

随 园 食 单

随园食单

清·袁枚 著

王英志 校点

袁美勤 译注



农村读物出版社

117

随园食单

清·袁枚 著

王英志 校点

袁美勤 译注

农村读物出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

随园食单/(清)袁枚著;王英志校点;袁美勤译
注.-北京:农村读物出版社,2001.1

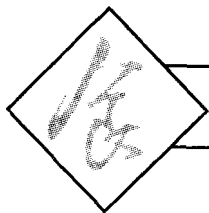
ISBN 7-5048-3380-0

I. 随... II. ①袁...②王...③袁... III. 烹饪-方法-中国-清代 IV. TS972.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 57935 号

出 版 人	沈镇昭
责任编辑	钟海梅
出 版	农村读物出版社(北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	中国农业出版社印刷厂
开 本	850mm×1168mm 1/32
印 张	6.875
字 数	161 千
版 次	2001 年 2 月第 1 版 2001 年 2 月北京第 1 次印刷
印 数	1~6 000 册
定 价	12.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误,请向出版社发行部调换)



前言

袁枚，字子才，号简斋，又号随园，钱塘人。乾隆四年（1739年）进士，选庶吉士，散馆发江南知县。袁枚年纪虽轻，官虽不高，任期也不长，但为官清正廉洁，“一县无净辞”，是个“大好官”。当时直隶总督方观承对他的属下说：“袁枚循吏也。虽宰江宁省会，而尽心于民事，尔曹宜师之。”袁枚的门下王铭琮学袁为政，也以循吏名。

袁枚四十多岁绝意仕途，归隐江宁。足迹遍及东南山水佳绝处。姚鼐在其墓志铭中写道：“其瑰奇幽貌，一发于文章，以自喜其意。四方之士至江南，必造随园投诗文，几无虚日”。袁枚自家“园馆花竹水面，幽深静丽，至榱桷器具皆精好……”。当时“《随园诗文集》上至朝廷公卿下至市井负贩，皆知贵重之。”甚至海外琉球也有人来求取。可见其文才之卓绝，在当时盛名一时，后人评价他：肝胆为文，有乐天之易，有史迁之愤。更为可贵的是，袁枚喜好交游，广交朋友，“与人留恋不倦，见人善，称之不容口。”他提携后进，成人之美。真可谓德、才双馨。

袁枚著作等身，根据苏州大学王英志教授考证，其毕生留传后世的共有10种143卷：《小仓山房文集》35卷、《小仓山房外集》8卷、《袁太史稿》1卷、《小仓山房尺牍》10卷、《牍外余言》1卷、《子不语》34卷、

《随园诗话》26卷、《随园随笔》28卷、《随园食单》1卷。

《随园食单》(以下简称《食单》)是食谱专著。包括《须知单》20条,《戒单》14条和《海鲜单》、《江鲜单》等12类。在《食单》中,袁枚详尽地论述了他对饮食与烹饪的意见,把中国饮食文化系统化、理论化、艺术化了。因此,是众多食谱不可比拟的。经统计,《随园食单》共提供荤腥菜166种185款;杂蔬菜47种50款;小菜41种41款;点心56种56款,饭粥2种2款,茶酒16种16款,共计提供饮食种类328种350款。所以,无怪过去厨师们以熟读《随园食单》为自豪,有些名厨这样说:“怀揣一本《随园食单》,吃遍天下都不怕。”

袁枚于嘉庆元年(1796年)作《杂书十一绝句》其十六:“吟咏余闲著《食单》,精微仍当咏诗看,出门事事都如意,只有餐盘合口难。”由此可以看出袁枚对著《食单》的重视与目的。

袁枚《食单》有别于一般菜谱简单罗列制作过程。他除了详尽介绍每道菜的制作外,还掺进了他对该道菜看的评价、体味和意见。在《食单》中,大量运用典故,运用比喻、对比、夸张、拟人等修辞手法,虽是说明性的内容,但写得极其生动,富有魅力,不愧为大手笔,在菜谱上也尽显其文学、艺术、审美的才情和志趣。

袁枚是个文人士大夫,性情高洁、雅致,崇尚清新自然和谐。有极高的文学素养。对饮食也十分讲究,有独特、细腻的审美特点。高雅脱俗,堪称真正的美食家。

译注者根据苏州大学王英志先生点校本《袁枚食单》(江苏古籍出版社出版),抽取《随园食单》全文加

工译注，目的是学习前人的烹饪技艺，古为今用，取长补短，以满足现在人们对饮食的不断需求，丰富我们的饮食文化，提高饮食档次，并增强对饮食的鉴赏能力。

在译注过程中，保留原文的“风格”，使读者能体味到《食单》的“原汁原味”。既适合宾馆酒店厨师参阅，也适合餐饮专业学生阅读，家庭备一本也不无裨益。

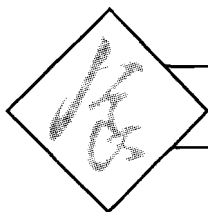
在阅读《食单》过程中，我们也会发现有的菜肴的制作方法沿袭至今，而有的又有了创新发展。我们可以窥见饮食发展脉络。

值得提醒广大读者的是：一、袁枚时代的烹调工具比较粗陋，用的是自然柴薪之火，现在有了许多现代化烹饪工具和能源，故制作时间、火候应自己灵活掌握。二、袁枚提到的有些食物现已不多见，有些已变为“珍宝”，受国家保护。我们权当欣赏，不要费心去求取。

本书由郭千里老师审定，在译注过程中，得到王英志教授、张洪涛、沈晋华老师的帮助，在此一并表示深切的谢意！由于本人水平有限，时间仓促，错误在所难免，欢迎广大读者指正。

译注者

2000年2月



序

序

诗人美周公而曰“笾豆有践”^①，恶凡伯而曰“彼疏斯稗”^②。古之于饮食也，若是重乎？他若《易》^③称“鼎烹”，《书》称“盐梅”^④，《乡党》、《内则》^⑤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。”^⑥《典论》曰：“一世长者知居处，三世长者知服食。”^⑦古人进 饔离肺^⑧，皆有法焉，未当苟且。“子与人歌而善，必使反之，而后各之”。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^⑨，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，亦载某家其味，以志景行^⑩。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，未可专求于故纸；然能率由书章，终无大谬，临时治具，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。”^①

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^②，则已尽矣。吾何憾哉！”若夫《说郛》^③所载饮食之书三十余种，眉公^④、笠翁^⑤，亦有陈言。曾亲试之，皆阙^⑥于鼻而蝥于口，大半陋儒附会，吾无取焉。

【注释】

①笾豆有践：出自《诗经·豳风·破斧》，笾簠，竹制盛果实的器皿；豆，木制的器皿。二器皿盛了果品，用于祭奠；践，行列之貌。意即：器皿杯盘，排列得井井有序。

②彼疏斯稗：《诗经·大雅·瞻卬》中有“疏，粝也；稗则精矣”。诗中有“彼小人之与君子，如疏与稗，其分审矣”。这句话的意思是“君子之食与小人之食是要区别对待的”。

③《易》：《周易》。

④《书》称“盐梅”：《书经·说命下》“若作和羹，尔维盐梅”。古时对食品调味只重咸酸二味，故作羹汤调味常以咸的盐和酸的梅子调味。“盐梅”二字为古代调味的专用名词。

⑤《乡党》、《内则》：指《论语·乡党》中，孔子所说的“食不厌精，脍不厌细”及“肉败不食，色恶不食，臭恶不食，失饪不食，不时不食，割不正不食……”等等对饮食方面的研究。《礼记·内则》说：对父母长辈饮食方面的侍候要以各种物品来服侍。全句意思是：用各种物品来服侍长者以适应口味的需要。

⑥人莫不饮食也，鲜能知味也：语出《中庸·右》第四章。袁枚此处意思是：人只知饿要喝，人离不开饮

食，但不去体会饮食的正味也就不能觉察饮食之中的缺点。

⑦一世长者知居处，三世长者知服食：三国魏文帝曹丕撰。居处，即住宅；食，即养生之饮食。认为做一代官的人只营造家庭的居室，而做了三代的官，才会注意讲究家庭饮食。

⑧进鰾离肺：此句意是宴请客人端鱼上桌有一定方向。离肺，即割肺。《礼记·少仪》“牛羊之肺，离而不提心。”此句意谓，把肺切开有一定的方式，不能触及心脏。

⑨壮觚：古代酒器。青铜制，喇叭口。盛于商、西周。

⑩以志景行：《诗经·小雅》五章“高山仰止，景行景止。”古人对有高德的人就仰慕他，有明行的人就效仿他。

⑪伐柯伐柯，则其不远。语出《诗经》：柯，斧柄。伐木者要斫斧柄。其尺寸长短的标准就在他自己手里。看着手上的斧子去砍伐，自然不会相差太远。

⑫忠恕之道：语出《论语》，曾子曰：“天子之道，忠恕而已矣”。意思是说：尽己心为忠，推己心为恕。

⑬《说郛》：元末明初陶宗仪编纂。该书分类选辑历朝“士林罕见的经、史、小说、杂记一千余家，共数万条。是一部很有价值的综合性大型丛书。

⑭眉公：陈继儒，明松江华亭人。字仲醇，号眉公，杜门著述，名重一时，有《眉公全集》。

⑮笠翁：即李渔，清钱塘人。字笠翁。《李渔随笔》包括论述饮饌、养生等，颇为后人采纳。著名戏曲家。

⑯阂：阻塞。蜇，某些物质触及皮肤，有微痛。

【译文】

《序》

诗人在《诗经》中赞美周公说：“碗盘杯碟安置成

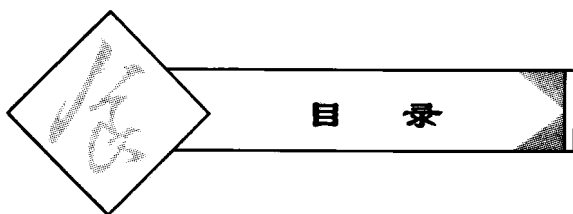
行，井然有序。”由此来赞扬他治国井井有条；厌恶凡伯无能而说：“那些该吃粗粮的却叫他吃精米。”以此来讽喻他治国无方。古人对饮食都这么重视吗？比如《易经》中谈到烹饪，《书经》中论及调味，《论语·乡党》、《礼记·内则》也细致地谈到饮食间的琐碎小事。孟子虽然看不起那些贪于饮食和讲究吃喝的人，可是他又说由于饥不择食，那就品味不出饮食的真正味道。可见，凡事一定要求全，的确是不容易的。《中庸》说：“人如果没有饮食，很少能知道食物的味道。”《典论》说：“一代作官的人只知道如何营造自己的家庭居室。要三代作官而显贵的人才懂得如何穿衣和饮食。”古人在敬神祭祀时，端鱼敬献的方向和割肺在何处下刀，都要按照规定行事，从来不马虎。孔子和别人一起唱歌，如果觉得别人唱得好，一定要请别人再唱一遍而自己也跟着再唱一遍。像孔子这样的圣人，对某个小小技能，都是这样地善于向别人学习的。

我敬慕这种思想、精神。每逢我在某家吃饭，一定派家厨去那家，拜那家厨为师。我已经这样做了40年，共搜集到了许多家绝妙的烹饪方法，其中有的完全学会了，有的只学了十分之六七，有的只学了十分之二三，也有的已经失传了。我把那些佳肴美味的做法问清了，并把它们汇集起来，虽然不很容易掌握和记住，却也记下了那家美味佳肴，以此来表达我的仰慕之心。我认为虚心好学，理应如此。虽然死的方法不能束缚活的厨师，名家书写，也多有出入，不一定专门在故纸堆中寻求。但根据书本上所说的去做，不会出什么大错误。如突然来了客人，要进行款待，也容易依书中介绍，指定厨师去做一些有名目的菜肴。

有人说：“每人心思如同每个人的面目一样各不相同，你能让众人口味与你一样吗？”我回答说：“握着斧

子去砍树做斧柄，斧柄的样子也就差不多了。”我虽不能强迫众人与我有同样的口味，但可以把我喜欢的传给大家，由大家自己去取舍，饮食虽属小事，但是我把自己所喜爱的推荐给大家也算尽了圣人提倡的“既想到了自己，又想到了别人”了。还有什么可遗憾的呢？

至于类书《说郭》中所记载的有关饮食的书有三十多种。明代的陈继儒，近世的李渔也有这方面的叙述，我曾按照他们所介绍的方法试着去做过，但烹饪出的菜肴是既难又不好吃，多数是浅陋文人的牵强附会，我没有采纳他们的说法。



前言.....	
序.....	

须知单

先天须知.....	1	时节须知.....	12
作料须知.....	2	上菜须知.....	13
洗刷须知.....	4	器具须知.....	13
调剂须知.....	5	本分须知.....	14
配搭须知.....	5	补救须知.....	15
火候须知.....	7	疑似须知.....	16
独用须知.....	8	选用须知.....	17
色臭须知.....	9	用纤须知.....	17
迟速须知.....	10	洁净须知.....	18
变换须知.....	11	多寡须知.....	19

戒单

戒外加油.....	21	戒同锅熟.....	22
-----------	----	-----------	----

戒耳餐	22	戒火锅	28
戒目食	23	戒强让	29
戒穿凿	24	戒走油	30
戒停顿	25	戒落套	31
戒暴殄	27	戒混浊	32
戒纵酒	28	戒苟且	33

海 鲜 单

燕窝	35	海堰	39
海参三法	36	乌鱼蛋	39
鱼翅二法	37	江瑶柱	40
鳆鱼	38	蛎黄	40
淡菜	39		

江 鲜 单

刀鱼二法	42	黄鱼	44
鲥鱼	43	斑鱼	45
鲟鱼	43	假蟹	45

特 牲 单

猪头二法	47	猪腰	51
猪蹄四法	48	猪里肉	51
猪爪猪筋	49	白片肉	52
猪肚二法	50	红煨肉三法	53
猪肺二法	50	白煨肉	53

油灼肉	54	空心肉圆	62
干锅蒸肉	55	锅烧肉	62
盖碗装肉	55	酱肉	63
磁罩装肉	55	糟肉	63
脱沙肉	56	暴腌肉	63
晒干肉	56	尹文端公家风肉	63
火腿煨肉	57	家乡肉	64
台鲞煨肉	57	笋煨火肉	65
粉蒸肉	58	烧小猪	65
熏煨肉	58	烧猪肉	66
芙蓉肉	59	排骨	66
荔枝肉	59	罗蕤肉	67
八宝肉	60	端州三种肉	67
菜花头煨肉	60	杨公圆	68
炒肉丝	60	黄芽菜煨火腿	68
炒肉片	61	蜜火腿	69
八宝肉圆	61		

杂牲单

牛肉	70	烧羊肉	74
牛舌	71	全羊	74
羊头	71	鹿肉	75
羊蹄	72	鹿筋二法	75
羊羹	72	獐肉	76
羊肚羹	72	果子狸	76
红煨羊肉	73	假牛乳	77
炒羊肉丝	73	鹿尾	77

羽族单

白片鸡	78	鸡丝	89
鸡松	79	糟鸡	89
生炮鸡	79	鸡肾	90
鸡粥	80	鸡蛋	90
焦鸡	80	野鸡五法	90
捶鸡	81	赤炖肉鸡	91
炒鸡片	81	蘑菇煨鸡	92
蒸小鸡	82	鸽子	92
酱鸡	82	鸽蛋	92
鸡丁	82	野鸭	93
鸡圆	83	蒸鸭	93
蘑菇煨鸡	83	鸭糊涂	93
梨炒鸡	84	卤鸭	94
假野鸡卷	84	鸭脯	94
黄芽菜炒鸡	85	烧鸭	95
栗子炒鸡	85	挂卤鸭	95
灼八块	85	干蒸鸭	95
珍珠团	86	野鸭团	96
黄芪蒸鸡治疗	86	徐鸭	96
卤鸡	87	煨麻雀	97
蒋鸡	87	煨鹌鹑、黄雀	98
唐鸡	88	云林鹅	98
鸡肝	88	烧鹅	100
鸡血	88		

水族有鳞单

边鱼	101	醋搂鱼	105
鲫鱼	102	银鱼	106
白鱼	102	台鲞	106
季鱼	103	糟鲞	107
土步鱼	103	虾子勒鲞	107
鱼松	104	鱼脯	108
鱼圆	104	家常煎鱼	108
鱼片	104	黄姑鱼	109
连鱼豆腐	105		

水族无鳞单

汤鳗	110	醉虾	116
红煨鳗	111	炒虾	117
炸鳗	112	蟹	117
生炒甲鱼	112	蟹羹	117
酱炒甲鱼	112	炒蟹粉	118
带骨甲鱼	113	剥壳蒸蟹	118
青盐甲鱼	113	蛤蜊	119
汤煨甲鱼	114	蚶	119
全壳甲鱼	114	车螯	120
鳝丝羹	115	程泽弓蛭干	120
炒鳝	115	鲜蛭	121
段鳝	115	水鸡	121
虾圆	116	熏蛋	121
虾饼	116	茶叶蛋	122

杂素菜单

蒋侍郎豆腐	123	瓢儿菜	134
杨中丞豆腐	124	波菜	134
张恺豆腐	124	蘑菇	134
庆元豆腐	124	松菌	135
芙蓉豆腐	125	面筋二法	135
王太守八宝豆腐	125	茄二法	136
程立万豆腐	125	苋羹	137
冻豆腐	126	芋羹	137
虾油豆腐	127	豆腐皮	137
蓬蒿菜	127	扁豆	138
蕨菜	128	瓠子、王瓜	138
葛仙米	128	煨木耳、香蕈	139
羊肚菜	129	冬瓜	139
石发	129	煨鲜菱	139
珍珠菜	130	豇豆	140
素烧鹅	130	煨三笋	140
韭	130	芋煨白菜	140
芹	131	香珠豆	141
豆芽	131	马兰	141
茭白	132	杨花菜	142
青菜	132	问政笋丝	142
台菜	133	炒鸡腿蘑菇	142
白菜	133	猪油煮萝卜	143
黄芽菜	133		