



中
华
饮
食
物
语

食之語

民俗文化编写组 编

下



中华饮食物语——

食之语

《中华饮食物语》编委会编

云南人民出版社

【饮食须知】

【养小录】

【山家清供】

【野菜谱】

【野蔬品】

【人参谱】

【菌谱】

【广菌谱】

【中馈录】

山家清供

【宋】林洪

卷之上

青精饭

【原文】青精饭，首以此，重谷也。按《本草》：“南烛木，今名黑饭草，又名旱莲草。”即青精也。采枝叶捣汁，浸上白好粳米，不拘多少，候一二时，蒸饭曝干，坚而碧色，收贮。如用时，先用滚水，量以米数，煮一滚即成饭矣。用水不可多，亦不可少。久服延年益颜。仙方又有青精石饭，世未知石为何也。按《本草》用青石脂三斤、青粱米一斗，水浸三日，捣为丸，如李大，白汤送服，一二丸可不饥。是知石脂也。二法皆有据，第以山居供客，则当用前法；如欲效子房辟谷，当用后法。每读杜诗，既曰：“岂无青精饭，令我颜色好。”又曰：“李侯金闺彦，脱身事幽讨。”当时才名如杜李，可谓切于爱君忧国矣。天乃不使之壮年以行其志，而使之俱有青精、瑶草之思，惜哉！

【译文】青精饭，以此饭为第一饭，因为这饭以谷为重。按《本草》上说的：“南方的烛木，如今的名字叫黑饭草，又叫旱莲草。”也就是青精。采集它的枝叶捣出汁，浸泡上等又白又好的粳米，不管多少，等一两个小时，蒸成饭晒干，又坚硬又呈绿色，再收藏起来。如果要食用，先把水烧开，根据米的数量，煮一个滚饭就熟了。用水不可多，也不可少。常吃延年美容。仙方还有青精石饭，世人从不知石是什么东西，按《本草》用青石脂三斤、青粱米一斗，水浸三日，捣细做成丸，像李子大小，白开水送服，吃一两丸就可以不饿。由此知道石就是石脂了。这两种说法都有根据，但是，以山居供客，就当用前面的说法，如果想效仿子房(张良)辟谷，

就应当用后法。每当读杜甫诗句，就会读到：“岂无青精饭，令我颜色好。”又说：“李侯金闺彦，脱身事幽讨。”当时才气名望像杜甫、李白，可谓切于爱君忧国呵。老天爷不让他们在年富力强的时候实现他们的政治抱负，而让他们都有青精、瑶草的追求，太可惜了！

碧涧羹

【原文】芹楚，菜也，又名水英。有二种：荻芹取根，赤芹取叶与茎，俱可食。二月三月作羹时采之，洗净入汤灼过取出，以苦酒研芝麻，入盐少许，与茴香渍之，可作菹。惟沦而羹之者，既清而馨，犹碧涧然。故杜甫有“青芹碧涧羹”之句。或者芹微草也，杜甫何取焉而诵咏之？不暇不思，野人持此犹欲以献于君者乎？

【译文】芹楚，是菜，又叫水英，有两种：荻芹取根，赤芹取叶与茎，都好吃。二月三月要做羹时就采来，洗净入汤灼过取出，以苦酒研芝麻，少加点盐，与茴香一起浸着，可作小菜。惟有煮羹，又清又香，就像山涧的清水。因而，杜甫才有“青芹碧涧羹”的佳句。或者有人要问，芹不过是小草样的东西，杜甫怎么偏选它作为诵咏的对象呢？不用想了吧，乡野之人会把这种东西献给君王吗？

苣荬盘

【原文】开元中，东宫官僚清淡，薛令之为左庶子，以诗自悼曰：“朝日上团团，照见先生盘。盘中何所有，苣荬长阑干。饭涩匙难滑，羹稀箸



易宽。以此谋朝夕，何由保岁寒。”上幸东宫，因题其旁曰“若嫌松桂寒，任逐桑榆暖”之句。令之皇恐，归。每诵此，未知为何物。偶同宋雪严伯仁访郑野野钥，见所种者，因得其种并法。其叶绿紫色而灰，长或丈馀；采用汤灼油炒姜盐，随意作羹，茹之皆为风味。本不恶，令之何为厌苦如此？东宫官僚当极一时之选，而唐世诸贤见于篇什，皆为左迁。令之寄思，恐不在此盘。宾僚之选，至起食无鱼之叹。上之人乃讽以去，吁，薄矣！

【译文】开元年间，东宫官做得清冷淡泊，薛令之任左庶子，用诗自悼说：“朝日上团团，照见先生盘，盘中何所有，苜蓿长阑干。饭涩匙难滑，羹稀箸易宽。以此谋朝夕，何由保岁寒。”皇上驾临东宫时看到这诗，于是在旁边题诗说：“若嫌松桂寒，任逐桑榆暖”。让薛令之感到惶恐，就弃官回家了。每读到这诗，不知说的什么饭食。一次偶然的机会，同宋雪严伯仁访郑野野钥，看到他所种的苜蓿，因此得到了种子和种植的方法。它的叶绿紫色而灰，长的有的一丈多，采来用开水烫过，用油炒加姜盐，或随意做羹，吃起来都有风味。本来这种菜品并不很糟，怎么会让薛令之讨厌到这般地步？定因为东宫官为一时急需而被选用，但唐朝诸贤凡是有名的都以降职安排。这才使东宫官仍寄思兴盛的时候，感叹自己的遭遇，本意恐怕不在盘中菜上。因为官员的选用，引起食无鱼的感叹，皇上才讥讽他而使他离去，呵，太薄情了！

考亭蕓

【原文】考亭先生，每饮后则以蕓菜供。蕓，一出于盱江，分于建阳，一生于岩滩石上。公所供盖建阳种，集有蕓诗可考。峪孙嶠以沙卧蕓，食其苗云。生临汀者尤佳。

【译文】考亭先生，每次饮酒之后，就食用蕓菜。蕓，一种出产于盱江，分布于建阳，一种生长在岩滩石上。考亭先生所食用的是建阳那种，诗集中有写蕓的诗可考证。峪孙嶠有用沙来培育蕓、吃它的苗的说法。长在水边上的特别好。

太守羹

【原文】梁蔡樽为吴兴守，不饮郡井，斋前自种白菹、紫茄，以为常

餌。世之醉醲饱鮮而怠于事者，視此得無愧乎！然茄莧性俱微冷，必加芼姜為佳耳。

【譯文】梁蔡樽任吳興太守，不喝那里的井水，書齋前自種了白莧、紫茄，作日常食用。世上醉生夢死而懶于做事的人，看到這個例子能不慚愧嗎？然而，茄、莧性都微寒，一定要加上老姜才好。

冰壺珍

【原文】太宗問蘇易簡曰：“食品稱珍，何者為最？”對曰：“食無定味，適口者珍。臣心知齋汁美。”太宗笑問其故。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，見殘雪中覆有齋盎。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。屢欲作冰壺先生傳記其事，未暇也。”太宗笑而然之。后有問其方者，仆答曰：用清面菜湯浸以菜，止醉渴一味耳。或不然，請問之冰壺先生。

【譯文】太宗問蘇易簡說：“食品稱上珍品的，哪種為最好？”蘇回答說：“食無定味，合口的就是珍品。我覺着菜齋汁好。”太宗笑着問他原因何在。蘇說：“我有一晚凍得厲害，圍着火爐痛飲燒酒，大醉，鑽進厚被窩里睡了。忽然間醒來口渴，就乘着月光到了院子裡，看到殘雪裡蓋着一盆菜湯，來不及叫童仆，就捧起雪洗手，滿飲几碗。這時臣認為就是上界的仙廚做的鸞脯鳳脂，恐怕也趕不上它。几次想寫冰壺先生傳記此事，沒有空兒。”太宗笑着说你说的對。後來有人問這菜方的，仆人回答说：用清面菜湯浸上菜，也就是醉了以後喝點罷了。要不然，就請去問冰壺先生。

藍田玉

【原文】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，排棄嗜欲，當大有神效。而我酒色不絕，自致于死，非藥過也。”要知長生之法，當能養心戒欲，虽不服玉亦可矣。今法用瓢一二

枚，去皮毛，截作二寸方片烂蒸，以酱食之，不须烧炼之功，但除一切烦恼妄想，久而自然神清气爽，较之前法差胜矣。故名法制蓝田玉。

【译文】汉《地理志》记载：蓝田出美玉。魏李预常羡慕古人餐玉的方法，就去蓝田，果然得到美玉种七十枚。他把玉制成细末当饭吃，却不戒酒色。偶然间得了重病，对妻子说：“服玉一定要避居山林里，抛弃嗜好和淫欲，当有大神效。而我酒色不断，自己就致自己于死地。不是药的过错。”要想掌握长生的办法，应当能养心戒欲，即使是不服玉，也可达到。现在可用这样的方法，用瓢一二枚，去皮毛，截成二寸方片蒸烂，加酱吃它，不须要烧炼之功，只要除掉一切烦恼妄想，时间一长，自然就会神清气爽，不比前面的方法差。因此，名叫法制蓝田玉。

豆 粥

【原文】汉光武在菱亭时，得冯异奉豆粥至，久且不忘报。况山居可无此乎！用沙瓶烂煮亦豆，候粥少沸，投之同煮，既熟而食。东坡诗曰：“岂知江头千顷雪，茅檐出没晨烟孤。地碓舂糠光似玉，沙锅煮豆软如酥。老我此身无著处，卖书来问东家住。卧听鸡鸣粥熟时，蓬头曳杖君家去。”此豆粥之法也。若夫金谷之会，徒咄嗟以夸客。孰若山舍清谈徜徉，以候其熟也。

【译文】汉光武在菱亭时，幸得冯异送豆粥来，一直没有忘记报答。更何况身在山野，能没有这种饭吗？用沙瓶把红豆煮烂，等粥刚开，放进去一起煮，等熟了就吃。苏东坡的诗句说：“岂知江头千顷雪，茅檐出没晨烟孤。地碓舂糠光似玉，沙锅煮豆软如酥。老我此身无著处，卖书来问东家住。卧听鸡鸣粥熟时，蓬头曳杖君家去。”这就是煮豆粥的方法。像那些以金谷作宴，只是白白地张罗着在客人面前自夸就是，哪里比得上山野茅舍聊着天儿，等豆粥熟啊！

蟠桃饭

【原文】采山桃用米泔煮熟，漉置水中去核，候饭涌向煮顷之，如罨饭法。东坡用石曼卿海州事诗云：“戏将核桃裹红泥，石间散掷如风雨。坐令空山作锦绣，绮天照海光无数。”此种桃法也。桃三李四，能依此法，越

三年皆可饭矣。

【译文】摘山桃用米泔水煮熟，滤放水中去核，等饭开了再一起煮一会儿，像罢饭法。苏东坡用石曼卿海州事的诗句：“戏将核桃裹红泥，石间散掷如风雨。坐令空山作锦绣，绮天照海光无数。”这是种桃的方法。桃三李四，能照这个方法做，过了三年就可采桃做饭了。

寒具

【原文】晋桓玄喜陈书画，客有食寒具不濯手而执书帙者，偶污之，后不设寒具。此必用油蜜者。《要术》并《食经》者只曰环饼，世疑馓子也，或巧多酥蜜食也。杜甫十月一日乃有“糗糒作人情”之句，《广记》则载于寒食事中。三者俱可疑。及考朱氏注《楚词》“糗糒蜜餌，有饧飧些”，谓以米面煎熬作之，寒具也。以是知《楚词》一句自是三品：糗糒乃蜜面之干者，十月开炉饼也。蜜餌乃蜜面少润者，七夕蜜食也。饧飧乃寒食具，无可疑者。闽人会烟名煎铺，以糯粉和面油煎，沃以糖食之，不濯手，则能脏物，且可留月馀，宜禁烟用也。吾翁和靖先生山中寒食诗云：“方塘波静杜蘅青，布谷提壶已足听。有客初尝寒具罢，据梧慵复散幽径。”吾翁读天下书，和靖先生且服其和琉璃堂图事。信乎，此为寒食具者矣！

【译文】晋桓玄喜欢古书画，来的客人中有吃寒具后不洗手拿起画书，而把书画弄脏污了，从此以后，他不再安排寒具。原因是寒具是用油和蜜做的。《要术》和《食经》中只写到环饼，世人猜测就是馓子，或者其他什么花样的酥蜜食。杜甫十月一日就有“糗糒作人情”的诗句，《广记》就记载到寒食事里。以上三种都有疑问。到了考证朱氏注《楚词》“糗糒蜜餌，有饧飧些”。是说以米面煎熬做的，是寒具。根据这可知《楚词》一句说的是三种，糗糒是蜜面的干的一种，叫十月开炉饼。蜜餌是蜜面稍润的，是七夕蜜食也。饧飧才是寒食具，没有什么可怀疑的。闽人会烟叫煎铺，以糯米粉和面油煎，用糖熬好吃，不洗手则能脏了东西，可保存一月多，适宜禁烟火的时候用。我父亲和靖先生有山中寒食诗写道：“方塘波静杜蘅青，布谷提壶已足听。有客初尝寒具罢，据梧慵复散幽径。”家父读天下书，和靖先生且服其和琉璃堂图事。对吧，这就是寒食具呵！

黄金鸡

【原文】李白诗云：“堂上十分绿醕酒，杯中一味黄金鸡。”其法焗鸡洗净，用麻油盐水煮，入葱椒，候熟擘钉，以元汁别供，或荐以酒，则白酒初熟、黄鸡正肥之乐得矣。有如新法川炒等制，非山家不屑为，恐非真味也。或取人字为有益，今益作人字，鸡恶伤类也。每思茅容以鸡奉母，而以蔬奉客，贤矣哉！《本草》云：鸡小毒，补治满。

【译文】李白诗中说：“堂上十分绿醕酒，杯中一味黄金鸡。”做的方法是把鸡毛脱去洗净，用麻油盐水煮，加入葱椒，等熟了剖开，把原汁做别的用，同时准备酒，那么白酒刚熟，黄鸡正肥之乐就享受到了。就像新学到的做川菜等技术，不是山家不屑去做，怕的是不是真味。或者取人字为有益，如今益做人字，鸡恶伤类也。每当想到茅容用鸡奉养老母，而用菜招待客人，就觉得他太好了。《本草》上说：鸡小毒，补治满。

槐叶淘

【原文】杜甫诗云：“青青高槐叶，采掇付中厨。新面来近市，汁滓宛相俱。入鼎资过熟，加餐愁欲无。”即此见其法：于夏采槐叶之高秀者，汤少沦，研细滤清，和面作淘，乃以醯酱为熟齏，簇细茵，以盘行之，取其碧鲜可爱也。末句云：“君王纳凉晚，此味亦时须。”不惟见诗人一食未尝忘君，且知贵为君王亦珍此山林之味。旨哉，诗乎！

【译文】杜甫诗句说：“青青高槐叶，采掇付中厨。新面来近市，汁滓宛相俱。入鼎资过熟，加餐愁欲无。”由此可知制作的方法：在夏天采摘高处长得好的，用开水煮一会儿，研细滤清，和面作淘，就以醋酱做成调味汁，槐叶一簇簇细细的，用盘端着，青碧新鲜可爱。末句说：“君王纳凉晚，此味亦时须。”不仅可见诗人吃饭还没有忘了君主，可知就是高贵的君王也珍视这山林之味。这就是主要意思所在，才有了诗句。

地黄铺饬

【原文】崔元亮《海上方》治心痛，去虫积，取地黄大者，净捣汁，和

细面作铺饅，食之，出虫尺许即愈。正元间通事舍人崔杭女作淘食之，出虫如蟆状，自是心患除矣。《本草》浮为天黄，半沉为人黄，惟沉者佳。宜用清汁，入盐则不可食。或净细截，和米煮粥，良有益也。

【译文】崔元亮《海上方》说治心痛，去虫积，取大的地黄，洗净捣汁，和细面做铺饅，吃了，从腹中出来一尺来长的虫子，病就好了。正元年间，通事舍人崔杭女做淘吃了，出来的虫像蛤蟆的形状，自此病就好了。《本草》上说，浮的是天黄，半沉的是人黄，只有沉的好。要用清汁，加上盐则不可吃。或者洗净切细，和米一起煮粥吃，非常有益。

梅花汤饼

【原文】泉之紫帽山有高人，尝作此供。初浸白梅檀香末水，和面作馄饨皮，每一叠用五分，铁凿如梅花样者，凿取之。候煮熟，乃过于鸡清汁内，每客止二百余花，可想一食亦不忘梅。后留玉堂元刚有和诗：“恍如孤山下，飞玉浮西湖。”

【译文】泉州的紫帽山有高人，曾经做过这种食品。开头浸白梅檀香末水，和面做馄饨皮，每一叠用五分，用梅花样的铁模子，凿出来。等煮熟了，才放进鸡清汤内，每位客人只二百多个花，可想吃一次就忘不了。后留玉堂元刚有和诗：“恍如孤山下，飞玉浮西湖。”

椿根馄饨

【原文】刘禹锡煮椿根馄饨皮法，立秋前后谓世多痢及腰痛，取香椿根一大两握捣筛，和面捻馄饨，如皂荚子大，清水煮，日空腹服十枚，并无禁忌。山家良有客至，先供之十数，不惟有益，亦可少延早食。椿实而香，椿疏而苦，惟椿根可也。

【译文】刘禹锡煮香椿根馄饨皮法，是在立秋前后认为世上多痢疾及腰痛，取香椿根一大把捣筛，和面做成馄饨，捏的像皂荚子那么大，清水煮，每天空腹服十枚，没有禁忌。山家良有客到，先供他十几个吃，不光有益，也可以推迟一下开饭的时间。香椿实而香，臭椿疏而苦，惟有椿根好。

玉糝羹

【原文】东坡一夕与子由饮，酣甚，捶芦菔烂煮，不用他料，只研白米为糝食之。忽停箸抚几曰：“或非天竺酥酠，人间决无此味。”

【译文】苏东坡有一天傍晚与子由饮酒，喝到非常痛快的时刻，把芦菔捶烂煮上，不用其他料物，只研碎白米为糝吃。忽然放下筷子拍着桌子说：“要不是天竺酥酠，人间决没有这样的美味。”

百合面

【原文】春秋仲月，采百合根曝干捣筛，和面做汤饼，最益血气。又蒸熟可以佐酒。《岁时广记》二月种法：“宜鸡粪。”《化书》：“山蚯蚓化为百合，乃宜鸡粪。”岂物类之相感耶！

【译文】春秋两季的第二个月，采百合根晒干捣筛，和面做汤饼，对血气最有益。蒸熟了还可以做下酒菜。《岁时广记》二月种法说：“用鸡粪好。”《化书》上说：“山蚯蚓变成百合，才适合用鸡粪。”难道不是物类互相感应吗？

括蓼粉

【原文】孙思邈法：深掘大根，厚削至白，寸切，水浸，一日一易，五日取出，捣之以白，贮以绢囊，滤为玉液，候其干矣，可为粉食，杂粳为糜，翻匙雪色，加以乳酪，食之补益。又方：取实酒炒微赤，肠风血下可以愈疾。

【译文】孙思邈的方法：深挖它的大根，削到露出玉白的穰，切成一寸大小，水浸，一天一换水，五天取出，在碓臼里捣，用绢囊包着，滤为玉液，等滤干了，可做粉食；掺杂粳米做成糜，用勺子一舀雪白色，把乳酪加入，吃了有补。又方：取实酒炒到稍微发红，可以治好肠风血下的病。

素蒸鸭(又云卢怀慎事)

【原文】郑余庆召亲朋食，敕令家人曰：“烂煮去毛，勿拗折项。”客意鹅鸭也。良久，各蒸葫芦一枚耳。今岳倦翁珂书食品付庖者诗云：“动

指不须占染鼎，去毛切莫拗蒸壶。”岳勋阅阅也，而知此味，异哉！

【译文】郑余庆请亲朋吃饭，安排家人说：“焖煮去毛，不要折断项颈。”客人们听了，以为他说的是鹅鸭。良久，才知是各蒸一只葫芦罢了。当今岳倦翁珂写食方给厨子的诗说：“动指不须占染鼎，去毛切莫拗蒸壶。”岳勋是个有阅历的人，所以知道这种口味，很不一般。

黄精果饼茹

【原文】仲春深采根，九蒸九曝，捣如饴，可作果食。又细切一石，水二石五斗，煮去苦味，漉入绢袋，压汁澄之，再煮如膏，以炒黑豆黄为末，作饼，约二寸大，客至，可拿二块。又采苗可为菜茹。随羊公服法，芝草之精也，一名仙人余粮。其补益可知矣。

【译文】仲春深采根，九蒸九晒，捣成稀糖样，可做果食。又一做法是：细切一石，水两石五斗，煮去苦味，装入绢袋过滤，压汁澄干，再煮成膏状，以炒黑豆黄为末，做饼，约二寸大，客人到了，可供二枚，又采苗可做成菜吃。随羊公的吃法，当作芝草之精华，又叫仙人余粮，它的补益可想而知。

傍林鲜

【原文】夏初林笋盛时，扫叶就竹边煨熟，其味甚鲜，名曰傍林鲜。文与可守临川，正与家人煨笋午饭，忽得东坡书，诗云：“想见清贫馋太守，渭川千亩在胸中。”不觉喷饭满案，想作此供也。大凡笋贵甘鲜，不当与肉为友。今欲庖多杂以肉，不才有小人，便坏君子？“若对此君成大嚼，世间那有扬州鹤。”东坡之意微矣。

【译文】夏初竹林中笋长得正盛的时候，就在竹林边扫树叶生火煨熟，它的味道特别鲜，因此，名叫“傍林鲜”。文与可做临川太守，正和家人煨竹笋午饭，忽然收到苏东坡的书信，有诗云：“想见清贫馋太守，渭川千亩在胸中。”不由得把饭喷得满桌都是，想来就是做这种饭。一般情况下，笋贵在甘鲜上，不应与肉同吃。当今没水平的厨子大多笋中杂肉，是不是有这样无能的小人，就坏了君子？“若对此君成大嚼，世间哪有扬州鹤。”东坡大有讽刺的意思。

雕胡饭

【原文】雕菰叶似芦，其米黑，杜甫故有“波翻菰米沉云黑”之句，今胡糲是也。曝干苍洗造饭，既香而滑，杜诗又云：“滑忆雕菰饭。”又会稽人顾翱，事母孝著。母嗜雕菰饭，翱常自采撷。家住太湖，后湖中皆生雕菰，无复余草，此孝感也。世有厚于己薄于奉亲者，视此宁无愧乎？呜呼，孟笋、王鱼，岂有偶然哉！

【译文】雕菰叶似芦，其米黑，杜甫因此有了“波翻菰米沉云黑”之句，雕菰就是现在的胡糲。晒干脱壳洗净做饭，又香又滑，杜甫诗中又说：“滑忆雕菰饭。”还有会稽人顾翱，事奉老母非常孝顺。母亲喜欢雕菰饭，翱经常自己去采摘。他家住太湖，结果后来湖中到处长着雕菰，没有别的草，这是他的孝心感动自然。社会上有厚待自己而薄待老人的，看到这里难道不惭愧吗？唉！孟笋、王鱼的事，难道是偶然的吗？

锦带羹

【原文】锦带者，又名文官花也。条生，如锦，叶始生。柔脆可羹。杜甫诗有“香闻锦带羹”之句。或谓莼之紫纒如带，况莼与菰同生水滨。昔张翰临风必思莼鲈以下气。按《本草》：莼鲈同羹，可以下气止呕。以是知张翰在当时，意气抑郁，随事呕逆，故有此思耳，非莼鲈而何？杜甫卧病江阁，恐同此意也。谓锦带为花，或未必然。仆居山时，因见有羹此花者，其味亦不恶。注谓吐锦鸡，则远矣。

【译文】锦带，又名文官花。生枝条，花如锦时，叶才长。柔脆可做羹。杜甫诗有“香闻锦带羹”的佳句。有人认为莼菜紫纒如带，何况莼同菰都生长在水边。从前，张翰临风必然想到莼鲈可下气。按《本草》上说：莼鲈同做汤吃了可以下气止呕。因此可知张翰在当时心情抑郁，遇事不顺，所以才有这种思路，不是莼鲈是什么？杜甫卧病江阁，恐怕也同这个意思一样。说锦带是花，或许也不一定。在下居住山中的时候，因为看到有用此花做羹的，它的味道也不坏。注释把它说成是吐锦鸡，就相去太远了。

金煮玉

【原文】笋出鲜嫩者，以料物和薄面，拖油煎煨，如黄金色，甘脆可爱。旧游莫干访霍如庵正夫，延早供，以笋切作方片，和白米煮粥，佳甚。因戏之曰：此法制惜气也。济颠笋疏云“拖油盘内煨黄金，和米铛中煮白玉”二句，兼得之矣。霍北司贵公也，乃甘山林之味，异哉！

【译文】取鲜嫩的笋，用调味品和面糊，拖油煎炸，炸得像黄金色，甘脆可口。从前游莫干山访霍如庵正夫，早饭时，把笋切成方片，和白米煮粥，好极了。还开玩笑说：这种做法省力气。济公笋疏写出“拖油盘内煨黄金，和米铛中煮白玉”二句，两样都有。霍北司是高贵的人，还喜爱山林之味，令人惊异呵。



土芝丹

【原文】芋名土芝，大者裹以湿纸，用煮酒和糟涂其外，以糠皮火煨之。候香熟取出，安坳地内，去皮温食，冷则破血；用盐则泄精，取其温补，其名土芝丹。昔懒残师正煨此牛粪火中，有召者，却之曰：“尚无情绪收寒涕，那得工夫伴俗人。”又山人诗云：“深夜一炉火，浑家团栾坐。煨得芋头熟，天子不如我。”其嗜好可知矣。小者曝干入瓮，候寒月用稻草罨熟，色香如栗，名土栗，雅宜山舍拥炉之夜供。赵两山汝涂诗云：“煮芋云生钵，烧茅雪上眉。”盖得于所见，非苟作也。

【译文】芋名土芝，拣大的用湿纸包起来，再把煮酒和糟涂在外面，用糠皮火煨之。等香熟取出来，放在坳地内，去了皮温吃，冷吃则流血；用盐就泄精，取它

的温补的性能，取名土芝丹。从前懒残师正在牛粪火中煨这东西，有求见的，他拒绝人家说：“尚无情绪收寒涕，那得工夫伴俗人。”还有山人的诗写道：“深夜一炉火，浑家团栾坐。煨得芋头熟，天子不如我。”他的嗜好可想而知。小的晒干装进瓮里，等天冷了用稻草闷熟，色泽香味都像栗子，故名土栗，很适合山村人家围着火炉在晚上煨着吃。赵两山汝涂诗说：“煮芋云生钵，烧茅雪上眉。”都是来自于所见到的真情实景，不是胡乱编造的。

柳叶韭

【原文】杜诗“夜雨剪春韭”，世多误为剪之于畦，不知剪字极有理。盖于炸时必须先齐其本，如“烹薤圆齐玉箸头”之意。乃以左手持其末，以其本竖汤内，少剪其末。叶其触也，只炸其本，带性投冷水中，取出之，甚脆。然必竹刀截之。韭菜嫩者用姜丝、酱油、滴醋拌食，能利小水治淋闭。

【译文】杜甫诗“夜雨剪春韭”，世人大多以为是在韭畦剪，不知剪字特别有道理。因为在炸的时候，必须先把它の本弄齐，像“烹薤圆齐玉箸头”的意思。就用左手拿着它的末梢，把它の本竖在水里，稍稍剪去它的叶梢。叶只是拿着，炸的只是它的本，带着热气投入冷水里，取出来，很脆。可是，必须用竹刀截断。嫩韭菜用姜丝、酱油、醋拌着吃，能利小便治淋闭。

松黄饼

【原文】暇日过大理寺，访秋严陈评事介。留饮，出二童。歌渊明《归去来辞》，以松黄饼供酒。陈角巾美髯，有超俗之标。饮边味此，使人洒然起山林之兴，觉驼峰、熊掌皆下风矣。春末取松花黄和炼熟蜜匀作，如古老诞饼状。不惟香味清甘，亦能壮颜益志，延永纪算。

【译文】闲暇无事到大理寺，造访秋岩陈评事介。留下喝酒。出来一两个童仆。唱陶渊明《归去来辞》，用松黄饼作酒肴。陈戴着角巾留着美髯，一副超俗的样子。边饮边品松黄饼，使人由然生起山林之兴，觉得驼峰、熊掌都拜下风。春末取松花黄和炼熟蜜拌匀制作，像古老的诞饼样。不只是香味清甜，也能养颜健脑，增强记忆力。

酥琼叶

【原文】宿蒸饼薄切，涂以蜜，或以油就火上炙，铺纸地上散火气，甚松脆，且止痰化食。杨诚斋诗云：“削成琼叶片，嚼作雪花声。”形容尽善矣。

【译文】把前一天的蒸饼薄薄地切成片，把蜂蜜涂上，或者涂上油近火烤，然后放到纸上散散火气，吃起来非常松脆，并且还能止痰化食。杨诚斋诗中说：“削成琼叶片，嚼作雪花声。”形容得很贴切。

元修菜

【原文】东坡有故人巢元修菜诗云。每读“豆荚圆而小，槐芽细而丰”之句，未尝不置搜畦陇间，必求其是。时询诸老圃，亦罕能道者。一日永嘉郑文干归自蜀，过梅边，有叩之，答曰：“蚕豆也，即弯豆也。蜀人谓之巢菜，苗叶嫩时可采，以为茹，择洗，用真麻油熟炒，乃下盐酱煮之。春尽苗叶老，则不可食。”坡所谓“点酒下盐豉，缕橙笔姜葱”者，正庖法也。君子耻一物不知，必游历久远而后见闻博。读坡诗二十年，一日得之，喜可知矣。

【译文】苏东坡作有一首故人巢元修菜诗。每当读到“豆荚圆而小，槐芽细而丰”的诗句，就想到田间畦陇上找到这种菜。有时去打听老菜农们，他们也很少有知道的。一天永嘉郑文干自蜀归来，经过梅边，有人打听他，回答说：“是蚕豆啊，也就是弯豆。蜀人把它叫巢菜，苗叶嫩时可采，采来当作菜，择洗干净，用真麻油熟炒，再下盐酱煮。春天过去苗叶老了，就不能吃了。”苏东坡所说“点酒下盐豉，缕橙笔姜葱”者，正是烹制的方法。君子把一物不知当做耻辱，一定要游历久远而后方会见闻广博。读东坡诗二十年，一朝明白了，这种喜悦的心情是可想而知的。

紫英菊

【原文】菊名治蓐，《本草》名节花，陶注云：“菊有二种，茎紫气香而味甘，其叶乃可羹，茎青而大，气似蒿而苦若薏苡，非也。”今法：春采苗叶，略炒煮熟，下姜盐羹之，可清心明目；加枸杞叶尤妙。天随子《杞