

中外衛生要旨

禮



仁藏

南京中医药大

千祖學藏書



夫飲食男女。人之大欲存焉。卽人之生死係焉。世人皆知男女之事。縱慾必致傷生。亦知飲食之中。縱酒過度。必致戕命乎。至於嗜味。縱口。疾病叢蓄。甘沉溺於其中。而不知警者。往往然矣。蓋病之生也。其機甚微。由積漸而毒始發。迨病之成也。乃歸咎於外感六氣。內傷七情。鮮有悔悟於平日口腹之貪饕者。考之內經曰。飲食入胃。游溢精氣。上輸於脾。脾氣散精。上歸於肺。通調水道。下輸膀胱。水精四佈。諸經并行。是爲無病之人。此言水穀之益人也。今人飲食不節。恣貪厚味。惟恐不及。血沸氣騰。濟以燥毒。清化爲濁。脈道阻澁。不能自行。疾已潛滋矣。况不知畏忌。雖曉以物性。陳說利

害無如美食在前。馨氣當鼻。饑涎莫遏。其可禁乎。而反託詞於腸胃堅厚。福量深宏。縱口圖快一時。積久必爲災害。前哲格言。爽口作疾。厚味屠毒。謂之何哉。或者疑內經曰。精不足者。補之以味。又曰。地食人以五味。則嗜味何傷。不知味有本於天者。有成於人者。穀粟菽麥。有自然冲和之味。有益人補陰之功。此內經所謂本天之味也。若人所爲。皆烹飪偏厚之味。卽致疾傷命之由。安於冲和之味者。心之斂。火之降也。以偏厚之味爲安者。慾之縱。火之勝也。且穀食與肥鮮同進。厚味得穀爲助。其積之也久。寧不長陰火而致虐乎。彼安於厚味者。未之思耳。昔人飲食垂戒箴曰。山野貧賤。淡薄爲常。動作不衰。體健而康。均此同體。我獨苦病。悔悟一萌。塵

開鏡淨。可知茹淡者安。啖厚者危。試觀古今壽登百歲以上者。多出於民間。而身致通顯。家享豐厚者。罕有其人。豈天命定數。獨彼壽而此否乎。又或曰。視養我者均爲我賊。食物固可廢歟。曰。厚不如薄。多不如少。慮患而謹節之。畏危而堅忍之。舉一箸如徹戈矛。不與肉食者同其陷溺。寧負生我之腹。不負生我之天。是亦衛生之一道也。余閱海昌王君士雄所纂隨息居飲食譜。有益於衛生者不淺。爰復將西醫格致衛生之理補入。以備衛生者考察焉。時光緒壬寅冬至日香山鄭官應再序於海上居易山房。

夫天子者天下之望也。由禮官而再承。故稱曰國君。由禮

而後。天子之尊。西魯齊楚。皆主之。而蘇人以禮。禮者。禮也。

禮者。禮也。禮者。禮也。禮者。禮也。禮者。禮也。禮者。禮也。

禮者。禮也。禮者。禮也。禮者。禮也。禮者。禮也。禮者。禮也。

禮者。禮也。禮者。禮也。禮者。禮也。禮者。禮也。禮者。禮也。

禮者。禮也。禮者。禮也。禮者。禮也。禮者。禮也。禮者。禮也。

禮者。禮也。禮者。禮也。禮者。禮也。禮者。禮也。禮者。禮也。

禮者。禮也。禮者。禮也。禮者。禮也。禮者。禮也。禮者。禮也。

隨息居飲食譜目次

水飲第一

天雨水

露水

冬雪水

溪河湖池水

海水

井泉水

附瀝水
煮水法

乳汁

牛乳

馬乳

羊乳

酪酥醍醐

茶

咖啡

初高辣

諸露

酒

酒釀

燒酒

藥酒

淡巴菰

亞片

穀食第二

籼米

秈米

粳米

凍米
炒米

餉

大豆

粟米

黍米

稷米

小麥麵

麩 麩筋

大麥

苡麥

玉蜀粟

苡米

黑大豆

黃大豆

青大豆

白豆

赤豆

綠豆 豆粉

蠶豆

豌豆

豇豆

扁豆

刀豆

薯蕷

甘藷

調和第三

胡麻

麻醬

脂麻油

茶油

豆油

菜油

鹽

豉

醬 醬油

醋

糟 糟油

蜜

川椒

花椒

胡椒

辣椒

丁香

桂皮

桂花

松花

椿芽

玫瑰花

茉莉花

甜菊花

果薄荷

紫蘇

茴香

蒔蘿

蔬食第四

蔥

韭

薤

蒜

葫

薑薑

蓴菱

芥

芥子 芥子

菘

黃矮菜

蕪菁

蘆菔

葉子

胡蘆菔

羊角菜

菠薐

蒘菜

莧

同蒿

芹

薺

薑

蒿苜

苦菜

蒲公英

紫花地丁

萱萼

馬蘭

蒲蕪

萼

海帶

紫菜

石華

海粉

髮菜

苔菜

木耳

香蕈

蘑菰

鮮蕈

茭白

茄

瓠瓠

冬瓜

絲瓜

苦瓜

菜瓜

黃瓜

南瓜

芋

筍

豆腐

豆腐漿
千層

豆腐乾
腐皮

腐乳

豆腐花
臭腐乳

腐乳

果食第五

梅

杏

叭達杏

桃

水蜜桃

李

柰

栗

棗

梨

木瓜

柿
柿霜餅

石榴

橘
橘餅

金橘

橙皮

柑

柚

佛手柑

枇杷

山楂

楊梅

櫻桃

銀杏

胡桃

榛

梧桐子

桑椹

櫛子

橡實

荔枝

龍眼

橄欖

榧

海松子

檳榔

枳椇

無花果

蒲桃

落花生

西瓜
瓜子

甜瓜

藕

藕實

芡實

菱芰

鳧茈

慈菇

百合

山丹

甘蔗

蔗飴

赤沙糖

白沙糖

冰糖

毛羽第六

猪肉

猪皮

千里脯

蘭熏

猪脂

猪腦

猪脰

猪肺

猪心

猪肝

猪膽

猪腰子

猪石子

猪脾

猪胃

猪腸

猪脰

猪骨髓

猪血

猪蹄爪

猪乳

狗肉

羊肉

羊脂

羊腦

羊骨髓

羊血

羊脊骨

脛骨
頭骨

羊肺

羊心

羊肝

羊膽

羊腰子

羊石子

羊脬

羊胃

羊腸

牛肉

各油

馬肉

驢肉

騾肉

野猪肉

豪猪肉

虎肉

豹肉

熊肉

掌白 瞻

象肉

羚羊肉

山羊肉

鹿肉

麋肉

麂肉

獐肉

狸肉

獬肉

獾肉

狼肉

豺肉

兔肉

水獺肉

狷肉

鷄

鷄冠血

鷄臄脰

雞腸

雞卵

鵝 鵝卵

鴨 鴨卵

雉

鷓鴣

竹雞

鶉

鷓

鴿

鴿

雀

燕窩

鷓鴣

斑鳩

鳩

桑扈

鷲

鷲

鴝

鳧

鷓鴣

鴈

鴝

鷺

鴉

鱗介第七

鯉魚

鱖魚

鮪魚

鯢魚

青魚

魚鱗

鱒魚

鯿魚

白魚

鱖魚

石首魚

鮓魚

勒魚

鰩魚

鮓魚

鯊魚

鱸魚

鯽魚

魴魚

鰕魚

魴魚

鯪魚

銀魚

鱉魚

鱒魚

鯉魚鯉

鮪魚

鮫魚魚翅

烏鯽

比目魚

鮎魚

黃頰魚

河豚

帶魚

鱈魚

海蛇

鰩海鰩

海參

蟾蜍

田雞

鰻鱺海鰻

鱒魚

鱖魚

蝮蛇

白花蛇

烏蛇

龜

鼈

龜

蟹

鱉

蠺黃

蚌

蜆

蛤蜊

蛏

蚶

鰕魚

淡菜

江瑤柱

瑤璩

西施舌

海螺

田螺

螺螄

海螵

吐鐵

蠶蛹

蟲螽

中外衛生要旨卷三

隨息居飲食譜

水飲類 附淡巴菰亞片

天雨水 戰國策名上池水陶隱居 甘涼養陽分之陰。淪茗清上焦

之熱。體輕味淡。煮粥不稠。宿久澄澈者良。

露水 立秋後五日白露降夜來不可 甘涼潤燥。滌暑除煩。若秋前

之露。皆自地升。蘇詩露珠夜上秋禾根是已。云秋禾者以禾成

於秋也。稻頭上露。養胃生津。菖蒲上露。清心明目。韭葉上露。涼

血止噎。荷花上露。清暑怡神。菊花上露。養血息風。餘可類推。

冬雪水 甘寒清熱。解毒殺蟲。瘟疫熱狂。暑暍霍亂。徐徐頻灌。勿

藥可瘳。淹浸食物。久藏不壞。

溪河湖池水。各處清濁不同。非清而色白味淡者不可飲。凡近地無好水。宜飲天泉。或以其水澄清煮熟而藏之。卽爲好水。海水鹹濁。蒸取其露。卽清淡可飲。

井泉水。甘寒清下焦之熱。煮飯補陰中之陽。新汲者良。鹹濁勿用。中煤炭毒。灌之卽甦。食井中每年五月五日午時入整塊雄黃。整塊明礬各斤許。以辟蛇蟲陰濕之毒。或加整塊硃砂數兩尤妙。食水缸中宜浸降香一二段。菖蒲根養於水面亦良。水不甚清者。稍以礬澄之。並解水毒。雨雪之水。皆名天泉。其質最輕。其味最淡。杭人呼曰淡水。滄茗最良。宜煎清蕭滌熱諸