

# 醃冬菜

留青采珍

取上好菜洗淨用草束一周時下缸每百斤入鹽  
壓以石塊三日後番一次仍以石壓半月可食每  
緊入罈內納實以原醃水浸之可至來夏不壞

## 醃春菜心

留青采珍

每菜心一百斤切碎用鹽斤許踏缸內次日榨不可太  
乾量有十五六斤瓶窰雙料罈約有七罈餘裝每乾  
菜一斤拌鹽二兩要裝緊罈口用草捲塞好和泥覆  
地上土高五六寸離水為妙



北京中医药大学图书馆藏

醃菜

行厨集

冬天菜醃熟每株絞緊入壘內納實以原鹽水浸之可  
至來夏不壞

又法

傳家寶

每菜一百斤用鹽八斤多則味鹹少則味淡一晝夜翻  
覆再貯缸內用大石壓住醃三四日打稿裝罈

醃五香鹹菜

傳家寶

好肥菜削去根及摘去黃葉洗淨控乾每菜十斤用鹽  
十兩甘草數莖以淨甕盛之將鹽撒入菜了內排干菜



中人蒔蘿茴香以手按實至半甕再入甘草數莖候漬  
甕用大石壓定醃三日後將菜倒過扭去滷水干放  
器內另放忌生水却將滷水澆菜內候七日依前法再  
刨用新汲水滄浸仍用大石壓之其菜味美香脆若至  
春間食不盡者或于沸湯內焯過晒乾收貯或煮蒸晒  
乾俟夏月將菜溫水浸過壓乾入香油拌勻以瓷碗盛  
于飯上蒸食最佳或用煮肉煮豆腐麪筋俱妙加入花  
椒末更佳

糟菜

留青采珍

取隔年好酒糟每一斤加鹽四兩拌勻將長梗白菜洗淨去葉搭陰處晾乾水氣每菜二斤糟一斤一層菜一層糟隔日一翻騰待熟挽定入罈上澆糟菜水汁收用

### 糟菜

隨園食單

取醃過風痛菜以菜葉包之每一小包鋪一箇香糟重疊放罈內取食時開包食之糟不沾菜而菜得糟味

### 酸菜

隨園食單

冬菜心風乾微醃加糖醋芥末帶酒入罐中微加秋油亦可席間醉飽之餘食之醒脾解酒

煮乾臘菜

傅家寶

臘醃菜剩餘者須在清明前煮下午煮起翻轉再煮過夜次早晒乾收貯壘內或用甌蒸爛更妙鹹菜不可先晒乾若過乾則難爛或放黑料豆同煮更妙

煮臘菜臘豆

傅家寶

臘月極凍日將醃菜晒半乾切碎用大豆不拘多少黑者更妙大約六分豆四分菜一分紅糖一分酒同入鍋內菜滷放些比豆低半指煮熟停一時用拘翻轉再煮透取出鋪地上冷透收罈內可食一年不壞且益人或



加花椒茴香在內更妙

風菜

但家寶

臘菜揀嫩心用繩紫起稀稀掛有風處風乾隨便取下  
或者或炒俱妙

焯菜

傅家寶

將菜用沸水焯熟入麻油椒鹽同悶貯罐內味最佳

洗菜

笠翁偶集

入水良久用刷將高低曲折處污穢刷淨然後烹食其  
味較美



經年芥辣

古今秘苑

芥菜取心不犯水掛至六七分乾每十斤約用鹽醋三斤先將鹽醋燒滾候冷將生芥心拌勻用沙瓶藏好泥封固一年可食臨食時加麻油醬油尤妙

芥辣

留青采珍

芥菜子一合入搗盆研細用醋一小盞以水和之再用細絹擠出汁置水缸涼處臨用時加醬油醋調勻其辣無比其味極妙

又法

中饋錄

致富奇書



南京中醫藥大學圖書館版權所有

二年陳芥子碾細水調納實碗內勤紙封固沸湯三五  
次泡出黃水覆冷地上頃有氣入淡醋解開布濾去渣  
或加細辛二三分更辣

# 撒拌和菜法

中饋錄

將麻油入花椒先時熬一二滾收起臨用時將油傾一  
碗入醬油醋白糖少許調和得法聽用凡物用油拌者  
即傾入少許拌吃絕妙如拌白菜豆芽水芹須將菜入  
滾水焯熟入清水漂着臨用時榨乾拌油方食則菜色  
青翠不黑且爽脆可口



中醫藥大學圖書館版

曬淡笋乾

中饋錄

鮮笋去皮切片條沸湯焯過曬乾收貯用時米泔

笋脯

隨園食單

笋脯出處最多以家園所烘爲第一取鮮笋加鹽煮

上籃烘之須晝夜環看稍火不旺則洩矣用清醬者色

微黑春笋冬笋皆可爲之

笋油

隨園食單

笋十斤蒸一日一夜穿通其節鋪板上如作豆腐法上



中國醫藥大學圖書館版權所有

加一板壓而箬之使汁水流出加炒鹽一兩便是笋油  
其笋晒乾仍可作脯

製蜜笋

行厨集

每笋十斤和殼煮七分熟去殼隨意切成花樣用蜜半  
斤浸一時許漉乾却用蜜三二斤煎滾掠去沫入笋  
勻收磁器內久留不壞

煮笋

新笋以沸湯煮則易熟而脆味尤美

行厨集

或入薄荷加鹽少許則不茹

物類相感志  
中饋錄



造酪

本草綱目

牛羊水牛馬乳並可作酪而惟牛酪爲佳造法用乳  
杓鍋內炒過入餘乳熬數十沸常以杓縱橫攪之乃傾  
出罐盛待冷掠取浮皮以爲酥大舊酪少許紙封放之  
即成矣

乾酪

本草綱目

以酪曬結掠去浮皮再曬至皮盡却人釜中炒少時器

盛曝令可作塊收用

造乳餅

臞仙神隱書

牛乳一斗絹濾入釜煎五沸水解之用醋點入如豆腐  
法漸漸結成漉出以帛裹之用石壓成入鹽甕底收之  
造乳團

臞仙神隱書

用酪五升煎滾入冷漿水半升必自成塊未成更入漿  
一盞至成以帛包榻如乳餅樣收之

造乳線

臞仙神隱書

以牛乳盆盛晒至四邊清水出煎熟以酪漿點成漉出  
揉擦數次扯成塊又入釜中盪之取出捻成薄皮竹簽  
捲扯數次搦定晒乾以油煤熟食

牛肉

隨園食單

買腿筋夾肉處不精不肥然後剔去皮膜用三分酒  
分水清煨極爛再加秋油收湯此太牢獨味孤行者也  
不可加別物配搭

隨園食單

羊頭

羊頭毛須去淨如去不淨用火燒之洗淨切開者爛去  
骨其口內老皮俱須去淨將眼睛切成二塊去黑皮眼  
珠不用切成碎丁取老肥母雞湯煮之加香蕈笋丁甜  
酒四兩秋油一杯如喫辣用小胡椒十二顆葱花十二



南京中医药大学图书馆

段如食酸用好米醋一杯

羊肉

一物類相感志

煮羊肉八核桃則不燥入杏仁或瓦片則易糜  
羊肉切大塊重五斤者鐵叉火上燒之味甘脆

鹿筋

造園食單

鹿筋難爛須三日前先捶煮之絞出臊水數遍加肉汁  
湯煨之再用雞汁湯煨加秋油酒微緯收湯不攪他物  
便成白色用盤盛之如兼用火腿冬笋香蕈同煨便成  
紅色不收湯以碗盛之白色者加花椒細末



南京中醫藥大學圖書館版權所有

# 猪頭

隨園食單

洗淨五斤重者用甜酒三斤七八斤者用甜酒五斤  
將猪頭下鍋同酒煮下葱三十根八角三錢煮  
滾下秋油一大杯糖一兩候熟後嘗鹹淡再將秋油加  
減添開水要漫過猪頭一寸上壓重物大火燒一炷香  
退出大火用文火細煨收乾以膩爲度爛後卽開鍋蓋  
遲則走油

一法製木桶一個中用銅簾隔開將猪頭洗淨加作料  
悶入桶中用文火隔湯蒸之猪頭熟爛而其膩垢悉從

補外流出亦妙

猪蹄

隨園食單

蹄膀一隻不用爪白水煮爛去湯好酒一斤清醬酒二  
杯半陳皮一錢紅棗四五個煨爛起鍋時用蔥椒酒添  
入去陳皮紅棗

又一法先用蝦米煎湯代水加酒秋油煨之

又一法用蹄膀一個兩鉢合之加酒加秋油隔水蒸之

以二枝香爲度號神仙肉

猪爪猪筋

隨園食單



專取豬爪剔去大骨用雞肉湯清煨之筋味與爪  
可以搭配有好腿爪亦可攪入

### 豬肚

隨園食單

將肚洗淨取極厚處去上下皮單用中心切數子塊滾  
油炮炒加作料起鍋以極脆爲佳此北人法也南人  
水加酒煨兩枝香以極爛爲度蘸清鹽食之亦可或加  
雞湯作料煨爛熏切亦佳

### 豬肺

隨園食單

洗肺最難以冽盡肺管血水剔去包衣爲第一著敲之

