

中国烹饪古籍丛刊

关氏中饋錄
奉心齋蔬食譜

(外四種)

中國商業出版社

中国烹饪古籍丛刊

吴氏中馈录
本心斋蔬食谱

(外四种)

中国商业出版社



中国烹饪古籍丛刊
吴氏中馈录
本心斋蔬食谱
(外四种)

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

北京顺义县印刷厂印刷

787×1092毫米 32开 2.75印张 49千字

1987年1月第1版1987年7月北京第1次印刷

印数：1—5,000册

统一书号：11237·034 定价：0.50元

数字
水印
图书
PDG

《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

本书是《吴氏中馈录》和《本心斋蔬食谱》合订本，附郑望《膳夫录》、黄庭坚《食时五观》、虞宗《食珍录》、司膳内人《玉食批》也是宋代烹饪史料。

《吴氏中馈录》收于元人陶宗仪《说郛》，名为《浦江吴氏中馈录》。《绿窗女史》、《古今图书集成》亦载。作者生平事迹不详。《吴氏中馈录》载录脯鲈、制蔬、甜食三个部分，共七十多种菜点制作方法，都是江南（主要是浙江）民间家食之法，有些至今还在吴越江淮流行。

《本心斋蔬食谱》是素食菜谱，一卷。被收入《百川学海》、《丛书集成新编》。作者生平不详。原书署名“门人清漳友善书堂陈达叟编”。《四库全书总目提要》认为，作者是一位名叫“本心”的老人，编者陈达叟是其门人。“蔬”通“蔬”，指素食。所记二十个素食品种中，原料备品七种，菜品十三种。在对每一种菜品作简要介绍后，都附有十六字的“赞”。今天仍有参考价值。

所附《膳夫录》、《食时五观》、《食珍录》、《玉食批》，选自《古今图书集成》。所述食品名称及烹制法多不可考，仅作简单注释，供进一步研究。

总 目 录

吴氏中馈录 (4)

本心斋蔬食谱 (33)

外:

膳夫录 (49)

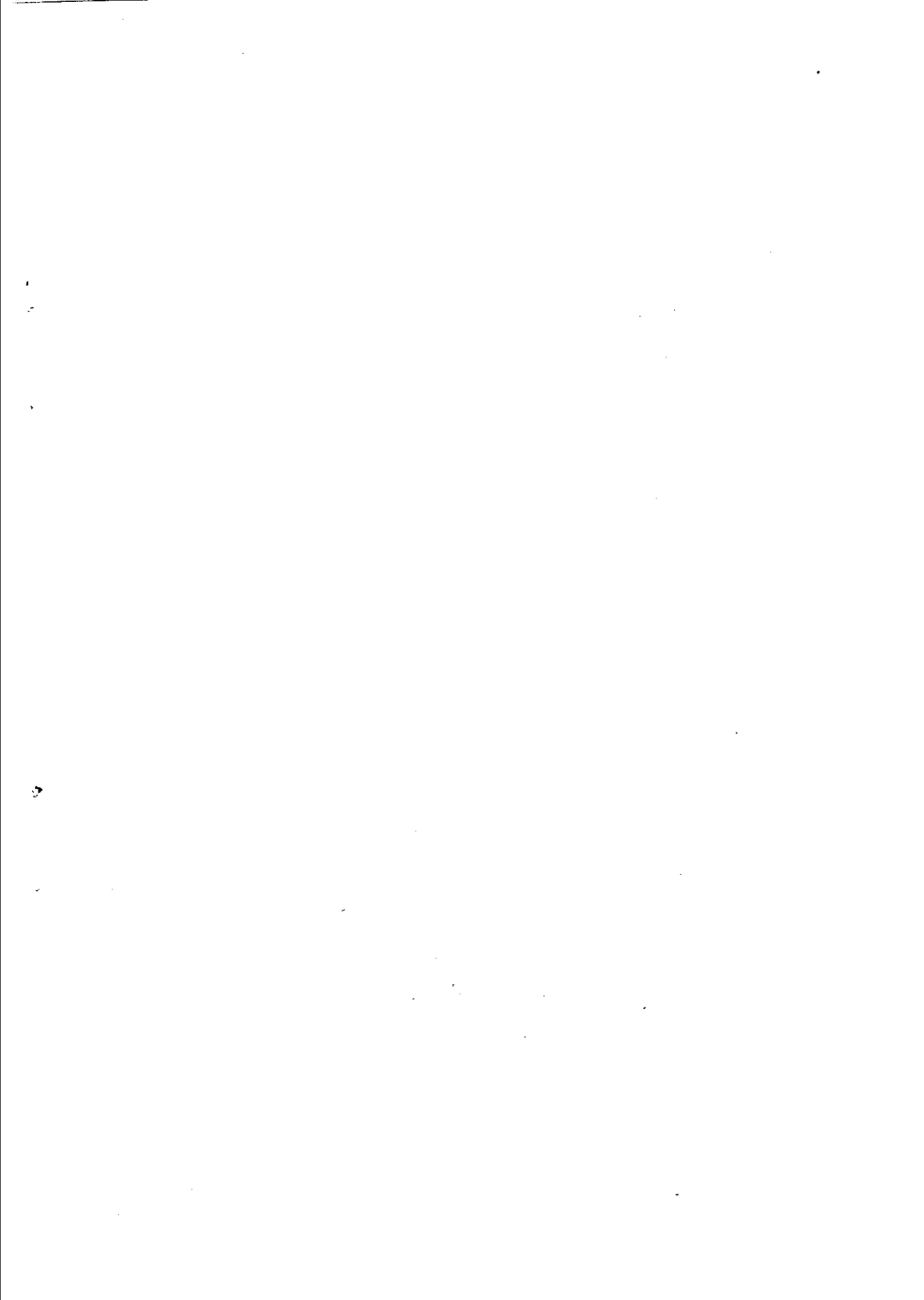
食时五观 (61)

食珍录 (67)

玉食批 (73)

吴氏中馈录

[宋]浦江吴氏 撰
孙世增 唐艮 注释



目 录

- 煎炸**(5)
- 蟹生(5)
- 炙鱼(5)
- 水腌鱼(5)
- 肉炸(6)
- 瓜茎(6)
- 算条巴子(6)
- 炉烹鸡(7)
- 蒸鲥鱼(7)
- 夏月腌肉法(8)
- 风鱼法(8)
- 肉生法(8)
- 鱼酱法(9)
- 糟猪头、蹄、爪法(9)
- 酒腌虾法(9)
- 蛭炸(10)
- 醉蟹(10)
- 晒虾不变红色(10)
- 煮鱼法(11)
- 煮蟹青色、蛤蜊
- 脱丁(11)
- 造肉酱(11)
- 黄雀炸(12)
- 治食有法(12)
- 制腌**(14)
- 配盐瓜菘(14)
- 糖蒸茄(14)
- 腌瓜(15)
- 蒜瓜(15)
- 三煮瓜(15)
- 蒜苗乾(16)
- 藏芥(16)
- 芥辣(16)
- 酱佛手、香椿、
 梨子(17)
- 糟茄子法(17)
- 糟萝卜方(17)
- 糟姜方(18)
- 做蒜苗方(18)
- 三和菜(18)

暴蝨 (19)
胡萝卜鮓 (19)
蒜菜 (19)
淡茄乾方 (20)
盘醬瓜茄法 (20)
乾闭瓮菜 (20)
撒拌和菜 (21)
蒸乾菜 (21)
鹌鹑茄 (22)
食香瓜茄 (22)
槽瓜茄 (22)
茭白鮓 (23)
糖醋茄 (23)
蒜冬瓜 (23)
腌盐韭法 (24)
造穀菜法 (24)
黄芽菜 (24)
倒蕪菜 (25)
笋鮓 (25)
晒淡笋干 (25)

酒豆豉方 (26)
水豆豉法 (26)
红盐豆 (27)
蒜梅 (27)

甜食 (28)

炒面方 (28)
面和油法 (28)
雪花酥 (28)
酒字你方 (29)
酥饼方 (29)
油饊儿方 (29)
酥儿印方 (29)
五香糕方 (30)
煮沙团方 (30)
粽子法 (30)
玉灌肺方 (30)
馄饨方 (31)
水滑面方 (31)
糖薄脆法 (31)
糖樞方 (32)

脯 鮓^①

蟹 生^②

用生蟹剁碎，以麻油先熬熟，冷，并草果、茴香、砂仁、花椒末、水姜^③、胡椒俱为末，再加葱、盐、醋共十味，入蟹内拌匀，即时可食。

炙^④ 鱼

鲚鱼新出水者治净，炭上十分炙乾，收藏。一法：以鲚鱼去头尾，切作段，用油炙熟。每服^⑤，用箬^⑥间盛瓦罐内，泥封。

水 腌 鱼

腊中鲤鱼切大块，拭乾。一斤用炒盐四两擦过，

- ① 脯(fǔ)：干肉。 鮓(zhǔ)：一种腌制品。
- ② 蟹生：《蟹略》蟹食条，“蟹生，又名洗手蟹、酒蟹。”
- ③ 水姜：何物不详。疑指姜汁。
- ④ 炙：原指烤肉。后世用油煎亦有称油炙者。
- ⑤ 服：有的版本作“段”。
- ⑥ 箬(ruò)：笋皮。

淹一宿，洗净晾乾，再用盐二两、糟一斤，拌匀，入瓮，纸、箬、泥封涂①。

肉 鮓

生烧②猪羊腿，精批作片，以刀背匀捶三、两次，切作块子。沸汤随漉出，用布内扭干。每一斤入好醋一盞，盐四钱，椒油③、草果、砂仁各少许，供饌亦珍美。

瓜 羹

酱瓜、生姜、葱白、淡笋乾或茭白、虾米、鸡胸肉各等分，切作长条丝儿，香油炒过，供之。

算 条 巴 子

猪肉精肥，各另切作三寸长，各如算子④样，以砂糖、花椒末、宿砂⑤末调和得所，拌匀、晒乾、蒸

① 纸、箬、泥封涂：这是封闭瓮口的顺序，先用纸，再用笋皮，最后用泥封严。

② 生烧：粗加工方法。具体方法不详。

③ 椒油：用花椒炸过的油。

④ 算子：古代计数用的筹码。

⑤ 宿砂：宿砂仁，一种调味品，入中药，

熟。

炉 焙 鸡^①

用鸡一只，水煮八分熟，剁作小块。锅内放油少许，烧热，放鸡在内略炒，以旋子^②或碗盖定。烧及热，醋、酒相半，入盐少许，烹之。候干，再烹。如此数次，候十分酥熟取用。

蒸 鲋 鱼

鲋鱼去肠不去鳞，用布拭去血水，放盪钵^③内，以花椒、砂仁、酱搗碎，水、酒、葱拌匀，其味和^④，蒸之。去鳞，供食。

-
- ① 炉焙鸡：这个菜应用了煮、炒、焙、烹四种烹调方法，是代表当时烹饪水平的菜肴之一。焙，把食品放在器皿里，用微火在下面烘烤。
- ② 旋子：即旋子，原为温酒的器具。铜制，象盘而较大，又名汤锣。通常用来做粉皮。“旋”，现写作“旋”。
- ③ 盪钵：《说文解字》：“盪，涂器也。”段注：“凡贮水于器中，摇荡之去滓，曰盪。盪者，涂之甚者也。”宋·赵彦卫《云麓漫钞》：“军中以钵为洗(器)，正如秦汉用刁斗可以警夜，又可以炊饮，取其便耳。”
- ④ 和：调味。

夏月腌肉法

用炒过热盐、擦肉，令软匀。下缸后，石压一夜，挂起。见水痕即以大石压乾，挂当风处，不败①。

风鱼法

用青鱼、鲤鱼破去肠胃，每斤用盐四、五钱，腌七日。取起，洗净，拭乾。腮下切一刀，将川椒、茴香加炒盐，擦入腮内并腹里，外以纸包裹，外用麻皮扎成一个。挂于当风之处，腹内入料多些方妙。

肉生法

用精肉②切细薄片子，酱油洗净，入火烧红锅、爆炒，去血水、微白、即好。取出，切成丝，再加酱瓜、糟萝卜、大蒜、砂仁、草果、花椒、桔丝、香油拌炒。肉丝临食加醋和匀，食之甚美。

① 不败：不会腐败变质。

② 精肉：即瘦肉。

鱼 酱 法

用鱼一斤，切碎洗净后，炒盐三两、花椒一钱、茴香一钱、干姜一钱，神麴二钱、酒麴五钱，加酒和匀拌鱼肉，入瓷瓶封好，十日可用。吃时加葱花少许。

糟^①猪头、蹄、爪法

用猪头、蹄、爪，煮烂，去骨。布包摊开，大石压匾，实落一宿，糟用甚佳。

酒 腌 虾 法

用大虾不见水洗，剪去须尾。每斤用盐五钱，淹半日，沥干，入瓶中。虾一层，放椒三十粒，以椒多为妙。或用椒拌虾，装入瓶中亦妙。装完，每斤用盐三两，好酒化开，浇入瓶内，封好泥头。春秋五七日，即好吃。冬月十日方好。

① 糟(zāo)，这里指用酒糟腌制食物。

蛭^① 鮓

蛭一斤，盐一两，腌一伏时。再洗净，控干，布包石压，加熟油五钱，姜、桔丝五钱、盐一钱、葱丝五分，酒一大盞，饭糝一合^②，磨米拌匀入瓶，泥封十日可供。鱼鮓同。

醉 蟹

香油入酱油内，亦可久留，不砂^③。糟、醋、酒、酱各一碗，蟹多，加盐一碟。又法：用酒七碗、醋三碗、盐二碗，醉蟹亦妙。

晒 虾 不 变 红 色

虾用盐炒熟，盛箩内，用井水淋，洗去盐，晒干。色红不变。

① 蛭 (chēng撑); 双壳类软体动物，呈长扁条形，生海滩泥沙中。

② 饭糝 (sǎn); 饭粒。 一合 (gě); 一升的十分之一。

③ 不砂; 即不溻，不变质。砂，俗谓“溻”，内腐败变碎。

煮 鱼 法

凡煮河鱼，先下水下烧①，则骨酥。江海鱼先调滚汁②下锅，则骨坚也。

煮蟹青色、蛤蜊脱丁③

用柿蒂三、五个同蟹煮，色青，后用枇杷核内仁同蛤蜊煮，脱丁。

造 肉 酱

精肉四斤去筋骨，酱一斤八两④，研细盐四两，葱白细切一碗，川椒、茴香、陈皮各五、六钱，用酒拌各粉并肉如稠粥，入坛，封固。晒烈日中，十余日，开看，干，再加酒；淡，再加盐。又，封以泥晒之。

-
- ① 先下水下烧：这是说鱼要冷水下锅。第二个“下”字似衍或误。
 - ② 先调滚汁：用调了味并烧开的汁。
 - ③ 蛤蜊脱丁：指连接蛤蜊肉与壳之间的柱形贝肌，成圆丁形。一说蛤蜊肉遇热收缩呈肉丁，即与贝壳自动脱离。
 - ④ 一斤八两：相当现在的一斤半。旧制十六两为一斤。本书中所说的“两”，都是旧制。