

書叢本基學國

飲膳正要

忽思慧撰

商務印書館發行

書叢本基學國

飲 膳 正 要

忽思慧撰

商務印書館發行

御製飲膳正要序

朕惟人物皆稟天地之氣以生者也。然物又天地之所以養乎人者。苟用之失其所以養。則至於戕害者有矣。如布帛菽粟雞豚之類。日用所不能無。其爲養甚大也。然過則失中不及則未至。其爲戕害一也。其爲養甚大者尙然。而況不爲養而爲害之物焉。可以不致其慎哉。此特其養口體者耳。若夫君子動息威儀起居出入。皆當有其養焉。又所以養德也。嘗觀前元飲膳正要一書。其所以養口體養德之要無所不載。蓋當時尙醫所論著。其執藝事以致忠愛。雖深於聖賢之道者不外是也。夫善莫大於取諸人。取諸人以爲善。大舜所先肆。朕嘉是書而用之。以資攝養之助。且鋟諸梓以廣惠利於人。亦庶幾乎好生之仁。雖然。生稟於天。非人之所能爲。若或戕之。與立巖墻之下者同。有不由於人乎。故此非但攝養之助。而抑順受其正之大助也。

景泰七年四月初一日

臣聞古之君子善脩其身者。動息節宣以養生。飲食衣服以養體。威儀行義以養德。是故周公之制禮也。天子之起居衣服飲食各有其官。皆統於冢宰。蓋慎之至也。今上皇帝天縱聖明。文思深遠。御延閣閱圖書。旦暮有恆。則尊養德性。以酬酢萬幾。得內聖外王之道焉。於是趙國公臣常普蘭奚。以所領膳醫臣忽思慧所撰飲膳正要。以進。其言曰。昔世祖皇帝。食飲必稽於本草。動靜必準乎法度。是以身躋上壽。貽子孫無疆之福焉。是書也。當時尙醫之論著者云。噫。進書者可謂能執其藝事。以致其忠愛者矣。是書進上中宮覽焉。念祖宗衛生之戒。知臣下陳義之勤。思有以助聖上之誠身。而推其仁民之至意。命中政院使臣拜住刻梓而廣傳之。茲舉也。蓋欲推一人之安。而使天下之人舉安。推一人之壽。而使天下之人皆壽。恩澤之厚。豈有加於此者哉。書之既成。大都留守臣金界奴傳勅命臣集序其端云。臣集再拜稽首而言曰。臣聞易之傳有之。大哉乾元。萬物資始。至哉坤元。萬物資生。天地之大德。不過生生而已耳。今聖皇正統於上。乾道也。聖后順承於中。坤道也。乾坤道備。於斯爲盛。斯民斯物之生於斯時也。何其幸歟。願慶言之。使天下後世有以知夫高明博厚之可見如此。於戲休哉。

天曆三年五月朔日謹序

奎章閣侍書學士翰林直學士中奉大夫知制誥同脩國史臣虞集撰

伏覩國朝。奄有四海。遐邇罔不賓貢。珍味奇品。咸萃內府。或風土有所未宜。或燥溼不能相濟。儻司庖廚者。不能察其性味。而槩於進獻。則食之恐不免於致疾。欽惟世祖皇帝聖明。按周禮。天官有師醫。食醫。疾醫。瘍醫。分職而治。行依典故。設掌飲膳太醫四人。於本草內。選無毒。無相反。可久食。補益藥味。與飲食相宜。調和五味。及每日所造珍品。御膳必須精製。所職何人。所用何物。進酒之時。必用沉香木。沙金。水晶等。蓋斟酌適中。執事務合稱職。每日所用。標注於曆。以驗後效。至於湯煎。瓊玉。黃精。天門冬。蒼朮等膏。牛髓。枸杞等煎。諸珍異饌。咸得其宜。以此世祖皇帝聖壽延永無疾。恭惟皇帝陛下。自登寶位。國事繁重。萬機之暇。遵依祖宗定制。如補養調護之術。飲食百味之宜。進加日新。則聖躬萬安矣。臣思慧自延祐年間。選充飲膳之職。于茲有年。久叨天祿。退思無以補報。敢不竭盡忠誠。以答洪恩之萬一。是以日有餘閑。與趙國公臣普蘭奚。將累朝親侍。進用奇珍異饌。湯膏煎造。及諸家本草名醫方術。并日所必用穀肉菓菜。取其性味補益者。集成一書。名曰飲膳正要。分爲三卷。本草有未收者。今卽採摭附寫。伏望陛下恕其狂妄。察其愚忠。以燕閑之際。鑑先聖之保攝。順當時之氣候。棄虛取實。期以獲安。則聖壽躋於無疆。而四海咸蒙其德澤矣。謹獻所述飲膳正要一集。以聞。伏乞聖覽下情。不勝戰慄激切屏營之至。

天曆三年三月三日飲膳大醫臣忽思慧進上

中奉大夫太醫院使臣耿允謙校正

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

資德大夫中政院使儲政院使臣拜住校正

集賢大學士銀青榮祿大夫趙國公臣常普蘭奚編集

天之所生。地之所養。天地合氣。人以稟天地氣生。並而爲三才。三才者。天地人。人而有生。所重乎者心也。心爲一身之主宰。萬事之根本。故身安。則心能應萬變。主宰萬事。非保養何以能安其身。保養之法。莫若守中。守中。則無過與不及之病。調順四時。節慎飲食。起居不妄。使以五味調和五藏。五藏和平。則血氣資榮。精神健爽。心志安定。諸邪自不能入。寒暑不能襲。人乃怡安。夫上古聖人。治未病不治已病。故重食輕貨。蓋有所取也。故云食不厭精。鱠不厭細。魚餒肉敗者。色惡者。臭惡者。失飪不時者。皆不可食。然雖食飲。非聖人口腹之欲哉。蓋以養氣養體。不以有傷也。若食氣相惡。則傷精。若食味不調。則損形。形受五味以成體。是以聖人先用食禁以存性。後制藥以防命。蓋以藥性有大毒。有大毒者治病。十去其六。常毒治病。十去其七。小毒治病。十去其八。無毒治病。十去其九。然後穀肉菓菜。十養一儘之。無使過之。以傷其正。雖食飲百味。要其精粹。審其有補益助養之宜。新陳之異。溫涼寒熱之性。五味偏走之病。若滋味偏嗜。新陳不擇。製造失度。俱皆致疾。可者行之。不可者忌之。如妊婦。不慎行乳。母不忌口。則子受患。若貪爽口。而忘避忌。則疾病潛生。而中不悟。百年之身。而忘於一時之味。其可惜哉。孫思邈曰。謂其醫者。先曉病源。知其所犯。先以食療。不瘥。然後命藥。十去其九。故善養生者。謹先行之。攝生之法。豈不爲有裕矣。

飲膳正要目錄

卷第一

三皇聖紀

養生避忌

妊娠食忌

乳母食忌

飲酒避忌

聚珍異饌

馬思蒼吉湯

大麥湯

沙吉某兒湯

八兒不湯

苦豆子湯

木瓜湯

鹿頭湯

松黃湯

抄湯

大麥筭子粉

大麥片粉

糯米搗粉

河純羹

阿菜湯

雞頭粉雀舌菓子

雞頭粉血粉

雞頭粉搥麵

雞頭粉搗粉

雞頭粉餛飩

雜羹

葷素羹

珍珠粉

黃湯

三下鍋

葵菜羹

瓠子湯

團魚湯

盞蒸

臺苗羹

熊湯

鯉魚湯

炒狼湯

團像

春盤麵

皂羹麵

山藥麵

掛麵

經帶麵

羊皮麵

秃秃麻食

細水滑

水龍菓子

馬乞

搗羅脫因

乞馬粥

湯粥

梁米淡粥

河西米湯粥

撒速湯

炙羊心

炙羊腰

攢雞

炒鷓鴣

盤兔

河西肺

薑黃隄子

鼓兒簽子

帶花羊頭

魚彈兒

芙蓉雞

肉餅兒

鹽腸

腦瓦刺

薑黃魚

攢鴈

豬頭薑鼓

蒲黃瓜薑

攢羊頭

攢牛蹄

細乞思哥

肝生

馬肚盤

燥牒兒

熬蹄兒

熬羊胸子

魚膾

紅絲

燒鴈鷓鴣鴨子水札同

柳蒸羊

倉饅頭

鹿獐肪饅頭

茄饅頭

剪花饅頭

水晶角兒

酥皮奄子

撒列角兒

時蘿角兒

天花包子

荷蓮兜子

黑子兒燒餅

牛獐子燒餅

餛餅

頗兒必湯

米哈訥闢列孫

卷第二

諸般湯煎

桂漿

桂沉漿

荔枝膏

梅子丸

五味子湯

人參湯

仙朮湯

杏霜湯

山藥湯

四和湯

蠶棗湯	茴香湯	破氣湯	白梅湯	木瓜湯
橘皮醒醒湯	渴忒餅兒	官桂渴忒餅兒	蒼必納餅兒	橙香餅兒
牛髓膏子	木瓜煎	香圓煎	珠子煎	紫蘇煎
金橘煎	櫻桃煎	桃煎	石榴漿	小石榴煎
五味舍兒別	赤赤哈納	松子油	杏子油	酥油
醜醐油	馬思哥油	枸杞茶	玉磨茶	金字茶
范殿帥茶	紫筍雀舌茶	女須兒	西番茶	川茶
藤茶	夸茶	燕尾茶	孩兒茶	溫桑茶
清茶	炒茶	蘭膏	酥瓮	建湯
香茶				
諸水				
玉泉水	井華水	鄒店水		
神仙服餅				
瓊玉膏	地仙煎	金髓煎	天門冬膏	服地黃

服蒼朮

服茯苓

服遠志

五加皮酒

服桂

服松子

松節酒

服槐實

服枸杞

服蓮花

服栗子

服黃精

神枕法

服菖蒲

服胡麻

服五味

服藕實

服蓮子 蓮蓋

服何首烏

四時所宜

五味偏走

食療諸病

生地黄雞

羊蜜膏

羊藏羹

羊骨粥

羊脊骨粥

白羊腎羹

豬腎粥

枸杞羊腎粥

鹿腎羹

羊肉羹

鹿蹄湯

鹿角酒

黑牛髓煎

狐肉湯

烏雞湯

醞醐酒

山藥飴

山藥粥

酸棗粥

生地黄粥

椒麵羹

單撥粥

良薑粥

吳茱萸粥

牛肉脯

蓮子粥

雞頭粥

雞頭粉羹

桃仁粥

生地黄粥

鯽魚羹

炒黃麩

乳餅麵

炙黃雞

牛嬾子煎單撥

獐肉羹

黃雌雞

青鴨羹

蘿蔔粥

野雞羹

卷第三

食物利害	食物相反	食物中毒	禽獸變異
鷓鴣羹	雞子黃	葵菜羹	鯉魚湯
小麥粥	驢頭羹	驢肉湯	狐肉羹
烏雞酒	羊肚羹	葛粉羹	荊芥粥
惡實菜	烏驢皮羹	羊頭膾	野豬臄
鮑魚羹			獺肝羹
			馬齒菜粥
			熊肉羹
			麻子粥

米穀品

稻米	粳米	粟米	梁米	白梁
黃粱	黍米	丹黍	稷米	河西米
菜豆	白豆	大豆	赤小豆	回回豆子
青小豆	豌豆	匾豆	小麥	大麥
蕎麥	芝麻	胡麻	錫	蜜
麴	醋	醬	豉	鹽

飲膳正要

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

獸品

牛

羊

黃羊

羴羴

馬

野馬

象

駝

野駝

熊

驢

麋

鹿

獐

犬

豬

野豬

獺

虎

豹

麋

麂

麝

狐

犀牛

狼

兔

狸

塔刺不花

黃鼠

猴

禽品

天鵝

鵝

鴈

鷓鴣

水札

丹雞

野雞 角雞

鴨 野鴨

鷓鴣

鴛鴦

鶉鴒

鳩

鴝

寒鴉

鸚鵡

雀

蒿雀

目錄

魚品

鯉魚

鮎魚

乞黑麻魚

蛤蜊
鱧魚

果品

桃

李

柑

櫻桃

雞頭

橄欖

甜瓜

株子

鯽魚

沙魚

蟹

蟬

梨

柰

橘

葡萄

芰實

楊梅

西瓜

平坡

魴魚

鱖魚
河純

蟹

柿

石榴

橙

胡桃

荔枝

榛子

酸棗

八擔仁

白魚

鮑魚
石首

蝦

木瓜

林檎

栗

松子

龍眼

榧子

海紅

必思荅

青魚

阿八兒忽魚

蚌螺

梅

杏

棗

蓮子

銀杏

沙糖

香圓

菜品

芫荽子	胡椒	水芹	山丹根	回回葱	蒼達	蓬蒿	藕	薯蕷	胡蘿蔔	蒜	葵菜
乾薑	小椒		海菜	甘露	香菜	茄子	山藥	菌子	天淨菜	韭	蔓菁
生薑	良薑		蕨	榆仁	蓼子	莧	芋	木耳	瓠	冬瓜	芫荽
蒔蘿	茴香		薇	沙吉木兒	馬齒	芸臺	蒿苳	竹筍	菜瓜	黃瓜	芥
陳皮	甘草		苦買	出蒼達兒	天花	波稜	白菜	蒲筍	葫蘆	蘿蔔	葱

草果
華澄茄
馬思塔吉
梔子

桂
五味子
咱夫蘭
蒲黃

薑黃
苦豆
哈昔泥
回回青

華撥
紅麴
穩展
即阿魏

縮砂
黑子兒
臙脂

太昊伏羲氏

風姓之源。皇熊氏之後。生有聖德。繼天而王。爲萬世帝王之先。位在東方。以木德王。爲蒼精之君。都陳時。神龍出於滎河。則而畫之爲八卦。造書契。以代結繩之政。立五常。定五行。正君臣。明父子。別夫婦之義。制嫁娶之理。造屋舍。結網罟。以佃漁。服牛乘馬。引重致遠。取犧牲。供祭祀。故曰伏羲氏。治天下。一百一十年。

炎帝神農氏

姜姓之源。烈山氏之後。生有聖德。以火承木。位在南方。以火德王。爲赤精之君。時人民茹草飲水。採樹木之實。而食羸醜之肉。多生疾病。乃求可食之物。嘗百草。種五穀。以養人民。日中爲市。作陶冶。爲斧斤。造耒耜。教民耕稼。故曰神農。都曲阜。治天下。一百二十年。

黃帝軒轅氏

姬姓之源。有熊國君少典之子。生而神靈。長而聰明。成而登天。以土德王。爲黃精之君。故曰黃帝。都涿鹿。受河圖。見日月星辰之象。始有星官之書。命大撓探五行之情。占斗罡所建。始作甲子。命容成作曆。命隸首作筭數。命伶倫造律呂。命岐伯定醫方。爲衣冠。以表貴賤。治干戈。作舟車。分州野。治天下。一百年。

飲膳正要卷第一



養生避忌

夫上古之人其知道者法於陰陽和於術數食飲有節起居有常不妄作勞故能而壽今時之人不然也起居無常飲食不知忌避亦不慎節多嗜慾厚滋味不能守中不知持滿故半百衰者多矣夫安樂之道在乎保養保養之道莫若守中守中則無過與不及之病春秋冬夏四時陰陽生病起於過與蓋不適其性而強故養生者既無過耗之弊又能保守真元何患乎外邪所中也故善服藥者不若善保養不善保養不若善服藥世有不善保養又不能善服藥倉卒病生而歸咎於神天乎善攝生者薄滋味省思慮節嗜慾戒喜怒惜元氣簡言語輕得失破憂阻除妄想遠好惡收視聽勤內固不勞神不勞形神形既安病患何由而致也故善養性者先饑而食食勿令飽先渴而飲飲勿令過食欲數而少不欲頓而多蓋飽中饑饑中飽飽則傷肺饑則傷氣若食飽不得便臥即生百病

凡熱食有汗勿當風發痙病頭痛目澀多睡
夜不可多食
臥不可有邪風

凡食訖溫水漱口令人無齒疾口臭

汗出時不可扇生偏枯
勿向西北大小便

勿忍大小便令人成膝勞冷痺痛

勿向星辰、日月、神堂、廟宇大小便。

夜行、勿歌唱大叫。

一日之忌、暮勿飽食。

一月之忌、晦勿大醉。

一歲之忌、暮勿遠行。

終身之忌、勿燃燈房事。

服藥千朝、不若獨眠一宿。

如本命日、及父母本命日、不食本命所屬肉。

凡人坐、必要端坐、使正其心。

凡人立、必要正立、使直其身。

立不可久、立傷骨。

坐不可久、坐傷血。

行不可久、行傷筋。

臥不可久、臥傷氣。

視不可久、視傷神。

食飽勿洗頭、生風疾。

如患目赤病、切忌房事、不然、令人生內障。

沐浴勿當風、膝理百竅皆開、切忌邪風易入。

不可登高履嶮、奔走車馬、氣亂神驚、魂魄飛散。

大風大雨、大寒大熱、不可出入妄爲。

口勿吹燈火損氣。

凡日光射勿凝視損人目。

勿望遠極目觀損眼力。

坐臥勿當風溼地。

夜勿燃燈睡魂魄不守。

晝勿睡損元氣。

食勿言寢勿語恐傷氣。

凡遇神堂廟宇勿得輒入。

凡遇風雨雷電必須閉門端坐焚香恐有諸神過。

怒不可暴怒生氣疾惡瘡。

遠睡不如近唾近睡不如不唾。

虎豹皮不可近肉鋪損人目。

避色如避箭避風如避鏃莫喫空心茶少食申後粥。

古人有云入廣者朝不可虛暮不可實然不獨廣凡早皆忌空腹。

古人云爛煮麵軟煮肉少飲酒獨自宿。

古人平日起居而攝養今人待老而保生蓋無益。

凡夜臥兩手摩令熱揉眼永無眼疾。

凡夜臥兩手摩令熱摩面不生瘡野。

一呵十搓。一搓十摩。久而行之。皺少顏多。

凡清旦以熱水洗目。平日無眼疾。

凡清旦刷牙。不如夜刷牙。齒疾不生。

凡清旦鹽刷牙。平日無齒疾。

凡夜臥被髮梳百通。平日頭風少。

凡夜臥濯足而臥。四肢無冷疾。

盛熱來不可冷水洗面。生目疾。

凡枯木大樹下久陰溼地。不可久坐。恐陰氣觸人。

立秋日不可澡浴。令人皮膚皴燥。因生白屑。

常默。元氣不傷。

少思。慧燭內光。

不怒。百神安暢。

不惱。心地清涼。

樂不可極。慾不可縱。





妊娠宜着鯉魚孔雀





妊娠食忌

上古聖人有胎教之法。古者婦人妊子。寢不側。坐不邊。立不蹕。不食邪味。割不正不食。席不正不坐。目不視邪色。耳不聽淫聲。夜則令瞽誦詩道正事。如此則生子形容端正。才過人矣。故太任生文王。聰明聖哲。聞一而知百。皆胎教之能也。聖人多感生妊娠。故忌見喪孝。破體。殘疾。貧窮之人。宜見賢良。喜慶。美麗之事。欲子多智。觀看鯉魚。孔雀。欲子美麗。觀看珍珠。美玉。欲子雄壯。觀看飛鷹。走犬。如此善惡。猶感。況飲食不知避忌乎。

妊娠所忌。

食兔肉。令子無聲缺唇。

食山羊肉。令子多疾。

食雞子乾魚。令子多瘡。

食桑椹鴨子。令子倒生。

食雀肉飲酒。令子心淫情亂。不顧羞恥。

食雞肉糯米。令子生寸白蟲。

食雀肉豆醬。令子面生野黴。

食髓肉。令子項短。

食驢肉。令子延月。

食冰漿。絕產。

食騾肉。令子難產。



乳母食忌

凡生子擇於諸母。必求其年壯無疾病。慈善。性質寬裕。溫良詳雅。寡言者。使爲乳母。子在於母。資乳以養。亦大人之飲食也。善惡相習。況乳食不遂母性。若子有病無病。亦在乳母之慎口。如飲食不知避忌。倘不
慎行。貪爽口而忘身適性。致疾。使子受患。是母令子生病矣。
乳母雜忌。

夏勿熱暑乳。則子偏陽而多嘔逆。

冬勿寒冷乳。則子偏陰而多咳痢。

母不欲多怒。怒則氣逆。乳之令子顛狂。

母不欲醉。醉則發陽。乳之令子身熱腹滿。

母若吐時。則中虛。乳之令子虛羸。

母有積熱。蓋赤黃爲熱。乳之令子變黃不食。

新房事勞傷。乳之令子瘦瘠。交脛不能行。

母勿太飽乳之。

母勿太飢乳之。

母勿太寒乳之。

母勿太熱乳之。

子有瀉痢。腹痛。夜啼疾。

乳母忌食寒涼發病之物。

子有積熱。驚風。瘡瘍。

乳母忌食溼熱動風之物。

子有疥癬瘡疾。

乳母忌食魚。蝦。雞。馬肉。發瘡之物。

子有癖疳瘦疾。

乳母忌食生茄黃瓜等物。

凡初生兒時

以未啼之前用黃連浸汁調朱砂少許微抹口內去胎熱邪氣令瘡疹稀少

凡初生兒時

用荊芥黃連熬水入野牙豬膽汁少許洗兒在後雖生斑疹惡瘡終當稀少

凡小兒未生瘡疹時

用臘月兔頭并毛骨同水煎湯洗兒除熱去毒能令斑疹諸瘡不生雖有亦稀少

凡小兒未生斑疹時

以黑子母鹽乳令飲之及長不生瘡疹諸毒如生者亦稀少仍治小兒心熱風癩



飲酒避忌

酒味苦甘辛。大熱有毒。主行藥勢。殺百邪。去惡氣。通血脈。厚腸胃。潤肌膚。消憂愁。少飲尤佳。多飲傷神損壽。易人本性。其毒甚也。醉飲過度。喪生之源。

飲酒不欲使多。知其過多。速吐之爲佳。不爾成痰疾。醉勿酩酊大醉。卽終身百病不除。酒不可久飲。恐腐爛腸胃。潰髓蒸筋。

醉不可當風臥。生風疾。醉不可向陽臥。令人發狂。

醉不可令人扇。生偏枯。醉不可露臥。生冷痺。

醉而出汗當風。爲漏風。醉不可臥柔穰。生癩疾。

醉不可強食。噉怒。生癰疽。

醉不可走馬。及跳躑。傷筋骨。

醉不可接房事。小者面生野。咳嗽。大者傷臟。癖。痔疾。

醉不可冷水洗面。生瘡。醉醒不可再投。損後又損。

醉不可高呼大怒。令人生氣疾。

晦勿大醉。忌月空。

醉不可飲酪水。成噎病。

醉不可便臥。面生瘡癩。內生積聚。
大醉勿燃燈。叫恐魂魄飛揚不守。
醉不可飲冷漿水。失聲成尸噎。
飲酒。酒漿照不見人影。勿飲。
醉不可忍小便。成癰閉。膝勞冷痺。
空心飲酒。醉必嘔吐。醉不可忍大便。生腸澼痔。
酒忌諸甜物。酒醉不可食豬肉。生風。
醉不可強舉力。傷筋損力。
飲酒時。大不可食豬羊腦。大損人。煉真之士。尤宜忌。
酒醉。不可當風乘涼。露腳多生腳氣。
醉不可臥溼地。傷筋骨。生冷痺痛。
醉不可澡浴。多生眼目之疾。
如患眼疾人。切忌醉酒食蒜。



乘珍異饌

聚珍異饌

馬思蒼吉湯

補益。溫中。順氣。

羊肉一腳子。卸成事件。草果五箇。官桂二錢。回回豆子半升。搗碎去皮。

右件一同熬成湯。濾淨。下熟回回豆子二合。香粳米一升。馬思蒼吉一錢。鹽少許。調和勻。下事件肉、芫荽葉。

大麥湯

溫中下氣。壯脾胃。止煩渴。破冷氣。去腹脹。

羊肉一腳子。卸成事件。草果五箇。大麥仁二升。滾水淘洗淨。微煮熟。

右件熬成湯。濾淨。下大麥仁熬熟。鹽少許。調和令勻。下事件肉。

八兒不湯係西天茶飯名。

補中下氣。寬胸膈。

羊肉一腳子。卸成事件。草果五箇。回回豆子半升。搗碎去皮。蘿蔔二箇。

右件一同熬成湯。濾淨。湯內下羊肉。切如色數大。熟蘿蔔。切如色數大。咱夫蘭一錢。薑黃二錢。胡椒二錢。

哈昔泥半錢。芫荽葉鹽少許。調和勻。對香粳米乾飯食之。入醋少許。

沙乞某兒湯

補中下氣和脾胃。

羊肉一腳子卸成事件。草果五箇。回回豆子半升搗碎去皮。沙乞某兒五箇係蔓菁。

右件一同熬成湯。濾淨。下熟回回豆子二合。香粳米一升。熟沙乞某兒。切如色數大。下事件肉鹽少許。調和令勻。

苦豆湯

補下元。理腰膝。温中順氣。

羊肉一腳子卸成事件。草果五箇。苦豆一兩係葫蘆巴。

右件一同熬成湯。濾淨。下河西兀麻食。或米心饊子。哈昔泥半錢。鹽少許。調和。

木瓜湯

補中順氣。治腰膝疼痛。腳氣不仁。

羊肉一腳子卸成事件。草果五箇。回回豆子半升搗碎去皮。

右件一同熬成湯。濾淨。下香粳米一升。熟回回豆子二合。肉彈兒木瓜二斤。取汁。沙糖四兩。鹽少許。調和。

或下事件肉。

鹿頭湯

補益。止煩渴。治腳膝疼痛。

鹿頭蹄一付。退洗淨。卸作塊。

右件用哈昔泥。豆子大。研如泥。與鹿頭蹄肉同拌勻。用回回小油四兩同炒。入滾水熬令軟。下胡椒三錢。哈昔泥二錢。草撥一錢。牛嬾子一盞。生薑汁一合。鹽少許。調和一法。用鹿尾取汁。入薑末。鹽同調和。松黃湯

補中益氣壯筋骨。

羊肉一腳子。卸成事件。草果五箇。回回豆子半升。搗碎去皮。

右件同熬成湯。濾淨。熟羊胸子一個。切作色數大。松黃汁二合。生薑汁半合。一同下炒。葱。鹽。醋。芫荽葉調和勻。對經捲兒食之。

秒湯

補中益氣建脾胃。

羊肉一腳子。卸成事件。草果五箇。回回豆子半升。去皮。

右件同熬成湯。濾淨。熟乾羊胸子一個。切片。炒三升。白菜或蕁麻菜。一同下鍋。鹽調和勻。
大麥筭子粉

補中益氣。建脾胃。

羊肉一腳子。卸。草果五箇。回回豆子半升。去皮。

右件同熬成湯。濾淨。大麥粉三斤。豆粉一斤。同作粉。羊肉炒細乞馬。生薑汁二合。芫荽葉、鹽、醋調和。
大麥片粉

補中益氣。建脾胃。

羊肉一腳子。卸。草果五箇。良薑二錢。

右件同熬成湯。濾淨。下羊肝醬。取清汁。胡椒五錢。熟羊肉。切作甲葉。精薑二兩。瓜薑一兩。切如甲葉。鹽醋調和。或渾汁亦可。

糯米粉搗粉

補中益氣。

羊肉一腳子。卸。草果五箇。良薑二錢。

右件同熬成湯。濾淨。用羊肝醬熬取清汁。下胡椒五錢。糯米粉二斤。與豆粉一斤。同作搗粉。羊肉切細乞

馬入鹽醋調和。渾汁亦可。

河純羹。

補中益氣。

羊肉一腳子卸成事件。草果五箇。

右件同熬成湯。濾淨。用羊肉切細。乞馬。陳皮五錢。去白葱二兩。細切。料物二錢。鹽醬拌餠兒皮。用白麵三斤。作河純。小油煤熟。下湯內。入鹽調和。或清汁亦可。

阿菜湯。

補中益氣。

羊肉一腳子卸成事件。草果五箇。良薑二錢。

右件同熬成湯。濾淨。下羊肝醬。同取清汁。入胡椒五錢。另羊肉切片。羊尾子一箇。羊舌一箇。羊腰子一付。各切。甲葉。蓂菰二兩。白菜一。同下清汁。鹽醋調和。

雞頭粉雀舌饊子。

補中益精氣。

羊肉一腳子卸成事件。草果五箇。回回豆子半升搗碎去皮。

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

雞頭粉血粉
補中益精氣。

羊肉一腳子卸成事件。草果五箇。回回豆子半升搗碎去皮。

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

雞頭粉撈麵

補中益精氣。

羊肉一腳子卸成事件。草果五箇。回回豆子半升搗碎去皮。

右件同熬成湯。濾淨。用雞頭粉二斤。豆粉一斤。白麵一斤。同作麵。羊肉切片兒。乞馬。入炒。葱醋一同調和。

雞頭粉搗粉

補中益精氣。

羊肉一腳子卸成事件。草果五箇。良薑二錢。

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

乞馬。下鹽醋調和。

雞頭粉餛飩

補中益氣。

羊肉一腳子卸成事件。草果五箇。回回豆子半升搗去皮。

右件同熬成湯。瀘淨。用羊肉切作餡。下陳皮一錢。去白生薑一錢。細切。五味和勻。次用雞頭粉二斤。豆粉一斤。作枕頭餛飩湯。內下香粳米一升。熟回回豆子二合。生薑汁二合。木瓜汁一合。同炒。葱鹽勻調和。

雜羹

補中益氣。

羊肉一腳子卸成事件。草果五箇。回回豆子半升搗去皮。

右件同熬成湯。瀘淨。羊頭洗淨。二箇。羊肚肺各二具。羊白血雙腸兒一付。並煮熟切。次用豆粉三斤作粉。蕈菰半斤。杏泥半斤。胡椒一兩。入青菜。芫荽炒。葱鹽醋調和。

葷素羹

補中益氣。

羊肉一腳子卸成事件。草果五箇。回回豆子半升搗去皮。

右件同熬成湯。瀘淨。豆粉三斤。作片粉精。羊肉切條。道乞馬。山藥一斤。糟薑二塊。瓜薑一塊。乳餅一箇。胡

蘿蔔十箇。薯蕷半斤。生薑四兩。各切。雞子十箇。打煎餅。切。用麻泥一斤。杏泥半斤。同炒。葱鹽醋調和。珍珠粉。

補中益氣。

羊肉一腳子卸。草果五箇。回回豆子半升搗。

右件同熬成湯。濾淨。羊肉切乞馬心肝肚肺各一具。生薑二兩。糟薑四兩。瓜蓋一兩。胡蘿蔔十箇。山藥一斤。乳餅一箇。雞子十箇。作煎餅。各切。次用麻泥一斤。同炒。葱鹽醋調和。

黃湯

補中益氣。

羊肉一腳子卸。草果五箇。回回豆子半升搗。

右件同熬成湯。濾淨。下熟回回豆子二合。香粳米一升。胡蘿蔔五箇。切。用羊後腳肉。丸肉。彈兒。肋枝一箇。切。寸金。薑黃三錢。薑末五錢。咱夫蘭一錢。芫荽葉同鹽醋調和。

三下鍋

補中益氣。

羊肉一腳子卸。草果五箇。良薑二錢。

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

順氣。治癰閉不通。性寒不可多食。今與諸物同製造。其性稍溫。

羊肉一腳子卸。草果五箇。良薑二錢。

右件同熬成湯。熟羊肚肺各一具。切。磨菰半斤。切。胡椒五錢。白麵一斤。拌。雞爪麵下。葵菜炒。葱鹽醋調和。
瓠子湯。

性寒。主消渴。利水道。

羊肉一腳子卸。草果五箇。

右件同熬成湯。瀘淨。用瓠子六箇。去穰皮。切。掠。熟羊肉切片。生薑汁半合。白麵二兩。作麵絲同炒。葱鹽醋調和。

團魚湯

主傷中益氣補不足。

羊肉一腳子卸。草果五箇。

右件熬成湯。瀘淨。團魚五六箇。煮熟。去皮骨。切作塊。用麵二兩。作麵絲。生薑汁一合。胡椒一兩。同炒。葱鹽

醋調和。

蓋蒸

補中益氣。

搗羊背皮或羊肉三腳子卸草果五箇。良薑二錢。陳皮二錢去白。小椒二錢。

右件用杏泥一斤。松黃二合。生薑汁二合。同炒。葱鹽五味調勻。入盞內蒸。令軟熟。對經捲兒食之。
臺苗羹

補中益氣。

羊肉一腳子卸草果五箇。良薑二錢。

右件熬成湯。濾淨。用羊肝下醬。取清汁。豆粉五斤作粉。乳餅一箇。山藥一斤。胡蘿蔔十箇。羊尾子一箇。羊肉等。各切細。入臺子菜。韭菜。胡椒一兩。鹽醋調和。

熊湯

治風痺不仁。腳氣。

熊肉二腳子煮草果二箇。

右件用胡椒三錢。哈昔泥一錢。薑黃二錢。縮砂二錢。咱夫蘭一錢。葱鹽醬一同調和。

鯉魚湯

治黃疸。止渴。安胎。有宿癢者不可食之。

大新鯉魚十頭去鱗洗淨 小椒末五錢

右件用芫荽末五錢葱二兩切酒少許鹽一同淹拌清汁內下魚次下胡椒末五錢生薑末三錢蕪撥末三錢鹽醋調和。

炒狼湯

古本草不載狼肉今云性熱治虛弱然食之未聞有毒今製造用料物以助其味暖五藏溫中。

狼肉一腳子卸成事件 草果三箇胡椒五錢哈昔泥一錢蕪撥二錢縮砂二錢薑黃二錢咱夫蘭一錢

右件熬成湯用葱醬鹽醋一同調和。

園像

補益五藏

羊肉一腳子煮熱細切 羊尾子二箇熟切細 藕二枝蒲筍二斤黃瓜五箇生薑半斤乳餅二箇糟薑四兩瓜蠶半

斤雞子一十箇煎作餅 薺菰一斤蔓菁菜韭菜各切條道

右件用好肉湯調麻泥二斤薑末半斤同炒葱鹽醋調和對胡餅食之。

春盤麵

補中益氣

白麵六斤切 羊肉二腳子煮熟 羊肚肺各一箇煮熟切 雞子五箇煎作餅裁 生薑四兩切 菲黃半斤 磨菰四兩

臺子菜 蓼牙 胭脂

右件用清汁下胡椒一兩鹽醋調和

皂羹麵

補中益氣

白麵六斤切 羊胸子二箇退洗淨煮

右件用紅麵三錢淹拌熬令軟同入清汁內下胡椒一兩鹽醋調和

山藥麵

補虛羸益元氣

白麵六斤 雞子十箇取白 生薑汁二合 豆粉四兩

右件用山藥三斤煮熟研泥同和麵羊肉二腳子切丁頭乞馬用好肉湯下炒葱鹽調和

掛麵

補中益氣

羊肉一腳子切掛麵六斤。麩菰半斤洗淨切雞子五箇煎餅作精薑一兩切瓜瓞一兩切

右件用清汁下胡椒一兩鹽醋調和

經帶麵

補中益氣

羊肉一腳子切焦肉乞馬炒麩菰半斤洗淨切

右件用清汁下胡椒一兩鹽醋調和

羊皮麵

補中益氣

羊皮二箇擇洗淨羊舌二箇熟羊腰子四箇熟各麩菰一斤洗淨精薑四兩各切

右件用好肉醃湯或清汁下胡椒一兩鹽醋調和

禿禿麻食係手撒麵

補中益氣

白麵六斤作禿禿麻食羊肉一腳子炒魚肉乞馬

右件用好肉湯下炒葱調和勻下蒜酪香菜末。

細水滑絹邊水滑一同

補中益氣

白麵六斤作水滑羊肉二脚子炒雞兒一箇熟切絲薺菰半斤洗淨切

右件用清汁下胡椒一兩鹽醋調和

水龍饊子

補中益氣

羊肉二脚子熟切白麵六斤切作錢眼饊子雞子十箇山藥一斤糟薑四兩胡蘿蔔五箇瓜蓋二兩各切細三色彈兒

內一色肉彈兒外二色粉雞子彈兒

右件用清汁下胡椒二兩鹽醋調和

馬乞係手搓麵或糯米粉雞頭粉亦可

補中益氣

白麵六斤作馬乞羊肉二脚子熟切

右件用好肉湯炒葱醋鹽一同調和

搗羅脫因係長兀兒茶飯

補中益氣

白麵六斤和按錢樣羊肉二腳子熱切羊舌二箇熱切山藥一斤。礬菰半斤。胡蘿蔔五箇。糟薑四兩切

右件用好醃肉湯同下炒葱醋調和

乞馬粥

補脾胃益氣力

羊肉一腳子卸成事梁米二升淘淨

右件用精肉切碎乞馬先將米下湯內次下乞馬米葱鹽熬成粥或下圓米或折米或渴米皆可

補脾胃益腎氣

羊肉一腳子卸成事

右件熬成湯瀘淨次下梁米二升作粥熟下米葱鹽或下圓米渴米折米皆可

補中益氣

梁米二升。

右先將水滾過。澄清濾淨。次將米淘洗三五遍。熬成粥。或下圓米。渴米。折米皆可。

河西米湯粥。

補中益氣。

羊肉一腳子卸河西米二升。

右熬成湯。濾淨。下河西米。淘洗淨。次下細乞馬米。葱鹽同熬成粥。或不用乞馬亦可。

撒速湯係四天茶飯名

治元藏虛冷。腹內冷痛。腰脊酸疼。

羊肉兩腳子頭草果四箇。官桂三兩。生薑半斤。哈昔泥如回回豆

右件用水一鐵絡熬成湯。於石頭鍋內盛頓。下石榴子一斤。胡椒二兩。鹽少許。炮石榴子。用小油一杓。哈昔泥如豌豆一塊。炒鵝黃色微黑。湯末子。油去淨。澄清。用甲香。甘松。哈昔泥。酥油。燒煙薰瓶。封貯任意。

炙羊心
治心氣驚悸。鬱結不樂。

羊心一箇帶 咱夫蘭三錢

右件用玫瑰水一盞浸取汁入鹽少許簽子簽羊心於火上炙將咱夫蘭汁徐徐塗之汁盡爲度食之安寧心氣令人多喜。

炙羊腰

治卒患腰眼疼痛者。

羊腰一對咱夫蘭一錢。

右件用玫瑰水一杓浸取汁入鹽少許簽子簽腰子火上炙將咱夫蘭汁徐徐塗之汁盡爲度食之甚有効驗。

攢雞兒

肥雞兒十箇擇洗淨熱切攢生薑汁一合葱二兩切薑末半斤小椒末四兩麵二兩作絲

右件用煮雞兒湯炒葱醋入薑汁調和

炒鶴鶉

鶴鶉二十箇打蘿蔔二箇切薑末四兩羊尾子一箇各切如色數麵二兩作絲

右件用煮鶴鶉湯炒葱醋調和

盤兔

兔兒二箇切蘿蔔二箇切羊尾子一箇切細料物二錢
右件用炒葱醋調和。下麵絲二兩調和。

河西肺

羊肺一箇。韭六斤麵打糊二斤酥油半斤。胡椒二兩。生薑汁二合。

右件用鹽調和勻。灌肺煮熟。用汁澆食之。

薑黃臄子

羊臄子一箇熟羊肋枝二箇截長塊豆粉一斤。白麵一斤。咱夫蘭二錢。梔子五錢。

右件用鹽料物調和。搽臄子。下小油煤。

鼓兒簽子

羊肉五斤切細羊尾子一箇切細雞子十五箇生薑二錢。葱二兩切陳皮二錢去白料物三錢。

右件調和勻。入羊白腸內煮熟。切作鼓樣。用豆粉一斤。白麵一斤。咱夫蘭一錢。梔子三錢。取汁。同拌鼓兒簽子。入小油煤。

帶花羊頭

羊頭三箇熟切羊腰子四箇羊肚肺各一具煮熟一具生薑四兩。糟薑二兩各切雞子五箇作花樣蘿蔔三箇作花樣。

右件用好肉湯炒葱鹽醋調和。

魚彈兒

大鯉魚十箇骨頭尾去皮羊尾子二箇同泥生薑一兩切細葱二兩切細陳皮末三錢胡椒末一兩哈昔泥二錢。

右件下鹽入魚肉內拌勻丸如彈兒用小油燂。

芙蓉雞

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

泥一斤。

右件用好肉湯炒葱醋調和。

肉餅兒

精羊肉十斤去脂膜哈昔泥三錢胡椒二兩華撥一兩芫荽末一兩。

右件用鹽調和勻捻餅入小油燂。

鹽腸

羊苦腸淨水洗

右件用鹽拌勻風乾入小油燂。

腦瓦刺

熟羊胸子二箇切薄片。雞子二十箇熟。

右件用諸般生菜一同捲餅。

薑黃魚

鯉魚十箇去皮鱗。白麵二斤。豆粉一斤。芫荽末二兩。

右件用鹽料物淹拌過。搽魚入小油燂熟。用生薑二兩切絲。芫荽葉。胭脂染。蘿蔔絲炒。葱調和攪鴈。

鴈五個煮熟切攪。薑末半斤。

右用好肉湯炒。葱鹽調和。

豬頭薑豉

豬頭二箇洗淨切成塊。陳皮二錢去白。良薑二錢。小椒二錢。官桂二錢。草果五箇。小油一斤。蜜半斤。

右件一同熬成。次下芥末炒。葱醋鹽調和。

蒲黃瓜蓋

淨羊肉十斤煮熟切如瓜蓋。小椒一兩。蒲黃半斤。

右件用細料物一兩，鹽同拌勻。

攢羊頭

羊頭五箇，煮熟攪，薑末四兩，胡椒一兩。

右件用好肉湯炒，葱鹽醋調和。

攢牛蹄馬蹄，熊掌，一同

牛蹄一付，煮熟攪，薑末二兩。

右件用好肉湯同炒，葱鹽調和。

細乞思哥

羊肉一腳子，煮熟切細，蘿蔔二箇，熟切細，羊尾子一箇，熟切，哈夫兒二錢。

右件用好肉湯同炒，葱調和。

肝生

羊肝一個，水浸切細絲，生薑四兩，切細絲，蘿蔔二兩，切細絲，香菜、蓼子各二兩，切細絲。

右件用鹽醋芥末調和。

馬肚盤

馬肚腸一付煮芥末半斤。

右件將白血灌腸刻花樣。澀脾和脂剝心子攢成炒葱鹽醋芥末調和。

燥牒兒係細項

牒兒二箇卸成一箇哈昔泥一錢葱一兩切細

右件用鹽一同淹拌少時入小油燥熟次用咱夫蘭二錢水浸汁下料物芫荽末同糝拌。

熬蹄兒

羊蹄五付退洗淨薑末一兩料物五錢。

右件下麵絲炒葱醋鹽調和。

熬羊胸子

羊胸子二箇退毛洗淨薑末二兩料物五錢。

右件用好肉湯下麵絲炒葱鹽醋調和。

魚膾

新鯉魚五箇去皮生薑二兩蘿蔔二箇葱一兩香菜蓼子各切如絲

右件下芥末炒葱鹽醋調和。

紅絲

羊血同白麵依法煮熟。生薑四兩。蘿蔔一箇。香菜。蓼子各一兩切細絲。

右件用鹽醋芥末調和。

燒鴈燒鵝燒鴨子等一同

鴈一箇去毛腸肚淨。羊肚一箇退洗包。葱二兩。芫荽末一兩。

右件用鹽同調入鴈腹內燒之。

燒水札

水札十箇淨。芫荽末一兩。葱十莖。料物五錢。

右件用鹽同拌勻燒。或以肥麵包水札。就籠內蒸熟亦可。或以酥油水和麵包水札。入爐鑊內爐熟亦可。

柳蒸羊

羊一口帶毛

右件於地上作爐三尺深。周回以石燒令通赤。用鐵芭盛羊上。用柳子蓋覆土封。以熟為度。

倉饅頭

羊肉。羊脂。葱。生薑。陳皮各切細

右件入料物鹽醬拌和爲餡。

鹿爛肪饅頭或做倉饅頭或做皮薄饅頭皆可

鹿爛肪羊尾子各切如指甲片生薑陳皮各切

右件入料物鹽拌和爲餡。

茄子饅頭

羊肉羊脂羊尾子葱陳皮各切嫩茄子去穢

右件同肉作餡却入茄子內蒸下蒜酪香菜末食之。

剪花饅頭

羊肉羊脂羊尾子葱陳皮各切

右件依法入料物鹽醬拌餡包饅頭用剪子剪諸般花樣蒸用胭脂染花。

水晶角兒

羊肉羊脂羊尾子葱陳皮生薑各切

右件入細料物鹽醬拌勻用豆粉作皮包之。

酥皮奄子

羊肉。羊脂。羊尾子。葱。陳皮。生薑。各切細。或下瓜。哈孫。係山丹根。

右件入料物。鹽醬拌勻。用小油米粉。與麵同和。作皮。撒列角兒。

羊肉。羊脂。羊尾子。新韭。各切細。

右件入料物。鹽醬拌勻。白麵作皮。鐵上炮熟。次用酥油蜜。或以葫蘆瓠子作餡亦可。

時蘿角兒

羊肉。羊脂。羊尾子。葱。陳皮。生薑。各切細。

右件入料物。鹽醬拌勻。用白麵蜜。與小油拌入鍋內。滾水攪熟。作皮。

天花包子。或作蟹黃。亦可。藤花包子。一同。

羊肉。羊脂。羊尾子。葱。陳皮。生薑。各切細。

天花。滾水浸熟。洗淨切細。

右件入料物。鹽醬拌餡。白麵作薄皮。蒸。

荷蓮兜子

羊肉。三腳切。羊尾子。二箇切。雞頭仁。八兩。松黃。八兩。八檐仁。四兩。響菰。八兩。杏泥。一斤。胡桃仁。八兩。必思

蒼仁。四兩。胭脂。一兩。梔子。四錢。小油。二斤。生薑。八兩。豆粉。四斤。山藥。三斤。雞子。三十箇。羊肚肺。各二。苦

腸一付。葱四兩。醋半餅。芫荽葉。

右件用鹽醬五味調和勻。豆粉作皮。入盞內蒸。用松黃汁澆食。

黑子兒燒餅

白麵五斤。牛嬾子二升。酥油一斤。黑子兒一兩微炒。

右件用鹽減少許。同和麵作燒餅。

牛嬾子燒餅

白麵五斤。牛嬾子二升。酥油一斤。茴香一兩微炒。

右件用鹽減少許。同和麵作燒餅。

餛餅經捲兒

白麵十斤。小油一斤。小椒一兩炒去汗。茴香一兩炒。

右件隔宿用酵子。鹽減。溫水一同和麵。次日入麵接肥。再和成麵。每斤作二箇。入籠內蒸。

頗兒必湯即羊辟膝骨

主男女虛勞。寒中羸瘦。陰氣不足。利血脈。益經氣。

頗兒必三四十箇。水洗淨。

右件用水一鐵絡同熬四分中熬取一分澄瀘淨去油去滓再凝定如欲食任意多少
米哈訥關列孫

治五勞七傷藏氣虛冷常服補中益氣

羊後腳一箇去筋膜切碎

右件用淨鍋內乾煨熟令蓋封閉不透氣後用淨布絞紐取汁

飲膳正要卷第二

諸般湯煎



諸般湯煎

桂漿

生津止渴益氣中去濕逐飲。

生薑三斤取汁熟水二斗赤茯苓三兩皮為末桂三兩皮為末麴末半斤杏仁皮尖一百箇湯洗去生研為泥大麥蘖半兩為末白沙蜜三斤煉淨。

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

桂沉漿

去濕逐飲生津止渴順氣。

紫蘇葉一兩沉香三錢烏梅一兩取肉沙糖六兩。

右件四味用水五六椀熬至三椀濾去滓入桂漿一升合和作漿飲之。

荔枝膏

生津止渴去煩。

烏梅半斤取肉桂一十兩去皮剉沙糖二十兩麝香半錢生薑汁五兩熟蜜四兩。

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

梅子丸

生津止渴。解化酒毒。去濕。

烏梅取肉一兩半。白梅取肉一兩半。乾木瓜一兩半。紫蘇葉一兩半。甘草一兩。檀香二錢。麝香一錢。

右為末。入麝香和勻。沙糖為丸。如彈大。每服一丸。噙化。

五味子湯代葡萄酒飲

生津止渴。暖精益氣。

北五味一斤淨肉。紫蘇葉六兩。人參四兩去蘆對。沙糖二斤。

右件用水二斗。熬至一斗。瀉去滓。澄清。任意服之。

人參湯代酒飲

順氣開胸膈。止渴生津。

新羅參四兩去蘆對。橘皮一兩去白。紫蘇葉二兩。沙糖一斤。

右件用水二斗。熬至一斗。去滓。澄清。任意飲之。

仙朮湯

去一切不正之氣。溫脾胃。進飲食。辟瘟疫。除寒濕。

蒼朮一斤米泔浸三日竹二兩茴香二兩甘草二兩白麵一斤乾棗二升
焙乾為末鹽四兩
 右件一同和勻每日空心白湯點服。

杏霜湯

調順肺氣利胸膈治欬嗽。

粟米五升炒三兩杏仁二升去皮研鹽炒

右件拌勻每日空心白湯調一錢入酥少許尤佳。

山藥湯

補虛益氣温中潤肺。

山藥一斤炒令過熟粟米半升炒去皮尖切如米杏仁二斤

右件每日空心白湯調二錢入酥油少許山藥任意。

四和湯

治腹內冷痛脾胃不和。

白麵一斤炒一兩芝蔴一斤炒二兩茴香二兩鹽一兩

右件並為末每日空心白湯點服。

棗薑湯

和脾胃進飲食

生薑一斤切棗三升去核炒甘草二兩炒鹽二兩炒

右件爲末一處拌勻每日空心白湯點服

茴香湯

治元藏虛弱臍腹冷痛

茴香一斤炒川練子半斤陳皮半斤去白甘草四兩炒鹽半斤炒

右件爲細末相和勻每日空心白湯點服

破氣湯

治元藏虛弱腹痛胸膈閉悶

杏仁一斤去皮尖炒別研茴香四兩炒良薑一兩華澄茄二兩陳皮二兩去白桂花半斤薑黃一兩木香一兩丁香

一兩甘草半斤鹽半斤

右件爲細末空心白湯點服

白梅湯

治中熱五心煩躁霍亂嘔吐乾渴津液不通

白梅肉一斤 白檀四兩 甘草四兩 鹽半斤

右件爲細末每服一錢入生薑汁少許白湯調下

木瓜湯

治腳氣不仁膝勞冷痺疼痛

木瓜四箇蒸熟去皮研爛如泥 白沙蜜二斤煉淨

右件二味調和勻入淨磁器內盛之空心白湯點服

橘皮醒醒湯

治酒醉不解嘔噫吞酸

香橙皮一斤去白 陳橘皮一斤去白 檀香四兩 葛花半斤 藜蘆花半斤 人參二兩去蘆 白荳蔻仁二兩 鹽六兩炒

右件爲細末每日空心白湯點服

渴忒餅兒

生津止渴治嗽

渴忒一兩 新羅參一兩 蘆菖蒲一錢各 白納八 係沙 糖

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

生津止寒嗽。

官桂二錢 渴忒一兩 新羅參一兩二錢 白納八三兩

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

蒼必納餅兒

清頭目。利咽喉。生津止渴。治嗽。

蒼必納二錢 草龍膽爲末 新羅參一兩二錢 白納八五兩

右件用赤赤哈納即北地酸角兒熬成膏。和藥末爲劑。印作餅兒。每用一餅。徐徐嚙化。

橙香餅兒

寬中順氣。清利頭目。

新橙皮一兩 焙去白 沉香五錢 白檀五錢 磁砂五錢 白荳蔻仁五錢 華澄茄三錢 南鵬砂三錢 龍腦一錢

麝香二錢 別研

右件爲細末。甘草膏和劑。印餅。每用一餅。徐徐嚙化。

牛髓膏子

補精髓。壯筋骨。和血氣。延年益壽。

黃精膏五兩。地黃膏三兩。天門冬膏一兩。牛骨頭內取油二兩。

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

木瓜煎

木瓜十箇。去皮。取汁。熬水盡。白沙糖十斤。煉淨。

右件。一同再熬成煎。

香圓煎

香圓二十箇。去皮。取肉。白沙糖十斤。煉淨。

右件。一同再熬成煎。

株子煎

株子一百箇。取淨肉。白沙糖五斤。煉淨。

右件。一同熬成煎。

紫蘇煎

紫蘇葉五斤。乾木瓜五斤。白沙糖煉十淨。

右件。一同熬成煎。

金橘煎

金橘五十箇。去皮。白沙糖三斤。

右件。一同熬成煎。

櫻桃煎

櫻桃五十斤。取汁。白沙糖二十斤。同熬成煎。

桃煎

大桃一百箇。去皮。白沙蜜二十斤。

右件。一同熬成煎。

石榴漿

石榴子十斤。取汁。白沙糖十斤。煉淨。

右件。一同熬成煎。

小石榴煎

小石榴子二斗蒸熟去泥白沙蜜十斤煉淨

右件一同熬成煎

五味子舍兒別

新北五味十斤去子水浸取汁白沙糖八斤煉淨

右件一同熬成煎

赤赤哈納係酸刺

赤赤哈納不以多少水浸取汁

右件用銀石器內熬成膏

松子油

松子不以多少去皮搗研爲泥

右件水絞取汁熬成取浮清油綿濾淨再熬澄清

杏子油

杏子不以多少連皮搗碎

右件水煮熬取浮油。綿濾淨。再熬成油。

酥油

牛乳中取浮凝。熬而為酥。

醍醐油

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

馬思哥油

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

枸杞茶

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

玉磨茶

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

金字茶

係江南湖州造進末茶。

范殿帥茶

係江浙慶元路造進茶芽。味色絕勝諸茶。

紫筍雀舌茶

選新嫩芽蒸過。為紫筍。有先春。次春。探春。味皆不及紫筍雀舌。

女須兒出直北地面味溫甘

西番茶出本土味苦澀煎用酥油

川茶

藤茶

夸茶皆出四川

燕尾茶出江西

孩兒茶出廣南

溫桑茶出黑峪

凡諸茶味甘苦微寒無毒。去痰熱。止渴。利小便。消食。下氣。清神。少睡。

清茶

先用水滾過。瀘淨。下茶芽。少時煎成。

炒茶

用鐵鍋燒赤。以馬思哥油。牛爛子茶芽同炒成。

蘭膏

玉磨末茶三匙頭。麵酥油同攪成膏。沸湯點之。

酥簽

金字末茶兩匙頭。入酥油同攪沸湯點之。

建湯

玉磨末茶一匙。入碗內研勻。百沸湯點之。

香茶

白茶一袋。龍腦成片者三錢。百藥煎半錢。麝香二錢。同研細。用香粳米熬成粥。和成劑。印作餅。

泉水

甘平無毒。治消渴。反胃。熱痢。今西山有玉泉水。甘美味勝諸泉。

井華水

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



神仙服食

鐵甕先生瓊玉膏

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

新羅參二十四兩 去蘆 生地黄一斤十六 白茯苓四十九兩 去黑皮 白沙蜜一十斤 煉淨

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

地仙煎

治腰膝疼痛。一切腹內冷病。令人顏色悅澤。骨髓堅固。行及奔馬。

山藥一斤。杏仁一升。湯泡。去皮尖。生牛嬭子二升。

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

延年益壽。填精補髓。久服髮白變黑。返老還童。

枸杞不以多少。採紅熟者。

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

天門冬膏

去積聚。風痰。癩疾。三蟲。伏尸。除瘟疫。輕身益氣。令人不飢。延年不老。

天門冬不以多少。去皮。去根鬚。洗淨。

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

道書八帝經

欲不畏寒。取天門冬茯苓。爲末服之。每日頻服。大寒時汗出單衣。

抱朴子云

杜紫微服天門冬。御八十妾。有子一百四十人。日行三百里。

列仙子云

赤松子食天門冬。齒落更生。細髮復出。

神仙傳

甘始者。太原人。服天門冬。在人間三百年。

修真祕旨

神仙服天門冬。一百日後。怡泰和顏。羸劣者強。三百日身輕。三年身走如飛。

抱朴子云

楚文子服地黃八年。夜視有光。手上車弩。

抱朴子云

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

藥經云

必欲長生。當服山精。是蒼朮也。

抱朴子云

任季子服茯苓一十八年。玉女從之。能隱彰。不食穀。面生光。

孫真人枕中記

茯苓久服。百日百病除。二百日夜晝。二服後。役使鬼神。四年後。玉女來侍。

抱朴子云

陵陽仲子服遠志二十年。有子三十人。開書所見。便記不忘。

東華真人養石經

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

抱朴子云

趙他子服桂二十年。足下毛生。日行五百里。力舉千斤。

列仙傳

偃佺食松子。能飛行健。走如奔馬。

神仙傳

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

治百節疼痛。久風虛。腳痺痛。松節釀酒服之。神驗。

神仙傳

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

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

太清諸本草

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

如腎氣虛弱。取生栗子不以多少。令風乾之。每日空心細嚼之。三五箇徐徐嚥之。

神仙服黃精成地仙

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

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

神枕法

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

神枕方

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

芎藭	當歸	白芷	辛夷	杜衡	白朮	藁本	木蘭	蜀椒
桂	乾薑	防風	人參	桔梗	白薇	荊實	肉蓯蓉	飛廉
柏實	薏苡仁	款冬花	白衡	秦椒	麋蕪			

凡二十四物以應二十四氣。

烏頭 附子 藜蘆 阜角 茵草 凡石 半夏 細辛

八物毒者以應八風。

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

神仙服食

菖蒲尋九節者窖乾百日爲末日三服久服聰明耳目延年益壽。

神仙服食

胡麻食之能除一切痼疾。久服長生。肥健人。延年不老。

抱朴子

服五味。十六年面色如玉。入火不灼。入水不濡。

抱朴子云

韓聚服菖蒲十三年。身上生毛。日誦萬言。冬袒不寒。須得石上生者。一可九節。紫花尤善。

食醫心鏡

藕實味甘平無毒。補中養氣。清神除百病。久服令人止渴悅澤。

日華子云

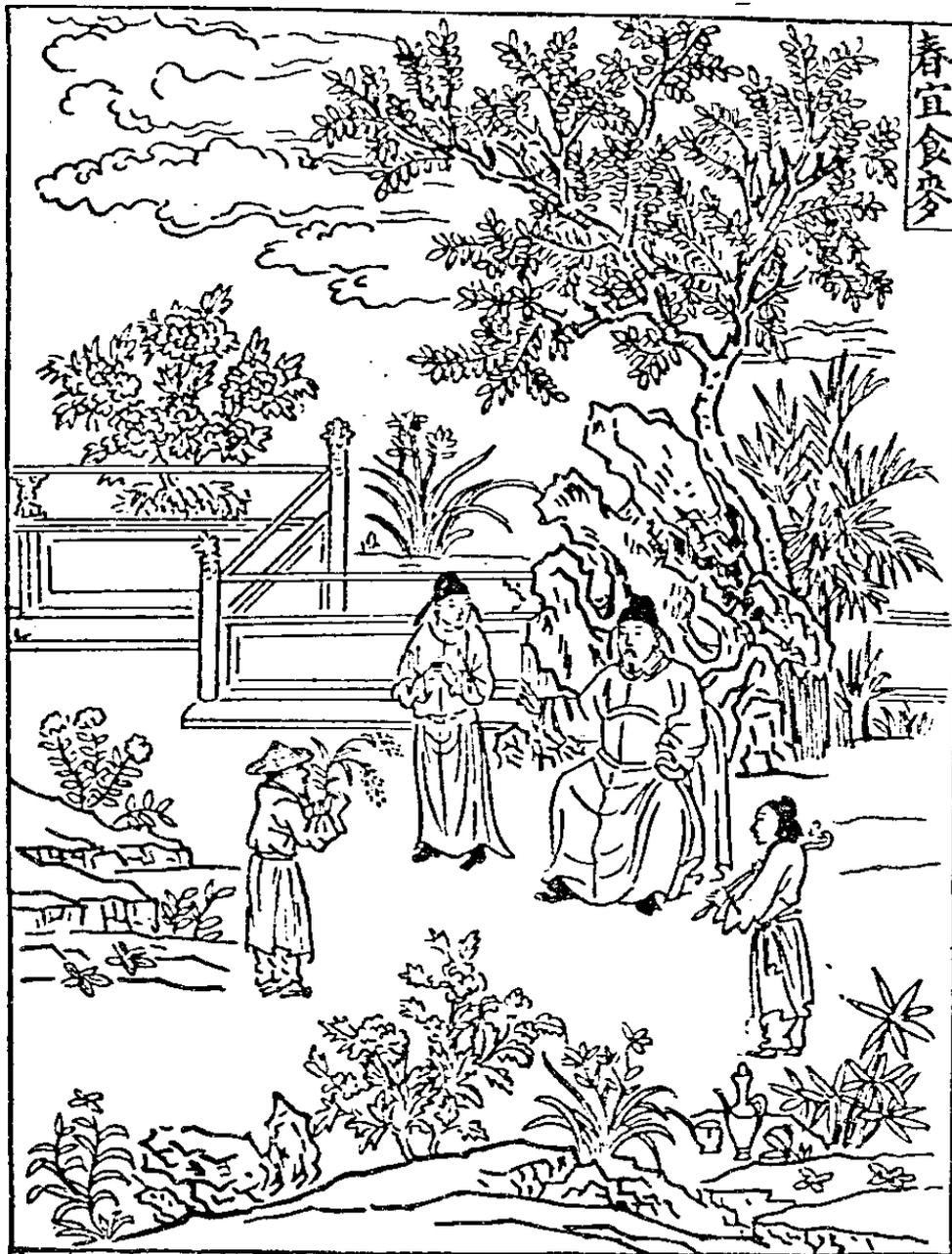
蓮子并石蓮去心。久食令人心喜。益氣止渴。治腰痛。泄精瀉痢。

日華子云

蓮花葉久服鎮心益色。駐顏輕身。

日華子云

何首烏味甘無毒。久服壯筋骨。益精髓。黑髭鬚。令人有子。



四時所宜

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

春氣溫。宜食麥以涼之。不可一於溫也。禁溫飲食及熱衣服。



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



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



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



五味偏走

酸澀以收。多食則膀胱不利。爲癰閉。
苦燥以堅。多食則三焦閉塞。爲嘔吐。

辛味薰蒸。多食則上走於肺。榮衛不時而心洞。

鹹味湧泄。多食則外注於脈。胃竭咽燥而病渴。

甘味弱劣。多食則胃柔緩而虫過。故中滿而心悶。

辛走氣。氣病勿多食辛。

鹹走血。血病勿多食鹹。

苦走骨。骨病勿多食苦。

甘走肉。肉病勿多食甘。

酸走筋。筋病勿多食酸。

肝病禁食辛。宜食粳米牛肉葵棗之類。

心病禁食鹹。宜食小荳犬肉李韭之類。

脾病禁食酸。宜食大荳豕肉栗藿之類。

肺病禁食苦。宜食小麥羊肉杏薤之類。

腎病禁食甘。宜食黃黍雞肉桃葱之類。

多食酸。肝氣以津。脾氣乃絕。則肉胝膈而唇揭。

多食鹹。骨氣勞短。肥氣折。則脈凝泣而變色。

多食甘。心氣喘滿。色黑。腎氣不平。則骨痛而髮落。

多食苦。脾氣不濡。胃氣乃厚。則皮槁而毛拔。

多食辛。筋脈沮弛。精神乃央。則筋急而爪枯。

五穀爲食。○五菓爲助。○五肉爲益。○五菜爲充。

氣味合和而食之。則補精益氣。

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



食療諸病

生地黃雞

治腰背疼痛。骨髓虛損。不能久立。身重氣乏。盜汗少食。時復吐利。

生地黃半斤。飴糖五兩。烏雞一枚。

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

羊蜜膏

治虛勞。腰痛。欬嗽。肺痿。骨蒸。

熟羊脂五兩。熟羊髓五兩。白沙蜜五兩煉淨。生姜汁一合。生黃地汁五合。

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

羊藏羹

治腎虛勞損。骨髓傷敗。

羊肝肚腎心肺各一具。湯洗淨。牛酥一兩。胡椒一兩。葷撥一兩。豉一合。陳皮去白二錢。良薑二錢。草菓兩箇。葱五。

右件先將羊肝等慢火煮令熟將汁濾淨和羊肝等并藥一同入羊肚內縫合口令絹袋盛之再煮熟入五味旋旋任意食之。

羊骨粥

治虛勞腰膝無力。

羊骨者一付全陳皮去一錢良薑二錢草菓二箇生薑一兩鹽少許。

右水三斗慢火熬成汁濾出澄清如常作粥或作羹湯亦可。

羊脊骨羹

治下元久虛腰腎傷敗。

羊脊骨者一具全肉蓯蓉切一兩片草菓三箇蕁撥二錢。

右件水熬成汁濾去滓入葱白五味作麵羹食之。

白羊腎羹

治虛勞陽道衰敗腰膝無力。

白羊腎二具切肉蓯蓉浸一兩切酒羊脂四兩切胡椒二錢陳皮去一錢蕁撥二錢草菓二箇。

右件相和入葱白鹽醬煮作湯入麵饊子如常作羹食之。

豬腎粥

治腎虛勞損。腰膝無力。疼痛。

豬腎一對去脂膜切。粳米三合。草果二錢。陳皮去白一錢。縮砂二錢。

右件先將豬腎陳皮等煮成汁。瀘去滓。入酒少許。次下米成粥。空心食之。

枸杞羊腎粥

治陽氣衰敗。腰脚疼痛。五勞七傷。

枸杞葉一斤。羊腎二對細切。葱白一莖。羊肉半斤炒。

右四味拌勻。入五味煮成汁。下米熬成粥。空腹食之。

鹿腎羹

治腎虛耳聾。

鹿腎一對去脂膜切。

右件於豆豉中入粳米三合。煮粥或作羹。入五味。空心食之。

羊肉羹

治腎虛衰弱。腰脚無力。

羊肉半斤。蘿蔔一片。草果一錢。陳皮去白一錢。良薑一錢。萹撥一錢。胡椒一錢。葱白三莖。
 右件水熬成汁。入鹽醬熬湯。下麵饊子。作羹食之。將湯澄清。作粥食之。亦可。

鹿蹄湯

治諸風虛。腰脚疼痛。不能踐地。

鹿蹄四隻。陳皮二錢。草果二錢。

右件煮令爛熟。取肉入五味。空腹食之。

鹿角酒

治卒患腰痛。暫轉不得。

鹿角新者長二三寸。燒令赤。

右件內酒中浸二宿。空心飲之。立效。

黑牛髓煎

治腎虛弱。骨傷敗。瘦弱無力。

黑牛髓半斤。生地黄汁半斤。白沙蜜半斤。煉去蠟。

右三味和勻。煎成膏。空心酒調服之。

狐肉湯

治虛弱。五藏邪氣。

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

右件。水一斗。煮熟。去草菓等。次下胡椒二錢。薑黃一錢。醋五味。調和勻。空心食之。

烏雞湯

治虛弱勞傷。心腹邪氣。

烏雄雞一隻。擇洗淨。切作塊子。 陳皮去白一錢。良薑一錢。胡椒二錢。草菓二箇。

右件。以葱醋醬相和。入瓶內。封口。令煮熟。空腹食。

醞酒

治虛弱。去風濕。

醞酒一法。

右件。以酒一盃。和勻。溫飲之。效驗。

山藥飴

治諸虛。五勞七傷。心腹冷痛。骨髓傷敗。

山藥粥
 右件同煮取汁澄清濾去粗麵二斤山藥二斤煮熟研泥搜麵作飴入五味空腹食之。

治虛勞骨蒸久冷。

羊肉一斤去脂膜山藥一斤煮
 右件肉湯內下米三合煮粥空腹食之。

酸棗粥

治虛勞心煩不得睡臥。

酸棗仁一椀。

右用水絞取汁下米三合煮粥空腹食之。

生地黄粥

治虛弱骨蒸四肢無力漸漸羸瘦心煩不得睡臥。

生地黄汁一合酸棗仁水絞取

右件水煮同熬數沸次下米三合煮粥空腹食之。

椒麵羹

治脾胃虛弱。久患冷氣。心腹結痛。嘔吐不能下食。

川椒三錢炒 白麵四兩

右件同和勻。入鹽少許。於豆豉作麵條。煮羹食之。

葶撥粥

治脾胃虛弱。心腹冷氣。痼痛妨悶不能食。

葶撥一兩 胡椒一兩 桂五錢

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

良薑粥

治心腹冷痛。積聚停飲。

高良薑半兩 粳米三合

右件水三大碗。煎高良薑至二碗。去滓。下米煮粥食之。效驗。

吳茱萸粥

治心腹冷氣衝脅肋痛。

吳茱萸牛兩水洗去涎

右件以米三合一同作粥空腹食之。

牛肉脯

治脾胃久冷不思飲食。

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

右件爲細末生薑汁五合葱汁一合鹽四兩同肉拌勻淹二日取出焙乾作脯任意食之。

蓮子粥

治心志不寧補中強志聰明耳目。

蓮子一升去心

右件煮熟研如泥與粳米三合作粥空腹食之。

雞頭粥

治精氣不足強志明耳目。

雞頭實三合

右件煮熟研如泥與粳米一合煮粥食之。

雞頭羹粉

治濕痺腰膝痛除暴疾益精氣強心志耳目聰明

雞頭磨成粉 羊脊骨一付帶肉熬取汁

右件用生薑汁一合入五味調和空心食之

桃仁粥

治心腹痛上氣咳嗽胸膈妨滿喘急

桃仁三兩湯煮熟去尖皮研

右件取汁和粳米同煮粥空腹食之

生地黄粥

治虛勞瘦弱骨蒸寒熱往來咳嗽唾血

生地黄汁二合

右件煮白粥臨熟時入地黄汁攪勻空腹食之

鯽魚羹

治脾胃虛弱泄痢久不瘥者食之立效

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

治泄痢腸胃不固。

白麵一斤。炒令焦黃。

右件每日空心溫水調一匙頭。

乳餅麵

治脾胃虛弱赤白泄痢。

乳餅一箇。切作豆子樣。

右件用麵拌煮熟。空腹食之。

炙黃雞

治脾胃虛弱下痢。

黃雌雞一隻。淨。

右以鹽醬醋茴香小椒末同拌勻。刷雞上。令炭火炙乾焦。空腹食之。

牛嬭子煎葶撥法

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

獐肉羹

治水腫浮氣腹脹小便澀少。

獐肉一斤細切葱一握草果三箇。

右伴用小椒豆豉同煮爛熟入粳米一合作羹五味調勻空腹食之。

黃鷓雞

治腹中水癖水腫。

黃鷓雞一隻淨草果二錢赤小豆一升。

右伴同煮熟空心食之。

青鴨羹

治十腫水病不瘥。

青頭鴨一隻退淨草果五箇。

右件用赤小豆半升。入鴨腹內。煮熟。五味調。空心食。
蘿蔔粥

治消渴。舌焦口乾。小便數。

大蘿蔔五箇。絞取汁。煮熟。

右件用粳米三合。同水并汁。煮粥食之。

野雞羹

治消渴口乾。小便頻數。

野雞一隻。擇淨。

右入五味。如常法。作羹。臠食之。

鶉鴿羹

治消渴。飲水無度。

白鶉鴿一隻。切作大片。

右件用土蘇一同煮熟。空腹食之。

雞子黃

治小便不通。

雞子黃一枚
生用

右件服之。不過三服。熟亦可食。

葵菜羹

治小便癃閉不通。

葵菜葉不以多少
洗擇淨

右煮作羹。入五味。空腹食之。

鯉魚湯

治消渴水腫。黃疸腳氣。

大鯉魚一頭。赤小豆一合。陳皮二錢。
去白。小椒二錢。草果二錢。

右件入五味調和勻。煮熟。空腹食之。

馬齒菜粥

治腳氣。頭面水腫。心腹脹滿。小便淋澀。

馬齒菜洗淨
取汁

右件和粳米同煮粥，空腹食之。

小麥粥

治消渴口乾。

小麥淘淨，不以多少。

右以煮粥，或炊作飯，空腹食之。

驢頭羹

治中風頭眩，手足無力，筋骨煩痛，言語蹇澀。

烏驢頭一枚，搗洗淨。胡椒二錢，草果二錢。

右件煮令爛熟，入豆豉汁中，五味調和，空腹食之。

驢肉湯

治風狂，憂愁不樂，安心氣。

烏驢肉不以多少，切。

右件於豆豉中爛煮熟，入五味，空心食之。

狐肉羹

治驚風癩癩。神情恍惚。言語錯謬。歌笑無度。

狐肉不以多少及五藏

右件如常法入五味。煮令爛熟。空心食之。

熊肉羹

治諸風。脚氣痺痛不仁。五緩筋急。

熊肉一斤

右件於豆豉中入五味葱醬。煮熟。空腹食之。

烏雞酒

治中風。背強舌直。不得語。目睛不轉。煩熱。

烏雌雞一隻。擇洗淨。去腸肚。

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

羊肚羹

治諸中風。

羊肚一枚。洗淨。粳米二合。葱白數莖。豉半合。蜀椒去目。閉口者。炒出汗。三十粒。生薑二錢。細切。

右六味拌勻。入羊肚內。爛煮熟。五味調和。空心食之。

葛粉羹

治中風。心脾風熱。言語蹇澀。精神昏憤。手足不遂。

葛粉半斤。搗取。荆芥穗一兩。豉三合。

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

荆芥粥

治中風。言語蹇澀。精神昏憤。口面喎斜。

荆芥穗一兩。薄荷葉一兩。豉三合。白粟米三合。

右件以水四升。煮取三升。去滓。下米煮粥。空腹食之。

麻子粥

治中風。五藏風熱。語言蹇澀。手足不遂。大腸滯澀。

冬麻子二兩。炒。白粟米三合。薄荷葉一兩。荆芥穗一兩。

右件。水三升。煮薄荷荆芥。去滓取汁。入麻子仁同煮粥。空腹食之。

惡實菜即牛旁子。又名鼠粘子。

治中風燥熱口乾手足不遂及皮膚熱瘡。

惡實菜葉嫩肥者酥油。

右件以湯煮惡實葉三五升取出以新水淘過布絞取汁入五味酥點食之。

烏驢皮湯

治中風手足不遂骨節煩疼心燥口眼面目喎斜。

烏驢皮一張掃洗淨

右件蒸熟細切如條於豉汁中入五味調和勻煮過空心食之。

羊頭膾

治中風頭眩羸瘦手足無力。

白羊頭一枚掃洗淨

右件蒸令爛熟細切以五味汁調和膾空腹食之。

野豬臙

治久痔野雞病下血不止肛門腫滿。

野豬肉二斤細切

右件。煮令爛熟。入五味。空心食之。

獺肝羹

治久痔。下血不止。

獺肝一付。

右件煮熟。入五味。空腹食之。

鯽魚羹

治久痔。腸風。大便常有血。

大鯽魚一頭新鮮者。小椒二錢。草果一錢。

右件用葱三莖煮熟。入五味。空腹食之。



服藥食忌

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

有朮。勿食桃李。雀肉。胡荽。蒜。青魚等物。

有藜蘆。勿食猩肉。

有巴豆。勿食蘆筍及野豬肉。

有黃連。桔梗。勿食豬肉。

有地黃。勿食蕪荑。

有半夏。菖蒲。勿食飴糖及羊肉。

有細辛。勿食生菜。

有甘草。勿食菘菜。海藻。

有牡丹。勿食生胡荽。

有商陸。勿食犬肉。

有常山。勿食生葱生菜。

有空青朱砂。勿食血。凡服藥。忌食血。

有茯苓。勿食醋。

有鼈甲。勿食莧菜。

有天門冬。勿食鯉魚。

凡久服藥通忌。

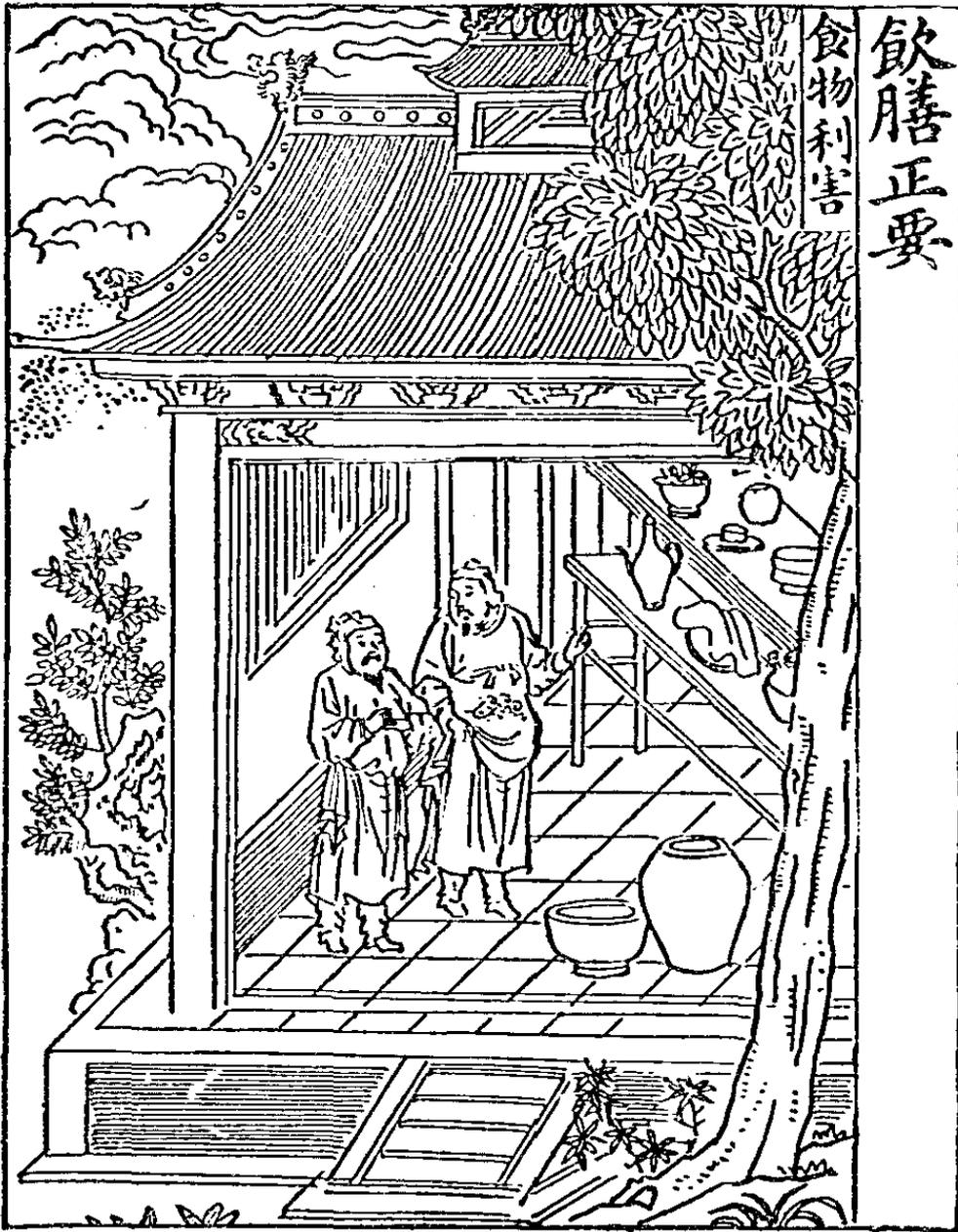
未不服藥。又忌滿日。

正五九月忌巳日。

二六十月忌寅日。

三七十一月忌亥日。

四八十二月忌申日。



食物利害

蓋食物有利害者。可知而避之。

麵有麴氣。不可食。

生料色臭。不可用。

漿老而飯溲。不可食。

煮肉不變色。不可食。

諸肉非宰殺者。勿食。

諸肉臭敗者。不可食。

諸腦不可食。

凡祭肉自動者。不可食。

豬羊疫死者。不可食。

曝肉不乾者。不可食。

馬肝牛肝皆不可食。

兔合眼不可食。

燒肉不可用桑柴火。

獐鹿麋。四月至七月勿食。

二月內勿食兔肉。

諸肉脯。忌米中貯之。有毒。

魚餒者不可食。

羊肝有孔者。不可食。

諸鳥自閉口者勿食。

蟹八月後可食。餘月勿食。

蝦不可多食。無鬚及腹下丹。煮之白者。皆不可食。

臘月。脯腊之屬。或經雨漏所漬。虫鼠嚙殘者勿食。

海味糟藏之屬。或經濕熱變損。日月過久者勿食。

六月七月勿食鴈。

鯉魚頭不可食。毒在腦中。

諸肝青者不可食。

五月勿食鹿。傷神。

九月勿食犬肉。傷神。

十月勿食熊肉。傷神。

不時者不可食。

諸果核未成者不可食。

諸果落地者不可食。

諸果虫傷者不可食。

桃杏雙仁者不可食。

蓮子不去心。食之成霍亂。

甜瓜雙蒂者不可食。

諸瓜沉水者不可食。

麇菰勿多食。發病。

榆仁不可多食。令人瞑。

菜着霜者不可食。

櫻桃勿多食。令人發風。

葱不可多食。令人虛。

芫荽勿多食。令人多忘。

竹筍勿多食。發病。

木耳赤色者不可食。

三月勿食蒜。昏人目。

二月勿食蓼。發病。

九月勿食着霜瓜。

四月勿食胡荽。生狐臭。

十月勿食椒。傷人心。

五月勿食菲。昏人五臟。



食物相反

蓋食不欲雜。雜則或有所犯。知者分而避之。

馬肉不可與倉米同食。

馬肉不可與蒼耳、薑同食。

豬肉不可與牛肉同食。

羊肝不可與椒同食。傷心。

兔肉不可與薑同食。成霍亂。

羊肝不可與豬肉同食。

牛肉不可與栗子同食。

羊肚不可與小豆、梅子同食。傷人。

羊肉不可與魚膾酪同食。

豬肉不可與芫荽同食。爛人腸。

馬嬾子不可與魚膾同食。生癥瘕。

鹿肉不可與鮓魚同食。

麋鹿不可與鰒同食。麋肉脂不可與梅李同食。

牛肝不可與鮎魚同食。生風。

牛腸不可與犬肉同食。

雞肉不可與魚汁同食。生癥瘕。

鷓鴣肉不可與豬肉同食。面生黑。

鷓鴣肉不可與菌子同食。發痔。

野雞不可與蕎麥同食。生虫。

野雞不可與胡桃。薺菰同食。

野雞卵不可與葱同食。生虫。

雀肉不可與李同食。雞子不可與鼈肉同食。

雞子不可與生葱蒜同食。損氣。

雞肉不可與兔肉同食。令人泄瀉。

野雞不可與鯽魚同食。

鴨肉不可與鼈肉同食。

野雞不可與豬肝同食。
鯉魚不可與犬肉同食。
野雞不可與鮎魚同食。食之令人生癩疾。
鯽魚不可與糖同食。鯽魚不可與豬肉同食。
黃魚不可與蕎麥同食。
蝦不可與豬肉同食。損精。
蝦不可與糖同食。蝦不可與雞肉同食。
大豆黃不可與豬肉同食。
黍米不可與葵菜同食。發病。
小豆不可與鯉魚同食。
楊梅不可與生葱同食。
柿梨不可與蟹同食。李子不可與雞子同食。
棗不可與蜜同食。李子、菱角不可與蜜同食。
葵菜不可與糖同食。生葱不可與蜜同食。

萵苣不可與酪同食。竹筍不可與糖同食。
蓼不可與魚膾同食。苣菜不可與鼈肉同食。
韭不可與酒同食。苦苣不可與蜜同食。
薤不可與牛肉同食。生癥瘕。
芥末不可與兔肉同食。生瘡。



食物中毒

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

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

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

食瓜過多。腹脹。食鹽卽消。

食麩菰菌子毒。地漿解之。

食菱角過多。腹脹滿悶。可暖酒和薑飲之。卽消。

食野山芋毒。土漿解之。

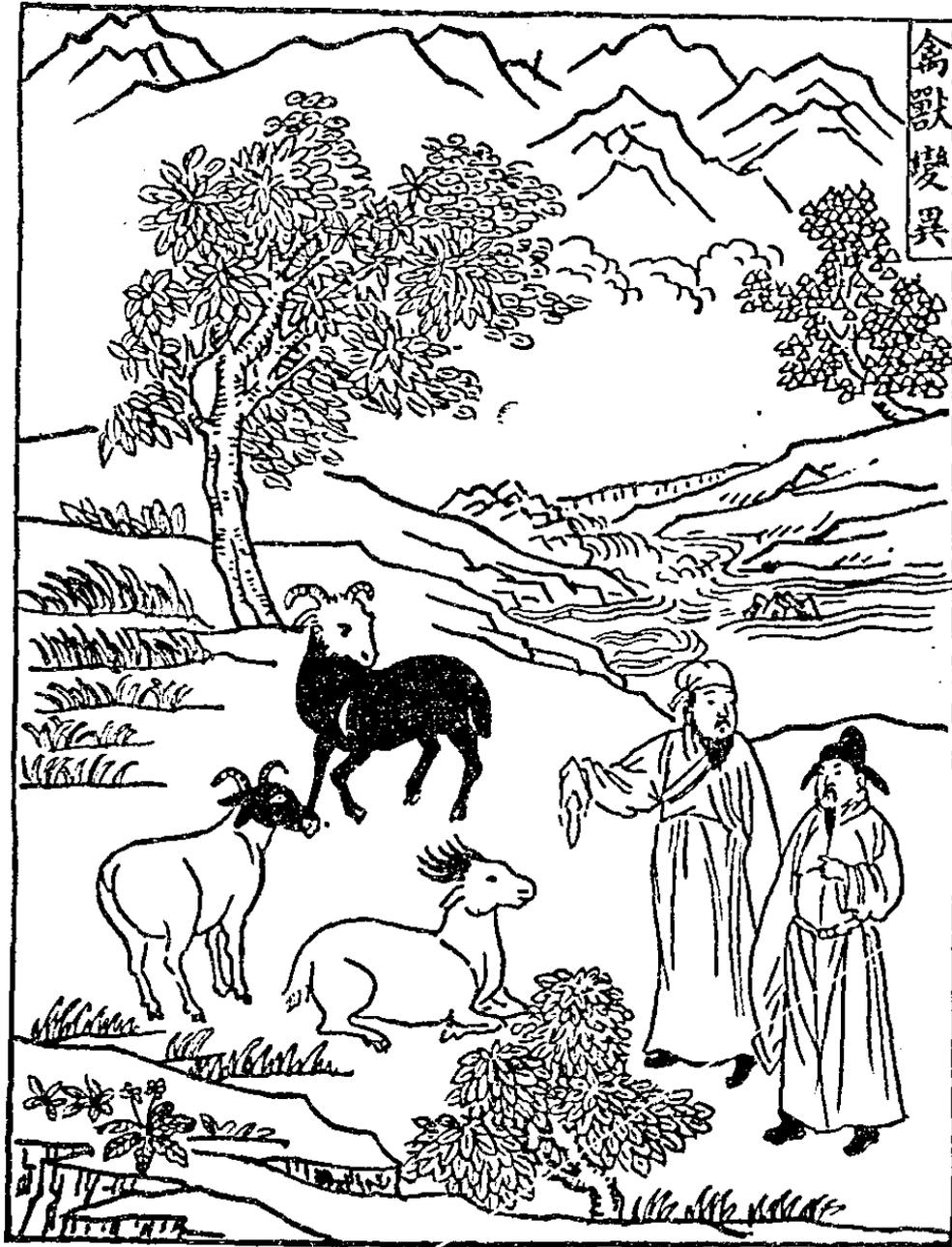
食瓠中毒。煮黍穰汁飲之。卽解。

食諸雜肉毒。及馬肝漏脯中毒者。燒豬骨灰調服。或芫荽汁飲之。或生韭汁亦可。

食牛羊肉中毒。煎甘草汁飲之。

食馬肉中毒。嚼杏仁卽消。或蘆根汁及好酒皆可。

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



禽獸變異

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

獸岐尾。

馬蹄夜目。

羊心有孔。

肝有青黑。

鹿豹文。

羊肝有孔。

黑雞白首。

白馬青蹄。

羊獨角。

白羊黑頭。

黑羊白頭。

白鳥黃首。

羊六角。

白馬黑頭。

雞有四距。

曝肉不燥。

馬生角。

牛肝葉孤。

蟹有獨螯。

魚有眼睫。

蝦無鬚。

肉入水動。

肉經宿暖。

魚無腸膽腮。

肉落地不沾土。

魚目開合。及腹下丹。

飲膳正要卷第三

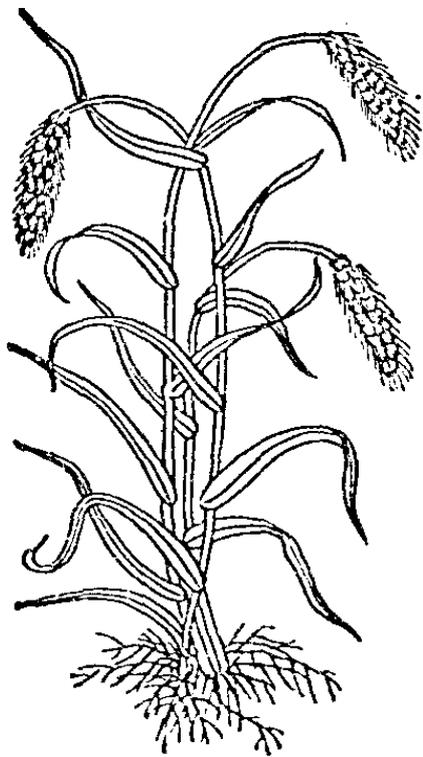
【米穀品】

稻米味甘苦平無毒。主溫中。令人多熱。大便堅。不可多食。即糯米也。蘇門者為上。釀酒者多用。

粳米味甘苦平無毒。主益氣。止煩。止洩。和胃氣。長肌肉。即今有數種。香粳米。雪裏白。圓子米。香

味尤勝諸粳米。搗碎取其圓淨者為圓米。亦作渴米。

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



粟 米



稻 米

青梁米味甘微寒無毒主胃痺中熱消渴止洩痢益氣補中輕身延年

白梁米味甘微寒無毒主除熱益氣

黃梁米味甘平無毒主益氣和中止洩唐

本注云穗大毛長穀米俱籠於白梁

乘米味甘平無毒主益氣補中多熱令人

煩久食昏人五藏令人好睡肺病宜食

丹乘米味苦微溫無毒主欬逆霍亂止煩

渴除熱

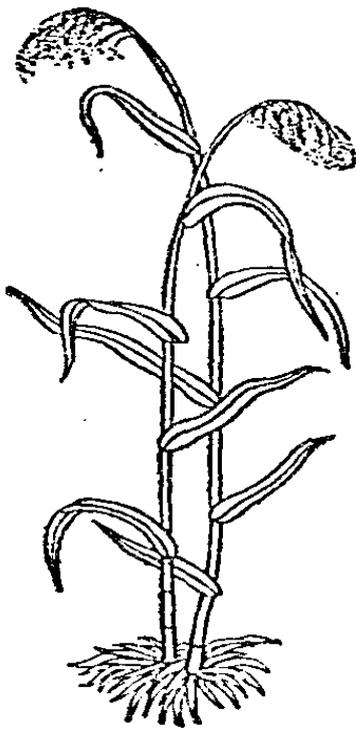
稷米味甘無毒主益氣補不足關西謂之

糜子米亦謂稷米古者取其香可愛故以

供祭祀

河西米味甘無毒補中益氣顆粒硬於諸

米出本地



米 乘



米 梁

菘荳味甘寒無毒。主丹毒。風癰。煩熱。和五藏。行經脈。

白豆味甘平無毒。調中。暖腸胃。助經脈。腎病宜食。

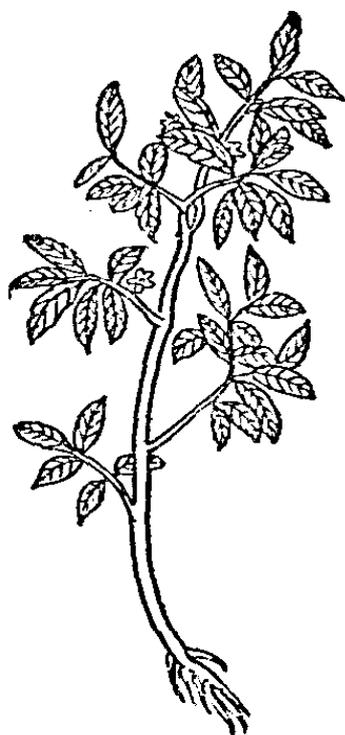
大豆味甘平無毒。殺鬼氣。止痛。逐水。除胃中熱。下瘀血。解諸藥毒。作豆腐。即寒而動氣。

赤小豆味甘酸平無毒。主下水。排膿血。去熱腫。止瀉痢。通小便。解小麥毒。

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

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

豌豆味甘平無毒。調順榮衛。和中益氣。扁豆味甘微溫。主和中。葉主霍亂吐下不止。



回回豆子



菘 菜

小麥味甘微寒無毒主除熱止煩躁消渴咽乾利小便養肝氣止痛唾血

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

蕎麥味甘平寒無毒實腸胃益氣力久食動風氣令人頭眩和豬肉食之患熱風脫人鬚眉

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

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



小麥



芝麻

兒誤吞錢。取一斤。漸漸盡食之。即出。

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

麴味甘大暖。療藏府中風氣。調中益氣。開胃消食。補虛冷。陳久者良。

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

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

豉味苦寒無毒。主傷寒頭痛。煩躁滿悶。

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

酒味苦甘辣。大熱有毒。主行藥勢。殺百邪。通血脈。厚腸胃。潤皮膚。消憂愁。多飲損壽傷神。易人本性。酒有數般。唯醞釀以隨其性。

虎骨酒。以酥炙虎骨。搗碎釀酒。治骨節疼痛。風疰。冷痺痛。

枸杞酒。以甘州枸杞。依法釀酒。補虛弱。長肌肉。益精氣。去冷風。壯陽道。

地黃酒。以地黃絞汁釀酒。治虛弱。壯筋骨。通血脈。治腹內痛。

松節酒。仙方以五月五日採松節。剉碎。煮水釀酒。治冷風虛骨弱。腳不能履地。

茯苓酒。仙方依法茯苓釀酒。治虛勞。壯筋骨。延年益壽。

松根酒。以松樹下掘坑置瓮。取松根津液釀酒。治風。壯筋骨。
羊羔酒。依法作酒。大補益人。

五加皮酒。五加皮浸酒。或依法釀酒。治骨弱不能行走。久服。壯筋骨。延年不老。
臙肭臍酒。治腎虛弱。壯腰膝。大補益人。

小黃米酒。性熱不宜多飲。昏人五藏。煩熱多睡。

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

阿刺吉酒。味甘辣。大熱。有大毒。主消冷堅積。去寒氣。用好酒
蒸熬取露。成阿刺吉。

速兒麻酒。又名撥精。味微甘辣。主益氣止渴。多飲令人膨脹
生痰。

【獸品】

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

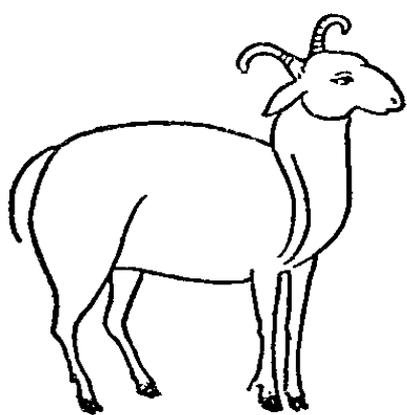
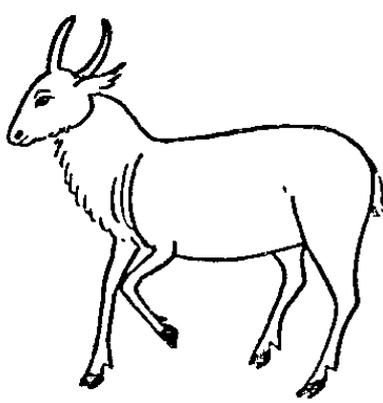
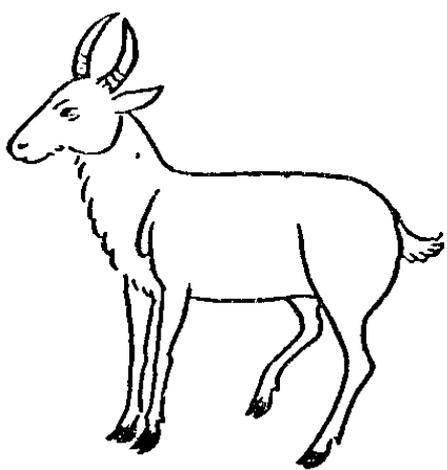


牛

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

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

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

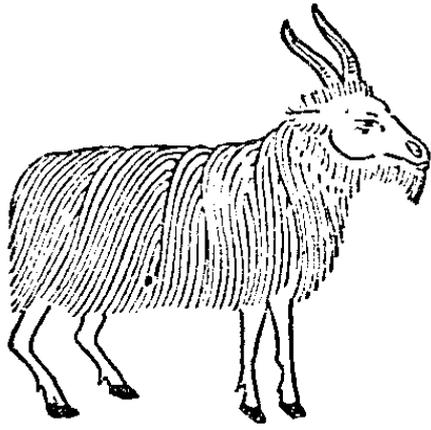


羊 黃

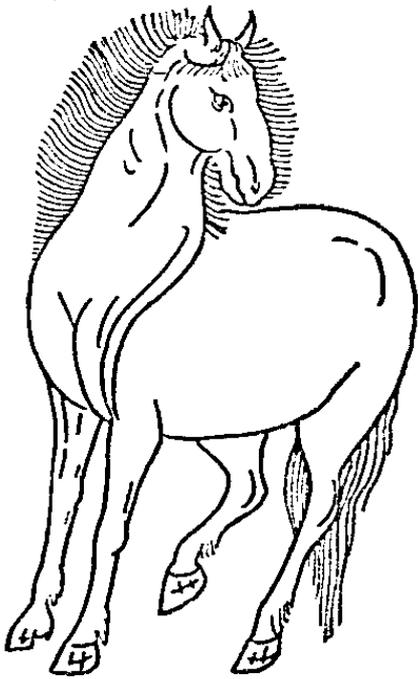
羊

牴羴味甘平無毒補五勞七傷溫中益氣其肉稍腥。

馬肉味辛苦冷有小毒主熱下氣長筋骨強腰膝壯健輕身○馬頭骨作枕令人少睡○馬肝不可食○馬蹄白者治婦人漏下白崩赤者治婦人赤崩○白馬莖味酸甘無毒主傷中脈絕強志益氣長肌肉令人有子能壯盛陰氣○馬心主喜忘○馬肉內有生黑墨汁者有毒不可食白馬多有之馬乳性冷味甘止渴治熱有三等一名升堅一名窗元一名晃以升堅為上。

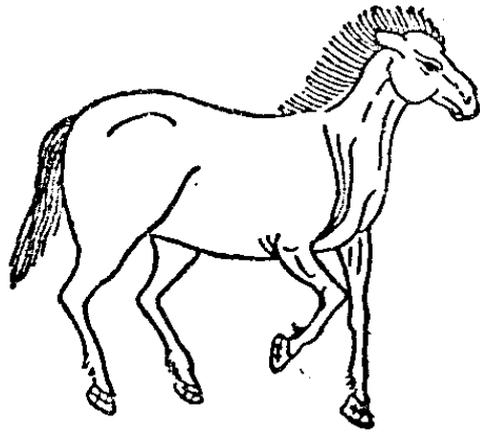


羴 牴

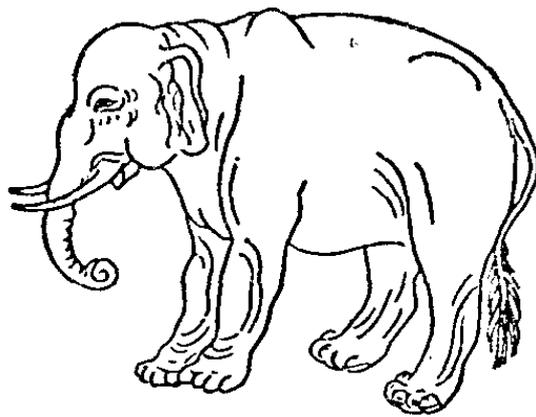


馬

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



野馬

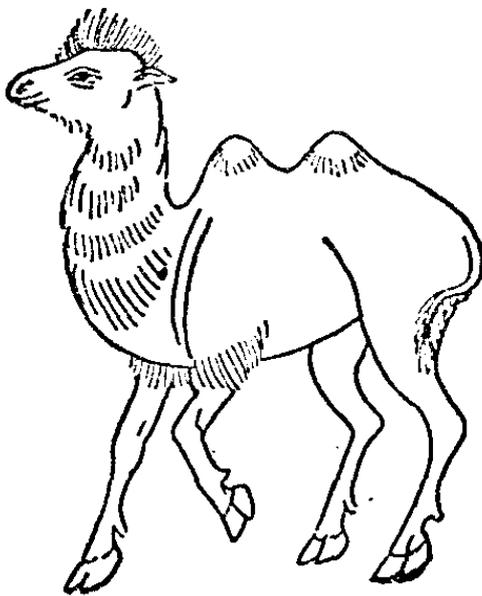


象

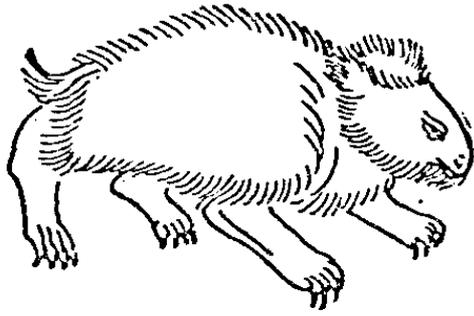
駝肉治諸風下氣壯筋骨潤皮膚療一切頑麻風痺肌屑緊急惡瘡腫毒○駝脂在兩峯內有積聚者酒
 服之良○駝乳係愛刺性溫味甘補中益氣壯筋骨令人不飢
 野駝味甘溫平無毒治諸風下氣壯筋骨潤皮膚○駝峯治虛勞風有冷積者用葡萄酒溫調峯子油服
 之良好酒亦可



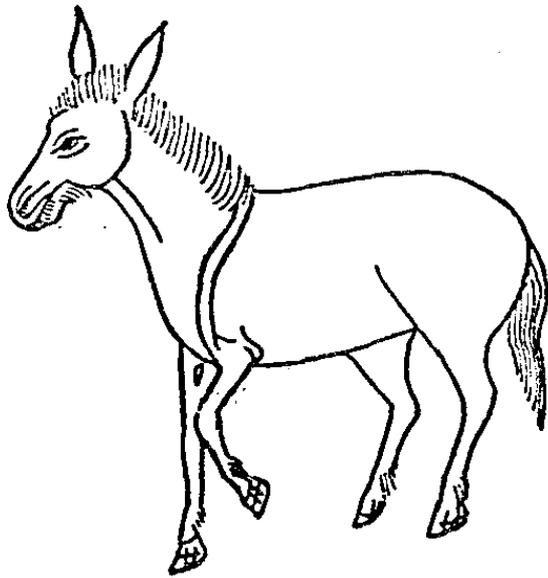
駝



野駝



熊



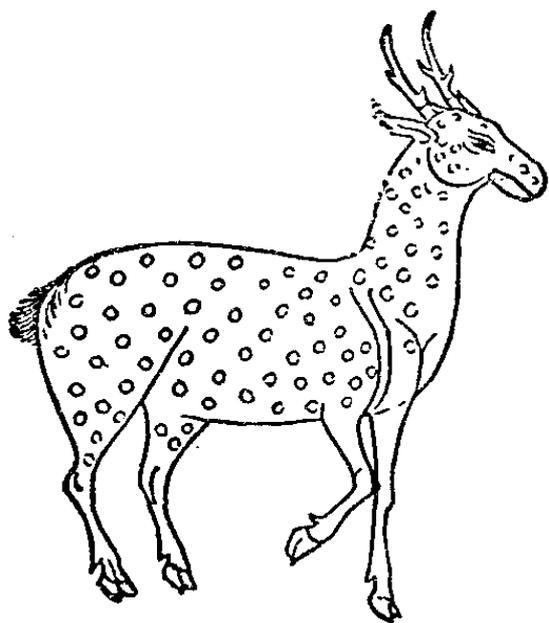
驢

熊肉味甘無毒。主風痺。筋骨不仁。若腹中有積聚。寒熱羸瘦者。不可食之。終身不除。○熊白涼無毒。治風補虛。損殺勞蟲。○熊掌食之可禦風寒。此是八珍之數。古人最重之。○十月勿食之。損神。驢肉味甘寒無毒。治風狂。憂愁不樂。安心氣。解心煩。頭肉治多年消渴。煮食之良。烏驢者尤佳。○脂和烏梅作丸。治久瘧。

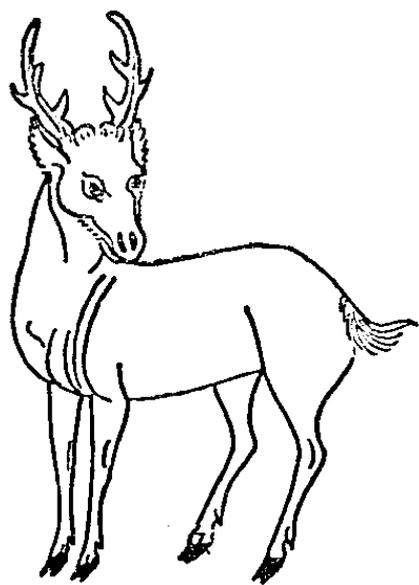
野驢性味同。比家驢鬃尾長。骨格大。食之能治風眩。

麋肉味甘溫無毒。益氣補中。治腰腳無力。不可與野雞肉及蝦。生菜。梅。李。果實同食。令人病。○麋脂味辛。溫無毒。主癰腫。惡瘡。風痺。四肢拘緩。通血脈。潤澤皮膚。○麋皮作靴。能除腳氣。

鹿肉味甘溫無毒。補中。強五藏。益氣。○鹿髓甘溫。主男女傷中。絕脈。筋急。效逆。以酒服之。○鹿頭。主消渴。夜夢見物。○鹿蹄。主腳膝疼痛。○鹿腎。主溫中補腎。安五藏。壯陽氣。○鹿茸味甘。微溫無毒。主漏下。惡血。寒熱驚癇。益氣強志。補虛羸。壯筋骨。○鹿角微鹹無毒。主惡瘡。癰腫。逐邪氣。除小腹血急痛。腰脊痛。及留血在陰中。



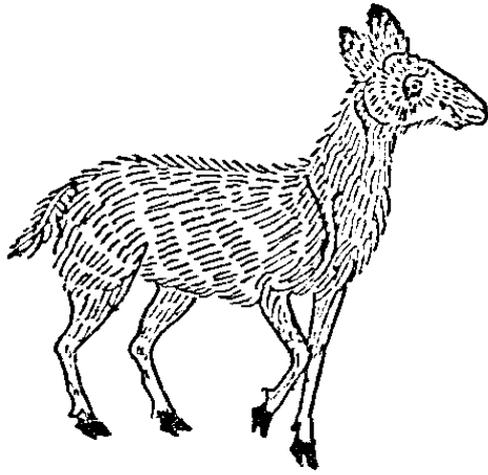
麋



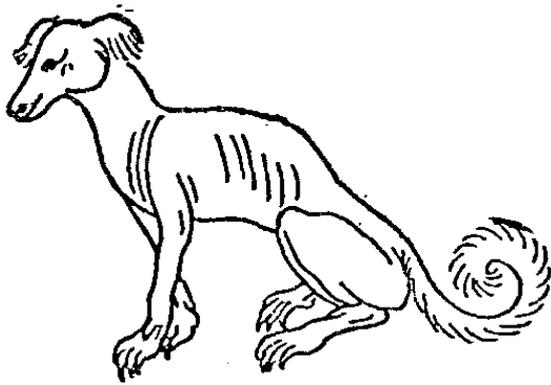
鹿

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

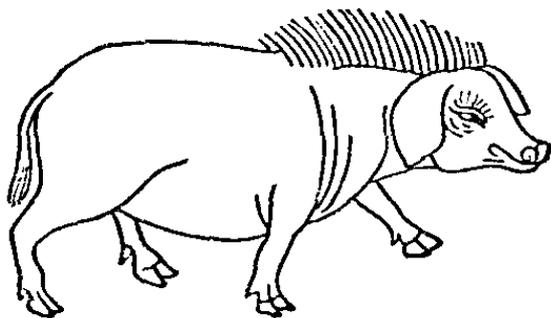
犬肉味鹹溫無毒。安五藏。補絕傷。益陽道。補血脈。厚腸胃。實下焦。填精髓。黃色犬肉尤佳。不與蒜同食。必頓損人。九月不宜食之。令人損神。○犬四腳蹄。煮飲之。下乳汁。○豬肉味苦無毒。主閉血脈。弱筋骨。虛肥人不可久食。動風。患金瘡者尤甚。○豬肚。主補中益氣。止渴。○豬腎冷。和理腎氣。通利膀胱。○豬四蹄。小寒。主傷撻。諸敗瘡。下乳。



麋



犬

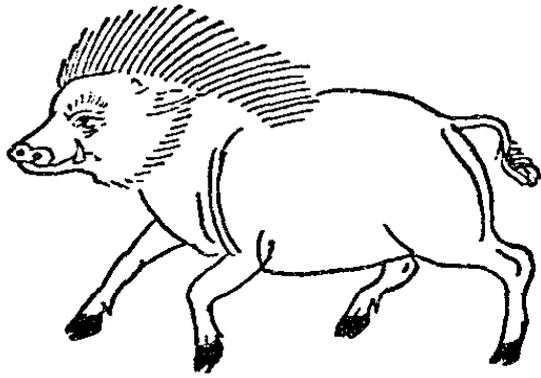


豬

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

江豬。味甘平無毒。然不宜多食。動風氣。令人體重。

獾肉。味鹹平無毒。治水氣脹滿。療溫疫病。諸熱毒風。欬嗽勞損。不可與兔同食。○獾肝。甘有毒。治腸風下血。及主疰病相染。○獾皮飾領袖。則塵垢不著。如風沙翳目。以袖拭之即出。又魚刺鯁喉中不出者。取獾爪爬項下。即出。



野 豬

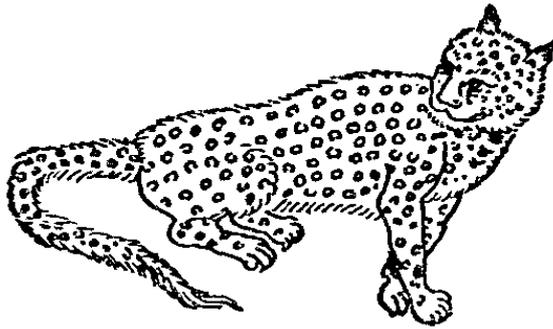


獾

虎肉。味鹹。酸平無毒。主惡心欲嘔。益氣力。食之入山。虎見則畏。辟三十六種魅。○虎眼睛。主瘡疾。辟惡。止小兒熱驚。○虎骨。主除邪惡氣。殺鬼疰毒。止驚悸。主惡瘡。鼠瘻。頭骨尤良。豹肉。味酸平無毒。安五藏。補絕傷。壯筋骨。強志氣。久食令人猛健忘。性麤疎。耐寒暑。正月勿食之。傷神。唐本注云。車駕鹵簿用豹尾。取其威重為可貴也。土豹腦子。可治腰疼。

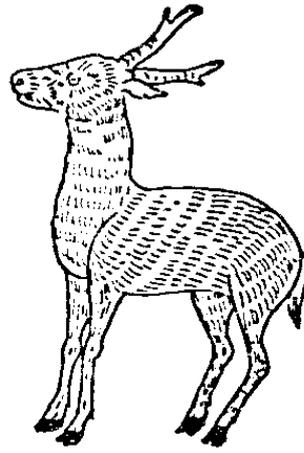


虎



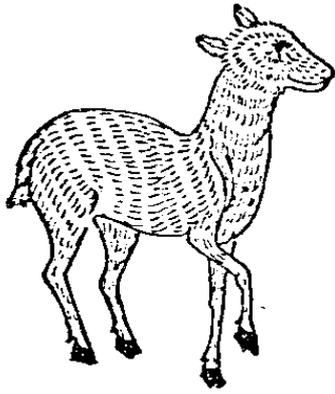
豹

麋子味甘平無毒補益人。



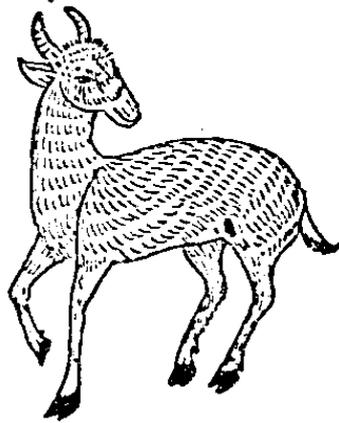
麋

麋肉無毒性溫似麋肉而腥食
之不畏蛇毒。



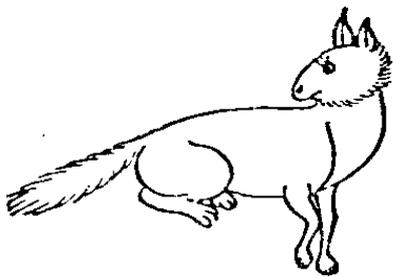
麝

麂肉味甘平無毒主五痔多
食能動人痼疾。



麂

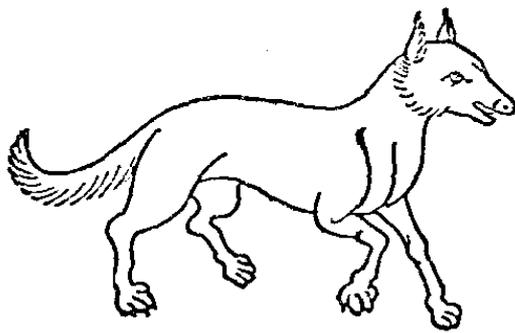
狐肉溫有小毒日華子云性
暖補虛勞治惡瘡疥。



狐



牛 麀

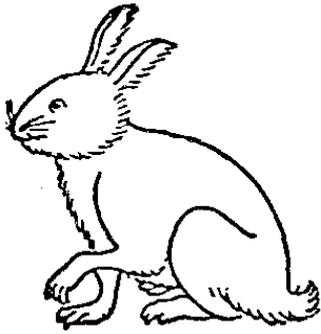


狼

犀牛肉味甘温無毒主諸獸蛇蟲蠱毒辟瘴氣食之入山不迷其路○犀角味苦酸微寒無毒主百毒蠱
 挂邪鬼瘴氣殺鈎吻鳩羽蛇毒療傷寒温疫○犀有數等山犀水犀通天犀鎮帷犀辟塵犀
 狼肉味鹹性熱無毒主補益五藏厚腸胃填精髓腹有冷積者宜食之味勝狐犬肉○狼喉嗉皮熟成皮
 條勒頭去頭痛○狼皮熟作番皮大暖○狼尾馬胸堂前帶之辟邪令馬不驚○狼牙帶之辟邪

兔肉味辛平無毒補中益氣不宜多食損陽事絕血脈令人痿黃不可與薑橘同食令人患卒心痛妊娠不可食令子缺唇二月不可食傷神○兔肝主明目○臘月兔頭及皮毛燒灰酒調服之治產難胞衣不出餘血不下

塔刺不花一名土撥鼠味甘無毒主野雞瘰瘡煮食之宜人生山後草澤中北人掘取以食雖肥煮則無油湯無味多食難克化微動氣○皮作番皮不濕透甚暖○頭骨去下頰肉令齒全治小兒無睡懸之頭邊即令得睡



兔



塔刺不花

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



獾



野 狸



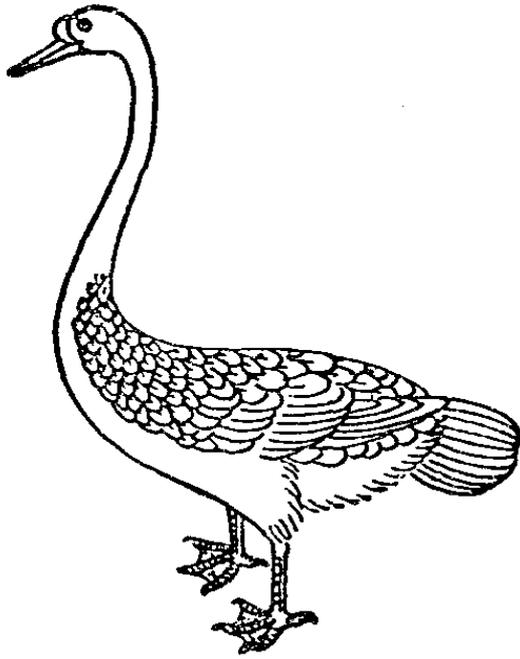
黃 鼠



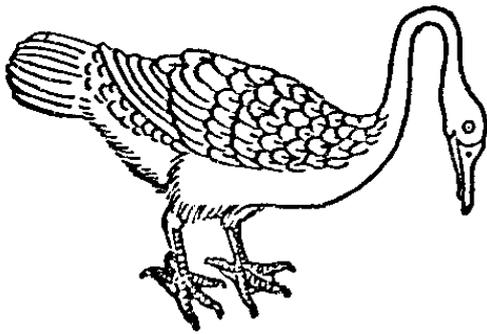
猴

【禽品】

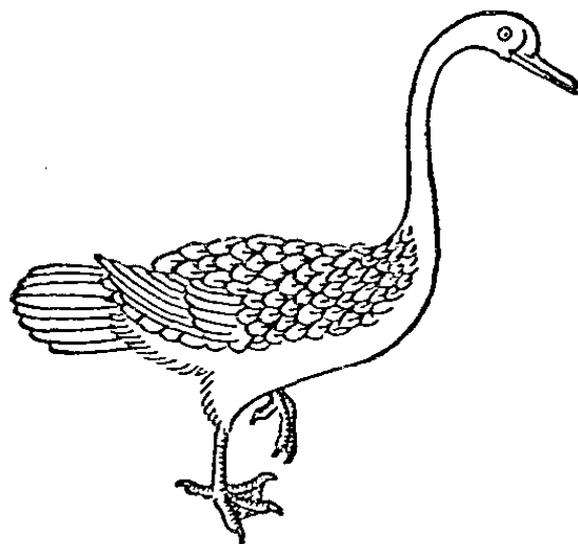
天鵝味甘。性熱無毒。主補中益氣。鵝有三四等。金頭鵝為上。小金頭鵝為次。有花鵝者。有一等鵝不能鳴者。飛則翎響。其肉微腥。皆不及金頭鵝。



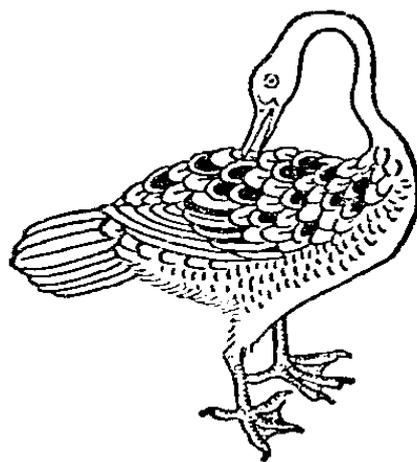
渾刺失可也
也鵝頭金大



渾哥魯出
鵝頭金小

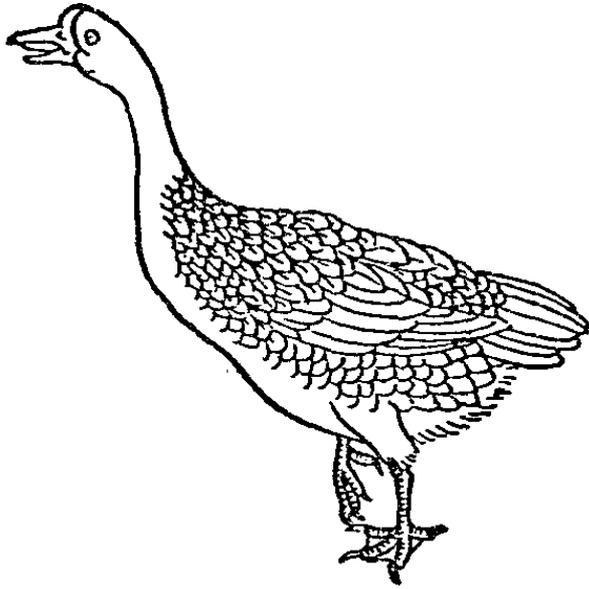


.刺乞兒速
.鵝鳴能不

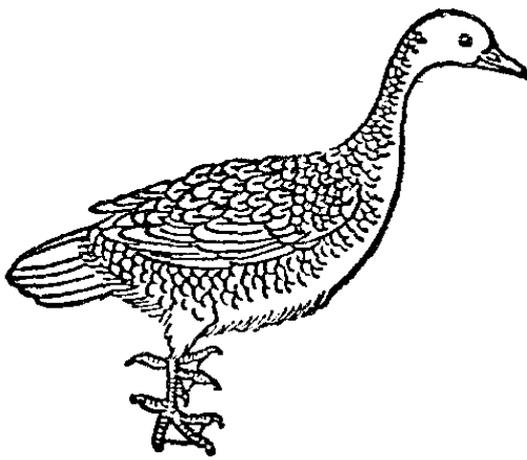


.渾刺阿
.也鵝花

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

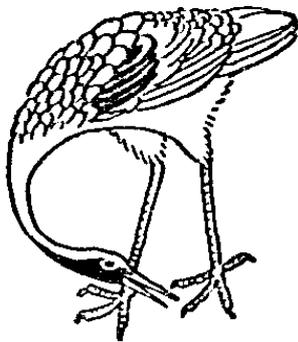
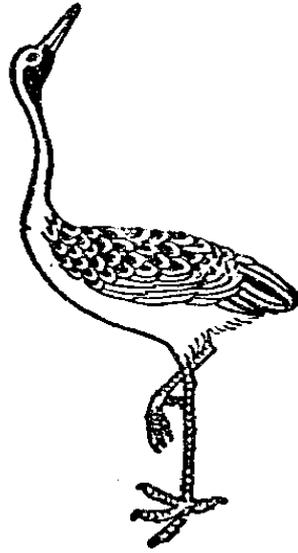


鵝



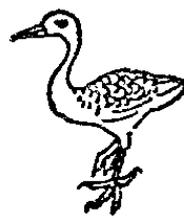
鴈

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



鷓 鴣

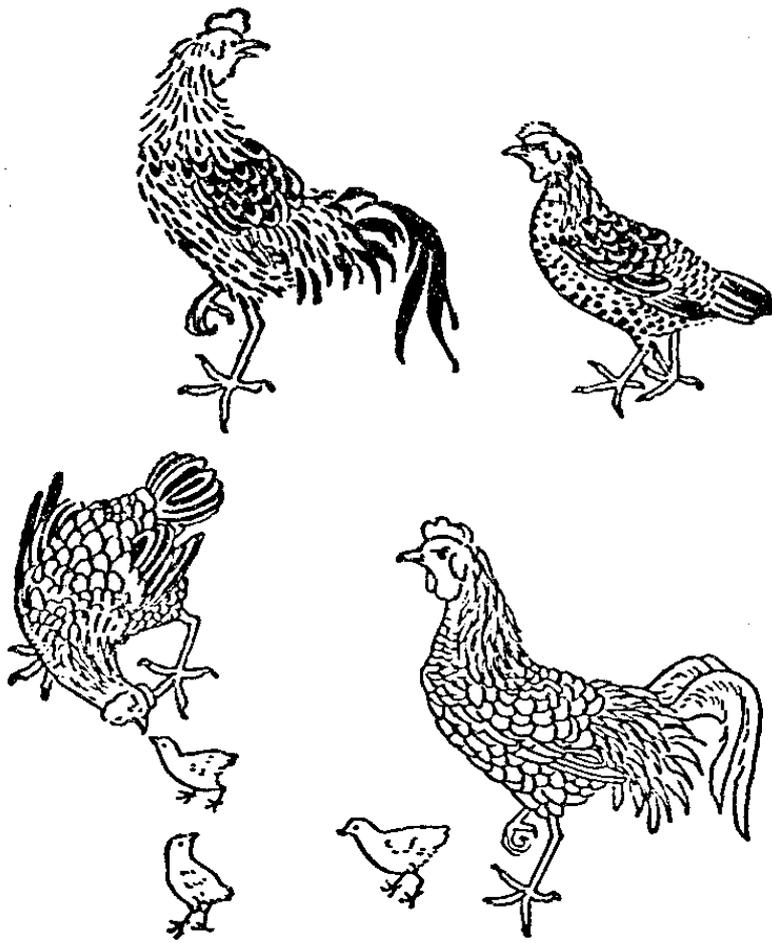
水札味甘平無毒補中益氣宜炙食之甚美。



札 水

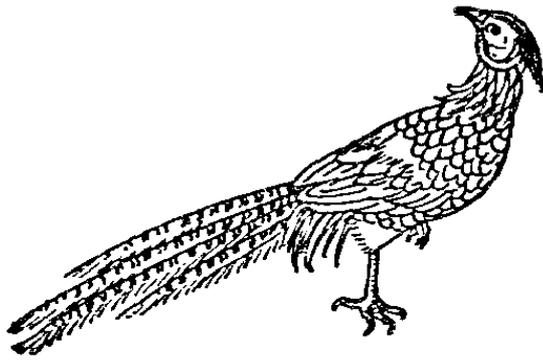
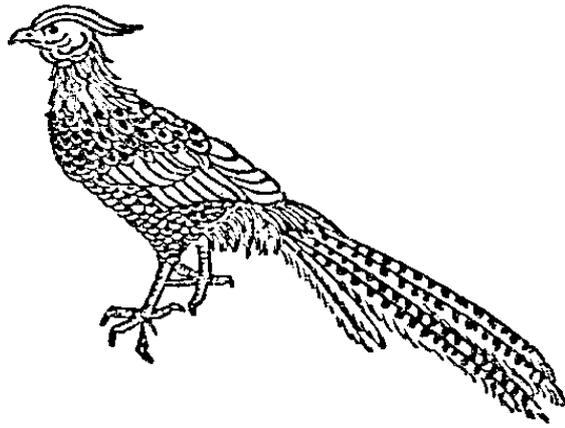
丹雄雞味甘平微溫無毒主婦人崩中漏下赤白補虛溫中止血○白雄雞味酸無毒主下氣療狂邪補中安五藏治消渴○烏雄雞味甘酸無毒主補中止痛除心腹惡氣虛弱者宜食之○烏雌雞味甘溫無

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



雞

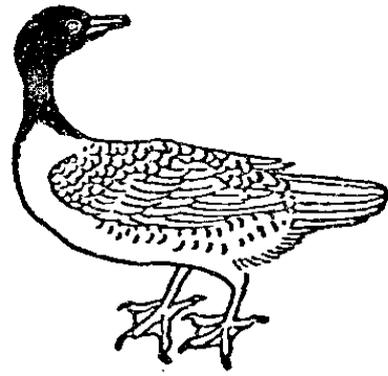
野雞味甘酸微寒有小毒主補中益氣止洩痢久食令人瘦九月至十一月食之稍有益他月即發五痔及諸瘡亦不可與胡桃及菌子木耳同食山雞味甘温有小毒主五藏氣喘不得息者如食法服之然久食能發五痔與蕎麥麵同食生虫今遼陽有食雞味甚肥美有角雞味尤勝諸雞肉



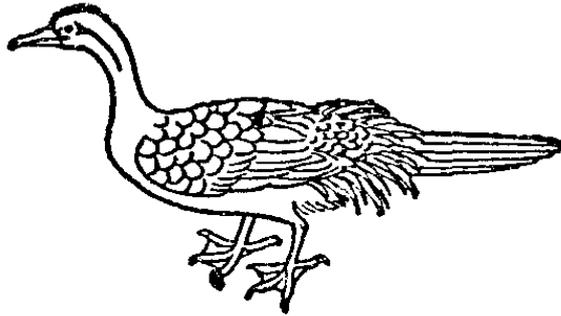
野 雞



山 雞



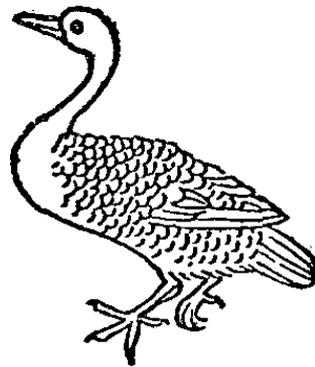
鴨



兒遠遠



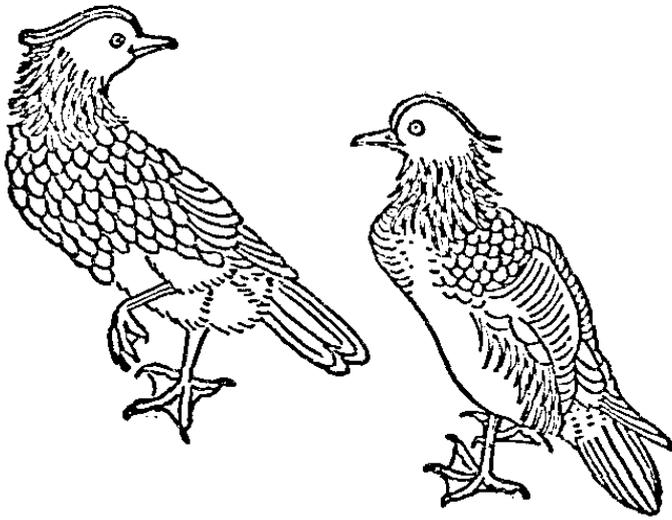
鶩



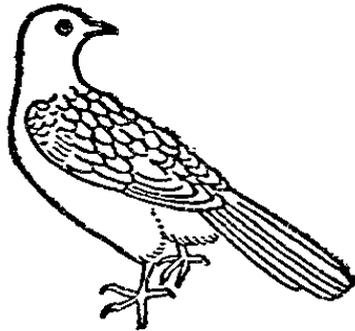
鶩

鴨肉味甘冷無毒補內虛消毒熱利水道及治小兒熱驚癇○野鴨味甘微寒無毒補中益氣消食和胃氣治水腫綠頭者為上尖尾者為次鶩鶩味鹹平有小毒主治瘦瘡若夫婦不和者作羹私與食之即相愛

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



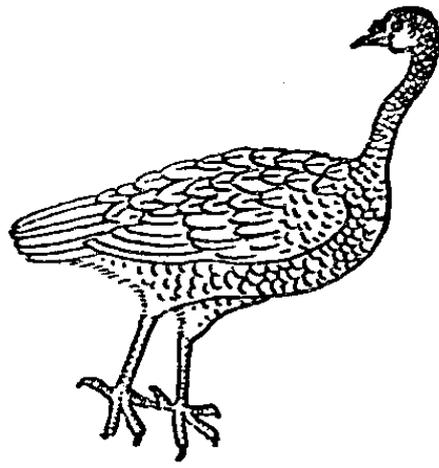
鶻 鶻



鶻 鶻



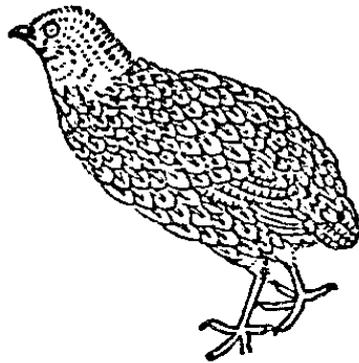
鳩



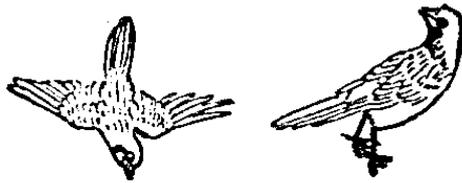
鵠



鴨 寒



鶉 鶉

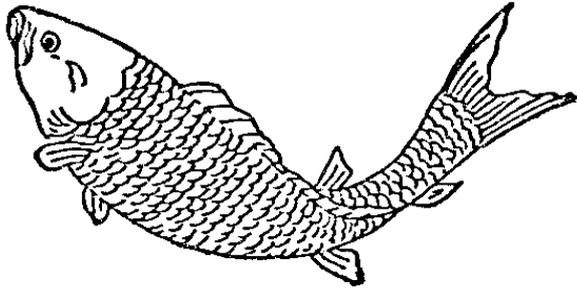


雀

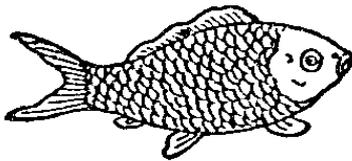
鵠肉味甘平無毒。補益人。其肉饒。味美。
 寒鴉。味酸。鹹平無毒。主瘦病。止欬嗽。骨蒸羸弱者。
 鶉鶉。味甘溫平無毒。益氣補五藏。實筋骨。耐寒暑。消結熱。酥煎食之。令人肥下焦。四月以前未可食。
 雀肉味甘無毒。性熱壯陽道。令人有子。冬月者良。
 蒿雀。味甘溫無毒。食之益陽道。美於諸雀。

【魚品】

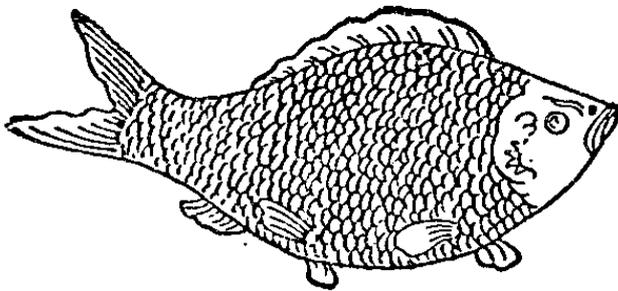
鯉魚味甘寒有毒。主欬逆上氣。黃疸。止渴。安胎。治水腫腳氣。天行病後不可食。有宿瘕者不可食。
鱒魚味甘溫平無毒。調中。益五藏。和葷菜。作羹食。良。患腸風。痔瘻。下血。宜食之。
白魚味甘平無毒。開胃下食。去水氣。久食發病。



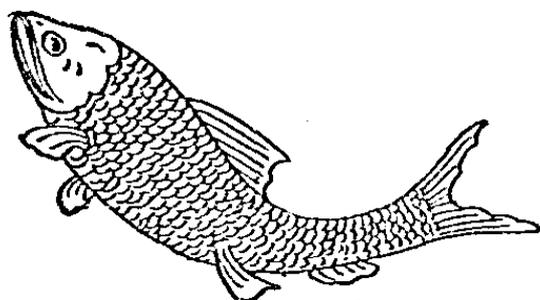
魚 鯉



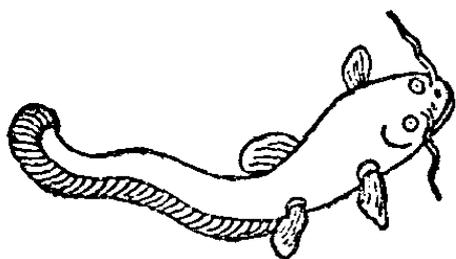
魚 鱒



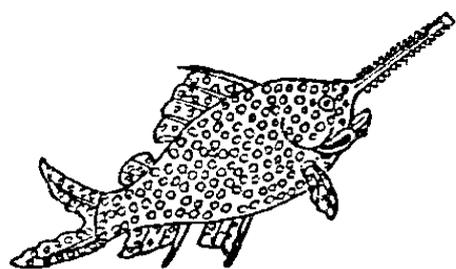
魚 魴



青魚



鮎魚



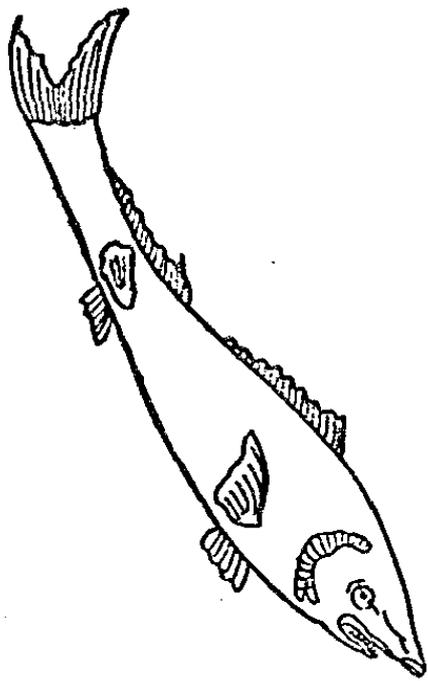
沙魚

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

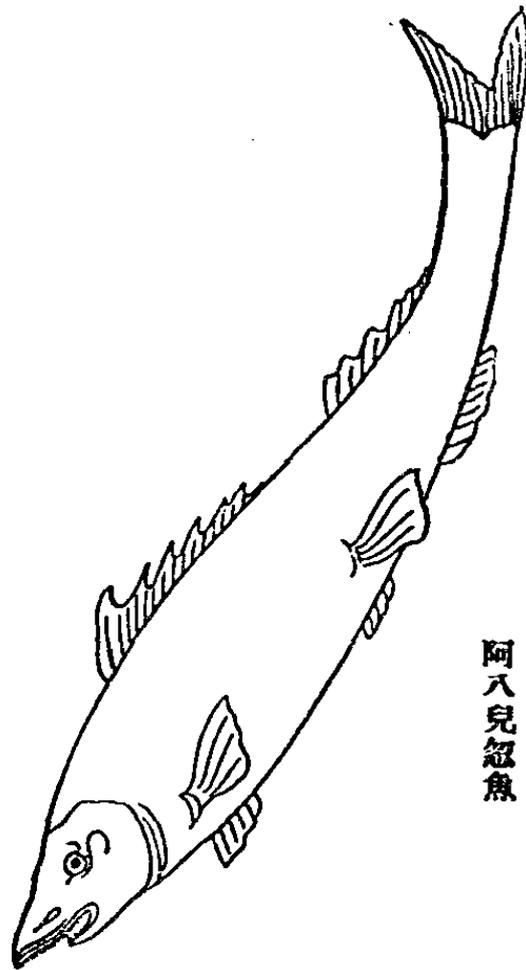
石首魚味甘無毒開胃益氣乾而味鹹者名為鰲

阿八兒忽魚味甘平無毒利五藏肥美人多食難克化○脂黃肉鱗無鱗骨止有脆骨○胞可作膠甚粘膠與酒化服之消破傷風其魚大者有一二丈長一名鱈魚生遼陽東北海河中

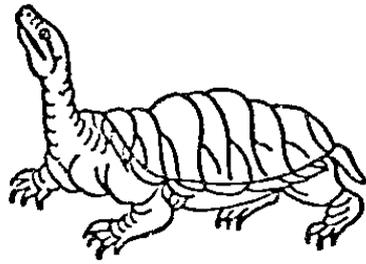
乞里麻魚味甘平無毒利五藏肥美人脂黃肉稍鱗胞亦作膠其魚大者有五六尺長生遼陽東北海河中
鱸肉味甘平無毒下氣除骨節間勞熱結實壅塞



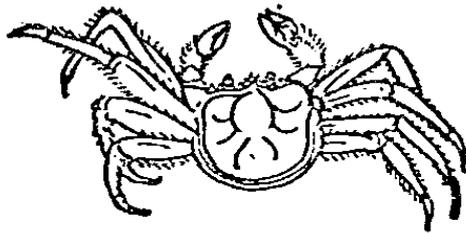
魚麻里乞



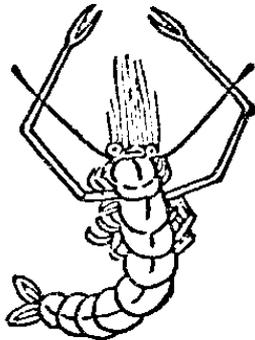
阿八兒忽魚



鼈



蟹



蝦

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

【果品】

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



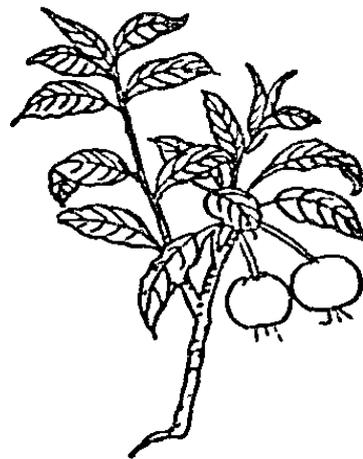
桃

柿。味甘寒無毒。通耳鼻氣。補虛勞。腸澀不足。厚脾胃。



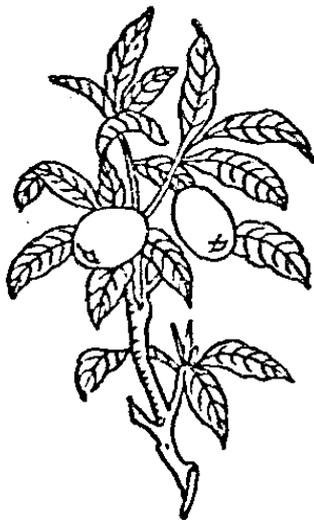
柿

梨。味甘寒無毒。主熱嗽。止渴。踈風。利小便。多食寒中。



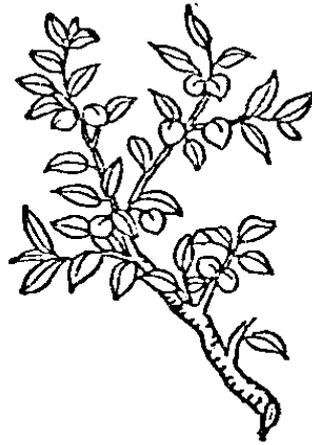
梨

木瓜。味酸溫無毒。主濕痺邪氣。霍亂吐下轉筋不止。



木瓜

梅實。味酸平無毒。主下氣。除煩熱。安心。止痢。住渴。



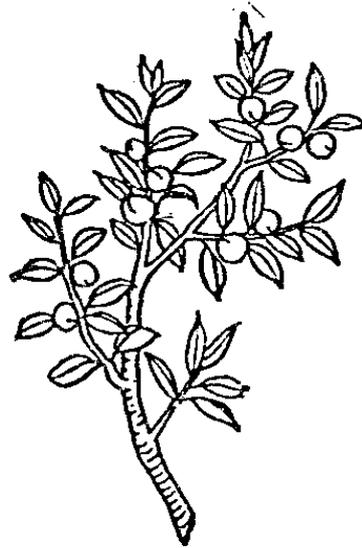
梅

柰子。味苦寒。多食令人腹脹。病人不可食。



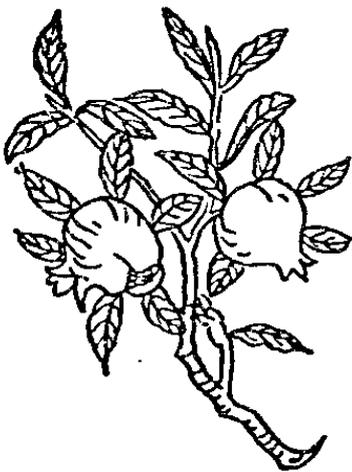
柰

李子。味苦平無毒。主僵仆。瘀血。骨痛。除痼熱。調中。



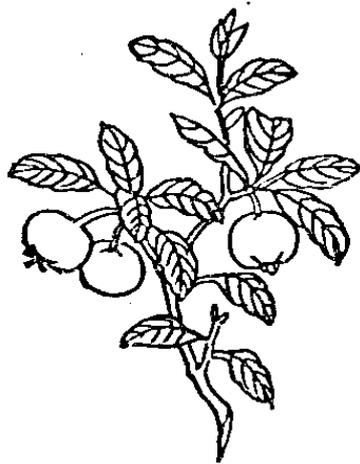
李

石榴。味甘酸無毒。主咽渴。不可多食。損人肺。止漏精。



榴 石

林檎味甘酸温不可多食發熱澀氣令人好睡。



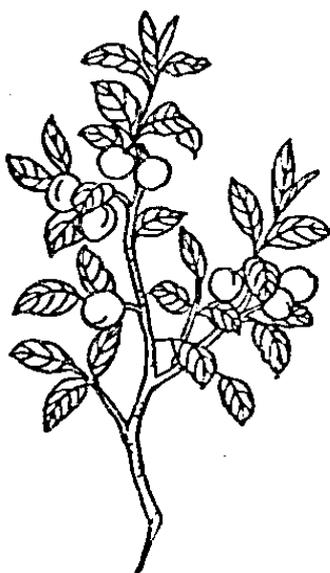
林 檎

柑子味甘寒去腸胃熱利小便止渴多食發瘡疾。



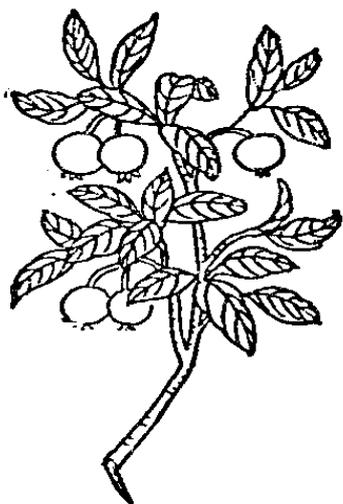
柑

杏味酸不可多食傷筋骨杏仁有毒主欬逆上氣。



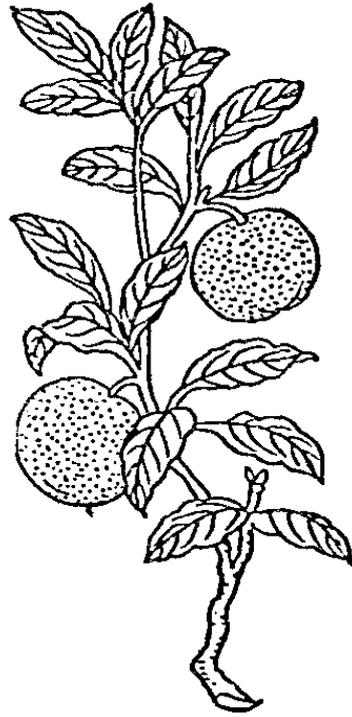
杏

橘子味甘酸無毒温止嘔下氣利水道去胸中瘕熱。



橘

美。橙子。味甘酸無毒。去惡心。多食傷肝氣。皮甚香。



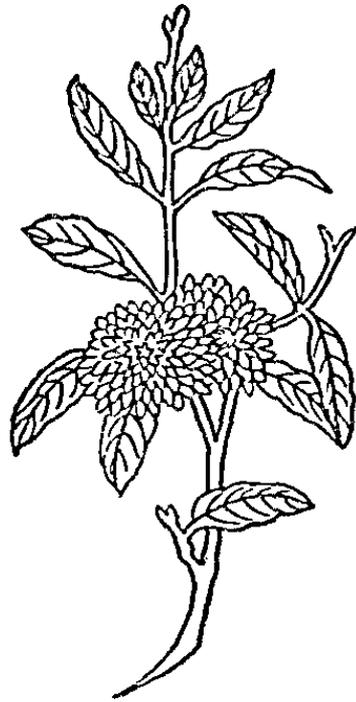
橙

津液。棗。味甘無毒。主心腹邪氣。安中養脾。助經脈。生。



棗

栗。味鹹溫無毒。主益氣。厚腸胃。補腎虛。炒食。壅人氣。



栗

人忌食。櫻桃。味甘。主調中。益脾氣。令人好顏色。暗風。



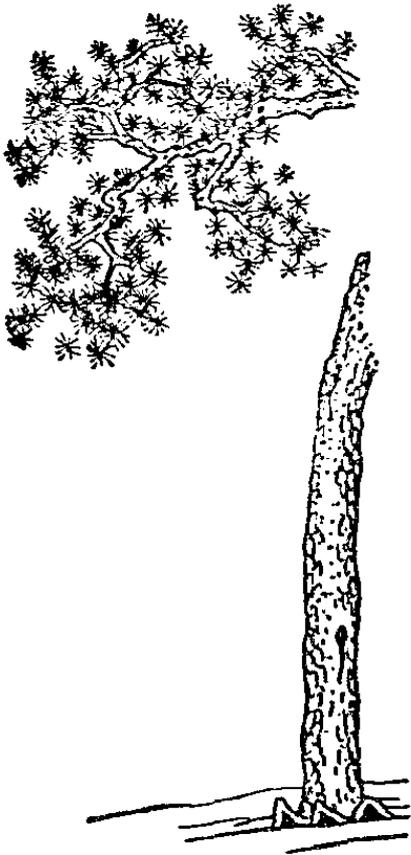
桃 櫻

葡萄味甘無毒。主筋骨濕痺。益氣強志。令人肥健。



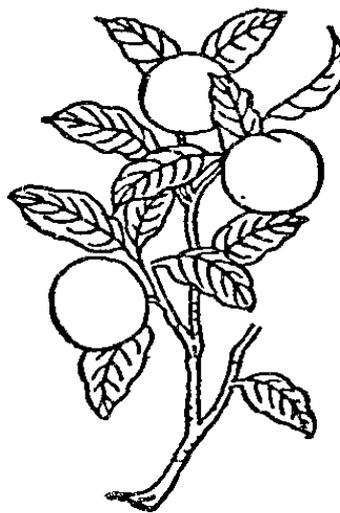
葡萄

松子味甘溫無毒。治諸風頭眩。散水氣。潤五臟。延年。



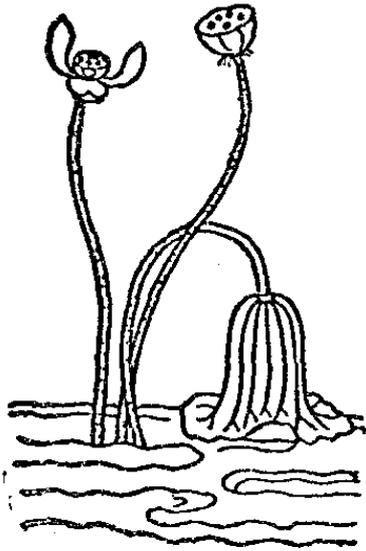
松子

胡桃味甘無毒。食之令人肥健。潤肌黑髮。多食動風。



胡桃

蓮子味甘平無毒。補中養神益氣。除百疾。輕身不老。

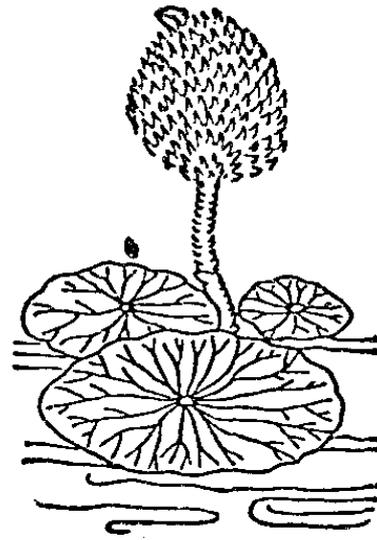


蓮子



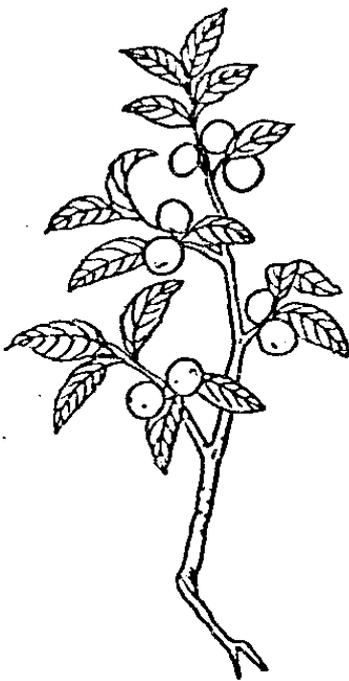
荔枝枝

荔枝味甘平無毒。止渴生津。益人顏色。



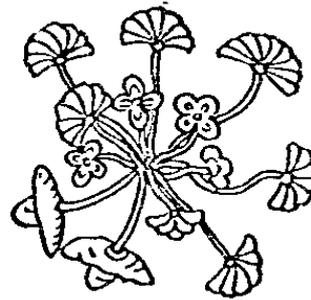
雞頭

雞頭味甘平無毒。主濕痺。腰膝痛。補中除疾。益精氣。



龍眼

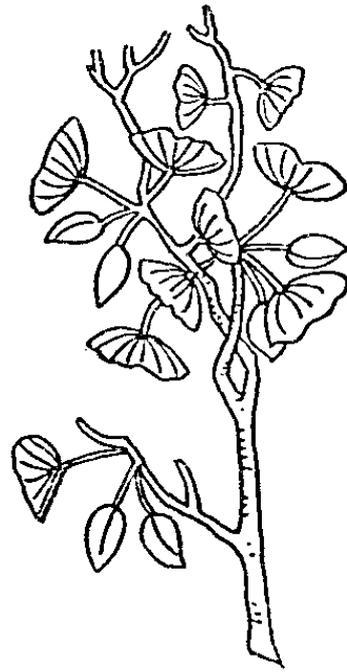
龍眼味甘平無毒。主五藏邪氣。安志厭食。除虫去毒。



芡實

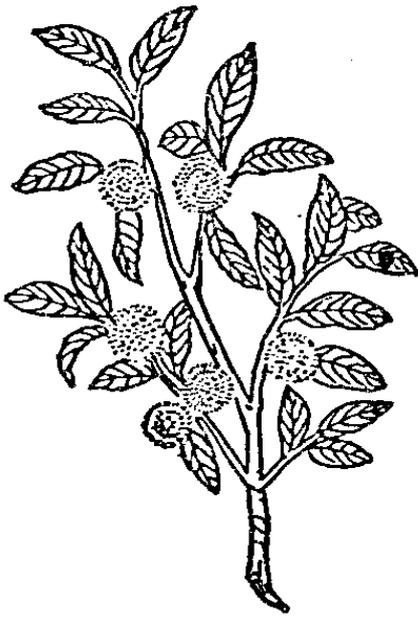
芡實味甘平無毒。主安中。補五藏。輕身不飢。

銀杏味甘苦無毒。炒食煮食皆可。生食發病。



杏 銀

楊梅味酸甘溫無毒。主去痰止嘔。消食下酒。



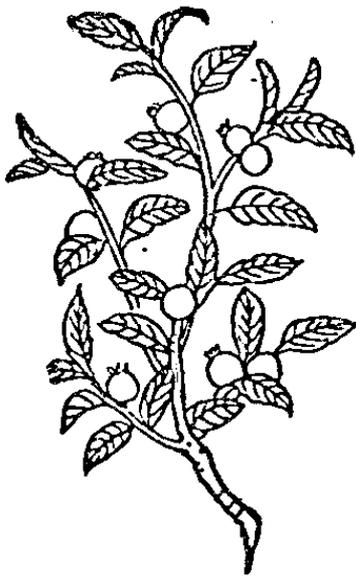
梅 楊

橄欖味酸甘溫無毒。主消酒開胃。下氣止渴。



欖 橄

榛子味甘平無毒。益氣力。寬腸胃。健行。令人不飢。

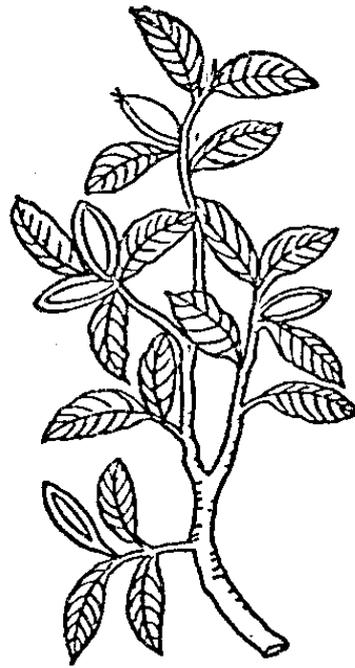


子 榛



甜 瓜

甜瓜味甘寒有毒。止渴除煩熱。多食發冷病。破腹。



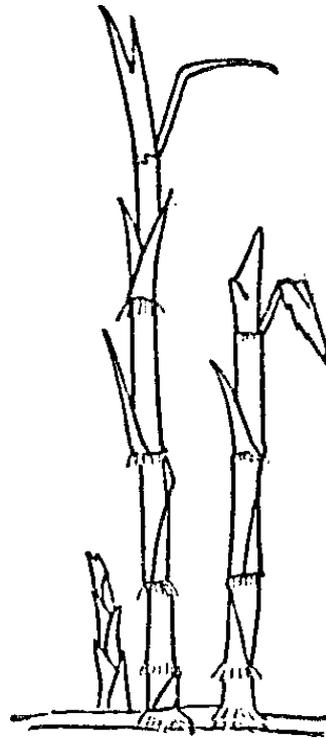
榧 子

榧子味甘無毒。主五痔。去三虫。蠱毒。鬼疰。



西 瓜

西瓜味甘平無毒。主消渴。治心煩。解酒毒。



沙 糖

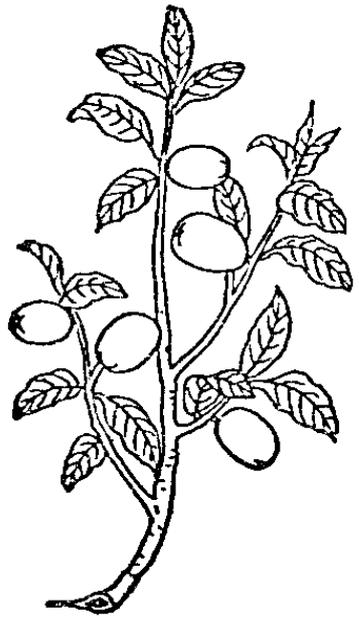
沙糖味甘寒無毒。主心腹熱脹。止渴明目。即甘蔗汁熬成沙糖。

除煩。酸棗。味酸。甘平無毒。主心腹寒熱。邪結氣聚。



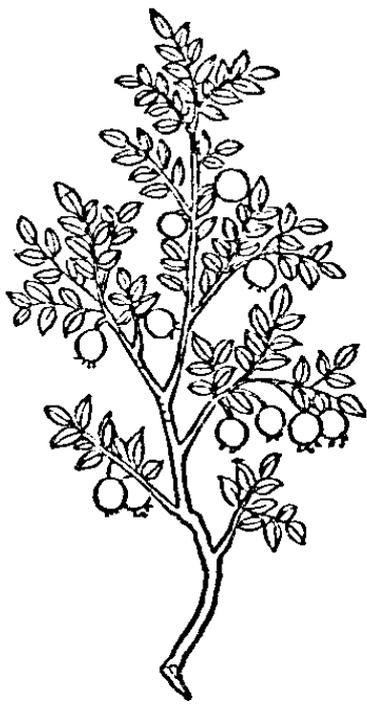
棗 酸

香圓。味酸。甘平無毒。下氣開胸膈。



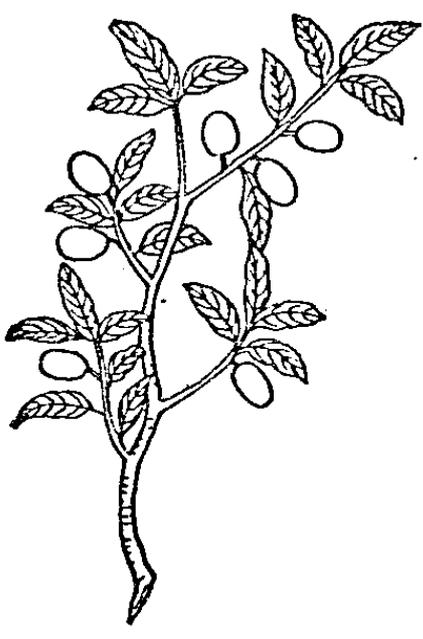
圓 香

海紅。味酸。甘平無毒。治洩痢。

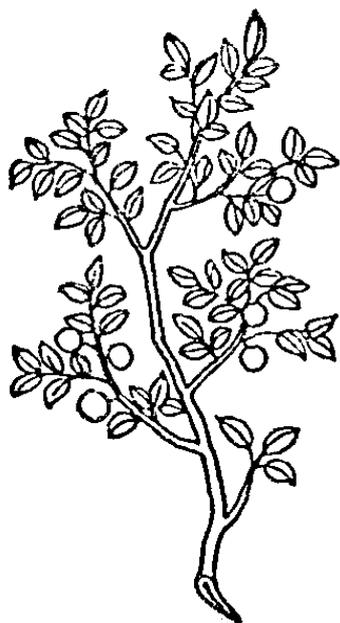


紅 海

株子。味酸。甘平無毒。性微寒。不可多食。

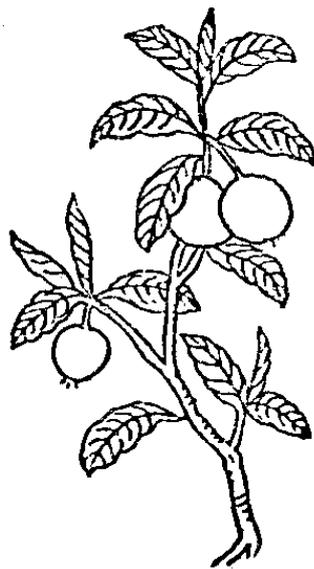


子 株



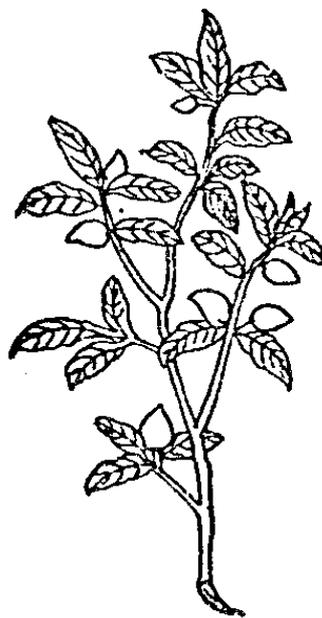
必思茗

必思茗味甘無毒調中順氣。其果出回田也。



平波

平波味甘無毒止渴生津置衣服篋笥中香氣可愛。

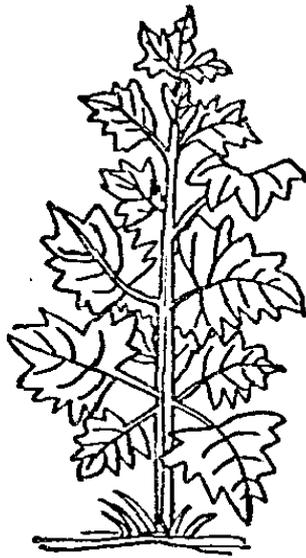


八檐仁

八檐仁味甘無毒止欬下氣消心腹逆悶。其果出回田地。

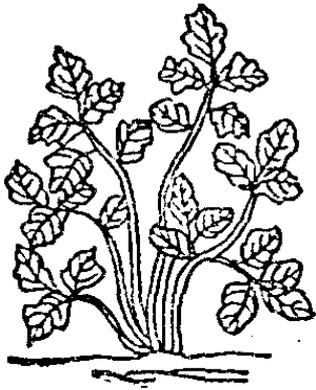
【菜 品】

葵菜味甘寒平無毒為百菜主治五藏六府寒熱羸瘦五癰利小便療婦人乳難



葵 菜

芫荽味辛溫微毒消穀補五藏不足通利小便一名胡荽



芫 荽

蔓菁味苦溫無毒主利五藏輕身益氣蔓菁子明目

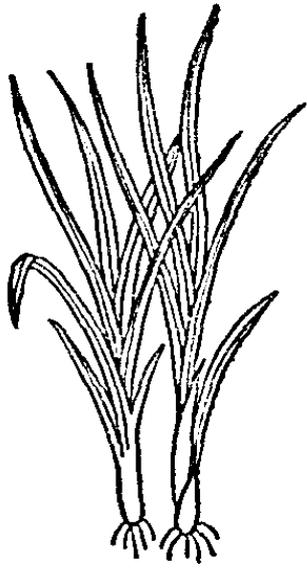


蔓 菁

芥味辛溫無毒主除腎邪氣利九竅明目安中



芥



菲

菲。味辛温無毒。安五藏。除胃熱。下氣補虛。可以久食。



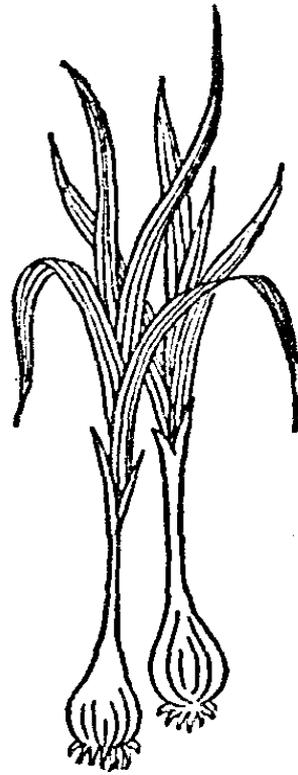
葱

葱。味辛温無毒。主明目。補不足。治傷寒。發汗去腫。



瓜 冬

冬瓜。味甘平。微寒無毒。主益氣。悅澤駐顏。令人不飢。



蒜

蒜。味辛温有毒。主散癰腫。除風邪。殺毒氣。獨顆者佳。

黃瓜味甘平寒有毒動氣發病令人虛熱不可多食



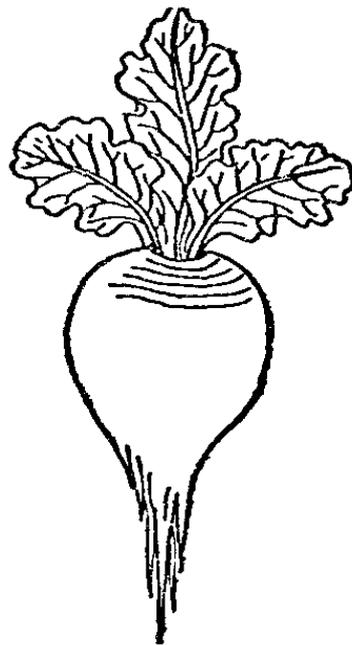
黃瓜

胡蘿蔔味甘平無毒主下氣調利腸胃



胡蘿蔔

羅蔔味甘溫無毒主下氣消穀去痰癖治渴制麵毒



羅蔔

天淨菜味苦平無毒除面目黃強志清神
利五藏即野苦買

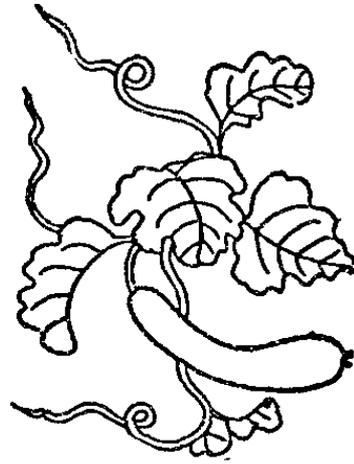


天淨菜



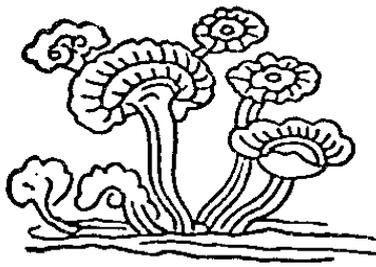
葫 蘆

葫蘆味甘平無毒。主消水腫。益氣。



瓠

瓠味苦寒有毒。主面目四肢浮腫。下水。多食令人吐。



菰 磨

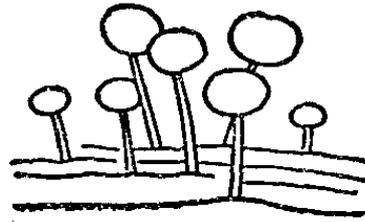
磨菰味甘寒有毒。動氣發病。不可多食。



瓜 菜

菜瓜味甘寒有毒。利腸胃。止煩渴。不可多食。卽稱瓜。

菌子。味苦寒有毒。發五藏風。擁氣動脈。
痔。令人昏悶。



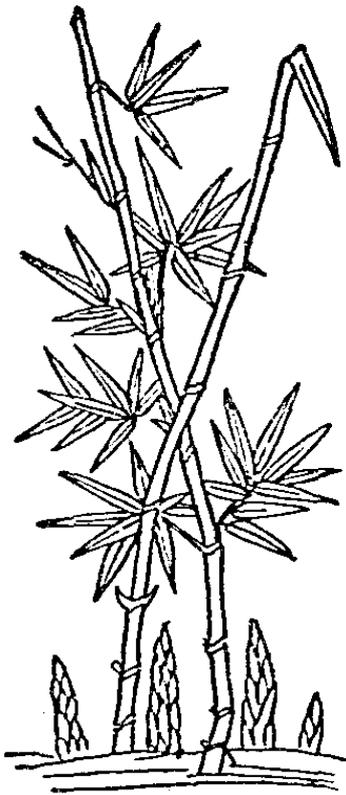
子 菌

木耳。味苦寒有毒。利五藏。宣腸胃。擁毒氣。不可多食。



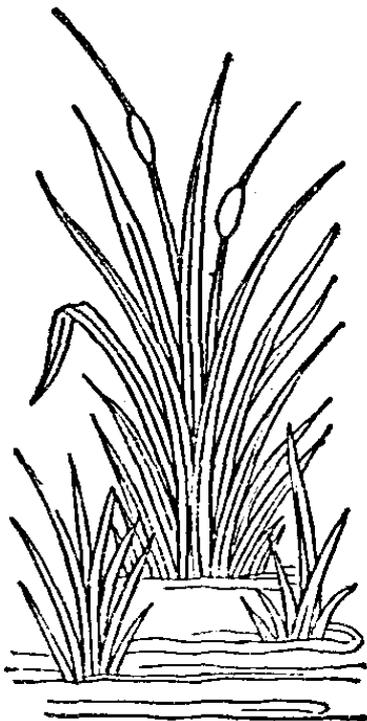
耳 木

竹筍。味甘無毒。主消渴。利水道。益氣。多食發病。

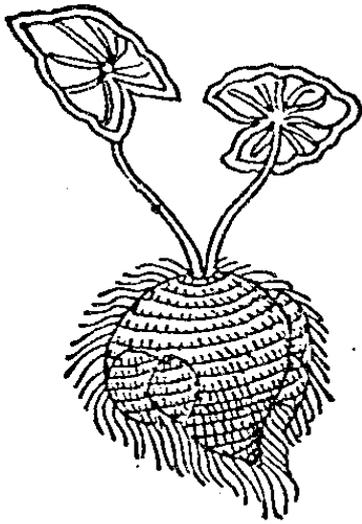


筍 竹

蒲筍。味甘無毒。補中益氣。活血脈。

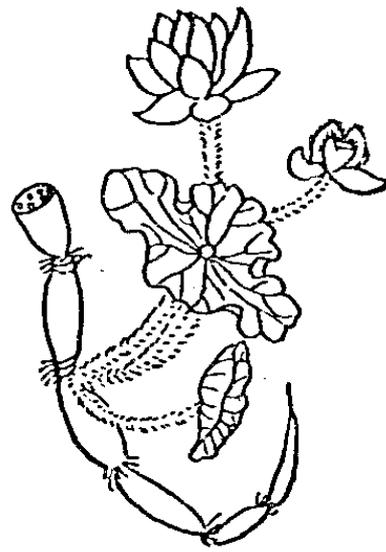


筍 蒲



芋

芋。味辛平。有毒。寬腸胃。充肌膚。滑中。野芋不可食。



藕

藕。味甘平。無毒。主補中。養神益氣。除疾。消熱渴。散血。



萹 蒿

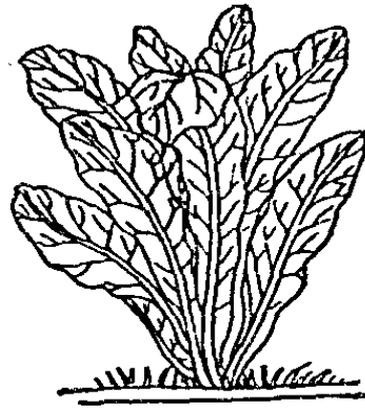
萹蒿。味苦冷。無毒。主利五藏。開胸膈。擁氣。通血脈。



藥 山

山藥。味甘溫。無毒。補中益氣。治風眩。止腰痛。壯筋骨。

白菜味甘溫無毒。主通利腸胃。除胸中煩。解酒渴。



菜 白

茄子味甘寒。有小毒。動風發瘡。及痼疾。不可多食。



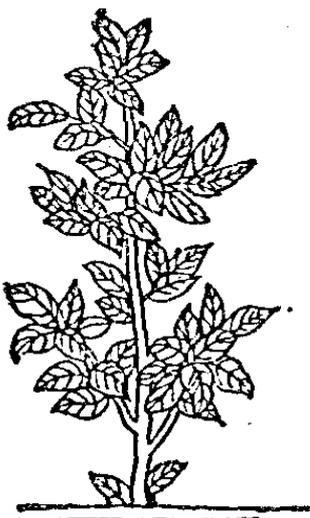
子 茄

蓬蒿味甘平無毒。主通利腸胃。安心氣。消水飲。



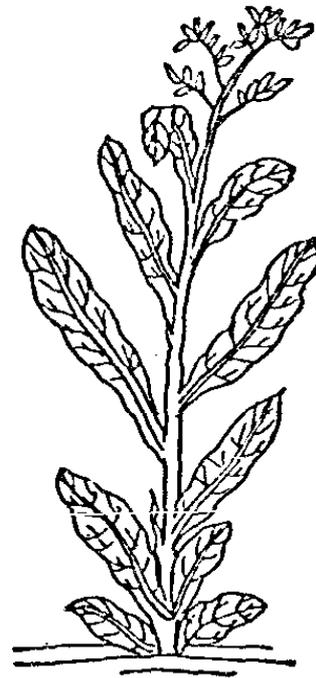
蒿 蓬

同食。莧味苦寒。無毒。通九竅。莧子益精。菜不可與髓



莧

芸臺。味辛溫無毒。主風熱。丹腫。乳癰。



菜 臺 芸

菘蓬。味甘寒無毒。調中下氣。去頭風。利五藏。



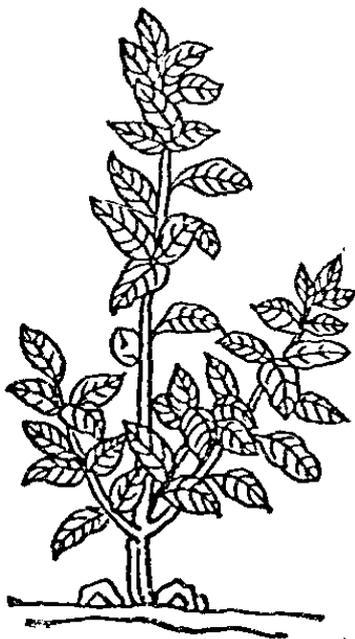
菜 蓬 菘

波菘。味甘冷微毒。利五藏。通腸胃熱。解酒毒。
根即赤



菜 菘 波

香菜。味辛平無毒。與諸菜同食。氣味香。辟腥。



菜 香

蓼子。味辛溫無毒。主明目溫中耐風寒下水氣。



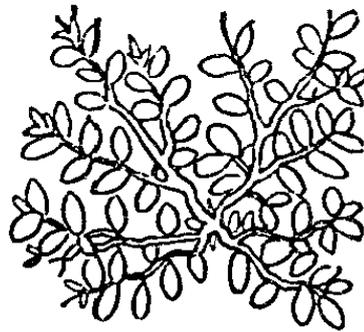
子蓼

天花。味甘平有毒。與蘑菇稍相似。未詳其性。生五



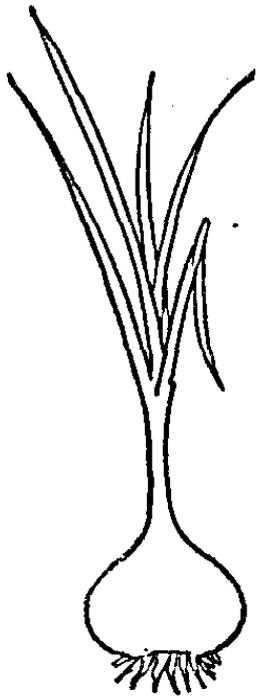
天花

馬齒。味酸寒無毒。主青盲白翳。去寒熱殺諸虫。

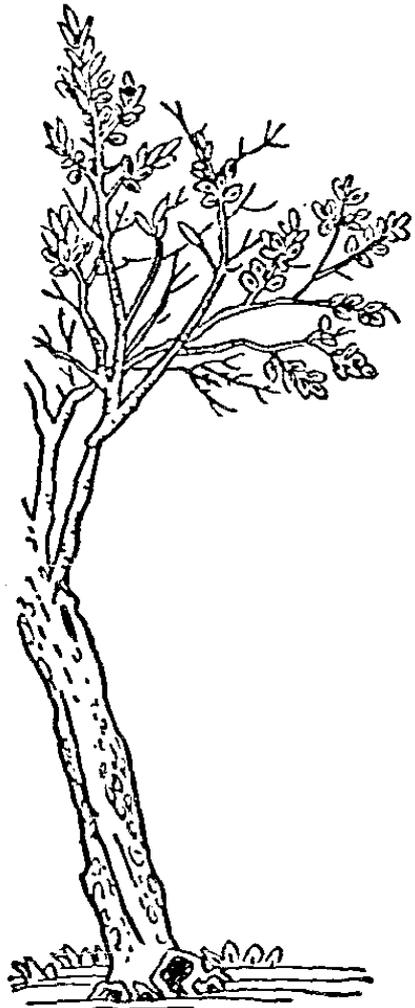


馬齒菜

回回葱。味辛溫無毒。溫中消穀。下氣殺虫。久食發病。

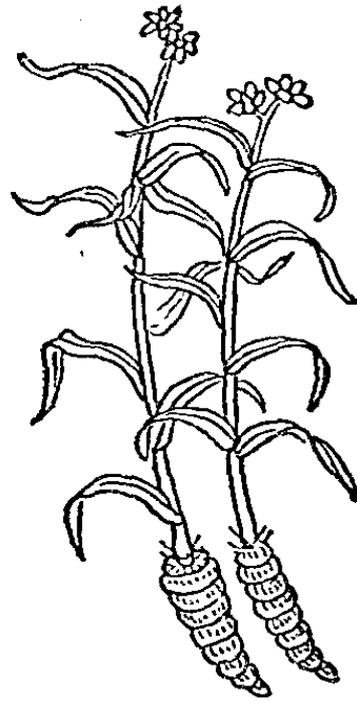


回回葱



仁 楡

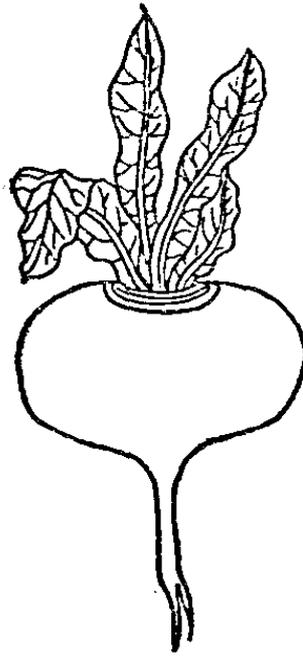
楡仁。味辛溫無毒。可作醬。甚香美。能助肺氣。殺諸虫。



子 露 甘

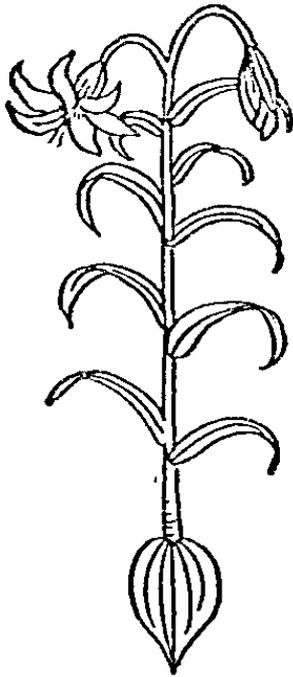
甘露子。味甘平無毒。利五藏。下氣清神。名滴露

沙吉木兒味甘平無毒。溫中益氣。去心腹冷痛。即蔓菁根。



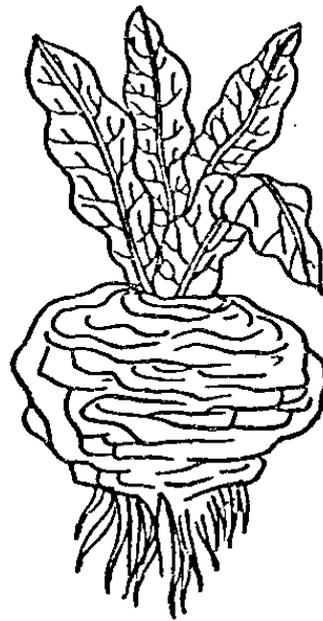
沙吉木兒

山丹根味甘平無毒。主邪氣腹脹。除諸瘡腫。一名百合。



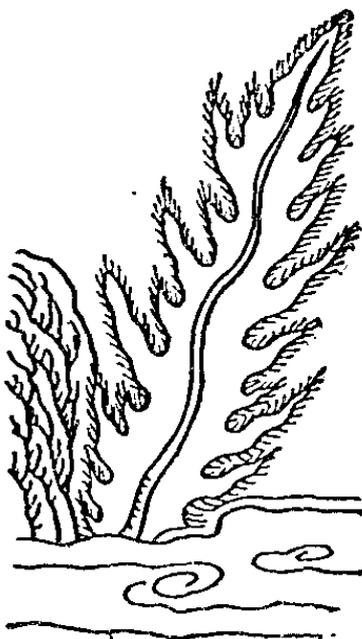
山丹根

出蒼蓮兒味甘平無毒。通經脈。下氣。開胸膈。即蒼蓮根也。



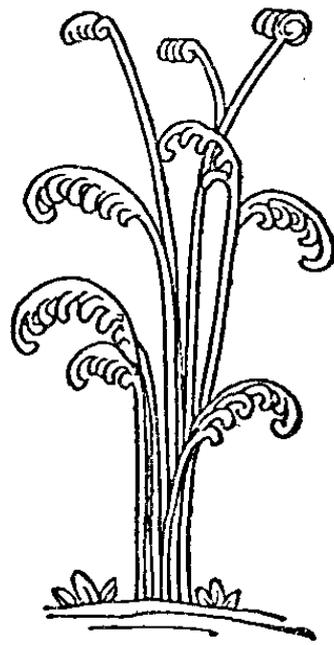
出蒼蓮兒

海菜味鹹寒。微腥無毒。主癭瘤。破氣核。癰腫。勿多食。



海菜

蕨菜。味苦寒有毒。動氣發病。不可多食。



蕨 菜

薇菜。味甘平無毒。益氣潤肌。清神強志。

苦買菜。味苦冷無毒。治面目黃。強力止困。可傳諸瘡。

水芹。味甘平無毒。主養神益氣。令人肥健。殺藥毒。療女人赤沃。

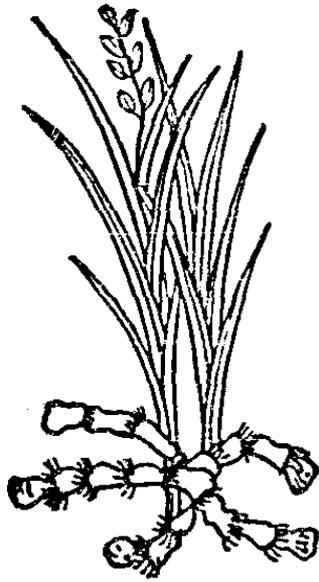
【料物性味】

胡椒。味辛溫無毒。主下氣。除藏府風冷。去痰。殺肉毒。



胡椒

良薑。味辛溫無毒。主胃中冷逆。霍亂腹痛。解酒毒。



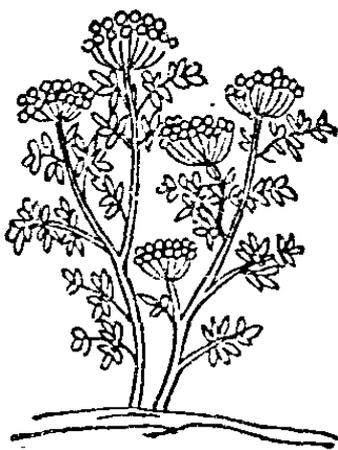
良薑

小椒。味辛熱有毒。主邪氣欬逆。溫中。下冷氣。除濕痺。



小椒

茴香。味甘溫無毒。主膀胱腎經冷氣。調中。止痛。住嘔。



茴香

肉毒。蒔蘿。味辛溫無毒。建脾開胃。溫中。補水藏。殺魚。



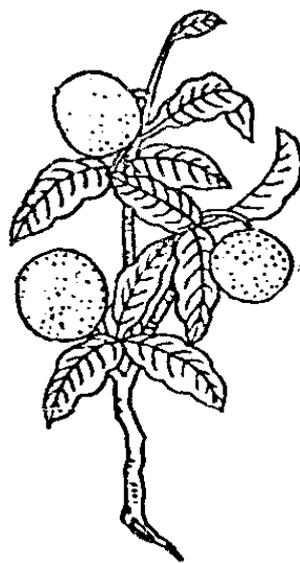
蘿 蒔

酒毒。草果。味辛溫無毒。治心腹痛。止嘔。補胃下氣。消。



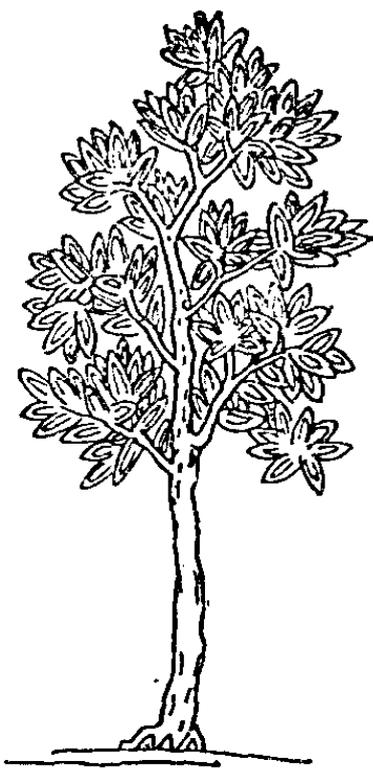
果 草

陳皮。味甘平無毒。止消渴。開胃氣。下痰。破冷積。



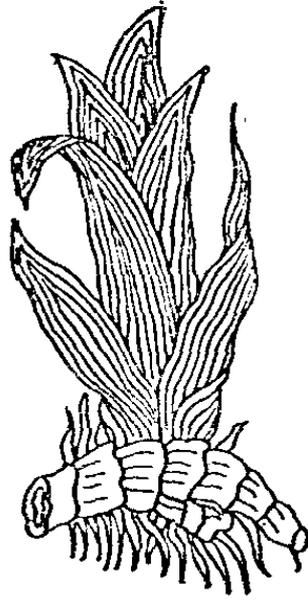
皮 陳

桂。味甘辛。大熱有毒。治心腹寒熱。冷痰。利肝肺氣。



桂

薑黃。味辛。苦寒無毒。主心腹結積。下氣破血。除風熱。



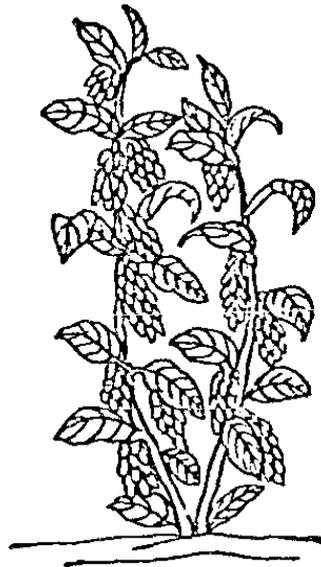
薑黃

縮砂。味辛溫無毒。主虛勞冷瀉。宿食不消。下氣。



縮砂

藜蘆。辛溫無毒。主溫中下氣。補腰腳痛。消食。除胃冷。



藜蘆

藜澄茄。味辛溫無毒。消食下氣。去心腹脹。令人能食。

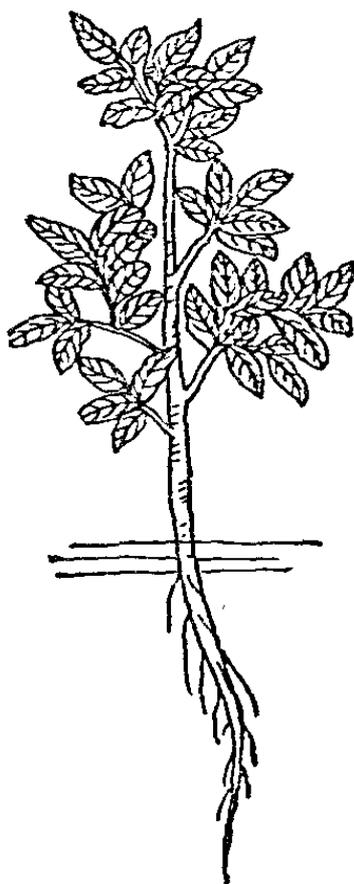


藜澄茄



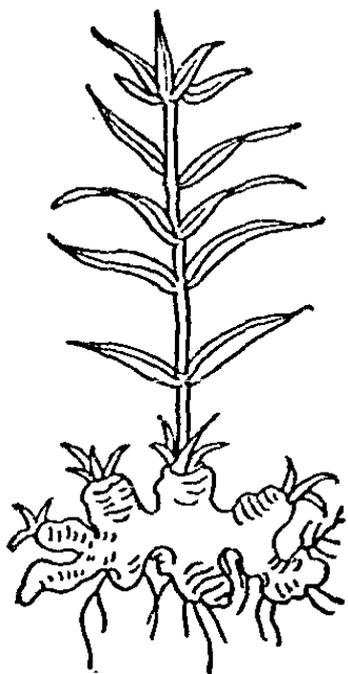
薑 乾

乾薑。味辛。溫熱無毒。主胸膈欬逆。止腹痛。霍亂脹滿。



草 甘

甘草。味甘平無毒。和百藥解諸毒。



薑 生

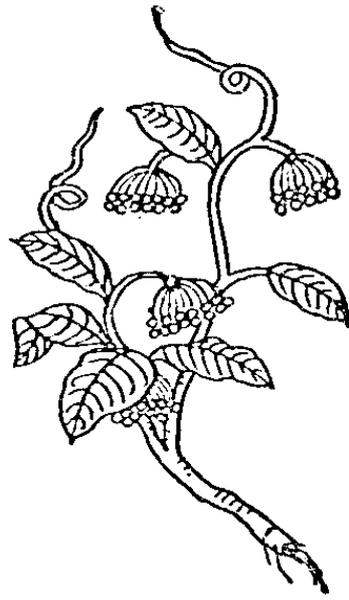
生薑。味辛微溫。主傷寒頭痛。欬逆上氣。止嘔清神。



子 荽 芫

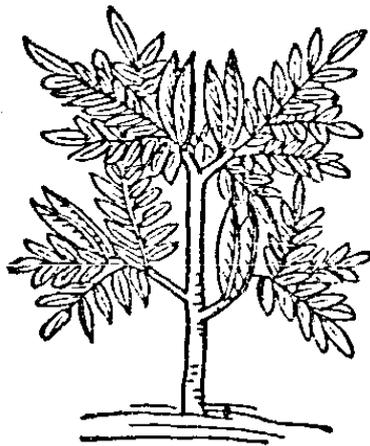
芫荽子。辛溫無毒。消食。治五藏不足。殺魚肉毒。

五味子。味酸溫。無毒。益氣補精。溫中潤肺。養臟強陰。



子 味 五

苦豆。味苦溫。無毒。主元藏虛冷。腹脅脹滿。治膀胱疾。



(巴蘆葫卽) 豆 苦

紅麴。味甘平。無毒。建脾。益氣溫中。淹魚肉內用。

黑子兒。味甘平。無毒。開胃下氣。燒餅內用。極香美。

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

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

哈昔泥。味辛溫。無毒。主殺諸虫。去臭氣。破癥瘕。下惡除邪。解蠱毒。卽阿魏。

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

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

跋

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

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

中華民國二十四年十月初版

(68715·1)

本國學基叢書
飲膳正要 一冊

每冊定價大洋貳角伍分

外埠酌加運費

撰 者 忽 思 慧

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

翁

五三三二上

復

93365

