

饮食以卫生也，粗率无法，或致损人，诚失于讲求耳。苟请求矣，专工滋味，不审利害，如吴人丁鹭，因食河豚死，而好味者必谓其中风，非因食鱼，可笑也。穷极口腹，反觉多累。如穆宁，饱啖珍羞，而犹杖责其子，罪其迟供，尤可鄙也。战国四公子，相尚好客，而孟尝下客止食菜，苟一往奢侈，何所穷极。苏易简对太宗，谓物无定味，适口者珍，夜饮吻燥，咀齏数根以为仙味。东坡煮菜羹醒酒，以为味含上膏，气饱霜露，虽粱肉勿过。山谷作《食时五观》，倪正父极叹其深切。此数公者，岂未尝阅历滋味，而宝真示朴，以警侈欲，良有以也。且烹饪燔炙，毕聚辛酸，已失本然之味矣。本然者淡也，淡则真。昔人偶断肴羞食淡饭，曰：“今日方知其味，向者几为舌本所瞞。”然则日食万钱，犹曰无下箸处者，非不足也，亦非味劣也，汨没于五味，而舌本已无主也。齐世祖就侍中虞棕求诸饮食方，虞秘不出，殆亦防人主之侈欲。及上醉，乃献醒酒鲭鲈一方，或亦寓讽谏之旨乎。阅《食宪》者，首戒宰割，勿多戕物命；次戒奢费，勿暴殄天物。偶遇物品，按谱依法可耳，勿因谱试法以逞欲。以洁为务，以卫生为本，庶不失编是书者之意乎。且口腹之外，尚有事在，何至沉湎于饮食中也。谚云：“三世作官，才晓着衣吃饭。”岂徒以侈富哉，谓其中节合宜也。孔子“食不厌精，脍不厌细”，不厌云尔，何所庸心焉。海宁杨宫建题。

暗香汤

腊月早梅，清晨摘半开花朵，连蒂入瓷瓶。每一两，用炒盐一两洒入。勿用手抄坏，箬叶厚纸密封。入夏取开，先置蜜少许于盏内，加花三四朵，滚水注入，花开如生。充茶，香甚可爱。

茉莉汤

厚白蜜涂碗中心，不令旁挂，每早晚摘茉莉置别碗，将蜜碗盖上，午间取碗注汤，香甚。

柏叶汤

采嫩柏叶，线缚悬大瓮中，用纸糊，经月取用。如未甚干，更闭之，至干

取为末，藏锡瓶，点汤翠而香。夜话饮之，几仙人矣，尤醒酒益人。

桂花汤

桂花焙干四两，干姜、甘草各少许，入盐少许，共为末，和匀，收贮勿出气，白汤点。

杏酪

甜杏仁以热水泡，加炉灰一撮入水，候冷即捏去皮，清水漂净。再量入清水，如磨豆腐法，带水磨碎，用绢袋榨汁去渣。以汁入锅煮，熟时入蒸粉少许，加白糖霜热啖。麻酪亦如此法。

乳酪

牛乳一碗（或羊乳），搀入水半钟，入白面三撮，滤过下锅，微火熬之。待滚，下白糖霜，然后用紧火将木杓打，一会熟了，再滤入碗吃。

腌肉水

腊月腌肉，剩下盐水，投白矾少许，浮沫俱沉，澄去滓，另器收藏。夏月煮鲜肉，味美堪久。

腌雪

腊雪贮缸，一层雪，一层盐，盖好。入夏，取水一杓煮鲜肉，不用生水及盐酱，肉味如暴腌，肉色红可爱，数日不败。此水用制他馐，及合酱，俱大妙。

甜糟

上白江米二斗，浸半日，淘净，蒸饭。摊冷入缸，用蒸饭汤一小盆作浆；小面六块，捣细，罗末拌匀。中挖一窝，周围结实，用草盖盖上，勿太冷太热，七日可熟。将窝内酒酿撇起，留糟，每米一斗，入盐一碗，橘皮末量加

，封固，勿使蝇虫飞入，听用。

糟油

作成甜糟十斤，麻油五斤，上盐二斤八两，花椒一两，拌匀。先将空瓶用麻布扎口贮瓮内，后入糟封固，数月后，空瓶沥满，就是糟油。甘美之甚。

醋

七七醋

黄米五斗，水浸七日，每日换水。七日满，蒸饭，乘热入瓮，按平封闭。次日翻转，第七日再翻，入井水三石，封。七日搅一遍，又七日再搅，又七日成醋。

懒醋

腊月黄米一斗，煮糜，乘熟入陈粗曲末三块，拌入罐，封固。闻醋香，拿出来榨干，榨出的干糟留过再拌。

大麦醋

大麦，蒸一斗，炒一斗，凉冷，入曲末八两，拌匀入罐，煎滚水四十斤。注入夏布，盖，日晒（移时向阳），三七日成醋。

收醋法

头醋滤清，煎滚入瓮。烧红火炭一块投入，加炒小麦一撮，封固。永不败。

芥辣

制芥辣

二年陈芥子研细，用少水调，按实碗内。沸汤注三五次，泡出黄水，去汤，仍按实，韧纸封碗口，覆冷地上。少顷，鼻闻辣气，取用淡醋解开，布滤去渣。加细辛二三分，更辣。

制芥辣又一法

芥子一合，入盆搗细，用醋一小盏，加水调和。入细绢，挤出汁，置水缸内。用时加酱油、醋调和，其辣无比。

梅酱

三伏取熟梅捣烂，不见水，不加盐，晒十日。去核及皮，加紫苏，再晒十日收贮。用时或盐或糖，代醋亦精。

梅卤

腌青梅卤汁至妙，凡糖制各果，入汁少许，则果不坏，而色鲜不退。代醋拌蔬，更佳。

豆

熏豆腐

好豆腐压极干，盐腌过，洗净晒干。涂香油薰之，妙。

凤凰脑子

好腐腌过，洗净晒干，入酒酿糟。糟透，妙甚。

冻腐

严冬将腐浸水内，露一夜，水冰而腐不冻，然腐气已除，味佳。

腐干

好腐干用腊酒酿、酱油浸透，取出，切小方块。以虾米末、砂仁末掺上薰干，熟香油涂上，再薰，用供翻炸，奇而美。

响面筋

面筋切条压干，入猪油炸过，再入香油炸，炆起椒盐酒拌，入齿有声，坚脆好吃。

熏面筋

面筋切小方块，煮过甜酱，酱四五日，取出，浸鲜虾汤内，一宿，火上烘干，再浸虾汤内。再烘十数遍，入油略沸薰食，亦可入翻炸。

麻腐

芝麻略炒，和水磨细，绢滤去渣取汁。煮熟，加真粉少许，入白糖饮。或不用糖，则少用水，凝作腐，或煎或煮，以供素馔。

粥

暗香粥

落梅瓣，以绵包之，候煮粥熟下花，再一滚。

木香粥

木香花片，入甘草汤灼过，煮粥熟时入花，再一滚。清芳之至，真仙供也。

粉

藕粉

以藕节浸水，用磨一片架缸上，以藕磨擦，淋浆入缸，绢袋绞滤，澄去水晒干。每藕二十斤，可成一斤。

松柏粉

带露取嫩叶捣汁，澄粉作糕，用之绿香可爱。

饵之属

顶酥饼

生面，水七分，油三分，和稍硬，是为外层。（硬则入炉时皮能顶起一层，过软则粘不发松。）生面每斤入糖四两，油和，不用水，是为内层。捍须开，折须多遍则层多，中实果馅。

薄脆饼

蒸面每斤入糖四两，油五两，加水和。捍开半指厚，取圆粘芝麻入炉。

果馅饼

生面六斤，蒸面四斤，脂油三斤，蒸粉二斤，温水和，包馅入炉。

粉枣

江米（晒得很白者佳）磨细粉称过，用水和成饼，再入滚水煮透，浮起时取出放冷，每斤入芋汁七钱，搅匀和好。切指顶大，晒极干，入温油慢泡，以软为度，渐入热油，后入滚油。候放开，仍入温油。候冷取出，白糖掺粘。

玉露霜

天花粉四两，干葛一两，橘梗一两俱为末，豆粉十两，四味搅匀。干薄荷，用水洒润，放开收水迹，铺锡孟底。隔以细绢，置粉于上；再隔绢一层，又加薄荷，盖好封固，重汤煮透，取出冷定。隔一二日取出，加白糖八两，和匀

印模。

松子海嘢斡

糖卤入锅，熬一饭顷，搅冷。随手下炒面，旋下剁碎松子仁，搅匀泼案上（先用酥油抹案）。捍开，乘温切作象眼块。

晋府千层油旋烙饼

白面一斤，白糖二两（水花开），入香油四两，和面作剂。捍开，再入油成剂，捍开，再入油成剂；再捍，如此七次。火上烙之，甚美。

光烧饼

每面一斤，入油半两，炒盐一钱，冷水和，捍开，鏊上焯。待硬，缓火烧熟，极脆美。

水明角儿

白面一斤，逐渐撒入滚汤，不住手搅成稠糊，划作一二十块。冷水浸至雪白，放稻草上摊出水，加入豆粉，作薄皮包馅。笼蒸，甚妙。

酥黄独

熟芋切片，榛、松、杏、榧等仁为末，和面拌酱，油炸，香美。

阁老饼

糯米淘净，和水粉之，沥干，计粉二分，白面一分。其馅随用馍熟，软腻好吃。

核桃饼

胡桃肉去皮，和白糖捣如泥，模印，稀不能持。蒸江米饭，摊冷，加纸一

层，置饼于上。一宿饼实，而江米反稀。

橙糕

黄橙，四面用刀切破，入汤煮熟。取出，去核捣烂，加白糖，稀布沥汁，盛瓷盘。再炖过，冻就切食。

梳儿印

生面、绿豆粉停对，加少薄荷末同和，搓成条，如箸头大。切二分长，逐个用小梳掠齿印花纹，入油炸熟，漏杓起，趁热洒白糖拌匀。

蒸裹棕

白糯米蒸熟，和白糖拌匀，以竹叶裹小角儿，再蒸。或用馅，蒸熟即好吃矣。如削出油煎，则仙人之食矣。

鱼之属（上）

鱼鲊

大鱼一斤，切薄片，勿犯水，用布拭净。生矾泡汤，冷定浸鱼，少顷沥干，则紧而脆。夏月用盐一两半，冬月一两。腌食顷沥干，用姜橘丝、茱萸、葱椒末拌匀，入瓷罐按实，箬盖竹签十字架定，覆罐，控卤尽即熟。

湖广钱鱼鲊法

大鲤鱼治净，细切丁香块。老黄米炒燥，碾粉约升半，炒红面碾末升半和匀。每鱼块十斤，用好酒二碗，盐一斤，夏月盐一斤四两，拌腌瓷器。冬半月、春夏十日取起，洗净，布包榨十分干。用川椒二两，砂仁二两，茴香五钱，红豆五钱，甘草少许，共为末。麻油一斤半，葱白一斤，预备米面一升，拌和入罐，用石压紧。冬半月，夏七八日可用，用时再加椒料米醋为佳。

鱼饼

鲜鱼取肋不取背，去皮骨，肥猪取膘不取精。膘四两，鱼一斤，十二个鸡子清。鱼也剁，肉也剁，鱼肉合剁烂，渐入鸡子清。凉水一杯新，慢加急剁成，锅先下水滚即停，将刀挑入锅中烹，箊篱取入凉水盆。斟酌汤味，下之囫囵吞。

冻鱼

鲜鲤鱼切小块，盐腌过，酱煮熟，收起。用鱼鳞同荆芥煎汁，澄去渣，再煎汁，稠入鱼，调和得味，锡器密盛，悬井中冻就，浓姜醋浇。

鲫鱼羹

鲜鲫鱼治净，滚汤灼熟，用手撕碎去骨净。香蕈、鲜笋切丝，椒酒下汤。

酥鲫

大鲫鱼治净，酱油和酒浆入水，紫苏叶大撮，甘草些少，煮半日，熟透，骨酥味美。

酒发鱼

大鲫鱼净去鳞、眼、肠、腮及鳍尾，勿见生水。以清酒脚洗，用布抹干，里面以布扎箸头，细细搜抹净。用神曲、红曲、胡椒、茴香、川椒、干姜诸末，各一两，拌炒盐二两，装入鱼腹入罐，上下加料一层，包好泥封。腊月造下，灯节后开，又翻一转，入好酒浸满泥封。至四月方熟，可用，可留一二年。

蒸鲋鱼

鲋鱼去肠不去鳞，用布抹血水净。花椒、砂仁、酱搗碎，加白糖、猪油同搗妙。水、酒、葱和味，装锡罐内蒸熟。

消骨鱼

榄仁或楮实子捣末，涂鱼内外，煎熟鱼骨消化。

蛭

蛭一斤，盐一两，腌一伏时再洗净，控干，布包石压。姜桔丝五钱，盐一钱，葱丝五分，椒三十粒，酒酿糟一大盏，拌匀入瓶，十日可供。

鱼之属（下）

水鸡腊

肥水鸡，只取两腿，余肉另入馔。用椒、酒、酱和浓汁浸半日，炭水缓炙干，再蘸汁再炙。汁尽，抹熟油再炙，以熟透发松为度。烘干，瓶贮久供，色黄勿焦为妙。

臊子蛤蜊

水煮去壳，切猪肉肥精相半，作小骰子块，酒拌炒煮半熟。次下椒、葱、砂仁末，盐醋和匀，入蛤蜊同炒。一转取前煮蛤原汤澄清烹入，汤不许太多。滚过取供。

醉虾

鲜虾拣净入瓶，椒、姜末拌匀，用好酒炖滚泼过，夏可一二日，冬月不坏。食时加盐、酱。

酒鱼

冬月大鱼切大片，盐挈，晒略干，入罐。滴烧酒灌满泥口，来岁三四月取用。

酒曲鱼

大鱼治净一斤，切作手掌大薄片，用盐二两，神面末四两，椒百粒，葱一握，酒二斤，拌匀密封。冬七日可食，夏一宿可食。

虾松

虾米拣净，温水泡开，下锅微煮取起。酱油各半拌浸，用蒸笼蒸过。入姜汁，并加些醋。虾小微蒸，虾大多蒸，以入口虚松为度。

酱鳊

治净煮过切片，用好豆腐切骰子块炒熟，乘热撒入鳊鱼拌匀。好酒酿一烹，脆美。

虾米粉

白亮细虾米，烘燥磨粉收贮。入蛋腐乳腐，及炒拌各种细饊。或煎腐洒入并佳。

薰卿

鲜鲫洗净拭干，甜酱酱一宿，去酱油烹，微晾，茴、椒末揩匀，柏枝薰之。

糟鱼

腊月鲜鱼收拾干净，去头尾，切方块，微盐腌过，日晒收去盐水迹。每鱼一斤，糟半斤，盐七钱，酒半斤，和匀入罐。底面须糟多。固三日倾倒一次，一月可用。

海蜇

水洗净，拌豆腐略煮，则涩味尽而柔脆（腐则不堪）。加酒娘、酱油、花椒醉之。

蟹——酱蟹、糟蟹、醉蟹精妙秘诀

其一诀：雌不犯雄，雄不犯雌，则久不沙。（此明朝南院子名妓所传也，凡团脐数十个为罐，若杂一尖脐于内，则必沙。尖脐亦然。）其一：酒不犯酱，酱不犯酒，则久不沙。（酒酱合用，止供旦夕，数日便沙，易红。）其一：蟹必全活，蟹足无伤。

上品酱蟹

上好极厚甜的酱，取鲜活大蟹，每个用麻丝缚定，用手酱，捞蟹如团泥，装入罐内封固。两月开，脐壳易脱。可供。如未易脱，再封好候之。食时以淡酒洗下酱来，仍可供厨，且愈鲜也。

糟蟹

三十团脐不用尖，老糟斤半半斤盐。好醋半斤斤半酒，入朝直吃到明年。脐内每个入糟一撮，罐底铺糟，一层糟一层蟹，灌满包口。装时以火照过入罐，则不沙。团脐取其盅多，然大尖脐亦妙也。

醉蟹

以甜三白酒注盆内，将蟹拭净投入。有顷醉透不动，取起，将脐内泥沙去净，入椒盐一撮，茱萸一粒（置此可经年不沙），反纳罐内。洒椒粒以原酒浇下，酒与蟹平封好。每日将蟹转动一次，半月可供。

松壑蒸蟹

活蟹入锅，未免炮烙之惨。宜以淡酒入盆，略加水及椒盐、白糖、姜葱汁、菊叶汁，搅匀入蟹，令其饮醉不动，方取入锅。既供饕腹，尤少寓不忍于万一云。蟹浸多，水煮则减味，法以稻草槌软挽扁髻，入锅平水面，置蟹蒸之，味足。山药、百合、羊眼豆等，亦当如此。

蟹螯

煮蟹，食时擘开，于红盂之外，黑白翳内，有蟹大小如瓜仁，尖棱六出，似杠柅楞叶，良可怕人，即以蟹爪挑开取出，若食之，腹痛，盖工毒全在此也。

甜虾

河虾滚水灼过，不用盐，晒干，味甜美。

鲞粉

宁波淡白鲞，洗净切块，蒸熟。剥肉细锉，取骨酥炙，焙燥磨粉收用。

禽之属

卤鸡

雏鸡治净，用猪板油四两捶烂，酒三碗，酱油一碗，香油少许，茴、椒、葱同鸡入铤，汁料半入腹内，半淹鸡上。约浸浮四分许，用面饼盖铤，用蒸架架起，隔汤蒸熟，须勤翻着火候。

鸡松

鸡同黄酒、大小茴香、葱、椒、盐水煮熟，去皮骨焙干，极碎，油焙干收贮。

粉鸡

鸡胸肉，去筋皮，横切作片，每片槌软，椒、盐、酒、酱拌放。食顷入滚汤灼过，取起，再入美汁烹调，松嫩。

蒸鸡（鹅、鸭、猪、羊肉同法）

嫩鸡治净，用盐、酱、葱、椒、茴末匀涂腌。半日入锡铤，蒸一炷香取出，撕碎去骨，斟酌加调滋味。再蒸一炷香，味香美。

炉焙鸡

肥鸡水煮八分熟，去骨切小块，锅内熬油略炒，以盆盖定。另锅烧极热酒、醋、酱油相半，入香料并盐少许烹之，候干再烹，如此数次。候极酥极干取起。

煮老鸡

猪胰一具切碎同煮，以盆盖之，不得揭开，约法为度，则肉软而汁佳。老鹅、鸭同法。

让鸭

鸭治净，肋下取孔去肠杂。再净精制猪肉饼子剂入满，外用茴椒大料涂满，箬片包扎固入锅。钵覆，文武火煮三次，烂为度。

封鹅

治净，内外抹香油一层，用茴香大料及葱实。腹外用长葱裹紧，入锡罐，盖住入锅，上覆大盆，重汤煮，以箸扞入，透底为度。鹅入罐通不用汁，自然上升之气味凝重而美。吃时再加糟油，或酱油、醋。

白烧鹅

肥鹅治净，盐、椒、葱、酒多擦，内外再用酒蜜涂遍。入锅，竹棒阁起。入酒、水各一盞，盖锅以湿纸封缝。干则以水润之，用大草把一个烧过，再烧草把一个，勿早开看，候盖上冷方开。翻鹅一转，封盖如前，再烧草把一个，候冷即熟。

肉之属

蒸腊肉

洗净煮过，换水又煮，又换几数次，至极净极淡。入深锡镬，加酒、酱油、葱、椒、茴蒸熟，则陈肉而别有新味，故佳。

煮腊肉

煮腊肉陈香，每油哮气，法于将熟时，以烧红碳火数块，淬入锅内则不哮。

藏腊肉

腌就小块肉，浸菜油罐内，随时取用，不臭不虫，油仍无碍。

肉脯

诀曰：一斤肉切十来条，不论猪羊与太牢。太盞醇醪小盞醋，葱椒茴桂入分毫。飞盐四两称来准，分付庖人慢火烧。酒尽醋干方是法，味甘不论孔闻《韶》。

煮肚

治极净煮熟，预铺稻草灰于地，厚一二寸许，以肚乘热置灰上，瓦盆覆紧。隔宿，肚厚加倍，入盐、酒再煮食之。

肺羹

肺以清水洗去外面血污，以淡酒加水一大桶，用碗舀肺入管内。入完，肺如巴斗大，扎紧管口，入锅煮熟。剥去外皮，除大小管净，加松子仁、鲜笋、香蕈、腐衣各细切，入美汁作羹，佳味也。

煮茄肉

茄煮肉肉每黑，以枇杷核数枚剥净同煮，则肉不黑色。

夏月冻蹄膏

猪蹄治净，煮熟，去骨细切。加化就石花一二杯许，入香料再煮极烂，入小口瓶内，油纸包扎，挂井水内，隔宿破瓶取用。

皮羹

煮熟火腿皮，切细条子，配以笋、香蕈、韭芽、肉汤下之，风味超然。

灌肚

猪肚及小肠治净，用香蕈磨粉拌，小肠装入肚内，缝口煮，极烂。

兔生

兔去骨，切小块，米泔浸捏洗净，再用酒脚浸洗，再漂净，沥干水迹。用大小茴香、胡椒、花椒、葱油、酒加醋少许，入锅烧滚，下兔肉滚熟。

熊掌

带毛者挖地作坑，入石灰及半，放掌于内，上加石灰，凉水浇之，候发过，停冷取起，则毛易去根，俱出洗净。米泔浸一二日，用猪脂油包煮，复去油撕条。猪肉同炖。熊掌最难熟透，不透者食之发胀。加椒盐末，和面裹饭锅上，蒸十余次，乃可食。或取数条同猪肉煮，则肉味鲜而厚。留掌条勿食，俟煮猪肉仍拌入，伴煮数十次乃食，久留不坏。久煮熟透，糟食更佳。

熊掌最难熟透，不熟透的吃了发胀。加椒盐末，和面裹着在饭锅上蒸十多次，才可以吃。或者取几条同猪肉一起煮，肉味就鲜而厚。留着掌条不吃，等煮猪肉时再拌入，这样伴着煮几十次才吃，长期保存不坏。煮的时间长才能熟透，糟食更好。

黄鼠

泔浸一二日入笼，脊向底蒸，如蒸馒头许时，火候宁缓勿急。取出去毛刷极净，每切作八九块，块多则骨虽杂难吃。每块加椒盐末，面裹再蒸，火候缓

而久，一次蒸熟为妙，多次则油走而味淡矣。取出糟食。