

山家清供目錄

上卷

青精飯

碧澗羹

苜蓿盤

考亭燂

太守羹

水壺珍

藍田玉

豆粥

蟠桃飯

寒具

黃金雞

槐葉淘

地黃餛飩

梅花湯餅

椿桂餛飩

玉糝羹

百合麩

括萎粉

素蒸鴨

黃精果

傍林鮮

雕胡飯

錦帶羹

燂金煮玉

土芝丹

柳葉韭

松黃餅

酥瓊葉

元修菜

紫英菊

銀絲供

鳧茨粉

簷蔔煎

蕎麥菜

玉灌肺

進賢菜

山海變

撥霞供

驪塘羹

真湯餅

沈瀝漿

神仙富貴餅

香圓杯

蟹釀橙

蓮房魚包

玉帶羹

酒煮菜

下卷

蜜漬梅花

持螯供

湯綻梅

通神餅

金飯

白石羹

梅粥

山家三脆

玉井飯

洞庭饅

茶蘼粥

蓬糕

櫻桃煎

如薺菜

蘿菔麵

麥門冬煎

假煎肉

橙玉生

王延索餅

大耐糕

鴛鴦炙

笋蕨餛飩

雪霞羹

鴛鴦荳生

真君粥

酥黃獨

消山香

酒煮玉簪

烏脚羹

石榴粉

廣寒糕

河祗粥

鬆玉

雷公粟

東坡豆腐

碧筍酒

國家圖書館 NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN R.O.C.

嬰乳魚

勝肉餛

木魚子

自愛淘

忘憂藿

脆琅玕

灸麇

當團參

梅花脯

牛尾狸

金玉羹

山煮羊

牛旁脯

牡丹生菜

不寒藿

素醒酒冰

豆黃簋

菊苗煎

胡麻酒

茶供

新豐酒法



國家圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C

目錄

目錄

四

家清供卷之上

夷門廣牘四十一卷

宋 林洪 著

明 周履靖 全校  
陳繼儒

青精飯

青精飯首以此重穀也按本草南燭木今名黑飯草又名旱蓮草卽青精也采枝葉搗汁浸上白好粳米不拘多少候一二時蒸飯曝乾堅而碧色收貯如用時先用滾水量以米數煮一滾

山家源傳 卷上  
卽成飯矣用水不可多亦不可少久服延年益顏仙方又有青精石飯世未知石爲何也按本草用青石脂三觔青梁米一斗水浸三日搗爲丸如李大白湯送服一二丸可不飢是知石脂也二法皆有據第以山居供客則當用前法如欲效子房辟穀當用後法每讀杜詩旣曰豈無青精飯令我顏色好又曰李侯金閨彥脫身事幽計當時才名如杜李可謂切於愛君憂國矣天乃不使之壯年以行其志而使之俱有青精

瑤草之思惜哉

碧澗羹

芹楚菜也又名水英有二種荻芹取根赤芹取葉與莖俱可食二月三月作羹時採之洗淨入湯焯過取出以苦酒研芝蔴入鹽少許與茴香漬之可作菹惟淪而羹之者旣清而馨猶碧澗然故杜甫有青芹碧澗羹之句或者芹微草也杜甫何取焉而誦詠之不暇不思野人持此猶欲以獻於君者乎

首蓴盤

開元中東宮官寮清淡薛令之爲左庶子以詩  
自悼曰朝日上團團照見先生盤盤中何所有  
首蓴長欄干飯澁匙難滑羨稀箸易寬以此謀  
朝夕何由保歲寒上幸東宮因題其旁曰若嫌  
松桂寒任逐棗榆暖之句令之皇恐歸每誦此  
未知爲何物偶同宋雪巘伯仁訪鄭埜野鑰見  
所種者因得其種并法其葉綠紫色而灰長或  
丈餘採用湯焯油炒薑鹽隨意作羹茹之皆爲

風味本不惡令之何爲厭苦如此東宮官僚當  
極一時之選而唐世諸賢見於篇什皆爲左遷  
令之寄思恐不在此盤賓僚之選至起食無餘  
之嘆上之人乃諷以去吁薄矣

考亭蓴

考亭先生每飲後則以蓴菜供蓴一出於盱江  
分於建陽一生於嚴灘石上公所供蓋建陽種  
集有蓴詩可攷容孫嶠以沙臥蓴食其苗云生  
臨汀者尤佳



太守羨

梁蔡遵爲吳興守不飲郡井齋前自種白苜紫茄以爲常餌世之醉釀飽鮮而怠於事者視此得無愧乎然茄苜性俱微冷必加芼薑爲佳耳

冰壺珍

太宗問蘇易簡曰食品稱珍何者爲最對曰食無定味適口者珍臣心知薑汁美太宗咲問其故曰臣一夕酷寒擁爐燒酒痛飲大醉擁以重衾忽醒渴甚乘月中庭見殘雪中覆有薑盎不暇呼童掬雪盥手消飲數缶臣此時自謂上界仙厨鸞脯鳳脂殆恐不及屢欲作冰壺先生傳記其事未暇也太宗咲而然之後有問其方者僕荅曰用清麪菜湯浸以菜止醉渴一味耳或不然請問之冰壺先生

藍田玉

漢地理志藍田出美玉魏李預每羨古人餐玉之法乃往藍田果得美玉種七十枚爲屑服餌而不戒酒色偶疾篤謂妻子曰服玉必屏居山

林排棄嗜慾當大有神効而我酒色不絕自致於死非藥過也要知長生之法當能養心戒慾雖不服玉亦可矣今法用瓢一二枚去皮毛截作二寸方片爛蒸以醬食之不須燒煉之功但除一切煩惱妄想久而自然神清氣爽較之前法差勝矣故名法製藍田玉

### 豆粥

漢光武在菱亭時得馮異奉豆粥至久且不忘報况山居可無此乎用沙餅爛煮赤豆候粥少沸投之同煮既熟而食東坡詩曰豈知江頭千頃雪茅簷出沒晨烟孤地碓舂杭光似玉沙鍋煮豆軟如酥老我此身無著處賣書來問東家住臥聽雞鳴粥熟時逢頭曳杖君家去此豆粥之法也若夫金谷之會徒咄嗟以誇客孰若山舍清談徜徉以候其熟也

### 蟠桃飯

採山桃用米泔煮熟漉寘水中去核候飯湯同煮頃之如羹飯法東坡用石曼卿海州事詩云

戲將核桃裹紅泥石間散擲如風雨坐命空山  
作錦繡綺天照海光無數此種桃法也桃三李  
四能依此法越三年皆可飯矣

### 寒具

晉桓元喜陳書畫客有食寒具不濯手而執書  
帙者偶污之後不設寒具此必用油蜜者要術  
并食經者只曰環餅世疑饊子也或巧多酥蜜  
食也杜甫十月一日乃有糗粿作人情之句廣  
記則載於寒食事中三者俱可疑及考朱氏註

楚詞糗粿蜜餌有饊饈些謂以米麵煎熬作之  
寒具也以是知楚詞一句是自三品糗粿乃蜜  
麩之乾者十月開爐餅也蜜餌乃蜜麵少潤者  
七夕蜜食也饊饈乃寒食具無可疑者閩人會  
姍名煎鋪以糯粉和麵油煎沃以糖食之不濯  
手則能物且可留月餘宜禁烟用也吾翁和  
靖先生山中寒食詩云方塘波靜杜蘅青布谷  
提壺已足聽有客初嘗寒具罷據梧慵復散幽  
經吾翁讀天下書和靖先生且服其和琉璃堂

圖事信乎此爲寒食具者矣

### 黃金雞

李白詩云堂上十分綠醕酒杯中一味黃金雞  
其法燂雞淨洗用麻油鹽水煮入葱椒候熟擘  
釘以元汁別供或薦以酒則白酒初熟黃雞正  
肥之樂得矣有如新法川炒等製非山家不屑  
爲恐非真味也或取人字爲有益今益作人字  
雞惡傷類也每思茅容以雞奉母而以蔬奉客  
賢矣哉本草云雞小毒補治滿

### 槐葉淘

杜甫詩云青青高槐葉采掇付中厨新麵來近  
市汁滓宛相俱入鼎資過熟加飡愁欲無卽此  
見其法於夏采槐葉之高秀者湯少瀹研細瀘  
清和麵作淘乃以醯醬爲熟蓋簇細茵以盤行  
之取其碧鮮可愛也未句云君王納涼晚此味  
亦時須不惟見詩人一食未嘗忘君且知貴爲  
君王亦珍此山林之味旨哉詩乎

### 地黃飢餒

山家清供 卷一  
崔元亮海上方治心痛去虫積取地黃大者淨  
搗汁和細麵作飢飽食之出虫尺許卽愈正元  
間通事舍人崔杭女作淘食之出虫如蟞狀自  
是心患除矣本草浮爲天黃半沉爲人黃惟沉  
者佳宜用清汁入鹽則不可食或淨細截和米  
煮粥良有益也

### 梅花湯餅

泉之紫帽山有高人嘗作此供初浸白梅檀香  
末水和麵作餛飩皮每一疊用五分鐵鑿如梅

花樣者鑿取之候煮熟乃過於雞清汁內每客  
止二百餘花可想一食亦不忘梅後畱玉堂元  
剛亦有如詩恍如孤山下飛玉浮西湖

### 椿根餛飩

劉禹錫煮樗根餛飩皮法立秋前後謂世多痢  
及腰痛取樗根一大兩握搗篩和麵捻餛飩如  
皂莢子大清水煮日空腹服十枚並無禁忌山  
家良有客至先供之十數不惟有益亦可少延  
早食椿實而香樗疎而惟椿根可也

玉糝羹

東坡一夕與子由飲酣甚搥蘆菔爛煮不用他料只研白米爲糝食之忽放箸撫几曰若非天竺酥酪人間決無此味

百合麵

春秋仲月採百合根曝乾搗篩和麵作湯餅最益血氣又蒸熟可以佐酒歲時廣記二月種法宜雞糞化書山蚯化爲百合乃宜雞糞豈物類之相感耶

括萋粉

孫思邈法深掘大根厚削至白寸切水浸一日一易五日取出搗之以辦貯以絹囊濾爲玉液候其乾矣可爲粉食雜粳爲糜飴匙雪色加以乳酪食之補益又方取實酒炒微赤腸風血下可以愈疾

素蒸鳥又云盧懷謹事

鄭餘慶召親朋食勅令家人曰爛煮去毛勿拗折項客意鶩鴨也良久各蒸葫蘆一枚耳今岳

倦翁珂書食品付庖者詩云動指不須占染鼎  
去毛切莫搗蒸壺岳勳閱閱也而知此味異哉

黃精果 餅茹

仲春深採根九蒸九曝搗如飴可作果食又細  
一石水二石五升煮去苦味漉入絹袋壓汁澄  
之再煮如膏以炒黑豆黃爲末作餅約二寸大  
客至可供二枚又採苗可爲菜茹隨公羊服法  
芝草之精也一名仙人餘糧其補益可知矣

傍林鮮

夏初林筍盛時掃葉就竹邊煨熟其味甚鮮名  
曰傍林鮮文與可守臨川正與家人煨笋午飯  
忽得東坡書詩云想見清貧饒太守渭川千畝  
在胃中不覺噴飯滿案想作此供也大凡笋貴  
甘鮮不當與肉爲友今俗庖多雜以肉不纔有  
小人便壞君子若對此君成大嚼世間那有揚  
州鶴東坡之意微矣

雕胡飯

雕菰葉似蘆其米黑杜甫故有波翻菰米沉雲

黑之句今胡穉是也曝乾礮洗造飯既香而滑  
杜詩又云滑憶雕菰飯又會稽人顧翱事母孝  
著母嗜雕菰飯翱常自採擷家住太湖後湖中  
皆生雕菰無復餘草此孝感也世有厚於已薄  
於奉親者視此寧無愧乎嗚呼孟筍王魚豈有  
偶然哉

錦帶羹

錦帶者又名文官花也條生如錦葉始生柔脆  
可羹杜甫詩有香聞錦帶羹之句或謂蓴之縈

紆如帶况蓴與菰同生水濱昔張翰臨風必思  
蓴鱸以下氣按本草蓴鱸同羹可以下氣止嘔  
以是知張翰在當時意氣抑鬱隨事嘔逆故有  
此思耳非蓴鱸而何杜甫臥病江閣恐同此意  
也謂錦帶爲花或未必然僕居山時因見有羹  
此花者其味亦不惡注謂吐錦雞則遠矣

燻金煮玉

筍出鮮嫩者以料物和薄麪拖油煎燻如黃金  
色甘脆可愛舊遊莫干訪霍如菴

正夫

延早供



以笋切作方片和白米煮粥佳甚因戲之曰此  
法製惜氣也濟顛筍疏云拖油盤內煨黃金和  
米鎊中煮白玉二句兼得之矣霍北司貴分也  
乃甘山林之味異哉

### 土芝丹

芋名土芝大者裹以濕紙用煮酒和糟塗其外  
以糠皮火煨之候香熟取出安拗地內去皮溫  
食冷則破血用鹽則洩精取其溫補其名土芝  
丹昔懶殘師正煨此牛糞火中有召者卻之曰

尚無情緒收寒涕那得工夫伴俗人又山人詩  
云深夜一爐火渾家團樂坐煨得芋頭熟天子  
不如我其嗜好可知矣小者曝乾入瓮候寒月  
用稻草盪熟色香如栗名土栗雅宜山舍擁爐  
之夜供趙兩山汝全詩云煮芋雲生鉢燒茅雪  
上眉蓋得於所見非苟作也

### 柳葉韭

杜詩夜雨剪春韭世多誤爲剪之於畦不知剪  
字極有理蓋於爍時必先齊其本如烹薤圓齊

玉箸頭之意乃以左手持其末以其本豎湯內少煎其末棄其觸也只燂其本帶性投冷水中取出之甚脆然必竹刀截之韭菜嫩者用薑絲醬油滴醋拌食能利小水治淋閉

### 松黃餅

暇日過大理寺訪秋岩陳評事介畱飲出二童歌淵明歸去來辭以松黃餅供酒陳角巾美髯有超俗之標飲邊味此使人洒然起山林之興覺駝峯熊掌皆下風矣春末取松花黃和煉熟蜜勻作如古龍涎餅狀不惟香味清甘亦能壯顏益志延永紀筭

### 酥瓊葉

宿蒸餅薄切塗以蜜或以油就火上炙鋪紙地上散火氣甚鬆脆且止痰化食楊誠齋詩云削成瓊葉片嚼作雪花聲形容盡善矣

### 元脩菜

東坡有故人巢元脩菜詩云每讀豆莢圓而小槐芽細而豐之句未嘗不寘搜畦隴間必求其

是時詢諸老圃亦罕能道者一曰永嘉鄭文于歸自蜀過梅邊有叩之荅曰蚕豆也卽彎豆也蜀人謂之巢菜苗葉嫩時可採以爲茹擇洗用真麻油熟炒乃下鹽醬煮之春盡苗葉老則不可食坡所謂煎酒下鹽豉縷橙芼薑葱者正庖法也君子耻一物不知必游歷久遠而後見聞博讀坡詩二十年一日得之喜可知矣

### 紫英菊

菊名治穡本草名節花陶注云菊有二種莖紫氣香而味甘其葉乃可羹莖青而大氣似蒿而苦若薏苡非也今法春採苗葉略炒煮熟下薑益羹之可清心明目加枸杞葉尤妙天隨子杞菊賦云爾菊未棘乍菊未莎其如予何本草其杞葉似橘而軟者能輕身益氣其子圓而有刺者名枸棘不可用杞菊微物也有少差尤不可用然則君子小人豈容不辨哉

### 銀絲供

張約齋

鑑

性喜延山林湖海之士一日午酌數

山家清供 卷一  
林後命左右作銀絲供且戒之曰調和教好又  
要有真味衆客謂必鱸也良久出琴一張請琴  
師彈離騷一曲衆始知銀絲乃琴絃也調和教  
好調和琴也又要有真味蓋取陶潛琴書中有  
真味之意也張中興勲家也而能知此真味賢  
矣哉

### 鳧茨粉

鳧茨粉可作粉食其滑甘異於他粉偶天台陳  
梅廬見惠因得其法鳧茨爾雅一名芎郭云生

下田似曲龍而細根如指頭而黑卽葶薺也採  
以曝乾磨而澄濾之如菘豆粉法後讀劉一正  
非有類稿有詩云南山有蹲鴟春田多鳧茨何  
必泌之水可以療我饑信乎可以食矣

### 簷蔔煎 又名端木煎

舊訪劉漫塘宰畱午酌出此供清芳極可愛詢  
之乃梔子花也採大瓣者以湯焯過少乾用其  
草水稀稀麪拖油煎之名簷蔔煎杜詩云於身  
色有用與道氣相和今旣製之清和之風備矣

蒿蕒菜 蒿魚羹

舊客江西林山房書院春時多食此菜嫩莖去葉湯焯用油鹽苦酒沃之爲茹或加以肉燥香脆良可愛後歸京師春輒思之偶與李竹垞制機伯恭隣以其江西人因問之李云廣雅名蕒生下田江西用以羹魚陸疏云葉似艾白色可蒸爲茹卽漢廣言茹卽刈其蕒之矣山谷詩云蕒蒿數筍玉簪橫及證以詩註果然李乃怡軒之子嘗從西山問宏詞法多識草木宜矣

玉灌肺

真粉油餅芝蔴松子核桃去皮加蒔蘿少許白糖紅曲少許爲末拌和入甑蒸熟切作肺樣塊子用辣汁供今後苑名曰御愛玉灌肺要之不過一素供耳然以此見九重崇儉不嗜殺之意居山者豈宜侈乎

進賢菜 蒼耳飯

蒼耳臬耳也江東名上臬幽州名爵耳形如鼠耳陸機疏云葉青白色似胡荽白華細莖蔓生

採嫩葉洗焯以薑鹽苦酒拌爲茹可療風杜詩  
云蒼耳况療風童兒且時摘詩之卷耳首章云  
嗟我懷人寘彼周行酒醴婦人之職臣下勤勞  
君必勞之因採此而有所感念又酒醴之用以  
此見古者后妃欲以進賢之道諷其上因名進  
賢菜張氏詩曰閨闈誠難與國防默嗟徒御因  
高岡觥壘欲解痛瘖恨充耳元因避酒漿其子  
可雜米粉爲糗故古詩有碧澗水淘蒼耳飯之  
句云

### 山海瓊

春採筍蕨之嫩者以湯瀹過取魚蝦之鮮者同  
切作塊子用湯泡裹蒸熟入醬油蒜油鹽研胡  
椒同菜豆粉皮拌勻加滴醋今後苑多進此名  
蝦魚筍蕨夔今以所出不同而得同於俎豆間  
亦一良遇也各山海瓊或卽羨以筍蕨亦佳許  
梅屋棊詩云趨得山家筍蕨春借厨烹煮自吹  
薪倩誰分我杯羨去奇與中朝食肉人

### 撥霞供

向遊武夷六曲訪止止師遇雪天得一兔無庖  
人可製師云山間只用薄批酒醬椒料沃之以  
風爐安座上用水少半銚候湯響一杯後各分  
以箸令自筴入湯擺熟啖之乃隨宜各以汁供  
因用其法不獨易行且有圍藥熱煖之樂越五  
六年來京師乃復於楊泳齋伯昂席上見此恍  
然去武夷如隔一世楊勲家嗜古學而清苦者  
宜此山家之趣因詩之浪湧晴江雪風翻晚照  
霞末云醉憶山中味都忘貴客來猪羊皆可本

草云兔肉補中益氣不可同雜食

### 驪塘羹

曩客危驪塘書院每食後必出茶湯青白極可  
愛飯後得之醍醐甘露未易及此詢庖者止用  
菜與蘆菔細切以井水煮之爛爲度初無他法  
後讀東坡詩亦只用蔓青菜菔而已詩云誰知  
南嶽老解作東坡羹中有蘿菔根尚含曉露清  
勿語貴公子從渠嗜羶腥以此可想二公之嗜  
好矣今江西多用此法者

真湯餅

翁瓜圃訪凝遠居士話間命僕作真湯餅來翁曰天下安有假湯餅及見乃沸湯炮油餅一人一杯耳翁曰如此則湯炮飯亦得名炮飯乎居士曰稼穡作苟無勝食氣者則真矣

沆瀣漿

雪皮張一齋飲客酒酣簿書何君時峯出沆瀣漿一瓢與客分飲不覺酒客爲之洒然客問其法謂得水禁苑止用甘蔗白蘿菔各切方塊以水爛煮而已蓋蔗能化酒蘿菔能消食也酒後得此其益可知也楚辭有蔗漿恐只此也

神仙富貴餅

白朮用切片子同石菖蒲煮一沸曝乾爲末各四兩乾山藥爲末三觔白麵三觔白蜜煉過三觔和作餅曝乾收候客至蒸食條切亦可羨章簡公詩云朮薦神仙餅菖蒲富貴花

香圓杯

謝益齋

奕禮

不嗜酒常有不飲但能著醉之句



一日書餘琴罷命左右剖香圓作二杯刻以花  
溫上所賜酒以勸客清芬靄然使人覺金樽玉  
笋皆埃溘之矣香圓似瓜而黃閩南一菓耳而  
得備京華鼎貴之清供可謂得所矣

### 蟹釀橙

橙用黃熟大者截頂剝去穰畱少液以蟹膏肉  
實其內仍以帶枝頂覆之入小甌用酒醋水蒸  
熟用醋鹽供食香而鮮使人有新酒菊花香橙  
螃蟹之興因記危巽齋積贊蟹云黃中通理美  
在其中暢於四肢美之至也此本諸易而於蟹  
得之矣今於橙蟹又得之矣

### 蓮房魚包

將蓮花中嫩房去穰截底剝穰畱其孔以酒醬  
香料加活鰕魚塊實其內仍以底坐甌內蒸熟  
或中外塗以蜜出揲用漁父三鮮供之三鮮蓮  
菊菱湯蘆也向在季春坊席上曾受此供得詩  
云錦圖金蓑織幾重問魚何事得相容湧身旣  
入蓮房去好度華池獨化龍李大喜送端硯一

枚龍墨五笏

玉帶羹

春坊趙純湖

壁

茅行澤

雍

亦在馬論詩把酒及

夜無可供者湖曰吾有鏡湖之尊澤曰雍有稽山之筍僕咲可有一杯羹矣廼命僕作玉帶羹以筍侶玉尊侶帶也是夜甚適今猶喜其清高而愛客也每誦忠簡公躍馬食肉付公等浮家泛宅真吾徒之句有此耳

煮菜

鄱江士友命飲供以酒煮菜非菜也純以酒煮鱖魚也且云鱖稷所化以酒煮之甚有益以魚名菜私竊疑之及觀趙與時賓退錄所載靖州風俗居喪不食肉唯以魚爲蔬湖北謂之魚菜杜陵小白詩亦云細微霑水族風俗當園蔬始信魚卽菜也趙好古博雅君子也宜乎先得其詳矣



國家圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.

卷之五終

目錄

七

山家清供卷之下

宋林洪著

明周履靖  
陳繼儒  
全校

蜜漬梅花

楊誠齋詩云瓮澄雪水釀春寒蜜點梅花帶露  
飡句裏略無烟火氣更教誰上少陵壇剝白梅  
肉少許浸雪水以梅花釀醞之露一宿取出蜜  
漬之可薦酒較之掃雪烹茶風味不殊也

持螯

蟹生於江者黃而腥生於河者紺而馨生於溪者蒼而青越淮多趨京故或枵而不盈幸有錢君謙齋震祖惟硯存復歸於吳門秋偶過之把酒論文猶不減昨之勤也畱旬餘每旦市蟹必取其元烹以清醋雜以葱芹仰之以臍少俟其凝人各舉其一痛飲大嚼何異乎柏手浮于湖海之濱庸庖族丁非曰不文味恐失真此物風韻但橙醋自足以發揮其所蘊也且曰尖臍蟹

秋風高團者膏請舉手不必刀羨以蒿尤可饕因舉山谷詩云一腹金相玉質兩螯明月秋江真可謂詩中之驗舉以手不以刀尤見錢君之豪也或曰蟹所惡惡朝霧實竹筐喫以醋雖千里無所誤因筆之爲蟹助有風虫不可同柿食

湯綻梅

十月後用竹刀取欲開梅蕊上下蘸以蠟投蜜缶中夏月以熱湯就盞泡之花卽綻香可愛也

通神餅

薑薄切葱細切以鹽湯焯和白糖白麩庶不太  
辣入香油少許燂之能去寒氣朱晦翁論語注  
云薑通神明故名之

### 金飯

危巽齋詩云梅以白爲正菊以黃爲正過此恐  
淵明和靖二公不取也今世有七十二種菊正  
如本草所謂今無真牡丹不可煎者法採紫莖  
黃色正菊英以甘草湯和鹽少許焯過候飯少  
熟投之同煮久食可以明目延年苟得南陽甘

谷水煎之尤佳也昔之愛菊者莫如楚屈平晉  
陶潛然孰知愛之者有石澗元茂焉雖一行一  
坐未嘗不在於菊緜帙得菊葉詩云何年霜後  
黃花葉色蠹猶存舊卷詩曾是往來籬下讀一  
枝開弄被風吹觀此詩不惟知其愛菊其爲人  
清介可知矣

### 白石羹

溪流清處取白小石子或帶蘚衣者一二十枚  
汲泉煮之味甘於螺隱然有泉石之氣此法得

之吳季高且曰固非通宵煮石之石然其意則  
清矣

### 梅粥

掃落梅英揀淨洗之用雪水同上白米煮粥候  
熟入英同煮楊誠齋詩曰纔看臘後得春饒愁  
見風前作雪飄脫蔬收將熬粥喫落英仍好嘗  
香燒

### 山家三脆

嫩笋小簞枸杞頭入鹽湯焯熟同香熟油胡椒

鹽各少許醬油滴醋拌食趙竹溪蚤夫酷嗜此  
或作湯餅以奉親名三脆麪嘗有詩云笋簞初  
萌杞採纖燃松自煮供親嚴人間玉食何曾鄙  
自是山林滋味甜簞亦名蔬

### 玉井飯

章雪齋鑑宰德澤時雖槐古馬高猶喜延客然  
後食多不取諸市恐旁緣擾人而一日往訪之  
適有蝗不入境之處畱以晚酌數杯命左右造  
玉井飯甚香美其法削嫩白藕作塊採新蓮子

去皮心候飯少沸投之如會飯法蓋取太華峰頭玉井蓮開花十丈藕如船之句昔有藕詩云一彎西子臂七竅比干心今杭都范堰經進斗星藕大孔七小孔二果有九竅因筆及之

### 洞庭餠

舊遊東嘉時在水心先生席上適淨居僧送餠至如小錢大谷合以橘葉清香藹然如在洞庭左右先生詩曰不待歸來霜後熟蒸來便作洞庭香因謁寺僧曰採蓬與橘葉搗汁如蜜和米

粉作餠各合以餠蒸之市亦有賣特差多耳

### 茶蘼粥

附木香菜

舊辱趙東巘子巘雲瓚夫寄客詩中款有一詩云好春虛度三之一滿架茶蘼取次開有客相看無可設數枝帶雨剪將來始謂非可食者一日過靈鷲訪僧蘋洲德修午留粥甚香美詢之迺茶蘼花也其法採花片用甘草湯焯候粥熟同煮又採木香嫩葉就元焯以鹽油拌爲菜茹僧苦嗜吟宜乎知此味之清切知巘雲之詩不



誣也

### 蓬糕

採白蓬嫩者熟煮細搗和米粉加以白糖蒸熟以香爲度世之貴介但知鹿茸鍾乳爲重而不知食此實大有補益詎可以山食而鄙之哉閩中有草稗又飯法候飯沸以蓬拌麩煮名蓬飯

### 櫻桃煎

櫻桃經雨則蟲自內生人莫之見用水一碗浸之良久其蟲皆蟄蟄而出乃可食也楊誠齋詩云何人弄好手萬顆搗塵脆印成花鈿薄漆作冰澌紫北菓非不多此味良獨美要之其法不過煮以梅水去核搗印爲餅而加以白糖耳

### 如薺菜

劉彝學士宴集間心欲主人設苦賣狄武襄公青帥過時邊郡難以時置一日集彝與韓魏公對坐偶此菜不設謾罵狄分至黥卒狄聲色不動仍以先生呼之魏公知狄真將相器也詩云誰爲茶苦劉可謂甘之如薺者其法用醯醬獨

拌生菜然作羹則加之薑鹽而已禮記孟夏苦菜秀是也本草一名茶安心益氣隱居作屑飲不可寐今交廣多種之

### 蘿菔麵

王醫師承宣常搗蘿菔汁搜麵作餅謂能去麵毒本草云地黃與蘿菔同食能白人髮水心先生酷嗜蘿菔甚於服玉謂誠齋云蘿菔始是辣底玉僕與靖逸葉賢良紹翁過從二十年每飯必索蘿菔與皮生嚼乃快所欲靖逸平生讀書

不減水心而所嗜略同或曰能通心氣故文人嗜之然靖逸未老而髮已皤豈地黃之過與

### 麥門冬煎

春秋採根去心搗汁和蜜以銀器重湯煮熬如飴爲度貯之磁器內溫酒化溫服滋益多矣

### 假煎肉

瓠與麩薄切各和以料煎麩以油浸煎瓠以肉脂煎加葱椒油酒共炒瓠與麩不惟如肉其味亦無辨者吳何鑄宴客或出此吳中貴家而喜

山家清供 卷一  
與山林朋友嗜此清味賢矣或常作小青錦屏  
風烏木瓶簪古梅枝綴像生梅數花寘座右欲  
左右未嘗忘梅一夕分題賦詞有孫貴蕃施游  
心僕亦在焉僕得心字戀繡衾卽席云水肌生  
怕雪來禁翠屏前短瓶滿簪真箇是疎枝瘦認  
花兒不要浪吟等閑蜂蝶都休惹暗香來時借  
水沉旣得个厮偎伴任風雪儘自於心諸公差  
勝今忘其辭每到必先酌以巨觥名發符酒而  
後觴咏抵夜而去今喜其子姪皆克肖故及之

### 橙玉生

雪梨大者去皮核切如骰子大後用大黃熟香  
橙去核搗爛加鹽少許同醋醬拌勻供可佐酒  
與葛天民嘗北梨詩云每到年頭感物華新嘗  
梨到野人家甘酸尚帶中原味腸斷春風不見  
花雖非味梨然每愛其寓物有黍離之嘆故及  
之如味雪梨則無如張斗笠蘊蔽身三寸褐貯  
腹一團冰之句被褐懷王者蓋有取焉

### 玉延索餅

山藥名薯蕷秦楚之間名玉延花白細如棗葉青銳於牽牛夏月澆以黃土壤則蕃春秋採根白者爲上以水浸入礬少許經宿洗淨去延焙乾磨篩爲麩宜作湯餅用如作索餅則熟研瀘爲粉入竹筒微潤於淺酸盆內出之於水浸去酸味如煮湯餅法如煮食惟刮去皮蘸鹽蜜皆可其味溫無毒且有補益故陳簡齋有延玉賦取香色味以爲三絕陸放翁亦有詩云久緣多病疎雲液近爲長齋煮玉延比於杭都多見如掌者名佛手藥其味尤佳也

### 大耐糕

向雲杭公竟夏日命飲作大耐糕意必粉麩爲之及出乃用大李子生者去皮剝核以白梅甘草湯焯過用蜜和松子肉欖仁去皮核桃肉去皮瓜仁剝碎填之滿入小甌蒸熟謂耐糕也非熟則損脾且取先公大耐官職之意以此見向者有意於文簡之衣鉢也夫天下之士苟知耐之一子以節義自守豈患事業之不遠到哉因

賦之曰既知大耐爲家學看取清名自此高雲  
谷類編乃謂大耐本李沆事或恐未然

### 鴛鴦炙

蜀有雜素中藏綬如錦遇晴則向陽擺之出二  
角寸計李文饒詩云蕨蕤散綬輕風裏若御若  
垂何可疑王安石詩云天日清明卽一吐見童  
初見互驚猜生而反哺亦名孝雉杜甫有香聞  
錦帶美之句而未嘗食向遊吳之蘆區畱錢春  
塘在唐舜選家持螯把酒適有弋人携雙鴛至  
得之燂以油盪下酒醬香料燠熟飲餘吟勸得  
此甚適詩云盤中一箸休嫌瘦入骨相思定不  
肥不減錦帶矣靖言思之吐綬鴛鴦雖各以文  
采烹然吐綬能返哺烹之忍哉雉不可同胡桃  
木耳簞食下血

### 笋蕨餛飩

採笋蕨嫩者各用湯焯以醬香料油和勻作餛  
飩供向者江西林谷梅少魯家屢作此品後坐  
古香亭下採芎菊苗薦茶對玉茗花真佳適也

玉茗似茶少異高約五尺許今獨林氏有之林  
乃金臺山房之子清可想矣

雪霞羹

採芙蓉花去心蒂湯焯之同荳腐煮紅白交錯  
恍如雪霽之霞名雪霞羹加胡椒薑亦可也

鵝黃荳生

溫陵人前中元數日以水浸黑荳曝之及芽以  
糠粃寘盆中鋪沙植荳用板壓及長則覆以桶  
曉則晒之欲其齊而不爲風日損也中元則陳  
於祖宗之前越三日出之洗焯以油鹽苦酒香  
料可爲茹卷以麻餅尤佳色淺黃名鵝黃荳生  
僕遊江淮二十秋每因以起松楸之念將賦歸  
以償此一大願也

真君粥

杏子煮爛去核候粥熟同煮可謂真君粥向遊  
廬山聞董真君未仙時多種杏歲稔則以杏易  
穀歲歉則以穀賤糶時得活者甚衆後白日昇  
仙世有詩云爭似蓮花峯下客種成紅杏亦昇

仙豈必顛而煉丹服氣苟有功德於久雖未死  
名已仙矣因名之

酥黃獨

雪夜芋正熟有仇芋曰從簡載滴來扣門就供  
之乃曰煮芋有數法獨酥黃獨世罕得之熟芋  
截片研榷子杏仁和醬拖麵煎之且白侈爲甚  
妙詩云雪翻夜鉢裁成玉春化寒酥剪作金

滿山香

陳習菴填學圃詩云六教人種菜莫悞客看花

可謂重本而知山林味矣僕春日渡湖訪雪獨  
菴遂畱飲供春盤偶得詩云教童收取春盤去  
城市如今菜色多非薄菜也以其有所感而不  
忍下箸也薛曰昔人讚菜有云可使士大夫知  
此味不可使斯民有此色詩與文雖不同而愛  
菜之意無以異一日山妻煮油菜羨自以爲佳  
品偶鄭渭濱師呂至供之乃曰予有一方爲獻  
只用蒔蘿茴香薑椒爲末貯以葫蘆候煮菜少  
沸乃與熟油醬同下急覆之而滿山已香矣試

之果然名滿山香比聞湯將軍孝信嗜盒菜不  
用水只以油炒候得汁出和以醬料盒熟自謂  
香品過於禁齋湯武士也而不嗜殺異哉

### 酒煮玉蕈

鮮蕈淨洗約水煮少熟乃以好酒煮或佐以蒜  
漳綠竹筍尤佳施芸隱樞玉蕈詩云幸從腐木  
出敢被齒牙和真有山林味難教世俗知香瘼  
浮玉葉生意滿瑤枝饗腹何多幸相羈獨有詩  
今後苑多用酥炙其風味猶不淺也

### 鴨腳菜

葵似今蜀葵叢短而葉大以傾陽故性溫其法  
與莢菜同豳風六月所亨者是也採之不傷其  
根則復生古詩故有採葵莫傷根傷根葵不生  
之句昔公儀休相魯其妻植葵見而拔之曰食  
君之祿而與民爭利可乎今之賣餅貨醬買錢  
市藥皆食祿者又不止植葵小民豈可活哉白  
居易詩云祿米麀牙稻園蔬鬲脚羹因名

### 石榴粉

銀絲羹附



藕截細塊砂器內擦稍圓用梅水同臙脂染色  
調菘豆粉拌之入雞汁煮宛如石榴子狀又用  
熟筍細絲亦和以粉煮名銀絲羹此二法恐相  
因而成之者故併存

### 廣寒糕

採桂英去青蒂洒以甘草水和米春粉炊作糕  
大比歲士友咸作餅子相饋取廣寒高甲之識  
又以採花略蒸曝乾作香者吟邊酒裏以古鼎  
燃之尤有清意童用強師禹詩云膽瓶清氣擦

詩興古鼎餘葩暈酒香可謂此花之趣也

### 河祇粥

禮記魚乾曰菹古詩云有酌醴焚枯之句南人  
謂之鯨多煨食罕有造粥者比游天台山有取  
乾魚浸洗細截同米粥入醬料加胡椒言能愈  
頭風過於陳琳之檄亦有雜荳腐爲之者雞跖  
集云武夷君食河祇脯乾魚也因名之

### 鬆玉

文惠太子問周顒曰何菜爲最顒曰春初早韭

山家清供 卷一  
秋末晚菘然菘有三種惟白於玉者甚鬆脆如  
色稍青者絕無風味因侈其白者曰鬆玉亦欲  
世人知有所取擇也

雷公栗

夜讀書勅每欲煨栗必慮其燒燼之患一日馬  
北鄜逢辰曰只用一栗蘸油一栗蘸水寘鐵籠  
內以四十七栗密覆其上用炭火燃之候雷聲  
爲度偶一日同飲試之果然且勝於沙炒者  
不及數亦可矣

山家清傳

卷下

五

五



國家圖書館, NATIONAL CENTRAL LIBRARY, TAIWAN, R.O.C.

云用極清麵湯截菘菜和薑椒茴蘿欲極熟則  
以一杯元麴和之又入梅英一掬名梅花麴

素醒酒水

米泔浸瓊之菜曝以日頻攪候白洗搗爛熟煮  
取出與梅花十數瓣候凍姜橙爲餚麴供

豆黃簋

豆麴細茵曝乾藏之青芥菜心同煮爲佳第此  
二品獨泉有之如止用他菜及醬汁亦可惟欠  
風韻耳

菊苗煎

春遊西馬塍會張將使元耕軒留飲命予作菊田賦詩作墨蘭元甚喜數杯後出菊煎法採菊苗湯瀹用甘草水調山藥粉煎之以油爽然有楚畹之風張深於藥者亦謂菊以紫莖爲正云

胡麻酒

舊聞有胡麻飯未聞有胡麻酒盛夏張整齋賴招飲竹閣正午各飲一巨觥清風颯然絕無暑氣其法贖麻子二升煮熟略炒加生薑二兩龍

腦薄荷一握同入砂器細研投以煮酒五升濾粗去水浸飲之大有益因賦之曰何須更覓胡麻飯六月清涼却是渠本草名巨勝子桃源所飯胡麻卽此物也恐虛誕者自異其說云

茶供

茶卽藥也煎服則去滯而化食以湯點之則反滯膈而損脾胃蓋世之利者多採葉雜以爲末旣又怠於煎煮宜有害也今法採芽或用碎夸以活水火煎之飯後必少頃乃服東坡詩云活

水須將活火烹又云飯後茶甌未要深此煎法也陸羽經亦以江水爲上山與井俱次之今世不惟不擇水且入鹽及茶果殊失正味不知惟葱去昏梅去倦如不昏不倦亦何必用古之嗜茶者無如玉川子惟聞煎喫如以湯點則安能及也七碗乎山谷詞云湯響松風早減了七分酒病倘知此則口不能言心下快活自省知禪叅透

### 新豐酒法

初用麴一斗糟醋三升水二擔煎漿及沸投以麻油川椒葱白候熟浸米一石越三日蒸飯熟及以元漿煎強半及沸去沫又沒以川椒及油候熟注缸面入斗許飯及麴末十斤酵半升暨曉以元飯貯別缸却以元酵飯同下入水二擔麴二斤熟踏覆之既曉攪以木擺越三日止四五日可熟其初餘漿又加以水浸米每值酒熟則取酵以相接續不必灰其麴只磨麥和皮用清水搜作餅令堅如石初無他藥僕嘗從危巽

齋子騫之新豐之故知其詳危居此時嘗禁竊  
醇以顛所釀戒懷生粒以金所釀且給新屨以  
潔所所醇誘客舟以通所釀故所釀日佳而利  
不虧是以知酒政之微危亦究心矣昔人丹陽  
道中詩云乍造新豐酒猶聞舊酒香抱琴沽一  
醉盡日臥斜陽正其地也沛中自有舊豐馬周  
獨酌之地乃長安效新豐也

山家清供卷之下

終