

隨園食單



清·袁枚著

隨園食單

廣陵書社

中國·揚州

圖書在版編目(CIP)數據

隨園食單 / (清)袁枚著. - 揚州:廣陵書社, 2008.4
(文華叢書. 國學經典)

ISBN 978-7-80694-335-9

I. 隨… II. 袁… III. ①烹飪—中國—清前期 ②食譜—
中國—清前期 ③菜譜—中國—清前期 IV. TS972.117

中國版本圖書館 CIP 數據核字(2008)第 053974 號

隨園食單 (全二冊)

著者 (清)袁枚

責任編輯 殷偉

出版發行 廣陵書社

社址 揚州市文昌西路雙博館附二樓

郵編 二二五〇二二

電話 (〇五一四)八五二二八〇八八 八五二二八〇八九

印刷 揚州文津閣古籍印務有限公司

版次 二〇〇八年四月第一版第一次印刷

標準書號 ISBN 978-7-80694-335-9/K·146

定價 柒拾圓整

文華叢書序

時代變遷，經典之風采不衰；文化演進，傳統之魅力更著。古人有登高懷遠之慨，今人有探幽訪勝之思。在印刷裝幀技術日新月異的今天，國粹綫裝書的踪迹愈來愈難尋覓，給傾慕傳統的讀書人帶來了不少惆悵和遺憾。我們編印《文華叢書》，實是爲喜好傳統文化的士子提供精神的享受和慰藉。

叢書立意是將傳統文化之精華萃於一編。以內容言，所選均爲經典名著，自諸子百家、詩詞散文以至蒙學讀物、明清小品，咸予收羅，經數年之積纍，已蔚然可觀。以形式言，則采用激光照排，文字大方，版式疏朗，宣紙精印，綫裝裝幀，讀來令人賞心悅目。同時，爲方便更多的讀者購買，復盡量降低成本、

降低定價，好讓綫裝珍品更多地進入尋常百姓人家。

可以想像，讀者於忙碌勞頓之餘，安坐窗前，手捧一冊古樸精巧的綫裝書，細細把玩，靜靜研讀，如沐春風，如品醇釀……此情此景，令人神往。

讀者對於綫裝書的珍愛使我們感受到傳統文化的魅力。近年來，叢書中的許多品種均一再重印。我們有信心將《文華叢書》打造成一套名副其實的精品讀物。

有《文華叢書》相伴，可享受高品位的生活。

廣陵書社

隨園食單序

詩人美周公而曰邊豆有踐惡几伯而曰彼疏斯稗古
之於飲食也若是重乎他若易稱鼎亨書稱鹽梅鄉黨
內則瓊瓊言之孟子雖賤飲食之人而又言飢渴未能
得飲食之正可見凡事須求一是處都非易言中庸曰
人莫不飲食也鮮能知味也典論曰一世長者知居處
三世長者知服食古人進饗離肺皆有法焉未嘗苟且
子與人歌而善必使反之而後和之聖人於一藝之微
其善取於人也如是余雅慕此旨每食於某氏而飽必
使家廚往彼窺觚執弟子之禮四十年來頗集衆美有
學就者有十分中得六七者有僅得二三者亦有竟失

千輿人
 三皇莫
 人莫不
 拈香食
 內用律
 之於州
 許人美
 翻歸食
 單平



袁枚像

之工以故必曰教之
以備三才之足
之勢至于誰軒誰輕亦終竟落
於不教強不知以為教也
容俟秋河
款年面誦乞乞
袁先生代為致意焉
茶請
直步不備

壬夏日狀上



袁枚手書對聯

玉溪學長先生鑒

出人意外表
發竒論

入我眼中都
好詩

簡高袁枚

出版說明

『飲食者，人之命脉也。』（《本草綱目》卷五）對飲食美的重視和追求，是中國傳統文化的特徵之一。《隨園食單》正是袁枚四十年美食實踐的產物。

袁枚生于康熙五十五年（一七一六），卒于嘉慶三年（一七九八），字子才，號簡齋，晚年自號倉山居士、隨園老人、倉山叟等。浙江錢塘（今杭州）人。清乾隆四年（一七三九）進士，選庶吉士。曾任江寧等地知縣，頗有政績。乾隆十四年（一七四九）辭官後，僑居江寧，築園林于小倉山，號隨園。

袁枚是乾隆才子、詩壇盟主，論詩主張抒寫性情，創「性靈說」；又能文，「所為詩文，天才橫逸，不可方物」。一生著述甚豐，

主要有《小倉山房詩文集》、《隨園詩話》、《子不語》、《小倉山房尺牘》等。

袁枚對飲食文化也深有研究，他在《所好軒記》中坦言「袁子好味」，而隱居後長期優游詩酒的生活爲他了解、研究各地美食提供了第一手資料。他十分留心各種飲食的特點和烹飪技術，廣搜博嘗，「每食于某氏而飽，必使家厨往彼竈觚，執弟子之禮。四十年來，頗集衆美」。豐富的美食經驗，使袁枚于飲饌之道能窺其堂奧，并撰著了《隨園食單》這樣一本獨具特色的食譜。

《隨園食單》介紹了三百餘種菜肴、飯點的製作方法，其中大多數是江浙一帶的傳統風味，也有京、魯、粵、皖等地菜肴，品種繁多。集中了江浙廚師長期積累的豐富的烹飪經驗，保存了大量寶

貴的資料，彌足珍貴。該書開篇并未直接羅列食譜，而是以《須知單》和《戒單》作理論指導，從正反兩個方面陳述了自己治味的思想。海鮮、特牲、羽族、水族、素菜、點心、茶酒等十二單則搜羅了當時江浙人生活中各種類型的飲食，于每種食譜下，或詳或略地介紹烹飪之法，包括原料、分量、作料、製作方法等，簡明扼要。書中所記載的菜肴，作者大都親自品嚐，反復比較，對當時的名菜或名人之書中所記食譜，也詳加考察，以辨美惡。值得指出的是，《隨園食單》不是一本單純的烹飪技法書，于介紹食譜之時，頗多記事，語言活潑詼諧，可讀性很強。作者還透過飲食傳達審美追求和生
活哲理，發人深思。

《隨園食單》成書于乾隆五十七年（一七九二），問世後不久即

傳入日本。日本學者高度評價《隨園食單》，稱該書為『中華烹飪的聖書』。《隨園食單》既是一部重要的歷史文獻，同時對現實也具有
一定的參考價值，是一筆寶貴的文化遺產，值得我們重視。

廣陵書社

二〇〇八年四月

原序

詩人美周公而曰「籩豆有踐」，惡凡伯而曰「彼疏斯稗」。古之于飲食也，若是重乎？他若《易》稱「鼎烹」，《書》稱「鹽梅」，《鄉黨》、《內則》瑣瑣言之。孟子雖賤「飲食之人」，而又言飢渴未能得飲食之正。可見凡事須求一是處，都非易言。《中庸》曰：「人莫不飲食也，鮮能知味也。」《典論》曰：「一世長者知居處，三世長者知服食。」古人進饗離肺，皆有法焉，未嘗苟且。「子與人歌而善，必使反之，而後和之。」聖人于一藝之微，其善取于人也如是。

余雅慕此旨，每食于某氏而飽，必使家厨往彼竈觚，執弟子之禮。四十年來，頗集衆美。有學就者，有十分中得六七者，有僅得二三，亦有竟失傳者。余都問其方略，集而存之。雖不甚省記，亦載

某家某味，以志景行。自覺好學之心，理宜如是。雖死法不足以限生厨，名手作書，亦多出入，未可專求之于故紙；然能率由舊章，終無大謬，臨時治具，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：「執柯以伐柯，其則不遠。吾雖不能強天下之口與吾同嗜，而姑且推己及物；則食飲雖微，而吾于忠恕之道，則已盡矣。吾何憾哉！」若夫《說郛》所載飲食之書三十餘種，眉公、笠翁，亦有陳言。曾親試之，皆闕于鼻而蜇于口，大半陋儒附會，吾無取焉。

目錄

卷一 須知單

先天須知

.....

一

作料須知

.....

一

洗刷須知

.....

一

調劑須知

.....

二

配搭須知

.....

二

獨用須知

.....

二

火候須知

.....

三

色臭須知

.....

三

遲速須知

.....

三

變換須知

.....

四

器具須知

.....

四

上菜須知

.....

四

時節須知

.....

四

多寡須知

.....

五

潔淨須知

.....

五

用絳須知

.....

五

選用須知

.....

六

疑似須知

.....

六

補救須知

.....

六

本分須知

.....

六

卷二 戒單 七

戒外加油 七

戒同鍋熟 七

戒耳餐 七

戒目食 七

戒穿鑿 八

戒停頓 八

戒暴殄 八

戒縱酒 九

戒火鍋 九

戒強讓 九

戒走油 〇

戒落套 〇

戒混濁 〇

戒苟且 一

卷三 海鮮單 二

燕窩 二

海參三法 二

魚翅二法 二

鮫魚 三

淡菜 三

海蠣 三