



雅尚齋遵生八牋卷之十一

古杭高濂深甫氏編次



欬饌服食牋

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菜薄叙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馨珍味自有大官之厨爲天人之供非我山人所宜悉並不錄其他仙經服餌利益世人歷有成驗諸方制而用之有法神而明之在人擇其可餌錄之以爲

却病延年之助惟人量已陰藏陽藏之殊乃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啻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自

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濕飲少胃強氣盛液行自然不濕或胃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嚼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爲臟胃爲腑脾胃二氣互相表裏胃爲水穀之海主受水穀脾爲中央磨而消之化爲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錫魚餒而肉敗不
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

黃山谷云爛蒸同州糕灌以杏酪食之以七不
以筋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鵝吳興庖人斫松江鱸

鱠繼以廬山康王谷水烹曾坑閩品少焉解衣
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
下而湯麇嘗項上之一嚙嚼霜前之兩螯爛櫻
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

會館月食
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
當膏倒一缸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花
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餽漉去其湯不肥可以
淪茗庾家粽子白瑩如玉韓約作櫻桃餠餽其
色不變能造冷胡突膾鱧魚臆連蒸鹿麀皮索
餅將軍曲良翰能爲驢馱駝峯炙

何胤侈于味食必方丈後稍去猶食白魚鮓腊

糖蟹鍾岢議曰鮠之就腊驟于屈伸鱗之將糖
躁擾彌甚仁人用意深懷惻怛至于車螯蚶蠣
眉目內缺慙渾淪之奇唇吻外緘非金人之慎
不榮不悴曾草木不若無聲無臭與瓦礫何異
故宜長充庖厨永爲口實

後漢茅容字季偉郭林宗曾寓宿焉及明日容
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
來問東家住卧聽雞鳴粥熟時蓬頭曳履君家
去又寒具詩云纖手搓來玉數尋碧油煎出嫩
黃深夜來春睡無輕重壓匾佳人纏臂金寒具
乃捻頭也出劉禹錫佳話過子忽出新意以山
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醜白味如
牛乳更全清莫將北海金虀鱠輕比東坡玉糝
羹誠齋菜羹詩亦云雲子香抄玉色鮮菜羹新
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虀汁爲羹臣憶一夕
寒甚擁爐痛飲夜半吻燥中庭月明殘雪中覆
一虀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執氣
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

知慙愧者矣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
者雖無美蔬亦自可了處貧之道也

王逢原思歸賦云吾父八十母髮亦素尚爾爲
吏負馬遐路嗷嗷晨烏其子反哺我豈不如鬱
其誰訴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桺五出鴨脚受彩乎微
核木瓜鏤丹而成質青乳之梨頰壺之橘蜂蛹
醃醢檳楂漬蜜膳羞則有鷓鴣野鴈澤鳧鳴鴉
清江之膏蠓寒水之鮮鱗冒以紫薑雜以芡首
觴浮更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閭里其滋久切切
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劔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思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竒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井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克尤之可也至于北山

西溪俱克龍井即杭人識龍井茶味者亦少以
亂真多耳意者天開龍井美泉山靈特生佳茗
以副之耳不得其遠者當以天池龍井爲最外
此天竺靈隱爲龍井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草木北人食之多
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磴大
失真味茶以日晒者佳甚青翠香潔更勝火炒
多矣

大餅採茶

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

茶宜藏茶

次異

茶宜蒟葉而畏香藥喜溫燥而忌冷濕故收藏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藥之香氣
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紮固入
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點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

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

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

一滌器

茶瓶茶盞茶匙生銹音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
不浮

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
棗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
覺清絕雜之則無辯矣若欲用之所宜核桃榛
子瓜仁杏仁欖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

益思出本草拾遺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

緣此漸堅密蠹毒自已矣然率用中茶出蘇文

茶具十六器收貯于器局供役苦節君者故

立名管之益欲歸統于一以其素有貞心雅

操而自能守之也

商象古石鼎也用以煎茶

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

納敬竹茶橐也用以放盞

歸潔竹筴帚也用以滌壺

遞火銅火斗也用以撥火

執權準茶秤也每杓水二斤用茶二兩

漉塵茶洗也用以洗茶

注春磁瓦壺也用以注茶

甘鈍木礎墩也

捺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

善節君

煮茶竹炉也用以煎茶更有行省收藏

建城

以篳為籠封茶以貯高閣

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

竹編為方箱用以收貯茶具者

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二也

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栢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

泉往往有伏流沙土中者挹之不竭即可食不然則滲瀦之潦耳雖清勿食

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泉之不流者

泉湧出曰瀆在在所稱珍珠泉者皆氣盛而脉湧耳切不可食取以釀酒或有力

泉縣出口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曷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其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光不澄寒則性燥而味必齏

冰堅水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水水飲者千歲

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媿惡不可不辨
也

甘香

甘美也香芳也尚書稼穡作甘黍甘爲香黍惟
而香難未有香而不甘者也

甘香故能養人泉惟甘香故亦能養人然甘易
味美者曰甘泉氣芳者曰香泉所在間有之泉
上有惡木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也
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霽者旱而凍者腥而墨者及簷溜者皆不可食
潮汐近地必無佳泉盃斥鹵誘之也天下潮汐

惟武林最盛故無佳泉西湖山中則存之
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瀆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盃汲多

則氣通而流活耳終非佳品養水取白石子入
瓮中雖養其味亦可澄水不淆

高子曰井水美者天下知鍾泠泉矣然而焦山
一泉余曾味過數四不減鍾泠惠山之水味淡
而清允爲上品吾杭之水山泉以虎跑爲最老
龍井真珠寺二泉亦其比山葛僊翁井水食之
味厚城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

三十
二種

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
椒旋摘晾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些鹽摻
面用雙重油紙再紙緊扎銜口如此方得一
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
半兩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

一法各等分三味杵爲末拌勻實按入瓶臘
月或伏中合半年後焙乾爲末點服或用水
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
升炒麪一斤同爲末熱滾湯點服

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酒之不
可用手灑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

克茶香甚 一云醞點花蓋陰
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

棗乾用二兩白鹽炒一兩草炙去丁香木香

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 松子仁胡榧肉湯浸

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 確砂二兩 白檀末一錢 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 將蜜調塗在枕中心抹勻不令洋流每於凌晨採摘茉莉花三二十朵將蜜梳盞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

連皮用 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膏膈痞滯噦
逆嘔吐泄瀉虛滑水穀不消困倦少力不思
飲食 出局方

肉荳蔻仁 一斤麩 果煨 甘草 炒四兩 白麵 炒一斤

丁香枝梗 只用枝 五錢 鹽 炒二兩

右爲末每服貳錢沸湯點服食前服妙

解醒湯 中酒後服

白茯苓 一錢半 白荳蔻仁 五錢 木香 三錢

橘紅 壹錢半 蓮花青皮 一分 澤瀉 一錢

神麴 一錢 炒黃 礞砂 三錢 葛花 半兩

猪苓 去黑皮 一錢半 乾薑 一錢 白朮 二錢

右爲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 去中淨 四兩 白檀 五錢 沉香 三錢

茴香 炒五錢 白荳蔻 五錢 礞砂 五錢

粉草 一兩半 乾生薑 兩半

右爲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

荊芥穗

四兩

白朮

二兩

粉草

二兩

右爲細末入鹽點用

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爲末如嫩草色不用甕只密室中亦可但不及

氣中者青翠若見風則黃矣此湯可以代茶夜話飲之尤醒睡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爲上

三妙湯

地黃枸杞實各取汁一升蜜半升銀

器中同煎如稀餈每服一大匙湯調酒皆可

實氣養血久服益人

乾荔枝湯

白糖

二斤

大烏梅肉

五兩用湯蒸去澁水

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 五十箇 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 少許

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

化氣壯脾

參麥湯

人參一錢

門冬六分

五味三分

入小礮煎成湯服

菘苳湯 將菘苳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

橘葉熟水

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

水其香鬱然但少熱耳

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

荳蔻熟水 用荳蔻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
爲末

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
置井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筮籬熱滾湯中焯一
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

三十
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

地黄粥 十月内生新地黄十餘斤搗汁每汁一斤入白蜜四兩熬成膏收貯封好每煮粥三合入地黄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

蕪荳粥 用沙碓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

茶蘼粥 採茶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爲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些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一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菘蓉一兩酒洗去皮同腎入粥煮亦妙

猪腎粥 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猪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 用爛羊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治

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

山茱萸粥

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

用黃牛乳候煮粥半熟去湯下牛乳汁

代湯煮熟置碗中加酥油一二錢旋攪甘美

大補元氣無酥亦可

枸杞子粥

用生者研如泥乾者為末每粥一

甌加子米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茭

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

菘豆粥

用菘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
菜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

菓實粉麵類

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

取山栗切片晒乾磨成細粉

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

松栢粉

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鬱芎可愛

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

蒺藜粉

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

白麵一斤好苳粉四兩水攪如調

糊將煮熟山藥研爛同麵一弁調稠用匙逐

條攪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 用百合搗爲粉和麵搜爲餅爲麪食
亦可

已上諸粉不惟取爲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

五十種

千里脯

牛羊猪肉皆可精者一斤醲酒二盞淡醋一觥
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些少多要酸
肉皮三斤滾水焯切薄絲片同精肉切細拌用
箬包每餅四兩重冬天灰火焙三日用蓋上留

小孔夏天一週時可吃

搥脯

新宰圈猪帶熟精肉一斤切作四五塊炒鹽半兩搥入肉中直待筋脉不收日晒半乾量用好酒和水并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草

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眼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 一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取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箬泥封塗

蟹生

用生蟹剝碎以麻油先熬熟冷分草果茴香砂仁花椒末水薑胡椒俱爲末再加葱鹽醋共十味入蟹內拌勻即時可食天時蟹丁於此

鱈魚鮮

鱈魚鮮者蓋宜於林表夏以水可壓其

鱈魚青魚鱸魚鱖魚皆可造治去鱗腸舊筭筓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蔣蘿茴香
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鱗魚同
法但要乾方好

肉鮓

生燒豬羊腿精批作片以刀背勻搥三兩次切
作塊子沸湯隨漉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

肥嫩在圈豬約重四十斤者只取前脾去其脂
剔其骨去其拖肚淨取肉一塊切成四五斤塊
又切作十字爲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鰕汁掠去浮油以汁清爲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插在汁內捉清汁法以元去浮油用生鰕和醬搗在汁內一邊燒火使鍋中一邊滾起泛來掠去之如無鰕汁以猪肝搗碎和水傾入代之三四次下鰕汁方無一點浮油爲度

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傾下麓燒料方用官桂白芷良姜等分不切完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出却下魚
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

瓜齏

醬瓜生薑葱白淡笋乾或茭白鰕米雞胸肉各

等分切作長条絲見香油炒過供之

水鷄乾

治靜大水鷄湯中煮淨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

豆餅燥子蛤蜊

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
新韭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
許燒熱放鷄在內略炒以錠子或椀蓋定燒極
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

酥骨魚

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着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

夏月醃肉法

用炒過熱鹽擦肉令軟勻下缸內存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蔣蘿茴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煮用

風魚法

用青魚鯉魚破去腸胃每觔用鹽四五錢醃七日取起洗淨拭乾腮下切一刀將川椒茴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些方妙

其肉生法 干當風之 煎以人林之 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

四火魚醬法

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五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滌一宿糟用甚佳

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爲末拌炒鹽二兩胡椒茴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番一轉入好酒
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
鹽一斤夏月用鹽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 又名摩燒

將猪肉生切作二指大長条子兩面用刀花界如磚堦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止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弁包料食之

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将粗布

組乾湯氣就火急落油鍋內炒將熟加葱花蒜
片花椒苗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
落滾水微焯漉起入油鍋一炒加小料葱花芫
荽蒜片椒薑醬汁酒醋一烹即起

鱧鮓

鱧一斤鹽

一兩醃一伏時再洗
淨控乾布包石壓加

熟油五錢薑橘絲

五錢鹽一錢葱絲五分酒一大盞飯糝一合磨米拌勻入瓶
泥封十日可供魚鮓同

又風魚

每魚一斤鹽

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

精嫩切條片鹽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
一碗蟹多加鹽一碟又法用酒七碗醋三碗鹽
二碗醉蟹亦妙

晒蝦不變紅色

蝦用鹽炒熟盛籬內用井水淋洗去鹽晒乾色
紅不變

煮魚法

凡煮河魚先放水下燒則骨酥江海魚先調滾
汁下鍋則骨堅也

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鹽四兩芡
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
加酒浸密封久用

治食有法條例

洗猪肚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
半錠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
陳臘肉將熟將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菜
豆藏橘亦可

五日以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
用臘水同薄荷一握明礬少許入瓮中投浸枇
杷林檎楊梅子中顏色不變味凉可食

雅尚齋遵生八牋卷之十一終

