



連生録

坤

中武  
23  
2 止





門  
子  
卷  
止



達生錄卷下

飲食玄訓

梁溪堵胤昌百斯甫輯

東坡居士在黃州嘗書云。自今已往。早晚飲食。不過  
一爵一肉。有尊客則三之。之可損不可增。召我者預以  
此告。一曰。安分以養福。二曰。定胃以養氣。三曰。省費  
以養財。

范文正公曰。吾夜就寢。自計一日。食飲奉養之費。及  
所為之事。果相稱則軒鼻熟寐。或不然則終夕不能  
安眠。明日必未所以補之者。

達生錄下



李若谷爲長社令。日懸百錢于壁。用盡卽止。東坡謫齊安。日用不過百五十。以竹筒貯。不盡者待客。與李公擇書云。口腹之欲。何窮。每加節儉。亦是惜福延壽之道。

范忠宣公平生自奉養。無重肉。不擇滋味。麤糲每退食。自公易衣短褐。率以爲常。親族子弟有請教者。公曰。惟儉可以助廉。惟恕可以成德。

張莊簡公性素清約。見風俗奢靡。藍崇節儉。以率子孫。書屏間曰。客至留饌。儉約適情。殺隨有而設。酒隨量而傾。雖新親不擡飯。雖太賓不宰牲。匪直戒奢侈。

而可又亦將免煩勞以安生。

司馬溫公言。其先公爲群牧判官。客至未嘗不置酒。或三行。或五行。不過七行。酒沽于市。果止梨栗棗柿。殺止脯醢。菜羹器用。堯漆。當時士夫家皆然。會數而禮勤。物薄而情厚。近日士夫家。酒非內法。果非遠方珍異。食非多品。器皿非滿案。不敢作會。嘗數日營聚。然後發書。風俗頽敝如是。公在洛。文潞公范忠宣公約。爲真率會。脫粟下飯。酒數行。詩云。隨家所有自可樂。爲具更微。諱笑貧。惜福養財。有補風化不小。仇泰然守四明。與一幕官相得。一日問及公家日用。



幾何對曰。十口之家。日用一斗。泰然何用許。多自  
早具少肉。晚菜羹。泰然曰。其為大守。居常不敢食  
公為小官。乃爾定非廉士。自此見陳子。常謂節儉之  
益非止一端。大凡貪淫之過。未有不生於奢侈者。儉  
則不貪。不淫。是可以養德也。人之受用。自有劑量。省  
畜澹泊。有長久之理。是可以養壽也。醉醲飽鮮。昏人  
神志。若蔬食菜羹。則腸胃清虛。無滓無穢。是可以養  
神也。奢則妄取。苟求志氣。卑辱一從。儉約則於人無  
求。於己無愧。是可以養氣也。故老氏以為寶。  
尹真人曰。三慾者。食慾。睡慾。色慾。三慾之中。食慾為

根。吃得飽。則昏睡多。起色。心止。可吃。二。一分。飯氣候  
自然順暢。

東坡曰。余少不喜殺生。自去年得罪下獄。始意不免。  
既幸得脫。逐自此不殺一物。有鮑蟹蛤者。放之江中。  
雖無活理。庶幾萬一。便不活。愈于烹煎也。非有所觀。  
但已親經。患難不異鷄鴨之在庖厨。不復以口腹之  
故。使有生之類。受無量怖苦耳。猶恨未能忘味。食自  
死物也。  
陶侃飲酒。有定限。常懼有餘。而限已竭。或勸少進。侃  
悽悽良久曰。年少曾有酒。失亡親見。故不敢躡。

卷之六



善養生者先渴而飲飲不過多先飢而食食不過飽  
飲食少而數不欲頓而多常令飽中飢飢中飽為善  
飲食須用煖蓋脾胃喜溫不以冷熱犯之  
寧可飽中飢不可飢中飽寧可穀勝肉不可肉勝穀  
寧可夜飢不可外傷  
切忌空心茶飯後酒黃昏飯  
戒滿意之食省爽口之味  
暮無大醉恐酒毒停聚臟腑  
大飢不大食大渴不大飲恐血氣不常卒然不救  
飲食不可過多不可太速

怒後不可便食食後不可發怒

如本命日及父母本命日不食本命所屬肉  
凡吃食雖細嚼細嚥以津液送之然後精味散於脾  
家華色充肌粗則祗為糟粕填塞腸胃耳  
凡食當留有餘不盡之意蓋人無壽夭祿盡則亡未  
見有暴殄之人皓首也  
飯後要徐徐行數十步以手摩面摩脇摩腹仰面呵  
氣四五口能去飲食之毒

軟蒸飯爛煮肉少飲酒獨自宿此養生之妙法也  
傷飽脹可緊閉口齒從肩上升視提氣至咽喉少頃



復降入丹由如此升降四五次即過光矣。

凡飲食不可揀擇去取。

四百四種病宿食為根本。

多食之人有五苦患一者大便數二者小便數三者

饒睡眠四者身重不堪脩業五者多患食不消化自

滯苦際。

蔬食菜羹歡然一飽鳥啣鼠盜勿食其遺為殺也食

家殺勿食聞殺勿食見殺勿食勿以口食巧設網罟

勿以味失咎責烹調一粥一菜惜所從來一顆一粒

不忍狼藉。

飢飢加食蔬菜美干珍味。

醇醪百斛不如一味大和之湯良藥千包不如一服

清涼之散。

### 食物宜忌

#### 水類

用水宜清忌濁易曰井泥不食謹之城市溝渠汚水

雜入井中成醜用須煎滾俟候醜下墜取上清水

用之雨後水濁須搗桃杏仁連汁入水攪勻少時

渾濁墜底矣平且第一汲者為井華水即用療病

臘雪水解天行一切毒。



乳穴水乃岩穴中涓涓而出煎沸上者鹽花食之  
人體潤肥健取以作飯及釀酒大有益也寒泉水宜  
飲溫泉水有毒切不可飲下有硫黃故令水熱  
夏水暑月食之與氣候相反入腹冷熱相激久當成  
疾止可隱映飲食取其氣之冷耳  
漿水以粟米或倉米飲釀成者消食解煩去睡止嘔  
侶水者至冷妊娠食水漿絕產忌食不可同李子食  
令吐  
漿老而飯瘦不可食  
熱湯須百沸過若半沸者食之病脹患霍亂手足轉

筋者以銅瓦器盛湯熨臍膈效

屋漏水大有毒誤食必生惡疾以洗犬咬瘡可即愈  
生熟湯熬鹽投中飲之吐宿食毒惡物消氣臍脹亦  
主痰癰調中消食又人大醉及食瓜果過度以生熟  
湯浸身愈

鹽膽水此水鹽初孰槽中瀝果汁也大有毒人與六  
畜皆不可食

塚井水有毒人中之不活欲入者先試以鷄毛如  
旋而舞者則有毒先以熱醋數斗投井可入  
洗碗水主惡瘡久不差者煎沸以麝香中洗之可效



陰地流泉飲之令人發瘡瘡又損脚令軟又云飲澤  
中停水令人生瘰癧

地漿水掘地作坎以水沃其中攪令濁俄頃取之生

解中諸毒煩悶山中菌毒又楓樹上菌食之令人味

不止飲此解之

炊湯水經宿洗面無顏色洗身成癩

穀類

黃梁益氣和中止洩甚美而益人穗大毛長

青梁米去胃中熱消渴止痢益氣補中輕身延命

陳倉米多食易飢人最宜食

粟米養腎氣去胃中熱利小使止痢壓丹石毒解小

麥毒陳者良初生小兒研細煮粥如乳每少與飲助

穀神達腸胃甚佳不可與杏仁同食令人吐泄此種

北人常食治反胃食入即吐春為粉水先如梧子大

每服九九煮爛吞之日三五次効

糯米多食生熱久食身軟姪娘與雜肉食不利字令

子生寸白虫

黍米益氣補中亦動風軟筋多食令人煩久食昏人

五藏小兒食之不能行不可與白酒葵菜牛肉同食  
肺病宜食



稷米解飢毒諸穀之下苗以防荒生

小麥除煩止渴養肝氣止痛唾血利小便養心氣心

病宜食然性擁熱少動風氣不可常食不可與菜同

食蘿蔔能解麪毒同食最宜麪有飽氣不可食麪筋

難化宜少食

大麥為五穀長平胃消食令人多熱久食多食能消

腎戒之

蕎麥能消腸胃積滯久食動風令人頭眩和猪羊肉

食發風熱脫人鬚眉

青小莖主熱中消渴止痢去腹脹產婦無乳汁爛煮

三五升食之即多乳

黑大豆消積除熱消腫脹散瘀血解諸藥石食物毒

煮食之良忌食猪肉十歲以下小兒勿食恐一時食

猪肉擁氣至危一種小黑莖人鹽煮食能補腎

赤小莖下水消熱毒排膿血消渴浴中酒嘔吐利小

便其洩去脹下乳汁久食虛人令枯瘦解小麥毒和

鯉煮食愈脚氣不可同魚鮮食

白莖調中暖腸胃助經脈腎病宜食

葶藶者食能去病須不去皮解食物諸藥毒粉盪皮

能解酒毒以水調服之亦能解狐疝毒菘豆作粉治



頭風目明

藜蘆和中下氣治霍亂吐瀉殺一切草木及酒毒生  
嚼及煎湯服亦解河豚毒患寒熱病及患冷氣人不  
可食葉主霍亂吐下不止

蠶豆主快胃利五臟或煎茶或炒食佳一種刀豆長  
尺許可入醬用之

豌豆調順榮衛和中益氣多食發風疾

芝麻治虛勞滑腸胃行風氣通血脉去頭風潤肌膚

乳母食之小兒不生熱病又生嚼傳小兒頭上諸瘡  
良

菜類

白蘿蔔大者宜煮食化痰消穀小者宜生食止渴寬

中同猪肉鯽魚煮食更補益制麪毒服地黃何首

烏者食之髮白熟者多食停滯膈間成溢飲一種胡

蘿蔔味甘而用不及

菲安五臟除胃熱下氣補虛常食入有益多食昏

神菲汁冷飲下膈中瘀血五月忌食不可同牛肉食

酒後忌食菲黃食之滯氣

薤治久痢霍亂乾嘔疥瘡犬庸咬解毒骨鯁食之即

下白色者好但發熱病不宜多食不可與牛肉同食



令人作癥瘕

葱表汗明目除肝邪利五藏喉痺不通安胎止血治傷寒發汗去腫解百藥毒殺魚肉毒多食昏神令人虛忌與蜜同食人生諸毒初起時以葱汁和蜜塗患處數十次即散

菘菜利腸胃除煩解酒渴去魚腥不益人食之覺冷薑能制之夏至前食之發皮膚風痒動氣發病服菘草勿食令病不愈

芥菜除腎邪利九竅明目止咳去頭面風多食動風氣發丹石不可同兔肉食生惡瘡同鯽魚食發水腫

有便血痔疾忌食

莧菜通九竅治痢多食動風令人煩悶冷中損腹妊臨月煮食易產忌與鱉同食莧子益精

胡荽通心竅治頭痛齒病解魚肉毒消蠱毒消穀補五臟不足利小便久食損人精神令人多忘心發腋口臭脚氣金瘡久病人食之脚弱根發痼疾

葵菜為百菜長治臟腑寒熱然滑利不可多食療婦人乳難孕婦煮食之易產其心傷人勿食其葉皆黃莖赤者勿食不可與鯉魚黍米同食不可與糖同食天行症後食之失明



甘露子利五臟下氣清神

大蒜驅邪殺毒消食下氣治中暑毒霍亂轉筋腹痛

爛嚼溫水送之又鼻衄不止搗碎塗腳心止即拂去

醋浸經年者良獨顆者佳但生食久食傷肝損目傷

肺傷脾引痰治魚骨鯁以蒜塞鼻中自出不可與魚

膾同食

小蒜與蜜相反

茄子發瘡動痼損神不宜多食熟者可食亦宜少菜

中惟此物無益  
菠菱菜利五臟通腸胃解酒毒性冷不可多食發腰

痛令人脚弱不能行

百合補中益氣定心利便蒸煑食之大有益搗粉作

麪食最益於人

枸杞補氣益精除風明目堅筋骨補勞傷強陰道

食令人長壽和羊肉作羹食和粳米煮粥食入葱豉

五味補虛勞尤勝與乳酪忌

芹菜治婦人崩中帶下殺毒置酒醬中香美和醋

食益滋人但損齒三月八月勿食恐病蛟龍瘕

藏動風發病不可多食亦不可生食令人睡弱陽暗

自塞鼻髮落小兒食之脚軟不能行冷氣人食之後



腹脹摠非良物也

茭白多食令人下焦冷發冷氣傷陽道不可同蜜食糟食之甚佳

紫菜不可多食令人腹痛發氣吐白沫飲少醋即消其中有小螺螄損人須擇出凡海味皆然

鹿角菜療小兒骨蒸解熱久食發癩損血

蒿苳利五臟開胃膈擁氣通血脉可常食令人齒目明產後不可食不可與蜜酪同食

山藥補中益氣長肉強陰久食耳聰目明輕身不飢延年益壽生山中者良

苦蕒菜治面目黃強力止困可傳諸瘡

伴寬腸胃充肌膚滑中小兒食之滯胃氣有風疾者忌食之野芋不可食食野山芋毒土醬解之

決明菜明目清心去頭眩風春取為蔬花子可點茶紫蘆下氣寬中開胃發表煮汁飲之治蟹毒子為末

酒調服治夢洩

薄荷下氣消食發汗清熱及小兒驚風壯熱能引諸藥入榮衛新大病差人勿食令汗出不止

莢能消痰解酒毒滋味甚爽人喜食之但性冷且難化不益脾胃只宜少食不可與糖同食冬筍小兒痘



疹不出者粥食解毒有發生之意爭乾難化不可與小兒食

蘆芽解河豚諸魚之毒

蒲筍補中益氣活血

冬瓜性走而急久病及陰虛者忌食之霜降後方可食不熱令人成反胃病

瓠下米多食令人吐食瓠中毒者黍穰汁飲之即解

稍瓜即菜瓜利小便解酒熱多食動氣發瘡冷中令臍癥痛及虛弱不能行不益小兒不可同乳酪酢食及空心食令胃脘痛

甜瓜少食止渴多食動冷氣破腹令人虛羸落水沈者雙頂雙蒂者皆有毒切不可食患脚氣人勿食勿同油餅食

黃瓜不可多食動氣發病令人虛熱不益人小兒忌滑中生疳虫不可與醋同食

諸瓜沈水者不可食食瓜過多腹脹食鹽即消

葫蘆利水道消腫脹多食令人吐

萆菜解百藥蠱虫之毒性滑不益脾多食發痔損胃

生薑清神開胃益脾散風痰止嘔吐無病之人夜間勿食蓋夜氣收斂薑動氣故也



乾薑治胃膈欬逆止腹痛霍亂脹滿

豆腐有毒杏仁可解蘿蔔亦解其毒

豆豉食之宜病人殺六畜毒及中毒藥蠱氣

罈地生者為菌大生者為樗一種生於深山爛楓樹

上味香美者為香蕈有一種曰鷄腿蘑菇地生者多

毒往往殺人土人自能識凡夜有光者莫不熟者莫

訖其湯照人無影欲爛無虫者俱有毒夏秋者多毒

以蛇蟲行故也此物皆濕熱化生之物煮之宜切以

薑及投飯粒試之如果則有毒大抵食之能發痔病

動冷氣不甚益人薺菰勿多食發病食薺菰菌子中

毒地漿解之

木耳桑槐樹上者佳餘動風氣發痼疾楓樹上者食

之令人咲不止地漿解之痔病心痛食之効不可多

食赤色者不可食勿與小兒食不能尅化

馬蘭根治嘔血搗汁飲之立止

蓼不可同魚鱸食

榆仁可作醬甚香美能助肺氣殺諸虫多食令人眼

○胡葱消穀殺蠱久食傷神損性令人多忘損目發

痼患胡臭人不可食令轉甚

海菜治癭瘤破氣核癰腫勿多食



鹿葱療鬱結之疾安五臟利心志輕身明目即護草也

石花菜去上焦之浮熱發下部之虛寒

菠菜利五臟解熱毒酒毒

白菜通利腸胃除胃中煩解酒渴

青菜疏通腸胃結滯利大小便和中下氣

諸菜皆地產陰物所以養陰固宜食之食菜物中毒

取鷄糞燒灰水調服之或甘草汁或葛根煮汁飲之

胡粉水調服亦可

果類

藕補中益氣開胃消食止渴清熱散血止洩解酒毒

解毒產後忌生冷惟藕不忌熬煮熟與蜜同食腹臍

肥不生虫

蓮子補中安心養氣益經脈除百病止渴止痢治腰

痛洩精久服輕身耐老不飢多食令人喜生者動氣

脹入熱者良並宜去心

棗生者滑腸難化多食令人寒熱腹脹羸瘦人尤不

可食熟者補虛益氣養脾胃潤心肺調和百藥久服

輕身延年多食動風發嗽不可同生葱食中蒲者與

牙痛者俱不可食小兒多食生疳損齒



栗果中最有益者生則發氣熱則滯氣或日暴乾或炭火中煨令汗出或袋懸當風並令去其水氣食之良小兒不宜多食難化患風水病者不宜食腎病宜食之殼煮汁飲之治反胃消渴

葡萄能下走滲道東南人稟薄食易病熱取其子沛釀酒甚美不可多食

柿止血治嗽亦可為助同蟹食即腹痛大瀉烏柿火薰捻作餅者止痢潤聲喉殺蟲乾柿日暴乾者厚腸

胃溢中健脾潤聲喉殺蟲黃柿將熟未熟者和米粉蒸作糕小兒食之止痢紅柿樹上紅熟者解酒毒

柿水養者溢下焦健脾胃消宿血朱柿小而紅圓者甚甘美牛妳柿小而似牛妳者至冷不可多食

桃子利肺氣止欬逆上氣消心下堅積除卒暴擊血破癥瘕通月水止痛多食生熱服木人忌食又不可

與鰲同食食之浴水成淋病桃仁止心痛雙仁者不可食

杏子多食損筋骨傷神盲目小兒尤不可食致癆癰及上膈熱產婦亦忌食雙仁者殺人杏仁半生半熟

者勿食已忌粟米

石榴酸者止痢澁腸漏精甜者理乳厭丹石毒多食



損人肺齒其性滯其汁戀膈而成痰病人忌食之  
 梨除熱止嗽利便止心煩通胃中熱結多食寒中動  
 脾惟病酒煩渴食之甚佳產婦乳婦金瘡皆不可食  
 以血虛也不可與蟹同食  
 李子除痼熱調中不可多食令人虛熱不可與蜜及  
 雀肉雞子同食損五臟  
 香圓下氣開胃膈  
 株子性微寒味酸甘不可多食  
 平波止渴生津置衣服篋箝中香味可愛  
 入擔仁止欬下氣消心腹逆悶

海紅治油痢

胡桃食之令人肥健潤肌黑髮補下元去五痔多食  
 動風生痰助腎火能脫人眉毛蓋性熱而傷肺也  
 楊梅去痰止嘔消食下酒除煩憤惡氣甚能止痢多  
 食令人發熱亦能損齒病者忌食  
 林檎止痢澁精消食止渴多食令人睡發冷痰生癰  
 癩  
 檄攢消酒開胃下氣止洩解魚毒其味澁而生其醉  
 飽宜之然性熱多食能致上壅治魚骨鯁含津嚥之  
 自下仁去唇吻燥痛



西瓜消暑毒療喉腫利小水治血痢解酒毒食作  
洩與油餅之類同食損胃

枇杷潤肺下氣止吐止渴多食發痰熱不可與炙肉  
麩同食令人發黃病

榧子消食助筋骨明目輕身能愈痔病殺腹中虫積  
小兒疳黃者可食多則滑腸榧肺家果也火炒食之

香酥甘美但引火入肺大腸受傷

梅子生食止渴多食損齒傷骨小兒產婦病者忌食  
之服黃精人尤不可食烏梅收肺氣安心止痢瀉腸  
消酒毒去痰治瘧瘴痲痺霍亂虛勞骨蒸多食不宜

鷄頭子補中益精開胃助氣久食輕身不飢作粉食

良生食動風氣多食難化

櫻桃調中益脾止痢并洩精多食發虛熱令人吐小

兒尤不可多食舊有熱病與嗽喘者食之立病暗風  
人忌食

菱角性寒此物最不宜多食傷脾胃發痼疾損陽事  
倘食致脹滿用薑酒一二杯解之不可合白蜜食令

生蟲

荔枝止煩渴美顏色通神健氣食之益人太多亦發  
虛熱飲蜜漿一杯即解以核慢火中燒存性為末酒



調服治心痛及小腸氣

圓眼安志壓食除蠱毒及服輕身不老益智

松子去風寒補不足散水氣潤五臟長食延年

榛子益氣力實腸胃調中不飢健行其驗

檳榔消穀逐水下氣除痰墜諸藥下行殺三蟲及寸

白虫多食傷真氣

黃精補中益氣除風濕益脾潤肺久服可以長生

橙皮消食去惡心醒宿酒和五味入魚肉菜中食甚

香美且殺虫魚毒其瓢按去酸水細切鹽蜜煎食去胃中惡氣浮風

橘子久服去臭下氣通神止嘔利水道去胃中癥熱

去寸白理肺氣脾胃除痰消食有胃膈不快嘔吐惡

心痰嗽取陳皮煎湯飲之立効

柑利腸胃中毒熱解丹石止暴渴利小便多食令人

脾冷發痼癰大腸洩

山查健脾消食去積行結氣治兒枕痛濃煎汁入水

糖調服立効小兒食之更宜

甘蔗下氣和中助脾氣利大腸病治反胃吐食解酒

毒療發熱口乾小便澀

覆盆子主輕身益氣令髮不白顏色好又主男子腎



虛精渴陰痿女子食之有子熟時軟紅可愛五月採  
之失時則枝就生蟲製為蜜煎食更佳

藟糖一名皂莢温中益氣作粉食之厚人腸胃不飢

服丹石人不可多食大抵此物損多益少能發痲病  
者孕婦忌之

茨菰不可多食獨產後血悶攻心欲死產難胎衣不  
出搗汁服之愈

梧桐子多食亦動風氣

金櫻子久服令人耐寒輕身殺寸白虫和鐵粉可以  
染髮

桑椹不可與小兒食令人心寒妊娘食桑椹令子倒生

○银杏生痰動風氣與鰻魚同食令人軟風小兒食  
之發驚切不可生食炒食煮食稍可

諸果核未成者不可食落地者虫傷者皆不可食然  
果食生冷硬燥小兒食之多成積聚切宜謹之

禽類

鵝性冷不可多食令人霍亂發痲疾卵補中益氣補  
五臟多食傷胃滯氣發痲疾白鵝無毒猶勝蒼鵝也

○鴨補虛除熱和臟腑利水道消脹止小兒熱驚癩  
解丹毒頭治水腫白鴨尤佳黃雌鴨最補綠頭青頭



鴨佳黑鴨滑中發冷痢脚氣卵寒發氣并冷疾小兒食之脚軟鹽醃者稍可肉與卵並不可與鱉肉同食害人姓娘食鴨子令子倒生

雞補虛弱甚要丹雄雞主女人崩中瀉下赤白沃殺毒辟邪冠血益氣男雌女雄百虫入耳中滴之即出鳥雞雞補虛安胎止心腹痛療折傷痺病虛弱者宜食冠血主乳難白雉雞下氣療疰邪利小便去丹毒三年者能為鬼神所使黑雌雞安胎止產後下血安心定志除邪辟惡止腹痛乳難翮羽主下血閉黃雌雞補益五臟續絕傷添精髓止勞勞助陽利水腫先

患骨熱者不可食凡雞以光粉和飲喂之後取食人尤補益抱鷄肉不可食發疽鷄具五色者與烏鷄白頭者勿食又不可與蒜薤芥菜李子牛肉兔肉犬肝腎蝦同食各致病小兒五歲以下不可與雞肉食令生蟲姓娘食亦令子腹内生蟲太抵三年老雞不可食毒在頭殺人雞卵補陰多食動氣動風有毒醋解之主產後痢與小兒食之止痢雞子不可與鱉同食又不可與生葱蒜同食損氣姓娘食雞子令子生瘡山雞氣喘不得息者如食法服之然久食能發五痔與蒼麥同食生虫



寒鴉主瘦病止咳嗽骨蒸

野鴨補中益氣助力大益病人消食殺十二種虫又

多年小熱瘡食之即差一種小者名刀鴨味最重食

之更補人虛九月後至立春前食之絕勝不可與木

耳胡桃苳鼓同食

鶉鴿調精益氣解一切藥毒食之益人服藥人食之

減藥力白色者佳

鴛鴦久服益氣不肥輕身耐老六月七月勿食傷神氣

此義物也宜戒食

鷓鴣補五臟益中續氣實筋骨耐寒暑消結熱小豆

和生薑煮食之止洩痢酥煎令人下焦肥與猪肉同

食面生黑子和菌子食發痔小兒患疳及下痢五色

且且食之有效春月勿食

雉肉補中益氣止洩痢久食令人瘦九月十月食

之稍有益餘月有小毒食之損多益少發五痔疥瘡

又不可與鮎魚鯽魚猪肝胡桃蒼麥木耳菌蕈同食

有痼疾不可食卵不可葱同食

練鵲益氣治風疾冬春間取食之

鷓鴣補五臟益心力解草葛蛇菌等毒及瘟瘡病以

而危者合毛熬酒漬之或生搗汁服良脂澤手不裂



食之忌筭

雀肉益精髓煖腰膝令有子冬月者良不可與季同食

蒿雀益陽道食之最補

妊娠食雀肉令子心淫

鴛鴦食其肉令人患大風

鸕鶿頭骨主鯁及噎燒服之尿浴小兒瘳蛇十日食

黃鳥補陽益脾此鳥感陽氣先鳴所以補人

鳩肉安五臟益氣明目療癰腫排膿血

鳩肉麤味美補益人

鷓肉甚煖食之補虛

百舌主蟲咬炙食之亦主小兒久不語

山鷓食之解諸果毒

竹鷄主野鷄病殺虫煮炙食之

赤鷓主中虫魚毒紫治魚骨鯁

布穀食之安神定志令人少睡

諸鳥自閉口者不可食諸禽形色異常白身玄首玄身白首及死不伸足不閉目之類有毒不可食

獸類

鹿之一身皆益人野族第一品也或脯或煮或蒸俱



和酒食之良不與鮓魚鰕同食

象肉不堪食胃前小橫骨令人能浮水牙主諸鐵物及雜物入肉刮取屑細研和水傳瘡止即出

牛肉食之亦有補然服耕效勞有功於世何忍食之牛肝不可食自死者不可食瘡疾後不可食又不可

與黍米菲薤粟子鮓魚同食牛腸不可與牛肉同食食牛肉中毒猪油煉油一兩每服一匙頭溫水調下

即解

羊肉比人參黃芪參芪補氣羊肉補形心肺有孔者勿食不可與魚膾酪同食羊頭治骨蒸腦熱頭眩瘦

病羊心治憂悲膈氣羊肝明目不可與椒同食傷心

又不可與猪肉同食羊肚不可與小豆梅子同食傷人妊娘食山羊肉令子多疾

羊五臟補人五臟羊腎補腎羊骨治虛勞寒中羸瘦羊髓治男女傷中陰氣不足利血脉益經氣羊腦不

可多食

羊蹄脛骨以火煉為末入飛鹽二錢和均每早擦牙上漱去治牙疎疼痛

食牛羊肉中毒煎甘草汁解之

狗肉補陽黃者尤良但此義物也人宜戒食犬欲顛



者不可食陰虛發熱人與姪娘勿食不可炙食不可  
與蒜同食食犬肉不消成臍脹口乾杏仁去皮尖水  
煮飲之九月不宜食損神

獺肉治水氣脹滿瘰癧溫疫病諸熱毒風欬勞損不  
可與兔同食

麋肉食之不畏蛇毒

犀牛肉殺諸獸蛇虫蠱毒辟瘴氣食之入山不迷其  
路角主百毒蠱疾邪鬼瘴氣殺鉤吻鴆羽蛇毒療傷

寒溫疫

猪肉發痰令人少子食之暴肥瘡病金瘡勿食不可

同牛肉食生寸白虫同蒼蠶食患熱風脫鬚眉不可  
與芫荽同食爛人腸不可與蝦同食損精多食心耗

心氣不可同茱萸食壯益人宜食補脾胃治痢殺小  
兒疳虫肺補肺不可同白花菜食滯氣肝不可與魚

子同食腎補腎冬不可食損真氣腦不可食食猪肉  
中毒飲大黃汁或杏仁汁朴硝汁皆可解猪羊疫死

者不可食

麋肉八月至十一月食之甚美餘月食之動氣又瘦  
惡瘡者食之發痼疾心麋者食之減性膽小人食之

愈怯與鴿同食成癥



麋肉益氣補中多食令人弱房事發脚氣不可合野  
雞肉與鰕及生菜梅李果實同食麋茸利補陽鹿茸  
利補陰

豹肉安五臟補絕傷壯筋骨強志氣久食令人猛健  
正月勿食傷神

狼肉補五臟厚腸胃填精髓腹有冷積者宜食之

兔肉補中益氣不可多食久食弱陽與薑橘同食令

心痛妊娠不可食令子缺唇兔合眼不可食兔肝明

目但不可與雞肉菜芥胡桃柑橘同食二月不可食

傷神臘月兔頭及皮毛燒灰酒調服之治產難胞衣

不出餘血不下

驢肉能安心氣多食動風脂和烏梅作丸治久瘧尿

治反胃牙疼妊娠忌食驢肉

騾肉性頑劣食之不益人孕婦忌食

虎肉治惡心欲嘔益氣力治瘧又食之入山虎畏

熊肉久服強志不飢輕身有病疾者食之終身不能

除其掌甚美久食之可禦風寒諸疾十月勿食損神

○馬肉大抵不宜食凡形色異常者皆不可食肝大

毒殺人切不可食凡馬肉與蒼蒼身同食十有九死與

生薑同食生氣嗽妊娠併有瘡疥者不可食馬奶子



不可與魚膽同食食馬肉中毒嚼杏仁即消或盧根  
汁及好酒皆可

黃鼠多食發瘡

狸肉療諸疰五痔作羹臠食之狸類其多有玉面狸

九節狸風狸香狸食品佳者也

諸獸肉如熱血不斷落水浮及形色異常之類者皆

有毒不可食

煮肉不變色不可食

曝肉不乾者不可食

燒肉不可用桑柴火

諸肉肺忌米中貯之有毒

凡祭肉自動者不可食

諸腦不可食

諸肝青者不可食

諸肉自死者不可食

諸肉臭敗者不可食

食諸肉中毒及馬肝漏脯中毒者燒猪骨灰調服或

芫荽汁飲之或生韭汁亦可

臘月脯腊之屬或經雨漏所漬虫鼠齒殘者勿食

魚類



鯽魚屬土有調胃實腸之功及食亦能動火不可與  
砂糖蒜芥猪肝雞肉猴雉肉同食患腸風痔瘻下血  
宜食之和蓴菜作羹食良

鯉魚懷妊者不可食又天行病後與原有癘疾人皆  
不可食不可與犬肉同食肉忌葵菜子忌猪肝同食  
俱害人頭有毒鯉鮮勿同小豆藿香官桂猪肝食

鮒魚補虛勞稍發疔瘡小兒不可多食  
鮓魚與鯽魚同功和芥子醬食之助肺氣去胃家風  
消穀不化作鮓食助脾氣令人能食作羹臠食宜人  
不可與痔痢人食

沙魚主心氣鬼疰蠱毒吐血

鰾魚主濕痺天行病後不可食

鮑魚主墜蹙踈折瘀血痺在四肢不散者及治婦人  
崩血不止

鱖魚益氣補虛多食發諸風瘡疥其子肥美殺腹內  
小虫鮮不甚益人

鱣魚安胎療痔作鮓食之良及食發瘡疾諸魚膽皆  
苦惟此膽甘可食

鱈魚開胃利臟久食肥健此魚食泥不忌藥

鱸魚補五臟益筋骨和腸胃安胎治水氣食之宜人



作鮓尤良不可與乳酪同食中其毒以蘆根汁解之  
河鮓魚補虛去濕氣治脚腰痔等疾有大毒脩治不  
法食之殺人橄欖蘆根糞水解之

石頭魚開胃益氣乾者為齏消宿食

鱒魚助火動痰發疥食之不益人

青魚忌蒜葵膽治喉閉除目疾塗惡瘡又治魚骨鯁

以少許口中嚥津即愈鮓不可合生胡荽生葵併麩

醬食

鮓魚性寒有毒勿多食忌牛肝鮓魚似鮓不可與野

猪野雉同食一魚摠非嘉物赤白赤鬚無腮者不可

食

泊魚開胃助脾補肝明目去水氣蒸煮食之良若經

宿食之腹冷生病或醃或糟皆可久食發病人患瘡

癩食之甚發膿灸瘡食之不發

鰻鱺補五臟殺諸虫治五痔愈勞瘵治婦人百病帶

下一切風疾腸風下血皆宜食之

黑鯉魚地之厭物也不宜食

鰕魚益脾胃去腹內惡血及小蟲益氣力令人肥健

鯨魚補五臟益筋骨和脾胃多食宜人作鮓尤佳

嘉魚乃乳穴中小魚常飲乳水味甚珍美食之益



黃頰魚醒酒亦發風不益人病人忌食同蕎麥食失音  
比目魚補虛益氣多食動風  
鯉魚味極肥美多食生熱疾鮓亦不益人  
蟹除胃中邪熱結痛通胃氣調經脉乃食品之佳味  
最宜人須是八月一日蟹吃稻芒後方可食霜後更  
佳已前食之有毒獨熬蟹獨自兩目相向者皆有六毒  
不可食有風疾人并孕婦不可食藕蒜汁冬瓜汁蘆  
根升紫蘇俱解蟹毒不可與紅柿同食

蟹補陰下氣除骨節間勞熱結熱壅塞然性冷久食  
損人妊娠不可食忌莧菜又頭足不縮獨自目陷腹  
下紅及有卜字五字玉字等形者俱有大毒不可食  
有三四觔者不可食誤中者以黃芪吳藍煎湯解之  
產難燒蟹甲灰食之立出  
蚌味佳温中起陽消食健脾令人能食多食生渴  
煙補虛勞產婦宜煮食之疫後忌食  
淡菜補虛益陽消食補臟產後血結冷痛崩中帶下  
漏下男子久痢並宜食之煮以五味更妙  
蛤蜊潤五臟止渴開胃解酒毒主老癬能為寒熱者



及婦人血塊煮食之湯火傷穀燒灰油調茶神效

蜆碎時氣開胃明目解酒毒多食發嗽并冷氣消腎

鰕動風發疥食不益人病者忌食小兒食之脚屈不

能行無鬚及腹中通黑及煮之反白者皆不可食海

蝦長一尺作鮓毒人至死生蝦鱸不可食鰕不可與

糖同食

石決明久服益精輕身治目翳痛青盲

田螺治目熱赤痛解酒過多喉舌生瘡蠅螺同用食

時有目解熱毒消瘡腫痔瘻補婦人虛勞下血厭丹

石毒

龜肉食之令人身輕不飢益氣資智令人能食大有

補陰之功

鰕鱔不可同白犬血食

蛤蚧主久肺勞傳尸殺鬼邪療嗽下淋通水道

蠶肉補虛

蟪治小兒疳瘦肚大虛勞煩熱

魚膾不宜同乳酪食令霍亂又不可同蒜食多食成

虫瘕大黃汁陳皮末同鹽湯解之患蠱酸病食魚膾



魚鮓不益脾胃皆發疥鯉魚酢忌青豆赤豆鯖魚鮓  
忌胡荽羊肉鮓中有蝦者密瓶盛者不可食

諸魚目有睫目能開合二目不同逆腮全腮無腮腦

中白連珠連鱗白鬚腹下丹字形狀異常者並殺入

海產皆發瘡多食令吐痢凡中毒以生蘆根汁馬鞭

草汁大豆陳皮太黃煮汁朴硝汁並解之魚汁不同

鸚鵡肉食姪娘食乾魚令子多瘡

海味糟藏之屬或經濕熱變損日月過久者勿食

鹽堅筋骨固齒止心腹卒痛止齒縫出血主殺鬼蠱

味類

邪疰毒吐胃中痰癖蜈蚣咬疼痛以鹽湯沃之又用

接藥入腎多食傷肺

醬除熱止煩殺百藥魚肉菜蕈及一切蛇蟲等毒陳

久者尤良

胡椒下氣溫中去寒痰消宿食止霍亂心腹卒痛冷

氣上衝殺一切魚肉蠶蠶毒多食損肺

獨椒殺勞虫諸魚虫毒久服之頭不白輕身延年開

腠理通血脉堅齒髮耐寒可作膏藥暑多食令人乏

氣閉口者能殺人

醋消癰腫散水氣殺邪毒除瘰癧取積治婦人產後



血運及人口瘡酒醋為上大抵醋不可多食積久成病

蜜益氣補中止痛解毒除衆疾和百藥養脾氣明目除心煩多食傷脾忌葱蒿苣

沙糖和中助脾殺蟲解酒毒止渴明目多食損齒發痔心痛生虫消肌發癩小兒尤忌同鯽魚食成疳蟲

同笋食不化成癥同葵菜食生流澼飴糖補虛止渴消惡血潤肺和脾胃魚骨鯁喉中及

誤吞錢環服之出中滿不宜用嘔吐家忌之糯米與粟米作者佳多食發脾風大發温中之熱

茴香破一切臭氣開胃下氣止嘔吐霍亂調中止痛

宜食時蘿殺魚肉毒健脾宜食桂治心腹寒熱冷痰利肝肺氣

砂仁治虛勞下氣開鬱消食健脾止瀉腹痛

蘇油發冷疾滑精髓多食人生困治癰疽熱病殺一切虫生則冷熱則熱治飲食物須逐日熬熟用之經宿則動氣有齒牙脾胃疾者不可食

酒通血脈厚腸胃禦風寒霧氣行藥勢殺百邪辛者能散苦者能下甘者居中而緩淡者利小便又速洩

清水白麴白糯米不犯藥物無醎絮水冬月釀成此



真正酒也少飲益人多飲傷肺氣生痰助火傷神損  
壽過多速吐之爲佳

枸杞酒補虛去熱長肌益顏止肝虛目淚

菊花酒明目清頭風開胃健脾消百病煖陰起陽

桑椹酒補五臟明耳目

豆淋酒以黑豆炒熟用執酒淋之療男婦諸風產後

一切惡疾地黃酒以地黃絞汁釀酒治虛弱壯筋骨

通血脉治腹內痛

松節酒以五月五日採松節剉碎煮米釀酒治冷風

虛骨弱脚不能履地

茯苓酒治虛勞壯筋骨延年益壽

羊羔酒依法作酒大補益人

五加皮酒五加皮浸酒或依法釀酒治骨弱不能行

走人服壯筋骨延年不老

酒不可與乳同食令氣急白酒同牛肉飲腹内生虫

酒忌諸甜物酒醉後不可食猪肉生風飲酒時大不

可食猪羊腦大損人酒漿照不見人影勿飲如患目

疾人切忌大醉冷酒不可多飲人只知不飲早酒而

不知夜飲更不宜睡而就枕熱擁傷心傷目夜氣叔

斂酒以發之傷其清明既醉既飽飲食聚中傷勞脾



胃停濕生痰酒能生火助欲因而不謹致病飲酒大  
醉不解大豆汁葛花椹子椹子皮汁皆可  
糟温中消食殺魚腥去菜毒潤皮膚調臟腑  
茶能清熱止渴下氣除痰醒睡消食解膩清頭目利  
小便熱飲宜人冷飲聚痰多飲損人令人瘦茶能解  
炙炒之毒早採細者曰茶晚採麁者曰茗  
麩調中下氣開胃化水穀消宿食治赤白痢治小兒  
腹堅命入反胃悶滿効神於藥陳久者良  
牛酥益心肺止渴嗽潤毛髮除肺痿心熱吐血補五  
臟利大腸治口瘡

牛酪治熱毒止渴解散發利羊酪止渴補虛  
乳腐潤五臟利大小便益十二經脉微動氣四種之  
中牛乳爲上羊次之馬又次之而驢乳性冷不堪入  
品矣衆乳之功總不及人乳  
辣米太熱發五痔癰瘍昏耳目不宜多食  
凡五味俱不宜過食五味淡薄令人神爽氣清必病  
甘多傷脾苦多傷心鹹多傷腎酸多傷肝辛多傷肺  
况醬醋之味皆人爲之過食尤能傷人  
尤忌生冷硬物  
生料色臭不可用



凡飲食後失記何物毒心煩滿悶者急煎苦參汁飲  
令吐或煮犀角汁飲之或苦酒好酒煮飲皆良

服藥食忌

但服藥勿多食生芫荽及葱雜生菜諸滑物肥猪肉  
大肉油膩物魚膾腥膾等物又不可食陳臭之物  
有米勿食桃李雀肉胡荽蒜青魚等物  
有藜蘆勿食狸肉  
有巴豆勿食蘆華及野猪肉  
有黃連桔梗勿食猪肉  
有地黄勿食蕪荑

有半夏葛蒲勿食飴糖又羊肉

有細辛勿食生菜

有甘草勿食松菜海藻

有牡丹勿食生胡荽

有商陸勿食大肉

有常山勿食生葱生菜

有空青朱砂勿食血 凡服藥通忌食血

有茯苓勿食醋

有鱉甲勿食莧菜

有天門冬勿食鯉魚



妊娠食忌

食兔肉令子無聲缺唇

食山羊肉令子多疾

食鷄子乾魚令子多瘡

食桑椹鴨子令子倒生

食雀肉飲酒令子心淫情亂不顧羞耻

食鷄肉糯米令子生寸白虫

食雀肉豆醬令子面生黥黯

食蟹肉令子項短

食驢肉令子延月

食水漿絕產

食驢肉令子難產

乳母食忌

夏勿熱暑乳則子偏陽而多嘔逆

冬勿寒冷乳則子偏陰而多咳嗽

母不欲怒怒則氣逆乳之令子顛狂

母不欲醉醉則發陽乳之令子身熱腹痛

母若吐時則中虛乳之令子虛羸

母有積熱蓋赤黃為熱乳之令子變黃不食

新房事勞傷乳之令子瘦瘵交脛不能行



子有瀉痢腹痛夜啼疾乳母忌食寒涼發病之物  
子有疥癬瘡疾乳母忌食魚蝦鷄馬肉發瘡之物  
子有癖疳瘦疾乳母忌食生茄黃瓜等物

附醉後忌

醉勿當風卧生風疾  
醉勿向陽卧令人發狂  
醉勿令人扇生偏枯  
醉勿露卧生冷痺  
醉勿出汗當風為漏風  
醉勿卧黍穰生癩疾

醉勿強食噴怒生癰  
醉勿走馬及跳躑傷筋骨  
醉勿行房傷臟滯痔疾  
醉醒勿再飲損後又損  
醉勿大醉忌月空  
醉勿便卧面生瘡瘡内生積聚  
大醉勿燃燈叫恐魂魄飛揚不守  
醉勿飲冷漿水失聲成尸噎  
醉勿忍小便成癰閉膝勞冷痺  
醉勿忍大便生腸滯痔  
醉勿強舉力傷筋



醉勿當風乘涼露脚生脚氣

醉勿卧濕地傷筋骨生冷痺痛

醉不可澡浴多生目疾

逐月飲食宜忌

正月元日五更以紅棗茶五盞畢闔家食之吉

元日吞赤小豆七粒服椒酒一杯吉

元日服桃仁湯可以伏百邪

正月腎氣受病肺氣微宜減鹹酸增辛辣味助腎補

肺安養胃氣

正月元日勿食梨避離義勿食鯽頭有蟲○是月食

虎豹狸肉傷神損壽勿食生葱蓼子面上起游風○

禁食積藏不時之物

是月節五辛以避厲炁五辛蒜葱韭薤薑是也

二月宜食韭大益人心

二月腎微肝旺宜戒酸增辛助腎補肝宜靜隔去瘵

水小泄皮膚微汗以散去冬蘊伏之氣

三月九月不可食魚鱉

是月勿食生冷勿食黃花菜及陳蕈發痼疾動宿炁

勿食大蒜令人氣壅勿食鷄子滯氣勿食小蒜傷人

志勿食兔狐貉肉令神不安勿食瘻發病



是月丁亥日收桃花陰乾為末戊子和井花水服方寸七日三服瘵婦無子兼美容

清明前採好茶用蕩葉色藏不走香氣先以火焙勿焦勿濕莫近香藥近則茶之真味奪矣

上巳取黍麩和藥作羹以壓時氣  
上巳宜水邊飲酒以避不祥

三月初三採桃花浸酒飲除病益顏

二月辰日以絹袋盛麩掛當風處中暑者以水調服

○是月取百合根晒乾搗為麵服能益人取山藥去黑皮焙晒作麵食大補虛弱健脾胃

穀雨日採茶炒藏能治痰嗽及療百病

腎氣以息心氣漸臨木氣正旺宜減甘增辛補精益氣

三月勿食陳菹發瘡勿食驢馬獐鹿肉勿食韭勿食血并脾季月土旺在脾恐死炁投入故耳勿食蒜昏人目勿食魚鱉令人飲食不化神魂恍惚發宿疾是月勿殺生以順天道勿食百草心黃花草

四月清和天氣為正每日早葱頭湯二一杯令血氣通暢○是月望後宜食桑椹酒治風蟄之疾○食新麥麵須服白蘿蔔以解其毒○是月肝臟已病心臟



漸壯宜增酸減苦以補腎助肝調養胃氣

四月初二五忌見一切生血勿食生菜

是月勿食雜令人悉逆勿食鱸能害人

自初夏至九月忌食隔宿肉菜之類

韭菜勿同鷄肉食暴死者尤莫食主胃臆中生疽勿

食諸物之心勿大醉勿食菱傷神損膽氣令人喘悸

脇肋氣急勿食生蒜傷人勿食獐鹿麋

五月採艾治百病飲菖蒲酒為節物亦辟瘟

五月採苧菜加馬齒苋為末等分產婦服之易產

此月宜食溫煖物

是月肝臟氣休心旺宜減酸增苦益肝補腎固密精

氣五月勿食獐鹿馬各獸肉傷人神氣勿食鯉多發

風勿食鷄肉羊蹄勿食濃肥煮餅勿食茄蕪損目動

氣勿食菘菜發膚痒勿食山澤中水勿食未成核果

發癰

三伏宜服十味香薷飲

六月宜食苦蕒益心氣○三伏時用麥門冬五味子

人參泡湯代茶謂之參麥散消渴生津

六月伏日宜作湯餅食避惡

是月可食烏梅醬將烏梅搗爛加蜜適中調湯微煮



飲之水瀉渴者以梅加砂糖薑末飲之不渴  
季夏之月發生重濁主養四時萬物生榮增鹹減甘  
以資腎臟○是月腎臟微脾臟旺宜減微濃益固筋  
骨  
是月肝氣微脾氣旺宜節飲食遠聲色此時陰氣內  
伏暑毒外蒸縱意當風任意食冷故人多暴泄之患  
須飲食溫軟不冷太飽時飲粟米溫湯苳蓐熱水最  
好  
六月冰水止可浸物不可作水服入腹內冷熱相搏  
成疾着飴糖拌食以解酷暑亦可

暑月亢燥晒熱不可即裝飲食恐収暑氣

此月勿大飲冷水勿飲潤澤水恐蛇毒水生涎者飲  
之殺人勿食茱萸勿食生葵成水瘦勿食葑損目勿  
食野鴨鷺鴈勿食羊血羊肉傷神氣勿食脾李月土  
旺在脾勿食生果油膩甜食恐難消化勿食獐鹿麋  
七月暑氣將伏宜食稍涼以調攝○肝心少氣獨肺  
旺宜安靜情性增鹹減辛助氣補筋以養脾胃  
是月勿食蠶有蠶虫害人勿食韭損目勿食獐鹿動  
氣勿食茱萸傷神氣勿食鴈傷人勿食生密令人霍  
亂勿食猪肺新薑



八月採百合晒乾蒸食之甚益氣力

此月可食韭菜露葵蟹腹中有稻芒長寸許八月向東輸與海神輸後始可食○是月心臟氣微肺金旺宜減苦增辛助筋補血養心肝脾胃勿當邪風生瘡作疫痢

八月行路勿飲陰地流泉發瘡脚○秋分日勿大醉○秋穀初成勿與老人食發宿疾○勿食萌芽勿多食新薑生蒜猪肺及鮫和食令人發疽勿食雞肉猪肚冬成嗽疾勿食鷄子傷神蟹殼膏肉有腦骨當去

有異

是月勿食肥腥令人霍亂

九月採甘菊與茯苓松栢脂丸服令人不老○九日佩茱萸餌糕飲菊酒令人壽○九日以菊花釀酒甚番治頭風○取枸杞子浸酒飲令人不老○此月後宜食野鴨有小熱瘡食芡即瘥○二十八日陽氣未伏陰氣既衰宜進補養之藥以生氣○是月宜減苦增甘補肝益腎助脾養元和○九月勿食生冷恐痢勿食新薑小蒜蓼子勿以猪肺同飴食致冬嗽勿食雞損神勿食犬傷神勿食霜下瓜冬翻胃勿食葵令食不消



是月勿食脾。○是月無恣醉飽。

十月宜進棗湯。取大棗去皮核於文武火上焙香然後飽作湯服。○亥日食餅却病。○槐子乃虛星之精是月上巳日採而吞之。每服二十一粒去百病。○是月食芋無妨。○十月心肺氣弱腎氣強盛宜減辛苦以養腎氣。十月勿食猪肉發宿疾。勿食椒傷脉。勿食韭多涕唾。勿食霜打菜令無光澤。勿食獐肉動氣。勿食猪腎。十月腎旺不令死腎氣勿食熊肉傷神。冬至日陽氣歸內腹宜溫暖物入胃易化。

十一月腎臟正旺心肺衰微宜增苦絕鹹靜揖以迎。

初陽。○是月勿食龜鱉肉令人水病。勿食陳脯鴛鴦令人惡心。勿食生菜發宿疾。勿食生韭多涕唾。勿食黃鼠損神氣。勿食蝦蚌帶甲之物。勿食獐肉動氣。勿食火焙肉食。

十二月晨以蒸餅捲猪油食不生瘡疥。○此月可食芋。是月土旺水氣不行宜減甘增苦補心助肺調理腎臟。○十二月勿食生韭。勿食霜爛果菜。勿食蚌蟹鱉鯢鱗蟲之物。勿食獐肉。勿食牛猪狗肉。勿食生椒。勿食葵菜。勿食猪脾。○除夜不可大醉。

達生錄下卷終

癸亥年



