

藝 文 叢 刊

蔬山食
食家憲
譜供秘

〔宋〕陳達叟 等

浙江人民美術出版社

藝

文

業

刊

蔬
山
食



〔宋〕陳達叟 等

浙江人民美術出版社

圖書在版編目(CIP)數據

蔬食譜 山家清供 食憲鴻秘 / (宋) 陳達叟等著 ;
韓雅慧點校. — 杭州 : 浙江人民美術出版社, 2016. 10
(藝文叢刊)
ISBN 978-7-5340-5107-4

I. ①蔬… II. ①陳… ②韓… III. ①食譜—中國—
古代 IV. ①TS972.12

中國版本圖書館CIP數據核字(2016)第184512號

蔬食譜 山家清供 食憲鴻秘

〔宋〕陳達叟等著 韓雅慧點校

責任編輯：霍西勝

整體設計：傅笛揚

責任印製：陳柏榮

出版發行 浙江人民美術出版社
(杭州市體育場路347號)

網 址 <http://mss.zjcb.com>

經 銷 全國各地新華書店

製 版 浙江時代出版服務有限公司

印 刷 浙江海虹彩色印務有限公司

版 次 2016年10月第1版·第1次印刷

開 本 787mm×1092mm 1/32

印 張 6.75

字 數 105千字

書 號 ISBN 978-7-5340-5107-4

定 價 32.00元

如有印裝品質問題，影響閱讀，
請與承印廠聯繫調換。

點校說明

老子云：「治大國若烹小鮮。」孔子云：「心不在焉，視而不見，聽而不聞，食而不知其味。」往聖先賢多以飲食喻道。而俗語又云：「如人飲水，冷暖自知。」則芸芸衆生亦常藉飲食以明理。傳統飲食文化之源遠流長，由此可見一斑。本書收錄古代飲食文化文獻三種，計《蔬食譜》《山家清供》及《食憲鴻秘》。

《蔬食譜》（又名《本心齋蔬食譜》），宋陳達叟撰。達叟，生平未詳。此書共收食品二十種，包括啜菽、羹菜、粉餐等五種糕點製品及玉延、瓊珠、雪藕等十五種蔬菜製品。其名稱皆頗爲風雅，而各品下所載十六字贊亦極具趣味性，是了解古代飲食文化的重要文獻。此次整理，以《學海類編》本爲底本，予以標點。

《山家清供》一卷（亦作二卷），宋林洪撰。林洪，字龍發，號可山，自稱爲名隱士林和靖七世孫，泉州人。著有《茶具圖贊》《山家清事》等。本書爲林氏記錄其時膳食的專書，每種食品皆明其出典，并介紹原料、製作及服食方法等。本次點校，以

《說郛》所收本爲底本，校以《夷門廣牘》所收本。爲避免繁瑣，兩者相異處，擇其優長徑改之，不出校勘記。

《食憲鴻秘》二卷，舊題清朱彝尊撰，然據學者考證當爲乾隆間僞託之作。全書以原料所屬列類，分《食憲總論》《飲食宜忌》《飲之屬》《飯之屬》《卵之屬》《肉之屬》等，另附錄《汪拂雲抄本》，共收載四百多種調料、飲料及菜餚。書中所收菜餚製法簡明實用，對於研究古代飲食文化及當下烹飪實踐皆有重要意義。此次整理，以清刊本爲底本，予以標點。

韓雅慧於安陽師範學院

二〇一六年八月

目錄

蔬食譜

水團	銀蛭	玉磚	瓊珠	玉延	貽來	薦韭	粉餐	羹菜	啜菽
.....									
五	四	四	四	四	四	四	三	三	三

白粲	紫芝	葦粉	甘薺	采杞	煨芋	炊栗	玉酥	雪藕	玉版
.....									
六	六	六	六	六	五	五	五	五	五

山家清供

青精飯	………	一一	梅花湯餅	………	一七
碧澗羹	………	一二	椿根餛飩	………	一七
苜蓿盤	………	一二	玉糝羹	………	一八
考亭葑	………	一三	百合麵	………	一八
太守羹	………	一三	栝蓏粉	………	一八
冰壺珍	………	一三	素蒸鴨	………	一九
藍田玉	………	一四	黃精果	………	一九
豆 粥	………	一四	傍林鮮	………	一九
蟠桃飯	………	一五	雕菰飯	………	二〇
寒 具	………	一五	錦帶羹	………	二〇
黃金雞	………	一六	燂金煮玉	………	二一
槐葉淘	………	一六	土芝丹	………	二一
地黃餠飩	………	一七	柳葉韭	………	二二
	………		松黃餅	………	二三

沆瀣漿	二八	山家三脆	三三
真湯餅	二八	梅粥	三三
驪塘羹	二七	石子羹	三三
撥霞供	二七	金餅	三二
山海羹	二六	通神餅	三二
進賢菜 蒼耳飯	二六	湯綻梅	三一
銀絲供	二五	持螯供	三一
紫英菊	二五	蜜漬梅花	三〇
元修菜	二四	酒煮菜	三〇
玉灌肺	二四	玉帶羹	三〇
蒿蔓菜 蒿魚羹	二三	蓮房魚包	二九
簪蔔煎	二三	蟹釀橙	二九
鳧茨粉	二三	香櫟杯	二九
酥瓊葉	二三	神仙富貴餅	二八

玉井飯	·····	三三	雪霞羹	·····	四〇
洞庭饅	·····	三四	鵝黃豆生	·····	四〇
茶蘼粥	·····	三四	真君粥	·····	四〇
蓬糕	·····	三五	酥黃獨	·····	四一
櫻桃煎	·····	三五	滿山香	·····	四一
如薺菜	·····	三五	酒煮玉蕈	·····	四二
蘿菔麵	·····	三六	鴨脚羹	·····	四二
麥門冬煎	·····	三六	石榴粉	·····	四二
假煎肉	·····	三六	廣寒糕	·····	四三
橙玉生	·····	三七	河樞粥	·····	四三
玉延索餅	·····	三八	鬆玉	·····	四三
大耐糕	·····	三八	雷公栗	·····	四四
鴛鴦灸	·····	三九	東坡豆腐	·····	四四
筍蕨餛飩	·····	三九	碧筒酒	·····	四四

墨乳魚	四五	不寒齋	四九
勝肉餅	四五	醒酒菜	四九
木魚子	四五	豆黃羹	四九
自愛淘	四五	菊苗煎	四九
忘憂齋	四六	胡麻酒	五〇
脆琅玕	四六	茶供	五〇
炙獐	四六	新豐酒法	五一
當團參	四七	附錄	五二
梅花脯	四七	馬虎	五二
牛尾狸	四七		
金玉羹	四八	食憲鴻秘	
山煮羊	四八	食憲鴻秘序	五五
牛蒡脯	四八	食憲鴻秘上卷	五七
牡丹生菜	四八	食憲總論	五七

飲食宜忌	五七	芝麻湯	六五
飲之屬	六一	柏葉湯	六六
論水	六一	乳酪方	六六
第一江湖長流宿水	六一	奶子茶	六六
取水藏水法	六二	杏酪	六六
第二山泉雨水	六三	麻腐	六七
第三井花水	六三	酒	六七
白滾水	六四	酒酸	六八
福橘湯	六四	飯之屬	六八
橄欖湯	六四	論米穀	六八
杏仁湯	六四	蒸飯	六九
暗香湯	六五	粉之屬	六九
須問湯	六五	粳米粉	六九
鳳髓湯	六五	糯米粉	六九

水米粉		七〇	煮粥		七二
碓粉		七〇	神仙粥		七二
黃米粉		七〇	胡麻粥		七三
藕粉		七〇	薏苡粥		七三
雞豆粉		七〇	山藥粥		七三
栗子粉		七一	芡實粥		七三
菱角粉		七一	蓮子粥		七四
松柏粉		七一	肉粥		七四
山藥粉		七一	羊肉粥		七四
蕨粉		七一	餌之屬		七四
蓮子粉		七一	頂酥餅		七四
煮麵		七二	雪花酥餅		七五
麵毒		七二	蒸酥餅		七五
粥之屬		七二	薄脆餅		七五

裏餡餅		七五	光燒餅		七九
千層薄脆餅		七六	豆膏餅		七九
爐餅		七六	酥油餅		七九
玉露霜		七六	山藥膏		七九
內府玫瑰火餅		七六	葷豆糕		八〇
松子海囉噉		七七	八珍糕		八〇
椒鹽餅		七七	栗糕		八〇
糖薄脆		七七	水明角兒		八〇
晉府千層油旋烙餅		七七	油餛兒		八〇
到口酥		七八	麵鮓		八一
素焦餅		七八	麵脯		八一
葷焦餅		七八	響麵筋		八一
芋餅		七八	薰麵筋		八一
韭餅		七九	餡料		八二

煮蓮肉	八五	豆醬油	八九
橙膏	八五	醬油	八九
核桃餅	八五	甜醬方	八八
烏甚膏	八四	甜醬	八八
梨膏	八四	飛鹽	八八
山查膏	八四	合醬	八七
菊餅	八四	醬之屬	八七
杞餅	八四	又方	八七
薄荷餅	八三	香茶餅	八七
玫瑰餅	八三	蒸裹粽	八六
閣老餅	八三	梅蘇丸	八六
乳滴	八三	上清丸	八六
製酥油法	八二	芡什麻	八六
糖鹵	八二	蓮子纏	八五

秘傳醬油方	八九	收醋法	九三
甜醬	八九	甜糟	九三
一料醬方	九〇	製香糟	九三
糯米醬方	九〇	糟油	九四
鯤醬	九〇	又	九四
醃肉水	九〇	製芥辣	九四
醃雪	九一	梅醬	九四
芥鹵	九一	鹹梅醬	九五
筍油	九一	甜梅醬	九五
神醋	九一	梅鹵	九五
神仙醋	九二	豆豉	九五
醋方	九二	水豆豉	九六
大麥醋	九二	酒豆豉	九六
神仙醋	九二	香豆豉	九七

熟茄豉		九七
燥豆豉		九八
鬆豆		九八
豆腐		九八
建腐乳		九九
一方		九九
薰豆腐		一〇〇
又		一〇〇
鳳凰腦子		一〇〇
糟乳腐		一〇〇
凍豆腐		一〇一
腐乾		一〇一
醬油腐乾		一〇一
豆腐脯		一〇二

豆腐湯		一〇二
煎豆腐		一〇二
筍豆		一〇二
茄豆		一〇三
蔬之屬		一〇三
京師醃白菜		一〇三
醃菜法		一〇三
又		一〇四
菜齋		一〇四
醬芥		一〇五
醋菜		一〇五
薑醋白菜		一〇五
覆水辣芥菜		一〇六
撒拌和菜法		一〇六

細拌芥		一〇六	附禁忌		一一〇
糟菜		一〇七	伏薑		一一一
十香菜		一〇七	糖薑		一一一
水芹		一〇七	五美薑		一一一
又		一〇八	糟薑		一一一
油椿		一〇八	又急就法		一一二
淡椿		一〇八	法製伏薑		一一二
附禁忌		一〇八	法製薑煎		一一二
王瓜乾		一〇九	醋薑		一一三
醬王瓜		一〇九	糟薑		一一三
食香瓜		一〇九	附禁忌		一一三
上黨甜醬瓜		一〇九	熟醬茄		一一三
醬瓜茄		一一〇	糟茄		一一四
瓜 虀		一一〇	又		一一四