

飲膳正要

三



飲膳正要卷第三

米穀品

稻米



稻米味甘苦平無毒主溫中令人多熱大便堅不可
多食即糯米也 蘇門者為上釀酒者多用

粳米味甘苦平無毒主益氣止煩止洩和胃氣長肌

肉即今有數種

香粳米
雪裏白

區子米
香子米

香味尤勝諸粳

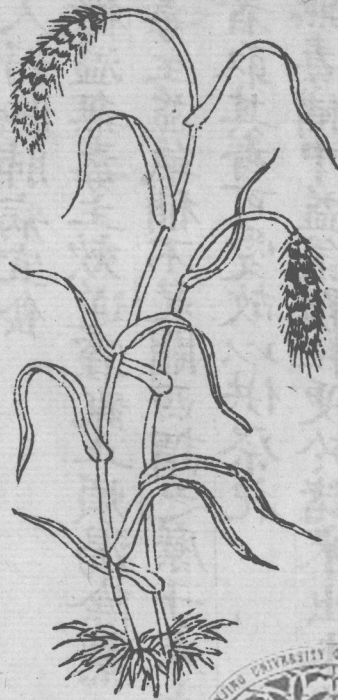
米搗碎取其圓淨者為圓米亦作渴米

粟米



粟米味鹹微寒無毒主養腎氣去脾胃中熱益氣陳
者良治胃中熱消渴利小便止痢唐本注云粟類
多種顆粒細如梁米搗細取勻淨者為浙米

粱米



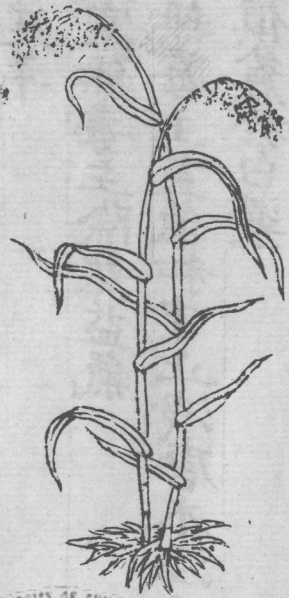
青粱米味甘微寒無毒主胃痺中熱消渴止洩痢益
氣補中輕身延年

白粱米味甘微寒無毒主除熱益氣

黃粱米味甘平無毒主益氣和中止洩唐本注云穗

大毛長穀米俱麓於白粱

粟米



粟米味甘平無毒主益氣補中多熱令人煩久食昏
人五藏令人好睡肺病宜食

丹粟米味苦微溫無毒主欬逆霍亂止煩渴除熱
稷米味甘無毒主益氣補不足關西謂之糜子米亦
謂稭米古者取其香可愛故以供祭祀

河西米味甘無毒補中益氣顆粒硬於諸米出本地

萊菔



萊菔味甘寒無毒主丹毒風癰煩熱和五藏行經脉
白豆味甘平無毒調中暖腸胃助經脉腎病宜食
大豆味甘平無毒殺鬼氣止痛逐水除胃中熱下瘀
血解諸藥毒作豆腐即寒而動氣

赤小豆味甘酸平無毒主下水排膿血去熱腫止瀉
痢通小便解小麥毒

回回豆子



回回豆子味甘無毒主消渴勿與鹽煮食之出在回
回地面苗似豆今田野中處處有之

青小豆味甘寒無毒主熱中消渴止下痢去腹脹產
婦無乳汁爛煮三五升食之即乳多

豌豆味甘平無毒調順榮衛和中益氣

扁豆味甘微溫主和中葉主霍亂吐下不止

小麥



小麥味甘微寒無毒主除熱止煩燥消渴咽乾利小便養肝氣止痛唾血

大麥味鹹溫微寒無毒主消渴除熱益氣調中令人多熱為五穀長藥性論云能消化宿食破冷氣

蕎麥味甘平寒無毒實腸胃益氣力久食動風氣令人頭眩和猪肉食之患熱風脫人鬚眉

芝麻



白芝麻味甘大寒無毒治虛勞滑腸胃行風氣通血
脉去頭風潤肌膚食後生噉一合與乳母食之令
子不生病

胡麻味甘微寒除一切痼疾久服長肌肉健人油利
大便治胞衣不下脩真秘旨云神仙服胡麻法久
服面光澤不飢三年水火不能害行及奔馬

錫味甘微溫無毒補虛乏止渴去血建脾治嗽小兒
誤吞錢取一斤漸漸盡食之即出

蜜味甘平微溫無毒主心腹邪氣諸驚癇補五藏不
足氣益中止痛解毒明耳目和百藥除衆病

麴味甘大暖療藏府中風氣調中益氣開胃消食補
虛冷陳久者良

醋味酸溫無毒消癰腫散水氣殺邪毒破血運除癥

塊堅積醋有數種

酒醋 栗醋

桃醋 米醋

為上入藥用

麥醋 葡萄醋

醬味鹹酸冷無毒除熱止煩殺百藥熱湯火毒殺一
切魚肉菜蔬毒豆醬主治勝麵醬陳久者尤良

豉味苦寒無毒主傷寒頭痛煩燥滿悶

鹽味鹹溫無毒主殺鬼蠱邪疰毒傷寒吐胃中痰癖
止心腹卒痛多食傷肺令人咳嗽失顏色

酒味苦甘辣大熱有毒主行藥勢殺百邪通血脉厚
腸胃潤皮膚消憂愁多飲損壽傷神易人本性酒
有數般唯醞釀以隨其性

虎骨酒以酥炙虎骨搗碎釀酒治骨節疼痛風
疰冷痺痛

枸杞酒以甘州枸杞依法釀酒補虛弱長肌肉
益精氣去冷風壯陽道

地黃酒以地黃絞汁釀酒治虛弱壯筋骨通血

脉治腹內痛

松節酒仙方以五月五日採松節剉碎煮水釀酒治冷風虛骨弱脚不能履地

茯苓酒仙方依法茯苓釀酒治虛勞壯筋骨延年益壽

松根酒以松樹下掘坑置釜取松根津液釀酒治風壯筋骨

羊羔酒依法作酒大補益人

五加皮酒五加皮浸酒或依法釀酒治骨弱不



能行走久服壯筋骨延年不老

膾肭臍酒治腎虛弱壯腰膝大補益人

小黃米酒性熱不宜多飲昏人五藏煩熱多睡

葡萄酒益氣調中耐飢強志酒有數等有西番

者有哈刺火者有平陽太原者其味都不及

哈刺火者田地酒最佳

阿刺吉酒味甘辣大熱有大毒主消冷堅積去

寒氣用好酒蒸熬取露成阿刺吉

速兒麻酒又名撥糟味微甘辣主益氣止渴多

飲令人膨脹生痰

獸品

牛



牛肉味甘平無毒主消渴止嘔洩安中益氣補脾胃
○牛髓補中填精髓○牛酥涼益心肺止渴軟潤
毛髮除肺痿心熱吐血○牛酪味甘酸寒無毒主
熱毒止消渴除腎中虛熱身面熱瘡○牛乳腐微



北京中醫藥大學圖書館版權所有

寒潤五藏利大小便益十二經脉微動氣

羊

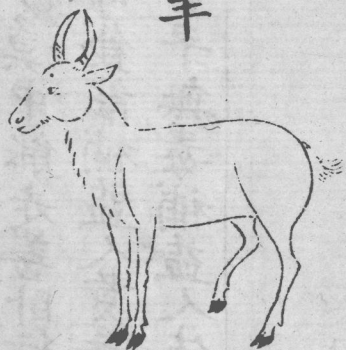


羊肉味甘大熱無毒主暖中頭風大風汗出虛勞寒
冷補中益氣○羊頭涼治骨蒸腦熱頭眩瘦病○
羊心主治憂恚膈氣○羊肝性冷療肝氣虛熱目
赤闇○羊血主治女人中風血虛產後血暈悶欲



絕者生飲一升○羊五藏補人五藏○羊腎補腎
 虛益精髓○羊骨熱治虛勞寒中羸瘦○羊髓味
 甘溫主治男女傷中陰氣不足利血脉益經氣○
 羊腦不可多食○羊酪治消渴補虛乏

黃羊



黃羊味甘溫無毒補中益氣治勞傷虛寒其種類數

等成群至於千數白黃羊生於野草內黑尾黃羊
生於沙漠中能走善卧行走不成群其腦不可食
髓骨可食能補益人煮湯無味

山羊味甘平無毒補益人生山谷中

羴羴



羴羴味甘平無毒補五勞七傷溫中益氣其肉稍腥



北京中醫藥大學圖書館版權所