

《随园食单》

图书基本信息

书名：《随园食单》

13位ISBN编号：9787101075304

10位ISBN编号：7101075304

出版时间：2010-9-1

出版社：中华书局

作者：袁枚,陈伟明

页数：274

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《随园食单》

内容概要

身为乾隆才子、诗坛盟主，袁枚一生著述颇丰。作为一位美食家，《随园食单》是其四十年美食实践的产物。作者以随笔的形式，细腻地描摹了乾隆年间江浙地区的饮食状况与烹饪技术，用大量的篇幅详细记述了我国14至18世纪流行的326种南北菜肴饭点，也介绍了当时的美酒名茶，是我国清代一部非常重要的饮食名著。

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。自问世以来，这部书被公认为厨者的经典。

《随园食单》

作者简介

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。

书籍目录

须知单

先天须知

作料须知

洗刷须知

调剂须知

配搭须知

独用须知

火候须知

色臭须知

迟速须知

变换须知

器具须知

上菜须知

时节须知

多寡须知

洁净须知

用纤须知

选用须知

疑似须知

补救须知

本份须知

戒单

戒外加油

戒同锅熟

戒耳餐

戒目食

戒穿凿

戒停顿

戒暴殄

戒纵酒

戒火锅

戒强让

戒走油

戒落套

戒混浊

戒苟且

海鲜单

燕窝

海参三法

鱼翅二法

鳊鱼

淡菜

海堰

乌鱼蛋

江瑶柱

蛎黄

江鲜单

《随园食单》

刀鱼二法
鲥鱼
鲟鱼
黄鱼
斑鱼
假蟹
特牲单
猪头二法
猪蹄四法
猪爪、猪筋
猪肚二法
猪肺二法
猪腰
猪里肉
白片肉
红煨肉三法
白煨肉
油灼肉
干锅蒸肉
盖碗装肉
磁坛装肉
脱沙肉
晒干肉
火腿煨肉
台鲞煨肉
粉蒸肉
熏煨肉
芙蓉肉
荔枝肉
八宝肉
菜花头煨肉
炒肉丝
炒肉片
八宝肉圆
空心肉圆

章节摘录

鸡蛋 鸡蛋去壳放碗中，将竹箸打一千回蒸之，绝嫩。凡蛋一煮而老，一千煮而反嫩。加茶叶煮者，以两炷香为度。蛋一百，用盐一两；五十，用盐五钱。加酱煨亦可。其他则或煎或炒俱可。斩碎黄雀蒸之，亦佳。 【译文】 把鸡蛋去壳打在碗中，用竹筷子打一千次，然后蒸吃，非常鲜嫩。蛋一煮就老，煮的时间长了反而变嫩。加茶叶煮，约煮两炷香的时间。一百只蛋，用盐一两；五十只蛋，用盐五钱。加酱煨煮也可以。其他或煎或炒都可以。与斩碎的黄雀肉一起蒸，也很好。

【点评】 鸡蛋含有丰富的蛋白质、氨基酸、卵磷脂、维生素等人体所需的各种营养物质，而且烹调方法最为丰富而又简单。如蒸、炒、煎、煮都可以炮制成美味佳肴，既可以蔬瓜配菜，如黄瓜鸡蛋，也可与肉类配菜，如瘦肉饼蒸蛋，荤素皆宜。食品市场上的茶叶蛋也是一种常见的制作方法，不过由于茶叶含酸化物质与鸡蛋铁元素结合，影响胃的消化功能，所以对于儿童来说，蒸蛋或蛋花汤等，能使蛋白质松解，有利于儿童的消化吸收。

野鸡五法 野鸡披胸肉，清酱郁过，以网油包放铁奩上烧之。作方片可，作卷子亦可。此一法也。切片加作料炒，一法也。取胸肉作丁，一法也。当家鸡整煨，一法也。先用油灼拆丝，加酒、秋油、醋，同芹菜凉拌，一法也。生片其肉，入火锅中，登时便吃，亦一法也。其弊在肉嫩则味不入，味入则肉又老。 【注释】 披：劈开，这里指片下。

奩(lian)：盛物之器。 【译文】 野鸡片下鸡胸脯肉，以清酱腌浸，用网油包在铁奩上烧烤。可以包成方片，也可包成一卷。这是一种方法。或把鸡胸脯肉切成肉片，加作料炒，又是一种方法。或把鸡胸脯肉切成肉丁炒，也是一种方法。或把野鸡当成家鸡那样整只煨煮，又是一种方法。或把油灼熟，切成丝，加酒、酱油、醋，同芹菜凉拌，也是一种食法。或把野鸡肉切成片，放在火锅中，即吃，这也是一种食法。这种食法的弊病在于肉嫩则不够入味，入味则肉质变老。

赤炖肉鸡 赤炖肉鸡，洗切净，每一斤用好酒十二两、盐二钱五分、冰糖四钱，研酌加桂皮，同入砂锅中，文炭火煨之。倘酒将干，鸡肉尚未烂，每斤酌加清开水一茶杯。 【译文】 红炖肉鸡，先把鸡洗净切好，每一斤用十二两好酒，二钱五分盐，四钱冰糖，适量加一些桂皮末，一齐放入砂锅中，以慢炭火煨煮。倘若酒快煮干，而鸡肉尚未烂熟，每斤酌加清开水一茶杯。

【点评】 红炖肉鸡，相对较为肥腻。所以在烹制时，可适量加入一些桂皮末。桂皮香气浓郁，可使肉鸡去腥解腻，令人食欲大增。

蘑菇煨鸡 鸡肉一斤，甜酒一斤，盐三钱，冰糖四钱，蘑菇用新鲜不霉者，文火煨两枝线香为度。不可用水，先煨鸡八分熟，再下蘑菇。

《随园食单》

精彩短评

- 1、11年入。袁才子。神级吃货。
- 2、“袁氏生于盛世，时上流社会生活奢华，对口腹之欲趋之若鹜。”大致是一本清代中产饮食指南
- 3、没有图片再怎么写我都不会相信的！还有，去别人家吃鱼翅，吃完还要嘲笑主人盛鱼翅的碗大如缸，暴发户做派云云，袁枚很有知识分子的姿态哦。
- 4、随园食单--中华生活经典，很是喜欢。
- 5、袁枚真是吃货中的经典人物，高段啊~~
- 6、很好 简短而精湛 重温古时美食与经典
- 7、《子不语》之后第二次读袁枚，性灵、率真坦白。收获新年菜谱一本，可惜多是南方口味，需要发掘一本荤锅杂记。ps. 点评部分好鸡肋
- 8、书很好,有菜的做法.适合饮食用.
- 9、袁先生真吃货也。
- 10、食不厌精，脍不厌细。
- 11、裏面講的一些原則類的，現在都適用。
- 12、非常全面的一套古代中国生活场景 不可交臂而事之的好书
- 13、学问之道，先知而后行，饮食亦然。作“须知单”。大抵一席佳肴，司厨之功居其六，买办之功居其四。
- 14、袁大才子的饮食观真是让我崇敬~~~人生在世吃喝二字啊~~~
- 15、袁枚吃东西真有那么讲究和挑剔么？我不知道，但是古人的智慧和追求生活乐趣的风雅在其中得以体现。打算攒齐这套中华生活经典了。
拿来当菜谱用。
- 16、小学的时候看过漫画版，从此再也没吃过芹菜炒肉
- 17、遇到喜欢的书就不由自主的一口气看完 虽然都是小篇章 但读起来确实是对生活的享受 注释者确实是很严谨 能感觉到编书的认真负责 书很新 在当当买书 基本保护都很好 这点很喜欢 也很放心
- 18、很早之前，在看完《饕餮娘子》这本书时，就对《随园食单》充满兴趣，因为里面各色佳肴都是出自这本经典著作。恰好逛书店时，看到中华书局出了这一套中华生活经典丛书，就不由自主的买下了这本书。清代作者袁枚写的这本书，据说是每个美食爱好者不可错过的好书，此书虽是古文，但不算晦涩难懂，况且此书还有翻译注解，觉得很助于理解。里面讲了很多烹饪方法，觉得现如今美食烹饪虽不像古时讲究，但也可以借鉴一二，相比会厨艺大涨，哈哈！愈看此书，愈觉得中华食文化之博大精深，没有几千年的沉淀，是不能如此通透的在保证色香味俱全的同时，还注重营养补身，不可多得好书，特荐之！
- 19、有些在现在看了并不是很合理。
- 20、呵呵~很有趣的古代生活点滴
- 21、一本非常不错的生活小品文，在现代浮躁的社会中，读一下此类书籍，可以使心情安逸不少
- 22、一本分门别类 加了作者意见的食谱
- 23、书很好，内容很经典，饮食也是文化，喜爱中国饮食文化的朋友一定要看。
- 24、有些错别字，比如猪头二法里，“大火浇一炷香”应为“大火烧一炷香”，另外点评差点意思。别的还好，开本比较舒服，双色印刷，那个墨绿字体还不错。
- 25、袁枚老先生是美食专家。
- 26、看看古人的饮食方式，找寻消失已久的恬淡生活趣味！
- 27、我愿 优雅地吃 好好地吃 好好地活着~
- 28、不愧“中华生活经典”之名
- 29、在饮食方面这是一部比较权威的书，不仅提到“怎样吃”,也有许多生活的启迪。
- 30、非常的有用，经典与美食的结合~
- 31、吃货的自我修养，看完觉得自己不敢自诩喜欢吃东西了，毕竟没吃过啥，吃完了也就吃完了
- 32、鸡斩块，用菜油二两炮，加酒一饭碗，秋油一小杯，水一饭碗，煨七分熟，先将栗子煮熟，同笋下之，再煨三分起锅，下糖一撮。最喜欢的一道菜。
- 33、袁枚先生果然是一朵大吃货

《随园食单》

34、清代中产阶级能有这样的美食自觉，在当时已经很不错了。汪曾祺借他人之口，揶揄袁子才吃个家常鱼肉显露寒乞相，略有不妥。一个时代有一个时代的风物特征，饮食亦然，今视前人，犹如汪视袁也。

35、爱生活，有情趣。

36、戒单

为政者兴一利，不如除一弊，能除饮食之弊，则思过半矣。作《戒单》。

戒暴殄

暴者不恤人功，殄者不惜物力。暴殄而反累于饮食，又何苦为之？至于烈炭以炙活鹅之掌，剗刀以取生鸡之肝，皆君子所不为也。何也？物为人用，使之死可也，使之求死不得不可也。

37、说是菜谱长的五六行短的两三行。用词也玄“煮二百余滚”“煨两只香”有趣不如叫菜引子

38、刚看了前面的几章，已经把我深深吸引，作者即是诗人又是美食家，字里行间都给人以文学和美食的享受！不错，很满意！

39、中国人畅想的田园生活，富足而惬意。

40、袁枚的书，对于一个爱好古典文化的吃货来说，可以入手哦唯一有点遗憾的是书封面有折痕还有手指印，压一下就平整，手指印也用橡皮擦掉了

41、一世长者知居处，三世长者知服食。

42、好吃嘴~

43、须知单和戒单最为精华。有些古代的食材似乎现在不存了。

44、比较喜欢袁枚的书，可以细细品读，对饮食的另一番见解！

45、爱生活,爱家人,就为家人做点什么

46、本书估计是作者随手闲情之作，类似于李渔的《闲情偶寄》。装帧和配图都比较清新，适合闲暇时候看，读这本书也是一种生活的乐趣。缺陷是有译文和注释，个人还是喜欢直接读古文，况且清朝文字也不艰涩，定价配上配图和注释比较贵，如果能出一本单纯的小册子，会更好。

47、生活中常用的饮食知识

48、#2016069#

49、零碎时间内读完的，没想到袁枚挺毒舌。写这书有一点正本清源的意思，有些名声在外的食材，名菜，做法，都被大才子嫌弃，而且还说得特别有道理。到别人家吃饭，遇上好菜，还拿个小本本记下，把做菜程序，谁谁家的厨子都写上，主人家应该压力很大吧。具体的那些个单，觉得配菜都差不多，烹饪方法也差不多。大体来说，食不厌精，懂吃，也会吃。读着特别能体现劳动人民智慧，让人心情很好。

50、来自清朝的食谱，这本书也是有意思~后来翻了翻作者其人，袁枚大才子，一代好色男，还有龙阳之癖，更是有意思，哈哈哈哈哈

51、一套很经典的生活类书籍，一定要买的，收藏、欣赏二者兼具

52、书装帧是非常精美。而且作者是清朝的袁枚，是个大文人。看了此书还真没想到，他竟还是一位美食大家呀！我们中国不愧被叫做烹饪王国，在古代文人在烹饪这方面就这么厉害，菜、酒，就是这吃也是这么文雅，啧啧！佩服得五体投地！

53、令人咋舌

54、汪曾祺说不喜欢袁枚的人，但我感觉他的这些精短的文字，浓缩了中国饮食的精华

55、戒耳餐，戒目食.....

56、随园食单是厨师们必备之书，是本好书，值得一看。

57、书的印刷质量非常好，封面设计的也很漂亮，对古代饮食文化是一次不错的了解

58、是袁枚的饭来着，一直想买随园食单的，这本很精美，值得收藏，看着那些文字都咽口水啊。个人觉得其实没必要全文翻译，注释一下就好了

59、这套书很有意思 图文并茂 了解古人的生活情趣

60、作为一个重庆妹子 看到袁老爺子不喜火鍋 略失落

61、晚上重翻，当是杂志或是杂谈小品翻读是很有趣味的。戒单有些禁忌却不大能认同了，见仁见智吧，比如戒外加油，我觉得黄花鱼处理干净把好火候蒸后再浇八成熟的椒油甚是美味呢。总体是一本值得翻看品读的书。

《随园食单》

- 62、古代的吃货作品 哈哈，现代人也要拜读哦
- 63、文人生活的小情趣。本身很是经典，这个版本也不错，值得收入。
- 64、来时没有塑料皮，有灰。用布子擦了，也就可以了。纸张的质量蛮好，尤其排版的感觉很舒服。中华美食和文化一样，博大精深！
- 65、看了垂涎三尺，很想感受古人的饮食生活
- 66、刚刚收到未及细读，但感觉是一本让人在沉静中细品传统文化及古人精致生活的好书。
- 67、词美，但做法已不多见，所以珍惜。
饿了。
- 68、清代文人袁子才的《随园食单》是我十分喜欢的菜谱，但它不仅仅是谈柴米油盐酱醋茶烹饪之术，还谈饭蔬之德，饮食之道，盛肴之皿，它是艺术的，实用的，健康的，立体的。
- 69、一本不能不看的经典著作，中华美食的盛宴。
- 70、这个版本的注释和点评都很不错，有些生僻字还贴心地加了注音，读起来很舒服果然是名社出品，质量有保书的内容自是不必再议，既是烹饪之法，也是做人之道，信手一翻就有收获
- 71、读后掌握了很多生活知识。
- 72、中华生活经典收了三本食谱，山家清供清丽脱俗，食宪鸿秘朴实无华，而随园食单兼收并蓄、细腻生动，开篇的须知单戒单两章有中正之风。
- 73、书的版式很恶心，内容不错。写得挺有意思。饮食文化学习阶段告一段落，继续实践。
- 74、看饿了！有几个和我们现在的烹饪常识有区别！
- 75、从作者的简介来看，一定是个热爱生活的人！对于饮食肯定有些追求！四十多年的经验之书，也是留给后人的宝物了！
- 76、袁枚的《随园诗话》很早就买了，唯独《随园食单》没买，不是不想买，而是没好的版本，终于见到了中华书局的版本，又赶上了半价，当然不会错过了，没回来一看，大喜。版式、装帧都是一流的，不愧一流的出版社。插图也好，注释、译文皆漂亮，似出自大家之手。盼望《随园诗话》，也由中华书局出，与此类似就可以了。
- 77、我的第一本厨艺理论书
- 78、1.几章须知与戒单，提纲挈领，写的有趣极了。食材单却平平，想起汪先生曾经吐过袁老并不会做菜><。不过想来，这又不是一本儿《blabla家常菜365》啊~2.你猜。
- 79、饮食也是文化领域的一个层次，边学习美食，边了解中国古文化
- 80、看完很有上厨房试一试的冲动，点只香边点边煮，吃的就是这个趣味其实很扯淡的。
- 81、老爸03年在南京买的书，常年放在沙发扶手上。。闲来翻了翻，有趣。
- 82、篇幅不长，近五万字，宜细读，获颇丰，美中不足偏重江浙菜系。
- 83、文人录的食单，自有他的讲究
- 84、大吃货评吃
- 85、惟美食不可负。
- 86、从此，做菜依此古谱，不知能否对那时的生活多几分体味：)
- 87、听清代才子讲生活。
- 88、物为人用，使之死可也，使之求死不可也！
- 89、从实用角度来讲，今时今日可能不那么实用。但袁枚实在是太好玩了，一个痴痴的吃货。
- 90、写美食能写得如此灵动，见真性情的，唯张岱与袁枚。
- 91、风格朴素清新，中华生活的经典！
- 92、很喜欢随园食单，了解一下古人的饮食，种种美味，真的很有趣。此套书看起来十分典雅，排版印刷无可挑剔，还有配图，真的很好
- 93、收藏之
- 94、很简单的小菜，经他一说，让我刚吃完晚饭不久就做起了宵夜。所以我现在已经不看了
- 95、让你的生活充满乐趣
- 96、鸡猪鱼蒜，逢着便吃，生老病死，时至即行。
- 97、你吃饭了吗？
- 98、此书进行了翻译和诠释，特别是结合现在的认识对古代食谱进行了评论，读者可参考，适合普通

《随园食单》

读者阅读和参考

- 99、闲来无事读读还可以，可能对于美食工作者来说是本工具书，对于一般读者来说，了解一下即可。
- 100、这个商品不错，生活经验也是要学习的
- 101、美食的传承

1、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。我从来没想到自己会看古文看哭。袁枚是个常住在南京的杭州人。就住在随家仓那，死后也就葬在现在五台山体育馆的位置。南京人自然对他就有好感。有人说袁枚好色。老婆有好几个，而且还收了好多女弟子。老不正经！而且对男的也敢果断下手，记载中吊膀子的就有李郎、庆郎、桂郎、曹郎、吴郎、陆郎……比较经典的一件事是当年袁在毕沅的“兔子园”中流连忘返，又和郑板桥兴高采烈地讨论，即使美男子犯了错误，也不要打坏他的屁股。（杨鸿烈《袁枚年谱》）所以，后来的人都认为袁棒棒的官配恐怕就是郑大手吧？他的食单算是小品文，没有他写正经文那种过了头的油滑气，反而觉得好。题目那句是摘自《典论》里一句话“一世长者知居处，三世长者知服食。”典论是本命草皮写的，话被袁棒棒列在序里，顿时好感就更多了。既然住在南京，必然收录了不少南京极其周边的美食。镇江的那个空心肉圆看得我胆固醇直线飙升，口水直流。袁棒棒说做东西喜欢讲究借味。里面说有一种“面茶”，即是将面用粗茶汁去熬煮后，再加上芝麻酱、牛乳等佐料，面中散发淡淡茶香，美味可口；而“茶腿”是经过茶叶熏过的火腿，肉色火红，肉质鲜美而茶香四溢。遥想黄蓉小姐的炖豆腐简直就是出师于袁棒棒的吧？不过就朝代论，或许蓉姐正是此种吃货思想的开山鼻祖。正是这种主导的思想，所以他对于鸡汤、火腿汤以及鲜蘑菇汤的热爱简直令人发指。做素菜上这种荤汤实在是美，但炖猪蹄的时候要求用嫩鸡汤炖实在就是很让人ORZ。没试过，也许真做了说不定也是超级美味。不过他要用清鸡汤、火腿汤和蘑菇汤炖燕窝，我就不爱了。显然在做燕窝伴侣方面，红枣冰糖水比鸡汤美多了。燕窝本来就是甜品，因为食之无味，不放调味便如同嚼蜡所以用糖水煮。总觉得放鸡汤实在是太生猛了。不过里面杨明府家的冬瓜燕窝甚有搞头的样子……

2、小时候，我爹偶尔想施展厨艺，总要把三四本食谱摊开放在桌面上，依样画葫芦步步为营。现下网路发达，只要搜一下菜名即可找到详细文字解说、图片、乃至视频。还有众多厨艺达人的博客可供关注，随时借鉴学习。食谱这种东西，很久没在家里出现过了。身为一个粗人，我向来只晓得袁枚是出过一本书专讲吃的，而《随园食单》这个具体名字，还是趁着京东大打折，才起念去百度搜索出来的。概括来说，我对此书可谓久仰却一无所知（多矛盾的关系）。好奇在没有味精的年代，古代人是怎么做菜的。那些千百年传承下来耳熟能详的名菜，最初是什么样子。物流不发达、又没有冰箱保鲜、食材匮乏的那个时候，人们都吃些什么。读完须知单，还蛮容易理解的。作者本身有用排比句的习惯，解释得很详尽；且中华书局的这一版本每段原文后面还配生词注释以及白话文翻译，即使偶尔碰到卡壳的地方，对比一下白话文也就明白意思了。也许是我轻狂，个人看来这部分的内容有小部分太两极化，有的太粗浅，有的又太教条。所谓粗浅就是人人空口白话都会说的，比如火候、色香味相辅相成、用好食材才能出好味之类。所谓教条，则是他提出的严格搭配法则，比如芹菜刀豆不能搭配荤食，鳗鲞蟹鲋鱼牛羊只能单独烹调等。尤其是教条部分，就好比那些服装搭配书一概而论说红色只适合搭配哪些颜色，而长裙只能搭配什么上装一样，空有限制而不知变通。对新手来说很容易将其珍而重之当成“宝典”以免出错。等掌握了一定基础之后就会发现这些条框其实都可以宜地宜时来变通，没有绝对。若一概依照教条，就没有西芹炒牛肉，榄菜肉末四季豆，也没有香辣蟹这些令我深爱的菜色出现了。由此又想到句被用滥的话：“心中有剑，手中无剑”。其实学什么都是由条框开始，再拓展开去打破条框，形成独有的观念。那时就进入“道可道非常道”，“只可意会不可言传”的境界，只因知识元素彼此牵涉太广，单独牵出哪条来都属断章取意。须知单的第一句说：“学问之道，先知而后行，饮食亦然。”书中译做：“探求学问的途径，必须首先掌握充分的理论知识，然后通过实践应用检验。饮食烹调的道理也是一样。”我对这句白话文翻译有点儿意见。自己做菜吃，完全可以按个人喜好和直觉行事，而不需要“首先掌握充分的理论知识”。撇开做菜，就连缝纫编织等等都可以只知皮毛就先下手为强，在实践中学习，发展个人特色。”先知而后行“没有错，但要搞得跟小学读到大学才算毕业那样就错离谱了。活到如今我深深觉得，不怕有太多想法，最怕的是对什么都没想法。复印机一般的人生多么黯淡。知识条框，浅尝即止。就算有什么深规戒律，在行动后修正也比一开始死记硬背好。（前几天有人说，越来越不会说话了。深以为然，好几次发现已经不会写东西了。现在开始继续培养废话的习惯。）

《随园食单》

章节试读

1、《随园食单》的笔记-第10页

吾恐鸡，猪，鹅，鸭有灵，必到枉死城中告状矣。。。
这是袁同学说不能混着吃的时候教导我们的。。。

若贪图肥腻，不如专食猪油矣。。。
这是袁同学说不能过油腻的时候说的。。。

2、《随园食单》的笔记-第61页

刀鱼二法

刀鱼用蜜酒酿、清酱放盘中，如鲥鱼法蒸之最佳。不必加水。如嫌刺多，则将极快刀刮取鱼片，用钳抽去其刺。用火腿汤、鸡汤、笋汤煨之，鲜妙绝伦。金陵人畏其多刺，竟油炙极枯，然后煎之。谚曰：“驼背夹直，其人不活。”此之谓也。或用快刀将鱼背斜切之，使碎骨尽断，再下锅煎黄，加作料，临食时竟不知有骨：芜湖陶大太法也。

1.我什么时候才能吃到刀鱼完成人生愿望之一啊。

2.袁枚至今开了两次地图炮全都是南京，南京人怎么金陵了。（另一次见{须知单·独用须知}”金陵人好以海参配甲鱼，鱼翅配蟹粉，我见辄攒眉。”）

3、《随园食单》的笔记-第15页

一物有一物之味，不可混而同之。有如圣人设教，因材施教，不拘一律。所谓君子成人之美也。今见俗厨，动以鸡，鸭，猪，鹅，一汤同滚，遂令千手雷同，味同嚼蜡。吾恐鸡，猪，鹅，鸭有灵，必到枉死城中告状矣。善冶菜者，须多设锅，灶，盂，钵之类，使一物各献一性，一碗各成一味。嗜者舌本应接不暇，自觉心花顿开。

4、《随园食单》的笔记-第130页

“鸡肉一斤，甜酒一斤，盐三钱，冰糖四钱，蘑菇用新鲜不霉者，文火煨两枝线香为度。不可用水，先煨鸡八分熟，在下蘑菇。”——《随园食单》
完全用米酒而不用水，煨制而成的鸡肉，不知道是什么滋味。再加上“两枝线香为度”顿时觉得，满屋喷香。虽然这线香和鸡肉并无半毛钱的关系。
记下，可以尝试一下。其实，个人不喜欢在鸡肉中放置蘑菇或者香菇等气味太重的食材，本来鸡肉味道就比较淡，很容易就被这些食材入侵，掩盖了原来鸡肉的香气。
所以最爱妈妈炖的鸡汤，纯纯的鸡肉的清香味道，连生姜都不放丁点。

5、《随园食单》的笔记-第23页

选用须知

选用之法，小炒肉用后臀，做肉圆用前夹心，煨肉用硬短勒。炒鱼片用青鱼、季鱼，做鱼松松用草鱼，鲤鱼。蒸鸡用雏鸡，煨鸡用骗鸡，取鸡汁用老鸡；鸡用雌才嫩，鸭用雄才肥；药菜用头，芹韭用根；皆一定之理。余可类推。

硬短勒=位于肋条骨下的板状肉，五花肉

季鱼=鳊鱼

《随园食单》

草鱼原文为[鱼军]鱼...打不出这个字，就是指草鱼

6、《随园食单》的笔记-第200页

炒鸡腿蘑菇一味，注释者断句为：洗净鸡腿，蘑菇去沙，绝倒。鸡腿蘑菇是蘑菇的一个品种，形如鸡腿（另也有说味鲜如鸡腿的），这里是一个低级的断句错误。况芜湖大庵和尚如何能用鸡腿入菜？不要说这味菜归在杂素菜一单里了。故不如断为“洗净鸡腿蘑菇，去沙”。我总疑心注释者的是北方人。

7、《随园食单》的笔记-第17页

上菜须知

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。

8、《随园食单》的笔记-自列菜单

以下都是按着《随园食单》中，取自己能办到，并合口味者，列为自家菜单随备，准备日后亲下庖厨，一试身手也。

甲、海鲜单

- 1、燕窝冬瓜盅。
- 2、凉拌芥末海参。
- 3、鸡汤煨香丁海参。
- 4、淡菜煨肉（可做汤）。
- 5、海蜒蒸蛋羹。
- 6、鸡高汤煨蘑菇乌鱼蛋。

乙、江鲜单

- 1、花雕酒酿蒸鲥鱼
- 2、秘法烧黄鱼

丙、特牲单

- 1、古法虾香余肉片汤
- 2、火腿煨肉
- 3、粉蒸肉
- 4、芙蓉里脊肉
- 5、八宝肉圆

~~~~~  
基本技法：

## 《随园食单》

- 1.蒸：把材料放入蒸器中，置於盛有水的鍋中，利用水蒸氣的熱力，使材料軟熟。
- 2.煮：將材料放入湯或水中，加熱煮熟，取出後再切割，調味而食。
- 3.燒：將材料在鍋中加入各種調味料和水分，以小火將食物煮熟
- 4.醬：類似紅燒，將材料醃漬後，再漬在醬油或豆瓣醬中，或放在醬油、糖、酒等調和製成的滷汁中熬，而將滷汁用微火熬乾。
- 5.滷：將各種調味料和辛香料加水熬成滷湯，再將處理好的材料，放入燒滾的滷湯中，利用滷汁的熱能和鮮美滋味，把食物烹調成味香可口的食物。
- 6.汆：將湯或水用大火煮沸，將材料放入，再加調味品，但不勾芡，煮開後連湯汁食用。
- 7.涮：將水或高湯放入鍋中，沸騰後將切薄的材料以極短的時間燙過，沾上調味品，一邊涮一邊吃的烹調法。
- 8.燉：以雙層鍋，內鍋放入食物及湯汁，加蓋，置外鍋內，外鍋放水或以電熱，以文火長時間烹煮食物至酥爛。
- 9.煨：把某種肉類處理好後，埋在有火的灰中，利用火的餘熱，使食物慢慢成熟，或把食物放在鍋中，下面用小火慢燒，使食物爛熟或成濃湯。
- 10.燜：是將材料先以炒、燒或煮等方式處理好，再加入少量的高湯、水及調味品，蓋鍋以小火燒煮，使湯汁變稠，分為紅燜、黃燜。
- 11.熬：將切好的多種材料先行炒過，加入湯汁或水分，再以小火長時間煮軟。
- 12.燴：高湯放在鍋中，加上已煮熟或炸熟的材料，以中火煮開，再以太白粉勾芡，材料較多而湯汁較少，具有光澤。
- 13.羹：以高湯煮材料，最後勾芡成濃稠糊狀或濃湯狀。
- 14.溜：將炸過或水煮過的食物放入鍋中與做好已調味的汁伴合，或是將汁直接澆於料上，味醇香濃。

### 9、《随园食单》的笔记-第35页

庸德庸行，做到家便是圣人

### 10、《随园食单》的笔记-红煨三法

用肉（羊肉、哼哼肉）切方块，下秋油，葱姜炒制，炒香后移入砂锅，用酒（没过肉），煮开后（小心整个锅会着火）关最小火煨2-3小时。多开锅盖，味在汤里；精妙全在火候，多试方能美味。

### 11、《随园食单》的笔记-配搭须知

可荤可素者，蘑菇、鲜笋、冬瓜者是也。可荤不可素者，葱、韭、茴香、新蒜者是也。可素不可荤者，芹菜、百合、刀豆者是也。

## 《随园食单》

### 12、《随园食单》的笔记-第31页

@豆瓣讀書筆記，我自己筆記要寫多少字還用得著你管？！趕緊哪邊涼快那邊呆著去。誰定的這限制條件，給我拉過來打五十大板！

### 13、《随园食单》的笔记-第14页

急就章：

汉元帝时编写的一部蒙童识字课本，后借喻仓促完成的文章或工作。

### 14、《随园食单》的笔记-第63页

点评：烹鱼时用姜应注意时机，一般是在鱼烹制差不多的时候，鱼蛋白凝固再添加生姜，过早放姜，鱼体津出液中的蛋白质有碍姜的除腥作用。

### 15、《随园食单》的笔记-第30页

须知单 前半花了小两月，後半只用一盏茶时分，後面的是狼吞虎咽好 还是细嚼慢咽好呢。

### 16、《随园食单》的笔记-第15页

善治菜者，使一物各献一性，一碗各成一味。

### 17、《随园食单》的笔记-第207页

“喇虎酱 秦椒捣烂，和甜酱蒸之，可用虾米搀人。”

下面附的译文将“秦椒”讲成“花椒”，明显谬误。按辣椒在明代从西洋传入，故称“秦椒”，迅速为国人接受，在清代已是饮食一大角色。且查其理，实应为辣椒而无疑义。

### 18、《随园食单》的笔记-第17页

上菜之法：盐者宜先，淡者宜后；浓者宜先，薄者宜后。

### 19、《随园食单》的笔记-第34页

本节的主旨是反对矫揉造作。没想到这本《随园食单》居然在当当网畅销榜上排63，更加想不到的是前面还有三个版本的《菊与刀》，这帮买书的人都疯了吗。《菊与刀》啊——人家是在半个多世纪前用英语描绘日本人，而我们这边却在看那翻译得乱七八糟的中文版。

# 《随园食单》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)