

飲食譜前序

嗚呼國以民爲本而民失其教或以亂天下人以食爲養而飲食失宜或以害身命衛國衛生理無二致故聖人疾與戰竝慎而養與教竝重也中庸曰人莫不飲食也鮮能知味也夫飲食爲日用之常味卽日用之理勘進一層善頤生者必能善教民也教民極平易修其孝弟忠信而已頤生無元妙節其飲食而已食而不知其味已爲素餐若飽食無教則近於禽獸余嘗曰子臣弟友聖人之道學也孝弟忠信王者之干城也聖賢書具在小子何敢贅焉惟飲食乃人之大欲所存易爲腹負故大禹菲飲食而武侯甘澹泊也今夏石米八千斤藿四十茫茫浩劫

呼籲無門呂君愼盦知我將爲餓殍也招遊梅涇寓廣川之不
窺園無事可爲無路可走悠悠長夜枵腹無聊丐得枯道人禿
筆一枝畫餅思梅纂成此橐題曰飲食譜質諸知味者或不賤
其養小失大而有以教我

咸豐十一年辛酉秋七月睡鄉散人書于隨息居



飲食譜後序

嗚呼飲食譜何爲而作耶蓋世味深嘗不禁有飲水思源之感也竊謂食毛踐土二百餘年歲無奇荒國無苛政竟至禽獸食人食而塗有餓殍豈非亘古未聞之奇事哉

土雄

年十四失怙

賴先慈搢拄門戶而家有七口厨無宿春蒙父執金履思丈念舊憐孤字余曰孟英命往金華齏業佐司會計舅氏俞公桂庭誼篤親親力肩家事贈余齋名曰潛屬潛心學問勿以內顧爲憂乃未十載金丈舅氏相繼謝世余愧無以仰副二公盛意而潛修英發也徒以性情疎邁遇合多奇同郡周君光遠知我最深挈舍弟季傑另闢一業俾資事蓄而余律身極儉不善居積

或以癡目之遂自號半癡迫周君作古母逝子殤世景日非益
無意人間事矣乙卯冬攜眷回籍息影窮鄉賃屋而居堂名歸
硯欲遂首邱之志而終老焉詎上年春省垣失事季傑幸縋城
歸秋仲渟溪遭難雖不傷人而坐食無山癡將安用今旅濮院
麤覈充飢我生不辰免爰興歎華胥學步神契希夷因易字曰
夢隱併粗述四十年孤露衷情以志前路悠悠皆先人所畱之
餘地而後路茫茫惟有不志溝壑耳知味者鮮且藏稿以俟之
辛酉八月中旬隨息子又題

飲食譜題辭

名教於今賴主持先生洵不愧人師匡時念切成憂憤遯世情

高託夢癡

先生一號牛癡近又更字夢隱

生幸同庚憐我弱學慚無術負公知

還忻兒輩叨恩庇長荷春風化雨施

辛酉仲冬同邑教弟周在恩二郊

精心搜輯健揮毫水始蝨終特見操例似蟲魚牋爾雅體參草木注離騷養生獨挾神符祕作議翻嫌食憲勞手筆如君真傑出何當相賞醉芳醪

同治元年仲夏錢塘後學吳淦菊潭

飲食譜寄託至深寓意最廣欽佩欽佩

壬戌季夏宜春後學袁鳳桐蓮芾

讀書能明理方許爲良醫良醫亦多術開卷每闕疑王君著作
才手卷不停披古汲得井綆學羞傍藩籬方非祕橘泉水非飲
上池觀書眼如鏡大用包無遺一伎尙如此何況民牧司政柄
失舉措兵燹災黔黎東西兩浙境百萬生靈糜速將醫國法起
天下瘡痍硝黃肆攻伐滌盪其垢疵參苓兼補益漸漸生氣滋
邪去正可助明辨無參差慎勿耽美疢酖毒長亂機慎勿畏惡
石苦口是良規不然飲食人人得而賤之君乃明理者累牘亦
何爲意別有所在未許以管窺能事絀游夏莫爲贊一詞

壬戌長夏錢塘後學張蔭渠矩卿

薄俗紛紛口腹貪先生仁術砭愚憇養修精義農經補飲食源
流上古參箋注書徵山海富酸鹹味各性情諳我慚未解蘭臺
祕快睹新編作指南

壬戌秋初餘杭姻愚弟褚維培子賴

甘苦深嘗世味餘閑門且著一編書青鐙風雨西窗下箋疏功
深午夜初

寒溫物性辨分明例似嵇康論養生不識先生開卷意幽風無
逸兩含情

硯已無田可白鋤浪遊橐筆隱華胥嘗來雋永惟書味食字成

仙脈望如

先生慨硯無歸而遠遊因自號華胥小隱曩嘗自書楹聯云近人情之謂真學問知書味即是活神仙

安得溪山買一區荷衣芟帶與君俱

君于乙卯冬忽攜一硯歸鄉余兄仲和屢欲移家往

結鄰而輒爲事阻卒罹于難豈非數耶

且耕且鑿忘年月靜俟河清守我愚

壬戌仲秋仁和愚弟朱志成萊雲

此書大旨每物求其實驗不爲前人臆說所惑較勝食物本草多矣夢隱以校訂見委余方避地無聊藏書已燼多病善忘雖妄附數語未必能爲此書之益也

壬戌閏月烏程愚弟汪曰楨謝城

飲食譜采擷浩博妙能以簡約出之少陵云讀書破萬卷下筆如有神正此之謂所列單方亦皆精妙發刊後定當風行海宇傳之無窮敬附小詩二首以識悅服之忱云

烽火連天急蕭然獨隱居不勝憂世念更著活人書道可淵泉

證言真菽粟如勸懲關政教仁術豈虛譽

君醫案有仁術志入卷周光遠張柳吟諸

君所輯

萬卷充腸後名山業始成立言皆有物析理必求精世鮮能知
味人當重養生一編傳刻遍利濟及寰瀛

壬戌季秋桐鄉愚弟陸以湑定圃

一編新著出青箱濟世仁心術更良秦客獨傳伊摯法齊侯請
試越人方食單安用門生議饌品先宜膳宰嘗省識延年兼卻
疾底須仙府乞瓊漿

壬戌嘉平烏程愚弟蔣堂海珊

參天地爲人人莫不飲食飲食有其經明者爲之述息養憑天
功長育資地力飲水當思源民以之爲質穀蔬蓏介鱗詳辨須
博識燥溼熱溫涼先民程以式四氣有乘除五行互生剋宜燥
宜羶殊用鹽用醬悉知味者鮮何用是心怵怵一篇養生論洋
洋快心得

著論者嵇康猶未得其詳投筆蹶然起我友瑯琊王分門更別
類一一提其綱窮原以竟委紹遠更搜旁始知天地閒萬物無
盡藏渡河窺三不踰嶺識五羊循名而責實棄短以從長東南
正蹂躪避寇在窮鄉劬書劇嗜炙厥義大爲彰門生食單議無
奈徒徬徨

韓柳唐通儒著作一代擅韓有巧者篇柳有梓人傳巧者梓人
僞夫豈邦之彥韓柳不憚煩微言寓諷勸先生此書成可作韓
柳論始以水開端終以鼯螭殿魚子一失水鼯螭極其變害稼
信有然得水乃所願猶之橫暴民撫育跡亦斂遷善日不知洗
心更革面許我讀終篇闢管一斑見

上海乃海隅一邑也茲爲蘇省會垣而江浙之竄難者率止于
此地狹人稠難乎駐足夏間夢隱來遊假榻鎮海周君采山寓
中會陳君春泉之女患證垂危因采山轉乞援手乃一劑得生
春泉不勝感佩而夢隱瀛眷適至遂以黃歇浦西矮屋三楹爲
先生隨息居朋輩過從輒有題贈虛室生白人皆羨之且飲食

譜一書聞厲伯符方伯已刻于鄂垣今陳君又刊于滬上而重訂霍亂論諸稿同志者亦將梓以壽世爰再賦二律藉攄欽悅之懷焉

伎聊借類鷓鴣白板門閒遠市囂深蒼寂寥泥滑滑隔城根
觸路迢迢捲簾挹爽過朝雨倚枕無眠聽夜潮劫歷紅羊隨處
息先生物外獨逍遙

朝朝仰屋著書勞洛下應騰紙價高爲有安排徐桴榻更兼持
贈呂虔刀嗟嗟世事孫升木鬱鬱人情馬嚼槽縱復此心名利
澹元龍意氣總能豪

壬戌嘉平嘉興愚弟張保衡小尹

片語移時實起予春申浦上識君初緣深到處能驅疾心靜無
爲日著書壽物壽人知獨任醫民醫國有誰如沿江一折塵囂
絕卽是先生隨息居

超然物外隱華胥撰述洋洋辨魯魚

撰述各種多糾
正前人之謬

寓意良深

託耕鑿發揮豈僅志含茹言中有物文章老

先生家向懸一聯
云精神到處文章

老學問深時意氣平聞係稟承先訓
書以自勵者家風品學卽此可徵矣

眼底無塵習俗除料得鐫

成還示我一編快讀笑談餘

壬戌嘉平仁和世晚徐嗣元起菴

海上重尋我友王新編著述富琳瑯泉源善導皆滋養頑梗能

安卽秀良

諧以水始以蝗終謂魚子得水可不爲蝗猶
莠民向化可不爲盜寓意深厚獨具苦心

口用尋

隱居月錄卷三

常真學問致知格物大文章卻求韜隱無容隱一枕酣恬託夢

鄉君字近
改夢隱

靜掩雙扉遠俗塵名言析理務推陳篋中賸有攜歸硯已刻之書十餘

種劫後僅歸硯錄四卷幸存指下全無不活人客臘余久患喘渴腫脹腹瀉無服服君方三劑諸恙遂減

十劑而霍然死潑盞香醪剛報熟登盤早韭快嘗新時將往泰州兼承飲

今之仲景也錢那堪驪唱匆匆別悵望天涯益愴神

癸亥春王仁利世晚許之棠培之

人以飲食生亦以飲食死飲食有何常死生亦偶耳昂藏七尺軀天地可小視俯仰適其適何悲復何喜藜藿與鼎鐘吾心祇如是首陽儻無稱孤竹自脫屣後車數十乘永懷子輿氏一醉

方獨醒誰識其中旨狂病不可藥問君奈何爾王君丈人行狂
言幸無訾耳名踰十年亦還知我否君今隱于醫我但鑽故紙
不知蠱食靈聊爲爵飲洗滌吾腸胃間有如水清此

今天下之病亟矣元氣耗竭而外邪益熾吾謂縱有醫國手亦
將聽之天命而已然中外諸公方且徐徐焉起而圖之夫飲食
之道貴以需剝極而復尙可須臾緩邪顧及是而謀所以復元
氣者則亦仍求之飲食之道可矣今有病者于此原其受病之
始必曰飲食不節究其養病之端亦必曰飲食必調知向者之
受病卽可知今日治病之所在夫治病于今者培其本節其流
兩言盡之矣不見夫病起者之調養得宜未幾而瘠者肥弱者

強或且有倍勝于前者飲食之義大矣哉頃讀飲食譜大略已
覺津津有餘味竊意此書出非僅膾炙人口將使知味者因是
而洗滌腸胃含茹性情則先生噓枯起廢之功益不啻徧飲食
之矣復製蕪詞以申贊頌

天一生水人心之精仁發于知鑿通乎耕飲且食焉遊神太清
道味世味辨逾淄澠淡而彌永元酒太羹觀象山霄頤貞則吉
蒙養以需有孚斯實不濬其源其流乃窒天君泰然百體受職
身之肥也肥家肥國

癸亥孟春秀水教姪張王熙欣木

從來仙佛最多情名利悠然兩不縈一片深心惟濟世教人隨