

(清)袁枚 原典  
李红 译注



# 随园 食单

启蒙味觉的最佳读物 烹饪美食的速成宝典  
永不过时的美食指南 雅致生活的艺术享受

自问世以来，本书长期被公认为厨者的经典。它不仅在国内广泛流传，甚至还受到国外烹饪界的重视，早先有日文译本，后又有英文、法文译本出版，成为世界著名的烹饪专著。



(清)袁枚 原典  
李红 译注

启蒙味觉的最佳读物 烹饪美食的速成宝典  
永不过时的美食指南 雅致生活的艺术享受

自问世以来，本书长期被公认为厨者的经典。它不仅在国内广泛流传，甚至还受到国外烹饪界的重视。早先有日文译本，后又有英文、法文译本出版，成为世界著名的烹饪专著。



# 随园 食单



 中国纺织出版社

## 内容提要

本书作者结合了古代烹饪文献和听到的厨师关于烹饪的技术,将烹饪的丰富经验系统地归纳整理,形成一本兼具烹饪学理论与实践的著作。书中所列菜肴和点心,自山珍海味到小菜粥饭,品种繁多,其中有著者常居的江南地方风味菜肴,也有山东、安徽、广东等地方的风味食品。

书中讲述的饮食烹饪理论,有许多是至今仍有实用价值的妙理与高论。自问世以来,这部书长期被视为厨者的经典,不仅在国内广泛流传,甚至还受到国外烹饪界的重视,早先有日文译本,后又有英文、法文译本出版,成为世界著名的中国古代烹饪专著。

### 图书在版编目(CIP)数据

随园食单/(清)袁枚原典. —北京:中国纺织出版社,  
2006.9

ISBN 7-5064-4028-8/TS·2257

I. 随... II. 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  
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 101138 号

---

策划编辑:邓东文

责任编辑:曲小月

特约编辑:王 慧

责任印制:刘 强

---

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

http://www.c-textilep.com

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京高岭印刷有限公司 各地新华书店经销

2006 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

开本:960×140 1/16 印张:11.75

字数:180 千字 定价:18.00 元

---

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

# 序

是食谱,更是生活指南



要了解中国的美食文化,要谈论中国的美食和烹饪,谁也绕不开《随园食单》。该书自问世以来,长期被公认为是厨者智慧的经典,是学习烹饪美食最好的一部著作。它不仅在国内广泛流传,甚至还受到国外烹饪界的重视,早先有日文译本,后又有英文、法文译本出版,成为世界著名的中国古代烹饪专著。

《随园食单》是清朝才子袁枚的代表作,对吃的研究,袁枚与苏轼、李渔齐名。他们三人不仅能吃、会吃、讲究吃,且对所吃的东西各有一番道理,并且倡导成为一种风气。一生讲究吃的袁枚,虽君子而乐庖厨,不仅喜欢吃,而且每吃佳品,必命家厨登门求教,就这样边吃边记,涉笔成趣,积四十年之工夫写出了被后世许多大厨视为枕中秘笈的《随园食单》。

如果您去书店看看,现代人也不是没写过食单、食谱,但内容却总是油少许、盐二克、酱油三勺,诸如此类。逻辑、条理,比快餐之类是复杂多了,却终是少了些个人性情,像流水线上的产品,与电子烤箱、油锅出来的快餐食品大同小异。对烹饪的原料与作料没有一点分析,完全是照本宣科的模式。

《随园食单》从最基本、最常用、最大众化的角度去思考问题,不但告诉你怎么做,还告诉你为什么要这样做。所以要想学习烹



饪美食,这是一本最好的入门读物。

有人说,《随园食单》的326种菜肴和点心已经过时,也有人说按照《随园食单》炊事,非常麻烦。烧个红烧肉还要讲究用的油是否是秋油,做个素面得先熬蘑菇鲜笋汁。照这么说,《随园食单》真的是一本过时的食谱了。

果真如此吗?

我想不是的,《随园食单》是一本很实用的书,是一本永远都不会过时的美食指南。

首先,《随园食单》结合了古代烹饪文献和袁枚听到的厨师关于烹饪技术的谈论,将有关烹饪的丰富经验系统地加以归纳总结,形成一本兼具烹饪学理论与实践的著作。它讲述的烹饪饮食的理论,有许多是至今仍有应用价值的妙理与高论,比如对各种食物特性的分析以及具体的烹饪方法。

再次,《随园食单》研究的是大众的菜肴,说的是一些最普通、最常见的菜谱,吃的喜悦来自“豆腐得味,远胜燕窝”这种信念。书中介绍的许多佳肴如今仍然广受追捧,非常实用。

《随园食单》是一本不需要十分费力的思考,便能让人在轻松惬意中领悟到很多东西的书。读它的意义,绝非仅仅在于了解那



几百种食谱，而更多地在于阅读和体会袁枚在书中通过饮食所传达的生活哲思和对生命的解读。

虽然美食是一种很个性化的爱好，但是每每读到《随园食单》，我都不禁留恋这个世间，那些前人吃出来的经验是一种沉淀下来的快乐哲学，教我去吃，教我去爱。书中不仅蕴涵了这位大散文家对饮食的理解，也包含了他对生活品位的独特评价和独到见地，读来风趣而有文采。

什么是生活？什么才是生命中必须认真面对之事？

当我们仍苦苦追寻粗浅的生存之定义——安然度日，看着也听着太多无谓的争执、算计……此间不断被忽略的珍贵细节也日渐增多。因此，我们欲借《随园食单》，引领读者与历史作一趟回应之旅，找回生活的乐趣，找回生命的价值。

阅读《随园食单》，你将领悟到一种快乐的人生哲学，一种雅致的生活艺术，如果你一直把追逐智慧和情趣当成生活的原动力，《随园食单》能让你的生活变得更加有趣和有智。

编著者

2006年8月

# contents

一、须知单	1
二、戒单	17
三、海鲜单	29
四、江鲜单	35
五、特牲单	40
六、杂牲单	61
七、羽族单	69
八、水族有鳞单	89
九、水族无鳞单	98
十、杂素菜单	111
十一、小菜单	130
十二、点心单	145
十三、饭粥单	168
十四、茶酒单	172

# 须知单





## 一、须知单

### 【原文】

学问之道，先知而后行，饮食亦然。作《须知单》。

### 【译文】

学问的道理，在于先弄懂了然后再实践，饮食也是这样。因此这里我首先介绍《须知单》。

### 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，必搓枵其骨节；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(xiǎng)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。

### 【译文】

任何事物都有它自身的特点，就像人各有不同的天资禀性。一个人太笨，就是孔子、孟子来教他，也无济于事；同样，如果食物本性不好，即使让易牙这样的名厨来烹调，也成不了美味。

食物的基本要点是：猪肉应挑皮薄的，不能有腥臊味；鸡最好是阉过的嫩鸡，不要太老或者太小；鲫鱼身扁、肚白的是最好的，黑背的鲫鱼，肉体僵硬，放在盘子中也会显得难看；鳊鱼以生活在湖水、溪水中的为好，长在江里的一定骨刺又多又硬像树杈；稻谷喂的鸭，肉质白嫩而肥硕；沃土上长出的竹笋，节少而且味道又甜又鲜；如同为火腿，制作的好坏有天壤之别；同样产自浙江台州的剖开晒干的鱼，味道也好比冰和炭，相差甚远。其他的食物可以以此类推。一般地说，一桌好的菜肴，厨师手艺占六成功劳，而采买人的水平占四成。

## 作料须知

### 【原文】

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，西子亦难以为容。善烹调者，酱用伏酱，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，有上、中、下三等。镇江醋颜色虽佳，味不甚酸，失醋之本旨矣。以板浦醋为第一，浦口醋次之。

### 【译文】

厨师用的作料，好比女人的衣服首饰。有些女子虽然貌若天仙，也善于涂脂抹粉，然而，如果穿得破破烂烂，即使西施也难以显示她的美。善于烹调的人，用酱要用夏日三伏天制作的酱，还得先尝一尝它的味道是否甜美；油用香油，还要分辨是生油还是熟油；酒则要用酒酿，还要滤去糟粕；醋用米醋，要清纯爽烈的。

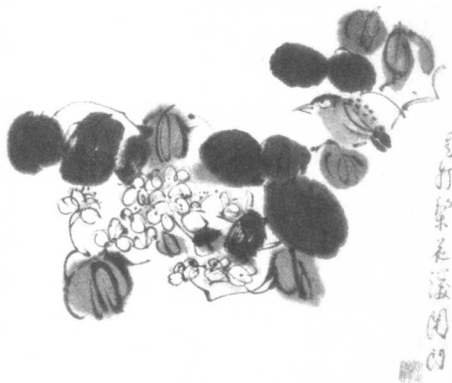
而且，酱有清酱、浓酱之分，油有荤油、素油之分，酒有酸、甜的差别，醋有陈、新的区分，使用时不可有丝毫的差错。其他如葱、椒、姜、桂皮、糖、盐，即使用得不多，也都应选最好的材料。苏州店铺卖的酱油，有上、中、下三等。镇江醋颜色虽好，但味道不是很酸，失去

了醋最重要的特征了。醋以板浦(今江苏灌云县板浦镇)产的最好,浦口(今江苏南京市浦口区)产的次之。

## 洗刷须知

### 【原文】

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



### 【译文】

清洗食品的方法:燕窝要去毛,海参洗去泥土,鱼翅刷去沙子,鹿筋要去除腥臊味。如果肉有筋瓣,用刀剔去后就容易烧酥;鸭的肾比较臊,削掉它就干净了;鱼胆破了,整盘菜就会发苦;鳃鱼身上的涎水不洗净,全碗都有腥味;韭菜除去老叶留下白嫩的部分,白菜摘去边叶留下菜心。《内则》说:“鱼要去掉像篆体字‘乙’形的骨头,甲鱼要连头带颈一齐扔掉。”就是这个道理。谚语说:“如果要鱼好吃,要洗得能看见白筋”,也是说的这个道理。

## 调剂须知

### 【原文】

调剂之法，相物而施。有酒、水兼用者，有专用酒不用水者，有专用水不用酒者；有盐、酱并用者，有专用清酱不用盐者，有用盐不用酱者；有物太腻，要用油先炙者；有气太腥，要用醋先喷者；有取鲜必用冰糖者；有以干燥为贵者，使其味入于内，煎炒之物是也；有以汤多为贵者，使其味溢于外，清浮之物是也。

### 【译文】

调剂味道的方法，要因菜而定。有既用酒又用水的，有专用酒不用水的，有专用水不用酒的；有盐、酱油一起用的，有专用清酱不用盐的，有用盐不用酱油的；有的东西太油腻，要先用油煎一下；有的气味太腥，要先用醋喷酒；有的为保持它的鲜美必须用冰糖；有的东西干一点好，能让它的味道进到食物里边去，煎炒的东西就是这样；有的菜以汤多为好，能使它的味道散发出来，这些菜必定是清爽的、易浮在汤上的东西。

## 配搭须知

### 【原文】

谚曰：“相女配夫。”《记》曰：“儼人必于其伦。”烹调之法，何以异焉？凡一物烹成，必需辅佐。要使清者配清，浓者配浓，柔者配柔，刚者配刚，方有和合之妙。其中可荤可素者，蘑菇、鲜笋、冬瓜是也。可荤不可素者，葱、韭、茴香、新蒜是也。可素不可荤者，芹菜、百合、刀豆是也。常见人置蟹粉于燕窝之中，放百合于鸡、猪之肉，毋乃唐尧与苏峻对坐，不太悖乎？亦有交互见功者，炒荤菜用素油，炒素菜用荤油是也。

### 【译文】

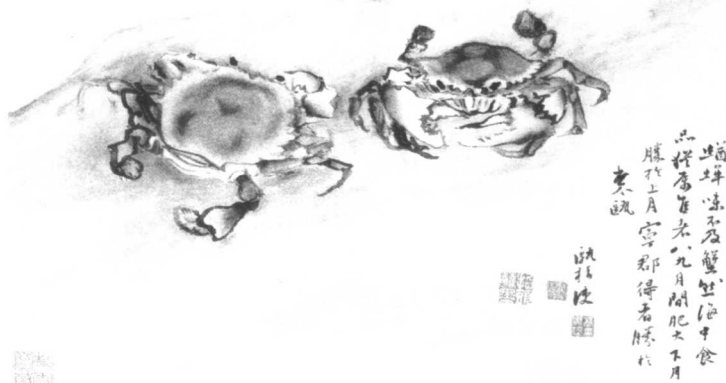
谚语说：“视女人的条件来选择丈夫。”《礼记》上说：“描述一个人，必须以与他相同的一类人做比喻。”烹调方法与这有什么差异呢？凡是一道烧得成功的菜，一定要用配料。有些菜讲究清淡，那么

配料也要清淡；有些菜浓烈，那么配料也要浓烈；主菜柔软的，配料也要柔软；主菜硬的，配料也要硬，才能恰到好处。材料中，可以荤烧也可素烧的有蘑菇、鲜笋、冬瓜等。可荤不可素的是葱、韭、茴香、生蒜等。可素不可荤的有芹菜、百合、刀豆等。经常看见有人把蟹粉放入燕窝，把百合放入鸡肉、猪肉中，就好比圣贤明君与乱臣贼子对坐，简直是太荒谬了。但也有以交互烧法而成好味道的，如炒荤菜用素油、炒素菜用荤油就是这样。

### 独用须知

#### 【原文】

味太浓重者，只宜独用，不可搭配。如李赞皇、张江陵一流，须专用之，方尽其才。食物中，鳗也，鳖也，蟹也，鲟鱼也，牛羊也，皆宜独食，不可加搭配，何也？此数物者，味甚厚，力量甚大，而流弊亦甚多，用五味调和，全力治之，方能取其长而去其弊。何暇舍其本题，别生枝节哉？金陵人好以海参配甲鱼，鱼翅配蟹粉，我见辄攒眉。觉甲鱼、蟹粉之味，海参、鱼翅分之而不足；海参、鱼翅之弊，甲鱼、蟹粉染之而有余。



【译文】

味道太强烈的东西，只适宜单独使用，不能和其他食物搭配。就如李绛、张居正一类人，只能专用他们，才能充分发挥他们各自的才能。食物中，鳗鱼、鳖、蟹、鲥鱼、牛羊肉，都应单独吃，不可以与其他食物搭配，为什么？因为这些东西的味道太重、力道很大，缺点也不少，必须用各种香料调和，全力来压制它的气味，才能取其长而去其短。哪里还顾得上舍弃它本来的特性而节外生枝呢？南京人喜欢用海参配甲鱼，鱼翅配蟹粉，我见了就皱眉头。我总觉得甲鱼、蟹粉的味道浓烈，被海参和鱼翅分掉了就会显得不足，而海参和鱼翅的缺点，甲鱼和蟹粉沾上就串味了。

火候须知

【原文】

熟物之法，最重火候。有须武火者，煎炒是也，火弱则物疲矣。有须文火者，煨煮是也，火猛则物枯矣。有先用武火而后用文火者，收汤之物是也，性急则皮焦而里不熟矣。有愈煮愈嫩者，腰子、鸡蛋之类是也。有略煮即不嫩者，鲜鱼、蚶蛤之类是也。肉起迟则红色变黑，鱼起迟则活肉变死。屡开锅盖，则多沫而少香。火熄再烧，则走油而味失。道人以丹成九转为仙，儒家以无过、不及为中。司厨者，能知火候而谨伺之，则几于道矣。鱼临食时，色白如玉，凝而不散者，活肉也；色白如粉，不相胶粘者，死肉也。明明鲜鱼，而使之不鲜，可恨已极。

【译文】

烹调的技巧最重要的就是火候。有的食物做法一定要用旺火，如煎、炒等，火小了菜就又绵又老。有的食物一定要用文火，如煨、煮等，火大了食物就烧得枯干了。有的先用旺火而后用文火的，收汤汁的菜就是这样的，性急的话，就会皮焦而里头的肉不熟。有些菜是越煮越嫩的，如腰子、鸡蛋之类的食物。有些菜稍煮就会变老，如鲜鱼、蚶蛤之类。炒肉起锅迟了肉就会由红色变黑，鱼起锅晚了

鱼肉就会由活肉变成死肉。不断揭锅盖,就会沫多而香味少。熄过火再次烧,就会走油而味失。道士把丹烧成九转为“仙丹”,儒家把无过错、不过分奉为中庸。厨师了解了火候而小心侍候,那就差不多掌握要领了。鱼上桌时,色白如玉,凝而不散,保持了肉的鲜嫩;色白如粉,鱼肉散开,则做成死鱼肉了。明明是鲜鱼,却把它做成不鲜的东西,真是可恶极了。

## 色臭须知

### 【原文】

目与鼻,口之邻也,亦口之媒介也。嘉肴到目、到鼻,色臭便有不同。或净若秋云,或艳如琥珀,其芬芳之气亦扑鼻而来,不必齿决之,舌尝之,而后知其妙也。然求色不可用糖炒,求香不可用香料。一涉粉饰,便伤至味。

### 【译文】

眼睛和鼻子,是嘴巴的近邻,也是为嘴巴传递信息的媒介。佳肴进到眼、到鼻,颜色、气味的感觉便有不同。假若菜肴或像秋云一样明净,或颜色艳丽如琥珀,它的芬芳气味也扑鼻而来,不用牙齿咬、舌尝,就知道这道菜的美味。但是,要想使菜颜色鲜艳,就不要用糖炒,要想使菜做到菜味鲜香,则不能用香料。一旦烹调经过刻意的雕琢粉饰,就会伤及菜肴的本来味道。

## 迟速须知

### 【原文】

凡人请客,相约于三日之前,自有工夫平章百味。若斗然客至,急需便餐;作客在外,行船落店,此何能取东海之水,救南油之焚乎?必须预备一种急就章之菜,如炒鸡片、炒肉丝、炒虾米豆腐、及糟鱼、茶腿之类,反能因速而见巧者,不可不知。



## 【译文】

一般人请客，会在三天前就预先约好，自然有时间准备各样菜品。如果遇到有客人突然来到，急需准备便饭；或遇到在外旅行，比如乘船住店之类，这时哪能用东海的水，去救南边的火啊？就必须预备一种应急的菜，像炒鸡片、炒肉丝、炒虾米豆腐和糟鱼、火腿之类，能够在短时间内就做好还能显示出其特点的菜来，这样的东西，不可不知道一些。

## 变换须知

## 【原文】

一物有一物之味，不可混而同之。犹如圣人设教，因才乐育，不拘一律。所谓君子成人之美也。今见俗厨，动以鸡、鸭、猪、鹅，一汤同滚，逐令千手雷同，味同嚼蜡。吾恐鸡、猪、鹅、鸭有灵，必到枉死城中告状矣。善治菜者，须多设锅、灶、孟、钵之类，使一物各献一性，一碗各成一味。嗜者舌本应接不暇，自觉心花顿开。

## 【译文】

每一样东西都有自己独特的味道，不能混杂在一起。如同圣人教授学生，讲究因材施教、不拘一格一样。这也可以说是君子成人之美的做法。如今总是看见一些庸俗的厨师，动不动就把鸡、鸭、猪、鹅一锅同炖，如此一来做出来的菜味道相同，肯定味同嚼蜡。我想，如果鸡、猪、鹅、鸭有灵魂的话，一定会到枉死城中去告状。善于烧菜的人，应多备锅、灶、孟、钵等，使每种食物呈现各自的特性，每碗各成一味菜肴。这样喜好美食的人能够接连不断地吃到美味，心情也会变得更加愉快。

## 器具须知

## 【原文】

古语云：美食不如美器。斯语是也。然宣、成、嘉、万窑器太贵，





颇愁损伤,不如竟用御窑,已觉雅丽。惟是宜碗者碗,宜盘者盘,宜大者大,宜小者小,参错其间,方觉生色。若板板于十碗八盘之说,便嫌笨俗。大抵物贵者器宜大,物贱者器宜小。煎炒宜盘,汤羹宜碗;煎炒宜铁锅,煨煮宜砂罐。

### 【译文】

古人说:讲究食物,必先讲究餐具。这句话说得很对。然而,宣德、成化、嘉靖、万历(明朝皇帝年号)年间生产的瓷器都太珍贵,让人担心破损,倒不如全用御窑的,这些瓷器已经很漂亮了。只在该用碗的情况下用碗,该用盘的情况下用盘,该用大餐具时用大餐具,该用小餐具时用小餐具,交错陈列席上,才会让美食增色。如果很死板地一律按照“十碗八盘”的说法来操办,便会觉得又笨又俗。一般的做法是贵的食物适合用大容器,便宜的食物应当用小容器。煎炒的用盘,汤羹用碗;煎炒应用铁锅,煨煮应用砂罐。

## 上菜须知

### 【原文】

上菜之法:咸者宜先,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;虚客酒多,则胃疲矣,须用酸甘以提醒之。

### 【译文】

上菜的方法,讲究味道咸的先上,淡的后上;浓稠的先上,清爽的后上;无汤的应先上,有汤的后上。并且天下原来就有五种味道,不可只注重一种味道,而忽视其他的味道。估计客人吃饱了,脾脏已经累了,要用辛辣的菜来调动食欲;考虑到客人酒喝多了,胃也疲惫了,那就用酸、甜的菜来提神醒酒。