

廣東省糧食委員會雜糧特刊

雜糧食譜

廣東省建設廳農林局
廣東省全省衛生籌備處
印行

雜糧食譜

引言

自抗日戰事發生，我當局即極端注重增加食糧生產以爲持久抗戰，獲取最後勝利的基
本條件，既經政府明令施行以後，國民皆曉然於衛國天職的大義，均能遵命實行實幹快幹
的精神，有此良好的現象，則作戰上雖有暫時的挫折亦終必轉危爲安，定可斷言。

所謂增加食糧的積極方法，自以廣事墾殖及提倡冬耕廣種雜糧爲根本，然消極方面如
節約消費等亦有同等的重要性，屬於前者，農林局早已派員分赴各縣工作，屬於後者，亦
亟在聯合各界民衆，提倡節約食糧運動。

茲將節約食糧方法列舉如下：

雜糧食譜 引言

(一)食糙米

(二)食雜糧

(三)減少或停止無必要之餐數(如下午茶宵夜等)

(四)限止釀酒及以食糧飼養牲畜

(五)停止或減少過事鋪張之宴會

(六)提倡食用含有營養價值之各種植物廢棄部份(如柚皮，橙皮，芋莖，蘿白苗等)

因為要提倡食用雜糧，所以才集合對於此種烹調有經驗的同志根據多次的研究和實驗，編成這一本小冊合於經濟合乎衛生的「雜糧食譜」希望愛國同胞參照仿效酌量使用，或將經驗所得，產生更良好的方法，公諸國人。

在食前方丈，或食慣豬肉白米飯的人，驟然改食糙米雜糧，初時自不免感覺不慣，有

食不下咽之苦；然能烹調得法，亦不難將習慣漸漸轉變而甚合胃口，何況糙米雜糧最富營養成份，對於人體健康最有益呢？我們前方將士正在浴血抗敵，奮身報國作壯烈之犧牲；我等在後方之民衆稍節食慾，省出糧食運往前方拚命之將士，以充軍餉，也算我們盡了一份報國的本份哩。

雜糧食譜
引言

四

雜糧食譜 目錄

(一) 引言

(二) 鹹品類

一、紅薯(即番薯)

二、芋頭類

三、豆類

(三) 甜品類

一、紅薯(即番薯)

二、芋頭

雜糧食譜 目錄

三、豆類

(四)什類

一、饅菜類

二、廢物類

三、什糧及普通食品之營養說明

四、什糧及普通食品之營養成份表

五、每週雜糧餐單樣本

雜糧食譜

鹹品類

(一) 烤紅薯 紅薯即蕷薯，

材料 隨量

製法 將紅薯洗淨放置鐵箱內以火烤之約卅分鐘即熟

(二) 煮紅薯

材料 隨量

製法 將紅薯洗淨連皮放入鍋內加少許水煮熟與烤紅薯相似

(三) 油煎紅薯餅

雜 酥 食 譜

材料 隨量

製法 將紅薯蒸熟去皮以鷄蛋調麵粉加鹽抖合以油煎成餅

(四) 蒸薯糕

材料 隨量

製法 以紅薯曬乾磨成粉將粉調水拌合加肉丁及葱與豬油蒸之切塊既成喜食甜者可
以糖代之

(五) 紅薯泥

材料 隨量

製法 將紅薯去皮煮熟搗碎成泥加肉汁與蔬菜拌食之

(六) 紅薯粥

材料 米二兩番薯二斤菜六兩水二大碗

製法

將米及紅薯洗淨將紅薯切成半寸小塊先將米下鍋加水兩大碗煮沸半點鐘然後將紅薯下鍋同煮約二十分鐘後加菜及油二匙再煮十分鐘

「按」紅薯及菜均需在後下鍋以防紅薯太熟而溶化而菜則因久煮變黃也照此份量可煮成粥六飯碗

(七)炸紅薯脆片

材料

紅薯二斤(可製一大碟)油半斤(炸後仍可留作他用)幼鹽一小匙

製法

先將紅薯洗淨去皮切成薄片越薄越好然後放入沸油內炸約十分鐘待薯片變淡黃色即成食時加少許幼鹽於其上

(八)炸紅薯麪片

材料 紅薯一斤油半斤麪粉五大湯匙糖三茶匙

製法 先將紅薯洗淨去皮切成片約四分厚以五匙麪粉加三匙水調勻成厚漿再加糖三匙或用雞蛋二隻代水更佳然後將薯片逐片攪入麪粉再放入沸油鍋內炸約十分鐘即成

(九)芋頭糕

材料 芋頭三斤猪油二兩蝦米二兩腊肉四兩攪角一兩粘米粉一斤食鹽五錢炒芝蔴五

錢元茜一先紅薑五錢

製法

先將芋頭去皮切絲或刨絲蝦米腊肉攪角切粒然後用粘米粉開水（至滴落盆邊不散開爲度）（如用檳榔芋則水裏加多些少）和勻加芝蔴紅薑元茜等蓋於面上用明火隔水蒸之水沸後再蒸一點鐘便成如糕冷後可用油煎食

(十) 芋果

材料 芋頭一斤 蝦米一兩 腊肉一兩 欖角五錢 豬油五錢 食鹽一錢 粘米粉四兩

製法 將芋頭去皮切絲 蝦米腊肉等切粒 加粘米粉和勻 分堆蒸熟即成

(十一) 芋頭大集會

材料 芋頭一斤 粉絲貳兩 細豇牙菜四兩 牛肉二兩 食鹽一錢

製法 先將芋頭去皮切絲 與粉絲同煲熟 然後再將牛肉切絲炒牙菜 放下同煮一刻即成

(十二) 芋頭角

材料 檳榔芋貳斤 猪肉二兩 生笋三兩 冬菇五錢 生蝦二兩 韭黃一兩 五香

豇乾四件 食鹽一錢 豬油五錢

製法 先將芋頭煲熟 去皮用豬油搓爛 然後將猪肉笋等物切幼 炸熟作芋心 再用糯米

粉少許爽手用芋頭作角皮包成角樣煮沸生油後放入炸之即成（以上材料可造角約四十只）

（十二）芋蝦堆

材料 芋頭一斤 食鹽二錢 糯米粉一兩

製法 先將芋頭去皮刨成絲形放在風處吹爽然後加古月粉少許造成堆狀煮沸生油後放下炸之即成（以上材料約造廿餘件）

（十四）芋頭粥

材料 芋頭一斤 米八兩 水九湯碗 冲菜少許

製法 芋頭去皮切碎將米洗淨與芋頭及冲菜或加水同煲 如加肉類花生等同煲更佳

（十五）優森薯（又名黎洞薯）

(製法一)洗淨去皮切開用水浸過面加少許鹽同煲熟以筷子能插入便熟

(製法二)或可連皮煲熟(與煲番薯法同)

(十六)黃豆粥 黃豆又名白豆

材料 黃豆半飯碗 薺菜二兩 米八兩 水九湯碗生薑葉皮少許

製法 先用慢火炒白豆(不用油)薺菜切碎用油鹽起鍋炒薺菜然後會同各物煲點餘鐘至兩點鐘便得

(十七)眉豆粥

材料 眉豆半飯碗米八兩芋頭隨意水九湯碗

製法 先將眉豆浸片時然後加米芋頭及水同煲約兩點鐘如能加豬骨或魚肉同煲則更佳

(十八) 黑豆

材料 隨量

製法 將黑頭炒熟加鹽少許同炒可充作飯糧

(十九) 蘿白糕

材料 蘿白二斤粘米粉二斤蝦米二兩臘肉二兩沖菜二兩元香料粉古月粉少許鹽隨意

製法 先將蝦米臘肉切碎蘿白去皮刨絲煲熟加入粉內加水調勻至能豎起竹仔爲度同時蝦米臘肉沖菜香料粉古月粉攪勻用盆隔水蒸之

(二) 紅薯糕

材料 番薯二斤粘米粉十兩沖菜臘肉隨意

製法 與蘿蔔糕同

(二十一)花生粥

材料 隨量

製法 以花生去皮和沖菜芋頭煮粥加肉類或豬骨等更佳

(二十二)青豆仁(即荷蘭豆仁)

材料 隨量

製法 將荷蘭豆仁用水及食鹽少許同煲至熟可代米飯供食

(二十三)小米粥

材料 隨量

製法 將小米洗淨置於盛水之鍋內比例數量一碗小米，約需七八碗水用火煮約十五分鐘即可撤去柴火而以餘火煮之至水汁濃厚爲止味香美，天寒食之，可增體

溫，如在粥內加入紅豆或綠豆少許，更爲適口，此粥可和以下述之餡餅，及油餅同食如和以菜類更好。

(二十四) 黍米餡餅

材料 隨量

製法 將玉蜀黍之粒和以豆類，比例數量豆類約佔黍米十分之一，磨成粉後加以水，使溫潤成團狀，然後將鍋燒熱，將粉製成餅狀，貼在鍋之四圍，鍋底置水少許，將鍋蓋嚴，用文火煲之，約一刻鐘，即可撤火，再候十餘分鐘，便可取出如和以糖類則既香且甜更爲適口食時應有菜類佐之，惟不拘品種，此外更有用高粱或小米和以豆類而做者，其法如前。

(二十五) 窩窩頭