

中
华
生
活
经
典

食宪鸿秘

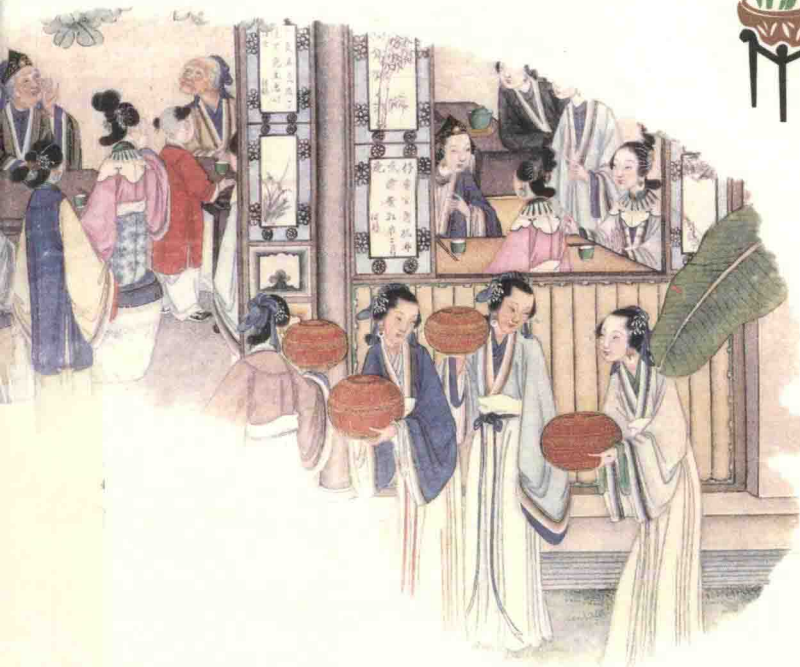


【清】

朱彝尊

著

张可辉
编著



中華書局

中华生活经典

食宪鸿秘

【清】朱彝尊 著

张可辉 编著



中华书局

图书在版编目(CIP)数据

食宪鸿秘/(清)朱彝尊著;张可辉编著. —北京:中华书局,
2013.10

(中华生活经典)

ISBN 978-7-101-09612-5

I. 食… II. ①朱…②张… III. 食谱-中国-清代
IV. TS972.117

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 210601 号



-
- | | |
|-------|---|
| 书 名 | 食宪鸿秘 |
| 著 者 | [清]朱彝尊 |
| 编 著 者 | 张可辉 |
| 丛 书 名 | 中华生活经典 |
| 责任编辑 | 周 旻 |
| 出版发行 | 中华书局 |
| | (北京市丰台区太平桥西里 38 号 100073) |
| | http://www.zhbc.com.cn |
| | E-mail: zhbc@zhbc.com.cn |
| 印 刷 | 北京瑞古冠中印刷厂 |
| 版 次 | 2013 年 10 月北京第 1 版
2013 年 10 月北京第 1 次印刷 |
| 规 格 | 开本/710×1000 毫米 1/16
印张 18¼ 字数 150 千字 |
| 印 数 | 1-8000 册 |
| 国际书号 | ISBN 978-7-101-09612-5 |
| 定 价 | 36.00 元 |
-

前言

《食宪鸿秘》，清代饮食文献，共二卷，附录一卷。传为朱彝尊所撰，成书于康熙年间。晚清目录学家、文学家邵懿辰《增订四库简目目录标注》把该书归于“谱录类上·器物之属”，并题著者为朱彝尊。孙殿起《贩书偶记》、王绍曾《清史稿艺文志拾遗》等著作也是如此。也有人认为该书系乾隆中叶时人伪托其名，另有康熙年问题为“新城王士禛著”本，迄无定论。一般仍认为是朱彝尊所作。

—

朱彝尊(1629—1709)，清代诗人、词人、经史学家、目录学家、藏书家，在诸多学科领域都有极高的学术造诣。《清史稿》卷四八四“文苑传”载：“朱彝尊，字锡鬯，秀水(治今浙江嘉兴)人，明大学士国祚曾孙。生有异秉，书经目不遗。”朱彝尊号竹垞(chá)，又号驱芳，晚称小长芦钓鱼师，又号金风亭长。康熙十八年(1679)，举博学鸿词，与富平李因笃、吴江潘耒、无锡严绳孙一同以布衣入选，时称“四大布衣”。随后授翰林院检讨，二十二年(1683)入直南书房，曾入史馆纂修《明史》。

其诗有学者气，重才藻，求典雅，与王士禛称南北两大宗，时人谓之“南朱北王”。王氏甥婿赵执信在《谈龙录》中即议论说：“王才高而学足以副之，朱学博而才足以运之。”朱彝尊辑有《明诗综》一百卷，以八卦分编，录存明代诗人及明亡遗民三千四百余人的作品，或因人录诗，或因诗存人，旨意在于“窃取国史之义，俾览者可以明夫得失之

故”。书中兼存诗人小传及诸家评论，附有诗话，史料颇为丰富，既于当时社会、政治情况有所涉及，也于明诗诸家流派的特点有所反映。其词风格清丽，提倡“雅正”，标举“清空”、“醇雅”，主张宗法南宋词，推崇姜夔、张炎等人的格律派词，与陈维崧并称“朱陈”，辑唐朝、五代、宋朝以来下迄元朝张翥六百余家词二千二百余首以为《词综》三十卷，开浙西词派。康熙四十八年（1709），亲自删定《曝书亭集》八十卷附录一卷，除文五十卷、赋一卷、附录散曲《叶儿乐府》一卷之外，还包括古今诗二十二卷，自顺治二年（1645）至康熙四十八年（1709）编年排列，另有词七卷，即《江湖载酒集》三卷、《静志居琴趣》一卷、《茶烟阁体物集》二卷、《蕃锦集》一卷。

朱彝尊家富藏书，于经史颇为潜心，康熙二十三年（1684）一月，曾甘冒降级谪官之险而私入禁中抄书。《国朝耆献类征初编》卷一一八记载：“先生直史馆日，私以楷书手王纶自随，录四方经进书。掌院牛钮劾其漏泄，吏议镌一级，时人谓之‘美贬’。”他在经史方面的著述也很多。《日下旧闻》四十二卷，记载了北京掌故史迹，所引经、史、小说、文集、金石文字凡一千六百四十九种，采辑渊博，内容详备。其子朱昆田撰《补遗》，乾隆又命大臣窦光鼐、朱筠等增续，别成《日下旧闻考》。此外，作为一个目录学家，他的成就也很大，著有诗文集目录《潜采堂宋金元人集目》、诗歌目录《全唐诗未备书目》、《明诗综录摭书目》、私人藏书目录《曝书亭著录》、《竹垞行笈书目》、引书目《两淮盐策书引证书目》等等，尤以经学专题目录《经义考》为世人称道。《经义考》三百卷，是研究中国古代经学派别、经义和版本目录的重要参考书。朱氏先著有《经义存亡考》，统考历代经学，经不断修订而成《经义考》，以书名为纲，参历代目录所著说经之书，先注卷数、著者、注疏者，其下各注存、佚、阙、未见等附注，网罗宏富，为两千年来经书总汇，毛奇龄称编纂该书“非博极群书，不能有此”。

康熙三十一年（1692），朱彝尊以事被褫，离京南归。其《解佩令》词云：“十年磨剑，五陵结客，把平生、涕泪都飘尽。老去填词，一半是、空中传恨。”这与辛弃疾《鹧鸪天》“却将万字平戎策，换得东家种树书”意境颇为相近。竹垞先生根据自己烹饪心得撰

成《食宪鸿秘》，似乎也并不太难以理解。诚如年希尧序文所说的，“盖大德者小物必勤，抑养和者摄生必谨。此竹垞朱先生《食宪谱》之所为作也”，“出其生平才藻之绪余，用著斯篇，永为成宪”。

二

“食宪”之名，源自北宋陶谷《清异录》所载唐穆宗时宰相段文昌“自编《食经》五十卷，时称《邹平公食宪章》”。这里的“宪章”，是“效法”的意思。

《食宪鸿秘》内容比较丰富，以记载江浙风味菜肴为主，兼及北京及其他地区，也记载有诸种点心、果品、饮品、佐料的配制、食用方法及其食疗保健作用。全书分作两卷，以原料所属分作十六类，其下依次罗列菜肴或果品、佐料等，逐一详细记载制作方法。上卷开宗明义作“食宪总论”，谈饮食宜忌，然后分为饮之属、饭之属、粉之属、粥之属、饵之属、酱之属、蔬之属予以记述；下卷有餐芳谱、果之属、鱼之属、蟹、禽之属、卵之属、肉之属、香之属（另有“种植”、“黄杨”两条与烹饪并无直接关系者罗列其后），共计菜肴、面点、佐料配制三百六十余道。此外，《食宪鸿秘》附有汪拂云抄本的菜肴制作方法，共七十九条。

《食宪鸿秘》较为全面地记载了我国古代饮食的烹饪工艺。如上卷“粉之属”记载有粳米粉、糯米粉等十五种粉食的制作方法；“煮粥”部分介绍了神仙粥（治疗感冒伤寒初起等症）、山药粥（补下元）、苡食粥（益精气，广智力，聪耳目）等近十种粥的制作方法及其食疗作用；“饵之属”有顶酥饼、千层薄脆、绿豆糕等的制作工艺；“酱之属”有合酱、笋豆、糟油等的制作方法；“蔬之属”记载有京师腌白菜、醋菜、细拌芥以及伏姜、糖姜、五美姜、素火腿等各种小菜的制作。下卷“餐芳谱”中，作者认为凡诸花、苗、叶、根与多种野菜，均可入菜，烹、煮、炸、烤、炙、腌，烹饪方法不一；“鱼之属”记载有鱼鲊、鱼饼、风鱼；“蟹”的部分记载有蟹酱、糟蟹、醉蟹；“禽之属”记载有鸭羹、鸡鲊、封鹅；“肉

之属”记载有蒸腊肉、腌腊肉等的烹饪方法，特别是记载有“金华火腿”制法及其多种食法，如“东坡腿”、“辣拌法”、“糟火腿”、“煮火腿”、“熟火腿”等，是极有参考价值的；“卵之属”则记载了鸡、鸭、鹅等蛋品的制作工艺。该书所收肴馔的制法比较简明，无论是浙江笋馔、水产的烹制，还是北方面点、乳制品等的制作，都各具特色，富于实用，如“韭饼（荠菜同法）”条云，“好猪肉细切臊子，油炒半熟（或生用），韭生用，亦细切，花椒、砂仁酱拌。扞薄面饼，两合拢边，爇之（北人谓之‘合子’）”；“生笋干”条记载，“鲜笋，去老头，两劈，大者四劈，切二寸段。盐揉过，晒干。每十五斤成一斤。”

此外，书中还收有一些制作方法精致而又奇特的菜肴，如“制黄雀法”、“暴腌糟鱼”、“合鲈”等，对于今天菜肴烹饪仍然很有借鉴价值。“暴腌糟鱼”条记载：“腊月鲤鱼，治净，切大块，拭干。每斤用炒盐四两擦过，腌一宿，洗净，晾干。用好糟一斤，炒盐四两拌匀。装鱼入瓮，箬包泥封。”“合鲈”条记载：“肉去皮切片，煮烂。又鲜鱼煮，去骨，切块。二味合入肉汤，加椒末各料调和（北方人加豆粉）。”《食宪鸿秘》中也有不少菜肴属于初次记载，为中国传统烹饪的研究、仿制提供了很有价值的参考资料。

除了菜肴的制作工艺之外，食谱所记载的佐料的配制与使用方法也比较有特点。根据“香之属”的记载，用于烹饪的佐料主要有香料、大料、减用大料、素料等不同配方，和以前的食谱相比，所记载的用料方法更为丰富和多样化，诚如“香料”条所载，“凡烹调用香料，或以去腥，或以增味，各有所宜。用不得宜，反增拗味，不如清真淡致为佳也”。

三

《食宪鸿秘》认为饮食关乎社会风化，烹饪不能没有规矩，菜肴、酒饮制作不能没有章法，“六谷六牲”的烹饪和“百馐百酱”的调制都应注意与季节相互结合，只有这样才能保证烹饪的味道，符合人们的心身健康。修养高的人们对待日常生活和养生之道总是比较谨慎的，所谓“典重乎含桃羞黍，实有权衡；菽水亦贵旨甘，知孝子必以洁养”（年希尧

《序》),在祭典时,不会随意打乱进献桃、黍的次序;在遵守孝道,侍奉老人时,即使是平常的饮食,也会做得清洁可口。

《食宪鸿秘》对我国古代饮食宜忌、健康养生等问题也做出了比较详细科学的总结,在饮食宜忌、四时调配、科学膳食方面进行了精辟的论述,提供了非常实用的经验和方法。其有关饮食调理方面的内容大致可以概括为三个方面,即注意饮食有节,切忌暴饮暴食;注意清淡,切忌厚味;注意饮食调和,切忌五味偏嗜等。“饮食宜忌”条记载说:“五味淡泊,令人神爽气清少病。务须洁。酸多伤脾,咸多伤心,苦多伤肺,辛多伤肝,甘多伤肾。尤忌生冷硬物。”其后,食谱即提出诸多具体的饮食禁忌事项和饮食保健措施,如“饮食不可过多,不可太速。忌空心茶、饭后酒、黄昏饭”;“软蒸饭,烂煮肉,少饮酒,独自宿”;“新米煮粥,不厚不薄,乘热少食,不问早晚,饥则食,此养身佳境也”;“饭后徐行数步,以手摩面、摩胁、摩腹,仰面呵气四五口,去饮食之毒”等。《食宪鸿秘》认为饮食之人有三种,“一铺餒之人。食量本弘,不择精粗,惟事满腹。人见其蠢,彼实欲副其量,为损为益,总不必计”;“一滋味之人。尝味务遍,兼带好名。或肥浓鲜爽,生熟备陈,或海错陆珍,诎非常饌。当其得味,尽有可口”;“一养生之人。饮必好水,饭必好米,蔬菜鱼肉但取目前常物,务鲜、务洁、务熟、务烹饪合宜。不事珍奇,而有真味”,主张“食不须多味,每食只宜一二佳味。纵有他美,须俟腹内运化后再进,方得受益”。在“饮之属”中,作者论水,认为“污水、浊水、池塘死水、雷霆霹雳时所下雨水、冰雪水(雪水亦有用处,但要相制耳)俱能伤人,不可饮”,“品茶、酿酒贵山泉,煮饭、烹调则宜江河水”,随后,食谱介绍了取水藏水法和各种水质的特性、用法,以及“须问汤”、“暗香汤”多种汤饮的制作过程。在“饭之属”中,作者又论米谷,如“米谷禀天地中和之气,淡而不厌,甘而非甜,为养生之本”;“谷皮及芒最磨肠胃。小儿肠胃柔脆,尤宜捡净”等等,对于米谷的营养价值和饮食忌讳给予了精要论述。《食宪鸿秘》讲求饮食洁净和饮食有规律,将饮食与健康养生紧密联系在一起,是有科学道理的,于中国营养学研究、药膳学研究也有重要参考价值。也正因为如此,年希尧序文中说,若以本书介绍方法烹饪饮食,“直使野蕝山肴,亦

可登之天府”，“养德养身，或亦为功于仁寿”。

《食宪鸿秘》所载部分肴馔引自明代高濂撰《遵生八笺·饮馔服食笺》，如“百日内糟鹅蛋”、“松子海啰嚟”等，而该书也有部分内容又为后世烹饪专著所抄录或摘引，如袁枚《随园食单》、顾仲《养小录》等食谱都有所征引，特别是《养小录》开篇的“饮食宜忌”是对《食宪鸿秘》相关内容完全的摘抄。作为一部比较详细阐述清代初期高超水平的烹调著作，诚如年希尧序文中所谓：“奇思巧制，实居金陵七妙之先；取多用宏，疑在《内则》“八珍”之上。《饌经》、《食品》，逊此宏通；《尔雅》、《说文》，方兹考据。”《食宪鸿秘》对于研究中国饮食溯流以及明清时代饮食文化、饮食科学也具有重要文献价值，对于中国烹饪史的研究和传统烹饪技艺的继承、开发都有重要参考作用。

四

本书以雍正刻本为工作底本，因篇幅所限，略有删减。在整理校注时参考了1985年由中国商业出版社出版的邱庞同先生注释标点本等不同版本，在此谨致以真诚谢意。

本书内容的编排按原文、注释、译文、点评四个部分排列，段落划分保留底本原貌，对于资料甚少的条目不强行臆测点评。

本书的注释为简注，参考了《辞源》、《汉语大字典》、《中国历史地名大辞典》等工具书，内容包括一些难解的字词、人名地名、历史典故等等。对于读者大体能读懂的字词或是比较熟悉的人名地名、历史典故，则不再出注。前文已有注释，后文一般不重复出注。所作注释，也以简要说明字音词义、典故渊源等问题为主，不作过于详细的征引或发挥。

由于时间紧迫，且由于《食宪鸿秘》涉及诸多烹饪工艺方面的专门知识，非笔者所能一一通晓，在注释、译文、点评中难免存在错讹之处，敬请方家批评指正。

目 录

1

目
录

前 言	1
-----------	---

卷上

食宪总论	3
饮之属	17
饭之属	38
粉之属	41
粥之属	49
饵之属	55
酱之属	86
蔬之属	121

卷下

餐芳谱	157
果之属	159
鱼之属	177
蟹	200

禽之属.....	209
卵之属.....	218
肉之属.....	223
香之属.....	253
种 植.....	262
黄 杨.....	265
附录：汪拂云抄本.....	267

食宪鸿秘

卷上





食宪总论

饮食宜忌

五味淡泊^①，令人神爽气清少病^②。务须洁^③。酸多伤脾^④，咸多伤心^⑤，苦多伤肺^⑥，辛多伤肝^⑦，甘多伤肾^⑧。尤忌生冷硬物^⑨。

食生冷瓜菜^⑩，能暗人耳目^⑪。驴马食之，即日眼烂，况于人乎？四时宜戒，不但夏月也^⑫。

夏月不问老少吃暖物，至秋不患霍乱吐泻^⑬。腹中常暖，血气壮盛^⑭，诸疾不生。

【注释】

①五味淡泊：口味轻淡。五味，食物按其“味”可分为酸、甘、苦、辛、咸五类。淡泊，味道不浓。

②神爽气清：常用作“神清气爽”，形容人的神志明朗、气质清爽。

③务须：务必，必须。

④酸多伤脾：酸有收敛固涩作用，多酸味能敛肺涩肠，收敛邪气。但酸味过多则会引起肝气偏胜，据五行生克，肝木就会克伐脾土。

⑤咸多伤心：咸能软、能下，有软坚散结、泻下通肠作用。但多食咸引起肾气偏胜，则“脉凝泣而变色”（《黄帝内经·素问·五藏生成篇》），肾水就会克伐心火。

⑥苦多伤肺：苦能通泄、降泄、清泄，也能燥湿坚阴（即泻火存阴），坚厚肠胃。但苦多会引起心气偏胜，心火就会克伐肺金。

⑦辛多伤肝：辛味能发表行散、行气活血。但辛味过多会引起肺气偏胜，肺金就会克伐肝木。

⑧甘多伤肾：甘味可以补脾，但过多的甘味食物会引起脾气偏胜，脾土就会克伐肾水。

⑨生冷硬物：明代陈实功《外科正宗》卷之一《痈疽门》指出：“生冷伤脾，硬物难化，肥腻滑肠，故禁之。”

⑩生冷瓜菜：指的是未长成熟的，未经过烹饪处理的，或比较凉的瓜果蔬菜。

⑪暗人耳目：使人耳不聪，目不明。暗，使变暗。

⑫不但：不只是，不仅仅。

⑬不患：不害病。霍乱：中医泛指具有剧烈吐泻、腹痛等症状的肠胃疾病。

⑭血气：中医学上所讲的血气包括血和中气。

【译文】

食物有酸、甘、苦、辛、咸五味，每一味都宜轻淡些为好，这样会使人神清气爽，少生病。饮食务必注意清洁。多食酸味会伤害脾，多食咸味会伤害心，多食苦味会伤害肺，多食辛味会伤害肝，而多食甜味则会伤害肾。尤其要禁忌生冷硬物。

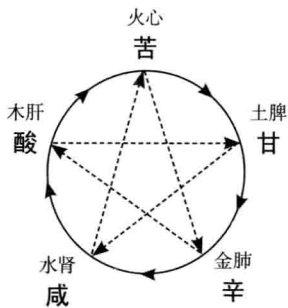
食用生冷的瓜果蔬菜，会有损于人的耳聪目明。驴、马等牲畜食用了，都会很快烂眼睛，何况人呢？食用瓜果蔬菜，一年四季都要有所注意，不仅仅是在夏天。

在夏天，不管老少，多吃长成熟、烹制熟了的食物，到了秋天，就不容易患上霍乱腹泻一类的疾病。人的腹内经常保持温暖状态，血气旺盛，就不会患上各种疾病。

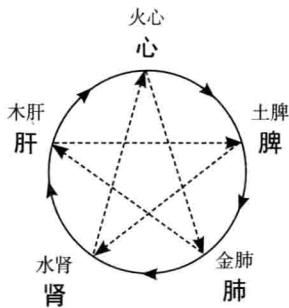
饮食不可过多，不可太速。切忌空心茶、饭后酒、黄昏饭^①。夜深不可醉，不可饱，不可远行。

虽盛暑极热，若以冷水洗手、面，令人五脏干枯，少津液^②，况沐浴乎？怒后不可便食，食后不可发怒。

凡食物，或伤肺肝，或伤脾胃，或伤心肾，或动风、引湿^③，并耗元气者^④，忌之。



五行图之五味



五行图之五脏

【注释】

①空心茶：空腹喝茶。黄昏饭：黄昏过后再吃晚饭，指晚饭吃得太迟。

②津液：中医对人体一切正常水液的总称，是构成人体和维持生命活动的基本物质之一，包括各脏腑形体官窍的内在液体及其正常的分泌物，如胃液、肠液、唾液、关节液等，习惯上也包括代谢产物中的尿、汗、泪等。津与液皆来源于水谷精微，但二者在性状、分布和功能上有所不同：质地较清稀，流动性较大，布散于体表皮肤、肌肉和孔窍，并能渗入血脉之内，起滋润作用的，称为津；质地较浓稠，流动性较小，灌注于骨节、脏腑、脑、髓等，起濡养作用的，称为液。

③动风：通常指肝风内动，又称为内风证，因阴虚、阳亢或热极、阳虚而出现头晕目眩、肢体麻木、瘙痒难耐，或如癫痫病一类的震颤、抽搐等症。引湿：引发湿邪上身、受到湿邪侵扰。湿，指湿邪，因抵抗力下降或不足，而形成致病因素并侵犯人体导致疾病。中医学认为，“湿邪”是“六淫”（风、寒、暑、湿、燥、火六种外感病邪的统称）之一。

④元气：又称“原气”、“真气”、“真元之气”，它来源于先天，是先天之精气所化生，包括元阴、元阳之气。元气发源于肾（包括命门），藏之于丹田（下气海穴处），借三焦之道通达周身。元气为人体生命活动的原动力，依靠先天精气的充养，也靠后天水谷精微的濡养。

饮食不可以过多，也不可以太快。切忌空腹喝茶、饭后饮酒、晚饭吃得太迟。夜深时分，不要酒醉，不要撑饱，不要散步太远。

即便是在盛夏酷暑特别热的时候，如果以冰冷的水洗手、洗脸，也会令人五脏干枯，减少津液，更何况用冷水洗澡呢？发怒过后，不要马上就吃东西；刚刚吃过东西之后，也不要动气发怒。

所有的食物当中，有的可能有害于肺肝，有的可能有害于脾胃，有的可能有害于心肾，也有的可能导致动风、引发湿邪，都会损耗人的元气，需要多加注意。

软蒸饭，烂煮肉，少饮酒，独自宿^①，此养生妙诀也。脾以化食，夜食即睡，则脾不磨。《周礼》“以乐侑食”^②，盖脾好音乐耳。闻声则脾健而磨，故音声毕出于脾^③。夏夜短，晚食宜少，恐难消化也。

新米煮粥，不厚不薄，乘热少食，不问早晚，饥则食，此养身佳境也。身其境者，或忽之，彼奔走名利场者^④，视此非仙人耶？

【注释】

①宿(sù)：住，过夜，夜里睡觉。

②以乐侑(yòu)食：《周礼·天官·膳夫》记载：“王日一举。鼎十有二，物皆有俎。以乐侑食。”侑，在筵席旁助兴，劝人吃喝。

③音声毕出于脾：指宫、商、角、徵(zhǐ)、羽五音终极源自脾脏。明代韩邦奇《苑洛志乐》卷一记载：“声出于脾，合口而通之，谓之宫；出于肺，开口而吐之，谓之商；出于肝，而张齿涌吻，谓之角；出于心，而齿合吻开，谓之徵；出于肾，而齿开吻聚，谓之羽。”毕，究竟、到底。

④奔走：为某种目的而奔波忙碌。名利场：争名逐利的场所。