

文化经典

中华文化经典丛书

随园食单

〔清〕袁枚 著

周明鉴 注译



品一杯清茶，研一方香墨，
以悠然自得的心情体会笔尖游走
于案头纸上的畅快淋漓。
品味中华传统文化精髓，
感受中华文化的博大内涵和独特魅力，
培养高雅丰富的生活情趣。

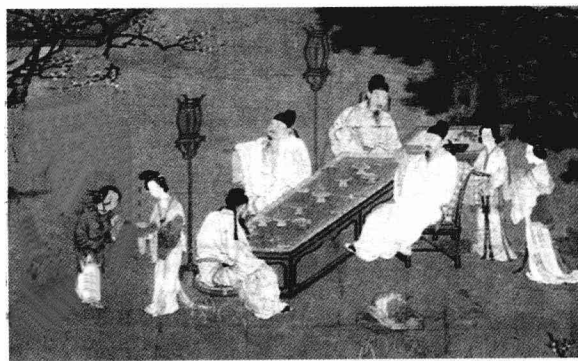


中华文化经典丛书

随园食单

〔清〕袁枚 著

周明鉴 注译



图书在版编目 (CIP) 数据

随园食单 / (清) 袁枚著; 周明鉴注译. —北京:
中国广播电视出版社, 2013.2

(中华文化经典丛书)

ISBN 978-7-5043-6800-3

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 000239 号

随园食单

〔清〕袁枚 著 周明鉴 注译

责任编辑 易 兰

封面设计 嘉信一丁

责任校对 张 哲

出版发行 中国广播电视出版社

电 话 010-86093580 010-86093583

社 址 北京市西城区真武庙二条 9 号

邮政编码 100045

网 址 www.crtip.com.cn

电子信箱 crt8@sina.com

经 销 全国各地新华书店

印 刷 涿州市京南印刷厂

开 本 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

字 数 120 (千) 字

印 张 14

版 次 2013 年 2 月第 1 版 2013 年 2 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5043-6800-3

定 价 28.00 元

(版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换)

前言

清乾隆五十七年，即公元1792年，袁枚的《随园食单》刊刻了。这部用十四单，详细记述14世纪至18世纪中流行的326种南北菜肴饭点茶酒的著作的刊刻，不但是袁枚四十余年钟情饮饌文化的结晶，更是中国文化史、饮食史和文学史上的大事。

从中国文化史的角度来看，中国饮食文化在让人费解的文化悖论中生存发展着。

“民以食为天”，然而孔圣人的一句“割不正不食”，孟夫子的一句“君子远庖厨”，让无数膜拜“天地君亲师”的古代知识分子对于饮食之事噤若寒蝉，尽管他们中不乏美食家。翻开中国的饮食文化史，我们会发现关于饮食或者烹饪理论的言论，在很长时间内都是依附其他著作而流传的，诸如《礼记》的《内则》，《吕览》的《本味》，《楚辞》的《招魂》，桓宽的《盐铁论》等。这种角色的缺失，导致了美味都成为传说，直到袁枚的出现。

袁枚这个儒生，顶着儒生“远庖厨”的压力，历四十个春秋，写出我国古代最具规模、最具水平的一部饮食或烹饪理论专著，并且在《随园食单》的序里毫不

掩饰地郑重宣称这部书是他积四十年近庖厨的切身经验所撰著；袁枚这个儒生，触犯“割不正不食”的指示，特别强调“白切肉”这道菜式，“割法须用小刀片之，以肥瘦相参、横斜杂碎为佳”，公开与孔圣人唱“对台戏”，这是多么的光明磊落，多么的自我率性！

袁枚（1716~1797），字子才，号简斋，晚年自号“仓山居士”、“随园老人”，世称“随园先生”，浙江钱塘（今杭州）人。他于乾隆四年（1739年）中进士，选庶吉士，曾外放江南地区任县令，先后于江苏溧水、江浦、沭阳、江宁任县令七年。为官正直勤政，颇有名声，奈何仕途不顺，无意利禄，于乾隆十四年（1749年）辞官归隐，将廉价购来的一片荒地，经巧妙运筹、精心营化，一造三改，遂成天下名园之“随园”。从此广交宾朋，云游四野，对酒当歌，论文赋诗，成为当时著名的雅士、风流才子。有《小仓山房诗文集》、《随园诗话》、《随园随笔》、《子不语》、《小仓山房尺牍集》等著作传世。

袁枚的第一个幸运之处是他八十多年的生命历程，同时也正是清帝国和平发展、鼎盛繁荣的盛世年华，并且生活在物阜人萃、风华奢丽的江左地区，这里经济实力更强大，文化更自由，思想更前卫，这对于他成就“饮食大业”真可谓是天时、地利。

袁枚的第二个幸运之处是遇到了“贵人”，这就

是他“饮食大业”上的“人和”。这个贵人，就是尹继善。尹继善（1736~1795），清代的封疆大吏，江左的实权人物。早在袁枚科举时，就曾力排众议，保举袁枚。而尹继善对于袁枚的重要意义更在于袁枚的后半生。原来尹继善不但官做得大，而且是为美食家，袁枚的《随园食单》创作也在一定程度上与尹继善交给他的任务相关：袁枚辞官后成为美食家的座上客，尹继善特地让袁枚对各家的肴饌加以品题，秘密报告给他，袁枚的此次秘密上报的单子是极为具体详细的。这正好与《随园食单》的记述篇幅和详略极为接近。在长名之单的基础上，袁枚又进行了陆续的关注和材料的收集，又经过多年的收集整理，和与他人的切磋，终于完成了《随园食单》的著述。

可见，《随园食单》在文化史上的突破，不仅是个人的功，还是机缘之功，时代之功。只不过历史偏爱了袁枚。

饮食史上的《随园食单》，也是彪炳“食史”的著作。

其一，争取了“食史”的地位。

袁枚在《随园食单》序中，开宗名义地指出：讲求饮食之道，是中国源远流长的严肃庄重而又精微博雅的礼法，是圣人之道。因而他本着遵行礼法，阐扬圣人之道的主旨，历四十余年的辛苦努力，不但探索总结，博采众家之长，重视实践，才写成《随园食单》著作。而

且这部著作探讨的是“学问之道”，饮食之学可以与道统之学相酌，这无疑是在当时的种种压力与非议之下，竭力为食学争一席之地的宣言。

其二，保存了“食学”的史料。

与以往的食书不同，《随园食单》中记录的膳品，均经袁枚品尝，并认可，具有很强的操作性。保存《随园食单》就是保存食学的珍贵史料，就是保存二百多年前江左地区上层社会的“餐桌记忆”，这是一笔无形的财富。

其三，规定了“食事”的准则。

袁枚颇为自信地说，《随园食单》是食者必知、厨者必修的饮食和烹调常识读本，是应该遵循的守则，尤其是其中的《须知单》、《戒单》两单更为重要。从今天看来，袁枚的“食事”准则大概可以归纳为以下几点：精选料，细加工，对主料、配料和调料的选择都坚持上乘精料的原则，对原料的用前处理、卫生要求、保持原料物性、主副料的料量及比例搭配等也提出要求；重火候，分文武；菜肴是色、香、味、形、器、序的艺术统一；规定了厨师规范。

其四，思考“食经”深意。

《随园食单》不仅是袁枚眼见耳闻品尝的记录，而且有其创建性的思考，体现了其食学的特殊品位。袁枚的饮食理念主要为简约、精致、鲜淡、本味以及素雅。所谓简约，袁枚认为，饮食之道不一定要多与贵，主要

是简约，适可而止；所谓精致，在菜的味道方面多取精华去除糟粕，并认为饮食之道，不可以随众；所谓鲜淡即食物的新鲜；所谓本味，即接近真味；所谓素雅，即饮食不召笙歌。

一部《随园食单》，理论和实践有机结合，是中国饮食史上的典范著作。二百多年来，《随园食单》一书对我国饮食文化发展的影响是巨大的，对今天的影响和启示同样也是不可低估的。书中提出的许多原则至今仍有很大参考价值，而许多菜点单甚至都有直接实践的意义。可以说，我国今天饮食文化的璀璨多彩，正是承发了“随园”食风的结果。

而且，《随园食单》的前无古人、后无来者，还在于它的文学味。《随园食单》的文学史意义同样不容小觑。

把食谱写成文学并不是一易事。中国自古至今的食谱，都是技术性的阐述、数字化的概念，而袁枚写他自家随园私房菜的食单，文化气味强烈，文学色彩浓郁，文人风雅十足。可以说，作者是文章高手，研究的是美食，撰写的是美文。

《随园食单》具有独具匠心的结构。从总体结构看，《随园食单》全书呈伞状结构：开头以《须知单》和《戒单》为总纲。《须知单》恰似伞柄，支撑全局，共列二十条“须知”，重在“应该这么做”上作正面理

论指导。《戒单》如同柄上卡簧，从反面强调饮食、烹饪的注意事项，共列十四条“戒”，重在“不能这么做”上进行节制。以下的各单则好比伞骨伞架环伞柄卡簧撑开，分门别类地罗列菜肴食物品种，讲述烹饪制作方法，构成地域性的“江浙饮食大观”。每一单都有言简意赅，精辟隽永，耐人寻味的序文。而单下的条目也灵活多变，不拘一格。

从文辞来看，《随园食单》更是佳作。枚善于运用对话俚词叙事、说理、品味、状物、讲法、抒情，以突出重点，增强语势。另外本书语言风格，运用了灵活多变的修辞方式丰富了文章意蕴，增强了生动性和感染力。

《随园食单》虽是食谱，但被袁枚写得妙笔生花，笔有余香。因而《随园食单》有文学水平最高的食谱之美誉。袁枚曾自谓：“吟诗之余作《食单》，精微仍当吟诗看。”

本书以清嘉靖年间的随园版藏为底本，并参考了其他较为通行的版本，通过点校、注释、翻译、简评等多种形式进行整理，将这部在文化史、饮食史、文学史均有一定地位的著作敬献在读者面前。本书的疏漏之处，还请广大读者批评指正。

周明鉴

目 录

前言	(1)
序	(2)
须知单	(6)
戒单	(26)
海鲜单	(40)
江鲜单	(48)
特牲单	(54)
杂牲单	(78)
羽族单	(86)
水族有鳞单	(110)
水族无鳞单	(120)
杂素菜单	(134)
小菜单	(156)
点心单	(172)
饭粥单	(198)
茶酒单	(202)

序

【注释】

①筵(biān)豆有践：语出《诗经·豳风·伐柯》。筵，古代祭祀及宴会时用以盛果脯等的竹编食器。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。

②凡伯：周幽王时期的一位大夫。

③长者：这里指显贵的人。

④进饔(qí)离肺：饔，原指鱼的脊鳍，这里指鱼翅。离肺，指分割猪牛羊等祭品的肺叶。

⑤子：指孔子。

⑥雅：很，极之意。

⑦灶觚(gū)：灶口平地突出之处，这里代指厨房。

⑧执弟子之礼：指对待比自己学问好、道德高的人，以弟子对待师长的礼节来对待对方，这里指拜师学艺。

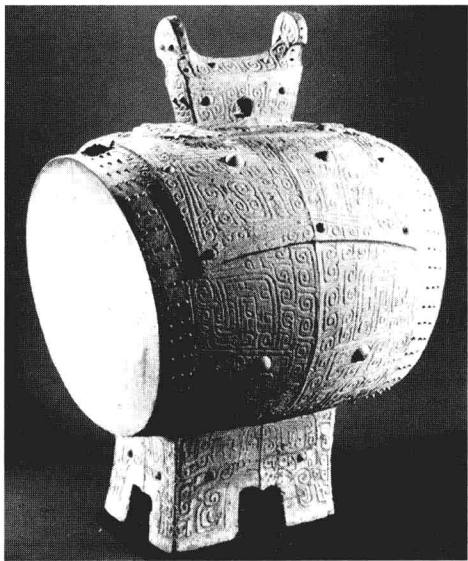
【原文】

诗人美周公而曰：“筵豆有践”^①，恶凡伯^②而曰：“彼疏斯稗”。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^③

知居处，三世长者知服食。”古人进饔离肺^④，皆有法焉，未尝苟且。“子^⑤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^⑥慕此旨，每食于某氏而饱，必使家厨往彼灶觚^⑦，执弟子之礼^⑧。四十年来，颇集众美。有学就



饔餐铜纹鼓



【译文】

诗人赞美周公，就说：“杯盘碗碟，排列成行。”这是称赞他把国家治理得井然有序。厌恶非议凡伯的无能，就说：“该吃粗粮的人反而吃细粮。”这是指责凡伯无德无能。可见古人对于饮食是如何看重的啊。其他比如说《周易》提到用鼎烹煮食物，《尚书》提到食盐与梅子的调味。《乡党》、《内则》也都有多处较详细地提到饮食之事。孟子虽然看不起那些过度讲究吃喝之人，却又说饥不择食，渴不择饮之人是体会不到正常的饮食味道的。由此可知，任何事情想要做得对，做得好，都不是一件容易的事。《中庸》说：“人没有不吃不喝的，但是很少有真正理解饮食滋味的人。”《典论》说：

“一代做官显贵的人，知道居所如何舒适有条理，三代做官显贵的人，才知道衣装食物的道理。”古人敬神祭祖时，鱼脊的摆放朝向以及分割动物祭品的肺叶的方法，都有规律法则，是不能随随便便的。“孔子与人一起唱歌，如果别人唱得好，一定请他再唱一遍，然后自己跟着他再唱一遍。”孔子对于唱歌这种微末技艺，都能虚心向他人学习，实在很可贵。

我十分仰慕这种精神，每次在别人家吃到美味佳肴之后，我都会让家里的厨师前往拜师学艺。四十年来广泛搜集各家的烹饪诀窍。其中有些内容已经完全掌握了，有些掌握了十之六七，有的只学到了十之三二，也

【简评】

《随园食单》不是一本“匠人书”，而是一本“学者书”，《随园食单》不是单纯意义上的“食谱”，更是处处体现作者思想、主张、情趣的作品。这从它的序中就可以看得出来。

虽然圣贤如孔孟都用诸如“割不正不食”、“君子远庖厨”等最高指示将所谓的“士”与“饮食那些事”隔绝开来，但是这阻止不了袁枚对于这一门学问的研究。而研究的开端，就是为饮食正名。袁枚搬出来《诗·豳风·破斧》，把周公的治国美政和饮食相连，又从《易经》、《尚书》、《礼记》中找出

随园食单

①志景行：志，记载。景行，本指高尚的德行，高尚的德行，语出《诗·小雅·车辇》：“高山仰止，景行行止”，此指仰慕之情。

②故纸：旧纸，这里指陈旧书籍。

③治具：备办酒席。

④执柯以伐柯，其则不远：语出《诗·豳风·伐柯》：“伐柯伐柯，其则不远。”拿着一个斧柄，砍出一个斧柄，比喻遵循一定的准则。

⑤《说郛(fú)》：元末明初陶宗仪所编纂的一部丛书，多选录汉魏至宋元的各种笔记汇集而成。是历代私家编集大型丛书中较重要的一种。

⑥眉公：指陈继儒。陈继儒，字仲醇，号眉公，华亭（今上海市松江）人。明文学家、书画家。对诗文、小说、书画等很有研究。有《陈眉公全集》。

⑦笠翁：指李渔。李渔，字笠鸿，号笠翁，今浙江兰溪人，清著名戏曲作家、理论家。著有《闲情偶寄》，《笠翁十种曲》和短篇小说集《十二楼》等。其中《闲情偶寄·饮馔部》是李渔讲求饮食之道的专著。

⑧闼(è)于鼻而蜇于口：闼，堵塞。闼于鼻，气味太浓，令人窒息。蜇，刺痛。蜇于口，口舌受到刺激而感到微痛。闼鼻蜇口，极言气味浓烈，令人难耐。

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^①。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^②；然能率由旧章，终无大谬。临时治具^③，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^④。吾虽不能强天下之口与吾同嗜，而姑且推己及物；则食饮虽微，而吾于忠恕之道，则已尽矣。吾何憾哉！”若夫《说郛》^⑤所载饮食之书三十余种，眉公^⑥、笠翁^⑦，亦有陈言。曾亲试之，皆闼于鼻而蜇于口^⑧，大半陋儒附会，吾无取焉。



顾闳中 韩熙载夜宴图（局部）



有完全失传的。我都询问了具体的方法，结集保存。虽然有些不一定记录得非常清晰，也记下了出自某家某菜，以此表达自己的仰慕之情。自认为虚心学习就应该如此。当然，僵死的方法规矩束缚不了厨师的灵活技术，即使名家写作，也未必完全正确，所以不能只执著于在旧书堆里寻找方法；但是能够按照有关的书本知识去实践，一般不会出大的问题。在临时备办酒席的时候，也容易有章可循，完善周全。

有人说：“人心各异，就好像大家的面貌都不一样。你怎么能确定天下众人的口味和你一致呢？”我的回答是：“拿着一个斧柄，砍出另一个斧柄，原则上不会有太大的偏差。我虽然不能强求大家的口味都跟我一样，但是不妨碍我把自己喜欢的东西传给别人；饮食这事儿虽然是小事，但我却尽了我的忠诚宽恕之道，不觉得有什么好遗憾的了。”至于《说郛》中记载的三十多种饮食类的书，还有眉公、笠翁他们在饮食上也有著述；我曾经试着照本制作，但那味道刺鼻难闻，蜇口难吃。多半是那些见识短浅的无聊文人汇集的一些牵强附会的说法，我就不采纳书中了。

与饮食相关语句，袁枚引证这些经典、圣贤之言皆旨在抬高饮食之地位。尽管这些经典论据并不完全切合其论旨，但可见袁枚“挟天子以令诸侯”的苦心。

为饮食正过名后，袁枚开始宣称，对待饮食，也要像对待学问一样，虚心好学，不耻下问，榜样找的也是孔子。正是因为这种对待饮食“博学之，审问之，慎思之，明辨之，笃行之”的学问之道，袁枚四十年间尝遍、问遍、学遍、思遍、做遍，才成就了这本在袁枚看来与以往孤陋寡闻的书生汇集而来的牵强附会之说不同的一部《随园食单》，才成就了在我们看来永远在饮食史上留名的一部《随园食单》。

须知单

【注释】

①易牙：春秋时代一位著名的厨师，也作“狄牙”，“壘巫”。易牙是专管料理齐桓公饮食的厨师，擅长于调味。

②骊（shàn）嫩：指割掉掌九的“骊（dūn）鸡”和一年出头的新母鸡、童子鸡。这几种鸡的肉质都很鲜嫩。骊，古人把阉割的牲畜称为骊。

③乌背者：扁身白肚鲫鱼和乌背鲫鱼是生活在长江中的两种鲫鱼。

④搓讶（chá yá）：同“杈牙”，原指树枝交错零落，这里形容鱼刺纵横杂乱。

⑤买办：这里指采购人员。

⑥蓝缕（lǚ）：衣服破烂。

⑦伏酱：指在三伏天所制作的酱及酱油。用面粉和食盐为主要原料，在三伏天经过蒸、切、发酵、晒坯等工序制作而成，因天气热发酵较为充分，其质量最佳。

【原文】

学问之道，先知而后行，饮食亦然。作《须知单》。

先天须知

凡物各有先天，如人各有资禀。人性下愚，虽孔、孟教之，无益也；物性不良，虽易牙^①烹之，亦无味也。指其大略：猪宜皮薄，不可腥臊；鸡宜骊嫩^②，不可老稚；鲫鱼以扁身白肚为佳，乌背者^③，必崛强于盘中；鳊鱼以湖溪游泳为贵，江生者，必搓讶^④其骨节；谷喂之鸭，其膘肥而白色；壘土之笋，其节少而甘鲜；同一火腿也，而好丑判若天渊；同一台蚶也，而美恶分为冰炭；其他杂物，可以类推。大抵一席佳肴，司厨之功居其六，买办^⑤之功居其四。

作料须知

厨者之作料，如妇人之衣服首饰也。虽有天姿，虽善涂抹，而敝衣蓝缕^⑥，西子亦难以为容。善烹调者，酱用伏酱^⑦，先尝甘否；油用香油，须审生熟；酒用酒酿，应去糟粕；醋用米醋，须求清冽。且酱有清浓之分，油有荤素之别，酒有酸甜之异，醋有陈新之



【译文】

求学问的道理，应该先掌握充分的理论知识，然后通过实践来检验，饮食烹调的道理也是如此。所以撰写了《须知单》。

任何事物都有先天的本性，就像人各有不同的资质禀赋一样。人的秉性如果天生低下愚笨，即使有孔子、孟子来教导他，也无济于事；如果食物原料低劣，本性不良，就是易牙来烹煮，也难成美味佳肴。食材的基本要点大致是：猪肉最好皮薄，不可有腥臊味；鸡最好是蹩过的，要嫩，不要太老或太小；鲫鱼以扁身子、白肚子的为佳，脊背是黑色的鲫鱼，骨头粗大，放在盘子中也会显得僵硬，食相甚差；鳊鱼以在湖泊和溪流里生长的为贵，江里的，骨刺多骨节大；用粮食喂大的鸭子，膘肥肉白；沃土中生长出来的竹笋，节少而且味道甘鲜；同样是火腿，质量的好坏有天渊之别；同样都是台州的鱼鲞，优劣也犹如冰炭之分；其他一切东西，也可以由此类推。一般而言，一席佳肴，厨师烹调之功只占其中的六成，而采购者的功劳占到四成。

厨师用的调味品，就好比女人的衣服首饰一样。女人虽然有天姿国色，善于化妆打扮。然而穿着破衣烂衫，就是西施也难以修饰好自己的面容。善于烹调的

随园食单

①秋油：据《随息居饮食谱》载，秋油又称“母油”，酱油发酵，“日晒三伏，晴则夜露，至深秋得第一批者最好”。

②板浦：今江苏灌云县北的板浦镇。该镇饮食文化历史悠久，颇有特色，其中以“汪恕有滴醋”为最佳。此醋用高粱酿造而成，风味独特。乾隆皇帝曾对此醋大加赞赏，因而有了“皇帝老儿长滴醋，袁大才子写名著”的佳话。

③浦口：今江苏南京浦口区。

殊，不可丝毫错误。其他葱、椒、姜、桂、糖、盐，虽用之不多，而俱宜选择上品。苏州店卖秋油^①，有上、中、下三等。镇江醋颜色虽佳，味不甚酸，失醋之本旨矣。以板浦^②醋为第一，浦口^③醋次之。



李公麟
西园雅集