



《随园食单》

袁枚像。



### 33岁辞官迁居江宁随园

袁枚，字子才，晚年称随园老人，康熙五十五年(1716)出生于杭州府钱塘县东园大树巷。袁家祖上做过官，但至袁枚出生时已然衰败，家境贫困。袁枚的父亲袁滨常年游幕，经济上对家里支持甚少，家庭重担压在了袁母章氏肩上。袁枚后来作《秋夜杂诗》回忆道：“吾少也贫贱，所志在梨枣。阿母鬻钗裙，市之得半饱。敲门闻索负，啼呼藏匿早。”

6岁时，袁枚进入私塾读书，拜史中为师，诗才逐渐显露。雍正五年(1727)，年仅11岁的他通过院试，与老师史中同时成为秀才。6年后，经浙江总督程元章推荐，他到杭州万松书院读书。

乾隆三年(1738)，袁枚以监生身份在京师参加顺天乡试，顺利中举。第二年春，连捷中进士，任翰林院庶吉士。袁枚在翰林院专修满语，对这一科目不太感兴趣，成绩不好，在散馆考试中获评“最下等”，“毕业分配”时无法留京任职，只能外放。此后，他相继任溧水、江浦、沭阳、江宁四地知县。一开始，袁枚从政勤勉，曾写下诗句“风吹县官面似漆，太阳赫赫烧衣裳”描写自己的工作状态。但随着任职时间日久，他开始厌恶清代官场的曲意逢迎和繁文缛节。

乾隆十四年(1749)，袁枚作出人生重大决定：辞官隐居！促成他辞官的另一个原因，是他花300两银子在江宁购得一处园林——“隋园”，有了隐居之所。“隋园”原属江宁织造曹氏一脉所有。雍正年间，曹家被抄家，皇帝将曹家财产赏给了继任江宁织造隋赫德。后来，隋赫德被革职查办，此园开始荒芜。袁枚应是从隋家后人手中买入此园，并改名为“随园”。“雪芹撰《红楼梦》一部，备记风月繁华之盛，中有所谓大观园者，即余之随园也。”袁枚在《随园诗话》中说，《红楼梦》中的大观园是以随园为原型。

袁枚是个文化人，在园林营造方面费了很多心思。他修葺旧屋，剪草开路，又根据随园地势添置江楼、溪亭、小桥等，并栽荷种竹，购置书籍、收罗古玩存放其中，逐渐将一座半荒废的园子打造成了江南名园。

### 一张食单记录人间烟火

袁枚携家人迁居随园后，或在园内种竹浇花，或外出游山玩水、结交朋友，日子过得惬意。他结合自己拜访朋友、游览各地的见闻，搜集八方美食，写成一本美食随笔——《随园食单》。

这本书以文言随笔的形式，记述了清代流行于中国南北的菜肴、饭点、美酒、名茶共300多种，分为“须知单”“戒单”“海鲜单”“江鲜单”“羽族单”“点心单”等14个部分。

《随园食单》记录了一批目前已经很少见的美食及其制作方法，为我们了解清代人的饮食生活打开了一扇窗。比如，书中提到的“面老鼠”“素火腿”“玉兰片”“风栲”“混套”等，光看名字就让人充满好奇；书中提到的“梨炒鸡”“排骨”（烹制方法：抽去中间的直骨，插入葱段，刷上醋和酱料烧烤）、“酱瓜”“吐蛭”（泥螺）等菜肴，食材并不稀奇，但其制作方法在现代已不多见。

该书介绍了清代部分美食的多种烹制方法，体现了中国人对饮食的讲究和地域差异。比如，“牺牲单”中的“猪蹄四法”“红煨肉三法”，“杂素菜单”中蒋侍郎豆腐、张恺豆腐、庆元豆腐、芙蓉豆腐、王太守八宝豆腐、冻豆腐、虾油豆腐等9款豆腐的做法。

在许多美食条目下，袁枚写明了食材产地或推荐的食店，如六合龙池出产的鲫鱼、南京莲花桥教门方店做的松饼等，相当于为食客绘制了一张“美食地图”。他还把自己寻味、尝味的体验和感受写入文字，增加了美食随笔的故事性和可读性。从这两点看，袁枚很像一位四处“探店”然后发布推介文章的网红美食博主。

在《随园食单》中，袁枚还梳理总结了烹饪要领，部分观点与现代厨艺理论颇为接近。比如他认为不同食材特性各异，挑选食材非常关键，做小炒肉要用猪的后腿肉，做肉圆要用前夹肉，煨煮肉要用五花肉，“大抵一席佳肴，司厨之功居其六，买办之功居其四”。他说，烹饪最重要的是火候，为厨者用火用得恰到好处，几乎就是得道之人。他在“色臭须知”中提到，佳肴美味首先到达眼睛、鼻子，若菜的色泽和气味吸引人，不用品尝就已经知道佳肴的美妙了，这和当代人对菜肴“色香味”的要求基本一致。

### 美食博主爱做“随园菜”

与袁枚有着200多年的“时间差”，但我们读《随园食单》依然感觉如沐春风，不仅是因为这本书介绍了美食制作之“技”，更因为它提出了一系列至今看来仍不过时的饮食生活之“法”。

袁枚在书中倡导“戒目食”，坚决反对铺张浪费。他说，今人慕“食前方丈”的虚名，多盘叠碗，实际上是“目食”，并非口食。他以自己的经历举例说。一次一位商家请吃饭，因菜太多摆不下先后撤了三次席，上了各类美食共40多种，光点心就有16种。商家觉得很有面子，洋洋得意，袁枚却几乎没动筷子，散席后回家煮粥充饥。在“戒耳餐”中，他提出饮食不能盲目追风，那些总想着吃山珍海味的人，只是追逐食物的名声，以炫耀自己的豪奢或敬客之道，是“耳餐”，而不是口餐。

中国人聚餐，主人经常会给客人夹菜以示热情，好像客人碗中“堆菜如山”方显主家盛情。袁枚在“戒强让”一条中明确反对这种待客之道，他说“理宜凭客举箸，精肥整碎，各有所好，听从客便，方是道理”，“主人以箸夹取，堆置客前，污盘没碗，令人厌”。

袁枚在《所好轩记》中归纳自己平生有“九好”，“好味”排在首位。他不仅“好味”，而且对厨者十分尊重。他撰写《厨者王小余传》，是中国历史上第一个为家厨作传的人。王小余病逝于随园后，袁枚称自己“每食必为之泣”。

《随园食单》在袁枚生前就已印刷面世，而且一版再版，颇为畅销。1798年袁枚去世后，《随园食单》相关内容不断被从事餐饮相关工作的人提起或引用，至今仍是一些江浙大厨研发新菜的参考，也是美食家和“吃货”们的常读之书。一生热爱美食的汪曾祺对此书十分认可，曾言：“浙中清饕，无过张岱。白下老饕，端让随园。”

近年来，不断有机构和民间美食爱好者借助这本古书，开启随园寻味之旅。比如，在小红书、抖音等社交媒体平台上，一些美食主播在视频中“复刻”《随园食单》中的“鸭糊涂”“假蟹”“蓬蒿菜”等菜肴；南京博物院更是将《随园食单》中的美食“搬”进了公众餐厅，让市民游客品尝王太守八宝豆腐、卢八太爷酱汁茄丁、吴道士酸辣碗仔翅等“随园菜”。

可以说，《随园食单》在中国饮食文化圈的影响力，还在延续。

# 清代「吃货」指南

■ 江雪

袁枚是清代的代表性诗人、散文家、文学评论家。乾隆十四年(1749)，年仅33岁的他毅然辞官，从此隐居江宁(今江苏南京)小仓山随园50载。他一生诗文成就颇高，著有《小仓山房文集》《随园诗话》等。

不仅如此，袁枚还是一位极具生活情趣的美食家。“凡事不宜苟且，而于饮食尤甚。”他倾注40余年心血写成的《随园食单》，是中国饮食史上的一部重要著作。这本书搜罗了300多种美食，将吃喝之事写出了别样的气息，从饮食的视角为我们留下了许多珍贵的历史文化信息。3月25日是袁枚的生日，让我们一起走近这位“好味”文人和他的《随园食单》。



美食爱好者依据《随园食单》做的车博饼。



美食爱好者依据《随园食单》做的杨公园。



美食爱好者依据《随园食单》做的素烧鹅。