

本心齋蔬食譜
山家清供
飲食須知



世宗本

世宗本

世宗本

世宗本

世宗本

世宗本

世宗本

世宗本

世宗本

世宗本

世宗本

世宗本

世宗本

世宗本

世宗本

世宗本

世宗本

世宗本

世宗本

世宗本

世宗本

世宗本

世宗本

世宗本

世宗本

世宗本

20213

本
心
齋
蔬
食
譜

陳達叟
編

中
華
書
局

本心齋蔬食譜

叢書集成初編所選百
川學海及借月山房彙
鈔皆收有此書百川宋
本故據以排印

本心齋疏食譜

門人清漳友善書堂陳達叟編

本心翁齋居宴坐。玩先天易。對博山爐。紙帳梅花。石鼎茶葉。白奉泊如也。客從方外來。竟日清言。各有饒色。呼山童供蔬饌。客嘗之。謂無人間煙火氣。問食譜。予口授二十品。每品贊十六字。與味道腴者共之。

啜菽飲水也。今豆腐條切淡羹。雜以五味。

禮不云乎。啜菽飲水。素以絢兮。瀏其清矣。

羹菜凡畦蔬根葉花實皆可羹也。

先聖齊如。菜羹瓜祭。移以奉賓。乃敬之至。

粉齋粉米蒸成。加糖曰餠。

天官籩人。稌餌粉齋。未見君子。愬如調饌。

薦韭春藟韭。一名鍾乳草。

四之日。蚤飭風祭韭。我思古人。如蘭其臭。

貽來來。小齋也。今永引蠅蟻數。

貽我來思。玉屑塵細。六出飛花。天一生水。

玉延山藥也。炊熟片切。漬以生薑。

山有靈藥。錄于仙方。削數片玉。漬百花香。

瓊珠。圓眼乾荔也。擘開取實。煮以清泉。

汲金井水。煮瓊珠羹。蚌胎的皪。龍目晶瑩。

玉磚。炊餅方切。椒鹽修之。

截彼圓璧。琢成方磚。有馨斯椒。薄瀉以鹽。

銀鹽。黃鹽白水。薑椒和之。

洽冷水白。剪剪銀黃。壺鹽風味。牙齒宮商。

水團。糯粉包糖。香湯浴之。

團團糯粉。點點蔗霜。浴以沉水。清甘且香。

玉版笋也。可羹可茹。

春風抽簾。冬雪挑轆。淇奧公族。孤竹君孫。

雪藕蓮根也。生熟皆可。隨心。

中虛七竅。不染一塵。豈但爽口。自可觀心。

工酥。蘆薈也。作玉絲羹。

雪浮玉糝。月浸瑤池。咬得菜根。百事可爲。

炊栗。蒸開密漬。

周人以粟。亦可以贄。紫殼吹開。黃中通理。

煨芋。煨香片切。

朝三暮四。狙公何爲。卻彼羊羔。嚼吾蹲鴟。

采杞。枸杞也可。餌可羹。

丹實纍纍。綠苗菁菁。餌之羹之。心開目明。

甘薺。薺菜也。東坡有食薺法。且曰。天生此物爲幽人山居之福。

誰謂荼苦。其甘如薺。天生此物。爲山居賜。

菽粉。菽豆粉也。鋪薑爲羹。

碾破綠珠。撒成銀縷。熟錫金石。清徹肺腑。

紫芝。藥也。木華爲良。

漆園之菌。商山之芝。溼生者腴。卉生者奇。

白粲炊玉粒。沃以香湯。

釋之叟叟。烝之浮浮。有一簞食。吾復何求。

已上二十品。不必求備。得四之一。斯足矣。前五品出經典。列之前筵。尊經也。後十五品。有則具。無則止。或樽酒醺醺。暢敘幽情。但勿醺醺。恐俗此會。詩詠采蘋。禮嚴祭菜。澗溪沼沚之毛。可羞王公。可薦鬼神。以之待賓。誰曰不宜。第未免貽笑於公膳侯鯖之家。然不笑不足爲道。彼笑吾。吾笑彼。客辭出門大笑。吾歸隱几亦一笑。手錄畢。又自笑。目闋過。輒一笑。萬一此譜散在人間。世其傳笑。將無窮也。