

飲

膳

正

要

御製飲膳正要序

朕惟人物皆稟天地之氣以生者也。然物又天地之所以養乎人者，周之失其所以養，則至於戕害者有矣。如布帛菽粟雞豚之類，日用所不能無，其為養甚大也。然過則失中，不及則未至其為戕害一也。其為養甚大者，尚然而況不為養而為害之物焉。

可以不致其慎哉。此特其養口體者耳。若夫君子動息威儀起居出入皆當有其養焉。又所以養德也。嘗觀前元飲膳正要一書。其所以養口體養德之要。無所不載。蓋當時尚醫所論著。其執藝事以致忠愛。雖深於聖賢之道者。不外是也。夫善莫大於取諸人。取諸人以為善。大舜所先。肆朕嘉

是書而用之。以資攝養之助。且鋟諸梓。以廣惠利於人。亦庶幾乎。好生之仁。雖然。生稟於天。非人之所能為。若或戕之。與立巖牆之下者同。有不由於人乎。故此非但攝養之助。而抑順受其正之大助也。

景泰七年四月初一日

臣聞古之君子善脩其身者動息節宣以養生飲食衣服以養體威儀行義以養德是故周公之制禮也天子之起居衣服飲食各有其官皆統於冢宰蓋慎之至也

今上皇帝天縱聖明文思深遠御延閣閱圖書旦暮有恒則尊養德性以酬酢萬幾得內聖外王之道焉於是趙國公臣常普蘭奚以所領膳醫臣忽思慧所撰飲膳正要以進其言曰昔

世祖皇帝飲食必稽於本草動靜必準乎法度是以身躋上壽貽子孫無疆之福焉是書也當時尚醫

之論著者云噫進書者可謂能執其藝事以致其忠愛者矣是書進上

中宮覽焉念

祖宗衛生之戒知臣下陳義之勤思有以助

聖上之誠身而推其仁民之至意命中政院使臣拜住刻梓而廣傳之茲舉也蓋欲推一人之安而使

天下之人舉安推一人之壽而使天下之人皆壽恩澤之厚豈有加於此者哉書之既成大都留守

臣金界奴傳

勅命臣集序其端云臣集再拜稽首而言曰臣聞易

之傳有之大哉乾元萬物資始至哉坤元萬物資
生天地之大德不過生生而已耳今

聖皇正統於上乾道也

聖后順承於中坤道也乾坤道備於斯為盛斯民斯
物之生於斯時也何其幸歟願颺言之使天下後
世有以知夫高明博厚之可見如此於戲休哉

天曆三年五月朔日謹序

奎章閣侍書學士翰林直學士中奉大夫
知制誥同脩國史臣虞集譔

伏覩

國朝奄有四海遐邇罔不賓貢珍味奇品咸萃內府或風土有所未宜或燥濕不能相濟儻司庖厨者不能察其性味而槩於進

獻則食之恐不免於致疾欽惟

世祖皇帝聖明按周禮天官有師醫食醫疾醫瘍醫分職而治行依典故設掌飲膳太醫四人於本草內選無毒無相反可久食補益藥味與飲食相宜調和五味及每日所造珍品

御膳必須精製所職何人所用何物

進酒之時必用沉香木沙金水晶等盞斟酌適中
執事務合稱職每日所用標注於曆以驗後效至
於湯煎瓊玉黃精天門冬蒼朮等膏牛髓枸杞等
煎諸珍異藥咸得其宜以此

世祖皇帝聖壽延永無疾恭惟

皇帝陛下自登

寶位國事繁重萬機之暇遵依

祖宗定制如補養調護之術飲食百味之宜進加日

新則

聖躬萬安矣臣思慧自延祐年間選充飲膳之職于

茲有年久叨

天祿退思無以補報敢不竭盡忠誠以答

洪恩之萬一是以日有餘閑與趙國公臣普蘭奚

將累朝親侍

進用奇珍異饌湯膏煎造及諸家本草名醫方術
并日所必用穀肉菜取其性味補益者集成一
書名曰飲膳正要分為三卷本草有未收者今即
採摭附寫伏望

陛下恕其狂妄察其愚忠以

燕閒之際鑑

先聖之保攝順當時之氣候棄虛取實期以獲安則
聖壽躋於無疆而四海咸蒙其

德澤矣謹獻所述飲膳正要一集以

聞伏乞

聖覽下情不勝戰慄激切屏營之至

天曆三年三月三日飲膳太醫臣忽思慧進上

中奉大夫太醫院使臣耿允謙校正

奎鑑齋重資致夫都寧內掌醫藥兼調職雜處都營府第鑿鑿

資德大夫中政院使儲政院使臣拜住校正

集賢大學士銀青榮祿大夫趙國公臣常普闡著錄

天之所生地之所養天地合氣人以稟天地氣生並而為三才三才者天地人人而育生所重者心也心為一身之主宰萬事之根本故身安則心能應萬變主宰萬事非保養何以能安其身保養之法莫若守中守中則無過與不及之病調順四時節慎飲食起居不妄使以五味調和五藏五藏和平則血氣資榮精神健爽心志安定諸邪自不能入寒暑者不能襲人乃怡安夫上古聖人治未病不治已病故重食輕貨蓋有所取也故云食不厭精鱠不厭細魚餃肉敗者色惡者臭惡者失班不時者皆不可食然雖食飲

非聖人曰腹之欲哉蓋以養氣養體不以有傷也若食氣相惡則傷精若食味不調則損形形受五味以成體是以聖人先用食禁以存性後制藥以防命蓋以藥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無毒治病十去其九然後穀肉菓菜十養一儘之無使過之以傷其正雖飲食百味要其精粹審其有補益助養之宜新陳之異溫涼寒熱之性五味偏走之病若滋味偏嗜新陳不擇製造失度俱致疾可者行之不可者忌之如姪婦不慎行乳母不忌口則子受患若貪爽口而忘

避忌則疾病潛生而中不悟百年之身而忘於一時
之味其可惜哉孫思邈曰謂其醫者先曉病源知其
所犯先以食療不瘥然後命藥十去其九改善養生
者謹先行之攝生之法豈不為有裕矣

飲膳正要目錄

第一卷

三皇聖紀 養生避忌 婕娠食忌 乳母食忌

飲酒避忌

聚珍異饌

馬思登言湯 大麥湯 沙莫某兒湯 八兒不湯
苦豆子湯 木瓜湯 鹿頭湯 松黃湯

杪湯 大麥筍子粉 大麥片粉 糯米揭粉

河豚羹 阿菜湯 鷄頭粉雀舌餌子

鷄頭粉血粉 鷄頭粉搗麵 鷄頭粉搗粉 鷄頭粉餛飩

雜羹

葷素羹

珍珠粉

黃湯

三下鍋

葵菜羹

瓠子湯

團魚湯

盞蒸

臺苗羹

熊湯

鯉魚湯

炒狼湯

圍像

春盤麵

皂羹麵

山藥麵

掛麵

經帶麵

羊皮麵

禿禿麻食

細水滑

水龍餅子

馬乞

猢羅脫因

乞馬粥

湯粥

粱米淡粥

河西米湯粥

撒速湯

炙羊心

炙羊腰

攢鷄

炒鷄鷄

盤兔

河西肺

童黃腿子

鼓兒簽子

帶花羊頭

魚彈兒

芙蓉鷄

肉餅兒

鹽腸

腦瓦刺

蠻黃魚

攢鴈

豬頭蠻貳

蒲黃公鑊

攢羊頭

攢牛蹄

細乞思哥

肝生

馬肚盤

燂牒兒

獒蹄兒

獒羊胸子

魚膾

紅絲

燒鴈

鴨子水札同

柳蒸羊

倉饅頭

鹿妳房饅頭

茄饅頭

剪花饅頭

水晶角兒

酥皮奄子

撇列角兒

時蘿角兒

天花包子

荷蓮丸子

黑字兒燒餅

牛孭燒餅

餌餅

頗兒必湯

米哈訥鬪列孫

諸般湯煎

桂漿

桂沉漿

荔枝膏

梅子丸

五味子湯

人參湯

仙木湯

杏霜湯

山藥湯

四和湯

薑棗湯

茴香湯

破氣湯

白梅湯

木瓜湯

橘皮醒醒湯

渴忒餅兒

官櫛瀉餅兒

荳必納餅兒

橙香餅兒

牛髓膏子

木瓜煎

香圓煎

株子煎

紫蘇煎

金橘煎

櫻桃煎

桃煎

石榴漿

小石榴煎

五味盒兒別

赤赤哈納

松子油

李子油

酥油

醍醐油

馬思哥油

枸杞茶

王磨茶

金字茶

范殿帥茶

紫箇崔舌茶

女須兒

西番茶

川茶

藤茶

夸茶

燕尾茶

孩兒茶

溫桑茶

清茶

炒茶

蘭膏

酥簽

建湯

香茶

諸水

玉泉水

井華水

鄒店水

神仙服餌

瓊玉膏

地仙煎

金髓煎

天門冬膏

服地黃

服蒼朮

服茯苓

服遠志

五加皮酒

服桂

服松子

松節酒

服槐實

服枸杞

服蓮花

服栗子

服黃精

神枕法

服菖蒲

服胡麻

服五味

服藕實

服蓮子

蓮子服何首烏

四時所宜 五味偏走

食療諸病

生地黃雞

羊蜜膏

羊髓羹

羊骨粥

羊脊骨粥

白羊腎羹

猪腎粥

枸杞羊腎粥

鹿腎羹

羊肉羹

鹿蹄湯

鹿角酒

黑牛髓煎

狗肉湯

烏鵲湯

醍醐酒

山藥飪

山藥粥

酸棗粥

生地黃粥

板麵羹

草撥粥

良薑粥

吳茱萸粥

牛肉脯

蓮子粥

鷄頭粥

鷄頭粉羹

桃仁粥

生地黃粥

鯽魚羹

炒黃麵

乳餅麵

炙黃鷄

牛膝煎草撥

羶肉羹

黃鳴鷄

青鷄羹

蘿蔔粥

野雞羹

鵝鴨羹

鷄子黃

葵菜羹

鯉魚湯

馬齒菜粥

小麥粥

驢頭羹

驢肉湯

狗肉羹

熊肉羹

烏鵲酒

羊肚羹

葛粉羹

荆芥粥

麻子粥

惡實菜

烏驥皮羹

羊頭膾

野猪臚

獺肝羹

鯽魚羹

食物利害 食物相反 食物中毒

禽獸變異

第三卷

米穀品

稻米 穰米 粟米 梁米 白梁 黃梁

黍米 丹黍 稷米 河西米 荸豆 白豆

大豆 赤荳 回豆 青荳 豌豆 瓢豆

小麥 大麥 蓿麥 芝麻 胡麻 錫

禽品

犀牛 狼 兔 狸 塔刺不花 黄鼠 猴

虎 豹 麋 獐 獾 刺不花 黄鼠 猴

鹿 獐 犬 猪 野猪 獭 獾 狐

象 駝 野駝 熊 驢 獬 獦 狐

牛 羊 黃羊 猪 獐 獬 獦 狐

獸品

速光麻酒

虎骨酒 羊羔酒 猪皮酒 腰胸筋酒 小菜酒 蒜芥酒 松節酒 柚子酒 地黃酒

蜜 麴 醋 醬 豉 咸

阿利吉酒

天鵝 鴛鴦 鷹 鳩鵠 水札 丹鷄

野雞鴨 鴨 鷓鴣

野鷄

鷄鵠

鵠 寒鵠 鶴鵠 鴛鴦 鶴鵠

鵠 雀 萍雀

魚品

鯉魚 鯽魚 鮑魚
白魚 黃魚

青魚 鮎魚

沙魚 鮑魚
鮮魚 河鯈

阿鯧魚

乞黑麻魚

鼈 蟹 蝦

蚌螺

蛤蜊

蛤

菓品

桃 梨 柿 木瓜 梅 李

柰 石榴 林檎 杏 柑 橘

橙

栗

棗

櫻桃

葡萄

胡桃

松子

蓮子

鷄頭

艾實

荔枝

龍眼

銀杏

橄欖

楊梅

榛子

榧子

沙糖

甜瓜

西瓜

酸棗

海紅

香圓

株子

平坡

八擔仁 必思答

菜品

葵菜

蔓菁

芫荽

芥

葱

蒜

韭

冬瓜

黃瓜

蘿蔔

胡蘿蔔

天淨菜

瓠

菜瓜

葫蘆

磨菰

菌子

木耳

竹筍

蒲筍

藕

山藥

芋

葛苣

白菜

蓬蒿

茄子

莧

芸薹

波穀

莙�達

香菜

蓼子

馬齒

天花

回回葱

甘露

榆仁

沙吉木兒

出莙�達兒

山丹根

海菜

蕨

薇

苦買

水芹

料物

胡椒

小椒

良薑

茴香

甘草

芫荽子

乾薑

生薑

蒔蘿

陳皮

草果

桂

薑黃

薑榦

縮砂

薑礆

五味子

苦豆

紅麴

黑子兒

馬思答言

咱夫蘭

哈昔涅

穩展

臘脂

梔子

蒲黃

回回

太昊伏羲氏

風姓之源皇熊氏之後生有聖德繼天而王為萬世
帝王之先位在東方以木德王為蒼精之君都陳時
神龍出於滎河則而畫之為八卦造書契以代結繩
之政立五常定五行正君臣明父子別夫婦之義制
嫁娶之理造屋舍結綱罟以佃漁服牛乘馬引重致
遠取犧牲供祭祀故曰伏羲氏治天下一百一十年

炎帝神農氏

姜姓之源烈山氏之後生有聖德以火承木位在南
方以火德王為赤精之君時人民茹草飲水採樹木

之實而食蠃鰐之肉多生疾病乃求可食之物嘗百草種五穀以養人民日中為市作陶冶為斧斤造耒耜教民耕稼故曰神農都曲阜治天下一百二十年

黃帝軒轅氏

姬姓之源有熊國君少典之子生而神靈長而聰明成而登天以土德王為黃精之君故曰黃帝都涿鹿受河圖見日月星辰之象始有星官之書命大撓探五行之情占斗罡所建始作甲子命容成作曆命羲首作筭數命伶倫造律呂命岐伯定醫方為衣冠以表貴賤治干戈作舟車分州野治天下一百年

飲膳正要卷第一



養生避忌

夫上古之人其知道者法於陰陽和於術數飲食有
節起居有常不妄作勞故能而壽今時之人不然也
起居無常飲食不知忌避亦不慎節多嗜慾厚滋味
不能守中不知持滿故半百衰者多矣夫安樂之道
在乎保養保養之道莫若守中守中則無過與不及
之病春秋冬夏四時陰陽生病起於過與蓋不適其
性而強故養生者既無過耗之弊又能保守真元何
患乎外邪所中也故善服藥者不若善保養不善保
養不若善服藥也有不善保養又不能善服藥倉卒

病生而歸咎於神天乎善攝生者薄滋味省思慮節嗜慾戒喜怒惜元氣簡言語輕得失破憂阻除妄想遠好惡收視聽勤內固不勞神不勞形神形既安病患何由而致也故善養性者先饑而食食勿令飽先渴而飲飲勿令過食欲數而少不欲頻而多蓋飽中饑饑中飽飽則傷肺饑則傷氣若食飽不得便卧即生百病

凡熱食有汗勿當風發瘡病頭痛目澀多睡

夜不可多食

卧不可有邪風

凡食訖溫水漱口令人無齒疾口臭

汙出時不可扇生偏枯 勿向西北大小便

勿忍大小便令人成膝勞冷痺痛

勿向星辰日月神堂廟宇大小便

夜行勿歌唱大叫

一日之忌暮勿飽食

一月之忌晦勿大醉

一歲之忌暮勿遠行

終身之忌勿燃燈房事 服藥千朝不若獨眠一宿
如本命日及父母本命日不食本命所屬肉

凡人坐必要端坐使正其心

凡人立必要正立使直其身

立不可久立傷骨 坐不可久坐傷血

行不可久行傷筋

卧不可久卧傷氣

視不可久視傷神

食飽勿洗頭生風疾

如患目赤病切忌房事不然令人生內障

沐浴勿當風腠理百竅皆開切忌邪風易入

不可登高履峻奔走車馬氣亂神驚鬼飛散

大風大雨大寒大熱不可出入妄為

口勿吹燈火損氣 凡日光射勿凝視損人目

勿望遠極目觀損眼力 坐卧勿當風濕地

夜勿燃燈睡鬼魄不守 書勿睡損元氣

食勿言寢勿語恐傷氣 凡遇神堂廟宇勿得輒入

凡遇風雨雷電必須閉門端坐焚香恐有諸神過怒不可暴怒生氣疾惡瘡

遠唾不如近唾近唾不如不唾

虎豹皮不可近肉鋪損人目

避色如避箭避風如避讎莫喫空心茶少食申後粥古人有云入廣者朝不可虛暮不可實然不獨廣凡早皆忌空腹

古人云爛煮麵軟煮肉少飲酒獨自宿

古人平日起居而攝養今人待老而保生蓋無益凡夜卧兩手摩令熱揉眼永無眼疾

凡夜卧兩手摩令熱摩面不生瘡黑

一呵十搓一搓十摩久而行之皺少顏多

凡清旦以熱水洗目平日無眼疾

凡清旦刷牙不如夜刷牙齒疾不生

凡清旦塩刷牙平日無齒疾

凡夜卧披髮梳百通平日頭風少

凡夜卧濯足而卧四肢無冷疾

盛熱來不可冷水洗面生目疾

凡枯木大樹下久陰濕地不可久坐恐陰氣觸人
立秋日不可澡浴令人皮膚龜燥因生白屑

常默元氣不傷

少思慧燭內光

不怒百神安暢

不惱心地清涼

樂不可極愁不可縱

妊娠食忌



推娘子看鮑魚孔雀



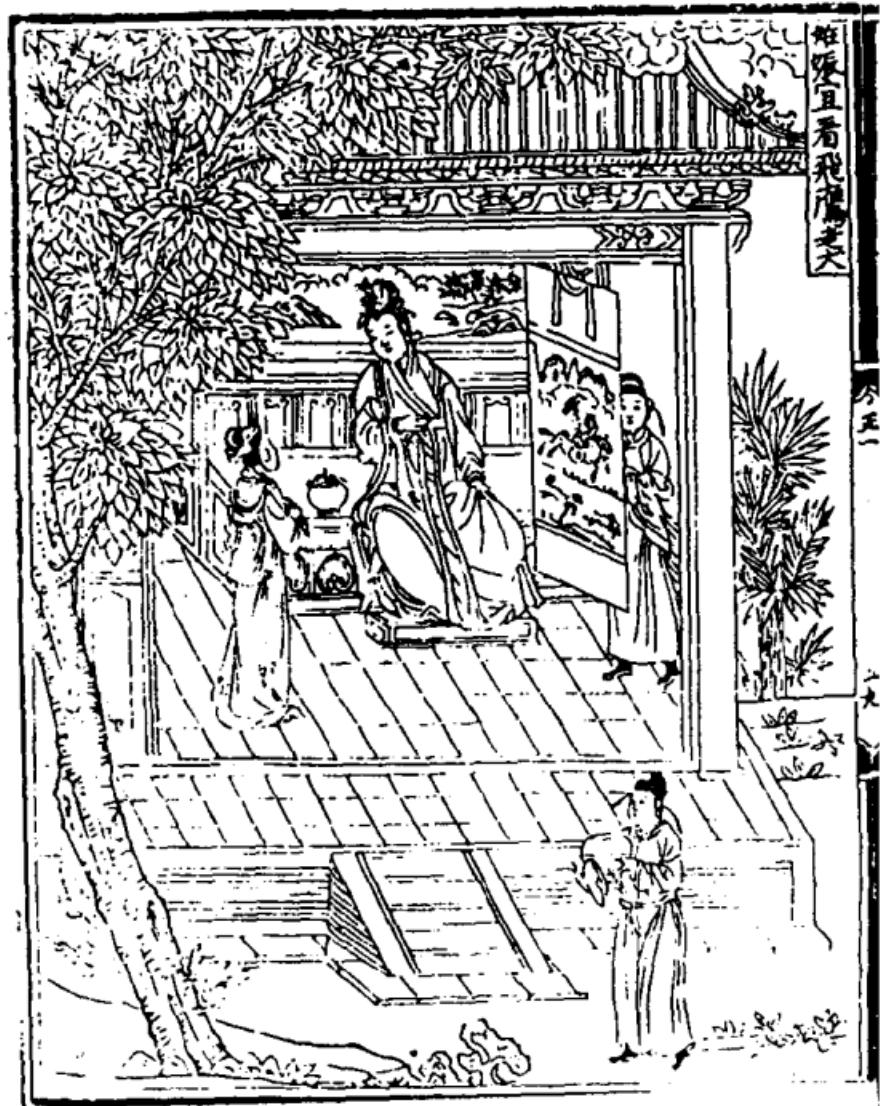
姪媛宜看珠玉



大老鷹飛看且張

今五

二九



妊娠食忌

上古聖人有胎教之法古者婦人妊子寢不側坐不
邊立不蹕不食邪味割不正不食席不正不坐目不
視邪色耳不聽淫聲夜則令瞽誦詩道正事如此則
生子形容端正才過人矣故太任生文王聰明聖哲
聞一而知百皆胎教之能也聖人多感生妊娠故忌
見喪孝破體殘疾貧窮之人宜見賢良喜慶美麗之事
欲子多智觀看鯉魚孔雀欲子美麗觀看珍珠美玉欲子雄壯觀看飛鷹走犬如此善惡猶感况飲食
不知避忌乎

妊娠所忌

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恥

食鷄肉糯米令子生寸白虫

食雀肉豆醬令子面生黑黯

食鼈肉令子項短 食驢肉令子延月

食冰漿絕產 食驃肉令子難產

乳母食忌



乳母食忌

凡生子擇於諸母必求其年壯無疾病慈善性質寬裕溫良詳雅寡言者使為乳母子在於母資乳以養亦大人之飲食也善惡相習况乳食不遂母性若子有病無病亦在乳母之慎口如飲食不知避忌倘不慎行貪爽口而忘身適性致疾使子受患是母令子生病矣

乳母雜忌

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痢

毋不欲多怒怒則氣逆乳之令子顛狂

毋不欲醉醉則發陽乳之令子身熱腹滿

毋若吐時則中虛乳之令子虛羸

毋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瘠交脰不能行

毋勿太飽乳之

毋勿太飢乳之

毋勿太熱乳之

子有瀉痢腹痛夜啼疾

乳母忌食寒涼發病之物

子有積熱驚風瘡瘍

乳母忌食濕熱動風之物

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

凡初生兒時

以未啼之前用黃連浸汁調朱砂少許微抹口內
去胎熱邪氣令瘡疹稀少

凡初生兒時

用荊芥黃連熬水入野牙猪膽汁少許洗兒在後
雖生班疹惡瘡終當稀少

凡小兒未生瘡疹時

用臘月兔頭并毛骨同水煎湯洗兒除熱去毒能
令班疹諸瘡不生雖有亦稀少

凡小兒未生班疹時

以黑子母驢乳令飲之及長不生瘡痏諸毒如生
者亦稀少仍治小兒心熱風癎

飲酒辭邑



飲酒避忌

酒味苦甘辛大熱有毒主行藥勢殺百邪去惡氣通血脉厚腸胃潤肌膚消憂愁少飲尤佳多飲傷神損壽易人本性其毒甚也醉飲過度喪生之源

飲酒不欲使多知其過多速吐之為佳不爾成痰疾醉勿酩酊大醉即終身百病不除

酒不可久飲恐腐爛腸胃清髓蒸筋

醉不可當風卟生風疾 醉不可向陽卟令人發狂

醉不可令人扇生偏枯 醉不可露卟生冷渾

醉而出汗當風為漏風 醉不可卧乘穰生癩疾

醉不可強食嗔怒生癰疽

醉不可走馬及跳躡傷筋骨

醉不可接房事小者面生點欬嗽大者傷臟澼痔疾

醉不可冷水洗面生瘡 醉醒不可再投損後又損

醉不可高呼大怒令人生氣疾

晦勿大醉忌月空 醉不可飲酪水成嘔病

醉不可便卧面生瘡廌內生積聚

大醉勿燃燈叫恐鬼鬼飛揚不守

醉不可飲冷漿水失聲成尸壘

飲酒酒漿照不見人影勿飲

醉不可忍小便成癃閉膝勞冷痺

空心飲酒醉必嘔吐

醉不可忍大便生腸澼痔

酒忌諸甜物

酒醉不可食猪肉生風

醉不可強舉力傷筋損力

飲酒時大不可食猪羊腦大損人煉真之士尤宜忌

酒醉不可當風乘涼露脚多生脚氣

醉不可卧濕地傷筋骨生冷痺痛

醉不可潔浴多生眼目之疾

如患眼疾人切忌醉酒食蒜

聚珍典故



聚珍異饌

馬思答吉湯

補益溫中順氣

羊肉一腳子卸成事件草果五箇官桂二錢

回回豆子半升搗碎去皮

右件一同熬成湯濾淨下熟回回豆子二合香
粳米一升馬思答吉一錢鹽少許調和勻下

事件肉芫荽葉

大麥湯

溫中下氣壯脾胃止煩渴破冷氣去腹脹

羊肉 一脚步子卸成事件草果 五箇

大麥仁 二升滾水淘洗淨
微煑熟

右件熬成湯瀘淨下大麥仁熬熟益少許調和令勻
下事件肉

八兒不湯 係西天茶飯名

補中下氣寬宵膈

羊肉 一脚步子卸成事件草果 五箇

回回豆子 半升搗碎去皮蘿蔔二箇

右件一同熬成湯瀘淨湯內下羊肉切如色數大熟
蘿蔔切如色數大咱夫蘭一錢薑黃二錢胡椒二錢

哈昔泥半錢芫荽葉鹽少許調和勻對香梗米乾飯
食之入醋少許

沙乞某兒湯

補中下氣和脾胃

羊肉 一脚子 卸成事件 草果 五箇

回回豆子 半升 捣碎去皮 沙乞某兒

五箇
係蔓菁

右件一同熬成湯濾淨下熟回回豆子二合香梗米
一升熟沙乞某兒切如色數大下事件肉鹽少許調
和令勻

苦豆湯

補下元理腰膝溫中順氣

羊肉 一脚子 卸成事件件 草果 五箇

苦豆 一兩

葫蘆巴 係

右件一同熬成湯瀝淨下河西瓦麻食或米心餌子
哈昔泥半錢益少許調和

木瓜湯

補中順氣治腰膝疼痛脚氣不仁

羊肉 一腳子 卸成事件件 草果 五箇

回回豆子 半升搗碎去皮

右件一同熬成湯瀝淨下香粳米一升熟回回豆子
二合肉獐兒木瓜二斤取汁沙糖四兩鹽少許調和

或下事件肉

鹿頭湯

補益止煩渴治脚膝疼痛

鹿頭蹄一付退洗淨却作塊

右件用哈昔泥豆子大研如泥與鹿頭蹄肉同拌勻
用回回小油四兩同炒入滾水熬令軟下胡椒三錢
哈昔泥二錢薑撥一錢牛奶奶一盞生薑汁一合鹽
少許調和一法用鹿尾取汁入薑末鹽同調和

松黃湯

補中益氣壯筋骨

羊肉 一脚步子 卸成事件 草果 五箇

回回豆子 半升 揣碎 去皮

右件同熬成湯濾淨熟羊宵子一箇切作色數大松黃汁二合生薑汁半合一同下炒葱鹽醋芫荽葉調和勻對經捲兒食之

杪湯

補中益氣建脾胃

羊肉 一脚步子 卸成事件 草果 五箇

回回豆子 半升
去皮

右件同熬成湯濾淨熟乾羊宵子一箇切片杪三升白菜或暮麻菜一同下鍋鹽調和勻

大麥筭子粉

補中益氣建脾胃

羊肉

一 脚子 卸成事件

草果

五箇

凹凹豆子

半升
去皮

右件同熬成湯瀝淨大麥粉三斤豆粉一斤同作粉

羊肉炒細乞馬生薑汁二合芫荽葉鹽醋調和

大麥片粉

補中益氣建脾胃

羊肉

一 脚子 卸成事件

草果

五箇

良薑

二錢

右件同熬成湯瀝淨下羊肝醬取清汁胡椒五錢熟
羊肉切作甲葉糟薑二兩爪薑一兩切如甲葉鹽醋
羊肉精作甲葉糟薑二兩爪薑一兩切如甲葉鹽醋

調和或渾汁亦可

糯米粉搗粉

補中益氣

羊肉一脚子卸成事件草果

五箇良薑二錢

右件同熬成湯濾淨用羊肝醬熬取清汁下胡椒五
錢糯米粉三斤與豆粉一斤同作搗粉羊肉切細乞
馬入鹽醋調和渾汁亦可

河豚羹

補中益氣

羊肉一脚子卸成事件草果

五箇

右件同熬成湯濾淨用羊肉切細乞馬陳皮五錢去
白葱二兩細切料物二錢鹽醬拌餡兒皮用白麵三
斤作河拖小油燂熟下湯內入鹽調和或清汁亦可

阿藜湯

補中益氣

羊肉一腳子卸成事件件草果

立箇

良薑

二錢

右件同熬成湯濾淨下羊肝醬同取清汁八胡椒五
錢另羊肉切片羊尾子一箇羊舌一箇羊腰子一付
各切甲葉磨荪二兩白菜一同下清汁鹽醋調和

鷄頭粉雀舌餌子

補中益精氣

羊肉一腳子卸成事件件草果五箇

凹凹豆子半升搗碎去皮

右件同熬成湯瀝淨用鷄頭粉二斤豆粉一斤同和
切作餌子羊肉切細乞馬生薑汁一合炒葱調和

鷄頭粉血粉

補中益精氣

羊肉一腳子卸成事件件草果五箇

凹凹豆子半升搗碎去皮

右件同熬成湯瀝淨用鷄頭粉二斤豆粉一斤羊血

和作搗粉羊肉切細乞馬炒葱醋一同調和

鷄頭粉搗麵

補中益精氣

羊肉

一腳子却成事件

草果 五箇

圓圓豆子

半升搗碎去皮

右件同熬成湯瀝淨用鷄頭粉二斤豆粉一斤白麵一斤同作麵羊肉切片兒乞馬入炒葱醋一同調和
鷄頭粉搗粉

補中益精氣

羊肉

一腳子却成事件

草果

五箇

良薑 二錢

右件同熬成湯濾淨用羊肝醬同取清汁入胡椒一
兩次用鷄頭粉二斤豆粉一斤同作搗粉羊肉切細
乞馬下鹽醋調和

鷄頭粉餛鈍

補中益氣

羊肉一腳子卸成事件件草果五箇

回回豆子半升搗碎去皮

右件同熬成湯濾淨用羊肉切作餡下陳皮一錢去
白生薑一錢細切五味和勻次用鷄頭粉二斤豆粉
一斤作枕頭餛鈍湯內下香粳米一升熟回回豆子

二合生薑汁二合木瓜汁一合同炒葱鹽勻調和

雜羹

補中益氣

羊肉

一斤子却事件件

草果

五箇

圓圓豆子

半升搗碎去皮

右件同熬成湯瀝淨羊頭洗淨二箇羊肚肺各二具
羊白血雙腸兒一付並煮熟切次用豆粉三斤作粉
磨菰半斤杏泥半斤胡椒一兩入青菜芫荽必葱鹽
醋調和

葷素羹

補中益氣

羊肉一腳子却成事件草果

五箇

田回豆子半升搗碎去皮

右件同熬成湯濾淨豆粉三斤作片粉精羊肉切條
道乞馬山藥一斤糟薑二塊瓜薑一塊乳餅一箇胡
蘿蔔一箇磨赤半斤生薑四兩各切鷄子十箇打煎
餅切用麻泥一斤杏泥半斤同炒葱鹽醋調和

珍珠粉

補中益氣

羊肉一腳子却成事件草果

五箇

回回豆子 半升搗碎去皮

右件同熬成湯瀝淨羊肉切乞馬心肝肚肺各一具
生薑二兩糟薑四兩瓜蘿一兩胡蘿蔔十箇山藥一
斤乳餅一箇鷄子十箇作煎餅各切次用麻泥一斤
同炒葱鹽醋調和

黃湯

補中益氣

羊肉 一胖子 離成事件草果 五箇

回回豆子 半升搗碎去皮

右件同熬成湯瀝淨下熟回回豆子二合香粳米一

升胡蘿蔔五箇切用羊後腳肉丸肉彈兒肋枝一箇
切寸金薑黃三錢薑末五錢咱夫蘭一錢芫荽葉同
鹽醋調和

三下鍋

補中益氣

羊肉一腳子卸成事件件草果五箇良薑二錢

右件同熬成湯濾淨用羊後腳肉丸肉彈兒丁頭餅
子羊肉指凹處食胡椒一兩同鹽醋調和

葵菜羹

順氣治癃閉不通性寒不可多食今與諸物同製

造其性稍溫

羊肉一腳子即成事件

草果

五箇

良薑

二錢

右件同熬成湯熟羊肚肺各一具切磨菰半斤切胡
椒五錢白麵一斤拌鷄爪麵下葵菜炒葱鹽醋調和

菰子湯

性寒主消渴利水道

羊肉一腳子即成事件

草果

五箇

右件同熬成湯瀝淨用菰子六箇去穰皮切掠熟羊
肉切片生薑汁半合白麵二兩作麵絲同炒葱鹽醋調

和

團魚湯

主傷中益氣補不足

羊肉 一腳子 卸成事件 草果 五箇

右件熬成湯濾淨團魚五六箇煮熟去皮骨切作塊
用麵二兩作麵絲生薑汁一合胡椒一兩同炒葱鹽
醋調和

盞蒸

補中益氣

擣羊背皮或羊肉 三腳子 卸成事件 草果 五箇

良薑 二錢 陳皮 二錢 小椒 二錢

右件用杏泥一斤松黃二合生薑汁二合同炒葱搗五味調勻入盞內蒸令軟熟對經捲兒食之

臺苗羹

補中益氣

羊肉 一腳子 卸成事件件草果

五箇良薑 二錢

右件熬成湯濾淨用羊肝下醬取清汁豆粉五斤作粉乳餅一箇山藥一斤胡蘿蔔十箇羊尾子一箇羊肉等各切細入臺子菜蓮菜胡椒一兩鹽醋調和

熊湯

治風痺不仁脚氣

熊肉 二脚子煮熟切塊
草果 三箇

右件用胡椒三錢哈昔泥一錢薑黃二錢縮砂二錢
咱夫蘭一錢葱鹽醬一同調和

鯉魚湯

治黃疸止渴安胎有宿瘕者不可食之

大新鯉魚 十頭去鱗肚洗淨 小椒末 五錢

右件用芫荽末五錢葱二兩切酒少許鹽一同淹拌
清汁內下魚次下胡椒末五錢生薑末三錢草撥末
三錢鹽醋調和

炒狼湯

古本草不載狼肉今云性熱治虛弱然食之未聞
有毒今製用料物以助其味暖五藏溫中

狼肉一腳子卸成事件 草果三箇 胡椒五錢

哈昔泥一錢 草撥二錢 縮砂二錢 薑黃二錢

咱夫蘭一錢

右件熬成湯用葱醬鹽醋一同調和

圍像

補益五藏

羊肉

一腳子熟細切

煮

羊尾子

二箇熟細切

藕二枝

蒲筍二斤

黃瓜五箇

生薑半斤

乳餅二箇

糟薑四兩

瓜薑半斤

鷄子一十箇

煎作餅

磨菰一斤

蔓菁菜 茼蒿各切條道

右件用好肉湯調麻泥二斤薑末半斤同炒葱鹽醋
調和對胡餅食之

春盤麵

補中益氣

白麵六斤

切細麵羊 肉二

腳子煮熟

切條道乞馬

羊肚肺各一箇

煮熟切鷄子五箇煎作餅裁

搗

生薑四兩

切

薤黃半斤

磨菰四兩

臺子菜

蓼牙

胭脂

右件用清汁下胡椒一兩鹽醋調和

皂羹麵

補中益氣

白麵

六斤切細麵羊宵子二箇退洗淨煮熟
切如色數塊

右件用紅麵三錢淹拌熬令軟同入清汁內下胡椒
一兩鹽醋調和

山藥麵

補虛羸益元氣

白麵

六斤鷄子十箇生薑汁二合豆粉四兩
取白

右件用山藥三斤煮熟研泥同和麵羊肉二脚子切

丁頭乞馬用好肉湯下炒葱鹽調和

掛麵

補中益氣

羊肉 一脚子切細乞馬

掛麵

六斤磨菰半斤洗淨切

鷄子 五箇煎作餅

糟薑

一兩切

瓜薑

一兩切

右件用清汁下胡椒一兩鹽醋調和

經帶麵

補中益氣

羊肉 一胖子炒焦肉乞馬

磨菰

半斤洗淨切

右件用清汁下胡椒一兩鹽醋調和

羊皮麵

補中益氣

羊皮

二箇持洗淨煮軟羊舌二箇熟

羊腰子

四箇熟各切如甲葉磨菰一箇洗净糟薑四兩各切如甲葉

右件用好肉釀湯或清汁下胡椒一兩鹽醋調和

充充麻食係手撤麵

補中益氣

白麵

六斤作充充麻食羊肉一腳子炒焦
肉乞馬

右件用好肉湯下炒葱調和勻下蒜酪香菜末

細水滑綃邊水滑一同

補中益氣

白麵

六斤作水滑

羊肉

二脚子炒焦肉
牛馬

鷄兒

一箇熟切絲

磨菰

半斤洗淨切

右件用清汁下胡椒一兩鹽醋調和

水龍餅子

補中益氣

羊肉

二脚子熟切作乞馬

白麵

六斤切作
錢眼餅子

鷄子

十箇

山藥

一斤糟薑

四兩

胡蘿蔔

五箇

瓜薹

二兩各切細

三色彈兒

內二色

肉粉鷄子彈兒外

右件用清汁下胡椒二兩鹽醋調和

馬乞係手提麪或糯米粉鷄頭粉亦可

補中益氣

白麵

六斤作馬乞
羊肉二脚子熟切乞馬

右件用好肉湯炒葱醋鹽一同調和

猢羅脫因

係畏兀兒茶飯

補中益氣

白麵

六斤和接
作錢樣
羊肉二脚子熟切
羊舌二箇熟切

山藥

一斤
磨菰半斤
胡蘿蔔五箇
糟薑四兩
切

右件用好醃肉湯同下炒葱醋調和

乞馬粥

補脾胃益氣力

羊肉

一斤子脚成事件
熟成湯凈

梁米

二升淘洗淨

右件用精肉切碎乞馬先將米下湯內次下乞馬米
葱鹽熬成粥或下圓米或折米或渴米皆可

湯粥

補脾胃益胃氣

羊肉

一脚子卸成事件

右件熬成湯濾淨次下粱米二升作粥熟下米葱鹽
或下圓米渴米折米皆可

粱米淡粥

補中益氣

粱米二升

右先將水滾過澄清濾淨次將米淘洗三五遍熬成
粥或下圓米渴米折米皆可

河西米湯粥

補中益氣

羊肉一脚子卸成事件 河西米二升

右熬成湯濾淨下河西米淘洗淨次下細乞馬米葱
鹽同熬成粥或不用乞馬亦可

撒速湯係西天茶飯名

治元藏虛冷腹內冷痛腰脊酸疼

羊肉

兩
頭
蹄
子

草果

四
箇

官桂

三
兩

生薑

半
斤

哈昔泥

如
圓
豆
子
兩
菌
大

右件用水一鐵絡熬成湯於石頭鍋內盛頓下石榴子一片胡椒二兩鹽少許炮石榴子用小油一杓哈昔泥如豌豆一塊炒鵝黃色微黑湯末子油去淨澄清用甲香甘松哈昔泥酥油燒煙薰瓶封貯任意

炙羊心

治心氣驚悸鬱結不樂

羊心一箇帶糸桶咱夫蘭三錢

右件用玫瑰水一盞浸取汁入鹽少許簽子簽羊心
於火上炙將咱夫蘭汁徐徐塗之汁盡為度食之安
寧心氣令人多喜

灸羊腰

治卒患腰眼疼痛者

羊腰一對咱夫蘭一錢

右件用玫瑰水一杓浸取汁入鹽少許簽子簽腰子
火上灸將咱夫蘭汁徐徐塗之汁盡為度食之甚有

効驗

攢鷄兒

肥鷄兒

十箇熟切攢洗淨

生薑汁一合

葱二兩切

薑末

半斤

小椒末

四兩

麵二兩作麵絲

右件用煮鷄兒湯炒葱醋入薑汁調和

炒鷄兒

鷄兒

二十箇打成事件

蘿蔔

二箇切

薑末

羊尾子

如一箇各切

麵

二兩作麵絲

右件用煮鷄兒湯炒葱醋調和

盤兔

兔兒

二箇切作事件

蘿蔔

二箇切

羊尾子

一箇
切片

細料物

二錢

右件用炒葱醋調和下麵絲二兩調和

河西肺

羊肺一箇

五斤
取汁

麵

二斤
打糊

酥油半斤

胡椒

二兩

生薑汁

二合

右件用鹽調和勻灌肺煮熟用汁澆食之

薑黃腱子

羊腱子一箇

然羊肋枝

二箇

截豆粉

一斤

白麵

一斤

咱夫蘭

二錢

梔子

五錢

右件用鹽料物調和捺腱子下小油燂

鼓兒簽子

羊肉五斤羊尾子一箇

細切

鷄子十五箇

生薑二錢

葱二兩陳皮二錢

料物三錢

右件調和勻入羊白腸內煮熟切作鼓樣用豆粉一
斤白麵一斤咱夫蘭一錢梔子三錢取汁同拌鼓兒
簽子入小油碟

帶花羊頭

羊頭三箇

熟切

羊腰子四箇

羊肚肺各一具煮熟切

生薑四兩

糟薑二兩

各切

鷄子五箇作

花樣

蘿蔔三箇作

花樣

右件用好肉湯炒葱鹽醋調和

魚彈兒

大鯉魚

十箇去皮骨頭尾

羊尾子

二箇同剝為泥

生薑

一兩切細

葱

二兩切細

陳皮末

三錢

胡椒末

一兩

哈昔泥

二錢

右件下鹽入魚肉內拌勻丸如彈兒用小油燂

芙蓉鷄

鷄兒

十箇熟攢

羊肚肺

各一具熟切

生薑

四兩切

胡蘿蔔

十箇切

鷄子

二十箇前作餅刻挖樣

赤根芫荽

打摶

胭脂梔子

染杏泥

一斤

右件用好肉湯炒葱醋調和

肉餅兒

精羊肉

十斤去脂膜筋
撻為泥

哈昔泥

三錢

胡椒

二兩

薑撥

一兩

芫荽末

一兩

右件用鹽調和勻捻餅入小油碟

鹽腸

羊苦腸

水洗淨

右件用鹽拌勻風乾入小油碟

腦瓦刺

熟羊宵子

二箇切薄片

鷄子

二十箇熟

右件用諸般生菜一同捲餅

薑黃魚

鯉魚

十箇去皮鱗

白麵

二斤

豆粉

一斤

芫荽末

二兩

右件用鹽料物淹拌過搽魚入小油燂熟用生薑二
兩切絲芫荽葉胭脂染蘿蔔絲炒葱調和

攢鴈

薦

五箇煮熟切攢

薑末

半斤

右用好肉湯炒葱鹽調和

豬頭薑鼓

豬頭

二箇洗淨切塊

陳皮

二錢去白

良薑

二錢

小椒

二錢

官桂

二錢

草果

五箇

小油

一斤

蜜

半斤

右件一同熬成次下芥末炒葱醋鹽調和

蒲黃瓜羹

淨羊肉

十斤黃熟
勿如瓜
蓋小

一兩小椒

一兩蒲黃

半斤

右件用細料物一兩鹽同拌勻

攢羊頭

羊頭

五箇熟
攢

薑末

四兩

胡椒

一兩

右件用好肉湯炒葱鹽醋調和

攢牛蹄

馬蹄熟掌一同

牛蹄

一付熟
攢

薑末

二兩

右件用好肉湯同炒葱鹽調和

細乞思哥

羊肉

一箇子
熟切細

薑

蘿蔔

二箇
切細

熟

羊尾子

一箇熟切

哈夫兒

二錢

右件用好肉湯同炒葱調和

肝生

羊肝

一箇水浸
切細絲

生薑

四兩
切細絲

蘿蔔

二箇切
細絲

香菜蓼子

各二兩
切細絲

右件用鹽醋芥末調和

馬肚盤

馬肚腸

一付
熟切

薑

芥末

半斤

右件將白血灌腸刻花樣澀脾和脂剝心子攢成炒

葱鹽醋芥末調和

煤牒兒

係細項

牒兒

二箇卸成各一節

哈昔泥

一錢

葱

一兩切純

右件用鹽一同淹拌少時入小油煤熟次用咱夫繩

二錢水浸汁下料物芫荽末同攪拌

熬蹄兒

羊蹄

五付黃軟切退洗淨成塊

薑末

一兩

料物

五錢

右件下麵絲炒葱醋鹽調和

熬羊宵子

羊宵子

二箇退毛洗淨成塊軟切作色數塊

薑末

二兩

料物

五錢

右件用好肉湯下麵線炒葱鹽醋調和

魚膾

新鯉魚

五箇去皮骨頭尾

生薑

二兩蘿蔔

二箇

葱

一兩

香菜蓼子

各切如絲
胭脂打摺

右件下芥末炒葱鹽醋調和

紅絲

羊血同白麵

依法煮熟

生薑

四兩蘿蔔

一箇

香菜蓼子

各一兩切細絲

右件用鹽醋芥末調和

燒鴈

燒鵝鵝燒鳴子等一同

鴈

一箇去毛
腸肚淨

羊肚

一箇退洗
淨包鴈

葱

二兩
芫荽末

一兩

右件用鹽同調入鴈腹內燒之

燒水札

水札

十箇
洗淨

芫荽末

一兩
葱

十茎

料物五錢

右件用鹽同拌勻燒或以肥麵包水札就籠內蒸熟亦可或以酥油水和麵包水札入爐鋟內燶熟亦可柳蓋羊

羊
一
口
帶毛

右件於地上作爐三尺深周圍以石燒令通赤用鐵
笆盛羊上用柳子蓋覆土封以熟為度

倉饅頭

羊肉羊脂葱生薑陳皮

各切細

右件入料物鹽醬拌和為餡

鹿筋肪

或做倉饅頭或做皮薄饅頭皆可

鹿筋肪羊尾子

各切細指甲片如生薑陳皮

各切細

右件入料物鹽拌和為餡

茄子饅頭

羊肉羊脂羊尾子葱陳皮

各切細

嫩茄子

去穰

右件同肉作餡却入茄子內蒸下蒜酪香菜末食之

剪花饅頭

羊肉羊脂羊尾子葱陳皮各切細

右件依法入料物鹽醬拌餡包饅頭用剪子剪諸般花樣蒸用胭脂染花

水晶角兒

羊肉羊脂羊尾子葱陳皮生薑各切細

右件入細料物鹽醬拌勻用豆粉作皮包之

酥皮匣子

羊肉羊脂羊尾子葱陳皮生薑

各切細或下水
哈孫係山小根

右件入料物鹽醬拌勻用小油米粉與麵同和作皮

織列角兒

羊肉羊脂羊尾子新韭 各切細

右件入料物鹽醬拌勻白麵作皮鋟上炮熟次用酥油蜜或以葫蘆瓠子作餡亦可

時蘿角兒

羊肉羊脂羊尾子葱陳皮生薑 各切細

右件入料物鹽醬拌勻用白麵蜜與小油拌入鍋內滾水攬熟作皮

天花包子 或作蟹黃亦可 藤花包子一 同

羊肉羊脂羊尾子葱陳皮生薑 各切細

天花 滾水燙熟洗淨切細

右件入料物鹽醬拌餡白麵作薄皮蒸

荷蓮兜子

羊肉

三斤子羊尾子二箇

雞頭仁八兩切

松黃

八兩八擔仁四兩

磨菰八兩杏泥一斤

胡桃仁

八兩必思答仁四兩

胭脂一兩

袍子

四錢小油二斤生薑八兩豆粉四斤

山藥

二斤鷄子三十箇

羊肚肺各二付苦腸一付

葱

四兩醋半瓶

芫荽葉

右件用鹽醬五味調和勻豆粉作皮入盞內蒸用松
黃汁澆食

黑子兒燒餅

白麵五斤牛妹子二升酥油一斤黑子兒一兩
微炒

右件用鹽減少許同和麵作燒餅

牛妹子燒餅

白麵二斤牛妹子二升酥油一斤茴香一兩
微炒

右件用鹽減少許同和麵作燒餅

鉢餅

經捲先一同

白麵十斤小油一斤小椒一兩
炒去汗茴香一兩
炒

右件隔宿用酵子鹽減溫水一同和麵次日入麵接肥再和成麵每斤作二箇入籠內蒸

頗兒必湯

即羊辟膝骨

主男女虛勞寒症羸瘦陰氣不足利血脉益經氣

頗兒必

三四十箇水洗淨

右件用水一鐵絡同熬四分中熬取一分澄瀘淨去油去滓再凝定如欲食任意多少

夫哈訥關列孫

治五勞七傷藏氣虛冷常服補中益氣

羊後腳一箇

去筋膜切碎

右件用淨鍋內乾燼熟令蓋封閉不透氣後用淨布

绞絀取汁

飲膳正要卷第一