

萬有文庫

第二集七百種

王雲五主編

廣羣芳譜

(四)

清聖祖敕撰

商務印書館發行

廣 羣 芳 譜

(四)

清聖祖敕撰

萬有文庫

第二集七百種

總編輯者

王雲五

商務印書館發行

廣羣芳譜卷第十四

蔬譜

苜蓿

○苜蓿一名木粟。

爾雅翼作木粟言其米可炊飯也。

一名懷風。一名光風草。

西京雜記云風在其間常蕭蕭然日照其花有光彩故名懷風又名光風。

一名連

枝草。

西京雜記云茂陵人謂之連枝草。

○【本草】苜蓿一名牧宿。

郭璞作牧宿謂其宿根自生可飼牧牛馬也。

一名寒鼻力迦。

見金光明經。

○

張騫自大宛帶種歸。今處處有之。苗高尺餘。細莖分叉而生。葉似豌豆頗小。每三葉攢生一處。梢間開紫花。結彎角。角中有子。黍米大。狀如腰子。三晉爲盛。秦齊魯次之。燕趙又次之。江南人不識也。味苦平無毒。安中利五臟。洗脾胃。閒諸惡熱毒。

○【史記大宛傳】宛左右以蒲萄爲酒。富人藏酒至萬餘石。久者數十歲不敗。俗嗜酒。馬嗜苜蓿。漢

使取其實來。于是天子始種苜蓿。蒲萄。肥饒地。及天馬多外國使來衆。則離宮別觀傍盡種蒲萄。苜蓿極

望。○【漢書西域傳】罽賓地平溫和。有目宿雜草。【唐書百官志】凡驛馬給地四頃。蒔以苜蓿。○

【元史食貨志】至元七年頒農桑之制。令各社布種苜蓿。以防飢年。【西京雜記】樂遊苑自生玫瑰樹。

樹下多苜蓿。○【述異記】張騫苜蓿園。今在洛中。苜蓿本塞外菜也。【西使記】納商城草皆苜蓿。藩

籬以柏。

【集藻】五言古詩【原】唐薛令之自悼朝日上團團照見先生盤盤中何所有苜蓿長闌干飯澀匙難綰羹稀筯易寬無以謀朝夕何由保歲寒

【五言律詩】宋梅堯臣詠苜蓿苜蓿來西域蒲萄亦既隨蕃人切未惜漢使始能持宛馬當求日離宮舊種時黃花今自發撩亂牧牛陂

【詩散句】宋唐庚絳紗諒無有苜蓿聊可嚼【原】唐杜甫宛馬總肥春苜蓿將軍只數漢嫖姚

【王維】苜蓿隨天馬【杜甫】秋山苜蓿多【宋司馬光】苜蓿花猶短【陸游】秋風枯苜蓿【唐

李白】天馬常銜苜蓿花【宋王安石】苜蓿闌干放晚花【陸游】苜蓿堆盤莫笑貧【元郭鈺】沙

苑晴烟苜蓿肥

【別錄】妝樓記姑園戲作剪刀以苜蓿根粉養之裁衣則畫成墨界不用人手而自行【東坡詩注】

閩川長溪縣薛令之登第開元中爲東宮侍讀官作苜蓿詩以自嘆太宗至東宮見其詩舉筆續之啄木嘴距長鳳凰毛羽短苦嫌松桂寒任逐桑榆暖遂謝病歸【原】種植夏月取子和蕎麥種刈蕎時苜蓿

生根明年自生止可一刈三年後便盛每歲三刈欲留種者止一刈六七年後墾去根別用子種若做兩浙種竹法每一畝今年半去其根至第三年去另一半如此更換可得長生不煩更種若墾後次年種穀

必倍收。爲數年積葉壞爛。墾地復深。故今三晉人刈草三年。卽墾作田。亟欲肥地種穀也。【製用】葉嫩時燂作菜。可食亦可作羹。忌同蜜食。令人下利。採其葉。依薔薇露法蒸取餹水。甚芬香。開花時。刈取喂馬。牛易肥健。食不盡者。曬乾。冬月剉喂。

蔓菁

蔓菁一名蕪菁。北人名蔓菁。并汾河朔間燒食。其根呼爲蕪根。蕪菁南北之通稱。一名葍。一名須。一名蕪蕪。一名蕪。一名芥。爾雅云。須。蕪蕪。疏云。

陳宋之間謂之葍。幽州人謂之芥。陳楚謂之蕪。齊魯一名九英菰。塞北河西種者。名九英菰。一名諸葛菜。呼爲諸葛菜。

【本草】蔓菁一名馬王菜。苗獐獐也。相傳爲馬殷所遺故名。一名雞毛菜。夏月則枯。蔬圃苗名。

蕪菁苗也。根爲沙吉木兒。蒙古人呼。根長而白。形如胡蘿蔔。霜後特軟美。蒸煮煨任用。梢似芋魁。

含有膏潤。頗近穀氣。莖蘼葉大而厚闊。夏初起莖。開黃花。四出如芥。結角亦如芥子。勻圓似芥子。紫赤色。

莖葉稍遜于根。亦柔膩不類他菜。人久食蔬菜。無穀氣。卽有菜色。食蔓菁者獨否。蔓菁四時皆有。四時皆可食。春食苗。初夏食心。亦謂之薑。秋食莖。冬食根。數口之家。能蒔數百本。亦可終歲足蔬。子可打油。然燈

甚明。每畝根葉可得五十石。每三石可當米一石。是一畝可得米十五六石。則三人卒歲之需也。此菜北

方甚多。河東太原所出。其根極大。又出西番吐谷渾地。氣味苦溫無毒。常食通中下氣。利五臟。止消渴。去

心腹冷痛。解麪毒。入丸藥服。令人肥健。尤宜婦人。

【書禹貢】包匭菁茅。【注】菁菜也。可以爲菹。【詩邶風】采葑采菲。無以下體。【注】下體根也。葑

菲根莖皆可食。而其根則有時而美惡。【鄘風】爰采葑矣。沬之東矣。【唐風】采葑采葑。首陽之東。

【後漢書桓帝紀】永興二年。詔司隸校尉部刺史曰。蝗災爲害。水變仍至。五穀不登。人無宿儲。其令所傷郡國種蕪菁。以助人食。【北史孟信傳】信爲趙平太守。政尙寬和。權豪無犯。山中老人曾以貍酒饋

之。信和顏接引。殷勤勞問。乃自出酒。以鐵鐺溫之。素木盤盛蕪菁菹。惟此而已。【呂氏春秋】菜之美者。

具區之菁。【急就章】老菁蕪荷冬日藏。【吳歷】曹公數遣親近。密覘諸將有賓客酒食者。輒因事

害之。備時閉門。將入種蕪菁。曹公使人闕門。旣去。備謂張飛關羽曰。吾豈種菜者乎。曹公必有疑意。不可

復留。【南方草木狀】蕪菁嶺嶠以南俱無之。偶有士人因官攜種。就彼種之。出地則變爲芥。亦橘種江

北爲枳之義也。【劉賓客嘉話錄】公曰。諸葛所止。令兵士獨種蕪菁者何。絢曰。莫不是取其纔出甲

者。生啗一也。葉舒可煮食。二也。久居隨以滋長。三也。棄去不惜。四也。回則易尋而採之。五也。冬有根可剗

食。六也。比諸蔬屬。其利不亦溥乎。曰。信矣。三蜀之人。亦呼蕪菁爲諸葛菜。江陵亦然。【兼明書】今人

呼菘爲蔓菁。云北地生者爲蔓菁。江南生者爲菘。其大同而小異耳。食療本草所論亦然。明曰。此蓋習俗

之非也。余少時亦謂菘爲蔓菁。常見醫方用蔓菁子爲辟穀藥。又爲塗頭油。又用之消毒腫。每訝菘子有

此諸功。殊不知其所謂。近讀齊民要術。乃知蔓菁是蘿蔔苗。平生之疑。渙然冰釋。卽醫方所用蔓菁子。皆

蘿菔苗也。漢桓帝時年飢，勸人種蔓菁以充飢。諸葛亮征漢，令軍人種蘿菔，則蘿菔蔓菁爲一物，無所疑也。然則北人呼菘爲蔓菁，與南人不同者，亦有由也。蓋鼎峙之世，文軌不同，魏武之父諱嵩，故北人呼蔓菁而江南不爲之諱也。亦猶吳主之女名二十，而江南呼二十爲念，而北人不爲之避也。由此言之，蔓菁本爲蘿菔苗，亦已明矣。或曰：根苗一物，何名之異乎？荅曰：按地骨苗名枸杞，芎藭苗名蘼蕪，藕苗名蓮荷，亦其類也。斯例實繁，不可勝紀。何獨蔓菁蘿菔不可異名乎？又曰：今北人呼爲蔓菁者，其形狀與江南菘菜不同，何也？荅曰：凡藥草果實蔬菜，踰境則形狀小異，而況江南北地乎？【爾雅翼】：今蔓菁園中無蜘蛛，是其所畏也。【雲南記】：舊州界緣山野間有菜大葉而蘿莖，其根若大蘿蔔，土人蒸煮其根葉而食之，可以療飢，名之爲諸葛菜云。武侯南征用此菜，蒔于山中，以濟軍食，亦猶廣都縣山櫟木，謂之諸葛木也。園五臺山深谷中，居人每人歲種三百六十本，日食一本，不妨絕粒。

【集韻】五言古詩【唐韓愈感春】：黃黃蔓菁花，桃李事已退。狂風簸枯榆，狼籍九衢內。春序一如此，汝顏安足賴。誰能駕飛車，相從觀海外。【宋蘇軾狄韶州煮蔓菁蘆菔羹】：我昔在田間，寒庖有珍烹。常支折脚鼎，自煮花蔓菁。中年失此味，想像如隔生。誰知南岳老，解作東坡羹。中有蘆菔根，尙含曉露清。勿語貴公子，從渠嗜膾腥。

【七言古詩】【宋張耒郭圃送蕪菁感成長句】：蕪菁至南皆變菘，菘美在上根不食。瑤簪玉筍不可見，

使我每食思故國。西鄰老翁知我意。盈筐走送如雪白。蒸烹氣味元不改。今晨一餐如南北。孔明用蜀最艱窘。百計捃拾無遺策。當時此物助軍行。渭上裹中有遺植。英雄臨事究瑣屑。終服奇才屈強敵。想見躬耕自灌畦。當時有意誰能測。

【七言絕句】**園**【宋陸游蕪菁】往日蕪菁不到吳。如今幽圃手親鋤。憑誰爲向曹瞞道。徹底無能合種蔬。
【詩散句】**園**【宋朱弁】手摘諸葛菜。自煮東坡羹。**園**【唐溫庭筠】劉公春盡蕪菁色。華廐愁深苜蓿花。

【增】**韓偓**厭聞趨競喜閒居。自種蕪菁亦自鋤。**宋唐庚**免葵燕麥渾閒事。只有蕪菁到處生。

【楊萬里】花葉蔓菁非蔓菁。喫來自是甜底冰。**金秦略**一段蕪菁渾著角。葉間猶有幾花黃。**園**

【唐杜甫】冬菁飯之半。**園**【宋張耒】蕪菁苗過茁。**韓琦**黛抹蔓菁花滿畦。**蘇軾**蕪菁宿根已

生葉。**楊萬里**早覺蔓菁撲鼻香。

【別錄】**荆楚歲時記**仲冬采擷蕪菁葵等雜菜乾之。並爲鹹菹。有得其和者。並作金釵色。**園**【西陽雜俎】婺州僧清簡家園。蔓菁忽變爲蓮。**夢溪筆談**菜品中蕪菁苾芥之類。遇旱其標多結成花。或如蓮花。或作龍蛇之形。此常性無足怪者。熙寧中。李賓客及之知潤州。園中菜花。悉成荷花。仍各有一佛坐于花中。形如雕刻。莫知其數。暴乾之。其相依然。或云李氏之家奉佛甚謹。故有此異。**種植**耕地欲熟。七月初種。一畝用子三升。種法先薙草。雨過卽耕。不雨。先一日灌地使透。次日熟耕。作畦或耨種。或漫

撒覆土厚一指。五六日內有雨，不須灌。無雨，屏水灌溝中，遙潤之。勿澆土，令地實。以沙土高者爲上。故墟壞墻尤佳。宜厚壅之。擇子下種。出甲後卽耘出。小者爲茹。若不欲移植，取次耘出，存其大者，令相去尺許。若欲移植，俟苗長五七寸，擇其大者移之。先耕熟地，作畦深七八寸，起土作壟，藝苗其上。壟土虛浮，根大倍常。一法，子欲陳，用鰻鱧汁浸之，曝乾，種可無蟲。取子者，當六七月種。來年四月收。若中春種，亦卽生。薑與秋種者同熟，但根小莖矮子少耳。供食者，正月至八月皆可種。凡遇水旱，他穀已晚，但有隙地，卽可種此以濟口食。一法，地方一尺五寸，植一本，一步十六本，一畝三千六百本。每本子一合，可得三石六斗。比菜子可多三四倍利。【製用】十月終，犁出蔓菁根，數曬過。冬月蒸食，甜而有味。和羊肉煮食甚美。春生薑苗，亦菜中上品。四月收子打油，比脂麻易種收多。臨用熬動，少摻脂麻煉熟，與小油無異。子九蒸九曝，搗爲粉，可塗帛。菜割訖，尋手擇而瓣之，挂屋陰風涼處，勿令烟熏，使味苦燥。則候天陰潤苦之，不候陰，則碎折，久不苦則澀。【作鹹菹法】擇好菜，捆作小束，用極鹹鹽水洗過，納瓮中。莖葉顛倒安置之，勿用淡水洗，易爛。洗菜鹽水澄清入瓮，沒菜卽止，不必調和。色仍青，用時水洗去鹹汁，煮爲茹，與生洗無異。【作湯菹法】好菜擇訖，卽入熱湯中，煤出冷水濯過，鹽醋中熬胡麻油，香而且脆，多作可留至春。若菜已萎，水洗漉出，經宿生之，然後煤乾葉屑之，和穀作粥食。

附錄
菲

【爾雅】菲芴。【注】即土瓜也。【疏】菲似菹，莖羸，葉厚而長，有毛。三月中蒸嚮爲茹，甘美可作羹。幽州人謂之芴。今河內人謂之宿菜。菲蔥菜。【注】菲草生下濕地，似蕪菁華，赤色可食。

同蒿

【本草】同蒿一名蓬蒿。形氣同蓬蒿故名。

同蒿莖肥葉綠，有刻缺，微似白蒿，甘脆滑膩。四月起莖，高二尺

餘，開花深黃色，狀如單瓣菊花。一花結子近百，成毬如地菰及苦蕒，子最易繁茂，以佐日用，最爲佳品。主安氣養脾胃，消水飲，多食動風，氣熏心，令氣滿。

【種植】肥地治畦，如種他菜法。二月下種，可爲常食。秋社前十日種，可爲秋菜。如欲存種，留春菜收子。

萑蒿

萑蒿一名白蒿，一名蘩。

爾雅云：蘩，萑蒿也。注云：白蒿也。

一名萑。

爾雅云：萑，蒿也。生下田，初出可啖。

一名由游。

一作胡。

爾雅云：一名旁。

爾雅云：北海。勃，人謂之旁勃。有水陸二種。萑蒿也。又曰：蘩之醜，秋爲蒿，則通指水陸二種而言。謂其春時各有種名，至秋老則皆呼爲蒿矣。形狀相似，但水生者辛香而美，生陂澤中，二月發苗，葉似嫩艾而岐細，面青背白，其葉或赤或白，其根白脆，采其根莖，生熟菹曝皆可食，蓋嘉蔬也。

【詩周南】翹翹錯薪，言刈其萑。【召南】于以采蘩，于沼于沚。

【幽風】春日遲遲，采蘩祁祁。

【傳】采蘋所以生蠶也。【園】左傳：蘋蘩蕒藻之菜，可薦於鬼神，可羞於王公。【圖】左傳：夫人執蘋菜以助祭。【神仙服食經】十一月采旁勃勃，白蒿也。白兔食之，壽八百歲。

【集韻】文散句：【圖】楚屈原大招：吳酸蒿蕒，不沾薄只。

【詩散句】：【圖】宋蘇軾：蕒蒿滿地蘆芽短，正是河豚欲上時。澗蔬煮蒿節。碎點青蒿涼餅滑。【黃

庭堅】蕒蒿數節玉簪橫。蕒蒿芽甜草頭辣。【方岳】蕒蒿苗肥點寒綠。【元戴師初】水味野栽蒿

白瘦。【耶律楚材】細煎蕒蒿點韭黃。

【別錄原】製用：蕒蒿根莖白，熟菹曝皆可食。生按醋醃爲菹食之，甚益人。採蕒蒿莖，微用鹽醃，曝乾，

味甚美，可以寄遠。嫩苗以沸湯淪過，浸于漿水，則成齏，如以清水或石灰水礬水拔之，去其猛氣，曬乾，

可留製食，醃焙乾極香美。

附錄 牡蒿

【爾雅】蔚牡蒿。【注】無子者。【疏】一名馬新蒿。【本草】一名齊頭蒿。諸蒿葉尖，此獨參而禿，故有齊頭之名。三四月生

苗，其葉扁而本狹，末多有禿岐，嫩時可茹。秋開細黃花，結實大如車前實，而內子微細不可見，故人以爲

無子也。

【考證】：【詩小雅】蓼蓼者莪，匪莪伊蔚。【疏】蔚，牡蒿也。

附錄 蘊蒿

【爾雅】葍蘊蒿。【注】今蘊蒿也。初生亦可食。【疏】葉青白色。莖似箸而輕肥。始生香。可生食。又可蒸食。

【本草】葍卽陸生蟠蒿。俗呼艾蒿。

【詩小雅】呦呦鹿鳴。食野之葍。【全唐詩話】唐文宗聽政暇。博覽羣書。一日延英顧問宰相。詩

云呦呦鹿鳴。食野之葍。葍是何草。宰相李珣楊嗣復陳夷行相顧未對。珣曰。臣按爾雅。葍是蘊蒿。上曰。朕看毛詩疏。葉圓而花白。叢生野中。似非蘊蒿。

附錄 邪蒿

【本草】邪蒿葉紋皆邪。根莖似青蒿而細軟。色淺不臭。三四月生苗。根葉皆可茹。

【北史儒林傳】邢峙以經入授皇太子。廚宰進太子食。菜有邪蒿。峙令去之。曰。此菜有不正之名。非殿下宜食。文宣聞而嘉之。賜以被褥縑纈。

附錄 蘊蒿

【爾雅】葍蘊蒿。【注】今葍蒿也。亦曰蘊蒿。【疏】一名蘿蒿。生澤田漸洳之處。葉似邪蒿而細。科生三月中。莖可生食。又可蒸。香美味頗似蘊蒿。【本草】一名抱娘蒿。似小薊宿蒿。先於百草。

【詩小雅】菁菁者葍。【注】卽葍蒿也。

白菜

園白菜一名菘。

埤雅云菘性凌冬不彫四時長有有松之操故其字會意

諸菜中最堪常食。

【本草】最肥大者名牛肚菘。

【菜

譜】有春菘有晚菘。

園有二種一種莖圓厚微青一種莖扁薄而白葉皆淡青白色子如蕓薹子而灰

黑八月種二月開黃花四瓣如芥花三月結角亦如芥燕趙遼陽淮揚所種者最肥大而厚一本有重十餘斤者南方者畦內過冬北方多入窖內燕京圃人又以馬糞入窖壅培不見風日長出苗葉皆嫩黃色脆美無滓謂之黃芽菜乃白菜別種莖葉皆扁味甘溫無毒利腸胃除胸煩解酒渴利大小便和中止嗽冬汁尤佳夏至前菘菜食發皮膚風癢動氣發病又有春不老一名八斤菜葉似白菜而大甚脆嫩四時可種醃食甚美。

【東坡志林】後漢書崔瑗傳瑗愛士好賓客盛修饌膳殫極滋味不問餘產居常蔬食菜羹而已。

【晉書

桓溫傳】溫性儉每譙唯下匕奠杔菜果而已。

【良吏傳】吳隱之爲廣州刺史清操踰勵常食不過菜

及乾魚。

【南齊書武陵昭王傳】尙書令王儉詣曄曄留儉設食杔中菘菜鱖魚而已。【周顒傳】顒

清貧寡欲終日長蔬食文惠太子問顒菜食何味最勝顒曰春初早韭秋末晚菘。【南齊書孝義傳】

江泌食菜不食心以其有生意也。

【南史隱逸傳】范元琰家貧唯以園蔬爲業嘗出行見人盜其菘

元琰遽退走母問其故具以實荅母問盜者爲誰荅曰向所以退畏其愧耻今啓其名願不洩也于是母

子祕之。【吳錄】陸遜諸葛瑾攻襄陽。遜遣親人韓扁賈表奉報。扁還遇抄。瑾聞之欲急去。遜方催人種苴菘。與諸將園基以示閒暇。【原】藝文類聚【范宣挑菜傷指大啼曰。身體髮膚。不敢毀傷。故啼。】

【清異錄】江右多苴菜。粥筍者惡之。罵曰。心子菜。蓋筍奴菌妾也。【原】邵氏聞見錄【汪信民常言人常

咬得菜根。則百事可做。胡康侯聞之。擊節嘆賞。【原】輟耕錄【揚州至正丙申丁酉間。兵燹之餘。城中屋

址徧生白菜。大者重十五斤。小者亦不下八九斤。有臂力人所負。纔四五窠耳。

【啓】梁簡文帝謝勅賚大苴啓【吳愧千里之蕁。蜀慚七菜之賦。是知泮宮採芹。空入魯詩。流火烹葵。徒傳鹵曲。

【五言古詩】宋韓駒食煮菜簡呂居仁【曉謁呂公子。解帶浮屠宮。留我具朝餐。喚奴求晚苴。洗箸點鹽豉。鳴刀芼薑葱。俄頃香馥坐。雨聲傳鼎中。方觀翠浪涌。忽變黃雲濃。爭貪歛鉢暖。不覺定盃空。憶登金山頂。僧飯與此同。還家不能學。空費烹調功。硬恐動牙頰。冷愁傷肺胸。君獨得其妙。堪持餉衰翁。異時聞豪氣。愛客行庖豐。殷勤故煮菜。知我林下風。人生各有道。旨蓄用禦冬。今我無所營。枵腹何由充。豈惟臺無餽。菜把尙不蒙。念當勤致此。亦足慰途窮。

【七言古詩】元吳鎮墨菜畫卷【苴根脫地翠毛濕。雪花翻匙玉肪泣。蕪荑金谷暗塵土。美人壯士何顏色。山人久剖龜毛氈。囊空不貯擲榆錢。屠門大嚼知流涎。淡中滋味吾所便。元脩元脩今幾年。一笑不

直東坡前。

【五言律詩】**鹽**【元許有壬白菜】土膏新且嫩。筐筥薦紛披。可作青精飯。仍攜玉版師。清風牙頰響。真味士夫知。南土稱秋末。投簪要及時。

【五言絕句】**原**【唐高適同羣公題張處士菜園】耕地桑柘間。地肥菜常熟。爲問葵藿資。何如廟堂肉。

【七言絕句】**原**【宋范成大田園雜興】桑下春蔬綠滿畦。蕊心青嫩芥薑肥。溪頭洗擇店頭賣。日暮裹鹽沽酒歸。撥雪挑來蹋地菘。味如蜜藕更肥醲。朱門肉食無風味。只作尋常菜把供。

聲滿背蓬。如今真是荷鋤翁。可憐遇事常遲鈍。九月區區種晚菘。**鹽**【方岳種菘】老圃相傳秋後菘。磚

爐石銚一年冬。寧知遲種遲於我。又見南薰上番風。**明**李東陽畫菜【誰寫西園數葉菘。露華清曉濕

蒙茸。玉堂夜半蘇郎渴。此味無因獻九重。

【詩散句】**原**【宋劉子翬】周郎愛晚菘。對客素稱賞。今晨喜薦新。小嚼冰霜響。**鹽**【蘇軾】白菘類羔豚。

冒土出熊蹯。**陸游**【身在有餘真妙語。杯羹何地欠秋菘。】**唐**杜甫【奴肥爲種菘。】**羅隱**【葉長春

菘闊。】**金元好問**【菘肥秋未黃。

別錄原【製用】糟菜法。先將隔年壓過酒糟未出小酒者。罨封。每一斤鹽四兩拌勻。好肥箭幹白菜洗淨去葉。搭於陰處晾乾水氣。每菜二斤糟一斤。一層菜。一層糟。隔日一翻騰。待熟挽定入罨。上澆糟菜水汁。

取用味美。醃菜法。白菜揀肥者。去心洗淨。一百斤用鹽五斤。一層菜。一層鹽。石壓兩日可用。又白菜一百斤。曬乾抖搜去土。先用鹽二斤。醃三四日。就滷內洗淨。每柯窩起純用鹽三斤。入罈內。可長久。又法。白菜削去根。及黃老葉。洗淨控乾。每菜十斤。鹽十兩。用甘草數莖。放在潔淨瓮盛。將鹽撒入菜丫內。排頓瓮中。入蒔蘿少許。以手實捺。至半瓮。再入甘草數莖。候滿瓮。用石壓定。三日後將菜倒過。拗出滷水。於乾淨器內另放。忌生水。却將滷水澆菜內。候七日。依前法再倒。用新汲水滄浸。仍用磚石壓之。其菜味美香脆。若至春間食不盡者。於沸湯淖過。曬乾收貯。夏間將菜溫水浸過。壓水盡出。香油勻拌。以磁碗盛頓飯上蒸之。其味尤佳美。黑醃蘆白菜。如法醃透。取出。挂於桁上曬極乾。上甑蒸熟。再曬乾收之。極耐久藏。夏月以此蘆和肉炒。可以久留不臭。甑不便者。徑以水煮蘆曬乾亦可。但不如蒸者佳。芥菜同。乾菜大科菘菜芥菜。洗淨略曬。沸湯內燉五六分熟。曬乾。用鹽醬蒔蘿茴香花椒陳皮砂糖同煮熟。曬乾再蒸少時。菜蘆大菘菜叢採。十字劈裂。萊菔取緊小者。破作兩半。同向日中曬去水脚。二件薄切。作方片如錢眼子大。入淨罐中。以馬芹茴香雜酒醋水等。令得所調。淨鹽澆之。隨手舉罐撼觸五七十次。密蓋罐口。置竈上溫處。仍日一次如前法撼觸。三日後可供。菜色青白間錯。鮮潔可愛。【齊民要術】菘淨洗。徧體。須長切方如算子。長三寸許。束菘根入沸湯。小停出。及熱與鹽酢細縷切橘皮和之。料理半奠之。作菘鹹菹法。水四斗。鹽三升。攪之。令殺菜。又法。菘一斤。女麴間之。