

中华养生百科

【李沛彦 编】

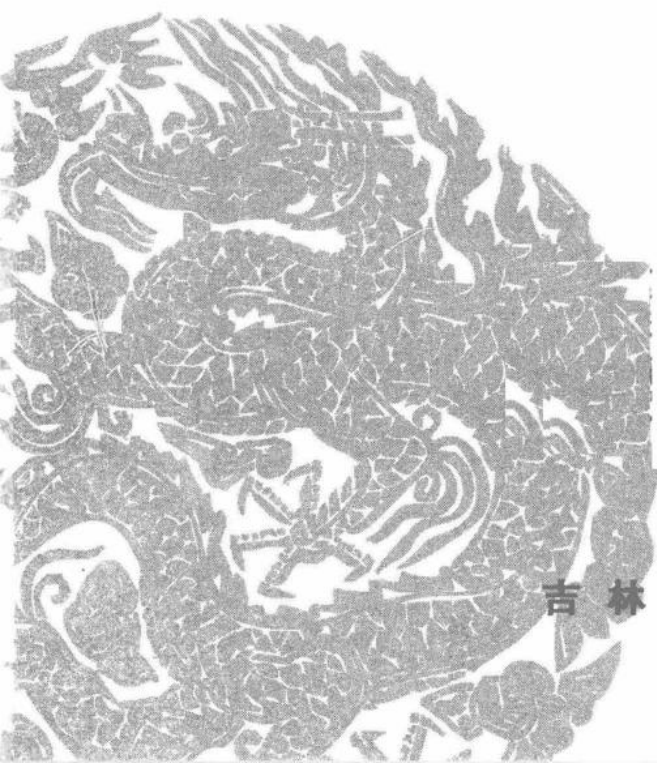
叁

中华养生百科

■ 李蒲彦 编

第三卷

吉林 大学 出版社



第三卷 目录

饮膳正要

饮膳正要 卷第三	(1)
米谷品	(1)
兽 品	(3)
禽 品	(7)
鱼 品	(9)
果 品	(10)
菜 品	(12)
料物性味	(13)
跋	(15)

居家必用事类全集

已 集

诸品茶	(16)
一篇论茶品	(16)
茶焙	(17)
《茶录》后序	(17)
欧阳永叔	(18)
诸品汤	(21)
渴水	(29)
熟水类	(31)
浆水类	(33)
法制香药	(34)
果实类	(37)
收藏果法	(40)
酒醴类	(42)



造曲法	(43)
造诸醋法	(51)
诸酱类	(54)
诸豉类	(57)
酝造腌藏日	(60)
饮食类	(62)
蔬食	(62)
肉食	(69)
腌藏肉品	(69)
腌藏鱼品	(74)
造鲊品	(77)

庚 集

饮食类	(79)
烧肉品	(79)
煮肉品	(81)
肉下酒	(82)
肉下饭品	(86)
肉羹食品	(90)
回回食品	(93)
女真食品	(96)
湿面食品	(98)
从食品	(104)
素食	(107)
煎酥乳酪品	(113)
造诸粉品	(114)
庖厨杂用	(115)

黄庭经

黄庭内景经

上清章第一	(116)
上有章第二	(116)
口为章第三	(117)
黄庭章第四	(117)
中池章第五	(117)

天中章第六	(117)
至道章第七	(118)
心神章第八	(118)
肺部章第九	(118)
心部章第十	(119)
肝部章第十一	(119)
肾部章第十二	(119)
脾部章第十三	(119)
胆部章第十四	(120)
脾长章第十五	(120)
上睹章第十六	(120)
灵台章第十七	(121)
三关章第十八	(121)
若得章第十九	(121)
呼吸章第二十	(122)
琼室章第二十一	(122)
常念章第二十二	(122)
治生章第二十三	(123)
隐景章第二十四	(123)
五行章第二十五	(123)
高奔章第二十六	(124)
玄元章第二十七	(124)
仙人章第二十八	(124)
紫清章第二十九	(124)
百谷章第三十	(125)
心典章第三十一	(125)
经历章第三十二	(125)
肝气章第三十三	(125)
肺之章第三十四	(126)
隐藏章第三十五	(126)
沐浴章第三十六	(127)
黄庭外景经	
上部经第一	(127)
中部经第二	(128)
下部经第三	(129)



附录

《太上黄庭中景经》	(130)
-----------------	-------

太乙金华真经

第一章 天心	(134)
第二章 元神、识神	(135)
第三章 回光守中	(136)
第四章 回光调息	(137)
第五章 回光差谬	(139)
第六章 回光证验	(140)
第七章 回光活法	(141)
第八章 逍遥诀	(141)
第九章 百日立基	(144)
第十章 性光识光	(144)
第十一章 坎离交媾	(145)
第十二章 周天	(146)
第十三章 劝世歌	(147)
太乙金华宗旨阐幽问答	(147)

全真秘要

钟吕传道集	(166)
灵宝毕法	(202)
入药镜	(223)
大丹直指	(249)
青华秘文	(265)
玄宗正旨	(291)
吕祖师先天虚无太一	(306)
尹真人东华正脉皇极阖辟证道仙经	(326)

书谱

书谱	(346)
----------	-------

饮膳正要 卷第三

米谷品

稻米 味甘苦，平，无毒。主温中，令人多热，大便坚，不可多食。即糯米也。苏门者为上，酿酒者多用。

粳米 味甘苦，平，无毒。主益气，止烦，止泄，和胃气，长肌肉。即今有数种。香粳米、匾子米、雪里白，香子米。香味尤胜。诸粳米捣碎，取其圆净者，为圆米，亦作渴米。

粟米 味咸，微寒，无毒。主养肾气，去脾胃中热，益气。陈者良，治胃中热，消渴，利小便，止痢。唐本草注云：粟类多种，颗粒细如粱米，捣细，取匀净者为浙米。

青粱米 味甘，微寒，无毒。主胃痹，中热，消渴，止泄痢，益气补中，轻身延年。

白粱米 味甘，微寒，无毒。主除热，益气。

黄粱米 味甘，平，无毒。主益气和胃，止泄。唐本注云：穗大毛长，谷米俱粗于白粱。

黍米 味甘，平，无毒。主益气补中，多热，令人烦。久食昏人五藏，令人好睡，肺病宜食。

丹黍米 味苦，微温，无毒。主咳逆，霍乱，止烦渴，除热。

稷米 味甘，无毒。主益气，补不足。关西谓之糜子米，亦谓稷米。古者取其香可爱，故以供祭祀。

河西米 味甘，无毒。补中益气。颗粒硬于诸米。出本地。

绿豆 味甘寒，无毒。主丹毒，风疹，烦热，和五藏，行经脉。



白豆 味甘，平，无毒。调中，暖肠胃，助经脉。肾病宜食。

大豆 味甘，平，无毒。杀鬼气，止痛，逐水，除胃中热，下瘀血，解诸药毒。作豆腐即寒而动气。

赤小豆 味甘酸，平，无毒。主下水，排脓血，去热肿，止泻痢，通小便。解小麦毒。

回回豆子 味甘，无毒。主消渴。勿与盐煮食之。出在回回地面，苗似豆，今田野中处处有之。

青小豆 味甘寒，无毒。主热中，消渴。止下痢，去腹胀。产妇无乳汁，烂煮三五升食之，即乳多。

豌豆 味甘，平，无毒。调顺荣卫，和中益气。

豇豆 味甘，微温。主和中。叶主霍乱吐下不止。

小麦 味甘，微寒，无毒。主除热，止烦躁，消渴，咽干，利小便，养肝气，止痛，唾血。

大麦 味咸，温、微寒，无毒。主消渴，除热，益气，调中，令人多热，为五谷长。《药性论》云：能消化宿食，破冷气。

荞麦 味甘，平寒，无毒。实肠胃，益气力。久食动风气，令人头眩。和猪肉食之，患热风，脱人须眉。

白芝麻 味甘、大寒，无毒。治虚劳，滑肠胃，行风气，通血脉，去头风，润肌肤。食后生啖一合。与乳母食之，令子不生病。

胡麻 味甘，微寒。除一切痼疾，久服长肌肉，健人。油，利大便，治胞衣不下。《修真秘旨》云神仙服胡麻法：久服面光泽，不饥，三年水火不能害，行及奔马。

饴 味甘，微温，无毒。补虚乏，止渴，去血，健脾，治嗽。小儿误吞钱，取一斤，渐渐尽食之即出。

蜜 味甘，平、微温，无毒。主心腹邪气，诸惊痫，补五藏不足，益中气，止痛，解毒，明耳目，和百药，除众病。

曲 味甘，大暖。疗藏府中风气，调中益气，开胃消食，补虚去冷。陈久者良。

醋 味酸，温，无毒。消痈肿、散水气，杀邪毒，破血运，除症块，坚积。醋有数种：酒醋、桃醋、麦醋、葡萄醋、枣醋、米醋为上，入药用。



酱 味咸酸，冷，无毒。除热止烦，杀百药、热汤火毒，杀一切鱼、肉、菜蔬毒。豆酱主治胜面酱。陈久者尤良。

豉 味苦，寒，无毒。主伤寒，头痛，烦躁，满闷。

盐 味咸，温，无毒。主杀鬼蛊邪，疰毒伤寒，吐胸中痰癖，止心腹卒痛。多食伤肺。令人咳嗽，失颜色。

酒 味苦甘辣，大热，有毒。主行药势，杀百邪，通血脉，厚肠胃，润皮肤，消忧愁。多饮损寿伤神，易人本性。酒有数般，唯酝酿以随其性。

虎骨酒 以酥炙虎骨捣碎，酿酒。治骨节疼痛，风疰冷痹痛。

枸杞酒 以甘州枸杞依法酿酒。补虚弱，长肌肉，益精气，去冷风，壮阳道。

地黄酒 以地黄绞汁酿酒。治虚弱，壮筋骨，通血脉，治腹内痛。

松节酒 仙方以五月五日采松节，铄碎，煮水酿酒。治冷风虚，骨弱，脚不能履地。

茯苓酒 仙方，依法茯苓酿酒。治虚劳，壮筋骨，延年益寿。

松根酒 以松树下掘坑置瓮，取松根津液酿酒。治风，壮筋骨。

羊羔酒 依法作酒，大补益人。

五加皮酒 五加皮浸酒，或依法酿酒。治骨弱不能行走。久服壮筋骨，延年不老。

温脐脐酒 治肾虚弱，壮腰膝，大补益人。

小黄米酒 性热，不宜多饮，昏人五藏，烦热多睡。

葡萄酒 益气调中，耐饥强志。酒有数等，有西番者，有哈刺火者，有平阳太原者，其味都不及哈刺火者。田地酒最佳。

阿刺吉酒 味甘辣，大热，有大毒。主消冷坚积，去寒气。用好酒蒸熬，取露成阿刺吉。

速儿麻酒 又名拨糟。味微甘辣。主益气，止渴。多饮令人膨胀、生痰。

兽 品

牛肉 味甘，平，无毒。主消渴，止泄，安中益气，补脾胃。

牛髓 补中，填精髓。

牛酥 凉，益气肺，止渴、嗽，润毛发，除肺痿，心热吐血。

牛酪 味甘酸，寒，无毒。主热毒，止消渴，除胸中虚热，身面热疮。

牛乳腐 微寒，润五藏，利大小便，益十二经脉，微动气。

羊肉 味甘，大热，无毒。主暖中，头风，大风，汗出，虚劳，寒冷，补中益气。

羊头 凉，治骨蒸，脑热，头眩，瘦病。

羊心 主治忧患，膈气。

羊肝 性冷，疗肝气虚热，目赤暗。

羊血 主治女人中风、血虚，产后血晕，闷欲绝者，生饮一升

羊五藏 补人五藏。

羊肾 补肾虚，益精髓。

羊骨 热，治虚劳，寒中，羸瘦。

羊髓 味甘，温。主治男女伤中，阴气不足，利血脉，益经气。

羊脑 不可多食。

羊酪 治消渴，补虚乏。

黄羊 味甘，温，无毒。补中益气，治劳伤虚寒。其种类数等成群，至于千数。白黄羊，生于野草内。黑尾黄羊，生于沙漠中。能走善卧，行走不成群。其脑不可食，髓骨可食，能补益人。煮汤无味。

山羊 味甘，平，无毒。补益人。生山谷中。

牯狸 味甘，平，无毒。补五劳七伤，温中益气。其肉稍腥。

马肉 味辛苦，冷，有小毒。主热，下气，长筋骨，强腰膝，壮健轻身。

马头骨 作枕令人少睡。

马肝 不可食。

马蹄 白者治妇人漏下，白崩；赤者治妇人赤崩。

白马茎，味咸甘，无毒。主伤中，脉绝，强志，益气，长肌肉，令人有子，能壮盛阴气。马心，主喜忘。马肉内有生黑墨汁者，有毒，不可食。白马多有之。

马乳 性冷，味甘。止渴，治热。有三等，一名升坚，一名晃禾儿，一名窗兀。以升坚为上。

野马肉 味甘，平，有毒。壮筋骨。与家马肉颇相似，其肉落地不沾沙，然不宜多食。

象肉 味淡。不堪食，多食令人体重。胸前小横骨，令人能浮水。身有百兽肉，皆有分段，惟鼻是本肉。

象牙 无毒。主诸铁及杂物入肉，刮取屑，细研和水傅疮上即出。

驼肉 治诸风，下气，壮筋骨，润皮肤，疗一切顽麻风痹，肌肤紧急，恶疮肿毒。

驼脂 在两峰内，有积聚者，酒服之良。

驼乳 系爱刺，性温，味甘，补中益气，壮筋骨，令人不饥。

野驼 味甘，温平，无毒。治诸风，下气，壮筋骨，润皮肤。

驼峰 治虚劳风。有冷积者，用葡萄酒温调峰子油，服之良。好酒亦可。

熊肉 味甘，无毒。主风痹，筋骨不仁。若腹中有积聚，寒热羸瘦者，不可食之，终身不除。

熊白 凉，无毒。治风补虚损，杀劳虫。

熊掌 食之可御风寒。此是八珍之数，古人最重之。十月勿食之，损神。

驴肉 味甘，寒，无毒。治风狂忧愁不乐，安心气，解心烦。

头肉 治多年消渴，煮食之良。乌驴者，尤佳。脂，和乌梅作丸，治久疟。

野驴 性味同。比家驴鬃尾长，骨骼大。食之能治风眩。

麋肉 味甘，温，无毒。益气补中，治腰脚无力。不可与野鸡肉及虾、生菜、梅、李果实同食，令人病。

麋脂 味辛，温，无毒。主痈肿恶疮，风痹，四肢拘缓。通血脉，润泽皮肤。

麋皮 作靴能除脚气。

鹿肉 味甘，温，无毒。补中，强五藏，益气。

鹿髓 甘，温。主男女伤中，绝脉，筋急，咳逆，以酒服之。

鹿头 主消渴，夜梦见物。

鹿蹄 主脚膝疼痛。

鹿肾 主温中，补肾，安五藏，壮阳气。

鹿茸 味甘，微温，无毒。主漏下恶血，寒热惊痫，益气强志，补虚羸，壮筋骨。

鹿角 微咸，无毒。主恶疮痈肿，逐邪气，除小腹血急痛，腰脊痛及留血在阴中。

獐肉 温。主补益五藏。《日华子》云：肉无毒。八月至腊月食之，胜羊肉；十二月以后至七月食之，动气。道家多食，言无禁忌也。

犬肉 味咸，温，无毒。安五藏，补绝伤，益阳道，补血脉，厚肠胃，实下焦，填精髓。黄色犬肉尤佳。不与蒜同食，必顿损人。九月不宜食之，令人损神。

犬四脚蹄 煮饮之，下乳汁。

猪肉 味苦，无毒。主闭血脉，弱筋骨，虚肥人。不可久食，动风。患金疮者，尤甚。

猪肚 主补中益气，止渴。

猪肾 冷。和理肾气，通利膀胱。

猪四蹄 小寒。主伤挞诸败疮，下乳。

野猪肉 味苦，无毒。主补肌肤，令人虚肥。雌者肉更美，冬月食。橡子肉色赤，补人五藏，治肠风泻血，其肉味胜家猪。

江猪 味甘，平，无毒。然不宜多食，动风气，令人体重。

獭肉 味咸，平，无毒。治水气胀满。疗瘟疫病，诸热毒风，咳嗽劳损。不可与兔同食。

獭肝 甘，有毒。治肠风下血及主疰病相染。

獭皮 饰领袖则尘垢不著。如风沙翳目，以袖拭之即出。又鱼刺鲠喉中不出者，取獭爪爬项下即出。

虎肉 味咸酸，平，无毒。主恶心欲呕，益气力。食之入山，虎见则畏，辟三十六种魅。

虎眼睛 主疟疾，辟恶，止小儿热惊。

虎骨 主除邪恶气，杀鬼疰毒，止惊悸。主恶疮鼠痿，头骨尤良。

豹肉 味酸，平，无毒。安五藏，补绝伤，壮筋骨，强志气。久食令人猛健忘，性麓疎，耐寒暑。正月勿食之，伤神。唐本注云：车驾卤簿用豹尾，取其威重为可贵也。

土豹脑子 可治腰疼。

麋子 味甘，平，无毒。补益人。

鹿肉 味甘，平，无毒。主五痔，多食能动人痼疾。

麝肉 无毒，性温。似獐肉而腥，食之不畏蛇毒。

狐肉 温，有小毒。《日华子》云：性暖，补虚劳，治恶疮疥。

犀牛肉 味甘，温，无毒。主诸兽蛇虫蛊毒，辟瘴气，食之人山不迷其路。

犀角 味苦咸，微寒，无毒。主百毒蛊疰，邪鬼瘴气，杀钩吻、鸩羽、蛇毒。疗伤寒、瘟疫。犀有数等：山犀、通天犀、辟尘犀、水犀、镇帷犀。

狼肉 味咸，性热，无毒。主补益五藏，厚肠胃，填精髓。腹有冷积者，宜食之。味胜狐、犬肉。

狼喉嚙皮 熟成皮条，勒头去头痛。

狼皮 熟作番皮，大暖。

狼尾 马胸堂前带之，辟邪，令马不惊。

狼牙 带之辟邪。

兔肉 味辛，平，无毒。补中益气。不宜多食，损阳事，绝血脉，令人痿黄。不可与姜、橘同食，令人患卒心痛。妊娠不可食，令子缺唇。二月不可食，伤神。

兔肝 主明目。

腊月兔头及皮毛 烧灰，酒调服之，治难产，胞衣不出，余血不下。

塔刺不花一名土拨鼠 味甘，无毒。主野鸡痿疮，煮食之宜人。生山后草泽中。北人掘取以食，虽肥，煮则无油，汤无味。多食难克化，微动气。

皮 作番皮，不湿透，甚暖。

头骨 去下颊肉，令齿全，治小儿无睡，悬之头边，即令得睡。

獾肉 味甘，平，无毒。治上气咳逆，水胀不差，作羹食良。

野狸 味甘，平，无毒。主治鼠痿，恶疮。头骨尤良。

黄鼠 味甘，平，无毒。多食发疮。

猴肉 味酸，无毒。主治诸风，劳疾。酿酒尤佳。

禽 品

天鹅 味甘，性热，无毒。主补中益气。鹅有三、四等，金头鹅为上，小

金头鹅为次。有花鹅者，有一等鹅不能鸣者，飞则翎响，其肉微腥，皆不及金头鹅。

鹅 味甘，平，无毒。利五藏，主消渴。孟诜云：肉性冷，不可多食，亦发痼疾。《日华子》云：苍鹅性冷有毒，食之发疮。白鹅无毒，解五藏热，止渴。脂润皮肤，主治耳聋。鹅弹补五藏，益气。有痼疾者，不宜多食。

雁 味甘，平，无毒。主风挛拘急，偏枯，气不通利，益气，壮筋骨，补劳瘦。

雁骨灰，和米泔洗头，长发。

雁膏 治耳聋，亦能长发。

雁脂 补虚羸，令人肥白。六月、七月勿食雁，令人伤神。

鸕鹚 味甘，温，无毒。补中益气，食之甚有益人，炙食之味尤美。然有数等，白鸕鹚、黑头鸕鹚、胡鸕鹚，其肉皆不同。

髓，味甘美，补精髓。

水札 味甘，平，无毒。补中益气。宜炙食之，甚美。

丹雄鸡 味甘，平，微温，无毒。主妇人崩中漏下赤白，补虚，温中，止血。

白雄鸡 味酸，无毒。主下气，疗狂邪，补中，安五藏，治消渴。

乌雄鸡 味甘酸，无毒。主补中，止痛，除心腹恶气。虚弱者，宜食之。

乌雌鸡 味甘，温，无毒。主风寒湿痹，五缓六急，中恶，腹痛及伤折骨疼，安胎血，疗乳难。

黄雌鸡 味酸，平，无毒。主伤中，消渴，小便数，不禁，肠澼，泄痢，补五藏。先患骨热者，不可食。

鸡子 益气，多食令人有声。主产后痢，与小儿食之止痢。《日华子》云：鸡子，镇心，安五藏。其白微寒，疗目赤热痛，除心下伏热，止烦满、咳逆。

野鸡 味甘酸，微寒，有小毒。主补中益气，止泄痢。久食令人瘦。九月至十一月食之，稍有益，他月即发五痔及诸疮。亦不可与胡桃及菌子、木耳同食。

山鸡 味甘，温，有小毒。主五藏气喘不得息者，如食法服之。然久食能发五痔，与荞麦面同食生虫。今辽阳有食鸡，味甚肥美；有角鸡，味尤胜

诸鸡肉。

鸭肉 味甘，冷，无毒。补内虚，消毒热，利水道及治小儿热惊痫。

野鸭 味甘，微寒，无毒。补中益气，消食，和胃气，治水肿。绿头者为上，尖尾者为次。

鸳鸯 味咸，平，有小毒。主治瘰癧。若夫妇不和者，作羹私与食之，即相爱。

鸛鹑 味甘，平，无毒。治惊邪。

鸕鶿 味咸，平，无毒。调精益气，解诸毒药。

鸬肉 味甘，平，无毒。安五藏，益气明目，疗痈肿，排脓血。

鸚肉 味甘，平，无毒。补益人。其肉粗味美。

寒鸦 味酸咸，平，无毒。主瘦病，止咳嗽，骨蒸羸弱者。

鸛鹑 味甘，温平，无毒。益气，补五藏，实筋骨，耐寒暑，消结热。酥煎食之，令人肥下焦。四月以前未可食。

雀肉 味甘，无毒，性热。壮阳道，令人有子。冬月者良。

蒿雀 味甘，温，无毒。食之益阳道，美于诸雀。

鱼 品

鲤鱼 味甘，寒，有毒。主咳逆上气，黄疸，止渴，安胎。治水肿，脚气。天行病后不可食，有宿癰者不可食。

鲫鱼 味甘，温平，无毒。调中，益五藏。和蓴菜作羹食良，患肠风，痔瘰下血宜食之。

鲂鱼 甘，温平，无毒。补益与鲫鱼同功。若作鲙食，助脾胃。不可与疳痢人食。

白鱼 味甘，平，无毒。开胃下食，去水气。久食发病。

黄鱼 味甘，有毒。发风动气，不可与荞面同食。

青鱼 味甘，平，无毒。南人作鲙。不可与茺荑、面酱同食。

鲇鱼 味甘，寒，有毒。勿多食，目赤、须赤者，不可食。

沙鱼 味甘咸，无毒。主心气鬼疰、蛊毒、吐血。



鳊鱼 味甘，平，无毒。主湿痹。天行病后，不可食。

鮑鱼 味腥臭，无毒。主坠蹶腕折瘀血，痹在四肢不散者，及治妇人崩血不止。

河狔鱼 味甘，温。主补虚，去湿气，治腰、脚、痔等疾。

石首鱼 味甘，无毒。开胃益气。干而味咸者，名为鲿。

阿八儿忽鱼 味甘，平，无毒。利五藏，肥美人，多食难克化。脂黄肉粗，无鳞，骨止有脆骨。胞可作膘胶，甚粘。膘与酒化服之，消破伤风。其鱼大者有一二丈长，一名鲟鱼，又名鱣鱼。生辽阳东北海河中。

乞里麻鱼 味甘，平，无毒。利五藏，肥美人。脂黄肉稍粗。脆亦作膘。其鱼大者，有五六尺长，生辽阳东北海河中。

鳖肉 味甘，平，无毒。下气，除骨节间劳热结实壅塞。

蟹 味咸，有毒。主胸中邪热结痛，通胃气，调经脉。

虾 味甘，有毒。多食损人。无须者，不可食。

螺 味甘，大寒，无毒。治肝气热，止渴，解酒毒。

蛤蜊 味甘，大寒，无毒。润五藏，止渴，平胃，解酒毒。

猬 味苦，平，无毒。理胃气，实下焦。

蚌 冷，无毒。明目，止消渴，除烦，解热毒。

鲈鱼 平。补五藏，益筋骨，和肠胃，治水气，食之宜人。

果 品

桃 味辛甘，无毒。利肺气，止咳逆上气，消心下坚积，除卒暴击血，破症瘕，通月水，止痛。桃仁止心痛。

梨 味甘，寒，无毒。主热嗽，止渴，疏风，利小便。多食寒中。

柿 味甘，寒，无毒。通耳鼻气，补虚劳，肠癖不足，厚脾胃。

木瓜 味酸，温，无毒。主湿痹邪气，霍乱吐下，转筋不止。

梅实 味酸，平，无毒。主下气，除烦热，安心，止痢，住渴。

李子 味苦，平，无毒。主僵仆，瘀血，骨痛，除痼热，调中。

奈子 味苦，寒。多食令人腹胀，病人不可食。



- 石榴 味甘酸，无毒。主咽渴，不可多食，损人肺，止漏精。
- 林檎 味甘酸，温。不可多食，发热，涩气，令人好睡。
- 杏 味酸。不可多食，伤筋骨。杏仁有毒，主咳逆上气。
- 柑子 味甘，寒。去肠胃热，利小便，止渴。多食发痼疾。
- 橘子 味甘酸，温，无毒。止呕，下气，利水道，去胸中瘕热。
- 橙子 味甘酸，无毒。去恶心。多食伤肝气。皮甚香美。
- 栗 味咸，温，无毒。主益气，厚肠胃，补肾虚。炒食，壅人气。
- 枣 味甘，无毒。主心腹邪气，安中养脾，助经脉，生津液。
- 櫻桃 味甘。主调中，益脾气，令人好颜色。暗风人忌食。
- 葡萄 味甘，无毒。主筋骨湿痹，益气强志，令人肥健。
- 胡桃 味甘，无毒。食之令人肥健，润肌黑发，多食动风。
- 松子 味甘，温，无毒。治诸风头眩，散水气，润五藏，延年。
- 莲子 味甘，平，无毒。补中养神，益气，除百疾，轻身不老。
- 鸡头 味甘，平，无毒。主湿痹，腰膝痛，补中，除疾，益精气。
- 菱实 味甘，平，无毒。主安中，补五藏，轻身不饥。
- 荔枝 味甘，平，无毒。止渴生津，益人颜色。
- 龙眼 味甘，平，无毒。主五藏邪气，安志，厌食，除虫，去毒。
- 银杏 味甘苦，无毒。炒食煮食皆可，生食发病。
- 橄榄 味酸甘，温，无毒。主消酒，开胃，下气，止渴。
- 杨梅 味酸甘，温，无毒。主祛痰，止呕，消食，下酒。
- 榛子 味甘，平，无毒。益气力，宽肠胃，健行，令人不饥。
- 榧子 味甘，无毒。主五痔，去三虫，蛊毒鬼疰。
- 沙糖 味甘，寒，无毒。主心腹热胀，止渴，明目。即甘蔗汁熬成沙糖。
- 甜瓜 味甘，寒，有毒。止渴，除烦热。多食发冷病，破腹。
- 西瓜 味甘，平，无毒。主消渴，治心烦，解酒毒。
- 酸枣 味酸甘，平，无毒。主心腹寒热，邪结气聚，除烦。
- 海红 味酸甘，平，无毒。治泄痢。
- 香圆 味酸甘，平，无毒。下气，开胸膈。
- 珠子 味酸甘，平，无毒，性微寒。不可多食。
- 平波 味甘，无毒。止渴生津。置衣服篋笥中，香气可爱。

