

中國古史綱目卷之三

隨息居飲食譜

清·王士雄 著
寒國祥 校注

北京科學技術出版社

随息居饮食谱

清·王士雄著 窦国祥校注

出版：江苏科学技术出版社

发行：江苏省新华书店

印刷：南通新华印刷厂

开本787×1092毫米 1/32 印张5.25 字数79,000

1983年4月第1版 1983年4月第1次印刷

印数1—31,000册

书号：14196·117 定价：0.45元

责任编辑 王义烈

出版说明

中医古籍之多，真可谓“汗牛充栋”，解放前后虽迭有刻印或出版，但不过是一鳞半爪。尤其已出版者多为名著长篇，这自然也是需要的；可是短篇小作同样饱蘸着前辈医者们的心血，其中不少也闪烁着中医理论和临床经验的光辉。因此，我们企望做点补足工作，特选择此中未曾付梓的有价值的手抄本，或者虽有过流传但未经整理或难以买到的本子，编成中医古籍小丛书，陆续出版。

整理工作中，为了普及的需要，我们对原著作了一些点、校、注的工作，内容则不作删改，意思想维持原貌，供读者参考。

本丛书特邀请南京中医学院王新华老师主持编辑工作。

一九八一年四月

前 言

《随息居饮食谱》一书，清·王士雄撰。士雄，字孟英，自号半痴山人、随息子等，晚号梦隐，又号潜斋。浙江海宁人，约生于清嘉庆十三年(1808)，卒于光绪十六年(1890)。他的曾祖王学权精于医学，士雄继承祖业，刻苦钻研，勤于实践，对温病的证治和理论有独到见解，为我国清代有贡献的著名温病学家。其主要著作有《温热经纬》五卷，内容丰富，为温病中的代表著作之一。另有《霍乱论》、《归砚录》、《王氏医案》等著述；参注的医书，有《女科辑要》、《四科简效方》等。值得一提的是，他对当时传入我国的西方解剖、生理学等知识，持开明态度。

士雄先生深知饮食对人生之重要，擅长于饮食调养。他说：“国以民为本，而民失其教，或以乱天下。人以食为养，而饮食失宜，或以害身命。卫国、卫生，理无二致。”“人莫不饮食也，鲜能知味也”，遂纂成此书。

本书列食物331种，分水饮、谷食、调和、蔬食、果食、毛羽、鳞介等七类叙述。“每物求其实验，不

为前人臆说所惑”。所列单方，如：白扁豆治赤白带下；菠菜润肠通便；冬瓜行水消肿；丝瓜止嗽化痰；胡桃治淋排石；临床亦都用之有效。

本书成于清咸丰十一年辛酉(1861)秋七月，有刻本。后有清同治二年癸亥(1863)刊本。这次出版，是以同治二年本为底本，并参阅光绪十八年壬辰(1892)上海醉六堂刻潜斋医书五种书，光绪三十年甲辰仿泰西法石印本和广益书局石印本等，加以效勘。全书加用标点符号。对比较难懂的语词、单字等，适当加以注释，供读者阅读时参考。此外，作者因受当时历史条件的限制，书中有少数说法，尚欠科学性，但读者均易识别，恕不一一加注。

窦国祥

于南京铁道医学院

1982年5月

前 序

呜呼！国以民为本，而民失其教，或以乱天下。人以食为养，而饮食失宜，或以害身命。卫国、卫生，理无二致，故圣人疾与战并慎，而养与教并重也。《中庸》曰：人莫不饮食也，鲜能知味也。夫饮食为日用之常，味即日用之理。勘进一层，善颐生者，必能善教民也，教民极平易，修其孝、弟、忠、信而已。颐生无元妙，节其饮食而已。食而不知其味，已为素餐；若饱食无教，则近于禽兽。余尝曰：子、臣、弟、友，圣人之道学也；孝、弟、忠、信，王者之干城也。圣贤书具在，小子何敢赘焉！惟饮食乃人之大欲所存，易为腹负，故大禹菲饮食，而武侯甘澹泊也。今夏，石米八千，斤藿四十。茫茫浩劫，呼吁无门。吕君慎鑫，知我将为饿殍也。招游梅泾，寓广川之不窺园。无事可为，无路可走，悠悠长夜，枵腹无聊。丐得枯道人秃笔一枝，画饼思梅，纂成此稿。题曰：饮食谱。质诸知味者，或不贱其养小失大，而有以教我也。

咸丰十一年辛酉秋七月睡乡散人书于随息居

后 序

呜呼！饮食谱，何为而作耶？盖世味深尝，不禁有饮水思源之感也。窃谓食毛践土，二百余年，岁无奇荒，国无苛政，竟至禽兽食人食，而涂有饿殍，岂非亘古未闻之奇事哉！士雄年十四失怙，赖先慈搢拄门户，而家有七口，厨无宿春。蒙父执金履思丈念旧怜孤，字余曰孟英，命往金华鹺业，佐司会计。舅氏俞公桂庭，谊笃亲亲，力肩家事，赠余斋名曰潜，属潜心学问，勿以内顾为忧。乃未十载，金丈、舅氏，相继谢世。余愧无以仰副二公盛意，而潜修英发也。徒以性情疏迈，遇合多奇，同郡周君光远，知我最深。挈舍弟季杰，另辟一业，俾资事蓄。而余律身极俭，不善居积，或以痴目之，遂自号半痴。迨周君作古，母逝子殇，世景日非，益无意人间事矣。乙卯冬，携眷回籍，息影穷乡，赁屋而居，堂名归砚，欲遂首邱之志而终老焉。诂上年春，省垣失事，季杰幸縋城归，秋仲下溪遭难，淳虽伤人，而坐食无山，痴将安用。今旅濮院，麸覈充饥。我生不辰，兔爰兴叹，华胥学步，神契希夷，因易字曰梦隐，并粗述四

十年孤露衷情。以志前路悠悠，皆先人所留之余地；而后路茫茫，惟有不忘沟壑耳！知味者鲜，且藏稿以俟之。

辛酉八月中旬随息子又题

目 次

水饮类第一

天雨水	1
露水	1
冬雪水	1
溪河湖池水海水	2
井泉水	2
乳汁	8
牛乳	9
马乳	9
羊乳	9
酪酥醍醐	10
茶	10
诸露	10
酒	11
酒酿	12
烧酒药酒	13
淡巴菰	16
鴉片	16

谷食类第二

籼米	19
----	----

杭米亦作粳	19
糯米冻米炒米	20
饴	21
粟米	22
黍米	22
稷米	22
小麦面	22
麸面筋	23
大麦	24
莠麦	24
玉蜀黍	25
苡米	25
黑大豆	25
黄大豆	26
青大豆	26
白豆	27
赤豆	27
绿豆	28
蚕豆	28
豌豆	29
豇豆	29
扁豆	29

刀豆	30
薯蓣	30
甘藷	30

调和类第三

胡麻	32
麻酱	33
脂麻油	33
茶油	34
豆油	34
菜油	34
盐	35
豉	35
酱油	35
醋	36
糟	36
蜜	37
川椒	37
花椒	38
胡椒	38
辣茄	39
丁香	39
桂皮	40
桂花	40
松花	40
椿芽	40
玫瑰花	41

茉莉花	41
甜菊花	41
薄荷叶	41
紫苏叶	42
茴香	42
苤萝	43

蔬食类第四

葱	44
韭	45
薤	45
蒜	45
葫	46
芸苔	46
蓴菜	47
芥菜	47
苤	48
黄矮菜	49
芜菁	49
芦菔叶子	49
葫芦菔	51
羊角菜	51
菠薐	51
恭菜	51
苋	52
同蒿	52
芹	52

芥	53
姜	53
茼蒿	53
苦菜	54
蒲公英紫花地丁	54
萱萼	54
马兰	55
蒲葍	55
蕻(莼)	55
海带	56
紫菜	56
石华	56
海粉	56
发菜	57
苔菜	57
木耳	57
香蕈	57
蘑菰	57
鲜蕈	58
茭白	58
茄	58
瓠瓠	59
冬瓜	59
丝瓜	60
苦瓜	61
菜瓜	61
黄瓜	62

南瓜	62
芋	63
笋	63
豆腐浆、皮、干、花、乳、千层等	63

果食类第五

梅	65
杏	66
叭哒杏	67
桃水蜜桃	67
李	67
柰	68
栗	68
枣	69
梨	69
木瓜	70
柿柿饼柿霜	70
石榴	71
橘橘饼	72
金橘	73
橙皮	73
柑	74
柚	74
佛手柑	75
枇杷	75
山楂	76

杨梅	76
櫻桃	77
银杏	77
胡桃	77
榛	78
梧桐子	78
桑椹	79
楮子	79
橡实	79
荔枝	80
龙眼	80
橄榄	81
榧	81
海松子	82
檳榔	82
枳椇	82
无花果	82
蒲桃	83
落花生	83
西瓜瓜子	84
甜瓜	84
藕	85
藕实	85
芡实	87
菱芰	88
鳬苳	88
慈姑	89

百合	89
山丹	90
甘蔗	90
蔗饴	90
赤沙糖	91
白沙糖冰糖	91

毛羽类第六

猪猪肉	93
猪皮	94
千里脯	94
兰熏	95
猪脂	97
猪脑	97
猪脰	98
猪肺	98
猪心	98
猪肝	99
猪胆	99
猪腰子	100
猪石子	100
猪脾	100
猪胃	100
猪肠	101
猪脬	101
猪骨髓	101
猪血	102

猪蹄爪	102
猪乳	102
狗肉	102
羊肉	103
羊脂	103
羊脑	104
羊骨髓	104
羊血	104
羊脊骨 胫骨、头骨	104
羊肺	105
羊心	105
羊肝	105
羊胆	106
羊腰子	106
羊石子	106
羊腓	106
羊胃	107
羊肠	107
牛肉	107
马肉	108
驴肉	108
骡肉	108
野猪肉	108
豪猪肉	109
虎肉	109
豹肉	109
熊肉 掌白、胆	109

象肉皮、牙	110
羚羊肉	110
山羊肉	110
鹿肉 麋肉	111
麂肉	111
獐肉	111
狸肉	112
獭肉	112
獾肉	112
狼肉 豺肉	112
兔肉	113
水獭肉	113
猬肉	113
鸡	114
鸡冠血	114
鸡脆胫	115
鸡肠	116
鸡卵	116
鹅 鹅卵	117
鸭 鸭卵	117
雉	118
鹧鸪	118
竹鸡	118
鹌	119
鸚	119
鹑	119
鸽	119

雀	119
燕窝	120
鸛鹑	120
斑鳩	120
鸚鳩	120
桑扈	120
鸞	121
鸞	121
鸞	121
鳧	121
鸛鵒	121
雁	122
鵲	122
鸞	122
鸞	122

鳞介类第七

鯉鱼	123
鮎鱼	123
鱖鱼	124
鮠鱼	124
青鱼 鱼脰鱼	124
鱖鱼	125
鮠鱼	125
白鱼	125
鳊鱼	126
石首鱼	126

鮠鱼	126
鮠鱼	127
鮠鱼	127
鮠鱼	127
鮠鱼	128
鮠鱼	128
鮠鱼	128
鮠鱼	129
鮠鱼	129
鮠鱼	129
银鱼	129
鮠鱼	130
鮠鱼	130
鮠鱼	130
鮠鱼	131
鮠鱼 鱼翅	131
乌鲷	131
比目鱼	131
鮠鱼	132
黄颡鱼	132
河豚鱼	132
带鱼	132
鮠鱼	133
海蛇	133
虾 海虾	133
海参	134

蟾蜍	134	蛤蜊	140
田鸡	134	蛭	141
鳗鲡海鳗	135	蚶	141
鲚	135	鳊鱼	141
鲳	136	淡菜	141
蟒蛇	136	江瑶柱	142
白花蛇	136	玳瑁	142
乌蛇	137	西施舌	143
龟	138	海螺	143
鳖	138	田螺	143
鼋	139	螺蛳	144
蟹	139	海蛸	144
蜚	139	吐铁	144
蛎黄	140	蚕蛹	144
蚌	140	鼯鼠	145
蚬	140		

水 饮 类

附淡巴菰、鸦片

天 雨 水

《战国策》名上池水，陶隐居名半天河，俗名天泉水。

甘凉。养阳分之阴，淪茗清上焦之热。体轻味淡，煮粥不稠。宿久澄澈者良。

露 水

立秋后五日白露降，夜来不可露身出户，故曰：白露身不露。

甘凉。润燥，涤暑除烦。若秋前之露，皆自地升。苏诗：露珠夜上秋禾根是已。云秋禾者，以禾成于秋也。稻头上露，养胃、生津。菖蒲上露，清心、明目。韭叶上露，凉血、止噎。荷花上露，清暑、怡神。菊花上露，养血、息风。余可类推。

冬 雪 水

甘露清热，解毒杀虫。温疫、热狂、暑喝、霍乱，徐徐频灌，勿药可瘳。淹浸食物，久藏不坏。

溪 河 湖 池 水 海水

各处清浊不同，非清而色白、味淡者不可饮。凡近地无好水，宜饮天泉。或以其水澄清，煮而藏之，即为好水。

海水咸浊，蒸取其露，即清淡可饮。

井 泉 水

甘露清下焦之热，煮饭补阴中之阳。新汲者良，咸浊勿用。中煤炭毒，灌之即苏。食井中每年五月五日午时，入整块雄黄、整块明矾各斤许，以辟蛇虫阴湿之毒。或加整块朱砂数两，尤妙。食水缸中，宜浸降香一二段，菖蒲根养于水面亦良。水不甚清者，稍以矾澄之，并解水毒。

雨雪之水，皆名天泉。其质最清，其味最淡。杭人呼曰淡水，淪茗最良，宜煎清肃涤热诸药。惟杭人饮之，故人文秀美，甲于天下。杭人皆瓦屋，以竹木为砖，或铜锡为承溜，周曰承溜，汉曰铜池，宋曰承落，皆檐沟水范之称也。杭人呼为阁漏。引其水而注诸缸。然必曰使人梯而上视，如有鸟恶猫秽之瓦，即以洁瓦易之。再以净帚频为扫除，毋使木叶尘沙之积，则水始洁。若近厨