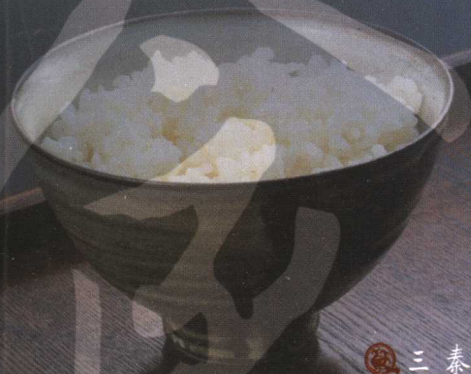




中国饮食文化丛书

饮食须知

【元】贾铭 著
刘烨 注译



三秦出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

饮食须知 / (元)贾铭著; 刘烨注译. —西安: 三秦出版社, 2005.5

(中国饮食文化丛书)

ISBN 7-80628-941-0

I. 饮... II. ①贾...②刘... III. 食物疗法—中国—元代 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 030504 号

中国饮食文化丛书

饮食须知

[元]贾 铭 著
刘 烨 注译

出版发行 三秦出版社
新华书店经销
社 址 西安市北大街 131 号
电 话 (029)87205106
邮政编码 710003
印 刷 西安交通大学印刷厂
开 本 889×1194 1/32
印 张 9.5
字 数 179 千字
版 次 2005 年 9 月第 1 版
2005 年 9 月第 1 次印刷
印 数 1—3000
标准书号 ISBN 7-80628-941-0/G·262
定 价 10.00 元



序 言

我国是个历史悠久的国家，丰富灿烂的古代文化是前人留给我们的宝贵文化遗产，饮食文化是其重要的组成部分。自古以来，我国饮食的考究、烹调技术的精湛是举世闻名的。今天重新审视这些文化瑰宝，可以看到，我们的前人，不仅重视饮食的精美、细致、可口，而且更加重视饮食中的医理、保健、营养和食物的属性、功能，具有强烈的科学意识和独到的科学见解，这无疑是文化遗产中的精华。在人们对身体健康和饮食调理的自我意识愈来愈强的今天，学习和继承这一部分文化遗产，自然就具有很重要的现实意义。我们编辑《中国饮食文化》丛书，旨在继承和弘扬传统文化并从中汲取营养，古为今用。当然，由于时代的局限，我们的前人也会有一些不符合现代科学或违背科学的说法，个别地方甚至还有一些迷信色彩，我们应当本着“吸取其精华，剔除其糟粕”的原则予以认识和鉴别。希望这套丛书能给这个方面的工作者和爱好者打开一扇历史文化的窗口，开阔视野，提供资料，增加知识。

这套丛书在编写的过程中，得到三秦出版社的大力支持和马静怡同志的热情帮助，另外还参考过一些有关书籍，在此仅致谢忱。

限于水平，这套丛书尚有诸多不足之处，未能尽善，
望方家与读者提出宝贵意见。

刘筑琴

二〇〇四年九月





本书简介

贾铭，元末明初人，祖籍浙江海宁，号华山老人。曾经在元朝做官为万户。入明后，年龄已过百岁。明太祖朱元璋召见他，询问颐养和长寿之道。贾铭回答说：必须谨慎地对待饮食。并把自己的作品《饮食须知》献给朱元璋。卒年一百零六岁。有《饮食须知》等作传世。

《饮食须知》共分为水火、谷类、菜类、果类、味类、鱼类、禽类、兽类8个部分，359种饮料和食物。其要旨是指出所收入的每种饮料和食物的味道、性能和食用方法，特别指出它们对人体健康的损益，与各种疾病的关系，以及食物间搭配的相反相忌。对人们选择和调配食物的品种，对于养生益寿，不失为可供借鉴的宝贵遗产。

但书中也有少量不符合现代科学甚至带有迷信色彩的内容，读者在阅读时应予以辨别。

1

本
书
简
介

Benshu/jianjie



自序

饮食藉以养生^①，而不知物性有相反相忌^②，丛然杂进^③，轻则五内不和^④，重则立兴祸患，是养生者亦未尝不害生也。历观诸家本草疏注^⑤，各物皆损益相半^⑥，令人莫可适从，兹^⑦专选其反忌，汇成一编，俾^⑧尊生^⑨者日用饮食中便于检点^⑩耳。华山老人识。

【注释】

①养生：滋补身心，增强体力。 ②相反相忌：（两种食物）性质、特点互相矛盾、互相排斥或互相成为禁戒。 ③丛然杂进：乱七八糟一块吃。 ④五内不和：人的五脏不协调。五内，即五脏。 ⑤本草疏注：对中药的注解。本草，中药的统称。注疏，注解和解释注解的，合称注疏。 ⑥损益相半：害处和益处各有一半。 ⑦兹：现在。 ⑧俾（bǐ）：使（达到某种效果）。 ⑨尊生：以生命为最重要，爱护身体。 ⑩检点：查看符合与否。

【译文】

人是凭借饮食来滋补身心，增强体力的。但是，如果不知道物性有相反和相忌，乱七八糟一块吃进去，其结果

轻的会导致五脏六腑不和，重的将会立即产生祸患。这样，目的是养生，结果却可能害了身体。长期以来，我阅读各家的药书注释，了解到自然界的食物都是害处和益处各有一半的，使人不知道怎么办才好。现在我专门举出各种食物的反忌，汇成一本书，使爱护身体的人在日常饮食中便于掌握。华山老人识。





目 录

自序	(1)
----------	-------

卷一 水火

天雨水 (附劳水)	(1)
立春节雨水	(1)
梅雨水	(2)
液雨水	(3)
腊雪水	(4)
冰	(5)
露水	(6)
半天河水	(6)
屋漏水 (附檐下水)	(7)
冬霜	(7)
冰雹水	(8)
方诸水	(8)
千里水 (附诸流水 劳水)	(9)
井水 (附阿井水)	(10)
节气水	(11)
山岩泉水	(14)
乳穴水	(15)
温泉 (附朱砂泉 岩石泉)	(16)
海水 (附盐卤)	(17)

古冢中水 (附粮罌中水)	(18)
地浆	(18)
浆水	(19)
酊水	(20)
酊气水	(20)
熟汤	(21)
生熟汤	(22)
诸水有毒	(23)
水中有赤脉	(27)
燧火 (附五火)	(29)
桑柴火	(30)
灶下灰火	(31)
艾火 (附八木火)	(31)

卷二 谷类

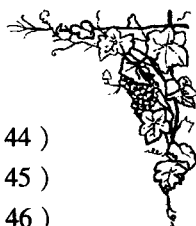
粳米	(33)
糯米	(35)
稷米	(36)
黍米	(37)
蜀黍 (玉蜀黍)	(38)
粟米	(38)
秫米	(39)
稗子米 (附稗子米)	(40)
芮米 (附狼尾草米 蒯草米 东墙子米 蓬草子米 筛草子米 菰米)	(40)
藜米 (附秕糠)	(42)
大麦	(42)
小麦 (附面 麸 曲 面筋)	(43)



荞麦	(44)
苦荞麦	(45)
粳麦	(46)
雀麦	(46)
胡麻	(46)
白脂麻	(47)
亚麻	(47)
大麻子仁	(48)
黑大豆 (附小黑豆)	(48)
黄大豆 (附小青豆)	(49)
赤豆	(50)
赤小豆	(51)
绿豆	(51)
扁豆	(52)
蚕豆	(52)
云南豆	(53)
豇豆	(53)
豌豆 (附薇)	(54)
御米	(54)
薏苡仁	(55)
蕨粉	(55)

卷三 菜类

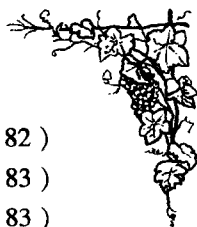
韭菜	(57)
薤	(58)
葱	(59)
小蒜	(60)
大蒜	(61)





芸苔菜	(62)
菘菜	(63)
芥菜 (附芥子)	(64)
苋菜	(65)
菠菜	(66)
茼蒿菜	(67)
白苣菜	(68)
苦菜	(68)
莱菔	(69)
胡萝卜	(70)
茺荽	(70)
茄子	(71)
芋艿 (附野芋)	(72)
山药 (附甘薯)	(73)
茼蒿	(73)
马齿苋	(74)
葵菜	(74)
莼菜	(75)
芹菜	(76)
水芹 (附旱芹 赤芹 胡芹)	(77)
茭白	(78)
刀豆子	(79)
茺菁	(79)
恭菜	(80)
苜蓿	(80)
落葵	(81)
黎豆	(81)
白花菜	(82)





红花菜	(82)
黄瓜菜	(83)
马兰	(83)
草决明	(84)
蕹菜	(84)
东风菜	(85)
芥菜	(85)
繁菱	(86)
蕺菜	(86)
蒲公英	(87)
翘摇	(88)
鹿藿	(88)
灰滌菜	(89)
秦艽藜	(89)
香椿苗	(89)
五茄芽	(90)
枸杞苗	(90)
甘菊苗	(90)
绿豆芽菜	(91)
竹笋 (附诸笋 芦笋 干笋)	(91)
荆芥	(92)
壶瓠	(93)
壶卢	(94)
冬瓜	(94)
南瓜	(95)
菜瓜	(95)
黄瓜	(96)
丝瓜	(97)

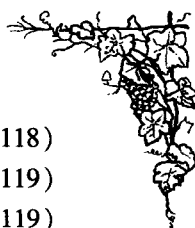
木耳	(98)
香蕈	(99)
天花蕈	(100)
磨菰蕈 (附鸡枞)	(100)
土菌 (附菌药)	(101)
羊肚蕈	(103)
葛花菜	(103)
地耳	(104)
石耳	(104)
鹿角菜	(104)
龙须菜	(105)
石花菜	(106)
紫菜	(106)
海带	(107)
海苔	(107)

卷四 果类

李子	(108)
杏子 (附杏仁 八旦杏仁)	(109)
桃子 (附桃仁)	(110)
栗子	(111)
枣子	(112)
柿子 (附鹿心柿)	(113)
梅子 (附乌梅)	(114)
梨	(115)
木瓜	(116)
榲桲	(117)
棠球	(118)



柰子 (附苹果)	(118)
林檎	(119)
石榴	(119)
橘子 (附陈皮)	(120)
柑子	(121)
橙子 (附橙皮)	(121)
香橼 (附佛手柑)	(122)
金柑	(123)
枇杷	(123)
胡桃	(124)
杨梅	(125)
櫻桃	(125)
银杏	(126)
榛子	(127)
松子	(128)
榧子	(128)
荔枝	(129)
龙眼	(130)
龙荔	(130)
橄榄	(131)
梧桐子	(132)
槟榔	(133)
莲肉	(134)
藕	(134)
菱	(135)
芡实	(136)
茨菇	(137)
荸荠	(138)

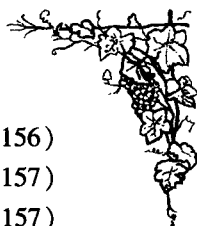


甜瓜	(139)
西瓜	(141)
葡萄	(142)
甘蔗	(142)
落花生	(143)
香芋	(143)
甘露子	(144)
桑椹子	(145)
黄精	(145)
马槟榔	(146)
椰子浆	(146)
庵罗果	(146)
诸果有毒	(147)
解诸果之毒	(147)
收藏	(148)

卷五 味类

盐	(149)
豆油	(150)
麻油	(150)
黑沙糖	(151)
白沙糖	(151)
蜂蜜	(152)
薄荷	(153)
荜茇	(154)
草豆寇	(154)
红豆寇	(155)
食茱萸	(155)





川椒	(156)
胡椒	(157)
小茴香	(157)
蒔萝	(158)
桂皮	(158)
茶	(158)
酒	(160)
烧酒	(162)
酒糟	(163)
醋	(164)
酱	(164)
饴糖	(165)
豆腐	(166)
粉皮	(166)
乳酪	(167)
酥油	(168)
乳饼	(168)
鱼鳔	(168)
鱼脍	(169)
鱼鲊	(170)
生姜	(170)

卷六 鱼类

鲤鱼	(172)
鲫鱼	(173)
鳊鱼	(174)
鲋鱼	(174)
鲈鱼	(175)

鳊鱼	(175)
鲢鱼	(176)
鲭鱼	(176)
白鱼	(177)
回鱼	(177)
鲎鱼	(178)
鲨鱼	(178)
鲛鱼	(179)
鲈残鱼	(180)
鳙鱼	(180)
鳊鱼	(181)
鲈鱼	(182)
石首鱼	(182)
勒鱼	(183)
鲟鱼	(183)
杜父鱼	(184)
鳢鱼	(185)
鳗鲡鱼	(185)
鳊鱼	(186)
鳊鱼	(187)
鳊鱼	(188)
鲟鱼	(188)
鲈鱼	(189)
黄颡鱼	(190)
河豚	(191)
鳊鱼	(192)
石斑鱼	(193)
黄鳊鱼	(193)

