

過通查審會員委書科教業職

烹飪法

編 叟 閒 蕭
校 深 蔭 楊



行發館書印務商

職業學校教科書

烹飪法

蕭閒 叟編
楊蔭 深校

商務印書館發行

中華民國二十三年三月第一版
中華民國二十九年五月第五版

(60847.1)

職業學校
教科書
烹飪法
一冊

每冊原定價國幣伍角伍分

同業公議
加五發售
實售國幣捌角叁分

外加運費匯費

編纂者 蕭 閒 叟

校訂者 楊 蔭 深

長沙南正路

發行人 王 雲 五

印刷所 商務印書館

各埠

發行所 商務印書館

(本書校對者朱仁寶)

版權所
翻印必究

編印職業教科書緣起

我國中等教育，從前側重於學生之升學。但事實上能升學者，究佔少數；大部分不能不從事職業。故現在中等教育之方針，已有漸重職業教育之趨勢。近年教育部除督促各省市教育行政機關擴充中等職教經費，並撥款補助公私立優良職業學校，以資鼓勵外，對於各類職業學校之教學，亦擬有改進辦法。其最重要者，爲向各省市職業學校徵集各科自編講義，擇尤刊印教本，供各學校之採用。先後徵得講義二百餘種，委託敝館組織職業教科書委員會，以便甄選印行。敝館編印中小學各級教科書，已歷多年，近復編印大學叢書，供大學教科參考之用。關於職業學校教科書，亦曾陸續出版多種，並擬有通盤整理之計畫。自奉教育部委託，即提前積極進行。經於二十五年春，聘請全國職業教育專家及著名職業學校校長組織職業學校教科書委員會。該會成立後，一面參照教育部印行之職業學校課程表及教材大綱，釐訂簡

爲空前傑構，而經營慘淡，煞費苦心，閱者鑒之。

(一) 本書不僅供學校教科之用，卽家庭婦女，人手一編，熟玩其法，於烹飪之事，思過半矣。

編輯大意

(一) 本書供職業學校家事科教科之用。

(二) 烹飪一事，切於日用。舊日婦女，雖人人習慣，苦無有系統之方法。本書即就習慣法中，爲之擘分次序，設立方案，俾學校得之，即可施諸實行。

(三) 烹飪爲家事科之實習，學校所教，宜以家常日用之飯菜爲主，不宜羅列珍羞，流於富侈。本書編纂，一依此旨趣。

(四) 本書分前後二編：前編爲總論，詳述烹飪各種應注意之事項。後編爲各論，則就家常日用之飯菜，一一具列其烹飪法，先葷菜，後素菜，而葷素雜煮之菜，亦以次附述之。

(五) 本書之著，實爲創作，非如他種教科書，有東西書籍可以依據。雖不敢自詡

明目錄，以便各學校之查考，一面分科審查教育部徵集之講義及敝館已出未出之書稿。一年以來，賴各委員之熱忱贊助，初審複審工作，勉告完成。計教育部徵集之講義，經委員會選定最優者約達百種，自廿六年秋季起，陸續整理印製出版。本館已出各書，則按照審查意見澈底修訂，務臻妥善；其尚未出版者，亦設法徵求佳稿，以求完備。委員會又建議，職業學校之普通學科，內容及分量，均與普通中學不同，亟應於職業學科外，編輯普通學科教本，以應各校教學上之迫切需要。敝館謹依委員會意見，聘請富有教學及編著經驗之專家，分別擔任撰述。每一學科，並分編教本數種，俾各學校得按設科性質，自由選用。惟我國各省職業環境不同，課程科目亦復繁多，編印之教科書，如何方能適應各地需要，如何方能增進教學效率，非與各省實際從事職業教育者通力合作，不爲功。尙祈全國職業教育專家暨職業學校教師賜以高見，俾敝館有所遵循，隨時改進，無任企幸之至。

中華民國二十六年七月一日 王雲五

目次

前編 總論

第一章	緒言·····	一
第二章	食物與人生·····	四
第三章	食物與時令·····	七
第四章	葷菜與素菜·····	九
第五章	烹飪與火候·····	一二
第六章	烹飪諸用具·····	一四
第七章	烹飪與作料·····	一七
第八章	烹飪與廚房·····	一九

後編 各論

第九章 猪肉烹飪法……………二一

第一節 紅燒猪肉(又名蒸肉紅燒羊肉法同)……………二一

第二節 白煮猪肉(白煮羊肉法略同)……………二三

第三節 炒肉絲……………二四

第四節 川肉湯……………二五

第五節 白片肉……………二六

第六節 燒片肉……………二八

第七節 蒸米粉肉……………二九

第八節 炆排骨(醋溜附)……………三一

第九節 炆肉丸(清湯附).....三二

第十節 滷豬爪.....三四

第十章 豬雜件烹飪法.....三七

第一節 蒸肚塊.....三七

第二節 炒腰花.....三九

第三節 炒豬肝(炒羊肝略同).....四〇

第四節 炒豬小腸.....四一

第五節 會豬大腸(炆大腸附).....四二

第六節 會豬腦(會羊腦炒羊腦豬腦附).....四四

第七節 滷豬舌.....四五

第十一章 羊肉烹飪法.....四八

第一節 炒羊肉絲.....四八

第二節	會羊頭·····	四九
-----	----------	----

第三節	會羊肚絲·····	五一
-----	-----------	----

第四節	羊血羹·····	五二
-----	----------	----

第五節	羊羔·····	五四
-----	---------	----

第十一章	雞類烹飪法·····	五六
------	------------	----

第一節	紅燒雞·····	五六
-----	----------	----

第二節	白炖雞(白炖鴨法略同)·····	五八
-----	------------------	----

第三節	白切雞·····	五九
-----	----------	----

第四節	炒雞絲·····	六一
-----	----------	----

第五節	溜乚雞·····	六二
-----	----------	----

第十二章	鴨類烹飪法·····	六五
------	------------	----

第一節	紅燒鴨·····	六五
-----	----------	----

第二節	燒片鴨(亦名爛駁鴨生駁鴨附).....	六七
-----	---------------------	----

第三節	炒鴨雞(炒雞雞附).....	六八
-----	----------------	----

第四節	炖鴨蛋(炖雞蛋附).....	七〇
-----	----------------	----

第五節	炒鴨蛋(炒雞蛋溜黃菜附).....	七一
-----	-------------------	----

第六節	蛋絲湯.....	七二
-----	----------	----

第十四章 魚類烹飪法..... 七五

第一節	溜黃魚.....	七五
-----	----------	----

第二節	炒黃魚片(炒鯪魚片同).....	七七
-----	------------------	----

第三節	川湯魚片.....	七八
-----	-----------	----

第四節	瓜棗(黃魚亦名黃瓜魚名棗以其形似棗也).....	七九
-----	--------------------------	----

第五節	炆鰕魚(炆團魚鯊魚同).....	八一
-----	------------------	----

第六節	白炖鰻魚(清蒸鯉魚鯽魚附).....	八二
-----	--------------------	----

第七節 紅燒鯽魚(醋溜鯉魚附).....八三

第八節 紅燒鯢魚頭尾(紅燒青魚鯉魚頭尾附).....八五

第九節 魚丸.....八六

第十節 燻青魚.....八七

第十一節 乾丸鮮變鹹黃魚(鯢魚白魚團魚帶魚俱可).....八八

第十五章 蝦蛤烹飪法.....九一

第一節 炒蝦仁.....九一

第二節 香油蝦(醉蝦附).....九二

第三節 炸蝦餅.....九四

第四節 炸蛤蜊餅(川湯蛤蜊附).....九五

第十六章 菜葉類烹飪法.....九八

第一節 清炖白菜.....九八

第二節 紅燒白菜……………九九

第三節 炒白菜(醋溜白菜附)……………一〇一

第四節 醃白菜……………一〇二

第五節 清煮瓢兒菜(清煮芥菜附)……………一〇三

第六節 炒白菜薹(油菜薹同)……………一〇四

第七節 拌芹菜(拌其他菜附)……………一〇六

第八節 炒菠菜(炒其他菜附)……………一〇七

第十七章 豆瓜類烹飪法……………一一〇

第一節 拌豆莢……………一一〇

第二節 炒蠶豆(炒青豆豌豆附)……………一一一

第三節 炒黃芽韭(炒綠豆芽黃豆芽附)……………一一二

第四節 紅燒冬瓜(白煮冬瓜湯絲瓜湯附)……………一一四

第五節 醋溜瓠子(炒絲瓜附)..... 一一五

第六節 生拌蘿蔔..... 一二六

第七節 紅燒小芋頭(芋羹筍羹附)..... 一二七

第八節 紅燒茄(拌茄附)..... 一二九

第九節 搗筍(即紅燒筍燒茭筍附)..... 一二〇

第十節 雪裏紅會筍(雪裏紅炒筍附)..... 一二二

第十八章 其他食物烹飪法..... 一二五

第一節 炒豆腐乾(炒香豆乾拌香豆乾附)..... 一二五

第二節 會豆腐(豆腐湯涼拌豆腐附)..... 一二七

第三節 炒麵筋..... 一二八

第四節 素會..... 一二九

烹飪法

前編 總論

第一章 緒言

古語有云：「民以食爲天。」「人情一日不再食則飢。」是食之於民也可謂綦重矣。蓋人體猶如蒸汽機，蒸汽機一日無燃料，卽不能發生其效力；人體一日無食物，卽飢餓不能獲生存。然食物之道，瓜果之類一部分雖可生食，其他如猪、羊、雞、鴨、魚、蝦之類，皆非熟煮不能食，於是烹飪之法尙焉。烹飪得宜，不但合於衛生，卽肥鮮固可適口，淡薄亦堪下咽。漢陸續之母，切肉未嘗不方，斷葱以寸爲

度。晉李氏女絡秀，能與一婢，作數十人飲食，事事精辦。北宋汴京宋五嫂魚羹，最有名，南渡臨安，猶傳其法，可知烹飪之事，宜精而有法矣。精而有法，用錢省而可食；反是，用錢雖多無益也。

我國北方多麵食，南方多食米飯，雖所食不同，而可供充飢則一。下飯需菜，麵食亦需菜。大略一食五件，四菜一湯，葷素各半。如一桌七八人，則盤碗須用大號；一桌五六人，則盤碗可用中號。湯一碗須較大，或單純葷湯，或葷素雜會，或菜羹，則須兩碗。盤碗各菜固不可過少，亦不必過多，僅足下飯可矣。非但居家節儉之道，不宜暴殄天物，亦凡物罕則見珍，多則生厭，生人之心，理然也。以食物言，少則咀嚼倍覺有味，多則數見不鮮，珍羞亦等於蔬菜矣。

練習問題

(一) 爲何食物必需烹飪？

(二) 試述我國古時婦女之善烹飪者。