

中国烹饪古籍丛刊

齊民要術

(飲食部分)

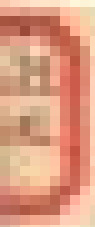
中國商業出版社

39
01

新式字帖

（含附贈字帖）

中國書畫函授大學



中国烹饪古籍丛刊

齐民要术

(饮食部分)

[北魏]贾思勰 撰

石声汉 今释

中国商业出版社

责任编辑 陈耀昆

黄琳

中国烹饪古籍丛书

齐民要术

(饮食部分)

[北魏]贾思勰撰 石声汉今释

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

顺义县印刷厂印刷

787×1092毫米32开 7.125印张 181千字

1984年10月第1版 1984年10月北京第1次印刷

印数 1—10,000册

统一书号: 11237·003 定价 1.15元

《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

《齐民要术》是北魏(386—534)贾思勰撰写的。他的生卒年代不详，曾做过高阳郡(在今山东境内)太守。《齐民要术》记载了当时黄河流域的农业生产和食品制造情况，是我国及世界上被完整地保存下来的最早的一部杰出的农学和食品学著作。

原书共十卷九十二篇，内容广泛丰富，“起自耕农，终于醯醢”，从农、林、牧、渔到酿造加工，直至烹调技术都作了专门介绍。

本书是从石声汉先生《齐民要术今释》本中，选出比较直接有关饮食烹饪的部分(篇六十四至篇八十九，共二十六篇)改编而成，目的是帮助读者了解我国北魏时代饮食制造和烹调技术的成就，并供中国饮食史、烹饪史的研究参考用。改编时，对“占卜”等迷信的内容，删节了译文(用省略号表示)，原文未动。正文字型有大小，系按石本。

目 录

齐民要术序·····	(1)	蒸鱼·····	(138)
造神曲并酒等·····	(14)	肥腊煎消法·····	(146)
白醪酒·····	(35)	菹绿·····	(151)
笨曲并酒·····	(38)	炙法·····	(155)
法酒·····	(63)	作脾臛糟苞·····	(168)
黄衣黄蒸及蘖·····	(70)	饼法·····	(174)
常满盐花盐·····	(72)	粽糗法·····	(182)
作酱法·····	(74)	煮糗·····	(184)
作酢法·····	(86)	醴酪·····	(186)
作鼓法·····	(99)	飧饭·····	(191)
八和齏·····	(107)	素食·····	(196)
作鱼鲊·····	(112)	作菹藏生菜法·····	(202)
脯腊·····	(118)	饧脯·····	(219)
羹臠法·····	(124)		

齐民^①要术序

盖神农^②为耒耜，以利天下。尧命四子，敬授民时。舜命后稷：“食为政首”。禹制土田，万国作义。殷周之盛，诗书所述，要在安民，富而教之。

《管子》曰：“一农不耕，民有饥者；一女不织，民有寒者。”“仓廩实，知礼节；衣食足，知荣辱。”丈人^③曰：“四体不勤，五谷不分，孰为夫子？”传曰：“人生在勤，勤则不匮。”语曰：“力能胜贫，谨能胜祸”；盖言勤力可以不贫，谨身可以避祸。故李悝为魏文侯作尽地力之教^④，国以富强；秦孝公用商君，急耕战之赏，倾夺邻国，而雄诸侯。

《淮南子》曰：“圣人不耻身之贱也，愧道之不行也；不忧命之长短，而忧百姓之穷。是故禹为治水，以身解于阳旰之河；汤由苦旱，以身祷于桑林之祭。”“神农憔悴，尧瘦癯，舜黎黑，禹胼胝。由此观之，则圣人之忧劳百姓，亦甚矣。

① 齐民：原序开头有一节：“《史记》曰：‘齐人无盖藏’。如淳注曰：‘齐，无贵贱故。谓之齐人者；古，今言平人（即平民）也。’”如淳是三国时代的人。

② 神农：传说在远古，神农氏发明耒耜(lěi sì 耒四，耕翻土地的农具)。

③ 丈人：《论语·微子》：“子路从而后；遇丈人（老人），以杖荷蓑（diào 掉，芸田器），子路问曰：‘子见夫子乎’？丈人曰：‘四体不勤，五谷不分，孰为夫子？’”

④ 李悝(kuī 亏)：战国时魏国人。魏文侯：战国初期魏国国君，曾任用李悝使魏国成为强国。

故自天子以下至于庶人，四肢不勤，思虑不用，而事治求赡者，未之闻也。”故田者不强，困仓不盈；将相不强，功烈不成。仲长子曰：“天为之时，而我不农，谷亦不可得而取之。青春至焉，时雨降焉，始之耕田，终之簞簞。惰者釜之，勤者钟之；矧夫不为，而尚乎食也哉？”渔子曰：“朝发而夕异宿，勤则菜盈倾筐。且苟有羽毛，不织不衣；不能茹草饮水，不耕不食。安可以不自力哉？”

晁错曰：“圣王在上，而民不冻不饥者，非能耕而食之，织而衣之；为开其资财之道也。”“夫寒之于衣，不待轻暖；饥之于食，不待甘旨。饥寒至身，不顾廉耻！一日不再食，则饥；终岁不制衣，则寒。夫腹饥不得食，体寒不得衣，慈母不能保其子，君亦安能以有民？”“夫珠、玉、金、银，饥不可食，寒不可衣，……粟、米、布、帛，……一日不得而饥寒至。是故明君贵五谷而贱金玉。”刘陶曰：“民可百年无货，不可一朝有饥，故食为至急。”陈思王曰：“寒者不贪尺玉，而思短褐；饥者不顾千金，而美一食。千金尺玉至贵，而不若一食短褐之恶者，物时有所急也。”诚哉言乎！

神农、仓颉，圣人者也；其于事也，有所不能矣。故赵过始为牛耕，实胜耒耜之利；蔡伦立意造纸，岂方缣帛之烦？且耿寿昌之常平仓，桑弘羊之均输法，益国利民，不朽之术也。谚曰：“智如禹汤，不如尝更。”是以樊迟请学稼，孔子答曰：“吾不如老农。”然则圣贤之智，犹有所未达；而况于凡庸者乎？

猗顿，鲁穷士；闻陶朱公富，问术焉。告之曰：“欲速富，畜五牯。”乃畜牛羊，子息万计。九真、庐江^①，不知牛

① 九真、庐江：汉代曾在今日的越南境内，河内以南，顺化以北设过九真郡；又在今日的安徽中部设过庐江郡。

耕，每致困乏；任延、王景，乃令铸作田器，教之垦辟，岁岁开广，百姓充给。熒煌不晓作耒、犁；及种，人牛功力既费，而收谷更少。皇甫隆乃教作耒、犁，所省庸力过半，得谷加五。又熒煌俗，妇女作裙，牵缩如羊肠；用布一匹。隆又禁改之，所省复不貲。茨充为桂阳^①令，俗不种桑，无蚕、织、丝、麻之利，类皆以麻枲头贮衣。民情窳，少粗履，足多剖裂血出，盛冬，皆然火燎炙。充教民益种桑，柘，养蚕，织履，复令种纴麻。数年之间，大赖其利，衣履温暖。今江南知桑蚕织履^②，皆充之教也。五原土宜麻枲，而俗不知织、绩；民，冬月无衣，积细草卧其中；见吏则衣草而出。崔实为作纺、绩、织、纴之具以教，民得以免寒苦。安在不教乎？黄霸为颍川^③，使邮亭^④乡官，皆畜鸡、豚，以贍鰥、寡、贫、穷者；及务耕、桑，节用，殖财，种树。鰥、寡、孤、独，有死无以葬者，乡部书言，霸具为区处；某所大木，可以为棺；某亭豚子，可以祭。吏往，皆如言，霸遂为渤海^⑤，劝民务农桑。令口种一树榆，百本薤^⑥，五十本葱，一畦韭；家二母彘，五母鸡。民有带持刀剑者，使卖剑买牛，卖刀买犊。曰：“何为带牛佩犊？”春夏不得不趣田亩，秋冬课收敛。

① 桂阳：现在湖南南部。

② 今：指南北朝时代。 江南：指南朝所占有的地方。

③ 颍川：现在的河南南部。

④ 邮亭：当时官道驿站的办事处。

⑤ 渤海：现在河北省海滨地区。

⑥ 薤(xiè 械)：即“藟头”。

益蓄果实、菱、芡。吏民皆富实。召信臣为南阳^①，好为民兴利，务在富之：躬劝耕农，出入阡陌，止舍，离乡亭稀有安居。时行视郡中水泉，开通沟渎，起水门提阕凡数十处，以广溉灌。民得其利，蓄积有余。禁止嫁、娶、送终奢靡，务出于俭约，郡中莫不耕稼力田。吏民亲爱信臣，号曰‘召父’。僮种为不其^②令，率民养一猪，雌鸡四头，以供祭祀，死买棺木。颜斐为京兆^③乃令整阡、陌，树桑、果，又课以闲月取材，使得转相教匠作车。又课民无牛者，令畜猪；投贵时卖，以买牛。始者，民以为烦；一二年间，家有丁车大牛，整顿丰足。王丹家累千金，好施与，周人之急。每岁时农收后，察其强力收多者，辄历载酒肴，从而劳之，便于田头树下，饮食勤勉之，因留其余肴而去。其惰懒者，独不见劳，各自耻不能致丹；其后无不力田者。聚落以至殷富。杜畿为河东^④课民畜牝牛草马，下逮鸡豚，皆有章程，家家丰实。

此等，岂好为烦扰而轻费损哉？盖以庸人之性，率之则自力，纵之则惰窳耳。故仲长子曰：“业林之下，为仓庾之坻；鱼鳖之堀，为耕稼之场者，此君长所用心也。是以太公封，而斥卤播嘉谷；郑白成，而关中无饥年。盖食鱼鳖，而藪泽之形可见；观草木，而肥硇之势可知。”又曰：“稼穡不

① 南阳：现在河南和湖北交界的地带。

② 不其：现在山东即墨附近。

③ 京兆：东汉的京兆尹，管洛阳及附近。

④ 河东：秦和两汉的河东，是现在山西省西南角。

修，桑、果不茂，畜产不肥，鞭之可也。施^①落不完，垣、墙不牢，扫除不净，笞之可也。”此督课之方也。且天子亲耕，皇后亲蚕，况夫田父，而怀窳惰乎？

李衡于武陵龙阳^②汎洲上作宅，种柑橘千树。临死，敕儿曰：“吾州里有千头木奴，不责汝衣食；岁上一匹绢，亦可足用矣。”吴末，柑橘成，岁得绢数千匹；恒称太史公，所谓“江陵千树橘……与千户侯等”者也。樊重欲作器物，先种梓漆；时人嗤之。然积以岁月，皆得其用；向之笑者，咸求假焉。此种植之不可已也。谚曰：“一年之计，莫如树谷；十年之计，莫如树木；……”此之谓也。

《书》曰：“稼穡之艰难；”《孝经》曰：“用天之道，因地之利，谨身节用，以养父母。”《论语》曰：“百姓不足，君孰与足？”汉文帝曰：“朕为天下守财矣；安敢妄用哉？”孔子曰：“居家理，治可移于官。”然则家犹国，国犹家；是以家贫则思良妻，国乱则思良相，其义一也。

夫财货之生，既艰难矣，用之又无节；凡人之性，好憊惰矣，率之又不笃；加以政令失所，水旱为灾，一谷不登，鬻腐相继。古今同患，所不能止也，嗟乎！且饥者有过甚之愿，渴者有兼量之情。既饱而后轻食，既暖而后轻衣。或由年谷丰稔，而忽于蓄积；或由布帛优贍，而轻于施与；穷窘之来，所由有渐。故管子曰：“桀有天下而用不足，汤有七十二里而用有余。天非独为汤雨菽粟也，”盖言用之以节。仲长子曰：“鲍鱼之肆，不自以气为臭；四夷之人，不自以食为

① 施（shì）：同“篱”。

② 龙阳：现在湖南的汉寿。

异；生习使之然也。居积习之中，见生然之事，夫孰自知非者也？”斯何异蓼中之虫，而不知蓝之甘乎？

今采摭经传，爰及歌谣，询之老成，验之行事。起自耕农，终于醯醢，资生之业，靡不毕书，号曰：“《齐民要术》”。凡九十二篇。分为十卷。卷首，皆有目录；于文虽烦，寻览差易。其有五谷果蓏，非中国^①所殖者，存其名月而已；种蒔之法，盖无闻焉。舍本逐末，贤哲所非；日富岁贫，饥寒之渐。故商贾之事，阙而不录。花木之流，可以悦目，徒有春花，而无秋实，匹诸浮伪，盖不足存。鄙意晓示家童，未敢闻之有识；故丁宁周至，言提其耳，每事指斥，不尚浮辞。览者无或嗤焉。

译文

大概是神农制作了耒耜，让大家利用。尧命令四位大臣，谨慎地将耕种季节，宣告给群众知道。舜给大臣后稷的命令，是将粮食问题作为政治措施的第一件大事。禹规划了土地和田亩制度，所有地方都上轨道了。此后殷代和周代兴隆昌盛的时期，据《诗经》、《书经》的记载，主要的也只是使老百姓和平安靖，衣食丰足，然后教育他们。

《管子》说：“有一个农夫不耕种，可以引起某些个人的饥饿；有一个女人不纺织，可以引起某些个人的寒冻。”“粮仓充实，就知道讲究礼节；衣食满足，才能体会到光荣与耻辱的分辨。”丈人说，不劳动四肢，不认识五谷的，算什么老夫子？”古书说“人生要勤于劳动，勤于劳动就不至于穷乏。”古

① 中国：指黄河流域，即北朝统治范围。

话说：“劳力可以克服贫穷，谨慎可以克服祸患”——也就是说，勤于劳动可以不穷，谨于立身可以免祸，所以李悝帮助魏文侯，教大众尽量利用土地的生产能力，魏国就达到了富强的地步；秦孝公任用商鞅，极力奖励耕种和战斗，结果便招来而且争得了邻国的人民，成了诸侯中的雄长。

《淮南子》说：“圣人，不以自己的地位名誉不高为可耻；却因为大道理不能实行而感觉着惭愧；不为自己生命的长短耽心事，只忧虑着大众的贫穷。因此，禹为了整治洪水，在阳盱河上祷告求神时，曾发誓把生命献出来；汤为了旱灾，在桑林边上求雨，也把自己的身体当作祭品。”“神农的面色枯焦萎缩，尧身体瘦弱，舜皮肤黄黑，禹手脚长着厚茧皮；这样看来，圣人为着百姓担忧出力，也就到了顶了。所以皇帝也好，老百姓也好，凡不从事体力劳动，又不开动脑筋，居然能把事情办好，能满足生活要求，是不曾听见有过的。”“所以，耕田的人不努力，粮仓不会充满；指挥作战的人与总理政事的人不努力，不会作出成绩。”仲长统说：“自然准备了时令，我不去努力从事农业活动，也不能取得五谷。春天到了，下过适时的雨，开始耕种，最后能盛在碗里。懒惰的，只收上六斗多些，勤劳的，收到六十多斗；要是不劳动，还能有得吃么？”谗子说：“早晨一起出发去拾野菜，晚上在不同的时候回来休息；勤快的，才可以寻到满筐满筐的菜。没长有羽毛，不织布，便没有衣穿；不能单吃草喝水，不耕种便没有粮食吃。自己不努力怎么可以？”

晁错说：“圣明的人作帝王，老百姓就不会冻死饿死，并不是帝王能耕出粮食来给他们吃，织出衣服来给他们穿；只是替他们开辟利用物力的道路而已。”“冻着的人，所需要的

并不是轻暖的衣履；饿着的人，所需要的并不是味道甘美的食物。冻着饿着时，就顾不得廉耻。一天只吃一顿，便会挨饿；整年不作衣裘，就会受冻。肚子饿着没有吃的，身体冻着没有穿的，慈爱的父母不能保全儿子，君王又怎能保证群众不离开他？”“珍珠、玉、金、银，饿时不能当饭吃，冻时不能当衣穿，……小米、大米、粗布、细布……一天得不到，便会遭受饥饿与寒冻。所以贤明的帝王，把五谷看得重，金玉看得贱。”刘陶说：“群众可以整百年地没有货币，但不可以有一天的饥饿，所以粮食是最急需的。”曹植说：“受冻的人，不愿保留径尺的宝玉，而想得到一件粗布短衣；挨饿的人，不希望得到千斤黄金，而认为一顿饭更美满。千斤黄金和径尺的宝玉，都是很贵重的，倒反不如粗布短衣或一顿饭，事物的需要紧急与否是有时间性的。”这些话，都非常真实。

像神农、仓颉这样的圣人，仍有某些事是作不到的。所以赵过开始役使牛来耕田，就比神农耒耜有用得多；蔡伦开创了造纸的关念，和使用密绢和木片的麻烦相比，也就差得远了。像耿寿昌所倡设的常平仓，桑弘羊所创立的均输法，都是有益于国家，有利于人民大众的不朽的方法。俗话说：“那怕你有禹和汤一样聪明，还是不如亲身经历过。”因此，樊迟向孔子请求学习耕田的时候，孔子便回答说：“我知道的不如老农。”这就是说，圣人贤人的智慧，也还有尚未通达的地方，至于一般人，更不必说了。

鲁国有一个贫穷的士人猗顿，听说陶朱公很富，便去向陶朱公请问致富的方法；陶朱公说：“要想快快致富，应当养五种母畜。”猗顿听了，回去畜养牛羊，就蕃殖得到数以万

计的牲口。九真和庐江不知道用牛力耕田；因此困苦贫穷。九真太守任延，庐江太守王景，命令群众铸出耕田的农具，教会他们垦荒开地，年年扩大耕种面积，老百姓的生活，便得到满足与富裕。嫩煌地方不知道制造犁和耩之类，种地时，人工牛工都很费，而收获的粮食却又少。皇甫隆教给大家制作犁耩，省出一半以上的雇工费用，所得的粮食，却增加了百分之五十。嫩煌的习惯，女人穿的裙，像羊肠一样，挛缩着许多襞褶，一条裙用去成匹的布；皇甫隆又禁止她们这样作，让她们改良，也省出了不少的物资。茂充作桂阳县县令时，桂阳一般群众不种桑树，得不到养蚕，织缣绢、织麻布等的好处；冬天就把麻织装在夹层衣中御寒，百姓们懒惰、马虎，连很糙的鞋也不多，脚冻裂出血，深冬，只可烧燃明火来烘炙，茂充让大家加种桑树、柘树，养蚕，织麻鞋；又命令大家种苧麻。过了几年，大家都得到了好处，衣服鞋子，穿得暖暖的。直到现在，江南知道种桑、养蚕、织鞋，都是茂充教的。五原的土地，宜于种麻，但是当地的人不知道绩麻织布；群众冬天没有衣穿，只蓄积一些细草，睡在草里面，政府官员到了，就把草缠在身上出来见官。崔实因此作了绩麻，纺线，织布，缝纫的工具，来教给大家用，群众就免除了受冻的苦处。怎么可以不教育大众呢？黄霸作颍川太守时，使邮亭和乡官，都养上鸡和猪，来帮助老年的鳏寡贫穷的人；并且，要努力耕田，种桑，节约费用，累积财富，种植树木。鳏、寡、孤独，死后无人料理埋葬，只要乡部用书面报告，黄霸就全给计划办理：某处有可以作棺材的木料；某亭上，有可以作祭奠用的小猪。承办人员，依照指示去办，都可得到解决。龚遂作渤海太守，奖励群众努力耕田养

蚕。下命令，叫每人，种一棵榆树，一百科蒿子，五十科葱，一畦韭菜；每家养两只大母猪，五只母鸡。群众有拿着或在衣带中掖着刀、剑之类的，就叫把剑卖了去买牛，把刀卖了去买小牛。他说：“为什么把牛掖在衣带里，把小牛拿在手上？”春、夏天，必须要去田里劳动，秋、冬天，评比收获积蓄的成绩，让大家多多收集各种可作粮食用的果实和菱角、鸡头等等。地方在职人员和群众都富足，有生活资料。召信臣作南阳太守，爱替群众举办有利的事业，总要使大家富足。亲自下乡去奖励大家耕种，在农村里来往；常在隔乡部邮亭很远的地点住宿，少有安适的住处。随时在郡中各处巡行，考察水道和泉源，开辟大小灌溉渠道，起造了几十处拦水门和活动水闸，推广灌溉。群众得到灌溉的帮助，大家都有剩余积蓄。他又禁止办红白喜事时的浪费铺张，努力俭省节约，一郡的人，都尽力耕种。在职人员和群众，都亲近爱戴召信臣，称他为“召父”。僮种作不其县县令，倡导群众，每家养一只猪，四只母鸡，平时供祭祀用，有死亡时，用作买棺木的价钱。颜斐作京兆尹时，命令大家整理田地，种植桑树和果树；又订出办法，让大家在农闲的月分伐木取材，相互学习计划作大车的技术。又安排下来，让没有牛的群众养猪，等猪价贵时卖去，买牛。最初，大家都嫌麻烦；过一二年，每家有了好车和大牛，整顿丰足。王丹家里有千斤黄金的积蓄，欢喜赠送、救人家的急需。每年农家收获后，从访问中知道谁努力而庄稼收获多的，就在车上带着酒菜，向他致意慰问，在田地旁边树荫下，请他喝酒吃菜，奖励表扬，并且把所余的菜留下。懒惰的，便得不到慰劳，因此，觉得没有能让王丹来慰劳自己是可耻的；以后，没有不尽力