

中华传世医书

养生类

饮膳正要

元 忽思慧



人民军医电子出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL DIGITAL PUBLISHING HOUSE

饮膳正要

〔元〕

忽思慧

撰

刘芳

整理



人民军医电子出版社

出品人：石 虹
总 策 划：齐学进 何清湖
策划编辑：秦新利 徐敬东 白 琳
美术编辑：张 帆
电子书制作：朱 恺
网络支持：张子修 王玉煌
监 制：秦新利

出版发行：人民军医电子出版社
通信地址：北京市 100036 信箱 188 分箱
邮政编码：100036
技术服务：010-882929 转 8736 或 8055
服务网址：<http://ebook.pmmp.com.cn>

版权所有 侵权必究

《中华传世医书》编委会

总策划 齐学进 何清湖

审定工作委员会（以姓氏笔画为序）

马继兴	王永炎	王雪苔	王绵之	史常永	白永波
朱文锋	江育仁	李今庸	李经纬	余瀛鳌	张灿理
陈可冀	欧阳锴	尚天裕	钱超尘	唐由之	董建华
谢海洲	裘沛然	谭新华			

编辑工作委员会

总 编 何清湖 周 慎

编 委（以姓氏笔画为序）

仇湘中	李元聪	杨志波	杨维华	旷惠桃	何清湖
张崇泉	吴润秋	易法银	周 慎	周小青	贺菊乔
章 威	黄政德	程丑夫	路振平	蔡铁如	潘远根

整理人员（以姓氏笔画为序）

卜献春	王 韬	王永宏	王书猷	王维贤	王文波
王明辉	王令月	王旭东	仇湘中	文体端	邓奕辉
田令青	司银楚	朱传湘	伍大华	向显衡	刘 芳
刘丽芳	刘伶田	刘巧田	刘志龙	刘玉青	刘炳午
江建波	杜杰慧	严 洁	李 点	李佑生	李和生
李坤三	李元聪	李璜河	杨 柳	杨运高	杨维华
杨志波	杨坚贞	杨正望	杨少峰	吴永贵	吴润秋
吴勇军	旷惠桃	肖 瑄	肖森林	肖锦仁	何清湖
何江玥	何耀荣	邹青玉	宋含平	张颖清	张炜宁

张崇泉	陈其华	林 洁	欧阳剑虹	易振宁	易发银
罗青江	周 衡	周 慎	周 华	周小青	郑佑君
胡郁坤	胡静娟	钟 颖	钟共河	段晓慧	贺福元
贺菊乔	贺双腾	秦华珍	徐 英	徐基平	黄明舫
黄令月	黄水玥	黄政德	黄佑初	黄江波	黄惠勇
章 威	蒋文明	蒋士生	蒋益兰	韩育明	喻 嵘
喻桂华	喻正科	程丑夫	谢 林	谢 立	谢立科
谢春娥	蒲祖纯	路振平	解发良	蔡铁如	谭圣娥
谭广波	谭新华	潘远根	瞿岳云		
学术秘书：刘朝圣		赵建业	葛晓舒		

总 校 对：蔡铁如

校 对（以姓氏笔画为序）

万 姗	王青青	方 照	邓 萍	刘亚芳	刘倩萍	刘锦霞
李长香	李海兰	李 银	李 萍	吕建美	杨永芳	苏劲松
杨宗纯	余茂龙	邹宇杰	张 文	张佳莉	武婧如	周颖璐
段顺艳	郭隽殊	袁建平	曾 鸣	葛姿宇	焦 蕉	廖 健
潘思明	颜翠岑					

《中华医书集成》整理说明

《中华医书集成》整理、汇编了上至黄帝、下至民国五千年中华历代著名医学典籍二百一十种，计四千五百万字，系中华五千年中医经典之汇萃。编纂本书旨在全面而系统地推介和弘扬中华医学成果，给海内外所有爱好中医学的朋友提供一套具权威性而又实用性的大型中医丛书。

全书按中医学科分为十七类，即：医经类、伤寒类、金匱类、温病类、诊断类、本草类、方书类、内科类、外科类、伤科类、妇科类、儿科类、五官科类、针灸类、养生类、医论医话医案类、综合类，涵盖了现代中医学的全部学科。

各类之下，均全文收录能代表该类学术成就的典籍。收录的原则，既注重著作的历史影响、学术价值、实用价值，又兼顾各学科的均衡性。一般只收各典籍原文，不收注释、附录；某些著作的注释因其本身的学术价值很高，则予以收入，如《类经》《伤寒贯珠集》《金匱要略心典》等。原则上不收丛书，个别影响特别大者从严收入。

在版本选定上，通过对《中国医籍考》《宋以前医籍考》《中国医籍志》《中医图书联合目录》等古今目录学类工具书的普查，参考现有中医古籍版本研究的成果，结合国内中医文献研究专家的咨询，确定每一种医书的底本，并根据各种书目的不同情况选择一、二种较佳版本作为参校本。各书底本的选择，尽量用学术界所公认的最佳版本，或选初刻本或现存最早刊本，如《本草纲目》用金陵本，《三因极一病证方论》用元麻沙复刻本；或选孤本，如《伤科汇纂》用嘉庆博薛施堂抄本；或选精校精勘本，如《时病论》用雷慎修堂本，《灵枢经》用明居敬堂本，《温病条辨》用问心堂刻本。

本次整理中的校勘工作，以版本校勘为主。一般只校是非，不校异同，对底本中的错简、倒文、讹误、脱漏、衍文等，依参校本予以勘正，并于每卷卷末出校勘记说明。校勘记的写法力求简明扼要、规范统一。并尽量吸收古今医学界有关的校勘、辨证、考异、订误等方面研究成果，在尽量保存底本原貌的基础上，择善而从，精校精勘，力求使本丛书能成为一套独立存在的善本。

为方便广大读者的阅读，全书采用横排、简体，新式标点。有关文字的简化：① 以国家语言文字工作委员会发布的《文字使用规范条例》、《简化字总表》及《辞海》等权威辞书为依据，对原则上能够简化的汉字尽量简化。② 古体字、俗体字、不规范字和明显的版刻混用字、版刻误字，一律改为规范简化字。③ 异体字一般改为规范简化字（正体字）。异体字的确定，以国家语言文字工作委员会发布的《第一批异体字整理表》为依据。但在某些人名、地名、书名、职官、封号等专用名词和一些特定词组中，仍保留原样。④ 通假字、约定俗成的代用字，一般保持原样不变。⑤ 涉及字形比较或字义解释、音读辨析时，被比较或被注释的字，仍保留原样。⑥ 因底本为竖排本，原文中具指示右边文字之义的“右”字，今统一改为“上”字。

标点符号的使用以国家语言文字工作委员会、国家新闻出版署 1996 年联合发布的《标点符号用法》为依据，并结合《古籍整理通例》和中医文献学的相关规定，以逗号、句号为主，适当使用其他标点符号。因工作量过大，无法对原稿中的引文一一核对，故尽量少用引号。医书中方剂内容较多，此次整理采取了统一的标点和排版方式，以清眉目。夹注采取小字(6 号楷体)加括号的办法处理。

此次整理原则上依底本的分段进行分段；对底本中一些文字内容过长而不便阅读的段落，则酌情再分段。

部分医籍原著无目录，或目录与正文出入较大，此次整理均据正文予以了增补或修订，以便查阅。

每部医籍皆撰写有整理说明，简要介绍该书成书年代、作者、篇幅、主要内容、学术影响、历史价值、现实意义和版本流传情况，以及此次整理所采用的底本和校本，以便于读者使用。

全书的编纂历时 5 年，从资料普查、编纂设计、确定体例、选目、选本、校勘、标点至成书，自始至终得到了各位学术顾问、各位审定专家的细心指导和热情关注，他们对解决重大疑难问题，保证这部巨著的质量起了重要作用。各位主编、各书的整理者及广大的编辑和工作人员，几年如一日，兢兢业业，辛勤劳动，为这部巨著的问世，倾注了自己的心血，作出了贡献。本书的编纂、出版，还得到了中国中医研究院、北京中医药大学、上海中医药大学、湖南中医学院、湖南省中医药研究院、南京中医药大学、广州中医药大学、山东中医药大学、辽宁中医药研究院、湖北中医学院、人民卫生出版社、中医古籍出版社等单位的支持，在此表示衷心的感谢！

本次整理由于工程巨大，学术性强，整理、编纂者虽力求减少疏漏，但实际上疏漏还是会有，本书编委会敬祈海内外各位专家和读者批评、指正，以便再版时修订和完善。

《中华医书集成》编委会
一九九九年六月

整 理 说 明

《饮膳正要》，刊于1330年，元·忽思慧撰。忽思慧(生卒不详)，蒙族人，元仁宗延祐年间(1314~1320年)曾任饮膳太医，主管官庭饮食、药物补益工作。

全书3卷。卷一主要记述了养生、妊娠、乳母、饮酒等注意事项及94种珍贵食物的功用、组成和制法；卷二记叙了56种浆汤、益寿药及55种食疗食物的功用、制法以及五味对五脏的影响等；卷三记载了谷、兽、禽、果、菜、料物的性味、毒性、功用等，并指出了服食禁忌及解毒方法。

该书以食疗、饮食制作和饮食宜忌为主要内容，为我国第一部营养学专著。主张重食疗而勿犯避忌，提出“先用食禁以存性，后制药以防命”，强调了饮食在防治病中的作用，该书内容丰富，对研究元代饮食卫生学具重要参考价值。

现存明经厂刊大字本(残存卷二)、1934年涵芬楼影印明景间刊本、1934年商务印书馆铅印《国学基本丛书》本、1937年上海学生书店铅印本、1955年商务印书馆《万有文库》本、上海古籍出版社影印本，此次整理以上海古籍出版社影印本为底本。

。。



中国传统文化源远流长，现存古籍约十万册，传承数千年。按古代典籍涉及诸多门类，有所谓经史子集之称者，当以文化为主干，囊括《大学》《中庸》《论语》《孟子》《诗经》《尚书》《仪礼》《周易》《春秋左传》《尔雅》《孝经》等，歧黄医术亦列于其中，子部收录有“医家类”，足可概见一般。我国传统医药科学经数千年的临床实践和理论进步，位列全球传统医学之冠，造福民众，享有盛誉，是以我国宪法指明要在发展现代医学的同时，也要发展我国传统医药学，实现中西医并重的方针。

我国医学典籍约有一万余册，涵盖诸多学科。著名典籍中，有号称中医学四大经典的《黄帝内经》《难经》《伤寒杂病论》及《神农本草经》。随后金元四大家之学派兴起，明代李时珍《本草纲目》之面世，以及献可景岳及温热病诸大家的成就，都为传统医药学之发展，作出极大的贡献。

明末清初，西洋医学输入，中西医汇通派出。建国以来，我国政府进而提倡中西医并重，促进中西医结合，实现中医药现代化的策略，临床服务能力进一步加强，中西医学优势互补，学术发展，著作林立。

湖湘俊贤何清湖教授，有鉴于古传医书浩瀚，而坊间医籍又良莠不齐，版本欠佳，选书诸多不便，为弘扬传统，瞩目发展，继承经典及先贤经验，立足临床，医理循源，广邀国内专家群体，精心加以校订编修，校勘句读，计有二百三十册之谱，成《中华传世医书》巨著，纸质版已于1999年由中医古籍出版社出版，使各类传世医书，方药诊籍，得以方便内外妇儿等各科医师及研究人员选读和参考，各得所宜，功莫大焉。今何清湖教授又与时俱进，为更好更方便广大读者阅读参考，组织出版发行电子版，索序于我，我钦佩其毅力和为发展中医药事业的理想，乐为之序。

中国科学院院士 陈可冀

2011年暮春于北京

时年八十一

自从有了人类、有了文字，也就有了医药，有了关于医学的文献记载。中华医学源远流长、博大精深，在人类漫长的历史长河中曾有过长期领先于世界医学的辉煌，即使在现代医学日新月异、发展迅速的今天，中医学仍能焕发生机，发扬光大，并传播于海内外，受到世界众多科学家的青睐，并为之探索与研究。其魅力所在，究其由，一为其独特的辨证论治诊疗体系指导防治疾病的卓越疗效；一为其精深博大的理论体系能符合现代生物——社会——心理医学模式的转变。

浩瀚博大的中华医学典籍，她是数千年来无数医学家不断实践潜心研究的成就，凝聚着他们的汗水和心血，同时也反映了中华医学发展辉煌的历史。其中，有现存最早系统创立中医学理论体系的《黄帝内经》，有东汉时期张仲景奠定中医学辨证论治体系的《伤寒杂病论》，有唐代孙思邈集方数千首的《备急千金要方》，有金元四大医学家刘完素、张子和、李东垣、朱丹溪学术争鸣、各创新说的代表作《素问玄机原病式》《儒门事亲》《脾胃论》和《丹溪心法》，有明代李时珍所著被称为中药百科全书享誉世界的《本草纲目》，等等中华医学几千年来的这些典籍至目前为止由于缺乏系统的整理和出版，不仅给热爱中医学的现代学者和读者阅读、研究带来困难，并且对中医学学科建设和发展也有一定的影响，为了解决这一现实问题，《中华医书集成》肩负时代赋予的使命，对中国历代医学典籍进行大规模的整理和总汇，并根据学科的属性进行分类，力求底本精善、校勘精细、标点准确，改古籍的竖排、繁体为现代通行的横排、简体，为世人提供了迄今为止最为宏富、完善的大型现代中医学丛书，解学者和读者买书、读书之难。清代学者张之洞有言：读书不明选书，读而无功；版本不佳，事倍功半。《中华医书集成》兼目录学与丛书双重功能，既可引导读者登堂入室为发掘中医学宝库提供钥匙，又可为读者提供一套中医学十分完整的百科全书。

世纪之交的中医学是医学门类的一级学科，它是具有中国特色的生命科学。中医学研究的对象是人；研究的领域是健康与疾病，包括如何维护和促进健康，如何发挥智力潜能，如何预防和治疗疾病并使患者康复等内容。中医学自身的学术特征，是以生物学为基础，与理化数学交融，与人文哲学渗透的学科。中医学与西医学的区别，主要是其独特的理论体系和临床辨证思维模式具有丰厚的中国文化的底蕴，是中国古代

哲学指导下的医学。当今不少学者正在积极探索中医学术发展的途径。首先提出以大学科的观念，注重多学科交叉，开展学术研究，再者是重视基础理论研究，进一步挖掘哲学原理对医学的影响和指导作用；从方法学角度看主要是实体本体论与关系本体论的结合，若能相辅相承，将会推动中医学术的进步。有人提出中医学术研究应遵循“继承、验证、置疑、创新”的思路展开。当然继承是源头、是基础，尤其在明确了研究方向，立项立题之后，重视文献研究，占有扎实的本底资料十分重要。联系到《中华医书集成》的出版，为从事科研与教学工作的学者开展中医学术研究可资启迪和借鉴；对于各级各类临床医师可提供防治疾病宏富的经验。

《中华医书集成》编委会相邀全国著名的一些中医学家对此丛书的编纂工作进行审定，首先感谢编委会的信任，并对诸位先晋鼎力相助，如期完成顺致谢忱。编委会全体同志能不畏艰辛、默默耕耘，对发扬民族传统文化作出如此贡献，诚属难能可贵，令世人敬佩！然因工程浩大，参编者众多，错漏难以完全避免，祈望海内外专家和读者批评、指正，以便再版时修订和完善。书将付梓，实为中医学术繁荣与中医事业发展做了有益的工作，故乐为之序。

中国工程院院士 王永炎

一九九九年五月

臣闻古之君子善修其身者，动息节军以养生，饮食衣服以养体，威仪行义以养德。是故周公之制礼也，天子之起居、衣服、饮食各有其官，皆统于冢宰，盖慎之至也。今上皇帝，天纵圣明，文思深远，御延阁阅图书，旦暮有恒，则尊养德性，以酬酢万几，得内圣外王之道焉。于是，赵国公臣常普兰奚以所领膳医臣忽思慧所撰《饮膳正要》以进其言，曰：昔世祖皇帝，食饮必稽于《本草》，动静必准乎法度。是以身跻上寿，貽子孙无疆之福焉。是书也，当时尚医之论著者云。噫，进书者可谓能执其艺事以致其忠爱者矣。是书进上中官览焉。念祖宗卫生之戒，知臣下陈义之勤思，有以助圣上之诚身而推其仁民之至意，命中政院使臣拜住刻梓而广传之。兹举也，盖欲推一人之安，而使天下之人举安；推一人之寿，而使天下之人皆寿。恩泽之厚，岂有加于此者哉！书之既成，大都留守臣金界奴传敕命臣集序其端云。臣集再拜稽首而言曰：臣闻《易》之传有之，大哉，乾元万物资始，至哉，坤元万物资生。天地之大德，不过生生而已耳。今圣皇正统于上乾道也，圣后顺承于中坤道也。乾坤道备，于斯为盛。斯民斯物之生于斯时也，何其幸欤。须扬言之，使天下后世有以知。夫高明博厚之可见如此，于戏休哉！

天历三年五月朔日谨序。奎章阁侍书学士翰林直学士中奉大夫知制诰同修国史臣虞集撰

伏睹国朝奄有四海，遐迩罔不宾贡，珍味奇品，咸萃内府。或风土有所未宜，或燥湿不能相济，僦司庖厨者不能察其性味而概于进献，则食之恐不免于致疾。钦惟世祖皇帝圣明，按《周礼·天官》有师医、食医、疾医、疡医，分职而治。行依典故，设掌饮膳太医四人，于《本草》内选无毒、无相反、可久食补益药味，与饮食相宜，调和五味，及每日所造珍品御膳必须精制，所职何人？所用何物？进酒之时，必用沉香木、沙金、水晶等盞斟酌适中。执事务合称职，每日所用，标注于历，以验后效。至于汤煎、琼玉、黄精、天门冬、苍术等膏，牛髓、枸杞等煎，诸珍异饌，咸得其宜。以此，世祖皇帝圣寿延永无疾。恭惟皇帝陛下自登宝位，国事繁重，万机之暇，遵依祖宗定制，如补养调护之术，饮食百味之宜，进加日新，则圣躬万安矣。臣思慧自延祐年间选充饮膳之职，于兹有年，久叨天禄，退思无以补报，敢不竭尽忠诚，以答洪恩之万一。是以日有余闲，与赵国公臣普兰奚将累朝亲侍进用奇珍异饌、汤膏煎造

及诸家《本草》、名医方术，并日所必用谷、肉、果、菜，取其性味补益者，集成一书，名曰《饮膳正要》，分为三卷。本草有未收者，今即采摭附写。伏望陛下恕其狂妄，察其愚忠，以燕闲之际，鉴先圣之保摄，顺当时之气候，弃虚取实，期以获安，则圣寿跻于无疆而四海咸蒙其德泽矣。谨献所述《饮膳正要》一集以闻，伏乞圣览下情，不胜战栗激切屏营之至。

天历三年三月三日，饮膳大医臣忽思慧进上，中奉大夫太医院使臣耿兄谦校正，奎章阁都主管上事，资政大夫大都留守内宰，隆祥总管提调织染杂造人匠。都总管府事臣张金界奴校正，资德大夫、中政院使、储政院使臣拜住校正，集贤大学士银青、荣禄大夫、赵国公臣常普兰奚編集。

天之所生，地之所养，天地合气，人以禀天地气生，并而为三才。三才者，天、地、人。人而有生，所重乎者心也。心为一身之主宰，万事之根本。故身安则心能应万变，主宰万事，非保养何以能安其身？保养之法，莫若守中，守中则无过与不及之病。调顺四时，节慎饮食，起居不妄，使以五味调和五藏。五脏和平，则血气资荣，精神健爽，心志安定，诸邪自不能入，寒暑不能袭，人乃怡安。夫上古圣人，治未病不治已病，故重食轻货，盖有所取也。故云：食不厌精，脍不厌细。鱼馁肉败者，色恶者，臭恶者，失饪不时者，皆不可食。然虽食饮，非圣人口腹之欲哉？盖以养气养体，不以有伤也。若食气相恶则伤精，若食味不调则损形。形受五味以成体，是以圣人先用食禁以存性，后制药以防命。盖以药性有大毒，有大毒者治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九。然后谷、肉、果、菜十养一尽之，无使过之，以伤其正。虽饮食百味，要其精粹，审其有补益助养之宜，新陈之异，温、凉、寒、热之性，五味偏走之病。若滋味偏嗜、新陈不择、制造失度，俱皆致疾。可者行之，不可者忌之。如妊妇不慎行，乳母不忌口，则子受惠。若贪爽口而忘避忌，则疾病潜生而中，不悟百年之身而忘于一时之味，其可惜哉！孙思邈曰：谓其医者，先晓病源，知其所犯，先以食疗，不瘥，然后命药，十去其九。故善养生者，谨先行之摄生之法，岂不为有裕矣？

太昊伏羲氏，风姓之源，皇熊氏之后，生有圣德，继天而天，为万世帝王之先。位在东方，以木德王，为苍精之君。都陈时，神龙出于荣河，则而画之为卦，造书契以代结绳之政，立五常，定五行，正君臣，明父子，别夫妇之义，制嫁娶之理，造屋舍、结网罟，以佃渔、服牛、乘马，引重致远，取牺牲祭祀。故曰：伏羲氏治天下一百一十年。

炎帝神农氏，姜姓之源，烈山氏之后，生有圣德，以火承木，位在南方。以火德王，为赤精之君。时人民茹草饮水，采树木之实而食羸蠃之肉，多生疾病，乃求可食之物。尝百草、种五谷以养人民。日中为市，作陶冶为斧斤，造耒耜，教民耕稼。故曰：神农都曲阜，治天下一百二十年。

黄帝轩辕氏，姬姓之源，有熊国君，少典之子。生而神灵，长而聪明，成而登天。以土德王，为黄精之君。故曰：黄帝都涿鹿，受河图，见日月星辰之象，始有星官之书；命大挠探五行之情，占斗罡所建，始作甲子；命容成作历，命隶首作算数，命伶伦造律吕，命岐伯定医方，为衣冠以表贵贱，治干戈，作舟车，分州野，治天下一百年。



《中华传世医书》前言

中医古籍以竹简、丝帛、纸张等形式千古流传，承载着中华医药的渊源，积淀着中医药文化的厚重，至今仍然是高等中医药院校的学生、中高级中医药从业人员不断研习的宝藏，阅读中医古籍是中医药界人士必备的能力。对浩如烟海的中医古籍进行整理发掘，以利于后人更有效率的学习，并在整理过程中正本清源，是一件“功在当代，利在千秋”的大事。

早在20世纪90年代，湖南中医药大学联合国内10余家中医药院校，历时5年，整理出版了我国规模最大、最权威的中医古籍集大成之作《中华医书集成》。这套书按照现代中医学的科学方法将中医古籍进行分类，在此之下，对大量古籍进行了细致的遴选，既兼顾著作的历史影响和学术价值，又兼顾实用价值和学科的均衡，同时对版本选择规定了严格的遴选原则。校勘工作追求精益求精，并且照顾到现代人的阅读习惯。每部医籍都撰写了整理说明，利于读者追根溯源。这套书出版后在读者中反响强烈，至今已经绝版。为了满足广大读者的需要，推出新的中医古籍丛书已很有必要。

随着现代信息技术的发展，中医古籍的整理保存、检索查阅有了新的数字化手段。光盘、网络这些新的载体让中医古籍之瑰宝得以更广泛、更顺畅地流传。我们不失时机地推出电子版中医古籍《中华传世医书》，此套丛书在纸质版《中华医书集成》基础上再次审校加工、设计排版，希望呈现给读者更加赏心悦目、便于检索、携带方便的中医古籍。此次电子版的整理出版，再次得到了湖南中医药大学、中国中医科学院、北京中医药大学、上海中医药大学、湖南省中医药研究院、南京中医药大学、广州中医药大学、山东中医药大学、辽宁省中医药研究院、湖北中医药大学、南方医科大学、云南中医学院、中山大学等的大力支持，在这里对他们的鼎力相助表示衷心的感谢！

千里之行，始于足下。在这个知识经济的时代，让我们静下心来，沿着古代医学大家的足迹，通过这部同时散发着书香和焕发智慧之光的中医古籍集大成之作，拾级而上，提升中医文化修养，加强中医药临床理论与实践能力。

湖南中医药大学教授 何清湖

二〇一一年四月



| 目 录 |

卷 一

养生禁忌	2
妊娠食忌	3
乳母食忌	4
饮酒禁忌	4
聚珍异饌	5
马思苔吉汤	5
大麦汤	5
八儿不汤	5
沙乞某儿汤	6
苦豆汤	6
木瓜汤	6
鹿头汤	6
松黄汤	6
炒汤	6
大麦算子粉	6
大麦片粉	6
糯米粉招粉	6
河豚羹	7
阿菜汤	7
鸡头粉雀舌饌子	7
鸡头粉血粉	7
鸡头粉面	7
鸡头粉招粉	7
鸡头粉馄饨	7
杂羹	7
荤素羹	7
珍珠粉	8
黄汤	8



三下锅	8
葵菜羹	8
瓠子汤	8
团鱼汤	8
盪蒸	8
台苗羹	8
熊汤	8
鲤鱼汤	9
炒狼汤	9
围像	9
春盘面	9
皂羹面	9
山药面	9
挂面	9
经带面	9
羊皮面	9
秃秃麻食	10
细水滑	10
水龙饊子	10
马乞	10
搠罗脱因	10
乞马粥	10
汤粥	10
梁米淡粥	10
河西米汤粥	10
撒速汤	10
炙羊心	11
炙羊腰	11
攒鸡儿	11
炒鹌鹑	11
盘兔	11
河西肺	11
姜黄腱子	11
鼓儿签子	11
带花羊头	11
鱼弹儿	12
芙蓉鸡	12
肉饼儿	12
盐肠	12