



# 子部譜錄類

總目卷末錄  
今附百十六號

# 國朝年希堯撰

案此書序題年希堯云此未竹垞所著也長治遠不聞  
有山書云云竹垞者始信記也年希堯乃雍正九年也  
錄考之雍正三年年希堯自其父避諱弟希堯年時免  
罪族中官保革  
兄弟侄輩  
黑龍江披甲者如  
年希堯尚結  
名而妄登之耳云札陸中  
雍正九年  
年希堯  
名而妄登之耳云札陸中  
雍正九年  
年希堯  
名而妄登之耳云札陸中  
雍正九年  
年希堯

# 食憲鴻秘二卷

雍正辛亥刊





序

聞之飲食乃民德所關治庖不可無法七箸尤家政  
所在中饋亦須示程古者六穀六牲膳夫之掌特重  
百羞百醬食醫之眡維時制防乎雁翠鷄肝無貪適  
口典重乎舍桃羞黍實有權衡菽水亦貴旨甘知孝  
子必以潔養食膾弗厭精細卽聖人不遠人情僅啖  
庾氏之菹固傷寒儉漫下何曾之筯亦太猖狂珍異  
相高郇君夫竒而不法咄嗟立辦石季倫多而不經





倘能斟酌得宜自足勝侯鯖之味如其滋調失節卽  
何勞人乳之狔蓋大德者小物必勤抑養和者攝生  
必謹此竹垞朱先生食憲譜之所爲作也先生相門  
華胄慧業文人書讀等身不止脩甘泉之三篋詞流  
倒峽何啻對青陵之十條暈碧裁紅有美皆歌亭壁  
批風抹月無竒不入奚囊時當昭代之右文士應搜  
才之曠典鄒枚接迹待詔金馬之門楊馬連鑣齊上  
玉堂之署當吹藜珥筆之日藉甚聲華及歸田解組

而還尤工著述笑擊鮮之陸賈日溷諸郎學分甘之  
右軍味沾兒輩遂以自珍興膳之所得出其生平才  
蒸之緒餘用著斯篇永爲成憲審乎陰陽寒暑之候  
而血氣均調酌乎酸醎甘滑之宜而性情俱洽貴師  
其意不須費及朱提善領其神自可餐同白玉竒思  
巧製實居金陵七妙之先取多用宏疑在內則八珍  
之上饌經食品遜此宏通爾雅說文方茲考據何必  
銀鬘翠釜務欲試乎廚娘直使野蔽山肴亦可登之



天府余也香名渴飲秀句時餐忽披日用之編愈見規模之遠雖以鹽梅巨手未和天上之美庶幾膏澤深情不暴人間之物梓公同好肯如異味之獨嘗版任流傳可補齊民之要術行見悅心悅口非徒說食之膏育養德養身或亦爲功于仁壽云爾  
雍正辛亥仲冬長至後五日廣寧年希堯書



食憲鴻秘上卷目次

飲之屬

飲食宜忌 論水

第一江湖長流宿水

取水藏水法

第二山泉雨水

第三井花水

白滾水 福橘湯

橄欖湯 杏仁湯

暗香湯 須問湯

鳳髓湯 芝蔴湯

栢葉湯 乳酪方

奶子茶 杏酪

麻腐 酒

酒酸



飯之屬

論米穀 蒸飯

粉之屬

粳米粉 糯米粉 水米粉 碓粉

黃米粉 藕粉 雞豆粉 栗子粉

菱角粉 松栢粉 山藥粉 蕨粉

蓮子粉 煮麩 麩毒

煮粥

神仙粥 胡麻粥 薏苡粥 山藥粥

芡實粥 蓮子粥 肉粥 羊肉粥

餌之屬

頂酥餅 雪花酥餅 蒸酥餅 薄脆餅

裏餡餅 千層薄脆餅 爐餅

玉露霜 內府玫瑰 松子海囉啣

椒鹽餅 糖薄脆 晉府千層 油旋烙餅 到口酥

素焦餅 葷焦餅 芋餅 韭餅

光燒餅 豆膏餅 酥油餅 山藥膏

菜豆糕 八珍糕 栗糕 水明角兒



油餡兒

麩鮓

麩脯

嚮麩鮓

薰麩鮓

餡料

糖滷

製酥油法

乳滴

閣老餅

玫瑰餅

薄荷餅

杞餅

菊餅

山查膏

梨膏

烏甚膏

核桃餅

橙膏

煮蓮肉

蓮子纏

芟什麻

上清丸

梅蘇丸

蒸裹粽

香茶餅

香茶餅又方

醬之屬

合醬

飛鹽

甜醬

甜醬方

用麩

不用豆

醬油

豆醬油

秘傳醬油方

甜醬

一料醬方

糯米醬方

鯢醬

鯢醬同法

醃肉水

醃雪

芥滷

笋油

神醋

神仙醋

醋方

大麥醋

神仙醋

收醋法

甜糟

製香糟

糟油

糟油又方

製芥辣

梅醬

鹹梅醬

甜梅醬

梅滷

豆豉

水豆豉

酒豆豉

香豆豉

熟茄豉

燥豆豉

鬆豆

豆腐

建腐乳

又一方

薰豆腐

又法

鳳凰腦子

糟乳腐

凍豆腐

腐乾

醬油腐乾

豆腐脯

豆腐湯

煎豆腐

笋豆

茄豆

蔬之屬

京師醃白菜

醃菜法

又法

菜齏

醬芥

醋菜

薑醋白菜

覆水辣芥菜

撒拌和菜法

細拌芥

糟菜

十香菜

水芹

又法

油椿

淡椿

附禁忌

王瓜乾

醬王瓜

食香瓜

上黨甜醬瓜

醬瓜茄

瓜齏

附禁忌

伏薑

糖薑

五美薑

糟薑

又急就法

法製伏薑

法製薑煎

醋薑

糟薑

附禁忌

熟醬茄

糟茄

又方



蝙蝠茄

茄乾

梅糖茄

香茄

山藥

煮冬瓜

煨冬瓜

醬麻菇

醉香蕈

笋乾

笋粉

木耳

香蕈粉

薰蕈

薰笋

生笋乾

淡生脯

素火腿

笋鮓

鹽蒿笋

糟笋

醉蘿蔔

糟蘿蔔

香蘿蔔

種麻菇法

又法

竹菇

種木菌

食憲總論

飲食宜忌

五味淡泊令人神爽氣清少病

務須潔

酸多傷脾

鹹多傷心苦多傷肺辛多傷肝甘多傷腎

尤忌生冷

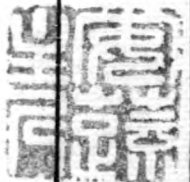
硬物

食生冷瓜菜能暗人耳目驢馬食之即日眼爛况于人

乎四時宜戒不但夏月也

夏月不問老少喫煖物至秋不患霍亂吐瀉腹中常煖

血氣壯盛諸疾不生



飲食不可過多不可太速 切忌空心茶 飯後酒  
黃昏飯 夜深不可醉 不可飽 不可遠行  
雖盛暑極熱若以冷水洗手面令人五臟乾枯少津液  
况沐浴乎怒后不可便食食後不可發怒  
凡食物或傷肺肝或傷脾胃或傷心腎或動風引濕併  
耗元氣者忌之

軟蒸飯爛煮肉少飲酒獨自宿此養生妙訣也脾以化  
食夜食卽睡則脾不磨周禮以樂侑食蓋脾好音樂耳  
聞聲則脾健而磨故音聲皆出于脾夏夜短晚食宜少  
恐難消化也

新米煮粥不厚不薄乘熱少食不問早晚饑則食此養  
生佳境也身其境者或忽之彼奔走名利場者視此非  
仙人耶

飯後徐行數步以手摩面摩脇摩腹仰面呵氣四五口  
去飲食之毒

飲食不可冷不可過熱熱則火氣卽積爲毒癰疽之類  
半由飲食過熱及炙燻熱性

傷食飽脹須緊閉口齒聳肩上視提氣至咽喉少頃復



降入丹田升降四五次食卽化

治飲食不消仰面直臥兩手按胸并肚腹上往來摩運  
翻江倒海運氣九口

酒可以陶性情通血脉然過飲則招風敗腎爛腸腐脇  
可畏也飽食後尤宜戒之

酒以陳者爲上愈陳愈妙 酒戒酸戒濁戒生戒狠暴  
戒冷務清務潔務中和之味

飲酒不宜氣粗及速粗速傷肺肺爲五臟華蓋尤不可  
傷且粗速無品

凡早行宜飲酒一甌以禦霜露之毒無酒嚼生薑一片  
燒酒禦寒其功在暫時而燦精耗血助火傷目鬚髮早  
枯白禁之可也 惟製藥及豆腐豆豉荀之類併諸閉  
氣物用燒酒爲宜

飲生酒冷酒久之兩腿膚裂出水瘋痺腫多不可治或  
損目

酒后渴不可飲水及多啜茶茶性寒隨酒引入腎藏爲  
停毒之水令腰脚重墜膀胱冷痛爲水腫消渴攣蹇之  
疾



大抵茶之爲物四時皆不可多飲令下焦虛冷不惟酒  
后也惟飽飯后一二盞必不可少蓋能消食及去肥濃  
煎燻之毒故也空心尤忌之

茶性寒必須熱飲飲冷茶未有不疾者

飲食之人有三

一舖餒之人 食量本弘不擇精粗惟事滿腹人見其  
蠢彼實欲副其量爲損爲益總不必計

一滋味之人 嘗味務遍兼帶好名或肥濃鮮爽生熟  
備陳或海錯陸珍諄非常饌當其得味儘有可口然物

性各有損益且鮮多傷脾炙多傷血之類或毒味不察  
不惟生冷發氣而已此養口腹而忘性命者也至好名  
費價而味實無足取者亦復何必

一養生之人

飲必好水

宿水  
濾淨

飯必好米

去砂石穀稗  
兼戒饑而餽

蔬菜魚肉但取目前常物務鮮務潔務熟務烹飪合宜  
不事珍奇而自有真味不窮炙燻而足益精神省珍奇  
烹炙之費而潔治水米及常蔬調節頤養以和於身地  
神仙不當如是耶

食不須多味每食只宜一二佳味縱有他美須俟腹內



運化后再進方得受益若一飯而包羅數十味於腹中  
恐五臟亦供役不及而物性既雜其間豈無矛盾亦可  
畏也

### 飲之屬

從來稱飲必先于食蓋以水生于天穀成于地天  
一生水地二成之之義也故此亦先食而叙飲

### 論水

人非飲食不生自當以水穀爲主肴與蔬但佐之可少  
可更惟水穀不可不精潔 天一生水人之先天只是  
一點水凡父母資稟清明嗜慾恬澹者生子必聰明壽  
考此先天之故也周禮云飲以養陽食以養陰水屬陰  
故滋陽穀屬陽故滋陰以後天滋先天可不務精潔乎  
故凡汗水濁水池塘死水雷霆霹靂時所下雨水冰雪

水雪水亦有用處  
但要相制耳俱能傷人不可飲

### 第一江湖長流宿水

品茶釀酒貴山泉煮飯烹調則宜江湖水蓋江湖內未嘗無原泉之性也但得土氣多耳水要無土滓又無土性且水大而流活其得太陽亦多故爲養生第一卽品泉者亦必以揚子江心爲絕品也灘岸近人家洗濯處卽非好水 暴取水亦不佳與暴雨同

### 取水藏水法

不必江湖但就長流通港內于半夜後舟楫未行時泛舟至中流多帶罈甕取水歸多備大缸貯下以青竹棍左旋攪百餘回急旋成窩卽住手將箬笠蓋好勿觸動先時留一空缸三日後用潔淨木杓于缸中心將水輕輕昏入空缸內昏至七分卽止其周圍白滓及底下泥滓連水淘洗令缸潔淨然后将別缸水如前法昏過逐缸搬運畢再用竹棍左旋攪過蓋好三日後昏過缸剩去泥滓如此三遍預備潔淨竈鍋專用常煮水  
舊鍋爲妙入水煮滾透昏取入罈每罈先入上白糖霜三錢于內然后入水蓋好停宿一二月取供煎茶與泉水莫辨愈宿愈好



煮飯用湖水宿下者乃佳卽用新水亦須以綿綢濾去  
水中細虫秋冬水清春夏必有細虫襍滓

第二山泉雨水烹茶宜

山泉亦以源遠流長者為佳若溪潭停蓄之水無有來  
源且不流出但從四山聚入者亦防有毒 雨水亦貴

久宿入罈用炭火熬過 黃梅天暴雨水極淡而毒飲之損人着

衣服上卽黴爛用以煎膠礬製畫絹不久碎裂故必久  
宿乃妙久宿味甜 三年陳梅水凡洗書畫上汗跡及泥金澄

漂必須之至妙物也 凡作書畫研墨着色必用長流

好湖水若用梅水雨水則膠散用井水則鹹

第三井花水

煮粥必須井水亦宿貯為佳 盥面必須井花水平旦第一

汲者名井花水輕清斥潤 則潤澤益顏 凡井水澄蓄一夜精華上

升故第一汲為最妙每日取斗許入缸蓋好宿下用盥  
面佳卽用多汲亦必輕輕下綆重則濁者泛上不堪凡

井久無人汲取者不宜卽供飲

白滾水空心嗜茶多致黃瘦或腫癖忌之

晨起先飲白滾水為上夜睡火氣鬱于上部胸膈未舒先開導之使開爽 淡鹽

湯或白糖或諸香露皆妙卽服藥亦必先飲一二口湯乃妙

### 福橘湯

福橘餅斯碎滾水衝飲 橘膏湯製法見果門

### 橄欖湯

橄欖數枚木槌擊破入小砂壺注滾水蓋好停頃作飲  
刀切作黑綉作腥故須木槌擊破

### 杏仁湯

杏仁煮去皮尖換水浸一宿如磨豆粉法澄去水加薑

汁少許白糖點注或加酥蜜 北方土燥故也

### 暗香湯

臘月早梅清晨摘半開花朵連蒂入磁瓶每一兩許用炒鹽一兩洒入勿用手抄壞箬葉厚紙密封入夏取開先置蜜少許于盃內加花三四朵滾湯注入花開如生可愛充茶香甚

### 須問湯

東坡居士歌括云三錢生薑 乾為末 一觔棗 乾用去膜 二兩白

鹽 飛過炒黃 一兩草 炙去皮 丁香末香各半錢約畧陳皮一處



搗煎也好點也好紅白容顏直到老

鳳髓湯 潤肺療咳嗽

松子仁核桃仁 湯浸各一兩蜜半觔先將二仁研爛次

入蜜和勻沸湯點服

芝麻湯 通心氣益精髓

乾蓮實一觔帶黑壳炒極燥搗羅極細末粉草一兩微炒磨末和勻每二錢入鹽少許沸湯點服

柏葉湯

採嫩柏葉線縛懸大甕中用紙糊經月取用如未甚乾

更閉之至乾取為末入錫瓶點湯嫩草色夜話飲之尤

醒酒益人 新採洗淨點湯更妙

乳酪方 從乳出酪從酪出酥從生酥出熟酥從熟酥出醍醐

牛乳一碗 或半乳 攪水半鐘入白麩三撮濾過下鍋微火

熬之待滾下白糖霜然後用緊火將木杓打一會熟了

再濾入碗 糖內和薄荷末一撮更佳

奶子茶

粗茶葉煎濃汁木杓揚之紅色為度用酥油及研碎芝麻濾入加鹽或糖

杏酪

京師甜杏仁用熱水泡加爐灰一撮入水候冷卽捏去皮用清水漂淨再量入清水如磨豆腐法帶水磨碎用絹袋榨汁去渣以汁入鍋煮熟加白糖霜熱噉或量加牛乳亦可

麻腐

芝麻畧炒微香磨爛加水生絹濾過去渣取汁煮熟入白糖熱飲爲佳或不用糖用少水凝作腐或煎或入湯供素饌

酒

飲膳標題云酒之清者曰釀濁者曰盎厚曰醇薄曰醅重釀曰酎一宿曰醴美曰醕未榨曰醅紅曰醞綠曰醴白曰醴 又說文醴酒母也醴甘酒一宿熟也醪汁滓酒也酌宙三重酒也醕薄酒也醕縮酒醇酒也 又說文酒白謂之醜醜者壞飯也老也飯老卽壞不壞卽酒不甜又曰投者再釀也齊民要術桑落酒有六七投者酒以投多爲善釀而后壞則甜未釀先壞則酸釀力到而飯舒徐以壞則不甜而炒



酒酸

用赤小豆一升炒焦袋盛入酒罈則轉正味

北酒滄易潞酒皆爲上品而滄酒尤美

南酒江北則稱高郵五加皮酒及木瓜酒而木瓜酒爲  
良江南則鎮江百花酒爲上無錫陳者亦好蘇州狀元  
紅品最下揚州陳苦醇亦可總不如家製三白酒愈陳  
愈好南潯竹葉清亦爲妙品此外尙有甕頭春琥珀光  
香雪酒花露白妃醉蜜淋瀟等名俱用火酒促脚非常  
飲物也

飯之屬

論米穀

食以養陰米穀得陽氣而生補氣正以養血也 凡物  
久食生厭惟米穀稟天地中和之氣淡而不厭甘而非  
甜爲養生之本故聖人食不厭精夫粒食爲人生不容  
已之事苟遇凶荒貧乏無可如何耳每見素封者倉廩  
充積而自甘粗糲砂礫粃糠襍以稗穀都不揀去力能  
潔淨而乃以腸胃爲砥石可怪也古人以食爲命彼豈  
以命爲食耶畧省勢利奔競之費以從事於精鑿此謂

知本

穀皮及芒最磨腸胃小兒腸胃柔脆尤宜撿淨

蒸飯

北方撈飯去汁而味淡南方煮飯味足但湯水火候難得恰好非饑則太硬亦難適口惟蒸飯最適中

粉之屬

粳米粉

白米磨細爲主可炊鬆糕 炙燥糕

糯米粉

磨羅並細爲主可餅可爍可糝食

水米粉

如磨豆腐法帶水磨細爲元宵圓尤佳

碓粉

石相杵極細製糕軟燥皆宜意致與磨粉不同



黃米粉

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將藕就磨磨擦淋漿入缸絹袋絞濾澄去水晒乾每藕二十觔可成二觔藕節粉血症人服之尤妙

雞豆粉

新雞豆晒乾搗去壳磨粉作糕佳或作粥

栗子粉

山栗切片晒乾磨粉可糕可粥

菱角粉

去皮搗濾成粉

松柏粉

帶露取嫩葉搗汁澄粉綠香可愛

山藥粉

鮮者搗乾者磨可糕可粥亦可入肉饌

蕨粉

作餅餌食甚妙有治成貨者

蓮子粉

乾蓮子搗碎去心磨粉

煮麩

麩不宜生水過用滾湯溫過抄冷淘脆爛

麩毒

用黑豆汁和麩再無麩毒

粥之屬

煮粥

凡煮粥用井水則香用河水則淡而無味然河水久宿煮粥亦佳井水經暴雨過亦淡

神仙粥

治感冒傷風初起等症

糯米半合生薑五大片河水二碗入砂鍋煮二滾加入帶鬚葱頭七八個煮至米爛入醋半小鐘乘熱吃或只吃粥湯亦效米以補之葱以散之醋以收之三合甚妙

胡麻粥



胡麻去皮蒸熟更炒令香每研爛二合同米三合煮粥  
胡麻皮肉俱黑者更妙烏鬚髮明目補腎仙家美膳

薏苡粥

薏米雖春白而中心有坳坳內糙皮如梗多耗氣法當  
和水同磨如磨豆腐法用布濾過以配芡粉山藥乃佳

薏米治淨停對白米煮粥

山藥粥 補下元

懷山藥為末四六分配米煮粥

芡實粥 益精氣廣智力聰耳目

芡實去壳新者研膏陳者磨粉對米煮粥

蓮子粥 治全上

去皮心煮爛搗和入糯米煮粥

肉粥

白米煮成半飯碎切熟肉如豆加笋絲香蕈松仁入提

清美汁煮熟醃菜採噉佳

羊肉粥 治羸弱壯陽

蒸爛羊肉四兩細切加人參白茯苓各一錢黃芪五分俱為細

末大棗二枚細切去核粳米三合飛鹽二分煮熟

餌之屬

頂酥餅

生麪水七分油三分和稍硬是為外層

硬則入爐時皮能頂起一層過

軟則粘生麪每筋入糖四兩純油和不用水是為內層

扞須開折須多遍則層多中層裹餡

雪花酥餅

與頂酥麪同皮三瓢七則極酥入爐候邊乾定為度否則皮裂

蒸酥餅



籠內着紙一層鋪麩四指橫順開道蒸一二炷香再蒸  
更妙取出趁熱用手搓開細羅羅過涼冷勿令久陰濕  
候乾每筋入淨糖四兩脂油四兩蒸過乾粉三兩攪勻  
加溫水和劑包餡模餅

薄脆餅

蒸麩每筋入糖四兩油五兩加水攪開半指厚取圓  
粘芝麻入爐

裹餡餅

卽千層餅也

麩與頂酥瓢同內包白糖外粘芝麻入爐要見火色

千層薄脆餅

此裹餡餅也

生麩六筋蒸麩四筋脂油三筋蒸過豆粉二筋溫水和  
包餡入爐

爐餅

蒸麩用蜜油停對和勻入模蜜四油六則太酥蜜六油  
四則太甜故取平

玉露霜

天花粉四兩乾葛一兩桔梗一兩  
俱爲豆粉十兩四味  
攪勻乾薄荷用水洒潤放開收水迹鋪錫孟底隔以細

絹置粉于上再隔絹一層又加薄荷蓋好封固重湯煮  
透取出冷定隔一二日取出加白糖八兩和勻印模  
一方止用菘豆粉薄荷內加白檀末

內府玫瑰火餅

麩一筋香油四兩白糖四兩熱水化開和勻作餅用製就玫  
瑰糖加胡桃白仁榛松瓜子仁杏仁煮七次去皮尖薄荷及小  
茴香末擦勻作餡兩面粘芝麻煨熟

松子海囉噉

糖滷入鍋熬一飯頃攪冷隨手下炒麩旋下剝碎松子

仁攪勻撥案上先用酥油抹案扞開乘溫切象眼塊冷切恐碎

椒鹽餅

白糖二筋香油半筋鹽半兩椒末一兩茴香末一兩和麩為瓢更入芝麻

粗屑尤妙每一餅夾瓢一塊扞薄煨之 又法湯油對半和

麩作外層內用瓢

糖薄脆

麩五筋糖一筋四兩清油一筋四兩水二碗加酥油椒  
鹽水少許搜和成劑扞薄如茶杯口大芝麻撒勻煨熟  
香脆



晉府千層油旋烙餅 此卽虎邱蓑衣餅也

白麩一觔白糖二兩水化開入真香油四兩和麩作劑  
扞開再入油成劑扞開再入油成劑再扞如此七次火  
上烙之甚美

到口酥

酥油十兩化開傾盆內入白糖七兩用手擦極勻白麩  
一觔和成劑扞作小薄餅拖爐微火爇 或印或餅上  
栽松子卽名松子餅

素焦餅

瓜松榛杏等仁和白麩搗印烙餅

葷焦餅

焦熟雞削薄片晒乾爲末和勻麩烙餅 又蝦米末亦  
妙

芋餅

生芋搗碎和糯米粉爲餅隨意用餡

韭餅 薺菜同法

好豬肉細切臊子油炒半熟 或生用 韭生用亦細切花椒

砂仁醬拌捍薄麩餅兩合攏邊爇之 北人謂之合子

食醫心法卷之九  
光燒餅 卽北方代飯餅

每麪一觔入油半兩炒鹽一錢冷水和骨魯槌扞開鏃  
上燂待硬緩火燒熱極脆美

豆膏餅

大黃豆炒去皮爲末白糖芝麻香油和勻

酥油餅

油酥麪四觔蜜二兩白糖一觔搜和印餅上爐

山藥膏

山藥蒸將熟攪碎加白糖淡肉湯煮

菘豆糕

菘豆用小磨磨去皮涼水過淨蒸熟加白糖搗勻切塊

八珍糕

山藥扁豆各一觔苡仁蓮子芡薺茯苓糯米各半觔白  
糖一觔

栗糕

栗子風乾剥淨搗碎磨粉加糯米粉三之一糖和蒸熟  
炒

水明角兒



白麩一筋逐漸撒入滾湯不住手攪成稠糊劃作一二  
十塊冷水浸至雪白放稻草上攤出水豆粉對配作薄  
皮包餡蒸甚妙

### 油餛兒

白麩入少油用水和劑包餡作餛兒油煎

餡同肉餅法

### 麩餅

麩切細絲一筋襍果仁細料一升筭薑各系熟芝麻花  
椒二錢砂仁茴香末各半錢鹽少許熟油拌勻 或入  
鍋炒爲齏亦可

### 麩脯

蒸熟麩切大片香料酒醬煮透晾乾油內浮煎

### 嚮麩筋

麩筋切條壓乾入猪油炸過再入香油炸筴起椒鹽酒  
拌入齒有聲不經猪油不能堅脆也 製就入糟油或  
酒釀浸食更佳

### 薰麩筋

細麩切方寸塊煮一過榨乾入甜醬內一二日取出抹  
淨用鮮蝦煮湯蝦多水少爲佳加白糖些少入浸一宿

或飯  
鍋頓  
取起  
擱乾  
炭火上  
微烘  
乾再  
浸蝦  
湯內  
取出  
再烘  
乾湯  
盡入  
油畧  
沸撈  
起擱  
乾薰  
過收  
貯  
蝦湯  
內再  
加  
椒苗  
末

餡料

核桃肉白糖對配或量加蜜或玫瑰松仁瓜仁榛杏

糖滷

凡製甜食須用糖滷內府方也

每白糖一觔水三碗熬滾白綿布濾去塵垢原汁入鍋  
再熬手試之稠粘爲度

製酥油法

牛乳入鍋熬一二沸傾盆內冷定取面上皮再熬再冷  
可取數次皮將皮入鍋煎化去粗渣收起卽是酥油留  
下乳渣如壓豆腐法壓用



乳滴 南方呼焦酪

牛乳熬一次用絹布濾冷水盆內取出再熬再傾入水  
數次羶氣淨盡入鍋加白糖熬熱用匙取乳滴冷水盆  
內水另換任成形象或加胭脂梔子各顏色美觀

### 閣老餅

邱瓊山嘗以糯米淘淨和水粉瀝乾計粉二分白麩一  
分其餡隨用煨熟爲供軟膩甚適口

### 玫瑰餅

玫瑰搗去汁用滓入白糖模餅 玫瑰與桂花去汁而

香不散他花不然 野薔薇菊花及葉俱可去汁 桂

花餅同此法

### 薄荷餅

鮮薄荷同糖搗可膏可餅

### 杞餅

枸杞去核白糖拌搗模餅可點茶 松仁餅同法

### 菊餅

黃甘菊去蒂搗去汁白糖和勻印餅 加梅滷成膏不

枯可久

山查膏

冬月山查蒸爛去皮核淨每觔入白糖四兩搗極勻加紅花膏併梅滷少許色鮮不變凍就切塊油紙封好外塗蜂蜜磁器收貯堪久

梨膏 或配山查一半

梨去核淨搗出自然汁慢火熬如稀糊每汁十觔入蜜四觔再熬收貯

烏菴膏

黑桑葚取汁拌白糖晒稠量入梅肉及紫蘇末搗成餅油帟包晒乾連帟收色黑味酸咀之有味雨天潤澤經歲不枯

核桃餅

核桃肉去皮和白糖搗如泥模印稀不能持蒸江米飯攤冷加紙一層置餅于上一宿餅實而米反稀

橙膏

黃橙四兩用刀切破入湯煮熟取出去核搗爛加白糖稀布濾汁盛磁盤再頓過凍就切食

煮蓮肉



水極滾時下鍋則易爛而鬆膩

### 蓮子纏

蓮肉一觔泡去皮心煮熟以薄荷霜二兩白糖二兩裹身烘焙乾入供 杏仁欖仁核桃同此法

### 芟什麻

南方謂之澆切

白糖六兩飭糖二兩慢火熬試之稠粘入芝麻一升炒麩四兩和勻案上先洒芝麻使不粘乘熱撥開仍洒芝麻末骨魯槌扞開切象眼塊

### 上清丸

南薄荷一觔百藥煎一觔寒水石煨元明粉桔梗訶子肉南木香人參烏梅肉甘松各一兩柿霜二兩細茶一錢甘草一觔熬膏或加蜜一二兩熬和丸如白果大每用一丸噙化

### 梅蘇丸

烏梅肉二兩乾葛六錢檀香一錢蘇葉三錢炒鹽一錢白糖一觔共爲末烏梅肉搗爛爲丸

### 蒸裹粽

上白糯米蒸熟和白糖拌勻用竹葉裹小角兒再蒸

核桃

肉薄荷末拌  
勻作餡亦妙  
剝開油煎更佳

### 香茶餅

甘松白豆蔻沉香檀香桂枝白芷各三錢孩兒茶細茶  
南薄荷各一兩木香藁本各一錢共爲末入片腦五分  
甘草半觔細剉水浸一宿去渣熬成膏和劑

### 又方

檀香一兩沉香一錢薄荷訶子肉兒茶甘松礪砂各一  
兩烏梅肉五錢共爲末甘草一觔用水七觔熬膏爲丸  
加水片少許尤妙

醬之屬

### 合醬

今人多取正月晦日合醬是日偶不暇爲則云時已失  
大悞也按古者王政重農故於農事未興之時俾民乘  
暇備一歲調鼎之用故云雷鳴不作醬恐二三月間奪  
農事也今不躬耕之家何必以正晦爲限亦不須避雷  
但要得法耳

李濟翁資暇錄

### 飛鹽

古人調鼎必曰鹽梅知五味以鹽爲先鹽不鮮潔縱極



烹飪無益也用好鹽入滾水泡化澄去石灰泥滓入鍋煮乾入饌不苦

### 甜醬

伏天取帶壳小麥淘淨入滾水鍋卽時撈出陸續入卽撈勿久滾撈畢濾乾水入大竹籬內用黃蒿蓋上三日后取出晒乾至來年二月再晒去膜播淨磨成細麩羅過入缸內量入鹽水夏布蓋面日晒成醬味甜

### 甜醬方

用麩不用豆

二月白麩百觔蒸成大饅子劈作大塊裝蒲包內按實

盛箱發黃

大約麩百觔成黃七十五觔

七日取出不論乾濕每黃一

觔鹽四兩將鹽入滾水化開澄去泥滓入缸下黃將熟用竹格細攪過勿留塊

### 醬油

黃豆或黑豆煮爛入白麩連豆汁搗和使硬或爲餅或爲窩青蒿蓋任發黃磨末入鹽湯晒成醬用竹篾密掙缸下半截貯醬于上瀝下醬油或生絹袋盛濾

### 豆醬油

黑豆煮爛濾起放蓆上窩七日取出晒乾搗去皮加鹽

入豆汁汁少添水同入缸日晒至紅色逐日將面上醬油撇起撇至乾剩豆別用

### 秘傳醬油方

好豆渣一斗蒸極熟好麩皮一斗拌和合成黃子甘草一筋煎濃湯約十五六筋好鹽二筋半同入缸晒熟瀘去渣入甕愈久愈鮮數年不壞

### 甜醬

白豆炒黃磨極細粉對麩水和成劑入湯煮熟切作糕片合成黃子搥碎同鹽瓜鹽滷層疊入甕泥頭十個月

### 成醬極甜

#### 一料醬方

上好陳醬五筋 芝麻二升 薑絲五兩 杏仁二兩 砂仁二兩 陳皮三兩 椒末一兩 糖四兩 熬好菜油炒乾入簍暑月行千里不壞

### 糯米醬方

糯米一小斗如常法做成酒帶糟入炒鹽一筋淡豆豉半筋花椒三兩胡椒五錢大茴香小茴香各二兩乾薑二兩以上和勻磨細卽成美醬味最佳

### 鯤醬

鯤醬同法



魚子去皮沫勿見生水 and 酒醬油磨過入香油打勻晒攪加花椒茴香晒乾成塊加料及鹽醬抖開再晒方妙  
醃肉水  
臘月醃肉贖出來鹽水投白礬少許浮沫俱沉澄去滓另器收藏夏月煮鮮肉味美堪久

### 醃雪

臘雪拌鹽貯缸入夏取水一杓煮鮮肉不用生水及鹽醬肉味如暴醃中邊加透色紅可愛數日不壞 用製他饌及合醬俱妙

### 芥滷

醃芥菜鹽滷煮豆及蘿蔔丁晒乾經年可食 入罈封固埋土三年后化爲泉水療肺癰喉鷲

### 笋油

南方製鹹笋乾其煮笋原汁與醬油無異蓋換笋而不換汁故色黑而潤味鮮而厚勝于醬油佳品也山僧受用者多民間鮮製

### 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飯熟晾

冷入罈用青夏布扎口置陰涼處罈須架起勿着地六月六日取出重量一碗飯兩碗水入罈每七打一次打至七次煮滾入炒米半觔于罈底裝好泥封

### 神仙醋

六月一日浸米一斗日淘轉三次六日蒸飯十二日入甕每飯一盞入水二盞日淘二次白露日瀝煮色如朱橘香味俱佳封二年后尤妙

### 醋方

老黃米一斗蒸飯酒麴一觔四兩打碎拌入甕一斗飯二斗水置淨處要不動處一月可用

### 大麥醋

大麥仁蒸一斗炒一斗晾冷用麴末八兩拌勻入罈煎滾水四十觔注入夏布蓋日晒時移向陽三七日成醋

### 神仙醋

午日起取飯鍋底焦皮捏成團投筐內懸起日投一個至來年午日搥碎播淨和水入罈封好三七日成醋色紅而味佳

### 收醋法



頭醋濾清煎滾入罈燒紅火炭一塊投入加炒小麥一撮封固永不敗

### 甜糟

上白江米二斗浸半日淘淨蒸飯攤冷入缸用蒸飯湯

一小盆作漿小麴六塊搗細羅末拌勻

用南方藥末更妙

中挖

一窩周圍按實用草蓋蓋上勿太冷太熱七日可熟將窩內酒釀撇起留糟每米一斗入鹽一碗橘皮細切量加封固勿使蠅虫飛入聽用

或用白酒甜糟每斗入花椒三兩大茴二兩小茴一兩鹽二升香油二觔拌貯

### 製香糟

江米一斗用神麴十五兩小麴十五兩用引酵釀就入鹽十五兩攪轉入紅麴末一觔花椒砂仁陳皮各三錢小茴一錢俱爲末和勻拌入收罈

### 糟油

做成甜糟十觔麻油五觔上鹽二觔八兩花椒一兩拌勻先將空瓶用稀布扎口貯甕內後入糟封固數月後空瓶瀝滿是名糟油甘美之甚

又

白酒甜糟連酒在內五觔醬油二觔花椒五錢入鍋燒

滾放冷濾淨與糟內所淋無異

### 製芥辣

芥子一合入盆插細用醋一小盞加水調入細絹擠出汁置水缸涼處臨用再加醬油醋調和甚辣

### 梅醬

三伏取熟梅搗爛不見水不加鹽晒十日去核及皮加紫蘇再晒十日收貯用時或入鹽或入糖梅經伏日晒

不壞

### 熟梅醬

熟梅一觔入鹽一兩晒七日去皮核加紫蘇再晒二七日收貯點湯和冰水消暑

### 甜梅醬

熟梅先去皮用絲線刻下肉加白糖拌勻重湯頓透晒一七收藏

### 梅油

醃青梅滷汁至妙凡糖製各果入汁少許則果不壞而



色鮮不退此丹頭也代醋拌蔬更佳

豆豉 大黑豆大黃豆俱可用

大青豆一斗 浸一宿煮熟用麪五觔 曬乾楮葉蓋發中黃 淘淨 苦瓜皮

十觔 去內白一層切 飛鹽五觔 或不 杏仁四升 約二觔

去皮尖若京師 生薑五觔 刮去皮切絲 花椒半觔 去梗

甜杏仁泡一次 薄荷香葉紫蘇葉五兩 三味不拘 陳皮半觔或六

兩 去白 大茴香砂仁各四兩 或並用小茴四 白豆豉一

兩 或不 草果十枚 或不 葶撥良薑各三錢 或俱 官桂五

錢共為末合瓜豆拌勻裝罈用金酒好醬油對和加入

約八九分滿包好數日開看如淡加醬油如鹹加酒泥

封固晒伏製秋成味美

### 水豆豉

好黃子十觔下缸入金華甜酒十碗次入鹽水 先一日

四十兩入滾湯二 攪勻晒四十九日畢方下大小茴香

末各一兩草果官桂末各五錢木香末三錢陳皮絲一

兩花椒末一兩乾薑絲半觔杏仁一觔各料和入缸內

又打又晒三日裝入罈隔年方好蘸肉吃更妙

### 酒豆豉

本草綱目卷之四 醫部全錄 豆豉



黃子一斗五升去麩 茄五觔瓜十二觔薑絲十四兩橘

絲不拘小苗一觔炒鹽四觔六兩青椒一觔共拌入甕

捺實傾金華甜酒或酒釀浸浮二寸許箬包固泥封罈

上記字號輪四面晒四十九日滿傾大盆內晒乾為度

晒時以黃草布蓋好勿令蠅入

香豆豉 製黃子以三月三日五月五日

大黃豆一斗水淘淨浸一宿濾乾籠蒸熟透冷一宿細

麩拌勻逐顆攤箔上一箔離地一二尺上用楮葉箔下用蒿草密

覆七日成黃衣晒乾簸淨加鹽二觔草果去皮十蔴蘿二

小苗花椒官桂砂仁等末各二兩紅豆末五錢陳皮橙皮切

各五錢瓜仁不拘杏仁不拘蘇葉切絲二兩甘草去皮切一兩薄荷葉切

兩生薑臨時切菜瓜切丁十觔以上和勻于六月六日下不

用水一日拌三五次裝罈四面輪日晒三七日傾出晒

半乾復入罈用時或用油拌或用酒釀拌即是濕豆豉

### 熟茄豉

茄子用滾水沸過勿太爛用板壓乾切四開 生甜瓜

他瓜不及切丁入少鹽晾乾每豆黃一觔茄對配瓜丁及香

料量加用好油四兩好陳酒十二兩拌晒透入罈晒炒



甚豆以黑爛淡為佳

燥豆豉

大黃豆一斗水浸一宿茴香花椒官桂蘇葉各二兩甘草五錢砂仁一兩鹽一觔醬油一碗同入鍋加水浸豆三寸許燒滾停頓看水少量加熱水再燒熟爛取起瀝湯烈日晒過仍浸原汁日晒夜浸汁盡豆乾罈貯任用乾後再用燒酒拌潤晒乾更妙

鬆豆 陳眉公方

大白圓豆五日起七夕止日晒夜露雨則收過畢用太湖沙

或海沙入鍋炒先入沙炒熱次入豆香油熬之用篩篩去沙豆鬆

無比大如龍眼核或加油鹽或砂仁醬或糖滷拌俱可

豆腐

乾豆輕磨拉去皮簸淨淘浸磨漿用綿綢瀝出用布袋絞揀則

粗勿揭起皮取皮則精華去而腐粗懈鹽滷點就壓乾者為上或用石膏

點食之去火然不中庖厨制度北方無鹽滷用酸泔

建腐乳

如法豆腐壓極乾或綿紙裹入灰收乾切方塊排列蒸籠內每格排好裝完上籠蓋春二三月秋九十月架放

透風處浙中製法入籠上鍋蒸過乘熱置籠于稻草上周圍及頂俱以礮糠埋之須避風處五六

日生白毛毛色漸變黑或青紅色取出用紙逐塊拭去

毛翳勿觸損其皮浙中法以指將毛按實腐上鮮每豆一斗用好醬油

三觔炒鹽一觔入醬油內如無醬油炒鹽五觔鮮色紅麴八揀淨

茴香花椒甘草不拘多少俱為末與鹽酒攪勻裝腐入

罐酒料加入浙中腐出籠後按平白毛鋪在缸盆內每腐一塊撮鹽一撮于上淋尖為度每一層

腐一層鹽俟鹽自化取出日晒夜浸內日晒夜浸收滴盡為度加酒料入罈泥頭封好一月

可用若缺一日尚有腐氣未盡若封固半年味透愈佳

一方

不用醬每腐十觔約鹽三觔

薰豆腐

得法豆腐壓極乾鹽醃過洗淨晒乾塗香油薰之

又法

豆腐醃洗晒後入好汁湯煮過薰之

鳳凰腦子

好腐醃過洗淨晒乾入酒釀糟糟透妙甚 每腐一觔

用鹽三兩醃七日一翻再醃七日晒乾將酒釀連糟捏

碎一層糟一層腐入罈內越久越好每二斗米酒釀糟



腐二十筋腐須定做極乾鹽溷瀝者 酒釀用一半糯  
米一半粳米則耐久不酸

### 糟乳腐

製就陳乳腐或味過于鹹取出另入器內不用原汁用  
酒釀甜糟層層疊糟風味又別

### 凍豆腐

嚴冬將豆腐用水浸盆內露一夜水冰而腐不凍然腐  
氣已除味佳 或不用水浸聽其自凍竟體作細蠶窠  
狀洗淨或入美汁煮或油炒隨法烹調風味迥別

### 腐乾

好腐乾用臘酒釀醬油浸透取出入蝦子或蝦米粉同  
研勻做成小方塊砂仁花椒細末摻上薰乾熟香油塗  
上再薰收貯

### 醬油腐乾

好豆腐壓乾切方塊將水醬一筋 如要赤內用赤醬少許 用水二

筋同煎數滾以布瀝汁次用水一筋再煎前醬渣數滾

以醬淡為度 仍布瀝汁去渣然后合并醬汁入香葷丁香白

芷大茴香檜皮各等分將豆腐同入鍋煮數滾浸半日



其色尙未黑取起令乾隔一夜再入汁內煮數次味佳  
豆腐脯

好腐油煎用布罩密蓋勿令蠅虫入候臭過再入滾油  
內沸味甚佳

豆腐湯

先以汁湯入鍋調味得所燒極滾然后下腐則味透而  
腐活

煎豆腐

先以鰕米

凡諸鮮  
味物

浸開飯鍋頓過停冷入醬油酒釀得

宜候着鍋須熱油須多熬滾將腐入鍋腐響熱透然後  
將鰕米并汁味潑下則腐活而味透迥然不同

笋豆

鮮笋切細條同大青豆加鹽水煮熟取出晒乾天陰炭  
火烘再用嫩笋皮煮湯畧加鹽濾淨將豆浸一宿再晒  
日晒夜浸多次多收笋味爲佳

茄豆

生茄切片晒乾大黑豆鹽水同煮極熟加黑沙糖卽取  
豆汁調去沙脚入鍋再者一頓下起晒乾



蔬之屬

京師醃白菜

冬菜百觔用鹽四觔不甚鹹可放到來春由其天氣寒冷常年用鹽多至七八觔亦不甚鹹朝天宮舟道士菜一觔止用鹽四錢 南方鹽蓋菜每百觔亦止用鹽四觔可到來春取起河水洗過晒半乾入鍋燒熟再晒乾切碎上籠蒸透再晒卽爲梅菜 北方黃芽菜醃三日可用南方醃七日可用

醃菜法

白菜一百觔晒乾勿見水抖去泥去敗葉先用鹽二觔  
疊入缸勿動手醃三四日就滷內洗加鹽層層疊入罈  
內約用鹽三觔澆以河水封好可長久臘月做

又法

冬月白菜削去根去敗葉洗淨掛乾每十觔鹽十兩用  
甘草數根先放瓮內將鹽撒入菜丫內排入瓮中入蔣  
蘿少許椒末亦可以手按實再入甘草數根將菜裝滿用石  
壓面三日後取菜翻疊別器內器忌生水將原滷澆入候七  
日依前法翻疊疊實用新汲水加入仍用石壓味美而

脆至春間食不盡者煮晒乾收貯夏月溫水浸過壓去  
水香油拌放飯鍋蒸食尤美

菜蘘

大菘菜即芥菜洗淨將菜頭十字劈裂菜蕈取緊小者切

作兩半俱晒去水脚薄切小方寸片入淨罐加椒末茴  
香入鹽酒醋擊罐搖播數十次密蓋罐口置竈上溫處  
仍自搖播一晌三日后可供青白間錯鮮潔可愛

醬芥

揀好芥菜擇去敗葉洗淨將繩掛背陰處用手頻揉揉



二日後軟熟剥去邊菜止用心切寸半許熬油入鍋加醋及酒并少水燒滾入菜一焯過趁熱入盆用椒末醬油澆拌急入罈灌以原汁用凉水一盆浸及罈腹勿封口二日方扎口收用

### 醋菜

黃芽菜去葉晒軟攤開菜心更晒內外俱軟用炒鹽疊一二日晾乾入罈一層菜一層茴香椒末按實用醋灌滿三四十日可用醋亦不必甚醜者各菜俱可做

### 薑醋白菜

嫩白菜去邊葉洗淨晒乾止取頭刀二刀鹽醃入罐淡醋香油煎滾一層菜一層薑絲潑一層油醋封好

### 覆水辣芥菜

芥菜只取嫩頭細葉長一二寸及丫內小枝晒十分乾炒鹽挈挈透加椒茴末拌勻入瓮按實香油澆滿罐口或先以香油拌勻更妙但嫌累手故耳俟油沁下菜面或再斟酌加油俟

沁透用箬蓋面竹籤十字撐緊將罐覆盆內俟油瀝下

七八油仍可用另用盆水覆罐口入水一二寸每日一換水

七日取起覆罐乾處用紙收水迹包好泥封入夏取出



翠色如生切細好醋澆之鮮辣醒酒佳品也冬做夏供  
夏做冬供春做亦可

撒拌和菜法

麻油加花椒熬一二滾收貯用時取一碗入醬油醋白  
糖少許調和得宜凡諸菜宜油拌者入少許絕妙白菜  
豆芽菜水芹菜俱須滾湯焯熟入冷湯漂過搥乾入拌  
菜色青翠脆而可口

細拌芥

十月採鮮嫩芥菜細切入湯一焯卽撈起切生蒿苣熟  
香油芝麻飛鹽拌勻入瓮三五日可吃入春不變

糟菜

臍糟壓過頭酒未出二酒者每觔拌鹽四兩罈封聽用  
好白菜洗淨晒乾切二寸許段止用一二刀除葉不用  
以椒鹽細末摻菜上每段用大葉一二片包裹入罈每  
菜二觔糟一觔一層菜一層糟封好月餘取用 或先  
以糟及菜疊淺盆內隔日翻騰待熟方用葉包疊糟入  
罈收貯亦得法

十香菜



苦瓜 去白肉用青皮 十觔 伏天製 冬菜 去老皮用心曬乾切 十觔生

薑 切細 五觔 小茴 五合 炒 陳皮 切細 五錢 花椒 二兩 去

梗 香菜 一把 切碎 製杏仁 一升 砂仁 一錢 甘草 官桂 各三

錢 共為末 裝袋內入甜醬醬之

水芹

水芹菜肥嫩者晾去水氣入醬取出薰過炒 拌肉煮

或菜油炒俱妙

又

滾水焯過入罐煎油醋醬油潑之 加芥末炒 或鹽

湯焯過晒乾入茶供亦妙

油椿

香椿洗淨用醬油油醋入鍋煮過連汁貯瓶用

淡椿

椿頭肥嫩者淡鹽挈過薰之

附禁忌

赤芥有毒食之殺人 三月食陳菹至夏生熱病惡瘡

十月食霜打黃葉 凡諸蔬菜葉 令人面枯無光 簞滴下菜

有毒

王瓜乾

王瓜去皮劈開掛煤火上易乾

南方則坐側及炭爐畔

染坊瀝過淡灰晒乾用以包藏生王瓜茄子至冬月如生可用

醬王瓜

王瓜南方止用醃菹一種生氣或有不喜者惟入甜醬醬過脆美勝於諸瓜固當首列月令不愧隆稱

食香瓜

生瓜切作碁子每觔鹽八錢加食香同拌入缸醃一二日取出控乾復入滷夜浸日晒凡三次勿太乾裝罈聽用

上黨甜醬瓜

好麪用滾水和大塊蒸熟切薄片上下草蓋一二七發黃日晒夜收乾了磨細麪聽用 大瓜三十觔去瓢用鹽一百二十兩醃二三日取出晒去水氣將鹽汁亦晒日許佳拌麪入大罈一層瓜一層麪紙箬密封烈日轉晒從伏天至九月計已熟將好茄三十觔鹽三十兩醃三日開罈將瓜取出入茄罈底壓瓜于上封好食瓜將



盡茄已透再用醃薑量入

### 醬瓜茄

先以醬黃鋪缸底一層次以鮮瓜茄鋪一層加鹽一層又下醬黃層層間疊五七宿烈日晒好入罈欲作乾瓜取出晒之不用鹽水

### 瓜藿

生菜瓜每觔隨瓣切開去瓢入百沸湯焯過用鹽五兩擦醃過豆豉末半觔釀醋半觔麩醬觔半馬芹川椒乾薑陳皮甘草茴香各半兩蕪荑二兩共爲細末同瓜一處拌勻入瓮按實冷處頓放半月後熟瓜色明透如琥珀味甚香美

### 附禁忌

凡瓜兩鼻兩蒂食之殺人 食瓜過傷卽用瓜皮煎湯解之

伏薑

伏月薑醃過去滷加椒末紫蘇杏仁醬油拌勻晒乾入

罈

糖薑

嫩薑一觔湯煮去辣味過半砂糖四兩者六分乾再換

糖四兩如嫌味辣再換糖煮一次或只煮一次以畧加

梅滷抄 剩下糖汁可別用

五美薑

嫩薑一觔切片白梅半觔打碎炒鹽二兩拌勻晒三日



食醫心法 卷一  
次入甘松一錢甘草五錢檀香末二錢拌勻晒三日收貯

### 糟薑

薑一觔不見水不損皮用乾布擦去泥秋社日前晒半乾一觔糟五兩鹽急拌勻裝入罈

### 又急就法

社前嫩薑不論多少擦淨用酒和糟鹽拌勻入罈上加沙糖一塊箬葉包口泥封七日可用

### 法製伏薑

薑不宜日晒恐多筋絲加料浸後晒則不妨

薑四觔剖去皮洗淨晾乾貯磁盆入白糖一觔醬油二觔官桂大茴陳皮紫蘇各二兩細切拌勻初伏晒起至末伏止收貯晒時用稀紅紗罩勿入蠅子此薑神妙能治百病

### 法製薑煎

鹽水

沸湯八升入鹽三觔打勻隔宿去脚

梅水

白梅半觔搥碎入少水和浸

二水和合

頓貯逐日採牽牛花去白蒂投入候水色深濃去花嫩

薑十觔

勿見水拭去紅衣切片

白鹽五兩白礬五兩沸湯五碗化

開澄清浸薑置日影邊微晒二日撈出晾乾再入鹽少

許拌勻入前鹽梅水內烈日晒乾候薑上白鹽凝燥爲度入器收貯

醋薑

嫩薑鹽醃一宿取滷同米醋煮數沸候冷入薑量加沙糖封貯

糟薑

嫩薑晴天收陰乾四日勿見水用布拭去皮每觔用鹽一兩糟三

觔醃七日取出拭淨另用鹽二兩糟五觔拌勻入別瓮先以核桃二枚槌碎置罐底則薑不辣次入薑糟以少

熟栗末摻上則薑無渣封固收貯如要色紅入牽牛花拌糟

附禁忌

妊婦食乾薑胎內消

熟醬茄

霜后茄蒸過壓乾入醬油浸十日可用

糟茄

訣曰五糟五觔也六茄六觔也鹽十七十七兩一碗河水水四兩

甜如蜜做來如法收藏好吃到來年七月七二日即霜可供



天小茄肥嫩者去蒂萼勿見水用布拭淨入磁盆如法  
拌勻雖用手不許揉挈三日後茄作綠色入罈原糟水  
澆滿封半月可用色翠綠內如黃蚋色佳味也

又方

中樣晚茄水浸一宿每觔鹽四兩糟壹觔

蝙蝠茄

味甜

霜天小嫩黑茄用籠蒸一炷香取出壓乾入醬一日取  
出晾去水氣油炸過白糖椒末層疊裝罐原油灌滿  
油炸後以梅油拌潤更妙

梅油卽梅滷

茄乾

去皮生晒易黴挂煤炭火傍俟乾妙

梅糖茄

蒸過壓乾切小象眼塊白糖重疊入罐梅滷灌滿

香茄

嫩茄切三角塊滾湯焯過稀布包榨乾鹽醃一宿晒乾  
薑橘紫蘇絲拌勻滾糖醋潑晒乾收貯

山藥

不見水蒸爛用筍攪如糊或有不爛者去之或加糖或

畧加好汁湯者爲上其次同肉煮若切片或條子配入羹湯者最下下庖也

### 煮冬瓜

老冬瓜切塊用肉汁煮久久內外俱透色如琥珀味方美妙汁多而味濃方得如此

### 煨冬瓜

老冬瓜切下頂蓋半尺許去瓢治淨好猪肉或雞鴨或羊肉用好酒醬油香料美味調和貯滿瓜腹竹籤三四根仍將瓜蓋籤好豎放灰堆內用礮糠鋪底及四圍窩到瓜腰以上取坐內灰火周圍培築埋及瓜頂以上煨一周時聞香取出切去瓜皮層層切下供食內饌外瓜皆美味也

### 醬麻菇

麻菇擇肥白者洗淨蒸熟酒釀醬油泡醉美

### 醉香蕈

揀淨水泡熬油鍋炒熟其原泡出水澄去滓乃烹入鍋收乾取起停冷用冷濃茶洗去油氣瀝乾入好酒釀醬油醉之半日味透素饌中妙品也



笋乾

諸鹹淡乾笋或須泡煮或否總以酒釀糟糟之味佳  
硬笋乾用豆腐漿泡之易軟多泡爲主

笋粉

鮮笋老頭不堪食者切去其尖嫩者供饌其差老白而  
味鮮者看天氣晴明用藥刀如切極薄飲片置淨篩內

晒乾

至晚不甚乾炭火微  
薰柴火有烟不用

乾極磨粉羅過收貯或調湯

或頓蛋腐或拌臊子細肉加入一撮供于無笋時何其  
妙也

木耳

洗淨冷水泡一日夜過水煮滾仍浸冷水內連泡四五  
次漸肥厚而鬆嫩用酒釀醬油拌醉爲止

香蕈粉

整朵入饌其碎屑揀淨或晒或烘磨羅細粉與笋粉鰾  
米粉同用

薰蕈

南香蕈肥大者洗淨晾乾入醬油浸半日取出攪稍乾  
摻茴椒細末栢枝薰

薰筍

鮮筍肉湯煮熟炭火薰乾味淡而厚

生筍乾

鮮筍去老頭兩劈大者四劈切二寸段鹽揉過晒乾每十五筋成一筋

淡生脯

用水焯過晒乾不用鹽

鹽湯焯即鹽筍矣

素火腿

乾者洗淨籠蒸不可煮煮則無味

糟食更佳

筍鮮

早春筍剥淨去老頭切作寸許長四分濶上籠蒸熟入

椒鹽香料拌晒極乾

天陰炭火烘

入罈量澆熟香油封好久

用

鹽蒿筍

蒿筍鹽醃揉過晒將乾用茴香花椒擦之盤入罐封口用時以白酒泡之味美而脆

糟筍

冬筍勿去皮勿見水布擦淨毛及土或用刷牙細刷用筍搨筍



內嫩節令透入臍香糟于內再以糟團箏外如糟鷺蛋法大頭向上入罈封口泥頭入夏用之

### 醉蘿蔔

冬細莖蘿蔔實心者切作四條線穿起晒七分乾每筋用鹽二兩醃透鹽多為妙再晒九分乾入瓶捺實八分滿滴

燒酒澆入勿封口數日後葡氣發臭臭過葡作杏黃色

甜美異常

火酒最拔鹽味鹽少則一味甜須斟酌

臭過用綿縷包老香糟

塞瓶上更抄

### 糟蘿蔔

好蘿蔔不見水擦淨每箇截作兩段每筋用鹽三兩醃

過晒乾糟一筋加鹽拌過次入蘿蔔又拌入瓶

此方非暴吃者

### 香蘿蔔

蘿蔔切骰子塊鹽醃一宿晒乾薑橘椒茴末拌勻將好

醋煎滾澆拌入磁盆晒乾收貯 每葡十筋鹽八兩

### 種麻菇法

淨麻菇柳蛀屑等分研勻糯米粉蒸熟搗和為丸如豆子大種背陰濕地蓆蓋三日即生

又法

榆柳桑楮槐五木作片埋土中澆以米泔數日卽生長  
二三寸色白柔脆如未開玉簪花名雞腿菇 一種狀  
如羊肚裡黑色蜂窩更佳

竹菇

竹根所出更鮮美熟食無不宜者

種木菌

朽桑木樟木楠木截成尺許臈月掃爛葉擇陰肥地和  
木埋入深畦如種菜法入春用米泔不時澆灌菌出逐  
日灌三次漸大如拳取供食木上生者不傷人 柳菌

亦可食



食憲鴻秘下卷目次

餐芳譜

果之屬

青脆梅

白梅

黃梅

烏梅

藏橄欖法

藏香椽法

香椽膏

橙餅

藏橘

醉枣

櫻桃乾

桃乾

醃柿子

醃杏仁

酥杏仁

桑葢

枸杞餅

枸杞膏

天茄

素蟹

桃瀉

藏桃法

桃潤

食圓眼

杏漿

鹽李

嘉慶子

糖楊梅

糖楊梅叉方

栗子

糟地栗

魚之屬

魚鮓

魚餅

鯽魚羹

風魚

去魚腥

煮魚法

酥鯽

炙魚

酒發魚

暴醃糟魚

蒸鱒魚

魚醬法

黑魚

乾銀魚

鯉鮓

鰕乳

醃鰕

晒紅鰕

脚魚

水雞腊

臊子蛤蜊

醉鰕

酒魚

甜鰕

鰕鬆

淡菜

土蚨

醬鰕魚

海參

鰕米粉

鯿粉

薰鯽

糟魚

海蜇

鱸魚膾

蟹

醬蟹糟蟹醉蟹精秘妙訣

上品醬蟹

糟蟹

醉蟹

煮蟹

蒸蟹

禽之屬

鴨羹

雞羹

雞鮓

滷雞

雞醢

雞豆

雞鬆

粉雞



蒸雞

爐焙雞

煮老雞

餛鴨

讓鴨

罈鶩

封鶩

製黃雀法

卵之屬

糟鶩蛋

百日內糟鶩蛋

醬煨蛋

蛋腐

食魚子法  
皮蛋

醃蛋

肉之屬

蒸臍肉

金華火腿

醃臍肉

臘肉

千里脯

牛脯

鯨肉

肉餅子

套腸

騎馬腸

薰肉

川豬頭

小暴醃肉

煮豬肚肺

煮豬肚

肺羹

夏月煮肉停久

收放薰肉

爨豬肉

肉丸

骰子塊

肉生法

炒腰子

炒羊肚

夏月凍蹄膏

薰羹

合鮓

柳葉鮓

醬肉

造肉醬法

灌肚

熟鮓

罈羊肉

煮羊肉

蒸羊肉

蒸豬頭

兔生

熊掌

鹿鞭

鹿脯

鹿尾

小炒瓜蘆

老汁方

提清汁法

香之屬

香料

大料

減用大料

素料

牡丹油

玫瑰油

七月澡頭

悅澤玉容丹

種植

黃楊

附錄汪拂雲抄本

煮火腿

又法

熟火腿

糟火腿

又法

辣拌法

頓豆豉

煮薰腫蹄

笋幢

醬蹄

肉羹

辣湯絲

凍肉

百菓蹄

琥珀肉

蹄卷

夾肚

花腸

脊筋

肺管

羊頭羹

羊脯

羊肚

煨羊

鹿肉

又鹿肉

又鹿肉

鹿鞭

鹿筋

熊掌

兔

野雞

肉幢雞

椎雞

辣煮雞

頓雞

醋焙雞

海螵鴨

鷓鴣

肉幢蛋

捲煎

皮蛋

醃蛋

糟鱒魚

淡煎鱒魚

冷鱒魚

黃魚

風鯽



去骨鯽 斑魚 頓鱒魚 魚肉膏

燉魴鮓 薰魚 薰馬鮫 魚鬆

蒸鯊 燕窩蟬 蟹醬 蟹丸

蟹頓蛋 黃甲 又黃甲 鰕元

鰻魚 海參 魚翅 又魚翅

淡菜 蛤蜊 素肉丸 頓豆豉

素鱉 燻麩筋 生麩筋 八寶醬

乳腐 十香瓜 醉楊梅

餐芳譜

凡諸花及苗及葉及根與諸野菜佳品甚繁採須潔淨去枯去蛀去虫絲勿誤食製須得法或者煮或烹或燔或炙或醃或炸不一法

凡食野芳先辦汁料每醋一大鐘入甘草末三分白糖一錢熟香油半盞和成作拌菜料頭 以上甜酸之味或

搗薑汁加入或用芥辣 以上辣爽之味 或好醬油酒釀

或一味糟油 以上中和之味 或宜椒末或宜砂仁 以上

開豁之味 或用油煤 鬆脆之味

凡花菜採得洗淨滾湯一焯卽起急入冷水漂片刻取  
起搏乾拌供則色青翠不變質脆嫩不爛風味自佳  
鶯粟苗 家菜亦有宜此法他若炙燻作蓋不在此製  
多如此

果之屬

青脆梅

**青脆梅**  
必須小滿前採搥碎核用尖竹  
外然此最要訣

晒乾着鹽少許 去仁攤篩內令畧乾每梅三觔十二兩  
瓶底封固倒乾

用生甘草末四兩鹽一觔炒待冷生薑一觔四兩不見水搗細末

青椒三兩旋摘紅乾椒半兩揀淨一齊抄拌仍用木匙抄

入小瓶止可藏十餘先留些鹽摻面用雙層油紙加綿

紙緊札瓶口

白梅



食憲鴻秘 卷之八  
極生大青梅入磁鉢撒鹽用手擎鉢播之不可日三播

醃透取起晒之候乾上飯鍋蒸過再晒是為白梅若一

蒸后用錐搥碎核如一小餅將鮮紫蘇葉包好再蒸再

晒入瓶一層白糖一層梅上再加紫蘇葉梅油內浸過蒸晒過者

再加白糖填滿封固連瓶入飯鍋再蒸數次名曰蘇包

梅

黃梅

肥大黃梅蒸熟去核淨肉一觔炒鹽三錢乾薑末一錢

半鮮紫蘇葉晒乾二兩甘草檀香末隨意共拌入磁器晒

熟收貯加糖點湯夏月調冰水服更妙

烏梅

烏梅去仁連核一觔甘草四兩炒鹽一兩水煎成膏

又白糖二觔大烏梅肉五兩用湯蒸去澀水桂末少許生薑甘

草量加搗爛入湯

藏橄欖法

用大錫瓶瓶口可容手出入者乃佳將青果揀不傷損

者輕輕放入瓶底亂投下仍用磁盃仰蓋瓶上盃內貯

清水八分滿淺去常加則青果不乾亦不爛秘訣也

藏香櫟法

用快剪子剪去梗只留分許以穀樹汁點好愈久而氣不走至妙訣也點汁時勿沾皮上或用白果小芋黃臍俱不妙

香櫟膏

刀切四縫腐泔水浸一伏時入清水煮熟去核拌白糖多蒸幾次搗爛成膏

橙餅

大橙子二觔連皮切片去核搗爛加生薑一兩切片焙

乾甘草一兩檀香半兩俱為末和作餅子焙乾用時碾

細末點湯 又法只取橙皮搗極爛如絞漆法絞出拌

白糖磁盆蒸熟切片 又法橙子五十枚乾山藥蒸熟焙乾

甘草各一兩俱為末白梅肉四兩共搗爛焙乾印成餅

點白湯

藏橘

松毛包橘入罈三四月不乾當置水碗于罈口如藏橄欖法 又菘豆

包橘亦久不壞

醉棗



食憲鴻秘 下卷  
揀大黑棗用牙刷刷淨入臈酒釀浸加燒酒一小盃貯瓶封固經年不壞空心啖數枚佳出路早行尤宜夜坐讀書亦妙

櫻桃乾

大熟櫻桃去核白糖層疊按實磁罐半日傾出糖汁砂鍋煎滾仍澆入一日取出鉄篩上加油紙攤勻炭火焙之色紅取下其大者兩箇鑲一箇小者三四箇鑲一個日色晒乾

桃乾

半生桃蒸熟去皮核微鹽摻拌晒過再蒸再晒候乾白糖疊瓶封固飯鍋頓三四次佳

醃柿子

秋柿半黃每取百枚鹽五六兩入缸醃下春取食能解酒

鹹杏仁

京師甜杏仁鹽水浸拌炒燥佐酒甚香美

酥杏仁

苦杏仁泡數次去苦水香油燂浮用鉄絲杓撈起冷定

脆美

桑葚

多收黑桑葚晒乾磨末蜜丸每晨服六十丸反老還童  
桑葚熬膏更妙久貯不壞

枸杞餅

深秋摘紅熟枸杞蒸熟畧加白梅滷拌潤用山藥茯苓  
末加白糖少許搗和成劑再蒸過印餅

枸杞膏 桑葚膏同法

多採鮮枸杞去蒂入淨布袋內榨取自然汁砂鍋慢熬

將成膏加滴燒酒一小杯收貯經年不壞

或加煉蜜收亦可須當日

製就如隔宿則酸

天茄

鹽焯糖製俱供茶醬醋焯拌供饌

素蟹

新核桃揀薄壳者擊碎勿令散菜油熬炒用厚醬白糖  
砂仁茴香酒漿少許調和入鍋燒滾此尼僧所傳下酒  
物也

桃漉



爛熟桃納甕蓋口七日漉去皮核密封二十七日成鮓  
香美

藏桃法

五日煮麥麩粥糊入鹽少許候冷入瓮取半熟鮮桃納  
滿瓮內封口至冬月如生

桃潤

三月三日取桃花陰乾爲末至七月七日取烏雞血和  
塗面光白潤澤如玉

食圓眼

圓眼用針針三四眼于壳上水煮一滾取食則肉滿而  
味不走

杏漿

李同法

熟杏研爛絞汁盛磁盤晒乾收貯可和水飲又可和麩  
用

鹽李

黃李鹽按去汁晒乾去核復晒乾用時以湯洗淨荐酒  
佳

嘉慶子

朱李也蒸熟晒乾糖藏蜜浸或鹽醃晒乾皆可久

### 糖楊梅

每三觔用鹽一兩醃半日重湯浸一夜控乾入糖二觔薄荷葉一大把輕手拌勻晒乾收貯

### 又方

臘月水同薄荷一握明礬少許入瓮投浸枇杷林檎楊梅顏色不變味涼可食

### 栗子

炒栗以指染油逐枚潤則膜不粘 風栗或袋或籃懸

風處常撼播之不壞易乾 圓眼栗同筐貯則圓肉潤

而栗易乾 熟栗入糟糟之下酒佳 風乾生栗入糟

糟之更佳 栗洗淨入鍋勿加水用油燈草三根圈放

面上只煮一滾久悶甜酥易剥 油拌一個醬拌一個

酒浸一個鼎足置鑊庖栗香炒 採栗時須披殘其枝

明年子益盛

### 糟地栗

地栗帶泥封乾剥淨入糟下酒物也



魚之屬

魚鮓

大魚一觔切薄片勿犯水布拭淨夏月用鹽一兩半冬  
月一兩醃食頃瀝乾用薑橘絲蒔蘿葱椒末拌勻入磁  
罐拏實箬蓋竹簽十字架定覆罐控滷盡卽熟 或用  
紅麴香油似不必

魚餅

鮮魚取脅不用背去皮骨淨肥猪取膘不用精每魚一  
觔對膘脂四兩雞子清十二個魚肉先各剝

肉內加  
鹽少許剝

八分爛再合剝極爛漸加入蛋清剝勻中間作窩漸以  
涼水杯許加入作二次則刀不粘而味鮮美加水後急剝  
不住手緩則餅懈加水急剝二次者要訣也剝成攤平鍋永勿太滾  
滾卽停火劃就方塊刀挑入鍋笊籬取出入涼水盆內  
斟酌湯味下之

### 鯽魚羹

鮮鯽魚治淨滾湯焯熟用手撕碎去骨淨香蕈鮮笋切  
絲椒酒下湯

### 風魚

鰻月鯉魚或大鯽魚去腸勿去鱗治淨拭乾炒鹽遍擦  
內外醃四五日用碎葱椒蒔蘿猪油好酒拌勻包入魚  
腹外用皮紙包好麻皮扎定掛風處用時慢火炙熟

### 去魚腥

煮魚用木香末少許則不腥 洗魚滴生油一二點則  
無涎 凡香櫞橙橘菊花及葉採取搥碎洗魚至妙

凡魚外腥多在腮邊鬚根尾稜內腥多在脊血腮裏必  
須于生剖時用薄荷胡椒紫蘇葱礬等末擦洗內外極  
淨則味鮮美



煮魚法

凡煮河魚先下水乃燒則骨酥江海魚先滾汁次下魚則骨堅易吐

酥鯽

大鯽魚治淨醬油和酒漿入水紫蘇葉大撮甘草些少煮半日熟透味妙

炙魚

鱗魚新出水者治淨炭火炙十分乾收藏一法去頭尾切作段用油炙熟每段用箸間盛瓦礫泥封

酒發魚

大鯽魚淨去鱗眼腸腮及鬚尾勿見水用清酒脚洗用布抹乾裡面以布扎筋頭細細搜抹淨神麴紅麴胡椒川椒茴香乾薑諸末各一兩拌炒鹽二兩裝入魚腹入罈上下加料一層包好泥封臘月造下燈節後開又番一轉入好酒浸滿泥封至四月方熟可留一二年

暴醃糟魚

臘月鯉魚治淨切大塊拭乾每觔用炒鹽四兩擦過醃一宿洗淨晾乾用好糟一觔炒鹽四兩拌勻裝魚入瓮

箬包泥封

蒸鱒魚

鱒魚去腸不去鱗用布抹血水淨花椒砂仁醬搗碎加  
糖猪油同搗妙水酒葱和錫錠蒸熟

魚醬法

魚一觔碎切洗淨炒鹽三兩花椒茴香乾薑各一錢神  
麩二錢紅麩五錢加酒和勻入磁瓶封好十日可用用  
時加葱屑少許

黑魚

泡透肉絲同炒

乾銀魚

冷水泡展滾水一過去頭白肉湯煮許久入酒加醬薑  
熱用

鯉鮓

鯉一觔鹽一兩醃一伏時再洗淨控乾布包石壓薑橘  
絲五錢鹽一錢葱五分椒三十粒酒一大盞飯糝即炒  
米

一合磨粉

酒釀糟更妙

拌勻入瓶十日可供 魚鮓同法

鰕乳

即鰕球



法與魚餅同其不同者鰕與猪膘對配蛋清止用五六箇乳成加豆粉薄調入少許不用生水卽手稍歇亦可

### 醃鰕

鮮河鰕不犯水剪去鬚尾每筋用鹽五錢醃半日瀝乾碾粗椒末洒入椒多爲妙每筋加鹽二兩拌勻裝入罈每筋再加鹽一兩于面上封好用時取出加好酒浸半日可食如不用經年色青不變但見酒則化速而易紅敗也一方純用酒浸數日酒味淡則換酒用極醇酒乃妙用加醬油冬月醉下久留不敗忌見火

### 晒紅鰕

鰕用鹽炒熟盛籬內用井水淋洗去鹽晒乾紅色不變

### 脚魚

同肉湯煮加肥鷄塊同煮更妙

### 水雞腊

肥水雞只取兩腿用椒料酒醬和濃汁浸半日炭火緩炙乾再蘸汁再炙汁盡抹熟油再炙以熟透發鬆爲度烘乾瓶貯久供色黃勿焦爲妙

### 臊子蛤蜊

水煮去壳切猪肉精肥各半作小骰子塊酒拌炒半熟次下

椒葱砂仁末鹽醋和勻入蛤蜊同炒一轉取前者煮蛤蜊

原湯澄清烹入不可太多滾過取供 加韭芽笋菱白絲拌

炒更妙 畧與炒腰子同法

### 醉鰕

鮮鰕揀淨入瓶椒薑末拌勻用好酒頓滾潑過食時加

鹽醬 又將鰕入滾水一焯用鹽撒上拌勻加酒取供

入糟卽爲糟鰕

### 酒魚

冬月大魚切大片鹽挈晒微乾入罈滴燒酒灌滿泥口

來歲三四月取用

### 甜鰕

河鰕滾水焯過不用鹽晒乾取用味甘美

### 鰕鬆

鰕米揀淨溫水泡開下鍋微煮取起鹽少許醬并油各

半拌浸用蒸籠蒸過入薑汁併加些醋恐鹹可不鰕小

微蒸鰕大多蒸以入口虛鬆爲度

### 淡菜



淡菜極大者水洗剔淨蒸過酒釀糟下炒 一法治淨  
用酒釀醬油停對量入熟猪油椒末蒸三炷香

土蚨

白漿酒換泡去鹽味換入酒漿加白糖炒 要無沙而  
大者

醬鰻魚

白水泡煮去皺皮用醬油酒漿茴香煮用 又法治淨  
煮過用好豆腐切骰子大塊炒熟乘熱撒入鰻魚拌勻  
酒釀一烹脆美

海參

海參爛煮固佳糟食亦妙拌醬炙肉未爲不可只要泡  
洗極淨兼要火候 照鰻醬法亦佳

鰾米粉

鰾米不論大小色白明透者味鮮若多一分紅色卽多  
一分腥氣取明白鰾米烘燥研細粉收貯入蛋腐及各  
種煎炒煮會細饌加入極妙

鯊粉

寧波淡白鯊 真黃魚一  
日晒乾者 洗淨切塊蒸熟剝肉細剉取骨

酥炙焙燥研粉如蝦粉用

其鹹味黃枯鯨不堪用

### 薰鯽

鮮鯽治極淨拭乾用甜醬醬過一宿去醬淨油烹微晾  
苗椒末指勻栢枝薰之 紫蔗皮荔壳松壳碎末薰更  
炒 不拘鮮魚切小方塊同法亦佳 凡鮮魚治淨醬  
過上籠蒸熟薰之皆妙 又鮮魚入好肉湯煮熟微晾  
椒苗末擦薰妙

### 糟魚

騰月製

鮮魚治淨去頭尾切方塊微鹽醃過日晒收去鹽水迹  
每魚一觔用糟半觔鹽七錢酒半觔和勻入罈底面須  
糟多封好三日傾到一次一月可用

### 海蜇

海蜇洗淨拌豆腐煮則澁味盡而柔脆 切小塊酒釀  
醬油花椒醉之妙糟油拌亦佳

### 鱸魚膾

吳郡八九月霜下時收鱸三尺以下劈作鱠水浸布包  
瀝水盡散置盆內取香柔花葉相間細切和膾拌勻霜  
鱸肉白如雪且不作腥謂之金齏玉鱠東南佳味



蟹

醬蟹糟蟹醉蟹精秘妙訣

製蟹要訣有三 其一雌不犯雄雄不犯雌則久不沙

其一酒不犯醬醬不犯酒則久不沙

酒醬合用 止供旦夕

其一

必須全活螯足無傷 忌嫩蟹 忌火照或云製時逐

個火照過則又不沙

上品醬蟹

大罈內悶醬味厚而甜取活蟹每個用麻絲纏定以手撈醬塘蟹如泥團裝入罈封固兩月開臍壳易脫可供

食憲通秘 卷一  
如剥之難開則未也再候之 此法醬厚而凝密且一蟹自爲一蟹又止吸甜醬精華風味超妙殊絕 食時用酒洗醬醬仍可用

糟蟹 用酒漿糟味雖美不耐久

三十團臍不用尖老糟筋半半筋鹽好醋半筋筋半酒八朝直吃到明年 蟹臍內每箇入糟一撮罈底鋪糟一層再一層蟹一層灌滿包口卽大尖臍如法糟用亦妙須十月大雄乃佳 蟹大量加鹽糟 糟蟹罈上用皂角半錠可久留 蟹必用麻絲扎

醉蟹

尋常醉法每蟹用椒鹽一撮入臍反納罈內用好酒澆下與蟹平 畧滿亦可 再加椒粒一撮于上每日將罈斜側轉動一次半月可供用酒者斷不宜用醬

煮蟹 倪雲林法

用薑紫蘇橘皮鹽同煮總大沸便翻再一大沸便啖凡旋煮旋啖則熱而妙啖已再煮擣橙薑醋供

孟詵食滌本草云蟹雖消食治胃氣理經絡然腹中有毒中之或致死急取大黃紫蘇冬瓜汁解之 又云蟹



目相向者不可食 又云以鹽漬之甚有佳味沃以苦  
酒通利支節 又云不可與柿子同食發霍瀉 陶隱  
居云蟹未被霜者甚有毒以其食水菘音建也人或中之  
不卽療則多死至八月腹內有稻芒食之無毒 混俗  
頤生論云凡人常膳之間猪無筋魚無氣雞無髓蟹無  
腹皆物之稟氣不足者不可多食 凡熟蟹劈開于正  
中央紅盃外黑白翳內有蟹鬣厚薄大小同瓜仁相似  
尖稜六出須將蟹爪挑開取出爲佳食之腹痛蓋蟹毒  
全在此物也

蒸蟹

蟹浸多水煮則減味法用稻草搥軟換匾髻入鍋水平  
草面置蟹草上蒸之味足 山藥百合羊眼豆等俱用  
此法

禽之屬

鴨羹

肥鴨煮七分熟細切骰子塊仍入原湯下香料酒醬笋  
蕈之類再加配松仁剥白核桃更宜

鷄羹

肥雞白水煮七分熟去骨細切一如鴨羹法

雞鮓

肥雞細切每五觔入鹽三兩酒一大壺醃過宿去滷加  
葱絲五兩橘絲四兩花椒末半兩蒔蘿苗香馬芹各少



許紅曲末一合酒半筋拌勻入罈按實箬封 猪羊精  
肉皆同法

### 滷雞

雞雞治淨用猪板油四兩搥爛酒三碗醬油一碗香油  
少許茴香花椒葱同雞入鍍汁料半入腹內半淹雞上  
約浸浮四分許用麩餅蓋鍍用棍數根于鍍底架起隔  
湯蒸熟須勤翻看火候

### 雞醢

肥雞白水煮半熟細切用香糟豆粉調原汁加醬油調

### 和烹熟

鷺鴨魚同法製

### 雞豆

肥雞去骨剝碎入鍋油炒烹酒撒鹽加水後下豆加茴  
香花椒桂皮同煮至乾每大雞一隻豆二升 肉豆同  
法

### 雞鬆

雞用黃酒大小茴香葱椒鹽水煮熟去皮骨焙乾搗極  
碎油拌焙乾收貯 肉魚牛等鬆同法

### 粉雞

卽名搥雞自是可口然用意太過

雞胸肉去筋皮橫切作片每片搥軟椒鹽酒醬拌放食  
傾入滾湯焯過取起再入美汁烹調鬆嫩

### 蒸雞

嫩雞治淨用鹽醬葱椒茴香等末勻擦醃半日入錫錠  
蒸一炷香取出斯碎去骨酌量加調滋味再蒸一炷香  
味甚香美 鵝鴨猪羊同法

### 爐焙雞

肥雞水煮八分熟去骨切小塊鍋內熬油畧炒以盆蓋  
定另鍋極熱酒醋醬油相半香料併鹽少許烹之候乾  
再烹如此數次候極酥極乾取起

### 煮老雞

猪胰一具切碎同煮以盆蓋之不得揭開約法爲度則  
肉軟而佳 同 鷺鴨 或用櫻桃葉數片 同 老鷺 或用錫糖兩三  
塊或山查數枚皆易酥 鷺同

### 飩鴨

肥鴨治淨去水氣盡用大葱觔許洗淨摘去葱尖搓碎  
以大半入鴨腹以小半鋪鍋底醬油一大碗酒一中碗  
醋一小盃量加水勻入鍋其汁須灌入鴨腹外浸起



食憲鴻秘 卷八 三  
與鴨平

稍浮亦可

上鋪蔥一層核桃四枚擊縫勿令散排列

蔥上勿沒汁內大鉢覆之綿紙封鍋口文武火煮三次

極爛爲度蔥亦極美

卽蔥燒鴨

雞鶩同法但鶩須加大

料綿縷包料入鍋

### 讓鴨

鴨治淨脇下取孔將腸襍取盡再加治淨精製豬油餅子劑入滿外用茴椒大料塗滿箬片包扎固入鍋鉢覆同飽鴨法飽熟

### 罈鶩

鶩者半熟細切用薑椒茴香諸料裝入小口罈內一層肉一層料層層按實箬葉扎口極緊入滾水煮爛破罈切食 豬蹄及雞同法

### 封鶩

鶩治淨內外抹香油一層用茴香大料及蔥實腹外用長蔥裹纏入錫罐蓋在罐高鍋內則覆以大盆或鐵鍋重湯煮俟筋扎入透底爲度鶩入罐通不用汁自然上升之氣味凝重而美吃時再加糟油或醬醋隨意

### 製黃雀法

肥黃雀去毛眼淨令十許歲童婢以小指從尻挖雀腹

中物盡

雀肺若聚得碗許用酒漂淨配笋芽嫩薑美料酒醬烹之真佳味也入豆豉亦妙

用淡

鹽酒灌入雀腹洗過瀝淨一面取猪板油剥去筋膜搥極爛入白糖花椒砂仁細末飛鹽少許斟酌調和每雀腹中裝入一二匙將雀入磁鉢以尻向上密比藏好一面脩臘酒釀甜醬油葱椒砂仁茴香各粗末調和成味先將好菜油熱鍋熬沸次入諸味煎滾舀起潑入鉢內急以磁盆覆之候冷另用一鉢將雀搬入上層在下一層在上仍前裝好取原汁入鍋再煎滾舀起潑入蓋好候冷再如前法潑一遍則雀不走油而味透將雀裝入小罈仍以原汁灌入包好若卽欲供食取一小瓶重湯煮一項可食如欲久留則先時止須潑兩次臨時用重湯煮數刻便好雀滷留頓雞蛋或炒雞脯用少許妙絕



卵之屬

糟鶯蛋

三白酒糟用椒鹽橘皮製就者每糟一大罈埋生鶯蛋

二枚多則三枚再多便一年黃白渾二年如粗沙糖未

食三年則凝實可供

百日內糟鶯蛋

新釀三白酒初發漿用麻線絡着鶯蛋掛竹棍上橫掙酒缸口浸蛋入酒漿內隔日一看蛋壳碎裂如細哥窰紋取起抹去碎壳勿損內衣預製酒釀糟多加鹽拌勻

用糟糖蛋上厚倍之人罈一大罈可糟二十枚兩月餘  
可供初出三白漿時若觸破蛋汁勿輕嘗嘗之辣甚舌腫酒釀糟后拔去辣味沁入甜味佳

### 醬煨蛋

雞鴨蛋煮六分熟用筴擊壳細碎甜醬摻水桂皮川椒  
茴香葱白一齊下鍋煮半箇時辰澆燒酒一盃 雞鴨  
蛋同金華火腿煮熟取出細敲碎皮入原汁再煮一二  
炷香味甚鮮美 剥去壳薰之更妙

### 蛋腐

凡頓雞蛋須用一雙筴打數百轉方妙勿用水只以酒  
漿醬油及提清鮮汁或醬燒肉美汁調和代水則味自  
妙 入香蕈鰕米鮮笋諸粉更妙 頓時架起碗底底  
入水止三四分上蓋淺盆則不作蜂窠

### 食魚子法

鯉魚子剥去血膜用淡水加酒漂過生絹瀝乾置砂鉢  
入雞蛋盞數枚同白用亦可用錐搗碎不辨顆粒爲度加入鰕米

香蕈胡椒花椒葱薑研末浸酒再研澄去料渣入醬油

飛鹽少許斟酌酒醬鹹淡多少拌勻入錫錠蒸熟取起  
刀劃方塊味淡量加醬油抹上次以熬熟香油抹上如



已得味止抹熟油松毬荔子壳爲末薰之 蒸熟後煎用亦妙

### 皮蛋

雞蛋百枚用鹽十兩先以濃茶潑鹽成滷將木炭灰一半蕎麥稽灰栢枝灰共一半和成泥糊各蛋上一月可用清明日做者佳 鴨蛋秋冬日佳以其無空頭也夏月蛋總不堪用

### 醃蛋

先以冷水浸蛋一二日每蛋一百用鹽六七合調泥糊蛋入缸大頭向上天陰易透天晴稍遲遠行用灰鹽取其輕也 醃蛋下鹽分兩雞蛋每百用鹽二觔半鶩蛋每百鹽六觔四兩鴨蛋每百用鹽三觔十二兩

肉之屬

蒸臠肉

臠猪肘洗淨煮過換水又煮又換凡數次至極淨極淡入滾錫錠加酒漿醬油花椒茴香長葱蒸熟陳肉而別有鮮味故佳蒸後易至還性再蒸一過則味定 凡用椒茴須極細末量入否則止用整粒綿縷包候足取出最忌粗屑 煮陳臠肉油哮氣者將熟以燒紅炭數塊淬入鍋內則不油蒨氣

金華火腿



用銀簪透入內取出簪頭有香氣者真 醃法每腿一

筋用炒鹽一兩或八錢草鞋搥軟套手恐熱手着肉則易敗止擦皮

上凡三五次軟如綿看裡面精肉鹽水透出如珠為度

則用椒末揉之入缸加竹柵壓以石旬日後次第翻三

五次取出用稻草灰層疊疊之候乾掛厨近烟處松柴

烟薰之故佳

### 醃臍肉

每肉一筋鹽八錢擦透三日倒疊一次二旬後用醋同

醃菜滷煮熟候乾洗淨掛起晾乾妙

### 臘肉

肉十筋切作二十塊鹽八兩好酒二筋和勻擦肉令如

綿軟大石壓十分乾剩下鹽酒調糟塗肉篾穿掛風處

妙 又法肉十筋鹽二十兩煎湯澄去泥沙置肉于中

二十日取出掛風處 一法夏月醃肉須切小塊每塊

約四兩炒鹽洒上勿用手擦但擊鉢顛簸軟為度石壓

之去鹽水乾掛風處 一法醃就小塊肉浸菜油罈內

隨時取用不臭不虫經月如故油仍無碍 一法臍腿

醃就壓乾掛土穴內松栢葉或竹葉燒烟薰之兩月後



烟火氣退肉香妙

### 千里脯

牛羊猪鹿等同法去脂膜淨止用極精肉米泔浸洗極淨拭乾每觔用醇酒二盞醋比酒十分之三好醬油一盞茴香椒末各一錢拌一宿文武火煮乾取起炭火慢炙或用晒堪久嘗之味淡再塗塗醬油炙之或不用醬油止用飛鹽四五錢然終不及醬油之妙并不用香油

### 牛脯

牛肉十觔每觔切四塊用葱一大把去尖鋪鍋底加肉

于上

肉隔葱則不焦且解羶

椒末二兩黃酒十瓶清醬二碗鹽二

觔

疑誤酌用可也

加水高肉上四五寸覆以砂盆慢火煮至汁

乾取出臈月製可久

再加醋一小盃

兔脯同法加

胡椒薑

### 鯊肉

寧波上好淡白鯊寸剉同精肉炙乾上簍長路可帶

### 肉餅子

精猪肉去淨筋膜勿帶骨屑細切剉如泥漸剉加水并砂仁末葱屑量入酒漿醬油和勻做成餅子入磁碗上



覆小碗飯鍋蒸透熟取入汁湯則不走味味足而鬆嫩  
如不做餅只將肉劑用竹箬浸軟包數層扎好置酒飯  
甌內初濕米上甌時卽置米中間蒸透取出第二甌飯  
再入蒸之味足而香美或再切片油煎亦妙

### 套腸

猪小腸肥美者治淨用兩條套爲一條入肉汁煮熟斜  
切寸斷伴以鮮笋香蕈汁湯煮供風味絕佳以香蕈汁  
多爲妙 煮熟膾酒糟糟用亦妙

### 騎馬腸

猪小腸精製肉餅生劑多加薑椒末或純用砂仁末裝  
入腸內兩頭紮好肉湯煮熟或糟用或下湯俱妙

### 薰肉

紫甘蔗皮晒乾細剉薰肉味甜香美皮冷終脆不硬絕  
佳 栢枝薰之亦妙

### 川猪頭

猪頭治淨水煮熟剔骨切條用砂糖花椒砂仁橘皮好  
醬拌勻重湯煮極爛包扎石壓糟用

### 小暴醃肉

猪肉切半觔大塊用炒鹽以天氣寒熱增減椒茴等料并香油揉軟置陰處晾着聽用

### 煮猪肚肺

肚肺最忌油油爆縱熟不酥惟用白水鹽酒煮 煮肚畧投白礬少許緊小堪用

### 煮猪肚

治肚須極淨其一頭如臍處中有積物要擠去漂淨不氣鹽水白酒煮熟預鋪稻草灰於地厚一二寸許取肚乘熱置灰上瓦盆覆緊隔肚厚加倍入美汁再煮爛

一法以紙鋪地將熟肚放上用好醋噴上用鉢蓋上候

一二時取食肉厚而鬆美 肚臍用沙糖擦不氣

### 肺羹

猪肺治淨白水漂浸數次血水盡用白水鹽酒葱椒煮將熟剥去外衣除肺管及諸細管加松仁鮮笋切骰子塊香蕈細切入美汁煮佳味也

### 夏月煮肉停久

每肉五觔用胡荽子一合酒醋各一升鹽三兩葱椒慢火煮肉佳置透風處 一方單用醋煮可留十日



收放薰肉

大缸一個潔淨置大罈燒酒于缸底上加竹篾貯肉篾上紙糊缸口用時取出不壞

爨猪肉

精肉切片乾粉揉過葱薑醬油好酒同拌入滾汁爨出再加薑汁

肉丸

純用猪肉肥膘同乾粉山藥爲丸蒸熟或再煎

骰子塊 陳眉公方

猪肥膘切骰子塊鮮薄荷葉鋪甑底肉鋪葉上再蓋以薄荷葉籠好蒸透白糖椒鹽摻滾畏肥者食之亦不油氣

肉生法

精肉切薄片用醬油洗淨猛火入鍋爆炒去血水色白爲佳取出細切絲加醬瓜絲橘皮絲砂仁椒末沸熟香油拌之臨食加些醋和勻甚美鮮笋絲芹菜焯熟同拌更妙

炒腰子

腰子切片背界花紋淡酒浸少頃入滾水微焯瀝起入油鍋爆炒加蔥花椒末薑屑醬油酒及些醋烹之再入韭芽筍絲芹菜俱妙 腰子煮熟用酒釀糟糟之亦妙

### 炒羊肚

羊肚治淨切條一邊滾湯鍋一邊熱油鍋將肚用笊籬入湯鍋一焯卽起用布包紐乾急落油鍋內炒將熟如炒腰子法加香料一烹卽起脆美可食久恐堅韌

### 夏月凍蹄膏

豬蹄治淨煮熟去骨細切加化就石花一二杯入香料再煮爛入小口瓶內油紙包扎掛井內隔宿破瓶取用北方有冰可用不必掛井內

### 薰羹

純用金華火腿皮煮熟或薰腫皮切細條配以香蕈韭菜鮮筍絲肉湯下之風味超然

### 合鮓

肉去皮切片煮爛又鮮魚煮去骨切塊二味合入肉湯加椒末各料調和 北方人加豆粉

### 柳葉鮓



精肉二觔去筋膜生用又肉皮三觔滾水焯過俱切薄片入炒鹽二兩炒米粉少許多則酸拌勻箬葉包緊每餅四兩重冬月灰火焙三日用夏天一週時可供

### 醬肉

猪肉治淨每觔切四塊用鹽擦過少停去鹽布拭乾埋入甜醬春秋二三日冬六七日取起去醬入錫罐加葱椒酒不用水封蓋隔湯慢火煮爛

### 造肉醬法

精肉四觔勿見水去筋膜切碎剝細甜醬一觔半飛鹽四兩葱白細切一碗川椒茴香砂仁陳皮爲末各五錢用好酒合拌如稠粥入罈封固烈日中晒十餘日開看乾加酒淡加鹽再晒 臙月製爲妙若夏月須新宰好肉衆手速成加臙酒釀一鍾

### 灌肚

猪肚及小腸治淨用晒乾香蕈磨粉拌小腸裝入肚內縫口入肉汁內煮極爛 又肚內入蓮肉百合白糯米亦佳 薏米有心硬次之

### 熟鮓

猪腿精肉切大片以刀背勻搥三兩次再切細塊滾湯一焯用布紐乾每筋入飛鹽四錢砂仁椒末各少許好醋熟香油拌供

### 罈羊肉

與罈鷺同法

### 煮羊肉

羊肉熱湯下鍋水與肉平核桃五六枚擊碎勿散開排列肉上則羶氣俱收入桃內滾過換水調和 煮老羊肉同瓦片及二桑葉煮易爛

### 蒸羊肉

肥羊治淨切大塊椒鹽擦遍抖淨擊碎核桃數枚放入肉內外外用桑葉包一層又用搥軟稻草包緊入木甌按實再加核桃數枚于上密蓋蒸極透

### 蒸猪頭

猪頭去五臊治極淨去骨每一筋用酒五兩醬油一兩六錢飛鹽二錢葱椒桂皮量加先用瓦片磨光如冰紋湊滿鍋內然后下肉令肉不近鐵綿紙密封鍋口乾則拖水燒用獨柴緩火

瓦片先用肉湯煮過用之愈久愈妙



兔生

兔去骨切小塊米泔浸捏洗淨再用酒脚浸洗漂淨瀝乾用大小茴香胡椒花椒蔥花油酒加醋少許入鍋燒滾下肉熟用

熊掌

帶毛者挖地作坑入石灰及半放掌于內上加石灰凉水澆之候發過停冷取起則毛易去根卽出洗淨米泔浸一二日用猪油包煮復去油斯條猪肉同頓 一云熊掌最難熟透不透者食之發脹加椒鹽末和麩裹飯鍋上蒸十餘次乃可食或取數條同猪肉煮則肉味鮮而厚留掌條勿食俟煮肉仍伴入伴煮十數次乃食留久不壞

鹿鞭 卽鹿陽

泔水浸一二日洗淨葱椒鹽酒密器頓食

鹿脯

牛脯同法只要治淨及酒醬味好 米泔水浸一二日

鹿尾

麩裹慢炙熟爲度 鹿髓同法麩焦屢換羶去爲度

小炒瓜藿

醬瓜生薑葱白鮮笋或淡笋乾菱白鰕米雞胸肉各停切細

絲香油炒供諸雜品腥素皆可配只要得味 肉絲亦

妙

老汁方

先將煮火腿湯五觔撇去面上油膩加鹽一觔煮酒二

注三白亦可攪勻再入大茴桂皮各四兩丁香二十粒花椒

一兩甘松山柰不拘多少總入一夏布袋內放在前湯

內與雞鴨同煮如老汁及雞鴨畧有臭氣加阿魏三釐

提清汁法

好猪肉鮮魚鵝鴨雞汁用生鰕搗爛和厚醬醬油提入汁不清

汁內一邊燒火令鍋內一邊滾泛來掠去下鰕醬三四

次無一點浮油方笊出鰕渣澄定為度如無鮮鰕打入

雞蛋一二個再滾撈去沫亦可清



香之屬

香料

官桂 陳皮 鮮橘皮 橙皮 良薑 乾薑

生薑 薑汁 薑粉 胡椒 砂仁 川椒

花椒 地椒 辣椒 小茴 大茴 草蓂

葶撥 甘草 肉豆蔻 白芷 桂皮 紅麴

神曲 甘松 草豆蔻 檀香

凡烹調用香料或以去腥或以增味各有所宜用不得宜反增拗味不如清真淡致為佳也

白糖 黑沙糖 紫蘇 葱 一元菱 蒔蘿

蒜 韭

大料

大小茴香官桂陳皮花椒肉豆蔻草豆蔻良薑乾薑草

果各五 紅豆甘草各少 各研極細末拌勻加入豆豉二

合甚美

減用大料

馬芹即元菱草撥小茴香更有乾薑官桂良再得蒔蘿二

椒共水丸彈子任君嘗

素料

二椒配着炙乾薑甘草蒔蘿八角香馬芹杏仁俱等分

倍加樞肉更為強

牡丹油

取鮮嫩牡丹瓣逐瓣放開疊則陰乾日曬不必太燥陸

續看八分乾即陸續入油須好油不必多勻浸花為度

封罈日晒過三伏去花滓埋土七日加紫草少許取供

閨中澤髮 用擦久枯犀杯立潤

玫瑰油



法與牡丹油同 桂油同法香更清妙但脆髮耳

七月澡頭

七月採瓜犀 面脂瓜瓠亦可作澡頭 冬瓜內白瓠

澡面去雀斑

悅澤玉容丹

楊皮二兩

去青留白

桃花瓣四兩

陰乾

瓜仁五兩

油者不用

共為末

食后白湯服下一日三服欲白加瓜仁欲紅加桃花一月面白五旬手足俱白一方有橘皮無楊皮

種植

麻麥相為候麻黃藝麥麥黃藝麻禾生于枣黍生于榆大豆生于槐小豆生于李麻生于荆大麥生于杏小麥生于楊柳 凡栽藝各趁其時枣雞口槐兔目桑鼈眼榆負瘤襍木鼠耳栗種而不栽柰也林擒也栽而不種茶茗移植則不生杏移植則六年不遂

黃楊

世重黃楊以其無火或曰以水試之沉則無火也老取此木必于陰晦夜無一星則伐之為枕不裂為梳不

積垢雅梧桐每邊六葉從下數一月為一葉閏月則

十三葉視葉小者即知閏何月月令廣義宋人閏月

表梧桐之葉十三黃楊之厄一寸黃楊一年長一寸

閏年退一寸

附錄汪拂雲抄本

煮火腿

火腿生切片不用皮骨合汁生煮或冬笋韭芽青菜梗

心用蛤蜊汁更佳如無即菱白麻菇亦佳畧入酒漿醬

油

又

陳金腿約六觔者切去脚分作兩方正塊洗淨入鍋煮

去油膩收起復將清水煮極爛為度臨起仍用筍鮫作

點名東坡腿



熟火腿

火腿煮熟去皮骨切骰子塊用酒漿葱末鮮笋

或笋乾核

桃肉嫩茭白切小塊隔湯頓一炷香若嫌淡畧加醬油

糟火腿

將火腿煮熟切方塊用好酒釀糟糟兩三日切片取供  
妙夏天出路最宜

又

將火腿生切骰子塊拌燒酒浸一宿後將臘糟同花椒  
陳皮拌入罈冬做夏開臨吃連糟煨用卽風魚及上好

醃魚肉亦可如此做罈口加麻油封固

辣拌法

熟火腿拆細絲同魚翅笋絲芥辣拌或加水粉蓮肉核  
桃俱可

頓豆豉

鮮肉煮熟切骰子塊同豆豉四分拌勻再用笋塊核桃  
香蕈等配入煮隔湯頓用佳

煮薰腫蹄

將清水煮去油烟氣再用鮮肉湯煮極爛爲度鮮笋山

藥等俱可配入

### 笋幢

揀大鮮笋用刀攪空笋節切肉餅加鹽砂仁拌勻填入笋內用竹片插口放鍋內糖醬砂仁燒透切段用鰾肉更妙雞亦可

### 醬蹄

十一月中取三筋重猪腿先將鹽醃三四日取出用好醬塗滿以石壓之隔三四日翻一轉約醬二十日取出揩淨掛有風無日處兩月可供洗淨蒸熟俟冷切片用

### 肉羹

用三精三肥肉煮熟切小塊入核桃鮮笋松仁等臨起鍋加白麩或藕粉少許

### 辣湯絲

熟肉切細絲入麻菇鮮笋海蜇等絲同煮臨起多澆芥辣亦可用水粉

### 凍肉

用蹄爪煮極爛去骨加石花菜少許盛磁鉢夏天挂井中俟凍取起糟油蘸用佳



百果蹄

用大蹄煮半熟勒開挖去直骨填核桃松仁及零星皮筋外用線扎再煮極爛撈起俟凍連皮糟一日夜切片用

琥珀肉

將好肉切方塊用水酒各碗半鹽三錢火煨極紅爛爲度肉以二觔爲率須用三白酒若白酒正不用水

蹄卷

醃鮮蹄各半俟半熟去骨合卷麻線扎緊煮極爛冷切用

夾肚

用壯肚洗淨將碎肉加鹽葱砂仁畧加蛋青縫口煮熟上下夾板漸夾漸壓以實爲妙俟冷切片或醬油或糟油蘸用

花腸

小腸煮半熟取起纏絞成段仍煮熟俟冷切片和湯用脊筋

生剥外膜肉湯煮加以鰕肉鴨肉亦可

肺管

剥刮極淨煮熟切段和以紫菜冬笋入酒漿韭芽爲妙  
羊頭羹

多買羊頭剥皮煮爛加酒漿醬油笋片香蕈或時菜等  
件醬油不可太多鰕肉和入更妙臨起量加薑絲

羊脯

用精多肥少者以甜醬油同酒漿加白糖茴香砂仁慢  
火燒汁乾爲度

羊肚

熟羊肚切細絲同笋絲煮加燕窩韭芽等件盛上碗時  
加芥辣以辣多爲妙畧加薑絲亦可

煨羊

切大塊水酒各半入罈礮糠火煨極爛取出復去原汁  
換鮮肉湯慢火重煮隨意加和頭絕無羶氣

鹿肉

切半觔許大漂四五日每日換水同肥猪肉和燒極爛須多  
用酒茴香椒料以不乾不濕爲度

又



切小薄片用湯隨用和頭味肥脆

又

每肉十觔治淨用菜油炒過再用酒水各半醬觔半桂皮五兩煮乾爲度臨起用黑糖醋各五兩再炙乾加茴香椒料

鹿鞭

泡洗極淨切段同臍肉煮不拘蛤蜊麻菇皆可拌但汁不宜太濃酒漿醬油須斟酌下

鹿筋

遼東爲上河南次之先用鐵器錘打然後洗淨煮軟撈起剥盡衣膜及黃色皮脚切段淨煮筋有老嫩不一嫩者易爛卽先取出老者再煮煮熟量加酒漿和頭用

熊掌

水泡一日夜下磁罐頓一日夜取出洗刮極淨同臍肉或猪蹄爪煮極爛入酒漿香料和頭隨用

兔

燒脯與鹿肉同法但兔肉純血不可多洗洗多則化

野雞

脯湯俱同燒鹿肉法

肉幢雞

用碗頭嫩雞將碎肉加料填寫縫好用酒漿醬油燒透  
海參鰕肉俱可作和頭

椎雞

嫩雞剥皮將肉切薄片上下用真粉搽勻將搥輕打以  
薄爲度逐片攤開同皮骨入清水煮熟揀去筋骨和頭  
隨用

辣煮雞

熟雞拆細絲同海參海蜇煮臨起以芥辣冲入和頭隨  
用麻油冷拌亦佳

頓雞

膾月將肥嫩雞切塊用椒鹽少許拌勻入磁瓶內如遇  
佳客或燕賞取出平放錫鏟內加猪板油及白糖酒釀  
醬油葱花頓熟味甘而美

醋焙雞

將雞煮八分熟剝小塊熬熟油畧炒以醋酒各半鹽少  
許烹下將碗蓋候乾再烹酥熟取用



海螵鴨

大葱二根先放入鴨肚內以熟大海螵填極滿縫好多  
用酒漿燒極熟整裝碗內如無海螵純葱亦可

想螺螵亦佳

鶴鶉

以肉幢醬油酒漿生燒爲第一次用酒漿頓必須豬油  
白糖花椒葱等 秋鳥黃雀麻雀諸鳥皆同此法

肉幢蛋

揀小雞子煮半熟打一眼將黃倒出以碎肉加料補之  
蒸極老和頭隨用

捲煎

將蛋攤皮以碎肉加料捲好仍用蛋糊口豬油白糖甜  
醬和燒切片用

皮蛋

鴨蛋一百箇用濃滾茶少少泡頃再用柴灰一斗石灰  
四兩鹽二兩和水拌勻塗蛋上暴日晒乾再將礬糠拌  
貯大罈內過一月即可取供久愈妙

醃蛋

清明前用真燒酒洗蛋以飛鹽爲衣上罈過四五日即

翻轉如此四五次月餘即可用省灰而且易洗也

### 糟鱒魚

內外洗淨切大塊每魚一觔用鹽半觔以大石壓極實以白酒洗淡以老酒糟畧糟四五日不可見水去舊糟用上好酒糟拌勻入罈每罈面加麻油二鍾火酒一鍾泥封固候二三月用

### 淡煎鱒魚

切段用些須鹽花猪油煎將熟入酒漿煮乾爲度不必去鱗糟油蘸佳

### 冷鱒魚

切骰子塊煮熟冬笋切塊入酒漿畧加白糖候冷用暑天切片麻油拌亦佳必須蜚皮更妙

### 黃魚

治淨切小段用甜白酒煮畧加醬油胡椒蔥花最鮮美

### 風鱒

冬月覓大鱒魚去腸勿見水拭乾入碎肉通身用綿紙裹好挂有風無日處過二三月取下洗淨塗酒令畧軟蒸熟候冷切片用味最佳



去骨鯽

大鮮鯽魚清水煮熟輕輕拆作五六塊揀去大小骨仍用原湯澄清加笋片韭芽或菜心畧入酒漿鹽煮用

斑魚

揀不束腰者

束腰有毒

剥去皮襍洗淨先將肺同木花入清水浸半日與魚同煮後以菜油盛碗內放鍋中任其沸湧方不腥氣臨起或入嫩腐笋邊時菜再搗鮮薑汁酒漿和入尤佳

頓鱒魚

取鱒魚二觔許大一方塊

不必切開

入酒釀醬油香料椒鹽

燉極爛味最佳

魚肉膏

上好醃肉煮爛切小塊將魚亦碎切全煮極爛和頭隨用候冷切供熱用亦可

燉魴鮓

揀大者治極淨填碎肉在內酒漿燉加碎猪油妙

薰魚

鮮魚切段醬油浸大半日油煎候冷上鉄篩架鍋以木

屑薰乾貯用將好醋塗薰尤妙 大小魚俱可

### 薰馬鮫

醬半日洗淨切片油煎候冷薰乾入灰罈內可留經月  
魚鬆

青魚切段醬油浸大半日取起油煎候冷剥去皮骨單  
取白肉拆碎入鍋慢火焙炒不時挑撥切勿停手以成  
極碎絲爲度總要鬆細白三件俱全爲妙候冷再細揀  
去芒刺絲骨加入薑椒末少許收貯隨用

### 蒸鯊

淡鯊十觔去頭尾切段洗淨晒極乾將燒酒拌過白糯  
米五升燒飯火酒二觔白糖二觔猪油二觔去膜切碎  
花椒四兩加紅麴少許拌如薄粥樣如乾再加煮酒用  
磁瓶先放飯一層次放魚一層後再放前各料一層裝  
入瓶底面各用飛鹽一撮泥封好俟一月后可用

### 燕窩蟹

壯蟹肉剥淨拌燕窩和芥辣用佳糟油亦可 蟹腐放  
燕窩尤妙蟹肉豆豉炒亦妙

### 蟹醬



帶壳剝骰子塊畧拌鹽頓滾加酒漿茴香末冲入候冷  
入麻油畧加椒末半日卽可用酒油須恰好爲妙

### 蟹丸

將竹截斷長寸許剝蟹肉和以薑末蛋青入竹蒸熟取  
出同湯放下

### 蟹頓蛋

凡蟹頓蛋肉必沉下須先將零星肉和蛋燉半碗再將  
大蟹肉黃脂另和蛋蓋面重頓爲得法也

### 黃甲

蒸熟以薑醋拌用

### 又法

以鯧鱖魚黃魚肉拆碎以醃蛋黃和入薑醋拌勻用味  
比真黃甲更妙

### 鰕元

暑天冷拌必須切極碎地栗在內鬆而且脆若乾裝以  
松仁桃仁作餡外用魚鬆爲衣更佳

### 鰕魚

清水洗浸一日夜以極嫩爲度切薄片入冬筍韭芽酒

漿豬油炒或笋乾醃苔心苣笋麻油拌用亦佳

### 海參

浸軟煮熟切片入醃菜笋片豬油炒用佳 或煮極爛  
隔絹糟切用 或煮爛芥辣拌用亦妙 切片入脚魚  
內更妙

### 魚翅

治淨煮切不可單拆絲須帶肉爲妙亦不可太小和頭  
雞鴨隨用湯宜清不宜濃宜酒漿不宜醬油

又

如法治淨拆絲同肉雞絲酒釀醬油拌用佳

### 淡菜

冷水浸一日去毛沙丁洗淨加肉絲冬笋酒漿煮用同  
鰕肉韭芽豬油小炒亦可 酒釀糟糟用亦妙

### 蛤蜊

劈開帶半殼入酒漿鹽花畧加醬油醉三四日小碟用  
佳

### 素肉丸

麩筋香蕈醬瓜薑切末和以砂仁捲入腐皮切小段白



麩調和逐塊塗搽入滾油內令黃色取用

### 頓豆豉

上好豆豉一大盞和以冬筍切骰子併好腐乾亦切骰子大塊

入酒漿隔湯頓或者煮

### 素鰲

以麩筋拆碎代鰲肉以珠栗煮熟代鰲蛋以墨水調真粉代鰲裙以元荖代葱蒜燒炒用

### 燻麩筋

好麩筋切長條熬熟菜油沸過入酒釀醬油茴香煮透

撈起燻乾裝瓶內仍將原汁浸用

### 生麩筋

買麩皮自做中間填入裹餡糖醬砂仁炒煎用

### 八寶醬

熬熟油同甜醬入沙糖炒透和冬筍及各色果仁畧加砂仁醬瓜薑末和勻取起用

### 乳腐

臘月做老豆腐一斗切小方塊鹽醃數日取起晒乾用臍油洗去鹽并塵土用花椒四兩以生酒臘酒釀相拌

食醫海味  
一先  
勻箬泥封固三月後可用

### 十香瓜

生菜瓜十觔切骰子塊拌鹽晒乾水白糖二觔好醋二觔煎滾候冷將瓜併薑絲三兩刀豆小片二兩花椒一兩乾紫蘇一兩去膜陳皮一兩全浸上瓶十日可用經久不壞

### 醉楊梅

揀大紫楊梅全薄荷相間貯瓶內上放白糖每楊梅一觔用糖六兩薄荷葉二兩上澆真火酒浮起爲度封固一月後可用愈陳愈妙



圖



