

中國南北小菜

中國南北小菜

編者：李超群

校訂：培梅

出版：文光出版社

九龍大角咀大同新邨大成樓

承印：鴻文印刷公司

香港柴灣工業大廈五樓

定價港幣八元正

版權所有·翻印必究

一九八三年九月版



四季小菜

紅燜蹄子

紅燜蹄子，是一味最普通的菜，一般人家都會燒的，但是燒得透味的很少，不是湯太多，就是火候不到，肉太生硬，還有加入許多鹽，鹹而無味，肉腥氣又太重，殊不適口，茲將最入味的燒法，詳述於後：

【燒法】先將蹄子（不可分為兩塊，一面須連著肉皮，燒時掣開，攤平鍋內，燒好合攏起來，仍成為整個的一隻蹄子。）放入砂鍋內，加水，置於火爐上，燒至大滾五分鐘後，將湯面上泡沫去淨，加薑酒，將鍋蓋好，任其大滾，每隔五分鐘至十分鐘，須將肉翻一翻身，湯將燒乾，須略加滾水，（不可多加，燒至將乾再加。）大滾至半點鐘後，加入上好醬油，（略加些鹽）等牠再大滾後，減少火力，用文火燜約一刻鐘後，加入冰糖（冰糖能使湯汁濃厚）再將牠翻一翻身，（以後須時時翻動，防其滯底。）湯將燒乾，再略加滾水，（燒好，只須有

大半飯碗湯。）約燜至一點鐘後，蹄子才大爛，才可以吃，照此燒法，就入味了。注意，鹹淡須預先嘗。

【材料數量】蹄子一隻（約一斤半重）開始加冷水大半碗（燒乾再加）薑兩片酒一湯匙半，醬油小半飯碗（鹹淡可嘗，淡則添加醬油。）冰糖一湯匙。

（附註）燒豬牛肉，去腥氣今饌，有三種方法：（一）先將肉洗清爽，放入鍋內，加冷水燒滾，撇去湯面上泡沫。（二）先將肉放入鍋內，加入熱水，（不可用冷水）燒滾，將滾水倒去，然後將肉洗淨，再用冷水燒。（三）先將肉洗淨，切成塊，放入滾素油鍋內爆透，再加水燒。

春筍醃鮮

醃鮮，就是醃肉同鮮肉，用這兩種肉，加以春筍，同燒白湯，俗稱醃爐鮮，（譯音）這是蘇滬一帶地方的人家，春天最時新的菜，這樣菜，大多數的人家都會燒，不過燒出來，大多數湯都不清，面上浮著一層黃油，吃在嘴裏，不但不鮮不清爽，而且另有一種油膩氣，沾在喉嚨裏，久久不退，殊不適口。其實要叫牠燒出的湯，清而不渾，肉同筍都不失其鮮味，並非難事，要知其法，請看後文：

【燒法】醃肉鮮肉，最好都用蹄子，第一醃肉要頂好的。先將醃肉上腐壞的肉，黃色的，黑色的，用刀披淨，同鮮肉一併洗淨，放入砂鍋內，加水，置於火爐上，燒至大滾十分鐘後，將湯面上的泡沫及醃醃浮油，用湯勺撇淨，加薑酒，再燒一刻鐘，將春筍洗清爽，剝去壳，去其老根，切成滾刀塊加入，再等牠大滾後，將火力減小，以文火燜之，燜至大爛時，湯如太淡，略加鹽就好。照此燒法，湯既清而不渾，肉同筍亦鮮美。

【材料數量】鮮蹄子醃蹄子各一隻（各約一

斤多重）春筍一斤半 水四大碗 酒一湯匙半
鹽一小塊 鹽小半湯匙



蚌肉紅燒獅子頭

蚌肉，其味甚鮮，將牠紅燒獅子頭，非常鮮美。一些地方的人不大要吃，因為燒出來，蚌肉很老，咬嚼不動，不入味。不知蚌肉有種特性，燒得得法，並不會老。茲將燒法詳後：

【燒法】做獅子頭的肉，須買後坐（大腿上）肉，要六成肥的，四成瘦的，買回來，洗清爽，將肉皮拉下來切成方塊，放在一邊，將肉肥歸肥，瘦歸瘦，先切成極小的丁，然後剝碎，（不可剝過頭，剝碎就好，這就是做獅子頭的秘訣。）盛入碗內，拌以酒及醬油白糖。再將蚌肉，（蚌須買有壳的，當面劈開才新鮮。）用木錘或木棍將牠唇邊敲爛或搗爛，（不可用鐵器敲或搗，這就是蚌肉的特性。）洗清爽，拌以酒，取小鐵鍋一口，放在火爐上，倒入素油燒滾。用小醬油碟一隻，（或長柄湯勺一隻），碟內加少許太白粉水，盛滿一碟肉，用筷子掠實，堆尖，刮光，上面再敷上一層太白粉水，倒入滾素油鍋內兩面煎黃，（不可煎得太老）盛出。將肉皮同蚌肉，一併倒入煎獅子頭的油鍋內，

炒一炒，攤平。將煎好的獅子頭，一個一個的分開，放在蚌肉及肉皮上面，加水，將鍋蓋好，燒至大滾，酌加醬油薑葱及白糖，大滾二十分至半點鐘，將火力減小，湯少，略加滾水，（須要保存大半碗湯）任牠小滾，燜約一點至一點半鐘，肉圓才嫩，才可以吃。這樣燒法，燒出來，獅子頭異常鮮嫩，蚌肉亦絕不會老。

【材料數量】肉一斤半 蚌肉（除壳）二斤
太白粉一湯匙 酒兩湯匙 醬油三湯匙 白糖半湯匙
蚌肉及肉皮內酒一湯匙 鍋內素油三湯匙 醬油三湯匙 水一飯碗（蚌肉生水宜少加） 薑四片 葱一根 白糖小半湯匙

蓬蒿菜川肉圓

蓬蒿菜，一些人不大喜歡吃，因為牠氣味太重，其實燒得得法，就不覺得有氣味，反覺得清而香。最好用牠川肉圓湯，再加春筍、蝦子，燒出來，肉圓固鮮而嫩，蓬蒿菜亦滑而香，湯則異常清爽，雖油而不膩。不過蓬蒿菜不可多加，多則不香，不可久燒，久燒則顏色不綠，這是一樣改良的揚鎮菜，在天將暖時，食之最宜，茲將其燒法詳述於後：

【燒法】先依照做獅子頭法，（見前）將肉剝好，拌好材料，再將蓬蒿菜，摘去老葉，洗清爽，筍切成片，蝦子用一隻小紗布袋裝好，放在一邊。然後用一鋼精鍋，倒入冷水，放在火爐上燒滾，先將筍片，蝦子袋放入，將鍋蓋好，任其大滾，一方面做肉圓，肉圓不可太大，有小核桃大就好，可用小磁酒杯做，取一小碗，倒入少許太白粉，稍加冷水，和成太白粉水，將酒杯內，先用太白粉水蕩一蕩，裝入剝好的肉，用湯匙掠實刮光，上面再敷一層太白粉水，倒出，即成一個肉圓，肉圓一個一個做好，加入湯內，將鍋蓋好，大滾五分至十分鐘

後，如肉圓已浮上湯面，加入蓬蒿菜，并略加鹽，用湯勺將蓬蒿菜捺入湯內浸透，等牠將要滾時，快將火熄掉即可。照此燒法，色香味就全備了。

【材料數量】肉半斤 蓬蒿菜六兩 春筍一棵 蝦子小半湯匙 肉內酒半湯匙 醬油兩湯匙 糖小半湯匙 水一大碗 太白粉半湯匙 湯內鹽小半湯匙

和肉一起食用的食物，至少應具有熱量低，有助於排泄等功效，竹筍為寒性食物，有降低身體熱度作用；肉類為熱性食物，有增加身體溫度作用，如此一寒一熱在體內產生相互調和功能。

粉蒸肉

蒸肉發明於湖北四川省等處，因為這樣菜很可口，現已通行全國。做這樣菜的老法子，是將肉切成厚厚的片，拖上五香鹽調好的梗米粉或炒米粉糊，裝在碗內，蒸熟就好。後來花樣翻新，用新荷葉包起來蒸，借牠一點清香，更覺別有風味。現在各菜館做這樣菜，因為簡省手續，及迎合顧客心理起見，將肉切成大塊頭，拖上蒸粉糊，就是沒有新荷葉，也必須用隔年陳的荷葉包起來蒸，殊不入味。我們家庭間要吃這樣菜，須要照老法子做，如磨好的梗米或炒米粉買不到，可用代替品。茲將蒸法詳後：

【蒸法】先去買好五花肉，（即肋條肉）及蒸肉粉，原料買好，先將肉洗清爽，披成兩分厚的片，拌以酒。再將蒸粉用滾水調成加厚麵糊，加入桂皮苗香炒過的鹽，（將桂皮苗香剪碎，同鹽炒透，檢去苗香及桂皮，單用鹽，不可用五香粉炒，恐有藥氣。）調勻，然後取一大磁盤或鋼精盤，盤中間及邊緣，用熟豬油揩到。將肉一片一片的拖上糕

糊，平攤在盤內及邊緣上，實在攤不下去，再堆塔起來，能夠攤平最好。用鐵鍋一隻，鍋內放入蒸菜架，加水，水面加至過菜架一二分為止，放在爐上，蓋好鍋蓋，燒至大滾，將蓋揭開，將肉盤安置菜架上，蓋好，任其大滾，至二十分鐘即好。如有鮮何葉，可取一張墊在盤子底下。上面攤肉，再加一張蓋在肉上，不必一塊一塊的包好，蒸透後，自然有荷葉香。（陳荷葉不適用。）

【材料數量】肉半斤 蒸肉粉一包 酒大半湯匙 桂背三分寬一寸長的一塊 苗香（八角）一隻 鮮荷葉兩張（大的只要一張）

糯米肉圓子

肉圓子，是安徽合肥地方著名的菜，有好多種的做法，其間有一種糯米肉圓子，很鮮可口。茲將其做法，略加改良，詳述於後：

【做法】 先將肉（須用豬腿上面的實膘肉，六成瘦的，四成肥的。）洗淨、拔去皮，肥歸肥，瘦歸瘦，切成丁，再用幾個荸薺洗淨，（須新鮮荸薺，風乾的不合用。）削去皮切成丁，同肉合併剁碎，盛入碗內，加入燒酒或高粱酒，精鹽白糖，及味精，著實拌透，做成核桃大的圓子，滾滿厚厚一層淘淨的糯米，裝入平底的大鐵鍋內，須要一個一個分開，不可彼此沾搭，裝好後，放在一邊。取鐵鍋一口，置於爐上，鍋內放入蒸菜架，加水，水面須高過蒸菜架一二分，將鍋蓋好，等水燒至大滾後，將肉圓盤子安置蒸菜架上，隔水蒸，任其大滾，水如燒乾，添加滾水，須大滾半點至三刻鐘，圓子方熟透，方才可食。

【材料數量】 肉十二兩 荸薺又稱地栗，粵人稱馬蹄 三個（大的） 燒酒或高粱酒小半湯匙

精鹽半湯匙 白糖小半湯匙 味精 少許 糯米半飯碗

馬蹄是在泥土中生長的，在地下結果的種子，表層是黑色的，剝皮之後裏面有一個白色的種子，這個種子有甜味，而且味道清涼，頗適合作湯或作稀飯，和其他食物煮來吃也不錯；它的用途也很廣，可以當作白糖使用，能使糖尿病患者的體質轉好，如果把這個種子的絞汁和海蜇皮一起煎來喝的話，則有潤喉的作用。

扁尖筍燒肉

春末夏初時間，春筍已過市，燒肉可用扁尖筍，（又名筍筍，即筍干。）比較春筍燒肉，還要鮮美。茲將燒法詳後：

【燒法】 先將扁尖筍洗淨，去其老根，剪成半寸長，放在一邊。再將肉洗清爽，切成半寸長方塊。取小砂鍋一口，將肉倒入，加水，置於火爐上，燒至大滾，撇去泡沫，加薑酒，大滾至一刻鐘後，加入扁尖筍，及醬油白糖，湯如太少，略加滾水，再燒至大滾，減小火力，用文火燜約半點鐘就好。

【材料數量】 肉半斤 扁尖筍三兩 水先加半大碗 薑一片 酒一湯匙 醬油小半飯碗 白糖半湯匙

醬肉

醬肉比風肉鮮，比鹹肉嫩，但我所謂醬肉，並非燻臘店裏用醬殺五香燒出來的肉，是實在醬出來的。茲將醬法詳後：

【醬法】 先將肉切成長條，洗清爽晾乾，用花椒炒過的鹽，將肉週身略擦一擦，然後塗滿醬，（甜麵醬）放在蓋鉢裏，經過一星期後，取出，吊在太陽裏晒乾，（不要晒得太燥）吃時，先洗清爽，切成片，放在盤裏，略加酒，蒸熟就好，宜冷食。

【材料數量】 肉一斤 花椒鹽一湯匙 甜麵醬大半飯碗 酒酌加

糟肉

糟肉香而嫩，蘇滬寧紹一帶地方的人，都喜歡吃，春季食之最宜，最好將肉燒熟後再糟，比較容易。茲將糟法詳後：

【糟法】 先將肉洗淨，放入鍋內，加水，置於火爐上燒滾，撇去沫，大滾至二十分鐘後，減小火力，再燜一刻鐘，將肉提出，晾乾，等牠冷透，切成兩三寸的方塊，一塊一塊的用單層紗布包好。再將白酒糟用小石臼春爛，加點高粱酒及精鹽，拌透。（因外面買的現成酒糟不好，故須加入酒鹽。）用一小罐，罐底下先攤一層酒糟，然後加入一塊紗布包好的肉，再攤一層酒糟，再加一塊肉，一層一層裝好，將罐口封緊，經過十日八日後即可吃。要吃時，取出一塊肉，解去紗布，切成薄片，冷食。

【材料數量】 肉一片 酒糟一大碗 高粱酒半湯匙 精鹽一湯匙

烏賊炒肉絲

烏賊魚很鮮，但牠本身沒有油，用牠來炒肉絲，異常鮮美。一般人家炒這樣菜，大多不大得法，不是烏賊太生，就是肉絲過老，弄得不好，還有腥氣，殊不適口。茲將最適當的炒法詳後：

【妙法】 先將烏賊放入盛足冷水的缸盆或鉛桶內，將牠周身一層黑皮扯去，背脊骨抽去，再浸在水底下，將兩隻眼珠黑水擠出，嘴裏骨頭拆掉，再將牠肚皮翻過來，內裏的黑皮扯去，腸臟，除魚膏及卵子外，都棄去，洗清爽，放在鋼精鍋內，略加水，用文火將牠燜爛，提出，切成絲。（魚膏及卵子另吃。）再將肉洗清爽切成絲，拌以太白粉酒。取小鐵鍋一隻，鍋內加豬油，置於火爐上，將火弄旺，油燒滾後，將肉絲倒入，快炒兩炒，將烏賊絲加入，一方面炒，一方面加醬油糖，作料加好，快將鍋離開火，再炒兩炒就好。照此炒法，就入味了。

【材料數量】 肉五兩 烏賊兩隻 太白粉小半湯匙 酒大半湯匙 豬油四湯匙 醬油三湯匙 糖小半湯匙

藥芹菜 炒肉絲
綠豆芽

藥芹菜很香，綠豆芽很爽脆，用牠炒肉絲，均入味，但都不能久炒，須略帶生，方才香脆可口。若是炒過久，不但生水，且爛而無味了。茲將炒法詳後：

【炒法】 先將全瘦肉洗清爽，切成絲，盛入碗內，拌以太白粉酒，放在一邊。如用藥芹菜炒，將藥芹菜老邊皮剝去，洗淨，切成寸半長。如用綠豆芽炒，將綠豆芽根鬚摘去，洗淨，均須將水淋干。然後取小鐵鍋一口，置於火爐上，將火搗旺，倒入豬油，燒滾，先將肉絲倒入，用鏟炒兩炒後，加醬油白糖，再炒兩炒，加入藥芹菜或綠豆芽，再大炒兩炒就好，盛出，須加少許調味才鮮。

【材料數量】 肉六兩 酒一湯匙 太白粉半湯匙 藥芹菜或綠豆芽半斤 豬油三湯匙 醬油三湯匙 白糖小半湯匙 調味粉少許

雪菜 炒肉絲
茭白

雪菜（即雪裏紅鹹菜）茭白炒肉絲，都很透味，以紅炒為佳。茲將炒法詳後：

【炒法】 先將肉拔去皮，（最好買去皮的瘦肉）洗清爽，切成絲，盛在碗內，拌以太白粉酒，放在一邊。如用雪菜炒，將雪菜去其葉及老梗，洗淨，切碎。如用茭白炒，將茭白拔去一層老皮，削去其根，洗淨，切成絲。取小鐵鍋一口，置於火爐上，將火弄旺，倒入豬油，燒滾，先將肉絲倒入，用鏟炒兩炒後，加醬油白糖，再炒兩炒，加入雪菜或茭白，再大炒幾炒，快將鍋離開火爐，再炒幾炒就好。但是用茭白炒的，須加少許調味粉才鮮。（小茭白炒肉絲亦很入味）

【材料數量】 肉六兩 酒一湯匙 太白粉半湯匙 雪菜（切碎的）或茭白（切成絲）半飯碗 醬油三湯匙 豬油三湯匙 雪菜炒醬油少加半湯匙 白糖小半湯匙 味精少許

小排骨淡菜湯

小排骨最嫩，除煎炒外，取以燒湯，亦很有味，若再加入少許淡菜，那就更鮮美可口了。茲將燒法詳後：

【燒法】 先將小排骨削成塊頭，洗淨，放入鋼精鍋內，加水，燒滾，至五分鐘後，將湯面上泡沫撇淨，加湯及酒，將鍋蓋好，任其大滾。再將淡菜用溫熱水洗去其砂，再過兩次冷水，加入小排骨湯內，等湯滾至一刻鐘後，改用文火燜約半點鐘，略加鹽就好。

【材料數量】 小排骨半斤 淡菜小半飯碗
就好大碗半 薑一片 酒一湯匙 鹽小半湯匙

裡膜肉酥腰湯

裏膜肉，就是肚皮內靠近豬油的肉，這肉是全瘦的，有一層薄薄的膜包裹著，裏面的肉非常油嫩，據聞這肉都是殺豬的人取去，要買這肉，須早兩天向肉店預定，用牠燒湯，油而不膩，如再加入兩個豬腰子，燒出來，肉固非常的嫩，豬腰亦潤而酥，十分可口。燒法詳後：

【燒法】 先將裏膜肉洗淨，切成寸方塊。再將豬腰用刀剖分成兩半，將裏面紅色白色的筋絆披淨或減去，洗清爽，每個腰子，分成四塊或六塊，同肉盛在一隻碗裏，加酒搭透，倒入鋼精鍋內，加足水，放在火爐上燒至大滾，將湯上面的泡沫或鹽飯用湯勺撇淨，再加酒及薑，將鍋蓋好，任牠大滾，至二十分鐘後，將火力減小，燜約半點至三刻鐘，肉即大爛，豬腰亦酥，略加鹽就好。吃時可蘸以醬油。

【材料數量】 裏膜肉一斤 豬腰（大的）三個
酒肉內一湯匙 湯內半湯匙 冷水兩大碗半
薑一厚片 鹽半湯匙

腦花湯

豬腦子燒法很少，除紅燻白蒸外有人家拿牠炒蛋，也有人家拿牠蒸熟拌生豆腐，假使烹調得法，去盡腥氣，都還入味。現有一種特別的燒法，名爲腦花湯，燒出來，很鮮美可口，茲將燒法詳後：

【燒法】 先將豬腦子，放在冷水裏，用竹絲將牠上面的筋絡捲清爽，洗淨，盛在碗內，敲碎拌以酒。再用一隻雞蛋，將蛋頭上敲一小洞，將蛋白倒入另一碗內。（蛋黃不要）取小鋼精鍋一隻，加入水，置於火爐上燒滾，先將豬腦倒入，然後慢慢的倒入蛋白，一方面倒，一方面用湯杓調和，完全倒入後，略加鹽及調味粉就好。（如要加油，可在鍋內加熟豬油半湯匙。）

【材料數量】 豬腦兩隻 雞蛋一個 酒大半湯匙 水半大碗 鹽小半湯匙調 味精半茶匙

豬腦子拌生豆腐

豬腦子拌生豆腐，鮮美而特別，不過蒸熟難免腥氣，若多加酒，又難免有酒氣，不如煮熟去湯，比較清爽。茲將拌法詳後：

【拌法】 先將豬腦子依法收拾清爽，漂淨。取小鋼精鍋一口，置於火爐上，略加水，（水不可太多）燒滾，將整個豬腦子放入，加薑酒，大滾五分鐘後，提出，放冷。一方面將豆腐劃成小方塊，多過兩次冷透的滾水，出淨豆腐氣，然後將豬腦子加入，同豆腐一併敲碎，拌勻，加精鹽麻油，再拌透，即可食。

【材料數量】 豬腦一隻 酒一湯匙 薑一片 豆腐半中號盤 精鹽半湯匙 麻油半湯匙

滷豬舌、心

滷豬舌滷豬心均很鮮美，但須刮洗清爽，并去其腥氣，滷出來方入味，茲將滷法分別詳後：

【滷豬舌法】 先將豬舌浸在冷水裏，用力刮洗清淨，放入鋼精鍋裏，加足水燒滾，倒入高粱酒，等牠大滾一兩分鐘後，將豬舌提出，多過幾次清水，晾乾，再澆以酒，放入紅滷鍋內，（滷鍋內須略加水及醬油白糖）先燒至大滾改用文火燜爛，提出，切成片，冷食。

【材料數量】 豬舌即豬利兩條 高粱酒小半湯匙 酒一匙 滷汁半湯鍋

【滷豬心法】 先將豬心上面的筋綳，用剪刀剪去，剖分為兩半刮洗清爽，放入鋼精鍋內，燒滾，加入高粱酒，等牠滾至一兩分鐘後，將豬心提出，再用冷水洗淨，晾乾，搨上酒，放入紅滷鍋內，先燒至大滾，改用文火燜爛，取出，等牠冷透，切成片冷食。

【材料數量】 豬心兩隻 其他材料數量與滷豬舌同

紅燒牛白腩

牛白腩，肉肥而嫩，以紅燒為佳，這是廣東菜館裏著名的菜，但是要燒得火候適地，才透味。茲將燒法詳後：

【燒法】 先將牛白腩切成塊頭，洗清爽，放入砂鍋內，加水，燒滾，撇去沫，加薑酒，將鍋蓋好，任其大滾，至二十分鐘後，如湯將燒乾，酌加滾水，（水不可多加，燒好，只要有大半飯碗湯。）再滾至十分鐘後，加醬油白糖，攪勻，減小火力用文火燜至大爛為止。

【材料數量】 牛白腩一斤 冷水大半大碗 薑一厚片 酒一湯匙 醬油小半飯碗 白糖小半湯匙

蕃茄牛肉湯

一般人家燒蕃茄牛肉湯，不是湯不清，就是牛肉過老，或番茄太熟，殊不入味。這樣菜要燒得入味，最好先燒成清湯牛肉，然後加入蕃茄。茲將燒法詳後：

【燒法】先將牛肉（要買肥的黃牛肉）切成塊頭，洗清爽放入砂鍋內，加水燒滾五分鐘後，撇去沫，加薑酒，將鍋蓋好，任牠大滾，至三刻鐘後，湯如太少，略加滾水，（燒好，連牛肉只要有一大碗半就好。）將火力減小，燜約一點鐘，略加鹽，如牛肉已大爛，可將番茄剝去皮，切成塊頭，等到要盛起來吃的時候，加入湯內，隨時將鍋離開火爐就好。

【材料數量】牛肉半斤 水一大碗半 薑一片 酒大半湯匙 鹽小半湯匙 番茄（大的）一隻

滷牛肉

滷牛肉，以紅滷為最佳。若要加入少許五香粉，就更鮮可口了。茲將滷法詳後：

【滷法】牛肉須買小黃牛肘子，將牠剖分為兩半，放入鋼精鍋內，加入熱水，置於火爐上燒滾，加酒，等牠大滾，兩三分鐘後，將牛肉提出，放入紅滷鍋內滷。（做滷鍋法見家庭烹飪法即秋季本肉滷）滷鍋內須略加酒醬油及糖醬，滷汁太少，酌加滾水，置於火爐上，燒至大滾後，將火力減小，用文火燜爛，加入五香粉，如滷鍋內不要有香味，可將牛肉提出，等牠冷透，切成片，灑在五香粉上也好。

【材料數量】小黃牛肘子一隻（約一斤半重）酒先後共加兩湯匙 滷汁小半湯鍋 醬油三湯匙（鹹淡可嘗）白糖糖半湯匙 薑一片 水酌加五香粉少許

紅燜羊蹄

羊蹄，（即羊腳爪）肉嫩而韌，耐咀嚼，拆骨紅燜爲最得味，但要丟其羶氣，火候也須道地，方才鮮美可口。茲將燒法詳後：

【燒法】 先將羊蹄（最好用綿羊蹄）上的毛，放在熱水裏，著實拔清爽，用刀剖分爲兩半，剝去腳指，放入砂鍋內，加足水，並加入白蘿蔔（蘿蔔須切成滾刀塊加入）置於火爐上，燒至大滾十分鐘後，將羊蹄提出，鍋內滾水蘿蔔都倒去，將羊蹄連同砂鍋洗淨，重加冷水，燒滾，加薑酒，將鍋蓋好，任其大滾至三刻鐘後，將鍋離開火爐，不要揭開鍋蓋，等牠稍冷，將羊蹄提出，拆去骨頭，（如骨頭尚不能拆出可再燒滾，放冷，再拆）。剝成塊，仍放入砂鍋湯內，攔上火爐，再燒至大滾，加豬油醬油白糖，湯如太少，可酌加滾水，（水不可多加，燒好，只須有小半飯碗湯。）減小火力，用文火燜約一點半鐘至大爛爲止。又法，湯內不加豬油等材料，將羊蹄燜至大爛後，提出紅炒亦佳。

【材料數量】 綿羊蹄四隻（約三寸長、如用

山羊，須六七隻，才可裝一中號盤。）白蘿蔔半斤
冷水一大碗半 薑兩厚片 酒一湯匙半 豬油兩
湯匙 醬油三四湯匙（鹹淡可膏） 白糖半湯匙

生薑羊肉湯

作法：將瘦羊肉二百公分，生薑五十公分，用水慢慢煮三小時，不要忘記加點酒，若能再放一些當歸更好，故又名當歸生薑羊肉湯，此湯對體質虛弱的人很有效，同時亦能治頭暈及女性生理期間的不適。

椒鹽烘雞

雞有幾種特別的燒法，除叫化雞油淋雞外，還有一種椒鹽烘雞，亦特別鮮嫩。茲將燒法詳述於後：

【燒法】 先將鹽倒入小鐵鍋內，置於火爐上，加入花椒，炒透，盛出，將花椒檢出，棄去。再將雞（須要肥嫩新雞，老雞不合用。）殺好，推光毛，剖開肚子，挖出腸臟，削去頭、頸、腳、洗淨，將水淋乾，再將牠周身及肚皮內，搽上酒，掛在迎風處吹燥，用極薄的單層紗布（如醫院內用的紗布最好）包裹，縫好，將鍋內厚厚的攤上一批椒鹽，將包好的雞，放在鹽上面，再將多餘的鹽堆滿雞身上，（就是將雞埋在椒鹽中間）將鍋擱上火爐，蓋好鍋蓋，燒至大熱，改用文火，燜約兩點鐘，將雞由鹽內取出，拆去紗布，削成塊頭，即可食，鮮嫩無比。（鍋內鹽可作別用）

【料作數量】 肥嫩新雞一隻（約兩斤重）
鹽一斤半 花椒一湯匙半

核桃雞丁

核桃（即胡桃）用油炒酥，拿牠來炒雞丁，香鮮可口，茲將炒法詳後：

【炒法】 先將核桃肉，（不要剝去衣）放在滾油（豬油）鍋內著實炒透，盛出放冷，去其衣，即酥脆，擊成丁，放在一邊。然後將雞（最好用子雞的脯子肉）去其皮骨，切成丁，拌以太白粉酒。再將油鍋內加多些豬油，置於火爐上，燒滾，將雞丁倒入，（這時火力須猛）炒兩炒後，加薑末醬油及白糖，再炒兩炒，將鍋離開火爐，大炒幾炒就好。盛入盤內，等他稍冷，加入核桃肉，拌勻，就要吃，不可久攪，攪久核桃肉就回軟了。

【材料數量】 雞脯肉五兩（菜場有現殺的零碎雞肉賣） 太白粉小半湯匙 酒大半湯匙 豬油先後共加四湯匙 薑末小半茶匙 醬油兩湯匙半 白糖小半湯匙 核桃肉（擊碎）三湯匙