



中国饮食文化丛书

随园食单

【清】袁枚 著
枚曦 注译

 三泰出版社



中国饮食文化丛书

随园食单

【清】袁枚 著
袁别 枚曦 注译

江苏工业学院图书馆
藏书章

三秦出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

随园食单 / (清)袁枚著; 别曩注译. —西安: 三秦出版社, 2005.5

(中国饮食文化丛书)

ISBN 7-80628-943-7

I. 随... II. ①袁... ②别... 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 (2004) 第 123427 号

中国饮食文化丛书

随园食单

[清]袁枚 著
别曩 注译

出版发行 三秦出版社
新华书店经销
社 址 西安市北大街 131 号
电 话 (029)87205106
邮政编码 710003
印 刷 西安交通大学印刷厂
开 本 889×1194 1/32
印 张 9.875
字 数 182 千字
版 次 2005 年 9 月第 1 版
2005 年 9 月第 1 次印刷
印 数 1—3000
标准书号 ISBN 7-80628-943-7/G·263
定 价 10.00 元



序 言

我国是个历史悠久的国家，丰富灿烂的古代文化是前人留给我们的宝贵文化遗产，饮食文化是其重要的组成部分。自古以来，我国饮食的考究、烹调技术的精湛是举世闻名的。今天重新审视这些文化瑰宝，可以看到，我们的前人，不仅重视饮食的精美、细致、可口，而且更加重视饮食中的医理、保健、营养和食物的属性、功能，具有强烈的科学意识和独到的科学见解，这无疑是文化遗产中的精华。在人们对身体健康和饮食调理的自我意识愈来愈强的今天，学习和继承这一部分文化遗产，自然就具有很重要的现实意义。我们编辑《中国饮食文化》丛书，旨在继承和弘扬传统文化并从中汲取营养，古为今用。当然，由于时代的局限，我们的前人也会有一些不符合现代科学或违背科学的说法，个别地方甚至还有一些迷信色彩，我们应当本着“吸取其精华，剔除其糟粕”的原则予以认识和鉴别。希望这套丛书能给这个方面的工作者和爱好者打开一扇历史文化的窗口，拓宽视野，提供资料，增加知识。

这套丛书在编写的过程中，得到三秦出版社的大力支持

持和马静怡同志的热情帮助，另外还参考过一些有关书籍，在此谨致谢忱。

限于水平，这套丛书尚有诸多不足之处，未能尽善，望专家与读者提出宝贵意见。

刘筑琴

二〇〇四年九月二十日





本书简介

袁枚（1716—1797），清代著名文学家。浙江钱塘人，字子才，号简斋，晚号随园老人。少负才名，乾隆四年进士。任溧水、江宁等县知县，有政绩。四十岁即告归，在江宁小仓山下筑园名“随园”，吟咏其中。诗主性灵，古文骈体自成一格。性通达不羁，尤好宾客，四方人士到江南，必至随园投诗文。享文章盛名达五十余年。又广收弟子，女弟子尤众。有《小仓山房集》、《随园诗话》、《子不语》及《随园食单》等。

《随园食单》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、饭粥单和茶酒单十四个部分。“须知单”和“戒单”分别提出了饮食操作的要求和应当注意的事项。其余十二个部分记述了当时广为流传的三百二十六种菜肴饭点和美酒名茶。从南方到北方，从大菜到小吃，内容极为丰富，是我国一部较为系统的述及烹饪技术和制作方法的重要著作，自乾隆年间问世以来，流传甚广。



随园食单序

诗人美周公^①而^②曰：“笾豆有践^③。”恶^④凡伯^⑤而曰：“彼疏斯稗^⑥。”古之於饮食也，若是重乎^⑦！他若《易》^⑧称鼎亨^⑨，《书》^⑩称盐梅^⑪，《乡党》^⑫、《内则》^⑬琐琐言之。孟子虽贱饮食之人^⑭，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》^⑮曰：“人莫不饮食也，鲜^⑯能知味也。”《典论》^⑰曰：“一世^⑱长者^⑲知居处^⑳。三世长者知服食^㉑。”古人进饔离肺^㉒皆有法焉，未尝苟且^㉓。子^㉔与人歌而善，必使反^㉕之，而后和^㉖之。圣人于一艺之微，其善取于人也如是。余雅慕此旨^㉗。每食于某氏而饱，必使家厨往彼灶觚^㉘，执弟子之礼^㉙。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^㉚，集而存之，虽不甚省记，亦载某家某味，以志景行^㉛。自觉好学之心，理宜如是。虽死法不足以限生厨。名手作书亦多出人，未可专求之于故纸^㉜。然能率由旧章，终无大谬；临时治具^㉝，亦易指名。或曰^㉞：“人心不同，各如其面，子^㉟能必天下之口皆子之口乎？”曰：“执柯以伐柯^㊱，其则不

远。吾虽不能强天下之口与吾同嗜^⑧，而姑且推己及物^⑨。则饮食虽微，而吾于忠恕^⑩之道则已尽矣，吾何憾哉！”若夫^⑪《说郛》^⑫所载饮食之书三十余种，眉公、笠翁^⑬亦有陈言；曾亲试之，皆阙于鼻而蜇于口^⑭，大半陋儒附会，吾无取焉。

【注释】

①诗人美周公：诗人赞美周公。诗人，指《诗经》的作者。《诗经》是群众创作，“诗人”无定指。周公，西周初年政治家。姬姓，周武王之弟，名旦，亦称叔旦，因采邑在周（今陕西岐山北），称为周公。曾助武王灭商，武王死后，成王年幼，由他摄政。相传他制礼作乐，建立典章制度。主张“明德慎罚”。 ②而：连词，就。

③筵（biān）豆有践：出自《诗经·豳风·伐柯》。意思是餐具也要排列成行，有序摆放。筵，古代祭祀和宴会时盛果品的竹器。豆，古代木制盛肉或其他食品的器皿。践，行列貌。排列成行。作者认为这句话是诗人比喻周公治理国家井然有序的。 ④恶：埋怨、痛恨。

⑤凡伯：周幽王的权臣。 ⑥彼疏斯稗（bài）：别人吃粗粮他吃精米。彼，别人。疏，稷。就是高粱。斯，本来是指示代词。这里指“他”。稗，精米。作者认为这句话是诗人埋怨、指责凡伯治国无方、品质不良的。 ⑦若是重乎：就像这样重视啊！

⑧易：即《周易》，也称《易经》，简称《易》，儒家重要经典之一。 ⑨鼎亨：用鼎烹制食物。鼎，古代炊器。亨，即“烹”，烧煮食物。

⑩《书》：即《尚书》，亦称《书经》、《书》。儒家经典之一。 ⑪盐梅：用盐和梅子调味。 ⑫《乡党》：指《论语·乡党》。

⑬《内则》：指《礼记·内则》。 ⑭孟子虽贱饮食之人：孟子虽然是个瞧不起只追求吃喝的人。贱，以之为贱，





瞧不起。《孟子·告子上》：“饮食之人，则人贱之。” ⑮《中庸》：《礼记》中的一篇。相传战国时子思作。儒家经典之一。

⑯鲜：很少。 ⑰《典论》：三国魏文帝曹丕撰。此书久佚，惟《论文》一篇为《文选》所收，故全。其余则仅散见于他书引录。清黄奭及孙冯翼有辑本。 ⑱一世：一代。 ⑲长者：显贵的人。

⑳居处：居住的房屋。 ㉑服食：穿衣吃饭。 ㉒进饷(qi)离肺：出自《仪礼》和《礼记》。“饷”指鱼的背脊。“肺”指猪、牛、羊等牲畜的肺。古时规矩，用鱼和肺作祭品进献时，鱼脊要朝向享用者，割下的肺要带着心。 ㉓苟且：只图目前，得过且过。也指草率马虎。 ㉔子：这里是指孔子。 ㉕反：重复。

㉖和(hè)：本指做诗与别人相唱和。这里指跟别人一起唱歌。

㉗旨：旨意，精神。 ㉘灶觚(gū)：即厨房。 ㉙执弟子礼：以徒弟、学生的礼节来对待。 ㉚方略：策划，计谋，方法。

㉛景行：崇高的德行。亦作仰慕之意。文中指后者。 ㉜故纸：旧书。 ㉝治具：准备器具，治办酒席。 ㉞或曰：有的人说。或，不定指代词。

㉟子：对对方的尊称。 ㊱执柯以伐柯：拿着一个斧柄砍出一个斧柄。柯，斧柄。语出《诗经·豳风·伐柯》：“伐柯如何，非斧不克。” ㊲同嗜：共同的嗜好。这里指相同的口味。 ㊳推己及物：把自己的喜好传给别人。 ㊴忠恕：儒家伦理思想。在孔子学说中，“忠恕”是实行“仁”的方法，是贯穿孔子全部伦理学说的重要思想。“忠”要求积极为人，“恕”要求推己及人。

㊵若夫：至于。 ㊶《说郛(fú)》：元末陶宗仪编辑的一部笔记丛书，共一百卷。其中关于饮食方面的笔记有三十多处。 ㊷眉公、笠翁：眉公，明代文学家陈继儒，字仲醇，号眉公。著有《眉公全集》。笠翁，清代著名作家李渔，字笠翁。杰出的戏曲理论家，也是极负盛名的喜剧作家。著有《闲情偶寄》十六卷，其中也记述了饮食方面的事。

㊸阙(è)于鼻而蜚于口：(不好

的气味)阻塞了鼻子,(难吃的味道)像蜜蜂一样蜇了人的口。意思是食物十分难闻难吃。 ④陋儒:见识短浅的无聊文人。

【译文】

诗人赞美周公就说:“杯盘碗碟,排列成行”,这是称赞他把国家治理得井然有序。指责凡伯没有德行,就说:“叫别人吃粗粮,他却吃细粮。”古人(用饮食比喻治国的道理)对饮食是多么重视啊!其他的如《易经》谈到用鼎来烹制食物,《尚书》谈到用盐和梅子来调味,《论语·乡党》和《礼记·内则》也都较详细地谈了一些饮食的事情。孟子虽然瞧不起只追求吃喝的人,但是他却说:“饥不择食,渴不择饮,吃喝的就不是饮食的正味了。”可见,任何事情要做得对,做得好,都不是一件简单的事。《中庸》说:“人没有不吃喝的,但很少有人懂得美味的道理。”《典论》说:“一代做官显贵的人懂得建造房屋,三代做官显贵的人才懂得服装饮食。”古代人敬神祭祖时,鱼脊的朝向,割肺的方法,都有一定的规矩,从不草率马虎。孔子和别人一起唱歌,如果别人唱得好,一定会请他再唱一遍,然后自己跟着他再唱一遍。圣人对于唱歌这样小小的技艺,都能这样虚心地向别人学习。我十分敬慕这种好学的精神。每当我在某个人家里吃到可口的饭菜后,总是叫家中的厨师到他家的厨房,向他家的厨师拜师求教,当徒弟。四十年来,我搜集了很多家庭出色的烹饪方法。有的已经学成功了,有的学到了六七成,有的只学到了二三成,也有一些已经失传了。我都询问了方法,汇集起来,加以保存。





有些虽然记得不太清楚，但也记下某家某菜，以表达我的仰慕之情。我感到一个人虚心好学，理应如此。虽然死规定不能够限制活厨师，即使名家的作品也多有错误疏漏，不应该专门在故纸堆里寻求方法，但能根据书上所说的去做，终归是不会出大错的，就是临时治办酒席，也能说出一些名堂。有人说：“人的心思不同，就如人的相貌各不相同一样，你能要求众人的口味都和你的口味一样吗？”我说：“拿着一个斧柄砍出一个斧柄，照着样子去做，就会和标准相差不远。我虽然不能强迫天下的人都和我口味一样，但不妨把我喜欢的东西传给别人。饮食虽然是件小事情，而我却尽了我的忠恕之道，我还有什么可遗憾的呢！”至于《说郛》一书所记载的关于饮食的笔记有三十多处，眉公、笠翁也有过关于饮食的著述；我曾经亲自照着去试做，那味道刺鼻难闻，蜇口难吃，大多是见识短浅的无聊文人的牵强附会，我就不收入书中了。



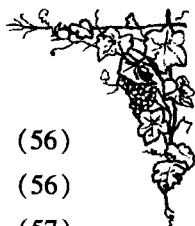


目 录

随园食单序	(1)
须知单	(1)
先天须知	(1)
作料须知	(3)
洗刷须知	(5)
调剂须知	(6)
配搭须知	(7)
独用须知	(9)
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	(24)
补救须知	(25)
本份须知	(26)
戒 单	(29)
戒外加油	(29)
戒同锅熟	(30)
戒耳餐	(31)
戒目食	(32)
戒穿凿	(34)
戒停顿	(35)
戒暴殄	(37)
戒纵酒	(39)
戒火锅	(40)
戒强让	(41)
戒走油	(43)
戒落套	(44)
戒混浊	(46)
戒苟且	(47)
海鲜单	(49)
燕窝	(49)
海参三法	(51)
鱼翅二法	(52)
鳗鱼	(54)
淡菜	(55)
海蜆	(55)



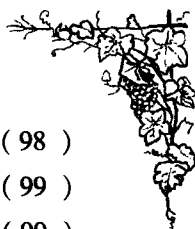


乌鱼蛋	(56)
江瑶柱	(56)
蛎黄	(57)
江鲜单	(59)
刀鱼二法	(59)
鲥鱼	(61)
鲟鱼	(61)
黄鱼	(63)
斑鱼	(64)
假蟹	(64)
特牲单	(67)
猪头二法	(67)
猪蹄四法	(69)
猪爪猪筋	(70)
猪肚二法	(71)
猪肺二法	(72)
猪腰	(73)
猪里肉	(74)
白片肉	(75)
红煨肉三法	(76)
白煨肉	(78)
油灼肉	(78)
干锅蒸肉	(79)
盖碗装肉	(80)
磁坛装肉	(80)



- 4
- 脱沙肉····· (81)
- 晒干肉····· (82)
- 火腿煨肉····· (82)
- 台羞煨肉····· (83)
- 粉蒸肉····· (83)
- 熏煨肉····· (84)
- 芙蓉肉····· (85)
- 荔枝肉····· (86)
- 八宝肉····· (87)
- 菜花头煨肉····· (88)
- 炒肉丝····· (88)
- 炒肉片····· (89)
- 八宝肉圆····· (89)
- 空心肉圆····· (90)
- 锅烧肉····· (91)
- 酱肉····· (91)
- 糟肉····· (92)
- 暴腌肉····· (92)
- 尹文端公家风肉····· (93)
- 家乡肉····· (94)
- 笋煨火肉····· (95)
- 烧小猪····· (95)
- 烧猪肉····· (96)
- 排骨····· (97)
- 罗蓑肉····· (97)





端州三种肉	(98)
杨公圆	(99)
黄芽菜煨火腿	(99)
蜜火腿	(100)
杂牲单	(103)
牛肉	(103)
牛舌	(104)
羊头	(105)
羊蹄	(105)
羊羹	(106)
羊肚羹	(106)
红煨羊肉	(107)
炒羊肉丝	(107)
烧羊肉	(108)
全羊	(108)
鹿肉	(109)
鹿筋二法	(109)
獐肉	(110)
果子狸	(111)
假牛乳	(111)
鹿尾	(112)
羽族单	(115)
白片鸡	(115)
鸡松	(116)
生炮鸡	(117)





鸡粥	(118)
焦鸡	(118)
捶鸡	(119)
炒鸡片	(120)
蒸小鸡	(120)
酱鸡	(121)
鸡丁	(121)
鸡圆	(122)
蘑菇煨鸡	(122)
梨炒鸡	(123)
假野鸡卷	(124)
黄芽菜炒鸡	(124)
栗子炒鸡	(125)
灼八块	(125)
珍珠团	(126)
黄芪蒸鸡治瘵	(126)
卤鸡	(127)
蒋鸡	(128)
唐鸡	(129)
鸡肝	(129)
鸡血	(130)
鸡丝	(130)
糟鸡	(131)
鸡肾	(131)
鸡蛋	(131)

