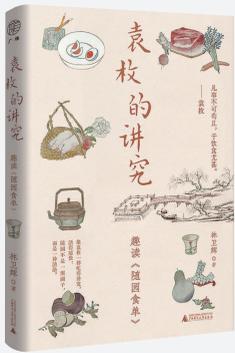


# “吃货”不能错过《随园食单》

◆王新华



《袁枚的讲究:趣读〈随园食单〉》是美食作家林卫辉撰写的饮食文化著作,由广西师范大学出版社于2025年出版。该书以清代袁枚《随园食单》为基础,精选40余道南北菜肴及茶酒,涵盖粤菜、官府菜等品类,解析食材选取与烹饪技法,展现袁枚“食不厌精”的饮食哲学。全书通过30多位清代名士的宴饮轶事,勾勒袁枚以随园为中心的社交生活图景,呈现乾隆年间文人雅集的风貌。

我以前不怎么喜欢看美食类的书籍。之所以会这样,可能是因为我在“美食”堆里浸淫几十年,又见惯了各种媒体铺天盖地的美食宣传。说实话,我似乎“看透”了——都是“说得比做得好”,真实的食物哪有多少像书里讲的那么好!以前的美食书,无非是文人墨客记载自己的美食经历,尽是溢美之词;而当今的呢,也是文人食客的一些赞美与调侃,往往文字美与现实美相差甚远。

去年,我因为写作的关系,找出书柜深处陆文夫的《美食家》,认真地看完,确实品出一点味道,觉得很有意思。不久,偶然相识了一位袁教授,得到他相赠的袁枚(很巧,也是姓袁)

所著《随园食单》一书。袁教授大名叫袁晓国,在国内饮食文化领域颇具知名度,是江苏资深饮食文化专家。我想,肯定是那天他吃了我店里的饭菜、喝了我定制的酒、听我说了些美食观点,并且对溧阳饮食文化比较赞赏,觉得我有点意思,因而记住了我,才会赠书于我吧。

书,我懒懒散散翻了几次,尽管有译文,念起来还是觉得不怎么通顺。后来,有天晚上,我饭后无聊,又随手翻开了此书。这一次,福至心灵,突然找到了感觉,心里直呼:如此好的一本书,我差点错过了!

我感觉,这本书通篇都是“吃货”说“吃经”,拿当今话说,作者是十足的“吃货”。

什么是“吃货”?我的观点:吃货是指有得吃、能吃、会吃、吃出技术、吃出思想、吃出成果之人。袁枚应是中国古代和近代第一吃货!他从自家吃到人家,从省内吃到省外,吃遍了南京,吃遍了苏浙皖……他吃的大都是非富即贵人家的好东西,一般都是在人家家里吃,要么女主人亲自下厨,要么是人家家厨为之。从人家那里吃了好菜回来,他或是整理记录,可以借鉴的就与家厨一起加以操练,或干脆派家厨过去学艺。他又是一位喜欢掺和、谦虚好学、善于总结的“吃货”。

摘录《海鲜单》里的“海参三法”：“……尝见钱观察家，夏日用芥末、鸡汁拌冷海参丝，甚佳。或切小碎丁，用笋丁、香蕈丁入鸡汤煨成羹。蒋侍郎家用豆腐皮、鸡腿、蘑菇煨海参，亦佳。”

《随园食单》不像今天一些美食杂志登载的那些有板有眼、死心眼儿的东西，而是随性为之。袁枚似乎是写给

身边人看的，他的食单就是一个“随”字，因而食单里的很多菜品，一般人是看不懂、学不来、学不到的。

摘录《杂牲单》里的“烧羊肉”：“羊肉切大块，重五七斤者，铁叉火上烧之。味果甘脆，宜葱仁芥夜半之思也。”

作为顶级“吃货”，袁枚把几十年“吃”的心血，汇集成书，说起“吃”来，该赞则赞，该批则批，该讽则讽，该骂则骂，毫不含糊、毫无顾忌、毫不隐晦和谄媚，全无今人的圆滑，是能治病救人的良方！他或许没有想到自己的“吃经”几百年后能成为一些人的“崇拜”之物。

摘录《须知单》里的“变换须知”：“……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。善治菜者，须多设锅、灶、釜、铫之类，使一物各献一性，一碗各成一味……”

我也自嘲为“吃货”。那就让我这个现代“吃货”围绕“吃经说吃经”，说说我对《随园食单》的感悟吧。所谓“食单”，即须知单、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，共十四个方面，前半部为入厨者的行动指南，后半部分，饶有趣味地记录了他常年居住的江浙地方风味菜点，也有安徽、山东、江西、广东等地的风味食品，既有选料讲究、制作精细的官府菜，也有取材方便、朴实无华的民间菜，堪称中国饮食文化的美食宝典。

我对“须知单”和“戒单”感受最深，特别是其中的作料须知、调剂须知、搭配须知、独用须知、火候须知、变换须知、上菜须知、本份须知、戒外加油、戒暴殄、戒纵酒、戒浑浊、戒苟且，都表达出了一个食客品尝食物应有的

态度和素养。

摘录《戒单》里的“戒纵酒”：“事之是非，惟醒人能知之；味之美恶，亦惟醒人能知之。伊尹曰：“味之精微，口不能言也。”口且不能言，岂有呼吸酣酒之人，能知味者乎？往往见揭战之徒，啖佳菜如啖木屑，心不存焉。所谓惟酒是务，焉知其余，而治味之道扫地矣。万不得已，先于正席尝菜之味，后于撤席逞酒之能，庶乎其两可也。”

尽管这份“食单”里很多的东西与当今相差甚远，无论在家里还是饭店里，绝大部分都做不到，但里面的精髓是来自先人的智慧、厨界的瑰宝，《随园食单》里讲究还原食物的本味，又要风雅不俗。作为当今餐饮界来说，应该学习借鉴，特别可以用来修正当下我们对美食的浮躁和粗制滥造。

《随园食单》里不仅仅有菜有点心，还有茶酒，在茶酒单里居然还有溧阳乌饭酒唉，真是妙哉！当我把这个发现告诉我的文化顾问邓超兄时，这位溧阳文史研究专家笑了，他说：袁枚与溧阳的渊源，可不止是一杯乌饭酒的缘分哦！

具体细节，我们不妨翻开邓超所著《溧水钩沉》一书，其中一篇《袁枚与溧阳》有详细的描述，我在此做了一些归纳：

袁枚(1716—1798)，清朝著名的诗人、散文家和美食家。生在浙江，乾隆四年(1739)进士，历任溧水、江浦、沭阳、江宁等地知县，七年后辞官，居于江宁(今南京)小仓山随园。他筑园林精舍，闭门潜心著作，《随园食单》是他积数十年体验美食之功写出的饮食文化大作。

袁枚是史贻直的学生。史贻直在溧阳是一个风云传奇人

物，官宦世家、簪缨显贵，19岁中进士，历康雍乾三世，袁枚称他为“六部尚书九州督”。

袁枚与史奕昂是儿女亲家。史奕昂是史贻直的二儿子，官广东布政使。袁枚的八女鹏姑嫁给了史奕昂之子，两家相与交好，常有往来。史奕昂于乾隆四十九年曾到过随园，所作诗中详细描写了随园的外景与内景。史家在溧阳城北筑有“红泉书屋”，袁枚几次赴溧探女，留下多篇作客“红泉书屋”的诗歌，情真意切，描景状物信手拈来，写人叙事有感而发，亲情友情，感人至深。袁枚来溧阳，史家一家人都热情好客，排着队请他吃饭饮酒，争着磨墨请他题书写字，可惜，当时宴席菜单未能留下，想来那一定是当时的溧阳上等美食，我等不能一睹为快，可叹！

袁枚与多位溧阳诗人是朋友。彭光斗、狄梦松、沈培龄、吴兆襄，都与袁枚有着深厚的友情，诗词相和，惺惺相惜。特别是彭光斗，两人神交多年，书信来往，互为知音，直到80多岁才第一次见面，彭光斗拄杖走出八九里路相迎，两人一见如故，激动万分。

袁枚是幸运的，在一座大庄园里，一呆就是五十年，生活中除了诗词散文就是美食，成为“吃货”也是顺理成章之事。他犹如闲云野鹤，是千古“幸者”！

我也是幸运的，没有错过《随园食单》。我觉得，我虽然没有品尝过“食单”中的美味佳肴，没有中“食单”的毒，以后我或许会捧着书一个一个地研发里面的东西，尤其是小菜小点，还有那令人神往的接地气的“特牲单”里三十多道“猪”菜。我甚至设想：有朝一日，我和我的“家厨”做出了具有古老韵味的神秘随园美食，家乡的父老乡亲争相来品尝……

当“吃饱饭”已成“过去式”时，坊间另有一说便显得格外响亮——看菜吃饭。

菜，在中国人的饮食结构中，从来没有像被提到现在那么大的权重，好像缺少菜，大家就吃不下饭了。确实如此，没有下饭的菜，要干得下饭，变得不可思议。

所谓菜，当然有荤菜和素菜之分，而我们民族对于蔬菜的依赖，实际上大大超过了荤菜——那是我们的长处，也是短板：长，在于健康饮食；短，在于因不可或缺而引发考问供应链的完善和稳定。

既然不可或缺，便需广开渠道，否则容易被人家“卡脖子”，尤其来自国外的各色供应商。

问题是，蔬菜难道也会被人“卡脖子”？还真是那样！比如有一种吃口很好又很能强力抗虫害病毒的番茄，其种子必须进口，芝麻大的一粒，5元、10元，定价权完全在别人手里；甚至，有时别人说不给就不给了，你呢，无可奈何，只好干瞪眼。

所幸，那款口感很好、能强力抗虫害病毒番茄的基因密码，被上海金山一个从事农业科技的年轻人破解了，掌握了，种子也培育成了。这位年轻人，叫赵晓光，农艺师，现任上海枫泾九丰农业科技有限公司办公室主任、上海市青少年创新学院创新导师。

赵晓光说自己是一个生在农村、学在农大、工作在农场的典型“三农代表”。

从他的履历来看，他真的是从没脱离过农村，脱离过农业，哪怕在南京，在杭州，在上海，他总是生活、工作在“都市里的村庄”。那是个非常有力的人！

至少在九丰的5年，他完成了有机认证品

## 看菜吃饭 ——记金山工匠赵晓光

◆驷马

种200余个、绿色认证品种20余个，通过良好农业规范GAP认证、ISO质量环境双认证；起草发布了5项涉及设施黄瓜土培与沙培、设施番茄土培与沙培及日光温室QJFNY 005-2021的企业标准……

这些很专业的名称术语，对于正常吃饭睡觉的市民来说一头雾水，不过，在现实生活中，我们很可能正在享受着它们的成果所给出的福利却毫无感觉。

比较让我们看得懂的是：赵晓光与上海市农科院园艺所茄子课题组、番茄课题组、苦瓜课题组、节瓜课题组等专家一起，深入进行新品种、新技术引进示范，近3年来累计引进试种茄果类蔬菜新品50余个、成功种植新品种羊肚菌100亩，还引进适合机器人采摘的番茄品种2个、耐热青菜品种2个(及配套技术)、口感番茄品种2个……

那么多成果当中，最让他感到欣慰的是——由自己领衔的团队，开发出了番茄的一个新的种植模式，即通过科学设置的种植槽、基质配比、田管方案等形成的一整套沙培番茄测土配方施肥技术方案。它不仅解决了番茄连作障碍的问题，可以实现一年两茬或两年三茬，同时极大的提高了资源利用率，其中：亩株数提高近20%，节肥、节水、节药都在50%以

上，中心糖度9-11，商品率能达到85%-95%。

每当提起“工匠精神”，赵晓光总会想到自己在农业事业上的启蒙恩师牛师傅。大二时，一个很偶然的机会他接触到了有正高职称的老校工牛师傅，老两口负责管理学校实训现场教学场地——一个200亩的花圃，三十年如一日。他对待工作的严谨态度，对细节的极致追求，以及对园艺事业的无限热爱，让赵晓光明白：工匠精神不仅是一种技艺的传承，更是一种对事业的热爱与坚守。赵晓光说，必须放下架子，甩开膀子，才能干出样子。

赵晓光的家在嘉兴，妻子在嘉兴上班，孩子在嘉兴上学，而他却工作在上海。每天，赵晓光要作跨省通勤，辛苦自不待言，但他乐此不疲。

由于出色的表现和重大贡献，赵晓光荣获金山区农业科技人才、金山区青年英才、金山工匠的荣誉称号。

这些年之所以那样努力，不是为了“看菜”(荣誉)而“吃饭”(工作)。赵晓光说，坚持和专注、传承与创新、合作与共享、责任与情感这四对关键词，是他安身立命之本。



### 新书推荐

长假结束，又到了不想返工的时候。若你正在为工作与生活的种种压力烦恼伤神，通勤路上，不妨带上这本《幸福之路》，小巧口袋本，轻快好读。

本书面世于1930年，源自著名哲学家·数学家罗素(Bertrand Russell)对时代的深切体察：一战创伤未愈，工业文明催生出无尽的争夺较量，人们陷入焦虑与空虚。这位诺贝尔文学奖得主放下高深逻辑，以平实亲切的笔调，为身处郁闷中的男男女女写下有关幸福的处方。本书结构清晰明了，先诊断不幸的根源——嫉妒、自我、对舆论的恐惧等，再开出解药。傅雷的译文既保留了罗素的英式幽默，又添加中文的温润与典雅，与原文相得益彰。

罗素眼中的“幸福之路”，核心无关天赋或运气，最关键的是“把注意力从自我转向外部世界”。他不空谈哲理，而是给出具体实践的方法：培养广泛的兴致，在有意义的工作中获得成就感，建立互惠的情爱与家庭关系，在努力与放弃之间找到平衡。一句“参差多态乃是幸福的本源”道破人们追索幸福的真谛——不必追求统一的完美，接纳多元，方能自在。

幸福不是遥不可及的目标，而是一种可习得的能力。我们要学着发现它、迎向它、拥抱它。



书名：《幸福之路》  
作者：[英国]罗素  
译者：傅雷  
出版社：江苏人民出版社