

氣功養生是中華民族的寶貴文化遺產，具有獨特的理論、方法和效用，蘊含人體科學的未知領域，在國內外產生廣泛的影響。本書特聘專家從歷代一千餘種有關古籍中選出五十餘種，囊括各時期各派別學說和經驗的精華。

氣功・養生叢書

食憲鴻秘

〔清〕朱尊彝 撰



氣功·養生叢書
馬濟人主編

食憲鴻秘

上海古籍出版社

氣功·養生叢書
食 療 鴻 秘
(清)朱彝尊撰

上海古籍出版社出版

(上海瑞金二路272號)

經售處：上海發行所發行，上海古籍印刷廠印刷

開本：187×109 印張：8.75

1990年7月第1次印刷

7-5325-0835-8

ISBN 7-5325-0835-8

R·27 定價：3.55 元

出版說明

氣功、養生的理論和方法，是中國傳統醫學的一個組成部份，也是中國民族文化中的一份寶貴遺產。它源遠流長，在二千多年前的醫學著作及其它著作中已有記載，以後更形成了大量的文獻資料，創立了各種門類的功法，豐富了中國的醫學理論，為人們的醫療、保健事業作出了積極的貢獻。近三十餘年，氣功養生科學在醫學、養生學、人體科學和其它科研領域日漸廣泛的應用，引起了國內外各界人士的關注。

隨着我國氣功修養、保健、治療的普及和發展，國際「氣功熱」興起，廣大的氣功臨床、教學、科研工作者，醫學院校的專業師生，氣功受益者、愛好者都迫切希望在對氣功有所瞭解的基礎上，多掌握一些傳統氣功、養生的知識，系統地選讀一些古代有代表性的氣功、養生著作。為此，我社特選編出版這套《氣功、養生叢書》，由上海市氣功研究所文獻情報研究室主任、副研究員馬濟人主編，並撰寫各書題解。

二
這套叢書從一千數百種氣功養生古籍中精選出有代表性的著作五十餘種，以實用性為主，兼顧系統性。用較好的版本影印出版。

上海古籍出版社 一九八九年四月

題 解

《食憲鴻秘》二卷，清朱彝尊編撰，飲食譜。

朱彝尊（公元一六二九—一七〇九年）字錫鬯，號竹垞。浙江秀水（今嘉興市）人。康熙十八年（一六七九年）舉博學鴻詞科，授官檢討，曾充日講起居注官，入直南書房，參與撰修《明史》，多所建議。初以詩詞古文名，中年以後，肆力於經史之學。著作有《經義考》、《曝書亭集》等多種。

《食憲鴻秘》是一部介紹各類食品加工、調配、烹飪的專著。上、下二卷。全書以《食憲總論》為首，論飲食宜忌，下列飲之屬、飯之屬、粉之屬、粥之屬、餌之屬、醬之屬、蔬之屬、伏薑、果之屬、魚之屬、蟹、禽之屬、卵之屬、肉之屬、香之屬等，並將汪拂雲所錄食譜一併付梓，附於書尾。食譜在古代是極少見的。而朱彝尊認為製訂食譜，對增加口味，促進食慾，提高飲食衛生將發揮極大的作用，故以名儒身份而從事於本書編撰，並名之為「食憲鴻秘」。

禮經內則多記其註而月令一篇於飲食之
節數言之近世儒雅食單食譜皆列入
專集非逞口腹之欲實造攝術之端也此
編輯自朱竹坡檢討雖佚序文當係先生原
刻今重裝之後之曉者其勿以識小而忽焉

民國己巳冬初固安劉峙猷

漢國編朱弄尊

食憲鴻秘目錄

原書目錄

上卷

食憲總論

飲食宜忌

飲之屬

論水

第一江湖長流宿水

取水藏水法

第二山泉雨水

第三井花水

白滾水

福橘湯

一

一七

一七

一五

一五

一六

一六

一八

一九

一九

三〇

橄欖湯	三〇
杏仁湯	三〇
暗香湯	三一
須問湯	三一
鳳髓湯	三二
芝蔴湯	三二
栢葉湯	三二
乳酪方	三三
奶子茶	三三
杏酪	三四
麻腐	三四
酒	三五
酒酸	三六
飯之屬	三七
論米穀	三七

蒸飯	三
粉之屬	三
粳米粉	三
糯米粉	三
水米粉	三
碓粉	三
黃米粉	四
藕粉	四
雞豆粉	四
栗子粉	四
菱角粉	四
松栢粉	四
山藥粉	四
蕨粉	四
蓮子粉	四

煮麪	四二
麪毒	四二
粥之屬	四三
煮粥	四三
神仙粥	四三
胡麻粥	四三
薏苡粥	四四
山藥粥	四四
芡實粥	四四
蓮子粥	四五
肉粥	四五
羊肉粥	四五
餌之屬	四七
頂酥餅	四七
雪花酥餅	四七

蒸酥餅	四七
薄脆餅	四八
裹餡餅	四八
千層薄脆餅	四九
爐餅	四九
玉露霜	四九
內府玫瑰火餅	五〇
松子海噯幹	五〇
椒鹽餅	五一
糖薄脆	五一
晉府千層油旋烙餅	五二
到口酥	五二
素焦餅	五二
葷焦餅	五三
芋餅	五三

韭餅	五三
光燒餅	五四
豆膏餅	五四
酥油餅	五四
山藥膏	五四
蒙豆糕	五五
八珍糕	五五
栗糕	五五
水明角兒	五五
油缺兒	五六
麪餅	五六
麪脯	五七
嚮麪筋	五七
薰麪筋	五七
餡料	五九

糖滷	五九
製酥油法	五九
乳滴	六〇
閣老餅	六〇
玫瑰餅	六〇
薄荷餅	六一
杞餅	六一
菊餅	六一
山查膏	六二
梨膏	六二
烏甚膏	六二
核桃餅	六三
橙膏	六三
煮蓮肉	六三
蓮子鑲	六四

芡什麻	六四
上清丸	六四
梅蘇丸	六五
蒸裏棕	六五
香茶餅	六六
香茶餅又方	六六
醬之屬	六七
合醬	六七
飛鹽	六七
甜醬	六八
甜醬方	六八
醬油	六九
豆醬油	六九
秘傳醬油方	七〇
甜醬	七〇

一料醬方	七一
糯米醬方	七一
鯤醬	七一
醃肉水	七二
醃雪	七二
芥滷	七三
笋油	七三
神醋	七三
神仙醋	七四
醋方	七四
大麥醋	七五
神仙醋	七五
收醋法	七五
甜糟	七六
製香糟	七七

糟油	七七
糟油又方	七八
製芥辣	七八
梅醬	七八
鹹梅醬	七九
甜梅醬	七九
梅滷	七九
豆豉	八〇
水豆豉	八一
酒豆豉	八一
香豆豉	八二
熟茄豉	八三
燥豆豉	八四
鬆豆	八四
豆腐	八五