

家庭食譜烹調法



凡例

近世家庭中每遇客至宴會必上館子借重庖人或不事家政而請諸僕役甚有夫妻二人亦以同上菜館爲閑綽爲時髦此實非經濟辦法並且失却家庭幸福之意義。本書特將家庭日常飲食之烹調常識一一敍列以供學習或主持家政者之應用。

二 本書計凡七編。第一編專述對於飲食應具之常識。自第二編起至第七編止則分類節述關於各種食品之烹調法則。依食物之時令順序列述。閱者按圖索驥一翻即得。既可日常練習亦可臨時參考。

三 本書包羅各種食物之烹調方法。計凡五百餘種。共五萬餘言。均係切合吾國家庭普通實用。所採各種法則務求簡易而明瞭。尤以經濟為主旨。倘有過份旁彌變化繁縝。取用不盡。必得美滿之效果。

第一編 總論

飲食略說

二 女子與烹飪法

三 食物之選擇法

一 米類

二 麵類

三 烹類

鳥類

五 魚類

六 蔬果類

七 茄類

八 豆質類

四 廚房用器之設備

五 微生菌之防範

六 食物之貯藏

七 冷藏法

八 熱藏法

九 大燉法

十 乾燥法

十一 雜藏法

十二 精藏法

十三 液體藏法

十四 關節存之法

十五

第二編 粥飯之煮法

一一一

一 飯類

- 一 橡米飯 二 豆炒飯 三 八寶飯 四 豆飯 五 菜飯

二 粥類

- 一 白米粥 二 羅漢粥 三 八寶粥

第三編 草菜烹調法

一一六

一 猪肉烹調法

- 一 白切肉 二 紅燒肉 三 紅燜肉 四 白燜肉 五 炒肉絲 六 炒肉片
七 椒樹肉絲 八 肉圓 九 粉蒸肉 一〇 紅燒獅子頭 一一 又燒肉 一二 煙肉
一三 肉包 一四 肉捲 一五 油豆腐肉 一六 肉鬆 一七 烤子肉 一八 拌雞肉
一九 蒜豬肉 二〇 五香肉 二一 烤獅肉 二二 腰肉 二三 烤豬 二四 雞窯肉
二五 蒜枝肉 二六 梅花肉 二七 水餃肉 二八 糟肉

二 猪身雜件烹調法

一一一

- 一 腰花肚 二 豬腰 三 腰筋 四 炸肺骨 五 韻頭排骨 六 素風尖

- 七 百寶肚 八 雞蛋肚 九 白朮豬頭 一〇 烹腰片 一一 炒精舍
一二 炒腰花 一三 炒豬肝 一四 烹泡肚 一五 烹腰 一六 烹腰
一七 豬皮 一八 稲頭骨 一九 香腸
- 三 牛肉烹調法
- 一 紅燒牛肉 二 翻牛肉 三 烤牛筋 四 烹燒牛肉 五 紗牛肉絲
六 牛肉汁
- 四 羊肉烹調法
- 一 紅燒羊肉 二 白切羊肉 三 羊肉臉 四 烤羊筋 五 烹羊肉絲
六 會羊頭 七 羊脊 八 烤羊 九 羊肉油
- 五 鷄之各種烹調法
- 一 紅燒栗子雞 二 白雞 三 脖仙鷄 四 烤全雞 五 生炒雞
食 檢驗 七 生炒雞片 八 精雞 九 紗頭雞 一〇 鄭子雞
一一 滷炸鷄 一二 素風鷄 一三 素雞絲 一四 拌雞爪 一五 雞汁雞
一六 咸子雞 一七 拌雞絲 一八 炒雞絲 一九 滷滷雞 二〇 雞胸

5 法製烹品食種百五

六

鳴之各種烹調法

三八

- | | | | | |
|---------|-------|--------|--------|---------|
| 一 紅燒鳴 | 二 八寶鳴 | 三 清燉鳴 | 四 乾蒸鳴 | 五 五香野鳴 |
| 六 燒板鳴 | 七 燒片鳴 | 八 湯鳴 | 九 四瓜鳴 | 一〇 肉瘤鳴 |
| 一一 糟臘鳴 | 一二 塵鳴 | 一三 炒青鳴 | 一四 烤板鳴 | 一五 雞鴨鳴飯 |
| 一六 安南豚鳴 | | | | |

七

鵝肉之烹調法

四二

一 鵝鳴

二 鶏鳴四件烹調法

四三

三 蛋之種種烹調法

四三

一 炒臘鳴

二 炒鵝鳴

四一

- | | | | | |
|--------|---------|--------|--------|--------|
| 一 喜蛋 | 二 紅蛋 | 三 雞燙蛋 | 四 茶葉蛋 | 五 炒蛋 |
| 六 蝦仁炒蛋 | 七 油炸蛋 | 八 桂花蛋 | 九 拼蛋 | 一〇 燒蛋 |
| 一一 肉心蛋 | 一二 松子 | 一三 海螺蛋 | 一四 烧黃蛋 | 一五 烘鹹蛋 |
| 一二 雞蛋 | 一七 蛋 | | | |
| 一七 蛋 | 一八 醬蛋 | | | |
| 一九 蛋皮 | 二〇 煎銀魚蛋 | | | |

四 一
二 雞皮蛋



目次

十

魚類之烹調法

- | | | | | |
|----------|---------|---------|---------|---------|
| 一 赤燒鯽魚 | 二 蒸鯽魚 | 三 肉餡鯽魚 | 四 鹽鯽魚 | 五 白湯鯽魚 |
| 六 潬黃魚 | 七 炒魚片 | 八 白燉鯽魚 | 九 余烤子魚 | 一〇 煙燂子魚 |
| 七 蒜頭魚 | 一二 烤鯽魚 | 一三 遷拖黃魚 | 一四 紅燒甲魚 | 一五 清蒸甲魚 |
| 八 椒鹽甲魚 | 一七 美容魚 | 一八 烤魚翅 | 一九 菊花魚翅 | 二〇 紅燒魚頭 |
| 九 蒜頭 | 二二 扒桂魚 | 二三 炒桂魚粉 | 二四 魚丸 | 二十五 煙燂魚 |
| 十 煎燒魚 | 二七 炒魚片 | 二八 炸斷魚 | 二九 炒青魚 | 三十 烤鱈魚頭 |
| 十一 烤四腮鰐魚 | 三一 烤蝶魚 | 三二 烤鱈魚 | 三四 清燒鰐段 | 三五 炒蠔糊 |
| 十二 烤鰐魚 | 三六 烤魚 | 三三 烤鱈魚 | 三九 炒魚麵 | 四〇 烤魚圓 |
| 十三 烤鱈魚 | 三七 五香魚 | 三八 烤魚片 | 四五 小黃魚 | 四五 余魚捲 |
| 十四 烤鱈魚 | 四一 魚鬆 | 三九 烤魚片 | 五九 烤魚鬆 | 五〇 烤刀魚 |
| 十五 烤鱈魚 | 四二 魚鬆 | 四三 乾魚鬆 | 五六 烤魚鬆 | 五五 醬油鮑魚 |
| 十六 烤鱈魚 | 四六 油炙段線 | 四八 烤明鱈 | 五九 立時鮑魚 | 六〇 烤蒲魚 |
| 十七 烤鱈魚 | 四七 拌烏魚片 | 五〇 烤明鱈 | | |
| 十八 烤鱈魚 | 五二 四油醃魚 | 五三 烤魚鬆餅 | | |
| 十九 烤鱈魚 | 五七 清燉鮑魚 | 五八 烤鮑魚 | | |
| 二十 烤鱈魚 | 六一 烤鮑魚 | 六三 烤鮑魚 | | |
| 二十一 烤鱈魚 | 二十二 烤鮑魚 | | | |
| 二十二 烤鮑魚 | | | | |
| 二十三 烤鮑魚 | | | | |
| 二十四 烤鮑魚 | | | | |
| 二十五 烤鮑魚 | | | | |
| 二十六 烤鮑魚 | | | | |
| 二十七 烤鮑魚 | | | | |
| 二十八 烤鮑魚 | | | | |
| 二十九 烤鮑魚 | | | | |
| 三十 烤鮑魚 | | | | |
| 三十一 烤鮑魚 | | | | |
| 三十二 烤鮑魚 | | | | |
| 三十三 烤鮑魚 | | | | |
| 三十四 烤鮑魚 | | | | |
| 三十五 烤鮑魚 | | | | |
| 三十六 烤鮑魚 | | | | |
| 三十七 烤鮑魚 | | | | |
| 三十八 烤鮑魚 | | | | |
| 三十九 烤鮑魚 | | | | |
| 四十 烤鮑魚 | | | | |
| 四十一 烤鮑魚 | | | | |
| 四十二 烤鮑魚 | | | | |
| 四十三 烤鮑魚 | | | | |
| 四十四 烤鮑魚 | | | | |
| 四十五 烤鮑魚 | | | | |
| 四十六 烤鮑魚 | | | | |
| 四十七 烤鮑魚 | | | | |
| 四十八 烤鮑魚 | | | | |
| 四十九 烤鮑魚 | | | | |
| 五十 烤鮑魚 | | | | |
| 五十一 烤鮑魚 | | | | |
| 五十二 烤鮑魚 | | | | |
| 五十三 烤鮑魚 | | | | |
| 五十四 烤鮑魚 | | | | |
| 五十五 烤鮑魚 | | | | |
| 五十六 烤鮑魚 | | | | |
| 五十七 烤鮑魚 | | | | |
| 五十八 烤鮑魚 | | | | |
| 五十九 烤鮑魚 | | | | |
| 六十 烤鮑魚 | | | | |
| 六十一 烤鮑魚 | | | | |
| 六十二 烤鮑魚 | | | | |
| 六十三 烤鮑魚 | | | | |
| 六十四 烤鮑魚 | | | | |
| 六十五 烤鮑魚 | | | | |
| 六十六 烤鮑魚 | | | | |
| 六十七 烤鮑魚 | | | | |
| 六十八 烤鮑魚 | | | | |

六八

- | | | | | |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| 一 一 煎明蝦 | 二 二 烤鰻魚 | 三 三 炒雨前蝦仁 | 四 四 炒蠔嬌蝦仁 | 五 五 鮭肉冬菜炒經仁 |
| 一 六 豆腐炒鮮肉 | 一 七 脫頭炒鮮肉 | 一 八 薑文蛤 | 一 九 清燉干貝 | 二〇 紅燒干貝 |
| 二 一 脫海蟹頭 | 二 二 脫海蟹頭 | 二 三 蒸蟹 | 二 四 炒蟹粉 | 二 五 鮭肉獅子頭 |
| 二 六 蟹粉糊 | 二 七 醉蟹 | 二 八 蟹油 | 二 九 芥蘭炒蟹粉 | 三〇 咸肉餅 |
| 三 一 燒蝦子 | 三 二 蒸蝦 | 三 三 燒豆漿 | 三 四 拌鳴螺 | 三 五 烤嫩波羅 |
| 三 六 腰黃泥螺 | 三 七 烧田螺 | 三 八 白糖海螺 | 三 九 蒸田螺肉 | 四〇 蒸螺肉 |
| 四 一 蒸螺子 | 四 二 烤黃 | | | |

十二 田雞之各種烹調法

- 一 炒田雞
- 二 煙田雞
- 三 清蒸干貝田雞
- 四 炒櫻桃

十三 鳥類之各種烹調法

- 一 炒鵝肉片
- 二 炒五香鵝子
- 三 燒禾花雀
- 四 禾花雀蓮蓬

七八九

第四編 湯類之各種烹調法

八〇

- | | | | | |
|-----------|---------|---------|-----------|-------------|
| 一 一 鳜子湯 | 二 二 桂肉湯 | 三 三 豆腐湯 | 四 四 干貝湯 | 五 五 蛋絲湯 |
| 六 六 燈蝦湯 | 七 七 腰腸湯 | 八 八 鴨脷湯 | 九 九 蔬菜肉絲湯 | 一〇 一〇 豆苗肉片湯 |
| 一一 一十一 雞湯 | | | | |

一 蔬菜類

八三

第五編 蔬菜烹調法

八三

一 紅燒白菜
六 炒白菜薹
一一 清燒韜兒菜
一六 醃大頭菜

二 炒白菜
七 翻炒菜心
一二 炒芹菜
一七 炒菠菜

三 清燒白菜
八 醃白菜
一三 炒芹菜
一八 炒塌頭菜

四 醃滷白菜
九 醃白菜心
一四 炒馬蘭頭
一九 炒枸杞葉

五 炒白菜
一〇 炒芥菜心
一五 炒油菜
二〇 炒金花菜

二 炒薹薹
二六 炒茭白
二七 扁茭白
二八 烹茭白肉

三 炒蘿蔔
三一 紅燒蘿蔔
三二 炒蘿蔔片
三三 炒莧菜

四 炒青茄
三六 紅燒茄
三七 醃青茄
三八 炒青椒

五 炒蘿蔔絲
二九 烹蘿蔔絲
三〇 醃蘿蔔絲

六 炒豆芽
三〇 炒豆芽
三一 炒豆芽
三二 炒豆芽
三三 炒豆芽
三四 炒豆芽
三五 炒豆芽
三六 炒豆芽
三七 炒豆芽
三八 炒豆芽
三九 烹豆芽
四〇 烹豆芽
四五 烹豆芽
四五 烹豆芽

二 豆類

九三

一 炒蠶豆
六 滷蠶豆泥
一一 炒黃豆芽

二 五香豆
七 炒沿藤豆
一二 炒火腿豆芽

三 砂炒豌豆
四 炸油豆腳
五 炒蠶豆仁
一〇 炒油製皮

三 山產類

九六

法製烹品食種百五

- | | | | | |
|---------|---------|---------|--------|---------|
| 一 摄筍 | 二 雪菜頭筍 | 三 紅燒筍 | 四 炒蝦子筍 | 五 油鴨筍 |
| 六 炒筆筍 | 七 炒銀筍 | 八 烹鮮筍 | 九 燒筍油 | 一〇 鮮筍肉 |
| 四 瓜類 | | | | |
| 一 烹南瓜 | 二 炸南瓜糊 | 三 炒瓠瓜 | 四 炒野鵝瓜 | 五 炒瓜薹 |
| 六 紅燒冬瓜 | 七 烤黃瓜 | 八 蒸瓜嵌肉 | 九 瓢苦瓜 | 一〇 拌黃瓜 |
| 二 一 拌苦瓜 | | | | |
| 五 豆腐類 | | | | |
| 一 八寶豆腐 | 二 烧豆腐 | 三 香椿炒豆腐 | 四 炒虛豆腐 | 五 白菜豆腐 |
| 六 蘑菇燉豆腐 | 七 炒松菌豆腐 | 八 肝油炒豆腐 | 九 炒豆苗鬆 | 一〇 烧豆腐 |
| 一 炒磨腐 | 二 蝦米炒磨腐 | 三 香椿拌磨腐 | 四 炒豆腐乾 | 一五 烧大豆腐 |
| 一六 炒素餡 | 一七 炒素火腿 | 一八 蒸素火腿 | 一九 炒素飯 | 二〇 素乾絲 |
| 二一 素百菜 | | | | |
| 九 八 | | | | |

第六編

麵食類之烹調法

- | | | | | |
|-------|--------|---------|-------|--------|
| 一 肉絲麵 | 二 五香麵 | 三 八珍麵 | 四 炒麵 | 五 油鴨麵 |
| 六 小肉麵 | 七 素炒麵 | 八 芥菜麵 | 九 雞肝麵 | 一〇 炒麵女 |
| 一二 燒賣 | 一三 滷麵筋 | 一四 麵筋肉包 | | |

一〇五

第七編

各種點心烹調法

一〇九

- | | | | | |
|----------|---------|----------|---------|----------|
| 一 春捲 | 二 炒年糕 | 三 饅子 | 四 酒燉圓子 | 五 百草元宵 |
| 六 蜜葡萄春餅 | 七 蔬蘿荀餡 | 八 司可蘋 | 九 炒蘿蔔 | 一〇 河燒李頭 |
| 一一 白糖芋艿 | 一二 煙山李 | 一三 炸李片 | 一四 山芋羹 | 一五 杏脯羹 |
| 一六 玉蘭片 | 一七 甜酒饌 | 一八 酒燉鵝肉 | 一九 蘿梨餡 | 二〇 艾桃 |
| 二一 蕃茄麵 | 二二 蒜頭粉 | 二三 清荷蓮心羹 | 二四 淚粉 | 二五 巧果 |
| 二六 紅菱桂 | 二七 山楂桂 | 二八 茶山楂 | 二九 薦山楂 | 三〇 酒燉豆沙餅 |
| 三一 酒燉玫瑰餅 | 三二 檳子餡 | 三三 葱豆湯 | 三四 豆腐 | 三五 拌洋菜 |
| 三六 山楂羹 | 三七 小米糖 | 三八 重陽糕 | 三九 糖炒栗子 | 四〇 草薑糕 |
| 四一 酱鴨鵝蛋 | 四二 蛋仁餛飩 | 四三 玫瑰餛飩 | 四四 燕窩 | 四五 白木耳 |
| 四六 茄圓 | 四七 芙質圓 | 四八 百合羹 | | |

第一編 總論

一 飲食略說

民以食爲天，吾人之生活必需品中，除水及空氣而外，最不可缺少者爲食物。而食物之必要條件，則爲須合於胃臟之易於消化，并富於營養，而又適合口味，此等條件，吾人當視爲有極重大之意義，而應注意之。且不可不加以研究。故烹調之法，實人生必具之常識也。

二 女子與烹飪法

近代女子之讀書者，往往不習家務，故于家政方面，殊少研究。彼新式女子，對於烹飪一事，尤不喜爲，蓋渠輩以爲廚下治肴，衣服易染不潔，而事又繁屑，何必親自操勞，委諸僕婦，自無不可也。然吾人須知飲食之物，直接入於內臟，對於人體之健康關係至鉅，彼不良之食物，雖無劣味，已乏營養之力，或雖有營養之力，而烹調不

得其法，致不易消化。普通僕婦能治膳者，又多粗心不潔，況若輩非能永久就役於吾家者。一旦他去，則新來者未諳主人之嗜好，仍多不如意之處。或僕婦略不經意，以將近腐化之物，及含有毒菌之物進食。爲主婦焉得時時細察，此種食物，小則發生疾病，大則危及生命。是時爲主婦者，實無旁貸，悔已無及矣。是故爲主婦者，對於家庭烹飪，非至不得已時，不可委諸他人。蓋主婦既負中餉之責，則家庭祭享宴會以及日常三餐，所有肴餚羹湯之烹調，皆主婦自賴，此烹調法之所以不可不注意也。夫同一酒料，同一食品，做作之清潔，配合之得宜，火候之合度與否，味之美惡，判焉。凡此種種，均非一朝一夕所能得心應手，故爲主婦者，對於烹飪一事，首重練習，此不但個人不受僕婦之欺謬與挾制，即以一家言，有老人與兒童者，最須有適當之食品，始可獲得良好之營養。丈夫終日在外工作辛勞，爲主婦者尤須體察其嗜好，常擇易於消化之食物，親手調製，既足以表親愛，又可增進其食量，彼雖終日勤勞，亦可解懥於餐時矣。此外家中偶有宴請親友聚餐，若主婦不善烹飪，勢必設手於菜館之庖人，破費既多，而菜味未必合口。如主婦於平日能不憚麻煩，勤習有素，

則一旦客至，主婦即可選購時鮮蔬菜，親調肴餚，以供賓客，既較菜館省費，尤能表現女子之技能。故主婦善於烹飪，不獨於飲食衛生上大有裨益，且足以使家庭快樂，及便利宴客也。

三 食物之選擇法

人之體質有寒熱，胃臟有強弱，食性既各有不同，年齡又有老少之別，凡物品之選擇與配合，互有異同，勢難執一，欲求合于口味，消化，滋養，種種全在選擇與烹飪之得宜，今之談衛生者，輒曰飲食宜慎，此無他，良以人體之營養分全恃乎飲食物之補益，苟一不慎，則疾病因之而生，生命亦因之而危矣。嘗見啖腐魚而起泄瀉，食毒菌而傷生命者，不亦危乎？是以食品之選擇方法，亟宜講求也。今分類略述之。
(一)米類 米為食品中之最重要者，有梗米、糯米兩種。梗米之中，又有早米、晚米，早稻米之別。梗米質之優劣，相差甚巨，其關於身體之補益，亦隨而殊，優者量重而質堅，劣者量輕而質脆，優者有剛性，搗之不易碎，劣者則反是，視其外表，如顏色光潤，顆粒均勻細長，而其兩端不尖者為上品，凡顏色亂雜，粗細不勻，而無光澤者，皆

可列爲下品也。米中所含者爲蛋白質，維他命，與澱粉質，而蛋白質多在糠中，若多去糠皮，專取白米，則蛋白質亦隨之減少。所餘者僅澱粉。然若以口味言之，糙米不及白米。以滋養言之，則白米不如糙米。鄉農所食者，大都爲糙米，然其體力每較都市之人爲強壯，實原於此也。至若糯米，則以現脂白色者爲良。香粳米，以帶有清香氣者爲良。

谷

(二)麥類
麥有大麥小麥兩種。吾人通常所食者大都爲小麥。我國向來南方人
多食米，北方人食麥，實則麥之養料，與米同。然其價格則較米爲廉。歐美各國之麵包，
俱係麥製。實居食物之大部。小麥之成分，中心爲澱粉塊。再外爲蛋白質。其最外皮，
則爲礦物質之構成物。人之取爲食物者，注重在其澱粉與蛋白。一般人之食小麥，
粉，多喜取其純白，此爲富澱粉之證。若略帶褐色，則多蛋白質，方爲富於營養也。

(三)獸類
無論何種獸肉，凡變色者，生臭氣者，少肉質者，滲液汁者，俱足爲疾病

之媒，其害非淺，均不宜購食也。茲分述各種獸肉之鑑別標準如次。

【牛肉】牛之種類，有水牛，黃牛，赤牛，短角牛，瑞士牛，荷蘭牛等種。其肉之成分，以

蛋白及脂肪爲主，西人視爲最上之肉食品。惟其病死及自死者，有大毒，切不可食。其肉色非深赤而略現淡紅色者，以指頭壓之，覺有強固之彈力，且指上不着溼者爲良。若經指頭所壓之處，其凹處能即時還復者更佳。經放置一日許，而肉色不變，其表面乾而無液體滲出，又無臭氣者爲良。若肉之紅色過淡，而現慘白色者，必爲病牛之肉，斷不可供食。煮時肉量驟然縮減者，爲將腐敗之證，亦不可食。

【豬肉】 以皮薄色潔白，瘦而淡紅者爲上。過紅者恐爲凝血，過白者恐係灌水，皮厚者爲老豬，食者均宜注意。豬肉能潤腸胃，生精液，豐肌體，澤皮膚，然不宜多食。多食易化濕熱生痰，倘停滯於中，每致血行不暢，筋骨軟弱，精液衰薄，體肥痰嗽，及患病初愈消化不良者，均宜忌之。惟體質枯瘦，津液不充，及燥痰火咳者，則有滋補之益。製味不可過鹹，且宜熟食，因其肉中常有旋毛蟲或條蟲等寄生于其內也。

【羊肉】 羊之種類極多，其肉均可食。據醫者言，羊肉之性苦甘，大熱，無毒，能避補

氣血溫補虛弱，開胃壯陽益腎。忌與蕎麥麵豆醬同食，發痼疾。同醋食傷人心，同生魚醋食頗有害。以銅器煮食，男子損陽。女子暴下而黑羊白頭及獨角四角者，均有毒食之生癥。又有宿疾者，均與羊肉不宜。食者宜加之意也。

一、鳥類 凡口有惡臭者，羽毛易脫者，均當棄之勿惜。

【鷄】 鷄爲最普通之家禽，其種類因產地不同，有原鷄，錫蘭鷄，戰尾鷄，灰原鷄，烏骨鷄，馬來鷄，門鷄，長尾鷄，捲毛鷄等。其肉有補虛之功。惟烏鷄白骨及有四距者，六指者，死而脚曲者，均不宜食。

【鴨】 雄者頭綠，文翅；雌者黃斑色，亦有純黑全白者。其肉富滋養力，能除熱補虛利臟腑，通水道。醫家謂係益陰之品。以白爲上品。動物學分爲四亞科，一曰鴨亞科，二曰秋沙鴨亞科，三曰雁亞科，四曰鵝亞科。吾人所習見者爲鴨亞科。係人家所畜。又有黃雌鴨者，滋養尤富。惟患腸風下血者，不宜多食。

【鵝】 吾國之食鵝者，不若鵝鴨之普遍。其肉有白鵝肉與蒼鵝肉之別。蒼鵝之肉，其性甚寒而有毒。食之易發瘡腫，不可食；而白鵝則無毒，味濃厚，然其能發風發

瘡與蒼鵝同。若爲燒燶而食則更甚。此故食之者無如鷄鳴之多也。

【鵠】 鵠子有家鵠野鵠二種。野鵠全體暗黑。惟背之中央爲灰白色。及胸間有紫綠色之光澤。家鵠爲野鵠之變動。形態羽色各各不一。種類甚多。烹調得宜。其味甚佳。

【雀】 禾花雀爲秋季名貴食品。此時正稻穀登場。雀食穀而肥。大者曰穀毛鷹。中者曰花鷁。小者曰鑽雞。骨髓味妙。

五、魚類 凡頭部變色者。鱗片易脫者。腥臭難聞者。皆在擯棄之列。如眼珠如水晶。狀而透明。腮肉現濃紅色而鮮明者。爲新鮮之上品。之最著名者。爲鯉魚鰐魚鯉魚鰐魚鰐魚青魚白魚……若無鱗者。爲鰻海參鰐魚辛魚帶魚之屬。

魚類可分爲淡水魚鹹水魚及半鹹水魚之類。魚肉之滋養比獸類較遙。惟蛋白質之量多。而易消化。味又甚美。惟魚之投于地上。不汚塵土者。狗不食。鳥不啄者。頭無腦者。似有角者。頭上白如聯珠至背上者。目合者。均不可食。食之害人。肉臭者。食之傷人。又魚不可同鷄肉及鷄糞合食。此皆宜切戒者也。

六、蔬菜類 選擇蔬菜，則以莖葉鮮潤者為良。

【根菜】 蘿蔔，胡蘿蔔，青芋，甘藷，藕，牛蒡，馬鈴薯，慈姑等。皆謂之根菜。大概須擇其有生氣而不萎焉者。

【葉菜】 白菜，芥菜，菠菜，甘藍，萵苣等。謂之葉菜。大概新採而有生氣。切斷之口。新鮮而多水分者為良。葉菜之已宿者。味皆劣。

【蔬果】 王瓜，越瓜，冬瓜，南瓜，茄子等。謂之蔬果。凡果實之已腐者。未熟者。均為有礙於消化。不可不注意也。

七、菌類 菌類之有無毒分。尤須注意。大抵具美色。有苦味。或酸鹹澀者。含乳汁。放燐光。生異臭。能變銀器之色。及有支離之柄者。食之皆能傷生。不可不慎也。

八、果實類 選擇果實。則以質熟色鮮者為宜。尤忌腐爛。

四、廚房用器之設備

烹飪之關於吾人。既如上述。而廚房中所用之器具。因為每日常用者。必求其便利。而合乎衛生。固無論矣。而佐理之器具。預備亦須妥善。如刀之宜快也。砧板之宜

堅厚也。他如勺、漏、瓢、鏟等之宜靈妙而牢固也。其尤有要者爲鍋與爐灶之善惡。與及火候之緩急，在在有聯帶之關係。故爐灶之高低深淺，鍋鏟之大小厚薄，均須講求。若火候失宜，則氣味必因之差異。所以何者應用急火（或稱武火），何者應用緩火（或稱文火），均宜有相當之練習也。至于盛食之盆碗等器，不論何種質料，均以清潔整齊爲主。

五 微生菌之防範

廚房爲吾人調理食物之所，最不可不講求清潔。爲主婦者宜刻刻稽察，茲分述預防之法如下。

(一) 廚房屋宇，宜隨時以竹帚或柴帚掃除蛛網、屋隅及天花板，如有鼠穴，必須杜塞。

(二) 灶下薪炭，勿可屯積過多，一切煤渣柴灰，宜隨時掃除，不可任其飛散，須切記污垢及惡蟲，是傳染病之源。

(三) 貯物之食庫，放物之檯板及切肉之砧板，以及筷筒、刀架等，不可使積滿油

膩，須時時以抹布絞熱水拭之。

(四) 購回之菜蔬生果等，宜洗淨後，用熱水燙之，然後，放入貯物之所以免細菌之傳播。

(五) 見蒼蠅急宜除之。

(六) 溝渠除常用肥皂水與蘇打水倒入外，凡食物之碎屑，不可倒入。以免發生細菌與穢氣。

六 食物之貯藏

物質之腐敗，由於細菌之侵入。分解有機物之蛋白質及炭水化合物而起。吾人之飲食物，多為有機質，欲其能久藏而耐時，須講求防腐之法。

(一) 冷藏法 低溫度時細菌不能繁殖，將食物貯藏于冷處（冰箱）以可歷久不腐，此法不變食物之味，為貯藏之良法。

(二) 热藏法 將食物加熱，則其附着之細菌，失其活動力，不能傳染。此為最普遍之防腐法。如肉類多熟，則蛋白質凝固，不合於細菌之營養。但加熱後而不

施以相當之裝置，如置於空氣中，則細菌仍附着而繁殖。故僅加熱，祇可為短時間之防腐。

(三) 火燶法 肉類以鹽漬之，復用火燶之，則具有鹽藏乾藏之兩法防腐之效。甚大，且木材之煙火中，含有石炭酸之防腐素，附着于肉類，則細菌難以生活。(四) 乾燥法 將食物乾燥，則細菌不能發育，可免物之腐敗。蓋細菌必藉水分而繁殖也。如魚類之儲藏，往往用此法。但食物不能常保其乾度，細菌仍得漸侵入而繁殖者，故此不能作長久防腐之法。

(五) 鹽藏法 細菌遇食鹽之濃液，即失其生活之能力，故肉類加以食鹽，即可防腐。貯藏魚肉者，有撒鹽於表面而晒之，或浸入鹽水中而貯之，然用後法，恐失其滋養分，不若前法之善也。

(六) 糖藏法 糖是炭水化合物，分解之時，因某種細菌，先行繁殖而生酸素，致妨礙他種腐敗菌之生殖，而使蛋白質不致分解。此食物漬于糖液中之能耐久也。

(七) 酒漬與醋漬法 * 將食物漬於濃厚之酒精及醋酸液中，亦可防腐。

(八) 隔斷空氣法 隔斷食物不直接受着空氣，則細菌不能生存。例如果實之浸入油液及置於木屑炭屑中，又鵝蛋之塗以凡士林，即隔絕空氣之法也。他如以罐頭貯藏及用防腐劑等法，雖均切於實用，然或需特備之器具，或有礙於衛生，不及以上諸法之能通行也。

第二編 粥飯之煮法

一 飯類

【梗米饭】 許曰「家常便飯」，似極平常，然欲製作適宜，軟硬相稱，能合口胃之所好者，亦屬非易。煮飯之最難者，莫若水量之多少，與及火候之緩急，故執炊者必須有日常相當之經驗也。煮飯之法，第一須先計人數之多少，然後用升酌量取米，傾入淘籮，以清水反覆淘之，清淨為度，倒入鍋中，同時以傾入清水，約沒米七分以上，至一寸為度，嚴緊蓋上鍋蓋，不可出氣，柴火或稻草急燒之，至鍋內水

開為止。燶十分鐘再繼以慢火燒之，等鍋內既熟，若折枝聲時，即行停止。再等數分鐘後，即成。或有用罐器、瓷器、金器、土器，以煮飯者，除如上述手續外，類多以炭（或煤）燒之。但至水滾時，須將罐暫為移開，撤去炭火十分之八，再行將罐置之原處，再以所撤之炭火，圍於罐之四面，並置若干塊於罐蓋上，約五分鐘撤火即得。

或有因水過多，至滾後而逼去者，實非所宜也。蓋飯滾後，米之精液已與水融化，若除去精液，則飯粒成為米漬，即少滋養，且失食味，惜不可惜？又有於透飯時，隨意開啓鍋蓋，亦失卻香氣，減少精華，均非所宜也。

【蛋炒飯】 蛋炒飯有用鵝蛋或鴨蛋者二種，以蛋去殼入碗，加食鹽少許，用箸打調，至黃白均勻為止。用豬油入鍋以急火熬之，取所熬成之油，約三分之量，置於另一碗中，復以精肉絲入鍋，用鏟亂炒。見肉近脫生時，將蛋倒入，緊急用鏟亂炒，勿使蛋結入塊。將熟即將梗米飯倒入，再以鏟比前更急炒之。見蛋與飯已均勻，酌撒食鹽，當即撤去急火，用緩火繼續炒之，約二分鐘起鍋。有以火腿、蝦仁、鷄鴨絲，撒食鹽，當即撤去急火，用緩火繼續炒之，約二分鐘起鍋。

片之屬鋪排於飯上者，其名稱隨所加之物料而異。各種物料一同炒入更為可口。按此為點心之一，亦有作為正餐者，品高味雅食者甚多。

【八寶飯】此以糯米為主，佐以豬油、白糖、蓮子、桂圓肉、芡實、葡萄乾、南棗、桂花紅絲等，法以淘淨糯米入鍋加水，以急火燒之，不可太爛，盛鉢中，將所配之物料，勻攪碗底，再以鉢中之飯，加以豬油白糖，攪拌均勻，盛入碗中，與碗面平為度，蓋好，盞放蒸籠中入鍋，注水（約下蒸籠寸許），蓋緊，以急火燒之，約各品熟爛為止；食時將碗向下去之，則飯置在盆中矣。其味甜香，為滋補之上品。

【豆飯】用青豆肉與米同入鍋，撒鹽少許，煮法與飯同。如係老豆，則先將豆和水煮熟，後倒入米再煮。或用豆肉同豬肉丁煮飯，曰豆仁飯，米以糯梗對半，則更柔軟而有美味。

【菜飯】先將青菜加鹽少許，入油鍋略焙，然後和白梗米加水入鍋，餘與上述煮飯法同。

二 粥類

【白米粥】 稀飯亦稱爲粥。是早餐晚餐之最合宜者。尤合於胃弱者。惟須用上等白米。煮之法。將米洗淨。傾入鍋內。加水量約米一成水四成。蓋緊鍋蓋。燒以急火。至滾揭開。再以緩火燒之時。以匙攪拌之。不使米粒沉貼鍋底。至水米相和。即成。
 上述者爲白米粥。若摻以蝦米。即爲蝦米粥。摻以鴨片。即爲鴨片粥。和以藕者。即藕粥。和以火腿丁或絲。即爲火腿粥。燒法。各物料配合後。慢火時加入。如肉藕等料之不易熟爛者。則可與米同時落鍋。如菜粥。則須先煮菜。後下米同煮。又晚米須多水。粒米須水少。

【羅漢粥】 將米用鷄湯。肉湯酌和。清水等入鍋。煮數透。次將蝦米。火腿丁等加入。再和食鹽。燜爛而食。

【八寶粥】 用米一分。(例如香梗米。一升糯米二合) 水四分。入鍋先煮一透。然後把桃仁。松仁。香菌。柿餅。栗子。蓮心。紅棗。黃實。白糖等依次加入。用慢火煮。此係甜者。若鹹者。則用鴨汁。肉湯。蝦米。火腿。鴨肉。豬肉等屑。加鹽。燜膩爲度。

第三編 單菜烹調法

一 猪肉烹調法

【白切肉】用腿部或背部肉，精多肥少，勿切碎，放入滾水略煮，用繩緊，酌加酒，急火燒之，約四十分鐘，已熟透，去繩，切片，加醬油，薑末（或芥末）拌之。

【紅燒肉】用背部肥瘦各半，切成方寸大塊，入鍋加水與肉面齊，煮至半熟，取起，另以熟豬油調白糖，與肉入鍋炒之，再加醬油，酒，俟肉色濃紅，加鹽及原湯少許，再煮四十分鐘，酥而味妙。

【紅燉肉】用方塊半肥半瘦肉，入鍋同前法煮之，至半熟即將醬油，酒加入，留肉汁同煮，勿炒。緩火煮三十分鐘，再加冰糖末，鹽，以緩火煮酥。（注意紅燒肉火可略大，此須文火。）

【白燉肉】用背脊肉切為整塊，入鍋加水過肉面，先用猛火煮沸，次加酒，鹽，葱，薑，片，木耳等。再文火煮，俟熟透，另用醬油蘸食，若燉時加火腿片，白米心，冬筍片等，

亦甚合宜。

【炒肉絲】 以腿肉切細絲，炸熟猪油于鍋中，用鏟刀不停手炒之，加酒，醬油，鹽，豆粉少許，俟炒熟，即起鍋，炒時可加白菜，黃芽菜，茭白絲，薺菜，洋蔥頭，雪裏蕻等副料。

【炒肉片】 法與上同，不過將肉及配合之副料切成片耳。

【爛糊肉絲】 腿肉，白菜，同切絲，先將白菜入鍋加水煮透，再入肉絲，加猪油，鹽，酒，火腿絲等，煮透之，此係白煮法，若欲紅燒，可多加醬油。

【肉圓】 五花肉加木耳，香菌等一同斬細，放碗內，以醬油，酒，鹽，拌勻，捏成團，入鍋以油煎之，熟即取起，或入鍋中蒸之亦可。

【粉蒸肉】 一名荷包肉，以肥肉切大片，浸入醬油酒中，約一時許，取出，用炒梗米粉拌肉片上，以鮮荷葉包之，蒸熟。

【紅燒獅子頭】 法略與製肉圓同，先以肉切細勿斬，加醬油，酒，蝦仁等拌勻，再和以鷄蛋白，作成大肉圓，入鍋用文火煮熟。

【叉燒肉】用精肉切成長條，浸醬油中二三時，取起略乾，在無烟炭火上燶之，對燶對塗以玫瑰醬等，時時翻動，不可焦。

【燶肉】先將肉同酒、醬油、薑至半酥，取起在燃着之木屑上，用架燶之，透後切薄片食。

【肉包】精肉斬細，拌以香菇丁、冬筍丁、酒、鹽、醬油，用百葉或豆腐皮包成二寸許之肉包，入鍋加油及醬油煎之，或加水、醬油蒸之，均可。

【肉捲】材料與肉包同，惟不用百葉，係用網油切成小塊，包肉成三寸許之捲，入油鍋熬透取出，另用筍片、香菇、木耳、糖、醬油及水少許，同煮透。

【油豆腐塞肉】其材料與肉包同，麵筋塞肉亦然。

【肉鬆】純精肉切成方塊，和入雞湯，煮極爛，撈起用酒、甜醬、醬油、薑汁、糖，調水拌勻，入麻油鍋，用箸炒到極鬆，取起即成。（鷄鬆魚鬆製法同）

【鑊子肉】亦稱神仙肉，用精肥相間豬肉若干，切成寸方塊，洗淨入鑊中，加以葱薑，食鹽、醬油、酒、糖等物，以粗碗蓋鑊口，以黃泥封好，置鑊於爐灶中，用草柴和炭

圍繩，以微火燒之，約數小時之後，即熟。

【椒鹽肉】喜肥者用肋條喜瘦者用腿部，肋條切方塊，腿部不必方形。洗淨後，用熟火腿約肉三分之一，切成細末，備冰糖，將鍋燒熱，放入肉塊與酒蓋好，待透滾一次，即揭開，充以合度之清水，以急火燒之，兩透之後，改用緩火，將熟乃將火腿冰糖倒入，再以猛火燒之，糖汁透膩而成。

【醬豬肉】五花肉二斤，甜醬一鉢，紅米一小包，茴香三只，花椒少許，燃料皮三塊，酒四兩，冰屑二兩，肉切成方塊，浸在甜醬鉢中，隔一天，取出去其醬汁，以上料包入蘇布袋，同薑片肉塊等一併入鍋，用文火徐煮，將爛已是桃紅色，即以文火倒下收露，俟其濃厚，即可供食。

【五香肉】瘦肉若干，切小方塊，外略擦鹽，傾入滾油鍋（葷素油均可）攪之，見脫生即加醬油，甜醬酒，花椒茴香，五味先後加入，嚴蓋改燒文火，片時復徐炒之，料乾燥，即起鍋可食。

【蒸藕肉】將藕洗淨，用刀削去皮，切成綫刀塊，再將肉切為排骨塊，同放碗中，下

④ 以黃酒，食鹽，上鍋同燉，待爛可食。

【臘肉】在立春以前，把豬肉用食鹽，花椒，茴香，及硝醃好之後，放入缸中，用石頭壓之，起缸後晒在太陽裏，色鮮紅，不遜火腿，有茭白時，或有筍時可放入同蒸。

【烤豬】將小豬宰洗乾淨，以鹽，醬油，蒜，薑，酒，五香末等物混和，用力揉擦在內的裏面，用大鐵叉叉住。先在皮面滿塗一層蒜油，然後到炭火上，緩緩反復燒，燒頻烤頻，塗以蒜油，見皮已鬆脆香紅，即成。食時切條塊，或薄片裝盆，佐以香菜，蘸以蒜醬油，味以香脂為主。烤大豬法同，惟須用快刀在皮上括之，括薄為度。

【蜂窩肉】以肥肉切成方形大塊，用沸水略加燙硬，每塊肉上剜一孔，塞入蝦仁一隻，然後用肉湯並加些紅米，黃酒，醬油等，上鍋用文火燉之。

【荔枝肉】用肉切成大骨排塊，入水鍋，煮二三十沸，撈起，在熱油鍋中炸透，即用冷水激之，即成為皺裂之狀，略似荔枝，然後仍入鍋內，用酒，醬油，加清水再煮，以爛為度。

【梅花肉】用肥瘦相兼之肉，切成梅花狀，作五瓣式，以鷄打和拌勻，以箸簪之入

熱油鍋中炸至色黃為止，然後入另鍋以清水關蓋煮爛，並用香蔴作配頭，同時下醬油食鹽再燒透即成。

【木樨肉】 為肉絲炒蛋之別名。法用腿花肉切作細絲，入油鍋炒至將好，把調和成之雞蛋連白醬油酒，韭菜段一併放入，再炒二三十下，速即起鍋，告成。炒時以油多質嫩為妙。

【糟肉】 取五花豬肉放於粗布袋中，投入香糟罐內，隔數小時，取出入鍋，和水燒透，下酒，再煮下鹽，三透加火腿屑，四透下冰糖，再煮即爛，起鍋可食，味極香美。

二 猪身雜件烹調法

【壓花肘】 取肘子肉二塊，以沸水湯之，取花椒葱蒜薑等，同醬油入之，湯不宜過多，大約二時肉加花椒水二碗，醬油一碗，以急火閉蓋燒之，至熟趁勢去骨，以其皮裹其肉，紮之以繩，因名曰壓花肘，一名紮蹄膀，紮繩時須紮緊，食時切成薄片，蘸以炒鹽食，若纏紮好後，照燶肉法燶之，味尤香美。

【豬蹄】 洗淨并拔淨細毛，入沸湯中煮數滾，取出，另用水酒鹽入鍋中，燶爛，或用

茴香薑油，紅煙亦可。如把豬蹄入鍋煮透，撈出，裝於瓦罐內，加酒，醬油，冰糖，香料包等，煨至極爛，將骨拆去，把肉捺碎，再燒透，取出香包，即加真粉，盛大碗，放入冰箱中，結凍，即為凍蹄，為夏季妙品。

【蹄筋】 將蹄筋泡軟，入雞湯或火腿湯中，加料煨爛，或加筍片，火腿片等炒之，如先炸後炒亦可。

【炸排骨】 猪排骨若干，批去肥肉，斬成三寸長，二寸闊之塊，放入碗中，將醬油及白糖調勻，漬約十分鐘，入燒沸素油鍋氽之，時以漏匙上下打撈，反復炒透勿使焦，見四面現黃色，即撈起瀝乾，另入一鍋，以茴香素油炒片刻，下酸醋，再反復炒之，更下糖，見其汁已稠濃，發深紅色即可食。

【椒鹽排骨】 製法同上，惟不用糖醋，於炒好後撒以椒鹽即得。

【塞爪尖】 鮮猪爪若干隻，洗淨用鉗拔淨短毛，入鍋加水燒透，然後以刀切成一寸長塊，拆去大骨，取精肥互兼肉去肉皮，切成粒塊，和以醬油，酒，葱，薑，鹽等，斬成肉腐，滿塞猪爪內，將火腿切成細末，黏貼肉腐外面，用香菇筍片入鍋燒之，沸後，

即以寒肉之爪尖投入，蓋好，以急火燒，二透後，更用文火，至極爛為止。

【百寶肚】 將肚子用鹽水，或赤砂糖內外擦洗乾淨後，入鍋中加水煮一透，剝去外層白衣，再用清水過清，將糰來以及火腿末，香菇絲等，加酒，醬油，拌和，灌入肚子內，用針綫縫好，用小布袋裝茴香，花椒，薑片等，同入鍋中，加水及酒少許，煮熟，約三小時，棄去茴香袋，再加醬油，一滾即成。

【雞蛋肚】 用雞蛋打碎放入肚子中，用綫紮緊，入鍋加清水燒煮，透後下黃酒，再燜煮三十分鐘，即成。按此二種肚子，既可作菜，又可作點心，為經濟補品之一。

【白煮肺頭】 肺頭的洗法，以酒壺灌水，使水注入肺管中，通至肺中各細管，以手輕輕敲拍，使之膨脹，再沖再拍，使肺內血污洗淨，然後剝去薄衣，剪開各細管，並成方塊，清水漂去泡沫，入鍋燒煮，用勺撈去泡沫，加蓋，煮三分鐘，取起，再用清水漂之，復置瓦罐中，養透，下以酒去膩，少時加入火腿，香菌，扁尖等品，用炭結徐徐燒煮，三小時，肺頭脆而骨酥，便可用蔴醬油蘸食。

【煮腰片】 把腰子去皮破開，切去色筋，在上面用刀劃橫紋，然後縱切為薄片，再

以酒漂清其血汁，同蝦仁放入清水鍋中，煮透，加酒鹽再煮數分鐘，即可起鍋，腰片湯，再加醬油與麻油可者。

【炒豬舌】用刀刮去舌上之穢，漂洗乾淨，倒入鍋中，加清水煮一透，再加黃酒、醬油、三白糖和味，次把香糟糟之切片，再用雪裏紅同入油鍋炒透，即成。煮時宜注意，不可多燶，以免太老。

【炒腰花】照炒肉絲法炒之，若與蝦仁筍片更佳。或煨爛蘸椒鹽食之。或切成片，用熱水泡去血水，洗淨，入葱椒酒中，浸則名爲醉豬腰。

【炒豬肝】切片，又網油切小片，同入鍋內，加酒鹽略炒，乃入葱薑，或雪裏蕻，同炒之。

【湯泡肚】肚子燶，白煨，冷拌均可。另有湯泡肚吃法，則係用肚尖，刮淨外膜，切爲薄片，漬於冷水中，入沸水中略煮，即取起，用葱椒酒拌勻，另煨火腿湯或雞湯，至極沸，加入肚片，立刻起鍋，食時可加胡椒屑及芫荽，以不生而脆嫩爲佳。

【豬腰】照燶肉法燶之，或以火腿蘑菇同煮亦可。又用脊髓，切成一寸長，與豬腦

同入火腿蘑菇湯煨之，名謂脊髓湯。

【豬腸】 第一須洗淨，將腸翻轉，刮去污穢，用稻柴灰及鹽擦之，復入清水洗淨，至無臭味為止，在沸水中煮數滾取出，再淨洗切斷，入鷄湯煨之，紅燒或白燉均行，或將小腸數條，套入大腸內，重後切成薄片，蘸椒鹽食。

【豬皮】 隨時將豬皮存積風乾，用時入水浸軟，在熱油鍋炸透，與他料同煮，菜館庖人每充作魚肚，如將皮斬糜，加鹽在鍋中蒸數次，再加精肉糜，可作餛頭或水餃之餡。

【豬頭膏】 豬頭一個，洗滌刮去皮面污質，復鉗淨短毛，切為兩片，和清水葱薑入鍋以文火燒半天，糜爛後，取出拆去其骨，切塊，再入鍋用原汁煮之。沸後加酒，再沸時，加鹽及蠶極，稠膩乃將肉及汁倒入鉢中，待冷凝結後，可切成薄片，食時另用蒜醬油蘸半，味甚鮮美。

【香腸】 香腸一名臘腸，以廣東出品為最佳，然自製亦易，法以小腸擦淨，同水用文火煮爛，刮去腸肉，純取其薄衣，再以火腿肉及精肥參半之肉，切成長條，拌以

醬油，食鹽，黃酒，白糖，菜油，生薑皮，絲等物，塞入腸內，每五寸用細綫結成一節，俟全腸塞滿紮完，再用針將腸週身刺小孔，以沸水淋過，即掛在朝北通風處，再經日晒，半月而成。按此爲小做法，若須大做，則將多數之腸裝入大木桶，置在陰溼之處，俟腐爛後，儘取其腸衣應用，照上法製之可也。

三 牛肉烹調法

【紅燒牛肉】用大塊牛肉（不可用洗滌，免減鮮味）入鍋加水蓋滿，內面又用葱薑及稻柴數枝，（不可加酒以免躁氣，或用刺有孔的蘿蔔同煮放稻柴使之易酥）煮二三小時半，爛取起，用熟豬油魚之，加水再煮，待熟透，加醬油冰糖屑等，把汁收乾爲止。

【燶牛肉】取腿精肉切成薄片，如紅燒法，另加紅糖甘草茴香置鍋底，煮熟後，攤於燶架上，以鍋蓋蓋之，用柴在鍋底燃燒，鍋熱後，底內各物亦隨焦烈，煙火騰衝，肉身燶透爲止。又有以白糖甜醬油葱梗四物炒之，攪勻盛起，以牛肉廉而食之。其味香烈，爲下酒妙品。

【燒牛蹄】 刮淨蹄上污穢，拔淨短毛及硬殼，入清水鍋，以急火燃燒，約二小時，餘乃入葱薑，再燒數透，再加酒，更用文火，再過二時後，然後再加鹽，見其完全熟爛，後起鍋，待冷後食，倘若欲蹄成膏而食，則可多燒時間，糜爛後起鍋至冷切片，食時蘸麻油辣糊薑末諸品，則更有香味，爲佐酒妙品。

【醬燶牛肉】 將牛肉如紅燒法燶到半爛，去湯，加入豆板醬及冰糖屑，拌和煮透，即可起鍋。

【炒牛肉絲】 法與炒豬肉絲同，惟炒時以加入大蒜葉，洋蔥頭絲等爲佳，餘物則味稍遜。此爲豬肉絲炒時之異點也。未炒之前，如用鷄蛋白一枚，將肉絲拌勻，炒成更嫩而有鮮味。又炒牛肉片，法與上同，不過將肉切爲片耳。

【牛肉汁】 將牛肉切成小塊，置於悶氣小鐵罐中，同時加以薑末，葱屑及鹽少許，用白皮紙封牢罐口，不可出氣，乃置於鍋中，隔湯燉之下，用炭火，上蓋布巾，火力不可外散，經四小時即成。其味甚美，大有滋養補力，自製較市上所售者，經濟數倍。惟製時須注意者，則必須用炭火，因其火力聚集，而無火燄外散，便於蒸燉故。

也

四 羊肉烹調法

【紅燒羊肉】 取羊肉切為大塊，入鍋加水滿肉面，再入酒、葱頭、茴香、蘿蔔片（或刺孔胡桃等以去膻氣），待煮爛，除掉茴香及蘿蔔片等物，剩汁少許，再多加酒、醬油、冰糖屑各品，煨透味甚濃厚，宜於冬日食之。

【白切羊肉】 取肥羊肉除針灸，攤加鹽酒、山芋粉收湯，入盆中結凍，臨吃切薄片，蘸甜醬或好醬油食。

【羊肉羹】 把熟羊肉切成丁，入火腿湯，或雞湯中，再加香菇丁、冬筍丁、酒、葱及鹽少許，同煨。

【煨羊蹄】 羊蹄煮爛除湯，加以鹽酒、醬油、紅棗、葱頭，煨濃後，去掉葱頭紅棗，以蔥花、椒酒澆入之。

【炒羊肉絲】 用羊之腿肉，斬斷直紋橫切為片，再切為絲，浸入水，撈起後用綠豆粉拌勻，燒熱油鍋（豆油或麻油均可）倒肉絲不停手的炒之，見稍脫生，取蓋急

及醬油一一和入，再炒加酒俟已大熟，即取起。待涼而食。若加白菜絲或薑菜，同炒爲味真雅。

【會羊頭】羊頭劈開，取出其腦，放於大盆，入鍋蒸熟，剝去其帶肉薄皮，剔除骨頭，再切爲小方塊，入鍋用急火燒之，待熟再將羊皮塊倒入，改爲緩火，關蓋煮，約半小時開視，若水乾再加入以滿過肉一寸爲度，約一小時半，撒入鹽與胡椒，煙燒片時，即可起鍋，待涼後食，蘸以醬油和醋，其味清爽，香膩兼而有之。或者用筍蒜之件，切爲丁與羊頭拌勻同下鍋燒，其味更爲鮮美。

【羊膏】其肉以山羊最佳，綿羊次之，山羊連皮食，尤可口，而綿羊則須去皮食也。製法，以羊腿肉刮去骨頭，切爲方塊，下水鍋急火煮，見稍爛，其湯適可浸沒肉時，更用緩火，至爛熟，乃撒入花椒醬油，再燒片刻即可出鍋，用鉢盛之，攤平等冷，自然成膏，切成薄片而食。按此品最宜於冬令，若備有冰箱者，則雖夏天亦可製作，但其味濃厚，不宜於盛夏也。

【灰羊】亦名燉羊膏，法以羊膏若干，盛之大碗，和入醬油，白糖，及酸醋諸物，復

入羊肉汁，使浸沒為止，經濟方法可於燒飯時入飯鍋蒸之，飯熟同時出鍋，稍加大蒜葉，以爲香料，亦冬令最相宜之食品。

【羊肉滷】 羊肉切爲細絲，取生葱切爲七分長，并生薑絲，大蒜葉，與豬油，甜醬，鹽等共盛於一碗相拌均勻，待鍋水沸後，倒入葱薑等物，見熟透時，然後把羊肉倒入，速以竹筷不住攪炒，片刻即熟。惟羊肉絲越細越佳，炒時手法越快越嫩，其味道亦越美。

五 雞之各種烹調法

【紅燒栗子鷄】 用斤餘重之肥嫩雞一只，拔去喉間之毛，用刀斷其喉管，放血瀝于碗中，（碗中先預盛清水及食鹽少許）血瀝乾後及滾水泡鷄身，先拉除腳爪與各節之皮，及嘴殼，再拔翼翅，及尾上之粗毛，又行拔盡全身之毛，務須淨盡，然後用剪刀剖開肚下，挖出腸雜，洗乾後用刀切做小塊，先備栗子數十顆，入鍋加水燒熱，取出剝去殼皮，切作二片，乃將雞入鍋，并加豬肉數小塊，葱薑一扎，注清水煮好，鍋以急火煮，數沸之後，加黃酒俟沸，乃改爲緩火，復加入醬油與栗子肉，

再燶後加鹽，俟燶熟後，加白糖少許，即可食。如愛香者可加麻油拌和，注意燒鷄之水，不可屢乾屢加，致減鮮味。葱薑食時可以撈去。其切段切片，均須稍大，栗子鷄味甚鮮甜，他如香菌、薺菜、韭菜等品，亦為通常用者，此看人之所好，惟擺韭菜者，須待鷄肉已熟之後方得加入，又有加以黃芪者，則有開胃之功。

【白鷄】全鷄切作五塊，入沸水鍋，以急火煮半個鐘頭，已熟，取出看準直紋而橫斬之，約一寸寬，半寸長，食時蘸以醬油。愛辣者則和以芥末，按此并無副料，而簡易可口，或有不下水，排放大碗上蒸籠蒸食者，其味尤佳，因原鷄汁不出，味頗厚也。

【神仙鷄】一名白燉鷄，法用一瓦鉢，置全鷄于中（不可切開），將頭頸跪在膝下，預先用鹽葱薑納入鷄肚，用手逼擦之，倒水一小碗，酌加黃酒、白糖，用皮紙二重周密封固鉢口，不可出氣，置清水鍋中蓋密，以急火燒之一刻鐘後，鍋內加開水一次，照此隨燒隨加以勿令湯乾為主，約煮二小時，即可成，其味特別優美，倘加以冬筍或香菇諸副品，則味尤香美。鷄以不上一斤之嫩者為佳。

【煙全鵝】 鵝肚中塞以斬碎之肉餡，密縫其口，外包荷葉以調好酒，填泥頭，塗於葉外，以炭火燒之，爛熟為度，質嫩氣香，無上之品也。

【生炒鵝】 將生鵝肉切作手指大小之塊，又用菜心若干，切絲，先入鍋煮半熟，撈起用冷水沖之，瀝去菜氣，控乾，又將肥豬肉切條，入鍋用急火燒，將肉熬成油，鍋極熱之際，即將鵝塊倒入加蓋一起，攪炒半熟，放入茴香，同時以黃酒向鍋內淋（一週急蓋上，使蓋氣與香味攢到肉內，稍停揭蓋，和以醬油鹽及鵝汁，（或清水稍遜）浸沒鵝塊為度，乃再蓋上，燒以緩火約二十分鐘，肉八分熟時，再擺進所預備菜心，再緩火煮，俟十分熟即可起鍋。頗為鮮肥。按此為清炒，若加以栗子或薺菜，或冬筍，則為雜炒。炒法同栗子炒者，酥而甜。（稍加白糖）薺菜炒者，清且香，冬筍炒者，甜而鮮脆，各有其美味也。

【煙鵝】 先用嫩鵝一隻，剖洗淨後，肚中塞入葱薑茴香食鹽諸品，放大盆中，頭頸潤在盆下，肚向上，置入蒸籠，關蓋急火蒸煮以熟為度，再用茶葉若干，擺置鍋底，上架煙架，放鵝于架，用急火燒之，俟鍋內茶葉燒焦，煙沖鵝內，煙時將鵝轉身，而

塗上醬油及麻油，約五六次，見全身燒黃，即告完成。切而食之，香美無倫，亦有用湯煮熟之鷄，而後燶者，則未免減少其汁味矣。（茶葉不必太好，如泡過而收乾亦可用，較為經濟而無損。）

【生炒鷄片】 剝嫩鷄胸膛肉切為薄片，入葷油鍋炒攪，不可稍停，片刻之間，即將切成之火腿片，與浸就之香菇放入，同時并將醬酒、鹽酒等先後酌量加入，再以鏟略炒之，以諸物調和為度，其味鮮嫩弔舌。所當注意者，炒鷄片第一要鍋子熱，手段快，方作出嫩而不老，有不以火腿同炒，而俟鷄炒後，鋪于上面者，此不過壯外觀，不若同炒之為香美也。又有用干貝薺菜為副料者，不用醬油，而調食鹽者，謂之清炒，蓋上述者為紅炒，據經驗者言，紅炒香而濃，清炒鮮而嫩，各有所長也。又炒鷄絲法相仿，不過一則切絲，一則切片之別耳。

【精雞】 將壯嫩全雞，切為四塊，包入絳布袋中，浸於香糟罐內，約半日，取來加清水入鍋煮透，下以黃酒酌加食鹽，待熟撈出，切作長條塊，平排盆中，上面撒香菜，即可供食，香美異常。

【粉蒸鷄】 把鷄從屁股取出肚雜，不可破開，亦始終不要見水，用布擦淨其內外，用炒就花椒鹽，擦其內外數次，安放半小時，然後再用濕布將鷄內鹽味擦淨，切成片塊，塗上酒、白醬油及炒米粉少許，每塊用鮮荷葉包好，放進蒸籠，蒸熟之。

【板子鷄】 雞肉切碎，加鹽、黃粉做成雞球，將雞球放入椰子（預先將椰子頂剖開一洞）又加白菜、口蘑、鮮奶等，再下雞湯，仍蓋上蓋，上鍋用緩火燉之而成。按椰子生於熱帶，故此為粵中名菜。惟其名曰鳳隱銀窩，名貴可知。

【溜炸雞】 用雞之頭與腿及兩翼兩腿，背脊之肉切成小塊，以醬油和糖放大碗中，約一小時，略為浸透為止，倒入葷油鍋中，以急火燒至百沸，將雞放油中炸之，極酥勿焦為度，即以漏匙撈起，瀝乾，一方將鍋內之油舀去，再將雞落鍋，並將浸過之糖油倒入，同時加以葱段，用鏟攪動幾次，再添入調醋之豆粉，即入油鍋炸者，及撈起去鍋油可。又有不浸醬油糖中，將雞塊塗以稀薄之豆粉，即入油鍋炸者，及撈起去鍋油方如上法炒之，如將雞成長條排塊，照此法炸之，則即為炸雞排，盛碗則須排列整齊，方為合式。

【醃風雞】 將肥嫩之雞殺剖洗淨後，以繩縛住兩腳，倒挂待乾，乃以鹽裏外擦遍，用弓形之籠升，將雞肚彈開，掛于通風處風乾，待用。數月之後，可切為塊，入清水鍋，急火煮之。（煮後切開亦可）至沸而後，和以葱薑及酒，蓋好，改用文火燜燒，二透之後，即可起鍋而食矣，味香爽口，不亞于火腿。又有一種帶毛風法，即將雞去肚雜後，不去毛，再把炭燒紅數段，乘熱納入雞肚，扎好創縫，懸掛風口，即成。

【煮雞鬆】 肚嫩之雞，切為若干大塊，入醬油、鹽酒、葱薑諸品，先用急火蒸爛，然後拆去其骨與筋，將肉絲逐漸撕開，取葷油入鍋，以慢火燒鍋熱後，將撕好之雞肉攤于鍋底，微細火焙之，同時以鏟刀時時磨押，使雞絲鬆散，見油燥肉鬆時，淋以麻油少許，再用鏟拌勻，不使結并焦黑，焙片刻即起鍋，俟涼透可藏之罐中，為家常遇粥最妙之品。

【拌雞爪】 將雞之胸部肉，切作細絲，捲入滾水，開後取起，再將筍瓜絲，用芽薑入鍋略炒之，便將雞絲拌和，再酌拌以醬油、麻油、黃酒，味甚清香。

【蛇汁鷄】 以雞之肚嫩者殺剖後，以急火燒熟，切塊，買青背蛇一條，用青竹打死，

用碗片割開嘴峯，將皮勒去，剝至尾巴，用竹刀切斷入水洗淨後，大湯入鍋燒半日，肉已糜爛，乃用細篩撈出，肉與骨即將鷄肉倒入蛇湯中，同時以先所燒成之火腿干貝及鹽、酒、醬油、麻油、葱頭、薑片、蒜片一齊和入，乃改燒文火，極熟為度。此品不特味道異常，抑且有補弱散風去濕之功，如患癬斑症者，常食之，能使肌膚滑潤云。

【鑊裏鷄】取鷄塊置入小鑊中，同時和以酒、醬油、鹽、葱段、薑片及清水一碗，用紙封好鑊口，並用竹箸蓋好鑊口，用嚴絲縛牢，復以黃泥（即舊酒鑊泥頭用水調勻）將鑊埋入稻柴及草屑堆中，引火自下燒之，約一日許，草屑燒盡，刷去鑊外泥灰，可揭封，取食，而香氣撲鼻矣。

【拌鷄絲】（一）將熟嫩童子鷄白肉，切成細絲，與嫩筍絲拌之，和以白鷄湯，味極鮮美；（二）或用醬油、芥末、醋拌食亦佳；（三）當夏時或有拌臘洋菜火腿絲及蘿蔔者，即為洋菜拌鷄絲，又有以粉皮豆芽菜拌者，亦為夏令名品。西用鷄絲，最好用鑊裏鷄製法之鷄肉，較為香嫩。

【炒鷄絲】 取熟鷄胸部肉，切作絲，拌以豆粉，入熱豬油鍋，急用鏟連翻攪炒，酌和白醬油、葱少許，再炒十數下即熟，或和以筍絲、豆芽菜等同炒，同于下醬油時加進。

【泥塗鷄】 一名交化鷄，其香味無比。製法：將童子鷄殺後，不可去毛，破肚取出腸雜，洗淨，貫以鹽醬油酒等，用綫縫搊創口，以濕泥周身塗沒。如大皮蛋形，再以草紙包好，然後沒於鵝糞草屑堆裏，文法煨約四小時，已熟取起，拷破泥團，其毛自脫。按此鷄如切絲，最好拌以洋蔥、火腿絲等，并蘸以蘆薈或芥末，更為香雅。

【套鷄】 法把鷄、鴨、鴿各一頭，去毛破洗淨盡，即以鴿子套入鷄肚，再套入鴨腹中，裝于瓦罐內，加水半罐煨湯，沸後進以葱薑酒鹽等品，用紙將罐口封密，以炭火燜燒三四小時，即成。

【魚翅套鷄】 取鷄先用寬湯加鹽酒煮熟，一方預備發軟魚翅，次用熱油鍋炒透，燙肉絲，並加酒醬油，及白菜心，用文火煨熟，將此魚翅倒入，啓蓋燒片刻，酌下白糖，一提以後，即取起塞入鷄肚中，再加醬油，鷄湯煨爛，即可用原罐進食，食

時加蔴油，別有風味。

六 鴨之各種烹調法

【紅燒鴨】 取鴨洗淨，切作方塊，入油鍋中炒之，加以醬油、調糖及薑片，用鏟再撥後加入水，蓋鍋燒之，約經三十分鐘，開視見汁稍乾，再酌加水，約燒二小時已熟，可上席。

【八寶鴨】 用肥鴨腹下破一孔，取去腹雜，洗淨，用糯米一把，加入鮮肉、栗子、火腿、芡實、白菓、蓮心、香菰、冬筍、蘆葦等丁，再加以葱薑酒、醬油拌勻，納鴨肚中，用線縫好創口，入鍋中再加水，酒、醬油，煮之。

【清燉鴨】 用壯嫩之鴨，剖開背部，割去頭足，放入清水鍋中，加葱條與薑片，急火煮之外，用火腿片、蘑菇（去根）待鴨已煮軟時加入，改以緩火燒，約二小時許，酌加鹽，復煮二透，即起鍋，此時腹向上，湯須滿，其味清香，大快朵頤。此品燒時切要極細，全隻上席，不可切碎。

【乾蒸鴨】 亦曰神仙鴨，又名罐裏鴨，其味甜美濃郁，法取鴨切成大小相等之塊，

即時放入磁罐中并取醬油二兩，黃酒半兩，食鹽一撮，葱數條，薑片等先後裝入罐中，上蓋用白紙封口，不使走氣，再移放乾鍋中，用炭火燒之，初燒時炭多些，見鍋罐均已熱，乃抽去三成之一，改用細火，約二時許，即行出鍋，起罐蓋食之，殊有香味，當注意者，下鍋時鍋內不可滴入一水，以免炸裂。

【五香野鴨】 野鴨一隻，破腹納葱，和以茴香及醬油，外用清水、醬油、鹽、五香粉透取出，切塊供膳，所剩之葱，可燒豆腐，亦香美。

【燒板鴨】 板鴨一只，入水鍋煮之，及沸後取出，浸之冷水鉢，片刻即復入鍋煮，如此撈浸三四次以上，然後切塊。另用肥豬肉二兩，切碎入燂鍋中，以急火熬油，即以鴨肉倒入，同時淋以醬油黃酒，改燒文火，至爛熟為度，看肉熟，即撒入葱屑一撮，略攪即可起鍋。按板鴨即醃鴨，甚肥大，為南京名品。

【燒片鴨】 用斤餘之肥嫩鴨一只，切作五塊，入鍋注一大碗水，蓋好急火燒之，淡後火稍慢，至爛為度，又用碗將醬油調白糖使化合，取鴨肉浸入，浸一時，倒入滾油鍋炸之（注意火須慢以免焦裂）見鴨色透黃，遂撈起，壓乾之後，乃連皮切片，

【精白燜鴨】用肥嫩鴨燒透稍下黃酒、鹽、醬油、煙燭而止，撈起置于盤，將香精拌和紹酒，稍入鹽，包入布袋，亦浸氽中，緊燜一時許，便可供餐。

【填鴨】此種鴨為北平之特產，今有燉、燒、燜幾種吃法。燉者把鴨宰將殺之前灌入醋一酒杯，以使鴨毛一齊長發，即可去毛，惟不可傷其皮，將淨布把鴨包緊，置入大碗，下酒二成水八成，及火腿片、生薑、葱、鹽等，隔湯燉之。食時拆去布包，其湯清淨，鴨也甘美肥嫩。燒者將鴨燜七八分熟，加薑片、紹興食鹽之後，撈起一面以素油半鍋急火熬湊加入茴香、山奈及五香作料，將全鴨投入，緩翻炸黃，不可焦裂，撈起瀝乾乃成。燜則將鴨用鹽擦透內部，肚內塞滿豬肉糜、葱薑末、紹酒、醬汁和之料，再下清水鍋燉之，及透入紹酒，稍停加入香菇筍片，再用慢火煨，燜兩小時餘，即爛可喫。（以上燉、燒鴨法同）

【炒雪梨鴨】取鴨腿切塊，及肉用油鍋炸透，加進紹酒、醬油、鹽、栗子、梨片等，并酌入冰糖清水，用慢火燜，至爛可食。炒鴨法同此。

【養板鴨】將鴨煮半句鐘左右，取起置冷水裏一浸，復煮復浸三四次，後乃用慢

火煮爛，放進紹酒、薑葱等品，即成。

【琵琶鴨飯】此鴨產於廣州，製法得宜，味不亞於南京板鴨。法則梗糯米各半淘淨，入鍋蒸熟，次將琵琶鴨切成寸塊，不要尾巴，俟飯收水時，即加入用慢火同煮，煮透。

【南安臘鴨】真的南安產，其腳骨折斷，皮色潔白，如若安雄貨則反是。廣東店均有出售。蒸法將鴨切塊同紹酒、糖盛入碗不用水，置飯鍋蒸熟即可。

七 鵝肉之烹調法

【蒸鵝】取肥鵝（清明前最好）殺破洗淨後，不可斬開，用鹽酒椒拌勻，擦遍內部，并塞入葱，把身外塗以和糖之紹酒，再將鍋中注水二成，紹酒一成，上架飯架，架鵝不可着水，關密蓋并圓周封以皮紙，或圍以清潔之濕布，下面用炭火緩緩燒之，任其自熄。待鍋蓋冷時，開啓翻一轉身，重新再煮，便可食。最好撕食，不要刀切。

（蒸鵝亦可照此法）

八 鵝鴨四件烹調法

(即鵝鴨之腸雜)

【炒鵝鴨雜】 鵝肝須切成一二分薄。腸必須用剪刀破開洗淨，切斷。腎則宜破開刮淨，亦切片。并備筍片待用。先將猪油下鍋急火燒，取鵝雜倒入。炒數下，倒入筍片，速急一同炒攪，然後下醬油、白糖、葱寸、鹽再炒，澆些酸醋，當可盛碗。肝肫切片須薄，炒時手法須快，方得鮮嫩之妙。（或將熟鵝鴨血切條亦可攏入）。

【炒鵝鴨腎】 腎以炒得嫩為止。北方館做法係將腎切塊，在酒、醬油中浸透，拌以醋，入熱油鍋中炒十數下，即加鹽、醬油、酒、花椒屑及蒿菜，煮一二透。蘇館法以腎切花片，用黃粉、紹酒、醬油拌之，乃下豬油鍋炸熟，加筍片等作料，亦佳。

九 蛋之種種烹調法

蛋為鳥類之卵，普通用者多指鵝蛋、鴨蛋而言。有補益人身之功，且易消化，為最有益之食物。蛋之鮮者，入水必沉于日光燈光照之，其黃明晰可見。若殼有黑點，入水而浮，即為陳壞之證。

【喜蛋】 鵝鴨蛋均有，有鵝孵與人工製者兩種，并有全喜半蛋之別。紹興最通行

而且極為名貴，親友餽贈，為滋補上品。喜蛋之養法，是洗淨將殼稍拷損，入鍋，加醬油、鹽酒、桂皮、茴香，酌摻清水，蓋鍋養透，剝殼而食，鮮美芬芳無比。

【紅蛋養法】紅蛋亦稱喜蛋，人家養兒子，親友間必須分贈的。浙江紹興地方娶親，也要分紅蛋。養法用鴨蛋或鷄蛋洗淨，放入清水鍋，煮半熟，取起放入冷水一激，即再入鍋養透後，染以大紅顏料即成。

【營養蛋】取熟蛋剝殼，和以醬油及水少許，置瓦罐中，炭火煨之。

【茶葉蛋】洗淨鵝蛋或鴨蛋，入清水鍋，關蓋燒，水沸即取起，激于冷水，重行下鍋，燒之，再激再燒，約三次後，乃將殼搗碎作冰紋狀，然後更以清水，加茶葉、食鹽、酒及茴香（或有加醬油者），味比較為佳，但不若光用鹽之，易于消化，合于衛生也。（）又蛋黃不可老，故半熟必須一激冷水，食時蘸以椒末食鹽均可。

【炒蛋】破殼入碗，少下葱鹽，以筷打攪勻後，倒入熱豬油鍋，用鏟攪炒，手腳須快，不使結并，成為細條，見脫生時，澆一些紹酒，再炒起鍋，按此品以鬆嫩為上，其有配以干貝（須先蒸熟）、肉絲或火腿絲者，此蛋色如硫黃，故亦名硫黃蛋。

【蝦仁炒蛋】普通用干貝、銀魚、韭黃、筍絲皆可炒蛋，而以蝦仁為上品。炒法如前，惟先將蝦仁筍片下油鍋炒，次下蛋，不可老，恐不美也。

【油炸蛋】此品之炸法，須視蛋之多少，以定油量，約每一蛋須油半兩餘，將葷油鍋先燒熱，一面取蛋殼殼入鍋，即於黃裏稍撒食鹽，逐個放入，見先下者下面已黃，即用鏟刀輕輕反轉再炸，先好者先取起，盛碗已加稍酒醬油并撒些葱屑為佳。此品又名油蜜蛋，以其蛋黃流动如蜜故也，故蛋黃必須注意，不使過老，而白亦不可焦灼也。

【桂花蛋】破殼瀝去蛋白，打勻加黃粉少許，調以白糖及桂花醬，并用山楂糕一塊，切作細丁，用豬油入鍋，燒滾倒入蛋黃，即用勺攪篩，見蛋漸漸濃乃放入山楂略拌之，即可起鍋，此品宜多用油，味甜而香。

【捲蛋】雞蛋兩枚，破殼入碗，加豆粉一撮，和水小半碗，打勻，將豬油入鍋熬熱，下用慢火，移鍋置火旁，即倒進蛋汁，將鍋轉動，使成圓餅，即起鍋，一面將精豬肉切作細丁，配以蝦米并醬油，略斬，鋪之蛋餅上，又將切好韭菜，鋪於肉上，然後將蛋

捲成筒形，取之放於蒸籠中，上鍋急火燒之，至沸即熟，切段盛盆，但見黃紅綠三色，頗覺鮮豔，故亦曰三三蛋捲，按此蛋餅，以愈薄愈好。

【燉蛋】 取蝦仁調和些鹽、酒、葱屑、薑末一方，用蛋二枚打好，即將蝦仁拌入，然後酌加清水置鍋中，飯架上，開鍋直以急火燒之，約二十分鐘即熟，亦有蛋中不加水而燉者，則謂之乾燉，亦有求經濟于燒飯時同飯蒸者，但不可太熟亦不可太生，亦有將醃蛋如此法蒸者，味亦佳，但不用加鹽。

【肉心蛋】 將蛋殼之一端開，一如小指大之孔，瀝出蛋白入碗中，復以筷挿入殼內，小心攪散蛋黃，瀝出另碗，則殼內空，次用精肥各半之豬肉，斬成腐，加些鹽、醬油、酒、葱、薑諸物，小心緩緩塞入將殼中，將蛋殼旋轉，使其滾圓，然後將蛋白灌入至滿，用白紙封殼口，搖之使蛋白勻散，口向上，置飯鍋中蒸之，熟後潑之冷水，飲時剝殼，蘸以蒜油，其味特殊。

【赤松子】 有將蛋如上法製用白紙封口後，取辣醬塗於殼上，復在醋榦中浸之，置盆內，隔湯蒸熟，其形色乃成爲松子，故名食之其味如山珍。

【海螺燶蛋】 蛋打和配以海螺、鹽、豬油、酒及清水，調和之上鍋架，關蓋煮沸，約十五分鐘，即熟。如乾燶，則水須少放。

【鹽漬黃蛋】 先將食鹽、燒酒、杭木皮汁等品研細，再把鴨蛋洗淨，殼外遍塗杭木皮汁，放于鍋內，以竹籜緊紮，搪以泥頭，月餘可成。

【烘鹹蛋】 打鹹蛋於碗中，用葱及火腿屑配料，次將葷油入鍋，熱透，把所調之蛋汁倒進，隨將碗蓋上，約五分鐘，即將鍋提開，收小火力于正中，再將鍋擱上，再十五分鐘後，把碗揭開，見蛋與碗底平齊，即佳。

【煙蛋】 取蛋若干，照前蒸茶葉蛋法入鍋燒熟之，去殼，次把茴香屑、甘草屑、紅糖入鍋，上置煙架，即取剝好之蛋放上，關好鍋蓋，引火燃燒，鍋熱後，則鍋中之茴香等焦裂出煙，上煙於蛋，啓蓋看已煙逼時，即可取食矣。此品如欲切開，不可用刀，須以線锯之，並撒少微之食鹽尤妙。

【玉餃】 取蛋打勻，次以豬肉，細斬肉，配以葱屑、食鹽或火腿諸物，將小鍋勻以慢炭火燒之，及熟底面抹以豬油，將調勻之蛋傾入一匙，將勻搖動，成為薄片，即

置上肉餡，用筷將蛋揭起半邊，相合，即成餃形，做畢後，即將餃放入滿湯鍋中，和以洗淨之金針木耳，關蓋燃燒，數透之後，至燴熟，其味清美，注意製蛋皮時火力須緩，搖轉之手脚又須敏捷，而揭半邊之皮時，尤須小心輕快。此蛋或有不用高湯，配入菜心及他種作料，短湯並加眞粉者，味亦佳。

【醃蛋】 醃蛋味香美，宜於夏令，極合衛生，且能貯久不壞，醃成者，有黑黃油黃兩種，法將雞蛋或鴨蛋若干，洗淨，一面用食鹽、紹酒、茶葉、稻草灰，混合為糊漿之濃液，次將蛋放入塗滿，乃一一放于罐中，待完後，以油紙及布用繩紮住罐口，灰一月即可食，凡醃蛋以在清明前為佳，若在清明後，則多空頭，若在冬至後醃者，能留至來年夏天，否則易壞，又若醃時加些燒酒于混合液中，必為油黃，若將陳灰加入，則成黑黃矣。

【皮蛋】 茶葉煎濃汁，拌以石灰炭灰鹽鹹成爲泥塊，包在每個鴨蛋上，然後黏滿薯條，裝之罐中，如醃蛋法封之，四十餘天可食，若食時將針穿一小孔，灌入燒酒一滴，即變爲薄黃，又用松枝柏枝竹葉梅花等燒灰，拌入泥塊內醃之，即成爲松

花皮蛋矣。皮蛋除普通吃法外，我家常將生豆腐同攪，亦別有風味也。

【煎銀魚蛋】 把蛋調好放入銀魚，和以食鹽、火腿、竹筍等細丁，並醬油、紹酒，調勻，然後燒熟，猪油鍋，將上料倒入拌炒，鏟成數小塊，反轉再煎，然後加些白糖和味，即盛起。

【簡溜皮蛋】 燒熱油鍋，即放下皮蛋炸透，然後將米醋、醬油、糖、真粉，調和傾入，煎至黃色，可即起鍋。

十 魚類之種種烹調法

【紅燒鯽魚】 約半斤重之鯽魚，一二尾，用菜刀拍股，從尾起刮去鱗，洗淨，用剪從肛門破肚及頭，至下頰為止。注意挖破苦胆，以手指抉去腹雜，再洗，身上橫割數刀成網紋，次起油鍋至沸，取魚放入，看一面已黃，即用鏟反身，再倒入油、鹽、酒、并葱絲薑片，再燒五分鐘，或加些糖水，即可起鍋。此法係酥燒魚，如欲其爛，可于加葱薑後，多下水，關蓋煮之，約燒十分鐘。喜酸者則可加些醋，愛膩者可和以真粉，又煮時若下山楂一二顆，骨即軟熟，且可解毒。

【蒸鯽魚】將魚洗淨放在碗中，倒入紹酒、醬油、浸之，次把香菇去蒂，又用食鹽擦透魚肉，并將薑香及葱段、香菇、生豬油條等品，一併放在魚身上，入鍋隔水關蓋。

蒸之三開即熟，此品若在燒熱時蒸之，尤為經濟而方便，或有用筍絲火腿絲或豆豉、薑瓜同蒸者，味尤別緻。魚類中之鱈魚、鰐魚蒸法均同，不過配料略異耳。

【肉餡鯽魚】將肥瘦各半之豬肉四兩，切成細丁，同時和以醬油、葱花、薑屑、斬爛為糜，塞入洗淨之魚肚中，放大碗加開水滿碗置飯架上，關蓋急火燒之，三透後即滅火，燜片時，食時鮮嫩可口，注意此法須多加些食鹽，不可太淡，以使入味，又其他魚類亦可照此蒸燉。

【酥鯽魚】用大盆排放洗淨之魚，上面加五花豬肉絲、香菇（去柄）及鹽、酒、上鍋隔湯蒸八分熟，（最好用蒸籠蒸）把蔴油鍋慢火燒，將蒸過之魚逐一酥透，瀝乾，再用原汁加蔴油、白沙油、葱青果酒一同下鍋，將魚燜之，見鍋中湯水半瀝半燥為度。

【白湯鯽魚】把魚入清水鍋燒透，加入菜油，同時加紹酒、鹽、葱、薑等少許，合蓋再

煮起鍋時移些胡椒屑，其湯澄清，俗稱紫魚，蘸醬油食。

【溜黃魚】 黃魚洗淨後，背部封斜紋小方塊，入滾油鍋炸之，待魚皮現褐色，舀去鍋中餘油，復入鍋，先加醬油，次入葱薑末及香菇絲，再次入酒及水，俟沸，再入醋與糖，將魚翻轉溜之，三分鐘即成。

【炒魚片】 黃魚（或大頭魚及鰱魚均可）去頭尾，將肉切片入豆粉調水中，拌之，放入起滾油鍋中，炸透撈起，瀝乾，舀去鍋內油，再下鍋，隨即下醬油及糖，用鏟反覆輕輕炒之，再擺入木耳及筍片等炒熟。

【白燉鯧魚】 將鯧魚去鰓剖腹，浸醬油糖中，把肥豬肉切薄片，與冬菇、蝦米、蔥同置魚身上，放蒸籠上蒸之，啓鍋沃以酒，燒飯時同蒸，更經濟。清蒸鯧魚腳魚均如此。

【氽烤子魚】 洗淨浸醬油紹酒中，約三小時，次把油鍋燒熱，略下冰糖，將魚從醬油中取出，投入鍋氽煎，黃透已熟，撒以茴香甘草末少許，甚為香脆。

【燉烤子魚】 將魚用鹽擦醃一夜，取起晒乾，燉時先浸以水，乃用蝦油、黃酒、白糖

上飯鍋清燉，并放生豬油小方塊，飯熟亦熟。

【蒸鯛魚】 鯛魚第一要件，切記不可去鱗，破肚去腸，用布拭去血水，上盤配以黃酒、食鹽、蜜糖、酒釀薑片，生豬油小方塊，并鯛湯，上鍋白燉，熟後取去蓋碗，即可上席。

【燒鯽魚】 燒熱油鍋，將魚放入煎之下，以薑片，煎透，再加黃酒，合薑片剝下鹽少許，醬油、豬油塊，鷄湯等品，將好下以白糖，一透即可進食。

【麵拖黃魚】 把黃魚去頭，將肉切作寸許小長方塊，一面把水調麵粉，并加葱段，將魚肉投入糊之，起熱油鍋，將已拖麵糊之魚肉，一一投入炸之，發黃色即撈起，瀝乾，蘸椒末食，鬆脆可口，為最好之下酒品。按此即名黃魚棗。

【紅炒甲魚】 取甲魚生切成寸方塊，倒入滾油鍋中爆之，見四面透黃，下以黃酒四兩，鹽少許，再酌加醬油及清水，并下小方塊板油，合鍋蓋用慢火燜之，已爛和以白糖，起鍋。

【清蒸甲魚】 將甲魚破好，用黃酒洗淨，仰裝大碗中，將黃酒、火腿、香菇、鹽、葱段、薑

片等料納入甲魚肚中不可加水上鍋合蓋隔水文火蒸之約二小時餘即好。

【焦鹽甲魚】取甲魚破洗去皮，切為小塊，入鍋用清水煮透，加紹酒四兩，鹽二兩，薑片茴香，桂皮等品，用慢火緩燒，見汁水濃厚為度。

【芙蓉魚】將蛋白放在大碗內略撒鹽，把鯽魚放下，以清水浸沒魚身，同白醬油黃酒白糖薄肉片，密黏在身三四周，再在上面放些香菇絲，蝦米，葱段上蓋碗盆，進飯鍋蒸之，飯熟亦熟，若廣東館子吃法，則以生魚片與蛋同炒，加些香菰絲筍絲，亦為芙蓉魚，別有一種風味。

【燒魚翅】魚翅以產于廣東為最佳，為酒肴中之貴品，法將翅入鍋，以急火燒滾之，三四透後撈起，用刀刮去二面砂皮，與及筋，次取絲放入翅，注清水浸之，翌日見已漲軟，復入熱水鍋煮之，取起，取去骨管，再用清水漂，見翅已澤潤條分，即可用，燒時先取精肉絲入已燒沸之鷄湯鍋，淋些紹酒，醬油，然後放入魚翅，見料物均已調合，乃放入真粉和之，用鏟拌勻作料，見汁液膩濃，即可起鍋，再加以熟火腿片冬筍片鋪于面上，加些麻油引味，本法加醬油為紅燒魚翅，清燒者，則燒時

光用食鹽，並不用真粉，則其味清鮮，其有配以蝦仁或蟹粉者，製法甚多，而最普通者為肉絲。再燒時下鍋須待配物熟後，火亦不可過猛。

【菊花魚翅】先將魚翅用清水發透，洗去沙碎，刮去皮，留透明而皮黃之翅，次把鷄羹熟，取其皮，更將白菜梗切絲，入鍋焙熟，入豬油鍋氽黃，然後將五花肉絲在油鍋炒熟，下酒醬酒，並將菜絲倒入，加肉汁燒一透，再把鷄皮包好魚翅，下鍋片時，即下白糖真粉，起鍋裝碗，上蘸蟹粉，四周放火腿片筍片，即可。

【菊花魚頭】青魚頭，入鍋加酒鹽蒸熟，去骨務盡，再將鷄絲，豬骨髓，肚絲，火腿絲，冬菰絲等料加鷄湯煮透，乃將魚放入，混合煮熟，盛盆加菊花瓣少許，此品為廣東名菜。

【魚餃】將魚去皮骨，剖為二塊，切薄片，次用精肉，麻油，蝦米，葱屑，酒鹽，切細作

為椭圓形，包在魚片之中，外用魚皮作網，摶緊，下清水鍋一沸，加醬油，酒，煮熟，蘸麻油，椒末食。

【扒桂魚】以桂魚從背切開，瀆于酒醬油碗中片刻，加真粉，入滾油鍋炸熟，食時

蘸以茄汁、辣醬油、真粉、上湯、花生油合燒成之濃汁，極酥美。

【炒桂魚粉】 將桂魚煮半熟，起出拆去骨，用豬肉鍋熬熟，放入魚肉，炒燙下，即下酒，醬油少許再幾炒，倒入前汁，薑片、香菇絲、大蒜，煮沸再略下胡椒，酌加清水再煮沸，放入米粉，取出再下熱油鍋炒之，即倒入煮好之鮆魚及湯，一併煮之，酌量加鹽，醬油，胡椒，一沸即可起鍋。

【魚丸】 將大頭魚（他魚亦可）刮皮去骨，切斬細爛，調豆粉，清水，及鹽少許，在鉢中攪拌，又將水半鍋燒溫，以湯匙取魚腐作團，如鴿蛋形，投入溫水鍋中，漸熟，則摻以冷水，待丸結實，則水可稍熱，即撈起，此魚丸食時可加于鮮美之汁湯中。
【燒鯉魚】 把肥豬肉下鍋用急火熬油，再把破洗好之魚小心放入，兩面煎黃，先撒些食鹽，次放入火腿片，葱薑醬油老酒，仍用急火燒之，三透而成，注意燒時不可合蓋，以透腥氣。

【煎燉魚】 將魚放入油鍋煎黃，起出，盛在碗裏，又將扁尖用熱水泡好，切絲，及香茹一同配入魚中，然後入以醬油老酒，鹽，薑，大蒜，置鍋架，碗上蓋大磁盆合蓋。

○ 再用急火蒸熟即行。

【炒黃魚片】取黃魚去頭刮皮，將魚肉批片，和些真粉，起熱油鍋，放入魚片，炸透，撈起瀝乾，倒出鍋油，重將魚片放入，乃下醬油和以白糖，輕炒之，勿令魚片碎破，再下筍片木耳，撒些黃酒，片剝立就。

【炸鱖魚】將魚斬爲小方塊，起油鍋燒滾，將魚置鐵絲勺上，下鍋點之，透黃，轉反面，已熟，食時撒以椒鹽末，非常鬆脆。

【炒青魚】專用青魚之肚，切爲小塊，攪拌以豆粉，傾入急火輩油鍋，用鏟押炒，將近脫生，撒入鹽，鍋邊洒以陳酒，緊合鍋蓋，片時後，復將清水和醬油一碗，加入，并和大蒜生薑，再燒使透，及見汁已濃膩，又加些白糖及好醋，再煮片刻，即得，不愛酸者除醋，注意炒魚以嫩爲主，火力須急，手段要快，此爲炒肚，又有炒頭尾，炒豁水，若以背肉切塊和醋炒者，則爲炒醋魚，各有其妙，惟以尾段之肉最活潑，故以炒豁水最名貴。

【羹鰯魚頭】專取白鰯魚頭，挖去腮，洗淨，投之滾油鍋中煎之，待四面黃透，再加

入老酒，合蓋，片刻乃下醬油、鹽、薑屑、清水等品，改用慢火，煮至爛熟，即可盛盆，撒些椒屑進食。此件有將魚頭切成小塊，并和以筍片，喜酸加醋燒，則為醋流魚，亦可加背肉小塊，及蘿蔔片、甜麵醬等品。

【燒四鰓鱸魚】有黃鱸、噴鱸、星鮀三種，松江又有一種物產四鰓鱸，尤名貴。法購松江四鰓鱸魚數尾，去鱗洗淨，以筷插入鰓中至腹捲出腹雜，洗淨，盛瓷碗中，次用鷄汁湯（或肉汁湯亦可）先行入鍋，急火燒滾，即將魚筍片、豬油先後放入，合蓋，煮二沸之後，洒以紹酒，再加薑片，再煮片刻，即可起鍋進食。按四鰓魚出水即死，若欲得鮮活者，于帶蓮時可以鷄棗拌藏之，此魚之肝能損皮膚，切須棄之不可食，惟肺則甚鮮嫩，可於洗後，仍納入肚同煮食。

【蝴蝶魚】草魚一名鯽魚，味甚美，有暖中補胃之益，其胆能治喉中骨梗，于臘月收取陰乾，用時以酒化呷吞服。燒法：將此魚剖洗淨，後切片，舖入豆粉，用小木槌槌之使薄，成為蝴蝶狀，並用香菇去柄浸湯，切細絲，下鍋中同時加以鷄或肉汁湯，以急火燒之，待湯滾，乃放下魚肉，合蓋再煮，撒些食鹽，略傾醬油與紹酒，又放

些薑片，燙煮片時，即可起鍋，盛碗時撒些葱屑，以引香味，若煮時加配火腿片與筍片，香味尤佳，本品為閩省中之特別名菜。

【燒鱈魚】 本品肉味鮮膩，有益中補氣，增力壯陽，利五臟之功。浙省慈谿白龍潭特產為血鱈，其周身紅赤如血，每年出產甚稀。功能益血填氣，增氣力，壯筋骨，故昔之習武藝者，必取食之。普通者色炎黃，故稱黃鱈，田泥中產者則多褐色，味最佳，但全黑者有毒，不可食。製法：講肥大約重二兩以上之鱈數條，放清水盆中，用左手捕一條，掛緊頸部，以右手二指捋去其涎沫，在砧板上以刀斬殺其喉頸，部之半過脊骨處稍連不使斷，復以刀輕斬去尾巴，乃將提起勒血於另一鉢內，後乃用剪剖開其腹，挖去肚腸務盡，然後斬成聯絡之寸長段頭，放入盛有血之鉢，如是一一殺好待用。次將豬肉片入鍋，急火熬之，見油熬出時，鍋已熱極，即倒入鱈段，急以鏟炒之數下，乃注加清水，井火腿塊頭合蓋用急火燒之至水滾後，改用文火，見鱈段已一分斷時，遂加鹽醬油薑片大蒜諸品，再燜燒，見肉汁膩爛，洒入紹酒，燒一透即可食。按本品為夏令名品，或有用干貝或粉絲蒲子絲作

配者，味均佳，但火腿及鮮肉，爲不少之配件。

【清燒鱈段】 如上法切段後，卽和清水葱頭入鍋，先燒一透，用勺撈起浮膜，見湯清後，乃傾入黃酒，再燒一透，然後將干貝鹽加入，改用文火合蓋再煮，以燶爲好。

【炒鱈糊】 不甚大之鱈魚若干條，洗淨後，入沸水鍋合蓋急燒死之，透後用簾片刮去其脊骨，每枝自頭至尾批爲三條，再將切爲寸許之絲，次用豬肉入鍋急火燒之，極熟，卽以葱薑鱈絲一併倒入，用鏟刀急急攪炒約四五分鐘，將黃酒在鍋邊圈淋洒一周，仍卽合蓋燒片時，然後將鷄湯或肉湯醬油一同傾入，蓋好，用慢火燒，以燶爲度，將起鍋加入白糖少許，以鏟緩拌之，見汁料濃調，即可盛起。

【煙魚】 煙魚各種大的鮮魚均可製法，取鮮魚剖爲兩半，更以薄刀面拍打爲薄片，擦以食鹽，放入盆中，倒入紹酒醬油葱薑浸之，浸一日，撈起攤開吹乾，燒熱油鍋，將魚小心放入炸之，見黃透，即撈起，取紅糖甘草茴香末，撒于鍋內，再將煙架架入鍋上，將魚掛置上，遍鋪以麻油，蓋油鍋蓋，燃燒，大的火力，使鍋易燒熟，糖末等焦灼，煙氣蒸騰，上魚肉，如此煙約半小時，可食，此魚切片切塊均可，惟燶時

切忌菜葉，再烘魚須取肉厚者爲佳。

【五香魚】 鮮魚或其他魚，破洗後，用鹽遍擦之，二小時後，更在魚肉上遍塗甜麵醬、花椒茴香末等，置鉢中，放二三日，乃用葷油入鍋，燒到極熱，一方取魚刮去醬汁，然後放入油鍋中炸之，見一面已黃，即用鏟反轉，及黃取紹酒周圍澆之，爛燒片時，揭蓋和入醬油及清水少許，又合蓋燒之，二透後可起鍋，食時可少淋麻油，以引香味。

◎

【炸魚片】 炸魚片之魚，須大，肉片要肥厚者，故最好用青魚、鯉魚等，斬下頭尾及肚，薄肉不用，其背肉等切成三分厚之片，用醬油、紹酒、葱薑末，放入鉢中，浸半日，次將素油三斤，入鍋以急火燒滾後，改用慢火，慢慢燒之，一方取湯過魚片，逐一投入，時時以漏勺攪拌之，見魚片透黃者，取起瀝去其油，待完全炸好後，即以另鍋倒入浸魚之原汁，酌加清水，再加火急燒，至滾仍將魚片放入，不可合蓋，等滾透，乃加鹽再文火燒數分鐘，即可盛盆上席矣。若炸者係屬小魚，則可不用切片，卽洗淨後入油鍋炸爆，煮透，食時加些椒鹽并蘸以蔴油，或醋，其味亦鬆脆可口。

口爲下酒送粥之雋品。

【炒魚麵】此以青魚或其他鮮大之魚，去頭尾，將肉切成片，浸之醬油黃酒葱末薑末，中數小時後待用，次取麵粉和清水調作薄糊，又用豬油入鍋以急火熬滾，改爲緩火，乃將魚肉浸麵糊碗中，週身塗滿，投入油鍋中爆之，用漏勺上下攪拌，見塗麵之魚塊，已發露黃色，乃撈起而瀝去其油，食時用開水泡之，加上頂好醬油，並撒以葱屑，甚爲清香足味。此炸好之魚塊或片，可貯藏于瓷瓶中，久而不壞，除用開水泡湯食外，如不泡湯而臨食蘸以椒鹽，亦頗鬆脆而便捷，爲旅行路菜之妙品。

【燒魚丸】取青魚殺洗後批去外皮，然後斬成碎餡，又用刀背搗除渣滓，盛之盤內，調以豆粉，蛋白，黃酒，清水，鹽少許，並加些葱屑，用多數之箸攪拌，使成糜糊，一面用清水入鍋，燒至溫湯時，乃以左手取魚糊，右手食指與母指環爲圈形，把魚從指圈中擠出，落入溫湯內，俟結實，則以猛火燒開湯水，並用漏勺撈起魚丸，待用，一面將香菇去蒂泡湯，切爲絲，在另一鍋中放入，同時放入鷄湯筍片，火腿片，

急火燒滾，後乃放入魚丸，再燒二透，即可盛食。或有以青菜心作配料者，亦甚鮮嫩可口。再若用山楂末和蛋青拌之，可將山楂除淨。

【炸酥魚】 不拘何種小魚，先用清水漂洗三四次，瀝乾水，乃以指頭捏破魚肚，掏出腸雜，再用清水洗淨待用。次用箸調好雞蛋，放些鹽酒，並麵粉，放入小魚調勻之後，然後用油入鍋燒滾，次第鉗去麵魚投入油鍋，並用勺分隔，不使各條黏併，炸至發黃，即用漏勺撈起，瀝去油汁，等冷後食，其味香鬆無比。有將蝦剪去鬚腳，用此法炸者，味亦佳，但不能久放，若以小魚炸成，待冷透後，盛入罐內，可藏十餘日不壞，又麵粉中必摻蛋白，以求鬆嫩也。

【魚鬆】 用青魚或其他大鮮魚，去頭尾，蒸熟，拆去魚骨，剝去魚皮，務盡用布袋裝之，在樟牀樟乾，一方用文火燒熱鍋，（注意火候切不猛）將豬油遍塗鍋內，即將乾魚肉攤在鍋中，以鏟對烘對攪，烘炒，迨魚肉之水分將乾時，手腳更須靈快，以免焦灼，見魚肉之絲頭漸分，作蓬鬆狀，以薑葱醬油，蔴油，白糖煎成之香汁，逐漸淋入，以便和味加香，再行炒至已乾而鬆即成。起鍋冷透，可裝以罐頭，能久貯。

不壞，爲送粥妙品，亦可旅行攜帶。

【醃魚蟹】 魚蟹以黃魚製最佳，而鰻魚製者則有甜味。法以鮮魚若干條，去鱗破肚去臍，大者斬去頭尾，連脊將腹剖爲兩爿，小者去鰓，並挖去血雜，乃用食鹽遍擦其身，內外都遍擦就後，平鋪缸中，每條鋪上食鹽，鋪完後淋以紹酒，撒花椒茴香等物，又用乾荷葉蓋上，並壓以清淨大石一塊，約過二十天，可起出用竹籤擰開大者之肚爿，掛於臥風太陽曬乾，蒸食之。若用豬肉黃酒醬油羨食，或放湯均佳。

【小黃魚】 (一) 炸法：將小黃魚去肚洗淨，用酒醬糖醋浸，半日起油鍋炸透撈起，把油瀝乾，裝盤上撒少許之甘草茴香等末。(二) 烤法：將魚切爲小塊，配以酒醬雪裏紅松仁等品，調和浸三四小時，然後用網油每塊包裹，以綫扎好，放入碗上蒸籠蒸七八分熟，取起入熱油鍋烘烤，看已黃脆，即起鍋可食。(三) 煎法：洗淨小黃魚浸入酒醬中，或放蔥一枝薑二三片，浸半點鐘後，可下熱油鍋中煎透，傾下紹酒，合蓋燒片刻，再放醬油雪裏紅，酌下清水，再燒一透，加白糖少許和味，即可。

盛起。

【汆燙長魚卷】 預備蛋白盛于碗中，一面將長魚浸漬紹酒內，次把油鍋燒熱，將長魚三四條用粉皮小塊包捲，用箸箒住，在蛋白裏一浸，後乃小心放入油鍋煎至透黃和些許白糖，即可裝盆。

【油炙鰻線】 將鰻線用溫開水泡浸，不可過老，次煎熟油鍋，將鰻線倒入煎熟，隨加黃酒，合蓋燜燒一透，即啓蓋加入筍絲，韭芽及酌和清水，再燒數透即可。

【拌烏賊片】 將烏賊洗淨，用剪刀破肚去其臟物，惟蛋不可拋棄，再行剝去其皮，入鍋加清水煮爛，下以紹酒，再煮透，即可切長條塊，盛于盆中，拌以醬油麻油，即可供食。

【燒明鱸】 用鹹水浸漬明鱸，折斷去骨，切作長方塊，一面燒熟油鍋，倒入明鱸爆

透，下以紹酒，合蓋燒片時，再加和醬油清水，加些白糖和味，可食。

【燶烏賊蛋】 「用鮮的或乾的均可」先和水浸透，洗淨，下鍋用鷄湯同燶，透熟，下酒，并蘑菇火腿片等，合蓋燜燭，以燶為度。

【燒刀魚】 將刀魚用箸刮去鱗雜，破肚洗淨，用刀將魚背切着，碎骨盡斷，燒熟油鍋，投入煎爆黃透，乃用金花菜加油鹽等下鍋煮熟，一透以後加糖和味。香

【蒸刀魚】 以橄欖油塗刀魚脊骨上，將脊鰭刺入鍋蓋，上鍋中擺黃酒，醬油及猪油小塊，用慢火緩燒，則魚肉盡落鍋內，侵加真粉調勻，使魚肉成糊漿形，盛起面上加以熟香菇筍片，就成。

【西湖醋魚】 將鯉魚去鱗及腹雜，洗淨，對剖二爿，斬爲三段，取中段（頭尾另用）置於盆內，上蒸籠鍋蒸熟，一面另鍋把葷油燒熱，若加熟筍肉等丁，並醬油黃酒待滾，調以藕粉及白糖，攪勻，即將鍋離火，加入蒸籠之魚，將鍋一掀，令魚翻身即佳。又法將蒸熟之魚不落鍋，即用煎熟葷油筍丁肉丁醬油紹酒藕粉等作料，澆于魚面上，再撒胡椒末與薑油，尤覺嫩鮮有味。

④ 【醋魚帶餅】 將鯧魚尾部披爲極薄之片，用藕粉，蛋白花椒，拌勻，再將麻油起鍋燒熟，把魚片倒入炒爆，待透，下以紹酒醬油等作料，并加些白粉和味，即行起鍋。
【鹹魚羹】 鹹魚即桂魚，其肉無刺，爲美味極腴羹，絕似蟹羹，製法取鹹魚肉及肚

中各物盛于盆中，和入食鹽一撮，黃酒葱薑少許，先入鍋隔水蒸到半熟，然後去淨骨皮，拆碎待用，另用鷄湯入鍋，先行燒滾，即將火腿香菇春筍等切片，倒入煮之，再將打勻蛋汁傾入湯中，用箸拌攪待沸，即把鹹魚碎肉放下，又以生薑汁，醬油，鹽，酒等挨次加入，再燒一二透，便和黃粉，白糖酸醋，攪勻，可即起鍋盛碗上席。臨食時再加些蔴油，胡椒末少許，尤覺酸嫩。此品即所謂宋嫂魚羹，曾經壽皇御賞，有口皆碑者也。

【醋溜鹹魚】 將鹹魚去鱗淨肚後，全身刻作縱橫刀痕，次燒熱油鍋，隨即將魚投入，燒透，另碗用清水把黃粉融和，加紹酒，酸醋，醬油，拌勻，待魚兩面透黃，即把碗中調好之料，傾倒入鍋，再加葱屑薑末，燒到汁湯半乾之時，即可起鍋，加些蔴油，胡椒末，以引香頭。

【紅燒鰻魚】 將鰻魚擗死，再用刀割開喉部，並在尾部肛門處割幾刀，使腸中斷，然後以刀柄摺住，隨手抽出肚腸，再將頭尾斬去，切為寸長段，用開水泡去滑涎，洗淨，不可放入冷水，以免細骨發硬，皮發緋紋，而防不酥，一方燒熱油鍋，加蔴一

片，將饅段入鍋翻覆煎爆，發後即下酒，合蓋燶片時，再加食鹽醬油板油及清水少許，蓋鍋用文火慢燶，再後以白糖和味。

【清燉蠻纏】 破開除淨，切成寸長段，放在大碗裏，配腿花肉、網油、火腿、香菇、葱結、薑片、食鹽等料，稍和清水，碗上蓋以大磁盆，上鍋架開蓋蒸燒，以燶熟為度，食時蘸醬麻油。

【燉糟魚】 取糟魚塊盛碗，上加菜油、薑片、白糖等，再加點黃酒，上飯鍋蒸燉，飯熟亦熟。

【立時糟魚】 取活鯽魚去鱗洗淨，全條放入熱油鍋中反翻一氽，即舀去餘油，（此油留着下次可用）即將預先調好之醬油同香糟黃酒加進同煮，即可起鍋，去淨香精渣，即可進食。

【粉蒸魚】 把鯽魚盛盆，用黃酒、白醬油、食鹽少許浸漬，隔十五分鐘，上面鋪以肉糜和些藕粉，加以香菇絲、葱屑薑末等料，上鍋合蓋隔水蒸約二十分鐘，可食。

【燉鮮帶魚】 將帶魚破肚洗淨，切作長方塊，盛大碗中，加以黃酒鹽醬豬油生薑

片等品，酌加清水，上鍋燉熟而食。同飯蒸亦可。

【煎鹹帶魚】 將鹹帶魚塊切成斜紋路，投入熱油鍋中煎之，透黃，傾下酒，以除腥氣，極下飯。為家常便飯中常備之菜。

【鯽肺湯】 (一) 清煮，鯽魚剝皮，同肺洗淨，入雞湯鍋煨煮熟，後加黃酒食鹽，再煮，再後放入蘑菇、火腿片，復煮一陳，即好。(二) 紅煮，將鯽魚及肺入鍋同鷄湯或清水煮滾，加黃酒再下食鹽、醬油，然後加和些白糖，即可起鍋。食時可蘸點麻油。

十一 蝦蟹類各種烹調法

【炒蝦仁】 鮮蝦擠肉，取火腿、冬筍、白菜等丁，先焙好放開，次熬滾葷油鍋，以蝦仁下鍋炒之，隨下火腿冬筍并下醬油及酒，再炒十數鐘，即可盛碗。

【蝦丸】 蝦擠肉同荸薺屑，入小石臼中搗爛，一面將蛋及鹽調好，加入用掌和酒作圓，用湯瓢做圓亦可，煮熟入蝦殼煮湯中，放素粉進食更佳。

【醉蝦】 醉蝦亦稍捨蝦，用不大不小的鹽之活蝦，剪去鬚及腳，帶殼用酒、醬油、花椒、葱屑少鬱（或用醋及桔皮屑）臨食撒胡椒末少許。或有不用其他配料，祇用

紅腐乳油蘸些麻油食者，亦別有風味。

【炸蝦餅或球】 將鮮青去頭及足，拌豆粉為餅形，傾入油鍋中，反覆炸透，食時加些精鹽，或沾醬油少許。又蝦球則擠蝦仁調以麵粉酒少許，葱入滾油鍋炸黃，狀如綉球，趁熱食時撒些精鹽，極為鬆脆，下酒最宜。

【蝦子海參】 泡海參于水中一晝夜，取起破腹去腸，洗淨，發燶，再用酒醬油佐以香菌木耳等，將熟加蝦子葱屑。

【油爆蝦】 剪去蝦之鬚脚及尾殼，入沸素油鍋炒，在蝦仁未倒入之前，須先用大蒜頭葱段炒好，見蝦酥透，即將蝦攢攢鍋之一邊，提鍋逼出餘油，即撒以食鹽，并淋黃酒，再攢炒幾鏟，即成。

【燉蝦】 取蝦漂洋清淨後，不去鬚脚，入碗瀝去餘水，然後傾入同量之黃酒醬油及葱段薑片，移鍋內沖水合蓋，以急火燒之，二透後即得。
也

【燙蝦腦】 先以刀面捺爛蝦頭，用細洋布包裹之，用力絞瀝腦汁，滴入碗中，次將火腿冬筍切片，同豬油入鍋，慢火燒之，加食鹽，用鏟刀略炒數下，加清水半碗，煮

拂，然後倒入腦汁，和以黃酒，改急火煮之，一沸之後，即可起鍋，盛碗後淋點麻油，其味極佳。此品有和以薺菜煮者，須署和真粉。

【蝦蛋包】 撈出蝦仁，和以豬油食鹽芡粉，共在砧板上以刀斬為糜爛，入碗注以少許黃酒，乃以綢油將蝦仁逐個包成，如龍眼大之圓球，次用鵝蛋白用筷打調後，將蝦球浸入蛋汁中，滾滿，投放滾葷油湯，改用慢火爆炸，以漏勺時時隔攪，見四面黃透，即起鍋，趁熱進食，味香又鬆。

【拌明蝦】 將明蝦洗淨，入鍋加水煮開，下黃酒、鹽及熟，盛起，用刀切去頭尾，把肉縱切為二片，剝肉與頭及殼置于另碗，次用盆子一隻，先將萬青葉屑鋪于盆中，再把蝦肉切碎，置在盆之中央，四周排列蝦頭與殼，然後以乳油傾入鍋中，倒進打好的蛋黃，用鏟慢慢攪拌，加鹽醋芥末等和味，淋于蝦肉上面，即可供食。

【煎明蝦】 將油鍋燒熱，把明蝦放下煎炸透黃，和以黃酒醬油白糖等，和清水合蓋煮之，已入味，就成功，裝盆中，洒上些茴香末，便可食，并宜佐以蒜醬油碟。

【烤龍蝦及烘龍蝦】 即明蝦用快刀剖開龍蝦背脊，在腸胃，連殼切作兩爿，拌以

牛脂，殼向下放架上烤之，約半時許即熟，再抹以奶油、鹽、胡椒，乘熱上席。此為西餐吃法，常用之。又烘法照上法剖開兩爿，抹以奶油麵粉，置烘盆，約烘四十分鐘，半熟時再抹一次奶油，烘好撒食鹽與胡椒，亦為西法。

【炒雨前蝦仁】 鮮蝦擠肉，再用鷄蛋灑白，加入蝦仁雨前，拌勻，撒點鹽，然後倒入燒熱蘇油鍋中，用鏟速炒幾下，加進酒、醬油及鷄湯少許，再炒十數鏟，起鍋。

【炒螺蛳蝦仁】 以蝦肉沾以稀米麵漿，同螺蛳肉用蘇油炒透，加點鹽，淋以黃酒，再略炒數下，再加鮮汁，改慢火燒透，即得。蘸桔汁食，尤香嫩。

【蚌肉冬菜炒蝦仁】 將蚌肉擠去泥污，洗淨，先入鍋燉熟，次起油鍋投入些老薑，燒熟倒入蚌肉，拌炒十幾鏟，放進冬菜屑，蝦仁，再一同攪炒，待透，淋以酒，片時後再加鹽、醬油，清水，合蓋煮透，加白糖和味，甚佳。

【豆腐炒蚌肉】 以焯透之蚌肉，入油鍋爆好，下黃酒，燜片刻，將豆腐切成小方塊，入鍋加鹽、醬油、清水，關鍋燉數透，即熟。

【醃鮮焙蚌肉】 取家鄉肉蚌肉，鮮肉皆切為棋子塊，入鍋清水焯一透，再起出裝

入沙鍋中，放清水滿鍋，加薑片、鹽、薑透後加酒，在炭爐上慢慢燉熟。

【蒸文蛤】 取文蛤肉，剝去頭部，並將皮腸各物洗清，配以火腿片（或精肉片）香菇、薑片、紹酒等盛碗，上飯鍋蒸熟。

【清燉貢干】 烘好用貢干和鮮肉，火爪，金針菜，木耳等，一同放入沙鍋中，加鵝湯，清水滿鍋，同煮透後，和以黃酒，再透進鹽及火腿片，改用慢火燉，下些冰糖，味調和後起鍋。

【紅燒干貝】 把鮮肉片同貢干醬油、豬油、黃酒、薑片，放入鍋中，少下些清水，摶緊鍋蓋，用慢火緩緩燜燒四小時，開啓鍋蓋，下些冰糖，再燜三十分鐘即可。

【醃海蜇頭】 洗時刷淨沙泥，清水漂潔，撕為小塊，裝于大碗，加白糖、蔥花再澆以熬熟菜油，拌就。

【蒸海蜇頭】 漂淨後，切作小塊，用清湯，火腿片、筍片，一同裝碗，去燉，當起鍋時，加入白醬油、鹽。

【煮蟹】 盛水于鍋，投入鮮蟹，加老薑，猛火煮燒，殼紅即成。蘸醬油酸醋薑屑食之。

若未熟先納蘇子于臍中，食時取去，則可除其寒性，而且解毒除腥。

【炒蟹粉】 把蟹放置大碗，上蓋大盆，入鍋隔水燒之，水開三四透後，揭視殼已變紅，則已熟，即行取起，剥去其殼，拆取黃及肉，盛入另碗，把豬油鍋急火燒至極熱，即蟹肉蟹黃蝦仁一起倒入，取鏟速急亂炒一回，復取雞汁醬油大蒜，先後入鍋，再燒一透，復下白糖黃酒，淋以酸醋及蔴油，又以鏟刀調勻，即可盛盆，炒時湯宜少，火宜猛，則出品鮮嫩。

【蟹肉獅子頭】 先蒸熟蟹，拆肉待用，次取鮮肉之多肥者，去皮刮骨，切成小塊，攪以豆粉少許，食鹽一撮，然後用刀亂斬，使肉成糜，即加入蟹肉，用刀面打拌均勻，用手撮取，搓作大圓子如胡桃狀，一一放在盆裏等用，再把葷油入鍋，燒以急火，至沸，即把圓子逐個投入鍋中，燒至發黃之後，取出盛盆，一面把大菜心入鍋炒之，將脫生時，乃將圓子投進，加注清水半小碗，合蓋大火燒之，片時啓蓋加入醬油，鹽酒等，再蓋燒二透，加白糖少許，略用鏟一攪，即可盛碗，澆些蔴油，上席。此品或用冬筍同煮，或以豬肥及肉斬爛，調羹亦鮮甜爽嫩，若用嫩豆腐以當豆粉味。

亦美。

【蟹粉糊】 麵粉半碗，清水調之，成爲稍厚之糊，次用葷油起鍋燒沸，一面取將蟹
劈爲兩升，急將刀斬之而厚敷糊，加注清水，即投入鍋燙之，見各蟹俱已燙透，
即傾下紹酒，合蓋，燒之，片刻以後，即行揭啓，加醬油白糖再燒一下，即將碗中所
用之麵糊，加注清水，倒入鍋中，加些葱屑薑末，用箸攪拌，見已稠膩合皮，即可起
鍋，此品入鍋時，當先將着糊之面朝下，腹燥，以免蟹黃流散，下鍋時手段須快。

【醉蟹】 取中檔肥蟹若干，先漾于缸中，過一個鐘頭取起，每隻扳開其膀，塞入生
薑一片，食鹽少許，用藤線連足綁住，放入缸中，如此一一綁好後，乃用醬油黃酒
胡椒食鹽，灌入缸中（缸內不可有水），浸數日之後，取起，另裝入罐，略下白糖，
用布及箬葉封縛罐口，臨時取食，醉蟹以臘膜者爲佳。又以蘇州之羊脂蟹及常
熟之潭蕩蟹最好，醉時加吳茱萸一粒或皂角一寸于罐底，則可免起沙。

【蟹油】 將肥蟹蒸熟，剝殼取肉待用，用豬油入鍋，沸，加下火腿丁筍丁，
等，再加黃酒四兩，食鹽少許，煎熟即成。

【芥蘭炒蟹粉】 燒熱油鍋，把芥蘭置鍋中一爆，即將蟹肉和入一同拌炒，下以酒

醬油鵝湯燒一透，便起鍋，加麻油、大蒜屑引香味。

【蛤蜊餅】 把蛤蜊帶殼洗淨，瀝乾，取一大碗，用刀劈開，挖取蛤肉，置於另碗，挖完之後，將肉放砧板上，以刀面拍之，使略碎即可。即帶汁仍置碗中，次以豆粉略和酵母，稍加清水，使之成薄糊，和入蛤肉拌勻之，然後撮取若干，捏成圓形之餅，燒起葷油鍋，即將餅一一放進，炸之到色深黃已熟，透，餅丸時須隨時反動，不使枯焦，粉中并須調些葱屑，以引香頭。

【燒蚶子】 蟶子一名瓦楞子，有毛蚶、銀蚶二種，銀蚶功能健胃，益血溫中，消痰化食，散瘀潤五臟，利關節，益氣強多。法取蚶用清水洗淨，浸水中半小時，以急火燒滾鍋水，即將蚶倒入，片刻即可取起，盛盤上席，另備麻油、薑末碟子，蘸食之極其鮮膾。又此品如用沸水泡之，亦即熟，可不必入鍋燒煮，若和以火腿同煮，湯汁極美。

【醉蚶】 將蚶洗淨後，入大碗，用開水泡之，片時即熟，乃倒去水，待涼後入置瓷瓶

中同時加入醬油陳酒胡椒食鹽諸品，攪勻使勻，乃用油紙封固瓶口，外以白布包之。以繩縛好，浸三四日後可食矣。所當注意者，瓶口封固必宜嚴密，不可走氣，否則即腥而亦壞也。

【燉螺蛳】 用清水井滿菜油數點養二三小時後，用剪子剪去頂尖，盛之碗中，加

鹽醬油酒菜油葱薑末和之，置飯鍋中蒸之，臨食加麻油。喜酸者可略加醋。

【拌响螺】 先將响螺剝去殼，取肉切片，同香菌入鍋加水煮至將熟，取出裝于盆內，澆上蠔油、醬油等拌勻可食。

【螺蛳燒醬】 將螺蛳尾巴剪去，瀝去水分，放入大碗中，依次加入鹽酒、醬油、甜醬、葱屑、薑片、菜油等配料，稍加清水上飯鍋蒸熟，蓋好亦好，若用炒法不可多炒，以嫩為佳。

【鹽黃泥螺】 將吐螺加醃菜汁酒，醃之，藏于瓷瓶中，封好瓶口，醃半月即可取食。

【精田螺】 將田螺泥漾清，敲碎尾巴，入鍋煮熟後，加鹽酒等清煮，撈出盛于碗之四週，中央放以香糟，用大盆蓋好，三十分鐘即可食。

【白糖海螺】 將新鮮海螺剪去尾尖，和水進鍋燒沸即取起，即以酒、香油、澆上。

拌之均匀，用蓋蓋好，使鹹味透入肉內，食時加些白糖。

【蒸田螺肉】 田螺用清水漾時，亦可擺菜油數滴，以清泥沙，數小時後，撈起用鉗揭去其殼，挑出螺肉，等用一面把五花豬肉及火腿切為小塊。然後加進螺肉，撮上食鹽，並胡椒少許，拌和，用刀亂斬作腐，塞入螺殼，把殼蓋上，堅置碗內，加入酒醬油及葱薑，放鍋內蒸之，三透後即可起食。食時蘸點麻油，引其香味，如不喜胡椒可不放。此品若求簡便，于燒飯時可在飯鍋蒸之，飯好亦熟。

【養龜肉與燒鼈肉】 龜肉之味甚香，為滋陰品，種類甚多。煮法以龜肉和水入鍋，煮之至水開取起，小心剝去其外膜，再行洗漂一過，切為小塊，用素油入鍋急火燒熱，倒入龜肉反復煎燙，見一起色黃時，傾入酒，即關蓋，然後揭啓加入清水，鹽，葱薑諸物，再蓋用慢火燒煮半天至極爛時，滲入白糖，再加火燒二刻鐘乃成。再燒時最好用泥鑄及炭火，則味更香鮮。又燒鼈法，則將鼈肉生切成塊，下肉鍋和以火腿，大蒜頭及醬油，食鹽少許，煮到極爛而食。燒鼈肉最要之一點，則為不可

多放鹽，以淡爲佳，此卽俗所謂鹹魚淡鹽也。

【煮鰯子】 把鰯子洗淨，剝去其殼口之衣，入油鍋煎炒，傾下紹酒，蓋鍋一燶，即啓蓋下醬油、葱屑及水少許，養透，然後加和以白糖，盛盆上席。又養海瓜子法同此。

【鯛頭】 以開水煮之，然後起出，排陳盆內，開口向裏，盆中央以香菜或檸檬片爲飾，另備鈍皮餸首，烤熟抹以奶油，同上席。又煎法去殼灑乾，用鹽椒調味，拌以餸首屑，煎鍋內先將奶油燒好，入鯛黃煎至蜜黃色，放于烤熟之餸首上。此爲西法。

十二 田鷄之各種烹調法

【炒田鷄】 田鷄有益農事，禁人捕射。舊本可不必列述，惟習俗相沿，人各有嗜，不得不聊備一格耳。製法將田鷄斬去頭部，稍連背部之皮，向下剝脫外皮，再用剪剪去腳爪，洗淨之。起葷油鍋燒熱，放下田鷄，反覆煎燙至透黃，略加清水，把預備之筍片、鹹菜和入，關蓋燒一透，再下鹽、醬油、葱薑，再蓋慢燒，俟透後，即淋紹酒少許，再燶一息，即好。食時洒麻油數滴。或有用毛豆作料及和芡粉者，亦佳。又此品切塊與各料下碗隔水蒸亦可。

【燶田鷄】 田鷄肉入碗用紹酒醬油加葱薑浸漬約一小時。素油起鍋急火燒。將田鷄投入炸黃。取起塗以蔴油，放列鐵絲烘架上，次放茴香甘草末放入鍋底，移架合蓋，用草燃燒，見四面燶透，即可取出，待涼後食。上席時撒以椒鹽，味甚香。能開胃。又田鷄鬆之製法。與製鷄肉鬆相彷彿。惟烘焙之火宜文不宜急，以防枯焦。
【蒸干貝田鷄】 田鷄肉與干貝并和以醬油，紹酒鹽一同放大碗中，酌加清水，上鍋蒸透，燶半小時可。

【炒櫻桃】 把田鷄肉切塊，入滾蔴油鍋炒之，半熟加下酒白醬油香菇再炒十數下，起鍋。

【炒玉簪田鷄】 取田鷄之二腿而去其骨，用筍絲火腿絲同下熱油鍋炒爆，下以酒醬油酌下清水略拌炒片刻，和以琪粉，即得。

十三 鴿類之各種烹調法

【炒鵝鴨片】 鴨子有家鴨野鴨二種。法把鴨子灌以燒酒，即使醉死，去毛破肚，洗淨之後，拔去胸部肉，切作薄片，燒熱油鍋，把鴨片葱薑茴香一同倒入，用鏟慢炒。

片時鍋之四週洒以紹酒，合蓋再燶少時，再入鷄湯鹽醬油及青菜梗香菇等品，改文火燶一息，揭開下白糖和味。

【炒五香鴿子】如上法殺死洗淨，全身薄抹蜂蜜，放入熱油鍋炸透，炸時用箸時時反動，熟後取出撕為碎塊而食。

【煨禾花雀】將雀置於黃酒醬油中，浸卅分鐘，次把油鍋燒沸，將雀取起放於鍋中炸透，並下香料薑片，少時將浸過之酒醬放入，加蓋改慢火煨爛即成。

【禾花雀蒸蛋】將雀用葱薑酒醬油等浸卅分鐘，一面將鷄蛋打和，加些葷油清，水，放入雀，攪拌調勻，上飯鍋蒸熟，加醬油而食。

第四編 湯類之各種烹調法

【蜆子湯】蜆子連殼煮湯，加食鹽并熟豬油少許，起鍋後撒胡椒末。

【桔肉湯】用廣橘或福橘，剥肉皮，又撕去內皮，棄去核，取肉不可破碎，放于碗中，加下白糖，即泡入開水即可。

【豆瓣湯】先以黃豆入碗，注以清水，浸一夜，起出剥去皮，放于另碗，加些鹽、醬油、少許豬油，一湯匙，再注滿清水，入急火水鍋，隔湯蒸之，三透而後，即可起鍋，食時淋上蔥油。

【干貝湯】先將干貝用陳酒，入鍋隔水蒸熟，撕開等用，又用熟鷄肉一方，撕成細絲，復切冬菇絲，然後把鷄湯下鍋，即行燒煮，待沸後，即將上料，一起入鍋，并下食鹽，圓蓋燒之，二透以後，即可。若好酸味者，可少澆酸醋。如不用食鹽，而用醬油味亦濃佳。

【蛋絲湯】鵪蛋打勻，滲加清水，又打燒熱，清水鍋，先下開陽，豬油，食鹽，以急火燒沸，改用文火再燒，然後用筷抵住蛋碗口，把蛋汁從筷頭慢慢潤出，落于鍋中，則蛋如細絲，乃加醋，用瓢攪勻，盛之碗中，撒入胡椒末，即可上席。又此湯用筍乾、菜筍乾、鹹或火腿干貝肉絲等均可作料，味甚鮮豔。

【燉蝦湯】用青蝦若干，剪去鬚芒，豬肉切丁，然後把大碗一隻，先將筍絲鋪入，再放豬肉，後放蝦，又加醬油、酒，再用清湯或汁湯盛滿，入飯鍋，或水鍋內燒之，即可。

起鍋食時洒麻油幾滴，再取水少許，香味更佳。

【腰頭湯】先把豬腰浸入清水，剝去皮，破作二片，挖去其中白筋條，用刀任腰面橫割條紋，再倒切成開花形，漂去血水，用酒浸過，再將豬腦一付，用清水浸過，捲去血筋，乃燒滾水鍋，先下醬油酒，然後將腰腦一起投入，燒一透之後，即可起鍋，加泡進去，味鮮，若用千貝火腿或大蝦作配，味尤鮮美，又隔水蒸亦可。

【鴨脣湯】用鴨頭十幾個，敲破腦蓋，細心取出腦子，又將火腿切為寸長方之片，香菌用滾水浸之，去蒂，乃以鴨湯下鍋，燒沸，先將鴨脣火腿香菌一起倒入，燒一透之後，加入鹽醬油，二透之後，浮入陳酒少許，即行起鍋。

【榨菜肉絲湯】將榨菜洗淨，切作寸半長之細絲，又將精肉切成絲，然後燒沸清水鍋，先把肉絲倒入，片時後再加入榨菜，關蓋燒之，復加入鹽，淋以鷄湯，再燒少頃，即可盛起。如火腿、鹹菜、鷄蛋白、白菜、冬筍作料，則名目亦改，味道均可佳。

【豆苗肉片湯】把肉洗淨，辨明肉之紋路，切斷橫紋為片，愈薄愈好，將豆粉另調一盃，以肉片拌之，於是取鷄汁或肉汁一大碗，入鍋燒沸，先取火腿片、筍片等放

下再下醬油攪勻，次把肉片盡行倒入，用筷撥開，勿使貼着，再將豆苗加進，霎時即行連湯帶料盛起，洒蔴油數滴供食。

【蛤筍湯】 將蛤蜊洗淨，置入大碗，取開水一泡，用手剝開，將肉逐個取出，另置一碗待用。一面把春筍切為薄塊，又把火腿切成棋子塊，然後將上料同入鷄湯下鍋，放鹽少許，煮一透，下紹酒，再煮盛出上席。

【蘑菇鍋巴湯】 先將葷油鍋燒熟，把肉末入鍋炸之，以透黃鬆脆為度，先另一鍋以急火燒湯，加入蘑菇略撒鹽及好醬油，出鍋後與同時炸好鍋巴，分盛兩器上席。香脆異常。

第五編 蔬菜烹調法

一 蔬菜類

【紅燒白菜】 把菜切塊，倒入油鍋中炒之，待軟，下醬油調糖，反覆拌炒，使透味後，加以半熟之肉絲或片，並加蝦米冬菘絲同炒數十下，合蓋急火煮熟。

【炒白菜】 白菜擣去粗葉，切塊，先以香菇、蝦米泡過，與肉片筍片下油鍋炒熟，倒入白菜，急火燒煮，攪拌均勻，半透澆進醬油及糖少許，再炒熟，盛起。

【清燉白菜】 白菜一株，剝去外面粗爛之大葉，用刀切去近根粗硬部份，洗淨切開，次用鮮肉切為薄片，鋪在碗裏，取白菜層層排列，肉片上下，加清水小半碗，加鹽一撮，並以火腿片排在白菜上面，入飯鍋蒸熟。此品別名金銀菜。

【醋溜白菜】 用白菜莖洗淨，切成寸來大小之塊，再把冬菇去蒂，每朵分切兩片，待用，次把蝦米用清水浸之，豬肉與筍切作與菜大小相等之塊，燒起葷油鍋，先把上列作料一炒，後乃倒入白菜再反覆炒之，半熟時，放入醬油白糖酸醋諸品，再攪之透味，大熟即起鍋，乘熱食，一冷便減味。

【拌白菜】 取白菜嫩心，橫切數瓣，不可散開，小心放在大碗，並切辣椒絲，生薑末浸醬油碗內，同時加入白糖酸醋，入鍋蒸熟，取出後把生薑辣椒蒸出之汁，澆淋在白菜上面，浸消片時，逼去汁，然後入鍋蒸熟，然後復將前汁澆進，如此浸澆三四次，加以香油拌勻，為夏令最清爽之食品。

【炒白菜心】 白菜薹擣去硬葉與粗梗，清水洗淨，切為一寸長之段，然後燒熟豆油鍋，將菜倒入，反覆炒之，待已軟，乃加醬油，又攪拌使勻，將熟沃下紹酒，再略炒，即起出速食，如在下醬油之際，并加入肉丁蝦米，尤為香甜脆翠。

【粉蒸菜心】 白菜嫩心洗淨，平鋪鍋底，另加鴨肉塊于上面，次將拌調之白醬油、酒鮮肉汁鹽、五香屑及炒米粉次第放入，蓋鍋蒸湯蒸透，即上席，食時加麻油。

【醃白菜】 將白菜擣去頂老之外葉，用刀切屑，用鹽拌之，捏和，少停再加白糖，酸醋再拌和，或加蝦米同拌亦好。

【醃白菜心】 先將白菜心用鹽醃一夜，取起洗淨，絞乾水份，切為碎片，再以冬筍風栗先行煮熟亦切片，乃將菜心放入油鍋炒十幾下，加入筍栗再炒，和下鮮湯，醬油白糖再炒。

【炒芥菜心】 把肥嫩芥菜心去薹粗葉，切為塊，先在熱油鍋中炒之，配下草菇，獨湯，醬油，及鹽和味，一同燜至爛熟，起鍋。

【清燒瓢兒菜】 撕去爛葉，入油鍋炒之，半熟下水，燒沸，下鹽，煮至極熟，便可進食。

【炒芹菜】 芹菜有水芹與芹二種。法取芹菜去葉與根，洗淨以刀切成寸段，一面把素油入鍋，以急火燒之，至極熟時，即把芹菜倒入，同時即加鹽，慢炒，再淋蔴油，即可。未甚爽脆，再芹菜之色紅者不可食。炒時不可太熟，略帶生氣為上。

【燶芹菜】 把芹菜去菜與根，洗淨置太陽光中晒乾，浸入醬油盆，約二日取起，瀝去汁，用甘草末、紅糖下鍋，置入鐵絲架，把芹菜平鋪架上，再將鍋蓋合，然後燃燒，燶透取出切段，盛碗，拌以蔴油、醬油，和味，為過粥妙品。

【炒馬蘭頭】 將馬蘭頭揀洗淨後，下醬油鍋，炒熟，略加鹽，再把肉片入鍋，和水煮透，再下酒、醬油、五香料等品同燒，燒時須用文火，及肉爛和下馬蘭頭，再加冰糖和味，俟冷而食。

【炒油菜】 將嫩油菜洗淨，切成寸段，次倒入熱油鍋中，炒二三十下，放紹酒，合蓋燒一透，加入鷄皮、火腿片、草菇、鷄湯、鹽、醬油等品，再炒十數下，再略加白糖和味，即行起鍋。

【醃大頭菜】 先把大頭菜入水洗淨，在菜根部用刀直開數片，但仍聯絡不斷，切

完後，然後放入缸中，用鹽醃好，取大石頭一塊，洗淨，壓上菜頭，一星期後取起，擗開吹晒略乾，乃用茴香椒末諸品轉醃入罐，用箬殼并布封固罐口，半個月後即可取食。

【炒菠菜】 菠菜去根洗淨，以刀切寸來長之段，一面用豬油入鍋，急火燒熱，將菠菜倒入鍋，炒之，菜軟，入醬油並淋入酒，再炒全熟後，再淋下酒，即可起鍋。

【炒塌顆菜】 先將塌顆菜去盡外層粗梗，并切去硬根，切成二寸長之段，再用醬油及少許溫水把冬菰絲、蝦米絲浸約半小時，乃燒熱葷油鍋，倒進菜段，即和醬油糖各少許，用鏟炒幾下，盛起。一面再將冬菰、蝦米、豬肉等絲放下鍋同炒數下，生熟即倒入白菜一同炒之，并傾入浸蝦米等之原汁，蓋鍋改用急火煮到適宜爲度。

【炒枸杞葉】 把嫩杞頭葉洗乾淨，放入熱油鍋，攪炒，乃取鷄湯放下，加入火腿片、蔴菰雞及絲，略加鹽醬油同燒。

【炒金花菜】 把塘裏魚除去鱗雜，破肚去胆，洗淨後浸在醬油酒葱薑液中，半小時後，即下熱油鍋中煮透，傾入黃酒，蓋鍋，爛片時，將揀好金花菜另入油鍋炒熟，略下鹽醬油，即同入魚鍋中燒透，加白糖些許，即行起鍋。

【炒蓬蒿菜】 把蓬蒿菜先下水鍋，炒一透後，取起切細，汰于冷水中，控去水份，用鵝湯入鍋煮一二透，略下鹽，一面把鵝肉煮透，和以真粉，略加鹽，便成爲膩濃之汁，乃將蓬蒿裝置盆一邊，一半邊則置鵝肉屑上，撒火腿屑，即可上席。

【火腿尊菜羹】 將尊菜用冷水漂清，把手蓋碗面瀝去水分，次用鵝湯入鍋，加入火腿絲筍絲等煮一滾，略放食鹽、黃酒，即把火腿絲等撈去不用，祇用其汁湯勿使停滯，即刻投入尊菜，不可稍停，即行盛起。

【香菌尊菜羹】 把尊菜漂淨，將香菌浸汁下鍋，再加香菌筍絲等品煮二三沸，然後乃將尊菜放入，加食鹽、黃酒少許，一透即起鍋。

【白切肉蓴菜】 先把豬肉加酒少許煮熟，加些食鹽，再燒一透，切成薄片候用，次將茭白燒熟，切成寸塊，平擺盆底，將肉片蓋在上面，兩面鋪平，即可上席。

【萎白炒大蝦】 萎白切片或切絲再用鮮活大蝦剪去腳芒，再將油鍋燒熱，將萎白蝦一起倒入，炒爆少時，加入紹酒醬油食鹽葱屑，再燒一透，下些白糖和味，即得。

【炒萎白】 先把豬肉絲下鍋加醬油煮至半熟，乃把萎白絲及酌用清水同倒入煮，一二滾即透，如在飯鍋蒸熟切片或絲，蘸蔴油拌食亦有味。

【拌萎白】 將萎白剝去殼，入清水鍋煮熟取起，用刀面橫敲一下，使內部鬆碎，再切為櫻刀塊，然後置盆中，加白糖醬油拌就，愛香者加拌蔴油，不喜甜者不用加糖。

【煮萎白肉】 先將臘肉洗淨，下鍋和水同茴香煮一透，下以黃酒，再燒三透後，加入萎白塊，及鹽，以煮熟為度。如加些大蒜葉同煮更香。

【薩蘿蔔絲】 把紅蘿蔔兩頭切去一薄片，再用刀背敲扁，使分裂為幾小塊，然後裝入盆子，加上白糖，用蔴油醬油陳醋拌和，等到透味，可食。

【薩蘿蔔絲】 將蘿蔔用清水洗淨，刮去皮，切成細絲，擦以鹽，捏去漬水，再加葱屑

白糖用淋，拌便可食。按蘿蔔以太湖產者為佳，而最普通。

【蘿蔔燒肉】用鮮豬肉洗淨後，切成相當之塊，即下鍋注水，合蓋燒之，一面將蘿蔔洗淨，去皮，斬蒂，切成如肉大小之塊，鍋中水滾時，放入，并加食鹽，復行開蓋，以急火燒之，二透之後，改用慢火，至爛熟後，加入葱屑，即盛碗趁熱入席。

【炒蘿蔔屑】將蘿蔔用刮鏟鏟為細粒，一面放豬油入鍋，以急火燒熱，即將蘿蔔倒進，炒拌，見將脫生，再以火腿屑加入同炒，及熟，乃淋入醬油，撒以葱屑，復炒數下，即可食。按此品入鍋火力要大，手段要快，如係清炒，則不用醬油而用食鹽。
【炒莧菜】將莧菜揀洗清淨，並把大蒜頭退去外層，然後燒熟油鍋，將莧菜大蒜倒下炒開，稍停放下酒醬，一透可食。

【炒茄子】把茄子去蒂洗淨，劈開切為小塊，上熱油鍋內略煎，擺些鹽末，加下醬油，清水最後下白糖和味，以炒熟為度，或把茄子拔為細條，拌以麵粉漿，略下食鹽入油鍋炸之。

【同包茄】把茄子對切開，取去其心，去外皮，中納實乾菜香菰扁尖毛豆子生薑，

等細釘，和些鹽，并白糖少許，然後將茄之切開處，重新合攏，外包鮮荷葉，裝于碗內，蒸熟而食。

【紅燒茄】 茄去蒂洗清，切為兩片，挖去其子，再切為三角形塊，一面把豬肉切細丁，蝦米泡用滾水泡透，乃燒沸油鍋，將茄塊倒入燒之，數炒以後，加上肉丁與蝦米，將脫生，撒以鹽和醬油，再炒數下，淋進黃酒，少停即可盛起。

【醃番茄】 將番茄切為薄片，置瓷盆內，隔層撒以鹽，至次日把鹽水倒出，以白糖醋花椒末加進，拌勻，一面燒熱油鍋，將茄及諸品傾入，一起炒之，至茄軟時，取出裝盆，若再以芥末薑末丁香諸品燒之，味亦好，待冷可放入瓷瓶貯藏。

【炒青辣椒】 把青辣椒剪開，挖去其子，切成絲，漂于水中，然後燒熱油鍋，倒下辣椒略炒，再把豌豆，豆腐干絲同下，再炒片刻，加鹽，醬油，及酌下清水，一二透後，起鍋。

【燒羅漢】 先將蘑菇，香菇用水放浸，再將葛仙米泡透，又將豆腐擠乾水分，拌以金針菜，木耳屑，及鹽少許，用匙做或圓形，放置真粉裏滾過，即可投進鍋中煎黃。

然後把蘑菇香菇葛仙米筍片酒醬油等次第放入，加些浸蘑菇香菌的汁水，蓋二三透即佳。

【螺蛳頭炒韭菜】 將肉絲及螺蛳頭，同下油鍋炒，待透和入酒，次下鹽，醬油，拌勻即可盛起，再將韭菜片下鍋炒片時，即將已炒之螺蛳頭及肉絲倒下合炒片，和以糖即成。

【炒韭黃】 把嫩酒芽揀選清淨，切成寸來長一面燒熟油鍋，倒進韭芽略炒，即加入浸過之金鉤蝦米，同炒一息加黃酒醬油鹽以後加白糖和味，起鍋。

【麻油炒韭黃】 先把韭菜下油鍋煎好，次加入蝦米及火腿片蘑菇片等再炒熟，下乃放進酒，鹽，醬油合味，最後加白糖即好。

【煮荔浦芋】 把水盛滿鍋內，將芋置入，自水沸起，煮一小時熟透，連皮切開而食。此品滋補，淡食最好，或蘸以甜醬亦可。

【荔浦芋蝦】 先將芋蒸熟，切成長方塊，然後把蝦仁蟹粉火腿屑以及鹽黃酒拌和平鋪芋上，再以另一片芋蓋之，最後入鍋用慢火煎透即可。

【糖燒芋艿】 削去芋皮，用黃糖入水鍋煮熟，然後加蘇枋水改用文火燜爛，以顏色鮮為佳。

二 豆類

【炒豌豆】 先把肉丁冬菇丁薑丁入油鍋，次下豌豆，反覆拌炒，火力須稍大，沃入醬油再炒十幾下即可。

【五香豆】 白頭半斤，用水洗淨，倒鍋中，一面以細布一塊，將茴香山荳包緊，同放鍋內，復以清水入鍋，以浸滿豆而為度，然後急火煮之，數滾後，改用緩火，加鹽酒，醬油，蓋攏燜煮，及啓蓋見豆皮發皺，水汁乾時，即可盛起，撒以甘草末與胡椒粉各少許，拌勻而食，或有不用醬油與鹽，而用醃菜油同煮，其名為菜汁豆，均可晒乾貯食。

【砂炒酥豆】 先以白豆用水浸一刻，取起再浸，如此數次，然後撈起，吹乾，次將粗砂入鍋，猛火炒熱，乃把豆倒進，用鏟不停，速即同炒，俟豆已發黃烹鬆，即連砂盛起，用篩篩去砂，洒些鹽水，稍停，即可貯藏瓶罐中，炒時火不過猛。

【炸油豆瓣 與蘭花豆】先把蠶豆浸水一宵，撈起剝去殼，吹乾，用素油入鍋，即燒淡，乃倒入豆瓣，反覆爆炸，至色透黃，即起鍋，撒食鹽即可食。又法將豆不去殼，用剪切成四花，下鍋炸之，即名蘭花豆，或用甜醬拌食，即為醬燒豆。凡豆粒小者，不必去皮而炒。

【炒蠶豆仁】「青梅夏餅與櫻桃，腰肉江魚烏飯糕，莧菜海螺鹽鴨蛋燒鵝臘豆酒娘糟。」此為杭人咏節物詩，可見蠶豆一物足稱。蠶豆仁之炒法，先把蠶豆剝去殼（或擠去），待用。一面將淡筍削去老頭，切為細丁，燒熱油鍋，先下食鹽，即連倒進豆肉，炒十幾下，加進筍丁，再炒，然後加清水、醬油合蓋，燜二三分鐘，撒些葱末，稍停即成。

【燴蠶豆泥】不拘新陳之蠶豆，先行用清水煮爛，放入沙鉢中，研到極細如泥，再用鷄絲、火腿絲、鷄湯煮透，加下豆泥，燴到將成，和以真粉，攪勻，完成。

【炒沿籬豆】將沿籬豆（即長豇豆）洗淨，倒入熱油鍋內炒透，加清水食鹽、甜醬

【燶茅豆莢】 把茅豆洗淨剪好，加清水下鍋煮熟，加下食鹽，並酒，再煮一透，即可。

【炒茅豆肉】 茅豆剝殼取子略煮，熟後待用，次把辣椒切絲，香豆腐切絲，下熱油鍋炒片時，然後放下茅豆子，酌和清水，一滾下醬油再燒片時，酌和白糖便可起鍋淋一些麻油。

【醬油製法】 醬油為調味中不可一日或缺之物，無論何菜均須用之。此品為豆所製成，不拘大豆、白豆、豌豆等，均可製之。法先把豆和滿清水，下大鍋煮之，至極爛熟，乃取起，盛于缸內，等稍涼後，即以小麥粉和之，攪拌停勻，做成斤來種種餅，平灘于筐上，上面鋪以稻草，經四五日後，則豆餅發酵，此即為麴，乃再置入缸中，移日光酌量加傾鹽湯，用力攪拌，日夜露晒，若遇陰雨時，則以箬蓋蓋上，此後每日攪拌一次，一個月後，色即發黑，再繼續晒數日，乃擰去其渣滓，其汁入鍋煮，再晒數日，即成為可用之醬油，灌入罐中，以箬葉封好，用板包以白布或紙，作為罐蓋，以擋塵污。按醬油之成分富于滋養，且有醬油煮物比用鹽味美。

【炒黃豆芽】 先燒熱油鍋，放下食鹽，即把黃豆芽倒入亂炒（如用入參條作配

更好）少傾下以醬油，清水（或加些白燒酒）再燒一二透即成。用豆腐干切絲配料同炒亦可。

【炒火腿蒸豆芽】 將肥嫩綠豆芽頭尾摘去，揀淨，再用小針逐條從尾上戳一孔，直穿到頭為止，再用火腿切成一寸多長的橫段，順着紋路再切極細的絲，並將此火腿絲塞入每條豆芽孔中，乃用豬肉炒透，加下黃酒，醬油少許，并下以鮮湯即成。

三 山產

【搗筍】 剝去殼，切去老頭，餘切為寸長半寸大之塊，然後置砧板上用刀搗之，使略鬆散，一面以豬肉切絲，冬菇切絲，蝦米用溫水泡好，乃燒熱豬油鍋，把筍入鍋炒之，用鐵絲勾在下承住，待炸到透熟，將勾帶筍提出去鍋中餘油，將肉絲冬菇蝦米次第倒入略炒，再將筍倒入拌勻，放入醬油白糖，再翻拌數十下，俟汁略收乾，即可盛起。

【雪裏蕻筍】 將筍切成薄條片，又將雪裏蕻菜略洗，切細之，燒起葷油鍋先下筍

片，後下雪裏蕻，略炒數下，加入醬油，同時傾以鷄汁或肉湯，關蓋煮之，約五分鐘，加豆粉略炒，即可盛起，澆以麻油，以引香味。

【紅燒筍】 將筍切鱗刀塊，用刀搗之使裂，倒入沸油鍋中炸之，透熟盛起，留去鍋油，將肉丁、冬菇丁等下鍋同炒，再將筍倒進，炒拌均勻，加糖、醬油，再攪炒，汁將收乾，再將餘油倒入同炒，俟油將收乾即得。

【炒蝦子筍】 燒熱油鍋，倒進筍塊炒一刻，即加下醬油、清水，澆二三沸，再下蝦子酒、白糖，再煮數沸，即可起鍋，上面撒些火腿屑，好醋、麻油趁熱進食。

【油燜筍】 將筍切片或段，燒熱油鍋，把筍入鍋爆之，約三四分鐘，和下醬油，息，看濃厚而少水分，即可盛起，貯食。

【炒筆筍】 先將蘆筍用開水發泡，再把筆筍去淨，再把泡發的蘆筍湯頭，入鍋煮滾，放入筆筍，燙熟取出，切成寸長段，隨即用刀在每個輕拍，以便鬆碎。

【炒蝦菌】 將鮮蝦仁配入鵝蛋白、真粉、荸薺片、葱屑稍和鹽及酒，放石臼中搗爛成蓉，用瓢盛受，捏成球形，然後將蝦仁置於菌中（菌去柄）貼緊，裝在盆中，先蒸

熟，再下熱油鍋煎之，和以酒，并加火腿屑，于上面，再下醬油，白糖，真粉少許，味醄一起鍋。

【燴鮮菌】 把鮮菌下清水洗淨其沙泥，去柄，用油略爆，取出過以清水，捏去油味，然後鷄汁加上火腿片，青菜片，醬油，將菌燴炒，即得。

【燒菌油】 先將油鍋煎透，放薑二三片，把菌入鍋，煎爆少頃，便放食鹽，醬油，燒至水分已少，油無爆聲，即盛起藏鉢中，可用久貯。

【鮮菌肉腐】 鮮菌數十朵，去柄洗淨，一面用精肥各半之豬肉，去皮切作小塊，和上醬油，酒，豆粉，及豆腐少許，一併斬為肉腐，然後把菌兩朵對合，中嵌肉腐，輕放盆上，入鍋用急火燒至熟透，加筍片，再蓋好燒二三透即成。

四 瓜類

【燶南瓜】 南瓜一個，刮去青皮，再切開，並斬成一寸大小之稜塊，急火燒熱油鍋，將南瓜倒入略炒之，稍和清水，關合鍋蓋，以旺火燶煮，約一刻時分，啓蓋，加食鹽及大蒜，再蓋，燶熟後，起鍋，洒麻油幾滴，即可。南瓜亦可切細絲，煮食，或

切爲條塊，上飯鍋蒸熟，較爲經濟。食時蘸麻油、醬油，同一有香有味。

【炸南瓜糊】 取老南瓜刮去黃皮，將瓢子挖出，然後斬爲細絲，一面將麵粉調水成糊，和以鹽與醬油，同時放進瓜絲，攪勻，一面把素油鍋燒熱，以羹勺滿盛瓜糊，投入鍋中炸之，及浮起油面，見老嫩適合，先熟者先用湯勺撈起，把油瀝乾，盛盆中，炸完即可食，撒些椒末以引香味。如喜甜者可和入桂花糖，可作點心用。

【炒絲瓜】 將絲瓜刨去皮，切寬刀塊，並用百葉切絲，豆肉剁碎待用。燒熱油鍋，先倒入絲瓜茅豆肉略炒，撒些食鹽，燒一二透，把百葉在熱鹹水中渡過，加下鍋，炒幾下即好，不必多燜。此法用以炒長豇豆亦可。

【炒野鷄瓜】 把鮮野鷄肉切成葡萄大小之小塊，放入滾油鍋中，煎炒十幾下，加入香菰、薑等丁，再下黃酒、醬油、鹽及清水少許，炒熟加糖和味，即起鍋。

【炒瓜薹肉絲】 把肉切絲，燒熟油鍋，以肉絲倒入煎爆，將脫生，下以酒、醬油、鹽及

薑瓜絲、薑絲，炒二透起鍋。

【紅燒冬瓜】 用刀將冬瓜外皮刮淨，挖去瓢，切成小長方塊，乃取油下鍋，急火燒

熟，即將冬瓜倒進炒之，煎爆一透，即下鹽、醬油、清水，同時加好，合蓋燜燒，微透後，揭啓，見已爛，再加白糖少許，待味已濃厚，即可起鍋。若白燒則先將清水燒滾，然後放下冬瓜，下鹽，不用醬油；二透後，瓜熟，又可用火腿片、蝦米等品做作料，亦可口。

【燒黃瓜】用鋸刨去黃瓜皮，切為長條塊，起油鍋，即將黃瓜倒進，炒之，注下清水，關蓋，燃燒二透，加入食鹽、蝦皮，再行蓋好，及熟起鍋，好後淋以醬油。

【黃瓜嵌肉】刨去黃瓜皮，挖去子，切為寸段，將五花豬肉斬成小塊，再斬成腐，拌些鹽、醬油、酒、鰹魚屑等品，每段填上料，塞入置盆中，待用，次燒熱油鍋，將瓜段小心一一放入，爆炸，至肉稍熟，下以酒及醬油，及水，蓋上燒二三透，和些糖即好。

【風黃瓜】鮮黃瓜去蒂除子，切作小方塊，風吹乾，然後下秋油中浸漬，浸一夜，便可食，極其爽脆。

【拌黃瓜】把黃瓜去蒂去子，切作二升，再切薄片，入缸用鹽拌之，倒去其汁，用清水過汁，置入碗中，加白糖于上面，或加海鹽皮絲，次把油鍋燒熱，淋入瓜碗內，拌

和面食。

【拌菩提瓜】用開水將菩提瓜泡浸，切絲其肉裂解，成絲粉條狀，乃用醬油麻油
◎糖及葱屑拌勻可食。

【炒菩提瓜】如上法將菩提瓜泡浸切絲，次燒沸油鍋，倒入瓜絲，再下醬油鹽糖
葱末等品同炒十幾下，即盛起。

五 豆腐類

【八寶豆腐】把嫩豆腐切為小塊，加蘑菇屑、香蔴屑、筍屑、黃芽菜屑、京冬菜屑，各
料下油鍋同炒，下以醬油及糖略燜起鍋，豆腐以嫩為上。

【燶豆腐】先把肉絲入油鍋炒好，然後加入香菇蝦米，最後下豆腐，小心輕炒，加
醬油，看其汁將收，加清水少許，燶五分鐘起鍋。

【香椿炒豆腐】先取素油入鍋，急火燒極熱，即取豆腐拍碎，入鍋煎之，約五分鐘，
見豆腐轉色發黃，即和下香椿，便淋以醬油，炒片時，即可起鍋，加淋麻油，即可
上席。香椿炒得不可過熟，反脫香氣。此品為春季應時品，但當注意者，忌與豬肉

及熟麵同食。

【炒虛豆腐】先把豆腐入清水鍋，以急火燒至百沸，見豆發空，成蜂窩狀，乃取出，盛入淘籬，瀝乾，切成絲，配以薑絲，同下熱油鍋，煎炒片刻後，傾下腐乳油，再炒數下，即可起鍋，淋麻油數滴，而食。

【白菜豆腐】將豆油鍋煎熟後，即把白菜小塊下鍋炒至半熟，然後下豆腐蝦米，火腿片，及香料等一起炒，撒入鹽，放下清水，煮二三透，並下些糖，以煮透後湯色白潔，豆腐起孔，味最清爽。

【蘑菇燉豆腐】先將豆腐用瓦罐，加清水沒上面，浸煮至豆腐起孔，如蜂窩然，然後將沸水傾出，再用冷水下罐，把紅菱肉放進同煮，最後加進蘑菇，木耳，味母，並麻油（多點）一同調勻，再燒少頃便好。

【炒松菌豆腐】先將松菌洗淨，摘掉菌柄，然後把豆腐塊作棋子塊，入油鍋煎透，即下菌鹽，菜油少許，煎五分鐘，再下醬油筍片，清水，蓋鍋再煮二三透，和以白糖，大蒜葉，即可盛碗。

【肝油炒豆腐】先將猪肝倒入熱油鍋亂炒十幾下，將脫生，便下猪油塊，加黃酒，再炒拌一回，下鹽醬油及酌和清水，然後把豆腐放入，合蓋燜少頃，和些白糖，即可起鍋供食。

【炒豆腐鬆】將豆腐下清水鍋煮透，取去溼乾，次燒熟油鍋，倒下煎炒，待鬆透，配下醬瓜醬薑等小塊，再炒數記，然後傾入豆腐汁，並和糖引味。

【燒豆腐】切豆腐為二寸來長方塊，入鍋焯透，用清水過清，次燒熟菜油鍋，把豆腐煎黃，下些鹽，再加配香菇木耳京冬菜金針菜等品，澆下醬油，及下香料并浸香菰之汁，同煮三四沸，再和真粉白糖而就。

【炒磨腐】磨腐為夏季時品，法用菉豆浸水一宵，取出淘淨，帶水磨粉，用布袋瀘汁，置鍋中煮熟，用棍攪勻，到不見粉粒為度，然後鍋中之汁經然後乃凝結，取起注大盆內待冷，切為方塊，以清水養之，其炒法則將製成磨腐切為小方塊，燒熟油鍋，先把京冬菜屑一炒，然後放入磨腐同炒透，放下鹽拌勻即成。

【蝦米炒磨腐】先將小青菜切開，入葷油鍋炒透，然後放下浸過之蝦米，醬油，酌

加水同煮爛（注意煮青菜及蘿蔔豇豆等，必須加配蝦米，方易熟爛）乃時磨腐入鍋共煮，及透起鍋。

【香椿拌磨腐】 把香椿頭切屑，及薑屑同和入磨腐，和以麻油醬油拌調均勻，可食。

【炒豆腐乾】 先把豆腐乾潔滑，切成長條塊，一面燒熟素油鍋，先將韭菜香菇絲薑絲略炒，隨手將豆腐乾放入，輕輕同炒，加入醬油酒，須臾即好。

【燒大豆腐】 將老豆腐切塊，次把蝦米用水浸好，豬肉切絲，香菇泡沸，然後燒熱油鍋，下肉絲炒透，次下香菇絲蝦米，再後下豆腐，輕炒，隨下鹽醬油，少許汁將收乾，倒入浸過蝦米香菇之汁，合蓋再燒十來分鐘，加葱段即盛起。趁熱喫。

【炒素鷄】 先以百葉用溫水加船泡過，疊好緊，把白布包之，壓結後，下水鍋煮透，取出切長條塊，次將菜油入鍋燒熱，乃將素鷄塊倒入煎透，加以鹽醬油，筍塊，香菰，木耳等品同煮之，及透和些白糖真粉，即可盛碗。或有用栗子同炒，味亦別緻，稱「栗子炒素鷄」。

【炒素火腿】 素火腿之製法係將豆腐皮塗以乳腐浦，層層疊起捲為圓筒，再套數張潔淨之腐皮于外面，包以布巾，紮緊入水鍋煮八分熟，切成薄片，再下燒熟之素油鍋煎爆之，和下酒醬油香菌筍片木耳等，酌傾浸過香菌之汁水，一二透後加糖少許，乃成。味極香美。

【蒸素火腿】 火腿製法如上，切塊上加香菌木耳置飯鍋蒸熟，澆麻油醬油。

【炒素蛋】 用溫水加鹹將百葉泡軟，用清水過清，取去擠燥，然後切成小塊，下入燒熱之麻油鍋煎之，用鏟四面攪爛，務使麻油煎透百葉塊，乃和下筍屑香菌玉堂菜，同炒加入醬油鹽及水少許（水須少）煮熟，撈些葱屑，味極香美。

【熒乾絲】 將嫩豆腐乾切絲，入鮮湯煮過，撈起瀝乾，用好醬油、麻油、小蝦米等拌和，

【燙百葉】 把百葉切成細條，用開水稍加輪子，泡滾一刻，撈起後用好醬油、小車蔥油拌食。

第六編 麵食類之烹調法

【肉絲麵】 取麵粉調和冷水，少加食鹽，調勻，以麵棍擂平，略撒乾麵粉于上，用棍趕薄，摺疊後切作細條，然後先把豬肉切絲，炒熟，和以青菜，加鹽，再炒，酌注入水，以急火燒沸，將切麵放下，沸起後，見麵浮起，少頃可以盛起。

【五香麵】 先將蝦入鍋，把湯煮滾，和入醬油及醋少許，待冷用以拌麵粉，又加些胡椒末及芝麻，拌勻，趕至極薄，摺疊切細條，乃下滾水鍋，重滾即盛食。并可撒些葱屑，以引香味。如不受酸者，不用醋。

【八珍麵】 用鷄肉魚肉蝦仁，晒乾，又用香菇芝蔴花椒，均研爲細屑，和入麵粉中，如上法製成麵，又用肉絲筍絲作料，入鍋一滾，加入麵，再滾，即可盛出。

【炒麵】 購市上現成之麵，先下沸水過之，撈起用冷水瀝清，用竹籜攤開，然後切肉絲，入鍋先炒好，次將葷油入鍋，燒至極熱，把麵倒入，用鏟炒之，見麵色勻黃，急將肉絲、鹽、醬油，依次加入，少放水，合蓋片時，即可。

【滷鴨麵】 先將鴨下鍋，加鹽、酒、醬油、茴香等物，煮至汁湯濃膩，將鴨取出，將胸脯肉切成細條，盛盆上加鴨油待用，然後燃火燒沸清水鍋，把生麵放進，用箸

拘勻，燒一沸麵已浮起鍋面，即用漏勺掠起，用冷開水浸一浸，裝碗加上鮮湯，與鴨盆同上。此爲過橋吃法。

【小肉麵】 把麵如上法燒熟，激過冷湯後，裝碗中，澆上煮好的紅燒肉汁，上面加幾塊厚的紅燒肉，即做澆頭。

【素炒麵】 把鍋水燒滾，將麵放下，至浮起即撈出，在冷水中一過，撻開吹涼，乃將素油下鍋，燒熱後將麵倒下，炒黃，用茭白絲、香菇及菜段作配，略炒，下鹽，並加下些香菇筍煎的湯水，再炒數下，汁乾短時，即可盛起。

【爛糊麵】 燒熱油鍋，加入雪裏紅、菜屑、豆芽，炒透，即可下麵，酌和清水，合蓋略燶，然後啓蓋，撒入食鹽，並味精，即可起鍋。

【斑肝麵】 把斑肝魚刺皮骨，燉湯如乳汁，加酒及鹽作湯汁，乃將麵入沸水鍋煮透，盛碗澆入上面湯汁，再加養好之斑肝，即好。

【炒麵衣】 用雞蛋下碗加鹽酒及葱屑少許，酌和清水，用筷打調勻淨，並將麵粉緩緩加入，調成不厚不薄之糊漿，倒入熱鍋中，透成極薄之餅片，烤黃後取起，隨

手撕爲碎片。又把蝦仁用酒浸過，然後急火燒熟油鍋，乃把麵衣同蝦仁一併入鍋亂炒，少頃即熟，味甚香脆。

【油酥餃】 用麵粉分爲二份，略分多少，一則用油七水三拌之一，一則用水七油三拌之，各捏成小塊，大者包小者，用麵棍趕長，捲攏又揪扁之，成爲餅坯，一面用板油剝去衣，切成小塊，和以食鹽及葱屑諸品，拌勻之後，作爲餃餡，每一餅坯，加上餡子對折包攏，捺成餃邊，如燈瓦，然後燒沸油鍋，將餃子小心放入，煎至色透黃爲度，此爲葱衣猪油酥餃，或用火腿屑作餡，桂花白糖作餡，胡桃瓜仁作餡，名稱各異，味均可口。

【燒賣】 用開水和麵粉，稍加食鹽，打調成塊，又須乾溼相宜，搓成長條，切成如栗子大之塊，捺成扁圓，搗些乾粉，用捍趕成薄的荷葉片，復用肉斬成糜，和入鹽、醬油、酒、葱屑等爲餡，取麵坯裹之，如石榴狀，入蒸籠上鍋下水，合蓋以急火蒸熟之。此品餡子有用蟹粉者，有用薑菜者，各有其味。

【滷麵筋】 購無錫麵筋，同香菇筍，即入鍋用油炒一下，酌下酒及醬油，鮮湯，燒一

二透，即可。

【麵筋肉包】先將肉汁及火腿筍塊入鍋燒滾，並預先將麵筋包以肉腐，投入鍋內煮之。見發透即好。

第七編 各種點心烹調法

【春捲】（1）汆法：將春捲皮蒸熟，取起每張分開，把肉絲、韭芽、香菇絲、筍絲等裹成三四寸樣之捲子，然後燒熱油鍋，把春捲一浸真粉，投進鍋炸至透黃即可取出。乘熱進食。喜酸者蘸以醋。（2）蒸法：如上蒸熟，乘熱包以預先炒好之肉絲韭芽、香菇筍等絲，隨包隨吃，蘸以菜醬更好。

【炒年糕】將寧波年糕切成薄片，用水浸軟，燒熱油鍋，放入肉絲、蝦米、筍片等，炒數分鐘，加入食鹽酒及酌下清水，然後將糕片倒進，酌加汁湯，蓋鍋煮透，即可盛盆進食。又用薺菜炒更別緻。

【圓子】用糖同胡桃屑，加清水桂花醬煮透，倒在油布上面，待冷凝結，切作豆大

之粒，當作餡子，放在籠篩內，再放乾糯米粉一層，把籠篩滾用，洗帶酒些清水，添粉少許，如此滾篩數次，即成。然後燒熱水鍋，投入圓子，煮熟進食。⁽¹⁾

【酒釀圓子】如上法製就圓子煮熟後，加下甜酒釀即可。

【百菜元宵】備胡桃仁、松仁、瓜仁、蜜錢櫻桃、黑芝蔴豆沙、板油、（切成骰子小塊）桂花醬、玫瑰醬等品相和做成餡子，然後將糯米粉擺在籠裏，將餡子稍用水蘸溼，逐一放在粉內，擺動粉籠，以使米粉滾上餡子，四周平勻為度，再用冷水一破，蘸溼再滾，滾至湯裡大小，上蒸架蒸熟為度。

【蘿蔔絲春餅】蘿蔔去皮，刨成絲，撒上鹽少許，擣去辣汁，和些油、葱屑、鹽等，拌勻，次把麵粉用水調成薄漿，和入打勻之雞蛋，并鹽酒，和勻，於是燒熱油鍋，將麵漿三匙下入，中心放蘿蔔絲，再蓋以雞蛋，兩面煎黃為止。又如用韭菜則謂韭菜春餅，香椿者則謂香椿春餅，煎法同上。

【葱蘿蔔糕】蘿蔔絲擠去辣汁，用粳米粉和清水稍加鹽，拌勻，並調入蝦米屑、冬茹屑、火腿屑等，上鍋蒸熟，然後切成片，下鍋用油煎食。

【可可藕】 將藕每節切斷但節不可切去，又每節斜切一刀，把淘淨之糯米可可粉加俞子桂花糖等品用筷將每個眼孔塞實仍將所切下之一片蓋上用牙籤或竹絲扦好入清水鍋煮或隔水蒸熟故亦名蒸藕。

【炒藕】 將藕先行蒸熟然後用刀切成細刀小塊入燒熱生油鍋炒之下些桂花糖再用文火略炒即成功。

【紅燒芋頭】 小芋頭若干，刮去皮，洗淨，切作四塊，然後急火燒熟葷油鍋，傾下芋塊，灑炒，酌下水，合蓋燜約半小時，加入鹽略炒，復將鍋蓋蓋好燉爛為度。

【白糖芋艿】 芋頭若干，去皮洗清切成塊，即入鍋注以清水滿鍋而即將白糖調入以猛火燒熟然後改用文火燉後加入桂花拌勻後即可供食。（如不用白糖用紅糖亦可）

【煨山芋】 取山芋去黽根洗淨，然後撥開炭火，使成一穴，將山芋放入上面撥熱灰蓋之，又撒上鵝糖，聽其燒去如此大者約一小時，小者約卅分鐘便可成熟。

【炸山芋片】 切山芋薄片，燒熱油鍋，沸後即將芋片投入，炸至兩面透黃即可取

起食時蘸食鹽或白糖均可。

【山芋羹】用紅心山芋削成圓形，用清水入鍋，緩火烘爛，又用去皮山芋先行煮熟，然後用印板印成球狀，入清水鍋，加冰糖末桂花，煮成羹湯，可供客。

【杏酪羹】先磨杏仁汁（或用杏仁霜）入鍋加清水煮沸，下以桂花白糖燒一透即成。

【玉蘭片】將玉蘭花瓣摘去瓣尖，用熱水沖洗一過，晒乾，又將麵粉和鷄蛋，酌加清水，並白糖胡椒末調勻，然後把花瓣入麵粉碗調之，投入蘇油鍋煎炙，至油鍋發淡黃色便撈起，在醋碗裏一浸，再入鍋煎片時，至乾脆為度。又用板油切為薄片，調鷄蛋麵粉，葷油炸煎，是為假玉蘭片，又素玉蘭片，係為用雲片糕塗以麵粉漿一層入油炸成。

【甜酒餠】將糯米先放清水中浸一晝夜，撈起再行淘清，上蒸籠蒸透，用冷水沖淋一過，仍用原水再淋，倒入盆中，次把酒藥研成細粉，拌入飯中，攪勻，撒實，中捺一潭，上面加些藥粉，然後緊關缸蓋，放在簾幕裏，或四周用稻柴圍緊，使溫度增

加隔三四天，即成熟。

【酒醃鵪鷺蛋】 鹽鵪鷺蛋打好，下沸水鍋略煮，加泡桂花糖少許，及酒醃，不可多煮，即可盛起。
（九）

【翡翠捲】 先把粳麥草洗淨，放石臼中，搗爛取汁，汁內須略和石灰質，以便顏色鮮潔，將此青汁拌粉，捏成小塊，中包豬油，玫瑰，白糖，搓成圓形，然後將捲子上鍋蒸熟。

【艾糕】 取青艾嫩頭，洗淨後，入白春爌，榨取其汁，和入白糖糯米粉中，拌勻，搓成長條，切作小塊，用印板印花，或捏為小塊，方圓均可用竹籤挿成紋路，上蒸籠蒸熟。（黃花菜糕法同）

【番茄麵】 將番茄剝去皮，切成薄片，次燒熟油鍋，將番茄片倒入炒透，加食鹽，白糖，醬油，及清水，用文火煮熟，然後把挂麵加入，煎至湯乾，即可食。

【甜鹹棕】 柄蘆葉捲平，中實糯米一層，中嵌以火腿，酌加醬油為餡，又半面以棗泥，連子為餡，上面再放糯米，然後摺成長方形之包，次燒熟清水鍋，把棕放入，鬪

鍋文火燶熟，多燶爲佳，至燶熟爲度。

【薄荷蓮心羹】 把薄荷梗用清水煎汁，再把蓮子用開水泡透，剥去皮，并用針搗去芯，用溫開水洗淨，加四倍之薄荷湯，用文火慢燶，下冰糖，即可供食。

【涼粉】 購石花菜同清水入鍋煮透，以融化爲度，盛入碗中，以井水激冷，凝結成凍。預先用薄荷同冰糖煎汁，去渣亦用井水激冷，然後將已凍之石花菜剝成小塊，酒以薄荷汁供食。又法不用石花菜，以洋菜凍代亦可。

【巧菓】 粉製者，把糯米粉加白糖以溫水拌潤，入鍋蒸熟，待冷，撋薄切成小長方塊，並摺成三角形，然後在中角剪開數條，然後將二角穿過，乃用油余黃撋起，溼去油，即可食，並可久貯待食。又麵製者，係用紅糖水和麵粉調勻，撒以芝麻，用棍打薄，製成巧菓，入油鍋炸黃即成。

【紅菱糕】 將紅菱剥殼，去衣，入白搗爛，取起和以麵粉，冰糖屑，桂花米酌和清水，拌就，上鍋蒸熟。

【山楂糕】 用山楂漿和白糖調勻，添以熟糖汁，盛盤中待冷後凝結，切塊上面

加瓜子仁，裝錦盒可以餽贈親友。

【糖山楂】 將紅棗用開水泡透，去皮，臘至半乾，翻開挖去核子，嵌以豆沙，用竹籜托上，一面把糖入鍋煎至濃厚，以托好之紅棗浸沾之。

【煎山楂】 先將雞蛋加眞粉麵粉打勻，燒熟油鍋，乃以湯匙取楂糕，入蛋汁一浸，放入熱油鍋，煎微黃即得。

【酒釀豆沙餅】 用麵粉和白酒脚拌和，放進點水，亦可發酵，搓成條子，撒扁中裏豆沙，白糖，豬油塊，做為餅子，撒些芝麻，入瓦火烘黃即好。

【酒釀玫瑰餅】 用甜酒釀和麵粉調勻，加進點清水鹽水，放置少頃待用，待發酵後，即可捏成扁餅，包入玫瑰薑，白糖，豬油，撒扁入油鑊烘烤，二面黃透為好。

【橙子糕】 用橙汁和白糖調勻，又將桔子皮同黃梔子加水煎汁，將此汁與橙汁和之，再將糖及清水入鍋燒沸，亦和入橙汁內，然後把此汁待冷結塊，割成小塊，而食。

【葵荳湯】 先蒸糯米飯涼透，再將葵荳，蓮子，芡實入鍋△爛，調以冷薄荷湯，乃用

匙取糯米飯，蓮心，芡實，棗荳，蜜櫻桃，蜜青梅等品調和一碗，上面加些白糖，澆入薄荷湯即可食。

【蘿豆酥】 將扁豆先用水浸，一天後入鍋煮熟，連湯上磨磨細，用布袋瀝去渣，用碗盛沉澱，用其底脚之粉和以白糖，桂花，薄荷湯等拌勻，待冷凝結，切為小方塊而食。

【拌洋菜】 把洋菜用溫水浸過，晾乾，切成一寸長之條，裝入盆中，拌上茅豆肉，放些白糖，即可供食。又鹹吃法，則用鷄絲，火腿絲，和醬油拌之。

【山楂羹】 把山楂糕一塊，放於玻璃杯中，和入白糖，桂花米等，即以開水冲下，調勻可食，極為簡便而味美。

【小米糖】 用黍米炒熟，次用白糖入鍋煎至濃厚，黍絲成漿，倒入盤內，並將黍米多加上拌勻，鋪平上面撒以胡桃仁瓜仁肉等品，凝結後切片而食。

【重陽糕】 栗子用水煮熟，去殼及衣，搗碎，和入黃糖糯米粉，入鍋蒸熟，上面加些黃糖瓜子肉，松仁等物，蒸熟為止。

國華書店
台北市東區南陽
一段六十六號

國家圖書館



005308813



家庭食譜烹調法

明子李者

大新書店
反者

大新書店
行者

上海圖書公司
售

14

音