

中國各地小菜



中國各地小菜

編者：李超群

校訂：培梅

出版：文光出版社

九龍大角咀大同新邨大成樓

承印：瀾文印刷公司

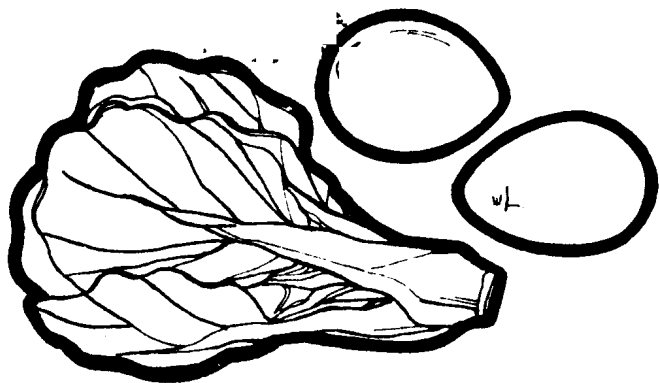
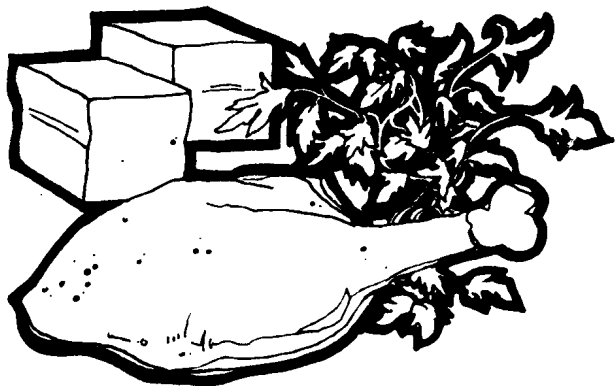
香港柴灣工業大廈五樓

定價港幣八元正

版權所有·翻印必究

一九八三年九月版





目錄

豬肉類

干貝白燒蹄子	一
凍蹄	二
春筍風雞紅爛蹄頭	三
空心肉團子	四
筍燒肉	五
青菜燒肉	六
蘿蔔燒肉	七
芋頭燒肉	八
風肉	九
薺菜炒肉片	一〇
筍芽薺芽炒肉絲	一一
爛糊肉絲	一二
紅爛豬頭肥肉	一三
醃鹹肉	一四
葱炒豬肝	一五
紅爛圈子	一六
臘腸	一七
香肚	一八

牛肉類

燒牛肉	一
紅燒牛筋	二
清燉牛尾	三
乾炸牛肉圓	四
洋蔥牛肉片	五
果仁牛肉	六
麗牛肉	七
醬牛肉	八

羊肉類

紅燒羊肉	一
白湯羊肉	二
羊糕	三

雞鴨飛禽類

油腳爪	一
清湯開雞	二
雞蓉枸杞子	三
醬爆雞丁	四

醬雞	二二
酥雞	二四
醉雞	二五
風雞	二五
咖哩雞肝	二六
炒山雞片	四四
瓜薑燒子雞	四六
栗子燒雞	四七
改良油淋雞	四九
青椒白果炒雞丁	五〇
薺菜炒雞片	五一
雞油炒雞血	五一
滷鷄	七三
煎雞	八二
冬菜鴨	二六
黃薯鴨	二七
蟲草鴨	二八
鴨腿鮑	二八
紅燒野鴨	四五
拆骨八寶鴨	五二
香酥鴨	五三
鍋燒鴨	五四
芋芳鴨	五五

魚鮮海產類

紅燒青魚頭尾	二九
魚圓	三〇
炒青魚肝油	三一
蛤蜊清川鯽魚	三二
奶湯鯽魚	三三
雪菜辣椒大頭或小鯽魚	三三
風扁魚	三四
麵拖黃魚	三五
紅燒帶魚	三六
醃鹹魚法	三七
爛雞魚肚	三七
乾炸蝦球	三八
胡蔥炒蝦	三九
炒蝦腰	三九
蝦子蛋糕	四〇
蝦肉蛋餃	四一
炒青魚片	五二
燻青魚	五七
鯽魚塞肉	五八
紅燒甲魚	六〇

齋菜類

醋溜黃魚	六二	筍豆	七四
紅燒鮑脯	六二	燻豆	七四
炒桂花魚翅	六二	糟白蘿蔔	七五
蝦子海參	六三	醬油蘿蔔附醬油蘿蔔干	七五
煎蝦餅	六四	炒菠、韮菜	七六
油爆魷拖蝦	六五	胡葱青蒜辣豆腐	七六
炒蝦蟹	六六	燒捲心菜	七七
清炒蝦蟹	六七	紅燻大頭菜	七七
做蟹油法	六七	酸甜辣白菜	七八
醉蟹附醉蚶及噲蟹法	六八	炒三冬	七八
蟹鬆	六九		

炒十香菜	七九	鮮蘑菇炒碗豆苗	八七
醃大菜法	八〇	鹽醃或糖醋蘿蔔	八七
醃雪菜、筍乾菜法	八一	乾燒蘿蔔	八六
素蝦仁	八二	雪菜芥菜烤毛筍	八五
素魚翅、海參	八三	蘑菇炒菜花	八四
菜花炒春筍	八四	雪菜炒百頁	九三
素菜炒百頁	九三	清煮碗豆菜	九四
乾燒彌陀芥菜	九二	高筍葉炒豆泥附蔥花香椿炒豆泥	九四
拌蓬蒿菜馬蘭頭	九一		
杏仁豆腐羹	九一		
油燻筍茄子	九〇		
拌芽筍、高筍	八九		
白汁竹蓐萬年青	八九		
炒、拌菜拈	八九		
蘑菇炒蠶豆	八八		
炒蠶豆	八八		

蛋類

炒素十景	九五	素油雞	九一
炒粉皮	九六	素燒、烤鴨	九二
炒油條絲	九七	素火腿	九二
涼拌腐衣	九七	細炒三泥	九四
炒、拌綠豆芽	九八		
生菜核桃醬	九八		
豬腦炒蛋	一三		
滷蛋	四一		
掛滷蛋	四二		
蟹粉燜蛋	七〇		
青蟹炒蛋	七〇		
溜黃菜	七一		
茶葉蛋	七二		
燻蛋	七三		

湯類

黃豆肉骨湯	一〇
湯泡肚	一二
三色魚片湯	一三
黃魚蛋湯	一六
青蛤湯	一六
雪筍湯	一五
青豆湯	一八
冬瓜小茭白腐衣豆瓣湯	一八
毛豆麻姑冬瓜湯	一九
清湯雙鮮	二〇

燉品

清燉子雞	四八
花菇燉鴨	五一
淮山藥燉鴨	五四
清燉甲魚	五九

粥粉麵飯、點心類

油豆腐嵌肉百頁包	四
沙丁魚三文治	三一
蛋捲核桃醬	四〇
高麗肉	四〇
白果栗子羹	四五
山藥泥	五五
杏仁茶	六六
綠豆湯	六六
涼拌麵	六七
蛋拌飯	七八
魚生粥	八九
雞粥	九〇
火腿粥	九〇
綠豆粥	九〇
煨麵	〇〇
咖喱雞飯	二〇
菜飯	二三
鹹酸飯	三三
羊肉粥	四四
果子菜粥	四四

醬汁類

咖喱汁	二一
制甜麵醬法	二〇
核桃酪	三〇

火鍋類

全生火鍋	四三
十景煖鍋	四四

四季小菜

干貝白燒蹄子

小蹄子，一般的人家，都是紅燒的居多，白燒的很少，因為紅燒容易入味，其實白燒得法，比紅燒的鮮美。但是要用最鮮的配件，有人說，用火腿最鮮，不知火腿燒蹄子，名為金銀蹄子，其滋味與單獨白燒蹄子不同，單獨白燒蹄子，其配件最好用干貝，燒出湯來，鮮無倫比。茲將燒法詳後：

【燒法】 先將小蹄子用刀劈開，放入砂鍋內，加足熱水，置於火爐上，燒至大滾，將肉提出，鍋內滾水倒去，再將肉連砂鍋洗清爽，肉仍放入砂鍋內，重加冷水，燒滾，撇去沫，任其大滾。一方面將干貝（無須整個的，用碎的，比較便利。）（大南貨店有得賣）用滾水浸透，提出，將水倒去，再用冷水洗淨，加入砂鍋內，將鍋蓋好再燒，須要時時翻動，防其滯底，燒至大滾二十分鐘後，將火力減小，湯如太少，酌加滾水，（始終須保存兩大碗湯）用文火燜約一點鐘，至大爛時，略加鹽就好。如此燒法，肉固鮮美無比，湯亦純厚異常。

【材料數量】 小蹄子一隻（約一斤半重）
水兩大碗半 酒一湯匙半 干貝二兩 薑一小塊
鹽半湯匙

凍蹄

豬蹄紅燒，其味非常濃厚，若再同湯汁和合，凍起來吃，滋味更鮮美，上海菜館及熟菜店裏，只有凍肉，沒有凍蹄，他們以為任何豬肉凍起來，味都一樣，不知蹄子的肉，與普通豬肉不同，蹄子肉肥而不油，韌而不老年味亦比他肉濃厚，所以紅燒肉，以紅燒蹄子為最佳，凍肉，亦以凍蹄為最佳，不過要用原湯汁，而且不可加芡粉，凍起來，才入味，熟菜店裏凍肉，固然不是原湯汁，而又加入大量的芡粉，故不好吃。茲將凍蹄的做法，詳述於後：

【做法】 要知道做凍蹄的法子，先要知道紅燒蹄子的法子，蹄子須買前蹄，可令肉店裏用刀剖開，買回來，放入砂鍋裏，加足熱水，置於爐上燒

至大滾，將肉提出，鍋裏滾水倒去，再將肉連同砂鍋一併洗清爽，肉仍放入砂鍋內，重加冷水，燒至大滾，撇去湯面上泡沫，加薑酒，大滾至二十分鐘後，加醬油及冰糖，湯如太少，酌加滾水，（湯不可太多，燒好只要有一飯碗湯。）再燒至大滾，減小火力，用文火燜。大滾時及燜時，均須時刻將肉翻身，防其滯底，燜約至一點鐘後，如肉已太爛。將鍋離爐，將肉提出，盛在盤內，等牠稍冷，拆去骨頭，切碎，再將砂鍋內湯汁上面的油，用湯匙撇淨，（盛在小碗裏，可另作別用。）將純湯汁倒入肉盤內，用筷子拌勻，攤平，等牠凍實，用刀鏟出，翻轉身，切成寸方塊，冷食，其味異常鮮美。

【材料數量】蹄子一斤 水大半大碗 酒一湯匙 薑兩片 醬油半飯碗 冰糖大半湯匙

春筍 紅燜獅子頭

獅子頭，即大肉團，是鎮江著名的菜，也只有鎮江人燒得好，因為要燒得嫩而不碎，並可用筷子或湯匙劃分為兩半或數塊，絕不藕斷絲連，而且配件的鮮味，要能含在裏面，方才透味。這合乎以上

的條件，對於原料，刀工，調味，火候，都要得法，否則總是老而無味的。至於配件，在春節的時候，（即農曆過年的時候），最好用風雞，或用春筍。茲照鎮江人家的燒法，略加改良，詳述於後：

【燒法】獅子頭要燒得好，根本豬肉要買得好，須要買後坐肉，就是大腿之上的實膘肉，而且要買六成肥的，四成瘦的。先將肉洗清爽，然後用刀拔去肉皮，肥歸肥，瘦歸瘦，切成極小的肉丁，並須分清，不可有連刀塊，肉裏的泡氈筋骨，均用刀剝去，切好後再剝，剝碎就好，不要剝過頭，這叫做細切粗剝，就是做獅子頭剝肉的唯一法門，剝好後，盛在頭號大碗裏，加酒，醬油，白糖，薑末等材料，用竹筷用力攪勻，放在一邊。取小鐵鍋一口，擱在火爐上，倒入沙拉油，一方面等油滾，一方面做獅子頭，但是獅子頭用手做，太不清潔，不合衛生，最好用一容積稍深的小醬油碟，（用鍋精湯勺亦可）碟內先倒少許太白粉水，（太白粉三份之一，水三分之二。蕩一蕩，將拌好材料的肉，裝滿一碟，用湯匙擦緊拌實，將上面堆尖刮光，面上再敷一層太白粉水，倒入滾油鍋內煎，兩面煎黃就

好，不可煎得過老，煎好一個後，盛在另一碗內，在煎第一個的時候，可依法做第二個，一個一個做好煎好，盛出來，暫放一邊。配件如用春筍，可將春筍洗淨，去其根壳，切成滾方塊，如用風雞，（做風雞法詳後雞類）也須先洗清爽，剝成塊頭，拌以酒，無論用何種配件，均須放入油鍋內，先炒一炒，然後連鍋內的油一併倒入砂鍋內，攤平，再將肉皮切成寸方塊，拌以酒，攤在筍或風雞上面，加醬油白糖，並略加水，這時才可將煎好的獅子頭，一個一個分開，平攤在配件肉皮上面，將鍋蓋好，燒至大滾二十分鐘後，（湯如燒乾，略加滾水。燒好，只要有大半飯碗湯。）將火力減小，用文火燜約一點半鐘，方才透味而鮮嫩。（配件，筍同風雞並用亦可。）

【材料數量】 肉一斤半 春筍二斤或風雞半隻 肉內酒一湯匙 醬油小半飯碗 糖半湯匙 薑末一茶匙 太白粉水半飯碗 沙拉油三湯匙 雞內酒一湯匙 肉皮內酒少許 鍋內醬油三湯匙 糖小半湯匙 水先加兩飯碗（後添）

空心肉圓子

肉圓子，即肉圓，裏面空心的，所以名為空心肉圓子，用油乾炸最入味，這樣菜，須要燒得鬆嫩香鮮，並且油潤，方才可口，要牠鬆嫩，用芡粉是辦不到的，要牠香鮮，久炸也不可以的，至於要牠空心油潤，不可用生豬油做餡心，（生豬油有渣滓，且難融化。）然則如何燒法呢？請看後文：

【燒法】 先去買蹄子之上的全瘦肉及荸薺，（荸薺要買新鮮的，風乾的不合用。）買回來，先將肉洗清爽，用刀切成肉丁，然後剝碎，（不可整塊剝）盛在碗內，並將荸薺洗淨，削光，剝碎，和在肉裏，攪勻，（用荸薺，就是保全鬆嫩。）加酒，精鹽，薑末，蔥花，調味粉，拌透，材料加好後，開始做肉圓。肉圓不可用手做（清潔衛生，須要注意。）可用小磁酒杯一隻，洗淨，不要揩乾，先用筷子挾一團肉，攤在酒杯底下，厚薄攤勻，加入燒熟凍實的豬油，如桂圓核大小一團，（熟豬油無渣滓，易化，油化則空心而又油潤了。）上面再加

肉一團，用筷子捺實，令與杯內的肉，連搭成圓形，將豬油包在中間，並將上面堆尖，刮光，倒在盤內，即成一個肉團，依照此法，一個一個做好。然後取小鐵鍋一口，放在火爐上，多倒些沙拉油在鍋內，一方面等油滾，一方面用脆的甜餅乾，捲成層，（須要精細）攤平在另一盤內，將肉團一個一個的滾滿餅乾屑，（須滾實在）放入滾油鍋裏炸（用餅乾屑，炸出來，才香酥。）火不可過旺，並須用鍋鏟或筷子時刻翻動，防其炸焦，炸至肉色已全發黃，將每個肉團，用針戳幾個眼，令其內含豬油漏出，盛入盤內，（鍋裏的油，另作別用。）稍冷，即可食。如覺味淡，可蘸辣醬油。

【材料數量】 肉一斤 荸薺即馬蹄六個 酒大半湯匙 精鹽大半湯匙 薑末蔥花各一茶匙 調味粉少許 熟豬油小半飯碗 甜餅乾屑半飯碗 沙拉油一飯碗（多作別用）

油豆腐嵌肉 百頁包

油豆腐嵌肉，百頁包肉，配以發芽豆新蝦子燒湯，異常鮮美，既可佐酒，又可下飯，並可當點心

吃，在冷天吃，並能經久保存熱度。但是要曉得做法，上海一帶的人家燒這樣菜，油豆腐百頁固然油氣豆腐氣很重，裏面的肉又老而不鬆，湯又混濁而無鮮味，殊不適口。茲將最入味的燒法詳後：

【燒法】 先將肉洗清爽，依照做獅子頭法，剝好，拌好材料，放在一邊。再將發芽豆洗淨，剝去壳，新蝦子過兩次水，裝入紗布袋裏，將袋口紮緊。如燒油豆腐嵌肉，須將油豆腐用滾水洗去浮油，榨乾，再過幾次清水，然後將牠扯開一小洞，將肉塞入，須要塞緊塞滿，這是油豆腐嵌肉的法子。如燒百頁包肉，先用一小鍋，放入蠶豆大的碱一塊，泡入半鍋滾水，冷天須放在爐上，將百頁一張一張的放入碱水裏漂一漂，百頁一純軟，隨即提放另加足冷水的鍋內，浸透，再換冷水，須將牠所含的碱水漂清，然後將牠每張斜角劃分為三塊，如包春捲法。將肉包入，包好八捲或十捲，用紗線束成一捆這是百頁包肉的法子。燒時，用一鍋鍋，加入半鍋冷水，先將蝦子袋發芽豆放入，燒至大滾，加入油豆腐，或百頁捲，再燒至大滾，撇去湯上面的沫，加薑鹽及醬油，再大滾二十分鐘就好。這樣

燒法，燒出來，湯既清而鮮，肉亦鬆而嫩，絕對不會再有油氣豆腐氣了。（如在餡心肉內，加少許蝦仁，那就更加鮮美了。）

【材料數量】肉一斤 油豆腐（小個的）約四十隻或百頁十五張 剝好的發芽豆大半飯碗 蝦子小半湯匙（鹹淡可嘗）照做獅子頭的數量加入水兩大碗半 湯內薑兩片 醬油兩湯匙 鹽小半湯匙（鹹淡可嘗）

纖維是不能短缺的東西

所謂的纖維也者，狹義乃是指纖維素，除此之外，蔬菜、水果、芋頭、海藻、香菇等，亦包含有很多人類所無法消化吸收的纖維。

纖維儘管沒有任何的營養，但却能夠：①預防便秘，②降低膽固醇量，③預防發胖，以及④保持腸內細菌健全等等，可說具有多方面的作用。食物的成分，並不一定被人體所吸收利用，才算有用處，就算是食物所含有的不消化物，亦對人體有極大的用處。

筍燒肉

肉用筍紅燒，肉既鮮美，筍又油潤，非常入味。這樣菜是很普通的菜，一般人家都會燒的，但是燒得得法的很少，不是湯太多，就是肉太生，有時還不免有點肉腥氣，這種原因，一半由於火候未到，一半由於調味未妥，茲將最入味的燒法詳後：

【燒法】先將肉（須要買肋條五花肉）放入小砂鍋內，加足熱水，置於火爐上，燒滾，將肉提出，洗清爽，切成寸方塊，將砂鍋裏燒肉的滾水倒去，鍋也要洗清爽，然後將肉放入，重加冷水，放在火爐上。一方面將筍（冬筍春筍都好）剝去壳，並去其老根，切成滾方塊，等鍋裏肉燒滾，撇去沫，加入酒及老薑，蓋好鍋蓋，任牠大滾至半點鐘後，再將筍加入，並加醬油及白糖，再等牠大滾後，將火力減少，滾如太少，可略加滾水，（只要保存大半飯碗湯）燜約一點鐘後，方可大燜，方才入味。這樣燒法，不但肉不會生硬，也不會有肉腥氣了。

【材料數量】肉一斤 筍二斤 水一大碗

酒一湯匙 薑兩片 醬油半飯碗（鹹淡可嘗） 白糖半湯匙

青菜燒肉

農曆冬臘月的青菜，甜而嫩，且有糯性，但是很吃油，最好與豬肉同燒。茲將燒法詳後：

【燒法】 先將肉（肋條肉）切成塊頭，倒入砂鍋內，加足熱水，燒至大滾，將滾水倒去，將肉同砂鍋一併洗清爽，肉仍放入砂鍋內，重加冷水，燒滾，加入薑酒，將鍋蓋好，任其大滾。將青菜（最好用小棵青梗菜）剝去老邊皮，一瓣一瓣掣開，洗清爽，切成寸半長，菜心小個的不要切碎，大個的可以剖分為兩半。在油鍋內炒透，等肉大滾至二十分鐘後，加入青菜，並加醬油白糖，等牠再燒至大滾後，減小火力，用文火燜約半點鐘就好。

【材料數量】 肉半斤 青菜一斤，冷水大半碗 薑一厚片 酒一湯匙 醬油小半飯碗 白糖半湯匙

蘿蔔燒肉

白蘿蔔，一至冬天，即甜而不辣，而且空心的很少，用牠燒肉，無論紅燒白燒，都很入味，燒法又很簡便，這是一樣經濟實惠的家常菜。不過紅燒湯不可太多，肉可用肋條肉，白燒（即白湯）肉可用小排骨。茲將燒法詳後：

【燒法】 先將肉切成塊頭，放入砂鍋內，加足熱水，燒至大滾，將滾水倒去，將肉同砂鍋一併洗淨，肉仍放入砂鍋內，重加冷水，再燒至大滾，加薑酒，等牠大滾至一刻鐘後，加入蘿蔔，（蘿蔔須洗清爽，削去頭尾，切成滾刀塊加入。）紅燒加醬油及白糖，白燒加鹽，作料加好，減少火力，用文火燜約半點鐘就好。

【材料數量】 白蘿蔔二斤 肉半斤 薑一厚片 酒一湯匙（紅燒）水大半大碗 醬油小半飯碗 白糖小半湯匙（白燒）水兩大碗 鹽小半湯匙

芋頭燒肉

芋頭燒熟，粉而不糊，故可與肉同燒，茲將燒法詳後：

【燒法】 先將肉剝成塊頭，倒入砂鍋內，加足熱水，燒至大滾，將滾水倒去，將肉同砂鍋一併洗清爽，肉仍放入砂鍋內，重加冷水，燒滾，加入薑酒，將鉗蓋好，任牠大滾。等肉大滾至二十分鐘後，加入芋頭，並加醬油白糖，等牠再燒至大滾後，減小火力，用文火燜約半點鐘，方可食。

【材料數量】 肉半斤（肋條肉） 芋頭一斤
冷水大半碗，薑一厚片 紹酒一湯匙 醬油小半飯碗 白糖半湯匙

風肉

風肉香而嫩，與鹹肉鹽水肉不同，風得好，比火腿還要好吃。茲將風法詳後：

【風法】 要做風肉，須先做醃肉，將醃肉的鹽，加入花椒，倒入小鐵鍋內，放在火爐上炒透，盛入碗內，等牠稍冷，將肉（須買半肥半瘦的後坐肉）用花椒鹽週身擦到，放入鉢內，上面用石頭壓緊，每天早晚須將肉翻一翻身，醃至四五天後，取出，掛在屋檐下，風乾後，就成風肉。但是不可久風，（約風三四天就可吃）風過久，肉就老了，並不可太陽晒。燒時，先將肉洗清爽，整塊的放入砂鍋內，加水，燒至大滾，撇去湯面上的泡沫，加薑酒，將鉗蓋好，大滾至二十分鐘後，減小火力，用文火燜至大爛，提出，冷透，切成片吃。（湯另燒豆腐或線粉吃）除燒湯外，並可隔水蒸，蒸法，先將肉洗清爽，用刀披去肉皮，切成薄片，攤入盤內，加薑酒，並略加糖。取小鐵鍋一口，鍋內放入蒸菜架，置於火爐上，加水，（水面與蒸菜架平就好）燒至大滾後

，將肉盤安置蒸菜架上，將鍋蓋合縫，不可透氣，約蒸至十五分鐘就好。這是別具一格的吃法，比燒湯還要鮮嫩。

【材料數量】 肉兩斤 鹽小半飯碗 花椒三十粒 (燒湯) 水兩大碗半 薑兩三片 酒一湯匙 (蒸食) 肉四兩 薑一片 酒小半湯匙 白糖四分之一湯匙

薺菜炒肉片

一般人家炒豬肉，大多是炒肉絲，炒肉片吃的很少，要吃炒肉片，須到菜館裏去吃，其實肉片比肉絲好炒，且比肉絲好吃，不過豬肉要買得好，炒工再好，炒出來，簡直同雞片一樣，鮮嫩異常，然則要買什麼樣豬肉才好呢？頂好要買全瘦的瓜兒肉，用這樣的肉炒肉片，非常鮮嫩。至於配件，以薺菜最為合宜。茲將炒法詳述於後：

【炒法】 先將肉洗清，將筋絛用刀披去，切成極薄的肉片，盛在碗裏，用太白粉和以酒，倒入肉內，拌透，放在一邊。再將薺菜摘去老葉，洗清爽，切碎，搗去菜汁，另盛一隻碗內，然後取小鐵鍋一口，放在爐上，倒入豬油，將火加旺，油大滾後，先將肉片倒入，快炒兩炒，將薺菜加入，一方面炒，一方面加精鹽及糖，材料加好，快將火熄掉，再大炒幾炒就好。

【材料數量】 肉六兩 薺菜五兩 太白粉半湯匙 酒一湯匙 豬油四湯匙 精鹽半湯匙 白糖小半湯匙

筍芽 炒肉絲

肉絲以筍芽炒很鮮，以筍芽炒很香，若將筍芽筍芽合併起來炒肉絲，就更加香鮮可口了。茲將炒法詳後：

【炒法】 先將肉（須要全瘦肉）洗清爽，切成絲，盛在碗內，拌以太白粉酒，放在一邊。再將筍芽，剝去壳，削去老根，切成絲，筍芽剝去老邊皮，洗淨，切成一寸多長，取小鐵鍋一口，置於爐上，將火開旺，倒入豬油，燒滾，先將肉絲倒入鍋內，用鏟炒兩炒後，加醬油白糖，再炒兩炒，加入筍芽筍芽再大炒幾炒，將鍋離開火爐，再炒幾炒就好。（不可久炒，久炒不但肉絲會老，筍芽筍芽也不香了，而且筍芽炒爛，會生水，須注意。）

【材料數量】 肉六兩 酒一湯匙 太白粉半湯匙 筍芽筍芽各小半飯碗 豬油三湯匙 白糖小半湯匙（用筍芽炒，除醬油照外加，並須略加鹽。）

爛糊肉絲

爛糊肉絲，即黃芽菜燒肉絲，又可稱為爛糊肉絲。因為一般人家燒這樣菜，大都重用太白粉，燒出來，糊得一盤或一碗，所以稱為爛糊肉絲。其實這樣菜，只要燒得爛，只要乾燒，自然入味，用粉過多，任何菜都不適口。茲將最入味的燒法詳後：

【燒法】 先將肉洗清爽，按去肉皮，肥歸肥，瘦歸瘦，切成絲，盛在碗裏，拌以太白粉，酒。再將黃芽菜老邊皮剝去，老根切去，一瓣一瓣劈開，洗清爽，切成絲。取小鐵鍋一口，加入油，放在火爐上燒滾，先將肉絲倒入炒兩炒，略加醬油及薑末，再炒幾炒，加入黃芽菜絲，用鏟刀着實大炒，等黃芽菜已收縮出汁，再加入醬油及白糖，（不可加水）將火力減小，蓋好鍋蓋，燜約二十分鐘，即大爛入味。照此燒法，鮮甜無比，非常清爽，絕不糊湯。（如要燒爛糊肉絲，可略加水，並加入半飯碗薄糊糊，調勻就好。）

【材料數量】 肉半斤，太白粉半湯匙 酒一湯匙 黃芽菜絲滿一大碗 沙拉油四湯匙 醬油