

良譜 雜糧



吳鐵城



廣東省糧食委
員會雜糧特刊

廣東省建設廳農林局暨
廣東省衛生處編印

廿六年十二月廿五月初版
廿七年一月廿五日再版
廿七年四月廿五日三版

每冊二分

男女青年會及各書局代售

雜糧食譜 目錄

(一)省府通令	二
(二)提倡實行糧食生產節約擴大宣傳辦法	三至四
(三)引言	五至六
(四)鹹品類	七至十六
(五)雜糧歌	十七
(六)甜品類	十八至廿三
(七)饑菜類	廿三至廿七
(八)雜糧及普通食品之營養說明	廿七至廿八
(九)雜糧及普通食品之營養成份表	廿九至三十
(十)每週雜糧餐單樣本	卅一至卅二
(十一)雜糧儲藏法	卅三至卅六

省府通令

非常時期節約糧食運動實施辦法

- 一、規定日期：定月之五日，十五日，廿五日，為節約運動實施日（簡稱節約日），全省民衆除業經食用雜糧之各縣鄉民外，在此三日內一律實行停止飯食改食雜糧。
- 二、實施勸導：各地方政府應飭令團警及鄉里甲長向各商店住戶挨戶勸告，依照規定節約日改食雜糧；對於各酒樓茶室飯館及下級飯店等，尤應切實勸告在規定日期停賣米飯多製雜糧食品。
- 三、擴大宣傳：甲、口頭，在此三日中，應由各級黨部，市播音台，男女青年會，教會團體，及各學校等，特為演講食糧節約之意義。乙、文字，各級黨部，各報館，應多刊登節約食紀念日停止飯食意義論文，并張貼橫額標語分派傳單，務使民衆各個了解不能不節約飯食之緣故，（因本省每年產米八千餘萬担，洋米輸入約一千萬担，不足之數約八分之一，即每年欠缺米糧四十五日，如能節省三十六日已過半數，所欠缺者祇九日矣；除此三日之外，再加以節約提倡，則全省米糧不難達到自給自足，並可將節餘輸往前方源源接濟，須知造成今日之全抗面戰，皆由七月七日之蘆溝橋事變，九月十八日之瀋陽事變，與一月二八日之上海事變，所以吾人於每月中規定三日停止飯食改食雜糧以為永久的紀念。
- 四、提倡實行：凡機關團體公務人員，一律應由二月起，按照規定節食日實行停止飯食改食雜糧，以為民衆先導，則將來普及全民收效必大。

廣東省糧食委員會 啓
廿七年一月
廣東節約糧食運動委員會

提倡實行糧食生產及節約擴大宣傳辦法

(一)各機關及公共團體人員與學校員生，應首先提倡，在其房舍附近凡有隙地均自行親種雜糧以爲民衆模範

(二)各警區及鄉公所，應切實勸導居民盡力開墾荒地，及就其住宅附近隙地栽種雜糧，以增加糧食生產

(三)由本會製定促進生產及節約糧食標語多種，用左列方法宣傳之：

(甲)以省府名義令民政廳通令各市縣轉發各區鄉公所，分繕在鄉村標貼并函各地報館每星期刊登一次

(乙)各區公所自接得本辦法後，應即召集該屬轄各鄉鎮長開會宣示本運動宗旨，及推行方案各鄉鎮長回鄉後，再召集全鄉鎮公民大會切實奉行

(丙)以省府名義訓令教育廳，通令各學校及各民衆教育機關動員全體員生，於星期例假入鄉廣爲宣傳

(丁)以省府名義呈動員委員會，並函省黨部通令各級黨部及女聯會等團體，分繕張貼廣爲宣傳

(四)關於節約糧食減低消費，擬請分由消費民衆及米商雙方自動實行之

(甲)由各地黨部召集軍政商學各機關團體開大會，宣誓食用粗糙米糧及雜糧，以減少資金外流保全國家元氣

(乙)由廣州及汕頭商會及米商團體召開大會宣誓，儘力減少洋米之購買，努力勸告人民購食粗糧，雜糧，以期於短期內使本省糧食自給

(丙)全省各地組織廣東省戰時糧食生產節約運動委員會，隸屬於各市縣政府在抗戰期間執行以下各事項：

(1)視察并督促各地民衆對糧食之生產

(2)視察并勸告各地民衆減低食糧之消費

(3)監督并勸告各地米商減低洋米之售賣及增加土米國米糙米暨雜糧之銷售

(4)視察并勸加各地旅館飯店及公共食堂，充分售賣營養豐富而售價低廉之糙米雜糧餐品，并督促至少每月逢五食雜糧等三天

(五)開墾荒地督種雜糧及增加稻作生產等，應由地政局及農林局從速切實執行

(六)由廣東省銀行會同金融界及農本局，充分供給農業生產所必需之資金

(七)自辦法公布後，凡有意存自便希圖破壞奉行不力者從嚴處分

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，亦正在聯合各界民衆，提倡節約食糧運動。

茲將節約食糧方法列舉如下：

(一)食糙米。

(二)食雜糧。

(三)減少或停止無必要之餐數(如下午茶消夜等)。

(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中之廢棄部份(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。

再版綴語

雜糧食譜前以倉卒付印，錯誤良多，深滋慚愧！是書之成，曾經約請擅長烹飪之當代名媛溫高桂蓉女士，凌陳英梅女士，梁汝文女士，及女青年會幹事會員等各出心裁，將雜糧品種加以分晰配合，編成食譜；並各親自按譜分類製成甜鹹各品，餽贈同儕，一時索譜競製，函牘紛如，投致報瓊，交互讚美！足見節食救國，人具同情。爰將是書重付剞劂，以應各界之需求，藉收推行之宏效，謹綴數語，以實簡端。

編者謹識

雜糧食譜

▲鹹品類▼

紅薯即甘薯俗名番薯北方稱白薯均同，以後稱紅薯

(一) 烤紅薯

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

材料 隨量

製法 將紅薯蒸熟去皮，以雞蛋調麵粉加鹽抖合，以油煎成餅。

(四) 蒸薯糕

材料 隨量

製法 以紅薯晒乾磨成粉，將粉調水拌合，加肉丁及蔥與豬油蒸之，既成切塊喜食甜者，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，先將米下鑊，加水兩大碗，煮沸半點鐘，然後將紅薯下鑊同煮，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鑊，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)炸紅薯麵片

材料 紅薯一斤，油半斤，麵粉五大湯匙，糖三茶匙。

製法 先將紅薯洗淨去皮切成片，約四分厚，以五匙麵粉加三匙水調勻成厚漿，再加糖三匙，或用鷄蛋二隻代水更佳，然後將薯片逐片攪入麵粉內，再放入沸油鍋內炸約十分鐘即成。

(九)芋頭糕

材料

芋頭三斤，豬油二兩，蝦米二兩，腊肉四兩，欖角一兩，粘米粉一斤，食鹽五錢，炒芝蔴五錢，芫茜一仙，紅薑五錢。

製法

先將芋頭去皮切絲，或刨絲，蝦米腊肉欖角切粒，然後用粘米粉開水（至滴落盆邊不散開爲度）（如用檳榔芋則水要加多些少）和勻，加芝蔴紅薑芫茜等蓋於面上，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)苹果

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、加粘米粉及水少許和勻分堆蒸熟即成。

(十一)芋頭大集會

材料

芋頭一斤，粉絲式兩，細豆芽菜四兩，牛肉二兩，食鹽一錢。

製法

先將芋頭去皮，切絲，與粉絲加水少許同煲熟然後再將牛肉切絲，炒芽菜放下同煮一刻即成。

(十二)芋頭角

材料

檳榔芋二斤，豬肉二兩，生笋三兩，冬菇五錢，生蝦二兩，菲黃一兩，五

香荳乾四件，食鹽一錢，豬油五錢。

製法 先將芋頭係熟去皮，用豬油搓爛，然後將豬肉筍等物切幼炒熟，作芋角心，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）

（十三）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，沖菜少許。

製法 芋頭去皮切碎，將米洗淨，與芋頭及沖菜加水同煲。如加肉類花生等同煲更佳。

（十五）係森薯（又名黎洞薯）

（製法一）洗淨去皮切開，用水浸過面，加少許鹽同係熟，以筷子能插入便熟。

（製法二）或可連皮係熟（與煲番薯法同）

（十六）馬鈴薯 又名荷蘭薯

材料 隨量

製法(一)烤熟或用水煲熟，去皮加奶油(牛油)及鹽少許如喜食甜者加糖

(二)薯坭或薯蓉——將薯去皮係熟搗碎成坭加肉與蔬菜拌食之

(十七)黃豆粥 黃豆又名白豆

材料 黃豆半飯碗，霉菜二兩，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)霉菜切碎，用油鹽起鍋炒霉菜，然後會同各物係點餘鐘至兩點鐘便得。

(十八)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，及水同係，約兩點鐘，如能加豬骨或魚肉同係更佳。

(十九)黑豆

材料 隨量

製法(一)將黑豆炒熟，加鹽少許同炒，可充作飯糧。

(二)將黑豆加水少許蒸熟晒乾，再蒸晒數次便可充飢。

(二十)蘿白糕

材料 蘿白二斤，粘米粉二斤，蝦米二兩，臘肉二兩，冲菜二銅元，香料粉，古月粉少許，鹽隨意。

製法 先將蝦米臘肉切碎，蘿白去皮刨絲焯熟，加入粉內，加水調勻，至能豎起竹仔爲度，同時蝦米，臘肉，冲菜，香料粉，古月粉，攪勻，用明火隔水蒸之。

(二十一)紅薯糕

材料 番薯二斤，粘米粉十兩，冲菜臘肉隨意。

製法 與蘿蔔糕同

(二十二)花生粥

材料 隨量

製法 以花生去皮，和冲菜芋頭煮粥，加肉類或豬骨等更佳。

(二十三)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焯至熟，可代米飯供食。

(二十四)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

餛飩，及油餅同食如和以菜類更好

(二十五) 黍米餛飩 黍米又名粟米

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，用文火燉之，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為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

(二十六) 窩窩頭

材料 隨量

製法 將濕潤之黍米粉用手團成如塔狀上尖下粗中空用蒸籠蒸約十五分鐘即熟此種做法較黍米餛飩為易，食時應佐以菜類。

(二十七) 油餅

材料 隨量

製法 將麪粉和以水，其比例數量約一斤麵需水約八兩，然後將濕潤之粉團軋成薄片置鹽及油少許，再捲起製成餅狀，將鍋燒熱後置於鍋內，時時翻轉之俟兩面炙熱成黃靛色即可取出，餅內因油鹽關係，成若干層次，食時可佐

(二十八) 饅頭

以菜類(或加葱及猪油作心更美味)

材料 麵粉一斤 飽種約五錢

製法 將麵粉一半加入飽種，(飽種可在製飽之店買)用和煖水攪勻成漿放於盆內蓋密將盆放在溫暖地方大約聶氏表六十度候約五六小時(如天氣冷多數小時)使發粉在麵粉內發生作用，然後加粉製成圓形蓋密再候片時然後放在蒸籠內蒸之約十五分鐘即熟，食時應佐以菜類。

(二十九) 切麪

材料 隨量

製法 取麪粉若干，用冷水充調成塊放在板上，以麪棍碾平碾至半分厚，然後切條，將水煮至極沸然後將切麵放入再煮沸見麵上浮復煮片時便可食，若加肉類及菜同煮更佳。

(三十) 烙餅

材料 麵粉隨量

製法 用沸水開麵粉至成團然後取出在版上搓勻，以麵棍碾平碾至半分厚成餅形，(大小約七寸直徑)然後放入燒熱之鍋內烙之，(不用油)烙至畧有黃點便熟，食時佐以醃菜如食春餅法食之。

(卅一)炒蕃瓜麵

材料：蕃瓜三斤，麵粉一斤，白菜小許，蝦米小許，食鹽隨量，生油二湯匙。

製法：先將蕃瓜洗淨去皮，白菜洗淨各切成細絲，麵粉和水調勻，搓成研箔後，切成麵条，長約寸許，蝦米洗淨，再把鐵鍋燒紅，放生油一湯匙，炸香蝦米，再放生油一湯匙，炒熟蕃瓜及白菜，加鹽和麵条蝦米調勻，便成。

(卅二)炸牛肉馬鈴薯丸

材料：生油一斤，馬鈴薯二斤，食鹽隨量，麵包碎粉少許。

製法：牛肉洗淨斬碎，另馬鈴薯切碎，加適量食鹽煮熟與牛肉攪勻，製成丸狀，每個以麵包粉塗外，放在油鍋炸熟使成。

(卅三)眉豆糕

材料：眉豆半斤，麵粉半斤，食鹽小許，豬肉蝦米隨量。

製法：先將眉豆煮熟，然後用水十二兩攪麵粉將豬肉切成碎粒，和蝦米一同用油炸過，再將豬肉蝦米，麵粉，眉豆，調勻，加食鹽小許，蒸之即可。

(卅四)白豆糕

材料：白豆九兩，麵粉十四兩，食鹽隨量，豬肉蝦米胡椒末或五香粉隨量。

製法：先將白豆洗淨，以一斤十兩水浸之，約五小時許，然後將白豆和水一同磨成醬狀，麵粉加之調勻，豬肉蝦米用油炒過，和胡椒末食鹽一同加入調勻，或加小許葱切碎和之，然後蒸熟。

(卅五) 白豈或黑豆粉

材料 豆隨量
製法 將豆洗淨吹乾，抄過用磨磨爛，用罐盛貯隨時可食，食時加糖或鹽等。

(卅六) 麵粉捲

材料 麵粉隨量，豬肉，蝦米，韭菜隨量
製法 將麵粉用冷水搓勻，以麵棍碾平，在鑊烤熟，將豬肉蝦米韭菜等抄熟作心捲之便成，如喜食甜者用豆沙作心。

(卅七) 韭菜合

材料 麵粉一斤，豬油少許，韭菜豬肉等隨量
製法 將麵粉一半用豬油搓勻，一半用水搓勻，將兩樣和勻用麵棍碾薄，用茶杯吸成圓形，將韭菜豬肉粒等作心製成合形用油炸熟，如喜食甜者用芝麻漿及糖作心。

(卅八) 馬鈴薯肉丸

材料 馬鈴薯隨量，麵粉少許，肉隨量
製法 馬鈴薯煮熟去皮，加麵粉少許搓爛加肉同搓勻用油炸熟或煎熟。

(卅九) 煎芋頭

材料 芋頭隨量，蝦米，豬肉，葱隨量
製法 先將芋頭去皮用水煮熟，然後將蝦米豬肉等同撈勻用油煎之。

(四十) 麵粉薄撐

材料 麵粉半斤，水十兩，豬肉韭菜芽菜隨量
製法 先將水十兩把麵粉開勻，加糖少許調味然後用鍋燒紅加油少許，煎成薄片，再將材料炒熟，然後用那麵粉薄片包之即成。