

華岡
叢書

His Favorite Cook Book

家常食譜



華岡出版有限公司印行

留美仕女必備

家 常 食 譜

明 珠 編著

華岡書局印行

家常譜

84

定價：新台幣陸拾元正

著者：明珠 (李徐櫻)

出版者：華岡出版有限公司

地址：陽明山華岡大仁館

發行者：華岡出版有限公司

經銷處：華岡書局

地址：陽明山華岡大仁館

版權所有
翻印必究

地址：臺北市中山北路二段一七四號

印刷者：文化印刷廠

地址：臺北市濱江街二五〇號

中華民國五十九年九月初版

敬告國內讀者

到美國去的中國留學生一天一天地增加，留美學生在美國，雖然有許多偉大的成就，但是到美國的人，遇到困難，的確也有不少。尤其初到美國的朋友，不僅有學習上的困難。留美同學大多數是自己作飯，作飯在臺灣省事多了，在美國，卻不那麼簡單。本局有鑒於此，爲便利赴美朋友，特將本書出版。

本書作者是享譽世界的權威語言學家李方桂博士的夫人徐櫻女士。徐女士的「中國飯」和李博士的「語言學」一樣是在美國各大學都有名的。在國外，雖然有數十種以至近百種的「中國食譜」，但是本書卻是最好的一種，它不是告訴你什麼深奧的道理，也不是怎樣做大桌酒席，只是告訴你，到了美國以後，你怎樣做飯，我們相信任何一個人要想來美國均應人手一冊。住在臺灣要請外國人吃飯，也非參考本書不可。

本書經本局駐美辦事處人員，按書一一試作，獲得極滿意成績。本書分中文、英文兩種版本，中文本對我國人，英文本將向全世界發行。

本局向以服務各界人士爲宗旨，今後本局將陸續出版國內外有意義各種語文著作，向國內及全世界發行。敬希讀者不吝指正。

華岡書局謹啓

作者謹以此書

紀念先母

喬治·戴勒 (George E. Taylor) 序 徐道鄰譯

正像交響樂或者繪畫之永無止境，中國食譜也是永遠寫不完的。假使說中國烹調的要素，是廚房裏的那位師傅，那麼一部食譜的要素，就全在乎寫食譜的是怎樣的一個人。在這一本家常食譜裏，作者在數量上特別注意，因此就是一個毫無經驗的人，也可以一步一步的如法泡製。的確的，這一本書是作者根據多年來教學經驗的一部精鍊之作，她教過無數熱心學習作中國菜的人們，本人在理論和實用上，都曾得到作者的指教不少，所以我說上面這些話是夠資格的。但是全書的真正精華所在，還是在於本書的作者：她是一位活潑可愛的人，她差不多在全書的每一頁紙上出現，而使這本書具有了活潑潑的生命！

徐道鄰序

作菜如果祇是爲了教人吃飯，這個菜實在沒有什麼作頭。一本食譜，如果祇是說明用什麼材料，每樣用多少，那樣先下鍋，那樣後下鍋——好像一本火車時間表一樣——那麼這樣一本書寫來也沒有什麼意思。

一樣好菜，才端出來，就使人覺到它的顏色美麗，香氣撲鼻，才一下口，就覺到它的味道鮮美與衆不同，而越吃越想吃。一本好的食譜亦然，才讀下兩三行，就使你「見獵心喜、躍躍欲試」，在準備材料，摘洗切剝時，更感覺「柳暗花明」，「引人入勝」；等「如法泡製」完了，一樣菜端到桌面上，看客人們的「狼吞虎嚥」、「贊不絕口」，那時才使你意味到無窮的「心滿意足」。可是再把食譜上那一頁重讀一遍，上面寫的是那樣「輕鬆微妙」。再回想到自己切剝烹炒時的一片焦急緊張，這時才深窺作者之真能「舉重若輕」；到此你的「烹飪術」就無形中提高了一步，就是在沒有事躺在沙發上的時候，把它讀來當消遣，也覺著它「津津有味」、「逸趣橫生」——好像讀一本遊記，（不是火車表）——這才是一本上乘的食譜。

我妹妹的本事可真不小。在外國熬煉了幾十年，她作菜真是很「藝術化」了。想不到她寫這本食譜，也竟達到了食譜上的高度水準。讀者不信，拿來先讀一讀，再照樣作上一兩樣，必信「吾言不謬」了。

這一本食譜的特色，是利用外國的材料工具作好的中國菜。在外國的日用物品和生活方式逐漸的在中國生根之下——用電爐、電鍋和冷凍食品代替「歐巴桑」——這一本食譜，也無疑地在它的實用價值上一天一天的看長。

自序

在我十二三歲的時候先母曾經請了名廚教我烹飪，因為她老人家深深知道這套藝術對一個女人的重要性，尤其是對一個客居異國的婦女。她老人家年青的時候曾在日本留學五年，每有集會總是用中餐待客，當時朋友們對她老人家的稱贊和佩服，使她回國多年以後還感覺到驕傲和快樂！她也就因此在我面前特別強調縫紉和烹調的重要。但那時無知的我卻拒絕學習，我認為世界上比縫紉和作飯更重要和更有趣味的事太多了，誰要去學那門不太相干的本領呢？四十年前的中國的中上等人家，誰不雇上一兩個廚子呢？誰願意到煙薰油膩的廚房裏去？

先母諄諄的說：「你現在當然用不著這套本領，可是將來對你也許會有用處。」我還是不學。

先母又說：「一時有一時的需要，你將來成人結婚，說不定也許會要給丈夫作飯。」

我大起反感，悻然的說：「哼！結婚得給丈夫作飯；那誰還敢結婚？那誰還要結婚？誰要一個非得整天給他作飯不可的丈夫呢？」

老人家笑著說：「那誰能知道呢？丈夫也許是你意想中的人，而婚後你卻發玩須要給他作飯。」

我跺着腳說：「不幹！不幹！要是這種情形，散伙拉倒！」

誰能料到先母有預感，她早料定我婚後得給丈夫作飯！我才結婚半年就因戰局離開了老家——北平。立刻就沒有廚子了。我得經常下廚房指揮二把刀作飯，有時竟連二把刀也雇不起了。那就只好給我的「意中人」作飯吧！

起初當然是難作又難吃，但我是個不服氣的人，既是環境所需，就努力學習吧！有時在人家吃了什麼好吃的菜，就虛心請教，回家用心摹仿，偶有是處，外子也驕傲的鼓勵一番。因此我也感覺其中的道理和愉快！三十餘年飛一般的過去了！我並沒有覺得爲他作飯爲苦。來日方長，我更望隨時隨地能學作一些他所喜歡而又可以使我自豪的食品。這就是我這本書的英文名字的意義。先母有知，也會爲當年的苦口婆心而感覺一些安慰！

一九三七年我初次來美國住了兩年就回國了，先母曾問我說：「你在美國能作頓中國飯待客，你很自豪吧？方桂也很爲你得意吧？」

我無可奈何的說：

「嗯！恐怕是吧！」

我真不懂，為什麼一個人在父母面前總不肯低頭認輸，雖然我那時已經是三十多歲的人了，在母親面前還要撒嬌抵賴裝糊塗。要是先母在世，現在要問我的話，我一定會痛痛快快的承認說：「母親啊！您真有先見之明，又有過來的經驗啊！在美國能作頓好中國飯，真是一件了不起的本領呢！近年來的美國人認為能用中國飯待客是多麼時髦呢！住在美國的中國婦女要作不出一頓中國飯，就太不方便了，太不能幹了。尤其是像我這樣在美國一住半輩子的中國人！」但是誰能聽見我說這些話呢？寫這幾句時，使我兩眼充滿了熱淚！因此每當我的孩子們不聽我勸告時，我總不免咬著牙向自己說：「報應！報應！」誰叫你自己當日不聽老人家的話呢？

十四年前華盛頓大學舉辦了一次夏天中國文化研究會，遠東系主任戴勒先生叫我在班上表演幾道中國菜，我那年夏天不巧得離城他往，只好設計一套簡單的菜單食譜請當時在城的朋友示範。等我回來了，戴先生很誇獎我，他說：

「你那套菜單很高明！簡單而實用，班上的人一念就懂，一學就會了，他們都非常欣賞！問你願不願意經常開班授課？」

「我開班！誰來？你真會和我開玩笑！」我大笑說。

「我們都來！」戴先生和他太太都說。

「滑稽！你別再開玩笑了！」我說。

「誰開玩笑？你開班我要不來，賭點兒什麼？」他們都說。

「好吧！我爲你們兩位開班！」我當時就天真地說。

「就那麼說吧，你等著瞧吧！」戴先生夫婦說。

時間又過了很久，我並沒有把這事放在心上，以後華大其他同事們又問我爲什麼還沒有開班？我一聽這不是弄假成真了嗎？開班吧；說實話，我對於烹飪只有那一點自己應用的本領，而且教烹飪的經驗是一點沒有。不教吧；人家還以爲我在賣什麼關子。因此爲了滿足朋友們鼓勵我的熱忱，我只好又大膽的再寫出一套便餐食譜，以半開玩笑的方式，在戴先生夫婦的催促下，在家裏開了西雅圖有史以來的第一個中國烹飪班！一下子這又是十四年前的事了！

第一堂居然來了六個人，其中有戴主任夫婦、遠東圖書館館長、石蕾仙夫人等。第二堂可妙啦，一下子竟到了二十四個人！這一來我有勇氣了，菜單接著寫下去，課也繼續教下去，一直倏倏的完成了二十四堂，甜鹹蒸炒共四十八道。戴先生夫婦真是捧

場，自始至終他們沒缺一課，其間戴先生曾提出了很多好主意，發問過好多極聰明極有趣的問題，給我增加不少勇氣。這是我教烹飪的開始。幸不辱命，我前後教了十四年了。孔夫子說：「三人行，必有我師焉。」這句話確實是有道理！

零零碎碎的，陸陸續續的，積了十四年的菜單和作法，我把它編成這本小冊子，並且一套一套的配合起來，共成為十個晚餐，八個自助餐，我不敢說它是什麼好書，但確是根據我教烹飪的經驗和日常研究的心得，隨時斟酌修改的班上所講過的。本書內容不但都是經濟可口的菜餚，而且在菜單的安排上，我都考慮到時間的配合，凡是採用這些菜單的人，都能輕鬆滿意的得到成功！

在這本書裏，有關份量方面，都在班上討論和修正過，應該沒有多大問題，可是在措詞方面，在中文本裏提筆忘字，又常常寫出不少別字；在英文本裏笑話更大了。比如說：「薰雞」我起的名字活像是「吸煙的雞」。煮元宵的方法，文法用錯了，說的就像是要把自己煮下去。我的十二歲的小女兒安德看見了笑的前仰後合，她自告奮勇要給我改稿子，同時她對於這一行手藝也略感興趣了。因此我有時忙了，就請她作飯，第一件事她就要把「

作法」找出來攤在面前，按步去作，結果很合理想，於此可見我這些簡單作法，對一個毫無經驗的「小廚子兒」也能發生一些「無師自通」的作用！

最後我得在這裏向一般經常鼓勵我的朋友們致敬禮！並要謝謝利用暑假來給我幫忙的培德。要不是他們兄妹兩個的努力，這本書不知何年何月才能出現在諸位敬愛的讀者面前哪！

前言

市面上已經有好多講中國烹飪的書了，爲什麼我這本書還會出現呢？主要的是因爲它簡單容易，一般的書上多半都注重精緻珍貴的菜餚，而我的目的卻是專介紹容易作而且很討好的食品，尤其在講用具和材料方面，力求簡單明白，使人一目了然，不致於看了後眼花撩亂！人人都認爲要吃一頓好中國飯，必須事前預備一兩天，但我書裏所說的不然。人人都覺得要作一餐中國飯，非跑上一兩趟中國城採辦雜貨不可，但我書裏所要求的卻不然。人人都怕要能作一桌地道的中國飯，非有較長時間的訓練不可，但我的理論又不然。

在美國住久了，你會覺得這裏的人終日緊張忙碌，要作的事情太多，而他們又會「心血來潮」的一想到作些什麼，就得立刻實現，尤其是作吃的。所以我編出這幾套好吃易作的菜單，家居待客咸宜，人數多少隨意。因爲我所利用的都是簡明的步驟和易得的材料。

我的書還有一個要點，就是要給沒有烹飪經驗和住在買不到中國雜貨的城市裏的人用的。其中除去一兩樣不太普通的菜以外

，大部份都是你在任何市場裏隨時買得到的材料。簡簡單單稍爲預備兩下，馬上都可變成噴香適口地道的中國飯。你肯花幾分鐘的工夫把這本書草草的翻上一遍嗎？你很快的就會發現在技巧和取材方面處處都有不少的「捷徑」可循。

留美仕女烹飪須知

二十世紀婦女的行業，現在可以說是發展到了極點，比如說我國有：女教授、女作家、女縣長、女兵等等。歐美各國有：女王、女大使，甚至於競選女總統；而一旦有人說「婦女回到廚房裏去！」豈不開倒車麼？豈不是太落伍了麼？其實不然，在某一個時代裏，就有某一種行業，竟會有它免不了和想不到的特殊現象，中國烹飪這一行就是眼前的實例，尤其是在美國！

從前我國婦女，在她們將要出國留學以前，莫不是「頭懸梁，錐刺股」，打磨她心目中所要追求的科目，總不外中英文啦，理工課程啦；但沒想到一出國門就立刻感覺到，除去本行學問以外，她們更需要縫紉和烹調！尤其是烹調這套本領，在國內並不怎麼重要，而一出國門，就成了天天必需，人人必需，男女必需，必需之急切，不可想像。這一點，誰出了國，誰就知道。

筆者在美，前後雖然已住了二十多年，可是並不敢以「先覺者」自命，因為國人對於此項已經注意到了。所以烹飪班、縫紉班早就已層出不窮。現代的時髦女性，出國也好，不出國也好，多多少少都要去接受這一門的訓練，我似乎不必再強調這一點了