

王孟英潛齋醫書五種

卷十二終

隨息居飲食譜二

飲食譜跋

昔汪信民先生曰人嘗齕得菜根則百事可做曷豈爲齕菜根者言耶國朝湯文正公撫吳時日給惟菜韭其公子偶市一雞公知之立召公子跪庭下責之曰惡有士不嚼菜根而能作百事者哉卽遣去奈何世之肉食者流竭人脂膏供其口腹殫其妻孥以爲分所應爾及當天下事則碌碌無所措暴殄天物莫此爲甚飲不思源則爲忘本此夢隱飲食譜之所由作也夢隱名重三江傳食諸侯數十年會世有亂徵歸處窮鄉布素自甘粹然儒士門以內不佞佛亦不殺生蓋儉以養廉澹以寡欲安貧之道於是御疾之方於是而其立身養生之有素者慨然

欲與世其而譜是書書先水穀水食之精也穀食之本也調和
爲制宜之具也蔬果亦日用之常也故曰飲曰食而考之實辨
之詳毛羽鱗介不言食以非人人可常食也至穀食以番藷終
救荒之功也至蔬食以菽乳終薄海之常饌也義例謹嚴意寓
懲戒美不勝書書所管見者蘇文忠公云屠殺牛羊刳鬻魚鼈
以爲膳羞食者甚甘死者甚苦故無故不殺聞聲不食古聖賢
於斯三致意焉則是書之微意實通古今而酌其宜豈若愚人
佞佛持戒殺之說而終不可行者耶且夢隱嘗處膏脂而不潤
今食糠粒而充然蓋無人而不自得也是編之纂直胥天下後
世而飲食之教誨之顧可以養生卻病一端視之哉余敢述其

微以告夫世之肉食者咸豐辛酉仲冬秀水董耀枯匏



飲食譜跋

春秋戰爭七十國而顏淵原憲之徒以陋巷終者其時天下尙能容隱君子也夫隱君子者或高尚其事而隱或功成身退而隱或時不可爲而隱或不堪從政而隱類皆有地以容其隱者也否則託迹於農工樵賈緇黃未伎之流以自食其力而隱其途雖殊其歸則同更或力不能爲農工樵賈緇黃未伎者如留侯鄴侯之隱於白雲鄉劉阮陶李之隱於醉鄉司馬長卿以溫柔鄉隱希夷先生以睡鄉隱尤爲隱中之尤著者也吾友海昌王君抱有用之才無功名之志操活人之術而隱於布衣此海豐張雨農司馬以爲奇人而吾鄉莊芝階中翰稱曰隱君子也

余謂惟奇人斯能隱王君身雖隱而名望日隆遨遊公卿數十年知劫運釀成莫從挽救飄然歸籍貧無立錫嘗著歸硯錄以見志乃不數年而徧地荆榛硯田蕪穢凝無所用身亦難潛

君號

牛癡而顏其室曰潛齋

今夏挈眷來此米珠薪桂併日而食因纂飲食譜

以攄懷易字曰夢隱噫顧仁術猶不能容於擾攘之世而欲追步希夷隱於睡鄉以待承平之日哉是譜以水始以蝗終寓意深矣夢隱身嘗世味如辨淄澠豈治亂之理果可徵之人事歟初省垣以重兵自衛糜餉年餘秋杪被圍至六十餘日升米三千斤蔬七百草根掘盡餓斃者以數萬計卒以兵潰城陷死於鋒鏑及自殉者亦以萬計其彼擄與流轉而死者又不可以數

計千古名城遂無噍類蝗飛蔽天之禍竟至是耶嗚呼慘矣韓
子云食焉而忘其事必有天殃殃之及也生民塗炭可不痛哉
是書言近而旨遠吾願後之覽者無負其苦心焉爰抒聞見跋
諸卷尾咸豐辛酉嘉平秀水呂大綱慎盒

果食類

梅

酸温。生時宜蘸鹽食。温膽生津。孕婦多嗜之。以小滿前肥

齒楚音楚玉篇
齒傷醋也

又音措

收音泯一和
也

脆而不帶苦者佳。食梅齒齲。嚼胡桃肉解之多食損齒生痰。助熱。凡痰嗽疳膨痞積脹滿外感未清。女子天癸未行及婦女汛期前後產後痧痘後竝忌之。青者鹽醃曝乾為白梅。亦可蜜漬糖收法製以充方物。半黃者烟熏為烏梅。入藥及染色用之。極熟者榨汁曬收為梅醬。古人用以調饌。故書曰若作和羹爾惟鹽梅也。

喉痺乳蛾 青梅二十枚。鹽十二兩醃五日。取梅汁入明礬

三桔梗 白芷 防風 各二 牙皂 三十條俱 研細末 拌汁和梅入餅

收之。每用一枚。噉嚙。凡中風痰厥。牙關不開。以此擦之。亦妙。
梅核膈氣。半黃梅子。每箇用鹽一兩。醃一日夜。曬乾。又浸。
又曬。至水盡乃止。用青錢三箇。夾二梅。麻線縛定。通裝瓷罐。
內封埋土中。百日取出。每用一枚。含之。嚙汁入喉。立愈。
刺在肉中。白梅肉。嚼傳。亦治刀箭傷出血。
乳癰腫毒。白梅煨存性。研入輕粉少許。麻油和圍。初起已。
潰皆可用。

諸瘡努肉。烏梅肉。燒存性。研傳。

久崩久痢。便血日久。烏梅。燒存性。研米飲下。二錢。

虬蟲上行。虬結腹痛。烏梅煎湯飲。

指頭腫痛 烏梅肉和魚鮮搗封

梅花 半開時收藏或蜜漬或點茶或蒸露或熬粥均妙以

綠萼白梅爲佳入藥舒肝解鬱清火稀痘

梅葉 解水毒洗葛衣則去黴點而不脆

杏 甘酸溫須俟熟透食之潤肺生津以太而甜者勝多食生

痰熱動宿疾產婦小兒病人尤忌之亦可糖醃蜜漬收藏致遠以充方物其核中仁味苦入藥不堪食

陰瘡爛痛 杏仁燒黑研膏傳

陰戶蟲癢 杏仁燒存性研爛絛裏納入

肛匿癢痛 杏仁杵膏頻傳

小兒臍爛成風 杏仁去皮研傳

箭鏑在咽或刀刃在咽膈諸隱處 杵杏仁傳。

杏葉煎湯洗眼癰良。

叭噠杏 甘涼潤肺補液濡枯仁味甘平補肺潤燥止欬下氣。

養胃化痰闊扁尖彎如鸚哥嘴者良去衣或生或炒亦可作酥酪雙仁者有毒勿用寒溼痰飲脾虛腸滑者忌食。

桃 甘酸溫熟透啖之補心活血解渴充飢以晚熟大而甘鮮

者勝多食生熱發癰瘡癰痢蟲疳諸患可作脯製醬造醋凡食桃不消卽以桃梟燒灰白湯下二錢吐出卽愈別有一種水蜜桃熟時吸食味如甘露生津滌熱洵是仙桃北產者良。

深州最勝太倉上海亦產較遜

桃梟

桃實在樹經冬不落正月采收中實者佳

煎湯服止盜汗已疔瘡

桃仁治產後陰腫

炒研

婦人陰瘡

杵爛絲裏塞

李

一名嘉慶子

甘酸涼熟透食之清肝滌熱活血生津惟檣李為勝

而不能多得。不論何種。以甘鮮無酸苦之味者佳。多食生痰助溼發瘧痢脾弱者尤忌之。亦可鹽曝糖收蜜漬為脯。

柰

南產實小名林檎。一名來禽。一名花紅。其青時體鬆不澀

者。一名柒果。甘酸溫下氣生津。和中止瀉。瀹湯代茗。味極清芬。均以大者勝。多食澀脈滯氣發熱生痰。北產實大名頻婆。俗呼蘋果。甘涼輕爽。別有色香。潤肺悅心。生津開胃。耐飢醒

酒辟穀救荒。洵果中仙品也。

栗 甘平補腎。益氣厚腸。止瀉耐飢。最利腰腳。解羊肉毒。辟穀
濟荒。生熟皆佳。點肴竝用。煨時嚙之作桂花香。老者風乾則
甜而嫵。同橄欖食風味尤美。以錢塘產者良。凡食均須細嚼。
連液吞嚙則有益。若頓食至飽。反壅氣傷脾。其外感未去。痞
滿疳積。瘧痢瘰癧。產後小兒病人。不飢便秘者。竝忌之。以生
極難化。熟最滯氣也。

棗 鮮者甘涼利腸胃。助溼熱。多食患脹瀉熱渴。最不益人。小
兒尤忌。乾者甘溫補脾養胃。滋營充液。潤肺安神。食之耐飢。
亦可浸酒。取瓤作餡。葷素皆宜。殺烏頭附子天雄川椒毒。臥

時口含一枚可解悶香。以北產大而堅實肉厚者補力最勝。名膠棗亦曰黑大棗。色赤者名紅棗。氣香味較清醑。開胃養心。醒脾補血。亦以大而堅實者勝。可取瓢和粉作饅餌。焚之辟邪穢。歉歲均可充糧。義烏所產爲南棗。功力遠遜。僅供食品。徽人所製蜜棗。尤爲膩滯。多食皆能生蟲。助熱損齒。生痰。凡小兒產後及溫熱暑溼諸病前後黃疸腫脹瘡積痰滯並忌之。

梨 甘涼潤肺。清胃涼心。滌熱息風。化痰已嗽。養陰濡燥。散結

通腸。消癰疽。止煩渴。解丹石烟煤炙搏膏梁麴蘖諸毒。治中風不語。痰熱驚狂。溫暑等病。並絞汁服。名天生甘露飲。以皮

薄心小肉細無渣略無酸味者良。北產尤佳。切片貼湯火傷止痛不爛。中虛寒瀉乳婦金瘡忌之。新產及病後須蒸熟食之。與蘆菔相間收藏則不爛。可搗汁熬膏。亦可醬食。

木瓜 酸平調氣和胃養肝消脹舒筋息風去溼蜜漬酒浸。多食患淋。以酸收太過也。專治轉筋能健腰腳。故老人宜佩也。腳氣筋攣以木瓜切片囊盛日踐踏之。

霍亂轉筋 木瓜一兩煎服。仍煎湯浸青布裹其足。

辟臭蟲 木瓜片鋪席下。

反花痔 木瓜末鰾魚身上涎調塗。

黴瘡結毒 木瓜一味研末。水法九日。以土茯苓湯下三錢。

柿俗作

鮮柿甘寒。養肺胃之陰。宜於火燥津枯之體。以大而無

核熟透不澀者良。或采青柿以石灰水浸過。則澀味盡去。削

皮噉之。甘脆如梨。名曰綠柿。凡中氣虛寒。痰溼內盛。外感風

寒。胸腹痞悶。產後病後。瀉痢瘧痢。痧痘後。皆忌之。不可與蟹

同食。乾柿甘平。健脾補胃。潤肺澀腸。止血充飢。殺疳療痔。

治反胃。已腸風。老稚咸宜。果中聖品。以北產無核者勝。惟太

柔腴不堪藏久。柿餅。柿花功用相似。體堅耐久。竝可充糧。

反胃便瀉。竝以柿餅飯上蒸熟。日日同飯嚼食。能不飲水

更妙。凡小兒初食飯時。亦如此嚼餵。甚良。

產後嗽逆氣亂心煩。柿餅碎切。煮汁飲。

痰嗽帶血。大柿餅飯上蒸熟。每用一枚。批開。糝真青黛一錢。臥時食之。薄荷湯下。

痘瘡入目。柿餅日日食之。

解桐油銀黥毒。多食柿餅。

熱痢血淋。柿餅細切。同粳米煮粥食。

柿霜乃柿之精液。甘涼清肺。治吐血咯血。勞嗽。上消咽喉口舌諸病甚良。

柿蒂下氣。治欬逆噎噎氣衝不納之證。

柿漆另有一種小柿。雖熟而色不赤。名曰穉柿。亦曰漆柿。須於小暑前柿未生核時。采而搗爛。其汁如漆。可以染罽葛造。