

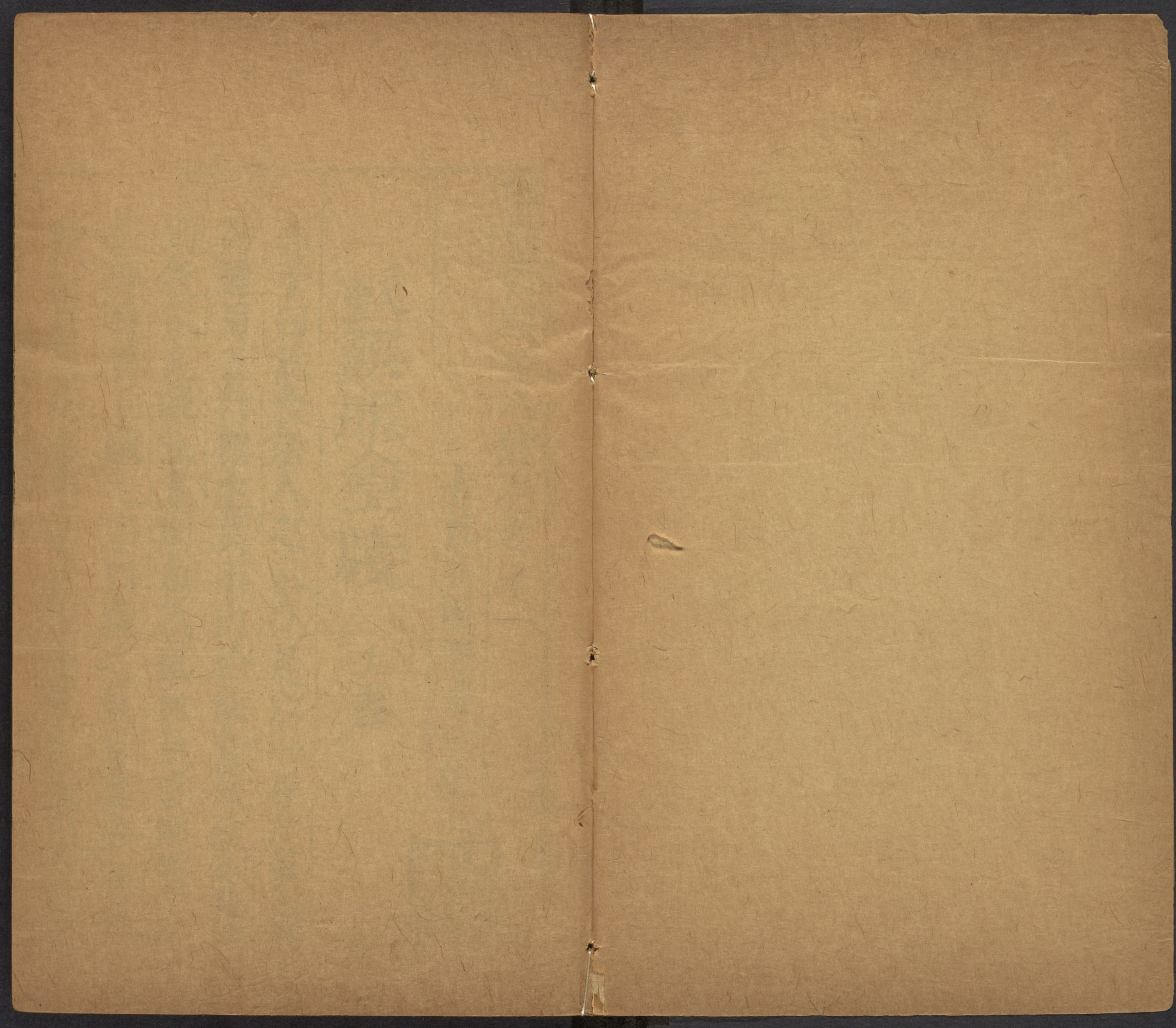
尊
生
八
牋

CHINESE-JAPANESE COLLECTION
HARVARD COLLEGE LIBRARY
FROM HARVARD-YENCHING INSTITUTE
MAY 14 1932

OH 75 12/02 33

六本

飲饌服食牋



雅尚齋遵生八牋卷之十一

古玩高濂深甫



飲食服食牋

上卷

高子曰飲食活人之本也是以一身之中陰
 陽運用五行相生莫不由於飲食故飲食進
 則穀氣充穀氣充則血氣盛血氣盛則筋力
 強脾胃者五臟之宗四臟之氣皆稟於脾胃
 時以胃氣為本由飲食以資氣生氣以益精

生精以養氣氣足以生神神足以全身相須
以爲用者也人於日用養生務尚淡薄勿令
生我者害我俾五味得爲五內賊是得養生
之道矣余集首茶水次粥糜蔬菓薄炙脯饌
醇醴麵粉糕餅果實之類惟取適用無事異
常若彼烹炙生靈椒薑珍味自有大官之厨
爲天人之供非我山人所宜悉進不錄其他
仙經服餌利益世人屢有成驗諸方制而用
之有法神而明之在人擇其可食錄之以爲

却病延年之助惟人量已陰藏陽藏之氣
進或寒或熱之藥務令氣性和平嗜慾簡默
則服食之力種種奏功設若六慾方熾五官
失調雖餌仙方終落鬼籍服之果何益哉識
者當自告確編成牋曰飲饌服食

序古諸論

真人曰脾能母養餘臟養生家謂之黃婆司馬
子微教人存黃氣入泥丸能致長生太倉公言
安穀過期不安穀不及期以此知脾胃全固百

疾不生江南一老人年七十三歲壯如少者人
 問所養無他術平生不習飲湯水耳常人日飲
 數升吾日減數合但只沾唇而已脾胃惡滋飲
 少胃強氣盛液行自然不濕或冒遠行亦不念
 水此可謂至言不煩

食飲以時飢飽得中水穀變化冲氣融和精血
 以生榮衛以行臟腑調平神志安寧正氣冲實
 於內元真通會於外內外邪沴莫之能干一切
 疾患無從而作也

飲食之宜當候已饑而進食食不厭熟爵仍候
 焦渴而引飲飲不厭細呷無待饑甚而食食勿
 過飽時覺渴甚而飲飲勿太頻食不厭精細飲不
 厭溫熱

太乙真人七禁文其六曰美飲食養胃氣彭鶴
 林曰夫脾為臟胃為腑脾胃二氣互相表裏胃
 為水穀之海土受水穀脾為中央磨而消之化
 為血氣以滋養一身灌溉五臟故修生之士不
 可以不美其飲食所謂美者非水陸畢備異品

珍羞之謂也。要在乎生，冷勿食，麤硬勿食，勿強食，勿強飲，先饑而食，食不過飽，先渴而飲，飲不過多，以至孔氏所謂食饑而餓，魚餒而肉敗，不食等語。凡此數端，皆損胃氣，非惟致疾，亦乃傷生。欲希長年，此宜深戒。而亦養老奉親與觀願自養者之所當知也。

黃山谷云：爛蒸同州羔，灌以杏酪，食之以匕，不以筯。南都撲心麪，作槐芽，溫淘糝，以襄邑抹猪炊，共城香稻，薦以蒸子，魏吳興庖人斫松江鱸。

鱸繼以廬山康王谷水烹，曾坑闔品少焉。解衣仰卧，使人誦東坡赤壁前後賦，亦足以一笑也。此雖山谷之寓言，然想像其食味之美，安得聚之以奉老人之旨甘。

東坡老饕賦云：庖丁鼓刀，易牙烹熬，水欲新而釜欲潔，火惡陳而薪惡勞。九蒸暴而日燥，百上下而湯塵。嘗項上之一齧，嚼霜前之兩螯。爛櫻珠之前，煎蜜滷杏酪之蒸羔。蛤半熟以含酒，蟹微生而帶糟。蓋聚物之天美，以養吾之老饕。婉彼

卷之十一
八
姬姜顏如李桃彈湘妃之玉瑟鼓帝子之雲璈
命仙人之萼綠華舞古曲之鬱輪袍引南海之
玻璃酌涼州之蒲萄願先生之耆壽分餘瀝於
兩髦候紅潮於玉頰驚暖響於檀槽忽纍珠之
妙曲抽獨繭之長綵閔手倦而少休疑吻燥而
當膏倒一釭之雪乳列百柁之瓊艘各眼灑於
秋水咸骨碎於春醪美人告去已而雲散先生
方兀然而禪逃響松風於蟹眼浮雪花於兔毫
先生一笑而起渺海濶而天高

吳郡鱸魚膾八九月霜下時收鱸三尺以下劈
作膾浸洗布包瀝水令盡散置盤內取香柔荏
葉相間細切和膾拌令勻霜鱸肉白如雪且不
作腥謂之金蓋王膾東南佳味

襍俎曰名食有蕭家餠餛漣去其湯不肥可以
淪茗庾家粽子白瑩如玉韓約作櫻桃餠饌其
色不變能造冷胡突膾鱧魚臆連蒸鹿麇皮索
餅將軍曲良翰能爲驢駃駝峯炙

何胤侈于味食必方丈後稍去猶食白魚鮓腊

糖蟹鍾岢議曰組之就腊驟于屈伸辨之將糖
躁擾彌甚仁人用意深懷惻怛至于車螯蚌蠣
肩目內缺慙渾淪之奇居叻外絨非金人之愼
不禁不悴曾草木不若無聲無臭與瓦礫何異
故宜長克庖厨永爲口實

後漢茅容字季偉郭林宗曾寓宿焉及明且容
殺雞爲饌林宗意爲已設旣而容獨以供母自
與宗共蔬藿同飯林宗因起拜之曰卿賢乎哉
後竟以孝成德

茗溪漁隱曰東坡於飲食作詩賦以寫之往往
皆臻其妙如老饕賦豆粥詩是也豆粥詩云江
頭千頃雪色蘆茅簷出沒晨煙孤地碓舂粳光
似玉沙瓶煮豆軟如酥我老此身無着處賣書
來問東家住臥聽雞鳴粥熟時蓬頭曳履君家
去又寒具詩云纖手撻來玉數尋碧油煎出嫩
黃深夜來春睡無輕重壓匾佳人經臂金寒具
乃捻頭也出劉禹錫佳話過予忽出新意以山
芋作玉糝羹色香味皆奇絕天酥陀則不可知

人間決無此味也詩云香似龍涎仍似白味如
牛乳更全清莫將北海金鑿罍輕比東坡王穆
羹誠齋菜羹詩亦云雲子香抄至色鮮菜羹新
煮翠茸纖人間膾炙無此味天上酥陀恐爾甜
宋太宗命蘇易簡講文中子有楊素遺子食經
羹藜含糗之說上因問食品何物最珍對曰物
無定味適口者珍臣止知羹汁爲羹臣憶一夕
寒甚擁爐痛飲夜半吻燥中庭月明殘雪中履
一羹孟連咀數根臣此時自謂上界仙厨鸞脯

鳳胎殆恐不及屢欲作冰壺先生傳紀其事因
循未果也上笑而然之

唐劉晏五鼓入朝時寒中路見賣蒸胡處熱氣
騰輝使人買以袍袖包裙褐底啗謂同列曰美
不可言此亦物無定味適口者珍之意也

倪正父

思

云魯直作食時五觀其言深切可謂

知慙愧者美余嘗入一佛寺見僧持戒者每食
先淡喫三口第一以知飯之正味人食多以五
味雜之未有知正味者若淡食則本自甘美初

不假外味也第二思衣食之從來第三思農夫
之艱苦此則五觀中已備其義每食用此爲法
極爲簡易且先喫三口白飯已過半矣後所食
者雖無羹蔬亦自可了處貧之道也

王逢原思歸賦云吾父八十毋髮亦素尚爾爲
吏負馬遐路嗷嗷晨烏其子反哺我豈不如鬱
真誰訢惟秋之氣慘慄感人日興愁思側睇江
濱憶爲童子當此凜辰百果始就迭進其珍時
則有紫菱長腰紅芡圓實牛心綠蒂之柿獨包

黃膚之栗青芋連區烏髀五出鴨脚受彩平微
核木瓜鏤丹而成質青乳之梨頰壺之橘蜂蛹
醃醢楨楂漬蜜膳羞則有鷓鴣野鴈澤鳧鳴鷄
清江之膏蠓寒水之鮮鱗胃以紫薑雜以芡首
觴浮萸菊俎薦菁韭坐溪山之松篁掃門前之
桐柳僮僕不譁圖書左右或靜默以終日或歡
言以對友信吾親之所樂安問里其茲又切切
余懷欲辭印綬固非效淵明之褊心耻折腰於

五斗

茶泉類

論茶品

茶之產于天下多矣若劍南有蒙頂石花湖州有顧渚紫筍峽州有碧澗明月邛州有火井恩安渠江有薄片巴東有真香福州有柏巖洪州有白露常之陽羨婺之舉巖丫山之陽坡龍安之騎火黔陽之都濡高株瀘川之納溪梅嶺之數者其名皆著品第之則石花最上紫筍次之又次則碧澗明月之類是也惜皆不可致耳若

近時虎丘山茶亦可稱奇惜不多得若天池茶在穀雨前收細芽炒得法者青翠芳馨嗅亦消渴若真界茶其價甚重兩倍天池惜乎難得須用自已令人採收方妙又如浙之六安茶品亦精但不善炒不能發香而色苦茶之本性實佳如杭之龍泓即龍井也茶真者天池不能及也山中僅有一二家炒法甚精近有山僧焙者亦妙但出龍井者方妙而龍井之山不過十數畝外此有茶似皆不及附近假充尤之可也至于北山

西溪俱有龍井即杭人識龍井茶味者亦少以
亂真多耳意者以開龍井美泉山靈特生佳茗
以副之耳不得天遠者當以天池龍井爲最外
此天竺靈隱爲人弁之次臨安於潛生于天目
山者與舒州同亦次品也茶自浙以北皆較勝
惟閩廣以南不惟水不可輕飲而茶亦宜慎昔
鴻漸未詳嶺南諸茶乃云嶺南茶味極佳孰知
嶺南之地多瘴癘之氣染着首末北人食之多
致成疾故當慎之要當採時待其日出山霽霧
障山嵐收淨採之可也茶團茶片皆出碾礱大
失真味茶以日晒者佳甚青翠香潔更勝火炒
多矣

採茶

團黃有一旗二鎗之號言一葉二芽也凡早取
爲茶晚取爲芽穀雨前後收者爲佳粗細皆可
用惟在採摘之時天色清明炒焙適中盛貯如
法

藏茶

茶宜蒟葉而畏香藥喜溫燥而忌冷濕故收載之家以蒟葉封裹入焙中兩三日一次用火當如人體溫溫則去濕潤若火多則茶焦不可食矣

又云以中坛盛茶十觔一瓶每年燒稻草灰入大桶茶瓶座桶中以及四面填桶瓶上覆灰築實每用撥灰開瓶取茶些少仍復覆灰再無蒸壞次年換灰爲之

又云空樓中懸架將茶瓶口朝下放不蒸原蒸

自天而下故宜倒放

若上二種芽茶除以清泉烹外花香雜果俱不容入人有好以花拌茶者此用平等細茶拌之庶茶味不減花香盈頰終不脫俗如橙茶蓮花茶於日未出時將半含蓮花撲開放細茶一撮納滿藥中以麻皮略繫令其經宿次早摘花傾出茶葉用建紙包茶焙乾再如前法又將茶葉入別藥中如此者數次取其焙乾收用不勝香美

木樨茉莉玫瑰薔薇蘭蕙橘花梔子木香梅花
皆可作茶諸花開時摘其半含半放蕊之香氣
全者量其茶葉多少摘花爲拌花多則太香而
脫茶韻花少則不香而不盡美三停茶葉一停
花始稱假如木樨花須去其枝蒂及塵垢蟲蟻
用磁罐一層花一層茶投間至滿紙箬繫固入
鍋重湯煮之取出待冷用紙封裹置火上焙乾
收用諸花倣此

煎茶四要

一擇水

凡水泉不甘能損茶味故古人擇水最爲切要
山水上江水次井水下山水乳泉漫流者爲上
瀑湧湍激勿食食久令人有頸疾江水取去人
遠者井水取汲多者如蟹黃混濁鹹苦者皆勿
用若杭湖心水吳山第一泉郭璞井虎跑泉龍
井葛仙翁井俱佳

二洗茶

凡烹茶先以熱湯洗茶葉去其塵垢冷氣烹之

則美

三候湯

凡茶須緩火炙活火煎活火謂炭火之有焰者當使湯無妄沸庶可養茶始則魚目散布微微有聲中則四邊泉湧纍纍連珠終則騰波鼓浪水氣全消謂之老湯三沸之法非活火不能成也最忌柴葉烟薰煎茶爲此清異錄云五賊六魔湯也

凡茶少湯多則雲脚散湯少茶多則乳面聚

四擇品

凡瓶要小者易候湯又煎茶注湯相應若瓶大啜存停久味過則不佳矣茶銚茶瓶磁砂爲上銅錫次之磁壺注茶砂銚煮水爲上清異錄云富貴湯當以銀銚煮湯佳甚銅銚煮水錫壺注茶次之

茶盞惟宣窑壇盞爲最質厚白瑩樣式古雅有等宣窑印花白甌式樣得中而瑩然如玉次則嘉窑窑心內茶字小錢爲美欲試茶色黃白豈容

八卷卷十一
青花亂之注酒亦然惟純白色器皿爲最上乘
品餘皆不取

試茶三要

一條器

茶瓶茶盞茶匙生銚音星致損茶味必須先時洗
潔則美

二燴盞

凡點茶先須燴盞令熱則茶面聚乳冷則茶色
不淨

三擇果

茶有真香有佳味有正色烹點之際不宜以珍
果香草雜之奪其香者松子柑橙蓮心木瓜梅
花茉莉薔薇木樨之類是也奪其味者牛乳番
檉荔枝圓眼枇杷之類是也奪其色者柿餅膠
棗火棗楊梅橙橘之類是也凡飲佳茶去果方
覺清絕雜之則無辯美若欲用之所宜核桃榛
子瓜仁杏仁薏仁栗子雞頭銀杏之類或可用
也

茶効

人飲真茶能止渴消食除痰少睡利水道明目
 益思出本章除煩去膩人固不可一日無茶然
 或有忌而不飲每食已輒以濃茶漱口煩膩既
 去而脾胃不損凡肉之在齒間者得茶漱滌之
 乃盡消縮不覺脫去不煩刺挑也而齒性便苦
 綠此漸堅密蠹毒自去矣然率用中茶出蘇文
 茶具十六器收貯此器局供役苦節君者故
 立名管之盃欲歸統十一以其素有真心雅

操而自能守之也

商象

古石鼎也

分盈

杓也用以量水斤兩

降紅

銅火筋也用以簇火

團風

素竹扇也用以發火

靜沸

竹架即茶經支腹也

運鋒

剗果刀也用以切果

啜香

磁瓦甌也用以啜茶

納敬

竹茶索也用以放盞

歸潔

竹筴帚也用以滌盞

遞火

銅火斗也用以搬火

執權

準茶秤也每杓水二斤用茶兩

漉塵

茶洗也用以洗茶

注春

磁瓦壺也用以注茶

甘鈍

木礮也

撩雲

竹茶匙也用以取果

受汚

拭抹布也用以潔甌

總貯茶器七具

苦節君

煮茶竹炆也用以煎茶更有行省收藏

建城

以箚為籠封茶以貯高閣

雲屯

磁瓶用以貯泉以供煮水

烏府

以竹為籃用以盛炭為煎茶之資

水曹

即磁缸瓦缶用以貯泉以供火鼎

器局

竹編為方箱用以收茶具者

外有品司

竹編圓撞提合用以收貯各品茶葉以待烹品者也

論泉水

田子藝曰山下出泉為蒙穉也物穉則天全水穉則味全故鴻漸曰山水上其曰乳泉石池慢流者蒙之謂也其曰瀑湧湍激者則非蒙矣故

戒人勿食

混混不舍皆有神以主之故天神引出萬物而漢書三神山嶽其一也

源泉必重而泉之佳者尤重餘杭徐隱翁嘗為余言以鳳皇山泉較阿姥墩百花泉便不及五泉可見仙源之勝矣

山厚者泉厚山奇者泉奇山清者泉清山幽者泉幽皆佳品也不厚則薄不奇則蠢不清則濁不幽則喧必無佳泉

山不停處水必不停若停即無源者矣旱必易涸

石流

石山骨也流水行也山宣氣以產萬物氣宣則脉長故曰山水上博物志曰石者金之根甲石流精以生水又曰山泉者引地氣也

泉非石出者必不佳故楚詞云飲石泉兮蔭松柏皇甫曾送陸羽詩幽期山寺遠野飯石泉清梅堯臣碧霄峰茗詩烹處石泉嘉又云小石冷

泉留早味誠可爲賞鑑者矣

泉徃徃有伏流沙土中者挹之不竭即可食不然則滲漳之潦耳雖清勿食

流遠則味淡須深潭停蓄以復其味乃可食

泉不流者食之有害博物志曰山居之民多瘦腫疾由于飲身之不流者

泉湧出曰瀆在在所稱玆珠泉者皆氣盛而脉湧耳切不可食取以釀酒或有力

泉縣出曰沃暴溜曰瀑皆不可食而廬山水簾

洪州天台瀑布皆入水晶與陸經背矣故張曲江廬山瀑布詩吾聞山下蒙今乃林巒表物性有詭激坤元骨紛矯默然置此去變化誰能了則識者固不食也然瀑布實山居之珠箔錦幙也以供耳目誰曰不宜

清寒

清明也靜也激水之貌寒冽也凍也覆水之貌泉不難于清而難于寒斗瀨峻流駛而清岩與陰積而寒者亦非佳品

石少土多沙膩泥凝者必不清寒

蒙之象曰果行井之象曰寒泉不果則氣滯而尤不澄寒則性燥而味必嗇

冰堅冰也窮谷陰氣所聚不洩則結而爲伏陰也在地英明者惟水而冰則精而且冷是固清寒之極也謝康樂詩鑿冰煮朝飧拾遺記蓬萊山冰水飲者千歲

下有石硫黃者發爲溫泉在在有之又有共出一壑半溫半冷者亦在在有之皆非食品特新

安黃山朱砂湯泉可食圖經云黃山舊名黥山
東峰下有朱砂湯泉可點茗春色微紅此則自
然之丹液也拾遺記蓬萊山沸水飲者千歲此
又仙飲
有黃金處水必清有明珠處水必媚有子鮒處
水必腥腐有蛟龍處水必洞黑嫩惡不可不辨
也

甘香

甘美也香芳也尚書稼穡作甘黍甘爲香黍惟
甘香故能養人泉惟甘香故亦能養人然甘易
而香難未有香而不甘者也

味美者曰甘泉氣芳者曰香泉所在間有之泉
上有惡本則葉滋根潤皆能損其甘香甚者能
釀毒液尤宜去之

甜水以甘稱也拾遺記員嶠山北甜水遶之味
甜如蜜十洲記元洲玄澗水如蜜漿飲之與天
地相畢又曰生洲之水味如飴酪

水中有丹者不惟其味異常而能延年卻疾須

名山大川諸仙翁脩煉之所有之葛玄少時爲
臨沅令此縣廖氏家世壽疑其井水殊赤乃試
掘井左右得古人埋丹砂數十斛西湖葛井乃
稚川煉丹所在馬家園後淘井出石瓮中有丹
數枚如芡實啖之無味弃之有施渙翁者拾一
粒食之壽一百六歲此丹水尤不易得凡不淨
之器切不可汲

煮茶得宜而飲非其人猶汲乳泉以灌蒿萊罪
莫大焉飲之者一吸而盡不暇辨味俗莫甚焉

靈水

靈神也天一生水而精明不淆故上天自降之
澤實靈水也古稱上池之水者非歟要之皆仙
飲也

靈者陽氣勝而所散也色濃爲甘露凝如脂美
如飴一名膏露一名天酒是也

雪者天地之積寒也汜勝書雪爲五穀之精拾
遺記穆王東至大嶽之谷西王母來進嶮州甜
雪是靈雪也陶穀取雪水烹團茶而丁謂煎茶

詩痛惜藏書篋堅留待雪天李虛已建茶呈學
士詩試將梁苑雪煎動建溪春是雪尤宜茶飲
也處士列諸末品何邪意者以其味之燥乎若
言太冷則不然矣

雨者陰陽之和天地之施水從雲下輔時生養
者和風順雨明雲甘雨拾遺記香雲遍潤則
成香雨皆靈雨也固可食若夫龍所行者暴而
霪者旱而凍者腥而墨者及簷溜者皆不可食
潮汐近地必無佳泉益斥鹵誘之也天下潮汐

惟武林最盛故無佳泉西湖山中則有之

楊子固江也其南冷則夾石澗淵特入首品余
嘗試之誠與山東無異若吳淞江則水之最下
者也亦復入品甚不可解

井水

井清也泉之清潔者也通也物所通用者也法
也節也法制居人令節飲食無窮竭也其清出
于陰其通入于滄其法節由于得已脉暗而味
滯故鴻漸曰井水下其曰井取汲多者益汲多

則氣通而流活耳終非佳品養水取自石子入
瓮中雖養其味亦可澄水不淆

高子曰井水美者天下知鍾冷泉矣然而焦山
一泉余曾味過數四不減鍾冷惠山之水味淡
而清允爲上品吾杭之水山泉以虎跑爲最老
龍井豈珠寺二泉亦其北山葛僊翁井水食之
時厚減中之水以吳山第一泉首稱予品不若
施公井郭婆井二水清冽可茶若湖南近二橋
中水清晨取之烹茶妙甚無伺他求

湯品類

三種

青脆梅湯

用青翠梅三斤十二兩生甘草末

四兩炒鹽一斤生薑一斤四兩青椒三兩紅

乾椒半兩將梅去核擘開兩片大率青梅湯

家家有方其分兩亦大同小異初造之時香

味亦同藏至經月便爛熟如黃梅湯耳蓋有

說焉一者青梅須在小滿前採搥碎核去仁

不得犯手用乾木匙撲去打拌亦然搥碎之

後攤在篩上令水畧乾二用生甘草三用炒

鹽須待冷四用生薑不經水浸搗碎五用青
 椒旋摘涼乾前件一齊抄拌仍用木匙抄入
 新瓶內止可藏十餘盞湯料者乃留此鹽摻
 面用雙重油紙再紙緊扎銚口如此方得一
 脆字也梅與薑或略犯手切作絲亦可

黃梅湯 肥大黃梅蒸熟去核淨肉一斤炒鹽
 三錢乾薑末一錢半乾紫蘇二兩甘草檀香
 末隨意拌勻置磁器中晒之收貯加糖點服

夏月調水更妙

鳳池湯 烏梅去仁留核一斤甘草四兩炒鹽

一兩水煎成膏

一法各等分三味杵為末拌勻實按入瓶臘
 月或伏中合半年後焙乾為末點服或用水
 煎成膏亦可

橘湯 橘一斤去壳與中白穰膜以皮細切同

橘肉搗碎炒鹽一兩甘草一兩生薑一兩搗
 汁和勻橙子同法曝乾密封取以點湯服之
 妙甚

杏湯 杏仁不拘多少煮去皮尖浸水中一宿
如磨菜豆粉法掛去水或加薑汁少許酥蜜
點又杏仁三兩生薑二兩炒鹽一兩甘草爲
末一兩同搗

茴香湯 茴香椒皮六錢炒鹽二錢熟芝麻半
升炒麪一斤同爲末熟滾湯點服

梅蘇湯 烏梅一斤半炒鹽四兩甘草二兩紫
蘇葉十兩檀香半兩炒麪十二兩均和點服

天香湯 白木樨盛開時清晨帶露用杖打下

花以布被盛之揀去蒂萼填在淨器內新盆
搗爛如泥榨乾甚收起每一斤加甘草一兩

鹽梅十箇搗爲餅入磁罈封固用沸湯點服
暗香湯 梅花將開時清旦摘取半開花頭連

蒂置磁瓶內每一兩重用炒鹽一兩洒之不
可用手漉壞以厚紙數重密封置陰處次年

春夏取開先置蜜少許於盞內然後用花二
三朵置於中滾湯一泡茶頭自開如生可愛

文茶香甚

云 鴨點花 虛陰
乾如上加湯亦可

須問湯 東坡居士歌括云三錢生薑乾用一升

棗乾用去核 二兩白鹽炒 一兩草灰去皮 丁香木香

各半錢約量陳皮一處搗去煎也好點也好

紅白容顏直到老

杏酪湯 板杏仁用三兩半百沸湯二升浸蓋

却候冷即便換沸湯如是五度了逐箇搗去

皮尖入小砂盆內細研次用好蜜一斤於銚

子內煉三沸看滾掇起候半冷旋傾入杏泥

又研如是旋添入研和勻以之點湯服

鳳髓湯 潤肺療咳嗽 松子仁胡桃肉湯浸去皮

各用一兩 蜜半兩

右件研爛次入蜜和勻每用沸湯點服

醍醐湯 止渴生津 烏梅一斤搗碎用水兩

澄清不犯鐵器 確砂碾末 白檀木錢 麝香一 蜜三斤

右將梅水確砂蜜三件一處於砂石器內熬

之候赤色為度冷定入白檀麝香每用一二

匙點湯服

水芝湯 通心氣益精髓

乾蓮實 一斤帶皮炒極燥搗羅爲細末 粉草 一兩微炒

右爲細末每二錢入鹽少許沸湯點服蓮實搗羅至黑皮如鐵不可搗則去之世人用蓮實去黑皮多不知也此湯夜坐過饑氣乏不欲取食則飲一盞大能補虛助氣昔仙人務光子服此得道

茉莉湯 將蜜調塗在樹中心抹勻不令洋流每於凌晨採摘茉莉花三二十朵將蜜碗盪花取其香氣薰之午間去花點湯甚香

香橙湯 寬中快氣消酒 大橙子 二斤去核切作片子

連皮 檀香末 半兩 生薑 一兩切半片子焙乾

甘草末 一兩 鹽 三錢

右二件用淨砂盆內碾爛如泥次入白檀末甘草末並和作餅子焙乾碾爲細末每用一錢沸湯點服

橄欖湯 止渴生津

百藥煎 一兩 白芷 一錢 檀香 五錢 甘草 炙五錢

右件搗爲細末沸湯點服

荳蔻湯 治一切冷氣心腹脹滿胃膈痞滯噦
逆嘔吐泄瀉虛滑水穀不消困倦少力不思
飲食 出居方

肉荳蔻仁 一斤麪 果煨 甘草 炒四兩 白麵 炒斤

丁香枝梗 只用枝 五錢 鹽 炒二兩

右為末每服貳錢沸湯點服食前服妙

解醒湯 中酒後服

白茯苓 一錢 白荳蔻仁 五錢 木香 三錢

橘紅 壹錢 蓮花青皮 分 澤瀉 一錢

神麪 一錢 炒黃 縮砂 三錢 葛花 半兩

猪苓 去黑皮 一錢半 乾薑 一錢 白木 二錢

右為細末和勻每服二錢白湯調下但得微

汗酒疾去矣不可多食

木瓜湯 除濕止渴快氣

乾木瓜 去皮淨 四兩 白檀 五錢 沉香 三錢

茴香 炒五錢 白荳蔻 五錢 縮砂 五錢

粉草 一兩 半 乾生薑 兩半

右為極細末每用半錢加鹽沸湯點服

無塵湯

水晶糖霜

二兩

梅花片腦

二分

右將糖霜乳細羅過入腦子再碾勻每用一錢沸湯點服不可多多則人厭也

綠雲湯

食魚不可飲此湯

荆芥穗

四兩

白木

二兩

粉草

二兩

右為細末入鹽點用

栢葉湯

採嫩栢葉線繫垂掛一大甕中紙糊

其口經月取用如未甚乾更閉之至乾取為末如嫩草色不用甕只密室中亦可但不及

瓮中者青翠若見風則黃矣此湯可以代茶

夜話飲之尤醒曠飲茶多則傷人耗精氣害

脾胃栢葉湯甚有益又不如新採洗淨點更

為上

三妙湯

地黄枸杞實各取汁一升蜜半升銀

器中同煎如稀餒每服一大匙湯調酒皆可

實氣養血久服益人

乾荔枝湯

白糖

一斤

大烏梅肉

五兩用湯蒸去渣水

桂末

少許

生薑絲

少許

甘草

少許

右將糖與烏梅肉等搗爛以湯調用

清韻湯 確砂末 三兩 石菖蒲末 一兩

甘草末 五錢

入鹽少許白湯點用

橙湯 橙子 五寸 乾山藥末 一兩 甘草末 一兩

白梅肉 四兩

右搗爛焙乾捏成餅子白湯用

桂花湯 焙乾為末 四兩 乾薑 少許 甘草妙 許

右為末和勻量入鹽少許貯磁罐中莫令出

氣時常用白湯點用

洞庭湯 陳皮 去皮四兩 生薑 四兩

右將薑與橘皮同淹一宿晒乾入甘草末六錢白梅肉三十箇炒鹽五錢和勻沸湯點用

木瓜湯 又方 木瓜 十兩 生薑末 二兩 炒鹽 二兩

甘草末 二兩 紫蘇末 十兩

右五味和勻沸湯點用手足酸服之妙

又一方加確砂二兩為末山藥末三兩消食

化氣壯服

參麥湯 人參一錢

門冬六分

五味三分

入小罐煎成湯服

菜豈湯 將菜豈淘淨下鍋加水大火一滾取湯停冷色碧食之解暑如多滾則色濁不堪食矣

熟水類 十二種

稻葉熟水 採禾苗晒乾每用滾湯入壺中燒稻葉帶焰投入蓋密少頃瀉服香甚
桐葉熟水 採取晒乾如上法泡用

桂葉熟水 採取晒乾如上法泡用

紫蘇熟水 取葉火上隔紙烘焙不可翻動候

香收起每用以滾湯洗泡一次傾去將泡過

紫蘇入壺傾入滾水服之能寬胸導滯

沉香熟水 用上好沉香一二小塊爐燒烟以

壺口覆爐不令烟氣傍出烟盡急以滾水投

入壺內蓋密瀉服

丁香熟水 用丁香一二粒槌碎入壺傾上滾

水其香鬱然但少熟耳

砂仁熟水 用砂仁三五顆甘草一二錢碾碎
入壺中加滾湯泡上其香可食甚消壅隔去
胃膈鬱滯

花香熟水 採茉莉玫瑰摘半開蕊頭用滾湯
一碗停冷將花蕊浸水中蓋碗密封次早用
時去花先裝滾湯一壺入浸花水一二小盞
則壺湯皆香藹可服

檀香熟水 如沉香熟水方法

寇熟水 用葶藶一錢甘草三錢石菖蒲五

分爲細片入淨瓦壺澆以滾水食之如味濃
再加熱水可用

桂漿 官桂一兩 白蜜二碗 先將水二斗煮

作一斗多入磁罈中候冷入桂蜜二物攪二
百餘遍初用油紙一層外加綿紙數層密封
罈口五七日其水可服或以木楔罈口密封
置片中三五日冰涼可口每服一二杯祛暑
解煩去熱生涼百病不作

香櫟湯 用大香櫟不拘多少以二十箇爲規

切開將內穰以竹刀刮出去囊袋并筋收起
將皮刮去白細細切碎築籬熱滾湯中焯一
二次榨乾收起入前穰內加炒鹽四兩甘草
末一兩檀香末三錢沉香末一錢不用亦可
白豆仁末二錢和勻用瓶密封可久藏用每
以筋挑一二匙克白滾湯服膏膈脹滿膨氣
醒酒化食導痰開鬱妙不可言不可多服恐
傷元氣

粥糜類

三種
八種

芡實粥

用芡實去殼三合新者研成膏陳者

作粉和粳米三合煮粥食之益精氣強智力

聰耳目

蓮子粥

用蓮肉一兩去皮煮爛細搗入糯米

三合煮粥食之治同上

竹葉粥

用竹葉五十片石膏二兩水三碗

煎至二碗澄清去渣入米三合煮粥入白糖

一二匙食之治膈上風熱頭目赤

蔓菁粥 用蔓菁子二合研碎入水二大碗絞

出清汁入米三合煮粥治小便不利

牛乳粥 用真生牛乳一鍾先用粳米作粥煮

半熟去少湯入牛乳待煮熟盛碗再加酥一

匙食之

甘蔗粥 用甘蔗榨漿三碗入米四合煮粥空

心食之治咳嗽虛熱口燥涕濃舌乾

山藥粥 用羊肉四兩爛搗入山藥末一合加

鹽少許粳米三合煮粥食之治虛勞骨蒸

枸杞粥 用甘州枸杞一合入米三合煮粥食

之

紫蘇粥 用紫蘇研末入水取汁煮粥將熟諒

加蘇子汁攪勻食之治老人脚氣須用家蘇方妙

地黃粥 十月內生新地黃十餘斤搗汁每汁

一斤入白蜜四兩熬成膏收貯封好每煮粥

二合入地黃膏三二錢酥油少許食之滋陰

潤肺

胡麻粥 用胡麻去皮蒸熟更炒令香用米三

合淘淨入胡麻二合研汁同煮粥熟加酥食之

山栗粥 用栗子煮熟揉作粉入米煮粥食之

菊苗粥 用甘菊新長嫩頭叢生葉摘來洗淨細切入鹽同米煮粥食之清目寧心

杞葉粥 用枸杞子新嫩葉如上煮粥亦妙

薏苡粥 用薏仁淘淨對配白米煮粥入白糖一二匙食之

沙穀米粥 用沙穀米檢淨水畧淘滾水內下
一滾即起庶免作糊治下痢甚驗

蕪荑粥 用沙礮先煮赤豆爛熟候煮米粥少沸傾赤豆同粥再煮食之

梅粥 收落梅花瓣淨用雪水煮粥候粥熟下梅瓣一滾即起食之

荼蘼粥 採荼蘼花片用甘草湯焯過候粥熟同煮又採木香花嫩葉就甘草湯焯過以油鹽薑醯為菜二味清芬真仙供也

河祇粥 用海養煮爛去骨細拆候粥熟同煮

攪勻食之

山藥粥 用淮山藥爲末四六分
配米煮粥食之甚補下元

羊腎粥 枸杞葉半斤米三合羊腎兩個碎切
葱頭五箇乾者亦可同煮粥加此鹽味食之
大治腰脚疼痛

麋角粥 用煮過膠的麋角霜作細末每粥二
盞入末一錢鹽少許食之治人下元虛弱

鹿腎粥 用鹿腎二個去脂膜切細入少鹽先

煮爛入米三合煮粥治氣虛耳聾一方加

茯苓一兩酒洗去皮同腎入粥煮亦妙

豬腎粥 用人參二分葱白些少防風一分俱

搗作末同粳米三合入鍋煮半熟將豬腎一

對去膜預切薄片淡鹽醃頃刻放粥鍋中投

入再莫攪動慢火更煮良久食之能治耳聾

羊肉粥 用爛牛肉四兩細切加入參末一錢

白茯苓末一錢大棗二個切細黃耆五分入

粳米三合入好鹽三二分煮粥食之治羸弱

壯陽

匾豆粥 白匾豆半斤人參二錢作細片用水煎汁下米作粥食之益精力又治小兒霍亂茯苓粥 茯苓爲末淨一兩粳米二合先煮粥熟下茯苓末同煮起食治欲睡不得睡

蘇麻粥 真紫蘇子大麻子各五錢水洗淨微炒香同水研如泥取汁將二子汁化湯煮粥治老人諸虛結久風秘不解壅聚膈中腹脹惡心

竹瀝粥 如常煮粥以竹瀝下半甌食之能痰火

門冬粥 麥門冬生者洗淨絞汁一盞白米二合薏苡仁一合生地黃絞汁二合生薑汁半盞先將苡仁白米煮熟后下三味汁煮成稀粥治翻胃嘔逆

蘿蔔粥 用不辣大蘿蔔入鹽煮熟切碎如葶入粥將起一滾而食

百合粥 生百合一升切碎同蜜一兩窰熟煮

粥將起入百合三合同煮食之妙甚

仙人粥

何首烏赤者為雄白者為雌大者為佳

採大者不可犯鐵竹刀刮去皮切成片收起每用五錢砂礮煮爛下白米三合煮粥

山菜羹粥

作麵亦可

採去皮搗研為泥粉每用一盞入蜜二匙同炒令凝揉同粥攪食

乳粥 用肥人乳候煮粥半熟去湯下人乳汁

代湯煮熟置碗中加酥油一二錢旋攪甘

大補元氣無酥亦可

枸杞子粥 黑生者研如泥乾者為末每粥一

甌加子末半盞白蜜一二匙和勻食之大益

肉米粥 用白米先煮成軟飯將鷄汁或肉汁

蝦汁湯調和清過用熟肉碎切如豆再加菱

筍香薑或松穰等物細切同飯下湯內一滾

即起入供以醃菜為過味甚佳

菜豆粥 用菜豆淘淨下湯鍋多水煮爛次下

米以緊火同熬成粥候冷食之甚宜夏月造

可而止不宜多吃

口數粥 十二月二十五日夜用赤豆煮粥同
菘豆法一家之人大小分食若出外夜回者
亦留與吃謂之口數粥能除瘟疫辟癘鬼出
田家五行

苧實粉麵類

藕粉 法取麤藕不限多少洗淨截斷浸三日
夜每日換水看灼然潔淨漉出搗如泥漿以
布絞淨汁又將藕渣搗細又絞汁盡漉出惡
物以清水少和攪之然後澄去清水下即好
粉

鷄頭粉 取新者晒乾去殼搗之成粉

栗子粉 取山栗功片晒乾磨成細粉

菱角粉 去皮如治藕法取粉

薑粉 以生薑研爛絞汁澄粉用以和羹

葛粉 去皮如上法取粉開胃止煩渴

茯苓粉 取苓切片以水浸去赤汁又換水浸

一日如上法取粉拌米煮粥補益最佳

松柏粉 取葉在帶露時採之經隔一宿則無

粉矣取嫩葉搗汁澄粉如嫩草薺菊可愛

百合粉 取新者搗汁如上法取粉乾者可磨

作粉

山藥粉 取新者如上法乾者可磨作粉

蕨粉 作餅食之甚妙有治成貨者

蓮子粉 乾者可磨作粉

芋粉 取白芋如前法作粉紫者不用

茨藜粉 相中搗去刺皮如上法取粉輕身去

風

括蕒粉 去皮如上法取粉

茱萸麵 取粉如上法

山藥撲魚 白麵一斤好荳粉四兩水攪如調

糊將煮熟山藥研爛同麵一弁調稠用匙遂

條僕入滾湯鍋內如魚片候熟以肉汁食之
無汁麵內加白糖可吃

百合麵 用百合搗為粉和麵搜為餅為麪食
亦可

已上諸粉不惟取為籠造凡煮粥俱可配煮
凡和麵用黑豆汁和之再無麵毒之害

脯鮓類 五十四種

千里脯

牛羊猪肉皆可精者一斤醲酒二盞淡醋一錢
白鹽四錢冬三錢茴香花椒末一錢拌一宿文
武火煮令汁乾晒之妙絕可安一月

肉鮓 名柳葉鮓

精肉一斤去筋鹽一兩入炒米粉此少多要酸
肉皮三斤滾水焯切薄線片同精肉切細拌用
箬包每餅四兩重冬天灰火焙三日用蓋上留

一、小孔夏天一週時可吃

搥脯

新宰圈猪帶熱精肉一斤切作四五塊炒鹽辛兩搥入肉中直待筋脉不收日晒半乾量用好酒和水分花椒蒔蘿橘皮慢火煮乾碎搥

火肉

以圈猪方殺下只取四隻精腿乘熱用鹽每一斤肉鹽一兩從皮擦入肉內令如綿軟以石壓竹柵上置缸內二十日次第三番五次用稻柴

灰一重間一重疊起用稻草烟熏一日一夜掛有烟處初夏水中浸一日夜淨洗仍前掛之

臘肉

肥嫩豮猪肉十斤切作二十段鹽八兩酒二斤調勻猛力搥入肉中令如綿軟大石壓去水痕十分乾以剩下所醃酒調糟塗肉上以篾穿掛通風處又法肉十斤先以鹽二十兩煎湯澄清取汁置肉汁中二十日取出掛通風處法夏月鹽肉炒鹽擦入勻醃一宿掛起見有水

痕便用大石壓去水乾掛風中

炙魚

鱈魚新出水者治淨炭上十分炙乾收藏一法以鱈魚去頭尾切作段用油炙熟每段用箬間盛瓦罐內泥封

水醃魚

臘中鯉魚切大塊拭乾一斤用炒鹽四兩擦過淹一宿洗淨眼乾再用鹽二兩糟一斤拌勻入瓮紙筋泥封塗

蟹生

用生蟹剝碎以麻油先熬熟冷并草果茴香砂仁花椒末水薑胡椒俱為末再加葱鹽醋共十味入蟹內拌勻即時可食

魚鮓

鱈魚鱈魚皆可造治去鱗腸舊筍筍

緩刷去脂賦腥血十分令淨掛當風一二日切作小方塊每十斤用生鹽一斤夏月一斤四兩拌勻醃器內冬二十日春秋減之布裹石壓令

水十分乾不滑不韌用川椒皮二兩藜蘆苗香
砂仁紅豆各半兩甘草少許皆爲麤末淘淨白
粳米七八合炊飯生麻油一斤半純白葱絲一
斤紅麴一合半搥碎已上俱拌勻磁器或木桶
按十分實荷葉蓋竹片扞定更以小石壓在上
候其日熟春秋最宜造冬天預醃下作坯可留
臨用時旋將料物打拌此都中造法也鱈魚同
法但要乾方好

肉鮓

生燒猪羊腿精批作片以刀背勻搥三兩次切
作塊子沸湯隨灑出用布內扭乾每一斤入好
醋一盞鹽四錢椒油草果砂仁各少許供饌亦
珍美

大燒肉

肥嫩在圈猪約重四十斤者只取前腿去其脂
剔其骨去其拖肚淨取肉一塊切成四五斤塊
又切作十字為四方塊白水煮七八分熟撈起
停冷搭精肥切作片子厚一指淨去其浮油水

用少許厚汁放鍋內先下燒料次下肉又次淘
下醬水又次下元汁燒滾又次下末子細燒料
在肉上又次下紅麴末以肉汁解薄傾在肉上
文武火燒滾令沸直至肉料上下皆紅色方下
宿汁畧下鹽去醬板次下鰔汁掠去浮油以汁
清為度調和得所頓熟用之其肉與汁再不下
鍋

豉汁鵝同法但不用紅麴加些豆豉搗在汁內
捉清汁法以元去浮油用生鰔和醬搗在汁內
一邊燒火使鍋中一邊滾起泛來掠去之如無
鰔汁以猪肝搗碎和水傾入代之三四次下鰔
汁方無一點浮油為度

留宿汁法宿汁每日煎一滾停傾少時定清方
好如不用入錫器內或瓦罐內封蓋掛井中

用紅麴法每麴一酒盞許隔宿酒浸令酥研如
泥以肉汁解薄下○瓮燒料方用官桂白芷良
姜等分完切用○細燒料方甘草多用官桂白
芷良姜桂花檀香霍香細辛甘松花椒宿砂紅

豆杏仁等分爲細末用

凡肉汁要十分清不見浮油方妙肉却不要乾
枯

帶凍鹽醋魚

鮮鯉魚切作小塊鹽醃過醬煮熟收起却下魚
鱗及荊芥同煎滾去查候汁稠調和滋味得所
錫器密盛置井中或水上用濃薑醋澆

瓜藿

醬瓜生薑葱白淡筍乾或茭白鰕米雞胸肉各

等分切作長条絲兒香油炒過供之

水鷄乾

治靜大水鷄湯中煮浮即撈起以石壓之令十
分乾收

筴条巴子

猪肉精肥各另切作三寸長条如筴子樣以砂
糖花椒末宿砂末調和得所拌勻晒乾蒸熟

燥子蛤蜊

用猪肉肥精相半切作小骰子塊和些酒煮半

熟入醬次下花椒砂仁葱白鹽醋和勻再下葦
豆粉或麵水調下鍋內作膩一滾盛起以蛤蜊
先用水煮去壳排在湯鼓子內以燥子肉洗供
新菲胡葱菜心猪腰子笋茭白同法

爐焙鷄

用鷄一隻水煮八分熟剝作小塊鍋內放油少
許燒熟放鷄在內略炒以錠子或椀盒定燒極
熱醋酒相半入鹽少許烹之候乾再烹如此數
次候十分酥熟取用

蒸鱔魚

鱔魚去腸不去鱗用布拭去血水放盪鑊內以
花椒砂仁醬搗碎水酒葱拌勻其味和蒸去鱗
供食

鱖骨魚

大鯽魚治淨用醬水酒少許紫蘇葉大撮甘草
些少煮半日候熟供食

川猪頭

猪頭先以水煮熟切作条子用砂糖花椒砂仁

醬拌勻重湯蒸頓煮爛剔骨扎縛作一塊大石
壓實作膏糟食

釀肚子

用猪肚一箇治淨釀入石蓮肉洗擦苦皮十分
淨白糯米淘淨與蓮肉對半實裝肚子內用線
扎緊煮熟壓實候冷切片

煮熟肚子將布鋪地放上用好醋噴肚
用針蓋上少頃取食其肝肉皆後可食

夏月醃肉法

用炒過熱鹽擦肉令軟勻下缸內石壓一夜掛
起見水痕即以大石壓乾掛當風處不敗

醃猪舌牛舌法

每舌一斤用鹽八錢一方用五錢好酒一碗川
椒蒔蘿苗香麻油少許細切葱白醃五日翻三
四次索穿掛當風處陰乾紙裝盛藏者用

風魚法

用青魚鯉魚破去腸胃每觔用鹽四五錢醃七
口取起洗淨拭乾腮下切一刀將川椒苗香加
炒鹽擦入腮內併腹裡外以紙包裹外用麻皮
扎成一箇掛于當風之處腹內入料多此方妙

肉生法

用精肉切細薄片子醬油洗淨入火燒紅鍋爆炒去血水微白即好取出切成絲再加醬瓜糟蘿蔔大蒜砂仁草果花椒橘絲香油拌炒肉絲臨食加醋和勻食之甚美

魚醬法

用魚一斤切碎洗淨後炒鹽三兩花椒一錢茴香一錢乾姜一錢神麴二錢紅麴王錢加酒和勻拌魚肉入磁瓶封好十日可用吃時加葱花

少許

糟豬頭蹄爪法

用豬頭蹄爪煮爛去骨布包攤開大石壓匾實澆一宿糟用甚佳

酒蒸魚法

用大鯽魚破開去鱗眼腸胃不要見生水用布抹乾每斤用神麴一兩紅麴一兩為末拌炒鹽二兩胡椒面香川椒乾薑各一兩拌勻裝入魚空肚內加料一層共裝入罈內包好泥封十二

月內造了至正月十五後開又畚一轉入好酒
浸滿泥封至四月方熟取吃可留一二年

酒醃蝦法

用大蝦不見水洗剪去鬚尾每斤用鹽五錢淹
半日瀝乾入瓶中蝦一層放椒三十粒以椒多
爲妙或用椒拌蝦裝入瓶中亦妙裝完每斤用
鹽三兩好酒化開澆入瓶內封好泥頭春秋五
七日即好吃冬月十日方好

湖廣魚鮓法

用大鯉魚十觔細切丁香塊子去骨并雜物先
用老黃米炒燥碾末約有升半配以炒紅麴升
半共爲末聽用將魚塊稱有十斤用好酒二碗
盞一斤夏月用盞一斤四兩拌魚醃磁器內冬
醃半月春夏十日取起洗淨布包榨十分乾以
川椒二兩砂仁一兩茴香五錢紅豆五錢甘草
少許爲末麻油一斤八兩葱白頭一斤先合米
麴末一升拌和納罈中用石壓實冬月十五日
可吃夏月七八日可吃吃時再加椒料米醋爲

佳

水燂肉

又名擘燒

將猪肉生切作二指大長条子兩面用刀花界如磚塔樣次將香油甜醬花椒茴香拌勻將切碎肉揉拌勻了少頃鍋內下猪脂熬油一碗香油一碗水一大碗酒一小碗下料拌肉以浸過爲上再加蒜榔一兩蒲蓋悶以肉酥起鍋食之如無脂油要油氣故耳

清蒸肉

用好猪肉煮一滾取淨方塊水漂過刮淨將皮用刀界碎將大小茴香花椒草菓官桂用稀布包作一包放盪鑼內上壓肉塊先將鷄鵝清過好汁調和滋味澆在肉上仍盒大葱醃菜蒜榔入湯鍋內蓋住蒸之食時去葱蒜菜并包料食之

炒羊肚兒

將羊肚洗淨細切条子一邊大滾湯鍋一邊熬油鍋先將肚子入湯鍋氽籬一焯就將粗布

新乾湯氣就火急落油鍋內炒將熟加蔥花蒜
片花椒茴香醬油酒醋調勻一烹即起香脆可
食如遲慢即潤如皮条難吃

炒腰子

將猪腰子切開踢去白膜筋絲背面刀界花兒
落滾水微焯瀉起入油鍋一炒加小料蔥花芫
荽蒜片椒薑醬汁酒醋一烹即起

鱧鮮

鱧一斤監一兩醃一伏時再洗熟油五錢薑橘絲
淨控乾布包石壓加

五錢監一錢葱絲五分酒一大盞飯糝一合拌勻入瓶
泥封十日可供魚鮮司

又風魚

每魚一斤監四錢加以花椒砂仁芫花香油薑

絲橘細絲醃壓十日挂烟薰處

糖炙肉并烘肉巴

猪肉去皮骨切作二寸大片將砂糖少許去氣
息醬大小茴香花椒拌肉見日一晾即收將香
油熬熟下肉盖定勿燒火以酥為度肉巴用

精嫩切條片監少醃之後用椒料拌肉見日一
晾炭火鉄床上炙之食

醬蟹糟蟹醉蟹三法

香油入醬油內亦可久留不砂 糟醋酒醬各

一碗蟹多加監一碟又法用酒七碗醋三碗監

二碗醉蟹亦妙

坛底放炭一塊則蟹膏不沙以白芷一錢入酒糟內醉蟹則膏結實恐有蒸氣不佳

晒蝦不變紅色

蝦用監炒熟盛籬內用井水淋洗去監晒乾色
紅不變

煮魚法

凡煮河魚先放水下燒則骨酥江海魚先調滾
汀下鍋則骨堅也

煮蟹青色蛤蜊脫丁

用柿蒂三五箇同蟹煮色青 用枇杷核內仁
同蛤蜊煮脫丁

造肉醬法

精肉四斤去筋骨醬一斤八兩研細監四兩芎
白細切一碗川椒茴香陳皮各五六錢用酒拌

各料并肉如稠粥入罈封固晒烈日中十餘日
開看乾再加酒淡再加鹽又封以泥晒之

黃雀鮓

每隻治淨用酒洗拭乾不犯水用麥黃紅麴鹽
椒葱絲嘗味和爲止却將雀入匾罈內鋪一層
上料一層裝實以箬蓋蔑片竿定候滷出傾去
加酒浸密封入用

治食有法條例

洗猪脫用麵洗猪臟用砂糖不氣 煮笋入薄

荷少加鹽或以灰則不蘇 糟蟹罈上加皂角

半欵可留久洗魚滴生油一二點則無涎煮魚

下末香不腥 煮鷺下櫻桃葉數片易軟 煮

陳臘肉將熟取燒紅炭投數塊入鍋內則不油

蘇氣 煮諸般肉封鍋口用楮實子一二粒同

煮易爛又香 夏月肉單用醋煮可留十日

麵不宜生水過用滾湯停冷過之

燒肉忌棄柴火 醬蟹糟蟹忌灯照則沙 酒

酸用赤小豆一升炒焦袋盛入酒罈中則好

染坊瀝過淡灰晒乾用以包藏生黃瓜茄子至
冬月可食 用松毛包藏橘子三四月不乾
豆藏橘亦可

五日以來麥麵煮成粥糊入鹽少許候冷傾入甕
中收新鮮紅色未熟棗納滿甕中封口至冬月
如生 蜜煎黃梅時換蜜用細辛放頂上不生
用臘水同薄荷一干入甕中投浸枇

杷林檎楊梅干中顏色不變
雅尚齋遵生八牋卷之十一終

雅尚齋遵生八牋卷之十二

古杭高濂深甫氏編次



飲饌服食牋

中卷

家蔬類

皆餘手製曾經知味者牋入非漫錄也或傳有不同悉聽製度

配鹽瓜菽

老瓜嫩茄合五十斤每斤用淨鹽二兩半先用
半兩醃瓜茄一宿出水次用橘皮五斤新紫蘇
連根二斤生薑絲三斤去皮杏仁二斤桂花四

兩甘草二兩黃豆壹斗煮酒五斤同拌入瓮合
滿捺實箬五層竹片捺定箬裹泥封晒日中兩
月取出入大椒半斤茴香砂仁各半斤勻晾晒
在日內發熱乃酥美黃豆須揀大者煮爛以麩
皮罨熱去麩皮淨用

糖蒸茄

牛妳茄嫩而大者不去蒂直切成六稜每五十
斤用鹽一兩拌勻下湯焯令變色瀝乾用薄苜
茴香末夾在內砂糖二斤醋半盞浸三宿晒乾
還滷直至滷盡茄乾壓匾收藏之

蒜梅

青硬梅子二斤大蒜一斤或囊剝淨炒鹽三兩
酌量水煎湯停冷浸之候五十日後滷水將變
色傾出再煎其水停冷浸之入瓶至七月後食
梅無酸味蒜無葷氣也

釀瓜

青瓜堅老而大者切作兩片去穰畧用鹽出其
水生薑陳皮薄荷紫蘇俱切作絲茴香炒砂仁

八卷卷十一
金匱用食中
二
砂糖拌勻入瓜內用線扎定成筒入醬缸內五
六日取出連瓜晒乾收貯切碎了晒

蒜瓜

秋間小黃瓜一斤石灰白礬湯焯過控乾鹽半
兩醃一宿又鹽半兩剥大蒜瓣三兩搗爲泥與
瓜拌勻傾入醃下水中熬好酒醋浸着涼處頓
放冬瓜茄子同法

三煮瓜

青瓜堅老者切作兩片每一斤用鹽半兩醬一

兩紫蘇甘草少許醃伏時透過滷夜煮日晒凡三
次煮後晒至兩天留甌上蒸之晒乾收貯

蒜苗乾

蒜苗切寸段一斤鹽一兩淹出臭水略晾乾拌
醬糖少許蒸熟晒乾收藏

藏芥

芥菜肥者不犯水晒至六七分乾去葉每斤鹽
四兩淹一宿取出每莖扎成小把置小瓶中倒
瀝盡其水分煎醃出水同煎取清汁待冷入瓶

封固夏月食

菜豆芽

將菜豆冷水浸兩宿候漲換水淘兩次烘乾預掃地潔淨以水洒濕鋪紙一層置豆於紙上以盆盒之一日兩次洒水候芽長淘去壳沸湯略焯薑醋和之肉燥尤宜

芥辣

二年陳芥子碾細水調捺實碗內韌紙封固沸湯三五次泡出黃水覆冷地上頂後有氣入淡

醋解開布濾去渣 又法加細辛二三分更辣

醬佛手香櫟梨子

梨子帶皮入醬缸內久而不壞香櫟去穢醬皮佛手全醬新橘皮石花麵筋皆可擦食其味更佳

糟茄子法

五茄六糟鹽十七更加河水甜如蜜 茄子五斤糟六斤鹽十七兩河水兩小碗拌糟其茄味自甜此藏茄法也非暴用者 又方中樣晚茄

八時卷十一 包餡用食
水浸一宿每斤用鹽四兩糟一斤亦效

糟薑方

薑一斤糟一斤鹽五兩揀社日前可糟不要見水不可損了薑皮用乾布罨去泥晒半乾後糟鹽拌之入甕

糖醋瓜

用六月伏旋摘白生瓜以五十斤爲率破作兩片去其練切作寸許大厚三分三刀塊子然後將羅盛於水洗淨每十斤用鹽五兩缸內鹽之

約一箇時翻轉再過半時瀝起攤在蘆蓆上猛日中晒令半乾先切橘皮絲薑絲花椒皮炒鹽篩淨將好醋下鍋煎沸每十斤用醋二十二兩五錢好砂糖十兩入鹽醋內頃於器中候冷將瓜乾薑椒等入醋拌勻過宿翻轉又一宿再翻後收藏只要泡洗器具乾淨斷水跡向陰處收藏

素筍鮓

用好麩六七箇扯如小指大條子秤五斤入湯

內煮三四沸捺在筍箕內帶熱榨乾先焙蔣蘿
苗香共半合碾碎不可細了揀花椒片小半合
赤麩米大半合以湯泡軟披葱頭須半碗杏仁
一合許去皮尖搗碎用酒調蕩熬油二兩於鍋
內候熟住火先傾杏仁入油沸過次下麩及料
物用鉄鏟頻翻三四轉嘗其鹹淡逐漸策於器
中將溫赤麩旋摻入捺實以荷葉盞上用竹片
捺定以石壓之三四箇時辰可用

又笋鮓方

春間取嫩笋剥淨去老頭切作四分大一寸長
塊上籠蒸熟以布包裹榨作極乾投於器中下
油用製造與鮓鮓同

糟蘿蔔方

蘿蔔一斤鹽三兩以蘿蔔不要見水揩淨帶須
半根晒乾糟與鹽拌過次入蘿蔔又拌過入甕
此方非暴吃者

做蒜苗方

苗用此少鹽淹一宿晾乾湯焯過又晾乾以其

草湯拌過上甑蒸之晒乾入甕

三和菜

淡醋一分酒一分水一分鹽甘草調和其味得所煎滾下菜薑絲橘皮絲各少許白芷一二小片糝菜上重湯頓勿令開至熟食之

暴蕪

菘菜嫩莖湯焯半熟紐乾切作碎段少加油畧炒過入器內加醋些少停少頃食之

胡蘿蔔菜

取紅細胡蘿蔔切片同切芥菜入醋畧醃片時食之甚脆仍用鹽些少大小苗香薑橘皮絲同醋共拌醃食

胡蘿蔔俗名紅蘿蔔也

切作片子滾湯畧焯控乾入少許芫花大小苗香薑橘絲花椒末紅麴研爛同鹽拌勻菴一時食之

又方

白蘿蔔茭白生切筭煮熟三物俱同此法作鮓

可供

晒淡笋乾

鮮笋猶兒頭不拘多少去皮切片条沸湯焯過晒乾收貯用時米泔水浸軟色白如銀鹽湯焯即醃笋矣

蒜菜

用嫩白冬菜切寸段每十斤用炒鹽四兩每醋一碗水二碗浸菜於瓮內

做瓜法

用堅硬生瓜切開去穰揩乾不要犯水切三角小塊以十斤爲率用鹽半斤放在大盆內浸一宿明早以麻布袋之用石厭乾蒔蘿苗香花椒橘皮紫蘇生薑各五錢俱切絲和瓜拌勻好砂糖十兩以醋二碗碾糖極爛以磁器盛之把在日中晒頻翻轉以汁盡爲度乾則入瓶收貯

淡茄乾方

用大茄洗淨鍋內煮過不要見水擘開用石壓乾趁日色晴先把瓦晒熱攤茄子於瓦上以乾

爲度藏至正二月內和物勻食其味如新茄之味

十香鹹豉方

生瓜弁茄子相半每十斤爲率用鹽十二兩先將肉四兩醃一宿瀝乾生薑絲半斤活紫蘇連梗切斷半斤甘草末半兩花椒揀去梗核碾碎二兩茴香一兩蔣蘿一兩砂仁二兩藿葉半兩如無亦罷先五日將大黃豆一升煮爛用炒麩皮一升拌罨做黃子待熟過篩去麩皮止用豆

豉用酒一瓶醋糟大半碗與前物共和打拌泡乾淨瓮入之捺實用箊四五重蓋之竹片甘字并定再將紙箊扎瓮口泥封晒日中至四十日取出略眼乾入瓮收之如晒可二十日轉過瓮使日色週遍

又造芥辣法

用芥菜子一合入搗盆研細用醋一小盞以水和之再用細絹擠出汁置水缸涼處臨用時再加醬油醋調勻其辣無比其味極妙

芝蔴醬方

熟芝蔴一斗搗爛用六月六日水煎滾晾冷用
罈調勻水淹一手指封口晒五七日後開罈將
黑皮去後加好酒釀糟三碗好醬油三碗好酒
二碗紅曲末一升炒菘荳一升炒米一升小茴
香末一兩和勻過二七日後用

盤醬瓜茄法

黃子一斤 瓜一斤 鹽四兩 將瓜擦原醃
瓜水拌勻醬黃每日盤二次七七四十九日入

罈

乾閉瓮菜

菜十斤炒鹽四十兩用缸醃菜一皮菜一皮鹽
醃三日取起菜入盆內揉一次將另過一缸鹽
漚收起聽用又過三日又將菜取起又揉一次
將菜另過一缸留鹽汁聽用如此九遍完入瓮
內一層菜上洒花椒小茴香一層又裝菜如此
緊緊實實裝好將前留起菜漚每罈汶三碗泥
起過年可吃

撒拌和菜

將麻油入花椒先時熬一二滾收起臨用時將油倒一碗入醬油醋白糖些少調和得法安起凡物用油拌的即倒上些少拌吃絕妙如拌白菜苣荬水芹須將菜入滾水焯熟入清水漂着臨用時攪乾拌油方吃菜色青翠不黑又脆可口

水豆豉法

好黃子十斤好鹽四十兩金華甜酒十碗先日

用滾湯二十碗充調鹽作漚留冷淀清聽用將

黃子下缸入酒入鹽水晒四十九日完方下火

小茴香各一兩 草果五錢 官桂五錢 木香三錢

陳皮絲一兩 花椒一兩 乾姜絲半斤 杏仁一斤

各料和入缸內又晒又打三日將罈裝起隔年

吃方好蘸肉吃更妙

倒燻菜

每菜一百斤用鹽五十兩醃了入罈裝實用鹽

漚調毛灰如乾麵糊口上攤過封好不必草塞

辣芥菜清燒

用芥菜不要落水晾乾軟了用滾湯一焯就起
筴籬撈在篩子內晾冷將焯菜湯晾冷將篩子
內菜用鬆鹽些少撒拌入瓶後加晾冷菜漚汶
土包好安頓冷地上

蒸乾菜

將大窠好菜擇洗淨乾入沸湯內焯五六分熟
晒乾用鹽醬蔣蘿花椒砂糖橘皮同煮極熟又
晒乾弁蒸片時以磁器收貯用時着香油揉微

用醋飯上蒸食

鶴鷄茄

揀嫩茄切作細縷沸湯焯過控乾用鹽醬花椒
蔣蘿茴香甘草陳皮杏仁紅豆研細末拌勻晒
乾蒸過收之用時以滾湯泡軟蘸香油燂之

食香瓜茄

不拘多少切作碁子每斤用鹽八錢食香同瓜
拌勻於缸內醃一二日取出控乾日晒晚復入
酒水內次日又取出晒凡經三次勿令太乾裝

入罈內用

糟瓜茄

瓜茄等物每五斤鹽十兩和糟拌勻用銅錢五十文逐層鋪上經十日取錢不用別換糟入瓶收又翠色如新

茭白鮓

鮮茭切作片子焯過控乾以細葱絲蒔蘿茴香花椒細麴研爛并鹽拌勻同醃一時食藕梢鮓同此造法

糖醋茄

取新嫩茄切三角塊沸湯瀉過布包榨乾鹽淹一宿晒乾用薑絲紫蘇拌煎滾糖醋滾浸收入磁器內瓜同此法

糟薑

社前取嫩薑不拘多少去蘆擦淨用酒和糟鹽拌勻入磁罈中上加沙糖一塊箬葉扎口泥封七日可食

醃鹽菜

白菜削去根及黃老葉洗淨控乾每菜十斤用鹽十兩甘草數莖以淨瓮盛之將鹽撒入菜內擺於瓮中入蔣蘿少許以手按實至半瓮再入甘草數莖候滿瓮用磚石壓定醃三日後將菜倒過扭去滷水於乾淨器內另放忌生水却將滷水澆菜內候七日依前法再倒用新汲水滄浸仍用磚石壓之其菜味美香脆若至春間食不盡者於沸湯內焯過曬乾收之夏間將菜溫水浸過壓乾入香油拌勻以磁碗盛於飯上

蒸過食之

蒜冬瓜

揀大者去皮穢切如一指闊以白礬石灰煎湯焯過瀉出控乾每斤用鹽二兩蒜瓣三兩搗碎同冬瓜裝入磁器添以熬過好醋浸之

醃鹽韭法

霜前揀肥韭無黃稍者擇淨洗控乾於磁盆內鋪韭一層糝鹽一層候鹽韭勻鋪盡爲度醃一二宿翻數次裝入磁器內用原滷加香油少許

无妙 或就韭內醃小黃瓜小茄兒別用鹽醃
去水韭內拌勻收貯

造穀菜法

用春不老菜臺去葉洗淨切碎如錢眼子大晒
乾水氣勿令太乾以姜絲炒黃豆瓣每菜一斤
用鹽一兩入食香相停揉細滷性裝入罐內候
熟隨用

黃芽菜

將白菜割去梗葉止留菜心離地二寸許以糞

土壅平用大缸覆之缸外以土密壅勿令透氣
半月後取食其味最佳 黃芽韭薑芽蘿蔔芽
川芫芽其法亦同

酒豆豉方

黃子一斗五升篩去麩令淨茄五斤瓜十二斤
薑勛十四兩橘絲隨放小茴香一升炒鹽四斤
六兩青椒一斤一處拌入瓮中捺實傾金花酒
或酒娘醃過各物兩寸許紙箬扎縛泥封露四
十九日罈上寫東西字記號輪晒日滿傾大盆

內晒乾爲度以黃草布罩蓋

紅鹽薑

先將鹽霜梅一個安在鍋底下淘淨大粒青豆
蓋梅又將豆中作一窩下鹽在內用蘇木煎水
入白礬些少沿鍋四邊澆下平豆爲度用火燒
乾豆熟鹽又不泛而紅

五莢薑

嫩薑一斤切片用白梅半斤打碎去仁入炒鹽
二兩拌勻晒三日次入甘松一錢甘草五錢檀

香末二錢又拌晒三日收用

醃芥菜

每菜十斤用鹽八兩爲則

十月內採鮮嫩芥菜切碎湯焯帶水撈於盆內
與生蒿苣熟麻油芥花芝麻鹽拌勻實於瓮內
三五日吃至春不變

食香蘿蔔

每蘿蔔十斤用鹽八兩淹之

切作骰子太鹽醃一宿日中晒乾切薑橘絲大
小茴香拌勻煎滾熟醋澆上用磁瓶盆盛日中
晒乾收貯

糟蘿蔔茭白筭菜瓜茄等物

用石灰白礬煎湯冷定將前物浸一伏時將酒滾熱泡糟入鹽又入銅錢一二文量糟多少加入醃十日取起另換好糟入鹽酒拌入罈內收貯箬札泥封

五辣醋方

醬一匙醋一錢白糖一錢花椒五七粒胡椒一二粒生姜一分或加大蒜一二蒲更妙

野蔞類

余所選者與王西樓遠甚皆人所不知可食者方敢錄存非王所擇有有為也而然也

黃香萱

夏時采花洗淨用湯焯拌料可食入燒素品如荳腐之類極佳凡欲食此野菜者須要采洗潔淨仍看葉背心科小蟲不令誤食先辦料頭每醋一大酒鍾入甘草末三分白糖霜一錢麻油半盞和起作拌菜料頭或加搗薑些少又是一製凡花菜采來洗淨滾湯焯起速入水漂一

時然後取起榨乾拌料供食其色青翠不變如
生且又脆嫩不爛更多風味家菜亦如此法他
若炙燂作羹不在此製

甘菊苗

甘菊花春夏旺苗嫩頭采來湯焯如前法食之
以甘草水和山藥粉拖苗油燂其香美佳甚

枸杞頭

枸杞子嫩葉及苗頭採取如上食法可用以煮
粥更妙四時惟冬食子

菱科

夏秋采之去葉去根惟留梗上圓科如上法熟
食亦佳糟食更美野菜中第一品也

蓴菜

四月采之滾水一焯落水漂用以薑醋食之亦
可作肉羹亦可

野苧菜

夏采熟食拌料炒食俱可比家苧更美

野白薺

四時采嫩者生熟可食

野蘿蔔

菜似蘿蔔可采根苗熟食

蔓蒿

春初採心苗入茶最香葉可熟食夏秋莖可作
羹

黃連頭

即藥中黃連采頭鹽醃晒乾入茶最佳或以熟
食亦美

水芹菜

春月采取滾水焯過薑醋蒜油拌食香甚或湯
內加鹽焯過晒乾或就入茶供亦妙

茉莉葉

茉莉花嫩葉采洗淨同豆腐燒食絕品

鷺腳花

採單瓣者可食千瓣者傷人湯焯加鹽拌料亦
可燒食如入瓜羹炒食俱可春時食苗

梔子花 一名薝蔔

採花洗淨水漂去腥用麵入糖鹽作糊花施油
燻食

金荳兒 即决明子

採荳湯焯可供茶料香美甘口

金雀花

春初採花鹽湯焯可充茶料拌料亦可供饌

紫花兒

花葉皆可食

香春芽

採頭芽湯焯少加鹽晒乾可留年餘以芝蔴拌
供新者可入茶最宜炒麵筋食佳麩豆腐素菜
無一不可

蓬蒿

採嫩頭二三月中方盛取來洗淨加鹽少醃和
粉作餅油燻香美可食

灰莧菜

採成科熟食煎炒俱可比家莧更美

桑茵 柳茵

俱可食採以同素品燒食

鷺腸草 粗者

採可焯熟拌料食之

鷄腸草 同上食

綿絮頭

色白生田埂上採洗淨搗如綿同粉麵作餅食

蕎麥葉

八九月採初出嫩葉熟食

西洋太些亦

七八月採葉鹿豆腐妙品

蘑菇

採取晒乾生食作羹羹不可言素食中之佳品也

竹菇

此更鮮美熟食無不可者

金蓮花

夏採葉梗浮水面湯焯薑醋油拌食之

天茄兒

八時卷十二 八時卷十二
鹽焯供茶薑醋拌供饌

看麥娘

隨麥生隴上春采熟食

狗腳跡

生霜降時葉如狗腳採以熟食

斜蒿

三四月生小者全科可用大者摘嫩頭湯中焯過晒乾食時再用湯泡料拌食之

眼子菜

六七月採生水澤中青葉紫背莖柔滑細長數尺採以湯焯熟食

地踏葉

一名地耳春夏中生雨中雨後採用薑醋熟食日出即沒而乾枝

窩螺薺

正二月採之熟食

馬齒莧

初夏採沸湯焯過晒乾冬用旋食

馬蘭頭

二三月叢生熟食又可作蔬

茵陳蒿 即青蒿見

春時採之和麵作餅炊食

雁兒腸

二月生如豆芽菜熟食生亦可食

野茭白菜

初夏生水澤傍即茭芽兒也熟食

倒灌薺

採之熟食亦可作蔬

苦麻莖

三月採用葉搗和麵作餅食之

黃花兒

正二月米熟食

野苧薺

四時採生熟可食

野菜苳

葉莖似菜苳而小生野田多藤蔓生熟皆可食

油灼灼

生水邊葉光澤生熟皆可食又可醃作乾菜蒸食

板蕎蕎

正二月採之炊食三四月不可食矣

碎米薺

三月採止可作薺

天藕兒

根如藕而小炊點作藕菜拌料食之葉不可食

蚕荳苗

二月採為茹麻油炒下鹽醬煮之少加姜葱

蒼耳菜

採嫩葉洗焯以薑鹽苦酒拌食去風濕子可雜

米粉為糗

芙蓉花

採花去心蒂滾湯泡一二次同荳腐少加胡椒

紅白可愛

葵菜

比蜀葵叢短而葉大性溫

採葉與作菜羹同法食

丹桂花

採花洒以甘草水和米春粉作糕清香滿頰

萵苣菜

採梗去葉去皮寸切以滾湯泡之加薑油糖醋拌之

牛蒡子

十月採根洗淨煮毋太甚取起搥碎匾壓乾以鹽醬蘿薑椒熟油諸料拌浸一二日收起焙乾

如肉脯味

槐角葉

採嫩葉細淨者搗為汁和麵作淘以醃醬為熟
蔬食

椿樹根

秋前採根搗篩和麵作小麵塊清水煮服

百合根

採根辨晒乾和麵作湯餛蒸食甚益氣血

括萋根

深掘大根削皮至白寸切水浸一日一換至五
七日後收起搗爲漿末以絹濾其細漿粉候乾
爲粉和粳米爲粥加以乳酪食之甚補

凋菘米

凋菘即今胡糝也曝乾礮洗造飯香不可言

錦帶花

採花作羹柔脆可食

苜蓿

石苜蓿白朮煮爲末每一斤用山藥三斤煨

水和入麪內作餅蒸食

李子

取大李子剝去核用白梅甘草泡滾湯焯之以
白糖和松子欖仁研末填入甑上蒸熟食之

山芋頭

採芋爲片用榧子煮過去苦杏仁爲末少加醬
水或鹽和麪將芋片拖煎食之

東風薺

即薺菜也

採薺一二升洗淨入淘米三合水三升生薑一

茅頭槌碎同入釜中和勻上澆麻油一甌殼再不可動以火煮之動則生油氣也不着一此鹽醋若知此味海陸八珍皆可厭也

玉簪花

採半開蕊分作二片或四片拖麵煎食若少加鹽白糖入麵調勻拖之味甚香美

柰子花

又一法再錄

採半開花柰水焯過入細芎絲大小茴香花散紅麴黃米飯研爛同鹽拌勻醃壓半日食之

若焯過用蜜煎之其味亦美

木菌

用朽棄木樟木楠木截成一尺長段臘月掃爛葉擇肥陰地和木埋於深畦如種菜法春月用米泔水澆灌不時菌出逐日灌以三次即大如拳採同素菜炒食作脯俱美木上生者且不傷人

藤花

採花洗淨鹽湯洒拌勻入甌蒸熟曬乾可作食

餡子美甚葷用亦佳

江薺

生朧月生熟皆可食花時勿食但可作齋

商陸

採苗莖洗淨熟蒸食加鹽料紫色者味佳

牛膝

採苗如剪韭法可食

湖藕

採生者截作寸塊湯焯鹽醃去水芴油少許

摘絲大小苗香蕒米飯研爛細拌荷葉包壓隔宿食之

防風

採苗可作菜食湯焯料拌極去瘋

芭蕉

蕉有二種根粘者為糯蕉可食取根切作手大片子灰汁煮令熟去灰汁又以清水煮易以二次令灰味盡取壓乾以鹽醬大小苗香花胡椒乾薑熟油研拌蕉根入缸鉢中醃一二日取出

少焙略猷令軟食之全似肥肉

水菜

狀似白菜七八月間生田頭水岸叢聚色青湯焯醬煮可食

蓮房

取嫩去皮子并蒂入灰煮又以清水煮去灰味同蕉脯法焙乾石壓令匾作片食之

苦盆菜

即胡麻

取嫩葉作羹大甘脆滑

松花蕪

採去赤皮取嫩白者蜜漬之畧燒令蜜熟勿太熟極香脆美

白芷

採嫩根蜜漬糟藏皆可食

防風芽

採芽如胭脂色者如常菜料拌食之

天門冬芽

川芎芽

水藻芽

牛膝芽

菊花芽

芥菜芽 同上拌料熟食

水苔

春初採嫩者淘擇令極淨更要去沙石虫子以石壓乾入鹽油花椒切韭芽同拌入瓶再加醋薑食之甚美又可油炒加鹽醬亦善

蒲蘆芽

採嫩芽切斷以湯焯布裏壓乾加料如前作鮓妙甚

鳳仙花梗

採梗肥大者去皮削令乾淨早入糟午間食之紅花子

採子淘去浮者碓內搗碎入湯泡汁更搗更煎汁鍋內沸入醋點住絹搵之似肥肉入素食極精美

金雀花

春初開形狀金雀朶朶可摘用湯焯作茶供或以糖霜油醋拌之可作菜甚清

寒豆芽

用寒豆淘淨將蒲包趁濕包裏春冬置炕傍近
火處夏秋不必日以水噴之芽出去殼洗淨湯
焯入茶供芽長作菜食

黃豆芽

大黃豆如上法待其出芽些少許取起淘去殼
洗淨煮熟加以香荖橙絲木耳佛手柑絲拌勻
多著麻油糖霜入醋拌供

醞造類

此皆山人家養生之酒非醴即藥與
常品迥異豪飲者勿共語也

桃源酒

白麴二十兩剉如棗核水一斗浸之待發糯米
一斗淘極淨炊作爛飯攤冷以四時消息氣候
投放麴汁中攪如稠粥候發即更換二斗米飯
嘗之或不似酒勿怪候發又二斗米飯其酒即
成矣如天氣稍煖熟後三五日甕頭有澄清者
先取飲之縱令酣酌亦無傷也此本武陵桃源
中得之後被齊民要術中採掇編錄皆失其妙

此獨真本也今商議以空水浸米尤妙每造一斗水煮取一升澄清汁浸麴俟發經一日炊飯候冷即出瓮中以麴麥和還入瓮中每投皆如此其第三第五皆待酒發後經一日投之五投畢待發定訖一二日可壓即太半化爲酒如味硬即每一斗蒸三升糯米取大麥蘗麴一大匙白麴末一大分熟攪和盛葛布袋中納入酒甕候甘美即去其袋然造酒北方地寒即如人氣投之南方地煖即須至冷爲佳也

香雪酒

用糯米一石先取九斗淘淋極清無渾脚爲度以桶量米准作數米與水對充水宜多一斗以補米脚浸於缸內後用一斗米如前淘淋炊飯埋米上草盒覆缸口二十餘日候浮先瀝飯殼次瀝起米控乾炊飯乘熟用原浸米水澄去水脚白麴作小塊二十斤拌勻米壳蒸熟放缸底如天氣熱畧出火氣打拌勻後蓋缸口一週時打頭杷打後不用盒半週時打第二杷如天氣

熟須再打出熱氣三扒打絕仍蓋缸口候熟如
用常法大抵米要精白淘淋要清淨杷要打得
熟氣透則不致敗耳

碧香酒

糯米一斗淘淋清淨內將九升浸瓮內一升炊
飯拌白麩末四兩用筍埋所浸米內候飯浮撈
起蒸九升米飯拌白麩末十六兩先將淨飯置
瓮底次以浸米飯置瓮內以原淘米漿水十斤
或二十斤以紙四五重密封瓮口春數日如天

寒一月熟

臘酒

用糯米二石水與酵二百斤足秤白麩四十斤
足秤酸飯二斗或用米二斗起酵其味醲而辣
正臘中造煮時大眼籃二箇輪置酒瓶在湯內
與湯齊滾取出

建昌紅酒

用好糯米一石淘淨傾缸內中留一窩內傾下
水一石二斗另取糯米二斗煮飯攤冷作一團

放窩內盒訖待二十餘日飯浮漿酸搥去浮飯
瀝乾浸米先將米五斗淘淨鋪於甑底將濕米
次第上去米熟畧攤氣絕翻在缸內中盒下取
浸米漿八斗花椒一兩煎沸出鑊待冷用白麴
三斤搥細好酵母三碗飯多少加常酒放酵法
不要厚了玉道極冷放暖處用草圍一宿明日
早將飯分作五處每放小缸中用紅麴一升白
麴半升取酵亦作五分每分和前麴飯同拌勻
踏在缸下將所在熟盡放面上蓋定候二日打

扒如面厚三五日打不通打後面浮漲足再打
一遍仍盒下十一月二十日熟十二月一月熟
正月二十日熟餘月不宜造榨取澄清併入白
檀少許包裹泥定頭糟用熟水隨意副入多二
宿便可榨

五香燒酒

每料糯米五斗細麴十五斤白燒酒三大罈檀
香木香乳香川芎沒藥各一兩五錢丁香五錢
人參四兩各爲末白糖霜十五斤胡搥肉二百

箇紅棗三升去核先將米蒸熟晾冷照常下酒
法則要落在瓮口缸內好封口待發微熱入糖
并燒酒香料梔棗等物在內將缸口厚封不令
出氣每七日開打一次仍封至七七日上榨如
常服一二杯以醃物壓之有春風和煦之妙

山羊酒

用山藥一斤酥油三兩蓮肉三兩水片半分同
研如彈每酒一壺投藥一二丸熱服有益

葡萄酒

法用葡萄子取汁一斗用麴四兩攪勻入瓮中
封口自然成酒更有異香 又一法用蜜三斤
水一斗同煎入瓶內候溫入麴末二兩白酵二
兩濕紙封口放淨處春秋五日夏三日冬七日
自然成酒且佳行功導引之時飲一二杯百脉
流暢氣運無滯助道所當不廢

黃精酒

用黃精四斤天門冬去心三斤松針六斤白朮
四斤枸杞五斤俱生用納釜中以水三石煮之

一日去楂以清汁浸麴如家醞法酒熟取清任意食之主除百病延年變鬚髮生齒牙功妙無量

白朮酒

白朮二十五斤切片以東流水二石五斗浸缸中二十日去滓傾汁大盆中夜露天井中五夜汁變成血取以浸麴作酒取清服除病延年變髮堅齒面有光澤久服長年

地黃酒

肥大地黃切一大斗搗碎糯米五升作飯麴一大升三物於盆中揉熟相勻傾入瓮中泥封春夏二十一日秋冬湏二十五日滿日開看上一盞綠液是其精華先取飲之餘以生布絞汁如飴收貯味極甘美功效同前

菖蒲酒

取九節菖蒲生搗絞汁五斗糯米五斗炊飴細麴五斤相拌令勻入磁罈密蓋二十一日即開溫服日三服之通血脈滋榮胃治風痺骨立痿

黃醫不能治服一劑百日後顏色光彩足力倍
常耳目聰明髮白變黑齒落更生夜有光明延
年益壽功不盡述

羊羔酒

糯米一石如常法浸漿肥羊肉七斤麴十四兩
杏仁一斤煮去苦水又同羊肉多湯煮爛留汁
七斗拌前米餅加木香一兩同醞不得犯水十
日可吃味極甘滑

天門冬酒

醇酒一斗用六月六日麴末一升好糯米五升
作飲天門冬煎五升米須淘訖晒乾取天門冬
汁浸先將酒浸麴如常法候熟炊餅適寒溫用
煎汁和餅令相入投之春夏七日勤看勿令熟
秋冬十日熟東坡詩云天門冬熟新年喜麴米
春香並舍聞是也

松花酒

三月取松花如鼠尾者細挫一升用絹袋盛之
造白酒熟時投袋於酒中心井內浸三日取出

澆酒飲之其味清香甘美

菊花酒

十月採甘菊花去蒂只取花二斤擇淨入醋內攪勻次早榨則味香清冽凡一切有香之花如桂花蘭花薔薇皆可做此爲之

五加皮三鞭酒

法用五加根莖牛膝丹參枸杞根金銀花松節枳壳枝葉各用一大斗以水三大石於大釜中煮取六大斗去滓澄清水準凡水數浸麴即用

米五大斗炊飯取生地黃一斗搗如泥拌下二次用米五斗炊飯取牛蒡子根細切二斗搗如泥拌飯下三次用米二斗炊飯大草麻子一斗熬搗令細拌飯下之候稍冷熱一依常法酒味好即去糟飲之酒冷不發加以麴末投之味苦薄再炊米二斗投之若飯乾不發取諸藥物煎汁熱投候熟去糟時常飲之多少常令有酒氣男女可服亦無所忌服之去風勞冷氣身中積滯宿疾令人肥健行如奔馬功妙更多

麴類造酒美惡全在曲精水潔故曲為要藥若曲失其妙酒何取焉故錄曲之妙方

後干

白麴

白麴一担糯米粉一斗水拌令乾濕調勻篩子格過踏成餅子紙包挂當風處五十日取下日晒夜露每米一斗下麴十兩

內府秘傳麴方

白麴一百斤黃米四斗菘豆三斗先將菘磨去壳將壳簸出水浸放置一處聽用次將黃米磨

末入麴并豆末和作一處將收起菘殼浸水傾入米麴菘末內和起如乾再加浸菘殼水以可捻成塊為準踏作方麴以實為佳以粗卓晒六十日三伏內做方好造酒每石入麴七斤不可多放其酒清冽

蓮花麴

蓮花三斤 白麴一百五十兩 菘菘三斗
糯米三斗俱磨為末 川椒八兩 如常造踏

金莖露麴

麵十五斤 菘荳三斗 糯米三斗為末

襄陵麩

麵一百五十斤 糯米三斗磨末 蜜五斤

川椒八兩

紅白酒藥

用草菓五箇青皮官桂砂仁良薑菜萸光烏各二斤陳皮黃栢香附子蒼朮乾薑升菊花杏仁各一斤薑黃薄荷各半斤每藥料共稱一斤配糯米粉一斗辣蓼三斤或五斤水薑二斤搗汁

和滑石末一斤四兩如常法盪之上料更加

撲丁香細辛三顆益智丁皮砂仁各四兩

東陽酒麩

白麵一百斤 桃仁三斤 杏仁三斤 草烏一斤 烏頭三斤 去皮可減去其半 菘荳五升 煮炆木香四兩 官桂八兩 辣蓼十斤 水浸七日 漚母藤十斤 蒼耳草十斤二桑葉包 同蓼草三味入鍋煎煮 菘每石米內放麩十斤多則不鈔

蓼麩

糯米不拘多少以蓼搗汁浸一宿漉出以麴
拌勻少頃篩出浮麴用厚紙袋盛之挂通風處
夏月製之兩月后可用以之造酒極醇美可佳

