

家庭食譜烹調法



凡例

此世處庭中。每遇宴會。必上餡子。惜重庖人。或不事家政。而誤諸僕役。甚有夫妻二人。亦以同上菜館。爲調羹。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。一一敘列。以供學廚或主持家政者之應用。

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。則分節節述關於各種食品之烹調法則。依食物之時令。順序敘述。閱者按圖索驥。一翻即得。既可日常練習。亦可隨時參考。

本書包羅各種食物之烹調方法。計凡五百餘種。共五萬餘字。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。尤以經濟爲主旨。饒有獨到旁通。變化無窮。取用不盡。必得美滿之效果。

第一編 總論

飲食斷說

二 女子與烹飪法

三 食物之選擇法

一 樂類 二 部類 三 歌類 四 品類 五 九類 六 雜類

七
百
六
十

四 廚房用器之設備

微生物之防範

食之貯藏

二 冷麵法
二 鮑魚法
三 火腿法
四 乾煸法
五 鴨

[illegible]

第二編 粥飯之煮法

一 飯類

- 一 糯米飯 二 粟米飯 三 八寶飯 四 豆飯 五 菜飯

二 粥類

- 一 白米粥 二 雜糧粥 三 八寶粥

第三編 葷菜烹調法

一 豬肉烹調法

- 一 白切肉 二 紅燒肉 三 紅燒肉 四 白燒肉 五 炒肉絲 六 炒肉片

- 七 燻肉 八 燻肉 九 燻肉 十 紅燒獅子頭 一一 叉燒肉 一二 燻肉

- 一三 肉包 一四 肉粽 一五 煎豆腐肉 一六 肉鬆 一七 獅子肉 一八 燻肉

- 一九 燻肉 二〇 五香肉 二一 燻肉 二二 燻肉 二三 燻肉 二四 燻肉

- 二五 燻肉 二六 燻肉 二七 燻肉 二八 燻肉

二 豬身雜件烹調法

- 一 燻花肝 二 燻肝 三 燻肝 四 燻肝 五 燻肝 六 燻肝

- 七 百寶肚 八 無頭肚 九 白煮豬頭 一〇 凍腰片 一一 炒豬舌
一二 炒腰花 一三 炒豬肝 一四 爆肚肚 一五 豬蹄 一六 豬蹄
一七 蹄皮 一八 蹄頭骨 一九 蹄頭

三 牛肉烹調法

- 一 紅燒牛肉 二 燉牛肉 三 燒牛腩 四 鹽焗牛肉 五 炒牛肉絲
六 牛肉汁

四 羊肉烹調法

- 一 紅燒羊肉 二 白切羊肉 三 羊肉羹 四 燉羊腩 五 炒羊肉絲
六 會羊腩 七 羊膏 八 涮羊 九 羊肉脯

五 鷄之各種烹調法

- 一 紅燒栗子雞 二 白雞 三 醉仙雞 四 燉全雞 五 皮炒雞
六 燉雞 七 蒜茸雞片 八 佛手雞 九 粉蒸雞 一〇 椰子雞
一一 溜炸雞 一二 脆皮雞 一三 脆皮雞 一四 炸雞爪 一五 鴨什雞
一六 燻子雞 一七 炸雞絲 一八 炒雞絲 一九 煎雞脯 二〇 雞脯
二一 煎雞脯

5 法製烹品食種其五

六 鳴之各種調法……………三八

- | | | | |
|---------|--------|--------|--------|
| 一六 安南臘鴨 | 一一 糟鴨 | 六 燒鴨 | 一 紅燒鴨 |
| | 一二 燒鴨 | 七 燒片鴨 | 二 八寶鴨 |
| | 一三 炒鴨 | 八 鴨 | 三 清燉鴨 |
| | 一四 煮板鴨 | 九 四喜鴨 | 四 乾菜鴨 |
| | 一五 鹽水鴨 | 一〇 肉片鴨 | 五 五香野鴨 |

七 鵝肉之烹調法

- 一
附錄

八 雞鴨四件烹調法

- 一 他國語
二 英語

九 張之樞經義調法

- | | | | | | | | | | |
|----|-----|----|-----|----|-----|----|-----|----|-----|
| 一 | 喜溫 | 二 | 紅溫 | 三 | 藥燉 | 四 | 茶燉 | 五 | 炒燉 |
| 六 | 經仁燉 | 七 | 油炒燉 | 八 | 桂枝燉 | 九 | 桂枝燉 | 一〇 | 燉 |
| 一一 | 肉心燉 | 一二 | 赤桂子 | 一三 | 梅燉 | 一四 | 藥燉 | 一五 | 桂枝燉 |
| 一六 | 燉 | 一七 | 燉 | 一八 | 燉 | 一九 | 燉 | 二〇 | 燉 |
| 二一 | 燉 | | | | | | | | |



十 魚類之烹調法

四九

十一 蝦蟹類各種烹調法

六八

- | | | | | |
|---------|--------|--------|---------|---------|
| 一 紅燒鮑魚 | 二 酒釀魚 | 三 肉絲鮑魚 | 四 醋釀魚 | 五 白湯鮑魚 |
| 六 煎黃魚 | 七 炸魚片 | 八 白銀魚 | 九 魚翅子魚 | 一〇 蟹子魚 |
| 一一 蟹肉魚 | 一二 蟹肉魚 | 一三 蟹肉魚 | 一四 紅燒甲魚 | 一五 清蒸甲魚 |
| 一六 蟹肉甲魚 | 一七 蟹肉魚 | 一八 蟹肉魚 | 一九 蟹肉魚 | 二〇 蟹肉魚 |
| 二一 蟹肉 | 二二 蟹肉 | 二三 蟹肉 | 二四 蟹肉 | 二五 蟹肉 |
| 二六 蟹肉 | 二七 蟹肉 | 二八 蟹肉 | 二九 蟹肉 | 三〇 蟹肉 |
| 三一 蟹肉 | 三二 蟹肉 | 三三 蟹肉 | 三四 蟹肉 | 三五 蟹肉 |
| 三六 蟹肉 | 三七 蟹肉 | 三八 蟹肉 | 三九 蟹肉 | 四〇 蟹肉 |
| 四一 蟹肉 | 四二 蟹肉 | 四三 蟹肉 | 四四 蟹肉 | 四五 蟹肉 |
| 四六 蟹肉 | 四七 蟹肉 | 四八 蟹肉 | 四九 蟹肉 | 五〇 蟹肉 |
| 五一 蟹肉 | 五二 蟹肉 | 五三 蟹肉 | 五四 蟹肉 | 五五 蟹肉 |
| 五六 蟹肉 | 五七 蟹肉 | 五八 蟹肉 | 五九 蟹肉 | 六〇 蟹肉 |
| 六一 蟹肉 | 六二 蟹肉 | 六三 蟹肉 | 六四 蟹肉 | 六五 蟹肉 |
| 六六 蟹肉 | 六七 蟹肉 | 六八 蟹肉 | 六九 蟹肉 | 七〇 蟹肉 |
| 七一 蟹肉 | 七二 蟹肉 | 七三 蟹肉 | 七四 蟹肉 | 七五 蟹肉 |
| 七六 蟹肉 | 七七 蟹肉 | 七八 蟹肉 | 七九 蟹肉 | 八〇 蟹肉 |
| 八一 蟹肉 | 八二 蟹肉 | 八三 蟹肉 | 八四 蟹肉 | 八五 蟹肉 |
| 八六 蟹肉 | 八七 蟹肉 | 八八 蟹肉 | 八九 蟹肉 | 九〇 蟹肉 |
| 九一 蟹肉 | 九二 蟹肉 | 九三 蟹肉 | 九四 蟹肉 | 九五 蟹肉 |
| 九六 蟹肉 | 九七 蟹肉 | 九八 蟹肉 | 九九 蟹肉 | 一〇〇 蟹肉 |

十二 田雞之各種烹調法……………七八

- 一 炒田雞
- 二 燉田雞
- 三 清蒸干貝田雞
- 四 炒田雞

十三 鵝類之各種烹調法……………七九

- 一 炒鵝片
- 二 炒五香鵝子
- 三 燉水花鵝
- 四 菜花鵝

第四編 湯類之各種烹調法……………八〇

- 一 蝦子湯
- 二 豬肉湯
- 三 豆腐湯
- 四 干貝湯
- 五 菜湯
- 六 雞乾湯
- 七 雞湯
- 八 鴨湯
- 九 榨菜肉絲湯
- 一〇 豆腐肉片湯
- 一一 蛤蜊湯
- 一二 煎茄絲湯

第五編 蔬菜烹調法

八三

一 蔬菜類

八三

- 一 煮燒白菜 二 炒白菜 三 鹽漬白菜 四 鹽漬白菜 五 拌白菜
六 炒白菜 七 粉蒸白菜 八 鹽白菜 九 鹽白菜 一〇 炒芥菜心

- 一一 鹽漬白菜 一二 炒芥菜 一三 鹽芥菜 一四 炒芥菜 一五 炒油菜

- 一六 鹽漬白菜 一七 炒白菜 一八 炒油菜 一九 炒油菜 二〇 炒金菜

- 二一 炒白菜 二二 炒白菜 二三 炒白菜 二四 白切肉菜 二五 煮白菜 二六 炒白菜

- 二七 炒白菜 二八 炒白菜 二九 炒白菜 三〇 炒白菜 三一 炒白菜

- 三二 炒白菜 三三 炒白菜 三四 炒白菜 三五 炒白菜 三六 炒白菜

- 三七 炒白菜 三八 炒白菜 三九 炒白菜 四〇 炒白菜 四一 炒白菜

- 四二 炒白菜 四三 炒白菜 四四 炒白菜 四五 炒白菜 四六 炒白菜

- 四七 炒白菜 四八 炒白菜 四九 炒白菜 五〇 炒白菜 五一 炒白菜

- 五二 炒白菜 五三 炒白菜 五四 炒白菜 五五 炒白菜 五六 炒白菜

- 五七 炒白菜 五八 炒白菜 五九 炒白菜 六〇 炒白菜 六一 炒白菜

- 六二 炒白菜 六三 炒白菜 六四 炒白菜 六五 炒白菜 六六 炒白菜

- 六七 炒白菜 六八 炒白菜 六九 炒白菜 七〇 炒白菜 七一 炒白菜

- 七二 炒白菜 七三 炒白菜 七四 炒白菜 七五 炒白菜 七六 炒白菜

三 山產類

九六

四

- 瓜類
- 一 湯粉
 - 二 醬菜
 - 三 紅燒菜
 - 四 炒蝦子
 - 五 油鍋粉
 - 六 炒筆筒
 - 七 炒蝦苗
 - 八 增鮮菜
 - 九 燒白
 - 一〇 鮮肉肉
- 九八

五

- 豆腐類
- 一 八寶豆腐
 - 二 增豆
 - 三 香椿炒豆腐
 - 四 炒豆腐
 - 五 白煮豆腐
 - 六 蒜苗炒豆腐
 - 七 燒黃瓜
 - 八 黃瓜炒肉
 - 九 臘肉
 - 一〇 拌黃瓜
 - 一一 拌黃瓜
 - 一二 炒黃瓜
- 一〇一

第六編

麵食類之烹調法

一〇五

- 一 肉絲麵
- 二 五香麵
- 三 八珍麵
- 四 炒麵
- 五 油麵
- 六 小肉麵
- 七 素炒麵
- 八 鴨麵
- 九 雞肝麵
- 一〇 炸麵衣
- 一一 油麵
- 一二 燒賣
- 一三 麵筋
- 一四 麵筋肉包

第七編 各種點心烹調法

一〇九

- | | | | | |
|----------|---------|----------|---------|----------|
| 一 春卷 | 二 炒年糕 | 三 餅干 | 四 酒釀圓子 | 五 百果元宵 |
| 六 嘉慶春餅 | 七 蘿蔔餅 | 八 司司餅 | 九 炒麵 | 一〇 紅燒芋頭 |
| 一一 白糯米片 | 一二 煨山芋 | 一三 炸山芋片 | 一四 山芋羹 | 一五 香酥梨 |
| 一六 玉蘭片 | 一七 煎酒釀 | 一八 酒釀圓子 | 一九 翡翠羹 | 二〇 芝麻 |
| 二一 醬油麵 | 二二 甜鹹餅 | 二三 詩料蓮心餅 | 二四 涼粉 | 二五 巧果 |
| 二六 紅棗糕 | 二七 山楂糕 | 二八 椰油糕 | 二九 煎山燒 | 三〇 酒釀豆沙餅 |
| 三一 酒釀玫瑰餅 | 三二 榴子糕 | 三三 蜜紅湯 | 三四 偏豆泥 | 三五 神丹羹 |
| 三六 山楂羹 | 三七 小麥糖 | 三八 蜜酒釀 | 三九 糖炒栗子 | 四〇 蓮藕泥 |
| 四一 煎藕羹 | 四二 蝦仁酥餅 | 四三 玫瑰糖圓 | 四四 蜜窩 | 四五 白水耳 |
| 四六 素糕 | 四七 茯苓糕 | 四八 百果餅 | | |

第一編 總論

① 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，則爲須合於胃腸之易於消化，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，蓋出輩以爲廚下治者，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，直接入於肉體，對於人體之健康，關係至鉅，故不良之食物，雖無害於已，乏營養之力，或雖有營養之力，而烹調不

得其法，受不易消化，普通僕婦能治膳者，又多粗心不測，況若輩非能永久執役於吾家者。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，為主婦焉得時時細察，此種食物，小則發生疾病，大則危及生命。是時為主婦，責無旁貸，悔已無及矣。是故為主婦者，對於家庭烹飪，非至不得已，時不可委諸他人。蓋主婦既負中饋之責，則家庭祭享宴會以及日常三餐，所有者俱應由之烹調，將主婦自顧此烹調法之所以不可不注意也。大同一酒料，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，判斷凡此種種，均非一朝一夕所能得心應手，故為主婦者，對於烹飪一事，首宜練習，此不但個人不受僕婦之欺瞞與挾制，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，為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，較之終日勤勞，亦可解僱於餐時矣。此外家中偶有宴請親友聚餐，若主婦不善烹飪，勢必假手於菜館之庖人，破費既多，而菜味未必合口。如主婦於平日能不憚麻煩，勤習烹飪，

則一旦客至，主婦即可選購時鮮蔬菜，親調肴饌，以供賓客，誠較菜館省費尤能表現女子之技能。故主婦對於烹飪，不獨於飲食衛生上大有裨益，且足使家庭快樂，及便利賓客也。

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，歸國，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。嘗見咳嗽腐魚而起潰瘍，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，有粳米，糯米兩種。粳米之中，又有早米，晚米，早稻米之別。粳米質之優劣，相差甚巨，其關於身體之補益，亦隨而殊。優者量重而質堅，劣者量輕而質腐，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，凡顏色粗澀，粗細不均，而無光澤者，皆

可判爲下品也。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。蠅屢所食者，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，則以現帶白色者爲良。香粳米，以帶有清香氣者爲良。

(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。實居食物之大部分。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精微物。人之取食食物者，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，湯液汁者，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，蜂種。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，且指上不著壓者爲良。若經指頭所壓之處，其間處能即時還復者更佳。經放置歷一日許，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。皮厚者爲老猪，食者均宜注意。豬肉能潤腸胃，生精液，強肌體，澤皮膚，然不宜多食，多食易化濕熱生痰，倘停滯於中，每致自行不暢，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，及燥熱火咳者，則有滋補之益。製味不可過鹹，且宜煮熟，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，能滋補

氣血溫補虛弱，開胃壯陽益腎，忌與蕎麥、蠶豆醬同食，發癰瘰，同鵝食傷人心，同生魚酪食頗有害。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，食之生癰。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。

【鵝】 鵝為最普通之家禽，其種類因產地不同，有厚鵝、鵝、鴨鵝、鞍尾鵝、灰原鵝、烏骨鵝、馬尾鵝、門鵝、長尾鵝、捲毛鵝等等。其肉有補虛之功，惟烏鵝白甘，及有四距者，六指者，死而脚曲者，均不宜食。

【鴨】 雄者頸綠，文翅，雌者黃斑色，亦有純黑全白者。其肉富於養力，能除熱補虛，利臟腑，通水道，饕餮調備登饌之品。以白為上品。動物學分為四亞科，一曰鴨亞科，二曰秋沙鴨亞科，三曰雁亞科，四曰鵞亞科。吾人所習見者為鴨亞科，係人家所畜。又有黃鵝鴨者，滋養尤富。惟患腸風下血者，不宜多食。

【鵪鶉】 吾國之食鵪者，不若鴨鵝之普遍。其肉有白鵪肉與黃鵪肉之別。黃鵪肉，其性甚寒而有毒，食之易發瘡腫，不可食。而白鵪則無毒，味濃厚，然其能發風發

術與養鴨同，若爲燒燻，而食則更甚，此故食之者無如鸚鵡之多也。

【鵪鶉】 鵪鶉有家鵪野鵪二種，野鵪全體暗黑，惟背之中央爲灰白色，及胸間有紫綠色之光澤。家鵪爲野鵪之變種，形體羽色，各各不一。種類甚多，烹調得宜，其味甚佳。

【鴿】 禾花雀爲秋季名貴食品，此時正稍發登場，雀食穀而肥，大者曰鵪毛，腹中者曰花鴿，小者曰鶩，骨髓味妙。

五魚類 凡頭部銀色者，鱗片易脫者，腥臭難聞者，皆在摺棄之列。如眼珠如水晶，狀面透明，腮肉現淡紅色而鮮明者，爲新鮮之上品。凡之最著名者爲鯉魚、鱸魚、鱖魚、鮓魚、青魚、白魚……若三鱗者，爲蝦、海參、鱈魚、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爲豐富，而脂肪之量多，而易消化。味又其美。曰魚之投于地上，不汚塵土者，狗不食，鳥不啄者，頭無腐者，俱有角者，頭上白如明珠至背上者，目合者，均不可食。食之害人。肉臭者，食之傷人。又魚不可同鴿肉及鷄，宜切戒者也。

六、蔬菜類 選擇蔬菜，則以盡量鮮潤者爲良。

【根菜】 蘿蔔、胡蘿蔔、青芋、甘藷、藕、牛蒡、馬鈴薯、結結等。皆謂之根菜。大概須擇其有生氣而不萎者。

【葉菜】 白菜、蔕菜、菠菜、甘藍、蕪菁等。謂之葉菜。大概新採而有生氣。切斷之口。新鮮而多水分者爲良。葉菜之已腐者。味皆劣。

【蔬菜】 王瓜、越瓜、冬瓜、南瓜、茄子等。謂之蔬菜。凡果實之已腐者。未熟者。均爲有礙於消化。不可不注意也。

七、菌類 菌類之有無毒分。尤須注意。大抵其美色有苦味。或酸、鹹、澀者。含乳汁。放嬌先生異臭。能變銀器之色。及有支離之病者。其之皆能傷生。不可不慎也。

八、果實類 選擇果實。則以質熟色鮮者爲宜。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。因爲每日常用者。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、鑪、瓢、罐等等之宜蓋紗面牢固也。其尤有要者，為鍋與爐灶之善惡。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）均宜有相當之習練也。至于盛食之盤碗等器，不論何種質料，均以清潔整齊為主。

五 衛生菌之防範

廚房為吾人調製食物之所，最不可不講求清潔。為主婦者宜定期積察，茲分說預防之法如下。

（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，必須杜絕。

（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）貯物之食廚，放物之檯板及切肉之砧板，以及筷筒、刀架等，不可使積滿油

貳，隨時時以抹布絞熱水拭之。

(四) 購回之蔬菜生果等等，宜洗淨後，用熱水燙之然後放入貯物之所，以免發菌之傳播。

(五) 見食蠅急宜除之。

(六) 清潔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

黴菌與蟻害。

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，須尋求防腐之法。

(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，此法不變更食物之味，為貯藏之良法。

(二) 熱藏法 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。如肉類多熱，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)火燻法 肉類以鹽漬之，復用火燻之，則具有鹽漬乾燥之兩法，防腐之效甚大，且木材之燻火中，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。如魚類之備置，往往用此法，但食物不能常保其乾度，細菌仍得漸漸侵入而繁殖者，故此不能作長久防腐之法。

(五)鹽漬法 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) 酒精與醋漬法 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層中，又雞蛋之塗以凡士林，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

【梗米飯】 諺曰「家常便飯」，似極平常，然欲製作適宜，軟硬相稱，適合口胃之所好者，亦屬非易。煮飯之難者，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，傾入淘器，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

開爲止，燭十分鐘，再繼以慢火燒之，燭內隱隱若折枝聲時，即行停止，再等數分鐘後，即成。或有用鐵器、瓷器、土器，以煮飯者，除如上述手續外，額多以炭（或煤）燒之。但至水滾時，須將燭暫爲移開，撤去炭火十分之八，再行將燭置之原處，再以所撤之炭火，圍於燭之四面，並置若干塊於燭蓋上，約五分鐘撤火即得。

或有因水過多，至滾後而過去者，實非所宜也。蓋飯滾後，米之精液已與水融化，若除去精液，則飯粒成爲米渣，即少滋養，且失食味，惜不可惜，又有於添飯時，隨意開啓鍋蓋，亦失卻香氣，減少精華，均非所宜也。

【蛋炒飯】 蛋炒飯有用雞蛋或鴨蛋者二種，以蛋去殼入碗，加食鹽少許，用箸打調，至黃白均勻爲止，用豬油入鍋，以急火熬之，取所熬成之油，約三分之二置於另一碗中，復以精肉絲入鍋，用豬亂炒，見肉近脫生時，將蛋倒入，緊急用豬亂炒，勿使蛋結入塊，將熟，即將梗米飯倒入，再以筴比前更急炒之，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、鴨鴨絲

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爲可口。按此爲點心之一，亦有作爲正餐者，品高味雅，食者甚多。

【八寶飯】此以糯米爲主，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，不可太稠，盛鉢中，將所配之物料，勻攤碗底，再以鉢中之飯，加以豬油、白糖，攪拌均勻，盛入碗中，與碗面平爲度，蓋好蓋，放蒸籠中入鍋，注水（約下蒸籠寸許）蓋緊，以急火燒之，約各品熟爛爲止，食時將碗向下，去之，則飯盛在盆中矣。其味甜香，爲滋補之上品。

【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，而後倒入米再煮。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，入油鍋略炒，然後和白梗米加水入鍋，除與上感羹飯法同。

【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

白米，煮之法將米洗淨，傾入鍋內，加水量約米一或水四成，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，如肉類等料之不易熟爛者，則可與米同時煮，如菜粥，則須先煮菜，後下米同煮，又晚來須多水，細米須水少。

【羅漢粥】 將米用雞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，（例如香糯米，一升糯米二合）水四分，入鍋先煮一邊，然後把桃仁，松仁，香蕉，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，燜飯爲度。

第三編 章菜烹調法

一 豬肉烹調法

【白切肉】 用腿部或背部肉，精多肥少，勿切碎，放入滾水略煮，用繩紮緊，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，取出，另以熟豬油調白糖，與肉入鍋炒之，再加醬油、酒，俟肉色濃紅，加鹽及厚薑少許，再煮四十分鐘，酥而味妙。

【紅燻肉】 用方塊半肥半瘦肉，入鍋同前法煮之，至半熟，即撈醬油、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。）

【白燻肉】 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、薑、片、木耳等，再文火煮，俟熟透，另用醬油蘸食，若燻時加火腿片、白菜心、冬菇十餘

亦甚合宜。

【炒肉絲】以臘肉切細絲，炸熟豬油于鍋中，用鐵刀不停手炒之，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、芹菜、洋蔥、西蘭花、等調料。

【炒肉片】法與上同，不過將肉及配合之調料切成片耳。

【燻糊肉絲】臘肉、白菜同切絲，先將白菜入鍋加水煮透，再入肉絲，加豬油、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、香菇等一同斬細，放碗內，以醬油、酒、鹽拌勻，捏成圓，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】法與製肉圓同，先以肉切細勿斬，加醬油、酒、蝦仁等拌勻，再和以雞蛋白，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，在無烟炭火上燻之，製煙料鹽以及玫瑰露等，時時翻動，不可焦。

【燻肉】 先將肉同酒、醬油、薑至半酥，取起，在燃着之木屑上，用架燻之，邊燒切薄片食。

【肉包】 精肉斬細，拌以香蔥丁、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，係用精油切成小塊，包肉成三寸許之捲，入油鍋煎透取出，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，雞筋塞肉亦然。

【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，入菜油鍋，用箸炒到極鬆，取起即成（雞鬆魚鬆製法同）。

【罐子肉】 亦稱神仙肉，用精肥相間豬肉若干，切成寸方塊，洗淨入罐中，加以葱、薑、食鹽、醬油、酒、糖等物，以粗碗蓋罐口，以黃泥封好，置罐於爐灶中，用草柴和炭

團圓，以微火燒之，約數小時之後，即熟。

【椒鹽肉】 喜肥者用肋條，瘦者用腿，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，蓋好待滾滾一次，即揭開，充以合度之清水，以急火燒之，兩邊之後，改用緩火，將熟，乃將火腿冰糖倒入，再以猛火燒之，糖汁透酥而成。

【醬豬肉】 五花肉二斤，甜醬一餅，紙米一小包，茴香三只，花椒少許，鹽料皮三塊，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，以上料包入麻布袋，同薑片肉塊等一併入鍋，用文火燉煮，將爛，已是桃紅色，即以文火倒，下收，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（董素油均可）燙之，見脫生，即加醬油，甜醬，酒，花椒茴香，五味先後加入，煎至收煨，文火，片時復徐炒之，汁料乾燥，即起鍋，可食。

【蒸藕肉】 將藕洗淨，用刀削去皮，切成幾刀塊，再將肉切為排骨塊，同放碗中，下

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，用石壓之，起缸後，晒在太陽裏，色鮮紅，不遇火，隨有茭白時，或有霜時，可放入同蒸。

【烤豬】 將小豬宰洗乾淨，以鹽，醬油，薑，蔥，酒，五香末等物混和，用力揉擦在內的裏面，用大鐵叉叉住，先在皮面滿塗一層薑油，然後到炭火上，緩緩反復燒烤，烤熟塗以麻油，見皮已鬆，應香紅，即或食時，切條塊，或薄片，裝盆，佐以香菜，蘸以麻醬油，味以香蔥為主。烤大豬法同，惟須用快刀，在皮上括之，括薄為度。

【鮮窠肉】 以肥肉，切成方形大塊，用沸水略加燙硬，每塊肉上，剝一孔，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，以雞打和拌勻，以箸簪之入

熱油鍋中，炸至色黃爲止，然後入另鍋以清水調羹煮爛，并用香醋作配，同時下醬油食鹽再燒透即成。

【木樨肉】爲肉絲炒蛋之別名，法用雞花肉切作細絲，入油鍋炒至幾好，把調和成之雞蛋連白醬油，韭菜段，一併放入，再炒二三十下，速即起鍋，告成。炒時以油多質嫩爲妙。

【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，再覆下鹽，三透加火腿屑，四透下冰糖，再煮即爛，起鍋可食，味極香美。

二 諸身通件烹調法

【壓花肘】取肘子肉二塊，以沸水湯之，取花椒蔥蒜薑等，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，至熟趁熱去骨，以其皮裏其肉，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，若繩紮好後，照燒肉法燻之，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，燉爛，或用

茴香醬由紅煨亦可。如肥豬肉，入鍋煮透，擦出，裝於瓦罐內，加酒、醬油、冰糖、香料包等，煨至極爛，將骨拆去，把肉搗碎，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、火腿片等妙之，如先炸後炒亦可。

【炸排骨】 豬骨肉若干，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，入燒沸素油鍋煮之時，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，惟不用醬醋，於炒好後撒以椒鹽即得。

【嘉爪尖】 鮮豬爪若干隻洗淨，用錐拔淨短毛，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，斬成肉糜，灌塞豬爪內，將火腿切成細末，黏貼肉腐外面，用香菇筍片入鍋燒之，撈後

即以寧肉之爪尖投入，煮好，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，將糯米以及火腿末、香菇絲等，加酒、醬油拌和，灌入肚子內，用針縫縫好，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，再加醬油一淡即成。

【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，再燉煮三十分鐘，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，以酒燻濯水，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，使肺內血汚洗淨，然後剝去薄衣，剪開各細管，并成方塊，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，煮透，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，肺頭爛而骨酥，便可用菜醬油蘸食。

【燙腰片】 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。

【炒猪舌】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，三白酒和味，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，不可多燜，以免太老。

【炒腰花】照炒肉絲法炒之，若與蝦仁同片更佳。或煨爛，蘸椒鹽食之。或切成片，用熱水泡去血水洗淨，入蔥椒酒中一浸，則名為醉猪腰。

【炒猪肝】切片又細，油切小片，同入鍋內，加酒鹽略炒，乃入葱薑，或雪裏蕪同炒之。

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

【猪腦】照燻肉法燻之，或以火腿蕪結同煮亦可。又用脊腦，切成一寸長，與猪腦

同入大罐，蒸湯爛之，名謂官臘腸。

【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，至無臭味爲止，在沸水中煮數滾，取出，再淨洗切斷，入雞湯燉之，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，菜餚應人每充作魚肚，如將皮斬糜，加鹽，在鍋中蒸數次，再加精肉糜，可作饅頭或水餃之餡。

【豬頭膏】 豬頭一個，洗滌刮去皮面污穢，復錯淨短毛，切爲兩半，和清水煮，入鍋以文火燒半天，糜爛後，取出，搗去其骨，切塊，再入鍋，用原汁煮之，沸後加酒，再沸時，加鹽及醋，稱膩，乃將肉及汁倒入鉢中，待冷凝結後，可切成薄片，食時另用醬醬油蘸半，味甚鮮美。

【香腸】 香腸一名臘腸，以廣東出品爲最佳，然自製亦易，法以小腸擦淨，同水用文火煮爛，刮去腸肉，純取其荷衣，再以火燻肉及精肥參半之肉，切成長條，拌以

醬油、食鹽、黃酒、白糖、菜油、生菜皮、絲等物，塞入腸內，每五寸用細線結成一節，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 牛肉交關法

【紅燒牛肉】 用大塊牛肉，（不可用洗滌，免減鮮味）入鍋加水蓋滿肉面，又用急炭及稻柴數枝，（不可加酒以免腥氣，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，用熟豬油焗之，加水再煮，待熟透，加醬油冰糖屑等，把汁收乾爲止。

【燻牛肉】 取脰精肉切成薄片，如紅燒法，另加紅糖、甘草、茴香置鍋底，煮熟後，攤於燻架上，以鍋蓋蓋之，用柴在鍋底燃燒，鍋熱後，底內各物亦隨焦熟，燈火騰衝，肉身燻透爲止。又有以白糖、甜醬、油、葱、梗四物，炒之攪勻，盛起，以牛肉蘸而食之，其味香烈，爲下酒妙品。

【燒牛蹄】 剖淨蹄上污穢，拔淨短毛，及硬殼，入清水鍋，以急火燃燒，約二小時，

乃入牛蹄，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，倘若欲鹽成膏而食，則可多燒時間，鹽爛後起鍋，至冷切片，食時蘸麻油辣椒末諸品，則更有香味，為佐酒妙品。

【醬燒牛肉】 將牛肉如紅燒法，煮到半爛，去湯，加入豆板醬，及冰糖屑，拌和爇透，即可起鍋。

【炒牛肉絲】 法與炒豬肉絲同，惟炒時以加入大蒜葉，洋葱頭絲等為佳，餘物則味相遜。此為豬肉絲炒時之異點。未炒之前，如用雞蛋白一枚，將肉絲拌勻，炒成更嫩而有鮮味。又炒牛肉片，法與上同，不過將肉切為片耳。

【牛肉汁】 將牛肉切成小塊，置於開氣小鐵罐中，同時加以薑末蔥屑，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，而無火氣外散，便於蒸爛故。

也

四 羊肉烹調法

【紅燒羊肉】 取羊肉切爲大塊，入鍋加水燉肉，再入酒、蔥頭、茴香、蘿蔔片（或刺孔胡桃等，以去腥氣），待煮爛，除掉茴香及蘿蔔片等物，剩汁少許，再加酒、醬油、冰糖屑各品，煨濃味甚濃厚，宜於冬日食之。

【白切羊肉】 取肥羊肉，除去皮，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，入火鍋湯，或雞湯中，再加香菇丁、冬菇丁、酒、蔥及鹽少許，同煨。

【煨羊蹄】 羊蹄煮爛，除湯，加以鹽、酒、醬油、紅棗、蔥頭，煨濃後，去掉蔥頭、紅棗，以蔥花、椒酒灌入之。

【炒羊肉絲】 用羊之腿肉，斬斷直紋，橫切爲片，再切爲絲，浸入水，撈起後用綠豆粉拌勻，煨熟油鍋（豆油或麻油均可）倒肉絲不停手的炒之，見稍脫生，取薑蔥

及醬油一一和入，再炒加酒候已大熟，即取起，待涼而食。若加白菜絲，或蕎麥，同炒，其味真雅。

【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，悶煮，約半小時，開視若水乾，再加入以湯過肉一寸爲度，約一小時半，撇入鹽與胡椒，燻燒片時，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，至爛極，乃撇入花椒醬油，再燒片刻即可出鍋，用鉢盛之，置平等冷，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，及醃醋諸物，復燒

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

【羊肉油】 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

【紅燒栗子雞】 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），血瀝乾後及滾水泡雞身，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，入鍋加水燒熟，取出刺去殼皮，切作二片，乃將雞入鍋，并加豬肉數小塊，薑薑一扎，注清水蓋好鍋以急火煮，數沸之後，加黃酒，俟沸，乃改爲緩火，復加入醬油與栗子肉，

再醃後加鹽，俟爛熟後，加白糖少許，即可食。如愛香者可加薑油拌和。注意燒雞之水，不可壓乾，應加，致減鮮味。急食時可以撈去。其切段切片，均須稍大，栗子雞味甚鮮甜，他如香菌、莢菜、韭菜、等品，亦為通常用者。此有人之所好，惟搗菜者，須待雞肉已熟之後，方得加入。又有加以黃陳者，則有開胃之功。

【白雞】全雞切作五塊，入沸水鍋，以急火煮半個鐘頭，已熟，取出，看雞皮紋面橫斬之，約一寸寬，半寸長，食時蘸以醬油。愛辣者則和以芥末，按此并置調料，而簡易可口，或有不下水，排放大碗，上蒸籠蒸食者，其味尤佳。因原雞汁不外出，味頗厚也。

【神仙雞】一名白燉雞，法用一瓦鉢，置全雞于中（不可切開），將頭頸腕在膀下，預先用鹽急煮，納入雞肚，用手遍擦之，倒水一小碗，酌加香酒，白糖用皮紙二重，周密封固鉢口，不可出氣，置清水鍋中煮，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，倘加以多筍或香菇諸副品，則味尤香美，雞以不上一斤之嫩者為佳。

【煨全雞】 雞肚中塞以斬碎之肉，隔密縫其口，外包荷葉以調好酒，燉於
 堇外，以炭火煨之，爛熟為度，實嫩風香，無上之品也。

【生炒雞】 將生雞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，捏乾，又將肥豬肉切條，入鍋用急火燒，將肉熬成油，鍋
 極熱之際，即將雞塊倒入加蓋一起攪炒，半熟，放入醬油，同時以黃酒、白醋、內淋
 一週，急蓋上，使蒸氣與香味攪到肉內，稍停揭蓋，和以醬油鹽及雞汁（或清水
 稍過），浸沒雞塊為度，乃再蓋上，燒以緩火，約二十分鐘，肉八分熟時，再攪進所
 預備菜心，再經火煮，俟十分熟即可起鍋，加蔥、蒜、肥，按此為清炒，若加以栗子或
 薺菜，或多筍，則為雜炒，炒法則栗子炒者，酥而甜（稍加白糖），薺菜炒者，清且香，
 冬筍炒者，甜而鮮，各有其美味也。

【燻雞】 先用鹽雞一隻，則洗淨後，肚中塞入蔥薑蒜香食鹽諸品，放大盆中，頭頸
 浸在醬下，肚向上，置入淺籠，開蓋急火蒸，煮以熟為度，再用茶葉若干攤飯鍋底，
 上架燻架，放雞于架，用急火燒之，俟鍋內茶葉燻焦，燻中雞內，燻時將雞轉身，而

鹽上醬油及麻油，約五六次，見全身燻黃，即告完成。切而食之，香美無倫。亦有用湯煮熟之雞，而後燻者，則未免減少其汁味矣。（茶葉不必太好，如泡過而收乾，亦可用，較爲經濟而無損。）

【生炒雞片】 剛燻雞胸肉切爲薄片，入草油鍋炒，不可稍停，片刻之間，即將切成之火腿片，與沒就之香菇放入，同時并將醬酒、鹽酒等先後酌量加入，再以鑊略炒之，以諸物調和爲度，其味鮮嫩弔舌。所當注意者，炒雞片第一要鍋子熱，手段快，方作出嫩而不老，有不以火腿同炒，而俟雞炒後，鋪于上面者，此不過壯外觀，不若同炒之爲香美也。又有用干貝、養菜爲調料者，不用醬油，而調食鹽者，謂之清炒，蓋上過者爲紅炒，據經驗者謂紅炒香而濃，清炒鮮而嫩，各有所長也。又炒雞絲法相仿，不過一則切絲，一則切片之別耳。

【糟雞】 將肚嫩全雞，切爲四塊，包入絹布袋中，浸於香糟醃內，約半日，取來加沸水入鍋煮透，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。

【粉蒸雞】

把雞從屁股取出肚雜，不可破開，亦始終不要見水，用布擦淨其內外，

用炒熟花椒鹽擦其內外數次，安放半小時，然後再用濕布將雞內鹽味擦淨，切成片，塊，滾上酒，白醬油及炒米粉少許，每塊用鮮荷葉包好，放進蒸籠，蒸熟之。

【椰子雞】

雞肉切碎，加鹽，黃粉條成雞球，將雞球放入椰子（預先將椰子頂剖

開一洞）又加白果，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，雖其名曰鳳隱銀窩，名貴可知。

【溜炸雞】

用雞之頭與腿及兩翼所腿，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，倒入滾油鍋中，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，并將浸

過之醬油倒入，同時加以蔥段，用鏟攪動幾次，再添入調醋之豆粉，攪攪幾下，即

可。又有不浸醬油者，將雞地塗以稀薄之豆粉，即入油鍋炸者，及撈起去鍋油

方如上法炒之，如將雞切成長條排塊，照此法炸之，則即為炸雞排，各處則須排

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，用弓形之簍，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），至熟而後，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，即將雞去肚雞棧，不去毛，再祀炭燒紅數段，乘熱納入雞肚，扎好劍縫，懸掛風口，即成。

【煮雞絲】 肚嫩之雞，切為若干大地，入醬油鹽酒，葱薑諸品，先用急火煮爛，然後拆去其骨與筋，將肉絲逐漸斷開，取滾油入鍋，以慢火燒鍋熱後，將攪好之雞肉攪于鍋底，微細火焙之，同時以鏟刀時時壓拌，使雞絲鬆散，見油變肉鬆時，淋以蒜油少許，再用鏟拌勻，不便結并焦黑，焙片刻，即起鍋，俟涼透可藏之罐中，為家常過粥最妙之品。

【炸雞爪】 將雞之胸部肉，切作細絲，攪入滾水，開後取起，再將醬瓜絲，用芽菜入鍋炒之，使將雞絲拌和，再酌拌以醬油、蒜油、黃酒，味甚清香。

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

用碗其割開嘴，將皮勒去，剝至尾，用竹刀切斷入水洗淨後，大湯入鍋，燒半日，肉已糜爛，乃用細篩撈出蛇肉，與骨，即將雞肉倒入蛇湯中，同時以先所燒成之火腿干貝及鹽、酒、醬油、蔥頭、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，如患癩斑症者，常食之，能使肌膚滑潤云。

【罐裏雞】取雞塊置入小罐中，同時和以酒、醬油、鹽、蔥段、薑片及清水一碗，用紙封好罐口，并用竹箬蓋好罐口，用麻絲縛牢，覆以黃泥（即舊酒罐泥頭用水調勻），將罐埋入稻柴及草屑堆中，引火自下燒之，約一日許，草屑燒盡，刷去罐外泥灰，可揭封，取食，而香氣撲鼻矣。

【拌雞絲】（一）將熟嫩童子雞白肉，切成細絲，與嫩筍絲拌之，和以白雞湯，味極鮮美。（二）或用醬油、芥末、醋拌食亦佳。（三）當夏時或有拌以涼拌菜火腰絲及雞醬者，即為涼拌雞絲，又有以粉皮豆芽菜一拌者，亦為夏令名品，所用雞絲最好用罐裏雞製法之雞肉，較為香嫩。

【炒雞絲】取熟雞胸肉，切作絲，拌以豆粉，入熟豬油鍋，急用鏟連翻攪炒，酌和白醬油、蔥少許，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。

【泥塗雞】一名文化雞，其香味無比。製法，將童子雞殺後，不可去毛，破肚取出腸雜，洗淨，貫以鹽醬油酒等，用綫縫樞創口，以濕泥周身塗沒，如大皮蛋形，再以草紙包好，然後沒於熱糠草屑堆裏，文法燻約四小時，已熟，取起，將破泥開，其毛自脫。按此雞如切絲，最好拌以洋蔥、火腿絲等，并蘸以蒜醬或芥末，更爲香雅。

【套雞】法把雞、鴨、鵝各一頭，去毛破洗淨盡，即以雞子套入鴨肚，再套入鵝腹中，裝于瓦罐內，加水半罐煨湯，沸後連以葱薑酒鹽等品，用紙將罐口封密，以炭火燻燒三四小時，即成。

【魚翅套雞】取雞先用寬湯加鹽酒煮熟，一方預備發軟魚翅，次用熱油鍋炒透帶肉絲，并加酒醬油，及白菜心，用火煨熟，將此魚翅倒入，蓋薑煨片刻，酌下白糖與粉，一攪以後，即取起，塞入雞肚中，再加醬油，雞湯煨爛，即可用原罐進食。

時加薑油，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，用鹽再燴後加入水，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，取去腹脂，洗淨，用糯米一把，加入鮮肉、栗子、火腿、茭實、白果、蓮心、香菰、冬筍、鹹菜等丁，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，燉油燉之。

【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，用火關片，並蓋（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，將時腹向上，湯須滿，其味清香，大快衆口，此品燒時極要極細，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，

卽時放入罐中，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，卽行出鍋，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，和以薑、蔥及醬油，外用清水、醬油、鹽、五香浸透，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，片刻卽復入鍋煮，如此撈浸三四次以上，然後切塊，另用肥猪肉二兩，切碎入燥鍋中，以急火熬油，卽以鴨肉倒入，同時淋以醬油黃酒，改燒文火，至爛熟爲度，看肉熟，卽撥入葱屑一撮，略攪卽可起鍋，按板鴨卽臘鴨，甚肥大，爲南京名品。

【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，燒後火稍慢，至爛爲度，又用碗將醬油、白醋使化合，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，速撈起，瀝乾之，後乃連皮切片，

可食。又若將鴨肉先浸油糖而後炸者，則謂之生駁。

【湯鴨】取肥鴨，拆去大骨，一面用火腿片、香菌浸湯，切碎，榨菜絲、蔥薑屑，攪拌一起，納實鴨肚，以腹朝上，放在大碗內，蓋上，注水入鍋，內架鋼架，然後把鴨碗置架上，調蒸，急火燒之，二邊之後，抽去急火，改用緩火，蒸燒約二小時許，可熟俱食。此品有以干貝或蝦米同火燻作調料者。

【西瓜鴨】購好西瓜一個，剖其蒂如蓋，以箸挖去瓢，一方取鴨拆去大骨，切作相等之塊，一一放入瓜內，小心放入桃鍋，注清水燒以略急之火，及沸改慢，肉將熟，加以紹酒、茴香、醬油等物，仍合好，以慢火燻煮，約半小時，開蓋看之，肉熟生香，小心起鍋，連瓜上席。

【肉糜鴨】將豬腿肉剝去皮，切為小塊，和入葱薑鹽，攪拌後，斬成糜，又將香菇、扁尖洗淨泡好，及火腿片，先將肉糜納滿鴨腹，入清水鍋急火燒之，開後，撇入香蔥扁筍二料，改為緩火煮之，再放入鹽與醬油，并黃酒與火腿片，再蓋上慢燒，一小時許，起鍋，若鴨腹中實杏仁糯米等料，則滋補可口，但味宜稍淡為佳。

【糟白鴨】 用肥嫩鴨燒透，稍下黃酒、鹽、醬油，燻爛而止，撈起置於鉢，撒香糟，拌和紹酒，稍入鹽，包入布袋，亦浸鉢中，緊燻一時許，便可供餐。

【填鴨】 此種鴨為北平之特產，今有嫩鴨，濕燻吃法，讀者把鴨肫將殺之前，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、蔥、鹽等，隔湯燻之。食時拆去布包，其湯清淨，鴨也甘美肥嫩。極者將鴨燻七八分熟，加薑片紹興食鹽之後，撈起一箇，以素油半鍋急火熬滾，加入茴香、山奈及五香佐料，將全鴨投入，緩調炸黃，不可焦裂。撈起瀝乾，乃成。燻則將鴨用鹽擦透內部，肚內塞滿豬肉糜、蔥、薑末、紹酒、醬油和之料，再下清水燻爛之，及送入紹酒，稍停加入香菇、筍片，再用慢火燻，燻二小時餘，即可喫。以上燻鴨法同。

【炒雪梨鴨】 取鴨腿切塊，及肉用油燻炸透，加進紹酒、醬油、鹽、梨子、梨片等，并酌入冰糖清水，用慢火燻爛，至爛可食。炒雞法同此。

【煮拔鴨】 將鴨煮半個鐘左右，取起置冷水裏一浸，復煮復浸三四次，後乃用慢

火養，放進紹酒，蒸熟，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，入鍋煮熟，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，發透。

【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。辦法將鴨切塊，同紹酒、糖，盛入碗，不用水，嚴飯鍋蒸熟即可。

七 鴨肉之烹調法

【蒸鴨】取肥鴨（清開前最好），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，架鴨不可着水，鍋蓋並封以皮紙，或團以清潔之濕布，下面用炭火緩緩燒之，任其自熄，待鍋蓋冷時，開啓，一轉身，重新再蒸，使可食。最好撕食，不要刀切。（蒸鴨亦可照此法）

八 鴨鴨四件烹調法

（即雞鴨之腸雜）

【炒雞鴨雜】 雞肝須切成一二分薄，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，油將豬油下鍋急火燒，取雞雜倒入炒數下，倒入筍片，連急一同炒攪，然後下醬油、白糖、蔥、薑，再炒，澆些醃醋，當可盛碗，肝膽切細須薄，炒時手法須快，方得鮮嫩之妙（或將熟雞鴨血切條亦可攪入）。

【炒雞鴨腎】 腎以炒得嫩為止，北方做法，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、花椒屑及蔥菜，煮一二透，蘇餡法以腎切花片，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，普通用者多指雞蛋而言，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，其黃明暗可見，若殼有黑點，入水面浮，即為陳壞之蛋。

【喜蛋】 雞鴨蛋均有，有雞鴨與人工製者兩種，并有全喜半蛋之別，紹興最通行

而且極爲名貴，親友饋贈，爲筵席上品，喜蛋之煮法，是洗淨將殼稍搗損，入鍋，加醬油、鹽、酒、桂皮、茴香，酌添清水，蓋鍋煮透，剝殼而食，鮮美芬芳無比。

【紅蛋煮法】紅蛋亦稱喜蛋，人家養兒子，親友間必須分贈的，浙江紹興地方要親，也要分紅蛋，煮法用鴨蛋或鵝蛋洗淨，放入清水鍋，煮半熟，取起放入冷水一激，即再入鍋煮透後，染以大紅顏料即成。

【鹽焗蛋】取熟蛋剝殼，和以醬油及水少許，置瓦罐中，炭火燻之。

【茶煮蛋】洗淨雞蛋或鴨蛋，入清水鍋開蓋燒，水沸即取起，微于冷水，重行下鍋，燒之，再微再燒約三次後，乃將殼搗碎作冰紋狀，然後更以清水，加茶葉、食鹽、酒及茴香，（或再加醬油者味比較爲佳，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，成爲細條，見脫生時，澆一些紹酒，再炒起鍋，按此品以鬆嫩爲上，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。

惟先將蝦仁切片下油鍋炒，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，將蛋油鍋先燒熱，一面取蛋破殼入鍋，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，盛盤已完，稍瀝醬油并撒些蔥屑，為佳。此品又名油蛋，以其蛋黃流如油故也，故蛋黃必須注意，不使過老，面白亦不可焦灼也。

【桂花蛋】 破殼壓去蛋白，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，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，一面將豬豬肉切作細丁，配以蝦米并醬油，略斬鋪之蛋餅上，又將切好蔬菜，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，切段拼盆，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，內葱屑薑末，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，開鍋立以急火燒之，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，亦有將碗底如此法蒸者，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，滲出蛋白入碗中，復以筷插入殼內，小心攪散蛋黃，滲出另碗，則殼內空，次用精肥各半之豬肉，斬成圓，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，熟後撤之冷水，飲時刺破，蘸以麻油，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，復在醋罈中浸之，置盤內，隔湯蒸熟，其形色乃成爲松子，故名，食之其味如山珍。

【海蜷燉蛋】 蛋打和配以海蜷、鹽、豬油、酒、及清水，調和之，上鍋架，開蓋煮沸，約十五分鐘，即熟如乾燉，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，放于罐內，以竹箬緊紮，搗以泥頭，月餘可成。

【烘鹹蛋】 打鹹蛋於碗中，用蔥、火腿屑配料，夾將蛋油入鍋，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，再將鍋攪上，再十五分鐘後，把碗提開，見蛋與碗底平齊，即佳。

【燻蛋】 取蛋若干，照前法蒸熟，去殼，次把茴香屑、甘草屑、紅糖入鍋，上微煙架，即取剝好之蛋，放上，開好鍋蓋，引火燃燒，鍋熱後，則鍋中之茴香等焦裂出煙，上煙於蛋，啓蓋看已煙遍時，即可取食矣。此品如欲切開，不可用刀，須以線鋸之，並撒少微之食鹽尤妙。

【蛋餃】 取蛋打勻，次以豬肉、細斬肉醬，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，成爲薄片，即

置上肉餡，用筷將蛋，揭起半邊，相合，即成餃形，做畢後，即將餃放入沸湯鍋中，和以洗淨之金針木耳，同煮，煮熟後，盛出之後，至增熱，其味清美，注意製蛋皮時火力，須輕，搖轉之手腳，又須敏捷，而揭半邊之皮時，尤須小心輕快，此蛋或有不需高湯，配入菜心及他種作料，短湯并加其粉者，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，混合為糊塗之濃液，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，曬乾成爲泥塊，包在每個鴨蛋上，然後結滿鹽，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，灌入燒酒一酒，即變爲鹽黃，又用松枝柏枝竹葉梅花等煨灰，拌入泥塊內醃之，即成爲松

花皮蛋與皮蛋除普通吃法外，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，并醬油、紹酒，調勻，然後燒熱豬油鍋，將上料倒入拌炒，經成數小塊，反轉再煎，然後加些白糖和味，即盛起。

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

十 魚類之種種烹調法

【紅燒鱔魚】約半斤重之鱔魚，一二尾，用菜刀拍殺，從尾起剖去鱗，洗淨，用蔥從肛門破肚及頭，垂下類爲止，注意挖破苦胆，以手指挾去腹雜，再洗，身上橫割數刀成網紋，次起油鍋至沸，取煎放入，看一面已黃，即用鏟翻身，再倒入油，鹽、酒，并蔥絲薑片，再燒五分鐘，或加些醋水，即可起鍋。此法係酥燒魚，如欲其爛，可于加蔥後，多下水，開蓋煮之，約燒十分鐘，喜酸者則可加些醋，愛膩可和以真粉，又費時若下山楂一二顆，骨即軟熟，且可解寒。

【蒸鱸魚】 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，并將薑香及蔥段香菇生豬油等品，一併放在魚身上，入鍋隔水開蓋蒸之，三開即熟，此品若在燒時蒸之，尤為經濟而方便，或有用箱絲火腿絲或豆豉醬瓜同蒸者，味尤別緻。魚類中之鱸魚鱠魚蒸法均同，不過配料略異耳。

【肉餡鱸魚】 將肥瘦各半之豬肉四兩，切成細丁，同時和以醬油蔥花薑屑新開為糜，塞入洗淨之魚肚中，放大碗加開水滿碗，置飯架上，開蓋急火燒之，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，以使人味，又其他魚類亦可照此蒸燉。

【酥鱸魚】 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）把麻油鍋慢火燒，將蒸過之魚連一酥盤連乾，再用原汁加醬油白沙油，蔥、青果酒一同下鍋，將魚燜之，見鍋中湯水半滯半燥為度。

【白湯鱸魚】 把魚入清水鍋，燒透，加入菜油，同時加紹酒、鹽、蔥、薑等少許，合煮湯

煮，起鍋時移些胡椒粉，其湯澄清，俗稱紫魚，醃醬即食。

【溜黃魚】黃魚洗淨後，背部剖斜紋小方塊，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，次入蔥薑末及香蔥絲，再次入酒及水，俟沸，再入醋與糖，將魚翻轉兩之，三分鐘即成。

【炒魚片】黃魚（或大頭魚及鱖魚均可）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，用鏟反覆輕翻炒之，再擺蔥、木耳及筍片等炒熟。

【白燻鱖魚】將鱖魚去腮剖腹，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，尚蒸鱖魚鱖魚均同此。

【炙烤子魚】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，投入鍋炙煎，黃邊已熟，撒以茴香甘草末少許，甚為香臨。

【燻烤子魚】將魚用鹽醃一夜，取起曬乾，燻時先浸以水，乃用蝦油、黃酒、白醋

上飯鍋清燉，并放生豬油小方塊，飯熟亦熟。

【蒸鱸魚】 鱸魚第一要件，切記不可去鱗，破肚去腸，用布拭去血水，上盆，配以薑酒、食鹽、蜜糖、酒釀薑片，生豬油小方塊，并麵粉，上鍋白燉，熟後取去薑碗，即可上席。

【燒鱸魚】 燒熟油鍋，將魚放入煎之，下以薑片煎透，再加黃酒，合薑片煎，下鹽少許，醬油、豬油塊、麵粉等品，將好下以白糖，一透即可進食。

【鹽焗黃魚】 把黃魚去頭，將肉切作寸許小長方塊，一面把水調麵粉，并加蔥段，將魚肉投入糊之，起熱油鍋，將已蘸麵粉之魚肉，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，按此即名黃魚菜。

【紅炒甲魚】 取甲魚生切成寸方塊，倒入滾油鍋中爆之，見四面發黃，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、蔥段、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，用慢火緩燜，見汁水濃厚為度。

【芙蓉魚】將蛋白放在大碗內略攪，把鱸魚放下，以清水浸沒魚身，同白醬油黃酒白葡萄酒片，密黏在身三四周，再在上面放些香菇絲蝦米蔥段上蓋磁盤，進飯鍋蒸之，飯熟亦熟，若廣東餡子吃法，則以生魚片與蛋同炒，加些香菇絲筍絲，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，快將翅入鍋，以急火燒滾之，三四透後撈起，用刀刮去二面砂皮，與及筋，次取酥放入翅，注清水浸之，翌日見已極軟，復入熱水鍋煮之，取起，取去骨管，再用清水漂，見翅已淨潤備分，即可用，燒時先取精肉絲入已燒沸之雞湯鍋，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，用錘拌勻作料，見汁液膩濃，即可起鍋，再加熟火腿片冬筍片，鋪于面上，加些蔥油引味。本法加醬油為紅燒魚翅，清燒者，則燒時

先用食鹽，并不用真粉，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，次把雞殼熟，取其皮，更將白菜梗切絲，入鍋煨熟，入豬油鍋炆黃，然後將五花肉絲在油鍋炒熟，下酒醬酒，并將菜絲倒入，加肉汁煨一透，再把雞皮包好魚翅，下鍋片時，即下白糖真粉，起鍋裝碗，上蘸真粉，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，再將雞絲、豬骨、肚絲、火腿絲、冬菇絲等料加雞湯煨透，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，切細薄片，次用精肉、蔥油蝦米、蔥屑、酒鹽，切細作爲橢圓形，包在魚片之中，外用魚皮作細縛緊，下清水鍋一沸，加醬油酒蒸熟，蘸蔥油椒末食。

【扒桂魚】 以桂魚從背切開，漬于酒醬油碗中片刻，加真粉，入滾油鍋炸熟，食時

蘸以茄汁、辣醬油、腐粉、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，炒燻下，即下酒、醬油少許再燻炒，倒入茄汁、薑片、香菇絲、大蒜、薑絲，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，即倒入煮好之鱈魚及湯，一併煮之，酌量加鹽、醬油、胡椒，一燻即可起鍋。

【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，以湯匙取魚糜作團，如雞蛋形，投入溫水鍋中，漸熱則摻以冷水，待凡結實，則水可稍熱，即撈起，此魚丸食時可加于鮮美之汁湯中。

【燒鰱魚】 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，蔥薑醬油老酒，仍用急火燒之，三透而成，注意燒時不可合蓋，以透腥氣。

【煎鰱魚】 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，及香菇一同配入魚中，然後入以醬油、老酒、鹽、蔥、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，再下筍片木耳蔥末，酒些黃酒，片刻立就。

【炸鱸魚】將魚斬為小方塊，起油鍋燒滾，將魚滾幾遍，勻上下鍋炸之，透黃，轉反重炸，已熟，食時撒以椒鹽末，非常鬆脆。

【炒青魚】專用青魚之肚，切為小塊，攪拌以豆粉，備入急火滾油鍋，用筍押炒，將近脫生，撒入鹽，鍋邊洒以陳酒，緊合鍋蓋，片刻後，復將清水和醬油一碗，加入，并和大蒜生薑，再燒便透，及見汁已濃，又加些白醋，及好醋，再煮片刻，即得不愛酸者除醋，注意炒魚以嫩為主，火力須急，手段要快，此為炒肚，又有炒頭尾，炒條水，若以背肉切塊，和醋炒者，則為炒醋魚，各有其妙，惟以尾段之肉最活，故以炒醋水最名貴。

【煮鱸魚頭】專取白鱸魚頭，挖去鰓，洗淨，投之滾油鍋中煎之，待四面黃透，再即

入老酒，合薑片，剉乃下醬油鹽豉，清水等品，改用慢火，煮至爛熟，即可盛盤，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，鰓鱸，星鰓，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，至腹拖出四鰓，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，酒以紹酒，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，于帶運時可以鹽搽拌藏之，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。

【鰓鱸魚】草魚一名鰓魚，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，鋪入豆粉，用小木槌搥之，使薄皮，為鰓鱸狀，并用香菇去柄浸湯，切細絲，下鍋中同時加以雞或肉汁湯，以急火燒之，待湯滾，乃放下角肉，合蓋再煮，撒些食鹽，略傾醬油與紹酒，又放

將薑片、薑片、薑片即可起鍋，盛碗時撒些蔥屑，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。

【燒鰻魚】本品肉味鮮膩，有益中補氣，增力壯陽，利五臟之功，能滋陰補血，增氣力，壯筋骨，源神康為血，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，普通者色灰黃，故稱黃鰻，田泥中產者則多褐色，味最佳，但全黑者有毒，不可食，製法：取鰻魚大約重二兩以上之鰻數條，放清水鉢中，用左手摘一條，掛緊頸部，以右手二指將其無法，在砧板上，以刀斬殺其喉部，部之半過脊骨處稍連不使斷，復以刀斬去尾巴，乃將提起鰻血於另一鉢內，後乃用剪剖開其腹，挖去肚腸，然後斬成聯絡之寸長段，放入盤有血之鉢，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，即倒入鰻段，急以鏟炒之，數下乃注加清水，并火腿塊頭，合蓋用急火燒之，至水滾後，改用文火，見鰻段已一分斷時，遂加鹽醬，油薑片大蒜諸品，再燜燒，見肉汁酥爛，酒入紹酒，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，爲不少之配伴。

【清燉鱸段】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，以爛爲好。

【炒鱸糊】不甚大之鱸魚若干條，洗淨後，入沸水鍋合蓋急燒死之，透後用震片刮去其脊骨，每枝自頸至尾批爲三條，再將切爲寸許之絲，次用豬肉入鍋急火燒之，極熱，卽以蔥薑絲一併例入，用鐮刀急急攪炒，約四五分鐘，將黃酒在鍋邊圍淋酒一周，仍卽合蓋燒片時，然後將翅湯或肉湯醬油一同傾入，蓋好，用慢火燒，以爛爲度，將起鍋加入白糖少許，以鹽緩拌之，見汁料濃稠，卽可盛起。

【燻魚】燻魚各種大的鮮魚均可製，法取鮮魚剖爲兩片，更以薄刀面拍打爲薄片，蘸以食鹽，放入鉢中，傾入紹酒醬油蔥薑浸之，浸一日撈起攤開吹乾，燒熱油鍋，將魚小心放入炸之，見黃透，卽撈起，取紅糖甘草茴香木，鑊于鍋內，再將燻魚架入鍋上，將魚片置上，起鍋以醬油鹽油鍋蓋，燃燒起，大的火力，使鍋易燒，糖末等焦灼，煙氣蒸騰上魚肉，如出爐約半小時，可食，此魚切片切塊均可，惟燻時

切忌菜葉，再蒸魚須取肉厚者爲佳。

【五香魚】 鱸魚或其他魚，破洗後，用鹽遍擦之，一二小時後，更在魚肉上遍塗甜麵醬、花椒、茴香末等，置鉢中，放二三日，乃用蔥油入鍋，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，取絹酒周圍澆之，燜燒片時，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，撿淨肉，不用其背肉等，切成三分厚之片，用醬油、紹酒、蔥末，放入鉢中，浸半日，次將菜油三斤，入鍋以急火燒滾後，改用慢火，慢慢燒之，一方取浸過魚片，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。若炸青魚、小魚，則可不用切片，即洗淨後，入油鍋炸燻，煮透，食時加些椒鹽并醋，以蘸油，或醋，其味亦鬆脆可

口，爲下酒送粥之佳品。

【炒魚鱗】此以青魚或其他鮮大之魚，去頭尾，將肉切成片，浸之醬油黃酒釀末薑末蒜中，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煎滾，改爲緩火，乃將魚肉浸麵糊中，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，并撒以蔥屑椒末，甚爲清香足味。此炸好之魚塊成片，可貯藏于瓷瓶中，久而不變，除用開水泡湯食外，如不泡湯而蘸食蘸以椒鹽，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，然後斬成截，又用刀背搗除渣滓，盛之鉢內，調以豆粉、蛋白、黃酒、清水、鹽少許，并加些蔥屑，用多數之箸攪拌，使成膠糊，一面用清水入鍋，燒至溫湯時，乃以左手取魚糊，右手食指與拇指環繞圓形，把魚從指間中擠出，落入溫湯內，俟結實，則以猛火燒開湯水，并用漏勺撈起魚丸，待用，一面將香菇去蒂泡湯，切爲絲，在另一鍋中放入，同時放入雞湯筍片火腿片，

急火燒滾，後乃放入魚丸，再燒二透，即可吸食。或有以青菜心作配料者，亦甚鮮嫩可口。再者用山楂末和蛋青拌之，可將骨積除淨。

【炸酥魚】不拘何種小魚，先用清水漂淨三四次，瀝乾水，乃以指頭捏破魚肚，取出腸雜，再用清水洗淨待用。次用筍調好雞蛋，放些鹽酒，并麵粉，放入小魚調勻之後，然後用油入鍋燒滾，次筍鋪去，將魚投入油鍋，并用勺分開，不使各條黏併，炸至發黃，即用漏勺撈起，灑上油汁，等冷後食，其味香鬆無比。有時蝦前未脫即，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，又麵粉中必參蛋白，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，將鱗尾布袋裝之，在榨林榨乾，一方用文火燒熱鍋，（注意火候，切不可猛）將豬油逼塗鍋內，即將乾魚肉攤在鍋中，以鏟對烘對攪，烘炒，迫魚肉之水分將乾時，手腳更須靈快，以免焦灼，見魚肉之絲頭漸分，作蓬鬆狀，以薑蔥醬油，蒜油白醋煎成之香汁，逐漸淋入，以便和味加香，再行炒至已乾而鬆，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。

【鮓魚鱖】

魚鱖以黃魚製最佳，而鰻魚製者則有甜味，法以鮮魚若干條，去鱗洗

肚去膽，大者輯去頭尾，連背將腹剖爲兩片，小者去鰓，并捏去血筋，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，并壓以清淨大石一塊，約過二十天，可取出用竹篾撐開大者之肚，掛於風處，太陽曬乾，煮食之。若用豬肉黃酒醬油煮食，或放湯均佳。

【小黃魚】

(一) 煮法：將小黃魚去肚洗淨，用調醬醋醃浸半日，起油鍋炸透撈起，

把油滷乾，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，然後用調油紙塊包裹，以錢扎紮，放入碗上蒸籠蒸七八分熟，取出入熱油鍋烘烘，看已黃熟，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。

【凍鱸長魚卷】預備蛋白盛于碗中，一面將鱸長魚浸漬紹酒內，次把油鍋燒滾，將鱸長魚三四條用粉皮小塊包捲，用箸拈住，在蛋白裏一浸，後乃小心放入鍋煎滾，至透黃和心許白糖，即可裝盆。

【油炙鰻鱖】將鰻鱖用溫開水淘淨，不可過老，次煎熱油鍋，將鰻鱖倒入煎炙，隨加黃酒，合蓋燜燒一透，即將蓋加入筍絲、韭及醋和清水，再燒數透即可。

【拌烏賊片】將烏賊洗淨，用剪刀破肚，去其臟物，推蛋不可拋棄，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】用滾水浸漬明鱸，拆斷去骨，切作長方塊，一面燒熱油鍋，倒入明鱸燜透，下以紹酒，開蓋燒片時，再加和醬油、清水燜爛，加些白糖和味，可食。

【燻烏賊蛋】「用鮮的或乾的均可」先和水浸透，洗淨，下鍋用雞湯同燻，透後下酒，并蒜、蔥、火腿片等，合蓋燻爛，以燻為度。

【燒刀魚】

將刀魚用箸刮去鱗，破肚洗淨，用刀將魚背切著，碎骨盡斷，燒油鍋，投入煎爆黃透，乃用金花草加鹽等下鍋煮熟，一透以後加糖和味。

【蒸刀魚】

以橄欖油塗刀魚脊骨上，將脊骨刺入鍋蓋上，鍋中擺黃酒、醬油及猪油小塊，用慢火緩燒，則魚肉盡熟，鍋內，便加薑粉調勻，使魚肉成糊漿形，盛起面上加以熟香菇片，就成。

【西湖醋魚】

將鱈魚去鱗及腹雜，洗淨，剖剖二三，斬為三段，取中段（頭尾另用）置於盆內，上蒸籠鍋蒸熟，一面另鍋把滾油燒熱，若加熟筍肉等丁，并醬油黃酒待滾，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，即用滾滾滾油筍丁肉丁醬油紹酒藕粉等作料，澆于魚面上，再撒胡椒末與蔥油，尤覺嫩鮮有味。

【醋魚帶骨】

將鱈魚尾都披為極薄之片，用藕粉、蛋白、花椒，拌勻，再將蔥油起鍋燒熱，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。

【鱈魚羹】

鱈魚即桂魚，其肉無刺，為羹味極美，經似蟹羹，製法取鱈魚肉及肚

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。另用雞湯入鍋，先行煨滾，即將火腿香菇等切片，倒入煮之，再將打勻蛋汁傾入湯中，用箸拌攪，待沸，即把鯪魚碎肉放下，又以生薑汁、醬油、鹽、酒等按次加入，再燒一二透，便和黃粉、白胡椒、攪勻，可即起鍋盛碗上席。臨食時再加些薑油、胡椒末少許，尤覺醇濃。此品即所謂朱嫂魚羹，曾經壽星御賞，有口皆碑者也。

【醋溜鯪魚】將鯪魚去鱗淨肚後，全身剝作塊，橫刀痕，次燒熱油鍋，隨即將魚投入煨透，另碗用清水把黃粉融和，加料酒、醋、醬油，并勻，待魚兩面透黃，即把碗中調好之料，倒個入鍋，再加急煎薑末，燒到汁湯半乾之時，即可起鍋，加些薑油胡椒末，以引香噴。

【紅燒鰻魚】將鰻魚淨化，再用刀割開喉部，並在尾部肛門處，割幾刀，使腸中斷，然後以刀柄搥住，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，皮發細紋，而防不酥，一方燒熱油鍋，加薑一

片，將鰻段入鍋，開火煨，發後即下酒，合蓋燜片時，再加食鹽、醬油、板油及清水少許，蓋鍋用文火煨，再後以白糖和味。

【清燉鰻】 依開除淨，切成寸長段，放在大碗裏，配肥花肉、網油、火腿、香菇、蔥結、薑片、食鹽等料，稍和清水，碗上蓋以大磁盆，上鍋架圓蓋蒸燒，以爛熟為度，食時蘸醬油。

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

【立時燉魚】 取活鰻魚去鱗洗淨，全條放入熱油鍋中反翻一滾，即舀去餘油（此油留看下次可用），即將預先調好之醬油同香糟黃酒，加進同煮，即可起鍋，去淨香糟渣，即可進食。

【粉蒸魚】 把鰻魚盛盆，用黃酒、白醬油、食鹽少許浸漬，隔十五分鐘，上面鋪以山藥、和些藕粉，加以香蔥絲、蔥屑、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，置大碗，中加以黃酒、鹽、醬油、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，透黃燉下酒，以除腥氣，極下飯，為家常便飯中富饒之菜。

【鯽肺湯】（一）清煮鯽魚剝皮，同肺洗淨，入雞湯鍋煨煮收透，後加葡萄酒、食鹽、薑、葱，再後放入麻姑、火腿片，煨煮一燉，即好。（二）煎煮，將鯽魚及肺入鍋同雞湯或清水煮透，加葡萄酒再下食鹽、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、多筍、白菜等丁，先煸好放開，次熬滾蔥油鍋，以蝦仁下鍋炒之，隨下火腿、多筍并下醬油及酒，再炒十數秒，即可盛碗。

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

【醉蝦】醉蝦亦稱拾蝦，用不大不小勾釐之活蝦，剝去鬚及腳，帶殼用酒、醬油、花椒、薑屑少許（或用醋及桔皮屑）臨食撒胡椒末少許，或有不需其他配料，祇用

紅腐乳油醃些麻油食者，亦與有宜味。

【炸蝦餅或球】將鮮青去殼及足，拌豆粉為餅形，傾入油鍋中，以炭炸透，食時配些精鹽，或沾醬油少許。又蝦球則擠蝦仁調以麵粉酒少許，愈入滾油鍋炸黃，食如撈球，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，煮爛，再用酒醬油佐以香菌木耳等，將熟加蝦子急層。

【油炸蝦】剪去蝦之鬆脚及尾殼，入沸滾油鍋炒，在蝦仁未倒入之前，須先用大蒜頭葱段炒好，見蝦酥透，即將蝦攪離鍋之一邊，把鍋逼出餘油，即撒以食鹽，并淋黃酒，再攪炒幾鏟，即成。

【燉蝦】取蝦漂洗清淨後，不去鬆脚，入沸滾水，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，二透後即將。

【煮蝦腦】先以刀面捺爛蝦頭，用細洋布包裹之，用力絞壓腦汁，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，然後倒入臘汁，和以黃酒，改急火煮之一沸之後，即可起鍋，盛碗後淋點菜油，其味極佳。此品有和以黃菜羹者，稠黏和真粉。

【蝦蛋包】 擠出蝦仁，和以豬油食鹽米粉，共在砧板上以刀斬為糜爛後，入碗注以少許黃酒，乃以豬油將蝦仁逐個包成如龍眼大之圓球，次用雞蛋白用筷打調後，將蝦球浸入蛋汁中，滾滿，投放滾滾油鍋，改用慢火爆炸，以漏勺時時翻攪，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，及葱，盛起，用刀切去頭尾，把肉縱切為二片，將肉與蝦殼分置於另碗，次用盆子一隻，先將萬寶粉屑鋪于盆中，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，倒去打好的蛋黃，用縫袋攪拌，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，即以黃酒醬油白糖等，和以清水，合煮煮之，已入味，就成功，裝盆中，滴上些茴香末，便可食，并宜佐以薑醬油碟。

【烤明蝦及烘龍蝦】 即明蝦用快刀剖開，取蝦背脊，在腸胃，連殼切作兩片，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，則上法割開兩片，抹以奶油，麵粉，置烘盆內，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。

【炒兩前蝦仁】 鮮蝦肉，再用雞蛋潔白，加入蝦仁，兩前拌勻，撒鹽，然後倒入燒熱菜油鍋中，用鏟邊炒邊下，加酒、醬油及薑湯少許，再炒十數鐘，起鍋。

【炒螺螄蝦仁】 以蝦肉沾以糯米，同螺螄肉用菜油炒透，加鹽，淋以黃酒，再略炒數下，再加鮮汁，改慢火燒透，即得。應結汁食，尤香嫩。

【蚌肉冬菜炒蝦仁】 將蚌肉擠去泥污，洗淨，先入鍋燻熟，次起油鍋，投入些老薑，燒熱，倒入蚌肉拌炒十數鐘，放些冬菜、蝦仁，再一同攪炒，待透，淋以酒，片時，再加鹽、醬油、清水，合煮養透，加白糖和味，甚佳。

【豆腐炒蚌肉】 以燒透之蚌肉，入油鍋爆好，下黃酒燻片刻，將豆腐切成小方塊，入鍋加鹽、醬油、清水，開鍋煮數透，即熟。

【醃鮮燴蚌肉】 取家鄉肉、蚌肉、鮮肉，皆切為棋子塊，入鍋清水焯一透，再起出雙

入沙鍋中，放清水滿鍋，加薑片、鹽，煮透後加酒，在炭爐上慢慢煨熟。

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

【清燉貢干】 炆好用貢干和鮮肉、火爪、金針菜、木耳等，一同放入沙鍋中，加雞湯、清水滿鍋，同燉透後，和以黃酒，再透燉鹽及火腿片，改用慢火燉煮，透燉下些冰糖，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，把蟹鍋蓋煮之，用慢火緩緩燜煨四小時，開鍋蓋，下些冰糖，再燉三十分鐘即可。

【醃海蜆頭】 洗時刷淨沙泥，清水漂淨，撕為小塊，裝于大碗，加白醋、蔥花，再澆以熱熱菜油，拌就。

【蒸海蜆頭】 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、薑片食之。

若未竟先納鹽于臍中，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，水開三四邊後，揭視殼已紅，則已熟，即行取起，剝去其殼，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，復下白糯米酒，淋以醋醋及麻油，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，一一放在盤裏等用，再把蠶油入鍋，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，片時將蓋加入醬油鹽酒等，再蓋燒二透，加白糖少許，略用鏟一攪，即可盛碗，滴些麻油，上席。此品或用冬筍同煮，或以豬肥及肉斬爛，調煮亦鮮甜真嫩，若用嫩豆腐以當豆粉味。

亦美。

【蟹粉糊】 麵粉半碗，清水調之，或芡粉厚之糊，次用蠶油起鍋燒沸，一面取將蟹

劈為兩片，急將刀斬之而厚，急燒糊，加注清水，即投入鍋煨之，見各蟹俱已爆透，即傾下紹酒，合蓋，燒之，片刻以後，即行攪拌，加蟹油白糖再燒一下，即將鍋中所用之麵糊，加注清水，倒入鍋中，加些厚蟹末，用箸攪拌，見已稠膩合度，即可起鍋，此品入鍋時，當先將着糊之面朝下煎燥，以免蟹黃流散，下鍋時手要須快。

【醉蟹】 取中檔肥蟹若干，先浸于缸中，過一個鐘頭取起，每隻扳開其臍，塞入紫薑一片，食鹽少許，用麻線捆足縛住，放入缸中，如此一一縛好後，乃用蟹油黃酒，胡麻食鹽灌入缸中，缸內不可有水，漬浸數日之後，取起，另裝入罐，罐下白糖，用布及箬葉封縛罐口，隨時取食，醉蟹以團圓者為佳，又以蘇州之羊尾蟹及常熟之團圓蟹最好，醉時加吳茱萸一粒或皂角一寸，于罐底，則可見起沙。

【蟹油】 將肥蟹蒸熟，剝殼取肉待用，用豬油入鍋烹調，將下水腿丁筍丁，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燴，即將蟹肉和入一同拌炒，下以鹽醬油，湯燒一透，便起鍋，加蒜油大蒜屑引香味。

【蛤蜊餅】

把蛤蜊帶殼洗淨，曬乾，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，即可帶汁仍置碗中，次以豆粉略和，餅母稍加清水，使成糊，和入蛤肉拌勻之，然後攤取若干，攤成圓形之餅，燒乾，煎油鍋，即將餅一一放過，炸之，到色深黃，已熟透，餅丸時須隨時反動，不使粘鍋，粉中并須調些蔥屑，以引香。

【燒蝦子】

蝦子一名瓦楞子，有毛蝦，蝦二種，蝦雖功諸健胃，益血溫中，消痰化食，故痰潤五臟，利關節，益氣助多，法取蝦用沸水洗淨，浸水中半小時，以急火燒滾，沸水，即將蝦倒入，片刻即可起，盛盤上席，另留薑醬油，薑末，鹽子，醋，佐之極其鮮美。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。

【醉蝦】

將蝦洗淨後，入大碗，用開水泡之，片時即熟，乃倒去水，待涼後入酒甕瓶

中同時加入醬油陳酒胡椒食鹽諸品攪勻，乃用油紙封固瓶口，外以白布包之，以綢綳好，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，否則即膠而亦壞也。

【燉螺螄】用清水并滴菜油數點，燉二小時後，用剪子剪去頂尖，盛之碗中，加鹽醬油酒菜油蔥末和之，置飯鍋中蒸之，臨食加蒜油，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熟，取出裝于盤內，澆上蠔油醬油，拌勻可食。

【螺螄炆醬】將螺螄尾巴剪去，懸去水分，放入大碗中，依次加入鹽、酒、醬油、甜醬、蔥、薑片、菜油等配料，稍加清水，上飯鍋蒸熟，飯好亦好，若用炒法，不可多炒，以嫩為佳。

【鹽黃泥螺】將吐蚨加醃菜汁酒，醃之，瀝于瓷瓶中，封好瓶口，醃半月即可取食。

【糟田螺】將田螺泥濻清，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，即以豬油澆上，拌之均勻，用蓋蓋好，使鹹味透入肉內，食時加些白糖。

【蒸田螺肉】 田螺用清水洗時，亦可灑茶油數滴，以滑泥沙，數小時後撈起，用鉗揭去其尾，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，拌胡椒少許，拌和，用刀亂斬作腐，塞入螺殼，把螺蓋上，整盤碗內，加入酒醬油及葱薑，放鍋內蒸之，三透後即可起食，食時蘸點蒜油，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。

【煮龜肉與燒龜肉】 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，再行洗滌一過，切為小塊，用茶油入鍋，急火燒熱，倒入龜肉反復煎炒，見一起色黃時，傾入酒，即開蓋，然後揭蓋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，再燒時最好用泥牆及炭火，則味更香，鮮又燒龜法則將龜肉生切成塊，下肉鍋和以火腿大蒜頭及醬油食鹽少許，煮到極爛而食，燒龜肉最要之一點，則為不可

多放鹽，以淡爲佳，此即俗所謂鹹魚淡鹽也。

【爇鹽子】把鹽子洗淨，剝去其殼口之衣，入油鍋煎炒，到下紹酒蓋鍋一燜，即啓

蓋下醬油燻層及水少許，蓋鍋燻熟，即以白糖，鹽，上席，又煮海瓜子，下同此

【燻魚】以開水燙之，熟後取出，擦鹽於內，開口向裏，盆中央以香菜或糟樟片爲

十二 田雞之各種烹調法

【炒田雞】田雞有益農事，禁入捕售。舊本可不悉列述，惟習俗相沿，人各有嗜，

不得不聊備一格耳。製法將田雞斬去頭尾，有翅者去之皮，向下剝脫外皮，再用

剪刀去腳爪，洗淨之。此菜油鍋燒熟，放下田雞，反覆煎炒，至熟透，時加清水，把預

備之筍片鹹菜和入，同煮燒一透，再下鹽醬油燻蓋，再蓋慢燒，俟透後，即淋紹酒

少許，再燻一息，即好。食時清醬油蘸，或有用毛豆作料及和芡粉者亦佳。又此

品切塊與各料下鍋隔水蒸亦可。

【**煙田雞**】 田雞肉入碗用紹酒醬油加蔥薑浸漬約一小時。素油起鍋，急火燒，將田雞投入炸黃，取起帶以麻油，放列鐵絲燒架上，夾放茴香、草末放入鍋底，移架合蓋，用草燃燒，見四面煙透，即可取出，待涼後食。上座時撒以椒鹽、味精、香醋開胃。又田雞鬆之製法，與製雞肉鬆相似，惟煙焙之火宜文不宜急，以防枯焦。

【**干貝田雞**】 田雞肉與干貝拌和以醬油、紹酒鹽一同放大碗中，酌加清水，上鍋蒸透，燜半小時即可。

【**炒櫻桃**】 把田雞肉切塊，入滾滾油鍋炒之，半熟加下酒白醬油，香蒜再炒十數下，起鍋。

【**炒玉蘭田雞**】 取田雞之二腿，而去其骨，用筍絲火腿絲同下熟油鍋炒，下以酒醬油酌下清水，略炒片刻，和以藕粉，即得。

十三 為類之各類烹調法

【**炒鴿片**】 鴿子有寒溫野鴿二種。法把鴿子肫以滾酒，即便淨死，去毛破肚，洗淨之後，拔去胸節肉，切作薄片，燒油起鍋，把鴿片煎黃，白香一同倒入，用鹽慢炒。

片時鍋之四週酒以紹酒，合蓋再燜少時，再入雞湯鹽醬油及青菜梗香菇等品，改文火燜一息，揭開下白糖和味。

【炒五香鴨子】 如上法殺死洗淨，全身抹蜂蜜，放入熱油鍋炸透，炸時用箸時時反面，然後取出撕為碎塊而食。

【燻禾花雀】 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，并下香料薑片，少時將浸過之酒醬放入，加蓋改慢火燻爛，即成。

【禾花雀添蛋】 將雀用葱、薑、酒、醬油等浸卅分鐘，一面將雞蛋打和，加些蔥油清水，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

【規子湯】 規子連殼煮湯，加食鹽并熟豬油少許，起鍋後撒胡椒粉。

【精肉湯】 用廣精或福精，剝肉皮，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。

【豆豉湯】先以豉豆入碗，注以清水，浸一夜，起出剝去皮，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，食時淋上麻油。

【干貝湯】先將干貝用陳酒，入鍋隔水蒸熟，斷開等用，又用熟雞肉一方，斷成細絲，與切冬菇絲，然後把雞湯下鍋，即行燒煮，待沸後，即將上料一起入鍋，并下食鹽，開蓋燒之，二透以後，即可，若好調味者，可少澆酸醋，如不用食鹽，而用醬油味亦濃佳。

【蛋絲湯】雞蛋打勻，參加清水，又打，燒熱，開水鍋，先下開湯豬油食鹽，以急火燒沸，改用文火再燒，然後用筷抵住蛋碗口，把蛋汁從筷頭慢慢調出，落于鍋中，則蛋如細絲，乃加醋，用瓢攪勻，盛之碗中，撒入胡椒粉，即可上席，又此湯用雞乾菜、筍乾、鹹或火腿干貝肉絲等均可作料，味甚鮮豔。

【蝦蝦湯】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，食時酒釀油鹽調，門散米，多油，味更佳。

【酥腸湯】 先把豬腰浸入沸水，煮至皮硬，取出，剖去其中白筋條，用刀在腰面橫劃條紋，與剖口成間花形，潔淨，自取用酒浸過，再將豬腰一寸，用沸水浸過，撈大血筋，乃煨滾水鍋，先下鹽油酒，投豬腰腰一起投入，燒一透之後，即可起鍋，加酒起口，味更佳。若下料，腰或大蝦作配，味尤鮮美。又隔水蒸亦可。

【鴨腰湯】 用鴨腰十幾個，能板腰，細心取出，孟子，又將火腿切四寸長方之片，香蘭用沸水浸之，去帶，乃以湯湯下鍋，燒沸，先將鴨腰火腿香蘭一起倒入，燒一透之後，加入鹽油，二透之後，加入酒，即行起鍋。

【鴨菜肉絲湯】 鴨菜洗淨，切作寸半長之細絲，又將鴨肉切成絲，然後燒湯清水鍋，先把肉絲倒入，片時後，再加入鴨菜，燒至熟之，復加入鹽，淋以雞湯，再燒少頃，即可成起。如火腿、鹹菜、鴨蛋、白菜、冬菇、筍、料，則名目亦改，味道均可佳。

【豆腐肉片湯】 把肉洗淨，辨明肉之紋路，切斷橫紋為片，煮熟，愈好，將豆粉另調一盆，以肉片拌之，於是取雞汁或肉汁一大碗，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，用筷攪開，勿使黏著，再將豆苗加進，霎時即行連湯帶料盛起，洒蔥油數滴，供食。

【蛤蜊湯】 將蛤蜊洗淨，置入大鍋，取開水一泡，用手剝開，將肉逐個取出，另置一鍋，待用。一面把春筍切為薄片，又把火腿切皮棋子塊，然後將上料同入雞湯下鍋，放鹽少許，煮一透，下紹酒，再滾幾沸，上席。

【蘑菇鍋巴湯】 先將草油淨，置入鍋炸之，以透黃鬆真為度，先另一鍋以急火燒湯，加入蘑菇，略搗碎，及新鮮油，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，俱入油鍋中炒之，待軟，下醬油調勻，反覆炸炒，使透味後，而以牛熟之肉絲或片，并加蝦米多些，同炒，數十下，合蓋急火煮即熟。

【炒白菜】白菜擇去粗葉，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，半邊滾進醬油及糖少許，再炒，熟極盛起。

【清燉白菜】白菜一株，剝去外面粗硬之大葉，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，并以火腿片，排在白菜上面，入飯鍋蒸熟，此品別名金銀菜。

【醋溜白菜】用白菜葉洗淨，切成寸許大小之塊，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，燒起滾油鍋，先把上列作料一炒，後乃倒入白菜再反復炒之，半熟時，放入醬油、白糖、醋酸，諸品，再攪之，透味，大熱即起鍋，乘熱食，一冷便減味。

【拌白菜】取白菜嫩心，橫切數條，不可散開，小心放在大碗，并切辣椒絲，生薑末，浸醬油碗內，同時加入白糖、醋酸，入鍋蒸燒，取出後把生薑辣椒蒸出之汁，澆淋在白菜上面，浸漬片時，逼去汁，然後入鍋蒸之，熟後復將前汁澆進，如此浸漬三四次，加以香油拌勻，為夏令最清爽之食品。

【炒白菜薹】白菜薹擊去硬葉與粗梗，清水洗淨，切為一寸長之段，然後燒熱豆油鍋，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，即起出進食，如在下醬油之際，并加入肉釘蝦米，尤為香甜脆翠。

【粉蒸菜心】白菜嫩心洗淨，平鋪鉢底，另加鴨肉塊于上面，次將拌調之白醬油，與酒鮮肉汁鹽，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】將白菜擊去頂老之外葉，用刀切屑，用鹽拌之攪和，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】把肥嫩芥菜心去盡粗葉，切為塊，先在熱油鍋中炒之，配下草菇，蠔湯，醬油，及鹽和味，一同燜至爛熟，起鍋。

【清燒瓢兒菜】擊去瓢兒菜入油鍋炒之，半熟下水燒沸，下鹽，薑至極熟，便可進食。

【炒芹菜】 芹菜有木芹、藤芹二種。法取芹菜去葉與根，洗淨以刀切成寸段，一兩把素油入鍋，以急火燒之，至極熱時，即把芹菜倒入，同時即加鹽，慢炒，再淋麻油，即可。未甚熟脆，再芹菜之色紅者不可食，炒時不可太熟，略帶生氣為上。

【燻芹菜】 把芹菜去葉與根，洗淨置太陽光中晒乾，浸入醬油中，約二日，取起，滷去汁，用甘草末拌糖下鍋，置入鐵絲架，把芹菜平鋪架上，再將鍋蓋合，然後燃燒，煙透取出，切段，帶糖神氣，蘸油醬油，和味，為過粥妙品。

【炒馬蘭頭】 將馬蘭頭洗淨後，下醬油鍋炒熟，略加鹽，再把肉片入鍋，和水煮透，再下酒醬油五香粉等品，同燒，幾時須用文火，及肉爛，和馬蘭頭，再加冰糖和味，俟冷而食。

【炒油菜】 將嫩油菜洗淨，切成寸段，去根，入熱油鍋中，炒二三十下，放紹酒，合蓋燒一透，再加入鴨皮、火腿片、豆腐、筍、醬油等品，再炒十數下，再略加白糖和味，即行起鍋。

【脆大頭菜】 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，取出，蒸開吹晒略乾，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，法先去根洗淨，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，入醬油并淋入酒，再炒，全熟後，再淋下酒，即可起鍋。

【炒塌棵菜】 先將塌棵菜去盡外層粗葉，并切去硬根，切成二寸長之段，再用醬油及少許溫水把冬菇絲、蝦米絲浸約半小時，乃煸熟，並油鍋，倒置菜段，即和醬油糖各少許，用鏟炒幾下，盛起，一面再將冬菇、蝦米、豬肉等絲，放下鍋同炒數下，半熟，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為度。

【炒枸杞菜】 把嫩杞頭洗乾淨，放入熱油鍋，攪炒，乃取雞湯放下，加入火腿片、薑、蒜、雞及絲，再加鹽、醬油同燒。

【炒金花菜】把塘裏魚除去鱗，破肚去腥，洗淨後，浸在醬油酒蔥薑液中，半小時後，即下熱油鍋中煮透，加入黃酒，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。

【炒蓮蒿菜】把蓮蒿菜先下水鍋炒一透後，取起切細，放于冷水中，捏去水份，用雞湯入鍋煮一二透，略下鹽，一面把雞肉煮透和以真粉，略加鹽便成爲膩羹之汁，乃將蓮蒿裝置盆一盞，一半邊則置雞肉屑上，撒火腿屑，即可上席。

【火腿尋菜羹】將尋菜用冷水漂清，把手蓋碗而瀝去水分，次用雞湯入鍋加火腿絲，筍絲等煮一滾，略放食鹽，黃酒，即把火腿絲等撈去不用，祇用其汁湯勿使停滾，即投入尋菜，不可稍停，即行盛起。

【香菌尋菜羹】把尋菜漂淨，將香菌浸汁下鍋，再加香菌筍絲等品煮二三沸，然後乃將尋菜放入，加食鹽黃酒少許，一透即起鍋。

【白切肉蒸菜】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，平攤盤底，將肉片蓋在上面，兩面鋪平，即可上席。

【**茭白炒大蝦**】 茭白切片或切絲，再用鮮活大蝦剪去腳，芒再將油鍋燒熱，將茭白蝦一起倒入，炒燉少時，加入紹酒醬油食鹽，急火再燒一透，下些白醬和味，即得。

【**炒茭白**】 先把豬肉絲下鍋加醬油煮至半熟，乃把茭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，蘸醬油拌食亦有味。

【**拌茭白**】 將茭白剝去殼，入清水鍋煮熟，取起用刀面橫敲一下，使內部鬆碎，再切為釐刀塊，然後置盆中，加白糖醬油拌就，愛香者加拌蔥油，不喜甜者不用加糖。

【**煮茭白肉**】 先將臘肉洗淨，下鍋和水同煮香透一邊，下以黃酒，再燒三透後，加入茭白塊及鹽，以煮熟為度，如加些大蒜葉同煮更香。

【**醋蒸葡萄絲**】 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，用醬油醬油陳醋拌和，等到透味，可食。

【**醃蘿蔔絲**】 將蘿蔔用清水洗淨，刮去皮，切成細絲，擦以鹽，捏去鹹水，再加蔥屑。

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，去皮斬帶，切成如肉大小之塊，鍋中水滾時，放入，并加食鹽，視行開蓋，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】將蘿蔔用刮鑊鑊寫細粒，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，並把大蒜頭搥去外層，然後燒熱油鍋，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，搗些薑末，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。

【荷包茄】把茄子對切開，取去其心，去外皮，中納蜜乾菜香蕪扁尖毛豆子生度。

等細釘，和些鹽，并白醋少許，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】茄去蒂洗淨，切為兩片，挖去其子，再切為三角形塊，一面把豬肉切細丁，蠟米泡用滾水泡透，乃燒沸油鍋，將茄塊，倒入炒之，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。

【醃香茄】將番茄切為薄片，置瓷鉢內，隔層撒以鹽，至次日把鹽水倒出，以白糖醋，把椒末加鹽，拌勻，一面燒熱油鍋，將茄及諸品傾入，一起炒之，至茄軟時，起出裝盆，若再以芥末薑末丁香諸品燻之，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，然後燒沸油鍋，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，一二透飯，起鍋。

【燒銀蔬】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，用匙做成圓形，放置厚粉裏滾過，即可投進鍋中煎黃。

然後把蘑菇香菇仙米筍片酒糟油等次第放入，加些浸蘑菇香菇的汁水，煮二三透，即佳。

【螺螄頭炒韭菜】 將肉絲及螺螄頭，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，即將已炒之螺螄頭及肉絲倒下合炒，片勻和以糖即成。

【炒韭菜黃】 把嫩韭菜揀選清淨，切成寸來長一兩，燒熱油鍋，倒進韭菜略炒，即加入浸過之金針蝦米，同炒。一息加黃酒、醬油鹽以後，加白糖和味，起鍋。

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

【煮湯蒲芋】 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。

【蒸蒲芋蝦】 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汁和，平鋪芋上，再以另一片芋蓋之，最後入鍋用慢火煎透，即可。

【糖燒芋茸】 剝去芋皮，用黃糖入水鍋煮熟，然後加蘇粉水改用文火燜爛，以顯色鮮爲佳。

二 豆類

【炒蠶豆】 先把肉丁冬菇丁薑丁入油鍋，炆下蠶豆，反覆拌炒，火力須稍大，沃入醬油再炒十幾下，即可。

【五香豆】 白明半斤，用水洗淨，倒鍋中，一面以細布一塊，擦盡香山茱萸包款，同放鍋內，復以清水入鍋，以浸滿豆面爲度，然後急火煮之，數滾後，改用緩火，加鹽酒醬油，蓋攪燜透，及將蓋見豆皮發皺，水汁乾時，即可盛起，撒以甘草末與胡椒粉，各少許，拌勻而食，或有不需醬油與鹽，而用醃菜油同煮，其名爲菜汁豆，均可曬乾貯食。

【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，即連砂一起，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，即燒滾，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，用剪刀切成四花，下鍋炸之，即名蘭花豆，或用鹽醬拌食，即名醬燒豆，凡豆粒小者，不必去皮而炒。

【炒蠶豆仁】 「青梅夏餅」等料，饅肉江魚為飯，蠶豆菜梅醬鹽鴨蛋燻蠶豆酒娘糟。」此為杭人味鮮物特，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，燒熟油鍋，先下食鹽，即連倒進豆肉，炒十度下，加進筍丁，再炒，然後加清水醬油合煮燻二三分鐘，撒鹽葱末，稍停即成。

【煨蠶豆泥】 不拘新陳之蠶豆，先行用清水浸爛，放入沙鉢中，研到極細如泥，再用雞絲火腿絲，鴨湯煮透，加下豆泥，煨勻，調成，和以真粉，攪勻，完成。

【炒粉蠶豆】 將粉蠶豆（即長蠶豆）洗淨，倒入熱油鍋內炒透，加清水食鹽甜醬，炒至熟，即成。

【燻芽豆羹】把芽豆洗淨剪好，加清水下鍋煮熟，加下食鹽并酒，再煮一透即可。

【炒芽豆肉】芽豆剝殼取子略煮，熟後待用。次把辣椒切絲，香豆腐切絲，下熱油鍋炒片時，然後放下芽豆子，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。法先把豆和備清水，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，攪拌均勻，做成斤來種種餅，平置于簍上，上面舖以稻草，經四五日後，則豆餅香溢，此餅為麩，乃再置入缸中，移日光酌量加飯鹽湯，用力攪拌，日夜攪磨，若麩經三四時，則以笊蓋蓋上，此後每日攪拌一次，一個月後，色即發黑，再繼續固露日餘，乃擇去其渣滓，其汁入鍋煮溫，再晒數日，即成爲可用之醬油，置入罈中，以簍系封好，用紙包以白布或紙作爲罈蓋，以棉麻布按醬油之成分富于滋養，且有醬油養物比用鹽味美。

【炒黃豆芽】先燒熱油鍋，放下食鹽，即把黃豆芽，倒入亂炒（如用人參條作配

更好)少傾下以醬油、清水(或加些白燒酒)再燒一二邊即成。用豆腐干切絲配料同炒亦可。

【炒火腿菜豆芽】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段，順着紋路再切極細的絲，并將此火腿絲塞入，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，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，用鐵絲勺在下承住，待炸到透熟，將勺帶筍提出，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，再翻炒數下，俟汁略收乾，即可盛起。

【雪裏藏筍】將筍切成薄條片，又將雪裏藏菜略洗，切細之，燒起滾油鍋先下筍

片，後下雪裏蕪，略炒數下，加入醬油，同時傾以雞汁或肉湯，調五養之，約五分鐘，加豆粉略炒，即可盛起，澆以麻油，以引香味。

【紅燒筍】 將筍切罐刀塊，用刀搗之使裂，倒入沸油鍋中炸之，透熟盛起，舀去鍋油，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，汁將乾乾，再將餘油倒入同炒，俟油將乾乾即得。

【炒蝦子筍】 燒熟油鍋，倒進筍塊炒一刻，即加下醬油清水，燒二三沸，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。

【油燻筍】 將筍切片或段，燒熟油鍋，把筍入鍋燻之，約三四分鐘，和卜醬油，息，看濃厚而少水分，即可盛起，貯食。

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

【炒蝦苗】 將鮮蝦仁配入雞蛋白，其粉，荸薺片，蔥屑和鹽及酒，放石臼中搗爛成醬，用瓢盛受捏成球形，然後將蝦仁置於煎中（煎去柄）貼緊，裝在盤中，先蒸

熱，再下熱油鍋煎之，和以酒，并加火腿片于上面，再下醬油，白糖，真粉少許，味適起鍋。

【增鮮菌】把鮮菌下清水洗淨，其沙泥去，用油略爆，取出過以清水，但去油味，然後將汁加上火腿片，青菜片，醬油，將菌增鮮，即將。

【燒菌油】先將油鍋煎透，成薑二三片，把菌入鍋，煎爆少頃，便放食鹽，醬油，燒至水分已少，油無煙聲，即盛起，裝鉢中，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，葱，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

【煮南瓜】南瓜一個，刮去青皮，再切開，并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，開合鍋蓋，以旺火燜煮，約一刻時分，啓蓋，加食鹽及大蒜，再蓋攪燒燭，見爛熟後，起鍋，酒成油幾滴，即可。南瓜亦可切細絲，煮食，或

切為條塊，上飯鍋蒸熟，較為經濟，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，然後斬為細絲，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，以羹勺瀝盛瓜糊投入鍋中炸之，及浮起油面，見老嫩適合，先熟者先用漏勺撈起，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】將絲瓜削去皮，切細刀塊，并用百葉切絲，茅豆肉剝殼拾用，燒熱油鍋，先倒入絲瓜茅豆肉略炒，撒些食鹽，燒一二透，把百葉在熱鹼水中浸過，加下鍋，炒幾下即好，不必多燜，此法用以炒豇豆亦可。

【炒野鴨瓜】把鮮野鴨肉切成葡萄大之小塊，放入滾油鍋中，煎炒十幾下，加入香菰醬瓜等丁，再下黃酒醬油，鹽及清水少許，炒熟加糖和味，即起鍋。

【炒瓜蟹肉絲】把肉切絲，燒熱油鍋，以肉絲倒入煎爆，將脫生，下以鹽醬油，鹽及醬瓜絲，醬菰絲，煮二透，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，即下醬油清水，同時加好，合蓋燜燒，飯熟後揭蓋，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。

【燒黃瓜】 用錫刨去黃瓜皮，切為長條塊，起油鍋，即將黃瓜倒進炒之，注下清水，開蓋，燃燒二透，加入食鹽蝦米，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，再斬成糜，拌些鹽醬油酒，魚薑等品，每段將上料塞入，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，和熟鹽即好。

【鹽黃瓜】 鮮黃瓜去蒂除子，切作小方塊，風吹乾，然後下熟油中浸漬，浸一晝夜，便可食，極其爽脆。

【拌黃瓜】 把黃瓜去蒂去子，切作二片，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，或加西貢皮絲，次把油鍋燒熱，淋入瓜碗內，拌

和面食。

【拌菩提瓜】用開水將菩提瓜泡發，切絲其肉裂開，成線粉條狀，乃用醬油、蔥油、糖及蝦屑拌勻，可食。

【炒菩提瓜】如上法將菩提瓜泡發切絲，次煸薑蒜，加入瓜絲，再下醬油鹽將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，加薑葱屑、香菇屑、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。

【燻豆腐】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，看其汁將收乾，加清水少許，燻五分鐘起鍋。

【香椿炒豆腐】先取素油入鍋，急火煸極熱，即取豆腐拍碎，入鍋煎之，約五分鐘，見豆腐轉色發黃，即和丁香椿，即便淋以醬油，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

及熟鹽同食。

【炒虛豆腐】先把豆腐入清水鍋，以急火燒至百沸，見豆腐空，成蜂巢狀，乃取出，盛入淘淨，曬乾，切成絲，配以薑絲，同下熟菜油鍋煎炒，片刻後，倒下腐乳油，再炒數下，即可起鍋，淋菜油數滴，而食。

【白菜豆腐】將豆腐切厚片，熱後，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，煮二三瓶，并下些糖，以煮透後，湯色白潔，豆腐起孔，味最清爽。

【煎豆腐豆腐】先將豆腐用瓦罐，加清水浸上面，慢煮，煮至豆腐起孔，如蜂巢狀，然後將沸水傾出，再用冷水下鍋，把紅菱肉放進同煮，最後加進煎薑，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，大蒜末，即可盛碗。

【肝油炒豆腐】 先將豬肝側入熱油鍋煎炒十幾下，將脫生便下，豬油壘加黃酒，取炒件一同下，鹽醬油及酌和清水，然後把豆腐放入，令黃燜少頃，和些白醬，即可起鍋供食。

【炒豆腐鬆】 將豆腐下清水鍋煮透，取去澀乾，次煸熱油鍋，同下煎炒，待鬆透，配下醬瓜醬菜等小塊，再炒數記，然後傾入豆腐汁，并和糖引味。

【燒豆腐】 切豆腐為二寸來長方塊，入鍋焯透，用清水過清，次煸熱菜油鍋，把豆腐煎黃，下些鹽，再加配香蒜末、耳京冬菜、金針菜等品，流下醬油，及下香料并浸香蔬之汁，同煮三四沸，再和薯粉白糖而就。

【炒磨腐】 磨腐為夏季時品，法用菜豆浸水一宵，取出淘淨，帶水磨粉，用布袋濾汁，置鍋中煮熱，用棍攪勻，到不見粉粒為度，然後鍋中之汁輕熬，後乃凝結，取起注大盆內待冷，切為方塊，以清水浸之，其妙法則將製成磨腐切為小方塊，燒熱油鍋，先把京冬菜煎一炒，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，入菜油鍋炒透，然後放下浸過之蝦米，醬油酌

加水同煮爛。(注意莢青菜及蘿蔔直豆等，必須加配蝦米，方易熟爛) 乃將磨腐入鍋共煮，及邊起鍋。

【香椿拌磨腐】把香椿頭切屑，及薑屑同和入磨腐，和以蒜油醬油拌調均勻，可食。

【炒豆腐乾】先把豆腐乾漂淨，切成長條塊，一面燒熟素油鍋，先將韭菜香椿絲薑絲略炒，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，香菌泡沸，然後燒熟油鍋，下肉絲炒透，次下香菇絲蝦米，再後下豆腐，輕炒，隨下鹽醬油，少等汁將收乾，倒入浸過蝦米香菌之汁，合蓋再燒十來分鐘，加蔥段即盛起，趁熱喫。

【炒素雞】先以百葉用滾水加鹼泡過，疊好紮緊，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，乃將素雞塊倒入煎透，加以鹽醬油，蔥塊，香菌，木耳等品，同煮之，及邊和些白糖真粉，即可盛碗，或有用栗子同炒，味亦別緻，稱爲栗子炒素雞。

【炒素火腿】素火腿之製法，係將豆腐皮燒以乳腐油，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，和下面醬油、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。

【素火腿】火腿製法如上，切塊上加香菌、木耳、薑、飯鍋煮熟，浸蘇油、醬油。

【炒素蛋】用溫水加鹼，將百葉泡軟，用清水過清，取去擠乾，然後切成小塊，下入燒熱之蘇油鍋煎之，用鏟四面攪，務使蘇油煎透百葉塊，乃和下面筍片、香菌、玉堂菜，同炒加入醬油鹽及水少許（水須少）煮熟，搗些蔥屑，味極香美。

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

【燙百葉】把百葉切成細條，用開水稍加鹼子，泡浸一刻，撈起後，用好醬油、小蝦油拌食。

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，以麵棍擀平，略撒乾麵粉于上，用棍趕薄，摺疊幾回，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，將麵條放下，沸起後，見麵浮起，少頃可以盛起。

【五香麵】先將蝦仁入鍋，把湯煮滾，和入醬油及醋少許，待冷用以拌麵粉，又加些胡椒末及芝蔴汁，勻，趁至極薄，摺疊切細條，乃下滾水鍋，煮滾即盛起，并可撒些蔥屑，以引香味，而不受鹹者，不用醋。

【八珍麵】用雞肉魚肉蝦仁，晒乾，又用香菇、芝蔴、花椒，均研為細屑，和入麵粉中，如上述法製成麵，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，撈起用冷水漂清，用竹筴攪開，然後切肉絲，入鍋先炒好，次將菜油入鍋，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。

【油鴨麵】先將鴨下鍋燻爛，加鹽、酒、醬油、茴香等物，煮至汁湯濃膩，將鴨取出，將肉腹肉切成細條，盛盆上加鴨油待用，然後燒火燒沸清水鍋，把生麵放進，用箸

攪勻，燒一沸，雞已浮起，鍋面即用漏勺濾起，用冷開水浸一袋，裝碗加上鮮湯，與鴨盆同上。此為過橋吃法。

【小肉麵】把麵如上法燒熟，撇湯冷湯後，裝碗中，澆上煮好的紅燒肉汁，上面加幾塊厚的紅燒肉，即做饅頭。

【素炒麵】把鍋水燒滾，將麵放下，至浮起即撈出，在冷水中一過，攤開吹干，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，并加下些香菇筍腹的湯水，再炒數下，汁乾短時，即可盛起。

【蘭胡麵】燒熱油鍋，加入雪裏紅菜幫、豆牙炒透，即可下麵，酌和清水，合蓋略燜，然後啓蓋撒入食鹽，并味精，即可起鍋。

【斑肝麵】把斑肝魚網皮骨，燉湯如乳汁，加酒及鹽作爲湯汁，乃將麵入沸水鍋煮透，盛碗澆入上面湯汁，再加煮好之斑肝，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，并將麵粉緩緩加入，調成不厚不薄之糊漿，倒入熱鍋中，遂成極薄之餅片，烤黃後取起，隨

手撕爲碎片。又把蝦仁用酒浸過，然後拿火燒熟油鍋，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，捲攏又撒扁之，成爲餅坯，一面用板油刮去衣，切成小塊，和以食鹽及蔥屑諸品，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，此爲蔥衣豬油酥餃，或用火腿屑作餡，桂北白糖作餡，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，又將乾濕相宜，搓成長條，切成如果子大之塊，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、蔥屑等，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，有用薺菜者，各有其味。

【油麵筋】購無錫麵筋，同香蔥筍即入鍋用油炒一下，酌下鹽及醬油，鮮湯，燒一

二透即可。

【雞筋肉包】 先將肉汁及火腿筍塊入鍋煨滾，并預先將雞筋包以肉腐，投入鍋內煮之，見發透即好。

第七編 各種點心烹調法

【春捲】 (1) 滾法將春卷皮蒸熟，取起每張分開，把肉絲、韭菜、香菇絲、筍絲等，或三四寸長之捲子，然後燒熱油鍋，把春捲一浸，面粉投進鍋炸至透黃即可取出。滾熱進食，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菜、香菇等絲，隨包隨吃，蘸以菜醬更好。

【炒年糕】 將老波年糕切成薄片，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，即可盛盤進食。又用海菜炒更別緻。

【圓子】 用醬同胡桃屑，加清水桂花醬煎透，倒在油布上面，待冷凝結，切作豆大

之粒，當作餡子，放在鹽繭內，再放乾糯米粉一層，把鹽繭滾用，洗淨酒些清水，取添粉少許，如此滾繭數次，即成。然後燒熱水鍋，投入圓子，煮熟進食。

【酒釀圓子】如上法製就圓子煮熟後，加下甜酒釀即可。

【百果元宵】備胡桃仁、松仁、瓜子仁、蜜饯櫻桃、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，然後將糯米粉撒在鹽裏，將餡子稍用水蘸濕，逐一放在粉內，搗動粉鹽，以便米粉沾上餡子，四周平均爲度，再用冷水一蘸，蘸至再滾，滾至湯糰大小，上蒸架蒸熟爲度。

【蘿蔔絲春餅】蘿蔔去皮刨成絲，撒鹽少許，揀去辣汁，和些油、蔥屑、鹽等，拌勻。次把麵粉用水調成糊漿，和入打勻之雞蛋，并鹽調和勻，於是燒熱油鍋，將麵糊三匙下入，中心放蘿蔔絲，再蓋以麵糊，兩面煎黃爲止。又如用韭菜則謂韭菜春餅，香椿者則謂香椿春餅，煎法同上。

【蔥蘿絲餅】蘿蔔絲揀去辣汁，用梗米粉和清水稍加鹽，拌勻，并調入蝦米屑多，茄屑火腿屑等，上鍋蒸熟，然後切成片，下鍋用油煎食。

【可可糖】 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金桂、桂糖等品，用簍將每個眼孔塞實，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，故名蒸藕。

【炒藕】 將藕先行蒸熟，然後用刀切成鑊刀小塊，入燒熱生油鍋炒之，下些桂花糖，再用文火略炒即成。

【煎燒芋頭】 小芋頭若干，刮去皮，洗淨，切作四塊，然後急火燒熱，滾油鍋，傾下芋塊，煎炒，酌下水，合蓋燜約半小時，加入鹽略炒，復將鍋蓋蓋好，煮爛爲度。

【白糖芋艿】 芋頭若干，去皮洗淨，切成塊，即入鍋注以清水，滿鍋面，即將白糖調入，以猛火燒熟，然後改用文火，燒後加入桂花，拌勻後即可供食。（如不用白糖，用紅糖亦可）

【煨山芋】 取山芋去鬚根洗淨，然後攤開炭火，使成一穴，將山芋放入，上面撥熟，蓋之，又撒上鹽糖，聽其燒去，如此大者約一小時，小者約半分鐘便可成熟。

【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

起食時應食鹽或白糖均可。

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

【杏酪羹】 先將杏仁汁，或用杏仁，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，用熱水沖洗一遍，曬乾，又將麵粉和雞蛋，酌加清水，並白糖胡椒末調勻，然後把花瓣入麵粉碗調之，投入麻油鍋煎炙，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，又用椒油切為薄片，調雞蛋麵粉，煎油炸煎，是為假玉蘭片，又素玉蘭片，係為用雲片糕塗以麵粉，裹一層入油炸成。

【甜酒饅】 將糯米先放沸水中，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，倒入鉢中，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，然後緊閉缸蓋，放在專櫃裏，或四周用稻柴圍緊，使溫度增

每隔三四天，即成熟。

【酒釀餛飩蛋】 醃熟蛋打好，下沸水鍋煮熟，加進桂花糖，許及酒釀不可多煮，即可盛起。

【翡翠糖】 先把薏麥草洗淨，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，然後將糖子上鍋蒸熟。

【艾糕】 取青艾嫩頭，洗淨後，入臼合爛，榨取其汁，和入白糯米粉中，拌勻，捏成長條，切作小塊，用印板印花，或捏成小塊，方圓均可，用竹篩撒成紋路，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。

【甜鹹粽】 把蘆葉攤平，中實糯米一層，中底以火鹽酌加醬油為餡，又半面以蜜餞，連子為餡，上面再放糯米，然後包成長方形之包，次燒熟，清水鍋，把粽放入，開

鍋文火燜煮，多燜為佳，至爛熟為度。

【薄荷蓮心羹】把薄荷梗用清水煎汁，再把蓮子用開水泡透，剝去皮，并用針挑去芯，用溫開水洗淨，加四倍之薄荷湯，用文火燜爛，下冰糖即可供食。

【涼粉】購石花菜同清水入鍋煮透，以融化為度，盛入鉢中，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，預以薄荷汁拌勻，又法不用石花菜，以洋菜凍代亦可。

【巧菓】粉製之，把糯米粉加白糖以溫水拌調，入鍋煮熟，待冷揪薄切成小長方塊，并溜成三角形，然後在中角剪開數條，然後將二角穿過，乃用油急煮撈起，瀝去油，即可食，并可久貯待食，又麵製者，係用紅糖水加麵粉調勻，敷以芝麻用棍打薄，製成巧菓，入油鍋炸黃即成。

【紅菱糕】將紅菱剝殼去衣，入臼搗爛，取起和以麵粉，冰糖屑，桂花米，酌和清水，拌勻，上鍋蒸熟。

【山楂糕】用山楂漿和白糖調勻，滲以煮熟糖汁，盛盤中待冷後凝結，切塊，上面

加瓜子仁裝罐盒可以饒贈親友

【糖山楂】將紅菓用開水泡透，去皮，切半，乾，翻面控去其子，蘸以豆沙，用竹籤杆上，一面把糖入鍋煎至濃厚，以拌好之紅菓浸沾之。

【照山楂】先將雞蛋加厚粉麵粉打勻，文燒熟油鍋，乃以湯瓢取糖糕，入蛋汁一浸，放入熱油鍋，煎微黃即得。

【酒釀豆沙餅】用麵粉和白酒即拌攪，放進點水，亦可發酵，揉成條子，揪扁中裹豆沙，白糖，豬油塊，做爲餅子，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，包入玫瑰醬，白糖，豬油，揪扁入油鍋烘烤，二面黃透爲好。

【橙子糕】用橙汁和白糖調勻，又將桔子皮同黃梔子加水煮汁，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，劃成小塊而食。

【菜豆湯】先煮糯米飯，迨透，再將菜豆，蓮子，芡實入鍋燉爛，調以冷薄荷湯，乃用

國立編譯館
館址：重慶市中二路
電話：二一六、二一七

國家圖書館



005308813



法 調 烹 饈 食 庭 家

明 子 李 者

新 書 店 者

大 新 書 店 者

售 上 海 圖 書 公 司

14

普