

随园食单

大清才子、诗坛盟主，四十年美食实践秘籍
蔬饭之间，领略大清“百味吃货”的困情雅趣

袁枚 著



随园食单

「清」袁枚／著



图书在版编目 (CIP) 数据

随园食单 / (清) 袁枚著. -- 哈尔滨: 北方文艺出版社, 2018.1

ISBN 978-7-5317-4002-5

I. ①随… II. ①袁… 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.
① TS972.117

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 210495 号

随园食单

Suiyuan Shidan

作者 / [清] 袁枚

责任编辑 / 富翔强 张贺然

装帧设计 / 博鑫设计

出版发行 / 北方文艺出版社

网址 / www.bfwy.com

邮编 / 150080

经销 / 新华书店

地址 / 黑龙江现代文化艺术产业园 D 栋 526 室

印刷 / 北京凯达印务有限公司

开本 / 787 × 1092 1/32

字数 / 80 千

印张 / 11.5

版次 / 2018 年 1 月第 1 版

印次 / 2018 年 1 月第 1 次印刷

书号 / ISBN 978-7-5317-4002-5

定价 / 39.80 元

目 录

海鲜单

- | | | |
|------------|-----------|-----------|
| 燕 窝 / 003 | 鳊 鱼 / 009 | 乌鱼蛋 / 014 |
| 海参三法 / 005 | 淡 菜 / 010 | 江瑶柱 / 016 |
| 鱼翅二法 / 007 | 海 螺 / 012 | 蛎 黄 / 016 |

江鲜单

- | | | |
|------------|-----------|-----------|
| 刀鱼二法 / 019 | 鲟 鱼 / 023 | 斑 鱼 / 025 |
| 鲥 鱼 / 021 | 黄 鱼 / 024 | 假 蟹 / 026 |

特牲单

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 猪头二法 / 031 | 红煨肉三法 / 043 | 火腿煨肉 / 056 |
| 猪蹄四法 / 032 | 白煨肉 / 044 | 台鲞煨肉 / 058 |
| 猪爪 猪筋 / 033 | 油灼肉 / 046 | 粉蒸肉 / 058 |
| 猪肚二法 / 036 | 干锅蒸肉 / 048 | 熏煨肉 / 060 |
| 猪肺二法 / 037 | 盖碗装肉 / 050 | 芙蓉肉 / 061 |
| 猪 腰 / 038 | 磁坛装肉 / 050 | 荔枝肉 / 063 |
| 猪里肉 / 040 | 脱沙肉 / 051 | 八宝肉 / 065 |
| 白片肉 / 042 | 晒干肉 / 054 | 菜花头煨肉 / 067 |

- | | | |
|------------|---------------|--------------|
| 炒肉丝 / 068 | 暴腌肉 / 079 | 罗蕤肉 / 086 |
| 炒肉片 / 070 | 尹文端公家风肉 / 079 | 端州三种肉 / 086 |
| 八宝肉圆 / 072 | 家乡肉 / 080 | 杨公圆 / 087 |
| 空心肉圆 / 074 | 笋煨火肉 / 081 | 黄芽菜煨火腿 / 088 |
| 锅烧肉 / 076 | 烧小猪 / 082 | 蜜火腿 / 090 |
| 酱肉 / 078 | 烧猪肉 / 084 | |
| 糟肉 / 078 | 排骨 / 084 | |

杂牲单

- | | | |
|-----------|------------|-----------|
| 牛肉 / 093 | 红煨羊肉 / 100 | 獐肉 / 110 |
| 牛舌 / 095 | 炒羊肉丝 / 101 | 果子狸 / 110 |
| 羊头 / 095 | 烧羊肉 / 103 | 假牛乳 / 111 |
| 羊蹄 / 097 | 全羊 / 105 | 鹿尾 / 111 |
| 羊羹 / 098 | 鹿肉 / 107 | |
| 羊肚羹 / 100 | 鹿筋二法 / 109 | |

羽族单

- | | | |
|-----------|----------|-----------|
| 白片鸡 / 115 | 鸡粥 / 121 | 炒鸡片 / 124 |
| 鸡松 / 117 | 焦鸡 / 123 | 蒸小鸡 / 126 |
| 生炮鸡 / 119 | 捶鸡 / 124 | 酱鸡 / 126 |

- | | | |
|--------------|------------|--------------|
| 鸡 丁 / 127 | 鸡 肝 / 148 | 鸭糊涂 / 166 |
| 鸡 圆 / 128 | 鸡 血 / 150 | 卤 鸭 / 168 |
| 蘑菇煨鸡 / 130 | 鸡 丝 / 152 | 鸭 脯 / 168 |
| 梨炒鸡 / 132 | 糟 鸡 / 153 | 烧 鸭 / 170 |
| 假野鸡卷 / 134 | 鸡 肾 / 153 | 挂卤鸭 / 170 |
| 黄芽菜炒鸡 / 135 | 鸡 蛋 / 154 | 干蒸鸭 / 171 |
| 栗子炒鸡 / 137 | 野鸡五法 / 156 | 野鸭团 / 172 |
| 灼八块 / 139 | 赤炖肉鸡 / 157 | 徐 鸭 / 172 |
| 珍珠团 / 141 | 蘑菇煨鸡 / 159 | 煨麻雀 / 174 |
| 黄芪蒸鸡治瘵 / 143 | 鸽 子 / 161 | 煨鹌鹑 黄雀 / 175 |
| 卤 鸡 / 144 | 鸽 蛋 / 161 | 云林鹅 / 176 |
| 蒋 鸡 / 146 | 野 鸭 / 162 | 烧 鹅 / 177 |
| 唐 鸡 / 147 | 蒸 鸭 / 164 | |

水族有鳞单

- | | | |
|-----------|------------|------------|
| 边 鱼 / 181 | 鱼 圆 / 187 | 糟 鲞 / 196 |
| 鲫 鱼 / 182 | 鱼 片 / 189 | 虾子勒鲞 / 197 |
| 白 鱼 / 183 | 连鱼豆腐 / 191 | 鱼 脯 / 198 |
| 季 鱼 / 184 | 醋搂鱼 / 193 | 家常煎鱼 / 198 |
| 土步鱼 / 184 | 银 鱼 / 195 | 黄姑鱼 / 200 |
| 鱼 松 / 185 | 台 鲞 / 195 | |

水族无鳞单

- | | | |
|------------|------------|-------------|
| 汤 鳗 / 203 | 炒 鳊 / 212 | 蛤 蜊 / 224 |
| 红煨鳗 / 204 | 段 鳊 / 212 | 蚶 / 226 |
| 炸 鳗 / 205 | 虾 圆 / 214 | 车 螯 / 228 |
| 生炒甲鱼 / 207 | 虾 饼 / 214 | 程泽弓蛭干 / 230 |
| 酱炒甲鱼 / 207 | 醉 虾 / 215 | 鲜 蛭 / 230 |
| 带骨甲鱼 / 208 | 炒 虾 / 217 | 水 鸡 / 231 |
| 青盐甲鱼 / 209 | 蟹 / 219 | 熏 蛋 / 231 |
| 汤煨甲鱼 / 210 | 蟹 羹 / 221 | 茶叶蛋 / 232 |
| 全壳甲鱼 / 210 | 炒蟹粉 / 222 | |
| 鳊丝羹 / 211 | 剥壳蒸蟹 / 222 | |

杂素菜单

- | | | |
|---------------|-----------|------------|
| 蒋侍郎豆腐 / 237 | 蕨 菜 / 247 | 青 菜 / 254 |
| 杨中丞豆腐 / 238 | 葛仙米 / 248 | 台 菜 / 256 |
| 张恺豆腐 / 238 | 羊肚菜 / 248 | 白 菜 / 256 |
| 庆元豆腐 / 239 | 石 发 / 249 | 黄芽菜 / 258 |
| 芙蓉豆腐 / 239 | 珍珠菜 / 249 | 瓢儿菜 / 258 |
| 王太守八宝豆腐 / 240 | 素烧鹅 / 250 | 菠 菜 / 260 |
| 程立万豆腐 / 242 | 韭 / 250 | 蘑 菇 / 260 |
| 冻豆腐 / 243 | 芹 / 252 | 松 菌 / 261 |
| 虾油豆腐 / 245 | 豆 芽 / 253 | 面筋二法 / 263 |
| 蓬蒿菜 / 247 | 茭 白 / 254 | 茄二法 / 264 |

- | | | |
|--------------|------------|-------------|
| 莧 羹 / 266 | 冬 瓜 / 271 | 马 兰 / 277 |
| 芋 羹 / 266 | 煨鲜菱 / 271 | 杨花菜 / 277 |
| 豆腐皮 / 267 | 豇 豆 / 273 | 问政笋丝 / 278 |
| 扁 豆 / 268 | 煨三笋 / 273 | 炒鸡腿蘑菇 / 278 |
| 瓠子 王瓜 / 270 | 芋煨白菜 / 275 | 猪油煮萝卜 / 280 |
| 煨木耳 香蕈 / 270 | 香珠豆 / 275 | |

小 菜 单

- | | | |
|---------------|------------|------------|
| 笋 脯 / 283 | 冬 芥 / 291 | 石花糕 / 300 |
| 天目笋 / 283 | 春 芥 / 292 | 小松菌 / 300 |
| 玉兰片 / 284 | 芥 头 / 292 | 吐 蛭 / 302 |
| 素火腿 / 284 | 芝麻菜 / 293 | 海 蜇 / 302 |
| 宣城笋脯 / 285 | 腐干丝 / 293 | 虾子鱼 / 303 |
| 人参笋 / 285 | 风瘪菜 / 295 | 酱 姜 / 303 |
| 笋 油 / 286 | 糟 菜 / 295 | 酱 瓜 / 304 |
| 糟 油 / 286 | 酸 菜 / 296 | 新蚕豆 / 304 |
| 虾 油 / 287 | 台菜心 / 296 | 腌 蛋 / 306 |
| 喇虎酱 / 287 | 大头菜 / 297 | 混 套 / 308 |
| 熏鱼子 / 289 | 萝 卜 / 297 | 茭瓜脯 / 310 |
| 腌冬菜 黄芽菜 / 289 | 乳 腐 / 298 | 牛首腐干 / 310 |
| 茼 苣 / 290 | 酱炒三果 / 299 | 酱王瓜 / 312 |
| 香干菜 / 291 | 酱石花 / 299 | |

点心单

- | | | |
|------------|--------------|---------------|
| 鳗面 / 315 | 竹叶粽 / 327 | 芋 / 338 |
| 温面 / 315 | 萝卜汤圆 / 328 | 萧美人点心 / 339 |
| 鳝面 / 316 | 水粉汤圆 / 329 | 刘方伯月饼 / 339 |
| 裙带面 / 316 | 脂油糕 / 330 | 陶方伯十景点心 / 340 |
| 素面 / 317 | 雪花糕 / 330 | 杨中丞西洋饼 / 341 |
| 蓑衣饼 / 318 | 软香糕 / 331 | 白云片 / 342 |
| 虾饼 / 318 | 百果糕 / 331 | 风栲 / 342 |
| 薄饼 / 320 | 栗糕 / 332 | 三层玉带糕 / 343 |
| 松饼 / 321 | 青糕 青团 / 332 | 运司糕 / 343 |
| 面老鼠 / 321 | 合欢饼 / 333 | 沙糕 / 344 |
| 颠不棱 / 322 | 鸡豆糕 / 333 | 小馒头 小馄饨 / 344 |
| 肉馄饨 / 323 | 鸡豆粥 / 334 | 雪蒸糕法 / 345 |
| 韭合 / 323 | 金团 / 334 | 作酥饼法 / 347 |
| 糖饼 / 324 | 藕粉 百合粉 / 335 | 天然饼 / 348 |
| 烧饼 / 324 | 麻团 / 335 | 花边月饼 / 349 |
| 千层馒头 / 325 | 芋粉团 / 336 | 制馒头法 / 350 |
| 面茶 / 326 | 熟藕 / 336 | 扬州洪府粽子 / 351 |
| 杏酪 / 326 | 新栗 新菱 / 337 | |
| 粉衣 / 327 | 莲子 / 337 | |

饭粥单



—— 海鲜单 ——



古八珍并无海鲜之说，今世俗尚之，不得不吾从众。
作《海鲜单》。

【译文】

古时的八珍里并没有海鲜，现如今大众喜欢吃海鲜，我也不得不迎合大众。故此作《海鲜单》。

燕 窝

燕窝贵物，原不轻用。如用之，每碗必须二两，先用天泉滚水泡之，将银针挑去黑丝。用嫩鸡汤、好火腿汤、新蘑菇三样汤滚之，看燕窝变成玉色为度。此物至清，不可以油腻杂之；此物至文，不可以武物串之。今人用肉丝、鸡丝杂之，是吃鸡丝、肉丝，非吃燕窝也。且徒务其名，往往以三钱生燕窝盖碗面，如白发数茎，使客一撩不见，空剩粗物满碗，真乞儿卖富，反露贫相。不得已，则蘑菇丝、笋尖丝、鲫鱼肚、野鸡嫩片尚可用也。余到粤东，杨明府冬瓜燕窝甚佳，以柔配柔，以清入清，重用鸡汁、蘑菇汁而已，燕窝皆作玉色，不纯白也。或打作团，或敲成面，俱属穿凿。

【译文】

燕窝是珍贵的食材，原本不轻易食用。如要食用，

每碗必须用二两，先用烧开的泉水泡，用银针挑去里面的小羽毛。用嫩鸡汤、上好的火腿汤、清香的蘑菇汤和燕窝一起煮，看到燕窝的颜色变成玉色就可以了。燕窝是极清爽的食物，不可同油腻的食物混搭；燕窝还是非常软嫩的食物，不可同口感较硬，或是带骨头的食物配搭烹煮。如今有人用肉丝、鸡丝一起烹制燕窝，最后吃到的只是鸡丝和肉丝，而不是燕窝。还有人贪图燕窝的空名，用十克生燕窝煮一碗面，燕窝仿佛是几根白发，食客一挑就不见了，只剩下一碗粗食，真是乞丐壮阔，反而露出了穷相。实在想吃又不得法时，可用蘑菇丝、笋尖丝、鲫鱼肚、野鸡嫩片同烩还可以凑合。我在粤东时，品尝了杨明府家中的冬瓜燕窝味道非常好，以柔配柔，以清入清，只是用鸡汁和蘑菇汁吊汤，燕窝都是玉色，并非纯白。那些把燕窝打成一团，或是敲成面条状的东西，都是些牵强附会的做法。

海参三法

海参，无味之物，沙多气腥，最难讨好。然天性浓重，断不可以清汤煨也。须检小刺参，先泡去沙泥，用肉汤滚泡三次，然后以鸡、肉两汁红煨极烂。辅佐则用香蕈、木耳，以其色黑相似也。大抵明日请客，则先一日要煨，海参才烂。尝见钱观察家，夏日用芥末、鸡汁拌冷海参丝，甚佳。或切小碎丁，用笋丁、香蕈丁入鸡汤煨作羹。蒋侍郎家用豆腐皮、鸡腿、蘑菇煨海参，亦佳。

【译文】

海参本是无味之物，腹中沙子多而且气味很腥，想烹制成佳肴很难。海参腥味重，须与味道浓郁醇厚的食材烹煮，千万不要用清淡的汤煨煮。需挑拣小刺参，先将沙子泡出来，用肉汤滚煮三次，然后用鸡汤、肉汤汁



明油亮地煮至软烂。烹制海参的辅料一般是香菇、木耳，因为这些都是黑色的食物，跟海参的颜色相近。一般情况次日宴请客人，则需要提前一天煨煮，海参才能达到最佳口感。我曾经在钱观察家看到烹制海参的方法，夏天用芥末、鸡汁拌冷海参丝，味道非常好。或是把海参切成小碎丁，用笋丁、香菇丁同鸡汤一起煨煮成羹。蒋侍郎家用豆腐皮、鸡腿、蘑菇煨出的海参，味道也很好。

鱼翅二法

鱼翅难烂，须煮两日，才能摧刚为柔。用有二法：一用好火腿、好鸡汤，加鲜笋、冰糖钱许煨烂，此一法也；一纯用鸡汤串细萝卜丝，拆碎鳞翅，搀和其中，漂浮碗面，令食者不能辨其为萝卜丝，为鱼翅，此又一法也。用火腿者，汤宜少；用萝卜丝者，汤宜多。总以融洽柔腻为佳。若海参触鼻，鱼翅跳盘，便成笑话。吴道士家做鱼翅，不用下鳞，单用上半原根，亦有风味。萝卜丝须出水三次，其臭才去。尝在郭耕礼家吃鱼翅炒菜，妙绝！惜未传其方法。

【译文】

鱼翅很难煮烂，必须要煮上两天，才能令其从坚硬的鲨鱼鳍变为柔嫩的翅针。有两种烹制方法：一是用上好的火腿、鸡汤，加入鲜笋、三克左右的冰糖煨烂，这

是一种做法；另外一种做法是只用鸡汤焯煮细萝卜丝，把鱼翅拆碎，放到汤中，令食者分不出哪些是萝卜丝，哪些是鱼翅，这是另外一种做法。用火腿的做法，汤宜少；用萝卜丝的做法，汤宜多。总之，要做到食物之间融洽，味道柔和细腻。倘若海参没有妥善煮发，导致腥味刺鼻，鱼翅没有发好，硬而滑，用筷子一夹，滑出盘外，就成笑话了。吴道士家做鱼翅，不用下半部，只用上半部，也别有风味。萝卜丝需要焯三次，才能去其异味。我曾经在郭耕礼家吃鱼翅炒菜，味道妙到毫巅！可惜我没有学到烹制的方法。