

山家清話

林洪著

山家清供

宋可山人

林洪龍發

青精飯

青精飯首以此重穀也按本草南燭米金黑飯草即

青精也采枝葉搗汁浸米蒸飯暴乾堅而碧色久服

益顏延算仙方又有青精石飯世未知石為何也按

本草用赤石脂三斤青梁米一斗水浸越三日搗為

丸如李大日服三丸可不飢是知石即石脂也二法

莖	芹		使	謂	又	穀	皆
俱	楚		之	切	曰	當	有
可	葵	碧	俱	於	李	用	據
食	也	澗	有	愛	侯	後	第
二	又	羹	青	君	金	法	以
月	名		精	憂	閨	讀	山
三	水		瑤	國	彥	杜	居
月	英		草	矣	脫	詩	供
作	有		之	夫	身	既	客
羹	二		思	乃	事	曰	則
時	種		惜	不	幽	豈	當
采	荻		哉	使	討	無	用
之	芹			之	當	青	前
入	取			壯	時	精	法
湯	根			年	才	飯	如
取	赤			以	名	令	欲
出	芹			行	如	我	效
以	取			其	杜	顏	子
苦	葉			志	李	色	房
酒	與			而	可	好	辟

斫芥子入鹽與茴香漬之可道惟淪而羹之者既清
而馨猶碧澗然故杜甫有香芹碧澗然故杜甫有香
芹碧澗羹之句或者以芹微草也杜甫何取焉而誦
詠之不暇不思野人持此猶欲以獻於君者也

苜蓿盤

開元中東宮宦僚清淡薛令之為左庶子以詩自悼
曰朝日上團團照見先生盤盤中何所有苜蓿長闌
干飯澁匙難滑羹稀飭易寬以此謀朝夕何由保歲

魚之嘆上之人乃諷以去吁薄矣	為左選令之寄興恐不在此盤賓僚之選至起食無	東宮官僚當極一時之選而唐世諸賢見於篇什皆	鹽如意羹茹皆可風味本不惡今之何為厭苦如此	葉綠紫色而尖 實一作長或丈尺一作 米用湯焯油沙薑	雪巖伯仁訪鄭塾墅鑰見所種者因得其種并法其	之句令之皇恐謝病歸每誦此未知為何物偶同宋	寒上幸東宮因題其旁有苦嫌松桂寒任逐桑榆暖
---------------	----------------------	----------------------	----------------------	---	----------------------	----------------------	----------------------

考亭燂

考亭先生每飲後則以燂菜

一作莖

供燂一出於盱江

分此建陽一生於嚴灘石上蓋建陽新種集有亭燂

詩可致山谷孫嶠以沙卧燂食其苗云生臨汀者尤

佳

太守羹

梁蔡遵為吳興守不飲郡井齋前自種白菟紫茹以

為常解世之醉醲鮮而怠於事者視此得無愧乎然

茹菴性俱凝

微一作

冷必加芼薑為佳耳

水壺珍

太宗問蘇易簡曰食品稱珍何者為最對曰食無定

味適口者珍臣心知瀝汁羹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來

月中庭見殘雪中覆一瀝盎不暇呼童掬雪盥手滿

引數缶臣此時自謂上界仙鸞脯鳳腊殆恐不及屢

欲作冰壺先生傳紀其事未暇也太宗笑而然之後

有問其方者僕答曰用麴湯浸以菜並消醉渴一味耳或不然請問之水壺先生

藍田玉

漢地理志藍田出美玉魏李預每羨古人殮玉之法乃往藍田果得美玉璞七十枚為屑服餌而不戒酒色偶疾篤謂妻子曰服玉必瘳居山林排棄嗜慾當有大神效而吾酒色不絕自致於死非藥過也要之長生之法當養心戒慾雖不服玉亦可矣今法用鉞

色	豆	况	漢		較	燒	一
鹽	投	山	光	豆	之	煉	二
茅	之	居	武	粥	前	之	枚
簷	同	可	在		法	功	去
出	煮	無	燕		差	但	皮
沒	豎	此	羹		勝	除	毛
晨	熟	乎	亭		矣	一	截
煙	而	用	時		故	切	作
孤	食	沙	得		名	煩	二
地	東	餅	馮		法	惱	寸
碓	坡	燭	異		製	妄	方
舂	詩	爛	奉		藍	想	片
杭	曰	煮	豆		田	久	爛
光	豈	赤	粥		玉	而	蒸
似	如	豆	至			自	以
玉	江	候	久			然	醬
沙	頭	粥	且			神	食
餅	千	少	不			清	之
煮	頃	沸	忘			氣	不
豆	雪	以	報			爽	煩

軟如酥老我此身無著處賣書來問東家住卧聽雞
鳴粥熟時蓬頭曳杖君家去此豆粥法也若夫金谷
之會徒咄嗟以誇客孰若山舍清談倘伴以俟其熟
也

蟠桃飯

采山桃用米泔煮熟漉寘水中去核候飯一作湧同煮

項之如金飯法東坡用石曼卿海州事詩戲將桃核
裹紅泥石間散擲如風雨坐令空山作錦繡倚天照

海光無數此種桃法也桃三李四能依此法越三年

皆可飯矣

寒具

晉桓元喜陳書畫客有食寒具不濯手而執書帙者

偶澆之後不設寒具此必用油蜜者要術并食經皆

只日環餅世疑餽子也或云巧夕酥蜜食也杜甫十

月一日乃有非妝作人情之句廣記則載寒食事中

三者俱可疑及考朱氏注楚詞拒妝蜜餌有餽餽些

謂以米麵煎熬之作寒具也。以是知楚辭一句是自
三品。非穀乃蜜。麵之乾者十月開爐餅也。蜜餌乃蜜
麵少潤者。七夕蜜食也。餠餠乃寒食寒具無可疑者。
閩人會姍名煎。鋪以糯粉和麵。油煎沃以糖食之。不
濯手則能汙物。且可留月餘。宜煙用也。吾翁和靖先
生山中寒食詩云。方塘波綠杜蘅青。布穀提壺已足
聽。有客初嘗寒具罷。據梧慵復散幽絳。吾翁讀天下
書。攻媿先生且服其和。琉璃堂畱事信乎。此為寒食。

具矣

黃金雞

又名鑽雞
林雞

李白詩云亭上十分綠醕酒盤中一味黃金雞其治

淨雞淨用麻油鹽

一作鹽

水煮入葱椒候熟擘飢以元

汁別供或薦以酒則白酒初熟黃雞正肥之樂得矣

又如新法川炒等製非山家不屑為恐非真味也每

思茅客以雞奉母而不以雞奉客賢矣哉

本草雞小毒
補虛治病

槐葉淘

杜甫詩云青青高槐葉來掇付中廚新麴來近市汁
滓宛相俱入鼎資過熟如飡愁欲無即此見其法於
夏采槐葉之高秀者湯小淪研細濾清和麴作淘乃
以醃醬為熟齏籩細菌以盤行之取其碧鮮可愛也
末句云君王納涼晚此味亦時須不惟見詩人一食
未嘗忘君且知貴為君王亦令知山林之味旨哉諱
乎

地黃飢飢

崔元亮海上方治心痛去蟲積取地黃大者淨洗搗	汁和細麴作飢飢食之出蟲尺許即愈貞元間通事	舍人崔杭女作淘食之出蟲如蟬狀自是心患除矣	本草浮為天黃半沈為人黃惟沈者佳宜用清汁入	鹽則不可食或淨洗細截和未煮粥良有益也	梅花湯餅	泉之紫帽山有高人嘗作此供初浸白梅檀香末水	和麴作餠飢皮每一疊用五出鐵鑿如梅花樣者鑿
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	--------------------	------	----------------------	----------------------

取之候薑熟乃過於雞清汁內每客止二百餘花可想一食亦不為梅後留玉堂元剛亦有詩恍如孤山下飛玉浮西湖

椿根餛飩

劉禹錫著樗根餛飩皮法立秋前後謂世多痢及腰痛取樗根一大握搗篩和麵捻餛飩如阜葵子清水煮日空腹服十枚並無禁忌山家晨有客至先供之十數不惟有益亦可少延早食椿實而香樗疎而臭

惟椿根可也

玉糝羹

或山芋用

東坡一夕與子由飲酣甚槌蘿菔爛羹不用他料只

研白米為糝食之忽放箸撫几曰若非天竺酥醃人

間決無此味

百合麵

春秋仲月米百合根暴乾搗篩和麵作湯餅最益血

氣又蒸熟可以佐酒歲時廣記二月種法宜雞糞化