

元代子部書

一〇

元代史料叢刊編委會

主編

元
代
史料叢刊
續編

黃山書社

元代子部書 一〇

元代史料叢刊編委會 主編

元代史料叢刊續編

黃山書社

(元)賈銘 撰

飲食須知八卷

學海類編本

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於檢點耳華山老人識

元代子部書

學海類編

三

元
代
史料
彙編

第一〇册

四

何損

飲食須知目錄

卷一

水火

天雨水附勞水

立春節雨水

梅雨水

液雨水

臘雪水

冰

露水

半天河水

屋漏水附簷下水

冬霜

冰雹水

方諸水

千里水附諸流水
勞水

井水附阿井水

節氣水

山巖泉水

乳穴水

溫泉附朱砂泉 礬石泉

海水附鹽鹵

古冢中水附糧賢中水

磨刀水

地漿

漿水

齋水

學海類編

卷二

生熟湯

二

生熟湯

飢氣水

熟湯

生熟湯

諸水有毒

燧火附五火

桑柴火

竈下灰火

艾火附八木火

卷二

穀類

粳米

糯米

粳米

黍米

蜀黍附玉蜀黍

粟米

秫米

稗子米附稗子米

飲食須知

飲食須知目錄

三

尺蠖

學海類編

二

三

何損

苡米

附狼尾草米

薊草米

東唐子米

槩米

附粃糠

大麥

小麥

附麩

麩

麩

麩筋

蕎麥

苦蕎麥

麩麥

雀麥

胡麻

白芝麻

亞麻

大麻子仁

黑大豆附小黑豆

黃大豆附小青豆 赤白豆

赤豆

赤小豆

萊豆

豌豆

馬油類系

蠶豆

雲南豆

豇豆

豌豆附薇

御米

慧苡仁

蕨粉

卷三

菜類

韭菜

薤

葱

小蒜

大蒜

芸薹菜

松菜

芥菜附芥子

莧菜

子每頁扁

飲食須知目錄

五

呆齋

學海類編

卷一百一十四

五

作

菠菜

蒿苳菜

白豆菜

苦菜

葉菰

胡蘿蔔

芫荽

茄子

芋芳
附野芋

山藥附甘藷

茼蒿

葵菜

藟菜

芹菜

水芹附旱芹 赤芹 胡芹

茭白

刀豆子

蕪菁

是每頃扁

飲食須知目錄

六

呆鼎