

中国烹饪古籍丛书

素食说略

中国商业出版社

中国烹饪古籍丛刊

素食说略

〔清〕薛宝辰 撰

王子辉 注释

中国烹饪古籍丛刊

素食说略

〔清〕薛宝辰 撰

王子辉 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

北京昌平区印刷厂印刷

*

787×1092毫米 32开 2.5印张 54千字

1984年10月第1版 1984年11月北京第1次印刷

印数 1—25,000册

统一书号：11237·008 定价：0.40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

《素食说略》系清宣统时翰林院侍读学士、咸安宫总裁、文渊阁校理薛宝辰所著。

薛宝辰，原名秉辰，字寿宪，一字幼农，陕西长安县杜曲寺坡人。生于清道光三十年（1850年），卒于丙寅年（1926年）六月，终年七十七岁。

辛亥革命后，薛氏便闭门谢客，藉医术自养，并著书立说。先后著有《宝学斋文诗钞》、《仪郑堂笔记》、《医学绝句》、《医学论说》等。《素食说略》为他所著最后一部书。

《素食说略》除自序、例言外，按其类别分为四卷，共记述了清朝末年比较流行的一百七十余品素食的制作方法。虽然作者在例言中谓“所言作菜之法、不外陕西、京师旧法”，但较之《齐民要术·素食》、《本心斋蔬食谱》、《山家清供》等古代素食论著，内容丰富而多样，制法考究而易行，特别是所编菜点俱为人们日常所闻所见。这就使它具有了一定的群众性。

由于作者信佛，本书自序和例言在讲述素食有益于人体的同时，又突出宣扬了“生机贵养，杀戒宜除”的佛家观点，译注时，为存原貌，未加删节。

这个译注本系根据民国初年西安义兴新印刷馆印行的本子标点、注释的，原书所缺字用“□”表示。本书只是《序》、《例言》二部分有译文，其他均作了部分注释。译注稿曾经聂凤乔同志审校。

素食说略自序

夫其脯干脍湿①，罗几案以重珍；濡②鳖蒸羔，佐盘餐以兼味③。食指动而频染④，朵颐⑤纷其可观。心或未厌，腹诚不负矣⑥。虽然，逼砧斧⑦而碎胆，临鼎镬⑧以危心。人物之灵蠢则殊，生死之喜畏则一。操刀必试，惨矣！屠门夜半之声；轂⑨转无停，悲哉！

-
- ① 脯(fǔ 府)：熟肉、干肉，或干果。此处指肉类。 脍(kuài快)：细切的肉。
- ② 濡(音泥)：《礼记·曲礼》：“濡肉齿决。”郑注：“濡，烹煮以其汁调和也。”
- ③ 兼味：两种以上食品。
- ④ 食指动而频染：意为不断地吃到好的东西。《左传》：“楚人献鼈(大鳖)于郑灵公。公子宋与子家将见(郑灵公)。子公之食指动，以示子家，曰：‘他日我如此，必尝异味’。及入，宰夫将解(宰杀)鼈，相视而笑。(郑灵公)问之，子家以告。及食大夫鼈，召子公而弗与(给)也。子公怒，染指于鼎，尝之而出。”
- ⑤ 朵颐：面颊动，口腔咀嚼的形象。朵，动的意思。颐，面颊。
- ⑥ 心或未厌，腹诚不负矣：意为心里尚未满足，肚子已经不胜负担了。
- ⑦ 砧(zhēn 珍)：也作“榘”，切肉用的垫板。 斧：指刀。
- ⑧ 鼎镬(dǐng huò 顶获)：古代烹饪器。鼎，古代炊器，多用青铜制成。镬，古时指无足的鼎。
- ⑨ 轂(gǔ 谷)：车轮的中心部分，有圆孔，可以插轴。这里指进出屠宰场的车子。

元长^①羹中之肉。生机贵养，杀戒宜除^②。宁有待与？未可缓也。是则於百味绝其腥鲜，即众生捐其苦恼。竞谢肉食之鄙^③，咸以蔬飧^④为宜。皤发放翁^⑤，喜蒸壶^⑥如鸭之烂；青阳少宰^⑦，致豆腐有羊之名^⑧。遂陈雅供於斋^⑨厨，仍食人间之烟火^⑩。何事烹肥割截^⑪，得俄顷之甘腴^⑫。致令水畜山禽，罹^⑬无穷之惨劫。惟是肥腴^⑭为恒情所同嗜，淡泊非尽人所能甘^⑮。必使强以所难，或且视以为苦。然而烹调果挟妙法，治

-
- ① 元长：即宋徽宗时的户部尚书兼中书侍郎蔡京，字元长。据《庚溪诗话》记载：“蔡元长既贵，享用侈靡，喜食鹑，每膳杀千余”，故有“作君羹中肉，一羹数百命”之说。
- ② 杀戒宜除：杀生应该禁止。
- ③ 鄙：品质低下。
- ④ 飧(sūn 孙)：简单的饭食。
- ⑤ 皤(pó 婆)：白。放翁：是宋陆游中年入蜀后的别号。
- ⑥ 壶：瓠瓜。
- ⑦ 青阳：地名。少宰：县令称宰官，小于县官的称少宰。
- ⑧ 致豆腐有羊之名：《清异录》“时戡为青阳丞，洁己勤民，肉味不给，日市豆腐数个，邑人呼豆腐为小宰羊。”致，因而。
- ⑨ 斋：素食。
- ⑩ 烟火：道家称熟食为烟火食。
- ⑪ 截(zǐ 字)：大块的肉。
- ⑫ 俄顷：顷刻；一会儿。腴(yú 于)：肥美。
- ⑬ 罹(lí 离)：遭遇(不幸的事)。
- ⑭ 腴(tú 屠)：肥壮(指猪)。
- ⑮ 淡泊非尽人所能甘：并不是所有的人都能安于淡薄的滋味。

具诚有殊能。虽无禁脔侯鯖①，识味或同于滋膳；只此畦蔬园藪②，致餐竟美于珍羞。简淡者固无不以乐从，馋饕③者或亦相率而变计矣。于是技擅烹煎，如缙丰巨源之《食谱》④；气涵芬馥⑤，俨披杨万里之蔬经⑥；蕺儿芥孙⑦，不逊何曾⑧之饱；烟苗雨叶，仍充薛包⑨之饥。馥馥⑩溢于齿牙，芳洁清其肠胃。扪腹而有余饫⑪，宁殊鳧臠熊蹯⑫。适口而无羶荤，祇此

- ① 禁脔(luán 栾)侯鯖(zhēng 征)：晋元帝即位前，镇守建业(今南京)时，财用不足，每得一猪，都看作珍膳。猪的项上肉味极美，部下都留给他，别人都不敢吃，称为“禁脔”。后用以比喻别人不许染指的独占物。脔，切成块的肉。侯鯖，指五侯鯖。《西京杂记》：“五侯不相能，宾客不得来往。娄护善辩，传食五侯间，各得其欢心，竞致奇膳。护乃含以为鯖。世称五侯鯖。”鯖，鱼和肉的杂烩。
- ② 藪(sū 速)：蔬菜的总称。
- ③ 饕(tāo 滔)：贪(食)。
- ④ 缙(fān 烦)：同“翻”。韦巨源：唐京兆万年县人，官拜左仆射时曾在其家为唐中宗设“烧尾宴”。他留下的烧尾宴食谱所载的菜品，被誉为唐代的珍馐。
- ⑤ 馥(fù 富)：香；香气。
- ⑥ 俨(yǎn 眼)：恭敬。披：打开。杨万里：南宋诗人。
- ⑦ 蕺儿芥孙：苏轼有句诗曰：“芦蕺生儿芥有孙”。蕺，菜蕺，即萝卜。芥，芥菜。种子味辛辣，研成细末，可调味。
- ⑧ 何曾：西晋大臣。他生活奢侈，日食万钱，还说“无下箸处”。
- ⑨ 薛包：东汉汝南人。以重孝悌、安清贫闻名。
- ⑩ 馥：香。馥：香。
- ⑪ 饫(yù 玉)：饱。
- ⑫ 鳧(fú 浮)：水鸟名。俗称“野鸭”。臠(huò 霍)：肉羹，亦谓做成肉羹。熊蹯(fán 凡)：熊掌。

青菘^①紫萁。蔬笋^②自饶风味，佐颐养^③以清供。禽一任飞潜，得眼前之生趣。增口福以清福，俾^④素飧如盛飧。愿师德士之伊蒲^⑤，同炊蔬饭；敢籍幽人之不律^⑥，聊贡刍词^⑦。

丙寅年春二月清明前三日 薛宝辰

译文

人们将大鱼大肉罗列满桌，尽是珍贵的肴饌，还有煮鳖蒸羊，更增加了多种美味。不断地吃着好的食物，不断蠕动两颊咀嚼着，心里也许并不满足，还想多吃些，无奈肚子确实再装不下了。

可是禽畜在被宰杀时吓得肝胆裂碎；快要下锅时也胆颤心惊。人和禽畜的聪明和愚笨有不同，但贪生怕死的心理却是一样的。真惨啊！屠夫总不放下屠刀，屠宰场夜半不断传出禽畜的哀号；可悲啊！进出屠宰场的车轮不停转动，蔡

① 菘(sōng 松)：白菜。

② 蔬笋：泛指素食。和尚吃素，所作诗文书画多有僧人特色，叫蔬笋气(也叫蔬茹气)。苏轼有诗曰：“语带烟霞从古少，气含蔬笋到公无”。

③ 颐养：保养。

④ 俾(bǐ 比)：使，从。

⑤ 德士：和尚。《释门正统》：“宋宣和六年，诏革释氏为金山，菩萨为大士，僧为德士”。伊蒲，伊蒲塞，即优婆塞。《后汉书》：“以助伊蒲塞桑之盛饌”。本文的伊蒲指伊蒲饌，即佛寺的素筵。《名山记》：“谢东山游鸡足山记曰：‘山之绝顶一僧，洛阳人，留供食，所具皆佳品’。予谓野亭曰：‘此伊蒲饌也’。”

⑥ 幽人：幽居之人，指隐士。不律：笔的别名。

⑦ 聊：姑且，略。刍(chú 锄)词：草野之人的言论。

元长吃的鸩羹一次就送掉千百条性命。生命重在养活，杀生应当禁止。这怎么能等待呢？实在不能再拖延了。

这样，如果在一切食物中绝不用荤腥，世上的生灵便可免除苦恼；大家都轻视并且不吃肉食，也就都认为素食是最相宜的了。年老的陆游，喜欢把瓠瓜蒸得烂熟当作蒸鸭一样；时戡担任青阳丞，使豆腐也可以媲美羊肉。这样，斋厨中都是清素的食物，也都是人间的熟食，何必一定要烹煮肥腻的食品吃大块的肉，追求片刻的口腹享受，致使水陆生灵遭受没完没了的惨杀呢？

自然，爱好肥美的肉食是人之常情，清淡的素食并不是所有的人都能甘心食用的。如果一定要强迫人们去吃他不喜欢吃的东西，也许被看作是一种痛苦。可是如果你掌握了做素菜的烹调方法，做菜确有特殊的技巧，那么，虽然不是晋武帝的禁脔和汉代五侯鲭，但是会品尝口味的人却会认为是可以与之媲美的食品；即使是一般蔬菜作成的素席，吃起来也完全可以胜似那些用肉类做的美饌佳肴。习惯于素食的人固然爱吃，就连那些老饕们也会跟着改变原来的爱好了。所以说，只要擅长烹调的技艺，就能象再现韦巨源《食谱》中的珍羞；闻到素食蕴含的芳香，简直如同打开杨万里的蔬菜食单；脆嫩的萝卜、芥菜，并不比何曾日食万钱所吃的东西差；肥美的菜苗，足以使德高贫困的薛包充饥。浓郁的菜香使齿牙芬芳，爽洁的味道使肠胃为之一清。肚子能吃得饱饱的，不是也如同吃野鸭羹和熊掌一样吗？味道可口而又没有腥羶之气，就只有这些白菜苋菜了。蔬菜本来就富有风味，既提供了清爽适口的食品，又可以保养身体。让那些禽鱼任意的飞翔和潜游吧，使人们欣赏到生机的乐趣；用素食来增加人

们的清福吧，使素席胜似盛筵。因此，我愿学做僧人佛寺中的伊蒲饌，一同来做素食；我冒昧地借用隐逸者的笔，姑且献上自己这些粗浅的议论。

素食说略例言

肉食者鄙，夫人而知之矣；鸿材硕德^①，未有不以淡泊明志者也。士欲措^②天下事，不能不以咬菜根^③者勉之。至于坚固善本^④，具足檀那^⑤，其戒杀、不茹荤酒，持律大都如是，无庸饶舌^⑥。

“莫不饮食，鲜能知味”。圣言非无故也。饮食之味，能适于口，饮食之精，始获有益于体；非第^⑦求其甘美而已。然非于甘美求之，其精者胡以寓^⑧焉？烹调之法，固不可以不讲求也。

① 鸿、硕：这里均为大的意思。

② 措：安置、处理的意思。

③ 咬菜根：指清贫的生活。《见闻录》：“汪信民尝言：人常咬得菜根断，则百事可做。”

④ 坚固善本：佛家语，善本也叫善根。《维摩经菩萨行品》：“不惜躯命，种诸善根。”注：“谓坚固善心，深不可拔，乃名根也。”坚固善本，指那些坚持修行的佛教徒。

⑤ 具足檀那：指那些履行具足戒条、虔诚施舍的佛教徒。具足，佛教名词。别称“大戒”，僧尼所受戒律之称。认为这样的戒条是完全充足的，故名。檀那，梵语，也叫陀那，施舍的意思，

⑥ 饶舌：多嘴，唠叨。

⑦ 第：但，只管。

⑧ 寓：寄托。

日饕肥腴^①，而劝以蔬飧，似强人以所难。虽然，同一露苗雨甲^②，而调治如法，味或等于珍羞，亦易从也。余固非于阇黎钟^③前，为“香积厨^④说”作法也，或者招提、精舍^⑤，见采择焉。又余之所深愿也。

余足迹未广，惟旅京为最久。饮食器用，大致以陕西、京师为习惯；而饮食尤甚。故所言作菜之法，不外陕西、京师旧法。

此编所列菜蔬，俱习见及予尝食者，其难得者缺焉。如莼菜、雍菜、贾达罗勒^⑥之类，非不屡食，然非北土所生，故不采及。蔬菜、果蓏^⑦，天所生以养人，宜熟宜生，各有专长。桃、梨、桔、柑，蒲桃^⑧，苹果，色香与味俱臻绝伦。而食者以油炸之，以糖

① 日饕肥腴：每日吃饱肥腻的东西。饕，为饱、满足的意思。

② 苗：一般植物初生时的名称。甲：草木萌芽时的外皮。

③ 阇（shē）黎钟：即寺钟。阇黎，梵文译音，意指可为众僧规范的高僧。

④ 香积厨：佛教名词。指僧寺的食厨。

⑤ 招提：寺院的异称。精舍：佛舍。《晋书·孝武帝纪》：“帝初奉佛法，立精舍于殿内，引诸沙门以居之。”

⑥ 贾达：何物不明。罗勒：也叫萝芳，唇形科，产于我国南方。古代曾象吃茺荑一样，以之作为食品的调味用，今用提香精等。

⑦ 果蓏（luǒ 裸）：瓜、果的总称。蓏，瓜类植物的果实。在木曰果，在地曰蓏。

⑧ 蒲桃：即葡萄。

煮之，使之清芬俱失，岂非所谓暴殄^①者乎？如此之菜，概不采入。

烹、煎、炒、炙^②，养生者所忌。以其火气重也。余谓茹荤者之烹、煎、炒、炙，火气诚重。其弊要在肉皆半生，为与脾胃无益，非尽在火气也。若素菜，则止藉烹、煎、炒、炙以助其味，而绝无半生之弊，故详其法。

菜之味在汤，而素菜尤以汤为要。冬笋、摩姑，其汤诚佳，然非习用之品。胡豆^③浸软去皮煮汤，鲜美无似。胡豆芽、黄豆芽、黄豆汤次之。惟菜菔与胡菜菔同煮作汤，最为浓腴。各菜皆宜，久于餐蔬者自知之。余编中所称高汤，指以上各汤而言。

酒为持斋者之大戒，以其能乱性也。余于蔬菜中应用料酒者，每言及之，以仅用少许，尚无大碍。且余此编，固非第为持斋者言之也，治具者斟酌用之可也。

畏死贪生，人物无异。“见其生不忍见其死”，子舆^④氏之言，诚至言也。无罪而死，于家畜且恻^⑤然矣。有一孟羹，而无数物命为废者焉！下咽以后，固属索

① 暴殄：残害，灭绝。

② 炙（zhì 治）：烤。烹饪法的一种

③ 胡豆：蚕豆。

④ 子舆：即孟轲。

⑤ 恻（cè 测）：悲伤。

然^①。试思其飞潜动跃时，为何如？被捕获时，为何如？受刀砧^②时，为何如？或亦有凄然不忍下箸^③者乎？余固不能不以食蔬为同人劝也。世有大善知识^④，以广长舌为众生导师^⑤，俾人人有不忍之心焉！尤余所岐望已^⑥。

丙寅春 编者自识

译文

只知道吃肉的达官显贵往往品德才能低下，这是人人都知道的；具有真才实学而又德高望重的人，没有不是以淡泊表明他的志向的。大凡想干一番事业的志士仁人，不能不以清贫之士为榜样来勉励自己。至于崇信佛教，坚持佛家戒律者，他们戒杀生，不吃荤，不饮酒，生平所持的戒律，大都如此，用不着多说了。

“人没有不饮食的，但深知食味的却很少”。先哲这些话不是没有道理的。饮食的滋味，要可口，饮食的营养才能

① 索然：没有意味，没有兴趣的样子。

② 砧(zhēn 真)：同“砧”。

③ 箸(zhù 祝)：筷子。

④ 大善知识：佛家语。指能了悟一切，知识高出庸众的人。《华严经》：“善知识者，是我师父。”

⑤ 广长舌：指能言善辩。《华严经》：“菩萨以广长舌，一音中现无量音，应时说法。”又见《法华经·神力品》：“现大神力，出广长舌，上至梵世。”导师：大导师，佛菩萨的称号。因为他能指导众生，使他们超脱生死。《维摩经·佛国品》：“稽首一切大导师。”

⑥ 岐望：即期望的意思。“已”：似应作“也”。

被人体吸收增进健康，并不是单纯追求味道鲜美。如果不通过美好的味道去追求，它的养分怎么能获得呢？烹调的方法，实在不能不讲究啊！

每天饱吃肥腻的人，一定劝他去吃素，好象勉强人家接受难以接受的东西。可是，用同样的蔬菜，如果烹调得法，它的味道简直和珍羞一样，这时再劝人家吃，就容易被接受了。我并不是站在寺钟前为僧寺的“香积厨”作宣传。如果人们能选择寺院的素斋，这确实是我的夙愿啊！

我走过的地方不多，只是在北京住的时间长。饮食和使用的器物，大多是陕西和北京的习惯；尤其在饮食方面，更是这样。所以，本书所谈的作菜方法，不外乎都是陕西和北京的传统方法。

本书所列举的菜蔬，都是常见的和我曾经吃过的，至于难以得到的，统不录入。例如莼菜、薤菜、贾达、罗勒这些菜，并不是我不常吃，因为不是北方产的，所以没有列入。蔬菜瓜果，都是自然界生长供人食用的，适合熟食还是适合生吃，都各有它们的特点。桃、梨、桔、柑、葡萄、苹果，颜色、香气和味道都达到了登峰造极的地步。但有的人却用油炸、糖煮，使它们的清香丧失殆尽，这难道不是糟踏美好的食物吗？象这一类的作菜方法，一概不予采用。

烹、煎、炒、炙，是讲究养生的人所禁忌的，因为这几种烹调方法火气太重。我认为吃荤腥菜的烹、煎、炒、炙，火气确实很重。它的弊病主要在于肉都是半熟的，对脾胃没有好处，不是完全在火气上面。如果是素菜，只不过借助于烹、煎、炒、炙来增长它的味道，绝不会有半生半熟的弊病，因而详细记叙它们的烹调方法。

菜的味道在于汤，素菜尤其以汤为关键。冬笋、磨菇的汤固然很好，但并不是经常可以吃到的。把蚕豆泡软去皮煮成汤，鲜美得很，无法比拟。蚕豆芽、黄豆芽和黄豆汤便比较差了。只有萝卜和胡萝卜同煮作汤，味道特别醇厚而肥美。各种菜蔬都可以用来作汤，经常吃蔬菜的人当然是知道的。我编的这本书中所说的高汤，就是指以上的各种汤说的。

酒是吃素信佛者最大的戒律，因为它能迷乱人的性情。我在菜蔬烹调中提到该用料酒时，常常说到那不过用一点儿，还没有什么大的妨碍。况且我这本书，并不是专为佛门弟子讲的，做素菜时酌量用一些酒是可以的。

怕死贪生，人和动物没有什么不同。“看到它们活着，不忍看到它们死去”，孟子的这句话，的确是至理名言。无罪而让它死掉，就是对于家畜，也是不忍心的啊！有这么一盆羹汤，是用无数生命由此换来的，即使把汤喝下去，也会感到没有味道啊！试想想，当这些生物在飞翔游动跳跃的时候，是什么样子呢？被捕获时，是什么样子呢？将它们送到刀砧上时，又是什么样子呢？想到这些，也许会有人心里难过，不忍心动筷子吧！因此，我总不能不动人们去吃素食。世上如果能有象佛祖那样的人善于说理引导大家，从而让人们都有恻隐之心，这就是我所期望的了。