

本心齋蔬食譜
山家清供
飲食須知



本
心
齋
蔬
食
譜

陳達叟 編

中
華
書
局

叢書集成初編

本心齋蔬食譜（及其他二種）

中華書局出版發行

（北京王府井大街三十六號）

秦皇島市資料印刷廠印刷

一九八五年北京新一版

開本：七八七乘一〇九二毫米三十二分之一

統一書號：一七〇一八·一五一

本心齋蔬食譜

叢書集成初編所選百
川學海及借月山房彙
鈔皆收有此書百川宋
本故據以排印

本心齋蔬食譜

門人清漳友善書堂陳達叟編

本心翁齋居宴坐。玩先天易。對博山爐。紙帳梅花。烹鼎茶葉。自奉泊如也。客從方外來。覓日清言。各有磯色。呼山童供蔬饌。客嘗之。謂無人間煙火氣。問食譜。予曰。授二十品。每品雙十六字。與味道腴者共之。

啜菽飲水。豆也。今豆腐條切淡羹。配以五味。

禮不云乎。啜菽飲水。素以絢兮。調其清矣。

蕒菜。凡畦蔬根葉花實皆可饌也。

先聖齊如。菜羹果祭。移以奉賓。乃敬之至。

粉齋。粉米蒸成。加糖曰餠。

天官籩人。糗餌粉齋。未見君子。怒如調饈。

薦菲。春薦菲。一名鍾乳草。

四之日。蚤臨風祭韭。我思古人。如蘭其臭。

貽來來。小簪也。今示引錫鑿數。

貽我來思。玉屑塵細。六出飛花。天一生水。

玉延山藥也。炊熟片切。漬以生薑。

山有靈藥。錄于仙方。削數片玉。漬百花香。

瓊珠圓眼乾荔也。擘開取實。煮以清泉。

汲金井水。煮瓊珠羹。蚌胎的皪。龍目晶瑩。

玉磚炊餅方切。椒鹽修之。

截彼圓璧。琢成方磚。有馨斯椒。薄灑以鹽。

銀壺黃鹽白水。薑椒和之。

冷冷水白。剪剪銀黃。壺鹽風味。牙齦宮商。

水團梳粉包糖。香湯浴之。

團團梳粉。點點蔗霜。浴以沉水。清甘且香。

玉版笋也。可羹可茹。

春風抽籜。冬雪挑糝。淇奧公族。孤竹君孫。

雪藕蓮根也。生熟皆可。隨。

中虛七竅不染一塵。豈但爽口。自可觀心。

工酥。蘆菔也。作玉糝羹。

雪浮玉糝。月浸瑤池。咬得菜根。百事可爲。

炊栗。蒸開密漬。

周人以栗。亦可以贄。紫殼吹開。黃中通理。

煨芋。煨香片切。

朝三暮四。狙公何爲。卻彼羊羔。啗吾蹲鴟。

采杞。枸杞也。可餌。可藥。

丹竇纍纍。綠苗菁菁。餌之羹之。心開目明。

甘薺。薺菜也。東坡有食薺法。且曰。天生此物。爲幽人山居之福。

誰謂茶苦。其甘如薺。天生此物。爲山居賜。

蓂粉。蓂豆粉也。鋪蓋爲羹。

碾破綠珠。撒成銀縷。熱燭金石。清徹肺腑。

紫芝。藟也。木華爲良。

漆園之菌。商山之芝。溼生者腴。再生者奇。

白粲炊玉粒。沃以香湯。

釋之叟叟。烝之浮浮。有一簞食。吾復何求。

已上二十品。不必求備。得四之一。斯足矣。前五品出經典。列之前筵。餘經也。後十五品。有則具。無則止。或樽酒醺醺。暢敘幽情。但勿醺醺。恐俗此會。詩詠采蘋。禮嚴祭菜。澗溪沼沚之毛。可羞王公。可薦鬼神。以之待賓。誰曰不宜。第未免貽笑於公。侯鯖之家。然不笑不足爲道。彼笑吾。吾笑彼。客辭出門大笑。吾歸隱几。亦一笑。手錄畢。又自笑。日閱過。輒一笑。萬一此譜最在人間。世其傳笑。將無窮也。

山
家
清
供

林
洪
著

中
華
書
局

山家清供

此據夷門廣牘本
影印初編各叢書
僅有此本

山家清供目錄

上卷

青精飯

碧澗羹

苜蓿盤

考亭葷

太守羹

水壺珍

藍田王

豆粥

蟠桃飯

寒具

黃金雞

槐葉淘

地黃餛飩

梅花湯餅

椿根餛飩

玉梅羹

百合麪

括萎粉

素蒸鴨

黃精果

傍林鮮

雕胡飯

錦帶羹

燭金煮玉

土芝丹

柳葉韭

松黃餅

酥瓊葉

元修菜

紫莢菊

銀絲供

鳧茨粉

明倫彙編
家範典
卷十四
山家清供

落葡萄煎

蒟蒻菜

王灌肺

進賢菜

山海變

橙霞供

鹽塘羹

真湯餅

沈麝漿

神仙富貴餅

香圓杯

蟹釀橙

蓮房魚包

玉帶羹

酒煮菜

下卷

蜜漬梅花

持螯供

湯綻梅

通神餅

金飯

白石羹

梅粥

山家三脆

王井飯

洞庭餛飩

茶蘼粥

蓬糕

櫻桃煎

如薺菜

蘿服麵

麥門冬煎

假煎肉

橙玉生

山家清供 目錄

王延索餅

大耐糕

鷺鶩炙

笋蕨餠饅

雪霞羹

鷺黃荳生

真君粥

酥黃獨

蒲山香

酒煮玉簪

島脚羹

石榴粉

廣寒糕

河稭粥

鬆玉

雷公栗

東坡豆腐

碧蕭酒

蟹乳魚

勝肉餛

木魚子

自愛酒

忘憂盤

脆琅玕

炙麝

當圓參

梅花脯

牛尾脰

金玉羹

山煮羊

牛旁脯

牡丹生菜

不寒蔬

素醒酒水

豆黃簪

菊苗煎

胡麻酒

茶供

新豐酒法

山家清供目錄

山家清供卷之上

宋 林 洪 著

明 周 履 靖 校
陳 繼 儒 全 校

青精飯

青精飯首以此重穀也按本草南燭木今名黑飯草又名旱蓮草即青精也采枝葉搗汁浸上白粳米不拘多少候一二時蒸飯曝乾堅而碧色收貯如用時先用滾水量以米數煮一滾即成飯矣用水不可多亦不可少久服延年益顏仙方又有青精石飯世未知石爲何也按本草用青石脂三觔青梁米一斗水浸三日搗爲丸如李大白湯送服一二丸可不飢是知石脂也二法皆有據第以山居供客則當用前法如欲效子房辟穀當用後法每讀杜詩既曰豈無青精飯令我顏色好又曰李侯金閨產脫身事幽計當時才名如杜李可謂切於愛君憂國矣天乃不使之壯年以行其志而使之俱有青精

瑤草之思惜哉

碧澗羹

芹楚菜也又名水英有二種荻芹取根赤芹取葉與莖俱可食二月三月作羹時採之洗淨入湯焯過取出以苦酒研芝蔴入鹽少許與茴香漬之可作粥惟淪而羹之者既清而馨猶碧澗然故杜甫有青芹碧澗羹之句或者芹微草也杜甫何取焉而誦詠之不暇不思野人持此猶欲以獻於君者乎

苜蓿盤

開元中東宮官寮清談薛令之爲左庶子以詩自悼曰朝日上團圓照見先生盤盤中何所有苜蓿長欄干飯澁匙難滑羹稀箸易寬以此謀朝夕何由保歲寒上幸東宮因題其旁曰若嫌松桂寒任逐乖榆暖之句令之惶恐歸每誦此未知爲何物偶同宋雪巖伯仁訪鄭楚野論見所種者因得其種并法其葉綠紫色而灰長或丈餘採用湯焯油炒薑鹽隨意作羹茹之皆爲

風味本不惡今之何爲厭苦如此東官官僚當極一時之選而唐世諸賢見於篇什皆爲左遷令之寄思恐不在此盤餐儉之選至起食無餘之嘆上之人乃諷以去吁薄矣

考亭葺

考亭先生每飲後則以葺菜供葺一出於盱江分於建陽一生於嚴灘石上公所供蓋建陽種集有葺詩可攷容孫嶠以沙臥葺食其苗云生臨汀者尤佳

太守羹

梁蔡遵爲吳興守不飲郡井齋前自種白苺紫茄以爲常餌世之醉醺飽鮮而怠於事者視此得無愧乎然茄苺性俱微冷必加芼薑爲佳耳

永壺珍

太宗問蘇易簡曰食品稱珍何者爲最對曰食無定味適口者珍臣心知薑汁美太宗咲問其故曰臣一夕酷寒擁爐燒酒痛飲大醉擁以重衾忽醒渴甚乘月中庭見殘雪中覆有薑盎不

暇呼童掬雪盥手滿飲數盃臣此時自謂上界仙厨覺肺腑脂殆恐不及屢欲作永壺先生傳記其事未暇也太宗咲而然之後有問其方者僕荅曰用清麴菜湯浸以菜止醉渴一味耳或不然請問之永壺先生

藍田王

漢地理志藍田出美玉魏李頌每餐古人餐玉之法乃往藍田果得美玉種七十枚爲屑服餌而不戒酒色偶疾篤謂妻子曰服玉必屏居山林排棄嗜慾當大有神効而我酒色不絕自致於死非藥過也要知長生之法當能養心戒慾雖不服玉亦可矣今法用瓢一二枚去皮毛截作二寸方片爛蒸以醬食之不須燒煉之功但除一切煩惱妄想久而自然神清氣爽較之前法差勝矣故名法製藍田王

豆粥

漢光武在薊亭時得馮異奉豆粥至久且不忘報況山居可無此乎用沙餅爛煮赤豆候粥少

沸投之同煮既熟而食東坡詩曰豈知江頭千頃雪茅簷出沒晨烟孤地確春杭光似王沙鍋煮豆軟如酥老我此身無著處賣書來問東家住臥聽雞鳴粥熟時蓬頭曳杖君家去此豆粥之法也若夫金谷之會徒咄嗟以誇客孰若山舍清談徜徉以候其熟也

蟠桃飯

採山桃用水泔煮熟漉真水中去核候飯湧同煮頃之如餛飩法東坡用石曼卿海州事詩云戲將核桃裹紅泥石間散擲如風雨坐令空山作錦繡綺天照海光無數此種桃法也桃三李四能依此法越三年皆可飯矣

寒具

晉桓元喜陳晝客有食寒具不濯手而執書帙者偶汚之後不設寒具此必用油蜜者要術并食經者只曰環餅世疑餽子也或巧多酥蜜食也杜甫十月一日乃有柅救作人情之句廣記則載於寒食事中三者俱可疑及考朱氏註

楚詞柅救蜜餌有餽餽些謂以米麴煎熬作之寒具也以是知楚詞一句是自三品柅救乃蜜麴之乾者十月開爐餅也蜜餌乃蜜麴少澗者七夕蜜食也餽餽乃寒食具無可疑者閩人會媚名煎鋪以糯粉和麴油煎沃以糖食之不濯手則能物且可留月餘宜禁烟用也吾翁和靖先生山中寒食詩云方塘波靜杜鵑青布谷提壺已足聽有客初嘗寒具罷據梧慵復散幽經吾翁讀天下書和靖先生且服其和琉璃堂圖事信乎此爲寒食具者矣

黃金雞

李白詩云堂上十分綠醕酒杯中一味黃金雞其法燂雞淨洗用麻油鹽水煮入葱椒候熟擘釘以元汁別供或薦以酒則白酒初熟黃雞正肥之樂得矣有如新法川炒等製非山家不屑爲恐非真味也或取人字爲有益今益作人字雞惡傷類也每思茅容以雞奉母而以蔬奉客賢矣哉本草云雞小毒補治滿

槐葉餅

杜甫詩云青青高槐葉，掇付中廚新。邇來近市，汁滓宛相俱。入鼎資過熟，如食愁欲無。卽此見其法。於夏采槐葉，高者湯少，細而細瀝，清和麪作餅，乃以醋調爲熟。量煎細而以鹽行之，取其碧鮮可愛也。小句云君工納涼，晚此味亦時須不惟見詩人，一食未嘗忘君，且知黃爲君王亦知此山林之味。古詩十

地黃餅

崔元亮海上方治心痛，去重積，取地黃大者，淨搗汁和細麪作餅，飽食之，出虫尺許卽愈。正元間通事舍人崔抗女作淘食之，出虫如蟻狀，自是心患除矣。本草浮爲入黃牛泥爲人黃，惟泥者佳，宜用清汁入鹽，則不可食，或淨細截和米煮粥良有益也。

梅花湯餅

泉之紫帽山有高人，嘗作此供初，浸白梅檀香末水和麪作餅，飽食每一盤用五分錢，鑿如梅

花樣者，鑿取之候者熟，乃過於羅，上肉每客止二百餘，化可想一食亦不忘梅，後雷王堂元嘯亦有如詩，恍如孤山下飛王序西湖

椿根餅

劉禹錫袁桢根餽饅皮法，立秋前後謂世多痼及腰痛，取桢根一大兩，搗搗篩和麪，搗餽饅如皇英子，大清米煮日空，腹服十枚，並無禁忌，山家良有寄至，先供之十數，不惟有益，亦可少延早食，椿實而香，搗碎而惟椿根可也。

王糝羹

東坡一夕與子由飲，酣甚，提蘆菰爛煮，不用他料，只研白米爲糝食之，忽著撫几曰：若非天竺酥醃人間，決無此味。

百合麪

春秋仲月，採百合根，曝乾搗篩和麪，作湯餅，最益血氣，又蒸熟可以佐酒，歲時廣記二月種法，宜雞糞化書山蛭化爲百合，乃宜雞糞，豈物類之相感耶？

括蓂粉

孫思邈法採掘大根厚削至白寸切水浸一日一易五日取出搗之以辦貯以絹囊濾爲王液候其乾矣可爲粉食雜梗爲糜甜匙雪色加以乳酪食之補益又方取實酒炒微赤腸風血下可以愈疾

蒸蒸鼎又云虛懷謹事

鄭餘慶召親朋食粉令家人曰爛煮去毛勿切折項客意爲鴨也良久各蒸葫蘆一枚耳今岳倦翁珂苦食品付庖者詩云動指不須占梁鼎去毛切草柯蒸壺鼎動開閤也而知此味異哉

黃精果 餅如

仲春深採根九蒸九曝搗如餅可停果食又細一石水二石五升煮去苦味漉入絹袋壓汁澄之再煮如膏以炒黑豆黃爲末作餅約二寸大密至可供二枚又採苗可爲菜茹隨公羊服法芝草之精也一名仙人餘糧其補益可知矣

傍林鮮

夏初林筍盛時掃葉就竹邊煨熟其味甚鮮名曰傍林鮮文與可守臨川正與家人煨笋午飯忽得東坡書詩云想見清貧饒太守渭川千畝在胃中不覺噴飯滿案想作此供也大凡笋貴甘鮮不當與肉爲友今俗庖多雜以肉不纔有小人使塚君子若對此君成大嚼世間那有揚州鶴東坡之意微矣

雕胡飯

雕菰葉似蘆其米黑杜甫故有波飜菰米沉雲里之句今胡粉是也曝乾礮洗造飯既香而滑杜詩又云滑憶雕菰飯又會稽人顧翱事母孝嘗母嗜雕菰飯翱常日採擷家任太湖後湖中皆主雕菰無復餘草此孝感也世有厚於已薄於奉親者視此寧無愧乎嗚呼孟筍王魚豈有偶然哉

錦帶羹

錦帶者又名文官花也條生如錦葉始生柔脆可羹杜由詩有香聞錦帶羹之句或謂尊之榮