

传统中医药临床精华读本丛书(第五辑)

《饮食须知》

总主编 ◆ 周德生 喻 嵘

(本册) 主编 ◆ 余艳兰 冯 进

(本册) 原撰 ◆ 元·贾 铭

释义

集历代名医精华读本，

收百家名医经验之谈，涉

临床各科名医释译，选临

床实用为宗旨，收藏经

典，馈赠友人。

《传统中医药临床精华读本丛书（第五辑）》

《饮食须知》释义

总主编 周德生 喻 嵘

（本册）原 撰 元·贾铭

（本册）主 编 余艳兰 冯 进

副主编 王珊苹 廖若夷

编 委 （按姓氏笔画排序）

王珊苹 王婷婷 冯 进 刘红娜

刘 梨 张月娟 余艳兰 汪洁琼

钟 捷 涂 丽 赖 珊 廖若夷

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

《饮食须知》释义/周德生, 喻嵘总主编. —太原: 山西科学技术出版社, 2014. 2

(传统中医药临床精华读本丛书. 第5辑)

ISBN 978 - 7 - 5377 - 4626 - 7

I. ①饮… II. ①周…②喻… III. ①食物疗法②《饮食须知》—注释
IV. ①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 273167 号

《饮食须知》释义

主 编 余艳兰 冯 进

出 版 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(太原市建设南路 21 号 邮编: 030012)

发 行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(电话: 0351 - 4922121)

经 销 全国新华书店

印 刷 太原彩亿印业有限公司

编辑室电话 0351 - 4922073

开 本 880 毫米×1230 毫米 1/32

印 张 10.375

字 数 260 千字

版 次 2014 年 1 月第 1 版

印 次 2014 年 1 月山西第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5377 - 4626 - 7

定 价 22.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。

前言

中国传统医药学至明清时代已达到巅峰状态，历代医家积累了许许多多的医药学专著。新文化运动以后，现代科学迅猛发展导致社会资源的重新分配，客观上减慢了传统科学的发展速度。此后的传统医药学在与西医药学的并存、融合、争鸣、排斥中，或多或少地受西医药学的影 响，尽管也涌现了许多医药学专著，但不可避免地留下时代的烙印。而公认的观点是，历史上传统文化的大环境氛围对中医药理论的形成和发展产生了重大影响，其本身的某些理论常被医药学借鉴发展，形成了中医药理论的基本思维模式框架，诸如阴阳五行学说，而且传统文化的某些深层次思维特点，比如重整体、重类比等，都对传统中医药临床工作者思维模式的形成起到了重要作用。时过境迁，传统文化更像是一种符号被束之高阁，只可远观，传统文化的思维模式和话语系统在今日变得难以理解，就更谈不上是传统思维模式地培养了，此种窘态是传统中医药学，也是一切与传统文化密切相关的“老手艺”难以有效传承发展、处处碰壁的根本原因。从这层意义上讲，加大对传统文化的学习，并借以形成适合中医药的传统思维，是无奈中的必行之举。要培养一批在现代社会中有着深厚的中国传统文化积淀、真正意义上的传统中医药临床工作者，把中医药事业的基因传承下来，必须多读传统中医药临床名著。

今天，我们要学习纯正的传统医药学，发展现代中医药学，传统中医药临床名著特别是著名医药学家原创性专著，仍然是掘之不尽的金矿。为了使现代中医药的学习者、研究者和从业者们以最小的阅读量获得最大的阅读效果，宏观了解传统中医药学成就的概貌，和掌握传统中医药学的精华，我们汇集了8种传统中医药临床名著，作为《传统中医药临床精华读本丛书》第五辑，由山西科技出版社出版，奉献给同道。

本丛书的遴选宗旨是：尽量以临床实用为落脚点；尽量包括反映不同学术见解和临床经验的医药学著作；尽量选择临床医药学家原创性的小部头著作；尽量选择资料信息量大的汇编性的较大部头著作；尽量选择内容通俗可读性强的学术性著作。

分册（1）《养生杂疗方》包括《养生方》、《杂疗方》两部分，为养生方术以及房中、咒禁内容。二书同抄于一卷帛书，从字体上看当为秦时抄本；原文亦不见针法；其行文风格和用语与《五十二病方》基本上没有什么区别；从内容逻辑上看《养生方》、《杂疗方》、《胎产书》当为不可分割的一部书。此两种的成书年代应该与《五十二病方》大致相同。其中，《养生方》1卷。东汉·不著撰人。本书缺损相当严重，估计原书有6000字左右，现仅存3000余字。本书字体介于篆隶之间，抄写年代当在秦汉之际。全书字体、笔迹基本一致，但亦有某些增补的痕迹。本书为一部临床方药专书，皆为养生方，其中大多数为房室养生。书中明确提出，“圣人合男女必有则也”。则就是规律，细说起来就是“乐而有节，则和平寿考”，快乐而有节制地过性生活，可使人心平气

和、健康长寿。饮食能滋补身体，而纵欲则损伤年寿，所以圣人主张男女交合必须遵循一定的法度，性交要有节制。性交时动作要舒缓，切忌粗暴急躁，要模仿许多动物的姿态作为性交方式，并要坚持做房中气功导引。此外，还要了解女子的阴道结构，对性交动作的高、下、深、浅、左、右等都有讲究。书中记载了 33 种疾病或事项的 90 余个养生方，其中有食疗、食养方，有内治方，有外用、外治方。主要部分是房中养生方，即通过药物的摄养或治疗，以消除某些性功能障碍的方法；也有少量房中导引养生理论的内容附于全卷之末。《杂疗方》1 卷。东汉·不著撰人。帛书残损严重，很多地方整片缺失，现存文字约有 45 个方剂，包括 4 个方面其一主要记载增强男女性机能的方法。在这一部分中运用了内服和外敷药物、药布摩擦、药物内塞阴道等方法，多以外用药物、药布为主。其二为产后埋胞衣之法，以求小儿一生健康长寿。本段产后埋胞法包涵了《胎产书》的主要内容。其三记载“益内利中”法，以内服药为主。主要涉及强身益内、抗老延年的养生法。其四主要记载蛇伤等的预防和治疗。(2)《修事指南》炮炙专书，1 卷。清·张叡撰。撰年不详。本书分论除前言外，其他各药几乎全部出自于《本草纲目》的“修治”等项下内容。也就是说《修事指南》将《本草纲目》的内容聚集于一本，因此，其炮制方法为《本草纲目》及以前历代炮制方法（上至最早的《神农本草经》与《雷公炮炙论》）等内容的归纳、总结与李时珍本人心得体会。广泛吸取了各家本草著作中有关炮制的文献资料，是非常切于实用的炮炙专书。首为炮炙论，总论制药之法；其次分论

232 种药物具体的炮炙方法。中药材在应用或制成剂型前，进行必要加工处理的过程，又称炮炙、修事、修治等。其中炮炙也专指用火加工处理药材的方法。由于中药材大都是生药，多附有泥土和其他异物，或有异味，或有毒性，或潮湿不宜于保存等，经过一定的炮制处理，可以达到使药材纯净、矫味、降低毒性和干燥而不变质的目的。另外，炮制还有增强药物疗效，改变药物性能，便于调剂制剂等作用。中药炮制方法通常分为修制、水制、火制、水火共制、其他制法 5 大类。李时珍的《本草纲目》虽是综合性本草著作，但其中多设有“修治”一项，先述前人记载，再记当时炮制经验，最后谈及个人见解，就炮制内容而言，远远超过以前的炮制专著，全面反映了明代炮制技术水平，与雷斅的《雷公炮炙论》和缪希雍的《炮炙大法》一起，是中药炮制的三部专著。张氏指出：“炮制不明，药性不确，而汤方无准，病症不验也”。反映了炮制与药性、医疗活动、临床疗效的关系。书中论述各种炮制方法的功能，“煨者去坚性，煨者取燥性，炒者取芳香之性，泡者去辛辣之性，蒸者取味足。”在中药炮制理论方面多有发挥。1928 年以后，本书又先后被改名为《制药指南》或《国医制药学》印行，内容未变。（3）《医学问对》又名《医学课儿策》，不分卷。清·高鼎汾撰，其门人王旭高加注评点。成书于公元 1843 年。后经周小农编辑刊行。高鼎汾系外科名医高锦庭之子，周小农称其“承其家传，研究治术，内外业精。”高氏以策学条例，随问随答，以得教学相长之益，故名之曰课儿策。是书以问答形式，共 15 题。内容详细，切合实用，便于记诵，利于入门，论述 13 种病

证，包括温热、痢疾、中风、虚劳、痉病、暑病、湿病、燥病、疟疾、喉痧、妇人病、肺病、胎前。对温、湿二症，以及痉、痰、痢、厥四症的辨治，更有可取之处。每种病证均详细论述其病因、病机、诊断、治疗处方等。特别在疑似之间类同之处尤见功力。全书以论为主，以证论方，论方数十首。所论方剂均系名方，引经据典，简明扼要。如“湿症之所以忌清润也。治之之法，宜三仁汤，用杏、蔻、朴、夏等先开上焦肺气。肺主一身之气，气化则湿亦化。用滑石、通草等分利下焦，此治湿之正方也。”每个病症之后详述其治法，并列其方药，加以阐释，使人一目了然。如论中风“若内风入肠胃者，《金匱》有风引汤及侯氏黑散，取诸石属金、金能平木之义。”论燥证“初感必在肺卫，清气分者桑杏汤，用桑、杏、象贝、香豉以化其表，用沙参、梨皮、梔子以清其本，咳者桑菊饮”。（4）《幼科指南》又名《幼科医学指南》，4卷。清·周震撰，成书于1661年。以小儿形质柔脆，易虚易实，调治少乖，则毫厘之差，遂至千里之愆。“盖妇孺有病，恒不能自道其所苦，即言之而有所不能尽。”因此惟女子与小人为难医。儿医号为哑科，自古再为难事。周氏在行政之余，“究心医门，尝就所心得，成妇科幼科指南两编；盖从其难者入手，则易者自迎刃而解”（蔬香居士序）。卷一儿科歌赋及议论；卷二为小儿杂症；卷三、四分别论述小儿心、肝、肺、脾、肾诸经病证并附医案。书中有治疗小儿夜啼奇方，不由哑然一笑：“天皇皇，地皇皇，我家有个夜哭郎，过路君子念三遍，一觉睡到大天亮。”（5）《外科十法》，清·程钟龄撰。程钟龄晚年，把在普陀寺诊治外科病的经验，结

合参考《外科旨要》，约以十法，写成《外科十法》1卷；后人将此附于《医学心悟》书末，刊刻于雍正十年（公元1732年）。程钟龄序说：“言简而赅，方约而效，以之问世，庶几其有小补乎。将见《十法》一书，与《医学心悟》并行于天壤间也。”十法曰：内消法一、艾灸法二、神火照法三、刀针砭石法四、围药法五、开口除脓法六、收口法七、总论服药法八、详论五善七恶救援法九、将息法十。“以上十法，乃治痈疽发背之大纲。大者可为，小者可知已。余生平善治外证，其心法全在于此。约而能赅，确而可守也。”包括外科、皮肤科等45种病的辨证施治。（6）《外治寿世方》，清·邹存淦所著。邹氏认为年老体衰，“阅历既多，性情自异，每遇疾病，往往执不药中医之说，置之不理”；幼年体嫩，“畏於药味，十九未能下咽”，皆不宜服药；痘疹、产科生死攸关，惟外治较为稳妥；故广收博采各科外治法之名方，无一杜撰，仿吴师机《理渝骈文》体例，编辑成帙；分《外治寿世方初编》和《外治寿世方续编》两部分。初编4卷，刊于1877年，按病种、人体部位以及妇、儿、急救、杂治分为68门，载方2400余首；续编2卷，刊于1887年，则以膏丹立目，收外治膏丹87种。其治法有外洗、外敷、熏洗、擦法、塞法等多种。所治诸症统括内、外、妇、儿等各类疾病，并兼及养生。（7）《食鉴本草》1卷。清·费伯雄撰，约刊于1883年。道光年间，费伯雄曾两度应召入宫廷治病，先后治疗皇太后肺痈和道光皇帝失音证，均取得显效。为此获赐匾额和联幅，称道其“是活国手”。民以食为天，或一日不食，则饥饿难度；药食同源，合而服之，以补精益气；饮食不

当就是致病之源，而食物有酸苦甘辛咸五味，又有寒热温凉四气，不辨病之寒热虚实，不可妄投。费氏医学思想以“醇正”、“缓和”为特色，因此注重饮食养生。本书首论各种食物的功用、主治、宜忌；其次按风、寒、暑、湿、燥、气、血、痰、虚、实10种病因分别论述各种治疗方法所需的若干食品。兰庭逸史序：“披阅一通，乃知人生之一饮一食，莫不各有宜忌存焉。若五谷菜蔬，以及瓜果六畜等类，靡不毕具。或食以延年，或食以致疾，或食发寒热，或食消积滞，或补腰补肾、益脾滋阴，或动气动风、损精耗血，种种详明，条条是道。此费氏之一片婆心以济世者也。吾愿摄生者，以有益者就之，无益者违之，庶养生却病两有裨焉。”现存《珍本医书集成》本。(8)《饮食须知》，元·贾铭撰。据说，明太祖召问当时已过百岁的贾铭（自号华山老人，卒年106岁）养生的方法，贾铭对曰：“要在慎饮食。”随后他就撰写了《饮食须知》一书呈进御览。自序：“饮食借以养生，而不知物性有相反相忌，丛然杂进，轻则五内不和，重则立兴祸患，是养生者亦未尝不害生也。历观诸家本草疏注，各物皆损益相半，令人莫可适从。兹专选其反忌，汇成一编，俾尊生者日用饮食中便于检点耳。”贾氏从“饮食精以养生”，“物性有相反相忌”出发，详述这些食物的性味、相宜、相忌、相反、相杀的关系，过食（某种食物）导致的病症与危害，有毒食物的形态特征与解毒的方法等等；全书分水火、谷类、菜类、果类、味类、鱼类、禽类、兽类8卷，对359种食物的性味、反忌、毒性、收藏等进行了编选介绍，提出了“养生者未尝不害生”的观点，告诫人们在日常饮食中要合理膳食，

注意饮食卫生，不可多食，避免因饮食不当而损害健康。但书中也有少量不符合现代科学甚至带有迷信色彩的内容，读者在阅读时应予以辨别。

每分册原文均选用相应的善本为基础，并较以近世出版的点校本，导读由相关领域的专家编撰。力求使必读之书成为可读之书，有用之书成为能用之书。

导 读

贾铭（公元1271年—1368年），元代养生家。字文鼎，号华山老人。浙江海昌（今海宁）人。元末曾官万户（统兵数千的军事长官）一类官职，“资雄海上，好宾客，能赈人之急”。在政期间对百姓照顾有加，减少他们的劳役，深受当地老百姓们的尊敬。入明时，贾铭年已百岁，明太祖朱元璋召见了，他，询问颐养之法，贾铭对曰：“要在慎饮食。”于是向皇帝进献自己所著的《饮食须知》。太祖在礼部赐宴嘉奖他，赐宴而还。贾铭因一生注重饮食养生，最终寿逾期颐，至106岁而卒。由于现存版本以《学海类编》本为最早，且仅此一刻，再未见翻本。民国间，商务印书馆曾影印《类编》本，《丛书集成初编》亦据《类编》本排印。建国后，《历代中医珍本集成》曾再影印《丛书集成初编》本。而近二十年来，此书又多次被整理出版，其中比较有代表性的是人卫点校本和中华评注本。有人认为这是一本《学海类编》编者曹溶托名伪撰而成的书。《四库全书总目提要·子部·杂家类存目》曰：“此编裒辑唐、宋以至国初诸书零篇散帙，统为正续二集，各分经翼、史参、子类、集馀四类，而集馀之中又分行诣、事功、文词、纪述、考据、艺能、保摄、游览八子目，为书四百二十二种，而真本仅十之一，伪本乃十之九。或改头换面，别立书名，或移甲为乙，伪题作者，颠倒谬妄，不可殫述。……《学海类编》真伪揉杂，有谬至不可理解者，颇为读者所诟病。”并且指出：“《饮食须知》编修程晋芳家藏本，元贾铭撰。……书中所

载自水火以及蔬果诸物，各疏其反忌，皆从诸家《本草》中摘叙成书。自序谓：物性有相反相忌，《本草》疏注各物皆损益相半，令人莫可适从。兹专选其反忌，汇成一篇。”实际上，《学海类编》本《饮食须知》（清康熙十五年丙辰貽善堂刻本），刊于1676年，基本上是全部照抄了清初人朱泰来（本中、凝阳子）的《饮食须知》，撤去原序，伪撰了一篇贾氏自序，依托而成。

《中国烹饪文献提要》记载《饮食须知》作者为朱本中。考朱本中，字泰来，号凝阳子，生卒年份不详，约生活于清代康熙年间，安徽歙县人。曾在广州行医，辑有《貽善堂须知》4种，即《急救须知》、《饮食须知》、《修养须知》、《格物须知》。貽善，也就是助人行善的意思。根据陈梦雷《古今图书集成》收录：“朱泰来妻李氏。按处州府志：李氏朱泰来妻，幼事孀母，善承慈训，及嫁，孝舅姑，和妯娌，备敦女行。顺治初，山寇作难，官兵会剿。氏避乱山谷间，为兵所执，欲污之，氏绐曰：缓当从汝。行数百步，遇塔潭深渊，跳入水而死。”所以，朱本中慕道仙之学，仿八仙之一唐代李铁拐号凝阳子者，自号“凝阳子”（参考元代董宽甫也号称凝阳子《葛仙翁太极冲玄至道心传》，成仙一词来源于中国古老的神话传说，在道教历史上称为“金光大道”皆结丹）。

《饮食须知》共8卷，第一卷水类30种，火类6种；第二卷谷类50种；第三卷菜类86种；第四卷果类59种；第五卷味类33种；第六卷鱼类65种；第七卷禽类34种；第八卷兽类40种。另附几类食物有毒、解毒、收藏之法。全书将人类常用食物分为水火、谷、菜、果、味（调味品）、鱼、禽、兽八类，重点不是论述食物的功用，而是详述这些食物的性味、相宜、相忌、相反、相杀的关系，过食（某

种食物)导致的病症与危害,有毒食物的形态特征与解毒的方法等等。

书中有些内容援引自古书的记载,主要有《淮南子》、《礼记》、《博物志》等,但其中内容与今传本有所出入。如今传本《礼记》卷二十八“内则”载:“狼去肠,狗去肾,狸去正脊,兔去尻,狐去首,豚去脑,鱼去乙,鳖去丑。”而本书记载与之相同的有“食野狼去肠”、“食犬去肾”、“食狸去正脊”、“食兔去尻”、“食狐去首”、“食豚去脑”、“食鱼去乙”、“食鳖去丑”,另有“食雁去肾”、“食鸡去肝”、“食鹿去胃”,为今传本《礼记》中无。

饮食是一种文化,中国的饮食文化可谓源远流长。一般的饮食养生或食疗药膳之书,多从药食同源的角度论述食物的性味、调制、配伍、功效等内容。而此书名为《饮食须知》,主要记述食物的性味、禁忌、储藏等,而不是主要论述食物的作用功效。食物的性味与药物的性味相似,性主要是指寒、凉、温、热四性,另外还有平性;味主要是指酸、苦、辛、甘、咸五味,此外还有涩味和淡味。所谓的性味都是人们根据长期的生活经历、体验、积累,作出的判断。寒与热、凉与温之间是对立的,而寒与凉、热与温之间只是程度的差异。另外还有平性,是指即不偏寒凉,也不偏温热。而所谓的毒性是指偏性太多,即太寒或太热,如果人体摄入量过多,会对人体造成危害,甚至可危及生命,所以要引起高度重视。对于书中一些标有“有毒”的食物,如果只是少量或偶尔食用,对人体危害不大。而对标有“大毒”的食物,宜慎用。如书中载野芋有大毒,野芋的块茎就是中药白附子,具有燥湿化痰、祛风定惊等作用,但有毒性,不宜食用,药用亦须具有适应症,且需谨慎掌握用量,而对于那些入口即死的食物,则必须禁食,如河豚鱼的内脏等。药物

讲究配伍，饮食也不例外。所谓“相忌”和“相反”，是指某种食物不能与其他一些食物或药物同时食用，否则会出现不良反应，或中毒，甚至危害性命。例如，书中指出：荞麦面与猪羊肉热食会使人落发。有的食物同食会引起中毒。例如，书中指出：“柿子……同蟹食，令腹痛作泻。”这是因为柿子与蟹都是寒凉之物，两者同食，会导致腹痛腹泻。书中又云柿子与蟹同食，还可导致呕吐昏闷，此时可用木香磨汁，给人灌服，即可解除。有的食物若与某种药物同食会损伤身体，甚至导致死亡。例如，书中指出：“荞麦……与诸矾相反，近服蜡矾等丸药者忌之。误食令腹痛致死。”贾氏从“饮食精以养生”，“物性有相反相忌”出发，详述这些食物的性味、相宜、相忌、相反、相杀的关系，过食（某种食物）导致的病症与危害，有毒食物的形态特征与解毒的方法等等；全书对359种食物的性味、反忌、毒性、收藏等进行了编选介绍，提出了“养生者未尝不害生”的观点，告诫人们在日常饮食中要合理膳食，注意饮食卫生，不可多食，避免因饮食不当而损害健康。归纳《饮食须知》食物药物相配禁忌内容，对我们今天个人和家庭的养生保健，还是有一定参考价值的。

《饮食须知》食物药物相配禁忌表

冰	黄连、胡黄连、大黄、巴豆
屋漏水	脯肉
粳米	马肉、苍耳
糯米	鸡肉、鸡蛋
稷米	瓠子、附子、乌头、天雄、马肉
黍米	葵菜、牛肉、白酒
丹黍米	蜂蜜、葵菜
粟米	杏仁
小麦	粟米、枇杷

湿面	土茯苓、威灵仙、当归
荞麦	猪肉、羊肉、野鸡肉、黄鱼、诸矾
黑大豆	猪肉、蓖麻子、厚朴
小青豆、赤白豆	鱼、羊肉
绿豆	榧子、鲤鱼
蕨粉	苋菜
韭菜	蜂蜜、牛肉
薤	牛肉、蜂蜜
葱	蜂蜜、枣、野鸡肉、鸡肉、犬肉、鸡蛋、杨梅、地黄、何首乌、常山
胡葱	青鱼
小蒜	鱼脍、鸡子、蜜
大蒜	青鱼鲙、鲫鱼、蜜、鸡肉、鸡蛋、狗肉，一切补药及地黄、牡丹皮、何首乌、香獐肉、茄子
菰菜	甘草、苍术、白术
芥菜	鲫鱼、兔肉、鳖肉、鸡肉
苋菜	蕨粉、鳖
菜菔根（萝卜）	地黄、何首乌诸补药
芫荽	邪蒿、猪肉，一切补药及白术、牡丹皮
葵菜	黍米、鲤鱼及鱼鲙、砂糖
菱白	生菜、蜂蜜、巴豆
白花菜	猪心、猪肺
荠菜	面、丹石
竹笋	羊肝、鹧鸪肉
芦笋	巴豆
干笋	砂糖、鲟鱼、羊心、羊肝
荆芥	驴肉、无鳞鱼、黄颡鱼、蟹
南瓜	羊肉、猪肝、赤豆、荞麦面
菜瓜	牛乳、鱼鲙
木耳	野鸡肉、野鸭、鹌鹑
土菌	野鸡肉、鹌鹑
紫菜、海带	甘草
李子	蜜、雀肉、鸡肉、鸡蛋、鸭肉、鸭蛋、浆水、麋肉、鹿肉、獐肉、白术、苍术

桃子	鳖肉、白术、苍术
枣子	蜜、诸鱼、鳖、蟹
柿子	蟹、鳖肉
梅子	黄精、猪肉、羊肉、麋肉、鹿肉、獐肉
榧子	车螯
石榴	药物
橘子	螃蟹、獭肉、槟榔
橙子	獐肉、槟榔
枇杷	面食、炙肉
胡桃肉	野鸡、野鸭
银杏	鳗鲡
松子	胡羊肉
莲花	地黄、葱、蒜、桐油
菱	蜂蜜、狗肉
茨菇	吴茱萸
甜瓜	油饼
西瓜	油饼
甘露子	诸鱼
黄精	水萝卜、梅子
庵罗果	大蒜
盐	甘遂
黑砂糖	鲫鱼、葵菜、笋
桂皮	生葱、石脂
茶	榧子、威灵仙、土茯苓、使君子
酒	牛肉、乳、胡桃、猪肉、芥
烧酒	姜、蒜、狗肉
醋	茯苓、丹参、葶苈等诸药，莼菜、芹菜
酱	葵、藿、鲤鱼、鱼鲙、甘遂
饴糖	猪心、猪肺、半夏、菖蒲
乳酪	鱼鲙、醋、鲈鱼、枸杞苗、白苣菜
鱼脍	乳酪、诸瓜、猪肝
鱼鲙	胡荽、葵菜、豆藿、麦酱、绿豆、赤小豆、蒜
生姜	猪肉、牛肉、马肉、兔肉
鲤鱼	狗肉、豆藿、葵菜、天门冬、紫苏、龙骨、朱砂