

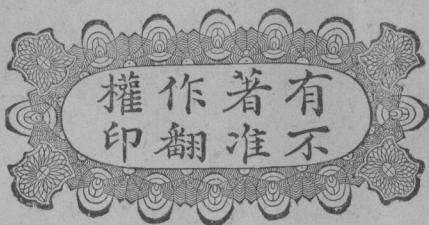
素  
食  
譜

中 華 書 局 印 行



64  
957

民國十四年八月發行  
民國三十年七月七版



素 食 譜 (全一冊)

◎ 實價國幣一元二角

(郵運匯費另加)

編 者 常 熟 時 希 聖

發 行 者 中 華 書 局 有 限 公 司  
代 表 人 路 錫 三

印 刷 者 美 商 永 寧 有 限 公 司  
上 海 澳 門 路

總 發 行 處 昆 明 中 華 書 局 發 行 所

分 發 行 處 各 埠 中 華 書 局

(統) (三九六九)

# 素食譜目錄

## 第一輯 冷盆類

第一種 醃白筍

第三種 拌麪筋

第五種 醃豆腐

第七種 拌黃瓜片

第九種 醃蘿蔔絲

第十一種 拌粉皮

第十三種 醃黃豆芽

第十五種 醃蠶豈瓣

第十七種 醃茭白

第十九種 醃蓬蒿

第二十一種 醃草頭

第二種 玉堂菜

第四種 醃泡菜

第六種 醃豆腐乾

第八種 醃膠菜

第十種 醃洋胡蘿蔔

第十二種 醃馬蘭頭

第十四種 醃磨腐

第十六種 拌洋菜

第十八種 醃芹菜

第二十種 醃萵苣筍

第二十二種 醃紅花

素食譜

第二十三種 醃百葉

第二十四種 芽荳莢

第二十五種 醃乳腐

第二十六種 朶荳腐乾

第二十七種 糟乳腐

第二十八種 醬乳腐

第二十九種 醃油菜梗

第三十種 拌青菜

第三十一種 醃西瓜皮

第三十二種 搶筍

第三十三種 醃榨菜

第三十四種 拌茄子

第三十五種 拌刀荳

第三十六種 醃枸杞頭

第三十七種 醃灰料頭

第三十八種 燒沿籬荳

第三十九種 燒長荳

第四十種 拌絲瓜

第四十一種 素炙骨

第四十二種 素鱸魚

第四十三種 荳腐鬆

第四十四種 蘿蔔鬆

第四十五種 醃素皮蛋

第四十六種 醃香菜梗

第四十七種 拌菜梗

第四十八種 醃白菜梗

第四十九種 荳腐生

第五十種 湯青蒜

第二輯 熱炒類

第一種 炒蔴菇

第三種 炒三鮮

第五種 炒素雞

第七種 炒素鴨

第九種 炒素海參

第十一種 炒十錦

第十三種 炒芹菜

第十五種 炒新蠶豇子

第十七種 炒青菜

第十九種 炒白菜

第二十一種 炒蘿蔔絲

第二十三種 炒磨腐

第二十五種 炒雪筍

第二種 炒冬瓜

第四種 炒素肉

第六種 炒素鵝

第八種 炒素肉圓

第十種 炒素鱈絲

第十二種 炒粉皮

第十四種 炒辣椒

第十六種 炒蠶豇瓣

第十八種 炒東瓜

第二十種 炒菱白

第二十二種 炒葱豇腐

第二十四種 炒茄子

第二十六種 炒夏大蒜



第二十七種 炒莧菜

第二十八種 炒榨菜

第二十九種 炒芥藍菜

第三十種 炒芥菜

第三十一種 炒菠菜

第三十二種 炒百葉

第三十三種 炒蓬蒿菜

第三十四種 炒筍絲

第三十五種 炒腐乾

第三十六種 炒韭菜

第三十七種 炒番瓜

第三十八種 炒豆腐衣包素

第三十九種 炒玉蜀黍梗

第四十種 炒麪筋包素

第四十一種 炒百葉包素

第四十二種 炒豆腐乾絲

第四十三種 炒荳瓣酥

第四十四種 炒素蟹

第四十五種 炒素肉絲

第四十六種 炒素腰腦

第四十七種 炒冬筍

第四十八種 炒香菜

第四十九種 炒素肉餅子

第五十種 炒素包圓

第二輯 小湯類

第一種 蕪菇雞

第二種 香菌鴨

第三種 蕨菇湯

第五種 冬菰湯

第七種 鮮菌湯

第九種 燒湯三鮮

第十一種 黃瓜塞豆腐

第十三種 三絲湯

第十五種 素齋菜肉絲羹

第十七種 燒腐丸

第十九種 燒素腰片

第二十一種 小燒豆腐

第二十三種 蓴菜湯

第二十五種 油豆腐湯

第二十七種 蓴菜豆腐湯

第二十九種 扁尖湯

第四種 茭玉湯

第六種 葛仙米湯

第八種 菠菜豆腐羹

第十種 燒乾三鮮

第十二種 冬菰雞

第十四種 冰豆腐湯

第十六種 菠菜湯

第十八種 燒素捲

第二十種 蘿蔔湯

第二十二種 冬筍湯

第二十四種 茅荳子湯

第二十六種 水豆腐花湯

第二十八種 蘆筍湯

第三十種 冬菜湯

第三十一種 榨菜湯

第三十三種 素湯卷

第三十五種 細粉湯

第三十七種 荳腐衣湯

第三十九種 人參條湯

第四十一種 素鵝湯

第四十三種 雪筍湯

第四十五種 香菌荳腐湯

第四十七種 芽荳子羹

第四十九種 粉皮鬆湯

第四輯 大湯類

第一種 燒素獅子頭

第三種 燒八寶素肉丸

第五種 荳葉羹

第三十二種 香菌湯

第三十四種 素肉丸湯

第三十六種 海帶絲湯

第三十八種 絲瓜湯

第四十種 香菜湯

第四十二種 荳腐乾湯

第四十四種 蕨菇荳腐湯

第四十六種 木耳湯

第四十八種 荳腐鬆湯

第五十種 蘿蔔鬆湯

第二種 荳腐湯

第四種 杏仁荳腐羹

第六種 素狀



第七種 素雞湯

第九種 燒素雞

第十一種 燒素蹄胖

第十三種 人參八寶湯

第十五種 奠玉湯

第十七種 刺參湯

第十九種 蕨菇香菌湯

第二十一種 蕨菇豆腐湯

第二十三種 紅燒麪筋

第二十五種 素魚塊

第二十七種 紅燒素海參

第二十九種 燒素鱈和

第三十一種 冬菰湯

第三十三種 燒紅棗

第八種 燒素三鮮

第十種 蓴菜羹

第十二種 紅燒山藥

第十四種 蕨菇湯

第十六種 燒羅漢

第十八種 甜菜

第二十種 大燒豆腐

第二十二種 燒神仙茄

第二十四種 紅燒腐乾

第二十六種 素栗子雞

第二十八種 清笋湯

第三十種 大燒茄子

第三十二種 雜色湯

第三十四種 油麪筋湯

第三十五種 素米鴨

第三十六種 燒葱椒芋苳

第三十七種 水荳腐花湯

第三十八種 榨菜湯

第三十九種 粉皮湯

第四十種 燒油包子

第四十一種 絲瓜湯

第四十二種 三鮮湯

第四十三種 紅燒東瓜

第四十四種 紅燒白菜

第四十五種 木耳茅荳羹

第四十六種 燒荳腐乾絲

第四十七種 燒青蠶荳子

第四十八種 荳瓣湯

第四十九種 燒豇荳

第五十種 冬菰荳腐湯

第五輯 點心類

第一種 咖啡茶

第二種 檸檬茶

第三種 松子茶

第四種 清涼茶

第五種 炒米茶

第六種 風米茶

第七種 菊花茶

第八種 橄欖茶

第九種 荷蘭水

第十種 菓子露

第十一種 葶薺炙

第十三種 蓮子凍

第十五種 炸山楂

第十七種 菊花片

第十九種 玉蘭片

第二十一種 八寶飯

第二十三種 炒麪

第二十五種 麪酪湯

第二十七種 荔枝羹

第二十九種 檸檬露

第三十一種 橘酪湯

第三十三種 滷熟藕

第三十五種 葶薺糕

第三十七種 一捻酥

第十二種 榛栗羹

第十四種 杏仁冰

第十六種 朶桃片

第十八種 蓮花片

第二十種 山藥糕

第二十二種 一品饅

第二十四種 燒賣

第二十六種 楂酪湯

第二十八種 黑豇豇漿

第三十種 荳腐漿

第三十二種 茄絲餅

第三十四種 刺毛糰

第三十六種 葶薺湯

第三十八種 玫瑰堆

第三十九種 細絲糕

第四十種 藕粥

第四十一種 炒年糕

第四十二種 山芋片

第四十三種 茨菇片

第四十四種 菜菓肉

第四十五種 月餅

第四十六種 春卷

第四十七種 水餃子

第四十八種 煎糰

第四十九種 粽子

第五十種 養糰

素食譜目錄終

# 素食譜

## 第一輯 冷盆類

### 第一種 醃白筍

#### 作料

白筍一斤。 醬油二兩。 白糖一兩。 麻油一兩。

#### 用具

鍋一只。 爐一只。 厨刀一把。 洋盆一只。

#### 方法

把白筍剝殼。倒入清水鍋中。煮一透。撩起。用厨刀切成薄片。裝在洋盆裏面。加入白糖醬麻油等拌和。就可供食了。

#### 附注

本食品宜於夏令。

### 第一種 玉堂菜

作料

膠菜心一斤。赤砂糖四兩。飛鹽一兩。蕪油一兩。

用具

小瓦罐一個。搗盆一個。厨刀一把。洋盆一只。

方法

先把膠菜剝去外葉。純拿菜心。再把赤砂糖飛鹽蕪油等一同拌和。然後緊緊裝入小瓦罐中。封固罐口。倒轉合在搗盆裏面。經過一星期。即可供食。味美無匹。

附注

如在冬日。需旬日許。方可供食。



### 第三種 拌麪筋

作料

無錫麪筋一斤。香菌一兩。扁尖一兩。醬油二兩。白糖一兩。

蕪油一兩。糟油二錢。

用具

厨刀一把。洋盆一只。

方法

先把麪筋用厨刀切成爲絲。再把香菌扁尖在水裏放清。亦切成細絲。然後一同裝入洋盆的裏面。用醬油白糖蕪油糟油等醃拌。方可吃了。

附注

麪筋以無錫所產的爲最好。他的製法。將小麥新磨出的麩皮。連麪粉一同浸於冷水中。加入食鹽少許。歷一二時之久。使他發凝。然後搗成

絲絲相結。用手洗淘。擦去麩殼。遂成生麩麩筋。再剪成小團。入油鍋中烙之。名叫油烙麩筋。中含有一種滋養料。名叫哥羅登。最合養身之用。故人皆歡喜吃的。

### 第四種 醃泡菜

作料

四川泡菜一斤。 醬油二兩。 白糖一兩。 麻油二錢。

用具

厨刀一把。 洋盆一只。

方法

把泡菜用厨刀切細。裝入盆中。拌以白糖醬麻油等。調和得宜。即可取食。清脆可口。

附注

按泡菜市上四川榨菜店有售。法以雪裏蕪擦以食鹽。外加香料高粱酒。及用香菌扁尖辣椒大沙子鹽煮成的泡菜滷。候冷一併放入四川窖所製的泡菜罈中。該罈四川榨菜店有售。價約一元。罈口有邊成喇叭形。以泥鉢蓋上罈口。勿令走氣。再將罈口四周圈內以水加入。水切不可溜入罈內。每隔三四天加水一次。經過了十幾天。就可候用了。

### 第五種 醃豆腐

作料

豆腐二塊。香椿頭少許。醬油二兩。芝麻醬二匙。麻油二錢。

用具

厨刀一把。洋盆一只。

方法

把豆腐放在清水中漂淨。用厨刀切成小塊。再以香椿頭切細。一同盛