

中醫古籍整理叢書

飲食須知

元·賈銘著



元·賈銘著

飲食須知

程紹恩

許永貴
尚貞一

人民衛生出版社

責任編輯 呼素華

飲 食 須 知

元·賈 銘 著

程紹恩 許永貴 尚貞一 點校

人民衛生出版社出版
(北京市崇文區天壇西里10號)

人民衛生出版社膠印廠印刷
新華書店北京發行所發行

850.74168 32開本 47千字

1988年11月第1版 1988年11月第1版第1次印刷

印數 00,001—18,100

ISBN 7-117-00698 6/ R·699 定價: 1.40 元

〔科技新書目 169—141〕

內容提要

本書作者賈銘，字文鼎，自號華山老人。生於元，卒於明，入明時已有百歲，故太祖（明代皇帝）召問其養生之法，他說：「要在慎飲食」，於是撰寫了這本《飲食須知》。

全書八卷，分爲水火、穀、菜、果、味、魚、禽、獸八類，重點介紹了三百六十餘種食物的性味、相反相忌、多食所致的病證，以及諸類食物有毒的形態特徵和解毒的方法。

此書是飲食宜忌的專著，是研究飲食療法的必讀之書，有一定的學術價值，可供廣大醫生及養生者參考。

出版者的話

在浩如烟海的古醫籍中，保存了中國醫藥學精湛的醫學理論和豐富的臨證經驗。爲繼承發揚祖國醫藥學遺產，過去，我社影印、排印出版了一批古醫籍，以應急需。根據中共中央和國務院關於加強古籍整理的指示精神，以及衛生部一九八二年制定的《中醫古籍整理出版規劃》的要求，今後，我社將經過中醫專家、學者和研究人員在最佳版本基礎上整理的古醫籍，做到有計劃、有系統地陸續出版。以滿足廣大讀者和中醫藥人員的需要。

這次中醫古籍整理出版，力求保持原書原貌，並注意吸收中醫文史研究的新發現、新考證；有些醫籍經過整理後，在一定程度上可反映出當代學術研究的水平。然而，歷代中醫古籍所涉及的內容是極其廣博的，所跨越的年代也是極其久遠的。由於歷史條件所限，有些醫籍夾雜一些不當之說，或迷信色彩，或現代科學尚不能解釋的內容等，希望讀者以辯證唯物主義的觀點加以分析，正確對待，認真研究，從中吸取精華，以推動中醫學術的進一步發展。

人民衛生出版社

點校說明

本書爲元·賈銘著。賈銘字文鼎，元海寧人，自號華山老人。元時嘗官萬戶，人明已百歲。太祖召問頤養之法，對云：要在慎飲食。因進所著《飲食須知》（撰年不詳）。卒年百有六歲。

所撰《飲食須知》一書，旨在俾尊生者日用飲食中便于檢點耳。明確提出飲食藉以養生，而不知物性有相反相忌，亦未嘗不害生也。全書八卷，重點介紹了三百六十餘種食物的性味、相反相忌、多食所致的病證，以及諸食物有毒的外觀形態特徵及解毒方法。是敘述飲食宜忌的專論，對研究飲食療法有一定的學術價值。但文中雜有一些封建迷信論述，應當批判吸收，以發揚光大之。

本書點校，是根據「人民衛生出版社中醫古籍整理要求」進行的。

本書校勘所用之版本，以清道光十一年辛卯（一八三一年）六安晁氏刊《學海類編》本爲底本。另據民國間（中華民國二十五年十二月初版）商務印書館叢書集成本對校。并以本書文字前後互證的方法作了本校。凡文中有脫漏、倒置、訛誤、疑義

等，按以下方法處理：

(一) 底本原文有明顯錯字（筆畫小誤、字書所無），予以徑改，不出校記。
(二) 底本原文前後不一，文義不通者，予以改正。在校語中注明據本書某卷某類某某改。

(三) 底本原文與校本不一，而顯係底本錯訛或脫漏者，則予以改正。并在校語中注明據改、據補之版本。

(四) 底本原文與校本不一，而顯係校本錯訛者，則不出校記，以省繁文。

(五) 底本原文與校本不一，文義兩通而含義不同者，原文不予改動。在校語中注明其互異之處。

(六) 底本原文與校本同，疑有所誤，而別無所據者，原文不予改動，在校語中注明疑誤、疑某、疑倒等以供參考。

(七) 凡異體字，徑改爲通用繁體字。如漈改爲浣、徽改爲霽、悞改爲誤、畱改爲留、徧改爲遍、竝改爲並、巖改爲岩、脆改爲脆、輒改爲軟、聒改爲甜、廬改爲墻、棗改爲綠、洩改爲泄、嗽改爲啖、姪改爲淫、糖改爲糖、醃改爲腌、麪改爲麵、

雞改爲鷄、擣改爲搗、溼改爲濕、皁改爲皂、邱改爲丘、惟改爲唯、濇改爲澀、鍼改爲針、粹改爲辣、羣改爲群、脣改爲唇、賭改爲肚、牽改爲鞍、曾改爲胸、獫改爲猿、煖改爲暖等。凡古今字、通假字之容易識別者，原字保留。如閒（間）、酢（醋）、然（燃）、文（紋）、等。對過於生僻、易致混淆和疑惑者，則出校語注明。并列示書証。避諱字只見有缺筆者，予以徑改，不出校記。如眩改爲𦉰、𦉰改爲𦉰等。

（八）對難解的字詞、典故等，分別注音和訓釋，并提供訓詁根據。

本書校點者：許永貴、尚貞一。程紹恩教授審定。

一九八七年十月五日於長春中醫學院

序

飲食藉以養生，而不知物性有相反相忌，叢然雜進，輕則五內不和，重則立興禍患，是養生者亦未嘗不害生也。歷觀諸家本草疏註，各物皆損益相半，令人莫可適從。茲專選其反忌，彙成一編，俾尊生者日用飲食中便于檢點耳。

華山老人識。

飲食須知目錄

卷一

水火		一
天雨水附勞水		二
立春節雨水		二
梅雨水		二
液雨水		二
臘雪水		二
冰		二
露水		二
半天河水		二
屋漏水附簷下水		二
冬霜		二
冰雹水		二

飲食須知 目錄

方諸水		三
千里水附諸流水 勞水		三
井水附阿井水		三
節氣水		四
山岩泉水		四
乳穴水		四
溫泉附朱砂泉 礬石泉		四
海水附鹽滴		五
古冢中水附糧甕中水		五
磨刀水		五
地漿		五
漿水		五
齋水		六
甌氣水		六

熟湯……………	六	粟米……………	一三
生熟湯……………	六	秫米……………	一三
諸水有毒……………	六	稗子米附穰子米……………	一二
燧火附五火……………	八	滔米附狼尾草米 蒯草米 東牆子米 蓬草	一二
桑柴火……………	八	子米 篩草子米 菰米……………	一二
竈下灰火……………	九	蘗米附批糠……………	一三
艾火附八木火……………	九	大麥……………	一三
卷二……………	一〇	小麥附麵 麩 麵筋……………	一三
穀類……………	一〇	蕎麥……………	一三
粳米……………	一〇	苦蕎麥……………	一四
糯米……………	一一	麩麥……………	一四
稷米……………	一一	雀麥……………	一四
黍米……………	一一	胡麻……………	一四
蜀黍附玉蜀黍……………	一二	白芝麻……………	一四

薏苡仁	一六
御米	一六
豌豆 附微	一六
虹豆	一六
雲南豆	一六
蠶豆	一六
扁豆	一六
綠豆	一五
赤小豆	一五
赤豆	一五
黃大豆 附小青豆 赤白豆	一五
黑大豆 附小黑豆	一五
大麻子仁	一四
亞麻	一四

卷三

蕨粉	一六
菜類	一七
韭菜	一七
薤	一七
葱	一七
小蒜	一八
大蒜	一八
芸薹菜	一九
松菜	一九
芥菜 附芥子	一九
莧菜	一九
菠菜	二〇
萵苣菜	二〇

飲食須知 目錄

白苣菜	二〇
苦菜	二〇
萊菔根	二〇
胡蘿蔔	二〇
芫荽	二〇
茄子	二一
芋艿 附野芋	二一
山藥 附甘藷	二一
茼蒿	二一
馬齒莧	二一
葵菜	二三
萁菜	二三
芹菜	二三
水芹 附旱芹 赤芹 胡芹	二三

茭白	二三
刀豆子	二三
蕪菁	二三
恭菜	二三
苜蓿	二三
落葵葉	二三
黎豆	二三
白花菜	二四
紅花菜 附黃花菜	二四
黃瓜菜	二四
馬蘭	二四
草決明	二四
薤菜	二四
東風菜	二四

薺菜	二四
繁蔓	二四
葢菜	二四
蒲公英	二五
翹搖	二五
鹿藿	二五
灰滌菜	二五
秦荻藜	二五
香椿苗	二五
五茄芽	二五
枸杞苗	二五
甘菊苗	二五
綠豆芽菜	二五
竹筍 附諸筍 蘆筍 乾筍	二五

荊芥	二六
壺瓠	二六
壺盧	二六
冬瓜	二六
南瓜	二七
菜瓜	二七
黃瓜	二七
絲瓜	二七
木耳	二七
香蕈	二八
天花蕈	二八
磨菰蕈 附鷄塊	二八
土菌 附菌藥	二八
羊肚蕈	二九

葛花菜	二九
地耳	二九
石耳	二九
鹿角菜	二九
龍鬚菜	二九
石花菜	二九
紫菜	二九
海帶	三〇
海苔	三〇
卷四	三一
果類	三一
李子	三一
杏子 附杏仁 八旦杏仁	三一
桃子 附桃仁	三一

栗子	三二
棗子	三二
柿子 附鹿心柿	三二
梅子 附烏梅	三三
梨	三三
木瓜	三三
榲桲	三四
棠棣	三四
柰子 附蘋果	三四
林檎	三四
石榴	三四
橘子 附陳皮	三四
柑子	三五
橙子 附橙皮	三五

香櫞 附佛手柑.....三五

金柑.....三五

枇杷.....三五

胡桃肉.....三五

楊梅.....三六

櫻桃.....三六

銀杏.....三六

榛子.....三六

松子.....三六

榧子.....三六

荔枝.....三七

龍眼.....三七

龍荔.....三七

橄欖.....三七

梧桐子.....三八

檳榔.....三八

蓮肉.....三八

藕.....三八

菱.....三八

芡實.....三九

茨菇.....三九

荸薺.....三九

甜瓜.....三九

西瓜.....四〇

葡萄.....四〇

甘蔗.....四〇

落花生.....四〇

香芋.....四一

甘露子	四一	黑沙糖	四三
桑椹子	四一	白沙糖	四四
黃精	四一	蜂蜜	四四
馬檳榔	四一	薄荷	四四
椰子漿	四一	葦茺	四五
菴羅果	四一	草豆蔻	四五
諸果有毒	四一	紅豆蔻	四五
解諸果之毒	四二	食茺萸	四五
收藏	四二	川椒	四五
卷五	四三	胡椒	四五
味類	四三	小茴香	四六
鹽	四三	蒔蘿	四六
豆油	四三	桂皮	四六
麻油	四三		