लघूनां तृप्तिरिष्यते" अयमर्थः मांसपिष्टान्नादिभिरर्द्धं सौहित्यं कर्त्तव्य मुद्गादिभिः स्वाभाविक्या मात्रया तृप्तिः कर्त्तव्येति। "द्रवोद्रवोत्तरश्चापि न मात्रागुरुरिष्यते"। द्रवः पेयादिर्द्रवोत्तरः तक्राद्यधिक ओदनादिः मात्रातोधिकोऽपि मात्रागुरुर्न मन्तव्यः पेयस्य सर्वतोलघुत्वात् उक्तञ्च सुश्रुते "पेयलेह्याद्यभक्ष्याणां गुरु विद्याद्यथोत्तरमिति" पेयं क्षीरादि लेह्यं रसालादि आद्यम् ओदनसूपादि भक्ष्यं मोदकादि "द्रवाढ्यमपि शुष्कं तु सम्यगेवोपपच्यते। विशुष्कमन्नमभ्यस्तं न पाकं साधु गच्छति"। अयमर्थः शुष्कमपि स्रोतोरोधकरमपि द्रवाढ्यं सम्यक् पाकं याति। केवलस्य शुष्कस्यान्नस्य दोषमाह विशुष्कमन्नमित्यादि। अपक्वं तत् किं भवतीत्यपेक्षायामाह "पिण्डीकृतमसंक्लिन्नं विदाहमुपगच्छति" पिण्डीकृतम् अष्ठीलावद्भूतम् असंक्लिन्नमसम्यगार्द्रं विदाहमुपगच्छति विदग्धं भवतीत्यर्थः। शुष्कादीनां वैगुण्यमाह "शुष्कं विरुद्धं विष्टम्भि वह्निव्यापदमावहेत्" शुष्कञ्चिपिटादि विरुद्धं क्षीरमत्स्यादि, विष्टम्भि चणकमसूरादि, वह्निमान्द्यङ्कुर्य्यात्। "न भक्त्वा न रदैश्छित्वा, न निशायां न वा बहून्। न जलान्तरितानद्भिःसक्तूनद्यान्न केवलान्। पुनर्द्दानं पृथक्पानं सामिषम्पयसा निशि। दन्तच्छेदनमुष्णं च सप्त सक्तुषु वर्जयेत्" विषमाशनस्य लक्षणमाह। "बहु स्तोकमकाले वा ज्ञेयं तद्विषमाशनम्" बहुलाल्पस्य भक्षितस्य दोषमाह "आलस्यगौरवाटोपशब्दांश्च कुरुतेऽधिकम्। हीनमात्रमसन्तोषं करोति च बलक्षयम्" अधिकमन्नम्। अकाले भुक्तेर्दोषमाह "अप्राप्तकाले भुञ्जानो ह्यसमर्थतनुर्नरः तांस्तान् व्याधीनवाप्नोति मरणञ्चाधिगच्छति" अप्राप्तकाले कालादतिप्राक् भुञ्जानः असमर्थशरीरो भवति तथा सति तांस्तान् व्याधीन् शिरोव्यथाविसूचिकाऽलसकविलम्बिकादीन् आप्नोति तेषामाधिक्ये मरणमपि प्राप्नोतीत्यर्थः "कालेऽतीतेऽश्नतोजन्तोर्वायुनोपहतेऽनले। कृच्छ्राद्विपच्यते भोक्तुर्न स्याद्भोक्तुं पुनः स्पृहा"। कुक्षेर्भागद्वयं भोज्यैस्तृतीये वारि पूरयेत्। वायोः सञ्चारणार्थाय चतुर्थमवशेषयेत्"। "रसेनान्नस्य रसना प्रथमेनोपतर्पिता। न तथा स्वादुमाप्नोति यथा सेव्याम्बुनान्तरा" "अत्यम्बुपानान्न विपच्यतेऽन्नमनम्बुपानाच्च स एव दोषः। तस्मान्नरो वह्निविवर्द्धनाय मुहुर्मुहुर्वारि पिबेदभूरि। भक्तस्यादौ जलं पीतं कार्श्यमन्दाग्निदोषकृत्। मध्येऽग्निदीपनं श्रेष्ठमन्ते स्थौल्यकफप्रदम्। अन्यच्च "समस्थूलकृशा भुक्तमध्यान्तप्रथमाम्बुपाः" इति वाग्भटः" भुक्तं भोजनम् "तृषितस्तु न चाश्नीयात् क्षुधितो न पिबेज्जलम्। तृषितस्तु भवेद्गुल्मी क्षुधितस्तु जलोदरी। नेतु शिष्टा भोजनान्ते दुग्धं पिबन्ति तत्कथमुचितं यतस्त्रिधा विभक्तस्य भोजनकालस्य प्रथमो भागोवातस्य, द्वितीयः पित्तस्य, तृतीयः कफस्य, यत आह "अश्नीयात्तन्मना भूत्वा पूर्वं तु मधुरं रसम्। मध्येऽम्ललवणौ पश्चात्कटुतिक्तकषायकान्" अस्यायमभिप्रायः भोजने पूर्व्वं भुक्तो मधुरो रसो बुभुक्षितस्य वातपित्तयोः शमको भवति। भोजनमध्ये भुक्ते अम्ललवणे पित्तोपशमनेन वह्निवृद्धिं कुरुतः। भोजनान्त्यसमये भुक्ताः कटुतिक्तकषाया रसाः कफं शमयन्तीति। अतोभोजनावसानसमयस्य कफकालत्वात् तत्र कथं श्लेष्मजनकं दुग्धं पातुमुचितं भवति। यतउक्तम्। "दुग्धं स्वादुरसं स्निग्धमोजस्यं धातुवर्द्धनम्। वातपित्तहरं वृष्यं श्लेष्मलं गुरु शीतलमिति" उच्यते "विदाहीन्यन्नपानानि यानि भुङ्क्ते हि मानवः। तद्विदाहोप्रशान्त्यर्थं भोजनान्ते पयः पिबेत्" अतएव ब्रह्मपुराणे "कुर्य्यात् क्षीरान्तमाहारं न दध्यन्तं कदाचनेति लवणाम्लकटुष्टानि विदाहीन्यपि यानि तु। तद्दोषं हर्तुमाहारं मधुरेण समापयेदिति" भोजनावसानसमये दुग्धादिमधुरभोजने वातकफोपशमनेन लवणाम्लकटुभोजनजनितां पित्तस्य वृद्धिं नाशयति पित्तवृद्धिनाशनेन च पित्तवृद्धिरुपक्षीणा भवतीति कफवृद्धिरग्निमान्द्यादीनुत्पादयितुं न शक्नोति"।

आह्निकतत्त्वेस्मार्त्ताहारविधिरुक्तो यथा विष्णुपु०। "स केवलमघं भुङ्क्ते योभुङ्क्ते त्वतिथिं विना। अघं स केवलं भुङ्क्ते यः पचत्यात्मकारणात्। इन्द्रियप्रीतिजननं वृथापाकं विवर्जयेत्" तथा "सुवासिनीर्दुःखिनश्च गर्भिणीवृद्धबालकान् भोजयेत्। सस्कृतान्नेन प्रथमं, चरमं गृही। अभुक्तवत्सु चैतेषु भुञ्जन् भुङ्क्तेऽतिदुष्कृतिम्। मृतश्च नरकं गत्वा श्लेष्मभुग्जायते नरः। अस्नात्वाशी मलं भुङ्क्ते अजत्वा पूयशोणितम्। अहुत्वा च कृमिं भुङ्क्ते अदत्त्वा विषभोजनम् असंस्कृतान्नभुङ्मूत्रं बालादिप्रथमं शकृत्। भुङ्क्तश्च यथा पुंसः पापबन्धोन जायते। इह चारोग्यमतुलं बलवृद्धिस्तथा नृप"!। तथा "प्रशस्तरत्नपाणिस्तु भुञ्जीत प्रयतोगृही। अन्नं प्रशस्तं पथ्यञ्च प्रोक्षितं प्रोक्षणोदकैः। न कुत्सिताहृतं नैव जुगुप्सावदसंस्कृतम्"। विष्णुपु० "मन्त्राभिमन्त्रितशस्तं न च पर्युषितं नृप!। अन्यत्र फलमांसेभ्यः शुष्कशाकादिकात्तथा। तद्वद्वादरिकेभ्यश्च गुड़पक्वेभ्यएव च।