

三元延壽參贊書卷之三

深

三元延壽參贊書卷之三

深三

九華澄心老人李鵬飛集

人元之壽飲食有度者得之

黃帝內經曰陰之所生本在五味陰之五
宮傷在五味扁鵲曰安身之本必資於食

不知食宜者不足以存生鄉黨一篇其載
聖人飲食之節為甚詳後之人奔走於名
利而飢飽失宜沈酣於富貴而肥甘之是
務不順四時不和五味而疾生焉戒乎此
則人元之壽可得矣

五味

內經曰謹和五味骨正筋柔氣血以流腠
理以密長有天命

淮南子曰五味亂口使口爽傷病也

陶隱居云五味偏多不益人恐隨臟腑成

殃咎

五味稍薄令人神爽若稍偏多損傷臟腑此五行自然之理初則不覺久

當為患也

酸多傷脾肉膈而唇揭故春七十二日省

酸增甘以養脾氣

曲直作酸屬木脾主肉屬土木克土也

醋過食損胃氣及肌藏筋骨不益男子損

顏色不與蛤同食相背也有云飲少熱醋

辟寒勝酒

黃戩云自幼不食醋今踰八十尤能傳神

又心色赤宜食酸小豆犬肉李韭皆酸

鹹多傷心血凝泣而變色故冬七十二日

省鹹增苦以養心氣

潤下作鹹屬水心主血屬火水剋火也

鹽過於鹹則傷肺膚黑損筋力西北人食

不耐鹹多壽東南人食絕欲鹹少壽病嗽

及水氣者全宜禁之

晉枕源避世之人鹽末不通故多壽後五

味通而壽啻矣

又脾色黃宜食鹹大豆豕肉栗藿皆鹹

甘多傷腎骨痛而齒落故季月各十八日

省甘增鹹以養腎氣

稼穡作甘屬土腎骨屬水土剋水也

蜜錫沙糖各見本條

又肝色青宜食甘粳米牛肉棗葵皆甘

苦多傷肺皮槁而毛落故夏七十二日省

深三

二

苦增辛以養肺氣

炎上作苦屬火肺主皮毛屬金火剋金也

膽栢皮等

又肺色白宜食苦麥羊肉杏薤皆苦

辛多傷肝筋急而爪枯故秋七十二日省

辛增酸以養肝氣

從革作辛屬金主筋屬木金剋木也

胡椒和氣過多損肺今吐血紅椒久食失
明乏氣合口者害人十月勿食椒損人心
傷血脉多忘除濕温中益婦人又腎色黑
宜食辛黃黍雞肉桃葱皆辛

飲食

書云善養性者先渴而飲飲不過多多則
損氣渴則傷血先飢而食食不過飽飽則
傷神飢則傷腎

書云飲食務取益人者仍節儉為佳若過
多覺膨亨短氣便成疾

書云飲食於露天飛絲墮其中食之咽喉
生泡

書云飲食收器中宜下小而上大若覆之
不密虫鼠欲盜食而不可環器墮涎食者
得黃病通身如蠍針藥不療

深三

三

書云飲食以銅器蓋之汗若入內食者發

惡瘡肉疽

書云飲食生冷此人土厚水深稟賦堅實
不損脾胃久居南方者宜忌之南人土薄
水淺稟賦多虛不宜脾胃久居北方者尤

宜忌之

書云飲食土蜂行住或猫犬吟破之水生
病

書云空心茶宜戒卯時酒申後飯宜少

書云極飢而食且過飽結積聚極渴而飲

且過多成痰癖日沒後食訖便未須飲酒

不乾嘔

太宗謂宰相曰朕每日所為自有常節飲

食不過度行之已久甚覺有力老子云我

命在我不在天全在人之調適卿等亦當

加意毋自輕攝養也

陶隱居云何必殮霞服大藥妄意延年等
龜鶴但於飲食嗜欲中去其甚者將安樂
漿水按本草味甘酸微温無毒調中引氣
開胃止渴強力通關治霍亂洩痢消渴食

解煩去睡調理臟腑治嘔噦白人膚體如

繒帛為人常用故不齒其功

世之所用熟水品目甚多

貴如沉香則燥脾不骨草則澁氣密香則冷胃麥門冬則體寒如此之類皆有所損

紫蘇湯令人朝暮飲之無益也芳草致豪

貴之疾此有一焉

宋仁宗命翰林院定熟水奏曰紫蘇第一沉香

第二麥門冬第三以蘇能下宵膈浮氣殊不知久則泄人真氣令人不覺

本草云酒飲之體軟神昏是其有毒也損

益兼行

扁鵲云久飲常過腐腸爛胃潰髓蒸筋傷

神損壽

有客訪周顛顛出美酒兩石顛飲石二客飲八斗次明顛無所苦酒

量慣也

客已

死矣

觀之

客腹

已

出脇

已

出脇

已

出脇

已穿豈非量過而犯扁鵲之戒歟

飲白酒食牛肉生虫酒漿照人無影不可

飲不可合乳汁飲令人氣結祭酒自耗者

殺人酒後食芥辣物多則緩人筋骨卧黍

穰食猪肉患大風凡中藥毒及一切毒從

酒得者難治酒性行血脉流遍身體也

書云飲酒醉未醒大渴飲冷水又飲茶被
酒引入腎臟為停毒之水腰脚重腿膀胱
冷痛兼患水腫消渴攣痺

書云酒醉當風以扇扇之惡風成紫癍又

醉酒吐罷便飲水作消渴

神仙不禁酒以能行氣壯神然不過飲也
本草茶飲者宜熱宜少不飲尤佳久食去
人脂令人瘦下焦虛冷惟飽食後一二盞
不妨消渴也飢則尤不宜令人不眠全非

食身重

書云將鹽點茶引賊入家恐傷腎也

東坡茶說除煩去膩世固不可無茶然暗中損人不少吾有一法常自修之輒以濃茶漱口於食後煩膩既去而脾胃不知凡

深三

五

肉之在齒者得茶漱滌乃不覺脫去不煩挑剔也蓋齒性便苦緣此漸堅牢而齒蠹且日去矣

書云飲多則肺布葉舉氣逆上奔

書云陰池流泉六月行路勿飲之發瘡

書云飲宴於聖像之側竟晷不安

書云飲水勿急咽久成氣病

書云形寒飲冷則傷肺上氣咳嗽鼻鳴

書云粥後飲白湯為淋為停濕

陶隱居云食戒欲麤并欲速寧可少食相

接續莫教一飽頓充腸損氣傷心非爾福

養生云美食須熟嚼生肉不須吞

又云食畢漱口數過齒不踣口不臭漱口

忌熱湯損牙

又云食炙燂宜待冷不然傷血脉損齒

書云食第屋漏水墮脯肉成癥瘕生惡瘡

書云人汗入肉食之作丁瘡

書云食諸獸自死肉生丁瘡

隱居云生冷粘膩筋韌物自死牲牢皆勿

食饅頭閉氣莫過多生膾偏招牌胃疾鮓

醬胎卵兼油膩陳臭淹藏盡陰類老人朝

暮更餐之是借寇兵無以異按鎖碎錄云
饅頭乃閉氣

梅血湯以破之包
子包氣醋以破之

書云食物以象牙金銅為匙筋可以試毒

書云食物以魚鮓器盛之有蠱毒輒裂破

入閩者
宜審之

書云夜半之食宜戒申酉前晚食為宜

周禮樂以消食

蓋脾喜音聲夜食則脾不磨為音響絕也夏月夜短

尤宜
忌之

食物

深三

六

物之無益而有損者常人猶不可多食況

病人當避忌者乎此書所載凡物之有益

而無損者不書或損益相半者則書其損

而不書其益

巢實

生棗令人熱渴氣脹寒熱羸瘦者彌不可
多動臟腑損脾元與蜜同食損五臟
軟棗冷動宿疾發嗽與蟹相忌

梅子壞齒

生龍眼平沸湯內淖過不動脾

生荔枝性熱多食發虛熱煩渴口乾衄血
櫻桃寒熱病不可多食發暗風傷筋骨嘔
吐小兒多食作熱性熱也
冥楂不可多食損齒及筋

乳柑大寒冷脾發痼疾利腸發輕汗脾胃

冷人尤不可多諸柑性同

橘柚多食口爽不知五味

橙子温皮多食傷肝與檳榔同食頭旋惡

心生痰作瘡

楊梅多食發熱損齒及筋

深三

杏實熱多食傷筋骨

杏酥生熟喫俱得

七

半生半熟殺人

杏仁久服目盲眉髮鬚落動宿疾

雙仁者殺人可研細治天傷

桃實發丹石損胃多食有熱飽食桃仁水

浴成淋疾

桃花本五出而六出者必雙仁能殺人者失常故也

李子平發瘡疾多令虛熱白蜜和食傷人五內不可臨水上噉之及與雀肉同食

李不沈水者毒其仁和雞子食內結不消

梨寒乳鵝梨紫花梨治心熱此外生不益

人多食寒中產婦金瘡人勿食令萎困其

性益齒而損脾胃正二月勿食佳有人家生一梨

大如斗送之朝貴食者皆死考之樹下有蛇聚毒于此不常為妖也他放此

藤梨名沐猴梨食多冷中

林檎多食發熱澁氣好睡發冷疾生瘡癩
脉閉不行其子不可食令人煩

石榴多食損肺及齒

山石榴多無益澁氣

栗子温生治腰脚生即發氣宜曝乾蒸炒
食多即氣壅患風水氣人不宜

生栗可於灰火中煨令汗出殺其木氣不
得通熱小兒生者多難化熟者多滯氣

柿子寒日乾者性冷多食腹痛生者彌冷

紅柿與蟹同食吐紅飲酒食紅柿心痛至死亦易醉不解酒毒

一種塔柿引痰日乾多動風火乾味不佳
杷子性尤冷與蟹同食腹疼大瀉

蒲萄酒過昏人眼架下飲酒防虫屎傷人

深三

白果生引疰解酒熟食益人然不可多多

食腹滿有云滿一千箇者死此物二更開

花三更結子當是陰毒之物有人艱糶取白果以為飾

飽食次日皆死

菱芰也冷臆多利損陽令陰萎不益脾難

化令脹滿姜酒解之七月食生菱作蟻虫
茨菰大寒動宿冷氣腹脹滿小兒秋食之
臍下痛孕不可食吳人常食患脚氣癱瘓
損齒失顏色 勃薺性與茨菰同
芡實生食動風冷氣損脾難消却益精
藕多食冷中能去疫氣產後惟此不同生
冷忌者破血故也

甜瓜動痼疾多食陰下濕痒生瘡發虛熱
破腹令人憊憊弱脚手無力少食則可不
中暑多食未有不下貧下多食深秋下痢

難治損陽故也患脚氣食法永不除五月

甜瓜沉水者殺人多食發黃疸動氣解藥

力其雙蒂者殺人與油餅同食發病揚川太守

陳逢原避暑食瓜至秋忽腰腿痛不能舉動遇商助教療之更生

西瓜甚解暑毒北人稟厚食慣南人稟薄

深三

九

不宜多至於霍亂冷病終身不除

木瓜温皮薄微赤黃香甘酸不澁向裏子

頭尖一面方是真益脾而損齒若圓和子

微黃蒂麤澁小圓味澁微鹹傷人氣多食

損牙

甘蔗多食衄血燒其滓煙入目則眼暗

沙糖寒多食心痛鯽同食成疝葵同食生

流癖笋同食成食癥身重不能行小兒多

食損齒及生蟻虫

柰子多食臏脹不益人病人尤甚

楹棹不可多食損齒傷筋

松子多食發熱毒

胡桃平多食利小便脫人眉動風動痰惡
心嘔吐與酒同食過多咯血

五月食未成果核發癰瘡寒熱

秋夏果落地惡虫緣食之患九漏
生果停留多日有損處食之傷人

一切果核雙仁者害人

治諸果毒燒猪骨過爲末水服方寸七

米穀

粳米生者冷燔者熟生不益脾過熟則佳

蒼耳同食卒心痛馬肉同食發痼疾

稻米糯米也妊娠與雜肉食之不利其子
生寸白久食身軟緩筋故也性寒壅經絡

氣使人四肢不收昏悶多睡發風動氣可

少食

秫米似黍而小亦可造酒動風不可常食
黍米發宿病久食昏五臟好睡小兒食不
能行緩人筋骨絕血脉
白黍久食多熱令人煩

深三

十

赤黍不可合蜜惟可作糜不可為飯粘着
難解

五種黍米合葵食之成痼疾藏脯於中食
之閉氣肺病者宜此
生米戲食久為米癢肌疲如勞缺米則口

吐清水

飴糖進食健胃多食則動脾風

麥占四時秋種夏收西北多霜雪麩無毒

南方少雪有毒

小麥性擁熱小動風氣治麩後覺中毒以

酒嚙漢椒三五粒不為疾

大麥久食宜人帶生則冷損人

麥蘖久食消腎不可多

穰麥西川多種山東河北人正月方種先

患冷氣人不宜食

蕎麥性寒難消久食動風頭眩和猪肉食
八九次患熱風脫眉鬚

粟米食後勿食杏仁令人吐瀉

稷米糶也發三十六種病八穀之中最為
下不可同川附子服

深三

十一

陳廩粟米秬米陳者性皆冷頻食之自利
藏脯腊於中滿三月久不知而食之害人
菘豆治病則皮不可去去皮食少壅氣
赤小豆行小便久食虛人令人黑瘦枯燥

逐津液體重

赤白豆合魚鮓食之成消渴

青小豆一名胡豆合鯉魚鮓食之肝黃五
年成乾消黑白黃褐豆大小豆作豉極冷
黃卷及醬皆平多食體重服大豆末者忌
猪肉炒豆與一歲以上十歲以下食之即

噉猪肉久當擁氣死人有好食豆腐中毒
不能治更醫至中途遇作腐人家相爭因
問妻悞將菜菔湯置鍋中腐便不成醫得
其說以菜菔湯下藥而愈

蘿蔔也

醬當是豆為者今以麩麥為者食之多殺

藥力

夫子云不得其醬不食欲王
臟悅而愛之此亦安樂之端

芝麻炒熟乘熱壓出生油但可點再煎煉

方謂熟油可食

油發冷疾滑骨髓困脾臟經宿即動氣牙

齒脾疾人不宜陳油飲食須逐日熬熟

黑芝麻炒食之不生風疾風人日食之則

步履端正語言不蹇

白芝麻即胡麻休糧補益生則寒炒則熱

發霍亂抽人化山义別有胡麻味苦

麻仁多食損血脈粗陽滑精發女人帶疾

菜蔬

葵為五菜主秋種早者至春作子名冬葵
其心有毒傷人性冷熱食之亦令熱悶甚
動風氣葵凍者生食之動五種留飲甚則
吐水和鯉魚食之害人四季勿食生葵不
化發人一切宿病百藥忌食之發狂六咬

深三

十二

吳葵一名蜀葵不可久食鈍人志性被病
咬食之永不差

戎葵并鳥肉食無顏色

生葱食之即啖蜜下痢食燒葱啖蜜擁氣

死雜白犬肉食之九竅出血患氣者多發
氣上充人五臟閉絕虛人胃開骨節正月
食之發面上遊風大抵功在發汗多則昏
人神

胡葱久食傷神損性多忘損目發痼疾胡
臭慝齒人食之甚青魚合食生虫

韭俗呼草鍾乳病人可食然多食昏神暗
目酒後尤忌不可與蜜同食未出土為韭
黃不益人滯氣花動風過清明勿食不利
萬人心腹痼冷者加劇

霜韭不可食動宿飲必吐水

五月食之損人滋味乏氣力不可共牛肉
食成瘕熱病後十日不可食發困葱亦不

宜

薤肥健人生食引涕唾與牛肉食作瘕

深三

十三

四月勿食薤及三冬生食多涕唾

葫大蒜也久食傷肝損目弱陽煮以合青
魚鮓發黃作齏噉鱠伐命惟生食不中煮
暑毒爛嚼下咽即和仍禁冷水

四月八月食之傷神損膽氣喘悸氣急腹

內生瘡腸腫成疝瘕多食葫行房傷肝面
無光北方人稟厚食慣病少

小蒜不可常食食而啖生魚奪氣陰核疼
欲死三月勿食傷志時病差後與一切食
竟入房病發必死

胡荽蕎子也久食令人多忘胡臭口氣慝
齒脚氣加劇根發痼疾

蓼子是水浸令生芽而食之者多食令人
吐水損陽少精心痛寒熱損骨髓二月食
之傷腎和生魚食奪陰氣核子痛欲死

萱草一名法憂嫩時取以為蔬食之動風
令人昏昏然終日如醉因得其名
菘發諸風冷有熱人食之不發病性冷也
芥多食動風氣發丹石與兔肉同食成惡
病

蕪菁蔓菁也根不可多食令氣脹子作油
塗頭變蒜髮

萊菔力弱人不宜多食生者滲人血
生青菜時病差後食之手足青腫

一切菜五月五日勿食之變百病

一切菜熟煮熟食之但凡簷溜滴着者有毒

十月被霜菜食者面無光目澁腰疼心瘡發時足十指爪青萎困

薺菜不宜麪同食令人督悶發病

深三

十四

凡用甘草皆忌此

莧菜多食動氣煩悶冷中損腹共蕨及鱉食生癥

董菜不宜久食令身重多腫只可一二頓

芸臺菜患腰脚人多食加劇損陽氣發口

瘡齒痛生虫胡臭人忌之

鹿角菜久食發宿疾損經絡少顏色

菠薐菜北人食肉麪即平南人食魚米即

冷多食冷大小腸久食脚弱腰痛

蓴菜多食性滑發痔引疫氣上有水銀故

也七月蠟虫着上令霍亂勿食之

芹菜生高田者宜人黑滑地名水芹赤色

者害人性寒和醋食之損齒

春秋龍帶精入芹中偶食

之手青肚滿痛不可忍服砂糖三二升吐出蜥蜴便愈

苦蕒夏月食之以益心蚕婦忌食之

蒿苳冷久食昏人目

白蒿苳冷氣人食之腹冷產後不可食寒
中共飴食生虫

苦苳不可與蜜同食

茗蓬多食動氣冷氣人食之必破腹

深三

十五

苳苳利大小腸蜜食下痢多食瘦人

蕨久食脚弱無力弱陽眼暗多睡鼻塞髮

落小兒食之不行冷氣食之腹脹生食成

蛇瘕却鑿鎮丹徒出獵有甲士折一枝食

之覺心中淡淡成疾後吐一小蛇懸
屋前漸成乾蕨
信不可生食也

茄至冷五勞不可多發瘡損人動氣發痼
疾熟者少食無憂患冷人不可食秋後食
之損目

黃瓜本名胡瓜不益人患脚氣虛腫者毒
永不除

越瓜色白動氣發瘡脚弱不益小兒時病
後勿食與乳酪鮓及空心食心痛

青瓜令人多忘

冬瓜多食陰濕生瘡發黃疸九月勿食被
霜瓜向冬發血寒熱反惡病初食吐食竟

心下停水或爲番胃有冷者食之瘦
瓜能暗人眼尤不宜老人中其毒至秋爲
瘡利一切瓜苦者有毒兩蒂兩鼻害人
瓠子冷氣人食之病甚大耗食患脚氣虛
腫人食之毒永不除

葫蘆多食令人吐

芋一名土芝有紫有白冬月食不發病他
月不可食薯蕷亦有紫白頗勝芋

有小而名山藥者佳

蒟蒻冷氣人少食之

曾有患瘵自謂無生
是物不忌鄰家修蒟

荔求食之美遂多食竟愈有病
腮癰者數人余教多食此而愈

竹筍多食動氣發冷瘕

茭笋滑中不宜多

生姜九月九日勿食之傷神損壽乾姜妊

多食內消 椿芽多食神昏

深三

十六

榆仁多食發熱心痛

菌地生為菌木生為櫛為木耳為蕈

新蕈有毛者 下無紋者 夜有光者

煮不熟者 欲爛無虫者 煮訖照人無

影者 春夏有惡虫毒蛇經過者皆殺人

誤食毒菌徃徃笑不止而死惟掘地為坎
投水攪取清者飲之

木菌楮槐榆柳桑五木之耳可食冬春無
毒木耳亦不宜多食如前所云者皆殺人
又赤色仰而不覆者及生野田中者皆毒
又發冷氣風痔多睡無力

甘露子不宜生食不可多食生寸白與魚
同食生番胃

食茱萸六七月食之傷神氣

同蒿多食氣滿

蒔蘿根曾有食者殺人

飛禽

雞黃者宜老人烏者煖血產婦宜之具五色食者必狂六指玄雞白頭家雞及野禽生子有八字文及死不伸足害人

深三

十七

烏雞合鯉魚食生癰疽

丙午日忌食雞雉

四月勿食暴雞肉作疽腋漏男女虛勞乏

氣八月食之傷神氣妊婦多食子患

諸虫妊食雞子多令子失音

雞子動風動氣合鱉肉食害人合犬肝害
人合犬肉泄痢合魚汁肉汁成心癢合獺
肉遁尸

雞子白合葱蒜氣短合生葱犬肉穀道流
血 疹食雞鴨子眼翳

雞過宿收不密蜈蚣必集其中不再煮而
食之爲害非輕

雉離禽也損多益少久食瘦人春夏多食
有毒九月至十一月稍補他月發痔及瘡
疥八月忌之益人神氣丙午日不可食明

主於火也四月勿食氣逆和胡桃菌子同食下血有病疾者不宜和蕎麥麩食生肥虫卵不與葱同食生寸白

鷺鴨也六月勿食益神氣黑鴨滑中發冷痢脚氣人不可多食有毒妊娠多食令子

倒生

野鴨不可與胡桃木耳同食

異苑曰章安有人元嘉中

噉鴨肉成瘕胃滿面赤不得飲食醫以秫米食之須臾吐一鴨雛遂差此因肉生所致又食過而然

白鵝肉性冷多食霍亂發痼疾卵不可多

食 蒼鵝發瘡膿

鵠鷓四月以前未可食與猪肝同食面生

黑子與菌同食發痔

鷓鴣此鳥天地之神每月取一隻饗至尊

自死者忌之

深三

十八

山雞頓食發五痔和蕎麥食生瘡竹雞類

也 南唐相馮延巳苦腦痛久不減太醫吳延紹詰庖人曰相公平日多食鷓鴣山

雞 吳曰得之矣投以甘草湯而愈蓋此禽

多 食鳥頭半夏有毒以此解之又類編通

判 揚立之官南方多食鷓鴣生唯癰膿血

日 夕不止泗水楊吉老令先啖生姜一斤

愈 蓋以製半夏毒也唐崔魏公以多食竹

雞 暴亡梁新命振生姜汁折齒灌之復活

亦此
意也

鴛鴦肉常食之患大風

雀肉不與李同食 合醬食妊娘所忌

鷓鴣雖益人病者食之多減藥力

雄鵲婦人不可食燒毛納水中沈者是雄

烏鴉肉澁不中食

燕肉食者必為蛟龍所害

杜鵑初鳴先聞者主別離學其聲吐血廁

上聞者不祥作犬聲應之吉

凡禽自死口不閉者殺人

走獸

猪肉之用最多然不宜人食之暴肥致風
虛也閉血脉弱筋骨虛人肌病人金瘡者
尤甚食其肉飲酒不可卧秫穰中又白猪
白蹄雜青者不可食

深三

十九

猪腎理腎氣多食腎虛久食少子

脂作燈目暗膏忌烏梅

肝肺共魚鱠或糝食之作癰疽共鯉魚子

食傷神八月勿食佳

腦子損陽臨房不能舉令食者以鹽酒是

引賊也。曾不思皮尚可消而不覺其毒耶。頭動風其鬚尤毒。風人不宜食者以竹葉燒煙撐口熏之。得口鼻涎出則無害。

肉用良姜、桑白皮、皂角、黃蠟各少許同煮食之。不發風。不得和雞子同食。令人滿悶。猪不姜食之。中年氣血衰。面生黑點。俞氏云。猪肉生姜同食。發疾風。又云。發大風。野猪肉微動風。青蹄不可食。

江猪多食體重

羊肉性大熱。時病愈。百日內不可食。食則

復令骨蒸和鮓食傷人心和生魚酪食害

人生脂宿有熱者不可食 蹄甲中有

珠子白者名懸筋發人癩 肝和猪肉及

梅子小豆食之傷人心大病人妊娠食肝

令子多厄 一切羊肝共生椒食之破五

臟傷心小兒彌忌之 肚子病人共飯常

食之久成番胃作噎病共甜粥食之多唾

吐清水 腦子男子食之損精少子欲食

者研細醋和之猪腦亦然不食佳白羊黑

頭食其腦作腸癰飲酒後不得食羊豕腦

大害人 心有孔者殺人 一角者殺人

殺羊青羝羊也肉以水中柳木及白楊木

不得於銅器內煮食之丈夫損陽女子絕

陰暴下不止 髓及骨汁合食煩熱難退

動利六月勿食以益神氣 青羊肝和小

深三

二十

豆食之目少明

羊不醬同食久而生癩發痼疾

牛盛熱時卒死者不堪食作腸癰下痢者

必劇丑月食之傷神氣 患牛脚蹄中拒

筋食之作肉刺共馬肉食之身痒共猪肉

食之生寸白 肉用桑柴火炙食生寸白
牛肉患冷人不宜食 五臟各補人五臟

沙牛肉常食發宿病

馬肉自死者害人甚者殺人不可食下痢
人食者加劇肉多着水浸洗方煮得爛去

血盡始可煮炙肥者亦然毒不出患丁腫
肉只可煮餘食難消不可多食妊不可食
五月食之傷神氣食肉而心煩悶者飲清
酒則解濁酒則劇不與陳倉米同食卒得
惡十死九姜同食生氣嗽患痢食心悶

血有毒飲美酒解 白馬女蹄腦令人瘡

白馬青蹄肉不可食 黑脊斑臂肉不可

食 鞍下黑色徹肉裏者傷人五臟 馬

頭骨作枕令人不睡 食死馬勿食倉米

發百病 馬汗氣及毛不可偶入食中害

深三

二十一

人汗不可近陰先有瘡不得近馬汗及

肉汁馬氣併毛等必殺人 馬筋肉非十

二月採者宜火乾 馬心下痢人不可食

馬蹄夜目五月以後勿食之 肉不可與

鹿膳同食

驢肉病死者不堪騾驢馬為其十二月胎
騾又不產妊不可食驢肉動風脂肥尤甚
食肉慎不可飲酒致疾殺人尿稍毒服不

過二合

醍醐酥酪有益無損羊牛馬酪食竟即食

大酢變血澹尿血 牛乳不可與酸物食

成堅積入驢乳冷不堪酪 一切牛馬乳

及酪共生魚食成魚癩 乳酪煎魚主霍

亂食以養軀原肉與諸同食能入其血

犬肉炙食成消渴白大自死不出舌者害

人瘦者是病不堪食妊食犬兒無聲九月

禁食以養神氣 肉與蒜同食損人 血

食肉而去血不益人血和海鮪食之得惡

病 狂犬若鼻赤起與燥者此欲狂其肉

不堪食

孫真人曰春末夏初犬多發狂當戒小弱持杖預防之防而不免莫

出於灸其法只就咬處牙上灸之一日一
次灸一二三元在意直主百二十日止咬
後便討韭菜煮食之日日食為佳此
病至重世不以為意不可不知也

鹿肉麀肉為一不屬十二辰也五月勿食

之傷神豹文者殺人 鹿茸不可以鼻嗅

有小虫入鼻為虫類藥不及也 鹿肉痿

人陰不可近 白鹿肉和蒲白作羹發惡

瘡 壺居士云餌藥人食鹿肉必不得力以其食解毒之草能散藥力也

狸肉骨可治勞

獐肉八月至十一月食之勝羊肉餘月動

氣

深三

二十三

麂肉多食動痼疾以其食蛇所以毒

麋肉不與野雞及鰕生菜梅李果實同食

皆病人不食

兔肉妊食子缺唇兔產從口出忌之宜丹

石人八月十一月可食多食損陽絕血脉

令人萎黃豆瘡食之大毒斑爛損人二月
勿食養神氣共獺肉肝食成遁尸鵝肉同
食血氣不行白雞肝同食面失血色一年
成疸共姜橘食心痛霍亂
虎肉正月忌食以益壽藥箭死者毒漬骨

血間猶能傷人不可食 狸豹同

川山甲多食動舊風疾

豺肉酸不可食消人脂肉令人瘦損精神

獺肉只治熱若冷氣虛脹食之甚也消陽

不益男子宜少食五臟及肉性寒惟肝濕

治傳尸勞

象肉食之體重

熊肉有痼疾者不可食終身不愈十月禁

食 脂不可作燈煙氣入目失明不可近

陰不起

深三

二十三

麝肉共鴿肉食作瘕此物夏月食蛇帶其

香日久透關成異疾不得近鼻有白虫入

腦患虫類

猿猴小兒近之傷志

蝟肉可食骨不得食能瘦人使人縮小

肉汁在密器氣不泄者 禽畜肝青者

獸赤足者 有歧尾者 煮熟不斂水者

煮而不熟者 生而斂者 野獸自死北

首伏地者 祭肉無故自動者 禽獸自

死無傷處者 犬懸蹄沾漏肉中有星如

米者 羊脯三月以後有虫如馬尾者

米甕中肉脯久藏者皆殺人

脯暴不燥火燒不動入腹不消 自死肝

臟不可食 肉雖鮮似有息氣損氣傷臟

肉及肝落地不粘塵不可食 諸心損心

諸血損血

一切腦一切脾不可食皆能害人一切

肉惟爛煮停冷食之食畢漱口數過齒不
踴食肉過度還飲肉汁即消 禽畜五臟

三月三日勿食吉

魚類

鮓魚有瘡者不可食

鯉魚多發風熱修理當去脊上兩筋及黑
血沙石溪中者毒多在腦勿食其頭山上
水中有鯉不可食五月五日勿食鯉天行

病後不可食再發死腹有瘕不可食與麥

醬同食咽生瘡與紫蘇同食發癰疽鯉鮓

不可合小豆藿食食桂竟食鯉成瘕魚

及子不可合猪肝食鯽亦然素問云魚熱乎叔和云熱

生風日華子云鯉魚涼當以素問為正風家更使食魚胎禍無窮矣

深三

二十四

鯉魚有瘡者不可食

鰕魚背有十二鬣骨每月一骨毒能殺人

宜盡去之蘇州王順食鰕骨鯁幾死漁人張九取橄攬核末流水調服而

愈人問其故九曰父老傳橄攬木作掉魚觸便浮知魚畏此木也

白魚泥人心瘡癰人不可食甚發膿灸瘡

不發鱠食之久食發病

鯽魚春不食其頭中有虫也合猴雉肉猪

肝食之不宜 子合猪肉食不宜和蒜少

熱和姜醬少冷與麥門冬食殺人與芥菜

同食水腫

青魚及鮓服术者忌之合生葫葵蒜麥醬

食不宜

黃魚發氣發瘡動風不可多食合蕎麥食

失音

黃頰魚不可合荆芥食吐血犯者以地漿

解

時魚味美稍發疴瘕

魴魚患疴痢者禁之

鮎魚勿食多赤目赤鬚者殺人合鹿肉及

無鰓者全

深三

二十五

鱈魚味美而發諸藥毒鮓雖世人所重不

益人丹石人不可食令少氣發瘡芥動風

氣小兒食之多成瘕及嗽大人久食卒心

痛合乾笋食癰瘕

鯪魚有毒不可食

石首魚不堪鮮食

章魚冷而不泄

狗魚煖而不補

河魨又名胡夷魚味珍經云無毒實有大毒修治不如法殺人眼赤者害人重肝

有大毒中之立死

中其毒者橄欖蘆根汁解之

鱸魚不甚發病然多食能發痲癖及瘡腫不可與乳酪同食

鱠不可合白犬肉血食之

鱠魚時病起食之復過則霍亂四月食之

害神氣腹下黃為黃鱠 又有白鱠稍鹿麕
二者皆動風氣妊食之胎生疾凡頭中無
顛背有點並殺人

茅亭客話云鱠鯿不可殺大者有毒殺人
京師一郎官喜食鱠一日過度吐利大作

幾殆信不可多也

鱠魚肝生惡瘡勿以鹽炙

烏賊魚久食主無子

烏魚水厭焚修者忌之

鰻鱻雖有毒而治勞

昔陳通判女病勞將
死父母以船送之江

中飄泊孤洲漁人見而憐之與之鰻鱸羹
漸有生意越月漁人送還陳府女病已脫
矣然

鱉魚多食發嗽并瘡癬小者謂之鬼鱉害

人

魚鮓若有頭髮在內誤食殺人

深三

三六

黃鱔魚食後食荊芥殺人

凡一切魚毒

魚油燈煙盲人眼諸禽獸油亦然無鱗

惡荊芥無鰓發癩全鰓發癰無腸

膽食之三年丈夫陰萎女人絕孕入頭有

白色如連珠至脊上者殺人白目白背

黑點赤鱗目合並不可食。有角食之發
心驚。目赤者作鱠成癥。作鮓害人。共菜
食作蛔蟯虫。下痢者食魚加劇難治。
一切魚尾不益人多。有勾骨着人咽魚
子共猪肝食不化成惡病。妊食乾魚令
子多疾。魚汁不可合鷓鴣肉食。魚鱠
瓜忌同食。三月庚寅勿食魚。
鱉居水底性甚冷。毒有勞氣及癥瘕。人不
宜食肉。主聚甲。主散。凡製鱉者。剉其甲同
煮熟。則去甲食之。庶幾性稍平。目陷者赤

足者肉下有王字形者三足者為能並能

殺人 腹下有蛇盤紋者是蛇須看之

合雞子兔肉芥子醬食之損人 妊食之

令子項短 六甲日忌食龜鱉及鱗甲害

人心神 薄苛煮鱉曾殺人 合莧菜食

腹中生鱉 巢氏云有主人共奴俱患鱉瘕

奴前死剖腹得一白鱉仍活有

人乘白馬來看馬尿落鱉上即縮頭尋以

馬尿灌之化為水其主曰吾將差矣即服

之果 蟹未被霜者甚有毒云食水菘 音建 人中之

不即療多死背上有星點者脚不全者獨

螯者獨目者兩目相向者足斑目赤者並
殺人中其毒者速以冬瓜汁紫蘇湯或大
黃汁灌之 妊娠食之令子橫生 至八
月蟹腸有真稻芒長寸許向冬輸與海神
未輸芒未可食十二月勿食以養神氣

食蟹即食红柿及荊芥動風緣黃下有風
虫去之不妨與灰酒同食吐血

海邊又有彭蜺擁出似彭蠡而大似蟹而

小不可食

蔡謨初渡江不識而食之幾死
歎曰讀爾雅不熟幾為所誤

蛙骨熟食之小便淋甚苦 妊食之令子

壽夭 蛙之小者亦令多小便閉臍下酸
疼有至死者冷水播車前草飲之
鰕發風動氣及瘡癬冷積之疾無鬚者煮
而色白者不可食鮓內有者大毒以熱飯
盛密器中作鮓毒人至死蝦鱠共猪肉食
之嘗惡心多唾損顏色

螺大寒不可常食 螺蚌菜共食之心痛
三日一發蚌着甲之物十二月勿食之
蚶子每食後以飯壓之不爾令人口乾
蛤蜊服丹石人食之腹中結痛

淡菜多食煩悶目暗微利即止

蜆多食發嗽并冷氣消腎

蠶天行後不可食

龜黑者常噉蛇不中食其甲不可入藥十

一月勿食龜鱉發水病

深三

二十八

蟲類

蜜七月勿食生蜜發霍亂蜜瓶不可造鮓

鮓瓶不可盛蜜及蜜煎損氣

白花蛇用之去頭尾換酒浸三日弃酒不

用火炙仍今去皮骨此物毒甚不可不防

烏蛇生商洛今斬黃有之皆不三稜色黑

如漆性善不啮物多在蘆叢嗅花氣尾長

能穿百錢者佳市者偽以他蛇煙燻貨之

不可不察脊高世謂劔脊烏梢商州有患大風家人

惡之為起茅屋山中有烏蛇墮酒罌病人不知而飲遂差史記隋有患者食至曾即

吐作胃疾不愈病者曰素有風求蛇肉風愈而患此疾蓋蛇癢腹上有蛇形也

蛇頭不可以刀斷必回傷人名蛇箭

蛤蚧其毒在眼其功在尾尾全為佳

水蛭乾者冬月猪脂煎令黃乃堪用腹有

子去之此物極難死火炙經年得水猶活

石蛭頭尖腹大不可藥用誤用令人目中

生煙不已漸致枯損不可不辨得有吳少師

肉瘦食下咽腹中如萬虫攢刺且痒痛皆

以爲勞張蛻取黄土温酒調服下馬蝗千

餘云皆因去年出師飲澗水似有物入口

徑入喉自此得疾夫虫入肝脾勢須滋生

食時則聚丹田間吃唾精血飽則

散處四散久則殺人不可不知

蜈蚣黃足者甚多不堪用 雞殺過宿收

拾不密此虫必集其中不再煮而食之為

害非輕

蚕沙煮酒色清味美能療疾

蜘蛛灰色大腹遺尿着人作瘡癬

深三 二十九

花蜘蛛絲最毒能繫瘡斷牛尾人有小遺
不幸而着陰纏而後已切宜慎之曾有斷
其陰者

蚯蚓暑月履濕毒能中人
昔有中其毒者腹大夜聞蚓鳴
於身以鹽水浸之而愈
又張韶為所咬形如大風眉鬚盡落每蚓鳴於身亦以此取

飲仍當
飲鹽湯

三元延壽參贊書卷之三

廿八

