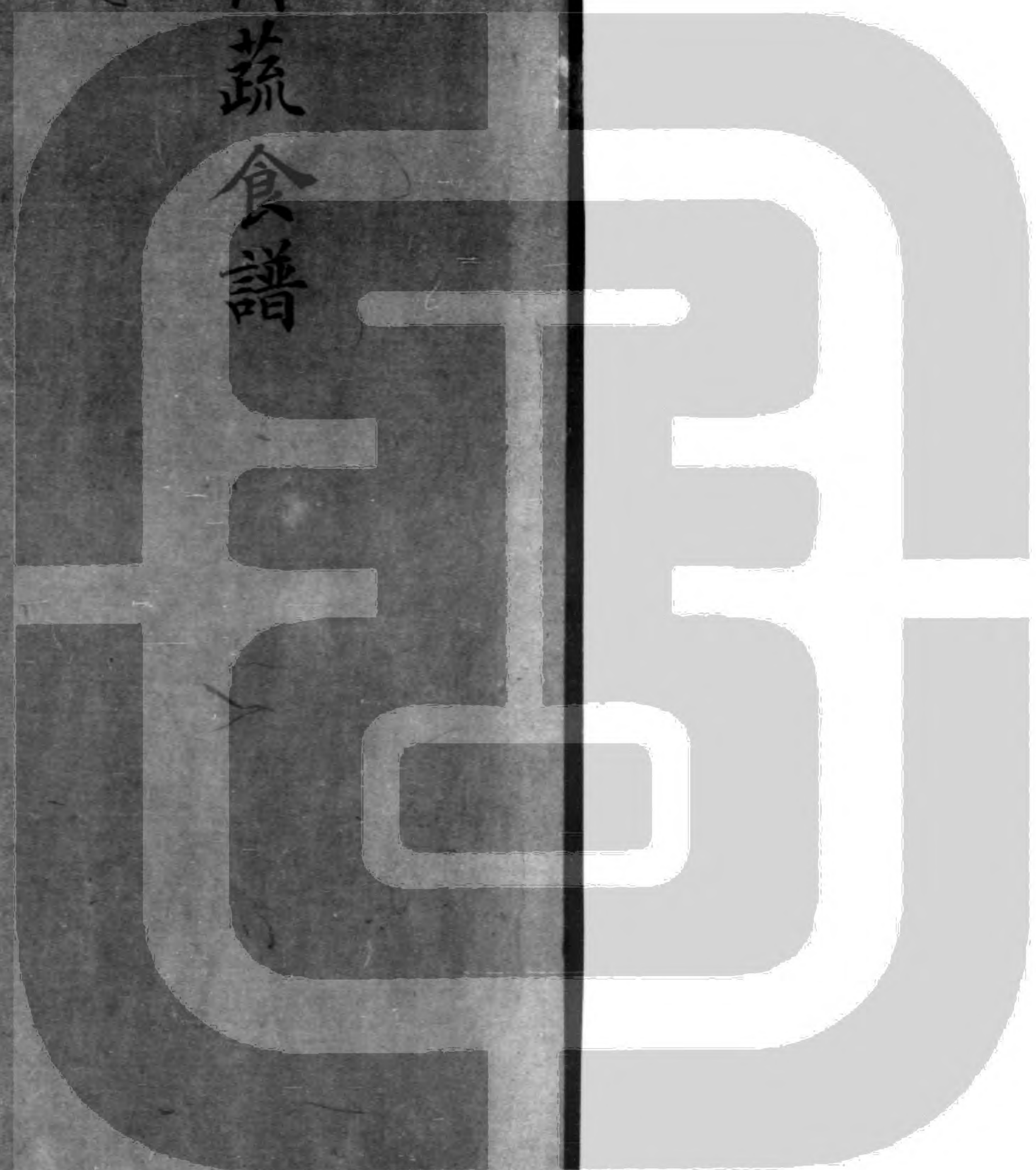




百川學海

笋譜

本心齋蔬食譜



魚腸竹筍

梁簡文脩竹賦見魚腸雲云母之名曰映花麋  
等今詳魚腸為名必象實而作其竹細而屈  
筍亦可以識矣



筍筍

八月生筍止十一月竹間溫已來多節疎鄉  
人候抽長成竹稍弱止月時便斷之以火燎  
之遂重起之可為條而柔韌謂之竹麻泉州  
已去路傍多生彼土人取逐節可八九尺堅



捺之青皮統爆內白肉便爲麻即不見火謂之  
麻竹南中節高長節疎其笋皮黑紫色其  
心實人取細巧塩漬小項以漿水清再宿歷  
乾餅截泥封謂之笋筍此亦古之笋筍也竹  
義未詳

沙手摩笋

嶺表錄云桂廣皆殖大若茶椀竹厚而空小  
一夫止擎一杆堪爲茅屋椽梁柱其種者欽  
其杆每截二尺許打入土不踰月而生根葉

明年長茅筍不數歲成林其笋南人亦截之  
爲笋筍

刺竹笋

嶺表錄云其竹枝上刺南人呼爲刺自根橫  
生根條展轉如織雖野火焚燒只燒細枝條  
其筍叢生轉復牢密邕州舊以爲城堞  
侵竟不能入

羅浮笋

羅浮山貞元中有人遊第十三嶺見巨竹有

三十九節二丈餘圍筍甚臙直

雲丘帝筍

竹譜云帝陵上所生竹一節可以為缸筍大如本

匾竹筍

國<sup>註</sup>靈山中多其筍初冒土便匾薄及成竹匾而長今諸山中是處皆有之

蒜菰筍

左思吳都賦曰竹則筍菰蒜菰今詳其筍可

射筒筍

見吳都賦吳越有之筍可食

簡筍竹筍

竹節踈而筍可食也

葉竹筍

其竹實中筍屬見吳都賦中筍堅人可食葉出韶州徑五六寸中為子弩筍堪食自秋生至於冬末春即不生矣

勸竹筍

天台圖經云五縣皆有言其竹韌也日南九  
貞炙生可作彈弓絃也

服傷筍

竹大者五六寸圍長二丈其中實滿筍至四  
月以後方出味甚美

狗竹筍

寧海以來多三寸圍節間有毛筍三月生可  
食諸皆有之

筍竹筍

今武林山西在謂雙竹院中所產脩篁嫩篠  
皆對抽並相傳云茲竹自永泰以來有之  
馮翊巖諸為其記王子敬竹譜云會稽箭竹  
錢塘扶竹蓋此雙竹即扶竹也譬猶東之地  
產桑兩並生謂之扶桑矣今詳是竹為筍  
便有合歡貌並出愚魯者扶竹賦

慈竹筍

四月生江南人多以灰煮食之其為竹也內  
實而即竦性弱而可代藤用其形緊而細又

蘄黃生叢竹一叢數竿筍不外逆只向裏生  
如多知可刪科內五六月長筍明年方成竹  
甚筍不堪食

瑁竹筍

薛翊異物志曰弓竹似筋勝斑駁如玳瑁其  
筍脫殼而微有班也

龍牙竹筍

出永嘉大羅石其竹長四五尺稀節人取必  
有大風兩雷電人下山則止近故節惠公令

棘竹筍

取種遇風雨而止筍則春二月生也

箭竹筍

竹譜曰其筍味肥食之落人鬚髮

齊民要術云筍無味

鷄勁竹筍

食之肥美

檳榔竹筍

見杜臺鄉淮賦

毛竹筍

出武陵洞口人斫竹隨生上俗云仙人入洞  
故生此竹以隔浮世也

篁竹筍

疑其狀類字或是筍皆竹筍皆無味

由梧竹筍

南方草木狀云由梧竹民間種之百尺徑一  
尺八九寸交趾人作屋柱筍不可食

方竹筍

出澧州四遊川鉄冶辰山之陽其筍徑方二  
寸以來彼封人多為臺卓衣架等其筍硬不  
堪食其竹節平其性堅其心實

丹竹筍

出道州隴中峭壁之上竹每節可一丈或八  
尺徑不大裊：推空粉節上似有丹色心空  
肉薄舟人多斫為百文碎

毛班竹筍

出欽州初伐竹即無班以灰汁沈之即班見



彼人多作簾席或笛管筍絕不堪食與二妃祠者不同矣

### 沙麻竹筍

南粵志中此竹：削為弓：似琴也或曰蘇麻竹或云簾麻竹此疑與斯摩同耳若斯摩筍一人只可擔兩莖耳亦堪為筍筍

### 白竹筍

連州抱腹山多生此竹莖徑曰節心少許緣彼土人土出筍之後落穽撒稍時採此竹以

灰煮水浸作竹布鞋或搥一節作帚謂曰竹拂若真布一疋只重數兩也

### 匾竹筍

出廬山董樞傳云釋惠遠使鬼神號陀行者拾此行為匾竹筍出皆匾堪食之

### 拂雲帚竹筍

出廬山莖大如指竹杪細葉密翠如帚彼人採為方物贈人謂之拂雲帚竹織長也

### 雙稍竹筍

出九疑山第二重麓臺側筍長獨莖及生枝  
葉即分為兩稍葉密而細亦謂為合歡竹與  
象扶桑者少同

### 箨竹筍

出襄州卧龍山諸葛亮祠中筍堪食甚美漸  
長二百尺只稍上有葉土人作幡竿永落

### 林竹筍

韶州多生成竹一莖如萬歲藤一節長四尺  
無花而實如草豆蔻土人鹽之為果實也

初生時醜醜然不堪食與今西吳會開木竹  
筍一如筍食美而甘味不同

### 水竹筍

出陰南管兩或巖下潭水中生其筍隨水深  
淺以成筍若深一丈則筍出水面為一節  
蜚採取以為食

### 古散竹筍

節似馬鞭葉似桐樹而小皮似拼攔柔韌筍  
亦堪食

秋廬竹笋

其竹似廬身如荻蔗冬天不凋挿枝如生笋可食也

鶴膝竹筍

竹狀節下大小似苦竹而閩中土人呼為搥竹亦堪作拄杖詳此同節竹也笋可食

石簾竹笋

一名築筍生閩中竹似石而小吳都賦曰築筍有叢笋可食也

合歡竹笋

出南岳下諸州山溪門柳州最多其笋初生合歡行笋及成竹也或三莖合或兩莖合斷其間有竅竹皮或班點文僧斷作針筒用也

紫竹筍

成都府人家庭心多苞叢而生其色沉紫可愛抽笋且稀心實苟不宜食

月竹笋

竹狀輕短叢生每月抽笋謂之月竹笋如箭

竹萌人不食也

### 三稜竹筍

其狀若樓欄葉莖柄三春然筍細初抽川中人家竹林中忽有云吉兆也

### 二之食

李續本草云竹筍味甘無毒主消渴利水道益氣可久食又陳藏器云諸筍皆發冷血及氣不如苦筍不發病今詳諸說皆冷久食亦發風苦筍冷毒尤甚陳說非也以親驗為証諸筍以豉汁漬之能解酒毒又

本草去淡葉味辛平大寒主胸中痰熱欬逆上氣又

重竹吹苦竹淡竹并竹葉又實中竹並以筍為桂是

知筍去食前病葉根茹一半明矣若丹石熱渴煮淡

竹根汗以療之筍汁亦可除丹砂毒歲嘔逆氣鬼氣

可取筍中酒服之謂糟半筍節中水也最止小兒嘔

吐及食葉柱等筍或中葉柱之判毒發唯炒羣根能

療之草犀解諸毒生嶺南及陸發洪饒間生苗高二

三尺独莖對葉根如細辛生研服之以功如犀故名草

犀陳藏器云也次則蒜油姜筍皆殺筍毒凡食筍

之要譬若治藥修煉得門則益人反是則損採筍之法可避露日出後掘深土取之半折取鞭根旋得投密竹器中以油罩覆之物令見風吹旋堅以巾紛拭土又不宜見水含殼沸湯瀹之煮宜久

按煮火筍實可以周時已熟熟或見生永還重煮火一周時驗知筍不可生必損人若筍最宜久其筍出湯後去殼澄煮筍汁為羹茹味全佳如美然始可與語為食筍者矣此列不足筍也

不然蒸最美味全塘灰中煨後入五

味尤佳

採筍一日曰篤二日曰筍見風則觸本堅入水則浸肉硬脫殼者則失味生着刃則失柔採而亭久非鮮也盛而苦風非箴也揀之脫壳非治也淨之入水非洗也蒸者不久非食也筍筍之味或甘或苦甘則脾箴食苦則肝箴食原其本性貴酸蓋本性也食甘多則損脾而逆胃何耶竹實少陽之氣終剋於脾土也食苦多則補肝而助膽何耶與肝同類本也二味俱利大小腸

民間有煮苦楨方入出水自貽伊毒竹肉一周時臨  
熟為水澣食可以皮膚燥裂苦笋與竹實同氣而降  
一等也一說滑利大腸無益於肺也俗或謂之刮腸  
篋是也凡物過度而食益少而損多豈止損耶杀笋  
之毒英蜀姜麻油如竹叢欲敗以油澤沃明年則凋  
踈矣道法周礼云如豆之實笋道魚醢注篋箭萌今  
詳鄭注不言道法如南人筍可食也此久藏法也出  
水後加鹽糯米粥藏可以過暑月到無笋時食是  
藏或鹽酢而已如蒲菹亦今古加于豆筍中以享賓

客用薦鬼神也

鮮法煮用鹽米粥藏之加以椒辛物或炒熟油藏為  
醢食極美矣藏法食經云淡竹安鹽中一宿煮糠令  
冷藏之用出別煮糠加鹽藏之五日可食

生藏法將陶器一口可受一石者選肥笋覆之密泥  
塞之物令風入到無筍時揭器則宛轉器中取其弱  
處剪之勿令見風入湯俚淪彼方脫皮一將笋截其  
尖銳用鹽湯煮之停冷入甌用前冷鹽湯同對甌口  
令密後沉於井底至九月井水煖早取出如生可五

味治之而食

乾法將大筍生去尖銳頭中折之多鹽漬停久曝乾  
用時久浸易水而瀆作羹如新筍也

脯法作熟脯槌碎姜酢漬之火焙燥後盎中藏無令  
風犯會稽箭筍乾法多將小筍蒸後以鹽酢焙乾凡  
筍且蒸味全今越箭乾為美啖也

結筍乾法秦隴已未出筍尖長織土人用土鹽二乾  
結之市於山東道浸而為臠菜甚美

取麻法南方作踈作扇作鞋取篁竹麻竹當其正月  
新竹止表獨是筍下已成竹逐節斷重二起已入湯  
煮柔韌作績織踈作鞋隨意可也

四之事

竹之與筍蓋草木之中殊名親屬一物則其根葉密  
而堅其莖心空而直其枝背戾而裊其葉玲瓏而繁  
真而不剛柔而不屈天下之大端貫四時而不易葉  
蓋得氣之本也是故君子愛之壯者謂之竹弱者謂  
之筍厥譬言母子焉少慕長焉言其齊人之利博矣歷  
代文士名而志之以則滋蔓以廣於後

神農

周成王

周公

尹吉甫

子夏

莊周

列禦寇

漢高祖

東方朔

張平子

馬援

漢樂安

相李尤

魏侍中王粲

王子年

晉潘岳

左太冲

王宣

陸雲

丘道護

葛洪

王彪之

郭璞

吳孟宗

丁固

木虛玄

刘殷

戴凱之

劉虛

江道

沈道慶

齊陳后

明僧紹

何隨

梁簡文帝

刘孝卓

王儉

梁先帝

宋懷

范元琰

陰鑑

蕭大園

陳江總

北齊蕭愨

唐柳師道

杜臺卿

道士吳筠

段成式

李淳風

陳巖器

釋志徹

白居易

劉珣

夏侯彪之



陸龜蒙

梁高祖

林諤

沈如琢

陳

范旻

何光遠

程崇雅

農本經中竹筴味甘主疾等居李英公本草同而廣  
今詳神農作本經非也三五之世朴畧之風火氏

不繁記錄無見斯實後醫工知草木之性託名炎帝

耳周成王將崩命呂畢率諸侯相康王作顧命篇云

敷政筴席玄粉紙孔注蕸竹云私宴之坐故席杭質

飾也說筴席者劣或云以蕸竹為席今詳蕸竹筴斯

成豈堪起而為筴非筴安能成織席此恐不然知用

筴皮壳破而編葦也故尚書鄭正義云取筴竹之皮

以為席是也其正義中不取筴皮經短故連言筴竹

之皮即成竹時其皮長而勁可破織席明矣若取

蕸竹破以為筴而織者即同前筴席也今尚質取筴

皮織也一云如取長節筴新成竹者起皮亦通而織

但弱脆耳亦異前筴席此合質素之義也

周公作周禮云加豆之實筴菹魚醢鄭玄注几注醢

皆以氣味相成其狀未聞落道鴈醢若箭萌

尹吉甫作韞奕詩美以宣王能錫命諸侯其三韞  
侯出祖显父餞之曰清酒百壺其殺維何魚鱉鮮魚  
其殺維何維笋及蒲子夏作尔雅云笋竹萌葱萌箭  
等按張楫諸儒說周公作釋酤詁以訓成王一云子  
夏作釋訓叔孫通作釋言今云皆子夏作前三篇後  
諸篇續加稌罔知也如言昌敬豈可新制礼以諸事  
鬼神自犯父名而能訓子姪耶金滕云惟尔元孫某  
不言發是也郭璞云與於中右而注張仲周皇王時  
賢臣自為函失陸羽說茶引釋草而列周非公也今

筍列子夏亦未全是不知釋草木何人且引卜商為  
美

莊子說萬物皆出於機皆入於機一氣萬形有變化  
云為死生互質者也羊奚比於不笋以竹生於青寧  
列子云羊奚比乎不笋以竹生於青寧文意同莊子  
漢高祖為亭長乃以竹皮為冠今求盜卒徃薛縣治  
冠應邵注以竹始生皮作冠今鵠尾冠是也薛魯國  
縣有竹冠師故高祖令徃膠治舊冠也賤時冠之及  
貴常冠所謂刘氏冠是也東方朔著神異經記周

天下所見山海經所不載者列之惟有而不論者亦列之說芾竹可以為舡其子美煮而食之可以立創厲張茂先注子筍也要厲創也

張平子作南郡賦述南陽先武舊都也云春郊夏筍秋韭冬菁東漢馬援至荔浦見冬苞筍上言禹貢厥包橘抽疑誦是也

漢樂安相李尤字伯仁作七云橙醯筍菹

魏侍中王粲作釋云越鱸涼拘金筍菹菁

王子年拾遺記云蓬萊山有浮筠之範葉青莖紫子

如大珠有青鳶棲其上下砂歷細如粉暴風至竹條翻起拂細砂如雲霧仙香未觀戲焉風吹竹折如鐘聲之清竹既如彼今詳萌謂仙筍矣

潘岳為河陽懷令頻宰三邑勤於政績為尚書郎是尉牟滿官作閑居賦青筍紫薑按筍不遇縹綠賦言青筍今是虞竹萌多作青綠色非青碧色也

左太冲吳都賦云苞竹抽節往々縹結注苞謂苞筍皮抽節謂長也

王宣君字堂前有筍兩莖一日盜折而忘宣顧而不

言

葛洪云吳景帝成將廣陵發一塚有人體如生人共  
舉出死人懷中頽然出笋

陸雲字士龍為性喜笑。林云漢人有適吳。人設  
筵問是何物語曰竹也歸莫其床簣而不熟乃謂其  
要曰吳人輶輓欺我如此

立道護誅 道士曇諦曰黎抽薦甘蒲筍為籩

孟宗字恭武江夏人為性至孝從李肅李其母為作  
享禱大彼人問其母曰小兒無德致客李者多貪故

與為廣被君可氣類相接讀書不懈及長為朱據軍  
吏將母在營既不得志遇夜雨屋漏因泣謝以母  
勉之遷吳縣令在官得物未寄母不先食乃母辛  
性嗜笋冬節將至宗乃入林哀泣笋為之生得以供

祭

王彪之作閩中賦曰竹則苞甜亦若縹箭班弓負當  
函天桃枝育虫緗若素笋形竿綠筒

郭僕字景純博物多識世謂無比作尔雅筍箭前注  
云荀周礼筍菹鴈醢又供茨菘其萌灌注云今江東

呼蘆筴為蘿、音纏纏之纏

晉劉殷年甫九歲孝性自然為曾祖母冬思筴食殷注而獲筴饋焉供

丁周仕吳性敦孝敬母常思筴因遂泣竹生筴母子俱大賢位至封公貴極人望

木玄虛著四明山記云雲竇山北崑生石乳其峯非人可升有毛竹銀筴詳其毛竹自生毛竹若銀筴即

銀鑽如筴然如池州山穴曾有懸因人下窺至百餘尋後見洞明煥遂手搴之得三數莖疑是此耶或云

毛如竹筴曰如銀未詳

江道作竹賦云望春、擢筴應秋登堅

戴凱之作竹譜搜括竹數言有六十一焉筴類附在也又云齒蔭竹大竹如脚指虫食其筴皮類繡甚可愛

宋劉虛哲性孝謹母疾篤禱祈備備夢一黃衣翁曰汝可取南山竹筴食之病立產驚俱覺俱依夢採南山

竹筴饋母食之病愈

宋沈道處有拔屋後筴令人止之曰惜此筴欲成林更有佳者相與乃令人買大筴送與之

何隨華陽國志云人有盜其園筍隨見挈履而歸恐盜者見也

齊孝宣陳皇后性嗜筍鴨郊永明九年詔太廟祭后薦筍鴨郊云

齊王倫贈高士宗測蒲褥筍席

齊明僧總字真承隱注東攝山齊太祖謂其弟慶符曰卿兄高尚朕雖不相接時通夢中焉遺給竹根如意筍籜冠太祖聞給出遊定林寺鳴沙門遠僧欲相接竟不諧永明中徵不就而卒

梁簡文帝七廟去澄瓊漿之素色雜金筍之甘菹又春晚賦云望初篁之傍嶺愛新荷之發池

梁劉孝綽建王安餉未等啓傳教李孟孫宣教旨垂賜酒米瓜筍菹脯鮓至味芳雲杜潭抽節等

范玄琰家有竹園每人見盜笥苦於過溝元琰伐樹為橋與盜者過盜人感其情而息不盜

梁元帝賦得竹詩白祚龍廷菖水為馬向并州柯亭臨絕澗桃枝夾細沅冠學芙蓉勢花堪感鳳遊畧諸向冠學芙蓉勢亦筍又冠也

梁宗慆作荆楚歲時記去五月民無斷竹筍棧棟葉  
挿頭五絲繫臂謂為命縵長

陳江樞歲暮還宅詩云挹然想泉石驅駕出中臺玩  
竹春前筍驚花雪後梅

陳陰鑑侍宴賦得竹詩曰夾地一叢竹青翠木驚寒  
葉醞宜城酒皮裁薛縣冠今詳陰縣用漢高祖往薛  
縣治筍殼冠也

隋肅大園竹花賦云洛下七賢相中二女傾珮蓋之  
踟躕泛蓮舟之客與個儻傲人便娟笑語時嫩筍以

含 顧貞筠而會醕社臺 卿作淮賦云綠筒縹箭筍  
節疎自橫柳之筍盛冬所育北齊蕭殼作春庭晚望  
詩曰春庭聊縱望春臺自想隱窓梅落晚花池竹間  
初筍泉鳴知水急雲來覺山近不愁花不飛只畏花  
飛盡

唐楊師道春朝閑步詩偃冰乘閑豫清晨涉北林池  
塘籍芳草蘭蕙襲函於露中分曉日花裏叫春禽野  
迳香恒滿山堦筍屢侵柯頂輕蓋桃李自成陰  
唐李淳風撰占夢書云夢折筍得財象也夢竹筍生

者欲有子息或云周公占夢按周禮說六夢外故無  
委曲而言今言李淳風亦恐非也何則言祠淺近妄  
說周禮之名此且附李下耳

道士吳筠著竹賦一筭名其胤嗣三節獲乎嬰兒段  
成式者唐相文昌之子著酉陽雜俎云張芬曾為康  
行軍曲藝過人力舉七尺碑趨鞠高過半塔彈力五  
斗常棟向陽巨筍織以籠之隨長以培之工常留寸  
許度許高四尺數長以方除籠伐之一尺十節其色  
如金塗壁方長彈子作天下太平字

唐白樂天作筭歌布在華齋

唐陳藏器明草木性本草拾神農陶弘景李世績之  
遺事多說筭療治發害之性也

釋志徹會昌年中於上元縣瓦宮閣南有雙籠閉之  
忘託歲月及詔析浮圖開之徹得筭一筭千餘頭中  
藏者則大葉拾遺稿也

唐僖宗朝陸龜處士隱蘇臺甫皇村亦號甫皇先  
著筭賦云洪殺靡定方圓不均自注曰南方有南竹  
今澧州游州鉄冶多方竹內實微通心若釵股許



筍可食亦實湘川人取竹作床椅有四稜上穿孔入  
當耳

劉弼唐昭宗朝出為廣州司馬官滿上京擾攘遂居  
南海作嶺表錄云邕溪策筍交廣安摩筍

唐夏侯彪之上新繁令門里胥曰竹筍一錢莖對曰  
五莖取十千買五萬莖謂曰之吾要且寄林中養  
之至秋竹成一年十杖遂成五十萬貪猥不道比皆此  
類也

沈如琢成都人有孝行母患渴非時思桑椹苦求不

遂家東一樹生則摘以奉母渴愈及亡負土成墳

於側白鵠二棲於廬久筍抽十莖天寶二年詔旌表

朱梁高祖開平二年冬商州進筍以為端品詔賜大

守幣帛

林譜著閩中記述風土所生竹二十許類筍附而志

何光遠作廣政錄記孟氏有蜀特翰林學士徐光溥

劉侍郎義度分直忽覩庭中筍迸出徐因題之劉性

多譏諷徐託士本是蜀人徐詩曰送出班犀數十株

更添函景向蓬壺出來似有凌雲勢用作冊梯得也

無劉詩曰徐：出土非人種枝葉雜於日月臺為是  
因緣生此地從地長養譬如無二學士從茲不陸程  
宗雅者遂州蓬山縣人有孝荅母患冬月忠筍楚香  
入林中哭泣感生大筍數株

范旻著邕管記有鹿頭筍諸筍名類甚多不能備述  
其名

### 五之雜說

孔草木受陰物之氣從元化之主為無範圍何代鈞  
鑄形而相肖故云木實從核以求其種植為梨屬  
杖為楮屬草

葉從秀以求其醜

葦醜  
苔醜

竹之醜節種同同藎  
屬也厥性弱

於木而強於草知非木實草木中之別類故爾雅曰

如竹箭曰苞

見擇  
本也

條箭見

釋亦言菜

苟為人之  
所來取也

民間說

竹有生日即五月十三也移竹裁宜取此日或陰兩

土虛鞭行明年筍明交出偷問閭人隔牆籬必埋猫

於家墻下明年筍送過矣

筍皮扇今江東人取苦竹筍皮厚可三分磔開一尺

五寸杉木為柄添紙飾緣內書適意止不彩葺筍皮

僧家多取苦筍殼裁為鞋履中屨可隔足汗耳昔王

子猷暫寄人家便令種竹或問暫居何煩子猷笑曰  
何可一日無此君後代人謂竹都為此君令作竹譜  
若可命筍為此君之子也

五儕中有利口薄徒嘉詆訶賢達曰汝是王吾見汝  
竹作石時汝是竹吾見汝作筍時

俗問呼筍為龍孫若然者龍未聞化竹、化為龍豈  
宜言龍孫今詳理實為竹龍且不生筍故嘉言巧談  
呼為龍孫或問筍有五色章采否對曰江東黃筍間  
各賦有青筍閩中賦有素筍赤筍錢塘多紫桂筍自

余班理緗縹不可勝言大約不過青綠色

本草性木甲乙氣

愚著物類相感志寄書問天目舊友問山中所出伊  
僧嗜筍却迴詩云山中人事違天暇中條定春天花本  
無粮株只將筍為命

諺曰臘月煮羹大人道便是昔有新婦不得舅姑意  
凡所須索必昔時而逆意其婦善承須不違所要皆  
巧圖與夫求變而副舅姑無以取責姑一日歲暮而  
索筍羹婦答即煮供上妯問之曰今臘月中何處求

筭婦答曰且誓為貴以順攘送貴耳其實何處來筭  
姑聞而後悔倍憐新婦故又諺曰恭敬不如從命受  
訓莫如從命

筭譜

本心齋蔬食譜

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  
屏茶葉自奉泊如也客從方外來竟曰清言各有飢  
色呼山童供蔬饌客嘗之謂無人間煙火氣問食譜  
子口授二十品每品贊十六字與味到腹者共之

啜菽菽豈也今豈腐條切淡菹煎以吾味

禮不云乎啜菽飲水素以絢芳瀏其清矣

羹菜凡畦蔬根葉花實皆可羹也

先聖齋如菜根瓜祭移以奉賓乃敬之至

粉餐

粉米蒸成加糖曰甜

天官籩人糗餌粉餐未見君子怒如調飢

薦韭

春薦韭一名鍾乳草

四之日蚤龜風祭韭思彼苦人如蘭其臭

貽采

采小麦也今水引蝴蝶麵

貽我采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蜜

山有靈藥錄于仙方削數片玉漬百花香

瓊珠

園根乾荔也擘開取實者以清泉

汲金井水煮瓊珠羹蚌貽的爍龍目晶瑩

玉磚

炊餅方切椒鹽慘之

截彼圓璧琢成方磚有聲有斯椒薄洒以鹽

銀齏

黃齏白水薑椒和之

冷、水白剪、銀黃齏鹽風味牙齒宮商

水團

米粉包糯香湯浴之

團、秣粉點、蔗霜浴以沉水清甘且香

玉版

笋也可羹可俎

春風抽籜冬雪挑鞭淇奧公族孤竹君孫

雪藕

蓮根也生熟皆可薦造

中虛七竅不染一塵豈但爽口自可歡心

玉酥

蘆蒹葫也作玉糝美

雲浮玉糝月浸瑤池交得菜根百事可為

坎栗

蒸開蜜浸

周人以栗亦可贊紫殼吟開黃中通理

煨芋

煨香片切

朝三暮四狙公何為却彼羊羔嚼吾蹲鴟

采杞

枸杞也可甜可羹

丹實纍纍綠苗青、甜之美之心開目明

甘藷

薯蕷也東坡有食薯法且曰天生此物為幽人山居之福

誰謂茶苦其甘如薺天生此物為山居賜

藜粉

藜豆粉也鋪姜為美

碾破綠珠撒或銀縷撒蠲金石清徹肺腑

紫芝

尊也木藜為良

漆園之菌商山之芝淫生者腹亦生者奇

白粲

炊粒沃以香湯

釋之叟、烝之浮、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典也後十五品  
有則且無則止或樽酒酬酢暢叙深情但切  
醺酣恐於此會詩詠采蘋禮嚴菜澗溪沼也  
之毛羞王公可薦鬼神以之待賓誰曰不宜  
第未免遺笑於公滕侯鯖之家然不笑不笑  
為道彼笑吾、笑彼客辭出門大笑吾歸隱  
凡亦一笑手錄畢又自笑目閱過輒一笑萬  
一此譜散在人間世其傳笑將無窮也



Seal impression in seal script, likely a collector's or library's mark.



