

本心斋蔬食谱 (宋) 陈达叟 编

素食菜谱一卷，被收入《百川学海》《丛书集成新编》。原书署名“门人清漳友善书堂陈达叟编”。《四库全书总目提要》认为，作者是一位名叫“本心”的老人，编者陈达叟是其门人。

本心翁斋居宴坐，玩先天易，对博山炉，纸帐梅花，石鼎茶叶，自奉泊如也。客从方外来，竟日清言，各有饥色，呼山童，供蔬馔，客尝之，谓无人间烟火气。问食谱，予口授二十品，每品赞十六字，与味道腴者共之。

◎啜菽。菽，豆也，今豆腐条切淡煮，蘸以五味。礼不云乎，啜菽饮水。素以绚兮，浏其清矣。

◎羹菜。凡畦蔬根叶花实皆可羹也。先圣齐如，菜羹瓜祭，移以奉宾，乃敬之至。

◎粉饘。粉米蒸成，加糖曰饘。天官笮人，糗饵粉饘。未见君子，惄如调饥。

◎荐韭。青春荐韭，一名钟乳草。四之日蚤，豳风祭韭，我思古人，如兰其臭。

◎胎来。来，小麦也，今水引蝴蝶面。胎我来思，玉屑尘细；六出飞花，天一生水。

◎玉延。山药也，炊熟，片切，渍以生蜜。山有灵药，录于仙方，削数片玉，渍百花香。

◎琼珠。圆眼干荔也，擘开取实，煮以清泉。汲金井水，煮琼珠羹，蚌胎的[百乐]，龙目晶荧。

◎玉砖。炊饼方切，椒盐糝之。截彼园壁，琢成方砖，有馨斯椒，薄酒以盐。

◎银齏。黄齏白水，椒姜和之。泛泛水白，剪剪银黄，齏盐风味，牙齿宫商。

◎水团。秫粉包糖，香汤[啜]之。团团秫粉，点点蔗霜，浴以沉水，清甘且香。

◎玉版。笋也，可羹可菹。春风抽箨，冬雪挑鞭。淇奥公族，孤竹君孙。

◎雪藕。莲根也，生熟皆可荐筮。中虚七窍，不染一尘，岂但爽口，自可观心。

◎土酥。芦菔也，作玉糝羹。雪浮玉糝，月浸瑶池。咬得菜根，百事可为。

◎炊栗。煮开蜜渍。周人以栗，亦可以贄，紫壳吹开，黄中通理。

◎煨芋。煨香片切。朝三暮四，狙公何为？却彼羊羔，啖吾蹲鸱。

◎采杞。枸杞也，可饵可羹。丹实累累，绿苗菁菁，饵之羹之，心开目明。

◎甘芥。芥菜也，东坡有食芥法。且物为幽人山居之福。谁谓荼苦，其甘如荠，天生此物，为山居赐。

◎绿粉。绿豆粉也，铺姜为羹。碾破绿珠，撒成银缕，热燻金石，清澈肺腑。

◎紫芝。藟也，木藟为良。漆园之菌，商山之芝，湿生者腴，卉生者奇。

◎白粲、炊玉粒，沃以香汤。释之叟叟，烝之浮浮，有一簞食，吾复何求。

已上二十品，不必求备，得四之一斯足矣。前五品出经典，列之前筵。尊经也。后十五品有则具，无则止，或樽酒酬酢，畅叙幽情，但勿醺酣，恐俗此会。诗咏采苹，礼严祭菜；涧溪沼沚之毛，可羞王公，可荐鬼神，以之待宾，谁曰不宜？第未免貽笑于公膳侯鯖之家，然不笑不足为道。彼笑吾，吾笑彼，客辞出门大笑，吾归隐几亦一笑，手录毕又自笑。目阅过辄一笑，乃万一此谱散在人间，世其传，笑将无穷也。附录：疏食谱一卷（内府藏本）明汪士贤山居杂志载此书题曰清漳陈达叟撰不着时代千顷堂书目亦作达叟题曰宋人考左圭百川学海载有此书则宋人无疑然百川学海所刻其序自称本心翁而书前标题乃作门人清漳友善书堂陈达叟编则达叟乃编其师之书非所自撰也所载食品二十种各系以赞皆粗粝草具故曰疏食千顷堂书目加草作蔬失其旨矣（四库全书总目?子部?谱录类存目）本心先生疏食谱序（宋）何梦桂撰（四库全书?集部?别集类?潜斋集卷五）客有问本心先生疏食谱于门人何某者曰先生固尝长丹屏贰黄扉矣饗人膳夫宜有致天下滋味以自奉者而日食若此毋乃太简乎曰子非知先生者也世固有一食数万钱犹若不足餍者此所谓肉食人也司马温国晏元献二公仕至宰相癯瘠如未仕时此其志趣岂直食前方丈而遽易其平生之素者哉若然则蔬食菜羹啜菽饮水固有甘于三牲列鼎者矣予徙师门久暇日见其焚香燕坐对客清谈时瀹清泉美荔丹溲玉尘饵青杞以饷在座者使当时有饫羊馘啖奶酪者得借一筋犹将为之洗涤肠胃况先生玉雪其人乎故未尝一及先生之门而亲见其人何如者固未信疏食谱为炮牂淳母也唐侯举师善面受先生录谱将与世之知味者共之且征余言敬拜手为之序时柔兆掩茂岁夷则月望前三日也疏食谱（宋陈达叟）（四库全书?子部?杂家类?杂纂之属?说郛卷一百六上）本心翁斋居宴坐玩先天易对博山炉纸帐梅花石鼎茶叶自奉泊如也客从方外来竟日清言各有饥色呼山童供蔬饌客嘗之谓无人间烟火气问食谱予口授二十品每品赞十六字与味道腴者共之啜菽

（菽豆也今豆腐条切淡煮蘸以五味）礼不云乎啜菽饮水素以绚兮浏其清矣 羹菜（凡畦蔬根叶花实皆可羹也）先圣齐如菜羹瓜祭移以奉宾乃敬之至 粉饘（粉米蒸成加糖曰饘）天官笱人糗餌粉饘未见君子怒如调饥 荐韭（春荐韭一名鍾乳草）四之日蚤鬻风祭韭我思古人如兰其臭 貽来（来小麦也今水引蝴蝶面）貽我来思玉屑尘细六出飞花天一生水 玉延（山药也炊熟片切渍以生蜜）山有灵药录于仙方削数片玉渍百花香 琼珠（圆眼干荔也劈开取实煮以清泉）汲金井水煮琼珠羹蚌胎的皪龙目精荧 玉砖（炊饼方切椒盐糝之）截彼圆璧琢成方砖有馨斯椒薄洒以盐 银甃（黄甃白水姜椒和之）冷冷水白剪剪银黄甃盐风味牙齿宫商 水团（秫粉包糖香汤浴之）团团秫粉点点蔗霜浴以沈水清甘且香 玉版（笋也可羹可菹）春风抽箨冬雪挑鞭淇澳公族孤竹君孙 雪藕（莲根也生熟皆可荐筮）中虚七窍不染一尘岂但爽口自可观心 土酥（芦菔也作玉糝羹）雪浮玉糝月浸瑶池咬得菜根百事可为 炊栗（蒸开蜜渍）周人以栗亦可以贄紫壳吹开黄中通理 煨芋（煨香片切）朝三暮四狙公何为却彼羊羔啖吾蹲鸱 采杞（枸杞也可餌可羹）丹石累累绿苗菁菁餌之羹之心开目明 甘荠（荠菜也东坡有食荠法且曰天生此物为幽人山居之福）谁谓荼苦其甘如荠天生此物为山居赐 菘粉（菘豆粉也铺姜为羹）碾破绿珠撒成银缕热蠲金石清彻肺腑 紫芝（萁也木萁为良）漆园之菌商山之芝湿生者腴卉生者竒 白粲（炊玉粒沃以香汤）释之叟叟烝之浮浮有一簞食吾复何求 已上二十品不必求备得四之一斯足矣前五品出经典列之前筵尊经也后十五品有则具无则止或樽酒酬酢畅叙幽情但勿醺酣恐俗此会诗咏采苹礼严祭菜涧溪沼沚之毛可羞王公可荐鬼神以之待宾谁曰不宜第未免貽笑于公膳侯鯖之家然不笑不足为道彼笑吾吾笑彼客辞出门大笑吾归隐几亦一笑手录毕又自笑目阅过辄一笑万一此谱散在人间世其传笑将无穷也