

一、食

一、1《黃帝內經·上古天真論》

昔在黃帝，生而神靈，弱而能言，幼而徇齊，長而敦敏，成而登天。迺問於天師曰：余聞上古之人，春秋皆度百歲，而動作不衰；今時之人，年半百而動作皆衰者，時世異耶，人將失之耶？

歧伯對曰：上古之人，其知道者，法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去。今時之人不然也，以酒為漿，以妄為常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持滿，不時御神，務快其心，逆於生樂，起居無節，故半百而衰也。

夫上古聖人之教下也，皆謂之虛邪賊風，避之有時，恬惓虛無，真氣從之，精神內守，病安從來。是以志閑而少欲，心安而不懼，形勞而不倦，氣從以順，各從其欲，皆得所願。故美其食，任其服，樂其俗，高下不相慕，其民故曰朴。是以嗜欲不能勞其目，淫邪不能惑其心，愚智賢不肖不懼於物，故合於道。所以能年皆度百歲，而動作不衰者，以其德全不危也。

一、2《禮記·王制》

祭天地之牛，角繭栗；宗廟之牛，角握；賓客之牛，角尺。諸侯無故不殺牛，大夫無故不殺羊，士無故不殺犬豕，庶人無故不食珍。庶羞不逾牲，燕衣不逾祭服，寢不逾廟。

一、3《論語·鄉黨》

食不厭精，膾不厭細。食饁而餲，魚餒而肉敗，不食。色惡，不食。臭惡，不食。失飪，不食。不時，不食。割不正，不食。不得其醬，不食。肉雖多，不使勝食氣。惟酒無量，不及亂。沽酒市脯不食。不撤薑食。不多食。祭於公，不宿肉。祭肉不出三日。出三日，不食之矣。食不語，寢不言。雖蔬食菜羹，瓜祭，必齊如也。

一、4《漢書補注·酒箴》

子猶瓶矣。觀瓶之居，居井之眉。處高臨深，動而近危。酒醪不入口，臧水滿懷。不得左右，牽於縲徽。一旦吏礙，為甕所輻。身提黃泉，骨肉為泥。自用如此，不如鴟夷。鴟夷滑稽，腹大如壺。盡日盛酒，人復借酤。常為國器，託於屬車。出入兩宮，經營公家。由是言之，酒何過乎？

一、5《白香山集·荔枝圖序》

「荔枝生巴峽間。樹形團團如帷蓋，葉如桂，冬青；華如橘，春榮；實如丹，夏熟。朵如葡萄，核如枇杷，殼如紅繒，膜如紫綃，瓤肉瑩白如冰雪，漿

液甘酸如醴酪。大略如彼，其實過之。若離本枝，一日而色變，二日而香變，三日而味變，四五日外，色香味盡去矣。

元和十五年夏，南賓守樂天，命工吏圖而書之，蓋為不識者與識而不及一二三日者云。」

一、6《杜牧詩全集·過華清宮三絕》

「回望繡成堆，山頂千門次第開。一騎紅塵妃子笑，無人知是荔枝來。」

一、7《蘇東坡全集·豬肉頌》

淨洗鑊，少著水，柴頭罨煙燄不起。待他自熟莫催他，火候足時他自美。黃州好豬肉，價賤如泥土。貴者不肯食，貧者不解煮。早晨起來打兩碗，飽得自家君莫管。

一、8《蘇詩補註·咏檳榔》

異味誰栽向海濱，亭亭直幹亂枝分。開花樹杪翻青籜，結子苞中皺錦紋。可療飢懷香自吐，能消瘴癘暖如薰。堆盤何物堪為偶，萋葉清新卷翠雲。

一、9《蘇軾文集·荔枝龍眼說》

閩越人高荔子而下龍眼，吾為評之。荔子如食蝤蛄大蟹，斫雪流膏，一噉可飽。龍眼如食彭越石蟹，嚼嚙久之，了無所得。然酒闌口爽，饜飽之餘，則啣啄之味，石蟹有時勝蝤蛄也。戲書此紙，為飲流一笑。

一、10《與子由書》

惠州市井寥落，然猶日殺一羊，不敢與仕者爭買，時囑屠者買其脊骨耳。骨間亦有微肉，熟煮熟漉出（自注：不乘熱出，則抱水不乾），漬酒中，點薄鹽炙微焦食之。終日抉剔，得銖兩於肯綮之間，意甚喜之，如食蟹螯；率數日輒一食，甚覺有補。子由三年食堂庖，所食芻豢，沒齒而不得骨，豈復知此味乎？戲書此紙遺之，雖戲語，實可施用也。然此說行，則眾狗不悅矣。

一、11《能改齋漫錄·東坡知味李公擇知義》

東坡在資善堂中，盛稱河豚之美。

李原明問：「其味如何？」答曰：「直那一死。」

李公擇尚書，江左人，而不食河豚。嘗云：「河豚非忠臣孝子所宜食。」

或以二者之言問予，予曰：「由東坡之言，則可謂知味；由李公擇之言，則可謂知義。」

一、12《長物志·香茗》

香茗之用，其利最溥，物外高隱，坐語道德，可以清心悅神；初陽薄暝，興

味蕭騷，可以暢懷舒嘯；晴窗拓帖，揮塵閒吟，篝燈夜讀，可以遠辟睡魔；青衣紅袖，密語談私，可以助情熱意；坐雨閉窗，飯余散步，可以遣寂除煩；醉筵醒客，夜語蓬窗，長嘯空樓，冰弦戛指，可以佐歡解渴。品之最優者，以沉香、芥茶為首，第焚煮有法，必貞夫韻士，乃能究心耳。志《香茗·第十二》。

一、13《張岱詩文集·曲中妓王月生》

今來茗戰得異人，桃葉渡口閔老子。鑽研水火七十年，嚼碎虛空辨渣滓。白甌沸雪發蘭香，色似梨花透高低。舌聞幽沁味同誰？甘酸都盡橄欖髓。及餘一晤王月生，恍見此茶能語矣。蹴三致一步吝移。狷潔幽閒意如冰。依稀籜粉解新篁，一莖秋蘭初放蕊。穀霧猶嫌弱不勝，尖弓適與湘裙委。一往情深可奈何，解人不得多流視。餘惟對之敬畏生，君謨嗅茶得其旨。但以佳茗比佳人，自古何人見及此？猶言書法在江聲，聞聲噴飯滿其幾。

一、14《陶庵夢憶·蟹會》

食品不加鹽醋而五味全者，為蚶、為河蟹。河蟹至十月與稻梁俱肥，殼如盤大，墳起，而紫螯巨如拳，小腳肉出，油油如螻蝻。掀其殼，膏膩堆積如玉脂珀屑，團結不散，甘腴雖八珍不及。

一到十月，余與友人兄弟輩立蟹會，期於午後至，煮蟹食之，人六隻，恐冷腥，迭番煮之。從以肥臘鴨、牛乳酪，醉蚶如琥珀，以鴨汁煮白菜如玉版。果蔬以謝橘、以風栗、以風菱。飲以玉壺冰，蔬以兵坑筍，飯以新餘杭白，漱以蘭雪茶。由今思之，真如天廚仙供，酒醉飯飽，慚愧慚愧。

一、15《清暑筆談·東坡海南食蠔》

東坡在海南，食蠔而美，貽書叔黨曰：「無令中朝士大夫知，恐爭謀南徙，以分此味。」使士大夫而樂南徙，則忌公者不令公此行矣。或謂東坡此言，以賢君子望人。

一、16《隋園食單·序》

詩人美周公而曰：「籩豆有踐」，惡凡伯而曰「彼疏斯稗」。古之於飲食也，若是重乎！他若《易》稱鼎烹，《書》稱鹽梅，《鄉黨》、《內則》瑣瑣言之，孟子雖賤飲食之人，而又言飢渴未能得飲食之正。可見凡事須求一是處，都非易言。《中庸》曰：「人莫不飲食也，鮮能知味也」；《典論》曰：「一世長者知居處，三世長者知服食」。古人進餐離肺，皆有法焉，未嘗苟且。子與人歌而善，必使反之，而後和之。聖人於一藝之微，其善取於人也如是。余雅慕此旨，每食於某氏而飽，必使家廚往彼灶觚，執弟子之禮。四十年來，頗集眾美。有學就者，有十分中得六七者，有僅得二三者，亦有竟失傳者。余都問其方略，集而存之，雖不甚省記，亦載某家某味，以志景行。自覺好學之心，理宜如是。雖死法不足以限生廚，名手作書，亦多有出入，未可專求之於故紙；然能率由舊章，終無大謬，

臨時治具，亦易指名。或曰：「人心不同，各如其面，子能必天下之口皆子口乎？」曰：「執柯以伐柯，其則不遠。吾雖不能強天下之口與吾同嗜，而姑且推己及物。則飲食雖微，而吾於忠恕之道，則已盡矣，吾何憾哉！」若夫《說郛》所載飲食之書三十餘種，眉公、笠翁亦有陳言；曾親試之，皆關於鼻而蜇於口，大半陋儒附會，吾無取焉。

一、17《隋園食單·時節須知》

夏日長而熱，宰殺太早，則肉敗矣；冬日短而寒，烹飪稍遲，則物生矣。冬宜食牛羊，移之于夏，非其時也。夏宜食乾臘，移之於冬，非其時也。輔佐之物，夏宜用芥末，冬宜用胡椒。當三伏天而得冬醃菜，賤物也，而竟成至寶矣。當秋涼時而得行鞭筍，亦賤物也，而視若珍饈矣。有先時而見好者，三月食鱒魚是也。有後時而見好者，四月食芋艿是也。其他亦可類推。有過時而不可吃者，蘿蔔過時則心空，山筍過時則味苦，刀鱗過時則骨硬。所謂四時之序，成功者退，精華已竭，拳裳去之也。

一、18《隋園食單·潔淨須知》

切葱之刀，不可以切筍；搗椒之臼，不可以搗粉。聞菜有抹布氣者，由其布之不潔也；聞菜有砧板氣者，由其板之不淨也。「工欲善其事，必先利其器。」良廚先多磨刀，多換布，多刮板，多洗手，然後治菜。至于口吸之煙灰，頭上之汗汁，灶上之蠅蟻，鍋上之煙煤，一玷入菜中，雖絕好烹庖，如西子蒙不潔，人皆掩鼻而過之矣。

一、19《隋園食單·飯粥單》

王莽云：「鹽者，百肴之將。」余則曰：「飯者，百味之本。」《詩》稱：「釋之叟叟，蒸之浮浮。」是古人亦吃蒸飯。然終嫌米汁不在飯中。善煮飯者，雖煮如蒸，依舊顆粒分明，入口軟糯。其訣有四：一要米好，或「香稻」，或「冬霜」，或「晚米」，或「觀音秈」，或「桃花秈」，舂之極熟，梅天風攤播之，不使惹黴發疹。一要善淘，淘米時不惜工夫，用手揉擦，使水從籬中淋出，竟成清水，無復米色。一要用火，先武後文，悶起得宜。一要相米放水，不多不少，燥濕得宜。往往見富貴人家，講菜不講飯。逐末忘本，真為可笑。余不喜湯澆飯，惡失飯之本味故也。湯果佳，寧一口吃湯，一口吃飯，分前後食之，方兩全其美。不得已，則用茶、用開水淘之，猶不奪飯之正味。飯之甘，在百味之上；知味者，遇好飯不必用菜。

一、20《冷廬醫話補編·錫》

臨海洪簽事若皋《南沙文集》，謂方書金銀玉石銅鐵，俱可入湯藥，惟錫不入，間用鉛粉，亦與錫異，錫白而鉛黑，且須鍛作丹粉用之。

明名醫戴元禮，嘗至京，聞一醫家，術甚高，治病輒效，親往觀之，見其迎

求溢戶，酬應不暇。偶一求藥者，即去迫而告之曰：「臨煎時，加錫一塊」。元禮心異之，叩其故，曰：「此古方爾。」

殊不知古方乃「錫」字。錫，即今糯米所煎糖也。

嗟乎！今之庸醫，妄調熟諳古方，大抵皆不辨錫、錫類耳！余謂今之庸醫，不特未識古方也，即尋常藥品，亦不能辨其名，有書新會皮作會皮，蓋不知新會是地名也；有書撫芎作撫川芎，蓋不知川與撫為二地也，此皆余所目見者。

炳章按：「古方之錫，即今飴糖，用大麥芽或糯米蒸煮成之，調補胃氣，如小建中湯所用，即是物也。」

文 化 教 育