

兒童勞作小叢書

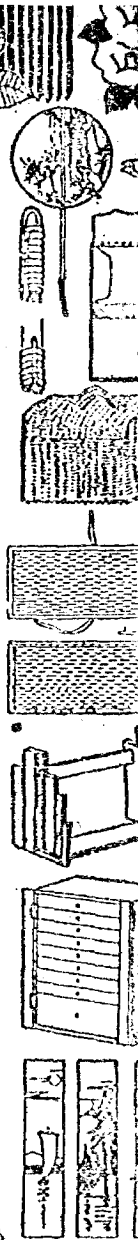
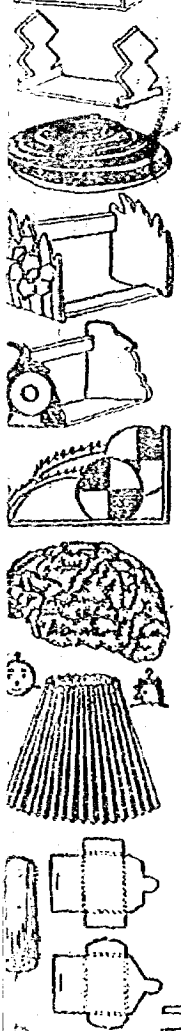
#44

424134

# 菜餚的烹飪

姚家棟 許劍盒 合編

正中書局印行



## 目 次

1. 說在前面	1
2. 五種用蔬菜做主料的飯菜	2
3. 五種用蛋做主料的飯菜	5
4. 五種用肉做主料的飯菜	7
5. 五種用魚主做料的飯菜	10
6. 五種用豆腐做主料的飯菜	13
7. 一張應時的飯菜表	16
8. 尾語	21

## 1. 說在前面

我們平常用餐的時候，一定要有菜餚，然後可以下飯，不論是葷的或素的，要是烹飪得法，滋味就好，就合乎胃口；否則便不易下咽。這樣看來，菜的燒法，是何等的重要！

我們日常所吃的飯菜，種類多極了，同時一樣的材料，因為燒法的各別，可以變成許多不同的口味。做廚司的，恐怕也懂不了這許多。所以小朋友們，自然不能樣樣都學會的。現在，我們將告訴你們幾種普通的飯菜的燒法，假使小朋友們會燒了這一冊裏的菜餚以後，只要加以變化，便會燒其他的東西了，因為在這裏各種菜餚的煮法，可以包括幾種普通的方法。小朋友！我想你們也一定很願意知



道的吧!

## 2. 五種用蔬菜做主料的飯菜

普通的飯菜裏總離不了蔬菜。現在我們先把五種用蔬菜做主料的菜的做去來告訴小朋友。

(1) 炒白菜 把菜摘去蛀葉和菜根，洗乾淨了，用刀切斷，菜葉和菜梗分放在兩起。鍋子裏放油用烈火燒沸。先把菜梗倒進鍋子裏，用鏟刀炒一、二轉，然後把菜葉也倒入，同時加進一撮食鹽，把菜不停手的攪轉，過三、四分鐘，把鍋蓋蓋上，再煮三、四分鐘，菜已熟透了，便可以用碗盛起。

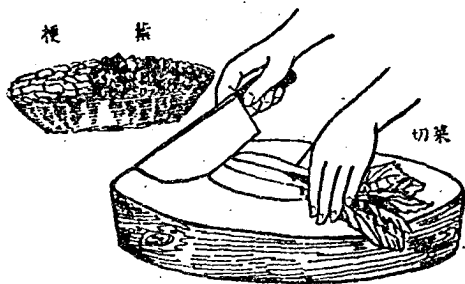


圖 一

炒菜是很容易的，只要注意火力和加蓋的時間，炒起來一定

鮮肥嫩綠，色、香、味三方面都可以滿意。講究的人，把邊葉去掉，專用菜心，或是再加進些蝦米(或稱開洋)筍衣等和料，那末牠的滋味，便格外可口了。

(2) 葷素菜 葷素菜就是菜裏加入火腿、鮮肉、筍、豆腐衣、香菌、開洋(或蝦肉)等和料一同炒成的菜。牠的炒法，是把和料切成小片，不易熟的先下鍋，逐漸把容易熟的加進去，一同炒和，炒這樣菜蔬，一定要揀鮮嫩的菜心，而且在鮮肉等放進油鍋裏去的時候，除了加一撮食鹽以外，還要略為加些黃酒(黃酒是用來解腥氣的)。

(3) 拌芹菜 拌芹菜是一種冷菜，用不到煎炒，方法是把芹菜摘去葉子，切去菜根，放在沸水裏煮一滾取出，切斷成一寸長。另外用豆腐乾和蒸熟的筍切成絲加入，然後再加醬油、麻油等拌勻，便可就食。要是再加進些火腿絲去，味道便格

外鮮美了。

(4) 辣菜 用山東白菜(江南一帶俗稱交菜),一葉一葉分開,用食鹽橘皮揉透,在一層層的菜葉中間,撒放些芥菜末或斬碎的辣椒,盛在鉢裏,上面加蓋,用石塊壓住,大約經過一星期,菜葉已經醃透了,拿出來切斷了吃,鮮美爽口,是吃粥時的好小菜。

壓字



圖 二

(5) 鹹菜湯 買一棵鹹菜,把葉子和菜根切去,拿牠中央一段的菜梗,用刀切成細粒狀,另外把開洋、筍等切碎做和料,先把水燒滾,把菜及和料倒入,加些食鹽,煮二、三滾,盛起,再加一點麻油和味精,就好取食。

在這種鹹菜湯裏,蝦肉、肉絲等都可以加進去,要是烹煮得法,味道著實不差呢。

### 3. 五種用蛋做主料的飯菜

蛋裏含有蛋白質極豐富,所以一般人都要吃牠.現在,我們也來告訴你們關於蛋的幾種吃法.

(1) 燉蛋 燉蛋可以分做乾燉(不和水)和溼燉(和水)兩種,方法是一樣的,先把蛋去殼搗和,要搗得十分調勻,同時,加進少些的黃酒和食鹽,蝦米火腿,都可以加入,等到打攪得很勻了,碗上面覆蓋一隻盆子,放在飯鍋上燉,飯滾以後,就可拿起.

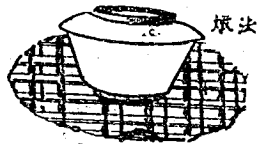


圖 三

假使把生的鹹蛋和鮮蛋調勻,再加豬油同燉,用醋醃來吃,宛如蟹黃,有一種特別的風味.

(2) 炒蛋 把蛋照燉蛋一樣的方法打勻(或再加蝦米,並韭芽等和料),先把油鍋煮沸,把蛋倒入,用鏟刀連鏟帶攪,

見牠凝成塊狀，便可以盛起來。燒這樣菜，第一要留心用火，切忌火勢過猛，因為這是容易把蛋煮得太老或竟焦黃的。

(3) 煎蛋 煎蛋的方法，先把鍋裏放下一小杯的豬油煮沸，把蛋打開，整個的倒在鍋子裏，撒下一些鹽，等到貼在鍋上的一面凝成一塊的時候，就用鏟刀把蛋翻一轉。喜歡吃嫩的，蛋白凝成後便好盛起來；否則多煎一回。照這樣一個個煎好，然後再用少些的油煮沸，把煎好的蛋一起下鍋，同時加些水和醬油（如果要加木耳、筍衣等和料，也可以在這時下鍋），和少些的紅糖，煮一、二滾，盛起後再加一撮蔥，香味極好。這一種燒法，在江南一帶俗稱“荷包蛋”。

(4) 爆蛋 爆蛋的方法，和前面三種有些不同了，先要把蛋帶殼煮熟，盛起來在冷水裏浸過，然後把殼剝去，再用油煎沸，把蛋入鍋加鹽煎熬，等到四面都逞



嫩黃色了,就把預先斬好的蔥椒末放下,再鏟勻,便好起鍋。

(5) 蛋花湯 先拿蛋照燉蛋一樣的方法打勻,再用榨菜切絲,以及開洋、蔥等調進蛋裏,再用水一碗燒沸,然後把蛋碗用左手慢慢地倒下,右手執鏟刀攪和,煮二、三滾,加進少些味精,便可以盛起來了。



圖 四

#### 4. 五種用肉做主料的飯菜

這裏所說“肉”是專門指豬肉說的,牛肉、羊肉這一類,在中國是只有一部地方的人吃的,所以我們不去多說牠了。

(1) 燒肉 燒肉可以分白燒紅燒兩種,白燒只用鹽,紅燒要用醬油和紅糖;大概夏季用白燒,冬季用紅燒。

燒肉多用肋條,切時要方正,肥瘦調

勻，如圖五。

白燒肉，只要把肉放在鍋子裏，加水  
和少些黃酒，煮一滾，杓去白沫，加入食鹽，



圖 五

蓋着儘煮，直到熟爛爲止。  
紅燒肉，除了上面的手續  
以外，當滾過十多分鐘時，  
便要加醬油  
和紅糖了，此  
外像蛋燒肉、筍燒肉、栗子燒  
肉、油豆腐燒肉……燒法都  
相仿的；不過無論用什麼東  
西燒肉，總是先把肉下鍋，等  
牠燒幾滾，然後再把其他的  
東西下鍋。

蓋着儘煮，直到熟爛爲止。  
紅燒肉，除了上面的手續  
以外，當滾過十多分鐘時，  
便要加醬油  
和紅糖了，此

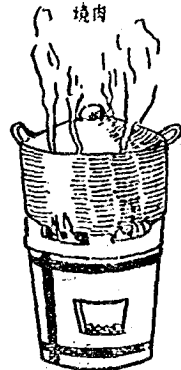


圖 六

(2) 炒肉絲 炒肉絲是用豬肉切  
絲炒爆成功的一種菜餚，牠的名目很多，  
像冬筍炒肉絲，韭芽炒肉絲，辣茄炒肉絲，  
菠菜炒肉絲……牠的味道，都很鮮美。

炒的方法，先把油入鍋，用武火燒沸，

把切好的肉絲下鍋，用鏟炒攪，使牠條條分開，然後把黃酒向鍋的四邊倒下，尸丫的一響，便把鍋蓋蓋住，停一會，依次加進食鹽、醬油和清水攪和，加下和料（筍、辣茄等），關蓋再燒幾透，盛起來的時候，再加白糖少些，就可以吃了。

(3) 肉餅子 肉餅子的做法，是把肥瘦適中的腿肉斬碎，加入黃酒、醬油、花粉拌和而成的。做好以後的肉餅，可以放在飯鍋上蒸來吃，或是用油炸熟。炸的方法，是把肉餅子放在油鍋裏煎炸，熟了以後，再加木耳、筍片等和料，加醬油、清水及少些的食鹽、白糖，關蓋燒二、三透，便可以起鍋了。

(4) 肉醬 先準備鮮肉、開洋、筍、豆腐乾等材料，各切成粒狀，然後照炒肉絲一樣的方法，把材料分先後入鍋，加食鹽、白糖、醬油等和料煮熟，等到煮熟以後，就加入搗爛的豆醬，鏟和再煮一透，如果嗜

辣的人，並可以加入些辣醬。

(5) 肉片湯 猪肉二兩切成薄片，另用筍、榨菜、香菌等切片做和料，用清水一杓放下豬肉，加黃酒食鹽煮滾，再加和料，用清水沖長湯頭，蓋鍋煮透，盛起後另加味精及麻油，滋味十分鮮美。

## 5. 五種用魚做主料的飯菜

我們平常的菜餚裏，魚好像是少不了的，可是魚的種類太多了，因此也有了各種不同的燒法，現在我們也例舉五種出來。

(1) 煎魚 把魚殺後洗淨，內外都很均勻地撒些食鹽，倒進少些黃酒，放在醬油裏略漬；等油鍋燒沸了，把魚下鍋，煎三、四分鐘，用鏟刀翻轉，再煎三、四分鐘，這樣交互翻轉的煎，等到兩面都黃的時候，加入醬油紅糖，如果有其他的和料要加，也在這時下鍋，四邊倒下一點水，蓋鍋煮

四、五透，盛起時，再加一些葱屑，吃起來真是又香又美。

(2) 燉魚 燉魚往往都是清燉，方法是把洗淨的魚裏外加鹽，倒入黃酒少些，再加豬油和少些的水，魚的面上，加放薑片、香菌、筍、開洋等和料，放在飯鍋上燉，等飯鍋滾透，魚便熟了。



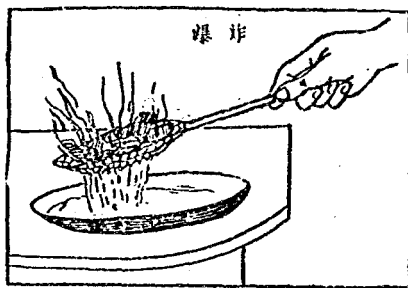
圖 七

(3) 炒魚 把油用武火燒沸，再把用醬油漬過的魚塊倒入，加入食鹽，用鏟刀亂鏟，使牠塊塊分離，然後把黃酒四邊倒下，尸丫的一聲，隨手把鍋蓋蓋好，勿使出味，霎時便將醬油加入，同時略加清水，炒和再燒，過二、三分鐘，再加白糖一撮，倒入粉膩(用芡粉和水調勻)慢慢地鏟攪，見牠湯汁漸厚，便可起鍋。

炒魚的味道，要嫩的才好，所以不可燒得過久，如果嗜好酸、辣，那末可以用辣

茄先入油鍋，在加粉膩時，同時再加酸醋。

(4) 爆魚和燻魚 爆魚的做法先拿鯉魚或青魚切成薄片，放在瓦鉢裏用鹽、酒、醬油浸過，鍋子裏放着許多油煮沸，把魚片分批放入，炸成黃黑色，用鉛絲杓盛出，然後再用醬油白糖，用文火回鍋，便成功了。



燻魚是把魚切成塊狀，用鹽酒放在飯鍋上蒸熟，去掉湯



圖 八

汁，一塊塊放在無用的黃籃上，鍋子裏放下泡過的茶葉或木屑、紅糖，把有魚的黃籃放在鍋裏，用火燒了，鍋子裏的茶葉或木屑，便慢慢地燃燒起來，發出煙火，向上直衝，穿過黃籃，直透魚片，燻了好一回，魚皮成黃黑色，便可拿起，四面用麻油塗抹，

牠的味道,十分可口。

(5) 魚羹湯 買鱖魚一條,洗淨後放在鍋上蒸熟,把肉刮下。蛋一個,加水打和,另用筍、香菌、火腿等切碎備用。

牠的煮法,先用雞湯(如果沒有雞湯,可用清水加味精代)煮沸,倒入火腿、香菌、筍等和料,煮一透,便把打和的蛋倒下攪擾,煮成蛋湯,然後把鱖魚肉下鍋,略加黃酒,煮一沸,再把芡粉加入,用鏟攪和,等到調膩適度了,便可以起鍋。如果另外再加少些胡椒,就覺得格外鮮美了。



圖 九

## 9. 五種用豆腐做主料的飯菜

豆腐是一種富有滋養的食物,用牠烹飪做菜餚,可以素食,也可以葷食,所以我們無論走到那兒,都可以買得到。人家

往往拿青菜、豆腐當作最不好的菜，真是大錯；我們如果能夠對於燒法加以講究。豆腐這樣東西，的確是無上的妙品。現在我就來述說幾種豆腐的煮法。

(1) 煮豆腐 把嫩豆腐放在煮沸的油鍋裏，加入醬油、食鹽、白糖，和少些的清水煮熟，就好取食。不過煮豆腐，往往因為要求滋味的鮮美，一定用其他的和料同煮，譬如用肉絲煮，用開洋、筍煮，用蝦仁煮，用筍衣、香菌煮……說來多得很多。這種用和料所煮的豆腐，方法是先把和料入鍋煮一透，然後把豆腐倒入，燒一滾，再行盛起。醬油、食鹽等用法，和上面所講的方法相同。

(2) 煎豆腐  
煎豆腐要用乾豆腐（又稱老豆腐），先把素油入鍋煮沸，然後把豆腐放進油裏去；

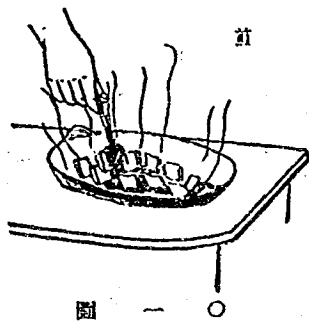


圖 一 ○



略加食鹽，一面煎黃，用鏟刀翻一個轉身，同樣再煎，等到一塊塊煎透了，略加清水再煮一透，就可以盛起來，吃時用薑末和醋一蘸，滋味很好，假使把老豆腐切成薄片，放在葷油裏煎，同時另加開洋、筍、火腿等和料，那末牠的滋味，又有一種特別的風味，這便是菜館裏所稱的“鍋燒豆腐”。

(3) 菌油豆腐 煮這樣菜，先要煎菌油，方法是把菌和醬油放在鍋子裏煎熬，取用油汁，將豆腐漂淨放在菌油裏燒煮，等牠滾過幾透，菌味侵入豆腐，不放其他的和料，已經夠鮮美了。

#### (4) 拌豆腐

拌豆腐又可稱為醃豆腐，是把嫩豆腐濾去了水，用醬油、麻油等拌和而成。在拌的時候，可以加入香椿

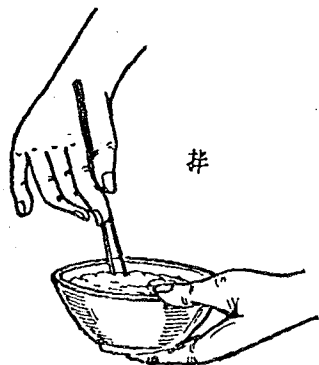


圖 一 一

頭、火腿絲、蝦卵等等的和料，現拌現吃，滋味十分爽口。

(5) 豆腐湯 先把清水一碗入鍋加入榨菜、筍衣……等和料，並食鹽一撮，先煮一透，然後把嫩豆腐倒入，再煮一滾，便可盛起，如果另加麻油以引香味，那就格外鮮美了。

## 7. 一張應時的飯菜表

在上面我們已經把幾種日常飯菜的烹飪方法告訴小朋友了，我們要吃的菜餚多得很，材料既可選擇，煮法也好變換，現在我們把幾種應時的飯菜，來列成一張表，並且把牠的材料、煮法，都很簡略的說明了一下，小朋友可以用來參考。

季別	菜名	材 料	煮 法	約 價	附 註
春	炒 菩 心 菜	苦心菜半斤	把菜切斷，倒入煮沸的 油鍋裏炒熟。	0.04元	去黃葉
	清 嫩 腳 魚	鱒魚一條 香菌冬筍等 少些	把魚洗淨，加入和料， 放在飯鍋上燉。	0.12元	辣雌魚
	炸排骨	排骨一盆	把排骨放入油鍋內炸 過，再用糖醬油悶湯。	0.15元	辣肋骨
	菲 芽 肉 絲	鮮肉四兩 菲芽一束	把肉切絲，下鍋加和 味料炒透，加湯再煮， 熟透後再加菲芽。	0.24元	
	炒 黃 豆 芽	黃豆芽半斤	用油醬油鑊炒。	0.05元	去 根
	剗 嫩 肉 筍	鮮肉二兩 豆腐乾四塊 筍衣半兩	豆腐乾切片作底，肉 筍衣剗碎加和味料放 入燉熟。	0.12元	筍衣須泡 過
	炒 青 蠶 豆	蠶豆半斤	把豆剗殼，放入油鍋 內鑊炒。	0.05元	可以加筍
	炸黃魚	黃魚一條 大蒜一個	洗淨後放在稀澱花粉 中浸過，入油鍋炸透， 再加和料煮熟。	0.35元	火勢不可 過烈
	燉鱒魚	鱒魚一小塊 香菌豬油等 和料	將鱒魚帶鱗加和味料 清蒸。	0.35元	宜多用湯
季 醃鮮蝦	中號鮮蝦二 兩	把鮮蝦洗淨剪光，用 黃酒醬油拌勻略蓋。	0.08元	又可用乳 腐汁拌	

夏	炒莧菜	莧菜一斤個	洗淨後入油鍋鏟炒。	0.04元	揀嫩
	油烤蝦	鮮蝦四兩	把蝦放在油鍋中炸爆後，再加醬油白糖煮燒。	0.14元	不可炸過度
	燉文蛋	醃蛋鮮蛋各兩個	把醃蛋鮮蛋打和，加入豬油燉熟。	0.14元	吃時用醋
	五肉香絲	鮮肉四兩豆腐干塊	一起下鍋炒轉，加和味料煮透。	0.26元	也可再加辣茄
	燉豆毛子	毛豆子四兩	先行蒸熟，再加食鹽。	0.03元	用精油拌
	紅茄燒子	茄子半斤	洗淨切斷，用油炸炒，加薑末醬油等	0.06元	宜燙時食
	乾燒菜肉	乾菜一斤	乾菜切細，肉切塊，用醬油糖煨爛。	0.42元	
	精魚滷片	青魚或鯪魚若干	把魚片入油鍋炒轉，加滷瓜煮透。	0.36元	可另加和料
	腰片湯	豬腰一個	切片，放湯，煮滾。	0.14元	腰片應後入
季	拌豆莖芽	莖芽六兩	用沸水煮一透，盛起，加醬油醋油拌和。	0.04元	去根

秋	炸走油肉	鮮肉半斤 薑葱各少些	把肉帶水燒熟，再入油鍋翻作，然後盛起澆入黃酒冷水煮薑，隔半小時再入鍋煮爛。	0.45元	炸時油要多熟油可作別用
	油炸蟹	蟹四隻 花粉兩匙	把蟹斷成兩塊，在花粉汁塗過炸透。	0.58元	蟹勿過大
	炒肚帶	草魚一條 千張兩張	把魚肚切條入鍋鏟炒，加千張，入和味料煮熟。	0.32元	宜白炒
	炒白	茭白六兩	把茭白切絲，用和味料炒熟。	0.08元	揀嫩
	肉絲湯	鮮肉二兩 榨菜開洋若干	切絲，放湯，煮滾。	0.12元	可加味精
	煮鱧魚	鱧魚一條	鱧魚切成三四塊，兩面煎黃加酒一燜，再加和味料煮熟。	0.20元	先用烈火再用文火
	煮冬瓜	冬瓜一塊 筍衣兩片	切碎，加和味料，先炒再燜。	0.10元	可再加蝦米
	乳腐汁煮蘿蔔	蘿蔔兩個 乳腐汁一杯	先將蘿蔔切粒，炒一轉，加入乳腐汁煮熟。		揀大的
	芋燒肉	鮮肉半斤 芋芋四兩	先將芋芋鮮肉加酒，煮一滾，再加鹽醬油糖煮熟。	0.42元	芋芋可先蒸熟
	醬羊肉	羊肉半斤 薑一塊	切碎後入鍋加和味料煨煮兩小時。	0.40元	可再加茴香
季					

冬	紅燒肉	鮮肉十二兩	切塊，用醬油汁過和酒煮一沸，加清水用文武火煮二小時，再加糖燉。	0.56元	可用冬筍栗子同煮
	蔥油鴨	鴨子一隻 蔥豬油豆腐 乾若干	把鴨殺後洗淨先煮一沸，加和味料再煮，加和料再用文火煨透。	0.70元	可加茴香桂皮
	冬肉	鮮肉四兩 筍四兩 筍兩隻	切絲入油鍋炒轉，再加和味料煮熟。	0.26元	可加菲芽
	雪菜炒鱸魚	鱸魚六條 雪菜冬筍若 干	把魚切碎入鍋炒轉，加和味料以及切碎的冬筍雪菜煮二透，便熟。	0.24元	雪菜不可太多
	紅頭燒尾	青魚一條	取青魚頭尾切塊，放入油鍋炒燻，加和味料煎二透，便可加和粉芡和起鍋。	0.28元	中段可燉食
	炒菠菜	菠菜一斤	去根切碎，放入油鍋內炒。	0.06元	不必蓋鍋
	養子獅頭	鮮肉一斤 冬笋香菌等 和料	把肉割碎加和味料做成大肉球，放在油鍋內煎透，加和料煮熟。	0.60元	
	醬蛋	雞蛋若干	將蛋煮熟後，用冷水一浸，剝殼，放在紅燒肉內同煮。	0.25元	以十個計算
	紅菜燒心	白菜一斤半	把白菜去邊切斷，先炒，再加醬油磨煮爛。	0.10元	用肉湯煮更好
	四季蝦生鍋	青魚一塊蝦 兩豬腰一 個菠菜四兩	鍋內放湯煮沸把魚腰切成薄片，蝦去殼，菜切碎，一一入鍋煮食。	0.32元	可用粉絲作底

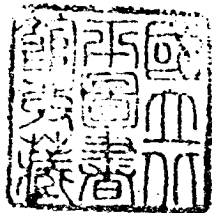
在前面的表裏關於油、酒、鹽、糖等，都沒有列入，因為這是普通烹調上必要的和味料，請小朋友在實習的時候，酌量需要去應用吧！

## 8. 尾 語

小朋友！我們在前面把許多飯菜的烹調法告訴了你們。連表內所列，一共有六十五種，中間凡是材料過於昂貴的，煮法過於困難的，刺激性過於強烈的，只有幾個地方特產的，以及種種專門的特殊燒法，都一概擯棄，沒有說起。當然的，菜餚的燒法，千變萬化，專門的庖廚也怕學不完；所以我想小朋友如果學會幾種普通的，那末只要會設計，一定還可以自己去改良。

烹調方法，實在是一種很奧妙的技術，同樣的材料，同樣的燒法，爲了手段的不同，往往燒出來的滋味會相差得很遠。

小朋友!你們可不要性急,等到你們有了相當經驗的時候,你們一定會燒出很好的菜餅來,也許會比專門的廚司煮得更鮮美可口哩。





## 兒童勞作小叢書總目

教室的布置	書桌上的文具
學校園	日常用具
幾種會場的布置	有趣的玩具
大掃除	我們的兵工廠
校舍的修築	利用廢物的小工藝
幾種主要的農作物	普通食物的蒸煮
四季的蔬菜	菜餚的烹飪
幾種小動物的飼養法	衣服的洗滌法
可口的果子	縫紉方法
美麗的花朵	簡易的絨線編織和刺繡

### 版權所有 翻印必究

中華民國二十六年二月京初版

中華民國三十六年一月滬壹版

兒童勞作小叢書(十七) 菜餚的烹飪

實價國幣五分

(外埠酌加運費匯費)

編著者	許劍家	食棟
發行人	吳秉	常
印刷所	正中書局	
發行所	正中書局	

(667)

