

國立河南大學校醫

易嘯聲編著

飲食療養新編

一九四九年出版



南京中医药大学图书馆版权所有

弁言

同一物也。甲嗜而甘之。乙則惡聞其氣味。無病者得之而有營養之功能。病者得之而病劇。同一酒也。有少飲卽醉者。有能豪飲者。有醉後玉山頹然者。有使醉罵座者。可見飲食入腹。名有不同之感應。則吾人對於飲食品。當知所扶擇。用其有益而舍有害者。乃合於人生需要飲食之旨。

是書專採飲食品。就往昔經驗之前言。益以現代化學之分析。將其性味成分效能。及與人身體營養之宜忌。或病者之宜忌。并附以療病效能。食用方法。更及因飲食中傷之解救方法。用意所在。欲人於飲食品三致意。而可以却抱延年。不藥病癒。藉有烹飪常識。以爲吾人保健之津梁。而補助醫藥之不逮。或亦於民族健康。微有裨益歟。

中華民國三十七年十一月編者自識

編輯凡例

一、本編定名爲飲食療養新編。故專採輯飲食品。將其性味成分效能。旁及食用方法。詳爲臚列。實合飲食譜食療本草治爲一爐。凡非可供飲食者。概不列入。

一、本編之分部。(甲)穀類。凡五穀類如稻麥等屬之。(乙)草部。凡草本菜蔬及草本果類屬之。(丙)木部。凡木本之果實及茶類等屬之。(丁)禽部。凡二足而翼者動物屬之。(戊)獸部。凡四足而爪者動物屬之。(己)鱗介部。凡有鱗介之水產及兩棲動物屬之。(庚)釀造部。凡以人力釀造物品屬之。(辛)菌部。凡木耳蘑菇等屬之。(壬)附錄部。凡不能列入前列各部。而又有關飲食者屬之。

一、每部物品以名稱首字筆畫多少。次第排列。由少而多。以便檢查。

一、本編所採材料。凡舊說及新發明。均爲搜輯。以求切實有用。不囿於一隅之見。以見學術之淵源和演進。

一、本編訛誤罅漏之處。自有不免。希同好者加以匡正。

一、本編所輯材料。除由各參考書採輯外。并有在各報章雜誌選輯者附爲聲明。以示不敢掠美而表謝意。

總目

弁言	一
編輯凡例	一
穀部	一
大麥	一
小麥	一
玉蜀黍	二
白豆	二
白粱米	二
回回豆	三
沙米	三
赤小豆	三
東廬	三
籼米	四
青粱米	四
胡麻 卽芝麻	四

苦蕎麥	四
秈米	五
菱米	五
豇豆	五
雀麥	六
粟米	六
黃粱米	七
黍米	七
黑大豆	七
稗	八
粳米	八
蜀黍	九
綠豆	九
稷米	九
豌豆	九
稗	一〇

草部

蕎麥	一〇
穞麥	一〇
穞豆	一〇
糯米	一一
蠶豆	一一
刀豆	一三
大茴香	一三
大麻仁	一三
大蒜	一四
小茴香	一五
小蒜	一五
小薊苗	一五
山丹	一五
山百合	一五
山韭	一六
山茨菰	一六

山蒜	一六
山薑	一六
山藥	一七
川薑	一七
天門冬	一七
水芹菜	一八
水苦蕒	一八
冬瓜	一九
冬葵苗	一九
玉瓜	二〇
甘菊苗	二〇
甘蔗	二〇
甘藍	二〇
生瓜菜	二一
生薑	二一
白芥子	二一
白花菜	二二
白扁豆	二二

白脂麻.....二三

白苣.....二三

白菜.....二三

白蒿.....二四

石防風.....二四

石花菜.....二四

石胡荽.....二四

石蒜.....二四

石蓴.....二五

石蕊.....二五

石龍芮葉.....二五

地椒.....二五

地楊梅.....二六

地膚苗.....二六

灰滌菜.....二六

百合.....二六

羊蹄葉.....二六

西瓜.....二六

孝文韭.....二七

旱芹葉.....二七

沙角.....二八

沙葱.....二八

芋子.....二八

邪蒿.....二八

刺蓼.....二九

孟娘葉.....二九

昆布.....二九

東風菜.....三〇

芡實.....三〇

芥菜.....三〇

芭蕉 附香蕉.....三一

芮花.....三一

金盞草.....三一

南瓜.....三一

胡荽.....三一

胡麻葉.....三一

胡葱	三二
胡蘿蔔	三二
苜蓿	三三
苡仁	三三
苦瓜	三三
苦菜	三三
苧麻葉	三四
茄子	三四
韭菜	三四
香芋	三五
倒捻子	三五
海藻	三五
海帶	三五
烟草	三五
益母草	三六
眞珠菜	三六
秦艽蓼	三六
茭白	三六

茭芒	三六
茵陳苗	三七
茶菊	三七
茼蒿	三七
荊芥	三七
草豉	三七
馬齒莧	三八
馬鈴薯	三八
馬蘭	三八
鬼芋	三八
甜瓜	三九
紫茉莉	三九
紫菜	三九
紫莧	四〇
紫堇	四〇
紫蘇	四〇
荸薺	四〇
零菜	四一

莧菜	四一
雪茶	四一
魚腥草	四一
鹿角菜	四二
鹿藿	四二
壺瓠	四二
壺盧	四二
番蒜	四二
番薯	四三
番茄	四四
絲瓜	四四
菊花	四四
菠薐	四四
菱	四五
紫菜	四五
菜菔	四五
萍蓬草	四六
越瓜	四六

雲芝茶	四六
黃大豆	四六
黃瓜	四七
黃瓜菜	四八
黃矮菜	四八
萱草	四八
萵苣	四八
落花生	四九
落葵	四九
葛根粉	四九
葱	五〇
蜀胡爛	五〇
蜀葵	五〇
零餘子	五一
慈姑	五一
篩草仁	五一
蒟蒻	五一
蒲公英	五二

蒲蒻	五二
酸漿	五二
節瓜	五二
蓮肉	五二
蓴菜	五三
蓼	五三
蓼蒿	五三
蕷撥	五四
蕪菜	五四
蕃椒	五四
蔕子	五五
雲臺	五五
蕨	五五
蕪青	五五
醃酬菜	五六
龍鬚菜	五六
蕪菜	五六
薄荷	五六

木部

薇	五六
薤	五七
餛飩青	五七
翹搖	五七
翻白草	五七
薺芫	五七
薺菜	五八
雞侯菜	五八
雞頭菜	五八
雞蘇	五八
羅勒	五八
藕	五九
藜	五九
蘆筍	五九
蘆蒿	五九
繁縷	五九
木部	六一

大棗	六二
山查	六一
山櫻桃	六二
川椒	六二
五加皮	六二
五釵子	六三
天師栗	六三
吊塔果	六三
木瓜	六三
木威子	六三
木槿花	六四
甘石榴	六四
玉露霜	六四
白果	六四
冬青	六五
四味果	六五
玉椒	六五
白梅	六五

仲思棗	六五
回春果	六六
妃子笑	六六
安化茶	六六
竹筍	六六
竹實	六七
峴茶	六七
李子	六七
杏子	六八
沙棠	六八
刺梨	六八
宜母果	六八
柿子	六九
松花	六九
松蘿茶	七〇
枇杷	七〇
林擒	七〇
武彘茶	七〇

茉莉花	七四
茅竹筍	七四
苦竹筍	七四
胡椒	七四
胡桃	七三
紅茶	七三
柚實	七三
柑實	七二
枸杞苗	七二
枳椇實	七二
南棗	七二
保和枝	七二
侯騷子	七一
青竹筍	七一
雨前茶	七一
金橘	七一
花椒	七一
玫瑰花	七〇

郁李仁	七五
食茱萸	七五
香櫟	七五
徐李	七五
栗子	七五
桃子	七六
桃榔	七六
桑椹	七六
桑葉	七七
烏欖	七七
烘柿	七七
珠蘭	七七
荔枝	七七
茶朮	七八
茶葉	七八
梅實	七九
楊搖	七九
普陀茶	八〇

梨子	八〇
探子	八〇
棠梨	八〇
棹梯	八〇
無名子	八一
無花果	八一
無食子	八一
無漏子	八一
猴鬬子	八二
菴羅果	八二
菴羅勒	八二
都念子	八二
都咸子	八二
都梔子	八二
黃皮果	八三
楊梅	八三
榆	八三

楸子	八四
葡萄	八四
楮葉	八四
鈎栗	八四
麋目	八四
榛子	八五
冥楂	八五
榧實	八五
榲桲	八五
槐葉花	八六
瑣瑣葡萄	八六
酸石榴	八六
酸棗	八六
摩廚子	八七
樂山茶	八七
欖子	八七
醋林子	八七

橄欖	八七
橙子肉	八八
橙子皮	八八
橡實	八八
橘子	八八
蕤仁	八九
豬腰子	八九
龍荔	八九
龍眼	八九
營實	九〇
蜜竹筍	九〇
檳榔	九〇
櫨罌	九一
瀘茶	九一
懸鈎子	九一
櫛	九一
蘋果	九二
櫻桃	九二

禽部

櫻額	九二
蔓萼	九二
五靈脂肉	九五
巧婦鳥	九五
白鴿肉	九五
白鵝肉	九五
白鷓肉	九六
竹雞	九六
杉雞	九六
杜鵑	九六
青佳	九六
洋鴨	九六
突厥雀	九七
英雞	九七
桑鴈	九七
烏骨雞	九七

鸚鵡

.....一〇六

鷓鴣

.....一〇七

鷓鴣

.....一〇七

鷓鴣

.....一〇七

鷓鴣

.....一〇八

鷓鴣

.....一〇七

鷓鴣

.....一〇七

鷓鴣

.....一〇七

鷓鴣

.....一〇七

鷓鴣

.....一〇七

鷓鴣

.....一〇八

鷓鴣

.....一〇八

獸部

.....一〇九

山羊

.....一〇九

水牛肉

.....一〇九

水獺肉

.....一〇九

牛肉

.....一〇九

竹鼠

.....一一一

羊肉

.....一一一

兔肉

.....一二二

刺猯肉

.....一二三

果然

.....一二三

牦牛

.....一二三

孤肉

.....一二三

狗肉

.....一二三

狗獾

.....一二四

虎肉

.....一二四

狨肉

.....一二四

穿山甲肉

.....一二四

狼肉

.....一二五

豹肉

.....一二五

豺肉

.....一二五

馬肉

.....一二五

羚羊肉

.....一二六

野豬

.....一二六

鹿肉	一七
彭猴	一七
猩猩	一七
象肉	一七
黃羊	一八
貉肉	一八
麂肉	一八
鼠肉	一八
熊肉	一八
豪豬	一九
豬肉	一九
豬獾	二二
貓肉	二二
貓狸	二二
駱駝	二二
麋肉	二三
鼫鼠	二三
驢肉	二三

鱗介部

麝肉	二三
驢肉	二四
驢肉	二四
鱸肉	二四
文蛤肉	二七
文鵝魚	二七
比目魚	二七
四足魚	二七
瓦楞子肉	二七
田螺肉	二八
田雞	二八
白魚	二八
石首魚	二八
石斑魚	二九
吐鐵	二九
杜父魚	二九
牡蠣肉	二九

蚌	珠鼈	烏鰂魚	海參	海鰻鱗	海鵠魚	海鰻	海螺	海螵	海蛇	海月肉	風蛤	玳瑁肉	青魚	泥鰍	河豚	車螯肉	車渠肉
.....																	
一三三	一三三	一三三	一三三	一三二	一三二	一三二	一三二	一三二	一三二	一三一	一三一	一三一	一三一	一三一	一三〇	一三〇	一三〇
龜	鮑魚	鮑魚	綠毛龜	對鰻	嘉魚	蜆肉	黃鰱魚	黃鰱魚	黃鰱蛇	蛤蜊肉	漢阪魚	雪鮓	章魚	淡菜	帶魚	勒魚	蜥蛇
.....																	
一三六	一三六	一三六	一三六	一三六	一三五	一三五	一三五	一三五	一三五	一三五	一三四	一三四	一三四	一三四	一三四	一三三	一三三