

養  
小  
錄





錄 小 養

撰 仲 顧

編主五雲王

編初成集書叢

錄 小 養

中華民國二十六年六月初版

撰 者 顧 仲

發 行 人 王 雲 五  
上海河南路

印 刷 所 商 務 印 書 館  
上海河南路

發 行 所 商 務 印 書 館  
上海及各埠

(本書校對者滕秉全)

◆ E 八六六

張

本館據學海類編  
本排印初編各叢  
書僅有此本

# 序

飲食以衛生也。麤率無法，或致損人，誠失於講求耳。苟講求矣，專工滋味，不審利害，如吳人丁罵，因食河豚死，而好味者必謂其中風，非因食魚可笑也。窮極口腹，反覺多累，如穆甯飽啖珍羞，而猶杖責其子，罪其遲供，尤可鄙也。戰國四公子，相尙好客，而孟嘗下客止食菜，苟一往奢侈，何所窮極。蘇易簡對太宗，謂物無定味，適口者珍。夜飲吻燥，咀齋數根，以爲仙味。東坡羹菜羹醒酒，以爲味合上膏，氣飽霜露。雖梁肉勿過，山谷作食時，五觀倪正父極歎其深切。此數公者，豈未嘗閱歷滋味，而寶真示樸，以警侈慾。良有以也。且烹飪燔炙，畢聚辛酸，已失本然之味矣。本然者淡也。淡則真。昔人偶斷殺，羞食淡飯，曰：今日方知其味。向者幾爲舌本所瞞，然則日食萬錢，猶曰無下筋處者，非不足也，亦非味劣也。汨沒于五味，而舌本已無主也。齊世祖就侍中虞悺，求諸飲食方，虞祕不出，殆亦防人主之侈慾。及上醉，乃獻醒酒鯖，鮮一方，或亦寓諷諫之旨乎。閱食憲者，首戒宰割，勿多戕物命。次戒奢費，勿暴殄天物。偶遇物品，按譜依法，可耳。勿因譜試法以逞慾，以潔爲務，以衛生爲本。庶不失編是書者之意乎。且口腹之外，尙有事在。何至沈溺于飲食中也。諺云：三世作官，纔曉著衣吃飯。豈徒以侈富哉。謂其中節合宜也。孔子食不厭精，膾不厭細，不厭云爾。何所庸心焉。海甯楊宮建題。

# 養小錄序

嘗讀詩至民之質矣。日用飲食曰旨哉。飲食之道所尙在質。無他奇譎也。孟子曰。飲食之人則人賤之。是飲食固不當講求者。乃孔子大聖。食不厭精。膾不厭細。又曰。人莫不飲食也。鮮能知味也。夫饅餲餒敗。色惡臭惡。失飪之不食。無論已。至不得其醬不食。何兢兢于味也。而孟子亦嘗曰。口之於味。有同嗜焉。芻豢之悅口。至比於理義之悅心。是飲食又非苟然者。其在于詩。一曰。曷飲食之一。曰。飲之食之一。曰。食之飲之。忠愛之心。悉寓于飲食。古人之視食。飲葦重矣。至于味。則曰。或燔或炙。曰。燔之炙之。曰。炰之燔之。曰。燔之炰之。不曰旨酒。則曰嘉餼。不曰維其嘉矣。則曰維其旨矣。不曰其殺維何。則曰其藪維何。不曰有飴其香。則曰有椒其馨。甚而田間饁餉。亦必嘗其旨否。古人之于味。重致意矣。周禮內則。備載食齊羹齊醬齊飲齊。曰。和曰調曰膳。煎也。各以四時配五味。五穀及諸腥膏酒。正以法式授酒材。辨五齊四飲。籩人掌籩實。曰。形鹽臠魚。燂生大鱗。魚鱸。以魚于糴室中煨乾之。實肺肺。果及果。糗。熬大米爲粉。餌。合蒸爲餅。粉。豆屑也。糝。餅之曰。實。曰。醢。肉汁。醢。肉醬。醢。音泥。無骨曰醢。菹。淹菜。醢食。以酒醢爲餅。糝。糝。肉味合餅。誠詳哉。其言之也。余謂飲食之道。關乎性命。治之之要。惟潔惟宜。宜者五味得宜。生熟合節。難以備陳。至于潔。乃大綱矣。詩曰。誰能烹魚。漑之釜鬻。能者具有能事。克宜也。能事具矣。而器不潔。惡乎宜。故願爲之潔器者。誠重其能事也。器必潔。斯烹之潔可知。正副其能事也。夫禽獸蟲魚。本腥穢也。潔之非獨味美且益人。水米蔬果。本潔也。鹵莽焉則

不堪由斯以談。酒非和旨，殺非嘉旨，奚以式燕且喜。式燕且譽爲然，則孟子所稱飲食之人，卽孔子所稱飽食終日無所用心之人，故賤之而非爲飲食言也。且夫飲食之人，大約有三：一曰，備饜之人，乘量甚宏，多多益善，不擇精粗；一曰，滋味之人，求工烹飪，博及珍奇，又兼好名，不惜多費，損人益人，或不暇計；一曰，養生之人，務潔清，務熟食，務調和，不侈費，不尙奇，食品本多，忌品不少，有條有節，有益無損，遵生頤養，以和於身，日用飲食，斯爲尙矣。余家世耕讀，無鼎烹之奉，然自祖父以來，蔬食菜羹，必潔且熟，又自出就外，博謹守色惡臭惡之語，遂成痼癖。管子曰：皆食者不肥體，余真其食者，宜其爲山澤癯也。嘗著飲食中庸論，及臆定飲食各條，草藁未竟，浪遊十餘載，傳食于公卿，所遇或豐而不潔，惜其暴殄天物也；潔而不極，豐意念良安耳。極豐且潔，則私計曰：是不當稍稍惜福耶。歲戊寅遊中州，客寶豐館舍，地僻無物產，官庖人朴且拙，余每每皆食，誠恐不潔與熟，非不安澹泊也。適廣文楊君子健，河內名族也，有先世所輯食憲一書，余乃因千門楊明府，得以借錄其閒。雜亂者重訂，重複者從刪，訛者改正，集古旁引，無預食經者置弗錄，錄其十之五，而增以己所見聞十之三，因易其名曰養小錄，并述夙昔臆見以爲序。序成，反覆自忖，誠飲食之人也。浙西鑿士中村顧仲漫識。

# 養小錄目錄

卷之上

飲之屬

論水

取水藏水法

青菓湯

暗香湯

茉莉湯

柏葉湯

桂花湯

論酒

諸花露

杏酪

乳酪

養小錄

目錄

牛乳去羶法

醬之屬

甜醬

又方

又

仙醬

一料醬

糯米醬

豆醬油

又法

秒傳造醬油方

急就醬

急就醬油



芝麻醬

醃肉水

雪鹹水

芥滷

筍油

糟

甜糟

糟油

浙中糟油

嘉興糟油

醋

七七醋

懶醋

大麥醋

收醋法

芥辣

製芥辣

又法

梅醬

梅醬

梅滷

豆

豆豉

紅蠶豆

薰豆腐

鳳凰腦子

凍腐

腐乾

響麩筋

薰麩筋

麻腐

粟腐

粥

暗香粥

木香粥

粉

藕粉

松柏粉

餌之屬

頂酥餅

雪花酥餅

薄脆餅

果餡餅

粉棗

玉露霜

登小錄

目錄

松子海囉噉

晉府千層油旋烙餅

光燒餅

水明角兒

酥黃獨

閣老餅

核桃餅

橙糕

梳兒印

蒸裹粽

卷之中

蔬之屬

醃菜

又法

菜齋

乾閉甕菜

閉甕芥菜

水閉甕菜

覆水辣芥菜

撒拌和菜法

細拌芥

焙紅菜

水芹

生椿

蠶豆苗

赤根菜

瓜

瓜茄生

醬王瓜

爪齋

煑冬瓜

煨冬瓜

薑

糟薑

脆薑

醋薑

糟薑

茄

糟茄

蝙蝠茄

囫圇肉茄

紹興醬茄

葷

香葷粉

薰葷

醬麻姑

醉香蕈

筍

筍粉

帶殼筍

薰筍

生筍乾

生淡筍乾

筍鮓

糟筍

筍

醉菜菔

醃水筍

餐芳譜

果之屬

青肥梅

叉法

橙餅

藏橘

山查餅

假山查餅

醉棗

梧桐豆

櫻桃乾

蜜浸諸果

桃參

桃乾

醃柿子

酥杏仁

素蟹

天茄

桃澆

藏桃法

杏漿

鹽李

糖楊梅

楊梅生

栗子

地梨

卷之下

嘉穀篇

總論

葷大料

減用大料

素料

魚

魚鮓

湖廣魚鮓

魚餅

凍魚

鯽羹

酥鯽

酒發魚

鱮魚

炙魚

暴醃糟魚

蒸鱖魚

消骨魚

蝗鮓

水雞腊

臊子蛤蜊

醉鰕

酒魚

酒麩魚

甜鰕

鰕鬆

法製鰕米

淡菜

醬鰕

鰕米粉

蒸粉

薰鮑

糟魚

海蜇

蟹

養小錄 目錄

醬糟醉蟹祕訣

上品醬蟹

糟蟹

醉蟹

松壑蒸蟹

蟹鬚

禽

滷雞

雞鬆

粉雞

蒸雞

爐焙雞

養老雞

讓鴨

封鵝

白燒鵝

馬瞳潑黃雀

卵

百日內糟蛋

煮蛋

一箇蛋

軟去蛋硬皮

龍蛋

肉

蒸臘肉

煮臘肉

藏臘肉

肉肺

煮肚

肺羹

煮茄肉

夏月凍蹄膏

皮羹

灌肚

兔生

熊掌

黃鼠

# 養小錄卷之上

清 嘉興顧 仲撰

## 飲之屬

### 論水

人非飲食不生。自當以水穀爲主。殺與蔬但佐之。可少可更。惟水穀不可不精潔。天一生水。人之先天。只是一點水。凡父母資稟清明。嗜欲恬淡者。生子必聰明壽考。此先天之故也。周禮云。飲以養陽。食以養陰。水屬陰。故滋陽穀屬陽。故滋陰。以後天滋先天。可不務精潔乎。故凡污水。濁水。池塘死水。雷霆霹靂時所下雨水。冰雪水。雪水亦有用處。但要相制耳。俱能傷人。切不可飲。

### 取水藏水法

不必江湖也。但就長流通港內。于半夜後舟楫未行時。泛舟至中流。多帶罐瓮取水歸。多備大缸貯下。以青竹棍左旋攪百餘。急旋成窩。急住手。箬篷蓋蓋好。勿觸動。先時留一空缸。三日後用木杓于缸中心輕輕舀水入空缸內。原缸內水取至七八分即止。其周圍白滓及底下泥滓。連水洗去淨。將別缸水如前法舀過。又用竹棍攪蓋好。三日後又舀過去泥滓。如此三徧。預備潔淨竈鍋。專用煮水。用舊者妙。入水煮滾透。舀取入罐。每罐先入上白糖霜三錢於內。入水蓋好。一二月後取供煎茶。與泉水莫辨。愈宿愈好。



青菓湯

橄欖三四枚。木槌擊破。刀切則黑繡作腥。故必用木器。入小沙壺。注滾水蓋好。停頃。斟飲。

暗香湯

臘月早梅。清晨摘半開花朵。連蒂入瓷瓶。每一兩。用炒鹽一兩。灑入。勿用手抄。壞箬葉厚紙密封。入夏取開。先置蜜少許于蓋內。加花三四朵。滾水注入。花開如生。充茶。香甚可愛。

茉莉湯

厚白蜜塗盃中心。不令旁掛。每早晚摘茉莉置別盃。將蜜盃蓋上。午閒取盃注湯。香甚。

柏葉湯

採嫩柏葉。線縛懸大甕中。用紙糊。經月取用。如未甚乾。更閉之。至乾。取爲末。藏錫瓶。點湯。翠而香。夜話飲之。幾仙人矣。尤醒酒益人。

桂花湯

桂花焙乾四兩。乾薑甘草各少許。入鹽少許。共爲末。和勻。收貯。勿出氣。白湯點。

論酒

酒以陳者爲上。愈陳愈妙。暴酒切不可飲。飲必傷人。此爲第一義。酒戒酸。戒濁。戒生。戒狠暴。戒冷。務清。務潔。務中和之氣。或謂余論酒太嚴矣。然則當以何者爲至。曰。不苦。不甜。不鹹。不酸。不辣。是爲真正好。