

王孟英潛齋醫書五種

卷十一

隨息居飲食譜一

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愼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願生者必能善教民也教民極平易修其孝弟忠信而已願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蠶四十茫茫浩劫

隨息居錄
呼籲無門呂君愼盍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藁題曰飲食譜質談知味者或不賤
其養小失大而有以教我也

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

賴先慈楮挂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齋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
歸秋仲停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亡溝壑耳知味者鮮且藏稿以俟之
辛酉八月中旬隨息子又題

飲食譜目次

水飲第一

天雨水

露水

冬雪水

溪河湖池水

海水

井泉水

乳汁

牛乳

馬乳

羊乳

酪酥醍醐

茶

諸露

酒

酒釀

燒酒藥酒

淡巴菰

亞片

穀食第二

秬米

秠米

稷米

凍米炒米

飴

粟米

黍米

稷米

小麥麴

麴

麴筋

大麥

苽麥

玉蜀黍

苽米

黑大豆

黃大豆

青大豆

白豆

赤豆

綠豆 豆粉 蠶豆

豌豆

豇豆

扁豆

刀豆

薯蕷 甘藷

調和第三

胡麻 麻醬

脂麻油

茶油

豆油

菜油

鹽 豉

醬 醬油

醋

糟 糟油

蜜

川椒 花椒

胡椒

薝蔔

丁香

桂皮

桂花 松花

椿芽

玫瑰花

茉莉花

甜菊花

薄荷 紫蘇

茴香

蒔蘿

蔬食第四

茵 韭

薤

蒜

蒟

薑 薑

蘆菱

芥芥子

松

黃矮菜

蕪菁

蘆葍子

胡蘆蕪

羊角菜

菠薐

恭菜

莧

同蒿

芹

薺

薑

蒿豈

苦菜

蒲公英紫花地丁

萱萼

馬蘭

蒲葍

萼

海帶

紫菜

石華

海粉

髮菜

苔菜

木耳

香蕈

蘑菰

鮮蕈

茭白

茄

瓠瓠

冬瓜

絲瓜

苦瓜

菜瓜

黃瓜

南瓜

芋

筍

豆腐豆腐漿 豆腐乾 腐乳 臭腐乳 豆腐皮 豆腐花 干層

果食第五

梅

杏

叭達杏

桃 水蜜桃

李

柰

栗

棗

梨

木瓜

柿
柿餅
柿霜

石榴

橘
橘餅

金橘

橙皮

柑

柚

佛手柑

枇杷

山楂

楊梅

櫻桃

銀杏

胡桃

榛

梧桐子

桑椹

楮子

橡實

荔枝

龍眼

橄欖

榧

海松子

檳榔

枳椇

無花果

蒲桃

落花生

西瓜
瓜子

甜瓜

藕

藕實

芡實

菱芡

鳬茈

慈姑

百合

山丹

甘蔗

蔗餡

赤沙糖

白沙糖
冰糖

毛羽第六

猪肉

猪皮

千里脯

蘭熏

猪脂

猪腦

猪脰

猪肺

猪心

猪肝

猪膽

猪腰子

猪石子

猪脾

猪胃

猪腸

猪脬

猪骨髓

猪血

猪蹄爪

猪乳

狗肉

羊肉

羊脂

羊腦

羊骨髓

羊血

羊脊骨

脛骨 頸骨

羊肺

羊心

羊肝

羊膽

羊腰子

羊石子

羊脬

羊胃

羊腸

牛肉

馬肉

驢肉

騾肉

野猪肉

豪猪肉

虎肉

豹肉

熊肉

掌白 膽

象肉

皮 牙

羚羊肉

山羊肉

鹿肉

麋肉

麂肉

麇肉

狸肉

貓肉

羶肉

狼肉

豺肉

兔肉

水獺肉

狷肉

雞

雞冠血

雞脆脰

雞腸

雞卵

鵝

鵝卵

鴨鴨卵

雉
鷓鴣
竹雞
鶉
鷓鴣

鴿
雀
燕窩
鷓鴣
斑鳩
鳴鳩

桑鴈
鸞
鴛鴦
鵠
鳬
鵬鵬

鴈
鵠
鷺
鵠

鱗介第七

鯉魚
鰕魚
鱖魚
鮠魚
青魚
魚
鱖魚

鮠魚
白魚
鰕魚
石首魚
鰕魚
鰕魚

鮠魚
鰕魚
鰕魚
鱖魚
鮠魚
鮠魚

鰕魚
鰕魚
鰕魚
銀魚
鰕魚
鰕魚

鰕魚
鰕魚
鮠魚
鰕魚
比目魚
鮠魚



黃鰭魚

河豚

帶魚

鱈魚

海蛇

鰩魚

海參

蟾蜍

田雞

鰻鱺

海鰻

鰻

蚺蛇

白花蛇

烏蛇

龜

鼈

鼈

蟹

蟹

蠨黃

蚌

蜆

蛤蜊

蛭

蚺

鰻魚

淡菜

江瑤柱

璣瑤

西施舌

海螺

田螺

螺蛳

海蛳

吐鐵

蠶蛹

蠶

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菴譚

飲食譜寄託至深寓意最廣欽佩欽佩

王戊季夏宜春後學袁鳳桐蓮芹

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并綆學羞傷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耽毒長亂機慎勿畏惡
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矻愚熬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穎

甘苦深嘗世味餘閉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

道息居欽食普

題辭

安得溪山買一區荷衣芟帶與君俱

君子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

且耕且鑿忘年月靜俟河清守我愚

羅于難豈非數耶

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

證言真叔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

韓

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滸定圃

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