

随园食单

此乃袁枚撰此書之始
 歌曰隨園為處水山前
 江白海綠畫樓美人歌
 清江流夜去休隱而往
 更說無窮滋味與樂喧
 覺水重滿堂是河大
 西東廣富色不動情不
 深莫相遠地無酒上為
 人生會食有無使霜露
 需人來



[清]

袁枚



云南人民出版社

中国古代才子书

(图文典藏版)

随园食单

【清】袁枚著

初志英 编译

云南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

随园食单/(清)袁枚著. —昆明:云南人民出版社,2004.6

ISBN 7-222-04085-4

I. 随… II. 袁… III. 食谱—中国—古代 IV. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 046370 号

随园食单

【清】袁枚 著

出版:云南人民出版社

责任编辑:张晓岚

策划设计:北京博爱天使文化传播有限公司(010-85845525)

经销:新华书店

印刷:北京通州皇家印刷厂印刷

版次:2004年6月第1版 2004年6月第1次印刷

开本:787×1092mm 1/18

字数:100千字

印张:14 $\frac{1}{9}$ 印张

定价:20.00元

书号:ISBN 7-222-04085-4

编者的话

本书以清代袁枚所著《随园食单》为名，实则还收录了宋代林洪的《山家清供》、清代李渔的《闲情偶寄·饮馔部》、元代倪瓒的《云林堂饮食制度集》部分章节和战国时期吕不韦主持编纂的《吕氏春秋·本味篇》的部分内容。这些著作可以说是我国传统饮食文化的代表作，也是在历代文人的著作和文章中经常被提到的作品。从这些作品中我们不难发现，我国的饮食文化不仅历史悠久，内容丰富，品质优良，格调高雅，而且与民俗、养生、文化甚至文学艺术有着直接的内在联系，如今重读这些作品，不仅是对传统饮食文化的重温，更是从饮食这个独特的视角，了解我国历史上在知识分子阶层和城市市民中，饮食时尚曾经达到过怎样的水准和辉煌。读过这些文字，作为把咖啡文化当作一种高雅格调来崇尚的现代人，恐怕会对自己的肤浅和苍白感到脸红，相比之下，我们的祖先早已经知道怎样有滋有味有讲究地生活着了。

《随园食单》的作者袁枚是清代有名的大才子，他的著作很多，也为大家所熟悉，正因为出自他这样的大散文家、文学家之手，这部名为菜谱的著作读起来别有一番不同的韵味。此书不仅蕴涵了作者对饮食的理解，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。至于清代的李渔和元代的倪瓒，与袁枚相似，都是历史上有名的文学家和艺术家。作为戏曲家名留青史的李渔，其著作《闲情偶寄》较之其剧作更有生命力，影响了许多近现代的文人学子，至今传阅不衰；倪瓒是元末著名的画坛四大家之一，诗、书、画兼工，《云林堂饮食制度集》虽然记录的是元代无锡一代的饮食习惯，却同时传达了他的生活情趣和人生态度；而选编《吕氏春秋》的那段文字，其意却在饮食之外，读者既可读到古人想象中的山珍海味，更可以了解古代贤者以饮食而论天下的智慧，还可以欣赏作者挥洒自如的文采。《山家清供》的作者林洪是南宋人，关于他的出身，至今还是一段未了结的公案，有学者在与余秋雨打笔墨官司的时候将他定

罪为“大骗子”，罪名是冒充宋代著名隐士林和靖的后裔（一说是外甥，一说是裔孙），不管他是否林和靖的亲戚，但是他的这部《山家清供》和另外一部著作《山家清事》却被后世文人所熟知。如果在今天，就凭这两部书的影响，他即使不打着名人的旗号，应该也可以评为民俗学教授了吧！此书以当时民间日常生活习俗为内容，记录了饮食菜单、烹调方法以及有关的典故，内容以蔬菜为主，兼有鸟兽鱼虾饭粥面糕等，因此要了解传统饮食文化，这是一部不可不读的著作。

从上面的简单介绍不难看出，今天重读这些著作，其意义决非仅仅在于饮食，而更多地在于阅读和体会古人通过饮食所传达的生活哲思和对生命的解读。当我们通过阅读与古人的喜好相沟通、与古人的睿智相碰撞的瞬间，可以体验到生命的息息相通和永恒真味，并由此审视我们这些忙碌在浮躁尘世的现代人，由于传统文化的缺失而对时尚的盲从，浮华的表面之下生活情趣的匮乏和浅陋。由此我想到，如果一定要附庸风雅，我们何不附庸中华传统文化的风雅？如果一定要创造时尚，我们何不创造属于本民族的特色时尚？为什么博大精深的中华文化养育的后裔一定要在“星巴克”里去品味“布尔乔亚”或“波希米亚”的余韵并沉迷其中呢？

为了增加阅读的趣味，我们从清代画著《芥子园画谱》中选插了一些图画在书中。芥子园是清初戏曲家李渔的别墅，位于南京，是李渔自原籍浙江迁居金陵后建筑。此书由李渔女婿沈心友请王概、王质兄弟等人编绘。分山水谱、兰竹梅菊谱、花卉草虫禽鸟谱三集。我们采用时去掉了原有的画法浅说和歌诀，只用图画。因此，本书美文和美图相映成趣，胜过美女香车，相信读者会从中体验到阅读的快乐。为了方便读者阅读，对一些难读的陌生字，编者还尽量注了读音，原文的古文并不艰深，但编者体谅当今读者的繁忙，尽量把此书编的轻松好读，所以不怕献丑，根据自己的理解翻译成了白话，其间融进了对一些历史典故的考证，如有不当之处，敬请指出，以便在再版时修正。

编 者

目 录

随园食单	(清) 袁枚 (1)
山家清供	(宋) 林洪 (156)
闲情偶寄·饮馔部	(清) 李渔 (187)
云林堂饮食制度集(节选)	(元) 倪瓒 (229)
吕氏春秋·本味篇	(战国) 吕不韦 (246)

随园食单

【清】袁枚

《随园食单》是清代著名文学家袁枚所著。袁枚（1716～1797）字子才，号简斋，又号随园老人，浙江钱塘（今浙江杭州市）人。乾隆四年（1739）进士，曾任溧水、江浦、江宁等地知县。辞官后定居江宁，在南京小仓山下购筑“随园”，自号随园老人，著诗论赋，优游其中近50年，诗文颇享盛名。

袁枚的思想比较自由解放，袁枚字子才，颠倒此字可以称他为才子。他的作品集有《小仓山房诗文集》，诗作多抒发闲情逸致，流连风花雪月，但却别具清新风格。著名诗评有《随园诗话》。还有笔记体志怪小说专集《子不语》，虽然其中有些封建迷信色彩，但文笔流畅，叙事简洁。散文名篇有《黄生借书说》、《书鲁亮侪》等。

袁枚是个才子，他青年即



中进士，入翰林院，本来是前程无限，结果40岁就辞别了官场。这或许是历代才子的共性，因为自恃才高，不入俗流，不合官场，最后就选择了做名流雅士，纵情山水园林，乐得清闲自在。

文人雅士的聚会离不开吃吃喝喝，古今一样。袁枚也是一个美食家，大吃家。又乐于此道，每吃到好菜肴，一定让自家的厨师登门细问，然后自己记下做法。他甚至“以轿迎其女厨来园制造”，可见爱好之深，用心之重，这使他成为一个经验丰富的美食家和烹饪家，他所著的《随园食单》就是一部系统论述清代烹饪技术和涵盖南北菜品的难得的著作。虽然表面看来只是一个食谱，但出自袁枚之手，其文风和观点自然与一般食谱大相径庭，因此，这部书经常被文人著述所提及。

全书除《序》外，共分十四“单”，也就相当于现在的十四章。这就是：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；茶酒单等。食单不仅介绍了一些菜品的操作方法，还谈及注意事项和营养搭配；不光介绍了三百多种南北菜肴，还包括点心、饭粥和茶酒等，其中有关饮食卫生、饮食方式以及菜品搭配等观点，就是在今天看来，依然见解独到，读来获益多多。



序

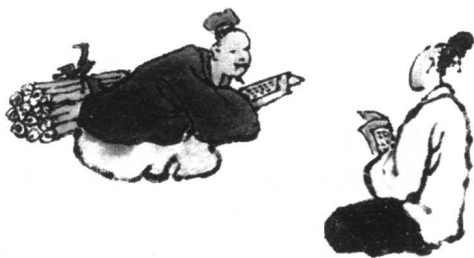
【原文】

诗人美周公而曰：“筮豆有践。”恶凡伯而曰：“彼疏斯稗。”古之于饮食也，若是重乎！他若《易》称鼎亨，《书》称盐梅，《乡党》、《内则》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》曰：“人莫不饮食也，鲜能知味也。”《典论》曰：“一世长者知居处，三世长者知服食。”古人进饔（音其）离肺，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。余雅慕此旨。每食于某氏而饱，必使家厨往彼灶觚（音孤），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。自觉好学之心，理宜如是。虽死法不足以限生厨。名手作书亦多出人，未可专求之于故纸。然能率由旧章，终无大谬；临时治具，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：“执柯以伐柯，其则不远。吾虽不能强天下之口与吾同嗜，而姑且推己及物。则食饮虽微，而吾于忠恕之道则已尽矣，吾何憾哉！”若夫《说郛（音伏）》所载饮食之书三十余种，眉公、笠翁亦有陈言；曾亲试之，皆阙（音缺）于鼻而蜇（音遮）于口，大半陋儒附会，吾无取焉。

【译文】

诗人赞美周公就说：“碗盘杯碟，排列成行。”来夸赞他治国有方。讨厌周幽王的权臣凡伯就说：“该吃粗粮却吃细粮。”由此可见古人对饮食是多么重视啊。其他的还有像《易经》说到烹饪，《尚书》谈到味道，《论语·乡党》、《礼记·内则》都零零散散地也谈到饮食的事情。孟子虽然是一个轻视饮食的人，可是又说饥渴不能吃出饭食的正味，可见凡事都要说好并不太容易。《中庸》说：“没有人不吃东西，但真正懂得味道的人却不多。”《典论》说：“一世的显贵之人才懂得怎样居住，三世的显贵之人才懂得怎样饮食。”古人用鱼鳍和动物的肺来祭祀时，

都是有一定的规矩的。孔子和人一起唱歌，听到人家唱得好，一定让人家再唱一遍，而后跟着唱。圣人在唱歌这么微不足道的技艺上还这么善于学习他人，



我对此非常敬佩。每逢在某人家里吃得很好，我就会让我家的厨师前去拜师学习。这样四十年来，我搜集了各家的美味佳肴，有的学会了，有的学了六七成，有的只学到二三成，有的竟然失传没有学到。我都问他们做法，收集保存起来，虽然不一定很详细，但也记下了出自谁家什么菜，以记录下来表示敬意。我认为好学之心就应该如此。虽然死方法不足以限制活厨师，即使是名手作书也不一定都对，所以没有必要专门从旧纸书上寻求道理，但根据经典记载去做，总不会有太大的错误；置办酒席的时候，也可以说出个所以然来。或许有人会说：“每个人的爱好不同，就像每个人的相貌不同一样，难道你还能让天下人的口味都跟你的口味一样吗？”我说：“照着既有的方法去做，总不会太离谱了。我虽然不能让天下人都跟我的口味嗜好一样，然而可以把我喜欢的介绍给别人。饮食之事虽然不足以道，但我做了我想做的事情，也就没有什么遗憾了。”像元末陶宗仪所编《说郛》一书记载的三十多种饮食，还有陈眉公、李笠翁（《闲情偶记》的作者）所介绍的菜谱，我都曾经试着做过，但气味和口味上都不怎么样，多半是文人牵强附会的记录，我认为没有什么可取。

须知单

【原文】

学问之道，先知而后行，饮食亦然。作“须知单”。

【译文】

学问之道，讲究先弄懂了然后再做，饮食也是这样。因此这里我首先作“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（音扇）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，必槎枒（音差牙）其骨节；谷喂之鸭，其膘肥而白色；壅（音拥）土之笋，其节少而甘鲜；同一火腿也，而好丑判若天渊；同一台蚶（音想）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】

任何事物都有先天的本性，就像人各有不同的资质禀赋一样。人的秉性如果天生低下愚笨，即使有孔子、孟子来教导他，也无济于事；东西的品质不好，就是易牙（春秋时齐桓公的宠臣，相传曾煮了自己的儿子给齐桓公褒汤）来烹煮，也一样没有



味道。其基本的要点大致是：猪最好皮薄，不可有腥臊味；鸡最好是骗过的要嫩，不要太老或太小；鲫鱼以扁身子、白肚子的为佳，脊背是黑色的鲫鱼，骨头粗大，放在盘子中也会显得僵硬难看；鳊鱼以在湖泊和溪流里生长的为贵，江里的，骨刺多骨节大；用粮食喂大的鸭子，膘肥肉白；沃土中生长出来的竹笋，节少而且味道甘鲜；同样是火腿，而好坏有天渊之别；同样都是台州的鱼鲞，美恶也犹如冰炭之分；其他一切东西，都是这个道理。大抵一席佳肴，厨子的功夫只占其中的六成，采买东西的功劳占到四成。

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，就好比女人的衣服首饰一样。女人虽然有天资国色，善于化妆打扮，然而衣衫褴褛破旧，就是西施也难以打扮得漂亮。善于烹调的人，酱要用伏天制作的，用前要先尝一尝味道是否甜；油要用香油，一定要检查油的生熟；酒要



用酒酿，要去掉糟粕；醋要用米醋，必须清冽。同时酱又有清浓之分，油又有荤素之别，酒也有酸甜的差异，醋还有陈醋新醋的区别，这些使用起来不可有丝毫的马虎。其他东西如葱、椒、姜、桂、糖、盐之类，虽用的不多，但都应当选



择品质上等的。苏州店出售的秋油（秋油又叫母油，以黄豆为原料，水煮发酵而成），分为上、中、下三等。镇江的醋颜色虽然不错，但味道不太酸，失去了醋的根本。醋以板浦（江苏灌云县的一个市镇）的最好，浦口产的次之。

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；鳗涎存，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】

洗刷的方法主要是，燕窝要去毛，海参要去泥，鱼翅要去沙，鹿筋要去掉臊味。肉是有筋瓣的，剔除干净肉才能酥软；雄鸭子有肾臊，削去才算干净；鱼胆破了的话，全盘子都是苦的；鳗鱼的涎水去不净的话，满碗都是腥的；韭菜应该去掉老叶留下白嫩的部分，菜要去掉外面一层用里面的心。《内则》说：“鱼去乙，鳖去丑。”说的就是洗东西时要注意的。谚语说：“若要鱼好吃，洗得白筋出。”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，要根据东西来实施。有的菜制作时酒、水都要用；有的只用酒不用水；还有的专用水不用酒；有的盐和酱要一起用；有的只用清酱不用盐；有用盐不用酱的；有的东西太肥腻，得先用热油煎一下的；有气味太腥，要用醋先喷一喷的；有用冰糖来提鲜味的；有用煎炒的方法来做比较好，能够让味道入进菜里去，像煎炸的东西就是；还有以汤多的为好，可以让菜浮在上面，让味道都融在汤里面，清浮的东西就要这样做。



配搭须知

【原文】

谚曰：“相女配夫。”《记》曰：“儻（音你）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（音背）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：“什么女子配什么丈夫。”《礼记》说：“比拟一个人，必须以与他相同的一类人做比喻。”烹调的方法，又有什么不同呢？大凡一种东西要做成功，必须要有东西辅佐。只有使

清者配清，浓者配浓，柔者配柔，刚者配刚，才能恰到好处。其中可荤可素的东西，蘑菇、鲜笋、冬瓜就是；可荤不可素的，葱、韭、茴香、新蒜就是。可素不可荤的，芹菜、百合、刀豆就是。常看到有人把蟹子粉放到燕窝里面，把百合放在鸡肉、猪肉里面，好比是让远古时候的唐尧与西晋的苏峻对坐，简直是太荒谬了。但也有荤素互用很出效果的，比如炒荤菜时用素油，炒素菜时用荤油的就是。

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，鲥（音时）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（音哲）攒（音cuán）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，不可与其他东西搭配。就好比唐宪宗时的宰相李绹、明神宗时的首辅张居正之类的人，必须专用其长，才能人尽其才。食物中，鳗鱼、鳖、蟹、鲥鱼、牛羊肉等，都是只能单独食用，不可和其他东西搭配烹煮的。为什么？因为这些东西的味道太浓厚，力道很大，缺点也很明显，用五味调和，全力来压制它，才能取其长处去其弊端。哪里还顾得上舍弃它本来的主旨而另生枝节



呢？金陵人喜好用海参配甲鱼、鱼翅配蟹粉，我一见这种做法就皱眉头。甲鱼、蟹粉的味道，被海参和鱼翅分掉了会显得不足，而海参、鱼翅的弊端，甲鱼和蟹粉都染上了还有余。

火候须知

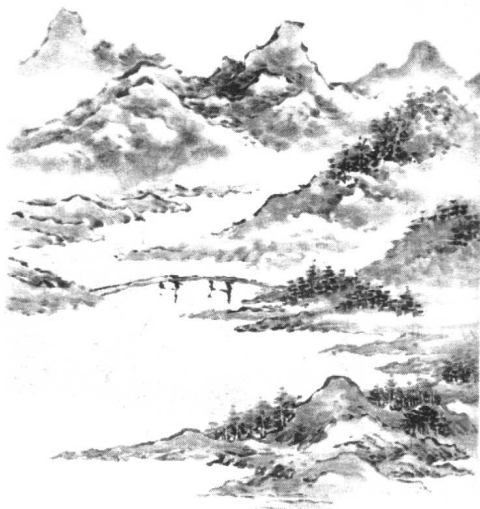
【原文】

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（音 h ā n h ā）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】

把食物煮熟的方法，最讲究火候。有的东西需要武火，像煎炒的东西就是，火弱了食物就会疲塌了。有的就需要文火，像

炖煮的东西就是，火猛食物就枯干了。有先用武火后用文火的，收汤的东西就是，性子急就会皮焦而里不熟。有越煮越嫩的，像腰子、鸡蛋之类的就是。有火稍微一大就不嫩的，像鲜鱼、蚶蛤之类就是。炒肉起锅迟了红色就变成黑色的了，鱼起锅晚了活肉就变死了。频繁



打开锅盖，就会沫多而香味少。火灭了又重新点着烧，就会走油失去味道。道家讲究丹成九转才有仙气，儒家则以不过不及为适中。作厨子的，如果能懂得火候适当而谨慎伺候，这就差不多掌握要领了。鱼临吃的时候，看起来色白如玉，凝而不松散的，一定是活肉；颜色如粉，松松散散的，一定是死肉。明明是鲜鱼，而做的不鲜，真是可恨之极。



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，都是口的比邻，也是口的媒介。佳肴从眼看到鼻嗅，色味便有不同。好的菜肴放在眼前，假若像秋云一样明净，颜色艳丽如琥珀，芬芳之气扑鼻而来，不必非要牙齿咀嚼过，舌头品尝过，也可以知道它有多么好。然而追求菜品的色泽决不能用炒糖来达到，追求香味也不能靠香料。一经刻意雕琢粉饰，就会伤及菜肴的正宗味道。

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，救南池之焚