

食
義
鴻
鈺
上

序

聞之飲食乃民德所關治庖不可無法七箸九家政
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自
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
銀鬢翠釜務欲試乎廚娘直使野蔴山肴亦可登之

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羹庶幾膏澤
浚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
之膏肓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

確粉

黃米粉

藕粉

雞豆粉

栗子粉

菱角粉

松柏粉

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
火餅

松子海囉噉

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

菘豆糕

八珍糕

栗糕

水明角兒

金匱要略 卷之二
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

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

鯤醬

鯪醬同法

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

醃梅醬

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卽日眼爛况于人
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

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

芡什麻

上清丸

梅蘇丸

蒸裹粽

香茶餅

香茶餅又方

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 惟製藥及豆腐豆豉蔔之類併諸閉
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蹙之
疾

食醫河秘 上卷
三
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
煎燂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

一舖餽之人 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

備陳或海錯陸珍誇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
兼戒饘而餲

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燔而足益精神省珍奇
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

金焦遊記 卷一
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箸笠蓋好勿觸動

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後將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入水煮

舊鍋爲妙

滾透昏取入罈每罈先入上白糖霜三錢于內然後入
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深潭停蓄之水無有來

源且不流出但從四山聚入者亦防有毒 雨水亦貴

久宿入罈用炭火煞過 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即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即供飲

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 湯浸去皮 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

更閉之至乾取爲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

或羊乳

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爲度用酥油及研碎芝

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醕

重釀曰酎一宿曰醴美曰醕未榨曰醕紅曰醕綠曰醕

白曰醕 又說文醕酒母也醴甘酒一宿熟也醕汁滓

酒也酎宙三重酒也醕薄酒也醕茜縮酒醇酒也 又

說文酒白謂之醕醕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玆

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
紅品最下揚州陳苦酵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瀹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糝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檢淨

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饅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

石柏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一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

懷山藥爲末四六分配米煮粥

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

軟則粘不發鬆

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

籠內着紙一層鋪麪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晾冷勿令久陰濕
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

蒸麪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

麪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

生麩六觔蒸麩四觔脂油三觔蒸過豆粉二觔溫水和
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

俱爲麩

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
一方止用棗豆粉薄荷內加白檀末

內府玫瑰火餅

麩一觔香油四兩白糖四兩

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爇熟

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

白糖二兩香油半兩鹽半兩椒末一兩茴香末一兩和麪為瓢更入芝麻

粗屑尤妙每一餅夾瓢一塊扞薄爇之 又法湯油對半和

麪作外層內用瓢

糖薄脆

麪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爇熟

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

焦熟雞削薄片晒乾為末和勻麩烙餅 又蝦米末亦

妙

芋餅

生芋搗碎和糯米粉為餅隨意用餡

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

光燒餅 卽北方代飯餅

每麩一觔入油半兩炒鹽一錢冷水和骨魯槌扞開
上燻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

油酥麩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

菘豆用小磨磨去皮凉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蕢茯苓糯米各半觔白糖一觔

栗糕

栗子風乾剝淨搗碎磨粉加糯米粉三之一糖和蒸熟炒

水明角兒

白麩一觔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擁出水豆粉對配作薄
皮包餡蒸甚妙

油餛飩

白麩入少油用水和劑包餡作餛飩油煎

餡同肉餅法

麩鮓

麩切細絲一觔襍果仁細料一升筍薑各系熟芝麻花
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策起椒鹽酒
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

蝦多水少為佳
用蝦米湯亦妙

加白糖些少入浸一宿

食氣江利
一先
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
茴
末

餡料

核桃肉白糖對配或量加密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

食憲鴻秘
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
分其餡隨用爇熟爲供軟膩甚適口

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 野薔微菊花及葉俱可去汁 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 加梅溲成膏不

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

烏甚膏

黑桑甚取汁拌白糖晒稠量入梅肉及紫蘇末搗成餅

油帛包晒乾連帛收色黑味酸咀之有味兩天潤澤經
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

芡什麻

南方謂之澆切

白糖六兩錫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

桃核

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，撈畢瀘乾，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為餅或為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瀘

豆醬油

黑豆煮爛瀘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觔煎濃湯約十五六觔好鹽二觔半同入缸晒熟濾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 芝麻二升 薑絲五 杏仁二 砂仁二 陳皮三

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觔淡豆豉半觔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即成美醬味最佳

鯤醬 鯪醬同法

食息鳥必 二六醬之屬 三

魚子去皮沫勿見生水
和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驚

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麩末八兩拌勻入罈煎
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
小苗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
不榨者

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
紫蘗再晒十日收貯用時或入鹽或入糖梅經伏日晒

不壞

醃梅醬

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 浸一宿煮熟用麩五筋纏衣攤蓆上晾乾楮葉蓋發中黃淘淨 苦瓜皮

十筋 去內白一層切 飛鹽五筋 或不 杏仁四升 約二筋

去皮尖若京師甜杏仁泡一次 生薑五筋 刮去皮切絲 花椒半筋 去梗

用兩 薄荷香葉紫蘇葉五兩 三味不拘 陳皮半筋或六

兩 去白切絲 大茴香砂仁各四兩 或並用小茴四兩甘草六兩 白豆蔻一

兩 或不 草果十枚 或不 萆撥良薑各三錢 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
用好鹽

四十兩入滾湯二
十碗化開澄定用

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

黃子一斗五升

去麩淨

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

逐顆散開

攤箔上

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

十個

蔣蘿

二兩

小苗花椒官桂砂仁等末

各二兩

紅豆末

五錢

陳皮橙皮

絲切

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

臨時切絲二筋

菜瓜

切丁十筋

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卽是濕豆豉

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筋茄對配瓜丁及香

料量加用好油四兩好陳酒十二兩拌晒透入罈晒炒

甚 豆以黑爛淡爲佳

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廚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礬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

八兩揀淨

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瀆內日晒夜浸收瀆盡為度加酒料入罈

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

腐二十觔腐須定做極乾鹽滷瀝者 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鰕子或鰕米粉同
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觔

如要赤內用赤醬少許

用水二

觔同煎數滾以布瀝汁次用水一觔再煎前醬渣數滾
以醬淡
爲度 仍布瀝汁去渣然後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瀘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煮一頓取起晒乾

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冉道士菜一觔止用鹽四錢 南方鹽齏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

菜藿

大菘菜

卽芥菜

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
香入鹽酒醋擎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

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

醋亦不必甚醃者

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

食憲鴻秘 卷一
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苳熟

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
鹽醃晒乾細切

十觔

伏天製

冬菜

去老皮用
心晒乾切

十觔生

薑

切細
絲

五觔小茴五合

炒

陳皮

切細
絲

五錢花椒二兩

炒去

梗

目香萊一把

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抄

拌肉煮

或菜油炒俱抄

又

滾水焯過入罐煎油醋醬油潑之

加芥末抄

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

簷滴下菜

有毒

王瓜乾

王瓜去皮劈開掛煤火上易乾

南方則全側及炭爐畔

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

用
日取出控乾復入滷夜浸日晒凡三次勿太乾裝罈聽

上黨甜醬瓜

好麩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麩聽用 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
日許佳拌麩入大罈一層瓜一層麩紙箬密封烈日轉
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

食憲通秘 卷一
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麪醬觔半馬芹川椒乾
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煮六分乾再換
糖四兩如嫌味辣再換糖煮一次
或只煮一次以
后蒸頓皆可 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
去仁 炒鹽二兩拌勻晒三日

食醫神效 一 卷
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

食憲鴻秘 卷八
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
五日勿見水 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
先以核桃二枚搥碎置罐底則薑不辣次入薑糟以少

熟粟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

二日即可供霜

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后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

油炸后以梅油拌潤更妙 梅油卽梅瀝

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

不見水蒸爛用筯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礬糠鋪底及四圍窩

到瓜腰以上取空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

筍乾

諸鹹淡乾筍或須泡煮或否總以酒釀糟糟之味佳
硬筍乾用豆腐漿泡之易軟多泡爲主

筍粉

鮮筍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

或頓豆腐或拌臊子細肉加入一撮供于無筍時何其
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上

香蕈粉

整朶入饌其碎屑揀淨或晒或烘磨羅細粉與筍粉鰕米粉同用

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

食醫海利 卷一
五十一
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
鹽湯焯卽鹽筍矣

素火腿

乾者洗淨籠蒸不可煮煮則無味
糟食更佳

笋鮓

早春笋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

鹽蒿笋

蒿笋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

糟笋

冬笋勿去皮勿見水布擦淨毛及土

或用刷牙細刷

用筍擗笋

食憲酒類 卷一
丙嫩節令透入臍香糟于丙再以糟團笋外如糟鶯蛋
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蔔氣發臭臭過蔔作杏黃色

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觔用鹽三兩醃
過晒乾糟一觔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 每蔔十觔鹽八兩

種麻菇法

淨麻菇柳蛭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

本草綱目 卷之... 伏養

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

...

...

...

