



中华经典指掌文库

随园食单

〔清〕袁枚 撰
陈伟明 译注



中华书局



中华经典指掌文库

随园食单

〔清〕袁枚 撰
陈伟明 译注

中华书局

图书在版编目(CIP)数据

随园食单/(清)袁枚撰;陈伟明译注. —北京:中华书局,2015.5

(中华经典指掌文库)

ISBN 978-7-101-10912-2

I.随… II.①袁…②陈… 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(2015)第076898号

-
- | | |
|-------|---|
| 书 名 | 随园食单 |
| 撰 者 | [清]袁 枚 |
| 译 注 者 | 陈伟明 |
| 丛 书 名 | 中华经典指掌文库 |
| 责任编辑 | 舒 琴 |
| 出版发行 | 中华书局
(北京市丰台区太平桥西里38号 100073)
http://www.zhbc.com.cn
E-mail:zhbc@zhbc.com.cn |
| 印 刷 | 北京瑞古冠中印刷厂 |
| 版 次 | 2015年5月北京第1版
2015年5月北京第1次印刷 |
| 规 格 | 开本/720×900毫米 1/32
印张8 字数110千字 |
| 印 数 | 1-10000册 |
| 国际书号 | ISBN 978-7-101-10912-2 |
| 定 价 | 16.00元 |
-

“中华经典指掌文库”

出版说明

中华文化源远流长，为中华民族生生不息、发展壮大提供了丰厚滋养，也留下了优秀传统文化的经典宝库。在这座宝库中，既有“二十四史”、诸子百家这些厚重而深邃的经典，又有唐诗宋词、四大名著这样优秀的文学经典，更有一大批涵括人生智慧、社会经验等内容的经典作品。经典的价值不仅在于它是一份记录，更在于它和当今人们的生活密切相关，可以提供有益的借鉴和指导。

现代生活节奏的加快，工作压力的加大，现代电子设备的出现，使得很多人越来越依赖手机、电子阅读器，碎片式、被动式、不加思考式阅读倾向越来越严重。中华书局肩负弘扬优秀传统文化的历史使命，有责任有义务呼吁民众重视经典阅读，回归纸质阅读，从而感悟经典的魅力，更有责任提供有针对性的服务，使阅读成为可能。为此，中华书局推出“中华经典指掌文库”。

本文库定位为传统文化经典的普及本，精选书

目，针对不同性质的经典，约请专家通过注释、翻译、点评等方法，引领大家阅读这些经典。除收录最有代表性的思想、文学、历史经典外，本文库还选入大量可读性强、有现实指导意义的生活、智慧类经典，可供广大读者茶余饭后、舟车之间，展卷一读，或如醍醐灌顶，或受当头棒喝，或解颐欢笑，或喟然心动，觉出读书的好处和乐处。

“指掌”二字，出自《论语·八佾》。孔子用手指着手掌，说明事情清楚容易。本文库取名“指掌”，其寓意：一是本书之目的，希望给广大读者提供浅显易读的文本；二是本书之形制，即一指可翻的书，一掌可握的书。因此，本文库的最大特点是方便实用，充分考虑当代读者的实际需求。合适的开本确保携带的方便，合适的分量确保阅读的轻松。

出版本文库，是我局针对社会变化所做的一次尝试，恳切希望社会有识之士提出宝贵的批评和建议，也热忱希望广大读者能够喜欢，和我们一起分享经典的魅力和阅读的快乐。

中华书局编辑部

2014年12月

前 言

《随园食单》是中国古代一部重要的饮食文化著作。作者袁枚（1716—1797），字子才，号简斋，又号随园老人，今浙江杭州人氏。袁枚是清代著名的散文家和诗人，也是著名的美食大师。他于乾隆四年（1739）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，奈仕途不顺，无意吏禄，于乾隆十四年（1749）辞官隐居于南京小仓山随园。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。袁氏一生著述甚丰，有《小仓山房诗文集》、《随园诗话》、《随园随笔》、《子不语》、《小仓山房尺牘》等作品传世。袁氏生于盛世，时上流社会生活奢华，对口腹之欲趋之若鹜。在当时饮食文化随盛世而辉煌的历史条件下，袁氏继承传统，博采百家，孜孜不倦，以食为学，创新发展，积数十年体验美食之功，写出了一部具有划时代意义的饮食文化大作《随园食单》，这是清代饮食文化理论与实

践相结合的历史产物，为后人留下了宝贵的饮食文化遗产，至今仍具有重要的借鉴意义。

第一，这是一部中国饮食文化的百科全书。

《随园食单》内容丰富，包罗万象。

全书分为须知单、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、杂素菜单、小菜单、点心单、饭粥单、茶酒单十四个部分，详细论述了中国 14 至 18 世纪中叶流行的三百多种菜式。在食物原料方面，常见的谷物瓜蔬、家禽野味、飞鸟鱼类等，样样齐备。在烹调技巧方面，焖、煎、焗、炒、蒸、炸、炖、煮、腌、酱、卤、醉等制作方式，面面俱到。在菜式的特点方面，主要介绍了江浙地区为主的菜肴饭点，以及美酒名菜；但并不局限一隅，也介绍了京菜、粤菜、徽菜、鲁菜等地方菜式，南北兼有。一些历史上的地方名菜，也通过袁氏书中的记载，得到传承发扬，成为当地流行的名食美食。在饮食菜式的层次方面，本书也是不拘一格。既有如阳春白雪的山珍海味，也有像下里巴人的粗茶淡饭，高低不论，全面记述。所记载的菜式中，包罗万有：宫廷菜，有“王太守八宝

豆腐”，原是康熙时代宫廷御膳房的菜式；官府菜，有尹文端公家的蜜火腿，杨兰坡府中所制肉圆，扬州朱分司家的红烧鳗鱼等；寺院菜，书中对江浙等地的寺院菜式作了一定的介绍；民间菜，主要是根据不同厨师的特点所烹制的各类家常菜式；民族菜，有满族的白片肉；街市菜，主要是江浙地区城镇店铺经营的各种菜肴小食等。《随园食单》一书，为后人留下了反映清代饮食文化兴盛发展的宝贵历史文献。

第二，这是一部中国饮食文化的形象之书。

《随园食单》一书，分类编写细致严谨，语言生动形象。

袁枚的食物食品分类较为细腻，如江海鱼类就划分为海鲜单、江鲜单、水族有鳞单、水族无鳞单四类。将江海鱼类水产品，按照各自形态特点、生长特点、饮食制作特点进行总结分类。又如将猪肉食品作《特牲单》专门介绍，而将牛、羊、鹿等作《杂牲单》介绍。实际上这也是按照中国古代南北地区的重要肉类产品进行的划分。江南地区，以猪肉为主，具有农耕文化特色，体现了南方地区肉类生产与饮食风格。而牛、羊、鹿则是北方及中原地区

主要的肉类，具有游牧文化的特色，体现了北方地区肉类生产与饮食风格。而鸡、鸭、鹅等则归编在《羽族类》中。又如《杂素菜单》所介绍的蔬瓜豆制品，以腌酱酸干为多，作为辅助小食配菜，以冷食为主。袁氏根据食物在饮食生活中所担任的不同角色，分门别类，各有侧重，各有特色。类似的食单分类并非尽善尽美，但至少为饮食风格特色的体现提供了重要的参考，别具一格，自成一派。袁氏本书中对食单食谱，尽可能详细地进行解读。对饮食制作过程中原料的处理、原料的分类、菜肴的搭配调味、烹调制作的流程及注意事项都有尽可能多的阐述。不少食谱的编写，详略得当，条理清晰。不仅是对当时饮食制作经验的总结，而且也利于时人或后人掌握与实践，具有较强的实用性与可操作性。

袁氏语言生动活泼，旁征博引，既有故事性的记述，也有随笔性的论证，其可读性较强。书中的语言描写，通俗易懂，令人读之不忍释手。通过生动的语言，给呆板的食单食谱，注入了形象的表述特色，令人耳目一新。

第三，这是一部中国饮食文化的理论之书。

《随园食单》一书，也为中国饮食文化的发展

在思想文化价值上作了更多理论与实践的探讨，表现了袁氏饮食文化思想与观念的传承创新特色。本书开章两篇《须知单》与《戒单》，着重在饮食文化理论上进行一系列的探讨。作者对包括饮食烹调理论、饮食文明卫生、饮食烹调技术原则等在内的多方面进行论述，以进一步揭示饮食文化发展的方向性与规律性，这反映了袁氏本人不仅将饮食烹调看作一门聊以果腹、满足物质生活需要的工艺技艺，而且还把饮食当作一门学问进行研究，以满足社会精神文明生活的需要，从而提高了饮食文化的理论层次。

饮食烹调必须重视食物原料的选择。《须知单》中指出：“大抵一席佳肴，司厨之功居其六，买办之功居其四。”说明了食物原料的选择对于烹制美味佳肴所具有的重要性。因为同一种食物原料，由于品种不同，或时令季节不合适，会导致同样的食物原料在质量上有很大差别。所以食物原料的选择，要因地而选，因时而选，择优而选，而且还应根据不同的烹制要求，选取不同的品类或部位。如书中提到蒸鸡要用雏鸡，煨鸡要用骗鸡，取鸡汁要用老鸡等，都有一定的饮食科学道理。不仅主料力

求优质，类似葱、椒、油、盐、醋等调味品，也务求上品。

饮食烹调，必须讲究食肴的色香味美。饮食烹调不仅仅是为了满足口腹之欲，更重要的是为了追求具有高尚饮食情调与意趣的文化艺术享受。

食肴的色香味美，是饮食享受的重要内容。色彩是美感的来源，是美食烹调中必不可少的重要一环。同时，人是具有嗅觉的，进食前感受到食肴的香气，对于提振食欲十分重要。袁氏重视菜肴的色香制作，但是主张原色原香，反对过分通过外加物料而获得食肴色香。食肴美味也是烹调中的关键。食品菜肴，不论色形如何欠佳，也决不能寡而无味。袁氏深谙此道，他主张本味为美，认为：“一物有一物之味，不可混而同之……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。”而且还强调味道适中为美味。所以“名手调羹，咸淡合宜”，说明了烹调美食，必须色香味全面适中，自然为上。

烹调美味佳肴，是一个系统工程。袁氏认为要想提高饮食烹调的水平，一方面，必须有良好的饮食卫生条件与饮食卫生环境。包括食物原料

的清洗清洁，厨房的卫生环境，厨师的卫生习惯和职业道德等，都是美食烹饪的重要前提，不可忽视。另一方面，必须在饮食烹调的过程中，掌握好火候的调控。“熟物之法，最重火候。”根据不同食物原料特性和菜肴的加工方式，袁氏认为可以把火候分为武火与文火，即日常饮食生活中的大火、旺火与小火、慢火。

美食的制作，关键还在于饮食者的享受。如何更好地享受美食，本书也有独到创新之论。袁氏赞同传统“美食不如美器”的观点。他在主张食器雅丽的同时，也认为适中为好，不必过分奢华。袁氏还对上菜次序对于食肴美味享受的关系提出自己的看法。现在看来，袁氏这一新观点符合饮食科学道理。其谓：“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。”通过上菜次序的调整，令食肴味型转换，提高食欲，保持对美食享受的兴致。

最后是饮食有道，即培养饮食者对于饮食文化的正确态度与良好的价值取向，扬弃饮食生活中的

不良嗜好与倾向。袁氏为此特设《戒单》篇，对于饮食生活中的普遍弊端作出抨击。如戒外加油、戒穿凿、戒暴殄、戒走油、戒落套、戒混浊、戒苟且。还对饮食生活中追求排场、奢侈浪费的不良现象提出了严厉的批评。如戒耳餐，“耳餐者，务名之谓也”。又戒目食，“目食者，贪多之谓也”。类似的饮食恶习，均非饮食之道，不仅不能真正享受佳肴美味，而且也造成了饮食浪费，损害了人类的生活文明与健康。所以饮食有道，就是食之有味，食之有节，食之有心，食之有理，方能真正体验中国饮食文化的精华。袁氏之论，如今仍不失其意义。

本书以清嘉庆年间的随园藏板为底本，并参考了其他较为通行的版本，以点校、注释、翻译等形式进行了整理。希望读者通过阅读此书对中国传统饮食文化得到更多的了解与认识。限于笔者的知识和水平，本书的写作，或有不妥之处，恳请读者诸君批评指正。

陈伟明

2015年2月

目 录

序	1
---	---

须知单

先天须知	6
作料须知	7
洗刷须知	9
调剂须知	10
配搭须知	11
独用须知	12
火候须知	14
色臭须知	15
迟速须知	16
变换须知	17
器具须知	18
上菜须知	19
时节须知	20
多寡须知	21
洁净须知	22
用纤须知	23
选用须知	24

疑似须知	25
补救须知	26
本份须知	27

戒单

戒外加油	29
戒同锅熟	29
戒耳餐	29
戒目食	31
戒穿凿	32
戒停顿	34
戒暴殄	35
戒纵酒	36
戒火锅	37
戒强让	38
戒走油	40
戒落套	41
戒混浊	42
戒苟且	43

海鲜单

燕窝	45
海参三法	46
鱼翅二法	48

鳊 鱼	50
淡 菜	51
海 蜆	52
乌鱼蛋	52
江瑶柱	53
蛎 黄	53

江鲜单

刀鱼二法	55
鲥 鱼	56
鲟 鱼	57
黄 鱼	58
班 鱼	59
假 蟹	60

特牲单

猪头二法	61
猪蹄四法	62
猪爪 猪筋	63
猪肚二法	64
猪肺二法	64
猪 腰	65
猪里肉	66
白片肉	66

红煨肉三法	68
白煨肉	69
油灼肉	70
干锅蒸肉	70
盖碗装肉	71
磁坛装肉	71
脱沙肉	71
晒干肉	72
火腿煨肉	72
台鲞煨肉	73
粉蒸肉	74
熏煨肉	74
芙蓉肉	75
荔枝肉	76
八宝肉	76
菜花头煨肉	77
炒肉丝	78
炒肉片	79
八宝肉圆	79
空心肉圆	79
锅烧肉	80
酱肉	80
糟肉	80
暴腌肉	81