

齐民要术

一  
玉  
四册  
函



齊民要術卷第八

後魏高陽太守賈思勰撰

黃衣黃蒸及菓子第六十八

常滿鹽花鹽第六十九

作醬等法第七十

作醋等法第七十一

作豉等法第七十二

八和齋第七十三

作鮓等法第七十四

作脯腊等法第七十五

作羹臠第七十六

作蒸雉第七十七

脛脂煎消第七十八

植綠等法第七十九

黃衣黃蒸及蕺第六十八

黃衣一名麥蕺

作黃衣法

月中取小麥淨淘訖於甕中以水浸之令醋漉出

一日刈亂葉薄無亂葉者刈胡葉擇去雜草無令有水露氣候

麥冷以胡葉覆之七月看黃衣色足便出曝之令乾去胡葉而

已慎勿颺簸齊人喜當風颺去黃衣此大謬凡有所造

作用麥蕺者皆仰其衣為勢今反颺去之作物必不善

作黃蒸法

七月中取生小麥細磨之以水漉而蒸之氣肺好熟

之慮其所損

作藥法 八月中作盆中浸小麥即傾去水日曝之一日一度著

之芽生便止即散收令乾勿使餅餅成則不復任此煮白錫

藥若煮黑錫即待芽生青成餅然後以刀剷取乾之欲令錫如琥珀色者以大麥為其藥

孟子曰雖有天下易生之物一日曝之十日寒之未有能生者

也

### 常滿鹽花鹽第六十九

造常滿鹽法以不津甕受十石者一口置庭中石上以白鹽滿成鹽還以甘水添之取一升添一升日曝之熱盛還即成鹽承不窮盡風塵陰雨則蓋天晴爭還仰若黃鹽鹹水者鹽汁則苦

是以必須白鹽甘水

### 造花鹽印鹽法

五月旱時取水二斗以鹽一斗投水中令清治沙汰之澄去垢土瀉清汁於淨器中鹽甚白不廢常用又石還得八斗汁亦無多損好日無風塵時日中曝令成鹽浮即便是花鹽厚薄光澤似鍾乳久不接取即成印鹽大如豆粒四方千百相似而成印輒沉澆取之花印一鹽白如珂雲其味又美

### 作醬法第七十

十二月正月為上時二月為中時三月為下時用不津甕

植酢者亦置日中高處石上夏雨無令水浸甕底以一銚鏃一不中用之

底石下後雖有姪娠婦用春種烏豆春豆粒小而均於大甑中人食之醬亦不壞爛也晚豆粒大而雜

燥蒸之氣餹半日許復貯出更裝之迴在上居下不爾則生熟不多調均也

氣餹周徧以灰覆之經宿無令火絕取乾牛屎圓累令中央空然之不烟勢順好炭者能

多收常用作食既無灰塵又不失火勝於草遠矣齧看豆黃色黑極熟乃下日曝取乾

夜則聚覆臨炊春去皮更裝入甑中蒸令氣餹則下一日曝之

明且起淨簸擇滿臼春之而不碎若不重餹碎而難淨簸揀去碎者作熱

湯於大盆中浸豆黃良久淘汰揆去黑皮湯少則添傾勿易湯易湯則走失豆味令

醬不漉而蒸之淘豆湯汁即煮細豆作醬以供旋食大醬則不用汁一炊傾下置淨席上

攤令極冷預前日曝白鹽黃蒸草蒿居恤反麥麴令極乾燥鹽色黃者

發醬苦鹽若潤溼令醬壞黃蒸令醬赤美蒿令醬芬芳蒿按簸去草土麴及黃蒸各別擣細末筵馬尾羅彌好大率豆

黃三斗麴末一斗黃蒸末一斗白鹽五升蒿子三指一撮鹽少令醬

酢後雖加鹽無復美味其用神麴者一升當笨麴三升殺多故也 豆黃堆量不概鹽麴輕量平

概三種量訖於盆中面向太歲和之向太歲則無蛆蟲也攪令均調以手

痛按皆令潤徹亦面向太歲內著甕中手按令堅以滿為限半

則難熟盆蓋密泥無令漏氣熟便開之臘月五七日正月二月四七日三月三七日

當縱橫裂周迴匝甕徹底生衣悉貯出搗破塊兩甕分為三甕

日未出前汲井花水於盆中以燥鹽和之率一石水用鹽三斗

澄取清汁又取黃蒸於小盆內減鹽汁浸之接取黃滓漉去滓

合鹽汁瀉著甕中率十石醬黃蒸三斗鹽水多少亦無定方醬如薄粥便是豆乾水故也仰甕口

曝之諺曰萎蕤葵日乾醬言其美矣十日內每日數度以杷徹底攪之十日後

每日輒一攪三十日止雨即蓋甕無令水入水入則生蟲每經雨後

輒須一攪解後二十日堪食然要百日始熟耳

術曰若為妊娠婦人壞醬者取白葉棘子著甕中則還好俗人用孝

杖攪醬及災甕乞人醬時以新汲水一盞和而與之令醬不壞

肉醬法牛羊麋鹿兔肉皆得作取良殺新肉去脂細剉陳肉乾者不任

用合時曬麴令燥熟搗絹筵大率肉一斗麴末五升白鹽二升令醬膩

半黃蒸一升曝乾熟搏盤上和令均調內甕子中有骨者和訖先搗然後盛

之骨多髓既肥泥封日曝寒月作之於黍穰積中二七日開看膩醬邪然也

醬出無麴氣便熟矣買新殺雉煮之令極爛肉銷盡去骨取汁

待冷解醬雞汁亦得無用陳肉令醬膩無雞雉好酒解之還著日中

作卒成肉醬法牛羊麋鹿兔肉生魚皆得作細剉肉一斗好酒

一斗麴末五升黃蒸末一升白鹽一斗麴及黃蒸並曝乾絹筵唯一月三十日停是以

不須鹹鹹盤上調和令均搗使熟擘碎如棗大作浪中坎火燒則不美

令赤去灰水澆以草厚蔽之令蚶中纔容醬瓶大釜中湯煮空

瓶令極熱出乾搗肉內瓶中令去瓶口三寸滿則近口者焦碗蓋瓶口

熟泥密封內草中下土厚七八寸土薄火熾則令醬焦熟遲氣味好焦是以寧冷不焦食雖

便不復於上然乾牛糞火通夜勿絕明日用時醬出便熟若未  
中食也還覆置更臨食細切葱白著麻油炒葱令熟以和肉醬甜美異  
常也然如初

作魚醬法鮐魚鱮魚第一好鯉魚亦中去鱗淨洗拭令乾如膾

法披破縷切之去骨大率成魚一斗用黃衣三升二升全用白

鹽二斤黃鹽則苦乾薑一升未橘皮一合縷切和令調均內甕子中

泥密封日曝勿令熟以好酒解之作魚醬肉醬皆以十二月作

之則經夏無蟲餘月亦得作但喜

乾鱮魚醬法一名刀魚六月七月取乾鱮魚盆中水浸置屋裏

魚一斗麩末四升黃蒸末一升無蒸用麥蘖末亦得白鹽二升

半於槃中和令調均布置甕子泥封勿令漏氣二七日便熟味

香美與生者無殊異

食經作麥醬法小麥一石漬一宿炊臥之令生黃衣以水一石

六斗鹽三升煮作鹵澄取八斗著甕中炊小麥

投之攪令調均覆著日中十日可食

**作榆子醬法** 治榆子仁一升搗末篩之清酒一升醬五升合和一月可食之

**又魚醬法** 成膾魚一斗以麴五升酒二升鹽三升橘皮二葉合和於瓶內封一日可食甚美

**作蝦醬法** 蝦一斗飯三升為糝鹽一升水五升和調日中曝之經春夏不敗

**作燥脰法** 始蟬反法 橘皮兩葉雞子十一枚生羊肉一斤合煮令熟細切之薑五片

合先取熟肉甑上蒸令熟和生肉醬清薑橘皮和之

**生脰法** 羊肉一斤猪肉白四兩豆醬清漬之 縷切生姜雞子春秋用蘇蓼著之

**崔寔曰正月可作諸醬肉醬清醬四月立夏後鮰魚醬五月可**

**為醬上旬** 勸楚校 豆中度煮之以碎豆作末都至六七月之交

**分以藏瓜可作魚醬**

**作逐夷法** 昔漢武帝逐夷至於海濱聞有香氣而不見物令人推求乃是漁父造魚腸於坑中以至土覆之法香氣

上達取而食之以為滋味逐夷得此物因名之置魚腸醬也

取石首魚魴魚鰻魚三種腸肚胞齊淨洗空著白鹽令小倍鹹  
內器中密封置日中夏二十日春秋五十日冬百日乃好熟時  
下薑酢等

藏蟹法九月內取母蟹母蟹臍大圓竟腹下公蟹狹而長得則水中勿令傷損

及死者一宿腹中淨久則吐黃吐黃則不好先煮薄糖糖薄著活蟹於冷

糖甕中一宿著蓼湯和白鹽特須極鹹待令甕盛半汁取糖中

蟹內著鹽蓼汁中便死蓼宜少著多則爛泥封二十日出之舉蟹臍著

薑末還復臍如初內著柑甕中百箇各一器以前鹽蓼汁澆之

令沒密封勿令漏氣便成矣特忌風裏則壞而不美也

又法直煮鹽蓼湯甕盛詣河所得蟹則內鹽汁裏滿便泥封雖

不及前味亦好值風如前法食時下薑末調黃蓋盛薑酢

作酢第七十一酢者今醋也

凡醉囊下皆須安磚石以離溼潤為姪娠婦人所壞者磚輒中乾土末淘著囊中即還好

**作大酢法** 七月七日取水作之大率麥麩二斗勿揚簸水三斗

限先下麥麩次下水次下飯直置物攪之以綿幕囊口板刀橫

瓠瓢以一七旦著井花水一碗三七日且又著一碗便熟常置一

內囊中則壞酢味也

**秫米神酢法** 七月七日作置囊於屋下大率麥麩一斗水一石

滿為限先量水浸麥麩訖然後淨淘米炊而再餹攤令冷細擘

塊破勿令有塊子二頓下釀更不重投又以水就囊裏搗破小

塊痛攪令和如粥乃止以綿幕口一七日一攪二七日一攪三

七日亦二攪一月日極熟十石囊不過五斗澱得數年停久為

驗其淘米泔即瀉去勿令狗鼠啖得食貴添亦不得人啖

**又法** 亦以七月七日取水大率麥麩一斗水三斗粟米熟飯二

為三分七日初作時下一分常夜即沸又三七日更炊一分投

之又三日復投一分但綿幕囊口無機刀益水之事溢即加甑

**又法** 亦七月七日作大率麥麩一升水九升粟針九升一時頓

澱多至十月終如壓酒法毛袋壓出

則貯之其糟別囊水澄壓取先食也

**粟米麴作酢法** 七月二月向末為上時八月四月亦得作大率

酢今夜炊飯薄難使冷日未出前汲井花水斗量著糞中量飯

著益中或烤老中然後瀉飯著糞中瀉時直傾之勿以手撥飯

水量麴末為著飯上慎勿撓攪亦勿移動綿幕囊口三七日熟

美釀少澱久停彌好凡酢未熟已熟而移囊者率多壞矣熟則

無忘接取清別囊著之

**秫米醋法** 五月五日作七月七日熟入五月則多收粟米飯醋

篩經用稷秫米為第一黍米亦佳一石用麴末一斗麵多則醋

不美唯再餹淘不用多遍初淘瀝汁為卻其第二淘泔即餹以

浸饋令飲泔汁盡重裝作再餹飯下揮去熱氣令如人體於盆

中和一擘去飯塊以麵拌之必令均調下醬醋更搗破令薄粥

粥稠則醋尅稀則味薄內著糞中隨囊大小以滿為限七日間

一日一度攪之七日以外十日一攪三十日止初置糞於北陰

中風涼之處勿令見日時時汲冷水遍澆糞外引去熱氣但勿

令生水糞中取十石糞不過五六斗槽耳接取清別糞貯之得

年也  
**大麥酢法** 七月七日作若七日不得作者必須收藏取七日水

大率小麥麴一石水三石大麥細造一石不用作米則科麗是

以用造簸訖淨淘炊作再餹飯揮令小媛如人體下釀以杷攪

之綿幕囊口二日便發時數攪不攪則生白醃則不好以棘子  
徹底攪之恐有人髮落中則壞醋悉爾亦去髮則還好六七  
淨淘粟米五升亦不用過細炊作再餹飯亦揮如人體投之  
攪綿幕三四日看水消攪而嘗之味甘美則罷若苦者更炊三  
二升粟米投之以意斟量二七日可食三七日好熟香味酒醃  
一盞醋和水一碗乃可食之八月中接取清別囊貯之益合泥  
頭得停數年未熟時一日三日須以冷水澆囊外引出熱  
氣勿令生水入囊中若用黍米投彌佳白倉粟米亦得  
**燒餅作酢法**亦七月七日大率麥麩一斗水三斗亦隨囊大小  
作燒餅待冷下之經宿看餅漸消盡更作燒餅投凡四五度  
後當味美沸定便止有薄緣諸麵餅但是燒燻者皆得投之  
**迴酒酢法**凡釀酒失所味醋者或初好後動味壓者皆宜迴作  
水一石粟米飯二石攤令冷如人體投之杷攪綿幕囊口每日  
再度攪之春下七日熟秋冬稍遲皆美香清澄後一月接取別  
器貯之

**動酒酢法**

春酒壓訖而動不中飲者皆可作酢大率酒一斗用  
水三斗合甕盛置日中曝之雨則益蓋之勿令水入

晴還去盆七日後當臭衣生勿得怪也但停置勿移  
動攪撓之數十日醋成衣沈反更香美日久彌佳

**又方**

大率酒兩石麥麩一斗粟米飯六斗少煖投  
之杷攪綿幕囊口二七日熟美醃殊常矣

**神酢法** 要用七月七日合和甕須好蒸乾黃蒸一斛熟蒸麴

酢薄不好甕中用經再宿三日便睦之如睦酒法壓訖澄清內

大甕中經三二日甕熱必以冷水澆之不爾酢壞其上有白醭

浮接去之滿一月酢成可食初熟忌澆熱食犯之必壞酢若無

黃蒸及麴者用麥麩一石粟米飯一斛合和之方與黃蒸同盛

置如前法甕常以綿幕之不得蓋

**作糟糠酢法** 置甕於屋內春秋冬夏皆以穰茹甕下不茹則臭

收者佳和糟糠必令均調勿令有塊先內荆葉竹於甕中然後

下糠糟於黃外均以手按之去甕口一尺許便止及冷水澆

黃外均澆之候黃中水深淺半糟便止以蓋覆甕口每日四五

度以碗杷取黃中汁澆四畔糟糠上三日後糟熱發香氣夏七

日冬二七日嘗酢極甜味無糟糠氣便熟矣猶小苦者是未熟

更澆如初候好熟乃杷取復中清濃者別器盛更汲冷水澆淋

味薄乃止淋法令當日即了糟任飼猪者初杷溜濃者夏得

二十日乃止冬得六十日後淋澆者止得三五日供食也

**酒糟酢法** 春酒糟則壓頤須糟亦中用然欲作酢者糟常溼者

令破以水拌而蒸之熟便下揮去熱氣與糟相拌必令其均調

大率糟常居多和訖臥於酢甕中以向滿為限以綿幕甕口七

日後酢香熟便下水令相淹漬經宿醋孔子下之夏日作者宜

**作糟酢法** 用春糟以水和粥破塊使厚薄如未壓須經三日壓

二七日酢熟美醱得夏停之甕置屋下陰地之處

**食經作大豆千歲苦酒法** 用大豆一斗熟沃之漬令澤炊曝極

**作小豆千歲苦酒法** 用生小豆六斗水汰則甕中黍米作饋覆

成

**作小麥苦酒法** 小麥三斗炊令熟者罽中以布密封其口七

**水苦酒法** 取麴粗米各二斗清水一石漬之一宿沸取汁滋米

勿使麴發飯起土張邊問中央板蓋其上下居十三日便醋

**新成苦酒法** 取黍米一斗水五升煮作粥麴一斤燒令黃槌破

美以粟米一斗投之二七日後清澄美醱與大醋不殊也

**烏梅苦酒法** 烏梅去核一升許肉以五斤苦酒漬數日

**蜜苦酒法** 水一石蜜一斗攪使調和蜜蓋甕口著日中二十日可熟也

外國苦酒法蜜一斤水二合封著器中與少胡蓼子著中以燀

之可三  
十人食

崔氏曰四月可作酢五月五日亦可作酢

### 作時第七十二

作豉法

外作煖蔭屋坎地深三二尺屋必以草蓋瓦則不佳密泥塞屋牖勿令風及蟲鼠入也開小戶僅得容人出入

厚作葉蔭以閉戶四月五月為上時七月二七日後八月為中時餘月亦皆得作然冬夏大寒大熱極難調適大都在四時交會之際節氣未定亦難得所常以四孟月十日後作者易成而好大率常欲令溫如人腋下為佳若等不調寧傷冷不傷熱冷則穰覆還煖熱則臭敗矣三間屋得作百石豆二十石為一聚常作者番次相續常有熱氣春秋冬夏皆不須穰覆作少者唯至冬月乃穰覆豆耳極少者猶須十石為一聚若三五石不須煖難得所故須以十石為舒如飼生豆招軟便止傷熱則豆爛故也淨揚簸大釜煑之中舒如飼生豆招軟便止傷熱則豆爛漉著淨地揮之冬宜小煖夏須極冷乃內蔭屋中聚至一日再入以手刺豆堆中候看如人腋下煖便翻之法以杷杓略取堆裏冷豆為心堆之必以次更略乃至於盡冷者自然在內煖者居外還作尖堆勿令婆陀一日再候中煖更翻還如前法作尖堆若熱湯人手者即為失節傷熱矣凡四五度翻內外均煖微

著白衣於新翻訖時便小撥峰頭令平團團如車輪豆輪厚二  
 尺許乃止復以手候煖則凡翻翻訖以杷平豆漸薄厚一尺五  
 寸許第三翻一尺第四翻六寸厚豆便內外均煖悉著白衣再  
 為初定從此以後乃生黃衣復揮具令厚三寸便閉戶三日再  
 入三日閉戶復以杷東西作龍構豆如穀龍形用稀糞均調杓  
 刻法必令置地豆若著黃地即便爛矣構徧以杷構豆常令厚  
 二寸問日構之後豆著黃衣色均是出豆於屋外淨揚簸去衣  
 布豆尺寸之數蓋是大率中平之言矣冷即微厚熱即須微薄  
 尤須以意斟酌量之簸訖以大甕盛之半甕水內豆著甕中以杷  
 急揮之使淨若初煮豆傷熱者急手揮淨則甕出若初煮豆微  
 生則揮淨宜小停之使豆小軟則難熱大軟則甕出若初煮豆難  
 淨是以正須半甕於爾漉出著筐中令半甕許一人作筐一人  
 汲水於甕上就筐中淋急斗撒筐令極淨水清乃止淘不潔淨  
 令致苦澆水盡委著席上先多收谷藏於此時內谷藏於蔭屋  
 窖中招谷藏作窖底厚三二尺許以蘆蔴蔽窖內豆於窖中使  
 一人看窖中以腳躡豆令堅實夏停十日春秋十二三日冬十五  
 上厚二三尺許復躡令堅實夏停十日春秋十二三日冬十五  
 日便熟過此往則傷苦日數少者豉白而用費唯食此自然香  
 美矣若自食欲久留不能數作者豉熟取出曝之令乾亦得周  
 年豉法難好易壞必須細意人常一日再看之失節傷熱臭爛  
 如泥猪狗亦不食其傷冷者雖還復煖豉味亦惡是以又須留  
 意冷煖宜適難於調酒如冬月初作者先須以谷藏燒地令熱  
 勿焦乃淨掃內豆於蔭屋中則令湯澆黍稷裏令煖潤以覆豆  
 堆每翻竟還以初用黍穰周而覆蓋若冬作豉少屋令穰覆亦

不得煖者乃淨須於蔭屋之中內微然烟火令早煖不爾則寒矣春秋量其寒煖熱冷亦宜覆之每人出皆還謹密閉戶勿令泄其煖熱之氣也

### 食經作豉法

常夏五月至八月是時月也率一石豆熟燥之漬

者亦可席上敷之厚二寸許豆須通冷以青茅覆之亦厚二寸許三日視之要須通得黃為可出茅又薄揮之以手指畫之作耕壟一日再三如此三日作此可止更著煮豆取汁并秫米女麴五升鹽五升合此鼓中以豆汁灑漉之令爛以手搏令汁出指間以此為度單內餅中若不滿餅以矯桑葉滿之勿抑乃密泥之中庭二十七日日出排令燥更蒸之時煮矯桑葉汁漉漉之乃蒸如炊熟久可復排之此二蒸曝則成

### 作家庭食豉法

隨作多少精擇豆浸一宿且炊之與炊米同若

豆生黃衣簸去之更曝令燥復以水溼令溼手搏之使汁出從指岐間出為佳以著甕器中漚地作坩令足容甕器燒坩中令熱內甕著坩中以桑葉蓋鼓上厚三寸許以物蓋如此三遍成

### 作麥豉法

七月八月月中作之餘月則不佳預治小麥細磨為麵

布置蓋亦如麥麴黃蒸法七日衣足亦勿簸揚以鹽湯周徧灑潤之要蒸氣飽極熟乃下揮去熱氣及煖肉甕中盆蓋於蓑糞

中燠之二七日色黑氣香味便熱搏作小餅如神麴形繩穿為貫屋裏懸之紙袋盛籠以防青蠅塵垢之汗用時全餅著湯中煮之色足漉出削去皮粕還舉一餅得數遍煮用熱香美乃勝豆豉打破湯浸研用亦得然汁濁不如前全煮汁清也

### 八和齋反 第七十三

蒜一薑二橘三白梅四熟栗黃五硬米飯六鹽七醬八齋白欲

重不則傾動起塵底欲平寬而圓底尖擣不著以檀木為齋白

梗米硬而不染汗杵頭大小與杵底相安可而齋易熟蒜復不跳也杵

長四尺入口七八寸圓之平立急舂之春緩則葷臭久則易人

久坐疲倦動則塵起又辛氣葷灼蒜淨剝搯去強根不去則苦

揮汗或能塵汗是以須力立舂之蒜嘗經度水者宜以魚眼湯

分去心全心用之不然辣失其食味也生薑削去皮細切

生布絞去苦汁可以香魚美蕪生姜用乾橘皮新者直用陳者

姜五升齋用生姜一兩乾姜減半兩耳橘皮以湯洗去塵垢

無橘皮可用草橘子馬芹子亦得用五升齋用一兩草白梅作

梅法在梅杏篇用時合核熟栗黃美故加栗黃取其金色又益

美味甜五升齋用十枚栗用黃  
軟者硬黑者即不中用也  
取其甜美耳五升齋  
用飯如雞子許大

先擣白梅薑橘皮為末貯出之次擣栗飯  
使熟以漸下生蒜  
蒜頭難熟故宜以漸  
生蒜難擣故須先下

春令熟次下涌蒜齋熟  
下鹽復春令沫之起然後下白梅薑橘末復春令相得下醋解

之白梅薑橘不先擣則不熟不貯出則為蒜所殺無復香氣是  
以臨熟乃下之醋必須好惡則齋苦大醋經年釀者先以水

調和令得所然後下之慎勿著生水於中令齋  
辣而苦純著大醋不與水調醋復不得美也

右件法止為膾  
齋耳餘即薄作不求濃膾魚肉裏長一尺者第一好大則皮厚

肉硬不任食止可作鮓魚耳切膾人雖訖亦不得洗手洗手則

膾溼要待食罷然後洗也  
亦燒穰殺瓠之流其理難彰矣

食經曰冬日橘蒜齋夏日白梅蒜齋肉膾不用梅

作芥子醬法  
先曝芥子令乾溼則用不密也淨淘沙研令極熟

著益合著掃帚上少時殺其苦氣多停則冷無復辛味矣不停  
則大辛苦搏作圓子大如李成餅子任在人意也復乾曝然後

齊民要術

絹囊沉之於美替中須則取食其  
為齋者初殺訖即下美酢解之

**食經作芥醬法**熟擣芥子細篩取屑著囊裏蟹眼湯洗之澄去  
上清後洗之如此三過而去其苦微火上攪之

少腐覆甌房上以灰圍甌邊一  
宿則成以薄酢蓋厚薄任意

**崔實曰八月取韭菁作搗齋**

### 作魚鮓第七十四

**凡作鮓春秋為時冬夏不佳**寒時難熟熱則非鹹不成鹹  
復無味兼生蛆宜作口鮓也**取新**

**鯉魚**魚唯大為佳瘦魚彌勝肥者雖美而不耐久肉長  
尺半已上皮骨堅硬不任為膾者皆堪為鮓也**去鱗訖**

**則齋齋形長二寸廣一寸厚五分皆使齋別有皮**過熟傷醋不  
成佳食之始可噉近骨上生腥不堪食常三分收一耳齋小則

均熟寸數者大率言爾亦不可要脊骨宜方斬其肉厚處薄收  
皮肉薄處小復厚取肉齋別斬過**手擲著盆水中浸洗去血齋**

皆使有皮不宜令有無皮齋也

**訖漉出更於清水中淨洗漉著盤中以白鹽散之盛著籠中平**

**板石上進去水**世名逐水鹽水不盡令酢  
齋爛經宿進者亦無嫌也**水盡炙一半嘗鹹淡**

淡則更以鹽和糝鹹則炊秬米飯為糝飯欲剛不宜并茱萸橘

皮好酒於盆中合和之攪令糝著魚乃佳茱萸全用橘皮細切

得用酒辟諸邪惡令鮮美而速熟布魚於甕中一行魚一行糝

以滿為限腹腴居上肥則不能久熟魚上多與糝以竹筍交橫

帖上八重乃止無蕪菰蘆葉並可削竹插甕子口內交橫絡之

無竹用荖屋中著者穰厚茹勿令凍也赤漿出傾卻白漿出

味酸便熟食時手擘刀切則腥

作裹鮓法鱖魚洗訖則鹽和糝十瓣為穰以荷葉裹之唯厚為

日曝鮮荷葉別有一種香奇相發起香氣

又勝凡鮓有茱萸橘皮則用無亦無嫌也

食經作蒲鮓法取鯉魚二尺以上削盡治之用

作魚鮓法削去畢便鹽醃一食頃漉汁令

作長沙蒲鮓法治大魚洗令淨厚鹽令魚不四五宿洗去鹽

作夏月魚鮮法欒一斗鹽一升八合精米三升炊作飯酒二合

為李

作乾魚鮮法尤宜春夏取好乾魚若爛者不中截卻頭尾煖湯

淨疏洗去鱗訖復以冷水浸一宿一易水數日肉起漉出方四

寸斬炊粳米飯為糝嘗鹹淡得所取生菜莢葉布甕子底少取

生菜莢子和飯取香而已不必多多則苦一重魚一重飯飯倍多且

熟手按令堅實荷葉閉口無荷葉取蘆葉無蘆葉乾筋葉亦得泥封勿令漏氣置

日中春秋一月夏二十日便熟久而彌好酒食俱入酥塗火炙

特精脛之尤美也

作猪肉鮮法用肥猪肉淨爛治訖剔去骨作條廣五寸三分易

水煮之令熟為佳勿令大爛熟出待乾切如鮮欒片之皆令帶

皮炊粳米飯為糝以菜莢子白鹽調和布置一如魚鮮法糝欲倍多

令早 泥封置日中一月熟蒜齏薑鮓任意所便脰之尤美矣

### 脯腊第七十五

作五味脯法正月二月九月十月為佳用牛羊麀鹿野豕豬肉

或作條或作片罷凡欲肉皆須各自別槌牛羊骨令碎熟者取

汁掠去浮沫停之使清取香美豉淘去塵穢用骨汁煮豉色足

味調漉去滓待下鹽適口而已細切葱白擣令熟椒薑橘皮皆

末之量多以浸脯手揉令片脯三宿則出條脯須嘗看味微乃

出皆細繩穿於屋北簷下陰乾條脯浥浥時數以手搦令堅實

脯成置虛靜庫中著烟氣紙袋籠而懸之置於甕則鬱浥若臘

月中作條者名曰痃脯堪度夏每取時先取其肥者肥者膩

作度夏白脯法臘月作最佳正月二月用牛羊麀鹿肉之精者肥

耐破作片罷冷水浸搦去血水清乃止以冷水淘白鹽停取清

水下椒末浸再宿出陰乾焫焫時以木棒輕打令堅實僅使堅實而已  
慎勿令碎肉出瘦死牛羊及羔犢彌精小羔子全浸之先用煖湯淨洗無復腥氣乃浸之

作甜肥脯法臘月取麀鹿肉片厚薄如手掌直陰乾下著鹽脆如凌雪也

作鯉魚脯法魚也一名鮓十一月初至十二月末作鹹湯令極鹹多

下薑椒末灌魚口以滿為度竹杖穿眼十箇一貫口向上於屋

北簷下懸之經冬令塚至二月三月魚成生剝取五臟酸醋浸

食之雋美乃勝逐夷其魚草裹泥封塘灰中燒鳥刀切之去泥草

以皮布裹之而槌之白如珂雪味又絕倫過飯下酒極是珍美

也

五味脯法臘月用鵝雁雞鴨鴿鴉鳧鳩兔鶻鶉生魚皆得作乃

淨治去腥竅及翠上脂瓶留脂瓶則臊也全浸勿四破別煮牛羊骨肉

取汁牛羊料得浸豉和調一同五味脯法浸四五日嘗味微便  
出置箔上陰乾火炙熟槌亦名瘖腊亦名瘖魚腊雞雉鵝三物去腥藏物開

作肥脯法臘月初作任為五味脯者皆中作唯魚不中耳白湯熟煮掠去浮沫欲去金

時尤須急火急則易燥置箔上陰乾之甜臘殊常

作涸魚法四時皆得作之凡生魚悉中用唯除鱗上奴嫌反耳去直

腮破腹作皴淨疎洗不須鱗夏月時須多著鹽春秋及冬調適

而已亦須倚鹹兩兩相合冬直積置以席覆之夏須裹盛泥封

勿令蠅蛆甕須鑽底敷孔板引去腥汁汁盡還塞肉紅赤色便熟食時洗卻鹽煮

蒸炮任意美於常魚作鮮醬熈

### 羹臠法第七十六

食經作芋子酸臠法猪羊肉各一斤水一斗煮令熟成治芋子

一升別蒸之葱白一升著肉中合煮使熟粳米三合鹽一合豉汁一升苦酒五合口調其味生薑十兩得臠一斗

作鴨臠法用小鴨六頭羊肉二斤大鴨五頭葱三升芋二十株橘皮三葉木蘭五寸生薑十兩豉汁五合米一升口調其味得臠一斗先以八升酒煮鴨也

作鼈臠法鼈具完全煮去甲藏羊肉一斤葱三升豉五合粳米半合薑五兩木蘭一寸酒二升煮鼈鹽苦酒口調其味也

作豬蹄酸羹一斛法豬蹄三具煮令爛摩去大骨乃下葱頭豉汁苦酒鹽口調其味舊法用錫六斤今除也

作羊蹄臠法羊蹄七具羊肉十五斤葱三升豉汁五升米一升口調其味生薑十兩橘皮三葉

作兔臠法兔一頭斷大如棗水二升酒一升木蘭五分葱三升

米一合鹽豉苦酒口調其味也

作酸羹法用羊腸二具錫六觔瓠葉六觔葱頭二升小蒜三升麵三斤豉汁生姜橘皮口調之

作胡羹法用羊脇六斤又肉四斤水四升煮出脇切之葱頭一斤胡荽一兩安石榴汁數合口調其味

作胡麻羹法用胡麻一斗擣煮令熟研取汁三升葱頭二升米二合煮火上葱頭米熟得二升半在

作瓠菜羹法用瓠菜五斤羊肉二斤葱二升鹽蟻五合口調其味作雞羹法雞一頭解骨肉相離切肉琢骨煮使熟漉去骨以葱頭二升東三十枚合煮羹一斗五升

作筍筍鴨羹法肥鴨一隻淨治如糝羹法臠亦如此筍四升洗令極淨鹽盡別水煮數沸出之更洗小蒜白及葱白頭汁等下

之令沸便熟也

肺臞

蘇本反

法羊肺一具煮令熟細切別作羊肉臞以粳米二合

生煮之

作羊盤腸雌斛法取羊血五升去中脉麻跡裂之細切羊膀胱  
二升細切薑一觔橘皮三葉椒末一合豆醬一升豉汁五合麩  
一升五合和米一升作糝都和合更以水三升澆之解大腸淘  
汰復以白酒一過洗腸中屈申以和灌腸屈長五寸煮之視血  
不出便熟寸切以苦酒醬食之也

羊節解法羊臍一枚以水雜生米三升葱一虎口煮之令羊熟  
取肥鴨肉一斤羊肉一斤豬肉半斤合剉作臞下蜜令甜以同  
熟羊臍投臞裏便煮得兩沸便熟治羊合皮如豬狔法善矣  
羌煮法好鹿頭純煮令熟著水中洗治作臞如兩指大豬肉琢

作臠下葱白長二寸一虎口細切 及橘皮各半合椒少許下  
苦酒鹽豉適口一鹿頭用二斤豬肉作臠

食膾魚蓴羹芡羹之菜蓴爲第一四月蓴生莖而未葉名作雉  
尾蓴第一作肥羹葉舒長足名曰絲蓴五月六月用絲蓴入七  
月盡九月十月內不中食蓴有蝸蟲著故也蟲甚細微與蓴一  
體不可識別食之損人十月水凍蟲死蓴還可食從十月盡至  
三月皆食環蓴環蓴者根上頭絲蓴下芡絲蓴既死上有根芡  
形似珊瑚一寸許肥滑處任用深取卽苦澀凡絲蓴陂池積水  
色黃肥好直淨洗則用野取色青須別鑊中熱湯暫焯之然後  
用不煉則苦澀絲蓴環蓴悉長用不切魚蓴等並冷水下若無  
蓴者春中可用蕪菁英秋夏可畦種芮菘蕪菁葉冬用薺菜以  
芡之蕪菁等宜待沸掠去上沫然後下之皆少著不用多多則

失羹味乾蕪菁無味不中用豉汁於別鑊中湯煮一沸漉出滓  
澄而用之勿以杓捉捉則美濁過不清煮豉但作新琥珀色而  
已勿令過黑黑則齜苦唯蕪菁而不得著葱薑及米糝菹醋等  
蕪尤不宜鹹羹熟卽下清冷水大率羹一斗用水一升多則加  
之益羹清雋甜美下菜豉鹽悉不得攪攪則魚蕪碎令羹濁而  
不能好

食經曰蕪羹魚長二寸唯蕪不切鯉魚冷水入蕪白魚冷水入  
蕪沸入魚與鹹豉又云魚長三寸廣二寸半又云蕪細擇以湯  
沙之中破破鯉魚邪截令薄准廣二寸橫盡也魚半體熟煮三  
沸渾下蕪與豉汁漬鹽

醋菹鵝鴨羹方寸准熬之與豉汁米汁細切醋菹與之下鹽半  
奠下醋與菹汁

菰菌魚羹魚方寸准菌湯沙中出劈先煮菌令沸下魚又云先  
下與魚菌菜糝葱豉又云洗不沙肥肉亦可用半奠之

荀

思丑反 筭反 古可

魚羹筭湯清令釋細擘先煮筭令煮沸下魚鹽

豉半奠之

鯉魚臠用極大者一尺已下不合用湯鱗治邪截臠葉方寸半  
准豉汁與魚俱下水中與研米汁煮熟與鹽薑橘皮椒末酒鯉  
澀故須米汁也鯉魚臠用大者鱗治方寸厚五分和煮如鯉臠  
與全米糝奠時去米粒半奠若過米奠不合法也

臉臠

上力減反 下初減反

用豬腸經湯出三寸斷之決破切細熬與水沸

下豉清破米汁葱薑椒胡芹小蒜芥並細切鍛下鹽醋蒜子細  
切將血奠與之早與血則變大可增米奠

鯉魚湯肉用大鯉一尺已上不合用淨鱗治及霍葉斜截為方

寸半厚二寸豉汁與魚俱下水中與白米糝煮熟與鹽薑糊橘

皮屑米半奠時勿令有糝

鮪臠湯煇反徐廉去腹中淨洗中解五寸斷之煮沸令變色出方

寸分准熬之與豉清研汁煮令極熟葱薑橘皮胡芹小蒜並細

切鍛與之下鹽醋半奠

槩七艷反次用肥鵝鴨肉渾米煮研爲候長二寸廣一寸厚四分

許去大骨白湯別煮槩經半月久漉出浙其中杓逢去令盡羊

肉下汁中煮與鹽豉將熟細切鍛胡芹小蒜與之生熟如爛不

與醋若無槩用菰菌用地菌黑裏不中槩大者中破小者渾用

槩者樹根下生木耳要復接地生不黑者乃中用米奠也

損腎用牛羊百葉淨治令白籬葉切長四寸下鹽豉中不令大

沸大熟則服但令小卷止與二寸蘇薑末和肉漉取汁盤滿奠

又用腎切長二寸廣一寸厚五分作如上奠亦用人薑齏別奠隨之也

爛熟爛熟肉諧令勝刀切長三寸廣寸半厚三寸半將用肉汁中葱薑椒橘皮胡芹小蒜並細切鍛并鹽醋與之別作臠臨用寫臠中和奠有沈將用乃下肉候汁中小久則變大可增之治羹臠傷鹹法取車轍中乾土末綿篩以兩重帛作袋子盛之繩繫令堅堅沈著鐺中須臾則淡便引出

蒸雉法第七十七

魚方九切

食經曰蒸熊法取三升肉熊一頭淨治羹令不口熊半熟以豉清漬之一宿生秬米二升勿近水淨拭以豉汁濃者二升漬米令色黃赤炊作飯以葱白長二寸一升細切鹽橘皮各二升鹽三合合和之著甑中蒸之取熟蒸羊肫鵝鴨悉如此一本用猪

膏三升豉汁一升合灑之用橘皮一升

蒸肫法好肥肫一頭淨洗垢煑令半熟以豉汁漬之生粳米一升勿令近水濃豆汁漬米令黃色炊作饊復以豉汁灑之細切薑橘皮各一升葱白三寸四升橘葉一升合煑甑中密覆蒸兩三炊久復以猪膏三升合豉汁一升灑便熟也蒸熊羊如肫法鵝亦如此

蒸雞法肥雞一頭淨治猪肉一斤香豉一斤鹽五合葱白半虎

口蘇葉一寸圍豉汁三升著鹽安甑中蒸令極熟

魚猪肉法淨燻猪訖更以熱湯遍洗之毛孔中卽有垢出以草痛揩如此三遍疏洗令淨四破於大釜煑之以杓掠取浮脂別著甕中稍稍添水數數掠脂脂盡漉出破爲四方寸醫易水更煑下酒二升以殺腥臊青白皆得若無酒以酢漿代之添水掠

脂一如上法脂盡無復氣漉出板初於銅鐺中炆之一行肉一行擘葱渾豉白鹽薑椒如是次第布訖下水炆之肉作琥珀色乃止恣意飽食亦不餽鳥驛切乃勝燠肉欲得著冬瓜甘瓠者於銅器中布肉時下之其盆中脂練白如珂雪可以供餘用者焉

魚豚法肥豚一頭十五斤水三升甘酒三升合煮令熟漉出擘之用稻米四升炊先裝薑一升橘皮二葉葱白三升豉汁凍饋作糝令周醬清調味蒸之炊一石米頃下之也

魚鵝法肥鵝治解臠切之長二寸率十五斤肉秫米四升爲糝先裝如魚臠法訖以豉汁橘皮葱白醬清生薑蒸之如炊一石米頃下之

胡炮

著教切

肉法肥白羊肉生始周年者殺則生縷切如細菜脂

亦切著渾豉鹽擘葱白薑椒車撥胡椒令調適淨洗羊肚翻之

以切肉脂內於肚中以向滿爲限縫合作浪中坑火燒使赤腳  
灰火內肚著坑中還以灰火覆之於上更燃炊一石米頃便熟  
香美異常非著炙之例

蒸羊法縷切羊肉一斤豉汁和之葱白一升著上合蒸熟出可  
食之

蒸豬頭法取生豬頭去其骨煮一沸刀細切水中治之以清酒  
鹽肉蒸皆口調和熟以乾薑椒著上食之

作懸熟法猪肉十斤去皮切臠葱白一升生薑五合橘皮二葉  
秫三升豉汁五合調味蒸若七斗米頃下

食次曰熊蒸大剝大爛小者去頭腳開腹渾覆蒸熟擘之片大  
如手又云方二寸許豉汁黃秫米籩白寸斷橘皮胡芹小蒜並  
細切鹽和糝更蒸肉一重間未盡令爛熟方六寸厚二寸奠合

糝又云秬米鹽豉葱齏薑切銀爲屑內熊腹中蒸熟擘奠糝在

下肉在上又云四破蒸令小熟宜肉糝用饋葱鹽豉和之下更

蒸蒸熟擘糝在下乾薑椒橘皮糝在下豚蒸如蒸熊鵝  
蒸去頭如豚

裹蒸生魚方七寸准又云五寸准豉汁煮秬米如蒸熊生薑橘

皮胡芹小蒜鹽細切熬糝膏油塗箸十字裹之糝在上復以糝

屈扁纂反咸之又云鹽和糝上下與細切生薑橘皮葱白胡芹

小蒜置土簞箸蒸之既奠開箸楮邊奠上毛蒸魚菜白魚鱗音賓

魚最上淨治不去鱗一尺已還渾鹽豉胡芹小蒜細切著魚中

與菜並蒸又魚方寸准亦云五六寸下鹽豉汁中即出菜上蒸

之奠亦菜上蒸又云竹籃盛魚菜上又云竹蒸並奠

蒸藕法水和稻穰糟稽令淨研去節與蜜灌孔裏使滿溲蘇麵

封下頭蒸熟除麵瀉去蜜削去皮以刀截奠之又云夏生冬熟

雙奠亦得

脰脂煎消法第七十八

脰魚鮓法先下水鹽渾豉擘葱次下豬羊牛三種肉脂兩沸下鮓打破雞子四枚瀉中如瀹雞子法雞子浮便熟食之

食經脰鮓法破生雞子豉汁鮓俱煮沸卽奠又云渾用豉奠訖以雞子豉帖去鮓沸湯中與豉汁渾葱白破雞子寫中奠二升用雞子眾物是停也

五侯脰法用食板零拚雜鮓肉食水煮如作羹法

純蒸魚法一名魚鮓用鱸魚治腹裏去腮不去鱗以鹹豉葱白薑橘皮鮓細切合煮沸乃渾葱白將熟下酢又云切生薑令長奠時葱在上大奠一小奠若大魚成治准此

脂雞一名魚雞一名雞臍以渾鹽豉葱白中截乾蘇微火炙生

蘇不炙與成治渾雞俱下水中熟煮出雞及葱漉出汁中蘇豉  
澄令清擘肉廣寸餘奠之以煖汁沃之肉若冷將奠蒸令煖滿  
奠又云葱蘇鹽豉汁與雞俱煮既熟擘奠與汁葱蘇在上莫按  
下可增葱白令細也

脂白肉一名白焦肉鹽豉煮令向熟薄切長二寸半廣一寸准  
甚薄下新水中與渾葱白小蒜鹽豉清又齏菜切長二寸與葱  
薑不與小蒜齏亦可

脂豬法一名焦豬肉一如魚白肉之法

名豬肉鹽豉

一一

脂魚法用鯽魚渾用軟體魚不用鱗治刀細切葱與豉葱俱下  
葱長四寸將熟細切薑胡芹小蒜與之汁色欲黑無醋者不用  
椒若大魚方寸准得用軟體之魚大魚不好也  
蜜純煎魚法用鯽魚治腹中不鱗苦酒蜜中半和鹽漬魚一炊

久漉出膏油熬之令赤渾奠焉勒鴨消細研熬如餅臞熬之令小熟薑橘椒胡芹小蒜並細切熬黍米糝鹽豉汁下肉中復熬令似熟色黑平滿奠兔雉肉次好凡肉赤鯉皆可用勒鴨之小者大如鳩鴿色白也鴨煎法用新成子鴨極肥者其大如雉去頭爛治卻腥翠五藏又淨洗細剉如籠肉細切葱白下鹽豉汁炒令極熟下薑椒末食之

### 菹緣第七十九

食經曰白菹鵝鴨鷄白煮者鹿骨研爲淮長三寸廣二寸下杯中以成清紫菜三四片加上鹽醋和肉汁沃之又云亦細切須加上又云准訖肉汁中更煮亦啖少與米糝凡下醋下紫菜滿奠焉

菹肯法用猪肉羊肉鹿肥者鱸菜細切熬之與鹽豉汁細切菜

菹菜細如小蟲絲長至五寸下肉裏多與菹汁令酢

蟬脯菹法搥之火炙令熟細擘下酢又云蒸之細切香菜置上  
又云下沸湯中卽出擘如上香菜蓼法

綠肉法用豬雞鴨肉方寸准熬之與鹽豉汁煮之葱薑橘胡芹

小蒜細切與之下醋切肉名曰綠肉豬雞名曰酸

白淪淪音藥也 肫法用乳下肥肫作魚眼湯下冷水和之擘肫令

淨罷若有麤毛鑷子拔去柔毛則剔之茅蒿葉揩洗刀刮削令

極淨淨指釜勿令渝釜渝則肫墨絹袋盛純酢漿水煮之繫小

石勿使浮出上有浮沫數掠去兩沸急出之及熱以冷水沃豚

又以茅蒿葉指令極白淨以少許麵和水爲麵漿復絹袋盛肫

繫石於麵漿中煮之掠去浮沫一如上法好熟出著盆中以冷

水和煮肫麵漿使煖煖於盆中浸之然後擘食皮如玉色滑而

且美

酸肫法用乳下肫燂治訖并骨斬嚮之令片別帶皮細切葱白  
豉汁炒之香微下水爛煮爲佳下粳米爲糝細擘葱白并豉汁  
下之熟下椒醋大美

齊民要術卷第九

後魏高陽太守賈思勰撰

炙法第八十

脾與糟苞第八十一

餅法第八十二

糗饈第八十三

糗糗第八十四

醴酪第八十五

殮飯第八十六

素食第八十七

作菹并藏生菜第八十八

錫脯第八十九

養膠第九十

筆墨第九十一

炙法第八十

炙豬法

用乳下純極肥者積牯俱得繫治一如養法指洗割削令極淨  
 小開腹去五臟又淨洗以茅茹腹令滿柞木穿緩火遥炙急轉  
 勿住轉常使周而不清酒數塗以發色色足便止取新豬膏極白淨  
 者塗拭住著無新豬膏淨麻油亦得色同琥珀又類真金入口  
 則消狀若凌雪含漿膏潤特異凡常也

捧炙捧或作俸

大牛用膂小犢用脚肉亦得逼火徧炙一面色白便割割又炙  
 一面含漿滑美若四面俱熟然後割則涇惡不中食也

膂炙膂奴感反

牛羊麀鹿肉皆得方寸臠切葱白研令碎和鹽豉汁僅令相淹少時便炙若汁多久漬則肋撥火間痛逼火迴轉急炙色白熱食含漿滑美若舉而復下下而復上膏盡肉乾不復中食

肝炙

牛羊豬肝皆得臠長寸半廣五分亦以葱鹽豉汁腌之以羊脰

肚臠素干反脂裏橫穿炙之

牛脰炙

老牛脰厚而肥割穿痛蹙令聚逼火急炙令上劈裂然後割之則脆而甚美若挽令舒申微火遙炙則薄而且朋

灌腸法

取羊盤腸淨洗治細剉羊肉令如籠肉細切葱白鹽豉汁薑椒末調和令鹹淡適口以灌腸兩條夾而炙之割食甚香美

食經曰作豉丸灸法

羊肉十斤豬肉十斤縷切之生薑三升橘皮五葉藏瓜二升葱白五升合搗令如彈丸別以五斤羊肉作臠乃下丸灸煮之作丸也

臠灸純法

小形純一頭臠開去骨去厚處安就薄處令調取調肥豬肉三斤肥鴨二斤合細琢魚漿汁三合琢葱白三斤薑一合橘皮半合和二種肉著豬上令調平以竹串串之相去二寸下串以竹箸著上以板覆上重物迮之得一宿明旦微火灸以串一升合和時時刷之黃赤色便熟先以雞子黃塗之今世不復用也

搗炙法

取肥子鵝肉二斤剉之不須細剉好醋三合瓜蒞一合葱白一

合薑橘皮各半椒二十枚作屑合和之更剉令調聚著充竹串上破雞子十枚別取白先摩之令調復以雞子黃塗之唯急火急炙之使焦汁出便熟作一挺用物如上若多作倍之若無鵝用肥豕亦得也

銜炙法

取極肥子鵝一隻淨治煮令半熟去骨剉之和大豆酢五合瓜蒞三合薑橘皮各半合切小蒜一合魚醬汁二合椒數十粒作屑合和更剉令調取好白魚肉細琢裏作串炙之

作餅炙法

取好白魚淨治除骨取肉琢得三升熟豬肉肥者一升細作酢五合葱瓜蒞各二合薑橘皮各半合魚醬十三合看鹹淡多少鹽之適口取足作餅如升蓋大厚五分熟油微火煎之色赤便

熟可食

一本用椒十枚作屑和之

### 釀炙白魚法

白魚長二尺淨治勿破腹洗之竟破背以鹽之取肥子鴨一頭先治去骨細剉作酢一升瓜蒞五合魚醬汁三合薑橘各一合葱二合豉汁一合和炙之令熟合取後背入著腹中串之如常炙魚法微火炙半熟復以少苦酒雜魚醬豉汁更刷魚上便成

### 脯炙法

肥鴨淨治洗去骨作醬酒五合魚醬汁五合薑葱橘皮半合豉汁五合合和漬一炊久便中炙子鵝作亦然

### 豬肉酢法

好肥豬肉作醬鹽令鹹淡適口以飯作糝如作酢法看有酸氣便可食

食經曰啖炙

用鵝鴨羊犢麀鹿豬肉肥者赤白半細研熬之以酸瓜菹筍薑  
椒橘皮葱胡芹細切以鹽豉汁合和肉丸之手搗汝角切為寸半  
方以羊豬胙肚臘裹之兩岐簇兩條簇炙之簇兩嚮令極熟奠  
四嚮牛雞肉不中用

擣炙

一名筒炙  
一名黃炙

用鵝鴨麀鹿豬羊肉細研熬和調如啗炙若解離不成與少麵  
竹筒六寸圍長三尺削去青皮節悉淨去以肉薄之空下頭令  
手捉炙之欲熟小乾不著手豎樞中以雞鴨白手灌之若不均  
可再上白猶不平者刀削之更炙白燥與鴨子黃若無用鷄子  
黃加少朱助赤色上黃用鷄鴨翅毛刷之急手數轉緩則壞既  
熟渾脫去兩頭六寸斷之促奠奠若不卽用以蘆荻包之束兩

頭布蘆間可五分可經三五日不爾則壞與麩則味少酸多則難著矣

### 餅炙

用生魚白魚最好鮎鯉不中用下魚片離脊肋仰礪几上手按大頭以鈍刀向尾割取肉至皮卽止淨洗白中熟春之勿令蒜氣與薑椒橘皮鹽豉和以竹木作圓範格四寸面油塗絹籍之絹從格上下以裝之按令均平手捉絹倒餅膏油中煎之出鎗及熱置拌上盤子底按之令勿拗將奠翻仰之若盤子奠仰與盤子相應又云用白肉生魚等分細研熬和如上手團作餅膏油煎如作雞子餅十字解奠之還令相就如全奠小者二寸半奠二葱葫二斤生物不得用用則班可增眾物若是先停此若無亦可用此物助諸物

範炙

用鵝鴨臆肉如渾椎令骨碎與薑椒橘皮葱胡芹小蒜鹽豉切如塗肉塗炙之斫取臆肉去骨莫如白煮之者

炙蚶

鐵錫上炙之汁出去半殼以小銅拌莫之大莫六小莫之八仰莫別莫酢隨之

炙蠣

似炙蚶汁出去半殼三肉共莫如蚶別莫酢隨之

炙車螯

炙如蠣汁出去半殼去屎三肉一殼與薑橘屑重炙令煖仰莫四酢隨之勿令熟則芴

炙魚

用小鱸白魚最勝。渾用鱗治刀細謹無小用大爲方寸。准不謹。薑橘椒葱胡芹小蒜蘇欖細切。鍛盤豉酢和以漬魚。可經宿。炙時以雜香菜汁灌之。燥不復與之熟而止。色赤則好。雙奠不惟用一。

作臍臠糟苞第八十一

作臍肉法

驢馬豬肉皆得臘月中作者良。經夏無蟲。餘月作者必須覆護不密則蟲生。臠臠肉有骨者合骨。臠到鹽麩麩麥麩合和多少。量意斟酌。然後鹽麩二物等分。麥麩倍少於麩。和訖內甕中。密泥封頭。日曝之二七日。便熟。煮供朝夕食。可當醬。

作臠肉法

先養宿豬令肥。臘月中殺之。擊訖以火燒之。令黃。用煖水梳洗。

之削刮令淨劓去五臟豬肪燭取脂肉臠方五六寸作令皮肉相兼著水令相淹漬於釜中燭之肉熟水氣盡更以向所燭肪膏煮肉大率脂二升酒三升鹽三升令脂渡沒肉緩水煮半日許乃佳漉出甕中餘膏仍瀉肉甕中令相淹漬食時水煮令熟而調和之如常肉法尤宜新韭新韭爛拌亦中炙噉其二歲豬肉未堅爛壞不任作也

作糟肉法

春夏秋冬皆得作以水和酒糟搗之如粥著鹽令鹹肉捧炙肉於糟中著屋陰地飲酒食飯皆炙噉之暑月得十日不臭

苞肉法

十二月中殺豬經宿汁盡浥浥時割作捧形茅管中苞之無管茅稻稈亦得用厚泥封勿令裂裂復上泥懸著屋外北陰中

得至七八月如新殺肉

食經曰作犬腓

徒攝法反

犬肉三十斤小麥六升白酒六升煮之令三沸易湯更以小麥白酒各三升煮令肉離骨乃擘雞子三十枚著肉中便裹肉甑中蒸令雞子得乾以石迮之一宿出可食名曰犬腓

食經曰芭腓法

用牛鹿頭肫蹄白煮柳葉細切擇去耳口鼻舌又去惡者蒸之別切豬蹄蒸熟方寸切熟雞鴨卵薑椒橘皮鹽就甑中和之仍復蒸之令極爛熟一升肉可與三鴨子別復蒸令軟以苞之用散茅爲束附之相連必致令裏大如鞞雍小如人腳踳腸大長二尺小長尺半大木迮之令平正唯重爲佳冬則不入水夏作小者不迮用小板挾之一處與板兩重都有四板以繩通體纏

之兩頭與楔蘇結反之二板之間楔宜長薄令中交度如楔車  
軸法強打不容則止懸井中去水一尺許若急待肉水中時用  
去上白皮名曰水牒又云用牛豬肉煮切之如上蒸熟置出白  
茅上以熟煮雞子白三重間之卽以茅苞細繩概束以兩小板  
挾之急速兩頭懸井水中經一日許方得又云藿葉薄切蒸將  
熟破生雞子并細切薑橘就甑中和之蒸苞如初奠如白牒一  
名迨牒是也

### 餅法第八十二

食經曰作餅酵法

酸醬一斗煎取七升用粳米一升煮著醬遲下火如作粥六月  
時溲一石麩著二升冬時著四升作

作白餅法

麵一石白米七八升作粥以白酒六七升醱中著火上酒魚眼  
沸絞去滓以和麵麵起可作

作燒餅法

麵一斗羊肉二斤葱白一合豉汁及鹽熬令熟炙之麵當令起

髓餅法

以髓脂蜜合和麵厚四五分廣六七寸便著胡餅鑪中令熟勿  
令反覆餅肥美可經久

食次曰粲

一名亂積

用秬稻米絹羅之蜜和水水蜜中半以和米屑厚薄令竹杓中  
下先試不下更與水蜜作竹杓容一升許其下節概作孔竹杓  
中下漑五升鐺裏膏脂煮之熟三分之一鐺中也

膏環

一名粗粒

用秫稻米屑水蜜澠之強澤如湯餅麵手搦團可長八寸許兩頭相就膏油煮之

### 雞鴨子餅

破寫甌中少與鹽鍋鏹中膏油煎之令成團餅厚二分全奠一

### 細環餅

截餅一名寒具一名蠅子

皆須以蜜調水澠麵若無蜜煮棗取汁牛羊脂膏亦得用牛羊

乳亦好令餅美脆截餅純用乳澠者

入口即碎脆如凌雪

### 餡餹

起麵如上法

盤水中浸劑於漆盤背上水作者省脂亦得十日輒然久停則堅乾劑於腕上手挽作勿著勃入脂浮出即急翻以杖周正之但任其起勿刺令穿熟乃出之一面白一面赤輪緣亦赤輒而可愛久停亦不堅若待熟始翻杖刺作孔者澠其潤氣堅破不

好法須甕盛溼布蓋口則常有潤澤甚佳任意所便滑而且美

水引餛飩法

細絹篩麵以成調肉臠汁待冷溲之水引按如著大一尺一斷  
盤中盛水浸宜以手臨鐺上按令薄如韭葉逐沸煮  
餛飩按如大指許二寸一斷著水盆中浸宜以手向盆旁按使  
極薄皆急火逐沸熟煮非直光白可愛亦自滑美殊常

切麵粥

一名某茶子麵

廬貨

反

麵

蘆貨

粥法

剛溲麵揉令熟大作劑按餅麤細如小指大重縈於乾麵中更  
按如麤著大截斷切作方棊簸去勃餽裏蒸之氣餽勃盡下著  
陰地淨席上薄攤令冷按散勿令相黏袋舉置須即湯煮別作  
臠澆堅而不泥冬天一作得十日麤麵以粟餅饋水浸即漉著  
麵中以手向簸箕痛按令均如胡豆揀取均者熟乾曝乾須即

湯煮笊籬漉出別作臠澆甚滑美得一月日停

粉餅法

以成調肉臠中汁沸油豆粉若用粗粉脆而不美不如環餅麵

先剛漉以毛痛揉令極軟熟更以臠汁漉令擇鑠鑠然割取牛

角似匙面大鑽作六七小孔僅容粗麻綫若作水引形者更割

牛角開四五孔容韭菜取新帛細細兩段各方半下依角之小

鑿去中央綴角著紬以鑽鑽之密綴勿令漏粉裏盛漉粉歛四

角臨沸湯上搗出熟煮臠澆者酪中及胡麻飲中者真類玉色

積積著與好麵不殊一名帽餅著酪中者直用白湯漉之不須肉汁

豚肉餅法一名發餅

湯漉粉令如薄粥大鑊中煮湯以小杓子搗粉著銅鉢內頓鉢

著沸湯中以指急旋鉢令粉悉著鉢中四畔餅既成仍搗鉢傾

餅著湯中煮熟令漉出著冷水中酷以豚皮臠澆□酪任意滑而且美

治麵砂礫初飲法

簸小麥使無頭角水浸令液漉出去水寫著麵中拌使均調於布巾中良久挺動之土抹悉著麥於麵無損一石麵用麥三升雜五行書曰十月亥日食餅令人無病

糴糧法第八十三

風土記注云俗先以二節日用菰葉裹黍米以瀉濃灰汁煮之令爛熟於五月五日夏至啖之黏黍一名糴一名角黍蓋取陰陽尚相裹未分散之時象也

食經云粟黍法

先取稻漬之使澤計二升米以成粟一斗著竹筩內米一行粟

一行裹以繩縛其繩相去寸所一行須釜中煮可炊十石米間  
黍熟

食次曰糲

用秬稻米末絹羅水蜜溲之如強湯餅麵手搗之令長尺餘廣  
二寸餘四破以棗栗肉上下著之徧與油塗竹箬裹之爛蒸奠  
二箸不開破去兩頭解去束附

煮糲草片反米有也盛作根 第八十四

煮糲

食次曰宿客足作糲蘇革反糲米一斗以沸湯一升沃之不用

臠器斷箕漉出滓以糲箒舂取勃勃別出一器中折米白煮取  
汁為白飲以飲二升投糲汁中又云合勃下飲訖出勃勃汁復  
悉寫釜中與白飲合煮令一沸與鹽白飲不可過折米弱炊令

相著盛飯甌中半奠杓抑令徧著一邊以糲汁沃之與勃又云  
糲末以二升小器中沸湯漬之折米煮爲飯沸取飯中汁半升  
折箕漉糲出以飲汁當向糲汁上淋之以糲帚舂取勃出別勃  
置復著折米瀋汁爲白飲以糲汁投中鮭奠如常食之又云若  
作倉卒難造者得停西糲最勝又云以勃少許投白飲中勃若  
散壞不得和白飲但單用糲汁焉

煮醴酪第八十五

煮醴酪

昔介子推怨晉文公賞從亡之勞不及己乃隱於介休縣緜山  
中其門人憐之懸書於公門文公寤而求之不獲乃以火焚山  
推遂抱樹而死文公以縣上之地封之以旌善人於今介山林  
木遙望盡黑如火燒狀又有抱樹之形世世祠祀頗有神驗百

姓哀之忌曰爲之斷火煮醴而食之名曰寒食蓋清明節前一日是也中國流行遂爲常俗然麥粥自可禦暑不必要在寒食世有能此粥者聊復錄耳

### 治釜令不渝法

常於暗信處買取最初鑄者鐵精不渝輕利易然其渝黑難然者皆是鐵滓鈍濁所致治令不渝法以繩急束蒿軒兩頭令齊著水釜中以乾牛屎然釜湯煖以蒿三徧淨洗抒卻水乾然使熱買肥豬肉脂合皮大如手者三四段以脂處處徧指拭釜察作聲復著水痛疎洗視汁黑如墨抒卻更脂拭疎洗如是十徧許汁清無復黑乃止則不復渝煮杏酪煮錫煮地黃洗皆須先治釜不爾則黑惡

### 煮醴法

與煮黑錫同然須調其色澤□□味瀉濃赤色足者良尤宜緩

火急則焦臭傳曰小人之交甘若醴疑謂此非醴酒也

### 煮杏酪粥法

用宿穢麥其春種者則不中預前一月事麥折令精細簸揀作五六等必使別均調勿令麤細相雜其大如胡豆者麤細正得所曝令極乾如上治釜訖先釜煮一釜麤粥然後淨洗用之打取杏仁以湯脫去黃皮熟研以水和之絹濾取汁汁唯湑濃便美水多則味薄用乾牛糞燃火先煮杏仁汁數升上作朮臍皺然後下穢麥米唯須緩火以匕徐徐攪之勿令住煮令極熟剛淖得所然後出之預前多買新瓦盆子容受二斗者杼粥著盆子中仰頭勿蓋粥色白如凝脂米粒有類青土停至四月八日亦不動淪釜令粥黑水急則焦苦舊盆則不滲水覆蓋則解離其大盆盛者數捲居方切亦生水也

殮飯第八十六

作粟殮法

帥米欲細而不碎

碎則濁帥訖即炊

經宿

淘必宜淨

十徧已香

漿和煖水浸饋少時

以手揆無令有塊復小停然後壯

凡停饋冬宜久

夏少時蓋以人意消息之若不停饋則飯堅也

投殮時先調漿令甜酢適口下熱飯於

漿中尖出便止宜少時住勿使撓攪待其自解散然後撈盛殮

便滑美

若不飯即擾令飯堅

折粟米法

取香美好殼脫粟米一石

勿令有碎雜

於木槽內以湯淘腳踏瀉去

瀝更踏如此十徧隱約有七斗米在便止漉出曝乾炊時又淨

淘下饋時又淨淘下饋時於大盆中多著冷水必令冷徹米必

以手揆饋良停之

折米堅實必須弱炊故也不停則硬

投飯調漿一如上法粒似

青玉滑而且美又甚堅實弱炊作酪粥者美於粳米者焉

### 作寒食漿法

以三月中清明前夜炊飯雞向鳴熟下熟飯於甕中以滿為限數日後便酢中飯因家常炊三四日輒以新炊飯一椀酸之每取漿隨多少即新汲冷水添之訖夏殮漿並不敗而常滿所以為異以二升得解水一升水冷清俊有殊於凡

### 令夏月飯甕井口邊無蟲法

清明節前二日夜雞鳴時炊黍熟取釜湯遍洗井口甕邊地則無馬蚯蚓不近井甕矣甚是神驗

### 治旱稻赤米令飯白法

莫問冬夏常以熱湯浸米一食久然後以手揆之湯令瀉去即以冷水淘沃揆去白乃止飯色潔白無異清流之米又師赤稻

一白米裹著蒿葉一把白鹽一把合晒之卽絕白

食經曰作麵飯法

用麵五升先乾蒸攪使冷用水一升留一升麵減水三合以七合水溲四升麵以手擘解以飯一升麵粉乾下稍切取大如粟顆訖蒸熟下著篩中更蒸之

作粳米餛飩法

取粳米沃灑作飯曝令燥擣細磨麤細作兩種折

粳米棗餛飩法

炊米熟爛曝令乾細篩用棗蒸熟迨取膏溲餛飩一升精米用棗一升

崔寔曰五月多作糲以供出入之糧

菰米飯法

菰穀盛常囊中擣瓷器爲屑勿令作末內常囊中令滿板上揉之取末一作可用升半炊如稻米

胡飯法

以酢瓜蒔長切將炙肥肉生雜菜內餅中急捲捲用兩卷三截之令相就並六斷長不過二寸別奠飄壑隨之用胡芹切下酢中爲飄壑

也食次曰折米飯生折冷水用雖好作甚難崩苦怪反米飯崩者皆米冷淨

素食第八十七

食次曰葱韭糞法

米下油水中煮葱韭分切沸俱下與胡芹鹽豉研米糝粒大如粟

瓠羹

下油水中煮極熟體橫切厚二分沸而下與鹽豉胡芹累奠之

油豉

豉三合油一斤酢五升薑橘皮葱胡芹鹽合和蒸蒸熟便以油五斤就氣上灑之訖即合甑覆瀉囊中

膏煎紫菜

以燥菜下油中煎之可食則止擘奠如脯

薤白蒸

秫米一石熟舂晒令米毛不漚以豉三升煮之漚箕灑取汁用沃米令上諧可走蝦米釋漚出停米豉中夏可半日冬可一日出米葱薤等寸切令得一石許胡芹寸切令得一升許油五升合和蒸之可分而兩甑蒸之氣餹以豉汁五升灑之凡不過三

灑可經一炊久三灑豉汁半熟更以油五升灑之卽不用熟食  
若不卽食重蒸取氣出灑油之後不得停竈上則漏去油重蒸  
不宜久久則漏油莫訖以椒薑末粉溲之

藤音蘇托人

托二斗水一石熬白米三升令黃黑合托三沸絹漉取汁澄清  
以藤一升投中無藤與油二升藤托好一升次擅托一名托中  
價

蜜薑

生薑一斤淨洗刮去皮箠子切不患長大如細漆箸以水二升  
煮令沸去沫與蜜二升煮復令沸更去沫梔子盛合汁減半奠  
用箸二人共無生薑用乾薑法如前唯切欲極細

焦瓜瓠法

冬瓜越瓜瓠用毛未脫者毛脫即堅漢瓜用極大饒肉者皆削去皮

作方欒廣一寸長三寸徧宜猪肉肥羊肉亦佳肉須別煮蘇油令熟薄切

亦好特宜菘菜蕪菁葵韭等皆得細擘葱白葱白欲得多於菜

渾豉白鹽椒末先布菜於銅鑪底次肉無肉以蘇油代之次瓜次瓠次

葱白鹽豉椒末如是次第重布向滿為限少下水僅令相淹漬炆令

熟

### 又炆漢瓜法

直以香醬葱白麻油炆之勿下水亦好

### 炆菌其殞反法

菌一名池雞口未開內外全白者佳其口開色黑者臭不堪食

其多取欲經冬者收取鹽汁洗去土蒸令氣餹下著屋北陰之

中當時隨食者取即湯燂去腥氣擘破先細切葱白和麻油亦蘇

好熬令香復多擘葱白渾豆鹽椒末與菌俱下焦之宜肥羊肉  
雞豬肉亦得肉焦者不須蘇油肉亦先熟煮蘇切重重布之焦  
瓜瓠菌雖有肉素兩法然此物多充素食故附素條中

### 焦茄子法

用子未成者子成則不好也以竹刀骨刀四破之用鐵則淪黑也湯煤去腥氣  
細切葱白熬油香蘇彌好香醬清擘葱白與茄子俱下焦令熟下  
椒薑末

### 作菹藏生菜法第八十八

#### 蕪菁菘葵蜀芥鹹菹法

收菜時卽擇取好者菅蒲束之作鹽水令極鹹於鹽水中洗菜  
卽內甕中若先用淡水洗者菹爛其洗菜鹽水澄取清者瀉著  
甕中令沒菜把卽止不復調和菹色仍青以水洗去鹹汁煮爲

茹與生菜不殊其蕪菁蜀芥二種三日杼出之粉黍米作粥清搗  
麥麩麩作末絹篩布菜一行以麩末薄空之卽下熱粥清重重  
如此以滿甕爲限其布菜法每行必莖葉顛倒安之舊鹽汁還  
瀉甕中菹色黃而味美作淡菹用黍米粥清及麥麩末味亦勝  
作湯菹法

菘佳蕪菁亦得收好菜擇訖卽於熱湯中焯出之若菜已萎者  
水洗漉出經宿生之然後湯焯□訖令水中濯之鹽醋中熬胡  
麻油香而且脆多作者亦得至春不敗

### 釀菹法

菹菜也一曰菹不切曰釀菹用乾蔓菁正月中作以熱湯浸菜  
令柔軟解辦擇治淨洗沸湯焯卽出於水中淨洗便復作鹽水  
斬度出著箔上經宿菜色生好粉黍米粥清亦用絹篩麥麩末

澆菹布菜如前法然後粥清不用大熱其汁纔令相淹不用過多泥頭七日便熟菹饗以穰茹之如釀酒法

作卒菹法

以酢漿煮葵菜擘之下酢卽成菹矣

藏生菜法

九月十月中於墻南日陽中搯作坑深四五尺取雜菜種別布之一行菜一行土去坎一尺便止穰厚覆之得經冬須卽取漿然與夏菜不殊

食經作葵菹法

擇燥葵五斛鹽二斗水五斗大麥乾飯四升合瀨案葵一行鹽飯一行清水澆滿七日黃便成矣

作菘鹹菹法

水四斗鹽三升攪之令殺菜又法菘一行女麴間之

作酢菹法

三石甕用米一斗搏攪取汁三升煮滓作三升粥令內菜甕中  
輒以生漬汁及粥灌之一宿以青蒿韭白各一行作麻沸湯澆  
之便成

作菹消法

用羊肉二十斤肥猪肉十斤縷切之菹二升菹根五升豉汁七  
升半切葱頭五升

蒲菹

詩義疏曰蒲深蒲也周禮以爲菹謂菹始生取其中心入地者  
蒻大如七柄正白生噉之甘脆又煮以苦酒受之如食筍法大  
美今吳人以爲菹又以爲酢

世人作葵菹不好皆由葵大脆故也菹菘以社前二十日種之葵社前三十日種之使葵至藏皆欲生花乃佳耳葵經十朝苦霜乃采之秬米爲飯令冷取葵著甕中以向飯沃之欲令色黃煮小麥時時糲桑莫反之  
崔寔曰九月作葵菹其歲温卽待十月

### 食經藏瓜法

取白米一斗鏹中熬之以作糜下鹽使鹹淡適口調寒熱熟拭瓜以投其中密塗甕此蜀人方美好又法取小瓜百枚豉五升鹽三升破去瓜子以鹽布瓜片中次著甕中緜其口三日豉氣盡可食之

### 食經藏越瓜法

糟一斗鹽三升淹瓜三宿出以布拭之復淹如此凡瓜欲得完

慎勿傷傷便爛以布囊就取之佳豫章郡人晚種越瓜所以味亦異

食經藏梅瓜法

先取霜下老白冬瓜削去皮取肉方正薄切如手板細施灰羅瓜著上復以灰覆之煮枕皮烏皮梅汁器中細切瓜令方三分長二寸熟燂之以投梅汁數月可食以醋石榴子著中並佳也

食經曰樂安令徐肅藏瓜法

取越瓜細者不燥拭勿使近水鹽之令鹹十日許出拭之小陰乾煖之仍內著盆中作和法以三升赤小豆三升秬米並炊之令黃合春之以三斗好酒解之以瓜投中密塗乃經年不敗崔寔曰大暑後六月可藏瓜

食次曰女麴

秫稻米三斗淨浙炊爲飯輒炊停令極冷以麴範中用手餅之以青蒿上下奄之置牀上如作麥麴法三七二十一日開看徧有黃衣則止三七日無衣乃停要須衣徧乃止出日日曝之燥則用

### 釀瓜菹酒法

秫稻米一石麥麴成剉隆隆二斗女麴成剉于一斗釀法須消化復以五升米醱之消化復以五升米醱之再醱酒熟則用不迨出瓜鹽指日中曝令皺鹽和暴糟中停三宿度內女麴酒中爲佳

### 瓜菹法

採越瓜刀子割摘取勿令傷皮鹽指數徧日曝令皺先取四月白酒糟鹽和藏之數日又過著火酒糟中鹽蜜女麴和糟又藏

泥甌中唯久佳又云不入白酒糟亦得又云大酒接出清用醅若一石與鹽三升女麴三升蜜三升女麴曝令燥手拈令解渾用女麴者麴黃衣也又云瓜淨洗令燥鹽指之以鹽和酒糟令有鹽味不須多合藏之蜜泥甌口軟而黃便可食大者六破小者四破五寸斷之廣狹盡瓜之形又云長四寸廣一寸仰奠四片用小而直者不可用貯

### 瓜芥菹

用冬瓜切長三寸廣一寸厚二分芥子少與胡芹子合熟研去滓與好酢鹽之下瓜唯久益佳也

### 湯菹法

用少葱蕪菁去根暫經湯沸及熱與鹽酢渾長者依椀截與酢并和菜汁不爾火酢滿奠之

苦筍紫菜菹法

筍去皮三寸斷之細縷切之小者手捉小頭刀削大頭嘴細薄  
隨置水中削訖漉出細切紫菜和之與鹽酢乳用半奠紫菜冷  
水清少久自解但洗時勿用湯湯洗則失味矣

竹菜菹法

菜生竹林下似芹科大而莖葉細生極穢淨洗暫經沸湯速出  
下冷水中卽搦去水細切又胡芹小蒜亦暫經沸湯細切和之  
與鹽醋半奠春用至四月

菹菹法

菹去毛土黑惡者不洗暫經沸湯卽出多少與鹽一斤以煖水  
清瀋汁淨洗之及煖卽出漉下鹽醋中若不及熱則赤壞之又  
湯撩葱白卽入冷水漉出置菹中並寸切用米若椀子奠去菹

節料理接奠各在一邊令滿

菘根盪菹法

菘淨洗徧體須長切方如算子長三寸許束菘根入沸湯小停出及熱與鹽酢細縷切橘皮和之料理半奠之

煨呼幹反菹法

淨洗縷切三寸長許束為小把大如華策暫經沸湯速出之及熱與鹽酢上加胡芹子與之料理令直滿奠之

胡芹小蒜菹法

並暫經小沸湯出下令冷水中出之胡芹細切小蒜寸切與鹽酢分半奠青白各在一邊若不各在一邊不即入於水中則黃壞滿奠

菘根蘿蔔菹法

淨洗通體細切長縷束爲把大如十張紙卷暫經沸湯卽出多與鹽二升煖湯合把手按之又細縷切暫經沸湯與橘皮和及煖與則黃壞料理滿奠煨菘葱蕪菁根悉可用

### 紫菜菹法

取紫菜冷水漬令釋與葱菹合盛各在一邊與鹽酢滿奠

### 蜜薑法

用生薑淨洗削治十月酒糟中藏之泥頭十日熟出水洗內蜜中大者中解小者渾用豎奠四又云卒作削治蜜中煮之亦可用

### 梅瓜法

用大冬瓜去皮穰箠子細切長二寸麤細如研生布薄絞去汁卽下杓汁令小煖經宿漉出煮一升烏梅與水二升取二升餘

出梅令汁清澄與蜜三升杭汁三升生橘二十枚去皮核取汁復和之合煮兩沸去上沫清澄令冷內瓜訖與石榴酸者懸鈎子廉薑屑石榴懸鈎一杯可下十度嘗著若不大澀杭子汁至一升又云烏梅漬汁淘莫石榴懸鈎一莫不過五六度熟去麤皮杭一升與水三升煮取升半澄清

### 梨菹法

先作菠盧感反用小梨瓶中水漬泥頭自秋至春至冬中須亦可用又云一月日可用將用去皮通體薄切莫之以梨菠汁投少蜜令甜酢以泥封之若卒切梨如上五梨半用苦酒二升湯二升合和之溫令少熱下盛一莫五六片汁沃上至半以簍置杯旁夏停不過五日又云卒作煮棗亦可用也

### 木耳菹

取棗桑榆柳樹邊生猶軟溼者乾即不中用煮五沸去腥汁出  
置冷水中淨洗又著酢漿水中洗出細縷切訖胡荽葱白少著取香  
而下豉汁漿清及酢調和適口下薑椒末甚滑美

### 蘆菹法

毛詩曰薄言采芑毛云菜也詩義疏曰蘆似苦菜莖青摘去葉  
白汁出甘脆可食亦可為茹青州謂之芑西河雁門蘆尤美時  
人戀戀不能出塞

### 蕨

爾雅云蕨蘆郭璞注云初生無葉可食廣雅曰紫蕨非也詩義  
疏曰蕨山菜也初生似蒜莖紫黑色二月中高八九寸老有葉  
漚為茹滑美如葵今隴西天水人及此時而乾收秋冬嘗之又  
云以進御三月中其端散為三枝枝有數葉葉似青蒿長麤堅

長不可食用秦曰蕨齊魯曰鼈亦謂蕨又澆之

食經曰藏蕨法

先洗蕨肥著器中蕨一行鹽一行薄粥沃之一法以薄灰淹之一宿出蟹眼湯瀹之出焯內糟中可至蕨時

蕨菹

取蕨暫經湯出蒜亦然令細切與鹽酢又云蒜蕨俱寸切之

苳字或作苳

爾雅曰苳接余其葉苳郭璞注曰叢生水中葉圓在莖端長短隨水深淺江東菹食之

毛詩周南國風曰參差苳菜左右流之毛注云接余也詩義疏曰接余其葉白莖紫赤正圓徑寸餘浮在水上根在水底莖與水深淺等大如釵股上青下白以苦酒浸之為菹脆美可案酒

其華蒲黃色

錫鋪第八十九

史游急就篇云鐵殊飴錫楚辭曰秬粒蜜餌有餒餒銀餒亦錫也柳下惠見飴曰可以養老然則餒鋪可以養老自幼故錄之也

煮白錫法

用白牙散藥佳其成餅者則不中用用不渝釜渝則錫黑釜必磨治令白淨勿使有膩氣釜上加甑以防沸溢乾藥末五升殺米一石米必細舂數十徧淨淘炊爲飯攤去熱氣及暖於盆中以藥末和之使均調臥於甑中勿以手按撥平而已以被覆盆甕令暖冬則穰茹冬須竟日夏卽半日許看米消滅離甕作魚眼沸湯以淋之令糟上水深一尺許乃止下水冷訖向一食

頃便拔酌取汁取汁煮之每沸輒益兩杓尤宜緩火火急則焦氣益中汁盡量不復溢便下甑一人專以杓揚之勿令住手住則錫黑量熟止火良久向冷然後出之用梁米者錫如水精色

### 黑錫法

用青牙成餅藥末一斗殺米一石餘法同前

### 琥珀錫法

小餅如碁石內外明徹色如琥珀用大麥藥末一斗殺米一石餘並同前法

### 煮舖法

用黑錫藥末一斗六升殺米一石臥煮如法但以蓬子押取汁以七匙紇紇攪之不須揚

食經作飴法

取黍米一石炊作黍箸盆中麩末一斗攪和一宿則得一斛五斗煎成飴

崔寔曰十月先冰凍作京錫煮暴飴

食次曰白繭糖法

熟炊秫稻米飯及熟干杵白淨者舂之爲糝須令極熟勿令有米粒幹爲餅法厚二分許曰曝小燥刀直爲長條廣二分乃斜裁之大如棗核兩頭尖更曝令極燥膏油煮之熟出糖聚圓之一圓不過五六枚又云手索糝粗細如箭筈曰曝小曝燥刀斜截大如棗核煮圓如上法圓大如桃核半奠不滿之

黃繭糖

白秫米精舂不簸浙以梔子漬米取色炊舂爲糝加蜜餘一

如白裕作繭煮及奠如前

煮膠第九十

煮膠法

煮膠要用二月三月十月餘月則不成熱則不凝無餅寒沙半

皮水牛皮豬皮為上驢馬駝騾皮為次其膠勢力雖復相似但驢馬皮薄毛多膠少倍

薪費破皮履鞋底格椎皮靴底破鞅鞅但是生皮無問年歲久

遠不腐爛者悉皆中者然新皮膠色明淨而勝其其脂朋鹽熟

之皮則不中用譬如生鐵一經柔熟永無爛汁切巴唯欲舊釜大而不渝

者釜新則燒令皮著底釜小法於井邊坑中浸皮四五日令極

液以水淨洗濯無令有泥片割釜中不須削毛削毛費功於膠無益凡水

皆得煮然鹹苦之水膠乃更勝長作木七頭施鐵刃時時徹攪

之勿令著底七頭不施鐵刃頭攪不徹底則水少更添常使滂

沛經宿時勿令絕火根皮爛熟以匕瀝汁看後一珠微有黏

勢熟矣為過傷火取淨乾盆置竈煙丁上以米牀加盆布蓬

草於牀上以大杓挹取膠為著蓬草上瀘去滓穢挹時勿停火

瀘熟汁盡更添水煮之攪如初法熟口挹取看熟皮垂盡著釜

焦黑無復黏勢乃棄去之膠盆向滿昇著空靜處屋中仰頭令

凝則氣蔓成凌旦合盆於席上脫取凝膠口溼細緊縛以割之

其近盆底土惡之處不中用者割卻少許然後十字拆破之又

中斷為段較薄割為餅唯極薄為佳乾又色似琥珀好堅厚近

盆末下名為笨膠可以建車近盆末上即是膠清可以雜用最

是膠皮如粥膜者膠中之上第一粘好先於庭中豎槌施三重

箔摘令免狗鼠於最下箔上布置膠餅其上兩重為作陰涼并

扞霜露膠餅雖凝水汁盡見日即旦起至食時卷去上箔令膠

見口凌旦寒氣不畏消釋霜露之潤見日即乾食後還復舒箔爲陰雨則內廠屋之下則不須重箔四五日浥浥時繩穿膠餅懸而日曝極乾乃內屋內懸紙籠之以防青蠅壁土之汗夏中雖輒相著至八月秋涼時日中曝之還復堅好

### 筆墨第九十一

#### 筆法

韋仲將筆方曰先次以鐵梳免毫及羊青毛去其穢毛蓋使不髻茹訖各別之皆用梳掌痛拍整齊毫鋒端本各作扁極令均調平好用衣羊青毛縮羊青毛去免毫頭下二分許然後合扁捲令極圓訖痛頤之以所整羊毛中或用衣中心名曰筆柱或曰墨池承墨復用毫青衣羊毛外如作柱法使中心齊亦使平均痛頤內管中寧隨毛長者使深寧小不大筆之大要也

合墨法

好醇煙搗訖以細絹篩於罔內篩去草莽若細沙塵埃此物至  
輕微不宜露篩喜失飛去不可不慎墨一斤以好膠五兩浸桴  
才心皮汁中桴江南樊雞木皮也其皮如水綠色解膠又益墨  
反色可以下雞子白去黃五顆亦以其硃砂一兩麝香一兩別治  
細篩都合調下鐵臼中寧剛不宜澤搗三萬杵杵多益善合墨  
不得過二月九月溫時敗臭寒則難乾潼溶見風日解碎重不  
得過二三兩墨之大訣如此寧小不大