



遵生八牋五之目

飲饌服食牋

高子曰飲食活人之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强脾胃者五臟之宗四臟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叙脯
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厨爲天人
之供非我山人所宜悉併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編成牋
曰飲饌服食

箋目

茶箋

水品

湯品

熟水品

粥糜品

粉麵品

脯鮓品

製蔬品

野蔌品

甜食品

法製品

醞造品

茶箋

東海屠隆

茶品

與茶經稍異今烹製之法亦與蔡陸諸前人不同矣
虎丘

最號精絕爲天下冠惜不多產皆爲豪右所據寂寞
山家無繇獲購矣

天池

青翠芳馨嗽之賞心嚙亦消渴誠可稱仙品諸山之

茶尤當退舍

陽羨

俗名羅芥浙之長興者佳荆溪稍下細者其價兩倍
天池惜乎難得須親自採收方妙

六安

品亦精入藥最效但不善炒不能發香而味苦茶之
本性實佳

龍井

不過十數畝外此有茶似皆不及大抵天開龍泓美

泉山靈特生佳茗以副之耳山中僅有一二家炒法甚精近有山僧焙者亦妙真者天池不能及也

天目

爲天池龍井之次亦佳品也地志云山中寒氣早嚴山僧至九月即不敢出冬來多雪三月後方通行茶之萌芽較晚

採茶

不必太細細則芽初萌而味欠足不必太青青則茶以老而味欠嫩須在穀雨前後覓成梗帶葉微綠色

而團且厚者爲上更須天色清明採之方妙若閩廣
嶺南多瘴癘之氣必待日出山霽霧障嵐氣收淨採
之可也穀雨日晴明採者能治痰嗽療百病

日晒茶

茶有宜以日晒者青翠香潔勝以火炒

焙茶

茶採時先自帶鍋灶入山別租一室擇茶工之尤良
者倍其僱值戒其搓摩勿使生硬勿令過焦細細炒
燥扇冷方貯罌中

藏茶

茶宜箬葉而畏香藥喜溫燥而忌冷濕故收藏之家
先於清明時收買箬葉揀其最青者預焙極燥以竹
絲編之每四片編爲一塊聽用又買宜興新堅大罌
可容茶十斤以上者洗淨焙乾聽用山中焙茶回復
焙一番去其茶子老葉枯焦者及梗屑以大盆埋伏
生炭覆以灶中敲細赤火既不坐烟又不易過置茶
焙下焙之約以二斤作一焙別用炭火入大爐內將
罌懸架其上至燥極而止以編箬觀於罌底茶燥者

扇冷方先入罌茶之燥以拈起卽成末爲驗隨焙隨入旣滿又以箬葉覆於罌上每茶一斤約用箬二兩口用尺八紙焙燥封固約六七層櫃以方厚白木板一塊亦取焙燥者然後于向明淨室高閣之用時以新燥宜興小瓶取出約可受四五兩隨卽包整夏至後三日再焙一次秋分後三日又焙一次一陽後三日又焙之連山中共五焙直至交新色味如一罌中用淺更以燥箬葉貯滿之則久而不泄

又法

以中罈盛茶十斤一瓶每瓶燒稻草灰入于大桶將
茶瓶座桶中以灰四面填桶瓶上覆灰築實每用撥
開瓶取茶些少仍復覆灰再無蒸壞次年換灰

又法

空樓中懸架將茶瓶口朝下放不蒸緣蒸氣自天而
下也

養水

取白石子瓮中能養其味亦可澄水不淆

洗茶

凡烹茶先以熟湯洗茶去其塵垢冷氣烹之則美

候湯

凡茶須緩火炙活火煎活火謂炭火之有焰者以其去餘薪之烟雜穢之氣且使湯無妄沸庶可養茶始如魚目微有聲爲一沸緣邊湧泉連珠爲二沸奔濤濺沫爲三沸三沸之法非活火不成如坡翁云蟹眼已過魚眼生颼颼欲作松風聲盡之矣若薪火方交水釜纔熾急取旋傾水氣未消謂之嬾若人過百息水踰十沸或以話阻事廢始取用之湯已失性謂之

老老與嬾皆非也

注湯

茶已就膏宜以造化成其形若手顫臂輓惟恐其深
瓶嘴之端若存若亡湯不順通則茶不勻粹是謂緩
注一甌之茗不過二錢茗盞量合宜下湯不過六分
萬一快瀉而深積之則茶少湯多是謂急注緩與急
皆非中湯欲湯之中臂任其責

擇器

凡瓶要小者易候湯又點茶注湯有應若瓶大啜存

停久味過則不佳矣所以策功見湯業者金銀爲優
貧賤者不能具則甕石有足取焉甕瓶不奪茶氣幽
人逸士品色尤宜石凝結天地秀氣而賦形琢以爲
器秀猶在焉其湯不良未之有也然勿與誇珍衛豪
臭公子道銅鐵鉛錫腥苦且澁無油瓦瓶滲水而有
土氣用以煉水飲之逾時惡氣纏口而不得去亦不
必與猥人俗輩言也

滌器

茶瓶茶盞茶匙生鏽致損茶味必須先時洗潔則美

煨盞

凡點茶必須煨盞令熱則茶面聚乳冷則茶色不浮
擇薪

凡木可以煑湯不獨炭也惟調茶在湯之淑慝而湯
最惡煙非炭不可若暴炭膏薪濃烟蔽室實爲茶魔
或柴中之麤火焚餘之虛炭風乾之竹篠樹稍燃鼎
附瓶頗甚快意然體性浮薄無中和之氣亦非湯友

茶効

人飲真茶能止渴消食除痰少睡利水道明目益思

除煩去膩

出本草拾遺

人固一日不可無茶然或有忌而

不飲每食已輒以濃茶漱口煩膩既去而脾胃自清
凡肉之在齒間者得茶滌之乃盡消縮不覺脫去不
煩刺挑也而齒性便苦緣此漸堅密蠹毒自去矣然
率用中下茶

出蘇文

人品

茶之爲飲最宜精行修德之人兼以白石清泉烹煮
如法不時廢而或興能熟習而深味神融心醉覺與
醍醐甘露抗衡斯善賞鑒者矣使佳茗而非其人猶