

繪林題識目錄

文學博嘉

皇甫司勳涉

劉侍御鳳

陸太保樹聲

袁長史福徵

王司寇世貞

申相國時行

王少傅錫爵

韓宗伯世能

管藩憲志道

曹郡侯代蕭

戴符卿鳳翔

黃太史洪憲

沈太史懋孝

馮太史夢禎

袁司馬黃

孫漢陽 克弘

陳太史 懿典

董太史 其昌

唐太史 文獻

楊太史 繼禮

周隱君 天球

張孝廉 鳳翼

王隱君 樺登

沈山人 明臣

張太學 獻翼

王隱君 靈嶽

項太學 元汴

曹隱君 子念

陳隱君 繼儒

汪山人 顯節

錢山人 允治

吳太學 惟貞

陸文學 士仁

夏明府 日葵

黃太學 嘉芳

楊太學 楨

李太學 培

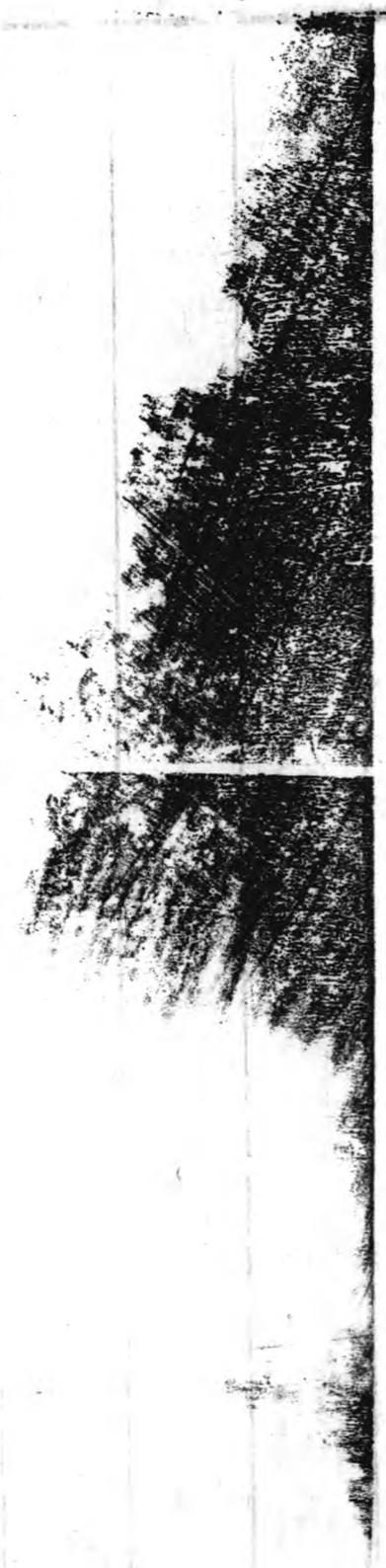
馮文學 玄鑑

孫文學 光宗

陳文學 泰交

沈文學 瑞鍾

繪林題識目錄終



繪事類識

新安汪顯節子建編次

文學博嘉

繪事余家君之餘其沿習家之人皆能之然其以繪名尚亦有所由始由沈氏二隱君至石田遂大盛石田惟寫山水逮周臣工界畫陳道復蓋花卉是為三絕今周君發自天解性閑而篤好之盡臻其妙吳之能者今復落落則當遜步浙乎余老矣不能復逞是用為歎息

會木題識

三

皇甫司勳訪皇甫司勳訪皇甫司勳訪皇甫司勳訪皇甫司勳訪

周梅顛從余遊者數年詩法法唐書法法晉又轉而游心繪林搜討古人之筆傳之無窮真可謂博雅君子也余老矣何幸見之

劉侍御鳳

予聞畫家有二曰寫曰描寫者多施於山水遠近濃淡之間而已描者則纖細微眇備極工緻今周君逸之迺能兼之其圖像不徒得其大意而用思綿密綜採巧變形容宛轉微入毫毛寫則身韻雅超邁貌出其性情山水樹石則縱橫逸筆奇怪無窮至於寫生飛動翔集蜿蜒鳴躍揮霍掩映風趣有餘於自古名家其殆能兼總條貫集大成乎予嘉歎反復爰為識之

陸太保樹聲

逸之繪林不獨後之覽者得有師承古人心綺皆賴以傳書畫之忠臣也

袁長史福徵

米公云好事賞鑒各有家體品法賞鑒非天資

高朗博錄該洽與或自閑畫格或深契畫意者
不逮而古蹟形似傳滌事實署又俱不同此藝
之長亦天縱也周徵士諸圖設格象萃成卷帙
嘉惠好古之士趣意動人足自驚座與人解頤
乃不下帶之書矣

王司寇

世貞

余纂有古今畫苑已刻之金陵海內傳以爲繪
林鱸鯖使見周君此冊尚當採吉先片羽而綴
之恨此不早出雖然無妨與我弇洲畫苑並行
也

申相國

時行

往來名家舊耳鴛湖有隱君子周逸之居恒磊
軻歷落意不可一世而獨嗜古法書名畫每遇
斷簡殘碣卽探幽越阻靡不鉤致之旣惜古人
風流斯往善本或致散佚爰皆手勒貞珉以規
不朽蓋四壁蕭然而廡間巨石支撐擎立矣真
清世之石隱大雅之拱壁乎因暇日得渠所鑿
繪林展玩次漫書以志所好

王少傅錫爵

顏魯公李北海既書石後皆手鐫之故神韻高出千古今逸之精古篆籀故繪林落石不失本初由其具賞鑒三昧眼也

韓宗伯

世能

昔戴安道就范宣學每事楷模而獨不喜戴畫後見戴南都賦圖咨嗟歎重古人因寄所託如此逸之吟嘯放曠猶古之墻東君而尤工盤礴家爰蒐古人名墨最勝者鐫為帙欲與閣帖並傳凡人物山水竹樹以及隻羽片鱗皆有譜牒可師法夫亦戴安道之寄志哉比讀其有韻之文鏗錡蔚發卽篇章間又有畫工矣

管藩憲

志道

客以醉里周梅顛所鐫畫譜來辱几席間便有山水生氣古人傳化工之功而梅顛復傳古人之巧良工辛苦信希世重寶也因問客梅顛何如人曰潦倒酒人顧其披吟自晉處士唐元白未知席列誰左雅嗜籀頡夔鼎諸書不願齷齪

從近代諸家拾吐咳也卽所葺繪事爲宋元君
史忠臣然時時以供四方交遊之賞識者梅顛
弗自珍矣余口呿而揖客曰是古之大隱義俠
長者願因客得交梅顛君而請借畫譜一編爲
羔雉

曹郡侯 代蕭

就李周生博奧恢奇雅接風騷之緒余承乏茲
土吏圍稍撤時引方外禮對榻揮毫益習其人
儁才綺行有抱甕鑿坯之風暇日出繪林一編

凡如千卷皆所手摹古人而勒之貞石者自字
書有閣帖以來此爲比肩之業縑素金湯寥寥
千古亦隱君子不朽之高致乎

戴符卿 鳳翔

古稱繡以制形繪以制意歷代名人墨客往往
得之筆墨蹊徑之外擅聲盤礴故其寸縑尺楮
一草一石賞識者不恡致之几閣香案之間俾
金如粟弗顧乃陰雨蟲蠹之所剝落推貴膚學
之所題詠至落糞壤人以敗絮相視蹴蹋而傳

之離落間甚有咸陽空乘燼溺相繼綿國玉軸
化爲灰土嘗讀宋明晟婦私紀令人百端交集
遠之故博雅而深味此道齋閣間有石數百尺
悉蒐古人真蹟而傳之皆出好事者十襲中手
自摹勒以永不朽平林遠水砌草蟲魚楚楚如
南都廣陵風生几研亦繪事之奇觀也茗椀方
道篆烟縹緲時一展卷見其好古深心含情最
遠詎獨爲盤礴家生色乎

黃太史

洪憲

嘗聞書盛于晉畫盛于唐宋室書畫兼耳士大
夫工畫者必工書然必善書者始能畫宣和中
大舉天下畫士若進士科稱旨者不多得

國朝宣廟亦嗜繪事半在聞秘間亦得觀古蹟
而于士大夫家所披閱者更夥然有傳形者有
傳神者形易而神難而矧曰摹之于石則尤難
吾郡周徵君鐫繪林精絕其殆傳神者耶形朽
而神不朽是徵君嘉惠後世意也

沈太史

懋孝

繪事之家蓋其似耳似者非真必据真摹之真者漸似似者漸真久之猶若不能遞合也良史摹之高手勒之墨氏楮氏布而流之其離于真又五六變矣然則古之畫史何以能發明王之夢置筆空無縹緲之間哉必有道矣余遊衡嶽見衡水間絕崖上往往有天然圖象毛髮畢有形容如動豈是淋漓元氣中有神工者或置筆于渾濛凝結之初耶未有人物已有物未有繪事先有繪事吾烏知石之非畫畫之非石孰其真而孰其似也天壤間神無所不在唯人之精可以入之入而通焉則天者在我夫是以能自千古之至人大聖一點一畫與天無極此亦繪家神品之說也

馮太史

夢禎

前代書畫流布寰中而法書名畫多半在吳蓋吳人憺不惜緡錢購募然皆絹楮安在定武石刻得其真勝楮摹贋本是石勒之能傳久也石書徧滿獨繪事寥寥余友周逸之闕畫家三昧

隨以所藏神妙之品悉鏤堅珉絲髮不爽而氣韻生動幾奪化工卽絹素傳滌者不翅昔蕭武作歷代畫評世多為好事余亦閱繪林而喜為周君殿一二語

袁司馬黃

世人皆貴假而賤真如山川人物花木鳥獸之屬觀其真境漠如也及善繪者貌其形似倘爾肖真則愛之稱之賞而玩之爭相售矣豈繪士之體物顧勝于造化之賦形耶身居畫境造實而迷緣假思真觀圖而喜人情大抵然也繪士足珍有以哉吾鄉逸之周君恬澹寡營獨留情于詩繪間復集古人名筆鐫之石期垂永久卓哉遠矣夫名人副墨尚思永之况真境乎吾知其必不取此而棄彼也

孫漢陽克弘

周逸之有梅癖有傳癖有山水癖有書畫癖又有金石癖癖何多也雖然不寧愈于馬癖錢癖者乎

陳太史 懿典

梅墟善鍾王楷更善詩有一曲滄浪歌未了沙
頭驚起白鷗眠之句余嘗賞之謂得唐人遺韻
不意其又善繪事也梅墟舉止甚高搦一拈管
便欲無所不入食亦不暇箸矣總之千秋而後
定知有梅墟季之所得孰與仲多矣

董太史 其昌

余少喜繪業皆從元四大家結緣後入長安與
南北宋五代以前諸家血戰正如禪僧作窟律
師耳此冊橋李周逸之所勒欲與閣帖並傳其
志良苦解脫禪固無藉此然學欲望見古人門
庭蹊逕斯亦渡河寶筏珍重珍重

唐太史 文獻

畫者六書之一象形是也禹鑄九鼎以鎮不祥
畫肇于此而三代秦漢鼎彝彝之文又孰非畫哉
金可範則石亦可勒今法書具見諸帖而名畫
闕然得逸之高士繪林出便是藝苑重增一番
公案也

楊太史

繼禮

寫畫之法樹如屈鐵山如畫沙不然便落畫師
魔境若欲親證三昧又須以六書法通之梅墟
先生精古篆籀可謂墨池之董狐傍及繪事皆
能研檢考証具有慧眼至于鈎摹之苦皆從剪
燈呵冰時取成蓋性有金石癖耳披繪林者當
焚香作供老居士

周隱君

天球

當閱古人圖畫皆在描寫胸中山水世外人物
至于月送斷鴻鳧汀烟渚惟留其名不擬其迹
多爲筆底造化工也嘉禾逸之周君倏一日過
齋頭袖出繪林示余欲續前代紹益後來且逸
才爽朗有淵明和靖之態吁余跋其今古不盡
之興覽者勿云狗尾續貂耳

張孝廉

鳳翼

書畫與詞賦埒要不可以小技小之也然書自
蒼頡而後至漢晉俱存轂率而畫則自王維吳
道子而上竟不多見卽一見亦漫滅依稀在有

有無間蓋以書有石本而畫無之也逸之周君
割爲繪林殆有感于斯哉第以書勒石固難于
結構以畫勒石尤難于神韻神韻具則繪事中
之淳化甲秀次亦不失爲戲魚寶晉矣逸之留
心繪事尚令中郎有虎賁不至爲東書堂幸甚

王隱君

穉登

趙榮祿云石如飛白木如籀寫竹還干八法通
書畫故一源哉第勒石者以臨書爲易摹畫爲
難刻石畫圖自梁武祠堂而下僅僅數本余所

見惟宋人所鐫劉商觀奕最爲精絕毫髮絲縷
纖微不遺以爲千載無兩不意乃有逸之周君
繪林此本出而後丹青者流人人得覩探微凱
之僧繇右丞諸公之遺迹猶臨池之士獲觀鶩
經稷帖豈不快然自慙哉逸之書品畫法並冠
絕一時尤工古文籀篆有銅盤石鼓之遺其爲
此刻政如禪人所云自利利它金繩寶筏津梁
甚博寧獨爲面壁九年而已耶

沈山人

明臣

繪畫之來久遠矣未有彙而林之者宋有宣和
畫譜元有圖繪寶鑑不過著作者邑里姓字之
詳出處工拙之異云爾樵李逸之周君迺彙歷
代名筆于凡可以丹青圖畫者靡所不有刻諸
石以傳肖形寫照毫髮無爽愈出愈奇多多益
善蓋其用心之公傳古人不傳之秘示後世楷
法之良所謂創古未有于今僅見逸之誠藝苑
之宗工而騷壇之哲匠哉爲之欽服低徊者久
之

張大學

虛閣翼

周徵士石其繪林示余展卷諦觀點畫精妙勢
若飛動徵士以字學著稱於時尤工繪事旣善
山水兼精人物圖花卉則管下生枝寫羽毛則
屏間飛去至題詠復閒腕可翫昔人有見顏魯
公書去而學畫見吳道子畫去而學塑工今觀
徵士才技所謂廣文三絕者非耶不知見者當
何所去何所學也

古以王隱君

靈嶽

會林題載

七卷五

古以來文辭可梓可梓相傳乃千古猶一日也
書不可木不得已摩而託諸石卽善手名搨已
如蜩蛻鳥影失其真且半矣畫則景象點染變
態多端微茫杳眇百倍于書何堪以石石卽摩
詰輞川龍眠東林社明滅模糊化爲異境矣嘗
見近代諸淳化帖翻本頗心凝古人名筆旣見
閣帖原搨而恍然自失愈益思慕古之真蹟而
不可得亡何復偶見鍾索羲獻及他名家手書
遺墨而飄飄然忽欲霞舉風邁乃覺宋搨秘閣

猶傳古人之神依稀十五思慕可寄也丙申秋
仲余養痾鯨螟寄登懸青閣望五湖兩洞庭自
遣會樵李梅顛道人周逸之操輕舸遠過持携
其所搨繪林石刻數冊見示乞余題語逸之能
書善畫喜聲詩精一切古玩尤嗜梅因自號梅
花顛也繪林自仙梵人物以及山水泉石翎毛
草蟲雜花卉種種意態氣運各具皆一一從古
之名畫絕品手摩上石別倩巧于刻畫者刻之
期與淳化宋搨並傳云于余繪事不知了了不

知此本一出卽當與世所傳澄心堂紙廷珪墨
未有銀錠紋以前宋搨淳化帖爭勝耶抑稍次
而爲潭爲絳爲太清爲戲魚諸帖比耶要之當
必卽今後之識者見而興思益慕古人可追者
在定不至東書寶賢等生疑不足傳耳余病中
展玩久之忽目眩空畢忘其墨本恍若丹青粉
綠汚動紙素間者復頃之心動情逸失其畫境
又恍若群靈雲彩迴翔湖山而游蟲玃禽繁英
怪樹竒石臺掩映于窓間凡上者豈余病而魔
幻可夢而神遇耶又何言梅顛顛也一笑而戲
題其後

項太學元汴

繪林者梅顛道人所刻畫譜也曰繪則五采雜
施曰林則最多無筭而梅顛之石刻何居夫畫
之先太素書之先飛白神來具矣骨相完矣余
嗜畫成癖家頗蓄一二名手梅顛之癖似余更
欲以其癖而染之來人茲繪林之所尤刻也嘻
岐陽石鼓斯篆繇書向非托之堅珉惡能千百

世哉或疑漢魏晉書向非并之望來思猶千百
曹隱君子念末人茲餘林之潤次陵也

畫苑向見刻于金陵以為詳悉今閱檇李周梅
墟先生茲刻若人物山水花鳥蟲石神會于有
象妙運于無形衆體具備貫絕今古非胷中具
有丘壑者烏能摩寫其神妙哉有益于畫家多
矣定傳不朽金陵之刻隨當付之于祝融氏矣

陳隱君繼儒

梅墟先生生平無他嗜之書書法精辨奄格畫

理吳中士大夫爭致之相與評賞先生合諸家
藏摹勒石上自古法書名畫半耗劫灰其幸存
十一者諸帖在耳梅墟繪林抑亦古人金湯乎

汪山人顯節

繪林墨刻檇李周梅墟先生所著也先生博采
郡書究精六藝而勒諸石者不下數十百種未
嘗見于繪事一日以繪林卷見示若人物若山
水若樹石若草蟲種種奏理六法具備精妙入
神正所謂無聲之詩非得畫中之三昧者烏能

形容摩寫若此也哉此說一出而後之有志于
繪者知所取法由門入室心印神會超乘無難
豈曰小補云耳嗚呼今之繪家孰能及也非弗
能及然亦罔知

錢山人

允治

繪林者嘉禾周逸之之筆也曰人物則衣冠態
度追吳李之蹊徑曰山水則峰巒巖壑駭馬夏
之風稜曰樹石則怪石枯槎宗周郭之步武至
于翠翎金羽其黃居寶黃居實乎蛩蟿鯖鱗其
丘慶餘覺虛靜乎多才多藝各稱擅場至于篆
籀隸楷尤爲精妙此特其一斑兩斑耳觀者慎
毋曰所長在圖畫間可也

吳太學

惟貞

予友梅墟周君嗜學好古法書繪事靡不精善
而尤好公之于人人二十年來嘗獲龍眠大士
像阿羅漢像趙仲穆東土二十八祖像鐫之干
石用冀流通近復獲海內諸名家珍藏唐宋元
所畫善本自唐閻立本至元王若水山水人物

樹石下至翎毛昆蟲凡若干幅于是彙爲十八卷題曰周氏繪林而冠以諸體法書殿以名筆選珉石鐫之因丐余一言以述其意余覽之嘆曰梅壚良苦心哉予觀繪像並世間出世間聖賢豪傑並可觸目而神交其諸夷裔昆蟲有情無情並堪娛玩濡翰可以幻形入覽可以幻意真游戲于三昧且不朽于奕世豈尋常齷齪所能涯涘哉

陸文學士作

爰自河洛肇圖鳥迹成篆繪事之來尚矣然象物作則可以興勸可以塞違可以明志而適情禪于治理者不淺豈徒曰藝而已哉惜哲人旣萎名蹟漸亡不由師授競率已見眩耳目者比比然也于是逸之周君有志博雅證古開今著述之餘徧披往蹟自佛像經傳圖冊凡有一人一木一石一花卉之可以娛目而傳後者悉彙之成帙又懼人各異代代各一家筆法皴澹滄澗易淆乃復集諸家之皴而辨之纖髮臨摹無

一杜撰且不自秘公之石以永其傳使人得一
展玩則星羅棋布井然不紊歷代諸公之神妙
炯然猶生則世之學者不必索隱遐求而思過
半矣嘉惠之功寧不與軒蒼後先也哉畫凡若
于品共計則森然紛軋如藪名之曰繪林云乙
未冬日題

夏明府

日葵

嘗論詞賦書畫同條共貫其形與神皆寓焉者
也詩自三百篇而下尚矣先輩云學書不入晉

室終是下品張僧繇吳道子信手落色燁燁神
生稱千古能品真書畫家法哉余鄉梅墟周隱
君生平無他嗜好工詩工書又工繪事詩具壽
梓三十餘種書檀籀篆鍾王而繪則大士三十
二相十八阿羅漢蘭亭仙跡種種勒石摹畫精
妙爲世珍重迺今繪林又慮世代遼邈絹楮漸
滅旁搜博訪可名世世者併勒諸石焉毋論逼
真肖形而神精皴染宛然飛動不尤苦心哉可
垂世寶也已語云他人之畫傳形先生之畫傳

神余于周公亦云後之臨池潑墨者亦當有感于斯林

黃太學 嘉芳

昔人云畫鬼魅最易狗馬最難見與不見故也若逸之周先生數帖皆隨在觸目豈不難哉玩山水則雲烟滿袖把花卉則香色盈衣指禽鳥則飛騰欲遠對蟲魚則鳴躍來親非胸中丘壑筆底烟霞安能奪造化之巧耶對袞畫比風人見之覺涼圖雲漢人見之覺熱王獻之落墨作

牛曹不興娛筆成蠅張藻應手生枝良由以也陳思王謂畫者鳥書之流王摩詰詩中有畫畫中有詩逸之善書工詩尤能詣其奧

楊太學 楨

余觀周君逸之繪林一帙其間品彙不齊而天喬流峙動植肖翹之倫無不精備如入萬花春谷種種可嘉令人應接不暇而逸之雅長于詩其于繪事蓋總究心焉誦逸之之詩如畫家布景觀其畫而其詩益可想見矣昔人謂王右丞

畫中有詩豈虛語哉逸之有是譜則遊萃岳何
待婚嫁知觀魚亦奚在濠梁也耶游目騁懷一
寤寐間而宇宙內事炳然在照閱此何忍釋手
姑志數語于後然景與意會形與神俱余于是
譜有深企慕焉

李太學

培

世傳畫始于史皇封膜余則以畫者畫也包羲
氏仰觀頽谷畫爲八卦畫實寓茲及覽不韋春
秋知史皇卽蒼頡非識書家八法安能信手塗

抹摹形肖像而後珎襲余徃于項氏天籟閣得
觀先朝法書名畫晉唐宵邈蝨損零落朽不可
檢獨宋元真蹟輝映人目堪爲世寶余友逸之
周君博雅嗜古直闢繪藻中扁出其家藏神品
鐫勒于石題曰繪林凡山川人物花鳥魚蟲種
種色色足垂永久夫二王墨書目不可得世崇
閣帖以其摹刻之精不易故步也今逸之繪林
婉然生肖安知不與閣帖並傳耶

馮文學

玄鑑

書家自有閣帖不但書有門戶而古人用筆結字之法不至與人俱往獨繪事滅沒不傳蓋折枝人物尚可位置而山水丘壑皴法氣韻難施之金石耳梅墟先生書法精辨于畫尤工盤礴此卷種種具備可為後人一斷風流張本與閣帖並垂矣

孫文學 光宗

史痴江山雪後圖懸壁間時有黯靄風颭之氣神所極也北地李生謂雪無風則勻勻斯畫即筆弗畫弗勻之雪神安得傳梅顛氏寧欲以臣喻臣之子乎雖然梅顛能詩猛與五柳先生爭為陽春書法鍾王而上之意且越之雪矣余取其意傳之

陳文學 泰交

梅墟雅慕五柳先生每捧和陶韻一帙掀髯自嘻謂千古可兩余不佞甚嗅味之復念梅墟技止此耳居久之得周氏繪林梅墟筆底何殊武庫哉五柳先生今日較輸一着矣

經本具詩

沈文學 瑞鍾

王右丞詩云江流天地外山色有無中是詩中有畫黃子久江山勝覽圖是畫中有詩梅墟老于詩而兼酷嗜法書名畫于書刻畫晉代不肖不已而畫復掩映斐疊大有好致令巨然僧梅花道人見之當自洗然也余過其齋頭移時不能去鬚髮造次絕有霞天鶴骨不必其詩其書若畫已足好好雜之肉食儕輩中幾乎焚琴烹

繪林題識終

山家清供目錄

上卷

青精飯

碧澗羹

苜蓿盤

考亭燻

太守羹

冰壺珍

藍田玉

豆粥

蟠桃飯

寒具

黃金雞

槐葉淘

地黃餛飩

梅花湯餅

明倫堂藏書

椿根餛飩

玉糝羹

百合麩

括萎粉

素蒸鴨

黃精果

傍林鮮

雕胡飯

錦帶羹

燂金煮玉

土芝丹

柳葉韭

松黃餅

酥瓊葉

元修菜

紫莢蕪

銀絲供

鳧茨粉

簷蔔煎

蒿萎菜

玉灌肺

進賢菜

山海粿

撥霞供

驪塘羹

真湯餅

沈瀝漿

神仙富貴餅

香圓杯

蟹釀橙

蓮房魚包

玉帶羹

酒煮菜

下卷

蜜漬梅花

持螯供

湯綻梅

通神餅

金飯

白石羹

梅粥

山家三脆

玉井飯

洞庭鱧

茶蘼粥

蓬糕

櫻桃煎

如薺菜

蘿菔麵

麥門冬煎

假煎肉

橙玉生

王延索餅

大耐糕

鴛鴦炙

笋蕨餛飩

雪霞羹

鴛鴦豇生

真君粥

酥黃獨

蒲山香

酒煮玉簫

烏脚羹

石榴粉

廣寒糕

河祇粥

鬆玉

雷公栗

東坡豆腐

碧筍酒

嬰乳魚

勝肉餡

木魚子

自愛淘

忘憂齋

脆琅玕

炙麋

當團參

梅花脯

牛尾狸

金玉羹

山煮羊

牛旁脯

牡丹生菜

不寒齋

素醒酒水

豆黃簽

菊苗煎

胡麻酒

茶供

新豐酒法

山家清供目錄

山家清供卷之上

宋 林洪 著

明 周履靖 全校
陳繼儒

青精飯

青精飯首以此重穀也按本草南燭木今名黑飯草又名旱蓮草卽青精也采枝葉搗汁浸上白好粳米不拘多少候一二時蒸飯曝乾堅而碧色收貯如用時先用滾水量以米數煮一滾

卽成飯矣用水不可多亦不可少久服延年益
 顏仙方又有青精石飯世未知石爲何也按本
 草用青石脂三觔青梁米一斗水浸三日搗爲
 丸如李大白湯送服一二丸可不飢是知石脂
 也二法皆有據第以山居供客則當用前法如
 欲效子房辟穀當用後法每讀杜詩旣曰豈無
 青精飯令我顏色好又曰李侯金閨彥脫身事
 幽計當時才名如杜李可謂切於愛君憂國矣
 天乃不使之壯年以行其志而使之俱有青精

瑤草之思惜哉

碧澗羹

芹楚菜也又名水英有二種荻芹取根赤芹取
 葉與莖俱可食二月三月作羹時採之洗淨入
 湯焯過取出以苦酒研芝蔴入鹽少許與茴香
 漬之可作菹惟淪而羹之者旣清而馨猶碧澗
 然故杜甫有青芹碧澗羹之句或者芹微草也
 杜甫何取焉而誦詠之不暇不思野人持此猶
 欲以獻於君者乎

開元中東宮官寮清淡薛令之為左庶子以詩
自悼曰朝日上團團照見先生盤盤中何所有
苜蓿長欄干飯澁匙難滑羨稀箸易寬以此謀
朝夕何由保歲寒上幸東宮因題其旁曰若嫌
松桂寒任逐棗榆暖之句令之皇恐歸每誦此
未知為何物偶同宋雪巖伯仁訪鄭埜野鑰見
所種者因得其種并法其葉綠紫色而灰長或
丈餘採用湯焯油炒薑鹽隨意作羹茹之皆為
風味本不惡令之何為厭苦如此東宮官僚當
極一時之選而唐世諸賢見於篇什皆為左遷
令之寄思恐不在此盤賓僚之選至起食無餘
之嘆上之人乃諷以去吁薄矣

考亭蕓

考亭先生每飲後則以蕓菜供蕓一出於盱江
分於建陽一生於嚴灘石上公所供蓋建陽種
集有蕓詩可攷峇孫嶼以沙臥蕓食其苗云生
臨汀者充佳

梁蔡遵爲吳興守不飲郡井齋前自種白苺紫
茄以爲常餌世之醉醲飽鮮而怠於事者視此
得無愧乎然茄莧性俱微冷必加芫薑爲佳耳

冰壺珍

太宗問蘇易簡曰食品稱珍何者爲寂對曰食
無定味適口者珍臣心知蓋汁美太宗咲問其
故曰臣一夕酷寒擁爐燒酒痛飲大醉擁以重
衾忽醒渴甚乘月中庭見殘雪中覆有蓋盎不
暇呼童掬雪盥手消飲數缶臣此時自謂上界
仙厨鸞脯鳳脂殆恐不及屢欲作冰壺先生傳
記其事未暇也太宗咲而然之後有問其方者
僕荅曰用清麪菜湯浸以菜止醉渴一味耳或
不然請問之冰壺先生

藍田玉

漢地理志藍田出美玉魏李預每羨古人餐玉
之法乃往藍田果得美玉種七十枚爲屑服餌
而不戒酒色偶疾篤謂妻子曰服玉必屏居山

林排棄嗜慾當大有神効而我酒色不絕自致
於死非藥過也要知長生之法當能養心戒慾
雖不服玉亦可矣今法用瓢一二枚去皮毛截
作二寸方片爛蒸以醬食之不須燒煉之功但
除一切煩惱妄想久而自然神清氣爽較之前
法差勝矣故名法製藍田玉

豆粥

漢光武在蓂亭時得馮異奉豆粥至久且不忘
報况山居可無此乎用沙餅爛煮赤豆候粥少
沸投之同煮既熟而食東坡詩曰豈知江頭千
頃雪茅簷出沒晨烟孤地碓舂杭光似玉沙鍋
煮豆軟如酥老我此身無著處賣書來問東家
任臥聽雞鳴粥熟時逢頭曳杖君家去此豆粥
之法也若夫金谷之會徒咄嗟以誇客孰若山
舍清談徜徉以候其熟也

四游蟠桃飯

採山桃用米泔煮熟漉寘水中去核候飯湧同
煮頃之如羹飯法東坡用石曼卿海州事詩云

戲將核桃裹紅泥石間散擲如風雨坐令空山
作錦繡綺天照海光無數此種桃法也桃三李
四能依此法越三年皆可飯矣

寒具

晉桓元喜陳書畫客有食寒具不濯手而執書
帙者偶汚之後不設寒具此必用油蜜者要術
并食經者只曰環餅世疑餠子也或巧多酥蜜
食也杜甫十月一日乃有糗糒作人情之句廣
記則載於寒食事中三者俱可疑及考朱氏註

楚詞糗糒蜜餌有餠餠些謂以米麩煎熬作之
寒具也以是知楚詞一句是自三品糗糒乃蜜
麩之乾者十月開爐餅也蜜餌乃蜜麩少潤者
七夕蜜食也餠餠乃寒食具無可疑者閩人會
媼名煎鋪以糯粉和麩油煎沃以糖食之不濯
手則能物且可留月餘宜禁烟用也吾翁和
靖先生山中寒食詩云方塘波靜杜蘅青布谷
提壺已足聽有客初嘗寒具罷據梧慵復散幽
經吾翁讀天下書和靖先生且服其和琉璃堂

圖事信乎此爲寒食具者矣

黃金雞

李白詩云堂上十分綠醕酒杯中一味黃金雞
其法燂雞淨洗用麻油鹽水煮入葱椒候熟擘
釘以元汁別供或薦以酒則白酒初熟黃雞正
肥之樂得矣有如新法川炒等製非山家不屑
爲恐非真味也或取人字爲有益今益作人字
雞惡傷類也每思茅容以雞奉母而以蔬奉客
賢矣哉本草云雞小毒補治滿

槐葉淘

杜甫詩云青青高槐葉采掇付中厨新麵來近
市汁滓宛相俱入鼎資過熟加飡愁欲無卽此
見其法於夏采槐葉之高秀者湯少淪研細瀘
清和麵作淘乃以醃醬爲熟蒸簇細茵以盤行
之取其碧鮮可愛也未句云君王納涼晚此味
亦時須不惟見詩人一食未嘗忘君且知貴爲
君王亦珍此山林之味肯哉詩乎

地黃飢飽

山家清供 卷二 三十一
崔元亮海上方治心痛去虫積取地黃大者淨
搗汁和細麵作餛飩食之出虫尺許卽愈正元
間通事舍人崔杭女作淘食之出虫如蟄狀自
是心患除矣本草浮爲天黃半沉爲人黃惟沉
者佳宜用清汁入鹽則不可食或淨細截和米
煮粥良有益也

梅花湯餅

泉之紫帽山有高人嘗作此供初浸白梅檀香
末水和麵作餛飩皮每一疊用五分鐵鑿如梅

花樣者鑿取之候煮熟乃過於雞清汁內每客
止二百餘花可想一食亦不忘梅後雷玉堂元
剛亦有如詩恍如孤山下飛玉浮西湖

椿根餛飩

劉禹錫煮樗根餛飩皮法立秋前後謂世多痢
及腰痛取樗根一大兩握搗篩和麵捻餛飩如
皂莢子大清水煮日空腹服十枚並無禁忌山
家良有客至先供之十數不惟有益亦可少延
早食椿根香樗疎而惟椿根可也

東坡一夕與子... 提蘆葍爛煮不用他
料只研白米爲糝食之... 著撫几日若非天
竺酥酪人間決無此味...
百合麵...
春秋仲月採百合根曝乾搗篩和麵作湯餅寂
益血氣又蒸熟可以佐酒歲時廣記二月種法
宜雞糞化書山蛭化爲百合乃宜雞糞豈物類
之相感耶

括萋粉

孫思邈法深掘大根厚削至白寸切水浸一日
一易五日取出搗之以辦貯以絹囊濾爲玉液
候其乾矣可爲粉食雜粳爲糜翻匙雪色加以
乳酪食之補益又方取實酒炒微赤腸風血下
可以愈疾

素蒸鳥又云盧懷謹事

鄭餘慶召親朋食勅令家人曰爛煮去毛勿拗
折項客意鶩鴨也良久各蒸葫蘆一枚耳今岳

倦翁珂書食品付庖者詩云動指不須占染鼎
去毛切莫捫蒸壺岳勳闕闕也而知此味異哉

黃精果 又餅茹

仲春深採根九蒸九曝搗如飴可作果食又細
一石水二石五升煮去苦味漉入絹袋壓汁澄
之再煮如膏以炒黑豆黃爲末作餅約二寸大
客至可供二枚又採苗可爲菜茹隨公羊服法
芝草之精也一名仙人餘糧其補益可知矣

傍林鮮

夏初林筍盛時掃葉就竹邊煨熟其味甚鮮
曰傍林鮮文與可守臨川正與家人煨筍午飯
忽得東坡書詩云想見清貧饒太守渭川千畝
在曾中不覺噴飯滿案想作此供也大凡筍貴
其鮮不當與肉爲友今俗庖多雜以肉不纔有
小人便壞君子若對此君成大嚼世間那有揚
州鶴東坡之意微矣

雕胡飯

雕菰葉似蘆其米黑杜甫故有波翻菰米沉雲

黑之句今胡糝是也曝乾礮洗造飯既香而滑
杜詩又云滑憶雕菰飯又會稽人顧翱事母孝
著母嗜雕菰飯翱常自採擷家住太湖後湖中
皆生雕菰無復餘草此孝感也世有厚於已薄
於奉親者視此寧無愧乎嗚呼孟筍王魚豈有
偶然哉

錦帶羹

錦帶者又名文官花也條生如錦葉始生柔脆
可羹杜甫詩有香聞錦帶羹之句或謂蓴之紫

紅如帶况蓴與菰同生水濱昔張翰臨風必思
蓴鱸以下氣按本草蓴鱸同羹可以下氣止嘔
以是知張翰在當時意氣抑鬱隨事嘔逆故有
此思耳非蓴鱸而何杜甫臥病江閣恐同此意
也謂錦帶爲花或未必然僕居山時因見有羹
此花者其味亦不惡注謂吐錦雞則遠矣

本館 燻金煮玉二法兼得之夫書北同貴公也

筍出鮮嫩者以料物和薄麵拖油煎燻如黃金
色其脆可愛舊遊莫干訪霍如菴正夫延早供

以筭切作方片和白米煮粥佳甚因戲之曰此法製惜氣也濟顛筍疏云拖油盤內煨黃金和米鑊中煮白玉二句兼得之矣霍北司貴分也乃甘山林之味異哉

土芝丹

芋名土芝大者裹以濕紙用煮酒和糟塗其外以糠皮火煨之候香熟取出安拗地內去皮溫食冷則破血用鹽則洩精取其溫補其名土芝丹昔懶殘師正煨此牛糞火中有召者卻之曰

尚無情緒收寒涕那得工夫伴俗人又山人詩云深夜一爐火渾家團坐煨得芋頭熟天子不如我其嗜好可知矣小者曝乾入瓮候寒月用稻草盒熟色香如栗名土栗雅宜山舍擁爐之夜供趙兩山汝全詩云煮芋雲生鉢燒茅雪上眉蓋得於所見非苟作也

柳葉韭

杜詩夜雨剪春韭世多誤為剪之於畦不知剪字極有理蓋於煤時必先齊其本如烹薤圓齊

山家清供 卷一
玉箸頭之意乃以左手持其末以其本豎湯內少煎其末棄其觸也只燂其本帶性投冷水中取出之甚脆然必竹刀截之韭菜嫩者用薑絲醬油滴醋拌食能利小便治淋閉

之文松黃餅山

暇日過大理寺訪秋岩陳評事介畱飲出二童歌淵明歸去來辭以松黃餅供酒陳角巾美髯有超俗之標飲邊味此使人洒然起山林之興覺駝峯熊掌皆下風矣春末取松花黃和煉熟蜜勻作如古龍涎餅狀不惟香味清甘亦能壯顏益志延永紀筭

酥瓊葉

宿蒸餅薄切塗以蜜或以油就火上炙鋪紙地上散火氣甚鬆脆且止痰化食楊誠齋詩云削成瓊葉片嚼作雪花聲形容盡善矣

東坡有故人巢元脩菜

菜苗葉嫩細如絲以魚或雞或肉成丸東坡有故人巢元脩菜詩云每讀豆莢圓而小槐芽細而豐之句未嘗不寘搜畦隴間必求其

是時詢諸老圃亦罕能道者一日永嘉鄭文干歸自蜀過梅邊有叩之荅曰蚕豆也卽彎豆也蜀人謂之巢菜苗葉嫩時可採以爲茹擇洗用真麻油熟炒乃下鹽醬煮之春盡苗葉老則不可食坡所謂點酒下鹽豉縷橙芼薑葱者正庖法也君子耻一物不知必游歷久遠而後見聞博讀坡詩二十年一日得之喜可知矣

紫英菊

菊名治...本草名節花陶注云菊有二種莖紫

而味甘其葉乃可羹莖青而大氣似蒿而苦若薏苡非也今法春採苗葉略炒煮熟下薑益美之可清心明目加枸杞葉尤妙天隨子杞菊賦云爾菊未棘乍菊未莎其如予何本草其杞葉似櫛而軟者能輕身益氣其子圓而有刺者名枸棘不可用杞菊微物也有少差尤不可用然則君子小人豈容不辨哉

銀絲供

張約齋鑑性喜延山林湖海之士一日午酌數

山家清供 卷一 三考
杯後命左右作銀絲供且戒之曰調和教好又要
要有真味衆客謂必鱸也良久出琴一張請琴
師彈離騷一曲衆始知銀絲乃琴絃也調和教
好調和琴也又要有真味蓋取陶潛琴書中有
真味之意也張中興勳家也而能知此真味賢
矣哉

鳧茨粉

鳧茨粉可作粉食其滑甘異於他粉偶天台陳
梅廬見惠因得其法鳧茨爾雅一名芍郭云生
下田似曲龍而細根如指頭而黑卽葶薺也採
以曝乾磨而澄濾之如菘豆粉法後讀劉一正
非有類稿有詩云南山有蹲鴟春田多鳧茨何
必泌之水可以療我饑信乎可以食矣

簷蔔煎 又名端木煎

舊訪劉漫塘 宰 畱午酌出此供清芳極可愛詢
之乃梔子花也採大瓣者以湯焯過少乾用其
草水稀稀麪拖油煎之名簷蔔煎杜詩云於身
色有用與道氣相和今旣製之清和之風備矣

山家清供 卷一 三十一
蒿蕒菜 蒿魚羹

舊客江西林山房書院春時多食此菜嫩莖去葉湯焯用油鹽苦酒沃之爲茹或加以肉燥香脆良可愛後歸京師春輒思之偶與李竹垞制機伯恭隣以其江西人因問之李云廣雅名葵生下田江西用以羹魚陸疏云葉似艾白色可蒸爲茹卽漢廣言茹卽刈其葵之矣山谷詩云萋蒿數筋玉簪橫及證以詩註果然李乃怡軒之子嘗從西山問宏詞法多識草木宜矣

玉灌肺

真粉油餅芝蔴松子核桃去皮加蒔蘿少許白糖紅曲少許爲末拌和入甌蒸熟切作肺樣塊子用辣汁供今後苑名曰御愛玉灌肺要之不過一素供耳然以此見九重崇儉不嗜殺之意居山者豈宜侈乎

進賢菜 蒼耳飯

蒼耳臬耳也江東名土臬幽州名爵耳形如鼠耳陸機疏云葉青白色似胡荽白華細莖蔓生

採嫩葉洗焯以薑鹽苦酒拌爲茹可療風杜詩
云蒼耳况療風童兒且時摘詩之卷耳首章云
嗟我懷人寘彼周行酒醴婦人之職臣下勤勞
君必勞之因採此而有所感念又酒醴之用以
此見古者后妃欲以進賢之道諷其上因名進
賢菜張氏詩曰閨闈誠難與國防默嗟徒御困
高岡觥壘欲解痛瘖恨充耳元因避酒漿其子
可糴米粉爲糗故古詩有碧澗水淘蒼耳飯之
句云

山海變

春採笋蕨之嫩者以湯滷過取魚蝦之鮮者同
切作塊子用湯泡裹蒸熟入醬油麻油鹽研胡
椒同菜豆粉皮拌勻加滴醋今後苑多進此名
蝦魚笋蕨夔今以所出不同而得同於俎豆間
亦一良遇也名山海變或卽羨以筍蕨亦佳許
梅屋棊詩云趣得山家笋蕨春借厨烹煮自吹
薪倩誰分我杯羨去奇與中朝食肉人

撥霞供

山家清供 卷一 十一
向遊武夷六曲訪止止師遇雪天得一兔無庖
人可製師云山間只用薄批酒醬椒料沃之以
風爐安座上用水少半銚候湯響一杯後各分
以箸令自筴入湯擺熟啖之乃隨宜各以汁供
引用其法不獨易行且有圍藥熱煖之樂越五
六年來京師乃復於楊泳齋伯昂席上見此恍
然去武夷如隔一世楊勳家嗜古學而清苦者
宜此山家之趣因詩之浪湧晴江雪風翻晚照
霞末云醉憶山中味都忘貴客來猪羊皆可本
草云兔肉補中益氣不可同雞食

驪塘羹

曩客危驪塘書院每食後必出茶湯青白極可
愛飯後得之醍醐甘露未易及此詢庖者止用
菜與蘆菔細切以井水煮之爛爲度初無他法
後讀東坡詩亦只用蔓青菜菔而已詩云誰知
南嶽老解作東坡羹中有蘿菔根尚含曉露清
勿語貴公子從渠嗜羶腥以此可想二公之嗜
好矣今江西多用此法者

真湯餅

翁瓜圃訪凝遠居士話間命僕作真湯餅來翁曰天下安有假湯餅及見乃沸湯炮油餅一人一杯耳翁曰如此則湯炮飯亦得名炮飯乎居士曰稼穡作苟無勝食氣者則真矣

沆瀣漿

雪夜張一齋飲客酒酣簿書何君時峯出沆瀣漿一瓢與客分飲不覺酒客為之洒然客問其法謂得水禁苑止用甘蔗白蘿菔各切方塊以水爛煮而已蓋蔗能化酒蘿菔能消食也酒後得此其益可知也楚辭有蔗漿恐只此也

神仙富貴餅

白木用切片子同石菖蒲煮一沸曝乾為末各四兩乾山藥為末三觔白麵三觔白蜜煉過三觔和作餅曝乾收候客至蒸食條切亦可羨章簡公詩云木薦神仙餅菖蒲富貴花

香圓杯

謝益齋奕禮不嗜酒常有不飲但能著醉之句

一日書餘琴罷命左右剖香圓作二杯刻以花
溫上所賜酒以勸客清芬靄然使人覺金樽玉
斝皆埃溘之矣香圓似瓜而黃閩南一菓耳而
得備京華鼎貴之清供可謂得所矣

蟹釀橙

橙用黃熟大者截頂剝去穰留少液以蟹膏肉
實其內仍以帶枝頂覆之入小甌用酒醋水蒸
熟用醋鹽供食香而鮮使人有新酒菊花香橙
螃蟹之興因記危巽齋積贊蟹云黃中通理美
在其中暢於四肢美之至也此本諸易而於
待之矣今於橙蟹又得之矣

蓮房魚包

將蓮花中嫩房去穰截底剝穰留其孔以酒醬
香料加活鱖魚塊實其內仍以底坐甌內蒸熟
或中外塗以蜜出櫟用酒炙三鮮供之三鮮蓮
荷菱湯蘆也向在季春坊席上曾受此供得詩
云錦金蓑織幾重問魚何事得相容湧身既
入蓮房去好度華池獨化龍李大喜送端硯一

山家清供 三卷古
枚龍墨五笏

玉帶羹

春坊趙蕤湖壁茅行澤雍亦在焉論詩把酒及
夜無可供者湖曰吾有鏡湖之蓴澤曰雍有稽
山之筍僕咲可有一杯羹矣廼命僕作玉帶羹
以筍侶玉蓴侶帶也是夜甚適今猶喜其清高
而愛客也每誦忠簡公躍馬食肉付公等浮家
泛宅真吾徒之句有此耳

酒煮菜

鄱江士友命飲供以酒煮菜非菜也純以酒煮
鯽魚也且云鯽稷所化以酒煮之甚有益以魚
名菜私竊疑之及觀趙與時賓退錄所載靖州
風俗居喪不食肉唯以魚爲蔬湖北謂之魚菜
杜陵小白詩亦云細微霑水族風俗當園蔬始
信魚卽菜也趙好古博雅君子也宜乎先得其
詳矣

山家清供卷之上 終

山家清供卷之下

宋 林洪 著

明 周履靖 全校
陳繼儒

蜜漬梅花

楊誠齋詩云
瓮澄雪水釀春寒
蜜點梅花帶露
食句裏略無烟火氣
更教誰上少陵壇
剝白梅肉少許浸雪水
以梅花釀醞之露
一宿取出蜜漬之
可薦酒較之掃雪烹茶風味不殊也



持螯

蟹生於江者黃而腥生於河者紺而馨生於溪者蒼而青越淮多趨京故或枵而不盈幸有錢君謙齋震祖惟硯存復歸於吳門秋偶過之把酒論文猶不減昨之勤也畱旬餘每旦市蟹必取其元烹以清醋雜以葱芹仰之以臍少俟其凝人各舉其一痛飲大嚼何異乎柏手浮于湖海之濱庸庖族下非曰不文味恐失真此物風韻但橙醋自足以發揮其所蘊也且曰尖臍蟹秋風高團者膏請舉手不必刀羨以蒿尤可饗因舉山谷詩云一腹金相玉質兩螯明月秋江真可謂詩中之驗舉以手不以刀尤見錢君之豪也或曰蟹所惡惡朝霧實竹筐喫以醋雖千里無所誤因筆之為蟹助有風虫不可同柿食

湯綻梅

十月後用竹刀取欲開梅蕊上下蘸以蠟投蜜缶中夏月以熱湯就盞泡之花即綻香可愛也

通神餅

薑薄切葱細切以鹽湯焯和白糖白麩庶不太
辣入香油少許燂之能去寒氣朱晦翁論語注
云薑通神明故名之

金飯

危巽齋詩云梅以白爲正菊以黃爲正過此恐
淵明和靖二公不取也今世有七十二種菊正
如本草所謂今無真牡丹不可煎者法採紫莖
黃色正菊英以甘草湯和鹽少許焯過候飯
熟投之同煮久食可延年苟得南

谷水煎之尤佳也昔之愛菊者莫如楚屈平晉
陶潛然孰知愛之者有石澗元茂焉雖一行一
坐未嘗不在於菊緜帙得菊葉詩云何年霜後
黃花葉色蠹猶存舊卷詩曾是往來籬下讀一
枝開弄被風吹觀此詩不惟知其愛菊其爲人
清介可知矣

白石羹

溪流清處取白小石子或帶蘚衣者一二十枚
汲泉煮之味甘於螺隱然有泉石之氣此法得

山家清供 卷下 三老
之吳季高且曰固非通宵煮石之石然其意則清矣

梅粥

掃落梅英揀淨洗之用雪水同上白米煮粥候熟入英同煮楊誠齋詩曰纔看臘後得春饒愁見風前作雪飄脫蕊收將熬粥喫落英仍好當香燒

山家三脆

嫩笋小簞枸杞頭入鹽湯焯熟同香熟油胡椒

鹽各少許醬油滴醋拌食趙竹溪蚤夫酷嗜此或作湯餅以奉親名三脆麪嘗有詩云笋簞初萌杞採纖燃松自煮供親嚴人間玉食何曾鄙自是山林滋味甜

簞亦名菰

玉井飯

章雪齋鑑宰德澤時雖槐古馬高猶喜延客然後食多不取諸市恐旁緣擾人而一日往訪之適有蝗不入境之處畱以晚酌數杯命左右造玉井飯甚香美其法削嫩白藕作塊採新蓮子

去皮心候飯少沸投之如會飯法蓋取太華峰
頭玉井蓮開花十丈藕如船之句昔有藕詩云
一彎西子臂七竅比干心今杭都范堰經進斗
星藕大孔七小孔二果有九竅因筆及之

洞庭餠

舊遊東嘉時在水心先生席上適淨居僧送餠
至如小錢大谷合以橘葉清香藹然如在洞庭
左右先生詩曰不待歸來霜後熟蒸來便作洞
庭香因謁寺僧曰採蓬與橘葉搗汁如蜜和米
粉作餠各合以餠蒸之市亦有賣特差多耳

茶蘼粥

附木香菜

舊辱趙東曦子曦雲瓊夫寄客詩中款有一詩
云好春虛度三之一蒲架茶蘼取次開有客相
看無可設數枝帶雨剪將來始謂非可食者一
日過靈鷲訪僧蘋洲德修午雷粥甚香美詢之
迺茶蘼花也其法採花片用甘草湯焯候粥熟
同煮又採木香嫩葉就元焯以鹽油拌爲菜茹
僧苦嗜吟宜乎知此味之清切知曦雲之詩不

誣也

蓬糕

採白蓬嫩者熟煮細搗和米粉加以白糖蒸熟以香爲度世之貴介但知鹿茸鍾乳爲重而不知食此實大有補益詎可以山食而鄙之哉閩中有草稗又飯法候飯沸以蓬拌麩煮名蓬飯

櫻桃煎

櫻桃經雨則蟲自內生人莫之見用水一碗浸之良久其蟲皆蟄蟄而出乃可食也楊誠齋詩云何人弄好手萬顆搗塵脆印成花鈿薄染作水澌紫北菓非不多此味良獨美要之其法不過煮以梅水去核搗印爲餅而加以白糖耳

如薺菜

劉彝學士宴集間心欲主人設苦蕒狄武襄公青帥邊時邊郡難以時置一日集彝與韓魏公對坐偶此菜不設謾罵狄分至黥卒狄聲色不動仍以先生呼之魏公知狄真將相器也詩云誰爲茶苦劉可謂甘之如薺者其法用醃醬獨

山家清供 卷一 三十一
拌生菜然作羹則加之薑鹽而已禮記孟夏苦菜秀是也本草一名茶安心益氣隱居作屑飲不可寐今交廣多種之

蘿菔麵

王醫師承宣常搗蘿菔汁搜麵作餅謂能去麵毒本草云地黃與蘿菔同食能白人髮水心先生酷嗜蘿菔甚於服玉謂誠齋云蘿菔始是辣底玉僕與靖逸葉賢良紹翁過從二十年每飯必索蘿菔與皮生啗乃快所欲靖逸平生讀書

不減水心而所嗜略同或曰能通心氣故文人嗜之然靖逸未老而髮已皤豈地黃之過與

麥門冬煎

春秋採根去心搗汁和蜜以銀器重湯煮熬如飴爲度貯之磁器內溫酒化溫服滋益多矣

假煎肉

瓠與麩薄切各和以料煎麩以油浸煎瓠以肉脂煎加葱椒油酒共炒瓠與麩不惟如肉其味亦無辨者吳何鑄宴客或出此吳中貴家而喜

山家清供 卷之二
與山林朋友嗜此清味賢矣或常作小青錦屏
風烏木瓶簪古梅枝綴像生梅數花寘座右欲
左右未嘗忘梅一夕分題賦詞有孫貴蕃施游
心僕亦在焉僕得心字戀繡衾卽席云水肌生
怕雪來禁翠屏前短瓶滿簪真箇是疎枝瘦認
花兒不要浪吟等閑蜂蝶都休惹暗香來時借
水沉旣得个厮偎伴任風雪儘自於心諸公差
勝今忘其辭每到必先酌以巨觥名發符酒而
後觴咏抵夜而去今喜其子姪皆克肖故及之

橙玉生

雪梨大者去皮核切如骰子大後用大黃熟香
橙去核搗爛加鹽少許同醋醬拌勻供可佐酒
興葛天民葺北梨詩云每到年頭感物華新嘗
梨到野人家甘酸尚帶中原味腸斷春風不見
花雖非味梨然每愛其萬物有黍離之嘆故及
之如咏雪梨則無如張斗笠蘊蔽身三寸褐貯
腹一團冰之句被褐懷玉者蓋有取焉

玉延索餅

山藥名薯蕷秦楚之間名玉延花白細如棗葉青銳於牽牛夏月溉以黃土壤則蕃春秋採根白者爲上以水浸入礬少許經宿洗淨去延焙乾磨篩爲麩宜作湯餅用如作索餅則熟研瀘爲粉入竹筒微潤於淺酸盆內出之於水浸去酸味如煮湯餅法如煮食惟刮去皮蘸鹽蜜皆可其味溫無毒且有補益故陳簡齋有延玉賦取香色味以爲三絕陸放翁亦有詩云久緣多病疎雲液近爲長齋煮玉延比於杭都多見如掌者名佛手藥其味尤佳也

大耐糕

向雲杭公竟夏日命飲作大耐糕意必粉麩爲之及出乃用大李子生者去皮剝核以白梅甘草湯焯過用蜜和松子肉欖仁去皮核桃肉去皮瓜仁剝碎填之滿入小甌蒸熟謂耐糕也非熟則損脾且取先公大耐官職之意以此見向者有意於文簡之衣鉢也夫天下之士苟知耐之一子以節義自守豈患事業之不遠到哉因

賦之曰既知大耐爲家學看取清名自此高雲
谷類編乃謂大耐本李沆事或恐未然

鴛鴦炙

蜀有雜素中藏綬如錦遇晴則向陽擺之出二
角寸計李文饒詩云葳蕤散綬輕風裏若御若
垂何可疑王安石詩云天日清明卽一吐兒童
初見互驚猜生而反哺亦名孝雉杜甫有香聞
錦帶羨之句而未嘗食向遊吳之蘆區雷錢春
塘在唐舜選家持螯把酒適有弋人携雙鴛至
得之燂以油熅下酒醬香料煨熟飲餘吟勸得
此甚適詩云盤中一箸休嫌瘦入骨相思定不
肥不減錦帶矣靖言思之吐綬鴛鴦雖各以文
采烹然吐綬能返哺烹之忍哉雉不可同胡桃
木耳簞食下血

笋蕨餛飩

採笋蕨嫩者各用湯焯以醬香料油和勻作餛
飩供向者江西林谷梅少魯家屢作此品後坐
古香亭下採芎菊苗薦茶對玉茗花真佳適也

山家清供
玉茗似茶少異高約五尺許今獨林氏有之林
乃金臺山房之子清可想矣

雪霞羹

採芙蓉花去心蒂湯焯之同荳腐煮紅白交錯
恍如雪霽之霞名雪霞羹加胡椒薑亦可也

鵝黃荳生

溫陵人前中元數日以水浸黑荳曝之及芽以
糠粃寘盆中鋪沙植荳用板壓及長則覆以桶
曉則晒之欲其齊而不爲風日損也中元則陳
於祖宗之前越三日出之洗焯以油鹽苦酒香
料可爲茹卷以麻餅尤佳色淺黃名鵝黃荳生
僕遊江淮二十秋每因以起松楸之念將賦歸
以償此一大願也

真君粥

杏子煮爛去核候粥熟同煮可謂真君粥向遊
廬山聞董真君未仙時多種杏歲稔則以杏易
穀歲歉則以穀賤糶時得活者甚衆後白日昇
仙世有詩云爭似蓮花峯下客種成紅杏亦昇

仙豈必顛而煉丹服氣苟有功德於人雖未死
名已仙矣因名之

酥黃獨

雪夜芋正熟有仇芋曰從簡載酒來扣門就供
之乃曰煮芋有數法獨酥黃獨世罕得之熟芋
截片研榷子杏仁和醬拖麪煎之且白侈為甚
妙詩云雪翻夜鉢裁成玉春化寒酥剪作金

滿山香

陳習菴填學圃詩云只教人種菜莫悞客看花

可謂重本而知山林味矣僕春日渡湖訪雪獨
菴遂畱飲供春盤偶得詩云教童收取春盤去
城市如今菜色多非薄菜也以其有所感而不
忍下箸也薛曰昔人讚菜有云可使士大夫知
此味不可使斯民有此色詩與文雖不同而愛
菜之意無以異一日山妻煮油菜羨自以為佳
品偶鄭渭濱師呂至供之乃曰予有一方為獻
只用蒔蘿茴香薑椒為末貯以葫蘆候煮菜少
沸乃與熟油醬同下急覆之而滿山已香矣試

之果然名滿山香比聞湯將軍孝信嗜盒菜不用水只以油炒候得汁出和以醬料盒熟自謂香品過於禁臠湯武士也而不嗜殺異哉

酒煮玉蕈

鮮蕈淨洗約水煮少熟乃以好酒煮或佐以臨漳綠竹筍尤佳施芸隱樞玉蕈詩云幸從腐木出敢被齒牙和真有山林味難教世俗知香痕浮玉葉生意滿瑤枝饗腹何多幸相鼎獨有詩今後苑多用酥炙其風味猶不淺也

鴨脚菜

葵似今蜀葵叢短而葉大以傾陽故性溫其法與芙蓉同幽風六月所烹者是也採之不傷其根則復生古詩故有採葵莫傷根傷根葵不生之句昔公儀休相魯其妻植葵見而拔之曰食君之祿而與民爭利可乎今之賣餅貨醬買錢市藥皆食祿者又不止植葵小民豈可活哉白居易詩云祿米麀牙稻園蔬鼻脚羹因名

石榴粉

銀絲羹

山家清供
藕截細塊砂器內擦稍圓用梅水同臙脂染色
調菘豆粉拌之入雞汁煮宛如石榴子狀又用
熟筍細絲亦和以粉煮名銀絲羹此二法恐相
因而成之者故併存

廣寒糕

採桂英去青蒂洒以甘草水和米春粉炊作糕
大比歲士友咸作餅子相饋取廣寒高甲之識
又以採花略蒸曝乾作香者吟邊酒裏以古鼎
燃之尤有清意童用瑤玉詩云膽瓶清氣撩
詩興古鼎餘葩暈酒香可謂此花之趣也

河祇粥

禮記魚乾曰藁古詩云有酌醴焚枯之句南人
謂之鯨多煨食罕有造粥者比游天台山有取
乾魚浸洗細截同米粥入醬料加胡椒言能愈
頭風過於陳琳之檄亦有雜荳腐爲之者雞跖
集云武夷君食河祇脯乾魚也因名之

鬆玉

文惠太子問周顒曰何菜爲最顒曰春初早韭

山家清供 卷之九
秋末晚菘然菘有三種惟白於王者甚鬆脆如
色稍青者絕無風味因侈其白者曰鬆玉亦欲
世人知有所取擇也

雷公栗

夜讀書勸每欲煨栗必慮其燒羶之患一日馬
北鄆逢辰曰只用一栗蘸油一栗蘸水寘鐵銚
內以四十七栗密覆其上用炭火燃之候雷聲
爲度偶一日同飲試之果然且勝於沙炒者雖
不及數亦可矣

東坡苳庶

苳腐葱油煎用研榧子一二十枚和醬料同煮
又方純以酒煮俱有益也

碧筍酒

暑月命客泛舟蓮蕩中先以酒入荷葉束之又
包魚鮓它葉內俟舟迴風薰日熾酒香魚熟各
取酒及鮓真佳適也坡云碧筍詩作象鼻彎白
酒微蒂荷心苦坡守杭時想屢作此供用

罌乳魚

罌中粟淨洗磨乳先以小粉寘缸底用絹囊濾乳下之去清入金稍沸函洒淡醋收聚仍入囊壓成塊仍小粉皮鋪甑內下乳蒸熟略以紅麴水洒少蒸取出起作魚片名罌乳魚

勝肉餡

焯笋簞同截入松子胡桃和以油醬香料搜麩作餡子試簞之法薑數片同煮色不變可食矣

木魚子

皮云贈君木魚三百尾中有鷺黃木魚子春時

剝椪魚蒸熟與笋同法蜜煮酢浸可致千里蜀人供物多用之

自愛淘

炒葱油用純滴醋和糖醬作齏或加以豆腐及乳餅候麴熟過水作茵供食真一補藥也食須下熱麴湯一杯

忘憂齏

嵇康云合歡蠲忿萱草忘憂崔豹古今注曰丹棘又名鹿葱春採苗湯焯過以醬油滴醋作爲

山家清供 卷下
三九二
羹或燥以肉何處順宰相六合時多食此毋乃
以邊事未寧而憂未忘耶因贊之曰春日載陽
採萱於堂天下樂兮憂乃忘

脆琅玕

萵苣去葉皮寸切淪以沸湯搗薑鹽熟油醋拌
漬之頗甘脆杜甫種此旬不甲拆且難君子脫
微祿輒軻不進猶芝蘭因荆杞以是知詩人非
有口腹之奉寔有感而作也

炙麋

本草秋後其味勝羊道家羞爲白脯其骨可爲
麋膏酒今作大麋用鹽酒香料淹少頃取羊脂
包裹猛火炙熟擘去脂食其麋鹿同法

當團參

白匾豆北人名鵲豆溫無毒和中下氣爛炊其
味甘今取葛天民詩云爛炊白匾豆便當紫團
參之句因名之

梅花脯

山栗橄欖薄切同拌加鹽少許同食有梅花風

韻名梅花脯

牛尾狸

本草云班如虎者最如猫者次之肉主療痔病法去皮取腸腑用紙揩淨以清酒洗入椒葱茴香於其內縫密蒸熟去料物壓宿薄片切如玉雪天爐畔論詩飲酒真奇物也故東坡有雪天牛尾之咏或紙裹糟一宿尤佳楊誠齋詩云狐云韻勝冰玉腑字則未聞名季狸誤隨齊相燧牛尾策勲封作糟丘子南人或以為繪形如黃狗鼻尖而尾大者狐也其性亦溫可去風補勝臘月取膽凡暴亡者以溫水調灌之即愈

金玉羹

山藥與栗各片截以羊汁加料煮金玉羹

山煮羊

羊作齋寔砂鍋內除葱椒外有一秘法只用糖真杏仁數枚活水煮之至骨亦糜爛每惜此法不逢漢時一關內侯何足道哉

牛旁脯

孟冬後採根淨洗去皮煮每令失之過槌匾壓
乾以鹽醬茴蘿薑椒熟油諸料研浥一兩宿焙
乾食之如肉脯之味苟與蓮脯同法

牡丹生菜

憲聖喜清儉不嗜殺每令後苑進生菜必採牡
丹瓣和之或用微麵裹焯之以酥又時收楊花
爲鞵鞵褥之屬姓恭儉每至治生菜必於梅下
取落花以雜之其香猶可知也

不寒齋

法用極清麵湯截菘菜和薑椒茴蘿欲極熟則
以一杯元葢和之又入梅英一掬名梅花葢

素醒酒水

米泔浸瓊芝菜曝以日頻攪候白洗搗爛熟煮
取出投梅花十數瓣候凍姜橙爲餹葢供

豆黃齋

豆麩細茵曝乾藏之青芥菜心同煮爲佳第此
二品獨泉有之如止用他菜及醬汁亦可惟欠
風韻耳

菊苗煎

春遊西馬塍會張將使元耕軒畱飲命予作菊田賦詩作墨蘭元甚喜數杯後出菊煎法採菊苗湯瀹用甘草水調山藥粉煎之以油爽然有楚畹之風張深於藥者亦謂菊以紫莖為正云

胡麻酒

舊聞有胡麻飯未聞有胡麻酒盛夏張整齋賴招飲竹閣正午各飲一巨觥清風颯然絕無暑氣其法贖麻子二升煮熟略炒加生薑二兩龍

腦薄荷一握同入砂器細研投以煮酒五升濾粗去水浸飲之大有益因賦之曰何須更覓胡麻飯六月清涼却是渠本草名巨勝子桃源所飯胡麻即此物也恐虛誕者自異其說云

茶供

茶即藥也煎服則去滯而化食以湯點之則反滯膈而損脾胃蓋世之利者多採葉雜以為末既又怠於煎煮宜有害也今法採芽或用碎夸以活水火煎之飯後必少頃乃服東坡詩云活

山家清供 卷一 三考
水須將活火烹又云飯後茶甌未要深此煎法也陸羽經亦以江水爲上山與井俱次之今世不惟不擇水且入鹽及茶果殊失正味不知惟葱去昏梅去倦如不昏不倦亦何必用古之嗜茶者無如玉川子惟聞煎喫如以湯點則安能及也七碗乎山谷詞云湯響松風早減了七分酒病倘知此則口不能言心下快活自省知禪叅透

新豐酒法

初用麴一斗糟醋三升水二擔煎漿及沸投以麻油川椒葱白候熟浸米一石越三日蒸飯熟及以元漿煎強半及沸去沫又沒以川椒及油候熟注缸面入斗許飯及麴末十斤酵半升暨曉以元飯貯別缸却以元酵飯同下入水二擔麴二斤熟踏覆之既曉攪以木擺越三日止四五日可熟其初餘漿又加以水浸米每值酒熟則取酵以相接續不必灰其麴只磨麥和皮用清水搜作餅令堅如石初無他藥僕嘗從危巽

山家清供
三卷
齋子騫之新豐之故知其詳危居此時嘗禁竊
醇以顛所釀戒懷生粒以金所釀且給新屢以
潔所所醇誘客舟以通所釀故所釀日佳而利
不虧是以知酒政之微危亦究心矣昔人丹陽
道中詩云乍造新豐酒猶聞舊酒香抱琴沽一
醉盡日臥斜陽正其地也沛中自有舊豐馬周
獨酌之地乃長安效新豐也

山家清供卷之下

終

茹艸編序

肉食者鄙藿食者癯自昔兩病
之然味之匪腴而易供委山澤
田野弗之秘莫藜藿若也梁庾
杲之善治蔬錯列為茹如韭薤
淹生雜菜之屬凡二十有七種

為任昉氏所談其高曠之致去
之千載使人欽挹今樵李有周
子殆庾之流亞也周子居常習
草旁搜廣索得草百有餘種視
庾有加悉為圖而詠之成一編
又撫古語之疏艸水者附焉以

啖味前哲或曰周子多愛愛奇
也既奇矣恐不皆可啖余意周
子負寸猷韜而伏之蚓壤豹霧
中其為是編姑以標其長往遐
邈濩落蕭條之思耳而羶物多
識有足採者粵若炎帝所嘗王

於和藥入餌故高下品之君臣
佐使用之未暇及口實奉養也
后稷宅郃公劉徙豳以養道教
民所研綜精矣次者瓜壺苴荼
佳者葵菽鬱蓂僅僅數物而止
特其槩之也周子撫摑之夥不
藉前聳其食於野而獲者歟野
人有舉食芹之美語富人者富
人食而蜚於口惡告者為紹已
京師五侯七貴與四方鼎食豪
家窮水陸芻豢之珍殫滫瀡膳
膏之美嘆焉不饜曰鉤致所希

有將安事庶草哉惟詭世不逢
谷處巖觀者得之可以脩厥所
須而移他嗜好焉姬祚衰而賢
智隱其詩曰豈其食魚必河之
魴言自足而無求也願魚亦不
易辨周子所錄不越乎藻荇筍
蒲之間隨取輒給即舍魚可矣
食之無魚也出之無車也此曳裾
彈鋏者所汲汲而求也故役役老死
疲精外馳而魚與車或未之得知如州
味者其免夫故於陵陳仲子鮮三公
為人灌園南州徐穉秉耒躬耕非

其力不食性詎與人殊哉誠有所藉以自足也周子者名履靖字逸之別號梅墟又號梅癩蓋里閤佳士也後世不識周子盍視其書

萬曆壬午三月三日

前進士刑部尚書郎郡人彭輅譔

茹草編目錄

一卷

茹草解

殮英歌

荷花紫草

望塘乾

破破衲

青蒿兒

雀舌草

斜蒿

猫耳禿

窩螺薺

草鞋片

看麥娘

牛塘利

抱娘蒿

羊耳禿

老鶴筋

苧頭

姜孟青草

巖薺頭

槿樹頭

黃葦兒

蒿柴薺

芽兒拳

灰條

即灰莧

馬欄頭

綵蕎蕎

野菜

碎米薺

藩籬頭

蒲公英

枸杞頭

野菜苳

板蕎蕎

鶯觀草

菱港畝

香椿頭

蟠蝶青

燕不來香

風烹

蝦蟇衣

野苧薺

江薺

萋蒿

雀兒綿毯

苦蔴莖

糊獮腳跡

菱兒菜

烏英花

雷聲茵

瓜瓜兒

黃練頭

陸平臯跋

二卷

采芝歌

烹葵歌

倒灌蒿

水馬齒

天藕兒

野蘿腹

掃帚蒿

野落籬

眼子菜

浮薺

採菱窠

牛尾溫

水菜

狗腳跡

烏藍擔

蒲兒根

雀蔞草

剪刀股

野苜蓿

油灼灼

地踏菜

馬齒莧

桐蒿

猪殃殃

菟絲根

牡丹

玉蘭

杜鵑花

蘭英

柳葉

蕉根

鹿葱花

鳳儂梗

玫瑰

蓮房

茉莉

薝蔔

摩羅

梧桐子

甘菊

芙蓉

川芎

防風芽

百倍

顛勒菜

蒼耳葉

澤芬

紫棘芽

牛旁眼

鴈腸子

燈蛾兒

朱藤花

甘露子

跋

三卷

茹草紀言

跋梅墟跋

四卷

茹草紀事

後序

皇甫汭跋

侯二谷跋

仇三謙跋

吳鳳山跋

跋

茹草編目錄終

茹草編卷之一

嘉禾梅墟山人周履靖著

秀水蒼明野叟周紹濂校

金陵荆山書林梓

茹草解

李日華

海東有茹草翁者終歲茹草不置適春之殿值
夏之初百萌具作萬綠均敷於是露斝出膊携
筐遵行達晦之首乃有咀華公子者方會獵於
平疇射燎聿舉雉兔迺阜既畢而亾其左驂使

人追之偶畀翁所曰老人知之請以金償翁不
荅使者具反以狀公子親乘而過焉曰茲何所
事者曰罇之鑣之乃實我釜芼之烹之我腹乃
實公子曰嗟嘻何憊于口也我脫亾驂之領尤
足免子於此也於是左右驩然有脫障泥者有
釋裘者有解懸帶者曰胥以貽汝曰諸君且休
矣夫余魂居之氓也隰行而陸宿如此者三十
年草不擗榆我舌舌亦不擗榆我草今無故改
而也曰下葉且下才也公子作色曰草可茹乎

曰可茹草美乎曰美公子曰雖然吾聞之蘖之
蠹耽苦醯之蚋飶酸殆忘之也誠無有以他味
味子者每我之出一之日申戒二之日料徒三
之日宿春必有大豕肥牛以資擊剥獵之日蓐
食於平林冷醲熱飧酒塗肉濡余與二三子憑
軾倚較而望之未常不爲之酣且適也今分一
杯以啖若何如曰我腹蓬蓬然填填然敬謝執
事公子曰子豈賤大臠而希精裁醜駟僮之殮
而喜清讌乎今者後車之載金膏溢甕玉屑堆

筮雅品甘饌陸珍水瑰是余之出也進操刀之徒選僇利之尤命之剗筋剔骨去厲存美腴脆新鮮以爲炮炙辛桂芳蘭襍以薑橘適協雅巾筮是襲固將左提右挈經巖嶮之山循窈窕之澤登高臺大坡以東望海而西臨江俯素濤之洄涌睇春霓之顯沒使博辯之士窮山川遡草木指興亾之原爲宏鉅之說以氣壯膽熱者也行與子共之子願之乎曰疇昔之夜清風旣來素月在樹披髮開襟據地而坐忽有好思生

我曾臆我乃偃僂入室溫語內人葦菹葵炙罄牀頭之宿釀以樂酒於今夕旣而耳熱視曼狂態益發頽然卧地栖意於培塿之丘息神於滄溟之海是非崩山之傍徨而亦無痿感之機也當是時即有以公子之樂告我我飄然如樹杪之風矣公子曰子固勸遊而畏險宜其不相入也我將進之洞房之中曲閣之上掩文䟽褰翠幃陳豹茵醜芬肴去鳥曳襪箕坐綢繆膾飛鱗之魚臠山伏之獸麇齧熊駝醍醐醽醁鬱乎蒸

蒸迤碧霞之漿進紅虬以爲侑爲樂未央絲竹
乃出越女奏歌吳姬奏瑟妖顏如荼清聲激石
令人魂飛飮爾滯魄豪鼓暢飲淋漓狼籍陽輪
西頽娥月東白殘脰冷滴不堪咀吸而逸興方
濃爲歡未極將必進羊羹勻鼉汁蛤蜊蝓蚌鳩
筋梟炙更有金玉盃玉盞別供樵芡之實然此皆
不穀愛子之所挑剝也非慕君之義誰得而與
焉曰厚味藏毒麗色破義鮮有不中者矣且君
子言不及滌何公子之惇眊也野人雖貧陵茵
水鳥足以自活殘朽之質焉肯輕直而售公子
曰予過矣予過矣子殆服老易而彰周孔者也
若夫佳時令節伏臘祧禰蒸嘗旣舉會乃啓泮
掃堂戶貯此列簋先期用申至日至止媻隣厚
集良朋栩栩主人振衣闊步大揖左分致辭在
擯導席先其尊踈後我卑密客乃雍雍熊蹲鶴
立考鐘擊鼓以飲以食毛魚大羹橘柚榛栗雖
有優伶之樂倩盼之美殊方琬璋之味客圍辭
主人懼弗設也要以成禮而已斯豈所謂旋規

折矩而內無疾藥外無過的者乎曰是矣少之時吾里之長老間有能舉之者矣而吾志不存也方將解轡自然之途放足轆轤之外吾於据据疆疆將將涼涼猶鬼之畏符而雀之避歲也故怡然而執吾筐日晡矣君之追亾驂者至矣公子往矣野人勸酬應矣於是公子有去色既行徬徨復進而曰咄哉吾知公其人哉是欲食化人之食者也紫芝菌蠹白露浙瀝彼山之阿于焉嘉客昔有高穎廣額鶉衣佶偃脩髯濃眉而目矐日而號珊然子者揖吾而言吾未之信也子之所茹草耶芝耶得毋是耶曰嗟嘻公子何從見之是我師也我師之居在大海之島中琪花繽紛瑶草羅列更有冰桃雪藕火棗交梨徑尺之瓜一蒂五實余嘗一至其處而未能終居也公子何從見之其亦有三生之因耶因擲筐而盟曰異日必與公子同歸公子返而不食者五日沉思蛻志令人物色之者三年不得見而見剗剗之肆有茹草之書

殮英歌

張之象

栖霞三十載邈絕寰中緣殮芝與辟穀何物希
 神仙曾聞張伯詠已誦楚人篇甘谷移來鳴玉
 水芳籬獨綻黃金蕊陽九欣逢無射秋氣含天
 地純和美魏帝曾傳太尉書堪嗟冉冉老將逋
 久發秋菊承朝露輔體延年壽可扶白日苦易
 短紅顏惜難駐安期蹈海東羨門入天柱長跪
 遇真人授我長生句拂衣長嘯傲導引日閉關
 欲識子房遐舉遠夷齊空餓首陽山

荷花紫草

春風澹宕春雲鮮錦茵
 繡褥花滿阡香塵步步
 生金蓮野老亦知醉可
 眠誰能壓酒供賓筵供
 賓筵雜腥俎菱角蓴絲
 豈堪數池塘柳絮飛輕
 毳浪蝶浮蜂相對舞



二三月採花晒湯淖過和米粉
 作餅或用花梗油鹽炒食

望塘乾

小樓簾箔湖之南綠
紗窈窕朱闌干春來
日日風和雨何處垂
楊駐馬鞍歸時一飲
斗十千笑呼六博開
愁顏樓前目斷寒無
烟塘上春泥乾未乾

破破衲

若有人兮山之阿披薜
荔兮帶女蘿十年舊衲
委山翠針縷斷絕花模
糊吾生衣食有常分飽
後濯足眠平蕪豐茸紫
鳳與白狐踉蹌人間非
吾徒



二三月採嫩頭湯
淖過和粉作餅



臘月便生正二月採香油
淋鹽炒食三月老不堪食

青蒿兒

百花春正香草色
 映疎雨青蒿宛宛
 長吳中美風俗相
 過羅酒漿看花復
 飲酒為樂須青陽
 不見蒿里下淒淒
 空斷腸



即前陳蒿春月採之和麩作為餅食之時俗二月二日取

雀舌草

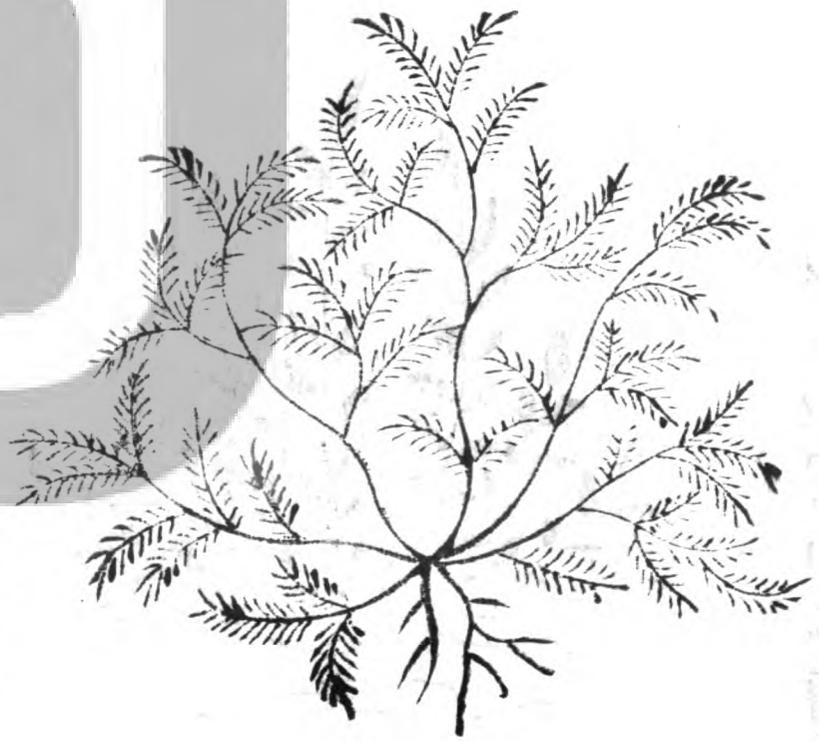
朝來雀啄花花落
 雨惜花女子揮雀兒
 古乳噴秋江水陽春
 入剪裁工草色新茶
 闔雙美一園桃李隨
 東風慎恨當年惜花
 女女惜花郎闔茶絲
 絲不入先
 生耳醉倚枯藤看落霞



以形似稱初生時採之油鹽炒食

斜蒿

斜楊斜柳斜掩簾櫳
斜塘上採採斜蒿斜
兩斜風歸來斜抱孤
琴晚日零斜紅



三四月生小者一窠俱可用大者摘嫩頭用湯略焯過曬乾臨食再用湯泡油鹽拌食白食亦可

猫耳秃

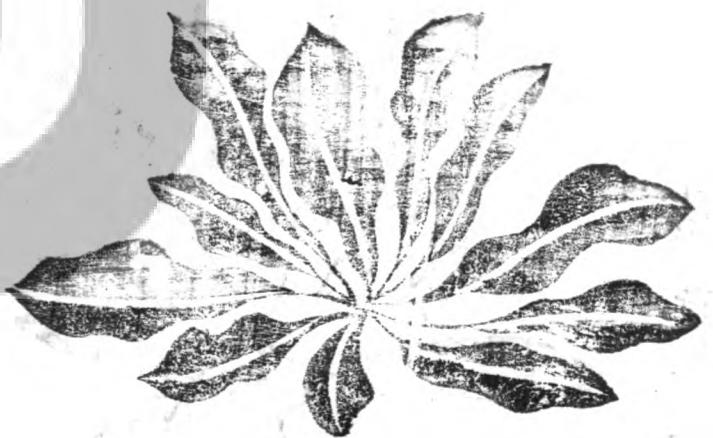
山厨野鼠肥如拳翻盆倒
甕驚秋眠林頭宿醞醉餘
漉濡毛啣尾相垂涎我家
狸奴懶成癖莫羨飽後蹲
青氈有尾不肯掉有耳耐
昔昔怒來割向籬門外雨
滴泥融化春碧酒酣耳熱
歌鳴鳴鼠跡縱橫任狼藉



正二月採取洗淨搗爛
和米粉或麵佐餅蒸食

窩螺薺

一窩青髮翥鳳
監龍年來消爍
為愁濃高陽社
裏顛毛偏稱秋
容螺冠新製學
山翁草色花香
堪共



正二月採之去根洗
淨香油鹽炒食之

草鞋片

食無魚出無車踏花去
赴樵漁蒼苔碾破雙趺
印穩稔任山溪水澗行
迹非迷一自山翁收拾
藥爐茶竈相依草鞋片
拚殊金虎雲路珠履通
衢



二三月採滌去土香
油川椒鹽酒炒食

看麥娘

看麥娘桃李姿囑尔
看麥來何遲飢鳥啄
粒不肯去麥芒刺手
無人知飯脫粟飽鼓
腹妻蒙兒郎頗刺促
但莫多收滿十斛



隨麥生隴上故名二三
月採滌油鹽樹酒炒食

牛塘利

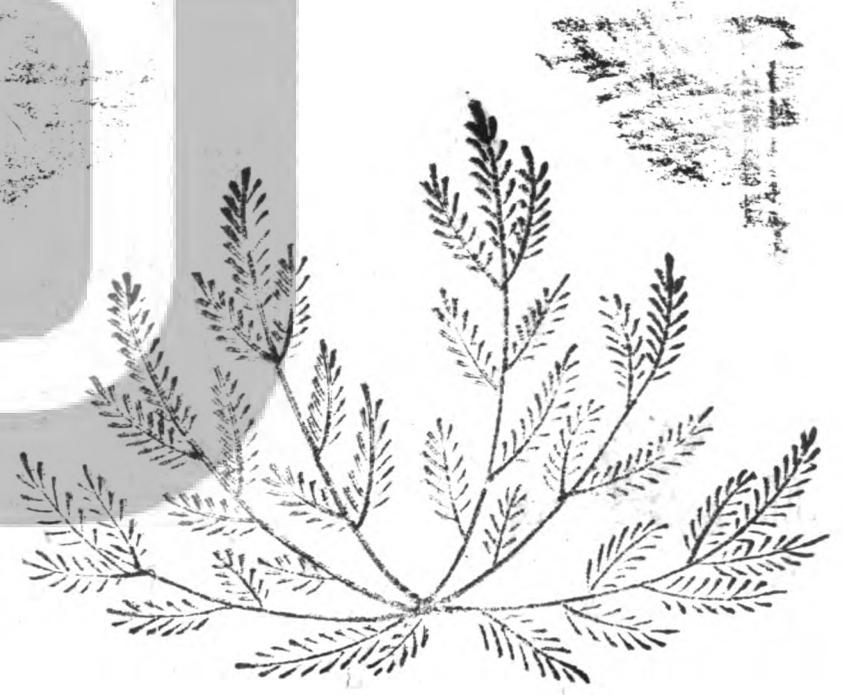
牛塘利滿溪谷牛行
阡陌中宛轉不可逐
呼兒鞭其背涔蹄映
眉目草深牛肥兒喜
驩一筐自採溪邊綠
阿翁飽後牛歸來抱
兒潛向牛衣宿



二三月採滌去泥樹鹽香
油炒食亦可作齋

抱娘蒿

昔聞孝順竹今得抱娘
蒿葉如總翠根若纏綃
其有瞻雲未散髮雪欲
消春入彩衣之俎秋傾
倚杖之瓢請收孟宗淚
何必抱寒稍



叢生故名二三月採
條淨香油川楝

羊耳禿

羊耳禿羊耳禿塞草離離
遠峰簇羔兒酒滿胡雲寒
高歌直上西山麓牧羝老
人意甚狂醉後騎羊似騎
鹿昔聞鞭石起羣羈鞭落
稍驚耳為禿至今毛毳上
平蕪昨夜春風逗新綠一
行觴兩度曲



二三月採洗淨川楝鹽油炒

老鶴筋

老鶴力已盡羽翰亦復
稀雲霄失儔匹筋骨徒
離披仙禽羽化不知處
常有翠色侵人衣鶴筋
可食穀可辟盞中香氣
時馐馐一朝肉翅生兩
腋軒身直上蓬萊飛



二月採香油淋鹽炒
食亦可作羹

芋頭

村女歌白芋宛轉隨
風揚林花與水月悠
悠空斷腸拋梭鳴杼
動絡緯臨窻織出雙
鴛央雙鴛央相對浴
不如採摘供食素猶
勝千絲萬縷縈愁腸



二三月採嫩頭湯洗
過和米粉作餅

姜孟青草

野田蔓草生茸茸含滋濯
 秀搖春風桑中有女美顏
 色躊躇搔首來上官歌詩
 守禮不可犯感以麗句精
 神通縞衣綦服亦絕世何
 必玉佩鳴玲瓏太無賴花
 開花落度年年草色青青
 似裙帶



二三月取之水滌淨搗汁
 和米粉佐青團蒸食之

巖蕊頭

巖上山萬重巖下
 水千尺長松落寒
 翠日暮風颯々兔
 絲無根茯苓盡巖
 頭有蕊秋雲白栖
 巖飲谷有顏色夜
 誦蕊珠養魂魄



三月採嫩頭湯焯過
 粉佐餅一名佛耳草

槿樹頭

朱槿易開落浮榮
 亦若茲人情要適
 意貴不違天時林
 鳥哺新殼池魚跳
 清澌冰牀五尺簾
 眠枕道家書槿苗
 耐咀嚼繞舌有芳
 滋



三四月採嫩頭湯煮
 過和米粉作餅

黃華兒

春之草兮秋之花芬芳
 一色矜相誇霜蕤黯澹
 照寒月露蕊的皜生子
 沙飢可餐兮飽可玩入
 山何必尋胡麻陶家先
 生若見汝為爾日日兼
 犁把



正二月採取洗淨香油
 鹽炒食之

蒿柴薺

山溪茅屋朝無烟
樵青束翠青山巔
青山巍巍白雲滿
忽逢山下蒿纖纖
蒿纖纖、煬可爨
者可殮瓦鐺石鼎
幽事足一斛香醪
詩百篇



正二三月採之香油
淋鹽炒食又可作

芽兒拳

芽兒拳發春前柔白
宛可愛幻作兜羅綿
山厨野饌泉香酒甘
玉女笋纖、仙人掌
堪玩咲看撚指湯說
擎天



正二月採取香油鹽炒食

灰條 即灰莧

農家蚤耕作野火
燒枯蕘生意久未
斷春來已淒淒灰
紫蕩欲散條翠森
相齊斗酒自可飲
何必操豚蹄

此菜二種 一種葉大而赤即藜藿 一種葉小而青即今所圖者 湯焯過炒油鹽拌食



馬欄頭

馬欄頭君莫行春山
迷春水深玉羈金靴
欲裂狂嘶蹀躞難為情
誰家採桑女勒轡時盈
盈時盈 不相親不如
歸對山妻坐一壺淡酒
百疇鶯



三三月中生採取滌去土
香油鹽搯炒食又可作蔬

絲蕎蕎

絲蕎蕎，千縷萬縷隨風飄。
 一朝彤雲下密雪，窓前白
 髮同蕭蕭。不如酌酒對君
 子，愁腸百結如雲消。天孫
 有機杼，霞錦明清宵。但織
 露下冷，天高月白聲嚶嚶。
 秋來何物堪牽綰，惟有牀
 頭舊藥瓢。



二三月採水滌淨香油搗
 炒食四月結角不食

野菜

班斲兩蝴蝶，春來常繞籬。
 籬根有野菜，故故向人飛。
 柔根嫩葉不堪烹，玉盤纖
 手呈金盞。金盞侑新酒，嬌
 兒解人意。滿壁簪花柳，但
 令野菜足吾生日。日花間
 開笑口。



冬月採之水滌香油搗
 之

碎米齋

螺冠鶴髮薜荔衣山翁絕
粒秋常飢天公憐汝詩思
苦山下忽生碎米齋春人
桃花遠難訪安期火棗今
何如不如一盍脫粟飯讀
書常借芙蓉暉

藩籬頭

秋將棗梨蓼一祭籬
頭神籬間有佳草經
冬猶青青密雪下長
版北風寒射人冰厨
出新饌賓堂話語温
明年雜花叢依舊籬
頭春



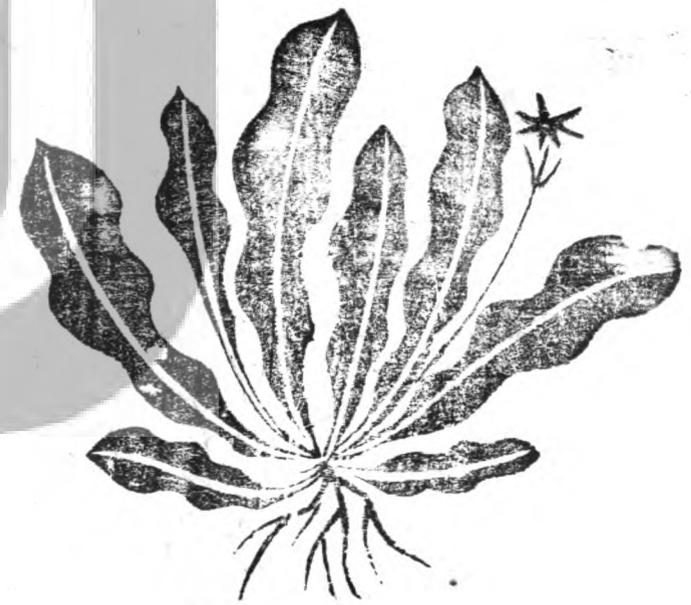
三月採之止可作齋



臘月採香油搨
炒食入春不食

蒲公英

春山明春水平黏
天芳草夾岬青蒲
公英蒲公英春日
易陰晴江鄉社鼓
鳴黃蜂粉蝶時輕
盈



一名白鼓釘四時皆有惟寒
天嫩而可食採取注鹽樹炒

枸杞頭

昨有道士攝余言厥惟
靈卉可永年紫芝瑤草
不足貴丘中枸杞生芋
芋摘以瑩玉無瑕之手
濯以懸流瀑布之泉但
能細嚼辨溪味何必勾
漏求神仙



村人呼為甜菜頭春夏
採嫩頭湯淖鹽醃拌食

野菜苳

楊生種苳南山前落而
 為苳真可憐吾家不種
 自然獲青藤紫荇相糾
 纏剥未顆：競輕圓瑯
 琅的歷落翠盤詩翁自
 有珠璣腹一唾須傾十
 萬錢



苳葉似菜苳而小生野
 正蔓生熟皆可食

板蕎蕎

板蕎：架危石誅
 豐草結幽宅清風
 飄：塵事息草堂
 穩睡午不醒板橋
 泥滑無行跡



正二月和梗採之炊食
 三四月結角老不堪食

鷺觀草

鷺觀草經雪未枯稿
雨如膏遍地繞白毛
朱喙遠可觀饒口垂
涎意未了山陰老媪
誤右軍不如常啖鷺
觀草山人臙腑冰玉
清惟有筆花墨霧時
繚繞



正二月色如麦青炊食

菱港畝

秋雲黯淡湖水綠菱葉
蘋花映眉目波心小艇
輕往來拋擲漁竿懶拘
束閒來煮蘋蕪煮蓼竹
葉香醪傾百斛何不殺
鳧烹鶴喂饒口正欲秋
光旖旎蕩吾腹



即紅蓼花四五月採嫩頭
洗淨湯淖和粉作餅

香椿頭

靈椿古壽木涉世千春
 秋秀色映五岳密蔭籠
 三洲我人息其下旦夕
 如蜉蝣達哉蒙莊叟委
 化常無憂香椿亦其族
 芳辛可供羞日長飽無
 事熟讀逍遙遊



二三月採嫩頭同
 豈腐煎食

蟠蜞青

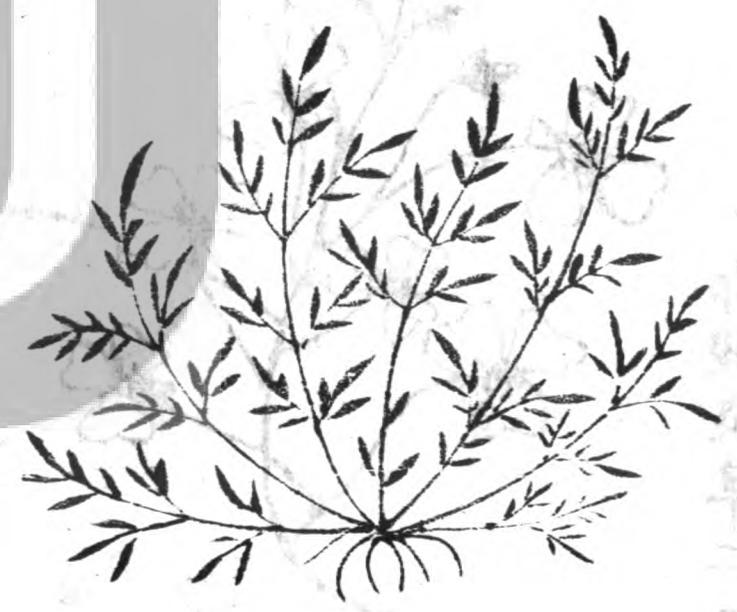
茂先博學士而誤吞蟻
 蜞一吐九委頓咄哉徒
 嗜奇小草有佳質入口
 甘如飴藿食固云澹豈
 如擁劍危平原跡草木
 千載真相知恨無素心
 人與之一解頤



即酸漿草二三月
 採之洗淨油炒食

燕子不來香

新蒲正短舊壘猶空
繡箔珠簾面面風粘
天芳草碧玉茸茸趁
呢喃聲香曉摘芳叢
昭陽殿裏妬綠嫌紅
無奈香消一盼中



初採水洗去根香油炒食
時則腥臭不堪食故名

風烹

風烹風烹抱樹生纍
纍鳳卵枝頭橫凝酥
滴乳化水晶霜腸雪
腑冰骨清吐為語言
妙入神羅浮仙子時
逢迎



入冬採裂開有子熟者水洗去皮
加水少許攪汁入磁器內片時凝
晶切碎醬醃入胡椒少許同食

蝦蟇衣

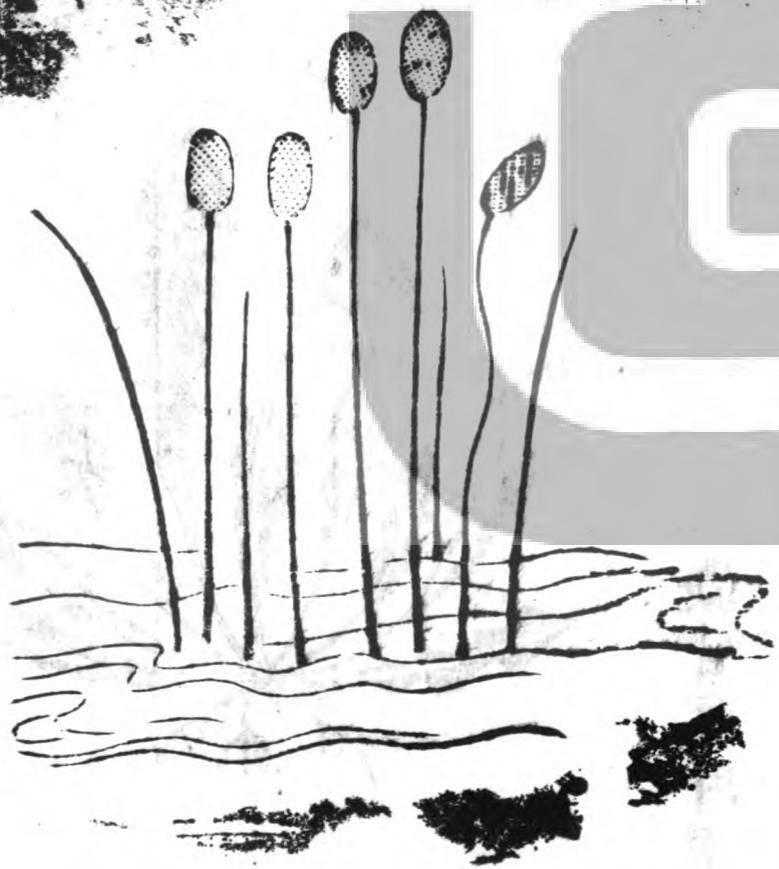
寒月照秋水白石
高崔嵬怒蛙裂其
衣班班如莓苔虎
鬚與龍爪齊入春
風來至今杏林叟
猶是尋根艾



四時皆有摘葉香油鹽炒食或鹽湯
淖過曬乾臨食湯泡鹽醃和之食

野芋薺

蜀有躡鴟吳生芋
薺維彼荒郊匪樹
匪藝園齊金杏味
傾玉荔搜竒探玆
卓哉莫棄



四者皆有採之生熟可食

江菘

彼江之濱水甘沙麗
含滋吐潤乃生江菘
芘其葉莖而未花
三山採秀五色生瓜
烟波進艇豈羨魚艤



生臘月生熟皆可用開
花時不可食但可作蔬

蒹蒿

江濱女兒晴踏歌雲融
水暖春微和蒹蒿茸茸
青可撻若處偏少若處
多姊採葉姊採心叮嚀
莫向水邊行濡羣濺襪
阿母嗔



春採苗葉炒食夏秋莖
可作蔬心可點茶

雀兒綿毯

天風熙微雲漫漫楊花
 糝徑鋪白氈雀兒起舞
 逗清影我家自有新綿
 毯新綿毯軟可坐錦茵
 繡褥郎不歸滿屋飛花
 點簾幕



三月採可作蓋延葛
 鋪地而生故名

苦蔴臺

寒風撼撼月映窓吳娘
 夜績簾飛霜幽閨遠響
 送刀尺農家食貧味何
 長春光融：三月半雜
 花野草籬根香欲知吳
 娘績蔴苦清樽窈窕歌
 清揚歌清揚苦蔴臺春
 風花草年年開



三月採葉搗碎和粉
 作餅蒸食生亦可食

猢猻脚跡

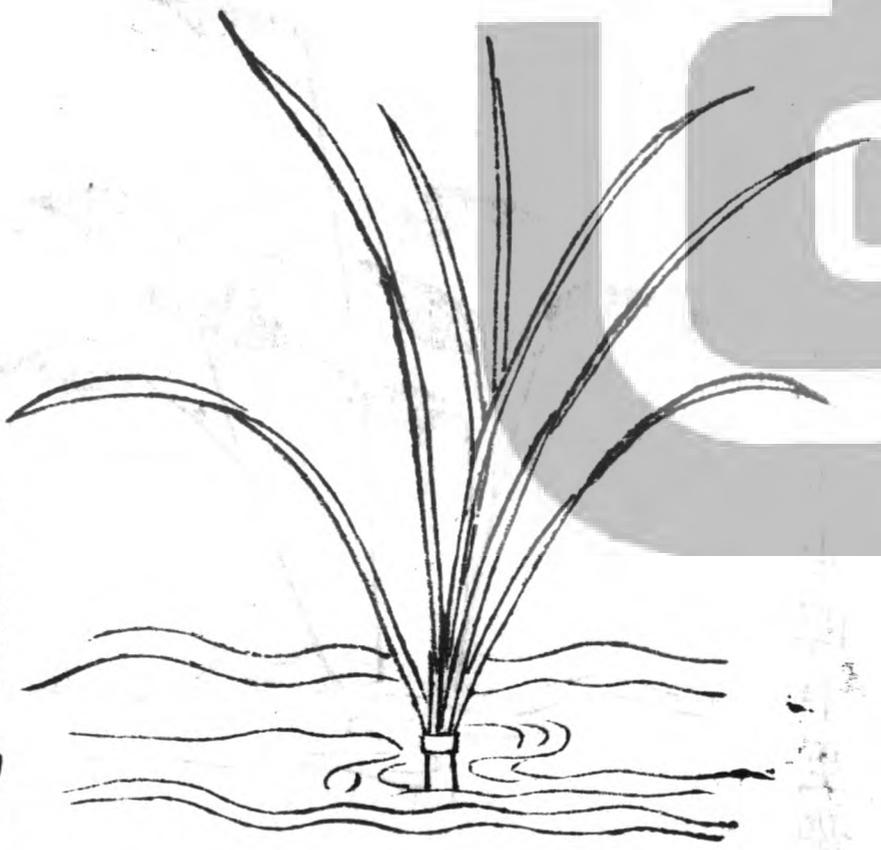
遙山雨浥松島泥融
 苔留虎印蕨入狼蹤
 伊清猿之躑躅騁趨
 捷而追風落花蹂艷
 細披茸誰誇熊掌
 浪說駱峯名雄牲俎
 蘇歎奇供

芡兒菜

夏木陰森暑簟凄清
 芳樽時御芡菜薦新
 葉分江翠鷗隊鳧羣
 香浮羹腴詩肴酒珍
 竹萌蒲蕸足配清芬



以形似名三月櫟
 香油樹鹽酒炒



入夏生水澤中即芡
 芽也生熟可食

烏莢花

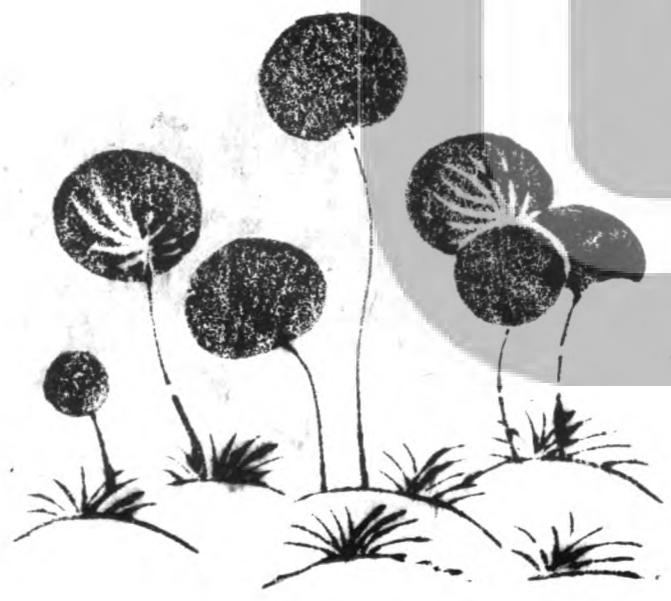
烏莢烏莢生彼水中
碧漪關色遠香逗風
野老濯足暮鳥相逢
拈條弄蕊提携滿籠
夜歸窩舍笑言雍雍



入夏生水澤中生熟
皆可食六月不可用

雷聲菌

驚雷動羣蟄草木亦得
長茂草氣鬱蒸土菌木
如掌昔聞商山翁紫芝
入清賞余亦山中人高
歌徹雲響菌味美可餐
古道敲宿想更搜雷破
木刻作鳩形杖



夏秋雷雨後忽生茂草中如蘑菇
味亦相似湯泡鹽醃拌食

抓抓兒

江色望如銀水涯雲
 淨渚花澗草薦秋馨
 粉光盞面浮清英
 顏酒病未可却香醴
 一啜解宿醒先生醒
 後詩腸瘖為問抓抓
 何處生



深秋採之日乾和穀煮
 食如粉清香可愛

黃練頭

二月鳴春鳩嫩生黃練
 頭入口何嫌澁迴涎甘
 且柔山僧欣作茗吟客
 愛傾甌時值河豚美纖
 芽早可收



二三月摘嫩葉火焙如茶
 收貯烹點甚佳

跋

梅墟周逸之譜茹草編凡百餘種發先哲所未
究補本草之遺佚用心亦勤矣身居林壑而抱
離群之志才雖足以有爲已飄然長逝與世相
捐遺矣斯編之撰爰以追茹薇之高節爲達士
之珍賞豈小補云不計爲肉食者鄙乃復煩枵
腹品題他日容有目爲太牢一臠而不得染指
者將彌景之矣

甲申冬十月平臯陸元厚識

茹草編卷之一 終

茹草編卷之二

嘉禾梅墟山人周履靖著

秀水蒼明野叟周紹濂校

采芝歌

張服采

暮景百憂息夙好在山林蒼烟闕石室白日閒
江潯襟期羅海嶽誰能識此心所以羨門子曠
志凌高岑商山華頂連王屋紫芝燁燁生幽谷
安期火棗何處尋嵇康石乳無緣服采芝采芝
山之阿白雲縹緲峯嵯峨山中老人絕塵想日

日拍手成高歌採芝採芝山之麓瑤草芊芊碧
如玉種出藍田五色枝何如少室三花郁劉阮
不復見天台空杳冥潺潺只清澗弥深靜者聽
人生百年在須臾東流之水西飛鳥寧知意氣
凌三島安能齧齷徒爲乎乘風欲呼黃鶴騎遨
遊八極四海陸天空萬里發長嘯歸來晞髮臨
天池老我俱免填溝辱日茹藜藿勝膏肉他人
富貴亦何希微軀自効惟耕牧竹下欣逢嵇阮
流棕屨席帽相追逐周君自是烟霄侶採摘時
時丹岫裏採得華芝任飽飧逍遙出世同黃綺
吾手成詩稱絕奇六書洒翰聯翩美慙余仲蔚
偃蓬蒿一代風流邁知己拂石松間撫素琴與
君偕有白雲心爲彈一曲採芝弄溪上桃花春
水深

烹葵歌

皇甫泌

中林綠髮翁緬爾與世絕披襟憩長松荷鋤適
岩穴莽蒼江湖十載塵沉冥甘作灌園人相知
百里音書隔芳草空階幾度春春風靄靄吾廬

幽故人何處來孤舟林原微雨夜初過園蔬剪
却青還稠山家留客情元朴牀頭且開舊醪醪
不作尋常雞黍期因邀上客烹葵蕪葵能向日
便傾心况復經露猶衛足秉燭論心夜久忘家
童猶唱江臯曲倏忽鬢成絲徒爲老大悲白雲
常在目明月不須期貴飲啄於膏粱賤形骸於
土木甘垂老以守樗耻需榮以甘祿勸君飲對
君吟采芝燁燁黃綺心緣知張翰思尊興千載
高風稱至今

倒灌蒿

昔有溪陰叟机事息已久
春江抱甕汲運鎌露雙肘
園中蒿生五尺強根苗枝
葉絲如韭天公雨露豈有
私蒿名倒灌良非偶良非
偶意有然還元返本玄家
言但知倒灌醍醐味院髓
滿腸骨可仙



採之香油楸鹽
炒食亦可作蔬

水馬齒

天馬來渥洼嚼噉
黃金勒臨流惜錦
乾紋皴落漪碧不
堪羈絡游聊備盥
餐職山人齒豁輕
雞肋藉草眠花間
中消息



生水中與旱馬齒
相類油鹽炒食

天藕兒

碧藕兒生天上雲開忽
見如船樣青蓮燁燁墮
地來冰條玉筋蟠泥壤
野人束腹搜根芟金莖
乍入仙人掌誰家少婦
採蓮歸歌聲半雜渙人
葉



根如藕而小煮熟食
枝葉不可食

野蘿菘

開山種黃獨黃獨凍不
生田中野蘿菘味澹意
頗真瓦鑄石鼎幽事足
土膏雨潤生芳馨道人
肌骨已如許聞來但註
黃庭經



葉似蘿菘故名
香油鹽炒食之

掃帚蒿

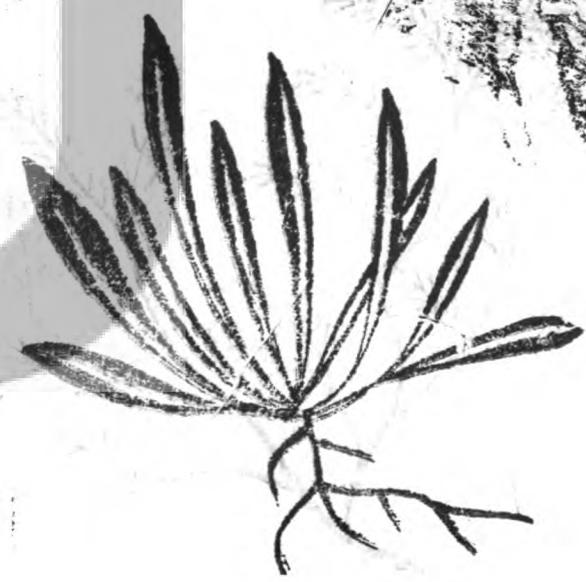
掃帚蒿點深綠花葉
蕭疎幹常禿不生空
谷滿林曲掬泉湯煮
充朝腹紅塵拂盡清
思多落花白映山人
目



正二三月採取水滌香油
鹽炒或湯淖鹽油拌食

野落籬

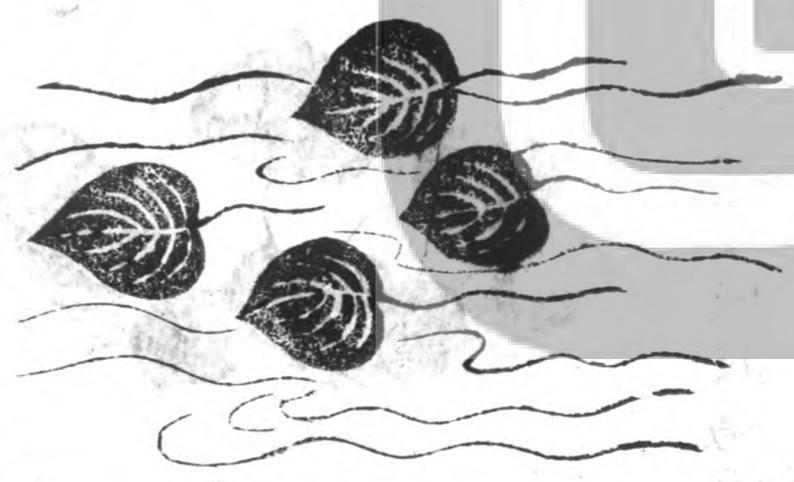
插竹編疎籬幽花照
 人早天工亦有意棠
 生護籬草落英點蒼
 翠苒苒慰枯稿柔條
 擢新穎芳潔類蘋藻
 罇壘洽佳興為爾
 顏色好



二三月採嫩頭湯
 焯過鹽醋和食

眼子菜

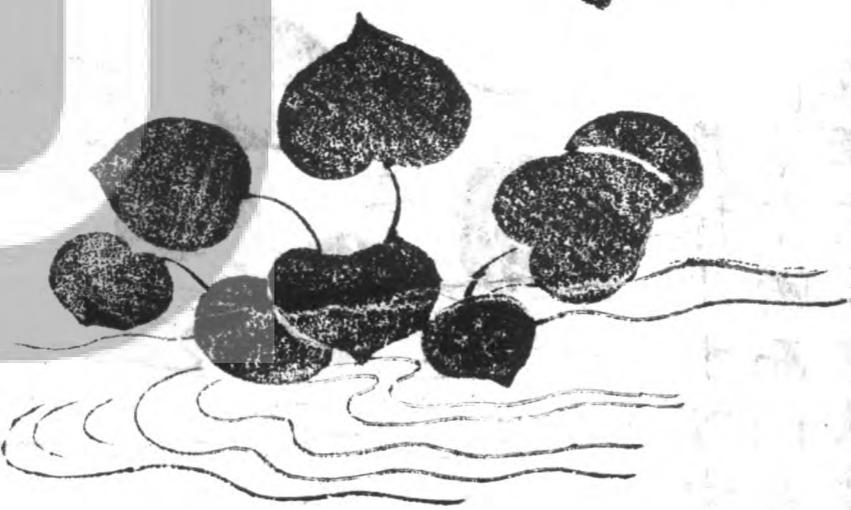
眼子菜春前綠眼底
 觀人碌々朝相持暮
 相逐短景頽簷光促
 舜妃堯女千行淚一
 時洒向瀟湘行瀟湘
 竹年々看人江南江
 北



六七月採生水澤中青葉背
 紫色莖柔滑而細長可數尺
 湯焯曬乾再泡醃醬拌食

浮蓋

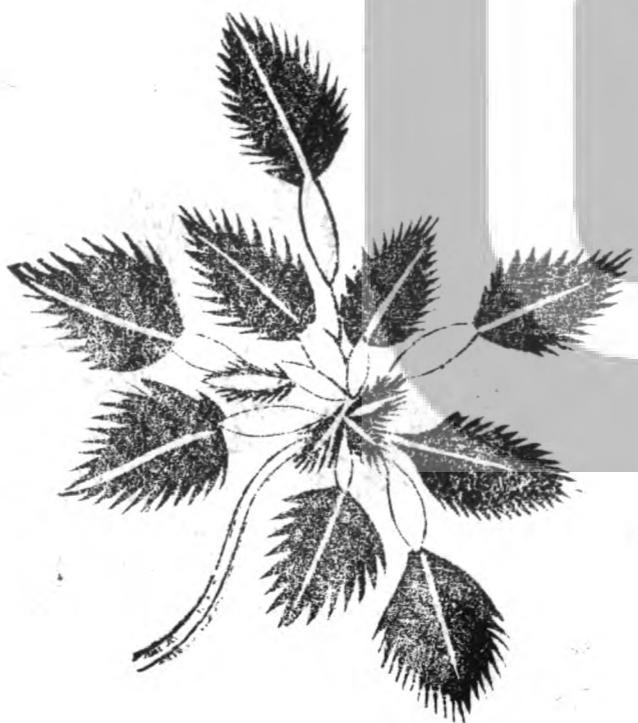
清流宛轉縠紋開
鱗細鬣波間來翠萍
紫荇相寧田中有浮蓋
青如苔薑蔬橘汁香
可拌花間小飲勸相催
浮蓋浮蓋莫嫌猜
與尔浮世常徘徊



入夏生水中六七月採取湯淖晒乾再泡鹽炒油拌食或醬醃拌食生亦可食

採菱窠

日暮清江寒秋風弄澄
碧越溪女兒出採菱歌
聲香藹江雲白採菱莫
採刺採刺傷人手採菱
須採窠採窠脆如藕持
將並蒂與郎看白髮紅
顏共相守



夏秋採鹽油淋炒食或湯淖晒乾再泡鹽油拌食

牛尾温

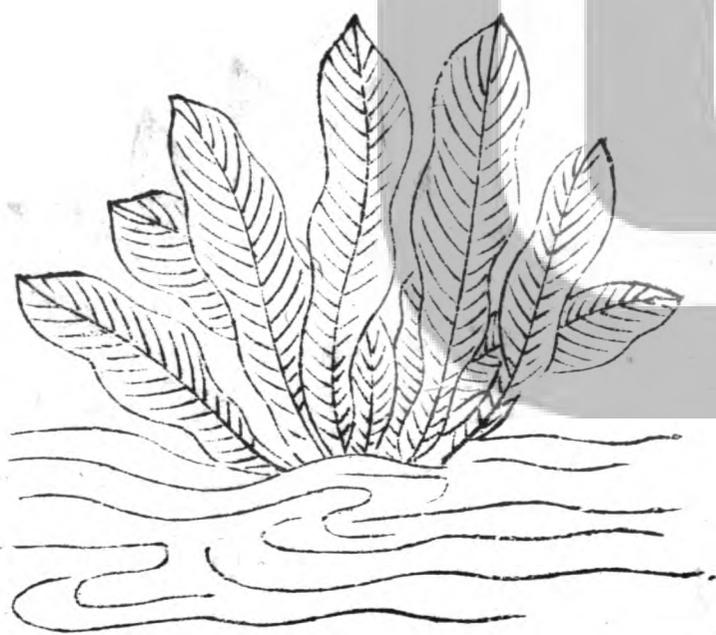
牧兒滌牛腹照影澄
 波間牛尾脆可斷毛
 毳輕珊珊浪花濯醒
 穠水色秀可飡嗟余
 牛背客豈學馬蹄穿
 芳草南陂暖閒來抱
 犢眠



生深水中葉如髮莖如
 冬月和魚煮食夏

水菜

蘋蘩蒹藻可羞王
 公水菜芳潔寔與
 同蹤秋岩雲白春
 浦花紅山中首菡
 菹水之風

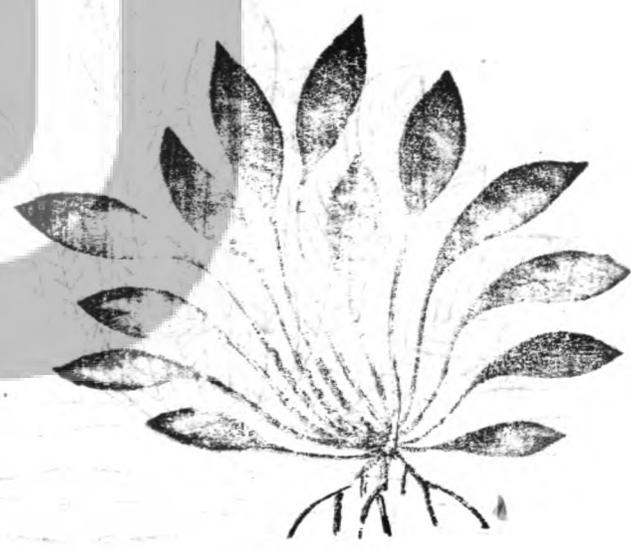


秋生水田狀類白
 菜香油楸鹽炒食

狗脚跡

秋風來何時昨夜霜
幸早猛犬獠噬人霜
上行蹤杳霜融跡未
消籠葱化為草非關
狡兎盡烹爾慰枯稿

本草



霜降時生葉如狗脚印
故名香油鹽炒食

烏藍擔

春入郊原雨踈烟淡
萬斛芳菲收來一擔
濃翠鋪紅間窈清玩
更喜煨煎撥爐崇炭
年來撒負自覺有輕
眠酣起晏



烏大也村人呼大為烏
此菜但可熟食

蒲兒根

青々者蒲於彼中流
清霜改節素月驚秋
芳根可劖佐我盞饌
既醉既飽蒲褥悠悠
安我食我爾德莫酬



即蒲草嫩根也生熟皆可食

雀蓊草

溪邊異卉呼為雀
蓊簇々金枝大宇
之味益腎清心和
中養胃山厨湯烹
羊羔不貴



七八月採嫩葉洗

垢柈鹽炒食

剪刀股

剪刀股剪却薜荔成
 野服不向豪家剪綺
 羅自甘澹泊栖茅屋
 綺羅不耐秋風吹雲
 度長空滅何速并州
 之刀不爾如愛爾常
 傍羣芳綠



二三月採取生食或
 可作蔬

野苳菜

易云苳蔭生彼道周彼
 其之子扶我以遊清陰
 夏木山路輻輳野苳可
 掇其樂油油杯羹麥飯
 一飯奚求



顏家苳夏月采取香油鹽樹炒食

油灼灼

遠渚見雲橫灼灼生秋
草弄葉牽條水上相呼
早繞筋芳腴樽空壘倒
拍拍清風醉不醒一江
蘋蓼

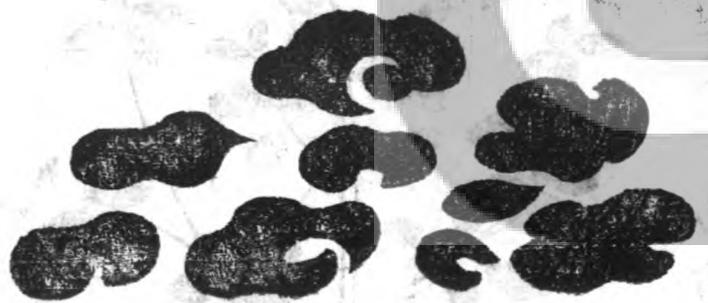


生水邊葉光澤不時採取生熟皆可
食又能作乾菜

地踏菜

俗名皮滑弱

閉門十日山中雨地上
濕雲飛不起放歌郊外
有蠟屐泥滑苔花印雙
齒歸來掇拾烏雲堆茵
蠢簇入水盪裏鄰家老
翁踏地來沙青竹翠鷗
鳧喜芳鮮及此雨絲絲
莫待紅輪照牕紙



二名地耳狀如木耳春夏
生雨中雨後採滾湯焯過
花樹醬醃食見日即枯

馬齒莧

紅韁絡馬鬣白馬驕不
行鞭稍落馬齒忽度春
風津春風離離吹血肉
遙青遠翠江頭生江頭
有人提竹筥盈盈馬首
隨黃雲隨黃雲胡不歸
羊腸馬腹今崔嵬

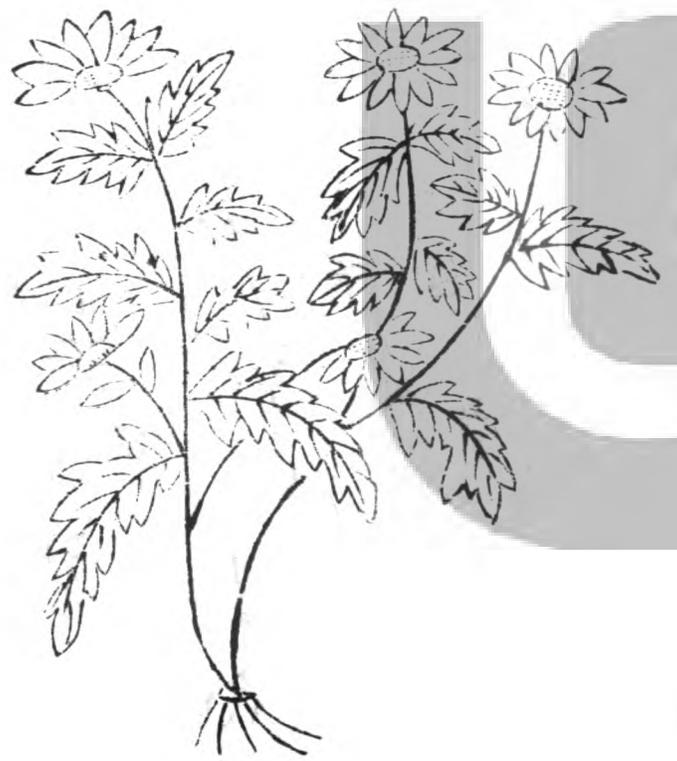
菜名 俗名 羊腸菜



入夏採沸湯淪過晒乾冬
用旋食亦可楚俗元旦食

洞蒿

根花鳳皇食何以雜
蓬蒿金蘭出紫棘王
蕙叢黃茅世間名與
實豈必空嘈嘈碧梧
有清蔭悵望秋天高



採取沸湯焯過姜
醋拌食

猪殃殃

藿食癯肉食鄙肥牛
大豕生滓穢此草甘
辛若杜蘅清滋不入
凡腸腑猪殃猪殃猪
自殃我不食猪爾何
儻



摘取枝葉用香油
鹽炒食

楸芽

山之巍巍有椒
藟藟薄言採掇
調氣和脾彼君
子兮嘉賓式讌
綏之



取芽湯淖過鹽醃和食

菟絲根

上有兔絲下有茯苓茯苓
 駐老千秋春兔絲補益亦
 不輕青松龍蟠白石道松
 花匝地如飛雲鷓冠鳩杖
 彼誰子明眸綠髮仙中人
 但食兔絲子莫損兔絲根
 上池有水供洗藥琪花瑤
 草時時生



一名菟絲帶春夏採苗葉秋冬
 採根蒸食味甘多食令人眩暈

牡丹

綽約兮華露之姿繁華
 兮暮春之日沉香亭北
 君王解顏金谷園中佳
 人並飾一枝穠艷護奇
 香萬卉叢中矜國色當
 時號作花王迹日兼供
 藥食



桐花瓣湯淖過鹽醋拌之

玉蘭

玉蘭花名可誇藍田種
 出九畹涯枝枝擎出仙
 人掌朵朵開成白玉華
 春風画檻飄香雪夜月
 冰盤凝玉液厨人和糝
 作餅供香甘不與崖蜜
 同束舊當年曾作賦豈
 知此品擅江東



摘花去蒂加樹鹽白糖拖
 麩香油中煎熟黃脆可食

杜鵑花

杜鵑花亦名山躑躅
 燐絳萼舒爛熳胭脂簇
 蜀帝當年怨未消淚染
 枝頭盡成血不特繁華
 三月時鶴林重九開絕
 奇高枝焰焰燃如火但
 使紅光照酒卮



摘花瓣湯淖過鹽醃拌食

蘭英

懿此畹蘭生於溪谷
不以無人芳芬自蓄
惟德斯馨君子之淵
王者之香能不我知
薄言採掇永以佩攜



摘蘭英泡湯服之

柳葉

金蛹初綻玉蛾
未飛鶯窺青眼
燕蹴黃氍莫教
陌上趁芳菲且
配鹽梅雅味



二三月取嫩葉湯淖過同
春韭和醢醋食之或焙乾
如茶用

蕉根

有庭之蕉其葉
翹翹冬雪掩根
食我簞瓢不知
我考謂我士也

馬



蕉根即芭蕉取根水滌
生食其味勝蔗之母

鹿蕊花

鹿苑之蕊夏月芄芄
葉萼萼以微綠花斑
斑而淺紅類萱蒲之
色相之蘭蕙之芳叢
不有野麝啣採可無
亂蝶遊從聊拾斯譜
以采遺風



摘花瓣湯淖過鹽
醋拌食之

調拌食之

鳳仙梗

何來仙鳳葩
蕤浥朝露之子
白茹之紅顏真
可駐却咲朱門
玉食後膳殮何
解知此味



六七月取鳳仙花梗去皮
鹽醃食之其脆美倍萬莖

玫瑰

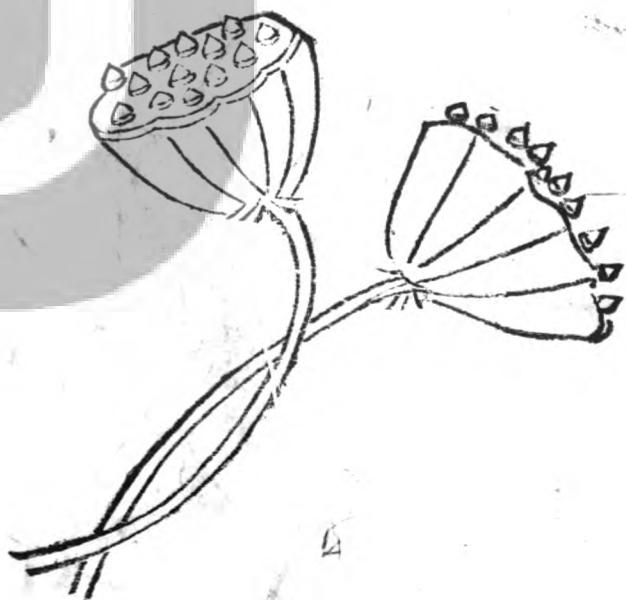
采采玫瑰澤中之秀
其葉歲蕤其葩繁茂
嗅若蘭芬色如華綬
和以錫飴漬以飴餌
君子餌之可以適口



摘花打去苦汁用
白糖打為膏食之

蓮房

有藹其芳紫酌綠房
光生珠寶味溢瓊漿
維茲蓮饌偏稱荷裳



六月取新嫩者去蒂盪湯
漚過瀝乾同薑鹽和茶

茉莉

隲有冰蕤來自西國閩廣
移栽清芬莫敵引蔓兮柔
枝與蘭蕙兮彷彿含英晚
露吐頽朝陽佳人簪鬢騷
客紉囊五月炎曦渴思弥
弥山齋茗椀采香漬之試
熏茶簾風味誰知



摘花浸冷熟水中一宿蓋
之不得出氣服之極香

薝蔔 即樞子花

曾聞薝蔔花出自天竺
國香心帶露華素質含
霜色五月開阿商嫩英
山家何數芋魁羹主人
意出膏梁上麥飯同飧
味更清



摘取去蒂湯泔曝乾同薑

摩羅 即百合根

百子池頭百合花黃昏
開處細看賒郎歡宜夜
合妾恨向秋加花既凋
零根可充厨不學藕絲
輕斷續還將烹餅勝龍
鬚



七八月取根水滌
煮食甘美

梧桐子

颯颯金風鳳鳴

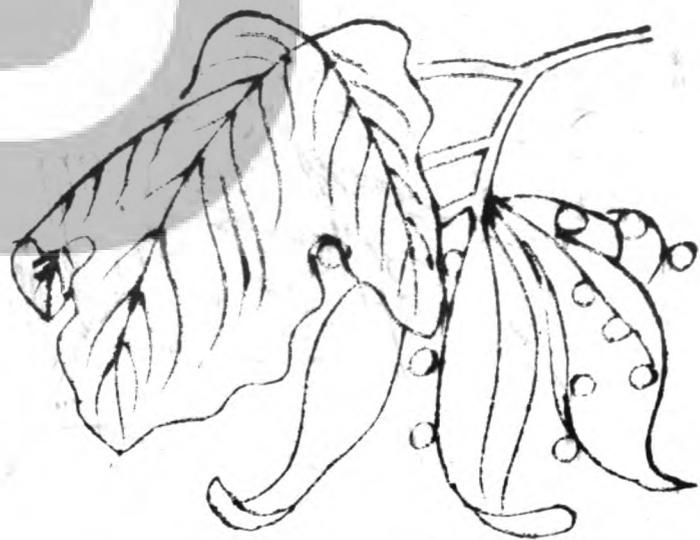
梧桐纍纍其子

玉粒珠叢採之

盛之可薦王公

願人之懷怒如

可充



八九月摘其子炒熟去皮

生食

甘菊

采々黃花生彼甘

谷露葉夏烹寒英

秋服輔體延年澄

心朗目攝生之家

無如此菊



夏月采葉和白糖搗為翠

膏秋月采花火焙乾烹湯

代茶極妙

芙蓉

湛湛秋江泠泠碧水
秀出芙蓉顏色如女
昨夜西風急呼童滿
筐拾不作尋常野菜
羹偏宜和腐烹朝食



采芙蓉花去心為湯淖過
同豈腐樹鹽肉汁煮食

川芎

川云芎藭生於隴
中根芟礪魄其葉
龍茸味以辛散性
以溫融助清陽之
正氣祛頭目之邪
風醫家重用烹茶
亦通



摘葉入茶中能去風

防風芽

卷彼防風之芽
氣味辛甘可誇
若使山家品用
賽教石鼎烹茶



苗香即防風二月取嫩
頭湯淖鹽醋和食

百倍

白頭翁西脚赤
履綦頻蒼苔濕
不向人間煮鹿
茸却後宇內食
牛膝



即牛膝二月取嫩頭湯
淖過醋滴食之

顛勒芽 即天門冬
 采采門冬菁菁者容
 日盈筐筥食我山農
 疏淪肺氣慰我心忡



採嫩頭湯焯過醃醋和食

蒼耳葉

芝草無根醴泉無源蒼
 山鬱：蒼耳蕃：軒岐
 品登本草方士服餌延
 年那可仙家調六膳何
 須禪悅愛精殮寄言萬
 臥林泉客何用山中煮
 白石



二三月取嫩葉枝梗湯焯
 晒乾香油淋蓋和食

澤芬 即白芷

澧有蘭汀有芷
春白似脂糖來滋味
多甘美于以盛之助
曉食頭日風邪亦能
正芳叢曉摘露猶滋
清水生肥是玉池



摘嫩葉頭益湯淖過
醃和食

紫棘芽 即五加皮

紫棘芽紫棘芽含苞春
早浥露華名叅藥譜味
奪新茶鴻漸玄心久相
如渴思賒山童采取日
盈筐颯松風響夜窓
若使盧仝知此味不教
七碗便相忘



二三月採嫩芽火焙
烹點代茶

牛旁根

山有靈藥牛旁
之子粒粒可珍
凝神堅髓饗餐
總之君子樂只



湯淖過一盞醃食之

鴈腸子

鴈腸子雲中來水寒沙
白芙蓉開稻梁得食我
無意雲漢迢迢日幾回
化為野草雜山華樹花
萸葉行春標溪頭老鶴
自來往机忘何必相驚
猜



二月生洗淨白水焯熟
薑鹽醋拌食之生亦可

燈蛾兒

燈蛾兒爾何痴飛
 飛燈畔不自知炎
 輪燦骨悔已遲何
 不戢翅藏深理青
 青化在陵上茨簣
 燈且檢十年詩矣
 于炎門真可譽



二月採洗淨香油搯鹽

朱藤花

百花辭條春草綠滿
 眼朱藤曳喬木牽枝
 引蔓百尺強托身未
 謂凌雲足山家芻豢
 吾何有摘花旋取醢
 鹽漉有隣過我新濁
 醪盃殮何必薦春韭



二三月採花鹽湯焯過晒
 乾同香油樹鹽作饊餛煮
 食或糖醋薑鹽作齋尤妙

甘露子 一名玉葉菜

曾同漢主慕長生仙掌承
來沆瀣清想是金莖餘妙
液千年化竹露華精其色
如脂其潔若染山中隱者
薄言茹之願四皓何勞採
之○燦玉環瑩如瑜江妃
解珮神女遺珠清霜白露
薄言採之野夫為饌可以
忘饒

冬月取根煮食味甜而美



茹草編卷之三

嘉禾梅墟山人周履靖編輯
秀水蒼明野叟周紹濂校正
金陵荆山書林梓行

茹草紀言

毛詩曰參差荇菜左右流之

傳云共荇菜備庶物以事宗廟也共荇菜之

菹必有助而求之

又曰參差荇菜左右采之

傳云言既得苳菜必有助而采之者后妃共
苳菜其情意乃與琴瑟之志同共苳菜之時
樂必作

又曰參差苳菜左右芼之

傳云芼擇也既得苳菜必有助而擇之者又
云共苳菜之時上下之樂皆作盛其禮也

又曰陟彼南山言采其薇

傳云薇菜也又山菜也莖葉皆似小豆蔓生
其味亦如小豆藿可作羹亦可生食

又曰于以采蘋南澗之濱于以采藻于彼行潦
傳云蘋大萍也藻聚藻也

又曰采葑采菲無以下體

傳云葑須也菲芴也下體根莖也箋云此二
者蔓菁與葛之類也皆上下可食然而根有
美時有惡時采之者不可以根惡時并棄其
葉

又曰采苦采苦首陽之下

傳云苦苦菜也又云此茶也苦菜生山田及

澤中得霜甜脆而美

又曰采菽采菽筐之筐之

傳云菽所以芼太牢而待君子也羊則苦豕則薇又云大豆也采之者采其葉以為藿

又曰感沸檻泉言采其芹

傳云芹菜也可以為菹使采其水中芹者尚清潔也周禮芹菹雁醢

又曰終朝采綠不盈一掬

傳云綠王芻也易得之菜也

又曰幡幡瓠葉采之享之君子有酒酌言嘗之傳云幡幡瓠葉庶人之菜也瓠葉飲酒之菹也又云幡幡然是瓜之葉也

又曰薄言采芑于彼新田于此蓄畝

傳云芑菜也芑采至用之芑菜似苦菜也莖青白色摘其葉白汁出肥可生食亦可蒸為茹青州人謂之芑

又曰周原膾膾茶如飴

傳云膾膾美也茶苦菜也膾膾然肥

美其所生菜雖有性苦者甘如飴也

左傳曰溪澗沼沚之毛蘋蘩藎藻之菜可薦於宗廟可羞於王公

呂覽曰菜之美崐崙之蘋

禮記曰牲用芼之以蘋藻

本草云海藻昆布青苔紫菜皆療癭瘤近海之本草云海藻昆布青苔紫菜皆療癭瘤近海之邦食之故能療之也

周官籩人加籩之實菱芡臬脯菱芡取之水臬脯取之陸所謂籩豆之實水陸之品也

埤雅曰芡葉似杏而大其上有數十感衄如沸其中有米可以濟飢

列子言客有獻芹者鄉豪取而嘗之蜚於口慘於腹也

道家說曰務光剪薤以入清冷之淵

禮記曰常豆之菹水草之和氣也

陸機詩義疏曰蘋可糝蒸為茹

呂氏春秋曰菜之美者越駱之菌崑崙之萍

南都賦曰蘇菽紫薑拂徹腥羶

王無功曰黃精白朮枸杞薯蕷朝夕採掘以服
供餌

四皓歌曰莫莫高山深谷逶迤曄曄紫芝可以
療飢唐虞世遠吾將何歸四馬高盖其憂甚
大富貴之畏人不如貧賤之肆志

詩曰六月食鬱及薹七月烹葵及菽 葵音郁

禮曰膾秋用蓼鶉羹鴛讓之蓼 讓謂公難之也

劉向別傳曰尹都尉書有種蓼篇

陸機毛詩疏義曰菝一名芘芣一名楚葵似蕪

菁英華紫綠色可食微苦也

繆襲祭儀曰夏杞和羹芣以葵

潘岳閑居賦曰綠葵含露白蕓負霜

鮑明遠葵賦曰別有鴨脚脆耳 言葵似之

古歌辭曰採葵莫傷根傷根葵不生結交莫羞
貧羞貧交不成

陸機毛詩疏義曰采葍蕪菁也郭註今菘菜也
可食多味

呂氏春秋曰菜之美者具區之菁浸淵之草名

曰土英

急就篇曰老菁藜荷冬曰藏並藏蓄之以御冬也

本草衍義曰白藜荷八月九月間淹貯之以備

冬月作蔬果

崔豹古今註曰藜荷以畜苴苴色紫花生根中

花未敗時可食久置則削爛不為實矣似薑

宜蔭翳地常依蔭而生也

呂氏春秋曰伊尹云菜之美者雲夢之芹也

范汪桐制曰孟春祭有芹菹

宋林曰豐音起美菜生雲夢

說文曰薺草可食

師曠曰歲欲豐甘草先生薺是也

詩曰誰謂荼苦其甘如薺

春秋繁露曰薺以美冬水氣也甘味也垂于水

氣故美甘勝寒也薺之言濟所以濟大水也

物理論曰夫解小而引大了淺而伸深猶以牛

刀割雞長及刈薺

禮曰董苴枌榆兔薹音老滌灑以滑之

唐本註云莖菜野生葉似葢花紫色子如米汨
食之滑 葢菜味辛温山南江左人好生上食

廣語曰夏蕘秋莖滑如粉

爾雅曰荅音荇接余其葉叢生水中菜園在莖

端長短隨流水深淺江東人食之

南方草物狀曰合浦有菜名優殿以菜汁茹食

芳好可食胡餅

廣州記曰東風菜陸生宜肥肉作羹二者微味

人甚重之高二三尺葉似杏而長極厚軟上

有細毛先春而生故有東風之號

嵇康絕交書曰野人有快炙背而美芹子者欲

獻之至尊雖有區區之意亦已踈矣

廣雅曰黃精龍御草也本草曰黃精久服輕身

延年或曰黃精當作黃獨俗謂之土芋根惟

一顆而色黃故謂之黃獨飢歲土人掘食以

充糧余謂此當以黃精為正杜子美詩云三

春斲黃精一食生毛羽

本草曰黃精味甘平無毒主補中益氣安五藏

久服輕身延年不飢一名重樓一名菟竹一名雞格一名救窮一名鹿竹生山谷中二月採根陰乾

仙經曰黃根綠葉黑實者可餌服又曰服其花勝其實服其實勝其根又曰凶年可以與老幼代糧人食之謂烏米脯也又曰初生苗時人多採爲菜茹謂之畢菜味極美又曰仙人餘糧又曰山中人八月採九蒸九暴作菓賣甚甘美而黃黑色

抱朴子曰服黃精黃花勝其實服之十年乃可得益

博物志曰天姥謂黃帝曰太陽之草名黃精餌之可以長生

靈芝瑞草經曰黃芝即黃精也

杜詩趙註曰公以年荒乏酒價之故乃併課園蔬賣以充沽直也

杜詩曰刈葵莫放手放手傷葵根刈葵教其爲人少可自足勿多責望耳

禮曰仲秋之命有司趣民收歛務蓄菜始爲禦
冬之備也

爾雅曰菜謂之藪蔬不熟爲饑又曰藪菜總名
見於詩凡草菜可食者通名爲蔬也

魏國志曰倭國地溫冬夏食生菜

呂氏春秋曰餘菴之南有菜名嘉樹其色碧

荆楚歲時記曰正月七日爲人日採七種菜以
爲羹

魏王花木志曰吳郡邊海諸山悉生紫菜

崔豹古今注曰蒞荆揚州人謂蒞爲戢

繆襲祭儀曰春祀和羹芼以韭秋祀和以葱

爾雅曰藿山韭釋曰菜名一種而久者故謂之
韭山中生者名藿

韓詩曰六月食鬱及萁是也

楊雄蜀都賦曰萬條翠藻青黃若摛錦繡布望
之無疆

潘岳閒居賦曰菜則有葱韭蒜芋青筍紫薑董
薺甘旨蓼蘇芬芳

說文曰蒜菜之美者雲夢之葷菜

爾雅曰芣苢婦人所采今車前草是也大葉長穗生道邊喜在牛跡中生故曰車前又名當道也幽州人謂之牛舌草江東呼蝦蟆草可煮作茹

神仙服食法曰車前之實雷之精也善療孕婦難產及食之令人有子

又曰古者有芍藥之醬合之于蘭桂五味以助諸食因呼五味之和爲芍藥醬七發曰芍藥之醬子虛賦曰芍藥之和具而後御之南都賦曰歸雁鳴鷄香稻鮮魚以爲芍藥酸甜滋味百種千名是因致其滋味也或以爲用芍藥調食

又曰荃昌蒲也又一名蓀其根九節者食之仙其本芳辛每以一握爲限一握則四寸切之爲菹謂之昌獸或謂之昌本以實朝事之豆文王好食之豆以昌本爲首魯僖公時王使周公闕來聘饗有昌獸白黑形鹽而周公以

爲荐五味也此蓋朝事之常故郊特牲云常
豆之菹水尊之和氣也

又曰仲冬之月芸始生芸香草也謂之芸蒿似
邪蒿而香可食其莖榦婀娜可愛世人種之
中庭莖類秋竹葉類春檉沈括曰莖類豌豆
作小叢生其葉極芳香秋後葉間微白如粉
老子曰芸當一陽初起復卦之時于是而生又
淮南說芸可以死而復生洛陽宮殿各一二
株而已

又曰卷耳菜名也幽州謂之禮菜雒下謂之胡
臬江東呼爲常臬葉青白色似胡荽白花細
莖可煮爲茹滑而少味又謂之常思菜僉人
皆食之

又木堇今人植爲籬障易生之物也又云木堇
作飲令人得瞑與榆同功其花用作湯代茗
可以治風然茗令人不睡木堇令人睡

又曰蕨生如小兒拳紫色而肥說云蕨鼈也江
西謂之鼈周秦曰蕨齊魯曰鼈亦云初生似

鼈脚因名焉

又曰菜茹以柔時為美詩所謂柔則茹之剛則吐之亦以此菜為喻也薇亦剛止則不足食矣薇既成後之所采故王文公曰薇微賤者人所食也

又曰葵為百菜之主味尤甘葵有赤莖白莖復有大小之異又有鴨脚葵葵子雖經歲不絕微炒令煇炸道家之法十日一食葵菜所以調和五臟古者葵稱露葵一名繁露今摘葵必待露解

本草圖經云菟葵似葵而葉小狀若藜有毛洵而啖之甚滑

又云冬葵久服壯筋骨俗呼為葵菜

又曰藹萋一名藹說文曰藹蒿可以烹魚其葉似艾白色長數寸高丈餘好生水邊及澤中正月根牙生旁莖正白生食之香而肥美可以蒸為茹

釋草曰皤蒿蓋今之白蒿也比青蒿而粗從初

生至于枯白于衆蒿春始生及秋香美可生食又可蒸爲菹甚益人

又曰蒿今之青蒿皆云菹今人呼青蒿香中炙啖者爲菹人亦取雜香菜食之鹿鳴所食三又物一曰莘今賴蒿始生香可食二曰蒿蒿甚香三曰芩芩亦香蓋草木之臭味相同有同食之之義蒿乃佳蔬

又曰翻百合蒜也又云小蒜也狀如白蓮花故名百合言百片合成也人亦煮食之味極甘補虛損非葷菜類也

管子曰一年之計莫若樹穀十年之計莫若樹木終身之計莫若樹人瓜瓠葷菜不脩國之貧也

陳堯叟蔬食譜啜菽贊曰禮不云乎啜菽飲水素以絢兮瀏其清矣

羹菜贊曰先聖齋如菜羹瓜祭移以奉賓乃敬之至

粉餐贊曰天官邇人糗餌粉餐未見君子怒

如調飢

薦韭贊曰四之日蚤邠風祭韭以我思人如
蘭其臭

玉筵贊曰山有靈藥錄於仙方削數片玉漬
百花香

銀螿贊曰泠泠水白剪剪銀黃螿鹽風味牙
齒官商

玉板贊曰春風抽箬冬雪挑鞭淇澳公族孤
竹君孫

雪藕贊曰中虛七竅不染一塵豈但爽口自
可懽心

土酥贊曰雪浮玉糝月浸瑤池咬得菜根百
事可為

煨芋贊曰朝三暮四徂公何為卻彼羊羔呼
吾蹲鴟

采杞贊曰丹實纍纍綠苗菁菁羹之餌之心
開目明

甘薺贊曰誰謂荼苦其甘如薺天生此物為

山居賜

紫芝贊曰漆園之蘭商山之芝滋生者腴卉生者奇

春秋潛潭巴曰君臣和得道度叶中則蕙莆莩於庖厨

春秋感精符曰王者德洽於地則朱草生食之令人不老

風俗通曰孝經說古太平蕙莩生階其味酸王者取以調味後以醢醢代之

孫氏瑞應圖曰王者慈仁則芝草生食之令人延年

論衡曰芝草一年三華食之令人眉壽慶世蓋仙人之所食

本草赤芝味苦平服之益心氣補中增慧智不忘久服輕身不老延年神仙一名丹芝生霍山

又曰黑芝味鹹平服之利水道益腎氣通九竅聰察久食輕身不老延年神仙一名玄芝生

常山

又曰青芝味酸平主明目補肝氣安精魂仁恕
久食輕身不老延年神仙一名龍芝生泰山
又曰白芝味辛平服之治欬逆上氣益肺氣通
利口鼻強志意勇悍安魂久食輕身不老延
年神仙一名玉芝生華山

又曰黃芝味甘平服之療心腹五邪益脾氣安
神忠信和樂久食輕身不老延年神仙一名
金芝生嵩山

又曰紫芝味甘溫服之療耳聾利關節保神益
精氣堅筋骨好顏色久服輕身不老延年一
名木芝生高山窮谷中性皆無毒六八月採
爾雅曰菌芝釋曰瑞草名也一歲三華一名菌
一名芝

論衡曰芝生於土主氣和故芝主瑞
抱朴子曰芝赤者如珊瑚白者如截肪黑者如
澤漆青者如翠羽黃者如紫金而皆光明洞
徹如堅冰也

又曰木芝者松栢脂淪地千歲化爲伏苓萬歲
其上生小木狀似蓮花名曰木威喜芝夜視
有光持之甚滑燒之不焦佩之辟兵邪
傳玄詩曰厨人進藿茹有酒不盈杯

枚乘七發曰白露之茹

周禮曰朝事之豆其實韭菹昌本菁菹茆菹

昌本昌蒲祖也切之四寸爲之菁菹蔓菁也
茆菹水草蓴也

又曰饋食之豆其實葵菹加豆之實芹菹深蒲

落菹筍菹

芹楚葵也深蒲蒲生深水中故曰深蒲筍箭
萌筍竹萌

又曰王舉則共七菹

七菹韭菁茆葵芹落筍菹也凡醯醢所和今

物細切爲齏若牒爲菹菜肉之通稱

又曰水草之菹陸產之醢小物備

毛詩義疏曰蒲周禮以爲菹謂蒲始生取其心
入地莢大如指色白生噉之甘脆又煮以苦

酒受之加食筍法大美今語人以爲菹
燕丹子曰太古之人飲露食草木實

異苑曰薯蕷入藥又復可食野人謂之土藷若
欲掘之嘿然而獲唱名者便不可得人
者隨所種之物而像之也

梁江淹薯蕷頌曰華不可炫葉不足憐微根儻
耳棄劔爲仙黃金共壽青臚爭年君謂无妄

我驗衡山

山海經曰菖蒲一丈九節韓終王與所服並然

而此過之有足珍也

楚辭曰朝飲木蘭之墜露兮夕飧秋菊之落英
廣雅曰蔣菰其米謂之彫胡

吳都賦曰菰穗雕胡菰子作餅

梁沈約詠菰詩曰結根布洲渚垂條滿臯澤匹
彼露葵羹可以留上客

漢武內傳曰西王母曰仙之上藥有碧海菜
說文曰無以肉食資取葵與藿

唐本註云龍葵河間謂之苦葵葉圓花白子若

本草綱目卷之三
牛李子生青熟黑但堪煮食
食醫心鏡云龍葵菜煮作羹粥並妙

晉陸機園葵詩曰種葵北園中葵生鬱凄凄

東坡詩曰新芽摘杞叢

杞菊賦曰天隨生宅荒少墻壁屋多隙地著圖
書所前後皆樹杞菊春苗恣肥得以採擷供
左右杯案及夏五月枝葉老硬氣味苦澁且
暮猶責兒童輩拾掇不已人或歎曰千乘之
邑非無好事之家日欲擊鮮爲具以飽君者

多矣君獨閉關不出率空腸貯古聖賢道德
言語何自苦如此生笑曰我幾年忍飢誦經
豈不知屠沽兒有酒食耶退而作杞菊賦以
自廣云賦曰惟杞與菊偕寒互綠或穎或茗
烟披雨沐我衣敗締我飯脫粟羞慚齒牙菊
且梁肉蔓延駢羅其生實多尔杞未棘尔菊
未莎其如予何其如予何

後杞菊賦曰天隨生自言常食杞菊及夏五月
枝葉老硬氣味苦澁猶食不已因作賦以自

廣始余嘗疑之以爲士不遇窮約可也至于
飢餓嚼嚙草木則過矣而余仕宦十有九年
家日益貧衣食之奉殆不如昔者及移守膠
西意且一飽而齋厨索然不堪其憂日與通
守劉君廷式循古城廢圃求杞菊食之捫腹
而笑然後知天隨之言可信不謬作後杞菊
賦以自嘲且解之云吁嗟先生誰與使汝坐
堂上稱太守前賓客之造請後掾屬之趨走
朝衙達午夕坐過酒曾杯酒之不設攬草木
以誑口對案顰蹙舉箸噎嘔昔陰將軍說及
飯與蕊花并盤推去而不嗅惟先生之眷眷
豈故山之無有先生欣然而笑曰人生一世
如屈伸肘何者爲貧何者爲富何者爲美何
者爲陋或糠覈而瓠肥或梁肉而黑瘦何侯
方丈庾公三九較豐約于夢寐卒同歸于二
朽吾方以杞爲糧以菊爲糗春食苗夏食葉
秋食花實而冬食根庶幾乎西河南陽之壽
張欽夫續杞菊賦張子爲江陵之數月時方中

春草木敷榮經行郡圃意有所欣非花柳之
是問眷杞菊之青青爰命採掇付庖人汲清
泉以細烹屏五味而不視甘脆可口蔚其芬
馨蓋日爲加飯而他物幾不足前陳飯已捫
腹得意謳吟客有問者曰異哉先生之嗜此
也昔蘇公之在膠西值黨禁之方興歎齋厨
之蕭索乃覽乎草木之英今先生當無事之
時据方伯之位校吏奔走願指如意廣厦延
賓毬場享士清酒百壺鼎臠俎載宰夫奏刀
各獻其技碩無求而弗獲雖醉飽其何忌而
乃樂從夫野人之餐豈亦下取乎葑菲不然
得無近于矯激有同于脫粟布被者乎張子
應之曰天壤之間孰爲正味厚或腊毒澹乃
其至猩脣豹胎旋取詭異山鮮海錯紛糾莫
計苟滋味之或偏在六腑而成贅極口腹之
欲初何出于一美惟杞與菊中和所萃謂勁
不苦滑甘靡滯非若他蔬善嘔走水旣瞭目
而安神復沃頰而滌穢驗南陽于西河又頽

齡之可制此其爲功曷可殫紀况于膏粱之
習貧賤則廢雋求之求不得則恚茲隨寓之
必有雖約居而足恃殆將與之終身又可貽
夫同志子獨不見吾納湖之陰乎雪消壤肥
其茸威蕤與子婆娑薄言掇之石鈹瓦盃啜
汁咀蓋高論唐虞詠歌書詩嗟乎微斯物孰
同先生之歸於是相屬而歌殆日晏以忘飢
東坡菜羹賦東坡先生卜居南山之下服食器
用稱家之有無水陸之味貧不能致蔓菁蘿
菘苦薺而食之其法不用醢醬而有自然之
味蓋易而可常享以爲之賦辭曰嗟余生褊
迫如脫兔其何因殷詩腸之轉雷聊禦餓而
食陳無芻豢以適口荷隣蔬之見分汲幽泉
以揉濯搏露葉與瓊根爨錡錡以膏油泫融
液而流津適濛濛如松風投糝豆而諧勻覆
陶甌之穹崇罷欖觸之煩勤屏醢醬之厚味
却枌桂之芳辛水耗初而釜治火增壯而力
均滷糟雜而庶清信淨美而甘芬登盤盂而

薦之具七筴而晨食助生肥於玉池與五鼎
之齊玕邱易牙之効技超傳說而策勲沮彭
尸之爽惑調竈鬼之嫌嗔嗟丘嫂其自隘陋
樂羊而匪人先生心平而氣和故雖老而體
胖忘口腹之爲累似不殺而成仁竊比子於
誰歟葛天氏之遺民

東坡羹頌曰東坡羹蓋東坡居士所煮菜羹也
不用魚肉五味有自然之甘其法以菘芳蔓
菁苦蘆菘苦薺皆揉洗數過去辛汁先以生

少許塗釜緣及瓷盃下乘湯中入生米爲
糝及少生薑以油盃覆之不得觸觸則生油
氣至熟不除其上置甑炊飯如常法旣不可
遽覆須生菜氣出盡乃覆之羹每沸涌遇油
輒下又爲盃所壓故終不得上下不尔羹上薄
飯則氣不得達而飯不熟矣飯熟羹爛可食
若無菜用瓜茄皆切破不揉洗入罨熟赤豆
與粳米半爲糝餘如煮菜法應純道入將適
山求其法以遺山中好事者以頌問之

甘苦常從極處回
鹹酸未必是塩梅
問師此箇天真味
根上來麼塵上來

蘇東坡詩曰根莖與花實
收實無棄物大將烏
吾鬚小則餉吾客

楊廷秀題張以道寒綠軒曰菊芽伏土糝青粟
杞筭傍根埋紫玉雷聲一夜雨一朝森然迸
出如蕨苗先生飢腸詩作梗小摘珍芳汲水
井風爐蟹眼候松聲罩懼親撈微帶生爛炊
彫胡浙青精芼以天隨寒綠萌飢時作羹仍

作羹飽後龍鳳同庖烹太官蒸羊壓花片宰
夫膈蹠削瓊軟豹胎熬出禍胎來貴人有眼
何曾見天隨尚有愁作魔愁杞作棘菊作莎
君不見黃金錢照紅玉苴秋高更覺多風味
先生釀金煉玉自莎自棘如予何金空玉盡
苗復出喫苗喫花并喫實天隨白眼屠沽兒
不道有人頭上立

井上枸杞架詩曰花杯承此飲椿歲小無窮
劉禹錫枸杞臨井詩曰葉繁本是仙人杖根老

新成瑞犬形上品功能甘露味還知一勺可
延齡

嘗枸杞云芬花菘乳餞春忙夜吠仙苗喜晚嘗
味抱土膏甘復脆氣含風露燕猶香作藿澹
箸微施酪茗茗臨時莫過湯却憶荆溪古城
上翠條紅乳滴盈箱

本草曰菖蒲放花人得食之長年

群書要語曰芭蕉心剥去其皮色黃白味似菊
菊甘而脆亦飽人

又曰百草中可食者雖多惟薺菜枸杞苗五加
皮頭菊苗草中美味耳

大戴禮夏小正曰採芸爲朝菜

禮圖曰芸蒿白葉似蒿香美可食也

王右丞詩曰清齋折露葵

詩曰感涕檻泉言采其芹芹水菜也一名水英
蓋士之於學也攬其芳臭而至則采芹之譬
也

又云芹潔白而節其氣味芬芳

魏文貞公好食芹

山谷綠菜贊曰蔡蒙之下彼江一曲有茹生之
可以爲藪蛙蟻之衣采之盈掬吉蠲洗擇不
溷沙礫芼以辛醎宜酒宜餼在吳則紫在蜀
則綠其臭味同遠故不錄誰其發之班我旨
蓄維女博士史君炎玉

陸龜蒙中酒賦曰剪雲夢葦採泮宮芹周子之
菘向晚庾郎之薤初春加以歐川桂蠹穎谷
渝人雖馳心於品物且忘味于茲辰

仁王曰芝菌皆氣苗也靈華三秀稱瑞尚矣
朝菌晦朔莊生訕之至若儔其食品古則未
聞自商山茹芝而五臺天花一甲群栖者右
左芼之固藜莧之至腴蓴葵之上瑞此或以
羞王公登玉食自有此山即有此菌未有此
遇也

又曰藟有十一種合藟生韋羗山質外褐色肌
理玉芳薌韻味發香與味稱雖靈芝天花無
是也稠膏藟生孟溪山秋中山氣重霏雨露

零浸釀山膏木腴蓓爲菌花戢戢多生山絕
頂高樹稍初如藥珠圓瑩類酥滴乳淺黃白
色酒烹溫厚滑甘雖蓴味不足道也栗殼蓴
寒氣至稠膏將盡此乃續耳松蓴生松陰採
無時食之療泄精白濁竹蓴生竹畔味極甘
麥蓴生溪邊鬆土中味殊色美玉蓴生山中
初寒時色潔白可愛謚爲玉名黃蓴叢生山
中如梔子黃色一名黃纒蓴一名黃純蓴殊
消硬有味紫蓴赭紫色亦山中產一名紫富
蓴品爲下四季蓴生林木中味甘而肥理麤
峭不入品鶩膏蓴生高山狀類鶩子久乃織
開味甘滑不謝茵膏然與杜蓴相亂杜蓴者
生土中俗言毒蟲氣所成食之殺人甚美有
惡宜所黜凡中其毒用苦茗白礬勺新水併
咽之即愈

歐陽永叔詩曰寧傷桃李花無損杞與菊杞菊
吾所嗜惟恐食不足花開少年事不入老夫
目老夫無遠慮所急在口腹風晴口暖雪初

消踏泥自採溪邊綠

南方草木狀曰浮沉藤生子大如蓬甌正月華
色仍連著實臘月熟色赤生食食之甜酢生
交趾九舍

又曰蘭子藤生緣樹木正二月花青色四五月
熟食如藜赤如雄雞冠取生食之味淡泊出

交趾合浦

又曰野聚藤緣樹木二月花色仍連著實五六
月大如羹甌俚民煮食其味甜酢出蒼梧

又曰千歲子有藤蔓出土子在根下鬚綠色交
加如織其子一苞恒二百餘顆皮殼青黃色
殼中有肉如栗味亦如之乾者殼肉相離搥
之有聲形似肉苳蔻出交趾

大明一統賦曰酸角菜名出臨安酸角狀如猪
牙皂角浸水和羹酸美過于中原法醋
華夷花木考曰君遷子生海南樹高丈餘其實
中有乳汁甜美香好

崔豹古今注曰木蜜生南方合體甜軟可噉味

如蜜老枝煎取倍甜止渴也
又曰無花果生山野中今人家園圃中亦栽葉
形如葡萄葉頗長硬而厚稍作三叉枝葉間
生果初則青小熟大狀如李子色似紫茄味
又曰海松子生新羅如小栗三角其中仁香美
東夷食之當果與中土松子不同
又曰梧桐樹皮白葉青而子肥美可食
又曰槐嫩葉可薦茶

爾雅翼曰天有十日葵與之終始故葵以癸

又曰茄蓮葉似藍根似蘿菈味甘脆可食

又曰藜荷蓴苴也根旁生筍可以爲菹甘美

又曰都波人不知耕稼土多百合取其根爲糧

又曰不惑草生苻禺之山其草多條其狀如葵

而赤花黃實嬰兒食之使人不惑

又曰真香茗其花白色如薔薇煎服令人不眠

又能誦無忘

又曰五味草初生味甘花時味酸食之使人不

又眠名曰却睡草末多國獻此草食之野人不
又曰荀草青要之山有草焉其狀如菱而方莖
又黃花赤實其本如藁本服之美顏色延年
又曰救窮草石階山在太和山一名華岳地肺
又一名肺山福地有此草冬夏不枯日食三寸
又絕穀不飢

又曰蘿摩曰茺蘭曰苦九幽州人曰雀瓢東人
又曰白環藤可作菜茹能補精益氣故諺云去
家千里莫食蘿摩

又曰甘露出撒馬兒罕小草叢生其葉如蘭秋
又露凝其上味如蜜可熬為飴
又曰蔓葉藤出廣東葉似葛蔓附于木樹可為
醬即漢書所謂蒟醬也實似桑椹皮黑肉白
味辛合栝榔食之禦瘴癘之氣
又曰合歡菜番禺有菜四葉相對夜合朝開故
名合歡味甘美可食

又曰菘菜菜中有菘最為常食性和利人無餘
逆忤令人多食如似小冷又耐霜雪其子可

作油傅頭長髮塗刀劍令不銹

又曰雞侯菜生嶺南顧廣州記曰雞侯菜似艾

二月生宜食美可食

又曰金毛菜是石髮吳越亦有之然以新者為

上彼國呼為金毛菜

南方草本狀曰優殿合浦有菜名優殿以豈漿

又汁茹食之甚香美

又曰頗陵西國菜名僧携其子入中國訛為波

稜十月食霜菜令人面無光

又曰藤菜宋蘇軾詩曰豐湖有藤菜可以敵萼

羹

維揚志曰芡苜曰萼秦少游詩曰後春萼出滑

于酥

又曰木耳出魯山本草曰木耳有五桑椿槐榆

柳之異其色亦有黃赤黑白之分六月多雨

則生之杜甫所謂本生耳是也

本草曰苜蓿味苦平無毒主安中利人可久食

又曰菱米不知種所自出植于旱山不假耒耜

不事灌溉逮秋自熟粒米粗糲山不跡未昧
又曰倒生菱莖如亂絲一花十葉根浮水上實
沉泥裏泥如紫色謂如紫泥菱食之令人不
老
又曰水底蘋太原晉祠冬有水底蘋不死食之
甚美

又曰熒芝良常山有熒火芝大如莖夜視有光
得食一枚心中一孔明食七枚七孔明可夜
書華陽洞亦有五種夜光芝包山有白芝

杜少陵詩曰香芹碧澗羹

韓終採藥詩曰間河之桂實大如棗得而食之
後天而老

食療本草曰榆仙可作醬食之亦甚香美有少
辛味能助肺氣發諸蟲下氣令人能食

本事詩曰胡麻好種無人種正是歸時君不歸
本草曰百草花治百病長生神仙亦煮花汁釀
酒服之

吳筠採藥詩曰我本此山老緣澗採山麻九莖

吳日返照三葉長生花可以蠲憂疾聊持駐景

斜照

江淹詩曰巢採石上草得以駐衰年

陳陶種蘭詩曰幽人飢如何採蘭充餽糧幽人
渴如何醞蘭爲酒漿地無青苗租白日如散

食王不嘗仙人藥端坐紅霞房

白居易烹葵詩曰時卧不夕食今起乃朝飢貧
藜厨何所有炊稻烹秋葵紅粒香復軟綠英滑
且肥飢來止於飽飽復何所思憶昔榮遇日

迨今窮退時今亦不凍餒昔亦無餘資口既
不減食身又不減衣撫心私自問何者是榮
衰勿學常人意其間分是非

唐彥謙移莎詩曰試才卑庾薤求味笑周菘

張祜隱居詩曰唯當餌仙木坐作朱顏翁

方干詩曰慣采藥苗資素饌曾書蕉葉寄新題
耿緯詩曰流水知行藥孤雲伴採薇

宋蘇子由藏菜詩曰爨清葵芥充朝饕歲晚風
霜斷菜根百日園枯未易過一家口衆復何

年多排甕盎先憂盡旋設盤盂未覺煩早晚
春風到南圃侵凌雪色有新萱
元周權字衡之憫蔬詩曰富人厭梁肉貧士懷
藜藿采芳得野薺終朝不盈簪矧茲春候和
學圃濱澗南席地歷踈塊卦畦理長鑿孫芥
紫芳茁早韭綠且纖亦復種晚菘稗角俄已
舍期此旦夕効菜把日可添時陽忽久亢生
意幾不堪豈憚抱甕勞灌沃終難霑馬齒一
何茂縱逸徒爾芟所憂穀不登飢饉今乃兼
矯首向旻昊霖澤何由覃

詩曰采薇采薇薇亦作止止言未可食之時也
采薇采薇薇亦柔止柔言可食之時也薇好
生水邊故曰垂水似藿菜之微者也

草木疏曰漢時官園種薇以供宗廟祭祀則祭
用蕨薇先王之禮舊矣

唐本註云假蘇即藥中荆芥也今人食之錄在
菜部

日華子云荆芥利五藏消食下氣醒酒作菜生

日熟食并煎茶治頭風

菜譜

書本指云如燕明藥中

瓜燕燕失王

草木謂曰燕

主水

未燕果

特曰

跋

余惟甘澹而嗜古藿飽之外手披架插以此淹日然蒙鈍善忘無能得大義值林丘濠濮之致則欣然節錄之此數則尤與茹草事相關蓋有味乎言之也古人經史博碩者用之以樹宏業而余沾沾如是正猶富人之稼如雲榮啟期乃拾其遺穗余真啟期之徒哉

梅墟山人周履靖識

本草

茹草編三卷 終

荆楚山人周履靖謹輯

茹草編卷之四

嘉禾梅墟山人周履靖謹輯
秀水蒼明野叟周紹濂校正
金陵荆山書林梓行

茹草紀事

孔子曰飯蔬食飲水曲肱而枕之樂在其中矣
鄉黨云雖蔬食菜羹瓜祭必齋如也

孟子曰舜之飯糗茹草也若將終身焉

孟子曰晉平公之於亥唐也食云則食雖蔬食

菜羹未嘗不飽

蘇頌序曰昔神農嘗百草之滋味以救萬民之疾苦由是本草之學興焉

吳越春秋曰越王念復吳怨則切之以蓼

晉書曰昔張季鷹爲齊王從事有蓴菜鱸魚之

思遂解官歸

東觀漢記曰王莽末南方枯旱民多餓殍入野澤掘鳧茨食之

荆楚歲時記曰九月九日事稱菘菜地菌之流

作羹甚美

晉書曰齊王冏辟張翰爲曹掾翰謂同郡顧榮曰天下紛紛未已夫有四海之名者求退良難吾本山林間人無望於時久矣子善以明防前以智慮後榮捉其手愴然曰吾亦與子采南山之蕨飲三江之水耳

高士傳曰陸通字接輿楚人好養性躬耕以爲食楚昭王時通見楚政無常乃佯狂不仕故時人謂之楚狂孔子適楚楚狂接輿遊其門

曰鳳兮鳳兮何如德之衰也來世不可待往
世不可追也楚王聞陸通賢遣使者持金百
鎰車馬二駟往聘通曰王請先生治江南道
笑而不應使者去妻從市來曰先生少而爲
義豈老違之哉門外車跡何深也妾聞義士
非禮不動妻事先生躬耕以自食親績以爲
衣食飽衣暖其樂自足矣不如去之於是夫
負釜甌妻戴絰器變名易姓游諸名山食桂
櫪實服黃菁子隱蜀峨嵋山壽數百年俗以
爲仙云

又曰焦先字孝然河東人中平末白波賊起先
避亂至陝居大陽無父母兄弟妻子見漢室
衰乃絕口不言及魏篡位常結草爲廬於河
之湄獨坐其中食草飲水身無衣履河東太
守杜恕嘗以衣服迎見而不與語司馬景王
使安定太守董經因事過視又不語
火燒其廬先遂露寢冬雪大至先卧不移人
以爲死就視如故人莫能測其意後百歲餘

乃卒

又曰扈累字伯重京兆人也初平中山東人有青牛先生者字正方客三輔曉知星歷風角鳥情常食菁箱芫花年似五六十者人或親識之謂其已百餘歲矣

又曰郭文字文舉河內人少愛山水尚嘉遯每遊山林彌旬忘返父母終服畢不娶辭家遊名山恒着鹿裘葛巾採竹葉木實貿鹽以自供食餘穀輒恤窮匱

又曰宗測字敬微南陽人宋徵士炳之孫自少靜退不樂人間量腹而進松木度形而衣薜蘿淡然已足屢徵不就

又曰蘇雲卿廣漢人紹興間來豫章東湖結廬獨居待鄰曲有恩禮無良賤老稚皆愛敬之稱曰蘇翁身長七尺美鬚髯寡言笑布褐草履終歲不易未嘗疾病披荆畚礫爲園藝植耘芟灌澆培壅皆有法度雖隆暑極寒土焦草凍園不絕蔬滋鬱暢茂四時之品無闕者

味視他園不類又不二價市鬻者利倍而售
速先期輸直夜織屨堅紉過葦爲人事爭買
之以饋遠以故薪米不乏有餘則以周急應
貸假者償一不經意漑園之隙閉門高卧或
危坐終日莫測識也少與張浚爲布衣交浚
爲相馳書函金幣屬豫章帥及漕使曰余鄉
人蘇雲卿管樂流亞遺跡湖海有年矣近聞
灌園東湖其高風偉節非折簡能屈幸親造
其廬必爲我致之帥漕乃屏騎從東更服爲

遊士入其園翁運鋤不顧進而揖之翁曰二
客何從來耶延入室土銚竹几地無纖塵案
上有西漢書一冊二客恍若自失默計此爲
蘇雲卿也旣而汲泉煮茗意稍款淡因出書
函金幣寘几上雲卿鼻間隱隱作聲若自咎
歎者二客力請共載辭不可期以詰朝上謁
且遣使迎伺則扃戶聞然排闥入則書幣不
啓家具如故而翁已遁矣竟不知所往帥漕
復命浚拊几嘆曰求之不早實懷竊位之羞

作箴以識之曰雲卿風節高于傅霖予期與之共濟當今山潛水杳邈不可尋弗力弗早予罪曷鍼

北齊書曰王收字子深少孤獨種葵三畝被人盜之王收密令人書葵葉下明日市中看之遂得偷者

東觀漢記曰桓帝永興二年詔司隸蝗水為災五穀不登令所郡國種蕪菁以助其民食

曆曰劉備歸曹公曹公使人視諸將有

賓客酒食者輒因事害之備時閉門將入種蕪菁公使人窺門即去備謂張飛曰吾豈種菜者乎曹公必有疑意不可復留輕馬而去孟詵曰蔓菁消食下氣其子九蒸九暴搗為粉服之長生

劉禹錫嘉話錄曰諸葛亮所止令兵士獨種蔓菁者取其纜出甲可生啖一也葉舒可煮食二也久居則隨以滋長三也棄不令惜四也圃則易尋而採五也冬有根可斷而食六也

女草綱
比諸蔬屬其利亦博矣三蜀之人今呼蔓菁
為諸葛菜

仙經曰蔓菁實夏秋熟時採之單服用水煮三
過令苦味盡暴乾搗末水服二錢增服可以

辟穀

吳錄曰陸遜諸葛瑾攻襄陽遜遣親人韓扁抄
掠瑾聞之欲急去遜方催人種苴菘與諸將
圍棋以示閒暇

齊書曰武陵王曄性清簡尚書令王儉詣曄留
儉設食盤中菘菜鮑而已見重其卓率為飽
食盡歡而去

又曰周顒清貧寡欲終日蔬食雖有妻子獨舍
山舍甚機辯文惠太子問顒菜食何味取勝
顒曰初春早韭秋末晚菘

梁書曰范元琰家貧唯以園蔬為業常出行見
人盜其菘元琰遽退走母問其故乃以實荅
問盜者為誰荅曰向所以退畏其愧耻今啓
其名願不泄也於是母子秘之或有沒溝盜

其笋者元琰因伐木爲橋以渡之自是盜大
慚一鄉無竊

北史曰孟信爲趙郡太守政尚寬和權豪無犯
山中老人魯以佗設酒饋之信和顏接引殷
勤勞問乃自出酒以鐵鐺温之素木盤盛蕪
菁藟而已

雲南記曰雋州界緣山野間有菜大葉而麤莖
其根若蘿菔土人蒸煮其根葉而食之可以
療飢民名之爲諸葛菜云武侯南征用此菜

子蔣於山中以濟軍食亦猶廣都縣山櫪林
謂諸葛木也

列子曰宋國有人其妻告之曰昔有人甘茂菽
與芹子卿豪嘗之蜚于其口參于其腸衆哂
之

三十國春秋曰劉殷字長盛七歲喪其父哀毀
踰禮曾祖母王氏盛冬思堇殷入澤中慟哭
有堇生焉得斛餘

北齊書曰邢特字士俊以經授皇太子厨宰進

食有菜曰邪蒿令去之曰此菜有不正之名
非殿下所宜食顯宗聞而嘉之

唐書曰太宗時尼波羅獻波稜菜葉類紅藍實
如蒺藜火熟之能益食味又云頗稜西國菜
名僧携其子入中國訛爲波稜

晉書曰石崇奴勝白奴常種羅勒葫荑不親不
踈

漢書曰四皓避秦入商維山採芝以食隱而不

出

杜工部秋日阮隱居詩曰致薤三十束

又曰隱者柴門內畦蔬繞舍秋盈筐承露薤不
待致書求束比青芻色圓齊玉箸頭衰年關
膈冷味暖併無憂

漢書曰秦破趙遷卓氏曰吾聞泯山之沃野下
有蹲鴟即芋也至死不飢乃求遠遷政以臨

邛至僮百人

崔鴻十六國春秋蜀錄曰李雄克成都衆甚飢

餒乃將民就穀於野掘野芋而食之

後漢書曰劉平與母俱匿野澤中平朝出求食

逢餓賊將烹之平叩頭曰今日有老母求菜

戴母老將平為菜願得先歸食音嗣母畢還就

死而泣賊見其至誠而遣之平還既食母訖

因白曰屬與賊期義不可欺遂還詣賊眾皆

又大驚相謂曰嘗聞烈士乃今見之子去矣吾

不忍食子於是得全

又曰崔瑗愛士好賓客盛脩肴膳殫極滋味不

問餘產居常蔬食菜羹而已

吳書曰趙咨使魏魏人曰江東有端音端蹄菜

作若為食咨曰當得倉助瘦切鯨以作羹

王隱晉書曰桓溫性儉每讌唯下七奠伴菜菓

而已

又曰王玄諡柳元景桓護之雖並北人而玄謨

獨受老儉之目凡諸稱為四方書疏亦始之

嘗謂玄謨作四時詩曰董茄供春膳粟漿充

夏食瓠醬調秋菜白醯解冬寒

唐書曰太宗時健達獻佛土菜一莖五葉花赤
中心正黃而葉子紫色又有酢菜狀似芹而
味香渾是葱其狀猶葱而甘辛

金樓子曰秦始皇聞鬼谷先生言因遣徐福入
海求金菜玉蔬

杜蘭香別傳曰香降張碩賁瓦榼酒七棵多菜
而無他味亦有世間常菓輒有二種色或丹
或紫一物與海蛤相類并有非時菜碩云食
之亦不甘然一食七八日不飢

齊書曰周顒隱鍾山王儉謂曰卿在山中何所
食荅曰赤米青鹽綠葵紫蓼

又曰庾杲之字景行爲世祖征虜功曹清貧食
唯韭菹雜菜之屬戲之曰誰言庾卽貧食菹
常有二十七種韭言三九也

列仙傳曰務光服蒲菹根

世說曰蔣峻亂庾公南奔見陶侃雅相重及食
庾噉菹因留白陶問用此何爲庾云故可種
食陶尤歎

嶺表錄異曰南中萊草經冬不衰故蔬園之中
栽種茄子宿根有二三年漸長枝幹乃爲大
樹每夏秋熟則梯樹採之三年後樹漸老子
稀即伐去別種嫩者

又曰山薑花莖葉即薑也根不堪食而于葉間
吐花穗如菱粒嫩紅色南人選未拆開者謂
之含胎以鹽淹藏入甜糟中終冬如琥珀香
辛可重用爲膾無加也

抱朴子曰五原蔡誕入山而還欺其家人云至
崑崙山有王瓜其形如世間瓜但光明洞徹
而堅須以玉井水洗之便軟可食

漢武帝內傳曰西王母謂上元夫人曰後造朱
炎山陵食靈瓜其味甚美願此未久已有七
千歲矣

又曰仙之上藥有空同靈瓜四劫一實也

南岳夫人內傳曰夫人姓魏名華存性樂神仙
季冬之月夜半清明有四真人並可年二十
餘天姿秀穎至靜室因設酒肴陳三玄紫柰

絳實靈瓜

太上黃庭內景經註曰大霍山下自洞臺司命君之府也中有神靈瓜食之者至玄也

孫氏瑞應圖曰蕙蒲王者不徵滋味庖厨不踰深盛則生厨一名倚扇一名實閣一名倚蕙生如蓮枝多葉少根如絲轉而生風主於飲食清涼駘殺蟲積堯時冬死夏生舜時生之於厨

抱朴子曰朱草狀似小葉裁長三尺枝葉皆赤

莖如珊瑚生名山嶺石之下刻之汁流如血以玉及金銀八石投其中立可化為泥以金投之名曰金漿以玉投之名玉釀服之皆長生也

金樓子曰寧得一把五茹不用金玉一車寧得一片地榆不用明月寶珠五茹一名金盞地榆一名玉鼓惟此二物可煮石又曰用紫芝煮石石美如脂食之可更調五味

三下橘皮葱豉

石經編 卷之四 三十一

三洞要銅曰神仙消金玉漿法葱者菜之伯雖
又臭而有用消金玉錫石也
又曰以冬至日取葫蘆盛葱汁根莖埋於庭中
到夏至發之盡爲水以漬金玉銀青石各三
分自消矣曝令乾如飴可休糧久服登仙亦
曰金漿也

符子曰顏子有疾三日不食問之曰吾師也食
非丹不殮茹非芝不食故七百歲子何不吮

瑤以延生咀藥以養齡也

梁書曰沈顛逢齊末兵荒家人并日而食或有
饋其梁肉者閉門不受唯採蓴苕根供食以
樵採自資怡怡然恒不改其樂

湘中記曰未和初有採藥衡山者道迷糧盡過
息岩下見一老翁四五年少對執書告之以
飢與其食物如薯蕷指教所去六日至家不
復飢乏

左傳曰王使周公閱來聘饗有昌獨

抱朴子曰韓終服舊蒲三十年身生毛日視書
萬言皆誦之冬袒不寒

神仙傳曰王興者陽城人漢武帝上嵩山忽見
有仙人長二丈耳出頭下垂肩帝禮而問之
仙人曰吾九疑人也聞中岳有石菖蒲一寸
九節食之可以長生故來採之忽然不見帝
問侍臣曰彼非欲服食者以此喻朕耳食以
玉函方曰王子喬變白增年方甘菊三月上寅
日採名曰玉英六月上寅日採名曰容成九

月上寅日採名曰金精十二月上寅日採名
曰長生長生者根莖是也四味並陰乾百日
取等分以成日合搗千杵爲末酒調下一錢
匕以蜜丸如桐子大酒服七九一日三服百
日身輕潤澤服之一年髮白變黑服之二年
齒落再生服之三年八十歲老人變爲童兒
容貌

風俗通曰南陽酈縣有甘谷谷水甘美云其山
有大菊水從山上流下得其滋液谷中有三

十餘家不復穿井悉飲此水上壽百二三十
中壽百餘下壽七八十者名大天菊華輕身
益氣故也司空王暢太尉劉寬太尉袁隗爲
南陽太守聞有此事令酈縣月送水二十斛
用之飲食諸公多患風眩皆得瘳

神仙傳曰康風子服甘菊栢實得散仙

抱朴子曰劉生丹法用白菊花汁蓮汁檗汁和

丹蒸之服一年壽五百歲

家語曰楚昭王渡江江中有物大如斗圓而赤

直觸王舟舟人取之問羣臣無能識者使問
孔子孔子曰此謂萍實可剖而食之吉祥也
唯霸者能獲焉王遂食大美又遣人問孔子
何以知之子曰吾昔過陳聞童謠曰楚王渡
江得萍實大如斗赤如日剖而食甘如蜜吾
因以知之

宋玉主人女爲炊彫胡飯

續仙傳曰朱孺子幼事道士王元正居大若岩
一日汲于溪見二花犬因逐之入于枸杞叢

本草綱目 卷之四 三卷五
下掘之根形如二犬烹而食之忽覺身輕飛
于峯上雲氣擁之而去

華夷花木考曰放杖木生溫括睦婺山中樹如
木天蓼老人浸酒服之一月放杖故以爲名
也

又曰枸樓國有水仙樹腹中有水謂之仙漿飲
者七日醉

又曰鳳尾蕉出成都府江瀆廟前有樹六株世
傳自漢唐以來即有之其樹高可五六十丈

圍約三四尋挺直如矢無他柯榦頂上纔枝
葉若椶櫚狀皮如龍鱗葉如鳳尾實如棗而
加大每歲仲冬有司具牲饌祭畢然後採摘
金鼓儀衛迎入公解差點醫工以刀逐箇剝
去青皮石灰湯焯過入蜜熬熟令浸五七日
漉起控軋再換熟蜜如此三四次却入瓶缶
封貯進獻不如此脩製則生澁不可食泉州
萬年棗三株識者謂即四川金果也番中名
爲苦魯麻棗蓋鳳尾蕉也

顧微廣州記曰平興縣有花樹似槿又似桑四時常有花可食甜滑無子此舜木也詩曰顏如舜華義疏曰一名木槿一名王蒸

華夷花木考曰高河菜出點蒼山高河泉水中莖紅葉青味甚辛辣可茹五六月採之若高聲則雲霧驟起風雨卒至蓋高河乃龍湫也又曰龍鬚菜出萊州繁生海中石上莖如繒長僅尺許色始青居人取之沃於水乃白又名繒菜人頗珍之司空山南洗藥池齊張岳浴丹之所中有龍鬚菜味甘可食日未出浮生水面日出則沒於水中人潔心以往則隨採可得若混以葷腥則苦澁不可下咽

又曰甕菜莖空性寒蔓生畦中或水中遯齋閒覽云此菜來自東夷古倫國以甕盛之譯不通但言甕菜本草云能解葛毒張司空云魏武帝噉野葛至一尺應是先食此菜也

本草曰甕菜味甘平無毒嶺南種之蔓生花白堪爲菜南人先甕菜後食野葛二物相伏自

然無毒

瓊瓦一云雍

花木考曰千金菜高麗國使者來漢隋人求得菜種酬之甚厚故因名千金菜即今萵苣也詩臆曰苻接余也疏云白莖葉紫赤色正負徑寸餘浮在水上根在水底與水深淺等大如釵股上青下白鬻其白莖以苦酒浸之肥美可案酒嚴氏云細莖亂生有若鬚然故詩人云參差苻菜

又曰茗茗饒也幽州謂之雀饒莖生莖如勞豆而細葉似蕨藜而青可生食邛有旨茗是也又曰芄蘭藿也莖生斷之有白汁可啖一名蘿摩幽州謂之雀瓢

又曰卷耳苓耳也廣雅云臬耳亦云胡臬江東呼崇臬形似鼠耳叢生似盤葉青白色似胡荽白花細莖莖生可煮為茹滑而少味四月中生子如婦人耳璫幽州謂之雀耳呂氏以為蒼耳非也

又曰蕨鼈也薇山菜也莖葉似小豆莖生可作

羹亦可生食一名迷陽

又曰茆鳧葵也一云鮑躑草堪爲菹醬江東名
蓴菜一云水戾一云浮菜葉大如手赤圓有
肥者著手中滑不得停本草注曰三四月後
名絲蓴味甜體軟霜降以後者名瑰蓴味苦
體澁

又曰莫根大如箸赤節節一葉似柳今人縹以
取繭緒其味酢而滑始生可以爲羹又可生
食五方通謂之酸迷

花木考曰羅漢菜蘄州三角山出舊有異僧帶
之而去若雜以葷物即無味

又曰芥菹廣州人以巨菜爲醃菹埋地中有三
十年者貴尚親賓以相餉遺

又曰玉枕諸嶺外多諸間有深山邃谷而得之
者枚瑰連屬有數十觔者味極甘香人多自
食未嘗貨於外本名玉枕藟又號三家藟
又曰蘑菰瀕河之地多有之惟出考城者勝土
人採食或曰無種蓋遺腐船木所生也

又曰首蓂漢離宮所植其上常有兩葉丹紅結
穠如繇率實一斗者舂之爲米五升亦有粳
有糯粳者唯以作飯須熟食之稍冷則堅疑
糯者可搏以爲餌土人謂之灰粟

陶隱居曰長安中乃有首蓂園北人甚重此物
江南不甚食之以其無味故也外國復別有
首蓂草以療目非此類也

花木考曰翻雞芰玄都有芰碧色狀如雞飛故
名翻雞芰仙人晁伯子常採茹之

又曰句曲山五芝求之者投金環二雙於石間
勿顧念必多第一芝名龍仙食之爲太極仙
第二芝名參成食之爲太極大夫第三芝名
燕胎食之爲正一郎中第四芝名夜光洞鼻
食之爲太清左御史第五芝名料玉食之爲
三官真御史

又曰肉芝長洲漕湖之濱有農婦治田見湖灘
一物白如雪趨視之乃見一小兒手也連臂
約長尺許其下作聲唧唧驚走報其夫往看

亦甚疑怪掘之其根不可窮乃折而棄之湖
嘗讀神仙感遇傳云蘭陵蕭靜之掘地得物
類如人手肥潤而紅烹而食之踰月髮再生
力壯貌少後值道士顧靜之曰神氣若是必
嘗仙藥指其脉曰所食者肉芝也壽等龜鶴
矣然則漕湖之物正此類耳乃不幸棄乎

又曰牛酥煎食孟蜀時李昊每將牡丹花遺朋
友以與牛酥同贈曰俟花彫以牛酥煎食之
食療本草曰高昌人取榆皮爲末和菜菹食之

甚美令人離食仙食常服服丹人亦食之取
其利關節故也

稽神錄曰臨川有主人虐所使婢婢乃逃入山
中久之見野草枝葉可愛即拔取根食之甚
美自是常食久而遂不飢輕捷夜息大樹下
聞草動以爲虎懼而上樹避之及曉下平地
其身歟然凌空而去或自一峯之頂若飛鳥
焉數歲其家人採薪見之告其主使捕之不
得一日遇絕壁下以網三面圍之俄而騰上

山頂其主異之或曰此婢安有仙骨不過靈藥服食遂以酒饌五味香美置往來之路觀其食否果來食食訖遂不能遠去擒之具述其故所食之草即黃精也

異類曰鳳剛者漁陽人也常採百花水漬封泥埋之百日煎爲丸卒死者入口內即活故剛服之百餘歲入地肺山列仙傳曰堯時赤松子服之得仙

隱晉書曰庾褒入林慮山食木實餌石蓋得

長年也

陳藏器餘曰薇葉似老蕨根如紫草按薇蕨味甘寒滑去暴熱生山間人作茹食之四皓食之而壽

列仙傳曰赤將子輿不食五穀而噉百草花

又曰偃佺者槐山採藥父也好食松實形體生毛長數寸兩目更方能行逐走馬以松子遺堯堯不暇服也松者簡松也時人受服者皆

至二三百歲焉

又曰呂尚服澤芝地髓壽二百餘歲

又曰仇生栖止石室常食松脂

又曰彭祖食桂芝善導引

又曰江妃二女遵漢水之旁採其芝而茹之

又曰赤鬚子食松實天門冬石脂齒落更生髮

墮再出

又曰犢子者鄴人也少在黑山採松子茯苓餌而服之

又曰園客善種五色香草積數十年食其實一

旦有五色蛾止其香樹木客收而薦之以布生桑蚕焉

又曰毛女字玉姜食松蕈形生毛遂不飢寒身輕如飛年百七十餘歲所止華陰山巖穴中

又曰文賓教姬令服菊花地膚子桑上寄生松子取以益氣

又曰商丘子胥授世人曰但食木與菖蒲根飲水不飢不老

沈作哲寓簡云衡山有道人本書生棄家隱山

中一旦入城市藥有故人忽見之怪其神氣
清明問其何爲對曰佩蕙紉蘭已是青山獨
往採芝食栢終當白日上升邀飲酒忽不見
又曰采薇首陽茹芝商山體未嘗病也豈爲食
養哉

唐盧懷慎爲相召客食曰爛蒸去毛莫拗折項
客以爲非鶩即鴨也已而下粟米飯惟胡蘆
一枚而已

茹草編四卷終

跋

山谷題畫菜有云可使士大夫知此味不使吾
民有此色而晦菴亦曰喫菜根百事可作美哉
草木之滋與禁齋競腴也在位君子能知其味
則閭閻之下菜色其鮮矣世之貪饕污濁攘民
而剥其脂髓皇皇墮間之乞墮厥名行者必持
梁啣肥擊鮮而饌王者也其志芳行潔難進易
退使人景企無窮者必飯蔬飲水甘澹泊無他
嗜羨者也周君是編厥草凡百種深山人野隨

地有之然則可以療飢者寧獨燁燁之芝哉吾
其問諸黃綺

萬曆壬午冬日吳門百泉皇甫汸

樵李周君逸之撰茹草編哀十物而列之迺古
方書所未具周一一圖繪其形而繼以詩味讀
其詩蕭然無求於世而薄珍腴之味爲羶穢不
足嗜也世人於所嗜好有溺而徇則終歲營營
靡所稅駕苟灑洒覺悟則鼯鼠飲河不過滿腹
而止晉何曾日食萬錢猶云無下箸處彼湛溺

於富貴者委瑣不足道至子夏碩賢高弟且入
聞夫子之道而樂出見紛華而悅孰能茹草飯
糗竟其齒不厭哉貧居隱約之士誠有味乎斯
編將含舖帶索拾穗而行歌不復知朝市間別
有五鼎食者矣則彈鋏者奚無魚之嗟叩角者
奚逢堯之羨哉周君居聖明之世而其清標冲
抱若脫履而高蹈者吾良有取乎爾

萬曆甲申仲冬望日仙巖二谷侯一元識
嗟嗟世之人有不困於肉食者乎得則欣失則

戚困也亦有不困於藿食者乎得則戚失則欣
困也此豈藿與肉之果能爲困也乎要亦人自
爲欣人自爲戚則亦人自爲困焉耳所以古之
達人拾蕨採薇思尊佩蒞道遙鼎俎之外厭飫
蒿萊之場上者瑤島翠微下者江籬野徑取其
適意妙在賞心孰戚孰欣奚得奚失伊誰我困
哉梅墟周君雅慕斯道薄視世全出則携筐入
則學圃有聞有見必簡必編久之裒然帙也命
曰茹草其說以爲草生大塊間不煩種蒔不煩

灌溉而乃滋蔓時時長活栖遲不能爲辱把玩
不能爲榮王公大人與之交亦可樵夫牧豎與
之交亦可卽莫與之交而萋萋芊芊於淡漠之
鄉亦可蓋有幽貞之德焉有獨寤之風焉周君
曰我茹之夫亦茹其似乎余方求解二困樂爲
識此

萬曆辛卯七夕鹽官三謙仇雲鳳跋

跋茹草編曰服紩袴者不足與談鶴氅荷衣之
風嗜膏粱者不足與語草根木實之趣蓋清苦

澹泊斯志氣高朗進之而事業宏偉退之而操持俊潔甚之長生末年超越乎庸碌儕輩奚翅數舍地步梅墟君雅志書史遊神筆硯肉食未始弗甘蔬食乃其獨味茹草一編徵諸經典形諸圖類開人間世清廓虛明之境君子哉非古之遺逸今之高尚耶屬予讐校因殷數語於末以覺乎悻悻然肥甘口腹徒血肉軀者

萬曆丙申就李蒼明周紹濂識

梅墟山人栖遲郊坳食藿而甘乃繪圖列牘本原種性又取古人文之雋者膏渥之爲詩餽酒俎曰是足以傲鼎食矣山人固外枯內腴將茹薇蕨以老余于世亦泊乎嚼蠟行礪齒從山人山人食云則食蓋不敢不飽也

長水鳳山吳惟貞識

余之是編也實出余孩心云蓋圃細人事世之博碩奇偉者疑垂涕勿顧而余歔耽耽嗜之若有厚味焉者夫亦各有適也乘輕策駿剖鮮割肥一羅而窮山珍盡海錯人適其適短衣絁帽

出肘露肝春雨初霽冬雪未消於是提筐遵徑
探萌尋芽煨煎土釜以飽我腹我適其適夫當
其在人也不知其在我也其在我也又不知在
人也人我俱適豈敢相非藉令以此種種而次
之羊炮豹炙之間諸豪貴人必不顧以羊炮豹
炙而次之種種之間余亦不敢染指一齧予蓋
甘爲圃人也夫丁酉長至日梅顛周履靖識

茹草編四卷終

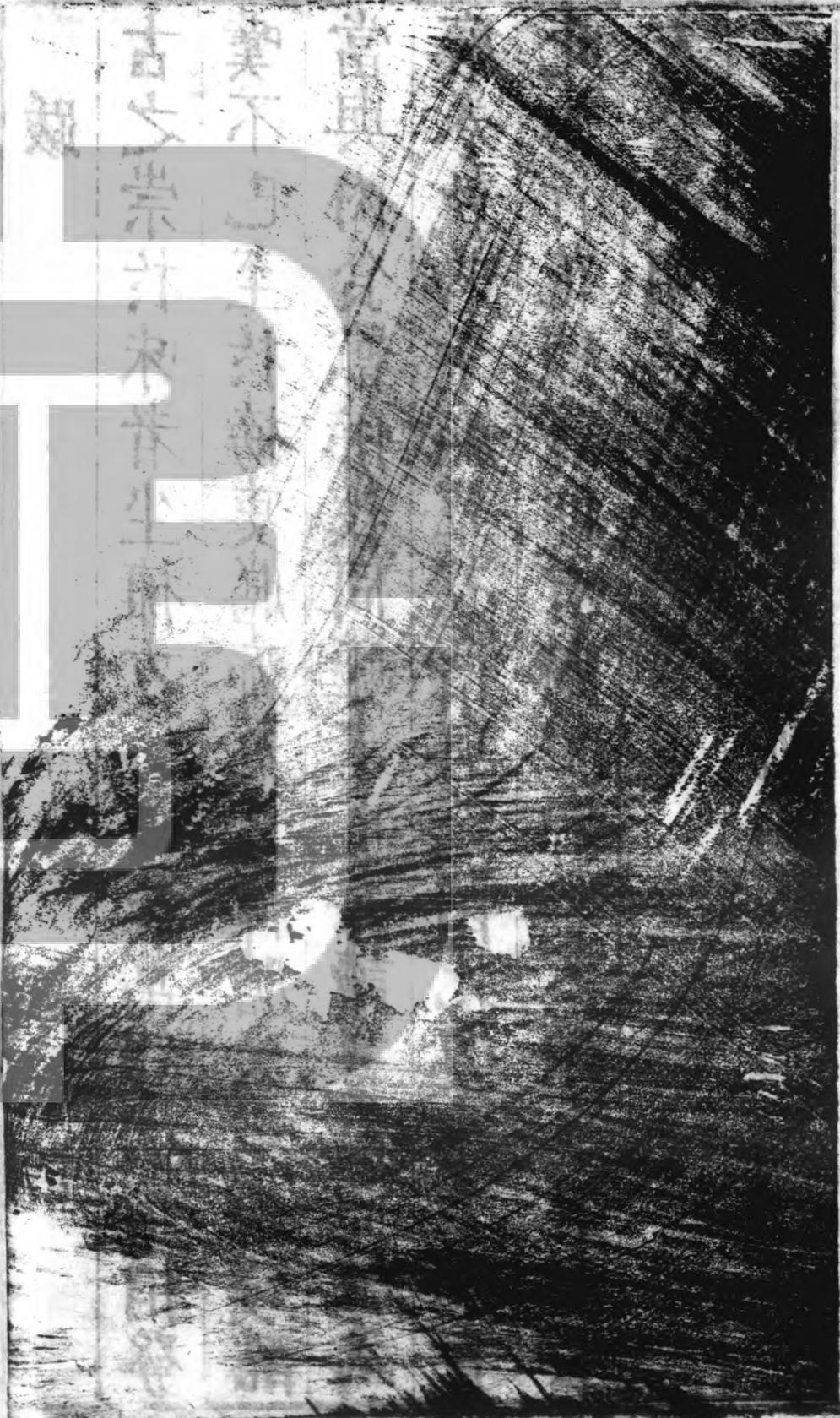
跋

古之崇於味者坐擁方丈日費萬錢猶悄悄發
嘆不已至於榜吏膳茹蒸兒作膾又瑣猥殘酷
當與肉食獸併殺同驅者也每讀書至此輒爲
廢卷孰若予庶草葱蒨與芝菌比繁乎予方寶
此如竹花棟實即有嚇予者予不顧也且得古
人澹泊明志之旨云

梅墟山人周履靖識

如草紙

三卷石



類
古
宗
計
未
生
麻



