

食鉴本草(食鑑本草)

<目录>

<篇名>序

内容：新暑乍却。凉风渐至。日长似岁。闷坐无聊。适有友以食鉴本草见投。披阅一通。乃知

人生之一饮一食。莫不各有宜忌存焉。若五谷菜蔬。以及瓜果六畜等类。靡不毕具。或食以延年。或食以致疾。或食发寒热。或食消积滞。或补腰补肾。益脾滋阴。或动气动风。损精耗血。种种详明。条条是道。此费氏之一片婆心以济世者也。吾愿摄生者。以有益者就之。无益者违之。庶养生却病。两有裨焉。是为序。

\x 光绪九年秋七月兰庭逸史\x

<目录>

<篇名>谷

内容：（人之养生。全赖谷食为主。若或一日不食。则饥饿难度。因以谷食居首。）

\x【粳米】\x

过熟甚佳。冬春堆过粘热之性。不独易于消化。且最能补胃。老弱小儿便宜。陈稻新碾者尤佳。凡新谷初成。老人体弱者不可食。

\x【糯米】\x

脾虚气弱。食之粘滞。不能消运。新者尤不可多食。妊娠与鸡肉同食。令子生寸白虫。

\x【黍米】\x

发宿疾。秫米似黍。而小发风动气。不可常食。

\x【稷米】\x

即 米。发诸风。不宜多食。又与川乌附子大忌。

\x【大麦】\x

久食多方健行。头发不白。又治蛊胀。大麦 消积。健胃。宽中。多食消肾。

\x【小麦】\x

占四时秋种夏收。北方多霜雪。面无毒益人。南方少霜雪。面有湿热损人。面筋性冷难消运。

\x【荞麦】\x

性沉寒。久食动风。心腹闷痛。头眩。同猪肉食。落眉发。同白矾食杀人。

\x【芝麻】\x

压油炼熟。宜食。能解诸毒。乳母食之。令小儿不生热病。黑芝麻炒食。不生风疾。有风人食遂愈。

\x【黑大豆】\x

同猪肉食。壅气至危。十岁以内小儿勿食。炒豆煮豆。脾虚人食最泻肚。

\x【白扁豆】\x

清胃解毒。久食须发不白。又能解酒毒及煎热毒。又和中下气。惟患寒热及冷气人忌食。

\x【绿豆】\x

清热解毒。不可去皮。去皮壅气。作枕明目。服药人不可食。令药无力。

\x【赤小豆】\x

解毒利小便。能逐津液。久食虚人。和鲤鱼煮食。能治香港脚水肿。

<目录>

<篇名>菜

内容：（菜性属阴。职司疏泄。是谓之蔬。日用之不可缺。因着于谷次。）

\x【蔓菁菜】\x

菜中之最益人者。常食和中益气。令人肥健。凡往远方煮青菜豆腐食。则无不服水土病。

\x【菠菜】\x

多食滑大小肠。久食脚软腰痛。

\x【芥菜】\x

多食动风发气。不可同兔肉食。能生恶疮。同鲫鱼食。能发水肿。

\x【苋菜】\x

动风。令人烦闷。冷中损腹。同鳖食。都变为小鳖。急饮马溺愈。亦不可食蕨。

\x【角菜】\x

久食发病损经络。少颜色。又令脚冷痺。伤肾。

\x【芹菜】\x

生高田者宜食。和醋食损齿。赤色者害人。

\x【菜】\x

性冷发痔。

\x【紫菜】\x

多食发气。令人腹痛。吐白沫。饮多醋即消。其中小螺蛳损人须拣出。海菜亦然。

\x【茭白】\x

不可合生菜食。合蜜同食发痲疾。损阳气。

\x【蕨】\x

食之令人。弱阳。又令眼昏鼻塞。发落。小儿食之。脚弱不能行。气冷人食之多腹胀。

\x【茄】\x

性寒滑。动气发疮。多食主腹痛下利。妇人伤子宫。

\x【葱】\x

功能发汗。多食则昏神。与蜜同食。则下痢腹痛。葱与鸡雉犬肉同食。九窍出血害人。

\x【韭】\x

病患少食。多食助阳损神昏目。尤不可与蜜同食。若同牛肉食成痾病。

\x【薤】\x

似葱而细。食之生痰涕。动邪火。反牛肉。

\x【蒜】\x

唯辟恶气。快胃消滞。久食生痰火。伤肝损目。弱阳。食蒜行房伤肝气。令人面变颜色。

\x【葫荑】\x

久食损神。健忘。根大损阳。滑精。发痲疾。

\x【葵菜】\x

食之发宿疾。服一切药俱忌食。同鲤食害人。

\x【白萝卜】\x

消痰下气。利膈宽中。多食耗脾气。生食渗血 心。如服地黄何首乌人参者食之，须鬓发皆白。

\x【瓠子】\x

滑肠。冷气人食之反甚。葫芦匏有小毒。多食令人吐烦闷。苦者不宜食。

\x【笋】\x

性冷难化。多食动气。不益脾胃。令人嘈杂。

\x【菌】\x

地生为菌。木生为蕈。为木耳为蕈。凡新蕈有毛者。下无纹者。夜有光者。肉烂无虫者。煮熟照人无影者。春夏有蛇虫经过者。误食俱杀人。若食枫树菌者。往往笑不止而死。犯者掘地为坎。投水搅取。清者饮之。即解。木菌唯楮榆柳槐桑枣木六样耳可食。然大寒滞膈。难消。宜少食。凡煮菌可同银器灯草煮。如银器黑者有大毒，不可食。

\x【生姜】\x

专开胃。止呕吐。行药滞。制半夏毒。谚云上床萝卜下床姜。盖晚食萝卜。则消酒食之滞。清晨食姜。能开胃御风。敌寒解秽。九月食姜。伤人损寿。

<目录>

<篇名>瓜

内容：（瓜为菜佐。因列菜后。）

\x【一切瓜】\x

一切瓜苦者。双顶双蒂者。俱有毒。不可食。

\x【冬瓜】\x

霜降后。方可食。早食伤胃反病。及阴虚人不可食。能利水。多食动胃火。令人牙龈齿痛。又令阴湿痒生疮。发黄胆。

\x【菜瓜】\x

常食动气发疮。令脐下症瘕。不可同乳酪鱼 食。令人脘痛。又暗人耳目。不可与小儿

食。

\x【黄瓜】\x

多食动寒热。患疟疾。发百病。不可与醋同食。小儿尤忌。滑中。生疳虫。

\x【香瓜】\x

伤胃破腹。多食作泻。

\x【丝瓜】\x

性冷伤阳。凡小儿痘疮。方出未出。取近蒂三寸。连反烧灰存性。砂糖调服。多者可少。少者可无。

\x【西瓜】\x

清暑消滞。多食伤脾胃。患泻痢。

<目录>

<篇名>果

内容：(果实能滋阴。生果助湿热。小儿尤忌多食。)

\x【一切果】\x

食凡果实异常者。根下必有蛇。不可食。果实能浮。不浮者杀人。

\x【莲子】\x

生者动气。胀人。伤脾胃。熟者佳。宜去心。治泄精补脾。久食轻身耐老。忌地黄大蒜。建莲甚有力。

\x【藕】\x

生食清热破血。除烦渴。解酒毒。熟补五脏。实下焦。与蜜同食。令腹脏肥。不生诸虫。久服轻身耐老。藕节煎浓汤食。最能散血。吐血虚劳人宜多食。

\x【枣】\x

生食损脾作泻。令人寒热腹胀。滑肠难化。瘦弱人更不可食。熟食补脾。和诸药。凡中满与腹胀牙痛者。俱不可食。小儿多食生疳。忌同葱食。

\x【梅子】\x

止渴生津。多食坏齿损筋。令人膈上发寒热。服地黄人更不可食。乌梅安蛔止痢。敛肿。不可多食。

\x【樱桃】\x

多食发暗风。伤筋骨。小儿多食作热。

\x【橘】\x

甜者润肺。酸者聚痰。多食损气。

\x【柑】\x

多食令人脾冷发痲疾。大肠泄。

\x【橙皮】\x

多食伤肝。与槟榔同食。头旋恶。

\x【桃】\x

伤胃。多食作热。桃仁破血。润大肠。双仁者杀人。不可与同食。服术人不可食。

\x【李】\x

发疰。多食令人虚热。和蜜食伤五脏。不可临水啖，及同雀肉食。俱损人。李不沉水者大毒。不可食。

\x【杏】\x

多食伤筋骨盲目。杏仁泻肺火。消痰下气。止嗽。久服损须发。动宿疾。双仁者杀人。

\x【枇杷】\x

多食发痰热。不可与炙肉面同食。发黄病。

\x【梨】\x

益齿而损脾。治上焦热。醒酒消痰。病患虚人多食。泄泻浮肿。以心小肉细，嚼之无渣。而味纯甘者佳。

\x【石榴】\x

生津解咽喉热。多食损肺损齿。

\x【栗】\x

生食难消化。熟食滞气。灰火煨令汗出。杀其水气。或曝干炒食。略可多食。气壅患痲。及小儿忌多食。

\x【柿】\x

干饼性冷。生者尤冷。惟治肺热。解烦渴。多食腹痛。久食寒中。同蟹食。即腹痛泄泻。

\x【白果】\x

引疝解酒。小儿未满十五岁。食者发惊搐。

\x【核桃仁】\x

即胡桃。补肾利小便。动风动痰。久食脱眉。同酒肉食。令人咯血。若齿豁及酸物伤齿者。食之愈。

\x【松子】\x

润燥明目生痰。久服轻身不老。

\x【圆眼】\x

安神补血。久服轻身不老。同当归浸酒饮养血。

\x【荔子】\x

通神健气。美颜色。多食发虚热。

\x【榧子】\x

能消谷。助筋骨。杀诸虫。疗诸疮。润肺止嗽。

\x【榛子】\x

益气力。宽肠胃。又能健行。

\x【荸荠】\x

消食除满。作粉食之。浓肠胃。性毁铜。不可多食。

\x【菱】\x

多食冷脏伤脾。

\x【山药】\x

凉而补肺。久食强阴。耳目聪明。延年。

<目录>

<篇名>味

内容：（阴之所生。本于五味。人之五脏。味能伤耗。善养生者。以淡食为主。）

\x【水】\x

井泉平旦晨汲最佳。味淡大益人。资生日用。不齿其功。不可一日缺也。诸泉水。以雨水为最。

\x【盐】\x

多食伤肺。走血损筋。令人色黑。

\x【酱】\x

纯豆酿成。不宜煮鲫鱼。食令生疮。

\x【酒】\x

味辛。多食之体软神昏。是其有毒也。惟略饮数杯。御风寒。通血脉。壮脾胃而已。若常饮过多。即薰心神。生痰动火。甚则损肠烂胃。伤神损寿。凡中药毒，及一切毒。从酒得者。难治。盖酒能引毒入经络也。夜饮不可过多。盖睡而就枕。热壅伤心伤目。夜气收敛。酒以发之。伤其清明。饮食聚中。停湿生痰。又能助火动欲。因而不谨致病。总之切莫大醉。

\x【醋】\x

多食损脾胃。坏人颜色。敷痈肿能消。壁虎最喜吃醋。要藏紧密。若被沾吸，毒能杀人。

\x【茶】\x

气清能解山岚障疔之气。江洋露雾之毒。及五辛炙 之热。宜少饮。多饮去人脂。最忌空心茶。大伤肾气。清晨茶黄昏饭。俱宜少食。漱口固齿。

\x【白糖】\x

润五脏。多食生痰。

\x【红糖】\x

即沙糖。多食损齿发疳。消肌。心痛生虫。小儿尤忌。同鲫鱼患疳。同笋食生痰。同葵菜食生流 。能去败血。产后宜滚汤热服。

\x【饴糖】\x

进食健胃。多食发脾风。损齿。湿热中满人忌。

<目录>

<篇名>鸟

内容：（凡属羽飞。能养阳。但人身阳常有余。阳盛而复补阳。阴益消矣。明哲知忌。）

\x【一切禽鸟】\x

凡禽鸟死。不伸足。不闭目。俱有毒。不可食。

\x【鸡肉】\x

难消化。有风病患食之。即发。老鸡有大毒。抱鸡食之生疽。小儿五岁内食之生虫。不可与蒜薤芥菜李子牛犬鲤同食。生痈疽。

\x【鸭】\x

滑中发冷痢香港脚。不可与蒜李鳖同食。野鸭九月以后宜食。不动气。热疮久不好者。多食即好。

\x【鹅】\x

性冷。食发痼疾疮疖霍乱。卵亦发痼疾。

<目录>

<篇名>兽

内容：（诸兽肉能助湿生火。俱宜少食。）

\x【一切走兽肉】\x

凡兽有歧尾者。肉落地不沾尘者。煮熟不敛水者。生而敛者煮不熟者。热血不断者。形色异常者。鸟兽自死无伤处者。俱有大毒不可食。

\x【猪】\x

世虽常用。多食发风。生痰动气。猪肾理肾气。多食反令肾虚少子。猪肠滑肠。猪脑损阳。猪嘴猪头。助风尤毒。同荞麦食患热风。脱须眉。

\x【羊】\x

羊独角者。黑头白身者。俱不可食。夏月不可食。

\x【牛】\x

耕田。大功于人。不可食。凡卒死者。瘟死者。极毒杀人。非惟不可食。即吸闻其气。亦能害人。

<目录>

<篇名>鳞

内容：（鱼在水无息之物。多食动人热中。）

\x【一切鱼】\x

诸鱼目能闭合。逆腮无腮。连珠连鳞。白着。腮有丹字。形状异常者不可食。

\x【鲤鱼】\x

发风热。凡一切风病大痈疽疮疥疔痢。俱不可食。

\x【鲫鱼】\x

多动火。不可与红糖蒜芥猪肝同食。

\x【白鱼】\x

发脓。有疮痍疔人不可食。经宿者。令人腹冷。

\x【鲋鱼】\x

发痼疾生疔。

\x【鲟鱼】\x

动风气疮疥。多食心痛，腰痛，小儿食之成瘦。

\x【鱠鱼】\x

大冷。多食生霍乱。时行病起。食之再发。

\x【鳗鱼】\x

清热。治劳虫。孕妇食之胎病。凡重四五斤者。水昂头者。腹下有黑点者。无腮者。俱不可食。

\x【鲟鱼】\x

多食难消。生热痰。与荞麦同食。令人失音。

\x【河】\x

有大毒。浸血不尽。有紫赤班眼者。或误破伤子者。或修治不如法。误染屋尘者。俱胀杀人。洗宜极净。煮宜极熟。中毒橄榄芦根汁解。凡服荆芥菊花附子乌头之人。食之必死。

<目录>

<篇名>甲

内容：\x【鳖】\x

凡头足不缩。独目赤目。腹下不红。腹生王字形。或有蛇纹者。俱不可食。孕妇食之。生子项短。不可与菟菜芥子。及猪兔之肉鸭蛋同食。伤害人。

\x【蟹】\x

八月后。方可食。早食有毒。凡脚生不全。独螯独目。腹下有毛者。俱不可食。蟹性极冷。易成内伤腹痛。

\x【蛤蜊】\x

性冷。多食令腹痛。蚬能发嗽。消肾生痰。

\x【螺蛳】\x

大寒。解热醒酒。难消化。作泻。

<目录>

<篇名>虫

内容：\x【虾】\x

动火。发癣疥。小儿食之。令脚屈不能行。无须及腹下通黑。煮之色白者。俱不可食。

\x【海蛰】\x

去积滞。凡疔痢水泻者。及疮毒。宜切细多食。

<目录>

<篇名>风

内容：\x【葱粥】\x

治伤风鼻塞。用糯米煮粥。临熟入葱。连须数茎。再略沸食之。此方又治妊娠胎动。产后血晕。

\x【苍耳粥】\x

治耳目暗不明。及诸风鼻流清涕。兼治下血痔疮等。用苍耳子五钱。取汁和米三合。煮食。或作羹。或煎汤代茶。如无新者。即药铺干者亦可。

\x【煮黑鱼】\x

治一切颠狂风症。用大黑鱼去肠洗净。将苍耳子装满札紧。用苍耳叶铺锅底。埋鱼煮熟。不可用盐醋。食鱼三四次神效。

\x【羊脂粥】\x

治半身不遂。用羊脂入粳米。葱白姜椒豉煮粥。日食一具。十日愈。

\x【松精粉】\x

治痲风。又名大麻痲。即癩也。最为恶病。其病手足麻木。毛落眉落。遍身癩疹成疮。有血无浓。肌肉溃烂。鼻梁折坏。甚则眉落声哑。身面如虫行。指节缩落。足底穿通。臭秽不堪。形貌俱变。且能传染人。虽亲属俱厌恶远避。岭南颇多。因设痲痲院。以另居之。他如卑湿之处。湿热之人。亦间有之。此皆夙孽积愆所致。宜自告解。戒淫欲。忿怒。及一切鲜发猪羊鸡鹅鱼蟹肉食之类。得此神方。久服自愈。但此病深重。服药须久。若服药不耐久无益也。服药不守戒无益也。不自告解。不自知过无益也。俗云。癩子吃肉。不图人身信不诬也。既不知戒。又不痛自告解。一失人身。万劫难得。可不哀哉。用明净松香。不拘多少。去渣滓。取溪河淡水。或雨水。用净锅。将松香煮化。不住手搅。视水色如米泔。尝味极苦。即倾冷水内。将松香乘热扯披。冷定坚硬。另换清水再煮。再披如前制法。不论几十次。只以松香体质松脆。洁白。所煮之水。澄清不苦。为度。阴干研末。重罗极细。凡服此药。每料二斤。日将白米作粥。候温。量投药末和匀。任意食之。不可多嚼。饥则再食。日进数餐。不可更食。干饭只以菜干及笋干少许过口。一切油盐酱醋荤腥酒果糖面杂物。概行禁忌。渴时不可吃茶。用白滚水候温。投药和匀饮之。每日约服药数钱。以渐而进。不可太多。服至旬日。或作呕或胸膈嘈逆或大便内下诸毒物。此药力盛行。必须强服。不可中止。远年痲疾。尽料全愈。患病未深。只须半料须眉再生。肌肤完好。筋骨展舒。平复如旧。饮食不忌。惟猪首鹅肉。及湿毒之物。终身忌食。此方药虽平常。效应如神。予得方甚难。今不吝惜。刊刻普传。仍盼仁人施制。功德最大。

\x【黄牛脑髓酒】\x

治远年近日。偏正头风。用牛脑髓一个。片白芷川芎末各三钱。同入磁器内。加酒煮熟。乘热食之。尽量饮醉。醉后即卧。卧醒其病若失。

<目录>

<篇名>寒

内容：\x【五合茶】\x

但凡觉受风寒。头疼鼻塞。身体困痛。即用生姜大块捣烂，连须葱白。红糖胡桃捣碎。霍山茶滚水冲一大碗。热服。微汗即愈。

\x【干姜粥】\x

治一切寒冷气郁心痛。胸腹胀满。用粳米四合。入干姜良姜各一两。煮熟食之。

\x【吴茱萸粥】\x

治冷气心痛不止。腹胁胀满。坐卧不安。用吴茱萸二分，和米煮粥食之。

\x【川椒茶】\x

治病同上。用细茶川椒各少许同煎。

\x【丁香熟水】\x

治病亦同上。用丁香一二粒捶碎。入壶。倾上滚水。其香芬芳。最能快脾利气。定痛辟寒。

\x【肉桂酒】\x

治感寒身疼痛。用辣桂末二钱。温酒调服。腹痛泄泻。俗以生姜捣酒饮俱好。如打扑伤坠。瘀血疼痛。用桂枝。

<目录>

<篇名>暑

内容：\x【绿豆粥】\x

绿豆淘净熟煮入米同煮食。最解暑。

\x【桂浆】\x

官桂末一两。炼熟。白蜜二碗。先以水二斗。煎至一斗。候冷。入磁罈中。以桂蜜二物。搅一二百遍。用油纸一层。外加绵纸类层。以绳紧封。每日去纸一重。七日开之。气香味美。每服一杯。能解暑渴。去热生凉。益气消痰。百病不起。

\x【面粥】\x

痢色白。而口不渴者为寒痢。用面炒过。煮米粥。调下一合。兼能治泄泻不止之病。

<目录>

<篇名>湿

内容：\x【薏苡粥】\x

去湿气肿胀。功胜诸药。用苡仁淘净。对配白米煮粥食之。

\x【郁李仁粥】\x

用郁李仁二两研汁。和薏苡五合。煮粥食之。治水肿腹胀喘急。二便不通。体重疼痛。

\x【赤小豆饮】\x

治水气胀闷。手足浮肿。气急烦满。用赤小豆三升。樟柳枝一升。同煮豆熟为度。空心

去枝。取豆食之。渴则饮汁。勿食别物大效。

\x【紫苏粥】\x

治老人香港脚。用家苏研末。入水取汁。煮粥将熟。凉加苏子汁。搅匀食之。

\x【苍术酒】\x

治诸般风湿疮。香港脚下重。用苍术三十斤洗净打碎。以东流水三担。浸二十日。去茎。以汁浸面。如家酝酒法。酒熟。任意饮之。

<目录>

<篇名>燥

内容：\x【地黄粥】\x

滋阴润肺。及妊娠下血。胎下目赤等疾。用生地黄捣汁。每煮粥米二合。临熟入地黄汁一合。调匀。空心食。食久。心火自降。清凉。大益人。

\x【苏麻粥】\x

治产后血晕。汗多便闭。老人血虚风秘。腹满不快。恶心吐逆。用真苏子麻子各五钱。水淘净。微炒如泥。水滤取汁。入米煮粥。

\x【人乳粥】\x

润肺通肠。补虚养血。用肥壮人乳。候煮粥半熟。丢下人乳代汤煮熟。搅匀食之。

\x【甘蔗粥】\x

用甘蔗捣汁。入米煮粥。空心食之。能治咳嗽虚热。口干舌燥。涕吐稠粘等症。

\x【小麦汤】\x

治五淋不止。身体壮热。小便满闷。用小麦一升。通草二两。水煎渐饮。须臾即愈。

\x【甘豆汤】\x

用黑豆二合。甘草二钱。生姜七片。水煎服。治诸烦渴大小便涩。及风热入肾。

\x【藕蜜膏】\x

治虚热口渴。大便燥结。小便闭痛。用藕汁蜜各五合。生地黄汁一升。和匀微火熬成膏。每服半匙。渐含化下。不时可用。忌食煎汁。

\x【四汁膏】\x

此膏清痰化热。下气止血。用悉尼甘蔗泥藕薄荷各等分捣汁。入瓦锅慢火熬膏频服。

\x【梨膏】\x

清火滋阴。用好黄香大梨捣汁。入上白洋糖饴糖熬膏。随时挑服。痰多者加川贝母末。

\x【蒸柿饼】\x

大柿饼放饭锅内。蒸极烂。空心热服。最能清火凉血。凡有大便燥结。痔漏便血等症。便宜多食。

<目录>

<篇名>气

内容：\x【橘饼】\x

一切气逆恼怒。郁结胸膈不开。用好橘饼或冲汤，或切片细嚼。最有神效。

\x【木香酒】\x

治病同上条。用广木香研细末。熟酒冲服。

\x【杏仁粥】\x

治上气咳嗽。用扁杏仁去皮尖二两，研如泥。或用猪肺同米三合煮食。

<目录>

<篇名>血

内容：\x【阿胶粥】\x

止血补虚。浓肠胃。又治胎动不安。用糯米煮粥。临熟。入阿胶末一两。和匀食之。

\x【桑耳粥】\x

治五痔下血。常烦热羸瘦。用桑耳二两。取汁。和糯米三合。煮熟空心服。

\x【槐茶】\x

治风热下血。又可明目益气。止牙痛。利脏腑。顺气。用嫩槐叶。煮熟晒干。每日冲茶饮。

\x【马齿苋羹】\x

治下痢赤白。水谷不化。腹痛等症。用马齿苋菜煮熟。用盐豉或姜醋拌匀食之。

\x【柏茶】\x

采侧柏叶阴干。煎汤代茶。止血滋阴。

\x【猪片】\x

治肺损嗽血咯血。用猪切片煮熟。蘸苡仁末空心服之。盖苡仁能补肺。猪引经络也。如肺痛用米饮调服。或水煎服。

\x【羊肺羊肝羊肾】\x

治吐血咯血。损伤肺肝肾髓脏引用肺。或肝或肾。煮熟切片。蘸白芨末食之神效。

欲试血从何经来。用水一碗吐入水中。浮者肺血也。沉者肾血也。半浮半沉者肝血也。

\x【藕粉】\x

真藕粉空心滚水冲食。最能散血补阴。

\x【藕节汤】\x

治吐血咳血。用藕节打碎。煎汤频饮。

\x【归元仙酒】\x

用当归大圆眼。以好酒浸饮。最养血。

<目录>

<篇名>痰

内容：\x【茯苓粥】\x

粳米煮粥。半熟。入茯苓末。和匀煮熟。空心食。能治湿痰健脾。

\x【竹沥粥】\x

如常煮粥。以竹沥下半盏食之。治痰火。

\x【蒸梨】\x

大悉尼连皮。安饭锅内蒸。熟食能化痰清火。

\x【苏子酒】\x

主消痰下气。润肺止咳。用家苏子炒香研末。以绢袋盛。浸好酒中。每日少饮。

<目录>

<篇名>虚

内容：\x【人乳】\x

用肥壮妇人乳。或二钟。或一钟。清晨滚水中顿热。少入白糖调匀。空心服。补阴滋五脏。悦颜色。退虚热。久服不老。惟泄泻人忌服。

\x【牛乳】\x

服法功效俱同人乳。但力应略微。

\x【人参粥】\x

治翻胃吐酸。及病后脾弱。用人参末姜汁各五钱。粟米一合。煮粥。空心食。

\x【门冬粥】\x

治肺经咳嗽。及翻胃。麦冬煎汁。和米煮粥食。

\x【粟米粥】\x

治脾胃虚弱。呕吐不食。渐加羸瘦。用粟白米面等分。煮粥空心食之。极和养胃气。

\x【理脾糕】\x

治老人脾弱水泻。用百合。莲肉。山药。苡仁。芡实。白茯苓各末一升。粳米粉一斗二升。糯米粉三升。用沙糖一斤调匀蒸糕。火干常食最妙。

\x【山药粥】\x

甚补下元。治脾泻。淮山药末四五两。配米煮食。

\x【芡实粥】\x

益精气。强智力。聪耳目。用芡实去壳三合。新者研成膏。陈者作粉。和粳米三合煮食。

\x【莲子粥】\x

功同芡实。建莲肉两余。入糯米三合煮食。

\x【茯苓粥】\x

治虚泄脾弱。又治欲睡不睡。粳米三合。粥好下白茯苓末一两。再煮食之。

\x【扁豆粥】\x

益精补脾。又治霍乱吐泻。用白扁豆半升。人参二钱作片。先煮熟豆去皮。入参下米煮粥。

\x【苏蜜煎】\x

治噎病吐逆。饮食不通。用真苏叶茎二两。白蜜姜汁各五合。和匀。微火煎沸。每服半匙。空心服。

\x【姜橘汤】\x

治胸满闷结。饮食不下。用生姜二两。陈皮一两。空心煎汤服。极开脾胃。

\x【莲肉膏】\x

治病后胃弱。不消水谷莲肉粳米各炒四两。茯苓二两。为末。砂糖调膏。每服五六匙。白滚汤下。

\x【豆麦粉】\x

治饮食不佳。口仍易饥饿。用绿豆糯米小麦。各一升炒熟为末。每用一钟。滚水调食。

\x【茯苓膏】\x

白茯苓末。拌米粉蒸糕食。最补脾胃。

\x【清米汤】\x

治泄泻。用早米半升。以东壁土一两。吴茱萸三钱。同炒香熟。去土萸。取米煎汤饮。

\x【枸杞粥】\x

治肝家火旺血衰。用甘州枸杞子一合。米三合。煮粥食。一方采叶煮粥食。入盐少许。空腹食。

\x【胡桃粥】\x

治阳虚腰痛。及石淋五痔。用胡桃肉煮粥食。

\x【参归腰子】\x

治心肾虚损。自汗。用人参五钱。当归四钱。猪腰子一对。细切同煮食之。以汁送下。

\x【补肾腰子】\x

一治肾虚腰痛。用猪腰子一付。薄切五七片。以椒盐淹去腥水。将杜仲末三钱。包在内外。加湿纸置火内煨熟。酒下。如脾虚。加破故纸末二钱。

\x【猪肾酒】\x

童便二盏。好酒一杯。猪肾一付。用瓦瓶泥封。日晚时慢火养熟。至五更初。火温开瓶。食腰子。饮酒。虚弱病笃。只一月效。肾虚腰痛亦除。

\x【人参猪肚】\x

治虚羸乏气。人参五钱。干姜胡桃各二钱。葱白七茎。糯米七合为末。入猪肚内扎紧。勿泄气煮烂。空心食完。饮好酒一二杯大效。

\x【鳊鱼羹】\x

鳊鱼切细。煮羹入盐豉姜椒。空腹食。能补虚劳杀虫。治肛门肿痛，痔久不愈。

\x【建莲肉】\x

入猪肚缚定煮熟。空心食。最补虚。

<目录>

<篇名>实

内容：\x【开膈鱼】\x

凡膈症用大黑鱼一尾。去肠脏洗净。将蒜瓣装满扎紧煮熟饱食。莫放盐醋。虽虫膈亦愈。

\x【珍珠粉】\x

治痰膈。用小紫壳烧存性。碾细末。每二两。炒米末三两。白糖调食。

<目录>

<篇名>附录

内容：\x生产保安母子神方\x

此方乃异人所授。专治妇人难产横生逆生。以至六七日不下者。或婴儿死于腹中。命已垂危。服之立刻即下。保安母子两命。凡难养诸症。切忌收生婆用手法。只以此药服之。则安然无恙。如临月三五日。觉行走动履不安。预服一剂。临产再服一剂。可保万全无虞。又有血晕阴脱。及小产伤动胎气。一概并治。此药屡试屡验。活人无数。

川贝母（去心一钱） 生黄荆芥穗（各八分） 蕲艾 浓朴（姜汁炒各七分） 枳壳（去穰六分） 川羌活 甘草（各五分） 白芍（炒一钱二分冬月止用一钱）
水二钟。姜三片。煎八分。预服者。空心服。临产者。随时服。分两要准。

\x产后必要芎归方\x

此药生产后服一剂。去败血。止腹痛。并除妇人一切杂症。

归尾（五钱） 川芎 山查 红花（各四钱）

水煎一盅。产毕。扶上床坐。即与热服凡孕妇临月。可预备此药收贮磁罐内。勿走药气。则夜晚临期。取用甚便。渣再煎停一时服。

\x稀痘奇方\x

立春前一个月。将鸡蛋七个。用麻布袋盛上。用线挂好。浸尿桶内（粪要稠的。）一月。取出去袋。蛋勿水洗。埋土内三日。（不可人走踏碎）立春日早用磁罐。煮三枚（须糖心食小儿易食）中午二枚。下午二枚。宜少进。恐太饱不能进。总期一日内吃完。如儿小者。一二枚亦可服。过三年毒重者必稀。毒轻者不出。按痘皆父母遗毒。人所难免。今用尿浸法以消后天之毒。用土埋法以培先天之气。又当立春百物回春之日。服之毒消痘稀。此必然之理也。勿为秘易忽之。

\x秘传肥儿丸\x（大人亦可服）

此方得之异授。复经十数明医较定。专治小儿肚大青筋。骨瘦毛焦。泻痢疳热等症服之。瘦者能肥。弱者能壮。效应如神。予生两儿病弱。俱赖此药服愈。岂可自秘。用后广传。

白术（土炒） 建莲 山药 山查肉（各一两五钱） 芡实 白茯苓（各一两以上五味俱饭上蒸晒两三次） 神曲 白芍（酒炒） 白色大谷虫（各五钱） 陈皮 泽泻（各四钱） 甘草（三钱） 如瘦极成疳加芦荟（三钱） 腹中泄泻。加肉果（面煨三钱）

内热口干结。加川黄连（姜汁炒三钱） 外热加柴胡（三钱） 骨蒸热。加地骨皮（五钱） 有虫积。加君子肉（炒二钱） 肚腹胀大。大便稀水。肠鸣作声。加槟榔（五分） 木香（一钱） 右为末。炼蜜。丸如弹子大。空心米饮送下三四钱。此药不甚苦。平时可与常吃。若

是腹泻。不必蜜丸。可作散末。盛磁罐内。勿走气。用米汤调服，或少加白糖亦可。

<目录>

<篇名>重刻大宗伯董玄宰先生秘传延寿丹方

内容：陈逊斋先生曰。延寿丹方。系云间大宗伯董玄宰先生久服方也。家先孟受业于门。余得

聆先生教。蒙先生受余书法。深得运腕之秘。侍久乃获此方。先生年至耄耋。服此丹须发白而复黑。精神衰而复旺。信为却病延年之仙品。凡人每无恒心。一服辄欲见效。经书明示以久服二字。人不明察。咎药无功误矣。余解组二十余年。家贫年老。专心轩岐之室。请益名流。勤力精进。寝餐俱忘。历二十余年。始悉内经之理。阴阳之道。余于壬子年七十五岁时。饥饱劳役。得病几危。因将丹方觅药修制。自壬子年八月朔日起。服至次年癸丑重九登雨花台。先友人而上。非复向年用人扶掖而且气喘。心甚异之。始敬此丹之神效。余向须发全白。今发全黑。而须黑其半。向之不能步履。今且步行如飞。凡诸亲友。俱求此方。遂发自寿寿人之诚。因付梓广传。令天下人俱得寿长。虽药力如是。必药力与德行并行不悖。乃自获万全矣。药品开后。

\x 何首乌\x

大者有效。取赤白二种。黑豆汁浸一宿。竹刀刮皮。切薄片。晒干。又用黑豆汁浸一宿。次早柳木甑桑柴火蒸三炷香。如是九次。记明不可增减。晒干听用后。群药共若干两。首乌亦用若干两。此药生精益血。黑发乌须。久服令人有子。却病延年。

\x 兔丝子\x

先淘去浮皮者。再用清水淘挤沙泥五六次。取沉者晒干。逐粒拣去杂子。取坚实腰样有丝者。用无灰酒浸七日。方入甑。蒸七炷香。晒干。再另酒浸一宿。入甑蒸六炷香。晒干。如是九次记明。晒干磨细末一斤。此品养肌强阴。补卫气。助筋脉。更治茎中寒。精自出。溺有余沥。腰膝软痿。益体添精。悦颜色。增饮食。久服益气力。黑须发。

\x 稀 草\x

五六月采叶。长流水洗净晒干。蜂蜜同无灰酒和匀。拌潮一宿。次早蒸三炷香。如是九次。记明。晒干为细末一斤。此品毆肝肾风气。四肢麻痹。骨痿膝酸。治口眼 邪。免半身不遂。安五脏。生毛发。唐张咏进表云。服稀 百服。眼目清明。筋力轻健。多服须发乌黑。久服长生不老。

\x 嫩桑叶\x

四月采。杭州湖州家园摘者入药。处处野桑俱生。不入药用。取叶。长流水洗净。晒干。照制稀 法九制。取细末八两。此品能治五劳六极。羸瘦水肿。虚损。经云。蚕食生丝织经。人食生脂延年。

\x 女贞实\x

冬至日乡村园林中。摘腰子样黑色者。走肾经。坟墓上圆粒青色者。为冬青子。不入药。用装布袋。剥去粗皮。酒浸一宿。蒸三炷香。晒干为细末。八两。此药黑发乌须。强筋力。

安五脏。补中气。除百病。养精神。多服补血去风。久服返老还童。

\x 忍冬花\x

一名金银花。夜合日开。有阴阳之义。四五月处处生。摘取阴干。照稀草法。九制晒干。细末四两。此品壮骨筋。生精血。除胀。逐水健身延年。

\x 川杜仲\x

浓者是。去粗皮。青盐同姜汁拌潮。炒断丝八两。此药益精气，坚筋骨。脚中酸痛。不能践地。色欲劳。腰背挛痛强直。久服轻身耐老。

\x 雄牛膝\x

怀庆府产者佳。去根芦净。肉屈而不断。粗而肥大为雄。细短硬脆。屈曲易断为母。不用。酒拌晒干八两。此品治寒湿痿痹。四肢拘挛。膝痛不可忍。男子阴消。老人失溺。续绝益精。利阴益体。黑发乌须。以上杜仲牛膝制就。且莫为末。待何首乌八十四两。蒸过六次。不用黑豆汁拌。单用仲膝二种。同何首乌拌蒸三次。晒三次。以足九蒸之数。

\x 怀庆生地\x

取钉头鼠尾。或原梗末入水曲成大枝者有效。掐如米粒。晒干为细末四两。自兔丝子至生地共七十二两。何首乌赤白共七十二两。用四膏子。（旱莲草熬膏一斤。金樱子熬膏一斤。黑芝麻熬膏一斤。桑椹子熬膏一斤。）同前药末一百四十四两。捣数千捶为率。如膏不足。白蜂蜜增补。捣润方足。

\x 加减法\x

阴虚人加熟地黄一斤。阳虚人加附子四两。去地黄。下元虚。加虎骨一斤。麻木人加明天麻。当归八两。头晕人加玄参。明天麻各八两。目昏人加黄甘菊花。枸杞子各四两。肥人湿痰多者。加半夏陈皮各八两。群药共数一半。何首乌一半。此活法也。

神农以前。人皆寿至数千岁。尝药之后。渐减至百岁。数十岁以至数岁。窃谓草根树皮。毒入脏腑。安得借七情六欲之伤。为老农解嘲哉。方吾儿病时。医人之履满户外。咸云必不生。最后逊斋先生至。独云必不死。随立方。参附至数两。视其方无不骇之。余亦不敢信。吾儿信而服之。果有起色。然其间危险呼吸之际。诸医之摇首属舌而罔顾者。先生笑曰。此生机也。其说甚快。其理甚微。究之十年。枕上之人。竟一日霍然而起。先生之力也。夫医犹医也。药犹药也。或用以死。或用以生。顾亦用之何如耳。乃先生不急病者。而急病病者。医之为医。药之为药。遂已怕仓扁之肩矣。每读列传。疑太史公好为奇谈。今于先生信之。然而先生盖得道者也。年七十有八。童颜渥丹。白髭再黑。自解组以来。一回相见一回少。岂非易凡胎为仙骨者哉。

顷刻延寿丹方行世。种种炮制。尽非诸家所知。利济之功。侔于造化。矧吾见以不起之症而能起之于床褥间。举世之无病者而服之于闲暇之日。何不可以晚之年而几乎神农以前之寿乎。年家弟何亮功偶笔。

客有问余曰。药能杀人乎。余曰。药何能杀人。杀人者医也。客曰。有是乎。余曰。客姑听之。余邀健身。又性不嗜药。每藏秘方。蓄善药以应世之多病而嗜药者。余心快焉。内侄何大椿。次德之元方也。负奇才。抱奇病。医言不起。众口同声。且为定其期日。或云三

日。或云五日，或云七日，十日尽谢去。每与次德相对。无以解其愁苦。惟陈子逊斋。诊脉一过。笑谈甚适。日待将令之起而行也。既而三日不死。五日不死。七日十日又不死。今步履如风。壮健过于未病时。方信逊斋先生。真有见垣之妙矣。逊斋归隐白门。临池之余。留心方药。其所得董玄宰宗伯延寿丹。自服效验。辄刊方示人。虽业非岐黄。深究太素之精。逾于岐黄。人每延之。无不死而复生者。因思诸医以用药之道相兵。虽起剪颇牧不是过也。逊斋独为培养元气。余窃以次德之喜为喜。以次德之感为感。夫危险之症。可以回生。则延寿之丹。可以永年无疑。余愿人之急服勿失也。是又余之藏秘方。蓄善药之婆心。因以答客之问而为之言。年家弟方享咸题。予另着长寿谱救命针二本。凡年老体虚弱有病者。亟宜熟习。