

中
华
生
活
经
典

随园食单



【清】袁枚著

陈伟明
编著



中华书局

随园食单

【清】袁枚著
陈伟明编著

中华书局

图书在版编目(CIP)数据

随园食单/(清)袁枚著;陈伟明编著. —北京:中华书局,
2010.9(2010.11重印)

(中华生活经典)

ISBN 978 - 7 - 101 - 07530 - 4

I. 随… II. ①袁…②陈… 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. TS972.117

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 147998 号

-
- 书 名 随园食单
著 者 [清]袁 枚
编 著 者 陈伟明
丛 书 名 中华生活经典
责任编辑 张彩梅
出版发行 中华书局
(北京市丰台区太平桥西里 38 号 100073)
<http://www.zhbc.com.cn>
E-mail: zhbc@zhbc.com.cn
- 印 刷 北京瑞古冠中印刷厂
版 次 2010 年 9 月北京第 1 版
2010 年 11 月北京第 2 次印刷
规 格 开本/710×1000 毫米 1/16
印张 19¼ 字数 150 千字
- 印 数 8001 - 16000 册
国际书号 ISBN 978 - 7 - 101 - 07530 - 4
定 价 33.00 元
-

前 言

《随园食单》是中国古代一部重要的饮食文化著作。作者袁枚(1716—1797),字子才,号简斋,又号随园老人,今浙江杭州人氏。袁枚是清代著名的散文家和诗人,也是著名的美食大师。他于乾隆四年(1739)中进士,选庶吉士。曾外放江南地区任县令,先后于江苏溧水、江浦、沭阳、江宁任县令七年。为官正直勤政,颇有名声,奈仕途不顺,无意吏禄,于乾隆十四年(1749)辞官隐居于南京小仓山随园。从此广交宾朋,云游四野,对酒当歌,论文赋诗,成为当时著名的雅士,风流才子。袁氏一生著述甚丰,有《小仓山房诗文集》、《随园诗话》、《随园随笔》、《子不语》、《小仓山房尺牍》等作品传世。袁氏生于盛世,时上流社会生活奢华,对口腹之欲趋之若鹜。在当时饮食文化随盛世而辉煌的历史条件下,袁氏继承传统,博采百家,孜孜不倦,以食为学,创新发展,积数十年体验美食之功,写出了一部具有划时代意义的饮食文化大作《随园食单》,这是清代饮食文化理论与实践相结合的历史产物,为后人留下了宝贵的饮食文化遗产,至今仍具有重要的借鉴意义。

第一,这是一部中国饮食文化的百科全书。

袁氏《随园菜单》内容丰富,包罗万象。

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、杂素菜单、小菜单、点心单、饭粥单、茶酒单十四个部分,详细论述了中国14至18世纪中叶流行的三百多种菜式。在食物原料方面,常见的谷物瓜蔬、家禽野味、飞鸟鱼类等,样样齐备。在烹调技巧方面,焖、煎、焗、炒、蒸、炸、炖、煮、腌、酱、卤、醉等制作

方式，面面俱到。在菜式的特点方面，主要介绍了江浙地区为主的菜肴饭点，以及美酒名菜；但并不局限一隅，也介绍了京菜、粤菜、徽菜、鲁菜等地方菜式，南北兼有。一些历史上的地方名菜，也通过袁氏书中的记载，得到传承发扬，成为当地流行的名食美食。在饮食菜式的层次方面，本书也是不拘一格。既有如阳春白雪的山珍海味，也有像下里巴人的粗茶淡饭，高低不论，全面记述。所记载的菜式中，包罗万有：宫廷菜，有“王太守八宝豆腐”，原是康熙时代宫廷御膳房的菜式；官府菜，有尹文端公家的蜜火腿，杨兰坡府中所制肉圆，扬州朱分司家的红烧鳗鱼等；寺院菜，书中对江浙等地的寺院菜式作了一定的介绍；民间菜，主要是根据不同厨师的特点所烹制的各类家常菜式；民族菜，有满族的白片肉，街市菜，主要是江浙地区城镇店铺经营的各种菜肴小食等。《随园食单》一书，为后人留下了反映清代饮食文化兴盛发展的宝贵历史文献。

第二，这是一部中国饮食文化的形象之书。

袁氏《随园食单》一书，分类编写细致严谨，语言生动形象。

袁枚的食物食品分类较为细腻，如江海鱼类就划分为海鲜单、江鲜单、水族有鳞单、水族无鳞单四类。将江海鱼类水产品，按照各自形态特点、生长特点、饮食制作特点进行总结分类。又如将猪肉食品作《特牲单》专门介绍，而将牛、羊、鹿等作《杂牲单》介绍。实际上这也是按照中国古代南北地区的重要肉类产品进行的划分。江南地区，以猪肉为主，具有农耕文化特色，体现了南方地区肉类生产与饮食风格。而牛、羊、鹿则是北方及中原地区主要的肉类，具有游牧文化的特色，体现了北方地区肉类生产与饮食风格。而鸡、鸭、鹅等则归编在《羽族类》中。又如《杂素菜单》所介绍的蔬瓜豆品，以腌酱酸干为多，作为辅助小食配菜，以冷食为主。袁枚根据食物在饮食生活中所担任的不同角色，分门别类，各有侧重，各有特色。类似的食单分类并非尽善尽美，但至少为饮食风格特色的体现提供了重要的参考，别具一格，自成一派。袁氏本书中对食单食谱，能够尽可能详细地进行解读。对饮食制作过程中原料的处理、原料的分类、菜肴的搭配调味、烹调制作的流程及注意事项都有尽可能多的阐述。不少食谱的编写，详略得当，条理清晰。不仅是

对当时饮食制作经验的总结，而且也利于时人或后人掌握与实践，具有较强的实用性与可操作性。

袁氏语言生动活泼，旁征博引，既有故事性的记述，也有随笔性的论证，其可读性较强。书中的语言描写，通俗易懂，令人读之不忍释手。袁氏通过生动的语言，给呆板的食单食谱，注入了形象的表述特色，令人耳目一新。

第三，这是一部中国饮食文化的理论之书。

袁氏《随园食单》一书，也为中国饮食文化的发展在思想文化价值上作了更多理论与实践的探讨，表现了袁氏饮食文化思想与观念的传承创新特色。本书开篇两篇《须知单》与《戒单》，着重在饮食文化理论上进行一系列的探讨。作者对包括饮食烹调理论、饮食文明卫生、饮食烹调技术原则等在内的多方面进行论述，以进一步揭示饮食文化发展的方向性与规律性，这反映了袁氏本人不仅将饮食烹调看作一门聊以果腹，满足物质生活需要的工艺技艺，而且还把饮食当作一门学问进行研究，以满足社会精神文明生活的需要，从而提高了饮食文化的理论层次。

饮食烹调必须重视食物原料的选择。袁氏《须知单》中指出：“大抵一席佳肴，司厨之功居其六，买办之功居其四。”说明了食物原料的选择对于烹制美味佳肴所具有的重要性。因为同一种食物原料，由于品种不同，或时令季节不合适，会导致同样的食物原料在质量上会有很大差别。所以食物原料的选择，要因地而选，因时而选，择优而选，而且还应根据不同的烹制要求，选取不同的品类或部位。如书中提到蒸鸡要用雏鸡，煨鸡要用骟鸡，取鸡汁要用老鸡等，都具有一定的饮食科学道理。不仅主料选用力求优质，类似葱、椒、油、盐、醋等调味品，也主张务求上品。

饮食烹调，必须讲究食肴的色香味美。饮食烹调不仅仅是为了满足口腹之欲，更重要的是为了追求具有高尚饮食情调与意趣的文化艺术享受。

食肴的色香味美，是饮食享受的重要内容。色彩是美感的来源，是美食烹调中必不可少的重要一环。同时，人是具有嗅觉的，进食前感受到食肴之香气，对于提振食欲十

分重要。袁氏重视菜肴的色香制作，但是主张原色原香，反对过分通过外加物料而获得食肴色香。食肴美味也是烹调中的关键。食品菜肴，不论色形如何欠佳，但决不能寡而无味，袁氏也深谙此道。他主张本味为美。他认为：“一物有一物之味，不可混而同之……善治菜肴，须多设锅、灶、盂、钵之类，使一物各献一性，一碗各成一味。”而且还强调味道适中为美味。所以“名手调羹，咸淡合宜”，说明了烹调美食，必须色香味全面适中，自然为上。

烹调美味佳肴，是一个系统工程。袁氏认为要想提高饮食烹调的水平，一方面，必须有良好的饮食卫生条件与饮食卫生环境。包括食物原料的清洗清洁，厨房的卫生环境，厨师的卫生习惯和职业道德等，都是美食烹饪的重要前提，不可忽视。另一方面，必须在饮食烹调的过程中，要掌握好火候的调控。“熟物之法，最重火候。”根据不同食物原料特性和菜肴的加工方式，袁氏认为可以把火候分为武火与文火，即日常饮食生活中的大火、旺火与小火、慢火。“司厨者，能知火候而谨伺之，则几于道矣。”所以烹调中的火候调控，对于烹调的成败起着重要的作用，也是制作美味佳肴的重要保证。

美食的制作，关键还在于饮食者的享受。如何更好地享受美食，袁氏本书也有独到创新之论。袁氏赞同传统“美食不如美器”的观点。他在主张食器雅丽的同时，也认为适中为好，不必过分奢华。袁氏还对上菜次序对于食肴美味享受的关系提出自己的看法。现在看来，袁氏这一新观点符合饮食科学文化道理。其谓：“上菜之法，盐者宜先，淡者宜后。浓者宜先，薄者宜后。无汤者宜先，有汤者宜后。且天下原有五味，不可以咸之一味概之。度客食饱，则脾困矣，须用辛辣以振动之。虑客酒多，则胃疲矣，须用酸甘以提醒之。”通过上菜次序的调整，令食肴味型转换，提高食欲，保持对美食享受的兴致。

最后是饮食有道，即培养饮食者对于饮食文化的正确态度与良好的价值取向，扬弃饮食生活中的不良嗜好与倾向。袁氏为此特设《戒单》篇，对于饮食生活中的普遍弊端作出抨击。如戒外加油、戒穿凿、戒暴殄、戒走油、戒落套、戒混浊、戒苟且。还对饮食生活中追求排场，奢侈浪费的不良现象提出了严厉的批评。如戒耳餐，“耳餐者，务名之谓也”。

又戒目食，“目食者，贪多之谓也”。又戒纵酒，“所谓惟酒是务，焉知其余，而治味之道扫地矣”。类似的饮食恶习，均非饮食之道，不仅不能真正享受佳肴美味，而且也造成了饮食浪费，损害了人类生活文明与健康。所以饮食有道，就是食之有味，食之有节，食之有心，食之有理，方能真正体验中国饮食文化的精华。袁氏之论，在今天仍不失其意义。

本书以清嘉庆年间的随园藏板为底本，并参考了其他较为通行的版本，以点校、注释、翻译、点评等形式进行了整理。希望读者通过阅读此书对中国传统文化有更多的了解与认识。限于笔者的知识和水平，本书的写作，或有不妥之处，恳请读者批评指正。

陈伟明

2010年2月

序

诗人美周公而曰^①：“笾豆有践”^②，恶凡伯而曰^③：“彼疏斯稗”^④。古之于饮食也，若是重乎？他若《易》称“鼎烹”^⑤。《书》称“盐梅”^⑥。《乡党》《内则》琐琐言之^⑦。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^⑧：“人莫不饮食也，鲜能知味也。”《典论》曰^⑨：“一世长者知居处，三世长者知服食^⑩。”古人进饔离肺^⑪，皆有法焉，未尝苟且。“子与人歌而善^⑫，必使反之，而后和之。”圣人于一艺之微，其善取于人也如是。

【注释】

①周公：西周初期著名的政治家，姓姬名旦。曾辅助武王灭商，建立西周王朝。武王死后，继续辅助幼主成王，摄理国政。曾东征平武庚、管叔、蔡叔之乱，制定西周礼乐制度，是历史上的圣贤典范。

②笾(biān)豆有践：为《诗经·豳风·伐柯》篇中之句。笾，古代祭祀及宴会中装盛果品肉脯的竹编食器。豆，古代食器，初以木制，形似高足盘，后多用于祭祀。践，行列有序之状。

③凡伯：周幽王时期的一位大夫。

④彼疏斯稗(bài)：为《诗经·大雅·召旻》篇中之句。疏，粗也，即糙米。稗，通“粳”，精米。

⑤《易》称“鼎烹”：《易》，指《周易》。鼎，为古代炊器，以鼎烹煮食物。

⑥《书》称“盐梅”：《书》，指《尚书》。盐梅，即用为调料的盐和梅子。

⑦《乡党》《内则》：《乡党》为《论语》中的篇名。《内则》为《礼记》中的篇名。

⑧《中庸》：为《礼记》中的篇名。

⑨《典论》：三国时期曹丕曾著有《典论》五卷，原书已散佚。这里或指另书，作者不详。

⑩三世：三代。

⑪进饗(qí)离肺：饗，原指鱼的鱼脊鳍。这里指鱼或鱼翅。离肺，指分割猪牛羊等祭品的肺叶。

⑫子：指孔子。

【译文】

诗人赞美周公，就说：“盛满食品的食器，行列整齐地摆放在桌上。”以赞扬周公治国有方。厌恶凡伯之无能，就说：“该吃粗粮者，反而吃细粮。”可见古人对于饮食是多么的重视。其他如《周易》谈到烹煮食物，《尚书》说到食盐和梅子的调料调味。《乡党》、《内则》多处提及饮食之事。孟子虽然看不起那些讲究吃喝之人，却又说饥饿之人不可能懂得正常的饮食之味。由此可知，任何事情，都必须有正确的处事准则，并非轻易就能下结论。《中庸》说：“人不可能不吃不喝，却很少有人真正理解饮食的滋味。”《典论》也说：“一代尊贵者，知道建筑舒适居处；三代尊贵者，才能真正掌握饮食之道。”古人对于进食鱼或鱼翅以及分割动物祭品肺叶一类的事情，均有一定的法则，不能马虎了事。“孔子与别人唱歌，若别人唱得好，一定请他再唱一遍，然后自己跟着他和唱。”孔圣人对于唱歌技艺这样微小的事情，都能虚心好学，不耻下问，实在难能可贵。

余雅慕此旨^①，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^④，终无大谬。临时治具^⑤，亦易指名。

【注释】

- ①雅：极，甚之意。
- ②灶觚(gū)：灶口平地突出之处，这里指厨房。
- ③故纸：旧纸，指古旧书籍。
- ④率：遵循沿用。
- ⑤治具：置办饮食供张之器具。

【译文】

我十分敬仰这种学习精神，每次在别人家品尝到美味佳肴后，我都会让家厨前往拜师学艺。四十年来，广泛搜集各家的烹饪技法，其中有些内容一学就完全掌握，有的只掌握了十分之六七，有的只掌握了十分之二三，也有完全失传的。我都逐一探讨其烹饪之法，汇集保存。虽然有些烹饪之法，不一定记录得很清楚，但也记下出自某家某菜，以此表达个人的仰慕之情。虚心学习，理应如此。当然，旧法陈规束缚不了厨师的灵活技巧，即使名家之作，也未必一定完全正确，所以不能只是专注于在旧书堆中寻找方法。但是能够按照有关书本的知识去实践，一般不会出现较大的过错。在临时备办酒席时，也容易有章可循，搞出名堂。

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^①，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《说郭》所载饮食之书三十余种^②，眉公、笠翁^③，亦有陈言。曾亲试之，皆阙于鼻而蜇于口^④，大半陋儒附会，吾无取焉。

【注释】

- ①伐柯：伐，砍斫。柯，斧柄。
- ②《说郭》：明人陶宗仪所编的一部丛书，汇集秦汉至宋元名家作品，包括经史传记、百

氏杂书、考古博物、山川风土、虫鱼草木、诗词评论、古文奇字、奇闻怪事、问卜星象等内容。为历代私家編集大型丛书中较重要的一种。

③眉公、笠翁：眉公，指明代文学家陈继儒，字仲醇，号眉公。著有《眉公全集》。笠翁，指清代著名作家李渔，字笠鸿，号笠翁。著有《闲情偶寄》等著作。

④阨(è)：阻塞。蜚：刺痛。

【译文】

有人说：“人心各异，犹如相貌各不相同，您怎能肯定众人的口味和您一样？”我的回答是：“按照有关方法去做，原则上不会有太大的偏差。我虽然不能强求众人之口味与我一致，并不妨碍把我的想法对外推广。饮食事小，但于忠诚宽容之道，我也尽力而为，不觉得有什么遗憾了。”至于《说郛》中所记载的三十多种饮食之书，陈眉公、李笠翁他们也有饮食方面的著述。我曾经试着照本制作，但都是些刺鼻伤口的菜肴。多半是那些孤陋寡闻的书生汇集的一些牵强附会之说，在我书中并未采纳。

目 录

须知单

先天须知	3
作料须知	5
洗刷须知	6
调剂须知	8
配搭须知	9
独用须知	10
火候须知	11
色臭须知	13
迟速须知	14
变换须知	15
器具须知	16
上菜须知	17
时节须知	18
多寡须知	20
洁净须知	21
用纤须知	22
选用须知	23

疑似须知	25
补救须知	25
本份须知	26

戒 单

戒外加油	31
戒同锅熟	31
戒耳餐	32
戒目食	32
戒穿凿	34
戒停顿	35
戒暴殄	37
戒纵酒	38
戒火锅	40
戒强让	40
戒走油	42
戒落套	43
戒混浊	44
戒苟且	45

海鲜单

燕 窝	49
-----------	----

海参三法	50
鱼翅二法	52
鳊 鱼	53
淡 菜	54
海 蜆	55
乌鱼蛋	55
江瑶柱	56
蛎 黄	57

江鲜单

刀鱼二法	61
鲥 鱼	62
鲟 鱼	63
黄 鱼	64
班 鱼	65
假 蟹	65

特性单

猪头二法	69
猪蹄四法	70
猪爪、猪筋	71
猪肚二法	71

猪肺二法	72
猪 腰	73
猪里肉	74
白片肉	75
红煨肉三法	76
白煨肉	77
油灼肉	78
干锅蒸肉	78
盖碗装肉	79
磁坛装肉	79
脱沙肉	80
晒干肉	81
火腿煨肉	81
台鲞煨肉	82
粉蒸肉	82
熏煨肉	83
芙蓉肉	83
荔枝肉	84
八宝肉	85
菜花头煨肉	86
炒肉丝	86
炒肉片	87
八宝肉圆	87
空心肉圆	88

锅烧肉	89
酱 肉	89
糟 肉	90
暴腌肉	90
尹文端公家风肉	91
家乡肉	91
笋煨火肉	92
烧小猪	93
烧猪肉	94
排 骨	94
罗囊肉	95
端州三种肉	95
杨公圆	96
黄芽菜煨火腿	96
蜜火腿	97

杂牲单

牛 肉	101
牛 舌	101
羊 头	102
羊 蹄	103
羊 羹	103
羊肚羹	104