

中国烹饪古籍丛刊

養小鰕

中国商业出版社

中国烹饪古籍丛刊

养小录

〔清〕顾仲 撰

邱庞

中国商业出版社



中国烹饪古籍丛刊

养 小 录

〔清〕顾仲 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

北京建国门外印刷厂印刷

*

787×1092毫米 32开 4印张 84千字

1984年5月第1版 1984年5月北京第1次印刷

印数 1-1,500册

统一书号：11237·010 定价：0.60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

《养小录》为清代顾仲所编著。顾仲，浙江嘉兴人，字咸山，又字闲山，号松壑，又号中村。他对庄子的学说特别爱好，曾“著说庄千万言，剖从前之芒昧”，所以人称“顾庄子”。著有《历代画家姓氏韵编》、《松壑诗》等。

本书共三卷，记载了饮料、调料、蔬菜、糕点等一百九十多种，内容丰富，制法简明，既讲究肴饌的实用性，又注意清洁卫生，在风味上，以浙江风味为主，兼及中原及北方的风味。可以说，在烹饪史上是较有影响的。

《养小录》原收《学海类编》。解放前，商务印书馆曾出过据《学海类编》本标点排印的本子。本书即是据商务本重新标点、注释的。

本书注释稿曾经金家瑞同志审校。

序

饮食以卫生^①也。粗率无法，或致损人，诚失于讲求耳。苟讲求矣，专工滋味，不审利害，如吴人丁鹭^②，因食河豚死，而好味者必谓其中风，非因食鱼，可笑也。穷极^③口腹，反觉多累，如穆宁^④，饱啖珍羞，而犹杖责其子，罪其迟供，尤可鄙也。战国四公子，相尚好客^⑤，而孟尝下客止食菜^⑥，苟一往奢侈，何所穷极。苏易简对太宗，谓物无定味，适口者珍。

① 卫生：这里是卫护生命的意思。

② 丁鹭(zhì志)：宋代武进人。

③ 穷极：这里为尽量之意。

④ 穆宁：据李济翁《资暇录》记载，唐代的穆宁特别讲究饮食。他命令儿子们轮流“直日”，为他准备奇珍异味，“稍不如意，则杖之”。一次，他的儿子送上“熊白(熊脂)”、“鹿脰(鹿肉干)”，穆宁吃得很高兴。但忽然又说，有这样的美味为什么迟迟到今天才送上来？于是又把儿子打了一顿。

⑤ 战国四公子，相尚好客：战国时的四位公子，竞相崇尚好客。四公子，指齐国的孟尝君，魏国的信陵君，楚国的春申君，赵国的平原君。他们均好客，养了许多门客。

⑥ 而孟尝下客止食菜：而孟尝君的下等门客只让吃蔬菜。据《战国策·齐策四》，孟尝君接待门客分上中下三等，所居住的房舍分别叫代舍，幸舍，传舍。代舍之客食肉，幸舍之客食鱼，传舍之客食菜。

夜饮吻燥，咀齏数根，以为仙味。东坡煮菜羹醒酒，以为味含上膏，气饱霜露，虽粱肉勿过。山谷^①作《食时五观》，倪正父极叹其深切。此数公^②者，岂未尝阅历滋味，而宝真示朴，以警侈欲，良有以也。且烹饪燔炙，毕聚辛酸，已失本然之味^③矣。本然者淡也，淡则真^④。昔人偶断肴羞食淡饭曰^⑤：今日方知其味^⑥，向者几为舌本所瞞^⑦。然则日食万钱，犹曰无下筋处者，非不足也，亦非味劣也，汨没于五味^⑧，而舌本已无主也。齐世祖就待中虞棕求诸饮食方，虞

-
- ① 山谷：指北宋著名诗人黄庭坚。他字鲁直，号山谷道人。他所作的《食时五观》是供“士君子”参考的论“饮食之教”的短文。因谈了五点意见，故叫“五观”。
- ② 数公：指孟尝君、苏易简、苏东坡、黄山谷等人。公，对人的尊称。
- ③ 本然之味：指菜肴原料本身所固有的天然风味。
- ④ 本然者淡也，淡则真：（食物）的本然之味是淡，淡就得到食品的“真”味了。真，真味。
- ⑤ 昔人：以前的人。偶断：偶然停掉。肴羞：这儿指精美的饭菜。
- ⑥ 其味：一本作“真味”。
- ⑦ 向者：以前。舌本：即舌头。一本作“古本”，指古菜谱之类。
- ⑧ 汨(gǔ 古)没于五味：指人的正常味觉被五味所掩盖。汨没，消灭之意。

秘不出^①，殆亦防人主之侈欲。及上醉，乃献醒酒鲭鲈一方，或亦寓讽谏之旨乎？阅《食宪》^②者，首戒宰割，勿多戕物命，次戒奢费，勿暴殄天物。偶遇物品，按谱依法可耳，勿因谱试法以逞^③欲。以洁为务，以卫生为本，庶不失编是书者之意乎？且口腹之外，尚有事在，何至沈缅^④于饮食中也。谚云：三世作官，才晓著衣吃饭^⑤。岂徒以侈富哉，谓其中节^⑥合宜也。孔子“食不厌精，脍不厌细”^⑦。不厌云尔，

① “齐世祖就待中虞棕求诸饮食方，虞秘不出”句：《南齐书·虞棕传》：“棕善为滋味，和齐皆有方法……世祖幸芳林园，就棕求扁米糲。棕献糲及杂肴数十饗，太官鼎味不及也。上就棕求诸饮食方，棕秘不肯出，上醉后体不快，棕乃献醒酒鲭鲈一方而已”。这儿，“上”指齐武帝萧颐。

② 食宪：书名。为《养小录》之初名。据《清异录》，唐段文昌宰相曾自编《食经》五十卷，时称《邹平公食宪章》。《食宪》典即出此。

③ 逞：这里为发泄之意。

④ 沈缅：即沉缅，迷恋之意。沈，通“沉”。

⑤ 三世作官，才晓著衣吃饭：三代连续做官的人家，才知道怎样穿衣、吃饭。《魏文帝诏》：“三世长者知饮食”。又《明道杂志》：“钱穆尝言，三世仕宦，方会著衣吃饭。故钱公每飨客致饌，皆精要而不繁”。

⑥ 中节：含有适度之意。

⑦ 食不厌精，脍(kuài 块)不厌细：见《论语·乡党》。脍，切细的肉。

何所庸^①心焉。

海宁^② 杨宫建题

译文

饮食是用来卫护人的生命的。粗率不讲法度，就有可能导致损害人的健康，这确实是由于不讲究(饮食)造成的。如果讲究饮食了，专门求滋味的佳美，不判别食物有无利害关系，象吴地的人丁鹭，因为吃河豚而死，而喜欢品味的人却偏说他是死于中风，不是吃河豚鱼的缘故，真是可笑啊。无限制地满足口腹之欲，反而觉得多累赘，如穆宁，饱食珍美的肴饌，反而用棍棒打他的儿子，责怪他们不能及时供奉珍饈，这更是可鄙的啊。战国时期的四位公子，争相好客。而孟尝君的下等门客不过只吃蔬菜。倘若一味奢侈，怎么能有尽头呢。苏易简回答宋太宗，说食品没有固定的好味道，适合人们口味的就算得是佳美。夜间饮酒饮得唇焦口燥，如果咀嚼几根泡菜，也会认为是仙味。苏东坡煮菜羹来解酒，认为菜羹含有西天酥陀的美味，饱藏着霜露的清新之气，就是粱、肉一类的精美饭菜也是比不上的。黄庭坚作过《食时五观》，倪正父对其中深切的含义极为赞叹。这几位先生，难道没有品尝过许多美味吗？而真正的宝玉反而以朴石的外形表现出来，(他们这样做)，是用以警戒纵口腹之欲的，确实是有道理的呀。而况(食物原料)经过烹饪烧烤，辛酸全部聚集到一块儿了，早已失去了它的本味。本味这东西就是淡。

① 庸：这里为须，用之意。

② 海宁：浙江海宁县。

淡就是真味。从前有个人偶然停掉佳肴美饌吃淡飯說：今日方才知食物之真味，以前几乎被自己的舌头所欺骗了。然而（象何曾那样）一天伙食费花了一万钱，还说没有下筷子的地方，并不是不满足，也不是食品的味道差，而是（美味吃多了）五味的感觉消失了，舌头早已失去知觉了。齐世祖曾经向侍中虞惊要饮食的方子，虞惊藏起来不肯献出。大概是防止皇上纵口腹之欲。等到皇上喝醉了酒，才献出“醒酒鯖鮓”这一个方子，或许也暗含讽喻劝谏的意思吧？阅读《食宪》的人，首先要戒宰杀，不能过多地伤害动物的生命，其次要戒奢侈浪费，不能暴殄天物。偶然碰到好的食品原料，按着菜谱照着方法做就行了，不要照着菜谱变换花洋来放纵口欲。以清洁作为追求的目标，以卫生作为根本，差不多不会失去编这本书的作者的本来意吧？而况人在口腹之欲以外，还有事情要做，又何必沉湎在饮食之道中呢。谚语说：三代做官（的人家），才知道如何穿衣吃饭。这不仅仅是为了显示富有，而是说穿衣吃饭要注意适度，既不过分，也不寒酸。孔子曾说过“食不厌精，脍不厌细”，但“不厌”两个字不过说说罢了，他并没有在这个方面花费许多心思啊！

海宁 杨宫建题

养小录序

尝读《诗》至民之质矣^①，日用饮食，曰“旨^②哉”。饮食之道，所尚在质，无他奇譎^③也。孟子曰：“饮食之人，则人贱之”^④。是饮食固不当讲求者。乃孔子大圣，食不厌精，脍不厌细。又曰：人莫不饮食也，鲜^⑤能知味也。夫饧胝馁败^⑥，色恶臭恶^⑦，失饪之不食无论已^⑧，至不得其酱不食^⑨，何兢兢于味也。而孟子亦尝曰：口之于味，有同嗜焉。刍豢^⑩之悦口，至比于理义之悦心，是饮食又非苟然者。其在于《诗》，

① 民之质矣：指人民生活安定之意。

② 旨：甘美之意。

③ 譎(jué 决)：怪异，变化。

④ 饮食之人，则人贱之：见《孟子·告子章句上》。

⑤ 鲜(xiǎn 显)：少的意思。

⑥ 夫饧(yì 意)胝(ài 爰)馁败：《论语·乡党》：“食饧而胝，鱼馁而肉败，不食。色恶，不食。臭恶，不食。失饪，不食。”饧，陈旧。胝，食物经久而变味。馁，鱼腐烂。败，肉腐烂。

⑦ 色恶：指肴饌颜色不好，变坏了。臭恶：气味不好。

⑧ 失饪：烹调不当。无论已：指不吃的这件事姑且不谈。

⑨ 至不得其酱不食：一直到得不到合适的酱不吃。《论语·乡党》：“不得其酱不食。”酱，泛指调味品。

⑩ 刍豢(huàn 患)：草食曰刍，如牛羊等，谷食为豢，如犬、豕等。

一曰：曷^①饮食之，一曰：饮之食之^②，一曰：食之饮之^③。忠爱之心，悉寓于饮食。古人之视食饮綦^④重矣。至于味，则曰“或燔或炙”^⑤，曰“燔之炙之”，曰“炰之燔之”^⑥，曰“燔之炰之”^⑦，不曰“旨酒”，则曰“嘉肴”^⑧，不曰“维其嘉矣”，则曰“维其旨矣”^⑨，不曰“其肴维何”，则曰“其藪维何”^⑩，不曰“有饌其香”，则曰“有椒其馨”^⑪，甚而田间馐饷，亦必尝其

- ① 曷(hé 和)：这里为何时之意。
- ② 饮之食之：《诗·小雅·饠蛮》：“饮之食之，教之悔之。”
- ③ 食之饮之：《诗·大雅·公刘》：“食之饮之，君之宗之。”
- ④ 綦(qí 其)：极其。
- ⑤ 或燔(fāu 凡)或炙：《诗·大雅·行苇》：“醯醢以荐，或燔或炙。”燔，焚烧，这里指烤。
- ⑥ 炰(pāo 袍)之燔之：《诗·小雅·瓠叶》：“有兔斯首，炮之燔之。”炰，烹煮。
- ⑦ 燔之炰之：《诗·小雅·瓠叶》：“有兔斯首，燔之炮之。”
- ⑧ 不曰“旨酒”，则曰“嘉肴”：不说“旨酒”，就说“嘉肴。”《诗经》中这类例子很多。如《诗·小雅·车辇》：“虽无旨酒，式饮庶几。虽无佳肴，式食庶几。”又《诗经·小雅·頍弁》：“尔酒既旨，尔肴既嘉。”《诗·小雅正月》：“彼有旨酒，又有嘉肴。”旨酒，美酒。嘉肴，美饌。
- ⑨ “维其嘉矣”、“维其旨矣”：《诗·小雅·鱼丽》：“物其多矣，维其嘉矣。物其旨矣，维其偕矣。”疑后一句引文有误。
- ⑩ “其肴维何”、“其藪(sù 速)维何”：《诗·大雅·韩奕》：“其肴维何？炰鳖鲜鱼。其藪维何？维笋及蒲。”藪，蔬菜的总称。
- ⑪ “有饌(bì 闭)其香”、“有椒其馨(xīn 欣)”：《诗·周颂·载芣》：“有饌其香，邦家之光。有椒其馨，胡考之宁。”饌，食物香味。《毛传》：“饌，芬香也。”椒，花椒。馨，香气远闻。

旨否^①，古人之于味，重致意矣。《周礼》^②、《内则》^③，备载食齐、羹齐、酱齐、饮齐^④，曰和曰调曰膳(煎也)^⑤，各以四时配五味、五谷及诸腥膏；酒正以法式授酒

-
- ① 甚而田间馐(yè叶)饷，亦必尝其旨否：《诗·小雅·甫田》：“曾孙来止，以其妇子，饷彼南亩(垄埂南北向的田地)田峻(贵族统治者派到乡下的农官)至喜。攘其左右，尝其旨否？”馐，给在田间耕作的人送饭。饷，用食物款待。
- ② 周礼：儒家经典之一。搜集周王室官制和战国时代各国制度，添附儒家政治理想，增减排比而成的汇编。
- ③ 内则：《礼记》篇名。杂记古代贵族妇女侍奉父母、舅姑的礼节，也兼及贵族家庭中子弟侍奉长上的礼节。
- ④ 齐：通“剂”，调味品。《礼记·少仪》：“凡齐，执之以右，居之以左。”郑玄注：“齐，谓食、羹、酱、饮有和者也。”又《周礼·天官》：“膳夫掌王之食饮膳羞以养王及后世子。凡王之馈食用六谷，膳用六牲，饮用六清，羞用百有二十品，珍用八物，酱用百有二十饔。”类似记载，在《周礼》、《礼记》中还有不少。
- ⑤ 和：指调和味道。调：亦有调味之意，但在周代“调”与“和”是有区别的。“调”是“和”之后的一道工序，要在菜肴中加上“滑、甘”一类的东西。《周礼·天官》：“凡和，春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多咸。调以滑、甘。”旧说，甘为五味之首，总调其余四味。滑的功用是“通利往来”，也能调和其他四味。又据《礼记·内则》，甘往往用“枣、栗、饴、蜜”之类。滑往往用植物的淀粉及米粉之类。孙治让正义：“谓以米粉和菜为滑也。”故滑也起到今天所说的“勾芡”的作用。膳(煎也)，一般指饭食，这里指“煎”，是烹调方法。

材，辨五齐①、四饮②；笱人掌笱实③，曰形盐④、臠（燂生鱼）⑤、鮑（大脔）⑥、鱼鱓（以鱼于福室中糗乾之）⑦、实脯⑧（果及果脯）、糗⑨（熬大米为粉）、饵⑩（合蒸为饼）、粉⑪（豆屑也）、飧⑫（饼之曰飧）；醢人掌豆实⑬，曰醢⑭

- ① 五齐：古代按酒的清浊，分为五等，叫“五齐。”《周礼·天官·酒正》：“辨五齐之名：一曰泛齐，二曰醴齐，三曰盎齐，四曰缇齐，五曰沈齐。”
- ② 四饮：指清、医、浆、醕(yī 夷)这四种饮料。
- ③ 笱(biān边)人掌笱实；《礼记·天官》：“笱人掌四之笱实。”笱，古代祭祀和宴会时盛果脯之类的竹器，形如木制的豆。笱人，掌管笱的官员。
- ④ 形盐：虎形盐块。
- ⑤ 臠(hū呼)：古代祭祀用的大块鱼肉。
- ⑥ 鮑(大脔)：指鲍鱼干，是在福室中糗干而成。括号中“大脔”的说明可能是顾仲的误记。在《周礼》的注中，大脔指的是“臠”。
- ⑦ 鱓(sù肃)（以鱼于福室中糗干之）：干鱼。括号中顾仲的原注可能错了。《周礼》中郑玄在“鱓”后面的说明是“析干之。”
- ⑧ 实脯：指的是笱人掌管的“馈食之笱”及“加笱”中的物品。据《周礼·天官》，“馈食之笱”中装的是枣、栗、干梅、榛等。“加笱”中装的是菱、芡（鸡头）、栗、脯等。
- ⑨ 糗(qiū)：为“羞笱”所盛之物。据郑司农云：“糗，熬大豆与米粉也。”
- ⑩ 饵：“羞笱”所盛之物。据郑玄注，饵是由稻米、黍米粉“合蒸”而成的。
- ⑪ 粉：据郑司农云：“粉，豆屑也”。
- ⑫ 飧：是用稻米、黍米粉加豆屑做成的饼子。
- ⑬ 醢(hǎi)人掌豆实：掌管制作肉酱的官员。醢，肉酱。豆，古代食器，形似高足盘，有的有盖，用以盛食物。《周礼·天官》：“醢人掌四豆之实。”
- ⑭ 醢：为“醢(tǎn)”之误。醢，肉酱的汁。

(肉汁)、醢(肉酱)、臠^①(音泥。无骨曰醢，有骨曰臠)、菹^②(淹菜)、醢食^③(以酒醢为饼)、糝^④糝(肉味合饼，煎之)，诚详哉其言之也。

余谓饮食之道，关乎性命，治之之要，惟洁惟宜。宜者，五味得宜，生熟合节，难以备陈。至于洁乃大纲矣。《诗》曰：“谁能烹鱼？溉之釜鬲”^⑤。能者，具有能事克宜也。能事具矣，而器不洁，恶乎宜。故愿为之洁器者，诚重其能事也。器必洁，斯烹之洁可知，正副其能事也。夫禽、兽、虫、鱼，本腥秽也，洁之非独味美且益人。水、米、蔬、果，本洁也，卤莽焉则不堪。由斯以谈，酒非和旨，肴非嘉旨，奚以式燕且喜，式燕且誉。为。

然则孟子所称饮食之人，即孔子所称饱食终日无所用心之人，故贱之，而非为饮食言也。且夫饮食之人，大约有三。一曰铺餽之人，秉量甚宏，多多益善，不择精粗。一曰滋味之人，求工烹饪，博及珍奇，又兼好名，不惜多费，损人益人，或不暇计。一

① 臠(ní 泥)：带骨头的酱肉。

② 菹：这里为酢菜、腌菜。

③ 醢(yí 移)食：据郑司农云，为用酒醢做的饼。醢，酿酒所用的薄粥。

④ 糝：《礼记·内则》：“糝，取牛羊豕之肉，三如一，小切之。与稻米。稻米二，肉一，合之为饼，煎之。”可见，糝是取等量的牛、羊、猪肉丁一份，加二份的稻米粉调和后煎成的饼子。

⑤ 溉：洗涤之意。鬲(xín)：釜类的烹器。

曰养生之人，务洁清，务熟食，务调和，不侈费，不尚奇，食品本多，忌品不少，有条有节，有益无损，遵生颐养，以和于身。日用饮食，斯为尚矣。

余家世耕读，无鼎烹^①之奉。然自祖父以来，蔬食菜羹，必洁且熟。又自出就外傅^②，谨守色恶、臭恶之语，遂成痼癖^③。管子曰：“皆^④食者不肥体”。余真其食者，宜为山泽癯^⑤也。

尝著《饮食中庸论》，及臆定饮食各条，草藁未竟。浪游十余载，传食于公卿^⑥。所遇或丰而不洁，惜其暴殄^⑦天物也，洁而不极丰，意念良安耳，极丰且洁，则私计曰，是不当稍稍惜福耶！岁戊寅游中州^⑧，客宝丰馆舍。地僻无物产，官庖人朴且拙。余每每皆食，诚恐不洁与熟，非不安澹泊^⑨也。适广文杨君子健，河内名族也^⑩，有先世所辑《食宪》一书。

-
- ① 鼎烹：原指列鼎而食，这儿喻生活奢侈。
- ② 外傅：古代称管教导学生的师傅，对管教养的“内傅”而言。
- ③ 痼癖：难以改变的积习和嗜好。
- ④ 皆：应为“饕”（cí 瓷），为嫌食，不爱吃之意。
- ⑤ 山泽癯（qú 渠）：山泽中的瘦人。癯，同“羸”，瘦之意。
- ⑥ 传食：辗转受人供养。公卿：泛指朝廷中的高级官员。
- ⑦ 暴殄（tiǎn）天物：任意糟踏东西。殄，尽，绝。
- ⑧ 戊寅：康熙三十七年。中州：古地区名。指今河南省一带，因其地在古九州之中得名。
- ⑨ 淡泊（bó）：恬淡寡欲之意。
- ⑩ 河内：河南省黄河以北地区为河内。名族：名门望族。

余乃因千门杨明府，得以借录。其间杂乱者重订，重复者从删，讹者改正，集古旁引，无预《食经》者置弗录。录其十之五，而增以己所见闻十之三。因易其名曰《养小录》。并述夙昔臆见以为序。序成，反复自忖，诚饮食之人也。

浙西饕士中村^① 顾仲漫识

译文

我曾经读《诗经》读到人民无不安定的句子，日常的饮食，也说“味道好啊”。饮食的规律，所崇尚的在于质朴，不在于搞得稀奇古怪，变化多端。孟子说：“一味追求吃喝的人，大家都会轻视他。”从这句话看来，饮食本来是不必孜孜讲求的。然而孔子这个大圣人，却“食不厌精，脍不厌细”。又说：“人没有不饮食的，但很少有知道味道的。”诸如粮食陈腐变味，鱼肉不新鲜，食物颜色变坏，气味不好，以及烹调不得法等，都不肯吃，这姑且不谈，甚至得不到合适的酱不吃，对于味道是何等小心谨慎地追求呀。而孟子也曾经说过，人们的口，对于味道，有着相同的嗜好（要求味道好）。用猪、狗、牛、羊之肉合乎人们的口味比做理义的叫人们心里高兴，这就又说明饮食是不能马虎对待的了。饮食在《诗经》中的反映，一如“曷饮食之”，一如“饮之食之”，一如“食之饮之”。忠爱的心意，全都寄托在饮食之中了。可见古人把饮食看得是极其重要的了。至于味道，就说“或燔或炙”，说“燔之鱼之”，不说“旨酒”，则说“嘉肴”，不说“维其嘉矣”，则说“维其旨矣”，

^① 中村：顾仲的号。