

齊民要術

齊民要術卷第九

後魏高陽太守賈

思勰

撰

灸法第八十

臍奧糟苞第八十一

餅法第八十二

糞饅第八十三

煮糗第八十四

醴酪第八十五

飧飯第八十六

素食第八十七

作菹并藏生菜第<sub>八十八</sub>

飴脯第<sub>八十九</sub>

煮膠第<sub>九十</sub>

筆墨第<sub>九十一</sub>

灸法第<sub>八十</sub>

灸狔法

用乳下狔極肥者積字俱得擊治一如煮法  
楷洗刮削令極淨小開腹去五藏又淨洗以  
茅茹腹令滿柞木穿緩火遙灸急轉勿住轉常  
使用  
而不則  
偏焦也清酒數塗以發色色是  
便止取新豬膏極白

淨者塗拭勿住著無新豬膏淨麻油亦得色  
同琥珀又類真金入口則消狀若凌雷含漿  
膏潤特異凡常也

捧或作灸

大牛用脊小犢用脚肉亦得逼火偏灸一面  
色白便割割又灸一面含漿滑美若四面俱  
熟然後割則澀惡不中食也

脯奴感切灸

羊牛羴鹿肉皆得方寸變切葱白研令碎和  
鹽豉汁僅令相淹少時便灸若汁多久漬則

肱撥火開痛逼火迴轉急灸色白熟食含漿  
滑美若舉而復下下而復上膏盡肉乾不復  
中食

### 肝灸

牛羊豬肝皆得鬻長寸半廣五分亦以葱鹽  
豉汁脯之以羊絡肚臑素千脂裏橫穿灸之

### 牛肱灸

老牛肱厚而脆剗穿痛蹙令聚逼火急灸令  
上劈裂然後割之則脆而甚美若挽令舒申  
微火遙灸則薄而且腠

灌腸法

取羊盤腸淨洗治細剉羊肉令如籠肉細切  
葱白鹽豉汁薑椒末調和令鹹淡適口以灌  
腸兩條夾而灸之割食甚香美

食經曰作跳丸灸法

羊肉十斤豬肉十斤縷切之生薑三升橘皮  
五葉葳瓜二升葱白五升合擣令如禪丸別  
以五斤羊肉作臠乃下丸灸煑之作丸也

膊灸砭法

小形砭一頭膊開去骨去厚處安就薄處令

調取肥純肉三斤肥鴨二斤合細琢魚漿汁  
三合琢葱白二升薑一合橘皮半合和二種  
肉著純上令調平以竹弗弗之相去二寸下  
弗以竹若著上以板覆上重物連之得一宿  
明旦微火灸以蜜一升合和時時刷之黃赤  
色便熟先以雞子黃塗之今世不復用也

### 擣灸法

取肥子鵝肉二斤剉之不須細剉好醋三合  
瓜蘊一合葱白一合薑橘皮各半合搯二十  
枚作屑合和之更剉令調聚著充竹弗上破

雞子十枚別取白先摩之令調復以雞子黃  
塗之唯急火急灸之使焦汁出便熟作一挺  
用物如上若多作倍之若無鵝用肥純亦得  
也

銜灸法

取極肥子鵝一隻淨治煮令半熟去骨剉之  
和 大豆酢五合 瓜蒔三合 薑橘皮各半合 切  
小蒜一合 魚醬汁二合 搯數十粒 作屑合和  
更剉令調取好白魚肉細琢裹作餅灸之  
作餅灸法



取好白魚淨治除骨取肉琢得三升熟豬肉  
肥者一升細琢酢五合葱瓜菹各二合薑橘  
皮各半合魚醬汁三合看醎淡多少鹽之適  
口取足作餅如升蓋大厚五分熟油微火煎  
之色赤便熟可食

一本用枳十枚作屑和之

### 釀炙白魚法

白魚長二赤淨治勿破腹洗之竟破背以鹽  
之取肥子鴨一頭洗治去骨細剉酢一升瓜  
菹五合魚醬汁三合薑橘各一合葱二合豉  
汁一合和炙之令熟合取後背入著腹中弗

之如常灸魚法微火灸半熟復以少苦酒雜  
魚醬豉汁更刷魚上便成

脯灸法

肥鴨淨治洗去骨作醬酒五合魚醬汁五合  
薑葱搗皮半合豉汁五合和漬一炊久便  
中灸子鵝作亦然

豬肉鮓法

好肥豬肉作醬鹽令鹹淡適口以飯作糝如  
作鮓法肴有酸氣便可食

食經曰啖灸

用鵝鴨羊犢麋鹿豬肉肥者赤白半細研熬  
之以酸瓜菹筍菹薑椒橘皮葱葫芥細切鹽  
豉汁合和肉丸之手搗汝角切為寸半方以羊豬  
脍肚臄裹之兩歧簇兩條簇灸之簇兩鬻令  
極熟奠四鬻牛雞肉不中用

擣灸

一名筒灸  
一名黃灸

用鵝鴨麋鹿豬羊肉細研熬和調如啗灸若  
解離不成與少麩竹筒六寸圍長三赤削去  
青皮節悉淨去以肉薄之空下頭令手提灸  
之欲熟小乾不著手豎樞中以雞鴨白手灌

之若不均可再上白猶不平者刀削之更炙  
白燥與鴨子黃若無用雞子黃加少朱助赤  
色上黃用雞鴨翅毛刷之急手數轉緩則壞  
既熟渾脫去兩頭六寸斷之促奠二若不即  
用以蘆荻苞之束兩頭布蘆悶可五分可經  
三五日不爾則壞與麵則味少酢多則難著  
矣

### 餅灸

用生魚白魚最好鮎鱧不中用下魚片離脊  
助仰捫凡上手按大頭以鈍刀向尾割取肉

至皮即止淨洗曰中熟舂之勿令蒜氣與薑  
椒橘皮鹽豉和以竹本作圓範格四寸面油  
塗絹藉之絹從格上下以裝之按令均平手  
捉絹倒餅膏油中煎之出鑊及熱置拌上盤  
子底按之令拗將奠翻仰之若盤子奠仰與  
盤子相應又云用白肉生魚等分細研熬和  
如上手團作餅膏油煎如作雞子餅十字解  
奠之還令相就如金奠小者二寸半奠二蔥  
葫芥生物不得用用則班可增衆物若是先  
停此若無亦可用此物助諸物

範灸

用鵝鴨臆肉如渾椎令骨碎與薑枳橘皮葱  
胡芥小蒜鹽豉切和塗肉塗灸之斫取臆肉  
去骨奠如白煮之者

灸蚘

鐵鍋上灸之汁出去半殼以小銅棒奠之大  
奠六小奠八仰奠別奠酢隨之

灸蠹

似灸蚘汁出去半殼三肉共奠如蚘別奠酢  
隨之

炙車熬

炙如蠟汁出去半殼去屎三肉一殼與薑橘  
屑重炙令暖仰奠四酢隨之勿太熟則舁

炙魚

用小鱖白魚最勝渾用鱗治刀細謹無小用  
大為方寸准不謹薑橘枳蔥胡芥小蒜蘇欖  
細切鍛鹽豉酢和以漬魚可經宿炙時以雜  
香菜汁灌之燥復興之熟而止色赤則好雙  
奠不惟用一

作臍臠糟苞筭八十一

作臠肉法

驢馬豬肉皆得臘月中作者良經夏無蟲餘  
月作者必須覆護不密則蟲生麤齧肉有骨  
者合骨麤剉鹽麴麥麩合和多少量意斟酌  
然後鹽麴二物等分麥麩倍少於麴和訖內  
甕中密泥封頭日曝之二七日便熟煮供朝  
夕食可以當醬

作臠肉法

先養宿豬令肥臘月中殺之擊訖以火燒之  
令黃用暖水梳洗之削刮令淨剉去五藏豬



肪燭取脂肉醫方五六寸作令皮肉相兼著  
水令相淹漬於釜中燭之肉熟水氣盡更以  
向所燭肪膏煮肉大率脂一升酒二升鹽三  
升令脂沒肉緩水煮半日許乃佳漉出甕中  
餘膏仍寫肉甕中令相淹漬食時水煮令熟  
而調和之如常肉法尤宜新葑新葑爛拌亦  
中灸噉其二歲豬肉未堅爛壞不任作也

作糟肉法

春夏秋冬皆得作以水和酒糟搗之如粥著  
鹽令鹹內棒灸肉於糟中著屋下陰地飲酒