

学海堂彩绘评注版



养小录

〔清〕顾仲著 左丽校注

北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
万卷出版公司 VOLUME PUBLISHING COMPANY

学海堂彩绘评注版

养小录

【清】

顾仲著

左丽校注

北方联合出版传媒(集团)股份有限公司



万卷出版公司

© 顾仲 2018

图书在版编目 (C I P) 数据

养小录: 彩绘评注版 / (清) 顾仲著; 左丽校注

. -- 沈阳: 万卷出版公司, 2018.6

ISBN 978-7-5470-4922-8

I. ①养… II. ①顾…②左… III. ①饮食文化—中

国 IV. ① TS971.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 095992 号

养小录

出版发行: 北方联合出版传媒 (集团) 股份有限公司

万卷出版公司

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁新华印务有限公司

经销者: 全国新华书店

幅面尺寸: 145mm × 210mm

印 张: 10.5

出版时间: 2018 年 6 月第 1 版

出 品 人: 刘一秀

责任编辑: 杨春光

封面设计: 马婧莎

ISBN 978-7-5470-4922-8

定 价: 36.80 元

装 帧: 精 装

字 数: 160 千字

印刷时间: 2018 年 6 月第 1 次印刷

特约监制: 罗 毅

责任校对: 张兰华

版式设计: 张 莹

联系电话: 024-23284090

传 真: 024-23284521

腾讯微博: <http://t.qq.com/wjcbgs>

邮购热线: 024-23284050

E-mail: book_light@sina.com

网 址: <http://www.chinavpc.com>

常年法律顾问: 李福 版权所有 侵权必究 举报电话: 024-23284090

如有质量问题, 请与印务部联系。联系电话: 024-31255233

目录 Contents

餐芳谱	蔬之属	卷之中	饵之属	酱之属	饮之属	卷之上	养小录序	序
166	121		098	053	033		010	001

跋	肉之属	卵之属	禽之属	蟹	鱼之属	佳肴篇	卷之下	果之属
321	308	301	284	274	246	239		215

序

饮食以卫生^①也，粗率无法^②，或致损人，诚^③失于讲求^④耳。苟^⑤讲求矣，专工^⑥滋味，不审利害^⑦，如吴人丁鹭^⑧，因食河豚死，而好味者^⑨必谓^⑩其中风，非因食鱼，可笑也。穷极^⑪口腹，反觉多累。如穆宁^⑫，饱啖珍羞^⑬，而犹杖责^⑭其子，罪其迟供，尤可鄙也。战国四公子^⑮，相尚好客^⑯，而孟尝下客^⑰止食菜。苟一往奢侈，何所穷极。苏易简^⑱对太宗^⑲，谓物无定味，适口者珍^⑳。夜饮吻燥^㉑，咀齏^㉒数根，以为仙味。东坡煮菜羹醒酒，以为味含上膏^㉓、气饱霜露，虽梁肉^㉔勿过。山谷^㉕作《食时五观》，倪正父极叹其深切^㉖。

此数公^㉗者，岂未尝阅历滋味，而宝真示朴^㉘，以警侈欲^㉙，良有以也^㉚。且烹饪燔炙^㉛，毕聚辛酸^㉜，已失本

然之味³³矣，本然者淡也，淡则真³⁴，昔人³⁵偶断肴羞食淡饭曰：今日方知其味，向者³⁶几为舌本³⁷所瞒。然则日食万钱，犹曰无下筯处者，非不足也，亦非味劣也，汨没³⁸于五味，而舌本已无主也。齐世祖就侍中虞棕，求诸饮食方，虞秘不出，殆³⁹亦防人主之侈欲。及上醉，乃献醒酒鲭鲋一方。或亦寓讽谏⁴⁰之旨乎。

阅《食宪》者，首戒宰割，勿多戕物命，次戒奢费，勿暴殄天物⁴¹，偶遇物品，按谱依法可耳，勿因谱试法以逞欲⁴²。以洁为务，以卫生为本，庶⁴³不失⁴⁴编是书者之意乎。且口腹之外，尚有事在，何至沈湎⁴⁵于饮食中也。谚云：三世作官，才晓著衣吃饭⁴⁶，岂徒以侈富⁴⁷哉，谓其中节⁴⁸合宜也，孔子食不厌精，脍不厌细⁴⁹，不厌云尔，何所庸心焉。

海宁杨宫建题。

【注释】

①卫生：卫，护卫；生，生命。卫生即养生，护卫生命之意。《庄子·庚桑楚》：“南荣趯曰：趯愿闻卫生之经而已矣。”

②粗率无法：粗略草率，不讲求章法（方法）。

③诚：的确，实在。

④讲求：讲究，重视。

⑤苟：如果，假使。

⑥工：此处同“攻”意。研究。

⑦利害：利弊，好处和害处。

⑧丁骢：字公点，宋武进（今江苏常州）人。嘉祐二年（1057）进士，长于《易》《春秋》，为文自成一家。元祐九年，卒于官舍。《吴邑志》卷十四引苏子由文，说丁骢食河豚中毒而死。

⑨好味者：喜欢美味的人。

⑩必谓：确定无疑地说。

⑪穷极：追求到了极点。

⑫穆宁：唐怀州河内人。极究饮食。李济翁《资暇录》记载，为了吃到美味，他命令儿子们轮流为他准备奇珍异味，稍有不如意，就责打他的儿子。有一次，他的儿子为他送来熊脂、鹿干肉，他吃得很高兴，但又说，有这样的美味为什么迟迟到今天才送来？为此，又把儿子打了一顿。

⑬饱啖珍羞：羞，同“馐”；珍羞，珍奇美味的食物。

饱啖珍羞指吃够了珍奇贵重的食物。

⑭杖责：用棍棒责罚。《宋史·理宗纪二》：“州县官有罪，诸帅司毋辄加杖责。”

⑮战国四公子：指齐国的孟尝君，魏国的信陵君，楚国的春申君，赵国的平原君。

⑯相尚好客：尚，崇尚，时尚。相尚好客指竞相以豢养门客为时尚。

⑰下客：下等门客。《战国策·齐策》载，孟尝君的门客分为上、中、下三等。他们吃的不同，住的也不同。上等门客吃肉住代舍，中等门客吃鱼住幸舍，下等门客只能吃到蔬菜，住传舍。

⑱苏易简：宋官员。四川人，少年聪颖好学，风度奇秀，才思敏捷。太平兴国五年（980）举进士时，太宗留心儒术，责考生皆临轩复试，易简洋洋三千余言，一挥而就。太宗览毕，甚为赞赏，曰：“君臣千载遇”，擢为甲科第一，遂以文章名扬天下。时年仅二十二岁。

⑲太宗：指宋太宗。

⑳物无定味，适口者珍：食物味道好坏的判断不是一定的，适合自己口味的就是珍贵的，就是美味。典出《宋稗类钞·饮食》：宋太宗请苏易简给他讲《食经》，问世上的食物

何为美味？易简回答说，物无定味，适口者珍。

⑲吻燥：口干舌燥。吻，嘴唇。

⑳齏：切碎的菜。

㉑上膏：上等的肥肉。膏，肥肉。

㉒梁肉：当作“粱肉”，指精美的饭食。

㉓山谷：北宋著名诗人黄庭坚。字鲁直，号山谷道人。他曾作《食时五观》，旨在论“饮食之教”，因论及五点意见，故名“五观”，是供“士君子”参考的短文。

㉔深切：深入透彻。三国时魏国曹冏《六代论》：“其言深切，多所称引。”

㉕数公：指前文提到的孟尝君、苏易简、苏东坡、黄山谷等人。

㉖宝真示朴：珍视食物的真味，示现质朴的本质。

㉗以警侈欲：以此警戒过度的欲望。

㉘良有以也：确实是有原因的。良，确实；以，原因。

㉙爔炙：烧烤。

㉚毕聚辛酸：指完全具备了各种调味品的味道。辛酸，此处指各种味道。

㉛本然之味：食物本来具有的天然的滋味。

③④淡则真：淡就是食物的真味。

③⑤昔人：前人，古人，从前的人。《管子·小匡》：“昔人之受命者，龙龟假，河出图，雒出书，地出乘黄。”

③⑥向者：从前，以前。

③⑦舌本：即舌头。

③⑧汨没于五味：被五味所埋没。

③⑨殆：大概，恐怕。

④⑩寓讽：寓，隐含。寓讽指隐含有暗示或劝告的意思。文中指委婉进谏。

④⑪暴殄天物：暴，损害，糟蹋；殄，灭绝；天物，指自然生物。暴殄天物指任意糟蹋东西，不知爱惜。

④⑫逞：炫耀，卖弄。

④⑬庶：基本，将近。

④⑭不失：还算得上；不愧。明胡应麟《诗薮·外编·元》载：“故蹈元之辙，不失为小乘；入宋之门，多流於外道也。”

④⑮沈湎：即沉湎，沈通沉。沉溺，沉浸的意思。清周亮工《与黄济叔论印章书》：“仆沈湎於印章一道者，盖三十余年。”

④⑥三世作官，才晓著衣吃饭：意思是延续三代的官宦人家，才懂得该怎样穿衣吃饭。《明道杂志》：“钱穆尝言，三世仕途，方会著衣吃饭。故钱公每飧客致饌，皆精要而不烦。”

④⑦侈富：夸耀富有。侈，此处为夸耀的意思。

④⑧中节：合乎礼义法度。《后汉书·虞延传》：“（富宗）性奢靡，车服器物，多不中节。”

④⑨食不厌精，脍不厌细：出自《论语·乡党》，意为食物不嫌做得精，鱼和肉不嫌切得细。脍，细切的鱼、肉。

【译文】

饮食是为了养护生命，粗率而不讲究正确的饮食方法，就有可能对人的身体造成伤害，这实在是因为有失于讲求的原因。即便讲求了，又有人一味追求滋味之美，不去详细推究对人体的好处和害处。就像吴人丁鹭，因为吃河豚死掉了，但喜欢美味的人却一口咬定他是死于中风，不是因吃河豚而死，真是可笑。追求口腹之欲到了极点，反让人觉得活得太累。譬如穆宁，吃饱了珍肴美味，还用棍子责打儿子，怪罪他们供奉太迟，这种做法，更是让人鄙弃。战国四公

子，崇尚豢养门客，而孟尝君的下等门客也不过只给蔬菜吃。如果一味地奢侈，哪里是个头呢？苏易简对宋太宗说，食物味道好坏的判断不是固定的，适合自己口味的就是好的。晚上喝酒后口干舌燥，咀嚼上几根腌菜，也认为是天上才有的美味。苏东坡煮菜羹醒酒，认为菜羹的味道中含有上好油脂之气的，又饱经霜露，有霜露清新之气，即使好米好肉也是比不过它的。黄山谷作《食时五观》，倪正父极为赞叹他所言的深入透彻。

这几位先生，难道没有品尝过美味佳肴吗？他们提倡重视平常的食物的天然真味，以此警示世人戒除奢欲，确实是有原因的啊！况且食物经过烹饪烧烤，完全是各种调料的味道，已经失掉了它自然的滋味。自然的味道就是淡，淡的就是真味。从前有人偶尔没有美食，而吃了一些简单的饭食，感叹说：“今天才知道了饭菜的真味，从前几乎被舌头给骗了。”既然如此，那么那些每天吃掉的上万钱，还说无处下筷子不知该吃啥

的人，不是因为菜不够，也不是因为菜的味道太差了，而是味觉已经被五味所掩盖，舌头已经失去味觉的功能了。齐世祖曾经向侍中虞棕索要饮食的方子，虞棕藏私不说，恐怕也是为了防止皇帝在饮食上铺张浪费。等到皇帝喝醉了，他才献上了醒酒鲭鲈这个方子，或许也有讽谏之意吧。

读《食宪》的人，首先要戒宰杀，不要多伤害动物的性命；其次要戒奢靡浪费，不能任意糟蹋东西。碰到不常用的食材，照着菜谱上的方法去做就行，不要为了要照着食谱尝试做法而逞奢欲。以清洁为原则，以有利于身体健康为根本，这才不失于本书作者的本意。而且除了满足口腹之欲，还有别的事情要做，哪里至于沉溺在饮食之中呢？谚语说“三世作官，才晓著衣吃饭”，这哪里只是在夸耀自己的富有，其实是说他们穿衣吃饭符合礼义法度啊。孔子说“食不厌精，脍不厌细”，“不厌”只是说说罢了，他自己并没有在这上面花费什么心思。

海宁杨宫建题。

养小^①录序

尝读《诗》^②至民之质^③矣，日用饮食^④，曰旨^⑤哉。饮食之道，所尚在质^⑥，无他奇譎^⑦也。孟子曰：“饮食之人，则人贱之^⑧。”是饮食固^⑨不当讲求者；乃^⑩孔子大圣“食不厌精，脍不厌细”，又曰：“人莫不饮食也，鲜^⑪能知味也。”

夫饫^⑫、渴、馁、败^⑬，色恶^⑭臭恶^⑮，失饪^⑯之不食无论已^⑰，至不得其酱不食^⑱，何兢兢于味^⑲也。而孟子亦尝曰：“口之于味有同嗜焉，刍豢^⑳之悦^㉑口，至比于理义之悦心。”是饮食又非苟然者。其在于诗，一曰“曷^㉒饮食^㉓之”，一曰“饮之食之”^㉔，一曰“食之饮之”^㉕，忠爱之心，悉^㉖寓于饮食，古人之视食饮綦重^㉗矣。至于味，则曰“或燔或炙”^㉘，曰“燔之炙之”，曰“炰^㉙之”

燔之”，曰“燔之𩚑之”。不曰“旨酒”，则曰“佳肴”^{②⑨}；不曰“维其嘉矣”，则曰“维其旨矣”^{③⑩}，不曰“其肴维何”，则曰“其𩚑维何”^{③⑪}；不曰“有饒其香”，则曰“有椒其馨”^{③⑫}；甚而田间馐饷^{③⑬}，亦必尝其旨否。古人之于味重致意^{③⑭}矣。

【注释】

①养小：即保养身体。语出《孟子·告子上》：“饮食之人，则人贱之矣，为其养小以失大也。”

②《诗》：即《诗经》，我国最早的一部诗歌总集，又称《诗三百》或《三百篇》，它收集了自西周初年至春秋中叶大约五百多年的三百零五篇诗歌。

③民之质矣：人民质朴、单纯。

④日用饮食：指日常的饮食，平常饮食。

⑤旨：美味。

⑥所尚在质：所推崇的是食物本来的味道。质，此处指食物的本味。

⑦奇譎：奇特诡变，神秘怪异。

⑧饮食之人，则人贱之：只知道吃喝的人，人们就看不起他。语出《孟子·告子上》。贱，轻贱、轻视。

⑨固：本来，原来。《孟子·梁惠王上》：“臣固知王之不忍也。”

⑩乃：连词。可是，然而。《徐霞客游记》：时夫仆俱阻险行后，余亦停弗上。乃一路奇景，不觉引余独往。

⑪鲜：很少。

⑫馐、胝、馁、败：馐，食物腐败发臭；胝，食物经久而变味；馁，鱼腐烂；败，肉腐烂。《论语·乡党》：“食馐而胝，鱼馁而肉败，不食。色恶，不食。臭恶，不食。失饪，不食。”

⑬色恶：颜色难看。

⑭臭恶：气味难闻。臭，气味。

⑮失饪：指加工食物的火候过了。《释常谈》：过熟谓之失饪。

⑯无论已：无论，古意为不必说。已，同“矣”。

⑰不得其酱不食：没有合适的调味酱不吃。语出《论语·乡党》。酱，泛指调味品。

⑱兢兢于味：在意、追求美味。

⑲刍豢：指牛羊犬豕。刍，草食家畜，如牛羊等。豢，谷食家畜，如犬豕等。句出《孟子·告子上》：“故义理之悦

我心，犹刍豢之悦我口。”朱熹注曰：“草食曰刍，牛羊是也；谷食曰豢，犬豕是也。”

②⑩悦：使……愉悦。

②⑪曷：同“盍”，何不。

②⑫饮食：喝酒吃饭。

②⑬饮之食之：给我喝，给我吃。语出《诗经·小雅·绵蛮》：“饮之食之、教之诲之。”

②⑭食之饮之：即“吃吃喝喝”之意。语出《诗经·大雅·公刘》：“食之饮之，君之宗之。”

②⑮悉：全部。

②⑯视饮食綦重：把饮食看得极为重要。綦重：綦，极其、极为。綦重指极为重要。

②⑰或燔或炙：或是烧或是烤。语出《诗经·大雅·行苇》：“醯醢以荐，或燔或炙。”燔、炙，烧烤之意。

②⑱炰之燔之：炰，古同“炮”，将带毛的动物裹上泥放在火上烧。燔，用火烤熟。语出《诗经·小雅·瓠叶》：“有兔斯首，炰之燔之。”

②⑲不曰“旨酒”，则曰“佳肴”：不是说“美酒”就是说“佳肴”。