

卷伍

飲饌部

蔬食 穀食 肉食

卷陸

種植部

木本 藤本 草本
眾卉 竹木

頤養部

蘊 珊

笠翁偶集

笠翁偶集卷五目次

飲饌部

蔬食第一十四款

笋

蕈

蓴

菜

瓜 茄 瓠 芋 山藥

葱 蒜 韭

蘿蔔

芥辣汁

穀食第二 五款

粥飯

湯

糕餅

麵

粉

肉食第三十一款

猪

羊

牛犬

雞

鶩

鴨

野禽野獸

魚蝦蟹

蟹

零星水族

附不載菓食茶酒說

種植部

木本第一 二十三款

牡丹

梅

桃

李

杏

梨

海棠

玉蘭

辛夷

山茶

紫薇

綉球

紫荊

梔子

杜鵑

櫻桃

木槿

桂

合歡

木芙蓉

瑞香

夾竹桃

茉莉

藤本第二十款

薔薇

木香

酴醾

月月紅

姊妹花

玫瑰

素馨

凌霄

真珠蘭

草本第三十八款

芍藥

蘭

蕙

水仙

芙蓉

罌粟

葵

萱

雞冠

玉簪

鳳仙

金錢

金盞

剪春羅

剪秋羅

蝴蝶

菊

菜

衆卉第四

九款

芭蕉

翠雲

虞美人

書帶草

老少年

天竹

虎刺

苔

萍

竹木第五十一款

竹

松柏

槐

榆

梧桐

柳

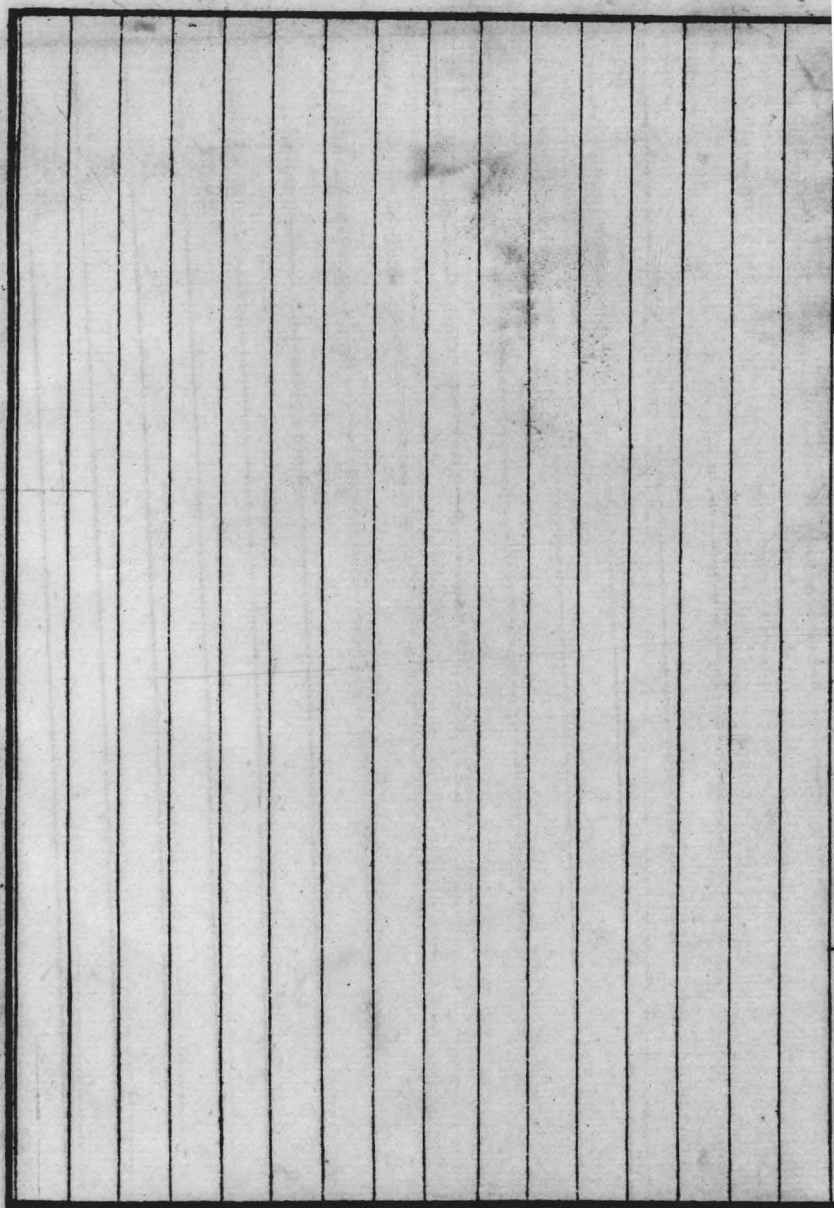
黃楊

棕櫚

楓

柏

冬青



笠翁偶集卷五

湖上李漁著

增沈心友因伯

男將蟠仙根

全訂

飲饌部

蔬菜第一

吾觀人之一身。眼耳鼻舌手足軀骸。件件都不可少。其儘可不設。而必欲賦之。遂為萬古生人。之累者。獨是口腹二物。口腹具而生計繁矣。生計繁而詐偽奸險之事出矣。詐偽奸險之事出。而五刑不得不設。君不能施其愛育。親不能遂其恩私。造物好生而亦不能不逆行其志者。皆當日賦形不善多此二物之累也。草木無口腹。未嘗不生。山石土壤無飲食。未聞不長。養何事獨異其形。而賦以口腹。即生口腹。亦當使如魚鰕之飲水。蜩蟬之吸露。儘可滋生氣力。而為潛躍飛鳥。若是則可與世無求。而生人之患熄矣。乃既生以口腹。又復多其嗜欲。使如豁壑之不可厭。多其嗜欲。又復洞其底裏。使如江海之不可填。以致人之一生。竭五官百骸之力。供一物之所耗。而不足哉。吾反覆推詳。不能不於造物是咎。亦知造物於此。未嘗不自悔其非。但以制定難移。只得終遂其過甚矣。作法慎初。不可草草定制。吾輯是編。而謬及飲饌。亦是可已不已之事。其止崇儉。豈不導奢靡者。因不得已而為造物。饒非亦當慮始計終。而為庶物弭患。如逞一己之

聰明道千萬人之嗜欲則匪特禽獸昆蟲無不類吾慮風氣所開日甚一日焉知不有易牙復出烹子求榮殺嬰兒以媚權奸如亡隋故事者哉一悞豈堪再悞吾不敢不以賦形造物視作覆車

聲音之道絲不如竹竹不如肉為其漸近自然吾謂飲食之道膾不如肉肉不如蔬亦以其漸近自然也草木食上古之風人能疎遠肥膩合蔬蕨而甘之腹中菜園不使羊來踏破是猶作義皇之民鼓唐虞之腹與崇尚古玩同一致也所怪於世者棄美名不居而故異端其說謂佛法如是是則謬矣吾輯飲饌一卷後肉食而首蔬菜一以崇儉一以復古至重宰割而惜生命又其念茲在茲而不忍或忘者矣

笋

論蔬食之美者曰清曰潔曰芳馥曰鬆脆而已矣不知其至美所在能居肉食之上者祇在一字之鮮記曰甘受和白受采鮮即甘之所從出也此種供奉惟山僧野老躬治園圃者得以有之城市之人向賣菜傭求活者不得與焉然他種蔬食不論城市山林凡宅旁有圃者旋摘旋烹亦能時有其樂至於笋之一物則斷斷宜在山林城市所產者任爾芳鮮終是笋之剩義此蔬食中第一品也肥羊嫩豕何足比肩但將笋肉齊烹合盛一簋人止食笋而遺肉則肉為魚而笋為熊掌可知矣購於市者且然況山中之旋掘者乎食笋之法多端不能悉紀請以兩言概之曰素宜白水甞用肥猪如齋者食笋若以他物件之香油和之則陳味奪鮮而笋之真趣

沒矣。白煮候熟略加醬油。從來至美之物。皆利於孤行。此類是也。以之伴葷。則牛羊雞鴨等物。皆非所宜。獨宜於豕。又獨宜於肥。肥非欲其膩也。肉之肥者。能甘甘味入。笋則不見其甘。而但覺其鮮之至也。烹之既熟。肥肉盡當去之。即汁亦不宜多存。存其半而益以清湯。調和之物。惟醋與酒。此製葷笋之大凡也。笋之為物。不止孤行並用。各見其美。凡食物中。無論葷素。皆當用作調和。菜中之笋。與藥中之甘草同。是必需之物。有此則諸味皆鮮。但不當用其渣滓。而用其精液。庖人之善治具者。凡有焯笋之湯。悉留不去。每作一饌。必以和之。食者但知他物之鮮。而不知有所以鮮之者在也。本草中所載諸食物。益人者不盡可口。可口者未必益人。求能兩擅其長者。莫過於此。東坡云。寧可食無肉。不可居無竹。無肉令人瘦。無竹令人俗。不知能醫俗者。亦能醫瘦。但有已成竹。未成竹之分耳。

葷

求至鮮至美之物於笋之外。其惟葷乎。葷之為物也。無根無蒂。忽然而生。蓋山川草木之氣。結而成形者也。然有形而無體。凡物有體者。必有渣滓。既無渣滓。是無體也。無體之物。猶未離乎氣也。食此物者。猶吸山川草木之氣。未有無益於人者也。其有毒而能殺人者。本草云。以蛇蟲行之故。予曰不然。葷大幾何。蛇蟲能行。其上況又極弱極脆。而不能載乎。蓋地之下。有蛇蟲。葷生其上。適為毒氣所鍾。故能害。毒氣所鍾者。能害。則為清虛之氣所鍾者。其能益人可知矣。世人辨之原有法。苟非有毒。食之最宜。此物素食固佳。伴以少許葷食尤佳。蓋葷之清香有限。而汁之鮮味無窮。

蓴

陸之蓴。水之蓴。皆清虛妙物也。予嘗以二物作羹。和以蟹之鮓。魚之鮓。名曰四美。美座客食而甘之曰。今而後無下箸處矣。

菜

世人製菜之法。可稱百怪千奇。自新鮮以至於醃糟醬臘。無一不曲盡奇能。務求至美。獨於起根發軔之事。缺焉不講。予甚惑之。其事維何。有八字訣云。摘之務鮮。洗之務淨。務鮮之論。已悉前篇。蔬食之最淨者。曰筍。曰葷。曰豆芽。其最穢者。則莫如家種之菜。灌肥之際。必連根帶葉而澆之。隨澆隨摘。隨摘隨食。其間清濁多有不可問者。洗菜之人。不過浸入水中。左右數澆。其事畢矣。孰知污穢之濕者可去。乾者難去。日積月累之糞。豈頃刻數澆之所能盡哉。故洗菜務得其法。併須務得其人。以懶人性急之人。洗菜猶之乎弗洗也。洗菜之法。入水宜久。久則乾者浸透而易去。洗葉用刷。刷則高低曲折處皆可到。始能滌盡無遺。若是則葉之本質淨矣。本質淨而後可加作料。可盡人工。不然。是先以污穢作調和。雖有百和之香。能敵一星之臭乎。噫。富室大家。食指繁盛者。欲保其不食污穢難矣哉。

菜類甚多。其傑出者則數黃芽。此菜萃於京師。而產於安肅。謂之安肅菜。此第一品也。每株大者可數斤。食之可忘肉味。不得已而思其次。其惟白下之水芹乎。予自移居白門。每食菜。食葡萄。輒思都門食筍。食雞豆。輒思武陵物之美者。猶令人每食不忘。況為適館授餐之人乎。

菜有色相最奇。而為本草食物志諸書之所不載者。則西秦所產之頭髮菜是也。予為秦客。傳食於塞上諸侯。一日脂車將發。見炕上有物。儼然亂髮一捲。謬謂婢子櫛髮所遺。將欲委之而去。婢子曰。不然。群公所餉之物也。詢之土人。知為頭髮菜。浸以滾水。拌以薑醋。其可口倍於藕絲。鹿角等菜。攜歸餉客。無不奇之。謂珍錯中所未見。此物產於河西。為值甚賤。凡適秦者。皆爭購異物。因其賤也。而忽之。故此物不至通都。見者絕少。由是觀之。四方賤物之中。其可貴者。不知凡幾焉。得人物色之變。菜之得至江南亦千載一時之至幸也。

瓜茄瓠芋山藥

瓜茄瓠芋諸物。菜之結而為實者也。實則不止當菜。兼作飯矣。增一盞菜。可省數合糧者。諸物是也。一事兩用。何儉如之。貧家購此。同於糴粟。但食之各有其法。煮東瓜。絲瓜。忌太生。煮王瓜。甜瓜。忌太熟。煮茄瓠。利用醬醋。而不宜於鹽。煮芋。不可無物件之蓋。芋之本身。無味。借他物以成其味者也。山藥則孤行並用。無所不宜。併油鹽醬醋。不設亦能自具其美。乃蔬食中之通材也。

葱蒜韭

葱蒜韭三物。菜味之至重者也。菜能芬人齒頰者。香椿頭是也。菜能穢人齒頰及腸胃者。葱蒜韭是也。椿頭明知其香。而食者頗少。葱蒜韭盡識其臭。而嗜之者眾。其故何歟。以椿頭之味。雖香而淡。不若葱蒜韭之氣。甚而濃濃。則為時所爭。尚甘受其穢。而不辭淡。則為世所共遺。自薦其香。而弗受。豈於飲食一道。惜身處世之難。生絕三物不食。亦未嘗多食香椿。殆所謂惠之間者乎。

予待三物有差蒜則永禁弗食葱雖弗食然亦聽作調和薑則禁其終而不禁其始芽之初發非特不臭且具清香是其孩提之心之未變也

蘿蔔

生蘿蔔切絲作小菜拌以醋及他物用之下粥最宜但恨其食後打噯噯必穢氣予嘗受此厄於人知人之厭我亦若是也故亦欲絕而弗食然見此物大異葱蒜生則臭熟則不臭是與初見似小入卒為君子者等也雖有微過亦當恕之仍食勿禁

芥辣汁

菜有具薑薤之性者乎曰有辣芥是也製辣汁之芥子陳者絕佳所謂愈老愈辣是也以此拌物無物不佳食之者如遇正人如聞諄論困者為之起倦悶者以之豁襟食中之爽味也予每食必備竊比於夫子之不撤薑云

穀食第二

食之養人全賴五穀使天止生五穀而不產他物則人身之肥而壽也較此必有過焉保無疾病相煎壽殀不齊之患矣試觀鳥之啄粟魚之飲水皆止靠一物為生未聞於一物之外又有為之餽饌酒漿諸飲雜食者也乃禽魚之死皆死於人未聞有疾病而死及天年自盡而死者是止食一物乃長生久視之道也人則不幸而為精腴所誤多食一物多受一物之損傷少靜一時少安一時之澹泊其疾病之生死亡之速皆飲食

太繁嗜慾過度之所致也。此非人之自誤。天誤之耳。天地生物之初。亦不料其如是。原欲利人口。腹孰意利之反以害之哉。然則人欲自愛其生者。即不能止食一物。亦當稍存其意。而以一物為君。使酒肉雖多。不勝食氣。即使為害。當亦不甚烈耳。

飯粥

粥飯二物。為家常日用之需。其中機設。無人不曉。焉用越俎者。強為致詞。然有喫緊二語。巧婦知之而不能言者。不妨代為喝破。使姑傳之。媳母傳之女。以兩言代千百言。亦簡便利人之事也。先就覓者言之。飯之大病。在內生外熟。非爛即焦。粥之大病。在上清下淀。如糊如膏。此火候不均之故。惟最拙最笨者有之。稍能吹爨者。必無是事。然亦有剛柔合道。燥濕得宜。而令人咀之嚼之。有粥飯之美形。無飲食之至味者。其病何在。曰挹水無度。增減不常之為害也。其喫緊二語。則曰粥水忌增。飯水忌減。米用幾何。則水用幾何。宜有一定之度數。如醫人用藥水。一鐘或鍾半。煎至七分或八分。皆有定數。若以意為增減。則非藥味不出。即藥性不存。而服之無效矣。不善執爨者。用水不均。煮粥常患其少。煮飯常苦其多。多則逼而去之。少則增而入之。不知米之精液全在於水。逼去飯湯者。非去飯湯。去飯之精液也。精液去。則飯為渣滓。食之尚有味乎。粥之既熟。水米成交。猶米之釀而為酒矣。慮其太厚而入之以水。非入水於粥。猶入水於酒也。水入而酒成。糟粕其味尚可咀乎。故善主中饋者。挹水時必限以數。使其勻。不能增滴無可減。再加以火候調勻。則其為粥為飯。不求異而異乎人矣。

饌客者有時用飯必較家常所食者為稍稍精。精用何法。曰。使之有香而已矣。予嘗授意小婦。預設花露一盞。俟飯之初熟而澆之。澆過稍閒。拌勻而後入碗食者。歸功於穀米。詎為異種而訊之。不知其為尋常五穀也。此法秘之已久。今始告人行此法者。不必滿釜澆遍。通則費露甚多。而此法不行於世矣。止以一盞澆一隅足供佳客所需。而上露以薔薇香。檸檬桂花三種為上。勿用玫瑰。以玫瑰之香。食者易辨。知非穀性。所有薔薇香。檸檬桂花三種與穀性之香者相若。使人難辨。故用之。

湯

湯即羹之別名也。羹之為名。雅而近古。不曰羹而曰湯者。慮人古雅其名。而即鄭重其實。似專為宴客而設者。然不知羹之為物。與飯相俱者也。有飯即應有羹。無羹則飯不能下。設羹以下飯。乃圖省儉之法。非尚奢靡之法也。古人飲酒。即有下酒之物。食飯即有下飯之物。世俗改下飯為廈飯。謬矣。前人以讀史為下酒物。豈下酒之下。亦從廈乎。下飯二字。人謂指餽饌而言。予曰不然。餽饌乃滯飯之具。非下飯之具也。食飯之人。見羹饌在前。七箸遲疑而不下。非滯飯之具。而何飯猶舟也。羹猶水也。舟之在灘。非水不下。與飯之在喉。非湯不下。其勢一也。且養生之法。食貴能消。飯得羹而即消。其理易見。故善養生者。喫飯不可無羹。善作家者。喫飯亦不可無羹。宴客而為省饌計者。不可無羹。即宴客而欲其果腹始去一饌不留者。亦不可無羹。何也。羹能下飯。亦能下饌。故也。近來吳越張筵。每饌必注以湯。大得此法。吾謂家常自饌。亦莫妙於此。