

一之書叢學女

斑一飪烹

海 上
行印局書華中

民國六年四月印刷
 民國六年四月發行
 民國廿二年十月十二版



總發行所 上海棋盤街中華書局
 分發行所 中華書局

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
 瀋陽煙台香港新加坡

編輯者 寶應盧壽籤
 發行者 中華書局
 印刷者 中華書局
 印刷所 上海靜安寺路哈同路口 中華書局

(女學叢書之一烹飪一斑)全一册
 定價銀二角

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

烹飪一斑

梁人

日限食法衣神法

梁子

宜鑄之酒膠及藥服法

梁火

初半靈藥法

梁正

各款食品寶製充膳法

梁國

各款新和菜法

梁三

裝訂食品之圖法

梁二

普通蔬菓菜肉之調製法

梁一

...

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。饗殮之事。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。為其所消耗。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

水化物三者之成分。不可無一定標準。炭水化物多時。則變為脂肪。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。所有諸種混合成分。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。盛入瓷罈。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。沸湯燴半熟。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。繫小蘿蔔破作兩半。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。曬軟去葉。每科用手裹成一窩。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。入油燥熟。候冷。瓷器
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