

秘書集成

秘書集成

18

本館主人 趙觀清 謹識

本卷收入《飲膳正要》、《養生類事》等古籍共二種。

蘇書集

〇一

飲膳正要

頤
細
玉
嬰

臣聞古之君子善脩其身者動息節量以養生飲食衣服以養體威儀行義以養德是故周公之制禮也天子之起居衣服飲食各有其官皆統於冢宰蓋慎之至也

今上皇帝天縱聖明文思深遠御延閣閱圖書旦暮有恒則尊養德性以酬酢萬幾得內聖外王之道焉於是趙國公臣常普蘭奚以所領膳醫臣忽思慧所撰飲膳正要以進其言曰昔

世祖皇帝食飲必稽於本草動靜必準乎法度是以身躋上壽貽子孫無疆之福焉是書也當時尚醫

之論著者云意進書者可謂能執其藝事以致其忠愛者矣是書進上

中宮覽焉念

祖宗衛生之戒知臣下陳義之勤思有以助

聖上之誠身而推其仁民之至意命中政院使臣拜

住刻梓而廣傳之茲舉也蓋欲推一人之安而使

天下之人舉安推一人之壽而使天下之人皆壽

恩澤之厚豈有加於此者哉書之既成大都留守

臣金界奴傳

勅命臣集序其端云臣集再拜稽首而言曰臣聞易

之傳有之大哉乾元萬物資始至哉坤元萬物資
生天地之大德不過生生而已耳今

聖皇正統於上乾道也

聖后順承於中坤道也乾坤道備於斯為盛斯民斯
物之生於斯時也何其幸歟願颺言之使天下後
世有以知夫高明博厚之可見如此於戲休哉

天曆三年五月朔日謹序

奎章閣侍書學士翰林直學士中奉大夫
知制誥同脩國史臣虞集撰

賦 詩 歸 國 圖 史 百 篇 集 題

金 章 閣 外 寶 鼎 十 條 林 直 學 士 口 卷 六 天

天 官 三 年 五 月 庚 子 題 氣

其 年 心 賦 天 淵 伊 濟 風 之 下 景 賦 此 卷 題 林 直

學 士 口 卷 六 天 官 三 年 五 月 庚 子 題 氣

聖 皇 五 劫 分 土 葬 道 也

聖 皇 五 劫 分 土 葬 道 也

天 賦 之 天 賦 不 能 主 主 而 已 耳 今

之 賦 有 之 天 卷 六 天 官 三 年 五 月 庚 子 題 氣

伏觀

國朝奄有四海遐邇罔不賁貢珍味奇品咸萃內
府或風土有所未宜或燥濕不能相濟儻司庖厨
者不能察其性味而繫於進
獻則食之恐不免於致疾欽惟

世祖皇帝聖明按周禮天官有師醫食醫疾醫瘍醫
分職而治行依典故設掌飲膳太醫四人於本草
內選無毒無相反可久食補益藥味與飲食相宜
調和五味及每日所造珍品
御膳必須精製所職何人所用何物

進酒之時必用沉香木沙金水晶等盞斟酌適中
執事務合稱職每日所用標注於曆以驗後效至
於湯煎瓊玉黃精天門冬蒼朮等膏牛髓枸杞等
煎諸珍異饌咸得其宜以此
世祖皇帝聖壽延永無疾恭惟
皇帝陛下自登

寶位國事繁重萬機之暇遵依

祖宗定制如補養調護之術飲食百味之宜進加日

新則

聖躬萬安矣臣思慧自延祐年間選充飲膳之職于

茲有年久叨

天祿退思無以補報敢不竭盡忠誠以答

洪恩之萬一是以日有餘閑與趙國公臣普蘭異

將累朝親侍

進用奇珍異饌湯膏煎造及諸家本草名醫方術
并日所必用穀肉菓菜取其性味補益者集成一
書名曰飲膳正要分為三卷本草有未收者今即
採摭附寫伏望

陛下恕其狂妄察其愚忠以

燕閒之際鑑

先聖之保攝順當時之氣候棄虛取實期以獲安則
聖壽躋於無疆而四海咸蒙其

德澤矣謹獻所述飲膳正要一集以

聞伏乞

聖覽下情不勝戰慄激切屏營之至

天曆三年三月三日飲膳大醫臣忽思慧進上

中奉大夫太醫院使臣耿允謙校正

奎章閣書重資政大夫都留守內宰隆禧提調總辦雜造匠都管府事張翥校正

資德大夫中政院使儲政院使臣拜住校正

集賢大學士銀青榮祿大夫趙國公臣常普蘭奚編集

天之所生地之所養天地含氣人以稟天地氣生並而為三才三才者天地人人而有生所重乎者心也心為一身之主宰萬事之根本故身安則心能應萬變主宰萬事非保養何以能安其身保養之法莫若守中守中則無過與不及之病調順四時節慎飲食起居不妄使以五味調和五藏五藏和平則血氣資榮精神健爽心志安定諸邪自不能入寒暑不能襲人乃怡安夫上古聖人治未病不治已病故重食輕貨蓋有所取也故云食不厭精膾不厭細魚鰔肉敗者色惡者臭惡者失飪不時者皆不可食然雖食飲

非聖人口腹之欲哉蓋以養氣養體不以有傷也若
食氣相惡則傷精若食味不調則損形形受五味以
成體是以聖人先用食禁以存性後制藥以防命蓋
以藥性有大毒有大毒者治病十去其六常毒治病
十去其七小毒治病十去其八無毒治病十去其九
然後穀肉菓菜十養一儘之無使過之以傷其正雖
飲食百味要其精粹審其有補益助養之宜新陳之
異溫涼寒熱之性五味偏走之病若滋味偏嗜新陳
不擇製造失度俱皆致疾可者行之不可者忌之如
妊婦不慎行乳母不忌口則子受惠若貪爽口而忘

避忌則疾病潛生而中不悟百年之身而忘於一時之味其可惜哉孫思邈曰謂其醫者先曉病源知其所犯先以食療不瘥然後命藥十去其九故善養生者謹先行之攝生之法豈不為有裕矣

