



中国饮食文化丛书



【清】顾 仲 著
刘筑琴 注译

飲

三秦出版社



中国饮食文化丛书

养小录

责任编辑：马静怡

封面设计：郭强



ISBN 7-80628-918-6



9 787806 289181 >

ISBN 7-80628-918-6/G · 255

定价：10.00元

图书在版编目 (CIP) 数据

养小录 / (清)顾仲著; 刘筑琴注译. —西安: 三秦出版社, 2005.5

(中国饮食文化丛书)

ISBN 7-80628-918-6

I. 养... II. ①顾...②刘... III. 菜谱—中国—古代 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 030503 号

中国饮食文化丛书

养 小 录

[清]顾 仲 著
刘筑琴 注译

出版发行 三秦出版社
新华书店经销
社 址 西安市北大街 131 号
电 话 (029)87205106
邮政编码 710003
印 刷 西安交通大学印刷厂
开 本 889×1194 1/32
印 张 7.375
字 数 141 千字
版 次 2005 年 9 月第 1 版
2005 年 9 月第 1 次印刷
印 数 1—3000
标准书号 ISBN 7-80628-918-6/G·255
定 价 10.00 元



序 言

我国是个历史悠久的国家，丰富灿烂的古代文化是前人留给我们的宝贵文化遗产，饮食文化是其重要的组成部分。自古以来，我国饮食的考究、烹调技术的精湛是举世闻名的。今天重新审视这些文化瑰宝，可以看到，我们的前人，不仅重视饮食的精美、细致、可口，而且更加重视饮食中的医理、保健、营养和食物的属性、功能，具有强烈的科学意识和独到的科学见解，这无疑是文化遗产中的精华。在人们对身体健康和饮食调理的自我意识愈来愈强的今天，学习和继承这一部分文化遗产，自然就具有很重要的现实意义。我们编辑《中国饮食文化》丛书，旨在继承和弘扬传统文化并从中汲取营养，古为今用。当然，由于时代的局限，我们的前人也会有一些不符合现代科学或违背科学的说法，个别地方甚至还有一些迷信色彩，我们应当本着“吸取其精华，剔除其糟粕”的原则予以认识和鉴别。希望这套丛书能给这个方面的工作者和爱好者打开一扇历史文化的窗口，拓宽视野，提供资料，增加知识。

这套丛书在编写的过程中，得到三秦出版社的大力支持和马静怡同志的热情帮助，在此谨致谢忱。

限于水平，这套丛书尚有诸多不足之处，未能尽善，
望专家与读者提出宝贵意见。

刘筑琴

二〇〇四年九月





本书简介

顾仲，清浙江人，号浙西饕士。著有《养小录》等。

《养小录》分为“卷之上”、“卷之中”、“卷之下”三卷，包括饮之属、酱之属、饵之属、蔬之属、餐芳谱、果之属和佳肴篇七个部分，二十二个类别、二百七十余种饮料和食物。

作者从饮料到食物，从采摘到烹制，从野生到种植，详细地记述了各类饮食的制作方法和烹饪技术，有些还介绍了保存和贮藏的方法，内容丰富、涉及面广，有一定的实用意义和参考价值。

1

本
书
简
介

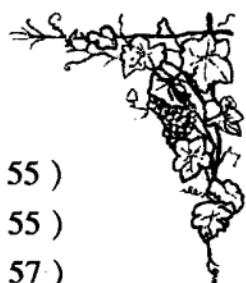


目 录

序	(1)
养小录序	(6)
卷之上	
饮之属	(19)
论水	(19)
取水藏水法	(21)
青果汤	(22)
暗香汤	(23)
茉莉汤	(24)
柏叶汤	(24)
桂花汤	(25)
论酒	(26)
诸花露	(28)
杏酪	(29)
乳酪	(30)
牛乳去膈法	(31)
酱之属	(33)
甜酱	(33)
又方	(34)
又	(35)
仙酱方	(36)

一料酱方	(36)
糯米酱方	(37)
豆酱油	(38)
又法	(39)
秘传造酱油方	(40)
急就酱	(40)
急就酱油	(41)
芝麻酱	(42)
腌肉水	(43)
腌雪	(43)
芥卤	(44)
笋油	(45)
糟	(46)
甜糟	(46)
糟油	(47)
浙中糟油	(48)
嘉兴糟油	(48)
醋	(49)
七七醋	(49)
懒醋	(50)
大麦醋	(50)
收醋法	(51)
芥辣	(52)
制芥辣	(52)
又	(53)
梅酱	(53)
梅酱	(54)
梅卤	(54)





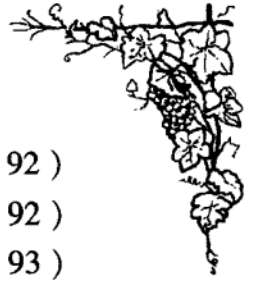
豆	(55)
豆豉	(55)
红蚕豆	(57)
熏豆腐	(58)
凤凰脑子	(58)
冻腐	(59)
腐干	(59)
响面筋	(60)
熏面筋	(60)
麻腐	(61)
粟腐	(62)
粥	(62)
暗香粥	(62)
木香粥	(63)
粉	(64)
藕粉	(64)
松柏粉	(65)
饵之属	(66)
顶酥饼	(66)
雪花酥饼	(67)
薄脆饼	(67)
果馅饼	(68)
粉枣	(68)
玉露霜	(69)
松子海嘢啣	(70)
晋府千层油旋烙饼	(71)
火烧饼	(72)
水明角儿	(72)

酥黄独	(73)
阁老饼	(74)
核桃饼	(74)
橙糕	(75)
梳儿印	(76)
蒸裹粽	(76)

卷之中

蔬之属	(78)
腌菜法	(78)
又法	(79)
菜齏	(80)
干闭瓮菜	(81)
闭瓮芥菜	(82)
水闭瓮菜	(83)
覆水辣芥菜	(84)
撒拌和菜法	(85)
细拌芥	(85)
焙红菜	(86)
水芹	(87)
生椿	(87)
蚕豆苗	(88)
赤根菜	(88)
瓜	(89)
瓜茄生	(89)
酱王瓜	(89)
瓜齏	(90)
煮冬瓜	(91)
煨冬瓜法	(91)



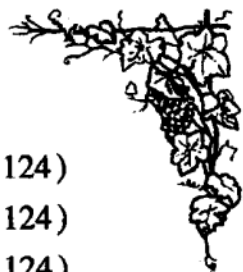


姜	(92)
糟姜	(92)
脆姜	(93)
醋姜	(94)
糟姜	(94)
茄	(95)
糟茄	(95)
蝙蝠茄	(96)
囫囵肉茄	(97)
绍兴酱茄	(97)
蕈	(98)
香蕈粉	(98)
薰蕈	(99)
酱麻姑	(100)
醉香蕈	(100)
笋	(101)
笋粉	(101)
带壳笋	(102)
薰笋	(103)
生笋干	(103)
生淡笋干	(104)
笋鲞	(104)
糟笋	(105)
卜	(105)
醉萝卜	(105)
腌水卜	(106)
餐芳谱	(108)
牡丹花瓣	(109)



兰花	(110)
玉兰花瓣	(110)
蜡梅	(111)
迎春花	(111)
萱花	(112)
萱苗	(112)
甘菊苗	(113)
枸杞头	(113)
蓴菜	(114)
野苋	(115)
菱科	(115)
野白芥	(116)
野萝卜	(116)
菱蒿	(116)
茉莉	(117)
鹅脚花	(117)
金豆花	(118)
紫花儿	(118)
红花子	(119)
金雀花	(120)
金莲花	(120)
看麦娘	(120)
狗脚迹	(121)
斜蒿	(121)
眼子菜	(122)
地踏菜	(122)
窝螺芥	(123)
马齿苋	(123)



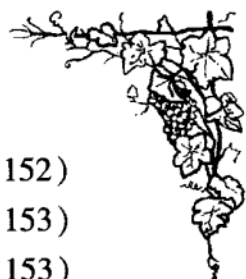


马兰头	(124)
茵陈蒿	(124)
雁儿肠	(124)
野茭白	(125)
倒灌芥	(125)
苦麻蔓	(125)
黄花儿	(126)
野葶芥	(126)
野绿豆	(127)
油灼灼	(127)
板芥芥	(128)
碎米芥	(128)
天藕	(129)
蚕豆苗	(129)
苍耳菜	(129)
芙蓉花	(130)
葵菜	(130)
牛蒡子	(131)
槐角叶	(132)
椿根	(132)
凋菰米	(133)
锦带花	(133)
东风芥	(134)
玉簪花	(135)
栀子花	(135)
藤花	(136)
江芥	(137)
商陆	(137)



牛膝	(138)
防风	(138)
苦益菜	(139)
芭蕉	(139)
水菜	(140)
松花蕊	(141)
白芷	(141)
天门冬芽	(142)
水藻芽	(142)
苻菜芽	(142)
蒲芦芽	(143)
水苔	(143)
灰苋菜	(143)
凤仙花梗	(144)
蓬蒿	(144)
鹅肠草	(145)
鸡肠草	(145)
棉絮头	(145)
荞麦叶	(146)
果之属	(147)
青脆梅	(147)
又法	(148)
橙饼	(149)
藏橘	(149)
山查饼	(150)
假山查饼	(150)
醉枣	(151)
梧桐豆	(152)





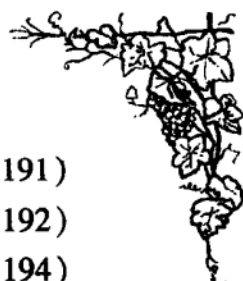
樱桃法	(152)
蜜浸诸果	(153)
桃参	(153)
桃干	(154)
腌柿子	(154)
酥杏仁	(155)
素蟹	(155)
天茄儿	(156)
桃漉	(157)
藏桃法	(157)
杏浆	(158)
盐李	(158)
糖杨梅	(159)
杨梅生	(159)
栗子	(160)
地梨	(161)

卷之下

佳肴篇	(162)
总论	(162)
荤大料	(164)
减用大料	(165)
素料	(166)
鱼之属	(167)
鱼鲊	(167)
湖广鱼鲊法	(168)
鱼饼	(169)
冻鱼	(171)
鲫鱼羹	(171)

酥鲫	(172)
酒发鱼	(172)
爨鱼	(174)
炙鱼	(174)
暴腌糟鱼	(175)
蒸鲥鱼	(175)
消骨鱼	(176)
蛭蚌	(177)
水鸡腊	(178)
臊子蛤蜊	(178)
醉虾	(179)
酒鱼	(180)
酒曲鱼	(180)
甜虾	(181)
虾松	(181)
法制虾米	(182)
淡菜	(182)
酱馐	(183)
虾米粉	(184)
鲞粉	(184)
薰鲫	(185)
糟鱼	(185)
海蜇	(186)
蟹	(187)
酱蟹、糟蟹、醉蟹精妙秘诀	(187)
上品酱蟹	(188)
糟蟹	(189)
醉蟹	(190)





松螯蒸蟹	(191)
蟹螯	(192)
禽之属	(194)
卤鸡	(194)
鸡松	(195)
粉鸡	(195)
蒸鸡	(196)
炉焙鸡	(197)
煮老鸡	(198)
让鸭	(198)
封鹅	(199)
白烧鹅	(200)
嘉兴马囡泼黄雀	(201)
卵之属	(204)
百日内槽鹅蛋	(204)
煮蛋	(205)
一个蛋	(205)
软去蛋硬皮	(206)
龙蛋	(207)
肉之属	(209)
蒸腊肉	(209)
煮腊肉	(210)
藏腊肉	(210)
肉脯	(211)
煮肚	(212)
肺羹	(213)
煮茄肉	(213)
夏月冻蹄膏	(214)