

遵生八牋
十一

弦雪居重訂遵生八牋卷之十一

景陵鍾惺伯敬父較閱

高子曰。由於飲食。故本也。是以一身之中。陰陽運用。五行相生。莫不由於飲食。故飲食進。則穀氣充。穀氣充。則血氣盛。血氣盛。則筋力強。脾胃者。五藏之宗。四藏之氣。皆稟於脾。四時以胃氣爲本。由飲食以資氣。生氣以益精。

生精以養氣。氣足以生神。神足以全身。相須以爲用者也。人於日用養生務尚淡薄。勿令生我者害我。俾五味得爲五內賊。是得養生之道矣。余集首茶水。次粥糜蔬菜。薄敘脯饌。醇醴麵粉糕餅果實之類。惟取適用。無事異常。若彼烹炙生靈。椒馨珍味。自有大官之饌。爲天人之供。非我山人所宜。悉並不錄。其他仙經服餌利益世人。歷有成驗諸方。制而用之。有法神而明之在人。擇其可餌。錄之以爲

却病延年之助。惟人量已。陰藏陽藏之殊。乃進或寒或熱之藥。務令氣性和平。嗜慾簡默。則服食之力。種種奏功。設若六慾方熾。五官失調。雖餌仙方。終落鬼籍。服之果何益哉。識者當自商確。編成箋曰。飲饌服食。

序古諸論

真人曰。脾能毋養餘臟。養生家謂之黃婆。司馬子微教人存黃氣。人泥丸能致長生。太倉公言安穀過期。不安穀不及期。以此知脾胃全固。百

疾不生。江南一老人年七十三歲。壯如少者。人問所養。無他術。平生不習飲湯水耳。常人曰。飲數升。吾日減數合。但只沾唇而已。脾胃惡濕。飲少。胃強。氣盛。液行自然不濕。或冒遠行。亦不念水。此可謂至言不煩。

食飲以時。飢飽得中。水穀變化。冲氣融和。精血以生。榮衛以行。臟腑調平。神志安寧。正氣冲實。於內。元真通會於外。內外邪沴莫之能干。一切疾患無從而作也。

飲食之宜當候已饑而進食食不厭熟嚼仍候
焦渴而引飲飲不厭細呷無待饑甚而食食勿
過飽時覺渴甚而飲飲勿太頻食不厭精細飲
不厭溫熱

太乙真人七禁

文其六曰美飲食養胃氣彭鶴

林曰夫脾爲臟

胃爲腑脾胃二氣互相表裏胃

爲水穀之海主

受水穀脾爲中央磨而消之化

爲血氣以滋養

一身灌溉五臟故修生之士不

可以不美其飲

食所謂美者非水陸畢備善品

珍羞之謂也要在乎生冷勿食麤硬勿食勿強
食勿強飲先饑而食食不過飽先渴而飲飲不
過多以至孔氏所謂食饁而餲魚餒而肉敗不
食等語凡此數端皆損胃氣非惟致疾亦乃傷
生欲希長年此宜深戒而亦養老奉親與觀願
自養者之所當知也

黃山谷云爛蒸同州羔灌以杏酪食之以七不
以筋南都撥心麪作槐芽溫淘糝以襄邑抹猪
炊共成香稻薦以蒸子鵝吳興庖人斫松江鱸

鱠繼以廬山康王谷水烹曾坑鬪品少焉解衣
仰臥使人誦東坡赤壁前後賦亦足以一笑也
此雖山谷之寓言然想像其食味之美安得聚
之以奉老人之旨耳

東坡老饕賦云庖丁鼓刀易牙烹熬水欲新而
釜欲潔火惡陳而薪惡勞九蒸暴而日燥百上
下而湯塵嘗項上之一臠嚼霜前之兩螯爛櫻
珠之煎蜜滷杏酪之蒸羔蛤牛熟以含酒蟹微
生而帶糟葢聚物之天美以養吾之老饕婉彼

姬姜顏如李桃彈湘妃之玉瑟鼓帝子之雲璈
命仙人之萼綠華舞古曲之鬱輪袍引南海之
玻瓈酌涼州之蒲萄願先生之耆壽分餘瀝於
兩髦候紅潮於玉頰驚暖響於檀槽忽纍珠之
妙曲抽獨繭之長纜閤手倦而少休疑吻燥而
當膏倒一缸之雪乳列百柁之瓊艘各眼艷於
秋水咸骨碎於春醪美人告去已而雲散先生
方兀然而禪逃響松風於蟹眼浮雪花於兔毫
先生一笑而起渺濶而天高

吳郡鱸魚膾八九月霜下時收鱸三尺以下劈
作膾浸洗布包漚水令盡散置盤內取香柔花
葉相間細切和膾拌令勻霜鱸肉白如雪且不
作腥謂之金齏玉膾東南佳味。

雜俎曰名食有蕭家餠餽漉去其湯不肥可以
瀹茗庾宗粽子白瑩如玉韓約作櫻桃餠饌其
色不變能造冷胡突膾鯉魚臚連蒸鹿麋皮索
餅將軍曲良翰能爲鱸驢駝峰炙。

何胤侈于味食必方丈後稍去猶食白魚鮓腊

糖蟹鍾杭議曰。鮓之就腊。驟于屈伸。蟹之將糖。躁擾彌甚。仁人用意。深懷惻怛。至于車螯。蚶蠣。眉目內缺。慙慙渾淪之奇。唇吻外絨。非金人慎。不榮不悴。曾草木。不若無聲無臭。與瓦礫何異。故宜長充庖厨。永爲口實。

後漢茅容。字季偉。郭林宗曾寓宿焉。及明旦。容殺雞爲饌。林宗意爲已設。旣而容獨以供母。自與宗共蔬藿同飯。林宗因起拜之曰。卿賢乎哉。後竟以孝成德。

茗溪漁隱曰東坡於飲食作詩賦以寫之往往
皆臻其妙如老饕賦豆粥詩是也豆粥詩云江
頭千頃雪色蘆茅簷出沒晨烟孤地碓舂粳光
似玉沙瓶煮豆軟如酥我老此身無着處賣書
來問東家住臥聽雞鳴粥熟時蓬頭曳履君家
去又寒具詩云纖手搓來玉數尋碧油煎出嫩
黃深夜來春睡無輕重壓匾佳人纏臂金寒具
乃捻頭也出劉禹錫佳話過子忽出新意以山
芋作玉糝羹色香味皆奇絕天酥陀則不可知

人間決無此味也。詩云：香似龍涎，仍馥白。味如牛乳，更全清。莫將北海金虀鱠，輕比東坡玉糝羹。誠齋菜羹詩亦云：雲子香抄玉色鮮。菜羹新煮翠茸纖。人間膾炙無此味，天上酥陀恐爾甜。宋太宗命蘇易簡講文中子，有楊素遺子食經羹藜含溴之說。上因問食品何物最珍，對曰：物無定味，適口者珍。臣止知虀汁爲羹。臣憶一夕寒甚，擁爐痛飲，夜半，吻燥中庭月明，殘雪中覆一虀盂，連咀數根。臣此時自謂上界仙厨鸞脯。

鳳胎。殆恐不及。屢欲作冰壺先生傳。紀其事。因循未果也。上笑而然之。

唐劉晏五鼓入朝。時寒。中路見賣蒸胡。熱氣騰輝。使人買以袍袖包。裙褐底啗。謂同列曰。美不可言。此亦物無定味。適口者珍之意也。

倪正父

思

云。魯直

作食時。五觀其言深切。可謂

知慙愧者矣。余嘗

入一佛寺。見僧持戒者。每食

先淡啣三口。第一

以知飯之正味。人食多以五

味雜之。未有知正味者。若淡食則本自甘美。初

不假外味也。第二思衣食之從來。第三思農夫之艱苦。此則五觀中已滿其義。每食用此爲法。極爲簡易。旦先喫三口白飯。已過半矣。後所食者雖無羹蔬。亦自可了。處貧之道也。

王逢原思歸賦云。吾父八十。母髮亦素。尚爾爲吏。負焉遐路。嗷嗷晨烏。其子反哺。我豈不如。鬱鬱其誰訴。惟秋之氣。慘慄感人。日興愁思。側睇江濱。憶爲童子。當此稟辰。百果始就。迭進其珍。時則有紫菱。長腰紅苺。圓實牛心。綠蒂之柿。獨包

黃膚之栗青芋連區烏枰五出鴨脚受彩乎欲
核木瓜鏤丹而成質青乳之梨頽壺之橘蜂蛹
醢齏楨枳漬蜜膳羞則有鵠鵲野鴈澤鳧鳴鵲
清江之膏蠅寒水之鮮鱗冒以紫薑雜以茭首
觴浮萸菊俎薦菁韭坐溪山之松篁掃門前之
桐柳僮僕不譁圖書左右或靜默以終日或歡
言以對友信吾親之所樂安閭里其滋久切切
余懷欲辭印綬固非效淵明之褊心恥折腰於
五斗

茶泉類

論茶品

茶之產于天下多矣。若劔南有蒙頂。石花湖。州有顧渚。紫筍。峽州有碧澗。明月。邛州有火井。思安渠。江有薄片。巴東有真香。福州有柏巖。洪州有白露。常之陽羨。婺之舉巖。了山之陽坡。龍安之騎火。黔陽之都濡。高株瀘川之納溪。梅嶺之數者。其名皆著品第之則。石花最上。紫筍次之。又次則碧澗。明月之類是也。惜皆不可致耳。若