

飲山本
心齋
食家蔬
須清食
知供譜



王雲五主編

雲書集成初編

本心齋蔬食譜及其其他二種

中華民國二十五年十二月初版

發行人

王雲五
上海河南路

印刷所

商務印書館
上海河南路

發行所

商務印書館
上海及各埠

朱

本館叢書集成初編
所選百川學海及借
月山房彙函皆收有
此書百川宋本故據
以排印

本心齋疏食譜

門人清漳友善書堂陳達叟編

本心翁齋居宴坐。玩先天易。對博山爐。紙帳梅花。石鼎茶葉。自奉泊如也。客從方外來。竟日清言。各有饑色。呼山童供蔬饌。客嘗之。謂無人間煙火氣。問食譜。予口授二十品。每品贊十六字。與味道腴者共之。

啜菽。菽豆也。今豆腐條切淡煮。蘸以五味。

禮不云乎。啜菽飲水。素以絢兮。瀏其清矣。

羹菜。凡畦蔬根葉花實皆可羹也。

先聖齊如。菜羹瓜祭。移以奉賓。乃敬之至。

粉餈。粉米蒸成。加糖曰餈。

天官籩人糗餌粉餈。未見君子。惄如調饑。

薦韭。春薦韭。一名鍾乳草。

四之日蚤。飭風祭韭。我思古人。如蘭其臭。

貽來來。小麥也。今水引蝴蝶麩。

貽我來思。玉屑塵細。六出飛花。天一生水。

玉延山藥也。炊熟片切。漬以生蜜。

山有靈藥。錄于仙方。削數片玉。漬百花香。

瓊珠圓眼乾荔也。擘開取實。煮以清泉。

汲金井水。煮瓊珠羹。蚌胎的皪。龍目晶瑩。

玉磚炊餅方切。椒鹽慘之。

截彼圓璧。琢成方磚。有聲斯椒。薄灑以鹽。

銀鹽黃鹽白水。薑椒和之。

泔冷水白。剪剪銀黃。鹽鹽風味。牙齒宮商。

水團硫粉包糖。香湯浴之。

團團硫粉。點點蔗霜。浴以沉水。清甘且香。

玉版笋也可羹可菹。

春風抽籜。冬雪挑鞭。淇奧公族。孤竹君孫。

雪藕蓮根也。生熟皆可薦饌。

中虛七竅不染一塵。豈但爽口。自可觀心。

工酥蘆菔也。作玉糝羹。

雪浮玉糝。月浸瑤池。咬得菜根。百事可爲。

炊栗蒸開密漬。

周人以粟。亦可以贄。紫殼吹開。黃中通理。

煨芋煨香片切。

朝三暮四。狙公何爲。卻彼羊羔。啗吾蹲鴟。

采杞狗杞也。可餌可羹。

丹實纍纍。綠苗菁菁。餌之羹之。心開目明。

甘薺薺菜也。東坡有食薺法。且曰。天生此物。爲幽人山居之福。

誰謂荼苦。其甘如薺。天生此物。爲山居賜。

菹粉菹豆粉也。鋪薑爲羹。

碾破綠珠。撒成銀縷。熱燭金石。清徹肺腑。

紫芝尋也。木藟爲良。

漆園之菌。商山之芝。溼生者腴。卉生者奇。

白粲炊玉粒。沃以香湯。

釋之叟叟。烝之浮浮。有一簞食。吾復何求。

已上二十品。不必求備。得四之一。斯足矣。前五品出經典。列之前筵。尊經也。後十五品。有則具。無則止。或樽酒醕酢。暢敘幽情。但勿醺酣。恐俗此會。詩詠采蘋。禮嚴祭菜。澗溪沼沚之毛。可羞王公。可薦鬼神。以之待賓。誰曰不宜。第未免貽笑於公膳侯鯖之家。然不笑不足爲道。彼笑吾。吾笑彼。客辭出門大笑。吾歸隱几。亦一笑。手錄畢。又自笑。目閱過。輒一笑。萬一此譜散在人間。世其傳笑。將無窮也。

山 家 清 供

林 洪 著

山家清供

本館據夷門廣牘
本影印初編各叢
書僅有此本

山家清供目錄

上卷

青精飯

碧澗羹

苜蓿盤

考亭萍

太守羹

水壺珍

藍田王

豆粥

蟠桃飯

寒具

黃金雞

槐葉淘

地黃餛飩

梅花湯餅

椿根餛飩

王粲羹

百合麪

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

紫莢菊

銀絲供

鳧茨粉

卷十四
終

簞蔔煎

蔞菜

王灌肺

進賢菜

山海變

撥霞供

驪塘羹

眞湯餅

沆瀣漿

神仙富貴餅

香圓杯

蟹釀橙

蓮房魚包

王帶羹

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

王井飯

洞庭鱉

茶蘼粥

蓬糕

櫻桃煎

如薺菜

蘿服麵

麥門冬煎

假煎肉

橙玉生

王延索餅

大耐糕

鴛鴦炙

笋蕨餽飽

雪霞羹

鴛鴦莖生

眞君粥

酥黃獨

湖山香

酒煮玉簫

島脚羹

石榴粉

廣寒糕

河祗粥

鬆王

雷公栗

東坡豆腐

碧筒酒

嬰乳魚

勝肉飲

木魚子

自愛淘

忘憂盤

脆琅玕

炙摩

富園參

梅花脯

牛尾狸

金玉羹

山煮羊

牛旁脯

牡丹生菜

不寒盤

素醒酒水

豆黃簽

菊苗煎

胡麻酒

茶供

新豐酒法

山家清供目錄

山家清供卷之上

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蔬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

苜蓿盤

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圓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衆榆暖之句令之惶恐歸每誦此未知爲何物偶同宋雪巖伯仁訪鄭楚野論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

考亭薈

考亭先生每飲後則以薈菜供薈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薈詩可攷岑孫嶠以沙臥薈食其苗云生臨汀者尤佳

太守羹

染蔡遵爲吳興守不飲郡井齋前自種白莧紫茄以爲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爲佳耳

冰壺珍

太宗問蘇易簡曰食品稱珍何者爲取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盃不

暇呼童擲雪盥手滿飲數盃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

藍田王

漢地理志藍田出美玉魏李預每羹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王

豆粥

漢光武在薈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確春杭光似玉沙鍋煮豆軟如酥老我此身無著處賣書來問東家在臥聽雞鳴粥熟時蓬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食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汚之後不設寒具此必用油蜜者要術并食經者只曰環餅世疑餽子也或巧多酥蜜食也杜甫十月一日乃有柅救作人情之句廣記則載於寒食事中三者俱可疑及考朱氏註

楚詞柅救蜜餌有餽餽些謂以米麴煎熬作之寒具也以是知楚詞一句是自三品柅救乃蜜麴之乾者十月開爐餅也蜜餌乃蜜麴少潤者七夕蜜食也餽餽乃寒食具無可疑者閩人會媚名煎鋪以糯粉和麴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劈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難惡傷類也每思茅客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麵來近市汁滓宛相俱入鼎資過熟加食愁欲無卽此見其法於夏采槐葉之高秀者湯少淪研細瀝清和麵作淘乃以醯醬爲熟蘆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

崔元亮海上方治心痛去垂積取地黃大者淨搗汁和細麵作飢餒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蟻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王堂元剛亦有如詩恍如孤山下飛王浮西湖

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

王糝羹

東坡一夕與子由飲酣甚提蘆菰爛煮不用他料只研白米爲糝食之忽憶著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

括薯粉

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饌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

素蒸鼎又云盧懷謹事

鄭餘慶召親朋食粉令家人曰爛煮去毛勿切折項客意驚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鼎鼎去毛切莫拘蒸壺岳動闊闊也而知此味異哉

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

曰傍林鮮文與可中十臨川正與家人煨笋午飯忽得東坡書詩云却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十及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白矣

雕胡飯

雕菰葉似蘆其米用黑杜甫故有波菰菰米沉雲黑之句今胡糴是也曝乾礧洗造飯既香而滑杜詩又云滑憶雕胡飯又會稽人顧翱事母孝著母嗜雕菰飯翱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

錦帶者又名文官蘭花也條生如錦葉始生柔脆可羹杜甫詩有香如蘭錦帶羹之句或謂尊之羹

紆如帶况尊與秋同生水濱昔張翰臨風必思
尊鱸以下氣按本草尊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
此思耳非尊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難則遠矣

煨金黃玉

筍出鮮嫩者以料物和薄麴拖油煎煨如黃金
色甘脆可愛舊遊其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
法製惜氣也清顧筍疏云拖油盤內煨黃金和
米鑊中煮白玉二句兼得之矣霍北司貴分也
乃其山林之味異哉

土芝丹

芋名土芝大者最以濕紙用煮酒和糟塗其外
以糠皮火煨之候香熟取出安杓地內去皮溫
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
用稻草盒熟色香如栗名土栗雅宜山舍權爐
之夜供趙兩山汝奎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
字極有理蓋於煤時必先齊其本如薤薤圖齊
王著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煤其本帶性投冷水中
取出之甚脆然必竹刀截之韭葉嫩者用薑絲
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甫飲出二童
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