

中国烹饪古籍丛刊

中

饋

餌

S972.1
031

版社

中国烹饪古籍丛刊

中 馈 录

[清] 曾懿 撰

陈光新 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 6.75 印张 19 千字

1984年6月第1版 1984年6月北京第1次印刷

印数 1—10,000册

统一书号: 11237·011 定价: 0.15元

新华书店
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，注释时基本上未加改动；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

《中馈录》是清代一本介绍食品加工方法的书。

作者曾懿，女，字伯渊，又字朗秋。四川华阳县人。生卒年月不详，大约生活在道光至光绪年间。《清史稿》有传。其父曾詠，道光二十四年（一八四四年）进士，做过江西吉安府知府。母，左锡喜，江苏湖阳人，知书能文。曾懿的丈夫袁学昌，光绪五年（一八七九年）举人。做过安徽全椒县知县，湖南提法使（即按察使）。

曾懿随父亲和丈夫到过江南不少地方，她不仅了解民间一些烹调方法；而且也有主持家中饮食事宜的实践经验。本书介绍的一些食品制作方法，大多简便易行，也有一定的科学道理，至今仍为人们采用。由于相沿时日较远，今人制作，所用方法或有与本书介绍不尽相合处。如能与原作比较，加以研究，或许于继承传统，保持正味以及进一步改进会有帮助。

作者除《中馈录》外，还著有《女学篇》九章、《医学篇》两卷、《古欢室诗集》三卷、《词集》一卷。光绪三十三年（一九〇七年）其子袁励淮将五种合辑为《古欢室全集》刊印行世。现在这个本子就是根据该版本标点、注释的。

本书注释稿曾经曾纵野、成桂春同志审校。

目 录

中饅总论	第九节 藏蟹肉法
..... (1)	 (10)
第一节 制宣威火腿法	第十节 制皮蛋法
..... (3)	 (10)
附：藏火腿法	第十一节 制糟蛋法
..... (4)	 (11)
第二节 制香肠法	第十二节 制辣豆瓣法
..... (4)	 (12)
第三节 制肉松法	第十三节 制豆豉法
..... (5)	 (12)
第四节 制鱼松法	第十四节 制腐乳法
..... (6)	 (13)
第五节 制五香熏鱼法	第十五节 制酱油法
..... (7)	 (14)
第六节 制糟鱼法	第十六节 制甜酱法
..... (7)	 (15)
第七节 制风鱼法	附：制酱菜法
..... (8)	 (15)
第八节 制醉蟹法	第十七节 制泡盐菜法
..... (9)	 (16)

第十八节 制冬菜法	 (17)
..... (16)	第二十节 制酥月饼法
第十九节 制甜醪酒法	 (18)

中饋總論^①

昔蘋藻咏於《国风》^②，羹汤调於新妇^③。古之贤媛淑女^④，无有不娴^⑤於中饋者。故女子宜练习於于归^⑥之先也。兹将应习食物制造各法笔^⑦之於书，庶^⑧使学者有所依归，转相效倣，实行中饋之职务。《乡党》^⑨记孔子饮食之事：不厌精细^⑩；且於沽酒市脯^⑪

① 中饋 (kuì 愧)：这儿指妇女在家主持饮食的事。

② 蘋藻：蘋，指大萍。藻，指水藻。在古代，这二者曾用来食用和作祭品。《国风》，《诗经》中的一个组成部分。其中《采蘋》一首是说妇女们为祭祀而采蘋的事。

③ 新妇：指新媳妇。古代习俗，新婚后第三天，新媳妇要下厨亲手做羹汤。唐代王建《新嫁娘词》：“三日入厨下，洗手作羹汤。未谙姑食性，先遣小姑尝。”

④ 贤媛 (yuàn 院) 淑女：性情温顺、知事明理的姑娘。

⑤ 娴 (xián 闲)：这里是熟练的意思。

⑥ 于归：旧时称女子出嫁为“于归”。

⑦ 笔：这里是书写、记载的意思。

⑧ 庶 (shù 术)：希望。

⑨ 《乡党》：《论语》中第十章的篇名。《论语》是孔子弟子及其再传弟子记录孔子言行的一部语录体的书，为儒家经典著作之一。

⑩ 不厌精细：意思是，食品越精越好。《论语·乡党》云：“食不厌精，脍不厌细。”

⑪ 沽 (gū 估) 酒市脯 (fǔ 辅)：从市场上买回的酒和熟肉。《论语》：“沽酒市脯不食。”

屏^①之不食。其有合於此义乎？亦节用卫生^②之一助也！

译文

从前，《诗经》里有的诗就咏诵过关于妇女们采摘蘋藻作祭品的事。后来，也有诗歌咏诵新媳妇下厨烹制羹汤的事。古代美丽能干的妇女，没有不精通烹调的。所以姑娘在出嫁之前就应下功夫练习烹调技术。现在，我把主妇们应当学会的各种制作食品的方法写在这本小册子上，以便使初学的人有所依据，传授效仿，切实担负起主持家庭饮食的任务。《论语·乡党》中记述了孔子关于饮食方面的一些事，说他“食不厌精，脍不厌细”，并且不吃从市场上买回的酒和熟肉。这本书合乎孔子的这些意思吧！它对如何节约开支、保养身体也会有一些帮助的。

① 屏：弃。

② 卫生：即养生。

第一节 制宣威^①火腿法

猪腿选皮薄肉嫩者，剜成九斤或十斤之谱^②。权之每十斤用炒盐^③六两、花椒二钱、白糖一两。或多或少，照此加减^④。先将盐碾细，加花椒炒热；用竹针多刺厚肉，上盐味即可渍^⑤入。先用硝水^⑥擦之，再用白糖擦之，再用炒热之花椒盐擦之。通身擦匀，尽力揉之，使肉软如棉。将肉放缸内，余盐洒在厚肉上。七日翻一次，十四日翻两次，即用石板压紧，仍数日一翻。大约腌肉在“冬至”时，“立春”后始能起卤^⑦。出缸悬於有风日处，以阴干为度^⑧。

① 宣威：地名。今云南省宣威县。宣威火腿俗称“云腿”。

② 剜 (wān 弯)：这里是切割的意思。谱，表示约数，相当于“左右”。

③ 权：用秤称。炒盐，炒熟的粗盐粒。

④ 或多或少，照此加减：根据火腿的多少，参照这个比例增减配料。

⑤ 渍 (zì 字)：浸、渗。

⑥ 硝水：芒硝 ($\text{Na}_2\text{SO}_4 \cdot 10 \text{H}_2\text{O}$ 硫酸钠水合物) 的溶液。

⑦ 起卤 (lǔ 鲁)：从卤汁中取出。

⑧ 度：限度；适度

附：藏火腿^①法

火腿阴干现红色后，即用稻草绒^②将腿包裹，外以火麻^③密缠，再用净黄土略加细麻丝和融^④糊上，草与麻丝毫不露。泥干后如有裂处，又用湿泥补之，须抹至极光。风干后，收於房内高架上，无须^⑤风吹日晒。俟^⑥食时连草带泥切下；另用麻油涂纸封其口。虽经岁^⑦肉色如新。此真收藏之妙法也。

第二节 制香肠法^⑧

用半肥瘦肉十斤、小肠半斤。将肉切成围棋子大；

-
- ① 腿：疑是“骸”字的误写，骸，是“腿”的异体字。
 - ② 稻草绒：细柔的稻草。
 - ③ 火麻：即大麻，茎皮纤维长而坚韧、可纺线、织布、编网、造纸。
 - ④ 和融：搅拌均匀，使融合在一起。
 - ⑤ 无须：不要。
 - ⑥ 俟（sì 四）：等待。
 - ⑦ 经岁：一年。
 - ⑧ 本节仅介绍了香肠的配料，没有谈及填灌的方法。灌香肠时，配料和肉拌好后应放置数小时，使调味品渗入肉中；肠衣还须先用温水浸泡，使之绵软；香肠灌好后要用针四周刺孔，让空气和水分排出；最后应在阳光下曝晒两日，再挂在透风处晾干。

加炒盐三两、酱油三两、酒二两、白糖一两、硝水一酒杯、花椒小茴①各一钱五分、大茴一钱共炒②，研细末；葱三四根，切碎和拌肉内。每肉一斤可装五节，十斤则装五十节。

第三法 制肉松法③

法以豚肩上肉④，瘦多肥少者，切成长方块。加好酱油、绍酒⑤，红烧至烂。加白糖收卤⑥，再将肥肉捡去。略加水，再用小火熬至极烂极化，卤汁全收入肉内。用箸扰融⑦成丝，旋搅旋熬⑧。迨⑨收至极干

-
- ① 小茴：俗称“茴香”，多年生宿根草本植物，籽实芳香强烈，常作香料入馐，也可入药。
- ② 大茴：俗称“八角茴香”，属木兰科，籽实的功用与小茴相同。共炒，几种佐料放在一起炒。
- ③ 本节对肉松的制作写得比较详细，除此而外，还须注意三点：1. 切肉之前，应将筋丝和衣膜去掉，防止肉丝粘连；2. 配料中可加进少许葱、姜、香料，使之芳香；3. 揉炒和焙干时先应用油滑锅，防止枯焦。
- ④ 法：制作方法。豚（tún 屯）肩，猪身和腿相连的部位。
- ⑤ 绍酒：即“绍兴酒”，是一种“黄酒”。
- ⑥ 收卤：使汁变稠。
- ⑦ 用箸扰融：用筷子搅动（使肉）松散。
- ⑧ 旋搅旋熬：一边搅，一边熬。旋，在这儿是“随”的意思。
- ⑨ 迨（dài 代）：等到。

至无卤时，再分成数锅，用文火以锅铲揉炒^①，泥散成丝。焙至干脆如皮丝烟形式^②，则得之矣。

第四节 制鱼松法

大鳊鱼^③最佳，大青鱼次之。将鱼去鳞，除杂碎^④，洗净，用大盘放蒸笼内蒸熟。去头、尾、皮、骨、细刺，取净肉。先用小磨麻油^⑤炼熟，投以鱼肉炒之；再加盐及绍酒焙干后，加极细甜酱瓜丝、甜酱姜丝。和匀后，再分为数锅，文火揉炒成丝。火大则枯焦，成细末矣。

① 文火：即小火。烹饪行业用语。揉炒，边揉边炒。

② 焙（bèi 倍）：用微火慢慢烘烤。皮丝烟，创得极细的水烟丝。

③ 鳊（guā 桂）鱼：又名“鲮花鱼”、“鲮鱼”、“桂鱼”，肉质鲜嫩，是我国名贵的淡水鱼种之一。

④ 杂碎：内脏和腮等物。

⑤ 小磨麻油：用小磨加工的优质芝麻油。

第五节 制五香^①熏鱼法

法以青鱼或草鱼脂肪多者，将鱼去鳞及杂碎，洗净，横切四分厚片。晾干水气，以花椒及炒细白盐及白糖逐块模擦，腌半日即去^②其卤。再加绍酒、酱油浸之，时时翻动，过一日夜。晒半干，用麻油煎好捞起。将花椒、大小茴炒研细末掺上，安在细铁丝罩上。炭炉内用茶叶、米少许，烧烟熏之；不必过度，微有烟香气即得。但不宜太咸，咸则不鲜也。

第六节 制糟鱼法^③

冬日腌鲤鱼、青鱼均可。腌时仍用花椒、炒盐。将鱼去鳞及杂碎，用盐擦遍，置缸内腌之。数日一

① 五香：一般指烹调食物常用的茴香、花椒、大料、桂皮和丁香五种香料。菜肴以“五香”命名，只表示香气浓郁，实际用料常常超过或不足这五种，这儿就只用三种。

② 去：去掉。

③ 现在制作糟鱼的用料比例一般是：腌鱼时，十斤鲜鱼配粗盐八两左右；糟鱼时，十斤鱼干要配糯米酒酒糟五斤（由三斤糯米酿成）和花椒半钱。如果是用白酒浸泡，十斤鱼干约需用酒一斤半左右。

翻，腌到月余起卤晒干。正月内即可截成块，先将烧酒①抹过；再将甜糟②略和以盐，一层糟，一层鱼，盛于瓮内，封固。俟夏日取出蒸食，味极甜美。如鱼已干透，至四五月间，则不用甜糟；只用好烧酒浸沽，盛于瓮内封之，亦甚鲜美，且免生蛀、霉等患。夏日佐盘餐③，亦颇④适于卫生也。

第七节 制风鱼法

法以大鲫鱼，切勿去鳞。腮下挖⑤一洞，掏去杂碎；塞以生猪油块、大小茴香、花椒末、炒盐等；塞满腹内，悬於过风处⑥阴干。食时去鳞，加酒少许蒸之。制时宜用冬日，至春初以之佐酒⑦，肉嫩味鲜；若至二三月干透，则肉老无味矣。

① 烧酒：即白酒。

② 甜糟：甜米酒的酒糟。

③ 佐盘餐：这里意为增加饭菜的花样。佐，辅助。盘餐，盛放在盘碗中的饭菜，也单指菜点。

④ 颇：很；甚。

⑤ 挖：为“挖”字之误。

⑥ 过风处：通风的地方。

⑦ 以之佐酒：用它（风鱼）下酒。

第八节 制醉蟹法

九十月间霜蟹^①正肥。择团脐^②之大小合中者，洗净擦干。用花椒炒细盐，将脐扳开，实^③以椒盐；用麻皮周扎^④，贮^⑤坛内。坛底置皂角一段^⑥，加酒三成、酱油一成、醋半成，浸蟹于内；卤须齐蟹之最上层。每层加饴糖^⑦二匙，盐少许；俟盛满，再加饴糖；然后以胶泥^⑧紧闭坛口，半月后即入味矣。

-
- ① 霜蟹：指阴历九、十月霜降前后的螃蟹。
- ② 团脐：又称“圆脐”，原指雌蟹圆而扁平的腹部，这儿指雌蟹。
- ③ 实：这里的意思是“充实”、“填塞”。
- ④ 周扎：将四周团团扎紧。
- ⑤ 贮（zhù 柱）：储藏。
- ⑥ 置：放。皂角，又称“皂荚”，豆科，落叶乔木。它的果实富有胰皂质，含碱性。
- ⑦ 饴（yí 移）糖：以米和麦芽为原料，经过蒸煮、糖化、过滤、浓缩等工序而制成的糖稀，其味甜柔爽口，多用于制作糖果糕点。
- ⑧ 胶泥：粘性很强的泥土。

第九节 藏蟹肉法

蟹肉满①时，蒸熟剥出肉黄②；拌盐少许，用磁器③盛之。炼猪油俟冷定倾入④，以不见蟹肉为度。须冬间蒸留⑤更妙。食时刮去猪油，挖出蟹肉，随意⑥烹调，皆如新鲜者。

第十节 制皮蛋法⑦

制皮蛋之炭灰，必须锡匠铺⑧所用者。缘⑨制锡

① 满：丰满；肥美。

② 肉：指蟹肉。 黄，指蟹黄。

③ 磁器：瓷质器皿。

④ 冷定：完全冷却。 倾入，倒进去。

⑤ 留：这里应为“馏”（liú 六），熟食再蒸的意思。

⑥ 随意：任意。

⑦ 皮蛋：又叫“松花皮蛋”或“变蛋”。

⑧ 锡匠铺：制造锡器的手工作坊。

⑨ 缘：因为；由于。

器之炭，非真栗炭^①不可，故栗炭灰制蛋最妙。盖^②制成后黑而不辣，其味最宜。而石灰必须广灰^③，先用水发开；和以筛过之炭灰、压碎之细盐，方得^④入味。如炭灰十碗，则石灰减半，盐又减半；以浓茶一壶浇之，拌至极匀，干湿得宜。将蛋洗净包裹后，再以稻糠滚上，俟冷透装坛，约二十日即成。

第十一节 制糟蛋法

将鸭蛋轻敲，微损^⑤其外壳；用好烧酒合盐浸之。须泡满五十日后取出。用甜酒糟加烧酒和盐，一层蛋，一层糟贮满，用泥封固。罈口上加一盆覆^⑥之，日晒夜露，百日乃成。

① 栗炭：栗树烧成的木炭。

② 盖：文言虚词。在这里是表示理由或原因的连词。

③ 广灰：结块的优质生石灰，碱性较强。

④ 方得：才能够。

⑤ 损：这里作“伤”字理解。

⑥ 覆：遮盖。