

中国烹饪古籍丛刊

雲林聖飲食制度集

中國商業出版社

中国烹饪古籍丛刊

云林堂饮食制度集

〔元〕倪瓒 撰

邱庞同 注释

中国商业出版社



中国烹饪古籍丛刊

云林堂饮食制度集

〔元〕倪瓒 撰

邱庞同 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

北京市建国门外印刷厂印刷

787×1092毫米 32开 1.75印张 37千字

1984年8月第1版 1984年8月北京第1次印刷

印数 1—10,000册

统一书号：11237·004 定价：0.35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、整理它们、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，并把文言文用现代汉语作了翻译。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

《云林堂饮食制度集》为元代倪瓒所撰。

倪瓒(1301—1374)，字元镇，号云林。别号有懒瓚、幻霞生、沧浪漫士，倪迂等；因其居处是周代的句吴，所以又号句吴倪瓒，此外还自号荆蛮氏，海岳居士等。

倪瓒生于无锡城东南约二十里的梅里祇陀村。其家豪富，他本人也是一个大地主兼大商人。在元朝末年，由于预感到农民起义即将爆发，他“忽尽鬻其家产，得钱尽推与知旧，人皆窃笑。及兵兴，富家尽被剽掠，元镇扁舟箬笠，往来湖泖间，人始服其识”（《列朝诗集小传》）。后来，他便带着家眷，扁舟往来于太湖和三泖之间，过着隐士生活，一直到死。

倪瓒为著名的元末四画家之一，擅长描绘江南平远景色，作品多用水墨作成。由于他把中国画的笔墨技巧推到一个新阶段，因而在中国美术史上具有较大的影响。

倪瓒家中有叫“云林堂”的建筑，故他编著的这本菜谱叫《云林堂饮食制度集》。

《云林堂饮食制度集》载《碧琳琅馆丛书·丙部》、《芋园丛书·子部》等，这里采用的是北京图书馆特藏书室所珍藏的清初毛氏汲古阁抄本。

除“灰法”、“洗砚法”外，《云林堂饮食制度集》中共记载了约五十种菜点、饮料的制法。部分地反映了元代苏南无锡

一带的饮食风貌。其中，有不少菜如“烧鹅”、“蜜酿蛏蚌”、“煮麸干”、“雪齏菜”、“青虾卷爊”等都是做得比较精致的，在烹饪史上颇有影响。清代文学家袁枚在《随园食单》中曾把前代的烹饪著作贬得甚低：“若夫《说郛》所载饮食之书三十余种，眉公（按，指陈继儒）、笠翁（按，指李渔）亦有陈言，曾亲试之，皆阙于鼻而蜇于口，大半陋儒附会，吾无取焉。”然而，在《随园食单》中，他却收录了倪瓒的“烧鹅”，并名之曰“云林鹅”。此外，日本羽仓则《养小录》中也将“烧鹅”收入。可见这只菜确实是独具风味，引人入胜，而名驰中外了。“蜜酿蛏蚌”也很有特色，如今的苏式名菜“芙蓉蟹斗”（一名“雪花蟹斗”）正是在其基础上发展起来的。姚咨在《后记》中说，《云林堂饮食制度集》中所收的菜肴“烹饪和谱”、“蔬素尤良”，我们认为还是中肯的。

美中不足的是，该书编排得稍乱一些，酱油、菜、面点、饮料，忽前忽后，无一定顺序；错字也不少；还掺进了与饮食无关的内容。估计有些缺点是前人在转抄的过程中产生的。

尽管如此，《云林堂饮食制度集》仍不失为一部有价值的烹饪著作，对我们研究元代苏南的烹饪技术是大有裨益的。

这个标点译注本曾经王利器先生审校。

目 录

酱油法·····	(1)	醋笋法·····	(17)
煮 面·····	(1)	烧萝卜法·····	(17)
七香束·····	(2)	糟姜法·····	(18)
煮馄饨·····	(3)	煮蘑菇·····	(18)
煮鱼法·····	(4)	郑公酒法·····	(19)
酒煮蟹法·····	(4)	酿 法·····	(20)
煮馄饨·····	(5)	煮鲤鱼·····	(22)
黄雀馒头法·····	(6)	又 法·····	(23)
冷淘面法·····	(7)	蟹 鳖·····	(23)
新法蛤蜊·····	(8)	糖馒头·····	(24)
玉簪菜·····	(9)	煮猪头肉·····	(25)
煮麸干法·····	(10)	川猪头·····	(26)
蚶 子·····	(11)	手 饼·····	(27)
青虾卷· ·····	(12)	鲫鱼肚儿羹·····	(28)
香螺先生·····	(13)	蜜酿红丝粉·····	(29)
江 蛭·····	(13)	熟灌藕·····	(30)
鮓 鱼·····	(14)	桔花茶·····	(30)
田 螺·····	(15)	莲花茶·····	(31)
煨肉羹·····	(15)	煎前茶法·····	(32)
腰肚双脆·····	(16)	香橡煎·····	(33)

香 灰·····	(34)	烧猪肉·····	(38)
洗砚法·····	(35)	烧 鹅·····	(39)
水龙子·····	(36)	新法蟹·····	(40)
黄 雀·····	(36)	海蜇羹·····	(41)
白盐饼子·····	(37)	煮决明法·····	(42)
烧猪脏或肚·····	(38)	江鱼假江瑶·····	(42)

酱 油 法

每黄子①一官斗，用盐十斤，足秤，水廿斤②，足秤。下之须伏日③，合下④。

译文

每用黄子一官斗，用盐十斤，份量要足秤，水二十斤，份量也要足秤。必须要在伏天将它们放入（缸中），（黄子、盐、水）一齐下。

煮 面

如午间要吃，清早用盐水搜⑤面团，捺⑥三、二十次，以物覆之⑦。少顷⑧，又捺团如前。如此团捺

① 黄子：豆饼上黄后捣碎。

② 廿(niǎn 念)斤：二十斤。

③ 伏日：伏天。

④ 合下：指黄子、盐、水一齐下。

⑤ 搜：这儿为和的意思。一般作“揉”。

⑥ 捺：按；揉之意。

⑦ 以物覆之：用东西将面团盖上。让面“饧”一下。

⑧ 少顷：过一会儿。

数四。真粉细末①，捍切②。煮法，沸汤内搅动下面，沸透，住火，方盖定。再烧，略沸，便捞入汁③。

译文

如果是在中午吃，(那么)清早就要用盐水和面，和成面团，按、揉二、三十次，用东西将面团盖上，让面饧一下。过了一会儿，又象第一次一样将面团按、揉二、三十次。这样一共将面团揉了饧，饧了揉共四遍。然后洒好的淀粉细末在板上，将面团捍薄，切成条状。煮面条的方法是：将锅内的水烧得滚开，用东西将开水打搅得旋转起来，然后再下面条，等水开透，停火，才能盖上锅盖。然后再烧火，等水稍微有些滚，就可以将面条捞出来，放入预先准备好的汤汁之中。

沈 香 束

檀④、暂⑤、藿⑥，作末。入原蚕蛾雄不对者⑦，晒干，一分，麝香少许，用鹅梨⑧汁作饼。阴焚之⑨。

① 真粉细末：捍面时洒用，以防面粘连。真粉，指好的淀粉。

② 捍切：将面捍薄，再切成条状。

③ 汁：卤汁或好的汤汁。

④ 檀：檀香。

⑤ 暂：“暂”疑“栈”音近之误，栈香。

⑥ 藿：藿香。

⑦ 雄不对者：指未曾交配过的雄蚕蛾。

⑧ 鹅梨：鸭梨。

⑨ 阴焚之：在阴凉干燥处把它点燃。

译文

取用檀香、栈香、藿香，一起碾成细末。再加入一分晒干的未曾交配过的雄蚕蛾，以及极少量的麝香，用鸭梨的汁水将它们调和，做成饼状。（用时）在阴凉干燥处把它点燃。

蜜 酿 螯 蚌^①

盐水略煮^②，才色变便捞起。擘开^③，螯脚出肉^④，股剁作小块。先将上件排在壳内，以蜜少许入鸡弹^⑤内搅匀，浇遍^⑥，次以膏腴^⑦铺鸡弹上蒸之。鸡弹才干凝便啖^⑧，不可蒸过。橙齏、醋供^⑨。

译文

将梭子蟹用盐水稍微煮一煮，梭子蟹的颜色才变就捞出来。用手将蟹分开，将它的大螯及脚中的肉取出，股肉斩成

-
- ① 螯蚌(yóu móu 由谋)：即“梭子蟹”。
② 煮：指煮螯蚌。
③ 擘(bāi)开：用手将螯蚌分开。
④ 螯脚出肉：将螯蚌大螯及脚中的肉取出。
⑤ 鸡弹：鸡蛋。
⑥ 浇遍：将用蜜调成的蛋糊遍浇在梭子蟹壳中所盛放的蟹肉上。
⑦ 膏腴(yú 于)：肥脂。
⑧ 啖(dàn 淡)：吃。
⑨ 橙齏、醋供：用橙齏、醋供食。橙齏，捣碎的橙皮。用橙齏、醋伴食蟹，可以驱寒解腥，增加蟹的鲜美。

小块。先将上述的这些东西铺在蟹壳之中，用少量的蜂蜜加入鸡蛋中搅和均匀，将蛋糊遍浇在蟹壳所盛放的蟹肉之上，再用肥脂铺在鸡蛋糊上，然后上笼蒸。等鸡蛋糊刚刚凝固起来就可以吃了，不能蒸过头。食用时，可以供上放橙齏、醋的碟子，以便蘸食。

煮 蟹 法

用生姜、紫苏、桂皮、盐同煮。才火沸透便翻^①，再一大沸透便啖。凡煮蟹，旋煮旋啖^②则佳，以一人为率^③，只可煮二只，啖已再煮、掬橙齏、醋供。

译文

（煮螃蟹的时候）要放生姜、紫苏、桂皮、盐一同煮。刚刚用大火烧得滚透了，就要将螃蟹翻一个身。再烧得大滚透了，就可以吃了。大凡煮螃蟹，现煮现吃就妙，以一人为例，只可以先煮两只吃，等吃完了再煮。食用时，要掬制橙齏和醋供食。

酒 煮 蟹 法

用蟹洗净，生带壳剁作两段。次擘开壳，以股剁

① 翻：将蟹翻一个身。

② 旋煮旋啖：现煮现吃之意。

③ 为率：为例。率，这儿为榜样之意。

作小块，壳亦剥作小块，脚只用向上一段，螯^①擘开，葱、椒、纯酒，入盐少许，于砂锡器中重汤顿熟^②。啖之不用醋供^③。

译文

取用螃蟹，将其洗干净，趁其活的时候连壳剥作两段。然后用手将螃蟹的壳分开，将蟹大腿斩作小块，蟹壳也斩成小块，蟹脚爪只用上面（粗的）一段，蟹的大钳分开，放老葱、花椒、纯酒，再放少量的盐，在砂器或者锡器中用浓汤炖熟。吃这种“酒煮蟹”的时候不要用醋。

煮馄饨

细切肉燥子^④，入笋米^⑤，或茭白、韭菜、藤花皆可。以川椒、杏仁酱少许和匀。裹之^⑥。皮子^⑦略厚、小，切方。再以真粉末擀薄用。下汤煮时，用极沸汤打转下之^⑧。不要盖。待浮便起^⑨，不可再搅。

① 螯(áo 熬)：螃蟹的大钳。

② 顿：炖。

③ 啖之不用醋供：吃“酒煮蟹”时不需要放醋。

④ 肉燥子：亦作“肉臊子”，即细肉丁，作馅心之用。

⑤ 笋米：象米粒般大小的笋丁。

⑥ 裹之：指馅心调拌好后，便可以用以包馄饨了。

⑦ 皮子：馄饨皮子。

⑧ 极沸汤：大滚的水。打转下之，将锅中的水搅得旋转起来，然后再下馄饨，以防粘连。

⑨ 待浮便起：等到馄饨浮出水面，便可捞起食用。

馅中不可用砂仁，用只嗝气①。

译文

（制作馄饨馅心的方法是）将肉切成细丁子，加入米粒大小的笋丁，或者用茭白丁、韭菜末、藤花末都可以。用少量的川椒、杏仁酱拌和均匀。（馅心制作好了以后）便可以用以包馄饨了。馄饨皮子开始可以擀得厚一点，小一点，切成方块。然后再洒上好淀粉把皮子擀薄以后用。馄饨包好之后下开水煮时，要先将水烧得大滚，并将水搅得旋转起来，然后再下馄饨（以防粘连）。不要盖锅盖。等馄饨浮出水面，便可以捞起食用，不能再搅动锅中的水。（还必须注意的是）馅心中不能用砂仁，如果用了，吃的人就会老打嗝儿。

黄雀馒头法

用黄雀，以脑及翅、葱、椒、盐同剁碎，酿腹中②。以发酵面裹之，作小长卷，两头令平圆，上笼蒸之。或蒸后如糟馒头法糟过，香法③炸之尤妙。

译文

取用黄雀，用它的脑子以及翅膀，加上老葱、花椒、盐

① 嗝气：打嗝儿。

② 酿腹中：填入黄雀腹中。

③ 法：疑为“油”之误。

一同斩碎，再填入黄雀的腹中。然后用发酵面把它包裹起来，做成小小的长卷形，使两头呈平圆状，再上蒸笼将其蒸熟（就可以食用了）。或者蒸熟之后用象槽馒头的方法将它槽一槽，再用香油将其炸一炸，（食用起来）风味尤其美妙。

冷淘面法

生姜去皮，搯自然汁^①，花椒末用醋调，酱滤清，作汁^②。不入别汁水。以冻鳊鱼^③、鲈鱼、江鱼皆可。旋挑入减汁^④内。虾肉亦可，虾不须冻。汁内细切胡荽或香菜或韭芽生者^⑤。搜冷淘面在内^⑥。用冷肉汁入少盐和剂^⑦。冻鳊鱼、江鱼等用鱼^⑧去骨、皮，批

① 搯(léi 雷)自然汁：研磨出天然的汁水。

② 作汁：指将生姜汁、花椒醋、酱清三者合成调料。

③ 冻鳊(guì 桂)鱼：冻好的“桂鱼”肉。

④ 减汁：“咸”汁。减，疑为“咸”之误。

⑤ “汁内”句：咸汁之中还要放入切细的生胡荽、香菜或韭芽。胡荽，又名“芜荽”，俗称“香菜”。这里“胡荽”、“香菜”并提，可能是笔误。

⑥ 搜冷淘面在内：将用冰水或井水浸冷的面条挑在放有鱼肉、胡荽等的碗中。搜，这儿为挑之意。冷淘，一种熟冷面。古人常用冰水、井水浸成。

⑦ 用冷肉汁入少盐和剂：这儿介绍和面的情况，是对“冷淘面”的制作作补充说明。

⑧ 用鱼：用鱼肉。这儿是补充交待冻鳊鱼等的制作情况。

片①排盆中，或小定盘②中，用鱼汁及江鱼胶熬汁，调和清汁浇冻③。

译文

取用生姜，去掉它的外皮，研磨出天然的汁水，取用花椒末，用醋调匀，取用豆酱，过滤出酱清，将这三者合成调料。不要再加其它的汁水。用冻好的桂鱼、鲈鱼、江鱼肉都可以。旋即用筷子挑入上面配好的“咸汁”之中。（如果不用鱼肉），用虾肉也可以，但虾肉不需要冻。在“咸汁”当中，还要放入切得很细的生芫荽、香菜或韭芽。然后将用冰水或井水浸冷的熟面条挑放在有咸汁、鱼肉、胡荽、香菜、韭芽丝碗中（“冷淘面”也就制作成功了）。（还有一些该说明的，在做面条时）要用冷肉汁加少许盐和面。做冻桂鱼、江鱼等时，只用鱼肉，鱼骨、鱼皮要去掉，将鱼肉批成薄片，铺排在盆中，或者铺排在定磁的小盘子中，用鱼汤和江鱼的鳔胶熬成汁，再将这清汁调好味浇在鱼片上，然后使其冻成“冻子”。

新法蛤蜊④

用蛤蜊洗净。生擘开，留浆别器中⑤。刮去蛤蜊

① 批片：切成薄片。

② 小定盘：定磁的小盘子。

③ 冻：将用调料等汁浇过的鱼片冻成“冻子”。

④ 新法蛤蜊：这是一只生拌蛤蜊肉的名菜。

⑤ 留浆别器中：将蛤蜊壳中的浆水留在其它器皿中。

泥沙，批破，水洗净，留洗水^①。再用温汤^②，次用细葱丝或桔丝少许拌蛤蜊肉，匀排碗内。以前浆及二次洗水汤澄清去脚^③，入葱、椒、酒调和。入汁浇供^④，甚妙。

译文

取用蛤蜊，将它洗干净。乘活将它分开，将蛤蜊壳中的浆水保留在其它器皿中。刮去附着在蛤蜊肉上面的泥沙，将肉用刀批破，再用水洗干净，留下洗蛤蜊肉的水。然后再用温开水洗一遍，接着用少量的细葱丝或者桔皮丝拌蛤蜊肉，均匀地排列在碗中。再用前面留下的蛤蜊壳中的浆水以及二次洗蛤蜊的水，澄清之后，去掉沉淀的渣滓，加入老葱、花椒、酒调和好味道。将调和好的汁水浇在盛蛤蜊的碗中，然后供食。（这种吃法）是很妙的。

雪 盒 菜^⑤

用青菜心，少留叶，每科^⑥作二段入碗内。以乳

① 留洗水：留下洗蛤蜊肉的水。

② 温汤：温开水。

③ 脚：指沉淀的渣滓。

④ 入汁浇供：将调和好的汁水浇在盛蛤蜊的碗内，然后供食。

⑤ 盒(ān 安)：同“庵”。

⑥ 科：即“棵”。