

書 叢 庭 家

南 指 調 烹 生 衛 常 家

編 封 華 胡



行 發 館 書 印 務 商

家 庭 叢 書

胡華封編

家常衛生烹調指南

商務印書館發行

中華民國二十一年十二月初版
中華民國二十四年二月三版

版 翻 印 權 所 有

家庭叢書

家常衛生烹調指南一冊

(3324)

每冊定價大洋陸角

外埠酌加運費匯費

編著者

胡 華 封

發行人

王 雲 五
上海河南路

印刷所

商務印書館
上海河南路

發行所

商務印書館
上海及各埠

(本書校對者莊呂塵)

凡例

一、本書專爲指導家庭中之未習烹調者發言，凡日常飲食，以及清潔衛生之重要意旨，均無不詳細陳述，因以指南二字殿之，以便閱者之助；而對於善治烹調之人，得此而閱之，藉以參考者正多也。

一、本書凡分六部，計三百餘種。以物類分別節述之。大凡家常食品，普通筵點，已足取用有餘。若能觸類旁引，左右尋源，則美味時鮮，果我口腹，非但爲主饋者之寶筏，亦人生不可少之智慧也。

一、每種分五項敘述，首標題及大意，次料物，次器具，次法則，次附說。

一、凡初次所述食品，對該物之出產地點，及其形狀如何，性質如何，生殖時間，成熟時期，分類說明，以便從事者因人之嗜好而施，及享食者因物而取；既合口胃，且重衛生，本書俱酌要說明，儘人選擇。

一、器具中如鍋，如爐灶，爲烹飪者必需之品，凡日常所見者，本書概從簡略。

一、法則內如手續簡便者，則一氣直述。如手續複雜者，則以數目如（一）（二）……爲次序。

一、附說一項，爲該製品中之所不及而重要者，特補充之。

一、西洋食品，著者實無經驗之可言，引爲憾事。而所附西訣，採自聞問。本書列入，爲中西菜蔬之比較，使領略其大概耳。

一、食事千變，種類萬門，勢難盡述。而著者又固執成見，非親歷或面驗者，均不敢造次執筆，自欺欺人。此後倘有增益，更當繼續補充，以歸完善。

家常衛生烹調指南

目錄

一 總論

飲食概述 食品之選擇 食器之使用 黴菌之預防

二 餐點之種種製法

(甲) 米食之餐點

粳米飯 稀飯 蛋炒飯 八寶飯 肉糴 炒米粉 糰子 黃金糰 順風糰
油煎糰 炒年糕 炸鍋巴 餅子 摺餅 窩窩 雪花糕 棗糕 米蜂糕
蒸肉糕 烤果 糯米綠豆湯

(乙) 麥食之餐點

切麵 五香麵 八珍麵 炒麵 炒麵衣 蒸饅頭 饅頭糕 煮餃子 油酥
餃 餛飩 炒餛飩 澄沙包子 蒸燒賣 春捲 烙餅 脂油餅 裹衣餅

三 家畜類之餚饌.....四六

(甲)猪肉種種製法.....四六

紅燒肉 白燒肉 燻肉 罈子肉 炒肉片 炒肉絲 米粉肉 椒鹽肉 荷
包肉 燒肉圓 炒米肉丸 八寶肉丸 炸排骨 壓花肘 豬頭膏 塞爪尖
肉鬆 五香肉

(乙)牛肉種種製法.....六

煮牛肉 燻牛肉 燒牛蹄 牛肉汁

(丙)羊肉種種製法.....六六

燒羊肉 炒羊肉絲 會羊頭 羊膏 燉羊膏 羊肉滷

(丁) 雞肉種種製法.....七三

紅燒雞 白炖雞 白切雞 燻雞 炒雞肉 炒雞片 熘炸雞 繡裏雞 煨

毛雞 煮雞鬆 拌雞爪 蛇汁雞 醃風雞

(戊) 鴨肉之各種製法.....八八

紅燒鴨 清燉鴨 蒸乾鴨 燒片鴨 燒板鴨 湯鴨 肉腐鴨 西瓜鴨肉

(己) 鵝肉之燒法.....九七

蒸鵝

(庚) 蛋食之種類製法.....九九

茶葉蛋 炒蛋 油炸蛋 桂花蛋 芙蓉蛋 三色捲蛋 燉蛋 肉心蛋 燻

蛋 成斤蛋 蛋餃 醃蛋 皮蛋

(辛) 雜件.....一二二

炒腰花 炒豬肝 煮豬肚 煮豬肺 煮大小臟 香腸 燻腦 清炖羊肚海

帶 炒雞鴨雜

四 水族動物之餚饌

(甲) 魚肉種種之食法

紅燒鰱魚 蒸鰱魚 肉餡鰱魚 燒鯉魚 煎燉魚 燻黃魚 炒黃魚片 黃

魚棗 煮鰻魚 白燉鰻魚 炆鰻魚 炒青魚 炒鰻段 烘鰻魚 煮鯪魚頭

燒鱸魚 燒鯉魚 燒鱔魚 燻魚 燒魚翅 五香魚 白湯魚 炸魚片

炒魚麵 包風魚 燒魚丸 炸酥魚 製魚鬆 醃魚鯊 海參

(乙) 甲殼類肉食之製法

香油蝦 炒蝦仁 醉蝦 燉蝦 煮蝦腦 炸蝦餅 蝦蛋包子 煮鮮蟹 炒

蟹粉 蟹肉獅子頭 蟹麵糊 醉蟹 蛤蜊餅 燒蚶子 醃蚶 燉螺螄 蒸

田螺塞肉 煮龜肉 燒鼈肉

(丙)兩棲類肉食品……………一八二

炒田雞 燻田雞 田雞鬆

五 植物菜蔬之各種作法……………一八五

(甲)根莖葉類……………一八五

清燉白菜 紅燒白菜 炒白菜 醋熘白菜 白菜生 炒白菜薹 炒芹菜

燻片菜 拌蘿蔔生 蘿蔔燒肉 炒蘿蔔屑 紅燒芋頭 糖芋奶 煨山芋

炸山芋片 醃大頭菜 炒菠菜 炒油菜 拌馬蘭頭 炒黃芽韭

(乙)蔬菜類……………二〇四

煮南瓜 南瓜炸糊 紅燒冬瓜 燒黃瓜 紅燒茄 醃香瓜 炒辣椒

(丙)菓實類……………二二二

山查糕 炒栗子 炒白菓 炸胡桃仁

(丁)豆類……………二一五

製醬油 香椿炒豆腐 炒虛豆腐 炒豆腐乾 燒大豆腐 五香豆 炒酥豆

炸油豆瓣 炒粉皮

(戊)山產中之食品……………二二三

搗筍 雪裏紅筍 香菌肉腐

(己)水產中之食品……………二二五

炒茭白 藕肉片 炒糖藕 糯米藕

六 湯類舉要……………二二八

肉絲榨菜湯 川肉湯 腰腦湯 鴨腦湯 蛋絲湯 干貝湯 燉蝦湯 豆瓣

湯 橘肉湯

家常衛生烹調指南

一 總論

飲食概述

在人生之生活必需品中，除空氣及水外，最不可缺少者爲食物。而食物之要者，必須合於胃臟之容易消化，適於口味，又富於滋養料者，具備此等條件之食物，吾人不可不加以研究，應視爲有重大之意義而注意之。故烹調之道，非僅得一知之長，亦人生不可少之常識也。

食品之選擇

人之身體有寒熱，胃臟有強弱，嗜好人所同情，五味從我所欲，物品之選擇與配合，互有異

同，勢難執一；如此物爲甲所好者，未必卽爲乙之所好也。又或少年壯年時之所好，至長年老年而變換者，亦有喜新棄舊，花樣迭出者。何去何從，應時配製，其能手此編而道之，當可從心所欲。因嗜好之不同，故食品之種類甚夥，千變萬化，難盡其窮；然欲求合於口味、消化、滋養……數者畢具，且能調中西於一爐，非老於此者不能也。

如烹飪得宜，則肥鮮固可適口，淡薄亦堪下咽，既不假手於人，津津自樂其味，既合養生，且講經濟。

食器之使用

烹飪之關於吾人，既有上述之必要，故其佐理之器具，自當預備妥善。如刀之宜快也，砧板之宜厚而堅也，以及勺、漏、鏟、瓢……等之宜輕妙靈敏而牢固也；而尤有要者，爲鍋與爐灶之善惡。與夫火候之緩急，在在均相聯貫，故鍋之厚薄大小，爐灶之高低淺深，均須講求而多購備。若火候失宜，則氣味必因之差累，所以何者用緩火——或稱文火——慢火——何者用急火——

——或稱武火——不可不留意而善察之。

至於盛食之盆碗等器，不論爲金爲磁爲竹木，均以整齊清潔爲要；有缺裂者不之用，此卽該所謂美食不如美器之謂乎。而大小之度，宜視所盛食物爲比例，不可食物多而盆碗少，寧可盆碗大而食物少也。此關切於美觀，與夫裝陳之靈巧，庶免漫爛之譏焉。

黴菌之預防

烹飪者能作美食，別善惡，則固尙矣。然於此更有一重大之問題，從事者宜刻刻顧及；則食物之清潔與污穢。然污穢之物，人未有食之者，何必於此言之？惟本書之所謂污穢，非一般之污穢，乃目力所不能見之黴生菌也。蓋黴生菌在污垢處孳生最多，如觸入人之身體，卽易致各種之病。

防範黴生菌之法，最謹慎者首以清潔飲食。如所飲之水須燒沸，各種食物須煮熟，因沸點之熱度，能使黴生菌減去也。又若食物不趁熱而食，待其冷而食之，則其物雖熟，亦難保不生

黴菌；因食物未置潔淨處所，不能拒絕沙塵飛入，而黴菌即隨以生，令人食之致病。除此以外，又有蒼蠅之飛集，尤為多數致病之由；死亡之故，均由於此。因蒼蠅最喜集污垢處所，吸食穢物，其足均附有黴菌，飛集食品，使人食之即致霍亂吐瀉等症，而死亡即隨之矣。職是之故，不獨各種食物宜於煮熟，使之清潔，且當置於潔淨處所，以蓋蓋之，勿使塵沙與蒼蠅飛入也。

主廚事者如上預防外，每日須留意多用肥皂沸水洗刷。留意下列七項，則傳染之病，自可免除。

(一) 凡廚房、貯物所、貯食櫥，當保護極其潔淨，不獨每禮拜洗滌，且須每日洗之；牢記沙塵，是傳染百病之源也。

(二) 廚房器具，宜洗刷清潔，庶無污垢油膩留於其上。烹調食品，不可用不潔器具盛之。

(三) 碟布每次用時，宜洗滌潔白。

(四) 從菜市或園圃購回之菜蔬生果等等，宜洗滌淨後，用熱水燙之，然後移入廚房，或

貯物所。倘將污垢之菜蔬與潔淨之食品，置於一處，乃欲免除黴菌，亦屬枉然。

(五) 蒼蠅不可任之飛入廚房，倘有一飛入，急宜除之。

(六) 別種惡蟲，專到有食品處及污垢處，倘廚房能潔淨，此項蟲既無得食，即自然不至。

(七) 溝渠在地內及房屋四周者，常宜用沸過之肥皂水與蘇打水洗除潔淨；辟疫藥水亦宜常施。碎屑食物，從烹調器具或碗碟中洗下者，宜移棄別處，不可隨便傾溝渠中；因碎屑食物，淤於溝渠，則易發生黴菌，發生穢氣，令人呼吸之，即能致病；油膩之水，亦宜倒於別處，不可倒入溝渠。

吾人於食物衛生，最宜牢記者，『污垢及惡蟲，能傳染病症，』『清潔房屋食品，即是康健。』從事烹飪者能若是，則可以減少傳染之危險也。

二 餐點之種種製法

(甲) 米食之餐點

米稻種類

米爲食品中最要者，有粳米、糯米兩種。粳米之中，又有早稻米、晚稻米、旱稻米之別，此因土地土質寒燥不等，插秧與收穫之早晚不同而分類。至於早稻，非插秧於水田，乃下子於旱田麥壟間；五月下種，十月收藏，其量較水稻爲多，而味即大遜於水稻，故種者極寡也。

米之成分

稻之實爲穀，舂去穀之外殼則爲米——糙米——再用精米機碾之，去其米皮——或稱糠——則爲白米。米中所含者爲蛋白質——維他命——與澱粉質，而蛋白質多在糠內，若多