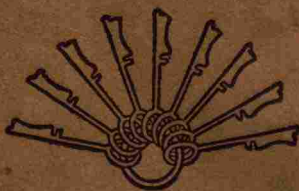


初中學生文庫

烹飪一班

編者 盧壽籤



華書局編印



# 烹飪一斑

## 目錄

第一章	總說	一
第二章	普通蔬菜果實之精製法	五
第三章	芳香食品之調製法	三〇
第四章	各種海味烹調法	三六
第五章	各種食品實驗烹調法	三九
第六章	西餐製法	四九
第七章	食器之種類及處理法	五六
第八章	日用食品成分分析表	五七

# 烹飪一斑

## 第一章 總說

衣食住行四者，皆人生所不可缺，就中尤以食爲重，卽所謂民以食爲天也。故平時對於食物一項，不可不加以研究，如某食物富營養，某食物易消化，某食物合經濟，皆人人所當知。此外各種飲食上之重要問題，更不知凡幾，不得諉之庖人，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：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。尤其對於發育期之幼兒，及回復期之病人，使其筋肉充分成長，或回復其衰弱之身體，舍食物外，其道末由。

食物既如此重要，吾人於此，雖不必別求改良進步之方法，然平時亦不可無所研究

也。次更舉最重要者數事，以備一般研究烹飪者之參攷：

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，未必即能養生，故須選擇富於蛋白質、脂肪或碳水化合物者。

二、宜選擇易於消化之食物 凡食物之足以養生者，必有易消化之部分。而消化不易者，雖富於營養成分，然真能養生之分量，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。故有人主張稍進不易消化之食物，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、與碳水化合物，三者之成分，不可無一定標準。碳水化合物多時，則變為脂肪，而蓄積於體內，碳水化合物少時，則其不足成分，乃以脂肪補之。唯蛋白質一物，無他物可為之代，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，為甲所好者，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，毋使一人有所舛望。但人所好食之物，其初覺非常甘美，以後若時常食之，亦易生厭，故宜略爲變化。同一食物，調理與配合，能時時不同，當較始終不變者爲佳。

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。吾人對於食物，每有價貴者爲良好食物之成見，不知價值低廉之食物，有許多極富於營養成分者，不但可以養生，且可節省經濟。又如魚類之市價，日有高低，高價時可勿購，俟低價時購食之，亦爲經濟之法，未必純以粗食爲經濟也。研究烹飪者不可不深明此理，故每購一食物，既求其有營養價值，又必求其適口，而不至於靡費，不得不再三審擇。

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，起化學的變化，使食物腐敗。欲永久貯藏，非設法殺滅細菌，使不得任意蕃殖不可。原來細菌多藉空氣、水分及溫度之力，以遂其生活。若隔絕空氣，除去水分，高低其溫度，使細菌失去生活力；又或藉藥物之力，以遏其生機，防其蕃殖，則細菌不能生活，而食物可永久貯藏也。以下更分述貯藏各方法：

甲、乾燥法 此法即將食物除去水分，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，即失貯藏之效，不可不注意。

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，有諸種混合成分。其作用雖不甚烈，然以之防細菌之繁殖，免食物之腐敗，大有功效。酸味愈強，則防腐之力愈大。

丁、加藥品法 如以沙爾奇爾散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。今人所通用之冰箱，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，其效更大。

庚、罐藏法 此法利用高溫，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，以致委棄，其不經濟孰甚。吾以為宜隨生活之繁簡，求適當之貯藏法。如某種食物宜冷藏，某種食物宜火熱，處道各得其宜，則無形中節省經費，不可以數計，亦主持家政者所不可忽視也。

## 第二章 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，加入白糖一斤，醬油二斤，官桂、大茴香、陳皮、紫蘇葉各二兩，切細後加入拌勻。自初伏曬起，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。另用白礬一兩五錢，溶化於沸水內，經一宿，俟水澄清後，取薑置水中，浸旬餘，取出，再以瓷罐盛蜜漬之。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，旬日後取出，用水洗淨，放入蜜內，便成。其法較簡，味則稍遜。

鹽薑 沸水八升，加入鹽三斤，攪勻。另取清水，以白梅半斤搥碎，浸久去渣，同鹽水混合盛貯。取嫩薑十斤，以麻布拭去紅衣，隨即切成片。用白鹽白礬各五兩，沸水五碗，化開澄清，浸入薑，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，逐日採紅色牽牛花去蒂投入水中，候水色深濃，去花聽用，則薑色極鮮豔美觀。



**醋薑** 嫩薑不拘多少，炒鹽醃一宿，取出，以鹽滷同米醋煮數沸，盛瓷罐中，冷後放入嫩薑，酌加砂糖。用箬葉或荷葉紮口，加泥封固，臨食啓之。

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，盛入瓷罇，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。將薑放入，曬三日取出。復用甘草五錢，檀香二錢，爲末拌勻，放入薑，曬三日，盛瓷罇中收貯。

**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，再裝入罐中，以原滷稍加麻油浸之。

醃韭菁 將韭花在半結子時收採，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，藏罐內，麻油調食。

### 蒜

醋蒜 淨蒜瓣一斤，在石灰湯內焯過，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，可經年不壞。

糟蒜 取蒜在石灰湯內焯過，晾乾。每蒜一斤，用鹽一兩五錢，糟一斤半，拌勻。入罐泥封，半月可食。

乾蒜菜 嫩蒜菜鹽醃三日，曬乾。以原滷置鍋中，候熱，將菜放入焯過，又曬乾，蒸熟，盛

瓷罐中，可久留不壞。

### 萹蒿

#### 醃萹蒿

採萹蒿莖，剔去老敗者，洗淨，用微鹽醃過，曝乾，味甚美。

#### 乾萹蒿

取萹蒿嫩苗，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，用鹽四兩拌勻候用。取肥嫩箭幹白菜，洗淨，去邊皮，置於陰處，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，分棵紮定，裝入罈中，以原汁澆灌令滿，封固之。取食時，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，上面用石壓住，數日後即可食。

#### 又法

白菜一百斤，曬乾，抖去泥土。用鹽二斤，醃三四日。再就原滷內洗淨，撒鹽三斤，

裝入罈內，能經久不壞。

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，另放乾淨缸內，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，在飯鍋上蒸熟，味尤佳美。

乾菜 大白菜洗淨略曬，用沸湯泡半熟，曬乾。以鹽、醬、大茴、小茴、花椒、陳皮、砂糖等入菜煮熟，曬乾略蒸，即可食。

菜齏 將大白菜，十字劈破；緊小蘿蔔，破作兩半；同置日中，曬去水氣，俱切成薄片，大分許。放入淨罐中，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，去邊皮葉，切斷，每段三寸長。投入沸湯，少頃取出，乘熱撒鹽淹透。

與橘皮同切成細絲拌食，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，將缸中鹽滷傾出另貯，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，用泥固封，來年取食，最妙。

**水閉甕菜** 大棵白菜，曬輭去葉，每棵用手裹成一窩，放入花椒、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，用泥嚴封，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，以箬葉蓋菜上，用竹籤十字撐緊。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、川椒等

炒妍細末，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，置甌中蒸過，切作小塊。濃調豆粉蘸裹，入沸油中炸熟，候冷，放入瓷器內收貯。

鹽芥菜 嫩芥葉置陰處半乾，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。再用花椒、茴香，放入每棵菜之中心，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。

芥菜齏 秋冬之間，取芥菜切細，沸湯焯過，帶湯撈置盆內，以生蒿苣切碎，和入芥花或芝麻，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，加熱，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，曬至十分乾。以炒鹽揉過，加花椒、茴末拌勻，入罈按緊，以香油滿澆罈口。一二日後，俟油沁入菜底；以箬葉蓋住菜面，用竹籤十字撐緊，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，取梗用微鹽醃過，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，裝入瓶中。

**芝麻菜** 醃芥曬乾，切至極碎，蒸而食之，名芝麻菜，老人所宜。

**風癩菜** 芥菜取心，風乾醃後，榨去滴汁，裝小瓶中，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，帶滴入罐，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，切成極碎，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。

菠菜羹 菠菜春月出莖，極爲嫩美。春暮莖漸老，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。

### 蔓臺菜



原  
书  
缺  
页

原  
书  
缺  
页

原  
书  
缺  
页

原  
书  
缺  
页

原  
书  
缺  
页

原  
书  
缺  
页

原  
书  
缺  
页

原  
书  
缺  
页



原  
书  
缺  
页

原  
书  
缺  
页

原  
书  
缺  
页

原  
书  
缺  
页

原  
书  
缺  
页

原  
书  
缺  
页

原  
书  
缺  
页

原  
书  
缺  
页



二凡食芳香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盞和成，作拌食料。或再搗薑汁加入，或用芥末，或用醬油酒麪，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、凡芳香品採取，擇洗潔淨，滾湯一焯撈起，即入冷水漂過六七分鐘，控乾拌食，則顏色鮮美，嫩脆不爛。

芳香食品の種類甚多，茲將各種調製方法，列舉於下：

牡丹花瓣 可以湯焯，可以蜜煎。

蘭花 可羹可肴。

玉蘭花瓣 麪拖油炸，加糖；但炸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。

法，湯焯拌食，肥滑甜美，佐以冬筍，風味絕佳。

甘菊苗 湯焯拌食，或拖山藥粉油炸，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，用白糖白鹽入麪調勻，拖油炸食。

梔子花 半開摘取，沸湯焯過，入細葱絲，胡椒末，黃米飯研爛，同鹽拌勻，醃壓半日，食

之。或焯過，用白糖和蜜入麪，加椒鹽少許，作餅煎食，亦妙。

藤花 搓洗控乾，洒以鹽湯，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，可拌麪筋炒食，

可曬豆腐。其根則絕對不可食，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，加蘇紙一層，緊

原  
书  
缺  
页

原  
书  
缺  
页

原  
书  
缺  
页

原  
书  
缺  
页

原  
书  
缺  
页

原  
书  
缺  
页



原  
书  
缺  
页

原  
书  
缺  
页

原  
书  
缺  
页

原  
书  
缺  
页

原  
书  
缺  
页

原  
书  
缺  
页

## 魚餃法

煮魚餃用之魚，以河魚爲上，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，縛之使緊。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，和入上好豆粉、約魚粉各半，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。可供菜，並可作點。

## 蛋菰法

用豬小腸一條，末端用線縛緊，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，首端亦用線縛緊。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，以五花肉爲上，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。



## 竹筍炒油腐法

此係上海洪月恆女士之製法。取春筍去近根處，切成薄片，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，惟勿過重擊。二物配齊，乃取油一小杯置於鍋中，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

煮百葉包肉，味頗尋常，苟配合得法，亦殊可口。吾家烹此物，不用百葉，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，於飯鍋上蒸熟食之，蒸時或加筍片亦可。若用水入鍋中煮熟者，味便不美。

### 製鱸魚粉法

此係撫州汪翠筠女士之製法。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，即將煮好之鱸魚及湯，一并傾入，略加食鹽、醬油、胡椒，及煮沸，即可起鍋，其味甚美。

### 醉朱蚶法

此係福建蔣揖蘭女士之製法。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。

## 第六章 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，其間以牛肉爲原料者較多。即用牛肉十二兩，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，即掠去之。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，是即普通西洋湯 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：卽切鯛魚爲塊，每塊約二錢或二錢半，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，過焦則味不美，是卽油煎魚 Broiled Fish 之製法也。

### 牛排 Beef Steak 之製法

法以牛肉切片，每片約重二錢，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，面浮血氣，可換一面燒之，旋即不見血色，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加入鹽、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，每客須蛋兩個。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，懸於火爐上，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。

下列西菜八種，係根據美國羅拉女士講演。

### (一) 加里飯

材料 米一杯，蘋果一箇，小葱頭一箇，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。

作法 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、葱頭、林檎片，更煮之，旋變綠色，再加砂糖、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，煮約十分鐘，後將飯與魚肉同盛大淺盆內。另用一碟，盛切細之醋醃野菜，爲加里飯之附屬品。

### (二) 燻肉與燒蛋

材料 蛋數箇，燻肉一方，牛酪少許。

作法 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。或加以荷蘭芹少許，尤覺可口。

### (三) 馬鈴薯之副食品

材料 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。

**作法** 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；至粉作綠色，乃取生馬鈴薯，切爲四角形，用水洗淨，嵌入美利堅粉中。再三翻換，烘約十分鐘，須注意烘時勿使焦灼。加食鹽、胡椒，注以沸湯，又煮約十五分鐘取食。

#### (四) 貝拉米脫

**材料** 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。

**作法** 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。放入塗以牛酪之鍋中，猛火燒之，用作朝餐最宜。

#### (五) 胡瓜食品

材料 胡瓜二十四個，小蔥頭六個，醋六合三勺，橄欖油八勺，荷蘭三葉之種子一大匙，食鹽六大匙。

作法 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，拭去水氣。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

材料 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，荷蘭芹少許，食鹽與胡椒少許。

作法 將馬鈴薯剝皮後，投沸水中，煮約十分鐘，盛起另置皿中。加牛酪一大匙，十分攪拌，加食鹽少許，又加克利姆醬油及荷蘭芹，即可取食。

(七) 玉蜀黍之雜炊



材料 火腿（或鹽豚）一兩半，馬鈴薯四箇，小葱頭兩箇，玉蜀黍一罐，牛乳六合三勺，食鹽胡椒少許。

作法 剝去馬鈴薯與葱頭之皮，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；若於炎暑天，則不甚相宜。

### （八） 克利姆乾麵包

材料 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。

作法 司凱姆牛乳者，即牛乳煮沸後，已去上面乳皮之牛乳也。材料既備，即善爲混合。取盤塗牛酪，將原料逐一傾入，置架爐上燒歷二十分鐘，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，即此也。

## 第七章 食器之種類及處理法

食器之種類不一，製作材料有金屬製者，有木製者，有陶瓷製者，此外尚有玻璃器，與漆器數種。

一、金屬製食器 金屬製食器中，唯鐵一種，最無害於衛生，如鐵鍋是也。其他如銅、青銅、及錫、鉛合金之白蠟等，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，黃銅之匙，以之久浸於砂糖、酢及其他食物中，易生危險之事，故食具以不用金屬製爲宜，然必不得已而用之。如欲求合於經濟及清潔法，仍以用鐵器之磨光而無鏽者爲佳。

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，雖無毒害，但價廉之物，油漆易於剝落，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。

## 第八章 日用食品成分分析表（單位公分）

食品	成分		水分	蛋白質	脂肪	炭水化物	纖維	維	礦物質
	分	分							
米飯	六〇・八	三・六	〇・五	三・七	〇・二七	〇・二七			〇・二七
大麥	一四・三	一・〇〇	二・五	三・五	七・一〇	二・六〇			〇・三〇
白米	二〇・四	六・五	〇・六	七・二	〇・四〇	〇・三〇			〇・三〇
小麥	一四・四	一・三〇	一・五	六・四	三・〇〇	一・七〇			〇・五〇
小麥粉	一四・九	一・七〇	〇・九	七・〇	〇・七六	〇・五七			〇・五七
小麥粉(英國)	一三・〇	一・〇五	〇・八	七・〇	〇・七〇	〇・七〇			〇・七〇
蕎麥粉	一三・九	一・三三	二・七	六・六	一・二六	一・四三			一・四三
大豆(白)	一三・七	三・五	一・六	一・八	一・〇	四・七			四・七
大豆(青)	一三・六	四・八	一・三	二・三	二・九	四・七			四・七
大豆(黑)	一一・〇	四・三	一・八	三・〇	三・九	四・六			四・六
豆腐	八九・〇	六・〇	三・一	一・一	〇・一〇	〇・七〇			〇・七〇

豆腐皮	二·八五	五·六〇	一五·六三	六·六五	〇·四六	二·八三
豌豆	一四·三〇	三·四〇	二·〇〇	五·五〇	六·四〇	二·四〇
蠶豆	一五·二三	一七·九	一·四五	四七·七三	五·三三	三·三〇
菜豆	一七·五〇	二〇·三〇	一·二〇	五三·三〇	四·五〇	三·四〇
甘藷	六·六	一·三五	〇·一九	六·七七	二·四六	〇·九三
馬鈴薯	七·八〇	一·五〇	〇·二〇	一九·三〇	一·四〇	一·〇〇
芋	八·三〇	二·〇〇	〇·二〇	二五·二〇	〇·七〇	〇·八〇
慈姑	六·六	四·七	〇·三〇	一四·六	〇·四五	一·四四
蘿蔔	九·四〇	〇·七〇	甚少	三·七〇	〇·五〇	〇·五〇
燕青	九·四〇	一·六〇	〇·二〇	二·八〇	〇·七〇	〇·八〇
胡蘿蔔	八·九〇	一·三〇	〇·四〇	七·四〇	一·一〇	〇·八〇
牛蒡	七·五〇	一·四〇	〇·二〇	二五·三〇	二·二〇	〇·六〇

海帶	藟	水芹	筍	葱	黑芝蔴	白芝蔴	冬瓜	南瓜	茄子	黃瓜	藕
二五·一〇	二四·六〇	九三·六〇	九〇·二二	九二·六三	六六·六〇	六六·九〇	九七·四二	九〇·四四	九四·〇〇	九六·六四	八五·四〇
七二·〇〇	一一·六〇	二〇·一〇	三三·二〇	一四·七〇	一九·七〇	二〇·五〇	〇二·六〇	〇六·五〇	一〇·〇〇	〇八·五〇	一七·七〇
〇〇·九〇	一七·〇〇	〇一·三〇	〇二·二〇	〇〇·七〇	四四·二〇	五五·六〇	〇〇·二〇	〇〇·二〇	〇〇·一〇	〇〇·〇八	〇〇·二〇
四七·七〇	六七·七〇	三三·三〇	四四·七〇	四四·三三	一九·四〇	二二·六〇	一七·二〇	六〇·八〇	三二·一〇	一九·六〇	一〇·九〇
—	—	—	一〇·〇〇	一〇·六〇	—	—	〇三·五〇	二二·五〇	一四·〇〇	—	〇〇·八〇
二二·二〇	四四·〇〇	一〇·四〇	〇〇·九二	〇〇·四四	一〇·一〇	八四·〇〇	〇〇·三三	〇〇·七五	〇〇·四〇	〇〇·四七	一〇·二〇

雞	雞	雞	鳩	鴨	鵝	雞	羊	犍	馬	豕	牛
蛋	蛋	蛋	肉	肉	肉	肉	肉	肉	肉	肉	肉
黃	白										
五·〇〇	八五·四〇	七三·七〇	七五·一〇	七〇·八〇	六六·〇〇	七〇·一〇	五三·四〇	七二·三〇	七三·六〇	四七·五〇	七一·〇〇
一六·一〇	二二·九〇	二二·六〇	三三·一〇	三三·七〇	一五·九〇	一八·五〇	二六·六〇	二八·九〇	二四·五〇	一四·五〇	一九·九〇
三二·四〇	〇·三〇	一一·一〇	一·〇〇	三·一〇	四五·六〇	九·三〇	二六·六〇	七·四〇		三七·三〇	七·七〇
〇·五〇	〇·八〇	〇·六〇	〇·七〇	二·三〇		一·二〇	〇·五〇	〇·二〇	一·八〇		〇·四〇
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
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	一·八〇	〇·七〇	一·〇〇

牡蠣	蛤	烏賊	鯉魚	鯰魚	鱈魚	鰻魚	牛酪	牛乳
九〇・〇〇	八四・一〇	七六・九〇	七〇・九〇	七七・〇〇	七七・三〇	六九・二〇	一〇〇・〇〇	八七・一〇
八・五〇	一三・三〇	一九・一〇	一八・九〇	一八・四〇	一八・四〇	一八・一〇	一〇〇・〇〇	三・六〇
〇・九〇	〇・八〇	〇・六〇	〇・八〇	一・四〇	二・七〇	二・五〇	八七・七〇	三・七〇
							〇・三〇	四・九〇
〇・六〇	一・九〇	一・四〇	一・四〇	一・二〇	一・六〇	一・二〇	一〇〇・〇〇	〇・七〇

(完)



標商冊註

