

飲膳正要

飲膳正要卷第二

諸般湯煎



諸般湯煎

桂漿

生津止渴益氣和中去濕逐飲

生薑

三斤取汁

熟水

二斗

赤茯苓

三兩去皮為末

桂

三兩去皮為末

麴末

半斤

杏仁

一百箇湯洗去皮尖生研為泥

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
泥固濟水窖內放三日方熟綿濾水浸暑月飲之

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

沙糖

六兩

右件四味用水五六碗熬至三碗瀝去滓入桂漿一

升合和作漿飲之

荔枝膏

生津止渴去煩

烏梅

半斤

桂

一十兩

沙糖

二十六兩

麝香

半錢

研

生薑汁

五兩

熟蜜

一十四兩

右用水一斗五升熬至一半瀝去滓下沙糖生薑汁

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

一兩半
取肉

白梅

一兩半
取肉

乾木瓜

一兩半

紫蘇葉

一兩半

甘草

一兩
炙

檀香

二錢

麝香

一錢
研

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
去蘆剉

沙糖

二斤

右件用水二斗熬至一斗濾去滓澄清任意服之

人參湯

代酒飲

順氣開胃膈止渴生津

新羅參

四兩去蘆剉

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

一斤米泔浸三日竹刀子切片焙乾為末

茴香

二兩炒為末

甘草

二兩炒為末

白麵

一斤炒

乾棗

二升焙乾為末

鹽

四兩炒

右件一同和勻每日空心白湯點服

杏霜湯

調順肺氣利膈治欬

粟米

五升炒為麵

杏仁

二升去皮尖麤炒研

鹽

三兩炒

右件拌勻每日空心白湯調一錢入酥少許尤佳

山藥湯

補虛益氣溫中潤肺

山藥

一斤炙熟

粟米

半升炒為麵

杏仁

二斤炒令過熟去皮尖切如米

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

芝蔴

一斤炒

茴香

二兩炒

鹽

一兩炒

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

右件為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

右件為細末相和勻每日空心白湯點服

破氣湯

治元藏虛弱腹痛胃膈閉悶

杏仁

一斤去皮尖
麩炒別研

茴香

四兩炒

良薑

一兩

萆澄茄

二兩

陳皮

二兩
去白

桂花

半斤

薑黃

二兩

木香

一兩

丁香

一兩

甘草

半斤

鹽

半斤

右件為細末空心白湯點服

白梅湯

治中熱五心煩燥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

右件為細末每服一錢入生薑汁少許白湯調下

木瓜湯

治脚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

治酒醉不解嘔噦吞酸

香橙皮

一斤去白陳橘皮一斤去白檀香四兩

葛花半斤

菴荳蔻花

半斤人參二兩去蘆白荳蔻仁二兩

鹽

六兩炒

右件為細末每日空心白湯點服

消忒餅兒

生津止渴治嗽

渴忒

一兩二錢

新羅參

一兩去蘆

菖蒲一錢各為細末

白納八

三兩研係沙糖

右件將渴忒用葡萄酒化成膏和上項藥末令勻為劑印作餅每用一餅徐徐嚥化

官桂渴忒餅兒

生津止寒嗽

官桂

二錢為末

渴忒

一兩二錢新羅參一兩二錢去蘆為末

白納八

三兩研

右件將渴忒用玫瑰水化成膏和藥末為劑用訶子油印作餅子每用一餅徐徐噙化

荅必納餅兒

清頭目利咽膈生津止渴治嗽

荅必納

二錢為末即草龍膽

新羅參

一兩二錢去蘆為末

白納

八兩研

右件用赤赤哈納即北地酸角兒熬成膏和藥末為劑印作餅兒每用一餅徐徐噙化

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

硃砂

五錢

白芷薤仁

五錢

華澄茄

三錢

南鵬砂

三錢別研

龍腦

二錢別研

麝香

二錢別研

右件為細末甘草膏和劑印餅每用一餅徐徐噙化
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

十箇去皮穰
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

珠子煎

珠子

一百箇
取淨肉

白沙糖

五斤
煉淨

右件同熬成煎

紫蘇煎

紫蘇葉

五斤

乾木瓜

五斤

白沙糖

十斤
煉淨

右件一同熬成煎

金橘煎

金橘

五十箇去
子取皮

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

二十五斤

同熬成煎

桃煎

大桃

一百箇去皮
切片取汁

白沙蜜

二十斤
煉淨

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

二斗蒸熟去
子研為泥

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

不以多少去皮搗研為泥

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

取淨牛妳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漫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採春味皆

不及紫筍雀舌

女須兒

出直北地面
味溫甘

西番茶

出本土味苦溫
煎用酥油

川茶

藤茶

夸茶

皆出四川

燕尾茶

出江浙

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妳子茶芽同炒成

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

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嚥面即住及洗人目腎授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乃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



神仙服食

鐵甕先生瓊玉膏

此膏填精補髓腸化為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

生地黃

一十六斤汁

白茯苓

四十九兩
去黑皮

白沙蜜

一十斤煉淨

右件人參茯苓為細末蜜用生絹濾過地黃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月空心酒調一匙頭

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

生牛妳子

二升

右件將杏仁研細入牛妳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

去積聚風痰癰疾三虫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為末服之每日頻服大
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

修真秘旨

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术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輒不食穀面生光

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

東華真人黃石經

舜常登蒼梧山曰厭金玉香草即五加也服之延

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

偓佺食松子能飛行捷走如奔馬

神仙傳

松子不以多少研為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

神仙傳

治百節疼痛久風虛脚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即拔取食之甚美自是常食之久而

不飢遂輕捷夜息大木下聞草動以為虎懼而上
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羹置徃來之路觀其
食否果來食之遂不能遠去擒之問以述其故所
指食之草即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顧戀子孫復還食穀又
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為枕長一尺二寸高四寸空中容一斗二升以柏心赤者為蓋厚二分蓋致之令密又使可開閉也又鑽蓋上為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

荆實

肉蓯蓉

飛廉

柏實

薏苡仁

欬冬花

白衡

秦椒

麋蕪

凡二十四物以應二十四氣

烏頭

附子

藥蘆

皂角

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咬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

方驗秘不傳非人也武帝以問東方朔荅云昔女媧
以此傳玉青玉青以傳廣成子廣成子以傳黃帝近
者穀城道士傳于公枕此藥枕百餘歲而頭髮不白
夫病之來皆從陽脉起今枕藥枕風邪不得侵人矣
又雖以布囊衣枕猶當復以幃囊重包之須欲卧時
乃脫去之耳詔賜老翁疋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

菖蒲尋九節者寢乾百日為末日三服久服聰明

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寸九節紫花尤善

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髮髮令
人有子



四時所宜

春三月此謂發陳天地俱生萬物以榮夜卧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為寒變奉長者少

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卧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為痲瘡奉收者少冬至重病

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

秋宜食麻



秋三月此謂容平天氣以急地氣以明早卧早起與
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
傷肺冬為飧泄奉藏者少

秋氣燥宜食麻以潤其燥禁寒飲食寒衣服

冬宜食菜



冬三月此謂閉藏水冰地坼無擾乎陽早卧晚起必
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
之則傷腎春為痿厥奉生者少

冬氣寒宜食黍以熱性治其寒禁熱飲食溫炙衣服

五味偏走



五味偏走

酸澀以收多食則膀胱不利為癃閉

苦燥以堅多食則三焦閉塞為嘔吐

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脉胃竭咽燥而病渴

甘味弱劣多食則胃柔緩而重過故中滿而心悶

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

心病禁食鹹宜食小豆犬肉李韭之類

脾病禁食酸宜食大豆豕肉栗藿之類

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脇而唇揭

多食鹹骨氣勞短肥氣折則脉凝泣而變色

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

多食辛筋脉沮弛精神乃央則筋急而爪枯

五穀為食。五菓為助。五肉為益。五菜為充。
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
者為益百味珍饈日有慎節是為上矣

食療諸病



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甑中蒸炊飯熟成取
食之不用鹽醋唯食肉盡却飲汁

羊蜜膏

治虛勞腰痛咳嗽肺痿骨蒸

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

萆撥一兩

豉一合

陳皮

二錢去白

良薑二錢草蓀

兩箇葱五莖

右件先將羊肝等慢火煮令熟將汁瀝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

一付 全者 槌碎

陳皮

二錢 去白

良薑

二錢

草蓂

二箇

生薑

一兩

鹽

少許

右水三斗慢火熬成汁瀝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

一具全者起碎肉從容一兩洗切作片

草果

三箇 薑撥二錢

右件水熬成汁瀘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

二具切作片肉從容一兩酒浸切

羊脂

四兩切作片 胡椒二錢 陳皮一錢 薑撥二錢

草果

二錢

右件相和入葱白鹽醬煮作湯入麵饊子如常作羹

食之

猪腎粥

治腎虛勞損腰膝無力疼痛

猪腎

一對去脂膜切

粳米三合草果二錢

陳皮

一錢去白縮砂二錢

右件先將猪腎陳皮等煮成汁濾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

羊肉半斤妙

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

羊肉半斤細切蘿蔔一箇切作片草果一錢

陳皮

去白一錢

良薑一錢 萆撥一錢 胡椒一錢

葱白

三莖

右件水熬成汁入鹽醬熬湯下麴餌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

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

硝砂

二錢

葱

一握

陳皮

一錢去白

良薑

二錢

哈昔泥

一錢

即阿魏

右件水一斗煮熟去草蓂等次下胡椒二錢薑黃一錢醋五味調和勻空心食之

烏鷄湯

治虛弱勞傷心腹邪氣

烏雄鷄

一隻擇洗淨切作塊子

陳皮

一錢去白

良薑

一錢

胡椒二錢草蓂二箇

右件以葱醋醬相和入瓶內封口令煮熟空腹食

醍醐酒

治虛弱去風濕

醍醐一盞

右件以酒一盃和勻溫飲之效驗

山藥飪

治諸虛五勞七傷心腹冷痛骨髓傷敗

羊骨五七塊帶肉

蘿蔔一枚切作大片

葱白一莖

草果

五箇陳皮

一錢

良薑一錢

胡椒二錢

硝砂二錢

山藥二斤

右件同煮取汁澄清瀝去粗麪二斤山藥二斤煮熟
研泥搜麪作飪入五味空腹食之

山藥粥

治虛勞骨蒸久冷

羊肉

一斤去脂膜爛煮熟研泥

山藥

一斤煮熟研泥

右件肉湯內下米三合煮粥空腹食之

酸棗粥

治虛勞心煩不得睡卧

酸棗仁一枕

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卧

生地黄汁一合酸棗仁水絞取汁二盞

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

三錢炒為末 白麵 四兩

右件同和勻入鹽少許於豆豉作麵條煮羹食之

萆撥粥

治脾胃虛弱心腹冷氣痼痛妨悶不能食

萆撥

一兩 胡椒 一兩 桂 五錢

右三味為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腹食之

良薑粥

治心腹冷痛積聚停飲

高良薑

半兩為末

粳米

三合

右件水三大椀煎高良薑至二椀去滓下米煮粥食之效驗

吳茱萸粥

治心腹冷氣衝脇肋痛

吳茱萸

半兩水洗去涎焙乾炒為末

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

華撥

五錢

陳皮

二錢去白

草果

二錢

宿砂

二錢

良薑

二錢

右件為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

鷄頭實三合

右件煮熟研如泥與粳米一合煮粥食之

鷄頭羹粉

治濕痺腰膝痛除暴疾益精氣強心志耳目聰明

鷄頭

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

生地黃粥

治虛勞瘦弱骨蒸寒熱往來咳嗽唾血

生地黃汁二合

右件黃白粥臨熟時入地黃汁攪勻空腹食之

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

陳皮二錢硝砂二錢華撥二錢

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

一箇切作豆子撮

右件用麵拌煮熟空腹食之

炙黃鷄

治脾胃虛弱下痢

黃雌雞

隻揭淨

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

牛妳子煎葦撥法

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妳子煎葦撥服之立瘥

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

右件用小椒豆豉同煮爛熟入粳米一合作羹五味調勻空腹食之

黃鸛鷄

治腹中水癖水腫

黃鸛鷄

一雙
擇淨

草果

二錢

赤小豆

一升

右件同煮熟空心食之

青鴨羹

治十腫水病不瘥

青頭鴨

一隻
洗淨

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

五箇煮熟絞取汁

右件用粳米三合同水并汁煮粥食之

野鷄羹

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

鵝鵲羹

治消渴飲水無度

白鵪鶉

一隻切作大片

右件用土蘇一同煮熟空腹食之

鷄子黃

治小便不通

鷄子黃

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

治消渴水腫黃疸脚氣

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

治脚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

治驚風癲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

烏鷄酒

治中風背強舌直不得語目睛不轉煩熱

烏雌雞

一隻得洗淨去腸肚

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

去日閉口者炒出汗三十粒

生薑

二錢半細切

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

半斤搗取粉四兩 荊芥穗一兩 豉三合

右三味先以水煮荊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

荊芥粥

治中風言語蹇澀精神昏憤口面喎斜

荊芥穗

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
去皮研

白粟米

三合
薄荷葉一兩

荊芥穗

一兩

右件水三升煮薄荷荊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

右件以湯煮惡實菜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

烏驢皮一張將洗淨

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

白羊頭一枚將洗淨

右件蒸令爛熟細切以五味汁調和膾空腹食之

野豬臄

治久痔野鷄病下血不止肛門腫滿

野猪肉二斤細切

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

一頭新鮮者洗淨切作片小椒二錢草果一錢

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猪肉犬肉油膩物魚膾腥膾等物及忌見喪尸產婦淹穢之事又不可食陳臭之物

有木勿食桃李雀肉胡荽蒜青魚等物

有蒜蘆勿食猩肉

有巴豆勿食蘆笋及野猪肉

有黃連桔梗勿食猪肉

有地黄勿食蕪荑

有半夏菖蒲勿食飴糖及羊肉

有細辛勿食生菜

有甘草勿食松菜海藻

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

凡服藥通忌食血

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

飲膳正要

食物利害



食物利害

蓋食物有利害者可知而避之

麵有麤氣不可食

生料色臭不可用

漿老而飯澀不可食

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

猪羊疫死者不可食

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

魚鰕者不可食

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黃之白者皆不可食

臘月脯腊之屬或經雨漏所漬虫鼠啣殘者勿食

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

磨蒜勿多食發病

榆仁不可多食令人瞋

菜着霜者不可食

櫻桃勿多食令人發風

葱不可多食令人虛

芡蓂勿多食令人多忘

竹笋勿多食發病

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

四月勿食胡蓂生狐臭

十月勿食椒傷人心

五月勿食薤昏人五藏

食物相反



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

猪肉不可與牛肉同食

羊肝不可與椒同食傷心

兔肉不可與薑同食成霍亂

羊肝不可與猪肉同食

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

猪肉不可與芫荽同食爛人腸

馬奶子不可與魚膾同食生癰瘻

鹿肉不可與鮓魚同食

麋鹿不可與鰕同食 麋肉胎不可與梅李同食

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癰瘻

鷓鴣肉不可與猪肉同食面生黑

鷓鴣肉不可與菌子同食發痔

野鷄不可與蕎麥同食生虫

野鷄不可與胡桃磨蒜同食

野鷄卵不可與葱同食生虫

雀肉不可與李同食 鷄子不可與鼈肉同食

鷄子不可與生葱蒜同食損氣

鷄肉不可與兔肉同食令人泄瀉

野鷄不可與鯽魚同食

鴨肉不可與鼈肉同食

野鷄不可與豬肝同食

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 鯽魚不可與猪肉同食

黃魚不可與蕎麥同食

蝦不可與猪肉同食損精

蝦不可與糖同食

蝦不可與雞肉同食

大豆黃不可與猪肉同食

粟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 李子不可與鷄子同食

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

蒿苳不可與酪同食

竹笋不可與糖同食

蓼不可與魚膾同食

莧菜不可與鼈肉同食

韭不可與酒同食

苦苳不可與蜜同食

薤不可與牛肉同食生癰瘕

芥末不可與兔肉同食生瘡

食物中毒



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為害隨
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

食菜物中毒取鷄糞燒灰水調服之或甘草汁或
蒼葛根汁飲之胡粉水調服亦可

食瓜過多腹脹食鹽即消

食蘑菇菌子毒地漿解之

食菱角過多腹脹滿悶可暖酒和薑飲之即消

食野山芋毒土漿解之

食松中毒煮黍穰汁飲之即解

食諸雜肉毒及馬肝漏脯中毒者燒猪骨灰調服

或芫荽汁飲之或生韭汁亦可

食牛羊肉中毒煎甘草汁飲之

食馬肉中毒嚼杏仁即消或蘆根汁及好酒皆可

食犬肉不消成臍脹口乾杏仁去皮尖水煮飲之

食魚膾過多成蟲瘕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

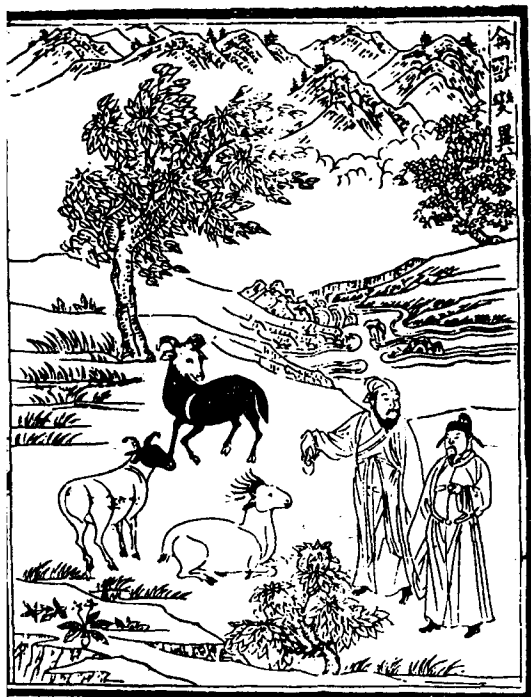
食魚中毒陳皮汁蘆根及大黃大豆朴消汁皆可
食鴨子中毒煮秫米汁解之

食鷄子中毒可飲醇酒醋解之

飲酒大醉不解大豆汁葛花榧子柑子皮汁皆可
食牛肉中毒猪脂煉油一兩每服一匙頭溫水調

下即解

食猪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惧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 白鳥黃音
羊六角 白馬黑頭 鷄有四距 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

飲膳正要卷第二