

随

园

食

单

图文版

Sui Yuan Shi Dan

袁枚

著

凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

须知单
海鲜单
特牲单
羽族单
水族无鳞单

戒单
江鲜单
杂牲单
水族有鳞单
杂素单



随

园

食

单

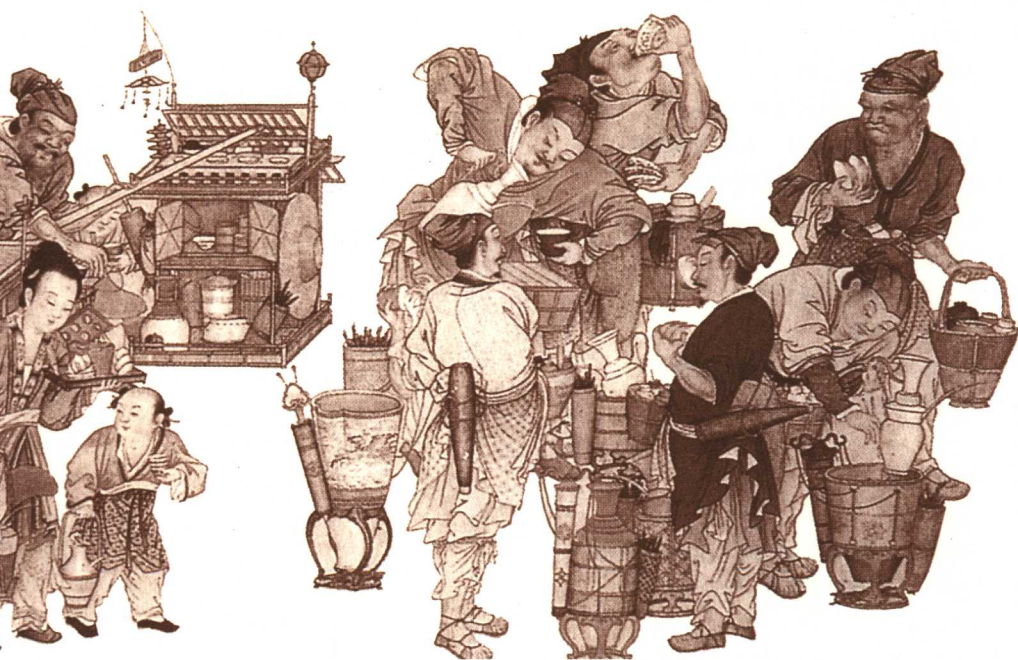
图文版

Sui Yuan Shi Dan

袁枚

著

凤凰出版传媒集团 凤凰出版社



图书在版编目(CIP)数据

随园食单: 图文版/(清)袁枚著;王英中标点;王英志校订.—南京: 凤凰出版社, 2006.6

ISBN 7-80643-493-3

I. 随... II. ①袁... ②王... ③王... 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. TS972.117

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第058235号

- 书 名 随园食单(图文版)
著 者 (清)袁枚著 王英中标点 王英志校订
责任编辑 朱野坪 倪培翔
出版发行 凤凰出版传媒集团
凤凰出版社(原江苏古籍出版社)
南京市中央路165号 邮编 210009
发行部电话 025-83223462
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华书店
照 排 南京紫藤制版印务中心
印 刷 者 江苏新华印刷厂
南京市张王庙88号 邮编 210037
开 本 718×1000毫米 1/16
印 张 6
印 数 1-6000册
字 数 83千字
版 次 2006年6月第1版 2006年6月第1次印刷
标准书号 ISBN 7-80643-493-3/Z·49
定 价 15.00元

(凤凰出版社图书凡印装错误可向承印厂调换)

前言



袁枚(1716—1798),字子才,号简斋,世称随园先生,晚年自号仓山居士、随园老人、仓山叟等。钱塘(今杭州)人。清代乾隆四年(1739)进士,选庶吉士。乾隆七年(1742)外放江南任县令,先后于江苏溧水、江浦、沭阳、江宁任县令七年,颇有政绩。乾隆十四年(1749)因擢升无望,加之不甘“为大官作奴”,想专心从事诗文写作,乃辞官隐居于南京小仓山随园。

袁枚是乾隆才子、诗坛盟主,一生著述甚丰,主要有《小仓山房诗文集》、《随园诗话》、《子不语》、《小仓山房尺牍》等。袁枚还是位美食家,对饮食文化深有研究,并写出《随园食单》一书,这是一本独具特色的食谱。

袁枚之所以写出此书:主观原因是他具有反传统的精神,并不恪守孟子“君子远庖厨”以及视厨事为“贱役”的说教;反而讥讽“孟子虽贱‘饮食之人’,而又言饥渴未能得饮食之正”(《随园食单》序)之虚伪态度。故袁枚于饮食文化情有独钟,又有“好学之心”(同上),喜欢动笔撰文,其写食单实不足为奇。客观条件是他隐居之后,于诗坛士林中名声日隆,有“山中宰相”“当代龙门”之称,无论士子闺秀,还是达官贵人,多以结交袁枚为荣。袁枚又乐远游,多次出游江浙乃至赣粤等地。于是袁枚常常成为各地门生故旧、文士诗人,以及官宦绅士宴请的对象。而袁枚“每食于某氏而饱,必使家厨往彼灶觚,执弟子之礼。四十年来,颇集众美”(同上)。这为袁枚了解、研究各地美食提供了第一手材料。所以《随园食单》是袁枚笃信食色乃人的本性的反映,也是他四十年美食实践的产物。

《随园食单》一开头并未马上罗列食谱,而是先以《须知单》作正面理论指导。此单分别论述了如何采买、洗刷原料,如何辨别、调剂、搭配作料,如何掌握火候、色味,如何配备器皿,如何上菜,等等。其所谓“学问之道,先知而后行。饮食亦然”,力求揭示饮食的规律。然后又以《戒单》从反面指出饮食的注意事项。除了点明烹饪时应“戒外加油”、“戒同锅热”、“戒走油”等技术性问题之外;还论及厨师应该“戒苟且”、“戒落套”、“戒暴殄”等态度问题。更强调了食客的饮食文明问题:例如“戒耳餐”,反对“贪贵物之

名，夸敬客之意”；“戒目食”，反对“贪多”之蔽；“戒纵酒”，反对“惟酒是务”。由此可见，《随园食单》先务虚而后务实。这是其独特之处。

《随园食单》主要是介绍江浙一带富有特色的饮食的制作方法，因此它是一本地域性的“江浙食单”。但其内容相当丰富，包括了海鲜、特牲、羽族、水族、素菜、点心、茶酒等等十四单，当时江浙人生活中各种类型的饮食几乎网罗殆尽。每一单罗列的品种也十分可观，例如《特牲单》就介绍了三十余种菜肴，涉及到猪、牛、羊、鹿、獐、果子狸等牲畜与动物的许多烹饪方法；《点心单》介绍了面、饼、饺、馄饨、合子、馒头、面茶、粽子、汤团、糕、豆粥等五十余种点心的做法。它集中了江浙厨师长期积累的丰富的烹饪经验，弥足珍贵。

《随园食单》于每种食谱下，都或详或略地介绍了烹饪、制作方法，包括原料、分量、操作顺序等。例如《唐鸡》条云：“鸡一只，或二斤，或三斤，如用二斤者，用酒一饭碗、水三饭碗；用三斤者，酌添。先将鸡切块，用菜油二两，候滚熟，爆鸡要透；先用酒滚一二十滚，再下水约二三百滚；用秋油一酒杯；起锅时加白糖一钱。唐静涵家法也。”有关烹饪唐鸡的事项交代得相当清楚，即使不是厨师，亦不难学会。又如《三层玉带糕》云：“以纯糯粉作糕，分作三层；一层粉，一层猪油、白糖，夹好蒸之，蒸熟切开。苏州人法也。”也简明扼要，易于掌握。此书的烹饪技艺都值得借鉴、发扬。

《随园食单》的独特之处，还在于它不是一般意义上的食谱，不是单纯的烹饪技法书，其中颇多记事，间有思想的火花，而且文笔生动，故带有随笔性质，可读性较强。

首先说记事。例如，袁枚在《戒耳餐》中，记了一个喜“耳餐”的例子：“尝见某太守宴客，大碗如缸，白煮燕窝四两，丝毫无味，人争夸之。余笑曰：‘我辈来吃燕窝，非来贩燕窝也。’”这条趣闻辛辣地嘲讽了贪图虚名、“徒夸体面”的假食客，其手法与笔记中的记事毫无二致。又如《蜜火腿》条，在介绍完烹饪技术之后，乃记云：“余在尹文端公苏州公馆吃过一次，

其香隔户便至,甘鲜异常。此后不能再遇此尤物矣。”文笔简捷生动,写出上佳之“蜜火腿”的甘鲜之美。书中类似的随笔式记事,不胜枚举。

其次说思想。袁枚在谈说饮食烹饪之余,时时要借题发挥,引申出去,给人饮食之外的启迪。例如《本分须知》条,在批评“汉请满人用满菜,满请汉人用汉菜,反致依样葫芦,有名无实,画虎不成反类犬矣”之后,又发挥道:“秀才下场,专作自己文字,务极其工,自有遇合。若逢一宗师而摩仿之,逢一主考而摩仿之,则掇皮无异,终身不中矣。”此处发挥即是饮食之外的思想,当然又是以秀才应考之“本分”,比喻饮食之本分。又如《变换须知》条,在论述“一物有一物之味,不可混而同之”之理之后,又联想到“犹如圣人设教,因才乐育,不拘一律。所谓君子成人之美也”。此类触类旁通之笔,皆给人意外的收获。《随园食单》还明显表现出袁枚于饮食的审美追求,就是新、鲜、活、清、淡,这正与其性灵说诗论相沟通。

再次说语言。《随园食单》的语言也与其诗文一样,富于性灵,十分活泼,与通行食谱之呆板、正规的语言,不可同日而语。一是巧用比喻,加强形象性,如《作料须知》条云:“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,西子亦难以为容。”以衣服首饰譬作料的重要,形象而新颖。二是诙谐有趣,如《戒外加油》条,讽刺俗厨于上菜时喜加猪油一勺,以为肥腻,称为“故知前生是饿鬼投来”;又如《戒强让》条,批评宴会主人以夹菜“堆置客前,污盘没碗,令人生厌”;“硬入人口,有类强奸,殊为可恶。”读之令人哑然失笑。诸如此类,俯拾即是。

《随园食单》反映了清代乾隆年间江浙地区饮食状况与烹饪技术之大概,是吴越文化的组成部分,无疑具有历史文献价值;其中有些食谱已为今人采用,有些食谱可继续批判地汲取,它又有现实参考价值。据说日本人青木正儿二十年前已把它译成日文于东京出版,则其影响今已远至海外了。《随园食单》确是一笔值得我们重视的文化遗产。

本书选取清代嘉庆年间的随园藏板为底本,参校了乾隆随园刻本及其他有关版本,以校点为主要整理方法,在个别地方酌加按语。全书采用简体字横排出版,以便于广大读者阅读。此次凤凰出版社适应当今读者的阅读审美需求,出版此书的图文版,书中的校点作了个别修订,其中不当之处,敬请读者给予指正。

序

诗人美周公而曰“笾豆有践”，恶凡伯而曰“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：“一世长者知居处，三世长者知服食。”古人进餐离肺，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，执弟子之礼。四十年来，颇集众美。有学者，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，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。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》所载饮食之书三十余种，眉公、笠翁，亦有陈言。曾亲试之，皆闕于鼻而蜇于口，大半陋儒附会，吾无取焉。



目 录

◎须知单

- 先天须知 / 03
- 作料须知 / 03
- 洗刷须知 / 03
- 调剂须知 / 04
- 配搭须知 / 04
- 独用须知 / 04
- 火候须知 / 05
- 色臭须知 / 05
- 迟速须知 / 05
- 变换须知 / 05
- 器具须知 / 06
- 上菜须知 / 06
- 时节须知 / 06
- 多寡须知 / 07
- 洁净须知 / 07
- 用纤须知 / 07
- 选用须知 / 07
- 疑似须知 / 08
- 补救须知 / 08
- 本分须知 / 08

◎戒单

- 戒外加油 / 10
- 戒同锅熟 / 10
- 戒耳餐 / 10
- 戒目食 / 11
- 戒穿凿 / 11
- 戒停顿 / 11
- 戒暴殄 / 12

- 戒纵酒 / 12
- 戒火锅 / 12
- 戒强让 / 12
- 戒走油 / 13
- 戒落套 / 13
- 戒混浊 / 13
- 戒苟且 / 13

◎海鲜单

- 燕窝 / 15
- 海参三法 / 15
- 鱼翅二法 / 15
- 鳆鱼 / 16
- 淡菜 / 16
- 海蛎 / 16
- 乌鱼蛋 / 16
- 江瑶柱 / 16
- 蛎黄 / 16

◎江鲜单

- 刀鱼二法 / 18
- 鲥鱼 / 18
- 鲟鱼 / 18
- 黄鱼 / 19
- 斑鱼 / 19
- 假蟹 / 19

◎特性单

- 猪头二法 / 21
- 猪蹄四法 / 21

- 猪爪、猪筋 / 21
- 猪肚二法 / 22
- 猪肺二法 / 22
- 猪腰 / 22
- 猪里肉 / 22
- 白片肉 / 23
- 红煨肉三法 / 23
- 白煨肉 / 23
- 油灼肉 / 23
- 干锅蒸肉 / 23
- 盖碗装肉 / 24
- 磁坛装肉 / 24
- 脱沙肉 / 24
- 晒干肉 / 24
- 火腿煨肉 / 24
- 台盏煨肉 / 25
- 粉蒸肉 / 25
- 熏煨肉 / 25
- 芙蓉肉 / 25
- 荔枝肉 / 25
- 八宝肉 / 25
- 菜花头煨肉 / 26
- 炒肉丝 / 26
- 炒肉片 / 26
- 八宝肉圆 / 26
- 空心肉圆 / 27
- 锅烧肉 / 27
- 酱肉 / 27
- 糟肉 / 27
- 暴腌肉 / 27

尹文端公家风肉 / 28
 家乡肉 / 28
 笋煨火肉 / 28
 烧小猪 / 28
 烧猪肉 / 28
 排骨 / 28
 罗蓂肉 / 29
 端州三种肉 / 29
 杨公圆 / 29
 黄芽菜煨火腿 / 29
 蜜火腿 / 29

◎杂 牲 单

牛肉 / 31
 牛舌 / 31
 羊头 / 31
 羊蹄 / 31
 羊羹 / 31
 羊肚羹 / 32
 红煨羊肉 / 32
 炒羊肉丝 / 32
 烧羊肉 / 32
 全羊 / 32
 鹿肉 / 32
 鹿筋二法 / 32
 獐肉 / 33
 果子狸 / 33
 假牛乳 / 33
 鹿尾 / 33

◎羽 族 单

白片鸡 / 35
 鸡松 / 35
 生炮鸡 / 35

鸡粥 / 35
 焦鸡 / 36
 捶鸡 / 36
 炒鸡片 / 36
 蒸小鸡 / 36
 酱鸡 / 36
 鸡丁 / 36
 鸡圆 / 37
 蘑菇煨鸡 / 37
 梨炒鸡 / 37
 假野鸡卷 / 37
 黄芽菜炒鸡 / 37
 栗子炒鸡 / 37
 灼八块 / 38
 珍珠团 / 38
 黄芪蒸鸡治瘵 / 38
 卤鸡 / 38
 蒋鸡 / 38
 唐鸡 / 39
 鸡肝 / 39
 鸡血 / 39
 鸡丝 / 39
 糟鸡 / 39
 鸡肾 / 39
 鸡蛋 / 39
 野鸡五法 / 40
 赤炖肉鸡 / 40
 蘑菇煨鸡 / 40
 鸽子 / 40
 鸽蛋 / 40
 野鸭 / 41
 蒸鸭 / 41
 鸭糊涂 / 41
 卤鸭 / 41

鸭脯 / 41
 烧鸭 / 41
 挂卤鸭 / 41
 干蒸鸭 / 42
 野鸭团 / 42
 徐鸭 / 42
 煨麻雀 / 42
 煨鹌鹑、黄雀 / 43
 云林鹅 / 43
 烧鹅 / 43

◎水族有鳞单

边鱼 / 45
 鲫鱼 / 45
 白鱼 / 45
 季鱼 / 45
 土步鱼 / 45
 鱼松 / 46
 鱼圆 / 46
 鱼片 / 46
 连鱼豆腐 / 46
 醋接鱼 / 46
 银鱼 / 46
 台鲞 / 47
 糟鲞 / 47
 虾子勒鲞 / 47
 鱼脯 / 47
 家常煎鱼 / 47
 黄姑鱼 / 47

◎水族无鳞单

汤鳗 / 49
 红煨鳗 / 49
 炸鳗 / 49

生炒甲鱼 / 49
酱炒甲鱼 / 49
带骨甲鱼 / 50
青盐甲鱼 / 50
汤煨甲鱼 / 50
全壳甲鱼 / 50
鳝丝羹 / 51
炒鳝 / 51
段鳝 / 51
虾圆 / 51
虾饼 / 51
醉虾 / 51
炒虾 / 52
蟹 / 52
蟹羹 / 52
炒蟹粉 / 52
剥壳蒸蟹 / 52
蛤蜊 / 52
蚶 / 53
车螯 / 53
程泽弓蛭干 / 53
鲜蛭 / 53
水鸡 / 53
熏蛋 / 53
茶叶蛋 / 53

◎杂素菜单

蒋侍郎豆腐 / 55
杨中丞豆腐 / 55
张恺豆腐 / 55
庆元豆腐 / 55
芙蓉豆腐 / 55
王太守八宝豆腐 / 56
程立万豆腐 / 56

冻豆腐 / 56
虾油豆腐 / 56
蓬蒿菜 / 57
蕨菜 / 57
葛仙米 / 57
羊肚菜 / 57
石发 / 57
珍珠菜 / 57
素烧鹅 / 57
韭 / 57
芹 / 58
豆芽 / 58
茭白 / 58
青菜 / 58
台菜 / 58
白菜 / 59
黄芽菜 / 59
瓢儿菜 / 59
菠菜 / 59
蘑菇 / 59
松菌 / 59
面筋二法 / 59
茄二法 / 60
苋羹 / 60
芋羹 / 60
豆腐皮 / 60
扁豆 / 60
瓠子、王瓜 / 60
煨木耳、香蕈 / 61
冬瓜 / 61
煨鲜菱 / 61
豇豆 / 61
煨三笋 / 61
芋煨白菜 / 61

香珠豆 / 62
马兰 / 62
杨花菜 / 62
问政笋丝 / 62
炒鸡腿蘑菇 / 62
猪油煮萝卜 / 62

◎小 菜 单

笋脯 / 64
天目笋 / 64
玉兰片 / 64
素火腿 / 64
宣城笋脯 / 64
人参笋 / 64
笋油 / 65
糟油 / 65
虾油 / 65
喇虎酱 / 65
熏鱼子 / 65
腌冬菜、黄芽菜 / 65
茼蒿 / 65
香干菜 / 66
冬芥 / 66
春芥 / 66
芥头 / 66
芝麻菜 / 66
腐干丝 / 66
风鳊菜 / 67
糟菜 / 67
酸菜 / 67
台菜心 / 67
大头菜 / 67
萝卜 / 67
乳腐 / 67

酱炒三果 / 68

酱石花 / 68

石花糕 / 68

小松菌 / 68

吐蛭 / 68

海蜇 / 68

虾子鱼 / 68

酱姜 / 69

酱瓜 / 69

新蚕豆 / 69

腌蛋 / 69

混套 / 69

茭瓜脯 / 69

牛首腐干 / 69

酱王瓜 / 69

◎点心单

鳗面 / 71

温面 / 71

鳝面 / 71

裙带面 / 71

素面 / 71

蓑衣饼 / 71

虾饼 / 71

薄饼 / 71

松饼 / 72

面老鼠 / 72

颠不棱即肉饺也 / 72

肉馄饨 / 72

韭合 / 72

糖饼 / 72

烧饼 / 72

千层馒头 / 72

面茶 / 73

杏酪 / 73

粉衣 / 73

竹叶粽 / 73

萝卜汤圆 / 73

水粉汤圆 / 73

脂油糕 / 74

雪花糕 / 74

软香糕 / 74

百果糕 / 74

栗糕 / 74

青糕、青团 / 74

合欢饼 / 74

鸡豆糕 / 74

鸡豆粥 / 74

金团 / 75

藕粉、百合粉 / 75

麻团 / 75

芋粉团 / 75

熟藕 / 75

新栗、新菱 / 75

莲子 / 75

芋 / 75

萧美人点心 / 76

刘方伯月饼 / 76

陶方伯十景点心 / 76

杨中丞西洋饼 / 76

白云片 / 76

风栳 / 76

三层玉带糕 / 77

运司糕 / 77

沙糕 / 77

小馒头、小馄饨 / 77

雪蒸糕法 / 77

作酥饼法 / 78

天然饼 / 78

花边月饼 / 78

制馒头法 / 78

扬州洪府粽子 / 78

◎饭粥单

饭 / 80

粥 / 80

◎茶酒单

茶 / 82

武夷茶 / 82

龙井茶 / 82

常州阳羡茶 / 82

洞庭君山茶 / 83

酒 / 83

金坛子酒 / 83

德州卢酒 / 83

四川郫筒酒 / 83

绍兴酒 / 83

湖州南浔酒 / 83

常州兰陵酒 / 83

溧阳乌饭酒 / 84

苏州陈三白酒 / 84

金华酒 / 84

山西汾酒 / 84

责任编辑 || 朱野坪

倪培翔

美术编辑 || 姜 嵩

装帧设计 || 姜 嵩

版式设计 || 王 主

须知单

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，虽易牙烹之，亦无味也。指其大略：猪宜皮薄，不可腥臊；鸡宜骊嫩，不可老稚；鲫鱼以扁身白肚为佳，乌背者，必崛强于盘中；鳊鱼以湖溪游泳为贵，江生者，必槎丫其骨节；谷喂之鸭，其膘肥而白色；壅土之笋，其节少而甘鲜；同一火腿也，而好丑判若天渊；同一台鲞也，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，西子亦难以为容。善烹调者，酱用伏酱，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，有上、中、下三等。镇江醋颜色虽佳，味不甚酸，失醋之本旨矣。以板浦醋为第一，浦口醋次之。

● 洗刷须知 ●

洗刷之法，燕窝去毛，海参去泥，鱼翅去沙，鹿筋去臊。肉有筋瓣，剔之则酥；鸭有肾臊，削之则净；鱼胆破，而全盘皆苦；鳊涎存，而满碗多腥；韭删叶而白存，菜弃边而心出。《内则》曰：“鱼去乙，鳖去丑。”此之谓也。谚云：“若要鱼好吃，洗得白筋出。”亦此之谓也。



● 调剂须知 ●

调剂之法，相物而施。有酒、水兼用者，有专用酒不用水者，有专用水不用酒者；有盐、酱并用者，有专用清酱不用盐者，有用盐不用酱者；有物太腻，要用油先炙者；有气太腥，要用醋先喷者；有取鲜必用冰糖者；有以干燥为贵者，使其味入于内，煎炒之物是也；有以汤多为贵者，使其味溢于外，清浮之物是也。

● 配搭须知 ●

谚曰：“相女配夫。”《记》曰：“儻人必于其伦。”烹调之法，何以异焉？凡一物烹成，必需辅佐。要使清者配清，浓者配浓，柔者配柔，刚者配刚，方有和合之妙。其中可荤可素者，蘑菇、鲜笋、冬瓜是也。可荤不可素者，葱、韭、茴香、新蒜是也。可素不可荤者，芹菜、百合、刀豆是也。常见人置蟹粉于燕窝之中，放百合于鸡、猪之肉，毋乃唐尧与苏峻对坐，不太悖乎？亦有交互见功者，炒荤菜，用素油，炒素菜，用荤油是也。

● 独用须知 ●

味太浓重者，只宜独用，不可搭配。如李赞皇、张江陵一流，须专用之，方尽其才。食物中，鳗也，鳖也，蟹也，鲥鱼也，牛羊也，皆宜独食，不可加搭配。何也？此数物者味甚厚，力量甚大，而流弊亦甚多，用五味调和，全力治之，方能取其长而去其弊。何暇舍其本题，别生枝节哉？金陵人好以海参配甲鱼，鱼翅配蟹粉，我见辄攒眉。觉甲鱼、蟹粉之味，海参、鱼翅分之而不足；海参、鱼翅之弊，甲鱼、蟹粉染之而有余。



火候须知

熟物之法，最重火候。有须武火者，煎炒是也；火弱则物疲矣。有须文火者，煨煮是也；火猛则物枯矣。有先用武火而后用文火者，收汤之物是也；性急则皮焦而里不熟矣。有愈煮愈嫩者，腰子、鸡蛋之类是也。有略煮即不嫩者，鲜鱼、蚶蛤之类是也。肉起迟则红色变黑，鱼起迟则活肉变死。屡开锅盖，则多沫而少香。火熄再烧，则走油而味失。道人以丹成九转为仙，儒家以无过、不及为中。司厨者，能知火候而谨伺之，则几于道矣。鱼临食时，色白如玉，凝而不散者，活肉也；色白如粉，不相胶粘者，死肉也。明明鲜鱼，而使之不鲜，可恨已极。

色臭须知

目与鼻，口之邻也，亦口之媒介也。嘉肴到目、到鼻，色臭便有不同。或净若秋云，或艳如琥珀，其芬芳之气，亦扑鼻而来，不必齿决之，舌尝之，而后知其妙也。然求色不可用糖炒，求香不可用香料。一涉粉饰，便伤至味。

迟速须知

凡人请客，相约于三日之前，自有工夫平章百味。若斗然客至，急需便餐；作客在外，行船落店：此何能取东海之水，救南池之焚乎？必须预备一种急就章之菜，如炒鸡片，炒肉丝，炒虾米豆腐，及糟鱼、茶腿之类，反能因速而见巧者，不可不知。

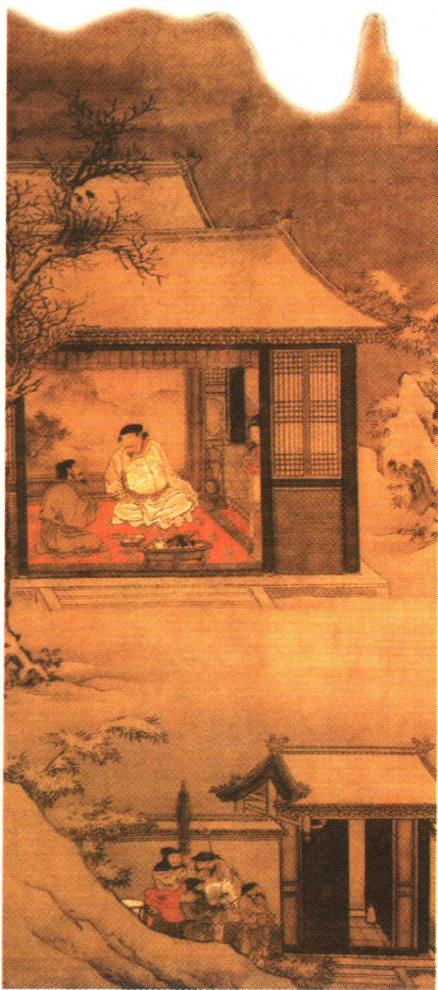
变换须知

一物有一物之味，不可混而同之。犹如圣人设教，因才乐育，不拘一律。所谓君子成人之美也。今见俗厨，动以鸡、鸭、猪、鹅，一汤同滚，遂令千手雷同，味同嚼蜡。吾恐鸡、猪、鹅、鸭有灵，必到枉死城中告状矣。善治菜者，须多设锅、灶、盂、钵之类，使一物各献一性，一碗各成一味。嗜者舌本应接不暇，自觉心花顿开。



● 器具须知 ●

古语云：美食不如美器。斯语是也。然宣、成、嘉、万，窑器太贵，颇愁损伤，不如竟用御窑，已觉雅丽。惟是宜碗者碗，宜盘者盘，宜大者大，宜小者小，参错其间，方觉生色。若板板于十碗八盘之说，便嫌笨俗。大抵物贵者器宜大，物贱者器宜小。煎炒宜盘，汤羹宜碗，煎炒宜铁锅，煨煮宜砂罐。



● 上菜须知 ●

上菜之法：盐者宜先，淡者宜后；浓者宜先，薄者宜后；无汤者宜先，有汤者宜后。且天下原有五味，不可以咸之一味概之。度客食饱，则脾困矣，须用辛辣以振动之；虑客酒多，则胃疲矣，须用酸甘以提醒之。

● 时节须知 ●

夏日长而热，宰杀太早，则肉败矣。冬日短而寒，烹饪稍迟，则物生矣。冬宜食牛羊，移之于夏，非其时也。夏宜食干腊，移之于冬，非其时也。辅佐之物，夏宜用芥末，冬宜用胡椒。当三伏天而得冬腌菜，贱物也，而竟成至宝矣。当秋凉时而得行鞭笋，亦贱物也，而视若珍馐矣。有先时而见好者，三月食鲥鱼是也。有后时而见好者，四月食芋艿（按：原误为“奶”。）是也。其他亦可类推。有过时而不可吃者，萝卜过时则心空，山笋过时则味苦，刀鲚过时则骨硬。所谓四时之序，成功者退，精华已竭，褻裳去之也。