

中国烹饪古籍丛刊

閑情偶寄

(饮 饌 部)

中国商业出版社

中国烹饪古籍丛刊

闲情偶寄

(饮饌部)

[清] 李渔 著

叶定国 注释

17



中国商业出版社

1045915

首都师范大学图书馆



21045915

责任编辑 陈耀昆
黄琳

中国烹饪古籍丛刊
闲情偶寄
(饮饌部)

[清] 李渔 著 叶定国 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
北京建外印刷厂印刷

*

787×1092毫米32开 2.125印张 46千字

1984年2月第1版 1985年2月北京第1次印刷

印数 1—10,000册

统一书号: 11237·014 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

《闲情偶寄》为清代戏曲理论家、作家李渔(1611~约1679)所撰。

李渔，字笠鸿、谪凡，号笠翁，浙江兰溪人。他才华藻翰，雅谙音律，著有《笠翁十种曲》和小说集《十二楼》等。在《笠翁一家言》中，裒集其所撰诗文，内有《闲情偶寄》六卷，记述有饮食、玩好、园艺、居室、词曲……等方面的个人见解。作者阅历丰富，所见代表当时一部分文人士大夫的生活情趣和认识见解。

本书只译注了《闲情偶寄》中的《饮饌部》，此部全面阐述了主食和荤、素菜肴的烹制和食用之道，娓娓动听，毫无饕餮之态。作者提倡崇俭节用，且能在日常精雅的膳食中，寻求饮饌方面的生活乐趣。虽一粥一饭之微，蔬笋虾鱼之俭，却都有一定的讲究。全书分论各种饮饌，主要精神不外乎：重蔬食、崇俭约、尚真味、主清淡、忌油腻、讲洁美、慎杀生、求食益八点。全卷虽较少涉及烹饪的技艺，而深得以清淡为主菜系的要义，也正是江南一带膳食的传统风格，大致符合现代的卫生观点。

这个译注本系根据康熙辛亥翼圣堂木刻本，曾经刘松、涂光雍同志审校。

目 录

蔬菜第一.....(1)	粉.....(30)
笋.....(5)	肉食第三.....(32)
蕈.....(8)	猪.....(34)
莼.....(10)	羊.....(35)
菜.....(10)	牛犬.....(37)
瓜、茄、瓠、芋、	鸡.....(37)
山药.....(14)	鹅.....(38)
葱、蒜、韭.....(15)	鸭.....(41)
萝卜.....(16)	野禽野兽.....(42)
芥辣汁.....(17)	鱼.....(44)
谷食第二.....(19)	虾.....(17)
粥饭.....(20)	鳖.....(48)
汤.....(24)	蟹.....(50)
糕饼.....(26)	零星水族.....(54)
面.....(27)	不载果食茶酒说.....(58)

蔬菜第一

吾观之一身，眼耳鼻舌，手足躯骸，件件都不可少。其尽可不设而必欲赋^①之，遂为万古生人之累者，独是口腹二物。口腹具而生计^②繁矣。生计繁而诈伪奸俭之事出矣。诈伪奸俭之事出而五刑^③不得不设。君不能施其爱育，亲不能遂其思私，造物好生而亦不能不逆行其志者，皆当日赋形^④不善，多此二物之累也。草木无口腹，未尝不生；山石、土壤无饮食，未闻不长养。何事独异其形而赋以口腹？即生口腹，亦当使如鱼虾之饮水，蜩蟪^⑤之吸露，尽可滋生气力而为潜跃飞鸣。若是，则可与世无求，而生人之患熄矣。乃既生以口腹，又复多其嗜欲，使如溪壑之不可厌^⑥；多其嗜欲，又复洞其底里，使如江海之不可填。以致

① 赋：授，给予。

② 生计：谋求生活的事。

③ 五刑：我国古代刑罚的总称，各代所指的内容不同。孔安国说周代的五刑是：墨、劓、剕、宫、大辟。隋朝的五刑是：笞、杖、徒、流、死。

④ 赋形：此指天生的器官。

⑤ 蜩蟪(tiáo tóng 条唐)：蝉的别称。

⑥ 厌：同餍。饱足的意思。

人之一生，竭五官百骸^①之力，供一物之所耗而不足哉！吾反复推详，不能不于造物是咎。亦知造物于此，未尝不自悔其非。但以制定难移，只得终遂其过。甚矣！作法慎初，不可草草定制。吾辑是编而谬及饮馔，亦是可已不已之事。其止崇俭蓄不导奢靡者，因不得已而为造物饰非，亦当虑始计终，而为庶物弭患^②。如逞一己之聪明，导千万人之嗜欲，则匪特^③禽兽昆虫无噍类^④，吾虑风气所开，日甚一日，焉知不有易牙复出，烹子求荣^⑤，杀婴儿以媚权奸如亡隋故事^⑥者哉！一误岂堪再误？吾不敢不以赋形造物视作覆车。

声音之道，丝不如竹^⑦，竹不如肉，为其渐近自然。吾为饮食之道，脍^⑧不如肉，肉不如蔬，亦以其

① 骸(hái 孩)：尸骨。

② 庶物：天下万物。弭(mǐ 米)：消除。

③ 匪特：非特。作不仅仅解。

④ 无噍(jiào 醮)类：为这一类动物要灭种的意思。噍类，指能饮食、尚生存的动物。

⑤ 易牙复出，烹子求荣：语出《韩非子·十过》。易牙，齐桓公的宠臣，长于烹调，善逢迎，相传曾烹其子为羹以献齐桓公。

⑥ 杀婴儿以媚权奸如亡隋故事：语出《唐人说荟·开河记》。隋炀帝时，陶榔儿兄弟把别人家的小孩儿偷去杀死，蒸熟了献给当时的权贵麻叔谋吃。俗语中的麻胡子，就是指麻叔谋。

⑦ 丝：指弦乐。竹：指管乐。

⑧ 脍(kuài 块)：细切的肉。

渐近自然也。草衣木食，上古之风。人能疏远肥膩，食蔬蕨^①而甘之，腹中菜园，不使羊来踏破，是犹作羲皇之民^②，鼓唐虞^③之腹，与崇尚古玩同一致也。所怪于世者，弃美名不居而发异端，其说谓佛法如是，是则谬矣。吾辑饮饌一卷，后肉食而首蔬菜，一以崇俭，一以复古。至重宰割而惜生命，又其念兹在兹^④，而不忍或忘者矣。

译文

我看人的身体，眼睛、耳朵、鼻子、舌头、手、脚、躯体、骨骼，样样都不可缺少。只有嘴巴和肚子这两样东西是完全可以不必要的，可老天爷却硬把它们赋予了人体，于是成为万古以来人生的累赘，有了嘴巴和肚子，生活就复杂了。生活一复杂，欺诈、虚伪、邪恶、阴险的事情就产生了。欺诈、虚伪、邪恶、阴险的事情一出现，就不得不设置五刑。结果当国君的不能爱护他的臣民，做父母的不能实现对子女的庇爱，造物界喜好生育万物，却不能不违背自己的意愿而事与愿违，这都是当日赋予人的不完善多了这两样累赘的结果。草木并没有嘴巴和肚子，可从来没有不生长的；山石、

① 蕨(jué 决)：即乌樗，一种野菜。

② 羲皇之民：指上古的人。羲皇，指伏羲氏。

③ 唐虞：唐尧、虞舜。

④ 念兹在兹：就是念念不忘的意思。语出《书·大禹谟》：“念兹在兹，释兹在兹。”

土壤没有饮食，也没有听说不能生存的。为什么偏要给人类以不同的形体，而赋予他们以嘴巴和肚子呢？就是生长了嘴巴和肚子，也应当使它们象鱼虾那样饮水，象蝉那样吸露，这样也完全可以滋生气力，使得能够潜水、跳跃、飞翔和鸣唱。如果这样，就可以对世俗无所要求，而人生的祸患也就可以消除了。但是人既然长了嘴巴和肚子，而又有很多的嗜好和欲望，以致欲壑难填，嗜好和欲望多了，更成了无底洞，象江海一样无法填平。使得人的一生，无论怎样竭智尽力，供给其所耗费的需求，总不能满足。我反复推敲思量，这不能不归咎于造物者了。我也知道天地造物对于这件事，也未尝不后悔自己做错了，但事已如此，难以改变，只得将错就错了。这是多么令人遗憾的呀！做事一开始就要谨慎，不可以草草定制。我编辑这本书，荒谬到谈论饮食，也是可以不做而又不得不做的事情。这不仅为了崇尚节俭，不使导致靡费，为造物者掩饰过错，也是为了慎始善终，为天地万物消除祸患。如果仗着个人的聪明，去诱导千万人的嗜好和欲望，那么不仅飞禽、走兽、昆虫要绝种，而且我考虑这样的风气一开，一天天严重起来，怎么知道就没有易牙这种人再出来烹子求荣；或者像陶榔儿杀死婴儿向权奸献媚，重演隋朝那样的吃人的故事呢？一次错了，岂能再错？我不敢不把造物者赋予人的口腹嗜欲之害看作是前车之鉴。

按照音乐的道理，弦乐不如管乐，管乐不如人的歌喉，这是因为它更为近于自然。我认为饮食的道理也是这样，切细的肉不如没有切细的肉，没有切细的肉又不如蔬菜，也因为它更为近乎自然的缘故。把草茅作衣服，以树果为食，是上古人的风气。人能够疏远肥肉荤油，以吃蔬果野菜为甘美；

使肚子中的那块菜园，不被羊肉的腥膻所践踏破坏，那就好象上古时候的老百姓，在尧舜盛世吃饱了肚子。这同爱好古玩具有同样的意趣。我奇怪的是，世上有些人抛弃了固有的美好名声而不顾，却发表一些异端的说法，说什么佛教就是这样做的，岂不是很错误吗。我编写《饮饌部》一卷，把肉食放在后面，而把蔬菜放在前面，一来是为了崇尚节俭；一来是为了恢复古风。至于不轻易屠宰以爱惜生灵，更是时刻记挂心头，不忍心偶然有所忘怀的啊！

笋

论蔬食之美者，曰清、曰洁、曰芳馥、曰松脆而已矣。不知其至美所在，能居肉食之上者，忝^①在一字之鲜。《记》曰：“甘受和，白受采。”鲜即甘之所从出也。此种供奉，惟山僧野老躬治园圃者，得以有之。城市之人向卖菜佣求活者，不得与焉。然他种蔬食，不论城市山林，凡宅旁有圃者，旋摘旋烹，亦能时有其乐。至于笋之一物，则断断在山林。城市所产者，任尔芳鲜，终是笋之剩义^②。此蔬食中第一品也，肥羊嫩豕何足比肩^③！但将笋肉齐烹，合盛一簋^④，

① 忝(tiǎn)：有愧于。在这里作仅仅解。

② 剩义：不是第一等的风味。剩，多余。

③ 豕(shǐ 始)：猪。比肩：并肩，犹言相等。

④ 簋(guǐ 鬼)：古代盛食物的器具，圆口，圈足。用青铜或陶制成。

人止食笋而遗肉，则肉为鱼而笋为熊掌可知矣。购于市者且然，况山中之旋揭^①者乎。食笋之法多端，不能悉记，请以两言概之曰：“素宜白水，荤用肥猪”。茹斋者食笋，若以他物伴之，香油和之，则陈味夺鲜，而笋之真趣没矣。白煮俟^②熟，略加酱油。从来至美之物，皆利于孤行，此类是也。以之伴荤，则牛羊鸡鸭等物，皆非所宜；独宜于豕，又独宜于肥。肥非欲其腻也，肉之肥者能甘，甘味入笋，则不见其甘而但觉其鲜之至也。烹之既熟，肥肉尽当去之，即汁亦不宜多存，存其半而益以清汤。调和之物，惟醋与酒，此制荤笋之大凡也。笋之为物，不止孤行^③，并用各见其美，凡食物中无论荤素，皆当用作调和。菜中之笋，与药中之甘草，同是必需之物。有此则诸味皆鲜，但不当用其渣滓，而用其精液。庖人之善治具者，凡有焯笋之汤，悉留不去。每作一饌，必以和之，食者但知他物之鲜，而不知有所以鲜之者在也。《本草》中所载诸食物，益人者不尽可口，可口者未必益人。求能两擅其长者，莫过于此。东坡云：“宁可食无肉，不可居无竹。无肉令人瘦，无竹令人俗。”不知能医俗者，亦能医瘦，但有已成竹，未成竹之分耳。

① 揭：掀去。此言掀土得笋。

② 俟(sì)：等待。

③ 孤行：单独用，不加别物。

译文

说到蔬食的美点，无非是清淡、干净、芳香、松脆罢了，却不知道它最美的所在，能够居于肉食之上的，仅仅在一个“鲜”字。《礼记》说：“甘美的东西容易调味，洁白的东西容易着色。”鲜味是从甘美中产生出来的。这种享受只有亲自种菜园的山中和尚和田野老人才能得到。城市里向菜贩买菜的人是得不到的。可是别的蔬菜，不论城市、山村，只要是住宅旁边有菜园的人，边摘边烹调，也能偶尔享受到这种乐趣。至于笋这种食物，就一定以生长在山林中的为好。城市里面所生长的，任凭有多么芳鲜，终究是笋的低级品了。笋是蔬菜食品中的第一品，肥羊、嫩猪怎么能和它相比！只要将笋和肉一齐烹调，盛在一个簋里，人们只吃笋而剩下肉，由此可知，笋简直成了比肉更好吃的了。从城市中买到的尚且能够这样，何况那山中刚刚出土的呢！吃笋的方法多种多样，不能全都写下来，让我用两句话来概括：“素食适宜于用白水，荤食适宜于用肥猪肉。”吃斋的人吃笋，如果用别的物品拌和它，用香油掺和它，那么陈味就会夺去鲜味，于是吃笋的真正乐趣就没有了。用白水煮熟后，稍许加些酱油即可。最佳美的食物，从来都宜于单独烹制，笋就是这种类型的食品。拿笋配合荤菜烹制牛、羊、鸡、鸭等物，都不适宜，适宜的只有猪肉，特别是肥猪肉。肥不是指油腻，而是肥肉甘美，甘味进到笋里，就觉不出它的甘，而只觉得它非常之鲜。烹调熟了，把肥肉全部去掉，就是肉汁也不适于多留，留一半然后加上清汤就行了。调和的物品，只适于用醋和酒。做荤笋的方法主要就是如此。笋做菜肴，不只是独用，并用才

各有它的特点，所有食物中无论荤素，都可用笋作调和。蔬菜中的笋，同药中的甘草一样，同样是必需的物品。有了笋，无论什么菜肴都会鲜起来。只是不应当用它的渣滓，而应当用它的汤汁。厨师中善于做菜的人，只要是烧笋的汤，都留下来不倒掉。每作一饌肴，一定用它来搀和。吃的人只知别的东西鲜，可是不知道有使它变鲜的东西在里面哩。《本草》中所记载的多种食物，对人有益的不可口，可口的东西也未必有益于人。既有益于人而又可口的，只擅其美的没有比笋更好的了。苏东坡说：“宁可食无肉，不可居无竹。无肉令人瘦，无竹令人俗。”他不知道能医治俗气的东西，也能医治瘦，只不过是已经有长成竹和没有长成竹的分别罢了。

蕈

求至鲜至美之物，于笋之外，其惟蕈^①乎！蕈之为物也，无根无蒂，忽然而生，盖山川草木之气结而成形者也。然有形而无体，凡物有体者必有渣滓，既无渣滓是无体也。无体之物，犹未离乎气也。食此物者，犹吸山川草木之气，未有不益于人者也。其有毒而能杀人者，《本草》云：“以蛇虫行之故。”予曰不然。蕈大几何，蛇虫能行其上？况又极弱极脆而不能载乎！盖地之下有蛇虫，蕈生其上，适为毒气所钟^②，

① 蕈 (xùn 训)：俗称菌子。伞菌一类的植物。无毒的可供食用。如香菇，蘑菇等。

② 钟：汇聚。

故能害人。毒气所钟者能害人，则为清虚之气所钟者，其能益人可知矣。世人辨之原有法，苟非有毒，食之最宜。此物素食固佳，伴以少许荤食尤佳，盖蕈之清香有限，而汁之鲜味无穷。

译文

最鲜最美的食物，除笋之外，恐怕只有蕈了！蕈这种食物，没有根没有蒂，突然地生长出来，是因为它靠着山川草木的气凝结而成的缘故。然而它有外形而没有躯干，凡是物品中有躯干的东西一定有渣滓，既然没有渣滓就没有躯干。没有躯干的食物品，就还没有离开气的状态。吃这种食物，就象吸取山川草木之气，是没有不对人体有益的。有些有毒而能杀人性命的蕈，据《本草》说：“因为蛇虫爬行过的缘故。”我却认为不是这样。蕈能多大，蛇虫怎能在它的上面爬行呢？何况它非常的脆弱，根本就负载不起呢！它之所以会有毒，是因为地底下有蛇虫，蕈在它的上面，就恰好为毒气所聚积，所以能伤害人体。为毒气所聚积的能伤害人体，那么为清虚的气所聚积的，它能够有益于人体就是可以知道了。世上的人辨别它本来就有办法，如果它没有毒，吃起来就很适宜。蕈这种东西素食固然佳妙，用少许荤食伴和它就更见佳妙，这是因为蕈的清香有限，可是它的鲜汁却是其味无穷的。

莼^①

陆之葦，水之莼，皆清虚物也。予尝以二物作羹，和以蟹之黄、鱼之肋，名曰“四美羹”。座客食而甘之曰：“今而后无下箸处矣。”

译文

生在陆上的葦，长在水中的莼，都是清淡而不腻滞的食物。我曾经用这两种食物做成羹汤，用螃蟹的黄和鲜鱼的肚皮肉和在一块烧，把它叫做“四美羹”。座上的客人吃了都称赞说：“从今以后没有可以下筷子的地方了！”

菜

世人制菜之法，可称百怪千奇。自新鲜以至于腌、糟、酱、醋，无一不曲尽奇能，务求至美，独于起根发轫^②之事缺焉不讲。予甚惑之。其事维何？有八字诀云：“摘之务鲜，洗之务净。”务鲜之论，已悉前篇。蔬食之最净者，曰笋，曰葦，曰豆芽。其最秽者，则莫如家种之菜。灌肥之际，必连根带叶而浇

① 莼 (chún 纯)：水生宿根草本，叶子椭圆形，浮生在水面，开暗红色的小花。茎和叶表面都有黏液，可以做汤吃。

② 发轫 (rèn 认)：启程之意。也比喻事情的开端。

之，随浇随摘，随摘随食，其间清浊多有不可问者。洗菜之人，不过浸入水中，左右数漉^①，其事毕矣。孰知污秽之湿者可去，干者难去，日积月累之粪，岂顷刻数漉之所能尽哉？故洗菜务得其法，并须务得其人。以懒人、性急之人洗菜，犹之乎弗洗也。洗菜之法，入水宜久，久者干者侵透而易去。洗叶用刷，刷则高低曲折处皆可到，始能涤尽无遗。若是，则菜之本质净矣，本质净而后可以作料，可尽人工。不然，是先以污秽作调和，虽有百和之香，能敌一星之臭乎？噫！富室大家、食指繁盛者，欲保其不食污秽，难矣哉！

菜类甚多，其杰出者则数黄芽。此菜萃^②于京师，而产于安肃^③，谓之安肃菜。此第一品也，每株大者可数斤，食之可忘肉味。不得已而思其次，其惟白下^④之水芹乎！予自移居白门^⑤，每食菜，食葡萄，辄思都门，食笋，食鸡、豆，辄思武陵^⑥。物之美者，犹令人每食不忘，况为适馆授餐^⑦之人乎！

① 漉 (lù)：滤过使干。

② 萃 (cuì 粹)：聚集。

③ 安肃：旧县名。即今河北省徐水县。

④ 白下：东晋南朝时建康（今南京市）附近滨江要地。

⑤ 白门：南京市旧时的别称。

⑥ 武陵：旧县名。1913年改为常德（今湖南省）。

⑦ 适馆授餐：《诗·郑风·缁衣》：“适子之馆兮，还予授子之粢兮。”粢，同餐。谓款留宾客，供给膳食。