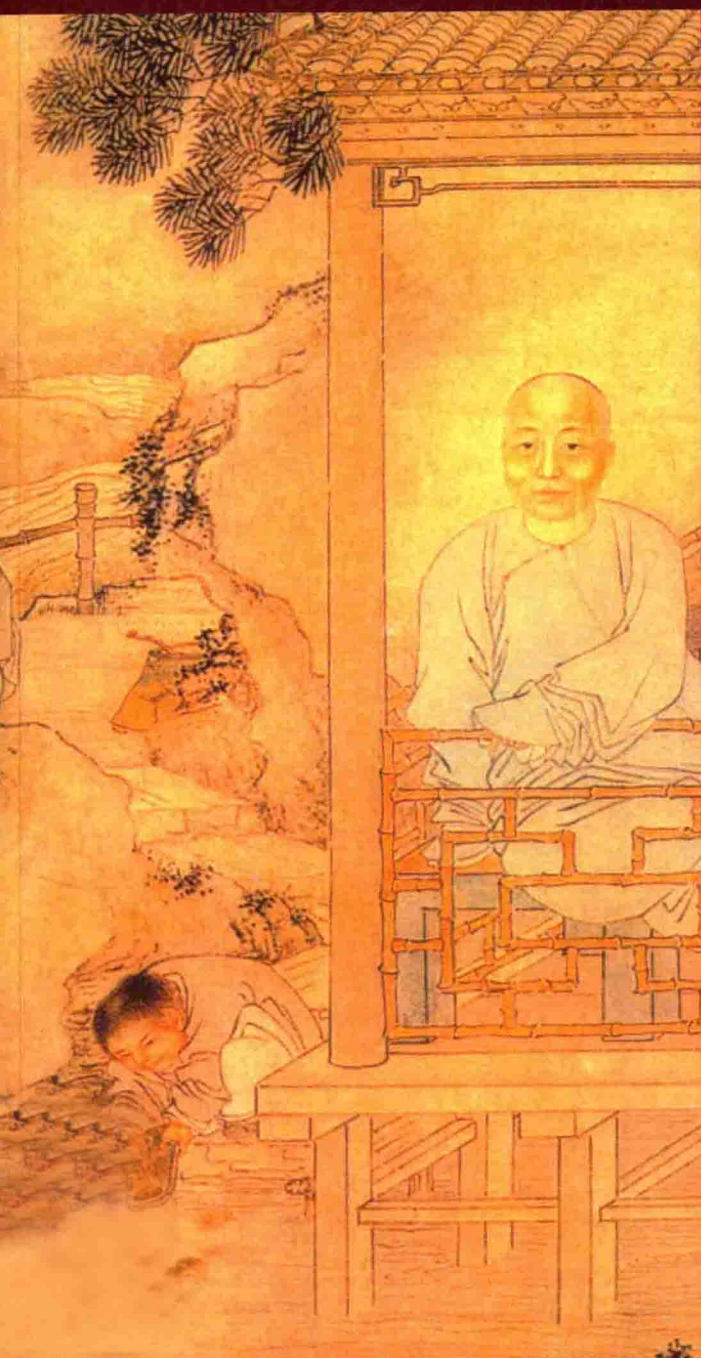


白话

随园食单

白常继 著

中国商业出版社



白话随园食单

白常继 著

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

白话随园食单 / 白常继著. —北京: 中国商业出版社,
2011.1

ISBN 978-7-5044-7141-3

I. ①白… II. ①白… 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 ④随园食单—研究 IV .TS972.117
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 251831 号

责任编辑: 刘毕林

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(北京广安门内报国寺1号 邮编: 100053)

新华书店总店北京发行所经销

北京明月印务有限责任公司印刷

*

710×1000 毫米 16 开 14 印张 彩插 1 印张 180 千字

2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

定价: 38.00 元

* * *

(如有印装质量问题可更换)

版权所有 翻印必究

《白话随园食单》编委会

策 划：王洪彬 魏 东
作 者：白常继
顾 问：张文彦 周秀来
题 字：少 康
摄 影：栗石毅 高 伟
编 委：孙春明 褚宏麟 王洪彬 魏 东 张铁元 曾凤茹
董晓辉 贺红亮 王自勤 朱振亚 许天明 朱玉旺
王 建 于宗贵 何 强 冯 强 任海涛 李 萍
张振杰 路英杰 邱培凯 王 力 肖春影 陈家平
葛庭磊 孙景岩 孙双强 崔维明 王道正 张 峰
刘 斌 张贵林 安 亮 刘占伟 张 朋

支持单位：北京铭凯玉兴餐饮管理有限公司

北京南北一家餐饮有限公司

《中国烹饪》杂志社

北京乐比多文化传播公司

国际饮食养生研究会

序

厨师这个行业大约起自原始社会后期。当生产力发展到一定程度时，人们从采集、渔猎发展到种植、养殖等生产活动，食物开始出现了剩余，遂有专人从事烹调以供祭祀或众人欢聚。随着社会的发展，多余物资需要交换，便产生了进行贸易的人口流动，集市上也出现了专门为行旅之人服务的食肆，这样，从家庭厨务中剥离出来的专业烹调人员就产生了，这就是现代意义上的厨师。

几千年来，随着社会的发展，物资渐趋丰富，人们的饮食要求也逐步呈现多样化，这些自然促进了烹调技法的进步。另外，中国自古就是泱泱大国，人口众多，各地出产的物品不同。为便于食用，不同地方便出现了适合当地原料特性及生活习俗的不同烹饪方法。另外，我们每人每天都要参与到复杂的进食实践中，自然也会积累大量的宝贵知识和经验，这些知识和经验再经过文人、业者的总结提炼，便形成了今日丰富多彩的饮食文化。

在历代记述饮食文化的著述中，《随园食单》无疑是最精练、水平最高的一本美食杂记。这部书袁枚在 18 世纪中叶写成，是中国古代烹饪理论与实践的集大成者。它第一次全面而系统地总结了古代中国烹饪所取得的成就，记载了乾隆时期流行于我国南北各地（以江浙为主）的三百多种菜肴点心，是

一笔极为珍贵的文化遗产，二百多年来被餐厨界奉为“圣经”。

白常继先生对《随园食单》研究有年，颇有心得。他的这本书以亦庄亦谐的形式，对《随园食单》进行了逐篇点评，探讨了“随园菜”的发展演变，能给人以启示。这种好学精神在厨师中是颇为难得的。

我与白常继先生是多年挚友，他待人真诚礼让、尊敬师长、好学不倦。值此新书出版之际，谨以此序向他表达祝贺之忱。

张文彦

2010年7月8日于北京

鼎烹盐梅非易事 四十年来集美味

随园食单原序

随园食单序原文：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“鼎亨”，《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，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，皆阙于鼻而蜇于口，大半陋儒附会，吾无取焉。

袁枚在《随园食单》开篇讲道：诗人美周公而曰“笾豆有践”，恶凡伯

而曰“彼疏斯稗”。周公姓姬名旦，是周文王第四子、武王的弟弟，我国西周著名的政治家、思想家，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。

周公设立三监，营建洛邑，制礼作乐，对饮食很讲究，现在所说的八珍之名都是那时留下的。周公还规定了宴会级别“天子用九鼎八簋，诸侯用七鼎六簋，卿、大夫用五鼎四簋，士用三鼎二簋或一鼎一簋”。当时的诗人赞美周公：“笾豆有践”，是说宴会上的杯盘碗碟都排列得整整齐齐，笾是古代祭祀和宴会时盛装果品的竹器，豆是陶制或木制的容器，是古代盛肉或其他食物的，比喻周公治理国家井然有序。并把这些记载到中国最早的第一部诗歌总集《诗经》中。有一个叫凡伯的人，是皇室宗族、周幽王的权臣，也学周公大摆宴席，可是人都撇嘴，你有何能何才何德？竟也效仿周公？该吃粗粮的却吃精米！诗人写下“彼疏斯稗”的诗句，也收录到诗经里，指责凡伯治国无方、品质不良。

吃饭也能反映出人的地位、德性，人分三六九等，木分花梨紫檀，同一件事，二人身份不同，效果反应就不同。一道精细佳肴，如果出现在国宴或满汉全席中就正常，出现在坊间二荤铺就不合适；一款珍馐，达官贵人享受就正常，而贩夫走卒享用就会受到非议。就像权力、财富，有德者居之，众人才服气。这事自古如此。古人对于饮食竟如此看重！

其他若《易》称“鼎烹”，《书》称“盐梅”，《乡党》、《内则》也琐琐言之。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，都不是一件容易的事。

王者以民为天，而民以食为天。吃饭是头等大事。在古代，国家、江山被说成“社稷”，而这个“稷”在古代有的书上说是黍类，有的书上说是谷类，总之是一种粮食。古代一直以稷为百谷之王，所以帝王都奉祀“稷”为谷神（社，指土地神。稷，指后稷，就是谷神），进而以此指代国家。老子说过治大国若烹小鲜，小鲜指的是鱼，烹小鲜就是烹鱼，鱼肉是很松软的，在炖鱼的时候要讲究技法，老是翻过来、翻过去的，鱼就碎了。所以治理国家也要像做菜烹饪一样讲究技法。反过来讲，烹饪虽小，但也要像治理国家那样，一丝不苟地认真对待。

伊尹原本是宫廷内一个负鼎俎、调五味的庖人，却胸怀大志，见商汤是个贤德的君主，便主动向他提出自己的治国主张。一次，伊尹借汤询问饭菜的事，说“做菜既不能太咸，也不能太淡，要调好作料才行；治国如同做菜，既不能操之过急，也不能松弛懈怠，只有恰到好处，才能把事情办好。”商汤听了，很受启发，便产生重用伊尹之意。于是二人进行了促膝长谈，商汤和伊尹相谈后，顿觉相见恨晚，当即任命伊尹为“阿衡”即宰相，在商汤和伊尹的经营下，商汤的力量开始壮大，想进攻夏桀。商汤先攻击了一下，伊尹建议商汤停止进攻，看夏桀如何动作，以探测夏桀的实力。夏桀果然非常愤怒，征调九夷的兵力，要来伐商。伊尹当即劝商汤说：夏桀还能调动兵力，我们伐他的时机还未成熟。于是，商汤又向夏桀进贡。当伊尹看到时机成熟时，又一次停止向夏桀进贡，因为夏桀的暴行，这次他未能调动军队，于是伊尹就向商汤建议起兵。商汤很快就打败了夏桀的军队，把夏桀流放到南巢，夏王朝从此灭亡，诸侯一举拥戴贤德的商汤为天子，建立商朝，商汤能够灭夏桀掌握的就是火候。

吃是很考究的活计，一上桌会不会吃，讲究不讲究吃都能看出来，比如用筷子，你拿起就用，甭问准是有钱人家出来的，而拿起筷子先在桌上墩，他家生活就相对差点。因为有钱人筷子珍贵，又有下人擦拭摆好，故拿起就使，而贫困人家筷子可能是几个版本，甚至长短不齐，所以对齐了再用，一来二去养成习惯，这不是学来的，而是骨子里自生的，也不是谁都消受得了的！

吃是人生重要的享乐。但凡入嘴的东西，都能叫吃，连酒都是吃酒，抽烟则是吃烟。可吃也是不同的，就吃而讲，这入口之物，也有了不同的滋味。有人把吃归纳成如下五种境界，一是要吃，就是“果腹”，俗话说就是填饱肚子，这种吃比较原始，只解决人的最基本的生理需要。二是爱吃。吃的是一个“爽”字。呼三五好友去一家稍大众的馆子，稀里哗啦点上满满的一大桌菜，价钱却不贵，胡吃海塞一通，兴之所致，还能吆喝两声，划几下拳，甚至还可以赤膊上阵。适合这种吃法的有涮肉、大众菜等。但免不了一个“俗”字，有不雅之嫌疑，同时也有浪费之嫌疑。三是能吃，应该算“饕餮”了，“饕餮”是中国古代传说中的神兽，它最大的特点就是能吃。古代

钟鼎彝器上多刻其头部形状以为装饰。泛指美食主义者，特指贪食。这种人把吃当乐，也有经济条件，时不时弄个“聚会、宴请”什么的，知道哪儿有佳味，一定会去寻味猎艳，所以馆子的菜只要“奇特、新鲜”，不管是隐匿在很深的巷子，还是大排档，都要去尝鲜。当然这也包括官场招待、公务招待，都属于这一范畴。四是懂吃，知道“养生”、讲究“食补”，还能说出一些名堂，是大吃大喝在认识观念上的一种理性升华。五是知味，此种人会吃懂吃，还能说出其中的道理，是真正的美食家。知音难，知味更难。能吃不代表喜欢吃，喜欢吃不等于会吃。能吃的人，饕餮一生也未必知道自己在吃些什么；喜欢吃的人，津津乐道于某些口齿的艳遇；会吃的人，于寻常瓜菜中也能发掘旖旎风情，故才能享受无边风月。孔子曰：“人莫不饮食，鲜能知味也。”开门七件事，柴米油盐酱醋茶，讲的就是一个“吃”字。只可惜虽然人人吃饭，却不是人人识得此中真味，虽然每日三餐都在吃，但真正懂得吃的人却很少。

袁枚，就是这种能吃会吃、知味懂吃的主儿，他生于康熙五十九年（公元1716年），死于嘉庆三年（公元1798），享年82岁。袁枚一生处在“康乾盛世”。饮食是社会的一面镜子，能直接反映当时的情况。时局不稳、兵荒马乱、战争灾祸，连命都顾不上、饭都吃不饱，就根本谈不上美食；只有清平世界、繁荣景象才能造就美食和美食家。康乾盛世是大清朝鼎盛时期，社会给袁枚提供了机缘，造就出一个美食家。但这美食家绝不是有钱就行。

袁枚，字子才，少负盛名，与纪晓岚并称“南袁北纪”，才华出众，诗文冠名南北，为人潇洒不羁，优游林下，把研究吃喝当成自己生活中的乐趣。由于身份特殊，袁子才结识了许多名流贵族，也给他造成品尝佳味的许多机会，并且对吃的东西各有一番理论。虽是君子而未远离庖厨，不仅喜欢吃，而且每吃到佳品都记下来，集四十年之功，为后世留下被视为枕中秘笈的《随园食单》。

当年孔子与人学唱歌，当觉得很好听时，必使人反之，而后和唱模仿。圣人于一艺之微，都善于吸取别人优点，袁枚虚心好学雅慕此旨，每次吃到可口的饭菜都记下来，然后让家厨去他家拜师学艺当徒弟，而且把这些菜经过试验保留下来，绝非那种无聊文人的牵强附会，就这样收集了四十余年，

原序

才集成了《随园食单》。由此可见，成大事者，不光要有十足的热情，更要有持之以恒的精神。有人问袁枚：人和人不一样，一人一个口味，就像长相，一人一模样。你喜欢吃的，未必别人也喜欢；再有，每人悟性不一样，手法也不同，能做出和你一样的美食吗？袁枚说虽然人的心思不同，但如果拿着一个斧头柄做样子，再做一个斧头把，照葫芦画瓢，像不像，三分样，也会差不了太多。虽然不强迫别人都和我的口味一样，但我不妨把喜欢吃的美食与大家分享，虽然是件小事不足挂齿，但我尽了忠恕之道，这还有什么遗憾的呢？

袁枚所著《随园食单》，是中国古代烹饪理论与实践的集大成者。它第一次全面而系统地总结了我国烹饪的成就，记载了乾隆时期流行于我国南北各地三百多种菜肴点心，是一笔极为珍贵的文化遗产，近三百年来流传甚广。《随园食单》分为须知单、戒单、海鲜单、江鲜单、特牲单、杂牲单、羽族单、水族有鳞单、水族无鳞单、杂素单、点心单、饭粥单和茶酒单十四个部分，须知单和戒单分别提出饮食操作的要求和应当注意的事项，其余十二部分记述了当时流行的三百多种菜肴饭点，以江、浙、皖三地风味居多。自问世以来，这部书为被厨界奉为经典，英、法、日等语种均有译本。堪为一部享誉古今，驰名中外的代表中国饮食文化及烹饪方法的名著。

读清代才子袁枚传世名著，品三百年前官宦人家美食。我有幸与众师长再现珍品，并白话畅谈读后感想，实乃今生之一大幸事。当然，仁者见仁、智者见智，只恐未能理解袁君子才之初衷。用袁枚的话讲，就算持柯伐柯吧。即使有些纰漏谬误，于忠恕之道，我心已尽矣，也没什么遗憾的了。



序

随园食单原序：鼎烹盐梅非易事 四十年来集美味

【须知单】

学问之道，先知而后行，饮食亦然。作《须知单》。

- | | | | |
|----------|---------|---------|-----|
| 1. 先天须知 | 治佳肴要原料先 | 子才细说须知单 | /3 |
| 2. 作料须知 | 色香形器味为先 | 治菜作料是关键 | /8 |
| 3. 洗刷须知 | 燕窝去毛翅去沙 | 鸭臊鳖丑除掉它 | /12 |
| 4. 调剂须知 | 调剂汁酱有配方 | 五味调和百味香 | /16 |
| 5. 配搭须知 | 相女配夫门当对 | 清者配清柔配柔 | /21 |
| 6. 独用须知 | 物去弊端尽其用 | 味道太浓须独行 | /25 |
| 7. 火候须知 | 煨肉燃香记时间 | 成菜关键唯火候 | /27 |
| 8. 色臭须知 | 香味形器色在先 | 美丽芬芳更养眼 | /30 |
| 9. 迟速须知 | 宴宾客三日为请 | 斗然至须急就章 | /33 |
| 10. 变换须知 | 治菜因材来施用 | 一物一味不相同 | /38 |
| 11. 器具须知 | 名庖制菜精巧美 | 美食还须美器盛 | /42 |
| 12. 上菜须知 | 味浓先上淡宜后 | 上菜次序很重要 | /48 |
| 13. 时节须知 | 春夜润物无声雨 | 三月食鲚合时节 | /52 |
| 14. 多寡须知 | 贵物宜丰贱则小 | 煮肉须多炒肉少 | /56 |
| 15. 洁净须知 | 良厨四要六常法 | 烹庖细节须洁净 | /60 |
| 16. 用纤须知 | 娶妻纳妾须媒妁 | 煎炒烹熬粉做纤 | /65 |
| 17. 选用须知 | 烹饪分档巧取料 | 量材选用很重要 | /69 |
| 18. 疑似须知 | 真味出俗忌疑似 | 浓厚清鲜两相宜 | /72 |
| 19. 补救须知 | 为人作菜须斟酌 | 无过不及能补救 | /76 |
| 20. 本分须知 | 做人克己求安分 | 顺其自然知本分 | /81 |

【戒单】

为政者兴一利，不如除一弊，能除饮食之弊则思过半矣。作《戒单》。

21. 戒外加油：君子爱财取之有道 良厨制菜戒外加油 /87
22. 戒同锅熟：食材切忌同锅煮 治菜提香唯汤羹 /92
23. 戒耳餐：耳餐虚名贪贵物 烹之不当非美食 /95
24. 戒目食：美食堆砌盘叠摆 肴饌横陈是目食 /99
25. 戒穿凿：物有本性戒穿凿 顺其自然知本味 /102
26. 戒停顿：物味取鲜戒停顿 囫囵吞下哀家梨 /106
27. 戒暴殄：物尽其用皆美味 爱惜天物戒暴殄 /110
28. 戒纵酒：是非惟醒时知晓 品美味切忌纵酒 /113
29. 戒火锅：冬宴涮肉麻辣烫 火锅吃吃又何妨 /118
30. 戒强让：治具宴客佳肴待 主随客便戒强让 /123
31. 戒走油：鱼肉鸡鸭极肥物 肉烂汤里戒走油 /127
32. 戒落套：诗词歌赋须性灵 饮食切忌落俗套 /131
33. 戒浑浊：做菜制汤戒混浊 为人办事不糊涂 /135
34. 戒苟且：慎思明辨讲认真 拿事当事戒苟且 /140
35. 海鲜单：燕鲍翅参江珧柱 古八珍并无海鲜 /145
36. 江鲜单：江宁织造云绵缎 长江风物有三鲜 /149
37. 特牲单：古有特豚馈食礼 广大教主用最多 /154
38. 杂牲单：有则出味无则入味 奇材调鼎鱼羊为鲜 /159
39. 羽族单：积善修合无人见 鸡功最巨提味鲜 /164
40. 水族有鳞单：鲋鱼有鳞不能去 赤鳞烧尾化为龙 /170
41. 水族无鳞单：无鳞水族腥味重 清洁洗净宜独用 /176
42. 杂素菜单：子才折腰酬素味 佳肴不可少豆腐 /180
43. 小菜单：大餐敬客悦口目 小菜佐食醒脾胃 /185
44. 点心单：梁昭明点心为小食 郑修嫂劝叔且点心 /189

- 
45. 饭粥单：杯盘罗列皆目食 养生充饥须粥糜 /193
46. 茶酒单：武夷品茗七碗生风 清泉烹茶一杯忘世 /199
47. 茶酒单：兰陵美酒琥珀光 浅酌豪饮佳味飧 /203
48. 作者絮语：苔花如米小 也学牡丹开 /208

须知单

学问之道，先知而后行，饮食亦然。作《须知单》。



先天须知

治佳肴要原料先 子才细说须知单

随园食单·须知单（一）

先天须知原文：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；鸡宜骟嫩，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，必槎枿其骨节；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。

随园初建成，也曾找过几位掌灶的，袁枚都没中意，后经人推荐王小余入园治菜。王小余在当地很有名气，据说他做的菜在十步之外都能闻到香味，菜端上桌一屋皆香。但袁枚刚盖完随园，手头并不宽裕，还有些饥荒没还上，请这么高水平的厨子怕太奢侈，原不想用，就对王小余说：“我本贫寒，现虽发达了，但不可忘本，每餐铜钱不能超过一缗，你行吗？”这“缗”是过去串钱的绳线，十缗为一贯，也称一吊，有一千个铜钱；一缗立在桌上，也就一寸多高。王小余笑着答应，说试试吧。随后入厨房，顷刻做出一席洁净味美的菜肴。袁枚下箸一尝，虽原料本是常见之物，青菜、豆腐、鱼、肉等，但入口鲜香，仿佛不用咽，自己就往喉咙里跑，大喜。当场敲定：“就