

〔元〕 賈 銘

飲 食 須 知

歷代中醫珍本集成

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

飲食須知 目錄

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 附穢臭中水

磨刀水

地漿

漿水

諸水有毒

齋水

燧火附五大

飮氣水

桑柴火

熟湯

竈下灰火

生熟湯

艾火附八木火

卷二

穀類

粳米

苽米附頂尾草米 割草米 苽草子米 苽子米 苽子米 苽子米

糯米

粟米附世錄

稷米

大麥

黍米

小麥附麴 扶 麴 麴

蜀黍附玉蜀黍

蕎麥

粟米

苦蕎麥

秫米

麴麥

稗子米附陸子米

雀麥

卷三

菜類

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

豇豆

藕豆

蠶豆

雲南豆

豇豆

豌豆 附綠

御米

薏苡仁

糜粉

韭菜

薤

葱

小蒜

大蒜

芸薹菜

苣菜

芥菜 附芥子

莧菜
菠菜
萵苣菜
白豆菜
苦菜
菜菔
胡蘿蔔
芫荽
茄子
芋艿 附野芋
山藥 附甘藷
茼蒿
葵菜
萁菜
芹菜

水芹 附旱芹 赤芹 胡芹
茭白
刀豆子
蕪菁
茱菜
苜蓿
落葵
黎豆
白花菜
紅花菜 附黃花菜
黃瓜菜
馬蘭
草決明
雍菜
東風菜

薺菜

紫萁

蕺菜

蒲公英

翹搖

鹿藿

灰滌菜

秦艽蓼

香椿苗

五茄芽

枸杞苗

甘菊苗

豇豆芽菜

竹筍

附諸筍
筍 乾筍

荊芥

飲食須知 目錄

壹瓠

壹盧

冬瓜

南瓜

菜瓜

黃瓜

絲瓜

木耳

香蕈

天花蕈

磨菰蕈 附雞枞

土菌 附菌類

羊豬蕈

葛花菜

地耳

石耳

鹿角菜

龍鬚菜

石花菜

卷四

菓類

李子

杏子 附杏仁 八擔杏仁

桃子 附桃仁

栗子

棗子

柿子 附鹿心柿

梅子 附烏梅

梨

木瓜

紫菜

海帶

海苔

楓棗

棠棣

柰子 附蘋果

林檎

石榴

橘子 附陳皮

柑子

橙子 附橙皮

香櫞 附佛手柑

飲食須知

目錄

金柑 枇杷 胡桃 楊梅 櫻桃 銀杏 榛子 松子 榧子 荔枝 龍眼 龍荔 橄欖 梧桐子 檳榔

蓮肉 藕 菱 芡實 茨菇 荸薺 甜瓜 西瓜 葡萄 甘蔗 落花生 香芋 甘露子 桑椹子 黃精

馬檳榔

椰子漿

菴羅果

卷五

味類

鹽

豆油

麻油

黑沙糖

白沙糖

蜂蜜

薄荷

薯茛

草豆寇

紅豆寇

諸果有毒

解諸果毒

收藏

食茱萸

川椒

胡椒

八角茴香

小茴香

薜蘿

桂皮

茶

酒

燒酒

卷六

魚類

鯉魚

鮑魚

鰻魚

鮭魚

鱈魚

鱒魚

飲食須知

乳酪

粉皮

豆腐

飴糖

醬

醋

酒糟

目錄

鯉魚

鮑魚

白魚

回魚

鰻魚

鱈魚

生薑

魚鮮

魚膾

魚脯

乳餅

酥油

鱖魚
胎殘魚
鱖魚
鱖魚
鮓魚
鮓魚
石首魚
勒魚
鮓魚
杜父魚
鯉魚
鰻鱺魚
鰻魚
鱈魚
鱈魚

鮎魚
黃頰魚
河豚
鰓魚
石斑魚
黃鰱魚
鱈魚
金魚
比目魚
鮓魚
鮓魚
烏賊魚
邵陽魚
竹魚
髓肉

卷七

禽類

鵝肉

飲食須知
目錄

龜肉

鼈肉

螃蟹

蚌肉

蜆肉

蛤蜊

鯉肉

蚶肉

淡菜

田螺 附螺蛳 海蜆

鱖魚

海蛇

鰻肉

海鮓

蛙

海參

燕窩

牡蠣肉

鼈肉

鯪鯉肉

蚌蛇肉

諸魚有毒

解諸魚毒

收藏銀魚魴魚法

鴨肉

雞肉

野鴨

野雞

鵝鴿肉

雀肉

鶉肉 附鶉肉

鸚鵡肉

雁肉

鵪鶉肉

鴉雉肉

鷓鴣肉

白鷓鴣肉 附黑鷓鴣肉

竹雞肉

英雞肉

黃褐侯肉

桑鴈肉

鸚鵡肉

烏鴉肉

喜鵲肉

燕肉

刺毛鴿

孔雀肉

鸚

鵪

鴉肉

鷓肉

鴉鴿肉

鷓鴣肉

貓頭鷹

諸鳥有毒

卷八

獸類

豬肉

羊肉

黃牛肉

狗肉

馬肉

驢肉

騾肉

鹿肉

麋肉

虎肉

豹肉

野豬肉

豪豬肉

駝肉

熊肉

山羊肉

羚羊肉

麝肉

鼯肉

香鼯肉

豬獐肉

附狗獐

兔肉

山獺肉

水獺肉

象肉

豺肉

飲食須知

目錄

狼肉

狐肉

狸肉

家貓肉

貉肉

野馬肉

犀角

老鼠肉

土撥鼠肉

貂鼠肉

黃鼠肉

黃鼠狼肉

蝟肉

諸肉有毒

解諸肉毒

飲食須知卷一

元 海昌賈 銘文鼎著

水火

天雨水味甘淡。性冷。暴雨不可用。淫雨及降注雨。謂之潦水。味甘薄。立春節雨水。性有春升始生之氣。婦人不可生育者。是日夫婦宜各飲一杯。可易得孕。取其發育萬物之義也。

梅雨水味甘。性平。芒種後逢壬爲入梅。小暑後逢壬爲出梅。須淬入火炭解毒。此水入甕易熟。沾衣易爛。人受其氣生病。物受其氣生蠱。忌用造酒醋。滯垢如灰汁。入梅葉煎湯洗衣。蠱其斑乃脫。

液雨水立冬後十日爲入液。至小雪爲出液。百蟲飲此皆伏蟄。宜製殺蟲藥餌。又謂之藥雨。

臘雪水味甘。性冷。冬至後第三戌爲臘。密封陰處。數年不壞。用此水浸五穀種。則耐旱不生蟲。酒席閒則

蠅自去。淹藏一切菓食。永不蟲蛀。春雪日久則生蟲。不堪用。亦易敗壞。

冰味甘。性大寒。止可浸物。若暑月食之。不過暫時爽快。入腹令寒熱相激。久必致病。因與時候相反。非所宜也。服黃連。胡黃連。大黃。巴豆者忌之。

露水味甘。性涼。百草上露皆堪用。秋露取之造酒。名秋露白。香烈最佳。凌霄花上露。入目損明。半天河水。卽竹籬頭及空樹穴中水也。久者防有蛇蟲毒。

屋漏水味苦。性大寒。有大毒。誤飲生惡瘡。滴脯肉中。人誤食之。成瘡。又簷下雨水入菜。有毒。亦勿誤食。冬霜味甘性寒。收時用鷄羽拂入瓶中。密封陰處。久置不壞。

冰雹水味鹹性冷有毒。人食冰雹。必患瘟疫風顛之證。醬味不正。取一二升納甕中。卽還本味。

方諸水味甘性寒。一名明水。方諸以銅錫相半所造。謂之鑑燧之劑。非蚌非金石。摩熱向月取之。得水二

三合。似朝露。

千里水卽遠來活水。從西來者。謂之東流水。味甘性平。順流水其性順遂而下流。急流水其性急速而下達。逆流水其性洄瀾倒逆而上行。勞水卽揚泛水。又謂之甘澗水。用流水二斗。置大盆中。以杓高揚千萬徧。有沸珠相聚。乃取煎藥。蓋水鹹而體重。勞之則甘而輕。

井水味有甘淡鹹之異。性涼。凡井水遠從地脈來者爲上。如城市人家稠密。溝渠污水雜入井中者。不可用。須煎滾澄清。候鹼穢下墜。取上面清水用之。如雨渾濁。須搗桃杏仁。連汁投入水中攪勻。片時則水清矣。易曰。井泥不食。慎之。凡井以黑鉛爲底。能清水散結。人飲之無疾。入丹砂鎮之。令人多壽。平旦第一汲爲井華水。取天一真氣浮于水面。煎滋陰劑及煉丹藥用。阿井水味甘鹹。氣清性重。

節氣水。一年二十四節氣。一節主半月。水之氣味隨之變遷。天地氣候相感。非疆域之分限。正月初一至十二日。以一日主一月。每旦取初汲水。瓶盛秤輕重。重則主此月雨多。輕則主此月雨少。立春清明二節貯水。曰神水。宜製丸散藥酒。久置不壞。穀雨水取長江者良。以之造酒。儲久色紺味冽。端午日午時