

新金山文庫
490.9
Ei-1
Z

F²
I-1

490.9
E1-1
2

No. 5082



富士川文庫
1018

通天曉卷四

飲饌

造酒

留青采珍

河之美惡全在麴註水潔故麴為要藥每白麵一担糯
米粉一斗水拌合註濕調勻篩子格過踏成餅子紙包
掛當風處五十日註下日晒夜露每米一斗下麴十兩
造酒貴于相財註寒時寒甚則熱拌時暖則攤合飯冷
然後拌和飯硬則酒辣飯軟則酒甜

釀酒失冷有三四口註不沸者即撥開飯中央以好酒傾
其中須與便沸

酒醅將熟時每缸取甘菊註花二筋去萼蒂入醅攪勻次
早榨則味香美

酒榨畢便入罈一宿便蒸色清越三宿則色赤
酒在缸如酸急以社蠟灰摻其面打動歇三日榨即轉
味或蛤蜊壳灰亦可

辨酒美惡

留青采珍

以手扣酒罈聲清而長者其酒必佳聲重而短者其酒

苦聲不響其酒必壞

映雪堂浸碎

茉莉酒

用三白酒色味佳者入瓶上虛二三寸編竹為十字或
井字障瓶口取新摘茉莉數十朶線繫其蒂懸竹下合
齊離酒一指許用紙密封固旬日香透矣

歸圓酒

補脾養胃祛風明目

仙拈集

菊花

當歸

各半斤 枸杞 一斤

圓眼肉 三斤

火酒三十斤南酒二十斤泡二十一日飲之

魏國公紅顏酒

滋陰壯陽種子奇效

男服

惠直堂方

蓮子

去心

松子仁

胡桃肉

白果仁

龍眼肉

等分浸燒酒隨用一二杯

甘露酒

治諸虛百損其味甚美可以常服

仙拈集

圓眼肉

紅棗肉

葡萄

桃仁

當歸

枸杞

杜仲

熟地各二兩

浸燒酒十斤

百果酒

鄭宦方

仙拈集

香櫞

佛手

核桃肉

圓眼肉

蓮肉

橘餅

各半斤

柏子仁

松子

黑糖

三斤

紅棗

二十兩

乾燒酒五十斤浸

百子酒

奇方類編

仙拈集

枸杞 圓眼肉 核桃肉 白米糖 各一斤

絹袋盛浸燒酒十五斤糯米酒十斤嘗三七日取飲之

三仙酒 安神悅顏 仙拈集

圓眼肉 一斤 桂花蕊 四兩 沙糖 八兩

浸高燒酒一罈愈久愈妙 壽世傳真 行厨集

屠蘇酒 解疫癘一切不正之氣

大黃 一錢 桔梗 云節 川椒 錢五分 白朮 土炒

桂心 各一錢 烏頭 泡去皮 臍六分 吳茱萸 一錢 防風 去蘆一兩

右共切片用三角絳囊盛之除夕懸井中至元旦寅時取出置無灰酒內煎四五沸舉家東向自幼至長次第

飲之藥渣還投井中歲飲此水一世無疾疫

陳延之小品方云此華陀方也 赤木桂心 七錢五分

防風 一兩 菝契 五錢 蜀椒 桔梗

大黃 各五錢 烏頭 二錢 赤小豆 十四枚 製法用法俱同

土方 本草綱目

逡巡酒 補虛益氣去一切風痺濕氣耐老延年 壽世青編

三月三日收桃花三兩三錢五月五日收馬蘭花五兩

五錢六月六日收芝麻花六兩六錢九月九日收黃甘

菊花九兩九錢俱陰乾十二月八日取臘水三斗待春

分取桃仁四十九枚去皮尖白麵十斤同前花和作麵

紙包陰乾四十九日聽用欲造酒煮糯米飯一升白水

一甌麵一丸用麵一塊封良久酒即成矣 如淡再加麵

逡巡酒 夷門廣贖 肉桂 黑附子 白蜜 川椒 各一兩

生薑 二兩

杏仁

二兩去皮尖搗如泥神麩一觔

右為細末用粟米二升淘淨蒸熟將藥末和飯一處攪勻入瓶罐內三宿取出搗爛丸如雞卵大入瓶內盛用紙封口勿令透風至七日取出一個時辰見風再入瓶內依前封固不計年分若要喫酒時取藥一丸放滾水五升人瓶濕紙封口少頃即聞酒香

千里酒

古今秘苑

天仙子川烏管象各一兩甘菊花三錢陳皮五錢甘草一錢為末糯米一升燒酒五椀煮作粥糜冷定入前藥和勻入瓶內封固三七日取出用麩一升炒黃為末煉蜜為丸如櫻桃大抹酥油金箔為衣用時投一丸於滾湯中即化成酒

止酸酒

夷門廣牘

每酒一斗用生雞子一個石羔五錢搗碎砂仁七粒封

三日便佳

又方

夷門廣牘

甘草 一兩

桂 一兩

白芷

砂仁 各一錢

為細末每酒一斗入藥三錢即去酸味

治酸酒

增物類相感志

取頭二蠶沙晒乾二兩用綿裹投甕中包固三日後酒

味如常且能益人

治酸酒

中饋錄 靜耘齋

食物本草

赤小豆一升炒焦絹袋盛入罈中味即轉正

治酸酒

玉匣記

每酒一壘用甘草一兩官桂砂仁各五錢研碎入酒封固三五日酸味即去

每壘用鉛三斤炙熱投酒內封固一日酸味即去七修類稿

解白酒酸 本草綱目

石決明數個以火煨過研為細末將酒盪熱攪入決明末蓋住一時取飲之其味即不酸

收雜酒法 玉匣記

如人家有喜慶事諸親友携酒慶賀美惡不齊欲共一處擇其清者將陳皮二三兩入酒封固三日漉去陳皮其味香美

治新酒灰氣 食物本草

開罈時入水一盞即無灰氣

燒翻黃酒 古今秘苑

以壞酒入鍋內空甑放鍋上燒之如燒火酒法每二百斤翻黃酒可燒一百斤好火酒

貯酒法 留青采珍

錫器貯酒久能殺人以其有砒毒也 砒者錫之苗
銅器內勿盛過夜

戒酒

五月五日取全井中生草燒灰和酒中勿令其知飲之以後遇酒頭輒疼痛 千金方

或暗將父袋與其作仇嗣後遇飲輒頭疼 行厨集

嗜酒不已 本草拾遺

中蒼耳子七枚燒灰投酒中飲之即不嗜

酒醉不醒 一合方

生葛汁飲二升便愈

飲酒不醉方

乾葛 五分

細茶

薄荷 各一錢 共為末烏梅肉

為丸如龍眼大服之多飲不醉忌酸

飲酒不醉

物類相感志

服糊砂末少許任飲不醉 或先食鹽一七則飲必倍

或先以清水噉口則飲至斗不醉

飲酒不醉

奇方類編 集驗良方

南薄荷

白梅 各五錢 乾葛 一兩

桂花 二錢

研末為丸龍眼大含一枚于舌下能化酒

飲酒不醉

夷門廣牘

綠豆粉 五錢

綠豆花 一兩

桂花 三錢

陳皮

蕤花 各一兩

五錢

共為細末甘草水為丸如彈子大每飲酒時先服一丸

細嚼酒送下于鍾不醉

又方

夷門廣牘

薄荷 三錢

柿霜 一兩

乾葛花 五錢

菜豆粉 二錢

炒

共研細末蜜丸含舌下任飲不醉

製醬

五月端午日或火日掉滴每五十觔水下鹽十觔須購

好鹽宿半月以去苦滴然後取用

三伏內揀火日煮醬豆 每豆一斗拌陳麥麩二十觔

造醬黃

用大黃豆煮熟拌麩分作數攤放置桃頭少許其土

筐八木架周圍用布祓蔽三日候冷即變黃色矣出曝日中三兩日候晒極燥碎每豆一斗有三斗黃子擇火日或黃道日入涵合醬不宜水土日水日造醬生點燈下醬至火日曉間則不生蟲

大豆醬 本草綱目

用豆炒磨成粉一斗八麩三斗和勻切片罨黃晒之每十斤八鹽五斤并水淹過晒成收之

小豆醬 本草綱目

用豆磨淨和麩罨黃次年再磨每十斤入鹽五斤以臘水淹過晒成收之

豌豆醬 本草綱目

用豆水浸蒸軟晒乾去皮每一斗八小麥一斗磨麩和

切蒸過禽黃晒乾每十斤八鹽五斤水廿斤晒成收之
麩醬 本草綱目

用小麥麩蒸熟罨黃晒乾磨碎每十斤八鹽三斤熟湯二十斤晒成收之

甜麩醬 本草綱目

用小麥麩和劑切片蒸熟禽黃晒簸每十斤八鹽三斤熟水二十斤晒成收之

小麥麩醬 本草綱目

用生麩水和布包踏餅罨黃晒鬆每十斤八鹽五斤水二十斤晒成收之

大麥醬 本草綱目

用黑豆一斗炒熟水浸半日同煮爛以大麥麩二十斤

拌勻篩下麪用煮豆汁和勻切并蒸熟罨黃晒搗每一
斗八鹽二斤并水八天晒成黑甜而汁清

造麪醬

傳家寶

用小麥麪若干入炒熟大豆屑不拘多少滾水和揉成
餅一指厚兩掌大入蒸籠內蒸熟令乾于不透風煖處
用蘆蓆鋪勻上用楮樹葉厚蓋蓋至黃衣上勻爲度去
葉翻轉黃透晒一兩日搗成碎塊入鹽水內泡成醬
醬黃八鹽水後每日早間用竹爬攪一遍十日半月後
磨過則不必攪醬雖造成須要磨過纔好不然恐有麪
塊未碎者在內則味不佳

造醬要三熟謂熟水調麪蒸熟麪餅熟水浸鹽
每醬黃十斤配鹽三斤水十斤

凡水內入鹽須攪過二三次淀清用竹篾淋過去盡泥
脚草屑用

造醬油鹽水做此法

造醬油

傳家寶

用大豆若干晚間煮起煮熟透停一時翻轉再煮蓋過
夜次早將熟豆連汁取起放盆缸內用麥麪拌勻干不
通風處用蘆蓆鋪勻將楮樹葉蓋好三四日後俟上黃
取出晒畧乾入熟鹽水浸透半月後可食或再熬一滾
入罈內泥好聽用

若係臘水醬豆取起收磁罐內經年不壞再入茴香花
椒末送粥最美或晒乾收亦可或磨作豆醬亦可
每豆黃一斤配鹽一斤水七斤

製醬水

傳家寶

造醬水須臘月內揀極凍日煮滾水放天井空處冷透收存待夏月泡醬用此為臘水最益人又不生蛆蟲且經久不壞造醬油亦用此法

醬油不用煎

古今秘苑

醬油濾出上甕將瓦盆蓋口以石灰封好日日晒之倍勝於煎

造醬辟蠅蚋諸蟲

傳家寶

醬造成用時蘿撒面上以雞羽蘸香油抹缸口日未出及已沒下醬不引蠅子物類相感志伏中合醬不生蟲

芥子研碎入豆醬不生蟲

川椒研碎入之亦無蠅

行厨集

醬味不正

取冬月霜投入即如舊味

麻油醬

古今秘苑

做一斗米酒釀熟後用麻油一斤醬油四觔飛鹽十兩花椒四兩拌勻入甕半月後可用葷素皆宜或加紅柈

造米醋

傳家寶

和米一斗浸過夜取出蒸熟成飯俟冷透入罈內三口串透入凉水三十斤用柳條每日攪數次七日後不須攪過一月不動俟其成醋濾去糟粕入花椒黃栢少許煎數滾收罈內聽用孕婦造醋必苦

千里醋

齊民要術

古今秘苑

烏梅肉一斤以好醋五升浸一週時晒乾再浸再晒以醋收盡爲度搗爲末醋浸蒸餅和爲丸如芡實大欲食時投一二九于湯中卽成好醋

懶婦醋

墨娥小錄

六月六日以乾淨小麥磨極細用清河水拌和乾濕做成餅子若傷于濕則中心青黥每麥一升作餅一個踏須堅實庶免蟲蛙紙包裹掛通風處陰乾至秋社前一曰粳糯米各一半和勻淘淨浸至次早正社日炊熟攤冷每米一斗用麩餅一個研極細拌入飯內盛潔淨甕中每米一斗下清河水一斗五升餘則照此用皮紙七八層封固過一月卽熟芻起頭醋煎藏再煎沸湯令冷下二醋多少酌量三醋四醋亦如之下醋日切忌諸厭

下二三四醋之時再加少麩尤好

造七醋

留青采珍

六月六日以黃陳倉米五斗爲率不淘淨浸七宿每日換水一次至七日做爲熟飯乘熱入甕按平封閉勿令氣出第三日翻動至第七日開再翻轉傾入井花水三担又封七日再攪再封至三七十二一日成好醋矣此法簡妙

敗酒作醋

留青采珍

一斗酒加一斗水和甕置日中晒之兩前蓋之待衣生勿攪待衣沉則美香成醋

米醋

本草綱目

三伏時用倉米一斗淘淨蒸飯和勻入甕以水淹過密

封暖處三七日成醋

糯米醋

本草綱目

秋社日糯米一斗淘蒸用六月六日造成小麥大麩和
勻用水二斗八甕封釀三七日成醋

粟醋

本草綱目

用陳粟米一斗淘浸七日再蒸淘熟入甕密封日久攪
之七日成醋

小麥醋

本草綱目

用小麥水浸三日蒸熟食黃入甕水淹七日成醋

大麥醋

本草綱目

用大麥米一斗水浸蒸飯食黃晒于水淋過再以麥飯
二斗和勻入水封閉三七日成矣

收醋

傳家寶

壁虎性喜食醋凡有盛醋壘罐俱宜緊札密封不可開
放若一經咬涎毒必傷人

醋不酸

大麥炒焦投入封固即酸

增物類想感志

醋生白衣入砂鹽少許即止

食物本草

物類相感志

製豆油

本草綱目

用大豆二升水煮糜以麩二十四斤拌罨成黃每十斤
八鹽八斤并水四十斤攪晒成油收取之

取芝麻油

墨娥小錄

芝麻炒熟搗碎入湯內煮數沸殼沉于底油浮于面用
杓撇盛碗內旋出水脚與油坊榨者無異其味倍勝

造大小麥麴

本草綱目

用大麥米或小麥連皮并水淘淨晒乾六月六日磨碎以淘麥水和作塊楮葉包紫懸風處七十日可用

造麩麴

本草綱目

三伏時用白麩五斤綠豆五斤以蓼汁煮爛辣蓼末五兩杏仁泥十兩和踏成餅楮葉包裹懸當風處候生黃收之

造紅麴

本草綱目

白粳米一石五斗水淘浸一宿作飯分作十五處入麴母三斤搓揉令勻併作一處以帛密覆熱即去帛攤開覺溫急堆起又密覆次日日中又作三堆過一時分作五堆再一時合作一堆又過一時分作十五堆稍溫又

作一堆如此數次第第三日用大桶盛新汲水以竹蘿盛麴作五六分蘸濕完又作一堆如前法作一次第四日如前又蘸若麴半沉半浮再依前法作一次又蘸若盡浮則成矣取出日乾收之其米過心者謂之生黃入酒及鮓醞中鮮紅可愛未過心者不甚佳入藥以陳久者良

藏茶

茶疏

茶之味清而性易移藏法喜溫燥而惡冷濕喜清涼而惡蒸鬱宜清獨而忌香臭藏用火焙不可曬入磁瓶密封口毋令潤氣得侵又勿令洩氣安頓須在坐臥之處逼近人氣則常溫必在板房若土室則易蒸又要透風若幽隱之處尤易蒸濕兼恐有失檢點

又法 留青采珍

空樓懸架將茶瓶口朝下放不蒸緣蒸氣自天而下也
一云以中罈盛茶十斤一瓶每瓶燒稻草灰入于大桶
將茶瓶坐桶中以灰四面填桶瓶上覆灰築實每用撥
開瓶取茶些少仍覆灰再無蒸壞次年換灰

又法 快雪堂漫錄

實茶大甕底置箬封固倒放則過夏不黃以其氣不外
洩也或倒放有蓋缸內缸宜砂底則不生水而常燥時
常封固不宜見日見日則生翳損味又不宜熱處

又法 古今秘苑

將梗炭晒極乾一云紙包放茶葉甕底須裝滿茶葉蓋
緊則潮氣自然收人炭內不必烘至八月間另換炭

香花拌茶 羣芳譜

木樨采利玫瑰薔薇蘭惠蓮橘梔子木香梅花皆可諸
花香氣全時摘拌三停茶一停花收磁罐中一層茶一
層花相間填滿以帛箬封固入鍋重湯煮之待冷以紙
封裏火上焙乾上好細芽茶忌用花香反奪真味惟平
等茶宜之

蓮花茶 花木考 行厨集

日未出時一云日初出時就池沼中擇半含白蓮花以手指撥
開放細茶納滿蕊中以麻皮畧摯合其經宿次早摘花
傾出茶葉用建紙包茶焙乾入磁瓶聽用香美異常

論茶 又房肆考

邇年茶價漸昂貨蜂起蘇州善人橋采柳葉如做茶

法出汁烘焙而市虎邱石馬街中竟以泡過茶葉重加
雌黃熟石膏花青柏枝汁青魚胆等類做與原茗一色
其用石膏者以其性淫茶葉亦性淫二淫相合則晚茶
殘月變若早春花青取其色青豔柏枝汁取其青香魚
胆水漂去腥臭而用者取其味苦也石膏性毒經火甚
於砒霜故用石膏以解熱毒又能使茶有霜頭起而色
美也人常飲之隱受其禍若胃虛脾弱立發嘔吐作酸
脹滿腹痛等病凡烹茶啜茗者可不慎而辨之與其啜
殘茶毋寧飲甘菊金銀花蜜炒嫩桑枝桑葉五加皮枸
杞嫩芽蓮鬚沙蒺藜梨藕柿餅薑棗洋糖飴糖鍋焦等
各隨性之所宜而飲之爲得也

煎茶法

留青采珍

凡茶須活火煎活火謂炭火之有焰者當使湯無妄沸
庶可養茶始則魚目散布微微有聲中則四邊泉湧鼻
鼻連珠終則勝波鼓浪水氣全消謂之老湯三沸之法
非活火不能成也煎茶須用有焰炭火滾起便以冷
水點住俟再滾起再點如此三次色味俱進

千里茶

海外三珠 古今秘苑

白糖

薄荷 各四兩 日茯苓 三兩 甘草 一兩

共爲細末煉密爲丸如棗大每噙一九可行千里之程
不渴

千里茶

海外三珠

白蜜

一兩二錢

甘草

薄荷

烏梅肉

監白梅

乾葛 各一兩

何首烏

二兩半蒸

白茯苓

三兩五錢

共爲末煉蜜丸如芡實大服之不渴

望梅丸

鹽梅肉 四兩 麥冬 去心

薄荷葉 去梗 柿霜

細茶 各一兩 蘇葉 去梗 五錢

右爲極細末白糖霜四兩共搗爲丸如芡實大每嚥一丸生津止渴加入參一兩尤妙

生津止渴丸

惠直堂

烏梅肉 一斤 檀香 三錢 白豆寇 五錢 薄荷 三兩

乾葛 二兩 飛鹽 一兩 紫蘇 一兩 花粉 三兩

右爲細末煉蜜爲丸龍眼大噙化一九卽能止渴

香茶餅

集驗良方

檀香 訶子皮 兒茶 礞砂

甘松 南薄荷葉 各一兩 沉香 一錢

烏梅肉 五錢 水片 少許

其爲末甘草一斤熬膏爲丸黍米大噙化

又方 集驗良方

兒茶 四兩 桂花 南薄荷 各一兩 礞砂 五錢

爲末用甘草水熬膏作餅噙化

煮白石法 本草綱目

取溪澗中白石子用胡葱汁或地榆根等煮之卽熟如芋謂之石羹

又方 羅仙神隱書

七月七日取地榆根不拘多少陰乾百日燒爲灰復取生者與灰合搗萬下灰三分生末一分合之若石二三

通天堯 卷四 飲饌

十以水浸過三寸以藥入水攪之煮至石爛可食
作南燭飯法

本草綱目

生白粳米一斛五斗春治浙取一斛二斗用南燭木葉
五斤燥者三斤亦可雜莖皮煮取汁極令清冷以溲米
米釋炊之從四月至八月未用新生葉色皆深九月至
三月用宿葉色皆淺可隨時進退其斤兩又采軟枝莖
皮於石臼中搗碎假令四五月中作可用十許斤熟者
以斛二斗湯浸染得一斛也比來只以水漬一二宿不
必用湯漉而炊之初米正作紅色蒸過使如紺色若色
不好亦可淘去更以新汁漬之酒漉皆用此汁惟令飯
作正青色乃止高稔曝乾當三蒸晒每蒸輒以葉汁溲
令浥浥每日可服甚益勿復皿食填胃補水消滅三蟲

飯

隨園食單

詩稱釋之溲溲丞之浮浮是古人亦食丞飯然終嫌米
汁不在飯中善煮飯者雖煮如丞依舊顆粒分明入口
軟糯其訣有四一要米好或香稻或冬霜或晚米或觀
音秬或桃花秬春之極熟雪天風攤播之不使惹霉發
疹一要善淘淘米時不惜工夫用手揉擦使水從籬中
淋出竟成清水無復米色一要用火先武後文悶起得
宜一要相米放水不多不少燥濕得宜飯之美在百味
之上知味者遇好飯不必用菜

煮飯

傳家寶

煮飯全要火候不可急煮先將米用水淘淨酥透燒水
開下米再燒滾用鏟和勻播轉停多時將飯用鏟覆下

又畧燒一把則上下熟透凡覆飯時用鍋鏟先以水濕則不粘飯

飯鍋中頓菜物最便須待飯熟覆飯時頓下若飯未熟頻開鍋走氣則飯夾生惟頓蛋須一滾時卽頓下遲則蛋不熟頓物之椀先用水淨濕後頓則椀不粘飯

鍋蓋最要平穩少有欹踞自必漏氣不獨多費柴火而煮飯每至半生半熟蓋須畧大只油漆上面若油底下則飲食必有油味

早稻亦米令飯白法

齊民要術

不明冬夏常以熱湯浸米一食久然後以手按之湯令瀉去卽以冷水淘沃按去白乃止飯色潔白無異清流之木

桃花飯

物類相感志

煮熟飯傾入梅紅紙上濕後去紙和勻則紅白相間與桃花無異

科塲煮飯

文房肆考

秋闈八月天氣尙熱士子平素未諳炊煮若帶飯宿必味變冷則不可食宜家中預煮精飯烈日曬燥瓶裝臨考袋帶入塲干銅杓中加水一燉頃刻成飯食量有多寡其水與飯乾先在家試者較準以軟硬得宜爲妙

熱天留飯

行厨集

以生莧菜鋪飯上置涼處經宿不餽
或將飯鋪新荷葉上更得香氣
或用竹籃盛飯懸掛井口亦不餽

見水不見米非粥也見米不見水非粥也必使水米融洽柔膩如一而后調之粥尹文端公曰寧人等粥毋粥等人此真名言防停頓而味變湯乾故也

煮粥

傳家寶

米淘淨同水下鍋煮滾益好少時攪轉再添火煮滾又少時用笊籬撈起入甑內俟午間蒸透作飯所餘米飲作粥清晨飽餐最補益臟腑

又法

傳家寶

早晨煮粥連午飯約用米若干共下鍋同煮候湯少稠用淘籬盛起米湯淋粥鍋內將籬內熟米午前另用甑蒸熟以為午飯早粥既稠濃有味最能調養脾胃午飯

又散鬆好喫此粥飯蒸熟極妙之法

煮粥須用木柴或豆蔴粗糠因多存脚火聚于鍋底熬煮多時米汁盡出粥自稠而有味最益人之臟腑

六神粥

治精血不足神氣虛弱益脾健胃

惠直堂

芡實肉

三斤 炒

粟米

炒

白糯米

各三斤 炒

山藥

各一斤 茯苓

四兩

共為末每日煮粥服

芡實粥

益精氣強智力聰耳目

養生學要

芡實去殼三合新者研如膏陳者作粉和粳米三合煮粥食之

薏苡粥

去濕氣腫脹利腸胃功勝諸藥

壽世青編

薏苡淘淨對配白米煮粥入白糖一二匙食之

茯苓粥

治夜不得

養生學要

茯苓爲末淨一兩取粳米二合先煮粥熟下茯苓末再煮爛食

煎糖霜

農桑輯要

甘蔗刈倒若放十許日即不中煎熬將初刈倒穉稈去稍葉截長二寸確擣碎用密筐或布袋盛頓壓擠取汁即用銅鍋內斟酌多寡以文武火煎熬其鍋隔牆安置牆外燒火毋令烟火近鍋專一令人看視熬至稠黏似黑棗合色用瓦盆一隻底上鑽筋頭大竅眼一個盆下用甕承接將熬成汁用甕盛傾于盆內極好者徵於盆流干甕內者止可調水飲用將好者即用有竅眼盆盛頓成倒在瓦罌內亦可以物覆蓋之食則從便慎勿置干熱炕上恐熱開化

陽春白雪糕

養元氣健脾胃生肌肉潤皮膚益血秘精

安神定智助筋力長精神進飲食之上品也兼治虛勞瘦怯泄瀉腹脹胸滿喘嗽等症

白茯苓

去皮

山藥

微炒

芡實

揀淨殼

蓮肉

去心微炒

陳倉米

炒熟

糯米

炒熟各半斤爲末

白沙糖

一斤半

擇天氣晴明之日將藥米二末用麻布袋盛放甕內蒸

極熟取出傾入磁盆內隨入沙糖同攪極勻揉成一塊

用小木印印作餅子晒乾收貯男婦老幼任意取食滾

水送下妙不可言

八珍糕

留青采珍

茯苓山藥苡仁白扁豆

去殼

各四兩蓮肉半斤老黃米

一升糯米一升共磨末用糖和勻印糕

通天堯 卷四
白雪糕

大米糯米各一升山藥炒蓮肉去心芡實各四兩為細末入白糖一斤半攪令勻入籠蒸熟任意食之補益甚多

雪蒸糕法 隨園食單

每磨細粉用糯米二分粳米八分為則一拌粉將粉置盤中用凉水細細洒之以棗則如團撒則如砂為度將粗麻篩篩出其剩下塊搓碎仍干篩上盡出之前後和勻使乾濕不偏枯以巾覆之勿令風乾日燥聽用水中酌加上洋糖則史有味拌粉一錫圈及錫錢俱宜洗剔極淨與市中肥兒糕法同臨時畧將香油和水布蘸拭之每一蒸後必一洗一拭一錫圈內將錫錢置妥先鬆裝粉一小半將果餡輕置

當中後將粉鬆裝滿圈輕輕攪平套湯瓶上蓋之視蓋口氣直衝為度取出覆之先去圈後去錢飾以胭脂兩圈更遞為用一湯瓶宜洗淨置湯分寸以及肩為度然多滾則湯易涸宜留心看視備熱水頓添

脂油糕 隨園食單

用純糯粉拌脂油放盤中蒸熟加水糖捶碎入粉中蒸好用切開

雪花糕 隨園食單

蒸糯飯搗爛用芝麻屑加糖為餡打成一餅再切方塊

栗糕 隨園食單

煮栗極爛以純糯粉加糖為糕蒸之上加瓜仁松子此重陽小食也

作酥餅

隨園食單

冷定脂油一碗開水一碗先將油同水攪勻入生麩儘揉要軟如捍餅一樣外用蒸熟麩入脂油合作一處不令太硬然後將生麩做團子如核桃大熟麩亦作團子畧小一暈再將熟麩團子包在生麩團子中捍成長餅長可八寸寬二三寸許然後折疊如碗樣包上糠子

蓑衣餅

隨園食單

乾麩用冷水調不可多揉幹薄後捲攏再幹薄用猪油白糖鋪勻再捲攏幹成薄餅用猪油煨黃如要鹹者用葱椒鹽亦可

蘿蔔湯圓

隨園食單

蘿蔔刨絲滾熟去臭氣微乾加葱醬拌之於粉團中作餡再用麻油灼之湯滾亦可

水粉湯圓

隨園食單

用水粉和作湯圓滑膩異常中用松仁核桃猪油糖作餡或嫩肉去筋絲捶爛加葱末秋油作餡亦可

一作水粉法以糯米浸水中一日夜帶水磨之用布盛接布下加灰以去其渣取細粉曬乾用

雪花酥

中饋錄

酥油下小鍋化開濾過將炒麩隨手下攪勻不稀不稠掇離火洒白糖末下在炒麩內攪勻和成一處上案捍開切象眼塊

沙團

中饋錄

沙糖入赤豆或菜豆煮成一團外以生糯米粉裏作大

團蒸或滾湯內煮亦可

粽子 中饋錄

糯米淘淨夾棗栗柿乾銀杏赤豆以菱葉或箬葉裹之
一法以艾葉浸米裏謂之艾香粽子

餛飩 中饋錄

白麵一斤鹽三錢和如落索麵更頻入水搜和為餅劑
少頃操百遍拗為小塊捍開菜豆粉為梘四邊要薄入
餡其皮堅

糖薄脆 中饋錄

白糖清油各一斤四兩水二碗白麵五斤加酥油椒鹽
水少許搜和成劑捍薄如酒杯口大上用去皮芝麻撒
勻入爐燒熟食之香脆

八仙藕粉 保養一切礮症虛勞等病

仙拈集

白花藕粉 白茯苓

白扁豆 炒

蓮肉

川貝母

山藥

白蜜 各等分

人乳 另入

為末滾水冲不拘時食

養元粉 實脾養胃如神

仙拈集

糯米 一升水浸一宿
漚乾漫火炒熟

山藥 炒

芡實 炒各
二兩

川椒 去目及閉口者炒
汁出紅末二錢

為末每日饑時以滾水一椀入白糖三匙化開同藥末

一二兩調服之

觀音茶 最補虛損並治男婦咳嗽其效如神

仙拈集

黑芝麻 微炒 藕粉

山藥 微炒

粘黃米 麩炒

白糖 各一
斤

蓮肉 微炒
八兩

為末每日當茶湯不拘多少滾水冲服

七仙炒麵 治諸虛百損癆嗽痰喘

仙拈集

茯苓 蓮肉

雞頭末 各一斤 共為末

米 一斗炒 熟磨末

紅棗 四斤煮熟 去皮核

蜜

白沙糖 各一斤

七味勻成一處此即藥料茶湯隨意滾水冲服各茶湯

乾吃是炒麵大補之方老幼已病未病俱可用

八珍麵

笠翁偶集

雞肉魚肉蝦肉 酌用 晒極乾鮮笋香蕈芝麻花椒其為

極細末和入麵中將鮮汁 焯笋煮蕈及煮蝦之汁均可 醬油醋和勻

拌麵勿再用水捍宜極薄切宜極細然後以滾水下之

則精粹之物盡在麵中儘耐咀嚼雞魚之內務取極精

稍帶肥膩者勿用因麵性見油即散捍不成片切不成

絲故也

笠翁偶集

五香麵

先以椒末芝麻屑拌入麵肉後以醬醋及鮮汁 見前 和

勻拌之勿再用水餘照煎法

雲英麵

留青采珍

用藕蓬菱芋雞豆葶薺茨菇百合並擇淨肉爛蒸風前

吹晒少時石臼中搗極細入糖蒸熟再搗合相得取出

作一團停冷性堅以淨刀隨意切食糖多為佳

裙帶麵

隨園食單

以小刀截麵成條微寬則號裙帶麵大槩作麵總以湯

多酒重在碗中望不見麵為妙寧使食畢再加以便引

人八勝

鰻麩

隨園食單

大鰻一條蒸爛折肉去骨和入麩中加雞湯清揉之乾成麩皮小力劃成細條入雞汁火腿汁蘑菇汁滾

溫麩

隨園食單

將細麩下湯瀝乾放碗中用雞肉香曹濃酒臨喫各自

取瓢加上

麩老鼠

隨園食單

以熱水和麩俟雞汁滾時以箸夾入不分大小加活菜心別有風味

麩茶

隨園食單

熬粗茶汁炒麩兌入如芝麻醬亦可加牛乳亦可微加一撮鹽無乳則加奶酥奶皮亦可

煮麩法

下麩熟時多用涼水激之滾起再激冷水激過其性帶熱另用醋蒜醬油香油韭菜一盤拌之再加湯和其味更佳

熟麩

麩內和葱椒切成絲蒸熟晒乾後下湯成麩

炒米

傳家寶

上好整肫糯米先用淨水淘淨後將微熱水淋過盛竹籬內以濕布蓋好漲二時透下鍋炒熟收貯 淋米水太熱則不酥太涼亦不酥要微熱不炙手為度 臘月問棟寒凍之日炒米不獨經數年不壞食之能治大人小兒一切痢疾水瀉大益脾胃補養臟腑炒米炒熟鋪

在天井透風處冷透候不熱時纔收八搵內則多臘氣
若能陳貯二三年者則治百病大妙炒米以砂同炒候
熟時篩去砂最空酥好食平時不放砂之米每一斗只
可炒一斗五六升若有砂同炒每斗可炒二斗餘

炒豆 傳家寶

大豆照炒米法或煉幾夜照炒糖豆法亦妙 炒米內
少入炒豆嚼喫下茶下酒俱妙泡食亦可

炒糖豆 傳家寶

臘月間用大豆不拘多少早晨先以清水淘淨午刻用
滾水淋過盛竹篩內鋪勻放天井露天空處凍四五日
雖有霜雪不必收蓋凍透下鍋炒熟用麩糊調白糖將
炒熟豆乘熱拌勻收貯磁罈最香美 或加椒鹽茴香末
同炒各五香糖豆

臘月間炒者能收久不壞餘月不能久藏糖多糖少聽
隨人意確要蓋緊勿令走氣若走氣則不香脆

煮鹽豆 傳家寶

俗云一升豆兒一鍾鹽水比豆兒低一錢此煮豆妙法
也好鹹者鹽用一大鍾好淡者用一小鍾鹽放中間浮
面煮熟翻轉再煮透晒乾收罈內平時隨煮隨食惟臘
月煮豆可以久藏或放香油同煮 或將鹽和成鹽水煮
熟晒乾再炒脆

煮鹽豆 墨娥小錄

豆淘淨控乾置鍋內攤令面平中作一窩放鹽在內用
水繞鍋邊卸下平豆為度方用火燒水乾豆熟其鹽自
然四散豆中並不粘鍋若以鹽水漬則鹽盡在鍋上矣

煮紅白鹽豆 墨娥小錄

先以鹽薑梅一個安鍋底後以淘淨豆蓋梅上則白如
欲其紅以蘇木水人白礬少許和鹽同煮即紅○或
豆中作高下鹽于內以蘇木煎水加白礬少許沿鍋四
邊澆下平豆為度用火燒乾豆熟鹽不泛而紅
中饋錄
煮黑豆
行厨集

荷花梗同煮易糜

造淡豉
本草綱目

用黑大豆二三斗六月內淘淨水浸一宿溼乾蒸熟取
出攤席上候微溫蒿覆每三日一看候黃衣上遍不可
太過取晒簸淨以水拌乾濕得所以汁出指間為準安
甕中築實桑葉蓋厚三寸密封沉於日中晒七日取出
曝一時又以米拌入甕如此七次再蒸過攤去火氣甕

收築封即成矣

造鹹豉
本草綱目

用大豆一斗水浸三日淘蒸攤晉候上黃取出簸淨水
淘漉乾每四斤入鹽一斤薑絲半斤椒橘蘇茴杏仁拌
勻入甕上面水浸過一寸以華蓋封口晒一月乃成

製香豉

大茴
小茴
川椒
肉桂

粉甘草
薄荷
杏仁
三蘗

橘皮
紫蘇
豆豉
各五錢
五升洗
淨酒干

將豆豉入鉢加西瓜十斤攪勻二時許入白鹽二十兩
燒酒六筒次日取南姜四兩紫薑四兩白糖四兩並上
香料全攪勻日晒畧乾入確再晒十餘天即可

造豆豉

傳家寶

大黑豆一斗大約如做醬串過晒乾去黃大茴香小茴香藥杏仁砂仁蒔蘿柴蘇各四兩橘紅或陳皮甘草各二兩生薑三斤切絲乾瓜丁晒乾一斗醬油六斤或四斤陳細酒十斤燒酒二斤加肉桂白豆蔻各五錢收貯小磁罐內全以不透氣為佳

酒豆豉

史饋錄

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扎縛泥封露四十九日罈上寫東西作記號輪晒日滿傾大盆內晒乾為度以黃草布罩蓋

水豆豉

中饋錄

好黃子十斤好鹽四十兩金華甜酒十椀先日用滾湯二十椀充調鹽作漚留冷定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草果官桂各五錢木香三錢陳皮絲花椒各一兩乾薑絲半斤杏仁一斤各料和入缸又晒又打二日將罈裝起隔年食方妙醃肉吃更佳

造豆腐

本草綱目

凡黑豆黃豆及白豆泥豆豌豆綠豆之類皆可為之造法水浸礎碎濾去滓煎成以鹽鹵汁或山礬葉或酸漿醋澱就釜收之又有入缸內以石膏未收者大抵得鹹苦酸辛之物皆可收歛爾其面上凝結者揭取眼乾名豆腐皮入饌甚佳

芙蓉豆腐

隨園食單

用腐腦放井水泡三次去豆氣人雞湯中滾起鍋時加紫菜蝦肉

八寶豆腐

隨園食單

用嫩豆腐片切粉碎加香蕈屑蘑菇屑松子仁屑瓜子仁屑雞屑火腿屑同入濃雞汁中炒滾起鍋用腐腦亦可食時用瓢不用箸此 聖祖賜徐健菴尚書方也

凍豆腐

隨園食單

將豆腐凍一夜切方塊滾去豆味加雞湯汁火腿汁肉汁煨之上桌時撤去雞火腿之類止留香蕈冬筍豆腐煨久則鬆面起蜂窩如凍腐矣故炒腐宜嫩煨者宜老或用蘑菇煮豆腐雖夏月亦照凍腐之法甚佳切不可

加葷湯致失清味

蔣侍郎豆腐

隨園食單

豆腐兩面去皮每塊切成十六片晾乾用猪油熬清烟起才下豆腐畧酒鹽花一撮翻身後用好甜酒一茶杯大蝦米一百二十個如無大蝦米用小蝦米三百個先將蝦米滾泡十個時辰秋油一小杯再滾一回加糖一撮再滾一回用細葱半寸許長一百二十段緩緩起鍋

豆腐皮

隨園食單

將腐皮泡軟加秋油醋蝦米拌之宜于夏日蔣侍郎家入海參用頗妙加紫采蝦肉作湯亦相宜或用蘑菇笋煨清湯亦佳以爛為度

麩筋

隨園食單

麩筋八油鍋炙枯再用雞湯磨菇清煨或不必炙用水泡切條入濃雞汁炒之加冬筭天花上盤時宜毛搨不宜光切加蝦米泡汁甜醬炒之甚佳

素燒鵝

隨園食單

煮爛山藥切寸為段腐皮包入油煎之加秋油酒糖灰薑以色紅為度

製烏梅

本草綱目

取青梅籃盛於突上熏黑若以和灰淋汁潤濕蒸過則肥澤不蠹

做糖梅

墨娥小錄

選青梅圓正者用礬湯浸一宿去礬水再將醋調砂糖同浸一二時待酸水抽出即逼去糖醋水復以糖浸三

四時方下瓶中重以糯加瓶面用泥封口不壞

梅醬

留青采珍

熟梅十斤爛蒸去核每肉一斤加鹽三錢攪勻日中晒待紅黑色取用

禁梅

中饋錄

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八瓶至七月後可食梅無酸味蒜亦無葷氣也

桃酢

本草綱目

取爛熟桃納甕中蓋口七日漉去皮核密封二七日成酢香美可食

柰鼓

本草綱目

取熟柰納藥中勿令蠅入六七日待爛以酒醃痛拌合如粥狀下水更拌攪去皮子良久去清汁傾布上以灰在下引汁盡割開日乾為末調物甘酸得所

蒸橙法

山家清供

橙大者截頂去穰留少液放蟹膏入內仍以頂覆之用酒醋鹽水蒸熟香而且鮮

香橙湯

寬中快氣消酒

奇效良方

橙皮二斤切片生薑五兩切焙搗爛入炙甘草末一兩檀香末半兩和作小餅每嚼一餅沸湯入鹽送下

蜜漬木瓜

花鏡

將木瓜切去皮煮合極熟多換水浸拔去酸澁之味然後用生蜜煎熬將木瓜晾乾投密瓶中藏之經久不壞

香馥如初

藕粉

留青采珍

取粗大藕不拘多少洗淨截斷搗如泥漿以布絞淨汁再將藕渣搗細又絞汁盡濾出惡物以清水少和攪之然後澄去清水下即好粉

煮銀杏栗子

物類相感志

用油紙撚在內則皮自脫 蘿蔔根同煮銀杏不苦

煨栗子銀杏

物類相感志

煨時拳一枚在手則不爆勿令人知

煨栗子

留青采珍

以毛膽子眉上一抹過下火煨則不爆

炒栗子

墨娥小錄

先于栗栗中揀取二個要底面方平可作合者一個用香油塗濕一個用白水塗濕先將二栗合置鍋底然後將眾栗逐旋蓋覆二栗上多至二三斗亦不妨蓋鍋口合縫火燒頓飯時取出其栗個個有油且不枯熟最爲食栗之妙法

剝栗

物類相感志

于生芽處咬破少許吹氣一口剝之皮自脫

煮蓮子

隨園食單

建蓮雖貴不如湖蓮之易煮也大槩小熟抽心去皮後下湯用文火煨之悶住合蓋不可開視不可停火如此兩炷香則蓮子熟時不生骨矣

鮮菱

隨園食單

煨鮮菱以雞湯滾之上時將湯撤去一半池中現起者才鮮浮水面者才嫩加新粟白果煨爛尤佳或用糖亦可作點心亦可

煮菱

用石灰水拌過洗去灰煮之則青

物類相感志

全上

一云菱煮過以簪湯焯之紅綠如生

隨園食單

一云新出之菱栗爛煮之有松子仁香

炒落花生

隨園食單

先以紙苜水浸然後入釜炒之則內熟而不焦其香如

松子

者紅棗

行厨集

飲饌

飲饌

飲饌

三

滴香油一點光潤紫美或用燈心同煮則皮盡去
製棗油法 本草綱目

取紅軟乾棗入釜以水僅淹平者煮沸瀝出砂盆研細生
布絞取汁塗盤上晒乾其形如油以手摩刮為末收之
每以一匙投湯盃中酸甜味足即成美漿用和米麩最
止飢渴益脾胃

五美薑 致富奇書

嫩薑一斤白梅半斤打炒鹽二三味拌勻先晒三日次

入甘松錢甘草錢檀香末錢又拌晒三日收用

糟薑 留青采珍

霜降後一二日取薑畧刮去皮每一斤用鹽二兩臘糟
二升醃藏乾淨瓶罐盛頓息生水濕器

糟薑

瓶內置蠅蛻一二枚雖老薑無筋 秋社前醃薑無筋
致富奇書

薑不拘多少勿是水勿損壞薑皮用乾布擦去泥晒半

乾每生薑一斤用糟一斤鹽五兩拌之入甕 宜社日前

水糟薑 幸娥小錄

社前取肥嫩薑七斤措淨河水二十四兩燒沸放冷入
食鹽二十四兩化開再用好臘糟八斤調勻方入薑盛
瓶內將泥封口收藏白而且脆經年不壞河水沸後冷
用不生白花

醬薑 隨園食單

生薑取嫩者微醃先用粗醬套之再用細醬套之凡三
套而味成古法用蟬退一個入醬則薑久而不老

糖蒸茄

山饋錄

致富奇書

牛奶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沙糖三斤醋半鍾浸三宿晒乾還滷直至滷盡茄乾壓匾收藏

糖醋茄

中饋錄

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

淡茄乾

中饋錄

留青采珍

大茄洗淨鍋內煮過不要見水劈開用石壓乾趁日色晴先將瓦晒熱攤茄子于瓦上以乾為度藏至正二月內和物勻食其味如新茄之味

糟茄

中饋錄

致富奇書

訣云五茄六糟鹽十七更加河水甜如蜜 用茄子五斤糟六斤鹽十七兩河水兩三碗拌糟其味自甜可以久藏

糟茄入石綠少許切開不黑

物類相感志

靜菴齋

鹽中畧加白礬末少許經年不黑

墨娥小錄

十香蘿蔔

留青采珍

每蘿蔔十斤用鹽八兩醃之切作骰子大鹽醃一宿日中晒乾切薑橘絲大小茴香拌勻煎滾熟醋甕上用磁盆盛日中晒乾收貯

水蘿蔔

墨娥小錄

十斤蘿蔔四兩鹽二朝下水沒一拳糯米更加一小撮

任君吃到大前年

糟蘿蔔

中饋錄

蘿蔔一斤鹽三兩以蘿蔔不要見水楷淨帶須半根曬乾糟與鹽拌過次入蘿蔔以拌過入甕內此方非暴食者

醃高苳

傳家寶

每高苳一百根用鹽一斤四兩醃一夜次早晒起將原酒煎滾冷定復入高苳在內晒乾如此二次晒乾收場內另用玫瑰花間雜同收一罐味更香美 醃高苳酒留存夏月煮肉喫經久不壞最益人 高苳菜醃起曬乾夏月拌麻油飯上蒸熟送飯最妙且能殺腹中諸蟲同肉煮食亦妙

醃瓜

中饋錄

青瓜堅老而大者切作兩片去穰畧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肉用線扎定成個人醬缸五六日取出切碎晒乾收貯

醃瓜

傳家寶

凡瓜一担用鹽五六斤每瓜剖兩半去穰仰放盛鹽用石壓住醃一夜次早晒起晚間以原酒煎沸冷透將瓜浸入如此二三次晒存另用玫瑰搵收于罐內

醬瓜

送園食單

將瓜醃後風乾入醬醬後曬乾又醬則皮薄而皺且脆

蒜黃瓜

中饋錄

秋間小黃瓜一斤石灰白礬湯焯過控乾鹽半兩醃一

通天曉

卷四

談錄

宿又鹽半兩剥大蒜瓣三兩搗爲泥與灰拌勻傾入醃
下水中熬好酒醋浸着涼處頓放

蒜冬瓜 中饋錄

揀大冬瓜去皮穰切如一指濶以白礬石灰煎湯焯過
漉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

蒜苗乾 中饋錄

蒜苗切寸段一斤鹽一兩醃出臭水畧晾乾拌醬糖少
許蒸熟晒乾收藏

蒜苗用鹽少許醃一宿晾乾湯焯過又時乾以甘草湯
拌過上甑蒸之晒乾入甕

蒜菜 中饋錄

將嫩白蒜菜切寸段每斗斤用炒鹽四兩每醋一碗水
二碗浸菜於瓮內

醃韭 中饋錄

霜前揀肥韭無黃梢者擇淨洗控乾於磁盆內鋪韭一
層摻鹽一層候鹽韭勻鋪盡爲度醃一二宿翻數次裝
入磁器內用原酒加香油少許尤妙

茭白 隨園食單

茭白炒肉炒雞俱可切整段醬醋炙之尤佳煨肉亦佳
須切片以寸爲度初出太細者無味

茭白鮓 中饋錄

鮮茭白切作片子焯過控乾以細葱絲蒔蘿苗香花椒
紅麴研爛并鹽拌勻同醃一時食

通天堯 飲饌

青菜

隨園食單

青菜擇嫩者筍炒之夏日芥末拌加微醋可以醒胃加火腿片可以作湯亦須現拔者才軟

臺菜

隨園食單

炒臺菜心最孺剝去外皮入蘑菇新笋作湯炒食加蝦肉亦佳

黃芽菜

隨園食單

此菜以北方來者為佳或用醋攪或加蝦米煨之一熟便喫遲則色味俱變

白菜

隨園食單

白菜炒食或笋煨亦可火腿片煨雞湯俱可

芋煨白菜

隨園食單

其煨極爛入白菜心烹之加醬水調和家常菜之最佳

者惟白菜須新摘黑嫩者色青則老摘久則枯

專菜

致富奇書

四月採之滾水一焯落水漂以薑醋拌食亦可作肉羹

苜菜

隨園食單

苜須細摘嫩尖乾炒加蝦米或蝦仁更佳不可見湯

香乾菜

隨園食單

春芥心風乾取梗淡醃晒乾加酒加糖加秋油拌後再

加承之風乾八瓶

冬芥

隨園食單

冬芥名雪裏紅取心風乾斬碎醃入瓶中熟後放魚羹中極鮮或用醋慰八鍋中作辣菜亦可煮鱖魚鱖魚最

春芥

隨園食單

取芥心風乾斬碎醃熟八搯號稱挪菜

芥頭

隨園食單

芥根切片八菜同醃食之甚脆或整醃晒乾作脯食之

尤妙

芝麻菜

隨園食單

醃芥菜晒乾斬之碎極然後蒸而食之號芝麻菜老人

最宜

隨園食單

風瀉菜

將冬菜取心風乾醃後箬出滴小瓶裝之泥封其口倒放灰上夏日食之其色黃其臭香

藏芥

中饋錄

芥菜肥者不犯水晒至六七分乾去葉每斤鹽四兩醃一宿取出每莖札成小把置小瓶中倒瀝盡其水并前醃出水同煎取清汁待冷入瓶封固夏月食

乾閉瓮菜

中饋錄

菜十斤炒鹽四十兩用缸醃之一層菜一層鹽醃三日取起菜入盆內揉一次將另過一缸鹽滷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灑花椒小茴香一層又裝菜如此緊緊是裝好將前留起菜漚每罈澆三碗泥封過年可食

故冬菜

不拘芥菜白菜晒晾至乾洗淨再晾乾切碎每菜十三斤用白鹽一斤如菜不甚乾燥每十二斤用鹽一斤菜鹹可酌加如花椒炒研末少許將菜擦透入瓦罐盛滿以木棍週圍築寔俟菜滷滿出為度放二三日看罐內菜滷收人用稻草打瓣捲緊塞罐口倒置泥地上使沾地氣一月後即可取食終年不壞

醃冬菜

留青采珍

取上好菜洗淨用草束一周時下缸每百斤入鹽四斤壓以石塊三日後番一次仍以石壓半月可食每株絞緊入罈內納寔以原醃水浸之可至來夏不壞

醃春菜心

留青采珍

每菜心一百斤切碎用鹽斤許踏缸內次日榨不可太

乾量看二十五六斤瓶窰雙料罈約有七罈餘裝每乾菜一斤拌鹽二兩要裝緊罈日用草捲塞好和泥覆于地上土高五六寸離水為妙

醃菜

行廚集

冬天菜醃熟每株絞緊入壘內納寔以原鹽水浸之可至來夏不壞

又法

傳家寶

每菜一百斤用鹽八斤多則味鹹少則味淡一晝夜翻覆再貯缸內用大石壓住醃三四日打稿裝罈

醃五香鹹菜

傳家寶

好肥菜削去根及摘去黃葉洗淨控乾每菜十斤用鹽十兩甘草數莖以淨甕盛之將鹽撒入菜丁內排子甕

中入蒔蘿茴香以手按寔至半窰再入甘草數莖候滿
窰用大石壓定醃三日後將菜倒過扭去滷水于乾淨
器內另放忌生水却將滷水澆菜肉候七日依前法再
倒用新汲水滄浸仍用大石壓之其菜味美香脆若至
春閒食不盡者或于沸湯內焯過晒乾收貯或者蒸晒
乾俟夏月將菜溫水浸過壓乾入香油拌勻以瓷碗盛
于飯上蒸食最佳或用煮肉煮豆腐麩筋俱妙加入花
椒未更佳

糟菜

留青采珍

取隔年好酒糟每一斤加鹽四兩拌勻將長梗白菜洗
淨去葉搭陰處晾乾水氣每菜一斤糟一斤一層菜一
層糟隔日一翻騰待熟攪定入罈上澆糟菜水汁收用

糟菜

隨園食單

取醃過風腐菜以菜葉包之每一小包鋪一面香糟重
疊放罈內取食時開包食之糟不沾菜而菜得糟味

酸菜

隨園食單

冬菜心風乾微醃加糖醋芥末帶滷入罐中微加秋油
亦可席間醉飽之餘食之醒脾解酒

煮乾臘菜

傳家寶

臘醃菜剩餘者須在清明前煮下午煮起翻轉再煮蓋
過夜次早晒乾收貯罈內或用甑蒸爛更妙醃菜不可
先晒乾若過乾則難爛或放黑料豆同煮更妙

煮臘菜臘豆

傳家寶

臘月極凍日將醃菜晒半乾切碎用大豆不拘多少黑

者更妙大約六分豆四分菜一分紅糖一分酒同入鍋
內菜適放些比豆低半指煮熟停一時用杓翻轉再者
透取出鋪地上冷透收罈內可食一年不壞且益人或
加花椒茴香在內更妙

風菜 傳家寶

臘菜揀嫩心用繩紮起稀稀掛有風處風乾隨便取下
或煮或炒俱妙

焯菜 傳家寶

將菜用沸水焯熟入麻油椒鹽同悶貯罐內味最佳
笠翁偶集

入水良久用刷將高低曲折處污穢刷淨然後烹食其
味較美

經年芥辣 古今秘苑

芥菜取心不犯水掛至六七分乾每半斤約用鹽半斤
醋三斤先將鹽醋燒滾候冷將生芥心拌勻用小瓶分
藏好泥封固一年可食臨食時加麻油醬油尤妙

芥辣 留青采珍

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加醬油醋調勻其辣
無比其味極妙

又法 中饋錄 致富奇書

二年陳芥子碾細水調納實碗內韌紙封固沸湯三五
次泡出黃水覆冷地上頂有氣入淡醋解開布濾去渣
或加細辛二三分更辣

通天棗 飲饌

撒拌和菜法

中饋錄

將麻油入花椒先時熬一二滾收起臨用時將油傾一
碗入醬油醋白糖少許調和得法聽用凡物用油拌者
卽傾入少許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搥乾拌油方食則菜色
青翠不黑且爽脆可口

鹽淡笋乾

中饋錄

鮮笋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笋矣

笋脯

隨園食單

笋脯出處最多以家園所烘爲第一取鮮笋加鹽煮熟
上籃烘之須晝夜環看稍火不旺則溲矣用清醬者色

微黑春笋冬笋皆可爲之

笋油

隨園食單

笋十斤蒸一日 夜穿通其節鋪板上如作豆腐法上
加一板壓而箬之使汁水流去加炒鹽一兩便是笋油
其笋晒乾仍可作脯

製蜜笋

行厨集

每笋十斤和殼煮七分熟去殼隨意切成花樣用蜜半
斤浸一時許漉乾却用蜜三二斤煎滾掠去抹入笋拌
勻收磁器內久留不壞

煮笋

新笋以沸湯煮則易熟而脆味尤美

行厨集

或入薄荷加鹽少許則不齆

物類相感志
中饋錄

造酪

本草綱目

牛羊水牛馬乳並可作酪而惟牛酪為佳造法用乳牛
杓鍋內炒過入餘乳熬數十沸常以杓縱橫攪之乃傾
出罐盛待冷掠取浮皮以為酥人舊酪少許紙封放之
即成矣

乾酪

本草綱目

以酪曬結掠去浮皮再曬至皮盡却入釜中炒少時器
盛曝合可作塊收用

造乳餅

臞仙神隱書

牛乳一斗絹濾入釜煎五沸水解之用醋點入如豆腐
法漸漸結成漉出以帛裏之用石壓成入鹽甕底收之

造乳團

臞仙神隱書

用酪五升煎滾入冷漿水半升必自成塊未成更入漿
一盞至成以帛包搗如乳餅樣收之

造乳線

臞仙神隱書

以牛乳盆盛晒至四邊清水出煎熱以酸漿點成漉出
揉擦數次扯成塊又入釜中盪之取出捻成薄皮竹簽
捲扯數次搦定晒乾以油煤熟食

牛肉

隨園食單

買腿筋夾肉處不精不肥然後剔去皮膜用三分酒二
分水清煨極爛再加秋油收湯此大牢獨味孤行者也
不可加別物配搭

羊頭

隨園食單

羊頭毛須去淨如去不淨用火燒之洗淨切開煮爛去

骨其口內老皮俱須去淨將眼睛切成二塊去黑皮眼珠不用切成碎丁取老肥母雞湯煮之加香蕈笋丁甜酒西兩秋油一杯如喫辣用小胡椒十二顆葱花十二段如食酸用如米醋一杯

羊肉

物類相感志

煮羊肉入核桃則不燥入杏仁或瓦片則易糜

羊肉切大塊重五七斤者鐵叉火上燒之味甘脆

鹿筋

隨園食單

鹿筋難爛須三日前先捶煮之絞出臊水數遍加肉汁湯煨之再用雞汁湯煨加秋油酒微繙收湯不攪他物便成白色用盤盛之如兼用火腿冬筍香蕈同煨便成紅色不收湯以碗盛之白色者加花椒細末

豬頭

隨園食單

洗淨五斤重者用甜酒三斤七八斤者用甜酒五斤先將豬頭下鍋同酒煮下葱三十根八角三錢煮二百餘滾下秋油一次杯糖一兩候熟後嘗鹹淡再將秋油加減添開水要漫過豬頭一寸上壓重物大火燒一炷香退出大火用文火細煨收乾以膩為度爛後卽開鍋蓋遲則走油

一法製木桶一個中用銅簾隔開將豬頭洗淨加作料入悶桶中用文火隔湯蒸之豬頭熟爛而其膩垢悉從桶外流出亦妙

猪蹄

隨園食單

蹄膀一隻不用灰白水煮爛去湯好酒一斤清醬酒一

通天堯

卷四

飲饌

三

杯半陳皮一錢紅棗四五個煨爛起鍋時用葱椒酒潑入去陳皮紅棗

又一法先用蝦米煎湯代水加酒秋油煨之

又一法用蹄膀一個兩鉢合之加酒加秋油隔水蒸之

以二枝香爲度號神仙肉

豬爪豬筋

隨園食單

專取豬爪剔去大骨用雞肉湯清煨之筋味與爪相同可以搭配有好腿爪亦可攪入

豬肚

隨園食單

將肚洗淨取極厚處去上下皮單用中心切骰子塊滾油炮炒加作料起鍋以極脆爲佳此比人法也南人白水加酒煨兩枝香以極爛爲度蘸清鹽食之亦可或加

雞湯作料煨爛亦佳

豬肺

隨園食單

洗肺最難以冽盡肺管血水剔去包衣爲第一著敲之仆之挂之倒之抽管割膜工夫最細用酒水滾一日一夜肺縮小如一片白芙蓉浮于湯面再加作料土口如泥如欲省工夫只將肺折碎八雞湯煨爛亦佳得野雞湯更妙以清醅清故也用好火腿煨亦可

豬腰

隨園食單

腰片炒枯則木炒嫩則令人生疑不如煨爛蘸椒鹽食之爲佳或加作料亦可只宜手摘不宜刀切但須一日工夫才得如泥耳此物只宜獨用斷不可攪入別菜中最能奪味而惹腥煨三刻則老煨一日則嫩

火腿煨肉

隨園食單

火腿切方塊冷水滾三次去湯瀝乾將肉切方塊冷水滾二次去湯瀝乾放清水煨加酒四兩葱椒笋香蕈

黃芽菜煨火腿

隨園食單

用好火腿削下外皮去油存肉先用雞湯將皮煨酥再將肉煨酥放黃芽菜心連根切段約二寸許長加蜜酒娘及水連煨半日上口甘鮮肉菜俱化而菜根及菜心絲毫不散湯亦美極

尹煨火肉

隨園食單

冬笋切方塊火肉切方塊全煨火腿撤去鹽水二遍再入冰糖煨爛或云火肉煮好後若留作次日食者須留原湯待次日將火肉投入湯中滾熱才好若乾放離湯

則風燥而肉枯用白水則又味淡

紅煨肉

隨園食單

或用甜醬或用秋油或竟不用秋油甜醬每肉一斤用鹽三錢純酒煨之亦有用水者但須熬乾水氣三種治法皆紅如琥珀不可加糖炒色早起鍋則黃當可則紅過遲則紅色變紫而精肉轉硬常起鏟蓋則油走而味都在油中矣大抵割肉雖方以煨到不見鋒稜上口而精肉俱化為妙全以火候為主

白煨肉

隨園食單

每肉一斤用白水煮八分好起出去湯用酒半斤鹽二錢半煨一個時辰用原湯一半加入滾乾湯賦為度再加葱椒木耳韭菜之類火先武後文

又一法每肉一斤用糖一錢酒半斤水一斤清醬半茶
杯先放酒滾肉一二十次加茴香一錢放火悶爛亦佳
油灼肉 隨園食單

去硬短勒切方塊去筋襍酒醬醬過入滾油中炮炙之
使肥者不膩精者肉鬆將起鍋時加葱蒜微加醋噴之
乾鍋蒸肉 隨園食單

用小磁鉢將肉切方塊加甜酒秋油裝入鉢內封口放
鍋內下用文火乾蒸之以兩枝香爲度不用水秋油與
酒之多寡相肉而行以蓋滿肉面爲度

粉蒸肉 隨園食單

用精肥參半之肉炒米粉黃色拌麩醬蒸之下用白菜
作墊熟時不但肉美菜亦美以不見水故味獨全

熏煨肉

隨園食單

先用秋油酒將肉煨好帶汁上木屑罌熏之不可太久
使乾濕參半香嫩異常

芙蓉肉

隨園食單

精肉一斤切片清醬拖過風乾一個時辰用大蝦肉四
十個猪油二兩切骰子大將蝦肉放在猪肉上一隻蝦
一塊肉敲扁將滾水煮熟撩起熬菜油半斤將肉片放
在有眼鍋勺內將滾油灌熟再用秋油半酒杯酒一杯
雞湯一茶杯熬滾澆肉片上加蒸粉葱椒搽上起鍋

荔枝肉

隨園食單

用肉切大骨牌片放白水煮二三十滾撩起熬菜油半
斤將肉放入炮透撩起用冷水一澀肉皺撩起放入鍋

內用酒半斤清醬一小杯水半斤煮爛
八寶肉 隨園食單

用肉一斤精肥各半白煮一二十滾切柳葉片小淡菜
二兩鷹爪二兩香蕈二兩花海蜆二兩胡桃肉四個去
皮笋片四兩好火腿二兩麻油一兩將肉入鍋秋油酒
煨至五分熟再加餘物海蜆下最在後

炒肉絲 隨園食單

切細絲去筋襍皮骨用清醬酒醬片時用菜油熬起白
烟變青烟後下肉炒勻不停手加蒸粉醋一滴糖一撮
葱白韭蒜之類只炒半斤大火不用水
又一法用油泡後用醬水加酒畧煨起鍋紅色加韭菜
尤香

炒肉片 隨園食單

將肉精肥各半切成薄片清醬拌之入鍋油炒聞响卽
加醬水葱瓜冬笋韭芽起鍋火要猛烈

八寶肉圓 隨園食單

猪肉精肥各半斬成細醬用松仁香蕈笋尖荸薺瓜薑
之類斬成細醬加綠粉和棹成團放入盤中加甜酒秋
油蒸之入口鬆脆

肉醬 致富奇書

精肉四斤去筋骨醬一斤入兩研細鹽四兩葱白細切
一碗川椒茴香陳皮各五六錢爲末用酒拌各物併肉
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

製老汁法 古今秘苑

井水十斤 酒一斤半 鹽一斤 料皮一兩

大茴香 小茴香 花椒各五錢 硝鹵約半飯碗

燒滾好後候冷用二尺四寸頭鍋一鍋可燒雞二隻鴨

一二隻肚肺一副豬頭三個 每個約五斤重者 猪蹄四五斤鍋內

裝滿上用重物壓緊煮兩三滾便退火勿動臨用時再

煮一二滾便極爛取起物件後即搗去面上油仍貯缸

內若再燒加酒鹽共斤許硝鹵約半鍾井水四五斤其

香料除花椒散投外茴香料皮用絹紮好同煮燒兩次

後再換椒亦酌加夏天須兩日一燒冬天可六七日一

燒日日燒更好否則味壞其食不盡存留者只須用前

滾時用小綳篩撇去 一二云花椒小茴可以不用

燒猪肉 隨園食單

凡燒猪肉須耐性先炙裏面肉使油膏走入皮內則皮

鬆脆而味不走若先炙皮則肉上之油盡落火上皮既

焦硬味亦不佳燒小猪亦然

炙肉 食物本草

芝麻花為末搽肉上則油不流

煮肉 物類相感志

籬上舊竹篾縛肉煮則速糜 山查同煮易爛

荷花蒂同煮精者浮肥者沉 忌桑柴火

煮陳臘肉 食物本草

將熟時取燒紅炭數塊投鍋中則無油蒸氣

煮老猪肉

古今秘苑

以水煮熟取出以冷水浸冷再煮即爛

煮臭肉

食物本草

稻草寸剉同煮其臭氣盡入草內

每肉一斤用核桃十三四枚殼上鑽孔令多同煮則臭

味盡收八核桃內

古今秘苑

洗猪臟肚

物類相感志

八鹽少許同洗不臭 或用砂糖擦之亦無臭氣

肉生

中饋錄

精肉切薄片子醬油洗淨入火燒紅鍋爆炒去血水微白即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

假火肉

古今秘苑

鮮肉將鹽擦透以紙二三層包好入冷灶灰內過一二日取出煮熟食之與火肉無二

尹府風肉

隨園食單

殺猪一日斬成八塊每塊炒鹽四錢細細揉擦使之無微不至然後高掛有風無日處偶有蟲蝕以香油塗之行厨云週圍抹油 夏日取用先放水中泡一宵再煮水亦不可太多太少以益肉面為度削片時用快刀橫切不可順肉絲而斬也此物尹文端家至精常以進貢

冬月醃肉

行厨集

冬子月醃肉先以小麥煎滾湯淋過控乾每斤用鹽一兩蔘醃三二日翻一度半月後入好醃糟醃一二宿出

卷四

飲饌

異

甕用元醃汁水洗淨懸淨室無烟處十日後半乾濕

以故紙封裏用淋過汁淨乾灰于大甕中一層灰一層肉裝滿益密置涼處經歲如新煮時用米泔水浸一時

夏月醃肉 中饋錄 留青采珍

每肉一斤用鹽一兩炒熱擦肉令軟勻下缸內石壓一夜卦起見水痕即以大石壓乾掛當風處不敗

夏月凍肉 留青采珍

肉每斤石花四兩共煮肉待冷即凍

夏月炒肉 留青采珍

蒸過冬乾菜炒肉雖盛暑數日不變

夏天收藏肉食方

寬口大甕一個以椶灰乾鋪于底將碗盛物放在上面

以小布棉襪益之壓以方磚勿令透風走氣經宿雖盛

暑不臭次日將要取用先燒熱鍋即傾入重熱少亭便

變味矣 古今秘苑

夏月肉多食用不盡欲敗者切作肉條用香油鹽椒等

料揉拌曬乾收之蒸食 留青采珍

夏月魚肉內安香油久亦不臭 留青采珍 古今秘苑

暑天留食物 傳家寶

天熱時飯食菜節存留過夜如懸掛屋簷廊下須用篾

箕蓋好不可露空一恐天上游絲墜入最能毒人二須

蜘蛛尿蟲涎蜈蚣食鼠殘也或用夏布縫成篋蓋亦妙

法夏月剩卜魚肉葷餚可用繩索穿篋簓懸掛井中令冷氣上升雖經宿不壞

雞松 隨園食單

肥雞一隻用兩腿去筋骨剝碎不可傷皮用雞蛋清粉
繃松子肉同剝成塊如腿不敷用添補子肉切成方塊
用香油灼黃起放鉢頭內加百花酒半斤秋油一大杯
雞油一鐵勺加冬笋香蕈薑葱等將所餘雞骨皮益面
加水一大碗下蒸籠蒸透臨食去之

焦雞 隨園食單

肥母雞洗淨整下鍋煮用者油四兩茴香四個煮成八
分熟再拿香油灼黃還下原湯熬濃用秋油酒整葱收
起臨土片碎并將原油澆之或拌麵亦可

炒雞片 隨園食單

用雞補肉去皮所成薄片用豆粉麻油秋油之繃粉

調之雞蛋清瓜臨下鍋加醬瓜薑葱花末須用極旺之
火炒一盤不過四兩火氣才透

蘑菇煨雞 隨園食單

口蘑菇四兩開水泡去砂用冷水漂牙刷擦再用清水
漂四次用菜油二兩炮透加酒噴將雞斬塊放鍋內滾
去沫下甜酒清醬煨八分功成下蘑菇再煨二分功成
加笋葱椒起鍋不用水加冰糖三錢

梨炒雞 隨園食單

取雞雞胸肉切片先用猪油三兩款熱炒三四次加蒜
油一瓢繃粉鹽花薑汁花椒末各一茶匙再加雪梨薄
片香寧小塊炒三四次起鍋盛五寸盤
芽菜炒雞 隨園食單

將雞切塊起油鍋生炒透酒滾二三十次加秋油後滾
二三十次下水滾將菜切塊俟雞有七分熟將菜下鍋
再滾三分加糖葱大料其菜要另滾熟塊用每一隻用
油四兩

栗子炒雞

隨園食單

雞斬塊用菜油二兩炮加酒一飯碗秋油一小杯水一
飯碗煨七分熟先將栗子煮熟同笋下之再煨三分起
鍋下糖一撮

灼八塊

隨園食單

嫩雞一隻斬八塊滾油炮透去油加清醬一杯酒半斤
煨熟便起不用水用武火

黃芪蒸雞

隨園食單

取童雞未曾生蛋者殺之不見水取出肚臟塞黃芪一
兩架箸放鍋內蒸之四面封口熟時取出清濃而鮮可
療弱症

滴雞

隨園食單

圓圖雞一隻肚內塞葱三十條茴香二錢用酒一斤秋
油一小杯半先滾一枝香加水一斤脂油二兩一齊同
煨待雞熟取出脂油水要用熟水收濃滴一飯碗才取
起或折碎或薄刀片之仍以原滴拌食

蔣雞

隨園食單

童子雞一隻用鹽四錢醬油一匙老酒半茶杯薑二大
片放砂鍋內隔水蒸爛去骨不用水蔣御史家法也

唐雞

隨園食單

雞一隻或二斤或三斤如用二斤者用酒一飯碗水三飯碗用三斤者酌添先將雞切塊用菜油二兩候滾熟爆雞要透先用酒滾一二十滾再下水約二三百滾用秋油一酒杯起鍋時加白糖一錢唐諍涵家法也

煮老雞法

物類相感志

用梅同煮即爛

山查同煮亦爛

爐焙雞

中饋錄

雞一隻水煮八分熟剝作小塊鍋內放油少許燒熱放雞在內畧炒以鏟子或椀蓋定燒極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

雞蛋

隨園食單

雞蛋去殼放碗中將竹箸打一千回蒸之絕嫩凡蛋一

煮而老一千煮而反嫩加茶葉煮者以兩炷香爲度蛋一百用鹽一兩五十用鹽五錢加醬煨亦可其他則或煎或炒俱可斬碎黃雀蒸之亦佳

丞鷓

隨園食單

上肥鴨去骨內用糯米一酒杯火腿丁大頭菜丁香薑笋丁秋油酒小磨麻油蔥花俱灌鴨肚內外用雞湯放盤中隔水蒸透此真定魏太守家法也

鴨糊塗

隨園食單

用肥鴨白煮八分熟冷定去骨折成天然不方不圓之塊下原湯內煨加鹽三錢酒半斤捶碎山藥同下鍋作緯臨煨爛時再加薑末香薷蔥花如要濃湯加放粉緯以芋代山藥亦妙

乾蒸鴨

隨園食單

將肥鴨一隻洗淨斬八塊加甜酒秋油淹滿鴨面放磁罐中封好置乾鍋中蒸之用文炭火不用水臨上時其精肉皆爛如泥以線香二枝爲度此杭州商人何星舉家法也

蒸鵝

倪雲林集

整鵝一隻洗淨後用鹽三錢擦其腹內塞葱一帚填實其中外將蜜拌酒通身滿塗之鍋中一大碗酒一大碗水丞之用竹箸架之不使鵝身近水竈內用山茅二束緩緩燒盡爲度俟鍋蓋冷後揭開鍋蓋將鵝翻身仍將鍋蓋封好蒸之再用茅柴一束燒盡爲度柴俟其白盡不可挑撥鍋蓋用綿紙糊封逼燥裂縫以水潤之起鍋

時不但鵝爛如泥湯亦鮮美以此法製鴨味美亦同每茅柴一束重一斤八兩擦鹽時串人葱椒末子以酒和勻隨園云雲林集中所載食品甚多此法試之頗效

者老鵝

物類相感志

就灶邊取瓦一片同煮卽爛如泥煮老羊亦然

或用櫻桃葉數斤同煮易軟中饋錄

醃蛋

留青采珍

每蛋百枚用鹽八兩灰四升濃粥湯調成團貯淨罈內收之

清明前醃者不空頭過清明則不滿殼

望日醃蛋則黃居中否則偏或日中醃亦可

冬至後醃者可留至來年夏間

皮蛋

留青采珍

先以菜煎湯內投松竹葉數片待溫將蛋浸洗畢每百用鹽十兩粟柴或青柴灰五升石灰一斤如常調醃之八罈三日取出盤調上下復裝八過三日又如之共三次封藏月餘即成皮蛋

方用蕎麥灰及稻草灰石灰

做皮蛋

每鴨蛋百枚用好武夸茶四兩煎濃汁入篩過正石灰三飯碗篩過淨柴灰七飯碗白鹽十二兩司馬秤如沙鹽止用十兩拌勻和成團分作百團每蛋用一團包勻另篩柴灰裹過放罈內勿動四十日可食如要蛋內有花紋或松柏枝或竹葉或梅花燒灰拌入灰內即有花紋

製皮蛋時忌生人忌多人并忌多言語

製大蛋

古今秘苑

用猪尿胞一個不落水將灰拌用脚踏踏至大不拘雞鶩鴨蛋一樣打破傾碗內隨用多少調和裝入胞內緊口外用油紙包裹沉井底一夜次日取出煮熟剝開胞內黃白照舊如大蛋一般

四方鴨蛋

古今秘苑

蛋入醋浸七日即軟以方器拘規之則方復以水浸去醋則硬

蛋殼鏤花

亦復如是

清油蠟燭溶化

牛油燭亦可

以筆濡油在雞蛋上隨意書畫

入上好醋內浸半刻取出筆畫處則高起空處則低下

通天燒

卷四

飲饌

五

儼如刀刻益醋性收斂蛋殼見醋收縮而急有油處醋不能入則如故也

混套

隨園食單

將雞蛋外殼微敲一小孔傾出清黃去黃用清加濃雞油煨就者拌入用箸打良久使之融化仍裝入蛋殼中上用紙封好飯鍋蒸熟剝去外殼仍渾然一完卵也

燕窩

隨園食單

先用天泉滾水泡之將銀針挑去黑絲用嫩雞湯好火腿湯新磨菇三樣湯滾之看燕窩變成玉色爲度此物至清不可以油膩雜之此物至交不可以武物串之

海參

隨園食單

海參天性濃重勿用清湯煨須檢小刺參先泡去沙泥

用肉湯滾泡三次然後以雞肉兩汁紅煨極爛輔佐則用香蓴水耳以其色黑相似也大抵次日用者須先一口煨方爛見日用芥末雞汁拌冷海參絲甚佳或切小碎丁用笋丁香蓴丁入雞湯煨作羹或用豆腐皮雞腿蘑菰煨海參亦佳

魚翅

隨園食單

魚翅難爛須煮兩日才能摧剛爲柔用有二法一用好火腿好雞湯加鮮笋冰糖錢許煨爛此一法也一純用雞湯串細蘿蔔絲折碎鱗翅攪和其中飄浮碗面合食者不能辨其爲蘿蔔絲爲魚翅此又一法也用火腿者湯宜少用蘿蔔絲者湯宜多總以融洽柔膩爲佳蘿蔔絲須出水三次其臭才去

刀魚

隨園食單

刀魚用蜜酒娘清醬放盤中如鱈魚法蒸之最佳不必加水如嫌刺多則將極快刀刮取魚片用鉗抽去其刺用火腿湯雞湯笋湯煨之鮮妙絕倫或用快刀將魚背斜切之使碎骨盡斷再下鍋煎黃加作料臨食時竟不知有骨燕湖陶氏法也

鱈魚

隨園食單

切片油泡加酒秋油滾三十次下水再滾起鍋加作料重用瓜薑蔥花 又一法將魚白水煮十滾去大骨肉切小方塊取明骨切小方塊雞湯去沫先煨明骨八分熟下酒秋油再下魚肉煨二分瀾起鍋加葱椒韭重用薑汁一大杯

黃魚

隨園食單

黃魚切小塊醬酒燴一個時辰瀝乾入鍋爆炒兩面黃加金華豆豉一茶杯甜酒一碗秋油一小杯同滾候酒乾色紅加糖加瓜薑收起有沉浸濃郁之妙 又法將黃魚折碎入雞湯作羹微用甜醬水藕粉收起之亦佳大抵黃魚亦係濃厚之物不可以清治之也

鱈魚

鱈魚用蜜酒蒸食如治刀魚之法便佳或竟用油煎加清醬酒娘亦佳萬不可切成碎塊加雞湯煮或去其背專取肚皮則真味全失矣 隨園食單

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

斑魚

隨園食單

斑魚最嫩剥皮去穢分肝肉二種以雞湯煨之下酒三分水二分秋油一分起鍋時加薑汁一大碗葱數莖殺去腥氣

邊魚

隨園食單

邊魚活者加酒秋油蒸之玉色為度一作臯白色則肉老而味變矣并須蓋好不可受鍋蓋上之水氣臨起加香蕈笋尖或用酒煎亦佳用酒不用水號假鱒魚

鱒魚

隨園食單

鱒魚須擇其扁身而帶白色者其肉嫩而鬆熟後一提肉即卸骨而下黑脊渾身者嵯強桂柯魚中之喇子也斷不可食照邊魚蒸法最佳其次煎喫亦妙

魚松

隨園食單

用青魚鱒魚蒸熟將肉拆下放油鍋中灼之黃色加鹽花葱椒瓜薑冬日封甌中可以一月

魚圓

隨園食單

用白魚青魚活者破半釘板上用刀刮下肉留刺在板上將肉斬化用豆粉猪油拌將手攪之放微微鹽水不用清醬加葱薑汁作團成後放滾水中煮熟撿起冷水養之臨喫入雞湯紫菜滾之

魚片

隨園食單

取青魚季魚片秋油醬之加籐粉胥清起油鍋炮炒用小盤盛起加葱椒瓜薑極多不過六兩太多則火氣不透也

通天曉

卷四

飲饌

三

醋樓魚

隨園食單

用活青魚切大塊油灼之加醬醋酒噴之湯多為妙俟熟即速起鍋魚不可大大則味不人不可小小則刺多

魚脯

隨園食單

活青魚去頭尾斬小方塊鹽醃透風乾入鍋油煎加作料收爛再炒芝麻滾拌起鍋蘇州法也

家常煎魚

隨園食單

家常煎魚須要耐性將鱸魚洗淨切塊鹽醃壓扁入油中兩面煨黃多加酒秋油文火慢慢滾之然後收湯作適使作料之味全入魚中第此法指魚之不活者而言如活者又以速起鍋為妙

連魚豆腐

隨園食單

用大連魚煎熟加豆腐醬水葱酒滾之俟湯色半紅起鍋其頭味尤美此杭州菜也用醬多少須相魚而行

煮魚羹

物類相感志

臨熟之時入川椒末少許即去腥

魚醬

中饋錄

致富奇書

魚一斤切碎洗淨炒鹽三兩花椒茴香乾薑各一錢神麴二錢紅麴五錢加酒和勻拌魚入磁瓶內封好十日可用食時加葱花少許

風魚

中饋錄

致富奇書

青魚鯉魚破去腸胃每斤用鹽四五錢醃七日取起洗淨拭乾臆下切一刀將川椒茴香加炒鹽擦入臆內并腹內外以紙包裹外用麻皮扎成一箇掛于當風之處

水醃魚

中饋錄 致富奇書

臘月鯉魚切大塊拭乾每斤用炒鹽四兩擦過醃一宿洗淨脹乾再用鹽二兩糟一斤拌勻入簍紙箬泥封塗

頃刻糟魚

古今秘苑

醃魚洗淡以糖霜入火酒內澆浸片刻即如糟透可食

鮮魚亦可用此法

糟鯊

隨園食單

冬日用大鯉魚醃而乾之入酒糟置罈中封口夏日食之不可燒酒作泡用燒酒者不無辣味

台鯊

隨園食單

台鯊好醜不一出台州松門者為佳肉軟而鮮肥生時折之便可當作小菜不必煮食也用鮮肉同煨須肉爛

時放鯊否則鯊消化不見矣凍之即為鯊凍紹興人法也

蝦子勒鯊

隨園食單

夏日選白淨帶子勒鯊放水中一日泡去鹽味太陽晒乾入鍋油煎一面黃取起以一面未黃者鋪上蝦子放盤中加白糖蒸之以一炷香為度三伏日食之絕妙

銀魚

隨園食單

銀魚起水時名水鮮加雞湯火腿湯煨之或炒食甚嫩乾者泡軟用醬水炒亦妙

黃姑魚

隨園食單

徽州出小魚長二三寸晒乾寄來加酒剝皮放飯鍋上蒸而食之味最鮮號黃姑魚

通天堯

卷四

飲饌

假蟹

隨園食單

煮黃魚二條取肉去骨加生鹽蛋四個調碎不拌入魚肉起油鍋炮下雞湯滾將鹽蛋攪勻加香蔥薑汁酒食時酌用醋

青鹽甲魚

隨園食單

斬四塊起油鍋炮透每甲魚一斤用酒四兩大茴香三錢鹽一錢半煨至半好下脂油二兩切小豆塊再煨加蒜頭笋尖起時用葱椒或用秋油則不用鹽甲魚大則老小則腥須買其中樣者

湯煨甲魚

隨園食單

將甲魚白煮去骨折碎用雞湯秋油酒煨湯二碗收至一碗起鍋用葱椒薑末糝之微用絳才得湯膩

清煨鰻

隨園食單

河鰻洗去滑涎斬為寸段入磁罐中用酒水煨爛下秋油起鍋加冬醃新芥菜作湯重用薑葱之類以殺其腥

○鰻魚最忌出骨因其性本腥重不可過於亂布夫其天真酒鱗魚之不可去鱗也

紅煨鰻

隨園食單

鰻魚用酒水煨爛加甜醬代秋油入鍋收湯煨乾加茴香大料起鍋有三病宜戒者一皮有皺紋皮便不酥一肉散碗中箸夾不起一早下鹽豉入口不化大抵紅煨者以乾為貴使滷味收入鰻肉中

炸鰻

隨園食單

擇鰻魚大者去首尾寸斷之先用麻油炸熟取起另將鮮蒿末嫩尖入鍋中仍用原油炒透即以鰻魚平鋪菜

通天燒

卷四

飲饌

空

鮮絲羹 上如作料煨一炷香蒿菜分量魚減半
隨園食單

鱸魚煮半熟劃絲去骨加秋油酒煨之微用繹粉用真
金菜冬瓜長葱為羹

煮鰍 物類相感志

以燈心同煮味佳

蟹生 中饋錄

用生蟹剉碎將麻油先熬熟攤冷并草果茴香砂仁花
椒末水薑胡椒俱為末再加葱鹽醋共十味入蟹內拌
勻即時可食

糟蟹 物類相感志

久留及見燈俱沙惟糟時以皂角一寸一作半延一作置瓶底則

不沙

又方 蟹譜

糟蟹用吳茱萸一粒置罍中經歲不沙

又方 蟹譜偶集

初糟蟹時不論晝夜俱點油燈一盞照之入甕則與燈
光相習任憑照取永無變沙之患

又方

用酒七碗醋三碗鹽二碗醉蟹甚妙 中饋錄

一法取酒漿入香白芷少許糟之則黃不散 物類相感志

煮蟹色青

用柿蒂三五個同煮色青 中饋錄

蜜塗蟬週身俟乾煮之則青

醉蝦 隨園食單

帶殼用酒炙黃撈起加清醬米醋熨之用碗悶之臨食
放盤中其殼俱酥

酒醃蝦 中饋錄 致富奇書

大蝦洗淨瀝乾剪去鬚尾每斤用鹽五錢淹半日瀝乾
入瓶中每蝦一層放椒三十粒以搗多為妙或用椒拌
蝦裝入瓶中亦可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冬月十日可食

蝦乾紅色 中饋錄

蝦用鹽炒熟盛籬內用井水淋洗去鹽曬乾色紅不變

鯉魚 中饋錄

鯉一斤鹽一兩醃一伏時再洗淨控乾布包石壓加熟

油五錢薑搗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食

醃蛤蜊 物類相感志

以爐灰入鹽醃之味好且不開口要即熟在日中曬之

蛤蜊脫丁 中饋錄

用枇杷核內仁同蛤蜊煮脫丁

藏米 行厨集

殘年內春米謂之冬春其粒圓淨若至來春則米穀發
芽必多虧折

預收棟樹根葉鋪米棧內上用厚蓆蓋好雖久不蛀
板倉藏米必用草薦襯板則無水氣

米內置松絲不生蛀蟲 芝麻稽入米倉內亦不蛀

通天曉 卷四 飲饌

蠶殼放米內經久不蛀 古今秘苑

藏陳米

川椒茱萸石灰等分爲末入米內藏之久不蛀

瘦米法 古今秘苑

採黑飯樹葉即南燭枝葉漬水浸米九蒸九晒則米瘦如麻

每石瘦至一斗凉水泡之頃刻成飯且輕少利於持負

藏麥

三伏日晒極乾帶熱收先以稻草灰鋪缸底復以灰蓋

之用蒼耳剉碎或蠶沙和入其中可免化蛾 致富奇書

本年收者于六月掃庭除候地毒熱衆手出麥薄攤取

蒼耳碎剉拌曬之至未時及熱收可以二年不蛀若有

陳麥亦依此法更曬須在立秋前秋後則蟲生 四時類

油五錢黃楠絲五錢鹽一錢葱絲五分酒一大匙飯糝

一合磨米拌勻入瓶泥封十日可食

醃蛤蚧 物類相感志

以爐灰入鹽醃之味好且不开口要即熟在日中曬之

蛤蚧脫丁 中饋錄

用枇杷核內仁同蛤蚧煮脫丁

藏米 行厨集

殘年內春米謂之冬春其粒圓淨若至來春則米穀發

芽必多虧折

預收棟樹根葉鋪米棧內上用厚襲蓋好雖久不蛀

板倉藏米必用草薦襯板則無水氣

米內置松絲不生蛀蟲 芝麻稽入米倉內亦不蛀

蟹殼放米內經久不蛀

古今秘苑

藏陳米

川椒茱萸石灰等分爲末入米內藏之久不蛀

瘦米法

古今秘苑

採黑飯樹葉

卽南燭枝葉

漬水浸米九蒸九晒則米瘦如麻

每石瘦至一斗凉水泡之頃刻成飯且輕少利於持負

藏麥

三伏日晒極乾帶熟收先以稻草灰鋪缸底復以灰蓋

之用蒼耳剉碎或蠶沙和入其中可免化蛾

致富奇書

本年收者于六月掃庭除候地毒熟衆手出麥薄攤取

蒼耳碎剉拌曬之至未時及熟收可以二年不蛀若有

陳麥亦依此法更曬須在立秋前秋後則蟲生

四時類要

收藏果蔬

北收梨橘柑橙切勿近酒及糯米近之必爛

藏松子

以防風少許同裹不油如已油壞者攤竹紙

上焙之如新

行厨集

核桃松子以疎布袋盛掛當風處不膩

行厨集

瓜子

以一層粟草一層棗相間安之則不蛀

物類志

藏胡桃

不可焙焙之則油

物類相感志

收栗子

乾收者或曝或懸迎風處

生收者藏潤沙

中至春三四月間尙如新摘

花鏡

蒲燒灰淋汁澆一宿出之候乾置盆中用沙覆之

亦不蛀

物類相感志

霜後取栗投水盆中去浮者餘用布拭乾晒令去水用

新瓶罐先將沙炒乾放冷以栗裝排入沙粟層叠約滿

八九用箬一重蓋覆以竹簽按定掃一淨地將瓶倒覆
其上畧以黃土封之勿近酒氣可到夏不壞 留青采珍

藏藕 肥白嫩藕埋陰濕地可經久如新或淤泥中亦
不壞如欲致遠以泥裹之則不壞 留青采珍

收山查 和水焯炭同盛過時色不變而肉不壞 行厨集

藏香圓 其蒂插蘿蔔上不爛 留青采珍

藏橘 以薄竹刀就其柄處微勒一匝則味不枯 留青

藏橙橘 以綠豆拌收經久不壞 古今秘苑

松毛包藏三四月不乾 中饋錄 行厨集

一方燥松毛逐層鋪頓不近酒處不爛 行厨集

藏金橘 以錫器盛貯芝麻雜之經久不壞 行厨集

或藏綠豆中經時不變 物類相感志

藏柑子 以盆盛柑用乾潮沙蓋之 物類相感志

收湘橘 用煮湯錫瓶收之經年不壞 物類相感志

收批把花紅楊梅等果 用臘水同薄荷一握明礬少

許入瓶內投果於中顏色不變 行厨集

藏梨 初夏後即收於屋下握作深陰坑底無令潤濕

收梨置中不須覆蓋便得經夏 摘時勿令拒傷 齊民要術

用蘿蔔間之勿使相着經年不爛或削梨蒂插蘿蔔亦

不爛 藏香椽法同 物類相感志

藏橄欖 好錫打罐子棟好完橄欖裝入重紙封蓋可

至夏 凡食青果必去兩頭其性熱也 留青采珍

收石榴 石榴連枝藏新瓦甕紙封十餘重雖久不

壞 行厨集

藏荔枝 乘曉入林中選鮮紅者帶露摘下於竹林中

擇巨竹鑿開一竅置荔枝節中仍以竹籜裹泥封固其隙

籍竹生氣滋潤可藏至冬春色香不變徐燭荔枝譜 物類相感志

收芡實 晒乾入瓶以紙密封口埋地中 物類相感志

煮熟者以防風水浸之經月不壞生者每一斗用防風

四兩換水浸之可以度年 七修類稿 物類相感志

收藏菜蔬 以爐灰拌收可至四五月 物類相感志

藏茄子 小滿前收鹽芥菜可至交新 物類相感志

收芥子 宜隔年者則辣 物類相感志

收生薑 社前收者無筋 物類相感志

收葱種 須薄布陰乾勿令泄蔥性熱不喜泄 物類相感志

藏西瓜 不可見日影犯之則芽 物類相感志

藏冬瓜 十月霜足收之早收則爛 齊民要術

留冬瓜 已切動未食盡者以石灰搽之則不爛 物類

藏黃瓜 染坊淋過灰晒乾埋藏冬月取食如新 行屈

留芋 十月大晴時取芋子芋頭晒之極乾放草中

勿使凍傷春間煮食有自然之甘 隨園食單

藏玫瑰 物類相感志

取不曾化過燥石灰一塊研碎鋪底隔以兩層竹紙
放花於紙上封固壘口俟花間濕氣收盡取花另放淨
壘聽用點茶香色絕美

藏菊花

古今秘苑

飲饌

五

內用紙封固來春取出鮓於秋月

藏人參法

人參易蚌見風日尤易蛀惟納新器中密封經年不壞
人參宜火烘不宜日晒或炒米入甕須攤一宿而包參置其
中亦可 留青采珍

用盛過麻油磁瓶泡淨焙乾與華陰細辛相間納盛于
中密封經年不壞 文房肆考

或淋過龍灰曬乾罐收亦可 文房肆考

煎人參須用流水用止水則不驗 香祖筆記

收九藥 行房集

製九畢盛篩內放水盆上對烈日曝極乾然後俟其冷
定收入磁器密封十年如新永不潮黧

藏鹽 留青采珍

罌皂角一枚于內雖窰籠盛之無滷

藏海味

海參海魚鯉乾海蝦之類如逢久雨或毒天發潮濕須
要烘乾先將蒜瓣剝開鋪缸底候冷透盛收蝦米銀魚
之類俱同蒜瓣收則不生蟲盛磁器蓋緊勿洩氣則味
甚鮮美 蝦米海味用滾水泡透煨則易爛

收藏一切食物

凡食物欲久留者須擇天氣清明之日曝令極乾攤當
風處一宿去盡熱氣然後裝入罌壘封固其口或入竹
篾內四圍用竹箬包裹嚴密均勿令洩氣經久不壞
有不宜見日者如茶烟笋乾等物須置竹籠上文火烘

乾仍攤一宿令去火性方入器中封口勿洩亦可經久
如火腿臘鴨等鹹味不便密藏者晒乾懸當風處須離
簷日稍遠勿被雨露侵染時日曝之可免霉黴

果蔬冰凍

茶餘客話

冬笋福橘冰凍堅者以冷水浸之味不變若加溫水則
味大減冰魚亦忌用溫水

收天雨水

傳家寶

一切泉水河水總不如天水之味甘美且取之甚易惟
晴久之時須俟雨水冲流之後纔可收用恐猶糞壁虎
雜蟲糞在瓦縫中有毒不潔也收時多用瓦器盛接彙
聚最妙

凡盛過鹹味酒味之缸罈不可收貯天水不但變味且

易敗壞

凡遇有雷之雨則不可收取蓋有雷即有毒氣如烹飲
多生張病

天水收貯罈內全要漏氣倘蓋密氣不外透則水反易
壞大抵水缸水罐俱不必封口堆積水罈者須用枝條
間隔罈口令其透氣

天水存貯器內不久即生小蟲上下遊動遇取水時其
蟲自然避去並無妨碍世有用炭燒紅淬於水內則不
生蟲殊不知水中生蟲者水活也其味更美須任其生
動不久自變青蟲飛去不必用炭熄以壞水味

春月雨水是春升生發之氣最宜收貯今人多取夏月
梅水殊不知梅雨乃係濕熱之氣鬱遏熏蒸釀為霏雨

人受其氣則生病物受其氣則生蠱此水惟入醬易熟
卽造酒醋亦不宜也

留青采珍云立毒後擇最潔淨磁盆布千空野接盛雨
水勿沾一物致使味變盆須墊高干最潔之地用以烹
茶味甚香冽且可久藏一交夏至便迫別矣

又法六月六日以淨盆盛水收起一年不臭用以作醋
醬醃物一年不壞 此二法存參

收雪水 行厨集

臘月雪水用缸覆盛貯置泥地高平處以草席密蓋煖
同長久可用

收尋常水 行厨集

將尋常水煮滾總八大磁缸置庭中草席密蓋以避日

色俟天色皎潔之夜開缸受露凡三夕其清徹底積垢
二三寸亟取出以壘盛之烹茶與惠泉無異

洗水 留青采珍

泉水未壞須汲江河水攪而洗之久澄則泉重且歸下
江河水自浮上先以泉水之高下竅獲至此洩之則所
存之水味更甘美

漏井水

井水畧鹹烹茶味劣須用淨缸開一小竅實淨沙半缸
置高處令水從沙上漏下以空缸接之則味美

藏水

用大甕放鷲子石數枚經年不壞放成塊硃砂兩許能
解毒 行厨集

河水井水如渾濁不清者可用明礬碾極細末約水一百斤入礬末一錢攪定供用若礬多則味反澁而水不清也

傳家寶

日用水缸須用箬篷蓋好恐晚間蛛尿蟲涎皆有毒也

傳家寶

在夏月尤為要緊
厨中水缸二口用一存一最為妙法但須用完此一缸就將此缸底渾濁水脚盡行刮去再挑入新水方可供食

傳家寶

米飯麵粉之類如遺入水缸內致生毛衣者人若誤食多生癰毒不可不戒

傳家寶

每逢夏月用貫仲兩三段浸八日用水缸內可辟疫氣又能解諸水之毒

傳家寶

解食物過傷

飲茶多腹脹以醋解之

物類相感志

酒肉過多肚腹飽滿不快用鹽花擦牙溫水嗽下二三

次即愈

行厨集 奇方類編

食肉不消山查肉四兩水煮食之并飲其汁即消

簡便方

食鴨肉不消糯米泔頓飲一杯即消

集驗方

食牛肉傷莖稻草水煎濃湯服之立消

良朋彙集

食粽傷口酒藥一丸加木香少許共為末黃酒調服愈

全上

糯米麵食難化用神麴三錢炒為末米飲調服

事林廣記

食諸瓜過傷即用以梨葉煎水解之

本草綱目

食荔枝醉

因多食之故

以荔枝殼浸水飲之自解

本草備要

食甘蔗與榧子同食其渣自軟如紙 古今秘苑

食梅牙齧嚼胡桃即解

食蒜口臭生薑棗子同食或呷醋一口或食芝麻均妙

食蟹手腥以蟹鬚洗手即解 古今秘苑

食魚過多成疾腹脹面黃用紅麴三合煮爛連渣服積

從大便出臭不可聞連服三次永愈 續壽世編

食物相忌

靜耘齋

猪肉忌 薑 羊肝 蕎麥 葵菜 芫荽 子
炒豆 驢馬肉 雞子 鵪鶉 龜 鱉

猪肝忌 魚 小豆 蕎麥 羊心肝忌 椒 笋
梅子 魚鱸 豆醬 醋 薑 非 薤 薤

羊肉忌 柿霜 柿餅 午賜 牛肉忌 薑 非 薤 薤
犬肉忌 鯉魚 鮓魚 兔肉忌 生薑 橋皮 獺

牛肝牛乳忌 魚 兔肉忌 雞 鹿 獺

雞忌 葱 韭 芥 李 糯米 野雞
鴨鴨卵忌 李 豉 鰾 胡桃 鵝 竹笋

鵪鶉忌 木耳 猪肝 葵菜 雀肉忌 李子 醬 生肝

鯉魚忌 紫蘇 猪肝 鯽魚忌 雞 猪肝 黑沙糖
魚鮮忌 菜豆 醬 黃魚忌 芥末 蒜 麥冬

鯽魚忌 大肉 鱸魚忌 乳酥 蟹忌 柿 栲 棗 荆芥

鰕米忌 豕 蟹忌 柿 栲 棗 荆芥

蟹肉忌 雞 雞子 鴨 雀肉 兔 蟹忌 柿 栲 棗 荆芥

李子忌 蜜 鴨 雀肉 桃子忌 蟹 蟹忌 柿 栲 棗 荆芥

栗子忌 牛肉 橙橘忌 檳榔 獺肉

梅子忌 猪肉 羊肉 楊梅忌 生葱

棗忌 生葱 魚 胡桃忌 酒 野鴨

生葱忌雞 藜 楊梅 莧菜忌鱉 蕨

韭忌牛肉 蜜准 薤忌牛肉 兔 雞 鱉

薤菜忌麵 芥末忌 鯽魚 兔 雞 鱉

乾笋忌沙糖 羊心肝 鱈魚 茭白忌 生菜

諸瓜忌油餅 沙糖忌 鮑魚 葵菜 笋

蕎麥忌豕 羊 雞肉 黍米忌 牛肉 葵菜 蜜

菜豆忌樵子 鯉魚 鮓 炒豆忌 厚朴

物反常不可食 養生學要

飲食夜露恐飛絲墮 其中有毒 燕物不密 藏物作氣 飲饌

上有細白末子細黑末子 銅器盛水過夜 銅器蓋

物 旋作生鱗 勿色異常 三厭雁大鱧魚為三厭 養生家忌食

魚無腸膽 魚異形 鱓昂頭出水 蟹獨目背上有

星腹有毛脚不全 驚目大目白獨目三足赤足腹有

天字王字及蛇文 六畜自死 肉塊自動 屋漏滴

肉 獸禽腦子 雞心 雞蹄爪帶毛 凡禽六指三

足四鉅 凡卵上有八字痕 果實雙仁 甜瓜雙蒂

并沉水 李子不沉水 閉口椒 菌有毛背無文

瓶內養花水 炙博乘熟

常物不可多食 願體集

鮮蓮肉帶青心食多令人霍亂 菱角多食冷臟傷脾

梅子多食損齒傷筋 櫻桃多食發風熱 橘子柚

子酸者生痰甜者潤肺 楊梅桃杏多食發熱傷筋骨

杏仁多食目昏髮落 李子不宜多食 桃子多食

令人有熱生癰癩 石榴多食損肺壞齒 林檎多食

發熱閉百脉 枇杷多食發痰熱傷脾 白果多食收
 令太過令人壅氣臃脹 胡桃多食動風痰脫眉髮
 粟多食損齒 荔枝多食發熱 栗子多食生者難化
 熟者滯氣 西瓜多食傷脾助濕 蔗多食出鼻血
 韭多食神昏目眩 蒜多食傷肝癢陽 菠菜多食冷
 大小腸 萵苣多食損目 茄子最冷秋後食者損目
 蘿蔔生者多食滲血髮易白 冬瓜多食發黃疸
 猪腦損陽猪肉發風猪嘴尤甚 猪羊雞鷺等血俱不
 宜多食 鷺肉多食令人霍亂發痼疾 鴨卵多食發
 冷氣 鮑魚入春頭中有蟲不宜食 鯉魚發風熱病
 後不宜食 鱒魚多食成霍亂
 凡諸物熟食傷骨冷食傷肺熱母炙嘴冷母冰齒

食物性

壽世傳真

性平

芝麻

豌豆

赤小豆

豇豆

苣菜

蒼蘆菜

黃芽菜

蕪荬菜

芋

山藥

薯

百合

慈菘

香蕈

柿餅

榛子

蘋果

葡萄

枇杷

落花生

桃仁

烏梅

白梅

瓠

茶油

陳糟

江河水

井水

猪舌

猪蹄

猪血

猪心

羊肝

鹿肉

雞蛋

鴿

斑鳩

雁

燕窩

消痰降火補氣

魚翅

鯉魚

鱒魚

鱒魚

鱒魚

鱒魚

鮎魚

白鯊

銀魚

烏魚

鰻

泥鰱

鱉

性温 糯米 大麥 蠶豆 醋

韭菜 韭子 薤 蒜 芥辣

薯蕷 芥菜 油菜 葱 蘿蔔

芫荽 白菜 冬筍 扁豆 柴蘇

柿蒂 栗子 李子 南瓜 木瓜

棗子 杏仁 佛手柑 白果 檳榔

荔枝 龍眼 石榴 蓮子 藕節

海水 百沸水 醃水 紅麴 熟蜜

猪肝 猪肚 羊乳 牛肉 犬肉

鹿肉 雞肉 麻雀 黃鱔 海蜇

鮑魚 鱸魚 鱧魚 鮑魚 草魚

性熱 麵 新茶 酒 餡糖

麻油 生菜油 豆油 新糟 烟草

桃子 杏子 核桃 櫻桃 花瓶水

茴香 花椒 胡椒 溫泉水

猪頭有毒發疾 糟頭肉比猪頭更毒 鰕

性大熱 楊梅 燒酒

性寒 蕎麥 豆腐 腐皮 腐乳

水芹 香椿 茄子 薯蕷 金針

紫菜 冬瓜 西瓜 菜瓜 甜瓜

生柿 苦瓜 黃瓜 番薯 黑豆

橘子 柑子 橙子 柚子 香櫟

菱 紫薺 甘藷

泉水

鹽

地漿水

海參

蟹

豬油

豬腸

豬脊髓

鷺肉

性微寒

薏苡

金橘

梨潤肺消痰
降火止渴

茶

醬

猪肉

豬肺

鴨蛋

雉雞

性大寒

豬腦冷精
損陽螺螄

性涼

麩皮

綠豆

綠豆芽

線粉

木耳

橄欖

桑椹

陳茶

甌氣水

生蜜

羊血

馬肉

野鴨

鯉虹

性冷

黑豆豉

莧菜

菠菜

蓴菜

菱白

各種筍

石耳

柿霜

絲瓜

山查

雪水

水水

豬腰

鴨肉

漢方醫學
一
卷四

上