



ヤ 田
934
14



門 10  
號 934  
卷 14

居遵生八牋卷之十三

古杭高濂深甫氏編次



# 飲饌服食牋

百卷

甜食類 五十八種

起糖法 凡做甜食先起糖  
此內府秘方也

白糖十斤 或多或少任意今 用行竈安大鍋先用

凉水二杓半若杓小糖多斟酌加水在鍋內用

木爬攪碎微火一滾用牛乳另調米二杓點

飲饌服食

如無牛乳雜子清調水亦可但滾起卽點却抽  
紫息火蓋鍋悶一頓飯時揭開鍋將竈內一邊  
燒火待一邊滾但滾即點數滾如此點之糖內  
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煎調的水頻刷第二  
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  
一頓飯時沫子撈得乾淨黑抹去盡白花見  
好用淨綿布濾過入瓶凡家俱要潔淨  
臟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濾過方好作用白糖霜  
預先晒乾方可

炒麩方

白麩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 白糖適六兩

真生八片 卷之十三 一  
白麩一斤 先將酥化開溫入瓦合內傾入糖  
油擦勻次將白麩和之揉擦勻淨置卓上捍平  
用銅圈印成餅子上裁松仁入拖盤燻燥用

麩和油法

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麩隨手下不稀不  
稠用小爬兒炒至麩熟方好 先將糖油熬得  
有絲棍蘸起視之可斟酌傾入油麩鍋內打勻  
撥起鍋乘熱撥在案捍開切象眼塊

松子海囉噉方

核桃仁瓜仁同用

糖油入小鍋熬一頓飯時攪冷隨手下炒麩後  
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麩隨手下攪勻上案捍  
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麪隨手下攪勻不稀  
不稠撥鍋離火洒白糖末下在炒麪內攪勻和  
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曬乾或  
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揅在  
案面上仍著芝蔴末使不沾古韃槌捍開切  
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麪案上仍著酥油捍開  
切象眼塊

### 薄荷切方

薄荷曬乾碾成細末將糖滷下小鍋熬至有絲  
先下炒麪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

窩絲方

用細石板上一片抹熟香  
油又用炒麪羅淨預備

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板扯長雙摺一處  
越拔越白若冷硬於火上烘之板至數十次轉  
成雙圈上案却用炒麪放土二人對扯順轉炒  
麪隨手傾上扯拔數十次成細絲却用刀切斷  
分開縮成小窩其拔糖上案時轉折成圈扯開  
又轉摺成圈如此數十遭卽成細絲

酥兒印方

用生麪攪荳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  
內燂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畧大些却將蕎麥  
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麩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酒對半相攪下鍋熬一頓飯時將酥油半甌在內共熬一回用炒麩隨手加花椒末少許和成一塊上案捍開切

塊

酒孛你方

用熬糜古料熬成不用核桃昏上案攤開用江米末圍定銅圈印之卽是酒孛你切象眼者卽名白糖塊

椒鹽餅方

白麩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麩爲穰更入芝蔴粗屑尤好每一餅夾穰一塊担

薄入爐。又法用湯與油對半。內用糖與芝蔴屑并油為糝。

### 酥餅方

油酥四兩。蜜一兩。白麩一斤。搜成劑。入印作餅。上爐。或用豬油亦可。蜜用二兩尤好。

### 風消餅方

用糯米二升。搗極細。為粉。作四分一分作糖。一分和水作餅。煮熟。和見在二分粉。一小釵。蜜半。釵正發酒。醋兩塊。白餳同頓。溶開。與粉餅捍作。

春餅。糕薄皮。破不効。熬盤。上燻過。勿令焦。掛當風處。遇用。量多少。入豬油中。燻之。燻時用筋撥動。另用白糖炒麩。拌和。得所生麻布。擦細糝餅上。又一方。只用細熟粉少許。同煮。捍扯攤于篩上。晒至十分乾。凡粉一斗。用羊末十二兩。此法簡妙。

### 肉油餅方

白麩一斤。熟油一兩。羊豬脂各一兩。切如小豆。



遵生八牋 卷十三  
大酒二盞。與麵搜和。分作十劑。捍開裹精肉。入  
爐肉煨熟。

### 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  
少水鍋內熬煉。莫待油盡見黃焦色。逐漸策出  
未盡。再熬。再煎。如此。則油白。和麵為餅。底熬盤  
上。畧放草柴灰。面鋪紙一層。放餅在上。煨。

### 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

帶膜猪肉。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。煨  
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。卽用揉令十分似芝麻糖者。如前法。每麵一箇。糖二兩。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。加白糖酒揉爲團。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。大槩如饅頭餡。須多用葱白。或笋乾之類。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。

糖糰方

白麵入酵。待發。滾湯搜成劑。切作糰子樣。下十分滾油。煤過。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。

通生八片 卷十三 九  
用錫糖煎色刷面。

油餛飩方

麵搜劑包餡作餛飩油煎熟。餡同肉餅法。

麻膩餅子方

肥鵝一隻煮熟。去骨。精肥各切作條子。用焯熟韭菜。生薑絲。茭白絲。焯過木耳絲。笋乾絲。各排碗肉。蒸熟麻膩。并鶯汁熱滾澆餅。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。人參白朮。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。拌入。

鬆糕方

陳粳米一斗。砂糖三斤。米淘極淨。烘乾。和糖酒水。入臼舂碎。於內留二分。米拌粉其粗令盡。或和密。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。

通生八片 卷十三  
其布宜疎。或稻草攤甑中。

### 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。遇時經年不壞。臨用旋取少許便香。

### 煑砂團方

沙糖入赤豆。或菘豆。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。以菱葉。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。亦有用芡許。石灰煮者。其菱葉青而香也。

### 玉灌肺方

真粉油餅。芝蔴、榛子、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，各物粉或麵兩拌蒸亦妙。

### 燥子肉麵法

猪肉嫩者，去筋皮骨，腓肥相半，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，更類入水搜和為餅劑，少頃揉百遍，擗為小塊，捍開菜荳粉為糰，四邊要薄，入鍋，其皮堅，塵脂不可搭在睛肉，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，更宜笋菜煤過菜蔬之類，或蝦肉蟹肉，蓀花諸魚肉，尤妙。下鍋煮時，先用湯攪動，置竹條在湯內沸，頻頻洒水，冷湯嘗如魚津樣滾，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。逐塊抽搜下湯。黃熟抽搜得潤薄。乃好。麻膩杏仁。膩膩笋乾醬瓜糟茄薑醃韭黃瓜絲。作蓋頭。或加煎肉尤妙。

到日酥方

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。拖爐微微火焯熟食之。

柿霜清膈餅方

用柿霜二斤四兩。橘皮半斤。橘梗四兩。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

白毒肉十兩。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。搥出。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

罌粟和水研細。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。

### 麩餅

麩切作細條。一斤。紅麩末。染過雜料物一升。笋乾。紅蘿蔔。葱白。皆用絲。熟芝蔴。花椒二錢。砂仁

蕪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齏亦可。

### 煎麩

上籠麩坯不用石壓蒸熟切作大片料物酒醬  
黃透晾乾油鍋內浮煎用之

### 神仙富貴餅

用白朮一斤。苜蓿一斤。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  
藥四斤其爲末和麩對配作餅蒸食或加白糖  
同和。捍作薄餅。蒸煨皆可。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。俟冷定面上  
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。開鏊上煨待硬緩。火內燒熟。用極脆  
美。



復爐燒餅法

核桃肉。退去皮者一斤。剝碎入密一斤。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。攪和成劑。捍薄如酒鍾口大。上用土皮。芝麻撒勻。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。燂食。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。密水拌潤。蒸熟食之。以白糖和。入炒甚。

荆芥糖方

用荆芥細枝。扎如花。染糖。滴一層。蘸芝麻。一層。焙乾用。

花紅餅方

用大花紅批去皮晒三日用手壓匾。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。去胸中痰滿兼下肺氣。

半夏

八兩圓白者切二片

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。三藥麤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。痲。

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于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。

茴香 炒 人參 確砂仁 各二錢 粉草 三錢

陳皮 三錢 白荳蔻 木香 各二錢

右為細末。拌杏仁令勻。每用七枚食後服之。

酥杏仁法

杏仁不拘多少香油燂焦胡色為度。用鐵絲結作網兜搭起候冷定。食極脆美。

法製確砂

消化水穀。溫暖脾胃。

確砂 十兩。去皮。以朴硝水浸一宿。眼乾。以麻油焙燥。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

確砂 四錢

紅豆 六錢

粉草 二兩

生薑

丁香 一錢

葛根 三兩

白芷 薏仁 各一兩

鹽 一兩

巴豆 十四粒

不去皮

右件用水二椀煮耗乾為度。去巴豆。曬乾。細嚼

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。密二兩。再入銀石器中。煎如稀麵糊。即  
入羅過。粳米粉半合。又煎候米熟。稍硬。捍為薄  
餅。切成棊子。曬乾為度。

法製木瓜

取初收木瓜。於湯內燂過。令白色。取出放冷。于  
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

木瓜入藥一小匙。以木瓜肉鹽水調勻。更曝。候水乾。又入熟密令滿。曝直候密乾爲度。

### 法製蝦米

蝦米一斤。去皮殼。用青鹽酒炒。酒乾。再添再炒。香熟爲度。真蛤蚧青鹽酒炙酥脆爲度。茴香青鹽酒炒。四兩。青皮酒炒。不可過濁。煮酒約二升。用青鹽調和爲製。右先用蛤蚧椒皮茴香三味。製蝦米。以酒盡爲度。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。盒四圍封固。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。白荳蔻。一錢。半。麝香。一分。砂仁。五錢。沉香。一分半。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。菴一錢半。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。硃砂四錢為衣。

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

百藥煎一兩。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。水揆丸。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滴。微拌。炙上炒。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荳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油拌炒。香燥入供。

### 橄欖丸

百藥煎五錢。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。

### 法製荳蔻

白荳蔻一兩六錢。腦子一分。麝香五厘。檀香七分半。甘草膏荳蔻作母。腦麝爲衣。

又製橘皮

塘南橘皮甘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濾去渣紐乾取渣再入鍋慢火熬至二碗換大砂鍋炭火慢熬至大碗以成膏子為度其渣減水煎三兩次取入藥汁肉併煎

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密四兩拌勻搗膩印餅或丸哈之消痰降火更可當茶兼治火症

升

蓋上火熱手不可

霜

合子密封子口勿

甌

之用瓦甌尤

砂鍋

行火

門

圖

成餅莫晒陰乾為

蓋

粉

熱水

氣少須添

飲饌服食



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。攪入冷水。候凝。復以灰汁一斗。煮之。又取如上。將脂團。扯長十數遍。又以灰汁一斗。

煮之。以十度。煮完。遂成白脂。研細為末。每服一匙。以酒送下。空心。近午晚日。三服。服至十日。不饑。夜視目明。長年不老。

又一法

以松脂一斤。入兩。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。不苦為度。其軟如粉。同白茯苓為粉。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。灶用桑柴。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。又如蒸如此三遍。脂色如玉。乃止。每用白脂十斤。松仁三斤。柏子仁三斤。甘菊五升。共為細末。煉密為丸。梔子大。每服十九粒。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。聞之不臭。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。同雄煮。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。無嘗畏。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。又取灶上烟筒內黑流珠四兩。山

家灶中百草霜四兩同雄一處研細。傾入藥汁

內熬乾。入羊城確內。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

陳曠括為之歌

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。淨去

梗核及閉口者淨秤解鹽六兩。潔其色青白龜糝鹽。慢火

煮。透滾菊末糝鹽在椒上用滾湯泡過椒五

留椒汁半盞。掃乾地鋪淨紙。傾椒在紙上。覆以新盆。封以黃土。經宿取真盆內。將乾菊花末六兩。拌滾令均。更酒所餘椒汁。然後攤于篩子內。眼乾菊須花小色黃。葉厚莖紫。氣香味甘。名曰甘菊。蔞可作羹者。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。初服之日。早十五日。晚

粒。第三日。增十粒。止。鹽酒。或鹽湯。任君意所歡。服及

半年間。膏膈微覺塞。每日退十圓。還至十五粒。

俟其無碍時。數復如前日。服半年後。覺胃膈間

日退十粒。退十五粒。止。常令氣裏蒸。否則前功

失。須終始服之。令椒氣早晚裏蒸。飲食蔬果等

益無所忌節。一年効即見。容顏頰悅澤。目明而

耳聰。烏鬚而黑髮。補腎輕腰身。固氣益精血。椒

溫。蘆亦溫。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。嗜慾

若能忘其効。尤卓絕。我欲世人安。作歌故怛切。

服豨蓂法

豨蓂俗呼火快草。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。入甑層層洒酒與密蒸之。如此  
九過則已。氣味極香美。蒸搗篩密丸服之。云治  
肝腎風氣四肢麻痺骨間疼腰漆無力。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。臣吃至百服。眼目輕明。至千服。鬚髮  
烏黑。筋力較健。効驗多端。陳書林經驗方敘述  
甚詳。療諸疾患。各有湯使。令人採服。一就秋花  
成實後。和枝取用。洒酒蒸曝。杵臼中。舂為細末。  
煉密為丸。以服之。

服桑椹法

桑椹利五臟關節。通血氣。久服不飢。多收晒乾。  
搗末密和為丸。每日服六十九。變白不老。取黑  
椹一升。和蜩蟬一升。瓶盛封閉。懸屋東頭。盡化  
為泥。染白如漆。又取二七枚。和胡菀二枚。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。殊殊有  
辨舊砂。豆腐。同和塊入卵中蠟封其口。遂令白  
煮一日爲末。雞抱之。待雛出。藥成。和以密服。如豆大。每服三  
 丸。日三進。久服長年延算。

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。累縫封固。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。三年光焰滿山。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髓得天地自然升降水火之氣而成丹非人間作用其靈如何

九轉長生神鼎玉液膏

白木

氣性柔順而補每用二斤。秋冬采之。去粗

赤木

即蒼木也。性剛雄而發。每用十六兩同土

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。熬

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。忌食菘李雀蛤海味等食更有加法名曰九轉。

二轉加入參三兩

煎濃汁。二次熬膏入煎膏內。

名曰長生

神芝膏。

三轉加黃精一斤

煎汁熬膏。加入煎膏內。

名曰三台

益算膏

四轉加茯苓遠志

志心各入兩熬膏加入煎膏。

名曰四仙

求志膏

五轉加當歸八兩酒洗蒸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和前膏內名曰六龍御天膏。

七轉加琥珀紅色如血者佳和前膏內名曰

七元婦真膏

八轉加酸枣仁去核淨肉和前膏內名曰八神衛

護膏

九轉加栢子仁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癱各色瘋疾諸邪百病昔有道人王進服之臨歿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囚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為細末將打火鉄燈盞改打一鉄大酒杯樣摩光作塑懸入陽城礮內鉄杯渾身貼以金箔五層厚礮內裝砂口上加此杯蓋打大火三日夜鉄盞上面時加水擦內結成

杯在於塑上取下。每用好明雄三釐。研入硃杯內克熱酒服。二杯一次。收杯再用妙不盡述。

太清經說神仙靈草菖蒲服食法

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。仍須南流水邊擇佳。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。硬裏薄切。就好日色曝乾。梓羅為細末。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。雞丸如梧桐子大。晒乾用。合收貯。初服十九。一次嚼飯一口。和丸嚥下。後用酒下。便乞點心更佳。百無所忌。惟身體覺煖。用秦朮一二錢煎湯待冷飲之。即定。益以朮為使也。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 黃牛肉汁三升 明乳香一斤

白密一斤 甘草末三兩

白粳米三斗五分 分作五度

右六味。將赤石脂。以生絹夾。子盛貯于泔水盆內。浸半日。以手揉。裝羅在水中。澄底石末。刮下。紙上控乾。取淨細末。五兩入銀盒內。盛之。無銀。用青白磁圓盆亦可。第一次。須初

七八日淘米七升上甑以藥盒安米中炊之以  
節熟爲度收去盒蓋星辰下露一宿第二次以  
月望前後如上炊節七升蒸盒夜露月朗中一  
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于日中取足日月  
星三光之氣第四次先將牛乳汁三升入砂鍋  
炭火逼令如魚眼沸下乳香末俟化入前三次  
蒸過赤石脂末傾入牛汁內用柳條攪勻傾在  
孔鉢內細研復入原蒸盒內又用七升米炊之  
將盒安置米中米熟取起第五次以密二斤大  
砂鍋內慢火逼之如魚眼滾起將蒸過盒內藥  
物傾入密內用柳木不佳手攪勻入甘草末三  
兩同蒸帶濕便住再用米七升入甑安盒入米  
中蒸之飯熟取起以盒入水盆內浸盒底半日  
不令水入盒內取起以淨罷收貯初服選天月  
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綠  
嘗之藥物也哉合藥器用如左

大小銀盒鍋二具小容五兩藥盒子有益者大容五兩磁銀絕  
妙新瓦盆三個盛一斗豆者木甌一箇容斗

鉢者蓋甌盆一隻 新鍋灶一副 乳鉢一  
箇 竹木匙大小二箇 柳木鍬三五把  
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  
湯攪成膏子用蓋少許入鍋煎熟飲之甚有益  
及明目。

卷十一 飲食服食 三

益氣牛乳方

黃牛乳最宜老人性平補血脉益心氣長肌肉  
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為乳飲等恒使  
恣意克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癱

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

一斤十六兩取汁

白茯苓

四十九兩去皮

白沙蜜

十斤煉淨

右伴人參茯苓為細末用蜜生絹濾過地黄取  
自然汁搗時不用銅鉄器取汁盡去滓用藥一  
處拌和勻入銀石甕或好磁甕內封用淨紙二  
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。取三匙。作三盞。祭天地百神。焚香設拜。至誠端心。每日空心酒調一匙。頭服。原方如此。但癆嗽氣盛。血虛肺熱者。不可用人參。

地仙煎

治腰漆疼痛。一切腹痛。冷病。令人顏色悅澤。骨筋堅固。行及奔馬。

山藥 一斤 杏仁 去一升湯泡皮尖 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。于砂盆內。研令極細。然後以布袋絞取汁。與前浸酒一同慢火熬成膏。于淨磁器內封貯。重湯煮之。每服一

飲銀服食 三三

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  
令人不饑延年不長

天門冬 不以多少皮去心去根髮洗淨

右件搗碎布絞取汁澄清瀘過用磁器沙鍋或  
錫器慢火熬膏每服一匙空心溫酒調下。

不畏寒方

取天門冬茯苓為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即五加皮也服之  
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單服五  
加皮酒以致延生如張子聲楊始建丑扶才于  
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  
黃石經

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。十日白髮自黑。久服通明。

服蓮花法

七月七日採蓮花七分。八月八日採蓮根八分。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足。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。

服食木法

於潛木一石。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  
旦服三九日。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  
曝燥搗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

取黃精搗換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搗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日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搗使白復曝燥簸去皮熬使香急手搗下粗篴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

通生八片 卷十三 五  
曰春去刺然後爲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

常以十月上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  
粒爲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 溲油  
六兩 炒冷

鹽末

川薑

小椒

各等分  
十兩

蔓菁子

三升

乾大棗

五升

右六味爲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

懷胎的兔

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

有証矣

臣

一家甘受刑戮四季用黑豆五升淨

洗後蒸三遍晒乾去皮又用大火麻子三升湯

浸一宿漉出晒乾膠水拌晒去皮淘淨蒸三遍

確搗次下豆黃共為細末用糯米粥合和成團

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為度不得

食一切物第一頓七日不饑第二頓七七目不

饑第三頓三百日不饑容顏佳勝更不憔悴渴

即研火麻子漿飲更滋潤臟腑若要重喫物用

葵子三合并碎煎湯飲開導胃腕以待冲和無

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火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熱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充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 樟腦 一錢 麝香 七分

甘松 一錢 三奈 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罐內將硫黃以絹袋盛懸繫於確中煮滾數十沸取出候乾研末十兩同煎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間

一孔碩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攪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

河上公服茨實散方

乾雞頭實

去衣

忍冬莖葉

揀無虫汚新肥首即金銀花也

乾藕 各一斤

右三味爲片段於甑內炊熟曝乾擣羅爲末每日食後冬湯浸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爲末煉蜜爲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爲末同服天寒單衣汗出忌食鯉魚并腥羶之物

服藕食莖法

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搗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爲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卽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亦雪深處曾製取麓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壽之功  
用雄黃者亦如此法古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

熟乾地黄

焙

柳桂

去皮

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

右一十四味揀擇淨荷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搗羅爲細末每服  
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

去麩皮各一兩

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

八兩水蘸擊破象

乾薑

五兩炮裂

右十一味搗羅爲末煉蜜黃色掠去沫停冷拌  
和爲丸如彈子大每服一丸久服不饑不渴若  
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  
 次入甌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  
 無銀者用好砂礮爲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撥動看油結打開取藥  
 入器中火消成汁傾出放冷其色如金後入白  
 中搗之堪丸卽丸如黃米大空心且暮酒下或  
 用津液下二十九丸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

輕身延年仙木丸方

蒼朮米泔浸夏秋三日春七日去皮洗淨蒸半

日作片焙乾石栢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搥碎  
取自然汁澄一宿去清石器內慢火熬成煎  
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

十斤淨洗蒸令爛熟

白蜜斤三

天門冬

三斤去心蒸令爛熟

右三味拌和令勻置于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

桐子大每三十九丸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

三兩

地黃花地之精

桑寄生木之精

各二兩

菊花月之精

一兩三分

竹實日之精

鹿子星之精

車前子雷之精

各一兩二分

右七種上應日月星辰欲合藥者以四時旺相

日先齋戒九日別于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

去三尸滅百蟲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坎將浮

起者取用  
如前法

右二物和勻并爲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

高子曰自此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  
母精血厚者其生壯卽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授其  
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  
真膏一丸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絛  
硫黃龜蜈蚣帶寶帶良宵短香羅帕兜其小腹  
者有順風旂玉蟾襯龍虎衣其龜者有長莖  
方掌中金納其陰戶者有揭被香煖爐散窄陰  
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為助情逸樂用  
之不已其毒或流為腰疽聚為便癰或腐其龜  
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名種種如桃  
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日月起人  
癯瘠使精神充痛矧以芟少丸末之藥頃刻間

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燂故  
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一二內服者  
無一全於十百若內若外豈真無異術者哉何  
能得其真傳况比覺爲大道傍門得陰陽之妙

用率歸正脉其說匪徒姪姪快慾之謂人之一  
身運用在於任督二脉督爲陽父任爲陰母尾  
閭夾脊爲督脉之關中臆膻中爲任脉之竅任  
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正真  
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丹滿谷神存  
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  
吾重爲死不知害者感也



