

程

食松根法 取東行根剝取白皮細剉曬乾為末
飽食之可絕穀渴則飲水

服食茯苓法 削去黑皮搗末以醇酒漬於瓦器中
密封十五日方可食日三次屑服亦可不饑渴除
病延年

服食蒼朮法 用朮五斤搗絞取汁以和茯苓屑三
斤丸如芡實大早午晚各吞三丸不饑不老久服
六甲六丁神至可役使

服食黃精法 黃精細切一石用水二石五升煮旦
至夕熟候冷以手按碎布囊管取汁煎之粗曬乾
搗為末同入金中煎熬為丸如雞子大每服一丸

日三服絕穀除百病身輕健不老渴則飲水

服食姜蕤法 二月九月採根切乾依黃精作餌法

服之導氣脉強筋骨治中風跌筋結肉去面皺好
顏色久服延年其形類黃精葉狹而長表白裏青
莖直似箭幹有節根黃多鬚大如指長一二尺三
月開青花結圓實立春後採根陰乾用

服食天門冬法 乾天門冬十斤杏仁一斤擣末蜜

漬服方寸七日三服一名曰仙人糧

服食胡麻法 胡麻肥黑者不拘多少蒸晒几遍搗

為末以蜜丸鵝子大日服五枚用錫和或酒和亦
可服百日無復病一年後身面滑澤水洗不着肉

五年水火不害行如奔馬

服食雜米麥法 粳米黍米小麥火麻子熬大豆各

五合入白蜜一斤煎一沸泠水中丸如李子大一
頓服之則終不饑

守中徑易法 桑椹黑者晒乾為末水服三合日三

次則不饑

一法 牛酥羊酥松脂蠟蜜各三斤合和煎食之三
年不饑

一法 天門冬末一升松脂一升蠟蜜各一升合和
煎丸如梧桐子大早午晚服三丸

瓊玉膏 地黃煎 見十月

丹砂水 丹砂一斤石膽二兩硝石四兩以小口磁
罐漆固其口埋地中四十九日出視成水味苦可
服服之延年殺精魅邪惡鬼養精神安魂魄若未
化再埋又法用竹筒盛亦可

青水 製同丹砂不用石膽用汞二兩其水洗目
止目痛收風淚久服輕身不老

雞子丹法 取雞雌雄純白者別養得其卵扣出黃
白取丹砂細研和入此卵中蠟封其口還令白雞
同子抱之待雛出藥成和以蜜服如黃豆大二九
日三久服長生延年

馬腹丹法 丹砂三斤治下篩盛以重練囊內鴈

腹中縫腹令合蒸黍米下炊以桑薪三日三夜
之以白蜜丸如黃豆大每服二九日三除萬病亦
可延年

方朔餌雄黃法 雄黃不拘以肥鴨去腸臟內入腹
中蒸三日三夜服如棗核日再充妙

餌雞子雄黃法 雄黃一斤研細取生新雞子黃白
和之置銅銚中以蓋覆之封固勿令出氣微火蓋
上容得手不用太熱三日夜勿令火絕寒乃起之
掠去上粗清者在下當涌涌如水銀寒則堅着人
氣復軟煉一斤得十兩盛以竹筒勿使見風服如
麻子使人肌膚潤澤冬則能溫夏則能涼辟除寒

氣

山居飲食

此常用不拘時月者其四時製造者見諸月分載之下卷

蘭膏茶

將好酥於磁石器內溶化傾入江茶末攪勻旋旋添湯攪成稀膏子散在盞內却着湯浸供之茶與酥看客多少用但酥多於茶些爲佳此法至簡至易尤珍美四季皆用湯造冬間造在風爐子上與酥簽茶同

搗子茶

先將好茶研細薄紙包梅花片腦一錢許於茶末內理之經宿湯點則有腦子氣味極妙

搗茶

將芽茶湯浸軟同炒熟芝麻搗細入川椒末鹽酥油餅再搗勻如乾旋添茶湯如無油餅斟酌以乾麵代之入鍋煎熟隨意加生栗子片松子仁胡桃仁如無芽茶用江茶亦可

柏湯

柏味苦微溫主吐血衄血崩血久服輕身益氣耐寒暑去濕止饑採取嫩葉線繫垂挂一大甕中紙糊其口經月視之如未乾更閉之至乾取出爲末如不用甕置密室中亦可但不及甕中者青翠若見風則黃矣此湯可以代茶夜話飲之尤醒睡飲茶多則傷人耗精氣害脾胃柏湯甚有益尤助齒如太苦則少加山芋尤妙

濕棗湯 大棗去核用水熬汁生姜汁和蜜同將三味調勻入磁罐內攪令稀稠得所入麝香少許每盞挑一大匙沸湯點服

香蘇湯 乾棗一斗去核擘碎木瓜五箇去皮攪搗碎紫蘇葉半斤同一處再搗勻分作五分內將一分勻攤在竹籬內燒滾湯潑淋下汁嘗瓜棗無味了去却換好者一分依上潑之以味盡為度將淋下汁慢火於砂銚內熬成膏子冷熱任用

輕素湯 乾山藥三兩蓮子肉半斤浸去皮并心洗淨晒乾為細末生龍腦少許沸湯點服

櫻珠湯 用一味好南參不以多少碾為細末以朝

桃仁松子同研和勻煉蜜為丸如櫻珠大以辰砂為衣取其紅色每用二顆沸湯點服

辰砂湯 入辰砂末二三錢看顏色如何腦射依前法

胡椒湯 入胡椒末一兩腦射依前法

縮砂湯 入縮砂末二兩半丁香乾姜末少許不用腦射

茴香湯 入炒茴香細末一兩檀香姜末少許不用腦射 已上只看滋味如何隨意加減

蓋湯 凡有菜時用白菜不拘多少洗淨裝入罐內用清滾米湯澆灌令滿用紙封口放溫和去處待

味成隨時用之乾了又添菜添湯如前法
稻葉橘葉樟葉皆可採陰乾用紙囊懸之用時火灸
使沸湯沃封其口良久食之

沉香熟水 先用淨瓦一片放甕中燒微紅安平地
上培香一小片以甕蓋定約香氣盡速傾滾湯入
甕中密封蓋檀香遠香之類亦依此法爲之

荳蔻熟水 白荳蔻去壳揀淨投入沸湯甕中密封
其口待片時用之極妙每用七箇足矣不可多用
則香濁

春夏做白酒法 用熟糯米二斗放在缸內水浸一
夜清晨用新水淘洗沉過數次務要潔淨控乾上甕
蒸米待氣上又加一層如此數次米盡用甕蓬蓋
岩務要蒸得糜熟用大盆一箇放木架于盆上擡
飯甕閣架上用井水淋過數次務要糜冷放入缸
內每米二斗用白酒麴五丸研細糝於糜上用手
拌勻中間開井四邊撲緊着簸箕蓋缸口來日酒
出用盞昏酒澆淋四邊如此七日取酒煮過或生
用亦可

冬做白酒法 用熟糯米三斗放缸內水浸一夕清
晨用新水淘洗數次澆出控乾上甕蒸米待氣上
又加一層如此數次米盡用甕蓬蓋岩候糜將大
盆一箇放木架于盆上擡甕閣于架上用井水淋

過數次復用盆內熱水淋一次令糜溫和下缸每
米三斗用白酒麴九九搗細洒於糜上以手拌勻
中間開井四邊撲緊着甌蓬蓋缸口草薦四邊圍
定上面亦用草薦蓋勿令缸冷候酒醇來以蓋昏
澆四圍待七日取酒煮熟或生用亦可如缸冷酒
醇不來用瓶盛熱水放缸內酒醇自來取出湯瓶
爲度

蜜酒 蜜四斤酒九升同煮掠去沫夏月極冷冬月
少溫入麴屑四兩白醇一兩龍腦豆許大紙七重
燔之以大針刺十數竅日去一紙七日酒成即閣
起勿近地氣冬月須用火溫勿令凍之即不發味

願其軟

戊戌酒 每糯米三斗蒸熟用犬一隻煮一伏時
極爛搗爲泥連汁與飯同拌勻方下白麴候熟空
心飲一杯勝飲常酒一瓶能補養元氣老人飲之
妙

造蜜煎法 凡煎菓子酸者用朴硝以水化開硬酸

者用熱湯化朴硝放冷浸去酸味果最要遂其本
性酸苦辛硬隨性製之以半蜜半水煮十數沸乘
熱控乾別換純蜜入砂石鉢內用文武火再煮取
其色明透爲度入新缶盛貯緊密封甯勿令生虫
更須時復看視纔覺蜜酸急以新蜜煉熟易之

換生蜜法 此法切須擇蜜凡蜜有數十等春為百
花蜜其蜜雜以亂蜂色渾而味酸又作腥氣冬為
稻花蜜色如凝脂味亦易酸皆不堪用須擇真純
夏蜜乃佳應干果子如常法煎訖隨手控去熟蜜
換生夏蜜浸入瓶久凝結乾淨可愛

防漁餅 以栗子紅棗胡桃柿餅四果去核皮於碓
內一處搗爛揉勻捻作厚餅晒乾收之以防荒儉
之用

四時臘肉 收臘月內淹肉滷汁淨器收貯泥封頭
如要用時取滷一碗加臘水一碗鹽三兩將猪肉
去骨三指厚五寸闊段子同鹽料末淹半日却入

滷汁內浸一宿次日其肉色味與臘肉無異若無
滷汁每肉一斤用鹽半斤淹二宿亦妙煮時先以
米泔清者入鹽二兩煮一二沸換水煮

淹鵝雁等 擇淨於膏上剖開去腸肚每斤用鹽一
兩加入川椒茴香蒔蘿陳皮等遍擦淹半月後晒
乾為度

淹鹹鴨彈 不拘多少洗淨控乾用甑灰篩細二分
鹽一分拌勻却將鴨彈於濃米飲湯中蘸濕入灰
鹽滾過收貯

淹鹿脯 淨肉十斤去筋膜隨綫打作大條用鹽五
兩川椒三錢蒔蘿半兩葱絲四兩好酒二升和肉

神隱志 卷上 四十二
拌淹每日番兩遍冬三日夏一伏時取出以線逐條穿油捺晒乾為度

又法 鹿肉或麂子肉去皮膜連脂細切二十斤用鹽二十兩入榆錢二合一處拌勻用羊大肚一箇去草洗淨裝肉於內縫合用杖子夾定於風道中或日晒乾

淹鹿尾 刀削去尾根上毛剔去骨用鹽一錢榆錢半錢填尾內杖夾風吹乾

煮諸般肉法 羊肉滾湯下蓋定慢火養牛肉亦然不蓋 馬肉冷水下不蓋入酒煮 獐肉冷水下煮七八分熟鹿肉亦然煮過則乾燥無味 駝峯

駝蹄淹一宿滾湯下一二沸慢火養其肉銜油火緊易化加地椒 熊掌用石灰沸湯搨淨布纏煮熟或糟充佳 熊白批小段淖微熟同蜜食多食則破腹 鹿舌尾冷水下慢火煮水少火慢不損味做肉絲用 鷓老鴈青鷓滾湯下慢火養八分熟 虎肉穉肉土內埋一宿鹽淹半日下冷水煮半熟換水加葱椒酒鹽煮熟 煮硬肉用硃砂桑白皮楮實同下鍋立軟 敗肉入阿魏同煮如無用胡桃三箇每箇鑽十數竅其臭氣皆入胡桃中煮驢馬腸無穢氣候半熟漉出用香油葱椒於盆內拌入胡桃三箇換水煮軟 煮肥肉先用芝麻

花茄花同料物調稀糊塗上火炙乾下鍋煮熟
 千里肉 連皮羊浮脇五斤醋三升芫荽子一合絹
 袋盛鹽三兩酒三盞蒜瓣三兩同煮慢火養熟壓
 成塊切畧晒乾

骨炙 帶皮羊脇每枝截兩段用硃砂末一捻沸湯
 浸放溫蘸炙急翻勿令熟再蘸再炙如此三次好
 酒畧浸上鏟一翻便可食凡猪羊脊脊獐兔精肉
 亦同

川炒雞 每隻治淨剝作事件煉香油三兩炒兩入
 葱絲鹽半兩炒七分熟用醬一匙同研爛胡椒州
 椒茴香入水一大碗下鍋煮熟為度加小酒些小

尤妙

燒鵝鴨 每隻治淨煉香油四兩盪變黃色用酒醋
 水三件中停浸沒入細料物半兩葱三莖醬一匙
 慢火養熟為度

糊犬 味鹹酸溫無毒主安五臟補絕傷益陽事輕
 身益氣黃者大補黑者次之餘色者又次之莫與
 蒜同食能損人用犬一隻退淨剔去骨鹽酒醋浴
 過入冬瓜內煨最佳每肉一斤用醇酒一盞醋浴
 盞白鹽半兩油醬少許前料量下拌勻右用冬瓜
 一箇切去蓋取出穰將肉盛於內仍用蓋合了又
 用竹簽簽定紙封固不令漏氣又用稻草紐成鬆

要子將冬瓜纏定又用鹽泥固濟却用稻糠火燒半着却將冬瓜埋在火中不用大火煨過一宿至次日割開任意食之其冬瓜亦可食也如無冬瓜只用砂鍋瓦罐煮之

糟蒸猪肚 猪肚一箇洗淨將黃耆地黃洗淨槌碎裝入肚內令竹簽簽住用醇糟包肚放在罐內重湯以文武火蒸熟為度常服健脾胃進飲食補中益氣治諸虛弱

魚鮓 每大魚一斤切作片齶不得犯水以淨布拭乾夏月用鹽一兩半冬月用鹽一兩待片時淹魚取出再擗乾次用姜橘絲蒔蘿紅曲饋飯并葱油拌勻入磁罐捺實箬葉蓋竹簽插覆罐去酒盡即熟或用礬水浸肉緊而脆

細料鮓 鯉魚十斤治洗淨控乾切作齶用酒半升鹽六兩淹過宿去酒入姜橘絲各二兩川椒蒔蘿各半兩茴香二錢紅曲三合葱絲四兩粳米糝升半鹽四兩酒半升拌勻入磁器內收貯箬蓋竹簽候酒出傾去入熟油四兩澆

省力鮓 青魚或鯉魚切作三指大齶治淨每五斤用炒鹽四兩熟油四兩姜橘絲各半兩椒末一分酒一盞醋半盞葱絲兩握飯糝少許拌勻磁瓶實捺箬蓋篾插五七日熟

鵝鮮 肥者二隻去骨用淨肉每五斤細切入鹽三兩酒一大盞淹過宿去滷用葱絲四兩姜絲二兩橘絲一兩椒半兩時蘿茴香馬芹各少許紅曲末一合酒半升拌勻入罐實捺箬封泥固猪羊精者皆可做此製造

鍋燒肉 猪羊鵝鴨等先用鹽醬料物淹一二時將鍋洗淨燒熱用香油遍澆以柴捧架起肉盆合紙封慢火煨熟

調和省力物料 馬芹胡椒茴香乾姜官桂花椒各等分碾為末滴水為丸每用調和撚破入鍋出行者尤便

饅飽皮 白麵一斤用鹽半兩凉水攪和如餅劑一時再搜攪為小劑豆粉為糝骨骨搥桿圓邊薄入餡蘸水合縫下鍋時將湯攪轉逐箇下頻酒水火長要津滾候熟食之餡子葷素任意用

藕粉 取麗者洗淨截斷碓中搗爛布絞取出以密布再濾澄去上清水如汁稠難澄添水攪即澄為粉服之輕身延年

姜粉 以生姜爛研濾汁如上法和羹

雞頭粉蓮子粉 取新熟者蒸熟烈日晒皮即開春作粉入肉食內作羹

菱角粉 去皮如上法同前

葛根粉 去皮如上法開胃止煩熱可調湯服亦能
解酒毒

茯苓粉 剉如彈子大水浸去赤汁如上法此粉熬
粥能補心腎

疾藜粉 搗去上皮簸取實如上法此粉去風輕身
同前

括委根粉 去皮如上法同前

鹿羹 味甘無毒經云獸肉雖多惟鹿最可食性温

補益氣力助五臟強陰蓋食靈草異其衆也頭肉

又治煩憊多夢蹄治脚膝痠血治肺痿吐血及崩

帶下每用肉不拘多少洗淨控乾先以鹽酒多醃

少浴過用花椒蒔蘿茴香紅豆桂花如無桂皮代

之俱爲細末量肉多少下之却將酒醋醬油拌勻

加葱白數莖入磁器內密封其口用重湯慢火煮

只候軟爛方可食

牛羹 味甘平無毒止吐泄安中益氣養脾胃心主

虛忘肝主明目腎主補腎氣益精胃主消渴風眩

補五臟髓主補虛填髓久食增年安五臟平三焦

温骨髓補中續絕和五味食之水牛肉不用黃牛

肉不拘多少用活動肥嫩之肉洗淨其製法與鹿

肉同但心肝肚不必重湯只可就鍋中煮糜爛食

之惟腎可批開剥去内外皮膜用鹽酒多醃少浴

浸一時入香油椒料打拌勻燒沸湯攪食惟髓取出以蔥花椒末同下在酒中食

乳粥 牛乳味甘無毒生微寒熟補虛羸止煩渴除風熱潤皮膚養心肺解諸熱風毒用黃牛乳水牛不用凡煮粥半熟去米湯下牛乳代米湯煮之候熟挹置椀中每椀下真酥半兩置粥上溶如油遍覆粥上食時旋攪其美無比大助元氣

地黄粥 切地黄一合候湯沸與米同下罐中先用酥二合蜜一合同炒令香熟候粥熟時乃下同煮取熟食之大能和血生精

茯苓粥 治法與地黄粥同但不用酥蜜專補心益

神氣

鹿角粥 鹿角味甘無毒消痺益氣力補精髓強陰用新鹿角一具寸截流水內浸三日刷洗去腥穢以河水入砂罐內以桑葉塞口勿令漏氣炭火狂煮時時看候如湯耗旋添熱湯煮一日候角爛似熟芋搗得酥軟即止未軟更煮慎勿漏氣漏氣則難熟取出晒乾為粉其汁澄濾候清冷以綿濾作膠片椀盛風中吹乾謂之鹿角膠可入藥每粥一椀入角粉五錢鹽一匙同攪溫服大能補腦髓益精血固元氣

栗粥 小栗去壳切如米粒每粳米一升栗肉二合

同米煮

百合粥 生百合一升切密一兩同水窰熟投將熟粥生每碗用參合

枸杞子粥 枸杞子生研濾取汁粥一椀可入汁一盞加熟蜜少許同煮

馬眼粥 新黑豆一斗淨淘入大釜中如常用水煮合熟擗去汁以熟麻油浸之豆上油深四指蜜蓋之慢火煮直候露出豆即以匙拌轉更煮即令油盡即住每粥一釜可下熟豆三五椀候熟時拌勻食之

乾蕨菜

採嫩蕨菜蒸熟以乾灰拌之晒乾洗去灰

又晒乾收之臨食用水浸令軟味佳

醃藏諸般菜 葱韭胡荽冬瓜茄子胡蘿蔔等菜可依時候醃藏所用物料宜者為佳忌生水濕器收貯

造五葉菜

俗名莽莽菜摘洗候乾用茄切作絲和

菜用鹽拌勻以瓦罐盛之壓緊候二四日取開食遇有茄時可造

造蕨菜

或白菜或辣菜洗淨切碎晒乾用蘿蔔切

成條晒令微乾用姜絲炒黃豆辨入食香鹽相停揉回鹵性裝入罐內候熟隨用

食香菜

或嫩芥菜或春不老菜洗淨細切晒乾

斤用鹽相停入食香和醋拌勻揉回鹵性裝入瓶
內如法築緊隨用遇有菜時皆可做

造豆芽菜 菜豆揀淨水浸兩宿候漲以新水淘控
乾掃淨地水濕鋪紙一重勻摻豆用盆器覆一日
酒水二次須候芽長一寸許淘去豆皮沸湯淖姜
醋油鹽和食之鮮美

造紅花子法 淘去浮者臼內搗碎入湯滷汁更擣
更煎汁鍋內沸入醋點絹之似肥肉入素食極珍
美

造蘆菜法 先將水洗淨菜揀去黃損者每菜一秤
用鹽十兩湯泡化候湯大溫逐窠洗菜就入缸看

來日

天道涼煖煖則米日菜即滷下隨即倒下者居上
一層菜一層姜約菜百斤老姜二斤天寒遲一日
倒倒訖以石壓令水滷過菜

蘆水法 菘菜淨洗畧湯中淖過入極清麪湯內以
小缸盛看菜與麪湯多少相稱菜不必多候五七
日酸可喫如有蘆脚一小碗只一日便用冬日畧
近火尤易熟諸菜皆可 菘菜即生菜

紫不托 新黑豆煮取濃汁搜麪作湯餅極甘美能
去麪毒令不蒸熱服丹石人尤宜食此雜蓴菜為
菱妙

造乳餅 取牛乳一斗絹濾入鍋煎三五沸水解用

醋點入漸漸結成漉出絹布之類裹以石壓之
 乳團 用酪五升下鍋燒滾入冷漿水半升自然
 撮成塊如未成塊更用漿水一盞決成塊濾滓以
 布包團搗如乳餅樣春秋酪滾提下鍋用漿就之
 夏月滾傾入盆就

復爐燒餅 蔦桃肉退去皮者二斤搗爛入蜜一斤
 以爐燒酥油餅一斤為末拌勻搗作小團仍用酥
 油餅劑包之作餅入爐燒熟

糕糜 羊頭煮極爛提去骨原汁內下糯米候爛成
 糕糜下酥蜜和勻不入果物

豆粉糕 米一大碗燒滾下蜜半斤去沫用豆粉六

兩調糊下鍋覷稀稠添水熟用盤子酥油抹底盛
 澆酥油刀裁食之

蜜調炒麩 乾麩炒熟羅過再炒下蜜少加水攪成
 按片刀裁食之

瓶裏糕 雞彈二十箇打破攪勻以羊肉二斤細切
 入細料物半兩碎葱一撮香油炒作燥子攪入雞
 彈汁令勻用醋一盞酒半盞豆粉二兩調糊同雞
 彈汁燥肉再攪勻傾入酒瓶內箬扎口入滾湯內
 煮熟伺冷打破瓶切片酥蜜澆食

油煤麵粉條 發酵麵十四兩後入豆粉麵二兩同
 調前酵麵令稀用淋子下入油內煤之候熟用蜜

一斤小糖半斤調稀入煎茶食浸之食用

蒸羊 羊一隻擇淨去頭蹄腸肚等打作事件用地
椒細料物酒醋調勻澆肉上浸一時許入空鍋內
柴棒架起盆合泥封發火不得大緊候熟碗內另
供原汁

葳蕤乳餅 取乳餅在鹽釜底不拘年月要用取出
洗淨蒸軟食用一如新者

造乳線法 用牛奶不拘多少盛於磁盆內晒候四
邊有清水出方成下鍋溫熱以酸奶漿點之用杓
攪動漉出放於木盆內用手揉擦三兩次搯成塊
又下舊湯鍋內再錫捻成絹片樣上竹木棍捲扯

仍下本鍋內再錫捲扯三五次上掙床晒乾收
如用時溫油燥熟洒蜜或白砂糖食用

造酥油法 用牛奶下鍋滾二三沸自在盆內候冷
定面結成酪皮將酪皮鍋內煎油出去粗自在碗
內即是酥油

一法 用竹筒約長三尺裝牛奶於內約七分滿以
木棍長三尺五寸上安拐頭下釘一圓板安於竹
筒內搗半日候沫出撇於盆內聚多下鍋煎撇去
焦沫即成酥油如奶多用缸桶壘盛造亦可

炒乾酪 用晒乾酪於熟酥油鍋內炒黃色收起以
備遠行食用

洗麩筋 用白麵一秤鹽四兩溫水和帶軟候水麩相停少時以冷水一缸從慢至緊拈洗得成麵筋再換新水一桶擇洗山山麵筋作團於籠內蒸熟隨宜食用洗下麵水澄作粉好漿細軟絹帛最妙作漿衣粉法 每新米交各一担簸揀乾淨入缸內用水洗一二次量時候浸三五日每日淘一次後磨成粉用絹羅淘淨土滓次日候漿水澄清撇去水用絹袋或布袋盛粉懸於高處待水乾取出攤晒可漿細軟絹帛

一法 不用麥用米一担亦如前法可漿衣服用生薑菌法 取爛朽木及葉於地下埋之常以米泔

澆之令濕三兩日必收即生炒脯食之甚美本是朽木亦不損人

一法 畦中下爛糞取朽木長六七寸截斷搥碎如種菜法於畦中勻布土蓋水澆常令潤如初有小菌即摧之明日又出亦摧之三度後出甚大收食之最佳此是山人良法

用黃蠟炒粳米充即食胡桃肉即解

用黃精陰乾為末每日用淨水調服任意多少一年變老為少

用雞頭實三合煮熟去殼研如膏入粳米一合空心食之頻服甚益精氣

生服松栢葉用茯苓骨碎補杏仁甘草搗羅為末取
生葉蘸水滾藥末同食香美

蜜二斤白麵六斤香油二斤茯苓四兩甘草二兩生
薑四兩去皮乾薑二兩炮為細末拌勻擣為塊子
蒸熟陰乾為末絹袋盛每服一匙冷水調下可待
百日

用杜仲醋炒絲茯苓甘草荆芥等分為末糊丸如梧
桐子大每服數丸即喫草木可以充饑止有竹葉
惡甘草不可食

水池中多種菱芡陸地多種薯芋山藥葛根百合年
荒可以救饑

春宜食麥 夏宜食菜豆 秋宜食麻 冬宜食黍

凡飲食 空心食粥生津液 老人常以生牛乳煮

粥食之有益 夏月熟肉單用醋煮可留旬日

麪不宜過水以滾湯候冷代水用之 熟水用陳

紫蘇炒 茶宜漱口不宜多啜 凡食麪硬作熟

漉湯深煮久則無毒 食麪後如欲飲酒須先以

酒嚥去日漢椒三兩粒則不為病

凡造食 茶宜焙不宜晒 燒肉忌桑柴灰 凡糟

蟹醬蟹以燈照則沙 救酸酒每大瓶用赤小豆

一升炒焦袋盛故酒中即解 洗猪肚用乾麪洗

猪臟用砂糖則不腥 籩笋以薄苛入鹽少許同

煮則解一法以灰汁煮之則解 葸乳多醎以茶
清水浸之則減 糟蟹放皂角半挺在上可留久
洗魚滴生油數點則無涎 煮魚冷水或滾湯下
用末香則不腥 煮鵝用櫻桃葉數片同煮則易
軟 煮陳臘肉待滾時將燒紅炭數塊淬之則不
齏 煮諸般肉用紙封鍋口或以楮實同煮則易
爛其味香美

收藏果物

收乾荔枝 以新磁甕盛每鋪一層即取鹽梅三五
箇以箬葉裹如粽子狀置內密封甕口則不蛀壞
極佳

松子以防風數兩同裹則不油則防風亦不壞
松仁之類蒸壞不可食者攤置竹紙上焙之如新
煎果經夏蜜酸者但置其甕於濕沙中則味如新
糖霜溶而味損者以冷水浸洗晒焙乾味色如新
陳榧子水浸一宿許乾簾皮皆貼壳上食之如新
陳荔枝膠棗洗淨蒸過銀杏淨洗以粉漿過如新
核桃及松子以疎布縫袋盛挂當風處則不膩
桃穰及松子楊梅仁以燈心剪碎收之則不油
紅柿未熟者以冷鹽湯浸之可週歲顏色不動
糖霜入新瓦器箬葉封之覆懸竈上須久不溶
糖霜以燈心寸剪重重間和收之經久不潤

煎果遇霉月換密置細辛末於頂上則蟻不生
梨肉最忌見酒慎勿與供宴餘者同收之不酸
酒浸葡萄以新瓮盛密封懸挂當火處則不壞
榧子以舊盛茶磁瓮收之經久亦不損

梨橘石榴土瓜等以新罐盛頃陰僻處不乾
棗子以粟草置裹中相間令勻收之不蛀

柑橘以燥松毛逐層鋪頃無酒處不爛

橘子以薄竹刀就其柄處微勒一匝則味不枯

橙橘之屬藏菜豆中極妙若頃近米邊則不宜

金柑頃銀錫器內或雜以油麻藏之經久不壞

葡萄以蠟紙裹頃罐中再溶蠟封之至冬不枯

梨頭實以原水藏浸新瓮中供之旋剥不損

生果甃地為深坑藏之以木板蓋之可留不乾

梨子別取麁者一顆以數顆插其上頃煖處不損

梨子最怕凍宜頓暖處若藏久有酒處不宜

造麴醞酒醋日

正月 丁卯甲辰丙辰丁未巳未乙酉丁酉吉

二月 巳巳丁巳吉

三月 丙子巳巳庚子乙巳丁巳吉

四月 乙丑丁丑丁卯辛卯乙卯吉

五月 丙寅甲申庚申吉

六月 壬申戊寅巳酉丁酉巳卯吉

七月 庚午庚戌戊子戊戌吉
 八月 丁亥癸巳巳亥巳巳吉
 九月 辛巳戊子丙申戊申辛亥庚申吉
 十月 巳卯丁卯甲戌癸未甲午庚子巳未吉
 十一月 乙丑戊寅乙未壬寅戊申甲寅甲申吉
 十二月 庚子丁卯壬申壬寅乙卯甲申庚申巳卯吉

醃肉瓜菜鮓脯日
 宜初一初二初七初九十一十三十五
 忌初五十四二十三

禁辟虫物

治諸物被蠹法 用葦草燒煙薰之則蠹虫皆盡

辟衣

治衣帛虫蛀法 端午日取蒿苳葉放厨櫃中

一法 七月七日晒曝革裘無虫

一法 七月收角蒿置檀褥書籍中辟虫

胡人治百虫飛入燈法 凡遇初上燈時先執燈草

呪曰波利瑟吒護生草救護衆生離煩惱一氣呪

九遍將草置燈盞上諸虫不入

治井甕生虫法 清明前二日夜雞鳴炊黍米熟取

釜中湯遍洗井口甕邊地則無馬蝗百虫不近井

甕甚驗

凡造醬不生虫法 於三伏內黃道日浸豆黃道日

蒸拌忌婦人見則無虫

易簡作馬蟻

治鼠耗法 用安息香蟹黃松鼠等分為末夜靜時
焚燒其鼠若來不得打殺以物盛放土中不復還
矣

一法 用木刻猫兒一箇以赤鼠尿調綵色畫之鼠
見自走

一法 用黑犬血和蟹燒之諸鼠悉去

一法 每月辰日塞鼠穴則自無鼠

一法 遇寅日以物塞鼠穴鼠自斷

一法 用狼糞和印香燒可聚鼠

一法 取大雄鼠一箇割去其勢放之滿屋自咬鼠

死充勝似猫

治蠅虫法 用臘月雪水遇有洒几櫟上自去

一法 用綠礬水漬濕中蓋卓器不敢近

一法 端午日午時寫白字倒貼於柱上四處無蠅

一法 元日平日用鹽鼓吞七粒終歲不於食中誤

喫蠅子

辟蛇法 凡行山路帶雄黃在身或研水塗脚心或

腿繃上帶之蛇自不敢近

一法 凡入山林默念儀方不見蛇虫誦儀康不怕

虎狼

一法 於四壁柱上用倒流水研墨書龍字貼之

一法 多用小片乾瓦寫儀方二字置四處蛇見自

有冥酒元簡

濕巾

腿繃上

易簡方作茶

畏退

一法 端午日午時用硃砂寫茶字倒貼之蛇蝎不敢近

治燕子不欲來 巢者 書戊字貼至處

一法 用白紙 硃書鳳凰二字貼巢上即去

治蚰蜒不生 打春時拾春牛泥撒在簷下

一法 用白礬 水洒來處

一法 端午日 書滑字貼之

治蚊虫法 用社日祭餘酒噴屋四壁能辟蚊虫

一法 於除夜 五更使一人堂中向堂扇一人問云 扇甚的答云 扇蚊子問答乃已則無蚊虫

一法 端午日五更依前法扇問答尤驗

一法 端午日取大蝦蟆一箇用好墨一塊入於口中紅線縛住取正午方掘一殼深五寸埋於內至

第二日午時取蝦蟆口中墨於壁上畫葫蘆一箇用淨水噴三口蚊子盡入葫蘆內不可打殺欲其

去時用扇搨去取墨蝦蟆活則驗

一法 用浮萍羗活為末焚之蚊自絕

一法 用蠶殼夜明沙為末燒之

一法 端午日午時望太陽將水呪曰天上金雞喫蚊子腦髓吸太陽氣吹燈心上念呪七遍遇夜將燈心點照辟去蚊子

漸抽短

考綱目

易簡作一穴

甲甲聖收之册
時掃墨於

一法 端午日用臘水洗屋下無蚊蠅

一法 清明日日未出時採薺菜花枝候乾夏間做

挑燈杖能祛蚊及取花陰乾暑月置近燈燭令蚊

蛾不浸故名護生草

一法 用木鱉子川芎各一兩雄黃半兩為末蜜丸

如艾實大燒一丸則蚊虫盡去

一法 書風字間字貼窻壁下

一法 用苦棟花栢子菖蒲各一兩為末慢火燒聞

氣自去

一法 五月五日取浮萍草陰乾燒煙去蚊子

一法 夏間點燈欲無蚊蚋相近就春前

前一日以水浸燈心少時晒乾收之夏月用

一法 端午日用麻線一條圍床周匝以蝙蝠血塗

遍繫床四面絕蚊蚋

一法 燒蝙蝠屎可辟蚊子

一法 夜明砂海金沙苦棟花每夜燒一捻其蚊虫

自去

一法 木鱉子茅香雄黃每夜燒之其蚊虫自去

一法 木屑一斗天仙藤末四兩研勻如印香燃之

蚊蚋自去

一法 用鱉血畫圍蚊聚或早間開一路即從開處

出

一法 呪曰天地太清日月大明陰陽太和急急如律令勅面向太陽念七遍吸氣吹燈草上點之辟蚊虫

一法 端午日取浮萍晒乾二月收桐花一作苦棟花夜明砂合搗為末作印香燒堂中蚊虫永無

治壁虱 用紙書云欠我青州木瓜錢將此七字貼於床脚上忽然不見一云張三賢買了木瓜不還錢一去三十年寫此貼床脚上亦驗

一法 用白馬蹄於床下焚燒壁虱盡化為血

一法 臘月水日晒薦席能去蚤虱

一法 用射香殼三箇為末置席下即去

苦棟易簡

一法 三月三日收苦棟花或葉鋪於薦席下可辟

蚤虱

治狗蚤 用菖蒲末摻蓆上極驗

一法 用草烏菖蒲根等分併一盞晒乾為末摻於蓆下

一法 用白膠香床下薰之蚤虱盡去

一法 五月五日用熨斗燒一棗置床下辟狗蚤

一法 清明日用熨斗內著火炒棗子於床下帳內上下令烟出令一人問炒甚的答云炒狗蚤七問七答則狗蚤不生

一法 用蒟藿或茯苓末鋪摻茵蓆下或用牛角燒

除蚤虱

薰亦好

一法 用辣蓼晒乾鋪蓆下除壁虱

一法 用枸杞子樟腦雄黃為末包貯置床蓆下可去壁虱

一法 用百部根燒烟薰之亦好

一法 用好木瓜切片鋪於床下

一法 用菖蒲浮萍葱各一斤為末每用半盞許撒蓆上次日皆自死

一法 用驟蹄牛角黃蘗木瓜燒烟薰之已上諸法亦治壁虱

治蟻虱 用菖蒲神麴白礬各半兩硝石一分黑錫

亦易簡方作

一兩銚內鎔錫入礬硝研成粉却入菖蒲麴末以水同煮綿帶子不拘多少一炊爰候乾每條以水銀一銖於手心內唾調如泥搓揉帶上用繫腰及頭衣服上永無

治頭上虱 用藜蘆為末摻髮中經宿虱皆自落

一法 用輕粉少許摻頭上一二日虱皆盡

一法 人多虱者將及冬用水銀二三錢臘茶末一錢於掌內以津唾調開將綿作繩按勻在上以絹作帶裹之繫於腰間須隔衣二重每年易之

治衣服有虱 用百部秦元各一兩為末燒煙薰衣

虱盡落淨

易方

治虫蟻法

驚蟄日用

石灰糝門限外免虫蟻出

神隱

卷上終

