

中国烹饪古籍丛刊

飲饌服食牋

中国商业出版社

《中国烹饪古籍丛刊》

饮 饌 服 食 戕

[明] 高 濂 撰

陶 文 台 注释

中国商业出版社

责任编辑：陈耀昆
黄琳

中国烹饪古籍丛刊
饮 饌 服 食 膳
〔明〕高 濂 撰 陶文台 注释

中国商业出版社出版
新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售
北京建外印刷厂印刷

787×1092毫米 32开 6.625印张 133千字
1985年5月第1版 1985年5月北京第1次印刷
印数：1—7,000册

统一书号：11237·009 定价 1.05元

《中国烹饪古籍丛刊》出版说明

国务院一九八一年十二月十日发出的《关于恢复古籍整理出版规划小组的通知》中指出：古籍整理出版工作“对中华民族文化的继承和发扬，对青年进行传统文化教育，有极大的重要性。”根据这一精神，我们着手整理出版这部丛刊。

我国的**烹饪技术**，是一份至为珍贵的文化遗产。历代古籍中有大量饮食烹饪方面的著述，春秋战国以来，有名的食单、食谱、食经、食疗经方、饮食史录、饮食掌故等著述不下百种；散见于多种丛书、类书及名家诗文集的材料，更是不胜枚举。为此，发掘、整理，取其精华，运用现代科学加以总结提高，使之更好地为人民生活服务，是很有意义的。

为了方便青年阅读，我们对原书加了一些注释，并把部分章节译成现代汉语。这些古籍难免杂有不合现代科学的东西，但是，为尽量保持原貌原意，译注时基本上未加改动，有的地方作了必要的说明，希望读者本着“取其精华，去其糟粕”的精神用以参考。编者水平有限，错误之处，请读者随时指正，以便修订。

中国商业出版社

本书简介

《饮饌服食戕》是明代高濂所著《遵生八牋》中的一部分。高濂，字深甫，号瑞南道人、湖上桃花渔，浙江钱塘（今杭州）人。曾任鸿胪寺官，明万历时居杭州。他所写的《遵生八牋》，提倡清修养生，燕闲清赏；讲究起居安乐，尘外遐举；重视四时调摄，延年却病；介绍饮饌服食，灵秘丹药。

《遵生八牋》计十九卷。《饮饌服食戕》为《遵生八牋》中的第十一、十二、十三卷。第十一卷为卷上，包括序古诸论、茶泉类专论十三则、汤品类三十二种、熟水类十二种、粥糜类三十八种、粉面类十八种、脯鲈类五十种及治食有方专论一则；第十二卷为卷中，包括家蔬类五十五种、野蔬类九十一一种、酿造类二十八种；第十三卷为卷下，包括甜食类五十八种、法制药品类二十四种，神秘服食类四十五种。计三卷十二类二百五十三方，专论一十五通。

《饮饌服食戕》采用了南京浦江吴氏《中馈录》、刘基《多能鄙事》中的不少内容。而后人黄省曾的《易牙遗意》、朱竹垞《食宪鸿秘》、顾仲《养小录》中的不少条目又是从《饮饌服食戕》中移过去的。这部书自公元一五九一年问世，至今已有近四百年，是我国明代重要食典之一。

本书第十三卷所载神秘服食若干种，其食用效果有许多尚待现代科学加以检验。也有不少地方杂入了迷信之说，是不可取的。对于这一点在注释中尽可能地作了必要的说明；

对本卷中与饮食无关的部分，作了删节。

本书以北京图书馆善本为底本进行标点，其中只是高濂《自序》、《序古诸论》有译文，其他部分均作了必要的注释，并曾经王湜华同志审校。

目 录

高濂自序	(1)
序古诸论	(4)

上 卷

茶泉类	(21)	凤池汤	(38)
论茶品	(21)	桔汤	(39)
採茶	(24)	杏汤	(39)
藏茶	(24)	茴香汤	(39)
煎茶四要	(25)	梅苏汤	(40)
试茶三要	(27)	天香汤	(40)
茶效	(28)	暗香汤	(40)
茶器	(28)	须问汤	(41)
总贮茶器七具	(29)	杏酪汤	(41)
论泉水	(30)	凤髓汤	(42)
石流	(30)	醍醐汤	(42)
清寒	(32)	水芝汤	(43)
甘香	(33)	茉莉汤	(43)
灵水	(34)	香橙汤	(43)
井水	(35)	橄榄汤	(44)
汤品类	(37)	荳蔻汤	(44)
青脆梅汤	(37)	解醒汤	(45)
黄梅汤	(38)	木瓜汤	(45)

无尘汤····· (46)	芡实粥····· (54)
绿云汤····· (46)	莲子粥····· (54)
柏叶汤····· (46)	竹叶粥····· (54)
三妙汤····· (47)	蔓菁粥····· (55)
干荔枝汤····· (47)	牛乳粥····· (55)
清韵汤····· (48)	甘蔗粥····· (55)
橙汤····· (48)	山药粥····· (55)
桂花汤····· (48)	枸杞粥····· (56)
洞庭汤····· (48)	紫苏粥····· (56)
木瓜汤····· (49)	地黄粥····· (56)
参麦汤····· (49)	胡麻粥····· (56)
绿豆汤····· (49)	山栗粥····· (57)
熟水类····· (50)	菊苗粥····· (57)
稻叶熟水····· (50)	杞叶粥····· (57)
桔叶熟水····· (50)	蕤苳粥····· (57)
桂叶熟水····· (50)	沙壳米粥····· (57)
紫苏熟水····· (50)	茺菱粥····· (58)
沉香熟水····· (51)	梅粥····· (58)
丁香熟水····· (51)	茶麋粥····· (58)
砂仁熟水····· (51)	河祇粥····· (59)
花香熟水····· (51)	山药粥····· (59)
檀香熟水····· (51)	羊肾粥····· (59)
荳蔻熟水····· (52)	麋角粥····· (59)
桂浆····· (52)	鹿肾粥····· (60)
香椽汤····· (52)	猪肾粥····· (60)
粥糜类····· (54)	羊肉粥····· (60)

扁豆粥..... (61)	芋粉..... (67)
茯苓粥..... (61)	蒺藜粉..... (67)
苏麻粥..... (61)	括萎粉..... (68)
竹沥粥..... (61)	茱萸粉..... (68)
门冬粥..... (62)	山药拔鱼..... (68)
萝卜粥..... (62)	百合面..... (68)
百合粥..... (62)	百合粉..... (68)
何首乌粥..... (62)	脯鲊类 (70)
山茱萸粥..... (63)	千里脯..... (70)
人乳粥..... (63)	肉鲊..... (70)
枸杞子粥..... (63)	槌脯..... (71)
肉米粥..... (63)	火肉..... (71)
绿豆粥..... (64)	腊肉..... (71)
口数粥..... (64)	炙鱼..... (72)
粉面类 (65)	水腌鱼..... (72)
藕粉..... (65)	蟹生..... (72)
鸡头粉..... (65)	鱼鲊..... (73)
栗子粉..... (65)	肉鲊..... (73)
菱角粉..... (65)	大烧肉..... (74)
姜粉..... (66)	带冻盐醋鱼..... (75)
葛粉..... (66)	瓜蒌..... (75)
茯苓粉..... (66)	水鸡干子..... (75)
松柏粉..... (66)	算条巴子..... (76)
山药粉..... (67)	臊子蛤蜊..... (76)
蕨粉..... (67)	炉焙鸡..... (76)
莲子粉..... (67)	蒸鲟鱼..... (77)

酥骨鱼…………… (77)
 川猪头…………… (77)
 酿肚子…………… (77)
 夏月腌肉法…………… (78)
 腌猪舌、牛舌法… (78)
 风鱼法…………… (78)
 肉生法…………… (78)
 鱼酱法…………… (79)
 糟猪头、蹄爪法… (79)
 酒发鱼法…………… (79)
 酒腌虾法…………… (80)
 湖广鱼鲞法…………… (80)
 水焯肉…………… (80)
 清蒸肉…………… (81)

炒羊肚儿…………… (81)
 炒腰子…………… (82)
 蛭鲞…………… (82)
 叉风鱼…………… (82)
 糖炙肉并烘肉巴… (82)
 酱蟹、糟蟹、醉蟹三法
 ……………… (83)
 晒虾不变红色…… (83)
 煮鱼法…………… (83)
 煮蟹青色、蛤蜊脱丁
 ……………… (83)
 造肉酱法…………… (84)
 黄雀酢…………… (84)
 治食有法条例…… (84)

中 卷

家蔬类…………… (86)
 配盐瓜菽…………… (86)
 糖蒸茄…………… (87)
 蒜梅…………… (87)
 酿瓜…………… (87)
 蒜瓜…………… (88)
 三煮瓜…………… (88)
 蒜苗干…………… (88)
 藏芥…………… (88)
 绿豆芽…………… (89)

芥辣…………… (89)
 酱佛手、香橡、梨
 子…………… (89)
 糟茄子法…………… (89)
 糟姜法…………… (90)
 糖醋瓜…………… (90)
 素笋酢…………… (91)
 又笋酢方…………… (91)
 糟萝卜方…………… (91)
 做蒜苗方…………… (92)

三和菜····· (92)	蒜冬瓜····· (100)
暴薺····· (92)	盐腌韭法····· (100)
胡萝卜菜····· (92)	造谷菜法····· (100)
胡萝卜酢····· (93)	黄芽菜····· (101)
又方····· (93)	酒豆豉方····· (101)
晒淡笋干····· (93)	红盐豆····· (101)
蒜菜····· (93)	五美姜····· (102)
做瓜法····· (94)	腌芥菜····· (102)
淡茄干法····· (94)	食香萝卜····· (102)
十香咸豉方····· (94)	糟萝卜茭白笋菜瓜茄等物 ····· (102)
又：造芥辣法····· (95)	五辣醋方····· (103)
芝麻酱方····· (95)	野蕮类····· (104)
盘酱瓜茄法····· (95)	黄香豇····· (104)
干闭瓮菜····· (96)	甘菊苗····· (104)
撒拌和菜····· (96)	枸杞头····· (105)
水豆豉法····· (96)	菱科····· (105)
倒蒜菜····· (97)	蕹菜····· (105)
辣芥菜清烧····· (97)	野苋菜····· (105)
蒸乾菜····· (97)	野白芥····· (105)
鹌鹑茄····· (98)	野萝卜····· (106)
食香瓜茄····· (98)	葵蒿····· (106)
糟瓜茄····· (98)	黄连头····· (106)
茭白酢····· (98)	水芹菜····· (106)
糖醋茄····· (99)	茉莉叶····· (106)
糟姜····· (99)	鹅脚花····· (107)
腌盐菜····· (99)	

梔子花.....	(107)	野茭白菜.....	(112)
金豆儿.....	(107)	倒灌芥.....	(112)
金雀儿.....	(107)	苦麻合.....	(112)
紫花儿.....	(107)	黄花儿.....	(112)
香春芽.....	(108)	野葶芥.....	(113)
蓬蒿.....	(108)	野绿豆.....	(113)
灰苋菜.....	(108)	油灼灼.....	(113)
桑菌 柳菌.....	(108)	板芥芥.....	(113)
鹅肠草.....	(108)	碎米芥.....	(113)
绵絮头.....	(109)	天藕儿.....	(114)
芥麦叶.....	(109)	蚕豆苗.....	(114)
西洋太紫.....	(109)	苍耳菜.....	(114)
蘑菇.....	(109)	芙蓉花.....	(114)
竹菇.....	(109)	葵菜.....	(114)
金莲花.....	(110)	丹桂花.....	(115)
天茄儿.....	(110)	莴苣菜.....	(115)
看麦娘.....	(110)	牛蒡子.....	(115)
狗脚迹.....	(110)	槐角叶.....	(115)
斜蒿.....	(110)	椿树根.....	(115)
眼子菜.....	(111)	百合根.....	(116)
地踏叶.....	(111)	括萎根.....	(116)
窝螺芥.....	(111)	凋菰米.....	(116)
马齿苋.....	(111)	锦带花.....	(116)
马兰头.....	(111)	菖蒲.....	(116)
茵陈蒿.....	(112)	李子.....	(117)
雁儿肠.....	(112)	山芋头.....	(117)

东风芹·····	(117)	酒类·····	(123)
玉簪花·····	(117)	桃源酒·····	(123)
梔子花·····	(118)	香雪酒·····	(124)
木菌·····	(118)	碧香酒·····	(125)
藤花·····	(118)	腊酒·····	(125)
江莽·····	(118)	建昌红酒·····	(125)
商陆·····	(119)	五香烧酒·····	(126)
牛膝·····	(119)	山芋酒·····	(127)
湖藕·····	(119)	葡萄酒·····	(127)
防风·····	(119)	黄精酒·····	(127)
芭蕉·····	(119)	白术酒·····	(128)
水菜·····	(120)	地黄酒·····	(128)
莲房·····	(120)	菖蒲酒·····	(128)
苦盆菜·····	(120)	羊羔酒·····	(129)
松花蕊·····	(120)	天门冬酒·····	(129)
白芷·····	(120)	松花酒·····	(129)
防风芽·····	(121)	菊花酒·····	(130)
天门冬芽·····	(121)	五加皮三鞭酒·····	(130)
水苔·····	(121)	曲类·····	(131)
蒲芦芽·····	(121)	白曲·····	(131)
凤仙花梗·····	(121)	内府秘传曲方·····	(131)
红花子·····	(122)	莲花曲·····	(131)
金雀花·····	(122)	金茎露曲·····	(132)
寒豆芽·····	(122)	襄阳曲·····	(132)
黄豆芽·····	(122)	红白酒药·····	(132)
酿造类·····	(123)	东阳酒曲·····	(132)

麥曲..... (133)

下 卷

甜食类..... (134)

起糖卤法..... (134)

炒面方..... (135)

松子饼方..... (135)

面和油方..... (135)

松子海罗晴方..... (136)

白润方..... (136)

雪花酥方..... (136)

芡什麻方..... (137)

黄润方..... (137)

薄荷切方..... (137)

一窝丝方..... (137)

酥儿印方..... (138)

荞麦花方..... (138)

羊髓方..... (138)

黑润方..... (139)

酒李你方..... (139)

椒盐饼方..... (139)

酥饼方..... (140)

风消饼方..... (140)

肉油饼方..... (140)

素油饼方..... (141)

雪花饼方..... (141)

芋饼方..... (141)

韭饼方..... (141)

白酥烧饼方..... (142)

黄精饼方..... (142)

卷煎饼方..... (142)

糖樞方..... (142)

肉饼方..... (143)

油馃儿方..... (143)

麻膩餅子方..... (143)

五香糕方..... (143)

松糕方..... (144)

裹蒸方..... (144)

凡用香头法..... (144)

煮砂团方..... (145)

粽子法..... (145)

玉灌肺方..... (145)

臊子肉面法..... (145)

馄饨方..... (146)

水滑面方..... (146)

到口酥方..... (146)

柿霜糖膈饼方..... (147)

鸡酥饼方..... (147)

梅苏丸方..... (147)

水明角儿法·····	(148)	透顶香丸·····	(156)
造粟腐法·····	(148)	硼砂丸·····	(156)
麸炸·····	(148)	山查膏·····	(156)
煎麸·····	(149)	甘露丸·····	(157)
神仙富贵饼·····	(149)	威杏仁法·····	(157)
造酥油法·····	(149)	香橙饼子·····	(157)
光烧饼方·····	(149)	莲子缠·····	(157)
复炉烧饼法·····	(150)	法制榧子·····	(158)
糖薄脆法·····	(150)	法制瓜子·····	(158)
酥黄独方·····	(150)	橄榄丸·····	(158)
高丽栗糕方·····	(150)	法制豆蔻·····	(158)
荆芥糖方·····	(151)	又制桔皮·····	(158)
花红饼方·····	(151)	煎甘草膏子法·····	(159)
豆膏饼方·····	(151)	升炼玉露霜法·····	(159)
法制药品类·····	(152)	服食方类·····	(160)
法制半夏·····	(152)	服松脂法·····	(160)
法制桔皮·····	(152)	又一法·····	(160)
法制杏仁·····	(153)	又一蒸法·····	(161)
酥杏仁法·····	(153)	服雄黄法·····	(161)
法制缩砂·····	(153)	又制雄法·····	(162)
醉乡宝屑·····	(154)	又一法·····	(162)
木香煎·····	(154)	服椒法·····	(163)
法制木瓜·····	(154)	服豨莶法·····	(164)
法制虾米·····	(155)	服桑椹法·····	(165)
番茶饼子·····	(155)	鸡子丹法·····	(165)
法制芽茶·····	(156)	苍龙养珠万寿紫灵丹	

..... (165)	服食萎蕤法..... (177)
九转长生神鼎玉液膏	服食天门冬法..... (177)
..... (166)	服食巨胜法..... (177)
玄元护命紫金杯	辟谷住食方..... (177)
..... (168)	辟谷方..... (178)
太清经说神仙灵草菖蒲服	神仙饵蕤蕤方..... (179)
食法..... (168)	神仙服槐子延年不老方
神仙上乘黄龙丹方	 (179)
..... (169)	紫霞杯方..... (180)
枸杞茶..... (171)	升玄明粉法..... (181)
益气牛乳方..... (171)	河上公服芡实散方
铁瓮先生琼玉膏	 (181)
..... (172)	服天门冬法..... (182)
地仙煎..... (173)	服藕实茎法..... (182)
金水煎..... (173)	朱砂雄黄杯法..... (183)
天门冬膏..... (173)	神仙巨胜丸方..... (183)
不畏寒方..... (174)	服柏实方..... (184)
服五加皮说..... (174)	服食大茯苓丸方
服松子法..... (174)	 (184)
服槐实法..... (175)	李八伯杏金丹方... (185)
服莲花法..... (175)	轻身延年仙术丸方
服食松根法..... (175)	 (185)
服食茯苓法..... (175)	枸杞煎方..... (186)
服食术方..... (175)	保镇丹田二精丸方
服食黄精法..... (176)	 (186)
又法..... (176)	万病黄精丸方

..... (186)	目雄黄丸..... (188)
却老七精散..... (187)	附：高濂《饮食当知所损
去三尸灭百虫美颜色明耳	论》..... (189)