

國民文庫  
程冰心著

家常菜餚烹調法

中國文化服務社印行

國民文庫  
程冰心著

家常菜餚烹調

中國文化服務社印行

中華民國三十四年四月渝初版  
 中華民國三十五年五月滬一版  
 中華民國三十五年九月滬二版  
 中華民國三十六年三月滬三版

國 民 文 庫

# 家常菜餚烹調法

每冊定價國幣一元二角

(外埠酌加運費匯費)

版 所 有 權  
 翻 印 不 准

著 作 人 程 冰 心

發 行 人 劉 百 閱

發 行 所 中 國 文 化 服 務 社

印 刷 所 中 國 文 化 服 務 社 印 刷 廠

上海福州路六七九號

電話：九一七〇五  
 電報掛號五一二三

# 目次

第一編 概論.....一

一、人體中需要之營養.....一

二、食物的調製.....二

第二編 食物的烹調.....二

第一章 葷菜.....六

第一節 肉類.....六

紅燒豬肉 白煨豬肉 粉蒸肉 白切肉 肉圓 炒肉絲 糖醋排骨 炒腰花 炒豬肝

(炒牛羊肝略同) 紅燒豬腸 紅燒牛肉 (紅燒羊肉同) 炒牛肉絲 蕃茄牛肉湯

羊羔 羊血羹

第二節 鷄鴨類.....一八

家常菜肴烹調法

二

紅燒雞塊（紅燒鴨同） 白燉雞 炒雞雜（炒鴨雜同） 炒雞絲 雞絨菜花 溜炸雞  
蕃茄炒蛋（炒鴨蛋附） 燉雞蛋（燉鴨蛋附） 溜黃菜 燒片鴨 嵌寶鴨

第三節 魚類..... 二七

溜黃魚 炒魚片 紅燒鯉魚頭尾 豆瓣鯽魚 清炖鰻魚（清炖鱖魚鯽魚鯉魚同） 魚  
丸 燒魚雜 燻青魚 炒鱔絲

第二章 素菜..... 三六

第一節 根菜類..... 三六

糖醋生蘿蔔 拌蘿蔔絲 炒胡蘿蔔片 洋芋泥 紅燒芋頭 炒茭白

第二節 葉菜類..... 四〇

炒白菜（炒瓢兒菜青菜同） 炒菜苔（白菜苔油菜苔均可） 炒菠菜 炒寬菜 拌  
芹菜（拌空心菜、菠菜、莧菜、馬蘭頭均同） 炒芥菜 炒韭菜

第三節 菓菜類..... 四四

紅燒東瓜 紅燒茄子 炒新蠶豆子 炒蠶豆瓣 紅燒四季豆（豇豆扁豆角）

第四節 其他類.....四八

炒豆乾 煨豆腐 素齋菜肉絲羹 炒雪笋 炒笋絲 煮干絲

第三章 醃貨類.....五三

第一節 葷菜類.....五三

醃雞 醃肉 醃魚 醃鴨蛋

第二節 素菜類.....五六

醃雪裏紅 醃水菜 醃大頭菜 醃香椿頭 醃蘿蔔乾 醃豆腐乳

第三節 其他類.....六〇

造豆醬 造甜醬 醬甜瓜 醬生薑

第四章 點心類.....六三

第一節 米粉類.....六三

家常菜肴烹調法

湯糰 年糕 糉子 八寶飯 刺毛糰 糖粥

第二節 麵粉類.....六七

饅頭 包子 餃子 春卷 水晶麵衣 蓮花片 油酥餅 葱油餅 炸麵脆 炒麵

第三節 其他類.....七五

豆漿 燒熟藕 蕃薯泥 橘酪湯

# 家常菜肴烹調法

## 第一編 概論

人體好像一部機器，機器要有了燃料，才能發動。人體要有了食物，才能產生熱力動作，才能生長發育。所以食物是構成體質和維持生理活動的基素；它能影響發育、成長、健康，同時也能影響壽命。

社會的進化，人類的成就，端賴健全人力推動，人力之基礎在健康，健康之基礎在合理的營養，但是人力的培養，需要時間。而人力的持久，更需要時間，長壽之可貴，亦卽在此。

中國人之壽命，平均較西人爲低，營養不良，是一個最大原因，我們需要健康，需要持久而快樂的健康，欲達到此目的，必須改良膳食。

### 一 人體中需要之營養



## 一 人體中需要之營養

人體中需要的營養素，主要的大約有五項，現在簡略的說一下：

1. 炭水化物——澱粉、糖、——炭水化物為熱能的主要來源，食物中含量最多的為穀類及根莖類植物。

2. 脂肪 脂肪的主要功用是能生熱力，保持體溫，動植物油中含量最多。

3. 蛋白質 蛋白質是生長及修補人體組織的基本原料，食品中含量最多的，在動物中有乳類，肉類、魚類、蛋類等；在植物中有豆類、穀類等。

4. 礦物質 礦物質是生長維持生命之主要成分又是骨骼、肌肉、血液等組織的主要成分。與人生最有關係的有鈣、磷、鐵等種。食品中含量最多的，有乳類、蛋類、青菜、馬鈴薯等。

5. 維生素 維生素的功用是維持人體的正常生長、食慾、健康、增進牙齒

及骨骼的生長及預防營養缺乏病等，功能之大，神乎其奇，食物中含量最多的爲蛋類、乳類、青菜類、魚類、馬鈴薯、水果、豆類等。

綜上所述，飲食對於人生有重大的關係，我們不但要吃調味得很好的食品而更須顧及它的營養這樣才能享受健康的快樂，才能增長壽命。

## 家常菜有烹調法

### 二 食物的調製

1. 火候 無論做那一種菜，火候最關重要，火普通分爲兩種，一種是武火，如焦炭、煙煤等。一種是文火，如木炭、稿草等。武火火力強大，最宜炒炸的菜，例如炒肉絲、炒腰花，炒魚片，炒子雞等。文火火力緩慢，宜於燜、燉、蒸、燒等類的菜，例如紅燒牛、羊、豬等肉，燉雞酥魚等等，武火的好處，在使菜做得鮮嫩，而文火的好處，在使食物爛熟，湯汁濃厚。

2. 切割 食物的切割須用快刀，這樣食物的纖維容易切斷，例如肉類要炒的應該將肌纖維橫截成絲或片或丁，紅燒的要切成長方形，這樣形式上比較美觀而易咀嚼。

3. 調味 普通調味的作料是油、鹽、醬、醋、糖之類，但酒、香糟、葱、

薑、蒜、胡椒粉等，有的可以解腥臊之味，有的可以助長香馥之氣，不妨隨各人的喜愛多少放一點，調味的目的，一方面要盡力使食物含有的重要營養素不致損壞，同時更要顧及食物的色、香味，以便引起我們的食慾，所以是很值得注意的。

## 第二編 食物的烹調

### 第一章 葷菜

#### 第一節 肉類

我們普通吃的肉類，大都是豬肉，羊肉，牛肉等，這些肉類中，富有脂肪，蛋白質及維生素甲乙，是最好的滋養品。

#### (一) 紅燒豬肉

#### 材料

豬肉一斤，喜歡吃肥的用背部腹部，喜歡瘦的用腿部，喜歡帶骨的用蹄部，（選擇肉的標準，要皮薄潔白，瘦肉呈淡紅色。）油一兩，好醬油二兩，糖鹽各少許，香料少許。（大茴、葱、薑、都可以解腥。）

## 製法

把肉洗淨，切成長方塊，先把油倒在鍋裏燒熱，然後把肉放在油裏，翻覆攪動，大約一分鐘，加入醬油，再翻覆攪動，等每塊肉都沾着醬油，加入半碗水，香料及糖少許，用鍋蓋蓋住，用文火煮，隔三十分鐘，開鍋攪動一次，加水少許，約二小時，就可爛熟取食。

## (二) 白煨豬肉

### 材料

豬肉一斤 酒二兩 鹽少許

### 製法

把肉切塊洗淨，倒入鍋中，加水蓋過肉面，先用武火煮沸，將浮面的泡沫撈去，加入酒鹽等，用文火再煮，至肉爛汁稍粘爲度，如煨時加入白菜或

蘿蔔，新鮮榨菜頭（俗稱茶老壳），冬笋，火腿，魷魚等都可以。

（三）粉蒸肉

材料

猪肉一斤 醬油四兩 酒二兩 米粉四兩 荷葉數張

製法

把肉切成厚一分左右的薄片，浸入醬油酒中，約一小時，另取大盤，將米粉倒上，然後把肉片夾出，放出米粉中反覆攪拌，等遍沾米粉後，取荷葉，剪為方塊，每塊包肉一片，放大盤中置蒸籠上，大火沸湯蒸之，經二小時，用筷刺肉，如果一刺便穿透，就已蒸熟可吃，為簡便起見，也可以不用荷葉包，肉爛粉凝，一樣鮮美可口。

（四）白切肉

## 材料

肉一斤 醬酒一兩 薑末 芥末 蒜醬各少許

## 製法

將肉皮切去，切成完整的二塊或四塊，放入鍋中，加水蓋過肉面，用武火煮之，約五十分鐘取出，切成薄片，以醬油、薑末（或芥末）或蒜醬等拌食。煮之的肉汁，還可以做豆腐菠菜湯等。

## （五）肉圓

## 材料

腿肉一斤 油四兩 醬油二兩 酒一兩 豆粉二兩 葱薑少許 青菜半斤

## 製法

將肉洗淨，用刀亂剁，（喜歡滋味濃厚的可加入木耳，香菌，蝦米等）加



入醬油，酒、葱、薑、各少許，俟細碎而爛，取放大碗中，加豆粉少許，拌勻，用手搓捏成團，然後將油倒入鍋中燒沸，取肉圓逐個浸入滾油中煎至四面皆黃，即下醬油，再和以水，乃以切碎之青菜同下，燒二透，便可食。如果不用油炸，即用清湯一碗，醬油半匙，倒入鍋內燒開，再將肉圓放入，煮數十分鐘，味也鮮美可口。

(六) 炒肉絲

材料

豬肉半斤(須瘦多肥少) 豬油一兩 醬油一兩 酒少許 豆粉少許

製法

取肉洗淨，切成細絲，先將油倒鍋中燒熱，然後把肉倒入鍋中，用鍋鏟不停手炒之，等少熟，加酒少許，醬油一兩，豆粉少許，再翻覆攪拌之，約