

中华雅文化经典  
重塑生活格调的决定性珍本

# 随园食单

研究传统菜点、提高烹饪技艺的餐厨圣经  
中华饮食文化传承巨著  
文人食化与格调生活的完美融合

海鲜江鲜 —— 羽族水族 —— 有鳞无鳞  
杂性杂素 —— 小菜点心 —— 饭粥茶酒

数百幅美味佳肴精致插图

完美呈现自然饮食的天然旨趣

(清)袁枚 著

王刚

编 著

suivuananshidan



江苏凤凰文艺出版社  
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND  
ART PUBLISHING, LTD.

# 随园食单

〔清〕袁枚 著  
王刚 编著



江苏凤凰文艺出版社  
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND  
ART PUBLISHING, LTD.

图书在版编目(CIP)数据

随园食单 / (清) 袁枚著; 王刚编著. —南京:  
江苏凤凰文艺出版社, 2015  
ISBN 978-7-5399-8829-0

I. ①随… II. ①袁… ②王… III. ①烹饪—中国—  
清前期 ②食谱—中国—清前期 ③中式菜肴—菜谱—清前期  
IV. ①TS972.117

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第252147号

书 名 随园食单

---

著 者 (清) 袁 枚

编 者 王 刚

责任编辑 郝 鹏 孙金荣

特约编辑 杨涵丽

文字校对 郭慧红 孔智敏

封面设计  金牌设计室·车 球  
JINLAN DESIGN STUDIO

版面设计 李 亚

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏凤凰文艺出版社

出版社地址 南京市中央路165号, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.jswenyi.com>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 北京市雅迪彩色印刷有限公司

开 本 700毫米×1000毫米 1/16

印 张 24.5

字 数 412千字

版 次 2015年11月第1版 2015年11月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-8829-0

定 价 52.80元

---

(江苏凤凰文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

## 序

诗人美周公<sup>[1]</sup>而曰“笾豆有践”<sup>[2]</sup>，恶凡伯<sup>[3]</sup>而曰“彼疏斯稗”<sup>[4]</sup>。古之于饮食也，若是重乎？他若《易》称“鼎烹”，《书》称“盐梅”，《乡党》《内则》琐琐言之。孟子虽贱“饮食之人”，而又言饥渴未能得饮食之正。可见凡事须求一是处，都非易言。《中庸》曰：“人莫不饮食也，鲜能知味也。”《典论》曰：“一世长者知居处，三世长者知服食。”古人进饔离肺<sup>[5]</sup>皆有法焉，未尝苟且。“子与人歌而善，必使反之，而后和之。”圣人于一艺之微，其善取于人也如是。

余雅慕此旨，每食于某氏而饱，必使家厨往彼灶觚<sup>[6]</sup>，执弟子之礼。四十年来，颇集众美。有学就者，有十分中得六七者，有仅得二三者，亦有竟失传者。余都问其方略，集而存之。虽不甚省记，亦载某家某味，以志景行。自觉好学之心，理宜如是。虽死法不足以限生厨，名手作书，亦多出入，未可专求之于故纸；然能率由旧章，终无大谬。临时治具<sup>[7]</sup>，亦易指名。

或曰：“人心不同，各如其面。子能必天下之口，皆子之口乎？”曰：“执柯以伐柯，其则不远。<sup>[8]</sup>吾虽不能强天下之口与吾同嗜，而姑且推己及物；则饮食虽微，而吾于忠恕之道，则已尽矣。吾何憾哉！”若夫《说郛》所载饮食之书三十余种，眉公、笠翁<sup>[9]</sup>，亦有陈言。曾亲试之，皆阙<sup>[10]</sup>于鼻而蜇<sup>[11]</sup>于口，大半陋儒附会，吾无取焉。

### 【注释】

[1] 周公：西周政治家、思想家，姓姬名旦，周文王第四子、武王弟弟，曾两次辅佐周武王东伐纣王，并制作礼乐，天下大治。因其采邑在周，爵为上公，故称周公。

〔2〕笾豆有践：语出《诗经·豳风·伐木》。笾，古代祭祀及宴会中用以盛果脯的竹编食器。豆，古代食器，初以木制，形似高足盘，后多用于祭祀。践，陈列整齐、行列有序之状。

〔3〕凡伯：皇室宗族、周幽王的权臣，不学无术而学周公摆宴席。

〔4〕彼疏斯稗：语出《诗经·大雅·召旻》。疏，粗，即糙米。稗，即稗，指精米。

〔5〕进饔离肺：饔，原指鱼脊鱼鳍，此处指鱼或鱼翅。离肺，分割猪牛羊肉等祭品的肺叶。

〔6〕灶觚：原指灶口平地突出处，此处代指厨房。

〔7〕治具：置办供宴饮之用的器具。

〔8〕执柯以伐柯，其则不远：语出《诗经·豳风·伐柯》，比喻遵循一定的准则。柯，斧子柄把。

〔9〕眉公、笠翁：眉公，明代文学家和书画家陈继儒，字仲醇，号眉公。笠翁，明末清初文学家、剧作家李渔，字谿凡，号笠翁。

〔10〕阼：阻塞，堵塞。

〔11〕蜚：刺痛。

### 【译文】

诗人赞美周公，说“美食器具，行列有序”，以赞其治国有方；厌恶凡伯无能，说“粗食之人反吃细粮”。可见古人对饮食的重视。至于《周易》说到烹煮之道，《尚书》提到的盐梅调料，《乡党》《内则》反复提及的饮食细节，不胜繁数。孟子虽鄙视讲究吃喝之人，却又说饥不择食的人不知食之美味。可见，凡事皆须有正确的处理准则，不可轻下结论。《中庸》说：“人都要吃喝，可真正能体会出饮食中的滋味的人太少了。”《典论》说：“富一辈者知道盖屋，富三代者才懂吃穿。”古人对于食鱼及宰分牛羊肝肺，皆有定法，从不马虎。“孔子与人唱歌，若人唱得好，必邀其再唱，学而唱和。”孔子对这等小事都能虚心好学，难能可贵。

我很仰慕这种精神，每在别处品尝美食之后，都让家厨去后厨拜师学艺。四十年来搜集各家的烹饪技法，其中有的内容一学就会，有的掌握十之六七，有的粗通二三，也有完全失传的。我都虚心讨教其烹饪技法，整理保存。有些烹饪技法虽不甚明了，却也记下出自某家某菜，以表仰慕之情。虚心学习，本应如此。当然，名厨不囿于陈规陋俗，即使名家之作也未必全对，因此不可只拘泥菜谱所

载之法。然而，若能按书上步骤实践，至少不会犯大错。临时置办酒席时，也有章可循。

有人说：“人心各异，犹如千人千面，怎能保证天下人和您口味一致呢？”我说：“像不像，三分样。我虽不强求众人口味与我一样，却无妨我把自己喜欢的美食与人分享。饮食实属小事，对于忠恕之道，我心已尽，还有什么可遗憾的呢。”至于《说郛》所载三十多种饮食之书，陈继儒、李渔也有饮食方面的著述。我曾亲手尝试制作，都是难吃至极，多半是浅陋书生牵强附会之作，本书并未采纳。

### 【延伸阅读】

袁枚，生于康熙五十五年（1716），卒于嘉庆二年（1797），享年82岁。袁枚一生处于康乾盛世，能吃爱玩，知雅懂俗，颇为幸运。

袁枚少有盛名，与纪晓岚并称南袁北纪，才华出众，诗文冠天下。为政七年之后，辞官归隐，在江宁小仓山下筑随园，广收诗文弟子，尤以女弟子为多。

袁枚因其雅名，结识了众多名流贵族，得以遍尝天下美味，持之以恒四十余年乃成《随园食单》。《随园食单》是中国古代烹饪理论与实践的集大成之作，它第一次全面而系统地总结了我国烹饪的成就，记载了乾隆时期我国南北各地，尤其江、浙、皖等地三百多种官宦人家美食，获誉甚高。

### 【名家杂论】

民以食为天。

钱锺书也说过，人生最和谐的两件事莫过于烹饪与音乐。火盐相生，给予烹饪天然的意蕴，试种五谷、驯养六畜，又赋予烹调新的内涵。稷，本指黍类或谷类粮食，为百谷之王，为民之根本，所以古人才会把国家说成“江山社稷”，老子也说过“治大国若烹小鲜”，治理大国应该像烹小鱼一样小心谨慎才好。在中国传统文化中，“吃”已和国家、政治密不可分。

吃是人生一大乐事，但凡入嘴之物，都可用“吃”来描绘：喝酒可叫吃酒，抽烟则是吃烟。小小厨房，方寸之地，刀案之间，尝遍酸甜苦辣，尽显人生百态。做菜的过程，是人生经历的浓缩。司厨者做菜，是一种技术；司命运者做事，是一种智慧；司人生者做人，是一种艺术。



# || 目录 ||

序 / 001

## 须知单

饮食之境界与做学问之道相同，皆要先学习了解再动手实践。善烹之人在制作菜肴之前，就要知晓材料选用及搭配、作料调放、火候掌握、上菜顺序等事宜，切忌盲目烹制伤及食材本味。故袁枚作此单并置于全书之首，突显其重要。

先天须知 / 003

调剂须知 / 008

火候须知 / 014

变换须知 / 018

时节须知 / 023

用纤须知 / 028

补救须知 / 031

作料须知 / 005

配搭须知 / 010

色臭须知 / 015

器具须知 / 020

多寡须知 / 025

选用须知 / 028

本分须知 / 032

洗刷须知 / 007

独用须知 / 012

迟速须知 / 017

上菜须知 / 022

洁净须知 / 026

疑似须知 / 030

## 戒单

一物有一物之味，若能除去食材弊端，便是参悟饮食之道。厨者烹饪菜品，不可浪费食材，不可违背食物本性，不可制作将就凑合；食者品用菜肴，不可一味追求菜品的名声，不可贪图用餐丰盛奢华，不可囫囵吞枣而忽视食物本味。

戒外加油 / 037

戒目食 / 039

戒同锅熟 / 037

戒穿苗 / 041

戒耳餐 / 038

戒停顿 / 042



戒暴殄 / 044

戒纵酒 / 045

戒火锅 / 047

戒强让 / 048

戒走油 / 050

戒落套 / 051

戒混浊 / 053

戒苟且 / 054

## 海鲜单

海鲜本不在古代八珍之列，但时人喜欢，袁枚亦作海鲜单，收录海参、鱼翅、鳘鱼、淡菜、海蛎等海鲜食物九种。江南文人雅士众多，受到高雅饮食文化熏陶的江南厨师，其烹饪技艺自然也得到提升，这也在一定程度上促进了海鲜类菜肴的发展。

燕窝 / 059

海参三法 / 061

鱼翅二法 / 063

鳘鱼 / 065

淡菜 / 067

海蛎 / 068

乌鱼蛋 / 069

江瑶柱 / 070

蛎黄 / 071

## 江鲜单

江鲜乃江中出产的鱼虾等水产品。六朝以来，由于士大夫阶层和文人墨客的极力推崇，吃江鲜成为风尚。本单收录最常见之江鲜——刀鱼、鲥鱼、鲟鱼、黄鱼、班鱼、假蟹六种，对其制法作详细论述。

刀鱼二法 / 074

鲟鱼 / 076

鲥鱼 / 077

黄鱼 / 078

班鱼 / 080

假蟹 / 080

## 特牲单

猪肉在做菜时用得最广，可称得上各种食材之首，因此古人有用整头猪作为礼物互相馈赠的礼节。本单食材选用猪头、猪爪、猪筋、猪肚、猪肺、猪腰、猪里肉等部位，罗列煮、煨、红烧、干蒸、碗装等烹制方法。

猪头二法 / 085

猪蹄四法 / 086

猪爪、猪筋 / 087

猪肚二法 / 089

猪肺二法 / 090

猪腰 / 091

- |              |            |               |
|--------------|------------|---------------|
| 猪里肉 / 092    | 白片肉 / 093  | 红煨肉三法 / 094   |
| 白煨肉 / 096    | 油灼肉 / 096  | 干锅蒸肉 / 097    |
| 盖碗装肉 / 097   | 磁坛装肉 / 098 | 脱沙肉 / 098     |
| 晒干肉 / 099    | 火腿煨肉 / 100 | 台鲞煨肉 / 100    |
| 粉蒸肉 / 101    | 熏煨肉 / 103  | 芙蓉肉 / 103     |
| 荔枝肉 / 105    | 八宝肉 / 106  | 菜花头煨肉 / 107   |
| 炒肉丝 / 107    | 炒肉片 / 108  | 八宝肉圆 / 108    |
| 空心肉圆 / 110   | 锅烧肉 / 110  | 酱肉 / 111      |
| 糟肉 / 112     | 暴腌肉 / 112  | 尹文端公家风肉 / 113 |
| 笋煨火肉 / 114   | 烧小猪 / 115  | 烧猪肉 / 116     |
| 排骨 / 117     | 罗蓑肉 / 118  | 端州三种肉 / 119   |
| 黄芽菜煨火腿 / 119 | 蜜火腿 / 120  |               |

## 杂牲单

杂牲为牛、羊、鹿三种肉类，并不是南方人家中常备之物，但其烹饪方法却不可不知：牛肉味道独特，单独烹制为宜，不可与其他食物搭配食用；羊肉不同部位采用不同烹饪技法，其肉味道甘美酥脆；鹿肉做菜，其鲜嫩胜过獐肉，可烧可煨。

- |          |           |            |
|----------|-----------|------------|
| 牛肉 / 125 | 牛舌 / 126  | 羊头 / 127   |
| 羊羹 / 128 | 羊肚羹 / 129 | 烧羊肉 / 130  |
| 全羊 / 131 | 鹿肉 / 133  | 鹿筋二法 / 133 |
| 獐肉 / 134 | 果子狸 / 135 | 假牛乳 / 136  |
| 鹿尾 / 136 |           |            |

## 羽族单

羽族单包含禽类及鸟类食材的加工。鸡肉在烹调中做法最多，许多菜都离不开它。本单写及鸡肉烹制方法二十六种，鸽子烹制方法两种，鸭肉烹制方法九种，另有麻雀、鹌鹑、黄雀、鹅等羽族之烹制方法。

白片鸡 / 141	鸡松 / 142	鸡粥 / 143
捶鸡 / 145	酱鸡 / 146	鸡丁 / 146
鸡圆 / 147	蘑菇煨鸡 / 148	梨炒鸡 / 149
假野鸡卷 / 150	黄芽菜炒鸡 / 150	栗子炒鸡 / 151
灼八块 / 152	珍珠团 / 153	黄芪蒸鸡治瘵 / 153
卤鸡 / 154	蒋鸡 / 155	唐鸡 / 156
鸡肝 / 156	鸡血 / 156	鸡丝 / 157
糟鸡 / 157	鸡肾 / 157	鸡蛋 / 158
野鸡五法 / 159	赤炖肉鸡 / 160	鸽子 / 161
鸽蛋 / 161	野鸭 / 162	蒸鸭 / 162
鸭糊涂 / 163	卤鸭 / 163	鸭脯 / 164
挂卤鸭 / 165	干蒸鸭 / 165	野鸭团 / 165
徐鸭 / 166	煨麻雀 / 167	煨鹌鹑、黄雀 / 169
云林鹅 / 169	烧鹅 / 171	

## 水族有鳞单

水族区分有鳞与无鳞，鱼类大多属有鳞类。鱼肉味道鲜美，不论是食肉还是饮汤，都清鲜可口，引人食欲。本单收录边鱼、鲫鱼、季鱼、土步鱼、银鱼、黄姑鱼等有鳞鱼，且不同鱼品所用蒸、炒、炸、糟、煎等烹饪技艺亦不相同。

边鱼 / 174	鲫鱼 / 175	季鱼 / 177
土步鱼 / 179	鱼松 / 179	鱼圆 / 180
鱼片 / 181	连鱼豆腐 / 182	醋搂鱼 / 182

银鱼 / 183

虾子勒鲞 / 186

黄姑鱼 / 189

台鲞 / 185

鱼脯 / 187

糟鲞 / 186

家常煎鱼 / 188

## 水族无鳞单

无鳞水族味道浓重，适宜独用，不可过于摆布，失其天性。清洗干净之后，以特别之法烹制，方可味尽其美。遵循其鲜度、肉质、形色，带骨去骨选择不同，或碎或捶或醉加工多样，或炒或汤或煨烹法亦作区别对待。

汤鳗 / 193

生炒甲鱼 / 196

青盐甲鱼 / 198

鳝丝羹 / 200

虾圆 / 203

炒虾 / 205

炒蟹粉 / 209

蚶 / 212

鲜蛏 / 215

茶叶蛋 / 217

红煨鳗 / 194

酱炒甲鱼 / 196

全壳甲鱼 / 198

炒鳝 / 201

虾饼 / 204

蟹 / 206

剥壳蒸蟹 / 209

车螯 / 213

水鸡 / 215

炸鳗 / 195

带骨甲鱼 / 197

汤煨甲鱼 / 199

段鳝 / 202

醉虾 / 205

蟹羹 / 208

蛤蜊 / 211

程泽弓蛏干 / 214

熏蛋 / 216

## 杂素菜单

菜有荤菜、素菜之分，好比衣裳有表里不同。荤菜味浓下饭，素菜解腻醒脾。古之富贵人家喜欢吃素菜胜过吃荤菜。本单翔实记录豆腐之九种制法以及其他各类家常素菜之三十七种制法。杂素菜类，应遵循食材特性，选用适宜之烹制方法。

蒋侍郎豆腐 / 221

庆元豆腐 / 223

杨中丞豆腐 / 222

芙蓉豆腐 / 224

张恺豆腐 / 223

王太守八宝豆腐 / 225

- |             |             |            |
|-------------|-------------|------------|
| 程立万豆腐 / 226 | 冻豆腐 / 228   | 虾油豆腐 / 230 |
| 蓬蒿菜 / 230   | 蕨菜 / 230    | 珍珠菜 / 231  |
| 葛仙米 / 232   | 羊肚菜 / 232   | 石发 / 233   |
| 素烧鹅 / 233   | 韭 / 234     | 芹 / 235    |
| 豆芽 / 236    | 茭白 / 238    | 青菜 / 238   |
| 台菜 / 239    | 白菜 / 239    | 黄芽菜 / 239  |
| 瓢儿菜 / 240   | 菠菜 / 241    | 蘑菇 / 241   |
| 松茸 / 242    | 炒鸡腿蘑菇 / 244 | 面筋二法 / 245 |
| 茄二法 / 246   | 苋羹 / 247    | 芋羹 / 248   |
| 芋煨白菜 / 249  | 豆腐皮 / 249   | 扁豆 / 250   |
| 瓠子、王瓜 / 251 | 冬瓜 / 252    | 煨鲜菱 / 253  |
| 豇豆 / 254    | 煨三笋 / 255   | 问政笋丝 / 255 |
| 香珠豆 / 256   | 马兰 / 258    | 杨花菜 / 258  |
| 猪油煮萝卜 / 259 |             |            |

## 小菜单

中餐菜品中既有大菜也有小菜。小菜是用来辅助进食的，可减轻脾胃负担，去除体内污秽。小菜是佐餐之物，选料不必如大菜严格。小菜烹调方式灵活，既可凉拌，也可简单焯水，佐料可繁可简，有的放些醋或盐即食。

- |               |            |           |
|---------------|------------|-----------|
| 笋脯 / 263      | 天目笋 / 263  | 玉兰片 / 264 |
| 素火腿 / 264     | 宣城笋脯 / 265 | 人参笋 / 265 |
| 笋油 / 265      | 糟油 / 267   | 虾油 / 267  |
| 喇虎酱 / 268     | 熏鱼子 / 269  | 虾子鱼 / 270 |
| 腌冬菜、黄芽菜 / 270 | 香干菜 / 272  | 冬芥 / 272  |
| 春芥 / 273      | 芥头 / 273   | 芝麻菜 / 273 |
| 大头菜 / 274     | 牛首腐干 / 275 | 腐干丝 / 275 |
| 风瘪菜 / 276     | 糟菜 / 276   | 酸菜 / 277  |
| 台菜心 / 278     | 萝卜 / 278   | 乳腐 / 279  |

酱炒三果 / 280

小松菌 / 282

酱姜 / 285

茭瓜脯 / 287

混套 / 289

酱石花 / 281

吐蛭 / 283

新蚕豆 / 286

酱王瓜 / 288

石花糕 / 282

海蛰 / 283

酱瓜 / 287

腌蛋 / 289

## 点心单

点心指正餐以外的小食，经过千余年的发展，点心品种越来越多，包、饺、糕、团、卷、饼、酥、条、冻等，不一而足。本单介绍各类点心共五十五条，有面点、饼点、糕点、饺子、馄饨等多类，其中包括数种今已失传的点心。

鳎面 / 293

裙带面 / 294

作酥饼法 / 297

松饼 / 300

肉馄饨 / 303

粉衣 / 306

小馒头、小馄饨 / 309

杏酪 / 312

萝卜汤圆 / 316

雪花糕 / 319

百果糕 / 321

新栗、新菱 / 323

鸡豆糕 / 325

熟藕 / 326

芋 / 329

刘方伯月饼 / 333

白云片 / 336

运司糕 / 338

天然饼 / 340

温面 / 293

素面 / 294

虾饼 / 298

面老鼠 / 301

韭合 / 305

烧饼 / 307

制馒头法 / 309

竹叶粽 / 313

水粉汤圆 / 316

麻团 / 319

青糕、青团 / 321

合欢饼 / 324

鸡豆粥 / 325

莲子 / 328

萧美人点心 / 330

花边月饼 / 333

风栲 / 336

沙糕 / 339

鳎面 / 294

蓑衣饼 / 296

薄饼 / 298

颠不棱 / 302

糖饼 / 306

千层馒头 / 309

面茶 / 311

扬州洪府粽子 / 314

脂油糕 / 318

软香糕 / 320

栗糕 / 323

金团 / 324

藕粉、百合粉 / 326

芋粉团 / 329

陶方伯十景点心 / 332

杨中丞西洋饼 / 334

三层玉带糕 / 338

雪蒸糕法 / 339

## 饭粥单

粥饭是饮食的根本，其余诸菜则为末梢。立好根本，其他就会应运而生。“一日粥，一日饭，一日馄饨一日面”，深得中国人饮食精髓。南方人的主食是米饭和粥，到了北方不过是馒头和粥，稻或麦，皆是淀粉类。

饭 / 345

粥 / 347

## 茶酒单

喝七碗茶能两腋生清风，饮一杯酒能忘记尘世烦扰。中式茶道，尊崇清饮雅尝，采茶雨前最佳，治茶须用好水，烹茶讲究火候和用具。酒道艺术自古有之，酒以陈酒为上，酒以清、冽、鲜、甜、香为美，纵酒者多不会深知酒味。

茶 / 353

武夷茶 / 355

龙井茶 / 357

常州阳羨茶 / 359

洞庭君山茶 / 360

酒 / 362

金坛于酒 / 363

德州卢酒 / 364

四川郫筒酒 / 366

绍兴酒 / 367

湖州南浔酒 / 368

常州兰陵酒 / 369

溧阳乌饭酒 / 370

苏州陈三白酒 / 372

金华酒 / 373

山西汾酒 / 375



## 须知单

饮食之境界与做学问之道相同，皆要先学习了解再动手实践。善烹之人在制作菜肴之前，就要知晓材料选用及搭配、作料调放、火候掌握、上菜顺序等事宜，切忌盲目烹制伤及食材本味。故袁枚作此单并置于全书之首，突显其重要。



学问之道，先知而后行，饮食亦然。作《须知单》。

### 【译文】

做学问的道理，在于先学习了解再动手实践，饮食烹调亦是如此。故撰写《须知单》。

### 【延伸阅读】

须知是对所从事的活动必须知道的事项。以学问类烹饪，开始不写怎么做饭，先洋洋洒洒一大篇须知，食物怎么搭配，何物适合独用，怎么放作料，什么是火候，甚至连洗刷、色臭、器具，都有“须知”。袁枚把《须知单》置于全书之首，可见其重要。

更有甚者，袁枚有个浙江老乡兼前辈曾将其单列成书。贾铭，生于南宋而卒于明初，享年106岁。明太祖朱元璋召问他养生之道，贾铭说：“要在慎饮食。”并撰《饮食须知》一书进呈御览。

### 【名家杂论】

白居易有一首《读禅经》写道：“须知诸相皆非相，若住无余却有余……摄动是禅禅是动，不禅不动即如如。”《金刚经》上也说：“凡所有相，皆是虚妄，若见诸相非相，即见如来。”

长期混迹文坛与烹饪界的袁枚，“文坛吃货”的雅号对他来说更像是一种褒誉。以做学问之道见饮食之境界，袁枚对美食的理解，颇有几分“诸相非相，即见如来”的禅意。做学问什么样，烹饪什么样，生活就什么样。自然而不穿凿，随性而不拘泥，节制而不纵欲，顺时而不强求，认真而不苟且。恐怕这才是饮食之外，袁枚想要告诉我们的。