

序

新暑乍却。涼風漸至。日長似歲。悶坐無聊。適有友以食鑑本草見投。披閱一通。乃知人生之一飲一食。莫不各有宜忌存焉。若五穀菜蔬。以及瓜果六畜等類。靡不畢具。或食以延年。或食以致疾。或食發寒熱。或食消積滯。或補腰補腎。益脾滋陰。或動氣動風。損精耗血。種種詳明。條條是道。此費氏之一片婆心。以濟世者也。吾願攝生者。以有益者就之。無益者違之。庶養生却病。兩有裨焉。是爲序。

光緒九年秋七月蘭庭逸史

食鑑本草目錄

穀類

粳米 糯米 黍米 稷米 大麥 小麥

蕎麥 芝蔴 黑大豆 白扁豆 菉豆 赤小豆

菜類

蔓菁菜 菠薐菜 芥菜 莧菜 鹿角菜 芹菜

專菜 紫菜 芡白 蕨 茄 葱

韭 薤 蒜 葫荑 葵菜 白蘿蔔

瓠子 笋 菌 生薑

瓜類

一切瓜 冬瓜 菜瓜 黃瓜 香瓜 絲瓜

西瓜

果類

一切果食 蓮子 藕 棗 梅子 櫻桃

橘 柑 橙皮 桃 李 杏 枇杷

梨 石榴 栗 柿 白菓 核桃仁

松子

圓眼

荔枝

榧子

榛子

荸薺

菱

山藥

味類

水

鹽

醬

酒

醋

茶

白糖

紅糖

飴糖

鳥類

一切禽鳥

鷄肉

鴨

鵝

獸類

一切走獸肉

猪

羊

牛

鱗類

一切魚

鱣魚

鯽魚

白魚

鮓魚

鱖魚

鱧魚

鰻魚

鰱魚

河魨

甲類

蟹

蟹

蛤蜊

螺螄

蟲類

蝦

海蜇

風類

葱粥 蒼耳粥 煮黑魚 羊脂粥 松精粉 黃牛腦髓酒

寒類 一四

五合茶 乾薑粥 吳萸粥 川椒茶 丁香熟水 肉桂酒

暑類 一四

菴豆粥 桂漿 麵粥

濕類 一五

薏苡粥 郁李仁粥 赤小豆飲 紫蘇粥 蒼朮酒

燥類 一六

地黃粥 蘇麻粥 人乳粥 甘蔗粥 小麥湯 甘豆湯

藕蜜膏 四汁膏 梨膏 蒸柿餅

氣類 一七

橘餅 木香酒 杏仁粥

血類 一七

阿膠粥 桑耳粥 槐茶 馬齒莧羹 柏茶 豬脰片

羊肺羊肝羊腎 藕粉 藕節湯 歸元仙酒

痰類 一八

扶苓粥 竹瀝粥 蒸梨 蘇子酒

虛類.....一九

人乳 牛乳 人參粥 門冬粥 粟米粥 理脾糕

山藥粥 苡實粥 蓮子粥 茯苓粥 扁豆粥 蘇蜜煎

薑橘湯 蓮肉膏 豆麥粉 茯苓膏 清米湯 枸杞粥

胡桃粥 參歸腰子 補腎腰子 猪腎酒 人參猪肚

鰻魚羹 建蓮肉

實類.....三二

開膈魚 珍珠粉

附錄

生產保全母子神方 產後必要芎歸方 稀痘奇方 秘傳肥兒丸

重刻大宗伯董玄宰先生秘傳延壽丹方

何首烏 兔絲子 稀莨草 嫩桑葉 女貞實 忍冬花

川杜仲 雄牛膝 懷慶生地 加減法

食鑑本草

養生調攝須知
却病延年要法

武進費伯雄撰 杭州董志仁校

穀人之養生。全賴穀食爲主。若或一日不食。則飢餓難度。因以穀食居首。

〔粳米〕過熟甚佳。冬春堆過黏熱之性。不獨易於消化。且最能補胃。老弱小兒便宜。陳稻新碾者尤佳。凡新穀初成。老人體弱者不可食。

〔糯米〕脾虛氣弱。食之黏滯。不能消運。新者尤不可多食。妊娠與雞肉同食。令子生寸白蟲。

〔黍米〕發宿疾。秫米似黍。而小發風動氣。不可常食。

〔稷米〕卽稞米。發諸風。不宜多食。又與川烏附子大忌。

〔大麥〕久食多方健行。頭髮不白。又治蠱脹。大麥蘖消積。健胃。寬中。多食消腎。

〔小麥〕占四時秋種夏收。北方多霜雪。麵無毒益人。南方少霜雪。麵有濕熱損人。麵筋性冷難消運。

〔蕎麥〕性沉寒。久食動風。心腹悶痛。頭眩。同猪肉食。落眉髮。同白礬食殺人。

〔芝蔴〕壓油煉熟宜食。能解諸毒。乳母食之。令小兒不生熱病。黑芝蔴炒食。不生風疾。有風人食遂愈。

〔黑大豆〕同猪肉食。壅氣至危。十歲以內小兒勿食。炒豆煮豆。脾虛人食最瀉肚。

〔白扁豆〕清胃解毒。久食鬚髮不白。又能解酒毒及煎燂熱毒。又和中下氣。惟患寒熱及冷氣人忌食。

〔菘豆〕清熱解毒。不可去皮。去皮壅氣。作枕明目。服藥人不可食。令藥無力。

〔赤小豆〕解毒利小便。能逐津液。久食虛人。和鯉魚煮食。能治腳氣水腫。

菜

菜性屬陰。藥司脾胃。是謂之蔬。日用之不可缺。因著於數次。

〔蔓菁菜〕菜中之最益人者。常食和中益氣。令人肥健。凡往遠方煮青菜豆腐食。則無不服水土病。

〔菰菜〕多食滑大小腸。久食腳軟腰痛。

〔芥菜〕多食動風發氣。不可同兔肉食。能生惡瘡。同鯽魚食。能發水腫。

〔莧菜〕動風。令人煩悶。冷中損腹。同鯽食。都變爲小鯽。急飲馬溺愈。亦不可食。藏。

〔鹿角菜〕久食發病損經絡。少顏色。又令脚冷痺。傷腎。

〔芹菜〕生高田者宜食。和醋食損齒。赤色者害人。

〔蓴菜〕性冷發痔。

〔紫菜〕多食發氣。令人腹痛。吐白沫。飲多醋即消。其中小螺螄損人須揀出。海菜亦然。

〔茭白〕不可合生菜食。合蜜同食發癩疾。損陽氣。

〔蕨〕食之令人腰弱陽。又令眼昏鼻塞。髮落。小兒食之。脚弱不能行。氣冷人食之多腹脹。

〔茄〕性寒滑。動氣發瘡。多食主腹痛下利。婦人傷子宮。

〔葱〕功能發汗。多食則昏神。與蜜同食。則下痢腹痛。葱與鷄雉大肉同食。九竅出血害人。

〔韭〕病人少食。多食助陽損神昏目。尤不可與蜜同食。若同牛肉食成瘕病。

〔薤〕似葱而細。食之生痰涕。動邪火。反牛肉。

〔蒜〕性辟惡氣。快胃消滯。久食生痰火。傷肝損目。弱陽。食蒜行房傷肝氣。令人面變顏色。

〔葫荽〕久食損神。健忘。根大損陽。滑精。發癩疾。

〔葵菜〕食之發宿疾。服一切藥俱忌食。同鯉食害人。

〔白蘿蔔〕消痰下氣。利膈寬中。多食耗脾氣。生食滲血。饑心。如服地黃何首烏。人參者。食之。鬚髮皆白。

〔瓠子〕滑腸。冷氣。人食之反甚。葫蘆匏有小毒。多令人吐煩悶。苦者不宜食。

〔筍〕性冷難化。多食動氣。不益脾胃。令人嘈雜。

〔菌〕地生爲菌。木生爲蕈。爲木耳爲蕈。凡新蕈有毛者。下無紋者。夜有光者。肉爛無蟲者。煮熟照人無影者。春夏有蛇蟲經過者。誤食俱殺人。若食楓樹菌者。往往笑不止而死。犯者掘地爲坎。投水攪取。清者飲之。卽解。木菌惟楮榆柳槐桑棗木六樣耳可食。然大寒滯膈。難消。宜少食。凡煮菌可同銀器燈草煮。如銀器黑者有大毒。不可食。

〔生薑〕專開胃。止嘔吐。行藥滯。製半夏毒。諺云上床蘿蔔下床薑。蓋晚食蘿蔔。則消酒食之滯。清晨食薑。能開胃禦風。敵寒解穢。九月食薑傷人損壽。

瓜
瓜爲菜佐。
因列某後。

〔一切瓜〕一切瓜苦者。雙頂雙蒂者。俱有毒。不可食。

〔冬瓜〕霜降後方可食。早食傷胃反病。及陰虛人不可食。能利水。多食動胃火。令人牙齦齒痛。又令陰濕痒生瘡。發黃疸。

〔菜瓜〕常食動氣發瘡。令臍下癢。不可同乳酪魚鮓食。令人脘痛。又暗人耳目。不可與小兒食。

〔黃瓜〕多食動寒熱。患瘧疾。發百病。不可與醋同食。小兒尤忌。滑中生疳蟲。

〔香瓜〕傷胃破腹。多食作瀉。

〔絲瓜〕性冷傷陽。凡小兒痘瘡。方出未出。取近蒂三寸。連皮燒灰存性。砂糖調服。多者可少。少者可無。

〔西瓜〕清暑消滯。多食傷脾胃。患瀉痢。

果實能滋陰。生果助濕熱。小兒尤忌多食。

〔一切果〕食凡果實異常者。根下必有蛇。不可食。果實能浮。不浮者殺人。〔蓮子〕生者動氣。脹人。傷脾胃。熟者佳。宜去心。治洩精補脾。久食輕身耐老。忌地黃大蒜。建蓮甚有力。

〔藕〕生食清熱破血。除煩渴。解酒毒。熟補五臟。實下焦。與蜜同食。令腹臟肥。不生諸蟲。久服輕身耐老。藕節煎濃湯食。最能散血。吐血虛勞人宜。

多食

〔棗〕生食損脾作瀉。令人寒熱腹脹。滑腸難化。瘦弱人更不可食。熟食補脾。和諸藥。凡中滿與腹脹牙痛者。俱不可食。小兒多食生疳。忌同葱食。

〔梅子〕止渴生津。多食壞齒損筋。令人膈上發寒熱。服地黃人更不可食。

烏梅安蛇止痢。斂腫。不可多食。

〔櫻桃〕多食發暗風。傷筋骨。小兒多食作熱。

〔橘〕甜者潤肺。酸者聚痰。多食損氣。

〔柑〕多食令人脾冷發痼疾。大腸洩。

〔橙皮〕多食傷肝。與枳榔同食。頭旋惡。

〔桃〕傷胃。多食作熱。桃仁破血。潤大腸。雙仁者殺人。不可與同食。服朮人不可食。

〔李〕發瘧。多食令人虛熱。和蜜食傷五臟。不可臨水噉。及同雀肉食。俱損人。李不沉水者大毒。不可食。

〔杏〕多食傷筋骨盲目。杏仁瀉肺火。消痰下氣。止嗽。久服損鬚髮。動宿疾。

雙仁者殺人。

〔枇杷〕多食發痰熱。不可與炙肉麵同食。發黃病。

〔梨〕益齒而損脾。治上焦熱。醒酒消痰。病人虛人多食。泄瀉浮腫。以心小

肉細嚼之無渣而味純甘者佳。

〔石榴〕生津解咽喉熱。多食損肺損齒。

〔栗〕生食難消化。熟食滯氣。灰火煨令汗出。殺其水氣。或曝乾炒食。略可多食。氣壅患瘋。及小兒忌多食。

〔柿〕乾餅性冷。生者尤冷。惟治肺熱。解煩渴。多食腹痛。久食寒中。同蟹食。卽腹痛泄瀉。

〔白菓〕引疳解酒。小兒未滿十五歲。食者發驚搐。

〔核桃仁〕卽胡桃。補腎利小便。動風動痰。久食脫眉。同酒肉食。令人咯血。若齒豁及酸物傷齒者。食之愈。

〔松子〕潤燥明目。生痰。久服輕身不老。

〔圓眼〕安神補血。久服輕身不老。同當歸浸酒飲養血。

〔荔枝〕通神健氣。美顏色。多食發虛熱。

〔榧子〕能消穀助筋骨。殺諸蟲。療諸瘡。潤肺止嗽。

〔榛子〕益氣力。寬腸胃。又能健行。

〔葶藶〕消食除滿。作粉食之。厚腸胃。性毀銅。不可多食。

〔菱〕多食冷臟傷脾。

〔山藥〕涼而補肺。久食強陰。耳目聰明。延年。

味陰之所生。本于五味。人之五臟。味能傷耗。善養生者。以淡食爲主。

〔水〕井泉平日晨汲最佳。味淡大益人。資生日用。不齒其功。不可一日缺也。諸泉水。以雨水爲最。

〔鹽〕多食傷肺。走血損筋。令人色黑。

〔醬〕純豆釀成。不宜煮鯽魚食。令生瘡。

〔酒〕味辛。多食之體軟神昏。是其有毒也。惟略飲數盃。禦風寒。通血脈。壯脾胃而已。若常飲過多。卽薰心神。生痰動火。甚則損腸爛胃。傷神損壽。凡中藥毒。及一切毒。從酒得者。難治。蓋酒能引毒入經絡也。夜飲不可過多。蓋睡而就枕。熱壅傷心傷目。夜氣收斂。酒以發之。傷其清明。飲食聚中。停濕生痰。又能助火動慾。因而不謹致病。總之切莫大醉。

〔醋〕多食損脾胃。壞人顏色。敷癰腫能消。壁虎最喜吃醋。要藏緊密。若被沾吸。毒能殺人。

〔茶〕氣清能解山嵐瘴癘之氣。江泮露霧之毒。及五辛炙燂之熱。宜少飲。多飲去人脂。最忌空心茶。大傷腎氣。清晨茶黃昏飯。俱宜少食。嫩口固齒。

〔白糖〕潤五臟。多食生痰。

〔紅糖〕卽沙糖。多食損齒發疳。消肌。心痛生蟲。小兒尤忌。同鯽食患疳。同笋食生痰。同葵菜食生流辟。能去敗血。產後宜滾湯熱服。

〔飴糖〕進食健胃。多食發脾風。損齒。濕熱中滿人忌。

鳥

凡屬羽飛。能養陽。但人身陽常有餘。陽盛而復補陽。陰益消矣。明哲知忌。

〔一切禽鳥〕凡禽鳥死。不伸足。不閉目。俱有毒。不可食。

〔雞肉〕難消化。有風病。人食之。卽發。老鷄有大毒。抱鷄食之生疽。小兒五歲內食之生蟲。不可與蒜薤芥菜李子牛犬鯉同食。生癰疽。

〔鴨〕滑中發冷痢脚氣。不可與蒜李鯪同食。野鴨九月以後宜食。不動氣。熱瘡久不好者。多食卽好。

〔鵝〕性冷。食發痼疾瘡癰霍亂。卵亦發痼疾。

獸

諸獸肉能助濕生火。俱宜少食。

〔一切走獸肉〕凡獸有歧尾者。肉落地不沾塵者。煮熟不斂水者。生而斂者。煮不熟者。熱血不斷者。形色異常者。鳥獸自死無傷處者。俱有大毒。不可食。

〔猪〕世雖常用。多食發風。生痰動氣。猪腎理腎氣。多食反令腎虛。少子。猪

腸滑腸。猪腦損陽。猪嘴猪頭。助風尤毒。同蕎麥食患熱風。脫鬚眉。

〔羊〕羊獨角者。黑頭白身者。俱不可食。夏月不可食。

〔牛〕耕田大功於人。不可食。凡卒死者。瘟死者。極毒殺人。非惟不可食。即吸聞其氣。亦能害人。

鱗 魚在水類最之物。
多食動人熱中。

〔一切魚〕諸魚目能閉合。逆腮無腮。連珠連鱗。白著。腮有丹字。形狀異常者。不可食。

〔鯉魚〕發風熱。凡一切風病。大癰疽。瘡疥。瘧痢。俱不可食。

〔鯽魚〕多動火。不可與紅糖蒜芥猪肝同食。

〔白魚〕發膿。有瘡癰癰人不可食。經宿者。令人腹冷。

〔鱖魚〕發痼疾生疳。

〔鱒魚〕動風氣瘡疥。多食心痛。腰痛。小兒食之成癩。

〔鱸魚〕大冷。多食生霍亂。時行病起。食之再發。

〔鰻魚〕清熱。治勞蟲。孕婦食之胎病。凡重四五斤者。水昂頭者。腹下有黑

點者。無腮者。俱不可食。

〔鰱魚〕多食難消。生熱痰。與蕎麥同食。令人失音。

〔河魨〕有大毒。浸血不盡。有紫赤斑眼者。或誤破傷子者。或修治不如法。誤染屋塵者。俱服殺人。洗宜極淨。煮宜極熟。中毒橄欖蘆根汁解。凡服荊芥菊花附子烏頭之人。食之必死。

甲

〔蟹〕凡頭足不縮。獨目赤目。腹下不紅。腹生王字形。或有蛇紋者。俱不可食。孕婦食之。生子項短。不可與莧菜芥子。及猪兔之肉鴨蛋同食。傷害人。

〔蟹〕八月後。方可食。早食有毒。凡脚生不全。獨螯獨目。腹下有毛者。俱不可食。蟹性極冷。易成內傷腹痛。

〔蛤蜊〕性冷。多食令腹痛。蜆能發嗽。消腎生痰。

〔螺螄〕大寒。解熱醒酒。難消化。作瀉。

蟲

〔蝦〕動火發癰疥。小兒食之。令脚屈不能行。無鬚及腹下通黑。煮之色白者。俱不可食。

〔海蜇〕去積滯。凡瘡痢水瀉者。及瘡毒。宜切細多食。

風

〔葱粥〕治傷風鼻塞。用糯米煮粥。臨熟入葱。連鬚數莖。再略沸食之。此方又治妊娠胎動。產後血暈。

〔蒼耳粥〕治耳目暗不明。及諸風鼻流清涕。兼治下血痔瘡等。用蒼耳子五錢。取汁和米三合。煮食。或作羹。或煎湯代茶。如無新者。即藥鋪乾者亦可。

〔煮黑魚〕治一切顛狂風症。用大黑魚去腸洗淨。將蒼耳子裝滿札緊。用蒼耳葉鋪鍋底。埋魚煮熟。不可用鹽醋。食魚三四次神效。

〔羊脂粥〕治半身不遂。用羊脂入粳米。葱白薑椒豉煮粥。日食一具。十日愈。

〔松精粉〕治癘風。又名大麻瘋。即癩也。最爲惡病。其病手足麻木。毛落眉落。遍身癰疹成瘡。有血無膿。肌肉潰爛。鼻梁折壞。甚則眉落聲啞。身面如蟲行。指節縮落。足底穿通。臭穢不堪。形貌俱變。且能傳染人。雖親屬俱厭惡遠避。嶺南頗多。因設癘瘋院。以另居之。他如卑濕之處。濕熱之人。亦間有之。此皆夙孽積愆所致。宜自懺悔。戒淫慾。忿怒。及一切鮮發猪羊鷄鵝魚蟹肉食之類。得此神方。久服自愈。但此病深重。服藥須久。