

七

聖



雅尚齋遵生八牋卷之十二

古杭高濂深甫氏編次



# 飲饌服食牋

中卷

家蔬類

皆余手製曾經知味者牋入非漫錄也或傳有不同悉聽製度

配鹽瓜菽

老瓜嫩茄合五十斤每斤用淨鹽二兩半先用  
半兩醃瓜茄一宿出水次用橘皮五斤新紫蘇  
連根二斤生薑絲三斤去皮杏仁二斤桂花四



兩甘草二兩黃豆壹斗煮酒五斤同拌入瓮合  
滿捺實箬五層竹片捺定箬裹泥封晒日中兩  
月取出入大椒半斤茴香砂仁各半斤勻晾晒  
在日內發熱乃酥美黃豆須揀大者煮爛以麩  
皮罨熱去麩皮淨用

○糖蒸茄

牛妳茄嫩而大者不去蒂直切成六稜每五十  
斤用鹽一兩拌勻下湯焯令變色瀝乾用薄荷  
茴香末夾在內砂糖二斤醋半鍾浸三宿晒乾

還滷直至滷盡茄乾壓匾收藏之

○蒜梅

青硬梅子二斤大蒜一斤或囊剥淨炒鹽三兩  
酌量水煎湯停冷浸之候五十日後滷水將變  
色傾出再煎其水停冷浸之入瓶至七月後食  
梅無酸味蒜無葷氣也

○釀瓜

青瓜堅老而大者切作兩片去穰畧用鹽出其  
水生薑陳皮薄荷紫蘇俱切作絲茴香炒砂仁



砂糖拌勻入瓜內用線扎定成筒入醬缸內五  
六日取出連瓜曬乾收貯切碎了晒

### 蒜瓜

秋間小黃瓜一斤石灰白礬湯焯過控乾鹽半  
兩醃一宿又鹽半兩剥大蒜瓣三兩搗爲泥與  
瓜拌勻傾入醃下水中熬好酒醋浸着涼處頓  
放冬瓜茄子同法

### 三煮瓜

青瓜堅老者切作兩片每一斤用鹽半兩醬一

兩紫蘇甘草少許醃伏時連滷夜煮日晒凡三  
次煮後晒至兩天留甑上蒸之晒乾收貯

### 蒜苗乾

蒜苗切寸段一斤鹽一兩淹出臭水略晾乾拌  
醬糖少許蒸熟晒乾收藏

### 藏芥

芥菜肥者不犯水晒至六七分乾去葉每斤鹽  
四兩淹一宿取出每莖扎成小把置小瓶中倒  
瀝盡其水并煎醃出水同煎取清汁待冷入瓶



封固夏月食

菜豆芽

將菜豆冷水浸兩宿候漲換水淘兩次烘乾預掃地潔淨以水洒濕鋪紙一層置豆於紙上以盆蓋之一日兩次洒水候芽長淘去壳沸湯略焯薑醋和之肉燥尤宜

芥辣

二年陳芥子碾細水調捺實碗內韌紙封固沸湯三五次泡出黃水覆冷地上頃後有氣入淡

醋解開布濾去渣

又法加細辛二三分更辣

醬佛手香櫟梨子

梨子帶皮入醬缸內久而不壞香櫟去穰醬皮佛手全醬新橘皮石花麵筋皆可醬食其味更佳

糟茄子法

五茄六糟鹽十七更加河水甜如蜜 茄子五斤糟六斤鹽十七兩河水兩小碗拌糟廿六茄味自甜此藏茄法也非暴用者 又方中桂晚茄



水浸一宿每斤用鹽四兩糟一斤亦妙

○糟薑方

薑一斤糟一斤鹽五兩揀社日前可糟不要見水不可損了薑皮用乾布擦去泥晒半乾後糟鹽拌之入甕

○糖醋瓜

用六月伏旋摘白生瓜以五十斤爲率破作兩片去其練切作寸許大厚三分三刀塊子然後將籬盛於水洗淨每十斤用鹽五兩缸內鹽之

約一箇時翻轉再過半時瀝起攤在蘆蓆上猛日中晒令半乾先切橘皮絲薑絲花椒皮炒鹽篩淨將好醋下鍋煎沸每十斤用醋二十二兩五錢好砂糖十兩入鹽醋內頃於器中候冷將瓜乾薑椒等入醋拌勻過宿翻轉又一宿再翻後收藏只要泡洗器具乾淨斷水跡向陰處收藏

素筍鮓

用好麩六七箇扯如小指大條子秤五斤入湯



內煮三四沸捺在笊箕內帶熱榨乾先焙蒔蘿  
苗香共半合碾碎不可細了揀花椒片小半合  
赤麴米大半合以湯泡軟披葱頭須半碗杏仁  
一合許去皮尖搗碎用酒調蕩熬油二兩於鍋  
內候熟住火先傾杏仁入油沸過次下麴及料  
物用鉄鏟頻翻三四轉嘗其鹹淡逐漸策於器  
中將溫赤麴旋摻入捺實以荷葉蓋上用竹片  
揞定以石壓之三四箇時辰可用

又笋鮮方

春間取嫩笋剥淨去老頭切作四分大一寸五  
塊上籠蒸熟以布包裹榨作極乾投於器中下  
油用製造與麴鮮同

糟蘿蔔方

蘿蔔一斤鹽三兩以蘿蔔不要見水揩淨帶須  
半根晒乾糟與鹽拌過次入蘿蔔又拌過入甕  
此方非暴吃者

做蒜苗方

苗用些少鹽淹一宿晾乾湯焯過又晾乾以甘



草湯拌過上甑蒸之晒乾入甕

三和菜

淡醋一分酒一分水一分鹽甘草調和其味得所煎滾下菜薑絲橘皮絲各少許白芷一二小片糝菜上重湯頓勿令開至熟食之

暴蕪

菘菜嫩莖湯焯半熟紐乾切作碎段少加油畧炒過入器內加醋些少停少頃食之

胡蘿蔔菜

取紅細胡蘿蔔切片同切芥菜入醋畧醃片時食之甚脆仍用鹽些少大小茴香薑橘皮絲同醋共拌醃食

胡蘿蔔鮓俗名紅蘿蔔也

切作片子滾湯畧焯控乾入少許菊花大小茴香薑橘絲花椒末紅麴研爛同鹽拌勻罨一時食之

又方

白蘿蔔茭白生切筭煮熟三物俱同此法作鮓



可供

晒淡笋乾

鮮笋猶兒頭不拘多少去皮切片条沸湯焯過晒乾收貯用時米泔水浸軟色白如銀鹽湯焯即醃笋矣

蒜菜

用嫩白冬菜切寸段每十斤用炒鹽四兩每醋一碗水二碗浸菜於瓮內

做瓜法

用堅硬生瓜切開去穰揩乾不要犯水切三角小塊以十斤爲率用鹽半斤放在大盆內浸一宿明早以麻布袋之用石壓乾蒔蘿苗香花椒橘皮紫蘇生薑各五錢俱切絲和瓜拌勻好砂糖十兩以醋二碗碾糖極爛以磁器盛之把在日中晒頻翻轉以汁盡爲度乾則入瓶收貯

淡茄乾方

用大茄洗淨鍋內煮過不要見水擘開用石壓乾趁日色晴先把瓦晒熱攤茄子於瓦上以乾



爲度藏至正二月內和物勻食其味如新茄之味

### 十香鹹豉方

生瓜并茄子相半每十斤爲率用鹽十二兩先將內四兩醃一宿瀝乾生薑絲半斤活紫蘇連梗切斷半斤甘草末半兩花椒揀去梗核碾碎二兩茴香一兩蔣蘿一兩砂仁二兩藿葉半兩如無亦罷先五日將大黃豆一升煮爛用炒麩皮一升拌菴做黃子待熱過篩去麩皮止用豆

豉用酒一瓶醋糟大半碗與前物共和打拌泡乾淨瓮入之捺實用箚四五重蓋之竹片廿字拏定再將紙箚扎瓮口泥封晒日中至四十日取出略眼乾入瓮收之如晒可二十日轉過瓮使日色週遍

### 又造芥辣法

用芥菜子一合入搗盆研細用醋一小盞以水和之再用細絹擠出汁置水缸涼處臨用時再加醬油醋調勻其辣無比其味極妙



芝蔴醬方

熟芝蔴一斗搗爛用六月六日水煎滾晾冷用  
罈調勻水淹一手指封口晒五七日後開罈將  
黑皮去後加好酒釀糟三碗好醬油三碗好酒  
二碗紅曲末一升炒菘荳一升炒米一升小面  
香末一兩和勻過二七日後用

盤醬瓜茄法

黃子一斤 瓜一斤 鹽四兩 將瓜擦原醃  
水水拌勻醬黃每日盤二次七七四十九日入

罈

乾閉瓮菜

菜十斤炒鹽四十兩用缸醃菜一皮菜一皮鹽  
醃三日取起菜入盆內揉一次將另過一缸鹽  
澆收起聽用又過三日又將菜取起又揉一次  
將菜另過一缸留鹽汁聽用如此九遍完入瓮  
內一層菜上洒花椒小茴香一層又裝菜如此  
緊緊實實裝好將前留起菜澆每罈汶三碗泥  
起過年可吃



○撒拌和菜

將麻油入花椒先時熬一二滾收起臨用時將油倒一碗入醬油醋白糖些少調和得法安起凡物用油拌的即倒上些少拌吃絕妙如拌白菜荳芽水芹須將菜入滾水焯熟入清水漂着臨用時榨乾拌油方吃菜色青翠不黑又脆可口

○水豆豉法

好黃子十斤好鹽四十兩金華甜酒十碗先日

用滾湯二十碗充調鹽作漚留冷淀清聽用將

黃子下缸入酒入鹽水晒四十九日完方下大

小茴香

各一兩

草果

五錢

官桂

五錢

木香

三錢

陳皮絲

一兩

花椒

一兩

乾姜絲

半斤

杏仁

一斤

各料和入缸內又晒又打三日將罈裝起隔年吃方好蘸肉吃更妙

○倒蒸菜

每菜一百斤用鹽五十兩醃了入罈裝實用鹽漚調毛灰如乾麵糊口上攤過封好不必草塞



辣芥菜清燒

用芥菜不要落水晾乾軟了用滾湯一焯就起  
滾籬撈在篩子內晾冷將焯菜湯晾冷將篩子  
內菜用鬆鹽些少撒拌入瓶後加晾冷菜澆液  
上包好安頓冷地上

蒸乾菜

將大窠好菜擇洗淨乾入沸湯內焯五六分熟  
晒乾用鹽醬蔣蘿花椒砂糖橘皮同煮極熟又  
晒乾并蒸片時以磁器收貯用時着香油揉微

用醋飯上蒸食

鵝鶉茄

揀嫩茄切作細縷沸湯焯過控乾用鹽醬花椒  
蔣蘿茴香甘草陳皮杏仁紅豆研細末拌勻晒  
乾蒸過收之用時以滾湯泡軟蘸香油燂之

食香瓜茄

不拘多少切作碁子每斤用鹽八錢食香同瓜  
拌勻於缸內醃一二日取出控乾日晒晚復入  
滷水內次日又取出晒凡經三次勿令太乾裝



入罈內用

糟瓜茄

瓜茄等物每五斤鹽十兩和糟拌勻用銅錢或五十文逐層鋪上經十日取錢不用別換糟入瓶收久翠色如新

茭白鮓

鮮茭切作片子焯過控乾以細葱絲蒔蘿茴香花椒紅麴研爛并鹽拌勻同醃一時食藕菜鮓同此造法

糖醋茄

取新嫩茄切三角塊沸湯瀉過布包榨乾鹽淹一宿晒乾用薑絲紫蘇拌勻煎滾糖醋滾浸收入磁器內瓜同此法

糟薑

社前取嫩薑不拘多少去蘆擦淨用酒和糟鹽拌勻入磁罈中上加沙糖一塊箬葉扎口泥封七日可食

醃鹽菜



白菜削去根及黃老葉洗淨控乾每菜十斤用鹽十兩甘草數莖以淨瓮盛之將鹽撒入菜內擺於瓮中入蔣蘿少許以手按實至半瓮再入甘草數莖候滿瓮用磚石壓定醃三日後將菜倒過扭去滷水於乾淨器內另放忌生水却將滷水澆菜內候七日依前法再倒用新汲水滄浸仍用磚石壓之其菜味美香脆若至春間食不盡者於沸湯內焯過曬乾收之夏間將菜溫水浸過壓乾入香油拌勻以磁碗盛於飯上

### 蒸過食之

蒜冬瓜

揀大者去皮穰切如一指闊以白礬石灰煎湯焯過漉出控乾每斤用鹽二兩蒜瓣三兩搗碎同冬瓜裝入磁器添以熬過好醋浸之

### 醃鹽韭法

霜前揀肥韭無黃稍者擇淨洗控乾於磁盆內鋪韭一層糝鹽一層候鹽韭勻鋪盡爲度醃一二宿翻數次裝入磁器內用原滷加香油少許



尤妙 或就韭內醃小黃瓜小茄兒別用鹽醃去水韭內拌勻收貯

### 造穀菜法

用春不老菜臺去葉洗淨切碎如錢眼子大晒乾水氣勿令太乾以姜絲炒黃豆瓣每菜一斤用鹽一兩入食香相傳揉回瀋性裝入罐內候熟隨用

### 黃芽菜

將白菜割去梗葉止留菜心離地二寸許以糞

土壅平用大缸覆之缸外以土密壅勿令透氣半月後取食其味最佳 黃芽韭薑芽蘿蔔芽川芎芽其法亦同

### 酒豆豉方

黃子一斗五升篩去麩令淨茄五斤瓜十二斤薑觔十四兩橘絲隨放小茴香一升炒鹽四斤六兩青椒一斤一處拌入瓮中捺實傾金花酒或酒娘醃過各物兩寸許紙箬札縛泥封露四十九日罈上寫東西字記號輪晒日滿傾大盆



內晒乾爲度以黃草布罩蓋

### 紅鹽豇

先將鹽霜梅一個安在鍋底下淘淨大粒青豆蓋梅又將豆中作一窩下鹽在內用蘇木煎水入白礬些少沿鍋四邊澆下平豆爲度用火燒乾豆熟鹽又不泛而紅

### 五美薑

嫩薑一斤切片用白梅半斤打碎去仁入炒鹽二兩拌勻晒三日次入甘松一錢甘草五錢檀

香末二錢又拌晒三日收用

### 醃芥菜

每菜十斤用鹽八兩爲則

十月內採鮮嫩芥菜切碎湯焯帶水撈於盆內與生蕎苳熟麻油芥花芝麻鹽拌勻實於瓮內三五日吃至春不變

### 食香蘿蔔

每蘿蔔十斤用鹽八兩淹之

切作骰子大鹽醃一宿日中晒乾切薑橘絲大小茴香拌勻煎滾熟醋澆上用磁瓶盆盛日中晒乾收貯



糟蘿蔔茭白筭菜瓜茄等物

用石灰白礬煎湯冷定將前物浸一伏時將酒滾熱泡糟入鹽又入銅錢一二文量糟多少加入醃十日取起另換好糟入鹽酒拌入罈內收貯箬扎泥封

五辣醋方

醬一匙醋一錢白糖一錢花椒五七粒胡椒一二粒生姜一分或加大蒜一二蒲更妙

野蕪類

余所選者與王西樓遠甚皆人所知可食者方敢錄存非王所擇有所為也

黃香萱

夏時采花洗淨用湯焯拌料可食入燒素品如苴腐之類極佳凡欲食此野菜者須要采洗潔淨仍看葉背心科小蟲不令誤食先辨料頭每醋一大酒鍾入甘草末三分白糖霜一錢麻油半盞和起作拌菜料頭或加搗薑些少又是一製凡花菜采來洗淨滾湯焯起速入水漂一



時然後取起榨乾拌料供食其色青翠不變如  
生且又脆嫩不爛更多風味家菜亦如此法他  
若炙燂作齏不在此製

甘菊苗

甘菊花春夏旺苗嫩頭采來湯焯如前法食之  
以甘草水和山藥粉拖苗油燂其香美佳甚

枸杞頭

枸杞子嫩葉及苗頭采取如上食法可用以煮  
更紗四時惟冬食子

菱科

夏秋采之去葉去根惟留梗上圓科如上法熟  
食亦佳糟食更美野菜中第一品也

萹菜

四月采之滾水一焯落水漂用以薑醋食之亦  
可作肉羹亦可

野苧菜

夏采熟食拌料炒食俱可比家苧更美

野白薺



四時采嫩者生熟可食

野蘿蔔

菜似蘿蔔可采根苗熟食

萋蒿

春初採心苗入茶最香葉可熟食夏秋莖可作  
蔬

黃連頭

即藥中黃連采頭鹽醃晒乾入茶最佳或以熟  
食亦美

水芹菜

春月採取滾水焯過薑醋麻油拌食香甚或湯  
內加鹽焯過晒乾或就入茶供亦妙

茉莉葉

茉莉花嫩葉采洗淨同豈腐燒食絕品

鷺腳花

採單瓣者可食千瓣者傷人湯焯加鹽拌料亦  
可燒食如入瓜羹炒食俱可春時食苗

梔子花

一名薝蔔



採花洗淨水漂去腥用麵入糖鹽作糊花拖油  
燂食

金荳兒 即夾明子

採荳湯焯可供茶料香美甘口

金雀花

春初採花鹽湯焯可充茶料拌料亦可供饌

紫花兒

花葉皆可食

香春芽

採頭芽湯焯少加鹽晒乾可留年餘以芝蔴拌  
供新者可入茶最宜炒麵筋食佳熨豆腐素菜  
無一不可

蓬蒿

採嫩頭二三月中方盛取來洗淨加鹽少醃和  
粉作餅油燂香美可食

灰苺菜

採成科熟食煎炒俱可比家苺更美

桑菌 柳菌



俱可食採以同素品燒食

鷺腸草

粗者是

採可焯熟拌料食之

鷄腸草

同上食

綿絮頭

色白生田埂上採洗淨搗如綿同粉麵作餅食

蕎麥葉

八九月採初出嫩葉熟食

西洋太紫

七八月採葉燒豆腐妙品

蘑菇

採取晒乾生食作羹美不可言素食中之佳品也

竹菇

此更鮮美熟食無不可者

金蓮花

夏採葉梗浮水面湯焯薑醋油拌食之

天茄兒



鹽焯供茶薑醋拌供饌

看麥娘

隨麥生隴上春采熟食

狗脚跡

生霜降時葉如狗脚採以熟食

斜蒿

三四月生小者全科可用大者摘嫩頭湯中焯過晒乾食時再用湯泡料拌食之

眼子菜

六七月採生水澤中青葉紫背莖柔滑細長數尺採以湯焯熟食

地踏葉

一名地耳春夏中生雨中雨後採用薑醋熟食日出即沒而乾枝

窩螺薺

正二月採之熟食

馬齒莧

初夏採沸湯焯過晒乾冬用旋食



馬蘭頭

二三月叢生熟食又可作蔬

茵陳蒿

即青蒿兒

春時採之和麵作餅炊食

雁兒腸

二月生如豆芽菜熟食生亦可食

野菱白菜

初夏生水澤傍即菱芽兒也熟食

倒灌薺

採之熟食亦可作蔬

苦麻臺

三月採用葉搗和麵作餅食之

黃花兒

正二月采熟食

野苧薺

四時採生熟可食

野菜豈

葉莖似菜豈而小生野田多藤蔓生熟皆可食



油灼灼

生水邊葉光澤生熟皆可食又可醃作乾菜蒸食

板蕎蕎

正二月採之炊食三四月不可食矣

碎米薺

三月採止可作薺

天藕兒

根如藕而小炊熟作藕菜拌料食之葉不可食

蚕荳苗

二月採爲茹麻油炒下鹽醬煮之少加姜芎

蒼耳菜

採嫩葉洗焯以薑鹽苦酒拌食去風濕子可雜米粉爲糗

芙蓉花

採花去心蒂滾湯泡一二次同荳腐少加胡椒紅白可愛

葵菜

比蜀葵叢短而葉大性溫



採葉與作菜羹同法食

丹桂花

採花酒以甘草水和米舂粉作糕清香滿頰

蒿苳菜

采梗去葉去皮寸切以滾湯泡之加薑油糖醋拌之

牛蒡子

十月採根洗淨煮毋太甚取起搥碎匾壓乾以鹽醬蘿薑椒熟油諸料拌浸一二日收起焙乾

如肉脯味

槐角葉

採嫩葉細淨者搗爲汁和麵作淘以醯醬爲熟  
蓋食

椿樹根

秋前採根搗篩和麵作小麵塊清水煮服

百合根

採根辦晒乾和麵作湯餅蒸食甚益氣血

括萋根



深掘大根削皮至白寸切水浸一日一換至五  
七日後收起搗爲漿末以絹濾其細漿粉候乾  
爲粉和粳米爲粥加以乳酪食之其補

### 凋菰米

凋菰即今胡糝也曝乾礮洗造飯香不可言

### 錦帶花

採花作羹柔脆可食

### 菖蒲

菖蒲白木煑爲末每一斤用山藥二斤煉蜜

水和入麪內作餠蒸食

### 李子

取大李子剝去核用白梅甘草泡滾湯焯之以  
白糖和松子攪仁研末填入甑上蒸熟食之

### 山芋頭

採芋爲片用榧子煑過去苦杏仁爲末少加醬  
水或鹽和麪將芋片拖煎食之

### 東風薺

即薺菜也

採薺一二升洗淨入淘米三合水三升生薑一



茅頭槌碎同入釜中和勻上澆麻油一瓠殼再不可動以火煮之動則生油氣也不着一些鹽醋若知此味海陸八珍皆可厭也

### 玉簪花

採半開蓋分作二片或四片拖麵煎食右少加鹽白糖入麵調勻拖之味甚香美

### 梔子花

又一法再錄

採半開花磬水焯過入細芎絲大小茴香花椒紅麴黃米飯研爛同鹽拌勻醃壓半日食之用

磬焯過用蜜煎之其味亦美

### 木菌

用朽棗木樟木楠木截成一尺長段鵬月掃爛葉擇肥陰地和木埋於深畦如種菜法春月用米泔水澆灌不時菌出逐日灌以三次即大如拳採同素菜炒食作脯俱美木上生者且不傷人

### 藤花

採花洗淨鹽湯洒拌勻入甑蒸熟曬乾可作食



餡子美甚葷用亦佳

江薺

生臈月生熟皆可食花時勿食但可作齏

商陸

採苗莖洗淨熟蒸食加鹽料紫色者味佳

牛膝

採苗如剪韭法可食

湖藕

採生者截作寸塊湯焯鹽醃去水芎油少許薑

橘絲大小苗香黃米飯研爛細拌荷葉包壓隔宿食之

防風

採苗可作菜食湯焯料拌極去瘋

芭蕉

蕉有二種根粘者爲糯蕉可食取根切作手大片子灰汁煮令熟去灰汁又以清水煮易以二次令灰味盡取壓乾以鹽醬大小苗香花胡椒乾薑熟油研拌蕉根入缸鉢中醃一二日取出



少焙略獻今軟食之全似肥肉

水菜

狀似白菜七八月間生田頭水岸叢聚色青湯焯醬煮可食

蓮房

取嫩去皮子并蒂入灰煮又以清水煮去灰味同蕉脯法焙乾石壓令匾作片食之

苦盆菜 即胡麻

取嫩葉作羹大甘脆滑

松花蔬

採去赤皮取嫩白者蜜漬之畧燒令蜜熟勿太熟極香脆美

白芷

採嫩根蜜漬糟藏皆可食

防風芽

採芽如胭脂色者如常菜料拌食之

天門冬芽

川芎芽 水藻芽 牛膝芽 菊花芽



荇菜芽 同上拌料熟食

水苔

春初採嫩者淘擇令極淨更要去沙石虫子以石壓乾入鹽油花椒切韭芽同拌入瓶再加醋薑食之甚美又可油炒加鹽醬亦善

蒲蘆芽

採嫩芽切斷以湯焯布裏壓乾加料如前作鮓妙甚

鳳仙花梗

採梗肥大者去皮削令乾淨早入糟午間食之

紅花子

採子淘去浮者碓內搗碎入湯泡汁更搗更煎汁鍋內沸入醋點住絹搥之似肥肉入素食極精

金雀花

春初開形狀金雀朵朵可摘用湯焯作茶供或以糖霜油醋拌之可作菜甚清

寒豆芽



用寒豆淘淨將蒲包趁濕包裏春冬置炕傍近  
火處夏秋不必日以水噴之芽出去殼洗淨湯  
焯入茶供芽長作菜食

### 黃豆芽

大黃豆如上法待其出芽些少許取起淘去殼  
洗淨煮熟加以香荖橙絲木耳佛手柑絲拌勻  
多著麻油糖霜入醋拌供

醞造類

此皆山人家養生之酒非甜即藥與  
常品迥異豪飲者勿共語也

### 棧源酒

白麴二十兩剉如棗核水一斗浸之待發糯米  
一斗淘極淨炊作爛飯攤冷以四時消息氣候  
投放麴汁中攪如稠粥候發即更投二斗米飯  
嘗之或不似酒勿怪候發又二斗米飯其酒即  
成矣如天氣稍煖熟後三五日甕頭有澄清者  
先取飲之縱令酣酌亦無傷也此本武陵棧源  
中得之後被齊民要術中採掇編錄皆失其妙



此獨真本也今商議以空水浸米尤妙每造一斗水煮取一升澄清汁浸麴俟發經一日炊飯候冷即出瓮中以麴麥和還入瓮中每投皆如此其第三第五皆待酒發後經一日投之五投畢待發定訖一二日可壓即太半化爲酒如味硬即每一斗蒸三升糯米取大麥蘖麴一大匙白麴末一大分熟攪和盛葛布袋中納入酒甕候甘美即去其袋然造酒北方地寒即如人氣投之南方地煖即須至冷爲佳也

### 香雪酒

用糯米一石先取九斗淘淋極清無渾脚爲度以桶量米准作數米與水對充水宜多一斗以補米脚浸於缸內後用一斗米如前淘淋炊飯埋米上草蓋覆缸口二十餘日候浮先瀝飯殼次瀝起米控乾炊飯乘熟用原浸米水澄去水脚白麴作小塊二十斤拌勻米壳蒸熟放缸底如天氣熱畧出火氣打拌勻後蓋缸口一週時打頭杷打後不用盆半週時打第二杷如天氣



熱須再打出熱氣三扒打絕仍蓋缸口候熟如用常法大抵米要精白淘淋要清淨杷要打得熱氣透則不致敗耳

### 碧香酒

糯米一斗淘淋清淨內將九升浸瓮內一升炊飯拌白麴末四兩用筭埋所浸米內候飯浮撈起蒸九升米飯拌白麴末十六兩先將淨飯置瓮底次以浸米飯置瓮內以原淘米漿水十斤或二十斤以紙四五重密封瓮口春數日如天

### 寒一月熟

### 臘酒

用糯米二石水與酵二百斤足秤白麴四十斤足秤酸飯二斗或用米二斗起酵其味醲而辣正臘中造煮時大眼籃一箇輪置酒瓶在湯內與湯齊滾取出

### 建昌紅酒

用好糯米一石淘淨傾缸內中留一窩內傾下水一石二斗另取糯米二斗煮飯攤冷作一團



放甯內盒訖待二十餘日飯浮漿酸攪去浮飯  
瀝乾浸米先將米五斗淘淨鋪於甕底將濕米  
次第上去米熟畧攤氣絕翻在缸內中盒下取  
浸米漿八斗花椒一兩煎沸出鑊待冷用白麴  
三斤搥細好酵母三碗飯多少加常酒放酵法  
不要厚了天道極冷放暖處用草圍一宿明日  
早將飯分作五處每放小缸中用紅麴一升白  
麴半升取酵亦作五分每分和前麴飯同拌勻  
踏在缸內將餘在熟盡放面上蓋定候二日打  
扒如面厚三五日打不透打後面浮漲足再打  
一遍仍盒下十一月二十日熟十二月一月熟  
正月二十日熟餘月不宜造榨取澄清併入白  
檀少許包裹泥定頭糟用熱水隨意副入多二  
宿便可榨

### 五香燒酒

每料糯米五斗細麴十五斤白燒酒三大罈檀  
香木香乳香川芎沒藥各一兩五錢丁香五錢  
人參四兩各爲末白糖霜十五斤胡槐肉二百



筒紅棗三升去核先將米蒸熟晾冷照常下酒  
法則要落在瓮口缸內好封口待發微熱入糖  
并燒酒香料梔棗等物在內將缸口厚封不令  
出氣每七日開打一次仍封至七七日上榨如  
常服一二杯以醃物壓之有春風和煦之妙

### 山芋酒

用山藥一斤酥油三兩蓮肉三兩冰片半分同  
研如彈每酒一壺投藥一二丸熱服有益

### 葡萄酒

法用葡萄子取汁一斗用麴四兩攪勻入瓮中  
封口自然成酒更有異香 又一法用蜜三斤  
水一斗同煎入瓶內候溫入麴末二兩白酵二  
兩濕紙封口放淨處春秋五日夏三日冬七日  
自然成酒且佳行功導引之時飲一二杯百脉  
流暢氣運無滯助道所當不廢

### 黃精酒

用黃精四斤天門冬去心三斤松針六斤白木  
四斤枸杞五斤俱生用納釜中以水三石煮之



一日去楂以清汁浸麴如家醞法酒熟取清任意食之主除百病延年變鬚髮生齒牙功妙無量

### 白朮酒

白朮二十五斤切片以東流水二石五斗浸缸中二十日去滓傾汁大盆中夜露天井中五夜汁變成血取以浸麴作酒取清服除病延年變髮堅齒面有光澤久服長年

### 地黃酒

用肥大地黃切一大斗搗碎糯米五升作飯麴一大升三物於盆中揉熟相勻傾入瓮中泥封春夏二十一日秋冬須二十五日滿日開看上有一盞綠液是其精華先取飲之餘以生布絞汁如飴收貯味極甘美功效同前

### 菖蒲酒

取九節菖蒲生搗絞汁五斗糯米五斗炊餅細麴五斤相拌令勻入礮罈密蓋二十一日即開溫服日三服之通血脈滋榮胃治風痺骨立痿



黃醫不能治服一劑百日後顏色光彩足力倍  
常耳目聰明髮白變黑齒落更生夜有光明延  
年益壽功不盡述

### 羊羔酒

糯米一石如常法浸漿肥羊肉七斤麴十四兩  
杏仁一斤煮去苦水又同羊肉多湯煮爛留汁  
七斗拌前米餅加水香一兩同醞不得犯水十  
日可吃味極甘滑

### 天門冬酒

醇酒一斗用六月六日麴末一升好糯米五升  
作飲天門冬煎五升米須淘訖晒乾取天門冬  
汁浸先將酒浸麴如常法候熟炊餅遠寒溫用  
煎汁和餅令相入投之春夏七日勤看勿令熱  
秋冬十日熟東坡詩云天門冬熟新年喜麴米  
春香並舍聞是也

### 松花酒

三月取松花如鼠尾者細挫一升用絹袋盛之  
造白酒熟時投袋於酒中心井內浸三日取出



澆酒飲之其味清香甘美

菊花酒

十月採甘菊花去蒂只取花二斤擇淨入醅內攪勻次早榨則味香清冽凡一切有香之花如桂花蘭花薔薇皆可倣此爲之

五加皮三鞭酒

法用五加根莖牛膝丹參枸杞根金銀花松節枳壳枝葉各用一大斗以水三大石於大釜中煮取六斗去滓澄清水準凡水數浸麴即用

米五大斗炊餅取生地黄一斗搗如泥拌下二次用米五斗炊餅取牛蒡子根細切二斗搗如泥拌餅下三次用米二斗炊餅大革麻子一斗熬搗令細拌飯下之候稍冷熱一依常法酒味好即去糟飲之酒冷不發加以麴末投之味苦薄再炊米二斗投之若飯乾不發取諸藥物煎汁熱投候熟去糟時常飲之多少常令有酒氣男女可服亦無所忌服之去風勞冷氣身中積滯宿疾令人肥健行如奔馬功妙更多



麴類

造酒美惡全在曲精水潔故曲為要藥若曲失其妙酒何取焉故錄曲之妙方

白麴

白麴一担糯米粉一斗水拌令乾濕調勻篩子格過踏成餅子紙包挂當風處五十日取下日晒夜露每米一斗下麴十兩

內府秘傳麴方

白麴一百斤黃米四斗菜豆三斗先將荳磨去壳將壳皴出水浸放置一處聽用次將黃米磨

末入麴并豆末和作一處將收起荳殼浸水傾入米麴荳末內和起如乾再加浸荳殼水以可捻成塊為準踏作方麴以實為佳以粗卓晒六十日三伏內做方好造酒每石入麴七斤不可多放其酒清冽

蓮花麴

蓮花三斤 白麴一百五十兩 菜荳三斗 糯米三斗俱磨為末 川椒八兩 如常造踏

金莖露麴



麵十五斤 菘苳三斗 糯米三斗爲末

襄陵麵

麵一百五十斤 糯米三斗磨末 蜜五斤

川椒八兩

紅白酒藥

用草菓五箇青皮官桂砂仁良薑茱萸黃光烏各  
二斤陳皮黃栢香附子蒼朮乾薑甘菊花杏仁  
各一斤薑黃薄荷各半斤每藥料共稱一斤配  
糯米粉一斗辣蓼二斤或五斤水薑二斤搗汁

和滑石末一斤四兩如常法盒之上料更加畢

撲丁香細辛三兩益智丁皮砂仁各四兩

東陽酒麵

白麵一百斤槐仁三斤杏仁三斤草烏一斤烏

頭三斤去皮可減去其半菘苳五升煮焦木香

四兩官桂八兩辣蓼十斤水浸七日瀝母藤十

斤蒼耳草十斤二桑葉包同蓼草三味入鍋煎煮菘

苳每石米內放麵一斤多則不妙

蓼麵



用糯米不拘多少以蓼搗汁浸一宿漉出以麪  
拌勻少頃篩出浮麪用厚紙袋盛之挂通風處  
夏月製之兩月后可用以之造酒極醇美可佳

雅尚齋遵生八牋卷之十三

古杭高濂深甫氏編次



# 飲饌眼盒棧

百卷

甜食類 五十八種

起糖滷法

凡做甜食先起糖滷此內府秘法也

白糖十斤

或多或少任意今以十斤為率

用行竈安大鍋先用

凉水二杓半若杓小糖多酌加水在鍋內用木爬攪碎微火一滾用牛乳另調水二杓點之



如無牛乳雞子清調水亦可但滾起即點却抽  
柴息火蓋鍋悶一頓飯時將鍋內一邊  
燒火待一邊滾但滾起時將鍋內  
泥泡沫滾在一邊將漏杓撈出泥泡鍋邊滾的  
沫子又恐焦了將刷兒蘸前調的水頻刷第二  
次再滾的泥泡聚在一邊將漏杓撈出第三次  
用緊火將白水點滾處沫子牛乳滾在一邊聚  
一頓飯時沫子撈得乾淨黑沫去盡白花見方  
好用淨綿布瀝過入瓶九家火俱要潔淨怕油  
膩不潔凡做甜食若用黑沙糖先須不俱多少  
入鍋熬大滾用細夏布瀝過方好作用白糖霜  
預先晒乾方可

### 炒麵方

白麵要重羅三次將入大鍋內以木爬炒得大  
熟上卓古轆槌碾細再羅一次方好做甜食凡  
用酥油須要新鮮如陳了不堪用矣

### 松子餅方

松子餅計一料 酥油六兩 白糖滷六兩



白麵一斤 先將酥化開溫入瓦合內傾入糖  
油擦勻次將白麵和之揉擦勻淨置卓上捍平  
用銅圈印成餅子上栽松仁入拖盤燻燥用

### 麵和油法

不拘斤兩用小鍋糖油用二杓隨意多少酥油  
下小鍋煎過細布濾淨用生麵隨手下不稀不  
稠用小爬兒炒至麵熟方好 先將糖油熬得  
有絲棍蘸起視之可斟酌傾入油麵鍋內打勻  
撥起鍋乘熱撥在案上捍開切象眼塊

### 松子海囉嚙方

核桃仁瓜仁同用

糖油入小鍋熬一頓飯時攪冷隨手下炒麵後  
下剉碎松子仁攪勻案上抹酥油撥在案上捍  
開切象眼塊子凡切塊要乘溫切若冷硬難切  
恐碎

### 白閏方

糖油少加酥油同熬炒麵隨手下攪勻上案捍  
開切象眼塊子若用銅圈印之卽爲甘露餅

### 雪花酥方



油下小鍋化開濾過將炒麵隨手下攪勻不稀  
不稠掇鍋離火洒白糖末下在炒麵內攪勻和  
成一處上案捍開切象眼塊

### 芡什麻方

糖滷下小鍋熬至有絲先將芝蔴去皮晒乾或  
微炒乾碾成末隨手下在糖內攪勻和成一處  
不稀不稠案上先洒芝蔴末使不沾乘熱揆在  
案面上仍著芝蔴末使不沾古轆槌捍開切象  
眼塊

### 黃閏方

家常亦同黑沙糖濾過同糖滷一處熬蜂蜜少  
許熬成涼冷隨手下炒麵案上仍着酥油捍開  
切象眼塊

### 薄荷切方

薄荷晒乾碾成細末將糖滷下小鍋熬至有絲  
先下炒麵少許後下薄荷末和成一處案上先  
洒薄荷末乘熱上案面上仍用薄荷末捍開切  
象眼塊



一窩絲方

用細石板上一片抹熟香  
油又用炒麵羅淨預備

糖滷下鍋熬成老絲傾在石板上用切刀二把  
轉遭掠起待冷將稠用手揉拔扯長雙摺一處  
越拔越白若冷硬於火上烘之拔至數十次轉  
成雙圈上案却用炒麵放上二人對扯順轉炒  
麵隨手傾上拔扯數十次成細絲却用刀切斷  
分開縮成小窩其拔糖上案時轉摺成圈扯開  
又轉摺成圈如此數十遭卽成細絲

酥兒印方

用生麩攪豆粉同和用手捍成條如筋頭大切  
二分長逐箇用小梳掠印齒花收起用酥油鍋  
內爍熟漏杓撈起來熱酒白沙糖細末拌之

蕎麥花方

先將蕎麥炒成花量多少將糖滷加蜂蜜少許  
一同下鍋不要動熬至有絲略大些却將蕎麥  
花隨手下在鍋內攪勻不要稀了案上鋪蕎麥  
花使不沾將鍋內糖花撥在案上捍開切象眼  
塊



羊髓方

用羊乳子或牛乳子半瓶攪水半鍾入白麵三撮濾過下鍋微微火熬之待滾隨手下白沙糖或糖霜亦可然後用緊火將木爬打一會看得熟了再濾過入壺傾在碗內入供

黑閏方

黑沙糖熬過濾淨與糖滷對半相攪下鍋熬一頓飯時將酥油半甌在內共熬一回用炒麵隨手加花椒末少許和成一塊上案捍開切象眼

塊

酒字你方

用熬麼古料熬成不用核桃香上案攤開用江米末圍定銅圈印之卽是酒字你切象眼者卽名白糖塊

椒鹽餅方

白麵二斤香油半斤鹽半兩好椒皮一兩茴香半兩三分爲率以一分純用油椒鹽茴香和麵爲穰更入芝蔴麩屑尤好每一餅夾穰一塊捏



薄入爐又法用湯與油對半內用糖與芝蔴屑并油爲穰

### 酥餅方

油酥四兩蜜一兩白麵一斤投成劑入印作餅上爐或用猪油亦可蜜用二兩尤好

### 風消餅方

用糯米二升搗極細爲粉作四分一分作粹一分和水作餅煮熟和見在二分粉一小籠蜜半籠正發酒醅兩塊白飴同顛溶開與粉餅捍作

春餅樣薄皮破不妨熬盤上上燂過勿令焦掛當風處遇用量多少入猪油中燂之燂時用筯撥動另用白糖炒麵拌和得所生麻布擦細糝餅上

又一法只用細熟粉少許同煮捍扯攤於篩上晒至十分乾凡粉一斗用芋末十二兩此法簡妙

### 肉油餅方

白麵一斤熟油一兩羊猪脂各一兩切如小豆



大酒二盞與麵搜和分作十劑捍開裹精肉入  
爐內燂熟

素油餅方

白麵一斤真麻油一兩搜和成劑隨意加沙糖  
餡印脫花樣爐內炕熟

雪花餅方

用十分頭羅雪白麵蒸熟十分白色凡用麵一  
斤猪油六兩香油半斤將猪脂切作骰子塊和  
少水鍋內熬烺莫待油盡見黃焦色逐漸取出  
未盡再熬再汆如此則油白和麵為餅底熬盤  
上畧放草柴灰上面鋪紙一層放餅在上燂

芋餅方

生芋妳搗碎和糯米粉為餅油煎或夾糖豆沙  
在內亦可或用椒鹽糖拌核桃橙絲俱可

韭餅方

帶臙猪肉作燥子油炒半熟韭生用切細羊脂  
剝碎花椒砂仁醬拌勻捍薄餅兩箇夾餡子燂  
之薺菜同法



白酥燒餅方

麵一箇油二兩好酒醅作酵候十分發起卽用  
揉令十分似芝蔴糖者如前法每麵一箇糖三  
兩可做十六箇燻

黃精餅方

用黃精蒸熟者去衣鬚和炒熟黃豆去壳搗爲  
末加白糖溲揉爲團作餅食甚清

捲煎餅方

餅與薄餅同餡用猪肉二斤猪脂一斤或雞肉

亦可大緊如饅頭餡須多用葱白或筍乾之類  
裝在餅內捲作一條兩頭以麵糊粘住浮油煎  
令紅焦色或只燻熟五辣醋供素餡同法

糖樞方

白麵入酵待發滾湯搜成劑切作樞子樣下十  
分滾油燻過取出糖麵內纏之其纏糖與麵對  
和成劑

肉餅方

每麵一斤用油六兩餡子與捲煎餅同拖盤燻



用錫糖煎色刷面

油餃兒方

麵搜劑包餡作餃兒油煎熟餡同肉餅法

麻膩餅子方

肥鷺一隻煮熟去骨精肥各切作條子用焯熟  
韭菜生薑絲芡白絲焯過木耳絲筍乾絲各排  
碗內蒸熟麻膩并鷺汁熱滾澆餅似春餅稍厚  
而小每捲前味食之

五香糕方

上白糯米和粳米二六分芡實乾一分人參白

木茯苓砂仁總一分磨極細篩過用白沙糖滾

湯拌勻上甑粉一斗加芡實四兩白朮二兩茯苓二兩人參一兩砂仁一錢共為

細末和之白糖一升排入

鬆糕方

陳粳米一斗沙糖三斤米淘極淨烘乾和糖酒

水入臼舂碎於內留二分米拌舂其粗令盡或

和蜜或純粉則擇去黑色米凡蒸糕須候湯沸

漸漸上粉要使湯氣直上不可外泄不可中阻



其布宜踈或稻草攤籠中

### 裹蒸方

糯米蒸軟熟和糖拌勻用箬葉裹作小角兒再蒸

### 凡用香頭法

沙糖一斤大蒜三囊大者切三分帶根葱白七莖生薑七片麝香如豆大一粒置各件瓶底次置糖在上先以花箬扎之次以油單紙封重湯內煮週時經年不壞臨用旋取少許便香

### 煮砂團方

沙糖入赤豆或黑豆煮成一團外以生糯米粉裹作大團蒸或滾湯內煮亦可

### 粽子法

用糯米淘淨夾棗栗柿乾銀杏赤豆以艾葉或箬葉裹之一法以艾葉浸米裹謂之艾香粽子凡煮粽子必用稻柴灰淋汁煮亦有用艾許石灰煮者欲其艾葉青而香也

### 玉灌肺方



真粉油餅芝蔴松子胡桃茴香六味拌和成捲  
入甑蒸熟切作塊子供食美甚不用油入各物  
粉或麵同拌蒸亦妙

### 燥子肉麵法

猪肉嫩者去筋皮骨腩肥相半切作骰子塊約  
量水與酒煮半熟用胰脂研成膏和醬傾入次  
下香椒砂仁調和其味得所煮水與酒不可多  
其肉先下肥又次下葱白不可帶青葉臨鍋調  
菜豆粉作糰

### 餛飩方

白麵一斤鹽三錢和如落索麵更頻入水搜和  
爲餅劑少頃操百遍掬爲小塊捍開菜豆粉爲  
料四邊要薄入餡其皮堅臙脂不可搭在腩肉  
用葱白先以油炒熟則不葷氣花椒薑末杏仁  
砂仁醬調和得所更宜筍菜煤過菜菔之類或  
蝦肉蟹肉藤花諸魚肉尤妙下鍋煮時先用湯  
攪動置竹籐在湯內沸頻頻洒水令湯常如魚  
津樣滾則不破其皮堅而滑



水滑麵法

用十分白麵揉搜成劑一斤作十數塊放在水內候其麵性發得十分滿足逐塊抽拽下湯煮熟抽拽得濶薄乃好麻膩杏仁膩鹹筍乾醬爪糟茄薑醃韭黃瓜絲作蓋頭或加煎肉尤妙

到口酥方

用酥油十兩 白糖七兩 白麵一斤將酥化開傾盆內入白糖和勻用手揉擦半箇時辰入麵和作一處令勻捍為長條分為小燒餅拖爐

微微火焊熟食之

柿霜清膈餅方

用柿霜二斤四兩 橘皮八兩 桔梗四兩  
薄荷六兩 乾葛二兩 防風四兩 片腦一錢共為末甘草膏和作印餅食一方加川百藥煎一兩

鷄酥餅方

白梅肉十兩 麥門冬六兩 白糖一斤 紫蘇六兩 百藥煎四兩 人參二兩 烏梅二



兩薄荷葉四兩共爲末甘草膏和勻爲餅或丸上加白糖爲衣

### 梅蘇丸方

烏梅肉二兩 乾葛六錢 檀香一錢 紫蘇葉三錢 炒鹽一錢 白糖一斤  
右爲末將烏梅肉研如泥和料作小丸子用

### 水明角兒法

白麵一斤用滾湯內逐漸撒下不住手攪成稠糊分作一二十塊冷水浸至雪白放卓上攤出

水入豆粉對配搜作薄皮內加糖菓爲餡籠蒸食之妙甚

### 造粟腐法

粟和水研細先布後絹濾去殼入湯中如豆腐漿下鍋令滾入菜豆粉攪成腐凡粟二分豆粉一分芝蔴同法

### 麩鮓

麩切作細條一斤紅麩末染過雜料物一升筭乾紅蘿蔔葱白皆用絲熟芝蔴花椒二錢砂仁



時蘿茴香各半錢鹽少許香油熟者三兩拌勻  
供之用各物拌之下油鍋炒爲羹亦可

### 煎麩

上籠麩坯不用石壓蒸熟切作大片料物酒醬  
煮透晾乾油鍋內浮煎用之

### 神仙富貴餅

用白朮一斤菖蒲一斤米泔水浸刮去黑皮切  
作片子加石灰一小塊同煮去苦水曝乾加山  
藥四斤共爲末和麵對配作餅蒸食或加白糖

同和捍作薄餅蒸焊皆可自有物外清香富貴

### 造酥油法

用牛乳下鍋滾一二沸傾在盆內候冷定面上  
結成酪皮將酪皮鍋內煎油出去粗傾碗內卽  
是酥油

### 光燒餅方

燒餅每麵一斤入油兩半炒鹽一錢冷水和搜  
骨魯槌研開鏃上燂待硬緩火內燒熟用極脆  
美



復爐燒餅法

核桃肉退去皮者一斤剝碎入蜜一斤以爐燒酥油餅一斤爲末拌勻捏作小團仍用酥油餅劑包之作餅入爐內燒熟

糖薄脆法

白糖一斤四兩清油一斤四兩水二碗白麵五斤加酥油椒鹽水少許搜和成劑捍薄如酒鍾口大上用去皮芝蔴撒勻入爐燒熟食之香脆

酥黃獨方

熟芋切片用杏仁榧子爲末和麵拌醬拖芋片入油鍋內煤食香美可人

高麗栗糕方

栗子不拘多少陰乾去殼擣爲粉三分之一加糯米粉拌勻蜜水拌潤蒸熟食之以白糖和入炒甚

荆芥糖方

用荆芥細枝扎如花朶蘸糖滴一層蘸芝蔴一層焙乾用



花紅餅方

用大花紅批去皮晒二日用手壓匾又晒蒸熟  
收藏硬大者方好須用刀花作爪稜

豆膏餅方

大黃豆炒去皮為末入白糖芝蔴香頭和勻為  
印餅食之

法製藥品類 二十四種

法製半夏

開胃健脾止嘔吐去胃中痰滿兼下肺氣

半夏

半斤圓白者切二片

晉州絳礬

四兩

丁皮

三兩

草荳蔻

二兩

生薑

五兩切成片

右件洗半夏去滑焙乾三藥籠剉以大口瓶盛  
生薑片前藥一處用好酒三升浸春夏三七日  
秋冬一月却取出半夏水洗焙乾餘藥不用不  
拘時候細嚼一二枚服至半月咽喉自然香甜

法製橘皮

日華子云皮煖消痰止嗽破癥瘕疝癖

橘皮

半斤去穰

白檀

一兩

青鹽

一兩



茴香 一兩

右件四味用長流水二大椀同煎水乾為度揀出橘皮放於磁器內以物覆之勿令透氣每日空心取三五片細嚼白湯下

○法製杏仁

療肺氣咳嗽止氣喘促腹脾不通心腹煩悶

板杏

一斤滾灰水焯過曬乾麩炒熟煉蜜拌杏仁勻用下藥末拌

茴香

炒

人參

確砂

各三錢

粉草 三錢

白芫荑

三錢

木香

各二錢

杏仁

右為細末拌杏仁令勻每用七枚食後服之

○酥杏仁法

杏仁不拘多少香油煤焦胡色為度用鐵線結作網堍搭起候冷定食極脆美

法製確砂

消化水穀溫煖脾胃

確砂

十兩去皮以朴硝水浸一宿曬乾以蘇油焙燥香熟為度

桂花

粉草

各一錢半已上共碾為細末

右件和勻為丸遇酒食後細嚼



醉鄉寶屑

解醒寬中化痰

陳皮

四兩

硝砂

四兩

紅豆

一兩  
六錢

粉草

二兩  
四錢

生薑

丁香

一錢

葛根

三兩  
並咬咀

白荳蔻仁

一兩

鹽

一兩

巴豆

十四粒  
殼用鉄絲穿  
不去皮

右件用水二椀煮耗乾為度去巴豆曬乾細嚼

白湯下

木香煎

木香二兩搗羅細末用水三升煎至二升入乳  
汁半升蜜二兩再入銀石器中煎如稀麵糊即  
入羅過梗米粉半合又煎候米熟稠硬捍為薄  
餅切成棊子曬乾為度

法製木瓜

取初收木瓜於湯內焯過令白色取出放冷於  
頭上開為蓋子以尖刀取去穰了便入鹽一小  
匙候水出即入香藥官桂白芷藁本細辛藿香  
川芎胡椒益智子砂仁右件藥搗為細末一箇



木爪入藥一小匙以木爪內鹽水調勻更曝候  
水乾又入熟蜜令滿曝直候蜜乾為度

### 法製鰾米

鰾米一斤去皮殼用青鹽酒炒酒乾再添再炒  
香熟為度真蛤蚧青鹽酒炙酥脆為度茴香青  
鹽酒炒四兩淨椒皮四兩青皮酒炒不可過濁  
煮酒約二升用青鹽調和為製右先用蛤蚧椒  
皮茴香三味製鰾米以酒盡為度候香熟取上  
件和前三味一併拌勻再用南木香麝末二兩  
同和乘熱入器盪四圍封固候冷取用每一兩  
空心鹽酒嚼下益精壯陽不可盡述

### 香茶餅子

孩兒茶芽茶四錢檀香一錢二分白芷蔻一錢  
半麝香一分砂仁五錢沉香二分半片腦四分  
甘草膏和糯米糊搜餅

### 法製芽茶

芽茶二兩一錢作母荳蔻一錢麝香一分片腦  
一分半檀香一錢細末入甘草內纏之



透頂香丸

孩兒茶茶芽各四錢白芷蕊一錢五分麝香五分檀香一錢四分甘草膏子丸

○ 礪砂丸

片腦五分麝香四分礪砂二錢寒水石六兩甘草膏丸硃砂二錢為衣

○ 山查膏

山東大山查刮去皮核每斤入白糖霜四兩搗為膏明亮如琥珀再加檀屑一錢香美可供又

可放久

甘露丸

百藥煎二兩甘松訶子各一錢二分半麝香半分薄荷二兩檀香一錢六分甘草末一兩二錢五分水撥丸曬乾用甘草膏子入麝香為衣

鹹杏仁法

用杏仁連皮以秋石和湯作滷微拌火上炒香燥食之亦妙

香橙餅子



用黃香橙皮四兩加木香檀香各三錢白豆仁  
一兩沉香一錢華澄茄一錢冰片五分共搗爲  
末甘草膏和成餅子入供

蓮子纏

用蓮肉一斤煮熟去皮心拌以薄荷霜二兩白  
糖二兩裹身烘焙乾入供杏仁欖仁核桃可同  
此製

法製榧子

將榧子用磁瓦刮黑皮每斤淨用薄荷霜白糖

熬汁拌炒香燥入供

法製瓜子

燕中大瓜子用秋石化酒拌炒香燥入供

橄欖丸

白藥煎五錢烏梅八錢木瓜乾葛各一錢檀香  
五分甘草末五錢甘草膏爲丸晒乾用

法製苳蔻

白苳蔻一兩六錢腦子一分麝香半分檀香七  
分五釐甘草膏苳蔻作毋腦麝爲衣



又製橘皮

塘南橘皮廿兩鹽煮過茯苓四錢丁皮四錢甘草末七錢砂仁三錢共為末拌皮焙乾入供

煎甘草膏子法

粉草一斤剉碎沸湯浸一宿盡入鍋內滿用水煎至半瀝去渣紐乾取汁再入鍋慢火熬至二碗換大砂鍋炭火慢熬至一碗以成膏子為度其渣減水煎三兩次取入頭汁內併煎

升煉玉露霜方

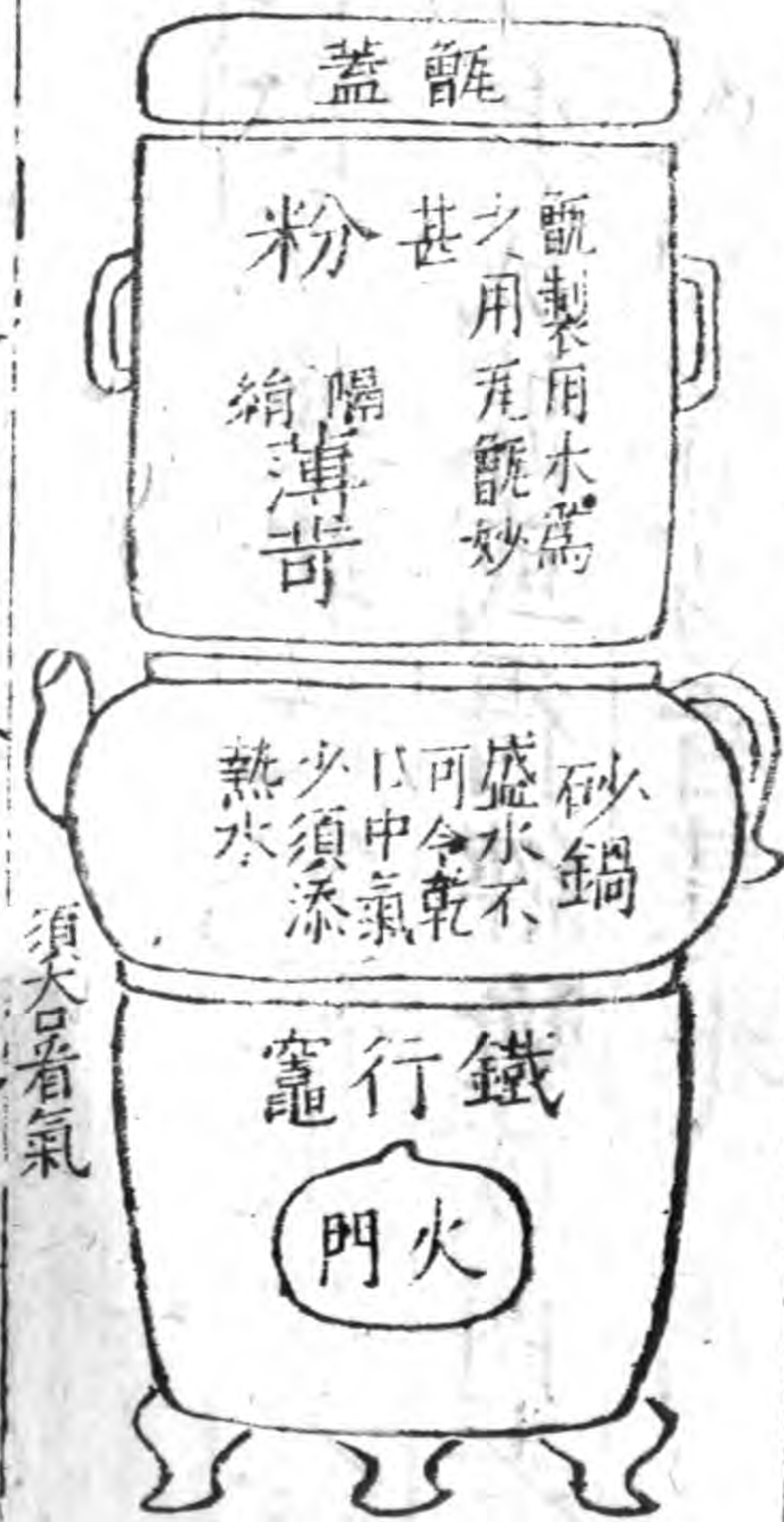
用真豆粉半斤入鍋火焙無豆腥先用乾淨龍腦薄荷一斤入甌中用細絹隔住上置豆粉將甌封蓋上鍋蒸至頂熱甚霜以成矣收起粉霜每八兩配白糖四兩煉蜜四兩拌勻搗膩印餅或丸噲之消痰降火更可當茶兼治火症

升

霜

圖

蓋上火熱手不可按急急收粉隨以合子密封子口勿令出氣遲則氣走成餅莫晒陰乾為妙梅月勿製多徽



須大看氣



服食方類

高子曰余錄神仙服食方藥非泛常傳本皆余數十年慕道精力考有成據或得經驗或傳老道方敢鐫入否恐悞人知者當着慧眼寶用

服松脂法

採上白松脂

一斤即今之松香

桑灰汁一石

先將灰汁一斗煮松脂半乾將浮白好脂攙入冷水候凝復以灰汁一斗煮之又取如上兩人將脂團圓扯長十數遍又以灰汁一斗

煮之以十度煮完遂成白脂研細爲末每服一匙以酒送下空心近午晚日三服服至十兩不饑夜視目明長年不老

又一法

以松脂一斤八兩用水五斗煮之候消去濁滓取清浮者投冷水中如此投煮四十遍方換湯五斗又煮凡三次一百二十遍止不可率意便止煮成脂味不苦爲度其軟如粉同白茯苓爲粉同煉脂乘軟丸如豆大每服三十九九十日



止久當絕穀自不欲飲食矣

又一蒸法

上白松脂二十斤為一劑以大釜中著水釜上加甑甑中先用白茅鋪密上加黃山土一寸厚築實以脂放上以物密蓋勿令通氣竈用桑柴燃之釜中湯乾以熱水旋添蒸一炊久乃接取脂入冷水中候凝又蒸如此三遍脂色如玉乃止每用白脂十斤松仁三斤栢子仁三斤甘菊五升共為細末煉蜜為丸桐子大每服十九粥

湯下日三服或一服百日已上不饑延年不老  
顏色瑩潤

服雄黃法

透明雄黃

三兩開之不臭如雞冠者佳

次用甘草 紫背

天葵 地胆

碧稜花

各五兩

四味為末入東流

水同雄黃砂礮內三日漉出搗如麤粉入猪脂內蒸一伏時洗出又同豆腐內蒸如上二次蒸時甑上先鋪山黃泥一寸次鋪脂蒸黃其毒去盡收起成細粉每黃末一兩和上松脂二兩為



丸如桐子大每服三五丸酒下能令人久活延年髮白再黑齒落更生百病不生鬼神呵護頂有紅光無常畏不敢近疫癘不惹特餘事耳

又製雄法

用明雄二兩 先將破故紙四兩 杏仁四兩 枸杞

四兩 地骨皮四兩 甘草四兩 用水二斗煎至一

斗去渣留汁又取炷上烟筒內黑流珠四兩山家炷中百草霜四兩同雄一處研細傾入藥汁內熬乾入羊城礮內上水下火打四炷香取出

冷定收起每用以治心疾風痺并膈氣咳嗽每服一分効

又一法

以黃入鴨肚煮三日夜取黃用者

服椒法 陳曄括為之歌

青城山老人服椒得妙訣年過九十餘貌不類

期耄再拜而請之忻然為我說蜀椒二斤淨揀

梗核及閉解鹽六兩其色青白龜背者良細研糝鹽慢火

煮煮透滾菊末糝鹽在椒上用滾湯泡過椒五寸許經宿以銀石器慢火煮



留椒汁半盞掃乾地鋪淨紙傾椒在紙上覆以  
新盆封以黃土經宿取實盆內將乾菊花末六  
兩拌滾令均更酒所餘椒汁然後攤於篩子內  
暇乾菊須花小色黃葉厚莖紫氣香味甘名曰  
甘菊蓋可作羹者初服十五圓早晚不可輟每  
為真陰乾為末月漸漸增累之至二百  
粒第三月增十如初服之月早十五粒晚  
粒至二百粒止如之次月早晚各二十  
鹽酒或鹽湯任君意所歡服及  
半年間宵膈微覺塞每日退十圓還至十五粒  
俟其無礙時數復如前日服半年後覺宵膈間  
日退十粒退十五粒止橫塞如有物礙即每  
俟其無礙所服仍如前常令氣熏蒸否則前功  
失須終始服之今椒氣早晚熏蒸  
如一日不服則前功俱廢矣飲食蔬菓等

並無所忌節一年効即見容顏頓悅澤目明而  
耳聰鬚烏而髮黑補腎輕腰身固氣益精血椒  
溫鹽亦溫菊性去煩熱四旬方可服服之幸毋  
忽逮至數十年功與造化埒耐老更延年不知  
幾歲月四十歲方可服若四十歲服至老  
只如四十歲人顏容此其驗也嗜慾  
若能忘其効尤卓絕我欲世人安作歌故但切

服豨薟法

豨薟俗呼火炊草春生苗葉秋初有花秋末結  
實近世多有單服者云甚益元氣蜀人服之法



五月五日六月六日九月九日採其葉去根莖  
花實淨洗曝乾入甌層層洒酒與蜜蒸之如此  
九過則已氣味極香美熬搗篩蜜丸服之云治  
肝腎風氣四肢麻痺骨間疼腰膝無力亦能行  
大腸氣張垂崖進呈表云誰知至賤之中乃有  
殊常之効臣喫至百服眼目輕明至千服鬚髮  
烏黑筋力較健効驗多端陳書林經驗方叙述  
甚詳療諸疾患各有湯使今人採服一就秋花  
成實後和枝取用洒酒蒸曝杵臼中舂爲細末

煉蜜爲丸以服之

服桑椹法

桑椹利五臟關節通血氣久服不饑多收晒乾  
搗末蜜和爲丸每日服六十九丸變白不老取黑  
椹一升和蚶蚶一升瓶盛封閉懸屋東頭盡化  
爲泥染白如漆又取二七枚和胡桃二枚研如  
泥拔去白髮填孔中卽生黑髮

出本草拾遺

雞子丹法

養雞雌雄純白者不令他雞同處生卵扣一小



孔傾去黃白卽以上好舊坑辰砂爲末

珠砂有毒選豆

辦舊砂豆腐同煮一日爲末和塊入卵中蠟封其口還令白

雞抱之待雛出藥成和以蜜服如豆大每服二  
九日三進久服長年延筭

### 蒼龍養珠萬壽紫靈丹

丹法入深山中選合抱大松樹用天月德金木  
并交日上腰鑿一方孔方圓三四寸者入深居  
松之中止孔內下邊鑿一深凹次選上等舊坑  
辰砂一斤明透雄黃八兩共爲末和作一處綿

紙包好外用紅絹囊裹縫封固納松樹中空處  
以茯苓末子填塞完滿外截帶皮如孔大楔子  
敲上又用黑狗皮一片釘遮松孔恐有靈神取  
砂令山中人看守取松脂升降靈氣將砂雄養  
成靈丹入樹一年後夜間松上有螢火光二年  
漸大三年光照滿山取出二末再研如塵棗肉  
爲丸如梧子大先以一盤獻祝天地神祇後用  
井花水清晨服一二十丸一月後眼能夜讀細  
書半年行若奔馬一年之後三尸消滅九虫遁



形玉女來衛六甲行厨再行陰功積德地仙可  
位松乃蒼龍之精砂乃赤龍之體得天地自然  
升降水火之氣而成丹非人間作用其靈如何

### 九轉長生神醫王液膏

白木

氣性柔順而補每用二斤秋冬采之去粗皮

赤木

即蒼木也性剛雄而發每用十六兩同上製

二藥用木石臼搗碎入缸中用千里水浸一日  
夜山泉亦好次入砂鍋煎汁一次收起再煎一  
次絹濾渣淨去渣將汁用桑柴火緩緩煉之蒸

成膏磁罐盛貯封好入土埋一二日出火氣用  
天德日服三錢一次白湯調下或含化俱可久  
服輕身延年悅澤顏色忌食桃李雀蛤海味等  
食更有加法名曰九轉

二轉加人參三兩

煎濃汁二次熬膏入前膏內

名曰長生

### 神芝膏

三轉加黃精一斤

煎汁熬膏加入前膏內

名曰三台

### 益筭膏

四轉加茯苓遠志

去心各八兩熬膏加入前膏內

名曰四仙



求志膏

五轉加當歸八兩

酒洗熬膏和前膏內

名曰五老朝元

膏

六轉加鹿茸麋茸

各三兩研為末熬膏和前膏內

名曰六龍

御天膏

七轉加琥珀

紅色如血者佳飯上蒸一炊為細末一兩和前膏內

名曰

七元歸真膏

八轉加酸棗仁

去核淨肉八兩熬膏和前膏內

名曰八神衛

護膏

九轉加栢子仁

淨仁四兩研如泥入前膏內

名曰九龍扶

壽丹

丹用九法加入因人之病而加損故耳又恐

一并煉膏有火候不到藥味有即出者有不

易出者故古聖立方必有妙道

玄元護命紫芝杯

此杯能治五勞七傷諸虛百損左癱右瘓各色

瘋疾諸邪百病昔有道人王進服之臨死見

二鬼排闥視立久之而去後夢一人語之曰



道者當死昨有無常二鬼來拘因公服丹砂  
之靈四面紅光鬼不能近而去過此公壽無  
量此道後活三百餘歲仙去

用明淨硃砂一斤半先取四兩入水火陽城礮  
打大火一日一夜取出研細又加四兩如此加  
添打火六次足共爲細末將打火鐵燈盞改打  
一鐵大酒杯樣摩光作塑懸入陽城礮內鐵杯  
渾身貼以金箔五層厚礮內裝砂口上加此杯  
盞打大火三日夜鐵盞上面時加水擦內結成

杯在於壘上取下每用好明雄三釐研入硃杯  
內充熱酒服二杯一次收杯再用妙不盡述

### 太清經說神仙靈草葛蒲服食法

法用三月三日四月四日五月五日六月六日  
七月七日八月八日九月九日十月十日采之  
須在清淨石上水中生者仍須南流水邊者佳  
北流者不佳采來洗淨細去根上毛鬚令盡復  
以袋盛之浸淨水中去濁汁硬頭薄切就好日  
色曝乾杵羅爲細末擇天德黃道吉日合之和



法用陳糯米水浸一宿淘去米泔砂石盆中研細末火上煮成粥飲將前蒲末和溲須多手為丸免得乾燥難丸丸如梧桐子大晒乾用合收貯初服十九一次嚼餅一口和丸嚥下後用酒下便乞點心更佳百無所忌惟身體覺煖用秦芫一二錢煎湯待冷飲之即定蓋以芫為使也服至一月和脾消食二月冷疾盡除百日後百疾消滅其功鎮心益氣強志壯神填髓補精黑髮生齒服至十年皮膚細滑面如桃花萬靈侍

衛精邪不干永保長生度世也

神仙上乘黃龍丹方

赤石脂

十兩

黃牛肉汁

三大升

明乳香

一斤

白蜜

一斤

甘草末

三兩

白粳米

三斗五分作五分炊藥以熟為度

右六味將赤石脂為末以生絹夾袋子盛貯於泔水盆內浸半日以手揉搓藥袋擺在水中澄底石末刮下紙上控乾取淨細末五兩入銀盒內盛之無銀用青白磁圓盒亦可第一次須初



七八日淘米七升上甑以藥盒安米中炊之以  
餅熟爲度收去盒蓋星辰下露一宿第二次以  
月望前後如上炊餅七升蒸盒夜露月明中一  
宿第三次以二十四日前後早晨依前法炊米  
七升將盒安內蒸之去蓋晒於日中取足日月  
星三光之氣第四次先將牛肉汁三升入砂鍋  
炭火逼令如魚眼沸下乳香末候化入前三次  
蒸過赤石脂末傾入牛汁內用柳條攪勻傾在  
乳鉢內細研復入原蒸盒內又用米七升炊之

將盒安置米中米熟取起第五次以蜜一斤入  
砂鍋內慢火逼之如魚眼滾起將蒸過盒內藥  
物傾入蜜內用柳木不住手攪勻入甘草末三  
兩同熬帶濕便住再用米七升入甑安盒入米  
中蒸之餅熟取起以盒入水盆內浸盒底半日  
不令水入盒內取起以淨器收貯初服選天月  
德黃道吉日清晨空心焚香面東七拜好酒調  
下一匙此乃稀世延年仙丹無金石之毒亦無  
悞生之理服食之後乃得四氣調和百骸舒暢



功妙無窮但許度人不得索利則効乃神速此丹服之旬餘自覺藏府通快精神清爽凡風勞冷氣一切難病悉皆除去若服兩料則壽延百歲凡人須養脾脾養則肝榮肝榮則心壯心壯則肺盛肺盛則元藏實元藏實則根本固是為深根固蒂長生久視妙道在此藥中得矣豈尋常之藥物也哉合藥器用如左

大小銀盒鍋二具

小容五六兩藥盒子有蓋者大容五斗磁鍋有銀絕

妙新瓦盆二箇盛一斗豆者木甌一箇容斗

餅者蓋甌盆一隻

新鍋灶一副

乳鉢一

箇

竹木匙大小二箇

柳木鏃三五把

小笊籬一把

柴用一百斤

### 枸杞茶

於深秋摘紅熟枸杞子同乾麵拌和成劑捍作餅樣晒乾研為細末每江茶一兩枸杞子末二兩同和勻入煉化酥油三兩或香油亦可旋添湯攪成膏子用鹽少許入鍋煎熟飲之甚有益及明目



益氣牛乳方

黃牛乳最宜老人性平補血脈益心氣長肌肉  
令人身體康強潤澤面目光悅志不衰故人常  
須供之以為常食或為乳餅或作乳飲等恒使  
恣意充足為度此物勝肉遠矣

鐵甕先生瓊玉膏

此膏填精補髓腸化為筋萬神俱足五臟盈溢  
髮白變黑返老還童行如奔馬日進數服終日  
不食亦不饑開通強志日誦萬言神識高邁夜

無夢想服之十劑絕其欲修陰功成地仙矣一  
料分五處可救五人癱疾分十處可救十人癆  
疾修合之時沐浴至心勿輕示人

新羅參

二十四兩去蘆

生地黄

一十六斤取汁

白茯苓

四十九兩去皮

白沙蜜

一十斤煉淨

右件人參茯苓為細末用密生絹濾過地黃取  
自然汁搗時不用銅鐵器取汁盡去滓用藥三  
處拌和勻入銀石器或好磁器內封用淨紙三  
三十重封閉入湯內以桑柴火煮三晝夜取出



用蠟紙數重包瓶口入井中去火毒一伏時取出再入舊湯內煮一日出水氣取出開封取取三匙作三盞祭天地百神焚香設拜至誠端心每拜日空心酒調一匙頭服原方如此但癆嗽氣虛血虛肺熱者不可用人參

### 地仙煎

治腰膝疼痛一切腹內冷病令人顏色悅澤骨髓堅固行及奔馬

山藥一斤杏仁

一升湯泡去皮尖

生牛乳二斤

右件將杏仁研細入牛乳和山藥拌絞取汁用新磁瓶密封湯煮一日每日空心酒調服一匙頭

### 金水煎

延年益壽填精補髓久服髮白變黑返老還童

枸杞子

不以多少採紅熟者

右用無灰酒浸之冬六日夏三日於沙盆內研令極細然後以布袋絞取汁與前浸酒一同慢火熬成膏於淨磁器內封貯重湯煮之每服一



匙入酥油少許溫酒調下

### 天門冬膏

去積聚風痰癩疾三虫伏尸除瘟疫輕身益氣  
令人不饑延年不老

○天門冬 不以多少去皮去心去根髮洗淨

右件搗碎布絞取汁澄清濾過用磁器沙鍋或  
銀器慢火熬成膏每服一匙空心溫酒調下

### ○不畏寒方

取天門冬茯苓爲末或酒或水調服之每日頻

服大寒時汗出單衣忘冷

### 服五加皮說

舜常登蒼梧曰厥金玉香草卽五加皮也服之  
延年故曰寧得一把五加不用金玉滿車寧得  
一斤地榆不用明月寶珠昔魯定公母年服五  
加皮酒以致延生如張子聲楊始建王叔才子  
世彥等皆古人服五加皮酒房室不絕皆壽考  
多子世世有服五加皮酒而獲年壽者甚衆

華真人  
煮石經



服松子法

不以多少研為膏空心溫酒調下一匙日三服則不饑渴久服日行五百里身輕體健

服槐實法

於牛膽中漬浸百日陰乾每日吞一枚百日身輕千日白髮自黑久服通明

服蓮花法

七月七日採蓮花七分八月八日採蓮葉八分九月九日採蓮子九分陰乾食之令人不老

服食松根法

取東行松根剝取白皮細剉曝燥搗篩飽食之可絕穀渴則飲水

服食茯苓法

茯苓削去黑皮搗末以醇酒於瓦器中漬令漚是又瓦器覆上密封泥塗十五日發當如餌食造餅日三亦可屑服方寸七不饑渴除病延年

服食朮法

於潛朮一石淨洗搗之水二石漬一宿煮減半



加清酒五升重煮取一石絞去滓更微火煎熬  
納大豆末二升天門冬末一升攪和丸如彈子  
旦服三丸日一或山居遠行代食耐風寒延壽  
無病此崔野子所服法天門冬去心皮也

### 服食黃精法

黃精細切一石以水二石五升一云六石微火  
煮旦至夕熟出使冷手搗碎布囊榨汁煎之滓  
曝燥擣末合向釜中煎熬可爲丸如鷄子服一  
丸日三服絕穀除百病身輕體健不老少服而  
令有常不須多而中絕渴則飲水云此方最佳  
出五符中

### 又法

取黃精擣取汁三升若不出以水澆榨取之  
生地黃汁三升天門冬汁三升合微火煎減半  
納白蜜五斤復煎令可丸服如彈丸日三服不  
饑美色亦可止榨取汁三升湯上煎可丸日食  
如雞子大一枚再服三十日不饑行如奔馬天  
門冬去心皮



服食萎蕤法

常以二月九日採葉切乾治服方寸七日三亦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神仙

服食天門冬法

乾天門冬十斤杏仁一升擣末蜜溲服方寸七  
日三夜一甘始所服名曰仙人糧

服食巨勝法

胡麻肥黑者取無多少簸治蒸之令熱氣周徧

如炊頃便出曝明旦又蒸曝凡九過止烈日亦可一日三蒸曝三日凡九過燥訖以湯水微沾於臼中擣使白復曝燥簸去皮熬使香急手擣下粗篩隨意服日二三升亦可以蜜丸如鷄子大日服五枚亦可飴和之亦可以酒和服稍稍自減百日無復病一年後身面滑澤水洗不着肉五年水火不害行及奔馬

神仙餌蒺藜方

蒺藜一石常以七八月熟收之採來曝乾先入



白春去刺然後為細末每服二匙新水調下日  
進三服勿令斷絕服之長生服一年後冬不寒  
夏不熱服之二年老返少頭白再黑齒落更生  
服至三年身輕延壽

神仙服槐子延年不老方

常以十月土巳日取在新磁器內盛之以盆合  
其上密泥勿令走氣三七日開取去皮從月初  
日服一粒以水下日加一粒直至月半却減一  
粒為度終而復始令人可能夜看細書久服此

氣力百倍

辟穀住食方

秫米一斗 蘇油 六兩 炒冷 鹽末 川薑 小椒各等分 十兩

蔓菁子升三 乾大棗升五

右六味為細末每服一大匙新水調下日進三  
服如饑渴漸有力如喫諸般果木茶湯任意不  
可食肉大忌也食品大忌有八

走死的馬 飲殺的驢 脹死的牛

紅眼的羊 自死的猪 有彈的鱉



懷胎的鬼

無鱗的魚

古書云皆不可食之若食之者生百疾也

○辟穀方

永寧二年二月十七日黃門侍郎劉景先表言  
臣遇太白山隱士得此方臣聞京師米糧大貴  
宜以此濟之令人不饑耳目聰明顏色光澤如  
有誰妄臣一家甘受刑戮四季用黑豆五升淨  
洗後蒸三遍曬乾去皮又用大火麻子三升湯  
浸一宿瀉出曬乾膠水拌曬去皮淘淨蒸三遍

碓搗次下豆黃共爲細末用糯米粥合和成圓  
如拳大入甑蒸從夜至子住火至寅取出於磁  
器內盛蓋不令風乾每服三塊但飽爲度不得  
食一切物第一頓七日不饑第二頓七七日不  
饑第三頓三百日不饑容顏佳勝更不憔悴渴  
卽研火麻子漿飲更滋潤臟腑若要重喫物用  
葵子三合杵碎煎湯飲開導胃脘以待冲和無  
損此方勒石漢陽軍大別山太平興國寺  
○紫霞杯方 此至妙秘方



此杯之藥配合造化調理陰陽奪天地冲和之氣得水既濟之方不冷不熱不緩不急有延年却老之功脫胎換骨之妙大能清上補下升降陰陽通九竅殺九虫除夢泄悅容顏解頭風身體輕健臟腑和同開胸膈化痰涎明目潤肌膚添精蠲疝墜又治婦人血海虛冷赤白帶下惟孕婦不可服其餘男婦老少清晨執酒服二三杯百病皆除諸藥無出此方用久杯薄以糠中瀉酒取飲若碎破每取杯藥一分研入酒中先服以杯料盡再用另服

真珠 一錢 琥珀 一錢 乳香 一錢 金箔 二十張

雄黃 一錢 陽起石 一錢 香白芷 一錢 硃砂 一錢

血結 一錢 片腦 一錢 潮腦 一錢 麝香 七分

甘松 一錢 三柰 一錢 紫粉 一錢 赤石脂 一錢

木香 一錢 安息 一錢 沉香 一錢 沒藥 一錢

製硫法用紫背浮萍於礮內將硫黃以絹袋盛懸繫於礮中煮滾數十沸取出候乾研末十兩同前香藥入銅杓中慢火溶化取出候火氣少息用好樣銀酒鍾一箇周圍以布紙包裹中開



一孔傾硫黃於內手執酒鍾旋轉以勻爲度仍投冷水盆中取出有火症者勿服

昇玄明粉法

好淨皮硝五斤皂角半片白蘿蔔十數斤切片用水大半罈煮滾十數次漉出蘿蔔勿用仍切蘿蔔再煮如此三四次以蘿蔔無鹹味爲度再用稀絹濾去渣以鍋盛之露一宿次日鍋中皆牙硝取出以綿紙袋盛裹懸於當風去處自化成粉夏月每粉一兩用甘草末一錢和之每服

一錢沸湯調下大能解暑熱化頑結老痰從後瀉出痰火聖藥

河上公服芡實散方

乾雞頭實

去殼

忍冬莖葉

揀無虫汚新肥者卽金銀花也

乾藕各一斤

右三味爲片段於甑內炊熟曝乾搗羅爲末每日食後冬湯夏水服一錢七久服益壽延年身輕不老悅顏色壯肌膚健脾胃去留滯功妙難盡久則自知



服天門冬法

取天門冬二斤熟地黃一斤搗羅為末煉蜜為丸如彈子大每服三丸以溫酒調下日三服久服強骨髓注容顏去三尸斷穀輕身延年不老百病不生若以茯苓等分為末同服天寒單衣汗出忌食鯉魚并腥羶之物

服藕實莖法

味甘平寒無毒主補中養神益氣力除百疾久服輕身耐老不饑延年一名水芝丹藥性論云

藕汁亦單用味甘能消淤血不散節擣汁主口鼻吐血不止並皆治之又云蓮子性寒主五臟不足傷中氣絕利益十二經脉血氣生食微動氣蒸食之良又熟去心為末蠟蜜和丸日服十丸令人不饑此方仙家用爾陳藏器云荷鼻味苦平無毒主安胎去惡血留好血血痢煮服之即止荷葉并蒂及蓮房主血脹腹痛產後胎衣不下酒煮服又食野菌毒用水煮服藕粉水雲深處曾製取麁者洗淨搗爛布絞取汁以密布



再濾過澄去上清水如汁稠難澄添水攪即成  
為粉服之輕身延年

### 硃砂雄黃杯法

碾好辰砂為細末白蠟溶開入砂傾入酒鍾內  
如前法取起成杯有寧心安神延年益美之功  
用雄黃者亦如此法有解毒辟百虫之力恐二  
杯皆不如紫霞杯之妙也

### 神仙巨勝丸方

輕身壯陽却老還童去三尸下九虫除萬病

巨勝

酒浸一宿  
九蒸九暴

牛膝

酒浸  
切焙

巴戟天

去心

天門冬

去心  
焙

熟乾地黃

焙

柳桂

去麤  
皮

酸棗仁

覆盆子

菟絲子

酒浸別  
搗焙乾

山芋

遠志

去心

菊花

人參

白茯苓

去黑皮  
各一兩

右一十四味揀擇淨擣羅為末煉蜜為丸如梧  
桐子大每服空心溫酒下二十九服一月身輕  
輕體健萬病不侵

### 服栢實方

右於八月合取栢房曝之令坼其子自脫用清



水淘取沉者控乾輕椎取仁檮羅為細末每服  
二錢七酒調下冬月溫酒下早晨日午近晚各  
一服稍增至四五錢加菊花末等分蜜丸如梧  
桐子大每服十九二十九日三服酒下

服食大茯苓丸方

白茯苓

去黑皮

茯神

抱木者去木

大棗桂

去麤皮各一兩

人參

白朮

遠志

去心炒黃

細辛

去苗葉

石菖蒲

一寸九節者米泔浸三日日換泔浸碎切曝乾各十二兩

甘草

八兩水蘸擘破炙

乾薑

五兩炮裂

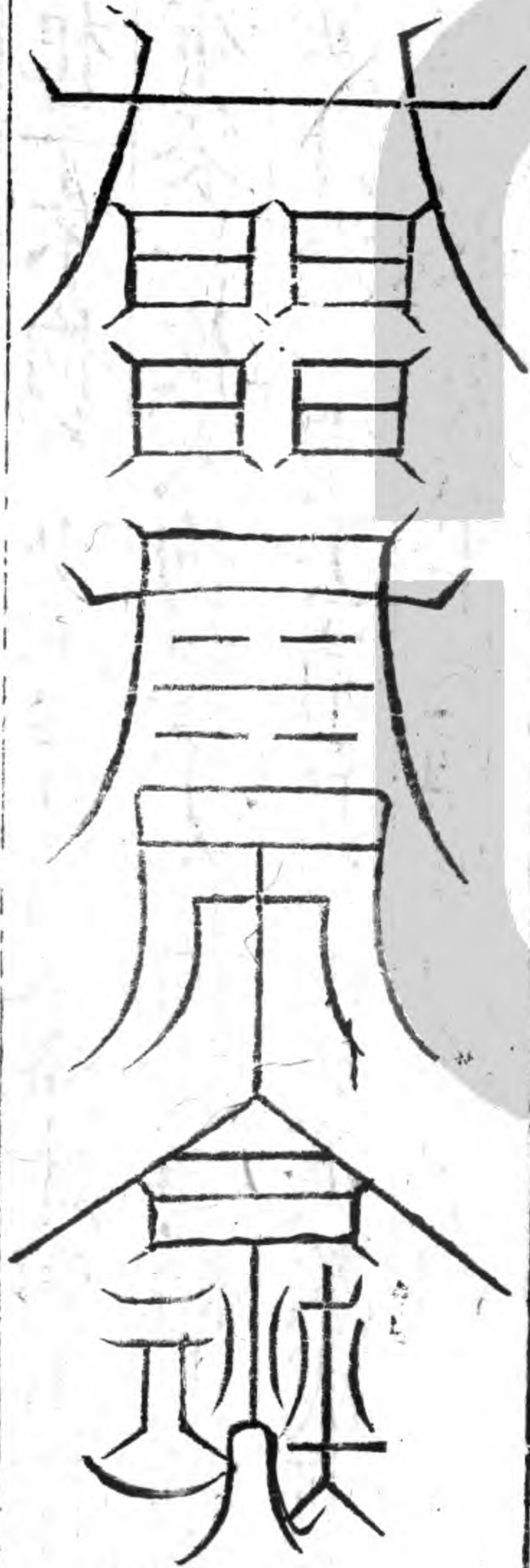
右十一味搗羅為末煉蜜黃色掠去沫停冷拌  
和為丸如彈子大每服一九久服不饑不渴若  
曾食生菜果子食冷水不消者服之立愈五藏  
積聚氣逆心腹切痛結氣腹脹吐逆不下食生  
薑湯下羸瘦飲食無味酒下欲求仙未得諸大  
丹者皆須服之若不絕房室不能斷穀者但服  
之去萬病令人長生不老合時須辰日辰時於  
空室中衣服潔淨不得令雞犬婦人孝子見之  
李八伯杏金丹方



取肥實杏仁五斗以布袋盛用井花水浸三日  
次入甑中以帛覆之上鋪黃泥五寸炊一日去  
泥取出又於粟中炊一日又於小麥中炊一日  
壓取油五升澄清用銀餅一隻打如水餅樣如  
無銀者用好砂礮為之入油在內不得滿又以  
銀圓葉可餅口大小蓋定銷銀汁灌固口縫入  
於大釜中煮七復時常搗動看油結打開取藥  
入器中火消成汁傾出放冷其色如金後入臼  
中擣之堪丸即丸如黃米大空心日暮酒下或

用津液下二十九久服保氣延年髮白變黑能  
除萬病

杏金丹符



合藥時朱書此符三道衣領中帶之

輕身延年仙術丸方

蒼朮米泔浸夏秋二日春七日去皮洗淨蒸半



日作片焙乾石柏搗爲末煉蜜爲丸如梧桐子  
大每日早晨日午酒下五十九

### 枸杞煎方

採枸杞子不拘多少去蒂清水淨洗淘出控乾  
用夾布袋一枚入枸杞子在內於淨砧上椎厭  
取自然汁澄一宿去清石器內慢火熬成煎取  
出瓷器內收每服半匙頭溫酒調下明目駐顏  
壯元氣潤肌膚久服大有益如合時天色稍暖  
其壓下汁更不用經宿其煎熬下三兩年並不

損壞如久遠服多煎下亦無妨也

### 保鎮丹田二精丸方

用黃精

去皮

枸杞子

各二斤

右二味各八九月間採取先用清水洗黃精一  
味令淨控乾細剉與枸杞子相和杵碎拌令勻  
陰乾再擣羅爲細末煉蜜爲丸如梧桐子大每  
服三五十九空心食前溫酒下常服助氣固精  
補鎮丹田活血注顏長生不老

### 萬病黃精丸方



用黃精

十斤淨洗

白蜜

三天門冬三斤去心

右三味拌和令勻置於石臼內擣一萬杵再分

為四劑每一劑再擣一萬杵過爛取出丸如梧

桐子大每三十九溫酒下日三不拘時服延年

益氣治療萬病久服可希仙位

却老七精散方

用茯苓天之精

兩

地黃花地之精

桑寄生木之精

各一兩

菊花月之精

一兩三分

竹實日之精

地膚子星之精

車前子雷之精

各一兩三分

右七種上應日月星辰欲合藥者以四時王相

日先齋戒九日別於靜室內焚香修合擣羅為

細散每服三方寸匕以井花水調下面向陽服

之須陽日一服陰日二服滿四十九日即能固

精延年却除百病聰明耳目甚驗地黃花須四

月採竹實似小麥生藍田竹林中

去三尸滅百虫美顏色明耳目雄黃丸

用雄黃

透明如雞冠不雜石搗羅一兩

松香

採明淨純白者水中煮一二炊將浮



起者取用  
如前法

右二物和勻杵為丸彈子大每早酒下一丸服  
十日三尸百虫自下出人面紫黑氣色皆除服  
及一月百病自瘥常須清淨勿損藥力

高子論房中藥物之害

高子曰自比覺泥水之說行而房中之術橫矣  
因之藥石毒人其害可勝說哉夫人之稟受父  
母精血厚者其生壯即多慾尚可支薄者其生  
弱雖寡慾猶不足故壯者恣慾而斃者有之未  
有弱者恣慾而壽者矣飲食男女人之大欲也  
不可已亦不可縱縱而無厭疲困不勝乃尋藥  
石以強之務快斯慾因而方人術士得以投其  
好而逞其技矣構熱毒之藥稱海上奇方入於



耳者有耳珠丹入於鼻者有助情香入於口者  
有沉香合握於手者有紫金鈴封於臍者有保  
真膏一九金蒸臍餅火龍符固於腰者有蜘蛛  
膏摩腰膏含於龜者有先天一粒丹抹其龜者  
有三釐散七日一新方縛其龜根者有呂公繚  
硫黃縮蜈蚣帶寶帶良宵短香羅帕兜其小腹  
者有順風旂玉蟾視龍虎衣搓其龜者有長莖  
方掌中金納其陰戶者有揭被香煖爐散穿陰  
膏夜夜春塞其肛門者有金剛楔此皆用於皮

膚以氣感腎家相火一時堅舉爲助情逸樂用  
之不已其毒或流爲腰疽聚爲便癰或腐其龜  
首爛其肛門害雖橫焰尚可解脫內有一二得  
理未必盡虎狼也若服食之藥其各種種如桃  
源秘寶丹雄狗丸閉精符之類頗多藥毒悞人  
十服九斃不可救解往往奇禍慘疾潰腸裂膚  
前車可鑑此豈人不知也慾勝於知甘心蹈刃  
觀彼肥甘醇厚三餐調護尚不能以月日起人  
癯瘠使精神充滿矧以夢少丸末之藥頃刻間



致痿陽可興疲力可敵其功何神不過仗彼熱  
毒如蛤蚧海馬狗腎地龍麝臍石燕倭硫陽起  
蜂房蟻子之類譬之以烈火灼水燔焰煎煉故  
腎臟一時感熱而發豈果仙丹神藥乃爾靈驗  
効速也耶保生者可不惕懼以痛絕助長之念  
客曰某某者每用某藥今以壽考何子之泥也  
余曰是誠有之也但外用者十全二三內服者  
無一全於十百若內若外豈真無異術者哉何  
欲得其真傳况此覺爲大道傍門得陰陽之妙

用率歸正脉其說匪徒姪姤快慾之謂人之一  
身運用在於任督二脉督爲陽父任爲陰母尾  
間夾脊爲督脉之關中腕臆中爲任脉之竅任  
炁聚於炁海督炁聚于泥丸故陰陽升降吸卽  
升也起于臍呼卽降也轉于腦其行氣交會行  
之至肛門緊提則炁會行之至地戶緊閉則炁  
交真炁一降則天炁入交於地根得土則止真  
炁一升則谷氣出接於天根逢土則息此爲陰  
陽大竅其理最顯最密所謂性與命相守神與



氣相依者此耳故經曰神馭氣氣留形不須別  
藥可長生如此朝朝并暮暮自然精滿谷神存  
生死要關須知窮此妙境爲吾生保命大藥乃  
於金石虎狼求全造化神靈其謬失不旣多乎  
吾輩爲死不知害者感也



書