

生活与博物丛书



飲食起居編

本社編

上海古籍出版社

生活与博物丛书

本社编

饮食起居编

沪新登字 109 号

生活与博物丛书

生活与博物丛书·饮食起居编

本社编

上海古籍出版社出版

(上海瑞金二路 272 号)

新华书店上海发行所发行 祝桥新华印刷厂印刷

开本 850×1156 1/32 插页 4 印张 25 字数 517,000

1983 年 8 月第 1 版 1983 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1—32500

ISBN 7-5325-1232-0

G·39 定价 8.90 元



唐 阎立本 步辇图卷(局部)

唐 周昉 挥扇仕女图卷(局部)





明 陈洪绶 醉吟图轴

宋 赵佶 听琴图



聽琴圖

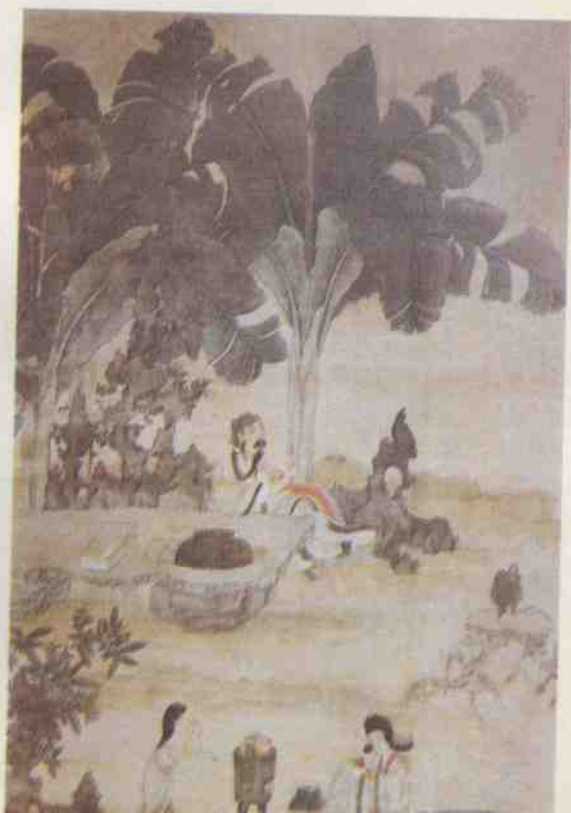
吟飲詞苑寬十桐
松間徒有八世風
御苑低客云信客
以緒無語一弄中

日永詩題



唐 宫乐图

清 陈洪绶 蕉林酌酒图轴





清 黄慎 陶令重阳饮酒图



清
紫檀嵌瓷靠背扶手椅

前 言

这套丛书辑录的是历代有关生活日用和百科知识的谱录，共一百四十种。

“谱”本是周朝宫廷档案的一种，经秦始皇焚书的大劫，多被付之一炬。据《史记·三代世家》正义：“谱，布也，列其事也。”这是说它内容的广泛性。《释名》：“谱，绪也，主叙人世类相继，如统绪也。”这是指它记载的系统性。魏晋起崇尚门第，士大夫们热心从坑灰的焚余中寻根，并承继了“谱”的形式，用以记录家族绵延的脉络。到南北朝时，谱牒成为选举入仕的必备文件，还出现了一门时髦的新兴学科“谱学”。《隋书·经籍志》为此专辟了“谱系”一项，在众多的家族谱牒的目录中，却也出现了《竹谱》与《钱谱》的书名，说明人们已开始尝试用谱来总结生活事物的“世类相继”。这一类著作与日俱增，南宋尤袤《遂初堂书目》于是发明了“谱录”的术语，作为物谱的总称。谱作中也有些不叫“某谱”而起名为“某经”的，这是因为古人习称术艺专述之作为“经”的缘故。经有经贯义，又有“经验”和“经典”的涵意，它恰可表现出谱录区别于他书的特征。唐代仅“相马经”，就出现了四种达六十五卷之多。唐宋以来的千百年间，种种的“谱”和“经”如雨后春笋，内容遍及生活的各个领域，争奇斗妍，蔚为大观。

谱录繁荣的原因，首先在于它具有实用性。人类有形形色色的生活实践，生活有林林总总的探索内容。我们的先民颇懂得“君子以类族辨物”（《周易》）及“盖将开物以成务，必先析类而详名”（《荀子》）的道理，分门别类，将日用百科析成一项项研究的局部，又掌握“属辞比事”（《春秋》、《礼记》）及“以往知来，以见知隐”（《墨

子》)的方法,对各个细部进行横(空间)纵(时间)两向的综合考察。谱录通常都推原历史,排比现状,汇总有关同一门类的各种信息,由平面进入纵深,由现象进入本质,由博闻进入真知。古人常将谱作寄于代表人物的名下,如《禽经》托名师旷、《相牛经》托名宁戚、《笔经》托名王羲之、《种树书》托名郭橐驼等,显示了这一体裁的权威性;即使是文人的私家著作,也都是对前人经验成果的总结继承。细大不捐,指掌可求,资利用,广学识,无异于传统经验的博物志和专科知识的教科书。现时的读者除了直接汲取生活知识的养料外,还能从这份宝贵的历史遗产中,既浏览万象缤纷的自然世界,又观察百工绩熙的社会风情,从而对我们中华民族文化的历史发展情状,获得感性的丰富认识。

古人对谱录倾注热情,不仅是为了厚生,也是为了悦性。历史上陶渊明爱菊,周敦颐爱莲,久已成为修洁脱俗的千秋佳话;而诸如王济的马癖,李白的酒癖,米芾的石癖,苏轼、黄庭坚的砚癖墨癖等,也脱出了个人兴趣的单纯理解,而被后世视为体现狂狷、潇洒、超逸、旷放等文化气质与处世态度的象征。陆羽《茶经》、欧阳修《洛阳牡丹记》、张镒《梅谱》等之所以博得无数后人的青睐与仿效,正在于它们显示了达人高士澄怀涤虑、与物熙和的风流格调;而如袁宏道的《瓶史》、文震亨的《长物志》等,也确实提供了文人理想生活方式与风雅修养的具体标准。《红楼梦》中“蘅芜院夜拟菊花题”,从“忆菊”到“残菊”一一编出次序,喜得湘云赞道:“更妙,竟弄成个菊谱了。”说明谱录能充分满足人们的求备心理与审美要求。历代的谱作者们也各施匠意,踵事增华:或是对谱主细加甄综,制订名目,增加品第,进行美的观照、韵的追求;或是摭拾旧闻,搜罗掌故,矜博洽,修谈助,充实谱作的情趣;更有的缀以诗文词赋,以资玩味。总之,努力将寻常的生活事物,导入艺术的殿堂。这就使大多数谱录于本身的资料性外,同时还带上了鉴赏性。当今物质水平高度发达,自不能与封建时代同日而语,但人们同样离不开精

神生活的需要。在美化生活、陶冶性情、培养与提高文化素养方面,前人的谱录也无疑为我们提供了宝贵的借鉴。

本书分为“花卉果木”、“禽鱼虫兽”、“器物珍玩”、“饮食起居”四编,同《清史稿·艺文志》将谱录范畴限定为“器物之属”、“食用之属”及“植物动物之属”的标准大体相符。从书中收辑的情形来看,以自然生物为对象的谱录,往往于分辨族类、记录形态的“综核名物”之外,注重介绍培育养殖的方法和经验,做到“究百昌生殖之理,极万变消长之情”,具有相当的实用性。而记载器物、食用的谱录,则多侧重于人类的生产活动实践,介绍它们的来龙去脉、发展轨迹,在生活中的效验和影响,在此基础上区别物宜,审辨淑慝,集信息之大成,如苏易简的《文房四谱》、陆廷灿的《续茶经》、许之衡的《饮流斋说瓷》、刘大同的《古玉辨》等,都可以说是具有指南性质的专业工具书。同门的谱录免不了有部分的雷同,但后起的谱作总有新意别解和青出于蓝之处。由于篇幅的限制,一些有影响的大型谱著如《广群芳谱》、《齐民要术》等无法列入本丛书,读者不妨取以对读,可以收到互相印证补充的效果。

本书中某些辑录属于孤本;而大部分谱作在流传的过程中,也不时出现文字上的歧异和讹误。参加整理的同志作了辛勤的努力,却也受到版本本身的限制。谱录作为专科知识的载体,有不少冷僻的术语;它虽是古人智慧和经验的结晶,但又不可避免地存在不合科学和真理的谬误。出于本书体例上的原因,未能进行笺释和说明。这虽然留下了遗憾,但同时却为读者的独立思考和深入研究腾出了余地。一编在手,万物贡前,既获得生活和博物的教益,又激发求知和探索的兴趣:这正是我们编辑本书的一点心愿。

因受字体的限制,原谱中的小字夹注,今改排如正文,并以括号区示。特向读者说明。

穆 俦 一九九一年十一月

《饮食起居编》目录

前言	1
茶经(唐·陆羽)	1
煎茶水记(唐·张又新)	13
茶录(宋·蔡襄)	16
试茶录(宋·宋子安)	18
品茶要录(宋·黄儒)	23
大观茶论(宋·宋徽宗)	26
北苑别录(宋·无名氏)	31
茶谱(明·顾元庆)	38
考槃余事·茶(明·屠隆)	41
本草纲目·茶(明·李时珍)	48
煮泉小品(明·田艺蘅)	53
茶寮记(明·陆树声)	61
茶疏(明·许次忭)	64
茶录(明·冯时可)	67
茶笈(明·闻龙)	68
芥茶笈(清·冯可宾)	70
茶史补(清·余怀)	74
续茶经(清·陆廷灿)	79
酒谱(宋·窦革)	179
北山酒经(宋·朱肱)	192
烟谱(清·陆燿)	210

剪卢闲诒(清·赵之谦)	213
笋谱(宋·释赞宁)	223
菌谱(宋·陈仁玉)	241
广菌谱(明·潘之恒)	243
野菜谱(明·滑浩)	246
野蔬品(明·高濂)	256
人参谱(清·陆烜)	264
中馈录(朝代不详·吴氏)	284
山家清供(宋·林洪)	293
食谱(唐·韦巨源)	314
本心斋蔬食谱(宋·陈达叟)	316
养小录(清·顾仲)	319
饮食须知(元·贾铭)	347
群物奇制(明·周履靖)	381
长物志(明·文震亨)	399
洞天清禄(宋·赵希鹄)	444
装潢志(清·周嘉胄)	463

〔唐〕陆 羽

卷 上

一、茶之源

茶者，南方之嘉木也。一尺，二尺，乃至数十尺。其巴山峡川，有两人合抱者，伐而掇之。其树如瓜芦，叶如梔子，花如白蔷薇，实如栝榈，蒂如丁香，根如胡桃。（瓜芦木出广州，似茶，至苦涩。栝榈蒲葵之属，其子似茶。胡桃与茶，根皆下孕兆，至无砾，苗木上抽。）其字，或从草，或从木，或草木并。（从草，当作“茶”，其字出《开元文字音义》；从木，当作“槩”，其字出《本草》；草木并，作“荼”，其字出《尔雅》。）其名，一曰茶，二曰槩，三曰蔎，四曰茗，五曰蔎。（周公云：“槩，苦茶。”扬执戟云：“蜀西南人谓茶曰蔎。”郭弘农云：“早取为茶，晚取为茗，或一曰蔎耳。”）其地，上者生烂石，中者生砾壤，下者生黄土。凡艺而不实，植而罕茂，法如种瓜，三岁可采。野者上，园者次。阳崖阴林，紫者上，绿者次；笋者上，牙者次；叶卷上，叶舒次。阴山坡谷者，不堪采掇，性凝滞，结痼疾。茶之为用，味至寒，为饮最宜。精行俭德之人，若热渴、凝闷、脑疼、目涩、四支烦、百节不舒，聊四五啜，与醍醐、甘露抗衡也。采不时，造不精，杂以卉莽，饮之成疾。茶为累也，亦犹人参上者生上党，中者生百济、新罗，下者生高丽。有生泽州、易州、幽州、檀州者为药无效，况非此者？设服茅茷，使六疾不瘳，知人参为累，则茶累尽矣。

二、茶之具

簠，（加追反。）一曰簠，一曰簠，一曰昌，以竹织之，受五升，或一斗、二斗、三斗者，茶人负以采茶也。（簠，《汉书》音盈，所谓“黄盒满簠，不如一经。”颜师古云：“簠，竹器也，受四升耳。”）

灶，无用突者。釜，用唇口者。

甑或木或瓦，匪腰而泥，簠以箬之，篋以系之。始其蒸也，入乎箬；既其熟也，出乎箬。釜涸注于甑中，（甑不带而泥之。）又以穀木枝三丫者制之。散所

蒸牙笋并叶，畏流其膏。

杵臼，一曰碓，惟恒用者佳。

规，一曰模，一曰椿，以铁制之，或圆，或方，或花。

承，一曰台，一曰砧，以石为之。不然，以槐桑木半埋地中，遣无所摇动。

檐，一曰衣，以油绢或雨衫、单服败者为之。以檐置承上，又以规置檐上，以造茶也。茶成，举而易之。

花莉，(音杞离。)一曰羸子，一曰弩箕。以二小竹，长三尺，躯二尺五寸，柄五寸。以篾织方眼。如圃人土罗，阔二尺以列茶也。

桀，一曰锥刀。柄以坚木为之，用穿茶也。

扑，一曰鞭。以竹为之，穿茶以解茶也。

焙，凿地深二尺，阔二尺五寸，长一丈。上作短墙，高二尺，泥之。

贯，削竹为之，长二尺五寸，以贯茶焙之。

棚，一曰栈。以木构于焙上，编木两层，高一尺，以焙茶也。茶之半干，升下棚，全干，升上棚。

穿，(音钊。)江东、淮南削竹为之。巴川峡山勿毅皮为之。江东以一斤为上穿，半斤为中穿，四两五两为小穿。峡中以一百二十斤为上穿，八十斤为中穿，五十斤为小穿。字旧作钊钊之“钊”字，或作贯串。今则不然，如“磨”、“扇”、“弹”、“钻”、“缝”五字，文以平声书之，义以去声呼之，其字以“穿”名之。

育，以木制之，以竹编之，以纸糊之。中有隔，上有覆，下有床，傍有门，掩一扇。中置一器，贮煨煨火，令温温然。江南梅雨时，焚之以火。(育者，以其藏养为名。)

三、茶之造

凡采茶在二月、三月、四月之间。茶之笋者，生烂石沃土，长四五寸，若薇蕨始抽，凌露采焉。茶之牙者，发于丛薄之上，有三枝、四枝、五枝者，选其中枝颖拔者采焉。其日有雨不采，晴有云不采；晴，采之，蒸之，捣之，拍之，焙之，穿之，封之，茶之干矣。茶有千万状，因莽而言，如胡人靴者，蹙缩然；(谓文也。)犍牛臆者，廉襜然；浮云出山者，轮囷然；轻颺拂水者，涵淡然。有如陶家之子，罗膏土以水澄泚之；(谓澄泥也。)又如新治地者，遇暴雨流潦之所经。此皆茶之精腴。有如竹箨者，枝干坚实，艰于蒸捣，故其形篴篴然；(上离下师。)有如霜荷者，茎叶凋沮，易其状貌，故厥状委萃然。此皆茶之瘠老者也。自采至于封七经目，自胡靴至于霜荷八等。或以光黑平正言嘉者，斯鉴之下也；以皱黄坳埳

言佳者，鉴之次也；若皆言嘉及皆言不嘉者，鉴之上也。何者？出膏者光，含膏者皱；宿制者则黑，日成者则黄；蒸压则平正，纵之则坳洼。此茶与草木叶一也。茶之臧否，存于口诀。

卷 中

四、茶之器

风 炉（灰承）

风炉以铜铁铸之，如古鼎形，厚三分，缘阔九分，令六分虚中，致其圯圯。凡三足，古文书二十一字。一足云：“坎上巽下离于中。”一足云：“体均五行去百疾。”一足云：“圣唐年号某年铸。”其三足之间，设三窗。底一窗以为通飈漏烬之所。上并古文书六字，一窗之上书“伊公”二字，一窗之上书“羹陆”二字，一窗之上书“氏茶”二字。所谓“伊公羹，陆氏茶”也。置埽埽于其内，设三格：其一格有翟焉，翟者，火禽也；画一卦曰“离”。其一格有彪焉，彪者，风兽也；画一卦曰“巽”。其一格有鱼焉，鱼者，水虫也；画一卦曰“坎”。巽主风，离主火，坎主水。风能兴火，火能熟水，故备其三卦焉。其饰以连葩、垂蔓、曲水、方丈之类。其炉或锻铁为之，或运泥为之，其灰承作三足铁盘抬之。

筥

筥以竹织之，高一尺二寸，径阔七寸。或用藤，作木植如筥形织之。六出圆眼，其底盖若利篋，口铍之。

炭 挝

炭挝以铁六棱制之，长一尺，锐一丰中，执细头系一小鞞以饰挝也。若今之河陇军人木吾也。或作椎，或作釜，随其便也。

火 铏

火铏一名筋，若常用者，圆直一尺三寸，顶平截无葱台勾锁之属，以铁或熟铜制之。

鑪（音辅，或作釜，或作𩰫。）

鑪以生铁为之，今人有业冶者，所谓急铁。其铁以耕刀之馱，炼而铸之。内模土，而外模沙。土滑于内，易其摩涤；沙涩于外，吸其炎焰。方其耳，以正令也。广其缘，以务远也。长其脐，以守中也。脐长，则沸中；沸中，则末易扬；末易扬，则其味淳也。洪州以瓷为之，莱州以石为之。瓷与石皆雅器也，性非坚实，难可持久。用银为之，至洁，但涉于侈丽。雅则雅矣，洁亦洁矣，若用之恒，而卒归于银也。

交床

交床以十字交之，剡中令虚，以支寝也。

夹

夹以小青竹为之，长一尺二寸。令一寸有节，节已上剖之以炙茶也。彼竹之策，津润于火，假其香洁以益茶味，恐非林谷间莫之致。或用精铁熟铜之类，取其久。

纸囊

纸囊以剡藤纸白厚者夹缝之。以贮所炙茶，使不泄其香也。

碾(拂末)

碾以橘木为之，次以梨、桑、桐、柘为之。内圆而外方。内圆备于运行也，外方制其倾危也。内容堕而外无余。木堕，形如车轮，不辐而轴焉。长九寸，阔一寸七分。堕径三寸八分，中厚一寸，边厚半寸，轴中方而执圆。其拂末以鸟羽制之。

罗合

罗末以合盖贮之，以则置合中。用巨竹剖而屈之，以纱绢衣之。其合以竹节为之，或屈杉以漆之，高三寸，盖一寸，底二寸，口径四寸。

则

则以海贝、蛎蛤之属，或以铜、铁、竹、匕策之类。则者，量也，准也，度也。凡煮水一升用末方寸匕。若好薄者，减之；嗜浓者，增之。故云则也。

水方

水方以桐木、槐、楸、梓等合之，其里并外缝漆之，受一斗。

滴水囊

滴水囊若常用者，其格以生铜铸之，以备水湿，无有苔秽腥涩意。以熟铜苔秽，铁腥涩也，林栖谷隐者，或用之竹木。木与竹非持久涉远之具，故用之生铜。其囊织青竹以卷之，裁碧缣以缝之，细翠钿以缀之，又作绿油囊以贮之。圆径五寸，柄一寸五分。

瓢

瓢，一曰牺杓。剖瓠为之，或刊木为之。晋舍人杜锡《萍赋》云：“酌之以匏。”匏，瓢也。口阔，脰薄，柄短。永嘉中，余姚人虞洪入瀑布山采茗，遇一道士，云：“吾丹丘子，祈子他日甬栖之余，乞相遭也。”牺，木杓也。今常用以梨木为之。

竹笑

竹筴，或以桃、柳、蒲葵木为之，或以柿心木为之。长一尺，银裹两头。

簋 簠

簠簋以瓷为之。圆径四寸，若合形，或瓶、或罍，贮盐花也。其撇，竹制，长四寸一分，阔九分。撇，策也。

熟 孟

熟孟以贮熟水，或瓷，或沙，受二升。

碗

碗：越州上，鼎州次，婺州次；岳州上，寿州、洪州次。或者以邢州处越州上，殊为不然。若邢瓷类银，越瓷类玉，邢不如越一也。若邢瓷类雪，则越瓷类冰，邢不如越二也。邢瓷白而茶色丹，越瓷青而茶色绿，邢不如越三也。晋杜毓《荈赋》所谓：“器择陶拣，出自东瓯。”瓯越也。瓯，越州上，口唇不卷，底卷而浅，受半升已下。越州瓷、岳瓷皆青，青则益茶。茶作白红之色。邢州瓷白，茶色红，寿州瓷黄，茶色紫，洪州瓷褐，茶色黑，皆不宜茶。

盥

盥，以白蒲卷而编之，可贮碗十枚。或用筥，其纸靶以剡纸夹缝，令方，亦十之也。

札

札，缉柁皮以茱萸木夹而缚之。或截竹束而管之，若巨笔形。

涤 方

涤方以贮涤洗之余，用楸木合之，制如水方，受八升。

滓 方

滓方以集诸滓，制如涤方，处五升。

巾

巾以纁布为之，长二尺，作二枚，互用之。以洁诸器。

具 列

具列，或作床，或作架，或纯木、纯竹而制之。或木或竹，黄黑可扃而漆者，长三尺，阔二尺，高六寸。具列者，悉敛诸器物，悉以陈列也。

都 簋

都簋以悉设诸器而名之。以竹篾内作三角方眼，外以双篾阔者经之，以单篾织者缚之，递压双经，作方眼，使玲珑。高一尺五寸，底阔一尺，高二寸，长二尺四寸，阔二尺。