

158

民國二十四年六月印刷
民國二十四年六月發行

初中學烹飪一斑（全一冊）

◎

定價銀一角五分

（外埠另加郵匯費）



編

者

盧

壽

籤

發
行
者

中華書局有限公司
代表人 陸費達

印
刷
者

上海靜安寺路
中華書局印刷所

總發行所

上海棋盤街

中華書局

分發行所

各

埠

中華書局

烹飪一斑

目錄

第一章	總說	一
第二章	普通蔬菜果實之精製法	五
第三章	芳香食品之調製法	三〇
第四章	各種海味烹調法	三六
第五章	各種食品實驗烹調法	三九
第六章	西餐製法	四九
第七章	食器之種類及處理法	五六
第八章	日用食品成分分析表	五七

烹飪一斑

第一章 總說

衣食住行四者，皆人生所不可缺，就中尤以食爲重，卽所謂民以食爲天也。故平時對於食物一項，不可不加以研究，如某食物富營養，某食物易消化，某食物合經濟，皆人人所當知。此外各種飲食上之重要問題，更不知凡幾，不得諉之庖人，而漠然不加察也。

今欲言食物之如何重要，先言食物與人身之關係。人生生活，其身心常活動，其所賴以爲原動力者，曰體溫與體力。食物入人體中，受消化吸收之作用，更酸化而分解，遂生體溫與體力。人體常因新陳代謝之機能，時時排出老廢物於體外，如汗、尿、呼出氣等是。人體之諸機關，爲其所消耗，必藉食物以補充之。尤其對於發育期之幼兒，及回復期之病人，使其筋肉充分成長，或回復其衰弱之身體，舍食物外，其道末由。

食物既如此重要，吾人於此，雖不必別求改良進步之方法，然平時亦不可無所研究。

也。次更舉最重要者數事，以備一般研究烹飪者之參攷：

一、宜選擇有營養價值之食物 人身之強弱，關係於食物之良否，凡有香氣有美味之食物，未必即能養生，故須選擇富於蛋白質、脂肪或碳水化合物者。

二、宜選擇易於消化之食物 凡食物之足以養生者，必有易消化之部分。而消化不易者，雖富於營養成分，然真能養生之分量，必不甚多，或且有害於消化器，而起意外疾病。或曰：素稱健康之人，常用易於消化之食物，反失消化器之抵抗力。故有人主張稍進不易消化之食物，唯不至引起病患斯可耳。

三、宜注意食品之配合 日常各種食品，所含營養成分，互有異同。欲求得完全之營養，不可不配合各成分，而定一標準食料。譬如蛋白質、脂肪、與碳水化合物，三者之成分，不可無一定標準。碳水化合物多時，則變為脂肪，而蓄積於體內，碳水化合物少時，則其不足成分，乃以脂肪補之。唯蛋白質一物，無他物可為之代，決不可使之缺乏。故人當精神或身體疲勞時，不可不十分注意。

四、宜選擇適於嗜好之食物 人心不同，各如其面，以同一食物，為甲所好者，未必

卽爲乙所好。爲主婦者，須審察各人所好，而適宜以選擇之，使一家之中，和氣融融，毋使一人有所缺望。但人所好食之物，其初覺非常甘美，以後若時常食之，亦易生厭，故宜略爲變化。同一食物，調理與配合，能時時不同，當較始終不變者爲佳。

五、宜選擇合於經濟之食物 無論何人，注意經濟之事，皆不可忽。吾人對於食物，每有價貴者爲良好食物之成見，不知價值低廉之食物，有許多極富於營養成分者，不但可以養生，且可節省經濟。又如魚類之市價，日有高低，高價時可勿購，俟低價時購食之，亦爲經濟之法，未必純以粗食爲經濟也。研究烹飪者，不可不深明此理，故每購一食物，既求其有營養價值，又必求其適口，而不至於靡費，不得不再三審擇。

六、宜注意食物貯藏方法 各食物皆易腐敗，宜講求保存之法。蓋食物常因細菌之作用，起化學的變化，使食物腐敗。欲永久貯藏，非設法殺滅細菌，使不得任意蕃殖，不可。原來細菌多藉空氣、水分及溫度之力，以遂其生活。若隔絕空氣，除去水分，高低其溫度，使細菌失去生活力；又或藉藥物之力，以遏其生機，防其蕃殖，則細菌不能生活，而食物可永久貯藏也。以下更分述貯藏各方法：

甲、乾燥法 此法即將食物除去水分，使細菌無從生活，如魚翅海參之乾物類是。至梅雨之候，必多濕氣，易致腐敗，可以洋鐵罐裝之，取用時尤必移至乾燥之處；若當陰雨時，驟揭其蓋，即失貯藏之效，不可不注意。

乙、鹽漬及糖漬法 用鹽或砂糖，以貯藏食物，同時必須加以壓力，所得漬物，既不腐敗，且有一種獨得之香味。此乃因有稱爲「伊司脫」之細菌，作用於其間，與釀酒時大略相似。

丙、酢漬 酢以醋酸爲主，有諸種混合成分。其作用雖不甚烈，然以之防細菌之繁殖，免食物之腐敗，大有功效。酸味愈強，則防腐之力愈大。

丁、加藥品法 如以沙爾奇爾散或昇汞等之有毒藥品，加入酒中，可殺滅細菌，以免其腐敗。但所用藥品，不可超過規定之分量；否則必貽飲用者以無窮之毒害。

戊、寒冷法 以冰或冷水貯藏肉類，或其他普通食物。此法無論何人，皆能知之，蓋因溫度非常低下，不適於細菌之生活，故食物不至腐敗。今人所通用之冰箱，乃應用此理而作者。

己、火熱法 此法即以食物沸煮若干時間，至沸煮之後，不觸空氣，以瓶裝之，瓶口塞以栓，或以洋鐵罐藏之，其效更大。

庚、罐藏法 此法利用高溫度，以殺滅內部細菌，并將內部空氣排出，然後密封其口，再熱至百度以上，則細菌與空氣，皆無從侵入，食物可永久貯藏。

前述各法，以之應用於易腐敗之食物，收效固多。但天氣溫暖之時，日常食物，無需貯藏者，恐歷時稍久，旋即腐敗，以致委棄，其不經濟孰甚。吾以為宜隨生活之繁簡，求適當之貯藏法。如某種食物宜冷藏，某種食物宜火熱，處置各得其宜，則無形中節省經費，不可以數計，亦主持家政者所不可忽視也。

第二章 普通蔬菜果實之精製法

薑

伏薑 每薑四斤，刮去粗皮，洗淨曬乾，置瓷盆中，加入白糖一斤，醬油二斤，官桂、大茴香、陳皮、紫蘇葉各二兩，切細後加入拌勻。自初伏曬起，至三伏止，製成收藏，可以治病。曬時，用白紗或夏布作罩罩之，勿令蠅蟲飛入，致有不潔之害。

蜜薑 嫩薑二斤，洗淨控乾，沃以沸水，瀝乾。另用白礬一兩五錢，溶化於沸水內，經一宿，俟水澄清後，取薑置水中浸旬餘，取出，再以瓷罐盛蜜漬之。貯藏經年，可以不壞，惟蜜須常換耳。

又法 生薑洗淨，大者中剖，小者整用。初冬時，埋藏酒糟中，旬日後取出，用水洗淨，放入蜜內，便成。其法較簡，味則稍遜。

鹽薑 沸水八升，加入鹽三斤，攪勻。另取清水，以白梅半斤搥碎，浸久去渣，同鹽水混合盛貯。取嫩薑十斤，以麻布拭去紅衣，隨即切成片。用白鹽白礬各五兩，沸水五碗，化開澄清，浸入薑，微曬二日，撈出晾乾。再加白鹽少許拌勻，曝烈日中，待薑上白鹽凝燥，投入前鹽梅水中。若欲色紅，可於鹽梅水製成後，逐日採紅色牽牛花去蒂投入水中，候水色深濃，去花聽用，則薑色極鮮豔美觀。

醋薑 嫩薑不拘多少，炒鹽醃一宿，取出，以鹽滷同米醋煮數沸，盛瓷罐中，冷後放入嫩薑，酌加砂糖，用箬葉或荷葉紮口，加泥封固，臨食啓之。

又法 炒鹽醃薑一宿，即以原滷入醋同煎。

糟薑 天晴時，採取嫩薑，陰乾五日，拭去紅皮，每一斤用鹽二兩，糟三斤，醃七日，取出拭淨，別用鹽二兩，糟五斤，拌勻，取瓷罐一箇，先以核桃二枚搥碎，置罐底，然後以糟盛入，再以薑置糟內，令平，復以小熟栗爲末，滲於面，如法封之。桃可使薑不辣，栗可使薑無筋也。

又法 取嫩薑用酒糟拌勻，盛入瓷罐，上加砂糖一塊，紮封其口，七日可食。

五味薑 嫩薑一斤，切成薄片，用白梅半斤，打碎去仁，加炒鹽二兩拌勻，將薑放入，曬三日取出，復用甘草五錢，檀香二錢，爲末拌勻，放入薑，曬三日，盛瓷器中收貯。

脆薑 嫩薑去皮，加甘草、白芷、零陵香少許，同煮熟切片。

韭

糟韭 取肥嫩韭菜，洗淨，置赤日下，曝至將乾，以缸鋪熟糟一層，排韭一層，如此相間

鋪排畢，用石壓緊。數日後，寸斷食之。

鹽韭 霜後肥韭，洗淨控乾，寸斷之，置瓷鉢內，每鋪韭一層，撒鹽一層，壓緊。醃二三日，翻動數次，再裝入罐中，以原滷稍加麻油浸之。

醃韭菁 將韭花在半結子時收採，去蒂梗。每花一斤，用鹽三兩，和入搗爛，裝罐封緊。食時，稍加麻油。亦有先取小茄小黃瓜鹽醃去水，晾三日，拌入韭花同貯者。

又法 取韭花去蒂梗，曬至半乾，用鹽揉醃，嚴藏罐內，麻油調食。

蒜

醋蒜 淨蒜瓣一斤，在石灰湯內焯過，晾乾。用鹽三錢，醃一宿。取出再晾後，以鹽七錢炒乾，加入好醋，煎一二沸。候冷，入罐泥封，可經年不壞。

糟蒜 取蒜在石灰湯內焯過，晾乾。每蒜一斤，用鹽一兩五錢，糟一斤半，拌勻。入罐泥封，半月可食。

乾蒜薹 嫩蒜薹鹽醃三日，曬乾。以原滷置鍋中，候熱，將薹放入焯過，又曬乾，蒸熟，盛

瓷罐中，可久留不壞。

蔓蒿

醃蔓蒿

採蔓蒿莖，剔去老敗者，洗淨，用微鹽醃過，曝乾，味甚美。

乾蔓蒿

取蔓蒿嫩苗，以礬水浸去辛猛氣味，曬乾，可久留製食。

白菜

糟菜

先將隔年好酒糟，每一斤，用鹽四兩拌勻候用。取肥嫩箭幹白菜，洗淨，去邊皮。

葉，置於陰處，晾乾水氣。每菜二斤，用糟一斤，一層菜，一層糟，相間裝入缸中，隔日翻動一次。待熟，將菜取出，分棵紮定，裝入罈中，以原汁澆灌令滿，封固之。取食時，味甚美。

醃菜

揀肥白菜，去心，洗淨。每百斤用鹽五斤，一層菜，一層鹽，上面用石壓住，數日後

即可食。

又法

白菜一百斤，曬乾，抖去泥土。用鹽二斤，醃三四日。再就原滷內洗淨，撒鹽三斤，

裝入罈內，能經久不壞。

又法 取白菜，削去根株及老黃葉，洗淨晾乾。每菜十斤，用鹽十兩。先備淨缸一口，缸底置甘草數莖，將鹽撒入菜丫，排滿缸中，入小茴香少許，用手按至半缸，再置甘草數莖，復如前排菜按緊，令滿，用石壓定。三日後，取菜倒執，絞出滷水，另放乾淨缸內，忌見生水，將原滷澆菜上壓緊。過七日，再依前法絞盡滷汁，用新汲水淹浸，仍以石塊重壓，則菜味美香脆。若至春間未食盡者，沸湯焯過，曬乾收貯。夏日取出，溫水浸過，壓水盡出，麻油拌勻，在飯鍋上蒸熟，味尤佳美。

乾菜 大白菜洗淨略曬，用沸湯泡半熟，曬乾。以鹽、醬、大茴、小茴、花椒、陳皮、砂糖等入菜煮熟，曬乾略蒸，即可食。

菜釐 將大白菜，十字劈破，緊小蘿蔔，破作兩半，同置日中，曬去水氣，俱切成薄片，大分許。放入淨罐中，酌加切碎之芫荽及茴香、醋、酒等，調鹽水澆入，舉罐急搖六七十次，密蓋罐口，置竈上溫處，每日如前搖動，三日可供食。其色青白相間，鮮潔可愛。

菜絲 肥白菜洗淨，去邊皮葉，切斷，每段三寸長。投入沸湯，少頃取出，乘熱撒鹽淹透。

與橘皮同切成細絲拌食，色美味鮮。

乾閉甕菜 白菜十斤，炒鹽四十兩，入缸，置菜一層，撒鹽一層，醃三日，搬入盆內，揉過一次，將缸中鹽滷傾出另貯，然後搬菜還入。過三日，又搬又揉，又傾出鹽滷，還菜入缸。如是九次後，乃置菜於甕，疊菜一層，撒茴香花椒末一層，層層裝滿，按至緊實，傾入原滷三碗，用泥固封，來年取食，最妙。

水閉甕菜 大棵白菜，曬輭去葉，每棵用手裹成一窩，放入花椒、茴香數粒，隨疊甕內。既滿，用鹽築口，灌以冷水。每十日倒出水一次，數十日後水不能出，用泥嚴封，春日取食。

焙紅菜 霜後肥好白菜，棄去敗莖葉，撕開洗淨拭乾，曬一二日，切碎，用缸貯灰火焙之，以色黃爲度，約八分乾。每斤用炒鹽六錢揉醃，每日揉三四次。揉過七日，拌茴椒末，裝罈按緊，以箬葉蓋菜上，用竹籤十字撐緊，覆置月餘，俟鹽滷瀝盡，泥封入夏供食，色香味俱佳。

芥菜

芥菜脯 取芥菜葉，鹽醃作齏，鋪開如薄餅，以陳皮、杏仁、砂仁、甘草、大小茴香、川椒等

炒妍細末，勻撒菜上。更鋪菜一層，又撒細末一層。如此鋪撒五層，用平石微壓，置甌中蒸過，切作小塊。濃調豆粉蘸裹，入沸油中炸熟，候冷，放入瓷器內收貯。

鹽芥菜

嫩芥葉置陰處半乾，摘去黃葉敗梗，劈爲數瓣。每菜一斤，用炒鹽三兩五錢，分作十四次撒揉之。其法：清晨，將鹽撒菜內，先著力揉菜根，次稍揉梗葉，揉畢，置缸中；至晚取出，又將鹽如前揉撒安置；如此七日揉過，鹽亦用盡。再用花椒、茴香，放入每棵菜之中心，收合之，移置罈內，取原滷澆入，泥封罈口。至春，須置罈高處，勿令受潮。

芥菜齏

秋冬之間，取芥菜切細，沸湯焯過，帶湯撈置盆內，以生薑、芫切碎，和入芥花或芝麻，酌加白鹽、熟油，拌勻，按於甕內。二三日菜色變黃，可食，至春不壞。

乾芥菜

大芥菜百斤，用鹽二十二兩揉勻，疊置缸中，石塊壓定。數日後，取出曬乾。以原滷貯鍋內，加熱，煮菜半熟，再曬乾收貯。若復蒸過，則黑而軟。封藏乾淨甕中，數年不壞。取作路菜極便，而尤宜於夏日作饌也。

覆水芥

芥菜嫩心，切一二寸，曬至十分乾。以炒鹽揉過，加花椒、茴末拌勻，入罈按緊，以香油滿澆罈口。一二日後，俟油沁入菜底，以箬葉蓋住菜面，用竹籤十字撐緊，將罈底朝

上，倒置盆中。俟油瀝出七八分，另用盆水，將罈覆在水中，罈口入水一二寸，不可太深。每日換水一次，七日取起，覆粗紙上，俟罈口水迹吸乾，外用箬葉紮好泥封。入夏取切細絲，好醋拌食，色既青翠，味微酸辣，醒酒妙品也。罈內瀝出之油，仍可供食。

香乾菜 芥菜心風乾，取梗用微鹽醃過，曬乾，加酒、糖、醬油，拌勻蒸之。再置陰處風乾，入瓶收貯。

醃芥心 取芥心風乾，切碎醃熟，裝入瓶中。

芝蔴菜 醃芥曬乾，切至極碎，蒸而食之，名芝蔴菜，老人所宜。

風瘍菜 芥菜取心，風乾醃後，榨去滷汁，裝小瓶中，泥封其口，倒放灰上。夏時取食，色黃氣香，味亦鮮美。

糟瘍菜 風瘍菜製成後，以菜葉包作小包，與香糟層疊，入罈內。取食時開包去葉。糟不沾菜，而菜有糟味，極美。

酸菜心 芥菜心，風乾，微醃後，加糖、醋、芥末，帶滷入罐，或更入醬油少許亦可。醉飽之餘，供食，醒脾解酒。

醃芥頭 芥根切片，入菜同醃，食之甚脆。或整醃曬乾，作脯尤妙。

菠菜

蒸菠菜 肥嫩菠菜，擇洗後，切成極碎，調入炒米粉，加油鹽拌勻，蒸食最妙。或先將切碎菠菜，如常法炒熟，斟水，傾米粉下鍋和勻，加油鹽再炒，亦與蒸菜無異。

菠菜臺 菠菜春月出臺，極爲嫩美。春暮臺漸老，摘取洗淨，沸湯焯過，曬乾備食，甚佳。

紅根菜 取菠菜根洗淨，略曬，微鹽揉醃，帶滷入瓶。食時，拌以麻油，色鮮，味甜美。

莧菜

糟莧菜 取紅莧菜去葉，專用根莖，洗淨晾乾，糟藏二三日食之，別有風味。

蒸莧菜 紅白皆可用，其法與蒸菠菜同。

薹菜