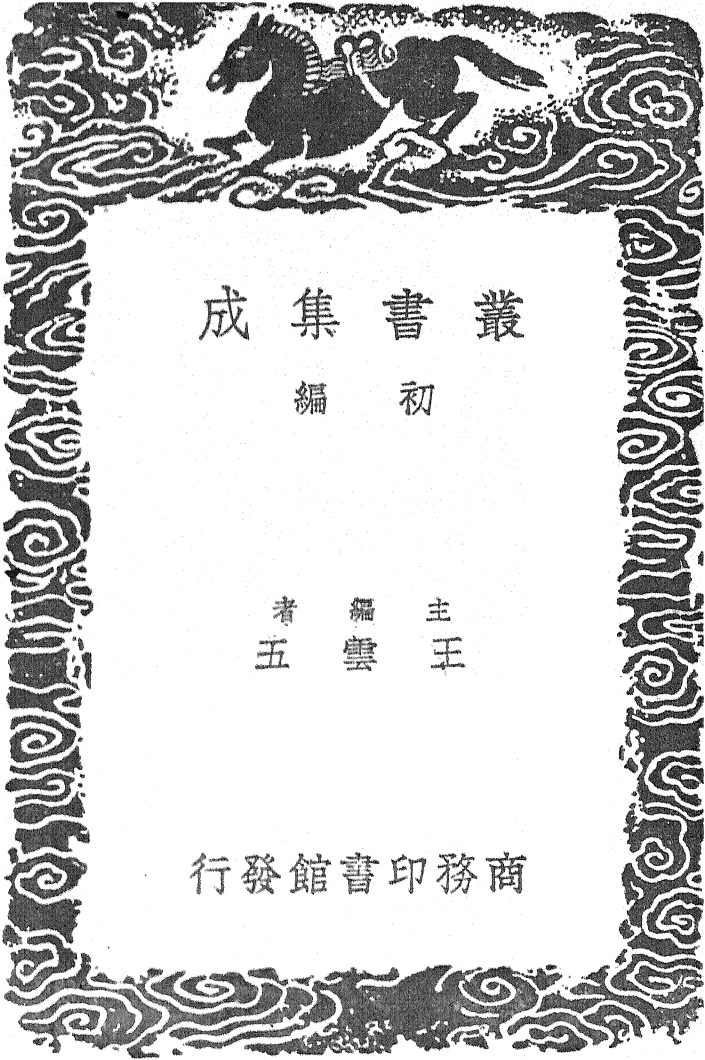


養  
小  
錄





叢書集成  
初編

主編者  
王雲五

商務印書館發行



錄 小 養

撰 仲 顧

本館據學海類編  
本排印初編各叢  
書僅有此本

# 序

飲食以衛生也。麤率無法。或致損人。誠失於講求耳。苟講求矣。專工滋味。不審利害。如吳人丁騫。因食河豚死。而好味者必謂其中風。非因食魚可笑也。窮極口腹。反覺多累。如穆甯飽啖珍羞。而猶杖責其子。罪其遲供。尤可鄙也。戰國四公子。相尙好客。而孟嘗下客止食菜。苟一往奢侈。何所窮極。蘇易簡對太宗。謂物無定味。適口者珍。夜飲吻燥。咀齋數根。以爲仙味。東坡羹菜羹醒酒。以爲味。含上膏。氣飽霜露。雖梁肉勿過。山谷作食時。五觀。倪正父極歎其深切。此數公者。豈未嘗閱歷滋味。而實真示樸。以警侈慾。良有以也。且烹任燔炙。畢聚辛酸。已失本然之味矣。本然者淡也。淡則真。昔人偶斷殺。羞食淡飯。曰。今日方知其味。向者幾爲舌本所瞞。然則日食萬錢。猶曰無下筯處者。非不足也。亦非味劣也。汨沒于五味。而舌本已無主也。齊世祖就侍中虞。求諸飲食方。虞祕不出。殆亦防人主之侈慾。及上醉。乃獻醒酒鯖。鮮一方。或亦寓諷諫之旨乎。閱食憲者。首戒宰割。勿多戕物命。次戒奢費。勿暴殄天物。偶遇物品。按譜依法。可耳。勿因譜試法。以逞慾。以潔爲務。以衛生爲本。庶不失編是書者之意乎。且口腹之外。尙有事在。何至沈湎于飲食中也。諺云。三世作官。纔曉著衣吃飯。豈徒以侈富哉。謂其中節合宜也。孔子食不厭精。膾不厭細。不厭云爾。何所庸心焉。海甯楊宮建題。

# 養小錄序

嘗讀詩至民之質矣。日用飲食。曰旨哉。飲食之道。所尚在質。無他奇譎也。孟子曰。飲食之人。則人賤之。是飲食固不當講求者。乃孔子大聖。食不厭精。脍不厭細。又曰。人莫不飲食也。鮮能知味也。夫饅餠餒敗。色惡臭惡。失任之不食。無論已。至不得其醬不食。何兢兢于味也。而孟子亦嘗曰。口之於味。有同嗜焉。芻豢之悅口。至比於理義之悅心。是飲食又非苟然者。其在于詩。一曰。曷飲食之一。一曰。飲之食之一。一曰。食之飲之。忠愛之心。悉寓于飲食。古人之視食。飲葦重矣。至于味。則曰。或燔或炙。曰。燔之炙之。曰。炰之。曰。燔之。曰。炰之。魚之。不曰旨酒。則曰嘉餼。不曰維其嘉矣。則曰維其旨矣。不曰其殺維何。則曰其簞維何。不曰有鉶其香。則曰有椒其馨。甚而田間饁餉。亦必嘗其旨否。古人之于味。重致意矣。周禮內則。備載食齊羹齊醬齊飲齊。曰。和曰調曰膳。煎也。各以四時配五味。五穀及諸腥膏酒。正以法式授酒材。辨五齊四飲。籩人掌籩實。曰。形鹽臠。燂生魚。大醬。魚鱸。以魚子糲室中。稜乾之。實肺肺。果及果。糲。熬大米。餌。合藥爲粉。爲粉。粉。豆屑。糝。餅之曰。醢。肉汁。醢。肉醬。饔。音泥。無骨曰。菹。淹菜。醢食。以酒醢。爲餅。糝。肉味合餅。誠詳哉。其言之也。余謂飲食之道。關乎性命。治之之要。惟潔惟宜。宜者五味得宜。生熟合節。難以備陳。至于潔。乃大綱矣。詩曰。誰能烹魚。漑之釜鬻。能者具有能事。克宜也。能事具矣。而器不潔。惡乎宜。故願爲之潔器者。誠重其能事也。器必潔。斯烹之潔可知。正副其能事也。夫禽獸蟲魚。本腥穢也。潔之非獨味美且益人。水米蔬果。本潔也。鹵莽焉則

不堪。由斯以談。酒非和旨。殺非嘉旨。奚以式燕且喜。式燕且譽爲。然則孟子所稱飲食之人。卽孔子所稱飽食終日無所用心之人。故賤之。而非爲飲食言也。且夫飲食之人。大約有三。一曰。備餽之人。秉量甚宏。多多益善。不擇精粗。一曰。滋味之人。求工烹飪。博及珍奇。又兼好名。不惜多費。損人益人。或不暇計。一曰。養生之人。務潔清。務熟食。務調和。不侈費。不尙奇。食品本多。忌品不少。有條有節。有益無損。遵生頤養。以和於身。日用飲食。斯爲尙矣。余家世耕讀。無鼎烹之奉。然自祖父以來。蔬食菜羹。必潔且熟。又自出就外。博謹守色惡臭惡之語。遂成痼癖。管子曰。嗜食者不肥體。余與其食者。宜其爲山澤癯也。嘗著飲食中庸論。及臆定飲食各條草藁。未竟。浪遊十餘載。傳食于公卿。所遇或豐而不潔。惜其暴殄天物也。潔而不極。豐意念良安耳。極豐且潔。則私計曰。是不當稍稍惜福耶。歲戊寅遊中州。客寶豐館。舍地僻無物產。官庖人朴且拙。余每每嗜食。誠恐不潔與熟。非不安澹泊也。適廣文楊君子健。河內名族也。有先世所輯食憲一書。余乃因千門楊明府。得以借錄其閒。雜亂者重訂。重複者從刪。訛者改正。集古旁引。無預食經者置弗錄。錄其十之五。而增以己所見聞十之三。因易其名曰養小錄。并述夙昔臆見以爲序。序成。反覆自忖。誠飲食之人也。浙西鑿士中村顧仲漫識。

# 養小錄目錄

卷之上

飲之屬

論水

取水藏水法

青菓湯

暗香湯

茉莉湯

柏葉湯

桂花湯

論酒

諸花露

杏酪

乳酪

養小錄 目錄

醬之屬

牛乳去羶法

甜醬

又方

又

仙醬

一料醬

糯米醬

豆醬油

又法

秒傳造醬油方

急就醬

急就醬油



芝麻醬

醃肉水

雪鹹水

芥滷

筍油

糟

甜糟

糟油

浙中糟油

嘉興糟油

醋

七七醋

懶醋

大麥醋

收醋法

芥辣

製芥辣

又法

梅醬

梅醬

梅滷

豆

豆豉

紅蠶豆

薰豆腐

鳳凰腦子

凍腐

腐乾

響麪筋

薰麪筋

麻腐

粟腐

粥

暗香粥

木香粥

粉

藕粉

松柏粉

餌之屬

頂酥餅

雪花酥餅

薄脛餅

果餡餅

粉棗

玉露霜

養小錄 目錄

松子海囉噉

晉府千層油旋烙餅

光燒餅

水明角兒

酥黃獨

閣老餅

核桃餅

橙糕

梳兒印

蒸裹粽

卷之中

蔬之屬

醃菜

叉法

菜齋

三

乾閉鹽菜

閉鹽芥菜

水閉鹽菜

覆水辣芥菜

撒拌和菜法

細拌芥

焙紅菜

水芹

生椿

蠶豆苗

赤根菜

瓜

瓜茄生

醬王瓜

爪齋

煮冬瓜

煨冬瓜

薑

糟薑

胞薑

醋薑

糟薑

茄

糟茄

蝙蝠茄

囫圇肉茄

紹興醬茄

蕈

香蕈粉

薰蕈

醬麻姑

醉香葷

筍

筍粉

帶殼筍

薰筍

生筍乾

生淡筍乾

筍鮓

糟筍

筍

醉菜蕈

醃水筍

餐芳譜

果之屬

養小錄

目錄

青脛梅

又法

橙餅

藏橘

山查餅

假山查餅

醉棗

梧桐豆

櫻桃乾

蜜浸諸果

桃參

桃乾

醃柿子

酥杏仁

素蟹

五

天茄

桃澆

藏桃法

杏漿

鹽李

糖楊梅

楊梅生

栗子

地梨

卷之下

嘉穀篇

總論

葷大料

減用大料

素料

魚

魚鮓

湖廣魚鮓

魚餅

凍魚

鯽羹

酥鯽

酒發魚

鱖魚

次魚

暴醃糟魚

蒸鮓魚

消骨魚

鯉鮓

水雞腊

臊子蛤蜊

醉蝦

酒魚

酒麩魚

甜蝦

蝦鬆

法製蝦米

淡菜

醬蝦

蝦米粉

燕粉

薰鮑

糟魚

海蜇

蟹

醬糟醉蟹祕訣

上品醬蟹

糟蟹

醉蟹

松壑蒸蟹

蟹蟹

禽

滷雞

雞鬆

粉雞

蒸雞

爐焙雞

煮老雞

讓鳴

封鵝

白燒鵝

馬瞳潑黃雀

卵

百日內糟蛋

糞蛋

一箇蛋

軟去蛋硬皮

龍蛋

肉

蒸臘肉

煮臘肉

藏臘肉

肉脯

煮肚

肺羹

煮茄肉

夏月凍蹄膏

皮羹

灌肚

兔生

熊掌

黃鼠

# 養小錄卷之上

清 嘉興顧 仲撰

## 飲之屬

### 論水

人非飲食不生。自當以水穀爲主。穀與蔬但佐之。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。嗜欲恬淡者。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。故凡污水、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。切不可飲。

### 取水藏水法

不必江湖也。但就長流通港內。于半夜後舟楫未行時。泛舟至中流。多帶罐瓮取水歸。多備大缸貯下。以青竹棍左旋攪百餘。急旋成窩。急住手。箬篷蓋蓋好。勿觸動。先時留一空缸。三日後用木杓于缸中心輕輕舀水入空缸內。原缸內水取至七八分即止。其周圍白滓及底下泥滓連水洗去淨。將別缸水如前法舀過。又用竹棍攪蓋好。三日後又舀過去泥滓。如此三遍。預備潔淨竈鍋專用煮水。用舊者妙。入水煮滾透。舀取入罐。每罐先入上白糖霜三錢於內。入水蓋好。一二月後取供煎茶。與泉水莫辨。愈宿愈好。



青菓湯

橄欖三四枚。木槌擊破。刀切則黑。繡作腥。故必用木器。入小沙壺。注滾水。蓋好。停頃。斟飲。

暗香湯

臘月早梅。清晨摘半開花朵。連蒂入瓷瓶。每一兩。用炒鹽一兩。灑入。勿用手抄。壞箬葉厚紙密封。入夏取開。先置蜜少許于蓋內。加花三四朵。滾水注入。花開如生。充茶。香甚可愛。

茉莉湯

厚白蜜塗盃中心。不令旁掛。每早晚摘茉莉置別盃。將蜜盃蓋上。午閒取盃注湯。香甚。

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。取爲末。藏錫瓶。點湯。翠而香。夜話飲之。幾仙人矣。尤醒酒益人。

桂花湯

桂花焙乾四兩。乾薑甘草各少許。入鹽少許。共爲末。和勻。收貯。勿出氣。白湯點。

論酒

酒以陳者爲上。愈陳愈妙。暴酒切不可飲。飲必傷人。此爲第一義。酒戒酸。戒濁。戒生。戒狼筍。戒冷。務清。務潔。務中和之氣。或謂余論酒太嚴矣。然則當以何者爲至。曰。不苦。不甜。不鹹。不酸。不辣。是爲真正好。

酒。又問何以不言戒淡也。曰淡則非酒不在戒例。又問何以不言戒甜也。曰昔人有云清烈爲上。其次之酸。次之臭。又次之甜。斯下矣。夫酸臭豈可飲哉。而甜又在下。不必列戒例。又曰必取五味無一可名者飲。是酒之難也。爾其不飲耶。余曰酒雖不可多飲。又安能不飲也。或曰然則飲何酒。余曰飲陳酒。蓋苦甜鹹酸辣者必不能陳也。如能陳卽變而爲好酒矣。是故陳之一字可以作酒之姓矣。或笑曰敢問酒之大名尊號。余亦笑曰酒姓陳名久號宿落。

### 諸花露

仿燒酒錫甌木桶減小樣製一具蒸諸香露。凡諸花及諸葉香者俱可蒸露。入湯代茶種種益人。入酒增味調汁製餌無所不宜。

稻葉。橘葉。桂葉。紫蘇。薄荷。藿香。廣皮。香櫟皮。佛手柑。玫瑰。茉莉。橘花。香櫟花。野薔薇。此花第一。木香花。甘菊。菊葉。松毛。柏葉。桂花。梅花。金銀花。纒絲花。牡丹花。芍藥花。玉蘭花。夜合花。梔子花。山攀花。蠟梅花。蠶豆花。艾葉。菖蒲。玉簪花。惟蘭花橄欖二種蒸露不上。以質嫩入甌卽酥也。

### 杏酪

甜杏仁以熱水泡。加爐灰一撮入水。候冷卽捏去皮。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。熟時入蒸粉少許。加白糖霜熟噉。麻酪亦如此法。

乳酪

牛乳一椀。或羊乳。攪入水半鍾。入白麪三撮。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。再濾入椀吃。噀。

牛乳去羶法

黃牛乳入鍋。加二分水。鍋上加低淺蒸籠。去乳二寸許。將核桃斤許。逐一擊裂。勿令脫開。勻排籠內。蓋好密封。文武火煮熟。其羶味俱收桃內。桃不堪食。剝淨。鹽酒拌炒可食。或加白糖噀。或入雞子煮食。

燒羊牛肉。亦取胡桃三四枚放入。大去羶。

醬之屬

甜醬

伏天取小麥淘淨。入滾水鍋。即時撈出。陸續入卽撈。勿久滾。撈畢。瀝乾。水入大竹羅內。用黃蒿蓋上。三日後取出。曬乾。至來年二月再曬。去膜播淨。磨成細麪。羅過入缸內。量入鹽水。夏布蓋面。日曬成醬。味甜。

又方

二月以白麪百斤。蒸成大卷子。劈作大塊。裝蒲包內。按實盛箱。發黃。七日取出。不論乾溼。每黃一斤。鹽四兩。將鹽入滾水化開。澄去泥滓。入缸下黃。候將熟。用竹格細攪過。勿留塊。

又

白豆炒黃糜細粉對麪水和成劑。入湯煮熟。切作糕片。盒成黃子槌碎。同鹽瓜鹽滷層疊入瓮泥頭。歷十月成醬極甜。

### 仙醬方

蒸桃葉。蓋七日。陰七日。每斤鹽二兩。自化。至妙。

### 一料醬方

上好陳醬五斤。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。入甕。暑月行千里不壞。

### 糯米醬方

糯米一小斗。如常法作成酒帶糟。入炒鹽一斤。淡豆豉半升。花椒三兩。胡椒五錢。大茴二兩。小茴二兩。薑二兩。以上和勻磨細。即成美醬。味最佳。

### 豆醬油

紅小豆蒸團成盤大塊。宜乾不宜溼。草鋪草蓋置煖處。發白膜曬乾。至來年二月。用大白豆磨拉半子。橘去皮量用水煮。一宿加水磨爛。不宜多。取舊麪水洗刷淨。曬乾。報末。羅過拌炒末。內酌量拌鹽。入缸。日曬。候色赤。另用缸。以細竹篋隔缸底。醬放篋上。淋下。醬油取起。仍入鍋煮滾。入大罐。愈曬愈妙。餘醬醬瓜茄用。

又法

黃豆或黑豆煮爛。入白麪。連豆汁搗和。使硬或爲餅。或爲窩。青蒿蓋住。發黃磨末。入鹽湯。曬成醬。用竹密篋掙缸下半截。貯醬于上。瀝下醬油。

祕傳造醬油方

好豆渣一斗。蒸極熟。好麩皮一斗。拌和。釀成黃子。甘草一斤。煎濃湯。約十五六斤。好鹽二斤半。同入缸。曬熟。濾去渣。入瓮。愈久愈鮮。數年不壞。

急就醬

麥麪黃豆麪。或停。或豆少麪多。下鹽水入鍋熬熟。入盆曬。西安作一夜醬卽此。

急就醬油

麥麪五升。麥麪三升。共炒紅黃色。鹽水十斤。合曬淋油。

芝麻醬

熟芝麻一斗磨爛。用六月六日水煎滾。候冷入甕。水淹上一指。對日曬。五七日開看。撈去黑皮。加好酒娘糟三盆。好醬油三盆。好酒二盆。紅麴末一升。炒菘豆一升。炒米一升。小茴香末一兩。和勻曬。二七日用。

醃肉水

臘月醃肉。臍下鹽水。投白礬少許。浮沫俱沈。澄去滓。另器收藏。夏月煮鮮肉。味美堪久。

醃雪

臘雪貯缸一層雪一層鹽蓋好入夏取水一杓煮鮮肉不用生水及鹽醬肉味如暴醃肉色紅可愛數日不敗此水用製他饌及合醬俱大妙

芥滷

醃芥菜鹽滷煮豆及蘿蔔丁曬乾經年不壞

筍油

南方製鹹筍乾其煮筍原汁與醬油無異蓋換筍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致

糟

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麩六塊搗細羅末拌勻中挖一窩周圍接實用草蓋蓋上勿太冷太熱七日可熟將窩內酒娘撇起留糟每米一斗入鹽一盃橘皮末量加封固勿使蠅蟲飛入聽用

糟油

作成甜糟十斤麻油五斤上鹽二斤八兩花椒一兩拌勻先將空瓶用希布扎口貯瓮內後入糟封固數

月後空瓶瀝滿。是名糟油。甘美之甚。

浙中糟油

白酒甜糟用不榨者

五斤。醬油二斤。花椒五錢。入鍋燒滾。放冷濾淨。與糟內所淋無異。

嘉興糟油

十月白酒內。澄出渾腳。併入大罐。每斤入炒鹽五錢。炒花椒一錢。乘熱撒下封固。至初夏取出。澄去渾腳收貯。

酉醋

七七醋

黃米五斗。水浸七日。每日換水。七日滿。蒸飯。乘熱入瓮。按平封閉。次日番轉。第七日再番。入井水三石。封七日攪一徧。又七日再攪。又七日成醋。

懶醋

臘月黃米一斗。煮糜。乘熱入陳粗麩末。三塊 拌入罐。封固。閒醋香。上榨。乾糟留過再拌。

大麥醋

大麥。蒸一斗。炒一斗。涼冷。入麩末八兩。拌勻入罐。煎滾水四十斤。注入夏布。蓋日曬。移時向 三七日成醋。

收醋法

頭醋濃清煎滾入瓮燒紅火炭一塊投入加炒小麥一撮封固永不敗。

### 芥辣

#### 製芥辣

二年陳芥子研細用少水調按實盤內沸湯注三五次泡出黃水去湯仍按實韋紙封盤口覆冷地上。頃鼻聞辣氣取用淡醋解開布濾去渣加細辛二三分更辣。

又

芥子一合入盆搗細用醋一小盞加水調入細絹擠出汁置水缸內用時加醬油醋調和其辣無比。

### 梅醬

#### 梅醬

三伏取熟梅搗爛不見水不加鹽曬十日去核及皮加紫蘇再曬十日收貯用時或鹽或糖代醋亦精。

#### 梅滷

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代醋拌蔬更佳。

### 豆

#### 豆豉

大青豆一斗浸一宿煮熟用甕五升纏豆攤席上晾乾。楮葉蓋好發中黃勃淘淨。苦瓜皮十斤去內白一層切丁鹽醃榨乾。飛鹽五斤或不用。杏仁四兩煮七次去皮尖。荳京。



師語杏仁。生薑五斤。刮去皮切絲。花椒半斤。去梗目。薄荷。香菜。紫蘇三味不拘俱切碎。陳皮半斤。去白切絲。大茴香。砂仁各二兩。白豆蔻一兩。或官桂。五錢。合瓜豆拌勻。裝罐。用好酒好醬油對和。加入約八九分滿。包好。數日開看。如淡加醬油。如鹹加酒。泥封曬。伏製秋成美味。

紅蠶豆

白梅一個。先安鍋底。次將淘淨蠶豆入鍋。豆中作窩。下椒鹽茴香于內。用蘇木煎水。入白礬少許。沿鍋四邊澆下。平豆爲度。燒熟。鹽不泛而豆紅。

薰豆腐

好豆腐壓極乾。鹽醃過。洗淨曬乾。塗香油薰之。妙。

鳳凰腦子

好腐醃過。洗淨曬乾。入酒娘糟。糟透。妙甚。

凍腐

嚴冬將腐浸水內。露一夜。水冰而腐不凍。然腐氣已除。味佳。

腐乾

好腐乾用臘酒娘醬油浸透。取出。切小方塊。以蝦米末砂仁末摻上。薰乾。熱香油塗上。再薰。用供翻牒。奇而美。

響麪筋

麪筋切條壓乾。入豬油燥過。再入香油燥。箊起椒鹽酒拌。入齒有聲。堅脆好吃。

薰麪筋

麪筋切小方塊。煮過甜醬。醬四五日。取出。浸鮮蝦湯內。一宿。火上烘乾。再浸蝦湯內。再烘十數徧。入油略沸薰食。亦可入翻牒。

麻腐

芝麻略炒。和水磨細。絹濾去渣取汁。煮熟。加真粉少許。入白糖飲。或不用糖。則少用水。凝作腐。或煎或煮。以供素饌。

粟腐

罌粟子。如製麻腐法最精。

粥

暗香粥

落梅瓣。以緜包之。候煮粥熟。下花。再一滾。

木香粥

木香花片。入甘草湯焯過。煮粥熟時。入花。再一滾。清芳之至。真仙供也。

# 粉

藕粉

以藕節浸水用磨一片架缸上以藕磨擦淋漿入缸絹袋絞濾澄去水曬乾每藕二十斤可成一斤。

松柏粉

帶露取嫩葉搗汁澄粉作糕用之綠香可愛。

# 餌之屬

頂酥餅

生麪水七分油三分和稍硬是爲外層硬則入爐時皮能頂起一層過饅則粘不發鬆。  
生麪每斤入糖四兩油和不用水是爲內

層杆須開折須多徧則層多中實果餡。

雪花酥餅

與頂酥餅同法入爐候邊乾爲度否則破裂。

薄脛餅

蒸麪每觔入糖四兩油五兩加水 and 捍開半指厚取圓粘芝麻入爐。

果餡餅

生麪六斤蒸麪四斤脂油三斤蒸粉二斤溫水和包餡入爐。

粉棗

江米白者佳·磨細粉稱過·滾水和成餅·再入滾水煮透·浮起取出冷·每斤入芋汁七錢·攪勻和好·切指頂大·曬極乾·入溫油慢泡·以梗爲度·漸入熱油·後入滾油·候放開·仍入溫油·候冷取出·白糖摻粘。

玉露霜

天花粉四兩·乾葛一兩·桔梗一兩·俱爲末·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。

松子海囉啣

糖滷入鍋·熬一飯頃·攪冷·隨手下炒麪·旋下剝碎松子仁攪勻·潑案上·先用酥油抹案·捍開·乘溫切作象眼塊。

晉府千層油旋烙餅

白麪一斤·白糖二兩·水化·入香油四兩·和麪作劑·捍開·再入油成劑·再捍·如此七次·火上烙之·甚美。

光燒餅

每麪一斤·入油半兩·炒鹽一錢·冷水和捍開·鑿上·燂待硬·緩火燒熟·極脆美。

水明角兒

白麩一斤，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，籠蒸甚妙。

酥黃獨

熟芋切片，榛松杏榧等仁爲末，和麩拌醬，油燻香美。

閩老餅

糯米淘淨，和水粉之瀝乾，計粉二分，白麩一分，其餡隨用燻熟，軟膩好吃。

核桃餅

胡桃肉去皮，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，而江米反稀。

橙糕

黃橙四面用刀切破，入湯煮熟，取出，去核搗爛，加白糖，稀布裂汁，盛瓷盤，再頓過凍，就切食。

梳兒印

生麩綠豆粉停對，加少薄荷末，同和，搓成條，如筋頭大，切二分長，逐筒用小梳掠齒印花紋，入油燻熟，漏杓撈起，乘熱洒白糖拌勻。

蒸裹糰

白糯米蒸熟，和白糖拌勻，以竹葉裹小角兒，再蒸，或用餡蒸熟，即好吃矣，如剝出油煎，則仙人之食矣。

# 養小錄卷之中

## 蔬之屬

### 醃菜法

白菜一百斤。曬乾。勿見水。抖去泥。去敗葉。先用鹽二斤。疊入缸。勿動手。醃三四日。就滷內洗淨。加鹽。層層疊入罐內。約用鹽三斤。澆以河水。封好。可長久。臘月作。

### 又法

冬月白菜。削去根。去敗葉。洗淨掛乾。每十斤鹽十兩。用甘草數根。先放瓮內。將鹽撒入菜了。內排疊瓮中。入蒔蘿少許。椒末亦以手按實。及半瓮。再入甘草數根。將菜裝滿。用石壓面。三日後取菜。搬疊別器內。器潔淨。忌生水。將原滷澆入。候七日。依前法搬疊。疊實。用新汲水加入。仍用石壓。味美而脆。至春閒食不盡者。煮曬乾。收貯。夏月溫水浸過。壓去水。香油拌勻。入瓷盤。飯鍋蒸熟。味尤佳。

### 菜齋

大芥菜洗淨。將菜頭十字劈開。蘿蔔緊小者。切作兩半。俱曬去水迹。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。仍日搖播一轉。三日後可吃。青白閒錯。鮮潔可愛。

### 乾閉瓮菜

菜十斤，炒鹽四十兩，入缸，一皮菜，一皮鹽，醃三日，搬入盆內，揉一次，另搬疊一缸，鹽滷另貯，又三日，又搬，又揉，又疊，過滷另貯，如此九徧，入盆，疊菜一層，撒茴香椒末一層，層層裝滿，極緊實，將原汁滷每盆入三盤泥起，來年吃，妙之至。

閉食芥菜

菜淨陰乾，入鹽醃，逐日加鹽揉七日，晾去溼氣，用薑絲茴香椒末拌入，先以香油裝罐底，一二寸方，入菜，築實極滿，箬襯口，竹竿十字掌起，覆三日，瀝出油，仍正放，添原汁，三日倒一次，如此者三泥頭，五日可開用。

水閉食菜

大科白菜，曬輭去葉，每科用手裹成一窩，入花椒茴香數粒，隨疊食內滿，用鹽築口上，冷水灌滿，十日倒出水一次，倒過數次泥封，春月供妙。

覆水辣芥菜

菜嫩心切一二寸長，曬十分乾，炒鹽掣透，加椒茴末拌勻，入盆，按實，香油滿澆食口，俟油沁下，再停二日，以箬蓋好，竹籤十字撐緊，將盆覆盆內，俟油瀝下七八用。油仍可另用盆水覆食，入水一二寸，每日一換水，七日取起，覆粗紙上，去水迹淨，包好泥封，入夏取供，鮮翠可愛，切細好醋澆之，酸辣醒酒，佳品也。

撒拌和菜法

麻油加花椒熬一二滾收貯。用時取一盃入醬油醋白糖調和得宜。拌食絕妙。凡白菜豆芽甜菜水芹俱須滾湯焯過。冷水漂過。搥乾入拌。脛而可口。配以腐衣木耳筍絲更妙。

#### 細拌芥

十月內切鮮嫩芥菜。入湯一焯即撈起。切生高苣熟香油芝麻飛鹽拌勻入盆。三五日可吃。入春不變。

#### 焙紅菜

白菜去敗葉莖及泥土淨。勿見水。曬一二日。切碎。用缸貯。灰火焙乾。以色黃爲度。約八分乾。每斤用炒鹽六錢揉醃。日揉三四次。揉七日。拌茴椒末。裝罐築實。箬葉竹撐罐覆月許。泥封。入夏供。甜香美色亦奇。

#### 水芹

取肥嫩者曬去水氣。入醬。取出薰食。妙。或湯內加鹽焯過。曬乾入茶供。亦妙。

#### 生椿

香椿細切。烈日曬乾。磨粉煎。腐中入一撮。不見椿而香。

#### 蠶豆苗

蠶豆嫩苗。或油炒。或湯焯拌食。俱佳。

#### 赤根菜

只用菠菜根。略曬。微鹽揉醃。梅瀹稍潤。入瓶取供。色紅可愛。



瓜

瓜茄生

染坊瀝過淡灰曬乾用以包藏生茄子瓜至冬月如生可用。

醬王瓜

甜醬瓜用王瓜脛美勝于諸瓜。

瓜齏

生菜瓜隨瓣切開去瓢入百沸湯焯過每斤用鹽五兩擦醃過豆豉末半斤醋半斤麪醬斤半馬芹川椒乾姜陳皮甘草茴香各半兩蕪荑二兩共末拌瓜入瓮按實冷處放半月後熟瓜色如琥珀味香美。

煑冬瓜

老冬瓜去皮切塊用最濃肉汁煑久久色如琥珀味方美妙如此而冬瓜真可食也。

煑冬瓜法

老冬瓜一箇切下頂蓋半寸許去瓢子淨以豬肉或雞鴨或羊肉用好酒醬香料美汁調和貯滿瓜腹鐵三四根將瓜蓋鐵牢堅放灰堆內則糠糠鋪底及四圍窩到瓜腰以上取窰內灰火周回焙築埋及瓜頂以上煨一週時聞香取出切去瓜皮層層切下供食內饌外瓜皆美味也酒肉山僧作此受用。

薑

糟薑

薑一斤。不見水。不損皮。用乾布擦去泥。社日前曬半乾。一斤糟。五兩鹽。急拌勻。裝入罐。

脛薑

嫩薑去皮。甘草白芷零陵香少許。同煮熟切片。

醋薑

嫩薑鹽醃一宿。取滷同米醋煮數沸。候冷入姜量。加沙糖封貯。

糟薑

嫩薑勿見水。布拭去皮。每斤用鹽一兩。糟三斤。醃七日。取出拭淨。另用鹽二兩。糟五斤。拌勻。入別瓮。先以核桃二枚。搥碎。置罐底。則薑不辣。次入糟姜。以少熟粟末。搽上。則薑無渣。封固收貯。如要色紅。入牽牛花拌糟。

茄

糟茄

詩曰。五斤糟。六斤茄。鹽十七兩。一盃河水。四兩甜如蜜。作來如法收藏好。吃到來年七月七。二日即可吃。

以霜天小茄肥嫩者。去蒂萼。勿見水。布拭淨。入瓷盆。如法拌勻。雖用手不許揉挈。三日後茄作綠色。入罐。原糟水澆滿。封。月許。可用。色翠綠。味美。佳品也。

蝙蝠茄

嫩黑茄。籠蒸一炷香。取出壓乾入醬。一日取出。晾去水氣。油煤過。白糖椒末層疊裝罐。將原油灌滿。妙。

圓圈肉茄

嫩大茄留蒂。上頭切開半寸許。輕輕挖出內肉。多少隨意。以肉切作餅子。料油醬調和得法。慢慢塞入茄內。作好疊入鍋內。入汁湯燒熟。輕輕取起。疊入盤內。茄不破而內有肉。奇而味美。

紹興醬茄

麥一斗。煮熟。攤七日。磨碎。糯米爛飯一斗。鹽一斗。同拌勻。曬七日。入醃茄。仍曬之。小茄一日可食。大者多日。

葷

香葷粉

香葷。或曬或烘。磨粉入饌內。其湯最鮮。

薰葷

南香葷肥白者。洗淨。晾乾。入醬油。浸半日。取出。閣稍乾。搽茴椒細末。柏枝薰。

醬麻姑

擇肥白者。洗淨。蒸熟。甜酒娘醬油泡醉。美哉。

醉香葷

揀淨水泡。熬油炒熟。其原泡水澄去滓。仍入鍋收乾。取起。停冷。以冷濃茶洗去油氣。瀝乾。入好酒娘醬油。醉之。半日。味透。素饌中妙品也。

筍

筍粉

鮮筍老頭差嫩者。以藥刀切作極薄片。篩內曬乾。極磨粉收貯。或調湯。或頓蛋。或拌肉內。供于無筍時。其妙也。

帶殼筍

嫩筍短大者。布拭淨。每從大頭挖至近尖。以餅子料肉灌滿。仍切一筍肉塞好。以箬包之。礮糠煨熟。去外箬。不剝原枝。裝盤內供之。每人執一案。隨剝隨吃。味美而趣。

薰筍

鮮筍肉湯煮熟。炭火薰乾。味淡而厚。

生筍乾

鮮筍去老頭兩壁。大者四壁。切二寸許。鹽揉透。曬乾。

生淡筍乾

鮮筍皮尖曬乾瓶貯不用鹽亦不見火山僧法也。

筍鮓

春筍剝取嫩者切一寸長四分闊上籠蒸熟入椒鹽香料拌曬極乾入罐量澆熟香油封好久用。

糟筍

冬筍勿去皮勿見水布拭淨以筍搗筍內嫩節令透入臘香糟子內再以糟團筍外大頭向上入罐泥封夏用。

筍

醉蘿蔔

線莖實心者切作四條線穿曬七分乾每斤用鹽四兩醃透再曬九分乾入瓶捺實八分滿用滴燒酒澆入勿封口數日後葡氣發臭臭過作杏黃色即可食甜美若以絲包老香糟塞瓶上更妙。

醃水筍

九月後水筍細切片水梨切片停配先下一撮鹽于罐底入筍一層加梨一層疊滿五六日發臭七八日臭盡用鹽醋茴香大料煮水候冷灌滿一月後取出布裹槌爛用以解酒絕妙。

餐芳譜

凡諸花及苗葉根與諸野菜藥草佳品甚繁采須潔淨去枯蛀蟲絲勿誤食製須得法或煮或烹燂

炙醃燥。

凡食芳品先辦汁料。每醋一大鍾。入甘草末三分。白糖一錢。熟香油半盞。和成。作拌菜料。或搗薑汁加入。或用芥辣。或好醬油酒娘。或一味糟油。或宜椒末。或宜砂仁。或用油燥。

凡花菜采得洗淨。滾湯一焯。即起。亟入冷水漂半刻。搗乾拌供。則色青翠。脆嫩不爛。

牡丹花瓣。湯焯可。蜜浸可。肉汁脍亦可。

蘭花。可饌可肴。但難多得耳。

玉蘭花瓣。麩拖油燥加糖。先用瓜一搯。否則炮。

蠟梅。將開者。微鹽舉過。蜜浸點茶。

迎春花。熱水一過。醬醋拌供。

萱花。湯焯拌食。

萱苗。春初苗五寸以內。如筍尖未甚鬆開者。著土摘下。初不曬。將來花葉也。湯焯拌供。肥滑甜美。佐以冬筍。風味佳絕。余名之曰碧雲菜。

甘菊苗。湯焯拌食。拖山藥粉油燥。香美。

枸杞頭。焯拌宜姜汁。醬油。微醋。亦可煮粥。冬食子。

蓴菜。湯焯急起。冷水漂。入雞肉汁薑醋拌食。

野苧。焯拌勝于炒食。勝家苧。

菱科。夏秋採嫩者去葉梗。取圓節。可焯可糟。野菜中第一品。

野白薺。四時採嫩頭。生熟可食。

野蘿蔔。似薺而小。根葉皆可食。

蕪菁。春初採心苗入茶最香。葉可熟食。夏秋莖可作齋。

茉莉。嫩葉同豆腐。燒食絕品。

鵝腳花。單瓣者可食。千瓣者傷人。焯拌亦可煨食。

金荳花。採豆湯焯。供茶香美。

紫花兒。花葉皆可食。

紅花子。采子淘去。浮者確碎。入湯泡汁。更搗更泡。取汁煎滾。入醋點住。用絹搗之。似肥肉。入素饌極佳。

金雀花。摘花湯焯。供茶。糖醋拌。作菜甚精。

金蓮花。浮水面者。夏採葉焯拌。

看麥娘。隨麥生圃上。春採熟食。

狗腳跡。葉形似之。霜降採熟食。

斜蒿。三四月生。小者全采。大者摘頭。湯焯曬乾。食時再泡拌食。

眼子菜。六七月采。生水澤中。青葉紫背。莖柔滑細長數尺。焯拌。

地踏菜。一名地耳。春夏生雨中。雨後采。姜醋熟食。日出即枯。

窩螺齋。正二月采熟食。

馬齒莧。初夏采。湯焯曬乾。冬用。

馬蘭頭。可熟。可齋。可焯。可生曬藏用。

茵陳蒿。即青蒿。春采。和麪作餅炊食。

雁兒腸。二月生。如豆芽菜。生熟皆可食。

野菱白。初夏采。

倒灌齋。熟食亦可作齋。

苦麻蘆。二月采。葉搗和作餅炊食。

黃花兒。正二月采。熟食。

野葶藶。四月時菜。生熟可吃。

野菜豆。莖葉似而差小。蔓生。生熟可吃。

油灼灼。生水邊。葉光澤如油。生熟皆可食。又可醃作乾菜蔬吃。

板蕎蕎。正二月采之。炊食。三四月不堪食矣。

碎米齋。三月采。止可作齋。



天藕。根似藕而小。炊食。拌料亦佳。葉不可食。

蠶豆苗。二月采。香油炒。下鹽醬煮。略加薑葱。

蒼耳菜。嫩葉。焯洗。薑鹽酒醬拌食。

芙蓉花。採瓣。湯炮一二次。拌豆腐。略加胡椒。紅白可愛。且可口。

葵菜。比蜀葵叢短而葉大。取葉。與作菜羹同法。

牛蒡子。十月取根洗淨。略煮勿太熟。取起。搗匾壓乾。以鹽醬時蘿姜椒熟油諸料拌浸。二三日收起。焙乾。如肉脯法。

槐角葉。嫩葉揀淨。搗取汁。和麪加醬作熟齋。

椿根。秋前采。搗羅和麪切條。清水煮食。

凋菰米。即胡藜也。曬乾磨洗。造飯香不可言。

錦帶花。采花作羹。柔脆可食。

東風薺。采一二升。洗淨。入淘米三合。水三升。生薑一芽。頭鹽碎。同入釜和勻。面上澆麻油一盞殼。再不可動。勸則生油氣。煮熟不著些鹽醋。若知此味。洵味入珍。皆可厭也。此東坡隨也。即連東坡語。

玉簪花。半開蕊。分作三四片。少加鹽白糖。入麪調勻。拖花煎食。

梔子花。牛開蕊。凡水焯過。入細蔥絲。茴椒末。黃米飯。研爛。同鹽拌勻。醃壓半日食之。或用凡焯過。用白糖和

藤花。搽洗乾。鹽湯酒拌勻。煮熟曬乾。留作食餡子甚美。臘用亦佳。

江薺。生臘月。生熟皆可食。花時仍可作齋。

商陸。采苗壅洗淨熟蒸。加鹽料。紫色者味佳。

牛膝。采苗如剪韭法。可食。

防風。采苗可作菜湯。焯料并。極去瘋。芽如胭脂可愛。

苦益菜。即胡麻。嫩葉作羹。脛滑大甘。

芭蕉。根粘者爲糯蕉。可食。取根切作大片。灰汁煮熟。清水漂數次。去灰味盡。壓乾。以熟油鹽醬茴椒薑末研并。一

日取出。少焙。敲顛。食之全似肥肉。

水菜。狀似白菜。七八月閒。生田頭水岸。蔞菜。色青。焯煮俱可。

松花蕊。去赤皮。取嫩白者蜜漬之。略煮。令蜜熟。勿太熟。極香脆。

白芷。嫩根。蜜浸糟藏皆可。

天門冬芽。

水藻芽。

苜蓿芽。以上俱可焯并熟食。

蒲蘆芽。春初采嫩者潔淨。石壓。焯并。或油炒醬醋俱宜。

水苔。春初采嫩者潔淨。石壓。焯并。或油炒醬醋俱宜。

灰苜菜。熟食炒并俱可。勝家莧。火證者宜之。

鳳仙花梗。湯焯。加微鹽曬乾。可留年餘。以芝麻并供。新者可入茶。最宜并麩筋炒食。熨豆腐。素菜無一不可。

蓬蒿。二三月採嫩頭洗淨。加鹽少醃。和粉作餅。香美。

鵝腸草。焯熟拌食。

鷄腸草。即鍾子。帶花根焯拌食。

縣絮頭。色淡白。類如縣。生田埂上。和粉作餅。

蕎麥葉。八九月採嫩葉熟食。

### 果之屬

青脛梅

青梅必須小滿前採。總不許犯手。此最要訣。以筯去仁。篩內略乾。每梅三斤十二兩。用生甘草末四兩。鹽一斤。炒待冷。生姜一斤

四兩搗碎。不見水。青椒三兩乾。旋摘。紅乾椒半兩。揀淨。一齊炒拌。用木匙抄入小瓶。先留些鹽摻面。用雙層油

紙加縣紙。緊扎瓶口。

又法

礬水浸透。粗麻布二塊。先用炒鹽納錫瓶底。上加礬布一塊。以筯取生青梅放入。上以礬布蓋好。以鹽摻

面封好。此法雖不能久。然盛夏極熱時。取以供客。有何不可。

橙餅

大橙子。連皮切片。去核搗爛。絞汁。略加水。和白麪少許。熬之急。采熟加白糖。急采入瓷盆。冷切片。

藏橘

松毛包橘入罐。三四月不乾。綠豆藏橘亦可久。

山查餅

同橙餅法。加烏梅湯少許。色紅可愛。

假山查餅

老南瓜去皮去瓢切片。和水煮極爛。剝勻煎濃。烏梅湯加入。又煎濃。紅花湯加入。急剝趁溼。加白麪少許。入白糖盛瓷盆內。冷切片。與查餅無二。

醉棗

揀大黑棗。用牙刷刷淨。入臘酒娘浸。加真燒酒一小杯。瓶貯封固。經年不壞。

梧桐豆

梧桐子一炒。以木槌搗碎。揀去殼。入鍋。加油鹽。如炒豆法。以銀匙取食。香美無比。

櫻桃法

大熟櫻桃。去核。白糖層疊。按實瓷盆。半日傾出糖汁。沙鍋煎滾。仍澆入。一日取出。鐵篩上加油紙攤勻。炭焙之。色紅。取下大者兩個讓一個。讓塞入也。小者三四個讓一個。曬乾。

蜜浸諸果

浸諸果。先以白梅汁拌。以提淨。上白糖加入。後加蜜。色鮮。味不走。久不壞。

桃參

好五月桃飯鍋頓。取出。皮易去。食之大補。

桃乾

半生桃。蒸熟。去皮核。微鹽摻拌。曬過。再蒸再曬。候乾。白糖層疊。入瓶封固。飯鍋頓三四次。佳。李乾同此法。

醃柿子

秋柿半黃。每取百枚。鹽五六兩。入缸醃下。入春取食。能解酒。

酥杏仁

杏仁泡數次。去苦水。香油燻浮。用鐵絲杓撈起。冷定。脍美。

素蟹

核桃擊碎。勿令散。菜油炒。入厚醬白糖砂仁茴香酒少許燒之。食者勿以殼輕棄。大有滋味在內。愈餽愈佳。

天茄兒

鹽焯糖製。俱供茶。醬醋焯拌。過粥尤佳。

桃澆

爛熟桃，納瓮蓋口。七日澆去皮核，密封二十七日成酥，香美。

藏桃法

午日煮麥麩粥糊，入鹽少許，候冷入瓮。以半熟鮮桃納滿，瓮內封口。至冬月如生。

杏漿

熟杏研爛，絞汁，盛瓷盤曬乾收貯。可和水飲，又可和麩作餅。李同此法。

鹽李

黃李鹽按去汁，曬乾去核，復曬乾。用時以湯洗淨，供酒佳。

糖楊梅

每三斤用鹽一兩，淹半日，重湯浸一夜，控乾。入糖二斤，薄荷葉一大把，輕手拌勻，曬乾收貯。

楊梅生

臘月水同薄荷一握，明礬少許，入瓮投浸。枇杷林擒楊梅，顏色不變，味涼可食。

栗子

炒栗，先洗淨入鍋，勿加水，用油燈草三根，圈放面上。只煮一滾，久悶，甜酥易剝。熟栗風乾，栗糲食，甚佳。

地梨

養小錄 卷中

帶泥封乾剝淨。糟食下酒。至品也。

# 養小錄卷之下

## 嘉穀篇

### 總論

竹垞朱先生曰。凡試庖人手段。不須珍異也。只一肉一菜一腐。庖之抱蘊立見矣。蓋三者極平易。極難出色也。又云。每見薦庖人者。極贊其能省約。夫庖之能惟省約。又焉用庖哉。愚謂省費省料。尤之可也。甚而省味不可言也。省鮮魚而以餛者供。省鮮肉而以敗者供。省鮮醬鮮筍蔬。而以宿者供。旋而鮮者且餛且敗。且宿矣。況性既好省。則必省水。省洗濯矣。省柴火候矣。贈以別號。非省菴。卽省齋。作道學先生去。凡烹調用香料。或以去腥。或以增味。各有所宜。用不得宜。反以拗味。今將庖人口中詩賦。略書于左。蓋操刀而前。亦少不得一隻引子。

### 葷大料

官桂良姜。蕈撥。陳皮。草蔻。香砂。砂仁也。茴香。各兩。定須加。二兩。川椒。揀罷。甘草粉兒。兩半。杏仁。五兩。無空。白檀半兩。不留查。蒸餅爲丸。彈大。

### 減用大料

馬芹。卽芫荽。蕈撥。小茴香。更有乾薑。官桂良。再得蒔蘿。二椒。胡椒也。花。共。水丸。彈子。任君嘗。



素料

二椒配著炙乾薑甘草蒔蘿八角香芹菜即芫荽杏仁俱等分倍加樅肉更爲強

魚之屬

魚鮮

大魚一斤切薄片勿犯水用布拭淨生饜泡湯冷定浸魚少頃瀝乾則緊而脆夏月用鹽一兩半冬月一兩淹食頃瀝乾用薑橘絲蒔蘿葱椒末拌勻入瓷罐按實箬蓋竹簽十字架定覆罐控瀝盡即熟

湖廣魚鮮法

大鯉魚治淨細切丁香塊老黃米炒燥蝦粉約升半炒紅麩蝦末升半和勻每魚塊十斤用好酒二盃鹽一斤夏月鹽一斤四兩拌醃瓷器冬半月春夏十日取起洗淨布包榨十分乾用川椒二兩砂仁二兩茴香五錢紅豆五錢甘草少許共爲末麻油一斤半葱白一斤預備米麩米一升拌和入罐用石壓緊冬半月夏七八日可用用時再加椒料米醋爲佳

魚餅

鮮魚取脊不取背去皮骨肥豬取膘不取精膘四兩魚一斤十二個雞子清魚也剝肉也剝魚肉合剝爛漸入雞子清涼水一杯新慢加急剝成鍋先下水滾即停將刀挑入鍋中烹箬籬取入涼水盆斟酌湯味下之團圓吞

凍魚

鮮鯉魚切小塊，鹽醃過，醬煮熟，收起。用魚鱗同荊芥煎汁，澄去渣，再煎汁，稠入魚，調和得味，錫器密盛，懸井中凍就，濃薑醋澆。

鮑魚羹

鮮鮑魚治淨，滾湯焯熟，用手撕碎去骨淨，香蕈鮮筍切絲，椒酒下湯。

酥鮑

大鮑魚治淨，醬油和酒漿入水，紫蘇葉大撮，甘草些少，煮半日，熟透，骨酥味美。

酒發魚

大鮑魚淨去鱗眼腸頭及鬚尾，勿見生水，以清酒腳洗，用布抹乾，裏面以布紮筋頭，細細搜抹淨，用神麴紅麴胡椒茴香川椒乾薑諸末各一兩，拌炒鹽二兩，裝入魚腹入罐，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，可用，可留一二年。

鱖魚

鮮魚去皮骨切片，乾粉揉過，去粉，葱椒醬油酒拌和，停頃滾汁湯爨出，加薑汁。

炙魚

鱖魚新出水者治淨，炭火炙，十分乾收藏。

暴醃糟魚

臘月鯉魚治淨。切大塊拭乾。每斤用炒鹽四兩擦過。淹一宿。洗淨晾乾。用好糟一斤。加炒鹽四兩拌勻。裝魚入瓮。紙箬包泥封。

蒸鮓魚

鱗魚去腸不去鱗。用布抹血水淨。花椒砂仁醬搗碎。加白糖豬油同搗妙。水酒葱和味裝錫罐內蒸熟。

消骨魚

欖仁或楮實子搗末塗魚內外。煎熟魚骨消化。

蝗鮓

蝗一斤。鹽一兩。醃一伏時再洗淨。控乾。布包石壓。薑橘絲五錢。鹽一錢。葱絲五分。椒三十粒。酒娘糟一大盞。拌勻入瓶。十日可供。

水雞腊

肥水雞只取兩腿。餘肉另入饌。用椒酒醬和濃汁浸半日。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。色黃勿魚爲妙。

臊子蛤蜊

水糞去殼。切豬肉肥精相半。作小骰子塊。酒拌炒。煮半熟。次下椒葱砂仁末。鹽醋和勻。入蛤蜊同炒。一轉

取前煮蛤原湯澄清烹入。湯不許太多。滾過取供。

### 醉蝦

鮮蝦揀淨入瓶。椒薑末拌勻。用好酒頓滾。潑過。夏可一二日。冬月不壞。食時加鹽醬。

### 酒魚

冬月大魚切大片。鹽掣曬略乾。入罐滴。燒酒灌滿泥口。來歲三四月取用。

### 酒麪魚

大魚治淨一斤。切作手掌大薄片。用鹽二兩。神麪末四兩。椒百粒。葱一握。酒二斤。拌勻密封。冬七日可食。夏一宿可食。

### 甜蝦

河蝦滾水焯過。不用鹽。曬乾。味甜美。

### 蝦鬆

蝦米揀淨。溫水泡開。下鍋微煮。取起。醬油各半拌浸。用蒸籠蒸過。入薑汁。并加些醋。蝦小微蒸。蝦大多蒸。以入口虛鬆爲度。

### 法製蝦米

### 淡菜

水洗搜剔盡。蒸過。酒娘糟糟下。

醬鮓

治淨。裹過切片。用好豆腐切骰子塊炒熟。乘熱撒入鮓魚拌勻。好酒娘一烹。脆美。

蝦米粉

白亮細蝦米。烘燥磨粉。收貯入蛋腐乳腐。及炒拌各種細饌。或煎腐洒入並佳。

蟹粉

寧波淡白蟹。洗淨切塊。蒸熟。剝肉細到。取骨酥炙。焙燥磨粉收用。

薰鮑

鮮鮑治淨拭乾。甜醬醬一宿。去醬油烹。微晾。茴椒末措勻。柏枝薰之。

糟魚

臘月鮮魚治淨。去頭尾。切方塊。微鹽醃過。日曬收去鹽水迹。每魚一斤。糟半斤。鹽七錢。酒半斤。和勻入罐。底面須糟多。固三日。傾倒一次。一月可用。

海蜇

水洗淨。拌豆腐略煮。則澀味盡而柔脆。蟹則不加酒娘醬油花椒醉之。

蟹

醬蟹糟蟹醉蟹精妙祕訣

其一訣。雖不犯雄。雄不犯雌。則久不沙。此明朝南院子名妓所傳也。凡團臍數十個爲其一。酒不犯醬。醬不犯酒。則久不沙。酒醬合用。止供旦夕。數日便沙。易紅。若雜一尖臍于內。則必沙。尖臍亦然。

上品醬蟹

上好極厚甜醬。取鮮活大蟹。每個以麻絲縛定。用手撈醬。搗蟹如團泥。裝入罐內封固。兩月開。臍亮易脫。可供。如未易脫。再封好候之。食時以淡酒洗下醬來。仍可供廚。且愈鮮也。

糟蟹

三十團臍不用尖。老糟斤半。斤鹽。好醋半斤。斤半酒。入朝直吃到明年。

臍內每個入糟一撮。罐底鋪糟一層。糟一層。蟹灌滿包口。裝時以火照過入罐。則不沙。團臍取其宜多。然大尖臍亦妙也。

醉蟹

以甜三白酒注盆內。將蟹拭淨投入。有頃醉透不動。取起。將臍內泥沙去淨。入椒鹽一撮。茱萸一粒。置此年不沙。反納罐內。洒椒粒以原酒澆下。酒與蟹平封好。每日將蟹轉動一次。半月可供。

松壑蒸蟹

活蟹入鍋。未免炮烙之慘。宜以淡酒入盆。略加水。及椒鹽白糖薑葱汁菊葉汁攪勻入。蟹令其飲醉不動。

方取入鍋。既供饕腹。尤少寓不忍於萬一云。蟹浸多。水衰則減味法。以稻草搥軟。挽匾髻入鍋平水面。置蟹蒸之。味足。山藥百合羊眼豆等。亦當如此。

蟹鼈

羹蟹。食時擊開。于紅蓋之外。黑白翳內。有鼈大小如瓜仁。尖稜六出。似杠柎楞葉。良可怕人。卽以蟹爪挑開取出。若食之。腹痛。蓋其毒全在此也。

禽之屬

滷雞

雞滷。治淨。用豬板油四兩搥爛。酒三盞。醬油一盞。香油少許。茴椒葱同雞入甕。汁料半入腹內。半淹雞上。約浸浮四分許。用麪餅蓋甕。用蒸架架起。隔湯蒸熟。須勤翻看火候。

雞鬆

雞同黃酒大小茴香葱椒鹽水煮熟。去皮骨焙乾。搗極碎。油焙乾收貯。

粉雞

雞胸肉去筋皮。橫切作片。每片搥軟。椒鹽酒醬拌放。食頃入滾湯焯過。取起。再入美汁烹調。鬆嫩。

蒸雞

鵝鴨豬羊肉同法。

嫩雞治淨。用鹽醬葱椒末勻塗醃。半日入錫甕。蒸一炷香取出。撕碎去骨。斟酌加調滋味。再蒸一炷香。

味香美。

### 爐焙雞

肥鷄水煮八分熟。去骨切小塊。鍋內熬油略炒。以盆蓋定。另鍋燒極熱酒醋醬油相半。入香料并鹽少許。烹之候乾再烹。如此數次。候極酥極乾取起。

### 養老雞

豬胰一具切碎同養。以盆蓋之。不得揭開。約法爲度。則肉軟而汁佳。老鵝鴨同。

### 讓鴨

鴨治淨。脅下取孔去腸雜。再淨精。製豬肉餅子劑入滿。外用茴椒大料塗滿。箬片包札固入鍋。鉢覆。文武火煮三次爛爲度。

### 封鵝

治淨。內外抹香油一層。用茴香大料及葱實。腹外用長葱裹緊。入錫罐。蓋住入鍋。上覆大盆。重湯煮。以筴杆入。透底爲度。鵝入罐通不用汁。自然上升之氣味凝重而美。吃時再加糟油或醬油醋。

### 白燒鵝

肥鵝治淨。鹽椒葱酒多擦。內外再用酒密塗徧。入鍋。竹棒閣起。入酒水各一盞。蓋鍋以溼紙封縫。乾則以水潤之。用大草把一箇燒過。再燒草把一箇。勿早開看。候蓋上冷方開。翻鵝一轉。封蓋如前。再燒草把一



箇候冷即熟。

嘉興馬嘔激黃雀

肥黃雀去毛眼淨令十許歲兒童以小指從尻挖雀腹中物淨。  
將雀入洗過潔淨。一面取豬板油剝去筋膜。越極爛。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。  
味。煎滾借起。撒入鉢內。急以瓷盆覆之。候冷。另用一鉢。將雀搬入。上層在上。下層在下。仍以前裝好。取原汁入鍋。再煎滾。再借起。撒入。蓋好候冷。再如前法。發一偏則雀不走油而味透。將雀裝入小罐。仍以原汁灌入。包好。若即欲供食。取一小瓶重湯煮一頓。可食。如欲留久。則先時止須發兩次足。臨用時。重湯多煮數刻便好。雀兩留頓雞蛋用。入少許。絕妙。

卵之屬

百日內糟鵝蛋

新釀三白酒初發漿。用麻線絡著鵝蛋。掛竹棍上。橫擰酒缸口。浸蛋入酒漿內。隔日一看。蛋殼碎裂。如細哥窰紋。取起抹去碎殼。勿損內衣。預製米酒甜糟。酒娘糟。多加鹽拌勻。以糟搵蛋上。厚倍之。入罐。一大罐可容蛋二十枚。兩月餘可供。

煮蛋

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妙。剝淨凍之。更妙。

一箇蛋

一箇雞蛋可頓一大盃。先用筯將黃白打碎。略入水再打。漸次加水。及酒醬油。再打。前後須打千轉。架盃

蓋好頓熟。勿早開。

輒去蛋硬皮。

滾醋一盃。入一雞子于中。蓋好。許時外殼化去。用水浴過紙收迹。入糟易熟。

龍蛋

雞子數十個。一處打攪極勻。裝入豬尿脬內。紮緊。用繩縫入井內。隔宿取出。煮熟。剝淨黃白各自凝聚。混成一大蛋。大盤托出。供客一笑。

揆其理。光炙日月。時歷子午。井界陰陽。有固然者。繩井須深浸。浸須周時。

此蛋或辦卓面。或辦祭用。以入鑊子。真奇觀也。祕之。

肉之屬

蒸臘肉

洗淨煮過。換水又煮。又換幾次。至極淨極淡。入深錫鑊。加酒漿油葱椒茴蒸。熟則陳肉。而別有新味。故佳。

煮臘肉

煮臘肉陳者。每油哮氣。法子將熟時。以燒紅炭火數塊。淬入鍋內。則不哮。

藏臘肉

醃就小塊肉，浸菜油罐內，隨時取用，不臭不蟲，油仍無礙。

肉脯

訣曰：一斤肉切十來條，不論豬羊與太牢，大盞醇醪，小盞醋，葱椒茴桂入分毫，飛鹽四兩稱來準，分付庖人慢火燒，酒盡醋乾方是法，味甘不論孔聞韶。

羹肚

治極淨羹熟，預鋪稻草灰于地，厚一二寸許，以肚乘熱置灰上，瓦盆覆緊，隔宿肚厚加倍，入鹽酒再羹食之。

肺羹

肺以清水洗去外面血污，以淡酒加水，和一大桶，用盃昏入肺管內，入完，肺如巴斗大，紮緊管口，入鍋煮熟，剝去外皮，除大小管淨，加松子仁、鮮筍、香蕈、腐衣各細切，入美汁作羹，佳味也。

羹茄肉

茄羹肉肉每黑，以枇杷核數枚剝淨同羹，則肉不黑色。

夏月凍蹄膏

豬蹄治淨，羹熟，去骨細切，加化就石花一二杯許，入香料再羹極爛，入小口瓶內，油紙包裝，掛井水內，隔宿破瓶取用。

皮藥

煮熟火腿皮切細條子配以筍香蕈韭芽肉湯下之風味超然。

灌肚

豬肚及小腸治淨用香蕈磨粉拌小腸裝入肚內縫口煮極爛。

兔生

兔去骨切小塊米泔浸捏洗淨再用酒腳浸洗再漂淨瀝乾水迹用大小茴香胡椒葱油酒加醋少許入鍋燒滾下兔肉滾熟。

熊掌

帶毛者挖地作坑入石灰及半放掌于內上加石灰涼水澆之候發過停冷取起則毛易去根俱出洗淨米泔浸一二日用豬脂油包裹復去油撕條豬肉同燉。

熊掌最難熟透不透者食之發脹加椒鹽末和麪裹飯鍋上蒸十餘次乃可食。

或取數條同豬肉煮則肉味鮮而厚留掌條勿食俟煮豬肉仍拌入伴煮數十次乃食久留不壞久煮熟透糟食更佳。

黃鼠

泔浸一二日入籠脊向底蒸如蒸饅頭許時火候寧緩勿急取出去毛刷極淨每切作八九塊塊多則骨

碎雜難吃。每塊加椒鹽末。麪裹再蒸。火候緩而久。一次蒸熟爲妙。多次則油走而味淡矣。取出糟食。清異錄載段文昌丞相。自編食經五十卷。時號郇平公。食憲章。是書初名食憲本。此文昌精究饌事。第中庖所榜曰鍊修堂。在途號行珍館。家有老婢。掌其法。指授女僕四十年。凡閱百婢。獨九婢可嗣法。乃知飲食之務。亦具有才難之歎也。夫調和鼎鼐。原以比大臣變理。自古有君必有臣。猶之有飲食之人。必有庖人也。徧閱十七史。精于治庖者。復幾人哉。秀水朱昆田跋。

編主五雲王

編初成集書叢

錄 小 養

中華民國二十六年六月初版

撰 者 顧 仲

發 行 人 王 雲 五  
上海河南路

印 刷 所 商 務 印 書 館  
上海河南路

發 行 所 商 務 印 書 館  
上海及各埠

張 四八六六

(本書校對者滕秉全)

