

聖



山林經濟籍

濟部目錄

十三卷

茗笈第十七

十四卷

野菜詠第十八上

蔬食譜  
菜說

十五卷

野菜詠第十八中

野菜譜  
茹菜編

十六卷





野菜詠第十八下

茹菜編下  
野菜牋

山林經濟籍卷十三

甬東 屠本峻 函容 編輯

後學 柴懋賢 士德 校訂

茗笈第十三

茗笈序

不佞生也，慙無所嗜好，獨于茗不能忘情。偶探友人  
聞隱鱗架上，得諸家論茶書，有會于心，採其雋永者，  
著于篇，名曰茗笈。大都以茶經為經，自茶譜迄茶箋，  
列為傳人，各為政，不相沿襲，彼創一義，而此釋之，甲



送一難而乙駁之奇奇正正靡所不有政如春秋爲  
經而案之左氏公穀爲傳而斷之是非予奪豁心胸  
而快志意間有所評小子不敏奚敢多讓矣然書以  
筆札簡當爲工詞華麗則爲尙而器用之精良賞鑒  
之貴重我則未之或暇也蓋有含英吐華收奇覓秘  
者在書凡二篇附以贊評翮窠序

南山有茶美茗笈也醒心之膏液砭俗之鼓吹  
是故詠之

南山有茶天雲卿只采采人文笈筥盈只一章有經

有譜有記有品寮錄解箋說評斯盡二章邈原得地

乘時揆制藏茗勛高品泉論細三章候火定湯點瀹

辨器亦有雅人惟申嚴忌四章旣防糜濫又戒混淆

相度時宜乃忘至勞五章我徂東山高崗拮拾衡鑿

玄賞咸登于笈六章予本憨人坐草觀化趙茶未悟

許瓢欲挂七章滄浪水清未可濯纓旋汲旋瀹以註

茶經八章蘭香泛甌靈泉在旨惟喜詠茶罔解頌酒

九章竹裏韵士松下高僧汲甘露水禮古先生十章

南山有茶十章章四句



茗苑上篇目

第一遡源章

第二得地章

第三乘時章

第四揆製章

第五藏茗章

第六品泉章

第七候火章

第八定湯章

茗苑下篇目

第九點瀹章

第十辨噐章

第十一申忌章

第十二防濫章

第十三戒滄章

第十四相宜章

第十五衡監章

第十六玄賞章

品茶姓氏

茶經陸羽著字鴻漸一名疾字季疵號桑苧翁

試茶歌劉夢得著字禹錫

陸羽點茶圖跋董道著

茶譜蔡襄著字君謨

煮茶泉品葉清臣著

仙芽傳蘇廌著

東源試茶錄宋子安著

鶴林玉露羅碩著字大經

茶寮記陸樹聲著字與吉



煎茶七類同上

煮泉小品田崇蘅著字子藝

類林焦翎著字弱侯

茶錄張源著字伯淵

茶疏許次杼著字然明

羅岍茶記熊明遇著

茶說邢士襄著字三若

茶解羅廩著字高君

茶箋聞龍著字隱鱗初字仲連

茗笈上篇贊評

第一遡源章

贊曰世有仙芽消類捐忿安得登枝而忘其

本

茶者南方之嘉木其樹如瓜蘆葉如梔子花如白薔  
薇實如栝櫚蓋如丁香根如胡桃其名一曰茶二曰  
檟三曰設四曰茗五曰薜山南以陝州上襄州荊州  
次衡州下金州梁州又下淮南以光州上義陽郡舒  
州次壽州下蘄州黃州又下浙西以湖州上常州次



宣州睦州歙州下潤州蘇州又下劍南以彭州上綿州蜀州邛州次雅州瀘州下眉州漢州又下浙東以越州上明州婺州次台州下黔中生恩州播州費州夷州江南生鄂州袁州吉州嶺南生福州建州韶州象州其恩播費夷鄂袁吉福建韶象十一州未詳往徃得之其味極佳

陸羽茶經

按唐時產茶地僅僅如季疵所稱而今之虎丘羅峴天池顧渚松羅龍井鴈宕武夷靈山大盤日鑄朱溪諸名茶無一與焉乃知靈草在在有之但培

植不嘉或踈採製耳

羅廬茶解

吳楚山谷間氣清地靈草木穎挺多孕茶薺大率右於武夷者爲白乳甲於吳興者爲紫筍產禹穴者以天章顯茂錢唐者以徑山稀至於續廬之巖雲衡之麓雅山著於無歙蒙頂傳於岷蜀角立差

勝毛舉實繁

葉清臣煮茶泉品

唐人首稱陽羨宋人最重建州于今貢茶兩地獨多陽羨僅有其名建州亦非上品惟武夷雨前最勝近日所尚者爲長興之羅峴疑卽古顧渚紫筍



然岍故有數處今惟洞山最佳姚伯道云明月之  
峽厥有佳茗韵致清遠滋味甘香足稱仙品其在  
顧渚亦有佳者今但以水口茶名之全與岍別矣  
若歛之松羅吳之虎丘杭之龍井竝可與岍頡頏  
郭次甫極稱黃山黃山亦在歛去松羅遠甚往時  
士人皆重天池然飲之略多令人脹滿浙之產曰  
鴈宕大盤金華日鑄皆與武夷相伯仲錢塘諸山  
產茶甚多南山盡佳北山稍劣武夷之外有泉州  
之清源倘以好手製之亦是武夷亞匹惜多焦枯

令人意盡楚之產曰寶慶滇之產曰五華皆表表  
有名在鴈茶之上其他名山所產當不止此或余  
未知或名未著故不及論

許次村  
茶疏

評曰昔人以陸羽飲茶比于后稷樹穀然哉及觀  
韓翊謝賜茶啓云吳主禮賢方聞置茗晉人愛客  
纔有分茶則知開創之功雖不始于桑苧而製茶  
自出至季疵而始備矣嗣後名山之產靈草漸繁  
人工之巧佳茗日著皆以季疵爲墨守卽謂開山  
之祖可也其蔡君謨而下爲傳燈之士



第二得地章

賁曰燁燁靈蔀托根高崗吸風飲露負陰向

陽

上者生爛石中者生礫壤下者生黃土野者上園者

次陰山坡谷者不堪採掇

茶經

產茶處山之夕陽勝于朝陽廟後山西向故稱佳

總不如洞山南向受陽氣特專稱仙品

熊明遇岍山茶記

茶地南向為佳向陰者遂劣故一山之中美惡相

懸

茶解

茶產平地受土氣多故其質濁岍茗產于高山渾

是風露清虛之氣故為可尚

岍茶記

茶固不宜雜以惡木惟桂梅辛夷玉蘭玫瑰蒼松

翠竹與之間植足以蔽覆霜雪掩映秋陽其不可

植芳蘭幽菊清芳之物最忌菜畦相逼不免滲漉

滓厥清真

茶解

評曰瘠土民癯沃土民厚城市民鬻而瀆山鄉民

樸而陋齒居晉而黃項處齊而瘦人猶如此豈惟

茗哉



第三乘時章

贊曰乘時待時不愆不崩小人所援君子所

憑

採茶在二月三月四月之間茶之筍者生爛石沃土長四五寸若薇蕨始抽凌露採焉茶之芽者發于繁薄之上有三枝四枝五枝者選其中枝穎拔者採焉

茶小經

清明太早立夏太遲穀雨前後其時適中若再遲

一二日待其氣力完足香烈尤倍易於收藏茶疏

茶以初出雨前者佳惟羅峴立夏開園吳中所貴梗猶葉厚有蕭箬之氣還是夏前六七日如雀舌者佳最不易得峴茶記

峴茶非夏前不摘初試摘者謂之開園採自正夏謂之春茶其地稍寒故須得此又不當以太遲病之往時無秋日摘者近乃有之七八月重摘一番謂之早春其品甚佳不嫌少薄他山射利多摘梅

茶梅雨時摘故曰梅茶梅茶苦澁且傷秋摘佳產戒之茶疏

凌露無雲採候之上霽日融和採候之次積雨重



陰不知其可邢士襄茶說

評曰桑苧翁製茶之聖者歟茶經一出則千載以來採制之期舉無能違其時日而紛更之者羅高君謂知深斯鑒別精好篤斯修制力可以贊桑苧翁之烈矣

### 第四揆制章

贊曰爾造爾製有矱有矩度也惟良于斯信汝

其日有雨不採晴有雲不採晴採之蒸之擣之拍之

焙之穿之封之茶之乾矣茶經

斷茶以甲不以指以甲則速斷不柔以指則多濕

易損宋子安東溪試茶錄

其茶初摘香氣未透必借火力以發其香然茶性不耐勞炒不宜久多取入鑪則手力不勻久於鑪

中過熟而香散矣炒茶之鑪最嫌新鐵須預取一

鑪毋得別作他用一說惟常煮飯者佳既無鐵腥亦無脂膩炒茶之薪

僅可樹枝不用幹葉幹則火力猛熾葉則易焙易

滅鑪必磨洗瑩潔旋摘旋炒一鑪之內僅容四兩



先用文火炒軟次加武火催之手加木指急急鈔轉以半熟為度微俟香發是其候也茶疏

茶初摘時須揀去枝梗老葉惟取嫩葉又須去尖與梗恐其易焦此松羅法也炒時須一人從傍扇之以祛熱氣否則色黃香味俱減予所親試扇者色翠不扇色黃炒起出鎗時置大磁盤中仍須急扇令熱氣稍退以手重揉之再散入鎗文火炒乾入焙蓋揉則其津上浮點時香味易出田子藝以生曬不抄不揉者為佳亦未之試耳聞龍茶箋

火烈香滑鎗寒神倦火烈生焦柴踈失翠久延則過熟速起却還生熟則犯黃生則着黑帶白點者

無妨絕焦點者最勝張源茶錄

經云焙鑿地深二尺濶一尺五寸長一丈上作短墻高二尺泥之以木構於焙上編木兩層高一尺以焙茶茶之半乾昇下棚全乾昇上棚愚謂今人不必全用此法予嘗構一焙室高不踰尋方不及丈縱廣正等四圍及頂編紙密糊無小罅隙置三四火缸于中安新竹篩于缸內預洗新麻布一片



以襯之散所炒茶于篩上闔戶而焙上面不可覆  
 蓋蓋茶葉尚潤一覆則氣悶菴黃須焙二三時俟  
 潤氣盡然後覆以竹箕焙極乾出缸待冷入器收  
 藏後再焙亦用此法色香與味不致大減茶箋  
 茶之妙在乎始造之精藏之得法點之得宜優劣  
 定乎始鎔清濁係乎末火茶錄  
 諸名茶法多用炒惟羅岍宜於蒸焙味真蘊藉世  
 競珍之即顧渚陽羨密邇洞山不復做此想此法  
 偏宜於岍未可槩施他茗而經已云蒸之焙之則

所從來遠矣茶箋

評曰必得色全惟須用扇必全香味當時焙炒此  
 評茶之準繩傳茶之衣鉢

第五藏茗章

贊曰茶有遷德幾微是防如保赤子云胡不

藏

育以木制之以竹編之以紙糊之中有榻上有覆下  
 有床傍有門掩一扇中置一器貯煇煇火令熅熅然  
 江南梅雨焚之以火茶經



藏茶宜箬葉而畏香藥喜溫燥而忌冷濕收藏時  
 先用青箬以竹絲編之置箬四週焙茶俟冷貯器  
 中以生炭火煨過烈日中暴之令滅亂插茶中封  
 固罌口覆以新磚置高爽近人處霉天雨候切忌  
 發覆須於晴明取少許別貯小餅空缺處卽以箬  
 填滿封置如故方爲可久或夏至後一焙或秋分

後一焙

吟茶記

切弗臨風近火臨風易冷近火先黃

茶錄

凡貯茶之器始終貯茶不得移爲他用

茶錄

吳人絕重吟茶往往雜以黃黑箬大是缺事予每

藏茶必令樵青入山採竹箭箬拭淨烘乾護罌四

週半用剪碎拌入茶中經年發覆青翠如新

茶錄

置頓之所須在時時坐卧之處逼近人氣則常溫

不寒必在板房不宜土室板房焜燥土室則蒸又

要透風勿置幽隱之處尤易蒸濕

茶錄

評曰羅生言茶酒二事至今日可稱精絕前無古

人此可與深知者道耳夫茶酒超前代希有之精

品羅生創前人未發之玄談吾尤詫夫卮談名酒



者十九清談佳茗者十一

第六品泉章

贊曰仁智之性山水樂深載斟清泚以滌煩襟

山水上江水中井水下山水擇乳泉石池漫流者上其瀑湧湍激勿食久食令人有頸疾又多別流于山谷者澄浸不洩自火天至霜郊以前或潛龍蓄毒於其間飲者可決之以流其惡使新泉涓涓然酌之其江水取去人遠者茶經

山宜氣以養萬物氣宜則脉長故曰山水上泉不

難於清而難於寒其瀨峻流駛而清巖奧積陰而

寒者亦非佳品

田崇蘅煮泉小品

江公也衆水共入其中也水共則味雜故曰江水

次之其水取去人遠者蓋去人遠則澄深而無蕩

漾之滴耳小品

予少得温氏所著茶說嘗識其水泉之目有二十

焉會西走巴峽經蝦蟆窟北憇蕪城汲蜀岡井東

遊故都絕楊子江留丹陽酌觀音泉過無錫斟惠



山水粉槍末旂蘇蘭薪桂且鼎且缶以飲以啜莫  
 不瀟氣滌慮蠲病析醒祛鄙吝之生心招神明而  
 還觀信乎物類之得宜臭味之所感幽人之嘉尚  
 前賢之精鑒不可及矣

煮茶  
泉品

山頂泉清而輕山下泉清而重石中泉清而其砂  
 中泉清而冽土中泉清而白流于黃石為佳瀉出  
 青石無用流動愈于安靜負陰勝于向陽  
 山厚者泉厚山奇者泉奇山清者泉清山幽者泉  
 幽皆佳品也不厚則薄不奇則蠢不清則濁不幽

茶錄

則喧必無用矣

小品

味美曰甘泉氣芳曰香泉惟甘故能養人然其易

而香難未有香而不甘者

小品

泉不甘能損茶味前代之論水品者以此

蔡襄  
茶譜

吾鄉四隄皆山泉水在在有之然皆淡而不甘獨  
 所謂它泉者其源出自四明潺湲洞歷大闌小皎  
 諸名岫廻溪百折幽澗千支沿洄漫衍不舍晝夜  
 唐鄞令王公元偉築埭宅山以分注江河自洞抵  
 埭不下三數百里水色蔚藍素沙白石鄰鄰見底



清寒甘滑甲於郡中予愧不能為浮家泛宅送老  
 于斯每一臨泛浹旬忘返携茗就烹珍鮮特甚洵  
 源泉之最勝甌犧之上味矣以僻在海陬圖經是  
 漏故又新之記罔聞李疵之杓莫及遂不得與谷  
 簾諸泉齒譬猶飛遁吉人滅影貞士直將逃名世  
 外亦且永托知稀矣茶箋

山泉稍遠接竹引之承之以竒石貯之以淨缸其  
 聲琮琤可愛移水取石子雖養其味亦可澄水小  
 甘泉旋汲用之斯良丙舍在城夫豈易得故宜多

汲貯以大甕但忌新器為其火氣未退易於敗水  
 亦易生蟲久用則善最嫌他用水性忌木杉松為  
 甚木桶貯水其害滋甚挈瓶為佳耳茶蔬

烹茶須甘泉次梅水梅雨如膏萬物賴以滋養其  
 味獨甘梅後便不堪飲大甕滿貯投伏龍肝一塊  
 卽竈中心乾土也乘熱投之茶解

烹茶水之功居六無泉則用天水秋雨為上梅雨  
 次之秋雨冽而白梅雨醇而白雪水五谷之精也  
 色不能白養水須置石子于壑不惟益水而白石



清泉會心亦不在遠

記 啣茶

貯水壅須置陰庭覆以紗帛使承星露則英華不散靈氣常存假令壓以木石封以紙箬暴于日中則外耗其神內閉其氣水神敝矣茶解  
評曰茶記言養水置石子於壅不惟益水而白石清泉會心不遠夫石子須取其水中表裏瑩徹者佳白如截肪赤如鷄冠藍如螺黛黃如蒸栗黑如玄漆錦紋五色輝映壅中徙倚其側應接不暇非但益水亦且娛神

### 第七候火章

人 贊曰君子觀火有要有倫得心應手存乎其人

其火用炭曾經燔炙為脂膩所及及膏木敗器不用

古人識勞薪之味信哉茶經

火必以堅木炭為上然本性未盡尚有餘烟烟氣入湯湯必無用故先燒令紅去其烟焰兼取性力猛熾水乃易沸既紅之後方投水器乃急扇之愈速愈妙毋令手停停過之湯寧棄而再烹茶疏



經濟集卷十三  
名  
爐火通紅茶銚始上扇起要輕疾待湯有聲稍稍  
重疾斯文武火之候也若過乎文則水性柔柔則  
水爲茶降過于武則火性烈烈則茶爲水制皆不  
足于中和非茶家之要旨茶錄  
評曰蘇廙仙芽傳載湯十六云調茶在湯之淑慝  
而湯最忌烟燃柴一枝濃烟滿室安有湯耶又安  
有茶耶可謂確論田子藝以松實松枝爲雅者乃  
一時興到之言不知大繆茶理

### 第八定湯章

贊曰茶之殿最待湯建勛誰其秉衡跂石眠  
雲

其沸如魚目微有聲爲一沸綠邊如湧泉連珠爲二  
沸騰波鼓浪爲三沸已上水老不可食也凡酌宜諸  
盃令沫餽均沫餽湯之華也華之薄者曰沫厚者曰  
餽細輕者曰華如棗花漂漂然於環池之上又如迴  
潭曲渚青萍之始生又如晴天爽朗有浮雲鱗然其  
沫者若綠錢浮于渭水又如菊英墮于尊俎之中餽  
者以淳煮之及沸則重華累沫皓皓然若積雪耳茶經



水入銚便須急煮候有松聲即去蓋以消息其老  
嫩鱗眼之後水有微濤是為當時大濤鼎沸旋至  
無聲是為過時過時老湯決不堪用

沸速則鮮嫩風逸沸遲則老熟昏鈍

茶疏

湯有三大辨一曰形辨二曰聲辨三曰提辨形為  
內辨聲為外辨氣為提辨如蝦眼蟹眼魚目連珠  
皆為萌湯直至湧沸如騰波鼓浪水氣全消方是  
純熟如初聲轉聲振聲駭聲皆為萌湯直至無聲  
方為純熟如氣浮一縷二縷三縷及縷亂不分氤

氤亂繞皆為萌湯直至氣直冲貫方是純熟蔡君  
謨因古人製茶碾磨作餅則見沸而茶神便發此  
用嫩而不用老也今時製茶不假羅碾全具元體  
湯須純熟元神始發也

茶錄

余友李南金云茶經以魚目湧泉連珠為煮水之  
節然近世瀹茶鮮以鼎鍍用瓶煮水難以候視則  
當以聲辨一沸二沸三沸之節又陸氏之法以未  
就茶鍍故以第二沸為合量而下未若以今湯就  
茶甌瀹之則當用背二涉三之際為合量乃為聲



辨之詩云砌蟲唧唧萬蟬催忽有千車捆載來聽  
 得松風并澗水急呼縹色綠磁杯其論固已精矣  
 然瀹茶之法湯欲嫩而不欲老蓋湯嫩則茶味甘  
 老則過苦矣若聲如松風澗水而遽瀹之豈不過  
 于老而苦哉惟移瓶去火少待其沸止而瀹之然  
 後湯適中而茶味甘此南金之所未講者也因補  
 一詩云松風桂雨到來初急引銅瓶離竹爐待得  
 聲聞俱寂後一瓶春雪勝醍醐

羅大經鶴林玉露

李南金謂當用背二涉三之際為合量此真賞鑒

家言而羅鶴林懼湯老欲於松風澗水後移瓶去  
 火少待沸止而瀹之此語亦未中窾殊不知湯既

老矣雖火何採哉

茶解

評曰茶經定湯三沸而貴當時茶錄定沸三辨而  
 畏萌湯夫湯貴適中萌之與熟皆在所棄初無關  
 于茶之芽餅也今通人所論尚嫩茶錄所貴在老  
 無乃濶于事情耶羅鶴林之談又別出兩家外矣  
 羅高君因而駁之今姑存諸說



茗笈下篇贊評

第九點淪章

贊曰伊公作羹陸氏制茶天錫甘露媚我仙  
芽

未曾汲水先備茶具必潔必燥淪時壺蓋必仰置  
磁盃勿覆案上漆氣食氣皆能敗茶茶

茶注宜小不宜大小則香氣氤氳大則易于散漫

若自斟酌愈小愈佳容水半升者量投茶五分其

餘以是增減茶



投茶有序無失其宜先茶後湯曰下投湯半下茶復以湯滿曰中投先湯後茶曰上投春秋中投夏

上投冬下投茶錄

握茶手中俟湯入壺隨手投茶定其浮沉然後瀉以供客則乳嫩清滑馥郁鼻端病可令起疲可令

爽茶疏

醜不宜早飲不宜遲醜早則茶神未發飲遲則妙

馥先消茶錄

一壺之茶只堪再巡初巡鮮美再巡甘醇三巡意

欲盡矣予嘗與客戲論初巡為婷婷娉娉十三餘

再巡為碧玉破瓜年三巡以來綠葉成陰矣所以

茶注宜小則再巡已終寧使餘芬剩馥尚留葉中

猶堪飯後供啜嗽之用茶疏

終南僧亮公從天池來餉予佳茗授予烹點法甚

細予嘗受法于陽羨士人大率先火候次候湯所

謂蟹眼魚目參沸沫浮沉法皆同而僧所烹點絕

味清乳面不黯是具入清淨味中三昧者要之此

一味非眠雲跂石人未易領略予方避俗雅意栖



禪安知不因是悟入趙州耶陸樹聲茶寮記

評曰凡事俱可委人第責成效而已惟淪茗須躬自執勞淪茗而不躬執欲湯之良無有是處

### 第十辨噐章

贊曰精行惟人精良惟噐母以不潔敗乃公

事

鍍音釜以生鐵為之洪州以磁萊州以石瓷與石皆雅噐也性非堅實難可持久用銀為之至潔但涉於侈麗雅則雅矣潔亦潔矣若用之恒而卒歸于銀也茶經

山林隱逸水銚用銀尚不易得何況鍍乎若用之

恒而卒歸于鐵也茶箋

貴欠金銀賤惡銅鐵則磁餅有足取焉幽人逸士

品色尤宜然慎勿與誇珍衒豪者道蘇廙仙芽傳

金乃水母錫備剛柔味不鹹涩作銚最良製必穿

心令火氣易透茶錄

茶壺往時尚龔春近日時大彬所製大為時人所

重蓋是掬砂正取砂無土氣耳茶疏

茶注茶銚茶甌最宜蕩滌燥潔修事甫畢餘瀝殘



葉必盡去之如或少存奪香敗味每日晨興必以沸湯滌過用極熟麻布向內拭乾以竹編架覆而度之燥處烹時取用茶

茶具滌畢覆于竹架俟其自乾為佳其拭巾只宜

拭外切忌拭內蓋布悅雖潔一經人手極易作氣

縱器不乾亦無大害茶

茶甌以白磁為上藍者次之茶

人必各手一甌毋勞傳送再巡之後清水滌之茶

茶盒以貯茶用錫為之從大壩中分出若用盡時

再取茶

茶爐或瓦或竹大小與湯銚稱茶

評曰鍍宜鐵爐宜銅瓦竹易壞湯銚宜錫與砂甌

則但取圓潔白磁而已然宜小若必用柴汝宣成

則貧士何所取辨哉許然明之論于是乎迂矣

第十一申忌章

贊曰宵人藥藥腥穢不戒犯我忌制至今為

嘅

採茶制茶取忌手汗膻氣口臭多涕不潔之人及



月信婦人又忌酒氣蓋茶酒性不相入故製茶人

切忌沾醉茶解

茶性淫易于染着無論腥穢及有氣息之物不宜

近即名香亦不宜近茶解

茶性畏紙紙於水中成受水氣多紙裹一夕隨紙

作氣盡矣雖再焙之少頃即潤鴈宕諸山首坐此

病紙帖貽遠安得復佳茶疏

吳興姚叔度言茶葉多焙一次則香味隨減一次

予驗之良然但於始焙極燥多用炭箬如法封固

即梅雨連旬燥固自若惟開壘頻取所以生潤不

得不再焙耳自四五月至八月極宜致謹九月以

後天氣漸肅便可解嚴矣雖然能不弛懈尤妙尤

妙茶箋

不宜用惡木敝器銅匙銅鈔木桶柴薪麩炭桶童

惡婢不潔巾帨及各色果實香藥茶錄

不宜近陰室厨房市喧小兒啼野性人童奴相關

酷熱齋舍茶疏

評曰茶猶人也習于善則善習于惡則惡聖人致



嚴于習染有以也墨子悲絲在所染之

第十二防濫章

不正贊曰客有霞氣人如玉姿不泛不施我輩是

惡取宜

茶性儉不宜廣則其味黯淡且如一滿盃啜半而味寡况其廣乎夫珍鮮馥烈者其盃數三次之者盃數五若坐客數至五行三盃至七行五盃若六人以下不約盃數但闕一人而已其雋永補所闕人

按經云第二沸留熟以貯之以備育華救沸之用

者名曰雋永五人則行三盃七人則行五盃若遇

六人但闕其一正得五人即行三盃以雋永補所

闕人故不必別約盃數也

茶箋

飲茶以客少為貴客眾則喧喧則雅趣乏矣獨啜

曰幽二客曰勝三四曰趣五六曰汎七八曰施

茶錄

煎茶燒香總是清事不妨躬自執勞對客談諧豈

能親蒞宜兩童司之器必晨滌手令時盥爪湏淨

剔火宜常宿

茶疏

三人以上止藝一爐如五六人便當兩鼎爐用一



童湯方調適若令兼作恐有參差茶疏

煮茶而飲非其人猶汲乳泉以灌蒿猶飲者一吸

而盡不暇辨味俗莫甚焉品小

若巨器屢巡滿中瀉飲待停少温或求濃苦何異

農匠作勞但資口腹何論品賞何知風味乎茶疏

評曰飲茶防濫厥戒惟嚴其或客乍傾蓋朋偶消

煩賓待解醒則玄賞之外别有攸施矣此皆排當

于閩政請勿弁髦乎茶榜

### 第十三戒滑章

贊曰珍果名花匪我族類敢告司存亟宜屏

置

茶有九難一曰造二曰別三曰器四曰火五曰水六

曰炙七曰末八曰煮九曰飲陰采夜焙非造也嚼味

嗅香非別也臚鼎腥甌非器也膏薪庖炙非火也飛

湍壅潦非水也外熟内生非炙也碧粉漂塵非末也

操艱擾遽非煮也夏興冬廢非飲也茶經

茶用葱姜棗橘皮茱萸薄荷等煮之百沸或揚令滑

或煮去沫斯溝瀆間棄水耳茶經



茶有真香而入貢者微以龍腦和膏欲助其香建  
 安民間試茶皆不入香恐奪其真若烹點之際又  
 雜珍果香草其奪益甚正當不用茶譜  
 夫茶中著料盃中著果譬如玉貌加脂蛾眉著黛  
 翻累本色茶說  
 評曰花之拌茶也果之投茗也為累已久惟其相  
 沿似湏斟酌有難槩施矣今署約曰不解點茶之  
 儔而缺花果之供者厥咎慳久叅玄賞之科而曠  
 老嫩之沸者厥咎怠慳與怠于汝乎有譴

第十四相宜章

贊曰宜寒宜暑既游既處伴我獨醒為君數  
 舉

茶之為用味至寒為飲最宜精行儉德之人若熱渴  
 凝悶腦痛目澀四肢煩百節不舒聊四五啜與醍醐  
 甘露抗衡也茶經

神農食經茶茗久服人令有力悅志茶經

華佗食論苦茶久食益意思茶經

煎茶非漫浪要須人品與茶相得故其法往往傳



于高流隱逸有烟霞泉石磊塊胸次者

陸樹聲煎茶七類

茶候涼臺淨室曲几明窓僧寮道院松風竹月晏

坐行吟清談把卷

七類

甘山堂夜坐汲泉煮茗至水火相戰如聽松濤傾瀉

八杯雲光灑漱此時幽趣故難與俗人言矣

茶解

凡士人登臨山水必命壺觴茗若茗盃薰爐置而不

問是徒豪舉耳予特置游裝精茗名香同行異室

茶罍銚注甌洗盆巾附以香奩小爐香囊匙筴

茶疏

評曰家緯真清語云茶熟香清有客到門可喜鳥

啼花落無人亦自悠然可想其致也

### 第十五衡鑒章

贊曰肉食者鄙藿食者躁色味香品衡鑒三

妙

茶有千萬狀如胡人鞞者感縮然幫牛臆者庶檐然

浮雲出山者輪茵然輕飈拂水者涵澹然有如陶家

之子羅膏土以水澄泚之又如新治地者遇瀑雨流

潦之所經此皆茶之精腴有如竹籜者枝幹堅實艱

於蒸擣故其形麓徒然有如霜荷者莖葉凋阻易其



狀貌故厥狀萎瘁然此皆茶之瘠老者也陽畦陰水紫者上綠者次筍者上芽者次葉卷者上葉舒者次

經茶

茶通仙靈然有妙理茶解序

其旨歸於色香味其道歸於精燥潔茶錄序

茶之色重味重香重者俱非上品松羅香重六安味苦而香與松羅同天池亦有草萊氣龍井如之至雲霧則色重而味濃矣嘗啜虎丘茶色白而香似嬰兒肉真精絕吟茶記

茶色白味甘鮮香氣撲鼻乃為精品茶之精者淡亦白濃亦白初潑白久貯亦白味甘色白其香自溢三者得則俱得也近來好事者或慮其色重一注之水投茶數片味固不足香亦窅然終不免水厄之誚雖然尤貴擇水香以蘭花上蠶豈花次茶解茶色貴白然白亦不難泉清瓶潔葉少水洗旋烹旋啜其色自白然真味鬱抑徒為目食耳若取青綠則天池松羅及峽之寂下者雖冬月色亦如苔衣何足為妙莫若予所收洞山茶自穀雨後五日



者以湯薄澣貯壺良久其色如玉至冬則嫩綠味甘色淡韻清氣醇亦作嬰兒肉香而蒸芬浮蕩則虎丘所無也

吟茶記

評曰熊君品茶旨在言外如釋氏所謂水中鹽味非無非有非深於茶者必不能道當今非但能言人不可得正索解人亦不可得

### 第十六玄賞章

贊曰談席玄衿吟壇逸思品藻風流山家清事

其色緗也其馨欬也其味甘櫝也啜苦咽甘茶也

茶經

試茶歌曰木蘭墜露香微似瑤草臨波色不如又

曰欲知花乳清冷味湏是眠雲跂石人

劉禹錫

飲泉覺爽啜茗忘喧謂非膏梁紈袴可語爰著煮

茶小品與枕石漱流者商焉

小品

茶侶翰卿墨客緇衣羽士逸老散人或軒冕中超

軼世味者

七類

茶如佳人此論甚妙但恐不宜山林間耳蘇子瞻



詩云從來佳茗似佳人是也若欲稱之山林當如  
 毛女麻姑自然仙風道骨不浼烟霞若夫桃臉柳  
 腰亟宜屏諸銷金帳中毋令污我泉石小品  
 竟陵大師積公嗜茶非羽供事不鄉口羽出游江  
 湖四五載師絕于茶味代宗聞之召入內供奉命  
 宮人善茶者烹以餉師師一啜而罷帝疑其詐私  
 訪羽召入翌日賜師齋密令羽供茶師捧甌喜動  
 顏色且嘗且啜曰此茶有若漸兒所為者帝由是

嘆師知茶出羽相見

董道跋陸羽  
點茶圖

建安能仁院有茶生石縫間僧采造得八餅號石  
 巖白以四餅遺蔡君謨以四餅遣人走京師遺王  
 禹玉歲餘蔡被召還闕訪禹玉禹玉命子弟於茶  
 笥中選精品餉蔡蔡持杯未嘗輒曰此絕似能仁  
 石巖白公何以得之禹玉未信索貼驗之始服類林  
 東坡云蔡君謨嗜茶老病不能飲日烹而玩之可  
 發來者之一笑也孰知千載之下有同病焉予嘗  
 有詩云年老耽彌甚脾寒量不勝去烹而玩之者  
 幾希矣因憶老友周文甫自少至老茗盃薰爐無



時甞廢飲茶日有定期旦明晏食隅中舖時下春  
 黃昏凡六舉而客至烹點不與焉壽八十五無疾  
 而卒非宿植清福烏能畢世安享視好而不能飲  
 者所得不既多乎嘗畜一龔春壺摩抄寶愛不啻  
 掌珠用之既久外類紫玉內如碧雲真奇物也後  
 以殉葬

茶箋

評曰人論茶葉之香未知茶花之香予往歲過友  
 大雷山中正值花開童子摘以為供幽香清越絕  
 自可人惜非甌中物耳乃予著餅史月表插茗花

為齋中清玩而高濂益史亦載茗花足以助吾玄

賞

昨有從山中來者因談茗花可以點茶極有  
 風致第未試耳姑存其說以質諸好事者



山林經濟籍卷十四

甬東 屠本峻 函容 編纂

後學 柴懋賢 士德 校訂

野菜詠第十八 上

蔬食譜 宋 閻人清 漳陳達 容編

本心翁齋居宴坐玩先天易對博山壚紙帳梅花石  
鼎茶葉自奉泊如也客從方外來竟日清言各有饑  
色呼山童供蔬饌客嘗之謂無人間烟火氣問食譜  
予口授二十品每品贊十六字與味道腴者共之



啜菽

菽豆也今豆腐條切煮蘸以五味

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

粉飧

粉米蒸成加糖曰飧

天官籩人糗餌粉飧未見君子怒如調饑

薦韭

春薦韭一名鍾乳草

四之日蚤幽風薦韭我思古人如蘭其臭

貽來

來小麥也今水引蝴蝶麩

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密

山有靈藥錄于仙方削數片玉漬百花香



瓊珠

圓眼乾荔劈開取實煮以清泉

汲金井水煮瓊珠羹蚌胎的爍龍目晶熒

玉磚

炊餅方切椒鹽摻之

截彼圓璧琢成方磚有馨斯椒薄洒以鹽

銀壘

黃壘白水姜椒和之

泠泠白水剪剪銀黃壘鹽風味牙齒宮商

水團

秣粉包糖香湯浴之

團團秣粉點點蔗霜浴以沉水清甘且香

玉版

笋也可羹可菹

春風抽籜冬雪挑鞭淇奧公族孤竹君孫

雪藕

蓮根也生熟皆可薦邊

中虛七竅不染一塵豈但爽口自可觀心



土酥

蘆菔也作玉糝羹

雪浮玉糝月浸瑤池咬得菜根百事可為

炊粟

蒸開密漬

周人以粟亦可以糝紫殼炊開黃中通理

煨芋

煨香片切

朝三暮四徂公何為卻彼羊羔唱吾蹲鴟

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

薺菜也蘇東坡食薺曰天生此物為幽人山

居之福

誰為茶苦其甘如薺天生此物為山居賜

菘粉

菘豆粉也鋪羹為粉



碾破綠珠撒成銀縷熟蠲金石清澈肺腑

紫芝

蕁也木蕁爲良

漆園之菌商山之芝溼生者腴卉生者竒

白粢

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

止或尊酒醺酢暢叙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于公膳侯  
鯖之家然不笑不足以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閱  
過輒一笑萬一此譜散在人世間其傳笑將無窮  
也本心翁再題

予觀蔬食譜而知其人如蘇晉之長齋繡佛前者  
夫酒爲亂性之物蘇君長齋而不斷酒韭是昏明



之菜本心翁蔬食而復茹葷何哉與其茹葷也寧  
飲酒矣譜中二十品甚洽幽人之貞故蘇長公食  
薺而曰此物爲幽人山居之福則知能蔬食者便  
享幽人之福矣第品雖二十調停有方攸配能俶  
鹽梅適勻旨蓄斯裕執此以往天子可獻奚但王  
公上帝可殷何獨鬼神也苟能同守幽盟共味道  
腴俾方外友朋竟日清言不至饑色區中賓客率  
時晏坐輒可咄嗟矣時方崇尚酒席水陸珍羞競  
相誇鬪不知底止徒與知己興浩歎而已讀蔬食

譜喜其悠游自適不共世俗浮沉也明屠本峻記

### 菜蔬略

夫菜也者采也君子之所采也或謂之蔬焉蔬也者  
蔬也食梁肉者之所蔬也君子所采而食梁肉者蔬  
之或者可以裕我矣乎乃訪於溪南之圃人得膏土  
沃泉之術蒐四隣之菜類其族而種之買牛牯一牯  
二鑿其菜蕪芟去蕪蕪拔其芟杜阜翳擇地而炮之  
穿井於其四隅建桔槔焉瀦水有池洩水有渠或培  
或滋或叢或竒灌溉攸宜或耘或耔踈稠比稀慈穉



舉肥根莖實蕞各隨其時羅之離離檻之菲菲未浹  
旬月而東門氏之童色澤如也貌懌如也窺其園則  
鬱鬱芊芊入其門則盎然春溫有酒盈尊他日犁眉  
公過焉東門子賤御諸門犁眉公笑曰子亦足於斯  
而已乎東門子賤曰吾願見公請坐吾廬而有陳焉  
公能悉識吾菜乎公曰未也請之園而言焉曰始吾  
不營是園也漠乎其無思也今吾既營是園也惟其  
所以壯吾址而厚吾生非一日也天地久其道而萬  
物生聖人久其德而庶功成士農工商久其業而百

務真故植韭以爲之君韭者久也所以久吾生也致  
久必慎其揆故植之以葵葵者揆也揆得其道故視  
明而聽聰故植之以葱葱者聰也聰達則得筭多故  
植之以蒜蒜者算也算不失家必豐故植之以薑薑  
者豐也豐大則強矣故植之以姜姜者強也物大強  
則過剛剛過則折君子戒焉故植之以芥芥者戒也  
戒事者思必苦思苦則毒故植之以茶茶毒懼於中  
而用力勤故植之以芹芹者勤也勤極則病故植之  
以蒲蒲者痛也病之劇也病劇必弱故植之以荏荏



柔而弱也弱則微矣故植之以微微肝瘍也肝微則  
羸其行故植之以萋萋者僂也愈病必以藥故植之  
以芍藥藥攻病不可失其養故植之以鞠鞠者養也  
得其養而後蘇故植之以蘇蘇者蘇也蘇則起矣故  
植之以芑起必慎以保其後故植之以瓠瓠者護也  
護不違乎道則難舒而福生焉故植之以芷芷者社  
也引社莫大乎育德故植之以蓄蓄必有濟故植之  
以薺薺者濟也濟自近而之遠自卑而底高也故植  
之以苾苾者高也高極必窮故植之以芎藭慮窮者

必早計故植之以薊薊者計也吾朝而游焉觀其萃  
萃菁菁可以悅吾目而暢吾情夕而游焉擷其芳而  
茹其英可以旨吾腹而曼吾齡又可以究吾知而通  
物理安得不悠然永懷怡然自喜哉夫吾廬窠也不  
足以延長者長者肯臨焉請志吾之菜窠劉基伯溫  
撰

吾山無薇蕨然梅花可以點湯蒼筍玉蘭可以蘸麪  
牡丹可以煎酥玫瑰薔薇可以釀醬枸杞鹿葱紫荊  
藤花可以佐饌其餘豆莢瓜蒞菜苗松粉又可以補



笋脯之闕此山癯食品也眉公陳繼儒

山林經濟籍卷十五

甬東 屠本峻 函容 編纂

後學 柴懋賢 士德 校訂

菜詠序

紀菜二家宋高郵王君磐所著者曰野菜譜明嘉禾周君履靖所著者曰茹菜編各有詩圖今錄其詩為菜詠云夫菜之風詠雖異而菜之命名不殊者得三十二品其殊者王二十六品周二十品大抵王詩類東魯農書標物情艱苦周詩備風人之致為聯絡情



詞讀者于二紀多俊爽之味矣然菘蘭時藥問木討  
芝剖菱剥芡採蓮雪藕和梅於羹登菹于俎結豐草  
以怡情飽藜藿而不厭采芑治壺其茹本嘉破衲蹲  
鴟其蓄甚旨故知樂饑衡泌肉食不與同談菘曠萱  
蘇灌園于茲畢力矣夫郇公厨内飲食之香錯雜宋  
宇圃中鼎俎之蔬多品貪飽腹人每寅緣助爽口家  
恒饒裕予家鮮膏腴何能錯雜郇厨以慰寅緣之腹  
性惟懶惰無由饒裕宋圃以充鼎俎之供用娛賓至  
以代詠歸屠本峻題

菜詠一目三十二品

宋王磐野菜譜

明周履靖茹菜編

白鼓丁

蒲公英

剪刀股

猪殃殃

看麥娘

絲喬喬

浮薺

水菜

破破衲

眼子菜

猫耳朶

地踏菜

燕子不來香

烏藍擔

馬齒莧

雁腸子

雀兒眠毯

抱娘蒿

苦蔴臺

羊耳朶

黃花兒

蒿柴薺

菱科

萋蒿

板喬喬

碎米薺

天藕兒

鶯觀草

牛尾温



野蘿蔔

菟絲根

雀舌草

燈蛾兒

白鼓釘

一名蒲公英四時皆有惟極寒天小而可用採之熟食

白鼓釘白鼓釘豐年賽社鼓不停凶年罷社鼓絕聲

鼓絕聲社公惱白鼓釘化為草

春山明春水平連天芳草夾岸青蒲公英蒲公英春

日易陰晴江鄉社鼓鳴黃蜂粉蝶時輕盈

剪刀股

春採生食可作齋

剪刀股剪何益剪得今年地皮赤東家羅綺西家綾

今年不聞剪刀聲

剪刀股剪却薜荔成野服不向豪家剪綺羅自其淡

泊棲茅屋并州之刀不爾如愛爾常傍群陰綠

猪殃殃

猪食之輒病故名春採熟食

猪殃殃胡不祥猪不食遺道傍我食之充餽糧

藿香臙肉食鄙肥牛大豕生滓穢此草甘辛若杜蘅

清滋不入凡腸胃猪殃殃猪自殃我不食猪爾何

傷

看麥娘

隨麥又生壟上因名春採熟食

看麥娘來何早麥未登人未飽何當與爾還厥家共



燕糟糠暫相保

看麥娘桃李姿囑爾看麥來何遲饑鳥啄粒不肯去  
麥芒刺手無人知飯脫粟飽鼓腹妾家兒郎頗刺  
促但莫多收滿十斛

絲喬喬

二三月採熟食  
四月結角不用

絲喬喬如絲縷昔爲養蠶人今作挑菜侶養蠶衣整  
齊挑菜衣襤褸張家姑李家女隴頭相見淚如雨  
絲喬喬千縷萬縷隨風飄一朝彤雲下密雪牕前白  
髮同蕭蕭不如且酌酒百結愁腸消天孫有機杼

霞錦明清宵促織露下冷天高月白聲嚶嚶秋來  
何物堪牽綰惟有床頭舊酒瓢

浮蕎

入夏生水  
中六七月  
採生熟皆可食

采采浮蕎涉彼滄浪無根可托有莖可嚼野風浩浩  
野水茫茫飄蕩不返若我流亡

清流宛轉縠紋開纖鱗細浪波間來翠萍紫荇相繁  
回中有浮蕎青青苔浮蕎浮蕎慎勿猜與爾浮世  
常徘徊

水菜

秋生水田類  
白菜熟食



水菜生水中水深不可得挈官繞堤行日暮風波息  
水清忽照人面色如菜色

蘋蘩蘊藻羞王公水菜芳潔實與同秋崑雲白春花  
紅山中苜蓿菽水供

破破衲

臘月生正二月採食三月老不堪食

破破衲不堪補寒且饑聊作脯飽煖時不忘汝  
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  
眠平蕪丰茸紫鳳與白狐踉蹌人間非吾徒

眼子菜

生水中青葉背紫色柔滑而細長可數尺六七月採熟食

眼子菜如張目年年盼春懷布穀猶向秋來望時熟  
何事頻年倦不開愁看四野波漂屋

眼子菜春前綠眼底覩人碌碌朝相持暮相逐短景  
頽簷光促舜妃堯女子行淚一時洒向瀟湘竹年  
年看人江南江北

猫耳朵

正二月採搗爛粉麵作餅蒸食

猫耳朵聽我歌今年水患傷田禾倉廩空虛鼠棄窠  
猫兮猫兮將奈何



山厨野鼠肥如拳，翻盆倒甕驚晝眠。我家狸奴懶成癖，魚羹飽後蹲青氈。有尾不肯掉，有耳耐昔昔。怒來割向籬門外，雨滴泥沉化春碧。酒酣耳熱歌烏鳥，鼠跡縱橫任狼籍。

地踏菜

一名地耳狀如木耳春夏生雨中

地踏菜生雨中晴日一照郊原空。莊前阿婆呼阿翁，相携兒女去匆匆。須臾採得青蒲籠，還家飽食忘歲凶。東家懶婦睡正濃。

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，菌蠢簇入冰盤裏。隣家老翁踏地來，沙青竹翠鷗鳧美。芳鮮及此雨紛紛，莫待紅輪照窓紙。

燕子不來香

早春採孰食燕來時則腥臭不堪食故名

燕子不來香，燕子來時便不香。我願今年燕不來，當與吾民充餼糧。

新蒲正短舊壘空，珠簾繡箔向春風。粘天芳草碧玉茸，呢喃聲曉摘芳叢。昭陽殿裏者誰子，傾黃妬綠還嫌紅。無奈香消一盼中。



烏籃擔

烏大也村人呼大爲烏此菜但可熟食

烏籃擔擔不動去時腹中饑歸來肩上海上重行

路遲日暮還家方早炊

春入郊原烟雨淡萬斛芳菲收一擔倚翠猥紅可清

玩更喜煨煎撥壚炭年來弛負覺肩輕自在眠酣

起常晏

馬齒莧

入夏採沸湯淪過曝乾冬用旋食亦可楚俗元旦食之

馬齒莧馬齒莧楚俗相傳食元旦何事年來採更頻

終朝賴爾供餐飯

紅韁絡馬鬣白馬驕不行鞭稍落馬齒忽向春風鳴

春風離離吹血腥遙青遠翠江頭生江頭有人提

竹管盈盈馬首黃雲橫隨黃雲胡不歸羊腸馬頰

今崔嵬

鴈腸子

二月生如荳芽菜生熟皆可食

鴈腸子遺清壑應是今年絕飲啄兩翼低垂去不前

苦遭饑鶻相擒搏嗟哉鴈今有羽翰何況人生行

路難

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  
化為野草雜山翠  
椒花萸葉行  
春杯溪頭老鶴自來往  
機忘何必相驚猜

雀兒綿毯

三月採延蔓鋪地而生故名可作蓐

雀兒綿毯托彼終宿如茵如衾  
匪絲匪縠年饑願得充我餐  
任穿我屋蔽爾寒

天風熹微雲漫漫  
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

抱娘蒿

叢生二月月採熟食

抱娘蒿結根牢  
解不散如漆膠  
君不見昨朝見賣客  
船上見抱娘啼不肯放

昔聞孝順竹  
今得抱娘蒿  
葉如總翠根纏絹  
其有瞻雲未散鬢  
雪欲消春入綵衣之俎  
秋傾倚杖之瓢  
請收孟宗泪  
何必抱寒稍

苦麻薑

三月採葉搗和麵作餅生亦可食

苦麻薑帶苦嘗  
雖逆口勝空腸  
但願收租了官府  
不愁吃盡田家苦

寒風撒撒月映窓  
吳娘夜績簾飛霜  
幽閨遠響送刀



尺農家食貧味何長春光融融三月半雜花野草  
籬根香欲知吳娘績麻苦清尊窈窕歌清揚歌清  
揚苦麻臺春風花草年年開

羊耳禿

二三月採熟食

羊耳禿短簇簇穿籬籬如抵觸饑來進退無如何前  
村後村荆棘多

羊耳禿羊耳禿寒草離離遠相簇牧羝老人意甚狂  
醉後騎羊似騎鹿昔聞鞭石起群獮鞭落稍驚耳  
爲禿至今毛毳上平蕪昨夜春風逗新綠一行觴

兩度曲

黃花兒

正二月採熟食

黃花兒郊外草不愛爾花愛爾充我飽洛陽桃花深  
院深一年一賞費千金

春之草兮秋之花芬芳一色矜相誇霜蕤黯淡照寒  
月露盡的爍生平沙饑可餐兮飽可玩入山何必  
尋胡麻淵明先生若見汝爲爾日日秉犁耙

蒿柴薺

正二三月採熟食又可作醬

蒿柴薺我獨憐葉可食稽可燃連朝風雨攔村路饑



寒不能出門去

山深茅屋寒無烟  
樵青束翠青山巔  
青山巍巍白雲滿  
忽逢山下蒿纖纖  
煬可爨煮可食  
瓦鎗石鼎幽事便

菱窠 夏秋采熟食

採菱窠採菱窠小舟日日臨清波  
菱窠採得餘幾何  
竟無人唱采菱歌  
風流無復越溪女  
但採菱窠救饑餒

日暮清江寒秋風弄澄碧  
越溪兒女出採菱  
歌聲勢

藹江雲白採菱莫採刺  
採刺傷人手採菱須採窠  
採窠脆如藕持將竝蒂與郎看  
白髮紅顏共相守

菱蒿 春採苗葉熟食夏秋莖可作齏心可點茶

採菱蒿採枝採葉還採苗  
我獨採根賣城郭  
城裏人家半凋落

江邊女兒睛踏歌  
雪灑水煖春微和  
蒿草茸茸香可摘  
何處水邊較若多  
姊採葉姊採心  
叮嚀莫向水之潯  
濺襪濡裙阿母嗔

板喬喬 正二月採和羹炊食三四月結角老不堪食



板喬喬吾不識出無車入無室將學道今歸空山草  
為衣今木為食

板喬喬架危石愛豐草結幽宅清風飄飄塵事息草  
堂穩睡午不醒板橋泥滑無行跡

碎米薺

三月採止  
可作薺

碎米薺如布穀為民饑天雨粟官倉一月一開放造  
物生生無盡藏

螺冠鶴鬣薜荔衣山翁絕粒秋常饑天公憐汝詩思  
苦山下忽生碎米薺秦人桃花遠難訪安期火棗

今猶迷不如一盞脫粟飯讀書常向茅簷栖

天藕兒

根如藕而小熟  
食楷葉不可食

天藕兒降平陸活生民如用粟昨日湖邊聞野哭忽  
憶當年採蓮曲

碧藕兒生天上雲開忽見如船樣青蓮燁燁隨地來  
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漁人槳

鵝觀草

正二月生如  
麥青炊食

鵝觀草滿地青青鵝食飽年年赤地不堪觀又被饑



人分食了鵝觀草

鵝觀草雨如膏遍地繞白毛經雪未枯槁朱喙遠可

觀饒口垂涎意未了山陰老嫗誤右軍不如常啖

鵝觀草山人臟腑冰玉清惟有筆花墨霧時繚繞

牛尾瘟

生深水中葉如髮蒸如藻冬  
月和魚羹食夏秋亦可食

牛尾瘟不敢吞疫氣重流遠村黃毛犝烏毛犝十莊

九疇無一存摩抄犁耙淚如湧田中無牛更無種

牧兒滌牛腹照影澄波間牛尾脆可斷毛毳輕珊珊

浪花灌腥穢水色秀可餐嗟余牛背客豈學馬蹄

穿芳草南陂暖閒來抱犢眠

野蘿蔔

葉如蘆菔  
故名熟食

野蘿蔔生平陸匪蔓青若蘆菔求之不難烹易熟饑

來獲之勝梁肉

開山種黃獨黃獨凍不生田中野蘿蔔味淡意頗真

瓦鐺石鼎幽事足土膏雨潤生芳馨道人肌骨已

如許閒來但注黃庭經

兔絲根

一名兔絲苗春採苗葉秋冬採  
根蒸食味甘多食令人眩暈也

兔絲根美可嘗千萬結如我腸饑人得食不輟口腸



細食多歎八九

上有兔絲下茯苓茯苓駐老千秋零兔絲補益亦不  
輕青松龍蟠白石磷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傷兔絲  
根上池有水供洗藥琪花瑤草時時春

雀舌草

以形似故稱初  
生時採熟食

雀舌草葉似茶採之採之溪之涯途中饑渴不能進  
尋徧烟火無人家

朝來雀啄花花落溜紅雨惜花女子捍雀兒雀舌亂  
噴秋江滸一園桃李隨東風懊恨當年惜花女女  
惜花郎採茶紛紛不入先生耳醉倚枯籐看落花

燈蛾兒

二月採  
熟食

燈蛾兒落滿地化作草青青遭此饑荒歲曾見當年  
遶絳紗於今燈火幾人家

燈蛾兒爾何痴飛飛燈畔不自知炎輪爍骨悔已遲  
何不戢翅藏深埤青青化作陵上茨篝燈且檢十  
年詩炙手炎門真可訾



菜詠二目二十六品

宋王磐野菜譜

牛塘利 狗脚跡 斜蒿 江薺

御孫脚跡 窩螺薺 蒲兒根 藩籬頭

馬攔頭 野落籬 瓜瓜兒 青蒿兒

倒灌薺 烏英 灰條 芟兒菜

枸杞頭 水馬齒 野苋菜 野苧薺

野菘豆 掃帚薺 薺菜兒 芽兒拳

老鸛筋 草鞋斗



牛塘利 二三月採熟食亦可作蔬

牛塘利牛得濟種草有餘清蓄水有餘味年來水草

枯忽變為荒薺采采療人饑更得牛塘利

狗脚跡 生霜降時葉如狗脚故名熟食

狗脚跡何處尋狡兔亂走妖狐吟北風揚沙一尺深

狗脚跡何處尋

斜蒿 三四月生小者一科俱可用大者摘嫩頭於湯中畧焯過晒乾臨食再用湯泡油鹽

拌食白食亦可

斜蒿復斜蒿采采臨春郊終日不盈把悵望登東臯

欲進不能進風日寒蕭蕭

江薺 生臘月生熟皆可食用有花時不可食但可作蔬

江薺青青江水綠江邊挑菜女兒哭爺娘新歿兄趁

熟止存我與妹看屋

狗猴脚跡 以形似故名三月採熟食

狗猴脚跡空爾泉石胡不自安犯我田宅遭彼侵陵

猷畝蕭瑟獲而烹之償我稼穡

窩螺薺 正二月採之熟食

窩螺薺如螺髻生水邊照華麗去年郎家田不收挑



菜女兒不上頭出門不見窩螺羞

蒲根兒 即蒲草嫩根也 生熟皆可食

蒲根兒生水曲年年砍蒲千萬束水鄉人家夜食足  
今年水深滄絕蒲食盡蒲根生意無

潘籬頭 臘月採熟食 入春不用

潘籬頭延蔓草傍籬生青裊裊今年新貴穀不收折  
潘籬煮潘籬頭

馬攔頭 二三月叢生熟 食又可作蔬

馬攔頭攔路生我為拔之容馬行只恐救荒人出城

騎馬直到破柴荆

野落籬 正二月採頭 淖過可食

野落籬舊遮護昔為男長家今作逃亡戶春來荒薺

滿階生挑菜人穿屋裏行

抓抓兒 深秋採之日乾和穀 煮食如粉清香可愛

抓抓兒生水湄却似瓦松初出時須知可食不可棄  
不能療癢偏療饑

青蒿兒 即茵陳蒿春月採之炊食 時俗二月二日和粉作餅

青蒿兒纔發穎二月二日春獨冷家家競作茵陳餅



茵陳療病還療饑借問採蒿知不知

倒灌薺

采之熟食亦可作羹

倒灌薺生草田上無雨露下有泉抱甕不來還自鮮

造物真真解倒懸

烏英

一名烏筍花入夏生水澤中生熟皆可食六月不可用

烏英花烏筍菜菜可茹兮花可愛連朝摘菜不聊生

豈有心情摘花戴

灰條

菜有二種一種葉大而赤即藜藿一種葉小而青即今所採者湯淖過油鹽拌食

灰條復灰條采采何辭勞野人常年飽藜藿凶歲得

此為佳餚東家鼎食滋味饒徹却少牢亨大牢

菱兒菜

入夏生水水中即菱菜也生熟皆用按武林春分時即生可用

菱兒菜生水底若蘆芽勝菰米我欲充饑採不能滿

眼風波淚如洗

枸杞頭

村人採為甜菜頭春夏採嫩頭熟食秋採實即枸杞子冬採根即地骨皮

枸杞頭生高丘實為藥餌來甘州二載淮南穀不收

採春採夏還採秋饑人飽食如珍羞

水馬齒

生水中與旱馬齒菜相類熟煎

水馬齒何時落食玉粒啣金嚼我民饑殍盈溝壑惟



皇震怒剔厥齧化爲野草充藜藿

野苋菜

類家苋夏採熟食

野苋菜生何少盡日採來充一飽城中赤苋美且肥  
一錢一束賤如草

野苧薺

四時採生熟皆用

野苧薺生稻畦苦嫫不盡心力疲造物有意防民饑  
年來水患絕五穀爾獨結實何纍纍

野菜豆

莖葉似菜豆而小生野田多籐蔓熟食

野菜豆匪耕耨不種而生不箕而秀摘之無窮食之

無臭百穀不生爾何獨茂

掃帚薺

春採熟食

掃帚薺青簇簇去年收空倚屋但願今年收兩熟墻  
頭掃帚掃盡禿

薺菜兒

春採生熟皆用

薺菜兒年年有採之一二遺八九今年纔出土脉中  
挑菜人來不停手而今狼籍已不堪安得花開三月

三

芽兒拳

正二月採熟食

經齊譜十五

菜蔬

六



經濟籍卷十五  
芽兒奉生樹邊白如雪軟似綿煮來不食淚如雨昨  
朝兒賣他州府

老鶴筋

二月採熟食亦可作葷

老鶴筋老鶴筋去年水痼無鱗鱗蟻蛭纍纍聲不聞

老鶴筋

草鞋斗

二三月採熟食

草鞋斗甘貧賤不踏軟紅塵嘗行芳草茵從教惡且  
敝忍向泥塗棄一任前途阻且長著來猶能趁熱腸

山林經濟籍卷十六

甬東屠本峻函交 編纂

後學柴懋賢士德 校訂

菜詠目三 二十品

明周履靖茹菜編

望塘乾

雀翡翠

芋頭

姜孟青

崑崙頭

鹿葱花

菱港畝

木蓮

蝦蟇衣

椒芽

蘭英

蕉根

蕉子

野菜

芙蓉

百倍



顛勒芽

澤芬

朱籐花

荷花紫草

望塘乾

二三月採嫩頭湯  
淖過和粉作餅

小塘簾箔湖之南綠紗窈窕朱欄干春來日日風和  
雨何處垂楊駐馬鞍歸時一飲斗十千笑呼陸博開  
愁顏樓前目斷寒蕪烟塘上春泥乾未乾

雀翡翠草

七八月採滌去  
泥垢椒鹽拌食

溪邊異卉呼雀翡翠簇簇金枝太牢味山厨漫烹羊羔  
不貴

苧頭

二三月採嫩頭湯  
淖過和米粉作餅

村女歌白苧宛轉隨風揚林花與水月悠悠空斷腸  
拋梭鳴杼動緯絡臨窻織出雙鴛鴦雙鴛鴦相對浴  
不如採摘供食案猶勝千絲萬縷縈心曲

姜孟青草

二三月採搗汁和  
米粉作青團蒸食

野田蔓草生茸茸含滋耀秀搖春風桑中有女美顏  
色躊躇搔首來上宮敦詩守禮不可犯感以麗曲精  
神通縞衣綦服亦絕世何必玉佩鳴玲瓏鳴玲瓏太  
無賴草色青青映裙帶

巖蔬頭

三月採嫩頭湯淖過和  
粉作餅一名佛耳草



巖上山萬重巖下水千尺  
兔絲無根夜本盡巖頭有  
藍秋雲白栖巖飲谷有顏色  
夜誦藍珠養營魄

鹿葱花

摘花蕪湯淖  
過鹽醋拌食

鹿苑之葱夏月芄芄葉冉冉  
以微綠花斑斑而淺紅  
類蒲萱之色相乏蘭蕙之芳叢  
不有野麝嚼採可無  
亂蝶游從聊拾斯譜以遺採風

菱港畝

即紅菱花四五月採嫩頭  
洗淨湯淖過和米粉作餅

秋雲黯淡湖水綠菱葉蘋花  
映眉目波心十艇輕往  
來拋擲魚竿懶拘束閒來  
煮蘋蕪煮菱竹葉香醪傾

百斛何不殺鳧烹鴈餵饒口  
正欲秋光旖旎蕩吾腹

木蓮

冬採裂開有子熟者水洗去皮加水  
少許攪汁片時凝結糖醋薑和食

木蓮木蓮抱樹生纍纍鳳卵  
枝頭橫凝酥滴乳化水  
晶霜腸雪腑冰骨清吐為言語  
妙入品羅浮仙子時  
逢迎

蝦蟇衣

四時皆有摘葉用香油鹽炒  
食或鹽湯淖過臨食湯泡用

寒月照秋水白石高崔嵬  
怒蛙裂其衣斑斑如莓苔  
虎鬚與龍爪齊入春風來  
至今杏林叟猶是尋黃葵

椒芽

取芽湯淖過  
鹽醋拌食



山之嵬嵬有椒纍纍薄言採薇君子攸宜彼君子兮  
嘉賓式讌綏之

**蘭英**摘蘭英泡湯服之按草木疏稱以蘭  
浸水人服之輒死與此不同伺別考

懿彼畹蘭生於深谷不以無人芬芳自蓄惟德斯馨  
君子所俶王者之香能不知薄言採掇以佩携

**蕉根**芭蕉取根水滌生  
食其味勝蔗之甘

有庭之蕉其實秩秩夏暑薦涼踈我肺疾剖而食之  
謂我士也驕

**蕉實**補出閩中有二種一扁而濶如牛舌一圓  
而長如絲瓜去皮食之可以止渴甚香美

有庭之蕉其實秩秩夏暑薦涼踈我肺疾剖而食之  
其如蜜不知我者謂我士也駕補

**野菜**冬月採之水滌  
香油椒鹽炒食

斑斕兩蝴蝶春來常繞籬籬根有野菜故故向人飛  
柔根嫩葉不堪洗玉盤纖手呈金盞金盞佐新酒嬌  
兒簪花柳但令野菜足吾生日日花間開笑口

**芙蓉**

湛湛秋江泠泠碧水秀出芙蓉顏色旖旎昨夜西風  
急呼童滿筐拾不作尋常野菜供偏宜和腐供朝食



百倍

即牛膝二月取嫩頭湯淖過醋滴食之

白頭翁兩脚赤履基頻蒼苔濕不向人間煮鹿茸却  
從野外餐牛膝

顛勒芽

即天門冬採嫩頭湯淖過鹽醋和食

采采門冬菁菁者容日盈筐官食我山農薄言采之  
慰我心忡

澤芬

汀有芷澧有蘭予以盛之助晚餐初春白似脂曉摘  
露猶滋清水生肥是玉池

朱籐花

二三月採花湯淖過晒乾香油椒鹽煮食或糟醋薑鹽作齏

百花辭條春草綠滿眼朱籐曳喬木牽枝引蔓百尺  
強托身未謂凌雲足山家芻養吾何有摘花旋取椒  
鹽澆有隣過我開新酒盤餐何必薦春韭

荷花紫草

二三月採花頭湯淖過和米粉作餅或用花并梗油鹽炒食

春風淡蕩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

叙茹菜編五首



周履靖自序曰圃細人事世之博碩奇偉者嚙涕勿顧而予偶獨耽耽嗜之有若厚味焉者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矣短衣毳帽出肘露胛春雨初霽冬雪未消於提筐遵徑探萌尋芽煨煎土釜以飽我腹我適其適矣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予亦不染一鬻予甘爲圃人也夫

皇甫汭曰山谷題菜有云可使士大夫知此味不使

吾民有此色而晦庵亦曰喫菜根百事可作美哉草木之滋與禁鬻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汗濁攘民而剥其脂髓皇皇墦間之乞墮厥名行者必持梁嚙肥擊鮮而饌玉者也其志芳行潔難進易退使人景企無窮者必飯蔬飲水甘淡泊無他嗜羨者也周君編厥草百種深山人野隨地有之然則可以瘵饑者寧獨燁燁之芝哉吾其問諸黃綺

侯一元曰樵李周逸之茹菜編裏十物而列之圖其



形而繼以詩詠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嗜好有溺而徇則  
終歲營營靡所稅駕苟瀟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也斯編  
將含舖帶索拾穗行歌不復知朝市間別有五鼎  
者矣則彈鋏者奚無魚之歎扣角者奚逢堯之羨

哉

仇雲鳳曰世之人有不困于肉食者乎得則欣失則  
戚困也有不困于藿食者乎得則戚失則欣困也  
此豈霍與肉能爲困哉要亦人自爲欣戚人自爲  
困耳古之達者拾蕨採薇思葶被蒞逍遙鼎俎之  
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  
困哉周君雅慕斯道者其說曰草生大塊間不煩  
種萌灌溉而乃滋蔓時時長活棲遲不能爲辱把



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  
茹之夫亦茹其似乎予方求解二困因爲識此  
周紹濂曰夫服純袴者不足與談荷衣鶴氅之風嗜  
膏梁者不足與語木實草根之趣蓋清苦淡泊斯  
志氣高朗操持竣潔長生永年超然出世矣周君  
茹菜編開人世清廓虛明之境君子哉非古之遺  
逸耶覺乎悒悒然肥甘口腹徒血肉其軀者

菜詠目四 二十二品

明屠本峻野菜箋

荏

萱

芹

草决明

椿芽

薇

蕨

百合

金雀腦

甘菊芽

甘露

山藥

落花生

香芋芽

蓴荷

雪裏蕒

芋禾

蹲鴟

香棟腦

梔子花

胡萎

蘋桐芽

荏



物生無種惟茵與芝採之掇之可以療饑南山有蕨  
西山有薇與爾栖遲飽餐是宜

萱

鑿沼如帶開畦若簞種鮒薦先菘蔬謀醉凡今之時  
一切征稅憂來無方誰爲生計焉得萱草言樹之背

芹

有芳者芹香滑擬蓴薄言採之子河之湄甘而美之  
相彼野人相彼野人欲獻至尊

草决明

惟茲决明有石有草石也體剛草也色好葱蒨秋妍  
幽人所憐雨中百草爛死階下决明色鮮

椿芽

香椿香椿生無花葉嬌枝嫩成杙枒不比海上大椿  
八千歲歲人不採其芽香椿香椿慎勿譁兒童攀  
摘來點茶嚼之竟日香齒牙

薇

可茹可茹彼美有薇何以至此在水之湄伊誰採之  
古也伯夷



蕨

採掇採掇彼美有蕨既茹其其不畏其麇勿謂其踐  
歎歲可活

百合

有藹似蓮有根如蒜淨友不御酒人所饜予昔閩中  
曾宴喜誤向餽烝一染指十載不敢親皓齒恐葷臙  
脂顏色歺

金雀芽

漢武車中黃金雀飛去多時覓不著歲久幻出仙草  
精來向波臣國裏生波臣國名金雀樹以此供茶有  
清趣嘗見吾家老家督一勺三日輕勃宰

甘菊芽

惟南有谷金水甘惟土有菊其草仙惟君子今不素  
餐老人前日苦頭痛爲枕爲茶亦不定夜誦陳琳檄  
一篇朝起魏武霍然病

玉環菜

甘露草生何欄珊堪綴步搖照玉環所以因名玉環  
菜一嚼蕭爽齒牙間有菜勿菘宋宇圃有果勿蒸裳



仲梨宋宇鼎俎亦多品借問備員玉環宜不宜

### 薯蕷

誰將薯蕷沙畦植煮得清泉映白石但可吟邊細細  
嘗豈應醉後頻頻食如姬極知薯蕷清洗手排當薯  
蕷羹終非七子同群飲堪伴三閭共獨醒

### 落花生

落花一落蓓蘂成落花不落蘂不生世人盡惜花欲  
落我願落花長落蘂長馨朝來點茶花片輕香迸磁  
甌清更清盧仝七碗喫不得無端笑殺落花生

### 香芋

東田芋子白如石西田芋子黃如栗石白滑流匙栗  
黃甜似蜜我今採石蕪採栗渴可生津饑得力豪華  
公子不解餐翻嫌此芋點茶多氣息

### 蕪荷

尼父處鄉食不徹姜楚騷有荷著名曰蕪白者白裏  
赤者赤穰通爾神明啖爾辛芳

### 雪裏蕪

四明有菜名雪裏甕頭青蓄珍莫比雪深諸菜凍欲



蘇東坡集卷之六 菜蔬  
二三四十二  
死此菜青青蒸尤美吾欲肉食今無卿相之腹血食  
今無聖賢之德不如且啖雪裏蒸還共酒民對案時  
求益

芋禾

山芋青青田芋輒田家藉作凶年飯芋禾采采翮其  
翻飽食山中行得遠昨者山人遺一盂平平之腹安  
居諸食之其欲獻天子共笑老夫憨且愚

蹲鴟

歎歲粒米無一收下有蹲鴟餒不憂大者如盎小如

毳地壚文火煨悠悠須臾清香戶外幽剖之忽然眉  
破愁玉脂如昉粉且柔芋魁芋魁滿載甌朝啖一顆  
鼓腹游飽餐遠勝爛羊頭何不封汝關內侯

香棟腦

綠溪棟樹翠且環遙望深深如遠山花如木樨亦瑣  
碎香若茉莉非等閒溪邊歲久樹不少嫩葉叢叢青  
未了小君摘此來點茶浮動清泉香棟腦

梔子花

給孤園中祇樹羅金粟蔭葡萄兼娑羅羅是時金仙開講



席目觀還同鼻觀多一從阿難提獎後摩登不復興  
妖麼饑餐渴飲不可那手持應器諸門過絕似蒼荀  
麵與拖三咽馨香五臟和

蕙桐芽

俗呼下東

小雨霏霏紅藥翻階光無地而不艷顏無日而不開  
擊如意七尺高之珊瑚盡碎藏金谷四十里之錦帳  
空圍皎童方度曲明月又噉盃勞目成傳手中芍藥  
步下東返上宮娥眉挹清光兮荏苒味餘韻兮徘徊

莞荑

俗名胡荑或言佛國卽名興渠

相彼莞荑化胡携來臭如葷草脆比菘薑肉食者喜  
藿食者諧惟吾佛子致謹於齋或言西域興渠別有  
種使我罷食而疑猜

野菜箋自叙

屠本峻按周逸之云草生大塊中不煩灌溉而滋蔓  
長活萋萋芊芊於淡泊之鄉栖遲而不能爲辱把  
玩而不能爲榮吾甚賞其言也夫菜之爲物也名  
理談玄非此無以澄其清素畸人旅寓非此無以  
慰其饑殮病骨癯骸非此無以養其冲和擊鮮嚙



肥非此無以解其腥羶由是清虛藉以日來滓穢  
因之日去信乎紈袴膏粱遇而不顧鐘鳴鼎食擯  
而不錄也予四明人也四明野菜同于王周兩君  
者不收收其異者二十二品詠之非四明所產者  
曰藁荷種蒔不煩灌溉者曰甘菊甘露芫荽灌溉  
種蒔而成者曰雪裏蕙香芋落花生芋禾蹲鴟



程