茶錄序

朝奉郎右正言同修起居注臣蔡襄上進臣前因奏事伏蒙陛下諭臣先任福建轉運使日所進上品龍茶最為精好臣退念草木之微首辱陛下知鑒若處之得地則能盡其材昔陸羽茶經不第建安之品丁謂茶圖獨論採造之本至於烹試曾未有聞臣輒條數事簡而易明勒成二篇名曰茶錄伏惟清閒之宴或賜觀采臣不勝惶懼榮幸之至謹序

北京圖書館藏

茶録上篇

朝奉郎右正言同修起居注蔡襄述

論茶

色

茶色貴白而餅茶多以珍膏油去其面故有青黄紫黑之異善别茶者正如相工之視人氣色也隱然察之於内以内理潤者為上黄白者受水昏重青白者受水鮮明故建安人鬬試以青白勝黄白

香

開會一樂

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真奪益甚正當不用

味

茶味主於甘滑惟北苑鳳凰山連屬諸焙所產者味佳隔溪諸山雖及時加意製作色味皆重莫能及也又有水泉不甘能損茶味前世之論水品者以此

藏茶

茶宜蒻葉而畏香藥喜溫燥而忌濕冷故收藏

之家以蒻葉封裹入焙中兩三日一次用火常如人體溫溫則禦濕潤若火多則茶焦不可食

炙茶

茶或經年則香色味皆陳於淨器中以沸湯漬之刮去膏油一兩重乃止以鈴箝之微火炙乾然後碎碾若當年新茶則不用此說

碾茶

碾茶先以淨紙密裹搥碎然後熟碾其大要旋碾則色白或隔宿則色已昏矣

羅茶

羅細則茶浮麤則水浮

候湯

候湯最難未熟則沫浮過熟則茶沉前世謂之蟹眼者過熟湯也沉瓶中煮之不可辨故曰候湯最難

熁盞

凡欲點茶先須熁盞令熱冷則茶不浮

點茶

茶少湯多則雲脚散湯少茶多則粥面聚建人謂之雲脚粥面

鈔茶一錢已先注湯調令極勻又添注入

杯迴擊沸湯上盞可四分則止眎其面色鮮白著盞無水痕為絶佳建安鬬試以水痕先者為負耐久者為勝故較勝負之說曰相去一水兩

水

茶錄上篇

錢遵王述古堂藏書

茶録下篇

朝奉郎右正言同修起居注蔡襄述

論茶器

茶焙

茶焙編竹爲之裹以蒻葉蓋其上以收水也隔其中以有容也納火其下去茶尺許常温温然所以養茶色香味也

茶籠

茶不入焙者宜密封裹以蒻籠盛之置高處不近濕氣

砧椎

砧椎蓋以砧茶砧以木爲之椎或金或鐵取於便用

茶鈴

茶鈴屈金鐵爲用以炙茶

茶碾

茶碾以銀或鐵爲之黃金惜柔銅及碗石皆能生銹星不入用

茶羅

茶羅以絶細爲佳羅底用蜀東川鵝溪畫絹之

容者投湯中揉洗以冪之

茶盞

茶色白宜黑盞建安所造者紺黑紋如兎毫其杯微厚熁之久熱難冷最爲要用出他處者或薄或色紫皆不及也其青白盞闘試家自不用

茶匙

茶匙要重擊拂有力黄金爲上人間以銀鐵爲之竹者輕建茶不取

湯瓶

瓶要小者易候湯又點茶注易有準黄金爲上

人間以銀鐵或瓷石爲之

茶録下篇

後序

臣皇祐中修起居注奏事仁宗皇帝屢承天問以建安貢茶并所以試茶之狀臣謂論茶雖禁中語無事於密造茶錄二篇上進後知福州爲掌書記竊去藏藁不復能記知懷安縣樊紀購得之遂以刋勒行於好事者然多舛謬臣追念先帝顧遇之恩攬本流涕輙加正定書之於石以永其傳治平元年五月二十六日三司使給事中臣蔡襄謹記

戴遵王述古堂藏書

贊曰互鄉童子聖人猶且與其進況端方質素經緯有理終身涅而不緇者此孔子之所以與潔也

茶具圖贊終

觴政

陳國袁宏道中郎定

余飲不能一蕉葉每聞鑪聲輒踴躍遇酒客與留連飲不竟夜不休非久相狎者不知余之無酒腸也社中近饒飲徒而觴容不習太覺鹵莽夫提衡糟丘而涵憲不修是亦令長之責也今採古科之簡正者附以新條名曰觴政凡為飲客者各收一帙亦醉鄉之甲令也

一之吏

凡飲以一人為明府主斟酌之宜酒懦爲曠官謂冷也酒猛爲苛政謂熱也以一人為録事以糾坐人須擇有飲材者材有三謂善令知音大户也

二之徒

酒徒之選十有二款于詞而不佞者柔于氣而不靡者無物為令而不涉重者令行而四座踴躍飛動者聞令即觧不再問者善雅謔者持曲爵不分想者當盃不議酒者飛斝騰觚而儀不愆者寧酣沉而不傾潑者分題能賦者不勝盃

杓而長夜興勃勃者

三之容

飲喜宜節飲勞宜靜飲倦宜詼飲禮法宜瀟洒飲亂宜繩約飲新知宜閒雅真率飲雜糅客宜逡巡却退

四之宜

凡醉有所宜醉花宜晝襲其光也醉雪宜夜消其潔也醉得意宜唱導其和也醉將離宜擊鉢壯其神也醉文人宜謹節奏章程畏其侮也醉俊人宜加觥盂旗幟助其烈也醉樓宜暑資其

清也醉水宜秋泛其爽也一云醉月宜樓醉暑宜舟醉山宜幽醉佳人宜微酡醉文人宜妙令無苛酌醉豪客宜揮毫發浩歌醉知音宜吳兒清喉擅板

五之遇

飲有五合有十乘涼月好風快雨時雪一合也花開釀熟二合也偶爾欲飲三合也小飲成狂四合也初鬱後暢談機乍利五合也日炙風燥一乘也神情索莫二乘也特地排當飲戶不稱三乘也賓主牽率四乘也草草應付如恐不竟

五乖也強顏為歡六乖也革履板摺謏言往復七乖也刻期登臨濃陰惡雨八乖也飲場遠緩迫暮思歸九乖也客住而有他期妓讙而有別促酒醇而易炙美而冷十乖也

六之候

歡之候十有三得其時一也賓主久間二也酒醇而主嚴三也非觥籌不謳四也不能令有恥五也方飲不重膳六也不動筵七也録事貌毅而法峻八也明府不受請謁九也廢賣律十也廢替律十一也不恃酒十二也歌兒酒奴解人

意十三也不歡之候十有六主人吝一也賓輕主二也鋪陳雜而不敘三也室暗燈暈四也樂澁而妓驕五也議朝除家政六也迭謔七也興居紛紜八也附耳囁嚅九也蔑章程十也醉嘮嘈十一也坐馳十二也平頭盜甕及偃蹇十三也客子呶囂不法十四也夜深迭席十五也狂花病葉十六也飲流以目睡者為狂花目睡者為病葉其他歡賞害馬例當叱出害馬者語言下俚面貌麄浮之類

七之戰

戶飲者角觥兒氣飲者角六博局戲趣飲者角
譚鋒才飲者角詩賦樂府神飲者角盡累是曰
酒戰經云百戰而勝不如不戰無累之謂也

八之祭

凡飲必祭所始禮也今祀宣父曰酒聖夫無量
不及亂觴之祖也是為飲宗四配曰阮嗣宗陶
彭澤王無功邵堯夫十哲曰鄭文淵徐景山嵇
叔夜劉伯倫向子期阮仲容謝幼輿孟萬年周
伯仁阮宣子而山巨源胡毋彥國畢茂世張季
鷹何次道李元忠賀知章李太白以下祀兩廡

至若儀狄杜康劉白墮焦革輩皆以醞法得名無閑飲徒姑祠之門垣以旌釀客亦猶校宮之有土主梵宇之有伽藍也

九之典刑

曹參蔣琬飲國者也陸賈陳遵飲達者也張師亮冠平仲飲豪者也王元達何承裕飲儁者也蔡中郎飲而文鄭康成飲而儒淳于髡飲而俳廣野君飲而辯孔北海飲而肆醉顛法常禪飲者也孔元張志和仙飲者也楊子雲管公明玄飲者也白香山之飲適蘇子美之飲憤陳暄之

飲騃顏光祿之飲矜荆卿灌夫之飲怒信陵東阿之飲悲諸公皆非飲泒直以興寄所托一往摽譽觸類廣之皆歡場之宗工飲家之繩尺也

十之掌故

凡六經語孟所言飲式皆酒經也其下則汝陽王甘露經酒譜王績酒經劉炫酒孝經貞元飲畧竇子野酒譜朱翼中酒經李保績北山酒經胡氏醉鄉小畧皇甫崧醉鄉日月侯白酒律諸飲流所著記傳賦誦等為内典蒙莊離騷史漢南北史古今逸史世說顏氏家訓陶靖節李杜

白香山蘇玉局陸放翁諸集為外典詩餘則柳舍人辛稼軒等樂府則董解元王實甫馬東籬高則誠等傳奇則水滸傳金瓶梅等為逸典不熟此典者保面甕腸非飲徒也

十一之刑書

色驕者墨色媚者劓伺頤氣者宮語含機頴者械沉思如負者鬼薪梗令者決遞狂率出頭者慅嬰罪人冠愆儀者共艾畢讙未闌乞去者菲對屨皆罪人衣履罵坐三等青城旦舂故沙門島浮托酒狂以雪使為高又驅其黨效尤者大辟

十二之品第

凡酒以色清味洌為聖色如金而醇苦為賢色墨味酸醨者為愚以糯釀醉人者為君子以臘釀醉人者為中人以巷醪燒酒醉人者為小人

十三之杯杓

古玉及古窰器上犀瑪瑙次近代上好瓷又次黃白金匠羅下螺形鋭底數曲者最下

十四之飲儲

下酒物色謂之飲儲一清品如鮮蛤糟蚶酒蟹之類二異品如熊白西施乳之類三膩品如羔

羊子鶩炙之類四果品如松子杏仁之類五蔬品如鮮筍早韮之類

以上二款聊具色目下邑貧士安從辦此政使瓦盆蔬具亦何損其高致也

十五之飲餙

棐几明牕時花嘉木冬幕夏蔭繡裙藤席

十六之歡具

楸枰高低壺觥籌骰子古島崑山紙牌羯鼓冶童女侍史鷓鴣況茶具以俟渴者吳箋宋硯佳墨以俟詩賦者

觴政終

石公見酒琖輒醉乃欲以白衣領醉鄉乎
夫披堅執銳非將不武而將將者不然留
侯狀貌如女子未可謂非萬人敵也石公
曉暢飲畧深入酒解糟丘伯業不得不與
吾黨共推之甲辰閏九月荷葉山樵識

段食良方

吾炙主人集

粥類

胡桃粥

胡桃取肉去皮淨二兩　粳米三兩　煮粥清晨用可補陽及淋痔

芡實粥

雞頭實二合　粳米三合　煑粥清晨用可強精健脾

枸杞粥

枸杞五錢去梗蒂淨用 粳米二兩
冷水暑洗入鍋
空心食可壯陽

山藥粥

淮山藥五錢 粳米二兩 空心食健
脾養血

蓮子粥

蓮子建老蓮更妙去皮心淨三 粳米
兩先用溫湯浸透入鍋
二兩 空心食久服添津補血健脾壯
筋

苡仁粥

薏苡仁二兩　白米三兩　南棗六枚如無用北棗

空心服除風去濕

扁豆粥

白扁豆二兩　白米三兩　姜三錢

空心服能和中下氣清暑健脾兼治女人帶下

百合粥

百合洗淨三兩　白米三兩　空心食治胸滿腹痛心膽不寧補中氣通耳竅利二便

甘蕨粥

甘蕨取汁五斤　白米三斤　同浸三箇時取起晒又浸又晒多次爲妙每用米三四兩煑粥空心食能清痰止咳兼治虚熱

杏仁粥

杏仁湯泡去皮尖搗爛或研細末晒乾更妙二兩　白米三兩　空心食或用肺同煑食亦妙

冬苓粥

白茯苓去皮三錢　麥門冬去心三錢　白米三

兩

空心食

麵米粥

白麵八兩炒褐色　白米八兩　白米先煑

將熟入炒麵同煮稀粥為妙治瀉泄久

不愈并白痢

糕類

八仙散小兒用

白茯苓四兩　使君子肉二兩切片晒乾　懷

山藥四兩炒　大砂仁炒去衣　薏苡仁四兩

炒　陳倉米二升炒　蓮心去心炙黃忌鐵器四兩

扁豆四兩炒　芡實三兩炒　麥芽四兩炒

共爲細末加糖隨意拌食

飲類

二白飲

白茯苓去皮淨潔白者切片一錢　家乾白菊去梗蒂淨三分

水二斤煎至一斤八兩隨時溫服

氣粥加人參三分疾咳加五味子四分

每日煎一壺當茶久服清心明目滋腎

健脾寬胸清氣

蓮冬飲

扁豆四兩炒　芡實三兩炒　麥芽四兩炒

共爲細末加糖隨意拌食

飲類

二白飲

白茯苓去皮淨潔白者切片一錢　家乾白菊去梗蒂淨三分　水二斤煎至一斤八兩隨時溫服

氣粥加人參三分痰咳加五味子四分

每日煎一壺當茶久服清心明目滋腎健脾寬胸清氣

蓮冬飲

氣若以牛膝有苦味亦可不用祇枸杞麥冬其味與色更佳但欲其入下部非牛膝不爲功

生生飲

酸棗仁揀淨微炒香二錢　生懷大地洗去皮外黑水手碎一錢　橘紅三分　煎法同前久服調脾滋腎理氣生津寧神羨睡若以橘紅味辛可不用

已上諸飲每食皆可入參三分

菉豆飲

菉豆四兩　水三斤煑豆熟飲宜於冷

加棗二三枚爲妙能除煩解熱消毒去

滯　豆熟時加白米煮粥吃亦妙

桂漿

肉桂二兩爲末　桂花五錢　白梅鹽成者洗去鹽

椎碎二十箇　蜂蜜一斤　先用上好泉水

或冬藏雪水或天雨水用十斤入薄苛

葉五錢煎至五斤候冷露一宿次早傾

入磁罈内入前藥攪勻用箬封一層紙

封二層七日以簪椎孔有香氣出然後

開鐔其色味俱美能解暑清心補精益
氣若上躁下寒者更宜服

石斛湯

全當歸五錢　白芍二錢　川芎一錢
熟地五錢　金釵石去根五錢　枸杞五錢
五味五錢　人參一錢　棗仁五錢要不破者
濃燈心湯泡漲焙乾　龍眼七箇　棗二枚
河水二大碗煎一碗將渣逼乾臨睡服
之養心固腎滋血生精安神鎮魄久服
輕身延年

猪腎類

秘傳四味湯

杜仲五錢去絲 破故紙五錢鹽酒炒 大茴香二錢五分微炒 小茴香二錢五分微炒 四味共爲細末每日上午買猪腰二箇去外膜切半開入鹽少許後每箇入前藥一錢不可多入入過以線綑定用砂罐加水二碗煮極爛至大半碗次早空心食之須好酒二三杯帶肉湯藥俱食盡若湯多便無力如法今午服當晚効但製

藥不可多恐貯久氣泄不驗寧再製再用也

酒類

萬壽藥酒方

何首烏十斤去粗皮以竹刀切片米泔水浸洗晒乾與牛膝同蒸每十斤製完約有三斤之數為一料　川牛膝一斤八兩酒洗去蘆根入柳木甑內與何首烏同蒸用黑豆一斗同浸一日先將豆鋪甑底一層豆一層藥蒸至豆爛大約香三炷去豆晒乾如此九次　蒼术一斤米泔浸一宿括去粗皮一斤溫水洗鹽水炒為末　地骨皮一斤溫水洗淨晒乾為末

桑椹紫色者二十斤磁器盛收將手捺爛入絹袋取汁隔水熬成膏以蒼

术地骨皮末投入汁内調成稀粥裝磁罐中用泥封口放朝陽處日取日精夜取月華二十一日出爲末

玄武膠 取生龜板廿斤去邊用中心搥碎河水浸七日每日換水一次令不腥氣爲度盛薄磁礶内于大鍋内水煑七晝夜桑柴煑四日取汁起為頭膠再加水一半煑三日為次膠同入銀鍋微火熬之滴水成珠爲度勿令焦置磁器中晒乾成餅再用塩拌盛之掛在通風處

鹿角膠 取新角二十斤以小鋸截斷其煎法與玄武膠同二膠每酒一鐔各入八兩不與各藥混裝袋中另加酒化入鐔

當歸身 八兩去頭尾酒洗

白芍藥 八兩酒拌炒

枸杞子 八兩

天門冬 去心八兩

五味子 四兩

冬青子 去殼取仁八兩

杜仲 塩水炒八兩

黄精 酒洗

四兩 兎絲子酒煮四兩 肉蓯蓉酒洗焙乾四兩

甘草蜜炙四兩 蘄蛇一條入袋 萆澄茄四兩去枝

梗 巴戟天酒煮四兩 虎脛骨酥炙四兩 川

續斷四兩童便浸一日晒乾如法三次 茯神人乳拌晒九次

四兩 防風炒四兩 五加皮四兩 木香

四兩搗碎 沉香四兩 蓮鬚四兩 砂仁

四兩 核桃四兩去衣 小紅棗四兩去核 山

查肉四兩 破故紙四兩酒浸一宿同黑豆胡麻炒黑去

豆麻及 金櫻子滚水炮即取起盛罐中攪爛以絹袋取汁去渣

隔水熬膏四兩 右諸藥爲法製度如式用酒

米三斗做酒漿五斗同白酒法待漿足不下水入燒酒十斤三日後漉去糟止存酒漿再加燒酒五斤用罈盛煑窨清半月後將前藥均派分爲四分做絹袋四箇密縫入罈每袋藥可浸酒四十斤待百日足方用若至經年味足尤妙

蜜蠟酒方

蜜蠟爲細末一兩　上好米燒酒一斤同入好磁罐內若葉紮好封口嚴密入滚湯內煑一小香或浸七日空心任意飲之

隨量此方傳自異人能興陽煖腎堅久
固精服至一月後夜度十女蜜蠟但可
買琢工之真末可也

雪徑傳浸酒方

燒酒二十斤　圓眼肉十兩　紅棗肉
六兩　胡桃肉六兩去衣　何首烏六兩
生地黃六兩　枸杞子六兩　麥門冬
四兩　川牛膝四兩　白茯苓四兩
甘菊花三兩　廣陳皮二兩　白蜜四
兩　南燭膏四兩　右藥惟蜜與南燭

膏竟傾入酒中餘皆囊盛浸酒中數日可服一月後將囊藥舂爛仍入囊中浸之兩月後去藥存酒小瓶內密貯每服三五盞甚益人此酒可畜數年不敗

靈驗延壽酒方

羯羊油肥者三斤取其制淫羊藿也　淫羊藿三斤葉更妙為末去根　頭紅花二斤　肉蓯蓉鹹而紅者一兩酒浸去甲并心膜再浸去鹹味　甘菊花一兩酒洗淨晒乾　廣木香一兩去皮　破故紙淨水洗酒拌隔紙炒香　宿砂仁一兩水洗微炒　白朮四兩泔水浸土炒　五

加皮四兩　大甘草二兩　當歸身四兩　杜仲一兩炒去絲　地骨皮四兩　天門冬四兩　生地二兩酒洗切片　川牛膝一兩　川椒一兩　白芍一兩　大丁香一兩　白茯苓四兩　熟地二兩　白豆寇一兩　麥冬一兩　枸杞子五兩　沙苑蒺藜五兩　人參三兩　右藥每味照分兩用糯米二斗好麵麴四斤將米蒸熟涼冷畧存溫性再用羊油入鍋化開將溼羊藿杵碎投入熱油內拌勻

同入飯内紅花亦同入飯内再用火酒十斤合匀入缸内發三日再入火酒十斤又發三日再用火酒二十斤再發熱然後澄清榨入罈内再將前藥共盛絹袋内入罈封口三日懸胎煑七香取出埋土七日服

枸杞酒方

甘枸杞子去根蒂净十斤 五加皮三兩 圓眼肉四兩 當歸四兩 北細辛二兩 蒼术炒黑色二兩 白茯苓去皮四兩 川鬱金

二兩　木香一兩　陳皮一兩　氷片
一分　用上好燒酒十斤浸二日煑二
箇時用此爲酒藥母濾去渣用罈裝好
但取飲不拘濃薄酒每酒十斤冲酒母
一斤其香美不可言能明目清心消風
去毒調氣養精壯陽種子如愛甜可入
白糖霜隨意多寡

紅醋方

六月初擇一吉日將糯米一斗浸缸中每
日換水七日後將米蒸熟飯候冷數飯幾

碗置罈中用麻布紮罈口七日後下水於罈中每飯一碗用水二碗仍用麻布紮罈口停七日用燒紅鐵火叉攪一次每日一攪七日後只用揚木棍一日一冷攪約月餘傾出濾成淨醋煎熟加炒米一兩合飛鹽半碗醋成入罈或小瓶封固家用甚佳

美

巨勝飯方即胡麻乃有積芝蔴也

種得一二畝人幾何食三石餘能駐顏

法製陳皮方

廣皮一斤滚湯炮去浮筋白清水過淨濾乾聽用　青鹽四兩

甘草四兩　烏梅四兩　已上三件合爲

一處入水六七碗煎透去渣濾清以乾陳

皮入汁文火燒滲藥汁以將乾爲度取去

晒乾仍把藥渣復煎汁少許再入陳皮拌

匀燒糝亦將乾爲度再晒乾收用可以消

痰可以止渴妙甚

祈門蛋方

每大鴨蛋一百用松木灰一斗石灰一升

半鹽一斤將糯米湯調和塗蛋上每蛋再

用乾松木灰蓋面入甕中藏煖處兩月餘取用色味全美

糟鵝蛋法

將老糟加塩少許裹在蛋外放罈底下再將淡糟裝滿每罈只可放一二枚一二年方可用

段食良方 終