

中国烹饪古籍丛刊

粥

谱

(二种)

中国商业出版社

47.1

0

责任编辑 陈 耀 昆
黄 琳

中国烹饪古籍丛刊

粥 谱 (二种)

〔清〕曹庭栋 撰
黄云鹤

邱庞同 注释

*

中国商业出版社出版发行
新华书店总店科技发行所经销
河北阜城县印刷厂印刷

*

787×1092毫米 32开 3.875印张 69千字

1986年3月第1版 1990年6月第2次印刷

印数: 25,000—30,000册 定价: 2.10元

ISBN 7-5044-0520-5/TS·81

《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

本书中的两种《粥谱》分别选自清代曹庭栋的《老老恒言》及黄云鹄的《粥谱》。

曹庭栋，浙江嘉善人。字楷人，号六圃。曾在家中累土为山，环植花木以待奉母亲，因称土山为“慈山”，而其本人则自号慈山居士。

曹庭栋历康熙、雍正、乾隆三代，活至九十多岁。《老老恒言》作于他七十五岁时。

《老老恒言》又名《养生随笔》。共五卷。前四卷记载的是关于老人起居、衣着、寝食、待客、器用等方面的知识。第五卷为《粥谱》，共收录了粥方一百种，分上品、中品、下品三类排列。实用性较强。有不少内容系作者多年养生的经验之谈，有一定的参考价值。

《老老恒言》有乾隆刻本、同治刻本以及解放前文瑞楼的石印本等。本书中所选《粥谱》系以石印本为底本，并参阅北京图书馆有关藏本加以标点、注释。

黄云鹄，湖北蕲春人。字翔云。咸丰三年（公元1853年）进士。曾任四川茶盐道、按察使等职。执法严正，不畏豪强。后因平反冤狱得罪权贵辞官而去。晚年任江宁（南京）尊经书院山长，继任湖北两湖、江汉、经心三书院山长。有诗文集多种。

黄云鹄的《粥谱》分《粥谱》及《广粥谱》两部分。成书于光

绪七年(1881年)。其中,《广粥谱》是关于荒年赈粥的资料简编。而《粥谱》则是古代粥方的汇集。共分“食粥时五思”、“集古食粥名论”、“粥之宜”、“粥之忌”、“粥品”几部分。几部分中,重点在“粥品”,又分八部分,共收谷类、蔬类、蔬实类、耳类、瓜类、木果类、植药类、卉药类、动物类的粥方二百多种。内容相当丰富,且有实用性,值得今人加以研究、继承。

黄云鹄的《粥谱》系采用北京图书馆所藏光绪刻本标点、注释。

目 次

养生随笔·粥谱·····	[清]曹庭栋(1)
粥 谱·····	[清]黄云鹄(43)

目 录

《粥谱》说	(1)	菊苗粥	(11)
择米第一	(2)	菊花粥	(11)
择水第二	(3)	梅花粥	(11)
火候第三	(4)	佛手柑粥	(12)
食候第四	(4)	百合粥	(12)
上品三十六	(5)	砂仁粥	(12)
莲肉粥	(5)	五加芽粥	(13)
藕粥···	(5)	枸杞叶粥	(13)
荷鼻粥	(6)	枇杷叶粥	(14)
芡实粥	(6)	茗粥	(14)
薏苡仁粥	(7)	苏叶粥	(14)
扁豆粥	(7)	苏子粥	(15)
御米粥	(7)	霍香粥	(15)
姜 粥	(8)	薄荷粥	(16)
香稻叶粥	(8)	松叶粥	(16)
丝瓜叶粥	(8)	柏叶粥	(16)
桑芽粥	(9)	花椒粥	(17)
胡桃粥	(9)	栗 粥	(17)
杏仁粥	(10)	菘豆粥	(17)
胡麻粥	(10)	鹿尾粥	(18)
松仁粥	(10)	燕窝粥	(18)

中品二十七(19)

山药粥·····(19)

白茯苓粥·····(19)

赤小豆粥·····(19)

蚕豆粥·····(20)

天花粉粥·····(20)

面粥·····(20)

腐浆粥·····(21)

龙眼肉粥·····(21)

大枣粥·····(21)

蔗浆粥·····(22)

柿饼粥·····(22)

枳椇粥·····(23)

枸杞子粥·····(23)

木耳粥·····(23)

小麦粥·····(24)

菱 粥·····(24)

淡竹叶粥·····(24)

贝母粥·····(25)

竹叶粥·····(25)

竹沥粥·····(26)

牛乳粥·····(26)

鹿肉粥·····(26)

淡菜粥·····(27)

鸡汁粥·····(27)

鸭汁粥·····(27)

海参粥·····(28)

白蚕粥·····(28)

下品三十七(29)

酸枣仁粥·····(29)

车前子粥·····(29)

肉苁蓉粥·····(29)

牛蒡根粥·····(30)

郁李仁粥·····(30)

大麻仁粥·····(31)

榆皮粥·····(31)

桑白皮粥·····(31)

麦门冬粥·····(32)

地黄粥·····(32)

吴茱萸粥·····(32)

常山粥·····(33)

白石英粥·····(33)

紫石英粥·····(33)

慈石粥·····(34)

滑石粥·····(34)

白石脂粥·····(34)

葱白粥·····(35)

莱菔粥·····(35)

莱菔子粥·····(35)

菠菜粥·····(36)

甜菜粥·····(36)

秃根菜粥·····(37)

芥菜粥·····(37)

韭叶粥·····(37)

韭子粥(37)
莧菜粥(38)
鹿肾粥(38)
羊肾粥(38)
猪髓粥(39)
猪肚粥(39)
羊肉粥(39)

羊肝粥(40)
羊脊骨粥(40)
犬肉粥(40)
麻雀粥(41)
鲤鱼粥(41)
后记(41)

《粥谱》说

粥能益人，老年尤宜。前卷屡及之^①。皆不过略举其概，未获明析其方。考之轩岐家^②与养生家书，煮粥之方甚夥^③。惟是方不一例，本有轻清重浊之殊。载于书者，未免散见而杂出。窃意^④粥乃日常用供。借诸方以为调养，专取适口，或偶资治疾。入口违宜，似又未可尽废。不经汇录而分别之，查检既嫌少便，亦老年调治之阙书也。爰撰为谱^⑤。先择米，次择水，次火候，次食候。不论调养治疾功力深浅之不同，第取气味轻清香美适口者为上品。少逊者为中品，重浊者为下品。准以成数^⑥，共录百种。削其入口违宜之已甚者而已。方本前人，乃已试之良法，注明出自何书，以为征信^⑦。更详兼治^⑧，方有定而治

① 前卷屡及之：前几卷多次提到这些事。《粥谱说》在《养生随笔》第五卷。前四卷中亦有多处谈食粥的内容。

② 轩岐家：医学家。轩，轩辕，即黄帝。岐，岐伯，医学家。传说中，岐伯曾与黄帝讨论医学，以问答形式写成《内经》。后世因之称中医学为“岐黄之术”。

③ 夥：多。

④ 窃意：内心认为。这是一种谦词。

⑤ 爰(yuán 元)撰为谱：于是撰写成粥谱。爰，乃；于是。

⑥ 准以成数：合成整数之意。

⑦ 征信：证验；证明。《礼记·中庸》：“无征不信”。

⑧ 更详兼治：更详载(食品、药品)兼治病症的内容。

无定，治法亦可变通。内有窃据鄙意参入数方^①，则惟务有益而兼适于口。聊备老年之调治。若夫推而广之，凡食品、药品中堪加入粥者尚多。酌宜而用。胡不可自我作古耶。更有待夫后之明此理者。

择米第一

米用粳，以香稻为最。晚稻性软，亦可取。早稻次之。陈廩米^②则欠腻滑矣。秋谷新凿^③者，香气足。脱壳久，渐有故气。须以谷悬通风处，随时凿用。或用炒白米，或用焦锅箆^④，腻滑不足。香燥之气，能去湿开胃。《本草纲目》云：粳米、粳米、粟米、粱米粥：利小便，止烦渴，养脾胃；糯米、秫米、黍米粥：益气，治虚寒泄痢吐逆。至若所载各方^⑤，有米以为之主，峻厉者可缓其力^⑥，和平者能倍其功^⑦此粥之所以妙而神与！

① 参入数方：加入数条粥方。

② 陈廩米：陈仓米。

③ 凿：舂。

④ 焦锅箆：焦锅巴。

⑤ 方：指粥方。

⑥ 峻厉者可缓其力：可以减缓某些峻厉的药物的药力。峻厉者，指配合煮粥的药物之类。

⑦ 和平者能倍其功：力量平和的药物、食品，和米煮粥后，能使其加倍发挥效用。

择水 第二

水类不一。取煮失宜，能使粥味俱变。初春值雨，此水乃春阳生发之气，最为有益。梅雨湿热熏蒸，人感其气则病，物感其气则霉^①，不可用之明验^②也。夏秋淫雨为潦^③，水郁深而发骤。昌黎^④诗：洪潦无根源，朝灌夕已除。或谓利热不助湿气。窃恐未然。腊雪水甘寒解毒，疗时疫。春雪水生虫易败，不堪用。此外长流水四时俱宜。山泉随地异性。池沼止水^⑤有毒。井水清冽，平旦第一汲为井华水，天一真气^⑥，浮于水面也，以之煮粥，不假他物，其色天然微绿，味添香美。亦颇异凡。缸贮水，以硃砂块^⑦沉缸底，能解百毒，并令人寿。

① 霉：霉。

② 明验：很清楚地得到证明。

③ 潦：雨后地面积水。

④ 昌黎：唐代文学家韩愈的郡望为昌黎，因称韩昌黎，简称昌黎。

⑤ 止水：死水，不流动的水。

⑥ 天一真气：指阴气。《周易·系辞》：“天一，地二，天三，地四，天五，地六……”天属阳，地属阴，奇数阳，偶数阴，阳生阴，而水属阴，故古代有“天一生水”之语。

⑦ 硃砂块：硃砂的块子。硃砂，亦名辰砂、丹砂，是炼汞的主要矿物。色红或棕红，无毒。中医入药作镇静剂用。亦可外用。或作颜料用。

火候第三

煮粥以成糜为度。火候未到，气味不足。火候太过，气味遂减。火以桑柴为妙。《抱朴子》^①曰：一切药不得桑煎不服。桑乃箕星之精，能除风助药力。栎炭^②火性紧，粥须煮不停沸，则紧火亦得。煮时先煮水，以杓扬之数十次，候沸数十次，然后下米。使水性动荡，则输运捷。煮必瓷罐。勿用铜锡。有以瓷瓶入灶内，砻糠稻草煨之，火候必致失度，无取。

食候第四

老年有竟日食粥^③，不计顿，饥即食，亦能体强健，享大寿。此又在常格^④外。就调养而论，粥宜空心食，或作晚餐亦可，但勿再食他物，加于食粥后。食勿过饱，虽无虑停滞^⑤，少觉胀，胃即受伤。食宁过热，即致微汗，亦足通利血脉。食时勿以它物侑

① 《抱朴子》：东晋著名医药学家、道家的著作。

② 栎炭：栎树烧制成的木炭。

③ 竟日食粥：整日食粥。

④ 常格：常规。

⑤ 停滞：积食难消之意。

食^①，恐不能专收其益，不获已。但使咸味沾唇，少解其淡可也。

上品三十六

莲肉粥

《圣惠方》^②：补中强志。按，兼养神益脾，固精，除百疾。去皮心^③。用鲜者煮粥更佳。干者如经火焙，肉即僵，煮不能烂。或磨粉加入。湘莲胜建莲^④，皮薄而肉实。

藕粥

慈山参入^⑤。治热渴，止泄，开胃消食，散留血^⑥，久服令人心欢。磨粉调食，味极淡。切片煮粥，

① 侑食：佐食。

② 《圣惠方》：方书名。为《太平圣惠方》的简称。本书共100卷，系北宋翰林医官院王怀隐等人在广泛收集民间效方的基础上，吸取北宋以前的各种方书的有关内容编成。

③ 去皮心：去除莲子皮和心。

④ 湘莲胜建莲：湖南出产的莲子超过福建建宁产的莲子。

⑤ 慈山参入：该粥方为曹慈山加入。

⑥ 散留血：散瘀血。

甘而且香。凡物制法异^①，能移其气味。类如此^②。

荷 鼻 粥

慈山参入。荷鼻即叶蒂。生发元气，助脾胃，止渴止痢，固精。连茎叶用亦可。色青形仰，其中空，得震卦之象^③。《珍珠囊》^④：煎汤烧饭和药，治脾。以之煮粥，香清佳绝。

芡 实 粥

《汤液本草》^⑤：益精强治志，聪耳明目。按，兼治涩痹、腰脊膝痛、小便不禁、遗精白浊。有粳、糯二种^⑥，性同。入粥俱须烂煮。鲜者佳。杨雄《方言》^⑦曰：南楚谓之鸡头^⑧。

① 制法异：制作方法不同。

② 类如此：象藕的不同制法具有不同的味道功用一样。

③ 震卦之象：震为八卦之一，卦形为䷲，象仰盂。言荷叶浮水面如饭盂向上仰置，故曰“震卦之象”。

④ 《珍珠囊》：药书名。一名《洁古老人珍珠囊》。金朝张元素撰。

⑤ 《汤液本草》：药物学著作。元代王好古撰。

⑥ 有粳、糯二种：指芡实分粳、糯二种。粳者稍硬，糯者较软。

⑦ 杨雄《方言》：汉代杨雄著的《方言》。

⑧ 鸡头：芡实的异名。

薏苡粥

《广济方》^①：治久风湿痺。又《三福丹书》^②：补脾益胃。按，兼治筋急拘挛^③，理脚气，消水肿。张师正《倦游录》云：辛稼轩^④患疝，用薏珠^⑤东壁土炒服，即愈。乃上品养心药。

扁豆粥

《延年秘旨》：和中补五脏。按，兼消暑，除湿，解毒。久服发^⑥不白。荚有青紫二色，皮有黑白赤斑四色。白者温^⑦，黑色冷，赤斑者平。入粥去皮。用干者佳。鲜者味少淡。

御米粥

《开宝本草》^⑧：治丹石发动、不下饮食。和竹沥

① 《广济方》：古医方书。

② 《三福丹书》：明代医学家龚应圆著。应圆为龚居中之字。

③ 拘挛(jū luán 居峦)：肌肉收缩，不能伸展自如。

④ 辛稼轩：即辛弃疾。稼轩为其号。

⑤ 薏珠：即薏苡仁。

⑥ 发：头发。

⑦ 温：性温。下文的冷、平，分别指性冷、性平。

⑧ 《开宝本草》：书名。统指《开宝新详定本草》及《开宝重定本草》。《开宝新详定本草》在宋开宝六年(公元973年)由尚药奉御刘翰等九人编纂而成。次年(开宝七年)，经李昉等人修订，改名《开宝重定本草》。

入粥。按，即罌粟子^①，《花谱》^②名丽春花。兼行风气，逐邪热，治反胃、痰滞、泻痢，润燥固精。水研滤浆入粥。极香滑。

姜 粥

《本草纲目》：温中，辟恶气。又《手集方》^③：捣汁煮粥，治反胃。按，兼散风寒通神明，取效甚多。《朱子语录》^④有秋姜天人天年之语。治疾勿泥^⑤。《春秋运斗枢》曰：璇星散而为姜。

香 稻 叶 粥

慈山参入。按，各方书俱烧灰淋汁用。惟《摘元妙方》：糯稻叶煎，露一宿，治白浊。《纲目》谓气味辛热，恐未然。以之煮粥，味薄而香清。薄能利水，香能开胃。

丝 瓜 叶 粥

慈山参入。丝瓜性清寒，除热利肠，凉血解毒，

-
- ① 罌粟子：异名罌子粟、御米、象谷等。为罌粟科植物罌粟的种
子。其汁即为鸦片。
 - ② 《花谱》：游默斋撰。
 - ③ 《手集方》：书名。宋代李深之著。生平不详。
 - ④ 《朱子语录》：宋代朱熹所撰。
 - ⑤ 泥：拘泥。