

書 叢 庭 家

法 飪 烹 母 陶

著 編 桃 小 陶



行 發 館 書 印 務 商

家 庭 叢 書

陶小桃編著

陶  
母  
烹  
飪  
法

商務印書館發行

中華民國二十五年五月初版

鎮

家庭叢書  
陶母烹飪法一冊

(6704.1)

每冊定價國幣叁角  
外埠酌加運費匯費

編著者 陶小桃

發行人 王雲五

印刷所 商務印書館

發行所 商務印書館

\*\*\*\*\*  
版 翻  
權 印  
所 必  
有 究  
\*\*\*\*\*

(本書校對者李家超)

## 序

一個人從生到死，沒有一天不吃東西，牠對於我們真是重要極了。所以我們必須注意牠，把牠烹調得清潔，合乎衛生。並且大家應當更進一步的得到烹調的技術。這種技術是個個活着的人都應該學會的，否則一定要遇着許多的不方便。我感受了不會烹調的痛苦，纔發憤向年老的祖母求教烹調食物的方法。我很知道，一般初學烹飪的人，極想得到相當的門路，要不然祇好在黑暗裏瞎摸，由生、焦、硬、爛的飯裏，得着燒飯的秘訣……這樣雖然漸漸的能得着方法，可是要知道，這是必定要經過長時間的實習，和很大的損失纔能得到的。爲了要使一般初學烹飪的人減少許多困難和損失，我把平常實地得到的經驗寫成了食譜，所選的菜是一般人常吃的，並且在烹飪法裏對於每一種原料的分量，多註明了。大家都可以照法調製，減少許多的困難。除烹飪法外，有幾章講到烹飪的工具、材料和使用法，食物的久藏法，好壞的鑑別法等，都是每個初學的人必須知道的。還有幾章

陶母烹飪法

二

談到食物的滋養，飲食的衛生的問題，可以幫助一般的人了解飲食的功用和關係，更希望大家都把牠應用到日常生活上去，使身體強健。

陶小桃

一九三五年十二月六日



# 目錄

## 第一篇 飲食的衛生

第一章 食物的滋養

第二章 衛生的飲食

第三章 吃飯時候的衛生

第四章 吃米和吃麥

## 第二篇 每個烹飪的人應該有的知識

第一章 水的供給和清潔

第二章 食物好壞的認識方法

第三章 食物久藏的方法

陶母烹飪法

第四章 經濟飯食的談話……………四〇

第五章 廚房裏應該注意的衛生……………四三

第六章 怎樣能把飯菜燒得好吃……………四五

第七章 怎樣處置餐具……………四八

第八章 使用煤爐和炭煤應有的注意……………四九

第九章 燒煤爐和炭爐的方法……………五二

第十章 烹飪上應用的工具……………五三

第十一章 烹飪上應用的材料……………五五

第三篇 陶母烹飪法……………五七

本書裏應用的度量衡……………五七

第一章 米食和麥食的調製法……………五八

煮飯——煮稀飯——煮粥——豬油菜飯——甘藍菜炒飯——炸鍋巴——陽春麵——炒麵——蒸饅頭——蒸豆

沙包子——燕肉包——子烙餅

第二章 肉類的調製法.....七三

燒豬蹄膀——蒸鷄頭——肉圓——飄肉圓——米粉蒸肉——燒肉片——扁豆燒肉——千張燒肉——豆腐果燒肉——麵筋包肉——藕絲炒肉絲——洋蔥炒肉絲——紅燒牛肉——炸豬排骨

第三章 雜件的調製法.....九二

炒腰花——炒豬肝——紅燒豬肚——燒豬腸——香腸

第四章 鷄鴨的調製法.....一〇〇

紅燒栗子鷄——炒鷄片——白切鷄——炒鷄雜

等五章 魚蝦蟹的調製法.....一〇六

燒黃魚——燒鯽魚——鮑魚——炒魚片——炒蝦——炒蝦仁——煮螃蟹

第六章 雞蛋的調製法.....一一四

炒雞蛋——荷包蛋——糖心雞蛋——茶葉蛋——嫩雞蛋



第七章 綠色菜蔬的調製法……………一二〇

炒青菜——炒菠菜——炒芹菜——炒甘藍菜——炒苣菜——炒韭菜花——醃菜

第八章 其他蔬菜的調製法……………一二七

燒洋山芋——紅燒芋頭——炒蘿蔔絲——燒茄子——燒黃瓜——煮南瓜——炒辣椒——炒綠豆芽——炒豇豆——燒豆腐——燒毛豆

第九章 各種湯的調製法……………一三六

青菜豆腐湯——鷄蛋湯——洋山芋湯——豆瓣鮑菜湯——絲瓜湯——青菜火腿湯——冬瓜火腿湯

# 陶母烹飪法

## 第一篇 飲食的衛生

### 第一章 食物的滋養

人的身體好比是一架又精密又奇妙的機器。機器要用煤來推動，煤就成了牠的原動力。人的身體不用煤，牠用食物這些東西來做原動力。一架靠煤的機器，煤用完了，我們知道牠不久就要停工。人的身體也是一樣，沒有食物加進，各部份的器官也要停工的，所以我們天天要吃飯。爲什麼身體須要食物呢？因爲牠裏面含着幫助人活命的東西——滋養料。滋養料就是蛋白質、脂肪、碳水化合物、礦物質、水和最新發現的維他命。現在把牠們的功用分別說明：

脂肪能給我們工作的能力，發生體溫。身體肥胖就是脂肪多的緣故。

蛋白質的主要功用是滋補細胞，造內臟，生毛髮，補助生長。牠也可以用來燃燒生力，不過營養價不高。

碳水化合物是澱粉和砂糖的總名稱，牠能給人工作的能力和發生體溫。

人的身體需要的礦物質，最主要的是磷、鈣和鐵等。磷是細胞和骨頭的重要成份。鈣是骨頭和牙齒的原料。鐵是血液裏的紅血球的主要成份。

水對於人體雖然沒有營養的價值，可是非常重要。在人的身體裏佔了三分之二。不但各種滋養料要用牠來運送，就是身體裏的廢物，也非要用牠來搬運不可。

維他命(Vitamin)是近代纔發現的特種營養素，對於人的身體非常重要。據說已經發現了多種，可是有的還不能充分證明，所以祇把已經的知道的幾種，簡短的說明一下：

維他命甲，是一種脂肪溶性的維他命，多溶在動物性的脂肪裏。牠能幫助人發育，促進人的健康。如果身體裏缺少了牠，就會生一種乾眼病和發育上的障礙。牠在新鮮的蔬菜、水果、蛋黃、肝和魚

肝油裏，都含着很多。但是牠經過攝氏表一百度熱的烹調，是極容易失掉的。

維他命乙，是水溶性的維他命，對於發育上也有相當的關係，身體裏缺少了牠就會生一種腳氣病。牠在攝氏表一百度的熱下，還不變壞。肝臟、米糠、雞蛋黃、水果和綠顏色的菜裏都含有很多。

維他命丙，也是一種水溶性的維他命，人體裏缺少了牠，就要生一種血液敗壞的病。牠受不起高熱，一熱就不見了。牠在橘子、檸檬和綠色的菜蔬裏都含得很多。

維他命丁，是脂肪溶性的維他命，常和維他命甲同時存在。缺少了牠就要得佝僂病，小孩子得了佝僂病，雖然已經好幾歲了，可是不能走路。太陽光裏的紫外光綫對於維他命丁有很大的關係，可以使我們身體裏的一種化學物質，變成維他命丁。所以常在太陽光底下過活的人，身體裏多不缺乏維他命丁。牠在魚肝油、綠色菜蔬裏都含得很多。

維他命戊，又叫做生殖性維他命，缺少了牠就不能生兒子。牠在動物身體裏的各個組織，植物油，蔬菜、穀類的胚芽裏，都含有少量。

滋養料的用處我們已經大概知道了，但是各種菜裏含得多少，也是須要知道的，所以在這章

的後面，附着三個表，一個是維他命的，一個是礦物質的，一個是其他各種滋養料的。

平常每個男人，每天需要2200至6000卡路里的熱力。每個女人需要2000至3000卡路里的熱力。卡路里是發熱量的單位。如果每天吃的脂肪和碳水化合物不能發出這樣多卡路里的熱，身體就非用蛋白質來補充不可，如果還不夠，那祇好用身體裏存積的脂肪了，於是這個人就漸漸的瘦弱。蛋白質是補細胞用的，用牠來發熱就不能滋補細胞，所以每天食物裏的脂肪和碳水化合物，應當發出充足的熱力纔對。

食物的滋養料含量表（錄自吳憲先生營養概論）

| 食物名稱  | 水   | 蛋白質 | 脂肪 | 碳水化合物 |    | 礦質 | 組織維 | 廢物 | 發熱量         |           |
|-------|-----|-----|----|-------|----|----|-----|----|-------------|-----------|
|       |     |     |    | 合     | 物  |    |     |    | 每百公分<br>(卡) | 每斤<br>(卡) |
| 水芹菜   | 五九  | 二二  | 〇三 | 二〇    | 一〇 | 〇六 |     |    | 三〇          | 一三        |
| 茴香菜   | 五九  | 二三  | 〇三 | 二二    | 一五 | 〇八 |     |    | 三二          | 一六        |
| 狗杞（頭） | 八九四 | 四六  | 〇二 | 二九    | 一一 | 一八 |     |    | 三三          | 一五        |

|   |   |   |     |     |     |       |     |     |     |     |
|---|---|---|-----|-----|-----|-------|-----|-----|-----|-----|
| 馬 | 蘭 | 頭 | 壹・二 | 二・〇 | 〇・二 | 二・六   | 一・一 | 〇・九 | 二・〇 | 一・三 |
| 大 | 葱 | 葱 | 八・〇 | 二・四 | 〇・一 | 一・〇・四 | 〇・五 | 〇・六 | 三   | 二九  |
| 小 | 葱 | 葱 | 九・〇 | 一・四 | 〇・三 | 四・六   | 〇・八 | 〇・九 | 七   | 一五  |
| 蒜 | 頭 | 頭 | 八・四 | 一・三 | 〇・二 | 九・四   | 〇・七 | 一・〇 | 四   | 二五  |
| 白 | 菜 | 菜 | 九・四 | 一・四 | 〇・三 | 二・四   | 一・〇 | 〇・八 | 八   | 一〇  |
| 紫 | 菜 | 菜 | 九・八 | 一・三 | 〇・二 | 一・四   | 〇・七 | 〇・六 | 三   | 七   |
| 大 | 白 | 菜 | 九・四 | 一・一 | 〇・一 | 二・五   | 〇・五 | 〇・四 | 五   | 八   |
| 洋 | 白 | 菜 | 九・五 | 一・六 | 〇・三 | 四・五   | 一・〇 | 一・一 | 七   | 一五  |
| 小 | 白 | 菜 | 九・一 | 一・四 | 〇・一 | 一・九   | 一・〇 | 〇・五 | 四   | 六   |
| 油 | 菜 | 菜 | 九・三 | 一・四 | 〇・一 | 二・五   | 一・〇 | 〇・七 | 七   | 九   |
| 甘 | 藍 | 菜 | 九・五 | 二・七 | 〇・三 | 四・〇   | 一・三 | 一・二 | 六   | 六   |
| 大 | 芥 | 菜 | 九・九 | 二・二 | 〇   | 四・七   | 一・〇 | 一・二 | 六   | 七   |
| 薑 | 菜 | 菜 | 九・三 | 一・三 | 〇・一 | 一・九   | 〇・八 | 〇・六 | 四   | 六   |
| 菠 | 菜 | 菜 | 九・九 | 一・八 | 〇・二 | 一・八   | 一・八 | 〇・五 | 六   | 六   |



|   |        |     |     |     |     |     |     |    |     |
|---|--------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|-----|
| 高 | 苣      | 九・四 | 〇・七 | 〇   | 〇・八 | 〇・八 | 〇・三 | 六  | 三四  |
| 芹 | 菜      | 九・六 | 一・八 | 〇・二 | 一・〇 | 一・八 | 〇・六 | 二三 | 七三  |
| 韭 | 菜      | 九・六 | 二・一 | 〇・四 | 三・三 | 〇・八 | 〇・八 | 二五 | 一四〇 |
| 空 | 心<br>菜 | 九・一 | 一・八 | 〇・二 | 二・七 | 一・四 | 〇・八 | 二〇 | 一三三 |
| 莧 | 菜      | 九・二 | 二・〇 | 〇・二 | 三・一 | 一・七 | 〇・八 | 二三 | 二三三 |
| 莢 | 兒<br>菜 | 九・六 | 二・四 | 〇・二 | 二・一 | 一・一 | 〇・六 | 二〇 | 一三三 |
| 蔓 | 菁      | 九・五 | 一・四 | 〇・一 | 六・三 | 〇・八 | 〇・九 | 三三 | 一七九 |
| 黃 | 花<br>菜 | 八・五 | 二・二 | 〇・四 | 八・九 | 〇・九 | 一・一 | 四八 | 二六九 |
| 蕪 | 兒<br>菜 | 九・〇 | 一・一 | 〇・一 | 一・四 | 〇・九 | 〇・五 | 二一 | 六二  |
| 蘿 | 蔔<br>纓 | 九・〇 | 一・九 | 〇・二 | 三・六 | 一・三 | 一・〇 | 二四 | 一三四 |
| 香 | 菜      | 八・三 | 二・〇 | 〇・三 | 六・九 | 一・五 | 一・〇 | 三八 | 二二三 |
| 黃 | 瓜      | 八・四 | 〇・八 | 〇・二 | 二・四 | 〇・五 | 〇・七 | 一五 | 八四  |
| 西 | 瓜      | 九・〇 | 〇・四 | 〇   | 一・三 | 〇・二 | 〇・一 | 七  | 三九  |
| 絲 | 瓜      | 九・九 | 一・五 | 〇・一 | 四・五 | 〇・五 | 〇・五 | 二五 | 一四〇 |

|         |   |      |      |     |      |     |     |     |     |
|---------|---|------|------|-----|------|-----|-----|-----|-----|
| 蕎麥      | 麥 | 二·三六 | 六·四  | 一·二 | 七·五  | 〇·九 | 〇·四 | 三·八 | 一九八 |
| 大麥      | 麥 | 二·二九 | 一〇·五 | 二·二 | 六·三  | 二·六 | 六·五 | 三·七 | 一八二 |
| 玉蜀黍(黃)  | 黍 | 九〇   | 八·六  | 四·四 | 七四·九 | 一·八 | 一·三 | 五·七 | 二〇九 |
| 高粱(稷)   | 黍 | 五六   | 九·七  | 四·一 | 六〇   | 一·一 | 一·五 | 三·八 | 二二七 |
| 糜子      | 黍 | 一五八  | 一〇·五 | 〇·九 | 七〇·七 | 一·二 | 〇·九 | 三·三 | 一八五 |
| 黃米(黍)   | 黍 | 一〇·六 | 九·七  | 〇·九 | 六·九  | 一·〇 | 〇·九 | 三·五 | 一八八 |
| 小米(粟)   | 粟 | 一〇·五 | 九·七  | 一·七 | 六·六  | 一·四 | 〇·一 | 三·一 | 二〇三 |
| 糯米      | 米 | 二·三四 | 六·五  | 〇·二 | 七九·四 | 一·一 | 〇·四 | 三·五 | 一九三 |
| 米(稻)(整) | 米 | 二·一〇 | 八·五  | 〇·三 | 七九·一 | 〇·六 | 〇·五 | 三·五 | 一九七 |
| 冬瓜      | 瓜 | 六·五  | 〇·四  | 〇   | 二·四  | 〇·三 | 〇·四 | 二·一 | 六三  |
| 香瓜      | 瓜 | 九·四  | 〇·四  | 〇·一 | 六·二  | 〇·五 | 〇·四 | 二·七 | 二五一 |
| 南瓜      | 瓜 | 九·八  | 〇·三  | 〇   | 一·三  | 〇·三 | 〇·三 | 六   | 二〇  |
| 菜瓜      | 瓜 | 六·七  | 〇·七  | 〇   | 一·八  | 〇·三 | 〇·五 | 一〇  | 五   |
| 蒜       | 子 | 六·三  | 〇·八  | 〇·一 | 二·八  | 〇·四 | 〇·六 | 一·五 | 八〇  |

|   |      |      |      |      |      |     |     |      |       |
|---|------|------|------|------|------|-----|-----|------|-------|
| 雀 | 麥    | 九七   | 一五·六 | 三·二  | 六六·七 | 一·七 | 三·一 | 三五·八 | 二〇〇·五 |
| 小 | 麥(整) | 一〇·五 | 三三·四 | 一·四  | 七六·八 | 二·五 | 二·四 | 三五·五 | 一九三·二 |
| 白 | 麩    | 三三·八 | 一〇·八 | 一·一  | 七四·六 | 〇·五 | 〇·二 | 三五·七 | 一九七·一 |
| 黑 | 麩    | 三三·四 | 三三·〇 | 〇·八  | 七〇·四 | 一·五 | 一·九 | 三五·七 | 一九八·七 |
| 麵 | 條    | 三三·二 | 八·一  | 〇·六  | 五三·三 | 一·四 | 〇·四 | 二六·三 | 一四七·三 |
| 掛 | 麵    | 二二·六 | 一一·二 | 一·三  | 六九·三 | 四·一 | 〇·五 | 三四·四 | 一八七·〇 |
| 麵 | 筋    | 七四·八 | 三三·四 | 〇·二  | 一·三  | 〇·七 | 〇·六 | 九七   | 五五·三  |
| 黃 | 豆    | 八·八  | 三九·二 | 一七·四 | 二五·四 | 五·〇 | 四·二 | 四一·五 | 二三四·四 |
| 烏 | 豆    | 八·〇  | 五二·三 | 一六·六 | 一六·二 | 四·三 | 三·六 | 四九   | 二三四·六 |
| 青 | 豆    | 六·四  | 三七·三 | 一八·三 | 二九·六 | 五·〇 | 三·四 | 四三   | 二四二·九 |
| 黃 | 豆    | 八·九  | 九·一  | 一·六  | 五·五  | 一·一 | 〇·八 | 七三   | 四〇·九  |
| 豆 | 腐    | 八六·二 | 八·四  | 三·〇  | 一·三  | 〇·九 | 〇·二 | 六六   | 三六·〇  |
| 豆 | 腐    | 八七·三 | 二·六  | 〇·三  | 七三   | 〇·七 | 一·八 | 四三   | 三三·五  |
| 豆 | 腐    | 五五·五 | 二〇·九 | 九·五  | 六八   | 八·九 | 〇·四 | 一六   | 二〇·九  |