

随园食单

全

彩

版

清·袁枚



文匯出版社



◎ 一力经典文丛



文匯出版社

随园食单

全

彩

版

清·袁枚

图书在版编目(CIP)数据

随园食单/(清)袁枚著;周立峰译, -上海:文汇出版社, 2006.11

ISBN 7-80741-099-X

I. 随... II. ①袁... ②周... III. ①烹饪-中国-前清期②食谱-中国-前清期③菜谱-中国-前清期
IV. TS 972.117

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第126010号

随园食单

(清)袁枚著 周立峰译

责任编辑/张建德

装帧设计/灵动视线

出版发行/文汇出版社

上海市威海路755号

(邮政编码200041)

经 销/全国新华书店

印 刷/山东新华印刷厂德州厂

版 次/2006年12月第1版

印 次/2006年12月第1次印刷

开 本/787×1092 1/16

字 数/140千

印 张/23.25

印 数/1-15 000

ISBN 7-80741-099-X/Z·001

定价/29.80元

责任编辑：张建德

装帧设计： 灵动视线
TEL: 010-85983452

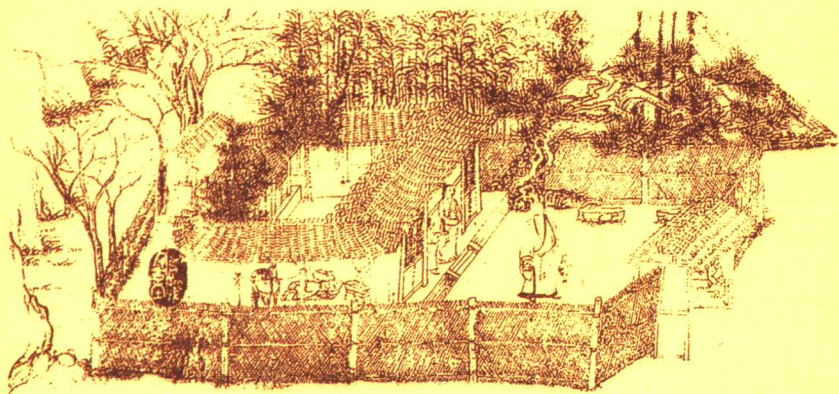
支持网站： <http://www.pfylbook.com>

一
力
古
典
文
丛

《人间词话》
《周易》
《论语》
《老子》
《唐诗三百首》
《宋词三百首》
《元曲三百首》
《孙子兵法》
《三十六计》
《格言联璧》
《聊斋志异》
《菜根谭》
《百家姓》

袁枚和他的

随园食单



《随园食单》是清代著名文学家袁枚所著。袁枚(1716

~1797)字子才,号简斋,又号随园老人,浙江钱

塘(今浙江杭州市)人。乾隆四年(1739)进士,

选翰林院庶吉士,曾任溧水、江浦、江宁等地知县。

辞官后定居江宁,在南京小仓山下购筑『随园』,自

号随园老人,著诗论赋,优游其中近30年,诗文颇

享盛名。

袁枚的思想比较自由解放,袁枚字子才,颠倒此字

可以称他为才子。他的作品集有《小仓山房诗文集》,

诗作多抒发闲情逸致,流连风花雪月,却别具清新

风格。著名诗评有《随园诗话》。还有笔记体志怪小



大石南路店大门

说专集《子不语》，虽然其中有些封建迷信色彩，但文笔流畅，叙事简洁。散文名篇有《黄生借书说》、《书鲁亮侪》等。

袁枚是个才子，也是一个美食家，大吃家。他青年即中进士，入翰林院，本来是前程无限，结果四十岁就辞别了官场。这或许是历代才子的共性，因为自恃才高，不入俗流，不合官场，最后就选择了做一名流雅士，纵情山水园林，乐得清闲自在。

文人雅士的聚会离不开吃吃喝喝，古今一样。袁枚又乐于此道，每吃到好菜肴，一定让自己的厨师登门细问，然后自己记下作法。他甚至『以轿迎其女



随园食坊 送仙桥店大厅

厨来园制造』，可见爱好之深，用心之重，这使他成为一个经验丰富的美食家和烹饪家，他所著的《随园食单》就是一部系统论述清代烹饪技术和涵盖南北菜品的难得的著作。虽然表面看来只是一个食谱，但出自袁枚之手，其文风和观点自然与一般食谱大相径庭，因此，这部食谱经常被历代文人所提及。

全书除《序》外，共分十四『单』，也就相当于现在的十四章。这就是：须知单；戒单；海鲜单；江鲜单；特牲单；杂牲单；羽族





随园食坊 送仙桥店大厅

单；水族有鳞单；水族无鳞单；杂素菜单；小菜单；点心单；饭粥单；茶酒单等。不仅介绍了一些菜品的操作方法，还谈及注意事项和营养搭配；不光介绍了三百多种南北菜肴，还包括点心、饭粥和茶酒等，其中有关饮食卫生、饮食方式以及菜品搭配等观点，就是在今天看来，依然见解独到，读来获益多多。我们将此书重新编译出来，是为了与读者一起分享这部生活美文的韵味，重新领略我国古代文人的生活情趣和闲情雅意。对于忙碌的现代人来说，通过阅读与古人在精神上相通，也可以算做忙里偷闲的一种放松和享受吧。



大石南路店大门



随园食单

• 序

我国的饮食文化不仅历史悠久、内容丰富、品质优良、格调高雅,而且与民俗、养生、文化甚至文学艺术有着直接的内在联系。本书可以说是我国传统饮食文化的代表作。《红楼梦》始颂者曹雪芹,其祖父江宁织造曹寅筑以名,假以“大观园”尽显日月繁华。次为继任者隋赫德承传,故人称“隋园”,后为袁枚所有,又易名“随园”。园中藏《随园食单》美食遗韵,于是“随园”之名流芳于世。袁枚是清代有名的大才子,一生著作颇丰,也为大家所熟悉,《随园食单》正因为出自他这样的大散文家、文学家之手,品读起来才别有一番不同的韵味。此书不仅蕴涵了袁枚对饮食的理解,也包含了他对生活品位的独特评价和独到见地,读来风趣而有文采。

为了能够增加阅读的趣味,更直观地了解中国的传统饮食文化,本书与“成都随园食坊”合作,将“食坊”取清人袁枚诗话之意,融现代饮食文化之风,传统的古朴与现代的畅想相结合的独特的川菜文化转化成精美的图片插入书中。因此,此书美文与美图相映成趣,让您去感悟一种生动别韵的传统与现代相融的饮食文化。

“成都随园食坊”承《随园食单》美食文化之底蕴,袭《红楼梦》大观园之大气,将《随园食单》之精髓倾力注入川菜,博采众长,推陈出新,融会贯通,使其更富创造力,形成了独具特色的随园文化。

在“成都随园食坊”雅韵随处可见:青花瓷瓶,器之精品;新肴别饌,富于灵性;餐桌艺术,屏风书笺做伴;名人书画,巧融其中;音符流彩,细听韵声,如此落出个大雅的美式殿堂来,这样既增加了随园食坊文化的内涵,更具有传统文化性和丰富的艺术性,显示出随园的餐饮文化品位。



由于袁枚是江浙杭州人，又是生活在二百多年前的封建社会，因此，《随园食单》也存在着地方和历史的局限性。所记的食谱，多数是江浙菜，对全国其他七个菜系，除了对京菜、粤菜、鲁菜有些涉及外，对川菜、闽菜、湘菜、皖菜特别吝惜笔墨。因此，《随园食单》基本还是一部分地方性的食谱。

而且正像各地人都有其嗜食一样，袁枚也是比较嗜食江浙风味。因此，在阐述烹饪理念和记述烹饪方法时，还有一些偏颇之说。如用料配搭，强调“味太浓重者，只宜独用，不可搭配”，这就是其片面性。当然，有些味特别鲜的原料，如蟹、虾等，固然可以独用，但也不可一概而论。否则，蛇就不能和猫、鸡配成“龙虎凤”，更不用说和山珍之类浓味的野生动物搭配了。又如煮粥，他反对“以荤腥入粥”，结果许多以鱼、肉、鸡、鸭、蛋等荤腥熬制的粥品的美味倍受嗜粥者和美食者青睐。所以，对于《随园食单》有些不可避免的历史及地域缺陷，却也瑕不掩瑜，而是着重领会其精神，用以发扬我国的优秀传统饮食文化。

本书中选配的图片一部分是依据文章内容，由美编精心处理，与内文巧妙地搭配在一起；还有一部分图片只是为了使阅读更加直观，增加本书的美观性、可读性，如有不当之处，敬请指出，以便修正。

译者

2006年11月

目录

袁枚和他的随园食单	二
序	一
须知单	一
戒单	一五
海鲜单	二七
江鲜单	三五
特性单	四一
杂牲单	六一



茶酒单	饭粥单	点心单	小菜单	杂素菜单	水族无鳞单	水族有鳞单	羽族单
一六七	一六三	一四三	一二九	一一一	九七	八九	六九

学问之道，先知而后行，饮食亦然。作“须知单”。

做学问之道，讲究先弄懂了然后再做，饮食也是这样。因此，这里我首先作“须知单”。





随园休闲庄

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；鸡宜骗（音扇）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，必槎牙（音差牙）其骨节；谷喂之鸭，其膘肥而白色；壅（音拥）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（音想）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。

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；东西的品质不好，就是易牙（春秋时齐桓公的宠臣，相传曾煮了自己的儿子给齐桓公煲汤）来烹煮，也一样没有味道。

其基本的要点大致是：猪最好皮薄，不可有腥臊味；鸡最好是骗过的，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难看；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，而好坏有天渊之别；同样都是台州的鱼鲞，美恶也犹如冰炭之分；其他一切东西，都是这个道理。大致一席佳肴，厨师的工夫只占其中的六成，采买东西的功劳占到四成。



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。

厨师用的作料，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，然而衣衫蓝缕破旧，就是西施也难以打扮得漂亮。善于烹调的人，酱要用伏天制作的，用前要先尝一尝味道是否甜；油要用香油，一定要检查油的生熟；酒要用酒酿，要去掉糟粕；醋要用米醋，必须清冽。同时酱又有清浓之分，油又有荤素之别，酒也有酸甜的差异，醋还有陈醋新醋的区别，这些使用起来不可有丝毫的马虎。其他东西如葱、椒、姜、桂、糖、盐之类，虽用得不多，但都应当选择品质上等的。苏州店出售的秋油（秋油又叫母油，以黄豆为原料，水煮发酵而成），分为上、中、下三等。镇江的醋颜色虽然不错，但味道不太酸，失去了醋的根本。醋以板浦（江苏灌云县的一个市镇）的最好，浦口产的次之。



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；鳗涎存，而满碗多腥；韭菜叶而白存；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。

洗刷的方法主要是，燕窝要去毛，海参要去泥，鱼翅要去沙，鹿筋要去掉臊味。肉是有筋瓣的，剔除干净肉才能酥软；雄鸭子有肾臊，削去才算干净；鱼胆破了的话，全盘子都是苦的；鳗鱼的涎水去不净的话，满碗都是腥的；韭菜应该去掉老叶留下白嫩的部分，菜要去掉外边的用里面的心。《内则》说：“鱼去乙，鳖去丑。”说的就是洗菜时要注意的。谚语说：“若要鱼好吃，洗得白筋出。”也是说的这个道理。