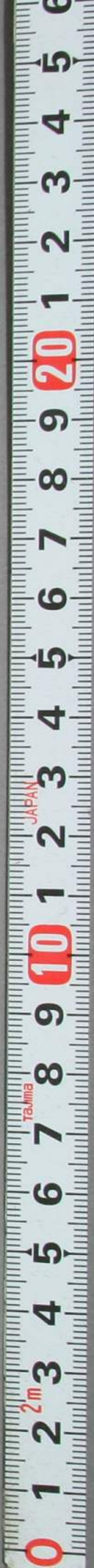


ヤ 10
934
12



門 10  
號 934  
卷 12

茲雪居重訂遵生八牋卷之十一

景陵鍾惺伯敬父較閱

飲饌服食時

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。五藏之宗。四臟之氣。皆稟於脾。四時以胃氣為本。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。薄敘脯饌。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。自有大官之饌。爲天人之供。非我山人所宜。悉不錄。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。識者當自商確。編成箋曰。飲饌服食。

序古諸論

真人曰。脾能毋養餘臟。養生家謂之黃婆。司馬子微。參人存黃氣入泥丸。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。脾胃惡濕。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。以至孔氏所謂食饁而餲。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。以七不以筋。南都撥心麪。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。鱸繼以廬山康王谷水烹。曾坑鬪品少焉。解衣仰臥。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哉。

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。嘗項上之一臠。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

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。列百椀之瓊艘。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。鱗作膾。浸洗布包。歷水令盡。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。謂之金釐玉膾。東南佳味。

雜俎曰。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。胡突鱠鱧魚臆。連蒸鹿麋皮索餅。將軍曲良翰。能爲驢驥駝峰炙。

何胤後于味。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。蟹之將糖。躁擾彌甚。仁人用意。深懷惻怛。至于車螯。蚌蠃。眉目內缺。慙渾淪之奇。唇吻外絨。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。永為口實。

後漢茅容。字季偉。郭林宗曾寓宿焉。及明旦。容殺雞為饌。林宗意為已設。既而容獨以供母。自與宗共蔬藿同飯。林宗因起拜之曰。卿賢乎。或後竟以孝成德。

若溪漁隱曰。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。沒晨烟孤。地確春粒光似玉。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。

人間决無此味也。詩云：香似龍涎，仍醞白。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。上因問食品最珍，對曰：物無定味，適口者珍。臣止知虀汁為羹。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，熱氣騰輝，使人買以袍袖包，裙褐底陷，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，每食先淡啣三口，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。母髮亦素。尚爾爲吏。夏焉遐路。嗷嗷晨鳥。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。乎欲核木瓜。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。澤鳧鳴鶉。清江之膏鱗。寒水之鮮鱗。冒以紫薑。雜以芟首。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。安閭里其滋久。切切余懷。欲辭印綬。固非效淵明之褊心。恥折腰於五斗。

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。若真芥茶。其價甚重。兩倍天池。惜乎難得。須用自已。令人揀收方妙。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。附近假充。猶之可也。至于北山

西溪俱充龍井。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。管鴻漸未詳。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。

採茶

團黃有一旗一鎗之號。言一葉一芽也。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。

藏茶

茶宜蕪葉而畏香藥。喜溫燥而忌冷濕。故收藏之家。以蕪葉封裹入焙。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。以灰四面填桶。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。撥開放細茶一撮。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。煎之。

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。累累連珠。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。次則喜窑。心內茶字。小琖爲美。欲試茶色黃白。豈容

通生八勝 卷十一 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 滌器

茶瓶茶盞。茶匙生銹。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。番梔。荔枝。圓眼。枇杷之類是也。奪其色者。柿餅。膠棗。火桃。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。瓜子。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。蓋欲歸統于一。以其素有貞心雅操。而自能守之也。

商象

古石鼎也。用以煎茶。

歸潔

竹筴箒也。用以滌壺。

分盈

杓也。用以量水。斤兩。

遍火

銅火斗也。用以搬火。

降紅

銅火筴也。用以發火。

執權

準茶秤也。每杓水二斤。用茶一兩。

團風

素竹扇也。用以發火。

漉塵

茶洗也。用以洗茶。

靜沸

竹架。卽茶經支腹也。

注春

磁瓦壺也。用以注茶。

運鋒

剗果刀也。用以切果。

耳鈍

木碯也。

啜香

磁瓦甌也。用以啜茶。

撩雲

竹茶匙也。用以取果。

納敬

竹茶橐也。用以放盞。

受污

拭抹布也。用以潔甌。



總貯茶器七具

苦節君

煮茶作炉也。用以煎茶。更有行者收藏。

建城

以箬為籠。封茶以貯。高閣。

雲屯

磁瓶。用以貯泉。以供煮也。

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

竹編圓槿提。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。慢慢者蒙之謂也。其曰瀑湧湍激者。則非蒙矣。宜戒人勿食。

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。誠可為賞鑑者矣。

泉往往有伏流。沙土中者。掘之不竭。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。多癭腫疾。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幘  
也。以供耳目。誰曰不宜。

### 清寒

清朗也。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。寒則性燥而味必齇。

冰堅水也。窮谷陰氣所聚。不洩則結而為伏。陰  
也。在地英明者惟水。而水則精而且冷。是固清  
寒之極也。謝康樂詩。鑿冰煮朝飧。拾遺記蓬萊  
山水飲者千歲。

下有石硫黃者。發為溫泉。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

遵十六版 卷十一  
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。惟甘香。故亦能養人。然甘易而香難。未有香一不其者也。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。飲之與天地相異。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。諸仙翁修煉之所有之。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。無少。棄之。有施漁翁者。拾一  
食之。壽一百六歲。此丹水尤不易得。凡不淨  
器。切不可汲。

茶得宜。而飲非其人。猶汲乳泉以灌蒿萊。罪  
大焉。飲吸而盡。不暇辨味。俗莫甚焉。

靈水

巫神也。天一生水。一精明不淆。故上天自降之  
件。實靈水也。古稀心之水者非歟。要之皆仙  
飲也。大瓮收藏黃梅雨。雪水。下放鷺子石十數塊。經年  
不壞。用栗炭三四。許燒紅投萍水中。不生跳虫。  
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  
遺記穆王東至大擗之谷。西王母來進嶸州甜  
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。暴而靈者。旱而凍者。腥而墨者。及簷溜者。皆不可食。潮汐近地。必無佳泉。蓋斥鹵誘之也。天下潮汐。惟武林最盛。故無佳泉。西湖山中則有之。揚子固江也。其南冷則夾。石渚淵特入首品。余嘗試之。誠與山東無異。若吳淞江。則水之長下者也。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。蓋汲多

則氣通而流活耳。終非佳品。養水取白石子入  
瓮中。雖養其味。亦可澄水不滯。

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。北山葛僊翁井水。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。槌碎核。去仁。  
不得犯手。用乾木匙。撥去打拌。亦然。槌碎之  
後。攤在篩上。令水略乾。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餅口，如此方得一  
 脆字也。梅與薑或略犯手，切作絲亦可。

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  
 夏月調水而飲。

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，實按人瓶，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。挂去水。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。同擣。

茴香湯 茴香椒皮六錢。炒鹽二錢。熟芝麻半升。炒麩一斤。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。炒麩十二兩。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。頓在淨器內。新盆

搗爛如泥。榨乾甚。收起。每一斤加甘草一兩。

鹽梅十個。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

可用干漉壞。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。花頭自開。如生可愛

充茶香甚。一云蠟點花蓋。陰乾如上。加汁亦可。

須問湯 東坡居士歌按云三錢生薑乾用一升

棗乾用去核 二兩白鹽炒黃 一兩草炙去皮 丁香木香

各半錢約量陳皮一處搗去白煎也好點也好

紅白容顏直到老

杏酪湯 板杏仁用三兩半百沸湯二升浸益

却候冷即便換沸湯如是五度了逐細屑去

皮尖入小砂盆內細研次用好蜜一斤於銚

子內煉三沸看滾撥起候半冷旋傾杏死

又研如是旋添入研和勻以之點湯服

鳳髓湯 潤肺療咳嗽 松子仁剔桃肉湯浸

各用 蜜半兩

右件研爛次入蜜和勻每用沸湯點服

醍醐湯 生津 烏梅一斤搥碎用水兩

登 不鈇器 確砂二兩碾末 白檀末錢 麝香字 蜜三

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。快龍補虛助氣。昔仙人務

光子服此得道。

茉莉湯 將蜜調塗。在梳中心抹勻。不令洋流。

每於凌晨採摘茉莉花三二十朵。將蜜梳蓋

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。去核切作片片。

連皮用。

檀香末

半兩。

生薑

一片。兩切半焙乾。

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

兩。

白芷

錢一。

檀香

錢五。

甘草

錢五。

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。出方局

肉荳蔻仁 一斤麩 裹煨 甘草 兩 炒 四 白麩 斤 炒 一

丁香枝梗 五錢 只用枝 鹽 兩 炒 二

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 半一錢 白荳蔻仁 錢五 木香 二錢

橘紅 半一錢 蓮花青皮 分一 澤瀉 一錢

神麩 少黃 錢 確砂 二錢 葛花 小

猪苓 去黑皮 錢半 乾薑 一錢 白朮 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 錢五 確砂 五錢

粉草 半一兩 乾生薑 兩半

右為極細末。每用半錢。加鹽沸湯點服。

飲饌服食

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二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

為上

三妙湯

地黃枸杞實各取汁一升蜜半升銀

器中同煎如稀餲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

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

白梅肉三十箇炒鹽五錢和勻沸湯點用

木瓜

又木瓜

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

入小罐煎成湯服

菘苳湯

將菘苳淘淨，下鍋，加水，入火一滾，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，俟香收起，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。

香熟水

用丁香一二粒，搥碎入壺，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

豈蕊熟水 用豈蕊一錢，甘草三錢，石菖蒲五分，分爲細片，入淨瓦壺，澆以滾水，食之，如味濃，再加熟水可用。

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，或以木棹罈口密封，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，以二十個爲規。



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。箆籬熟滾湯。中焯一二次。榨乾。收起入煎穰內。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。充白滾湯服。胃膈脹滿。膨氣醒酒化食。導痰開鬱。妙不可言。不可多服。恐傷元氣。

加糜類

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。入米二大碗。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。先用白米作粥。煮半熟。去少湯。入牛乳。待煮熟。盛碗。再加酥一匙。食之。

耳蔗粥

用耳蔗。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。

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

用其州枸杞一合。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。每煮粥三合。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 用粟子。煮熟。搗作粉。入米煮粥。食之。

菊苗粥 用其菊。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。水略淘。滾水內下一滾。卽起。庶免作糊。治下痢甚驗。

無萋粥 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。卽起食之。

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。以油鹽薑醢爲菜。二味清芬。真仙供也。

河祇粥 用海鯊煮爛。去骨細拆。候粥熟。同煮。

攪勻食之。

山藥粥 用淮山藥為末。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

入米三合。煮粥。治氣虛耳聾。一方加

一兩。酒洗去皮。同腎入粥。煮亦妙。

用人參二分。葱白些少。防風一分。俱

末。同粳米三合。入鍋煮半熟。將猪腎一

膜。預切薄片。淡鹽醃。頃刻放粥鍋中。投

莫攪動。慢火。更煮良久。食之。能治耳聾。

用爛羊肉四兩。細切。加人參末一錢。

芩末一錢。大棗二個。切細。黃耆五分。入

米三合。入好鹽三二分。煮粥食之。治羸弱。

陽。

粥 白匾豆半斤。人參二錢。作細片。用水  
三升。下米作粥食之。益精力。又治小兒霍亂。  
令粥 茯苓為末。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。

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。  
八諸虛結。久風秘不解。壅聚膈中。腹脹

竹瀝粥 如常煮粥。以竹瀝下半甌食之。能治  
痰火

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。

芎粥 用不辣大蘿蔔。入鹽煮熟。切碎。如荳  
八粥。將起。一滾而食。

粥 生百合一升。切碎。同蜜一兩。甯熟煮

將起入百合三合同煮食之。妙甚。

粥

何首烏赤者為雄白者為雌大者為佳。

八者不可犯鐵。竹刀刮去皮。切成片。收起。

四五錢。砂礮煮爛。下白米三合。煮粥。

一粥

作麩亦可

皮搗研為泥粉。每用一盞。入蜜二匙。同凝採。同粥攪食。

用肥人乳候煮粥半熟。去湯。下人乳汁。

夏熟。置碗中。加酥油一二錢。旋攪其

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

盞。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。將雞汁。或肉汁。

蝦汁。湯調和清過。用熟肉碎切。如豆。再加芡

筍。香薑。或松穰等物。細切同飯。下湯內。一滾

即起。入供。以鹹菜為過味。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。適

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  
川。五行。

果實粉麵類

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。濾出惡  
物。以清水少和攪之。然後澄去清水。下卽好  
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。

括蓐粉

去皮如上法取粉。

茱萸麵

取粉如上法。

山藥撥魚

白麵一斤。好荳粉四兩。水攪如調

糊。將煮熟山藥。研爛。同麵。一併調稠。用匙逐



條。撥入滾湯鍋內。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。為麵食  
亦可。

已上諸粉。不惟取籠為造。凡煮粥俱可配煮。  
凡和麩用黑豆汁和之。再無麩毒之害。

脯鮓類

五十種

千里脯

牛羊猪肉。皆可。精者一斤。醲酒二盞。淡醋一觔。  
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

通年六月 卷十一 四  
一小孔。夏天一週時可吃。

### 搥脯

新宰圈豬。帶熱。精肉一斤。切作四五塊。少鹽半兩。搥入肉中。直待筋脉不收。日晒半乾。量用好酒和水。并花椒蔞蘿橘皮。慢火煮乾。碎搥。

### 火肉

以圈豬方殺下。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

肥嫩獺猪肉十斤。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。以刺下所醃酒調糟。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

痕使用大石壓去水。乾掛風中。

### 炙魚

鱗魚新出水者。治淨炭上。十分炙乾。收藏。一法以鱗魚去頭尾。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。冷并草果。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。卽時可食。

### 魚鮓

鯉魚。青魚。鱸魚。鱖魚。皆可造。治去鱗腸。舊筊。筓。緩刷去脂膩腥血。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。布裏石壓。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。或水桶按十分。實荷葉蓋竹片拚定。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。旋將料物扛拌。此都中造法也。鱗魚同法。但要乾方好。

肉鮮

生燒豬羊腿。精批作片。以刀背勻搥三兩次。切作塊子。沸湯隨瀉出。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。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。略下鹽。去醬板。次下鰕汁。掠去浮油。以汁清爲度。調和得所。頓熱用之。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。收起。却下魚鱗及荊芥同煎。滾去渣。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。淡筍乾。或茭白。鰕米。鷄胸肉。各等分。切作長條絲兒。香油炒過。供之。

### 水雞乾

治靜大水。鷄湯中。煮浮。卽撈起。以石壓之。令十分乾收。

### 箕条巴子

猪肉精肥。各另切作三寸長條。如箕子樣。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

通生八牌 卷十一 五  
熟入醬。次下花椒。砂仁。葱白。鹽醋。和勻。再下菜  
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  
新葦。胡葱菜心。猪腰子。笋。茭白。同法。

### 爐焙鷄

用雞一隻。水煮八分。熟剝作小塊。鍋內放油少  
許。燒熱。放雞在內。略炒。以鏡子。或碗蓋定。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。放盪鑼內。以  
花椒。砂仁。醬。搗碎。水洒葱。拌勻。其味和蒸。去鱗  
供食。

### 酥骨魚

大鱔魚治淨。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

用猪肚一個。治淨。釀入石蓮肉。洗擦苦皮十分淨白。糯米淘淨。與蓮肉對半。實裝肚子肉。用線扎緊。煮熟壓實。候冷切片。煮熟肚子。將蒂鋪地放上。用好醋噴肚。用鉢蓋上。少頃取食。其肚肉皆後可食。

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。蔣蘿苗。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。將川椒苗。香加炒鹽。擦入腮內。併腹裡外。以紙包裹。外用麻皮扎成一個。挂于當風之處。腹內入料。多些方妙。



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。卽好取出。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。紅麴五錢。加酒和勻。拌魚肉入磁瓶。封好十日。可用。吃時。加蔥花少許。

糟豬頭蹄爪法

用豬頭蹄爪煮爛。去骨。布包攤開。大石壓匾。實落一宿。糟用甚佳。

酒發魚法

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。封罈。泥頭。春秋五  
七日。卽好吃。冬月十日方好。

### 湖廣鮮法

用大鯉魚十筋。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

又名擘燒

將猪肉生切作二指大長条子。兩面用刀花界如磚皆樣。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。以浸過為止。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。仍蓋大蔥醃菜蒜榔。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。箊籬一焯。就將粗布

紐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。如遲慢即潤如皮條難吃。

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。瀝起。入油鍋一炒。加小料蔥花芫荽蒜片。椒薑醬汁酒醋。一烹即起。

鯉鮓

鯉一斤鹽

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。下肉蓋定。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  
時。炭火鐵床上炙之食。

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。

炭一塊則蟹膏不沙。以白芷一錢。入  
醉蟹則膏結實。恐有藥氣不佳。

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。汪海魚先調滾  
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。

煮諸般肉。去錫口。用栲實子一匙。入罈以泥晒之。

日煮。易爛。又氣。夏月。宜用。單用。踏者。

可也。十日。麵不宜生。水。用滾湯。冷。

送。以。豉。田。赤。豆。一。升。炒。焦。袋。盛。

入罈罈中。炒好。

魚。生。牙。湯。掉。少。加。鹽。晒。乾。可。留。年。餘。

芝。麻。拌。供。禹。考。五。茶。最。宜。炒。乾。即。食。

佳。烟。豆。素。麵。冬。一。不。可。

不氣。煮筍入薄

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

下木香不腥。煮鶩下櫻桃葉數片。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。

燒肉忌桑柴火。醬蟹糟蟹。忌灯炷則沙。酒

酸。用赤小豆一升。炒焦袋盛。入酒罈中則好。

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

雙治淨。用酒洗拭乾。不犯水。用麥黃紅麴鹽葱絲。嘗味和為止。却將雀入匾罈內。鋪一層料一層。裝實以箬蓋蔑片竿定。候滴出。傾去酒浸密封久用。

治食有法條例

沈猪肚用麪洗。猪肺用砂糖。不氣。煮笋入薄

荷。少加鹽。或以灰則不蒸。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

下木香不腥。煮鶩下櫻桃葉數片。易軟。煮

陳臘肉。將熟取燒紅炭投數塊入鍋內。則不油

蒸氣。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。

燒肉忌桑柴火。醬蟹糟蟹。忌灯炆則沙。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。

五日以麥麩煮成粥。糊入鹽少許。候冷。傾入甕中。收新鮮紅色未熟桃。納滿甕中。封口。至冬月如生。蜜煎黃梅。時換蜜。用細辛放頂上。不生小虫。用臘水同薄荷一握。明礬少許。入瓮中。投浸枇杷。林擒楊梅于中。顏色不變。味涼可食。

茲雪重訂遵生八箋卷之十一 終



