

飲饌服食箋

遵生八箋之四

〔明〕高濂

巴蜀書社

遵生八笺之四

# 饮食服食笺

〔明〕高 濂

巴 蜀 书 社

一九八五年·成都

责任编辑： 张汝杰

封面设计： 曹辉禄

**饮馔服食笺**      ——《遵生八笺》之四

巴蜀书社出版      (成都盐道街三号)  
四川省新华书店发行      内江新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 印张4 插页1 字数66千  
1985年12月第一版      1985年12月第一次印刷  
印数：1—23,800 册

书号：17329·8      定价：0.60元

## 出版说明

在我国浩如烟海的古籍中，谈论养生长寿之道的著述为数不少，而以明高濂所撰《遵生八笺》为最。高濂字深甫，别号瑞南道人，浙江钱塘（今浙江杭州）人。生卒年不详。约明神宗万历初年在世，生平亦无考。明著名戏曲家屠隆称其“家世藏书，博学宏通，鉴裁玄朗”。高氏为明诗人，戏曲家，工乐府，著有南曲《玉簪记》，《节孝记》及诗文集《雅尚斋诗草》。《遵生八笺》为其杂著。

高氏“少婴羸疾，复苦瞶眼”，有“忧生之嗟”，故“癖喜谈医”。自家居客游，又复多方咨访奇方秘药，用以施治。及后，羸疾复壮，瞶疾复明，乃喜而发其所藏，又益之以平日博览群书而条记者，并参以己意，编成是书。

本书共十九卷，四十余万字。全书以遵生为主旨，从八个方面（即八笺）论述和介绍了延年之术，却病之方。其内容之全面，资料之丰富，知识之广博，议论之详审，在同类著述中，实为罕见。现将八笺内容，简介如下。

一、《清修妙论笺》。本笺把培养德行作为养生第一要义，列之首位。作者从儒、释、道三教一百多种著作中摘录了名言确论二百五十余则，或论修身养性之道，或述保精惜气之方，或言永年天生之理，或明弃私去欲之义。议论警策

而切实，语言浅近而易晓。文中列举百“病”以警人，又列举百“药”以治“病”，正反鲜明，发人深省，洵为养生者之所必读。

二、《四时调摄笺》。本笺分春、夏、秋、冬四卷，作者根据四时季节的不同，详细地阐明和介绍了不同的调养之道。其中，特别详于五脏的保健，如春季对肝脏，就有“相肝脏病法”，“修养肝脏法”，“六气治肝法”，“导引肝脏法”等条目，对其他各脏，也都这样周备。实为欲保五脏健康者的良师益友。作者根据季节不同而介绍的不同的气功导引和医药方剂也十分繁富。气功除《五脏导引法》外，还有《陈希夷二十四气坐功》，《灵剑子导引法》及其他医疗气功，皆简便易行，有的还绘有图势，便于仿效学习，甚为难得。至于医药方剂，除秘传而有奇效的《玉经八方》外，还有治疗各种季节病症的方剂四十余种，是我国医药宝库中的可贵资料。

三、《却病延年笺》。本笺为《遵生八笺》精粹部分。气功导引为主要内容，有《修养五脏坐功法》、《治百病坐功法》、《八段锦导引法》等。另外还有按摩，如《太上混元按摩法》、《天竺按摩法》。真是异彩纷呈，引人入胜。书中《高子三知延寿论》：《色欲当知所戒论》、《身心当知所损论》、《饮食当知所忌论》，立论大多警策确当，切近易行，尤为养生保健所必知。

四、《饮饌服食笺》。本笺把饮饌服食作为养生的一个主要内容。作者以“日常养生，务尚淡薄”为宗旨，对饮茶

各方面的知识，作了详尽的叙述，对汤、粥、粉面、蔬菜、鮓脯、酿造、甜食等类四百余种饮膳的制法，作了简明的介绍，甚便于仿制。作者还录入了日常保健的法制药品二十四种，如开胃健脾的法制半夏，消炎止咳的法制桔皮，解醒宽中的“醉乡宝屑”等，均有益于日常养生。另外，作者还录入了据云是“考有成据，或得自经验”的服食类方剂四十余种。这些资料也很有研究价值。

五、《燕闲清赏笺》。本笺把赏鉴清玩作为养生的一个重要内容，其所涉及的器物十分广泛，有古铜器、玉器、磁器的辩识与赏鉴；有历代碑帖、绘画、古琴的鉴别与赏玩。有文房四宝的品藻，并详叙了葵笺、宋笺、松花笺等的制法，细述了二十余种文房器具的构造。有各种名香的品评，并详叙了玉华香、龙楼香、芙蓉香等十一种香的制法。有花、竹、盆景的论评，并详细介绍了牡丹、芍药、兰、菊、竹的各种栽培及护养方法。真是丰富多彩，引人入胜。既能增加知识，提高鉴赏力，又能陶冶性情，予人乐趣，实为难得的著述。

六、《灵秘丹药笺》。本笺为医药方剂专章。录入的医药方剂分三类。一为作者多方咨访而得，并有征验，属秘传而有奇效者，计膏丹丸散及药酒三十余种；一为作者抄录客谈经验奇方三十余种；一为作者自云当“执之专科”，“原病合方，心运妙用”者，计有治“痰火”、“眼目”、“风”、“癆”、“寒”、“噎膈”、“泻痢”、“痔漏”、“痢疽疔毒”等症的百余种单方。内容十分丰富，是极有研究价值的

医药资料。

七、《起居安乐笺》：本笺由《恬适自足条》、《居室安处条》、《晨昏怡养条》、《溪山逸游条》、《宾朋交接条》等组成，全笺围绕“节嗜欲，慎起居，远祸患，得安乐”这一中心进行论述，内容切近，易于躬行。其中，《花榭论评》、《花草三品说》、《盆景说》，对于花卉的品类和特点进行了形象的描述，对花卉爱好者，园林工作者，很有借鉴价值。

八、《尘外遐举笺》。作者以“隐德以尘外为尊，惟遐举者称最”，故录入了尘外高隐凡百人。他们或隐居以求其志，或去危以图其安，或曲避以守其道，或庇物以全其清。要皆“心无所营，物无容扰”，得以“养寿怡生”。欲养生者，览此必将有所助益。

从以上八笺内容，可知本书是一部极有价值的医药卫生、气功保健、古董鉴赏、文学艺术、花卉园艺等综合性著作。

但是，本书瑕瑜互见，精华和糟粕共存。其糟粕部分主要为封建迷信，我们在整理时悉予删去。书中论述下科学之处，我们亦有所删削。为此，我们将全书分成七册（《起居安乐笺》和《尘外遐举笺》合为一册，其余一笺一册），以节本的形式出版。

整理古籍，存精去粕，刊正文字，绝非易事。我们限于水平，难免有讹误之处，敬希广大读者给予批评指正。

# 目 录

## 饮馔服食笈(上)

序古诸论

茶泉类

论茶品

采茶

藏茶

煎茶四要

试茶三要

茶效

茶具十六器

总贮茶器七具

论泉水

石流

清寒

甘香

灵水

井水

汤品类三十二种

熟水类十二种

粥糜类三十八种

果实粉面类十八种

脯胙类五十种

治食有法条例

## 饮馔服食笈(中)

家蔬类六十四种

野菰类一百种

酿造类二十八种

## 饮馔服食笺(下)

甜食类五十八种  
法制药品类二十四种  
升玉露霜法(有图)  
神秘服食类  
服松脂三法  
服雄黄三法  
服椒法  
服豨莶法  
服桑椹法  
鸡子丹法  
苍龙养珠万寿紫  
灵丹  
九转长生神鼎玉  
液膏  
玄元护命紫芝杯  
神仙灵草服食菖  
蒲法  
神仙上乘服食黄  
龙丹方  
枸杞茶  
益气牛乳方

铁瓮先生琼玉膏  
地先煎  
金髓煎  
天门冬膏  
不畏寒方  
服松子法  
服槐实法  
服食松根法  
服食茯苓法  
服食术法  
服食黄精法  
服食萎蕤法  
服食天门冬法  
服食巨胜法  
神仙餌蒺藜方  
神仙服槐子延年  
不老方  
辟谷住食方  
辟谷避荒方  
至妙紫霞杯  
服玄明粉法  
河上公服芡实散方

服朱砂雄并黄杯法  
神仙巨胜丸方  
服柏实法  
服炼大茯苓丸方  
李八伯杏金丹方  
轻身延年仙术丸方  
保镇丹田二精丸方

万病黄精丸方  
却老七精散方  
去三尸灭百虫美  
颜色明耳目雄黄  
丸  
高子论房中药物之  
害

# 弦雪居重订《遵生八笺》

景陵钟惺伯敬父较阅

## 饮馔服食笺 上卷

高子曰：饮食，活人之本也。是以一身之中，阴阳运用，五行相生，莫不由于饮食。故饮食进则谷气充，谷气充则血气盛，血气盛则筋力强。脾胃者，五脏之宗，四脏之气皆禀于脾，四时以胃气为本。由饮食以资气，生气以益精，生精以养气，气足以生神，神足以全身，相须以为用者也。人于日用养生，务尚淡薄，勿令生我者害我，俾五味得为五内贼，是得养生之道矣。余集，首茶水，次粥糜、蔬菜，薄叙脯饌醇醴，面粉糕饼，果实之类，惟取实用，无事异常。若彼烹炙生灵，椒馨珍味，自有大官之任。为天人之供，非我山人所宜，悉屏不录。其他仙经服饵，利益世人，历有成验诸方，制而用之有法，神而明之在

人，择其可饵录之，以为却病延年之助。惟人量已阴脏阳脏之殊，乃进或寒或热之药，务令气性和平，嗜欲简默，则服食之力，种种奏功。设若六欲方炽，五官失调，虽饵仙方，终落鬼籍，服之果何益哉？识者当自商榷。编成笺曰《饮馔服食》。

## 序古诸论

真人曰：“脾能母养余脏，养生家谓之黄婆。司马子微教人存黄气，入泥丸，能致长生。太仓公言，安谷过期，不安谷不及期。以此知脾胃全固，百疾不生。江南一老人，年七十三岁，壮如少者。人问所养，无他术，平生不习饮汤水耳，常人日饮数升，吾日减数合，但只沾唇而已。脾胃恶湿，饮少胃强气盛，液行自然不湿，或远行，亦不念水。此可谓至言不烦。”

“食饮以时，饥饱得中，水谷变化，冲气融和，精血以生，荣卫以行，脏腑调平，神智安宁。正气冲实于内，元真通会于外，内外邪渗，莫之能干，一切疾患无从而作也。”

“饮食之宜，当候已饥而进食，食不厌熟嚼。仍候焦渴而引饮，饮不厌细呷。无待饥甚而食，食勿过饱。时觉渴甚而饮，饮勿太频。食不厌精细，饮不厌温热。”

太乙真人《七禁文》其六曰：“美饮食，养胃气。”彭鹤林曰：“夫脾为脏，胃为腑，脾胃二气，互相表里。”胃为水谷之海，主受水谷，脾为中央，磨而消之，化为血气，以滋养一身，灌溉五脏。故修生之士，不可以不美其饮食。所谓美者，非水陆毕备，异品珍馐之谓也。要在乎生冷勿食，粗硬勿食。勿强食，勿强饮。先饥而食，食不过饱。先渴而饮，饮不过多。以至孔氏所谓‘食馐而渴，鱼馁而肉败不食’等语。凡此数端，皆损胃气，非惟致疾，亦乃伤生。欲希长年，此宜深戒。而亦养老奉亲，与观颐自养者之所当知也。

黄山谷云：“烂蒸同州羔，灌以杏酪食之，以匕不以箸。南都拔心面，作槐芽，温淘糝，以襄邑抹猪炊，共成香稻，荐以蒸子鹅。吴兴庖人，斫松江鲈鲙，继以庐山康王谷水烹，曾坑斗品。少焉，解衣仰卧，使人诵东坡赤壁前后赋，亦足以一笑也。”此虽山谷之寓言，然想象其食味之美，安得歌之以奉老人旨耳。

东坡《老饕赋》云：“庖丁鼓刀，易牙烹熬，水欲新而釜欲洁，火恶陈而薪恶劳。九蒸暴而日燥，百上下而汤麇，尝项上之一脔，嚼霜前之两螯。烂樱珠之煎蜜，滷杏酪之蒸羔。蛤半熟以含酒，蟹微生而带糟。

盖聚物之天美，以养吾之老饕。婉彼姬姜，颜如李桃。弹湘妃之玉瑟，鼓帝子之云璈。命仙人之萼绿华，舞古曲之郁轮袍。引南海之玻璃，酌凉州之葡萄。愿先生之耆寿，分余沥于两髦。候红潮于玉颊，惊暖响于檀槽。忽累珠之妙曲，抽独茧之长缲。惘手倦而少休，疑吻燥而当膏。倒一缸之雪乳，列百柁之琼艘。各眼滟于秋水，咸骨碎于春醪。美人告去，已而云散，先生方兀然而禅逃。响松风于蟹眼，浮雪花于兔毫。先生一笑而起，渺阔而天高。”

吴郡鲈鱼脍。八九月霜下时，收鲈三尺以下，劈作脍，浸洗，布包，沥水令尽，散置盘内。取香柔花叶相间，细切，和脍拌令匀。霜鲈肉白如雪，且不作腥，谓之“金齏玉脍，东南佳味。”

《杂俎》曰：“名食有萧家饦飠，漉去其汤不肥，可以瀹茗。庾宗粽子，白莹如玉。韩约作樱桃饦飠，其色不变，能造冷胡突，鲙鳊鱼臄连，蒸鹿獐皮素饼。将军曲良翰，能为鲈髻驼峰炙。”

何胤侈于味，食必方丈，后稍去，犹食白鱼鮓腊糖蟹。钟岢议曰：“鮓之就腊，骤于屈伸；蟹之将糖躁扰弥甚。仁人用意，深怀惻怛。至于车螯、蚶蛎，眉目内缺恹恹浑沦之奇，唇吻外絨，非金人慎。不荣不悴，曾草木不若；无声无臭，与瓦砾何异？故宜长

充庖厨，永为口实。”

后汉茅容，字季伟，郭林宗曾寓宿焉。及明旦，容杀鸡为馔，林宗意为已设，既而，容独以供母，自与宗共蔬藿同饭。林宗因起拜之，曰：“卿贤乎哉！”后竟以孝成德。

《苕溪渔隐》曰：“东坡于饮食，作诗赋以写之，往往皆臻其妙，如《老饕赋》、《豆粥诗》是也”。《豆粥诗》云：“江头千顷雪色芦，茅檐出没晨烟孤。地碓舂粳光似玉，沙瓶煮豆软如酥。我老此身无着处，卖书来问东家住。卧听鸡鸣粥熟时，蓬头曳履君家去。”又《寒具诗》云：“纤手搓来玉数寻，碧油煎出嫩黄深。夜来春睡无轻重，压扁佳人缠臂金。”寒具，乃捻头也。出刘禹锡佳话。过子忽出新意，以山芋作玉糁羹，色香味皆奇绝。天酥陀则不可知，人间绝无此味也。诗云：“香似龙涎仍酳白，味如牛乳更全清，莫将北海金齏鲙，轻比东坡玉糁羹。”诚斋《菜羹诗》亦云：“云子香抄玉色鲜，菜羹新煮翠茸纤。人间脍炙无此味，天上酥陀恐尔甜。”

宋太宗命苏易简讲文中子，有扬素遗子食经羹藜含溴之说，上因问：“食品何物最珍？”对曰：“物无定味，适口者珍。臣止知齏汁为珍。臣忆一夕

寒甚，拥炉痛饮，夜半吻燥，中庭月明，残雪中覆一齋盂，连咀数根，臣此时自谓上界仙厨，鸾脯凤胎，殆恐不及。屡欲作冰壶先生传记其事，因循未果也。”上笑而然之。

唐刘晏，五鼓入朝，时寒，中路见卖蒸胡处，热气腾辉，使人买以袍袖包裙褐底，啖，谓同列曰：“美不可言。”此亦“物无定味，适口者珍”之意也。

倪正父思云：“鲁直作食时五观，其言深切，可谓知惭愧者矣。余尝入一佛寺，见僧持戒者，每食先淡吃三口，第一，以知饭之正味，人食多以五味杂之，未有知正味者，若淡食，则本自甘美，初不假外味也。第二，思衣食之从来。第三，思农夫之艰苦。此则五观中已备其义。每食用此为法，极为简易。旦，先吃三口白饭，已过半矣。后所食者，虽无羹蔬，亦可自了，处贫之道也。”

王逢原《思归赋》云：“吾父八十，母发亦素，尚尔为吏，复焉遐路。嗷嗷晨乌，其子反哺，我岂不如？郁其谁诉？惟秋之气，惨栗感人，日兴愁思，侧睇江滨。忆为童子，当此凜辰，百果始就，迭进其珍。时则有：紫菱长腰，红苋圆实，牛心绿蒂之柿，独包黄肤之栗。青芋连区，乌桕五出。鸭脚受彩乎欲核，木瓜镂丹而成质。青乳之梨，赧壶之桔。蜂蛹腌

磋，棋楂渍蜜。膳馐则有：鸕鹚野雁，泽鳧鸣鶉。清江之膏蟹，寒水之鲜鳞。冒以紫姜，杂以茭首。觴浮茱菊，俎荐菁韭。坐溪山之松篁，扫门前之桐柳。僮仆不哗，图书左右。或静默以终日，或欢颜以对友。信吾亲之所乐，安闾里其滋久。切切余怀，欲辞印绶，固非效渊明之褊心，耻折腰于五斗。”

## 茶泉类

### 论茶品

茶之产于天下多矣！若剑南有蒙顶石花，湖州有顾渚、紫笋，峡州有碧涧、明月，邛州有火井、思安，渠江有薄片，巴东有真香，福州有柏岩，洪州有白露，常之阳羨，婺之举岩，了山之阳坡，龙安之骑火，黔阳之都濡高株，泸州之纳溪梅岭。之数者，其名皆著。品第之，则石花最上，紫笋次之，又次则碧涧明月之类是也。惜皆不可致耳。若近时虎丘山茶，亦可称奇，惜不多得。若天池茶，在谷雨前收细芽，炒得法者，青翠芳馨，嗅亦消渴。若真芥茶，其价甚重，两倍天池，惜乎难得，须用自己令人采收方妙。又如浙之六安，茶品亦精，但不善炒，不能发香而色苦，茶之本性实佳。如杭之龙泓（即龙井也）茶真者，天池不能及也。山中仅有一二家，炒法甚精。近