

中国烹饪古籍丛刊

易牙造意

中国商业出版社

中国烹饪古籍丛刊

易牙遗意

[元] 韩奕 撰

邱庞同 注释

中国商业出版社

中国烹饪古籍丛刊

易牙遗意

〔元〕韩奕撰 邱庞同注释

*

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

北京市建国门外印刷厂印刷

*

787×1092毫米 32开 2.875印张 63千字

1984年9月第1版 1984年9月北京第1次印刷

印数 1—10,000册

统一书号：11237·007 定价：0.45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

《易牙遗意》为元明之际的韩奕所撰。原载明周履靖所编的丛书《类门广读》第十九卷。

韩奕为平江（苏州）人，字公望，号蒙斋。是韩琦的后裔。生于元文宗时。其父韩凝精医理，韩奕将其医术继承了下来。入明之后，韩奕遁迹不仕，终于布衣。传说当时的郡守姚善以礼待之，邀请他出来做官，他始终不肯。

《易牙遗意》共二卷，分十二类。其中，上卷为“醢造类”、“脯鲊类”、“蔬菜类”；下卷为“笼造类”、“炉造类”、“糕饵类”、“汤饼类”、“斋食类”、“果实类”、“诸汤类”、“诸茶类”、“食药类”。共记载了一百五十多种调料、饮料、糕饼、面点、菜肴、蜜饯、食药的制作方法，内容非常丰富。

周履靖在该书序言中说，他按《易牙遗意》中的方法做出的菜“酸不鞣胃，淡不槁舌”。我们觉得，这正是该书所收菜肴的特色之一——浓淡适宜，适应面广。另一个特色即为制作方法简明，有许多菜点，一看便能制作。如“蒸鲥鱼”、“炉焙鸡”、“饊蒸鹅”、“酿肚子”、“糖蒸茄”、“肉油饼”、“五香糕”、“麻糖”等等。该书的又一个特色是收录了一些比较特殊的菜点的制法，具有重要的史料价值，如“烧饼面枣”，即是将面调和后做成枣子形，在锅中用烧热的“白沙”或“白土”炕熟的。再如“火肉”，实即“火腿”的熏制方法，也是别具特色。

的。该书第四个特色是把饮食和治病结合起来，其“食药类”共收录了十三种“食药”的制法，也是值得挖掘的。

从内容上看，《易牙遗意》中的不少菜点均是从浦江吴氏的《中馈录》、刘基的《多能鄙事》中转引的。但也有相当数量的菜点为它书所无。此外，其后高濂所撰的《遵生八笺·饮馔服食笺》中，又转引了不少《易牙遗意》中菜点的品种。

在历史上，对《易牙遗意》的作者有争议。《四库全书总目提要》中说：“考奕与王寔、王履齐名，明初为吴中三高士，未必营心刀俎。若此，或好事者伪撰托名于韩奕耶。”而《增订四库简明目录标注》则认为《易牙遗意》为“明黄省曾撰”。但前一说出于估猜，其实，古代“文人高士”编著菜谱的不乏其人，如倪瓒、袁枚等。至于后一说，证据尚不充分。实际上，自明代以来，不少人都认为《易牙遗意》为韩奕所撰。如明代著名文人田汝成辑撰的《西湖游览志余》第二十四卷“桂浆”一节中，就有“韩公望《易牙遗意》有桂仙汤”的说法。《中国人名大辞典》中“韩奕”条也说其著作有《易牙遗意》。在尚无充分根据的情况下，对韩奕《易牙遗意》的编著权暂时还不宜否定。

本书据景明刻本《夷门广读》所收《易牙遗意》标点、注释，并对序部分作了译文，原书中一些文字上的错漏之处，据浦江吴氏《中馈录》等书相互参校了一遍，已在注释中指出。

本书注释曾经金家瑞同志审校。

易牙遗意序

自放生戒杀之教盛于六代^①，人主至日举蔬食^②。士大夫亦有蟹、蛤自给者。是时《食经》乃多至百余卷^③。今天下号极靡^④，三吴尤甚^⑤。寻常过从^⑥，大小方圆之器，俭者率半百^⑦，而《食经》未有闻^⑧焉，可怪也。岂古人约于品而详于法^⑨，今人疎于法而侈于品

① 放生：释放鱼鸟等动物。戒杀，禁杀生物。六代，即六朝。三国时的吴、东晋；南朝的宋、齐、梁、陈都以建康（吴名建业，今江苏南京）为首都，历史上合称六朝，是三世纪初到六世纪末前后三百余年的历史时期的泛称。

② 人主：君主。举，全，整个。

③ 是时《食经》乃多至百余卷：据《隋书·经籍志》、《旧唐书·经籍志》、《新唐书·艺文志》记载，六朝时有崔浩、竺暄、诸葛颖、卢仁宗等人编写的《食经》。其中，诸葛颖编的《淮南王食经》达一百三十卷（也有说一百二十卷的）。但这些《食经》早已亡佚。

④ 极靡（mí 迷）：极奢靡。靡，浪费之意。

⑤ 三吴：古地区名，但具体说法比较多，《水经注》以吴郡、吴兴、会稽为三吴；《通典》等书以吴郡、吴兴、丹阳为三吴；后又有以苏、常、湖三州为三吴；也有以苏州为东吴、润州为中吴、湖州为西吴的。

⑥ 寻常：平常。过从，互相往来。

⑦ 率：大约。半百，五十之意。

⑧ 闻：听说。这里为见到之意。

⑨ 约：节俭。法，法度。

与①？抑品逾繁，则法逾重②不传与？及观世所传禁中方③，醴、醢、菰、菜，靡非饴也④。此石家沃釜物⑤耳，岂堪代盐豉⑥耶。善谑者⑦至谓醇酒、蜜物可用讯⑧贼，快哉。独韩氏方为豪家所珍。予效其书治⑨之，醅不鞫胃⑩，淡不槁⑪舌，出以食⑫客，往往称善。因梓⑬以公。夫世之司刀俎⑭者，且为之解嘲。而谓予不知饕餮氏⑮为永戒乎？夫能为不厌精，不厌细，不得酱不食也者，则口腹岂为尺寸之肤⑯哉！

樵李⑰梅颠道人周履靖⑱撰

① 踈：即疏。侈，浪费。与，即“欤”，文言助词，表疑问。

② 重(chóng)：多的意思。

③ 禁中：宫中。方菜单之类。

④ 靡(mǐ米)：无，没有。饴，糖浆，糖稀。

⑤ 石：指石崇。沃釜物，洗锅的东西。

⑥ 盐豉：咸豆豉。

⑦ 善谑(nüè虐)者：善于开玩笑的人。

⑧ 讯：查问。

⑨ 治：这里是烹制的意思。

⑩ 醅：通“浓”，厚的意思。鞫(mèn闷)，通“懣”，腹中闷胀。

⑪ 槁(gǎo搞)：枯干。这里为无味之意。

⑫ 食(sì四)：拿东西给人吃。

⑬ 梓(zǐ子)：即在木板上雕刻的文字。

⑭ 司：主管。刀俎，刀和砧板。

⑮ 饕餮(tāo tiè)：传说一种贪食的恶兽。饕餮氏，这里指贪食的人。

⑯ 尺寸之肤：口、腹只是人体的一小部分，故谓尺寸之肤。

⑰ 樵(zuì醉)李：古地名。又作醉李、就里。在今浙江嘉兴西南，故又为嘉兴之别称。周履靖为嘉兴人，所以用“樵李”来表示自己的籍贯。

⑱ 周履靖：明代嘉兴人。字逸之。好金石，精书法。曾编竹箴，引清流，种梅花、竹子，读书其中。自号“梅颠道人”。编著有《夷门广读》、《梅坞貽琼》、《梅颠选稿》等。

译文

自从放生戒杀的佛教在六朝盛行以来，君主到了斋戒之日整个地吃素食。士大夫当中也有用螃蟹、蛤蜊自给的。而当时的《食经》乃至于多到一百多卷。如今天下号称极奢靡，三吴一带尤其厉害。平常的往来，即使节俭的人家也要弄上四五十样肴馔，桌子上堆满了大大小小、方方圆圆的餐具。而这种现象在《食经》上却无所反映，真是怪事。难道古人对于肴馔的品种比较节俭，而对于饮食的法度考虑得比较周详，今人对饮食法度疏忽，而在肴馔品种上过于浪费吗？抑或是肴馔品种越繁，则饮食法度就越多而难以流传下来吗？等到看到世上所传的宫廷中的菜单，醢、醢、醢、菜（的调料），无非用的是饴糖。（饴糖），这是石崇家用来洗锅的东西啊，怎么能够代替盐豉呢？善于开玩笑的人说醇酒、蜜渍食品可以用来查小偷，真妙啊。（我曾看过许多菜谱），唯独韩奕的菜谱被豪门之家所重视。我曾按照他书上的方法做菜，味道浓厚的使人吃了不感到腹中闷胀，味道淡的使人吃了不感到单调无味，将肴馔端出来请客人们吃，往往得到好评。因此，我将《易牙遗意》刻印出来公诸于众。对世上从事厨师职业的人，我将为他们解嘲。（这样做），难道说我不知道对贪食的人要永远引以为戒吗？能够象孔子那样做到“食不厌精，脍不厌细”、“不得其酱不食”的人，那么吃喝的目的岂只是为着满足口腹的那一小部分吗！

目 录

易牙遗意序·····	(1)
------------	-------

易牙遗意卷上

酿造类

桃园酒·····	(1)
香雪酒·····	(2)
碧香酒·····	(3)
腊酒·····	(3)
建昌红酒·····	(4)
白曲·····	(5)
红白酒药·····	(6)
三黄糟·····	(7)
醋 三种法·····	(8)
豆酱 二种法·····	(9)
又酱油法·····	(10)

脯炸类

千里脯 并诗·····	(11)
搥脯·····	(12)
火肉·····	(12)
腊肉 三种法·····	(13)
风鱼法·····	(13)

炙鱼 二种法·····	(14)
水咸鱼法·····	(14)
蟹生方·····	(15)
鱼鲊·····	(15)
生烧猪羊肉法·····	(16)
大煊肉·····	(16)
捉清汁法·····	(17)
留宿汁法·····	(18)
用红曲法·····	(18)
龠煊料方·····	(18)
细煊料方·····	(18)
煊鸭羹·····	(19)
又煮鸭法·····	(20)
带冻姜醋鱼·····	(20)
瓜齏法·····	(21)
水鸡干·····	(21)
觥蒸鹅 二种法·····	(21)
筭条巴子·····	(22)

燥子蛤蜊·····(22)	三煮瓜法·····(28)
炉焙鸡·····(23)	蒜苗干·····(28)
蒸鲥鱼法·····(23)	藏芥菜法·····(29)
酥骨鱼·····(24)	绿豆芽·····(29)
川猪头法·····(24)	糟茄·····(30)
酿肚子·····(24)	酱姜·····(30)
蔬菜类	三和菜·····(30)
配盐瓜茄法·····(26)	暴腌·····(31)
糖蒸茄·····(27)	芥辣·····(31)
蒜梅·····(27)	茄干·····(32)
酿瓜·····(27)	酱梨·····(32)
蒜瓜·····(28)	

易牙遗意卷下

笼造类	烧饼面枣·····(39)
大酵·····(33)	雪花饼·····(40)
小酵 二种法·····(34)	芋饼·····(41)
鳊馅·····(35)	韭饼·····(41)
水明角儿·····(35)	白酥烧饼·····(41)
炉造类	薄荷饼·····(42)
椒盐饼 二种法·····(37)	卷煎饼·····(42)
酥饼·····(37)	糖樞·····(43)
风消饼 二种法	肉饼·····(43)
·····(38)	油餠儿·····(43)
肉油饼·····(39)	麻膩餅子·····(45)
素油饼·····(39)	糕餌类

藏菜·····(45)	蜜梅·····(57)
五香糕·····(45)	灌藕·····(57)
水糰·····(46)	甘豆糖·····(57)
松糕·····(46)	凉豆·····(58)
生糖糕·····(47)	盐豆·····(59)
裹蒸·····(47)	麻糖·····(60)
香头·····(47)	炒糰·····(60)
夹砂团·····(48)	玛瑙团·····(60)
粽子 二种法·····(48)	糖姜·····(61)
汤饼类	荆芥糖·····(61)
燥子肉面·····(49)	松花饼·····(61)
馄饨·····(49)	糖煎冬瓜·····(62)
水滑面·····(50)	熏杨梅·····(62)
索粉·····(51)	桃杏干·····(62)
斋食类	蜜橙·····(63)
造栗腐·····(52)	诸汤类
麸蚱·····(52)	青脆梅汤·····(64)
煎麸·····(53)	黄梅汤·····(65)
五辣醋·····(53)	凤池汤·····(65)
果实类	荔枝汤·····(66)
糖桔 二种法	桔汤·····(66)
·····(54)	杏汤·····(66)
糖林檎 二种法	茴香汤·····(67)
·····(55)	梅苏汤·····(67)
糖脆梅·····(55)	缩砂汤·····(67)
糖杨梅·····(56)	木樨汤·····(67)

枣汤·····(67)	硼砂丸·····(72)
瑞香汤·····(68)	丁香煎丸·····(73)
桂仙汤·····(68)	甘露丸·····(73)
紫云汤·····(68)	豆蔻丸·····(74)
诸茶类	橄榄丸·····(74)
末茶 二种法·····(69)	法制豆蔻·····(74)
腊茶 二种法·····(69)	革澄茄丸·····(75)
香茶 三种法·····(70)	法制杏仁·····(75)
法制芽茶·····(71)	法制桔红·····(75)
食药类	醉香宝屑 二种法·····(75)
透顶香·····(72)	煎甘草膏子法·····(76)

易牙遗意卷上

醞造类

桃园酒

白曲二十两剉如枣核^①，水一斗浸之，待发^②。糯米一斗淘极净，炊作烂饭，摊冷。以四时消息气候^③投于曲汁中，搅如稠粥。候发，即更投二斗米饭，尝之或不似酒，勿怪。候发，又投二斗米饭，其酒即成矣。如天气稍暖，熟后三五日，瓮头有澄清者^④，先取饮之，纵令酣酌，亦无伤也。此本武陵桃源中得之^⑤，后被《齐民要术》中采掇编录，皆失其妙，此独

① 剉如枣核：将白曲铊得象枣核一样大。剉，“铊”的异体字。

② 待发：等到发酵。

③ 以四时消息气候：为看四季的温度、气候之意。

④ 瓮头有澄清者：指瓮口（酒坛的上层）出现澄清的酒。

⑤ 此本武陵桃源中得之：这个（桃园酒）的方子是从武陵桃花源中得到的。武陵，郡名，郡治在今湖南省常德县。桃源，桃花源。

真本也①。今商议②以空水浸米尤妙，每造一斗，水煮取一升澄清汁，浸曲俟发。经一日，炊饭候冷，即出瓮中，以曲麦③和，还入瓮内，每投皆如此。其第三、第五皆待酒发后经一日投之④。五投毕，待发定，讫一二日可压，即大半化为酒。如味硬，即每一斗蒸三升糯米，取大麦蘖曲大匙，白曲末一大分，熟搅和，盛葛布袋中，纳入酒瓮，候甘美即去其袋。凡造酒，北方地寒，即如人气⑤投之，南方地暖，即须至冷为佳也。

香雪酒

用糯米一石，先取九斗，淘淋极清无浑脚为度。以桶量米准作数⑥。米与水对充，水宜多一斗以补。米脚浸于缸内后⑦，用一斗米如前淘淋，炊饭埋米上，草盖⑧覆缸口。二十余日候浮，先沥饭壳，次沥起米，

① 此独真本也，唯独这里（指《易牙遗意》）收的“桃园酒”才是真方子。

② 商议：研究。

③ 曲麦：即麦曲。

④ 其第三、第五皆待酒发后经一日投之；其第三次、第五次投米，都要等到以前的米消化完了，再经过一天投下去。

⑤ 人气：指和人体温差不多的温度。

⑥ 作数：为数。

⑦ 米脚浸于缸内后：用米泔水将米浸泡在缸内以后。

⑧ 草盖：稻草做的盖子。

控干炊饭，乘热用原浸米水澄去水脚^①，白曲作小块，二十斤，拌匀米壳，蒸熟，放缸底。如天气热，略出火气^②，打拌匀后，盖缸口。一周时打头扒^③，打后不用盖。半周时打第二扒。如天气热，须再打出热气，三扒打绝。仍盖缸口，候熟。如要用常法，大抵米要精白，淘淋要清静，扒要打得热气透，则不致败^④耳。

碧 香 酒

糯米一斗，淘淋清静。内^⑤将九升浸瓮内，一升炊饭，拌白曲末四两，用箬^⑥埋所浸米内，候饭浮捞起。蒸九升米饭，拌白曲末十六两，先将浮饭置瓮底，次以浸米饭浸瓮内，以原淘米浆水十斤或二十斤，以纸四、五重密封瓮口，春秋数日，如天寒一月熟^⑦。

腊 酒

用糯米二石，水与酵共二百斤，足秤，白曲四十

① 水脚：水中的渣滓，沉淀物。

② 火气：即热气。

③ 打头扒：用木棍翻搅缸内米汁，叫打扒。头，第一次之意。

④ 败：坏，变质之意。

⑤ 内：其中。指一斗糯米中。

⑥ 箬（chōu 抽）：酒笼。

⑦ 熟：酿制成熟。

斤，足秤，酸饭二斗，或用米二斗，起酵，其味浓而辣。正腊中造煮时，大眼篮二个，轮置酒瓶在汤内，与汤齐滚取出。

建 昌 红 酒

用好糯米一石，淘净，倾缸内，中留一窝，内倾下水一石二斗。另取糯米二斗，煮饭摊冷，作一团，放窝内，盖讫。待二十余日，饭浮浆酸，撻去①浮饭，沥干浸米。先将米五升淘净，铺于甑②底，将湿米次第上去。米熟略摊③，气绝④，番⑤在缸中，盖下。取浸米浆八斗，花椒一两，煎沸，出镬⑥，待冷，用白曲三斤搥细，好酵母二碗，饭多少如常酒⑦。放酵法，不要厚了。天道极冷放暖处，用草围一宿。明日早将饭分作五处，每处放小缸中，用红曲⑧一升，白曲半升，取酵

① 撻 (lù 鹿) 去：捞去。

② 甑 (zèng 赠)：古代蒸食炊器。

③ 米熟略摊：将米蒸熟，然后稍微摊开。

④ 气绝：热气散尽。

⑤ 番：翻。

⑥ 镬 (huò 获)：古时指无足的鼎。南方有些地方把锅子也叫镬。

⑦ 如常酒：和做一般的酒一样多。

⑧ 红曲：是将红曲霉培养在稻米上制成的，为我国劳动人民利用微生物加工食品的一项创造。红曲可以用来制红酒，但主要用途是做食物的着色剂和保存剂。