

序

夫飲食男女人之大欲存焉

院

即人之生

生

人皆知男女之事縱慾必致傷生亦知飲食之中

縱酒過度必致戕命至於嗜味縱口疾病叢蓄甘

沈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饒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厝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
此內經所爲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歛
火之降也以偏厚之味爲安者慾之縱火之勝也
且穀食無肥鮮同進厚味得穀爲助其積之也久
益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
如儆戈矛不與肉食者同其陷溺寔負我生之腹
不負生我之天是亦衛生之一道也香山鄭官應
再序於羊城居易山房

中外衛生要旨卷三

穀類

粳米性和平得天地中和之氣又稱粘米南產米勝於麥北產麥勝於米亦地氣使然也宜陳米性平扶助脾土益精強志滋胃氣不得陳者以新粳米於冬月浸一宿炊熟日晒夜露名香粳米功同陳倉米下氣易消病人最宜忌新米性稍熱凝痰早米性溫得土氣最能健脾晚米性涼得金氣尤能解熱紅米性溫力厚白米性涼氣清食粳米以

晚白米爲上以其性涼益人李時珍曰六七月收者爲早粳止可充食八九月收者爲遲粳十月收者爲晚粳北方氣寒粳性多涼八九月收者即可入藥南方氣熱粳性多溫惟十月晚稻氣涼乃可入藥遲粳晚粳得金氣多故色白能入肺而解熱也早粳得土氣多但益脾胃生米停留多日爲虫鼠所損食之傷人飯落水缸有毒日久生毛食之生疔難治最宜留心檢點

糯米性溫卽米之黏軟者炒食止虛寒洩痢止小

便止自汗作稀糜則滋肺氣以下行利小便若作糕餅粘滯難化病人忌之宜補脾肺虛冷堅大便忌多食粘滯若溼熱有痰風火脾滯則尤忌糯米釀酒和以尅伐之藥麴糟粳仍難融化卽此可知世人皆言糯米補人考之本草云主溫中令人多熱久食令人身軟發心悸又云多食令人多睡發風動氣則不如粳米多矣申元渚司馬云吳中何公良俊之父年百歲餘問以服食調養之法何云別無他法惟每辰食糯米團子而已世俗多言糯

米補益人攷之本草又言其性熱不可多食久食
大麥性溫宜助胃補脾下氣除脹忌久食生熱令
脚軟因其下氣也麥芽性微熱味甘化一切麪食
積滯其平胃耗伐腎氣可知但既經發萌不免耗
血傷精與神曲皆消人元氣腹無積滯者勿輕用
小麥性微寒陳久者良宜養心補氣助五臟厚腸
胃麪性熱麥之涼在皮麪去皮卽性熱加蘄水者
多口燥發渴若熨腰脚寒溼可以散血止痛北方
人以麪爲命食麪有力食米卽弱則麪乃大補益

人之穀但本草言其性熱少動風氣則亦不宜多食至若南方之麩更爲助溼所宜禁食者也

蕎麥性寒宜降氣寬腸解酒積忌脾胃虛者勿食致頭眩

高粱卽稷宜作酒治腹疾良

粟米性微寒小者曰粟米糯者名秣穰與糯米同宜養腎益氣解胃熱利二便忌溼熱下痢者少食五穀皆補養脾胃之物一煨成灰反能消食者何蓋火能軟堅化物燼從火化故也諸灰能消食亦

能傷脾功用不減於山查神麩不可忽之以爲食而多服常服也

西人云論米面漿最多易化茲查中國南邊皆以米爲養命之糧米有赤白之分又有長腰細米粳米糯米之別廣東土田磽薄有早熟晚熟兩造收成六月收割爲早熟十月收割爲晚熟廣西山梯之田但有雨水隨時佈種故有七禾八禾之名而晚熟之米勝於早熟之米晚米卽上白油粘也病人胃弱者宜用舊油粘米熬粥或蒸軟飯最佳早

熟米赤米粳米農夫做粗工人相宜以其耐飢也
卽如鹹魚臘味習武及健壯有氣力之人胃能消
化故有益也若夫糯米祇用以磨粉作糕糍或包
饅角或釀甜酒甚少用以作飯者因多食難以消
化在北五省則食麩與小粟者多以爲米之功用
不及但內地所出之米較外埠所來之米畧好且
生長甚易價值亦廉故南邊之民以米爲食物中
之最要而薯芋瓜菜以佐之至牲畜惟富家乃得
常食耳

粟米俗名包粟此物函油最多每百斤內有黃油
六七斤然烹煮極宜小心否則難化宜磨極細則
易烹煮不磨則宜先以水浸而煮亦須耐久乃可
聞廣西山崗之民水田種穀山田旱地植粟者多
皆食包粟爲糧糶穀以買油鹽布帛各物又有用
粟米舂杵爲餅者名粟米巴有益於人亦可滋養
身體是以西江穀多因本處食之者少廣東昔年
常賴西穀以接濟今外洋海舶流通米販不絕與
昔日之低昂不同耳

小粟俗名魚糲粟此亦內函油與漿者也南方則少用之北方人則常食此如阿非利加印度呂宋皆食粟者也卽中國山東省亦以粟爲食而不食米麩者以米麥與粟較之內函之質各別養人之功力大畧相同其能經久而不壞者則以粟爲最而米則易生而價廉故又各有所長也

西國種麥多於種穀將麥磨成麩粉俗名灰麩以麩粉做成麩包餅乾雞蛋糕以及各樣餅餌麥之外皮卽麥糠磨成麩粉時將麥糠篩淨計麥一百

分內十四分麥糠八十六分麥粉西國麵粉係用
機器磨成極其勻細潔白麵粉之內每百分函水
十四分函漿五十九分七函膠十二分八函蛋白
一分八函鹽類一分六 一法可將麵粉內之膠
漿分開將麵粉加水和勻做成一團裝入布袋內
放水沖入用手搓之將麵粉之汁洗出其色甚白
便是漿質待其漿質流淨則布袋內所賸下者便
是膠西名輝啤噠其形質甚軟韌俗名麵筋水不能化
故做麩包之法用灰麩二水一加鹽少許和勻承
並酵水

於器皿放在近暖氣之處俟其發動

其發動之氣
卽炭養氣

令麪包可以鬆起發好之後切開件塊用火焗透
便成麪包所以麪包之外皮近火一邊色焦黃內
裏白色而鬆有大小孔竅玲瓏與水泡相似麪包
以裏面鬆起者爲佳倘發酵不透或焗火太速則
不能如是

西國粗麥粉和水煮成糊加入牛乳最爲有益或
熬稠加沙糖或加糖水好食益人 粉絲乃麪做

成因麥麪膠多故絲長細不斷亦有粗有細有通

心者平人食之有益病人食之能養身炖雞湯加
粉絲均爲合宜

荳類

芝蔴性平卽胡麻又名巨勝子陶弘景曰八穀中
惟此最良宜補肺益肝腎潤五臟填精髓堅筋骨
明耳目涼血解毒黑者入腎白者入肺栗色者久
蒸久晒可以耐饑

薏苡仁性微寒宜健脾補肺除脚氣溼熱去筋疼
拘攣亦治疝氣熱淋祛邪輔正有益無損最宜常
作粥食但妊娠忌之

菘荳性涼去皮性平宜清熱解酒并附子砒石諸