

库本

85.931
IYZ

中国烹饪古籍丛刊

食
家
鴻
秘



中国商业出版社

中国烹饪古籍丛刊

食宪鸿秘

[清] 朱彝尊 撰

邱庞同 注释

中国商业出版社

食宪鸿秘

PDG

责任编辑 黄琳

中国烹饪古籍丛刊

食宪鸿秘

[清]朱彝尊 撰

邱庞同 注释

中国商业出版社出版

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

中国铁道出版社印刷厂印刷

787×1092毫米 32开 5.875印张 140千字
1985年6月第1版 1985年6月北京第1次印刷
印数：1—10,000册
统一书号：11237·018 定价：0.95元

《中国烹饪古籍丛刊》出版说明

国务院一九八一年十二月十日发出的《关于恢复古籍整理出版规划小组的通知》中指出：古籍整理出版工作“对中华民族文化的继承和发扬，对青年进行传统文化教育，有极大的重要性。”根据这一精神，我们着手整理出版这部丛刊。

我国的烹饪技术，是一份至为珍贵的文化遗产。历代古籍中有大量饮食烹饪方面的著述，春秋战国以来，有名的食单、食谱、食经、食疗经方、饮食史录、饮食掌故等著述不下百种；散见于各种丛书、类书及名家诗文集的材料，更是不胜枚举。为此，发掘、整理、取其精华，运用现代科学加以总结提高，使之更好地为人民生活服务，是很有意义的。

为了方便青年阅读，我们对原书加了一些注释，并把文言文部分章节译成现代汉语。这些古籍难免杂有不符合现代科学的东西。但是，为尽量保持原貌原意，译注时基本上未加改动；有的地方作了必要的说明，希望读者本着“取其精华，去其糟粕”的精神用以参考。编者水平有限，错误之处，请读者随时指正，以便修订。

中国商业出版社

本书简介

《食宪鸿秘》传为朱彝尊所撰，共二卷。

朱彝尊（1629—1709），字锡鬯，号竹垞，秀水（今浙江嘉兴）人。清康熙十八年（1679），举博学鸿词，授翰林院检讨。他的诗词均负盛名，有《曝书亭集》等。

《食宪鸿秘》分“饮之属”、“饭之属”、“粉之属”、“煮粥”、“饵之属”、“馅料”、“酱之属”、“蔬之属”、“餐芳谱”、“果之属”、“鱼之属”、“蟹”、“禽之属”、“卵之属”、“肉之属”、“香之属”、“种植”及附录《汪拂云抄本》等部分。共记载了四百多种调料、饮料、果品、花卉、菜肴、面点，内容相当丰富。

所收菜肴以浙江风味为主，兼及北京及其他地区。其中，收有“金华火腿”的制法及近十种食法，如“煮火腿”、“东坡腿”、“熟火腿”、“糟火腿”、“辣拌法”等等，是极有参考价值的。其它品种，如浙江的笋饅、水产品制作的肴饅特色也颇显著。至于北方的乳制品、面点等特色也甚是明显。

该书所收肴饅的制法比较简明，实用性强。如“响面筋”、“笋豆”、“鱼饼”、“鲫鱼羹”、“鸭羹”、“鸡松”、“熊掌”、“东坡腿”、“素肉丸”等，均易懂易学，即使用今天的观点去看，也不失为佳肴。

此外，书中还收有一些制法精致而又奇特的肴饅，如“松子海嘢嘢”（面点）、“制黄雀法”、“百日内糟鹅蛋”、“蟹

丸”、“素鳖”等，均是值得今人继承发展的。

关于《食宪鸿秘》的作者，有人认为是乾隆中叶时人伪托。也有题为“新城王士禛著”的本子。待考。

本书以雍正本为底本进行标点、注释，并参阅了其它版本。书中个别明显的错刻的字，径行改正，不作说明，其余均一如其旧。

本书注释稿曾经王湜华同志审校。并得到北京图书馆薛殿玺同志的帮助。

序

闻之饮食，乃民德所关。治庖^①不可无法，匕箸^②尤家政所在，中馈亦须示程^③。古者六谷六牲，膳夫之掌特重^④，百羞百酱，食医之眡维时^⑤。制防乎雁翠鸡肝^⑥，无贪适口；

-
- ① 治庖：治厨。做饭菜之意。
- ② 匕箸(bǐ zhù 比住)：泛指取食用具，这儿代饮食。匕，勺，匙类取食用具。箸，筷子。
- ③ 程：这儿为法式，规章之意。
- ④ 古者六谷六牲，膳夫之掌特重：《周礼·天官》：“膳夫，掌王之食……凡王之馈，食用六谷，膳用六牲。”六谷，郑玄注引郑众曰：“六谷：稌、黍、稷、粱、麦、苽”。稌即稻，苽即菰米。又，《三字经》称稻、粱、菽、麦、黍、稷为“六谷”。六牲，据郑玄注，为马、牛、羊、豕、犬、鸡。
- ⑤ 百羞百酱，食医之眡(shì 示)维时：全句大意，食医掌管王的百羞百酱等饮食，在安排上特别注意把饮食和季节结合起来。《周礼·天官》：“凡王之馈……羞用百有二十品……酱用百有二十饔。”羞，指一些动物原料做的菜。酱，指醢醢，肉酱、酱骨头、泡菜，腌菜之类。又《周礼·天官下》：“食医，掌和王之六食、六饮、六膳、百羞、百酱，八珍之齐。凡食齐，眡春时；羹齐，眡夏时；酱齐，眡秋时；饮齐，眡冬时。”眡，同视。
- ⑥ 制防乎雁翠鸡肝：全句意为，为了防止食物中毒，鹅尾肉、鸡肝是不吃的。《礼记·内则》：“雉尾不盈握，弗食，舒雁翠……鸡肝”。舒雁，鹅。翠，尾肉。

典重乎含桃羞黍^①，实有权衡^②。菽水^③亦贵旨甘，知孝子必以洁养。食脰弗厌精细^④，即圣人不远人情。仅啖庾氏之菹^⑤，固伤寒俭；漫下何曾之筋^⑥，亦太猖狂。珍异相高^⑦，郇君夫奇而不法^⑧；咄嗟立办，石季伦^⑨多而不经。倘能斟酌得宜，自足胜侯鯖之味^⑩；如其滋调失节，即何劳人乳之豨^⑪。盖大德者小物必勤，抑养和者摄生必谨。此竹垞^⑫朱

① 含桃羞黍：《礼记》：“仲夏之月，天子乃以雏尝黍，羞以含桃，先荐寝庙。”注：“含桃，樱桃也。”又“尝黍，不以牲主谷也。”

② 权衡：这儿是考究的意思。

③ 菽水：豆和水，指最平常的食品，常用作孝养父母之称。陆游《湖堤暮归》诗中有“俗孝家家供菽水”之句。

④ 食脰弗厌精细：《论语·乡党》：“食不厌精，脰不厌细。”

⑤ 庾氏之菹：《南齐书·庾杲之传》，杲之除尚书驾部郎，清贫自业，食唯有韭菹、蒲韭、生韭、杂菜。或戏之日，谁谓庾郎贫，食鲑常有二十七种。言三九也。

⑥ 何曾之筋：据《晋书·何曾传》，何曾性奢豪，务在华侈，“日食万钱，犹日无下筋处。”筋，筷子。

⑦ 珍异相高：用奇珍异宝比高低。指的是晋代王恺与石崇斗富的事。

⑧ 郇君夫奇而不法：王恺，在与石崇斗富中，虽有珍宝，但方法不当。据史书记载，王石在斗富时，亦进行了饮食上奢华的较量。郇，疑为“王”之误。君夫，为王恺之字。

⑨ 石季伦：晋人石崇，其字季伦。

⑩ 侯鯖(zhēng 征)之味：指“五侯鯖”之味。五侯鯖传说为汉代娄护发明的一种鱼肉杂脍。鯖，同胾。

⑪ 人乳之豨：用人乳喂的猪，煮熟后其味异常。这是晋代官僚王武子招待武帝的菜。

⑫ 竹垞：朱彝尊之号。

先生《食宪谱》之所为作也。

先生相门华胄^①，慧业文人。书读等身^②，不止备甘泉之三篋；词流倒峡，何啻对青陵之十条^③。晕碧裁红，有美皆歌亭壁；批风抹月，无奇不入奚囊^④。时当昭代之右文^⑤，士应搜才之旷典^⑥。邹枚接迹，待诏金马之门；杨马连镳，齐上玉堂之署^⑦。当吹藜珥笔^⑧之日，藉甚声华；及归田解

-
- ① 先生相门华胄(zhōu 宙)：朱彝尊是宰相家的后代。相门，朱彝尊的祖父国祚，在明泰昌、天启年间官至大学士。明代的内阁大学士即宰相。华胄，旧称显贵者的后代。
- ② 书读等身：指朱彝尊书读得多，一本本加起来有一人高。
- ③ 三篋(qiè 怯，书箱)、十条：《汉书·张安世传》：“武帝幸河东，尝亡书三篋，诏问莫知，惟安世识之，具记其事；后购求得书以相校，无所遗失。”甘泉，宫名。汉武帝常在此避暑、办公。《旧唐书宪宗本纪》：“元和二年，礼部举人罢口试义，试墨义十条‘五经通五，明经通六，即放进士。’”青陵，出处不详，或指考试地点。这两句是说朱彝尊很有才学。
- ④ 亭壁、奚囊：元稹《洛口驿诗》：“邮亭壁上数行字，崔李题名王白诗。”古代文人常书写诗文于亭壁。《新唐书·李贺传》：“(贺)每旦日出，骑弱马，从小奚奴，背古锦囊，遇所得，书投囊中。”后因称诗囊为“奚囊”。这两句是说朱彝尊创作很多。
- ⑤ 昭代：政治清明的时代。旧时文人常以美称其本朝。右文：重视文化学术。
- ⑥ 搜才：搜罗人才。旷典：稀有之盛大典礼。④⑤两句指朝廷开科取仕。
- ⑦ 邹、枚、扬、马：指汉代文学家邹阳、枚乘、扬雄、司马相如。金马之门：原系汉代宫门名。汉代征召来的人，都待诏公车(官署名)，其中才能优异的待诏金马门。玉堂：官署名。汉侍中有玉堂署；宋以后翰林院亦称玉堂。朱彝尊曾任翰林院检讨。
- ⑧ 吹藜珥笔：古时史官，谏官入朝，或近臣侍从，把笔插在帽子上，以便随时记录、撰述。这一句指朱彝尊在翰林院供职。《拾遗记》：“刘向于成帝之末，校书天禄阁，专精覃思。夜有老人著黄衣植青藜杖，叩阁而进，见向暗中独坐诵书，老人乃吹杖端烟然(燃)，因以见向。”珥，插。

组而还，尤工著述^①。笑击鲜之陆贾^②，日溷诸郎^③；学分甘之右军，味沾儿辈^④。遂以自珍兴膳之所得，出其生平才藻之绪余，用著斯篇^⑤，永为成宪。审乎阴阳寒暑之候，而血气均调；酌乎酸碱甘滑之宜，而性情俱洽。贵师其意，不须费及朱提^⑥；善领其神，自可餐同白玉。奇思巧制，实居金陵七妙^⑦之先；取多用宏，疑在《内则》“八珍”^⑧之上。《饌经》

-
- ① 及归田解组而还，尤工著述：谓朱彝尊被解职还家后，写出了高水平的著述。朱彝尊曾于康熙三十一年以事被讦，遂离京南归。解组：去官的意思。组，指印绶。
- ② 笑击鲜之陆贾：据《汉书·陆贾传》，汉孝惠帝时，吕后当政，陆贾请求因病去职还家。回家后，他给五个儿子各分“二百金，令为生产”。他自己则乘车，带着能唱歌鼓瑟的随从十人，佩带着价值黄金百斤的宝剑，轮番到五个儿子家吃喝。他事先和儿子约定，一年到一个儿子家两次，各十天，儿子们要好好招待。数击鲜，多宰一些牲口，吃些鲜物。如果某一个儿子招待得好，则谁家就可以得到宝剑、车马和随从。
- ③ 溷：同混。
- ④ 分甘：谓分甘味于人，以示慈爱。右军：王羲之曾任右军将军，世称王右军。《晋书·王羲之传》载羲之《与谢万书》：“修植桑果，今盛敷荣，率诸子，抱弱孙，游观其间。有一味之甘，割而分之，以娱目前。”
- ⑤ 斯篇：这一篇。指《食宪鸿秘》。
- ⑥ 朱提：原指古县名，在云南。因境内有朱提山，产银多而美，故后世以“朱提”为高质量银的代称。
- ⑦ 金陵七妙：金陵的七种食品。据陶谷《清异录》：“金陵士大夫渊薮，家家事鼎铛，有七妙：齏可照面，馄饨汤可注砚，饼可映字，饭可打擦擦台，湿面可穿结带，醋（一本作饼）可作劝盞，寒具嚼著惊动十里人。”
- ⑧ 《内则》“八珍”：《礼记·内则》中所记的“八珍”。“八珍”为淳熬、淳母、炮豚、炮牂、捣珍、渍、熬、肝膋（liǎo 了）。一说炮豚、炮牂合而为“炮”，另加“糝”为八珍。

《食品》^①，迨此宏通；《尔雅》《说文》^②，方兹考据。何必银
罍翠釜，务欲试乎厨娘^③！直使野蔌山肴，亦可登之天府。

余也香名渴饮，秀句时餐。忽披日用之编，愈见规模之
远。虽以盐梅巨手^④，未和天上之羹；庶几膏泽深情，不暴
人间之物。梓公同好^⑤，肯如异味之独尝；版任流传^⑥，可
补齐民之要术^⑦。行见悦心悦口，非徒说食之膏肓，养德养
身，或亦为功于仁寿云尔。

雍正辛亥仲冬长至后五日广宁年希尧书^⑧

译文

常听人们说，饮食是关系到社会风化的大事。那么，烹
饪不可以没有规则；它更是家庭事务中的主要内容，做饭菜、

-
- ① 《饔经》、《食品》，泛指古代的菜谱、食谱。
- ② 《尔雅》，我国最早解释词义的专著，由汉初学者缀辑周汉诸书旧文，递相增益而成。《说文》，《说文解字》的简称。为东汉许慎撰，系我国第一部字典。
- ③ 试乎厨娘：我国古代专门从事烹饪的受雇于人的年轻女子，叫厨娘。据《江行杂录》记载，富贵人家雇厨娘，先得试用一段时间，合适方留用。
- ④ 盐梅巨手：做饭菜的能手。盐梅，《尚书·说命》：“若作和羹，尔维盐梅。”
- ⑤ 梓公同好：把《食宪鸿秘》刻印出来，公开出来，给喜欢烹饪的人们看。梓，印刷之意。
- ⑥ 版任流传：任《食宪鸿秘》的版本流传。
- ⑦ 齐民之要术：即《齐民要术》，北魏贾思勰所撰。
- ⑧ 雍正辛亥：公元1731年。年希尧：字允恭，累官工部右侍郎。雍正年间被夺职。

办酒席总该有个章程。古时对六谷六牲的烹饪，官厨的任务非常重要；对百羞百酱的调制，主管食医者要特别注意把饮食和季节结合起来安排。按规定，为了防止食物中毒，鹅尾肉、鸡肝是不准吃的，不能只顾味美；祭典时对进献桃、黍的次序，确是有讲究的。即使是豆和水这些最平常的食品，遵守孝道的人也要把它们做得清洁、可口、滋养，以侍奉老人。粮食肉菜，要尽量做得精细，圣人也是顺乎人情这样教导的。像庾杲之那样只吃粗茶淡饭，营养未免不够；像何曾那样连山珍海味都不满意，那也未免太过分了。在王恺和石崇斗富中，王恺虽有珍奇食品，但方法不当，石崇能立即变换出繁多的花样，却很荒唐。其实，如果烹调得法，就能做出比五侯鲭还好吃的菜，否则，即使用人乳喂肥的小猪，也未必好吃。所以说，修养高的人对待日常生活和养生之道总是很认真谨慎的。这就是朱竹垞先生写这本书的缘故。朱先生出身于显贵门庭，读书万卷，才华横溢，诗文创作很多；正当本朝重视文化学术，他像汉代的邹阳、枚乘、扬雄、司马相如一个接着一个供奉朝廷一样，也被朝廷考取录用，进了翰林院。他在翰林院时，名声很大，去官回家以后，写了不少出色的作品。他不赞成像汉代陆贾那样轮番到儿子们家中吃鲜美的佳肴，而主张学习晋代王羲之给子孙们做些有益的事。他根据自己在烹饪方面的心得，用他剩余的才力，写出了这本书，供后人参考学习。他研究自然界的规律，以调节人的营养卫生，研究调味的正确方法，以符合人的身心健康。阅读这本书，重要的是掌握它的原则，并不要花很多钱；领会它的精神，自然能做出美味佳肴。书里所介绍的奇巧方法，实在比“金陵七妙”还好，取料范围广、用法多，做

出菜来，可能要超过《内则》“八珍。”这本书比《饔经》、《食品》的实用价值高，同时，也能印证《尔雅》、《说文》中有关饮食的注解。为什么一定要用华丽的炊具、餐具呢？为什么一定要对厨娘规定试用期呢？按照本书方法，即使用野菜土产做菜，也可以登上大雅之堂的。我对名饔佳肴是很欣赏的，可是看到本书的日常菜谱，更觉得这本书水平真高。再高明的厨师也不能脱离实际做出天上珍羞；作者本着造福社会的心肠，教大家充分利用人间的物产。现在把这本书公开出版，给烹饪爱好者们共同享受，让这本书在社会上广为流传，可以作为《齐民要术》的补充。照此烹调，就能愉快可口，所讲并非办不到的事；也可修性养身，有利于健康长寿。

目次

序	(1)
---------	-----

上 卷

食宪总论	(1)	凤髓汤(润肺,疗咳	
饮食宜忌	(1)	嗽)	(12)
饮之属	(7)	芝麻汤(通心气,	
论水	(7)	益精髓)	(12)
第一江湖长流宿水		柏叶汤	(13)
.....	(8)	乳酪方(从乳出酪,	
取水藏水法	(8)	从酪出酥,从生	
第二山泉雨水	(9)	酥出熟酥,从熟	
第三井花水	(10)	酥出醍醐)	(13)
白滚水(空心嗜茶,		奶子茶	(14)
多致黄瘦或肿癖,		杏酪	(14)
忌之)	(10)	麻腐	(14)
福桔汤	(11)	酒	(15)
橄榄汤	(11)	酒酸	(17)
杏仁汤	(11)	饭之属	(18)
暗香汤	(11)	论米谷	(18)
须问汤	(12)	蒸饭	(19)

- 粉之属…………… (20)
- 粳米粉…………… (20)
- 糯米粉…………… (20)
- 水米粉…………… (20)
- 碓粉…………… (21)
- 黄米粉…………… (21)
- 藕粉…………… (21)
- 鸡豆粉…………… (21)
- 栗子粉…………… (22)
- 菱角粉…………… (22)
- 松柏粉…………… (22)
- 山药粉…………… (22)
- 蕨粉…………… (22)
- 莲子粉…………… (23)
- 煮面…………… (23)
- 面毒…………… (23)
- 煮粥…………… (24)
- 神仙粥 (治感冒伤
 风初起等症) … (24)
- 胡麻粥…………… (24)
- 薏苡粥…………… (25)
- 山药粥 (补下元) … (25)
- 芡实粥 (益精气,
 广智力、聪耳
 目) …………… (26)
- 莲子粥 (治同上) … (26)
- 肉粥…………… (26)
- 羊肉粥 (治羸弱壮
 阳) …………… (27)
- 饵之属…………… (28)
- 顶酥饼…………… (28)
- 雪花酥饼…………… (28)
- 蒸酥饼…………… (29)
- 薄脆饼…………… (29)
- 裹馅饼…………… (29)
- 千层薄脆饼 (此裹
 馅饼也) ……… (30)
- 炉饼…………… (30)
- 玉露霜…………… (30)
- 内府玫瑰火饼…… (31)
- 松子海啰噤……… (31)
- 椒盐饼…………… (32)
- 糖薄脆…………… (32)
- 晋府千层油旋烙饼
 (此即虎邱蓑衣
 饼也) …………… (32)
- 到口酥…………… (33)
- 素焦饼…………… (33)
- 荤焦饼…………… (33)
- 芋饼…………… (33)
- 韭饼 (荠菜同法) … (34)
- 光烧饼 (即北方代

饭饼)..... (34)	乌菰膏..... (42)
豆膏饼..... (34)	核桃饼..... (42)
酥油饼..... (35)	橙膏..... (42)
山药膏..... (35)	煮莲肉..... (43)
菜豆糕..... (35)	莲子缠..... (43)
八珍糕..... (35)	芡什麻(南方谓之“浇切”)..... (43)
栗糕..... (35)	上清丸..... (43)
水明角儿..... (36)	梅苏丸..... (44)
油饅儿..... (36)	蒸裹粽..... (45)
面鮓..... (36)	香茶饼..... (45)
面脯..... (37)	又方..... (46)
响面筋..... (37)	酱之属..... (47)
薰面筋..... (37)	合酱..... (47)
馅料..... (39)	飞盐..... (48)
糖卤..... (39)	甜酱..... (48)
制酥油法..... (39)	甜酱方(用面不用豆)..... (48)
乳滴(南方呼焦酪)..... (39)	酱油..... (49)
阁老饼..... (40)	豆酱油..... (49)
玫瑰饼..... (40)	秘传酱油方..... (49)
薄荷饼..... (40)	甜酱..... (50)
杞饼..... (41)	一料酱方..... (50)
菊饼..... (41)	糯米酱方..... (50)
山查膏..... (41)	鲰酱(虾酱同法)..... (50)
梨膏(或配山查一半)..... (41)	腌肉水..... (51)

腌雪····· (51)	熟茄豉····· (59)
芥卤····· (51)	燥豆豉····· (59)
笋油····· (51)	松豆(陈眉公方)··· (59)
神醋(六十五日成)	豆腐····· (60)
····· (52)	建腐乳····· (61)
神仙醋····· (52)	又一方····· (62)
醋方····· (52)	薰豆腐····· (62)
大麦醋····· (52)	又法····· (62)
神仙醋····· (53)	凤凰脑子····· (62)
收醋法····· (53)	糟乳腐····· (63)
甜糟····· (53)	冻豆腐····· (63)
制香糟····· (54)	腐干····· (63)
糟油····· (54)	酱油腐干····· (64)
又方····· (55)	豆腐脯····· (64)
制芥辣····· (55)	豆腐汤····· (64)
梅酱····· (55)	煎豆腐····· (64)
咸梅酱····· (56)	笋豆····· (65)
甜梅酱····· (56)	茄豆····· (65)
梅卤····· (56)	蔬之属 ····· (66)
豆豉(大黑豆、大黄豆俱可用)····· (56)	京师腌白菜····· (66)
水豆豉····· (57)	腌菜法····· (66)
酒豆豉····· (58)	又法····· (67)
香豆豉(制黄子以三月三日、五月五日)····· (58)	菜齏····· (67)
	酱芥····· (67)
	醋菜····· (68)
	姜醋白菜····· (68)

覆水辣芥菜·····	(68)	法制姜煎·····	(76)
撒拌和菜法·····	(69)	醋姜·····	(77)
细拌芥·····	(69)	糟姜·····	(77)
糟莢·····	(70)	附禁忌·····	(77)
十香菜·····	(70)	熟酱茄·····	(77)
水芹·····	(70)	糟茄·····	(78)
叉法·····	(70)	叉方·····	(78)
油椿·····	(71)	蝙蝠茄(味甜)·····	(78)
淡椿·····	(71)	茄干·····	(79)
附禁忌·····	(71)	梅糖茄·····	(79)
王瓜干·····	(72)	香茄·····	(79)
酱王瓜·····	(72)	山药·····	(79)
食香瓜·····	(73)	煮冬瓜·····	(80)
上党甜酱瓜·····	(73)	煨冬瓜·····	(80)
酱瓜茄·····	(74)	酱麻菇·····	(80)
瓜齏·····	(74)	醉香蕈·····	(80)
附禁忌·····	(74)	笋干·····	(81)
伏姜·····	(75)	笋粉·····	(81)
糖姜·····	(75)	木耳·····	(81)
五美姜·····	(75)	香蕈粉·····	(82)
糟姜·····	(75)	薰蕈·····	(82)
叉急就法·····	(76)	薰笋·····	(82)
法制伏姜(姜不宜 日晒,恐多筋丝。 加汁浸后晒,则 不妨)·····	(76)	生笋干·····	(82)
		淡生脯·····	(82)
		素火腿·····	(83)
		笋鲊·····	(83)

盐蒿笋·····	(83)	种麻菇法·····	(85)
糟笋·····	(83)	又法·····	(85)
醉萝卜·····	(84)	竹菇·····	(85)
糟萝卜·····	(84)	种木菌·····	(85)
香萝卜·····	(84)		

下 卷

多芳谱·····	(87)	枸杞膏(桑葚膏同法)	
果之属·····	(88)	·····	(93)
青脆梅·····	(88)	天茄·····	(93)
白梅·····	(88)	素蟹·····	(93)
黄梅·····	(89)	桃漉·····	(94)
乌梅·····	(89)	藏桃法·····	(94)
藏橄榄法·····	(89)	桃润·····	(94)
藏香椽法·····	(90)	食圆眼·····	(94)
香椽膏·····	(90)	杏浆(李同法)·····	(95)
橙饼·····	(90)	盐李·····	(95)
藏桔·····	(91)	嘉庆子·····	(95)
醉枣·····	(91)	糖杨梅·····	(95)
樱桃干·····	(91)	又方·····	(96)
桃干·····	(92)	栗子·····	(96)
腌柿子·····	(92)	糟地栗·····	(96)
咸杏仁·····	(92)	鱼之属·····	(97)
酥杏仁·····	(92)	鱼鲊·····	(97)
桑葚·····	(92)	鱼饼·····	(97)
枸杞饼·····	(93)	鲫鱼羹·····	(98)

风鱼.....	(98)	虾米粉.....	(106)
去鱼腥.....	(99)	鲞粉.....	(107)
煮鱼法.....	(99)	薰鲫.....	(107)
酥鲫.....	(99)	糟鱼(腊月制).....	(107)
炙鱼.....	(100)	海蜇.....	(108)
酒发鱼.....	(100)	鲈鱼脍.....	(108)
暴腌糟鱼.....	(101)	蟹.....	(109)
蒸鲥鱼.....	(101)	酱蟹、糟蟹、醉蟹	
鱼酱法.....	(101)	精秘妙诀.....	(109)
黑鱼.....	(101)	上品酱蟹.....	(109)
干银鱼.....	(102)	糟蟹(用酒浆糟,味	
蛭蚱.....	(102)	虽美,不耐久)	
虾乳(即虾毯).....	(102)	(110)
腌虾.....	(103)	醉蟹.....	(110)
晒红虾.....	(103)	煮蟹(倪云林法)	
脚鱼.....	(103)	(111)
水鸡腊.....	(103)	蒸蟹.....	(112)
臊子蛤蜊.....	(104)	禽之属.....	(113)
醉虾.....	(104)	鸭羹.....	(113)
酒鱼.....	(104)	鸡羹.....	(113)
甜虾.....	(105)	鸡蚱.....	(113)
虾松.....	(105)	涵鸡.....	(113)
淡菜.....	(105)	鸡醢.....	(114)
土蚨.....	(105)	鸡豆.....	(114)
酱鳊鱼.....	(106)	鸡松.....	(114)
海参.....	(106)	粉鸡(即名“搥鸡”,	

自是可口，然用意太过) …… (115)	肉饼子…………… (125)
蒸鸡…………… (115)	套肠…………… (125)
炉焙鸡…………… (115)	骑马肠…………… (126)
煮老鸡…………… (115)	薰肉…………… (126)
饨鸭…………… (116)	川猪头…………… (126)
让鸭…………… (116)	小暴腌肉…………… (126)
坛鹅…………… (117)	煮猪肚肺…………… (127)
封鹅…………… (117)	煮猪肚…………… (127)
制黄雀法…………… (117)	肺羹…………… (127)
卵之属 …………… (119)	夏月煮肉停久…………… (128)
糟鹅蛋…………… (119)	收放薰肉…………… (128)
百日内糟鹅蛋…………… (119)	爨猪肉…………… (128)
酱煨蛋…………… (120)	肉丸…………… (128)
蛋腐…………… (120)	骰子块(陈眉公方) …………… (129)
食鱼子法…………… (120)	肉生法…………… (129)
皮蛋…………… (121)	炒腰子…………… (129)
腌蛋…………… (121)	炒羊肚…………… (129)
肉之属 …………… (122)	夏月冻蹄膏…………… (130)
蒸腊肉…………… (122)	薰羹…………… (130)
金华火腿…………… (122)	合鲊…………… (130)
腌腊肉…………… (123)	柳叶鲊…………… (131)
腊肉…………… (123)	酱肉…………… (131)
千里脯…………… (124)	造肉酱法…………… (131)
牛脯…………… (124)	灌肚…………… (132)
鲞肉…………… (125)	熟鲊…………… (132)

坛羊肉····· (132)	又法····· (143)
煮羊肉····· (132)	熟火腿····· (143)
蒸羊肉····· (133)	糟火腿····· (144)
蒸猪头····· (133)	又法····· (144)
兔生····· (133)	辣拌法····· (144)
熊掌····· (134)	顿豆豉····· (144)
鹿鞭(即鹿阳)····· (134)	煮薰猪蹄····· (145)
鹿脯····· (134)	笋幢····· (145)
鹿尾····· (135)	酱蹄····· (145)
小炒瓜齏····· (135)	肉羹····· (145)
老汁方····· (135)	辣汤丝····· (146)
提清汁法····· (136)	冻肉····· (146)
香之属 ····· (137)	百果蹄····· (146)
香料····· (137)	琥珀肉····· (146)
大料····· (137)	蹄卷····· (147)
减用大料····· (138)	夹肚····· (147)
素料····· (138)	花肠····· (147)
牡丹油····· (138)	脊筋····· (147)
玫瑰油····· (139)	肺管····· (148)
七月澡头····· (139)	羊头羹····· (148)
悦泽玉容丹····· (139)	羊脯····· (148)
种植 ····· (140)	羊肚····· (148)
黄杨 ····· (141)	煨羊····· (149)
附录：汪拂云抄本	鹿肉····· (149)
····· (143)	又····· (149)
煮火腿····· (143)	又····· (149)

鹿鞭·····	(149)	薰鱼·····	(156)
鹿筋·····	(150)	薰马鲛·····	(157)
熊掌·····	(150)	鱼松·····	(157)
兔·····	(150)	蒸鲞·····	(158)
野鸡·····	(150)	燕窝蟹·····	(158)
肉幢鸡·····	(151)	蟹酱·····	(158)
椎鸡·····	(151)	蟹丸·····	(159)
辣煮鸡·····	(151)	蟹顿蛋·····	(159)
顿鸡·····	(151)	黄甲·····	(159)
醋焙鸡·····	(152)	又法·····	(159)
海蜊鸭·····	(152)	虾元·····	(160)
鹌鹑·····	(152)	鳊鱼·····	(160)
肉幢蛋·····	(152)	海参·····	(160)
捲煎·····	(153)	鱼翅·····	(161)
皮蛋·····	(153)	又·····	(161)
腌蛋·····	(153)	淡菜·····	(161)
糟鲥鱼·····	(154)	蛤蜊·····	(161)
淡煎鲥鱼·····	(154)	素肉丸·····	(162)
冷鲟鱼·····	(154)	顿豆豉·····	(162)
黄鱼·····	(155)	素鲞·····	(162)
风鲫·····	(155)	薰面筋·····	(162)
去骨鲫·····	(155)	生面筋·····	(163)
斑鱼·····	(155)	八宝酱·····	(163)
顿鲟鱼·····	(156)	乳腐·····	(163)
鱼肉膏·····	(156)	十香瓜·····	(163)
炖鲂鮓·····	(156)	醉杨梅·····	(164)

上 卷

食 宪 总 论

饮 食 宜 忌^①

五味淡泊^②，令人神爽气清少病。务须洁。酸多伤脾，咸多伤心，苦多伤肺，辛多伤肝，甘多伤肾^③。尤忌生冷硬物。

食生冷瓜菜，能暗人耳目^④。驴马食之，即日眼烂，况于人乎？四时宜戒，不但夏月也^⑤。

夏月不问老少喫暖物，至秋不患霍乱吐泻。腹中常暖，

① 饮食宜忌：本章记载的是饮食方面的注意事项。内容有不少是符合现代科学的，但也混杂有唯心，迷信的成分。宜，应当。忌，禁忌。

② 淡泊(bó bō)：原指不追求名利。这儿有味道不浓之意。

③ “酸多伤脾”诸句：多食酸味会伤害脾，多食咸味会伤害心，多食苦味会伤害肺，多食辛味会伤害肝，多食甜味会伤害肾。全句是用“五行”学说来说明五味和五脏之间的利害关系的。

④ 暗人耳目：使人耳不明，目不聪。暗，这儿作动词用。

⑤ 不但夏月也：不仅仅夏季要注意戒食生冷瓜菜。但，只，仅仅之意。

血气壮盛，诸疾不生。

饮食不可过多，不可太速。切忌空心茶①、饭后酒、黄昏饭。夜深不可醉，不可饱②，不可远行。

虽盛暑极热，若以冷水洗手、面，令人五脏干枯，少津液③。况沐浴④乎？怒后不可便食，食后不可发怒。

凡食物，或伤肺肝，或伤脾胃，或伤心肾，或动风引湿并耗元气⑤者忌之。

软蒸饭，烂煮肉，少饮酒，独自宿，此养生妙诀也。脾以化食⑥，夜食即睡，则脾不磨。《周礼》“以乐侑食”⑦，盖脾好音乐耳。闻声则脾健而磨。故音声皆出于脾。夏夜短，晚食宜少，恐难消化也。

新米煮粥，不厚不薄，乘热少食，不问早晚，饥则食，此养身佳境⑧也。身其境者⑨，或忽之。彼奔走名利场者，视此非仙人耶。

① 空心茶：谓空腹饮茶。

② 不可饱：不能吃得过饱之意。

③ 津液：中医对体内一切液体的总称，包括血液，唾液、泪液、汗液等，有时也专指唾液。

④ 沐浴：洗澡。沐，洗头发。

⑤ 元气：中医学名词。亦称“原气”。指人体维持组织、器官生理功能的基本物质与活动能力。

⑥ 化食：消化食物。

⑦ 《周礼》“以乐侑食”：《周礼》中有关于用音乐来劝食的记载。《周礼·天官·膳夫》：“王日一举。鼎十有二，物皆有俎。以乐侑食。”侑，劝；助兴。

⑧ 佳境：美好的境界。

⑨ 身其境者：置身于这种境界中的人。

饭后徐行数步，以手摩面，摩胁，摩腹，仰而呵气四五口，去饮食之毒。

饮食不可冷，不可过热。热则火气即积为毒。痈疽①之类半由饮食过热及炙煨热性②。

伤食饱胀③，须紧闭口齿，耸肩耸视，提气④至咽喉，少顷⑤，复降入丹田⑥，升降四五次⑦，食即化。

治饮食不消，仰面直卧，两手按胸并肚腹上，往来摩运，翻江倒海，运气九口。

酒可以陶性情⑧、通血脉⑨。然过饮⑩则招风败肾，烂肠腐胁，可畏也。饱食后尤宜戒之。

酒以陈者为上，愈陈愈妙。酒戒酸、戒浊、戒生、戒狼暴、戒冷。务清、务洁、务中和之味。

饮酒不宜气粗及速。粗速伤肺。肺为五脏华盖⑪，尤不

① 痈疽(yōng jū 雍居)：毒疮。

② 性：疑为“生”之误。

③ 伤食饱胀：由于“伤食”引起的饱胀。伤食，~~解~~指饮食过量或吃生冷食物而引起的消化不良等症。

④ 提气：指向上运气。

⑤ 少顷：一会儿。

⑥ 丹田：指人体脐下一寸半或三寸的地方。

⑦ 升降四五次：指提气，降气四五次。

⑧ 陶性情：陶冶性情。

⑨ 通血脉：使血脉流畅。

⑩ 过饮：饮酒过量。

⑪ 肺为五脏华盖：肺是五脏的华盖。五脏，即心、肝、脾、肺、肾。华盖，原指帝王的车盖等，这儿似指肺在五脏之中位置在最上方。

可伤。且粗速无品①。

凡早行，宜饮酒一瓯②以御霜露之毒。无酒，嚼生姜一片。烧酒御寒，其功在暂时。而烁精耗血③、助火伤目、须发早枯白，禁之可也。惟制药及豆腐、豆豉、卜之类并诸闭气物用烧酒为宜。

饮生酒、冷酒久之，两腿肤裂，出水疯痒肿，多不可治，或损目。

酒后渴，不可饮水及多啜茶。茶性寒，随酒引入肾藏，为停毒之水。令腰脚重坠、膀胱冷痛，为水肿、消渴、挛臂④之疾。

大抵茶之为物，四时皆不可多饮，令下焦⑤虚冷，不惟酒后也⑥。惟饱饭后一二盏必不可少，盖能消食及去肥浓煎煇之毒故也。空心尤忌之。

茶性寒，必须热饮。饮冷茶未有不疾者。

饮食之人有三⑦：

-
- ① 粗速无品：谓饮酒太粗太快显得没有教养风度。
- ② 瓯(ōu 鸥)：瓯子，一种盛饮料的器皿。
- ③ 烁精耗血：消耗人的精血。烁，通铄，消损。
- ④ 挛臂(luǎn bì 挛臂)：指手弯腿瘸一类的病。挛，蜷曲不能伸直。臂，瘸腿。
- ⑤ 下焦：中医学名词。中医将人的躯体从咽喉至脐腹部分为三焦。据古人的说法，“自膈以上，名曰上焦”，“自齐(脐)以上，名曰中焦”，“自齐以下，名曰下焦”。
- ⑥ 不惟酒后也：谓下焦虚冷的现象不仅仅在酒后发生。也就是强调茶喝多了也会发生这种现象。
- ⑦ 饮食之人有三：讲究吃喝的人有三种类型。《孟子·告子章句上》：“饮食之人，则人贱之矣”。

一铺啜之人①：食量本弘②，不择精粗，惟事满腹③。
人见其蠢，彼实欲副其量④，为损为益，总不必计⑤。

一滋味之人⑥：尝味务遍⑦，兼带好名⑧。或肥浓鲜爽，
生熟备陈⑨，或海错陆珍⑩，谗非常饌⑪。当其得味，尽有可
口，然物性各有损益⑫。且鲜多伤脾⑬，炙多伤血之类⑭。或
毒味不察，不惟生冷发气而已。此养口腹而忘性命者也。至

① 一铺啜(bǔ chuò 捕辍)之人：一种是吃喝的人。《孟子·离娄上》：“孟子谓乐正子曰‘子之从于子敖来，徒铺啜也’”。铺，食。啜，为“啜”之误。“啜”，喝。“铺啜”，吃喝之意。

② 食量本弘：食量本来就大。弘，大。

③ 惟事满腹：只求填满肚子。

④ 副其量：指吃东西符合大食量的要求。副，这儿为符合之意。

⑤ 为损为益，总不必计：(食物吃多了)是有害还是有益，总不去考虑。

⑥ 一滋味之人：一种是讲究品尝肴饌滋味的人。

⑦ 尝味务遍：务求把所有的美味都品尝到。

⑧ 兼带好名：兼带爱好虚名。

⑨ 备陈：遍列。指肴饌放满了桌子。

⑩ 海错陆珍：即“山珍海错”。指用山野和海洋里的各种珍贵食品原料制作的佳肴。

⑪ 谗非常饌：自夸是不平常的肴饌。谗，疑为“谗”之误。

⑫ 损益：损害或有益。

⑬ 鲜多伤脾：鲜味吃得太多会伤害人的脾脏。

⑭ 炙多伤血之类：烧烤类的食品吃多了能对人体中的血液等产生不良影响。

好名费价而味实无足取者，亦复何必①？

一养生之人②，饮必好水(宿水滤净③)，饭必好米(去砂石、谷稗，兼戒馐而饒④)，蔬菜鱼肉但取目前常物。务鲜、务洁、务熟、务烹饪合宜。不事珍奇，而自有真味⑤，不穷炙爇⑥，而足益精神。省珍奇烹炙之费⑦，而洁治水米及常蔬，调节颐养⑧，以和于身⑨。地神仙不当如是耶⑩？

食不须多味。每食只宜一二佳味。纵有他美⑪，须俟⑫腹内运化后再进，方得受益。若一饭而包罗数十味于腹中，恐五脏亦供役不及⑬，而物性既杂，其间岂无矛盾⑭？亦可

① 至好名费价而味实无足取者，亦复何必：至于为追求虚名，花了大价钱而吃那种味道并不值得欣赏的肴饌，又何必呢？无足取，不足取。

② 一养生之人：一种是养生的人。

③ 宿水滤净：河水取回，过一夜之后，待其澄清，再过滤干净。

④ 兼戒馐(yì 易)而饒(ài 爱)：同时禁止吃霉烂而发臭的米。馐，食物腐败变味。饒，食物经久而变味。

⑤ 真味：指食物自然的佳美味道。

⑥ 不穷炙爇：不尽在烤、爆上花功夫。穷，尽。炙，烧烤之意。爇，疑为“爆”之误。爇，同爆。

⑦ 费(zī 兹)：钱财；费用。

⑧ 颐(yí 移)养：保养。

⑨ 以和于身：对身体有益之意。和，这里有和谐，协调的意思。

⑩ 地神仙不当如是耶：人间的神仙难道不应当做到这样吗？

⑪ 纵有他美：即使有其他的美味。

⑫ 俟(sì 四)：等待。

⑬ 供役不及：承受不了负担之意。

⑭ 矛盾：这里指在许多食物中，有些食物物性不同，不能放在一起吃，否则会“相克”。

畏也^①。

饮之属

从来称饮必先于食^②，盖以^③水生于天，谷成于地，天一生水，地二成之^④，之义也。故此亦先食而叙饮。

论水

人非饮食不生^⑤，自当以水谷为主。肴与蔬但佐^⑥之，可少可更^⑦。惟水谷不可不精洁。

天一生水。人之先天只是一点水。凡父母资稟清明^⑧，

① 亦可畏也；也是可怕的事。

② 从来称饮必先于食；历来提到饮必定要放在食的前面。

③ 以；因。

④ 天一生水，地二成之；《周易·系辞》：“天一，地二，天三，地四，天五，地六，天七，地八，天九，地十。”天阳地阴，奇数阳，耦数阴，所以天都是奇数，地都是耦数。阳生阴，水属阴，所以一生水；阴生阳，火属阳，所以二生火。以此类推，生木生金生土又各有不同。这是古人用阴阳五行来解释物质产生的学说。

⑤ 生：活的意思。

⑥ 佐：辅佐。

⑦ 可少可更：指肴与蔬的数量可以少，品种可以更换。

⑧ 资稟(bǐng 丙)清明：指人的素质、智力极好，神志思虑清晰明朗。资稟，资质；稟赋。

嗜欲恬淡^①者，生子必聪明寿考^②。此先天之故也。《周礼》云：饮以养阳，食以养阴。水属阴，故滋阳；谷属阳，故滋阴。以后天滋先天，可不务精洁乎？故凡汗水^③、浊水、池塘死水、雷霆霹雳时所下雨水、冰雪水（雪水亦有用处，但要相制耳）俱能伤人，不可饮。

第一江湖长流宿水

品茶、酿酒贵山泉，煮饭，烹调则宜江湖水。盖江湖内未尝无原泉之性也。但得土气多耳。水要无土滓，又无土性，且水大而流活，其得太阳亦多，故为养生第一。即品泉者，亦必以扬子江心^④为绝品也。滩岸近人家洗濯处，即非好水。

暴取水^⑤亦不佳，与暴雨同。

取水藏水法

不必江湖，但就长流通港内，于半夜后舟楫^⑥未行时泛

① 嗜欲恬淡：清心寡欲，不求名利。

② 寿考：长寿之意。

③ 汗(wū污)水：污水。

④ 扬子江心：长江在今仪征、扬州市一段，古称扬子江。传说扬子江心有泉水冒出，水味甘美之极。又近代通称长江为扬子江。

⑤ 暴取水：谓刚刚从江湖中取来的水。

⑥ 舟楫：船只。

舟至中流，多带坛瓮取水归。多备大缸贮下。以青竹棍左旋搅百余回，急旋成窝即住手。将箸笠^①盖好，勿触动。先时留一空缸。三日后用洁净木杓于缸中心将水轻轻舀入空缸内，舀至七分即止。其周围白滓及底下泥滓连水淘洗，令缸洁净。然后将别缸水如前法舀过。逐缸搬运毕，再用竹棍左旋搅过盖好。三日后舀过缸，剩去泥滓。如此三遍。预备洁净灶锅（专用常煮水旧锅为妙），入水煮滚透，舀取入坛。每坛先入上白糖霜三钱于内，然后入水，盖好。停宿一二月取供。煎茶与泉水莫辨^②。愈宿愈好。煮饭用湖水宿下者乃佳。即用新水，亦须以绵绸滤去水中细虫（秋冬水清。春夏必有细虫杂滓）。

第二山泉雨水（烹茶宜）

山泉亦以源远流长者为佳。若深潭停蓄之水，无有来源，且不流出，但从四山聚入者亦防有毒。

雨水亦贵久宿（入坛用炭火熬过）。黄梅天暴雨水极淡而毒，饮之损人，着衣服上即霉烂，用以煎胶矾制画绢，不久碎裂。故必久宿乃妙（久宿味甜）。三年陈梅水，凡洗书画上汗迹及泥金澄漂必须之。至妙物也。

凡作书画，研墨着色必用长流好湖水。若用梅水、雨水则胶散。用井水则咸。

① 箸（ruò 若）笠：箸竹的箴或叶子制成的斗蓬。用以遮雨，放尘等。

② 莫辨：难以分辨。

第三井花水

煮粥，必须井水，亦宿贮为佳。

盥面①必须井花水（平旦第一汲者名井花水②，轻清斥润）则润泽益颜。

凡井水澄蓄一夜，精华上升，故第一汲为最妙。每日取斗许入缸，盖好宿下，用盥面佳，即用多汲，亦必轻轻下缋③，重则浊者泛上不堪④。凡井久无人汲取者，不宜即供饮。

白滚水（空心嗜茶⑤，多致黄瘦或肿癖，忌之）

晨起，先饮白滚水为上（夜睡，火气郁于上部，胸膈未舒，先开导之，使开爽），淡盐汤或白糖或诸香露皆妙。即服药，亦必先饮一二口汤⑥乃妙。

① 盥(guàn 灌)面：洗脸。盥，洗。面，脸。

② 平旦第一汲者名井花水：天刚亮时第一次打上来的井水叫“井花”。

③ 缋(gēng 耿)：汲水用的绳子。

④ 不堪：不能用之意。

⑤ 空心嗜茶：喜欢空腹饮茶。空心，指早晨尚未进食，腹内尚空。嗜，特别爱好。

⑥ 汤：开水。

福桔汤

福桔饼，撕碎，滚水冲饮（“桔膏汤”制法见“果门”）。

橄欖汤

橄欖数枚，木槌击破，入小砂壶，注滚水盖好，停顷作饮（刀切作黑绣，作腥，故须木槌击破）。

杏仁汤

杏仁煮，去皮、尖。换水浸一宿。如磨豆粉法，澄去水，加姜汁少许，白糖点注，或加酥蜜（北方土燥故也）。

暗香汤^①

腊月早梅，清晨摘半开花朵，连蒂入磁瓶。每一两许用炒盐一两洒入，勿用手抄坏，箬叶厚纸密封。入夏取开，先置蜜少许于杯内，加花三四朵，滚汤注入，花开如生可爱^②，充茶香甚。

① 暗香汤：宋林逋《山园小梅》有“疎影横斜水清浅，暗香浮动月黄昏”之句。故称梅花汤为暗香汤。

② 花开如生可爱：梅花开放后象新鲜的一样可爱。

须问汤

东坡居士歌括云：

三钱生姜(干，为末)、一斤枣(干用，去核)，
二两白盐(飞过①，炒黄)、一两草②(炙，去皮)。
丁香木香各半钱，
约略陈皮③一处捣。
煎也好，烹也好④，
红白容颜直到老⑤。

凤髓汤(润肺，疗咳嗽)

松子仁、核桃仁(汤浸，去皮)各一两，蜜半斤。先将二仁研烂，次入蜜和匀，沸汤烹服。

芝麻汤⑥(通心气，益精髓)

干莲实一斤，带黑壳炒极燥，捣，罗⑦极细末，粉草一

- ① 飞过：谓将盐用“飞”的方法处理过。
- ② 草：甘草。
- ③ 约略陈皮：适量用一些陈皮。
- ④ 煎也好，烹也好：将配好的料，煎茶喝可以，烹茶喝也可以。
- ⑤ 红白容颜直到老：谓喝了“须问汤”的人可以使面色白里透红，一直到老。
- ⑥ 芝麻汤：本方中未见有芝麻，疑有错漏。似为“水芝汤”。
- ⑦ 罗：筛。

两，微炒，磨末，和匀。每二钱入盐少许，沸汤烹服。

柏叶汤

采嫩柏叶，线缚，悬大瓮中，用纸糊^①。经月取用。如未甚干，更闭之。至干取为末，入锡瓶。烹汤，嫩草色。夜话饮之，尤醒酒^②益人。

新采洗净^③，烹汤更妙。

乳酪方(从乳出酪，从酪出酥，从生酥出熟酥，从熟酥出醍醐)^④

牛乳一碗(或羊乳)，挽水半钟^⑤，入白面三撮，滤过，下锅，微火熬之。待滚，下白糖霜。然后用紧火^⑥，将^⑦木杓打一会，熟了再滤入碗(糖内和薄荷末一撮更佳)。

① 用纸糊：用纸糊瓮口。

② 醒酒：解酒。

③ 新采洗净：指柏叶。

④ “从乳出酪”诸句：出自《涅槃经》。酪，用牛、羊、马等乳炼制而成的食品。酥，即“酥油”。醍醐，酥酪上凝聚的油，为古人心目中最高级的奶制品。

⑤ 钟：即“盅”，饮酒或喝茶用的没有把子的杯子。

⑥ 紧火：急火。

⑦ 将：拿。

奶子茶

粗茶叶煎浓汁，木杓扬之，红色为度。用酥油及研碎芝麻滤入，加盐或糖。

杏酪

京师^①甜杏仁，用热水泡，加炉灰一撮，入水，候冷，即捏去皮，用清水漂净。再量入清水，如磨豆腐法带水磨碎。用绢袋榨汁去渣。以汁入锅煮熟，加白糖霜热噉^②。或量加^③牛乳亦可。

麻腐

芝麻略炒，微香^④，磨烂，加水生绢滤过，去渣，取汁煮熟，入白糖，热饮为佳。或不用糖，用少水凝作腐^⑤，或煎或入汤，供素饌^⑥。

① 京师：指北京。

② 热噉(dàn 淡)：趁热吃。噉，即啖。

③ 量加：酌量添加。

④ 微香：当芝麻炒得微微发香时。

⑤ 凝作腐：凝成豆腐状。

⑥ 供素饌：作为素食供食。

酒

饮膳^①标题云：酒之清者曰“酿”^②；浊者曰“盎”^③；厚曰“醇”^④；薄曰“醪”^⑤；重酿曰“酎”^⑥；一宿曰“醴”^⑦；美曰“醕”^⑧；未榨曰“醖”^⑨；红曰“醞”^⑩；绿曰“酃”^⑪；白曰“醴”^⑫。

又《说文》^⑬：“醴”^⑭，酒母也^⑮；“醴”，甘酒一宿熟也^⑯；

-
- ① 饮膳：这段话引自《本草纲目·酒》。饮膳，指《说文解字》等书中的饮膳部分。
- ② 酒之清者曰“酿”：酒当中清的叫“酿”。
- ③ 浊者曰“盎(àng)”：(酒当中)混浊的叫“盎”。
- ④ 厚曰“醇”：(酒当中)味厚的叫“醇”。
- ⑤ 薄曰“醪(lí 离)”：(酒当中)味薄的叫“醪”。
- ⑥ 重酿曰“酎(zhòu 宙)”：(酒当中)经过两次以至多次复酿的叫“酎”。
- ⑦ 一宿曰“醴(lǐ 礼)”：(酒当中)一夜酿成的叫“醴”。
- ⑧ 美曰“醕(xǔ 胥上)”：(酒当中)佳美的叫“醕”。
- ⑨ 未榨曰“醖(pēi 胚)”：(酒当中)尚未经过压榨的叫“醖”。醖，亦指未滤的酒。榨和滤的作用是一致的。
- ⑩ 红曰“醞(tǐ 体)”：(酒当中)红色的叫“醞”。
- ⑪ 绿曰“酃(líng 灵)”：(酒当中)绿色的叫“酃”。酃，一般写作“醴”。
- ⑫ 白曰“醴(cuō 磋)”：(酒当中)白色的叫“醴”。
- ⑬ 《说文》：指东汉许慎撰的《说文解字》。
- ⑭ 醴(tú 涂)：酒母。
- ⑮ 酒母：亦可称酒曲或酵。
- ⑯ “醴”，甘酒一宿熟也：《说文》：“醴，酒一宿熟也”。《食宪鸿秘》中的引文多“甘”字。

“醪”，汁滓酒也①；“酎(宙)”三重酒也；“醕”，薄酒也；“醕”，茜(缩)酒、醇也。

又《说文》：酒白谓之“馊”②。馊者，坏饭也③，老也。饭老即坏，不坏即酒不甜。又曰：投者，再酿也④。《齐民要术》“桑落酒”有六七投者⑤。酒以投多为善⑥。酿而后坏则甜⑦，未酿先坏则酸⑧，酿力到而饭舒徐以坏则不甜而妙⑨。

① “醪”(láo 劳)，汁滓酒也：醪，是一种汁滓混合的酒。亦即酒酿。古代也有以醪指浊酒的。

② 又《说文》：酒白谓之“馊”：查《说文解字》，没有这句话。疑为作者误记。

③ 馊(sōu 搜)者，坏饭也：馊，是一种坏了的饭。馊，原指白酒又指黍酒。这儿指饭放久而变质，发出馊味。

④ 投，为“醎”(tóu 投)之误。醎，指将煮熟或蒸熟的饭粒投入麴液中，作为发酵材料。常不止一次投入，故曰再酿。

⑤ 《齐民要术》“桑落酒”有六七投(醎)者：这句话或有误。据《齐民要术·法酒第六十七》“作桑落酒法”：“麴末一斗，熟米二斗。其米令精细。净淘，水清为度。用熟水一斗。限三醎便止……”并非六七醎。

⑥ 酒以投多为善：酒以醎的次数多为好。

⑦ 酿而后坏则甜：指“馊”在酿以后发酵则制出的酒味道甜。

⑧ 未酿先坏则酸：指“馊”在酿之前先发酵则制出的酒味道酸。

⑨ 酿力到而饭舒徐以坏则不甜而妙：指麴液在变化适当之时，“醎”缓慢进行发酵则制出的酒味道不甜却美妙得很。

酒 酸^①

用赤小豆一升，炒焦，袋盛，入酒坛，则转正味。

北酒：沧、易、潞酒皆为上品。而沧酒尤美^②。

南酒^③：江北则称高邮五加皮酒及木瓜酒^④。而木瓜酒为良。江南则镇江百花酒为上。无锡陈者亦好。苏州状元红品最下。扬州陈苦酵亦可。总不如家制三白酒，愈陈愈好。南浔竹叶青亦为妙品。此外，尚有瓮头春、琥珀光、香雪酒、花露白、妃醉、蜜淋檣等名，俱用火酒促脚，非常饮物也。

① 这条记的是使发酸的酒味道转正的方法。

② 本条前面原缺题目。介绍的为北方名酒。沧，河北沧州。易，河北易州。潞，山西潞州。

③ 南酒：南方的酒。这里主要记载了江、浙一带的酒。

④ 江北：长江以北。高邮：县名。今属扬州地区管辖。

饭之属

论米谷

食以养阴。米谷得阳气而生，补气正以养血也。

凡物久食生厌。惟米谷禀^①天地中和之气，淡而不厌，甘而非甜，为养生之本^②。故圣人“食不厌精”^③。夫粒食为人生不容已之事。苟遇凶荒^④贫乏，无可如何耳^⑤。每见素封者仓廩充积而自甘粗粝^⑥，砂砾、粃糠、杂以稗谷都不拣去。力能洁净而乃以肠胃为砥石^⑦，可怪也。古人以食为命，彼岂以命为食耶？略省势利奔竞之费，以从事于精凿^⑧，

① 禀(bǐng 丙)：承受。

② 养生之本：养生的根本。

③ 圣人：指孔子。食不厌精：意为粮食不嫌舂得细。《论语·乡党》：“食不厌精，脍不厌细”。

④ 凶荒：灾荒。

⑤ 无可如何耳：没有办法可想了。

⑥ 每见素封者仓廩充积而自甘粗粝：常常见到一些无官爵封邑而和封君一样富有的人，家里的仓库中米谷堆得满满的，但他们却心甘情愿地吃粗粮。素封，无官爵封邑而和封君一样富有。仓廩，贮藏米谷的仓库。粝，糙米。

⑦ 砥(dǐ)石：细的磨刀石。

⑧ 精凿：指将米舂得精细一些。

此谓知本。

谷皮及芒最磨肠胃。小儿肠胃柔脆，尤宜检净。

蒸 饭

北方捞饭去汁而味淡，南方煮饭味足，但汤水、火候难得恰好^①，非饘^②则太硬，亦难适口。惟蒸饭最适中。

① 难得恰好：难得将饭煮得恰到好处的好处。

② 饘(yē 耶阴)：这儿为饭煮得太烂使人难以下嚥之意。

粉 之 属

粳 米 粉

白米磨细。为主^①，可炊^②松糕，炙燥糕。

糯 米 粉

磨、罗^③并细。为主，可饼可爍^④，可糝食^⑤。

水 米 粉

如磨豆腐法，带水磨细^⑥。为元宵圆^⑦尤佳。

① 为主，指做糕时，以粳米粉为主。还可以掺糯米粉等。

② 炊：这里为蒸的意思。

③ 罗：筛。

④ 爍：同炸。

⑤ 糝(sǎn)食：指糯米粉糊。糝，有以米和羹之意。

⑥ 带水磨细：指连米带水磨细。

⑦ 元宵圆：元宵节的汤团。圆，圆子，汤团。

碓 粉

石柏杵极细^①。制糕软燥皆宜。意致^②与磨粉不同。

黄 米 粉

冬老米磨，入八珍糕或糖和皆可。

藕 粉

老藕切段，浸水。用磨一片，架缸上。将藕就磨磨擦，淋浆入缸。绢袋绞滤，澄去水。晒干。每藕二十斤，可成一斤^③。

藕节粉，血症人服之尤妙^④。

鸡 豆 粉

新鸡豆，晒干，捣去壳，磨粉。作糕佳，或作粥。

① 石柏杵极细：将米放在石臼中用杵捣成极细的粉。

② 意致：风味之意。

③ 可成一斤：可制成藕粉一斤。

④ “藕节粉”句：藕节的粉，患有出血病的人服用尤其妙。有关资料证明，藕节中含鞣质，天门冬素等，性味甘、涩、平，可以止血散瘀，治咳血、吐血，衄血、尿血、便血、血痢、血崩诸证。

栗子粉

山栗切片，晒干，磨粉。可糕可粥。

菱角粉

去皮，捣滤成粉。

松柏粉

带露取嫩叶，捣汁，澄粉。绿香可爱。

山药粉

鲜者捣，干者磨。可糕可粥，亦可入肉饊^①。

蕨^②粉

作饼饵食甚妙。有治成货者。

① 亦可入肉饊：也可以将山药粉和肉类放在一起做菜。

② 蕨(jué 决)：多年生草本植物，生在山野草地中，根茎长，横生地下，复叶，羽状分裂，下面有繁殖器官，用孢子繁殖。嫩叶可食用，根茎可以制淀粉。

莲 子 粉

干莲子捣碎，去心，磨粉。

煮 面

面①不宜生水过。用滚汤温过妙。冷淘脆烂②。

面 毒

用黑豆③汁和面，再无面毒。

① 面：这儿指熟面条。

② 冷淘：过水面。脆烂：似谓过水面软硬适中。

③ 黑豆：豆科植物大豆的黑色种子。又称乌豆、黑大豆、冬豆子。性甘平，有活血，利水，祛风，解毒等功用。李时珍《本草纲目》：“……又按古方称大豆解百药毒，予每试之，大不然，又加甘草，其验乃奇，如此之事，不可不知”。

煮 粥

凡煮粥用井水则香，用河水则淡而无味。然河水久宿煮粥亦佳，井水经暴雨过亦淡。

神 仙 粥^①(治感冒伤风初起等症)

糯米半合^②，生姜五大片，河水二碗，入砂锅煮二滚，加入带须葱头七八个，煮至米烂，入醋半小钟，乘热吃，或只吃粥汤亦效^③。米以补之，葱以散之，醋以收之，三合^④甚妙。

胡 麻^⑤ 粥

胡麻去皮蒸熟，更炒冷香，每研烂二合同米三合煮粥。

① 神仙粥：并不是指神仙吃的粥，也不是指吃了此粥能够成仙。似指此粥“治感冒伤风初起等症”有神效。在我国现存的敦煌史料中，也有关于“神仙粥”的记载，但仅仅是名称相同，用料，功效均不一样。

② 合(gě 葛)：十分之一升。

③ 亦效：也有治伤风感冒的效果。

④ 三合：指“米以补之，葱以散之，醋以收之”的三种作用合在一起。

⑤ 胡麻：即芝麻。

胡麻皮肉俱黑者更妙，乌须发①、明目、补肾，仙家美膳。

薏② 苡 粥

薏米虽春白，而中心有坳③，坳内糙皮如梗，多耗气。法当和水同磨，如磨豆腐法，用布滤过，以配苡粉④、山药乃佳。薏米治净，停对白米煮粥。

山 药 粥(补下元)⑤

怀山药⑥为末，四六分⑦配米煮粥。

-
- ① 乌须发：使变白了的须发再变黑。乌，在这儿作动词用。
- ② 薏苡(yì yǐ 意以)：多年生草本植物，茎直立，叶披针形，颖果卵形，灰白色。果仁叫薏米，也叫薏仁米、苡仁、苡米、薏苡仁、珠珠米等。薏米性甘淡、凉，有健脾，补肺，清热，利湿等功效。
- ③ 坳(ào 傲)：指薏米中心有一小而浅的瘪塘。
- ④ 苡粉：苡实之粉。苡实，睡莲科植物苡的成熟种仁。又名鸡头米、雁头米。其性味甘涩，平。有健脾止泻，益肾固精，祛湿止带等功效。
- ⑤ 下元：中医学名词。即“肾气”。因五脏位置肾居最下，肾藏有元阴、元阳，为元气之本，故称“下元”。
- ⑥ 怀山药：山药的别名。山药，薯蓣科植物薯蓣的块茎。性味甘平，有补气、补脾胃及补肾固精等功效。所以“山药粥”的原说明为“补下元”。
- ⑦ 四六分：指山药末与米的用量之比例为四比六。

芡实粥(益精气，广智力，聪耳目)

芡实，去壳。新者研膏^①，陈者磨粉，对米煮粥。

莲子粥(治同上^②)

去皮，心煮烂，捣，和入糯米煮粥。

肉粥

白米煮成半饭^③，碎切熟肉如豆^④，加笋丝、香蕈、松仁，入提清美汁^⑤煮熟。咸菜采嫩佳^⑥。

① 新者研膏：将新鲜的芡实研磨成很稠的糊状。

② 治同上：指“莲子粥”的功效同“芡实粥”，可以“益精气，广智力，聪耳目”。

③ 半饭：似指半成熟的饭。

④ 如豆：象豆子一般大。

⑤ 提清美汁：指提制而成的美味的清汤。清汤一般在烧高级汤菜时用，这儿是用来煮粥的。

⑥ 咸菜采嫩(dàn 淡)佳：采摘咸菜的嫩心就着肉粥吃味道最美。咸菜，腌制的大白菜，其心最鲜嫩。

羊 肉 粥(治羸弱壮阳①)

蒸烂羊肉四两，细切，加入人参、白茯苓各一钱、黄芪五分，俱为细末，大枣二枚，细切，去核，粳米三合，飞盐二分，煮熟。

① 治羸(léi 雷)弱壮阳，治疗瘦弱，温壮肾阳。羸弱，瘦弱。壮阳，中医学名词。温壮肾阳的一种治法。适用于命门火衰，精气虚耗而见阳痿、滑精、小便频数、腰膝痠冷、脉象沉微等症。

餌之属

顶酥饼

生面，水七分，油三分和稍硬，是为外层①（硬则入炉时皮能顶起一层②。过软则粘不发松）。生面每斤入糖四两，纯油和③，不用水，是为内层。扞须开折，须多遍，则层多。中层裹馅。

雪花酥饼

与“顶酥面”④同。皮三瓢七⑤则极酥。入炉候边干定为度⑥。否则皮裂。

-
- ① 是为外层：这种面做饼的外层。是，指代油、水和成的稍硬面。
- ② 硬则入炉时皮能顶起一层：用稍硬面做外层的饼，入炉烘烤时，饼面上能起一层酥皮。
- ③ 纯油和：全部用油和面。
- ④ 顶酥面，为“顶酥饼”之误。
- ⑤ 皮三瓢七：饼的外皮和内瓢用面量之比为三比七。
- ⑥ 入炉候边干定为度：生的饼放入炉后，以饼的四边被烘干作为熟的标志。度，这儿有限度之意。

蒸酥饼

笼内着纸一层，铺面四指^①，横顺开道^②，蒸一二炷香^③，再蒸更妙。取出，趁热用手搓开，细罗^④罗过，晾冷，勿令久阴湿。候干，每斤入净糖四两，脂油四两，蒸过干粉三两，搅匀，加温水和剂，包馅，模饼^⑤。

薄脆饼

蒸面，每斤入糖四两，油五两，加水，扞开，半指厚。取圆^⑥，粘芝麻，入炉。

裹馅饼(即千层饼也)

面与顶酥瓢^⑦同。内包白糖，外粘芝麻，入炉要见火色。

-
- ① 铺面四指：笼里的面粉铺约四指厚的高度。指，横指。
② 横顺开道：在面粉的表面纵横划一些道道（以使面粉蒸熟得更快一些）。
③ 蒸一二炷香：指面粉要蒸点燃一二炷香的时间。
④ 细罗：细的筛罗。有绢罗、铜丝罗等。
⑤ 模饼：用模子压成饼。
⑥ 取圆：取用圆形面片。
⑦ 顶酥瓢：“顶酥饼”的瓢。

千层薄脆饼(此裹馅饼也)

生面六斤 蒸面四斤、脂油三斤、蒸过豆粉二斤，温水和，包馅，入炉。

炉饼

蒸面，用蜜、油停对和匀入模。蜜四油六^①则太酥，蜜六油四则太甜，故取平^②。

玉露霜

天花粉^③四两、干葛^④一两、桔梗^⑤一两(俱为面^⑥)、豆粉十两，四味搅匀。干薄荷用水洒润，放开，收水迹，铺锡

-
- ① 蜜四油六：蜜四份，油六份。指蜜与油的用量之比为四比六。
 - ② 故取平：所以要取用等量的蜜和油。
 - ③ 天花粉：在冬天挖掘出的瓜蒌（原名栝蒌）的根所磨之粉。有清热、解渴及解毒、消肿等功效，适用于发热、口渴、津液缺乏及疮、疡、疔、肿等症。古人也常用来煮粥、制糕点。
 - ④ 干葛：即葛根。有发汗、解热、解渴及止泻等功效，适用于热性病发热无汗、口渴、头痛、热痢、泄泻等症，还可以应用于麻疹发高热、疹子透发不畅等症。
 - ⑤ 桔梗：是一种属于桔梗科的多年生草本植物。其根作药用。有祛痰、排脓等功效，适用于咳嗽痰多、咳痰不爽、咽喉肿痛及痢疾腹痛、里急后重等症，又可以应用于疮疡化脓肿痛等症。
 - ⑥ 俱为面：将天花粉、干葛、桔梗全都研成细粉。

孟底，隔以细绢，置粉于上，再隔绢一层，又加薄荷，盖好，封固。重汤煮透，取出①。冷定。隔一二日取出②，加白糖八两和匀，印模。

一方③止用菜豆粉、薄荷，内加白檀末。

内府玫瑰火饼

面一斤、香油四两、白糖四两(热水化开)和匀，作饼。用制就玫瑰糖④加胡桃白仁、榛松瓜子仁⑤、杏仁(煮七次，去皮尖)、薄荷及小茴香末擦匀作馅。两面粘芝麻煨热⑥。

松子海罗啉

糖卤入锅熬一饭顷，搅冷，随手下炒面，旋下剥碎松子仁，搅匀，拨案上(先用酥油抹案)，扞开，乘温切象眼块(冷切恐碎)。

① 取出，将锡孟取出。

② 取出，将锡孟中的天花粉、干葛、桔梗的粉末取出。

③ 一方；另一种“玉露霜”的制法。

④ 制就玫瑰糖；制好的玫瑰糖。玫瑰糖，系用玫瑰花加适量的糖腌制而成。

⑤ 榛松瓜子仁；榛子仁、松子仁、瓜子仁。

⑥ 两面，饼的两面。这里包饼的过程省略了。煨(hàn旱)热，烙熟。煨，有焙、煎、烙等意。本饼既是一种“火饼”，当系烙成。“热”，疑为“熟”之误。

椒盐饼

白糖二斤、香油半斤、盐半两、椒末一两、茴香末一两，和面，为瓢①（更入芝麻粗屑尤妙）。每一饼夹瓢一块，扞薄煨之。

又法：汤、油对半和面，作外层，内用瓢。

糖薄脆

面五斤，糖一斤四两、清油一斤四两、水二碗，加酥油、椒盐水少许，搜和②成剂。扞薄，如茶杯口大，芝麻撒匀，煨熟。香脆。

晋府千层油旋烙饼

（此即虎邱③蓑衣饼也）

白面一斤、白糖二两，水化开，入真香油四两，和面作剂。扞开，再入油成剂；扞开，再入油成剂；再扞。如此七次。火上烙之，甚美。

① 瓢：饼的内层。

② 搜和：调和揉拌之意。

③ 虎邱：苏州虎邱。明清时虎邱一带的饭店中出售的佳肴美点甚多。

到口酥

酥油十两，化开，倾盆内，入白糖七两，用手擦极匀。
白面一斤，和成剂。擀作小薄饼，拖炉微火烘。

或印或饼上栽松子仁①，即名“松子饼”。

素焦饼

瓜松榛杏等仁和白面，捣印②，烙饼。

荤焦饼

焦熟鸡削薄片，晒干为末，和匀面，烙饼。

又虾米末亦妙。

芋③饼

生芋捣碎，和糯米粉为饼，随意用馅④。

① 印：用模子将油酥面压制成饼状。栽：插。

② 捣印：把和好的面放入模子中要捣紧实，故曰“捣印”。

③ 芋：芋艿。

④ 随意用馅：据自己的喜爱选用馅心。

韭 饼(荠菜同法①)

好猪肉细切臊子②，油炒半熟(或生用)，韭生用，亦细切，花椒、砂仁酱拌③。捍薄面饼，两合拢边，煨之(北人谓之“合子”)④。

光 烧 饼(即北方代饭饼)

每面一斤，入油半两、炒盐一钱，冷水和，骨鲁槌⑤扞开，鏊上煨⑥，待硬，缓火烧热⑦。极脆美。

豆 膏 饼⑧

大黄豆炒，去皮为末，白糖、芝麻、香油和匀。

-
- ① 荠菜同法：做荠菜饼与韭饼的制法相同。
- ② 臊子：肉末。
- ③ 花椒、砂仁酱拌：用花椒、砂仁酱拌和肉末、韭末。以上是制馅心的过程。
- ④ 北人谓之“合子”；北方人管它叫“合子”。
- ⑤ 骨鲁槌：一种扞面用具。
- ⑥ 鏊(ào 傲)上煨(bó 薄)：将饼放在鏊上烤。鏊，铁制的烙饼器具，平面圆形，中心稍凸。
- ⑦ 热：系“熟”之误。
- ⑧ 豆膏饼：本条关于如何做成饼未加介绍。估计应是用模子压制而成的。

酥油饼

油酥面四斤、蜜二两、白糖一斤，搜和，印饼，上炉。

山药膏^①

山药蒸将熟，搅碎，加白糖、淡肉汤煮。

莱豆糕

莱豆用小磨磨去皮，凉水过净，蒸熟，加白糖捣匀，切块。

八珍糕

山药、扁豆各一斤，苡仁、莲子、芡实、茯苓、糯米各半斤，白糖一斤。

栗糕

栗子风干剥净，捣碎磨粉，加糯米粉三之一^②，糖和，蒸熟，炒。

① 膏：很稠的糊状物。

② 加糯米粉三之一：加进糯米粉，其用量为栗子粉的三分之一。

水明角儿^①

白面一斤，逐渐撒入滚汤，不住手搅成稠糊，划作一二十块，冷水浸至雪白，放稻草上拥^②出水，豆粉对配，作薄皮包馅，蒸，甚妙。

油饊儿^③

白面入少油，用水和剂，包馅，作饊儿，油煎（馅同“肉饼法”）。

面𩚑^④

麸^⑤切细丝一斤，杂果仁细料一升，笋、姜各丝，熟芝麻、花椒二钱，砂仁、茴香末各半钱，盐少许，熟油拌匀。

或入锅炒为齏^⑥亦可。

① 水明角儿：明《易牙遗意》中有记载。这里是指点心类烫面饺子。

② 拥：渗。

③ 饊：即饼，也可写作烙、饊。

④ 面𩚑（zhǎ 眨）：面筋𩚑。𩚑，这儿指用盐和多种原料，调料拌制的菜，可以作较长时间的贮存。

⑤ 麸：面筋。

⑥ 齏（jī 击）：原指切碎的瓜菜等。这儿指将面筋丝等炒成细碎的菜。

面 脯^①

蒸熟麸，切大片，香料、酒、酱煮透，晾干，油内浮煎。

响 面 筋

面筋切条，压干，入猪油炸过，再入香油炸，箊起^②，椒盐酒拌。入齿有声^③。不经猪油，不能坚脆也。

制就入糟油或酒酿^④浸食更佳。

熏 面 筋

细麸切方寸块，煮一过，榨干，入甜酱内一二日取出，抹净^⑤。用鲜虾煮汤(虾多水少为佳。用虾米汤亦妙)，加白糖些少，入浸^⑥一宿(或饭锅顿^⑦)，取起，搁干炭火上微烘

① 面脯：面筋干。脯，原指肉干或蜜饯果干。

② 箊起：用箊篱(zhāo lí)将油锅中的面筋捞出来。箊篱，用金属丝、竹篾或柳条等编制成的用具，可以在汤水里捞东西。

③ 入齿有声：吃起来发出清脆的声音。形容面筋炸得酥脆。

④ 酒酿：亦称“酒娘”。为糯米和酒曲酿制而成的醉米。味甘辛，性温，有益气、生津、活血、发痘等功效。酒酿，可以单独吃，也可以作调料用。

⑤ 抹净：将面筋块上的甜酱抹干净。

⑥ 入浸：将面筋放入虾汁中浸泡。

⑦ 顿：即炖。此处指放入碗内，碗放在饭上蒸。

干，再浸虾汤内，取出再烘干。汤尽①，入油略沸②，捞起，
搁干，薰过收贮。

虾汤内再加椒、茴末③。

① 汤尽：虾汁用完。指面筋块反复在虾汁中浸泡，直至将虾汁用完。

② 入油略沸：将浸过虾汁并烘干的面筋块放入油中稍微炸一炸。

③ 虾汤内再加椒、茴末：虾汤制法的补充说明，也可以再加上胡（花）（辣）椒、茴香的末子。

馅 料

核桃肉、白糖对配，或量加蜜或玫瑰、松仁、瓜仁、榛杏。

糖 卤（凡制甜食，须用糖卤。内府方也）

每白糖一斤，水三碗，熬滚。白绵布滤去尘垢，原汁入锅再熬，手试之，稠粘为度。

制 酥 油 法^①

牛乳入锅熬一二沸，倾盆内冷定，取面上皮。再熬^②，再冷，可取数次皮。将皮入锅煎化，去粗渣收起，即是酥油。留下乳渣，如压豆腐法压用。

乳 滴（南方呼焦酪）

牛乳熬一次，用绢布滤冷水盆内。取出再熬，再倾入水，数次，膻气净尽。入锅，加白糖熬热，用匙取乳滴冷水盆内

① 制酥油法：酥油古代又称“苏”、“酪苏”、“马思哥油”、“白酥油”等。关于制酥油的方法，《齐民要术》、《臞仙神隐》等书中有更为详细的记载。

② 再熬：将剩下的牛乳再次入锅熬。

(水另换)，任成形象①。或加胭脂、梔子②各颜色，美观。

阁老饼

邱琼山③尝以糯米淘净，和水粉④，沥干。计粉二分，白面一分⑤。其馅随用⑥。煨熟。为供软腻，甚适口。

玫瑰饼

玫瑰捣去汁，用滓⑦，入白糖，模饼⑧。玫瑰与桂花去汁而香不散。他花不然。野蔷薇(薇)、菊花及叶俱可去汁。“桂花饼”同此法⑨。

薄荷饼

鲜薄荷同糖捣，可膏可饼⑩。

① 任成形象：任其自然成形。

② 梔(zhī)脂子：指梔子花，梔子花较大，一般为白色，也有猩红的，有浓烈的香气。

③ 邱琼山：人名。生平不详。

④ 和水粉：疑意为“和水磨粉”。

⑤ 计粉二分，白面一分：指糯米粉和白面的用量之比为二比一。

⑥ 其馅随用：指阁老饼的馅心可以随意采用。

⑦ 滓：这儿的滓实际指玫瑰花捣成的泥。

⑧ 模饼：用模子压成饼。

⑨ 同此法：同“玫瑰饼”制法一样。

⑩ 可膏可饼：可以做膏，也可以做饼。

杞 饼

枸杞去核，白糖拌捣，模饼，可点茶。“松仁饼”同法。

菊 饼

黄甘菊^①去蒂，捣去汁，白糖和匀，印饼。加梅卤成膏，不枯^②，可久^③。

山 查 膏

冬月山查，蒸烂，去皮核净。每斤入白糖四两，捣极匀，加红花膏饼梅卤少许，色鲜不变。冻就，切块，油纸封好。外涂蜂蜜，磁器收贮，堪久^④。

梨 膏（或配山查一半）

梨去核净，捣出自然汁，慢火熬如稀糊。每汁十斤，入蜜四斤，再熬，收贮。

① 黄甘菊：黄菊和甘菊。甘菊属白菊花。黄菊和白菊的功用不全相同。黄菊味较苦，清热力较强，白菊平肝明目的效果较好。

② 不枯：不干。

③ 可久：可以久贮。

④ 堪久：能久放。

乌 甚 膏

黑桑甚^①取汁，拌白糖晒稠。量入梅肉及紫苏末，捣成饼，油纸包，晒干，连纸收。色黑味酸，咀之有味。雨天润泽^②，经岁不枯^③。

核 桃 饼

核桃肉去皮，和白糖，捣如泥，模印。稀不能持^④。蒸江米饭，摊冷，加纸一层，置饼于上一宿，饼实^⑤而米反稀。

橙 膏

黄橙四两，用刀切破，入汤煮熟。取出，去核捣烂，加白糖，稀布滤汁，盛磁盘，再顿^⑥过。冻就^⑦，切食。

-
- ① 黑桑甚（shēn 甚）：黑色的桑树果。桑甚又名桑葚子。有补血、滋阴等功效，适用于阴虚、血亏、头晕眼花、失眠、津液缺乏、消渴及便秘等症。
- ② 润泽：滋润，细腻光滑之意。
- ③ 经岁不枯：经年不干。
- ④ 稀不能持：核桃饼太烂，不能用手拿。
- ⑤ 饼实：核桃饼变硬实了。
- ⑥ 顿：即“炖”。
- ⑦ 冻就：将炖过的糖橙汁冻成膏状。

煮 莲 肉

水极滚时下锅，则易烂而松膩。

莲 子 缠

莲肉一斤，泡，去皮，心，煮熟。以薄荷霜二两、白糖二两裹身^①，烘焙干。入供。

杏仁、榄仁^②核桃同此法。

芰 什 麻 (南方谓之“浇切”^③)

白糖六两、饴糖^④二两，慢火熬。试之稠粘，入芝麻一升，炒面四两，和匀。案上先洒芝麻，使不粘，乘热拨开，仍洒芝麻末，骨鲁槌杆开，切象眼块。

上 清 丸

南薄荷一斤，百药煎^⑤一斤，寒水石^⑥（煨）、元明

① 裹身：将莲子四周裹住。

② 榄仁：橄榄仁。

③ 南方谓之“浇切”：南方称它（芰什麻）为“浇切”。如今扬州、镇江、上海仍然称这种糖叫“浇切糖”亦写作“交切糖”。

④ 饴(xíng 行)糖：这儿指糖稀。

⑤ 百药煎：中药“五倍子”的制剂。功效和五倍子差不多，多内服。内服有涩肠止泻、敛肺止咳、止血、止汗等作用。

⑥ 寒水石：又名“凝水石”。味辛咸，性大寒。有清热泻火，除烦止渴等功效。

粉①、桔梗、诃子②肉、南木香③、人参、乌梅肉、甘松④各一两，柿霜⑤二两，细茶一钱，甘草一斤，熬膏。或加蜜一二两熬，和丸。如白果⑥大。每用一丸。噙化⑦。

梅 苏 丸

乌梅⑧肉二两、干葛六钱、檀香一钱、苏叶⑨三钱、炒盐一钱、白糖一斤，共为末⑩，乌梅肉捣烂，为丸。

-
- ① 元明粉：即“玄明粉”。是将芒硝煎炼，除去其所含杂质而成的。是一种寒性泻下药，有泻火、通便等功效，内服适用于大便干燥秘结、食积等症。
- ② 诃子：即“诃黎勒”。味苦酸，性平。能涩大肠、止久痢等。又能治有痰的久咳、气喘、失音，可以起到敛肺降火的作用。
- ③ 南木香：指云南出产的“木香”。木香属菊科的多年生草本植物，其根作药用。有芳香健胃、行气止痛等功效，适用于胃部胀满、消化不良、呕吐、腹痛、腹泻等症。
- ④ 甘松：属败酱科的多年生草本植物。药用部分为其根或根茎，有浓烈香气。其功效疏肝解郁、理气止痛。适用于精神忧郁、胸闷不舒、消化不良、胃痛、腹痛等症。
- ⑤ 柿霜：味甘，性凉，有清热生津，润燥止咳的作用，适用于肺部燥热咳嗽、咽喉肿痛、胃热烦渴、口舌生疮等症。
- ⑥ 白果：即“银杏”。
- ⑦ 噙化：含在口中使其慢慢化掉。
- ⑧ 乌梅：用青梅经过栗柴的烟火熏烤而成。因其外皮呈黑褐色，所以叫乌梅。有收敛止泻、止咳及驱蛔等功效。还能生津解渴，夏天可用来制“酸梅汤”。
- ⑨ 苏叶：“紫苏”的茎叶，简称苏叶。有发汗、行气、解毒等功效。
- ⑩ 共为末：指干葛、檀香、苏叶、炒盐等共同为末。

蒸 裹 粽

上白糯米蒸熟，和白糖拌匀，用竹叶裹小角儿，再蒸（核桃肉、薄荷末拌匀作馅，亦妙）。剥开油煎更佳。

香 茶 饼

甘松、白豆蔻①、沉香②、檀香③、桂枝④、白芷⑤各三钱，孩儿茶⑥、细茶、南薄荷各一两，木香、藁本⑦各一钱，

-
- ① 白豆蔻：囊荷科的多年生常绿草本植物白豆蔻的果实。其味芳香，有健胃、促进消化、化湿、止呕等功效。
 - ② 沉香：沉香树是一种属于瑞香科的常绿乔木。其木质中偶有黑色芳香性的脂膏凝结，木质因此变重，气味芳香，放在水中能下沉，故叫沉香。有行气止痛、降气止呕及平喘等功效。
 - ③ 檀香：从檀香树中提取的药物。其味辛、性温。有理气止痛、开胃等功效。
 - ④ 桂枝：樟科常绿乔木桂树的干燥嫩枝、性温，具有发汗散寒、活血、通经、利尿、化痰等作用。
 - ⑤ 白芷(zhǐ 止)：属伞形科的多年生草本植物。根部作药用。因根部呈白色，含粉质，气味芳香，故俗称香白芷。有发汗、祛风湿、止痛、排脓及解毒等功效。
 - ⑥ 孩儿茶：即“儿茶”，由儿茶树提取的黑褐色固体。其味苦涩、性微寒，有清热燥湿、敛疮生肌和止血定痛作用。
 - ⑦ 藁(gǎo 稿)本：亦称“西芎”、“抚芎”。伞形科。多年生草本。以其根状茎入药。性温，味辛，有祛风、散寒、止痛等功效。

共为末，入片脑^①五分。甘草半斤，细切，水浸一宿，去渣，熬成膏^②，和剂^③。

又方^④

檀香一两、沉香一钱、薄荷、诃子肉、儿茶、甘松、硼砂^⑤各一两、乌梅肉五钱，共为末。甘草一斤，用水七斤，熬膏，为丸。加冰片少许尤妙。

-
- ① 片脑：即“冰片”。为龙脑树树脂的结晶体，原名龙脑香。冰片内服有开窍回苏的作用；外用有清热止痛、防腐止痒等功效。
- ② 熬成膏：将甘草汁熬成膏。
- ③ 和剂：用甘草膏和上面的多种药末成为饼状。
- ④ 又方：“香茶饼”的另一种制法。
- ⑤ 硼砂：一种无机化合物，呈白色或无色结晶，溶于热水。味辛咸，性寒，有清热解毒、化痰的作用。

酱之属

合 酱^①

今人多取正月晦日^②合酱。是日偶不暇为^③，则云：时已失^④。大误也^⑤。按古者王政^⑥重农，故于农事未兴之时，俾^⑦民乘暇备一岁调鼎之用，故云“雷鸣不作酱”^⑧，恐二三月间夺农事也。今不躬耕之家，何必以正晦为限，亦不须避雷，但要得法耳（李济翁《资暇录》^⑨）。

① 合酱：制酱。

② 晦日：夏历每月的末一天。

③ 是日：这一天。偶不暇为：偶然没有时间做酱。不暇，没有时间或忙不过来之意。

④ 时已失：机会已被耽误了。

⑤ 大误也：（认为过了正月晦日就不能造酱）是一种莫大的错误。

⑥ 王政：帝王的政策。政，有政治、政令、政策之意。

⑦ 俾（bǐ 比）：使。

⑧ 雷鸣不作酱：雷响了不能做酱。

⑨ 李济翁《资暇录》：（以上之语）出自李济翁的《资暇录》。李济翁，唐人，原名李匡乂。《资暇录》又名《资暇集》，是一本著名的笔记。

飞 盐

古人调鼎，必曰盐梅^①。知五味以盐为先^②。盐不鲜洁，纵极烹饪无益也^③。用好盐入滚水泡化，澄去石灰，泥滓，入锅煮干，入饌不苦。

甜 酱

伏天取带壳小麦淘净，入滚水锅，即时捞出。陆续入，即捞，勿久滚。捞毕，滤干水，入大竹箩内，用黄蒿盖上。三日后取出，晒干。至来年二月再晒。去膜播净，磨成细面，罗过，入缸内。量入盐水，夏布盖面，日晒成酱。味甜。

甜 酱 方（用面不用豆）

二月^④。白面百斤，蒸成大卷子，劈作大块，装蒲包内

-
- ① 古人调鼎，必曰盐梅：古人要对羹调味，必说要放盐和梅。调鼎，调和鼎鼐，这儿指烹饪调味。《尚书·说命下》：“若作和羹，尔惟盐梅”。
- ② 以盐为先；以盐为首。亦即说（五味之中）以咸为首。先，有首要之意。
- ③ 纵极烹饪无益也：纵使把所有的烹饪技术都用出来也没有用。极，穷极。
- ④ 二月：造酱的时间在旧历二月。

按实。盛箱，发黄^①（大约面百斤成黄七十五斤），七日取出。不论干湿，每黄一斤，盐四两。将盐入滚水化开，澄去泥滓，入缸，下黄。将熟，用竹格细搅过，勿留块。

酱油

黄豆或黑豆煮烂，入白面，连豆汁揣和使硬。或为饼，或为窝。青蒿盖佳，发黄^②。磨末，入盐汤，晒成酱。用竹篾密掙^③缸下半截，贮酱于上，沥下酱油，或生绢袋盛滤。

豆酱油

黑豆煮烂，滤起，放席上窝七日，取出，晒干。揣去皮，加盐，入豆汁，汁少添水，同入缸，日晒至红色。逐日将面上酱油撇起，至干。剩豆别用。

秘传酱油方

好豆渣一斗，蒸极熟，好麸皮一斗，拌和，合成黄子。甘草一斤，煎浓汤约十五六斤，好盐二斤半，同入缸，晒熟。滤去渣，入甕，愈久愈鲜，数年不坏。

-
- ① 发黄：变成“酱黄”。这是制酱的工序之一。古代名叫“霉黄”。是在适当的温度、湿度下，使曲菌（一种丝状菌）在面块（或其它制酱原料）上繁殖的结果。
- ② 发黄：将豆饼霉成“酱黄”。
- ③ 掙：这儿为撑之意。

甜 酱

白豆炒黄，磨极细粉，对面①，水和成剂。入汤煮熟，切作糕片，合成黄子，搥碎，同盐瓜、盐卤层叠入甕，泥头②。十个月成酱，极甜。

一 料 酱 方

上好陈酱五斤、芝麻二升炒、姜丝五两、杏仁二两、砂仁二两、陈皮三两、椒末一两、糖四两，熬好菜油，炒干，入簋。暑月行千里不坏。

糯 米 酱 方

糯米一小斗，如常法做成酒（带糟），入炒盐一斤、淡豆豉半斤、花椒三两、胡椒五钱、大茴香小茴香各二两、干姜二两。以上和匀磨细，即成美酱，味最佳。

鲩 酱③（虾酱同法）

鱼子去皮、沫，勿见生水，和酒、酱油磨过。入香油打

① 对面：掺进一定数量的面粉。

② 泥头：用泥等封甕口。

③ 鲩酱：鱼子酱。鲩，一指古代传说中的大鱼；一指鱼子。《尔雅·释鱼》：“鲩，鱼子。”本条中的“鲩”指鱼子。

匀，晒、搅，加花椒、茴香晒干成块。加料及盐、酱，抖开再晒方妙。

腌 肉 水

腊月腌肉，剩出来盐水，投白矾少许，浮沫俱沉。澄去滓，另器收藏。夏月煮鲜肉，味美堪久。

腌 雪

腊雪拌盐贮缸，入夏取水一杓煮鲜肉，不用生水及盐、酱，肉味如暴腌^①，中边加^②透，色红可爱，数日不坏。用制他馐及合酱俱妙。

芥 卤

腌芥菜盐卤，煮豆及萝卜丁，晒干，经年可食。入瓮封固，埋土，三年后化为泉水。疗肺痈、喉鹅^③。

笋 油

南方制成笋干，其煮笋原汁与酱油无异，盖换笋而不换汁故。色黑而润，味鲜而厚，胜于酱油，佳品也。山僧受用

-
- ① 肉味如暴腌：肉的味道如同刚刚腌制的肉的味道一样。
② 加：疑为如。
③ 喉鹅：即“乳蛾”，为一种常见的咽喉疾病。“喉鹅”之“鹅”为“蛾”之误。

者多，民间鲜制。

神 醋 (六十五日成)

五月二十一日淘米，每日淘一次，淘至七次，蒸饭熟。晾冷，入坛，用青夏布扎口，置阴凉处。坛须架起，勿着地。六月六日取出，重量一碗饭，两碗水入坛。每七^①打一次。打至七次煮滚，入炒米半斤，于坛底装好，泥封^②。

神 仙 醋

六月一日浸米一斗，日淘转三次，六日蒸饭，十二日入甕。每饭一盞，入水二盞，日淘二次。白露日沥煮。色如朱桔，香味俱佳。封二年后尤妙。

醋 方

老黄米一斗，蒸饭，酒曲一斤四两，打碎，拌入瓮。一斗饭，二斗水。置净处，要不动，处一月可用。

大 麦 醋

大麦仁，蒸一斗，炒一斗，晾冷。用曲末八两拌匀，入

① 七：疑漏一“日”字。

② 泥封：用泥等封罈口。

坛。煎滚水四十斤注入，夏布盖。日晒，时移向阳^①。三七日成醋^②。

神 仙 醋

午日起，取饭锅底焦皮^③，捏成团，投筐内悬起。日投一个，至来年午日^④，搥碎，播净，和水入坛，封好。三七日成醋，色红而味佳。

收 醋 法

头醋滤清，煎滚入坛。烧红火炭一块投入，加炒小麦一撮，封固^⑤，永不败^⑥。

甜 糟

上白江米二斗，浸半月，淘净，蒸饭，摊冷，入缸。用蒸饭汤一小盆作浆，小曲六块，捣细罗末^⑦，拌匀（用南方

① 时移向阳：不时移动罈子，使罈口朝着太阳。

② 三七日成醋：经过二十一天就变成醋了。

③ 午日：端午日。焦皮：即锅巴。

④ 日投一个，至来年午日：每天投一块锅巴到筐内，一直投到第二年的端午日。

⑤ 封固：将盛醋的罈口封严实。

⑥ 永不败：永远不会变质。

⑦ 罗末：用罗筛成细末。

药末更炒)。中挖一窝，周围按实，用草盖①盖上。勿太冷太热。七日可熟。将窝内酒酿撇起，留糟。每米一斗，入盐一碗，桔皮细切，量加，封固。勿使蝇虫飞入。听用。

或用白酒甜糟。每斗入花椒三两、大茴二两、小茴一两、盐二升，香油二斤拌贮。

制香糟

江米一斗，用神曲②十五两、小曲十五两，用引酵酿就。入盐十五两，搅转，入红曲③末一斤、花椒、砂仁、陈皮各三钱、小茴一钱，俱为末，和匀，拌入，收坛。

糟油

做成甜糟十斤、麻油五斤、上盐二斤八两、花椒一两，拌匀。先将空瓶用稀布④扎口，贮甕内，后入糟封固。数月后，空瓶沥满⑤，是名“糟油”。甘美之甚。

① 草盖：草帘。

② 神曲：是在炎夏伏天用青蒿、苍耳、辣蓼三药榨取自然汁，加入杏仁泥、赤小豆粉及白面粉三物，经过发酵后制成的。因为制神曲时用了六种原料，所以又称之为“六神曲”。神曲有帮助消化的作用，可以用来直接治病，也可以用来酿酒、制糟等。

③ 红曲：用粳米做饭，加上酒曲，密封使其发热而成。色鲜红。可做食品的染色材料，又可入药。

④ 稀布：疑为“绡（chī 痴）布”。绡，细葛布。

⑤ 空瓶沥满：实即指糟油渗满了瓶子。

又方^①

白甜酒糟（连酒在内不榨者）五斤、酱油二斤、花椒五钱，入锅烧滚。放冷，滤净。与糟内所淋无异^②。

制芥辣

芥子一合，入盆搗细^③。用醋一小盞，加水和调，入细绢挤出汁，置水缸凉处^④。临用，再加酱油、醋调和。甚辣。

梅 酱

三伏^⑤取熟梅，捣烂，不见水，不加盐，晒十日。去核及皮，加紫苏，再晒十日，收贮。用时，或入盐，或入糖。梅经伏日晒，不坏。

① 又方：制“糟油”的又一种方法。

② 与糟内所淋无异：（这种糟油）与用瓶子在糟中沥出的糟油没有不同。“糟内所淋”，即上条“糟油”中所记载的用空瓶扎口，放入糟中沥油的方法。

③ 搗细：研磨细。

④ 置水缸凉处：（将挤出的汁）放在水缸中阴凉的地方。

⑤ 三伏：初伏、中伏、末伏的统称。夏至后第三个庚日是初伏的第一天，第四个庚日是中伏第一天，立秋后第一个庚日是末伏第一天，初伏、末伏各十天，中伏十天或二十天。三伏，有时特指末伏。本条中似指整个伏天。

咸梅酱

熟梅一斤，入盐一两，晒七日。去皮核，加紫苏，再晒二七日，收贮。点汤，和冰水，消暑。

甜梅酱

熟梅，先去皮，用丝线刻下肉^①，加白糖拌匀。重汤顿透，晒一七^②收藏。

梅 卤

腌青梅，卤汁至妙。凡糖制各果，入汁少许，则果不坏而色鲜不退。此丹头也。代醋拌蔬更佳。

豆 豉（大黑豆，大黄豆俱可用）

大青豆一斗（浸一宿，煮熟。用面五斤缠衣^③。摊席上凉干。楮叶^④盖，发中黄^⑤。淘净）、苦瓜皮十斤（去内白一层，切作丁。盐腌，榨干）、飞盐五斤（或不用）、杏仁四升

① 用丝线刻下肉；用丝线将梅肉划下。

② 晒一七：晒七天。

③ 缠衣：用面粉将豆裹住。

④ 楮（chǔ 楚）叶：楮树之叶。

⑤ 发中黄：将豆霉黄。

(约二斤。煮七次，去皮、尖。若京师甜杏仁，泡一次^①)、生姜五斤(刮去皮，切丝。或用一二斤)、花椒半斤(去梗目。或用两许)、薄荷、香菜、紫苏叶五两(三味不拘^②。俱切碎)、陈皮半斤或六两(去白，切丝)、大茴香、砂仁各四两(或并用小茴四两、甘草六两)、白豆蔻一两(或不用)、草果^③十枚(或不用)、草拨^④、良姜各三钱(或俱不用)、官桂^⑤五钱，共为末，合瓜、豆拌匀，装坛。用金酒、好酱油对和加入，约八、九分满。包好。数日开看，如淡、加酱油，如咸，加酒。泥封固，晒，伏制秋成^⑥，味美。

水豆豉

好黄子十斤，下缸，入金华甜酒十碗，次入盐水，(先一日用好盐四十两，入滚汤二十碗化开，澄定用)，搅匀。晒四十九日毕，方下大小茴香末各一两、草果、官桂末各五钱、木香末三钱、陈皮丝一两、花椒末一两、干姜丝半斤、杏仁一斤，各料和入缸内，又打又晒三日，装入坛，隔年方好。蘸肉吃更妙。

-
- ① 若京师甜杏仁，泡一次：要是用京城的甜杏仁，则泡一次即可。
- ② 三味不拘：指薄荷、香菜、紫苏叶的用量不受约束，随使用多少。
- ③ 草果，即“草蓢”。其花托红色，肉质，多汁，味道酸甜，可供食用。
- ④ 草拨(bì bō)：多年生藤本植物，叶卵状心形，雌雄异株，浆果卵形。中医用果穗入药。因其性热，味辛，古人也常用作调料。
- ⑤ 官桂：即“肉桂”。
- ⑥ 伏制秋成：大伏中制作，秋日即成。

酒 豆 豉

黄子一斗五升（去面净）、茄五斤、瓜十二斤、姜丝十四两、桔丝不拘、小茴一斤、炒盐四斤六两、青椒一斤，共拌入甕，捺实。倾金华甜酒或酒酿浸，浮二寸许^①，箬包固^②，泥封。瓮上记字号。轮四面晒^③，四十九日满，倾大盆内，晒干为度。晒时以黄草布盖好，勿令蝇入。

香 豆 豉（制黄子以三月三日、五月五日）

大黄豆一斗，水淘净，浸一宿，滤干。笼蒸熟透，冷一宿，细面拌匀（逐颗散开）。摊箔^④上（箔离地一二尺），上用楮叶，箔下用蒿草密覆，七月成黄衣^⑤。晒干，簸净。加盐二斤、草果（去皮）十个、蒔萝^⑥二两、小茴、花椒、官桂、砂仁等末各二两、红豆末五钱、陈皮、橙皮（切丝）各五钱、瓜仁不拘、杏仁不拘、苏叶（切丝）二两、甘草（去

① 浮二寸许：指酒比原料高出二寸多。

② 箬包固，用箬叶将甕口包扎结实。

③ 轮四面晒：转动甕，使其四面都晒到太阳。

④ 箔（bó 泊）：苇子或秫秸编成的帘子。

⑤ 黄衣：这儿指酱黄。大豆蒸熟后，和以面粉，盖上楮叶，垫上蒿草，在适当的温度，湿度下，曲菌（一种丝状菌）便在黄豆上繁殖。因为曲菌孢子是黄绿色，所以豆子外表就布满了黄绿色。故称之为“黄衣”

⑥ 蒔萝：一种多年生草本植物。子实含有芳香油，可制香精。古人常用做调料。

皮切)一两、薄荷叶(切)一两、生姜(临时切丝)二斤、菜瓜(切丁)十斤,以上和匀,于六月六日下,不用水,一日拌三五次,装坛。四面轮,日晒三七日,倾出,晒半干,复入坛。用时,或用油拌,或用酒酿拌,即是湿豆豉。

熟 茄 豉

茄子用滚水沸过,勿太烂,用板压干,切四开。生甜瓜(他瓜不及①)切丁,入少盐晾干。每豆黄②一斤、茄,对配瓜丁及香料,量加用好油四两,好陈酒十二两,拌晒透,入坛。晒③。妙甚。豆以黑烂淡为佳。

燥 豆 豉

大黄豆一斗,水浸一宿。茴香、花椒、官桂、苏叶各二两、甘草五钱、砂仁一两、盐一斤、酱油一碗,同入锅。加水浸豆三寸许。烧滚,停顿,看水少,量加热水。再烧熟烂。取起,沥汤,烈日晒过。仍浸原汁。日晒夜浸,汁尽豆干。坛贮,任用(干后再用烧酒拌润、晒干更妙)。

松 豆 (陈眉公方④)

大白圆豆,五日起,七夕止,日晒夜露(雨则收过)

① 他瓜不及:其他的瓜比不上生甜瓜。

② 豆黄:豆子的已经耨黄的半制品。

③ 晒,指将罈子放在外面晒。

④ 陈眉公方:陈眉公的方子。陈眉公,即明朝人陈继儒,松江华亭人,著述相当多,对饮食也有一定的研究。

毕，用太湖沙或海沙入锅炒（先入沙炒热，次入豆），香油熬之^①。用筛筛去沙，豆松无比，大如龙眼核^②。或加油盐或砂仁酱或糖卤拌俱可。

豆腐^③

干豆，轻磨，拉去皮，簸净。淘，浸，磨浆，用绵绸沥出（用布袋绞捺^④则粗）。勿揭起皮^⑤（取皮则精华去，而腐粗懈），盐卤点就，压干者为上（或用石膏点，食之去火。然不中庖厨制度^⑥。北方无盐卤，用酸泔）。

① 香油熬之：用香油把炒过的豆子再炸一下。这句话应放在“用筛筛去沙”之后，疑有误。

② 大如龙眼核：象龙眼核一样大。龙眼，即“桂圆”。

③ 豆腐：豆腐传说为我国汉代淮南王刘安所造。后来，苏东坡“煮豆为乳脂为酥”的诗句中约略提及豆腐的制法。关于豆腐的较早而又详细的制法见《本草纲目》：“凡黑豆、黄豆及白豆、泥豆、豌豆、绿豆之类，皆可为之。造法：水浸碯碎，滤去滓，煎成。以盐卤汁或山矾叶或醋浆、醋淀就，釜收之。又有人缸内以石膏末收者。”

④ 捺：即“揪”，按的意思。

⑤ 勿揭起皮：不要将豆腐皮揭掉。这里原文省去煮豆浆的过程。

⑥ 然不中庖厨制度：然而石膏豆腐不符合烹饪的要求。这是就饮食极讲究的人家而言的。

建腐乳^①

如法豆腐，压极干^②。或绵纸裹，入灰收干。切方块，排列蒸笼内，每格排好，装完，上笼盖。春二三月，秋九十月架放透风处（浙中^③制法：入笼，上锅蒸过，乘热置笼于稻草上，周围及顶俱以砵糠埋之。须避风处）。五六日^④，生白毛。毛色渐变黑或青红色，取出，用纸逐块拭去毛翳^⑤，勿触损其皮^⑥（浙中法：以指将毛按实腐上，鲜^⑦）。每豆一斗，用好酱油三斤，炒盐一斤入酱油内（如无酱油，炒盐五斤），鲜色红曲八两，拣净茴香、花椒、甘草，不拘多少，俱为末，与盐酒搅匀。装腐入罐，酒料加入（浙中腐出笼后，按平白毛，铺在缸盆内。每腐一块，撮盐一撮，于上淋尖为度。每一层腐一层盐。俟盐自化，取出，日晒，夜浸卤内。日晒夜浸，收卤尽为度，加料酒入坛），泥头封好，一

-
- ① 建腐乳：似指福建建宁的腐乳，腐乳，又称豆腐乳、乳腐。是一种富有营养的蛋白质发酵食品。
- ② 如法豆腐，压极干：象做豆腐一样（制成豆腐），然后将其压得非常干。这压干的豆腐块，即腐乳白胚。
- ③ 浙中：指浙江。本书编者浙江人，所以这里就用浙江腐乳的制法和福建作比较了。
- ④ 五六日：过五六天。这是指将腐乳的白胚暴露在空气中，让其自然发酵。如今则常采用接入培养的菌种进行发酵。
- ⑤ 拭：擦。毛翳（yī 易）：即腐乳白胚上生的毛和斑。翳，这儿指斑痕。
- ⑥ 皮：腐乳白胚外表的一层粘膜。
- ⑦ 鲜：可以使腐乳味道鲜。

月可用。若缺一日，尚有腐气未尽^①。若封固半年，味透，愈佳。

又一方^②

不用酱。每腐十斤，约盐三斤。

薰豆腐

得法豆腐^③压极干，盐腌过，洗净，晒干。涂香油薰之。

又法

豆腐腌、洗、晒后，入好汁汤煮过，薰之。

凤凰脑子

好腐腌过，洗净，晒干。入酒酿糟糟^④透，妙甚。

每腐一斤，用盐三两，腌七日一翻，再腌七日，晒干。将酒酿连糟捏碎，一层糟，一层腐，入坛内。越久越好。每

① 腐气未尽：指豆腐的豆腥味尚未消除完。

② 又一方：制腐乳的另一种方法。

③ 得法豆腐：制作得法的豆腐。

④ 糟：这儿作动词用。

二斗米酒酿，糟腐二十斤。腐须定做极干，盐卤沥者①。

酒酿用一半糯米，一半粳米，则耐久不酸。

糟 乳 腐

制就陈乳腐，或味过于咸，取出，另入器内。不用原汁，用酒酿、甜糟层层叠糟，风味又别。

冻 豆 腐

严冬，将豆腐用水浸盆内，露一夜。水冰而腐不冻，然腐气已除。味佳。

或不用水浸，听其自冻，竟体作细蜂窠状②。洗净，或入美汁煮，或油炒，随法烹调，风味迥别③。

腐 干

好腐干，用腊酒酿、酱油浸透，取出。入虾子或虾米粉同研匀，做成小方块。砂仁、花椒细末掺上，薰干。熟香油涂上，再薰。收贮。

① 盐卤沥者：指豆腐是用盐卤点浆制作而成的。

② 竟体作细蜂窠状：指豆腐整个地变成了很细的蜂窠状。

③ 迥(jiǒng 窘)别：远远不同。迥，远。

酱油腐干

好豆腐压干，切方块。将水酱一斤（如要赤，内用赤酱少许），用水二斤同煎数滚，以布沥汁；次用水一斤，再煎前酱渣数滚（以酱淡为度），仍布沥汁，去渣。然后合并酱汁。入香蕈、丁香、白芷、大茴香、松皮各等分。将豆腐同入锅煮数滚，浸半日。其色尚未黑，取起，令干。隔一夜再入汁内煮，数次味佳。

豆腐脯

好腐油煎，用布罩密盖，勿令蝇虫入。候臭过^①，再入滚油内沸^②，味甚佳。

豆腐汤

先以汁汤入锅，调味得所，烧极滚。然后下腐，则味透而腐活^③。

煎豆腐

先以虾米（凡诸鲜味物^④）浸开，饭锅顿过，停冷，入

① 臭过：疑指将煎过一遍的豆腐块放入臭咸菜卤中浸一浸。

② 沸：炸

③ 活：指豆腐滑嫩，是相对于豆腐被烧得太老而言的。

④ 凡诸鲜味物：意指凡是各种味道鲜美的原料都可以用来烧豆腐。

酱油、酒酿得宜。候着锅须热，油须多，熬滚，将腐入锅，腐响热透。然后将虾米并汁味泼下，则腐活而味透，迥然不同。

笋 豆

鲜笋切细条，同大青豆加盐水煮熟。取出，晒干。天阴炭火烘。再用嫩笋皮煮汤，略加盐，滤净，将豆浸一宿，再晒。日晒夜浸多次，多收笋味为佳。

茄 豆

生茄切片，晒干，大黑豆、盐、水同煮极熟。加黑沙糖。即取豆汁，调去沙脚，入锅再煮一顿^①，取起，晒干。

① 一顿：此处疑有脱误。一顿，似指煮一顿饭时光。

蔬 之 属

京 师 腌 白 菜

冬菜百斤，用盐四斤，不甚咸。可放到来春。由其天气寒冷，常年用盐，多至七八斤^①亦不甚咸。朝天宫冉道士菜一斤，止用盐四钱。

南方盐齏菜^②，每百斤亦止用盐四斤。可到来春。取起，河水洗过，晒半干。入锅烧熟，再晒干。切碎，上笼蒸透。再晒，即为梅菜^③。

北方黄芽菜腌三日可用。南方腌七日可用。

腌 菜 法

白菜一百斤，晒干。勿见水^④。抖去泥，去败叶。先用盐二斤叠入缸。勿动手。腌三四日。就卤内洗。加盐，层层叠入坛内。约用盐三斤。浇以河水，封好^⑤。可长久^⑥（腊月

① 多至七八斤：谓一百斤白菜放盐腌，盐可以多用到七或八斤。

② 齏(𪚩基)菜：细碎的菜。

③ 梅菜：又称梅干菜。

④ 勿见水：不要碰到水。

⑤ 封好：将罈口封好。

⑥ 可长久：指可以长时间贮藏。

做)。

又 法

冬月白菜，削去根，去败叶，洗净，挂干。每十斤，盐十两。用甘草数根，先放瓮内，将盐撒入菜丫内，排入瓮中。入苤萝少许(椒末亦可)，以手按实。再入甘草数根，将菜装满。用石压面。三日后取菜，翻叠别器内(器忌生水)。将原卤浇入。候七日，依前法翻叠，叠实。用新汲水加入。仍用石压。味美而脆。至春间食不尽者，煮晒干，收贮。夏月温水浸过，压去水，香油拌，放饭锅蒸食尤美。

菜 齏

大菘菜①(即芥菜)洗净。将菜头十字劈裂。菜菔取紧小者切作两半②。俱晒去水脚。薄切小方寸片，入净罐。加椒末、茴香，入盐、酒、醋。擎罐摇播数十次，密盖罐口。置灶上温处。仍日摇播一晌。三日后可供。青白间错，鲜洁可爱。

酱 芥

拣好芥菜，择去败叶，洗净，将绳挂背阴处。用手频

① 菘(sōng 松)菜：一般指白菜。

② 菜菔：“菜”为“莱”之误，即萝卜。紧小者：紧实而小的(萝卜)。

揉，揉二日后软熟。剥去边菜，止用心。切寸半许。熬油入锅，加醋及酒并少水烧滚，入菜。一焯过，趁热入盆。用椒末、酱油浇拌，急入坛，灌以原汁。用凉水一盆，浸及坛腹。勿封口。二日^①方扎口收用。

醋 菜

黄芽菜，去叶，晒软。摊开菜心，更晒内外俱软。用炒盐叠一二日，晾干，入坛。一层菜，一层茴香、椒末，按实。用醋灌满。三四十日可用（醋亦不必甚酽^②者）。各菜俱可做。

姜 醋 白 菜

嫩白菜，去边叶，洗净，晒干。止取头刀、二刀，盐腌，入罐。淡醋、香油煎滚，一层菜，一层姜丝，泼一层油醋。封好。

覆 水 辣 芥 菜

芥菜，只取嫩头细叶长一二寸及丫内小枝，晒十分干。炒盐掣^③透。加椒、茴末拌匀，入瓮，按实。香油浇满罐

① 二日：两天以后。

② 酽(yàn 厌)：浓；味厚。

③ 掣(ná)掣：掣，通“拿”。这里指用炒盐揉勒芥菜。

口(或先以香油拌匀更妙。但嫌累手故耳^①)，俟^②油沁下菜面，或再斟酌加油，俟沁透，用箬盖面，竹签十字撑紧。将罐覆盆内，俟油沥下七八(油仍可用)，另用盆水，覆罐口入水一二寸。每日一换水，七日取起。覆罐干处，用纸收水迹。包好，泥封^③。入夏取出，翠色如生。切细，好醋浇之，鲜辣，醒酒佳品也。冬做夏供，夏做冬供。春做亦可。

撒拌和菜法

麻油加花椒，熬一二滚，收贮。用时取一碗，入酱油、醋、白糖少许，调和得宜。凡诸菜宜油拌者入少许，绝妙。白菜、豆芽菜、水芹菜俱须滚汤焯熟，入冷汤漂过，搥干^④入拌。菜色青翠，脆而可口。

细拌芥

十月，采鲜嫩芥菜，细切，入汤一焯即捞起。切生莴苣。熟香油、芝麻、飞盐拌匀入瓮，三五日可吃。入春不变。

① 但嫌累手故耳：指因为怕累手的缘故，所以没有采用“先以香油拌匀”的方法。

② 俟(sì 四)：等。

③ 包好，泥封：用纸包好罐口，再用泥封实。

④ 搥(tuōn 团)干：用手将菜团起挤干。

糟菜

腊糟压过头酒未出二酒者，每斤拌盐四两，坛封听用。好白菜洗净，晒干，切二寸许段。止用一二刀，除叶不用。以椒盐细末掺菜上。每段用大叶一二片包裹入坛。每菜二斤，糟一斤。一层菜，一层糟。封好。月余取用。

或先以糟及菜叠浅盆内。隔日翻腾。待熟，方用叶包，叠糟入坛收贮。亦得法。

十香菜

苦瓜(去白肉，用青皮，盐腌，晒干，细切)十斤(伏天制)、冬菜(去老皮，用心，晒干，切)十斤、生姜(切细丝)五斤、小茴五合(炒)、陈皮(切细丝)五钱、花椒二两(炒，去梗目)、香菜一把(切碎)、制杏仁一升、砂仁一钱、甘草、官桂各三钱(共为末，装袋内)，入甜酱酱之。

水芹

水芹菜肥嫩者，晾去水气，入酱，取出，薰过，妙。拌肉煮或菜油炒俱佳。

又法

滚水焯过，入罐。煎油、醋、酱油泼之。

加芥末妙。

或盐汤焯过，晒干，入茶供亦妙。

油 椿

香椿①洗净，用酱油、油、醋入锅煮过，连汁贮瓶用。

淡 椿

椿头肥嫩者，淡盐挈过，薰之。

附 禁 忌②

赤芥有毒，食之杀人③。

三月食陈菹④，至夏生热病恶疮。

十月食霜打黄叶(凡诸蔬菜叶)，令人面枯无光。

檐滴⑤下菜有毒。

① 香椿(chūn 春)：楝科落叶乔木香椿的嫩头。性味甘、平。含胡萝卜素及维生素 B、C 等。有清热解毒、健胃理气等功效。

② 禁忌：这儿指饮食上应避免的事物。

③ 杀人：使人被毒死。

④ 陈菹(zū 租)：陈年的，久放的酸菜之类。菹，这儿指酸菜等。

⑤ 檐(yán 严)滴：即檐沟。屋檐下面横向的槽形排水沟。

王瓜^①干

王瓜，去皮劈开，挂煤火上，易干（南方则灶侧及炭炉畔）。

染坊沥过淡灰，晒干，用以包藏生王瓜、茄子，至冬月如生^②可用。

酱王瓜

王瓜，南方止用腌菹^③，一种生气^④，或有不喜者。唯入甜酱酱过，脆美胜于诸瓜。固当首列《月令》^⑤，不愧隆称。

① 王瓜：亦称“土瓜”，葫芦科。多年生攀援草本。果实球形至椭圆形，熟时桔黄色。但这儿的王瓜实指“黄瓜”。江南一带，在读音上“黄”、“王”不分，故“黄瓜”被叫做“王瓜”。

② 生：新鲜。

③ 止用腌菹：仅用来腌制成凉拌黄瓜。腌，这儿指用盐腌，不是酱腌。菹，原有切细碎（菜、肉）之意。这儿指切成薄片的黄瓜。

④ 一种生气：指盐腌的凉拌黄瓜有一种生黄瓜的气味。

⑤ 固当首列《月令》：（王瓜）本来就应当排在《月令》篇中的各种食品的前面。《月令》，《礼记》篇名。又见于《吕氏春秋》十二纪中，《礼记·月令》：“孟夏之月……蝼蝈鸣，蚯蚓出，王瓜生，苦菜秀。”

食香瓜

生瓜，切作碁子^①，每斤盐八钱，加食香^②同拌，入缸腌一二日取出，控干。复入卤。夜浸日晒，凡三次。勿太干。装罈听用。

上党^③甜酱瓜

好面，用滚水和大块，蒸熟。切薄片。上下草盖，一二七发黄^④。日晒夜收，干了，磨细面听用。

大瓜三十斤，去瓢，用盐一百二十两，腌二三日，取出，晒去水气，将盐汁亦晒日许，佳。拌面入大罈。一层瓜，一层面，纸箬密封，烈日转晒^⑤，从伏天至九月。计已熟，将好茄三十斤，盐三十两，腌三日。开罈，将瓜取出，入茄罈底，压瓜子于上，封好。食瓜将尽，茄已透。再用腌姜量入。

① 碁子：棋子状的块。“碁”为“棋”的异体字。

② 食香：似指一种香料。具体指何物，不详。

③ 上党：地名。在山西东南。

④ 一二七发黄：经过一七(七天)或二七(十四天)，面片上就出现黄衣，霉成黄子了。

⑤ 烈日转晒：将菜罈放在烈日下，一面晒，一面转动，使其四面均能晒到。

酱瓜茄

先以酱黄铺缸底一层，次以鲜瓜茄铺一层，加盐一层，又下酱黄，层层间叠。五七宿^①，烈日晒好，入罈。欲作干瓜，取出晒之（不用盐水）。

瓜齏

生菜瓜，每斤随瓣切开，去瓢，入百沸汤焯过，用盐五两擦、醃过。豆豉末半斤、醃醋半斤、面酱斤半、马芹、川椒、干姜、陈皮、甘草、茴香各半两、芫荽二两，共为细末，同瓜一处拌匀，入瓮，按实。冷处顿放。半月后熟，瓜色明透如琥珀，味甚香美。

附 禁 忌

凡瓜两鼻两蒂食之杀人^②。

食瓜过伤，即用瓜皮煎汤解之。

① 五七宿：先腌五到七天。

② 本条在唐段成式《酉阳杂俎·广知》中有记载。

伏姜

伏月，姜腌过，去卤，加椒末、紫苏、杏仁酱，油拌匀，晒干入坛。

糖姜

嫩姜一斤，汤煮，去辣味过半。砂糖四两，煮六分干，再换糖四两。如嫌味辣，再换糖煮一次（或只煮一次，以后蒸顿皆可），略加梅卤妙。

剩下糖汁可别用。

五美姜

嫩姜一斤，切片，白梅半斤（打碎去仁），炒盐二两，拌匀，晒三日。次入甘松一钱、甘草五钱、檀香末二钱拌匀，晒三日，收贮。

糟姜

姜一斤，不见水，不损皮，用干布擦去泥，秋社日①前晒半干，一斤糟，五两盐，急拌匀，装坛。

① 秋社日：即“秋社。”古代祭祀土神的日子，一般在立秋后第五个戊日。

又急就法^①

社前^②嫩姜，不论多少，擦净，用酒和糟、盐拌匀，入坛。上加沙糖一块，箬叶包口，泥封。七月可用。

法制伏姜

(姜不宜日晒，恐多筋丝。加汁浸后晒，则不妨。)

姜四斤，剖去皮，洗净，晾干，贮磁盆。入白糖一斤、酱油二斤、官桂、大茴、陈皮、紫苏各二两，细切，拌匀。初伏晒起、至末伏止收贮。晒时用稀红纱罩，勿入蝇子。此姜神妙，能治百病。

法制姜煎

盐水(沸汤八升，入盐三斤，打匀，隔宿去脚)，梅水(白梅半斤，搥碎，入少水和浸)，二水和合顿^③，贮。逐日采牵牛花，去白蒂，投入，候水色深浓，去花。嫩姜十斤(勿见水，拭去红衣^④，切片)、白盐五两、白矾五两、沸汤五碗，化开，澄清，浸姜。置日影边微晒二日，捞出晾干。再入盐少许拌匀。入前盐梅水内，烈日晒干，候姜上白盐凝燥

① 又急就法：“糟姜”的又一种速制法。急就法，急速制成法。

② 社前：秋社之前。

③ 顿：应为“炖”。

④ 红衣：姜的外皮。

为度。入器收贮。

醋 姜

嫩姜，盐腌一宿。取卤同米醋煮数沸，候冷，入姜，量加沙糖，封贮①。

糟 姜

嫩姜(晴天收，阴干四五天，勿见水)，用布拭去皮。每斤用盐一两、糟三斤，腌七日，取出，拭净。另用盐二两、糟五斤拌匀，入别瓮。先以核桃二枚槌碎，置罐底，则姜不辣。次入姜、糟，以少熟栗末掺上，则姜无渣。封固，收贮。如要色红，入牵牛花拌糟。

附 禁 忌

妊妇②食干姜，胎内消。

熟 酱 茄

霜后茄，蒸过，压干，入酱油浸，十日可用。

① 封贮：入罐收贮并封紧罐口。

② 妊妇：孕妇。

糟 茄^①

诀曰：五糟(五斤也)六茄(六斤也)盐十七(十七两)，一碗河水(水四两)甜如蜜，做来如法收藏好，吃到明年七月七(二日即可供^②)。霜天小茄肥嫩者，去蒂萼，勿见水，用布拭净，入磁盆，如法拌匀。虽用手，不许揉挈。三日后，茄作绿色，入坛。原糟水浇满，封半月可用。色翠绿，内如黄蚋色^③，佳味也。

又 方

中样晚茄，水浸一宿，每斤盐四两，糟一斤。

蝙蝠 茄(味甜)

霜天小嫩黑茄，用笼蒸一炷香^④，取出，压干。入酱一日，取出，晾去水气，油炸过，白糖、椒末层叠装罐，原油^⑤灌满。油炸后，以梅油拌润更妙(梅油即梅卤)。

① 糟茄：此菜元明之际已经流行。类似记载可见《便民图纂》等书。

② 供：供食。

③ 黄蚋(ruì 锐)色：黄蚋一样的颜色。蚋，一种昆虫。体形似蝇，色褐或黑。

④ 一炷香：点燃一炷香的时间。

⑤ 原油：指原先炸茄子用的油。

茄 干

去皮生晒易霉。挂煤炭火傍，俟干，妙。

梅 糖 茄

蒸过，压干。切小象眼块。白糖重叠^①入罐，梅卤灌满。

香 茄

嫩茄，切三角块，滚汤焯过，稀布包，榨干。盐腌一宿，晒干。姜、桔、紫苏丝拌匀，滚糖醋泼。晒干，收贮。

山 药

不见水，蒸烂，用筴搅如糊。或有不烂者，去之。或加糖或略加好汁汤者为上^②。其次同肉煮。若切片或条子配入羹汤者，最下下庖^③也。

① 白糖重叠：指铺一层白糖，上面再铺一层茄块。

② 上：最好。

③ 最下下庖：最差最差的厨师。庖，厨师。

煮冬瓜

老冬瓜切块，用肉汁煮，久久内外俱透，色如琥珀，味方美妙。汁多而味浓，方得如此。

煨冬瓜

老冬瓜，切下顶盖半尺许^①，去瓤，治净。好猪肉或鸡鸭或羊肉，用好酒、酱油、香料、美味调和，贮满瓜腹。竹签三四根，仍将瓜盖签好。竖放灰堆内，用砬糠铺底及四围，窝到瓜腰以上。取灶内灰火，周围培筑，埋及瓜顶以上，煨一周时，闻香取出。切去瓜皮，层层切下供食。内饌外瓜，皆美味也。

酱麻菇^②

麻菇，择肥白者洗净，蒸熟。酒酿、酱油泡，醉美。

醉香草

拣净，水泡、熬油锅炒熟。其原泡出水澄去滓，乃烹入

① 半尺许：指瓜顶向下的距离为半尺多，然后横剖，上面的部分即瓜顶盖。

② 麻菇：草菇的一种，是以麻杆、废麻丝为本，人工培植而成的。

锅，收干取起。停冷，用冷浓茶洗去油气，沥干。入好酒酿、酱油醉之，半日味透。素饌中妙品也。

笋干

诸咸淡干笋，或须泡煮，或否。总以酒酿糟糟之，味佳。

硬笋干，用豆腐浆泡之易软，多泡为主。

笋粉

鲜笋老头不堪食者，切去其尖嫩者供饌。其差老白而味鲜者，看天气晴明，用药刀如切极薄片，置净筛内，晒干（至晚不甚干，炭火微薰。柴火有烟不用）。干极，磨粉，罗过收贮。或调汤或顿豆腐或拌臊子细肉^①，加入一撮，供于无笋时，何其妙也。

木耳

洗净，冷水泡一日夜。过水，煮滚。仍浸冷水内，连泡四五次，渐肥厚而松嫩。用酒酿、酱油拌醉为上。

① 顿豆腐：炖蛋。或称蒸蛋羹。臊子细肉：肉馅。臊子，肉末或肉丁。

香 蕹 粉

整朵入馔。其碎屑拣净，或晒或烘，磨，罗细粉。与笋粉、虾米粉同用。

薰 蕹

南香蕹肥大者，洗净，晾干。入酱油浸半日。取出摘稍干，掺茴椒细末，柏枝薰。

薰 笋

鲜笋，肉汤煮熟，炭火薰干，味淡而厚。

生 笋 干

鲜笋，去老头，两劈，大者四劈，切二寸段。盐揉过，晒干。每十五斤成一斤。

淡 生 脯

用水焯过，晒干。不用盐（盐汤焯即盐笋矣）。

素火腿

干者洗净，笼蒸。不可煮，煮则无味。
糟食更佳。

笋 鲊^①

早春笋，剥净，去老头，切作寸许长，四分阔，上笼蒸熟。入椒盐、香料拌晒极干(天阴炭火烘)，入坛，量浇熟香油封好久用。

盐 莴 笋^②

莴笋，盐腌，揉过，晒将干，用茴香、花椒擦之，盘入罐，封口。用时以白酒泡之，味美而脆。

糟 笋

冬笋，勿去皮，勿见水，布擦净毛及土(或用刷牙细刷)。用筴^③笋内嫩节，令透。入腊香糟于内，再以糟团笋外，

① 鲊(zhǎ 眨)：指腌制的鱼，也指用米粉、面粉等加盐和其他作料拌制的菜，可以贮存。

② 莴笋：即“莴苣”。

③ 筴(shuò 朔)：刺；扎。

如糟鹅蛋法。大头向上^①，入坛，封口，泥头。入夏用之。

醉萝卜

冬细茎萝卜实心者，切作四条。线穿起，晒七分干。每斤用盐二两醃透(盐多为妙)，再晒九分干，入瓶捺实，八分满^②。滴烧酒浇入，勿封口。数日后，卜气发臭，臭过，卜作杏黄色，甜美异常(火酒最拔盐味，盐少则一味甜，须斟酌)。臭过，用绵缕^③包老香糟塞瓶上更妙。

糟萝卜

好萝卜，不见水，擦净。每个截作两段。每斤用盐三两醃过，晒干。干糟一斤，加盐拌过，次入萝卜，又拌入瓶(此方非暴吃者)^④。

香萝卜

萝卜切骰子^⑤块，盐腌一宿，晒干。姜、桔、椒、茴末拌匀。将好醋煎滚，浇拌入磁盆。晒干，收贮。

-
- ① 大头向上：笋的大头向上，以防糟流出。
 - ② 八分满：指瓶中的萝卜只能装到八分满。
 - ③ 绵缕：绵纱。
 - ④ 此方非暴吃者：这个方法制作的糟萝卜不是立刻就可以吃的。意即必须糟一段时间才能吃。
 - ⑤ 骰(tóu 投)子：色子。骨制的小正方体，为赌博时投掷的用具。

每卜十斤，盐八两。

种 麻 菇 法

净麻菇、柳蛀屑等分，研匀。糯米粉蒸熟，捣和为丸，如豆子大。种背阴湿地，蓆盖，三日即生。

又 法

榆、柳、桑、楮、槐五木作片，埋土中，浇以米泔，数日即生长二三寸色白柔脆如未开玉簪花，名“鸡腿菇”。

一种状如羊肚，里黑色、蜂窝，更佳。

竹 菇

竹根所出，更鲜美。熟食无不宜者^①。

种 木 菌

朽桑木、樟木、楠木，截成尺许。腊月扫烂叶，择阴肥地，和木埋入深畦，如种菜法。入春用米泔不时浇灌，菌出，逐日灌三次，渐大如拳。取供食。木上生者不伤人。

柳菌亦可食。

① 无不宜者：没有不合适的。

下 卷

多 芳 谱

凡诸花及苗及叶及根与诸野菜，佳品甚繁^①。採须洁净，去枯，去蛀，去虫丝，勿误食。制须得法，或煮，或烹，或燂^②，或炙，或腌，或炸，不一法。

凡食野芳，先办汁料。每醋一大鐘^③，入甘草末三分、白糖一钱、熟香油半盞和成，作拌菜料头(以上甜酸之味)。或捣姜汁加入，或用芥辣(以上辣爽之味)。或好酱油、酒酿，或一味糟油^④(以上中和之味)。或宜椒末，或宜砂仁^⑤(以上开豁之味)。或用油燂(松脆之味)。

凡花菜採得，洗净，滚汤一焯即起，急入冷水漂片刻。取起，搽干拌供，则色青翠不变，质脆嫩不烂，风味自佳(萱苗^⑥、莺粟苗^⑦多如此)。家菜亦有宜此法。他若炙燂作齏，不在此制^⑧。

① 繁：多。

② 燂(f'n凡)：烤。

③ 鐘：应为“钟”，同“盅”，饮酒或喝茶用的没有把儿的杯子。

④ 一味糟油：指仅仅用糟油。

⑤ 砂仁：“缩砂仁”的简称。为一种芳香性的药物，气味芳香浓烈，有健胃、化湿、止呕等功效。古人常用其作调料。

⑥ 萱苗：即金针菜。

⑦ 莺粟苗：罂粟苗。“莺”为“罂”之误。

⑧ 不在此制：不属于这一种做法。

果 之 属

青 脆 梅

青梅(必须小满^①前採。槌碎核，用尖竹快^②拨去仁。不许手犯^③，打拌亦然。此最要诀^④。一法，矾水浸一宿，取出晒干。着盐少许瓶底，封固，倒干)去仁，摊筛内，令略干。每梅三斤十二两，用生甘草末四两、盐一斤(炒，待冷)、生姜一斤四两(不见水，捣细末)、青椒三两(旋摘，晾干)、红干椒半两(拣净)一齐抄拌。仍用木匙抄入小瓶(止可藏十余盏汤料者)。先留些盐掺面，用双层油纸加绵纸紧扎瓶口。

白 梅

极生大青梅，入瓷钵，撒盐，用手擎鉢播之(不可手犯)，日三播，腌透，取起，晒之。候干，上饭锅蒸过，再晒，是为白梅^⑤。若一蒸后用槌槌碎核，如一小饼，将鲜紫苏叶

① 小满：二十四节气之一，在五月二十，二十一或二十二日。

② 快：疑为“筷”之误。

③ 手犯：手碰。

④ 此最要诀：这是最为重要的诀窍。诀，这里指诀窍。

⑤ 是为白梅：这种方法制作出来的就叫白梅。是，这儿作指示代词用。

包好，再蒸再晒，入瓶，一层白糖一层梅，上再加紫苏叶（梅卤内浸过，蒸晒过者），再加白糖填满^①，封固，连瓶入饭锅再蒸数次，名曰苏包梅。

黄 梅

肥大黄梅，蒸熟，去核，净肉一斤，炒盐三钱，干姜末一钱、半鲜紫苏叶（晒干）二两、甘草、檀香末随意，共拌入磁器，晒熟收贮。加糖点汤，夏月调冰水服更妙。

乌 梅

乌梅去仁连核一斤、甘草四两、炒盐一两，水煎成膏。又白糖二斤、大乌梅肉五两（用汤蒸，去涩水）、桂末少许、生姜、甘草量加，捣烂入汤。

藏 橄 榄 法

用大锡瓶瓶口可容手出入者乃佳。将青果拣不伤损者，轻轻放入瓶底（乱投下仍要伤损），用磁盃仰盖瓶上，盃内贮清水八分满，浅去常加^②，则青果不干亦不烂，秘诀也。

① 填满：填满瓶内的空隙。

② 浅去常加：指盃中的水逐渐变浅之后要常常添加，仍维持八分满的状态。

藏香櫟法

用快剪子剪去梗，只留分许，以穀树^①汁点好，愈久而气不走，至妙诀也(点汁时勿沾皮上)。或用白果、小芋、黄腊俱不妙。

香櫟膏

刀切四缝，腐泔水浸一伏时，入清水煮熟，去核，拌白糖，多蒸几次，捣烂成膏。

橙 饼

大橙子二斤，连皮切片，去核，捣烂，加生姜一两，切片焙干，甘草一两、檀香半两，俱为末，和作饼子，焙干。用时碾细末点汤。

又法：只取橙皮，捣极烂，如绞漆法绞出，拌白糖，磁盆蒸熟^②，切片。

又法：橙子五十枚，干山药(蒸熟焙干)、甘草各一两，俱为末，白梅肉四两，共捣烂，焙干，印成饼。点白汤。

① 穀树：“穀”应为“穀(gú 谷)”。穀树，即枸或楮。

② 磁盆蒸熟：将橙皮泥和白糖，放入磁盆内，而后蒸熟。

藏 桔

松毛包桔，入坛，三四月不干(当置水碗于坛口，如“藏橄榄法”)。

又藁豆包桔亦久不坏。

醉 枣

拣大黑枣，用牙刷刷净，入腊酒酿浸，加烧酒一小盃，贮瓶，封固。经年不坏。空心啖数枚佳，出路早行尤宜，夜坐读书亦妙。

櫻 桃 干

大熟櫻桃，去核，白糖层叠，按实磁罐，半日^①，倾出糖汁，砂锅煎滚，仍浇入，一日取出^②。铁筛上加油纸摊匀，炭火焙之，色红取下。其大者两个镶一个^③，小者三四个镶一个，日色晒干。

① 半日：过半天。

② 取出：取出櫻桃。

③ 其大者两个镶一个：指将大的櫻桃两个套成一个。镶，这儿指把一个物体嵌入另一物体内。

桃 干

半生桃，蒸熟，去皮核，微盐掺拌，晒过，再蒸再晒，候干，白糖叠瓶，封固。饭锅顿三四次佳。

腌 柿 子

秋柿半黄，每取百枚，盐五六两，入缸腌下。春取食，能解酒。

咸 杏 仁

京师甜杏仁，盐水浸拌，炒燥，佐酒甚香美。

酥 杏 仁

苦杏仁泡数次，去苦水，香油燥浮^①，用铁丝杓捞起，冷定，脆美。

桑 葚

多收黑桑葚，晒干，磨末，蜜丸^②。每晨服六十九，反老还童。桑葚熬膏更妙，久贮不坏。

① 燥浮：指将杏仁在油锅中炸得浮起来。

② 蜜丸：用蜜和桑葚末做成丸。

枸 杞 饼

深秋摘红熟枸杞，蒸熟。略加白梅卤拌润。用山药、茯苓末加白糖少许捣和成剂，再蒸过，印饼①。

枸 杞 膏(桑葚膏同法)

多采鲜枸杞，去蒂，入净布袋内，榨取自然汁，砂锅慢熬，将成膏，加滴烧酒一小杯收贮，经年不坏（或加炼蜜收②亦可，须当日制就，如隔宿则酸）。

天 茄

盐焯，糖制，俱供茶③。酱、醋焯拌，供饌④。

素 蟹

新核桃，拣薄壳者击碎，勿令散⑤，菜油熬炒，用厚酱、白糖、砂仁、茴香、酒浆少许调和，入锅烧滚。此尼僧所传下酒物也。

① 印饼：用模子压成饼。

② 或加炼蜜收：或者加炼过的蜂蜜，使膏子变稠。

③ 俱供茶：都用来在喝茶时供食。实即作一种小吃用。

④ 供饌：作为菜供食。

⑤ 勿令散：不能将核桃仁击碎。

桃 澆^①

烂熟桃，纳瓮，盖口，七日，澆去皮、核，密封二十七日成酢，香美。

藏 桃 法

五日^②煮麦面粥糊，入盐少许，候冷入瓮。取半熟鲜桃，纳满瓮内，封口。至冬月如生^③。

桃 润^④

三月三日取桃花，阴干为末，至七月七日取乌鸡血和^⑤，涂面，光白，润泽如玉。

食 圆 眼^⑥

圆眼用针针三四眼于壳上^⑦，水煮一滚取食，则肉满而

① 澆(lù 鹿)：液体往下渗；滤。

② 五日：指阴历初五日。这里月份未提，当是桃子即将成熟的月份。

③ 生：新鲜。

④ 桃润：本条介绍的是美容法，与饮食有关。

⑤ 和：指将乌鸡血和桃花末调和在一起。

⑥ 圆眼：桂圆。

⑦ 针：刺。 眼：小孔。

味不走。

杏 浆(李同法)

熟杏研烂，绞汁，盛磁盘，晒干收贮。可和水饮，又可和面用。

盐 李

黄李，盐按①，去汁，晒干，去核，复晒干。用时以汤洗净，荐酒佳。

嘉 庆 子

朱李也②。蒸熟，晒干，糖藏，蜜浸或盐腌晒干皆可久③。

糖 杨 梅

每三斤，用盐一两腌半日，重汤浸一夜，控干。入糖二斤，薄荷叶一大把，轻手拌匀，晒干收贮。

① 按(ruō)：这儿为揉搓之意。

② 朱李也：对嘉庆子的说明。嘉庆子，为红皮李子的别名。

③ 久：久放而不坏。

又方

腊月水，同薄荷一握、明矾少许入瓮。投浸枇杷、林檎、杨梅，颜色不变，味凉可食。

栗子

炒栗，以指染油逐枚润，则膜不粘。

风栗，或袋或篮悬风处，常撼播之，不坏易干。

圆眼、栗同筐贮，则圆肉润而栗易干。

熟栗入糟糟之下酒佳。

风干生栗入糟糟之更佳。

栗洗净入锅，勿加水，用油灯草三根圈放面上，只煮一滚^①，久闷，甜酥易剥。

油拌一个，酱拌一个，酒浸一个，鼎足置镬^②底，栗香妙。

采栗时须披残其枝，明年子益盛^③。

糟地栗^④

地栗带泥封干，剥净入糟，下酒物也。

-
- ① 只煮一滚：前面说“勿加水”，这儿说“只煮一滚”，前后矛盾。疑原文有脱漏。
- ② 镬(huò 或)：锅。
- ③ 子益盛：谓栗子将结得更多。
- ④ 地栗：荸荠的别名。

鱼 之 属

鱼 鲊

大鱼一斤，切薄片，勿犯水，布拭净。夏月用盐一两半，冬月一两，腌食顷^①。沥干。用姜、桔丝、茱萸、葱、椒末拌匀，入磁罐揾实^②。箬盖，竹签十字架定^③。覆罐，控卤尽，即熟。

或^④用红曲、香油。似不必。

鱼 饼

鲜鱼取脊不用背，去皮骨净。肥猪取膘不用精^⑤。每鱼一斤，对膘脂四两，鸡子清十二个。鱼、肉先各剁（肉内加盐少许），剁八分烂，再合剁极烂，渐加入蛋清剁匀。中间作窝，渐以凉水杯许加入（作二三次），则刀不粘而味鲜美。加水后，急剁不住手，缓则饼懈（加水，急刹，二者要诀

① 腌食顷：腌制吃一顿饭的时间。

② 揾实：按实。

③ 竹签十字架定：将竹签交叉成“十”字，把箬盖按紧。而竹签是卡在罐口的，所以不会脱落。

④ 或：有人。这儿指制鱼鲊用调料的又一种方法。

⑤ 精：瘦肉。

也)①。剥成，摊平②。锅水勿太滚，滚即停火。划就方块③，刀挑入锅。箴篱取出，入凉水盆内。斟酌汤味下之④。

鲫鱼羹

鲜鲫鱼治净，滚汤焯熟。用手撕碎，去骨净。香蕈、鲜笋切丝，椒、酒下汤⑤。

风鱼

腊月鲤鱼或大鲫鱼，去肠勿去鳞，治净，拭干。炒盐遍擦内外，腌四五日，用碎葱、椒、茛苢、猪油、好酒拌匀，包入鱼腹，外用皮纸包好，麻皮扎定，挂风处。用时⑥，慢火炙熟⑦。

① 缓则饼懈：如果剥肉动作迟缓，剥剥停停，那么做出来的鱼饼就发松，吃起来没有“劲”。二者要诀也：加水，急剥这两点是制作鱼饼的秘诀。

② 摊平：将鱼肉馅摊平。

③ 划就方块：将摊平的鱼肉馅划成一个个方块。

④ 斟酌汤味下之：在味道调和适中的汤中将熟鱼饼再下进去。

⑤ 下汤：指将撕碎的鲫鱼肉加香蕈、笋丝、椒、酒一起放入汤中烧煮。这样“鲫鱼羹”就制成了。

⑥ 用时：食用时。

⑦ 慢火炙熟：小火烤熟。

去 鱼 腥

煮鱼用木香^①末少许则不腥

洗鱼滴生油一二点则无涎^②。

凡香椽、橙、桔、菊花及叶采取、槌碎洗鱼至妙。

凡鱼外腥^③多在腮边、鬐根^④、尾稜，内腥多在脊血、腮里。必须于生剖时用薄荷、胡椒、紫苏、葱、矾等末擦洗内外极净，则味鲜美。

煮 鱼 法

凡煮河鱼，先下水乃烧，则骨酥。江海鱼，先滚汁，次下鱼，则骨坚易吐。

酥 鲫

大鲫鱼治净，酱油和酒浆入水、紫苏叶大撮、甘草些少，煮半日，熟透，味妙。

-
- ① 木香：是一种属于菊科的多年生草本植物。其根作药用。气味芳香，有健胃、行气止痛等功效。
- ② 涎（xián 咸）：这儿指鱼身上的粘液。
- ③ 外腥：指鱼表面的腥味。
- ④ 鬐根：鱼鳍的根部。鬐，为“鳍”之误。

炙 鱼

鲚鱼新出水者，治净。炭火炙十分干收藏。

一法，去头尾，切作段，用油炙熟。每段用箬间盛瓦罐①，泥封②。

酒 发 鱼

大鲫鱼净，去鳞、眼、肠、腮及鬐尾③，勿见水。用清酒脚洗，用布抹干。里面用布扎筋头④细细搜抹净。神曲、红曲、胡椒、川椒、茴香、干姜诸末各一两，拌炒盐二两，装入鱼腹，入罈。上下⑤加料一层，包好，泥封。腊月造下，灯节后开⑥，又番⑦一转，入好酒浸满，泥封。至四月方熟。可留一二年。

① 每段用箬间盛瓦罐；每段炙熟的鱼，用箬叶间隔着盛放在瓦罐之中。

② 泥封：用泥将罐口封实。

③ 鬐尾：鳍尾。

④ 筋头：应为筋头，即筷子头。“筋”为“筋”之误。

⑤ 上下：鱼的上面和下面。

⑥ 灯节：即元宵节，在农历正月十五日。因为在这一天夜晚有观灯的风俗，所以叫灯节。开：开罈。

⑦ 番：应为“翻”。

暴腌糟鱼

腊月鲤鱼，治净，切大块，拭干。每斤用炒盐四两擦过，腌一宿，洗净，晾干。用好糟一斤，炒盐四两拌匀。装鱼入瓮，箬包泥封。

蒸鲥鱼

鲥鱼去肠不去鳞^①，用布抹血水净，花椒、砂仁、酱搗碎（加白糖、猪油同搗妙），水酒、葱和，锡镬^②蒸熟。

鱼酱法

鱼一斤，碎切，洗净，炒盐三两、花椒、茴香、干姜各一钱，神曲二钱、红曲五钱，加酒和匀，入磁瓶封好，十日可用。用时加葱屑少许。

黑鱼

泡透，肉丝同炒。

① 不去鳞：鲥鱼鳞中含有丰富的脂肪，所以在加工时不去掉。

② 锡镬：锡制的镬子。镬，一种盛器。

干银鱼

冷水泡展^①，滚水一过，去头。白肉汤煮许久，入酒、加酱姜^②，热用。

蛭^③ 鲊

蛭一斤，盐一两，腌一伏时。再洗净，控干。布包，石压。姜、桔丝五钱、盐一钱、葱五分、椒三十粒、酒一大盞。饭糝（即炒米）一合，磨粉（酒酿糟更妙），拌匀入瓶，十日可供。

鱼鲊同法^④。

虾乳（即虾毯）

法与鱼饼同^⑤。其不同者，虾与猪膘对配，蛋清止用五个。乳成，加豆粉，薄调，入少许，不用生水，即手稍歇亦可^⑥。

① 冷水泡展：用冷水将干银鱼泡开。展，舒展。

② 酱姜：酱生姜。

③ 蛭（chāng 称）：蛭子。生活在近岸的海水里的一种软体动物。介壳两扇，形状狭而长。肉可以吃。

④ 鱼鲊同法：鱼鲊的制法和蛭鲊的制法相同。

⑤ 法与鱼饼同：虾乳的制法和鱼饼的制法相同。

⑥ 即手稍歇亦可：剥虾肉稍微停顿一下也无妨。这是就制鱼饼剥鱼肉不能停手而言的。

腌 虾

鲜河虾，不犯水，剪去鬚尾。每斤用盐五钱，腌半日，沥干。碾粗椒末洒入，椒多为妙。每斤加盐二两拌匀，装入罈。每斤再加盐一两于面上，封好。用时取出，加好酒浸半日，可食。如不用，经年色青不变。但见酒则化速而易红败也。

一方：纯用酒浸数日，酒味淡则换酒。用极醇酒乃妙。用加酱油冬月醉下，久留不败。忌见火。

晒 红 虾

虾用盐炒熟，盛笊内。用井水淋洗去盐，晒干。红色不变。

脚 鱼^①

同肉汤煮。加肥鸡块同煮更妙。

水 鸡^② 腊

肥水鸡，只取两腿，用椒、料酒、酱和浓汁浸半日，炭

① 脚鱼：即鳖。又名“甲鱼”，“团鱼”。

② 水鸡：即青蛙。

火缓炙干，再蘸汁再炙，汁尽，抹熟油再炙，以熟透发松为度。烘干，瓶贮，久供^①。色黄勿焦为妙。

臊子^②蛤蜊

水煮去壳^③。切猪肉（精肥各半）作小骰子块、酒拌，炒半熟。次下椒、葱、砂仁末、盐、醋和匀，入蛤蜊同炒一转。取前煮蛤蜊原汤澄清，烹入（不可太多），滚过取供^④。加韭芽、笋、茭白^⑤丝拌炒更妙（略与炒臊子同法）。

醉 虾

鲜虾拣净，入瓶。椒、姜末拌匀。用好酒顿滚，泼过。食时加盐酱。

又将虾入滚水一焯，用盐撒上拌匀，加酒取供。入糟即为糟虾。

酒 鱼

冬月大鱼，切大片。盐挈^⑥，晒微干。入罈，滴烧酒灌

- ① 久供：长时间供食。意即可以久置不坏。
- ② 臊（sào 埽）子：肉末或肉丁。这里指象骰子般大小的肉丁。
- ③ 水煮去壳：将蛤蜊放在水中煮，然后取肉去壳。
- ④ 滚过取供：汤沸腾后便可以将臊子蛤蜊取出供食。
- ⑤ 茭白：禾本科植物菰的花茎经茭白黑粉穗菌寄生后形成的纺锤形肥大的菌瘿。又叫菰笋、茭笋、茭瓜、茭耳菜等。其味鲜美。
- ⑥ 挈（ná 拿）：这儿为揉之意。

满，泥口。来岁三四月取用。

甜 虾

河虾滚水焯过，不用盐，晒干取用，味甘美。

虾 松

虾米拣净，温水泡开，下锅微煮，取起。盐少许，酱并油各半，拌浸。用蒸笼蒸过，入姜汁并加些醋（恐咸，可不必用盐）。虾小微蒸，虾大多蒸。以入口虚松为度。

淡 菜

淡菜极大者水洗，剔净，蒸过，酒酿糟下，炒。

一法：治净①，用酒酿、酱油停对，量入熟猪油、椒末，蒸三炷香②。

土 蛭③

白浆酒换泡，去盐味。换入酒浆，加白糖，炒。
要无沙而大者。

① 治净：将淡菜治净。

② 蒸三炷香：蒸点燃三炷香的时间。

③ 土蛭：《随园食单》作“吐蛭”，泥螺。

酱 鳊 鱼^①

白水泡煮，去皱皮。用酱油、酒浆、茴香煮用。

又法：治净，煮过。用好豆腐切骰子大块，炒熟，乘热撒入鳊鱼，拌匀，酒酿一烹，脆美。

海 参

海参烂煮固佳，糟食亦妙，拌酱炙肉未为不可。只要泡洗极净，兼要火候。

照鳊酱法亦佳。

虾 米 粉

虾米不论大小，白色透明者味鲜。若多一分红色，即多一分腥气。取明白^②虾米，烘燥，研细粉，收贮。入蛋腐^③及各种煎炒煮会^④细饌，加入极妙。

① 鳊鱼：即鲍鱼。

② 明白：透明而色白。

③ 蛋腐：蒸蛋羹。

④ 会：“烩”之误。

鲞^①粉

宁波淡白鲞(真黄鱼一日晒干者)，洗净，切块，蒸熟，剥肉，细剉，取骨，酥炙，焙燥，研粉，如虾粉用(其咸味黄枯鲞不堪用)。

熏鲫

鲜鲫治极净，拭干。用甜酱酱过一宿，去酱，净油烹，微晾，茴、椒末揩匀^②，栢枝薰之^③。

紫蔗皮、荔壳、松壳碎末薰更妙。

不拘鲜鱼^④，切小方块，同法亦佳^⑤。

凡鲜鱼治净，酱过，上笼蒸熟，薰之皆妙。

又鲜鱼入好肉汤煮熟，微晾，椒茴末擦薰^⑥妙。

糟鱼(腊月制)

鲜鱼治净，去头尾，切方块。微盐腌过，日晒，收去盐水迹。每鱼一斤，用糟半斤、盐七钱、酒半斤，和匀入罈，

① 鲞(xiǎng响)：剖开晾干的鱼。

② 茴、椒末揩匀：用茴香、花椒末将鱼身均匀擦一擦。

③ 栢枝薰之：点燃栢树枝，用其烟来薰鱼。之，代鱼。

④ 不拘鲜鱼：随便用那一种鲜鱼。

⑤ 同法亦佳：用“熏鲫”的方法制作出薰鱼来也很佳美。

⑥ 薰：用栢枝薰。这儿将栢枝省略了。

底面须糟多，封好。三日倾到①一次。一月可用。

海蜇

海蜇洗净，拌豆腐煮，则涩味尽而柔脆。

切小块，酒酿、酱油、花椒醉之妙。糟油拌亦佳。

鲈鱼脍

吴郡②八九月霜下时，收鲈三尺以下③，劈作脍④，水浸布包，沥水尽，散置盆内。取香柔花叶相间细切，和脍拌匀。霜鲈肉白如雪，且不作腥，谓之“金齑玉脍，东南佳味”⑤。

① 倾到：倾倒。“到”为“倒”之误。

② 吴郡：这儿指江苏苏州。

③ 收鲈三尺以下：取用三尺以下长的鲈鱼。

④ 脍(kuài 快)：“脍”的异体字。脍，切得很细的肉。但这儿似指切得很薄的鱼片。

⑤ “谓之”句：为隋炀帝之语。据《大业拾遗》，炀帝吃了吴郡进贡的“鲈鱼脍”后，赞叹道：“金齑玉脍，东南佳味也！”

蟹

酱蟹、糟蟹、醉蟹精秘妙诀

制蟹要诀有三：

其一雌不犯雄，雄不犯雌则久不沙^①；其一酒不犯酱，酱不犯酒则久不沙（酒、酱合用，止供旦夕^②）；其一必须全活，蟹足无伤。

忌嫩蟹。

忌火照。或云：制时逐个火照过则又不沙。

上品酱蟹

大罈内闷酱味厚而甜。取活蟹，每个用麻丝缠定，以手捞酱搪蟹如泥团，装入罈，封固。两月开^③，脐壳易脱，可供。如剥之难开，则未也^④，再候之。

① “其一雌不犯雄”句：意为雌蟹雄蟹不能放在一起腌制，这样就能使蟹黄、蟹膏保持不沙。“沙”，松散，易流失之意，即“懈”。

② 酒、酱合用，止供旦夕：酒酱合用腌制出来的螃蟹，只能在短时间内供食。时间一长，便“沙”了。“旦夕”，早晚，指极短的时间。

③ 两月开：两个月之后开罈，取蟹。

④ 则未也：则尚未腌制成熟。

此法酱厚而凝密，且一蟹自为一蟹，又自吸甜酱精华，风味超妙殊绝(食时用酒洗酱，酱仍可用)。

糟蟹(用酒浆糟，味虽美，不耐久①)

三十团脐不用尖②，老糟斤半半斤盐，好醋半斤斤半酒，八朝直吃到明年③。

蟹脐内每个人糟一撮。罈底铺糟一层，再一层蟹一层灌满④，包口。即大尖脐，如法糟用亦妙。须十月大雄⑤乃佳。

蟹大，量加盐糟。

糟蟹罈上用皂角⑥半锭，可久留。

蟹必用麻丝扎。

醉蟹

寻常醉法：每蟹用椒盐一撮入脐，反纳罈内⑦用好酒浇

-
- ① 不耐久：不能久放。
 - ② 三十团脐不用尖：取用三十只团脐螃蟹，不用尖脐的。团脐，母螃蟹，腹内黄子多。尖脐，公螃蟹，腹内油多。
 - ③ 八朝直吃到明年：八天可吃，能一直保存到第二年。朝，日。这句歌括，元代《居家必用事类全集》“糟蟹”条中作“可餐七日到明年(七日熟，留明年)”。明代《便民图纂》“糟蟹”条中亦作“可餐七日到明年(七日熟，可食)”。
 - ④ 一层：一层糟。灌满：灌满坛子。
 - ⑤ 须大月大雄：须用阴历十月间的大公蟹。
 - ⑥ 皂角：皂荚树的果实，扁平，褐色，可用来洗衣服，也可以入药。
 - ⑦ 反纳坛内：将蟹反过来放进罈内。

下，与蟹平(略满亦可)，再加椒粒一撮于上。每日将罈斜侧转动一次，半月可供。用酒者断不宜用酱①。

煮 蟹(倪云林法)②

用姜、紫苏、桔皮、盐同煮。才大沸便翻，再一大沸便啖。凡旋煮旋啖则热而妙。啖已再煮③。捣橙齏、醋供④。

孟诜⑤《食疗本草》云：蟹虽消食、治胃气、理经络，然腹中有毒，中之或致死。急取大黄、紫苏、冬瓜汁解之。

又云：蟹目相向者不可食。

又云：以盐渍之，甚有佳味。沃以苦酒，通利支节⑥。

又云：不可与柿子同食。发霍泻⑦。

陶隐居⑧云：蟹未被霜⑨者，甚有毒，以其食水蓼⑩(音

① 用酒者断不宜用酱；用酒来做醉蟹时切不可再用酱。

② 倪云林法：“煮蟹”是采用的倪云林的方法。倪云林，元代著名画家倪瓒，其号云林。

③ 啖已再煮：吃完了再煮。

④ 捣橙齏、醋供：捣橙皮为细末，和醋，供蘸食螃蟹用。

⑤ 孟诜：唐代医学家。著有《食疗本草》。

⑥ 沃以苦酒，通利支节：浇以苦酒腌制出来的螃蟹，人吃了之后，有通利支节的作用。

⑦ 发霍泻：发霍乱、腹泻。

⑧ 陶隐居：即陶弘景(456—536)，南朝齐梁时期道教思想家、医学家。字通明，自号华阳隐居。丹阳秣陵(今南京)人。曾编撰过不少医药方面的著作。

⑨ 被霜：经霜。被，同“披”。

⑩ 水蓼(làng)：一本作“水蓼(gèn)”，“水蓼”为一种有毒的水生植物。

建)也。人或中之^①，不即疗则多死。至八月，腹内有稻芒，食之无毒。

《混俗颐生论》云：凡人常膳之间，猪无筋，鱼无气，鸡无髓，蟹无腹，皆物之禀气不足者，不可多食。

凡熟蟹劈开，于正中央红盂外黑白翳内有蟹鳖^②，厚薄大小同瓜仁相似，尖稜六出，须将^③蟹爪挑开，取出为佳。食之腹痛，盖蟹毒全在此物也。

蒸 蟹

蟹浸多水煮则减味。法用稻草搥软挽匾髻入锅，水平草面，置蟹草上，蒸之味足。

山药、百合、羊眼豆等俱用此法。

① 中之：中其毒。

② 蟹鳖：俗称“六角虫”，即蟹的心脏，这是靠近蟹黄或蟹油处的一只近似六角形的东西。据说其寒性较重。

③ 将：用的意思。

禽 之 属

鸭 羹

肥鸭煮七分熟，细切骰子块，仍入原汤，下香料、酒、酱、笋、蕈之类，再加配松仁^①，剥白核桃^②更宜。

鸡 羹

肥鸡白水煮七分熟，去骨，细切，一如“鸭羹”法。

鸡 鲊

肥鸡细切，每五斤入盐三两、酒一大壶，腌过宿。去卤，加葱丝五两、桔丝四两、花椒末半两、茼蒿、马芹各少许、红曲末一合、酒半斤，拌匀，入罈按实，箬封。

猪、羊精肉皆同法。

卤 鸡

雏鸡治净，用猪板油四两（捶烂）、酒三碗、酱油一碗、

① 松仁：松子仁。

② 剥白核桃：剥皮的白核桃仁。

香油少许、茴香、花椒、葱同鸡入镬。汁料①半入腹内，半淹鸡上，约浸浮四分许。用面饼盖镬②。用棍数根于镬底架起，隔汤蒸熟。须勤翻看火候。

鸡 醢③

肥鸡白水煮半熟，细切。用香糟、豆粉调原汁，加酱油调和烹熟。

鹅、鸭、鱼同法制。

鸡 豆

肥鸡去骨剥碎，入锅，油炒，烹酒、撒盐、加水后，下豆，加茴香、花椒、桂皮同煮至干。每大鸡一只，豆二升。

“肉豆”同法。

鸡 松

鸡用黄酒、大小茴香、葱、椒、盐、水煮熟。去皮、骨，焙干。搗极碎，油拌，焙干收贮。

肉、鱼、牛等松同法。

① 汁料：卤汁。

② 用面饼盖镬：用面饼子把镬口盖上。古代蒸食品，常用面饼做蒸器盖子的。

③ 鸡醢(hǎi 海)：鸡酱。醢，肉、鱼等制成的酱。

粉 鸡(即名“撻鸡”，自是可口①，然用意太过②)

鸡胸肉，去筋、皮，横切作片。每片撻软，椒、盐、酒、酱拌，放食顷，入滚汤焯过取起，再入美汁烹调。松嫩。

蒸 鸡

嫩鸡治净，用盐、酱、葱、椒、茴香等末匀擦，腌半日，入锡镬蒸一炷香取出，斯③碎，去骨，酌量加调滋味，再蒸一炷香，味甚香美。

鹅、鸭、猪、羊同法。

炉 焙 鸡

肥鸡，水煮八分熟，去骨，切小块。锅内熬油略炒，以盆盖定。另锅极热酒、醋、酱油相半，香料并盐少许烹之。候干，再烹。如此数次，候极酥极干取起。

煮 老 鸡④

猪胰一具，切碎，同煮⑤，以盆盖之，不得揭开，约法

-
- ① 可口：这儿是指“撻鸡”这一名称能叫得上口，并非味道可口之意。
② 然用意太过：指“撻鸡”这一名字的意思太过分了，不雅。
③ 斯：“撕”之误。
④ 煮老鸡：本条介绍的是几种关于使老鸡迅速煮酥烂的方法。
⑤ 同煮：与老鸡同煮。

为度，则肉软而佳（鹅、鸭同）。或用樱桃叶数片（老鹅同）。或用饴糖两三块，或山查数枚皆易酥（鹅同）。

饨 鸭^①

肥鸭治净，去水气尽。用大葱斤许，洗净，摘去葱尖，搓碎，以大半入鸭腹，以小半铺锅底。酱油一大碗、酒一中碗、醋一小杯，量加水匀，入锅。其汁须灌入鸭腹，外浸起^②，与鸭平（稍浮亦可）。上铺葱一层，核桃四枚，击缝勿令散^③，排列葱上，勿没汁内。大钵覆之^④，绵纸封锅口^⑤。文武火煮三次，极烂为度。葱亦极美（即“葱烧鸭”^⑥）。

鸡、鹅同法。但鹅须加大料^⑦，绵缕包料入锅。

让 鸭^⑧

鸭治净，胁下取孔，将肠杂取尽。再加治净精制猪油饼子剂^⑨，入满^⑩。外用茴、椒、大料涂满。箬片包扎固，入

① 饨鸭：应为“炖鸭”。饨，为“炖”之误。

② 外浸起：鸭的外面也要浸在调料中。

③ 击缝勿令散：敲核桃时敲在缝上，使桃仁不碎。

④ 大钵覆之：用大钵将锅盖上。

⑤ 绵纸封锅口：用（浸湿的）绵纸把锅口封好。用湿绵纸封锅口是古代常用的方法。

⑥ 即“葱烧鸭”：说明“炖鸭”也就是“葱烧鸭”。

⑦ 大料：即八角，又称大茴香。

⑧ 让鸭：应为“酿鸭”或“瓢鸭”。

⑨ 猪油饼子剂：疑为“猪肉饼子剂”之误。古代“酿鸭”，常在鸭腹中酿入猪肉馅。用猪油馅的极罕见。

⑩ 入满：用馅心将鸭腹填满。

锅。钵覆。同“饨鸭”法饨①熟。

坛 鹅

鹅煮半熟，细切。用姜、椒、茴香诸料装入小口罈内，一层肉，一层料，层层按实。箬叶扎口极紧。入滚水煮烂②。破罈，切食。

猪蹄及鸡同法。

封 鹅

鹅治净，内外抹香油一层。用茴香、大料及葱实腹，外用长葱裹缠，入锡罐，盖住。罐高锅內③，则覆以大盆或铁锅。重汤煮。俟筴扎入透底为度④。鹅入罐。通不用汁。自然上升之气，味凝重而美。吃时再加糟油，或酱醋随意。

制 黄 雀 法

肥黄雀，去毛、眼净。令十许岁童婢以小指从尻⑤挖雀腹中物尽（雀肺若聚得碗许，用酒漂净，配笋芽、嫩姜、美

① 饨：为“炖”之误。

② 煮烂：指鹅肉被煮烂。

③ 罐高锅内：指罐子高出锅口。

④ 俟筴扎入透底为度：等到用筷子扎鹅，能一刺到底，即算成熟，符合标准了。度，准。

⑤ 尻(kāo)：古书上指臀部。这儿指黄雀的肛门。

料、酒、酱烹之，真佳味也。入豆豉亦妙），用淡盐酒灌入雀腹洗过，沥净。一面取猪板油，剥去筋膜，槌极烂，入白糖、花椒、砂仁细末、飞盐少许，斟酌调和，每雀腹中装入一二匙，将雀入磁钵，以尻向上，密比①藏好；一面备腊酒酿、甜酱油、葱、椒、砂仁、茴香各粗末，调和成味。先将好菜油热锅熬沸，次入诸味煎滚，舀起，泼入钵内。急以磁盆覆之。候冷，另用一钵，将雀搬入，上层在下，下层在上，仍前装好②。取原汁入锅，再煎滚，舀起，泼入，盖好。候冷，再如前法泼一遍。则雀不走油而味透。将雀装入小罈，仍以原汁灌入，包好。若即欲供食，取一小瓶③，重汤煮一顷④，可食。如欲久留，则先时止须泼两次。临时用重汤煮数刻便好。雀卤留顿⑤蛋或炒鸡脯，用少许，妙绝。

① 密比：紧密排列。

② 仍前装好：仍然象开始一样，把黄雀在钵中装好。

③ 取一小瓶：取一小瓶黄雀。

④ 一顷：一会儿。

⑤ 顿：应为“炖”。

卵 之 属

糟 鹅 蛋

三白酒糟，用椒、盐、桔皮制就者，每糟一大罇，埋生鹅蛋二枚（多则三枚。再多，便不熟，味亦不佳）。一年黄、白浑^①，二年如粗沙糖（未可食），三年则凝实可供。

百 日 内 糟 鹅 蛋

新酿三白酒初发浆。用麻线络着鹅蛋，挂竹棍上，横掙酒缸口，浸蛋入酒浆内。隔日一看，蛋壳碎裂如细哥窑纹^②，取起。抹去碎壳，勿损内衣。预制酒酿糟，多加盐拌匀。用糟搪蛋上，厚倍之^③。入罇。一大罇可糟二十枚。两月余可供（初出三白浆时^④，若触破蛋汁，勿轻尝^⑤。尝之辣甚，舌肿。酒酿糟后，拔去辣味，沁入甜味，佳）。

① 一年黄、白浑：糟一年后，鹅蛋中的蛋黄、蛋白就变浑了。

② 细哥窑纹：细碎的哥窑产的磁器上的纹。哥窑，宋代著名瓷窑之一。传世的所谓“宋哥窑”，胎薄，色黑如铁，通称“铁骨”，釉面多有疏密不同的纹片，称为“百圾碎”……

③ 厚倍之：指糟的厚度有蛋的横径的一倍。

④ 初出三白浆时：指蛋刚刚从三白酒浆中取出来时。

⑤ 勿轻尝：不要轻率地去品尝。

酱 煨 蛋

鸡、鸭蛋煮六分熟，用筴击壳细碎，甜酱搀水，桂皮、川椒、茴香、葱白一齐下锅煮半个时辰，浇烧酒一杯。

鸡、鸭蛋同金华火腿煮熟，取出，细敲碎皮，入原汁再煮一二炷香，味甚鲜美。

剥去壳薰之更妙。

蛋 腐

凡顿鸡蛋须用一双筴打数百转方妙。勿用水，只以酒浆、酱油及提清鲜汁或酱烧肉美汁调和代水^①，则味自妙。

入香蕈、虾米、鲜笋诸粉更妙。

顿时^②架起碗底，底入水止三四分。上盖浅盆，则不作蜂巢^③。

食 鱼 子 法

鲤鱼子，剥去血膜，用淡水加酒漂过，生绢沥干，置砂钵。入鸡蛋盞^④数枚（同白用亦可）。用锤搗碎^⑤，不辨颗粒

① 代水：代替水。

② 顿时：炖蛋时。

③ 不作蜂巢：指炖好的“蛋腐”的表面不会形成蜂巢状。

④ 鸡蛋盞：鸡蛋黄。盞，为“黄”之异体字。

⑤ 搗碎：谓将鱼子搗碎。

为度(加入虾米、香蕈粉炒)。胡椒、花椒、葱、姜研末，浸酒，再研，澄去料渣，入酱油、飞盐少许，斟酌酒、酱咸淡、多少，拌匀，入锡旋蒸熟，取起，刀划方块。味淡，量加酱油，抹上，次以熬熟香油抹上。如已得味，止抹熟油。松毬①、荔子壳②为末薰之。

蒸熟后煎用亦妙。

皮蛋

鸡蛋百枚，用盐十两。先以浓茶泼盐成卤，将木炭灰一半，荞麦秸灰、柏枝灰共一半和成泥。糊各蛋上。一月可用。清明日做者佳。

鸭蛋秋冬日佳。以其无空头也。夏月蛋总不堪用。

腌蛋

先以冷水浸蛋一二日。每蛋一百，用盐六、七合，调泥，糊蛋入缸。大头向上。天阴易透，天晴稍迟。远行③用灰盐，取其轻也。

腌蛋下盐分两④：鸡蛋每百用盐二斤半，鹅蛋每百盐六斤四两，鸭蛋每百用盐三斤十二两。

① 松毬：即“松球”。又名“松实”、“松元”。为松科植物油松或马尾松、云南松等的球果。

② 荔子壳：荔枝壳。

③ 远行：指要运到远方去的蛋。

④ 分两：分量。

肉 之 属

蒸 腊 肉

腊猪肘洗净，煮过，换水又煮，又换，凡数次。至极净、极淡，入深锡旋，加酒浆、酱油、花椒、茴香、长葱蒸熟。陈肉^①而别有鲜味，故佳。蒸后易至还性，再蒸一过，则味定。

凡用椒、茴，须极细末，量入^②。否则，止用整粒，绵缕包，候足^③，取出。最忌粗屑。

煮陈腊肉，油哮气者^④，将熟，以烧红炭数块淬入锅内，则不油蒨^⑤气。

金 华 火 腿

用银簪透入内，取出，簪头有香气者真^⑥。

-
- ① 陈肉：腊肉因腌制时间长，故叫“陈肉”。是与鲜肉相对而言的。
- ② 量入：适量加入。
- ③ 候足：等腊肉中椒、茴的香味足了。
- ④ 油哮气者：疑指腊肉之油渗出过多，并不断泛气泡，气味不佳。
- ⑤ 蒨(qiàn 倩)：同“茜”，不油蒨气，似指无哈喇味。
- ⑥ “用银簪透入内”句：这句是介绍检验真假金华火腿的方法。

腌法：每腿一斤，用炒盐一两（或八钱）。草鞋槌软，套手（恐热手着肉则易败），止擦皮上，凡三五次，软如绵^①，看里面精肉盐水透出如珠为度。则用椒末揉之，入缸，加竹栅^②，压以石。旬日后，次第翻三五次，取出，用稻草灰层叠之。候干，挂厨^③近烟处，松柴烟薰之，故佳。

腌腊肉

每肉一斤，盐八钱，擦透。三日倒叠一次。二旬后用醋同腌菜卤煮熟。候干，洗净，挂起晾干。妙。

腊肉

肉十斤，切作二十块。盐八两、好酒二斤，和匀，擦肉，令如绵软。大石压十分干。剩下盐、酒调糟涂肉，箴穿，挂风处。妙。

又法：肉十斤。盐二十两，煎汤，澄去泥沙，置肉于中。二十日取出，挂风处。

一法：夏月腌肉，须切小块，每块约四两。炒盐洒上，勿用手擦，但擎钵颠簸^④，软为度。石压之，去盐水，干。挂风处。

① 软如绵：将猪腿皮擦盐擦得象绵一样软。

② 加竹栅：将猪腿放在竹栅上。加，放。

③ 厨：厨房。

④ 但擎钵颠簸：（把小块肉放钵中，洒上炒盐），只要拿着钵子颠簸，就可以起到用手擦肉的作用了。

一法：腌就小块肉，浸菜油罈内，随时取用。不臭不虫，经月如故。油仍无碍^①。

一法：腊腿腌就，压干，挂土穴内，松柏叶或竹叶烧烟薰之。两月后，烟火气退，肉香妙。

千里脯

牛、羊、猪、鹿等同法。去脂膜净，止用极精肉。米泔浸洗极净，拭干。每斤用醇酒二盏，醋比酒十分之三。好酱油一盏、茴香、椒末各一钱，拌一宿。文武火煮干，取起。炭火慢炙，或用晒。堪久^②。尝之味淡，再涂涂酱油炙之。或不用酱油，止用飞盐四、五钱。然终不及酱油之妙。并不用香油。

牛脯

牛肉十斤，每斤切四块。用葱一大把，去尖，铺锅底，加肉于上（肉隔葱则不焦，且解羶）。椒末二两、黄酒十瓶、清酱二碗、盐二斤（疑误。酌用可也^③），加水，高肉上四五寸，覆以砂盆，慢火煮至汁干取出。腊月制，可久。

再加醋一小杯。

① 油仍无碍：浸过腌肉后，对油依然没有影响。

② 堪久：能久藏。

③ 疑误，酌用可也：在调料的用量上怀疑有错误。但斟酌适量取用还是可以的。看来“牛脯”系《食宪鸿秘》作者转抄而来，故对其中的调料用量产生疑问。

“兔脯”同法。加胡椒、姜。

鲞 肉

宁波上好淡白鲞，寸剉^①，同精肉炙干，上簋。长路可带。

肉 饼 子

精猪肉，去净筋膜，勿带骨屑，细切，剉如泥。渐剉，加水，并砂仁末、葱屑，量入酒浆、酱油和匀，做成饼子。入磁碗，上覆小碗，饭锅蒸透熟，取入汁汤，则不走味，味足而松嫩。如不做饼，只将肉剂用竹箬浸软包数层，扎好，置酒饭甑内。初湿米上甑时，即置米中间蒸透取出。第二甑饭，再入蒸之，味足而香美。或再切片油煎亦妙。

套 肠^②

猪小肠肥美者，治净，两条套为一条。入肉汁煮熟。斜切寸断，伴以鲜笋、香蕈汁汤煮供。风味绝佳，以香蕈汁多为妙。

煮熟^③。腊酒糟糟用亦妙。

① 寸剉：切削成一寸长的段子。剉，这儿同“铢”，为切削之意。

② 套肠：这是古代的一只名菜。如今江苏省无锡市的名菜“同肠”即与它有着渊源关系。

③ 煮熟：将“套肠”煮熟。

骑马肠

猪小肠、精制肉饼生剂，多加姜、椒末，或纯用砂仁末。装入肠内^①，两头扎好。肉汤煮熟^②，或糟用或下汤俱妙。

薰肉

紫甘蔗皮，晒干，细剉，薰肉，味甜香美，皮冷终脆不硬，绝佳。

柏枝薰之亦妙。

川猪头

猪头治净，水煮熟，剔骨切条。用砂糖、花椒、砂仁、桔皮、好酱拌匀，重汤者极烂。包扎。石压，糟用。

小暴腌肉

猪肉切半斤大块，用炒盐，以天气寒热增减椒、茴等料并香油，揉软，置阴处晾着，听用。

① 装入肠内：将精制肉饼的生剂装入猪小肠中。

② 肉汤煮熟：将装入肉饼的小肠放入肉汤中煮熟。

煮猪肚肺

肚肺最忌油。油爆纵熟不酥^①，惟用白水、盐、酒煮。煮肚略投白矾少许，紧小堪用^②。

煮猪肚

治肚须极净。其一头如脐处，中有积物，要挤去，漂净，不气^③。盐、水、白酒煮熟。预铺稻草灰于地，厚一二寸许，取肚乘热置灰上，瓦盆覆紧。隔^④，肚厚加倍。入美汁再煮烂。

一法：以纸铺地，将熟肚放上，用好醋喷上，用钵盖上。候一二时^⑤取食，肉厚而松美。

肚脏用沙糖擦，不气。

肺羹

猪肺治净，白水漂浸数次。血水净，用白水、盐、酒、葱、椒煮，将熟，剥去外衣，除肺管及诸细管，加松仁、鲜

① 油爆纵熟不酥：用油爆的方法做出来的肚肺（一般用肚子）菜，纵然熟了，但不酥。

② 紧小堪用：指猪肚收缩变小，但耐吃，有“劲”。

③ 不气：没有腥臊的气味。

④ 隔：隔夜。这儿漏掉了“夜”字。

⑤ 时：时辰。

笋，切骰子块，香蕈细切，入美汁煮。佳味也。

夏月煮肉停久^①

每肉五斤，用胡荽子一合、酒醋各一升、盐三两、葱、椒，慢火煮，肉佳。置透风处。

一方：单用醋煮，可留十日。

收放薰肉

大缸一个，洁净，置大坛烧酒于缸底，上加竹箴，贮肉箴上，纸糊缸口。用时取出，不坏。

爨^②猪肉

精肉切片，干粉揉过，葱、姜、酱油、好酒同拌，入滚汁爨，出再加姜汁。

肉丸

纯用猪肉肥膘，同干粉、山药为丸，煮熟或再煎。

① 停久：较长时间存放。

② 爨(cuàn 窰)：这儿指一种烹调方法：即把切得很薄或很细的原料生沸汤中过一下，使其成熟。

骰子块(陈眉公方)

猪肥膘，切骰子块。鲜薄荷叶铺甑底，肉铺叶上，再盖以薄荷叶，笼好，蒸透。白糖、椒盐掺滚。畏肥者食之亦不油气。

肉生法

精肉切薄片，用酱油洗净，猛火入锅爆炒，去血水，色白为佳。取出，细切丝，加酱瓜丝、桔皮丝、砂仁、椒末沸熟，香油拌之。临食，加些醋和匀，甚美鲜。笋丝、芹菜焯熟同拌，更妙。

炒腰子

腰子切片，背界花纹^①，淡酒浸少顷，入滚水微焯，沥起，入油锅爆炒，加葱花、椒末、姜屑、酱油、酒，及些醋烹之，再入韭芽、笋丝、芹菜，俱妙。

腰子煮熟，用酒酿糟糟之亦妙。

炒羊肚

羊肚治净，切条。一边滚汤锅，一边热油锅。将肚用笊

① 背界花纹：在腰子的背面剖上花纹。

篱入汤锅一焯即起，用布包组干，急落油锅内炒。将熟，如“炒腰子”法加香料，一烹即起，脆美可食。久恐坚韧①

夏月冻蹄膏

猪蹄治净，煮熟，去骨，细切。加化就石花②一二杯，入香料，再煮烂。入小口瓶内，油纸包扎，挂井内，隔宿破瓶取用(北方有冰可用，不必挂井内)。

熏羹

纯用金华火腿皮(煮熟剥下)，或薰。腫皮③切细条，配以香蕈、韭菜、鲜笋丝、肉汤下之，风味超然。

合鲈

肉去皮切片，煮烂，又鲜鱼煮，去骨，切块。二味合入肉汤，加椒末各料调和(北方人加豆粉)。

① 久恐坚韧：如炒的时间过长，羊肚就会变得坚韧而嚼不动了。

② 化就石花：溶化了的石花菜。石花，当指石花菜，为起冻凝作用而加它。

③ 腫皮：泛指火腿皮。火腿的肘子部分叫火腿。腫，为“腫”之误。

柳 叶 鲜

精肉二斤，去筋膜，生用。又肉皮三斤，滚水焯过，俱切薄片。入炒盐二两、炒米粉少许(多则酸)拌匀，箬叶包紧。每饼①四两重。冬月灰火焙三日用，夏天一週时可供。

酱 肉

猪肉治净，每斤切四块，用盐擦过。少停，去盐，布拭干，埋入甜酱。春秋二三日，冬六七日取起。去酱，入锡罐，加葱、椒、酒，不用水，封盖。隔汤②慢火煮烂。

造 肉 酱 法

精肉四斤，勿见水，去筋膜，切碎，剁细。甜酱一斤半、飞盐四两、葱白细切一碗、川椒、茴香、砂仁、陈皮为末各五钱。用好酒合拌如稠粥，入坛封固。烈日中晒十余日。开看，干加酒，淡加盐③，再晒。

腊月制为妙。若夏月，须新宰好肉，众手速成④，加腊酒酿⑤一盅。

① 饼：肉片、肉皮片、盐、炒米粉拌和后用箬叶包成的饼。

② 汤：开水。

③ 干加酒，淡加盐：(开罐看酱)，如果酱干了，就加酒，(在尝味之后)，如果觉得淡了，再加些盐。

④ 众手速成：指要许多人一齐动手，迅速把酱制成功。

⑤ 腊酒酿：腊月制成的酒酿。

灌 肚

猪肚及小肠治净。用晒干香蕈磨粉，拌小肠，装入肚内，缝口。入肉汁内煮极烂。

又肚内入莲肉、百合、白糯米亦准。

薏米有心，硬，次之①。

熟 鲊

猪腿精肉切大片，以刀背匀槌三两次，再切细块，滚汤一焯，用布扭干。每斤入飞盐四钱、砂仁、椒末各少许，好醋、熟香油拌供。

罈 羊 肉

与“罈鹅”同法。

煮 羊 肉

羊肉，热汤下锅，水与肉平。核桃五六枚，击碎，勿散开，排列肉上，则膻气俱收入桃内。滚过，换水调和②。

煮老羊肉同瓦片及二桑叶煮，易烂。

① “薏米”句：薏仁米有心，硬，做肚子的“馅心”要差一些。

② 滚过，换水调和：等锅中的水沸腾一阵子后，另行换水，再加调味品煮羊肉。

蒸羊肉

肥羊治净，切大块，椒盐擦遍，抖净^①。击碎核桃数枚，放入肉内外，外用桑叶包一层，又用槌软稻草包紧，入木甑按实，再加核桃数枚于上，密盖，蒸极透。

蒸猪头

猪头去五臊^②，治极净，去骨。每一斤用酒五两、酱油一两六钱、飞盐二钱、葱、椒、桂皮量加。先用瓦片磨光如冰纹^③，凑满锅内。然后下肉，令肉不近铁^④。绵纸密封锅口，干则拖水^⑤。烧用独柴缓火（瓦片先用肉汤煮过。用之愈久愈妙）。

兔生

兔去骨，切小块，米泔浸，捏洗净。再用酒脚浸洗，漂净，沥干。用大小茴香、胡椒、花椒、葱花、油、酒，加醋少许，入锅烧滚，下肉，熟用。

① 抖净：将多余的肉上的椒盐抖干净。

② 五臊：指猪头上气味不佳，不宜食用的一些部分，如淋巴肉、舌膜、猪鼻尖等。

③ 如冰纹：象冰面一样光滑。

④ 令肉不近铁：使肉不要碰到铁锅的壁及底。

⑤ 干则拖水：封锅口的绵纸干了，便把它在水中拖湿，再封在锅口上。

熊掌

带毛者①。挖地作坑，入石灰及半，放掌于内，上加石灰，凉水浇之。候发过②，停冷取起，则毛易去，根即出③。洗净，米泔浸一二日，用猪油包煮，复去油，斯④条，猪肉同顿。

一云熊掌最难熟透。不透者食之发胀。加椒盐末和面裹，饭锅上蒸十余次乃可食。或取数条同猪肉煮，则肉味鲜而厚。留掌条勿食，俟煮肉仍伴入⑤，伴煮十数次乃食。留久不坏。

鹿鞭⑥（即鹿阳）

泔水浸一二日，洗净，葱、椒、盐、酒，密器⑦顿食。

鹿脯⑧

“牛脯”同法。只要治净及酒酱味好⑨。

-
- ① 带毛者：带毛的熊掌。
 - ② 候发过：指石灰加水产生化学反应，烧沸之后。
 - ③ 根即出：毛根也可以即刻拔出。
 - ④ 斯：“撕”之误。
 - ⑤ 伴入：伴随而入。
 - ⑥ 鹿鞭：鹿的阴茎。有补肾、壮阳、益精的功用。
 - ⑦ 密器：将鹿鞭放在密封的容器中。
 - ⑧ 鹿脯：鹿肉干。
 - ⑨ “只要”句：本句谈的是制“鹿脯”的注意事项。

米泔水浸一二日。

鹿尾

面裹，慢炙^①，熟为度。

“鹿髓”^②同法。面焦屡换，羶去为度^③。

小炒瓜齏

酱瓜、生姜、葱白、鲜笋(或淡笋干)、茭白、虾米、鸡胸肉各停^④，切细丝，香油炒供。诸杂品腥素皆可配，只要得味。

肉丝亦妙。

老汁方

先将煮火腿汤五斤撇去面上油腻，加盐一斤、煮酒二注(三白亦可)搅匀^⑤。再入大茴、桂皮各四两、丁香二十粒、

① 慢炙：小火烤。

② 鹿髓：为鹿科动物梅花鹿或马鹿的骨髓或脊髓。味甘、温。有补阳益阴、生精润燥的功用。

③ 面焦屡换，羶去为度：用面将鹿髓裹起来烤，面焦了就换面再烤，可以换面多次，直至将鹿髓的羶味去掉为准。

④ 各停：各一成。停，这里作“成数”解，一成，叫一停。

⑤ 注：即“注子”，古代酒器。用金、铜或瓷制成，另有注碗，注子可以坐入注碗中。这里的“注”指酒的用量为一“注”之意。三白亦可：用“三白酒”也可以。

花椒一两、甘松、山柰不拘多少，总入一夏布袋内，放在前汤内，与鸡、鸭同煮。如老汁及鸡、鸭略有臭气，加阿魏^①二釐。

提清汁法^②

好猪肉、鲜鱼、鹅、鸭、鸡汁。用生虾捣烂和厚酱（酱油提汁不清），入汁内。一边烧火，令锅内一边滚泛来，掠去^③。下虾酱三四次，无一点浮油，方策出虾渣，澄定为度。如无鲜虾，打入鸡蛋一二个，再滚^④，捞去沫，亦可清。

-
- ① 阿魏：一种中药，为切开阿魏（草本）的根或根茎后所得到的树脂。有特异的气味，味苦而辛。有解毒、止臭等功用。
 - ② 提清汁法：提取清汤的方法。
 - ③ 掠去：掠去锅面的浮沫。
 - ④ 再滚：指汤汁再次沸腾。

香 之 属

香 料^①

官桂 陈皮 鲜桔皮 橙皮 良姜 干姜 生姜 姜汁
姜粉 胡椒 砂仁 川椒 花椒 地椒 辣椒 小茴 大茴
草果 荜拨 甘草 肉豆蔻 白芷 桂皮 红曲 神曲 甘
松 草豆蔻 檀香

凡烹调用香料，或以去腥，或以增味，各有所宜。用不得宜，反增拗味^②，不如清真淡致为佳也。

白糖 黑沙糖 紫苏 葱 元荬 苡萝 蒜 韭

大 料

大小茴香、官桂、陈皮、花椒、肉豆蔻、草豆蔻、良姜、干姜、草果(各五钱)，红豆、甘草(各少许)，各研极细末，拌匀，加入豆豉二合，甚美。

① 香料：本条中记载的大都是烹调中常用的一些香料。但象“辣椒”、“红曲”、“白糖”、“黑沙糖”之类，并不能算作香料。

② 拗(niū)味：不伦不类的味道。拗，原指固执、不随和、不驯顺，多用于形容人的脾气。

减用大料^①

马芹(即元姜) 草拨 小茴香,更有干姜 官桂良,再得蒔萝二椒共^②,水丸弹子任君尝^③。

素料^④

二椒配着炙干姜,甘草蒔萝八角香,马芹杏仁俱等分,倍加榧肉更为强。

牡丹油^⑤

取鲜嫩牡丹瓣,逐瓣放开(叠则霉滑),阴干(日晒气走),不必太燥。陆续看八分干,即陆续入油(须好菜油)。油不必多,匀浸花为度。封罈。日晒,过三伏。去花滓。埋土七日(加紫草少许,色更可观),取供闺中泽发。

用擦久枯犀杯立润。

-
- ① 减用大料:本条是一歌诀。介绍的简化了的“大料”的制法。
- ② 二椒共:花椒、辣椒这二椒和蒔萝一起用。
- ③ 水丸弹子:将上述各种香料水泛为丸。任君尝:并不是叫人吃“减用大料”丸。而是指用这种丸子为调料烧出的菜可以任人品尝。
- ④ 素料:本条也是一首歌诀。介绍的是素菜调料的配制方法。
- ⑤ 牡丹油:这是一种古代的润发油,与烹饪无关。下面三条与烹饪也无关。

玫瑰油

法与“牡丹油”同。

“桂油”同法，香更清妙，但脆发耳。

七月澡头^①

七月采瓜犀。

面脂瓜瓢亦可作澡头。

冬瓜内白瓢澡面，去雀斑(斑)。

悦泽玉容丹

杨皮二两(去青留白)、桃花瓣四两(阴干)、瓜仁五两(油者不用)，共为末。食后白汤服下，一日三服。欲白加瓜仁，欲红加桃花。一月面白，五旬手足俱白。一方有桔皮无杨皮。

① 本条内容有误。《本草纲目·菜部冬瓜》：“宗慤(荆楚岁时记)云：七月，采瓜犀以为面脂。即瓜瓣也。亦堪作澡豆。”又“瓜丝，瓢也。……洗面澡身，去黥黥，令人悦泽白皙。”

种植^①

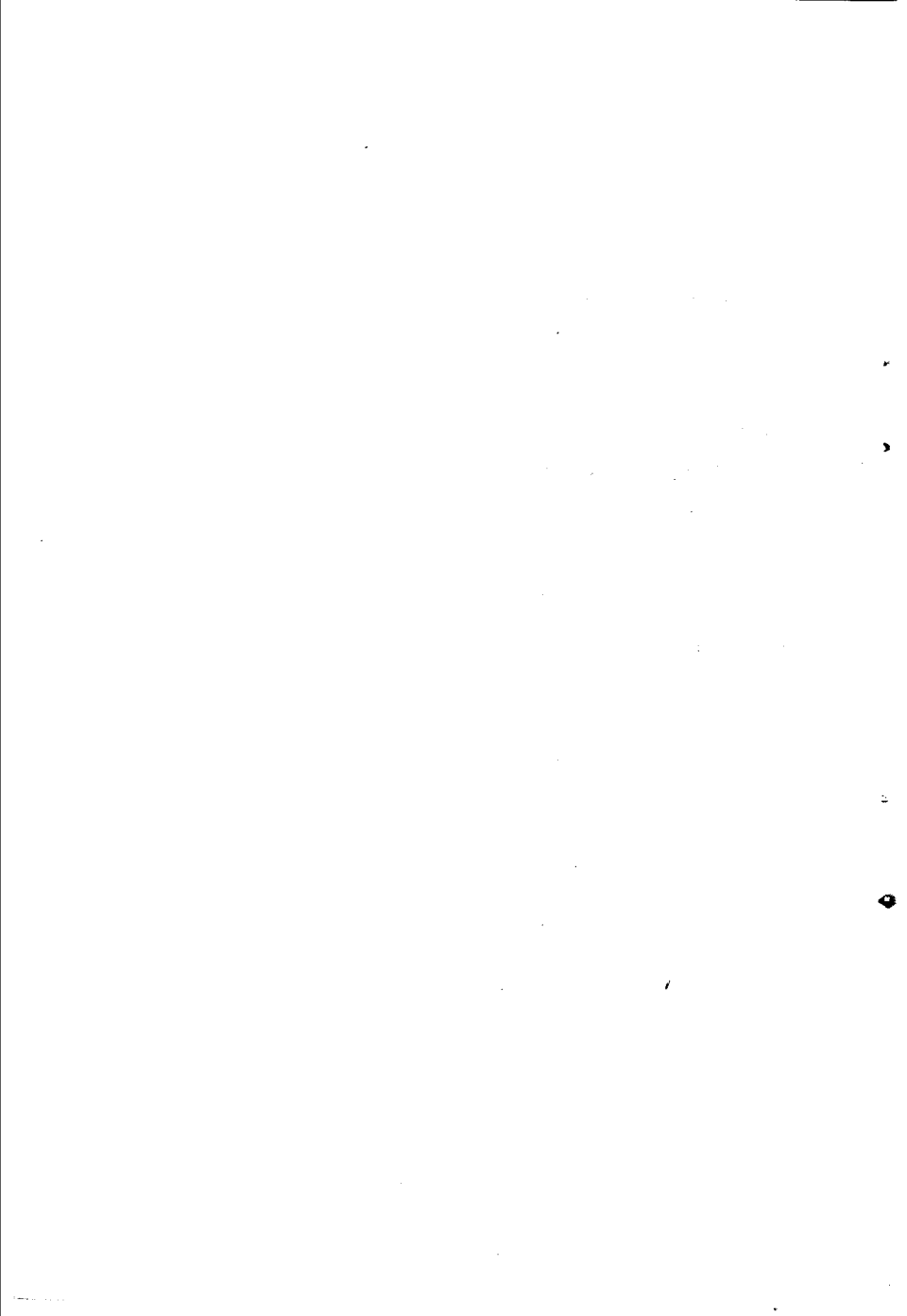
麻麦相为。候麻黄艺麦，麦黄艺麻。禾生于枣，黍生于榆，大豆生于槐，小豆生于李，麻生于荆，大麦生于杏，小麦生于杨柳。

凡栽艺各趋其时。枣鸡口，槐兔目，桑鼃眼，榆负瘤，杂木鼠耳。栗种而不栽，柰也、林檎也栽而不种。茶茗移植则不生，杏移植则六年不遂。

① 种植：本条介绍的是种植方面的事宜，与烹饪无关。后面“黄杨”一条也与烹饪无关。

黄 杨

世重黄杨，以其无火。或曰：以水试之，沉则无火（老也）。取此木，必于阴晦夜无一星则伐之。为枕不裂，为梳不积垢（《埤雅》）。梧桐每边六叶。从下数，一月为一叶，闰月则十三叶。视叶小者，即知闰何月（《月令广义》）。宋人闰月，表梧桐之叶十三，黄杨之厄一寸（黄杨一年长一寸，闰年退一寸）。



附录：汪拂云抄本

煮火腿

火腿生切片，不用皮骨，合汁生煮^①，或冬笋、韭芽、青菜梗心^②。用蛤蜊汁更佳。如无^③，即茭白、麻菇亦佳。略入酒浆、酱油。

又法

陈金腿^④约六斤者，切去脚，分作两方正块。洗净，入锅煮去油腻，收起。复将清水煮极烂为度。临起，仍用笋、虾作点，名“东坡腿”。

熟火腿

火腿煮熟，去皮骨，切骰子块。用酒浆、葱末、鲜笋（或笋干）、核桃肉、嫩茭白，切小块^⑤，隔汤顿一炷香。若

① 合汁生煮：将火腿片放在好的汤汁中煮。

② “或冬笋”句：指配菜可用冬笋、韭芽、青菜梗心。

③ 如无：如无上述配菜。

④ 金腿：金华火腿的简称。

⑤ 切小块：指鲜笋、核桃肉、嫩茭白要切小块。

嫌淡，略加酱油。

糟火腿

将火腿煮熟，切方块。用酒酿糟糟两三日。切片取供，妙。夏天出路最宜。

又法

将火腿生切骰子块，拌烧酒，浸一宿。后将腊糟同花椒、陈皮拌入罈。冬做夏开。临吃，连糟煨用①。即“风鱼”及上好腌鱼肉，亦可如此做。罈口加麻油，封固②。

辣拌法

熟火腿，拆细丝，同鱼翅、笋丝、芥辣拌，或加水粉、莲肉、核桃俱可。

顿豆豉

鲜肉煮熟，切骰子块，同豆豉四分拌匀，再用笋块、核桃、香蕈等配入煮，隔汤顿用佳。

-
- ① 连糟煨用：将火腿片连糟一起烧用。煨，原指放在火中烧。这儿应为放在锅中烧。
- ② 罈口加麻油，封固：盛糟火腿的罈口要浇放麻油，然后再把罈子口封紧实。

煮熏肿蹄^①

将清水煮去油烟气，再用鲜肉汤煮极烂为度。鲜笋、山药等俱可配入。

笋 幢

拣大鲜笋，用刀搅空笋节。切肉饼加盐、砂仁拌匀，填入笋内。用竹片插口，放锅内，糖、酱、砂仁烧透，切段。用虾肉更妙，鸡亦可。

酱 蹄

十一月中，取三斤重猪腿，先将盐腌三、四日。取出，用好酱涂满，以石压之。隔三、四日翻一转。约酱二十日取出。揩净，挂有风无日处，两月可供。洗净，蒸熟。俟冷切片用。

肉 羹

用三精三肥肉^②煮熟，切小块，入核桃、鲜笋、松仁等。临起锅，加白面或藕粉少许。

① 肿蹄：即臄蹄。指火腿的肘子部分。

② 三精三肥肉：指五花肉。

辣汤丝

熟肉，切细丝，入麻菇、鲜笋、海蜇等丝同煮。临起，多浇芥辣。亦可用水粉。

冻肉

用蹄爪，煮极烂(去骨)，加石花菜少许，盛磁钵。夏天挂井中，俟冻取起。糟油蘸用，佳。

百果蹄

用大蹄，煮半熟。勒开，挖去直骨，填核桃、松仁及零星皮、筋。外用线扎。再煮极烂，捞起。俟冻，连皮糟一日夜。切片用。

琥珀肉

将好肉切方块，用水、酒各碗半、盐三钱，火煨极红烂为度。肉以二斤为率^①。

须用“三白酒”。若白酒正^②，不用水。

① 为率：为准。

② 正：疑指味道正。

蹄 卷

腌、鲜蹄各半^①。俟半熟，去骨，合卷，麻线扎紧，煮极烂，冷切用。

夹 肚

用壮肚，洗净。将碎肉加盐、葱、砂仁，略加蛋青^②，缝口，煮熟。上下夹板，渐夹渐压，以实^③为妙。俟冷切片。或酱油，或糟油蘸用。

花 肠

小肠煮半熟，取起。缠绞成段。仍煮熟。俟冷，切片，和汤用。

脊 筋

生剥外膜，肉汤煮。加以虾肉、鸭肉亦可。

① 腌、鲜蹄各半：腌蹄和鲜蹄各用一半。

② “将碎肉加盐”句：应为将碎肉等纳入肚中。“纳入肚中”被遗漏。“蛋青”之“青”为“清”之误。

③ 实：紧实。把肚子压紧实。

肺 管

剥、刮极净，煮熟。切段，和以紫菜，冬笋，入酒浆、韭芽为妙。

羊 头 羹

多买羊头，剥皮煮烂。加酒浆、酱油、笋片、香蕈或时菜^①等件。酱油不可太多。虾肉和入更妙。临起^②，量加姜丝。

羊 脯

用精多肥少者。以甜酱油同酒浆加白糖、茴香、砂仁慢火烧。汁干为度。

羊 肚

熟羊肚，切细丝，同笋丝煮。加燕窝、韭芽等件。盛上碗时，加芥辣，以辣多为妙。略加姜丝亦可。

① 时菜：时鲜菜蔬。时，这儿为“当令”之意。

② 临起：羊头羹临起锅时。

煨 羊

切大块，水酒各半，入坛。着糠火煨极烂，取出。复去原汁，换鲜肉汤慢火重煮。随意加和头^①。绝无膻气。

鹿 肉

切半斤许大，漂四、五日(每日换水)，同肥猪肉和烧极烂。须多用酒、茴香、椒料。以不干不湿为度。

又

切小薄片，用汤。随用和头。味肥脆。

又

每肉十斤，治净。用菜油炒过，再用酒水各半、酱斤半、桂皮五两，煮干为度。临起，用黑糖、醋各五两，再炙干。加茴香、椒料。

鹿 鞭

泡洗极净，切段。同腊肉煮。不拘蛤蚧、麻菇皆可拌。

^① 和头：配菜。

但汁不宜太浓，酒浆、酱油须斟酌下。

鹿 筋^①

辽东为上，河南次之^②。先用铁器捶打，然后洗净，煮软，捞起。剥尽衣膜及黄色皮脚。切段，净煮。筋有老嫩不一，嫩者易烂，即先取出，老者再煮，煮熟，量加酒浆和头用。

熊 掌

水泡一日夜，下磁罐顿一日夜。取出，洗刮极净，同腊肉或猪蹄爪煮极烂。入酒浆、香料，和头随用。

兔

烧脯与“鹿肉”同法。但兔肉纯血，不可多洗，洗多则化。

野 鸡

脯、汤俱同“烧鹿肉”法。

① 鹿筋：为鹿科动物梅花鹿或马鹿四肢的筋。性温，味淡微咸，无毒，有壮筋骨的功用。能治劳损，风湿关节痛 转筋。

② 辽东为上，河南次之；鹿筋以辽东出产的为上品，河南出产的要比它差一些。

肉 幢 鸡

用碗头嫩鸡①，将碎肉加料填寔②，缝好。用酒浆、酱油烧透。海参、虾肉俱可作和头。

椎 鸡

嫩鸡剥皮，将肉切薄片，上下用真粉搽匀③，将槌④轻打，以薄为度。逐片摊开，同皮骨入清水煮熟。拣去筋骨。和头随用。

辣 煮 鸡

熟鸡拆细丝，同海参、海蜇煮。临起，以芥辣冲入。和头随用。麻油冷拌亦佳。

顿 鸡

腊月将肥嫩鸡切块，用椒盐少许拌匀，入磁瓶内。如遇

① 用碗头嫩鸡；用碗子般大小的嫩鸡。

② 将碎肉加料填寔（Shí 时）：（将鸡剖腹，取出内脏，然后）将肉末加调料后填满鸡腹。寔，同“实”。这实际上是一只酸菜。

③ 搽匀：涂匀。

④ 槌：为“槌”之误。

佳客或燕赏^①，取出，平放锡旋内，加猪板油及白糖、酒酿、酱油、葱花顿熟。味甘而美。

醋 焙 鸡

将鸡煮八分熟，剥小块，熬熟油略炒，以醋、酒各半、盐少许烹下，将碗盖。候干，再烹，酥熟取用。

海 蛸 鸭

大葱二根，先放入鸭肚内。以熟大海蛸^②填极满，缝好。多用酒浆，烧极熟。整装碗内。如无海蛸，纯葱亦可（想螺蛸亦佳）。

鹌 鹑

以肉幢、酱油、酒浆生烧为第一。次用酒浆顿，必须猪油、白糖、花椒、葱等。

秋鸟、黄雀、麻雀诸鸟皆同此法。

肉 幢 蛋

拣小鸡子，煮半熟，打一眼，将黄倒出。以碎肉加料补

① 燕赏：设宴招待之意。燕，通“宴”。

② 海蛸：海螺之肉。

之①。蒸极老。和头随用。

捲煎

将蛋摊皮，以碎肉加料捲好，仍用蛋糊口。猪油、白糖、甜酱和烧。切片用。

皮蛋

鸭蛋一百个，用浓滚茶少少泡顷，再用柴灰一斗、石灰四两、盐二两和水拌匀，涂蛋上。暴日晒干。再将砒糠拌，贮大罐内。过一月即可取供。久愈妙。

腌蛋

清明前，用真烧酒洗蛋，以飞盐为衣②，上罐③。过四、五日，即翻转。如此四、五次。月余即可用。省灰④而且易洗也。

① 以碎肉加料补之；用加调料的肉末填充到鸡蛋的空隙中去。

② 衣：指在蛋外壳上涂上薄薄的一层飞盐，仿佛给蛋穿了一层衣一样。

③ 上罐：装入罐。

④ 省灰：节省灰。一般腌蛋，可用草木灰加黄泥、盐拌和后 再涂在蛋上。

糟 鲋 鱼

内外洗净，切大块。每鱼一斤，用盐半斤，以大石压极实。以白酒洗淡①，以老酒糟略糟四、五日，不可见水。去旧糟，用上好酒糟拌匀入罈。每罈面②加麻油二盅、火酒一盅。泥封固。候二、三月用。

淡 煎 鲋 鱼

切段，用些须③盐花、猪油煎。将熟，入酒浆，煮干为度。不必去鳞。糟油蘸佳④。

冷 鲋 鱼

切骰子块，煮熟。冬笋切块，入酒浆，略加白糖⑤。候冷用。暑天切片，麻油拌亦佳，必须蜆皮更妙⑥。

① 以白酒洗淡：用白酒将鱼块上的盐味洗淡。

② 罈面：罈中糟及鱼块的上面。

③ 些须：些许，一点儿。须，为“许”之误。

④ 糟油蘸佳：用糟油蘸食煎鲋鱼，风味是很佳美的。

⑤ 加白糖：加白糖烧煮。这儿把烧煮省略了。

⑥ 必须蜆皮更妙：必须用海蜆皮拌鲋鱼片，味道才更美妙。

黄 鱼

治净，切小段。用甜白酒煮，略加酱油、胡椒、葱花。最鲜美。

风 鲫

冬月觅大鲫鱼，去肠，勿见水，拭干。入碎肉①。通身用绵纸裹好，挂有风无日处。过二、三月取下，洗净，涂酒，令略软②。蒸熟。候冷切片用。味最佳。

去 骨 鲫

大鲜鲫鱼，清水煮熟。轻轻拆作五、六块，拣去大小骨。仍用原汤，澄清，加笋片、韭芽或菜心，略入酒浆、盐煮用。

斑 鱼③

拣不束腰者④(束腰有毒)，剥去皮杂，洗净。先将肺同

① 入碎肉：在鱼腹中填入肉末。

② 令略软：使“风鱼”稍稍回软。

③ 斑鱼：斑子鱼，为一种无毒的小河豚。

④ 拣不束腰者：拣鱼腰身不瘦细的。

木花①入清水浸半日，与鱼同煮。后以菜油盛碗内，放锅中，任其沸涌，方不腥气。临起，或入嫩腐、笋边、时菜，再捣鲜姜汁、酒浆和入，尤佳。

顿 鲟 鱼

取鲟鱼二斤许大一方块(不必切开)，入酒酿、酱油、香料、椒、盐、燉极烂。味最佳。

鱼 肉 膏

上好腌肉，煮烂，切小块，将鱼亦碎切，同煮极烂。和头随用。候冷切供，热用亦可。

炖 鲂 鲋②

拣大者，治极净，填碎肉在内，酒浆燉，加碎猪油③。妙。

薰 鱼

鲜鱼切段，酱油浸大半日。油煎，候冷上铁筛④，架

① 木花：疑指槐花，待考。

② 鲂鲋：即“鲂鲋”，类鲫。

③ 加碎猪油：在燉鱼的器皿中再加上猪油丁。

④ 候冷上铁筛：等油煎鱼段冷了，将它放在铁制的筛子上。

锅①，以木屑薰干。贮用②。将好醋涂薰尤妙（大小鱼俱可③）。

薰马鲛④

酱半日，洗净。切片，油煎。候冷，薰干。入灰坛内，可留经月⑤。

鱼松

青鱼切段，酱油浸大半日，取起。油煎。候冷，剥去皮骨，单取白肉，拆碎入锅，慢火焙炒，不时挑拨，切勿停手，以成极碎丝为度。总要松、细、白三件俱全为妙⑥。候冷，再细⑦拣去芒刺丝、细骨。加入姜、椒末少许，收贮。随用⑧。

① 架锅：将盛鱼段的铁筛架在锅上（下面可以放木屑薰）。

② 贮用：薰好的鱼段可以收藏起来，慢慢食用。

③ 大小鱼俱可：大鱼，小鱼都可以用来制作薰鱼。

④ 马鲛：也叫“鲛”或“鲛”。鱼纲，鲭科（鲛科）。为一种海鱼，分布于热带和温带海洋中，我国沿海均有出产。

⑤ 可留经月：可保留一个月。

⑥ “总要”句：指“鱼松”要做到松、细、白三个条件全具备才好。妙，佳妙；好的意思。

⑦ 细：细心；仔细之意。

⑧ 随用：随时可以取用。

蒸 鲞^①

淡鲞十斤，去头尾，切段，洗净。晒极干，将烧酒拌过。白糯米五升，烧饭，火酒二斤，猪油二斤，去膜切碎、花椒四两、加红曲少许，拌如薄粥样。如干，再加煮酒。用磁瓶，先放饭一层，次放鱼一层，后再放前各料^②一层，装入^③。瓶底面^④各用飞盐一撮。泥封好。俟一月后可用。

燕 窝 蟹

壮蟹，肉剥净，拌燕窝，和芥辣用佳。糟油亦可。

蟹腐放燕窝尤妙。蟹肉豆豉炒亦妙。

蟹 酱

带壳剥骰子块，略拌盐，顿滚^⑤，加酒浆、茴香末冲入。候冷，入麻油，略加椒末，半日即可用。酒、油须恰好为妙^⑥。

① 蒸鲞：从内容看，本条应称为“鲞炸”。因为鲞块是用饭及多种调料密封腌制而成，并没有经过蒸这道工序。

② 前各料：前面提到的各种调料。

③ 装入：这两个字与前面语意重复，是多余的。

④ 瓶底面：瓶底、瓶面。

⑤ 顿滚：炖滚热。

⑥ 酒、油须恰好为妙：酒、油的用量和次序要适当才好。

蟹 丸

将竹截断，长寸许。剥蟹肉，和以姜末、蛋青，入竹①，蒸熟。取出，同汤放下②。

蟹 顿 蛋

凡蟹顿蛋，肉③，必沉下。须先将零星肉和蛋燉半碗，再将大蟹肉、黄脂④另和蛋盖面重顿为得法也。

黄 甲⑤

蒸熟，以姜、醋拌用。

又 法⑥

以鲚、鳊鱼⑦、黄鱼肉拆碎，以腌蛋黄和入姜、醋拌匀

- ① 入竹：放入竹筒之中。
- ② 同汤放下：将蟹肉丸连汤汁一同倒出竹筒。
- ③ 肉：蟹肉。
- ④ 黄脂：蟹黄、蟹油。
- ⑤ 黄甲：即螃蟹。
- ⑥ 又法：本条记载的是“假蟹粉”的制作方法。
- ⑦ 鳊(guì 桂)鱼：口大，鳞片细小，背部黄绿色，全身有黑色斑点。生活在淡水中，是我国的特产。又名石桂鱼、鲑鱼、鳌花鱼、鲈鱼等。

用。味比真黄甲更妙。

虾元

暑天凉拌①，必须切极碎地栗②在内，松而且脆。若干装③，以松仁、桃仁作馅，外用鱼松为衣更佳。

鲩鱼④

清水洗，浸一日夜，以极嫩为度。切薄片，入冬笋、韭芽、酒浆、猪油炒。或笋干、腌苔心⑤、茺笋⑥、麻油拌用亦佳。

海参

浸软，煮熟，切片。入腌菜、笋片、猪油炒用佳。

或煮极烂，隔绢槽⑦。切用⑧。

或煮烂，芥辣拌用亦妙。

① 凉拌：指“虾元”制熟后再凉拌。

② 地栗：即“荸荠”。江浙一带做“虾元”、“虾饼”，常将“荸荠”去皮后用刀拍碎，再加入虾肉中。

③ 若干装：如果将“虾元”干装盘中食用。

④ 鲩鱼：即鲍鱼。

⑤ 腌苔心：腌制的苔菜心。

⑥ 茺笋：茺茺笋。

⑦ 隔绢槽：用绢包海参，再入槽中糟。

⑧ 切用：切片食用。

切片入脚鱼①内更妙。

鱼翅

治净，煮。切不可单拆丝，须带肉为妙，亦不可太小。
和头鸡鸭随用。汤宜清不宜浓，宜酒浆不宜酱油②。

又

如法治净，拆丝。同肉、鸡丝、酒酿、酱油拌用。佳。

淡菜

冷水浸一日，去毛、沙丁，洗净。加肉丝、冬笋、酒浆煮用。同虾肉、韭芽、猪油小炒亦可。

酒酿糟糟用亦妙。

蛤蜊

劈开，带半壳③，入酒浆、盐花，略加酱油醉三四日。
小碟用④。佳。

① 脚鱼：即鳖。

② “汤宜清”句：烧鱼翅的汤宜用清汤，不宜用浓汤，（在调料上）宜用酒浆不宜用酱油。

③ 带半壳：指劈开蛤蜊，去掉半个壳，使肉连在另半个壳上。

④ 小碟用：将醉好的蛤蜊放在小碟中食用。

素肉丸

面筋、香蕈、酱瓜、姜切末①，和以砂仁，卷入腐皮，切小段。白面调和，逐块涂搽②，入滚油内，令黄色取用。

顿豆豉

上好豆豉一大盞，和以冬笋(切骰子大块)并好腐干(亦切骰子大块)，入酒浆，隔汤顿，或煮。

素鳖

以面筋拆碎，代鳖肉，以珠栗③煮熟，代鳖蛋，以墨水④调真粉，代鳖裙，以元荳代葱、蒜，烧炒用。

熏面筋

好面筋，切长条，熬熟⑤。菜油沸过⑥，入酒酿、酱油、

-
- ① 切末：切成细丁状。
 - ② 逐块涂搽：将每一段腐皮卷都涂抹上面糊。
 - ③ 珠栗：一种圆形的栗子。
 - ④ 墨水：黑墨研磨出的汁。黑墨用松烟、胶、香料等制成，是无毒的。黑墨还可以当中药用，以陈久者为佳，有止血、消肿等功效。
 - ⑤ 熬熟：先将面筋条煮熟。
 - ⑥ 菜油沸过：再将煮熟的面筋条在菜籽油中炸过。

茴香煮透。捞起，熏干，装瓶内。仍将原汁浸用①。

生面筋

买麸皮自做②。中间填入裹馅、糖、酱、砂仁、炒煎用。

八宝酱

熬熟油，同甜酱入沙糖炒透。和冬笋及各色果仁，略加砂仁、酱瓜、姜末和匀，取起用。

乳腐

腊月做老豆腐一斗，切小方块，盐腌数日，取起，晒干。用腊油洗去盐并尘土。用花椒四两，以生酒、腊酒酿相拌匀。箬泥封固③。三月后可用。

十香瓜

生菜瓜十斤，切骰子块，拌盐，晒干。水、白糖二斤、

① 仍将原汁浸用；仍然用煮炸面筋条的汁水浸“薰面筋”食用。

② 自做：指自己动手制作面筋。

③ 箬泥封固：（乳腐胚加调料后先整齐纳入坛内），然后用箬叶包坛口，用泥封紧实。

好醋二斤，煎滚。候冷，将瓜并姜丝三两、刀豆小片①二两、花椒一两、干紫苏一两、去膜陈皮一两同浸，上瓶②。十日可用，经久不坏。

醉 杨 梅

拣大紫杨梅，同薄荷相间，贮瓶内。上放白糖。每杨梅一斤，用糖六两、薄荷叶二两，上浇真火酒③，浮起④为度。封固。一月后可用。愈陈愈妙。

① 刀豆小片：刀豆切成薄小的片子。

② 上瓶：将浸过糖醋汁的瓜菜等装入瓶中。

③ 真火酒：真烧酒。

④ 浮起：指杨梅浮起。