

(清) 袁枚 著

随园食单



江苏古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

随园食单/(清)袁枚著. - 南京:江苏古籍出版社,
2000.1(2000.7 重印)

ISBN 7-80643-280-9

I. 随… II. 袁… III. 食谱-华东地区-清代
IV. TS972.182.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 56048 号

随园食单

编 著 者 (清)袁枚著 王英中标点 王英志校订

责任编辑 朱野坪

出版发行 江苏古籍出版社

发行部电话 025—3223462

社 址 南京市中央路 165 号 邮编:210009

经 销 江苏省新华书店

照 排 南京理工排版校对公司

印 刷 者 盐城市印刷厂 邮编:224001

开 本 大 32

印 张 3.375

字 数 83 千字

版 次 2000 年 7 月第 1 版第 2 次印刷

标准书号 ISBN 7-80643-280-9/Z·26

定 价 6.00 元

(江苏古籍版图书凡印、装错误可随时向承印厂调换)

前言

袁枚(1716—1798),字子才,号简斋,世称随园先生,晚年自号仓山居士、随园老人、仓山叟等。钱塘(今杭州)人。清代乾隆四年(1739)进士,选庶吉士。乾隆七年(1742)外放江南任县令,先后于江苏溧水、江浦、沭阳、江宁任县令七年,颇有政绩。乾隆十四年(1749)因擢升无望,加之不甘“为大官作奴”,想专心从事诗文写作,乃辞官隐居于南京小仓山随园。

袁枚是乾隆才子、诗坛盟主,一生著述甚丰,主要有《小仓山房诗文集》、《随园诗话》、《子不语》、《小仓山房尺牍》等。袁枚还是位美食家,对饮食文化深有研究,并写出《随园食单》一书,这是一本独具特色的食谱。

袁枚之所以写出此书:主观原因是他具有反传统的精神,并不恪守孟子“君子远庖厨”以及视厨事为“贱役”的说教;反而讥讽“孟子虽贱‘饮食之人’,而又言饥渴未能得饮食之正”(《随园食单》序)之虚伪态度。故袁枚于饮食文化情有独钟,又有“好学之心”(同上),喜欢动笔撰文,其写食单实不足为奇。客观条件是他隐居之后,于诗坛士林中名声日隆,有“山中宰相”“当代龙门”之称,无论士子闺秀,还是达官贵人,多以结交袁枚为荣。袁枚又乐远游,多次出游江浙乃至赣粤等地。于是袁枚常常成为各地门生故旧、文士诗人,以及官宦绅士宴请的对象。而袁枚“每食于某氏而饱,必使家厨往彼灶觚,执弟子之礼。四十年来,颇集众美”(同上)。这为袁枚了解、研究各地美食提供了第一手材料。所以《随园食单》是袁枚笃信

食色乃人的本性的反映,也是他四十年美食实践的产物。

《随园食单》一开头并未马上罗列食谱,而是先以《须知单》作正面理论指导。此单分别论述了如何采买、洗刷原料,如何辨别、调剂、搭配作料,如何掌握火候、色味,如何配备器皿,如何上菜,等等。其所谓“学问之道,先知而后行。饮食亦然”,力求揭示饮食的规律。然后又以《戒单》从反面指出饮食的注意事项。除了点明烹饪时应“戒外加油”、“戒同锅热”、“戒走油”等技术性问题之外;还论及厨师应该“戒苟且”、“戒落套”、“戒暴殄”等态度问题。更强调了食客的饮食文明问题:例如“戒耳餐”,反对“贪贵物之名,夸敬客之意”;“戒目食”,反对“贪多”之蔽;“戒纵酒”,反对“惟酒是务”。由此可见,《随园食单》先务虚而后务实。这是其独特之处。

《随园食单》主要是介绍江浙一带富有特色的饮食的制作方法,因此它是一本地域性的“江浙食单”。但其内容相当丰富,包括了海鲜、特牲、羽族、水族、素菜、点心、茶酒等等十四单,当时江浙人生活中各种类型的饮食几乎网罗殆尽。每一单罗列的品种也十分可观,例如《特牲单》就介绍了三十余种菜肴,涉及到猪、牛、羊、鹿、獐、果子狸等牲畜与动物的许多烹饪方法;《点心单》介绍了面、饼、饺、馄饨、合子、馒头、面茶、粽子、汤团、糕、豆粥等五十余种点心的做法。它集中了江浙厨师长期积累的丰富的烹饪经验,弥足珍贵。

《随园食单》于每种食谱下,都或详或略地介绍了烹饪、制作方法,包括原料、分量、操作顺序等。例如《唐鸡》条云:“鸡一只,或二斤,或三斤,如用二斤者,用酒一饭碗、水三饭碗;用三斤者,酌添。先将鸡切块,用菜油二两,候滚熟,爆鸡要透;先用酒滚一二十滚,再下水约二三百滚;用秋油一酒杯;起锅时加白糖一钱。唐静涵家法也。”有关烹饪唐鸡的事项交代得相当清楚,即使不是厨师,亦不难学会。又如《三层玉带糕》云:“以纯糯粉作糕,分作三层;一层粉,一层猪油、白糖,夹好蒸之,蒸熟切开。苏州人法也。”也简明扼要,

易于掌握。此书的烹饪技艺都值得借鉴、发扬。

《随园食单》的独特之处，还在于它不是一般意义上的食谱，不是单纯的烹饪技法书，其中颇多记事，间有思想的火花，而且文笔生动，故带有随笔性质，可读性较强。

首先说记事。例如，袁枚在《戒耳餐》中，记了一个喜“耳餐”的例子：“尝见某太守宴客，大碗如缸，白煮燕窝四两，丝毫无味，人争夸之。余笑曰：‘我辈来吃燕窝，非来贩燕窝也。’”这条趣闻辛辣地嘲讽了贪图虚名、“徒夸体面”的假食客，其手法与笔记中的记事毫无二致。又如《蜜火腿》条，在介绍完烹饪技术之后，乃记云：“余在尹文端公苏州公馆吃过一次，其香隔户便至，甘鲜异常。此后不能再遇此尤物矣。”文笔简捷生动，写出上佳之“蜜火腿”的甘鲜之美。书中类似的随笔式记事，不胜枚举。

其次说思想。袁枚在谈说饮食烹饪之余，时时要借题发挥，引申出去，给人饮食之外的启迪。例如《本分须知》条，在批评“汉请满人用满菜，满请汉人用汉菜，反致依样葫芦，有名无实，画虎不成反类犬矣”之后，又发挥道：“秀才下场，专作自己文字，务极其工，自有遇合。若逢一宗师而摩仿之，逢一主考而摩仿之，则掇皮无异，终身不中矣。”此处发挥即是饮食之外的思想，当然又是以秀才应考之“本分”，比喻饮食之本分。又如《变换须知》条，在论述“一物有一物之味，不可混而同之”之理之后，又联想到“犹如圣人设教，因才乐育，不拘一律。所谓君子成人之美也”。此类触类旁通之笔，皆给人意外的收获。《随园食单》还明显表现出袁枚于饮食的审美追求，就是新、鲜、活、清、淡，这正与其性灵说诗论相沟通。

再次说语言。《随园食单》的语言也与其诗文一样，富于性灵，十分活泼，与通行食谱之呆板、正规的语言，不可同日而语。一是巧用比喻，加强形象性，如《作料须知》条云：“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。”以衣服首饰譬作料的重要，形象而新颖。二是诙谐有趣，如《戒外加

油》条，讽刺俗厨于上菜时喜加猪油一勺，以为肥腻，称为“故知前生是饿鬼投来”；又如《戒强让》条，批评宴会主人以夹菜“堆置客前，污盘没碗，令人生厌”：“硬入人口，有类强奸，殊为可恶。”读之令人哑然失笑。诸如此类，俯拾即是。

《随园食单》反映了清代乾隆年间江浙地区饮食状况与烹饪技术之大概，是吴越文化的组成部分，无疑具有历史文献价值；其中有些食谱已为今人采用，有些食谱可继续批判地汲取，它又有现实参考价值。据说日本人青木正儿二十年前已把它译成日文于东京出版，则其影响今已远至海外了。《随园食单》确是一笔值得我们重视的文化遗产。

本书选取清代嘉庆年间的随园藏板为底本，参校了乾隆随园刻本及其他有关版本，以校点为主要整理方法，在个别地方酌加按语。全书采用简体字横排出版，以便于广大读者阅读。其中不当之处，敬请读者给予指正。

王英志 王英中

1999年10月20日

序

诗人美周公而曰“笾豆有践”，恶凡伯而曰“彼疏斯稗”。古之于饮食也，若是重乎？他若《易》称“鼎烹”，《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，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，亦多出入，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》所载饮食之书三十余种，眉公、笠翁，亦有陈言。曾亲试之，皆阙于鼻而蜚于口，大半陋儒附会，吾无取焉。

目 录

须 知 单

先天须知.....	1
作料须知.....	1
洗刷须知.....	1
调剂须知.....	2
配搭须知.....	2
独用须知.....	2
火候须知.....	3
色臭须知.....	3
迟速须知.....	3
变换须知.....	4
器具须知.....	4
上菜须知.....	4
时节须知.....	4
多寡须知.....	5
洁净须知.....	5
用纤须知.....	5
选用须知.....	6
疑似须知.....	6
补救须知.....	6

本分须知.....	6
-----------	---

戒 单

戒外加油.....	8
戒同锅熟.....	8
戒耳餐.....	8
戒目食.....	8
戒穿凿.....	9
戒停顿.....	9
戒暴殄	10
戒纵酒	10
戒火锅	10
戒强让	11
戒走油	11
戒落套	11
戒混浊	12
戒苟且	12

海 鲜 单

燕窝	13
海参三法	13
鱼翅二法	14
鳎鱼	14
淡菜	14
海蜷	14
乌鱼蛋	14
江瑶柱	15
蛎黄	15

江 鲜 单

刀鱼二法	16
鲥鱼	16
鲟鱼	16
黄鱼	17
班鱼	17
假蟹	17

特 牲 单

猪头二法	18
猪蹄四法	18
猪爪、猪筋	18
猪肚二法	19
猪肺二法	19
猪腰	19
猪里肉	19
白片肉	20
红煨肉三法	20
白煨肉	20
油灼肉	21
干锅蒸肉	21
盖碗装肉	21
磁坛装肉	21
脱沙肉	21
晒干肉	22
火腿煨肉	22
台鲞煨肉	22

粉蒸肉	22
熏煨肉	22
芙蓉肉	22
荔枝肉	23
八宝肉	23
菜花头煨肉	23
炒肉丝	23
炒肉片	24
八宝肉圆	24
空心肉圆	24
锅烧肉	24
酱肉	24
糟肉	24
暴腌肉	25
尹文端公家风肉	25
家乡肉	25
笋煨火肉	25
烧小猪	25
烧猪肉	26
排骨	26
罗蕺肉	26
端州三种肉	26
杨公圆	26
黄芽菜煨火腿	27
蜜火腿	27
杂 牲 单	
牛肉	28

牛舌	28
羊头	28
羊蹄	28
羊羹	29
羊肚羹	29
红煨羊肉	29
炒羊肉丝	29
烧羊肉	29
全羊	29
鹿肉	30
鹿筋二法	30
獐肉	30
果子狸	30
假牛乳	30
鹿尾	31

羽 族 单

白片鸡	32
鸡松	32
生炮鸡	32
鸡粥	32
焦鸡	33
捶鸡	33
炒鸡片	33
蒸小鸡	33
酱鸡	33
鸡丁	33
鸡圆	34

蘑菇煨鸡	34
梨炒鸡	34
假野鸡卷	34
黄芽菜炒鸡	34
栗子炒鸡	35
灼八块	35
珍珠团	35
黄芪蒸鸡治瘰	35
卤鸡	35
蒋鸡	36
唐鸡	36
鸡肝	36
鸡血	36
鸡丝	36
糟鸡	37
鸡肾	37
鸡蛋	37
野鸡五法	37
赤炖肉鸡	37
蘑菇煨鸡	38
鸽子	38
鸽蛋	38
野鸭	38
蒸鸭	38
鸭糊涂	38
卤鸭	39
鸭脯	39
烧鸭	39

挂卤鸭	39
干蒸鸭	39
野鸭团	40
徐鸭	40
煨麻雀	40
煨鹌鹑、黄雀	40
云林鹅	41
烧鹅	41

水族有鳞单

边鱼	42
鲫鱼	42
白鱼	42
季鱼	43
土步鱼	43
鱼松	43
鱼圆	43
鱼片	43
连鱼豆腐	44
醋搂鱼	44
银鱼	44
台鲞	44
糟鲞	44
虾子勒鲞	45
鱼脯	45
家常煎鱼	45
黄姑鱼	45

水族无鳞单

汤鳗	46
红煨鳗	46
炸鳗	46
生炒甲鱼	47
酱炒甲鱼	47
带骨甲鱼	47
青盐甲鱼	47
汤煨甲鱼	47
全壳甲鱼	48
鳝丝羹	48
炒鳝	48
段鳝	48
虾圆	48
虾饼	49
醉虾	49
炒虾	49
蟹	49
蟹羹	49
炒蟹粉	49
剥壳蒸蟹	50
蛤蜊	50
蚶	50
车螯	50
程泽弓蛭干	50
鲜蛭	51
水鸡	51

熏蛋	51
茶叶蛋	51

杂素菜单

蒋侍郎豆腐	52
杨中丞豆腐	52
张恺豆腐	52
庆元豆腐	52
芙蓉豆腐	52
王太守八宝豆腐	53
程立万豆腐	53
冻豆腐	53
虾油豆腐	53
蓬蒿菜	54
蕨菜	54
葛仙米	54
羊肚菜	54
石发	54
珍珠菜	54
素烧鹅	55
韭	55
芹	55
豆芽	55
茭白	55
青菜	56
台菜	56
白菜	56
黄芽菜	56

瓢儿菜	56
菠菜	56
蘑菇	57
松菌	57
面筋二法	57
茄二法	57
苋羹	57
芋羹	58
豆腐皮	58
扁豆	58
瓠子、王瓜	58
煨木耳、香蕈	58
冬瓜	59
煨鲜菱	59
豇豆	59
煨三笋	59
芋煨白菜	59
香珠豆	59
马兰	60
杨花菜	60
问政笋丝	60
炒鸡腿蘑菇	60
猪油煮萝卜	60

小 菜 单

笋脯	61
天目笋	61
玉兰片	61