝色青者 野禽生卵有八字形者竝有毒食之殺人

飲食須知卷八

獸類

豬肉味苦性微寒。有小毒。牡曰豕。牝曰彘。子曰豚。牡而去勢曰豮。生江南者。謂之江豬。惟豮肉無毒。多食閉血脈。弱筋骨。虛人肌。疫病者。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。江豬多食。令人體重。作肺少。有腥氣。久食解藥力。動風發疾。傷寒瘡痢。痰痼痔漏。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。同鮑魚。及黃豆。食令人滯氣。同葵菜。食令人少氣。同蕎麥麵食。患熱風。脫鬚眉毛髮。同生薑食。生面斑。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。豬肉毒在首。故有病者忌之。項肉。俗名槽頭肉。肥脰能動風。脂膏勿令中水。臘月者。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。今人以鹽酒食豬腦。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。豬臨殺。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。及同魚膾食。生癰疽。同鯉魚。鮒魚食。傷神。同鴨。鶩食。

生而黠。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。卽腰子。久食令人傷腎。少子虛寒者尤忌。冬月食之。損真氣。發虛壅。膈脂微毒。男子多食損陽。豬鼻唇多食動風氣。凡花豬、病豬、白蹄豬、自死豬。煮汁黃者爲黃鑣。豬肉中有米星爲□□。俱不可食。燒肉忌桑柴。凡煮肉同阜莢子、桑白皮、高良薑、黃蠟。不發風氣。得舊籬篾易熟。煮肉封鍋。入楮實子二三十粒。易爛且香。夏天用醋煮肉。可畱數日。煮臘肉將熟。以紅炭投鍋內。則不油。葢氣洗豬肚用麩。洗腸臟用砂糖。能去穢氣。中病豬毒。燒豬屎爲末。水服錢許。三次可瘥。過食豬肉傷。燒豬骨爲末。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。反半夏、菖蒲。同蕎麥麩、豆醬食。發痼疾。同醋食。傷人心。同鮮鱸酪食。害人。熱病疫證瘧疾。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。凡豬羊血食久。鼻中毛出。晝夜長五寸。漸如繩。痛不可忍。摘去復生。惟用乳石、硃砂等分爲丸。臨臥服十九。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。作腸癰。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。同豬肉及梅子小豆食。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。同胡桃及萊菔煮。不燥。同竹臚煮。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。竝有毒。食之生癰。中羊肉毒者。飲甘草湯解之。過食羊肉傷者。多食棗子草果可消。

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。血脈已絕。骨髓已竭。不可食之。悞食。令人生疔。暴亡。發痼疾。疥癬。洞下。疰病。瘋牛暴死者。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。疥牛食之發癢。黃牛水牛合豬肉及黍米酒食。竝生寸白蟲。同韭薤食。合生蠶食。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。生瘕。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。令斑人鬚髮。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。或豬牙灰水服。或生薑蒲搗酒。或甘草湯解之。豬脂化湯。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。勿炙食。令消渴。妊婦食之。令子無聲。且生蟲。疫證及熱病後食之。殺人。勿同鯉魚鱒魚牛腸食。令人多病。春末夏初多獠犬。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。竝不可食。白狗血和白雞肉。烏雞肉。白雞肝。白羊肉。蒲子羹等食。皆病人。白犬乳酒服。能斷酒。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。十有九死。同薑食。發氣嗽。同豬肉食。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。無夜眼。白馬青蹄。白馬黑頭者。竝不可食。令人癩。馬鞍下肉色黑。及馬自死者。形色異常者。竝有毒。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。令齒疏損。近人多用燒灰揩拭。最腐齒。齧馬腦有毒。食之令人發癩。馬血有大毒。生馬血入人肉中。一二日便腫起。連心卽死。有人剝馬傷手。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。馬尿。馬屎。竝令加劇。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。食馬肉毒發而心悶者。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。豬骨灰。牡鼠屎。豆豉。狗

屎灰人頭垢竝水服可解。中疔疥馬毒者。澤蘭根汁。豬牙灰。甘菊根汁俱水服。或生薑蒲酒解之。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。以豬槽飼馬。石灰泥馬槽。馬汗著門竝令馬落駒。繫獼猴於厩。辟馬病。馬頭骨埋於午地。宜蠶。浸於上流。絕水蟻蟲。

驢肉味甘性平。與荊芥茶相反。同食殺人。同鳧苳食。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。竝有毒。忌食。疥癩及破爛瘦損者。食之生疔腫。將熱驢血和麻油一盞。攪去沫。煮熟成白色。亦一異也。妊婦食之。令子難產。勿同豬肉食。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。爲馱騾。牡驢交牛而生者。爲馱駝。牡牛交驢而生者。爲馱騾。牡牛交馬而生者。爲馱驢。今俗通呼爲騾矣。

鹿肉味甘性溫。二月至八月不可食。發冷痛。白臆者。豹文者。竝不可食。鹿肉脯炙之不動。及見水而動。或曝之不燥者。竝殺人。同雉肉。蒲白。鮓魚。鮎魚。雞肉。生菜。鯽魚。鰕食。發惡瘡。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。爲其食解毒之草故也。勿同豬肉食。

麋肉味甘性溫。多食令人弱房。發腳氣。妊婦食之。令子目病。不可合豬肉。雉肉。鮓魚。雞肉。菰蒲食。發痼疾。

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。知則不靈。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。一目放光。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。一爲豹。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。廣西南界有啞臘蟲。食死人尸。不可驅逐。以豹皮覆之。則畏而不來。

野豬肉味甘。性平。多食微動風疾。不可同回魚鮎魚食。青蹄者不可食。服巴豆藥者忌之。嶺南一種嬾婦。似山豬而小。善害田禾。惟以機軸紡織之器置田所。則不復近也。

豪豬肉味甘。性大寒。有毒。不可多食。發風。令人虛羸。助溼冷病。

駝肉及蜂脂味甘。性溫。能知泉源水脈風候。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。人以爲驗也。其臥而腹不著地。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。夏月則無之。然燈烟損人眼。令失光明。熊掌難脔。得酒醋水三件同煮熟。即大如皮毬。且易軟也。熊膽春近首。夏在腹。秋在左足。冬在右足。熊行山中。必有踈伏之所。謂之熊館。性惡穢物及傷殘。捕者置此物於穴。則合穴自死。或爲棘刺所傷。出穴爪之至骨。即斃也。

山羊肉味甘性熱。疫病後忌食。妊婦食之。令子多病。肝尤忌之。鈴羊肉味甘性平。其角能碎佛牙。獬骨。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。瘦弱者勿食。同鴿食。成瘕。同梅李生菜蝦食。竝能病人。凡人心膽粗豪者。以其心肝食之。即減膽。小者食之。愈怯。

香麋肉味甘性溫。蠻人食之。不畏蛇毒。臍名麝香。忌犬蒜。麝不可近鼻。有白蟲入腦。患癩久帶。其香透關。令人成異疾。能墮胎。消瓜果食積。辟蛇。

豬獾肉味甘酸性平。其耳聾。見人乃走。能孔地食蟲蟻瓜果。其肉帶土氣。狗獾性味與貓相同。貓即豬獾。兔肉味甘辛性寒。同白雞肉及肝心食。令人面黃。同獾肉食。成遁尸病。與蠶橘同食。令人心痛霍亂。忌同鹿肉。髓肉。芥菜。及子未食。十一月至七月食之。傷神氣。兔死而眼合者。殺人。食兔髓多。令人面生骸骨。內則云。食兔去尻。不利人也。妊婦不可食。令子缺脣。主逆生。兔尻有孔子。從口出。故妊婦忌之。非獨爲

缺脣也。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。其陰莖爲補助要藥。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。其閒又有退葉。或云獺無雌。以猿爲匹。故猿鳴而獺候。

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。世人知然。犀可見水怪。而不知沈象可

驅水怪。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。消人脂食。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。

家貓肉味甘酸。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。辰戌丑未如棗核也。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。貓有病。以烏藥水灌之。可愈也。

豬肉味甘性溫。貉逾汝卽死。土氣使然也。其耳亦聾。與獾貓性味相同。

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。凡蠱毒之鄉。飲食中以角攪之。有毒則生白沫。以之煮毒藥。則無毒也。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。食之令人生鼠瘻。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。多食難剋化。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。昔爲上供。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。肺沾屋漏。米甕中肉

脯。六畜肉熱血不斷。祭肉自動。諸肉經宿未煮。六畜五臟著草自動。肺曝不燥。生肉不

斂水、六畜肉得鹹酢不變色、肉煮熟不斂水、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、經夏臭肺痿人陰成水病、諸脂然燈損目、食本生命肉令人神魂不安、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
扁豆末竝水服、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、

編主五饗王

編初成集書叢

種二他其及譜食蔬齋心本

中華民國二十五年十二月初版

發行人

王雲五
上海河南路

印刷所

商務印書館
上海河南路

發行所

商務印書館
上海及各埠

朱

通



3
1
1473