

女學叢書之一

烹飪一斑

上海中華書局印行

民國六年四月十日發行  
民國六年四月十日發行  
民國十九年五月十日發行



總發行所 上海棋盤街

分發行所

北平 天津 張家口 石家莊 邢台 保定  
濟南 青島 太原 開封 鄭州 西安 蘭州  
成都 重慶 長沙 常德 衡州 漢口 南昌  
九江 安慶 蕪湖 南京 徐州 杭州 溫州  
福州 廈門 廣州 汕頭 潮州 梧州 雲南  
遼寧 吉林 長春 哈爾濱 濟南 香港 新加坡

編輯者

發行者

印刷者

印刷所

(女學叢書一烹任一班)全一册

◎定價銀二角

\*\*\*\*\*

寶應盧壽籤

中華書局

中華書局

中華書局

上海靜安寺路二七七號

中華書局

中華書局

# 序

饌經食品之作。由來舊矣。第侈譚甘旨。罔惜物力。鹿麇鱗脯。一餐萬錢。非特不合養生。并無以示躬行節儉者之圭臬。與奢寧儉。古有明訓。治家之道。何莫不然。本書首詳普通食物調製貯藏各方。獨於珍羞異味。都弗論及。其用意概可想見。唯近今歐風美雨。侵及我社會。餐室辦館。羅列市廛。一般文明家庭。迫於時世要求。每喜用牛排麪包。爲宴樂嘉賓之具。揆以因時制宜。良有情非得已。婦人主中饋之職。果於斯道。稍習皮毛。臨時顯其身手。固亦一技之長。且事事不假手庖人。於家事經濟。尤不無毫末之補。故編中旁及西餐製法。由是連類論各種食器處理法。示日用食品分析表。冀諸姑伯姊。擷其精華。既可增家事智識。又易得衛生門徑。固不僅爲烹飪學上添一心得已也。民國六年一月。編者序。

女學叢書之一 烹飪一斑

目錄

- 第一 總說
- 第二 普通蔬菜果實之精製法
- 第三 芳香食品之調製法
- 第四 各種海味烹調法
- 第五 各種食品實驗烹調法
- 第六 西洋餐製法
- 第七 食器之種類及處理法
- 第八 日用食品分析表

女學叢書之一 烹飪一斑

第一 總說

衣食住三者。皆人生一日所不可缺。就中尤以食爲重。卽所謂民以食爲天也。易言男正位乎外。女正位乎內。饗飧之事。雅非丈夫所屑爲。故中饋實婦人主之。但其事務之繁。責任之重。又豈一般婦人所能勝任。苟非素具家事經濟之學識。深明食物衛生之原理者。則濫食糜費之弊。在所不免。彼既有虧主婦之職。欲謂之賢內助難矣。蓋凡爲婦人者。靡不擔負家事整理之任。平時對於食物一項。不可不十分研究。如某食物富營養。某食物易消化。某食物合經濟。皆彼輩所當知。外此各飲食上之重要問題。更不知凡幾。不得諉之曰分以外事。而漠然不加察也。

今欲言食物之如何重要。先言食物與人身之關係。敢略舉數端。以告我女界焉。人生生活。其身心常活動。其所賴以爲原動力者。曰體溫與體力。食物入人體中。受消化吸收之作用。更酸化而分解。遂生體溫與體力。人體常因新陳代謝之機能。時時排出老廢物於體外。如汗、尿、呼出氣等是。



人體之諸機關。爲其所消耗。必藉食物以補充之。

在發育期之幼兒。及回復期之病人。其筋肉正在成長。或回復其弱衰之身體。舍食物外。其道末由。

食物既如此其重要。婦人於此。雖不必別求改良進步之方法。然平時亦不可無所研究也。次更舉最重者。數事以備一般婦人之參攷。

一、宜選擇有營養價值之食物。人身之強弱。關係於食物之良否。凡有香氣有美味之食物。未必即能養人。必選擇富於蛋白質脂肪或炭水化合物者。二、宜選擇易於消化之食物。凡食物之足以養人者。必有易消化之部分。而消化不易者。雖富於營養成分。然真能養人之分量。必不甚多。或且有害於消化器。而起意外疾病。或曰素稱健康之人。常用易於消化之食物。反失消化器之抵抗力。故有人主張少進不易消化之食物。唯不至引起病患斯可耳。

三、宜注意食品之配合。日常各種食品。所含營養成分。互有異同。欲求得完全之營養。不可不配合各成分。而定一標準食料。譬如蛋白質、脂肪、與炭水化合物。三者之成分。不可無一定標準。炭水化合物多時。則變爲脂肪。而蓄積

於體內。炭水化物少時。則其不足成分。乃以脂肪補之。唯蛋白質一物。無他物可爲之代。決不可使之缺乏。故人當精神或身體疲勞時。不可不十分注意。

四、宜選擇適於嗜好之食物。人心不同。各如其面。以同一食物。爲甲所好者。未必卽爲乙所好。爲主婦者。須審察各人所好。而適宜以選擇之。使一家之中。和氣融融。毋使一人有所缺望。但人所好食之物。時常食之。亦易生厭。宜略爲變化。故雖同一食物。卽調理與配合不同。亦愈於始終不變也。

五、宜選擇合於經濟之食物。無論何人。注意經濟之事。皆不可忽。吾人每食一物。其初覺非常甘美。迨後日日食之。遂成習慣。并不覺其甘美。如驟移於粗鄙食物。必至食不下咽。亦理勢之所當然。爲主婦者。不可不深明此理。故每購一食物。既求其有營養價值。又必求其適口。而不至於糜費。不得不再三審擇。例如魚類之市價。日有高低。高價時。可勿購。俟低價時。購食之。非必純以粗食爲經濟也。

六、宜注意食物貯藏方法。各食物皆易腐敗。宜講求保存之法。蓋食物常因細菌之作用。使物質起化學的變化。而食物腐敗矣。欲永久貯藏。非設法

殺滅細菌。使不得任其蕃殖。不可原來細菌爲物。多藉空氣、水及溫度之力。以遂其生活。若絕空氣。去水分。或高低其溫度。使失細菌之生活力。又或藉藥物之力。以遏其生機。防其蕃殖。則細菌既無噍類。而食物可永久貯藏也。以下更分述貯藏各方法。

甲、乾燥法。此法卽將食物除去水分。使細菌無從生活。如魚翅海參之乾物類是。至梅雨之候。必多濕氣。易致腐敗。可以洋鐵罐裝之。取用時。尤必移至乾燥之處。若當陰雨時。驟揭其蓋。卽失貯藏之效。不可不注意也。

乙、鹽漬及糖漬法。用鹽或砂糖以貯藏食物。同時必須加以壓力。所得漬物。既不腐敗。且有一種獨得之香味。此乃因有稱爲「伊司脫」之細菌。作用於其間。與釀酒時大略相似。

丙、酢漬。酢以醋酸爲主。所有種種混合成分。其作用雖不甚烈。然以之妨細菌之繁殖。免食物之腐敗。大有功效。故酸味愈強。則防腐之力愈大。

丁、藥品。如以沙爾奇爾散（藥名）或昇汞等之有毒藥品。加入酒



中可殺滅細菌。以免其腐敗。但所用藥品不可超過規定之分量。否則必貽飲用者以無窮之毒害。

戊、寒冷法。以冰或冷水貯藏肉類。或其他普通食物。此法無論何人皆能知之。蓋因溫度非常低下。不適用於細菌之生活。故食物不至腐敗。今人所用冰箱。乃應用此理而作者。

己、火熱法。此法即以食物沸煮若干時間。至沸煮之後。不觸空氣。以瓶裝之。瓶口塞以栓。或以洋鐵罐藏之。其效爲更大。

庚、罐藏法。此法利用高溫度。以殺滅內部細菌。并將內部空氣排出。然後密封其口。再熱至百度以上。則細菌與空氣皆無從侵入。食物可永久貯藏。

前述各法。以之應用於易腐敗之食物。收效固多。但天氣溫暖之時。日常食物。無需貯藏者。恐歷時稍久。旋即腐敗。委而棄之。其不經濟。孰甚。吾以爲宜隨生活之繁簡。求適當之貯藏法。如某種食物宜冷藏。某種食物宜火熱。處置各得其宜。則無形中節省經費。已不可以數計。亦主持家政者所不可忽視也。

## 第二 普通蔬菜果實之精製法

### 薑

伏薑 每薑四斤。刮去粗皮。洗淨曬乾。置瓷盆中。入白糖一斤。醬油二斤。官桂。大茴香。陳皮。紫蘇葉。各二兩。切細拌勻。初伏曬起。至三伏止。製成收藏。可以治病。曬時。用白紗或夏布作罩。罩之。勿令蠅蟲飛入。致有不潔之害。

蜜薑 嫩薑二斤。洗淨控乾。沃以沸水。瀝乾後。用白礬一兩五錢。化沸水內。一宿澄清。置薑水中。浸旬餘。取出。瓷罐盛蜜漬之。貯藏經年。可以不壞。惟蜜須常換耳。

又法 生薑洗淨。大者中剖。小者整用。初冬時。埋藏酒糟中。旬日取出。水洗使潔。納蜜內。便成。其法較簡。味稍遜也。

鹽薑 沸水八升。入鹽三斤。攪勻。次早。零取清水。以白梅半斤。搥碎。浸久去渣。同鹽水和合盛貯。取嫩薑十斤。以麻布拭去紅衣。隨手切片。用白鹽白礬各五兩。沸水五碗。化開澄清。浸薑。微曬二日。撈出。晾乾。再加白鹽少許。拌勻。曝烈日中。待薑上白鹽凝燥。投入前鹽梅水中。若欲色紅。可於鹽梅水製成後。逐日採牽牛花去蒂投水。候水色深濃。去花聽用。則薑色鮮豔。

可觀矣。

醋薑 嫩薑不拘多少。炒鹽醃一宿。取出。卽以鹽滷同米醋煮數沸。盛瓷罐中。候冷入薑。酌加砂糖。箬葉或荷葉紮口。加泥封固。臨食啟之。

又法 炒鹽醃薑一宿。卽以原滷入醋同煎。

糟薑 天晴時。採取嫩薑。陰乾五日。拭去紅皮。每一斤用鹽二兩。糟三斤。醃七日。取出。拭淨。別用鹽二兩。糟五斤。拌勻。取瓷罐一箇。先以核桃二枚。搥碎。置罐底。然後以糟盛入。再以薑置糟內。令平。復以小熟栗爲末。滲於面。如法封之。桃可使薑不辣。栗可使薑無筋也。

又法 取嫩薑用酒糟拌勻。盛入瓷罐。上加砂糖一塊。紮封其口。七日可食。

五味薑 嫩薑一斤。切成薄片。用白梅半斤。打碎去仁。加炒鹽二兩。拌勻。入薑。曬三日。取出。復用甘草五錢。檀香二錢。爲末。拌勻。入薑。曬三日。瓷器收貯。

脆薑 嫩薑去皮。加甘草、白芷、零陵香、少許。同煮熟切片。

韭

糟韭 取肥嫩韭菜。洗淨。置赤日下。曝至將乾。以缸鋪熟糟一層。排韭一層。如此相間鋪排畢。用石壓緊。數日後。寸斷食之。

鹽韭 霜後肥韭。洗淨控乾。寸斷之。置瓷鉢內。每鋪韭一層。撒鹽一層。壓緊。醃二三日。翻動數次。裝入罐中。以原滷稍加麻油浸之。

醃韭菁 韭花半結子時收採。去蒂梗。每花一斤。用鹽三兩。和入搗爛。裝罐封緊。食時。稍加麻油。亦有先取小茄小黃瓜鹽醃去水。晾三日。拌入韭花同貯者。

又法 取韭花去蒂梗。曬至半乾。用鹽揉醃。嚴藏罐內。麻油調食。

蒜

醋蒜 淨蒜瓣一斤。石灰湯焯過。晾乾。用鹽三錢。醃一宿。取出再晾後。以鹽七錢炒乾。加入好醋。煎一二沸。候冷。入罐泥封。經年不壞。

糟蒜 每蒜一斤。石灰湯焯過。晾乾。用鹽一兩五錢。糟一斤半。拌勻。入罐泥封。半月可食。

乾蒜 薑 嫩蒜薑鹽醃三日。曬乾。以原滷置鍋中候熱。入薑焯過。又曬乾。蒸熟。瓷罐盛之。久留不壞。

## 萋蒿

醃萋蒿 採萋蒿莖。剔去老敗者。洗淨。用微鹽醃過。曝乾。味甚美。可以寄遠。  
乾萋蒿 取萋蒿嫩苗。以礬水浸去辛猛氣味。曬乾。可久留製食。

## 白菜

糟菜 先將隔年好酒糟。每一斤。用鹽四兩拌勻聽用。取肥嫩箭幹白菜。洗淨。去葉。搭於陰處。晾乾水氣。每菜二斤。用糟一斤。一層菜。一層糟。相間裝入缸中。隔日翻動一次。待熟。將菜取出。分科紮定入罈。以原汁澆灌令滿。封固之。取用時。味甚美。

醃菜 揀肥白菜。去心。洗淨。每百斤用鹽五斤。一層菜。一層鹽。石壓兩日可用。

又法 白菜一百斤。曬乾。抖去泥土。用鹽二斤。醃三四日。就原滷內洗淨。撒鹽三斤。入罈不壞。

又法 取白菜。削去根株及老黃葉。洗淨。晾乾。每菜十斤。用鹽十兩。先備淨缸一口。缸底置甘草數莖。將鹽撒入菜丫。排滿缸中。入小茴香少許。用手按至半缸。再置甘草數莖。復如前排菜按緊。令滿。用石壓定。三日後取。



菜倒執絞出滷水。零放乾淨缸內。忌見生水。將原滷澆菜上壓緊。過七日。再依前法絞盡滷汁。用新汲水淹浸。仍以石塊重壓。則其菜味美香脆。若至春間未食盡者。沸湯焯過。曬乾收貯。夏日取出。溫水浸過。壓水盡出。麻油拌勻。飯上蒸食。味尤佳美。

乾菜 大白菜洗淨略曬。沸湯燻半熟。曬乾。以鹽醬大茴小茴花椒陳皮砂糖入菜煮熟。曬乾略蒸。即可食矣。

菜齏

音躋碎也

大白菜十字劈破。緊小蘿蔔破作兩半。同置日中。曬去水氣。俱切成薄方片。大分許。入淨罐中。酌加切碎之芫荽及茴香醋酒等。調鹽水澆入。舉罐急搖六七十次。密蓋罐口。置竈上溫處。每日如前搖動。三日可供食。其色青白相間。鮮潔可愛。

菜絲 肥白菜洗淨去葉。切斷。每段三寸長。投入沸湯。少頃取出。乘熱撒鹽淹透。與橘皮同切細縷拌食。色美味鮮。

乾閉甕菜 白菜十斤。炒鹽四十兩。入缸。置菜一層。撒鹽一層。醃三日。搬入

盆內。揉過一次。將缸中鹽滷傾出。零貯。然後搬菜還入。過三日。又搬。又揉。又傾出鹽滷。還菜入缸。如是九次後。乃置菜於甕。疊菜一層。撒茴香花椒。

末一層。層層裝滿。按至緊實。傾入原滷三碗。泥封。來年取食。最妙。

水閉甕菜。大科白菜。曬乾去葉。每科用手裏成一窩。入花椒。茴香數粒。隨

疊甕內。既滿。用鹽築口。灌以冷水。每十日倒出水一次。數十日後。水不能出。用泥封嚴。春日取食。

焙紅菜。霜後肥好白菜。棄去敗莖葉。撕開洗淨拭乾。曬一二日。切碎。用缸貯灰火焙之。以色黃爲度。約八分乾。每斤用炒鹽六錢揉醃。每日揉三四次。揉過七日。拌茴椒末。裝罈按緊。箬葉蓋菜上。竹籤十字撐緊。覆置月餘。俟鹽滷瀝盡。泥封。入夏供食。色香味俱佳。

### 芥菜

芥菜脯。取芥菜葉。鹽醃作齏。鋪開如薄餅。以陳皮、杏仁、砂仁、甘草、大小茴香、川椒炒研細末。勻撒菜上。更鋪菜一層。又撒細末一層。如此鋪撒五層。用平石微壓。置甕中蒸過。切作小塊。濃調豆粉蘸裹。入油燂熟。候冷。瓷器收貯。

鹽芥菜。嫩芥菜置陰處半乾。摘去黃葉敗梗。劈爲數瓣。每菜一斤。用炒鹽三兩五錢。分作十四次撒揉之。其法。清晨將鹽撒菜內。先著力揉菜根。次

稍揉梗葉。揉畢。置缸中。至晚取出。又將鹽如前揉撒安置。如此七日揉過。鹽亦用盡。每株用花椒、茴香放入中心。收合之。移置罈內。取原滷澆入。泥封罈口。至春。須置罈高處。勿令受潮。

芥菜蓋 秋冬之間。取芥菜切細。沸湯焯過。帶湯撈置盆內。以生萵苣切碎。和入芥花或芝蔴。酌加白鹽、熟油。拌勻。按於甕內。二三日菜色變黃。可食。至春不壞。

乾芥菜 大芥菜百斤。用鹽二十二兩揉勻。疊置缸中。石塊壓定。數日後。取出曬乾。以原滷貯鍋內候熱。煮菜半熟。再曬乾收貯。若復蒸過。則黑而軟。封藏乾淨甕中。數年不壞。取作路菜極便。而尤宜於夏日作饌也。

覆水芥 芥菜嫩心。切一二寸。曬十分乾。炒鹽揉過。加花椒、茴末拌勻。入罈按緊。香油滿澆罈口。一二日後。俟油沁入菜底。以箬葉蓋住菜面。竹籤十字撐緊。將罈底朝上。倒置盆中。俟油瀝出七八分。另用盆水。將罈覆在水中。罈口入水一二寸。不可太深。每日換水一次。七日取起。覆粗紙上。俟罈口水迹吸乾。外用箬葉紮好泥封。入夏取切細絲。好醋拌食。色既青翠。味微酸辣。醒酒妙品也。罈內瀝出之油。仍可供食。

香乾菜 芥菜心風乾。取梗微鹽醃過。曬乾加酒糖醬油。拌勻蒸之。再置陰處風乾入瓶收貯。

醃芥心 取芥心風乾。切碎醃熟入瓶。

芝蔴菜 醃芥曬乾切至極碎。蒸而食之。名芝蔴菜。老人所宜。

風癩菜 芥菜取心。風乾醃後。榨去滷汁。小瓶裝之。泥封其口。倒放灰上。夏時取食。色黃氣香。味亦鮮美。

糟癩菜 風癩菜製成後。以菜葉包作小包。與香糟層疊。入罈內。取食時開包去葉。糟不沾菜而菜有糟味極美。

酸菜心 芥菜心。風乾。微醃後。加糖醋芥末帶滷入罐。或更入醬油少許。亦可。醉飽之餘。供食醒脾解酒。

醃芥頭 芥根切片入菜同醃。食之甚脆。或整醃曬乾。作脯尤妙。

### 菠菜

蒸菠菜 肥嫩菠菜擇洗後。切極碎。調入炒米粉。加油鹽拌勻。蒸食最妙。或

先將切碎菠菜。如常法炒熟。斟水。傾米粉下鍋和勻。加油鹽再炒。亦與蒸菜無異。

菠菜臺 菠菜春月出臺。極爲嫩美。春暮臺漸老。摘取洗淨。沸湯焯過。曬乾備食。甚佳。

紅根菜 取菠菜根洗淨。略曬。微鹽揉醃。帶滷入瓶。食時。拌以麻油。色鮮味甜美。

### 莧菜

糟莧菜 取紅莧菜去葉。專用根莖。洗淨晾乾。糟藏二三日食之。別有風味。

蒸莧菜 紅白皆可用。其法與蒸菠菜同。

### 雲臺菜

曬菜臺 春分後摘取菜臺。不拘多寡。沸湯焯過。控乾切碎。酌加白鹽拌勻。置靜處一二時後。移於日下曝乾。紙袋收貯。臨用。湯浸。油鹽薑醋拌食。

醃菜臺 乾淨菜臺。切成莖。用鹽輕輕揉醃。封藏罐中。食時。麻油拌之。

### 芹菜

薰芹菜 肥嫩芹菜洗淨。曬去水氣。入醬浸數日。取出切斷。盛舊竹篩中。燒粟殼或木屑花生殼等。置菜其上。薰微乾取食。

鹽焯芹 乾淨芹菜。鹽湯焯過。切碎曬乾。可下茶。



炒芹白。肥嫩芹菜。專取白根。治淨炒之。加入筍片。以熟爲度。不熟者雖脆無味也。

### 藜

藜茹。取嫩藜擇洗使淨。沸湯焯過。熟香油拌爲茹。或加蒜薑少許亦可。乾藜。嫩藜燻過。曬乾收藏。可備冬日之用。

### 山藥

煮山藥。取山藥之緊實者。用竹刀刮去皮。混入水中。加白礬末少許。經宿洗淨。則其涎盡去。刮磨入湯。煮之成塊。味極佳。

煎山藥。取好山藥。依上法刮皮浸水後。切爲斜長薄片。入油煎食。

蒸山藥。山藥洗淨。整條入甑。蒸極熟。撕去其皮。蘸糖亦妙。惟山藥須肥大。而肉色潔白者。方堪用。

燒素鵝。山藥煮爛去皮。切爲寸段。包以腐皮。入油燂之。加秋油、酒、糖、醬瓜、醬薑。儘燒以色紅爲度。

### 芋

芋餠。大芋洗淨。煮熟。去皮。搗爛。包夏布中。絞去渣滓。和麪與豆粉爲糝。

捍切粗細隨意。下鍋煮之。初沸二十度時。其堅如鐵。至百沸。則極爲軟滑。並湯食之。

煨芋 好芋去皮。濕紙包裹。置火中。煨極熟。取噉。鬆膩可口。

乾芋白 霜後取芋白。卽芋梗。洗淨。入湯焯過。撈起曬乾。冬月炒食。

備荒芋 取大芋曬極乾。和土築牆。經久不壞。荒年撤取。洗淨煮食。可以充

飢。亦有以芋煮熟去皮。搗爛塗壁。歲設加之。以備凶年者。然其上多灰塵。不能令潔。未如上法之妙。

芋煮菜 芋頭去皮煮極爛。入白菜心烹之。加醬油調和。爲家常妙品。惟白菜須新摘肥嫩者方好。

甘藷

甘藷粳 糯米水浸六七日。以米酸爲度。清水淘淨。曬乾。搗成細粉。於天氣

晴明日。用生水。和糯粉。搓作團子。如酒杯口大。將甘藷去皮。洗淨。磨爲細

漿。不可攪水。漿成。遂將糯團煮熟。撈入瓶中。用木杖力攪如粥狀。俟溫度

可以入手。卽傾諸漿於內。每糯粉三斗。入諸漿一斤。攪揉極勻。如捍麵法。

捍成分許厚之片子。曬半乾。切爲立方小塊。曬至極乾。是名甘藷粳。可以

收藏。用時。慢火燒鍋令熱。下粳緩炒。漸輒漸發。形如圓球。加入白糖芝蔴。或更加香料。炒勻。候冷取食。極爲鬆脆甘美。每粳一升。炒發可得五升。故炒時不可多入鍋也。山藥漿。芋漿。亦可依此法作粳。

甘藷粉 甘藷去皮洗淨。細磨成漿。取下澄之粉曬乾之。可以隨時用糖沖食。或和同豆粉。酒水作細丸。炒食煮食均可。

甘藷酒 甘藷不拘多少。去皮洗淨。切成寸段。曬半乾。蒸熟搗爛。盛器中加入酒麪。依米酒法製之。

### 蘿葡

香蘿葡 堅實白蘿葡。切作小塊。晾二日。每一斤用鹽一兩醃過。夏布包好。緩揉去水。再晾之。如是揉晾數次。乾溼得宜。每一斤以白糖四兩。醋一碗。和入香料四錢。拌勻。瓷罐收貯。香料以小茴香、花椒、砂仁、陳皮各等分。研末爲之。

蘿葡乾 蘿葡切丁曬乾後。以醃芥菜鹽滷煮過。加花椒、小茴末。拌勻。曬乾收貯。歷久不壞。味亦鮮美。

又法 蘿葡切過。鹽醃一宿。曬乾。拌入椒、茴亦可。

水醃蘿蔔 整箇蘿蔔。削去根鬚。擦鹽置甕內。五六日下水。時復攪勻。一月

後可食。若加鵝梨一二枚。則更香脆。食不盡者。卽以滷水煮蘿蔔透熟。控

乾入醬。不煮。則切成細條。曬乾收貯。食時。熱湯浸透炒之。

蘿蔔菹 蘿蔔洗淨。通體細切長條。紮束爲把。每把周約二寸。沸湯燻過。別

調鹽水候溫。手按浸入。少頃可食。

又法 蘿蔔切縷燻過。以橘皮作絲。和鹽拌勻。按置器中。少刻食時。色味

俱佳。

醉蘿蔔 細長實心蘿蔔。每箇切爲四條。線穿。曬七分乾。每斤用鹽四兩醃

透。再曬九分乾。入瓶按緊。只裝八分滿。以好燒酒澆入。勿封口。數日後。蔔

氣發臭。臭過。作杏黃色。卽可食。若以絲綿包老香糟塞瓶上。更妙。

搥蘿蔔 季秋取水蘿蔔同水梨。俱切薄片。先置鹽一撮於罐底。然後將蔔

片排入一層。再將梨片排一層。如此相間排滿。五六日發臭。七八日臭過。

用鹽醋香料煮水候冷。灌滿罐內。一月後取出。布裏搥爛。用以解酒。其妙

無極。

醬蘿蔔

肥大緊實蘿蔔。醬浸一二日。卽食。甜脆可愛。

胡蘿蔔

胡蘿蔔。肥鮮胡蘿蔔。切作片。沸湯焯過。控乾。入葱丁。和大茴、小茴、川椒末。加鹽拌勻。醃一時食。

萵苣

萵苣。萵苣去葉。去皮。切成寸長條子。滾湯泡過。加薑、油、糖、醋。拌食。

萵苣。萵苣切片。蘿蔔或白菜莖。亦切成小片。與萵苣片相等。各以鹽醃良久。沸湯焯過。和浸新水中。再煎酸湯。入瓶泡之。浸冷取食。

萵苣脯。萵苣削皮。風吹微乾。鹽醃切片。食之甚鮮。然以淡爲貴。鹹則味惡。不堪食矣。

菜瓜

十香瓜。先以黃豆一斗煮爛。去湯。用麵四斤拌勻。鋪乾淨蘆席上。約二寸厚。蒲包蓋好。旬日。取出曬乾。卽成黃豉。聽用。菜瓜出時。用瓜二十一斤。切片。鹽二斤。醃一宿。取出晾乾。加薑絲二三斤。陳皮絲半斤。去皮杏仁二斤。黃豉一升。醃瓜水三碗。好酒一瓶。入瓜拌勻。再以花椒四兩。大小茴香各二兩。甘松三奈。白芷。桂皮。各半兩。爲末。拌入極勻。滿貯罈中。箬泥封口。外



寫東西南北四字。每日曬一面。二十一日後可食。

又法。菜瓜切碁子塊。每斤用鹽八錢。和香料拌勻。醃過一二日。清晨取出控乾。曬於日下。至晚復入滷中。次晨取出。再控再曬。如此三次。勿令太乾。嚴藏罈內。隨時可食。

醬瓜

白麵不拘多少。伏中用新汲水和揉。硬軟得宜。搓成圓周三寸之長

條。木板拍令堅實。成扁圓形。切爲分許厚塊。勻排席上。黃蒿覆之。約三星期。麵生黃衣。取出曬極乾。入水略溼。刷去黃衣。研爲細末。名曰醬黃。可爲醬瓜之用。其法。先將菜瓜剖開去子。用石灰白礬爲末調清水。泡瓜一晝夜。取出洗淨。鹽醃一日。滾湯掠過。晾乾。不可見日。每瓜一斤。入醬黃一斤。鹽四兩。拌置缸中。一月後醬透。取瓜帶醬分放小罈收貯。臨時取食。甚青脆甘美。缸中餘醬亦可取食。或再醬蔬菜。

糖醋瓜

菜瓜一斤。切作小塊。用鹽一兩五錢。醃過一宿。撈出煎汁令沸。候

冷。入瓜拌透。曬乾。以好醋一碗。砂糖四兩。小茴砂仁。花椒。紫蘇。薑片。少許。

同盛瓷器。取瓜浸之。

香瓜

菜瓜切成長塊。用鹽滷浸一宿。撈起。煎滷令沸。微煮一過。曬乾。再以

好醋煎滾候冷。調砂糖、薑絲、紫蘇、大小茴香。將瓜拌勻。瓷器收貯。

糟瓜 菜瓜切塊。以石灰白礬煮水候冷。將瓜浸入。良久撈取。用糟拌醃十日。取出控乾。另用好糟加鹽拌勻。入罈。箬泥嚴封。

瓜齏 揀未熟菜瓜。隨瓣切開。去瓢。沸水焯過。每一斤用鹽五兩。勻擦瓜上。加豆豉半斤。醃醋半碗。麵醬一斤半。又以芫荽、川椒、乾薑、陳皮、甘草、茴香各半兩。蕪荑二兩。研爲細末。和瓜拌勻。裝置缸內。甑石壓醃。放冷處。半月後。瓜色透明如琥珀。味亦香美。

乾瓜 菜瓜十枚切塊。每塊以竹簽刺孔數箇。用鹽四兩。醃過一夜。瀝去瓜水。令乾。用醬十兩拌勻。置烈日中。面面翻動。曬至極乾。瓷器收存。

### 稍瓜

糖醋瓜 稍瓜直剖兩半。又橫切作薄片。曬半乾。以薑絲、糖醋拌勻。收入乾淨罈內。旬日可食。

盤醬瓜 秋初稍瓜熟時。揀其嫩全者。不須去瓢。每斤炒鹽四兩。醃過一宿。次日以醬黃一斤。調入白鹽一層醬一層瓜。放入缸內。每層瓜中夾置茄子一箇。排好不動。明日清晨。將瓜盤置盆中。箇箇盤畢。仍依上法排置缸

內。晚間又盤置一次。如此盤置。每日朝夕各一次。旬日後製成。可以收貯。此種醬瓜之法。全在早晚盤動。不可憚煩。故名盤醬瓜。

甜醬瓜 稍瓜或菜瓜切塊。用甜醬漬之。爲蔬中佳味。

### 黃瓜

醬黃瓜 新摘黃瓜。嫩者整用。老者開作兩片。去其子瓢。鹽醃二三日。晾乾。泡入醬油十餘日。取出。用沸湯過之。涼水洗淨。再曬乾。入好麵醬醃食。

乾黃瓜 預備乾淨大缸一口。先鋪醬黃一層。再鋪治淨鮮黃瓜一層。撒鹽一層。又鋪醬黃一層。瓜一層。撒鹽一層。如此層層鋪撒。醃過六七日。取爆烈日下。乾後收藏。

### 絲瓜

煮絲瓜 嫩絲瓜切片煮熟。加薑醋食之。

鹽瓜花 鮮好絲瓜花。微以鹽漬。可以點茶。

### 冬瓜

醬冬瓜 冬瓜削皮去子。切作塊。浸入豆醬。數日可食。或將芥子投入麵醬中。以泡冬瓜。亦妙。

冬瓜菹。冬瓜肉切塊。每塊長三寸。寬二寸。厚二分。和白鹽芥末。投入醋內久浸。取食。

梅藏瓜。摘取霜下老白冬瓜。去皮瓢。取肉。切成二寸長三分厚塊子。煮熟。以烏梅煎水浸入。雖至數月。仍可取食。或以酸石榴子投入亦佳。

蜜冬瓜。經霜老冬瓜。去皮去瓢。其近瓢者亦去而不用。淨用瓜肉。切片。沸湯焯過。候冷。以石灰湯浸一宿。取出。用賽瓷鍋熬蜜令熟。下瓜微煎。漉起。換蜜再煎。候瓜色微黃。傾出。俟冷。以瓷罐和蜜收之。

蒜冬瓜。老冬瓜去皮瓢。切片。白礬石灰煎湯焯過。溫水泡去灰氣。控乾。每斤用鹽二兩。蒜瓣三兩。同搗極碎。將瓜片拌好。裝入瓷罐。隔水燉過。下醋浸之。

### 茄

糖醋茄。新摘嫩茄。切成三角塊。沸湯焯過。包布中。壓去水。以鹽醋泡醃一宿。曬乾。用生薑、陳皮、紫蘇、大茴、小茴爲末拌勻。再以糖醋煎滾澆之。曬乾收貯。用時以湯泡過。蘸油燻食。

糟茄。晴日午間摘嫩茄。去蒂。沸湯焯過。候冷。以輦布或毛巾緩緩拭乾。每

十斤用鹽二十兩。白礬研細一兩。好糟十斤。拌勻。入罈泥封。日久。茄色透黃。卽爲上品。若變黑色。則製法未善也。

又法。小茄肥嫩者。去蒂。用布拭淨。每六斤以糟五斤。鹽十七兩。加入新水四兩。同貯瓷盆。將茄拌勻。雖用手切忌揉壞。三日後。茄作綠色。移入罐中。仍將原糟水澆滿。封置月餘。色翠綠。味美。

茴香茄。嫩茄切小塊。每斤用鹽四兩。同茴香拌勻。醃茄一二日。控乾。日間出晒。至晚。復投滷中。如此四五次。便可收貯。

醬茄。季秋。日將好嫩茄去蒂。量用鹽醃五日。去水。另用次等醬醃六七日。去出拭乾。曬過一日。投好醬浸之。

蒜茄。深秋摘茄去蒂。拭淨。用醋一碗。水一碗。煎滾。微焯一過。控乾。搗食鹽蒜瓣成泥。俟醋水冷定。拌茄入罈。封固。

蝙蝠茄。嫩茄連剖四瓣。滾湯煮半熟。鋪置好醬面上。俟稍鹹。取出。加椒末。蕪油。入籠蒸之。籠內須托以厚麵餅。塗以盛油。蒸香。取食。絕妙。

又法。嫩黑茄。籠蒸一小時。取出壓乾。浸入醬中。一日撈起。晾去水氣。滾油。燻過。白糖。椒末。層疊裝罐。仍將原油灌滿。隨時取食。



芥末茄 嫩茄拭淨切條。不洗。曬乾。用油鹽炒熟。攤入瓷盤中候冷。以芥末拌和收貯。炒時先煎油令滾。而後下茄。油以多爲妙。

燒茄 鍋內放油三兩。排乾淨嫩茄十箇。蓋好儘燒。俟茄軟如泥。加入鹽、醬、杏泥、香料和勻取食。或更入蒜泥少許亦可。

鵝鶉茄 嫩茄切成細條。焯過控乾。以川椒、茴香、橘皮、杏仁、甘草、紅豆共爲

細末。和入鹽醬。將茄拌好。蒸熟曬乾。用時微以滾湯泡軟。香油蘸食。

乾茄 好茄。大者切三片。小者切二片。清水浸三十分鐘。撈出。以鹽水煮一滾。起曬。至晚。仍入原湯。再煮一滾。留置鍋內。蓋好。次晨又煮一滾。出曬。日

日如是。屢煮屢曬。以湯盡爲度。曬至極乾。入罈收藏。

### 壺盧

壺盧茄乾 茄子切片。壺盧切條。曬乾。如前乾菜法製之。

### 菌

薰菌 新鮮肥白香菌。洗淨曬乾。入醬油浸半日。取出。風吹稍乾。撒上花椒、茴香、細末。以柏枝燒烟薰之。

醬菌 擇取香菌肥白者。洗淨蒸熟。和甜酒麴。浸入醬油。少時取食。

醉菌 好菌揀淨。再入水中泡洗畢。熬油炒熟。其原泡之水。澄去渣滓。分作幾次。傾入菌中。在鍋收乾。盛起停冷。復以冷釀茶洗去油氣。瀝乾。和好酒麩。入醬油醉半日。味透可食。

菌粉 潔淨香菌。或曬或烘。至極乾。磨爲細粉。糝入羹湯中。絕佳。

煮香菌 先將蘑菇洗淨。煮湯後入洗淨之香蕈木耳煨食極妙。

筍

帶殼筍 嫩筍短肥者。粗布拭淨。箬葉包裹。燒碧糠煨熟。解去箬葉。整箇裝入盤中。隨剝隨吃。味淡而長。

鹽筍乾 鮮筍切去老頭。剝皮。大者剖爲四瓣。小者兩瓣。長二寸許。用鹽揉透。曬乾供用。

淡筍乾 專取鮮筍皮尖。曬乾收貯。不用鹽。不見火。用時可以煮湯。

筍鮓 春筍剝取嫩者。切片。長約一寸。寬約四分。上籠蒸熟。和入椒鹽香料。拌勻。曬極乾。裝入罐中。用熟香油澆滿。封固。日久可食。

糟筍 冬筍不去皮。不見水。粗布拭淨。用箬棚穿筍內嫩節。滿裝香糟。再以糟團裹筍外。大頭向上。入罐泥封。夏日取用。

筍粉 食筍必去其頭。卽於所棄頭中。揀取稍嫩者。切極薄片。子篩中曬乾。磨極細末。於無筍時爲饌。取一撮撒入。極妙。

玉蘭片 冬筍切片。烘熟。取食時。微加蜜。或鹽水於上。俱佳。

筍油 筍十斤。蒸一日一夜。穿通其節。置板上。榨取其汁。加炒鹽一兩。便成筍油。以調素菜絕妙。榨油之筍。仍可曬乾供用。

### 香椿

香椿腐 香椿細切。烈日曬乾。磨爲細末。妙豆腐時。撒入一撮。不見椿而香。拌食各菜法。

麻油入花椒。熬一二滾。收貯。用時。取油一碗。加醬油、醋、白糖。調和得宜。凡白菜、豆芽、水芹等。俱須沸湯焯過。涼水漂過。控乾拌食。清脆可口。配以腐衣、木耳、筍絲。更妙。腐衣或名豆腐皮。

## 第二 芳香食品之調製法

注意之點凡三

- 一。凡花瓣葉苗。多可食者。采時必須潔清。去其枯蛀蟲絲。慎勿誤食。
- 二。凡食芳品。須先辦汁料。每醋一大鍾。入甘草末三分。白糖一錢。熟香油半

蓋和成。作拌食料。或搗薑汁加入。或用芥末。或用醬油酒麴。或用糟油。或用

椒末。或用砂仁。各以其物品及人之嗜好而施之。

三、凡芳品采取。擇洗潔淨。滾湯一焯。撈起。卽入冷水漂過六七分鐘。控乾拌食。則顏色鮮美。嫩脆不爛。

以下試舉其種類。

牡丹花瓣 可以湯焯。可以蜜煎。

蘭花 可羹。可肴。

玉蘭花瓣 麵拖油燂。加糖。但燂時先須下黃瓜一小片。則不焦。

蠟梅花 將開者。微鹽挈過。蜜浸點茶。

迎春花 熱湯一炸。醬醋拌食。

萱花 乾者俗謂黃花菜。又名金針菜。湯焯拌食。

萱苗 春初。苗長五寸以內。齊地摘去。勿傷其根。仍可發苗。無礙將來之花

葉。食之之法。湯焯拌食。肥滑甜美。佐以冬筍。風味絕佳。

甘菊苗 湯焯拌食。或拖山藥粉油燂。亦妙。

茉莉 嫩葉同豆腐炒食。

芙蓉花瓣 湯焯一二次。拌豆腐。略加胡椒末。紅白鮮美。味亦可口。

玉簪花 半開時摘。下分作三四片。用白糖白鹽入麵調勻。拖花燂食。

梔子花 半開摘。取沸湯焯過。入細葱絲。茴椒末。黃米飯研爛。同鹽拌勻。醃

壓半日。食之。或焯過。用白糖和蜜入麵。加椒鹽少許。作餅煎食。亦妙。

藤花 搓洗控乾。酒以鹽湯拌勻。蒸熟曬乾。留作餅餡。甚美。

鳳仙花梗 湯焯。微鹽醃過。曬乾。可留年餘。以芝麻拌食。新者可入茶。可拌

麵筋炒食。可燻豆腐。其根絕不可食。食則悶損。

青脆梅 小滿前採取青梅。切勿犯手。以筯剔去梅仁。置篩內略乾。每梅肉

三斤十二兩。用生甘草末四兩。炒鹽一斤。生薑一斤四兩。搗碎。不見水。青

椒三兩。旋摘晾乾。淨紅乾椒半兩。和梅一齊拌勻。以木匙抄入小瓶。留鹽

少許。撒蓋上面。再用油紙兩層。加絲紙一層。緊紮瓶口。惟炒鹽須俟冷透

方可用。

又法 預備錫瓶或玻璃瓶一箇。剪粗麻布二塊。一比瓶底稍大。一比瓶

口稍大。俱用礬水浸過。先撒鹽於瓶底。墊上礬布一塊。以筯拈取生青梅

放入。上蓋礬布一塊。又撒鹽於布上。封好。此法雖不能久藏。然於盛夏極

熱時取以供客亦妙。

糖櫻桃 大熟櫻桃去核。與白糖層疊按入瓷盆。過半日。傾出糖汁。沙鍋煎滾。仍傾入盆。次日取出。鐵篩或平底鍋加油紙攤勻。炭火焙之。色紅取下。大者兩箇併爲一起。小者三四箇併爲一起。曬乾。

橙餅 大橙子連皮切片。去核。搗爛絞汁。略加水。和白麵少許。入鍋熬之。用力疾攪。既熟。加入白糖。仍疾攪不已。俟糖牽絲不斷。卽傾入瓷盆。冷凝後切片。

山查餅 同橙餅法。加烏梅湯少許。色紅可愛。

假山查餅 老南瓜去皮去瓢。切片。和水煮極熟。攪爛如糜。加入烏梅湯。急攪。又加紅花湯。急攪。又加白麵少許。急攪。麵熟。再取白糖加入。仍急攪不已。火候既到。傾入瓷盆。冷凝切片。與查餅無異。

醉棗 揀大肥黑棗。用乾淨牙刷刷淨。入酒麪。加真燒酒一杯拌勻。瓶貯封固。經年不壞。

醃柿子 秋柿半黃者。每百枚用鹽五六兩。入缸醃下。至春取食。可以解酒。杏漿 熟杏研爛絞汁。盛瓷盆曬乾。刮下收貯。可和麵作餅。又可用沸水沖。

飲之。

酥杏仁 杏仁連皮。水泡數次。去苦味。香油燻熟。冷定脆美。

桃乾 半生桃子。蒸熟。去皮核。微鹽拌勻。曬過再蒸。再曬。候乾。與白糖層疊

入瓶封固。再於飯鍋燉三四次。佳。

桃澆 取爛熟桃納甕中。蓋口。七日後澆去皮核。密封二十七日。成酥。香美。

桃參 仲夏好桃拭淨。燉飯鍋上。熟後去皮。食之益人。故名。

藏桃 仲夏煮麥麵成糊。入鹽少許。攪勻。候冷入甕。取半熟鮮桃。滿盛甕內

封口。冬月取食如新。

鹽李 黃李鹽醃。去汁曬乾。剖開去核。再曬乾。收貯。用時以湯洗淨。供酒佳。

李乾 法與桃乾同。

李漿 製法用法。與杏漿同。

素蟹 核桃連殼打破。勿令散碎。菜油炒熟。入厚醬、白糖、砂仁、茴香。加酒少

許。燒之。供食。勿去其殼。食者手自擘取。最賴咀嚼。

藏橘 松毛包橘入罐。三四月不乾。綠豆藏橘。亦可經久不壞。

糖楊梅 楊梅三斤。用鹽一兩。醃過半日。湯浸一夜。控乾。入糖二斤。薄荷葉



一大把。輕手拌勻。曬乾收貯。

糟粟 熟粟或風乾粟。剝淨。置糟內數日。取食甚佳。

糟地梨 地梨一名葶薺。帶泥風乾。剝皮去頭。使淨。藏置糟中二三日。可以

下酒。

醉花生 花生去殼。滾湯泡少刻。褪去其皮。糟藏二三日可食。

梧桐豆 乾梧桐子。用木槌槌碎。去殼。入焗。加油鹽炒食。香美無比。

醃天茄 鹽醃糖醃。俱可下茶。

焯天茄 滾湯焯後。漂過。醬醋拌食。

蜜浸果 諸果皆可蜜浸。法先以白梅煮汁。冷定投果。加入白糖再以蜜浸。

歷久味鮮。

涼沁果 沸水候溫。裝玻璃瓶中。投薄荷一握。明礬少許。懸置井內或冰箱中。冷透取起。浸枇杷、林檎、楊梅等果。顏色不變。味涼堪食。

#### 第四 各種海味烹調法

燕窠 燕窠一名燕蔬菜。乃燕啣小魚。黏於石壁。久而成窠者。或云由燕啣海粉而作。有紅、白、烏三種。紅色最上。白者次之。烏者最劣。我國嘗用爲蔬菜。

日本亦用以供僧。食之能壯陽、益氣、和中、開胃、添精、補髓、潤肺、止痢、消痰。厥功甚偉。烹調此物。宜取清淡。法先浸於熱水中。俟其泡開。洗淨後。呈玉色。與火腿、湯口磨、湯雞、湯共煮之。其味鮮美異常。誠不愧為珍品。若雜以他項肉絲、雞絲、筍絲等。反失其真味。未盡合法也。

魚翅 卽沙魚腹下之翅。味甚肥美。今人習爲常嗜之品。宴會賓客。每設此物。翅有脊翅與划水翅之分。煮時先去其硬骨。留其軟刺。色帶黃。食時無論用何方法。宜以雞湯佐之。性能補五臟。消魚積。且有消痰、開胃、進食、諸功用。烹調之法有三。

一、取魚翅加火腿、鮮筍。與雞湯少許共煮之。使爛。鮮美可食。

二、取翅共蘿蔔絲入雞湯煮之。但雞湯宜多。

三、取魚翅煮好。成團餅狀。名沙刺片。食之其味亦佳。

海參 海參一名海男子。有數種。一出盛京奉天等處。色黑肉糯多刺。名刺參。一出廣海。色黃。名廣參。一出福建。色白肉粳。厚糙無刺。名肥皂參。或光參。一出浙江寧波。大而軟。無刺。名瓜皮參。論其品質。以刺參爲最佳。瓜皮參爲最劣。無論何種。食之均能補身消痰。有人單獨食之。然用爲蔬菜。實居多數。

烹調之法有六。

一、取海參切爲細丁。加筍丁、香蕈丁、火腿丁、入雞湯作羹。

二、取海參切長條。用雞肉汁和香蕈木耳紅煨之。

三、取海參切成絲。用雞汁涼拌。加芥末。其味甚佳。

四、取海參切長條。與魚圓或肉圓作湯。

五、取海參共蟹黃紅煨之。

六、取海參共鱸絲紅煨之。

但海參一物。沙多氣腥。未食之前一二日。須以溫水泡之。去其沙。此吾人所

宜知者。

淡菜 淡菜一名東海夫人。味甘美。婦人於帶下產後宜食之。但久食則脫

髮。婦人尤宜注意。烹調之法有二。

一、肉湯中加淡菜共煨之。其味頗鮮。

二、取淡菜和肉絲韭菜共炒之。亦頗適口。

江瑤柱 江瑤柱產於寧波。此物用以佐湯居多。用豆腐加水煮之。其湯甚

鮮。或取蘑菇火腿片。共江瑤柱煮湯。其味尤美。

烏魚蛋 烏魚蛋乃烏賊魚腹下之卵。性能開胃利水。食時先須加水燒開。撒沙去臊。再加雞湯蘑菇煨爛。其味最鮮。

章魚 章魚似烏賊而大。生南海。性能養血益氣。閩粵人多採其鮮者和薑醋食之。或入鹽燒食。其味亦美。

海蠣 海蠣卽寧波小魚。人多取以和海苔作湯。或以之蒸蛋亦佳。

## 第五 各種食品實驗烹調法

蘇州沈慧女士之梅菜燒肉法

女士曰。梅菜燒肉。吾家所最擅長。親友無不嘖嘖稱道。非慧誇口也。推其所以能勝人一籌者。不過由於梅菜製法之佳。其和肉烹調之法。固與人無甚軒輊也。今將其烹調法詳述如下。聽予言者。曷試行之。

一、梅菜製法 取芥菜或雪裏紅菜。洗淨後用鹽醃之。但不可過鹹。約菜一斤。鹽三四兩爲度。醃至可生食時。入釜中煮半熟。取出曬乾。半乾時。撕成細條。再曬至九分乾時。用廚刀切成細粒。能愈細愈妙。然不可過細。過細則成末。而不成粒子也。既切畢。乃盛諸筐中。逐日出曝。至十分乾燥。入諸上釉瓦甕。藏之乾燥之處。勿使受潮黴爛。以備不時之需。年代久者。較新者爲佳。但

過陳者亦不佳。欲用以燒肉時，須先洗以水。然後用磁碗盛之，略加葷油或菜油，蒸之於飯鍋上。至少須五六次，至極軟時，乃和肉同烹。

二、肉之烹調法。取豚肉（喜肥者可用肥肉，喜瘦者可用瘦肉）切成長方形，整塊入諸鍋中，略加以水，用武火煮之。煮時次第加以料酒、食鹽等，至沸騰數次，肉已大半熟爛時，乃將已蒸過五六次之梅菜加入鍋內同燒。此時尤宜多加醬油、冰糖等，然後再煮少時，即可起鍋矣。

松江余宸娟女士之製肉圓法

肉圓、醬肉爲團者也。味鮮而肥美，與燒肉不同。操作殊不易，設有不當，反失其味。其種類不一，有煎者，有蒸者，茲舉煎肉圓言之。

（材料）鮮豬肉宜多筋肉而少肥肉，其量不拘多少。此外附屬品可任意配置，與燒肉所用者同。

（作法）先將淨肉細切或斬碎，略加食鹽及藕粉少許，更調以酒類及水，使黏稠適度。再攪之成肉醬，用調羹於掌中成團，煎於油中，俟變色後，加少許醬油，水煎之數沸後成肉圓。如不用附屬品，可卽下箸佐餐，惟加附屬品時，須將所成肉圓別置他器中，俟附屬品於湯中煮熟，然後盛於一處，供人大嚼。

蓋肉圓爲物。自具獨立風味。不藉他品調和。若與他品同煮。不特無補於本品。抑且去其真味。又操作之先。切肉務令細碎。不然。則醬之不能成肉醬。即當煎時。亦宜注意。勿令變色。過甚。過甚。則肉圓不能疎鬆。此大忌也。

### 製蟛蜞羹法

蟛蜞羹非蟛蜞湯也。蟛蜞湯僅以蟛蜞煮成。其味在於所煮之湯。與肉體固無甚關係也。蟛蜞羹則不然。惟肉體是尙焉。

(材料)取洗淨蟛蜞之螯數兩。(在松地有專市螯者因其軀體不甚發育故舍之外備附屬品筍片兩許。火腿片少許。毛豆木耳香菌均可任意加入。(作法)將螯於熱水中煮沸二分時。(用水宜少)去殼務盡。再用豬油鎔化。將沸急取螯肉投入。不絕攪拌。同時加以附屬品並食鹽少許。歷數分後。加適量之湯。此湯用雞鴨湯充之最佳。如無。可取向之煮螯水充之。此後更須嘗味。如鹹淡未當。則加食鹽。至適味時。則漸止燃燒。略加藕粉少許。使之稠厚。製成更加麻油數滴尤妙。此羹味美。全視螯肉。故煮螯不可過久而肆。廚夫每欲急於脫殼。不遵此旨。以致肉堅味薄。終不能饜人口腹之美。蓋有自來也。又脫殼時。須注意。撕破螯肉。此於形色及調味上均有關係。亦不可忽者。

製豆板酥法

蔬菜豆羹亦有佳味。視處置者之如何耳。豆板酥之一物。爲大家名閥所不取。而中人之室。亦有不知其爲何物者。下之所述。蓋得之中人以下之家。我家法之。百食不厭。世之茹素者。其亦欲一嘗試乎。

(材料)取乾蠶豆浸透去皮。是謂豆板。其量任意多少。鮮蠶豆之未乾者。不能使用。因其組織中水分尙多也。

(作法)將豆板和鹽於烟鍋中煮熟至微爛。次入沸油中。取鏟壓和成糊狀而止。次加醬油適量。及沸水少許稀釋之。令作粥狀。如有鹹冬菜或鹽雪裏紅菜。可切末加入。其味更佳。如是取鍋蓋蓋少時。待其凝結如厚粥狀。乃已。本項作法。最宜注意者。在煮豆之頃。如過於糜爛。則豆汁溶解。湯中不可收拾。若失之。不爛。則入沸油中。將變硬。又不可得其妙用矣。又所用油量。不宜過少。所加入鹹菜末。不宜過多。此宜注意者也。

蛋類之處理法

我家蛋類之處理。以滷漬蛋燉蛋爲最佳。手續以此爲最簡。費用亦以此爲最省。且燉蛋一物。易於消化。尤合於衛生。以下試分述之。



滷漬蛋先取蛋置沸水中。歷五分時至十分時之久。取出擊碎其殼。浸漬之於芥菜滷中。無滷可用醬油代也。每於煮飯時。入飯鍋中蒸之。凡三次即可充饌。其味鮮嫩。又多香氣。早餐用之。清潔可口。惟蛋在沸水中。時間不宜過久。久則固結。於蒸時亦然。我家所處置者。其黃常不固結。蓋蛋在沸水中。不過五分時也。（黃之固結與否。各從人之所好。可不必拘。）又蛋漬滷中。後若不於飯鍋上蒸之。則置爛鍋中。隔水蒸之。亦可。其時間以一刻鐘為率。惟不可用直接急火煮之。若然必凝縮減味。且以衛生言之。尤難消化。燉蛋法。先以蛋去殼。將其黃白用箸和勻。加酒類數滴。以蝦米混入其中。然後附飯鍋上蒸之。中途不可令飯鍋泄氣。食時加醬油適量。並蔥片最佳。如無蝦米。以蝦子代之亦可。惟用他品如肉類代之。終不及其佳處。又喜食油類者。可與少量豬油同時蒸之。燉蛋之合於衛生。在蛋白質不甚凝固。故先時須加酒類及水為要。每一蛋可作一碗。如碗大亦可增加其量。然多不過二蛋。蓋蛋量多則液量少。液量少。蛋必固結較厚。又中途不可泄氣者。緣氣泄則上面遇冷而不能成熟矣。（欲上面成熟。須再加大熱蒸之。然下面已熟者。必因之厚結。）如不於飯鍋上蒸之。而置爛鍋中蒸時。則以水沸後十

分時至十五分時爲率。如碗過大。蛋量亦多。則可久稽數分時。惟以不泄氣爲要。嫩蛋用以拌飯最肥美。且因混有蝦米。尤多鮮味也。

福州譚淑貞女士之製蝴蝶魚法。

須用溪河中所產之鱧鯉草等魚。他種不可用。三者之中。尤以草魚爲最佳。惟須活製。死則肉鬆而不潤滑。製法。先去魚之皮骨。剖爲二塊。切薄片。連二片爲一張。開用木槌和上好豆粉槌之。不可過薄。亦不可過厚。以適度爲止。其形如蝶。故名。食時。用清水沸騰數次。將魚和醬薑香蕈等片。置入鍋中。再沸一二次。持起。加麻油少許。用薑汁和食。味極鮮美。大約魚一尾。用粉半斤。不可過多。過多則失本味矣。

魚餃法

河魚爲上。海魚亦可用。惟味稍差耳。製法。將魚去皮骨使淨。剖爲二塊。切成薄片。如蝴蝶魚未槌時之狀。然後取瘦肉蝦乾麻油蔥花等切碎。做成橢圓形。包於魚片之中。外用魚皮。切寸許長。搏之使緊。置釜中。用清水和上好醬油煮熟。持起。加麻油胡椒等。味甚鮮美。

魚麪法

溪河以及海產之魚俱可用。製法將魚去皮骨筋使淨。用刀鑿碎如泥。和好豆粉（魚粉各半）搓之使勻。然後用木槌研爲薄片。置炊籠中炊之。約一小時許持起。捲成圓筒。俟冷。用極薄小刀切成細絲。於烈日中曬乾。貯入磁罐。永遠不壞。食時用開水泡二時許。置於釜中。加火腿絲肉絲蝦乾蔥花香蕈等。煮二時許持起。加麻油少許。味亦鮮美。可以供菜。並可作點。

### 蛋菰法

用豬小腸一條。末端用線搏緊。將雞蛋和水打勻。（視腸之長短。定蛋之多。少。蛋一枚。和水二匙。）灌入腸中至滿。首端亦用線搏緊。置於釜中。煮熟。持起。俟冷時。用極薄小刀。切成連環狀。（三四刀連續。一刀切斷。）復置釜中。加好湯及火腿香蕈等片。煮之。以湯沸爲度。持起。前附著於小腸之蛋。至此突出爲圓形。其形似菰。故名。

### 三色蛋捲法

用雞卵數枚。和豆粉與水打勻。（雞卵二枚。用粉一匙。水半小盂。）釜中薄置清油。以不黏釜爲度。微火烘之。微熱。將釜持起。將蛋倒入釜中。以適度爲止。（不可過多。過多則太厚。）將釜旋轉。蛋遂成爲薄片。然後揭起。以蛋完

爲止。復將豚肉鑿碎。（五花爲上。）和蝦乾醬油蔥花等調勻。鋪入蛋中。豚肉一層。韭菜一層。鋪畢。捲爲圓筒。置炊籠中炊之。使熟。切成塊狀。中現黃紅綠三色。黃爲蛋色。紅爲肉色。綠爲菜色。是爲三色蛋捲。可以供菜。並可作點。上海洪月恆女士之竹筍炒油腐法（所定之量就碗計之）

取春筍切成薄片。（去近根處）約二三兩。另自肆間購油腐三十餘塊。油腐必用木杵逐塊擊碎。（勿過重擊）二物配齊。乃酌油一小杯於鍋中。熬油既熟。先下竹筍片。俟透。再下油腐。次加醬油一小杯。鹽少許。薑二片。糖約二兩。（糖少則味不美）微加水。蓋鍋蓋。煮極滾。盛起食之。味美異常。

### 腐衣包肉法（腐衣俗名百葉）

煮百葉味頗尋常。苟配合得法。亦殊可口。吾家烹此物。不用腐皮。而用腐衣。切膾之肉。亦非純用精肉。用豕身蹄後成塊之肉。約半斤。僅去薄皮。其筋及脂肪部。均切之極細。盛於碗中。加酒、醬油各一杯。鹽、薑末各少許。拌和之。約俟一小時。乃取出。以腐衣包好。置大盆中。（半斤肉約分爲二十餘包）微加水於飯鍋上蒸熟。（若用水入鍋中煮熟者。味便不美）食之。蒸時或加筍片亦可。

### 撫州汪翠筠女士之製鱸魚粉法

取中大鱸魚約半斤許。放於鍋中。用清水煮至半熟。取起。以竹籤將骨抽出。切成魚絲。再將骨仍放前煮鱸魚水內。炆出其湯。將湯取起。骨棄去。再將豬油三四勺。放於鍋中。熬至鍋微紅。以鱸魚絲放入炒之。炒五六下。即加入甜酒醬油少許。再炒五六下。以前原湯及薑花香菰絲大蒜花加入。煮至水沸。略加胡椒。取起。再以清水煮沸。將米粉放入鍋中。煮軟取出。仍用豬油三四勺。熬熱。以粉放入炒之。炒已。即將煮好鱸魚及湯。一并傾入。略加食鹽醬油胡椒。及煮沸。即可起鍋。其味甚美。

### 福建蔣揖蘭女士之醉朱蚶法

朱蚶之殼。隨海潮漲落而開合。醉之之法。先將殼泥洗淨。以無底竹筒一箇。立於瓷盆中央。次以朱蚶滿圍筒之四周。乘潮流漲時。以頂好醬油和紹興酒及麻油少許。自竹筒之上口注下。時蚶殼正開。醬酒自下漲上。如潮之初。至則每殼必飽。含一口。少選。以之下飯。可以之下酒。更妙。其味之美。直駕醉無腸而上之。

## 第六 西洋餐製法

(一) 加里飯

米一杯 林擒一箇 小蔥頭一箇 牛酪一大匙 美利堅粉一大匙  
加里粉一茶匙 冷魚肉三合二勺 食鹽少許 胡椒少許 其他  
醋醃野菜少許

先將米洗淨。加冷水三杯。入鍋煮之。置食鹽半茶匙。煮至水乾爲止。移至陰涼之處。俟冷後煮之。適度時。加入牛酪。蔥頭。林擒片。更煮之。旋變綠色。加砂糖。美利堅粉。及加里粉。欲加味者。可加食鹽一茶匙。與牛肉湯拌食。喜食冷魚肉者。將魚去骨切碎。加食鹽胡椒。浸醬油中。煮約十分時。後將飯與魚肉同盛大淺盆內。另用一碟盛醋醃野菜。(切細)爲加里飯之附屬品。

(二) 燻肉與燒蛋

蛋數箇 燻肉一方 牛酪少許

用磁皿或陶器。內部塗牛酪。破蛋入其中。調和後。掛於爐上。至蛋白凝結。蛋黃尙軟時取下。另用燻肉切成薄片。和牛酪搗之。加置蛋中。即可取食。或加

以和蘭芹少許。尤覺可口。

(三) 馬鈴薯之副食品

馬鈴薯 (切成角) 三合二勺 牛酪一大匙 美利堅粉二大匙  
食鹽一茶匙 胡椒一大匙之八分之一 沸湯三合二勺

馬鈴薯雖非美品。然西人每食必用之。即用茶點時亦然。其用既如此之廣。則其製法必不可不知也。普通製法。先以牛酪及美利堅粉入麵包中。掛爐上烘之。至粉作絳色。乃取生馬鈴薯。切爲四角形。用水洗淨。嵌入美利堅粉中。更再三翻換。烘至約十分時。(但須注意烘時勿使焦灼) 加食鹽、胡椒。注以沸湯。又煮約十五分時取食。

(四) 貝拉米脫

雞蛋一箇 牛乳一杯 蒸粉一茶匙 食鹽一茶匙 砂糖一大匙  
美利堅粉二杯又四分之一

雞蛋與牛乳混合一器。加食鹽砂糖。十分攪拌。次加蒸粉與美利堅粉。入塗以牛酪之鍋中。猛火燒之。用作朝餐最宜。

(五) 胡瓜食品



胡瓜二十四本 小蔥頭六箇 醋六合三勺 橄欖油八勺 和蘭三葉之種子一大匙 食鹽六大匙

但胡瓜不可過大。須選其幼而嫩者。先去其皮。胡瓜與蔥頭。均切成薄片。和食鹽其中。約漬二三小時。更用水洗。拭其水氣。於是漬於橄欖油。醋。與三葉種子混合之壺中。食時取出。清香可口。或貯藏於陰涼之所。雖月餘不至變味。

(六) 克利姆馬鈴薯

馬鈴薯 (切成角者) 六合三勺 牛乳三合二勺 牛酪二大匙 美利堅粉一大匙 和蘭芹少許 食鹽與胡椒少許

用馬鈴薯剝皮後投沸水中。煮約十分時。盛起另置皿中。加牛酪一大匙。十分攪拌。加食鹽少許。又加克利姆醬油及和蘭芹。即可取食。

(七) 玉蜀黍之雜炊

火腿 (或鹽豚) 一兩半 馬鈴薯四箇 小蔥頭兩箇 玉蜀黍一罐

牛乳六合三勺 食鹽胡椒少許

最初剝去馬鈴薯與蔥頭之皮。另置一處。再用碎火腿。切成骰子形。置鍋中

用文火燒之。次以馬鈴薯與葱頭投入。同時加湯三合二勺。煮約半時。加已沸之牛乳。最後加玉蜀黍、食鹽、與胡椒。至熱沸爲止。此種食品。於涼時食之最宜。若於暑炎天氣。則不甚相宜云。

(八) 克利姆乾麵包

美利堅粉一杯 克利姆一杯 司凱姆牛乳一杯 韃靼克利姆一茶匙 曹達水一茶匙 食鹽一茶匙

(茲所稱司凱姆牛乳者。卽牛乳煮沸後。已去上面乳皮之牛乳也) 以上材料既備。則善爲混合。取盤塗牛酪。將原料逐一傾入。架爐上燒。歷二十分時。容積比原來增至三倍。鬆脆可食。惟手工須靈捷。否則反致焦枯。有失美味。西人所謂 *Biscuit* 者。卽此也。

普通西餐製法

湯 *Soup* 之製法

西餐必先以湯。故湯之製法不可不知也。但湯之製法不一。其間有以牛肉爲原料者較多。卽用牛肉十二兩。洗濯畢。切成細塊。入鍋中。加水約一升。鹽約一中匙。煮以猛火。凡歷四十分鐘。湯面見有浮泡。卽掠去之。然後

取蔥頭一。西洋胡蘿蔔一。各去其皮。切而爲二。投湯中。此外不再加他物。但以弱火燃煮。約歷三小時。既成。取布巾濾絞。注入他器。所得之湯。清潔素鮮。頗多滋養。是卽普通西洋湯 Soup 之製法也。

### 油煎魚 Fry Fish 之製法

油煎魚之種類雖多。大都用鯛魚爲普通。製法卽切鯛魚爲二錢或二錢半爲一塊。洗濯既淨。更以布巾一一拭乾。和以鹽胡椒少許。其次塗以美利堅粉。取蛋一箇。調碎盛於另一器中。更以魚入。卽用麵包粉包之。分置一皿。次加牛酪 Butter 每片用約一錢半。又次懸於火爐 Stove 上。使牛酪漸漸溶解。然後用油煎之。伺其魚中作聲。更以他一面煎之。少頃。用箸取出。勿使過焦。過焦則不美食。是卽油煎魚 Fry Fish 之製法也。

### 牛排 Beef Steak 之製法

法以牛肉切片。每片約重三錢。用物擊之。和入鹽胡椒少許。牛酪 Butter 約半中匙。然後入釜燒。肉中作聲。而浮血氣。可換一面燒之。旋卽不見血色。牛排 Beef Steak 遂成。若更以青蒜等加少許於其表面。則色味俱佳。洵西餐中之名品也。

## 燒雞 Roast Chicken 之製法

購雞一頭。約重斤半以上。脫其毛。去其腸。將雞頭及其翅足會合於一處。入鹽胡椒少許。置雞於鍋中。周圍實以切細之胡蘿蔔與葱。雞面加牛酪 Butter 約一大匙。架於火爐上。凡歷三十分鐘之燃燒。即可。

## 牛肉雞蛋糕 Beef-Omelette 之製法

用是品者。每客須蛋兩箇。製法先以蛋調和。加鹽胡椒少許。次用烤牛肉 Roast-Beef 或其他良好之肉。切至粉細。次加茶三匙。牛酪少許。懸於火爐。俟牛酪稍溶。即取調勻之蛋。傾入。手中持箸爲之調動。頃刻間。即凝合而成糰形。香味觸鼻。至可口也。

## 第七 食器之種類及處理法

食器之種類不一。有金屬製者。有木製者。此外尚有玻璃器。與漆器。陶器數種。

一、金屬製食器 金屬製食器中。唯鐵一種。最無害於衛生。如鍋是也。然如銅、青銅、及錫、鉛、合金之白蠟。皆可生有毒化合物。於人最爲有害。蓋純粹之錫本無毒。若含鉛分。恐與含食鹽及酸類之食物相遇。則非常危險。

世人但知綠青之有毒。不知白蠟之中。往往含有毒之鉛。亞鉛亦爲一種有毒金屬。爲化學家所唱導。以此等金屬。用爲食器。均非所宜。

洋銀之匙。黃銅之匕。以之久浸於砂糖。酢及其他食物中。易生危險之事。故食物以不用金屬爲貴。然必不得已而用之。如欲求合於經濟及清潔法。仍用鐵器之磨而無鏽者爲佳。

二、木製食器 用木器以盛食物。雖不十分清潔。然價廉無毒。又易保存。故人多喜用之。若附有污垢。卽生黑點。此爲不潔之現象。宜以石鹼或砂磨洗之。

三、玻璃器 玻璃食器。無毒而且清潔。遠勝他物。但易破碎。不耐久用。遇冷熱相差太甚時。則有破裂之虞。故用時最宜注意。

四、陶磁器 陶磁器既較玻璃器爲不易破碎。又常保清潔。故我國普通食器多用之。江西景德鎮之陶磁器。爲最著名之產物。用爲食器尤宜。

五、漆器 漆器亦我國最著名之產物。用爲食器。雖曰無害。但價廉之物。易於剝落。故難保清潔。此其缺點也。

上述食器數種。各有用途。可任意選用。唯金屬中之銅、青銅、黃銅等。用爲食

器不可不特別注意。

第八 日用食品分析表

食品	成分	水分	蛋白質物	脂	肪	炭水化物	纖	維	礦物質
米	飯	36.8 <sup>瓦</sup>	3.6 <sup>瓦</sup>	0.5 <sup>瓦</sup>	3.7 <sup>瓦</sup>	0.7 <sup>瓦</sup>	0.1 <sup>瓦</sup>		
大	麥	14.3	10.0	2.5	3.5	7.1	2.6		
白	米	10.4	7.5	0.3	7.3	0.5	0.3		
小	麥	14.0	13.0	1.5	6.4	3.0	1.7		
小	麥	14.7	11.7	0.9	7.1	0.7	0.7		
小	麥粉(英國)	13.0	10.5	0.8	7.4	0.7	0.7		
蕎	麥	13.9	13.3	2.7	6.6	1.6	1.3		
大	豆(白)	13.7	3.7	1.6	1.6	1.4	4.7		
大	豆(青)	12.6	4.5	1.3	3.6	2.9	4.7		
大	豆(黑)	11.0	4.3	1.8	2.0	3.9	4.7		

豆	腐	九.〇〇	六.〇〇	三.一〇	一.一〇	〇.一〇	〇.二〇
豆	腐皮	三.八五	五.六〇	一.五.六二	六.六五	〇.四六	二.八二
豌豆	豆	一.四.三〇	三.三.四〇	三.〇〇	五.二.五〇	六.四〇	二.四〇
蠶豆	豆	一.五.一三	二.七.一九	一.四.五	四.七.七二	五.三一	三.二〇
菜豆	豆	一.七.五〇	二〇.三〇	一.一〇	五.三.一〇	四.五〇	三.五〇
甘藷	藷	六.六.二六	一.三五	〇.一五	二.六.七	二.四八	〇.五三
馬鈴薯	薯	七.六.八〇	一.六〇	〇.一〇	一.九.二〇	一.四〇	一.〇〇
芋		八.二.二〇	二.〇〇	〇.二〇	一.五.一〇	〇.七〇	〇.二〇
慈姑	姑	六.九.二六	四.七	〇.二〇	三.四.三六	〇.四五	一.四.四
蘿葡	葡	九.四.六〇	〇.七〇	甚少	三.七〇	〇.五〇	〇.七〇
燕青	青	九.四.〇〇	一.六〇	〇.一〇	二.八〇	〇.七〇	〇.六〇
胡蘿葡	葡	八.九.〇〇	一.三〇	〇.五〇	七.四〇	一.一〇	〇.六〇
牛蒡	蒡	七.〇.五〇	一.四〇	〇.一〇	三.五.二〇	二.二〇	〇.一〇
藕		八.五.四〇	一.七〇	〇.一〇	一〇.七〇	〇.二〇	一.一〇



黃	瓜	九六・六四	〇八五	〇〇八	一九六	—	〇・四七
茄	子	九四・〇〇	一〇〇	〇・一〇	三・一〇	—	〇・四〇
南	瓜	九〇・二四	〇六五	〇・一三	六・〇八	—	〇・七五
冬	瓜	九七・四二	〇・二六	〇・〇三	一・七二	—	〇・二三
白	芝	六九・〇	二・五〇	五・一六〇	一・二六〇	—	八・四〇
黑	芝	六六・〇	一・九七〇	四・四・三〇	一九・四〇	—	一〇・一〇
葱		九二・六三	一・四七	〇・〇七	四・三三	—	〇・四四
筍		九〇・二一	三・二〇	〇・二〇	四・四七	—	〇・九二
水	芹	九三・六〇	二・〇一	〇・三三	三・三二	—	一・〇四
葦		一四六・〇	一・一六〇	一・七〇	六・七七〇	—	四・四〇
海	帶	二二・一〇	七・一〇	〇・九〇	四・七七〇	—	二・二〇
牛	肉	七一・〇〇	一九・九〇	七・七〇	〇・四〇	—	一・〇〇
豕	肉	四七・五〇	一四・五〇	三・七・三〇	—	—	〇・七〇
馬	肉	七三・六〇	二四・五〇	—	一・八〇	—	一・八〇

鯪魚	鱈魚	鰻魚	牛酪	牛乳	雞蛋黃	雞蛋白	雞蛋	鳩肉	鴨肉	鵝肉	雞肉	羊肉	犢肉
七.七〇〇	七.七三〇	六.九二〇	一.〇〇〇	八.七一〇	五.一〇〇	八.五.四〇	七.三.七〇	七.五.一〇	七.〇.八〇	三.八.〇〇	七.〇.二〇	五.三.四〇	七.三.三〇
一.八.四〇	一.八.四〇	一.八.一〇	一.〇〇	三.六〇	一.六.一〇	一.二.九〇	一.二.六〇	三.三.一〇	三.三.七〇	一.五.九〇	一.八.五〇	一.六.六〇	一.八.九〇
一.四〇	二.七〇	一.一.五〇	八.七.七〇	三.七〇	三.二.四〇	〇.三〇	一.二.一〇	一.〇〇	三.一〇	四.五.六〇	九.三〇	二.八.六〇	七.四〇
—	—	—	〇.三〇	四.九〇	〇.五〇	〇.八〇	〇.六〇	〇.七〇	二.三〇	—	一.二〇	〇.五〇	〇.一〇
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
一.三〇	一.六〇	一.三〇	一.〇〇	〇.七〇	一.〇〇	〇.六〇	一.〇〇	一.一〇	一.一〇	〇.五〇	〇.九〇	〇.九〇	一.三〇

第八 日用食品分析表

牡	蛤	石	烏	鯉
蠣		決	賊	魚
		明		
九〇・〇〇	八四・二〇	七三・〇〇	七八・九〇	七〇・九〇
八・五〇	一三・二〇	二四・六〇	一九・二〇	一八・九〇
〇・九〇	〇・八〇	〇・四〇	〇・六〇	〇・八〇
〇・六〇	一・九〇	二・〇〇	一・四〇	一・四〇



## 烹飪良師！

- |      |    |    |     |
|------|----|----|-----|
| 烹飪   | 一班 | 一册 | 二角  |
| 家庭食譜 | 續編 | 一册 | 五角  |
| 家庭食譜 | 三編 | 一册 | 五角  |
| 家庭食譜 | 四編 | 一册 | 八角  |
| 素食   | 譜  | 一册 | 五角半 |

這六本書，關於普通食物的製法，像葷菜、素菜、以及糟、醬、燻、醃、糖果、點心等類，大致完備。是童子軍、女學校、家庭烹飪學的良師。

中華書局發行

標商冊註

