

乾隆戊戌冬月鑄

食物小錄

資生堂藏板

素問云五火為壽五藥為元
五果為助五畜為益皆養生者
不可以日缺也然五方所產之物
久異性味之良毒不同養生者
則又不可不知故經云病有因
因有內因外因不內外因外因

者由六氣之所感內因者由不節
飲食之所傷為能慎寒暑節
飲食則外少能感而內不能傷又
疾病之有由此觀之則却病延年
之功未嘗不勻飲食始也予之錄
是篇者亦未過欲壽生者知

食飲知良毒別宜已慎調攝
衛其生耳然物性之性味各異而
諸書之詮釋不同余不揣固陋採
擇諸家之長集為食物小錄而
文字多欠通明雅豁觀者之心
目冀我同人諒許并用以就正

烏

李文培友章氏謹識



食物小錄目錄卷之上

李文培友章氏甫識

水部 五種

雨水

露水

臘雪水

江河水

井泉水

穀部

附二十六種 七種

稻

米即糯

粳

晚即早米

秈

音仙

米即觀

黃粱

白粱

青粱

小麥

大麥

稷

蜀黍

粟即蘆

黍米

粟米

米即小

糯粟

即林

高粱

米即玉

薏苡米

蕎麥

附苦

脂麻

黑豆

附青

黃豆

赤小豆

綠豆

附粉粉

白豆

即飯

豌豆

附苗

蚕豆

豇豆 附子

扁豆

刀豆

菜部 葷菜類

二十二種

韭 附花子

薤 音械即薤

葱

蒜 附苗頭

芸薹 即油菜附子

菘 即白菜附蔓菜

黃芽菜

花菜芥 附子

白芥 附子

菜菔 即蘿蔔

生薑

茼蒿

原筩

胡蘿蔔

即紅蘿蔔 水蘄

旱董

藻香

即八角苗

蒔蘿

即小苗

椿芽

野芹

馬蘭

蕪菁

即諸葛菜附花子

菜部
滑菜類

四十種附四種

菠薐

薤菜

即無心菜

茗蓮

莧菜

馬齒莧

苦蕒

白苣

莴苣

附莴筍

芋

薯蕷

即山藥

甘藷

即山藥

腳板藷

苦筍

諸竹筍

冬筍

附筍

百合

灰條苧

猪耳菜

地菜

即薺菜
附花子

枸杞芽

金針菜

蘄菜

黃豆芽

綠豆芽

蘆蒿

木槿花

蘆筍

鹿角菜

石花菜

木耳

香蕈

即香
蕈

蘑菇

土菌

即地
蕈

石耳

紫菜

頭髮菜

羊肚菜

海帶

苞菜

即茭
菜

茭瓜

菜部

蔬菜類

十一種

種

茄

壺蘆

冬瓜

南瓜

越瓜

即菜
瓜

黃瓜

絲瓜

苦瓜

瓠子

北瓜

藟頭

果部
五果類
十二種

李

杏

巴旦杏

梅

烏梅

白梅
即鹽梅

桃

栗

枣
即生木

大棗

即紅棗

膠棗

即黑棗

蜜棗

果部 山果類

附十七種

梨 諸梨附

山楂 棠 榘 附

柿

白柿

安石榴

橘 附橘 餅

柑

枸櫞 附佛手 佛片

金橘 附金錢 餅

枇杷

楊梅

櫻桃

銀杏 即白果

胡桃 即核桃 桃

榛

櫛子 即苦櫛子

鈎栗 即茅栗

果部 夷果類 九種

附一種

荔枝

龍眼

橄欖

小者名青果

五飲子

即楊桃

榧子

海松子

檳榔

附大腹板榔

波羅蜜

無花果

果部

蒴果類

十種

附三種

西瓜

附瓜

甘蔗

藕

附藕粉

蓮子

芡實

音菱角 妓即

葡萄

附諸葡萄

食物小錄

目錄上

五

芡實

即雞頭子

烏芋

即薊臍

花紅

即沙果

蘋果

果部

補遺類

五種

甜瓜

落花生

桑椹

茨茹

香芋

食物小錄目錄上

終

食物小錄目錄卷之下

鱗部

十九種

附一種

鯉

附尾

鯽

即鯽魚

鰱

鱖

鮓

即草魚

青

白

鰻

音宗

鰻

石首

即鰾魚

鮠

鮠

魴

即魴魚

鱸

鰕

食物

錄

目錄

六