

飲食譜

王潛齋醫書五種



隨食

息譜

屈

飲

樓文上
印瑞海



飲食譜前序

嗚呼國以民為本而民失其教或以亂天下人以食為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並慎而養與教並重也中庸曰人莫不飲食也鮮能知味也夫飲食為日用之常味即日用之理勸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為素飧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為腹負故大禹非飲食而武侯甘澹泊也今夏石米八千斤糞四十瓮澹沽刮呼籲無門呂君慎盒知我將為餓殍也招遊梅涇寓廣川之不類園無事可為無路可走悠悠長夜枵腹無聊正得枯道人禿筆一枝畫餅思梅纂成此稿題曰飲食譜質諸知味者或不賤其養小失大而有以教我

咸豐十一年辛酉秋七月睡鄉散人書於隨息居

飲食譜後序

嗚呼飲食譜何為而作耶蓋世味深豈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互古未聞之奇事哉士雄年十四失怙賴先慈椿柱門戶而家有七口廚無宿春蒙父執金履思大念舊憐孤字余曰孟英命往金華醴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為憂乃未十載金文鼎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畜而余律身極儉不善居積或以癡目之遂自號半癡追思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親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不溪遭難渚雖傷人而坐食無山癡將安用今旅濮院歿覈充饑我生不辰免爰與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留之餘地而後路茫茫惟有不_忘溝壑耳知味者鮮且藏稿以俟之

辛酉八月中旬隨息子又題

飲食譜題辭

名教於今賴主持先生洵不愧人師匡時念切成憂憤遜世情高託夢癡先生一號半痴近又更字夢隱生幸同庚憐我弱學慚無術負公知還忻兜輩叨恩庇長荷春風化雨施

辛酉仲冬同邑教弟周在思二郊

精心搜輯健揮毫水始蠡終特見操例似蟲魚牋爾雅體參草木注離騷養生獨挾神符秘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南潭

飲食譜寄託至深寓意最廣欽佩欽佩

壬戌季夏宜春後學袁鳳桐蓮蒂

讀書能明理方許為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井綆學養傍藩籬方非秘橘泉水非飲上池觀書眼如鏡大用包無遺一伎尚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歷速將醫國法起天下瘡痍硝黃肆攻伐滌蕩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為意別有所在未許以管窺能事絀游夏莫為贊一詞

壬戌長夏錢塘後學張陰渠矩卿

薄俗紛紛口腹貪先生仁術砥愚憨養修精義農經補飲食源流上古參牋注書徵山海富酸鹹味各性情諳我慚未解蘭臺秘快覩新編作指南

壬戌秋初餘杭姻愚弟褚維培子耘

甘苦深嘗世味餘閑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自鋤浪遊橐筆隱華胥嘗來雋味

惟書味食字成仙脈望如先生既無歸而遠遊因自號華胥小隱裏嘗自書安得溪山買一區

荷衣芰帶與君俱君於乙卯冬忽攜一硯歸鄉余兄仲和屢欲移且耕且鑿忘年月靜俟河清守我

愚

壬戌仲秋仁和愚弟朱志成萊雲大

此書大旨每物求其實驗不為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為此書之益也

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消泉證言真故栗如勸懲關政教仁術豈

虛譽君醫案有仁術志入卷周

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震瀛

壬戌季秋桐鄉愚弟陸以恬定園

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

壬戌嘉平烏程愚弟蔣堂海珊

宜膳宰嘗省識延年兼却疾底須仙府乞瓊漿參天地為人莫不飲食飲食有其經明者為之述思養憑天功長育資地力飲水當思源民以之

為質穀蔬蔬介鱗詳辨須博識燥濕熱溫涼先民程以式四氣有乘除五行互生尅宜燥宜羶殊用

鹽用醬悉知味者鮮何用是心怵怵一篇養生論洋洋快心得著論者嵇康猶未得其詳投筆蹶

然起我友鄉郡王分門更別類一一提其綱窮原以竟委紹遠更搜旁始知天地間萬物無盡藏渡

河竄三豕踰嶺識五羊循名而責實棄短以從長東南正蹂躪避寇在窮鄉劬書劇嗜炙厥義大為
彭門生良單議無余徒傍徨韓柳唐通儒著作一代擅韓有坊者篇柳有梓人傳坊者梓人儔矣
豈邦之彥韓柳不憚煩微言寓諷勸先生此書成可作韓柳論始以水開端終以蟲蝨殿魚子一失
水蟲蝨極其變害稼信有然得水乃所願猶之橫暴民無育迹亦斂遷善日不知洗心更革面許我
讀終篇關豹一斑見

上海乃海隅一邑也茲為蘇省會垣而江浙之竄難者率至於此地狹人稠難乎駐足夏間夢隱來
遊假榻鎮海周君采山寓中會陳君春泉之女患證垂危因采山轉乞援手乃一劑得生春泉不勝
感佩而夢隱瀛眷適至遂以黃歌浦西矮屋三楹為先生隨息居朋輩過從輒有題贈虛室生白
皆羨之且飲食譜一書聞厲伯符方伯已刻於鄂垣今陳君又刊於滬上而重訂霍亂論諸稿同志
者亦將梓以壽世爰再賦二律藉摅欽悅之懷焉

一枝聊借類鷦鷯白板門間遠市囂深巷寂寥泥滑滑隔城棖觸路迢迢捲簾挹爽過朝雨倚枕無
眠聽夜潮劫歷紅羊隨處息先生物外獨逍遙朝朝仰屋著書勞洛下應騰紙價高為有安排徐
裨榻更兼持贈呂虔刀嗟嗟世事徂升木鬱鬱人情馬啣槽縱復此心名利澹元龍意氣總能豪

壬戌嘉平嘉興愚弟張保衡小尹

片語移時實起予春申浦上識君初緣深到處能驅疾心靜無為日著書壽物壽人知獨任醫民醫
國有誰如沿江一折塵囂絕即是先生隨息居超然物外隱華胥撰述洋洋辨魯魚撰述各人
夢寓意良深託耕鑿發揮豈僅志含茹言中有物文章老先生家向懸一聯云神精到處文章老

者家風品學眼底無塵習俗除料得鑄成還示我一編快讀笑談餘

壬戌嘉平仁和世晚徐嗣元起卷

海上重尋我友王新編著述富琳瑯泉源善導皆滋養頑梗能安即秀良

不為盜寓意深日用尋常真學問致知格物大文章却求韜隱無容隱一枕酣恬託夢鄉

靜掩雙扉遠俗塵名言析理務推陳箇中賸有攜歸硯已刻之書十餘種初後

余久患喘渴腫脹腹滿無眠服方三劑諸恙遂減十劑而霍然殆今之仲景也癸亥春王仁利世晚許之棠培之

唱匆匆別悵望天涯益悵神

癸亥春王仁利世晚許之棠培之

人以飲食生亦以飲食死飲食亦何常死生亦偶耳昂藏七尺軀天地可小視俯仰遠其遼何悲復

何喜藜藿與鼎鐘吾心祇如是首陽儻無稱孤竹自脫屣後車數十乘永懷子輿氏一醉方獨醒誰

識其中旨狂病不可藥問君奈何爾王君丈人行狂言幸無訾耳名踰十年亦還知我否君今隱於

醫我但鑽故紙不知蠱食靈聊為爵飲洗滌吾腸胃間有如水清此

今天下之病亟矣元氣耗竭而外邪益熾吾謂縱有醫國手亦將聽之天命而已然中外諸公方且

徐徐焉起而圖之夫飲食之道貴以需剥極而復尚可須臾緩邪顧及是而謀所以復元氣者則亦

仍求之飲食之道可矣今有病者於此原其受病之始必曰飲食不節究其養病之端亦必曰飲食

必調知向者之受病即可知今日受病之所在夫治病於今者培其本節其流兩言盡之矣不見夫

病起者之調養得宜未幾而瘠者肥弱者強或且有倍勝於前者飲食之義大矣哉頃讀飲食譜大

畧已覺津津有餘味竊意此書出非僅膾炙人口將使知味者因是而洗滌腸胃念如性情則先生

鹽枯起廢之功。蓋不啻徧飲食之矣。復製蕪詞以申贊頌。

天一生水。人心之精。仁發於知。鑒通乎耕。飲且食焉。神遊太清。道味世味。辨逾淄澠。淡而彌永。元酒大羹。觀象山雷。頤貞則吉。蒙養以需。有孚斯實。不濬其源。其流乃窒。天君泰然。百體受職。身之肥也。肥家肥國。

癸亥孟春秀水教姪張玉熙啟

從來仙佛最多情。名利悠悠兩不榮。一片深心惟濟世。教人隨意學長生。醫國醫人理本同。能因物性即為功。東南民力瘡痍徧。也在調元贊化中。

餘杭姻家愚弟褚維奎呈

夢隱先生通儒也。軫念民艱慨然有救世之志。談窮檐疾苦。擊罵失氣。或扼腕而吁。迺遜跡於醫性。耽著書。下筆數千言。近須鬚半霜雪。猶竭望望之思。撰述不倦。作飲食譜。自水穀至鱗介。覲縷如列眉箋。注簡當。尤切日用。雖然。懸壺末伎也。生人之意靡窮。生人之量有限。出門一望。瘡痍溢目。蓬蒿滿田。病瘵在抱者。蓋起而飲食教誨吾民哉。

餘杭姻家愚弟褚維奎于方

膏粱非所願。丹藥亦有毒。造物養吾生。陽飲陰食足。世人味鮮知。萬錢恣口腹。損形兼損神。酣蓼病已伏。參苓雖美材。元氣剝難復。先生懷苦心。方書補未錄。治病在病先。物性諳極熟。珍奇既旁搜。尤不遺菽粟。味得味外味。澹然自節欲。固可酸菜根。何妨嘗鼎肉。

癸亥仲春餘杭世姪郎璟子魯

人生何苦縱嗜欲。乃以口腹戕其身。國家晏安滋耽毒。降災勿謂天不仁。上醫醫人先醫國。能挽造化回艱運。蒸蒸元氣務培養。飲和食德何其醕。不然歸去壺中隱。杏林一枝著手春。君平隱卜梅福市。同作千秋高蹈人。先生病瘵夙在抱。惻然疾苦念吾民。鍼膏起廢託耆願。手無斧柯徒風塵。去年

大疫東南徧貌貅十萬聲吟呻

元年夏浙皖金陵諸營無不病

奈何百戰殲精銳竟使沉疴化碧燐今時安得起陀

扁刀圭一服神乎神好為

朝廷留猛士廓清海宇平黃巾又如流亡滿鄉梓垢惡所聚疵癘因老

弱踣困壯者病面顰容槁衣則鷄問誰大展回春手參苓妙劑調君臣瘡痍到處盡懸息仁民之義

推親親嗚呼此願不能遂一編靈素遙傳薪飲食之味知者鮮寓意則遠理則真可補本草修目闕

可悟爾雅經注新立言本旨不在此救時藥石勞謁謫譬諸草檄愈風疾驚心惕目無其倫先生之

學在經世先生之書可問津願刊萬本摹萬紙獻之 彤墀徵蒲輪行見陰陽調變沴氣泯肥家肥

國澤九垓

秀水愚弟金福曾著人

雨後精苗數藥欄蟲魚草木不見聞彈非闕博物誇龍醢豈為談經喻馬肝春墅煙浮千品活秋窗葉

落一燈殘別從醫案開生面莫笑豪華議食單

秀水愚姪趙銘桐孫

顛沛危亡際先生道不窮著書多歲月醫俗煦春風慧眼人情識靈心物理通

先生論事論學總以近人情為第一義故

能盡人之性以盡物之性如此也

不才忝附驥小伎愧雕蟲

同邑受業周開第少謙

菽粟蔬食生民寶上古教人有至道後世貪饕口腹恣徒自肥腸復滿腦飲食以生亦以死先生用

是怒焉搗飲水思源理當然嚴義於中易了了搜羅殆徧無一遺蔬蓴鱗介牲禽鳥王綱失墜政凌

夷以致中原頻擾擾飲之食之失其經頭養殊乖明哲保爰知其理將母同一編窮年閉門草飲和

食德盛世氓日用為質遊皞皞及今蹂躪年復年生民塗炭思還較太和元氣誰為回調攝得宜

細參考食之以時王政垂生養往往關億兆先生著書格物功家風志不在溫飽若論斗石才恢恢

不棄葑菲躬藐藐小子何知大度涵用敢作歌識顛倒安得人人如此仁心存同胞同與痾瘵常在

抱

餘杭姻愚姪褚成亮叔寅

少陵每飯不忘君。飲水思源至理厘。千里膏腴豺虎得。三旬叔夢中興盛。一鉤萬般波浪痛。榆枌

鄉疎。不可言。旨參造化陰陽變。味情調和鼎鼎芳。譜以調和列蔬食前其意深矣春草偏成竹。林句聯吟從此更殷勤。

等身著作鬼神驚。叔未刻諸稿不止盈尺探得源頭物理精。濟世不隨塵世濁。存心祇見道心瑩。生涯淡極

詩書潤。德澤深從忠孝成。靖康之難我安化始祖忠肅王暨子錫京公同殉節救建歸硯咀含曾盟專祠吾叔嘗重立忠孝流芳賜顧時舉此二字以訓後人

讀承賜讀歸硯錄亦垂青。小阮感哀情。難後時蒙存注海鹽族姪元燿自士

復獲追隨杖履前。申江重聚假天緣。蒼痍徧地心愁絕。鋒鏑餘生意惘然。不倦折肱商舊學。

次付梓重校證治又經著手出新編。切於日用斯為貴。逐物推求邁昔賢。汪謝城先生謂此書遠針經亦已脫稿

湖山美地。灰揚猶喜名山著。述藏公昔居杭會稽刊醫書。十餘種。版本未獲歸諒。遭兵焚幸諸稿皆

並付。檣櫟材庸慚。述德祖歸硯錄采先淵源學富。續重慶公之曾大父著重慶堂繁徵傳引。偏能盡述

紹旁搜罔不臧。悟得先生言外意。漫天何至有飛蝗。同邑姻愚姪戴其濟鶴山

隨息居飲食譜目次

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

粳米

秈米

稷米

陳米

飴

粟米

黍米

稷米

小麥麵

麩麪筋

大麥

苽麥

玉蜀黍

苡米

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

胡椒

麻醬

脂麻油

茶油

豆油

菜油

鹽

豉

醬醬油

醋

糟

蜜

川椒

花椒

胡椒

辣椒

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

蔥

韭

薤

蒜

葫

雲薑

蘆筍

芥芥子

松

黃矮菜

蕪菁

蘆朮葉子

胡蘆朮

羊角菜

菠薐

恭菜

莧

同蒿

芹

薺

薑

萬豆

苦菜

蒲公英紫花地丁

萱萼

馬蘭

蒲葦

萁

海帶

紫菜

石華

海粉

髮菜

苔菜

木耳

香蕈

麩菰

鮮蕈

茭白

茄

筍

冬瓜

絲瓜

苦瓜

菜瓜

黃瓜

南瓜

芋

筍

豆腐豆腐漿 豆腐花

千層腐乳

腐乾 臭腐乳

果食第五

梅

杏

八達杏

桃 水蜜桃

李

柰

栗

棗

梨

木瓜

柿柿霜

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

榴子

椶櫚

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

菱芰

鳬茈

慈姑

百合

山丹

甘蔗

蔗飴

赤沙糖

白沙糖冰糖

毛羽第六



銀魚

鱖魚

鯢魚

鯉魚

鮑魚

鮫魚

烏鰂

比目魚

鮎魚

黃額魚

河豚

帶魚

鱮魚

海蛇

鰕海鰕

海參

蟾蜍

田雞

鰻鱺

鰻

鱔

蚌蛇

白花蛇

烏蛇

龜

鼈

龜

蟹

鱉

蠟黃

蚌

蜆

蛤蜊

蛭

蚌

鰻魚

淡菜

江瑶柱

珧瑁

西施舌

海螺

田螺

螺蛳

海蛳

吐鐵

蠶蛹



隨息居飲食譜

海昌王士雄夢隱纂

鎮海陳 亨春泉校

水飲類 附淡巴菰亞片

天雨水

戰國策名上池水陶隱居名半天河俗名天泉水

甘涼養陽分之陰。瀰茗清上焦之熱。體輕味淡。煮粥不稠。宿火

澄徹者良

露水

立秋後五日白露降夜來不可露身出戶故曰白露身不露

甘涼潤燥。滌暑除煩。若秋前之露。皆自地升。蘇詩露珠夜上

秋禾根是已云秋禾者以禾成於秋也

稻頭上露養胃生津。芎藭上露清心明目。韭菜上露涼血

止噎。荷花上露清暑怡神。菊花上露養血息風。餘可類推

冬雪水

甘露清熱解毒殺蟲溫疫熱狂暑暈霍亂徐徐頻灌勿藥可瘳。淹浸食物久藏不壞

溪河湖池水

各處清濁不同。非清而色白味淡者不可飲。凡近地無好水宜飲天泉。或以其水澄

清煮熟而藏之即為好水

海水鹹濁蒸取其露即清淡可飲

井泉水

甘露清下焦之熱煮飯補陰中之陽新汲者良。鹹濁勿用。中煤炭毒。灌之即甦

食井中

每年五月五日午時入整塊雄黃。整塊明礬各片許。以辟蛇蟲陰濕之毒。或加整塊硃砂數兩尤

妙。食水缸中宜浸降香一二段。芎藭根養於水面亦良。水不甚清者稍以礬澄之。並解水毒

雨雪之水皆名天泉。其質最清其味最淡。杭人呼曰淡水。瀰茗最良。宜煎清肅滌熱諸藥。惟杭人

飲之。故人文秀美甲於天下。杭城皆瓦屋。以竹木或甌或銅錫為承露

周曰承露漢曰銅池宋曰承露皆簷滴水甌之稱也

抗人呼

為閤漏引其水而注諸缸。然必曰使人梯而上視。如有鳥惡。描織之瓦。即以潔瓦易之。再以淨帚

水飲類

水飲類