

<<饮食须知>>

图书基本信息

书名：<<饮食须知>>

13位ISBN编号：9787101082395

10位ISBN编号：7101082394

出版时间：2011-11

出版时间：中华书局

作者：钱超尘 主编,[元]贾铭 撰,张如青 丁媛 评注

页数：252

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<饮食须知>>

内容概要

饮食宜忌的专著——

本书是享寿105岁的元代养生家贾铭向明代皇帝朱元璋所进献的养生之著，全书分八卷，将人类常用食物分为水火、谷、菜、果、味（调味品）、鱼、禽、兽八类，介绍了360种食物，重点不是论述食物的功用，而是详述这些食物的性味、相宜、相忌、相反、相杀的关系，过食某种食物导致的病症与危害，有毒食物的形态特征与解毒的方法等等，书中有传承前代古书的记载，也有亲身实践获得的知识与经验，是一部颇具特色的专论饮食宜忌的养生专著。

<<饮食须知>>

书籍目录

出版说明总序前言序卷一水火卷二谷类卷三菜类卷四果类卷五味类卷六鱼类卷七禽类卷八兽类附录《饮食须知》食物药物相配禁忌表

<<饮食须知>>

章节摘录

【译文】 方诸水味甘，性寒。

又称明水。

方诸是以铜与锡各半铸造而成的，称作鉴燧之剂。

不是蚌壳也不是金石。

将方诸摩热，置于月下，向月承露取水，获得露水二三合，像朝露一样。

千里水就是远道而来的活水。

从西而来的，称作东流水，味甘，性平。

顺流水，其性顺遂，往下流。

急流水，其性急速而下行。

逆流水，其性回澜倒逆而上行。

劳水，就是扬泛水，又称作甘澜水。

此水制法取用流动的水二斗，放置于大盆中，用水杓舀水，高扬倾倒千万遍，水面有沸珠似的小水泡相聚集，这就是劳水，可取用此水煎药。

因为一般流水味咸而质重，捞扬以后则转变为味甘质轻。

井水味有甘、淡、咸的不同，性凉。

凡是井水从远距离的地脉中来的，属上好的井水。

如果城市中人家稠密，沟渠里的污水掺杂进入井中的，不可饮用。

必须煮沸后再澄清，等到水中杂质沉淀，然后可取上层清水饮用。

如果雨天井水混浊，需将桃仁、杏仁捣烂，连汁一起投入井水中搅拌均匀，过一段时间后，水就清澈了。

《易经》中说：井泥不食。

要谨慎啊！

凡水井用黑铅做底的，能够清净水质，化散结滞，人饮用此水不会生病。

如果用朱砂镇压井底的，饮用此水则会使人长寿。

清晨第一次汲取的井水称为井华水，取义道教天一真气上浮于井水表面，用此水可煎煮滋阴汤剂，或烧炼丹药。

阿地的井水味甘而兼咸，气清而质重。

节气水一年中有二十四节气，一个节气主半个月时间，水的气、味会随着时间而变迁。

自然界天地气候相互感应，不受疆域划分限制。

正月初一至十二日，可以一日主一月。

每天清晨取初汲水，即井华水，用瓶盛，秤分量轻重，分量重的则预示此月雨水多，分量轻的则预示此月雨水少。

立春、清明二节气日贮藏的水叫做神水，适宜用来制作丸、散、药酒，做成后久藏不坏。

谷雨日取长江水为良，用来制酒，储存日久，酒色紫红，酒味清醇。

端午日午时取水，合制丹药、丸药有疗效。

五月五日午时有雨的话，赶紧砍伐竹竿，竹竿中必定有神水，可从竹竿中沥取此水，用来制药。

小满、芒种、白露三节气日以内的水都有毒，用此三天的水来制药、酿酒醋及制作一切食物，都容易败坏。

人饮用了此三天的水也会患脾胃疾病。

立秋日五更时汲取井华水，家里人无论长幼，各饮一杯，可预防疟痢百病。

寒露、冬至、小寒、大寒四节气日及腊日的水，适宜浸泡制作滋补的丹药、丸药及药酒，功效等同雪水。

山岩泉水味甘，性寒。

凡有黑土、毒石、恶草在山岩上的不用。

瀑涌激湍的山泉水，饮用后使人患颈部疾病。

<<饮食须知>>

以前在浔阳，忽然有一天，城中死了数百匹马，询问后得知，是因为雨水冲泻出山谷中的蛇虫毒水，马饮此水而死亡。

乳穴水味甘，性温。

秤此水分量，比其他水重，煎煮此水，有好似盐花结晶现象出现。

这是真正的乳穴液。

此水取用饮服功效与钟乳石相同。

山中有玉就会草木滋润，近山的人也多长寿，这都是玉石所生津液的功效所导致。

.....

<<饮食须知>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>