

随园食单



色
袁
元江雪 枚

注 著

随园食单

[清] 袁枚 / 著

常州大学图书馆
藏书章

开明出版社

图书在版编目(CIP)数据

随园食单 / (清)袁枚著;元江雪注. -- 北京:开明出版社, 2018.4

ISBN 978-7-5131-3823-9

I. ①随… II. ①袁… ②元… 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 IV. ①TS972.117

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第062463号

责任编辑 肖维玲 刘赫臣

封面设计 苏涛

出版 开明出版社(北京市海淀区西三环北路25号青政大厦6层)

印制 联城印刷(北京)有限公司

开本 145mm×210mm 1/32

印张 7.5

字数 168千字

版次 2018年4月第1版

印次 2018年4月第1次印刷

定价 48.00元

印刷、装订质量问题,出版社负责调换,联系电话:(010)88817647

诗人美周公而曰“笾豆有践¹”，恶凡伯而曰“彼疏斯稗²”。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³。”古人进鬻离肺⁴，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。

1 笾(biān)豆有践：指古代家庭或社会举办重大的喜庆活动，用竹制器皿放满食品，整齐地排列于活动场所。笾，古代祭祀和宴会时盛果品等的竹器。豆，古代食器。践，陈列整齐、行列有序之状。

2 彼疏斯稗(bài)：那时吃的是粗粮，现在吃的是精米。疏，粗，指粗粮。稗，通“粳”，指精米。

3 一世长者知居处，三世长者知服食：富一代的人懂得住好房子，富三代的人家才懂得穿衣吃饭。

4 进鬻(qí)离肺：进食鱼和宰分牛羊肝肺。鬻，通“鳍”，此处指鱼。

余雅慕此旨，每食于某氏而饱，必使家厨往彼灶觚¹，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²。自觉好学之心，理宜如是。虽死法不足以限以生厨，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³。

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⁴。吾虽不能强天下之口与吾同嗜，而姑且推己及物；则饮食虽微，而吾于忠恕之道⁵，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⁶于鼻而蜚⁷于口，大半陋儒附会，吾无取焉。

1 灶觚(gū)：原指灶口平地突出处，此处指厨房。

2 景行：景仰。

3 临时治具，亦易指名：临时置办酒席时，也有章可循。治具：置办供宴饮之用的器具。

4 执柯以伐柯，其则不远：伐木做斧柄，斧柄的式样并不远。比喻按照一定的规则去做，离最终正确的，是不会太大差别的。柯：斧子的把柄。

5 忠恕之道：忠，尽心为人；恕，推己及人。就是以待自己的态度对待人。

6 阙(è)：堵塞。

7 蜚(zhē)：刺痛。

须知单

- 002 先天须知
- 003 作料须知
- 005 洗刷须知
- 005 调剂须知
- 006 配搭须知
- 007 独用须知
- 009 火候须知
- 010 色臭须知
- 010 迟速须知
- 011 变换须知
- 012 器具须知
- 012 上菜须知
- 013 时节须知
- 016 多寡须知
- 017 洁净须知
- 018 用纤须知
- 018 选用须知
- 019 疑似须知
- 020 补救须知
- 020 本分须知

戒单

- 022 戒外加油
- 022 戒同锅熟
- 023 戒耳餐
- 024 戒目食
- 025 戒穿凿
- 027 戒停顿
- 028 戒暴殄
- 030 戒纵酒
- 031 戒火锅
- 032 戒强让
- 033 戒走油
- 034 戒落套
- 035 戒混浊
- 036 戒苟且

海鲜单

- 038 燕窝
- 040 海参三法

- 042 鱼翅二法
- 043 鳊鱼
- 044 淡菜
- 044 海蜷
- 045 乌鱼蛋
- 045 江瑶柱
- 046 蛎黄

江鲜单

- 048 刀鱼二法
- 049 鲥鱼
- 050 鲟鱼
- 051 黄鱼
- 052 斑鱼
- 052 假蟹

特牲单

- 054 猪头二法
- 055 猪蹄四法

057 猪爪、猪筋	072 八宝肉圆	084 羊蹄
057 猪肚二法	072 空心肉圆	084 羊羹
058 猪肺二法	072 锅烧肉	085 羊肚羹
059 猪腰	074 酱肉	085 红煨羊肉
059 猪里肉	074 糟肉	085 炒羊肉丝
060 白片肉	074 爆腌肉	086 烧羊肉
061 红煨肉三法	075 尹文端公家风肉	086 全羊
061 白煨肉	075 家乡肉	088 鹿肉
062 油灼肉	076 笋煨肉	088 鹿筋二法
062 干锅蒸肉	076 烧小猪	089 獐肉
064 盖碗装肉	077 烧猪肉	089 果子狸
064 磁坛装肉	077 排骨	090 假牛乳
065 脱沙肉	077 罗蓼肉	090 鹿尾
065 晒干肉	079 端州三种肉	
066 火腿煨肉	079 杨公圆	
066 台盏煨肉	080 黄芽菜煨火腿	
067 粉蒸肉	080 蜜火腿	
067 熏煨肉		
068 芙蓉肉		
069 荔枝肉		
070 八宝肉		
070 菜花头煨肉		
071 炒肉丝		
071 炒肉片		

杂牲单

082 牛肉
082 牛舌
084 羊头

羽族单

092 白片鸡
092 鸡松
093 生炮鸡
093 鸡粥
094 焦鸡
094 捶鸡

- | | | |
|------------|------------|----------|
| 095 炒鸡片 | 106 鸽子 | 119 鱼圆 |
| 095 蒸小鸡 | 106 鸽蛋 | 120 鱼片 |
| 095 酱鸡 | 108 野鸭 | 120 白鱼 |
| 096 鸡丁 | 108 蒸鸭 | 121 季鱼 |
| 096 鸡圆 | 109 鸭糊涂 | 121 土步鱼 |
| 098 梨炒鸡 | 109 卤鸭 | 122 连鱼豆腐 |
| 098 假野鸡卷 | 110 鸭脯 | 122 醋搂鱼 |
| 099 黄芽菜炒鸡 | 110 烧鸭 | 123 银鱼 |
| 099 栗子炒鸡 | 110 挂卤鸭 | 123 台鲞 |
| 100 灼八块 | 112 干蒸鸭 | 124 糟鲞 |
| 100 珍珠团 | 112 野鸭团 | 124 虾子勒鲞 |
| 101 黄茺蒸鸡治瘵 | 113 徐鸭 | 125 鱼脯 |
| 101 卤鸡 | 114 煨麻雀 | 125 家常煎鱼 |
| 102 蒋鸡 | 115 煨鹌鹑、黄雀 | 126 黄姑鱼 |
| 102 唐鸡 | 116 云林鹅 | |
| 103 鸡肝 | 116 烧鹅 | |
| 103 鸡血 | | |
| 103 鸡丝 | | |
| 104 糟鸡 | | |
| 104 鸡肾 | | |
| 104 鸡蛋 | | |
| 105 野鸡五法 | | |
| 105 赤炖鸡肉 | | |
| 106 蘑菇煨鸡 | | |

水族有鳞单

- 118 边鱼
118 鲫鱼
119 鱼松

水族无鳞单

- 128 汤鳗
129 红煨鳗
129 炸鳗
130 生炒甲鱼
130 酱炒甲鱼
132 带骨甲鱼

132 青盐甲鱼
 133 汤煨甲鱼
 133 全壳甲鱼
 134 鳝丝羹
 134 炒鳝
 134 段鳝
 135 虾圆
 135 虾饼
 135 醉虾
 137 炒虾
 137 蟹
 137 蟹羹
 138 炒蟹粉
 138 剥壳蒸蟹
 140 蛤蜊
 140 蚶
 142 车螯
 142 程泽弓蛭干
 143 鲜蛭
 143 水鸡
 144 熏蛋
 144 茶叶蛋

杂素菜单

146 蒋侍郎豆腐
 146 杨中丞豆腐
 146 张恺豆腐
 147 庆元豆腐
 147 芙蓉豆腐
 148 王太守八宝豆腐
 148 程立万豆腐
 149 冻豆腐
 149 虾油豆腐
 150 蓬蒿菜
 150 蕨菜
 150 葛仙米
 152 羊肚菜
 152 石发
 152 珍珠菜
 153 素烧鹅
 153 韭
 153 芹
 154 豆芽
 154 茭
 155 青菜

155 台菜
 155 白菜
 156 黄芽菜
 156 瓢儿菜
 156 菠菜
 157 蘑菇
 157 松菌
 158 面筋二法
 158 茄二法
 160 茼羹
 160 芋羹
 160 豆腐皮
 161 扁豆
 162 瓠子、王瓜
 162 煨木耳、香蕈
 162 冬瓜
 163 煨鲜菱
 163 豇豆
 163 煨三笋
 164 芋煨白菜
 164 香珠豆
 165 马兰
 165 杨花菜
 165 问政笋丝

166 炒鸡腿蘑菇

166 猪油煮萝卜

小菜单

168 笋脯

168 天目笋

169 玉兰片

169 素火腿

169 宣城笋脯

170 人参笋

170 笋油

170 糟油

171 虾油

171 喇虎酱

171 熏鱼子

172 腌冬菜、黄芽菜

172 茼蒿

173 香干菜

173 冬芥

174 春芥

174 芥头

174 芝麻菜

176 腐干丝

176 风瘪菜

176 糟菜

177 酸菜

177 台菜心

177 大头菜

178 萝卜

178 乳腐

179 酱炒三果

179 酱石花

179 石花糕

180 小松菌

180 吐蛭

181 海蜇

181 虾子鱼

182 酱姜

182 酱瓜

184 新蚕豆

184 腌蛋

185 混套

185 茭瓜脯

186 牛首腐干

186 酱王瓜

点心单

188 鳎面

188 温面

188 鳝面

189 裙带面

189 素面

190 蓑衣饼

190 虾饼

190 薄饼

191 松饼

191 面老鼠

192 颠不棱

192 肉馄饨

192 韭合

193 面衣

193 烧饼

193 千层馒头

194 面茶

194 杏酪

194 粉衣

195 竹叶粽

195 萝卜汤圆

- | | | |
|-------------|-------------|-----------|
| 195 水粉汤圆 | 206 三层玉带糕 | 220 洞庭君山茶 |
| 196 脂油糕 | 206 运司糕 | 221 酒 |
| 196 雪花糕 | 207 沙糕 | 221 金坛于酒 |
| 196 软香糕 | 207 小馒头、小馄饨 | 222 德州卢酒 |
| 197 百果糕 | 208 雪蒸糕法 | 222 四川郫筒酒 |
| 197 栗糕 | 209 作酥饼法 | 223 绍兴酒 |
| 198 青糕、青团 | 210 天然饼 | 223 湖州南浔酒 |
| 198 合欢饼 | 210 花边月饼 | 224 常州兰陵酒 |
| 198 鸡豆糕 | 211 制馒头法 | 224 溧阳乌饭酒 |
| 199 鸡豆粥 | 212 扬州洪府粽子 | 225 苏州陈三白 |
| 199 金团 | | 225 金华酒 |
| 199 藕粉、百合粉 | | 226 山西汾酒 |
| 199 麻团 | | |
| 200 芋粉团 | | |
| 200 熟藕 | | |
| 200 新栗、新菱 | | |
| 202 莲子 | | |
| 202 芋 | | |
| 202 萧美人点心 | | |
| 204 刘方伯月饼 | | |
| 204 陶方伯十景点心 | | |
| 205 杨中丞西洋饼 | | |
| 205 白云片 | | |
| 206 风枳 | | |

饭粥单

- | |
|-------|
| 214 饭 |
| 216 粥 |

茶酒单

- | |
|-----------|
| 218 茶 |
| 219 武夷茶 |
| 220 龙井茶 |
| 220 常州阳羨茶 |

须知单



学问之道，先知而后行，饮食亦然。作《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；鸡宜骟嫩，不可老稚²；鲫鱼以扁身白肚为佳，乌背者，必崛强于盘中；鳗鱼以湖溪游泳为贵，江生者，必槎丫³其骨节；谷喂之鸭，其膘肥而白色；壅土⁴之笋，其节少而甘鲜。同一火腿也，而好丑判若天渊；同一台鲞⁵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。

1 易牙：春秋时代一位著名的厨师。

2 鸡宜骟(shàn)嫩，不可老稚：鸡最好选阉过的嫩鸡，不可太老或太小。

3 槎(chá)丫：指鱼刺纵横交错。

4 壅(yōng)土：指肥沃的土壤。

5 台鲞(xiǎng)：特指浙江台州出产的鱼干。鲞，剖开晾干后腌制好的鱼干。

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，西子亦难以为容。善烹调者，酱用伏酱¹，先尝甘否；油用香油，须审生熟；酒用酒酿，应去糟粕²；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。

1 伏酱：伏天时制作的酱，品质极佳。

2 酒用酒酿，应去糟粕：酒用发酵的米酒，须过滤掉糟粕。糟粕，造酒剩下的渣滓。



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，削之则净；鱼胆破，而全盘皆苦；鳃涎¹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²。”此之谓也。谚云：“若要鱼好吃，洗得白筋出。”亦此之谓也。

调剂须知

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；有物太膩，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。

1 涎：指鳃鱼的黏液。

2 鱼去乙，鳖去丑：乙，鱼鳃骨。丑，动物的肛门。

配搭须知

谚曰：“相女配夫¹。”《记》²曰：“拟人必于其伦³。”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⁴，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。

- 1 相女配夫：看女子的具体情况选择配偶。
- 2 《记》：此处为《礼记》。
- 3 拟（nǐ）人必于其伦：同类同辈的人才能相比。
- 4 毋乃唐尧与苏峻对坐：指这好比圣贤明君与乱臣贼子对坐。