

|古|典|新|读|
中国古代的生活格调

随园食单

(清)袁枚著

林梦洁 编著



全国百佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
黄山书社

随园食单

(清) 袁枚 著
林梦洁 编著



全国百佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
黄山书社

图书在版编目(CIP)数据

随园食单 / (清)袁枚著;林梦洁编著. — 合肥:黄山书社, 2015.7

(古典新读·第1辑,中国古代的生活格调)

ISBN 978-7-5461-5179-3

I. ①随… II. ①袁…②林… III. ①烹饪-中国-清前期②食谱-中国-清前期
③中式菜肴-中国-清前期 IV. ①TS972.117

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第175580号

随园食单

SUIYUAN SHIDAN

(清)袁枚 著 林梦洁 编著

出品人 任耕耘

总策划 任耕耘 蒋一谈

执行策划 马磊 钟鸣

项目总监 马磊 高杨

内容总监 毛白鸽

编辑统筹 张月阳 王新

责任编辑 欧阳慧娟

图文编辑 王屏

装帧设计 李娜 李晶

图片统筹 DuTo Time

出版发行 时代出版传媒股份有限公司 (<http://www.press-mart.com>)

黄山书社 (<http://www.hspress.cn>)

地址邮编 安徽省合肥市蜀山区翡翠路1118号出版传媒广场7层 230071

印刷 安徽联众印刷有限公司

版次 2015年10月第1版

印次 2015年10月第1次印刷

开本 710mm×875mm 1/32

字数 145千

印张 7

书号 ISBN 978-7-5461-5179-3

定价 26.00元

服务热线 0551-63533706

销售热线 0551-63533761

官方直营书店 (<http://hssbook.taobao.com>)

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印制科联系。

联系电话 0551-63533725

序	001
须知单	007
戒单	039
海鲜单	057
江鲜单	069
特牲单	079
杂牲单	105
羽族单	113
水族有鳞单	133
水族无鳞单	147
杂素菜单	159
小菜单	171
点心单	181
饭粥单	197
茶酒单	203





序

诗人美周公而曰“笾豆有践^①”，恶凡伯^②而曰“彼疏斯稗^③”。古之于饮食也，若是重乎？他若《易》称“鼎烹”。《书》称“盐梅”^④。《乡党》《内则》^⑤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》^⑥曰：“人莫不饮食也，鲜能知味也。”《典论》^⑦曰：“一世长者知居处，三世长者知服食。”古人进饗离肺^⑧，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。

【注释】

- ①笾豆有践：出自《诗经·小雅·伐木》，意为宴席上的餐具摆列整齐。笾和豆都是古代食器，竹制为笾，木制为豆。
- ②凡伯：周幽王时期的一位大夫。
- ③彼疏斯稗：出自《诗经·大雅·召旻》，意为该吃粗粮的人现在吃的却是精米。
- ④《书》称“盐梅”：《书》，指《尚书》。盐梅，即用做调料的盐和梅子。

- ⑤《乡党》、《内则》：《乡党》为《论语》中的篇名。《内则》为《礼记》中的篇名。
- ⑥《中庸》：为《礼记》中的篇名。
- ⑦《典论》：三国时期曹丕曾著有《典论》五卷，原书已散佚。这里或指他书，作者不详。
- ⑧进饔（zōng）离肺：出自《仪礼》和《礼记》。饔，原指鱼的背鳍，这里指鱼或鱼翅。离肺，指分割猪、牛、羊等祭祀用牲畜的肺叶。



大克鼎（西周）

【解读】

《诗经》中用“盛满食品的食器，行列整齐地摆放在桌上”做比，赞扬周公治国有方，而用“让别人吃粗粮，自己反而吃细粮”来指责凡伯没有德行。这正反两个例子足以说明古人对饮食的重视，所谓“治大国如烹小鲜”就是这个意思。文中用了诸多典籍和圣贤之人的话来说明饮食中自有大道理。饮食之道看似微末，却蕴含着诸多人世哲理，圣人对唱歌这样的微小技艺都能虚心好学，一丝不苟，饮食也当如是。袁枚为自己爱吃、会吃找到了理论依据。吃亦有道，也引得读者对他的好吃心得产生了浓厚兴趣。文中还提到了古代一些饮食知识，如以鼎煮食。鼎是商周时期用来烹煮和盛贮肉类的器具，多为圆形或方形，下有三足或四足，后来发展为一种祭祀的礼器，乃至国家、政权的象征，“问鼎中原”就是这个意思。“盐”，古作“鹽”，本意是在器皿中煮卤。汉代文字学著作《说文解字》中记述：天生者称卤，煮成者叫盐。据推断，中国人大约在神农氏（炎帝）与黄帝之间的时期开始煮盐，最早的盐是用海水煮出来的。至于梅子调出的味应是酸味，《尚书·说命》云：“若作和羹，尔惟盐梅。”商周时期人们还没有学会酿醋，所以酸味的调味只能用梅子来实现。

同时，袁枚认为美食之道是非常高深的，正如曹丕《典论》中所说：“一代尊贵者，只知道建造舒适的居处；三代尊贵者，才能真正掌握饮食之道。”比如，古时规定，用鱼和牲畜的肺作为祭品进献时，鱼脊要朝向享用者、割肺要连带着心等等。可见饮食之道有着严谨的规矩，不可马虎了事。

余雅慕此旨^①，每食于某氏而饱，必使家厨往彼灶觚^②，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^③。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^④；然能率^⑤由旧章，终无大谬。临时治具^⑥，亦易指名。

【注释】

- ①雅：极，甚之意。旨：旨意，精神。
②灶觚（gū）：灶口平地突出之处，这里指厨房。
③景行：崇高的德行。亦作仰慕之情。文中指后者。
④故纸：旧纸，指古旧书籍。
⑤率：遵循沿用。
⑥治具：准备器具，置办酒席。

【解读】

袁枚不但对前人在饮食上细微严谨的精神十分敬慕，而且他在谁家吃到美食，就会让自家的厨师去学习。就这样，四十年来，他搜集了众家的烹饪技法，并且仔细研讨、细心记录，其中不少菜肴已经基本能够掌握，一些只是略懂皮毛，也有一部分只是略有耳闻。然而，就算是略有耳闻的菜色，他也会记下出自某家某菜，以表达他的仰慕之情。可见，作为一个美食家，袁枚无疑做得非常到位。

在这里，袁枚的思想是很开通的：他认为饮食既不能墨守成规，又不能脱离前人的经验，只有在有章可循的基础上灵活运用，才能做出美味佳肴来。

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^①，其则不远。吾虽不能强天下之口与吾同嗜，而姑且推己及物^②；则食饮虽微，而吾于忠恕^③之道，则已尽矣。吾何憾哉！”若夫《说郛》所载饮食之书三十余种^④，眉公、笠翁^⑤，亦有陈言。曾亲试之，皆阙于鼻而蜚于口^⑥，大半陋儒附会，吾无取焉。

【注释】

①执柯以伐柯：出自《诗经·豳风·伐柯》。伐，砍伐；柯，斧柄。

②推己及物：把自己的喜好传给别人。

- ③忠恕：儒家伦理思想。“忠”要求积极为人，“恕”要求推己及人。
- ④《说郛(fú)》：元末明初的学者陶宗仪所编的一部丛书，汇集秦汉至宋元名家作品，包括经史传记、百氏杂书、考古博物、山川风土、虫鱼草木、诗词评论、古文奇字、奇闻怪事、问卜星象等内容。是历代私家编集大型从书中较重要的一种，其中饮食方面的笔记有三十余处。
- ⑤眉公、笠翁：眉公，明代文学家陈继儒(1558—1639)，字仲醇，号眉公。著有《眉公全集》。笠翁，即清代著名剧作家李渔，字笠鸿，号笠翁，著有《闲情偶寄》十六卷，其中也记述了饮食方面的事。
- ⑥阙(è)于鼻而蜇于口：(不好的气味)阻塞了鼻子，(难吃的味道)像蜜蜂一样蜇了人的口。意思是食物十分难闻、难吃。

【解读】

在饮食的好恶上每个人都有自己的标准，所谓众口难调。而袁枚则认为，只要按照正确的原则去做，就不会有太大的偏差。虽然无法强求众人的口味与自己一致，但也不妨碍把自己的想法向人推荐。在这方面，他自认为贯彻了儒家的“忠恕之道”，便没有什么遗憾了。

对于前人的“经验之谈”，袁枚曾亲自进行验证。比如，明人陶宗仪所编的大型类书《说郛》中，关于饮食方面的笔记有三十余处；明代陈继儒的《眉公全集》和清代李渔的《闲情偶寄·饮馔部》里也记述了诸多饮食方面的事。然而袁枚根据这些书所载的烹饪方法进行试制，结果却不尽如人意，甚至有些菜肴闻之刺鼻，难以下咽。由此可知，那些记载大都是一些无聊文人的牵强附会，不会收录在《随园食单》中。



李渔画像



须知单

学问之道，先知而后行，饮食亦然。作《须知单》。

【解读】

开篇，袁枚谈论的是烹饪之前必须注意的地方。正如探求学问首先要掌握理论知识，然后再付诸实践一样，饮食烹调也应循序渐进，所以袁枚先写了这个《须知单》。

先天^①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^②烹之，亦无味也。指其大略：猪宜皮薄，不可腥臊；鸡宜骊嫩^③，不可老稚^④；鲫鱼以扁身白肚为佳，乌背者，必崛强于盘中^⑤；鳊鱼以湖溪游泳为贵，江生者，必槎丫^⑥其骨节；谷喂之鸭，其膘肥而白色；壅土之笋^⑦，其节少而甘鲜；同一火腿也，而好丑判若天渊；同

一台鲞^⑧也，而美恶分为冰炭^⑨。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。

【注释】

- ①先天：这里指物（食物）的本性，即没有加工之前就已具备的特性。
②易牙：或称“狄牙”，雍人，名巫，亦称“雍巫”。春秋时期齐桓公宠信的佞臣，擅长烹调，善于逢迎，相传曾烹其子为羹献给齐桓公。后成为名厨的代名词。
③骟（shàn）嫩：古人把被阉割的牲畜称为骟。嫩，指幼嫩。
④老稚：指太老和太小的（鸡）。
⑤崛强：僵硬不屈曲。乌背的鲫鱼因脊背上的骨头粗，放在盘中僵硬难看。
⑥槎丫（chá yā）：原指树枝交错零落，此处形容鱼刺纵横杂乱。
⑦壅土之笋：指在肥沃的土壤中生长的笋。
⑧台鲞（xiǎng）：指浙江台州出产的各类鱼干。鲞，鱼干、腌鱼。
⑨冰炭：指二者有天地般的区别，像冰雪和火炭一样不能相容。

【解读】

正所谓“巧妇难为无米之炊”，原料的准备是烹饪成功的首要环节。无论是动物类还是植物类的食材都有着不同的特性。如果原料品质低劣，那么即使是像易牙那样的名厨也难以将其烹制成美味，正如孔子所说“朽木不可雕也”。

袁枚认为，原料的优劣首先和其生长的时间及生理特点息息相关。比如，猪肉要选皮薄的，也就是要选嫩猪，老母猪因为生长时间长，故皮厚而肉老；鸡要选用阉过的为好，因为它们的运动量较小，肉质细腻肥嫩。

其次，原材料的优劣还和生长的环境有关。如鲫鱼要选扁身白肚的，因为乌背的鲫鱼脊背骨粗，做熟后放在盘中形态会很僵硬；又如，在沃土中生长的竹笋，竹节少而味道甘鲜。其他各种物品，都可以以此类推。



新鲜竹笋

袁枚认为，要真正炮制出美味佳肴，厨师的功劳只占六成，其余四成则在于食材的采办人。这一原则在今天尤为适用。

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^①，西子^②亦难以为容。善烹调者，酱用伏酱^③，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^④，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^⑤醋为第一，浦口醋^⑥次之。

【注释】

- ①西子：春秋时期越国的美女西施，后成为中国古代美女的典范。
- ②蓝缕：又作“褴褛”，指衣服破烂。
- ③伏酱：在三伏天用豆类 and 面粉制作的酱及酱油，因天气炎热干燥，酱发酵充分，质量最佳。
- ④秋油：酱经过三伏天的曝晒发酵，到深秋时节滤出的第一抽酱油，就是“秋油”，即质量最好的酱油。
- ⑤板浦：隶属于今江苏省连云港市板浦镇，建于隋末唐初，是历史悠久的文化古镇。板浦的醋以高粱酿成，风味独特。
- ⑥浦口：即今江苏省南京市浦口区。

【解读】

中国有句古语叫“五味调和百味香”，中国烹饪十分重视调味，调味品种类繁多，其应用也有十分悠久的历史。

优质食材固然重要，但调味品的质量也不可忽视。例如，袁枚所提到的酱，就是以豆类、小麦粉、水果、肉类或鱼虾等为主要原料加工而成的调味品。早在据说为东汉班固所著的《汉武帝内传》中，记载了西王母来到人间见汉武帝，并告诉他神药上有“连珠云酱”、



露天晾晒的酱缸（图片提供：FOTOE）

“玉津金酱”，还有“无灵之酱”，于是就有制酱法是西王母传至人间的说法。文中提到，酱要用三伏天发酵制作的伏酱，而酱油则以深秋抽取的第一道“秋油”最好。以现代科学的观点，第一道“秋油”中富含多种氨基酸，味道尤为鲜美。

醋的酿造也有很长的历史。传说中酿醋之术是由酿酒大师杜康的儿子发明的，他在酿酒之余觉得酒糟扔掉可惜，因此在偶然间酿成了“醋”。醋多由高粱、大米、酒或酒糟发酵制成。由于各地用来酿醋的原料、工艺、口味习惯不同，所产醋的风味也相差很大。在中国北方，最著名的醋当属山西老陈醋；而在南方，最负盛名则是镇江香醋。袁枚在文中批评镇江醋不够酸，其实这正是镇江醋的特点，味鲜而微甜。而文中盛赞的板浦醋以“汪恕有滴醋”为最佳，据说连乾隆皇帝尝过后都赞不绝口。

调味品的选用还要根据菜肴的要求，从生熟、荤素、浓淡、清浊等方面进行选择，使用时不能有丝毫差错。

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^①，削之则净；鱼胆破，而全盘皆苦；鳗涎^②存，而满碗多腥；韭删叶而白存，菜弃边而心出。《内则》^③曰：“鱼去乙^④，鳖去丑^⑤。”此之谓也。谚云：“若要鱼好吃，洗得白筋出。”亦此之谓也。

【注释】

- ① 肾腺：指雄鸭的睾丸，腺味极浓。
 ② 鳃涎：指鳃鱼身上的一层黏液，较腥。
 ③ 《内则》：《礼记》中的一篇。
 ④ 乙：鱼眼后腮边的颊骨，形似“乙”字状。也说为鱼肠，均为腥臊的部位。
 ⑤ 丑：鳖的肛门及生殖器。

【解读】

在烹调前，需要对原材料进行洗刷，也就是粗加工的步骤。加工得当与否直接影响到菜肴的制作质量。文中主要提到了两个方面，一是要去除食材中的杂质，比如燕窝要清除残存的毛絮、海参要冲洗附着的泥土、鱼翅要刷去残留的沙子。否则在品尝这些价格不菲的美味佳肴时，吃到些许羽毛、泥土、沙子，可是相当败兴的一件事情。

第二就是要去除食材中带有异味的部分。如鹿筋通常带有浓厚的膻臊气味，食用前要先用开水滚煮烧烂，用清水过了，去净筋上的肉，切成小段，再加入酒和老姜煮过，然后用清水洗净、浸泡，需用时取之。又如，鱼胆也要小心去掉，否则苦胆一旦破裂，难溶于水的胆汁会渗入到鱼肉中，苦味很难洗掉。对于鳃鱼，则要洗净鱼身上的黏液，不然会满碗皆腥，一般的方法是用水八成热的盐水略泡一下，然后用稻草或丝瓜络将其除净。蔬菜的择洗也有讲究，韭菜要去掉残叶留下白茎部分，青菜要剥去边叶只留菜心，这样吃起来口感才会好。



《庖厨图》画像石（东汉）（图片提供：微图）