

烹調 葷蔬

# 中西食譜大全



海上  
大通圖書社  
出版

# 中西食譜大全目錄

## 上編 中國食品

### 第一類 葷的炒中菜

- |   |      |
|---|------|
| 一 | 炒鷄片  |
| 二 | 炒時件  |
| 三 | 菜心炒鷄 |
| 四 | 炒腰片  |
| 五 | 炒蝦腰  |

目錄

- |    |       |
|----|-------|
| 六  | 炒腰腦   |
| 七  | 炒肉片   |
| 八  | 炒肉絲   |
| 九  | 炒松花蹄筋 |
| 十  | 炒肝油   |
| 一一 | 炒五香肉  |

- |    |      |
|----|------|
| 一二 | 清炒魚翅 |
| 一三 | 紅炒魚翅 |
| 一四 | 炒青魚  |
| 一五 | 炒卷菜  |
| 一六 | 炒蟹粉  |
| 一七 | 炒假蟹粉 |

一

一八 炒鱸和

一九 炒蝦仁

二〇 炒油蝦

二一 炒大蝦

二二 炒海參

二三 炒田雞

二四 炒魚肚

二五 炒黃菜

二六 炒三鮮

二七 炒羅漢辣糊

二八 炒鷄鬆

二九 炒肉鬆魚鬆

三〇 炒魚片

三一 炒香蕈

三二 炒蔴菇

三三 炒腴肉

三四 炒新蠶豆子

三五 炒辣茄

三六 銀魚炒蛋

三七 銀魚乾炒肉絲

三八 炒葷子

三九 炒野鷄

二

四〇 炒瓜丁

四一 炒食拌

素的炒中菜

四二 炒素十景

四三 炒雙冬

四四 雙冬炒腐衣

四五 炒素

四六 炒素肉圓

四七 炒素腰片

四八 炒素海參

四九 炒素鷄

五〇 炒菜心

五一 炒腐干絲

五二 炒茄絲

五三 炒粉皮

五四 炒鷄搜豆腐

五五 炒蘿蔔鬆

五六 炒糖藕

五七 炒紅菱

五八 炒膳脂葉

五九 炒金花菜

六〇 炒菜油百頁

目錄

六一 炒芋芳

六二 炒磨腐

六三 炒栗子

六四 野菜炒栗子

六五 野菜炒鷄片

六六 野菜炒青魚片

第二類 煮中菜

一 煮調味鷄湯

二 煮神仙鷄

三 紅燒鷄

四 醋熘鷄

五 煮米鴨

六 酒燜鴨

七 煮八寶鴨

八 煮椒鹽豬蹄

九 醬煮肉

一〇 煮神仙肉

一一 煮梅花肉

一二 煮粉肉湯

一三 煮豬頭膏

一四 煮肉圓湯

一五 紅煮肉餅

- 一六 菜心煮肉片  
一七 煮黃瓜嵌肉  
一八 煮茄子嵌肉  
一九 煮肉塞爪尖  
二〇 煮風胖  
二一 煮醬油蹄子  
二二 清煮火狀  
二三 蜜煮火狀  
二四 清煮鴿蛋  
二五 煮虎皮鴿蛋  
二六 煮蘋菓豆腐

- 二七 煮葛仙米湯  
二八 煮松子鷄尖  
二九 煮松花蹄筋  
三〇 煮腰片鷄絲湯  
三一 炊糟  
三二 紅燒頭尾  
三三 煮黃魚  
三四 煮黃魚羹  
三五 網油煮鰕魚  
三六 紅煮鰕魚  
三七 煮鷄雄鰕魚

- 三八 煮鯪魚頭  
三九 辣煮鯪魚  
四〇 白湯鰱魚  
四一 肉嵌鰱魚  
四二 煮鱸魚  
四三 紅煮甲魚  
四四 清煮甲魚  
四五 煮塘鯉魚  
四六 煮鰻魚  
四七 煮刀魚  
四八 煮刀魚羹

四九 煮淡菜

五〇 煮鯊魚皮

五一 煮蝦仁野菜羹

五二 煮魚圓

五三 蝦仁凍

五四 煮鰻魚

五五 炊湯魚片

五六 魚生煖鍋

五七 蛤蜊煖鍋

五八 十景煖鍋

五九 一品鍋

六〇 煮銅鍋三鮮

六一 煮銅鍋醬雞

六二 黃燜雞

六三 黃燜青魚

六四 煮喜蛋

六五 煮茶葉蛋

六六 煮蛋湯

六七 煮肉心蛋餃

六八 煮佛爬牆

六九 煮龍鳳肚

七〇 煮糯米八寶肚

七一 煮糯米香腸

七二 紅燒門鎗

七三 煮羅漢菜

七四 煮八寶豆腐

七五 煮鍋巴湯

七六 煮羊肉

七七 煮羊肚湯

七八 煮蟹粉肉餅

七九 煮羊血羹

八〇 煮鷄鴨血羹

八一 煮龜肉

八二 煮蟹羹

八三 煮假蟹粉

八四 煮麪塗蟹

八五 煮蟹兜肉

八六 煮猪蹄

八七 煮凍蹄

八八 紅燒豆腐

八九 煮八寶豆腐

九〇 煮干貝湯

九一 煮豆腐肉圓

九二 煮腐衣捲肉

九三 煮油片嵌肉

九四 鮮菌煮豆腐

九五 煮甜菜

九六 煮枇杷酪

九七 煮爛豆瓣

九八 煮腐衣包肉

第三類 蒸中菜

一 清蒸魚翅

二 清蒸鴨

三 蒸鵝

四 清蒸甲魚

六

五 粉蒸肉

六 粉蒸鷄

七 粉蒸鴨

八 蒸風魚

九 清燉鯽魚

一〇 清蒸鱈魚

一一 燉帶魚

一二 燉蛋

一三 蒸干貝

一四 蒸蟹

一五 猪肉蒸蟹

|     |       |
|-----|-------|
| 一六  | 清蒸腰腦  |
| 一七  | 蒸三絲湯  |
| 一八  | 蒸腐衣包肉 |
| 一九  | 蒸百叶包肉 |
| 二〇  | 蒸肉籠鬆  |
| 二一  | 蒸八寶肉圓 |
| 二二  | 蒸羊膏   |
| 二三  | 蒸香腸   |
| 二四  | 蒸香肚   |
| 二五  | 蒸咖啡餅  |
| 第四類 | 煨中菜   |

目錄

|     |        |
|-----|--------|
| 一   | 火煨鷄    |
| 二   | 紅煨魚翅   |
| 三   | 紅煨松花蹄筋 |
| 四   | 紅煨海參   |
| 第五類 | 炸中菜    |
| 一   | 走油肉    |
| 二   | 炸排塊    |
| 三   | 炸蝦球    |
| 四   | 炸粉肉片   |
| 五   | 炸爆魚    |
| 六   | 炸冰葫蘆   |

|     |       |
|-----|-------|
| 七   | 炸蝦包子  |
| 八   | 炸肉嵌麪筋 |
| 九   | 炸魚    |
| 一〇  | 炸排骨   |
| 一一  | 油炸蝦   |
| 一二  | 炸菌油   |
| 一三  | 炸蟹油   |
| 一四  | 炸海白蝦油 |
| 第六類 | 燻中菜   |
| 一   | 燻肉    |
| 二   | 燻魚    |
| 七   |       |

- |     |       |
|-----|-------|
| 三   | 燻雞    |
| 四   | 燻田雞   |
| 五   | 燻臙肚   |
| 六   | 燻猪舌猪腦 |
| 七   | 燻蛋    |
| 八   | 燻鴿子   |
| 九   | 燻青荳   |
| 一〇  | 燻筍    |
| 一一  | 燻素食   |
| 第七類 | 糟中菜   |
| 一   | 糟雞    |

- 
- |     |       |
|-----|-------|
| 二   | 糟肉糟肚  |
| 三   | 糟魚    |
| 四   | 糟鵝蛋   |
| 五   | 糟花乳腐  |
| 六   | 糟油    |
| 七   | 糟蝦    |
| 八   | 糟五香蘿蔔 |
| 第八類 | 燻中菜   |
| 一   | 清燻燕窩  |
| 二   | 清燻板鴨  |
| 三   | 燻猪肺   |

- 
- |     |      |
|-----|------|
| 八   | 燻猪腸  |
| 四   | 鹽燻鮮  |
| 五   | 白鯊燻肉 |
| 第六類 | 醃拌中菜 |
| 第九類 | 春筍拌雞 |
| 一   | 拌腰片  |
| 二   | 酒醃蟹  |
| 三   | 醃鹹蛋  |
| 四   | 醃鹹雞  |
| 五   | 醃風雞  |
| 六   | 醃臘肉  |
| 七   | 醃臘肉  |

八 醃風魚

九 醃萬年青

一〇 醃菜

一一 醃皮蛋

一二 醃蝦米

一三 醃馬蘭頭

一四 醃筍醃茭白

第十類 醬麩中菜

一 造甜醬鹹醬

二 甜醬瓜

三 醬玫瑰乳腐

四 醬辣茄

五 玫瑰醬

六 梅醬

七 桂花醬

八 花紅醬蘋菓醬

九 枇杷醬桃醬

一〇 山查醬

一一 醬鷄鴨肉

一二 麩鷄

第十一類 中國點心

一 炒山藥糕

二 婉兒棗糕

三 玫瑰猪油糕

四 糖年糕

五 寧波年糕

六 春餅

七 燒賣

八 油兜

九 湯糰煎糰

一〇 饅頭

一一 湯包

一二 各色湯麪

一三 元宵

一四 湯水圓

一五 八寶飯

一六 鍋貼

一七 湯麪餃

一八 水餃子

一九 餛飩

二〇 杏絡

二一 炒米粉

二二 米酥

二三 酥糖

二四 肉餃

二五 猪油蛋糕

二六 肉糝子

二七 夾沙糝子

二八 百菓蜜糕

二九 青糰子

三〇 南瓜糰子

三一 刺毛糰

三二 毛糕

三三 玫瑰海棠糕

三四 燕窩粥

一〇

三五 芡實粥

三六 八寶粥

三七 鴨粥

三八 羊粥

三九 藕粥

四〇 綠豆粥

四一 蜜餞佛手

四二 蜜餞蓮心

# 中西食譜大全

## 上編 中國食品

### 第一類 炒中菜

炒的中菜。名目很多。炒的法子。次第寫在下面。炒的器具。不外鍋、爐、廚刀、鏟刀、湯勺、筴離等。盛菜的器具。不外磁盆和磁碗。其他養法的中菜。所用器具。也是差不多的。現在說明了。以下不再寫出來了。至於除腥、去羶、及調味用的雜料。附寫在下文的養法中。

#### 一 炒鷄片

用小嫩雞的生脯腔肉兩片。切成三分闊厚。長約半寸的薄片。把菜油或熟豬油一兩。注入煎鍋中。放急火爐子上。煮到發沸冒火。將雞片投入。用鏟刀速速翻炒十七八下。注下半兩黃酒。食鹽少許。再炒五六下。加入少許白糖及蒸粉餌。用鏟刀拌和就可出鍋供食了。這種名叫清炒雞片。色白而鮮嫩異常。還有加入筍片。或是白菜片。香菌絲。不用鹽。加入好醬油和黃酒粉餌同炒。法子是一樣的。名叫紅炒雞片。不用醬油。用鹽酒春筍同炒。名叫春筍炒雞片。這樣炒菜。要算教門館子裏的頂著名。他們是臨炒時。宰割活雞。拉去胸毛。割下脯腔肉來炒的。格外鮮嫩。炒法愈快愈好。緩則肉老矣。

## 二 炒時件（一名炒雞雜）

把兩副雞肫雞肝。不用雞腸。入冷水中洗滌潔淨。取起揩乾。切成三分的均勻薄片。一面把豬油一兩。菜油也可用的。傾入煎鍋中。待煎到沸極起青烟。投入肝雜。用鏟刀一

陣亂炒。炒到雞肫嫩熟爲度。把預備的雞湯一杯。好醬油半兩。加入。若用筍片或白菜片作和頭。也在這時候一同加入。加蓋。煮到發沸。去蓋。把少許白糖及粉膩加入。用鏟刀攪抄幾下。見湯汁濃厚。就可出鍋供食。臨吃時加麻油三滴。附加一小盆醋。一小盆胡椒末。愛吃者自行加入。

### 三 菜心炒雞

童子雞一只。宰割去淨毛及腸雜。用冷水先滌潔。去頭脚。切成八分見方的小塊。候用。一面挖取大菜心三四顆。用冷水滌淨。入沸水中。煮透撈起。切成細條。用冷水過清。捻乾候用。一面把熟豬油二兩。菜油也可用的。傾入鍋中。用急火煮到極沸。投雞塊同少許葱薑屑投入鍋中。用鏟刀攪抄。投入太茴香一只。抄到半熟。把黃酒二兩向鍋內四圍加入。急將鍋蓋蓋上。使酒味鑽入雞肉中。閱片刻。去蓋。加入好醬油二兩。鹽少許。清水適宜。

加蓋再燒兩透。用文火燒到八分熟。去蓋把菜心加在一面。不必攪和。並加入白糖。用文火煮到十分成熟。就可出鍋。供食了。

不用菜心。單用雞炒。名叫清炒雞。或者用春筍栗子做和頭。也可以的。煮法的祕訣。開始油鍋要用武火煮得熱極出火。否則要發油羶氣的。鹹淡。初時要鹹。將熟時加白糖救濟。纔覺入味。加水要適宜。以浸沒雞塊爲度。用清水不如用調味的雞湯爲美。雞塊要煮得酥熟。加水後須用文火煮爛。若用武火就要湯乾而雞不酥的。

#### 四 炒腰片

用豬腰一對。放入清水中浸半小時。取起剝去外面薄皮。用菜刀剖成四片。用刀口削去中間的白色筋肉。必須仔細削淨。那末在正面橫劃出許多一分闊的半分深的刀痕。再縱切均勻的薄片。放入清水中漂去血水。浸到血水已淨。取起放在碗中。用半沸的

熱水沖入。腰片就發大而清白。臨煮時擠乾水分候用。一面把熟豬油或素油半兩。放入煎鍋中。用旺火煮到出烟冒火。把腰片投入。用鏟刀急急亂抄亂篩。約五六下。先將黃酒加入略抄。即將食鹽少許。好醬油半兩。葱屑少許。雞湯一碗。（清水也可用的）加入鍋內。若用春筍作和頭的。預先剝壳截去老根。切成半寸長三分闊厚的薄片。也於這時下鍋。下鍋的手法愈快愈妙。略抄幾下。把白糖一大匙加入調味。取汁嘗過鹹淡適宜。若然嫌淡則加鹽。嫌鹹則加糖。最後把真粉餌加入用鏟刀略抄。得汁濃厚。速即出鍋。要知炒腰片。前後只要抄十八鏟刀。速即出鏟供食。則腰片嫩而鮮美。火候過了。越燒越老。竟有燒成鐵皮一般的。所以要用旺火急抄。出鍋愈快愈嫩。不用和頭的。叫清炒腰片。用春筍做和頭的。就叫春筍炒腰片。

## 五 炒蝦腰

豬腰一隻。去皮筋。切薄片。漂去血水。同上文一樣的。一面用活水晶蝦四兩。掙出蝦仁約一飯碗許。加入冷水少許。使牠放大。一面把葷油半兩。素油也可用的。放入鍋中。煮到極熱出烟。投入腰片。急急用鏟刀抄篩六七下。投入蝦仁。把黃酒半杯從鍋的四圍篩下。火須極旺。聽得柴的一聲有酒香刺入鼻孔。即將食鹽少許。好醬油半兩。調味湯一碗。葱屑少許。一併加入。等到鍋中發沸。略嘗鹹淡。嫌鹹多加白糖。嫌淡。再加醬油適宜。及白糖真粉餌少許。用鏟刀攪動。見汁濃厚。速即出鍋。加麻油或醋少許。以快爲妙。遲則蝦腰都要發老不好吃的。

## 六 炒腰腦

用豬腰一隻。豬腦一個。豬腰的切片漂淨。已見上文。至於豬腦買來。浸在一碗冷水裏。用一段稻草心。捲去外面的紅色血筋。捲到潔白爲度。用清水滌淨。放入碗中。加黃酒