

食物本草會纂卷十一目

日用家鈔

救荒辟穀簡便方

救荒辟穀不飢簡易方

山谷救荒煮豆法

治食物方

食物應忌

服藥應忌

妊娠應忌

五味不可偏好

五味宜五臟

五味入五臟

五穀養五臟

五果助五臟

五畜補五臟

五菜利五臟

諸獸毒

諸鳥毒

諸魚毒

諸果毒

諸肉毒

諸水毒

解諸毒

孫真人按月調養事宜

病機賦

辨症秘旨

藥性總義

藥性賦

用藥秘旨

食物本草會纂卷十一

西湖沈李龍雲將甫纂輯

孫渭 鴻舉

較閱

侄孫潛 南河

日用家鈔

沈雲將曰。予年來善病。日與藥餌爲鄰。竊嘆世之抱病。而不知樽節飲食者。往往與藥相反。以致藥餌無效。刺謬極矣。不知世之用藥者。分別君臣。不爽銖銖。縱飲食者。恣意適口。盈盞盈盤。以有限之藥功。敵無窮之貪縱。其可得乎。況飲食中頗有可以療病者。諺云。藥醫不如

食醫旨哉言也。因將本草諸刻及先賢藏本，徧爲搜輯，分爲十二易梓，以問世。復慮世之人，昇平日久，不知飲食艱難，暴殄天物，獲罪鬼神，以致飢饉災荒，自貽伊戚。復將救荒辟穀諸奇方，及飲食禁忌、病機藥性諸秘本，質之高明，并及芻蕘，日蒐月積，另爲一帙，曰日用家鈔，以佐本草諸刻之不逮，以爲延年却病之一助云爾。

救荒辟穀簡便奇方

唐孫思邈

凡遇荒年，玉粒桂薪之時，貧不能自給者，用白茯苓四兩，爲末，頭白麴一二兩，入水同調稀，以黃蠟三兩代油，燂成。

煎餅飽食一頓。便絕食。至三日。覺難忍。三日後。氣力漸生。熟菓芝蔴湯米飲。凉水微用些少。以潤腸胃。無令涸竭。仍用飯食時。用葵菜湯。并米飲稀粥。少少服之。

又方

凡遠行水火不便。或修行人欲省緣。休糧。用黃耆赤石脂。龍骨各三錢。防風半錢。烏頭一錢。炮於石臼內。搗一千杵。煉蜜丸如彈子大。要行遠路。飽喫飯一頓。服一九。可行五百里。二九可行一千里。

又方

食物本草卷之六
用鐵腳鳳尾草同黑豆蒸熟揀去草每食五七粒終日自然忘食。

又方

用糯米二三合炒過以黃蠟二兩銚內鎔化再入米同炒令蠟乾不出任便食之卽數日不飢如要喫食以胡桃肉二箇嚼下卽便思食。

救荒辟穀不饑簡易奇方

晉劉景先

辟穀之方見於石刻水旱蟲荒國家代有甚則懷金立鵠易子炊骸爲民父母者不可不知此法也昔晉惠帝永寧

二年黃門侍郎劉景先表奏臣遇太白山隱氏傳濟饑辟穀仙方臣家大小七十餘口更不食別物若不如斯臣一家甘受刑戮其方用黑大豆五斗淘盡蒸三遍去皮用大麻子三斗漬一宿亦蒸三遍令口開取仁各搗爲末和搗作團如拳入甑內蒸從戌至子時止寅時出甑午時曬乾爲末乾食之以飽爲度不得食一切物第一頓得七日不饑第二頓得四十九日不饑第三頓三百日不饑第四頓二千四百日不饑更不必服末不饑也不問老少但依法服食令人強壯容貌紅白永不憔悴口渴卽研大麻子湯

飲之更能滋潤臟腑。若欲仍用飲食，以葵子三合研末煎湯冷服，取下藥如金色，任喫諸物，並無所損。前知隨州朱頌教民用之，有驗。序其首尾，勒石漢陽大別山太平興國寺。

山谷救荒煮豆法

宋黃庭堅

真黑豆一升，按莎極淨，用貫衆一斤細剉如豆一般，參和豆中，量水多少，慢火煮豆香熟，攤簍就日晒乾，翻覆令展盡餘汁，去貫衆。瓦器收貯，空心日喫五七粒，則食百草木枝葉皆有味可飽也。此在凶年儉歲，米珠薪桂之日，不可。

忽遺此方。故僭列救荒本草之首云。

按救荒本草凡百品餘。而人或未識。莫知所用。且味或
螫口。用亦不適。惟得一煮豆法。以通之。則所遇草木件
件可口。豈復畏道旁之苦李。雖然。凡骨非仙。安能人人
辟穀。從赤松問安期哉。讀醫瘡空肉之詩。能不爲之於
邑。

休菴道人跋

治食物方

炙肉以芝蔴花爲末。置肉上。則油不流。糟蟹久留則沙。見燈亦沙。治法用皂角一寸置瓶下。則不沙。煮老鷄以山裏果煮卽爛。又用白梅煮亦好。枳實煮魚則骨軟。或用白鳳仙子。醬內生蟲。以馬艸烏碎切入之。蟲卽死。糟筍入石綠。切開不黑。糟姜瓶內安蟬殼。雖老姜亦無筋。煎白腸用百藥末。臨熟撒之。則香脆。煮魚羹臨熟入川椒多。則去腥。食蒜不臭。用生姜棗子同食。煮菱要青。用石灰水拌過。先洗去灰。煮則青。煮蟹用蜜塗之。

候乾煮之則青。酒中火焰以青布拭之自滅。做飯入
朴硝在內則各粒而不相粘。米醋內入炒鹽則不生白
衣。用鹽洗猪臟脂子則不臭。煮鷄子令一層層熟。日
間者以火煮令一著一滅頻炒動則層層熟入去。做魚
鮮用礬鹽淹去涎洗淨如魚鮮法造。凡雜色羊肉入松
子則不毒。藕皮和菱米食則軟而甜。研芥辣用細辛
少許與蜜同研則極辣。晒葫蘆乾以藁本湯洗過不引
蠅子。桃花飯做飯了以梅紅帟盛之濕後去帟和勻則
紅白相間。酒中置茄子柴灰則酒到夜成水。楊梅核

與西瓜子用柿子漆查拌過晒乾自開只揀取仁鴨蛋
以礪砂畫花寫字候乾以頭髮灰汁洗之則黃直透內

灌肺用蘿蔔汁洗後入灌物永不老煮銀杏栗子用油

帑撚在內則皮自脫臘月內用酒脚醋煮肉紅酒調羹

則味甜夏月魚肉內安香油久不臭紅糟酸入鴨子

與酒則甜用蘿蔔梗同煮銀杏苦不苦酒漿面上不

見人影不可食日月蝕時飲損牙銅器內不可盛酒

過夜煮芋以灰易蘇煎鹽盆中能煮飯不擺動則無

鹹味榧子與甘蔗同食其查自軟如帑花鹹煮肉易

爛蘿蔔解醬豆腥蘸醬吃不噁

煎血入酒糟不出水

晒肉須抹油不引蠅

麪夏月易壞用白湯燂過自然如

初食荔枝多則醉以殼浸水飲之則解

做灰鹽鴨子

上半日做則黃居中不然則偏一云中做

韶粉去酒

中酸味赤豆炒過入易變

爛橄欖研細燒團魚甚香

荷花蒂煮肉精者肥肥者沉

煮紅鴨子以金櫚根同煮

白皆紅

天落水煮飯白米變紅紅米變白

飲酒不醉

服礪砂末

吃栗子于生芽處咬破些吹氣一口剝之皮

自脫竹葉與栗同食無查

茄柴灰可淹海蜚

寸切稻

草可煮臭肉。其臭皆入于草內。煮燒肉用朴屑。仍貫氣。

在肉內。冬瓜切動。未吃盡者。三五日易爛。以石灰糝之。

則不爛。淹鱧蛤蜊。以蘆灰入鹽。醃之。味好。且不開口。要。

卽熟。可在日中晒。糟酒醬蟹。入香白芷。則黃不散。水。

蘿蔔。在鹽蘆內。做甘露子。則不黑。以細篾穿之。易取。

煮麪。令湯清。北方用花鹽。南方用糟醋。煮猪脂及血臟。

羹。不可入椒。同煮。作猪糞氣。臨熟後入。就起。煮老鷺不。

爛。就竈邊取瓦一片。同煮。卽爛如泥。羊亦然。吃西瓜吃。

子不愛。吃蟹了。以蟹鬚洗手。則不腥。新煮酒灰氣者。

開時入水一盞。豆油煎豆腐有味。籬上舊竹篾縛肉煮則速糜。餛飩入香簞在內則不愛。洗豬肚用麪不氣。洗豬臟用沙糖不氣。煮笋入薄荷加鹽則不蕪。煮魚下末香不腥。煮臘肉將熟取燒紅炭投鍋中則不油。蕪氣煮諸般肉封鍋口用楮實子二粒同煮易爛且香。夏月肉單用醋煮可留十日。凡燒肉忌桑柴火。酒酸用赤小豆一升炒焦袋盛入酒罈中味卽香美。