

## <<饮食须知>>

### 图书基本信息

书名：<<饮食须知>>

13位ISBN编号：9787806289419

10位ISBN编号：7806289410

出版时间：2005-9

出版时间：吉林摄影出版社

作者：[明]万全/[元]贾铭

页数：280

字数：179000

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

贾铭，元末明初人，祖籍浙江海宁，号华山老人。

曾经在元朝做官为万户。

入明后，年龄已过百岁。

明太祖朱元璋召见他，询问颐养和长寿之道。

贾铭回答说：必须谨慎地对待饮食。

并把自己的作品《饮食须知》献给朱元璋。

卒年一百零六岁。

有《饮食须知》等作传世。

《饮食须知》共分为水火、谷类、菜类、果类、味类、鱼类、禽类、兽类8个部分，359种饮料和食物。

其要旨是指出所收入的每种饮料和食物的味道、性能和食用方法，特别指出它们对人体健康的损益，与各种疾病的关系，以及食物间搭配的相反相忌。

对人们选择和调配食物的品种，对于养生益寿，不失为可供借鉴的宝贵遗产。

但书中也有少量不符合现代科学甚至带有迷信色彩的内容，读者在阅读时应予以辨别。

## &lt;&lt;饮食须知&gt;&gt;

## 书籍目录

自序卷一 水火 天雨水（附劳水） 立春节雨水 梅雨水 液雨水 腊雪水 冰 露水 半天河水 屋漏水（附檐下水） 冬霜 冰雹水 方诸水 千里水（附诸流水 劳水） 井水（附阿井水） 节气水 山岩泉水 乳穴水 温泉（附朱砂泉 岩石泉） 海水（附盐卤） 古冢中水（附粮罍中水） 地浆 浆水 齏水 甑气水 熟汤 生熟汤 诸水有毒 水中有赤脉 燧火（附五火） 桑柴火 灶下灰火 艾火（附八木火） 卷二 谷类 粳米 糯米 稷米 黍米 蜀黍（玉蜀黍） 粟米 秫米 稗子米（附穆子米） 芮米（附狼尾草米 蒯草米 东墙子米 蓬草子米 筛草子米 菰米） 藜米（附枇糠） 大麦 小麦（附面 麸 曲面筋） 荞麦 若荞麦 扩麦 雀麦 胡麻 白脂麻 亚麻 大麻子仁 黑大豆（附小黑豆） 黄大豆（附小青豆） 赤豆 赤小豆 绿豆 扁豆 蚕豆 云南豆 豇豆 豌豆（附薇） 御米 薏苡仁 蕨粉卷三 菜类卷四 果类卷五 味类卷六 鱼类卷七 禽类卷八 兽类

## <<饮食须知>>

### 章节摘录

书摘【原文】 梅雨水，味甘性平。

芒种后逢壬为入梅，小暑后逢壬为出梅，须淬人火炭解毒。

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。

浣垢如灰汁；人梅叶煎汤洗衣霉，其斑乃脱。

P2【译文】 梅雨水，味甘性平。

芒种以后逢壬日就是入梅，小暑后逢壬日就是出梅。

这个期间下的雨，称之为梅雨，这种雨水被称为梅雨水。

梅雨水有毒，必须浸入烧红的火炭才能解毒。

用来做酱，酱很容易就熟了；沾到衣服上，衣服很容易就烂了。

人感受其气就会生病，物品感受其气就会生霉。

特别忌讳的是用这种水来做酒做醋。

用它来洗濯污垢，就像用灰汁擦洗。

如果放一些梅树的叶子煎汤洗涤衣服上的霉斑，那霉斑很容易就脱掉了。

P3

<<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>