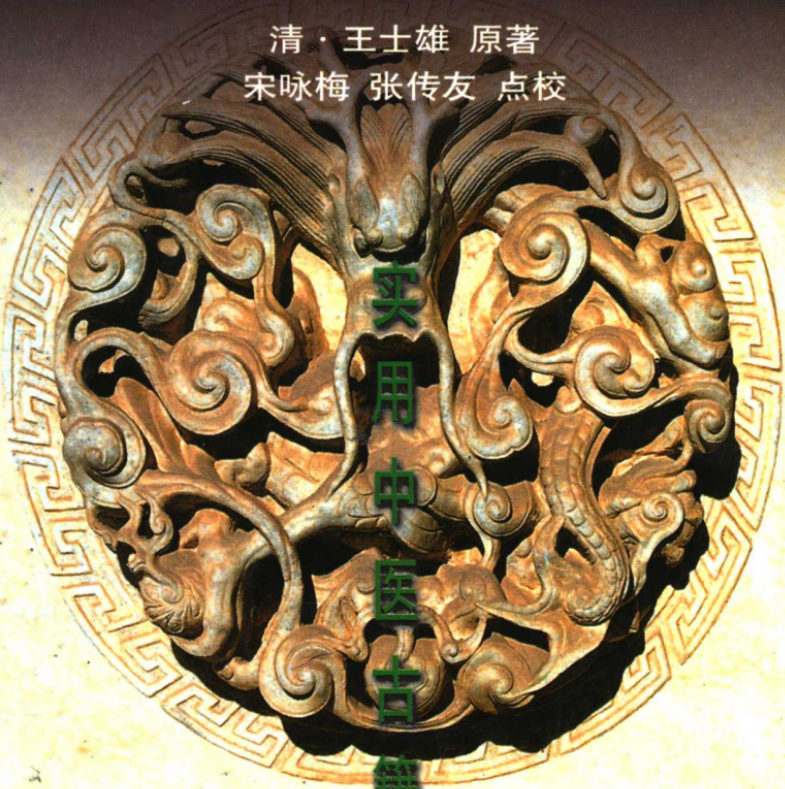


随息居饮食谱

清·王士雄 原著
宋咏梅 张传友 点校



实用中医古籍丛书

图书在版编目(CIP)数据

随息居饮食谱/清·王士雄原著;宋咏梅,张传友点校.
—天津:天津科学技术出版社,2003.1
(实用中医古籍丛书)
ISBN 7-5308-3333-2

I.随... II.①王...②宋...③张... III.食物疗
法 IV.R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 075690 号

责任编辑:于伯海 李 彬
版式设计:雒桂芬 周令丽
责任印制:张军利

天津科学技术出版社出版

出版人:王树泽

天津市张自忠路 189 号 邮编 300020 电话(022)27306314

河北省昌黎县第一印刷厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本 787×1092 1/32 印张 3.625 插页 2 字数 68 000

2003 年 1 月第 1 版

2003 年 1 月第 1 次印刷

印数:1-4 000

定价:5.00 元

内 容 提 要

《随息居饮食谱》为清·王士雄撰,成书于清·咸丰十一年(1861),是一部著名的营养学专著。全书共一卷,列食物331种,分水饮、谷食、调和、蔬食、果食、毛羽、鳞介等七类,每类食物多先释名,后阐述其性味、功效、宜忌、单方效方甚或详列制法,比较产地优劣等。论述清晰,重点突出,语言通俗易懂,是研究中医食疗学、养生保健、祛病延年的一本必备参考书。

点校说明

《随息居饮食谱》为清·王士雄著。士雄，字孟英，自号半痴山人、随息子等，晚号梦隐，又号潜斋。浙江海宁人，约生于清嘉庆十三年(1808)，卒于光绪十六年(1890)。其曾祖父王学权、祖父王国祥、父王升，三世皆为良医，母俞氏亦深谙医理药性，故家学渊源。奈何“年十四失怙”迫于生计，曾充盐行会计，幸得舅氏俞公“力肩家事”得以潜心学问。尤致力于温热、霍乱诸病之研究，著述颇丰，主要有《温热经纬》、《霍乱论》、《王氏医案》、《归砚录》等，为清后期著名的温病学家。

王氏自述作《饮食谱》乃为“世味深尝，不禁有饮水思源之感”，其友董氏亦称其为“立身、养生之有素者，慨然欲与世共，而谱是书”。故于清咸丰十一年写成并刊刻。该书共一卷，列食物331种，分水饮、谷食、调和、蔬食、果食、毛羽、鳞介七类，每类食物多先释名，后阐述其性味、功效、宜忌、单方效方甚或详列制法，比较产地优劣等。论述清晰，重点突出，语言通俗易懂，可为临床借鉴亦可家居收藏。

王氏在编写过程中突出了“重水，倡素食”思想，并多次提到某些救荒食品，如玉蜀黍、青大豆等宜广为种植，表明著者不仅饮食知味且重储备、善教民，另外著者博览群书，征引信手拈来，见于书中的书目有：《内经》、《医碥》、《本草纲目》、《战国策》、《三冈识略》、《礼记》、《正字通》等。王氏在梳理前人所说之际，并“每物求其实验，不为前人臆说所惑”，故论述严谨。值得注意的是书中肉食类涉及多种珍稀保护动物，现列

性味,仅供了解,不可用作饮食,另有一些看法亦待考证,为保持该书原貌,本次整理未作处理。

本书初刊于清咸丰十一年(1861)。现存版本为同治元年刻本、同治二年刻本、光绪壬辰本、光绪甲辰本以及民国初年的多种石印本、丛书本。本次点校以光绪壬辰本为底本,以广益书局石印《潜斋医书五种》本为主校本,以人卫聂伯纯本为旁校本,《内经》、《本草纲目》等为他校本。

本次点校主要按下列方法处理:

一、本书采用简体横排,采用现代标点方法,对原书进行重新句读。

二、凡原书中的繁体字,均改为规范简化字。

三、凡底本中因写刻致误的明显错别字、部分异体字、古今字,均以简化字律齐,不出校。

四、凡底本与校本互异,若显系底本脱误衍倒者,予以勘正,并出校注明据补、据改、据删之版本、书名或理由;若难以判定是非或两义均通者,则出校并存,或酌情表示倾向性意见;若属一般性虚词,或义引、节引他书而无损文义者,或底本不误而显系校本讹误者,一般不予处理;凡底本与校本虽同,但对原书文字仍有疑问者,不妄改,只出校注明疑误、疑衍、疑脱之处,或结合理校判定是非。

五、对个别冷僻字词加以注释,注音采用拼音法。

由于水平有限,疏漏之处在所难免,祈望专家学者示教。

点校者

2001年12月于济南

前 序

呜呼！国以民为本，而民失其教，或以乱天下。人以食为养，而饮食失宜，或以害身命。卫国、卫生，理无二致，故圣人疾与战并慎，而养与教并重也。《中庸》曰：人莫不饮食也，鲜能知味也。夫饮食为日用之常，味即日用之理。勤进一层，善颐生者，必能善教民也，教民极平易，修其孝、悌、忠、信而已。颐生无元妙，节其饮食而已。食而不知其味，已为素餐；若饱食无教，则近于禽兽。余尝曰：子、臣、悌、友，圣人之道学也；孝、悌、忠、信，王者之干城也。圣贤书具在，小子何敢赘焉！惟饮食乃人之大欲所存，易为腹负，故大禹菲饮食，而武侯甘澹泊也。今夏，石米八千，斤藁四十。茫茫浩劫，呼吁无门。吕君慎齋，知我将为饿殍也。招游梅泾，寓广川之不窺园。无事可为，无路可走，悠悠长夜，枵腹无聊。丐得枯道人秃笔一枝，画饼思梅，纂成此稿，题曰《饮食谱》。质诸知味者，或不贱其养小失大，而有以教我也。

咸丰十一年辛酉秋七月睡乡散人书于随息居

目 录

水饮类	(1)	黍米	(16)
天雨水	(1)	稷米	(16)
露水	(1)	小麦面	(16)
冬雪水	(1)	麸	(16)
溪河湖池水	(1)	大麦	(17)
井泉水	(1)	莠麦	(17)
乳汁	(6)	玉蜀黍	(17)
牛乳	(7)	苡米	(18)
马乳	(7)	黑大豆	(18)
羊乳	(7)	黄大豆	(18)
酪酥醍醐	(7)	青大豆	(18)
茶	(7)	白豆	(19)
诸露	(8)	赤豆	(19)
酒	(8)	绿豆	(19)
酒酿	(9)	蚕豆	(20)
烧酒	(9)	豌豆	(20)
淡巴菰	(12)	豇豆	(20)
鸦片	(12)	扁豆	(20)
谷食类	(14)	刀豆	(21)
粳米	(14)	薯蓣	(21)
秈米	(14)	甘薯	(21)
糯米	(15)	调和类	(22)
饴	(15)	胡麻	(22)
粟米	(16)	麻酱	(22)

脂麻油	(22)	蔬食类	(30)
茶油	(23)	葱	(30)
豆油	(23)	韭	(30)
菜油	(23)	薤	(31)
盐	(24)	蒜	(31)
豉	(24)	葫	(31)
酱	(24)	芸薹	(31)
醋	(24)	茺荳	(32)
糟	(25)	芥	(32)
蜜	(25)	菘	(33)
川椒	(25)	黄矮菜	(33)
花椒	(26)	茺菁	(33)
胡椒	(26)	芦菔	(33)
辣茄	(26)	胡芦菔	(34)
丁香	(26)	羊角菜	(34)
桂皮	(27)	菠薐	(35)
桂花	(27)	恭菜	(35)
松花	(27)	苋	(35)
椿芽	(27)	同蒿	(35)
玫瑰花	(27)	芹	(35)
茉莉花	(27)	芥	(35)
甜菊花	(28)	姜	(36)
薄荷叶	(28)	茺菹	(36)
紫苏叶	(28)	苦菜	(36)
茴香	(28)	蒲公英	(36)
蒔萝	(29)	萱萼	(37)

马兰·····	(37)	梅·····	(44)
蒲葇·····	(37)	杏·····	(45)
蓴·····	(37)	叭哒杏·····	(45)
海带·····	(37)	桃·····	(45)
紫菜·····	(37)	李·····	(45)
石华·····	(38)	柰·····	(46)
海粉·····	(38)	栗·····	(46)
发菜·····	(38)	枣·····	(46)
苔菜·····	(38)	梨·····	(47)
木耳·····	(38)	木瓜·····	(47)
香蕈·····	(38)	柿·····	(47)
蘑菇·····	(38)	石榴·····	(48)
鲜蕈·····	(38)	橘·····	(49)
茭白·····	(39)	金橘·····	(49)
茄·····	(39)	橙皮·····	(49)
瓠瓠·····	(39)	柑·····	(50)
冬瓜·····	(39)	柚·····	(50)
丝瓜·····	(40)	佛手柑·····	(50)
苦瓜·····	(41)	枇杷·····	(51)
菜瓜·····	(41)	山楂·····	(51)
黄瓜·····	(41)	杨梅·····	(51)
南瓜·····	(41)	樱桃·····	(52)
芋·····	(42)	银杏·····	(52)
笋·····	(42)	胡桃·····	(52)
豆腐·····	(42)	榛·····	(53)
果食类·····	(44)	梧桐子·····	(53)

桑椹·····	(53)	白砂糖·····	(61)
楮子·····	(53)	毛羽类·····	(63)
橡实·····	(53)	獾猪肉·····	(63)
荔枝·····	(53)	猪皮·····	(64)
龙眼·····	(54)	千里脯·····	(64)
橄榄·····	(54)	兰熏·····	(64)
榧·····	(55)	猪脂·····	(66)
海松子·····	(55)	猪脑·····	(66)
槟榔·····	(55)	猪脰·····	(66)
枳椇·····	(55)	猪肺·····	(66)
无花果·····	(55)	猪心·····	(67)
蒲桃·····	(55)	猪肝·····	(67)
落花生·····	(56)	猪胆·····	(67)
西瓜·····	(56)	猪腰子·····	(67)
甜瓜·····	(56)	猪石子·····	(68)
藕·····	(57)	猪脾·····	(68)
藕实·····	(57)	猪胃·····	(68)
芡实·····	(59)	猪肠·····	(68)
菱芰·····	(59)	猪脬·····	(69)
鳊苳·····	(59)	猪骨髓·····	(69)
慈姑·····	(60)	猪血·····	(69)
百合·····	(60)	猪蹄爪·····	(69)
山丹·····	(60)	猪乳·····	(69)
甘蔗·····	(61)	狗肉·····	(69)
蔗饴·····	(61)	羊肉·····	(69)
赤砂糖·····	(61)	羊脂·····	(70)

羊脑·····	(70)	鹿肉·····	(74)
羊骨髓·····	(70)	獐肉·····	(74)
羊血·····	(70)	狸肉·····	(75)
羊脊骨·····	(70)	獐肉·····	(75)
羊肺·····	(71)	獐肉·····	(75)
羊心·····	(71)	狼肉·····	(75)
羊肝·····	(71)	兔肉·····	(75)
羊胆·····	(71)	水獭肉·····	(75)
羊腰子·····	(71)	狷肉·····	(76)
羊石子·····	(71)	鸡·····	(76)
羊胛·····	(71)	鸡冠血·····	(76)
羊胃·····	(72)	鸡肫胗·····	(77)
羊肠·····	(72)	鸡肠·····	(77)
牛肉·····	(72)	鸡卵·····	(77)
马肉·····	(72)	鹅·····	(78)
驴肉·····	(72)	鸭·····	(78)
骡肉·····	(73)	雉·····	(79)
野猪肉·····	(73)	鹧鸪·····	(79)
豪猪肉·····	(73)	竹鸡·····	(79)
虎肉·····	(73)	鹑·····	(79)
豹肉·····	(73)	鸚·····	(79)
熊肉·····	(73)	鹬·····	(79)
象肉·····	(74)	鸽·····	(79)
羚羊肉·····	(74)	雀·····	(80)
山羊肉·····	(74)	燕窝·····	(80)
鹿肉·····	(74)	鸕鶿·····	(80)

鰻鲡.....	(89)	蚶.....	(93)
鲚.....	(89)	鲈鱼.....	(93)
鳅.....	(89)	淡菜.....	(93)
蝮蛇.....	(89)	江瑶柱.....	(93)
白花蛇.....	(90)	玳瑁.....	(93)
乌蛇.....	(90)	西施舌.....	(94)
龟.....	(91)	海螺.....	(94)
鳖.....	(91)	田螺.....	(94)
鼋.....	(91)	螺蛳.....	(94)
蟹.....	(91)	海蛎.....	(94)
鲎.....	(92)	吐铁.....	(94)
蛎黄.....	(92)	蚕蛹.....	(94)
蚌.....	(92)	鼠蚤.....	(95)
蚬.....	(92)	跋(一).....	(96)
蛤蜊.....	(92)	跋(二).....	(98)
蛭.....	(92)		

水 饮 类

天雨水《战国策》名上池水，陶隐居名半天河，俗名天泉水。

甘凉。养阳分之阴，淪^①茗清上焦之热。体轻味淡，煮粥不稠。宿久澄澈者良。

露水立秋后五日白露降，夜来不可露身出户，故曰：白露身不露。

甘凉。润燥，涤暑，除烦。若秋前之露，皆自地升。苏诗：露珠夜上秋禾根是已。云秋禾者，以禾成于秋也。稻头上露，养胃，生津；菖蒲上露，清心，明目；韭叶上露，凉血、止噎。荷花上露，清暑，怡神。菊花上露，养血，息风，余可类推。

冬 雪 水

甘寒。清热，解毒，杀虫。温疫、热狂、暑喝、霍乱，徐徐频灌，勿药可瘳。淹浸食物，久藏不坏。

溪河湖池水 海水

各处清浊不同，非清而色白味淡者不可饮。凡近地无好水，宜饮天泉。或以其水澄清，煮热而藏之，即为好水。

海水 咸浊，蒸取其露，即清淡可饮。

井 泉 水

甘寒。清下焦之热，煮饭补阴中之阳。新汲者良，咸浊勿用。中煤炭毒，灌之即苏。食井中每年五月五日午时，入整块雄黄、整块明矾各斤许，以辟蛇虫阴湿之毒。或加整块朱砂数两，尤妙。食水缸中，宜浸降香一二段，菖蒲根养于水面亦良。水不甚清者，稍以矾澄之，并解水毒。

① 淪(yuè 岳)：煮，浸。

雨雪之水，皆名天泉。其质最清，其味最淡。杭人呼曰淡水，淪茗最良，宜煎清肃涤热诸药。惟杭人饮之，故人文秀美，佳于天下。杭人皆瓦屋，以竹木或砖，或铜锡为承溜，周曰承溜，汉曰铜池，宋曰承落，皆檐沟水菟之称也。杭人呼为阁漏。引其水而注诸缸。然必日使人梯而上视，如有鸟恶猫秽之瓦，即以洁瓦易之。再以净帚频为扫除，毋使木叶尘沙之积，则水始洁。若近厨灶^①之屋，必有煤炆之污，勿取其水也。狂风暴雨，必夹尘砂，亦勿取之。久晴乍雨，亦勿遽取，恐瓦有积垢，濯之未净也。既注之缸，必待其澄，而后挹^②其清者，藏诸别缸，藏久弥良。凡藏水之缸，宜身长而口小者，上以缶^③盆罩之，而置于有风无日之所，日晒久则水易耗，而色不白也。置缸之地甃^④以砖石，或埋入土中一二尺亦可。先慈嗜茗而取水甚严，蓄水甚精。谨详识之，虽他处亦可仿行，以免水土恶劣之病，不但备烹茶煮药之用已。

溪涧之水，发源于山，清甘者良。水如恶劣，其山必崿嶷^⑤或为砒砒毒药之所产，或为虫蛇猛兽之所居。而人之饮食，首重惟水，乍入其乡者饮之，疾病生焉。生于其地者习之，很戾钟焉。欲筹斡旋补救之策，以期革犷悍之俗，而康济期民者，惟有广凿井泉，是为亟务。爰采泰西掘井法于下，庶无井之地，悉可仿行焉。

高地作井，未审泉源所在，其求之法有四：

第一气试：当夜水气恒上腾，日出即止。今欲知此地水脉

① 厨灶：原作“厨突”，据广益书局本改。

② 挹(yì)：舀。

③ 缶(fǒu)：一种大肚小口的瓦器。

④ 甃(zhòu)：砖砌的井壁。

⑤ 崿嶷：艰险难行。

安在，宜掘一地窖，于天明辨色时，人人窖以目切地，望地面有气如烟，腾腾上出者，水气也。气所出处，水脉在其中。

第二盘试：望气之法，旷野则可。城邑之中，室居之侧，气不可见。宜掘地深三尺，广长任意。用铜锡盘一具，清油微微遍擦之。窖底用木高二寸以搯，盘偃置之。盘上千草盖之，草上土盖之。越一日开视，盘底有水欲滴者，其下则泉也。

第三缶试：近陶家之处，取瓶缶坯子一具，如前铜盘法用之。水气沁入瓶缶者，其下泉也。无陶之处，以土甃代之，或用羊绒代之。羊绒者，不受湿，得水气必足见也。

第四火试：掘地如前，篝火其底，烟气上升，蜿蜒曲折者，是水气所滞，其下则泉也。烟气直上者否。

凿井之法有五：

第一择地：山麓为上，蒙泉所出，阴阳适宜。园林室屋所在，向阳之地次之，旷野又次之。山腰者居阳则太热，居阴则太寒为下。此论泉水之高下等第耳，然山腰山顶，亦有甘泉，不可泥也。凿井者，察泉水之有无，斟酌避就之。

第二量浅深：井与江湖地脉贯通，其水浅深，尺度不等。今问凿井应深几何？宜度天时旱潦河水所至，酌量加深几何而为之度，去江湖远者不论。不论者，不论浅深，而以及泉为度也。泉愈深则水愈美，虽水土恶劣之乡，深泉必清冽无毒也。

第三避震气：地中之脉，条理相通，有气伏行焉。强而密理，中人者九窍俱塞，迷闷而死。俗谓之犯土者是。凡山乡高亢之地多有之，泽国鲜焉。此地震之所由也，故曰震气。凡凿井遇此，觉有气飒飒侵人，急起避之，俟泄尽，更下凿之。欲候知气尽者，缒灯火下视之，火不灭，是气尽也。

第四察泉脉：凡掘井及泉，视水所从来，而辨其土色。若