

中国烹饪古籍丛刊

山家清供

中国商业出版社

中国烹饪古籍丛刊

山 家 清 供

〔宋〕林 洪 撰

乌 克 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
山家清供
〔宋〕林洪撰
乌克注释

*

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 3.875印张 99千字
1985年4月第1版 1985年4月北京第1次印刷
印数 1—5,000册
统一书号: 11237·017 定价: 0.65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；散见于各种丛书、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，并把部分文言文译成现代汉语。这些古籍难免杂有不符合现代科学的东西。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

《山家清供》是南宋的一部重要烹饪著作。内容以素食为中心，包括当时流传的一百另四个食品，夹叙夹议，丰富多采。

山家清供者，乡居粗茶淡饭之谓也。林洪以此为书名，反映了他提倡素食的主张。书中撰述的品种，除一则谈烹调两则讲酿酒，一则道乐器，一则叙食玉，一则及溪石，其余则尽述菜、羹、饭、粥、面、糕、点的佳味雅意，选料大部分为家蔬、野菜、花果、粮米，间也有取料于禽鸟、兽畜、鱼虾的。用料尽管平常，但由于中国烹饪艺术的高超，烹饪方法的奇妙，都会给人们丰富的启发和借鉴。如《蟹酿橙》、《莲房鱼包》、《山家三脆》、《山海兜》、《东坡豆腐》、《梅粥》、《蓬糕》、《金饭》、《汤绽梅》、《梅花汤饼》、《雪霞羹》等等，别出心裁，各具一格，很可使人窥见当时烹饪技术、烹饪艺术所已达到的水平，对我们了解南宋江南饮食风貌；研究祖国烹饪历史，提供了很好的史料。如其中记载的《拨霞供》烹食方法，则是“涮羊肉”所用“涮”这种烹调方法的较早记述。

本书作者林洪，字可山，号龙发，除本书外，还撰著有《山家清事》、《茹草纪事》等。从他在本书中称林和靖为“吾翁”（见《寒具》）看来，似为钱塘（今浙江省杭州市）人林和靖的后代。但根据不足，也有异议。待考。

《山家清供》有收入《说郛》、《夷门广牍》、《小石山房丛

书»的三种版本传世。这次译注，主要是依据《夷门广牍》辑入的本子，按景明刻本并参照清同治十三年版本，校勘。

译注稿曾请王湜华同志审校。

目 录

卷上

青精饭	(1)
碧涧羹	(3)
苜蓿盘	(5)
考亭薅	(7)
太守羹	(8)
冰壶珍	(9)
蓝田玉	(10)
豆 粥	(12)
蟠桃饭	(13)
寒 具	(15)
黄金鸡	(17)
槐叶淘	(18)
地黄怀饬	(19)
梅花汤饼	(20)
椿根馄饨	(21)
玉糝羹	(22)
百合面	(23)
括蓼粉	(23)
素蒸鸭	(24)
黄精果	(25)

傍林鲜	(26)
雕菰饭	(28)
锦带羹	(29)
博金煮玉	(31)
土芝丹	(32)
柳叶韭	(34)
松黄饼	(35)
酥琼叶	(36)
元修菜	(37)
紫英菊	(38)
银丝供	(40)
皂莢粉	(41)
簪荀煎	(42)
蒿蓼菜	(43)
玉灌肺	(44)
进贤菜	(45)
山海兜	(47)
拨霞供	(48)
骊塘羹	(49)
真汤饼	(50)
沆瀣浆	(51)

神仙富贵饼·····	(52)
香圆杯·····	(53)
蟹酿橙·····	(54)
莲房鱼包·····	(55)
玉带羹·····	(56)
酒煮菜·····	(57)

卷下

蜜渍梅花·····	(59)
持螯供·····	(60)
汤绽梅·····	(61)
通神饼·····	(62)
金 饭·····	(63)
白石羹·····	(65)
梅 粥·····	(65)
山家三脆·····	(66)
玉井饭·····	(67)
洞庭饧·····	(68)
茶糜粥·····	(69)
蓬 糕·····	(70)
樱桃煎·····	(71)
如荠菜·····	(72)
萝菔面·····	(73)
麦门冬煎·····	(75)
假煎肉·····	(75)
橙玉生·····	(77)
玉延索饼·····	(78)

大耐糕·····	(79)
鸳鸯炙·····	(81)
笋蕨馄饨·····	(82)
雪霞羹·····	(83)
鹅黄豆生·····	(83)
真君粥·····	(84)
酥黄独·····	(86)
满山香·····	(86)
酒煮玉蕈·····	(88)
鸭脚羹·····	(89)
石榴粉·····	(90)
广寒糕·····	(91)
河祗粥·····	(92)
松 玉·····	(93)
雷公栗·····	(93)
东坡豆腐·····	(94)
碧筒酒·····	(95)
罌乳鱼·····	(96)
胜肉餤·····	(96)
木鱼子·····	(97)
自爱淘·····	(97)
忘忧齏·····	(98)
脆琅玕·····	(99)
炙 獐·····	(100)
当团参·····	(100)
梅花脯·····	(101)

牛尾狸·····	(101)	素腥酒冰·····	(106)
金玉羹·····	(103)	豆黄签·····	(106)
山煮羊·····	(103)	菊苗煎·····	(107)
牛蒡脯·····	(104)	胡麻酒·····	(107)
牡丹生菜·····	(104)	茶 供·····	(109)
不寒蜚·····	(105)	新丰酒法·····	(111)

山家清供 卷之上

青 精 饭

青精饭^①，首以此重谷^②也。按《本草》^③：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。曝乾，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^④。世未知“石”为何也。按《本草》：

-
- ① 青精饭：即立夏吃的乌米饭。清时吴存楷在《江乡节物诗》中说，“青精饭食之延年，本道家者言。杭人呼为乌饭。亦有制以为糕者，于立夏食之。”此俗流传至今。旧时佛教徒，亦多于阴历四月初八造乌饭供佛。
- ② 重谷：重视饮食调养之道。《黄帝内经·素问》中有：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”重谷，是与道家主张的“辟谷”相对的一种提法。
- ③ 本草：记载中药的书籍。一般“本草”所指的书籍，主要有秦汉时托名所作的《神农本草经》、唐代苏敬等的《新修本草》（一名《唐本草》）、宋朝唐慎微的《经史证类备急本草》（简称为《证类本草》）。明代以后，则多指李时珍所著的《本草纲目》一书。
- ④ 仙方又有青精石饭：古《神仙经》中有“神山五百年辄开，其中石髓出，得而食之，寿与天相寿”的神话。《神仙传》传说，王烈游太行，山崩石裂，“石穴中青泥流出如髓，凝似热蜡，作成丸子，气如粳米饭，嚼之亦然。”道家利用这类神话，杜撰出一些青精石饭的制作“仙方”。陶隐居《登真隐诀》中的“太极真人青精石髓（xín信）饭法”，“用南烛草木叶，杂茎皮煮，取汁浸米蒸之”，类似本文开始介绍的作法。现在要介绍的又是一种，所以说“仙方又有”。

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①以山居供客，则当用前法；如欲效子房辟谷②，当用后法。

每读杜诗③，既曰“岂无青精饭，使我颜色好④”，又曰“李侯金闺彦，脱身事幽讨⑤”。当时才名如杜、李，可谓切于爱君忧国矣。。天⑥乃不使之壮年以行其志，而使之俱有青精、瑶草⑦之思，惜哉！

① 第：但。

② 子房：是汉留侯张良的字。据《史记》载，张良年老时，“愿弃人间事”，从仙人游，“乃学辟谷”。辟谷：道教中所谓的“修仙”方法，也叫“断谷”、“绝谷”、“却谷”，就是不吃熟食五谷。按道家说法，人体中有叫“三尸”（也称“三彭”、“三虫”）的邪怪，靠五谷而生，危害人体，经过“辟谷”修炼，就可除去“三尸”，求得“长生不老”。

③ 杜诗：这里指唐代大诗人杜甫所写的《赠李白》这首诗。

④ 岂无青精饭，使我颜色好：难道没有青精饭，使我能气色健好。这是杜甫抒发为困境所苦，叹息引年无术的心情。

⑤ 李侯金闺彦，脱身事幽讨：李白这样才华超众的名士，竟也离开朝廷来学道求隐。李侯，因李白曾供奉翰林，所以称李侯。金门，汉时金马门的别称。当时朝廷征召士人，才能优异的名士（即“彦”），才令待诏于金马门。后即借指最有才能的人。脱身，指李白被潜发还洛阳时，曾托鹦鹉赋“落羽辞金殿”之事。事幽讨，指李白这一年从高天师学道家秘篆，寻求幽隐一事。

⑥ 天：上天，指当时的最高统治者。

⑦ 瑶草：即玉芝。神话中的仙草。

今译

青精饭，首先是用它来表示重视饮食调养之道。《本草》上指出：南烛木，现在叫黑饭草，又叫旱莲草，这就是青精。采下青精的枝叶，捣烂成浆汁，浸入上白好粳米，不论浸多少，都要等一、二小时后，才能去蒸饭。饭蒸好后，要晒干它，直到晒得坚硬并呈现碧绿颜色时，再收藏保存。用的时候，只要按滚水多少放进适量的这种米，煮一滚，就成了青精饭。用水要掌握不可多也不能少。长期食用青精饭，能够延长寿命，改善气色。

道家养生求仙方法中，另有一个“青精石饭”。人们不知道这里面的“石”是什么。据《本草》介绍，这种饭是用青石脂三斤，青粱米一斗用水浸三天，再捣烂作成李子大小的药丸，用白开水送服一、二丸，可以不饿了。从这里才知道，这个“石”就是指的石脂。

两种制法都有它的依据。但山村人家招待客人，就应当用前一种制法；如果是想学张良那样修道不吃熟食的，就要用后一种制法，

每当我读杜甫的一首诗，诗里既说“岂无青精饭，使我颜色好”，又说“李侯金闺彦，脱身事幽讨”，就使我想到：当时象杜甫、李白这样有名望的才华人物，可说是治国兴邦所迫切需要的人才了，而天意竟使他们为之年得不到施展自己抱负的机会，反而造成他们产生修道求隐的念头，这真是太可惜了！

碧 涧 羹

芹^①，楚葵也，又名水英。有二种：荻芹取根；赤芹取叶

① 芹，《说文》解释为“楚葵，水芹也，今水中芹菜，一名水英。”芹，是古时认为美味的重要蔬菜。《吕氏春秋》中说，“菜之美者，云梦之芹。”因此，旧时常以“芹藻”喻有高才美德之士。本文引用杜甫诗句，并由此引出末段议论，即含此意。

与茎，俱可食。

二月、三月作羹^①时，采之洗净，入汤焯^②过，取出，以苦酒^③、研芝麻入盐少许，与茴香渍之^④，可作菹^⑤。惟淪^⑥而羹之者，既清而馨^⑦，犹碧涧然，故杜甫有“春芹碧涧羹”^⑧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^⑨！

今译

水芹，这是江南的蔬菜，又叫水英。它有两种：一种是荻芹，取根部；另一种是赤芹，取叶和茎部，两种都可以吃。

-
- ① 羹：本指五味调和的浓汤，后也泛指稠浓的菜肴或汤菜。
- ② 焯(chāo抄)：放滚水中余一下，立刻捞出来，叫“焯”。
- ③ 苦酒：西晋炼丹方士称“醋”为“苦酒”。醋，古时本称作“酢”。也有称为“醖(yùn验)”、“醢(chān掺)”、“醢(xī希)”、“浆水”等。
- ④ 渍之：浸腌它。渍，浸。
- ⑤ 菹(zǔ祖)：泡菜、腌菜。据《周礼》七菹注：“全物若臠(zhē哲)为菹，细切为齍(jì脐)。”臠，切成薄片。
- ⑥ 淪(yuè跃)：以汤煮物。
- ⑦ 馨(xīn欣)：气味四溢的芳香。
- ⑧ 春芹碧涧羹：杜甫《陪郑广文游何将军山林十首(其二)》中的诗句。碧涧，芹菜所生之处。“碧涧羹”之名，就点明了菜的内容是以芹为料。
- ⑨ 这一段是作者解释杜甫之所以诵咏芹菜，是以此表达他想把自己的才能贡献给国家的愿望。“芹献”故事出自《列子·杨朱》，说从前有一个人，将野菜当作美菜(芹)献给贵人，被人嘲笑。后人多用“芹献”作为所献菲薄的自谦之词。野人：山野之人。

二、三月，作汤羹菜时，把芹菜采来洗干净后，先放滚水中余一余捞出。用醋、芝麻盐和茴香脆泡，可以作成腌菜。特别是煮了做成汤羹，清雅爽口又有一股扑鼻的芳香气，就象碧清的溪涧那样。所以，杜甫才有“春芹碧涧羹”的赞词。

也许有人会说，水芹不过是微不足道的水草，有什么值得杜甫这样赞诵不已的。他不去想想，还有人用它比喻自己的才能想贡献给国家呢！

苜 蓿 盘

开元中，东宫官僚清淡^①，薛令之为左庶子^②，以诗自悼^③曰：“朝日上团团，照见先生盘。盘中何所有？苜蓿长栏干。饭涩匙难滑，羹稀箸易宽。以此谋朝夕，何由保岁寒。”^④

上幸东宫^⑤，因题其旁曰“若嫌松桂寒，任逐桑榆暖”之

① 东宫：古时皇太子位的地方，引伸代称皇太子。官僚：官吏、官事。官僚清淡，指待遇冷淡清苦。

② 左庶子：教皇太子读书或侍从的官职名。

③ 自悼：自我伤感。诗的大意是：早上太阳团团升起，照着教书先生的菜盘。菜盘中有些什么呢？满盘苜蓿纵横杂乱。饭清涩得连匙子都不滑畅了，菜汤稀得使筷子也挟不起东西。用这个饭菜过日子，哪能维持困苦的晚年。

④ 团团：圆形、行走状。南梁简文帝《咏朝日》有“团团出天外”句，就是本诗用意。苜蓿：豆科植物，旧时教馆生活清苦，常以苜蓿佐食，因此旧常用此作为教馆清苦的象征。如唐庚《除风州教授》诗中的“绛纱凉无有，苜蓿聊可嚼”。栏干：纵横错乱的样子。岁寒：喻困苦的晚年。

⑤ 上幸东宫：皇帝来到东宫。上，指皇上。幸，皇帝到某处，叫“幸”某处。

句④。

令之皇恐归②。

每诵此，未知为何物。偶同宋雪岩（伯仁）访郑埜野（钥），见所种者。因得其种并法：其叶绿紫色而灰，长或丈余。采用汤焯、油炒，姜、盐随意，作羹茹③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④，而唐世诸贤见于篇什皆为左迁⑤。令之寄思恐不在此盘。宾僚之选⑥，至起“食无鱼”⑦之叹。上之人乃讽以去，吁⑧，薄矣！

① 若嫌松桂寒，任逐桑榆暖；假如对东宫生活嫌苦，那就随你回家享受晚年之福去吧。松桂，自诩东宫清高华贵。桑榆，晚暮之年。桑榆是两个星座，皆出于西方，太阳到了桑榆这个位置，天就晚暮。

② 皇恐归：惊慌害怕起来，辞官回乡了。

③ 茹：吃。

④ 当极一时之选：极选，上选，从最好的中拔尖的。指东宫任职的官吏，在当时都是拔尖的优秀人才。

⑤ 唐世诸贤：唐代许多有道德、有学问的人。左迁：贬官降职。

⑥ 宾僚之选：对门下官员的选用。

⑦ 食无鱼：典出于《战国策》上的齐冯谖的故事。当时冯谖到孟尝君门下，没被重用，受到粗饭淡食待遇，冯倚柱敲剑唱道：“长铁归来兮，食无鱼（长剑啊，我们回去吧，这里连鱼都不给吃）！”孟尝君听到后，改变了待遇，礼贤下士，后来冯谖的才能在治国中发挥了很好的作用。旧时常用“食无鱼”来表达怀才不遇。受冷落不被重用的愤慨。

⑧ 吁：感叹词。表示不以为然、不同意。

今译

唐玄宗开元年间，东宫太子那里的官吏，生活清淡。薛令之在这里做左庶子，就写诗自我伤感地说：“朝日上团团，照见先生盘。盘中何所有，苜蓿长栏干。饭涩匙难滑，羹稀箸易宽。以此谋朝夕，何由保岁寒。”

皇帝来东宫，看到诗就在旁边题了“若嫌松桂寒，任逐桑榆暖”的句子。

薛令之吓得连忙告辞回乡了。

每逢读这个故事，总不知令之说的是什么东西。有一次，同宋雪岩一起去访郑埜野，才看到这种菜，并从他这里得了种籽和吃法。苜蓿叶子是紫绿中带灰色，长约丈把。把苜蓿叶汤氽油炒，姜、盐随自己的心意，作成汤羹吃，都有它的风味。

本来并不坏的菜，薛令之又为什么那样厌恶叫苦呢？原来当时到东宫任职的，都是些最优秀的拔尖人才，而从文字记载上看，唐代这种德高才重的人都被贬用了。所以，令之用意就恐怕不在抱怨“苜蓿盘”的好坏，而是怀才不遇，才引起象冯谖那种“食无鱼”的伤感。当皇上竟把他挖苦跑了，啊，这也未免太刻薄了吧。

考 亭 蕒

考亭先生①每饮后，则以蕒②菜供。

- ① 考亭先生：即南宋哲学家、教育家朱熹。朱熹原籍婺源（在今江西），侨居建阳（在今福建），字元晦，号晦庵。因曾结草堂于建阳紫峰之云谷，所以又号云谷老人，晚年筑于建阳之考亭讲学，故人称考亭先生。
- ② 蕒(hàn 汗)：即葶苈，也叫狗芽，一年生草本植物。它的种籽就是中药中的葶苈子。

蔊，一出于盱江，分于建阳；一生于严滩石上。公所供，盖建阳种。《集》有蔊诗可考。

山谷孙罅，以沙卧蔊，食其苗，云：生临汀①者尤佳。

今译

考亭先生每次吃酒后，总要用蔊菜作肴。

蔊菜，一种出在江西盱江，传到建阳；一种是生在严滩石上。考亭公所吃的，是建阳的品种，这可从他文集上的蔊诗证明。

山谷孙罅，是用沙把蔊菜横埋起来，只吃它长出来的嫩苗，并说长在靠水边地上的特别好。

太守羹

梁，蔡遵为吴兴守②，不饮郡井③，斋前自种白苋、紫茄，以为常饷④。

世之醉酖饱鲜而怠于事者⑤，视此得无愧乎？

然，茄、苋性俱微冷，必加笔姜为佳耳⑥。

① 汀：临水边的平地。

② 为吴兴守：任吴兴太守。

③ 不饮郡井：不吃地方上的东西，有不骚扰当地百姓的意思。古制，地方上八家为一井，因此，井引伸为乡里、百姓之意。

④ 以为常饷：即作为平日的食品。饷，食饷。本指糕点，此处泛指食物。

⑤ 醉酖(nóng农)饱鲜而怠于事者：热衷于大吃大喝而工作马虎的人，好吃懒做的人。酖，烈性美酒。鲜，时鲜鱼肉菜肴。怠，怠慢懒散。

⑥ 笔(mào貌)：拔取(蔬菜)。