

KODAK  
LICENSED PRODUCT

M

Y

G

KODAK Gray Scale



養性  
簡便

用食鑑  
中

ヤ 9
976
2



門 9  
號 976  
卷 2



養生簡便日用食鑑中

○ 目錄

一 米穀

粳米 ウツクコメ

稻米 モチ

大麥

小麥

黃大豆

黑豆

赤小豆

刀豆 ナタニメ

醬 シウユウ

醋 ス

黍米 キロ

蕎麥 ソバ

菜豆 アラハタ

葛粉 クモノコ

梁 アハ

粟米 アハ

白豆 サ

豆腐



二 菜蔬

葱 ヒトミ  
 葫 ヒトミ  
 白芥子 タラシ  
 胡蘿蔔 ヒトミ  
 芥菜 ヒトミ  
 苦苣 ヒトミ  
 越丸 ヒトミ  
 胡葱 ヒトミ  
 胡麻 ヒトミ  
 蕪菁 ヒトミ  
 薺菜 ヒトミ  
 海藻 ヒトミ  
 蕨 ヒトミ  
 冬丸 ヒトミ  
 韭 ヒトミ  
 嬰子粟 ヒトミ  
 萊菔 ヒトミ  
 苜蓿 ヒトミ  
 昆布 ヒトミ  
 茄子 ヒトミ  
 絲丸 ヒトミ  
 殭 ヒトミ  
 芥子 ヒトミ  
 牛房 ヒトミ  
 莖菜 ヒトミ  
 蒿苣 ヒトミ  
 黃丸 ヒトミ  
 芋頭 ヒトミ

三 果實

薯蕷 ヒトミ  
 生薑 ヒトミ  
 菌 ヒトミ  
 何首烏 ヒトミ  
 藜蘆 ヒトミ  
 款冬花 ヒトミ  
 竹筴 ヒトミ  
 荔枝 ヒトミ  
 橘實 ヒトミ  
 龍眼 ヒトミ  
 楊梅 ヒトミ  
 杏實 ヒトミ  
 梨子 ヒトミ  
 生棗 ヒトミ  
 金橘 ヒトミ  
 桃實 ヒトミ  
 林檎 ヒトミ  
 梅子 ヒトミ  
 橙 ヒトミ  
 李子 ヒトミ  
 石榴 ヒトミ

養生中

栗ク子リ

蜀サン椒キョウ

沙糖

胡クル桃ミ

蒲ブ萄タウ

松マツ子コ

柿カキ子コ

烏カク芋ク

榧カヤ實シ

甜ウ瓜ワ

四鳥部

鶴ツル

鷺サキ

鷓トビ

斑ツチ鳩シ

雁ガン肪ハツ肉ニク

鷄トリ

鶺鴒カキ

高ヒ雀ナヅ

鳧カモ

鷄トリ附ツキ卵タマゴ

雉キジ

雀スズメ

鸞シ鷲トリ

烏カラ鴉ス

白シロ鴿トビ

鸚ウ鵒ヘス

杜ホト鵑キス

百ヒ舌ス

燕ツバメ

附ツケ風カゼ皇ミコ

鸚ヒ鵒トリ

鸚ヒ鵒トリ

鸚ヒ鵒トリ

鸚ヒ鵒トリ

五魚部

鯉コヒ

鰕サケ

鯪アユ

鰻ウナギ

鱸ユズリ

鯽フナ

魴フナ

鰻ウナギ

鮠アサギ

鱧クニ

鱸スナギ

鱒マス

鯪アユ

文トビ鯨シ

魚イサナ師シ

鯛タイ

青アヲ魚イサナ

鱧クニ

鮠アサギ

黃ワウ頰ラ



河豚

石交明

蛾蠅

海月

比目

牡蠣

蜆

烏賊

鮓魚

蚌

海蠃

蚌

馬力

蝸

已上

中目終

養生簡便日用食鑑中

一 米穀 合食禁



愚曰 凡自於米穀至乎諸果諸菜其

功用詳于本綱而不能贅于茲焉今

所集唯採古今醫統之中錄合食禁

者記之而欲聊便於調攝間復命

諸論宜參考之

粳米生者冷燻者熱生不益脾過熟則佳

温中<sub>マ</sub>和<sub>レ</sub>胃<sub>ヲ</sub>氣<sub>ヲ</sub>長<sub>レ</sub>肌<sub>ヲ</sub>肉<sub>ヲ</sub>壯<sub>ス</sub>筋骨<sub>ヲ</sub>益<sub>ス</sub>腸胃<sub>ヲ</sub>和<sub>レ</sub>  
五臟<sub>ヲ</sub>好<sub>ス</sub>顏色<sub>ヲ</sub>○陳<sub>キ</sub>者<sub>ハ</sub>下<sub>ス</sub>氣<sub>ヲ</sub>病<sub>人</sub>を<sub>モ</sub>宜<sub>シ</sub>  
○蒼<sub>ト</sub>耳<sub>ト</sub>同<sub>ク</sub>食<sub>ス</sub>卒<sub>ニ</sub>心痛<sub>ス</sub>○勿<sub>レ</sub>食<sub>フ</sub>生<sub>キ</sub>米<sub>ヲ</sub>成<sub>ル</sub>癥<sub>ヲ</sub>  
病<sub>ト</sub>○本<sub>ノ</sub>草<sub>ノ</sub>經<sub>ノ</sub>疏<sub>ニ</sub>云<sub>ク</sub>粳<sub>ノ</sub>米<sub>ハ</sub>即<sub>チ</sub>人<sub>ノ</sub>所<sub>ニ</sub>常<sub>ニ</sub>食<sub>フ</sub>  
米<sub>ハ</sub>感<sub>レ</sub>天<sub>ノ</sub>地<sub>ノ</sub>冲<sub>ノ</sub>和<sub>ノ</sub>之<sub>ノ</sub>氣<sub>ヲ</sub>同<sub>ク</sub>造<sub>レ</sub>化<sub>レ</sub>生<sub>レ</sub>育<sub>レ</sub>之<sub>ノ</sub>功<sub>ヲ</sub>  
為<sub>レ</sub>五<sub>ノ</sub>穀<sub>ノ</sub>之<sub>ノ</sub>長<sub>ト</sub>

稻<sub>ハ</sub>米<sub>ノ</sub>糯<sub>モ</sub>米<sub>ナリ</sub>也 苦<sub>シ</sub>温<sub>ム</sub>無<sub>シ</sub>毒<sub>ヲ</sub>作<sub>ル</sub>飯<sub>ト</sub>温<sub>中</sub>令<sub>人</sub>多<sub>ク</sub>熱<sub>ク</sub>大<sub>ニ</sub>便<sub>堅</sub>○姪<sub>ノ</sub>娘<sub>ハ</sub>與<sub>ニ</sub>雞<sub>ノ</sub>肉<sub>ト</sub>食<sub>フ</sub>之<sub>ハ</sub>不<sub>レ</sub>利<sub>ク</sub>

其<sub>ノ</sub>子<sub>ニ</sub>生<sub>ス</sub>寸<sub>ノ</sub>白<sub>ク</sub>久<sub>ク</sub>食<sub>フ</sub>身<sub>ヲ</sub>軟<sub>ク</sub>緩<sub>ク</sub>筋<sub>ヲ</sub>故<sub>也</sub>○多<sub>ク</sub>食<sub>フ</sub>則<sub>チ</sub>多<sub>ク</sub>睡<sub>ク</sub>發<sub>ル</sub>風<sub>ヲ</sub>動<sub>ス</sub>氣<sub>ヲ</sub>○時<sub>珍</sub>曰<sub>ク</sub>糯<sub>ハ</sub>性<sub>粘</sub>滯<sub>ニ</sub>難<sub>ク</sub>化<sub>ル</sub>少<sub>ク</sub>兒<sub>ノ</sub>病<sub>人</sub>最<sub>モ</sub>宜<sub>ク</sub>忌<sub>ム</sub>之<sub>ヲ</sub>

黍<sub>ハ</sub>米<sub>ノ</sub> 耳<sub>ヲ</sub>温<sub>ム</sub>無<sub>シ</sub>毒<sub>ヲ</sub>益<sub>ス</sub>氣<sub>ヲ</sub>補<sub>フ</sub>中<sub>ヲ</sub>塗<sub>ル</sub>杖<sub>ヲ</sub>磨<sub>ル</sub>止<sub>ム</sub>痛<sub>ヲ</sub>  
○久<sub>ク</sub>食<sub>フ</sub>發<sub>ル</sub>宿<sub>疾</sub>皆<sub>ニ</sub>五<sub>ノ</sub>臟<sub>ヲ</sub>好<sub>ム</sub>睡<sub>ク</sub>○小<sub>ノ</sub>兒<sub>ノ</sub>食<sub>フ</sub>不<sub>レ</sub>能<sub>ク</sub>行<sub>ク</sub>緩<sub>ク</sub>人<sub>ノ</sub>筋<sub>骨</sub>絕<sub>ス</sub>血<sub>ノ</sub>脉<sub>ヲ</sub>

○蜀<sub>ノ</sub>黍<sub>ハ</sub> 玉<sub>ノ</sub>蜀<sub>ノ</sub>黍<sub>ハ</sub> 功<sub>多</sub> 耳<sub>ヲ</sub>平<sub>ク</sub>無<sub>シ</sub>毒<sub>ヲ</sub>益<sub>ス</sub>氣<sub>ヲ</sub>和<sub>レ</sub>中<sub>ヲ</sub>止<sub>ム</sub>洩<sub>ヲ</sub>利<sub>ク</sub>小<sub>ノ</sub>便<sub>ヲ</sub>除<sub>ク</sub>

煩熱ヲ ○頰白ハ深者粟類也粟雖粒細而功用則無別也

大麥 溫微寒無毒為五穀長令人多熱益氣調中補虛勞壯血脈益顏色實五臟化穀食ヲ ○久食宜人帶生則冷損人

小麥 耳微寒無毒除客熱止煩渴利小便便養心肝氣ヲ ○擁熱小動風氣ヲ ○食麩後覺中毒以酒噉ハ漢椒三五粒不為疾

蕎麥 耳平寒無毒實腸胃益氣力續精神能鍊五臟滓穢ヲ ○久食性寒難消或

動風頭眩ヲ ○和猪肉食八九次患執ハ風脫眉鬚ヲ ○忌雞肉ヲ ○以砂糖水調

炒麩二錢服治痢疾

粟米 微寒無毒養腎氣去脾胃中熱

○食後勿食杏仁令人吐瀉

黃大豆 耳溫無毒寬中下氣利大腸消

水脹腫毒 ○炒熟多食壅氣生痰動嗽  
令人身重 ○大豆有黑白黃斑數色  
黑者可入藥及充食作豉黃者可作腐  
控油造醬

黑豆

耳聾無毒黃食調中下氣通膈脉  
割金石毒 ○生研塗癰腫 ○煮汁逐水  
腫除胃中熱 ○炒為屑主胃中熱除痺  
去腫止腹脹消穀 ○衝酒治風瘧及陰

毒腹痛 ○炒黑熱投酒中飲之治風痺  
癱緩口禁 ○生吞半兩去心胸煩熱恍  
惚明目鎮心温補 ○每食後磨錢吞三  
十粒令人長生初服時似身重一年不  
後便覺身輕又益陽道也 ○久服好顏  
色變白不老 ○經疏簡誤曰服草麻子  
者忌炒豆犯之脹滿致死服厚朴者亦  
忌之最能動氣故也 ○以黑豆入鹽煮



常時食之云能補腎○每晨水吞黑豆  
二七枚到老不衰黑豆屬水性寒為腎  
穀入腎功多同氣相求也

菘豆

耳寒圓小綠者佳和五臟行十一  
經消腫下氣○忌與樞子并鯽魚鮓同

食

白豆

耳平嫩者可作菜補五臟益中暖  
腸胃可常食腎病宜食○棄利五臟下

氣

赤小豆

耳平無毒下水腫排癰腫膿血  
止洩痢利小便下腹脹滿吐逆卒瘵

○久食虛人令人黑瘦枯燥逐津液

重○合魚鮓食之成消渴○合鯉魚鮓

食之肝黃五年成乾消○一切癰疽瘡

疥及赤腫不拘善惡但水調塗之无不

愈者○治水氣脚氣最為急用有人患

脚氣ツ以袋盛此豆朝夕踐踏展轉之久  
久遂愈ニユ

○醫統曰正月元旦以赤小豆煮熟入  
蜜和汁空心ニ奉家食之ス一年無疾

刀豆ナタメ 耳聾無毒温中下氣利腸胃止飢  
逆益腎補元○病後飢逆不止聲鼻隣

家取刀豆子燒存性白湯服二錢即止  
葛粉クズ 耳大寒歷丹石去煩熱利大小便

止渴治小兒壯熱嘔吐驚痛飢年以代  
糧

豆腐 耳鹹寒有小毒寬中益氣和脾胃  
消脹滿下大腸濁氣散熱散血

○多食發腎氣瘡疥頭瘡杏仁可解  
○中腐毒者菜菔可解

醬シヤウ 鹹冷利無毒除熱止煩滿殺一切魚  
肉菜蔬薑蒜毒并治蛇蟲蜂蠶等毒

○醬多以豆作純麥者少入藥當以豆  
醬陳久者弥好也○小麥醬殺藥力不  
如豆醬語曰不得其醬不食朱子曰醬  
非今所謂醬如肉則中數般醬隨其所  
用而不同

醋一名苦酒消癰腫散水氣除癥塊堅  
積○多食損筋骨不益男子

菜蔬 合食禁

葱 白冷青熱傷寒湯中不得用青也主

發散多食昏人神宜冬月食之不可過

多損鬚髮○正月食生葱令人面上起

風氣○生葱同蜜食作下劑○忌地黄

常山雞肉○病人表虛易汗者勿食

胡葱 辛温無毒温中下氣消穀殺蟲利

五臟不足氣療腫毒○久食傷神損性

多忘損目發痼疾○青魚合食生虫

非

辛微酸温無毒歸心安五臟除胃中

熱利病人然多食昏神暗目最為養性

所忌酒後忌○不可與蜜同食○五

月食之損人

雞

鹹寒無毒宜腎主大小便數去煩熱

治毛髮○生食引涕唾○四月勿食

胡

辛温有毒歸五臟散癰腫匿瘡

除風邪殺毒氣下氣消穀化肉○久食

生痰動火傷神散氣傷肝損目弱陽

○煮以合青魚鮓發黃○作齏噉鱸

命○四月八月食之傷神損膽氣喘

胡麻 黑炒食之不生風疾凡人日食之則

步履端正語言不蹇○白者滑腸胃行

風氣通血脈○陳久者發霍亂久食抽

人肌肉○生嚼塗小兒頭蒼煎湯浴

惡瘡及婦人陰瘡

○抱朴子云用上黨胡麻色黑一斗淘淨蒸令氣遍日乾以水淘去沫再蒸如此九度以湯脫去皮皴淨炒香為末白蜜或棗膏丸彈子大每温酒化下一丸日三服忌毒魚狗肉生菜服至百白能除一切痼疾一年身面光澤不饑二年白髮返黑三年齒落更生四年水

火不能害五年行及奔馬久服長生

嬰子粟 身平無毒行風氣逐邪熱治及

胃胸中痰滯治泻痢洵燥○多食利二

便動膀胱氣

艾子 辛温無毒歸鼻除腎邪氣利九竅

明耳自安中○多食動風氣發瘡痔發

丹石○莖葉與兔肉同食成惡病○同

鯽魚食發水病且忌雞肉

白芥子

辛温發汗主胸膈痰冷上氣面

目黃赤○熱病人不可多食

蕪菁

根苦温無毒利五臟輕身益氣可長

食之常食通中令人肥健○根不可多

食令人氣脹○子壓油塗頭能潤髮

萊菔

根辛甘温無毒利五臟輕身下氣消

穀去痰肥健人○生搗汁服止消渴試

大有驗○根葉同切生食并氣熟食降

氣○服地黄何首烏人食之則令人髭

髮白世以為此物味辛下氣速也○不

可多食停滯成溢飲○凡虛弱人忌之

○李士病鼻衄甚危醫以萊菔自然汁

和無灰酒飲之即止○能解麪毒豆毒

可用之

牛房根

辛甘平無毒主牙疼勞瘧脚

弱風毒癰疽咳嗽傷肺疝瘕積血治面

目煩向四肢不健通十二經脈洗五臟  
惡氣常作菜食之久服輕身耐老

○嫩葉為茹食之功同上

胡蘿蔔 根耳辛微温無毒下氣補中利

胸膈腸胃安五臟令人健食有益無損  
○元時始自胡地來氣味微似蘿蔔故名之

薺菜 耳温無毒利肝氣和中利五臟

○不宜同麪食心膈膺向發病○凡用  
耳草皆忌此○及海藻

苜蓿 耳冷無毒○赤苜蓿葉俱赤能療

赤痢而不進食殺虫毒○白苜蓿葉大補

氣除熱通九竅○多食動氣煩向冷中

損眼○共菘及鱉食生痕

菘菜 苦寒不宜久食令身重多睡只擣

傳熱腫

芥菜 生高田者宜人黑滑地名水芥

○赤色者害人性寒和醋食生損齒

海藻 苦鹹寒無毒主癰瘡結氣散頸下

硬核痛癰腫癥瘕堅氣腹中上下雷鳴

下十二水腫療皮肉積聚暴癩瘡氣結

熱利小便 ○及甘草

昆布 鹹寒無毒主十二腫水腫癭瘰聚

結瘰瘡破積聚治陰癩腫含之嚙汁利

水道去面腫治惡瘡鼠瘻○久服瘦人

無此病者不可多食

葛苴 苦冷微毒利五臟通經脈用胸膈

堅筋骨明眼目通乳汁利小便○久食

氏人目患冷人不宜食○共飴食生虫

苦苴 苦平寒無毒安心益氣輕身耐老

耐饑寒除面目及舌下黃○折取莖中

白汁傳丁腫出根○碎莖葉傳蛇咬



○根主赤白痢及骨蒸並煮服之○不可與蜜同食作痔疾

葶 耳寒去暴熱利水道補五臟不足氣

○多食消陽氣故令人多睡脚弱無力

茄子 耳寒血毒主寒熱五臟勞治温疾

傳戶勞氣散血止痛消腫寬腸○醋摩

傳腫毒○老裂者燒灰治乳裂○性寒

利多食必腹痛下利女人能傷子宮也

○秋後不可多食損目也

黃瓜 耳寒有小毒清熱解渴利水道

○本名胡瓜多食不益人

○患脚氣屈腫者毒水不除

越瓜 名以地耳寒無毒利腸胃止煩渴利小

便去煩熱解酒毒○多食動氣發瘡

脚弱不益小兒○時病後勿食

○與乳酪空心食心痛

冬カモ瓜ウリ

耳微寒無毒主小腹水脹利小便

止湯ツ

○多食陰濕生瘡發黃疸

○九月勿食之令人反胃

○久病者陰虛者忌之

絲ヘチ瓜ウリ

耳平無毒煮食除熱利腸燒存性

服去風化痰○痘瘡不快枯者燒存性

入朱砂研末蜜水調服甚妙

芋頭イモノカネ

辛平有毒冬月食不發病他月不

可食○子寬腸胃充肌膚滑中下氣補

虛破血○多食滯氣因脾發痼疾

○葉冷無毒除煩止瀉療姪心煩向胎

動不安○擦蜂螫處即愈

著エシ顏イモ

耳温平無毒主傷中泄精補虛羸

益氣力長肌肉止腰痛除煩熱強陰

○心鏡曰主下焦虛冷小便數瘦損無

力長志安神主健忘

何首烏

本草無名以采人ヲ為名首有第一道  
人在山醉卧忽見藤二株苗蔓  
相交久而解驚訝其異至且掘其根向  
山老老云是神仙之藥何不服之送服  
之至年百三十一  
髮猶黑仍名之

○根苦澹微温無毒治瘰癧消癰腫瘰  
頭面風瘡治五痔止心痛益血氣黑鬚  
髮悅顏色久服長筋骨益精髓延年不  
老亦治婦人產後及帶下諸疾久服令  
人有子治腰臟一切宿疾冷氣腸風

○茯苓為之使忌諸血無鱗魚蘿蔔蒜  
葱鐵器同干地黄

菟絲根

辛寒有毒主瘰癧風毒摩傳腫

上搗碎以灰汁成餅五味調食主消渴

○曾有患瘰癧自謂無生是物不息鄰家

除菟絲求食之養遂多食竟愈○有病

肥癰者數人上早教多食此麩愈

竹筴

其寒無毒主逆氣除煩熱利水道

○多食動氣發冷瘕難化不益脾

生姜 辛微温主傷寒頭痛鼻塞咳逆上氣止嘔吐去臭氣去痰下氣殺半夏毒  
○八九月多食姜至春患眼損壽

藜荷根葉同切 辛温有小毒中盡者服其汁目

其葉即呼盡主姓名○多食損藥力又不利脚○人家種之亦云辟蛇○喉舌

瘡爛酒漬藜荷根半日含漱其汁瘡乃

止

欬冬花 辛甘温無毒主欬逆上氣善喘

喉痺諸驚痲寒熱邪氣潤心肺益五臟

消痰洗汁明目○病嗽多白燃欬冬花

三兩於無風處以筆管吸其烟滿口則

嚙之數日即瘥

藜葉 辛温除大小腸邪氣利中益志煮

汁服治霍亂轉筋○多食發心痛損骨

髓令<sub>レ</sub>人寒<sub>レ</sub>熱<sub>レ</sub> ○二月食<sub>レ</sub>冰<sub>レ</sub>蓼<sub>レ</sub>傷<sub>レ</sub>腎<sub>レ</sub>

○實明<sub>レ</sub>目<sub>レ</sub>溫<sub>レ</sub>中<sub>レ</sub>耐<sub>レ</sub>風寒<sub>レ</sub>下<sub>レ</sub>水<sub>レ</sub>氣<sub>レ</sub>面<sub>レ</sub>自<sub>レ</sub>浮<sub>レ</sub>腫<sub>レ</sub>多<sub>レ</sub>食<sub>レ</sub>子<sub>レ</sub>損<sub>レ</sub>陽<sub>レ</sub>氣<sub>レ</sub>

菌<sub>多ク</sub> 地<sub>ニ</sub>生<sub>ス</sub>為<sub>レ</sub>菌<sub>ト</sub>木<sub>ニ</sub>生<sub>ス</sub>為<sub>レ</sub>樞<sub>ト</sub>而<sub>レ</sub>林<sub>ニ</sub>得<sub>ラ</sub>為<sub>レ</sub>藁<sub>ト</sub>

○新<sub>レ</sub>豐<sub>レ</sub>有<sub>レ</sub>毛<sub>レ</sub>者<sub>レ</sub>下<sub>レ</sub>無<sub>レ</sub>紋<sub>レ</sub>者<sub>レ</sub>佼<sub>レ</sub>有<sub>レ</sub>光<sub>レ</sub>者<sub>レ</sub>煮<sub>レ</sub>不<sub>レ</sub>熟<sub>レ</sub>者<sub>レ</sub>欲<sub>レ</sub>爛<sub>レ</sub>無<sub>レ</sub>虫<sub>レ</sub>者<sub>レ</sub>煮<sub>レ</sub>訖<sub>レ</sub>照<sub>レ</sub>人<sub>レ</sub>無<sub>レ</sub>影<sub>レ</sub>者<sub>レ</sub>春夏有<sub>レ</sub>惡<sub>レ</sub>虫<sub>レ</sub>毒<sub>レ</sub>蛇<sub>レ</sub>經<sub>レ</sub>過<sub>レ</sub>者<sub>レ</sub>皆<sub>レ</sub>殺<sub>レ</sub>人<sub>レ</sub> ○誤<sub>レ</sub>食<sub>レ</sub>毒<sub>レ</sub>菌<sub>レ</sub>往<sub>レ</sub>々<sub>ニ</sub>笑<sub>レ</sub>而<sub>レ</sub>不<sub>レ</sub>止<sub>レ</sub>而<sub>レ</sub>死<sub>レ</sub>惟<sub>レ</sub>掘<sub>レ</sub>地<sub>レ</sub>為<sub>レ</sub>

茨<sub>ヲ</sub>扱<sub>メ</sub>水<sub>ヲ</sub>攪<sub>メ</sub>取<sub>テ</sub>清<sub>シ</sub>者<sub>ヲ</sub>飲<sub>ム</sub>之<sub>ヲ</sub> 菌<sub>ハ</sub>楮<sub>ト</sub>槐<sub>ト</sub>榆<sub>ト</sub>柳<sub>ト</sub>

桑<sub>一</sub>木<sub>一</sub>之<sub>一</sub>耳<sub>一</sub>可<sub>レ</sub>食<sub>レ</sub>冬<sub>一</sub>春<sub>一</sub>無<sub>レ</sub>毒<sub>一</sub> ○木<sub>一</sub>耳<sub>一</sub>忌<sub>一</sub>

雉<sub>一</sub>肉<sub>一</sub>野<sub>一</sub>鴨<sub>一</sub>

○一<sub>レ</sub>切<sub>レ</sub>菜<sub>一</sub>五<sub>一</sub>月<sub>一</sub>五<sub>一</sub>日<sub>一</sub>勿<sub>レ</sub>食<sub>レ</sub>之<sub>ヲ</sub>發<sub>レ</sub>百<sub>レ</sub>病<sub>一</sub>

○凡<sub>一</sub>五<sub>一</sub>菜<sub>一</sub>宜<sub>ク</sub>煮<sub>レ</sub>熟<sub>シ</sub>食<sub>ス</sub>之<sub>ヲ</sub>生<sub>ハ</sub>不<sub>レ</sub>宜<sub>カ</sub>人<sub>一</sub>

○十<sub>一</sub>月<sub>一</sub>霜<sub>一</sub>萎<sub>レ</sub>菜<sub>一</sub>食<sub>ス</sub>者<sub>ハ</sub>發<sub>レ</sub>口<sub>一</sub>渴<sub>一</sub>目<sub>一</sub>澀<sub>一</sub>腰<sub>一</sub>

疼<sub>テ</sub>必<sub>ス</sub>瘡<sub>一</sub>發<sub>レ</sub>時<sub>一</sub>足<sub>一</sub>十<sub>一</sub>指<sub>一</sub>凡<sub>一</sub>青<sub>一</sub>萎<sub>一</sub>困<sub>一</sub>

○生<sub>レ</sub>青<sub>一</sub>菜<sub>一</sub>熱<sub>一</sub>病<sub>一</sub>差<sub>レ</sub>後<sub>一</sub>食<sub>レ</sub>之<sub>ヲ</sub>手<sub>一</sub>青<sub>一</sub>腫<sub>一</sub>

茗茶 耳苦微寒無毒主糜瘡利小便去  
熱渴少腫下氣消宿食

○茶淫曰人飲真茶能止渴消食除痰  
少睡利水道明目益思除煩去膩人固  
不可一日無茶然或有忌而不飲每食  
已輒以濃茶漱口頗味既去而脾胃自  
清凡肉之有齒間者得茶漱滌之乃盡  
消縮不覺脫去不煩刺桃也而齒性便

茗緣此漸堅密蟲自已矣然率用中下  
茶也

**愚曰**茶者日用之佳品也和漢六無  
以不賞之東坡謝人之惠建安茶詩  
云我官于南今幾時嘗盡溪茶與山  
茗宵中似記故人面口不能言心自  
省為君細說我未暇試評其畧差可  
聽建溪所產雖不同一天與君子

此詩長篇也  
下略之

菓實 合食禁

荔枝實

一名離枝

耳聾無毒食之止煩渴益

人顏色通神益智健氣治瘰癧瘤贅赤

腫疔腫

○白居易荔枝圖序云荔枝生巴峽

間樹成團々如幄蓋葉如冬青花如

橘而春榮實如丹而夏熟朵如蒲桃

核如枇杷殼如紅繒膜如紫綃瓤肉

潔白如冰雪漿液耳酸如醴酪

○又樂天自種荔枝詩云

紅顛珍珠誠可愛白鬚太守亦何癡

十年結子知誰在自向庭前種荔枝

愚曰荔枝非本朝出產世稀以得之

余往者見於文集而樂天自種荔枝

詩有甚感之誠以世人類此多也仍  
取其詩而題于座壁且夕自為慰向  
故今又書焉庶幾為無用之用也

龍眼 肉平無毒主五臟邪氣安志厭食  
除蟲毒去三蟲久服強志聰明輕身不  
老通神明開胃益脾補虛長智

○生龍眼半沸湯內燂過不勤脾

生凍 其辛熱多食令人熱渴氣脹寒熱

羸瘦者不可多食動臟腑損脾 ○與葱

蜜同食損五臟 ○軟棗令動宿疾發嗽

○與蟹相忌

梅子 酸平無毒多食損齒傷筋蝕脾胃

令人發膈上痰熱 ○服黃精人忌之

橘實 其酸温無毒其者潤肺酸者聚痰

止消渴開胃除胸中膈氣 ○多食口爽

不知五味多痰恐非益也 ○同螃蟹食



令人患軟癰 ○忌核椰

橘皮苦辛温無毒主胸中痰熱逆氣  
利水穀久服去臭下氣通神止嘔欬起  
淋利小便去寸白蟲陳久者為良

楊梅

酸耳温無毒鹽藏食去痰止嘔噦

食 久食令人發熱損齒及筋 ○忌生葱同

金橘

酸耳温無毒下氣快膈止渴解醒

○俗名金豆實如櫻桃肉止一核俱可  
蜜漬香味清養也

橙

酸寒似橘而大多食傷肝氣發虛熱

○忌核椰子

柚

酸寒無毒消食解酒毒治飲酒人口

氣去腸胃中惡氣療妊婦不思食口淡

杏實

熱多食損筋骨動宿疾生痰熱

○產婦不可忌之 ○雙仁者殺人

杏仁久服目盲眉髮鬚落動宿疾

桃實 酸耳熱發丹石毒損胃多食令人

有熱 〇食桃飽水浴成淋 〇服木人

忌食之

〇花 三月三日采陰乾之若平無毒殺

疰惡氣令人好顏色除水氣破石淋利

大小便下三蟲

李子 平多食發瘡疾且令虛熱 〇白蜜

合食傷人五内 〇不可臨水上噉之及

與雀肉同食 〇李不可沉水沉水者毒

〇仁和雞子雀肉食内結不消

枇杷 耳寒魚毒治肺氣潤五臟下氣止

吐渴 〇多食發痰熱黃疸 〇忌炙肉熱

麩同食

梨 寒不益人多食寒中 〇產婦金瘡人

勿食損脾胃 〇正月勿食 〇有人家生

一梨大如斗送之朝貴食者皆死考之  
樹下有蛇聚毒於此不常為妖也他  
放此宜忌之

林檎 酸耳温多食熱泄氣好睡發冷疾

生瘡癢脉閉不行

石榴 温多食損肺及齒○有酸耳一種

凡服食藥物人皆忌食之

栗子 温生則發氣宜晒乾蒸炒食多即

氣壅○患風水氣人不宜食○小兒食  
生者多難化熟者多滯氣

胡桃 平多食利小便脫人眉動風動痰

惡心嘔吐○與酒同食過多咯血

○忌野鴨雉肉

柿子 耳寒無毒通耳鼻氣治腸中不足

解酒毒歷胃向熱止口乾續經脉氣

○日乾者性冷多食腹痛生者弥冷

○红柿與蟹同食吐紅○飲酒食红柿

心痛至死亦易醉不解酒毒

○白柿耳子無毒補虛勞不足消腹中

宿血厚腸健脾胃氣消痰止渴治欬

嗽白柿即乾柿生霜者其方用木柿去皮捻扁日曬夜露至乾內瓮中

待生白霜乃取出也

樞實

耳平無毒主五痔去三虫蟲毒鬼

疰療寸白○日食七顆七日滿其虫皆

化為水○多食一二外佳也不發病滑

腸○五痔人常食愈

蜀椒

辛大熱温中下氣治留飲宿食虫

魚毒明目出汗頭不白壯陽下乳

○多食之氣○口所者殺人○十月勿

食損心氣多忘

○皮辛熱主肺氣上喘咳嗽

蒲葇

耳平無毒主筋骨濕痺益氣倍力

強志令人肥健久食輕身不老延年逐

永利小便○可作酒過多昏人眼

○架下飲酒防虫屎傷人

烏辛

苦耳微寒除胸熱黃疸下丹石

○多食患脚氣○有冷氣人不可食腹

脹滿

甜瓜

○耳寒有小毒少食則可不中暑多

食未有不泄○貪下多食深秋下痢

難治損陽故也○患脚氣食此永不除

○五月甜瓜沉水殺人○與油餅同食

發病○雙帶者殺人

沙糖

寒多食心痛○與鯽同食成疔

○與葵同食生流瘡○笋同食成瘦身

重不能行○小兒多食損齒及生蟻虫

松子

其狀如小栗三角其中仁香美東

夷當果食之與中國松子不同或曰子

如巴豆新羅徃々進之

○本綱曰服松子法七月七日採松子去木皮搗如膏每服如雞子大酒調下日三服如服及百日身輕三百日則日行五百里絕穀久服昇仙○時珍曰服食家用松子皆海松子也中國松子體細力薄只可入藥耳○列僊傳云偓佺好食松實體毛數寸走及奔馬○又赤

松子好食松實天門冬落更生髮落更出莫知所終皆指此松子也

- 凡五月實未成果核發瘡瘳寒熱
- 秋實果落地惡虫緣食之患九漏
- 生果停留多日有傷處食之傷人

四鳥部

鶴ツル 仙禽下名ハ 長三尺高三尺餘赤頰青脚白羽黑翎

○鶴血 鹹平 無毒 益氣 補虛 去風  
益肺 ○有白玄黃蒼數種 入藥用白  
者 他色次之

○腦 和天雄葱實 服之 令人目明 夜能  
書字

○卵 預解瘰毒 多者令少 少者令不出  
與小兒食之

雁肪

耳平 無毒 治風 瘰 拘急 偏枯 血氣

不遲利 ○久服 益氣 不飢 輕身 耐老 長  
毛髮 鬚眉

○肉 耳平 無毒 主風 瘰 痺 壯筋骨 利  
臟腑 解丹石毒 ○七月 勿食 雁傷人

神 ○久食 動氣 ○自落翎毛 小兒佩  
之 辟驚痛

鳧野鴨

耳凉 無毒 補中 益氣 平胃 消食  
除十二種 蟲 身上有 諸小熱 瘡 年久不

愈者多食之即瘥。○九月以後立春以前中食大益病人。○同李子胡桃木耳不可食之。

鴛鴦 鹹平有小毒主諸瘕疝癰以酒浸

炙令熱傳貼瘡上冷即易。○支婦不和者作臙私與食之即相愛憐。

鷺鷥 一名白鳥 鹹平無毒主羸瘦益脾補氣炙熟食之。

鷓鴣 耳平無毒補五臟益中續氣實筋骨

耐寒暑消結熱。○禹錫曰鷓鴣蝦蟆所化也。○禮記曰田鼠化為鷓鴣也。

鷓鴣 有五色者玄鷓鴣白首者六指者四趾者死足不伸者並不可食害人。

○丹雘鷓鴣 耳微溫無毒主女人崩中漏下赤白沃通神殺惡毒辟不祥補虛補肺溫中止血愈久傷之瘡不瘳。



者

○白雄雞 酸微温下氣安五臟治狂

邪利小便

○烏雄雞 平微温無毒補中止痛除

風濕麻痺諸虛羸安胎治折傷並癰

疽

○黑雌雞 平温平無毒作羹食治風

寒濕痺五緩六急安胎安心定志除

邪辟惡氣治血邪破心中宿血治癰

疽排膿補新血及產後虛羸益色助

氣

○烏骨雞 其平無毒補虛勞羸弱治消

渴中惡鬼擊心腹痛益產婦治女人

崩中帶下一切虛損諸病大人小兒

下痢禁口並煮食飲汁亦可搗和丸

藥 ○時珍曰烏骨雞有白毛烏骨

者黑毛烏骨者斑毛烏骨者有骨肉  
俱烏者肉白骨烏者但觀雞舌黑者  
則肉骨俱烏入藥更良凡肝腎血分  
之病宜用之男用雌女用雄婦人方  
科有烏雞丸治婦人百病者雞至爛  
和藥或骨碎用之

○黃雌雞 耳酸鹹平無毒治傷中消  
渴小便數而不禁補益五臟絕傷瘵

五勞益氣力治勞劣添髓補精助陽  
氣暖小腸止洩精補水氣

○凡雞有風病人不可食之發作

○小兒五歲以下不可食之

○同鯉魚食之成癰瘡○同生葱食

之成蟲痔○同糯米食生蠅蟲○同

魚汁食成心瘕

○李子胡蒜芥末共忌之

○雞子 年平無毒鎮心安五臟止驚

安胎除痛產若多食冷以腹中有聲動

○卵黃除熱治火灼爛瘡風氣

○白微寒治目熱赤痛除心熱煩滿

○同葱蒜韭子鯉魚糯米不可食之

皆發病

○東國通鑑曰春三月新羅王得小兒

胸有雞聲以爲子王夜聞金城西始林

小檀樹頭白雞鳴於下觀之有金包

王使入取積用之有小男兒在其中

姿貌奇偉王喜謂左右曰此豈非天

祚我以龍乎名曰智智言小兒之稱

以其出於金檀姓金氏有雞怪政始

林名雞林因以爲國号

鶉鴉 酸澁平無毒主瘦病欬嗽骨蒸勞

疾○臘月以瓦瓶泥固燒存性爲末每

飲服一錢○又治小兒暗風痲疾及鬼

魅○生肉及卵食之令人昏忘

同鶉 鹹平無毒食之治癩痲消雞肉鶉

鷄成積○頭主頭風目眩顛倒痼疾

○時珍曰鴉似鷹極善高翔專捉雞雀

○白詩曰一鼠得仙生羽翼衆鼠相背

有羨色豈知飛上未半空已作鳥

口中食

○日本紀天武天皇四年東國貢白鷹

近江國貢白鷄

其寒無毒主石淋消結熱可燒作灰

○鵲鳥屬也大如鴉而長尾尖嘴黑

○合璧曰鵲形類於鴉而差小嘴尖足

九黑頸項皆深綠色臆腹脇白翻與尾

毛黑白相間

○取鵲腦雌雄各一道中燒之丙寅日

入酒中飲令人相思

○遊仙窟云今朝聞鳥鵲語真成好客

來昨夜眼皮瞤今朝見好人○又云可

憎病ニクシキ鵲カラス夜ヨ半ナ驚ス人ヲ薄チカ媚キ狂ウ雞トリ三ニ更タ唱フ曉ト

○一ハ說ハ云フ鵲ハ則チ報シ喜ヲ烏ハ則チ報シ凶ヲ

**愚謂**凡庸夫愚婦輩聽鳥聲則多有

以辨占機誠雖似瞽惑聊有以所據

豈其軒渠之哉

酸微寒無毒補中益氣力止洩痢除

蟻瘻ト ○痔瘡下痢人不可食 ○九月ヨリ

至十一月ニ稍有補他月則發ス五痔諸瘡

疥ヲ ○同ク胡桃ニ桃ニ菌ニ尊ニ蕎麥ニ生ニ葱ニ鯽魚ニ鮓魚ニ

不可食之皆發病

○日本紀曰天武天皇二十年備後國司

獲白雉於龜右郡而貢

白鷓ト 鹹平魚ニ毒調精ニ益氣ニ治ス惡瘡疥癬

風瘡ト

班鳩ト 耳平無毒明目益氣助陰陽安ニ五

臟排膿血瘡癩ト ○雖益人不可多食之

高雀 ヒバリ 身温 益毒 食之 益陽道 補精髓 補益人 益人

菅 スメ 身温 益毒 冬三月 食之 起陽道 令人有子 壯陽 益氣 暖腰膝 縮小便 治血崩 帶下 益精髓 縮五臟 不足 氣宜常食之 不可停輟 ○正月以前 十月以後 宜食之 ○忌 白木 李子 醬

鷺 ハシ 身温 益毒 補益 陽道 助脾胃 食之不妬

杜鵑 ホトトギス 身平 益毒 瘡癩 有蟲 薄切 炙熱 貼之 蟲盡 乃止

○合璧曰 杜鵑一名 鶯周大 如鶻而羽 烏三四月 旬夜啼 達旦

續世 繼云 菩提樹院 中有僧房 其池中 蓮有鳥子 則取入籠中 飼之于時 鶯鳥 來于籠外 與之食 故諸人見之 謂鶯子也 然而其子 雖漸成 大依更不似親

皆不審イフカル妄ウソ弥ミ經テ日ツ而後卒ホト鳴ク保登登ト岐キ  
須因思スト自背傳聞クイ誠然也ニカリト

○仍或人詠哥云

親乃親曾今波床ホトキス文紀郭公是鶯乃ウケス  
子波子成氣利

○又或人聞之付其籠歌

鶯乃子仁成ウケス今計留時鳥何乃音尔ホトキス  
賀鳴年登須羅年ウケス

燕ツツ一名一鳥名

酸平有毒主出痔蟲瘡ツツ

○屎破五癰利小便熬香用之ツツ又療

痔殺ツツ虫去目賢ツツ ○止牙痛燕屎丸ツツ

梧子大於疼處咬之ツツ丸化即疼止ツツ

鷓鴣ツツ如鷓鴣背長色蒼食之ツツ如鷓鴣補虛甚ツツ

暖ツツ

鷓鴣ツツ耳平無毒治五痔止血ツツ炙食或為ツツ

散飲服ツツ ○炙食一投治吃噫下氣通靈ツツ

百喙

食治小兒久不語及殺蟲

○古歌 秋乃野仁百舌乃贊佐志如

何奈羅 露吹結不夕暮乃空

附

鳳皇

○鸚鵡 ○蠻

○鳳皇 山海經曰南山之內丹穴之  
山其上多金玉丹水出焉而南流注  
于渤海有鳥焉其狀如雞五采而文  
名之曰鳳皇首文曰德翼文曰義背

文曰禮膺文曰仁腹文曰信是鳥也  
飲食自然自舞見則天下安寧

○又云鸚鵡其狀如鴉青羽赤喙人舌  
能言大如雁

○又云有鳥焉其狀如鳧而一翼一目  
相得乃飛名曰蠻々此比翼鳥也色  
青赤不比不能飛仍名之



五魚部

鯉魚

耳平無毒黃食治欬逆上氣黃疸

止渴治水腫脚滿下水氣利小便

○作鱠溫補去冷氣瘥癘氣塊伏梁結

在心腹治上氣欬嗽喘促○多食發風

熱風家食之貽禍無窮○天行病後下

痢及宿癥俱不可食○服天門冬硃砂

人不可食○忌鷄肉

鯽魚

耳温無毒合五味煮食主虛羸温

中下氣止下痢腸痔○合尊作羹主胃

弱不下食調中益五臟○鱠治腸澼痔

疾脚氣及上氣○生擣塗惡核腫毒不

散及癩瘡○燒灰和醬汁塗諸瘡十年

不瘥者○同蒜芥菜沙糖麥門冬雞

鹿肉不可食之

鱸

耳平有小毒補五臟益筋骨和腸胃

治水氣 ○作鱠鮓亦良 ○多食發痔瘡  
瘡腫

鯽 雀禹錫食經云鯽都條及和味耳冷

無毒貌似鯽而紅鱗者也 見頌和名

鯽 耳平魚毒主腹內惡血去腹內小

蟲益氣力令人肥健補虛勞益脾胃治

腸風浮血 ○一女年十八病勞瘵累

年偶食鯽魚遂愈見醫說

魴 耳温魚毒調胃氣利五臟 ○和蘇

食之能助肺氣消穀 ○作鱠食之助脾

氣令人能食功與鯽同 ○痔瘡人勿食

鱒 耳温魚毒暖胃和中 ○多食動風

熱發疥癬

青魚 耳平魚毒治脚氣濕痺 ○同韭白

煮食治脚氣脚弱去煩向益氣力

鱖 耳温魚毒煮食已憂暖胃止冷瀉

○狀如柳葉鱗細而整潔白可愛最宜  
鮓ニ

○日ニ神功皇后元四月皇后勾テ  
針為鈎取テ粒為餌抽取裳ノ糸為緝登ニ  
中ニ而投鈎祈テ之曰朕ニ西欲ス求ニ財ト  
國若有成事者河魚飲鈎因テ以テ奉テ竿ヲ  
乃獲細鱗時后曰希見物也キ同四月  
當皇右之册胎皇右則取石挿腰而

祈之曰事竟還日產於茲土其石今  
在于伊都縣道邊

鰻鱺クナギ

其平魚毒主五痔瘡癩殺諸蟲治  
惡瘡女人陰瘡蟲痒傳尸瘕氣勞損暖  
腰膝起陽○以五味煮食甚補益○患  
諸瘡癩癰腸風人宜長食之○壓諸草  
石藥毒不能為害○小者可食重四五  
介及水行昂頭者不可食○腹下有黑

斑者背有白點魚腮者並不可食殺人

鯪魚 其温魚毒療水腫利小便治口眼

喙斜又五痔下血肛痛同葱煮食之

○凡魚鱗有毒勿多食○及荊芥

鱧魚 其寒魚毒療五痔治濕痺面目浮

腫下大小便壅塞氣○有瘡者不可食

令人癢白○有小毒不可多食發痼疾

鯧魚 其平魚毒用胃通利五臟令人肥

健與百藥魚忌

鮫魚 其温魚毒暖胃和中○多食發諸

瘡

文鱈魚 其酸魚毒主婦人難產燒黑研

末酒服一錢臨月帶之令人易產已狂

已瘳

鱒魚 其平魚毒補虛勞蒸下油以瓶盛

埋土中取塗湯火傷甚効

鱖魚 耳温魚毒主暖胃益人食之已瘧  
多食動風熱發瘡疥

鱧魚 耳平有小毒利五臟肥美人不可食  
食難尅化 ○服荆芥人不可食

魚師 陳藏器諸魚註云魚師大者有毒  
殺人今無識者但唐韻云鯽老魚也

山海經云歷瀨之水有師魚食之殺人  
其即此與

黃頰 耳平微毒消水腫利小便醒酒祛

風 ○發瘡疥及荆芥

河豚 耳温魚毒補虛去濕氣理腰脚去

痔疾殺蟲 ○時珍曰河豚有大毒而云

魚毒何也味雖珍美修治失法食之殺

人厚生者宜遠之 ○黃忌煤焰落中 ○

與荆芥菊花桔梗耳草附子烏頭相及

比目 耳平魚毒補虛益氣力多食動氣

鮓魚 耳平魚毒治五痔下血瘀血在腹

蚌 温魚毒利五臟健胃消食温中起陽

石交明 鹹平魚毒治目障腎痛青盲久

服益精輕身明目磨障肝肺風熱內障

骨蒸勞極皆治之○肉與殼同切

牡蛎肉 耳温魚毒煮食治犀損調中解毒

酒後煩熱止渴炙食甚美冷人細肌膚

養顏色

蚌與蛤同 肉耳鹹冷無毒止渴除熱解酒毒

去眼赤明目除濕主婦人勞損下血解

熱毒血崩帶下痔瘻

馬力與蛭同 時珍曰馬力似蚌而小形狹而

長其殼類刀故名之性味切用與蚌同

鹹與馬力相似 頗冷多食發風

蜆 耳鹹冷無毒治時氣崩胃下濕通乳

去暴熱明目利小便解酒毒目黃

海羸 耳冷魚毒合菜煮食治心痛○目

痛累年生羸取汁洗之良

蝮羸 肉 耳寒魚毒明目下水止渴解熱利

大小便消黃疸水腫治反胃痢疾脫肛

痔漏

海月 耳辛平魚毒治消渴下氣調中和

五臟止小便消腹中宿物令人易飢能

食 ○與生薑醬同食之

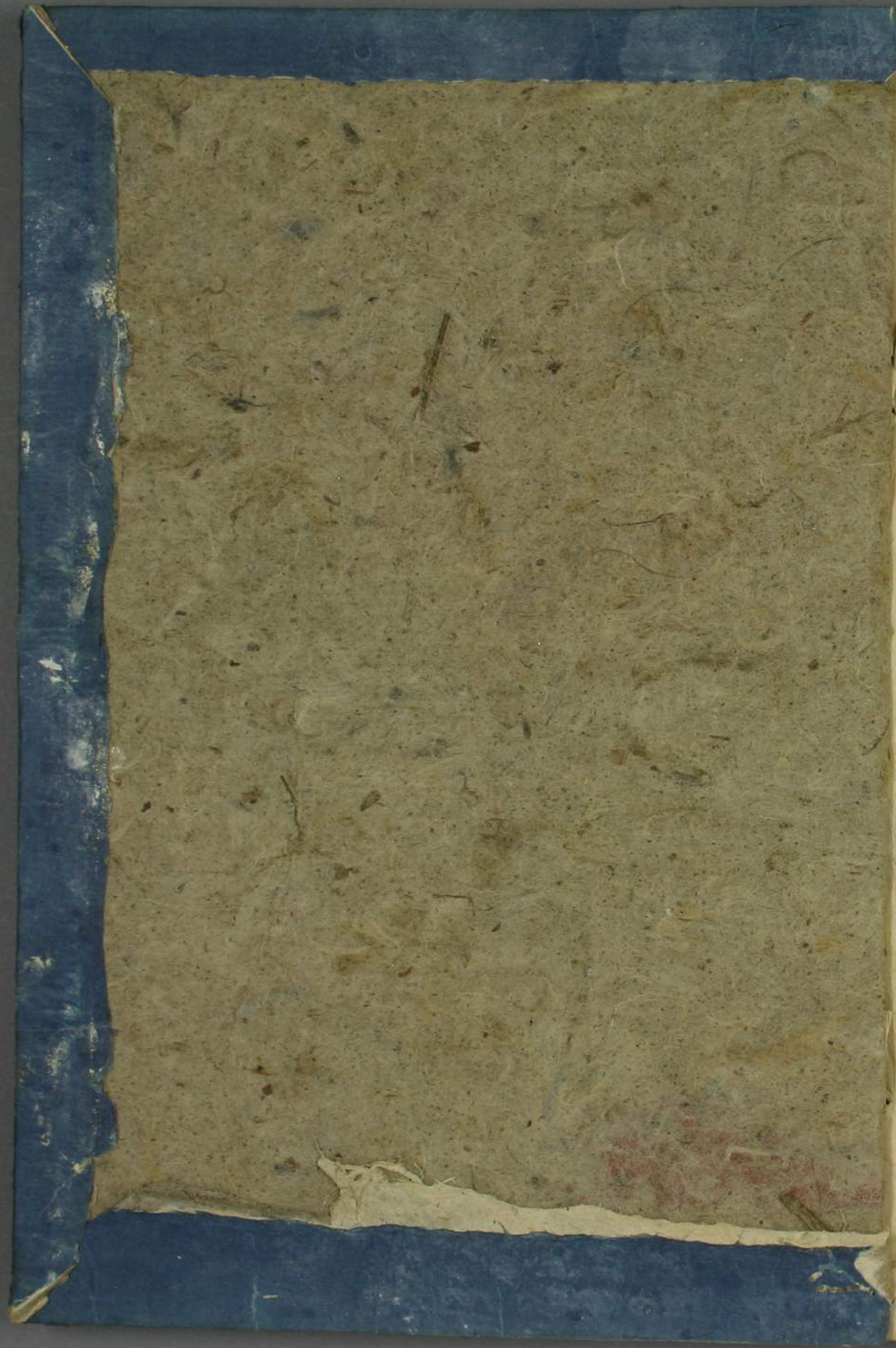
烏賊 酸平魚毒益氣強志通月經

海蝦 耳平有小毒主飛尸蛇虫口中耳

蚤齩齒頭瘡去疥癬風瘙身痒治山蚊

子入人肉初食瘡發則愈

養生簡便日用食鑑中



Blank page with faint ghosting of text from the reverse side. The text is illegible but appears to be arranged in vertical columns. On the right edge, there are some faint vertical markings, possibly page numbers or chapter indicators, including the characters "四" and "六".



