

中国烹饪古籍丛刊

隨園食單

中国商业出版社

中国烹饪古籍丛刊

随园食单

[清] 袁枚 撰

周三金等 注释

中国商业出版社

中国烹饪古籍丛刊

随园食单

[清]袁枚 撰

周三金等 注释

*

中国商业出版社出版

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京昌平区印刷厂印刷

*

787×1092毫米32开 5.25印张 114千字

1984年6月第1版 1984年6月北京第1次印刷

印数 1—10,000 册

统一书号：11237·096 定价：0.80元

《中国烹饪古籍丛刊》出版说明

国务院一九八一年十二月十日发出的《关于恢复古籍整理出版规划小组的通知》中指出：古籍整理出版工作“对中华民族文化的继承和发扬，对青年进行传统文化教育，有极大的重要性。”根据这一精神，我们着手整理出版这部丛刊。

我国的烹饪技术，是一份至为珍贵的文化遗产。历代古籍中有大量饮食烹饪方面的著述，春秋战国以来，有名的食单、食谱、食经、食疗经方、饮食史录、饮食掌故等著述不下百种；散见于各种丛书、类书及名家诗文集的材料，更是不胜枚举。为此，发掘、整理、取其精华，运用现代科学加以总结提高，使之更好地为人民生活服务，是很有意义的。

为了方便青年阅读，我们对原书加了一些注释，并把部分章节译成现代汉语。这些古籍难免杂有不符合现代科学的东西，但是，为尽量保持原貌原意，译注时基本上未加改动，有的地方作了必要的说明，希望读者本着“取其精华，去其糟粕”的精神用以参考。编者水平有限，错误之处，请读者随时指正，以便修订。

中国商业出版社

随园食单序

诗人美周公^①而曰：“笾豆有践^②。”恶凡伯而曰：“彼疏斯稗^③。”古之於饮食也，若是重乎！他若《易》称鼎亨^④，《书》称盐梅^⑤，《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^⑥。三世长者知服食。”古人进饔离肺^⑦，皆有法焉，未尝

① 周公：西周初期的政治家。姬姓，名旦，周武王之弟。武王死后，成王年幼，由他摄政。历史上通称他为周公。

② 笾豆有践：《诗经·豳风·伐柯》篇中的诗句。笾、豆是古代盛放食物的器具。笾用竹制成，豆用木制成，也有用铜或陶制的。践，排列成行。袁枚认为这句话是诗人用以颂赞周公治国有功的。

③ 彼疏斯稗：《诗经·大雅·召旻》篇中的诗句。疏，粗粝的粮食。稗，精细粮食。凡伯是周幽王的一位权臣。袁枚认为这句诗是诗人怨恨凡伯治国无能的。

④ 鼎，古代炊器。亨，即烹，指烧煮食物。

⑤ 盐梅：用盐和梅子作调料。

⑥ 一世：一代。长者：显贵者。

⑦ 进饔(qī 其)离肺：出于《仪礼》和《礼记》。饔，指鱼的背脊。肺，这里指猪牛羊等牲口之肺。古时规定用鱼和肺作为祭品进献时，鱼脊要朝向享用者，割肺要连带着心。

苟且。子^①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^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。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^③。然能率由旧章，终无大谬；临时治具，亦易指名。或曰^④：“人心不同，各如其面，子^⑤能必天下之口皆子之口乎？”曰：“执柯以伐柯^⑥，其则不远。吾虽不能强天下之口与吾同嗜，而姑且推己及物^⑦。则饮食虽微，而吾于恕恕之道则已尽矣，吾何憾哉！”若夫《说郛》^⑧所载饮食之书三十余种，眉公、笠翁亦有陈言^⑨；曾亲试之，

① 子：这里指孔子。

② 灶觚(gū 孤)：指厨房。

③ 故纸：旧书。

④ 或曰：有的人说。

⑤ 子：尊称，相当于现代汉语的“您”。

⑥ 执柯以伐柯：握着斧柄砍出一个斧柄，意为照着样子去做。出自《诗经·幽风·伐柯》篇。柯，斧柄。

⑦ 推己及物：把自己所喜爱的传给别人。

⑧ 说郛，元末陶宗仪编的一部笔记丛书，共一百卷。其中饮食方面笔记三十余处。

⑨ 眉公：明文学家陈继儒(1558—1639)，字仲醇，号眉公，华亭(今上海松江)人。著有《眉公全集》。笠翁：即清代著名作家李渔，著有《闲情偶寄》16卷，其中也记述了饮食方面的事。陈言：意为陈述。

皆阙于鼻而蜇于口^①，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”，表彰他治国的功绩；厌恶凡伯无能，就说：“该吃粗粮的，却这样大吃细粮。”古人对饮食是多么的重视啊，其他如《易经》说到烹饪，《尚书》说到调味，《论语·乡党》、《礼记·内则》也琐细地谈了一些饮食方面的事。孟子虽然轻视讲究吃喝的人，可是他却说：“饥不择食，吃的就不是正味了。”由此可见，任何事情要做得对，做得好，不是轻易说说所能办到的。《中庸》说：“人没有不吃不喝的，但懂得美味的道理的人却是很少的。”《典论》说：“一代做官的显贵者才懂得怎样建筑舒适的房屋，三代做官的显贵者，才懂得饮食之道。”古人敬神祭祖时，进鱼的朝向、割肺的方法都要按规定行事，不可马虎。孔子同别人一起唱歌时，如果觉得他唱得好，一定请他再唱一遍，然后自己又和他唱一遍。唱歌的技艺虽小，孔圣人却这么虚心学习它，这种好学的精神，我非常敬仰并学着去做。我每逢在某家吃过美味的菜肴后，总是叫家厨去拜那家的厨师为师。这样做已有四十年了，搜集了很多家的好的烹调方法。有些已学会了，有的学到了六七成，有些只学到二三成，有的可惜已经失传了。我一一问清了方法，把它们汇集起来加以保存。有些虽然记得不清楚，但记下某家某菜，以此表达我的仰慕之心。虚心学习，我认为是对的。虽然死规定束缚不了活厨师，我也知道名家著作不一定全对，也不

① 阙(è 恶)于鼻而蜇于口：形容菜肴的气味刺鼻涩嘴。

可专向旧书堆里去寻找方法，但根据书中所说的去做，大致上是不会错的；到临时办酒席，也容易说出一些名堂。有人说：人的想法，犹如相貌各不相同，你怎能使众人的口味都和你相同呢？我回答说：照着那方法去做，原则上不会相差很远的。我虽然不能强求众人的口味与我相同，但不妨把它传给同好的人。饮食虽小，但我这样做却尽到了把好的东西传给别人的为人之道，就不觉得有什么遗憾了。至于《说郛》一书所记饮食的三十多种，陈眉公、李笠翁也有这方面的著述，我曾经照着试做过，但都是刺鼻而又难以上口的，那大多是无聊文人牵强附会，我就不采纳了。

目 录

随园食单序·····	(1)	本份须知·····	(21)
须知单·····	(1)	戒单·····	(23)
先天须知·····	(1)	戒外加油·····	(23)
作料须知·····	(2)	戒同锅熟·····	(24)
洗刷须知·····	(4)	戒耳餐·····	(24)
调剂须知·····	(5)	戒目食·····	(25)
配搭须知·····	(6)	戒穿凿·····	(27)
独用须知·····	(8)	戒停顿·····	(28)
火候须知·····	(9)	戒暴殄·····	(29)
色臭须知·····	(10)	戒纵酒·····	(31)
迟速须知·····	(11)	戒火锅·····	(32)
变换须知·····	(12)	戒强让·····	(33)
器具须知·····	(13)	戒走油·····	(34)
上菜须知·····	(14)	戒落套·····	(35)
时节须知·····	(14)	戒混浊·····	(37)
多寡须知·····	(16)	戒苟且·····	(38)
洁净须知·····	(17)	海鲜单·····	(40)
用纤须知·····	(18)	燕窝·····	(40)
选用须知·····	(19)	海参三法·····	(41)
疑似须知·····	(20)	鱼翅二法·····	(41)
补救须知·····	(20)	鲋鱼·····	(42)

淡菜·····	(43)	磁坛装肉·····	(54)
海蜆·····	(43)	脱沙肉·····	(54)
乌鱼蛋·····	(43)	晒干肉·····	(55)
江瑶柱·····	(44)	火腿煨肉·····	(55)
蛎黄·····	(44)	台蚶煨肉·····	(55)
江鲜单·····	(45)	粉蒸肉·····	(55)
刀鱼二法·····	(45)	熏煨肉·····	(56)
鲥鱼·····	(45)	芙蓉肉·····	(56)
鲟鱼·····	(46)	荔枝肉·····	(57)
黄鱼·····	(46)	八宝肉·····	(57)
斑鱼·····	(47)	菜花头煨肉·····	(58)
假蟹·····	(47)	炒肉丝·····	(58)
特牲单·····	(48)	炒肉片·····	(58)
猪头二法·····	(48)	八宝肉圆·····	(58)
猪蹄四法·····	(49)	空心肉圆·····	(59)
猪爪猪筋·····	(49)	锅烧肉·····	(59)
猪肚二法·····	(50)	酱肉·····	(59)
猪肺二法·····	(50)	糟肉·····	(59)
猪腰·····	(51)	暴腌肉·····	(59)
猪里肉·····	(51)	尹文端公家风肉·····	(60)
白片肉·····	(52)	家乡肉·····	(60)
红煨肉三法·····	(52)	笋煨火肉·····	(61)
白煨肉·····	(53)	烧小猪·····	(61)
油灼肉·····	(53)	烧猪肉·····	(61)
干锅蒸肉·····	(54)	排骨·····	(62)
盖碗装肉·····	(54)	罗裹肉·····	(62)

端州三种肉·····	(62)	焦鸡·····	(70)
杨公圆·····	(62)	捶鸡·····	(71)
黄芽菜煨火腿·····	(63)	炒鸡片·····	(71)
蜜火腿·····	(63)	蒸小鸡·····	(71)
杂牲单 ·····	(64)	酱鸡·····	(71)
牛肉·····	(64)	鸡丁·····	(72)
牛舌·····	(64)	鸡圆·····	(72)
羊头·····	(64)	蘑菇煨鸡·····	(72)
羊蹄·····	(65)	梨炒鸡·····	(73)
羊羹·····	(65)	假野鸡卷·····	(73)
羊肚羹·····	(65)	黄芽菜炒鸡·····	(73)
红煨羊肉·····	(66)	栗子炒鸡·····	(74)
炒羊肉丝·····	(66)	灼八块·····	(74)
烧羊肉·····	(66)	珍珠团·····	(74)
全羊·····	(66)	黄芪蒸鸡治瘰·····	(74)
鹿肉·····	(67)	卤鸡·····	(75)
鹿筋二法·····	(67)	蒋鸡·····	(75)
獐肉·····	(67)	唐鸡·····	(75)
果子狸·····	(67)	鸡肝·····	(76)
假牛乳·····	(68)	鸡血·····	(76)
鹿尾·····	(68)	鸡丝·····	(76)
羽族单 ·····	(69)	糟鸡·····	(76)
白片鸡·····	(69)	鸡肾·····	(76)
鸡松·····	(69)	鸡蛋·····	(77)
生炮鸡·····	(70)	野鸡五法·····	(77)
鸡粥·····	(70)	赤炖肉鸡·····	(78)

蘑菇煨鸡·····	(78)	连鱼豆腐·····	(86)
鸽子·····	(78)	醋搂鱼·····	(87)
鸽蛋·····	(78)	银鱼·····	(87)
野鸭·····	(79)	台鲞·····	(88)
蒸鸭·····	(79)	糟鲞·····	(88)
鸭糊涂·····	(79)	虾子勒鲞·····	(88)
卤鸭·····	(80)	鱼脯·····	(89)
鸭脯·····	(80)	家常煎鱼·····	(89)
烧鸭·····	(80)	黄姑鱼·····	(89)
挂卤鸭·····	(80)	水族无鳞鱼·····	(90)
干蒸鸭·····	(80)	汤鳗·····	(90)
野鸭团·····	(81)	红煨鳗·····	(91)
徐鸭·····	(81)	炸鳗·····	(91)
煨麻雀·····	(82)	生炒甲鱼·····	(92)
煨鹌鹑黄雀·····	(82)	酱炒甲鱼·····	(92)
云林鹅·····	(82)	带骨甲鱼·····	(92)
烧鹅·····	(83)	青盐甲鱼·····	(92)
水族有鳞单·····	(84)	汤煨甲鱼·····	(93)
边鱼·····	(84)	全壳甲鱼·····	(93)
鲫鱼·····	(84)	鳊丝羹·····	(93)
白鱼·····	(85)	炒鳊·····	(93)
季鱼·····	(85)	段鳊·····	(94)
土步鱼·····	(85)	虾圆·····	(94)
鱼松·····	(86)	虾饼·····	(94)
鱼圆·····	(86)	醉虾·····	(94)
鱼片·····	(86)	炒虾·····	(95)

蟹·····	(95)	石发·····	(103)
蟹羹·····	(95)	珍珠菜·····	(103)
炒蟹粉·····	(95)	素烧鹅·····	(103)
剥壳蒸蟹·····	(96)	韭·····	(103)
蛤蜊·····	(96)	芹·····	(104)
蚶·····	(96)	豆芽·····	(104)
蛰蜇·····	(97)	茭·····	(104)
程泽弓蛰干·····	(97)	青菜·····	(105)
鲜蛰·····	(97)	台菜·····	(105)
水鸡·····	(98)	白菜·····	(105)
熏蛋·····	(98)	黄芽菜·····	(105)
茶叶蛋·····	(98)	瓢儿菜·····	(106)
杂素菜单 ·····	(99)	波菜·····	(106)
蒋侍郎豆腐·····	(99)	蘑菇·····	(106)
杨中丞豆腐·····	(99)	松蕈·····	(106)
张恺豆腐·····	(99)	面筋三法·····	(107)
庆元豆腐·····	(100)	茄二法·····	(107)
芙蓉豆腐·····	(100)	苋羹·····	(108)
王太守八宝豆腐·····	(100)	芋羹·····	(108)
程立万豆腐·····	(100)	豆腐皮·····	(108)
冻豆腐·····	(101)	扁豆·····	(109)
虾油豆腐·····	(101)	瓠子黄瓜·····	(109)
蓬蒿菜·····	(102)	煨木耳香蕈·····	(109)
蕨菜·····	(102)	冬瓜·····	(109)
葛仙米·····	(102)	煨鲜菱·····	(110)
羊肚菜·····	(102)	缸豆·····	(110)

煨三笋·····	(110)	芝麻菜·····	(117)
芋煨白菜·····	(110)	腐干丝·····	(118)
香珠豆·····	(111)	风腌菜·····	(118)
马兰·····	(111)	糟菜·····	(118)
杨花菜·····	(111)	酸菜·····	(118)
问政笋丝·····	(111)	台菜心·····	(119)
炒鸡腿蘑菇·····	(112)	大头菜·····	(119)
猪油煮萝卜·····	(112)	萝卜·····	(119)
小菜单 ·····	(113)	乳腐·····	(119)
笋脯·····	(113)	酱炒三果·····	(120)
天目笋·····	(113)	酱石花·····	(120)
玉兰片·····	(114)	石花糕·····	(120)
素火腿·····	(114)	小松蕈·····	(120)
宣城笋脯·····	(114)	吐蛭·····	(121)
人参笋·····	(114)	海蛰·····	(121)
笋油·····	(115)	虾子鱼·····	(121)
糟油·····	(115)	酱姜·····	(121)
虾油·····	(115)	酱瓜·····	(122)
喇虎酱·····	(115)	新蚕豆·····	(122)
熏鱼子·····	(116)	腌蛋·····	(122)
腌冬菜黄芽菜·····	(116)	混套·····	(122)
茼蒿·····	(116)	茭瓜脯·····	(123)
香干菜·····	(116)	牛首腐干·····	(123)
冬芥·····	(117)	酱王瓜·····	(123)
春芥·····	(117)	点心单 ·····	(124)
芥头·····	(117)	饅面·····	(124)

温面·····	(124)	青糕青团·····	(131)
鳊面·····	(125)	合欢饼·····	(131)
裙带面·····	(125)	鸡豆糕·····	(132)
素面·····	(125)	鸡豆粥·····	(132)
蓑衣饼·····	(125)	金团·····	(132)
虾饼·····	(126)	藕粉百合粉·····	(132)
薄饼·····	(126)	麻团·····	(133)
松饼·····	(126)	芋粉团·····	(133)
面老鼠·····	(126)	熟藕·····	(133)
颠不棱即肉饺也·····	(127)	新栗新菱·····	(133)
肉馄饨·····	(127)	莲子·····	(134)
韭合·····	(127)	芋·····	(134)
糖饼·····	(127)	萧美人点心·····	(134)
烧饼·····	(128)	刘方伯月饼·····	(134)
千层馒头·····	(128)	陶方伯十景点心·····	(135)
面茶·····	(128)	杨中丞西洋饼·····	(135)
酪·····	(128)	白云片·····	(135)
粉衣·····	(129)	风栲·····	(136)
竹叶粽·····	(129)	三层玉带糕·····	(136)
萝卜汤团·····	(129)	运司糕·····	(136)
水粉汤团·····	(129)	沙糕·····	(136)
脂油糕·····	(130)	小馒头小馄饨·····	(137)
雪花糕·····	(130)	雪蒸糕法·····	(137)
软香糕·····	(130)	作酥饼法·····	(138)
百果糕·····	(130)	天然饼·····	(138)
栗糕·····	(131)	花边月饼·····	(139)

制馒头法·····	(139)	酒·····	(146)
扬州洪府粽子·····	(140)	金坛于酒·····	(146)
饭粥单·····	(141)	德州卢酒·····	(146)
饭·····	(141)	四川郫筒酒·····	(147)
粥·····	(142)	绍兴酒·····	(147)
茶酒单·····	(143)	湖州南浔酒·····	(147)
茶·····	(143)	常州兰陵酒·····	(148)
武夷茶·····	(144)	溧阳乌饭酒·····	(148)
龙井茶·····	(144)	苏州陈三白酒·····	(149)
常州阳羨茶·····	(145)	金华酒·····	(149)
洞庭君山茶·····	(145)	山西汾酒·····	(149)

须知单

学问之道，先知而后行。饮食亦然，作须知单。

译文

求学问的途径，要先认识它、理解它，然后通过实践去检验。饮食也是这样，因此写了须知单。

先天须知

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^①烹之，亦无味也。指其大略：猪宜皮薄，不可腥臊^②；鸡宜骗嫩^③，不可老稚；鲫鱼以扁身白肚为佳，乌背者必鲠强于盘中^④；鳊鱼以湖溪游泳为贵，江生者槎枒^⑤其骨节；

-
- ① 易牙：又名狄牙。春秋时齐桓公的近臣，以善烹调闻名。
- ② 猪宜皮薄，不可腥臊：细皮白肉的猪容易煮烂，味鲜而香。皮厚的（俗称老猪婆肉）则久煮不烂，味道也差。
- ③ 骗(shàn 扇)嫩：割掉辜丸的“嫩鸡”，肉质肥嫩。一年出头的新母鸡和童子鸡肉质也嫩。
- ④ 这里是指长江中的两种鲫鱼而言。如今内河的清水鲫鱼，多数系乌背，但骨刺并不多，肉质同样鲜嫩味美。
- ⑤ 槎枒：同“杈丫”。指鳊鱼的骨刺象树枝一样多而硬。