

中国烹饪古籍丛刊

饮食须知

〔元〕贾 铭 撰

陶 文 台 注释

中国商业出版社

责任编辑 陈耀昆
黄琳

中国烹饪古籍丛刊

饮食须知

〔元〕贾铭 撰

陶文台 注释

中国商业出版社出版

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

铁道出版社印刷厂印刷

787×1092毫米 32开 3.25印张 85千字

1985年4月第1版 1985年4月北京第1次印刷

印数：1—25,000册

统一书号：11237·019 定价：0.55元

《中国烹饪古籍丛刊》出版说明

国务院一九八一年十二月十日发出的《关于恢复古籍整理出版规划小组的通知》中指出：古籍整理出版工作“对中华民族文化的继承和发扬，对青年进行传统文化教育，有极大的重要性。”根据这一精神，我们着手整理出版这部丛刊。

我国的烹饪技术，是一份至为珍贵的文化遗产。历代古籍中有大量饮食烹饪方面的著述，春秋战国以来，有名的食单、食谱、食经、食疗经方、饮食史录、饮食掌故等著述不下百种；散见于各种丛书、类书及名家诗文集的材料，更是不胜枚举。为此，发掘、整理、取其精华，运用现代科学加以总结提高，使之更好地为人民生活服务，是很有意义的。

为了方便青年阅读，我们对原书加了一些注释，并把部分章节译成现代汉语。这些古籍难免杂有不符合现代科学的东西，但是，为尽量保持原貌原意，译注时基本上未加改动；有的地方作了必要的说明。希望读者本着“取其精华，去其糟粕”的精神用以参考。编者水平有限，错误之处，请读者随时指正，以便修订。

中国商业出版社

本书简介

作者贾铭，字文鼎，自号华山老人，是浙江省海宁人（一说海昌人），生于南宋，曾在元朝任官职为万户，入明已经百岁，活到一百〇六岁。所著《饮食须知》，清乾隆时编入《钦定四库全书总目》，后来被收入《学海类编》。

贾铭在《饮食须知》自序中说：写这本书的目的在于使重视养生的人在“日用饮食中便于检点”，专选历代诸家本草中的“反忌”，汇编成册。全书八卷：第一卷水类三十种、火类六种；第二卷谷类五十种；第三卷菜类八十六种；第四卷果类五十九种；第五卷味类三十三种；第六卷鱼类六十五种；第七卷禽类三十四种；第八卷兽类四十种。另附几类食物有毒、解毒、收藏之法。这部书不仅对厨师取菜有重要参考价值，而且对人民的日常生活也有一定的指导意义。它和许多古籍一样，也夹杂不少传说或封建迷信的说法，应该有分析有批判地阅读参考。

这个注释本曾经王湜华同志根据商务印书馆《丛书集成初编》本审校。

序

饮食藉以养生^①，而不知物性有相反相忌，丛然杂进^②，轻则五内不和^③，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，各物皆损益相半，令人莫可适从。兹专选其反忌，汇成一编，俾尊生者日用饮食中便于检点耳^④。

华山老人^⑤识

译文

人借饮食来养活生命，但是不知道食物性能有相反相忌。多种食物杂乱无章进食，轻的会内脏功能失调发生病变，重的会立刻产生祸患，这些补养生命的东西也未尝不损害生命。一本一本观看许多家《本草》疏注，各种药食之物都一半对人有利，一半对人有害，叫人无法可以适从。现在专门选用相反相忌的食物，汇集成一编，使得尊重养生之道的人，在日常饮食之中便于注意查罢了。

-
- ① 饮食藉以养生：人借饮食来养活生命。藉，同借。
- ② 丛然杂进：各种食物纷纷杂杂地进用。
- ③ 五内不和：内脏正常的关系被打乱，发生病变。五内，指心、肝、脾、肺、肾。不和，指发生冲突，引伸为病变。
- ④ 俾尊生者日用饮食中便于检点耳：使得尊重养生之道的人，在日常饮食之中便于注意检查罢了。
- ⑤ 华山老人：贾铭自称别号。

目 录

卷 一

水火

天雨水…………… (1)

附劳水

立春节雨水…………… (1)

梅雨水…………… (1)

液雨水…………… (2)

腊雪水…………… (2)

冰…………… (2)

露水…………… (2)

半天河水…………… (2)

屋漏水…………… (2)

附檐下水

冬霜…………… (2)

冰雹水…………… (2)

方诸水…………… (3)

千里水…………… (3)

附诸流水、劳水

井水…………… (3)

附阿井水

节气水…………… (4)

山岩泉水…………… (4)

乳穴水…………… (4)

温泉…………… (4)

附朱砂泉 礞石泉

海水…………… (5)

附盐卤

古冢中水…………… (5)

附粮罌中水

磨刀水…………… (5)

地浆…………… (5)

浆水…………… (5)

畜水…………… (5)

甑气水…………… (6)

熟汤…………… (6)

生熟汤…………… (6)

燧火…………… (9)

附五火

桑柴火…………… (9)

灶下灰火………… (9)

艾火………… (9)

附八木火

卷 二

谷类

粳米………… (11)

糯米………… (12)

稷米………… (12)

黍米………… (12)

蜀黍………… (13)

附玉蜀黍

粟米………… (13)

秫米………… (13)

稗子米………… (13)

附糝子米

苡米………… (13)

附狼尾草米 蒯草米

东唐子米 蓬草子米

筛草子米 菰米

藟米………… (14)

附枇糠

大麦………… (14)

小麦………… (14)

附面 麸 曲 面筋

荞麦………… (15)

苦荞麦………… (15)

薏麦………… (16)

雀麦………… (16)

胡麻………… (16)

白脂麻………… (16)

亚麻………… (16)

大麻子仁………… (16)

黑大豆………… (16)

附小黑豆

黄大豆………… (17)

附小青豆 赤白豆

赤豆………… (17)

赤小豆………… (17)

菉豆………… (17)

扁豆………… (17)

蚕豆………… (17)

云南豆………… (17)

豇豆………… (18)

豌豆………… (18)

附薇

御米………… (18)

薏苡仁………… (18)

蕨粉………… (18)

卷 三

菜类

韭菜	(19)
薤	(19)
葱	(19)
小蒜	(20)
大蒜	(20)
芸薹菜	(21)
菘菜	(21)
芥菜	(22)
附芥子	
苋菜	(22)
菠菜	(22)
莴苣菜	(22)
白苣菜	(23)
苦菜	(23)
菜菔	(23)
胡萝卜	(23)
芜荑	(23)
茄子	(23)
芋艿	(23)
附野芋	
山药	(24)
附甘藷	
茼蒿	(24)

葵菜	(24)
苎菜	(24)
芹菜	(25)
水芹	(25)
附旱芹、赤芹、胡 芹	
茭白	(25)
刀豆子	(25)
芜菁	(25)
恭菜	(26)
苜蓿	(26)
落葵	(26)
黎豆	(26)
白花菜	(26)
红花菜	(26)
附黄花菜	
黄瓜菜	(26)
马兰	(26)
草决明	(26)
蕹菜	(26)
东风菜	(27)
芥菜	(27)
紫萁	(27)
蕺菜	(27)

蒲公英····· (27)
 翘摇····· (27)
 鹿藿····· (27)
 灰涤菜····· (28)
 秦艽藜····· (28)
 香椿苗····· (28)
 五加芽····· (28)
 枸杞苗····· (28)
 甘菊苗····· (28)
 菘豆芽菜····· (28)
 竹笋····· (28)
 附诸笋 芦笋 干笋
 荆芥····· (29)
 壶瓠····· (29)
 壶卢····· (29)
 冬瓜····· (29)
 南瓜····· (29)
 菜瓜····· (29)
 黄瓜····· (30)

丝瓜····· (30)
 木耳····· (30)
 香蕈····· (30)
 天花蕈····· (30)
 磨菰蕈····· (30)
 附鸡枞
 土菌····· (31)
 附菌药
 羊肚蕈····· (31)
 葛花菜····· (31)
 地耳····· (31)
 石耳····· (31)
 鹿角菜····· (31)
 龙须菜····· (31)
 石花菜····· (31)
 紫菜····· (32)
 海带····· (32)
 海苔····· (32)

卷 四

果类

李子····· (33)
 杏子····· (33)
 附杏仁 八担杏仁
 桃子····· (33)

附桃仁

栗子····· (34)
 枣子····· (34)
 柿子····· (34)
 附鹿心柿

梅子…………… (34)

附乌梅

梨…………… (35)

木瓜…………… (35)

楤棒…………… (35)

棠棣…………… (36)

柰子…………… (36)

附苹果

林檎…………… (36)

石榴…………… (36)

桔子…………… (36)

附陈皮

柑子…………… (36)

橙子…………… (36)

附橙皮

香橼…………… (37)

附佛手柑

金柑…………… (37)

枇杷…………… (37)

胡桃…………… (37)

杨梅…………… (37)

櫻桃…………… (37)

银杏…………… (38)

榛子…………… (38)

松子…………… (38)

榧子…………… (38)

荔枝…………… (38)

龙眼…………… (39)

龙荔…………… (39)

橄榄…………… (39)

梧桐子…………… (39)

槟榔…………… (39)

莲肉…………… (40)

藕…………… (40)

菱…………… (40)

芡实…………… (41)

茨菇…………… (41)

荸荠…………… (41)

甜瓜…………… (41)

西瓜…………… (42)

葡萄…………… (42)

甘蔗…………… (42)

落花生…………… (42)

香芋…………… (42)

甘露子…………… (43)

桑椹子…………… (43)

黄精…………… (43)

马槟榔…………… (43)

椰子浆…………… (43)

庵罗果…………… (43)

诸果有毒…………… (43)

解诸果之毒…………… (43)

收藏····· (43)

卷 五

味类

盐····· (45)

豆油····· (45)

麻油····· (45)

黑沙糖····· (46)

白沙糖····· (43)

蜂蜜····· (46)

薄荷····· (46)

茛苳····· (46)

草豆蔻····· (47)

红豆蔻····· (47)

食茱萸····· (47)

川椒····· (47)

胡椒····· (48)

小茴香····· (48)

茛苳····· (48)

桂皮····· (48)

茶····· (48)

烧酒····· (50)

酒糟····· (50)

醋····· (50)

酱····· (51)

饴糖····· (51)

豆腐····· (51)

粉皮····· (51)

乳酪····· (51)

酥油····· (51)

乳饼····· (51)

鱼膘····· (51)

鱼脍····· (52)

鱼鲙····· (52)

生姜····· (52)

卷 六

鱼类

鲤鱼····· (53)

鲫鱼····· (53)

鳊鱼····· (54)

鲢鱼····· (54)

鲈鱼····· (54)

鳊鱼····· (54)

鲢鱼····· (54)

鲮鱼····· (54)

白鱼····· (54)

回鱼.....	(54)
鲎鱼.....	(54)
鲨鱼.....	(55)
鲑鱼.....	(55)
鲈残鱼.....	(55)
鳙鱼.....	(55)
鳊鱼.....	(55)
鲛鱼.....	(56)
石首鱼.....	(56)
勒鱼.....	(56)
鲟鱼.....	(56)
杜父鱼.....	(56)
鳢鱼.....	(56)
鳗鲡鱼.....	(56)
鲱鱼.....	(56)
鲮鱼.....	(57)
鱖鱼.....	(57)
鲟鱼.....	(57)
鲑鱼.....	(57)
黄颡鱼.....	(57)
河豚.....	(58)
鳊鱼.....	(58)
石斑鱼.....	(58)
黄鲷鱼.....	(58)
鳙鱼.....	(59)
金鱼.....	(59)

比目鱼.....	(59)
鲟鱼.....	(59)
鲛鱼.....	(59)
乌贼鱼.....	(59)
邵阳鱼.....	(59)
竹鱼.....	(60)
鳖肉.....	(60)
龟肉.....	(61)
鼋肉.....	(61)
螃蟹.....	(61)
蚌肉.....	(62)
蚬肉.....	(62)
蛤蜊.....	(63)
蛭肉.....	(63)
蚶肉.....	(63)
淡菜.....	(63)
田螺.....	(63)

附螺蛳 海蛳

鲎鱼.....	(63)
海蛇.....	(64)
虾肉.....	(64)
海虾.....	(64)
蛙.....	(64)
海参.....	(64)
燕窝.....	(64)
牡蛎肉.....	(64)

鼈肉·····	(65)
鮫鲤鱼·····	(65)
蟒蛇肉·····	(65)
诸鱼有毒·····	(65)

卷 七

禽类

鹅肉·····	(67)
鸭肉·····	(67)
鸡肉·····	(67)
野鸭·····	(68)
野鸡·····	(68)
鹌鹑肉·····	(69)
雀肉·····	(69)
鹧鸪肉·····	(69)
附鹧鸪肉	
鹁鸪肉·····	(69)
雁肉·····	(69)
鸬鹚肉·····	(69)
鸬雄肉·····	(70)
鸬鸡肉·····	(70)
白鸬肉·····	(70)
附黑鸬肉	
竹鸡肉·····	(70)

解诸鱼毒·····	(65)
收藏银鱼、鲎鱼法	
·····	(66)

英鸡肉·····	(70)
黄褐候肉·····	(70)
桑扈肉·····	(70)
鸬鹚肉·····	(71)
乌鸦肉·····	(71)
喜鹊肉·····	(71)
燕肉·····	(71)
刺毛莺肉·····	(71)
孔雀肉·····	(71)
鸬·····	(71)
鸬·····	(71)
鸬肉·····	(71)
鸬肉·····	(71)
鸳鸯肉·····	(71)
鸬鹚肉·····	(72)
猫头鹰·····	(72)
诸鸟有毒·····	(72)

卷 八

兽类

猪肉·····	(73)
---------	--------

羊肉·····	(75)	兔肉·····	(83)
黄牛肉·····	(76)	山獾肉·····	(83)
狗肉·····	(77)	水獾肉·····	(83)
马肉·····	(78)	象肉·····	(83)
驴肉·····	(79)	豺肉·····	(83)
骡肉·····	(79)	狼肉·····	(84)
鹿肉·····	(80)	狐肉·····	(84)
麋肉·····	(80)	狸肉·····	(84)
虎肉·····	(80)	家猫肉·····	(84)
豹肉·····	(81)	貉肉·····	(84)
野猪肉·····	(81)	野马肉·····	(84)
豪猪肉·····	(81)	犀角·····	(84)
驼肉及峰脂·····	(81)	老鼠肉·····	(85)
熊肉·····	(81)	士拔鼠肉·····	(85)
山羊肉·····	(82)	貂鼠肉·····	(85)
羚羊肉·····	(82)	黄鼠肉·····	(85)
麂肉·····	(82)	黄鼠狼肉·····	(85)
麝肉·····	(82)	狷肉·····	(85)
香麝肉·····	(82)	诸肉有毒·····	(85)
猪獾肉·····	(82)	解诸肉毒·····	(86)

附狗獾

卷 一

水 火

天雨水 味甘淡，性冷。暴雨不可用。淫雨及降注雨谓之潦水^①，味甘薄。

立春节雨水 性有春升始生之气。妇人不生育者，是日夫妇宜各饮一杯，可易得孕^②。取其发育万物之义也。

梅雨^③水 味甘性平，芒种后逢壬为入梅，小暑后逢壬为出梅^④，须淬入火炭解毒。此水入酱易熟，沾衣易烂，人受其气生病，物受其气生霉。忌用造酒醋。澣垢如灰汁^⑤，入梅

① 潦 (lǎo 老去声) 水：落雨过多而积在地面的水。亦作涝水。

② 此为迷信之说。

③ 梅雨：江南梅子成熟变黄时之雨。亦称黄梅雨。

④ 芒种后逢壬为入梅，小暑后逢壬为出梅：芒种为我国气候二十四时节之一，在六月六日前后。入梅，即进入梅雨期。小暑，亦为二十四时节之一，在七月七日前后。出梅，即梅雨期结束。我国各地气候时节不一，入梅时间也不一，闽人以立夏后逢庚日为入梅，芒种后逢壬日为出梅；华北地区以芒种后逢壬日为入梅。逢壬，即逢到壬日。古時計日，以天干、地支作次序符号，天干有甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸十个符号。

⑤ 澣 (huàn 换) 垢如灰汁：洗去污垢 (的功用) 如同草木灰汁水一样。

叶煎汤洗衣霉，其斑乃脱。

液雨水 立冬后十日为人液，至小雪为出液。百虫饮此皆伏蛰^①。宜制杀虫药饵，又谓之药雨。

腊雪水 味甘性冷。冬至后第三戌为腊^②。密封阴处，数年不坏。用此水浸五谷种，则耐旱不生虫。酒席间则蝇自去^③。淹藏一切果菜永不虫蛀^④。春雪日久则生虫，不堪用，亦易败坏。

冰 味甘，性大寒。止可浸物。若暑月食之，不过暂时爽快，入腹令寒热相激，久必致病。因与时候相反，非所宜也。服黄连、胡黄连、大黄、巴豆^⑤者忌之。

露水 味甘，性凉。百花草上露皆堪用，秋露取之造酒，名秋露白，香冽最佳。凌霄花上露入目损明。

半天河水 即竹篱头及空树穴中水也。久者防有蛇虫毒。

屋漏水 味苦，性大寒。有大毒，误饮生恶疮。滴脯肉中，人误食之，成瘕^⑥。又簷下雨水入菜有毒，亦勿误食。

冬霜 味甘性寒。汲时用鸡羽扫入瓶中。密封阴处，久留不坏。

冰雹水 味咸，性冷。有毒，人食冰雹，必患风癫之

① 伏蛰 (zhé 哲)：动物冬眠，潜伏不食不动。

② 冬至后第三戌为腊，冬至以后第三个戌日为腊日。

③ 此说不实。

④ 此说不实。

⑤ 黄连、胡黄连、大黄、巴豆，皆为中药。

⑥ 成瘕 (jiǎ 假)：肚子里结块的病。

证^①。酱味不正，取一二升纳瓮中，即还本性。

方诸^②水 味甘，性寒。一名明水。方诸以铜锡相半所造，谓之鉴燧之剂^③，非蚌，非金石。摩热，向月取之，得水二三合，似朝露。

千里水 即远来活水，从西来者谓之东流水，味甘性平。顺流水其性顺遂而下流，急流水其性急速而下达，逆流水其性洄^④倒逆而上行。劳水：即扬泛水，又谓甘泠水。用流水二斗，置大盆中，以杓高扬千万徧，有沸珠相聚，乃取煎药。盖水咸而体重，劳之，则甘而轻。

井水 味有甘淡咸之异，性凉。凡井水，远从地脉来者为上，如城市人家稠密，沟渠污水杂入井中者，不可用。须煎滚澄清，候碱砂下坠，取上面清水用之。如雨浑浊，须搗桃杏仁，连汁投入水中搅匀，片时则水清矣。《易》曰：井泥不食，慎之。凡井以黑铅为底，能清水散结，人饮之无疾。入丹砂镇之，令人多寿。平旦第一汲为井华水，取天一真气

① 此说缺乏科学根据。

② 方诸：古代在月下承露取水的器具。汉代高诱注《淮南子·天文训》：“方诸，阴燧，大蛤也。熟摩令热，月盛时以向月下，则水生，以铜盘受之，下水数滴。”

③ 鉴燧之剂，指制造鉴燧的合金配方。鉴燧，指有凸凹面的镜子。阳燧（凸面）用以取火，阴燧（凹面）用以取水。金配方。贾铭不完全同意上述高诱注，指出方诸不是用蚌壳制造的，而是象制作鉴燧那样，用“铜锡相半”的材料。《天工记》上说：“鉴燧之齐，金、锡半”，意思是鉴燧由铜锡半份（即2:1）的合金铸成，并非铜锡各半。

④ 洄（huí 回）：水流回旋。