

古人云丛书

养小录

●〔清〕顾仲等撰

家政须知
省身语录
古今药石

岳麓书社

古人云丛书

养小录

●〔清〕顾仲等撰

岳麓书社

图书在版编目(CIP)数据

养小录/(清)顾仲著. —长沙:岳麓书社,2004

ISBN 7—80665—380—5

I. 养... II. 顾... III. 菜谱—中国—古代

IV. TS971.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 023391 号

养小录

作 者:[清]顾仲

责任编辑:丁方晓

封面设计:蔡 晟

岳麓书社出版发行

地址:湖南省长沙市爱民路 47 号

电话:0731—8885616(邮购)

邮编:410006

2005 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

开本:787×960 毫米 1/32

印张:8

字数:117 千字

印数:1—5,000

ISBN7—80665—380—5/G·425

定价:12.00 元

承印:湖南望城县印刷厂印刷

地址:望城县湘江东路 251 号

邮编:410200 电话:0731—8062219

如有印装质量问题,请与承印厂联系

出版说明

中华民族的传统文华绵延久远，历史典籍更是浩如烟海。历史的长河滚滚而过，大浪淘沙，沉淀保存下来的文献乃是片金碎银，尤为珍贵。我国民间（私人、家庭）流传下来的训海劝诫类文献，直接反映了人们当时所倡导的道德理想，比那些堂皇的官方儒家经典更直接、真切地体现了中国文化的特征。这些读书人、士大夫教诲其子孙后代的教育读本，全面周详地阐述了立身处世、立志成才和处理家庭关系以及人际关系的一系列准则，更涉及到为官、治国、治学、修身、养性各方面内容和对社会、自然、人生的思考，可作为当今我们精神文明和道德规范建设的参考资料。此类名言家训往往文字精炼玲珑、生动直白、琅琅上口，极具欣赏价值。作为历史的产物，它们自然地夹杂一些消极落后的东西，我们持扬弃的态度，做了整理、易除的工作，同时希望读者正确地判断和理解。





《古人云》丛书编辑出版以后，读者普遍认为这是个好的创意，于是我们编选了第二辑。为适应更广泛层面读者的兴趣，第二辑在秉承上述想法的基础上，将选取内容，扩充了许多，如古代官员的经验之谈，反映古代世风民情的俚俗语言，古代士人的饮食养生方式，老年人的养生体验等等，这次都有所关注。还有一些人们耳熟能详的作者，像李商隐、张养浩、蒲松龄等大家，读者过去可能只留心了他们在文学上的建树，这次我们发掘出他们在其他方面的杂著，以扩大对他们的认识范围，相信读者们会有兴趣。此外，在每种书的前面附上一段简要的评介文字，以方便读者的阅读理解。

对于我们工作中草的缺点，期待读者的批评指正。

编者

二〇〇四年十月

《养小录》三卷，清顾仲撰。

顾仲，清代医家，字中村，浙江嘉兴人，生平不详。

他重视养生，这本《养小录》就是他取杨子建辑《食宪》，采录有关饮食方面的内容，结合自身的体验编撰而成的。在本书中，顾仲反对『舖餒之人』和『滋味之人』的做法，提倡饮食养生，而且标准也很具体，好用好水吃好粮，取寻常食物，不追求山珍海味；食物求鲜、洁、熟，求烹饪得法，饮食有节、有忌，追求有益无损，等等。这应当是当时知识阶层的代表性观点，也是中国古代饮食文化的优良传统之一。同时，本书也是





清代一本介绍家常饮食方法的较为全面的著作，它不同于专门介绍烹饪方法的菜谱，举凡原料采集、制作加工、贮存方法直至烹饪方法，都有详细的介绍，因而是一本很讲究实用的书。例如一些家常菜（诸如腌白菜、民间野菜等）的做法，许多在民间就一直沿习至今，有的方法虽然不用了，但对于今天的们了解清代民产饮食习惯与风俗民情，仍然很有帮助。还有些方法，不一定符合现在的卫生习惯（如卷上『取水藏水法』），但作为当时人们修身养性的方式，一种雅致，还是有其认识意义。

本书据《丛书集成》本标点整理。

目 录

养小录

一

家政须知

八七

省身语录

二二一

古今药石

一八三

古人云



目 录

养小录

〔清〕顾仲撰

养小录序

〔清〕杨官建

饮食以卫生也，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，因食河豚死，而好味者必谓其中风，非因食鱼，可笑也。穷极口腹，反觉多累。如穆宁，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，而孟尝下客止食菜。苟一往奢侈，何所穷极。苏易简对太宗，谓物无定味，适口者珍。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，虽梁肉勿过。山谷作食时五观，倪正父极叹其深切。此数公者，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，已失本然之味矣。本然者淡也，淡则真。昔人偶断肴馐，食淡饭曰，今日方知其味。向者几为舌本所瞞，然则日食万钱，犹曰无下箸处者，非不足也，





亦非味劣也。汨没于五味，而舌本已无主也。齐世祖就侍中虞棕，求诸饮食方，虞秘不出，殆亦防人主之侈欲。及上醉，乃献醒酒鯖鲈一方，或亦寓讽谏之旨乎。阅《食宪》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，何至沈湎于饮食中也。谚云：三世作官，才晓著衣吃饭，岂徒以侈富哉。谓其中节合宜也。孔子食不厌精，脍不厌细。不厌云尔，何所庸心焉。海宁杨宫建题。

养小录序 [自序]

尝读诗至民之质矣，日用饮食，曰旨哉。饮食之道，所尚在质，无他奇谲也。孟子曰，饮食之人则人贱之。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，鲜能知味也。夫馐餲餽败，色恶臭恶，失任之，不食无论已。至不得其酱不食，何兢兢于味也。而孟子亦尝曰，口之于味有同嗜焉。刍豢之悦口，至比于理义之悦心。是饮食又非苟然者，其在于诗。一曰，曷饮食之；一曰，饮之食之；一曰，食之饮之。忠爱之心，悉寓于饮食。古人之视食，饮蒸重矣。至于味，则曰或燔或炙，曰燔之炙之，曰炰之燔之，曰燔之炰之。不曰旨酒，则曰嘉肴。不曰维其嘉矣，则曰维其旨矣。不曰其肴维何，则曰其簋维何。不曰有馔其香，则曰有椒其馨。甚而田间馐餲，亦必尝其旨否。古人之于味，重致意矣。周礼内则，备载食齐羹齐酱齐饮齐。曰和曰调曰膳。煎也各以四时配五味五谷及诸腥膏，酒正以法式授酒材，辨五齐四饮，笾人掌笾实，曰形盐臠、炸生鱼。





鮑大齋。魚鱖以魚于福室中糗干之。实脯果及果脯。糗熬大米为粉。餌、合蒸为饼。粉、豆腐也。齋。饼之曰齋。醢人掌豆实，曰醢肉汁。醢肉酱。齧音泥。无骨曰醢，有骨曰齧。菹腌菜。醢食以酒醢为饼。糝。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，溉之釜鬻。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，无鼎烹之奉。然自祖父以来，蔬食菜羹，必洁且熟。又自出就外傅，谨守色恶臭恶之语，遂成痼癖。管子曰：‘些食者不肥体。余真其食者，宜其为山泽癯也。’尝著《饮食中庸论》，及臆定饮食各条，草稿未竟，浪游十馀载，传食于公卿。所遇或丰而不洁，惜其暴殄天物也。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，客宝丰馆舍，地僻无物产，官庖人朴且拙。余每每些食，诚恐不洁与熟，非不安澹泊也。适广文杨君子健，河内名族也，有先世所辑《食宪》一书。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。浙西饕士中村顾仲漫识。

目录





目录

卷之上

饮之属

论水

青果汤

茉莉汤

桂花汤

诸花露

乳酪

酱之属

甜酱

又

取水藏水法

暗香汤

柏叶汤

论酒

杏酪

牛乳去羶法

又方

仙酱

一料酱

糯米酱

豆酱油

又法

秒传造酱油方

急就酱

急就酱油

芝麻酱

腌肉水

雪咸水

芥卤

笋油

糟

糟油

甜糟

糟油

浙中糟油

嘉兴糟油

醋

七七醋

懒醋

大麦醋

收醋法





芥辣

制芥辣

又法

梅酱

梅酱

梅卤

豆

豆豉

红蚕豆

薰豆腐

凤凰脑子

冻腐

腐干

响面筋

薰面筋

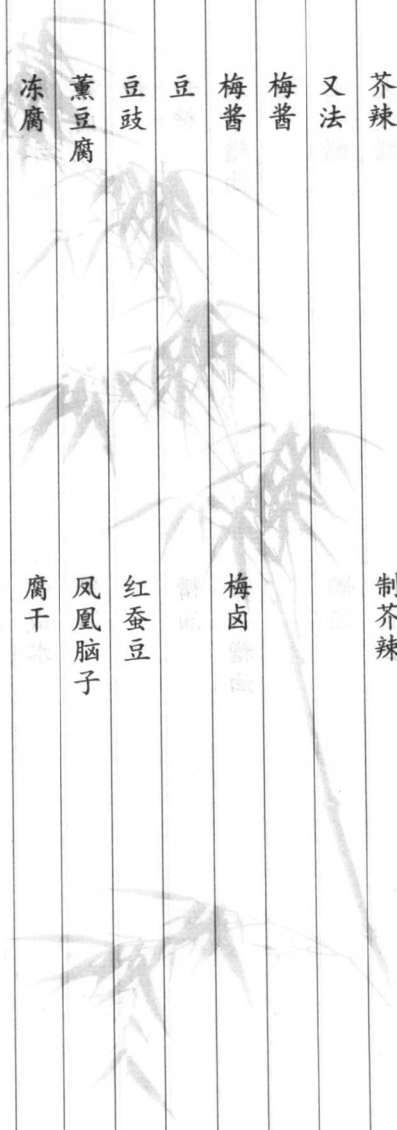
麻腐

粟腐

粥

暗香粥

木香粥



粉

藕粉

饵之属

顶酥饼

薄脆饼

粉枣

松子海罗干

光烧饼

酥黄独

核桃饼

梳儿印

卷之中

松柏粉

雪花酥饼

果馅饼

玉露霜

晋府千层油旋烙饼

水明角儿

阁老饼

橙糕

蒸裹粽

