

六

食物本姓圖會纂



食物本草會纂卷十一 目錄

日用家鈔

救荒辟穀簡便方

山谷救荒煮豆法

食物應忌

妊娠應忌

五味宜五臟

五穀養五臟

五畜補五臟

諸獸毒

諸魚毒

諸肉毒

救荒辟穀不飢簡易方

治食物方

服藥應忌

五味不可偏好

五味入五臟

五果助五臟

五菜利五臟

諸鳥毒

諸果毒

諸水毒



食物本草會纂

解諸毒

病機賦

藥性總義

用藥秘旨

孫真人按月調養事宜

辨症秘旨

藥性賦

食物本草會纂卷十一目錄終



食物本草會纂卷十一

西湖沈李龍雲將甫纂輯

孫渭 鴻舉
侄孫潛 南河 較閱

日用家鈔

沈雪將曰予年來善病日與藥餌爲鄰竊嘆世之抱病爾不知樽節飲食者往往與藥相反以致藥餌無效刺謬極矣不知世之用藥者分別君臣不爽銖銖縱飲食者恣意適口盈蓋盈盤以有限之藥功敵無窮之貪縱其可得乎況飲食中頗有可以療病者諺云藥醫不如食醫旨哉言也因將本草諸刻及先賢藏本徧爲搜輯分爲十二卷梓以問世復慮世之人昇平日久不知飲食艱難暴殄天物獲罪鬼神以致飢



醫藥大學圖書館所有

食性本草
饑災荒自貽伊戚復將救荒辟穀諸奇方及飲食禁忌病後藥性諸秘本質之高明并及芻蕘日蒐月積另爲一帙曰日用家鈔以佐本草諸刻之不逮以爲延年却病之助云爾
救荒辟穀簡便奇方
唐孫思邈

凡遇荒年玉粒桂薪之時貧不能自給者用白茯苓四兩爲末頭白麴一二兩入水同調稀以黃蠟三兩代油燂成煎餅飽食一頓便絕食至三日覺難忍三日後氣力漸生熟藁芝蔴湯米飲涼水微用些少以潤腸胃無令涸竭仍用飯食時用葵菜湯并米飲稀粥少少服之

又方

凡遠行水火不便或修行人欲省緣休糧用黃耆赤石脂龍骨各三錢防風半錢烏頭一錢炮於石臼內搗一千杵煉蜜丸如

彈子大要行遠路飽喫飯一頓服一丸可行五百里二丸可行
一千里

又方

用鐵腳鳳尾草同黑豆蒸熟揀去草每食五七粒終日自忘
食

又方

用糯米二三合炒過以黃蠟二兩銚肉鎔化再入米同炒令蠟
乾不出任便食之即數日不飢如要喫食以胡桃肉二箇嚼下
即便思食

救荒辟穀不饑簡易奇方

晉劉景先

辟穀之方見於石刻水旱蠱荒國家代有其則懷金立鵠易子
炊骸爲民父母者不可不知此法也昔晉惠帝永寧二年黃門



侍郎劉景先表奏臣遇太白山隱氏傳濟饑辟穀仙方臣家大小七十餘口更不食別物若不如斯臣一家甘受刑戮其方用黑大豆五斗淘盡蒸三遍去皮用大麻子三斗漬一宿并蒸三遍令口開取仁各搗爲末和搗作團如拳人甑內蒸從戌至子時止寅時出甑午時晒乾爲末乾食之以飽爲度不得食一物第一頓得七日不饑第二頓得四十九日不饑第三頓三日不饑第四頓二千四百日不饑更不必服永不饑也不問老少但依法服食令人強壯容貌紅白永不憔悴口渴卽研大麻子湯飲之更能滋潤臟腑若欲仍用飲食以葵子三合研末煎湯冷服取下藥如金色任喫諸物並無所損前知隨州朱頌教民用之有驗序其首尾勒石漢陽大別山太平興國寺

山谷救荒煮豆法

宋黃庭堅

真黑豆一升揆莎極淨用貫衆一斤細剉如豆一般衆穢中
量水多少慢火煮豆香熟攤匾就日晒乾翻覆令展盡餘汁
貫衆瓦器收貯空心日啖五七粒則食百草木枝葉皆有味甘
飽也此在凶年儉歲米穀新桂之日不可忽遺此方故僧列救
荒本草之首云

按救荒本草凡百品餘而人或未識莫知所用且味或酸口
用亦不適惟得一煮豆法以通之則所遇草木件件可口豈
復畏道旁之苦李雖然凡骨非仙安能人人辟穀從赤松問
安期哉讀望瘡空肉之詩能不爲之於邑

休菴道人跋

食物本草會纂

月家金卷十一

三



治食物方

炙肉以芝蔴花爲末置肉上則油不流

糟蟹久留則沙星

亦沙治法用皂角一寸置瓶下則不沙

煮老鷄以兩裏果煮

卽爛又用白梅煮亦好

枳實煮魚則骨軟或用白鳳仙子

醬內生蟲以馬艸烏碎切入之蟲卽死

精筍入石絲切開不

黑糟姜瓶內安蟬殼雖老姜亦無筋

煎白腸用百藥末臨

熟撒之則香脆

煮魚羹臨熟入川椒多則去腥

食蒜不臭

用生姜棗子同食

煮菱要青用石灰水拌過先洗去灰煮則

青煮蟹用蜜塗之候乾煮之則青

酒中火燭以青布拭之

白滅

做飯入朴硝在內則各粒而不相粘

米醋內入炒鹽

則不生白衣

用鹽洗猪臟脂子則不臭

煮鷄子令一層層

熟相間者以火煮令一著一滅頻炒動則層層熟入去

做魚

鮮用礬鹽淹去涎洗淨如魚鮮法造 凡雜色羊肉入松子將

不毒 藕皮和菱米食則軟而甜 研芥辣用細辛少許與蜜

同研則極辣 晒蒟蘆乾以藁本湯洗過不引蠅子 桃花飯

做飯了以梅紅帟盛之濕後去帟和勻則紅白相間 酒中置

茄子柴灰則酒到夜成水 楊梅核與西瓜子用柿子漆拌

過晒乾自開只揀取仁 鴨蛋以礬砂畫花寫字候乾以頭髮

灰汁洗之則黃直透內 灌肺用蘿蔔汁洗後入灌物永不老

煮銀杏栗子用油帟擦在內則皮自脫 臘月內用酒脚醋

煮肉紅酒調羹則味甜 夏月魚肉內安香油久不臭 紅糟

酸入鴨子與酒則甜 用蘿蔔梗同煮銀杏苦不苦 酒漿面

上不見人影不可食 日月蝕時飲損牙 銅器內不可盛酒

過夜 煮芋以灰易蘇 煎鹽盆中能煮飯不擺動則無鹹味



梔子與甘蔗同食其查百軟如帛 花鹽煮肉易爛蘿蔔解

醬豆腥蘸醬吃不噁 煎血入酒糟不出水 晒肉須抹油不

引蠅 麩夏月易壞用白湯燂過自然如初 食荔枝多則醉

以殼浸水飲之則解 做灰鹽鴨子上半日做則黃居中不然

則偏一云日中做 韶粉去酒中酸味赤豆炒過入易變 爛

橄欖研細燒團魚甚香 荷花蒂煮肉精者肥肥者沉 煮紅

鴨子以金桐根同煮白皆紅 天落水煮飯白米變紅紅米變

白 飲酒不醉服礪砂末 吃栗子子生芽處咬破些吹氣一

口剝之皮自脫竹葉與栗同食無查 茄柴灰可淹海蜇 寸

切稻草可煮臭肉其臭皆入于草內 煮燒肉用朴屑仍貫氣

在肉內 冬瓜切動未吃盡者三五日易爛以石灰糝之則不

爛 淹蟻蛤蚧以蘆灰入鹽醃之味好且不開口要卽無可在

日中晒 糟酒蟹入香白芷則黃不散 水蘿蔔酒在臨

丙位甘露子則不黑以細篾穿之易取 煮麪令湯清北方用

花蘇南方用糟醋 煮猪脂及血臟羹不可入椒同煮在猪羹

氣臨熟後入就起 煮老鷺不爛就竈邊取瓦一片同煮即爛

如泥羊亦然 吃西瓜吃子不噁 吃蟹了以蟹鬚洗手則不

腥 新煮酒灰氣者開時入水一盞 豆油煎豆腐有味

上舊竹篾縛肉煮則速燥 餛飩入香簞在內則不噁 洗猪

肚用麪不氣 洗猪臙用沙糖不氣 煮笋入薄荷加鹽則不

蘇 煮魚下末香不腥 煮臘肉將熟取燒紅炭投鍋中則不

油穢氣 煮諸般肉封鍋口用楮實子二粒同煮易爛且香

夏月肉單用醋煮可留十日凡燒肉忌桑柴火 酒酸用赤小

豆一升炒焦袋盛入酒罈中味即香美

食物應忌

食猪肉忌

生薑 羊肝

蕎麥 麋鹿

葵菜 龜龜

胡荽 鷓鴣

梅子 驢肉

炒豆 牛馬

猪肝忌

魚鱸 鰾魚腸子

鷓鴣

猪心肺忌

鶯菜黃

白花菜

羊肉忌

梅子 蕎麥

小豆 魚鱸

豆醬 鮮

羊心肝忌

梅子

小豆

犬肉忌

菱角 鯉魚

牛腸 鱔魚

蒜

白狗血忌

羊肉

苦菜 雞肉

牛肉忌

黍米 猪肉

王薤 大肉

生薑 栗子

牛肝忌

鮎魚

牛乳忌

生魚

酸物

驢肉忌

見此

荊芥茶

馬肉忌

倉米 粳米

生薑 猪肉

蒼耳 鹿肉

兔肉忌

生薑 雞肉

橘皮 鹿肉

芥末 癰肉

麋肉忌

錫 蠟

生菜

李

麋鹿忌

生薑 鮎魚

荊芥茶

雞

雞肉忌

青葱 鱔魚

野雞

犬肉 雞子

雞子忌

同雞

荊芥茶

雞

雉肉忌

蕎麥 鰾魚

木耳 猪肝

胡桃 鹿肉

野鴨忌

胡桃

木耳

鴨子忌

李子

龍肉

鳥鴉忌

菌子

木耳



雀肉忌 李子 生肝

鯽魚忌 芥末 雞維

魚鮮忌 綠豆 豆藿

鱸魚忌 乳酪

鯛魚忌 野豬

鰕鱓忌 犬肉

螃蜞忌 荊芥 軟棗

李子忌 蜜 雀肉

桃子忌 龍肉

枇杷忌 熱麪

銀杏忌 蝦 鱧

諸瓜忌 油餅

醬

蒜

鹿肉

野雞

桑柴煮

柚子

漿水

雞

豬肝

糖

鱈魚忌 乾笋

鮎魚忌 牛肝 鹿肉

鼈肉忌 莧菜 薄荷

蝦子忌 桃子 雞鴨

橙橘忌 檳 獺肉

棗子忌 葱 魚

楊梅忌 生葱

慈姑忌 菜莢

沙糖忌 鮑魚 葵菜

鯉魚忌 豬肝 雞肉

青魚忌 豆藿

黃魚忌 蕎麥

葵菜 犬肉



蕎麥忌

猪肉

羊肉

猪肉

黍米忌

菜

蜜

菜豆忌

樵子殺人
鯉魚鮮

炒豆忌

猪肉

生葱忌

蜜
犬肉

雞
楊梅

蜜

韭薤忌

蜜

牛肉

胡荽忌

猪肉

胡荽忌

魚鱸
犬肉

魚鮮

莧菜忌

蕨

鹽

白花菜忌

猪心肺

梅子忌

猪肉

羊肉

鳧苳忌

驢肉

生薑忌

猪肉

牛肉

馬肉

芥末忌

鱈魚

兔肉

雞肉

乾笋忌

沙糖
羊心肝

鱈魚

木耳忌

猪肉

野鴨

鷓鴣

胡枕忌

野鴨

酒

栗子忌

牛肉



食物本草

財林忠

栗平忠



南京中医药大学图书馆版权所有