

達生錄

下

達生錄卷下

梁溪堵胤昌百斯甫輯

飲食玄訓

東坡居士在黃州嘗書云自今已往早晚飲食不過一爵一肉有尊客則三之可損不可增召我者預以此告一曰安分以養福二曰寬胃以養氣三曰省費以養財

范文正公曰吾夜就寢自計一日食飲奉養之費及所為之事果相彌則鼾鼻熟寐或不然則終夕不能

史。明。日。必。求。所。以。補。之。者。

李若谷為長社令。日懸百錢于壁。用盡即止。東坡謫齋安。日用不過百五十。以竹筒貯。不盡者待客。與李公擇書云。口腹之欲。何窮。每加節儉。亦是惜福延壽之道。

范忠宣公平生。自奉養。無重肉。不擇滋味。麤糲每退食。自公易衣短褐。率以為常。親族子弟有請教者。公曰。惟儉可以助廉。惟恕可以成德。

張莊簡公性素清約。見風俗奢靡。益崇節儉。以率子

孫書屏問曰客至留饌儉約適情殺隨有而設酒隨
董而傾雖新親不擡飯雖大賓不宰牲匪直戒奢侈
而可久亦將免煩勞以安生

司馬溫公言其先公為郡牧判官客至未嘗不置酒
或三行或五行不過七行酒沽于市果止梨栗棗柿
殺止脯醢菜羹器用瓷漆當時士大夫家皆然會數而
禮勤物薄而情厚近日士大夫家酒非內法果非遠方
珍異食非多品器皿非滿案不敢作會嘗數日營聚
然後發書風俗頽敝如是公在洛文潞公范忠宣公

紆為真率會脫粟一飯酒數行詩云隨家所有自可
樂為具更微誰笑貧惜福養財有補風化不小

仇泰熙守四明與一幕官相得一日問及公家日用
幾何對曰十口之家日用一千泰熙曰何用許多曰
早具少肉晚菜羹泰熙曰某為太守居常不敢食肉
公為小官乃爾定非廉士自此見踈予常謂節儉之
益非止一端大凡貪淫之過未有不生於奢侈者儉
則不貪不淫是可以養德也人之受用自有劑量省
嗇澹泊有長久之理是可以養壽也醉醲飽鮮昏人

神志若蔬食菜羹則腸胃清虛無滓無穢是可以養神也奢則妄取苟求志氣卑辱一從儉約則於人無求於己無愧是可以養氣也故老氏以為寶

尹真人曰三慾者食慾睡慾色慾三慾之中食慾為根吃得飽則昏睡多起色心止可吃三二分飯氣候自然順暢

東坡曰余少不喜殺生自去年得罪下獄始意不免幸得脫遂自此不殺一物有餉蟹蛤者放之江中無活理庶幾萬一便不活愈于烹煎也非有所觀

仁已親經患難不異鷄鴨之在庖厨不復以口腹之故使有生之類受無量怖若耳猶恨未能忘味食自死物也

陶侃飲酒有定限常懽有餘而限已竭或勸少進侃悽悵良久曰年少曾有酒失亡親見約故不敢踰善養生者先渴而飲飲不過多先饑而食食不過飽食欲少而數不欲頓而多常令飽中飢饑中飽為善飲食須用煖蓋脾胃喜溫不以冷熱犯之寧可飽中饑不可飢中飽寧可穀勝肉不可肉勝穀

寧可夜饑不可夜傷。

切忌空心茶飯。後酒黃昏飯。

戒滿意之食。省爽口之味。

暮無大醉。恐酒毒停聚害臟腑。

大飢不大食。大渴不大飲。恐血氣不常。卒然不收。

飲食不可過多。不可太速。

怒後不可便食。食後不可發怒。

如本命日。及父母本命日。不食本命所屬肉。

七。吃食須細嚼細嚥。以津液送之。然後精味散於脾。

易華色充肌粗快則祇為糟粕填塞腸胃耳
凡食當留有餘不盡之意蓋人無壽夭祿盡則亡未
見有暴殄之人得皓首也

飯後要徐徐行數十步以手摩面摩脇摩腹仰面呵
氣四五口能去飲食之毒

軟蒸飯爛煮肉少飲酒獨自宿此養生之妙法也
傷食飽脹可緊閉口齒聳肩上視提氣至咽喉少頃
復降入丹田如此升降四五次即消化矣
凡飲食不可揀擇去取

四百四種病宿食為根本

多食之人有五苦患一者大便數二者小便數三者
饒睡眠四者身重不堪脩業五者多患食不消化自
滯苦際

蔬食菜羹歡然一飽鳥銜鼠盜勿食其遺為殺勿食
家殺勿食聞殺勿食見殺勿食勿以口食巧設網罟
勿以味失容責烹調一粥一菜惜所從來一顆一粒
不忍狼籍

飢適加飡蔬菜美于珍味

醱醪百斛不如一味太和之湯良藥千包不如一服清涼之散

食物宜忌

水類



用水宜清忌濁易曰井泥不食謹之城市溝渠污水雜入井中成醱用須煎滾停頓候醱下墜取上清水用之兩後水濁須搗桃杏仁連汁入水攪勻少時則渾濁墜底矣平旦第一汲者為井華水即用療病

臘雪水解天行一切毒

乳穴水乃岩穴中涓涓而出煎沸上有鹽花食之令人體潤肥健取以作飯及釀酒大有益也寒泉水宜飲溫泉水有毒切不可飲下有硫黃故令水熱夏水暑月食之與氣候相反入腹冷熱相激久當成疾止可隱映飲食取其氣之冷耳

漿水以粟米或倉米飲釀成者消食解煩去睡止嘔。侶冰者至冷。妊娠食冰漿絕產忌食不可同李子食。令吐。○漿老而飯溲不可食。

熱湯須百沸過。若半沸者食之病脹。患霍亂手足轉。

筋者以銅瓦器盛湯熨臍効

屋漏水大有毒誤食必生惡疾以洗犬咬瘡可即愈
生熟湯熬鹽投中飲之吐宿食毒惡物消氣臚脹亦
主痰瘧調口消食又人大醉及食瓜果過度以生熟
湯浸身愈

鹽膽水此水鹽初熟槽中瀝黑汁也大有毒人與六
畜皆不可食

塚井水有毒人中之不活欲入者先試以雞毛如迴
旋而舞者則有毒先以熟醋數斗投井可入

洗碗水主惡瘡久不差者煎沸以鹽投中洗之立効
陰地流泉飲之令人發瘡瘡又損脚令軟又云飲澤
中停水令人生瘕病

地漿水掘地作坎以水沃其中攪令濁俄頃取之主
解中諸毒煩悶山中菌毒又楓樹上菌食之令人咲
不止飲此解之

炊湯水經宿洗面無顏色洗身成癬

穀類

黃粱益氣和中止洩甚美而益人穗大毛長

青粱米去胃中熱消渴止痢益氣補中輕身延年
陳倉米多食易飢人最宜食

粟米養腎氣去胃中熱利小便止痢壓丹石毒解小
麥毒陳者良初生小兒研細煮粥如乳每少與飲助
穀神達腸胃甚佳不可與杏仁同食令人吐泄此種
北人常食治反胃食入即吐舂為粉水丸如梧子大
每服九丸煮爛吞之日三五次効

糯米多食生熱久食身軟妊娠與雜肉食不利子令
子生寸白虫

黍米益氣補中亦動風軟筋多食令人煩久食昏人
五臟小兒食之不能行不可與白酒葵菜牛肉同食
肺病宜食

稷米解蠱毒諸穀之下苗惟以防荒年耳

小麥除煩止渴養肝氣止痛唾血利小便養心氣心
病宜食然性擁熱少動風氣不可常食不可與菜同
食蘿蔔能解麵毒同食最宜麵有飽氣不可食麵筋
難化宜少食

大麥為五穀長平胃消食令人多熱久食多食能消

腎戒之

蕎麥能消腸胃積滯久食動風令人頭眩和豬羊肉食發風熱脫人鬚眉

青小荳主熱中消渴止痢去腹脹產婦無乳汁爛煮三五升食之即乳多

黑大荳消積除熱消腫脹散淤血解諸藥石食物毒煮食之良忌食豬肉十歲以下小兒勿食恐一時食豬肉擁氣至危一種小黑荳入鹽煮食能補腎

赤小荳下水消熱毒排膿血消渴治中酒嘔吐利小