

W.T. 11667

教育部審定
女子

中華範校
學師學用

烹飪教科書

商務印書館出版



一九五二
院系調整
四川大學
圖書接收章

烹飪教科書

編輯大意

(一) 本書遵照部定規程編纂以供女子中學校及女子師範學校教科之用。

(二) 部頒中學校令施行規則第十三條及師範學校規程第二十二條均有實習烹飪之明文而各省女子中學校及女子師範學校實行教授是科者殊鮮蓋因無教授方法之故本書之編纂特彌此缺憾

(三) 部頒女子中學校課程烹飪實習在第二三四學年女子師範學校課程則在本科第三四學年惟家事科每週授課時間中學爲二時師範爲三時實際相同故本書教材均堪適用且

烹飪全重實習教者於分配時間尤應注意

(一) 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

(二) 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

(三) 本書分前後二編前編爲總論詳述烹飪各材料及器具等後編爲各論則就家常日用之飯菜一一具列其烹飪法先輩菜後素菜而葷素雜糞之菜亦以次附述之

(四) 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，即家庭婦女人手一編，熟玩其法，於烹飪之事，思過半矣。

烹飪教科書目次

前編

第一章 總論

第一節 緒言

第二節 飯菜論上

第三節 飯菜論下

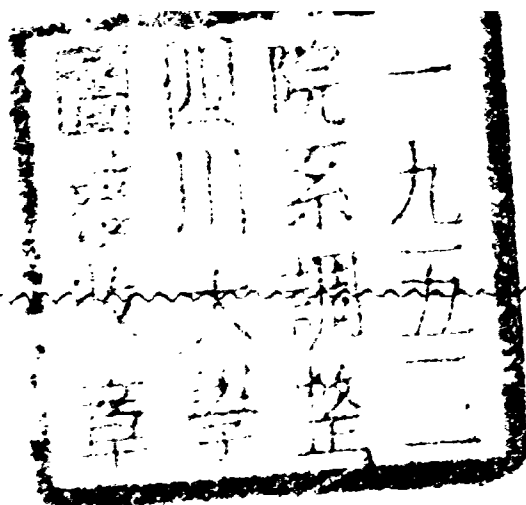
第四節 葷菜論

第五節 素菜論

第六節 鍋竈及諸燃料

第七節 刀砧及諸雜器

第八節 盤碗



第九節	作料(即加味之料)·····	一一
-----	----------------	----

第十節	食品不能分時令·····	一二
-----	--------------	----

後編

第二章 各論

第十一節	紅燒猪肉(又名蒸肉紅燒羊肉法同)·····	一四
------	-----------------------	----

第十二節	白煮猪肉(白煮羊肉法略同)·····	一六
------	--------------------	----

第十三節	炒肉絲·····	一七
------	----------	----

第十四節	川肉湯·····	一九
------	----------	----

第十五節	白片肉·····	二〇
------	----------	----

第十六節	燒片肉·····	二三
------	----------	----

第十七節	蒸米粉肉·····	二四
------	-----------	----

第十八節	炆排骨(醋溜附)·····	二六
第十九節	炆肉丸(清湯附)·····	二八
第二十節	滷猪爪·····	二九
第二十一節	蒸肚塊·····	三一
第二十二節	炒腰花·····	三三
第二十三節	炒猪肝(炒羊肝略同)·····	三五
第二十四節	炒猪小腸·····	三六
第二十五節	會猪大腸(炆大腸附)·····	三八
第二十六節	會猪腦(會羊腦炒羊腦猪腦附)·····	四〇
第二十七節	滷猪舌·····	四一
第二十八節	炒羊肉絲·····	四三

第二十九節	會羊頭	四四
第三十節	會羊肚絲	四六
第三十一節	羊血羹	四七
第三十二節	羊羔	四九
第三十三節	紅燒鷄	五一
第三十四節	白炖鷄(白炖鴨法略同)	五二
第三十五節	白切鷄	五四
第三十六節	炒鷄絲	五六
第三十七節	溜丸鷄	五八
第三十八節	紅燒鴨	五九
第三十九節	燒片鴨(亦名爛駁鴨生駁鴨附)	六一

第四十節	炒鷄鴨雜……………	六三
第四十一節	炖鷄鴨蛋……………	六四
第四十二節	炒鷄鴨蛋(溜黃菜附)……………	六六
第四十三節	蛋絲湯……………	六八
第四十四節	溜黃魚……………	七〇
第四十五節	炒黃魚片(炒鱧魚片同)……………	七二
第四十六節	川湯魚片……………	七三
第四十七節	瓜棗……………	七五
第四十八節	虬鱖魚(虬團魚鯊魚同)……………	七六
第四十九節	白炖鰻魚(清蒸鯉魚鯽魚附)……………	七八
第五十節	紅燒鯽魚(醋溜鯉魚附)……………	七九

第五十一節	紅燒鯉魚頭尾	八一
第五十二節	魚丸	八三
第五十三節	燻青魚	八四
第五十四節	乾丸鮮變鹹黃魚	八六
第五十五節	炒蝦仁	八七
第五十六節	香油蝦(醉蝦附)	八九
第五十七節	丸蝦餅	九〇
第五十八節	丸蛤蜊餅(川湯蛤蜊附)	九二
第五十九節	清炖白菜	九三
第六十節	紅燒白菜	九五
第六十一節	炒白菜(醋溜白菜附)	九六

第六十二節	醃白菜·····	九八
第六十三節	清煮瓢兒菜(清煮芥菜附)·····	一〇〇
第六十四節	炒白菜臺·····	一〇一
第六十五節	紅燒茄(拌茄附)·····	一〇二
第六十六節	搗筍(即紅燒筍燒茭筍附)·····	一〇四
第六十七節	雪裏紅會筍(雪裏紅炒筍附)·····	一〇六
第六十八節	炒蠶豆(炒青豆豌豆附)·····	一〇七
第六十九節	炒黃芽韭(炒綠豆芽黃豆芽附)·····	一〇九
第七十節	拌芹菜·····	一一〇
第七十一節	炒菠菜 (炒蘆菜莧菜芹菜蒿菜蒜苗芥藍菜小白菜附)·····	一一二

第七十二節	拌豆莢·····	一一三
第七十三節	紅燒冬瓜(白煮冬瓜湯絲瓜湯附)·····	一一五
第七十四節	醋溜瓠子(炒絲瓜附)·····	一一六
第七十五節	生拌蘿蔔·····	一一八
第七十六節	紅燒小芋頭(芋羹葷筍羹附)·····	一二九
第七十七節	炒豆腐乾(炒香豆乾拌香豆乾附)·····	一二一
第七十八節	會豆腐(豆腐湯涼拌豆腐附)·····	一二二
第七十九節	炒麵筋·····	一二四
第八十節	素會·····	一二六

烹飪教科書

前編

第一章 總論

第一節 緒言

民以食爲天。而主中饋。乃婦女居家之職。易家人卦曰。在中饋。言婦人之道。在於家中饋食而已。詩斯干曰。惟酒食是議。大概尋常數口之家。日用飯菜。所費不過數百錢。不足以市貴物。治嘉肴也。故禮記內則一篇。雖詳子婦奉養舅姑之事。而食品甚繁。不適於取法。惟衛生莫重於飲食。烹飪得宜。則肥鮮固可適口。淡薄亦堪下咽。孟母有言。孟子之母。見劉向列女傳。婦人之禮精。

五飯。——五飯原書未詳。大抵如內則所舉。飯黍稷、稻粱、白黍、黃粱、之類。——羃酒漿。——酒漿加羃。欲其潔。——漢陸績之母。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。

第二節 飯菜論上

飯菜多寡
應適宜

昔人有言。——（漢晁錯言）——人情一日不再食則飢。故朝饔。——（朝食名）——夕飧。——（夕食名）——居家之常也。雖北方多麵食。南方多食米。飯而一日兩餐。則同。江蘇、浙江、福建各省。早晨必加一粥。所需醃菜一二味而已。廣東、湖南、北各省。則只用兩餐。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。一糟踐也。一天物亦凡物。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。

第三節 飯菜論下

家常食品。分葷素兩類。請先言其葷者。海鮮非時時可得。處處可得之物。非通行之品。乾菜則價多貴重。通行者。豬、羊、雞、鴨、魚、蝦耳。北方雞、賤豬、羊亦不貴。鴨、貴。魚、蝦亦貴。鐵道所達。魚、蝦亦不貴。南方魚、蝦、賤豬、羊、雞、鴨亦不甚貴。總之葷素四菜。兩葷雜用。豬、羊、魚、

蝦、醃肉、乾肉、醃魚、乾魚、雞鴨蛋諸物。間用少許雞鴨（一隻或分兩三日食之）若風乾雞鴨、鹵雞鴨、醃雞鴨之類。及猪羊雞鴨腹中之物（如肝肺肚腸之類）猪羊頭部之物（如腦舌之類）尤便。再佐以蔬菜瓜瓠莢生（各種豆類皆莢生者）實根（如芋蘿蔔落花生之類）及豆製各物（如豆腐豆乾之類）加以各種烹調參互變換已可得數十品之多。視其物品之衰旺物價之低昂或數日一易或間日一易亦可以時出不窮矣。

第四節 葷菜論

葷菜之種類

各種葷菜有單純用葷者有不單純用葷者。單純者紅燒雞鴨猪羊肉之類（俗稱為爛）白煮雞鴨猪羊肉之類。白切雞鴨猪羊肉之類（紅燒白煮者帶湯。白切者無湯）不單純者雜以他物。

如葷則雜以海參、煙乾、淡菜、魚鱖之類。素則雜以筍、菜、豆、莢、瓜、瓠、蘿蔔、小芋之類。或紅燒、或白煮、或炒、或炆。（以下再分類詳說之。）配搭得法，則葷菜沾素菜氣味，減其肥膩；素菜吸葷菜膏脂，變爲清腴。其可口有過於單純葷菜者。其葷菜又雜以他物之葷者，亦以單純葷菜厭其味之一於肥膩，雜以乾菜之近腥者，則一味中含有兩味。亦以減其肥膩之意。其宜用乾菜者，取其日乾風乾之別有風味。若鮮魚與鮮肉相雜，則兩味相犯而不可食矣。

第五節 素菜論

素菜亦有單純用素者。有素菜爲主而稍雜葷菜者。古人云：春初早韭，秋末晚菘。（菘卽今大白菜。南方呼黃芽菜。）又云：千里蓴羹，末下鹽豉。（相傳千里爲蓴菜之名。末下或云地名。出鹽豉處。）