山家清供

维基文库 · 免费全文 · CC BY-SA 4.0

山家清供
作者：林洪

本作品收錄於《夷門廣牘》

《山家清供》係南宋流傳迄今最為完整的食譜。本版取自景明刻本《夷門廣牘》冊十五。
版本信息

山家清供卷之上

宋　林洪　著

明　周履靖、陳繼儒　仝校

青精飯

青精飯者，以此重穀也。按《本草》：南燭木，今名黑飯草，又名旱蓮草，即青精也。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，煮一滾即成飯矣。用水不可多，亦不可少，久服延年益顏。仙方又有青精石飯，世未知石為何也。按《本草》：用青石脂三觔、青梁米一斗，水浸三日，搗為丸，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，既曰：「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，可作葅。惟瀹而羹之者，既清而馨，猶碧澗然。故杜甫有「香芹碧澗羹」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！

苜蓿盤

開元中，東宮官寮清淡，薛令之為左庶子，以詩自悼曰：「朝日上團團，照見先生盤。盤中何所有？苜蓿長欄干。飯澁匙難滑，羹稀箸易寬。以此謀朝夕，何由保歲寒？」上幸東宮，因題其旁曰：「若嫌松桂寒，任逐桑榆暖」之句。令之皇恐。歸每誦此，未知為何物。偶同宋雪巖〈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，作羹茹之皆為風味本不惡，令之何為厭苦如此？東宮官僚當極一時之選，而唐世諸賢見於篇什，皆為左遷。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。

考亭薤

考亭先生每飲後，則以薤菜供。薤，一出於旿江，分於建陽；一生於嚴灘石上。公所供蓋建陽種，集有《薤詩》可攷。{山谷}孫嶼，以沙臥薤，食其苗，云生臨汀者尤佳。

太守羹

梁蔡遵為吳興守，不飲郡井，齋前自種白莧、紫茄，以為常餌。世之醉醲飽鮮，而怠於事者，視此得無愧乎！然茄、莧性俱微冷，必加芼薑為佳耳。

冰壺珍

太宗問蘇易簡曰：「食品稱珍，何者為取？」對曰：「食無定味，適口者珍。臣心知虀汁美。」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，見殘雪中覆有虀盎。不暇呼童，掬雪盥手，滿飲數缶。臣此時自謂上界仙廚，鸞脯鳳脂，殆恐不及。屢欲作《氷壺先生傳》記其事，未暇也。」太宗咲而然之。後有問其方者，僕荅曰：用清麵菜湯浸以菜，止醉渴一味耳。或不然，請問之氷壺先生。

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，為屑服餌，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，久而自然神氣清爽，較之前法差勝矣。故名法製藍田玉。

豆粥

漢光武在蒌亭時，得馮異奉豆粥，至久且不忘報，況山居可無此乎？用沙銙爛煮赤豆，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。地碓舂秔光似玉，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，篷頭曳杖君家去。」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，候飯湧同煮。頃之，如{合酉火}飯法。東坡《用石曼卿海州事詩》云：「戲將桃核裹紅泥，石間散擲如風雨。坐令空山作錦繡，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「粔籹作人情」之句，《廣記》則載寒食事中。三者俱可疑。及考朱氏註《楚詞》「粔籹蜜餌，有餦餭些」，謂以米麵煎熬作之，寒具也。以是知《楚詞》一句，是自三品：粔籹乃蜜麪之乾者，十月開爐餅也；蜜餌乃蜜麵少潤者，七夕蜜食也；餦餭乃寒食寒具，無可疑者。閩人會媚名煎餔，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，攄梧慵復散幽經。」吾翁讀天下書，和靖先生且服其和琉璃堂圖事，信乎此為寒食具者矣。

黃金雞

李白詩云：「堂上十分綠醑酒，杯中一味黃金雞。」其法燖雞淨洗，用麻油、鹽水煑之，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，非山家不屑為，恐非真味也。或取人字為有益，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，采掇付中廚。新面來近市，汁滓宛相俱。入鼎資過熟，加餐愁欲無。」即此見其法，於夏采槐葉之高秀者，湯少瀹，研細濾清，和麵作淘，乃以醯醬為熟蘿，簇細茵，以盤行之，取其碧鮮可愛也。末句云：「君王納涼晚，此味亦時須。」不惟見詩人一食未嘗忘君，且知貴為君王，亦珍此山林之味。旨哉詩乎！

地黃餈飩

崔元亮《海上方》：治心痛，去虫積，取地黃大者，淨，搗汁，和細麵作餈飩食之，出虫尺許即愈。正元間，通事舍人崔杭女作淘食之，出虫如蟇狀，自是心患除矣。《本草》：浮為天黃，半沉為人黃，惟沉者佳。宜用清汁，入鹽則不可食。或淨細截和米煑粥，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。後留玉堂元剛亦有如詩：「恍如孤山下，飛玉浮西湖。」

椿根餛飩

劉禹錫煑樗根餛飩皮法：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，清水煑，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，樗疏而臭，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，只研白米為糝食之。忽放箸撫几曰：「若非天竺酥酡，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，取益血氣。又蒸熟可以佐酒。《歲時廣記》：二月種，法宜雞糞。《化書》：山蚯化為百合，乃宜雞糞。豈物類之相感耶。

括蔞粉

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，濾為玉液，候其乾矣，可為粉食。雜粳為糜，飜匙雪色，加以乳酪，食之補益。又方：取實酒炒微赤，腸風血下可以愈疾。

素蒸鴨又云盧懷謹事

鄭餘慶召親朋食，勑令家人曰：「爛煑去毛，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，去毛切莫拗蒸壺」。岳，勳閥閥也，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，以炒黑豆黃為末作餅，約二寸大，客至可供二枚。又採苗可為菜茹。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：「想見清貧饞太守，渭川千畝在胷中。」不覺噴飯滿案，

想作此供也。大凡笋貴甘鮮，不當與肉為友。今俗庖多雜以肉，不纔有小人，便壞君子。「若對此君成大嚼，世間哪有揚州鶴」，東坡之意微矣。

雕胡飯

雕菰葉似蘆，其米黑。杜甫故有「波飜菰米沉雲黑」之句，今胡穈是也。曝乾礲洗，造飯既香而滑。杜詩又云：「滑憶雕菰飯」。又會稽人顧翺事母孝著，母嗜雕菰飯，翺常自採撷。家住太湖，後湖中皆生雕菰，無復餘草，此孝感也。世有厚於己，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，況蓴與菰同生水濱。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，固有此思耳，非蓴鱸而何？杜甫臥病江閣，恐同此意也。謂錦帶為花，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。

煿金煑玉

筍取鮮嫩者，以料物和薄麵，拖油煎煿，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「拖油盤內煿黃金，和米鐺中煑白玉」，二者兼得之矣。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，渾家團欒坐。煨得芋頭熟，天子不如我。」其嗜好可知矣。小者曝乾入瓮，候寒月用稻草盦熟，色香如栗，名土栗，雅宜山舍擁爐之夜供。趙兩山〈汝塗〉詩云：「煑芋雲生鉢，燒茅雪上眉。」葢得於所見，非苟作也。

柳葉韭

杜詩「夜雨剪春韭」，世多誤為剪之於畦，不知剪字極有理。葢於煠時必先齊其本，如「烹薤圓齊玉箸頭」之意。乃以左手持其末，以其本竪湯內，少剪其末。棄其觸也，只煠其本，帶性投冷水中，出之甚脆，然必以竹刀截之。韮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。留飲，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，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。一日，永嘉鄭文干歸自蜀，過梅邊，有叩之，荅曰：蚕豆也，即彎豆也，蜀人謂之巢菜。苗葉嫩時可採，以為茹。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「點酒下鹽豉，縷橙芼姜葱」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，喜可知也。

紫英菊

菊名治{手薔}，《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，下薑鹽羹之，可清心明目，加枸杞葉尤妙。天隨子《杞菊賦》云：「爾杞未棘，爾菊未莎，其如予何。

」《本草》：其杞葉似榴而軟者，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〈鎡〉，性喜延山林湖海之士。一日，午酌數杯後，命左右作銀絲供，且戒之曰：「調和教好，又要有真味。」眾客謂必鱠也。良久，出琴一張，請琴師彈《離騷》一曲，眾始知銀絲乃琴弦也。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，中興勳家也，而能知此真味，賢以哉！

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》：一名芍。郭云：生下田，似曲龍而細，根如指頭而黑。即荸薺也。採以曝乾，磨而澄濾之，如菉豆粉法。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〉，留午酌，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，用甘草水和稀麵拖油煎之，名簷蔔煎。杜詩云：「於身色有用，與道氣相和。」今既製之，清和之風備矣。

蒿蔞菜　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、苦酒沃之為茹；或加以肉燥，香脆良可愛。後歸京師，春輒思之。偶與李竹埜制機伯恭隣，以其江西人，因問之。李云：《廣雅》名蔞，生下田，江西用以羹魚。陸疏云：葉似艾，白色，可蒸為茹。即《漢廣》言茹即刈其蔞之矣。山谷詩云：「蔞蒿數筋玉簪橫。」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，為末拌和，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，枲耳也。江東名上枲，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。采嫩葉洗焯，以薑、鹽、苦酒拌為茹，可療風。杜詩云：「蒼耳況療風，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君，因名進賢菜。張氏詩曰：「閨闥誠難與國防，默嗟徒御困高岡。 觥罍欲解痛瘏恨，充耳元因避酒漿。」其子可雜米粉為糗，故古詩有「碧澗水淘蒼耳飯」之句云。

山海羹

春採笋蕨之嫩者，以湯瀹之，取魚蝦之鮮者，同切作塊子，用湯泡裹蒸熟，入醬油、蔴油、鹽，研胡椒同菉豆粉皮拌勻加滴醋。今後苑多進此，名蝦魚笋蕨兜。今以所出不同，而得同於俎豆間，亦一良遇也。名山海兜，或即羹以筍蕨，亦佳。許梅屋棐詩云：「趁得山家笋蕨春，借廚烹煮自吹薪。倩誰分我杯羹去，寄與中朝食肉人。」

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，且有團欒熱煖之樂。越五六年，來京師，乃復於楊泳齋伯㬎席上見此，恍然去武夷如隔一世。楊，勳家嗜古學而清苦者，宜此山家之趣。因詩之：「浪湧晴江雪，風飜晚照霞。」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，不可同雞食。」

驪塘羹

曩客危驪塘書院，每食後，必出茶湯，清白極可愛，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，爛為度，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：「稼檣作，苟無勝食氣者，則真矣。」

沆瀣漿

雪夜，張一齋飲客。酒酣，簿書何君時峯出沆瀣漿一瓢，與客分飲，不覺酒客為之洒然。客問其法，謂得水於禁苑，止用甘蔗、白蘿菔，各切作方塊，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，曝乾為末，各四兩。乾山藥為末三觔，白蜜煉過，三觔，和作餅，曝乾收。候客至蒸食、條切。亦可羹。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，使人覺金樽玉斝皆埃溘之矣。香圓侶瓜而黃，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，剜去穰，留少液，以蟹膏肉實其內，仍以帶枝頂覆之，入小甑，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〈稹〉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，剜穰留其孔，以酒、醬、香料，加活鱖魚塊實其內，仍以底坐甑內蒸熟；或中外塗以蜜，出，揲，用漁父三鮮供之。三鮮蓮菊湯，薑也，向在季春坊席上曾受此供，得詩云：「錦瓣金蕊織幾重，問魚何事得相容。湧身既入蓮房去，好度華池獨化龍。」李大喜，送端硯一枚，龍墨五笏。

玉帶羹

春坊趙蕃湖〈璧〉茅行澤〈雍〉亦在焉，論詩把酒，及夜無可供者。湖曰：「吾有鏡湖之蓴。」澤曰：「雍有稽山之筍。」僕咲：「可有一杯羹矣。」迺命僕作玉帶羹，以筍侶玉、蓴侶帶也。是夜甚適。今猶喜其清高而愛客也。每讀忠簡公「躍馬食肉付公等，浮家泛宅真吾徒」之句有此耳。

酒煮菜

鄱江士友命飲，供以酒煮菜。非菜也，純以酒煮鯽魚也。且云：「鯽，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，唯以魚為蔬，湖北謂之魚菜。杜陵《小白》詩亦云：「細微霑水族，風俗當園蔬。」始信魚即菜也。趙好古博雅君子也，宜乎先得其詳矣。

山家清供卷之上〈終〉

山家清供卷之下

宋　林洪　著

明　周履靖、陳繼儒　仝校

蜜漬梅花

楊誠齋詩云：「瓮澄雪水釀春寒，蜜點梅花帶露飡。句裏略無煙火氣，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。

持螯供

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。留旬餘，每旦市蟹，必取其元，烹以清醋，雜以蔥芹，仰之以臍，少俟其凝，人各舉一，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。羹以蒿，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，噀以醋。雖千里，無所誤。因筆之，為蟹助。」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，花即綻香可愛也。

通神餅

薑薄切、蔥細切，各以硝湯焯和稀麵，宜以少國老甘草也細末和入麵，庶不大辣，入淺油煠 ，能以寒朱氏論語注云「薑通神明」故名之。

金飯

危巽齋云：「梅以白為正，菊以黃為正，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，繙帙得菊葉詩云：「何年霜後黃花葉，色蠹猶存舊卷書。曾是往來籬下讀，一枝開弄被風吹。」觀此詩，不惟知其愛菊，其為人清介可知矣。

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。脫蓋收將熬粥喫，落英仍好當香燒。」

山家三脆

嫩笋、小簞、枸杞頭入鹽湯焯熟，同香熟油、胡椒、鹽、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。」〈簞亦名菰。〉

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，留以晚酌數杯，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，投之如盒飯法。葢取「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，九竅比干心。」今杭都范堰經進斗星藕，大孔七、小孔二，果有九竅，因筆及之。

洞庭饘

舊遊東嘉時，在水心先生席上，適淨居僧送饘至，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，和米粉作饘，各合以饘蒸之。」市亦有賣，特差多耳。

荼蘼粥附木香菜

舊辱趙東巖子巖雲璟夫寄客詩，中疑有一詩云：「好春虛度三之一，滿架荼蘼取次開。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，廼荼蘼花也。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，拌為菜茹。僧苦嗜吟，宜乎知此味之清，切知巖雲之詩不誣也。

蓬糕

采白蓬嫩者，熟煮細搗，和米粉加以白糖蒸熟，以香為度。世之貴介，但知鹿茸、鍾乳為重，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，以蓬拌麵煮，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，其蟲皆蛰蛰而出，乃可食也。楊誠齋詩云：「何人弄好手，萬顆搗塵脆。印成花鈿薄，染作氷漸紫。北菓非不多，此味良獨美。」要之，其法不過煮以梅水，去核搗印為餅，而加以白糖耳。

如薺菜

劉彝學士宴集間，心欲主人設苦蕒。狄武襄公青帥邊時，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：「誰謂荼苦。」劉可謂甘之如薺者。其法用醯醬獨拌生菜，然作羹則加薑、鹽而已。《禮記・孟夏》苦菜秀是也。《本草》：一名荼，安心益氣。隱居作屑飲，不可寐。今交廣多種之。

蘿蔔麵

王醫師承宣，常搗蘿蔔汁搜麵作餅，謂能去麵毒。《本草》云：地黃與蘿蔔同食，能白人髮。水心先生酷嗜蘿蔔甚於服玉，謂誠齋云：「蘿蔔始是辣底玉。」僕與靖逸葉賢良紹翁過從二十年，每飯必索蘿蔔，與皮生啗，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。然靖逸未老而發已皤，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，如飴為度，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，加蔥椒油酒共炒，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》，即席云：「氷肌生怕雪來禁，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。既得个厮偎伴，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。

澄玉生

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，同醋醬拌匀供，可佐酒興。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。如詠雪梨，則無如張斗埜蘊「蔽身三寸褐，貯腹一團氷」之句，被褐懷玉者，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，夏月溉以黃牛糞則蕃。春冬採根，白者為上，以水浸，入礬少許，經宿淨洗去延，焙乾磨篩為麪，宜作湯餅用。如作索餅，則熟研濾為粉，入竹筒中，微溜於淺酸盆內，出之，於水浸去酸味，如煑湯餅法。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，以為三絕。陸放翁亦有詩云：「久緣多病疎雲液，近為長齋煮玉延。」比於杭都多見如掌者，名「佛手藥」，其味尤佳也。

大耐糕

向雲杭公兗，夏日命飲，作大耐糕，意必粉麪為之。及出，乃用大李子生者，去皮剜核，

以白梅、甘草湯焯過，用蜜和松子肉、欖仁、去皮核桃肉、去皮瓜仁剉碎填之滿，入小甑蒸熟，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缽也。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：「既知大耐為家學，看取清名自此高。」《雲谷類編》乃謂大耐本李沆事，或恐未然。

鴛鴦灸

蜀有雞，素中藏綬如錦，遇晴則向陽擺之，出二角寸許。李文饒詩云：「葳蕤散綬輕風裏，若御若垂何可擬。」王安石詩：「天日清明即一吐，兒童初見互驚猜。」生而反哺，亦名孝雉。杜甫有「香聞錦帶羹」之句，而未嘗食。向遊吳之虞區，留錢春塘在唐舜選家，持螯把酒，適有弋人携雙鴛至，得之，燔以油爁，下酒、醬、香料燠熟，飲餘吟勘，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，然吐綬能反哺，烹之忍哉？雉不可同胡桃、木耳、簟，食下血。

笋蕨餛飩

採笋蕨嫩者，各用湯焯，以醬、香料、油和匀，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，欲其齊而不為風日損也。中元則陳於祖宗之前，越三日出之洗，焯以油、鹽、苦酒、香料，可為茹，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，歲歉則以穀賤糴，時得活者甚眾，後白日升仙，世有詩云：「爭似蓮花峯下客，種成紅杏亦昇仙。」豈必顓而煉丹服氣？苟有功德於人，雖未死而名已仙矣。因名之。

酥黃獨

雪夜芋正熟，有仇芋曰從簡載酒來扣門，就供之，乃曰：「煮芋有數法，獨酥黃獨世罕得之。熟芋截片，研榧子、杏仁，和醬拖麵煎之且白，侈為甚妙。詩云：「雪飜夜鉢裁成玉，春化寒酥剪作金。」

滿山香

陳習菴填學圃詩云：「只教人種菜，莫悞客看花。」可謂重本而知山林味矣。僕春日渡湖訪雪，獨菴，遂留飲，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。」一日山妻煮姜油菜羹，自以為佳品。偶鄭渭濱師呂至，供之，乃曰：「予有一方為獻，只用蒔蘿、茴香、薑、椒為末，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，自謂香品過於禁臠。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，或佐以臨漳綠竹笋，尤佳。施芸隱柩《玉蕈》詩云：「幸從腐木出，敢被齒牙私。信有山林味，難教世俗知。香痕浮玉葉，生意滿璚枝。饕腹何多幸，相酬獨有詩。」今後苑多用酥灸，其風味猶不淺也。

鴨腳羹

葵似今蜀葵，叢短而葉大，以傾陽，故性溫。其法與羹菜同，《豳風・六月》所烹者是也。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、貿錢市藥，皆食祿者，又不止植葵，小民豈可活哉！白居易詩云：「祿米舂牙稻，園蔬鴨腳羹。」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，調菉豆粉拌之，入雞汁煲，宛如石榴子狀。又用熟笋細絲，亦和以粉煲，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，和米舂粉炊作糕，大比歲，士友咸作餅子相饋，取「廣寒高甲」之讖。又以採花略蒸，曝乾作香者，吟邊酒裏以古鼎燃之，尤有清意。童用琚師禹詩云：「膽瓶清氣撩詩興，古鼎餘葩暈酒香。」可謂此花之趣也。

河祇粥

《禮記》：魚乾曰薨。古詩云「有酌醴焚枯」之句。南人謂之鯗，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。亦有雜荳腐為之者。《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：「何菜為最？」顒曰：「春初早韭，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�more，每欲煨栗，必慮其燒穩之患。一日馬北廓逢辰曰：「只用一栗蘸油，一栗蘸水，實鐵銚內，以四十七栗密覆其上，用炭火燃之，候雷聲為度。」偶一日同飲，試之果然，且勝於沙炒者，雖不及數，亦可矣。

東坡荁腐

荁腐葱油煎用，研椪子一二十枚，和醬料同煮。又方：純以酒煮，俱有益也。

碧筩酒

暑月命客泛舟蓮蕩中，先以酒入荷葉束之，又包魚鮓它葉內，俟舟迴風薰日熾，酒香魚熟，各取酒及鮓，真佳適也。坡云：「碧筩詩作象鼻彎，白酒微蒂荷心苦。」坡守杭時，想屢作此供用。

罌乳魚

罌中粟淨洗磨乳，先以小粉寘缸底，用絹囊濾乳下之，去清入釜，稍沸，亟洒淡醋收聚，仍入囊壓成塊，仍以小粉皮鋪甑內，下乳蒸熟，略以紅麴水洒，少蒸，取出起作魚片，名「罌乳魚」。

勝肉

焯笋簟同截，入松子、胡桃，和以酒、醬、香料，搜麫作　　子。試簟之法，薑數片同煮，色不變可食矣。

木魚子

坡云：「贈君木魚三百尾，中有鵝黃木魚子。」春時剝椶魚蒸熟，與笋同法，蜜煮酢浸，可致千里。蜀人供物多用之。

自愛淘

炒葱油，用純滴醋和糖醬作虀，或加以荁腐及乳餅，候麵熟過水，作茵供食，真一補藥也。食須下熱麵湯一杯。

忘憂虀

嵇康云：「合歡蠲忿，萱草忘憂。」崔豹《古今注》曰：「丹棘，又名鹿葱。」春採苗湯焯過，以醬油滴醋作為薤，或燥以肉。何處順宰六合時多食此，毋乃以邊事未寧，而憂未忘耶？因贊之曰：「春日載陽，採萱於堂。天下樂兮，憂乃忘。」

脆琅玕

萵苣去葉皮，寸切，瀹以沸湯，搗薑、鹽、熟油、醋拌漬之，頗甘脆。杜甫種此，旬不甲拆，且難君子脫微祿，轗軻不進，猶芝蘭因荊杞。以是知詩人非有口腹之奉，寔有感而作也。

炙鼞

《本草》：秋後其味勝羊。道家羞為白脯，其骨可為鼞骨酒。今作大臠，用鹽、酒、香料淹少頃，取羊脂包裹，猛火炙熟，擘去脂，食其鼞。麂同法。

當團參

白匾豆，北人名鵲豆，溫無毒，和中下氣。爛炊，其味甘。今取葛天民詩云「爛炊白匾豆，便當紫團參」之句，因名之。

梅花脯

山栗、橄欖，薄切同拌，加鹽少許，同食有梅花風韻，名「梅花脯」。

牛尾貍

《本草》云：班如虎者最，如猫者次之。肉主療痔病。法：去皮取腸腑，用紙揩淨，以清酒洗，入椒、葱、茴香於其內，縫密蒸熟，去料，物壓，宿薄片切如玉。雪天爐畔論詩把飲酒，真奇物也，故東坡有「雪天牛尾」之咏。或紙裹糟一宿，尤佳。楊誠齋詩云：「狐云韻勝氷玉腑，字則未聞名季貍。誤隨齊相燧牛尾，策勳封作糟丘子。」南人或以為繪，形如黃狗。鼻尖而尾大者，狐也，其性亦溫，可去風補癆。臘月取膽，凡暴亡者，以溫水調灌之，即愈。

金玉羹

山藥與栗各片截，以羊汁加料煮，名「金玉羹」。

山煲羊

羊作臠，實砂鍋內，除葱、椒外，有一秘法，只用搥真杏仁數枚，活火煲之，至骨亦糜爛。每惜此法不逢漢時，一關內侯何足道哉！

牛旁脯

孟冬後，採根淨洗、去皮煲，毋令失之過，搥匾壓乾，以鹽、醬、茴、蘿、薑、椒、熟油諸料研，浥一兩宿，焙乾，食之如肉脯之味。苟與蓮脯同法。

牡丹生菜

憲聖喜清儉，不嗜殺，每令後苑進生菜，必採牡丹瓣和之，或用微麵裹，煠之以酥。又時收楊花，為鞍韉褥之屬。姓恭儉，每至治生菜，必於梅下取落花以雜之，其香猶可知也。

不寒虀

法用極清麵湯，截菘菜和薑、椒、茴、蘿，欲極熟，則以一杯元虀和之，又入梅英一掬，名「梅花虀」。

素醒酒氷

米泔浸瓊芝菜，曝以日，頻攪，候白洗，搗爛，熟煲取出，投梅花十數片，候凍姜橙，為鱠虀供。

豆黃簽

豆麵細茵，曝乾藏之，青芥菜心同煮為佳，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「菊以紫莖為正」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，濾柤去，水浸飲之大有益。因賦之曰：「何須更覓胡麻飯，六月清涼卻是渠。」《本草》名巨勝子，桃源所飯胡麻，即此物也，恐虛誕者自異其說云。

茶供

茶即藥也，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，多採葉雜以為末，既又怠於煎煮，宜有害也。今法採芽，或用擘碎，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「江水為上，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，自省知禪參透。

新豐酒法

初用麵一斗、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，入斗許飯及麵末十斤、酵半升，暨曉，以元飯貯別缸，卻以元酵飯同下水二擔、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，僕嘗從危巽齋子駿之新豐之故知其詳。危居此時嘗禁竊酵，以顓所釀；戒懷生粒，以金所釀；且

給新屢，以潔所所酵；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〉

此作品在全世界都属于公有领域，因为作者逝世已经超过100年，且作品于1931年1月1日之前出版。

Public domainPublic domainfalsefalse