

饮膳正要

元·忽思慧著

中医非物质文化遗产
临床经典读本



中国医药科技出版社

· 中医非物质文化遗产临床经典读本

饮膳正要



中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

饮膳正要/ (元) 忽思慧著; 刘光华校注. —北京: 中国医药科技出版社, 2011. 1

(中医非物质文化遗产临床经典读本)

ISBN 978 - 7 - 5067 - 4770 - 7

I. ①饮… II. ①忽… ②刘… III. ①食物疗法 - 中国 - 元代
IV. ①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 178480 号

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1020mm 1/16

印张 6

字数 60 千字

版次 2011 年 1 月第 1 版

印次 2011 年 1 月第 1 次印刷

印刷 三河市华新科达彩色印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 4770 - 7

定价 12.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



《饮膳正要》是我国第一部营养学专著，初刊于元天历三年（公元1330年）。作者忽思慧，生平无考，兼通蒙汉医学，曾于元仁宗延祐年间被选为宫廷的饮膳太医。他根据任职期间积累的丰富的营养卫生、饮食保健及烹饪技术等经验，选择历朝食疗精粹和民族食疗方法著成是书。

全书共分为三卷，卷一载有三皇圣纪，养生、饮酒避忌，妊娠、乳母食忌及山珍海馐所做的羹、粉、汤、面、粥、饼等聚珍异馔。卷二记载了诸般汤煎、食物治病、食物相反及食物中毒的救治等。卷三是可供食疗的天然食品，如米、谷、果、菜、鱼、禽、兽及料物等，详细叙述了每味食品的性味、良毒、功效、主治、宜忌等内容。《饮膳正要》集营养学、药理学、养生学及康复学之大成，具有浓郁的民族特色，有较高的实用价值和学术价值。

《中医非物质文化遗产临床经典读本》

编 委 会

学术顾问 (按姓氏笔画排序)

马继兴	王永炎	王新陆	邓铁涛	史常永
朱良春	李今庸	何 任	余瀛鳌	张伯礼
张灿理	周仲瑛	郭子光	路志正	

名誉主编 王文章

总 主 编 柳长华 吴少祯

副总主编 王应泉 许 军 赵燕宜

编 委 (按姓氏笔画排序)

丁 侃	于 恒	孔长征	王 平	王 玉
王 体	王 朔	王宏利	王雅丽	古求知
田思胜	田翠时	申玮红	白 极	艾青华
刘 洋	刘光华	刘建青	刘燕君	吕文红
吕文瑞	孙洪生	成 莉	朱定华	何 永
余新华	宋白杨	张文平	张永鹏	张丽君
张秀琴	张春晖	李 刚	李 君	李 尊
李 燕	李永民	李玉清	李仲平	李怀之
李海波	杨 洁	步瑞兰	谷建军	邵东梅
陈 婷	陈雪梅	周 琦	国 华	罗 琼
范志霞	金芬芳	侯如艳	柳 璇	郭 华
顾 漫	曹 瑛	曹金虎	黄 娟	靳国印
翟春涛	穆俊霞			

秘 书 赵燕宜 (兼)

出版者的话

中华医学源远流长，博大精深。早在西汉时期，中医就具备了系统的理论与实践，这种系统性主要体现在中医学自身的完整性及其赖以存续环境的不可分割性。在《史记·扁鹊仓公列传》中就明确记载了理论指导实践的重要作用。在中医学的发展过程中，累积起来的每一类知识如医经、方剂、本草、针灸、养生等都是自成系统的。其延续与发展也必须依赖特定的社会人文、生态环境等，特殊的人文文化与生态环境正是构成中医学地域性特征的内在因素，这点突出体现在运用“天人合一”、“阴阳五行”解释生命与疾病现象。

但是，随着经济全球化趋势的加强和现代化进程的加快，我国的文化生态发生了巨大变化，中国的传统医学同许多传统文化一样，受到了严重冲击。许多传统疗法濒临消亡，大量有历史、文化价值的珍贵医药文物与文献资料由于维护、保管不善，遭到损毁或流失。同时，对传统医药知识随意滥用、过度开发、不当占有的现象时有发生，形势日益严峻。我国政府充分意识到了这种全球化对本民族文化造成的冲击，积极推动非物质文化遗产保护。2005年《国务院办公厅关于加强我国非物质文化遗产保护工作的意见》指出：“我国非物质文化遗产所蕴含的中华民族特有的精神价值、思维方式、想象力和文化意识，是维护我国文化身份和文化主权的基本依据。”

中医药是中华民族优秀传统文化的代表，是国家非物质文化遗产保护的重要内容。中医古籍是中医非物质文化遗产最主要的载体。杨牧之先生在《新中国古籍整理出版工作的回顾与展望》一文中说：“古代典籍是一个民族历史文化的重要载体，传世古籍历经劫难而卓然不灭，必定是文献典籍所蕴含精神足以自传。……我们不能将古籍整理出版事业仅仅局限于一个文化产业的位置，要将它放到继承祖国优秀文化传统、弘扬中华民族精神、建设有中国特色的社会主义的高度来认识，从中华民族的文化传统和社会主义精神文明建设的矛盾统一关系中去理解。”《保护非物质文化遗产公约》指出要“采取措施，确保非物质文化遗产的生命力，包括这种遗

产各个方面的确认、立档、研究、保存、保护、宣传、承传和振兴”。因此，立足于非物质文化遗产的保护，确立和展示中医非物质文化遗产博大精深的内容，使之得到更好的保护、传承和利用，对中医古籍进行整理出版是十分必要的。

而且，中医要发展创新，增强其生命力，提高临床疗效是关键。而提高临床疗效的捷径，就是继承前人宝贵的医学理论和丰富的临床经验。在中医学中，经典之所以不朽是因其经过了千百年临床实践的证明。经典所阐述的医学原理和诊疗原则，已成为后世医学的常规和典范，也是学习和研究医学的必由门径，通过熟读经典可以启迪和拓宽治疗疾病的思路，提高临床治疗的效果。纵观古今，大凡著名的临床家，无不是在熟读古籍，继承前人理论和经验的基础上成为一代宗师的。因此，“读经典做临床”具有重要的现实意义。

意识到此种危机与责任，我社于2008年始，组织全国中医权威专家与中医文献研究的权威机构推荐论证，按照“中医非物质文化遗产”分类原则组织整理了本套丛书。本套丛书包括《中医非物质文化遗产临床经典读本》（70种）与《中医非物质文化遗产临床经典名著》（30种）两个系列，共100个品种。其所选书目精当，涵盖了大量为历代医家推崇、尊为必读的经典著作，也包括近年来越来越受关注的，对临床具有很好指导价值的近代经典作品。

本次整理突出了以下特点：①力求准确；每种医籍均由专家遴选精善底本，加以严谨校勘，为读者提供准确的原文。②服务于临床，在书目选择上重点选取了历代对临床具有重要指导价值的作品。③紧密围绕中医非物质文化遗产这一主题，选取和挖掘了很多记载中医独特疗法的作品，尽量保持原文风貌，使读者能够读到原汁原味的中医经典医籍。

期望本套丛书的出版，能够真正起到构筑基础、指导临床的作用，并为中国乃至世界，留下广泛认同，可供交流，便于查阅利用的中医经典文化。

本套丛书在整理过程中，得到了作为本书学术顾问的各位专家学者的指导和帮助，在此表示衷心的感谢。本次整理历经数年，几经修改，然疏漏之处在所难免，敬请指正。

中国医药科技出版社

2010年12月

校注说明

《饮膳正要》作者忽思慧（又作和斯辉），元代蒙古族医学家，生卒年月不详，约为13~14世纪间人，元仁宗延祐年间任宫廷的饮膳太医。他继承整理古代医学理论，广泛搜集各民族食疗方法，并结合从事饮膳工作的经验著成该书。《饮膳正要》选精用粹、图文并茂、内容丰富，具有独到的见解和鲜明的民族特色，是一部具有极高价值的营养学专著。

本书于元天历三年（公元1330年）初刻问世，迄今已近680年，在历代书目中均有记载，如《元史艺文志》、《医藏书目》、《万卷楼书目》、《百川书志》和清代的《四库全书总目》、《铁琴铜剑楼藏书目录》、《皕宋楼藏书志》、《中国医籍考》等。此书早年曾流传到日本，据《经籍访古志》载，《饮膳正要》为吉田安手抄本，卷末有成化乙未鼎新刊记等字。我国明清两代曾多次翻印，如明景泰七年（公元1456年）代宗亲自为之作序，颁旨复刻；清代官梓民刻，广为流传。但后来由于战乱未能保全以致散佚。现存主要版本有明经厂刻大字本（仅残存卷二），1924年上海涵芬楼影印明景泰刊本（即《四部丛刊》本），1935年（民国24年）上海商务印书馆分别以《国学基本丛书》（简称《丛书》本）和《万有文库》（简称《文库》本）刊出铅排本，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，2009年中国中医药出版社出版了张工彧的点校本。

此次校注，以《四部丛刊》本为底本，以《文库》本、1989年上海书店影印《丛书》本为校本；根据底本援引他书情况，以《内经》、《难经》、《神农本草经》、《千金要方》、《太平圣惠方》、《本草纲目》、《食疗本草》等为旁校；同时参考了刘玉书、张工彧的校本。现将此次点校的体例和原则说明如下：

一、底本竖排格式改为横排，底本表示文字位置的“右”、“左”，一律

改为“上”、“下”，不出校记。

二、原文中的异体字、通假字、古今字、俗写字，凡常见者一律径改为通行的简化字，不出校记，如“藏府”改作“脏腑”，“旁光”作“膀胱”等；原文为冷僻字而未经规范简化者，则保留原文，出校记予以说明。

三、凡底本文字出现误、脱、倒、衍等，均出校记说明。

四、凡底本与校本文字不一致者，均出校记加以说明。

五、凡原作者引文有误者，一般不改，于校记中说明原著作文字。

六、凡无书籍可参校注和无法推理论证的少数民族名词术语，如“渴忒”、“哈夫儿”、“脑瓦刺”等，均出校记，以示存疑待考。

校注者

2009年9月

御制饮膳正要·序

朕惟人物皆禀天地之气以生者也。然物又天地之所以养乎人者，苟用之失其所以养，则至于戕害者有矣。如布帛菽粟鸡豚之类，日用所不能无，其为养甚大也。然过则失中，不及则未至，其为戕害一也。其为养甚大者尚然，而况不为养而为之害之物，焉可以不致其慎哉！此特其养口体者耳。若夫君子动息威仪，起居出入，皆当有其养焉，又所以养德也。尝观前元《饮膳正要》一书，其所以养口体养德之要，无所不载，盖当时尚医所论著。其执艺事，以致忠爱，虽深于圣贤之道者不外是也。夫善莫大于取诸人，取诸人以为善，大舜所先肆^①。朕嘉是书而用之，以资摄养之助，且饬诸梓，以广惠利于人，亦庶几乎，好生之仁。虽然生禀于天，非人之所能为，若或戕之，与立岩墙^②之下者同，有不由于人乎！故此非但摄养之助，而抑顺受其正之大助也。

景泰七年四月初一日



① 肆：勤苦，极力。《文选·陆机·演连珠》：“轮匠肆目，不乏奚仲之妙；瞽史清耳，而无伶伦之察。”

② 岩墙：将要倒塌的墙，指危险之地。《孟子·尽心上》：“是故知命者不立乎岩墙之下。”朱熹集注：“岩墙：墙之将覆者。”

序 一

臣闻古之君子善修其身者，动息节宣以养生，饮食衣服以养体，威仪行义以养德，是故周公之制礼也。天子之起居、衣服、饮食，各有其官，皆统于冢宰^①，盖慎之至也。今上皇帝，天纵圣明，文思深远，御延阁^②，阅图书，旦暮有恒，则尊养德性，以酬酢万几，得内圣外王之道焉。于是赵国公臣常普兰奚，以所领膳医臣忽思慧所撰《饮膳正要》以进。其言曰：昔世祖皇帝，食饮必稽于本草，动静必准乎法度，是以身跻上寿，贻子孙无疆之福焉。是书也，当时尚医之论著者云，噫！进书者可谓能执其艺事，以致其忠爱者矣。是书进上，中宫览焉。念祖宗卫生之戒，知臣下陈义之勤，思有以助圣上之诚身，而推其仁民之至意。命中政院使臣拜住刻梓而广传之。兹举也，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。恩泽之厚，岂有加于此者哉！书之既成，大都留守臣金界奴传敕命臣集序其端云。臣集再拜稽首而言曰：臣闻《易》之《传》有之：大哉乾元，万物资始，至哉坤元，万物资生，天地之大德，不过生生而已耳。今圣皇正统于上，乾道也；圣后顺承于中，坤道也。乾坤道备，于斯为盛，斯民斯物之生于斯时也，何其幸欤！愿颺^③言之，使天下后世有以知。夫高明博厚之可见如此，於戏^④休哉。

天历三年五月朔日谨序

奎章阁侍书学士翰林直学士中奉

大夫知制诰同修国史臣虞集 撰

① 冢宰：古代官名。《论语·宪问》：“君薨，百官总己，以听于冢宰三年。”冢宰：内朝主宰。

② 御延阁：御，治理、管理，《诗经·大雅·思齐》：“以御于家邦。”延阁，帝王藏书之处。

③ 颺：通“扬”，扬声，大声。《汉书·叙传》“雄朔野以颺声。”

④ 於戏（wū hū，乌乎）：同“呜呼”，叹词。

序 二

伏睹国朝，奄有四海，遐迩罔不宾贡。珍味奇品，咸萃内府，或风土有所未宜，或燥湿不能相济，倘司庖厨者不能察其性味而概于进献，则食之恐不免于致疾。钦惟世祖皇帝圣明，按《周礼·天官》有医师^①、食医、疾医、疡医，分职而治。行依典故，设掌饮膳太医四人，于本草内选无毒无相反、可久食补益药味，与饮食相宜，调和五味及每日所造珍品，御膳必须精制。所职何人，所用何物，进酒之时，必用沉香木、沙金、水晶等盏。斟酌适中，执事务合称职。每日所用，标注于历，以验后效。至于汤煎、琼玉、黄精、天门冬、苍术等膏，牛髓、枸杞等煎，诸珍异饌，咸得其宜。以此世祖皇帝圣寿延永无疾。恭惟皇帝陛下自登宝位，国事繁重，万机之暇，遵依祖宗定制，如补养调护之术，饮食百味之宜，进加日新，则圣躬万安矣。臣思慧自延祐年间选充饮膳之职，于兹有年，久叨天禄，退思无以补报，敢不竭尽忠诚，以答洪恩之万一。是以日有余闲，与赵国公臣普兰奚，将累朝亲侍进用奇珍异饌，汤膏煎造，及诸家本草，名医方术，并日所必用谷肉果菜，取其性味补益者，集成一书，名曰《饮膳正要》，分为三卷。本草有未收者，今即采摭附写。伏望陛下恕其狂妄，察其愚忠，以燕^②闲之际，鉴先圣之保摄，顺当时之气候，弃虚取实，期以获安，则圣寿跻于无疆，而四海咸蒙其德泽矣。谨献所述《饮膳正要》一集以闻，伏乞圣览下情，不胜战栗激切屏营^③之至。

天历三年三月三日饮膳太医臣忽思慧进上
中奉大夫太医院使臣耿允谦校正
奎章阁都主管上事资政大夫都留守内宰隆祥总管
提调织染杂造人匠都总管府事臣张金界奴校正
资德大夫中政院使储政院使臣拜住校正
集贤大学士银青荣禄大夫赵国公臣常普兰奚編集

① 医师：原作“师医”，据《周礼·天官》改。

② 燕：古通“宴”，安逸、安闲。

③ 屏营：惶恐貌。《国语·吴语》：“王亲独行，屏营彷徨于山林之中。”

前 言

天之所生，地之所养，天地合气，人以禀天地气生，并而为三才。三才者，天地人。人而有生，所重乎者心也。心为一身之主宰，万事之根本，故身安则心能应万变，主宰万事，非保养何以能安其身。保养之法，莫若守中，守中则无过与不及之病。调顺四时，节慎饮食，起居不妄，使以五味调和五脏。五脏和平则血气资荣，精神健爽，心志安定，诸邪自不能入，寒暑不能袭，人乃怡安。夫上古圣人治未病不治已病，故重食轻货，盖有所取也。故云：食不厌精，脍不厌细。鱼馁肉败者，色恶者，臭恶者，失饪不时者，皆不可食。然虽食饮，非圣人口腹之欲哉！盖以养气养体，不以有伤也。若食气相恶则伤精，若食味不调则损形。形受五味以成体，是以圣人先用食禁以存性，后制药以防命。盖以药性有大毒，有大毒者治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九。然后谷肉果菜，十养一尽之，无使过之，是以伤其正。虽饮食百味，要其精粹，审其有补益助养之宜，新陈之异，温凉寒热之性，五味偏走之病。若滋味偏嗜，新陈不择，制造失度，俱皆致疾。可者行之，不可者忌之。如妊妇不慎行，乳母不忌口，则子受惠。若贪爽口而忘避忌，则疾病潜生，而中不悟，百年之身，而忘于一时之味，其可惜哉！孙思邈曰：谓其医者，先晓病源，知其所犯，先以食疗，不瘥，然后命药，十去其九。故善养生者，谨先行之。摄生之法，岂不为有裕^❶矣。

❶ 裕：道。《方言》三：“裕、猷，道也。东齐曰裕，或曰猷。”



目录

舒
氏

目
录

卷第一	1
三皇圣纪	1
太昊伏羲氏	1
炎帝神农氏	1
黄帝轩辕氏	2
养生禁忌	2
妊娠食忌	4
乳母食忌	5
饮酒禁忌	6
聚珍异饌	7
马思荅吉汤 (7) 大麦汤 (7) 八儿不汤 (7) 沙乞某儿	
汤 (8) 苦豆汤 (8) 木瓜汤 (8) 鹿头汤 (8) 松黄汤	
(8) 炒汤 (9) 大麦筭子粉 (9) 大麦片粉 (9) 糯米	
粉搯粉 (9) 河狍羹 (10) 阿菜汤 (10) 鸡头粉雀舌饊	
子 (10) 鸡头粉血粉 (10) 鸡头粉擻面 (10) 鸡头粉	
搯粉 (11) 鸡头粉馄饨 (11) 杂羹 (11) 荤素羹	
(11) 珍珠粉 (11) 黄汤 (12) 三下锅 (12) 葵菜羹	
(12) 瓠子汤 (12) 团鱼汤 (13) 盞蒸 (13) 台苗羹	
(13) 熊汤 (13) 鲤鱼汤 (13) 炒狼汤 (13) 围像	
(14) 春盘面 (14) 皂羹面 (14) 山药面 (14) 挂面	
(15) 经带面 (15) 羊皮面 (15) 秃秃麻食 (15) 细	
水滑 (15) 水龙饊子 (15) 马乞 (16) 捌罗脱因	

(16) 乞马粥 (16) 汤粥 (16) 梁米淡粥 (16) 河西米汤粥 (16) 撒速汤 (17) 炙羊心 (17) 炙羊腰 (17) 攒鸡儿 (17) 炒鹌鹑 (17) 盘兔 (18) 河西肺 (18) 姜黄腱子 (18) 鼓儿签子 (18) 带花羊头 (18) 鱼弹儿 (18) 芙蓉鸡 (19) 肉饼儿 (19) 盐肠 (19) 脑瓦刺 (19) 姜黄鱼 (19) 攒雁 (20) 猪头姜豉 (20) 蒲黄瓜齏 (20) 攒羊头 (20) 攒牛蹄 (20) 细乞思哥 (20) 肝生 (20) 马肚盘 (21) 炸炸儿 (21) 熬蹄儿 (21) 熬羊胸子 (21) 鱼脰 (21) 红丝 (21) 烧雁 (烧鹌鹑、烧鸭子等一同) (21) 烧水札 (22) 柳蒸羊 (22) 仓馒头 (22) 鹿奶肪馒头 (22) 茄子馒头 (22) 剪花馒头 (22) 水晶角儿 (23) 酥皮奄子 (23) 撇列角儿 (23) 莼萝角儿 (23) 天花包子 (23) 荷莲兜子 (23) 黑子儿烧饼 (24) 牛奶子烧饼 (24) 缸饼 (24) 颇儿必汤 (24) 米哈讷关列孙 (25)

卷第二 26

诸般汤煎 26

桂浆 (26) 桂沉浆 (26) 荔枝膏 (26) 梅子丸 (27) 五味子汤 (27) 人参汤 (27) 仙术汤 (27) 杏霜汤 (27) 山药汤 (27) 四和汤 (28) 枣姜汤 (28) 茴香汤 (28) 破气汤 (28) 白梅汤 (28) 木瓜汤 (28) 橘皮醒醒汤 (28) 渴忒饼儿 (29) 官桂渴忒饼儿 (29) 苔必纳饼儿 (29) 橙香饼儿 (29) 牛髓膏子 (29) 木瓜煎 (30) 香圆煎 (30) 珠子煎 (30) 紫苏煎 (30) 金橘煎 (30) 樱桃煎 (30) 桃煎 (30) 石榴浆 (30) 小石榴煎 (31) 五味子舍儿别 (31) 赤赤哈纳 (31) 松子油 (31) 杏子油 (31) 酥油 (31) 醍醐油 (31) 马思哥油 (31) 枸杞茶 (31) 玉磨茶 (32) 金字茶 (32) 范殿帅茶 (32) 紫筍雀舌茶 (32) 女须儿 (32)



西番茶 (32) 川茶、藤茶、夸茶 (32) 燕尾茶 (32) 孩 儿茶 (32) 温桑茶 (32) 清茶 (32) 炒茶 (32) 兰膏 (32) 酥签 (33) 建汤 (33) 香茶 (33)	
诸水	33)
玉泉水 (33) 井华水 (33) 邹店水 (33)	
神仙服食	34
铁瓮先生琼玉膏 (34) 地仙煎 (34) 金髓煎 (35) 天门 冬膏 (35) 服天门冬 (35) 服地黄 (35) 服苍术 (35) 服茯苓 (36) 服远志 (36) 服五加皮酒 (36) 服桂 (36) 服松子 (36) 服松节酒 (36) 服槐实 (37) 服枸杞 (37) 服莲花 (37) 服栗子 (37) 服黄精 (37) 神枕法 (38) 服菖蒲 (39) 服胡麻 (39) 服五味 (39) 服藕实 (39) 服莲子 (莲蕊) (39) 服何首乌 (40)	
四时所宜	40
五味偏走	41
食疗诸病	42
生地黄鸡 (42) 羊蜜膏 (42) 羊脏羹 (42) 羊骨粥 (42) 羊脊骨羹 (43) 白羊肾羹 (43) 猪肾粥 (43) 枸杞羊肾 粥 (43) 鹿肾羹 (43) 羊肉羹 (43) 鹿蹄汤 (44) 鹿角 酒 (44) 黑牛髓煎 (44) 狐肉汤 (44) 乌鸡汤 (44) 醢 醐酒 (44) 山药饅 (44) 山药粥 (45) 酸枣粥 (45) 生 地黄粥 (45) 椒面羹 (45) 苳拔粥 (45) 良姜粥 (46) 吴茱萸粥 (46) 牛肉脯 (46) 莲子粥 (46) 鸡头粥 (46) 鸡头粉羹 (46) 桃仁粥 (46) 生地黄粥 (47) 鲫鱼羹 (47) 炒黄面 (47) 乳饼面 (47) 炙黄鸡 (47) 牛奶子煎 苳拔法 (47) 獐肉羹 (47) 黄雌鸡 (48) 青鸭羹 (48) 萝卜粥 (48) 野鸡羹 (48) 鹑鸽羹 (48) 鸡子黄 (48) 葵菜羹 (48) 鲤鱼汤 (48) 马齿菜粥 (49) 小麦粥 (49) 驴头羹 (49) 驴肉汤 (49) 狐肉羹 (49) 熊肉羹 (49)	

乌鸡酒 (49)	羊肚羹 (49)	葛粉羹 (50)	荆芥粥 (50)
麻子粥 (50)	恶实菜 (50)	乌驴皮汤 (50)	羊头脍 (51)
野猪脍 (51)	獭肝羹 (51)	鲫鱼羹 (51)	
服药食忌	51		
食物利害	52		
食物相反	53		
食物中毒	54		
禽兽变异	55		

卷第三 56

米谷品 56

稻米 (56) 粳米 (56) 粟米 (56) 青粱米 (56) 白粱米 (56) 黄粱米 (56) 黍米 (56) 丹黍米 (56) 稷米 (57) 河西米 (57) 绿豆 (57) 白豆 (57) 大豆 (57) 赤小豆 (57) 回回豆子 (57) 青小豆 (57) 豌豆 (57) 匾豆 (57) 小麦 (57) 大麦 (57) 荞麦 (57) 白芝麻 (57) 胡麻 (58) 饴 (58) 蜜 (58) 麴 (58) 醋 (58) 酱 (58) 豉 (58) 盐 (58) 酒 (58) 虎骨酒 (58) 枸杞酒 (58) 地黄酒 (58) 松节酒 (59) 茯苓酒 (59) 松根酒 (59) 羊羔酒 (59) 五加皮酒 (59) 温脐脐酒 (59) 小黄米酒 (59) 葡萄酒 (59) 阿刺吉酒 (59) 速儿麻酒 (59)

兽品 59

牛 (59) 羊 (60) 黄羊 (60) 山羊 (60) 牯羴 (61) 马 (61) 野马 (61) 象 (61) 驼 (61) 野驼 (62) 熊 (62) 驴 (62) 野驴 (62) 麋 (62) 鹿 (63) 麀 (63) 犬 (63) 猪 (63) 野猪 (64) 江猪 (64) 獭 (64) 虎 (64) 豹 (64) 麝子 (64) 麝 (64) 麝 (64) 狐 (64) 犀牛 (64) 狼 (65) 兔 (65) 塔刺不花 (65) 獾 (65) 野狸 (66) 黄鼠 (66) 猴 (66)

