

調燮類編卷三

粒食

天生五穀以養人惟秔稻得中和之氣洵安民鎮國之至寶也若滇嶺之粳則性熱惟彼土宜之耳

糯米緩人筋令人多睡其性糯也

糯米性寒作酒則熱糟乃溫平或謂糯米性溫者誤

大麥性平涼助胃氣爲麴勝小麥而無燥熱今人喜小麥而諱言大麥豈知衛生哉 大麥久食多力健行頭髮不白宜人

小麥爲用最廣殆不可缺但新者性熱陳卽平和故以
宿藏爲貴立秋前以蒼耳剉碎同晒收之不蛀秋後卽
生虫矣凡中麴毒漢椒蘿蔔皆可解

蕎麥過春月不宜食能發風動氣

蕎麥多食動風頭眩和猪肉食脫眉髮

麥占四時秋種夏收北方多霜雪麴無毒南方少雪麴
有毒

大豆有黑白青黃褐斑諸色性平炒食極熱煮食甚寒
作湯極冷造醬則平牛食之溫馬食之冷一體之中用

之數變惡五參龍胆綠豆粒粗官綠者皮薄而粉多粒小油綠色者皮厚而粉少若用治病則皮不可去去皮壅氣作枕明目

萊豆湯大水一滾色碧解暑多滾則色濁不堪用矣

芝蔴須夫婦同種方茂生油止可點燈再煎煉成方爲熟油可食初乘熟壓出尙爲生油

豇豆補腎氣每日空心煮食入少鹽有益

扁豆白色者久食頭不白

粥水忌增飯水忌減

言少類卷之三
二
花露傾入飯鍋一角稍閉拌勻座客應咤爲異種然祇
宜於薔薇香櫟桂花三種以其色味俱與穀性相近也
飯得羹而易消且有羹則飯易下古人所以食常居左
羹常居右也

做飯入朴硝在內則自各粒而不相粘

煎鹽盆中能煮飯不攪動則不鹹也

天落水做飯白米變紅紅米變白

仙人粥採何首烏大者不可犯鐵竹刀刮去皮切成片
收起每用五錢砂罐煮爛下白米三合煮粥食之髮黑

體健

乳粥用肥人乳候煮粥半熟去湯下人乳汁代湯煮熟置碗中加入酥油一二錢旋攪甘美大補元氣無酥亦可菊苗粥用甘菊新長嫩須叢生摘來洗淨細切入鹽同米煮粥食之清目寧心

薏苡粥淘淨對配白米煮粥入白糖一二匙食之梅粥收落梅花瓣用雪水煮粥候熟下梅瓣一滾卽起食之能清神思

山藥粥用淮山藥爲末四六分配米煮粥食之甚補下

元

清晨食白粥能暢胃氣生津液

粥內入白湯成淋病粥後飲白湯爲淋爲停濕

麵不宜過水以滾湯候冷代水用之

食麵後當食蘆菔解麵毒不宜食麵湯蓋麵之毒在湯也

煮麵令湯清北方用花鹽南方用糠醋撮

食包子當用醋

餛飩用白麵一斤鹽三錢入水搜和爲餅劑少頃揉百

遍摘爲小塊捍開菜豆粉爲牒四邊要薄下鍋煮時先用湯攪動置竹條在湯內沸頻頻洒水常如魚津樣滾則不破其皮堅而滑

餛飩入香蕈在內不噉

蒸糕須候湯沸漸漸上粉要使湯氣直上不可外洩不可中阻其布宜疎或稻草攤甑中

湯粉皮忌杏仁有則不就索麵亦然

麩夏月易壞用白湯燂過自然如初

老人以牛乳煮粥大補益法用真生牛乳一鍾先將白

言類彙編卷三
四
米作粥煮半熟去少湯入牛乳待煮熟盛碗再加酥一匙服之

新登五穀老人不宜食動一切宿疾

婦人將豆醬與藿同食墮胎食漿粥令子骨瘦不成人
小兒食蕎麥髮落

服大荳末者忌猪肉炒豆與一歲以上十歲以下小兒
食之卽噉猪肉久當壅氣死

造醬用三伏黃道浸豆黃道日拌黃或有蛆用草烏五
七箇切作四片撒上其蛆盡死不卽碎切馬草烏入之

亦可

日未出及日已沒下醬不引蠅子

伏中合醬與麴不生虫

醋宜生用一入鍋則苦

米醋內人炒鹽則不生白衣

紅糟酸入鴨子與酒則甜

麴見肥皂則不就

清飲

藏茶之法十斤一瓶每年燒稻草灰入大桶茶瓶坐桶

中以灰四面填桶瓶上覆灰築實每用撥灰開瓶取茶些少仍覆上灰再無蒸壞次年換灰爲之又法空樓中懸架將茶瓶倒放則不蒸

茶畏日氣宜焙不宜晒

茶品多矣惟嶺南多瘴癘之氣染着草木北人食之往往致疾須待日出山霽霧障收盡收採可也大抵閩廣以南水亦不可輕飲以花拌茶終不脫俗必欲爲之如蓮花茶於日未出時將半含蓮撥開放細茶一撮納滿蓋中以麻皮畧紮令其經宿次早傾出用建紙包茶焙

乾再如前法又將茶葉入別葢中如此者數次取出焙乾用不勝香美

木樨茉莉玫瑰薔薇蘭蕙橘花梔子木香梅花皆可作茶諸花開時摘其半含半放香氣全者量茶葉多少摘花爲伴花多則太香花少則欠香而不盡美三停茶葉一停花始稱如木樨花須去其枝蒂及塵垢虫蟻用磁罐一層花一層茶投間至滿紙箬紮固入鍋隔罐湯煮取出待冷用紙封裹置火上焙乾收用諸花倣此水泉不甘能損茶味山水江水次之雪水梅雨水亦妙藏水

言妙類編卷三
六
壞者燒瓦片投入罈內便解

茶有真味有真香不宜投以襍果如核桃榛栗之類亦可用

茶能止渴消食明目除災人固不可一日無茶然祇宜於飯後過飲則損脾胃

細茶宜人粗茶損人少飲則醒神思多飲則致疾病空心茶去人脂則清晨及飢時俱不可飲茶也晚茶令人不寐有心事者忌之

橘湯橘一片去殼與中白穰膜以皮切細同橘肉搗碎

炒鹽一兩甘草一兩生薑一兩搗汁和勻橙子同法曝乾密封取以點湯服之甚妙

暗香湯梅花將開時清旦摘取半開花頭連蒂置瓶瓶內每一兩重用鹽一兩洒之不可用手漉壞以厚紙數重密封置陰處次年春夏取開先置蜜少許於盞內然後用花二三朵置於中滾湯一泡茶頭自開如生可愛充茶香甚一云蠟點花蕊陰乾如上加汁亦可

天香湯白桂盛開時清晨帶露用杖打下花以布被盛之揀去蒂萼頓在淨器內新盆擣爛加泥榨乾甚收起

每一斤加甘草一兩鹽梅十箇搗爲餅磁罈封固用沸湯點服

茉莉湯將蜜塗在碗中心抹勻不令洋流每於凌晨採摘茉莉花二三十朵將蜜碗蓋花取其香氣薰之午間去花點湯甚香

栢葉湯採嫩栢葉線繫垂掛一大甕中紙糊其口經月可用如未甚乾更閉之至乾取爲末加嫩草色不用甕只密室中亦可但不及甕中者青翠若見風則黃矣此湯可以代茶夜話飲之尤醒睡飲茶多則傷人栢葉湯

甚有益若近栢樹者新採洗淨點湯尤妙

橙湯橙子五十箇乾山藥末一兩甘草末一兩白梅肉四兩共搗爛焙乾捏成餅子白湯用

香櫞湯大者二十箇將內穰以竹刀刮去囊袋並筋收起將皮刮去白細細切碎箴籬熱滾湯中焯一二次榨乾收起入前穰內加炒鹽四兩甘草末一兩檀香三錢沉香末一錢不用亦可白豆仁末二錢和勻用瓶密封可久藏用每以筋挑一二匙充白湯服胸膈脹滿膨氣頓消醒酒化食導痰開鬱妙不可言但勿多用恐傷元

氣

甘菊可餐止黃白二色入藥供茗最良

金銀藤夏月採花供茗味絕香勝且益人釀酒尤良

菊花舒時採莖葉襍黍米釀之至來年重九始熟名菊花酒

桂花玫瑰柑橘木瓜五加皮俱可浸酒藥酒方雖多莫如歸圓爲妙

銅器內不可盛酒過夜

酒中置茄子灰則酒到夜成水