

童子軍用書

童子軍烹調法

商務印書館出版

Boy Scout Series

Cookery

Commercial Press, Limited

All rights reserved

中華民國九年五月初版

(童子軍烹調法一冊)

(每冊定價大洋貳角)
(外埠酌加運費匯費)

此書有著作權
必究

編纂者	發行者	印刷所	總發行所	分售處
宜興 蔣雲 千彪	嘉定 呂雲	上海 北河南路北首寶山路	上海 棋盤街中市	北京 天津 保定 奉天 吉林 龍江 濟南 太原 開封 洛陽 西安 南京 杭州 蘭谿 安慶 蕪湖 南昌 漢口
長沙 常德 成都 重慶 瀘縣 福州	廣州 潮州 香港 桂林 梧州 雲南	貴陽	張家口	貴陽

童子軍烹調法目錄

上編

第一章	緣起……………	一
第二章	測別風向法……………	三
第三章	竈位及建竈法……………	六
第四章	劈柴生火法……………	九
第五章	烹調用具……………	一一
第六章	用具揩洗法……………	一三

第七章 烹調急救法……………一五

第八章 烹調上之注意點……………一八

第九章 會食時之規則及席次法……………二一

下編

第一章 拌類……………二三

拌蘿蔔絲……………二三

拌蒿菜……………二四

拌芹菜……………二五

拌菜梗……………二六

拌海蜇……………二六

第二章 炒類……………二七

炒青菜……………二七

炒菠菜……………二八

炒韭菜……………二九

炒豆芽……………三〇

炒芹菜……………三一

炒長豆莢……………三一

炒萵豆莢……………三二

炒茄子	三四
炒飯瓜絲	三五
炒絲瓜	三六
炒豆腐乾	三七
炒蘿蔔	三七
炒索粉	三八
炒雞蛋	三九
鹹菜炒肉絲	四〇
韭菜炒牛肉絲	四一

第三章 燉類……………四二

燉雞蛋……………四二

鯽魚燉蛋……………四三

清燉魚……………四四

第四章 燜類……………四五

燜茄子……………四五

燜雞蛋……………四五

第五章 煎膩類……………四六

煎豆腐……………四六

膩豆腐……………四七

第六章 炙類……………四八

炙肉……………四八

炙鷄……………四九

第七章 紅白燒類……………五〇

紅燒冬瓜……………五〇

紅燒肉……………五一

紅燒鴨……………五二

紅燒牛肉……………五四

紅燒魚……………五五

白煮肉……………五六

白煮鷄鴨……………五七

白煮冬瓜……………五八

第八章 湯類……………五九

蛋花湯……………五九

滾豆腐……………五九

童子軍烹調法

上編

第一章 緣起

年來童子軍之聲浪。喧騰全國。童子軍之書籍。編者譯者爲種甚多。惟於童子軍炊事一項。尙無專書。夫童子軍出外露宿。練習野戰。以及服務校外時之生命。均懸之於炊事。蓋炊事而練習得法。則所煮之飯也。菜也。生熟得宜。味適其口。練習而不得其法。則生熟失宜。味難下咽。飢腸旣不能充滿。疾病復緣之以

生其關係之重要如是。我儕任童子軍教練者。對於此種重要事項。烏可不慎重教導。烏可不有此項書籍以參考之乎。或曰。現在通行之普通烹調教科書。亦可供參考。何必另事專書爲。不知此乃大謬。普通之烹飪。事之於家庭。行之於成人。器具完備。時間裕餘。有特別之預備。少灰塵之飛揚。童子軍之烹調。則事之於野外。行之於幼童。器具簡單。時間侷促。築竈覓柴。淘米切菜。同時並作。兩相比較。其不同者一。家庭人數鮮少。需菜不多。童子軍人數較衆。飯也菜也。均須豐富。其不同者二。在家庭多主佳肴美味。在童子軍則求適口已足。其不同者三。現在通

行之烹飪書。則多羅列佳肴美味。烹法複雜。不能行於童子軍急遽之時間。若不明此理。貿然以普通烹飪書中之佳肴美味。施之於童子軍。其不失敗者鮮矣。同人不敏。對於炊事一項。曾在尙公童子軍試行有年。其中困難弊害。略有所知。爰擇同人平日試驗之簡而易行於童子軍野外烹調者。彙爲一冊。顏之曰童子軍烹調法。其中謬誤處。尙望海內同志教正爲幸。

第二章 測別風向法

風能助燃。又能去烟。爲炊事上天然之要物。故童子軍在外事炊。其竈門須對風向。使炊烟被風吹向後去。火燄藉風力而強。

盛。否則大風吹來。炊烟撲面。令人口眼難開。何能烹調。是以欲野外建竈。須先測別風向。測別之法列左。

一、吮指法 用食指吮於口

中使濕。以增高其熱度。移時暴露空中。覺察寒氣之來。即知風之方向也。(二圖)

二、飛沙法 用極清之泥灰

或草葉等。投於空中。視其

飛揚於何方。如飛向西。即可

知是東風。向東。即可知是西風。



吮指圖

也。(二圖)



三、炊烟法 用紙搓成一捲。或不十分乾燥之柴草等。點火燒之。視其烟向何方飛去。亦可測定風向。但烟炊之時。不可用人力激盪。若激盪之。不易得其真向也。(三圖)

四、觀雲象法 測別風之由來。可觀雲之由何而來以定之。如

雲向西。可見風自東來。向東則知是西風。此一定之理也。

五、觀樹枝搖動法 觀樹枝之仆偃。亦可測知風之方向。如南

偃。則知風向爲北。北偃。則知風向爲南。

第三章 竈位及建竈法

家庭之炊竈。爲永久的、堅固的、偉大的。童子軍之炊竈。則爲野外的、暫時的、狹小的。故其位置及建築法與家庭不同。茲將其位置方法。分述於下。

竈位

- 一、當築於營之後面。
- 二、不可近污穢及空氣不潔之處。
- 三、須擇近水之高地及可躲避風雨等處。
- 四、附近須清潔。
- 五、須乾燥不潮濕。

建竈法

一、石竈 覓亂石磚一堆。依照鍋鑊之大小。砌成高約六七寸。口門宜對風向。砌至半中時。砌平磚數塊。向內突出。以爲支鍋鑊之用。砌畢。鋪以乾草或紙片及木柴等於竈內。即可生

火矣。(四圖)



石灶圖四



二、潭竈 用扞掘地成潭。法與掘井相同。潭之大小。照鍋鑊之