

書 叢 庭 家

南指調烹生衛常家

編封華胡



行發館書印務商

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 蓑衣餅

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 鑊子肉 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.....六一

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 罈裏雞 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 茨菰蛋 三色捲蛋 燉蛋 肉心蛋 燻
蛋 成斤蛋 蛋餃 醃蛋 皮蛋

(辛)雜件……………一一二

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……………一二二一

(甲)魚肉種種之食法……………一二三

紅燒鯽魚 蒸鯽魚 肉餡鯽魚 燒鯉魚 煎燉魚 燻黃魚 炒黃魚片 黃

魚棗 煮鰱魚 白燉鰱魚 炆鰱魚 炒青魚 炒鰻段 烘鰻魚 煮鯪魚頭

燒鱸魚 燒鱖魚 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……………一五七

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

燻芹菜 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)蒴實類.....二〇四

煮南瓜 南瓜炸糊 紅燒冬瓜 燒黃瓜 紅燒茄 醃香瓜 炒辣茄

(丙)菓實類.....二一二

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，此卽諺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，乃目力所不能見之微生菌也。蓋微生菌在污垢處孳生最多，如觸入人之身體，卽易致各種之病。

防範微生菌之法，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，能使微生菌減去也。又若食物不趁熱而食，待其冷而食之，則其物煮雖熟，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，尤爲多數致病之由；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，此因土地土質寒燠不等，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

去糠皮，專取白米，則蛋白質亦隨之而去，所餘者僅爲澱粉耳。若以食味言之，糙米不及白米，以滋補言之，則白米不若糙米也。鄉間農民所食者，大都爲糙米，其體魄每強壯於城市之人者，實原於此。

米之選擇法

米質之善惡，相差甚大，其補益身體，亦隨之而殊。善者質堅而量重。惡者量輕而質脆。善者富於剛性，搗之難碎，惡者反是。又視其外表，凡顏色光潤，顆粒均勻者爲上品。若顏色混雜，而無光澤，及粗細相間不勻者，皆可判其爲下品也。

製法

米之爲食，色樣多端，爲粒爲餌，有甜有鹹，茲舉家常需要者，逐項言之如次：

●粳米飯 饔飧之給，首主粳米飯。食之，壓之，似極平常，所以有『家常便飯』之稱。然欲操作適當，硬軟相宜，能合口胃之所好，雖有善於執炊者，亦難自料其必善。燒飯之最難者，莫如下水分量多寡，與夫火力之急慢以爲衡。凡欲燒硬飯，下水須少；燒軟飯，下水較多。火力均先急而後

慢，識此數語，可得其中。

〔料物置備〕 米 水 柴（或炭）

〔應用器具〕 淘米籃 量米斗（升） 水鉢（或鉛桶）

〔法 則〕 （一）先計人數之多寡，用量米升酌量取米，傾入淘米籃內，以清水入水

鉢，上下反覆淘之，見清淨而止，乃倒鍋內。同時以水傾入，沒米約七分以上，至一寸爲度，水米配置定當。然後以鍋蓋嚴緊蓋好，不使出氣。柴火急燒之，至水開時，少息，謂之透飯；繼乃以慢火燒之，聽見鍋內隱隱若折枝之聲時，即行停止，靜候數分鐘後，即得。（二）有用罐器——金器與瓷器土器——燒飯者，如上述手續外，類都以炭燒之。至水開滾透飯時，須將罐暫置他處，撤去炭火十分之八，再將飯罐移置原處，復以撤去之炭火，圍湊罐之四周，並放若干塊於罐蓋之上，約五分鐘左右，再將全炭撤滅，其飯即成。（三）歐美諸邦之人，則於食米淘淨之後，先以適量之水入罐中，置於火爐上，見水大沸之際，則將米慢慢傾入，使不停沸，約十五分至二十分鐘，勿蓋，再過十五分鐘以後，以器搯之，如米已軟，即將所餘之水濾去，使飯粒粒相分，不使爛糊，乃起

罐陳置平盆，以叉輕分其飯粒。又另用鐵鍋，中置白塔油煎之，適鋪鍋底，候熱時，將飯漸漸倒入，見發黃勻淨時，擦其鍋，使飯粒相分，既成，置飯於底上，置爐乾之，即可上席矣。

〔附說〕 燒飯之法，既略如上述，其有用水過多，至滾後而減水（俗稱逼水）者，甚非所宜；因飯滾後，米之精液與水融化，所減之水，中含精液甚多，若精液去，則飯粒徒爲米渣，既少滋養，且失食味，殊覺可惜。又或者在透飯時，啓開鍋蓋，使之易乾，殊不知飯之精元，從此而出，必減少其精華，失卻香氣，此執爨者不可不留意之。

●稀飯 稀飯是粥之別稱，爲早餐晚餐最合宜之品。胃弱者食之，尤爲適當。惟須用上白米乃易調和，合於上口。

〔料物置備〕 米 水

〔應用器具〕 量米升 籬 石臼 簸箕 插杓 米筴 銅匙

〔法 則〕 先將量米升酌算食者人數之多寡，而取米放入籬內，移傾石臼舂之，搗成精白米，再以插杓盛米於簸箕。石臼底所餘者，以筴筴出，同置箕內，揚米去糠，見淨潔之後，仍入

籬內，移倒鍋（或罐）中，然後將水傾入；其量約米一水四。分配完後，以鍋蓋嚴蓋之，燒以急火，至滾時，揭開鍋蓋，以免米汁泛溢而出，再以慢火緩緩燒之，常見上下翻滾後，乃不時以銅匙攪拌，不使米粒下黏，沈貼鍋底，見水米相和調膩，即成。

〔附說〕 稀飯不雜他物者謂之白米粥，若雜以他種物料，則名稱亦隨之而變更。如雜蝦米者曰蝦米粥，雜以鴨肉者曰鴨肉粥，和以糖汁者曰糖粥，和以藕者曰藕粥，各種之燒法，大約各物料配合後，燒慢火時入之。如物料之不易熟爛如肉藕等，即可與米同時下鍋也。

●蛋炒飯 以雞蛋和粳米飯相炒而成，普通爲點心之一種，亦可作正餐之需。品質高雅，味道精美，食之者甚多。惟不善治此之人，每憾飯粒與蛋質不均勻，既外表之不能雅觀，味亦因之不合於口。欲得其善，從法如次：

〔料物置備〕 雞蛋 粳米飯 豬油 鹽 豬肉絲

〔應用器具〕 碗 箸 刀 鏟刀 勺 鐵匙

〔法 則〕 （一）將雞蛋破殼入碗，同時和少許食鹽，用箸打調，至黃白均勻而止。