

T. 7912/0233 B

5

THE CHINESE-JAPANESE LIBRARY
OF THE HARVARD-YENCHING INSTITUTE
AT HARVARD UNIVERSITY

JUN 22 1952

五

養生八牋五之目

八牋五之目

飲饌服食牋



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臟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為用也人於日用養生務尚淡薄勿令生我者害我俾五味得為五內賊是

養生八牋五之目

得養生之道矣余集首茶水次粥糜蔬菜薄叙脯
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厨為天人
之供非我山人所宜悉併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為却病延年之助編成牋
曰飲饌服食

箋目

茶箋



界茶箋

煮泉小品

湯品

熟水品

粥糜品

粉麵品

脯鮓品

製蔬品

野菽品

甜食品

法製品

醞造品

酒製品

茶製品

藥製品

香製品

書製品

畫製品

茶箋

東海屠隆撰 陸鳴勳校閱

本洲茶品

與茶經稍異今烹製之法亦與蔡陸諸前人不同矣

虎丘

最號精絕為天下冠惜不多產皆為豪右所據寂寞

山家無繇獲購矣

天池

青翠芳馨啜之賞心嗅亦消渴誠可稱仙品諸山之

茶尤當退舍

陽羨

俗名羅芥浙之長興者佳荆溪稍下細者其價兩倍
天池惜乎難得須親自採收方妙

六安

品亦精入藥最效但不善炒不能發香而味苦茶之
本性實佳

龍井

不過十數畝外此有茶似皆不及大抵天開龍泓美

泉山靈特生佳茗以副之耳山中僅有一二家炒法
甚精近有山僧焙者亦妙真者天池不能及也

天目

爲天池龍井之次亦佳品也地志云山中寒氣早嚴
山僧至九月即不敢出冬來多雪三月後方通行茶
之萌芽較晚

採茶

不必太細細則芽初萌而味欠足不必太青青則茶
以老而味欠嫩須在穀雨前後覓成梗帶葉微綠色

而團且厚者爲上更須天色清明採之方妙若閩廣
嶺南多瘴癘之氣必待日出山霽霧障嵐氣收淨採
之可也穀兩日晴明採者能治痰嗽療百病

日晒茶

茶有宜以日晒者青翠香潔勝以火炒

焙茶

茶採時先自帶鍋灶入山別租一室擇茶工之尤良
者倍其僱值戒其搓摩勿使生硬勿令過焦細細炒
燥扇冷方貯罌中

藏茶

茶宜箬葉而畏香藥喜溫燥而忌冷濕故收藏之家
先於清明時收買箬葉揀其最青者預焙極燥以竹
絲編之每四片編爲一塊聽用又買宜興新堅大罌
可容茶十斤以上者洗淨焙乾聽用山中焙茶回復
焙一番去其茶子老葉枯焦者及梗屑以大盆埋伏
生炭覆以灶中敲細赤火旣不坐烟又不易過置茶
焙下焙之約以二斤作一焙別用炭火入大爐內將
罌懸架其上至燥極而止以編箬襯於罌底茶燥者

茶箋
扇冷方先入罌茶之燥以拈起卽成末爲驗隨焙隨
入旣滿又以箬葉覆於罌上每茶一斤約用箬二兩
口用尺八紙焙燥封固約六七層摺以方厚白木板
一塊亦取焙燥者然後于向明淨室高閣之用時以
新燥宜興小瓶取出約可受四五兩隨卽包整夏至
後三日再焙一次秋分後三日又焙一次一陽後三
日又焙之連山中共五焙直至交新色味如一罌中
用淺更以燥箬葉貯滿之則久而不滯

又法

以中罌盛茶十斤一瓶每瓶燒稻草灰入于大桶將
茶瓶座桶中以灰四面填桶瓶上覆灰築實每用撥
開瓶取茶些少仍復覆灰再無蒸壞次年換灰

又法

空樓中懸架將茶瓶口朝下放不蒸緣蒸氣自天而
下也

養水

取白石子瓮中能養其味亦可澄水不滑

洗茶

凡烹茶先以熟湯洗茶去其塵垢冷氣烹之則美

候湯

凡茶須緩火炙活火煎活火謂炭火之有焰者以其去餘薪之烟雜穢之氣且使湯無妄沸庶可養茶始如魚目微有聲爲一沸綠邊湧泉連珠爲二沸奔濤濺沫爲三沸三沸之法非活火不成如坡翁云蟹眼已過魚眼生颼颼欲作松風聲盡之矣若薪火方交水釜纔熾急取旋傾水氣未消謂之嬾若人過百息水踰十沸或以話阻事廢始取用之湯已失性謂之

老老與嬾皆非也

注湯

茶已就膏宜以造化其形若手顛臂轉惟恐其深瓶嘴之端若存若亡湯不順通則茶不勻粹是謂緩注一甌之茗不過二錢茗盞量合宜下湯不過六分萬一快瀉而深積之則茶少湯多是謂急注緩與急皆非中湯欲湯之中臂任其責

擇器

凡瓶要小者易候湯又點茶注湯有應若瓶大啜存

停久味過則不佳矣所以策功見湯業者金銀爲優
貧賤者不能具則甕石有足取焉甕瓶不奪茶氣幽
人逸士品色尤宜石凝結天地秀氣而賦形琢以爲
器秀猶在焉其湯不良未之有也然勿與誇珍衒豪
臭公子道銅鐵鉛錫腥苦且澁無油瓦瓶滲水而有
土氣用以煉水飲之逾時惡氣纏口而不得去亦不
必與猥人俗輩言也

滌器

茶瓶茶盞茶匙生鏽致損茶味必須先時洗滌則美

燂盞

凡點茶必須燂盞令熱則茶面聚乳冷則茶色不浮
擇薪

凡木可以煮湯不獨炭也惟調茶在湯之淑慝而湯
最惡煙非炭不可若暴炭膏薪濃烟蔽室實爲茶魔
或柴中之麩火焚餘之虛炭風乾之竹篠樹稍燃鼎
附瓶頗甚快意然體性浮薄無中和之氣亦非湯友

茶効

人飲真茶能止渴消食除痰少睡利水道明目益思

除煩去膩出本草拾遺人固一日不可無茶然或有忌而

不飲每食已輒以濃茶漱口煩膩既去而脾胃自清

凡肉之在齒間者得茶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去矣然

率用中下茶出蘇文

人品

茶之為飲最宜精行修德之人兼以白石清泉烹煮

如法不時廢而或興能熟習而深味神融心醉覺與

醍醐甘露抗衡斯善賞鑒者矣使佳茗而非其人猶

汲泉以灌蒿萊罪莫大焉有其人而未識其趣一吸

而盡不暇辨味俗莫甚焉司馬溫公與蘇子瞻嗜茶

墨公云茶與墨正相友茶欲白墨欲黑茶欲重墨欲

輕茶欲新墨欲陳蘇曰奇茶妙墨俱香公以為然

茶具

苦節君湘竹建城藏茶湘筠焙焙茶箱蓋其上以收

容也納火其下去茶尺火氣也隔其中雲屯泉烏府盛炭水曹滌器

鳴泉煮茶品司編竹為狀收沉垢古茶分盈木杓即

則每兩升執權準茶秤每茶一合香藏日支茶瓶歸

用茶一兩兩用水二升

潔竹筯帚用澆塵洗茶商象古石遞火銅降紅火銅

筋不用團風湘竹注春茶靜沸竹架即茶運鋒鑷果

啜香茶撩雲竹茶甘鈍木納敬湘竹易持納茶漆

受汚拭抹

茶箋終

芥茶牋

北海馮可賓著汪汝謙校閱

一序芥名

環長興境產茶者曰羅嶰曰白巖曰烏瞻曰青東曰顧渚曰篠浦不可指數獨羅嶰最勝環嶰境十里而遙為嶰者亦不可指數嶰而曰芥兩山之介也羅氏居之在小秦王廟後所以稱廟後羅芥也洞山之芥南面陽光朝旭夕暉雲滃霧淖所以味迥別也

一論採茶

茶片
雨前則精神未足夏後則梗葉大粗然茶以細嫩爲
妙須當交夏時看風日晴和月露初收親自監採入
籃如烈日之下又防籃內鬱蒸須傘蓋至舍速傾淨
篋薄攤細揀枯枝病葉蛸絲青牛之類一一剔去方
爲精潔也

一論蒸茶

蒸茶須看葉之老嫩定蒸之遲速以皮梗碎而色帶
赤爲度若太熟則失鮮其鍋內湯須頻換新水蓋熟
湯能奪茶味也

一論焙茶

茶焙每年一修修時襍以濕土便有土氣先將乾柴
隔宿薰燒令焙內外乾透先用粗茶入焙次日然後
以上品焙之焙上之簾又不可用新竹恐惹竹氣又
須勻攤不可厚薄如焙中用炭有烟者急剔去又宜
輕搖大扇使火氣旋轉竹簾上下更煥若火太烈恐
粘焦氣太緩色澤不佳不易簾又恐乾濕不勻須要
看到茶葉梗骨處俱已乾透方可并作一簾或兩簾
寘在焙中最高處過一夜仍將焙中炭火留數莖於

灰燼中微烘之至明早可收藏矣

一論藏茶

新淨磁罈週迴用乾箬葉密砌將茶漸漸裝進搖實不可用手指上覆乾箬數層又以火灸乾炭鋪罈口紮固又以火煉候冷新方磚壓罈口上如潮濕宜藏高樓炎熱則置涼處陰雨不宜開罈近有以夾口錫罈貯茶者更燥更密蓋磁罈猶有微罅透風不如錫者堅固也

一辨真贋

茶雖均出於芥有如蘭花香而味甘過霉歷秋開罈烹之其香愈烈味若新沃以湯色尚白者真洞山也若他嶰初時亦有香味至秋香氣索然便覺與真品相去天壤又一種有香而味澁者又一種色淡黃而微香者又一種色青而毫無香味者又一種極細嫩而香濁味苦者皆非道地品茶者辨色聞香更時察味百不失一矣

一論烹茶

先以上品泉水滌烹器務鮮務潔次以熱水滌茶葉

水不可太滾滾則一滌無餘味矣以竹筴夾茶于滌
器中反復滌蕩去塵土黃葉老梗淨以手搦乾置滌
器內蓋定少刻開視色青香烈急取沸水潑之夏則
先貯水而後入茶冬則先貯茶而後入水

一品泉水

錫山惠泉武林虎跑泉上矣顧渚金沙泉德清半月
泉長興光竹潭皆可

一論茶具

茶壺窰器爲上錫次之茶杯汝官哥定如未可多得
則適意者爲佳耳

或問茶壺畢竟宜大宜小

茶壺以小爲貴每一客壺一把任其自斟自飲方爲
得趣何也壺小則香不渙散味不耽閣况茶中香味
不先不後只有一時太早則未足太遲則已過的見
得恰好一瀉而盡化而裁之存乎其人施于他茶亦
無不可

茶宜

無事

佳客

幽坐

吟咏

揮翰

倘佯 睡起 宿醒 清供 精舍

會心 賞鑒 文僮

茶忌

不如法 惡具 主客不韻 冠裳苛禮

輦肴襍陳 忙冗 壁間案頭多惡趣

芥茶牋終

煮泉小品叙

田子子藝抱轡轡江山之氣吐吞葩藻之才夙厭塵
囂歷覽名勝竊慕司馬子長之為人窮摻遐討固嘗
飲泉覺爽啜茶忘喧謂非膏梁統綺可語爰著煮泉
小品與漱流枕石者商焉頃於子謙所出以示予考
據該洽評品允當實泉茗之信史也命予叙之刻燭
以埃予惟贊皇公之鑿水竟陵子之品茶耽以感癖
罕有儷者洎丁公言茶圖顓論採造而未備蔡君謨
茶錄詳於烹試而弗精劉伯芻李秀卿論水之宜茶

者則又互有同異與陸鴻漸相背馳甚可疑笑近雲
間徐伯臣氏作冰品茶復畧矣粵若子藝所品蓋兼
昔人之所長得川原之雋味其器宏以深其思沖以
淡其才清以越具可想也殆與泉茗相渾化者矣不
足以洗塵囂而謝膏綺乎重違嘉懇勉綴首簡第卽
席摘辭愧不工耳仁和趙觀撰

煮泉小品

武林田藝蘅撰 秦舜舉校閱

源泉

積陰之氣爲水水本曰源源曰泉水本作泉象衆水
竝流中有微陽之氣也省作水源本作原亦作屢从
泉出下下山岩之可居者省作原泉本作泉象水
流出成川形也知三字之義而泉之品思過半矣
山下出泉曰蒙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漫流者蒙之謂也其

曰瀑湧湍激者則非蒙矣故戒人勿食

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

以鳳凰山泉較阿姥墩百花泉便不及五錢可見仙

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

山不亭處水必不亭若亭即無源者矣旱必易涸

石流

石山骨也流水行也山宜氣以產萬物氣宣則脉長

故曰山水上博物志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畱旱味誠可

謂賞鑑矣

素身小品
咸感也。山無澤則必崩。澤感而山不應，則將怒而爲
洪。

泉往往有伏流沙土中者，挹之不竭，即可食。不然則
滲瀕之，潦耳雖清，勿食。

流遠則味淡，須深潭，畜以復其味，乃可食。

泉不流者，食之有害。博物志：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。

泉有或湧而忽涸者，氣之鬼神也。如劉禹錫詩：沸井
今無湧，是也。否則徒泉喝水果，有幻術邪。

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幙也，以供耳目。誰曰不宜。

清寒

清朗也，靜也，澄水之貌。寒冽也，凍也，覆冰之貌。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不寒則性燥而味必嗇

冰堅水也窮谷陰氣所聚不洩則結而爲伏陰也在地英明者惟水而冰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冰水飲者千歲

下有石硫黃者發爲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安黃山朱砂湯泉可食圖經云黃山舊多黥山東峰下有朱沙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。泉惟甘。泉故亦能養人。然甘易而香難。未有香而不甘者也。

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。遶之味甜如密。十洲記元洲玄澗水。如密漿。飲之與天地相畢。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。乃稚川煉所在。馬家園後。淘井出石匣中。有丹數枚。如芡實。啖之無味。棄之有色。漁翁者拾一粒。食之壽一百六歲。此丹水尤不易得。凡不淨之器。切不可汲。

宜茶

茶南方嘉木。日用之不可少者。品固有嫩惡。若不得其水。且煮之不得其宜。雖佳弗佳也。

茶如佳人。此論雖妙。但恐不宜山林間耳。昔蘇子瞻詩從來佳茗似佳人。曾茶山詩移人尤物衆談誇。是也。若欲稱之山林。當如毛女麻姑。自然仙風道骨。不浼烟霞可也。必若桃臉柳腰。宜亟屏之。銷金帳中無俗我泉石。

鴻漸有云。烹茶于所產處無不佳。蓋水土之宜也。此誠妙論。況旋摘旋淪。兩及其新邪。故茶譜亦云。蒙之中頂茶。若獲一兩。以本處水煎服。卽能祛宿疾。是也。今武林諸泉。惟龍泓入品。而茶亦惟龍泓山爲最。蓋茲山深厚高大。佳麗秀越。爲兩山之主。故其泉清寒甘香雅宜。煮茶。虞伯生詩。但見瓢中清翠影。落羣岫烹煎黃金芽。不取穀雨後。姚公綬詩。品嘗顧渚風。斯下零落茶。經奈爾。何則。風味可知矣。又況爲葛仙翁煉丹之所哉。又其上爲老龍泓。寒碧倍之。其地產茶爲南北山絕品。鴻漸第錢塘天竺靈隱者爲下品。當未識此耳。而郡志亦只稱寶雲香林白雪諸茶。皆未若龍泓之清馥雋永也。余嘗一一試之。求其茶泉雙絕。兩浙罕伍云。

龍泓今稱龍井因其深也郡志稱有龍居之非也蓋
武林之山皆發源天目以龍飛鳳舞之讖故西湖之
山多以龍名非真有龍居之也有龍則泉不可食矣
泓上之閣亟宜去之浣花諸池尤所當浚

鴻漸品茶又云杭州下而臨安於潛生于天目山與
舒州同固次品也葉清臣則云茂錢塘者以徑山稀
今天目遠隘徑山而泉亦天淵也洞霄次徑山

巖子瀨一名七里灘蓋沙石上曰瀨曰灘也總謂之
漸江但潮汐不及而且深澄故入陸品耳余嘗清秋

泊釣臺下取囊中武夷金華二茶試之固一水也武
夷則黃而燥冽金華則碧而清香乃知擇水當擇茶
也。鴻漸以婺州爲次而清臣以白乳爲武夷之右今
優劣頓反矣意者所謂離其處水功其半者耶

茶自浙以北皆較勝惟閩廣以南不惟水不可輕飲
而茶亦當慎之昔鴻漸未詳嶺南諸茶仍云徃徃得
之其味極佳余見其地多瘴癘之氣染着草木北人
食之多致成疾故謂人當慎之要須采摘得宜待其
日出山霽露收嵐淨可也

茶之團者片者皆出于碾磴之末既損真味復加油垢卽非佳品總不若今之芽茶也蓋天然者自勝耳曾茶山日鑄茶詩寶鏤自不乏山芽安可無蘇子瞻整源試焙新茶詩要知玉雪心腸好不是膏油首面新是也且末茶淪之有屑滯而不爽知味者當自辨之

芽茶以火作者爲次生曬者爲上亦更近自然且斷烟火氣耳況作人手器不潔火候失宜皆能損其香色也生曬茶淪之甌中則旗鎗舒暢清翠鮮明尤爲可愛

唐人煎茶多用薑鹽故鴻漸云初沸水合量調之以鹽味悉能詩鹽損添常戒薑宜着更誇蘇子瞻以爲茶之中等用薑煎信佳鹽則不可余則以爲二物皆水厄也若山居飲水少下二物以減嵐氣或可耳而有茶則此固無須也

今人薦茶類下茶果此尤近俗是縱佳者能損真味亦宜去之且下果則必用匙若金銀大非山居之器而銅又生腥皆不可也若舊稱北人和以酥酪蜀人

人以自土此皆蠻飲固不足責
人有以梅花菊花茉莉花薦茶者雖風韻可賞亦損
茶味如有佳茶亦無事此
有水有茶不可無火非無火也有所宜也李約云茶
須緩火灸活火煎活火謂炭火之有焰者蘇軾詩活
火仍須活水烹是也余則以爲山中不常得炭且死
火耳不若枯松枝爲妙若寒月多拾松實蓄爲煮茶
之具更雅

人但知湯候而不知火候火燃則水乾是試火先于
試水也呂氏春秋伊尹說湯五味九沸九變火爲之
紀

湯嫩則茶味不出過沸則水老而茶乏惟有花而無
衣乃得點瀹之候耳

唐人以對花啜茶爲殺風景故王介甫詩金谷千花
莫漫煎其意在花非在茶也余則以爲金谷花前信
不宜矣若把一甌對山花啜之當更助風景又何必
羔兒酒也

煮茶得宜而飲非其人猶汲乳泉以灌蒿蕪罪莫大

焉飲之者一吸而盡不暇辨味俗莫甚焉。

靈水

靈神也天一生水而精明不消故上天自降之澤實靈水也古稱上池之水者非與要之皆仙飲也。

露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十洲記黃帝寶露洞冥記五色露皆靈露也莊子曰姑射山神人不食五穀吸風飲露山海經仙丘絳露仙人常飲之博物志沃渚之野民飲甘露拾遺記含明之國承露而飲神異經西北海外人長二千里日飲天酒五斗楚詞朝飲木蘭之墜露是露可飲也。

雪者天地之積寒也汜勝書雪爲五谷之精拾遺記穆王東至大嶽之谷西王母來進嶠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畱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
腥而墨者及檐溜者皆不可食
文子曰水之道上天爲雨露下地爲江河均一水也
故特表靈品

異泉

異奇也水出地中與常不同皆異泉也亦仙飲也
醴泉醴一宿酒也泉味甜如酒也聖王在上德普天
地刑賞得宜則醴泉出食之令人壽考

玉泉玉石之精液也山海經密山出丹水中多玉膏
其源沸湯黃帝是食十洲記瀛洲玉石高千丈出泉
如酒味甘名玉醴泉食之長生又方丈洲有玉石泉
崑崙山有玉水尹子曰凡水方折者有玉
乳泉石鍾乳山骨之膏髓也其泉色白而體重極甘
而香若甘露也

朱砂泉下產硃砂其色紅其性溫食之延年卻疾
雲母泉下產雲母明而澤可煉爲膏泉滑而甘
茯苓泉山有古松者多產茯苓神仙傳松脂淪入地

中千歲爲茯苓也。其泉或赤或白而甘香倍常。又水泉亦如之。非若杞菊之產于泉上者也。金石之精草木之英不可殫述。與瓊漿竝美。非凡泉比也。故爲異品。

江水

江公也。衆水共入其中也。水共則味雜。故鴻漸曰：「江水中其曰取去人遠者，蓋去人遠則澄深而無盪漾之滂耳。」

泉自谷而溪而江而海。力以漸而弱，氣以漸而薄，味以漸而鹽。故曰：「水曰潤，下潤下作鹽。」昔哉又十洲記：「扶桑碧海水，既不鹽，苦正作碧色，甘香味美，此固神仙之所食也。」

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。

楊子固江也。其南泠則夾石滄淵，特入首品。余嘗試之，誠與山泉無異。若吳松江則水之最下者也，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。由于不得已。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。勿食可也。

市廛民居之井。烟爨稠密。汙穢滲漏。特潢潦耳。在郊原者。庶幾

深井多有毒氣。葛洪方五月五日。以雞毛試投井中。毛直下無毒。若迴四邊不可食。淘法以竹篩下水。方可下浚。

若山居無泉。鑿井得水者。亦可食。

井味鹽色綠者。其源通海。舊云東風時鑿井。則通海脉理或然也。

井有異常者。若火井粉井雲井風井鹽井膠井。不可枚舉。而水井則又純陰之寒。汙也。皆宜知之。

緒談

凡臨佳泉。不可容易。漱濯。犯者每爲山林所憎。泉坎須越月。淘之。革故鼎新。妙運。當然也。

山木固欲其秀而蔭若叢惡則傷泉今雖未能使瑤
草瓊花披拂其上而修竹幽蘭自不可少
作屋覆泉不惟殺盡風景亦且陽氣不入能致陰損
戒之戒之若其小者作竹罩以籠之防其不潔之侵
勝屋多矣

泉中有鰕蟹才虫極能腥味亟宜淘淨之僧家以羅
濾水而飲雖恐傷生亦取其潔也包幼嗣淨律院詩
濾水澆新長馬戴禪院詩濾泉侵月起僧簡長詩花
壺濾水添是也于鵠過張老園林詩濾水夜澆花則
不惟僧家戒津爲然而修道者亦所當爾也

泉稍遠而欲其自入于山厨可接竹引之承之以奇
石貯之以淨缸其聲尤淨淙可愛駱賓王詩剡木取
泉遙亦接竹之意

去泉再遠者不能自汲須遣誠實山童取之以兇不
頭城下之僞蘇子瞻愛玉女河水付僧調水符取之
亦惜其不得枕流焉耳故曾茶山謝送惠山泉詩舊
時水遞費經營

移水而以石洗之亦可以去其搖盪之濁滓若其味

則愈。其愈減矣。

移水取石子置瓶中。雖養其味。亦可澄水。令之不淆。黃魯直惠山泉詩。錫谷寒泉。隨石俱是也。

擇水中潔淨白石帶泉煮之。尤妙。尤妙。

汲泉道遠必失原味。唐子西云。茶不問團。鈔要之貴。新水不問江井。要之貴活。又云。提瓶走龍塘。無數千

步。此水宜茶不減。清遠峽而海道。趨建安不數日。可至。故新茶不過三月至矣。今據所稱。已非嘉賞。蓋建安皆磴磴茶。且必三月而始得。不若今之芽茶。于清

明穀雨之前。陟采而降。煮也。數千步取塘水較之。石泉新汲。左杓右鑑。又何如哉。余嘗謂二難具享。誠山居之福也。

山居之人。固當惜水。況佳泉更不易得。尤當惜之。亦作福事也。章孝標松泉詩。注瓶雲母滑。漱齒茯苓香。野客偷煎茗。山僧惜淨牀。夫言偷則誠貴矣。言惜則不賤用矣。安得斯客斯僧也。而與之爲鄰耶。

山居有泉數處。若冷泉。午月泉。一勺泉。皆可入品。其視虎丘石水。殆主僕矣。惜未爲名流所賞也。泉亦有

幸有不幸邪要之隱于小山僻野故不彰耳竟陵子
可作便當煮一盃水相與蔭青松坐白石而仰視浮
雲之飛也

莫泉小品終

湯品

古杭高濂輯 屠本峻校閱

青脆梅湯

用青脆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青梅須在小滿
前採搥碎核去仁不得犯手用乾木匙撥去打拌亦
然搥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搥碎五用青椒旋
摘晾乾前件一齊抄拌仍用木匙抄入新瓶內止可

湯品
藏十餘盞湯料者乃畱些鹽摻面用雙重油紙緊扎
再紙緊扎瓶口如此方得一脆字也梅與薑或略犯
手切作絲亦可

黃梅湯

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更妙

醍醐湯

烏梅去仁留核一斤甘草四兩炒鹽一兩水煎成膏

一法各等分三味杵爲末拌勻實按入瓶臘月或伏
中合半年後焙乾爲末點服或用水煎成膏亦可

須問湯

東坡居士歌嘗云三錢生薑乾用一升棗乾用二兩白

鹽炒黃一兩草炙去皮去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

鳳髓湯潤肺療咳嗽

松子仁胡桃肉

湯浸去皮

各用一兩蜜半兩

右件研爛次入蜜和勻每用沸湯點服

香橙湯

大橙子 二斤去皮切作片子連皮用 檀香末 半兩 生薑 一兩切半兩片子焙乾

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為細末每用一錢沸湯點

服寬中下氣消酒

橄欖湯 止渴生津

百藥煎 一兩 白芷 一錢 檀香 五錢 甘草 炙五錢

右件搗為細末沸湯點服

枸杞湯

地黃枸杞實各取汁一升蜜半升銀器中同煎如稀

飭每服一大匙湯調酒皆可實氣養血久服益人

橙湯

橙子 五十個 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

洞庭湯

陳皮 去皮四兩 生薑 四兩

右將薑與橘皮同淹一宿曬乾入甘草末六錢白

湯品
梅肉三十個炒鹽五錢和勻沸湯點用

參麥湯

人參一錢 門冬六分 五味三分

入小確煎成湯服

菘荳湯

將菘荳淘淨下鍋加水大火一滾取湯停冷色碧食之解暑如多滾則色濁不堪食矣

梅蘇湯

烏梅一斤半炒鹽四兩甘草二兩紫蘇葉十兩檀香

半兩炒麩十二兩勺和點服

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

湯品
取葉隔紙火上烘焙不可翻動候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傷出烟盡急以滾水投入壺內蓋密瀉服

丁香熟水

用丁香一二粒槌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胸膈鬱滯

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盞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

湯品
五
荳蔻熟水

用荳蔻一錢甘草三錢石菖蒲五分爲細片入淨瓦壺澆以滾水食之如味濃再加熱水可用

桂漿

官桂一兩爲末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以水楔罈口密封置井中三五日水涼可口每服一二杯祛暑解煩去熱生涼

栢葉飲

採嫩栢葉線繫垂挂一大甕中紙糊其口經月取用如未甚乾更閉之至乾取爲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

湯品終

粥糜品

古杭高濂輯本屠本峻校閱

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水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粳米作粥煮半熟去少湯入
牛乳待煮熟盛碗再加酥一匙食之

甘蔗粥

用甘蔗搾漿三碗入米四合煮粥空心食之治咳嗽
虛熱口燥涕濃舌乾

枸杞粥

用甘州枸杞一合用米三合煮粥食之

山栗粥

用栗子煮粥揉作粉入米煮粥食之

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

蕪荳粥

用沙確先煮赤豆爛熟候煮米粥少沸傾赤豆同粥再煮食之

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醯爲菜二味清芬

真糖供也

山藥粥

用淮山藥爲末四六分配米煮粥食之甚補下元

扁豆粥

白扁豆半斤人參二錢作細片用水煎汁下米作粥食之益精力又治小兒霍亂

蘿蔔粥

用不辣大蘿蔔入鹽煮熟切碎如荳入粥將起一滾而食

百合粥

生百合一升切碎同蜜一兩甯熟煮粥將起入百合三合粥煮食之妙甚

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喫

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

茯苓粥

茯苓爲末淨一兩糯米二合先煮粥熟下茯苓末同煮起食治欲睡不得睡

百合粥

生百合一升切碎同蜜一兩甯熟煮粥將起入百合三合同煮食之甚妙

粥糜品終

粉麩品

古杭高濂輯 屠本峻校閱

藕粉

法取竈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
搗細又絞汁盡漉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

粉類
栗子粉

取山栗切片曬乾磨成細粉

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

汁澄粉如嫩草鬱菰可愛

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

白麵一斤好豆粉四兩水攪如調糊將煮熟山藥研爛同麵一并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

已上諸粉不惟取爲籠造凡煮粥俱可配煮凡和
麵用黑豆汁和之再無麵毒之害

粉麵品

脯鮓品

古杭高濂輯屠本峻校閱

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

鱸中炙魚

鱸魚新出水者治淨炭上十分炙乾收藏一法以鱸
魚去頭尾切作段用油炙熟每服用箬間盛瓦罐內

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

肉鮓

生燒猪羊腿精批作片以刀背勻搥三兩次切作塊

子沸湯隨漉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

瓜齏

醬瓜生薑葱白淡筍乾或茭白鰕米鷄胸肉各等分

切作長条絲兒香油炒過供之

算条巴子

猪肉精肥冬另切作三寸長各如算子樣以砂糖花

椒末宿砂末調和得所拌勻晒乾蒸熟

爐焙鷄

用鷄一隻水煮八分熟剝作小塊鍋內放油少許燒

熱放鷄在內略炒以錠子或椀蓋定燒及熱醋酒相

半入鹽少許烹之候乾再烹如此數次候十分酥熟
取用

蒸鱈魚

鱈魚去腸不去鱗用布拭去血水放盪鑪內以花椒
砂仁醬搗碎水酒葱拌勻其味和蒸去鱗供食

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
水痕卽以大石壓乾挂當風處不敗

風魚法

用青魚鯉魚破去腸胃每斤用鹽四五錢醃七日取
起洗淨拭乾腮下切一刀將川椒茴香加炒鹽擦入
腮內并腹裏外以紙包裹外用麻皮扎成一箇挂于
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好泥頭春秋五七日卽好吃冬月十日方好

鯉鮓

鯉一斤鹽一兩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瓶泥封十日可供魚鮓同

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

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

凡煮河魚先下水不燒則骨酥江海魚先調滾洋下

鍋則骨堅也

煮蟹青色蛤蜊脫丁

用柿蒂三五個同蟹煮色青後用枇杷核內仁同蛤

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葱白細

切一碗川椒茴香陳皮各五六錢用酒拌各粉并肉

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

每隻治淨用酒洗拭乾不犯水用麥黃紅麴鹽椒葱
 絲嘗味和為止却將雀入匾罈內鋪一層上料一層
 裝實以箬蓋篾片芊定候滷出傾去加酒浸密封久
 用一

治食有法條例

洗猪肚用麴洗猪臟用砂糖不氣 煮笋入薄荷少
 加鹽或以灰則不斂 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末香不腥
 煮鷺下櫻桃葉數片易軟 煮陳臘肉將熟取燒紅

煮蟹青色蛤蜊脫丁

用柿蒂三五個同蟹煮色青後用枇杷核內仁同蛤
 蜊煮脫丁

造肉醬法

精肉四斤去骨醬一斤八兩研細鹽四兩葱白細
 切一碗川椒茴香陳皮各五六錢用酒拌各粉并肉
 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

每隻治淨用酒洗拭乾不犯水用麥黃紅麴鹽椒葱
 絲嘗味和為止却將雀入匾罈內鋪一層上料一層
 裝實以箬蓋篾片芊定候滷出傾去加酒浸密封久
 用一罈川椒蒜香熟豉谷正六錢用酒并合飲食

治食有法條例

洗猪肚用麴洗猪臟用砂糖不氣 煮笋入薄荷少
 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末香不腥
 煮鷺下櫻桃葉數片易軟 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 麴不宜生水過用滾湯停冷食之
 燒肉忌桑柴火 醬蟹糟蟹忌燈照則沙 酒酸用
 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

製蔬品

古杭高濂輯屠本峻校閱

配鹽瓜菽

老瓜嫩茄合五十斤每斤用淨鹽二兩半先用半兩
 醃瓜茄一宿出水次用橘皮五斤新紫蘇連根三斤
 生薑絲三斤去皮杏仁二斤桂花四兩甘草二兩黃
 豆一斗煮酒五斤同拌入瓮合滿捺實箬五層竹片
 捺定箬裏泥封晒日中兩月取出入大椒半斤茴香
 砂仁各半斤勻晾晒在日內發熱乃酥美黃豆須揀

大者煮爛以麩皮罨熟去麩皮淨用

糖蒸茄

牛妳茄嫩而大者不去蒂直切成六稜每五十斤用鹽一兩拌勻下湯焯令變色瀝乾用薄荷茴香末夾在內砂糖三斤醋半鍾浸三宿晒乾還滴直至滴盡茄乾壓匾收藏之

蒜梅

青硬梅子二斤大蒜一斤或囊剝淨炒鹽三兩酌量水煎湯停冷浸之候五十日後滷水將變色傾出再煎其水停冷浸之入瓶至七月後食梅無酸味蒜無葷氣也

釀瓜

青瓜堅老而大者切作兩片去穰略用鹽出其水生薑陳皮薄荷紫蘇俱切作絲茴香炒砂仁砂糖拌勻入瓜內用線扎定成個入醬缸內五六日取出連瓜晒乾收貯切碎了晒

蒜瓜

秋間小黃瓜一斤石灰白礬湯焯過控乾鹽半兩醃

一宿又鹽半兩剝大蒜瓣三兩搗爲泥與瓜拌勻傾入醃下水中熬好酒醋浸着涼處頓放冬瓜茄子同法

三者瓜

青瓜堅老者切作兩片每一斤用鹽半兩醬一兩紫蘇甘草少許醃伏時連酒夜煮日晒凡三次煮後晒至兩天留甕上蒸之晒乾收貯

蒜苗乾

蒜苗切寸段一斤鹽一兩淹出臭水略晾乾拌醬糖少許蒸熟晒乾收藏

藏芥

芥菜肥者不犯水晒至六七分乾去葉每斤鹽四兩淹一宿取出每莖扎成小把置小瓶中倒瀝盡其水并煎醃出水同煎取清汁待冷入瓶封固夏月食

菜豆芽

將菜豆冷水浸兩宿候漲換水淘兩次烘乾預掃地潔淨以水洒濕鋪紙一層置豆於紙上以盆蓋之一日兩次洒水候芽長淘去亮沸湯略焯薑醋和之肉

燥尤宜

芥辣

二年陳芥子碾細水調納實椀內韌紙封固沸湯三五次泡出黃水覆冷地上頂後有氣入淡醋解開布濾去查 又法加細辛二三分更辣

醬佛手香椽梨子

梨子帶皮入醬缸內久而不壞香椽去穢醬皮佛手全醬新橘皮石花麩筋皆可醬食其味更佳

糟茄子法

五茄六糟鹽十七更加河水甜如蜜 茄子五斤糟

六斤鹽十七兩河水兩三碗拌糟其茄味自甜此藏茄法也非暴用者 又方中樣晚茄水浸一宿每斤用鹽四兩糟一斤亦妙

糟薑方

薑一斤糟一斤鹽五兩辣社日前可糟不要見水不可損了薑皮用乾布擦去泥晒半乾後糟鹽拌之入

甕

素笋鮓

用麩六七个扯如小指大條子秤五斤入湯內煮三四沸捺在箬箕內帶熱搾乾先焙蒔蘿蔔香共半合碾碎不可細了揀花椒片小半合赤麩米大半合以湯泡軟披葱頭須半碗杏仁一合許去皮尖搗碎用酒調蕩熬油二兩於鍋內候熱住火先傾杏仁入油沸過次下麩及料物用鐵鏟頻翻三四轉嘗其鹹淡逐漸箴於器中將溫赤麩旋摻入捺實以荷葉蓋土用竹片拴定以石壓之三四個時辰可用

又笋鮓方

春間取嫩笋剝淨去老頭切作四分大一寸長塊上籠蒸熟以布包裹搾作極乾投於器中下油用製造與麩鮓同

糟蘿蔔方

蘿蔔一斤鹽三兩以蘿蔔不要見水揩淨帶須半根晒乾糟與鹽拌過次入蘿蔔又拌過入甕此方非暴喫者

做蒜苗方

苗用些少鹽淹一宿晾乾湯焯過又晾乾以甘草湯

拌過上甑蒸之晒乾入甕

三和菜

淡醋一分酒一分水一分鹽甘草調和其味得所煎滾下菜苗絲橘皮絲各少許白芷一二小片糝菜上重湯頓勿令開至熟食之

暴齏

菘菜嫩莖湯焯半熟紐乾切作碎段少加油略炒過入器內加醋些少停少頃食之

胡蘿蔔菜

取紅細胡蘿蔔切片同切芥菜入醋略醃片時食之甚脆仍用鹽些少大小茴香薑橘皮絲同醋共拌醃食

胡蘿蔔鮓

切作片子滾湯略焯控乾入少許蔥花大小茴香薑橘絲花椒末紅麴研爛同鹽拌勻罨一時食之

又方

白蘿蔔茭白生切筭煮熟三物俱同此法作鮓可供晒淡筭乾

鮮筍猫耳頭不拘多少去皮切片條沸湯焯過晒乾收貯用時米泔水浸軟色白如銀鹽湯焯卽醃筍矣

蒜菜

用嫩白蒜菜切寸段每十斤用炒鹽四兩每醋一碗水二碗浸菜於瓮內

做瓜法

用堅硬生瓜切開去穰指乾不要犯水切三角小塊以十斤爲率用鹽半斤放在大盆內浸一宿明早以麻布代之用石壓乾蒔蘿茴香花椒橘皮紫蘇生薑各五錢俱切絲和瓜拌勻好砂糖十兩以醋二碗礮糖極爛以磁器盛之把在日中晒頻翻轉以汁盡爲度乾則入瓶收貯

淡茄乾方

用大茄洗淨鍋內煮過不要見水擘開用石壓乾趁日色晴先把瓦晒熱攤茄子於瓦上以乾爲度藏至正二月內和物勻食其味如新茄之味

十香鹹豉方

生瓜并茄子相半每十斤爲率用鹽十二兩先將內

四兩醃一宿瀝乾生薑絲半斤活紫蘇連梗切斷半斤甘草末半兩花椒揀去梗核碾碎二兩茴香一兩蔣蘿一兩砂仁二兩藿葉半兩如無亦罷先五日將大黃豆一升煮爛用炒麩皮一升拌罨做黃子待熟過篩去麩皮止用豆豉用酒一瓶醋糟大半碗與前物共和打拌泡乾淨瓮入之捺實用箚四五重蓋之竹片廿字扞定再將紙箚扎瓮口泥封晒日中至四十日取出略曬乾入瓮收之如晒可二十日轉過瓮使日色週遍

又造芥辣法

用芥菜子一合入搗盆研細用醋一小盞以水和之再用細絹擠出汁置水缸涼處臨用時再加醬油醋調勻其辣無比其味極妙

芝蔴醬方

熟芝蔴一斗搗爛用六月六日水煎滾眼冷用罈調勻水淹一手指封口晒五七日後開罈將黑皮去後加好酒釀糖三碗好醬油三碗好酒二碗紅麴末一升炒菜豆一升炒米一升小茴香末一兩和勻過二

七日後用

盤醬瓜茄法

黃子一斤瓜一斤鹽四兩將瓜擦原醃瓜水拌勻醬黃每日盤二次七七四十九日入罈

乾閉瓮菜

菜十斤炒鹽四十兩用缸醃菜一皮菜一皮鹽醃三日取起菜入盆內揉一次將另過一缸鹽漚收起聽用又過三日又將菜取起又揉一次將菜另過一缸留鹽汁聽用如此九遍完入瓮內一層菜上洒花椒小茴香一層又裝菜如此緊緊實實裝好將前罽起菜漚每罈汝三碗泥起過年可吃

撒拌和菜

將麻油入花椒先時熬一二滾收起臨用時將油倒一碗入醬油醋白糖些少調和得法安起凡物用油拌的卽倒上些少拌吃絕妙如拌白菜豆芽水芹須將菜入滾水焯熟入清水漂着臨用時榨乾拌油方吃菜色青翠不黑又脆可口

水豆豉法

好黃子十斤好鹽四十兩金華甜酒十碗先用滾湯二十碗充調鹽作潬留冷淀清聽用將黃子下缸入酒入鹽水晒四十九日完方下大小茴香各一兩果五錢官桂五錢木香三錢陳皮絲一兩花椒一兩乾薑絲半斤杏仁一斤各料和入缸內又晒又打二日將罈裝起隔年吃方好蘸肉吃更妙

倒蘂菜

每菜一百斤用鹽五十兩醃了入罈裝實用鹽潬調毛灰如乾麵糊口上攤過封好不必草塞用芥菜不要落水晾乾軟了用滾湯一焯就起箊籬撈在篩子內晾冷將焯菜湯晾冷將篩子內菜用鬆鹽些少撒拌入瓶後加晾冷菜潬液上包好安頓冷地上

蒸乾菜

將大窠好菜擇洗淨乾入沸湯內焯五六分熟晒乾用鹽醬蒔蘿花椒砂糖橘皮同煮極熟又晒乾并蒸片時以磁器收貯用時着香沖揉微用醋飯上蒸食

鶴鶉茄

揀嫩茄切作細縷沸湯焯過控乾用鹽醬花椒蒔蘿

苗香甘草陳皮杏仁紅豆研細末拌勻晒乾蒸過收
之用時以滾湯泡軟蘸香油燂之

食香瓜茄

不拘多少切作碁子每斤用鹽八錢食香同瓜拌勻
於缸內醃一二日取出控乾日晒晚復入滷水內次
日又取出晒凡經三次勿令太乾裝入罈內用

糟瓜茄

瓜茄等物每五斤鹽十兩和糟拌勻用銅錢五十文
逐層鋪上經十日取錢不用別換糟入瓶收久翠色

如新

菱白鮓

鮮菱切作片子焯過控乾以細葱絲蒔蘿茴香花椒
紅麴研爛并鹽拌勻同醃一時食藕梢鮓同此造法

糖醋茄

取新嫩茄切三角塊沸湯漉過布包榨乾鹽淹一宿
晒乾用薑絲紫蘇拌勻煎滾糖醋潑浸收入磁器內
瓜同此法

糟薑

社前取嫩薑不拘多少去蘆擦淨用酒和糟鹽拌勻入磁罈中上加沙糖一塊箬葉扎口泥封七日可食

蒜冬瓜

揀大者去皮穰切如一指潤以白礬石灰煎湯焯過瀉出控乾每斤用鹽二兩蒜瓣三兩搗碎同冬瓜裝入磁器添以熬過好醋浸之

醃鹽韭法

霜前揀肥韭無黃稍者擇淨洗控乾於磁盆內鋪韭一層糝鹽一層候鹽韭勻鋪盡爲度醃一二宿翻數

次裝入磁器內用原滷加香油少許尤妙 或就韭內醃小黃瓜小茄兒別用鹽醃去水韭內拌勻收貯

造穀菜法

用春不老菜臺去葉洗淨切碎如錢眼子大晒乾水氣勿令太乾以薑絲炒黃豆大每菜一斤用鹽一兩入食香相停揉回滷性裝入罐內候熟隨用

黃芽菜

將白菜割去梗葉止留菜心離地二寸許以糞土壅平用大缸覆之缸外以土密壅勿令透氣半月後取

食其味最佳 黃芽韭薑芽蘿蔔芽川芎芽其法亦同

酒豆豉方

黃子一斗五升篩去麩令淨茄五斤瓜十二斤薑筋十四兩橘絲隨放小茴香一升炒鹽四斤六兩青椒一斤一處拌入瓮中捺實傾金花酒或酒娘醃過各物兩寸許紙箬札縛泥封露四十九日罈上寫東西字記號輪晒日滿傾大盆內晒乾爲度以黃草布罩蓋

紅鹽豆

先將鹽霜梅一個安在鍋底下淘淨大粒青豆蓋梅又將豆中作一窩下鹽在內用蘇木煎水入白礬些少沿鍋四邊澆下平豆爲度用火燒乾豆熟鹽又不泛而紅

五美薑

嫩薑一斤切片用白梅半斤打碎去仁入炒鹽二兩拌勻晒三日次入甘松一錢甘草五錢檀香末二錢又拌晒三日收用

醃芥菜

每菜十斤用
鹽八兩為則

十月內採鮮嫩芥菜切碎湯焯帶水撈於盆內與生
蒿苣熟麻油芥花芝麻鹽拌勻實於瓮內三五日吃
至春不變

食香蘿蔔

每蘿蔔十斤用
鹽八兩醃之

切作骰子大鹽醃一宿日中曬乾切薑橘絲大小苜
香拌勻煎滾熟醋澆上用磁瓶盆盛日中曬乾收貯
糟蘿蔔茭白笋菜瓜茄等物

用石灰白礬煎湯冷定將前物浸一伏時將酒滾熟
泡糟入鹽又入銅錢一二文量糟多少加入醃十日
取起另換好糟入鹽酒拌入罈內收貯箬扎泥封

五辣醋方

醬一匙醋一錢白糖一錢花椒五七粒胡椒十二粒
生薑一分或加大蒜一二涌更妙

製蔬品終

野菽品

古杭高濂輯 屠本峻校閱

黃香萱

夏時採花洗淨用湯焯拌料可食入瓶素品如豆腐之類極佳凡欲食此野菜者須要採洗潔淨仍看葉背心科小蟲不令誤食先辦料頭每醋一大酒鍾入甘草末三分白糖霜一錢麻油半盞和起作拌菜料頭或加搗薑些少又是一製凡花菜採來洗淨滾湯焯起速入水漂一時然後取起搾乾拌料供食其

里菜品
色青翠不變如生且又脆嫩不爛更多風味家菜亦
如此法他若炙燂作齏不在此製

甘菊苗

甘菊花春夏旺苗嫩頭采來湯焯如前法食之以甘
草水和山藥粉拖苗油燂其香美佳甚

枸杞頭

枸杞子嫩葉及苗頭采取如上食法可用以煮粥更
妙四時惟冬食子

菱科

夏秋采之去葉去根惟留梗上圓科如上法熟食亦
佳糟食更美野菜中第一品也

蓴菜

四月采之滾水一焯落水漂用以薑醋食之亦可作
肉羹亦可

野苧菜

夏采熟食拌料炒食俱可比家苧更美

野白薺

四時采嫩者生熟可食

野蘿蔔

菜似蘿蔔可採根苗熟食

萋蒿

春初採心苗入茶最香葉可熟食夏秋莖可作齏

黃蓮頭

卽藥中黃蓮采頭鹽醃晒乾入茶最佳或熟食亦美

水芹菜

春月採取滾水焯過薑醋麻油拌食香甚或湯內加

鹽焯過晒乾或就入茶供亦妙

茉莉葉

茉莉花嫩葉采洗淨同豆腐燒食絕品

鵝腳花

採單瓣者可食千瓣者傷人湯焯加鹽拌料亦可燒

食如入瓜齏炒食俱可春時食苗

金荳兒

採荳湯焯可供茶料香美甘口

金雀花

春初採花鹽湯焯可充茶料拌料亦可供饌

紫花兒

花葉皆可食

香春芽

採梗肥大者去皮削令乾淨早入糟午間食之

紅花子

採子淘去浮者確內搗碎入湯泡汁更搗更煎汁鍋

內沸入醋點住絹挹之似肥肉入素食極精

金雀花

春初開形狀金雀朶朶可摘用湯焯作茶供或以糖

霜油醋拌之可作菜甚清

寒豆芽

用寒豆淘淨將蒲包趁濕包裹春冬置炕傍近火處

夏秋不必日以水噴之芽出去殼洗淨湯焯入茶供

芽長作菜食

黃豆芽

大黃豆如上法待其出芽些少許取起淘去殼洗淨

煮熟加以香薑橙絲木耳佛手柑絲拌勻多著麻油

糖霜入醋拌供

野菘品
四
蘑菇

採取晒乾生食作羹美不可言素食中之佳品也

竹菇

此更鮮美熟食無不可者

金蓮花

夏採葉梗浮水而湯焯薑醋油拌食之

天茄兒

鹽焯供茶薑醋拌供饌

看麥娘

隨麥生隴上春采熟食

狗腳跡

生霜降時葉如狗腳採以熟食

斜蒿

三四月生小者全科可用大者摘嫩頭湯中焯過晒乾食時再用湯泡料拌食之

眼子菜

六七月採生水澤中青葉紫背莖柔滑細長數尺採以湯焯熟食

野藜品
地踏菜

一名地耳春夏中生雨中雨後採用薑醋熟食日出
即沒而乾枝

窩螺薺

正二月採之熟食

馬齒莧

初夏採沸湯焯過晒乾冬用旋食

馬蘭頭

二三月叢生熟食又可作齏

茵陳蒿 即青蒿兒

春時采之和麵作餅炊食

雁兒腸

二月生如豆芽菜熟食生亦可食

野茭白菜

初夏生水澤傍即茭芽兒熟食

倒灌薺

採之熟食亦可作齏

苦麻臺

二月採用葉搗和麵作餅食之

黃花兒

正二月採熟食

野苧薺

四時採生熟食

野菜荳

葉莖似菜荳而小生野田多藤蔓生熟皆可食

油灼灼

生水邊葉光澤生熟皆可食又可醃作乾菜蒸食

板蕎蕎

正二月採之炊食三四月不可食矣

碎米薺

三月採止可作齏

天藕兒

根如藕面小炊熟作藕菜拌料食之葉不可食

蚕豆苗

二月采為茹麻油炒下鹽醬煮之少加薑葱

蒼耳菜

採嫩葉洗焯以薑鹽苦酒拌食去風濕子可雜米粉
為糗

芙蓉花

採花去心蒂滾湯泡一二次同豆腐少加胡椒紅白
可愛

葵菜

比蜀葵叢短
而葉大性溫

採葉與作菜羹同法食

丹桂花

採花洒以甘草水和米春粉作糕清香滿頰

萵苣菜

採取去葉去皮寸切以滾湯泡之加薑油糖醋拌之

午莠子

十月採根洗淨煮毋太甚取起搥碎匾壓乾以鹽醬

羅薑椒熟油諸料拌浸一二日收起焙乾如肉脯味

槐角菜

採嫩葉細淨者搗為汁和麵作淘以醃醬為熟糞食

椿樹根

秋前採根搗篩和麵作小麵塊清水煮服

百合根

採根辦晒乾和麵作湯餅蒸食甚益氣血

括萋根

深掘大根削皮至白寸切水浸一日一換至五七日
後收起搗為漿末以絹濾其細漿粉候乾為粉和粳
米為粥加以乳酪食之甚補

凋菰米

凋菰即今胡糝也曝乾礮洗造飯香不可言

錦帶花

采花作羹柔脆可食

菖蒲

石菖蒲白朮煮為末每一斤用山藥三斤煉蜜水和
入麩內作餅蒸食

李子

取大李子剝去核用白梅甘草泡滾湯焯之以白糖
和松子攪仁研末填入甑上蒸熟食之

山芋頭

采芋為片用榧子煮過去苦杏仁為末少加醬水或

鹽和麵將芋片拖煎食之

東風薺

卽薺菜也

採薺一二升洗淨入淘米三合水三升生薑一芽頭搥碎同入釜中和勻上澆麻油一蜺殼再不可動以火煮之動則生油氣也不着一些醋鹽若知此味海陸八珍皆可厭也

玉簪花

採半開蕊分作二片或四片拖麵煎食若少加鹽白糖入麵調勻拖之味甚香美

梔子花

採半開花礬水焯過入細芎絲大小茴香花椒紅麴黃米飯研爛同鹽拌勻醃壓半日食之用礬焯過用蜜煎之其味亦美

木菌

用朽桑木樟木楠木截成一尺長段臘月掃爛葉擇肥陰地和木埋於深畦如種菜法春月用米泔水澆灌不時菌出逐日灌以三次卽大如拳采同素菜炒食作脯俱美木上生者且不傷人

藤花

采花洗淨鹽湯洒拌勻入甑蒸熟晒乾可作食餡子
美甚暈用亦佳

江薺

生臈月生熟皆可食花時勿食但可作羹

商陸

採苗莖洗淨熟蒸食加鹽料紫色者味佳

牛膝

采苗如剪韭法可食

湖藕

採生者截作寸塊湯焯鹽醃去水菹油少許薑橘絲
大小茴香黃米飯研爛細拌荷葉包壓隔宿食之

防風

採苗可作菜食湯焯料拌極去瘋

芭蕉

蕉有二種根粘者為糯蕉可食取根切作手大片子
灰汁煮令熟去灰汁又以清水煮易以二次令灰味
盡取壓乾以鹽醬大小茴香花胡椒乾薑熟油研拌

野菘品
蕉根入缸鉢中醃一二日取出少焙略敲令軟食之
全似肥肉

水菜

狀似白菜七八月間生田頭水岸叢聚色青湯焯醬
煮可食

蓮房

取嫩去皮子并蒂入灰煮又以清水煮去灰味同蕉
脯法焙乾石壓令匾作片食之

苦益菜

卽胡麻

取嫩葉作羹大甘脆滑

松花蕹

采去赤皮取嫩白者蜜漬之略燒令蜜熟勿太熟極
香脆美

白芷

采嫩根蜜漬糟藏皆可食

防風芽

采芽如胭脂色者如常菜料拌食之

天門冬芽

川芎芽 水藻芽 牛膝芽 菊花芽 苻菜芽
同上拌料熟食

水苔

春初採嫩者淘擇令極淨更洗去沙石虫子以石壓乾入鹽油花椒切韭菜同拌入瓶再加醋薑食之甚美又可油炒加鹽醬亦善

蒲蘆芽

採嫩芽切斷以湯焯布裏壓乾加料如前作鮓妙甚

鳳仙花梗

採頭芽湯焯少加鹽晒乾可留年餘以芝麻拌供新者可入茶最宜炒麵筋食佳燒豆腐素菜無一不可
蓬蒿

採嫩頭二三月中方盛取來洗淨加鹽少醃和粉作餅油煤香美可食

灰莧菜

採成科熟食煎炒俱可比家莧更美

桑菌 柳菌

俱可食採以同素品燒食

野菽品
鴨腸草

采可焯熟拌料食之

雞腸草

同上食

綿絮頭

色白生田埂上採洗淨搗如綿同粉麵作餅食

蕎麥葉

八九月採初出嫩葉熟食

梔子花

採花洗淨水漂去腥用麪入糖鹽作糊花拖油煤食

右余所選者與王西樓遠甚皆人所知可食者方敢錄存非王所擇有所爲而然也高濂跋

白糖一斤

或多少任意

用行竈安大鍋先用涼水

二杓半

若杓小糖多斟酌加水在鍋內用木把攪

野菽品終

甜食品

古杭高濂輯 屠本峻校閱

起糖滷法

凡製甜食先起糖滷此內府秘方也

白糖十斤

或多或少任意今以十斤為率

用行竈安大鍋先用涼水

二杓半若杓小糖多斟酌加水在鍋內用木爬攪碎

微火一滾用牛乳另調水二杓點之如無牛乳雞子

清調水亦可但滾起即點却抽柴息火蓋鍋悶一頓

飯時揭開鍋將竈內一邊燒火待一邊滾但滾即點

數滾如此點之糖內泥泡沫滾在一邊將木杓撈出

泥泡鍋邊滾的沫子又恐焦了將刷兒蘸前調的水
頻刷第二次再滾的泥泡聚在一邊將漏杓撈出第
三次用緊火將白水點滾處沫子牛乳滾在一邊聚
一頓飯時沫子撈得乾淨黑沫去盡白花見方好用
淨綿布濾過入瓶凡家火俱要潔淨怕油膩不潔凡
做甜食若用黑沙糖先須不俱多少入鍋熬大滾用
細夏布濾過方好作用白糖霜預先晒乾方可

炒麵方

白麵要重羅三次將入大鍋內以木爬炒得大熟上
卓古轆槌碾細再羅一次方好做甜食凡用酥油須
要新鮮如陳了不堪用矣

松子餅方

松子餅計一料 酥油六兩 白糖滷六兩 白麵
一斤 先將酥化開溫入瓦合內傾入糖滷擦勻次
將白麵和之揉擦勻淨置卓上捍平用銅圈印成餅
子上栽松仁入拖盤燻燥用

麵和油法

不拘斤兩用小鍋糖滷用二杓隨意多少酥油丁小

甜食品
鍋煎過細布濾淨用生麵隨手下不稀不稠用小爬
兒炒至麵熟方好 先將糖滷熬得有絲棍蘸起視
之可斟酌傾入油麵鍋內打勻掇起鍋乘熱撥在案
上捍開切象眼塊

白閏方

糖滷少加酥油同熬炒麵隨手下攪勻上案捍開切
象眼塊子若用銅圈印之卽爲甘露餅

雪花酥方

油下小鍋化開濾過將炒麵隨手下攪勻不稀不稠

掇離火洒白糖末下在炒麵內攪勻和成一處上案
捍開切象眼塊

芡什麻方

糖滷下小鍋熬至有絲先將芝蔴去皮晒乾或微炒
乾碾成末隨手下在糖內攪勻和成一處不稀不稠
案上先洒芝蔴末使不沾乘熱撥在案麵上仍著芝
蔴末使不沾古轆槌捍開切象眼塊

黃閏方

家常亦同黑炒糖濾過同糖滷一處熬蜂蜜少許熬

成瞭冷隨手下炒麵案上仍着酥油捍開切象眼塊
薄荷切方

薄荷晒乾碾成細末將糖滷下小鍋熬至有絲先下
炒麵少許後下薄荷末和成一處案上先洒薄荷末
乘熱上案面上仍用薄荷末捍開切象牙塊

酥兒印方

用生麵攪豆粉同和用手捍成條如筋頭大切二分
長逐箇用小梳掠印齒花收起用酥油鍋內煨熟漏
杓撈起來熱洒白沙糖細末拌之

酒字你方

用熬麼古料熬成不用核桃昏上案攤開用江米末
圍定銅圈印之卽是酒字你切象牙者卽名白糖塊

椒鹽餅方

白麵二斤香油半斤鹽半兩好椒皮一兩茴香半兩
三分爲率以一分純用油椒鹽茴香和麵爲穰更入
芝蔴麩屑尤好每一餅夾穰一塊捏薄入爐又法用
湯與油對半內用糖與芝蔴屑并油爲穰

酥餅方

油酥四兩蜜一兩白麵一斤搜成劑入印作餅上爐
或用猪油亦可蜜用二兩尤好

素油餅方

白麵一斤真麻油一兩搜和成劑隨意加沙糖餡印
脫花樣爐內炕熟

糖樞方

白麵入酵待發滾湯搜成劑切作樞子樣下十分滾
油煤過取出糖麵內纏之其纏糖與麵對和成劑

肉餅方

每麵一斤用油六兩餡子與捲煎餅同拖盤爇用錫

糖煎色刷面

油餛兒方

麵搜劑包餡作餛兒油煎熟餡同肉餅法

五香糕方

上白糯米和粳米二六分芡實乾一分人參白朮茯苓砂仁總一分磨極細篩過用白沙糖滾湯拌勻上

甌粉一斗加芡實四兩白朮二兩茯苓二兩人參一兩砂仁一錢共爲細末和之白糖一升拌入

鬆糕方

甜食品 五
陳粳米一斗砂糖三斤米淘極淨烘乾和糖酒水入
臼舂碎於內畱二分米拌舂其粗令盡或和蜜或純
粉則擇去黑色米凡蒸糕須候湯沸漸漸上粉要使
湯氣直上不可外泄不可中阻其布宜疎或稻草攤
甑中

煮沙團方

沙糖入赤豆或菜豆煮成一團外以生糯米粉裹作
大團蒸或滾湯內煮亦可

粽子法

用糯米淘淨夾棗栗柿乾銀杏赤豆以茭葉或箬葉
裹之一法以艾葉浸米裹謂之艾香粽子

玉灌肺方

真粉油餅芝蔴松子胡桃茴香六味拌和成捲入甑
蒸熟切作塊子供食美甚不用油入各物粉或麵同
拌蒸亦妙

餛飩方

白麵一斤鹽三錢和如落索麵更頻入水搜和爲餅
劑少頃操百遍拗爲小塊捍開菜豆粉爲粹四邊要

薄入餡其皮堅

水滑麵方

用十分白麵揉搜成劑一斤作十數塊放在水內候其麵性發得十分滿足逐塊抽拽下湯煮熟抽拽得潤薄乃好麻膩杏仁膩鹹笋乾醬瓜糟茄薑醃韭黃瓜絲作蓋頭或加煎肉尤妙

到口酥方

用酥油十兩白糖七兩白麵一斤將酥化開傾盆內入白糖和勻用手揉擦半個時辰入麵和作一處令勻捍爲長條分爲小燒餅拖爐微微火焯熟食之

柿霜清膈餅方

用柿霜二斤四兩橘皮八兩桔梗四兩薄荷二兩乾葛二兩防風四兩片腦一錢 共爲末甘草膏和作印餅食一方加川百藥煎一兩

梅蘇丸方

烏梅肉二兩乾葛六錢檀香一錢紫蘇葉三錢炒鹽一錢白糖一斤 右爲末將烏梅肉研如泥和料作小丸子用

糖薄脆法

白糖一斤四兩清油一斤四兩水二碗白麵五斤加酥油椒鹽水少許攪和成劑捍薄如酒鐘口大上用去皮芝蔴撒勻入爐燒熟食之香脆

高麗栗糕方

栗子不拘多少陰乾去殼搗為粉三分之一加糯米粉拌勻蜜水拌潤蒸熟食之以白糖和入妙甚

荆芥糖方

用荆芥細枝扎如花朵蘸糖滷一層蘸芝蔴一層焙

乾用品

古杭高濂輯 屠本峻校閱

法製半夏

開胃健脾止嘔吐去胸中痰滿兼下肺氣

半夏

一斤四兩白

晉州絳禁

四丁皮

三草荳蔻

二

法製品

古杭高濂輯 屠本峻校閱

法製半夏

開胃健脾止嘔吐去胸中痰滿兼下肺氣

半夏

半斤圓白者切二片

晉州絳礬

四兩

丁皮

三兩

草荳蔻

二兩

生薑

五兩切
成片

右件洗半夏去滑焙乾三藥麤剉以大口瓶盛生

薑片煎藥一處用好酒三升浸春夏三七日秋冬

一月却取出半夏水洗焙乾餘藥不用不拘時候

細嚼一二枚服至半月咽喉自然香甜

法製橘皮

一日華子云皮暖消痰止嗽破癥瘕痞

橘皮半斤白檀一兩青鹽一兩茴香一兩

右件四味用長流水二大碗同煎水乾為度揀出

橘皮放於磁器內以物覆之勿令透氣每日空心

取三五片細嚼白湯下

法製杏仁

療肺氣咳嗽止氣喘促腹脹不通心腹煩悶

板杏

一斤滾灰水焯過曬乾麩炒熟揀蜜拌杏仁勻用下藥末拌

茴香炒人參二錢

宿砂仁

二錢粉草三錢陳皮三錢白荳蔻二錢木香二錢

右為細末拌杏仁令勻每用七枚食後服之

酥杏仁法

杏仁不拘多少香油煤焦胡色為度用鐵絲結作網

兜搭起候冷定食極脆美

法製確砂

消化水穀溫煖脾胃

確砂

十兩去皮以朴硝水浸一宿晾乾以麻油焙燥香熟為度桂花粉草各一錢半

右已上等件碾為細末和勻為丸遇酒食後細嚼

醉鄉寶屑

解醒寬中化痰

陳皮四兩 宿砂四兩 紅豆一兩 粉草二兩 生薑四錢 丁香一錢

剉葛根三兩 巴上二兩 白荳蔻仁一兩 鹽一兩 巴豆十四粒

殼用鐵絲穿

右件用水二碗煮耗乾為度去巴豆曬乾細嚼白

湯下

香茶餅子

孩兒茶芽茶四錢檀香一錢二分白荳蔻一錢五分

麝香一分砂仁五錢沉香二分半片腦四分甘草膏

和糯米糊搜餅

法製芽茶

芽茶二兩一錢作母荳蔻一錢麝香一分片腦一分

半檀香一錢細末入甘草內纏之

透頂香丸

孩兒茶芽茶各四錢白荳蔻一錢五分麝香五分檀

香一錢四分甘草膏子丸

山查膏

山東大山查刮去皮核每斤入白糖霜四兩搗爲膏
明亮如琥珀再加檀屑一錢香美可供又可放久

香橙餅子

用黃香橙皮四兩加木香檀香各三錢白豆仁一兩
沉香一錢華澄茄一錢冰片五分共搗爲末甘草膏
和成餅子入供

蓮子纏

用蓮肉一斤煮熟去皮心拌以薄荷霜二兩白糖二

兩裹身烘焙乾入供杏仁欖仁核桃可同此製

法製榧子

將榧子用磁瓦刮黑皮每斤淨用薄荷霜白糖熬汁
拌炒香燥入供

法製瓜子

燕中大瓜子用秋石化滴拌炒香燥入供

橄欖丸

百藥煎五錢烏梅八錢木瓜乾葛各一錢檀香七分
五厘甘草膏荳蔻作母腦麝爲衣

甘露丸

百藥煎一兩甘松訶子各一錢二分半麝香半分薄
荷二兩檀香一錢六分甘草末一兩二錢五分水揆
丸曬乾用甘草膏子入麝香為衣

升煉玉露霜方

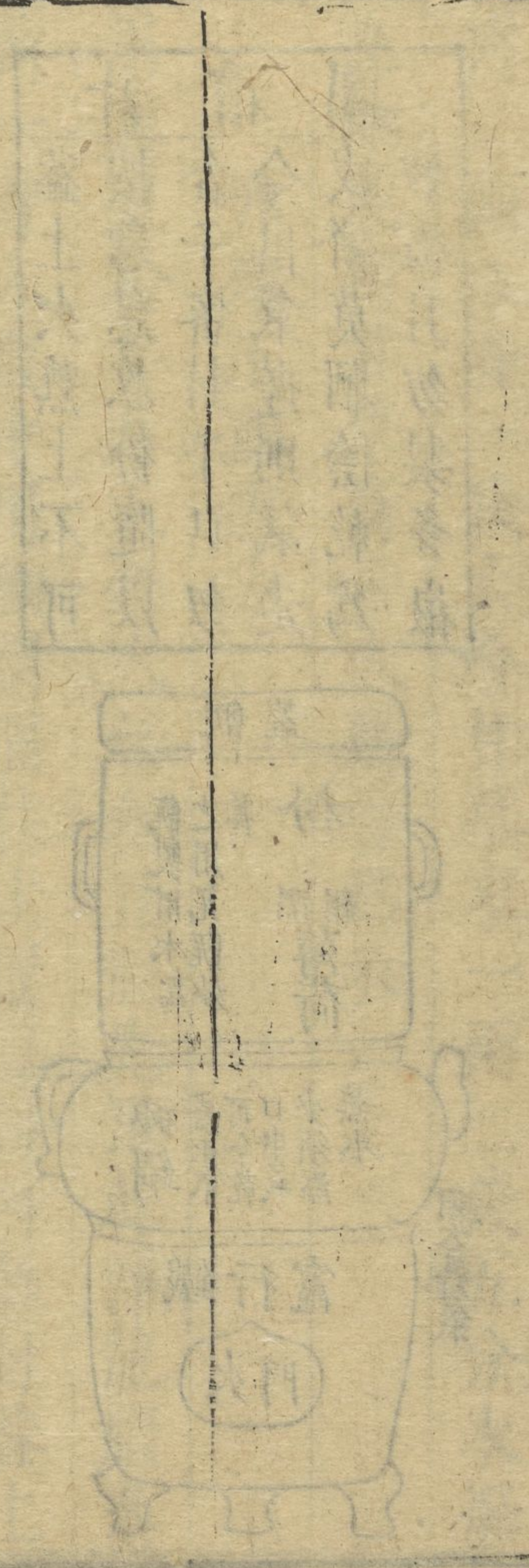
用真豆粉半斤入鍋火焙無豆腥先用乾淨龍腦薄
荷一斤入甌中用細絹隔住上置豆粉將甌封蓋上
鍋蒸至頂熱甚霜已成矣收起粉霜每八兩配白糖
四兩煉蜜四兩拌勻搗膩印餅或丸哈之消痰降火

更可當茶兼治火症

升	霜	圖
蓋上火熱上不可	按急急收粉隨以	合子密封子口勿
令出氣遲則氣走	成餅莫晒陰乾為	妙梅月勿製多徽



法製品終



醞造品

古杭高濂輯 張之統校閱

桃源酒

白麴二十兩剉如棗核水一斗浸之待發糯米一斗
 淘極淨炊作爛飯攤冷以四時消息氣候投放麴汁
 中攪如稠粥候發卽更投二斗米飯嘗之或不似酒
 勿怪候發又二斗米飯其酒卽成矣如天氣稍煖熟
 後三五日甕頭有澄清者先取飲之縱令酣酌亦無
 傷也此本武陵桃源中得之後被齊民要術中採掇

編錄皆失其妙此獨真本也今商議以空水浸米尤妙每造一斗水煮取一升澄清汁浸麴俟發經一日炊飯候冷卽出瓮中以麴麥和還入瓮中每投皆如此其第三第五皆待酒發後經一日投之五投畢待發定訖一二日可壓卽大半化爲酒如味硬卽每一斗蒸三升糯米取大麥蘖麴一大匙白麴末一大分熟攪和盛葛布袋中納入酒甕候甘美卽去其袋然造酒北方地寒卽如人氣投之南方地煖卽須至冷爲佳也

香雪酒

用糯米一石先取九斗淘淋極清無渾脚爲度以桶量米准作數米與水對充水宜多一斗以補米脚浸於缸內後用一斗米如前淘淋炊飯埋米上草蓋覆缸口二十餘日候浮先瀝飯殼次瀝起米控乾炊飯乘熟用原浸米水澄去水脚白麴作小塊二十斤拌勻米壳蒸熟放缸底如天氣熟畧出火氣打拌勻後蓋缸口一週時打頭杷打後不用蓋半週時打第二杷如天氣熱須再打出熟氣三扒打絕仍蓋缸口候

醞造品
熟如用常法大抵米要精白淘淋要清淨杷要打得
熟氣透則不致敗耳

碧香酒

糯米一斗淘淋清淨內將九升浸瓮內一升炊飯拌
白麴末四兩用篊埋所浸米內候飯浮撈起蒸九升
米飯拌白麴末十六兩先將淨飯置瓮底次以浸米
飯置瓮內以原淘米漿水十斤或二十斤以紙四五
重密封瓮口春數日如天寒一月熟

臘酒

用糯米二石水與酵二百斤足秤白麴四十斤足秤
酸飯二斗或用米二斗起酵其味醲而辣正臘中造
煮時大眼籃二箇輪置酒甌在湯內與湯齊滾取出

建昌紅酒

用好糯米一石淘淨傾缸內中留一窩內傾下水一
石二斗另取糯米二斗煮飯攤冷作一團放窩內蓋
訖待二十餘日飯浮漿酸搨去浮飯瀝乾浸米先將
米五斗淘淨鋪於氣底將濕米次第上去米熟畧攤
氣絕翻在缸內中蓋下取浸米漿人斗花椒一兩煎

沸出鑊待冷用白麴三斤槌細好酵母三碗飯多少
加常酒放酵法不要厚了天道極冷放暖處用草圍
一宿明日早將飯分作五處每放小缸中用紅麴一
升白麴半升取酵亦作五分每分和前麴飯同拌勻
踏在缸內將餘在熟盡放面上蓋定候二日打扒如
面厚三五日打不遍打後面浮漲足再打一遍仍蓋
下十一月二十日熟十二月一月熟正月二十日熟
餘月不宜造榨取澄清併入白檀少許包裹泥定頭
糟用熟水隨意副入多二宿便可榨

五香燒酒

每料糯米五斗細麴十五斤白燒酒三大罈檀香水
香乳香川芎沒藥各一兩五錢丁香五錢人參四兩
各爲末白糖霜十五斤胡桃肉二百箇紅棗三升去
核先將米蒸熟晾冷照常下酒法則要落在瓮口缸
內好封口待發微熱入糖并燒酒香料桃棗等物在
內將缸口厚封不令出氣每七日開打一次仍封至
七七日上榨如常服一二杯以醃物壓之有春風和
煦之妙

山芋酒

用山藥一斤酥油三兩蓮肉三兩冰片半分同研如
彈每酒一壺投藥一二丸熱服有益

葡萄酒

法用葡萄子取汁一斗用麴四兩攪勻入瓮中封口
自然成酒更有異香 又一法用蜜三斤水一斗同
煎入瓶內候溫入麴末二兩台醇二兩濕紙封口放
淨處春秋五日夏三日冬七日自然成酒且佳行功
導引之時飲一二杯百脉流暢氣運無滯助道所當

不廢

黃精酒

用黃精四斤天門冬去心三斤松針六斤白朮四斤
枸杞五斤俱生用納釜中以水三石煮之一日去渣
以清汁浸麴如家醞法酒熟取清任意食之主除百
病延年變鬚髮生齒牙功妙無量

白朮酒

白朮二十五斤切片以東流水二石五斗浸缸中二
十日去滓傾汁大盆中夜露天井中五夜汁變成血

取以浸麴作酒取清服除病延年變髮堅齒面有光澤久服長年

地黄酒

用肥大地黃切一大斗搗碎糯米五升作飯麴一大升三物於盆中揉熟相勻傾入瓮中泥封春夏二十一日秋冬須二十五日滿日開看上有一盞綠液是其精華先取飲之餘以生布絞汁如飴收貯味極甘美功效同前

菖蒲酒

取九節菖蒲生搗絞汁五斗糯米五斗炊飴細麴五斤相拌令勻入磁罈密蓋二十一日卽開溫服日三服之通血脉滋榮胃治風痺骨立痿黃醫不能治服一劑百日後顏色光彩足力倍常耳目聰明髮白變黑齒落更生夜有光明延年益壽功不盡述

羊羔酒

糯米一石如常法浸漿肥羊肉七斤麴十四兩杏仁一斤煮去苦水又同羊肉多湯煮爛留汁七斗拌前米飴加木香一兩同醞不得犯水十日可吃味極甘

滑

天門冬酒

醇酒一斗用六月六日麴末一升好糯米五升作飯
天門冬煎五升米須淘訖晒乾取天門冬汁浸先將
酒浸麴如常法候熟炊飴適寒溫用煎汁和飴令相
入投之春夏七日勤看勿令熱秋冬十日熟東坡詩
云天門冬熟新年喜麴米春香並舍聞是也

松花酒

三月取松花如鼠尾者細挫一升用絹袋盛之造白

酒熟時投袋於酒中心井內浸三日取出漉酒飲之
其味清香甘美

菊花酒

十月採甘菊花去蒂只取花二斤擇淨入醅內攪勻
次早榨則味香清冽凡一切有香之花如桂花蘭花
薔薇皆可做此爲之

五加皮三鞭酒

法用五加根莖牛膝丹參枸杞根金銀花松節枳壳
枝葉各用一大斗以水三大石於大釜中煮取六大

斗去滓澄清水準凡水數浸麴卽用米五大斗炊飴
取生地黃一斗搗如泥拌下二次用米五斗炊飴取
牛蒡子根細切二斗搗如泥拌飴下三次用米二斗
炊飴大草麻子一斗熬搗令細拌飯下之候稍冷熱
一依常法酒味好卽去糟飲之酒冷不發加以麴末
投之味苦薄再炊米二斗投之若飯乾不發取諸藥
物煎汁熱投候熟去糟時常飲之多少常令有酒氣
男女可服亦無所忌服之去風勞冷氣身中積滯宿
疾令人肥健行如奔馬功妙更多

麴類

造酒美惡全在麴精水潔故麴爲要藥若
麴失其妙酒何取焉故錄麴之妙方于後

白麴

白麴一担糯米粉一斗水拌令乾濕調勻篩子格過
踏成餅子紙包挂當風處五十日取下日晒夜露每
米一斗下麴十兩

內府秘傳麴方

白麴一百斤黃米四斗菜豆三斗先將豆磨去壳將
壳簸出水浸放置一處聽用次將黃米磨末入麴并
豆末和作一處將收起豆殼浸水傾入米麴荳末內

和起如乾再加浸豆殼水以可捻成塊為準踏作方
麴以實為佳以粗卓晒六十日三伏內做方好造酒
每石入麴七斤不可多放其酒清冽

蓮花麴

蓮花三斤 白麴一百五十兩 菜豆三斗

糯米三斗

俱磨為末

川椒

八兩

如常造踏

金莖露麴

麴十五斤

菜豆三斗

糯米三斗

為末踏

襄陵麴

麴一百五十斤

糯米三斗

末磨

蜜五斤

川椒八兩

紅白酒藥

用草果五箇青皮官桂砂仁良薑茱萸光烏各二斤
陳皮黃栢香附子蒼朮乾薑甘菊花杏仁各一斤薑
黃薄荷各半斤每藥料共稱一斤配糯米粉一斗辣
蓼三斤或五斤水薑二斤搗汁和滑石末一斤四兩
如常法盪之上料更加畢撥丁香細辛三賴益智丁

皮砂仁

各四兩

東陽酒麴

白麴一百斤桃仁三斤杏仁三斤草烏一斤烏頭三斤去皮可減去其半菘苳五升煮熟木香四兩官桂八兩辣蓼十斤水浸七日瀝毋藤十斤蒼耳草十斤二桑葉包同蓼草三味入鍋煎煮菘苳每石米內放麴十斤多則不妙

蓼麴

用糯米不拘多少以蓼搗汁浸一宿漉出以麴拌勻少頃篩出浮麴用厚紙袋盛之挂通風處夏月製之兩月后可用以之造酒極醇美可佳

醞造品終

所
凡
前
用
所
及
衣
襪
等
類
皆
可
用
也

