

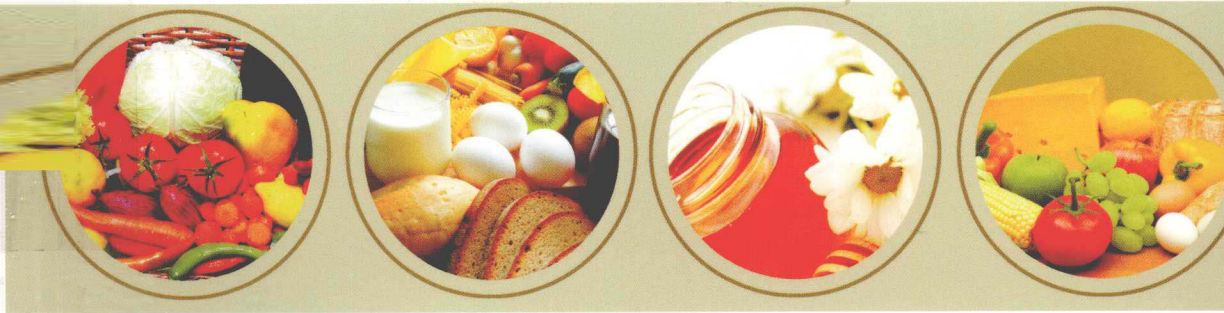
随园大师话饮食

《随园食单》是清代著名文学家袁枚所著，是我国清代一部系统地论述烹饪技术和南北菜点的重要著作。全书分为须知单、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、杂素单、小菜单、点心单、饭粥单和菜酒单十四个方面。详细记述了我国从十四世纪至十八世纪流行的各种南北菜肴饭点，也介绍了当时的美酒名茶。从选料到品尝都有所叙述。作者推崇的美食如今仍然广受追捧，非常实用。

健·康·与·调·养



万象文画编写组◎编



健·康·与·调·养

随园大师话饮食



万象文画编与组 编

内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

随园大师话饮食 / 《万象文画》编写组编. -- 呼和

浩特: 内蒙古人民出版社, 2010.8

(万象文画. 健康与调养)

ISBN 978-7-204-10653-0

I. ①随… II. ①万… III. ①饮食卫生—基本知识

IV. ①R155

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第173087号

健 · 康 · 与 · 调 · 养

随园大师话饮食

万象文画编写组 编

执行主编 李玲 黄淑芳 梁纪文



策 划 王东生 段秋艳

责任编辑 王继雄

装帧设计 纸上魔方

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华东街祥泰大厦

网 址 <http://www.nmgrmcbs.com>

印 刷 三河市华新科达彩色印刷有限公司

开 本 720×1000 1/16

字 数 160 千

印 张 20

版 次 2011年1月第1版

印 次 2011年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-204-10653-0/Z·796

定 价 39.80元

如出现印装质量问题, 请与我社联系。

联系电话: (0471)4971562 4971659



前言

《随园食单》是清代著名文学家袁枚所著，是一部系统地论述烹饪技术和南北菜点的重要著作。

作者结合了古代烹饪文献，及当时厨师的烹饪技巧，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。全书分为须知单、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、杂素单、小菜单、点心单和茶酒单十个方面。在须知单中提出了既全且严的二十个操作要求，在戒单中提出了十四个注意事项。接着，用大量的篇幅详细地记述了我国从14世纪至18世纪中流行的326种南北菜肴饭点，也介绍了当时的美酒名茶，从选料到品尝都有所叙及。从中可以看出，中国菜肴几百年来没有多少根本性的变化，书中讲述的饮食烹饪理论，有许多至今仍有实用价值。这部书自问世以来，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，海外有日文、英文、法文译本出版，成为世界著名的中国古代烹饪专著。他推崇的美食，如今仍然广受追捧，非常实用。

《随园食单》文字简单清新，大家都可学着去做，有趣的是，作者还将某菜做法，出自何人何家大都写了出来，实在是一本美食家的必读之书。

袁枚自称随园先生，随园老人。生于康熙五十五年（公元1716年），字子才，号斋简，浙江钱塘人。他才华出众，诗文冠江南，与赵翼、蒋士铨合称为“乾隆三大家”，其为人潇洒不羁、恃才傲物，最后弃别官场，优游田园，把研究美食当成自己生活中的主要乐趣。

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独自见解，并且倡导成为一种风气。一生讲究吃的袁枚，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，积四十年之功写出了被后世许多大厨视为枕中秘籍的《随园食单》。

敬告读者：出版此书重在使读者了解我国古代医学的成就，普及中医中药知识，并非提供治疗疾病的药方。每个人的病情、病因不同，身体差异很大，若生病或身体不适，必须找医生看病，请遵照医生的药方，千万不能个人主观判断，自行配置服用。

因编者水平所限，书中差错在所难免，恳请广大读者批评指正。

目录



须知单

先天须知	4
洗刷须知	5
作料须知	6
调剂须知	7
配搭须知	8

独用须知	9
火候须知	10
色臭须知	11
迟速须知	12
变换须知	14
器具须知	15
上菜须知	16
时节须知	17
多寡须知	18
洁净须知	19
用纤须知	20
疑似须知	21
选用须知	21



补救须知 23

本分须知 24

戒单

戒外加油 28

戒耳餐 29

戒目食 30

戒走油 31

戒穿凿 32

戒停顿 33

戒暴殄 34

戒纵酒 35

戒混浊 36

戒火锅 37

戒强让 39

戒落套 40

戒苟且 42

海鲜单

燕窝 46

海参三法 47

鱼翅二法 48

鳎鱼 49

乌鱼蛋 49

江瑶柱 50

江鲜单

刀鱼二法 56

鳊鱼 57

鲢鱼 58

黄鱼 60

斑鱼 61

假蟹 62

特牲单

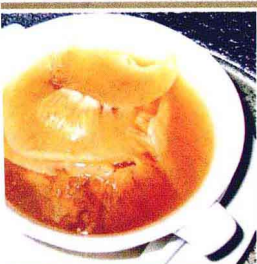
猪头二法 66

台鲞煨肉 66

猪肚二法 67

猪爪、猪筋 67

猪蹄四法 68



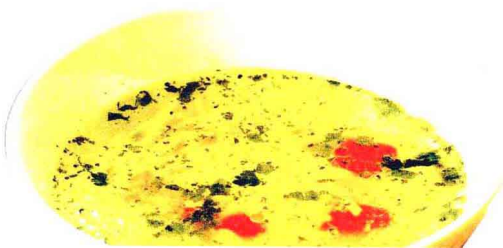


猪肺二法	69
猪里肉	69
猪腰	70
白片肉	71
红煨肉三法	72
白煨肉	73
油灼肉	73
磁坛装肉	75
干锅蒸肉	75
火腿煨肉	76
脱沙肉	76
粉蒸肉	77
芙蓉肉	78
八宝肉	79
荔枝肉	79
熏煨肉	80
炒肉丝	80
烧小猪	81
笋煨火肉	81

八宝肉圆	82
炒肉片	82
烧猪肉	83
排骨	83
杨公圆	84
黄芽菜煨火腿	84
蜜火腿	85

杂牲单

牛肉	90
羊头	91
炒羊肉丝	91
烧羊肉	92
红煨羊肉	92
全羊	93
鹿筋二法	94
鹿肉	94
果子狸	95
假牛乳	95
鹿尾	96



羽族单

白片鸡	102
鸡松	102
梨炒鸡	103
鸡粥	104
焦鸡	105
炒鸡片	105
蘑菇煨鸡	106
栗子炒鸡	107
灼八块	107
黄芽菜炒鸡	108
黄芪蒸鸡治瘵	108
鸡肾	109
卤鸡	110
唐鸡	111
野鸡五法	111
蘑菇煨鸡	112
野鸭	112
鸡蛋	113
赤炖肉鸡	114

鸽蛋	115
挂卤鸭	115
鸽子	116
干蒸鸭	117
蒸鸭	118
鸭糊涂	119
徐鸭	119
煨麻雀	120
云林鹅	121
烧鹅	121

水族有鳞单

鲫鱼	128
边鱼	128
土步鱼	129
白鱼	130
季鱼	130
鱼松	131
鱼圆	131
连鱼豆腐	132





鱼片	132
虾子勒签鲞	133
家常煎鱼	133
银鱼	134
台鲞	134
醋熘鱼	135
鱼脯	136
黄姑鱼	136

水族无鳞单

汤鳗	142
红煨鳗	143
炸鳗	144
生炒甲鱼	145
酱炒甲鱼	146
带骨甲鱼	147
汤煨甲鱼	148
全壳甲鱼	149
鳝丝羹	150
段鳝	151
虾圆	152

虾饼	153
醉虾	154
炒虾	155
蟹	155
蟹羹	157
剥壳蒸蟹	158
蛤蜊	159
蚶	159
蚌螯	160
程泽弓蛭干	161
鲜蛭	162
水鸡	163

杂素单

杨中丞豆腐	170
蒋侍郎豆腐	170
王太守八宝豆腐	171
程立万豆腐	172
冻豆腐	174
虾油豆腐	174
蕨菜	176

葛仙米	177
羊肚菜	177
素烧鹅	178
韭	179
芹	180
茭白	180
豆芽	181
青菜	182
薹菜	182
黄芽菜	183
菠菜	184
瓢儿菜	184
蘑菇	185
松菌	186
面筋二法	187
苋菜	187
茄二法	188
芋羹	189
豆腐皮	189
扁豆	190
煨木耳、香蕈	190



豇豆	191
冬瓜	192
煨三笋	193
香珠豆	194
猪油煮萝卜	195
马兰	196
问政笋丝	197
炒鸡腿蘑菇	197

小菜单

小菜单	203
笋脯	206
素火腿	206
天目笋	207
笋油	209
喇虎酱	210
香干菜	211





冬芥 211

熏鱼子 212

腌冬菜、黄芽菜 212

茼蒿 213

芝麻菜 214

腐干丝 215

芥头 215

酸菜 216

酱炒三果 217

吐蛭 217

大头菜 220

萝卜 220

小松蕈 221

乳腐 222

酱石花 222

海蛰 223

虾子鱼 224

腌蛋 225

混套 225

酱姜 226

新蚕豆 227

酱瓜 227

茭瓜脯 228

牛首腐干 228

点心单

点心单 233

细面 236

鳗面 237

裙带面 238

鳝面 239

素面 240

蓑衣饼 241

虾饼 243

薄饼 244

面老鼠 245

肉馄饨 245

颠不棱 246

糖饼 246

韭合 247

烧饼 248

千层馒头 249

面茶 249

竹叶粽	250
杏酪	251
水粉汤圆	254
脂油糕	255
百果糕	255
软香糕	256
合欢饼	257
鸡豆糕	257
栗糕	258
鸡头粥	259
藕粉、百合粉	260
金团	260
新栗、新菱	261
莲子	261
熟藕	262
萧美人点	262
芋	263
陶方伯十景点	264
杨中丞西洋饼	264
刘方伯月饼	266
三层玉带糕	266
雪蒸糕法	267

小馒头、小馄饨	268
运司糕	268
天然饼	269
做酥饼法	269
制馒头法	270
扬州洪府粽子	271
饭	272
粥	273

茶酒单

茶	280
武夷茶	282
洞庭山茶	283
徽州茶	283
龙井茶	284
常州阳羨茶	285
酒	286
绍兴酒	287
苏州陈三白酒	288
常州兰陵酒	289
山西汾酒	291





麻油 297

酱油 297

醋 298

菌油 298

盐 299

酱 300

豉 302

糟 302

酒酿 303

蜜 305

糖 305

花椒 306

胡椒 306

芥末 307

茴香、桂皮、丁香、砂仁 308





须知单

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

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；鸡宜骗嫩，不可老稚；鲫鱼以扁身白肚为佳，乌背者，必倔犟于盘中；鳊鱼以湖溪游泳为贵，江生者，必搓丫其骨节；谷喂之鸭，其膘肥而白色；变土之笋，其节少而甘鲜；同一火腿也，而好丑判若天渊；同一台鱼也，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】

世上万物都有其自身的特点，就像人的天资禀性各有不同。一个人太笨，就是孔子、孟子来教他，也枉费心机；同样，如果食物本性不好，即使让名厨易牙来烹调，也成不了美味。



虾

食材选购的要点是：猪肉应挑皮薄的，没有腥臊味的；鸡最好是阉过的嫩鸡，不要太老或太小；鲫鱼选身扁、肚白的，鲫鱼背部黑，则肉体僵硬，装盘也会显得难看；生活在湖水、溪水中的鳊鱼最好，长在江里的鳊

鱼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，节少而且味道鲜甜；即使同是火腿，制作的好坏也有天壤之别；同样产自浙江台州的干鱼，味道也好比冰和炭，相差甚远。其他的食物也是这个道理。一般来说，一桌好的菜肴，厨师手艺占六成，而采购原料的人的水平占四成。

庖曰：蟹以断蟹为佳，虾以湖虾为上。（以吾杭言，则湖虾胜于他处）鲚则江生为最，河生次之；羊则湖羊为优，山羊劣矣。急水之鱼，多刺而肥；缓水之鱼，味鲜而薄。如此之类，不可不知。按《小史集解》云：流水之鱼，背鳞白而味美；止水之鱼，背鳞黑而味恶。

【译文】

醉犀生说：用竹笼养的蟹味道最好，湖里的虾最好。（用杭州话说，湖虾远胜于其他处的虾）江里的刀鲚最好，河里的就要差一些。羊肉是湖羊肉好，山羊肉较差。急流的水里生长的鱼多刺而肉肥；水流平缓的地方，鱼的味较鲜且淡。像这些道理是不可以不知道的。依据《小史集解》所说：流水中的鱼，鱼体白色而味道鲜美；静止的水中，鱼体通黑味道不好。



虾