

中国古代科技名著译注丛书



饮膳正要 译注

[元] 忽思慧 著

张秉伦 方晓阳 译注

上海古籍出版社

Translation and Annotation of

Yinshan Zhengyao

or Essentials of Correct Diet and Dietary Cure



中国古代科技名著译注丛书

饮膳正要 译注

[元] 忽思慧 著

张秉伦 方晓阳 译注

Translation and Annotation of

Yinshan Zhengyao

or Essentials of Correct Diet and Dietary Cure

上海古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

饮膳正要译注/(元)忽思慧著;张秉伦,方晓阳译注.
—上海:上海古籍出版社,2014.11
(中国古代科技名著译注丛书)
ISBN 978-7-5325-7320-2

I. ①饮… II. ①忽… ②张… ③方… III. ①食物疗法—中国—元代②《饮膳正要》—译文③《饮膳正要》—注释 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第149830号

本书出版得到国家古籍整理出版专项经费资助

中国古代科技名著译注丛书

韩寓群 徐传武 主编

饮膳正要译注

[元]忽思慧 著

张秉伦 方晓阳 译注

上海世纪出版股份有限公司 出版

上海古籍出版社

(上海瑞金二路272号 邮政编码200020)

(1)网址:www.guji.com.cn

(2)E-mail:guji1@guji.com.cn

(3)易文网网址:www.ewen.co

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行经销

苏州市越洋印刷有限公司印刷

开本 890×1240 1/32 印张 15.125 插页 5 字数 540,000

2014年11月第1版 2014年11月第1次印刷

印数:1—2,100

ISBN 978-7-5325-7320-2

R·89 定价:58.00元

如发生质量问题,读者可向工厂调换

出版说明

中华民族有数千年的文明历史，创造了灿烂辉煌的古代文化，尤其是中国的古代科学技术素称发达，如造纸术、印刷术、火药、指南针等，为世界文明的进步，作出了巨大的贡献。英国剑桥大学凯恩斯学院院长李约瑟博士在研究世界科技史后指出，在明代中叶以前，中国的发明和发现，远远超过同时代的欧洲；中国古代科学技术长期领先于世界各国：中国在秦汉时期编写的《周髀算经》比西方早五百年提出勾股定理的特例；东汉的张衡发明了浑天仪和地动仪，比欧洲早一千七百多年；南朝的祖冲之精确地算出圆周率是在 $3.141\ 592\ 6\sim 3.141\ 592\ 7$ 之间，这一成果比欧洲早一千多年……

为了让今天的读者能继承和发扬中华民族的优秀传统——勇于探索、善于创新、擅长发现和发明，在上世纪八十年代，我们抱着“普及古代科学技术知识，研究和继承科技方面的民族优秀文化，以鼓舞和提高民族自尊心与自豪感、培养爱国主义精神、增进群众文化素养，为建设社会主义的物质文明和精神文明服务”的宗旨，准备出版一套《中国古代科技名著译注丛书》。当时，特邀老出版家、科学史学者胡道静先生（1913—2003）为主编。在胡老的指导下，展开了选书和组稿等工作。

《中国古代科技名著译注丛书》得到许多优秀学者的支持，纷纷担纲撰写。出版后，也得到广大读者的欢迎，取得了良好的社会效益。但由于种种原因，此套丛书在上个世纪仅出版了五种，就不得不暂停。此后胡老故去，丛书的后继出版工作更是困难重重。为了重新启动这项工程，我社同山东大学合作，并得到了山东省人民政府的大力支持，特请韩寓群先生、徐传武先生任主编，在原来的基础上，重新选定书目，重新修订编撰体例，重新约请作者，继续把这项工程尽善尽美地完成。

在征求各方意见后，并考虑到现在读者的阅读要求与十余年前

已有了明显的提高，因此，对该丛书体例作了如下修改：

一、继承和保持原体例的特点，重点放在古代科技的专有术语、名词、概念、命题的解释；在此基础上，要求作者运用现代科学的原理来解释我国古代的科技理论，尽可能达到反映学术界的现有水平，从而展示出我国古代科技的成就及在世界文明史上的地位，也实事求是地指出所存在的不足。为了达到这个新的要求，对于已出版的五种著作，此次重版也全部修订，改正了有关的注释。希望读者谅解的是，整理古代科技典籍在我国学术界还是一个较年轻、较薄弱的一门学科，中国古代科技典籍中的许多经验性的记载，若要用现代科学原理来彻底解释清楚，目前还有许多困难，只能随着学术研究的进步而逐步完成。

二、鉴于今天的读者已不满足于看今译，而要阅读原文，因此新版把译文、注释和原文排列在一起，而不像旧版那样把原文仅作为附录。

三、为了方便外国友人了解古老的中国文化，我们将书名全部采用中英文对照。

四、版面重新设计，插图在尊重原著的前提下重新制作，从而以新的面貌，让读者能愉快地阅读。

五、对原来的选目作了适当的调整，并增加了新的著作。

《中国古代科技名著译注丛书》的重新启动，得到了许多老作者的支持，特别是潘吉星先生，不仅提出修订体例、提供选题、推荐作者等建议，还慨然应允承担此套丛书的英文书名的审核。另外，本书在人力和财力上都得到了山东省人民政府和山东大学的大力支持。在此，我们向所有关心、支持这项文化工程的单位和朋友们表示衷心的感谢；同时希望热爱“中国古代科技名著译注丛书”的老读者能一如既往地支持我们的工作，也期望能得到更多的新读者的欢迎。

上海古籍出版社

二〇〇七年十一月

前 言

《饮膳正要》作者忽思慧，又作和斯辉，是元代蒙古族医学家，兼通蒙汉两种医学，关于他的生平事迹，《元史》和《新元史》均无记载，目前只能根据本书序言和《进书表》，略知他自元仁宗延祐年间（1314—1320）就被选为宫廷饮膳太医，任职多年。元朝皇帝素来重视饮膳事宜，世祖忽必烈时即设饮膳太医四人，“于本草内选无毒、无相反、可久食、补益药物，与饮食相宜，调和五味。及每日所造珍品，御膳必须精制”。忽思慧作为皇家饮膳太医多年，在烹饪技艺、营养卫生、饮食保健等方面积累了丰富的经验，而且在任职期间，有条件“将累朝亲侍进用奇珍异馔、汤膏煎造，及诸家本草、名医方术，并日必用谷肉果菜，取其性味补益者”，撰成我国现存第一部较为系统的营养学专著——《饮膳正要》。

《饮膳正要》共三卷，通观全书内容，主要有论、方和食物本草三部分组成。其论，强调养生、饮食禁忌和妇幼保健的重要性，旨在防患于未然。因此在强调“治未病，不治已病，故重食轻货，盖有所取也”的同时，告诫读者“若贪爽口而忘禁忌，则疾病潜生”，从而提出了一系列的禁忌方法，如“养生禁忌”、“妊娠禁忌”、“乳母禁忌”、“饮酒禁忌”、“四时禁忌”、“五味偏走”、“服药食忌”、“食物利害”、“食物相反”、“食物中毒”等，以说明各种食疗品味，当审视在具体情况下何者为宜、何者为忌，以便趋利避害，有所遵循。其方，即食疗方，主要集中在“聚珍异馔”（95方）、“诸般汤煎”（55方）、“神仙服食”（26方）和“食疗诸病”（61方）等部分，共237方。这些食疗方集朝野之精华，汇古今之良方，大都标明各方的组成和制法、食养食疗的功效、主治病症，既有以肉食为主的羹、汤、粉、面、粥、饼等延年抗衰老的食物，又有以荔枝、桂、姜、枣等多种中草药制作的医疗保健汤煎，还有食药结合针对某种

疾病的食疗方，是全书的精华，颇有实用价值。食物本草是选非矿物、无毒性之药物 232 种，分为米谷品（44 种，其中酒 13 种）、兽品（36 种）、禽品（18 种）、鱼品（21 种）、果品（39 种）、菜品（46 种）、物料（28 种），共七类，述其性味、功能、主治病症及副作用，有的还注明产地、制作方法，图文并茂，可供选配新的食疗方，有一定的实用价值。

从整体上说，《饮膳正要》是为了满足元朝宫廷生活的需要而撰写的，因此也涉及帝王的保健和宫中常见病的食疗方法等问题。从《进书表》来看，忽思慧是想以此书进劝皇上借鉴先圣保摄之法，期以获安，跻身于健康长寿之列。忽思慧从人为万物之灵，“人生应有作为”出发，强调保养身体的重要性：“身安则心能应万变，主宰万事。非保养，何以能安其身？”进而根据《黄帝内经》、《千金要方》等中医经典提出长寿的命题：“夫上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄劳作，故能而寿。”并且概括成基本原则：“保养之道，莫若守中。守中，则无过无不及之病。”这种长寿之道和基本原则是贯穿于全书的理论核心。可是，日本学者藤田统却认为：此书的写作目的“不是为了保持健康的身体和健全的精神，而是为了保持旺盛的性欲和长生不老”。这显然失之偏颇，仅就“长生不老”和“其知道者……故能而寿”来说，二者是有本质区别的，“长生不老”是违反自然规律的，也是不可能实现的；“其知道者……故能而寿”则是关于健康长寿的追求和探索，只要遵循正确的理论和方法，是可以实现的。当然藤田统的看法也不是全无道理的，书中确实有不少补虚壮阳，甚至治疗阳痿、不育等的食疗方。如“聚珍异馔”中 94 方，就有 55 方突出了羊肉的用量，有些方中用羊肉一脚子，甚至多达三脚子，如此大量使用羊肉，除了与元朝最高统治者的民族食性相关外，更主要的是因为羊肉具有益气补虚、治虚劳羸瘦、腰膝酸痛或产后冷虚的作用。如果加上用羊肝、肾、髓、骨、蹄、尾等组方，“聚珍异馔”中则有 77 方与羊品有关，这些部件大都具有补虚强肾、益精补髓、治疗虚劳羸瘦或阳痿遗溺的作用。同样，“食疗诸病”61 方中也约有半数是以补中

抗衰为处方立意的。而且随着虚损伤败程度的差异，食疗方也不尽相同，仅以羊骨粥、羊脊骨粥、白羊肾粥三方为例，羊骨粥主治虚劳、寒中、羸瘦。羊脊骨粥主治下元久虚、腰肾伤败，以羊脊骨为主，并加有肉苁蓉等草药。羊脊骨“补肾虚，通督脉，治腰痛”，肉苁蓉“补肾益精……治男子阳痿、女子不孕、带上血崩、腰膝冷痛、血枯便秘”。显然后方对于长期虚弱无力之症更有针对性。白羊肾粥主治虚劳、阳道衰败、腰膝无力，除了用肉苁蓉等药外，直接利用羊肾具有“补肾气，益精髓，治肾虚劳损、腰膝疼痛、耳聋、阳痿、尿频”等功效。这样，宫中不同程度的虚损伤败症都可以找到相应的食疗方。此外，“食疗诸病”61方中除了抗衰延寿方外，还有一些治疗消渴、中风、脾胃虚弱等宫中常见病的食疗方，而宫不常见的病，如由于缺碘而引起的甲状腺肿大，虽然早在晋葛洪《肘后方》中已有治疗方法，但《饮膳正要》却未收录。这些都说明该书的写作目的是为了宫廷生活的需要。但是，《饮膳正要》自元天历三年（1330）刊行以后，它的作用和影响早就越出了宫廷，正如元人虞集在《序》中所言：“盖欲推一人之安而使天下之人举安，推一人之寿而使天下之人皆寿。”这也是忽思慧对今人的最大贡献。

《饮膳正要》在科学史上的价值主要在于：

一、广征博采医药学典籍，对我国元代以前的营养学成就进行了一次较为系统的总结。忽思慧不但从前人经验方中裁化、演绎了一些食疗处方，而且书中之论，如“四时所宜”、“五味偏走”、“服药食忌”、“食物利害”、“食物相反”、“食物中毒”、“禽兽变异”等，几乎都与元以前医药学著作密切相关，如“五味偏走”基本以《内经》为依据，旁参《金匱要略》等著作。日本学者藤田统认为《饮膳正要》“服药食忌”与宋《政和本草》卷二“服药食忌”相比，除少数不同条文外，基本相同，有些内容还可以追溯到《肘后方》、《金匱要略》、《外台秘要》等著作中去；“妊娠食忌”的内容在孙思邈的《千金要方》中也可以找到。食疗处方也有不少是从前人经验方中裁化、演绎过来的。如“诸般汤煎”基本上选自食疗验方，“神仙服食”35方多见于修炼养生著作，“食疗诸病”51方则引

自《太平圣惠方》、《圣济总录》，有的还可以追溯到唐代《食医心镜》等等。这样有目的地将元代以前有关饮食卫生、营养保健和食疗知识搜集起来，加以整理，清晰地呈现在读者的面前，是《饮膳正要》的一大贡献，同时也因为该书广征博采医学典籍，因而更加符合中医理论，也较科学合理。

二、选收了元朝代野食疗方的精粹，丰富了食疗学的内容。其中“聚珍异馔”直接取自元朝宫廷膳谱，多有创新。尤其是元朝随着疆域的不断扩大，其属地“遐迩罔不宾贡，珍味奇品，咸萃内府”，尽所享用。《饮膳正要》又特别注重各民族的食疗方法，因而保存了大量的兄弟民族的食疗方法。据书中记载，除了蒙古族的“颇儿必汤”等很多食疗方外，还有天竺的“八儿不汤”、“撒速汤”，维吾尔族的“捌罗脱因”，新疆所产的“哈昔泥”，来自西番的“咱夫兰”，南国的“乞里麻鱼”等等。有些品味不仅为其他医药文献所罕见，而且“回回豆子”、“赤赤哈纳”等均由本书首次记载。尤其是记载了“阿剌吉酒”——烧酒。烧酒的起源问题，至今仍有争论，李时珍《本草纲目》云：“烧酒非古法也，自元时始创其法，用浓酒和糟入甑蒸，令气上，用器承取露。”《饮膳正要》“阿剌吉酒”条载：“味甘辣，大热，有大毒。主消冷坚积，去寒气。用好酒蒸熬，取露成阿剌吉。”从制造工艺来看，与《本草纲目》的记载基本一致，当属烧酒一类无疑，而且明确了烧酒的性味、功效和毒性等医疗保健的用途，是中国酿酒史上一条重要文献。

三、《饮膳正要》对本草学也有所补充，忽思慧在《进书表》中说：“本草有未收者，今即采摭附写。”如卷一“炒狼肉汤”条说：“古本草不载狼肉，今云性热，治虚弱。然未闻有毒。今制造用料物以助其味，暖五藏，温中。”卷三还对狼肉、狼喉嗉皮、狼皮、狼尾、狼牙的作用作了较详细的记述。对以前本草曾经记载过的一些药物，《饮膳正要》也有所补充，使之更加详细。如“塔刺不花”，一名土拨鼠，《政和本草》载：“土拨鼠，味甘平无毒，主野鸡瘰疮，肥美，食之宜人。生西番山泽，穴土为窝，形如獭，夷人掘取食之。”《饮膳正要》则说：“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：去下颏肉，令齿全，治小儿无睡，悬之头边，即令得睡。”两相比较，《饮膳正要》中的土拨鼠条显然更加详细，尤其是“多食难以克化”，属饮食卫生内容，本草中较少出现这种语言，如非平时实践，很难有此真知灼见。再如“治小便不通，鸡子黄一枚生用”，也未见元代以前本草书籍中有过记载等等。

总之，《饮膳正要》是在继承古代医药学成就和广泛搜集当代各民族食疗方法的基础上，结合个人饮膳经验撰写而成的，有论，有方，还有食物本草，自成体系。全书选精用粹，质朴无华，图文并茂，内容丰富，具有独到的见解和鲜明的民族特色，是民族文化融合的结晶，也是我国第一部独具一格的营养学专著。据此，不仅可以窥见元朝宫廷饮膳之一斑，而且对于研究元代医药史、营养卫生和烹饪以及蒸馏酒的早期医用情况，都是很好的资料，还可以为研究民族文化交流提供素材。书中许多食疗方法以及重食轻货、重视妇女妊娠胎教、优生优育等思想，仍不失它在今天的参考价值。当然，作为一部营养学集大成的著作，也有它的不足之处，如《脾胃论》、《汤液本草》等在医药史上的一些卓越成就，在《饮膳正要》中没有反映出来；或许因写作目的限制，由于缺碘引起的甲状腺肿大和由于缺乏维生素引起的目疾等，在《饮膳正要》中也未引起足够的重视。但瑕不掩瑜，《饮膳正要》作为我国第一部较为系统的营养学专著，在营养学和食疗学上都占有重要的地位。

关于《饮膳正要》的版本，据《进书表》称，大约初刊于天历三年（1330），迄今已有六百六十多年，原版早佚。《元史·艺文志》、《万卷楼书目》、《百川书目》、《四库全书总目》、《铁琴铜剑楼藏书目》、《韶宋楼藏书志》等，均有著录；明清两代曾多次翻刻，如明景泰七年（1456），代宗亲自作序，颁旨复刻；清代官刻民梓，广为传播，后来屡遭兵燹洗劫而多散佚。现存主要版本有：明经厂刊大字本（仅残存两卷），1924年上海涵芬楼影印的明景泰刊本（即《四部丛刊》本），上海商务印书馆于1924—1925年先后以《国学

基本丛书》和《万有文库》分别刊出的铅排印本。1982年内蒙古人民出版社出版了胡和禄翻译的蒙文本，1986年人民卫生出版社出版了刘玉书的点校本，北京中国书店也出版了《中医基本丛书》本，此外，北京图书馆还藏有台湾近年出版的《饮膳正要》等。

这次翻译注释的《饮膳正要》，是以卷帙完整、文字与插图墨迹清晰的《四部丛刊》影印本为底本，参照刘玉书点校本与李春方的译注本，增补了《御制饮膳正要序》，尽量将原文译成现代文。对某些兄弟民族的名词术语的解释，承阿思根先生赐教，并参照了李春方译注本，受益良多；经过考证和调查后仍不明其意者，只好照录原文，并明示存疑。对于书中因时代局限性而存在的某些不太科学甚至掺杂封建迷信的内容，为了保持原貌，未予删削，在注中说明作者之疑。敬希广大读者本着“取其精华，去其糟粕”的原则，择善而从。全书插图，均为原本所有。

本书在译注过程中曾得到李迪教授、阿思根先生和张子文先生的支持和帮助，许一川同志在初稿阶段做了大量的工作，在此一并致谢。由于我们的水平有限，加之时间仓促，译注中缺点错误在所难免，切望有关专家和读者批评指正。

作者

目 录

出版说明	1
------------	---

前言	1
----------	---

0-1 景泰本《御制饮膳正要序》	1
------------------------	---

0-2 景泰本虞集奉敕序	3
--------------------	---

0-3 进书表	6
---------------	---

0-4 原书引言	9
----------------	---

饮膳正要卷第一	13
---------------	----

1-1 三皇圣纪	13
----------------	----

1-1-1 太昊伏羲氏	13
-------------------	----

1-1-2 炎帝神农氏	15
-------------------	----

1-1-3 黄帝轩辕氏	16
-------------------	----

1-2 养生避忌	19
----------------	----

1-3 妊娠食忌	27
----------------	----

1-4 乳母食忌	34
----------------	----

1-5 初生儿时	38
----------------	----

1-6 饮酒避忌	40
----------------	----

1-7 聚珍异饌	46
----------------	----

1-7-1 马思荅吉汤	46
-------------------	----

1-7-2 大麦汤	48
-----------------	----

1-7-3	八儿不汤系西天茶饭名	49
1-7-4	沙乞某儿汤	50
1-7-5	苦豆汤	51
1-7-6	木瓜汤	52
1-7-7	鹿头汤	53
1-7-8	松黄汤	54
1-7-9	粳汤	54
1-7-10	大麦筭子粉	55
1-7-11	大麦片粉	56
1-7-12	糯米粉捏粉	57
1-7-13	河豚羹	57
1-7-14	阿菜汤	58
1-7-15	鸡头粉雀舌饺子	59
1-7-16	鸡头粉血粉	60
1-7-17	鸡头粉擀面	60
1-7-18	鸡头粉捏粉	61
1-7-19	鸡头粉馄饨	62
1-7-20	杂羹	63
1-7-21	荤素羹	64
1-7-22	珍珠粉	64
1-7-23	黄汤	65
1-7-24	三下锅	66
1-7-25	葵菜羹	66
1-7-26	瓠子汤	67
1-7-27	团鱼汤	68
1-7-28	盞蒸	69
1-7-29	苔苗羹	70
1-7-30	熊汤	70

1-7-31	鲤鱼汤	71
1-7-32	炒狼汤	72
1-7-33	围像	73
1-7-34	春盘面	74
1-7-35	皂羹面	75
1-7-36	山药面	75
1-7-37	挂面	76
1-7-38	经带面	76
1-7-39	羊皮面	77
1-7-40	秃秃麻食系手揪面	78
1-7-41	细水滑(绢边水滑一同)	78
1-7-42	水龙饺子	79
1-7-43	马乞系手搓面(或糯米粉、鸡头粉亦可)	80
1-7-44	擀罗脱因系畏兀儿茶饭	80
1-7-45	乞马粥	81
1-7-46	汤粥	82
1-7-47	梁米淡粥	82
1-7-48	河西米汤粥	83
1-7-49	撒速汤系西天茶饭名	83
1-7-50	炙羊心	85
1-7-51	炙羊腰	86
1-7-52	攒鸡儿	86
1-7-53	炒鹌鹑	87
1-7-54	盘兔	88
1-7-55	河西肺	88
1-7-56	姜黄腱子	89
1-7-57	鼓儿签子	89
1-7-58	带花羊头	90

1-7-59	鱼弹儿	90
1-7-60	芙蓉鸡	91
1-7-61	肉饼儿	91
1-7-62	盐肠	92
1-7-63	脑瓦刺	92
1-7-64	姜黄鱼	93
1-7-65	攒雁	93
1-7-66	猪头姜豉	94
1-7-67	蒲黄瓜齑	94
1-7-68	攒羊头	95
1-7-69	攒牛蹄(马蹄、熊掌一同)	95
1-7-70	细乞思哥	96
1-7-71	肝生	96
1-7-72	马肚盘	97
1-7-73	炸腩儿系细项	97
1-7-74	熬蹄儿	98
1-7-75	熬羊胸子	98
1-7-76	鱼脍	99
1-7-77	红丝	99
1-7-78	炒雁(烧鹌鹑、烧鸭子等同)	100
1-7-79	烧水札	100
1-7-80	柳蒸羊	101
1-7-81	仓馒头	101
1-7-82	鹿奶肪馒头(或制仓馒头,或做皮薄馒头皆可)	102
1-7-83	茄子馒头	102
1-7-84	剪花馒头	103
1-7-85	水晶角儿	103
1-7-86	酥皮奄子	104

1-7-87	撇列角儿	104
1-7-88	莼萝角儿	105
1-7-89	天花包子(或作蟹黄亦可,藤花包子一同)	105
1-7-90	荷莲兜子	106
1-7-91	黑子儿烧饼	107
1-7-92	牛奶子烧饼	107
1-7-93	钲饼(经卷儿一同)	108
1-7-94	颇儿必汤即羊辟膝骨	108
1-7-95	米哈讷关列孙	109

饮膳正要卷第二 111

2-1	诸般汤煎	111
2-1-1	桂浆	111
2-1-2	桂沉浆	113
2-1-3	荔枝膏	114
2-1-4	梅子丸	115
2-1-5	五味子汤代葡萄酒饮	116
2-1-6	人参汤代酒饮	117
2-1-7	仙术汤	118
2-1-8	杏霜汤	119
2-1-9	山药汤	119
2-1-10	四和汤	120
2-1-11	枣姜汤	121
2-1-12	茴香汤	121
2-1-13	破气汤	122
2-1-14	白梅汤	123
2-1-15	木瓜汤	124
2-1-16	橘皮醒醒汤	124

2-1-17	渴忒饼儿	125
2-1-18	官桂渴忒饼儿	126
2-1-19	荅必纳饼儿	127
2-1-20	橙香饼儿	128
2-1-21	牛髓膏子	129
2-1-22	木瓜煎	130
2-1-23	香圆煎	130
2-1-24	珠子煎	131
2-1-25	紫苏煎	131
2-1-26	金橘煎	131
2-1-27	樱桃煎	132
2-1-28	桃煎	132
2-1-29	石榴浆	133
2-1-30	小石榴煎	133
2-1-31	五味子舍儿别	134
2-1-32	赤赤哈纳 即酸刺	134
2-1-33	松子油	135
2-1-34	杏子油	135
2-1-35	酥油	135
2-1-36	醍醐油	136
2-1-37	马思哥油	136
2-1-38	枸杞茶	137
2-1-39	玉磨茶	138
2-1-40	金字茶	138
2-1-41	范殿帅茶	139
2-1-42	紫笋雀舌茶	139
2-1-43	女须儿	140
2-1-44	西番茶	140