

随园食单



[随园食单_下载链接1](#)

著者:著 者：〔清〕袁枚

出版者:江苏凤凰文艺出版社

出版时间:2015-11

装帧:平装

isbn:9787539988290

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、饭粥单和菜酒单共十四单，外加一序。详细记述了我国十八世纪中叶流行的三百多种南北菜肴、饭点和名茶美酒。举凡菜点的选料、加工、切配、烹调及对菜点的色、香、味、形、器、序都做了精辟的论述。各个环节，皆顺物之性，循物之理，自然为本，引之导之，调之剂之，合于口味。

《随园食单》是清代文人袁枚四十年美食实践的产物，被海内外食学家称为中国历史上的“食经”，其价值却不仅是食学的，思想哲学和语言文学价值同样是不可低估的。袁枚用文才笔墨，将吃喝之俗事写出了别样的气息，让一蔬一饭的哲学打破时间的限制，触动我们的味觉和记忆。

编辑推荐：

★读什么书可以提高生活格调？

中华雅文化经典——重塑生活格调的决定性珍本

★这是一套什么书？

中华雅文化经典，遴选衣食住行、琴棋书画等最能代表古人雅致生活的图书十部，是古人生活品位和生命追求的“美”之显现，是生活趣味和生活热情背后的诗意与优雅的表达。婉约深情，温暖美丽。既能提高生活品位，又有实用价值。

★内容有什么特色？

全彩四色装帧+几百幅经典插图+名家杂说+闲情趣味知识扩展

雅致文化、实用操作、趣味知识 融汇一炉

★适合哪些人阅读？

文化藏书——作为重塑生活格调的决定性珍本，是中产阶级提高文化格调理想首选；

案头之书——作为古人审美趣味的极致体现，是文化研究者的必备书；

普及读物——作为中国传统文化的沧海明珠，是大中学生文化修养必读书。

★《随园食单》是研究传统菜点、提高烹饪技艺的餐厨圣经。

★《随园食单》数百幅经典插图，全彩装帧，打造迄今最精美版本。

★《随园食单》完美重现中国古代珍馐美味及烹制法则，直观解读物性为上、适口为珍的饮食艺术。

★《随园食单》堪称中国古代餐饮文化的百科全书，详述中华餐饮之制法及精髓，既可作提高厨艺之范本，亦可作品味生活之借鉴。

作者介绍：

袁枚（1716—1797），清代诗人、散文家、文学评论家。晚年自号随园老人，钱塘（今浙江省杭州市）人。与纪晓岚并称“南袁北纪”，撰有《小仓山房集》《随园诗话》《随园随笔》等著作传世。

袁枚是中国历史上第一个公开声明饮食是堂皇正大学问的人，所著的《随园食单》是中国古代一部非常重要的饮食名著，该书的饮食理论与烹制技法至今仍有极高的参考价值。

目录: 须知单

饮食之境界与做学问之道相同，皆要先学习了解再动手实践。善烹之人在制作菜肴之前，就要知晓材料选用及搭配、作料调放、火候掌握、上菜顺序等事宜，切忌盲目烹制伤及食材本味。故袁枚作此单并置于全书之首，突显其重要。

先天须知 / 003 作料须知 / 005 洗刷须知 / 007
调剂须知 / 008 配搭须知 / 010 独用须知 / 012
火候须知 / 014 色臭须知 / 015 迟速须知 / 017
变换须知 / 018 器具须知 / 020 上菜须知 / 022
时节须知 / 023 多寡须知 / 025 洁净须知 / 026
用纤须知 / 028 选用须知 / 028 疑似须知 / 030
补救须知 / 031 本分须知 / 032

戒单

一物有一物之味，若能除去食材弊端，便是参悟饮食之道。厨者烹饪菜品，不可浪费食材，不可违背食物本性，不可制作将就凑合；食者品用菜肴，不可一味追求菜品的名声，不可贪图用餐丰盛奢华，不可囫囵吞枣而忽视食物本味。

戒外加油 / 037 戒同锅熟 / 037 戒耳餐 / 038

戒日食 / 039 戒穿凿 / 041 戒停顿 / 042

戒暴殄 / 044 戒纵酒 / 045 戒火锅 / 047

戒强让 / 048 戒走油 / 050 戒落套 / 051

戒混浊 / 053 戒苟且 / 054

海鲜单

海鲜本不在古代八珍之列，但时人喜欢，袁枚亦作海鲜单，收录海参、鱼翅、鳘鱼、淡菜、海蛰等海鲜食物九种。江南文人雅士众多，受到高雅饮食文化熏陶的江南厨师，其烹饪技艺自然也得到提升，这也在一定程度上促进了海鲜类菜肴的发展。

燕窝 / 059 海参三法 / 061 鱼翅二法 / 063

鳘鱼 / 065 淡菜 / 067 海蛰 / 068

乌鱼蛋 / 069 江瑶柱 / 070 蛎黄 / 071

江鲜单

江鲜乃江中出产的鱼虾等水产品。六朝以来，由于士大夫阶层和文人墨客的极力推崇，吃江鲜成为风尚。本单收录最常见之江鲜——刀鱼、鲥鱼、鲟鱼、黄鱼、班鱼、假蟹六种，对其制法作详细论述。

刀鱼二法 / 074 鲥鱼 / 076 鲟鱼 / 077

黄鱼 / 078 班鱼 / 080 假蟹 / 080

特牲单

猪肉在做菜时用得最广，可称得上各种食材之首，因此古人有用整头猪作为礼物互相馈赠的礼节。本单食材选用猪头、猪爪、猪筋、猪肚、猪肺、猪腰、猪里肉等部位，罗列煮、煨、红烧、干蒸、碗装等烹制方法。

猪头二法 / 085 猪蹄四法 / 086 猪爪、猪筋 / 087

猪肚二法 / 089 猪肺二法 / 090 猪腰 / 091

猪里肉 / 092 白片肉 / 093 红煨肉三法 / 094

白煨肉 / 096 油灼肉 / 096 干锅蒸肉 / 097

盖碗装肉 / 097 磁坛装肉 / 098 脱沙肉 / 098

晒干肉 / 099 火腿煨肉 / 100 台鲞煨肉 / 100

粉蒸肉 / 101 熏煨肉 / 103 芙蓉肉 / 103

荔枝肉 / 105 八宝肉 / 106 菜花头煨肉 / 107

炒肉丝 / 107 炒肉片 / 108 八宝肉圆 / 108

空心肉圆 / 110 锅烧肉 / 110 酱肉 / 111

糟肉 / 112 暴腌肉 / 112 尹文端公家风肉 / 113

笋煨火肉 / 114 烧小猪 / 115 烧猪肉 / 116

排骨 / 117 罗蓑肉 / 118 端州三种肉 / 119

黄芽菜煨火腿 / 119 蜜火腿 / 120

杂牲单

杂牲为牛、羊、鹿三种肉类，并不是南方人家中常备之物，但其烹饪方法却不可不知：牛肉味道独特，单独烹制为宜，不可与其他食物搭配食用；羊肉不同部位采用不同烹饪技法，其肉味道甘美酥脆；鹿肉做菜，其鲜嫩胜过獐肉，可烧可煨。

牛肉 / 125 牛舌 / 126 羊头 / 127

羊羹 / 128 羊肚羹 / 129 烧羊肉 / 130

全羊 / 131 鹿肉 / 133 鹿筋二法 / 133

獐肉 / 134 果子狸 / 135 假牛乳 / 136

鹿尾 / 136

羽族单

羽族单包含禽类及鸟类食材的加工。鸡肉在烹调中做法最多，许多菜都离不开它。本单写及鸡肉烹制方法二十六种，鸽子烹制方法两种，鸭肉烹制方法九种，另有麻雀、鹌鹑、黄雀、鹅等羽族之烹制方法。

白片鸡 / 141 鸡松 / 142 鸡粥 / 143

捶鸡 / 145 酱鸡 / 146 鸡丁 / 146

鸡圆 / 147 蘑菇煨鸡 / 148 梨炒鸡 / 149

假野鸡卷 / 150 黄芽菜炒鸡 / 150 栗子炒鸡 / 151

灼八块 / 152 珍珠团 / 153 黄芪蒸鸡治瘵 / 153

卤鸡 / 154 蒋鸡 / 155 唐鸡 / 156

鸡肝 / 156 鸡血 / 156 鸡丝 / 157

糟鸡 / 157 鸡肾 / 157 鸡蛋 / 158

野鸡五法 / 159 赤炖肉鸡 / 160 鸽子 / 161

鸽蛋 / 161 野鸭 / 162 蒸鸭 / 162

鸭糊涂 / 163 卤鸭 / 163 鸭脯 / 164

挂卤鸭 / 165 干蒸鸭 / 165 野鸭团 / 165

徐鸭 / 166 煨麻雀 / 167 煨鹌鹑、黄雀 / 169

云林鹅 / 169 烧鹅 / 171

水族有鳞单

水族区分有鳞与无鳞，鱼类大多属有鳞类。鱼肉味道鲜美，不论是食肉还是饮汤，都清鲜可口，引人食欲。本单收录边鱼、鲫鱼、季鱼、土步鱼、银鱼、黄姑鱼等有鳞鱼，且不同鱼品所用蒸、炒、炸、糟、煎等烹饪技艺亦不相同。

边鱼 / 174 鲫鱼 / 175 季鱼 / 177

土步鱼 / 179 鱼松 / 179 鱼圆 / 180

鱼片 / 181 连鱼豆腐 / 182 醋搂鱼 / 182

银鱼 / 183 台鲞 / 185 糟鲞 / 186

虾子勒鲞 / 186 鱼脯 / 187 家常煎鱼 / 188

黄姑鱼 / 189

水族无鳞单

无鳞水族味道浓重，适宜独用，不可过于摆布，失其天性。清洗洁净之后，以特别之法烹制，方可味尽其美。遵循其鲜度、肉质、形色，带骨去骨选择不同，或碎或捶或醉加工多样，或炒或汤或煨烹法亦作区别对待。

汤鳗 / 193 红煨鳗 / 194 炸鳗 / 195

生炒甲鱼 / 196 酱炒甲鱼 / 196 带骨甲鱼 / 197

青盐甲鱼 / 198 全壳甲鱼 / 198 汤煨甲鱼 / 199

鳝丝羹 / 200 炒鳝 / 201 段鳝 / 202

虾圆 / 203 虾饼 / 204 醉虾 / 205

炒虾 / 205 蟹 / 206 蟹羹 / 208

炒蟹粉 / 209 剥壳蒸蟹 / 209 蛤蜊 / 211

蚶 / 212 车螯 / 213 程泽弓蛭干 / 214

鲜蛭 / 215 水鸡 / 215 熏蛋 / 216

茶叶蛋 / 217

杂素菜单

菜有荤菜、素菜之分，好比衣裳有表里不同。荤菜味浓下饭，素菜解腻醒脾。古之富贵人家喜欢吃素菜胜过吃荤菜。本单翔实记录豆腐之九种制法以及其他各类家常素菜之三十六种制法。杂素菜类，应遵循食材特性，选用适宜之烹制方法。

蒋侍郎豆腐 / 221 杨中丞豆腐 / 222 张恺豆腐 / 223
庆元豆腐 / 223 芙蓉豆腐 / 224 王太守八宝豆腐 / 225
程立万豆腐 / 226 冻豆腐 / 228 虾油豆腐 / 230

蓬蒿菜 / 230 蕨菜 / 230 珍珠菜 / 231
葛仙米 / 232 羊肚菜 / 232 石发 / 233

素烧鹅 / 233 韭 / 234 芹 / 235

豆芽 / 236 茭白 / 238 青菜 / 238

台菜 / 239 白菜 / 239 黄芽菜 / 239

瓢儿菜 / 240 菠菜 / 241 蘑菇 / 241

松茸 / 242 炒鸡腿蘑菇 / 244 面筋二法 / 245

茄二法 / 246 苋羹 / 247 芋羹 / 248

芋煨白菜 / 249 豆腐皮 / 249 扁豆 / 250

瓠子、王瓜 / 251 冬瓜 / 252 煨鲜菱 / 253

豇豆 / 254 煨三笋 / 255 问政笋丝 / 255

香珠豆 / 256 马兰 / 258 杨花菜 / 258

猪油煮萝卜 / 259

小菜单

中餐菜品中既有大菜也有小菜。小菜是用来辅助进食的，可减轻脾脏负担，去除体内污秽。小菜是佐餐之物，选料不必如大菜严格。小菜烹调方式灵活，既可凉拌，也可简单焯水，佐料可繁可简，有的放些醋或盐即食。

笋脯 / 263 天目笋 / 263 玉兰片 / 264

素火腿 / 264 宣城笋脯 / 265 人参笋 / 265

笋油 / 265 糟油 / 267 虾油 / 267

喇虎酱 / 268 熏鱼子 / 269 虾子鱼 / 270

腌冬菜、黄芽菜 / 270 香干菜 / 272 冬芥 / 272

春芥 / 273 芥头 / 273 芝麻菜 / 273

大头菜 / 274 牛豆腐干 / 275 腐干丝 / 275

风瘪菜 / 276 糟菜 / 276 酸菜 / 277

台菜心 / 278 萝卜 / 278 乳腐 / 279

酱炒三果 / 280 酱石花 / 281 石花糕 / 282

小松菌 / 282 吐蛭 / 283 海蛰 / 283

酱姜 / 285 新蚕豆 / 286 酱瓜 / 287

茭瓜脯 / 287 酱王瓜 / 288 腌蛋 / 289

混套 / 289

点心单

点心指正餐以外的小食，经过千余年的发展，点心品种越来越多，包、饺、糕、团、卷、饼、酥、条、冻等，不一而足。本单介绍各类点心共五十五条，有面点、饼点、糕点、饺子、馄饨等多类，其中包括数种今已失传的点心。

鳎面 / 293 温面 / 293 鳎面 / 294

裙带面 / 294 素面 / 294 蓑衣饼 / 296

作酥饼法 / 297 虾饼 / 298 薄饼 / 298

松饼 / 300 面老鼠 / 301 颠不棱 / 302

肉馄饨 / 303 韭合 / 305 糖饼 / 306

粉衣 / 306 烧饼 / 307 千层馒头 / 309

小馒头、小馄饨 / 309 制馒头法 / 309 面茶 / 311

杏酪 / 312 竹叶粽 / 313 扬州洪府粽子 / 314

萝卜汤圆 / 316 水粉汤圆 / 316 脂油糕 / 318

雪花糕 / 319 麻团 / 319 软香糕 / 320

百果糕 / 321 青糕、青团 / 321 栗糕 / 323

新栗、新菱 / 323 合欢饼 / 324 金团 / 324

鸡豆糕 / 325 鸡豆粥 / 325 藕粉、百合粉 / 326

熟藕 / 326 莲子 / 328 芋粉团 / 329
芋 / 329 萧美人点心 / 330 陶方伯十景点心 / 332
刘方伯月饼 / 333 花边月饼 / 333 杨中丞西洋饼 / 334
白云片 / 336 风枰 / 336 三层玉带糕 / 338
运司糕 / 338 沙糕 / 339 雪蒸糕法 / 339
天然饼 / 340
饭粥单
粥饭是饮食的根本，其余诸菜则为末梢。立好根本，其他就会应运而生。“一日粥，一日饭，一日馄饨一日面”，深得中国人饮食精髓。南方人的主食是米饭和粥，到了北方不过是馒头和粥，稻或麦，皆是淀粉类。
饭 / 345粥 / 347
茶酒单
喝七碗茶能两腋生清风，饮一杯酒能忘记尘世烦扰。中式茶道，尊崇清饮雅尝，采茶雨前最佳，治茶须用好水，烹茶讲究火候和用具。酒道艺术自古有之，酒以陈酒为上，酒以清、冽、鲜、甜、香为美，纵酒者多不会深知酒味。
茶 / 353 武夷茶 / 355 龙井茶 / 357
常州阳羡茶 / 359 洞庭君山茶 / 360 酒 / 362
金坛于酒 / 363 德州卢酒 / 364 四川郫筒酒 / 366
绍兴酒 / 367 湖州南浔酒 / 368 常州兰陵酒 / 369
溧阳乌饭酒 / 370 苏州陈三白酒 / 372 金华酒 / 373
山西汾酒 / 375
· · · · · · ([收起](#))

[随园食单](#) [下载链接1](#)

标签

美食

生活

烹饪饮食

文化

吃货必读

经典

袁枚

烹饪技艺

评论

睡前最差读物。

汪曾祺黑你黑的不亏

幹啥都要雞湯，有錢人還是講究，劉姥姥說，我吃個茄子倒要十隻雞來配。我想在吃上袁枚比曹雪芹有品味（誰讓他一直有錢呢

最差！最差！最差！枕边睡前读物！

风流才子的吃喝玩乐一窥

这才是高级吃货，别再轻易说自己是吃货了，你那顶多是好吃鬼

吃的文化，源远流长。

其实这个版本不是很好，部分多余的注释和配图不必要，不过当个菜谱看原本就看个趣味，以及芙蓉肉真的不会做也找不到卖的餐厅，传统江浙菜不好找。就袁枚的随园食单应该有四星半，这个版本给三星。

理论高屋建瓴，但是作者还是不屑于自己去制作美食的

文化人谈吃，始终有惊喜。延伸阅读和名家推荐显得狗尾续貂了，严重影响阅读。

刻薄鬼袁枚哈哈好赞

起来煮了一锅绿豆汤

有些现代案例不错，涨姿势。

还是李渔有情趣

讲真，这个版本不推荐，加了很多“名家”的注释和餐馆菜单上的图片。当然了，袁枚还是很棒棒。

一本更古老的食谱，不过好在有翻译。看看就好。

有些评论观点奇怪

介绍的太详细了…可我原本只是想看看原版

民以食为天，各种菜单让我眼花缭乱，肚子咕咕叫啊

看完这本书，你会对自己有更高规格的生活品味

[随园食单_下载链接1](#)

书评

一向倾心西方文学，中国古代文学作品读的很少。身为中文专业的学生，自觉惭愧。这半年为补习古文，也逼自己读了几本。渐至夏日，天长无聊，不愿耐着炎热读长篇，索性找了《随园食单》和《闲情偶寄》来闲读。不知别人怎么读书，反正我是只捡有趣的看。比如读红楼梦和金瓶梅，...

时下文人骚客，只要说到谁最会吃，很少人会不提《随园食单》，而提到《随园食单》就不会不提作者袁枚。袁枚，字子才，生于1716年，活了82岁，在当时算是人瑞了。在孟緞红成长的那个年代，中学课本里选过袁枚的《祭妹文》当课文。袁枚与其三妹袁素文，从小青梅竹马，兄妹间情...

袁枚将“秋油”用得出神入化，说它是“万金油”也一点不为过。秋油在书中以不同姿态频繁穿梭在猪牛鸡鸭鱼虾，笋芥菌芹韭瓜之间。或与菌萍水相逢，曰之蘸：“松菌单用秋油泡食，亦妙”；或与肉形神相交，曰之腌：“用鸡脯肉去皮，斩成薄片，秋油拌之，纤粉调之”；或同山药干柴...

《每逢佳節倍思喫》
數著日子，中秋還遠，不過那撥聲浪響動，卻已經接二連三地潑將過來了。至於，中秋應該喫點啥？似乎想都不敢想。
華夏大地乃禮儀之邦，古人云：每逢佳節倍思親。其實，也毋庸諱言，每逢佳節倍思喫。闔家團圓之際，弄些個好喫的，是一份辛勞之餘的念想，言者...

某人推荐我此书，伊说此书是厨师必读。偶看了看网上节录，古代话，实在很难懂，遂罢手。旧书店里得了眼下这个有译文的，才真正读下来。
这是一本总纲式的小书，言简而意赅，前半部提出了一些为厨者的行动指南，后半部收集了十三到十四世纪的一些精品菜式。当厨师的，哪...

还在农大读书的时候，有一次在学校门口发现了农村读物出版社出版的《随园食单》，爱不释手，马上买下。然后在后来的生活当中，我做过了其中的“猪蹄四法”“蒸小鸡”“蒋侍郎豆腐”等等，在大学毕业那年暑假中，多亏了这本食单时时在手边，让我赢了老公的胃。后来离...

吃门大家袁枚有句话深得我心：“凡事不可苟且，而于饮食尤甚。”要我说，他事或可苟且，唯饮食不可。不过我小时候可没这么精怪，据我妈回忆是一根胡萝卜乱切切炒点饭就可以乖乖吃一餐那种。好糊弄的家长容易带出来两种小孩：一是同样无所谓，一是极端地爱吃，很不巧我正属...

单看那些菜品出于名流显宦之私寓居多，而绝少叩之市肆者，就知道吃馆子什么的，是晚近形成的传统。两宋市肆盛称繁华，而梦华梦梁所载饮饌之类，较之今日，特小吃点心之属耳。可谓虽具规模，而未上档次。宋时光景，至清犹然。尝见瀛生曰，京师旧无酒肆饭庄，咸同以后乃少见之，...

《書邊雜談：粥不亂人亂》
腥膻喫夠了，喝粥；葷素寫夠了，寫粥，大清乾隆朝才子一袁枚是也，人家及冠，其字便是此子有才一「子才」。《隨園食單》曰：「見水不見米，非粥也；見米不見水，非粥也。必使水米融洽，柔膩如一，而後謂之粥。」袁才子如是地說了一回粥品。坐享其成...

袁枚好好的原著，就被这“延伸阅读+名家杂论”毁掉了 下面是一些截图

毛姆说过读书要随自己的心意。所以吃货必然要读随园食单。这只是在为自己开脱。袁枚我是中学语文的时候学到的。似乎是《黄生借书说》，也有可能是《祭妹文》。但我不太喜欢他的文章，明清的写作棒棒们，我想了一下，写短篇散文的最喜欢沈复。我从来没想过自己会看古文看哭...

漫画手法娴熟，人物各有特性，工笔形象与水墨菜肴画交融，别致。
此随园食单即是清代食谱，按荤素分类，有多个“须知”，通过漫画加了一些插诨打趣，漫画人物的互动，减少了菜谱的单调性。
对家庭做菜而言，感觉里面菜谱过于繁杂，实用性不强。
这个菜谱是指现代出的那种盐多少...

此书有匠气。
若论精器皿、美饌饮，似乎还是张岱来的更为神妙。颊上三毫，空中生色，色里空空，绰有余想也。
随园则不免事事越俎代庖，与爱自吹自擂的李渔相等。汪曾祺在小说里借了同时代另一才子金冬心之口，“又想起袁子才，想起他的《随园食单》，觉得他把几...

薄薄的一本，才85页，很好玩。
那天夜里要出去办事，有点空，溜到书店看看，突然发现了这本书就买了下来。事没办成，去朋友家看了北野武的暴力另类的《大逃杀》，到了公交车站，车刚走，于是就在寒风凛冽中独自等待一辆迟迟不来的公交车。天冷的可怕，可以御寒的除了衣...

《随园食单》：细数十八世纪袁枚在随园里的食色人生 文/方木鱼
南京随园菜与曲阜孔府菜，北京谭家菜号称中国最有名的三大官府菜。私房菜是指无牌照、无跑堂、无固定菜单，惟独厨师有手艺的小众菜肴。文人菜则是中国所独有的饮食文化现象。《随园食单》所记随园菜是难...

闻之有理 而行之亦难也 其弊者 当朝之人必隐之 百姓其苦而不得见 见而不欲为 恐揭己之短 况弊者一而再再而三 无穷尽也 兴利者 难究其利何谓 然可大肆张扬邀为己功 腐木之上犹筑金屋 除弊之举 惟借或内讼或新任以示有别 兼而自抬 非如此不可为矣

[随园食单_下载链接1](#)