'धिकम्। तस्मात्सुसंस्कृतं युक्त्या दोषैरेतैर्विवर्जितम्। यथोक्तगुणसम्पन्नमुपसेवेत भोजनम्। विभज्य कालदोषादीन् कालयोरुभयोरपि। अचोक्षं (अपरित्रम्) दुष्टमुच्छिष्टं पाषाणतृणलोष्टवत्। द्विष्टं व्युषितमस्वादु पूति चान्नं विवर्जयेत्। चिरसिद्धं स्थिरं शीतमन्नमुष्णीकृतं पुनः। अशान्तमुपदग्धञ्च तथा स्वादु न लक्ष्यते। यद्यत् स्वादुतरं तत्र विदध्यादुत्तरोत्तरम्। प्रक्षालयेदद्भिरास्यं भुञ्जानस्य मुहुर्म्मुहुः। विशुद्धे रसने तस्मै रोचतेऽन्नमपूर्ववत्। स्वादुना तस्य रसनं प्रथमेनापि तर्पितम्। न तथा स्वादयेदन्यत्तस्मात्प्रक्षाल्यमन्तरा। सौमनस्यं बलं पुष्टिमुत्साहं हर्षणं सुखम्। स्वादु सञ्जनयत्यन्नम स्वादु च विपर्य्ययम्। भुक्त्वा च यत्प्रार्थयते भूयस्तत् स्वादु भोजनम्। अशितश्चोदकं युक्त्या भुञ्जानश्चान्तरा पिबेत्। दन्तान्तरगतं चान्नं शोधनेनाहरेच्छनैः। कुर्य्यादनाहृतं तद्धि मुखस्यानिष्टगन्धताम्। जीर्णेऽन्ने वर्द्धते वायुर्विदग्धे पित्तमेव तु। भुक्तमात्रे कफश्चापि तस्माद्भुक्ते हरेत्कफम्। धूमेनापोह्य हृद्यैर्वा कषायकटुतिक्तकैः। पूगकक्कोलकर्पूरलवङ्गसुमनःफलैः। कटुतिक्तकषायैर्वा मुखवैशद्यकारकैः। ताम्बूलपत्रसहितैः सुगन्धैर्वा विचक्षणः। भुक्त्वा राजवदासीत यावदन्नक्लमो गतः। ततः पदशतं गत्वा वामपार्श्वे तु संविशेत्। शब्दरूपरसस्पर्शान् गन्धांश्च मनसः प्रियान्। भुक्तवानुपसेवेत तेनान्नं साधु तिष्ठति। शब्दरूपरसस्पर्शगन्धाश्चापि जुगुप्सिताः। अशुच्यन्नं तथाभुक्तमतिहास्यञ्च वामयेत्। शयनं चासनं वापि नेच्छेद्वापि द्रवोत्तरम्। नाग्न्यातपौ न प्लवनं न यानं नापि वाहनम्। नचैकरससेवायां प्रसज्येत कदाचन। शाकावरान्नभूयिष्ठमम्लञ्च न समाचरेत्। एकैकशः समस्तान् वा नाप्यश्नीयाद्रसान् सदा। प्राग्भुक्ते त्वविविक्तेऽग्नौ द्विरन्नं न समाचरेत्। पूर्व्वभुक्ते विदग्धेऽन्ने भुञ्जानो हन्ति पावकम्। मात्रागुरुं परिहरेदाहारं द्रव्यतश्च यः। पिष्टान्नं नैव भुञ्जीत मात्रया वा बुभुक्षितः। द्विगुणञ्च पिबेत्तोयं सुखं सम्यक् प्रजीर्य्यति। पेयलेह्याद्यभक्ष्याणां गुरु विद्याद्यथोत्तरम्। गुरूणामर्द्धसौहित्यं लघूनां तृप्तिरिष्यते। द्रवोत्तरो द्रवश्चापि न मात्रागुरुरिष्यते। द्रवाढ्यमपि शुष्कन्तु सम्यगेवोपपच्यते। विशुष्कमन्नमभ्यस्तं न पाकं साधु गच्छति। पिण्डीकृतमसंक्लिन्नं विदाहमुपगच्छति। स्रोतस्यन्नवहे पित्तं पक्तो वा यस्य तिष्ठति। विदाहि भुक्तमन्यद्वा तस्याप्यन्नं विदह्यते। शुष्कं विरुद्धं विष्टम्भि वह्निव्यापदमावहेत्। आमं विदग्धं विष्टब्धं कफपित्तानिलैस्त्रिभिः। अजीर्णं केचिदिच्छन्ति चतुर्थं रसशेषतः। अत्यम्बुपानाद्विषमाशनाद्वा सन्धारणात्स्वप्नविपर्य्ययाच्च। कालेऽपि सात्म्यं लघु चापि भुक्तमन्नं न पाकं भजते नरस्य। ईर्ष्याभयक्रोधपरिक्षतेन लुब्धेन रुग्दैन्यनिपीड़ितेन। प्रद्वेषयुक्तेन च सेव्यमानमन्नं न सम्यक् परिणाममेति। माधुर्य्यमन्नं गतमामसंज्ञं विदग्धसंज्ञं गतमम्लभावम्। किञ्चिद्विपक्वं भृशतोदशूलं विष्टब्धमाबद्धविरुद्धवातम्। उद्गारशुद्धावपि भक्तकाङ्क्षा न जायते हृद्गुरुता च यस्य। रसावशेषेण तु सप्रसेकं चतुर्थमेतत् प्रवदन्त्यजीर्णम्। मूर्च्छाप्रलापो वमथुः प्रसेकः सदनं भ्रमः। उपद्रवा भवन्त्येते मरणं चाप्यजीर्णतः। तत्रामे लङ्घनं कार्य्यं विदग्धे वमनं हितम्। विष्टब्धे स्वेदनं पथ्यं रसशेषे शयीत च। वामयेदाशु तं तस्मादुष्णेन लवणाम्बुना। कार्य्यं चानशनं तावद्यावन्न प्रकृतिं भजेत्। लघुकायमतश्चैनं लङ्घनैः समुपाचरेत्। यावन्न प्रकृतिस्थः स्याद्दोषतः प्राणतस्तथा। हिताहितोपसंयुक्तमन्नं समशनं स्मृतम्। बहु स्तोकमकाले वा विज्ञेयं विषमाशनम्। अजीर्णे भुज्यते यत्तु तदध्यशनमुच्यते। त्रयमेतन्निहन्त्याशु बहून् व्याधीन् करोति च। अन्नं विदग्धं हि नरस्य शीघ्रं शीताम्बुना वै परिपाकमेति। तद्ध्यस्य शैत्येन निहन्ति पित्तमाक्लेदिभावाच्च नयत्यधस्तात्। विदह्यते यस्य तु भुक्तमात्रे दह्येत हृत्कण्ठगलञ्च यस्य। द्राक्षाभयां माक्षिकसम्प्रयुक्तां लीढ्वाभयां वा स सुखं लभेत। भवेदजीर्णं प्रति यस्य शङ्का स्निग्धस्य जन्तोर्बलिनोऽन्नकाले। प्रातःस शुण्ठीमभयामशङ्को भुञ्जीत सम्प्राश्य हितां हितार्थी। स्वल्पं यदा दोषविबद्धमामं लीनं न तेजःपथमावृणोति। भवत्यजीर्णेऽपि तदा बुभुक्षा सा मन्दबुद्धिं विषवन्निहन्ति"। "पञ्चभूतात्मके देहे आहारः पाञ्चभौतिकः। विपक्वः पञ्चधा सम्यग्गुणान् स्वानभिवर्द्धयेत्। अविदग्धः कफं, पित्तं विदग्धः, पवनं पुनः। सम्यग्विपक्वो निःसार आहारः परिबृंहयेत्। विण्मूत्रमाहारमलः सारः प्रागीरितो रसः। स तु व्यानेन विक्षिप्तः सर्व्वान्धातून् प्रतर्पयेत्। कफः पित्तं मलः शेषः स्वेदः स्यान्नखरोम च। नेत्रविट्त्वक्षु च स्नेहो धातूनां क्रमशोमलाः। दिवाविबुद्धे हृदये जाग्रतः पुण्डरीकवत् अन्नमक्लिन्नधातुत्वादजीर्णे पिहितं निशि। हृदि सन्मीलिते रात्रौ प्रसुप्तस्य विशेषतः। क्लिन्नविस्रधातुत्वादजी-