

饮膳正要(飲膳正要)

<目录>

<篇名>御制《饮膳正要》序

内容：朕惟人物皆禀天地之气以生者也。然物又天地之所以养乎人者，苟用之失其所以养，则

至于残害者有矣。如布帛菽粟鸡豚之类，日用所不能无，其为养甚大也。然过则失中，不及则未至，其为残害一也。其为养甚大者尚然，而况不为养而为害之物，焉可以不致其慎哉！此特其养口体者耳。若夫君子动息威仪，起居出入，皆当有其养焉，又所以养德也。尝观前元《饮膳正要》一书，其所以养口体、养德之要，无所不载，盖当时尚医所论著。其执艺事，以致忠爱，虽深于圣贤之道者不外是也。夫善莫大于取诸人，取诸人以为善，大舜所先肆。朕嘉是书而用之，以资摄养之助，且饒诸梓，以广惠利于人，亦庶几乎，好生之仁。虽然生禀于天，非人之所能为，若或戕之，与立严墙之下者同，有不由于人乎！故此非但摄养之助，而抑顺受其正之大助也。

\x 景泰七年四月初一日\x

臣闻古之君子善修其身者，动息节宣以养生，饮食衣服以养体，威仪行义以养德，是故周公之制礼也。天子之起居、衣服、饮食，各有其官，皆统于冢宰，盖慎之至也。今上皇帝，天纵圣明，文思深远，御延阁，阅图书，旦暮有恒，则尊养德性，以酬酢万几，得内圣外王之道焉。于是赵国公臣常普兰奚，以所领膳医臣忽思慧所撰《饮膳正要》以进。其言曰：昔世祖皇帝，食饮必稽于本草，动静必准乎法度，是以身跻上寿，貽子孙无疆之福焉。是书也，当时尚医之论著者云，噫！进书者可谓能执其艺事，以致其忠爱者矣。是书进上，中官览焉。念祖宗卫生之戒，知臣下陈义之勤，思有以助圣上之诚身，而推其仁民之至意。命中政院使臣拜住刻梓而广传之。兹举也，盖欲推一人之安，而使天下之人举安；推一人之寿，而使天下之人皆寿。恩泽之浓，岂有加于此者哉！书之既成，大都留守臣金界奴传敕命臣集序其端云。臣集再拜稽首而言曰：臣闻《易》之《传》有云：“大哉干元，万物资始”，“至哉坤元，万物资生”；天地之大德，不过生生而已耳。今圣皇正统于上，干道也；圣后顺承于中，坤道也。乾坤道备，于斯为盛，斯民斯物之生于斯时也，何其幸欤！愿扬言之，使天下后世有以知。夫高明博浓之可见如此，于戏休哉。

\x 天历三年五月朔日谨序\x

\x 奎章阁侍书学士翰林直学士中奉\x

\x 大夫知制诰同修国史臣虞集 撰\x

伏睹国朝，奄有四海，遐迩罔不宾贡。珍味奇品，咸萃内府，或风土有所未宜，或燥湿不能相济，倘司庖厨者，不能察其性味而概于进献，则食之恐不免于致疾。钦惟世祖皇帝圣明，按《周礼·天官》有医师、食医、疾医、疡医，分职而治。行依典故，设掌饮膳太医四人。于本草内选无毒、无相反，可久食，补益药味，与饮食相宜，调和五味，及每日所造珍

品，御膳必须精制。所职何人，所用何物，进酒之时，必用沉香木、沙金、水晶等盏。斟酌适中，执事务合称职。每日所用，标注于历，以验后效。至于汤煎、琼玉、黄精、天门冬、

苍术等膏，牛髓、枸杞等煎，诸珍异馔，咸得其宜。以此世祖皇帝圣寿延永无疾。恭惟皇帝陛下自登宝位，国事繁重，万机之暇，遵依祖宗定制，如补养调护之术，饮食百味之宜，进加日新，则圣躬万安矣。臣思慧自延年间选充饮膳之职，于兹有年，久叨天禄，退思无以补报，敢不竭尽忠诚，以答洪恩之万一。是以日有余闲，与赵国公臣普兰奚，将累朝亲侍进用奇珍异馔，汤膏煎造，及诸家本草，名医方术，并日所必用谷肉果菜，取其性味补益者，集成一书，名曰《饮膳正要》，分为三卷。本草有未收者，今即采摭附写。伏望陛下恕其狂妄，察其愚忠，以燕闲之际，鉴先圣之保摄，顺当时之气候，弃虚取实，期以获安，则圣寿跻于无疆，而四海咸蒙其德泽矣。谨献所述《饮膳正要》一集，以闻，伏乞圣览下情，不胜战栗激切屏营之至。

\x 天历三年三月三日饮膳太医臣忽思慧进上\x

天之所生，地之所养，天地合气，人以禀天地气生，并而为三才。三才者，天地人。人而有生，所重乎者心也。心为一身之主宰，万事之根本，故身安则心能应万变，主宰万事，非保养何以能安其身。保养之法，莫若守中，守中则无过与不及之病。调顺四时，节慎饮食，起居不妄，使以五味调和五脏。五脏和平则血气资荣，精神健爽，心志安定，诸邪自不能入，寒暑不能袭，人乃怡安。夫上古圣人治未病不治已病，故重食轻货，盖有所取也。故云：食不厌精，脍不厌细。鱼馁肉败者，色恶者，臭恶者，失饪不时者，皆不可食。然虽食饮，非圣人口腹之欲哉！盖以养气养体，不以有伤也。若食气相恶则伤精，若食味不调则损形

。形受五味以成体，是以圣人先用食禁以存性，后制药以防命。盖以药性有大毒，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；无毒治病，十去其九。然后谷肉果菜，十养一仅之，无使过之，是以伤其正。虽饮食百味，要其精粹，审其有补益助养之宜，新陈之异，温凉寒热之性，五味偏走之病。若滋味偏嗜，新陈不择，制造失度，俱皆致疾。可者行之，不可者忌之。如妊妇不慎行，乳母不忌口，则子受患。若贪爽口而忘避忌，则疾病潜生，而中不悟，百年之身，而忘于一时之味，其可惜哉！孙思邈曰：谓其医者，先晓病源，知其所犯，先以食疗，不瘥，然后命药，十去其九。故善养生者，谨先行之。摄生之法，岂不为有裕矣。

<目录>卷第一\三皇圣纪

<篇名>太昊伏羲氏

内容：风姓之源，皇熊氏之后。生有圣德，继天而王，为万世帝王之先。位在东方，以木德王，为苍精之君。都陈时，神龙出于荣河，则而画之为八卦。造书契，以代结绳之政，立五常，定五行，正君臣，明父子，别夫妇之义，制嫁娶之理。造屋舍，结网，以佃渔，服牛乘

马，引重致远。取牺牲，供祭祀，故曰伏羲氏。治天下一百一十年。

<目录>卷第一\三皇圣纪

<篇名>炎帝神农氏

内容：姜姓之源，烈山氏之后。生有圣德，以火承木，位在南方，以火德王，为赤精之君。时

民众茹草饮水，采树木之实，而食羸 之肉，多生疾病，乃求可食之物，尝百草，种五谷，以养民众。日中为市。作陶冶，为斧斤，造耒耜，教民耕稼，故曰神农。都曲阜。治天下一百二十年。

<目录>卷第一\三皇圣纪

<篇名>黄帝轩辕氏

内容：姬姓之源，有熊国君少典之子。生而神灵，长而聪明，成而登天。以土德王，为黄精之

君，故曰黄帝。都涿鹿。受河图，见日月星辰之象，始有星官之书。命大挠探五行之情，占斗罡所建，始作甲子；命容成作历；命隶首作算数；命伶伦造律吕；命岐伯定医方。为衣冠以表贵贱，治干戈，作舟车，分州野，治天下一百年。

<目录>卷第一

<篇名>养生避忌

内容：夫上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能

而寿。今时之人不然也，起居无常，饮食不知忌避，亦不慎节，多嗜欲，浓滋味，不能守中，不知持满，故半百衰者多矣。夫安乐之道，在乎保养，保养之道，莫若守中，守中则无过与不及之病。春夏秋冬，四时阴阳，生病起于过与，盖不适其性而强。故养生者，既无过耗之弊，又能保守真元，何患乎外邪所中也。故善服药者，不若善保养，不善保养，不若善服药。世有不善保养，又不能善服药，仓卒病生，而归咎于神天乎！善摄生者，薄滋味，省思虑，节嗜欲，戒喜怒，惜元气，简言语，轻得失，破忧阻，除妄想，远好恶，收视听，勤内固，不劳神，不劳形，神形既安，病患何由而致也。故善养性者，先饥而食，食勿令饱，先渴而饮，饮勿令过。食欲数而少，不欲顿而多。盖饱中饥，饥中饱，饱则伤肺，饥则伤气。若食饱，不得便卧，即生百病。

凡热食有汗，勿当风，发疮病，头痛，目涩，多睡，夜不可多食，卧不可有邪风。

凡食讫温水漱口，令人无齿疾、口臭。汗出时，不可扇，生偏枯。勿向西北大小便。勿忍大小便，令人成膝劳、冷痹痛。勿向星辰、日月、神堂、庙宇大小便。夜行，勿歌唱大叫。一日之忌，暮勿饱食；一月之忌，晦勿大醉；一岁之忌，暮勿远行；终身之忌，勿燃灯房事。服药千朝，不若独眠一宿。如本命日，及父母本命日，不食本命所属肉。

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，立伤骨；坐不可久，坐伤血。行不可久，行伤筋；卧不可久，卧伤气。视不可久，视伤神；食饱勿洗头，生风疾。如患目赤病，切忌房事，不然令人生内障。沐浴勿当风，腠理百窍皆开，切忌邪风易入。不可登高履险，奔走车马，气乱神惊，魂魄飞散。

大风、大雨，大寒、大热，不可出入妄为。口勿吹灯火，损气。

凡日光射，勿凝视，损人目。勿望远，极目观，损眼力。坐卧勿当风、湿地。夜勿燃灯睡，魂魄不守。昼勿睡，损元气。食勿言，寝勿语，恐伤气。

凡遇神堂、庙宇，勿得辄入。

凡遇风雨雷电，必须闭门，端坐焚香，恐有诸神过。怒不可暴，怒生气疾、恶疮。远唾不如近唾，近唾不如不唾。虎豹皮不可近肉铺，损人目。

避色如避箭，避风如避仇，莫吃空心茶，少食申后粥。

古人有云：入广者，朝不可虚，暮不可实。然不独广，凡早皆忌空腹。古人云：烂煮面，软煮肉，少饮酒，独自宿。古人平日起居而摄养，今人待老而保生，盖无益。

凡夜卧，两手摩令热，揉眼，永无眼疾。凡夜卧，两手摩令热，摩面，不生疮。一呵十搓，一搓十摩，久而行之，皱少颜多。凡清旦，以热水洗目，平日无眼疾。凡清旦刷牙，不如夜刷牙，齿疾不生。凡清旦盐刷牙，平日无齿疾。凡夜卧，被发梳百通，平日头风少。

凡夜卧，濯足而卧，四肢无冷疾。盛热来，不可冷水洗面，生目疾。

凡枯木大树下，久阴湿地，不可久坐，恐阴气触人。立秋日，不可澡浴，令人皮肤粗糙，因生白屑。常默，元气不伤；少思，慧烛内光；不怒，百神安畅；不恼，心地清凉；乐不可极，欲不可纵。

<目录>卷第一

<篇名>妊娠食忌

内容：上古圣人有胎教之法，古者妇人妊子，寝不侧，坐不边，立不跛。不食邪味，割不正不

食，席不正不坐，目不视邪色，耳不听淫声，夜则令瞽诵诗，道正事，如此则生子形容端正，才过人矣。故太任生文王，聪明圣哲，闻一而知百，皆胎教之能也。圣人多感生，妊娠故忌见丧孝、破体、生理残障、贫穷之人；宜见贤良、喜庆、美丽之事。欲子多智，观看鲤鱼、孔

雀；欲子美丽，观看珍珠、美玉；欲子雄壮，观看飞鹰、走犬。如此善恶犹感，况饮食不知避忌乎。

妊娠所忌：食兔肉，令子无声缺唇。食山羊肉，令子多疾。食鸡子、干鱼，令子多疮。

食桑椹、鸭子，令子倒生。食雀肉，饮酒，令子心淫情乱，罔顾羞耻。食鸡肉、糯米，令子生寸白虫。食雀肉、豆酱，令子面生黯。食鳖肉，令子项短。食驴肉，令子延月。食冰浆，绝产。食骡肉，令子难产。

<目录>卷第一

<篇名>乳母食忌

内容：凡生子择于诸母，必求其年壮，无疾病，慈善，性质宽裕，温良详雅，寡言者，使为乳

母。子在于母资乳以养，亦大人之饮食也。善恶相习，况乳食不遂母性。若子有病无病，亦在乳母之慎口。如饮食不知避忌，倘不慎行，贪爽口而忘身适性致疾，使子受惠，是母令子生病矣。

乳母杂忌：夏勿热暑乳，则子偏阳而多呕逆。冬勿寒冷乳，则子偏阴而多咳痢。母不欲多怒，怒则气逆，乳之令子癫狂。母不欲醉，醉则发阳，乳之令子身热腹满。母若吐时，则中虚，乳之令子虚羸。母有积热，盖赤黄为热，乳之令子变黄不食。新房事劳伤，乳之令子瘦痒，交胫不能行。母勿太饱乳之，母勿太饥乳之，母勿太寒乳之，母勿太热乳之。子有泻痢、腹痛、夜啼疾，乳母忌食寒凉发病之物。子有积热、惊风、疮疡，乳母忌食湿热、动风之物。子有疥癣、疮疾，乳母忌食鱼、虾、鸡、马肉、发疮之物。子有癖、疖、瘦疾，乳母忌食生茄、黄瓜等物。

凡初生儿时，以未啼之前，用黄连浸汁，调朱砂少许，微抹口内，去胎热邪气，令疮疹稀少。凡初生儿时，用荆芥、黄连熬水，入野牙猪胆汁少许，洗儿。在后虽生斑疹、恶疮，终当稀少。凡小儿未生疮疹时，用腊月兔头并毛骨，同水煎汤，洗儿，除热去毒，能令斑疹、诸疮不生，虽有亦稀少。凡小儿未生斑疹时，以黑子母驴乳令饮之，及长不生疮疹、诸毒。如生者，亦稀少。仍治小儿心热、风痢。

<目录>卷第一

<篇名>饮酒避忌

内容：酒，味苦甘辛，大热，有毒。主行药势，杀百邪，去恶气，通血脉，浓肠胃，润肌肤，消忧愁。少饮尤佳，多饮伤神损寿，易人本性，其毒甚也。醉饮过度，丧生之源。

饮酒不欲使多，知其过多，速吐之为佳，不尔成痰疾。醉勿酩酊大醉，即终身百病不除。酒，不可久饮，恐腐烂肠胃，渍髓，蒸筋。

醉不可当风卧，生风疾。醉不可向阳卧，令人发狂。醉不可令人扇，生偏枯。醉不可露卧，生冷痹。醉而出汗当风，为漏风。醉不可卧黍穰，生癩疾。醉不可强食、嗔怒，生痈疽。醉不可走马及跳踯，伤筋骨。醉不可接房事，小者面生、咳嗽，大者伤脏、、痔疾。醉不可冷水洗面，生疮。醉，醒不可再投，损后又损。醉不可高呼、大怒，令人生气疾。晦勿大醉，忌月空。醉不可饮酪水，成噎病。醉不可便卧，面生疮疖，内生积聚。大醉勿燃灯叫，恐魂魄飞扬不守。醉不可饮冷浆水，失声成尸噎。

饮酒，酒浆照不见人影勿饮。醉不可忍小便，成癃闭、膝劳、冷痹。空心饮酒，醉必呕吐。醉不可忍大便，生肠、痔。酒忌诸甜物。酒醉不可食猪肉，生风。醉不可强举力，伤筋损力。饮酒时，大不可食猪、羊脑，大损人，炼真之士尤宜忌。酒醉不可当风乘凉、露脚，多生香港脚。醉不可卧湿地，伤筋骨，生冷痹痛。醉不可澡浴，多生眼目之疾。如患眼疾

人

，切忌醉酒、食蒜。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>马思吉汤

内容：补益，温中，顺气。

羊肉（一脚子，卸成事件） 草果（五个） 官桂（二钱） 回回豆子（半升，捣碎，去皮）
上件，一同熬成汤，滤净，下熟回回豆子二合，香粳米一升，马思答吉一钱，盐少许，
调和匀，下事件肉、芫荽叶。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>大麦汤

内容：温中下气，壮脾胃，止烦渴，破冷气，去腹胀。

羊肉（一脚子，卸成事件） 草果（五个） 大麦仁（二升，滚水淘洗净，微煮熟）
上件，熬成汤，滤净，下大麦仁，熬熟，盐少许，调和令匀，下事件肉。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>八儿不汤

内容：系西天茶饭名。补中，下气，宽胸膈。

羊肉（一脚子，卸成事件） 草果（五个） 回回豆子（半升，捣碎，去皮） 萝卜（二
个）
上件，一同熬成汤，滤净，汤内下羊肉，切如色数大，熟萝卜切如色数大，咱夫兰一钱
，姜黄二钱，胡椒二钱，哈昔泥半钱，芫荽叶、盐少许，调和匀，对香粳米干饭食之，入醋
少许。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>沙乞某儿汤

内容：补中，下气，和脾胃。

羊肉（一脚子，卸成事件） 草果（五个） 回回豆子（半升，捣碎，去皮） 沙乞某
儿（五个，系蔓菁）
上件，一同熬成汤，滤净，下熟回回豆子二合，香粳米一升。熟沙乞某儿切如色数大，
下事件肉，盐少许，调和令匀。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>苦豆汤

内容：补下元，理腰膝，温中，顺气。

羊肉（一脚子，卸成事件） 草果（五个） 苦豆（一两，系葫芦巴。）

上件，一同熬成汤，滤净，下河西兀麻食或米心子，哈昔泥半钱，盐少许，调和。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>木瓜汤

内容：补中，顺气，治腰膝疼痛，香港脚不仁。

羊肉（一脚子，卸成事件） 草果（五个） 回回豆子（半升，捣碎，去皮）

上件，一同熬成汤，滤净，下香粳米一升，熟回回豆子二合，肉弹儿木瓜二斤，取汁，沙糖四两，盐少许，调和，或下事件肉。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>鹿头汤

内容：补益，止烦渴，治脚膝疼痛。

鹿头蹄（一副，退洗净，卸作块）

上件，用哈昔泥豆子大，研如泥，与鹿头蹄肉同拌匀，用回回小油四两同炒，入滚水熬令软，下胡椒三钱，哈昔泥二钱，草拨一钱，牛奶子一盏，生姜汁一合，盐少许，调和。一法用鹿尾取汁，入姜末、盐，同调和。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>松黄汤

内容：补中益气，壮筋骨。

羊肉（一脚子，卸成事件） 草果（五个） 回回豆子（半升，捣碎，去皮）

上件，同熬成汤，滤净，熟羊胸子一个，切作色数大，松黄汁二合，生姜汁半合，一同下炒，葱、盐、醋、芫荽叶，调和匀。对经卷儿食之。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>汤

内容：补中益气，健脾胃。

羊肉（一脚子，卸成事件） 草果（五个） 回回豆子（半升，去皮）

上件，同熬成汤，滤净，熟干羊胸子一个，切片，炒三升，白菜或麻菜，一同下锅，盐调和匀。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>大麦算子粉

内容：补中益气，健脾胃。

羊肉（一脚子，卸成事件） 草果（五个） 回回豆子（半升，去皮）

上件，同熬成汤，滤净，大麦粉三斤，豆粉一斤，同作粉。羊肉炒细乞马，生姜汁二合，芫荽叶、盐、醋调和。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>大麦片粉

内容：补中益气，健脾胃。

羊肉（一脚子，卸成事件） 草果（五个） 良姜（二钱）

上件，同熬成汤，滤净，下羊肝酱，取清汁，胡椒五钱，熟羊肉切作甲叶，糟姜二两，瓜蒌一两，切如甲叶，盐、醋调和，或浑汁亦可。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>糯米粉粉

内容：补中益气。

羊肉（一脚子，卸成事件） 草果（五个） 良姜（二钱）

上件，同熬成汤，滤净，用羊肝酱熬取清汁，下胡椒五钱，糯米粉二斤，与豆粉一斤，同作粉，羊肉切细乞马，入盐、醋调和，浑汁亦可。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>河羹

内容：补中益气。

羊肉（一脚子，卸成事件） 草果（五个）

上件，同熬成汤，滤净，用羊肉切细乞马，陈皮五钱，去白，葱二两，细切，料物二钱，盐、酱拌馅儿，皮用白面三斤，作河，小油炸熟，下汤内，入盐调和，或清汁亦可。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>阿菜汤

内容：补中益气。

羊肉（一脚子，卸成事件） 草果（五个） 良姜（二钱）

上件，同熬成汤，滤净，下羊肝酱，同取清汁，入胡椒五钱。另羊肉切片，羊尾子一个，羊舌一个，羊腰子一副，各切甲叶；蘑菇二两，白菜，一同下，清汁、盐、醋调和。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>鸡头粉雀舌子

内容：补中，益精气。

羊肉（一脚子，卸成事件） 草果（五个） 回回豆子（半升，捣碎，去皮）

上件，同熬成汤，滤净，用鸡头粉二斤，豆粉一斤，同和，切作子，羊肉切细乞马，

生姜汁一合，炒葱调和。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>鸡头粉血粉

内容：补中，益精气。

羊肉（一脚子，卸成事件） 草果（五个） 回回豆子（半升，捣碎，去皮）

上件，同熬成汤，滤净，用鸡头粉二斤，豆粉一斤，羊血和作粉，羊肉切细乞马炒，葱、醋一同调和。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>鸡头粉擀面

内容：补中，益精气。

羊肉（一脚子，卸成事件） 草果（五个） 回回豆子（半升，捣碎，去皮）

上件，同熬成汤，滤净，用鸡头粉二斤，豆粉一斤，白面一斤，同作面。羊肉切片，儿乞马入炒，葱、醋一同调和。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>鸡头粉粉

内容：补中，益精气。

羊肉（一脚子，卸成事件） 草果（五个） 良姜（二钱）

上件，同熬成汤，滤净，用羊肝酱同取清汁，入胡椒一两，次用鸡头粉二斤，豆粉一斤，同作粉，羊肉切细乞马，下盐、醋调和。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>鸡头粉馄饨

内容：补中益气。

羊肉（一脚子，卸成事件） 草果（五个） 回回豆子（半升，捣碎，去皮）

上件，同熬成汤，滤净，用羊肉切作馅，下陈皮一钱，去白，生姜一钱，细切，五味和匀，次用鸡头粉二斤，豆粉一斤，作枕头馄饨。汤内下香粳米一升，回回豆子二合，生姜汁二合，木瓜汁一合，同炒，葱、盐调和匀。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>杂羹

内容：补中益气。

羊肉（一脚子，卸成事件） 草果（五个） 回回豆子（半升，捣碎，去皮）

上件，同熬成汤，滤净，羊头洗净二个，羊肚、肺各二具，羊白血双肠儿一副，并煮熟

切，次用豆粉三斤，作粉，蘑菇半斤，杏泥半斤，胡椒一两，入青菜、芫荽炒，葱、盐、醋调和。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>葷素羹

内容：补中益气。

羊肉（一脚子，卸成事件） 草果（五个） 回回豆子（半升，捣碎，去皮）

上件，同熬成汤，滤净，豆粉三斤，作片粉，精羊肉切条道乞马，山药一斤，糟姜二块，瓜蒌一块，乳饼一个，胡萝卜十个，蘑菇半斤，生姜四两，各切，鸡子十个，打煎饼，切，用麻泥一斤，杏泥半斤，同炒，葱、盐、醋调和。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>珍珠粉

内容：补中益气。

羊肉（一脚子，卸成事件） 草果（五个） 回回豆子（半升，捣碎，去皮）

上件，同熬成汤，滤净，羊肉切乞马，心、肝、肚、肺各一具，生姜二两，糟姜四两，瓜蒌一两，胡萝卜十个，山药一斤，乳饼一个，鸡子十个，作煎饼，各切，次用麻泥一斤，同炒，葱、盐、醋调和。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>黄汤

内容：补中益气。

羊肉（一脚子，卸成事件） 草果（五个） 回回豆子（半升，捣碎，去皮）

上件，同熬成汤，滤净，下熟回回豆子二合，香粳米一升，胡萝卜五个，切，用羊后脚肉丸肉弹儿，肋枝一个，切，寸金姜黄三钱，姜末五钱，咱夫兰一钱，芫荽叶同盐、醋调和。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>三下锅

内容：补中益气。

羊肉（一脚子，卸成事件） 草果（五个） 良姜（二钱）

上件，同熬成汤，滤净，用羊后脚肉丸肉弹儿，丁头子，羊肉指甲匾食，胡椒一两，同盐、醋调和。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>葵菜羹

内容：顺气。治癃闭不通。性寒，不可多食。今与诸物同制造，其性稍温。

羊肉（一脚子，卸成事件） 草果（五个） 良姜（二钱）

上件，同熬成汤，熟羊肚、肺各一具，切，蘑菇半斤，切，胡椒五钱，白面一斤，拌鸡爪面，下葵菜炒，葱、盐、醋调和。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>瓠子汤

内容：性寒。主消渴，利水道。

羊肉（一脚子，卸成事件） 草果（五个）

上件，同熬成汤，滤净，用瓠子六个，去穰皮，切掠，熟羊肉，切片，生姜汁半合，白面二两，作面丝同炒，葱、盐、醋调和。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>团鱼汤

内容：主伤中，益气，补不足。

羊肉（一脚子，卸成事件） 草果（五个）

上件，熬成汤，滤净，团鱼五六个，煮熟，去皮、骨，切作块，用面二两，作面丝，生姜汁一合，胡椒一两，同炒，葱、盐、醋调和。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>盞蒸

内容：补中益气。

羊背皮或羊肉（三脚子，卸成事件） 草果（五个） 良姜（二钱） 陈皮（二钱，

去白 小

椒二钱）

上件，用杏泥一斤，松黄二合，生姜汁二合，同炒，葱、盐五味调匀，入盞内蒸令软熟，

对
经卷儿食之。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>台苗羹

内容：补中益气。

羊肉（一脚子，卸成事件） 草果（五个） 良姜（二钱）

上件，熬成汤，滤净，用羊肝下酱，取清汁，豆粉五斤，作粉，乳饼一个，山药一斤，胡萝卜十个，羊尾子一个，羊肉等，各切细，入台子菜、韭菜、胡椒一两，盐、醋调和。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>熊汤

内容：治风痹不仁，香港脚。

熊肉（二脚子，煮熟，切块） 草果（三个）

上件，用胡椒三钱，哈昔泥一钱，姜黄二钱，缩砂二钱，咱夫兰一钱，葱、盐、酱一同调和。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>鲤鱼汤

内容：治黄疸。止渴，安胎。有宿痼者，不可食之。

大新鲤鱼（十头，去鳞肚，洗净） 小椒末（五钱）

上件，用芫荽末五钱，葱二两，切，酒少许，盐一同淹，拌清汁内，下鱼，次下胡椒末五钱，生姜末三钱，荜拔末三钱，盐、醋调和。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>炒野狼汤

内容：古本草不载野狼肉，今云性热，治虚弱。然食之未闻有毒。今制造用料物以助其味，暖五脏，温中。

野狼肉（一脚子，卸成事件） 草果（三个） 胡椒（五钱） 哈昔泥（一钱） 荜拔（二钱） 缩砂（二钱） 姜黄（二钱） 咱夫兰（一钱）

上件，熬成汤，用葱、酱、盐、醋一同调和。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>围像

内容：补益五脏。

羊肉（一脚子，煮熟，切细） 羊尾子（二个，熟，切细） 藕（二枚） 蒲笋（二斤）

黄瓜（五个） 生姜（半斤） 乳饼（二个） 糟姜（四两） 瓜齏（半斤） 鸡子（一十个，煎作

饼） 蘑菇（一斤） 蔓菁菜 韭菜（各切条道）

上件，用好肉汤，调麻泥二斤、姜末半斤，同炒。葱、盐、醋、调和，对胡饼食之。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>春盘面

内容：补中益气。

白面（六斤，切细面） 羊肉（二脚子，煮熟，切条道乞马） 羊肚肺（各一个，煮熟切） 鸡

子（五个，煎作饼，裁幡） 生姜（四两，切 韭黄（半斤） 蘑菇（四两） 台子菜 蓼
牙咽

脂上件，用清汁下胡椒一两，盐、醋调和。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>皂羹面

内容：补中益气。

白面（六斤，切细面） 羊胸子（二个，退洗净，煮熟，切如色数块）

上件，用红曲三钱，淹拌，熬令软，同入清汁内，下胡椒一两，盐、醋调和。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>山药面

内容：补虚羸，益元气。

白面（六斤） 鸡子（十个，取白） 生姜汁（二合） 豆粉（四两）

上件，用山药三斤，煮熟，研泥，同和面，羊肉二脚子，切丁头乞马，用好肉汤下炒，
葱、盐调和。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>挂面

内容：补中益气。

羊肉（一脚子，切细乞马） 挂面（六斤） 蘑菇（半斤，洗净，切） 鸡子（五个，
煎作饼） 糟

姜（一两，切） 瓜齏（一两，切）

上件，用清汁，下胡椒一两，盐、醋调和。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>经带面

内容：补中益气。

羊肉（一脚子，炒焦肉乞马） 蘑菇（半斤，洗净，切）

上件，用清汁，下胡椒一两，盐、醋调和。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>羊皮面

内容：补中益气。

羊皮（二个，洗净，煮软） 羊舌（二个，熟 羊腰子四个，熟，各切如甲叶） 蘑
菇（一

斤

，洗净）糟姜（四两，各切如甲叶）

上件，用好肉酃汤或清汁，下胡椒一两，盐、醋调和。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>秃秃麻食

内容：系手撒面。补中益气。

白面（六斤、作秃秃麻食）羊肉（一脚子，炒焦肉乞马）

上件，用好肉汤下炒葱，调和匀，下蒜酪、香菜末。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>细水滑

内容：绢边水滑一同。补中益气。

白面（六斤，作水滑）羊肉（二脚子，炒焦肉乞马）鸡儿（一个，熟，切丝）蘑菇（半

斤，

洗净，切）

上件，用清汁，下胡椒一两，盐、醋调和。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>水龙子

内容：补中益气。

羊肉（二脚子，熟，切作乞马）白面（六斤，切作钱眼子）鸡子（十个）山药（一斤）

糟

姜（四两）胡萝卜（五个）瓜齏（二两，各切细）三色弹儿（内一色肉弹儿，外二色粉，鸡

子弹儿）

上件，用清汁，下胡椒二两，盐、醋调和。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>马乞

内容：系手搓面。或糯米粉，鸡头粉亦可。补中益气。

白面（六斤，作乞马）羊肉（二脚子，熟，切乞马）

上件，用好肉汤炒，葱、醋、盐一同调和。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>搠罗脱因

内容：系畏兀儿茶饭。补中益气。

白面（六斤，和，按作钱样） 羊肉（二脚子，熟切） 羊舌（二个，熟切） 山药（一斤） 蘑

菇

（半斤） 胡萝卜（五个） 糟姜（四两，切）

上件，用好醃肉汤同下、炒，葱、醋调和。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>乞马粥

内容：补脾胃，益气力。

羊肉（一脚子，卸成事件，熬成汤，滤净） 梁米（二升，淘洗净）

上件，用精肉切碎乞马，先将米下汤内，次下乞马、米、葱、盐，熬成粥，或下圆米，或折米，或渴米皆可。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>汤粥

内容：补脾胃，益肾气。

羊肉（一脚子，卸成事件）

上件，熬成汤，滤净，次下梁米三升，作粥熟，下米、葱、盐，或下圆米、渴米、折米皆可。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>梁米淡粥

内容：补中益气。

梁米（二升）

右先将水滚过，澄清，滤净，次将米淘洗三、五遍，熬成粥，或下圆米、渴米、折米皆可。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>河西米汤粥

内容：补中益气。

羊肉（一脚子，卸成事件） 河西米（二升）

右熬成汤，滤净，下河西米，淘洗净，次下细乞马、米、葱、盐，同熬成粥，或不用乞马亦可。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>撒速汤

内容：系西天茶饭名。治元脏虚冷，腹内冷痛，腰脊酸疼。

羊肉（二脚子，头蹄一副） 草果（四个） 官桂（三两） 生姜（半斤） 哈昔泥（如回回豆子两个大）

上件，用水一铁络，熬成汤，于石头锅内盛顿，下石榴子一斤，胡椒二两，盐少许，炮石榴子用小油一杓，哈昔泥如豌豆一块，炒鹅黄色微黑，汤末子油去净，澄清，用甲香、甘松、

哈昔泥、酥油烧烟薰瓶，封贮任意。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>炙羊心

内容：治心气惊悸，郁结不乐。

羊心（一个，带系桶） 咱夫兰（三钱）

上件，用玫瑰水一盞，浸取汁，入盐少许，签子签羊心，于火上炙，将咱夫兰汁徐徐涂之，汁尽为度，食之。安宁心气，令人多喜。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>炙羊腰

内容：治卒患腰眼疼痛者。

羊腰（一对） 咱夫兰（一钱）

上件，用玫瑰水一杓，浸取汁，入盐少许，签子签腰子火上炙。将咱夫兰汁徐徐涂之，汁尽为度，食之。甚有效验。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>攒鸡儿

内容：肥鸡儿（十个，洗净，熟切攒） 生姜汁（一合） 葱（二两，切） 姜末（半斤） 小椒末（四两） 面（二两，作面丝）

上件，用煮鸡儿汤炒，葱、醋入姜汁调和。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>炒鹌鹑

内容：鹌鹑（二十个，切成事件） 萝卜（二个，切） 姜末（四两） 羊尾子（一个，各切如色数） 面（二两，作面丝）

上件，用煮鹌鹑汤炒，葱、醋调和。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>盘兔

内容：兔儿（二个，切作事件）萝卜（二个，切）羊尾子（一个，切片）细料物（二钱）
上件，用炒，葱、醋调和，下面丝二两，调和。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>河西肺

内容：羊肺（一个）韭（六斤，取汁）面（二斤，打糊）酥油（半斤）胡椒（二两）生姜汁（二合）

上件，用盐调和匀，灌肺，煮熟，用汁浇食之。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>姜黄腱子

内容：羊腱子（一个，熟）羊肋枝（二个，截作长块）豆粉（一斤）白面（一斤）咱夫兰（二钱）梔子（五钱）

上件，用盐、料物调和，搽腱子，下小油炸。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>鼓儿签子

内容：羊肉（五斤，切细）羊尾子（一个，切细）鸡子（十五个）生姜（二钱）葱（二两，切）陈皮（二钱，去白）料物（三钱）

上件，调和匀，入羊白肠内，煮熟切作鼓样，用豆粉一斤，白面一斤，咱夫兰一钱，梔子三钱，取汁，同拌鼓儿签子，入小油炸。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>带花羊头

内容：羊头（三个，熟切）羊腰（四个）羊肚肺（各一具，煮熟切，攒胭脂染）生姜（四两）糟姜（二两，各切）鸡子（五个，作花样）萝卜（三个，作花样）

上件，用好肉汤炒，葱、盐、醋调和。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>鱼弹儿

内容：大鲤鱼（十个，去皮、骨、头、尾）羊尾子（二个，同剁为泥）生姜（一两，切细）葱

（二

两，切细） 陈皮末（三钱） 胡椒末（一两） 哈昔泥（二钱）
上件，下盐，入鱼肉内拌匀，丸如弹儿，用小油炸。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>芙蓉鸡

内容：鸡儿（十个，熟攢）羊肚、肺（各一具，熟切） 生姜（四两，切） 胡萝卜（十个，切）

鸡子（二十个，煎作饼，刻花样） 赤根 芫荽（打糝） 胭脂 梔子（染） 杏泥（一斤）

上件，用好肉汤炒，葱、醋调和。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>派饼儿

内容：精羊肉（十斤，去脂膜筋，捶为泥） 哈昔泥（三钱） 胡椒（二两） 荳蔻（一两） 芫荽末（一两）上件，用盐调和匀，捻饼，入小油炸。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>盐肠

内容：羊苦（肠水洗净）

上件，用盐拌匀，风干，入小油炸。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>脑瓦刺

内容：熟羊胸子（二个，切薄片） 鸡子（二十个，熟）

上件，用诸般生菜，一同卷饼。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>姜黄鱼

内容：鲤鱼（十个，去皮鳞） 白面（二斤） 豆粉（一斤） 芫荽末（二两）

上件，用盐、料物淹拌过搽鱼，入小油炸熟，用生姜二两，切丝。芫荽叶，胭脂染，萝卜丝炒，葱调和。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>攢雁

内容：雁（五个，煮熟，切攢） 姜末（半斤）

右用好肉汤炒，葱、盐调和。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>猪头姜豉

内容：猪头（二个，洗净，切成块） 陈皮（二钱，去白） 良姜（二钱） 小椒（二钱） 官桂（二钱）

草果（五个） 小油（一斤） 蜜（半斤）

上件，一同熬成，次下芥末炒，葱、醋、盐调和。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>蒲黄瓜齏

内容：净羊肉（十斤，煮熟，切如瓜齏） 小椒（一两） 蒲黄（半斤）

上件，用细料物一两，盐同拌匀。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>攒羊头

内容：羊头（五个，煮熟攒） 姜末（四两） 胡椒（一两）

上件，用好肉汤炒，葱、盐、醋调和。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>攒牛蹄

内容：马蹄、熊掌一同。

牛蹄（一副，煮熟，攒） 姜末（二两）

上件，用好肉汤同炒，葱、盐调和。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>细乞思哥

内容：羊肉（一脚子，煮熟，切细） 萝卜（二个，熟，切细） 羊尾子（一个，熟切） 哈夫儿

（二钱）

上件用好肉汤同炒，葱调和。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>肝生

内容：羊肝（一个，水浸，切细丝） 生姜（四两，切细丝） 萝卜（二个，切细丝） 香菜 蓼子

（各

二两，切细丝)

上件，用盐、醋、芥末调和。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>马肚盘

内容：马肚肠（一副，煮熟，切）芥末（半斤）

上件，将白血灌肠，刻花样，涩脾，和脂剁心子攪成炒，葱、盐、醋、芥末调和。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>炸儿

内容：系细项。

儿（二个，卸成各一节）哈昔泥（一钱）葱（一两，切细）

上件，用盐一同淹拌，少时，入小油炸熟。次用咱夫兰二钱，水浸汁，下料物、芫荽末，同糝拌。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>熬蹄儿

内容：羊蹄（五副，退洗净，煮软，切成块）姜末（一两）料物（五钱）

上件，下面丝炒，葱、醋、盐调和。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>熬羊胸子

内容：羊胸子（二个，退毛洗净，煮软，切作色数块）姜末（二两）料物（五钱）

上件，用好肉汤，下面丝炒，葱、盐、醋调和。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>鱼

内容：新鲤鱼（五个，去皮、骨、头、尾）生姜（二两）萝卜（二个）葱（一两）香菜蓼子

（各

切如丝）胭脂（打糝。）

上件，下芥末炒，葱、盐、醋调和。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>红丝

内容：羊血同白面（依法煮熟）生姜（四两）萝卜（一个）香菜蓼子（各一两，切细

丝)

上件，用盐、醋、芥末调和。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>烧雁

内容：烧、烧鸭子等同。

雁（一个，去毛、肠、肚，净） 羊肚（一个，退洗净，包雁） 葱（二两） 芫荽末（一两）

上件，用盐同调，入雁腹内烧之。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>烧水札

内容：水札（十个，洗净） 芫荽末（一两） 葱（十茎） 料物（五钱）

上件，用盐同拌匀烧，或以肥面包水札，就笼内蒸熟亦可。或以酥油水和面包水札，入炉内炉熟亦可。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>柳蒸羊

内容：羊（一口，带毛）

上件，于地上作炉，三尺深，周回以石，烧令通赤，用铁芭盛羊上，用柳子盖覆，土封，以熟为度。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>仓馒头

内容：羊肉 羊脂 葱 生姜 陈皮（各切细）

上件，入料物、盐、酱，拌和为馅。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>鹿奶肪馒头

内容：或作仓馒头，或做皮薄馒头皆可。

鹿奶肪 羊尾子（各切如指甲片） 生姜 陈皮（各切细）

上件，入料物、盐，拌和为馅。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>茄子馒头

内容：羊肉 羊脂 羊尾子 葱 陈皮（各切细） 嫩茄子（去穰）

上件，同肉作馅，却入茄子内蒸，下蒜酪、香菜末，食之。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>剪花馒头

内容：羊肉 羊脂 羊尾子 葱 陈皮（各切细）

上件，依法入料物、盐、酱拌馅包馒头，用剪子剪诸般花样，蒸，用胭脂染花。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>水晶角儿

内容：羊肉 羊脂 羊尾子 葱 陈皮 生姜（各切细）

上件，入细料物、盐、酱拌匀，用豆粉作皮包之。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>酥皮奄子

内容：羊肉 羊脂 羊尾子 葱 陈皮 生姜（各切细或下瓜哈孙一系山丹根）

上件，入料物、盐、酱拌匀，用小油、米粉与面，同和作皮。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>撒列角儿

内容：羊肉 羊脂 羊尾子 新韭（各切细）

上件，入料物、盐、酱拌匀，白面作皮，上炮熟，次用酥油、蜜，或以葫芦瓠子作馅亦可。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>苜蓿角儿

内容：羊肉 羊脂 羊尾子 葱 陈皮 生姜（各切细）

上件，入料物、盐、酱拌匀，用白面、蜜与小油拌入锅内，滚水搅熟作皮。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>天花包子

内容：或作蟹黄亦可。藤花包子一同。

羊肉 羊脂 羊尾子 葱 陈皮 生姜（各切细） 天花（滚水烫熟，洗净，切细）

上件，入料物、盐、酱拌馅，白面作薄皮，蒸。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>荷莲兜子

内容：羊肉（三脚子，切） 羊尾子（二个，切） 鸡头仁（八两） 松黄（八两） 八檐仁（四两） 蘑

菇（八两） 杏泥（一斤） 胡桃仁（八两） 必思答仁（四两） 胭脂（一两） 梔子（四钱） 小油

（二斤） 生姜（八两） 豆粉（四斤） 山药（三斤） 鸡子（三十个） 羊肚肺（各二副） 苦肠（一

副） 葱（四两） 醋（半瓶） 芫荽叶

上件，用盐、酱、五味调和匀，豆粉作皮，入盏内蒸，用松黄汁浇食。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>黑子儿烧饼

内容：白面（五斤） 牛奶子（二升） 酥油（一斤） 黑子儿（一两，微炒）

上件，用盐、减少许，同和面作烧饼。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>牛奶子烧饼

内容：白面（五斤） 牛奶子（二斤） 酥油（一斤） 茴香（一两，微炒）

上件，用盐、减少许，同和面作烧饼。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>饼

内容：经卷儿一同。

白面（十斤） 小油（一斤） 小椒（一两，炒去汁） 茴香（一两，炒）

上件，隔宿用酵子、盐、减、温水，一同和面。次日入面接肥，再和成面。每斤作二个，入笼内蒸。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>颇儿必汤

内容：即羊辟膝骨。主男女虚劳，寒中，羸瘦，阴气不足。利血脉，益经气。

颇儿必三四十个，水洗净。

上件，用水一铁络，同熬。四分中熬取一分，澄滤净，去油去滓，再凝定。如欲食，任意多少。

<目录>卷第一\聚珍异馔

<篇名>米哈讷关列孙

内容：治五劳七伤，藏气虚冷。常服补中益气。

羊后脚一个（去筋膜，切碎）

上件，用净锅内干熟。令盖封闭，不透气，后用净布绞取汁。

<目录>卷第二\诸般汤煎

<篇名>桂浆

内容：生津止渴，益气和中，去湿逐饮。

生姜（三斤，取汁） 熟水（二斗） 赤茯苓（三两，去皮，为末） 桂（三两，去皮，为末） 曲

末（半斤） 杏仁（一百个，汤洗，去皮、尖，生研为泥） 大麦（半两，为末） 白沙蜜（三

斤，炼净。）

右用前药，蜜水拌和匀，入磁罐内，油纸封口数重，泥固济，冰窖内放三日方熟。绵滤冰浸，暑月饮之。

<目录>卷第二\诸般汤煎

<篇名>桂沉浆

内容：去湿逐饮，生津止渴，顺气。

紫苏叶（一两，锉） 沉香（三钱，锉） 乌梅（一两，取肉） 沙糖（六两）

上件四味，用水五六碗，熬至三碗，滤去滓，入桂浆一升，合和作浆饮之。

<目录>卷第二\诸般汤煎

<篇名>荔枝膏

内容：生津止渴，去烦。

乌梅（半斤，取肉） 桂（一十两，去皮，锉） 沙糖（二十六两） 麝香（半钱，研）

生姜汁（五两） 熟蜜（一十四两）

右用水一斗五升，熬至一半，滤去滓，下沙糖、生姜汁，再熬去滓，澄定少时，入麝香搅匀，澄清如常，任意服。

<目录>卷第二\诸般汤煎

<篇名>梅子丸

内容：生津止渴，解化酒毒，去湿。

乌梅（一两半，取肉） 白梅（一两半，取肉） 干木瓜（一两半） 紫苏叶（一两半）

甘草

（

一两，炙） 檀香（二钱） 麝香（一钱，研）

右为末，入麝香和匀，沙糖为丸如弹大。每服一丸，噙化。

<目录>卷第二\诸般汤煎

<篇名>五味子汤

内容：代葡萄酒饮。生津止渴，暖精益气。

北五味（一斤，净肉） 紫苏叶（六两） 人参（四两，去芦，锉） 沙糖（二斤）

上件，用水二斗，熬至一斗，滤去滓，澄清，任意服之。

<目录>卷第二\诸般汤煎

<篇名>人参汤

内容：代酒饮。顺气、开胸膈，止渴生津。

新罗参（四两，去芦，锉） 橘皮（一两，去白） 紫苏叶（二两） 沙糖（一斤）

上件，用水二斗，熬至一斗，去滓，澄清，任意饮之。

<目录>卷第二\诸般汤煎

<篇名>仙术汤

内容：去一切不正之气，温脾胃，进饮食，辟瘟疫，除寒湿。

苍术（一斤，米泔浸三日，竹刀子切片，焙干，为末） 茴香（二两，炒，为末） 甘草（二

两

，炒，为末） 白面（一斤，炒） 干枣（二升，焙干，为末） 盐（四两，炒）

上件，一同和匀。每日空心白汤点服。

<目录>卷第二\诸般汤煎

<篇名>杏霜汤

内容：调顺肺气，利胸膈，治咳嗽。

粟米（五升，炒，为面） 杏仁（二升，去皮、尖，麸炒，研） 盐（三两，炒）

上件拌匀。每日空心白汤调一钱。入酥少许尤佳。

<目录>卷第二\诸般汤煎

<篇名>山药汤

内容：补虚益气，温中润肺。

山药（一斤、煮熟） 粟米（半升，炒，为面） 杏仁（二斤，炒令过熟，去皮、尖，切如

米）

上件，每日空心白汤调二钱，入酥油少许，山药任意。

<目录>卷第二\诸般汤煎

<篇名>四和汤

内容：治腹内冷痛，脾胃不和。

白面（一斤，炒） 芝麻（一斤，炒） 茴香（二两，炒） 盐（一两，炒）

上件，并为末。每日空心白汤点服。

<目录>卷第二\诸般汤煎

<篇名>枣姜汤

内容：和脾胃，进饮食。

生姜（一斤，切作片） 枣（三升，去核，炒） 甘草（二两，炒） 盐（二两，炒）

上件为末，一处拌匀。每日空心白汤点服。

<目录>卷第二\诸般汤煎

<篇名>茴香汤

内容：治元藏虚弱，脐腹冷痛。

茴香（一斤，炒） 川楝子（半斤） 陈皮（半斤，去白） 甘草（四两，炒） 盐（半斤，炒）

上件为细末，相和匀。每日空心白汤点服。

<目录>卷第二\诸般汤煎

<篇名>破气汤

内容：治元藏虚弱，腹痛，胸膈闭闷。

杏仁（一斤，去皮、尖，麸炒，别研） 茴香（四两，炒） 良姜（一两） 葶澄茄（二两） 陈

皮

（二两，去白） 桂花（半斤） 姜黄（一两） 木香（一两） 丁香（一两） 甘草（半斤） 盐（半

斤）

上件为细末。空心白汤点服。

<目录>卷第二\诸般汤煎

<篇名>白梅汤

内容：治中热，五心烦躁，霍乱呕吐，干渴，津液不通。

白梅肉（一斤） 白檀（四两） 甘草（四两） 盐（半斤）

上件为细末。每服一钱，入生姜汁少许，白汤调下。

<目录>卷第二\诸般汤煎

<篇名>木瓜汤

内容：治香港脚不仁，膝劳冷痹疼痛。

木瓜（四个，蒸熟，去皮，研烂如泥） 白沙蜜（二斤，炼净）

上件二味，调和匀，入净磁器内盛之。空心白汤点服。

<目录>卷第二\诸般汤煎

<篇名>橘皮醒醒汤

内容：治酒醉不解，呕噫吞酸。

香橙皮（一斤，去白） 陈橘皮（一斤，去白） 檀香（四两） 葛花（半斤） 绿豆花（半斤）

人

参（二两，去芦） 白豆蔻仁（二两） 盐（六两，炒）

上件为细末。每日空心白汤点服。

<目录>卷第二\诸般汤煎

<篇名>渴忒饼儿

内容：生津止渴，治嗽。

渴忒（一两二钱） 新罗参（一两，去芦） 菖蒲（一钱，各为细末） 白纳八（三两，研，

系沙

糖）

上件，将渴忒用葡萄酒化成膏，和上项药末，令匀为剂，印作饼。每用一饼，徐徐噙化。

<目录>卷第二\诸般汤煎

<篇名>官桂渴忒饼儿

内容：生津，止寒嗽。

官桂（二钱，为末） 渴忒（一两二钱） 新罗参（一两二钱，去芦，为末） 白纳八（三两，

研）

上件，将渴忒用玫瑰水化成膏，和药末为剂，用诃子油印作饼子。每用一饼，徐徐噙化。

。

<目录>卷第二\诸般汤煎

<篇名>答必纳饼儿

内容：清头目，利咽膈，生津止渴，治嗽。

答必纳（二钱为末，即草龙胆） 新罗参（一两二钱，去芦，为末） 白纳八（五两，研）

上件，用赤赤哈纳（即北地酸角儿。）熬成膏，和药末为剂，印作饼儿，每用一饼，徐徐噙化。

<目录>卷第二\诸般汤煎

<篇名>橙香饼儿

内容：宽中顺气，清利头目。

新橙皮（一两，焙，去白） 沉香（五钱） 白檀（五钱） 缩砂（五钱） 白豆蔻仁（五钱） 萆澄茄（三钱） 南硼砂（三钱，别研） 龙脑（二钱，别研） 麝香（二钱，别研。）

上件为细末，甘草膏和剂印饼。每用一饼，徐徐噙化。

<目录>卷第二\诸般汤煎

<篇名>牛髓膏子

内容：补精髓，壮筋骨，和血气，延年益寿。

黄精膏（五两） 地黄膏（三两） 天门冬膏（一两） 牛骨头内取油（二两）

上件，将黄精膏、地黄膏、天门冬膏与牛骨油一同不住手用银匙搅，令冷定和匀成膏。每日空心温酒调一匙头。

<目录>卷第二\诸般汤煎

<篇名>木瓜煎

内容：木瓜（十个，去皮穰，取汁，熬水尽） 白沙糖（十斤，炼净）

上件，一同再熬成煎。

<目录>卷第二\诸般汤煎

<篇名>香圆煎

内容：香圆（二十个，去皮取肉） 白沙糖（十斤，炼净）

上件，一同再熬成煎。

<目录>卷第二\诸般汤煎

<篇名>珠子煎

内容：珠子（一百个，取净肉） 白沙糖（五斤，炼净）

上件，同熬成煎。

<目录>卷第二\诸般汤煎

<篇名>紫苏煎

内容：紫苏叶（五斤） 干木瓜（五斤） 白沙糖（十斤，炼净）
上件，一同熬成煎。

<目录>卷第二\诸般汤煎

<篇名>金橘煎

内容：金橘（五十个，去子取皮） 白沙糖（三斤）
上件，一同熬成煎。

<目录>卷第二\诸般汤煎

<篇名>樱桃煎

内容：樱桃（五十斤，取汁） 白沙糖（二十五斤）
上件，同熬成煎。

<目录>卷第二\诸般汤煎

<篇名>桃煎

内容：大桃（一百个，去皮，切片取汁） 白沙蜜（二十斤，炼净）
上件，一同熬成煎。

<目录>卷第二\诸般汤煎

<篇名>石榴浆

内容：石榴子（十斤，取汁） 白沙糖（十斤，炼净）
上件，一同熬成煎。

<目录>卷第二\诸般汤煎

<篇名>小石榴煎

内容：小石榴（二斗，蒸熟去子，研为泥） 白沙蜜（十斤，炼净）
上件，一同熬成煎。

<目录>卷第二\诸般汤煎

<篇名>五味子舍儿别

内容：新北五味（十斤，去子，水浸取汁） 白沙糖（八斤，炼净）
上件，一同熬成煎。

<目录>卷第二\诸般汤煎

<篇名>赤赤哈纳即酸刺

内容：赤赤哈纳（不以多少，水浸取汁）

上件，用银石器内熬成膏。

<目录>卷第二\诸般汤煎

<篇名>松子油

内容：松子（不以多少，去皮，捣研为泥）

上件，水绞取汁熬成，取净清油绵滤净，再熬澄清。

<目录>卷第二\诸般汤煎

<篇名>杏子油

内容：杏子（不以多少，连皮捣碎）

上件，水煮熬，取浮油，绵滤净，再熬成油。

<目录>卷第二\诸般汤煎

<篇名>酥油

内容：牛乳中取净凝，熬而为酥。

<目录>卷第二\诸般汤煎

<篇名>醍醐油

内容：取上等酥油，约重千斤之上者，煎熬过滤净，用大磁瓮贮之，冬月取瓮中心不冻者，谓之醍醐。

<目录>卷第二\诸般汤煎

<篇名>马思哥油

内容：取净牛奶子不住手用阿赤（即打油木器也。）打取浮凝者为马思哥油。今亦云白酥油。

<目录>卷第二\诸般汤煎

<篇名>枸杞茶

内容：枸杞五斗，水淘洗净，去浮麦，焙干，用白布筒净，去蒂萼、黑色，选拣红熟者，先用雀舌茶展洩碾子，茶芽不用，次碾枸杞为细末。每日空心用口匙头，入酥油搅匀，温酒调下，白汤亦可。（忌与酪同食。）

<目录>卷第二\诸般汤煎

<篇名>玉磨茶

内容：上等紫笋五十斤，筛筒净，苏门炒米五十斤，筛筒净，一同拌和匀，入玉磨内，磨之成茶。

<目录>卷第二\诸般汤煎

<篇名>金字茶

内容：系江南湖州造进末茶。

<目录>卷第二\诸般汤煎

<篇名>范殿帅茶

内容：系江浙庆元路造进茶芽，味色绝胜诸茶。

<目录>卷第二\诸般汤煎

<篇名>紫笋雀舌茶

内容：选新嫩芽蒸过，为紫笋。有先春、次春、探春，味皆不及紫笋雀舌。

<目录>卷第二\诸般汤煎

<篇名>女须儿

内容：（出直北地面，味温甘。）

<目录>卷第二\诸般汤煎

<篇名>西番茶

内容：（出本土，味苦涩，煎用酥油。）

<目录>卷第二\诸般汤煎

<篇名>川茶、藤茶、夸茶

内容：（皆出四川。）

<目录>卷第二\诸般汤煎

<篇名>燕尾茶

内容：（出江浙、江西。）

<目录>卷第二\诸般汤煎

<篇名>孩儿茶

内容：（出广南。）

<目录>卷第二\诸般汤煎

<篇名>温桑茶

内容：（出黑峪。）

凡诸茶，味甘苦微寒，无毒。去痰热，止渴，利小便，消食下气，清神少睡。

<目录>卷第二\诸般汤煎

<篇名>清茶

内容：先用水滚过滤净，下茶芽，少时煎成。

<目录>卷第二\诸般汤煎

<篇名>炒茶

内容：用铁锅烧赤，以马思哥油、牛奶子、茶芽同炒成。

<目录>卷第二\诸般汤煎

<篇名>兰膏

内容：玉磨末茶三匙头，面、酥油同搅成膏，沸汤点之。

<目录>卷第二\诸般汤煎

<篇名>酥签

内容：金字末茶两匙头，入酥油同搅，沸汤点服。

<目录>卷第二\诸般汤煎

<篇名>建汤

内容：玉磨末茶一匙，入碗内研匀，百沸汤点之。

<目录>卷第二\诸般汤煎

<篇名>香茶

内容：白茶（一袋） 龙脑成片者（三钱） 百药煎（半钱） 麝香（二钱）
同研细，用香粳米熬成粥，和成剂，印作饼。

<目录>卷第二\诸水

<篇名>玉泉水

内容：甘平，无毒。治消渴，反胃，热痢。今西山有玉泉水，甘美味胜诸泉。

<目录>卷第二\诸水

<篇名>井华水

内容：甘平，无毒。主人九窍大惊出血，以水洗面即住。及洗人目翳。投酒醋中，令人损败，平旦汲者是也。今内府御用之水，常于邹店取之。缘自至大初武宗皇帝幸柳林飞放，请皇太后同往观焉。由是道经邹店，因渴思茶，遂命普兰奚国公金界奴朵儿只煎造。公亲诣诸井选水，唯一井水，味颇清甘。汲取煎茶以进，上称其茶味特异。内府常进之茶，味色两绝。乃命国公于井所建观音堂，盖亭井上，以栏翼之，刻石纪其事。自后御用之水，日必取焉。所造汤茶，比诸水殊胜，邻左有井，皆不及也。此水煎熬过，澄莹如一。常较其分两与别水增重。

<目录>卷第二\神仙服食

<篇名>铁瓮先生琼玉膏

内容：此膏填精补髓，肠化为筋，万神具足，五脏盈溢，髓实血满，发白变黑，返老还童，行如奔马。日进数服，终日不食亦不饥，开通强志，日诵万言，神识高迈，夜无梦想。人年二十七岁以前，服此一料，可寿三百六十岁。四十五岁以前服者，可寿二百四十岁。六十三岁以前服者，可寿一百二十岁。六十四岁以上服者，可寿百岁。服之十剂，绝其欲，修阴功，成地仙矣。一料分五处，可救五人痲疾，分十处，可救十人劳疾。修合之时，沐浴至心，勿轻示人。

新罗参（二十四两，去芦） 生地黄（一十六斤，汁） 白茯苓（四十九两，去黑皮） 白沙蜜（一十斤，炼净）

上件，人参、茯苓为细末，蜜用生绢滤过，地黄取自然汁，捣时不用铜铁器，取汁尽，去滓，用药一处拌和匀，入银石器或好磁器内封，用净纸二三十重封闭，入汤内，以桑柴火煮三昼夜。取出，用蜡纸数重包瓶口，入井口去火毒一伏时。取出再入旧汤内煮一日，出水气，取出开封，取三匙作三盏，祭天地百神，焚香设拜，至诚端心。每日空心，酒调一匙头。

<目录>卷第二\神仙服食

<篇名>地仙煎

内容：治腰膝疼痛，一切腹内冷病。令人颜色悦泽，骨髓坚固，行及奔马。

山药（一斤） 杏仁（一升，汤泡，去皮、尖） 生牛奶子（二升）

上件，将杏仁研细，入牛奶子、山药，拌绞取汁，用新磁瓶密封，汤煮一日。每日空心，酒调一匙头。

<目录>卷第二\神仙服食

<篇名>金髓煎

内容：延年益寿，填精补髓，久服发白变黑，返老还童。

枸杞（不以多少，采红熟者）

右用无灰酒浸之，冬六日，夏三日，于沙盆内研令烂细，然后以布袋绞取汁，与前浸酒

一同慢火熬成膏，于净磁器内封贮。重汤煮之，每服一匙头，入酥油少许，温酒调下。

<目录>卷第二\神仙服食

<篇名>天门冬膏

内容：去积聚，风痰，癩疾，三虫，伏尸，除瘟疫。轻身，益气，令人不饥，延年不老。

天门冬（不以多少，去皮，去根、须，洗净）

上件捣碎，布绞取汁，澄清滤过，用磁器、沙锅或银器，慢火熬成膏。每服一匙头，空心温酒调下。

<目录>卷第二\神仙服食

<篇名>服天门冬

内容：《道书八帝经》：欲不畏寒，取天门冬、茯苓为末服之。每日顿服，大寒时汗出，单衣。《抱朴子》云：杜紫微服天门冬，御八十外家，有子一百四十人，日行三百里。《列仙子》云：赤松子食天门冬，齿落更生，细发复出。《神仙传》：甘始者，太原人。服天门冬，在人间三百年。《修真秘旨》：神仙服天门冬，一百日后怡泰和颜，羸劣者强。三百日，身轻。三年，身走如飞。

<目录>卷第二\神仙服食

<篇名>服地黄

内容：《抱朴子》云：楚文子服地黄八年，夜视有光，手上车弩。

<目录>卷第二\神仙服食

<篇名>服苍术

内容：《抱朴子》云：南阳文氏，值乱逃于壶山，饥困，有人教之食术，遂不饥。数年乃还乡里，颜色更少，气力转胜。《药经》云：心欲长生，当服山精。是苍术也。

<目录>卷第二\神仙服食

<篇名>服茯苓

内容：《抱朴子》云：任季子服茯苓一十八年，玉女从之，能隐彰，不食谷，面生光。孙真人《枕中记》：茯苓久服，百日百病除。二百日，夜昼二服后，役使鬼神。四年后，玉女来侍。

<目录>卷第二\神仙服食

<篇名>服远志

内容：《抱朴子》云：陵阳仲子服远志二十年，有子三十人，开书所见，便记不忘。

<目录>卷第二\神仙服食

<篇名>服五加皮酒

内容：东华真人《煮石经》：舜常登苍梧山，曰厥金玉香草，即五加也，服之延年。故云：宁得一把五加，不用金玉满车；宁得一斤地榆，安用明月宝珠。昔鲁定公母，单服五加皮酒，以致长生。如张子声、杨始建、王叔才、于世彦等，皆古人服五加皮酒而房室不绝，皆寿三百岁，有子三、二十人。世世有服五加皮酒而获年寿者甚众。

<目录>卷第二\神仙服食

<篇名>服桂

内容：《抱朴子》云：赵他子服桂二十年，足下毛生，日行五百里，力举千斤。

<目录>卷第二\神仙服食

<篇名>服松子

内容：《列仙传》：食松子，能飞行健，走如奔马。《神仙传》：松子不以多少，研为膏，空心温酒调下一匙头，日三服则不饥渴。久服日行五百里，身轻体健。

<目录>卷第二\神仙服食

<篇名>服松节酒

内容：《神仙传》：治百节疼痛，久风虚，脚痹痛。松节酿酒，服之神验。

<目录>卷第二\神仙服食

<篇名>服槐实

内容：《神仙传》：槐实于牛胆中渍浸百日，阴干。每日吞一枚，十日身轻，二十日白发再黑，百日通神。

<目录>卷第二\神仙服食

<篇名>服枸杞

内容：《食疗》云：枸杞叶能令人筋骨壮，除风补益，去虚劳，益阳事。春夏秋采叶，冬采子，可久食之。

<目录>卷第二\神仙服食

<篇名>服莲花

内容：太清诸本草：七月七日采莲花七分，八月八日采莲根八分，九月九日采莲子九分，阴干食之，令人不老。

<目录>卷第二\神仙服食

<篇名>服栗子

内容：《食疗》云：如肾气虚弱，取生栗子不以多少，令风干之。每日空心细嚼之三五五个，徐徐咽之。

<目录>卷第二\神仙服食

<篇名>服黄精

内容：神仙服黄精成地仙：昔临川有士人虐其婢，婢乃逃入山中。久之，见野草枝叶可爱，即拔取食之，甚美。自是常食之，久而不饥，遂轻健。夜息大木下，闻草动以为虎，惧而上木避之，及晓下平地，其身豁然，凌空而去，或自一峰之顶，若飞鸟焉，数岁，其家采薪见之，告其主，使捕之，不得。一日，遇绝壁下，以网三面围之，俄而腾上山顶。其主异之，或曰：此婢安有仙风道骨？不过灵药服食。遂以酒饌五味香美，置往来之路，观其食否，果来食之，遂不能远去，擒之。问以述其故，所指食之草，即黄精也。谨按：黄精宽中益气，补五藏，调良肌肉，充实骨髓，坚强筋骨，延年不老，颜色鲜明，发白再黑，齿落更生。

<目录>卷第二\神仙服食

<篇名>神枕法

内容：汉武帝东巡泰山下，见老翁锄于道，背上有白光高数尺。帝怪而问之，有道术否？老翁对曰：臣昔年八十五时，衰老垂死，头白齿落，有道士者，教臣服枣，饮水，绝谷，并作神枕法，中有三十二物。内二十四物善，以当二十四气；其八物毒，以应八风。臣行转少，黑发更生，堕齿复出，日行三百里。臣今年一百八十矣，不能弃世入山，顾恋子孙，复还食谷，又已二十余年，犹得神枕之力，往不复老。武帝视老翁，颜壮当如五十许人，验问其邻人，皆云信然。帝乃从授其方作枕，而不能随其绝谷，饮水也。

神枕方：用五月五日，七月七日，取出林柏以为枕。长一尺二寸，高四寸，空中容一斗二升，以柏心赤者为盖，浓二分，盖致之令密，又使开闭也。又钻盖上为三行，每行四十九孔，凡一百四十七孔，令容粟大。用下项药：

芎 当归 白芷 辛荑 杜衡 白朮 本 木兰 蜀椒 桂 干姜 防风 人参
桔梗 白薇 荆实 肉苁蓉 飞廉 柏实 薏苡仁 款冬花 白衡 秦椒 麋芜
凡二十四物，以应二十四气。

乌头 附子 藜芦 皂角 草 矾石 半夏 细辛
八物毒者，以应八风。

右三十二物各一两，皆 咀。以毒药上安之，满枕中，用囊以衣枕。百日而有光泽，一年体中无疾，一一皆愈而身尽香。四年白发变黑，齿落重生，耳目聪明。神方验秘，不传非人也。武帝以问东方朔，答云：昔女廉以此传玉青，玉青以传广成子，广成子以传黄帝。近者谷城道士淳于公枕此药，枕百余岁而头发不白。夫病之来皆从阳脉起，今枕药枕，风邪不

得侵入矣。又虽以布囊衣枕，犹当复以帱囊重包之，须欲卧时乃脱去之耳。诏赐老翁疋帛，老翁不受，曰：臣之于君，犹子之于父也，子知道以上之于父，义不受赏。又臣非卖道者，以陛下好善，故进此耳。帝止而更赐诸药。

<目录>卷第二\神仙服食

<篇名>服菖蒲

内容：《神仙服食》：菖蒲寻九节者，斫干百日，为末，日三服。久服聪明耳目，延年益寿。

《抱朴子》云：韩聚服菖蒲十三年，身上生毛，日诵万言，冬袒不寒。须得石上生者，一寸九节，紫花尤善。

<目录>卷第二\神仙服食

<篇名>服胡麻

内容：《神仙服食》：胡麻，食之能除一切痼疾，久服长生，肥健人，延年不老。

<目录>卷第二\神仙服食

<篇名>服五味

内容：《抱朴子》：服五味十六年，面色如玉，入火不灼，入水不濡。

<目录>卷第二\神仙服食

<篇名>服藕实

内容：《食医心镜》：藕实，味甘平，无毒。补中养气，清神，除百病。久服令人止渴悦泽。

<目录>卷第二\神仙服食

<篇名>服莲子莲蕊

内容：《日华子》云：莲子并石莲去心，久食令人心喜，益气、止渴。治腰痛，泄精，泻痢。

《日华子》云：莲花蕊，久服镇心益色，驻颜轻身。

<目录>卷第二\神仙服食

<篇名>服何首乌

内容：《日华子》云：何首乌，味甘，无毒，久服壮筋骨，益精髓，黑髭鬓，令人有子。

<目录>卷第二

<篇名>四时所宜

内容：春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓行，以使志生

，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。

春气温，宜食麦，以凉之，不可一于温也。禁温饮食及热衣服。

夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。逆之则伤心，秋为疟，奉收者少，冬至重病。

夏气热，宜食菽，以寒之，不可一于热也。禁温饮食，饱食，湿地，濡衣服。

秋三月，此谓容平，天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也。逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少。

秋气燥，宜食麻，以润其燥。禁寒饮食，寒衣服。

冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若己有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。

冬气寒，宜食黍，以热性治其寒。禁热饮食，温炙衣服。

<目录>卷第二

<篇名>五味偏走

内容：酸涩以收，多食则膀胱不利，为癃闭。苦燥以坚，多食则三焦闭塞，为呕吐。辛味薰蒸

，多食则上走于肺，荣卫不时而心洞，咸味涌泄，多食则外注于脉，胃竭，咽燥而病渴。甘味弱劣，多食则胃柔缓而虫过，故中满而心闷。

辛走气，气病勿多食辛。咸走血，血病勿多食咸。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、葵菜之类。心病禁食咸，宜食小豆、犬肉、李、韭之类。

脾病禁食酸，宜食大豆、豕肉、栗、藿之类。肺病禁食苦，宜食小麦、羊肉、杏、薤之类。肾病禁食甘，宜食黄黍、鸡肉、桃、葱之类。

多食酸，肝气以津，脾气乃绝，则肉胝而唇揭。多食咸，骨气劳短，肥气折，则脉凝泣而变色。多食甘，心气喘满，色黑，肾气不平，则骨痛而发落。多食苦，则脾气不濡，胃气乃浓，则皮槁而毛拔。多食辛，筋脉沮，精神乃央，则筋急而爪枯。五谷为食，五果为助，五肉为益，五菜为充，气味合和而食之，则补精益气。虽然五味调和，食饮口嗜，皆不可多也。多者生疾，少者为益。百味珍饈，日有慎节，是为上矣。

<目录>卷第二\食疗诸病

<篇名>生地黄鸡

内容：治腰背疼痛，骨髓虚损，不能久立，身重气乏，盗汗，少食，时复吐利。

生地黄（半斤） 饴糖（五两） 乌鸡（一枚）

右三味，先将鸡去毛、肠肚净，细切，地黄与糖相和匀，内鸡腹中，以铜器中放之，复置甑中蒸炊，饭熟成，取食之。不用盐醋，唯食肉尽却饮汁。

<目录>卷第二\食疗诸病

<篇名>羊蜜膏

内容：治虚劳，腰痛，咳嗽，肺痿，骨蒸。

熟羊脂（五两） 熟羊髓（五两） 白沙蜜（五两，炼净） 生姜汁（一合） 生地黄汁（五合）

右五味，先以羊脂煎令沸，次下羊髓又令沸，次下蜜、地黄、生姜汁，不住手搅，微火熬数沸成膏。每日空心温酒调一匙头。或作羹汤，或作粥食之亦可。

<目录>卷第二\食疗诸病

<篇名>羊藏羹

内容：治肾虚劳损，骨髓伤败。

羊肝、肚、肾、心、肺（各一具，汤洗净） 牛酥（一两） 胡椒（一两） 茺拨（一两） 豉（一合） 陈皮（二钱，去白） 良姜（二钱） 草果（两个） 葱（五茎）

上件，先将羊肝等，慢火煮令熟，将汁滤净。和羊肝等并药，一同入羊肚内，缝合口，令绢袋盛之，再煮熟，入五味，旋旋任意食之。

<目录>卷第二\食疗诸病

<篇名>羊骨粥

内容：治虚劳，腰膝无力。

羊骨（一副，全者，捶碎） 陈皮（二钱，去白） 良姜（二钱） 草果（二个） 生姜（一两） 盐（少许）

右水三斗，慢火熬成汁，滤出澄清，如常作粥，或作羹汤亦可。

<目录>卷第二\食疗诸病

<篇名>羊脊骨粥

内容：治下元久虚，腰肾伤败。

羊脊骨（一具，全者，捶碎） 肉苁蓉（一两，洗，切作片） 草果（三个） 茺拨（二钱）

上件，水熬成汁，滤去滓，入葱白、五味，作面羹食之。

<目录>卷第二\食疗诸病

<篇名>白羊肾羹

内容：治虚劳，阳道衰败，腰膝无力。

白羊肾（二具，切作片） 肉苁蓉（一两，酒浸，切） 羊脂（四两，切作片） 胡椒（二钱） 陈

皮（一钱，去白） 萆拔（二钱） 草果（二钱）

上件相和，入葱白、盐、酱，煮作汤，入面 子，如常作羹食之。

<目录>卷第二\食疗诸病

<篇名>猪肾粥

内容：治肾虚劳损，腰膝无力，疼痛。

猪肾（一对，去脂膜，切） 粳米（三合） 草果（二钱） 陈皮（一钱，去白） 缩砂（二钱）

上件，先将猪肾、陈皮等煮成汁，滤去滓，入酒少许，次下米成粥，空心食之。

<目录>卷第二\食疗诸病

<篇名>枸杞羊肾粥

内容：治阳气衰败，腰脚疼痛，五劳七伤。

枸杞叶（一斤） 羊肾（一对，细切） 葱白（一茎） 羊肉（半斤，炒）

右四味拌匀，入五味，煮成汁，下米熬成粥，空腹食之。

<目录>卷第二\食疗诸病

<篇名>鹿肾羹

内容：治肾虚耳聋。

鹿肾（一对，去脂膜，切）

上件于豆豉中，入粳米三合，煮粥或作羹，入五味，空心食之。

<目录>卷第二\食疗诸病

<篇名>羊肉羹

内容：治肾虚衰弱，腰脚无力。

羊肉（半斤，细切） 萝卜（一个，切作片） 草果（一钱） 陈皮（一钱，去白） 良姜（一

钱）

萆拔（一钱） 胡椒（一钱） 葱白（三茎）

上件，水熬成汁，入盐、酱熬汤，下面 子，作羹食之。将汤澄清，作粥食之亦可。

<目录>卷第二\食疗诸病

<篇名>鹿蹄汤

内容：治诸风、虚，腰脚疼痛，不能践地。

鹿蹄（四只） 陈皮（二钱） 草果（二钱）

上件，煮令烂熟，取肉，入五味，空腹食之。

<目录>卷第二\食疗诸病

<篇名>鹿角酒

内容：治卒患腰痛，暂转不得。

鹿角（新者，长二三寸，烧令赤）

上件，内酒中浸二宿，空心饮之立效。

<目录>卷第二\食疗诸病

<篇名>黑牛髓煎

内容：治肾虚弱，骨伤败，瘦弱无力。

黑牛髓（半斤） 生地黄汁（半斤） 白沙蜜（半斤，炼去蜡）

右三味和匀，煎成膏，空心酒调服之。

<目录>卷第二\食疗诸病

<篇名>狐肉汤

内容：治虚弱，五藏邪气。

狐肉（五斤，汤洗净） 草果（五个） 缩砂（二钱） 葱（一握） 陈皮（一钱，去白） 良姜（二钱） 哈昔泥（一钱，即阿魏）

上件，水一斗，煮熟，去草果等，次下胡椒二钱，姜黄一钱，醋、五味，调和匀，空心食之。

<目录>卷第二\食疗诸病

<篇名>乌鸡汤

内容：治虚弱，劳伤，心腹邪气。

乌雄鸡（一只，洗净，切作块子） 陈皮（一钱，去白） 良姜（一钱） 胡椒（二钱） 草果（二个）

上件，以葱、醋、酱相和，入瓶内，封口，令煮熟，空腹食。

<目录>卷第二\食疗诸病

<篇名>醍醐酒

内容：治虚弱，去风湿。

醍醐（一盞）

上件，以酒一杯和匀，温饮之，效验。

<目录>卷第二\食疗诸病

<篇名>山药

内容：治诸虚，五劳七伤，心腹冷痛，骨髓伤败。

羊骨（七五块，带肉） 萝卜（一枚，切作大片） 葱白（一茎） 草果（五个） 陈皮（一钱，

去

白） 良姜（一钱） 胡椒（二钱） 缩砂（二钱） 山药（二斤）

上件同煮，取汁澄清，滤去滓，面二斤，山药二斤，煮熟，研泥，溲面作，入五味，空腹食之。

<目录>卷第二\食疗诸病

<篇名>山药粥

内容：治虚劳，骨蒸，久冷。

羊肉（一斤，去脂膜，烂煮熟，研泥） 山药（一斤，煮熟，研泥）

上件，肉汤内下米三合，煮粥，空腹食之。

<目录>卷第二\食疗诸病

<篇名>酸枣粥

内容：治虚劳，心烦，不得睡卧。

酸枣仁（一碗）

右用水，绞取汁，下米三合煮粥，空腹食之。

<目录>卷第二\食疗诸病

<篇名>生地黄粥

内容：治虚弱骨蒸，四肢无力，渐渐羸瘦，心烦不得睡卧。

生地黄汁（一合） 酸枣仁（二两，水绞，取汁二盞）

上件，水煮同熬数沸，次下米三合煮粥，空腹食之。

<目录>卷第二\食疗诸病

<篇名>椒面羹

内容：治脾胃虚弱，久患冷气，心腹结痛，呕吐不能下食。

川椒（三钱，炒，为末） 白面（四两）

上件同和匀，入盐少许，于豆豉作面条，煮羹食之。

<目录>卷第二\食疗诸病

<篇名>荜拔粥

内容：治脾胃虚弱，心腹冷气痛，妨闷不能食。

荜拔（一两） 胡椒（一两） 桂（五钱）

右三味为末。每用三钱，水三大碗，入豉半合，同煮令熟，去滓，下米三合作粥，空腹食之。

<目录>卷第二\食疗诸病

<篇名>良姜粥

内容：治心腹冷痛，积聚，停饮。

高良姜（半两，为末） 粳米（三合）

上件，水三大碗 煎高良姜至二碗，去滓，下米煮粥，食之效验。

<目录>卷第二\食疗诸病

<篇名>吴茱萸粥

内容：治心腹冷气冲肋肋痛。

吴茱萸（半两，水洗，去涎，焙干，炒，为末）

上件，以米三合，一同作粥，空腹食之。

<目录>卷第二\食疗诸病

<篇名>牛肉脯

内容：治脾胃久冷，不思饮食。

牛肉（五斤，去脂膜，切作大片） 胡椒（五钱） 荜拔（五钱） 陈皮（二钱，去白）

草果

（二

钱） 缩砂（二钱） 良姜（二钱）

上件为细末，生姜汁五合，葱汁一合，盐四两，同肉拌匀，淹二日，取出焙干，作脯，任意食之。

<目录>卷第二\食疗诸病

<篇名>莲子粥

内容：治心志不宁。补中强志，聪明耳目。

莲子（一升，去心）

上件煮熟，研如泥，与粳米三合，作粥，空腹食之。

<目录>卷第二\食疗诸病

<篇名>鸡头粥

内容：治精气不足，强志，明耳目。

鸡头实（三合）

上件煮熟，研如泥，与粳米一合，煮粥食之。

<目录>卷第二\食疗诸病

<篇名>鸡头粉羹

内容：治湿痹，腰膝痛。除暴疾，益精气，强心志，耳目聪明。

鸡头（磨成粉） 羊脊骨（一副，带肉，熬取汁）

上件，用生姜汁一合，入五味调和，空心食之。

<目录>卷第二\食疗诸病

<篇名>桃仁粥

内容：治心腹痛，上气咳嗽，胸膈妨满，喘急。

桃仁（三两，汤煮熟，去尖、皮，研）

上件取汁，和粳米同煮粥，空腹食之。

<目录>卷第二\食疗诸病

<篇名>生地黄粥

内容：治虚劳，瘦弱，骨蒸，寒热往来，咳嗽唾血。

生地黄汁（二合）

上件，煮白粥，临熟时入地黄汁，搅匀，空腹食之。

<目录>卷第二\食疗诸病

<篇名>鲫鱼羹

内容：治脾胃虚弱，泄痢，久不瘥者，食之立效。

大鲫鱼（二斤） 大蒜（两块） 胡椒（二钱） 小椒（二钱） 陈皮（二钱） 缩砂
（二钱） 荳

拔（

二钱）

上件，葱、酱、盐、料物、蒜，入鱼肚内，煎熟作羹，五味调和令匀，空心食之。

<目录>卷第二\食疗诸病

<篇名>炒黄面

内容：治泄痢，肠胃不固。

白面（一斤，炒令焦黄）

上件，每日空心温水调一匙头。

<目录>卷第二\食疗诸病

<篇名>乳饼面

内容：治脾胃虚弱，赤白泄痢。

乳饼（一个，切作豆子样）

上件，用面拌煮熟，空腹食之。

<目录>卷第二\食疗诸病

<篇名>炙黄鸡

内容：治脾胃虚弱，下痢。

黄雌鸡（一只，净）

右以盐、酱、醋、茴香、小椒末同拌匀，刷鸡上，令炭火炙干焦，空腹食之。

<目录>卷第二\食疗诸病

<篇名>牛奶子煎草拨法

内容：贞观中，太宗苦于痢疾，众医不效，问左右能治愈者，当重赏。时有术士进此方：用牛奶子煎草拨，服之立瘥。

<目录>卷第二\食疗诸病

<篇名>肉羹

内容：治水肿，浮气，腹胀，小便涩少。

肉（一斤，细切）葱（一握）草果（三个）

上件，用小椒、豆豉，同煮烂熟，入粳米一合作羹，五味调匀，空腹食之。

<目录>卷第二\食疗诸病

<篇名>黄雌鸡

内容：治腹中水癖，水肿。

黄雌鸡（一只，净）草果（二钱）赤小豆（一升）

上件，同煮熟，空心食之。

<目录>卷第二\食疗诸病

<篇名>青鸭羹

内容：治十种水病不瘥。

青头鸭（一只，退净） 草果（五个）

上件，用赤小豆半升，入鸭腹内煮熟，五味调，空心食。

<目录>卷第二\食疗诸病

<篇名>萝卜粥

内容：治消渴，舌焦，口干，小便数。

大萝卜（五个，煮熟，绞取汁）

上件，用粳米三合，同水并汁，煮粥食之。

<目录>卷第二\食疗诸病

<篇名>野鸡羹

内容：治消渴，口干，小便频数。

野鸡（一只，净）

右入五味，如常法作羹 食之。

<目录>卷第二\食疗诸病

<篇名>鹌鹑羹

内容：治消渴，饮水无度。

白鹌鹑（一只，切作大片）

上件，用土苏一同煮熟，空腹食之。

<目录>卷第二\食疗诸病

<篇名>鸡子黄

内容：治小便不通。

鸡子黄（一枚，生用）

上件，服之不过三服，熟亦可食。

<目录>卷第二\食疗诸病

<篇名>葵菜羹

内容：治小便癃闭不通。

葵菜叶（不以多少，洗择净）

右煮作羹，入五味，空腹食之。

<目录>卷第二\食疗诸病

<篇名>鲤鱼汤

内容：治消渴，水肿，黄胆，香港脚。

大鲤鱼（一头） 赤小豆（一合） 陈皮（二钱，去白） 小椒（二钱） 草果（二钱）
上件，入五味，调和匀，煮熟，空腹食之。

<目录>卷第二\食疗诸病

<篇名>马齿菜粥

内容：治香港脚，头面水肿，心腹胀满，小便淋涩。

马齿菜（洗净，取汁）

上件，和粳米同煮粥，空腹食之。

<目录>卷第二\食疗诸病

<篇名>小麦粥

内容：治消渴，口干。

小麦（淘净，不以多少）

右以煮粥，或炊作饭，空腹食之。

<目录>卷第二\食疗诸病

<篇名>驴头羹

内容：治中风头眩，手足无力，筋骨烦痛，言语蹇涩。

乌驴头（一枚，洗净） 胡椒（二钱） 草果（二钱）

上件，煮令烂熟，入豆豉汁中，五味调和，空腹食之。

<目录>卷第二\食疗诸病

<篇名>驴肉汤

内容：治风狂，忧愁不乐，安心气。

乌驴肉（不以多少，切）

上件，于豆豉中，烂煮熟，入五味，空心食之。

<目录>卷第二\食疗诸病

<篇名>狐肉羹

内容：治惊风，癫痫，神情恍惚，言语错谬，歌笑无度。

狐肉（不以多少及五脏）

上件，如常法入五味，煮令烂熟，空心食之。

<目录>卷第二\食疗诸病

<篇名>熊肉羹

内容：治诸风，香港脚，痹痛不仁，五缓筋急。

熊肉（一斤）

上件，于豆豉中，入五味、葱、酱，煮熟，空腹食之。

<目录>卷第二\食疗诸病

<篇名>乌鸡酒

内容：治中风，背强，舌直不得语，目睛不转，烦热。

乌雌鸡（一只，洗净，去肠肚）

上件，以酒五升，煮取酒二升，去滓。分作三服，相继服之。汁尽，无时熬葱白、生姜粥投之，盖覆取汁。

<目录>卷第二\食疗诸病

<篇名>羊肚羹

内容：治诸中风。

羊肚（一枚，洗净） 粳米（二合） 葱白数茎 豉（半合） 蜀椒（去目，闭口者。

炒出汗，

三

十粒） 生姜（二钱半，细切）

右六味拌匀，入羊肚内烂煮熟，五味调和，空心食之。

<目录>卷第二\食疗诸病

<篇名>葛粉羹

内容：治中风，心脾风热，言语蹇涩，精神昏愤，手足不遂。

葛根（半斤，捣，取粉四两） 荆芥穗（一两） 豉（三合）

右三味，先以水煮荆芥、豉，六七沸，去滓，取汁，次将葛粉作索面，于汁中煮熟，空腹食之。

<目录>卷第二\食疗诸病

<篇名>荆芥粥

内容：治中风，言语蹇涩，精神昏愤，口面斜。

荆芥穗（一两） 薄荷叶（一两） 豉（三合） 白粟米（三合）

上件，以水四升，煮取三升，去滓，下米煮粥，空腹食之。

<目录>卷第二\食疗诸病

<篇名>麻子粥

内容：治中风，五脏风热，语言蹇涩，手足不遂，大肠滞涩。

冬麻子（二两，炒，去皮，研） 白粟米（三合） 薄荷叶（一两） 荆芥穗（一两）

上件，水三升，煮薄荷、荆芥，去滓，取汁，入麻子仁同煮粥，空腹食之。

<目录>卷第二\食疗诸病

<篇名>恶实菜

内容：即牛蒡子，又名鼠粘子。治中风，燥热，口干，手足不遂及皮肤热疮。

恶实菜叶（肥嫩者） 酥油

上件，以汤煮恶实叶三五升，取出，以新水淘过，布绞取汁，入五味，酥点食之。

<目录>卷第二\食疗诸病

<篇名>乌驴皮汤

内容：治中风，手足不遂，骨节烦疼，心燥，口眼面目斜。

乌驴皮（一张，洗净）

上件，蒸熟，细切如条，于豉汁中，入五味，调和匀，煮过，空心食之。

<目录>卷第二\食疗诸病

<篇名>羊头脍

内容：治中风，头眩，羸瘦，手足无力。

白羊头（一枚，洗净）

上件，蒸令烂熟，细切，以五味汁调和脍，空腹食之。

<目录>卷第二\食疗诸病

<篇名>野猪

内容：治久痔野鸡病，下血不止，肛门肿满。

野猪肉（二斤，细切）

上件，煮令烂熟，入五味，空心食之。

<目录>卷第二\食疗诸病

<篇名>獭肝羹

内容：治久痔下血不止。

獭肝（一副）

上件，煮熟，入五味，空腹食之。

<目录>卷第二\食疗诸病

<篇名>鲫鱼羹

内容：治久痔，肠风，大便常有血。

大鲫鱼（一头，新鲜者，洗净，切作片） 小椒（二钱，为末） 草果（一钱，为末）

上件，用葱三茎，煮熟，入五味，空腹食之。

<目录>卷第二

<篇名>服药食忌

内容：但服药不可多食生芫荽及蒜，杂生菜、诸滑物、肥猪肉、犬肉、油腻物，鱼脍腥膻等物

。及忌见丧尸、产妇、淹秽之事。又不可食陈臭之物。

有术勿食桃、李、雀肉、胡荽、蒜、青鱼等物。有黎芦勿食猩肉。有巴豆勿食芦笋及野猪肉。有黄连、桔梗，勿食猪肉。有地黄勿食芫荽。有半夏、菖蒲，勿食饴糖及羊肉。有细辛勿食生菜。有甘草勿食菘菜、海藻。有牡丹勿食生胡荽。有商陆勿食犬肉。有常山勿食生葱、生菜。有空青、朱砂，勿食血。凡服药通忌食血。有茯苓勿食醋。有鳖甲勿食菹菜。有天门冬勿食鲤鱼。

凡久服药通忌：未不服药，又忌满日。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。

<目录>卷第二

<篇名>食物利害

内容：盖食物有利害者，可知而避之。

面有气，不可食。生料色臭，不可食。浆老而饭馊，不可食。煮肉不变色，不可食。诸肉非宰杀者，勿食。诸肉臭败者，不可食。诸脑，不可食。凡祭肉自动者，不可食。猪羊疫死者，不可食。曝肉不干者，不可食。马肝、牛肝，皆不可食。兔合眼，不可食。烧肉，不可用桑柴火。獐、鹿、麋，四月至七月勿食。二月内，勿食兔肉。诸肉脯，忌米中贮之，有毒。鱼馁者，不可食。羊肝有孔者，不可食。诸鸟自闭口者，勿食。蟹八月后可食，余月勿食。虾不可多食，无须及腹下丹，煮之白者，皆不可食。腊月脯腊之属，或经雨漏所渍、虫鼠啮残者，勿食。海味糟藏之属，或经湿热变损，日月过久者，勿食。六月、七月，勿食雁。鲤鱼头，不可食，毒在脑中。诸肝青者，不可食。五月勿食鹿，伤神。九月勿食犬肉，伤神。十月勿食熊肉，伤神。不时者，不可食。诸果核未成者，不可食。诸果落地者，不可食。诸果虫伤者，不可食。桃杏双仁者，不可食。莲子不去心，食之成霍乱。甜瓜双蒂者，不可食。诸瓜沉水者，不可食。蘑菇勿多食，发病。榆仁不可多食，令人瞑。菜着霜者，不可食。樱桃勿多食，令人发风。葱不可多食，令人虚。芫荽勿多食，令人多忘。竹笋勿多食，发病。木耳色赤者，不可食。三月勿食蒜，昏人目。二月勿食蓼，发病。九月勿食着霜瓜。四月勿食胡荽，生狐臭。十月勿食椒，伤人心。五月勿食韭，昏人五脏。

<目录>卷第二

<篇名>食物相反

内容：盖食不欲杂，杂则或有所犯，知者分而避之。

马肉不可与仓米同食。马肉不可与苍耳、姜同食。猪肉不可与牛肉同食。羊肝不可与椒同食，伤心。兔肉不可与姜同食，成霍乱。羊肝不可与猪肉同食。牛肉不可与栗子同食。羊肚不可与小豆、梅子同食，伤人。羊肉不可与鱼脍、酪同食。猪肉不可与芫荽同食，烂人肠。马奶子不可与鱼脍同食，生症瘕。鹿肉不可与鱼同食。麋鹿不可与虾同食。麋肉脂不可与梅、李同食。牛肝不可与鱼同食，生风。牛肠不可与犬肉同食。鸡肉不可与鱼汁同食，生症瘕。鹌鹑肉不可与猪肉同食，面生黑。鹌鹑肉不可与菌子同食，发痔。野鸡不可与芥面同食，生虫。野鸡不可与胡桃、蘑菇同食。野鸡卵不可与葱同食，生虫。雀肉不可与李同食。鸡子不可与鳖肉同食。鸡子不可与生葱、蒜同食，损气。鸡肉不可与兔肉同食，令人泄泻。野鸡不可与鲫鱼同食。鸭肉不可与鳖肉同食。野鸡不可与猪肝同食。鲤鱼不可与犬肉同食。野鸡不可与鱼同食，食之令人生癩疾。鲫鱼不可与糖同食。鲫鱼不可与猪肉同食。黄鱼不可与芥面同食。虾不可与猪肉同食，损精。虾不可与糖同食。虾不可与鸡肉同食。大豆黄不可与猪肉同食。黍米不可与葵菜同食，发病。小豆不可与鲤鱼同食。杨梅不可与生葱同食。柿、梨不可与蟹同食。李子不可与鸡子同食。枣不可与蜜同食。李子、菱角不可与蜜同食。葵菜不可与糖同食。生葱不可与蜜同食。莴苣不可与酪同食。竹笋不可与糖同食。蓼不可与鱼脍同食。苋菜不可与鳖肉同食。韭不可与酒同食。苦苣不可与蜜同食。薤不可与牛肉同食，生症瘕。芥末不可与兔肉同食，生疮。

<目录>卷第二

<篇名>食物中毒

内容：诸物品类，有根性本毒者，有无毒而食物成毒者，有杂合相畏、相恶、相反成毒者，人

不戒慎而食之，致伤腑脏和乳肠胃之气，或轻或重，各随其毒而为害，随毒而解之。

如饮食后不知记何物毒，心烦满闷者，急煎苦参汁饮，令吐出。或煮犀角汁饮之，或苦酒、好酒煮饮，皆良。

食食物中毒，取鸡粪烧灰，水调服之。或甘草汁，或煮葛根汁饮之。胡粉水调服亦可。

食瓜过多，腹胀，食盐即消。食蘑菇、菌子毒，地浆解之。食菱角过多，腹胀满闷，可暖酒和姜饮之即消。食野山芋毒，土浆解之。食瓠中毒，煮黍穰汁饮之即解。

食诸杂肉毒及马肝漏脯中毒者，烧猪骨灰调服，或芫荽汁饮之，或生韭汁亦可。食牛、羊肉中毒，煎甘草汁饮之。食马肉中毒，嚼杏仁即消，或芦根汁及好酒皆可。食犬肉不消成胀，口干，杏仁去皮、尖，水煎饮之。

食鱼脍过多成虫瘕，大黄汁、陈皮末，同盐汤服之。食蟹中毒，饮紫苏汁，或冬瓜汁，或生藕汁解之。干蒜汁、芦根汁亦可。食鱼中毒，陈皮汁、芦根及大黄、大豆、朴硝汁皆可。

食鸭子中毒，煮秫米汁解之。食鸡子中毒，可饮醇酒，醋解之。

饮酒大醉不解，大豆汁、葛花、榘子、柑子皮汁皆可。

食牛肉中毒，猪脂炼油一两，每服一匙头，温水调下即解。食猪肉中毒，饮大黄汁，或杏仁汁、朴硝汁，皆可解。

<目录>卷第二

<篇名>禽兽变异

内容：禽兽形类，依本体生者，犹分其性质有毒无毒者，况异像变生，岂无毒乎。倘不慎口，致生疾病，是不察矣。

兽岐尾，马蹄夜目，羊心有孔，肝有青黑，鹿豹文，羊肝有孔，黑鸡白首，白马青蹄，羊独角，白羊黑头，黑羊白头，白鸟黄首，羊六角，白马黑头，鸡有四距，爆肉不燥，马生角，牛肝叶孤，蟹有独螯，鱼有眼睫，虾无须，肉入水动，肉经宿暖，鱼无肠、胆、腮，肉落地不沾土，鱼目开合及腹下丹。

<目录>卷第三\米谷品

<篇名>稻米

内容：味甘苦，平，无毒。主温中，令人多热，大便坚，不可多食。即糯米也。（苏门者为上，酿酒者多用。）

<目录>卷第三\米谷品

<篇名>粳米

内容：味甘苦，平，无毒。主益气，止烦，止泄，和胃气，长肌肉。即今有数种。（香粳米，匾子米、雪里白，香子米。）香味尤胜。诸粳米捣碎，取其圆净者，为圆米，亦作渴米。

<目录>卷第三\米谷品

<篇名>粟米

内容：味咸，微寒，无毒。主养肾气，去脾胃中热，益气。陈者良，治胃中热，消渴，利小便，止痢。唐本草注云：粟类多种，颗粒细如粱米，捣细，取匀净者为浙米。

<目录>卷第三\米谷品

<篇名>青粱米

内容：味甘，微寒，无毒。主胃痹，中热，消渴，止泄痢，益气补中，轻身延年。

<目录>卷第三\米谷品

<篇名>白粱米

内容：味甘，微寒，无毒。主除热，益气。

<目录>卷第三\米谷品

<篇名>黄粱米

内容：味甘，平，无毒。主益气和中，止泄。唐本注云：穗大毛长，谷米俱粗于白粱。

<目录>卷第三\米谷品

<篇名>黍米

内容：味甘，平，无毒。主益气补中，多热，令人烦。久食昏人五脏，令人好睡，肺病宜食。

<目录>卷第三\米谷品

<篇名>丹黍米

内容：味苦，微温，无毒。主咳逆，霍乱，止烦渴，除热。

<目录>卷第三\米谷品

<篇名>稷米

内容：味甘，无毒。主益气，补不足。关西谓之糜子米，亦谓 米。古者取其香可爱，故以供祭祀。

<目录>卷第三\米谷品

<篇名>河西米

内容：味甘，无毒。补中益气。颗粒硬于诸米。出本地。

<目录>卷第三\米谷品

<篇名>绿豆

内容：味甘寒，无毒。主丹毒，风疹，烦热，和五脏，行经脉。

<目录>卷第三\米谷品

<篇名>白豆

内容：味甘，平，无毒。调中，暖肠胃，助经脉。肾病宜食。

<目录>卷第三\米谷品

<篇名>大豆

内容：味甘，平，无毒。杀鬼气，止痛，逐水，除胃中热，下瘀血，解诸药毒。作豆腐即寒而动气。

<目录>卷第三\米谷品

<篇名>赤小豆

内容：味甘酸，平，无毒。主下水，排脓血，去热肿，止泻痢，通小便。解小麦毒。

<目录>卷第三\米谷品

<篇名>回回豆子

内容：味甘，无毒。主消渴。勿与盐煮食之。出在回回地面，苗似豆，今田野中处处有之。

<目录>卷第三\米谷品

<篇名>青小豆

内容：味甘寒，无毒。主热中，消渴。止下痢，去腹胀。产妇无乳汁，烂煮三五升食之，即乳多。

<目录>卷第三\米谷品

<篇名>豌豆

内容：味甘，平，无毒。调顺荣卫，和中益气。

<目录>卷第三\米谷品

<篇名>匾豆

内容：味甘，微温。主和中。叶主霍乱吐下不止。

<目录>卷第三\米谷品

<篇名>小麦

内容：味甘，微寒，无毒。主除热，止烦躁，消渴，咽干，利小便，养肝气，止痛，唾血。

<目录>卷第三\米谷品

<篇名>大麦

内容：味咸，温、微寒，无毒。主消渴，除热，益气，调中，令人多热，为五谷长。《药性论》云：能消化宿食，破冷气。

<目录>卷第三\米谷品

<篇名>荞麦

内容：味甘，平寒，无毒。实肠胃，益气力。久食动风气，令人头眩。和猪肉食之，患热风，脱人须眉。

<目录>卷第三\米谷品

<篇名>白芝麻

内容：味甘、大寒，无毒。治虚劳，滑肠胃，行风气，通血脉，去头风，润肌肤。食后生啖一合。与乳母食之，令子不生病。

<目录>卷第三\米谷品

<篇名>胡麻

内容：味甘，微寒。除一切痼疾，久服长肌肉，健人。油，利大便，治胞衣不下。《修真秘旨》云神仙服胡麻法：久服面光泽，不饥，三年水火不能害，行及奔马。

<目录>卷第三\米谷品

<篇名>饧

内容：味甘，微温，无毒。补虚乏，止渴，去血，健脾，治嗽。小儿误吞钱，取一斤，渐渐尽食之即出。

<目录>卷第三\米谷品

<篇名>蜜

内容：味甘，平、微温，无毒。主心腹邪气，诸惊痫，补五脏不足，益中气，止痛，解毒，明耳目，和百药，除众病。

<目录>卷第三\米谷品

<篇名>曲

内容：味甘，大暖。疗藏府中风气，调中益气，开胃消食，补虚去冷。陈久者良。

<目录>卷第三\米谷品

<篇名>醋

内容：味酸，温，无毒。消痈肿、散水气，杀邪毒，破血运，除症块，坚积。醋有数种：酒醋、桃醋、麦醋、葡萄醋、枣醋、米醋为上，入药用。

<目录>卷第三\米谷品

<篇名>酱

内容：味咸酸，冷，无毒。除热止烦，杀百药、热汤火毒，杀一切鱼、肉、菜蔬毒，豆酱主治胜面酱。陈久者尤良。

<目录>卷第三\米谷品

<篇名>豉

内容：味苦，寒，无毒。主伤寒，头痛，烦躁，满闷。

<目录>卷第三\米谷品

<篇名>盐

内容：味咸，温，无毒。主杀鬼蛊邪，疰毒伤寒，吐胸中痰癖，止心腹卒痛。多食伤肺，令人咳嗽，失颜色。

<目录>卷第三\米谷品

<篇名>酒

内容：味苦甘辣，大热，有毒。主行药势，杀百邪，通血脉，浓肠胃，润皮肤，消忧愁，多饮损寿伤神，易人本性。酒有数般，唯酝酿以随其性。

<目录>卷第三\米谷品

<篇名>虎骨酒

内容：以酥炙虎骨捣碎，酿酒。治骨节疼痛，风疰冷痺痛。

<目录>卷第三\米谷品

<篇名>枸杞酒

内容：以甘州枸杞依法酿酒。补虚弱，长肌肉，益精气，去冷风，壮阳道。

<目录>卷第三\米谷品

<篇名>地黄酒

内容：以地黄绞汁酿酒。治虚弱，壮筋骨，通血脉，治腹内痛。

<目录>卷第三\米谷品

<篇名>松节酒

内容：仙方以五月五日采松节，锉碎，煮水酿酒。治冷风虚，骨弱，脚不能履地。

<目录>卷第三\米谷品

<篇名>茯苓酒

内容：仙方，依法茯苓酿酒。治虚劳，壮筋骨，延年益寿。

<目录>卷第三\米谷品

<篇名>松根酒

内容：以松树下掘坑置瓮，取松根津液酿酒。治风，壮筋骨。

<目录>卷第三\米谷品

<篇名>羊羔酒

内容：依法作酒，大补益人。

<目录>卷第三\米谷品

<篇名>五加皮酒

内容：五加皮浸酒，或依法酿酒。治骨弱不能行走，久服壮筋骨，延年不老。

<目录>卷第三\米谷品

<篇名>膾腠脐酒

内容：治肾虚弱，壮腰膝，大补益人。

<目录>卷第三\米谷品

<篇名>小黄米酒

内容：性热，不宜多饮，昏人五脏，烦热多睡。

<目录>卷第三\米谷品

<篇名>葡萄酒

内容：益气调中，耐饥强志。酒有数等，有西番者，有哈刺火者，有平阳太原者，其味都不及哈刺火者。田地酒最佳。

<目录>卷第三\米谷品

<篇名>阿刺吉酒

内容：味甘辣，大热，有大毒。主消冷坚积，去寒气。用好酒蒸熬，取露成阿刺吉。

。

<目录>卷第三\米谷品

<篇名>速儿麻酒

内容：又名拨糟。味微甘辣。主益气，止渴。多饮令人膨胀、生痰。

<目录>卷第三\兽品

<篇名>牛肉

内容：味甘，平，无毒。主消渴，止泄，安中益气，补脾胃。

\x 牛髓\x

补中，填精髓。

\x 牛酥\x

凉，益心肺，止渴、嗽，润毛发，除肺痿，心热吐血。

\x 牛酪\x

味甘酸，寒，无毒。主热毒，止消渴，除胸中虚热，身面热疮。

\x 牛乳腐\x

微寒，润五脏，利大小便，益十二经脉，微动气。

<目录>卷第三\兽品

<篇名>羊肉

内容：味甘，大热，无毒。主暖中，头风，大风，汗出，虚劳，寒冷，补中益气。

\x 羊头\x

凉，治骨蒸，脑热，头眩，瘦病。

\x 羊心\x

主治忧恚，膈气。

\x 羊肝\x

性冷，疗肝气虚热，目赤暗。

\x 羊血\x

主治女人中风、血虚，产后血晕，闷欲绝者，生饮一升。

\x 羊五脏\x

补人五脏。

\x 羊肾\x

补肾虚，益精髓。

\x 羊骨\x

热，治虚劳，寒中，羸瘦。

\x 羊髓\x

味甘，温。主治男女伤中，阴气不足，利血脉，益经气。

\x 羊脑\x

不可多食。

\x 羊酪\x

治消渴，补虚乏。

<目录>卷第三\兽品

<篇名>黄羊

内容：味甘，温，无毒。补中益气，治劳伤虚寒。其种类数等成群，至于千数。

\x 白黄羊\x

生于野草内。

\x 黑尾黄羊\x

生于沙漠中。能走善卧，行走不成群。其脑不可食，髓骨可食，能补益人。煮汤无味。

<目录>卷第三\兽品

<篇名>山羊

内容：味甘，平，无毒。补益人，生山谷中。

<目录>卷第三

<篇名>兽品

内容：味甘，平，无毒。补五劳七伤，温中益气。其肉稍腥。

<目录>卷第三\兽品

<篇名>马肉

内容：味辛苦，冷，有小毒。主热，下气，长筋骨，强腰膝，壮健轻身。

\x 马头骨\x

作枕令人少睡。

\x 马肝\x

不可食。

\x 马蹄\x

白者治妇人漏下，白崩；赤者治妇人赤崩。

\x 白马茎\x

味咸甘，无毒。主伤中，脉绝，强志，益气，长肌肉，令人有子，能壮盛阴气。

\x 马心\x

主喜忘。马肉内有生黑墨汁者，有毒，不可食。白马多有之。

\x 马乳\x

性冷，味甘。止

渴，治热。有三等，（一名升坚，一名晃禾儿，一名窗兀。）以升坚为上。

<目录>卷第三\兽品

<篇名>野马肉

内容：味甘，平，有毒。壮筋骨。与家马肉颇相似，其肉落地不沾沙，然不宜多食。

<目录>卷第三\兽品

<篇名>象肉

内容：味淡。不堪食，多食令人体重。胸前小横骨，令人能浮水。身有百兽肉，皆有分段，惟鼻是本肉。

\x 象牙\x

无毒。主诸铁及杂物入肉，刮取屑，细研和水傅疮上即出。

<目录>卷第三\兽品

<篇名>驼肉

内容：治诸风，下气，壮筋骨，润皮肤，疗一切顽麻风痹，肌肤紧急，恶疮肿毒。

\x 驼脂\x

在两峰内，有积聚者，酒服之良。

\x 驼乳\x

（系爱刺。）

性温，味甘。补中益气，壮筋骨，令人不饥。

<目录>卷第三\兽品

<篇名>野驼

内容：味甘，温平，无毒。治诸风，下气，壮筋骨，润皮肤。

\x 驼峰\x

治虚劳风。有冷积者，用葡萄酒温调峰子油，服之良。好酒亦可。

<目录>卷第三\兽品

<篇名>熊肉

内容：味甘，无毒。主风痹，筋骨不仁。若腹中有积聚，寒热羸瘦者，不可食之，终身不除。

\x 熊白\x

凉，无毒。治风补虚损，杀劳虫。

\x 熊掌\x

食之可御风寒。此是八珍之数，古人最重之。十月勿食之，损神。

<目录>卷第三\兽品

<篇名>驴肉

内容：味甘，寒，无毒。治风狂忧愁不乐，安心气，解心烦。

\x 头肉\x

治多年消渴，煮

食之良。乌驴者，尤佳。

\x 脂\x

和乌梅作丸，治久疟。

<目录>卷第三\兽品

<篇名>野驴

内容：性味同。比家驴鬃尾长，骨骼大。食之能治风眩。

<目录>卷第三\兽品

<篇名>麋肉

内容：味甘，温，无毒。益气补中，治腰脚无力。不可与野鸡肉及虾、生菜、梅、李果实同食，令人病。

\x 麋脂\x

味辛，温，无毒。主痈肿恶疮，风痹，四肢拘缓。通血脉，润泽皮肤。

\x 麋皮\x

作靴能除香港脚。

<目录>卷第三\兽品

<篇名>鹿肉

内容：味甘，温，无毒。补中，强五脏，益气。

\x 鹿髓\x

甘，温。主男女伤中，绝脉，筋急，咳逆，以酒服之。

\x 鹿头\x

主消渴，夜梦见物。

\x 鹿蹄\x

主脚膝疼痛。

\x 鹿肾\x

主温中，补肾，安五脏，壮阳气。

\x 鹿茸\x

味甘，微温，无毒。主漏下恶血，寒热惊痫，益气强志，补虚羸，壮筋骨。

\x 鹿角\x

微咸，无毒。主恶疮痈肿，逐邪气，除小腹血急痛，腰脊痛及留血在阴中。

<目录>卷第三\兽品

<篇名>獐肉

内容：温。主补益五脏。《日华子》云：肉无毒。八月至腊月食之，胜羊肉；十二月以后至七月食之，动气。道家多食，言无禁忌也。

<目录>卷第三\兽品

<篇名>犬肉

内容：味咸，温，无毒。安五脏，补绝伤，益阳道，补血脉，浓肠胃，实下焦，填精髓。黄色犬肉尤佳。不与蒜同食，必顿损人。九月不宜食之，令人损神。

\x 犬四脚蹄\x

煮饮之，下乳汁。

<目录>卷第三\兽品

<篇名>猪肉

内容：味苦，无毒。主闭血脉，弱筋骨，虚肥人。不可久食，动风。患金疮者，尤甚。

\x 猪肚\x

主补中益气，止渴。

\x 猪肾\x

冷。和理肾气，通利膀胱。

\x 猪四蹄\x

小寒。主伤挹诸败疮，下乳。

<目录>卷第三\兽品

<篇名>野猪肉

内容：味苦，无毒。主补肌肤，令人虚肥。雌者肉更美，冬月食。椽子肉色赤，补人五脏，治肠风泻血，其肉味胜家猪。

<目录>卷第三\兽品

<篇名>江猪

内容：味甘，平，无毒。然不宜多食，动风气，令人体重。

<目录>卷第三\兽品

<篇名>獭肉

内容：味咸，平，无毒。治水气胀满。疗瘟疫病，诸热毒风，咳嗽劳损。不可与兔同食。

\x 獭肝\x

甘，有毒。治肠风下血及主疰病相染。

\x 獭皮\x

饰领袖则尘垢不着。如风沙翳目，以袖拭之即出。又鱼刺鲠喉中不出者，取獭爪爬项下即出。

<目录>卷第三\兽品

<篇名>虎肉

内容：味咸酸，平，无毒。主恶心欲呕，益气力。食之入山，虎见则畏，辟三十六种魅。

\x 虎眼睛\x

主疟疾，辟恶，止小儿热惊。

\x 虎骨\x

主除邪恶气，杀鬼疰毒，止惊悸。主恶疮鼠，头骨尤良。

<目录>卷第三\兽品

<篇名>豹肉

内容：味酸，平，无毒。安五脏，补绝伤，壮筋骨，强志气。久食令人猛健忘，性粗疏，耐寒暑。正月勿食之，伤神。唐本注云：车驾卤簿用豹尾，取其威重为可贵也。

\x 土豹脑子\x

可治腰疼。

<目录>卷第三\兽品

<篇名>子

内容：味甘，平，无毒。补益人。

<目录>卷第三\兽品

<篇名>鹿肉

内容：味甘，平，无毒。主五痔，多食能动人痼疾。

<目录>卷第三\兽品

<篇名>麝肉

内容：无毒，性温。似獐肉而腥，食之不畏蛇毒。

<目录>卷第三\兽品

<篇名>狐肉

内容：温，有小毒。《日华子》云：性暖，补虚劳，治恶疮疥。

<目录>卷第三\兽品

<篇名>犀牛肉

内容：味甘，温，无毒。主诸兽蛇虫蛊毒，辟瘴气，食之入山不迷其路。

\x 犀角\x

味

苦咸，微寒，无毒。主百毒蛊疰，邪鬼瘴气，杀钩吻、鸩羽、蛇毒。疗伤寒、瘟疫。犀有数等：山犀、通天犀、辟尘犀、水犀、镇帷犀。

<目录>卷第三\兽品

<篇名>野狼肉

内容：味咸，性热，无毒。主补益五脏，浓肠胃，填精髓。腹有冷积者，宜食之。味胜狐、犬肉。

\x 野狼喉嚭皮\x

熟成皮条，勒头去头痛。

\x 野狼皮\x

熟作番皮，大暖。

\x 野狼尾\x

马胸堂前带之，辟邪，令马不惊。

\x 野狼牙\x

带之辟邪。

<目录>卷第三\兽品

<篇名>兔肉

内容：味辛，平，无毒。补中益气。不宜多食，损阳事，绝血脉，令人痿黄。不可与姜、橘同食，令人患卒心痛。妊娠不可食，令子缺唇。二月不可食，伤神。

\x 兔肝\x

主明目。

\x 腊月兔头及皮毛\x

烧灰，酒调服之，治难产，胞衣不出，余血不下。

<目录>卷第三\兽品

<篇名>塔刺不花

内容：一名土拨鼠。

味甘，无毒。主野鸡疮，煮食之宜人。生山后草泽中。北人掘取以食，虽肥，煮则无油，汤无味。多食难克化，微动气。

\x 皮\x

作番皮，不湿透，甚暖

。

\x 头骨\x

去下颏肉，令齿全，治小儿无睡，悬之头边，即令得睡。

<目录>卷第三\兽品

<篇名>獾肉

内容：味甘，平，无毒。治上气咳逆，水胀不差，作羹食良。

<目录>卷第三\兽品

<篇名>野狸

内容：味甘，平，无毒。主治鼠，恶疮，头骨尤良。

<目录>卷第三\兽品

<篇名>黄鼠

内容：味甘，平，无毒。多食发疮。

<目录>卷第三\兽品

<篇名>猴肉

内容：味酸，无毒。主治诸风，劳疾。酿酒尤佳。

<目录>卷第三\禽品

<篇名>天鹅

内容：味甘，性热，无毒。主补中益气。鹅有三、四等，金头鹅为上，小金头鹅为次。

有花鹅者，有一等鹅不能鸣者，飞则翎响，其肉微腥，皆不及金头鹅。

<目录>卷第三\禽品

<篇名>鹅

内容：味甘，平，无毒。利五脏，主消渴。孟诜云：肉性冷，不可多食，亦发痼疾。《日华子》云：苍鹅性冷有毒，食之发疮。白鹅无毒，解五脏热，止渴。脂润皮肤，主治耳聋。鹅弹补五脏，益气。有痼疾者，不宜多食。

<目录>卷第三\禽品

<篇名>雁

内容：味甘，平，无毒。主风挛拘急，偏枯，气不通利，益气，壮筋骨，补劳瘦。

\x 雁骨灰\x

和米泔洗头，长发。

\x 雁膏\x

治耳聋，亦能长发。

\x 雁脂\x

补虚羸，令人肥白。六月、七月勿食雁，令人伤神。

<目录>卷第三

<篇名>禽品

内容：味甘，温，无毒。补中益气，食之甚有益人，炙食之味尤美。然有数等，白、黑头、胡，其肉皆不同。

\x 髓\x

味甘美，补精髓。

<目录>卷第三\禽品

<篇名>水札

内容：味甘，平，无毒。补中益气。宜炙食之，甚美。

<目录>卷第三\禽品

<篇名>丹雄鸡

内容：味甘，平，微温，无毒。主妇人崩中漏下赤白，补虚，温中，止血。

\x 白雄鸡\x

味酸，无毒。主下气，疗狂邪，补中，安五脏，治消渴。

\x 乌雄鸡\x

味甘酸，无毒。主补

中，止痛，除心腹恶气。虚弱者，宜食之。

\x 乌雌鸡\x

味甘，温，无毒。主风寒湿痹，五缓

六急，中恶，腹痛及伤折骨疼，安胎血，疗乳难。

\x 黄雌鸡\x

味酸，平，无毒。主伤中，消

渴，小便数，不禁，肠，泄痢，补五脏。先患骨热者，不可食。

\x 鸡子\x

益气，多食令人

有声。主产后痢，与小儿食之止痢。《日华子》云：鸡子，镇心，安五脏。其白微寒，疗目赤热痛，除心下伏热，止烦满、咳逆。

<目录>卷第三\禽品

<篇名>野鸡

内容：味甘酸，微寒，有小毒。主补中益气，止泄痢。久食令人瘦。九月至十一月食之，稍有益，他月即发五痔及诸疮，亦不可与胡桃及菌子、木耳同食。

<目录>卷第三\禽品

<篇名>山鸡

内容：味甘，温，有小毒。主五脏气喘不得息者，如食法服之。然久食能发五痔，与荞麦面同食生虫。今辽阳有食鸡，味甚肥美；有角鸡，味尤胜诸鸡肉。

<目录>卷第三\禽品

<篇名>鸭肉

内容：味甘，冷，无毒。补内虚，消毒热，利水道及治小儿热惊痫。

\x 野鸭\x

味甘，微

寒，无毒。补中益气，消食，和胃气，治水肿。绿头者为上，尖尾者为次。

<目录>卷第三\禽品

<篇名>鸳鸯

内容：味咸，平，有小毒。主治 疮。若夫妇不和者，作羹私与食之，即相爱。

<目录>卷第三

<篇名>禽品

内容：味甘，平，无毒。治惊邪。

<目录>卷第三\禽品

<篇名>鹌鹑

内容：味咸，平，无毒。调精益气，解诸毒药。

<目录>卷第三\禽品

<篇名>鸠肉

内容：味甘，平，无毒。安五藏，益气明目，疗痈肿，排脓血。

<目录>卷第三\禽品

<篇名>鸚肉

内容：味甘，平，无毒。补益人。其肉粗味美。

<目录>卷第三\禽品

<篇名>寒鸦

内容：味酸咸，平，无毒。主瘦病，止咳嗽，骨蒸羸弱者。

<目录>卷第三\禽品

<篇名>鹌鹑

内容：味甘，温平，无毒。益气，补五脏，实筋骨，耐寒暑，消结热，酥煎食之，令人肥下焦。四月以前未可食。

<目录>卷第三\禽品

<篇名>雀肉

内容：味甘，无毒，性热。壮阳道，令人有子。冬月者良。

<目录>卷第三\禽品

<篇名>蒿雀

内容：味甘，温，无毒。食之益阳道，美于诸雀。

<目录>卷第三\鱼品

<篇名>鲤鱼

内容：味甘，寒，有毒。主咳逆上气，黄胆，止渴，安胎。治水肿，香港脚。天行病后不可食，有宿痼者不可食。

<目录>卷第三\鱼品

<篇名>鲫鱼

内容：味甘，温平，无毒。调中，益五脏。和菜作羹食良，患肠风，痔下血宜食之。

<目录>卷第三\鱼品

<篇名>鲂鱼

内容：甘，温平，无毒。补益与鲫鱼同功。若作脍食，助脾胃。不可与疴痢人食。

<目录>卷第三\鱼品

<篇名>白鱼

内容：味甘，平，无毒。开胃下食，去水气。久食发病。

<目录>卷第三\鱼品

<篇名>黄鱼

内容：味甘，有毒。发风动气，不可与芥面同食。

<目录>卷第三\鱼品

<篇名>青鱼

内容：味甘，平，无毒。南人作 。不可与芫荽、面酱同食。

<目录>卷第三\鱼品

<篇名>鱼

内容：味甘，寒，有毒。勿多食，目赤、须赤者，不可食。

<目录>卷第三\鱼品

<篇名>沙鱼

内容：味甘咸，无毒。主心气鬼疰、蛊毒、吐血。

<目录>卷第三\鱼品

<篇名>鱧鱼

内容：味甘，平，无毒。主湿痹。天行病后，不可食。

<目录>卷第三\鱼品

<篇名>鲍鱼

内容：味腥臭，无毒。主坠蹶 折瘀血，痹在四肢不散者，及治妇人崩血不止。

<目录>卷第三\鱼品

<篇名>河鱼

内容：味甘，温。主补虚，去湿气，治腰、脚、痔等疾。

<目录>卷第三\鱼品

<篇名>石首鱼

内容：味甘，无毒。开胃益气。干而味咸者，名为鲿。

<目录>卷第三\鱼品

<篇名>阿八儿忽鱼

内容：味甘，平，无毒。利五脏，肥美人，多食难克化，脂黄肉粗，无鳞，骨止有脆骨。胞可作膘胶，甚粘。膘与酒化服之，消破伤风。其鱼大者有一二丈长，一名鲟鱼，

又名 鱼。生辽阳东北海河中。

<目录>卷第三\鱼品

<篇名>乞里麻鱼

内容：味甘，平，无毒。利五脏，肥美人。脂黄肉稍粗。脆亦作膘。其鱼大者，有五六尺长，生辽阳东北海河中。

<目录>卷第三\鱼品

<篇名>鳖肉

内容：味甘，平，无毒。下气，除骨节间劳热结实壅塞。

<目录>卷第三\鱼品

<篇名>蟹

内容：味咸，有毒。主胸中邪热结痛，通胃气，调经脉。

<目录>卷第三\鱼品

<篇名>虾

内容：味甘，有毒。多食损人。无须者，不可食。

<目录>卷第三\鱼品

<篇名>螺

内容：味甘，大寒，无毒。治肝气热，止渴，解酒毒。

<目录>卷第三\鱼品

<篇名>蛤蜊

内容：味甘，大寒，无毒。润五脏，止渴，平胃，解酒毒。

<目录>卷第三

<篇名>鱼品

内容：味苦，平，无毒。理胃气，实下焦。

<目录>卷第三\鱼品

<篇名>蚌

内容：冷，无毒。明目，止消渴，除烦，解热毒。

<目录>卷第三\鱼品

<篇名>鲈鱼

内容：平。补五脏，益筋骨，和肠胃，治水气，食之宜人。

<目录>卷第三\果品

<篇名>桃

内容：味辛甘，无毒。利肺气，止咳逆上气，消心下坚积，除卒暴击血，破症瘕，通月水，止痛。桃仁止心痛。

<目录>卷第三\果品

<篇名>梨

内容：味甘，寒，无毒。主热嗽，止渴，疏风，利小便，多食寒中。

<目录>卷第三\果品

<篇名>柿

内容：味甘，寒，无毒。通耳鼻气，补虚劳，肠不足，浓脾胃。

<目录>卷第三\果品

<篇名>木瓜

内容：味酸，温，无毒。主湿痹邪气，霍乱吐下，转筋不止。

<目录>卷第三\果品

<篇名>梅实

内容：味酸，平，无毒。主下气，除烦热，安心，止痢，住渴。

<目录>卷第三\果品

<篇名>李子

内容：味苦，平，无毒。主僵仆，瘀血，骨痛，除痼热，调中。

<目录>卷第三\果品

<篇名>奈子

内容：味苦，寒。多食令人腹胀，病患不可食。

<目录>卷第三\果品

<篇名>石榴

内容：味甘酸，无毒。主咽渴，不可多食，损人肺，止漏精。

<目录>卷第三\果品

<篇名>林檎

内容：味甘酸，温。不可多食，发热，涩气，令人好睡。

<目录>卷第三\果品

<篇名>杏

内容：味酸。不可多食，伤筋骨。杏仁有毒，主咳逆上气。

<目录>卷第三\果品

<篇名>柑子

内容：味甘，寒。去肠胃热，利小便，止渴。多食发痼疾。

<目录>卷第三\果品

<篇名>橘子

内容：味甘酸，温，无毒。止呕，下气，利水道，去胸中痰热。

<目录>卷第三\果品

<篇名>橙子

内容：味甘酸，无毒。去恶心。多食伤肝气。皮甚香美。

<目录>卷第三\果品

<篇名>栗

内容：味咸，温，无毒。主益气，浓肠胃，补肾虚，炒食，壅人气。

<目录>卷第三\果品

<篇名>枣

内容：味甘，无毒。主心腹邪气，安中养脾，助经脉，生津液。

<目录>卷第三\果品

<篇名>樱桃

内容：味甘，主调中，益脾气，令人好颜色。暗风人忌食。

<目录>卷第三\果品

<篇名>葡萄

内容：味甘，无毒。主筋骨湿痹，益气强志，令人肥健。

<目录>卷第三\果品

<篇名>胡桃

内容：味甘，无毒。食之令人肥健，润肌黑发，多食动风。

<目录>卷第三\果品

<篇名>松子

内容：味甘，温，无毒。治诸风头眩，散水气，润五脏，延年。

<目录>卷第三\果品

<篇名>莲子

内容：味甘，平，无毒。补中养神，益气，除百疾，轻身不老。

<目录>卷第三\果品

<篇名>鸡头

内容：味甘，平，无毒。主湿痹，腰膝痛，补中，除疾，益精气。

<目录>卷第三\果品

<篇名>芡实

内容：味甘，平，无毒。主安中，补五脏，轻身不饥。

<目录>卷第三\果品

<篇名>荔枝

内容：味甘，平，无毒。止渴生津，益人颜色。

<目录>卷第三\果品

<篇名>龙眼

内容：味甘，平，无毒。主五脏邪气，安志，厌食，除虫，去毒。

<目录>卷第三\果品

<篇名>银杏

内容：味甘苦，无毒。炒食煮食皆可，生食发病。

<目录>卷第三\果品

<篇名>橄榄

内容：味酸甘，温，无毒。主消酒，开胃，下气，止渴。

<目录>卷第三\果品

<篇名>杨梅

内容：味酸甘，温，无毒。主祛痰，止呕，消食，下酒。

<目录>卷第三\果品

<篇名>榛子

内容：味甘，平，无毒。益气力，宽肠胃，健行，令人不饥。

<目录>卷第三\果品

<篇名>榧子

内容：味甘，无毒。主五痔，去三虫，蛊毒鬼疰。

<目录>卷第三\果品

<篇名>沙糖

内容：味甘，寒，无毒。主心腹热胀，止渴，明目。（即甘蔗汁熬成沙糖。）

<目录>卷第三\果品

<篇名>甜瓜

内容：味甘，寒，有毒。止渴，除烦热。多食发冷病，破腹。

<目录>卷第三\果品

<篇名>西瓜

内容：味甘，平，无毒。主消渴，治心烦，解酒毒。

<目录>卷第三\果品

<篇名>酸枣

内容：味酸甘，平，无毒。主心腹寒热，邪结气聚，除烦。

<目录>卷第三\果品

<篇名>海红

内容：味酸甘，平，无毒。治泄痢。

<目录>卷第三\果品

<篇名>香圆

内容：味酸甘，平，无毒。下气，开胸膈。

<目录>卷第三\果品

<篇名>珠子

内容：味酸甘，平，无毒，性微寒，不可多食。

<目录>卷第三\果品

<篇名>平波

内容：味甘，无毒。止渴生津。置衣服篋笥中，香气可爱。

<目录>卷第三\果品

<篇名>八檐仁

内容：味甘，无毒。止咳下气，消心腹逆闷。（其果出回回田地。）

<目录>卷第三\果品

<篇名>必思答

内容：味甘，无毒。调中顺气。（其果出回回田也。）

<目录>卷第三\菜品

<篇名>葵菜

内容：味甘，寒平，无毒。为百菜主。治五脏六腑寒热，羸瘦，五癃，利小便，疗妇人乳难。

<目录>卷第三\菜品

<篇名>蔓菁

内容：味苦，温，无毒。主利五脏，轻身，益气。蔓菁子明目。

<目录>卷第三\菜品

<篇名>芫荽

内容：味辛，温，微毒。消谷，补五藏不足，通利小便。（一名胡荽。）

<目录>卷第三\菜品

<篇名>芥

内容：味辛，温，无毒。主除肾邪气，利九窍，明目，安中。

<目录>卷第三\菜品

<篇名>葱

内容：味辛，温，无毒。主明目，补不足，治伤寒发汗，去肿。

<目录>卷第三\菜品

<篇名>蒜

内容：味辛，温，有毒。主散痈肿，除风邪，杀毒瓦斯。独颗者佳。

<目录>卷第三\菜品

<篇名>韭

内容：味辛，温，无毒。安五脏，除胃热，下气，补虚。可以久食。

<目录>卷第三\菜品

<篇名>冬瓜

内容：味甘，平、微寒，无毒。主益气，悦泽驻颜，令人不饥。

<目录>卷第三\菜品

<篇名>黄瓜

内容：味甘，平寒，有毒。动气发病，令人虚热。不可多食。

<目录>卷第三\菜品

<篇名>萝卜

内容：味甘，温，无毒。主下气消谷，去痰癖，治渴，制面毒。

<目录>卷第三\菜品

<篇名>胡萝卜

内容：味甘，平，无毒。主下气，调利肠胃。

<目录>卷第三\菜品

<篇名>天净菜

内容：味苦，平，无毒。除面目黄，强志清神，利五脏，（即野苦买。）

<目录>卷第三\菜品

<篇名>瓠

内容：味苦，寒，有毒。主面目四肢浮肿，下水。多食令人吐。

<目录>卷第三\菜品

<篇名>菜瓜

内容：味甘，寒，有毒。利肠胃，止烦渴。不可多食。（即稍瓜。）

<目录>卷第三\菜品

<篇名>葫芦

内容：味甘，平，无毒。主消水肿，益气。

<目录>卷第三\菜品

<篇名>蘑菇

内容：味甘，寒，有毒。动气发病。不可多食。

<目录>卷第三\菜品

<篇名>菌子

内容：味苦，寒，有毒。发五脏风壅经脉，动痔病，令人昏闷。

<目录>卷第三\菜品

<篇名>木耳

内容：味苦，寒，有毒。利五脏，宣肠胃壅毒瓦斯。不可多食。

<目录>卷第三\菜品

<篇名>竹笋

内容：味甘，无毒。主消渴，利水道，益气。多食发病。

<目录>卷第三\菜品

<篇名>蒲笋

内容：味甘，无毒。补中益气，治血脉。

<目录>卷第三\菜品

<篇名>藕

内容：味甘，平，无毒。主补中，养神，益气，除百疾，消热渴，散血。

<目录>卷第三\菜品

<篇名>山药

内容：味甘，温，无毒。补中益气，治风眩，止腰痛，壮筋骨。

<目录>卷第三\菜品

<篇名>芋

内容：味辛，平，有毒。宽肠胃，充肌肤，滑中。野芋不可食。

<目录>卷第三\菜品

<篇名>莴苣

内容：味苦，冷，无毒。主利五脏，开胸膈壅气，通血脉。

<目录>卷第三\菜品

<篇名>白菜

内容：味甘，温，无毒。主通行肠胃，除胸中烦，解酒渴。

<目录>卷第三\菜品

<篇名>蓬蒿

内容：味甘，平，无毒。主通利肠胃，安心气，消水饮。

<目录>卷第三\菜品

<篇名>茄子

内容：味甘寒，有小毒。动风，发疮及痼疾。不可多食。

<目录>卷第三\菜品

<篇名>苋

内容：味苦，寒，无毒。通九窍。苋子，益精。菜，不可与鳖同食。

<目录>卷第三\菜品

<篇名>芸台

内容：味辛，温，无毒。主风热，丹毒，乳痈。

<目录>卷第三\菜品

<篇名>波

内容：味甘，冷，微毒。利五藏，通肠胃热，解酒毒。（即赤根。）

<目录>卷第三

<篇名>菜品

内容：味甘，寒，无毒。调中下气，去头风，利五藏。

<目录>卷第三\菜品

<篇名>香菜

内容：味辛，平，无毒。与诸菜同食，气味香，辟腥。

<目录>卷第三\菜品

<篇名>蓼子

内容：味辛，温，无毒。主明目，温中，耐风寒，下水气。

<目录>卷第三\菜品

<篇名>马齿

内容：味酸，寒，无毒。主青盲白翳，去寒热，杀诸虫。

<目录>卷第三\菜品

<篇名>天花

内容：味甘，平，有毒。与蘑菇稍相似，未详其性。（生五台山。）

<目录>卷第三\菜品

<篇名>回回葱

内容：味辛，温，无毒。温中，消谷，下气，杀虫。久食发病。

<目录>卷第三\菜品

<篇名>甘露子

内容：味甘，平，无毒。利五藏，下气，清神。（名滴露。）

<目录>卷第三\菜品

<篇名>榆仁

内容：味辛，温，无毒。可作酱，甚香美。能助肺气，杀诸虫。

<目录>卷第三\菜品

<篇名>沙吉木儿

内容：味甘，平，无毒。温中，益气，去心腹冷痛。（即蔓菁根。）

<目录>卷第三\菜品

<篇名>出儿

内容：味甘，平，无毒。通经脉，下气，开胸膈。（即根也。）

<目录>卷第三\菜品

<篇名>山丹根

内容：味甘，平，无毒。主邪气腹胀，除诸疮肿。（一名百合。）

<目录>卷第三\菜品

<篇名>海藻

内容：味咸，寒，微腥，无毒。主瘰疬，破气核、痈肿。勿多食。

<目录>卷第三\菜品

<篇名>蕨菜

内容：味苦，寒，有毒。动气发病，不可多食。

<目录>卷第三\菜品

<篇名>薇菜

内容：味甘，平，无毒。益气，润肌，清神，强志。

<目录>卷第三\菜品

<篇名>苦买菜

内容：味苦，冷，无毒。治面目黄，强力，止困，可敷诸疮。

<目录>卷第三\菜品

<篇名>水芹

内容：味甘，平，无毒。主养神益气，令人肥健，杀药毒，疗女人赤沃。

<目录>卷第三\料物性味

<篇名>胡椒

内容：味辛，温，无毒。主下气，除藏府风冷，去痰，杀肉毒。

<目录>卷第三\料物性味

<篇名>小椒

内容：味辛，热，有毒。主邪气咳逆，温中，下冷气，除湿痹。

<目录>卷第三\料物性味

<篇名>良姜

内容：味辛，温，无毒。主胃中冷逆，霍乱，腹痛，解酒毒。

<目录>卷第三\料物性味

<篇名>茴香

内容：味甘，温，无毒。主膀胱、肾经冷气，调中止痛，住呕。

<目录>卷第三\料物性味

<篇名>苜蓿

内容：味辛，温，无毒。健脾开胃，温中，补水藏，杀鱼、肉毒。

<目录>卷第三\料物性味

<篇名>陈皮

内容：味甘，平，无毒。止消渴，开胃气，下痰，破冷积。

<目录>卷第三\料物性味

<篇名>草果

内容：味辛，温，无毒。治心腹痛，止呕，补胃，下气，消酒毒。

<目录>卷第三\料物性味

<篇名>桂

内容：味甘辛，大热，有毒。治心腹寒热，冷痰，利肝肺气。

<目录>卷第三\料物性味

<篇名>姜黄

内容：味辛苦，寒，无毒。主心腹结积，下气破血，除风热。

<目录>卷第三\料物性味

<篇名>葶拔

内容：辛，温，无毒。温中下气，补腰脚痛，消食，除胃冷。

<目录>卷第三\料物性味

<篇名>缩砂

内容：味辛，温，无毒。主虚劳冷泻，宿食不消，下气。

<目录>卷第三\料物性味

<篇名>葶澄茄

内容：味辛，温，无毒。消食下气，去心腹胀，令人能食。

<目录>卷第三\料物性味

<篇名>甘草

内容：味甘，平，无毒。和百药，解诸毒。

<目录>卷第三\料物性味

<篇名>芫荽子

内容：辛，温，无毒。消食，治五藏不足，杀鱼、肉毒。

<目录>卷第三\料物性味

<篇名>干姜

内容：味辛，温热，无毒。主胸膈咳逆，止腹痛，霍乱，胀满。

<目录>卷第三\料物性味

<篇名>生姜

内容：味辛，微温。主伤寒头痛，咳逆上气，止呕，清神。

<目录>卷第三\料物性味

<篇名>五味子

内容：味酸，温，无毒。益气，补精，温中，润肺、养藏强阴。

<目录>卷第三\料物性味

<篇名>苦豆

内容：味苦，温，无毒。主元藏虚冷，腹胁胀满，治膀胱疾。

<目录>卷第三\料物性味

<篇名>红曲

内容：味甘，平，无毒。健脾，益气，温中。腌鱼、肉内用。

<目录>卷第三\料物性味

<篇名>黑子儿

内容：味甘，平，无毒。开胃下气。烧饼内用，极香美。

<目录>卷第三\料物性味

<篇名>马思答吉

内容：味苦香，无毒。去邪恶气，温中利膈，顺气止痛，生津解渴，令人口香。（生回回地面，云是极香种类。）

<目录>卷第三\料物性味

<篇名>咱夫兰

内容：味甘，平，无毒。主心忧郁积，气闷不散，久食令人心喜。（即是回回地面红花，未详是否。）

<目录>卷第三\料物性味

<篇名>哈昔呢

内容：味辛，温，无毒。主杀诸虫，去臭气，破症瘕，下恶除邪，解蛊毒。（即阿魏。）

<目录>卷第三\料物性味

<篇名>稳展

内容：味辛，温苦，无毒。主杀虫去臭。其味与阿魏同。又云，即阿魏树根，腌羊肉香味甚美。

<目录>卷第三\料物性味

<篇名>胭脂

内容：味辛，温，无毒。主产后血运，心腹绞痛，可敷游肿。

<目录>卷第三\料物性味

<篇名>梔子

内容：味苦，寒，无毒。主五内邪气，疗目赤热，利小便。

<目录>卷第三\料物性味

<篇名>蒲黄

内容：味甘，平，无毒。治心腹寒热，利小便，止血疾。

<目录>卷第三\料物性味

<篇名>回回青

内容：味甘，寒，无毒。解诸药毒。可敷热毒疮肿。

<目录>

<篇名>跋

内容：《饮膳正要》三卷，元忽思慧撰。前有天历三年常普兰奚进书表，虞集奉敕序，盖元代饮膳太医官书也。明景泰间重刻于内府。此本《宋楼藏书志》作元刊元印，余向见常熟瞿氏铁琴铜剑楼藏本，同出一刻而楮印较逊。有景泰年序，知此为明本而非元本，特佚去景泰一序耳。其书详于育婴，妊娠、饮膳卫生、食性宜忌。诸端虽未合于医学真理，然可考见元人之俗尚。旧时民间传本极稀，近世藏目以钞本为多，究不若此刊本之可信。余求之有年，十七年冬始覩之于东京静嘉文库，因得借印流传，偿余夙昔之愿焉。

\x 民国纪元十有九年十月盐海张元济\x

景泰一序，原书已佚，初版未获印入，殊为缺憾，嗣从瞿氏借得，今当重印，因以冠诸卷端，读者鉴之。元济再识。