家政管理全书；

包括以下信息：

女主人、管家、厨师、厨房女仆、男管家、男仆、马车夫、贴身男仆、上下等女仆、贴身女仆、杂役女仆、洗衣女仆、护士与护士助手、按月雇用的护士、奶妈与病患护士等等

另附卫生、医疗及法律备忘录；

附有关于一切与家庭生活及舒适相关之物的起源、性质与用途的历史。

伊莎贝拉·比顿夫人著。

再没有比这更可爱的东西了
研究家政之善，胜过研究女性。--弥尔顿。

最初由 S.O.Beeton 于 1859 年至 1861 年分 24 期按月出版。

初版于1861年以装订本形式出版。

前言。

我必须坦率承认，倘若我事先知道这本书会耗费我如此多的辛劳，我绝不会有足够的勇气着手撰写。最初促使我尝试这样一部著作的，是我所见到的因家务管理不善而给男男女女带来的不适与痛苦。我一直认为，

本译本由机器翻译生成，供快速理解条文与内部培训使用；
涉及合规判断或法律适用时，请咨询专业顾问，并以官方英文文本为准。
翻译您自己的文件，请选择桐鸾译馆 · https://www.ivyivy.com.cn

家庭不和的最多产根源，莫过于主妇烹饪糟糕的正餐和邋遢的习惯。如今男人们在户外--在俱乐部、秩序良好的酒馆和餐馆--受到如此周到的招待，因此为了与这些地方的吸引力相竞争，女主人必须精通烹饪的理论与实践，并完全熟悉营造和维持舒适家庭的一切其他技艺。

在本书中，我试图在专论烹饪的各章之下，为每一份食谱作出明晰的安排，列出配料表，平实地说明每道菜的做法，并审慎估算其费用、可供多少人食用以及何时合于时令。至于食谱的内容，我在某种程度上得益于《英国妇女家庭杂志》的许多通信者，他们惠然将他们许多原创配方的制法供我采用。一个很大的私人圈子也给了我相当多的帮助。为忠实完成我的任务，还必须勤勉研读当代最优秀的烹饪作家的著作。英格兰、苏格兰、爱尔兰、法国和德国的友人也给了我极大的帮助。我对归在“冷肉烹饪”名下的那些食谱格外留意。但在属于厨师的那一部分中，我也力求使我的作品不止是一部烹饪书，因此，依据我所能获得的最可靠的权威资料，记述了我们用作食物的动物和蔬菜的自然史。我追述了动物从出生到出现在餐桌上的过程；描述了饲养和宰杀它的方式、它各个关节部位的位置，并且在给出食谱之后，还

描述了切肉、家禽和野味的切法。技艺精湛的画师为本作品设计了众多插图，这些插图比任何文字描述都更好地阐明了诸多重要而有趣的条目。彩色图版是一种并非没有价值的新颖之处。

除了本书中特别涉及厨师职责的大部分内容之外，还有专为家庭其他仆人而设的章节，我相信他们的职责都已清楚地分派给他们。

在本书接近末尾处，可以找到关于"儿童管理"--"医生"的有价值章节，后者主要涉及意外事故和紧急情况，其中一些必定会出现在我们每个人的经历中；最后一章包含"法律备忘录"，在涉及房东与租户、收税人与纳税人、商人与顾客之间关系而对应采取何种适当做法存有疑问时，将会有所帮助。

这些章节由完全值得信赖的先生们撰写；医学主题的章节由一位经验丰富的外科医生撰写，法律内容由一位律师撰写。

我想在此感谢在本书撰写过程中收到的亲切来信和祝贺，并只想进一步补充说，我相信我投入的四年不间断劳作所取得的成果，不会完全不被我的某些同胞所接受。

伊莎贝拉·比顿

总目录

章

1.—主妇

2.—管家

3.—厨房的整洁与经济

4.—烹饪入门

5.—制作汤品的说明

6.—食谱

7.—鱼类的自然史

8.—食谱

9.—酱汁、腌菜、肉汁与馅肉——总论

10.—食谱

11.—肉的各种烹调方式

12.—关于四足动物的观察

13.—食谱

14.—关于绵羊与羔羊的观察

15.—食谱

16.—关于普通猪的观察

17.—食谱

18.—关于小牛的观察

19.—食谱

20.—关于鸟类的观察

21.—食谱

22.—关于野味的观察

23.—食谱

24.—关于蔬菜的观察

25.—食谱

26.—关于布丁与糕点的观察

27.—食谱

28.—关于奶油、果冻、舒芙蕾、煎蛋卷与甜点的总体观察

29.—食谱

30.—关于蜜饯、糖果点心、冰品与餐后甜点的总体论述

31.—食谱

32.—关于牛奶、黄油、奶酪和鸡蛋的观察

33.—食谱

34.—关于面包、饼干和蛋糕的观察

35.—食谱

36.—关于饮品的观察

37.—食谱

38.—病号餐

39.—食谱

40.—正餐与用餐

41.—家庭仆役

42.—儿童的养育与管理，以及婴幼儿与童年疾病

43.—医生

44.—法律备忘录

分析索引。

注--若编号前出现“*p*”字样，则应查找页，而非段落。

意外、伤害等评述 2578 协议 2705-7

亚历山大芹 1108
碱类 2654
葱属，第1129属
多香果 438
杏仁， 1219
苦味 1220
蛋糕 1752
奶酪蛋糕 1219
花卉 1316
蛋糕糖霜 1735
用于第二道菜的糊状物 1220 布丁，烘烤 1221
布丁，小份 122
泡芙 1223
汤 110
树 110， 1487
甜味剂的用途 1221
杏仁与葡萄干 1605 果壳 1222
鳀鱼，第226条
黄油 1637
黄油或膏状物 22
糊 228
酱汁 362
吐司 228
炸鳀鱼 226
盆栽 227
动物，从出生到成熟之间的时期 92 肉质的品质 93-5

撒克逊语中.....的名称709

640的尾部
675

中风 2634-6 苹
果，该 111

夏洛特 1420

苹果夏洛特1418 简2393制作方法1419 奶酪
蛋糕

1229 烤蛋奶糊 1389
的配料

布丁，烘烤 11222257
水煮

油炸果 1393

生姜 1424， 1516

果酱 1517

果冻 1518-19

清澈 1396

或果酱 1395 布丁，烤制，浓郁
1228 更经济 1229 非常好 1231

煮 1232

冰镇 1290

浓郁甜美的 1402130
号酱汁，棕色酱
汁364号，用于
鹅肉或猪肉363
号，雪
雪球 1235

舒芙蕾 1402
汤 111
奶油挞 1234
或馅饼 1233
圆饼或蛋糕 1236
松糕 1404
广受欢迎 1236
的用途 1225-6
葡萄牙式苹果 1398
还有大米 1400
一道精美的菜肴 1397
涂黄油的 1390
1515
一六零三年的菜肴
1391-2年的弗兰克
生姜 1424
冰品 1394
红色果冻 1399
炖煮，加蛋奶冻 1403
保存于四分之一(仿姜)1520 学徒 2724

杏子奶油 1405
果酱或橘子酱 1522
布丁 1238
1239的品质
挞 1239
杏子，糖渍 1521 法兰
1406

葛根饼干或滴剂 1738

牛奶冻 1407
竹芋，制造 387,1240 布丁，烘烤或水煮
1240 布丁用酱汁 1356

制作1855
南丁格尔小姐关于1855年砒霜2656的论述

洋蓟，复合花或复合花头 1080 其组成性质 1083 耶路撒冷
洋蓟 1086

1084的用途
洋蓟，法式烹饪法 1082 意式风味 1083

油炸的 1081
耶路撒冷，煮 1084
捣碎的 1085
汤 112
配白酱 1086
水煮 1080
芦笋，古老的观念 114 水煮

岛 1087
药用用途 1088
豌豆 1088
布丁 1089
酱汁 365
汤 113-14
Aspic，或装饰性咸味果冻 2750 遗嘱见证

单身汉煎蛋卷 1462 布丁 1241 培根，煮 804 烤培根片 803 培根的腌制 822 及其防锈保存 806-9 德文郡式 821 威尔特郡式 805 煎培根片与荷包蛋 802 隔水炖锅 430 贝克韦尔布丁，极浓郁 1242 较朴素 1243 舞会晚餐第 957-8 发油，制作 2255 矮脚鸡 939 鲃鱼 229 烹制 229 小檗，成串 1523 小檗，描述 1245 小檗馅饼 1245 大麦 116 大麦糊 1856 大麦汤 116 大麦糖 1524 大麦水，制作 1857 男爵夫人布丁 1244 罗勒 173 沐浴与热敷，论述 2599 冷浴 2603 热度 2600 温水浴与热水浴 2601 面糊布丁，烘 1246 加水果 1247 煮 1248 橙子 1249 月桂或桂冠，品种 180 由祭司祝圣 512 菜豆，扁豆 1120 豆，煮，蚕豆或温莎豆 1092 法国豆 1090 蚕豆，à la poulette 1093 法国豆的烹饪法 1091 扁豆与碎洋葱 1121 blancs à la maitre d'hôtel 1120 blancs，或白扁豆 1119 与扁豆 1119 营养价值 1092 起源与品种 1093 贝夏梅尔酱，或法式白酱 367 斋戒版，或无肉版 368 酱汁 406 牛肉，髋骨，煮 607 切肉第 316 à la mode 601-2 烘 598-9 男爵式 679 骨，烤 614 胸肉，à la Flamande 649 切肉第 317 炖 649 烤，配蘑菇酱 612 配牡蛎酱 613 牛肉饼 610 切肉第 316 卷制 617 肉片 18 碎 619 咖喱 620 不同时令 611 牛油，澄清 621-2 里脊，烤，填肥膘 623 法式 649 法国人的看法 626 弗里康多 624 煎，咸 625 油炸馅饼 627 回锅 628-9 悬挂，处理 630 猎人式 631 腰子，烹制 632-4 髓骨，煮 635 碎 636 米里顿 637 各关节名称 597 橄榄 650-1 牛腭，烹制 653 腌料 654 罐装 642-3 品质 599

656 炖肉 644 肋排，去骨卷制，烤(小家庭用大块肉)658 烤 657 切肉页 317 炸肉丸 615 烤 658 卷制 646 小圆面包 647 圆切，煮 608 微型 618 切圆切页 318 圆切，腌制部分 655 臀肉，炖 670 牛排 666 香肠 662 时令配料 611 胫肉，炖 671 西冷，烤 659 切西冷页 317 切片炙烤 664 五香(冷食)665 牛排，煎臀肉 626 与腰子布丁 603 牡蛎酱汁 603 炙烤 611 馅饼 604 布丁，烘 650 卷制、烤制并填馅 663 炖制，配芹菜酱汁 667 配牡蛎 668 配炸土豆 606 下午茶，烘 1860 咸味 1859 制作 1858 舌，煮 673 腌料 641 切舌页 318 腌制 674-5 腌制并调理，冷食 676 盐腌 660 荷兰式 661 牛肉茶，克里斯蒂森医生 1859 南丁格尔小姐的意见 1858 啤酒，餐用 191 甜菜根 1094 煮 1094 腌 369 本顿酱汁 370 遗赠、遗产等 2744-9 饮料，一般论述 1789、1806 菜单，一月页 909-13 二月 914-17 三月 918-21 四月 922-25 五月 926-29 六月 930-33 七月 934-36 八月 937-39 九月 940-42 十月 943-45 十一月 946-48 十二月 949-52 舞会晚餐，60人页 957 舞会晚餐，冷餐，夏季宴请70或80人页 958 早餐 959 野味正餐，30人页 953 午餐与晚餐页 959 菜单，俄式上菜页 954-5 野餐，40人 960 晚餐页 956 禽鸟，一般论述 917-25 饼干粉 1737 饼干，竹芋 1738 椰子 1740 脆 1741 餐后 1742 柠檬 1743 马卡龙 1744 拉塔菲亚 1745 评论 1712-15 米 1746 岩 1747 萨伏依 1748 籽 1749 简单硬 1750 苏打 1751 咬伤与蜇伤，一般论述 2609 昆虫 2610-11 的

蛇 2612 狗 2613 黑琴鸡、石鸡等 1019 烤 1019 切肉 1054 牛奶冻 1408 竹芋 1407 廉价 1409 柠檬 1442 米 1476 出血，鼻 2607 手术 2605-6 金发，清洁 2265 血，咯 2608 野猪头，重要性 815 威斯特法伦式 787 骨，脱臼 2614 骨折 2615 女帽 2244 账簿 2731 靴子，上光 2240-1 瓶装新鲜水果 1542-3 加糖 1544 布丁，à la reine 961 脑，震荡，昏厥 2623 白兰地，樱桃 1526 柠檬 460 橙 1826 品种 1328 面包与面包制作 1668-1703 面包黄油油炸饼 1410 布丁 1255 面包屑，炸 424 炸制围边 426 印第安玉米粉 1721 西班牙制作法 1776 起源 117 性质 1252 布丁，烘 1250 煮 1252 棕色 1253 小型 1254 极朴素 1254 米 1720 酱 371-2 面包片，炸 425 苏打 1722 面包汤 117 制作一配克好面包 1719 制作好的家常面包 1718 制作面包用酵母 1716 早餐第 959,段 2144-6 呼吸，短促或困难 2670 婚礼蛋糕，浓郁 1753 马勒 2218 鲽鱼 230 切肉第 175-6 布里拉汤 166 西兰花，煮 1095 肉汤，牛蹄 1862 鸡 1863 鳗 1866 羊肉，制作 1872 羊肉，快速制作 1873 棕色油面酱，用于勾芡肉汁 525 上色，用于酱汁和肉汁 373 用于高汤 108 瘀伤、裂伤与割伤 2617 处理 2618 刷子，清洗 2250 抱子甘蓝，煮 1096 泡泡与吱吱 616 牛心，烹制 615 小圆面包，松软 1731 朴素 1729 制作好的朴素 1730 维多利亚 1732 烧伤与烫伤 2619 第一类处理 2620 第二类处理 2621 第三类处理 2622 男管家，餐具与宅邸管理 2162 职责，早餐、午餐、正餐及

餐后 2157-9 午餐，在客厅 2161 灯烛，照管 2160 葡萄酒，装瓶 2167-70 葡萄酒，地窖 2163-5 葡萄酒，澄清 2166 黄油，鲽鱼 227,1637 古老 1205 黑黄油，或棕黄油(法式酱汁)374 澄清 375 着色 1636 卷曲 1635 易消化 1255 仙女 1636 总论 1615-19 如何保存 1635 如何保鲜 1207 速制 1206 主厨 465 融化 376-7 融化(法式白酱)378 用牛奶制成的融化黄油 380 新鲜黄油成型模具 1634 浓稠 379 保存与挑选，新鲜 1632 保存与挑选，咸 1633 哈喇黄油的处理 1208 卷心菜 118 煮 1098 油菜，或野 1099 绿甘蓝，或羽衣甘蓝 1097 茎蓝，或芜菁 1095 品质 1169 红，腌 499 红，炖 1099 萨伏依与抱子甘蓝 1096 萨伏依，描述 140 汤 118 族及其起源 1098 芜菁叶与青菜 1169 橱柜布丁，或大臣布丁 1256 朴素，或煮面包黄油布丁 1257 牛奶咖啡 1812 黑咖啡 1813 蛋糕，杏仁 1752 早餐，精美 1739 婚礼或洗礼 1753 圣诞 1754 椰子 1740 经济 1756 节日佳品 1763 蜂蜜 1758 柠檬 1764 午餐 1765 精美实用 1757 帕维尼 1771 朴素 1766 儿童朴素 1767 李子，普通 1768 李子，精美 1769 磅 1770 女王 1773 米 1746,1772 茶碟，下午茶用 1774 萨伏依 1748,1782 碎料 1779 籽，普通 1775 籽，极佳 1776 雪 1777-8 苏打 1781 海绵 1783-4 海绵小蛋糕，制作 1785 下午茶 1786 下午茶，烘烤 1787 醉 1487 醉，简易制法 1488 酵母 1788 蛋糕，制作与烘烤提示 1704-11 小牛 173 出生 893 繁殖 858 育肥 903 饲养 862 总论 845-53 在美洲 864 名称 899

神圣力量的象征 890 金色 873 何时应宰杀 860 牛蹄，烘烤或炖煮 1861 牛蹄，配欧芹和黄油水煮 860 牛蹄，肉汤 1862 牛蹄，浓汁炖 861 果冻 1416 头，à la Maitre d'hôtel 864 水煮 876-7 卷制

862 俱乐部 867 烩肉 863 切碎的 878 汤 167 切肉 913 肝与培根 881 香草调味 880 填馅烤制 882 牛乳房，用于法式肉馅 421 甘汞 2658 营地醋 381 加那利布丁 1258 烛台 2311 卷筒蛋糕，或油炸泡芙 1417 刺山柑酱汁，配煮羊肉 382 配鱼 383 替代品 384 松鸡 1026 刺山柑 383 辣椒，腌制的 385 碳酸钠 1765 鲤鱼 242 鲤鱼的年龄 243 烤鲤鱼 242 炖鲤鱼 243 地毯清扫 2312 马车 2225-9 胡萝卜 121 胡萝卜的成分 1101 果酱，仿杏子蜜饯 1525 胡萝卜的营养价值 1102 胡萝卜的起源 1100 布丁，煮或烤 1259 胡萝卜种子 1103 汤 120-1 胡萝卜的品种 1172 胡萝卜，煮 1100 切片 1103 炖 1102 德式做法 1101 切肉，牛肉页 316 牛臀骨页 316 牛胸肉页 317 牛肋排页 317 牛圆腿页 318 牛里脊页 317 黑琴鸡 1054 brill 页 175-6 牛头 913 鳕鱼页 174 鸭 999 野鸭 1055 家禽 1000-1 鹅 1002 松鸡 1058 火腿 843 野兔 1056 羔羊 764-5 秧鸡 1063 羊肉，腿臀 759 腿 760 腰 761 羊肉，脊排 762 肩 763 鹬鸻 1057 雉鸡 1059 鸽子 1063 鸽 1066 猪肉 842 猪腿 844 雷鸟 1064 鹌鹑 1065 兔 1004 鲑鱼页 175 鹬 1060 鳎鱼页 175 乳猪 842 水鸭 1067 舌页 318 大比目鱼页 175 火鸡 1005 小牛肉 854 胸肉 912 里脊 914 肘 915 腰 916 鹿肉，腿臀 1061 赤颈鸭 1068 丘鹬 1062 花椰菜，描述 1105 花椰菜的特性 1151 花椰菜，à la

白汁 1105 水煮 1104 配帕尔马干酪 1106

卡宴辣椒，品种 362 卡宴辣椒醋或精华 386 芹菜，原产于不列颠 122 起源 1109 水煮火鸡、家禽等用酱汁 387(更简单的食谱)388 汤 122 炖 1110 à la crême 1108 配白酱汁 1109-10 调制 1107 各种用途 441,1107 醋 389 香槟 1832 杯 1832 雄鸡和他的同伴 947 尚蒂伊汤 123 红点鲑 243 夏洛特苹果，极简单 1420 Aux pommes，简便制法 1418-19 Russe 1421 奶酪 1638

卡宴辣椒 1642 奶油 1622 damsons 1536 分解 1638

丰迪 1643 布里亚-萨瓦兰的 1644 关于通心粉的总体观察 1620-2 通心粉，通常与以下同上的搭配 1645-7 上菜方式 1640 猪肉 799 段落 捣碎的 1648 葡萄干 1587 拉马金斯，与以下同上搭配 1649-50 三明治 1641 苏格兰干酪吐司 1651

烟熏 1640 斯蒂尔顿 1639 烤制，或苏格兰干酪吐司 1651 威尔士 1652 奶酪蛋糕，杏仁 1219 苹果 1226 柠檬 1292 切罗基或储藏酱汁 528 樱桃，干 1527 莫雷洛，保存 1561 糖浆保存 1529 樱桃，白兰地 1526 果酱 1528 甜布丁酱汁 1357 馅饼 1261 罗马的樱桃树 1561 品种 1261 细叶芹，特性 129 栗子酱汁，棕色 391 配家禽或火鸡 390 西班牙，汤 124 栗子的用途 124 鸡，煮 938 肉汤 1863 咖喱 942 肉排 926 法式 927 烩 945 或家禽馅饼 928 馅饼 929 罐装

930 痘，或玻璃痘 2538-42 沙拉 931 鸡，年龄与风味 931 辣椒醋 393 中国奇洛 712 巧克力，盒装 1502 奶油 1430 历史 1430 舒芙蕾 1427 制作 1807 霍乱，及秋季病症 2624 圣诞节，蛋糕 1754 李子布丁，极好 1328 布丁，儿童用清淡版 1327 克里斯托弗·诺斯配野味或肉的酱汁 394 鲢鱼 243

搅拌 2365 搅拌器 2362 清洁 2368 肉桂树 524 香橼的用途 1329 品种 1436 红葡萄酒杯 1831 品种 1831 定期清洁 2326-9 清洁的好处 2689 衣物清洁 2239 丁香名称的由来 436 树 367 马车房与马厩 2204 马车房与马厩的家具 2209 马具室 2208 马厩的温度 2205 马 2203 马位 2207 马厩的通风 2206 马车夫与马车 2225-9 挑选马匹 2231 驾车 2232 马车夫的职责 2210 驾车速度 2230 马鞭 2233 韭葱鸡汤 134 可可与巧克力的各种用途 1807 制作方法 1816 椰子 125 蛋糕或饼干 1740 汤 125 鳕鱼的繁殖力 241 鳕鱼的食物 237 鳕鱼的栖息地 239 保存方法 233 捕捞鳕鱼的时令 240 鳕鱼鳔 234 鳕鱼科 231 鳕鱼 231 贝沙梅尔酱汁 239 奶油 233 意大利式 241 总管式 240 咖喱 237 头和肩 232 切割页 174 馅饼 235-6 保存 233 盐渍(通常称为咸鱼)233 鳔 233 母鸡式 234 挑选 232 咖啡，牛奶咖啡 1812 黑咖啡 1813 咖啡精 1808 南丁格尔小姐的意见 1865 营养 1864 植物 1811 简单制作方法 1811 制作方法 1810 烘烤 1809 冷肉烹饪：牛肉，烘烤 598-9 骨头，炙烤 614 炙烤配蘑菇酱汁 612 牡蛎酱汁 613 泡泡吱吱 616 蛋糕 610 咖喱 620 炸咸肉 625 油炸馅饼 627 切碎 628-9 剁碎 636 炖牛肉 637 橄榄 651 罐装 613 炖菜

656 炸肉饼 615 卷 647 切片烤制 664 炖煮，配芹菜酱汁 667 配牡蛎 668 小牛头，à la maître d'hôtel 864 烩小牛头 863 切碎小牛头 878 鸡肉，肉排 927 或家禽肉饼 928 罐装 930 沙拉 931 鸭肉，切碎 932 炖煮配豌豆 935 芜菁 937 野鸭，切碎 1020 炖菜 1021 鱼，以及

牡蛎馅饼 257 蛋糕 258 鳕鱼，贝沙梅尔酱汁 239 奶油 238 咖喱 237 馅饼 235-6 鲑鱼，咖喱 305 扇贝 350-1 大比目鱼，奶油 341 焗烤 342 鱼柳，烘烤 339 意大利式 340 家禽，蛋黄酱 962 血肠，王后式 961 炸丸子 953-4 炖 946 炸 947-8 切碎 955 印度式 957 印度菜 959 剁碎 956 贝沙梅尔酱汁 950 或鸡，咖喱 942 炖菜 951 扇贝 658 炒，配豌豆 960 野味，切碎 1023 鹅，切碎 967 野兔，炙烤 1029 切碎 1030 羊肉，切碎配炙烤肩胛骨 749 羊肉，烘烤剁碎 703 炙烤配番茄酱汁 710 肉片 731 咖喱 713 肉排

714 老虎窗 715 哈里科豆 718 切碎的 719 霍奇波奇炖菜 720 馅饼

733 颈肉炖菜 736 洞中蟾蜍 743 猪肉、奶酪 796 肉片

796 填馅烤火鸡 801 炸火鸡卷 987 炖火鸡 988 切碎火鸡

989 小牛肉，烘烤 856 蛋糕 859 肉片，苏格兰式 870-1 咖喱 865 里脊，贝沙梅尔酱汁 883 腰肉，贝沙梅尔酱汁 887 剁碎 889-92 橄榄馅饼 895 馅饼，油炸 896 炖菜 900 炸肉卷 901 肉卷 902 龟式小牛头 911 鹿肉，切碎 1050 冷肉，腌制 2625 胸部 2626 学院布丁 1263 肉片，烹饪 871 苏格兰式 870 苏格兰白 871 梳子清洁 2251 蜜饯：苹果 1515 杏 1521 西洋李 1537 无花果，绿色 1541 醋栗 1515 青梅 1551 橙子 1565 桃子 1572 蜜饯糖浆制作 1512 糖果糕点一般说明 1508 清汤，或多种酱汁用白色高汤 395 建设性通知 2699 惊厥或抽搐 2519-22 厨师、厨房与洗碗女工的职责 79 早起 80 首要职责 81 一般指示 75 职责 82-4 烹饪，用具清洁 72 烹饪艺术的卓越 78 烹饪中法语术语解释 87 烹饪入门 76 烹饪度量 77 铜 2659 芫荽植物 174 软木塞

带木顶 446 升汞 2657 奶牛，奶酪 1652 蹄，油炸 639 果冻用高汤 1412 痘疮或疫苗接种 2543-6 或天花 906 奶牛饲养成本 2370 黄花九轮草酒 1817 蟹，热 245 酱汁，配鱼 396 调制 244 蟹科 245 绉纱翻新 2277 小龙虾 246 小龙虾保存方法 193 罐装 247 汤 193 奶油，瓦卢瓦式 1422 杏 1405 巧克力 1430 德文郡 1630 姜 1432 意大利式 1437 柠檬 1443 经济 1444 或蛋奶冻 1446 极佳 1445 果仁 1452 橙子，塞维利亚 1464 甜 1463 特性 1385 覆盆子 1475 酱汁，配鱼或白色菜肴 397 石，每月 1483 瑞士 1485 制作水果冰 1555 香草 1490 打发 1492 奶油一般说明 1385 炸丸子：家禽 953-4 米 1477 哮吼 2568 症状 2569 治疗 2570-3 烤饼 1728 酥皮，黄油，煮布丁用 1213 普通，凸起馅饼用 1217 滴油，厨房布丁和馅饼用 1214 水果挞用，极佳 1210 猪油或肥肉 1218 法式酥皮，凸起馅饼用 1216 酥皮，普通 1212 好 1211 板油，馅饼和布丁用 1215 黄瓜的古老历史 127, 402 温室 1114 地理分布 1111 难消化 1152 性质与用途 1113 酱汁 398 白色 400 汤 127 醋(沙拉极佳添加)491 黄瓜，普莱特式 1112 油炸 1113 冬季用 402 腌制 399 保存(极佳方法)403 炖 1114 配洋葱 1115 调制 1111 凝乳与乳清 1629 醋栗，饺子 1264 油炸馅饼 1429 果酱，黑 1530 红 1532 果冻，黑 1531 红 1533 白 1534 布丁，黑或红 1266 煮 1265 红醋栗与覆盆子挞 1267 醋栗，冰镇 1558 用途 1266 赞特醋栗描述 1264 咖喱粉 449 蛋奶冻，苹果烘烤 1389

煮 1423 奶油，或柠檬 1446 布丁，烤制 1268 煮制 1269 甜布丁或果馅饼的酱汁 404 小果馅饼，或Fanchonnettes 1315 肉排，鸡肉 926 法式 927 病号 1865 羊肉 747 羊肉 732 意大利式 723 冷肉 714 野鸡 1040 猪肉 796-8 鲑鱼 306 酱汁 513 小牛肉 866 à la Maintenon 868 小天鹅，

鲦鱼， 243

乳制品， 2358

黄油着色 2366

牛奶 2368

洗涤 2367

搅拌 2365

搅拌 2362

清洗搅乳器等。 2368

奶牛，饲养成本 2370

德文郡体系 2369

发筛 2360

女佣，负责乳制品 2371 职责 2357

牛奶，菜肴 2361

2364的一般管理

桶 2359

2363年的情况

Dampfnudeln，即德国布丁 1280 达姆森李子，
1270

一种非常好的蜜饯 1539 奶
酪 1536

果酱 1538

布丁 1271

挞 1270
达姆森李子，烤制以备冬季食用 1535 达姆森李子蜜饯 1537
糖渍李子或其他任何种类的李子 1540 香草达里奥勒 (Darioles, à la vanille) 1428
日期，1605年
债务 2755
遗产应负担2748
玻璃瓶，清洁 2198, 2336
鹿，这 1049
休耕地 1050
狍 1051
鹿，雄鹿 1051
德里布丁 127
出牙 2509
甜点，饼干 1742
菜肴 1598
关于1509年的一般性评论
德文郡，奶油 1630
凝乳 1631
腹泻 2574-7
破损 2718
晚餐与用餐 1879-86
按俄式 2137-8
菜单第955页
六至十八人份的菜单，自一月至十二月
第909-52页
30人份的野味菜单*p*。953
家常菜菜单第 913、917、921、925、929、933页，

936, 939, 942, 945, 948, 952
婴幼儿疾病 2509-77 菜肴，一百种不同 434

家政管理总论 2153-6 老虎窗 715

唐斯，725
饮剂，1837年夏季用
婴儿的衣着与穿衣 2491-6 温暖天气的宜人饮品 1836 滴油，澄清 621-2 驾车 2232-3

溺水，事后处理 2676
鸭，该
美国式捕捉934-35
艾尔斯伯里

弓喙 936
布宜诺斯艾利斯 933
934、1658 号鸭肥用蛋

切碎的 932
孵化 935
人与狗，诱饵 937
烤 934
雕刻一个999
鲁昂 934
林肯郡的陷阱 937
炖煮，以及豌豆 935-6
和芜菁 937
将整只933炖成浓味炖菜

品种 933
狂野，934、1020
937、1022已哈
希处理
拉古炖 1021
烤 1022
切 1055
雏鸭的圈养与饲喂1225 饺子，烤苹果
1225 煮苹果

醋栗 1264
柠檬 1294
骨髓 1306
苏塞克斯，或硬质 1376
酵母 1383
撒粉 2313
荷兰弗拉默里 1426
酱汁，用于鱼类 405
绿酱，或荷兰绿酱 406

鳗鱼汤 1866
254 的常去之处
派 253
252 汤 194 的
生产率
生命的顽强 256 250
普通
部落，第249
贪婪的 253
鞑靼式鳗鱼 255
煮熟的 249

卷制的 254
马特洛特式 256
油炸的 252
炖煮的 250-1
鸡蛋，用于汤和菜肴的丸子 408 咸鱼酱汁 409 汤 128

葡萄酒 1867
鸡蛋，总管式 1667 内脏式
煮制，用于早餐 1657 沙拉等。1656 加黄油

鸭的 1658
用于孵化 927-28
油炸 1659
关于1623-6的一般性评论
联络勾芡 461 煎蛋 1660 面蛋 1661 千鸟

水煮 1663
配奶油 1664
原始烹饪方法 1658 品质 1654-5

苏格兰式 1666
雪，或雪花蛋 1482 选择 1654

保持新鲜数周 1655 腌渍 407

对1659年的尊崇

1387年的怀特
若滴入沸水会裂开 1656 接骨木酒 1818 催吐剂，酒石 2660

皇后布丁 1273 法式菊苣 1118 属 1116

植物 169
炖煮的 1117
烹制1116
炖牛肉或臀肉牛排，炖制 6669牛肉，碎肉片

布丹王后风味 961
小牛头肉，烩制 863
肝，嵌脂烤制 882 鸡肉米饭可乐饼 953-4 肉排 926

或家禽，炖煮 945
家禽肉，切碎烩制 955
用豌豆炒 960
羊排，肉片 747
甜面包与芦笋 757 另一种做法

将 758 装盘
云雀派 971
龙虾咖喱 274
龙虾肉排 275 酥皮馅饼 277

牡蛎酥盒 289

甜面包，烘烤
906 油炸 907

炖煮的 908

小牛肉片 866

曼特农式 868

烤制 867

肉片 879

弗里坎多 874-5

小牛腱 909-10 小牛头911

沃尔旺 1379

金色或银色肩章 2287 美食家酱汁 410

埃斯帕尼奥勒酱，或称棕色酱411 班牙酱 411 埃弗顿太妃糖
1597 埃克塞特布丁

石灰入眼 2629

疼痛 2628

睑腺炎 2630

2627中的物质

眼睑炎 2631

仙女黄油 1636

范雄内特 2632 蛋奶挞 1315 禁食

羽毛 2284

茴香 412

鲭鱼酱汁 412 无
花果布丁 1275

无花果，绿色，糖渍 1541

鱼，*p*.173 的补遗与轶事。173 及牡蛎馅饼 257
作为人类食物 211-18 平均价格 226
蛋糕 258
上菜的一般指导*p*..174-6 调味 219-25
选择规则 226
时令为一年十二个月第33-7页水壶 338
丁鲷与鳗鱼馅饼 349 酱汁 413、512
扇贝 350-1
汤 192
高汤 192
供应伦敦市场 353
在家吸烟 820
鱼类，2603 自然史 199-210 痉挛
中风 2634-6
以及醉酒，2638 癫痫之间的区别，之间的区别 2637
歇斯底里症之间的区别 2639
鸦片中毒，2640 癫痫的区别 2641
昏厥 2642
癔症 2643
2519-22 固定装置的出牙后果 2713

弗里斯，金色 715
地板布，清洁方法 2533 比
目鱼，

比目鱼，水煮 259

油炸 260

面粉的营养价值 1218 鲜花，保存切花 2289 包装后
2290

荷兰弗拉默里 1426

热敷 2602-3

布里亚-萨瓦兰的1644号食谱火锅制作法

婴儿食品及其制备 2496-2508 鞋类

男仆，擦鞋 2174 靴筒 2176

早餐、铺桌布等 2181-3 刷衣服 2180

醒酒器 2198

正餐 2185-6

俄式晚餐 2188

服装与号衣 2172

晚餐期间 2191

早起 2173

家具擦亮剂 2179

一般职责 2171

洗玻璃器皿 2197-8

乘马车外出 2190 刀具 2177

修剪灯芯 2178
信件与信息 2200 午餐，职责
2184
工作管理 2196 礼仪、谦逊等
2190 开酒 2192

食品储藏室 2195

漆皮靴 2175

礼貌 2201

招待会与晚会 2202 撤盘 2193

盐瓶 2187

茶 2194

在2189号桌旁等候

不设贴身男仆时 2182 鱼汤用的肉馅丸子 414 煮小牛
乳房，法式做法 421 烤梭子鱼用 413

冷咸味馅饼 415

各种鱼类 416

小牛肉、火鸡、家禽、野兔等 417 法式 419-20

或用于龟汤的肉丸，索耶的食谱，编号423，牡蛎489

家禽，蛋黄酱风味 962 和米饭可乐饼
953

煮 938

贝夏梅尔酱 943

切1000

配牡蛎 944
米饭 940
布丹王后风味 961
烤制与蘑菇酱 939 可乐饼 954
咖喱 941-2
炖 945-6
油炸 947-8
切碎的 955
957号宅邸的印度菜 944
长袜 945
印度菜 950
剁碎的 956
à la Béchamel 950
皮劳
水芹鸡 964 马伦戈式 949 炖菜 951
烤 952
填馅 965
切出1001
与豌豆同炒 960 扇贝 958
去骨用于炖菜 995 鸡，马伦戈风味 949 作为食物 926
矮脚鸡 939
羽腿 958

最好养肥951
使948变肥的方法
黑西班牙 962
健康和力量的特性 946 碎片 953
交趾支那 942
普通，或家用 926
疾病及其治疗方法 952 多金鸡 940
孵化用蛋 927
饲养与关养 930
野味 938
珍珠鸡 970
孵化 928
换羽季节， 956
嗉囊阻塞 955 铅笔汉堡 965
波兰 941
痢疾，或957年的痢疾
苏丹鸡舍92或苏丹的鸡 963 约翰·塞布赖特爵士的矮脚鸡 961 就巢
955年的皮肤病
用于.....的空间943
斑点汉堡 959
「翻转」 954
各种育肥方式 948 幼畜929
冷冻装置及其操作方法 1290

法语烹饪术语 87 炸苹果饼 1393

牛肉 627
面包与黄油 1410
醋栗 1429
印度式 1435
橙子 1465
桃子 1469
菠萝 1472
原味 1473
马铃薯 1474
大米 1478
什锦水果 1601
夏季 1604
新鲜入瓶 1542-3
冰淇淋的制作 1555
当令，一月至十二月*pp.* 33-7 污渍，去除法 2270
加糖装瓶 1544 翻角酥 1278

水冰的制作 1556 燃料
73

菌类，对1124个品种
中1128个的分析

家具清洁 2307、2313
光泽剂，德国 2339
波兰式 2308-9
毛皮、羽毛和毛织品 2284

野味通论 1006-18

哈希 1023
应季，一月至十二月第 33-7页大蒜 392

日内瓦薄饼 1431
热那亚酱 427
德国布丁 1279
或 Dampfnudel
酸黄瓜，或小黄瓜 428 腌渍

吉布利特馅饼965
汤 168
镀金画框，用于提亮 1437 姜、苹果
啤酒 1833
奶油 1432
腌制 1432
布丁 1281
407的品质
葡萄酒 1819
姜饼、坚果、浓郁甜食 1759
桑德兰 1761
浓稠 1769
白色 1762
格拉兹，冷接缝至430
用于覆盖冷火腿、牛舌等 430 炖锅 430

戈弗雷甘露 2663

金羊毛勋章，第708、715号，布丁1282

布伦特鹅 966
的描述 968
埃及的 969
哈希 967
烤 968
切出1002
索耶式馅料 505 调 969
制绿
野生的 967
醋栗，糖渍醋栗 1546 醋栗3985
傻瓜 1433
原产于不列颠群岛 429 果酱 1547-8
白色或绿色 1549
果冻 1550
烤布丁 1283
醋栗布丁(煮)4284 煮鲭鱼用酱汁 429 果馅饼
特里弗 1434
醋 1820
葡萄酒，起泡 1821 葡萄，品质 1601
格栅 2298, 2299, 2338
快速制作的肉汁，434
牛肉，用于家禽或野味(良好)435 布朗 436
无肉 437

廉价版，用于440 绞碎小牛肉443哈希

用于烤肉 433

鹿肉 444

通用高汤用于432道炖煮菜肴，极佳441水壶432

不加肉制作488用于禽类 439橙子

浓郁，适用于哈希和拉古菜 438

鲁，用于增稠棕色 525

白色 526

汤 169

小牛肉，用于白汁酱552炖菜442 青梅酱

青梅，糖渍 1551 保存1552

糖浆中 1554

绿酱 431

青菜，水煮，芜菁 1169 芜菁 1169叶与卷心菜

马夫，马勒 2218

清洁浅黄褐色或黄色皮革2223 职责 2211

遛马 2213 喂养2214-15 马具

清洁旧2221-22浆糊

钉蹄铁 2217
饮马 2212,2216 车轮润滑脂
2224
松鸡，1625-26 的描述馅饼 1024
烤 1025
沙拉 1026
切一份1058
大麦粥 1836 1868
制作方法
鲃鱼， 261
栖息地 261
珍珠鸡，描述见970 烤制 970
豚鼠，这种 997
鲂鰋， 262
装盘 262
黑线鳕，263-64 芬南熏鳕的产地
264条黑线鳕
的重量，烤制
263，水煮264
干燥的 265-6
美发 2248-9 头发，润发油 2253-4
促进生长 2257 洗剂 2252
火腿煎蛋 843
煎蛋卷 1457

罐装的 814-5
烘烤 810
煮一个 811
雕刻一个 843
赋予它极佳的风味 812 糖釉 430

火腿的腌制
用于治疗 816
以德文郡方式治疗 821
威斯特摩兰式甜味泡菜 818 819

盐两 817
在家吸烟 820
野兔，烤制
1027 哈谢德的极度胆怯 1030

罐焖 1031-2
罐装的 1028
烤 1027
汤 170
切一只1056
常见的170
豆角、豆子和洋葱末 1121 白豆配总管酱 1120
羊肉 716-17-18

煮白豆或白豆角 1119 马具，清洁旧 2221-2 膏 2220

房间，2208

心悸 2646
天仙子、毒芹、颠茄和毛地黄 2664 香草，干燥以备冬季使用 445 香草粉，用于调味 446 甜 417

希罗多德布丁 1287
鲱鱼，第268
红色 267
鲱鱼，烤制，白汁 268
红色，或雅茅斯咩咩鱼 267 挑选 268
黑森汤 171
隐藏的山，1438年的霍奇波奇191,720
猪，其古老性 826, 834
化石遗骸 829
关于765-95的普遍观察在英格兰 837

不是培根 807
833的普遍性
野生与家养 823
冬青叶，用于挂霜装饰 1545
蜂蜜蛋糕 1758
百日咳 2468, 2564
2565的症状
2566-7的处理
马，这 2203
马匹的选择 2231
锻炼 2213

马匹饲养 2224-15
浇水 2212, 2216
辣根，这种 447
1122酱汁的医疗特性 447
醋 448
热香料 524
管家，日常职责 58-61 一般职责 58
烹饪知识 57
56岁者所需的必要资质
女佣，卧室，注意2306、2323-4明亮炉栅
烛台与灯盏清洁 2330 地毯清扫 2311
家具上剥落的碎片 2312 2330 清洁，定期
2326-9 服装
撒粉 2313
餐后职责 2321
傍晚 2322
一般的 2292-4
生火 2296-7
家具清洁 2307, 2313-2330 一般指导 2300-5
鹿角精，用于擦亮餐具 2316 摆放餐桌
2314-5 大理石，清洁
针线活 2325

盘子，清洁 2317
日常使用的抹布 2318
上侧与下侧 2291
在2320号桌旁等候
食谱，布伦瑞克黑漆，制作 2295 粘合破碎玻璃或瓷器的胶泥 2331-2 醒酒器，清洁 2336 地板布，清洁 2335 家具光泽剂，德国 2339 膏 2310

抛光 2308-9
镀金画框，增亮 2337 炉排和火钳，防锈 2338 光亮炉排抛光剂 2299

亨特布丁 1288
夫妻 2725-9 癔症 2643

冰淇淋、水果奶油，制作法 1555 柠檬水 1557
给糕点挂糖霜或上釉 1334
冰镇苹果布丁 1290
苹果，或苹果刺猬 1394
醋栗 1558
橙子 1564
布丁 1289
冰品，果水，制作方法 1556
关于1510-11糖霜的一般观察，用于蛋糕，杏仁 1735
糖 1736

印度风味切特尼酱 452 玉米粉
面包 1721
咖喱粉 449
油炸饼 1435
芥末 450
腌菜 451
特里弗 1436
婴儿，第2460-2577条
去除墨渍 2271
病号烹饪，应遵守的规则 1841-54 病号肉排 1865 果冻
柠檬水 1870
保险 2708-10
I.O.U.，即 2723
爱尔兰炖菜 721-2
熨烫 2282, 2393-6
鱼胶 1413
意大利式，奶油 1437
羊排 723
面包干 1733
褐酱 453
白色 451
苹果酱 1517
杏子酱或果酱 1522 胡萝卜
樱桃 1528
醋栗，黑 1530
红色 1538

黑刺李 1538
醋栗 1547-48 1469 或绿
1549 青梅 1552 煎蛋
卷

李子 1580
覆盆子 1588 1590 黄

和橙子 1591 卷布丁
1291 草莓 1594 黄果
冻 1439 果冻，苹果
1518-19

清澈 1396
浓稠，或果酱 1395 1411
袋子，如何制作
瓶装，如何塑形 1416
1414 牛犊脚
牛蹄，高汤用料 1412
黑加仑 1531
红色 1533
白色 1534
关于 1386 醋栗的 1550 般
观察
病弱者的 1869
鱼胶或明胶 1413
柠檬 1447
利口酒 1449
用新鲜水果塑形 1440

配橙子切片 1455 双色 1441

以打发奶油1454橙子开头

楹梓 1585

覆盆子 1589

咸味，用于肉馅饼 521 高汤，及其澄清
方法 1411 草莓 1484

澄清糖浆，2286 1415号珠宝

约翰多利鱼， 248

为调制 248

关节损伤 2616 朱丽安汤 191 凝
乳甜点，德文郡式 1631

羽衣甘蓝麦片粥 132

基杰里 269

蘑菇番茄酱 472-473牡蛎

核桃 535-6

鱼用锅 338

腰子牛排布丁 605 煎蛋卷 1458

腰子，烤724 炸
725

厨房，62 分配 70 的基本要求 73 的燃料

炉灶 65-6
女仆的职责 85
清洁的必要性 72 洗碗女佣的 69
职责 86 古今器具

的清单 71
中世纪的厨房 62
刀具 2177
茎蓝，或称芜菁甘蓝 1095
蕾丝衣领的清洁 2266
女仆，整理更衣室 2246-7 注意软帽

鞋靴类，即足部穿着用品 2245
调味汁，评述 2258-9
2213的职责， 2260-2
不在家时 2280
傍晚 2281
金色或银色的肩章 2287
时尚、修补等 2234-5 美发

课程 2249
熨烫 2282
珠宝 2286
亚麻布，注意2278
打包 2279
行为准则 2288
食谱，润发胶，制作法 2255
金发，清洁法 2265
刷子，洗涤 2250

梳子，清洁 2251
旧纱，使旧似新 2277 柠檬精 2277
鲜花，用于保存切花 2289
打包后恢复活力 2290
去除果斑 2270
毛皮、羽毛和毛织品 2284
去除棉布或毛料上的油渍 2268 去除丝绸或云纹绸上的油渍 2269 护发良方润发油 2253-4 洗发良方
促进2257的生长
蕾丝衣领的清洁 2266
防蛀剂，防止蛀虫侵害 2285-2286 去除丝绸布料上的油漆 2276 优质润发油
清洁丝带或丝绸 2275
焦亚麻布复原法 2283
去除糖浆或蜜饯水果污渍 2273 去除墨水渍 2271
蜡，去除 2272
羔羊，作为祭品 744
牛胸肉配青豆 744
炖煮的 745
切肉 761
排骨 746
肉排与菠菜 747
前四分之一，切分一个 764
烤一只750

煎炸 748

总论 698-702 剁碎羊肩胛骨 749 煮羊腿

烤 752

牛里脊，炖 753

754的鞍部

肩部 755

填馅 756

羔羊胸腺，镶猪油 757

另一种调味方式 758

羔羊毛，或拉马苏尔 1227

擦灯 2178,2311

七鳃鳗，第256页

房东与租户的关系 2700 秧鸡或亚洲秧鸡

烤 1033

切1063

熬猪油 625

涂脂 828

云雀派 971

烤云雀 972

洗衣房的位置及必要设备 2372-7 女佣清洁和洗涤器具 2386 女佣的一般职责

熨烫 2393-6

轧布与熨烫 2387-9

漂洗 2379

浸泡亚麻织物 2376

整理亚麻布 2375 淀粉，
制作 2391-2 上浆 2390

洗涤 2377-8

彩色细布等 2380

法兰绒布 2381

油腻的布 2382 缎带和 2384
丝带

丝绸手帕 2383 丝绸
2385

月桂，或称月桂树 180

法律，一般性评述 2694

铅及其制品 2661 利明顿酱
459 租约中的违约条款 2711

租约，一般性评论 2702-4 韭
葱，威尔士人的徽章 134 汤

遗产 2751-4

遗赠等 2744-9

法律备忘录 2694-2751 柠
檬，抗蛇毒 455 饼干 1743

1442 白兰地460

蛋糕 1764

奶酪蛋糕 1292 奶油
1443

(economical) 1444

奶油 1445
或蛋奶冻 1446
饺子 1294
2274精华
果实 405
果冻 1447
果汁 456
百果馅 1293
布丁，烤制 1295-7 水煮
素馅 1299
果皮或外皮 460
煮禽肉用调味汁 457
用于甜布丁 1358
海绵 1448
糖浆 1822
百里香 458
带皮腌制 455 去皮 456
水冰 1557
白汁，用于家禽炖菜 458 用途
葡萄酒 1823
柠檬水 1834
供病人食用 1870
最无害的酸 1834
滋补 1871
小扁豆，第126
生菜，其矫正特性见136

1123的品种

生菜，调味 1123

将小野兔处理装盘 1034

联络 461

闪电，人被击中后的处理 2677 亚麻布，注意事项 2278

焦烧，以恢复 2283

浸泡 2376

分拣 2375

利口酒果冻 1449

肝脏，及家禽用柠檬酱汁 462 及家禽用欧芹酱汁 463 不适
与痉挛 2644

龙虾，第270

法式冰淇淋 273

古代烹饪方式 275 迅捷 273

咖喱(一道主菜) 274

肉排(一道前菜) 275

热 271

它如何供养278

277的本地附件

小馅饼(一道前菜) 277

盆栽 278

沙拉 272

酱汁 464

272的壳

汤 195

煮270

烹制276
腰痛 2645
午餐蛋糕 1765
午餐与晚餐 2147-48 肺的呼吸作用 2453-6
通心粉，通常与奶酪课程一起供应 1645-7 制造 135,
布丁，甜味 1301
汤 135
1450年的甜点
马卡龙 1744
肉豆蔻 371
水果什锦 1440
鲭鱼，第281
烘烤 279
煮沸 280
炙烤 281
鱼柳 282
鱼酱 283
腌制 283
选择281
重量 279
贪婪的 282
打杂女仆，早餐后 2344
正餐 2350-1
卧室，注意2352项日常45
工作
就寝前 2354
早餐的准备 2343

清洁大厅 2342
烹饪晚餐 2346
清晨职责 2341
一般职责 2340
常规 2353
擦刀 2351
铺台布 2347
针线活，时间安排 2356
在餐桌旁侍候 2348-9 洗涤 2355
素汤 136
餐厅领班 465
黄油 465
酱汁(热) 466
玉米 1721
科贝特，一位种植者 1174
或印度小麦，黑2174麦芽酒
曼彻斯特布丁 1300
轧布与熨烫 2387-9
芒果酸辣酱，孟加拉食谱制法 392 甘露粗粒布丁 1302 其特性 1302
曼斯菲尔德布丁 1303 大理石，清洁方法 2333-4
马郁兰，品种见173、415；马尔伯勒布丁1304
果酱和粉丝布丁 1305 杏子部分 1522

橙子 1566-7
一种用蜂蜜制作1568的简便方法
1569 榲桲 1586

骨髓，骨头 635
煮沸 635
饺子 1306
布丁，煮或烤 1307 蛋黄酱 468

麻疹 2547-59
肉，盐对其的作用 607 变质
605
烘 665
好 602
当令，一月至十二月*pp* 33-7 烹饪方式 540-84
馅饼，咸味果冻用 521 经济采购 726 肉类，保
存 643

医学备忘 2689-93 甜瓜，描述 1559
传入英格兰 1115 用途 1559

甜瓜 1569
蛋白霜 1451
军事布丁 1308
牛奶与奶油的分离 1627
炎热天气下的保存 1628 以及哺乳
2472-90

卓越之处 1627
关于1608-14年的1628般观察或乳霜，
1815年的替代品品质

汤 137
小米，意大利式 1718
圆锥花序 1733
肉馅饼 1311
肉末饼 619
肉馅，制作法 1309 上
佳 1310
柠檬 1293
薄荷 469
酱汁 469
醋 470
女主人，餐后邀请 39 慈善与仁爱，职责 14
择友 6

清洁于健康不可或缺 4 交谈，琐事 9 日常
职责 22-6

客人离别 45-6 甜点
37-8
晚餐已宣布，35名 17
domestics 参与其中
赋予角色给 20
获得 18
治疗19
年薪表 21

女主人、衣着与时尚 11
的13
早起 3
晚宴礼仪 40-3 舞厅 44
家庭晚会 48
家庭晚餐在家 47
友谊不应仓促建立 7 好脾气，修养10
晚宴宾客 36
晚餐前半小时 345家庭美德
好客，卓越 8
家务职责 1-2
找房、地段、朝向、通风、租金 5416家政账簿
介绍 51
晚宴邀请 33
介绍信 52-3
营销 15
晨间拜访与探访 27-32 购买衣着 12
夜间就寝 49
仿龟汤 172-3
莫雷洛樱桃，糖渍保存 1561
防蛀剂 2285
松饼 1727
桑葚，糖渍 1360
桑树，描述 1360

穆拉加塔尼汤 174 灰鳐鱼
284 红鳐鱼 285

盐酸 2651

蘑菇，栽培的 473 生长过程 476

如何辨别474和478番茄酱

1126处地方477,478种粉末
的性质

酱汁，棕色474 非常浓郁且
优质 479 白色

1125种蘑菇的品种，烘烤
1124，炙烤1125

腌制 478

炖煮 1127

在肉汁中 1128

晾干 473

保存 1126

采购 1127

芥末 480

如何混合480印第
安

塔塔 481

羊肉，烤碎肉 703 羊胸肉，水
煮 704

(烹饪709的绝佳方法)
炙烤，配番茄酱 710 快速制作的肉
汤 1873 制作方法 1872

雕刻 759-63 中国
鹌鹑 712

羊肉，排骨，烤 711 肉片 731

咖喱风味 713

冷肉排，714 意大利式
723

配土豆泥 732 多默斯 715

里脊肉，炖制 707 菜豆
716-18

切碎 719

烤腿肉，726，切肉方法
见759

霍奇波奇 720 爱尔兰炖菜
721-2 腰子，烤 724 煎
725

羊腿，水煮 708 去骨填馅
706 焖烧

烤 727

切一只760

里脊，切分 728 制 761

卷制 729
煮颈肉 730
拉古炖 736
烤 737
馅饼 733-4
布丁 735
各种707鞍部，烤 738

切 762
烤肩肉 739
切 763
汤，好 175

旱金莲的用途 482
腌旱金莲 482
护理中的自然与技巧 2330 2445-2452 纳韦，描述 1168 花蜜，威尔士

油桃，糖渍 1562
针线活 2325
尼格斯酒的制作 1835
内塞尔罗德布丁 2650 2713
硝酸
诺曼底苹果，炖煮 2716 1563 退租通知
有害行业 2712
诺亚奶油 1452
自制 1825
保姆，注意儿童的性情 2401 抱婴儿 2398

惊厥发作 2406
哮吼 2407
出牙 2405
2402-4的一般职责
儿童清洁习惯 2400
百日咳 2408
麻疹与猩红热 2410-12
南丁格尔小姐关于儿童的论述 2414-5 蠕虫 2409

保姆，上下级 2397
保姆，月薪，年龄24至31岁
护士，月薪，注意病人房间的清洁
2433
选择2429
必须遵守医嘱 2430 一般职责 2432

婴儿不可过早接触光线或受寒 2434 护士、病人、晾床 2425 注意饮食

必须去除异味 2422
清洁，必要性 2421
适合病人口味的饮食 2428
2416的职责
病房内需要纯净空气 2417 夜间空气
有害，是一种谬见 2426
打开门窗 2418-9
病人不得被唤醒 2424 病人房间保持
安静 2423
发热病例需要通风 2402

护士，湿，忌不洁食物 2411 年龄 2439

2442年的饮食

关于2435-8的总体评述 2440的健康
与道德

烈酒、葡萄酒和麻醉品应避免 2443 肉豆蔻，第378

坚果，一道菜 1599

榛子和榛实 1599

橄榄与橄榄油 506

煎蛋卷，配金枪鱼 1494

果酱煎蛋卷，或称果酱煎蛋卷 1460 单身
汉式 1462

火腿 1457

腰子 1458

清淡甜味 1459

舒芙蕾 1461

《疗法》第753页

制作一份普通1456

洋葱在公元前139年的历史 485

1131年的起源

1130的特性

褐酱汁 485

或苏比斯，法式483

白色 484

汤 138-9

洋葱，烧焦 486 肉汁 1130 腌制的

西班牙式烤制 1129
腌制的 527
炖的 1131
开口果酱挞 1365
鸦片及其制剂 2662 橙子与丁香 1565

白兰地 1826
奶油 1463-4
油炸面糊 1465
肉汁 483
在葡萄牙， 1565
果冻 1454
橙子果冻，饰以橙片 1457
橙子果冻，饰以橙片 1455 果酱

一种制作1568的简便方法，用蜂蜜
制成1569
布丁，烘烤式 1314
沙拉 1571
塞维利亚 1464
树，法国第一棵，1564年用途

葡萄酒 1827
橙子，一道精美的菜肴 1466 蜜饯橙

冰镇的 1564
保存 1570
牛，176
脸颊肉，汤 176
炖煮 638

牛蹄或牛脚，油炸 639 牛尾，
炙烤 652
汤 177
尾肉，炖煮 610
草酸 2652
牡蛎与扇贝 288
英国渔业的卓越 289-291
肉馅 489
番茄酱 490
小馅饼 289
酱汁 492
时令 197
汤 196-7
可食用的 286
炸牡蛎 286
面糊炸 291
腌制 491
扇贝状烘烤 287
炖煮 288
保持290
从丝绸布料上去除油漆 2276 潘凯尔
面包糊 420
法式煎饼 1425-8
制作1467
欧芹和黄油 493 煎炸 494

古人如何使用 123, 493
果汁(用于给各种菜肴上色)495 496
保存过冬
欧洲防风草，描述见141页， 1132
汤 141
欧防风，煮制 1132
鹧鸪，第178、1039页
炙烤 1035
哈希，1038 鹧鸪萨尔米 1038 派
罐装 1037
烤 1039
汤 178
切 1057
粘贴，杏仁 1220
普通酥皮，用于家常馅饼 1207 法式千层酥皮，或 feuilletage 1208
酥皮，中等千层酥皮 1206
索耶的千层酥食谱 1209 极佳千层酥 1205
糕点与布丁，总论 311875-9 拉马金，配奶酪环节 1650 三明治
给1334-5上糖霜或挂糖衣
鸡肉或家禽肉小馅饼 928 油炸 896
龙虾 227
牡蛎 289
帕维尼蛋糕 1771

豌豆，起源 1133 汤
144

绿色的 142

冬季，黄色 143

甜而石南或木本 1133 品种 143、
1134 豌豆，绿色

法式 1134

炖的 1135

桃子与油桃 1572 描述 1469

油炸果 1469

蜜桃糖渍 1572

用白兰地保存 1573

梨 1574

邦克雷蒂安 1576

梨，德式 1574 烤制

模制的 1471

糖渍的 1575

炖的 1576

胡椒，黑 369 长
399

植物，生长 516 白色
366

鲈鱼，第292页
水煮第292页

油炸 293

用酒炖煮 294

研钵与研杵 421 小
点心 1319 雉鸡，
第1041 烤制 1043

肉排 1040

卓越高度，1043年烤制1041

布里亚-萨瓦兰为1042号汤品179所
记的食谱

切一份1059

腌菜，一份上佳的369
497号甜菜根，用于

卡皮库姆，至 385

黄瓜，至 399

用于舌肉或牛肉 428
611 小黄瓜，用于

印度风味(上 456
佳)451个柠檬，
用于
带皮 455

混合 471

蘑菇，至 478

旱金莲，至 482

洋葱，用于 486-7

西班牙语，至527

牡蛎，至491

红甘蓝，配 493

通用 533

核桃，至534

希腊人和罗马人的腌菜 452

饲养 451
苹果派或果馅饼 1042 牛排 1233
鸡或家禽 929 鳗鱼 253
鱼与牡蛎 257 禽杂 966
松鸡 1024
云雀 971
肉馅 1311
羊肉 733-4
鹧鸪 1036 鸽子 975
猪肉，饲养成本 835
小 836
家禽或野味，育肥 1340 兔肉 981
鳎鱼或鳕鱼 322
丁鲷与鳗鱼 349
小牛肉 897
以及火腿 898
饲养的 1341
橄榄 895
豚鼠 997
烤猪的发现过程 841 至 812
偷窃物的新奇追回方法 819 吮吸，雕刻 842 烤 841

焯烫 840
博学的840
猪颊肉，干燥法 830
面部，有领 823
炸，用于调理 824
肝脏 831
羊脚 832
猪，奥地利式放牧 796
英国式狩猎法与印第安人刺杀法 800 适应如何放牧和喂养 805
鸽子，这 974
倒钩 976
繁殖 974
信鸽 974
扇尾鸽 976
房屋或鸽舍 976，朝向974雅各宾
清洁的必要性在于 974
修女 975
猫头鹰 976
馅饼 975
球胸鸽 973
岩石 976
矮小动物 975
切 1003
号手 975
翻飞鸽 975
浮羽鸽 976
木生或野生 975

烤鸽子 973
烤 974
炖 970
狗鱼，第293
烘焙 296
水煮 295
菠萝 1472, 1478
薯片 1577
油炸饼 1472
在异教地区 1578
腌制 1578
供当前使用 1579
皮平苹果，炖煮，诺曼底 1563 鲽鱼，第298
油炸 297
炖的 298
擦盘 2317-18
千鸟，描述见 1044 切肉法见 1066
给1044号穿衣
凤头麦鸡蛋 1626
李子，一款上佳布丁 1325-26 蛋糕，普通
精美的 1769
果酱 1580
布丁，烤制 1324
布丁酱 499 果馅
饼 1331
李子 1330

法式，1600盒装
炖 1583
栽培 1582
1580年名称的由来
糖渍的 1581
为了保存干燥 1582
有毒食品 2665
蘑菇 2666
毒药 2647
甘汞 2658
铜 2659
吐酒石 2656
铅及其制剂 2661
鸦片及其制剂 2662
吸入浓烈嗅盐气味后的症状 2655 吞下 2618
碱类 2654
砒霜 2656
氯化汞 2657
盐酸 2651
硝酸 2650
草酸 2652
氢氰酸 2653
硫酸 2649
罂粟糖浆与戈弗雷甘露 2663
服用天仙子、毒芹、颠茄或毛地黄后的处理 2663

波兰小馅饼 1320
润发脂，上品 2256

猪肉，切肉 842 奶
酪 799

肉排 796

肉排或排骨 827
797-8 烤猪颊肉

切碎的 801

腿肉，水煮 826
烤 800

将844腰肉切块， 834
烤829腌制的，煮

馅饼 835

小号，凸起 836 837
香肠，制作

腌渍833便携汤 1480
土豆，

分析1138

作为食品1144-8 面
包

油炸果 1474

肉饼 1332

特性 1137

布丁 1333

的品质 1147

肉卷 1147 沙拉
1154

雪 1148

汤 145-6-7

淀粉 1139
糖 1136
1140的用途
1146的品种
主厨风味土豆1136 1144 烤

炸，法式做法 1142 德式烹饪法
1143 如何利用冷食 1141

捣碎的 1145
保存 1143
土豆泥 1146 水煮 1137

带皮煮的 1138
新的 1139
蒸1140
罐装牛肉 642-3
鸡或家禽 930
火腿 815
野兔 1028
鹧鸪 1037
虾 312
小牛肉 899
Poulet,à la Marengo 949 配水芹
964

家禽，当季，一月至十二月第页。33-7 磅蛋糕 1770

捣碎的奶酪 1648
虾，第198

汤 198
虾或明虾，煮沸 313 水煮

装盘 300
处方，一般性说明 2580 水疱，普通 2598

灌肠剂 2582
顿服药 2581
普通黑麦2587
药品，清单 2582，执行所有指示所必需 2579 搽剂

洗剂 2584
古拉尔 2585
奥波多克 2586
合剂，轻泻的 2588
热病 2589
药丸 2592
复方铁 2591
没药和芦荟 2590
膏药 2604
阿伯内西的计划
制作面包与水 2595 亚麻籽粉 2596

芥末 2597
粉末 2593
糖渍及干制青梅 1553 糖浆樱桃 1529

Damsons 1539
或任何其他种类的李子 1540

姜 1432
糖水青梅 1554
莫雷洛樱桃 1561
桑葚 1560
油桃 1562
橙子 1570
白兰地桃子 1573
菠萝 1578
李子 1581
南瓜 1584
葡萄酒草莓 1595
整只 1596
蜜饯，一般性论述 1495, 1507 原始时代，其简朴
63-4 威尔士亲王汤 148 财产法 2696-8

氢氰酸 2653
雷鸟，即白松鸡 1045 切分 1064

给一份 1045
阿尔玛布丁 1237
杏仁，烘烤 1221
小 1222
苹果，烤制，非常好 1231
经济的 1229
浓郁 1228
煮 1232
冰镇 1290
浓郁甜香 1230

杏子，烤制 1238

竹芋，烘烤或水煮 1239 1249

芦笋

奈莉姨妈家 1224

学士 1241

贝克韦尔 1242-3

男爵夫人 1244

面糊，烘烤 1246

用干果或鲜果 1247 煮制 1248

牛排腰子布丁 600 605 烘烤

面包，烤制 1250

煮 1252

棕色 1253

面包，微型 1254 1255 非常普通

黄油面包，烤制 1255

橱柜，或大臣的 1256

素面包或水煮 1258 黄油面包 1257 加那利

胡萝卜，烤或煮 1259

圣诞节，给孩子们的，普通 1327 1263 李子

冷 1262

学院 1263

醋栗，黑醋栗或红醋栗 1266 煮 1265

烤蛋奶糊 1268

煮 1269
达姆森 1271
德里 1272
皇后 1273
埃克塞特1274
无花果 1275
斯塔福德郡食谱1276福克斯通布丁派 1277
德国 1279
或 Dampfnudeln 1280 姜 1281
金色 1282
醋栗，烤制 1283 水煮 1284
半薪 1286
希罗多德 1287
亨特的 1288
冰镇 1289
柠檬，烘焙 1290 水煮 1291
素馅 1299
通心粉，甜味 1301 曼彻斯特
甘露麦片粥 1302
曼斯菲尔德 1303
马尔堡 1304
果酱与粉丝 1305
骨髓，煮或烤 1307
军事 1308

星期一的 1312
羊肉 735
内塞尔罗德 1313
橙子，烤制 1349
1314 面糊
天堂 1322
豌豆 1323
李子，一道极佳的
1325号烤制食谱
新鲜水果 1330
马铃薯 1333
磅，李子 1329
无与伦比的1326
速成 1366
葡萄干烘焙 1336
煮 1337
大黄，煮 1338
烤米 1342
更经济 1343 与干鲜水果同煮 1345-6 法式，或米饭蛋
糕 1352 磨碎、水煮或烘烤 1353 冰镇
微型 1355
素煮 1344
罗利波利果酱 1291
皇家科堡 1260
西米 1367
粗面粉，烘烤 1369

萨默塞特郡 1374
板油，配烤肉食用 1375 木薯粉

糖浆卷饼 1372
洞中蟾蜍 672
冷肉 743
细面条 1377
牧师住宅 1378
西印度 1382
约克郡 1384
布丁与糕点，制作说明 1180,1204 总论 1175-1179 爱之井，或酥皮环 1321 南瓜，糖渍 1584

潘趣酒 1839
制作热 1839
购买房屋 2695-98

四足动物，总论 585,597 鹌鹑，描述 1046 切分 1065

给1046号食谱调味
女王蛋糕 1773
龟肉丸 189
小牛肉 422
榲桲，第1233号
果冻 1585
果酱 1586
昆氏酱汁 500

兔肉速烹 980

安哥拉 985
水煮 977
常见野生 977 978
咖喱
981 弗里乌利的
繁殖力
977号野兔的
栖息地
喜马拉雅 985
房子 982
笼子 983
馅饼 981
拉古炖野兔 981，或
野兔 982 烤或
烘烤 983 汤
炖的 984
在牛奶中 1874
填脂 985
切分一只1004
品种 979
家兔，观赏品种 984
萝卜，品种 1152
烤制馅饼，家禽或野味 1340 猪肉
小牛肉和火腿 1841
葡萄干，1327
葡萄干、奶酪 1587
葡萄 1324
布丁，烘烤 1336

煮熟的 1337
拉马金， 糕点 1650
配奶酪课程食用 1649 覆盆子与醋栗沙拉 1592
果馅饼1267
奶油 1175
果酱 1588
果冻 1589
醋 1828
红覆盆子与白覆盆子 1267 拉塔菲亚酒 1745
拉维戈特酱，一种法式沙拉酱 501 里丁酱 502
人工哺育 2497-8
婴幼儿期的养育、管理与疾病 2415-2577
食谱 2730
摄政汤 182
雷穆拉德酱，即法式沙拉酱 503 租金的收回 2719-22
大黄与橙子果酱 1591
1339的描述
果酱 1590
布丁，水煮 1338
果馅饼 1339
葡萄酒 1829
丝带或丝绸的清洁 2275
米饭和苹果 1400
饼干或蛋糕 1746

白兰地奶冻 1476
咖喱煮制用 1347
面包 1720
涂黄油的 1349
蛋糕 1772
咸味砂锅菜 1350
甜味
炸丸子 1477
古人推崇的 1478
油炸果 1349
磨碎 1746
煮熟的 1353
冰镇的 1354
印度，起源 150
牛奶 1875
稻谷 1347
烤布丁 1342
更经济 1343 煮 1345
素馅 1344
配干果或鲜果 1346 法式，或米饭蛋糕 1352
微型 1355 品质 1342 雪球 1479 舒芙蕾
汤 150-1
煮咖喱用 1348
1345年的品种

治癖方 2667 变质药粉 2668 冲洗
2379

牛肉炸肉卷 465

蟑螂，第243页

烘烤，年龄 65

备忘录 657

岩饼 1747

小圆面包，上等
1723 凹槽 1317

热的 1724

肉，或香肠 1373

鲁，棕色，用于勾芡酱汁 525 白色，526

意大利面包干 1733

制作1734

鼠尾草 427

洋葱馅料 501

西米，营养价值见1367；获取方法见152

布丁 1367

甜布丁用酱汁 1368 汤 152

沙拉，一道富有诗意的食谱，见508；
水煮，见1151

鸡肉 931

调料 506-8

法式 503

松鸡 1026

龙虾 272
橙子 1571
土豆 1154
英格兰的稀缺 152
冬季 1153
沙拉 1153
山鹑萨尔米，或切碎的山鹑 1038 日内瓦式鲑鱼 307 以及刺山柑酱汁 302
309的厌恶
水煮 301
卷制 303
皱缩 304
咖喱 305
肉片 306
305的增长
303的栖息地
302 腌渍物的迁徙习性
罐装 309
切肉*p.* 175
选择 301
治愈 308
部落 304
婆罗门参，描述 1149 烹调 1149
盐对肉的作用 607 普通 403

鱼 233
肉类，索耶尔保存肉汁的食谱 609 奶酪三明治 1611 糕点 1318

吐司 1877
维多利亚 1491
曙光酱 511
阿拉马特洛特 512
阿勒曼德酱，或称德国酱 509 鲽鱼，配鱼 362
苹果棕色酱汁 364
用于鹅肉或猪肉 363
贵族式 510
葛根，用于布丁 1356 芦笋 365

贝夏梅尔酱 368，或称法式白酱 367 素油版

本顿 370
黑黄油，或称焦化黄油，一种法式酱汁 374 面包 371-2

褐化，用于373
黄油，融化 376-7
用牛奶制成 380
餐厅领班 465
增稠的 379
营地醋 381
刺山柑，用于煮羊肉 382 用于鱼 383
384的替代品

芹菜，用于煮火鸡、家禽等388 387 一个更简单的食谱

樱桃，用于甜布丁 138 391 栗子，棕色

用于火鸡或家禽 390

辣椒醋 393

克里斯托弗·诺斯的，用于野味或肉类395 394 清汤，或白色高汤用于

蟹，用于鱼类 396

用于鱼类或白色菜肴的奶油 397

黄瓜 398

白色 400

蛋奶冻，用于甜布丁405或果馅饼 404 荷兰酱，用于鱼类

绿色，或荷兰酸酱绿 406

蛋，配咸鱼 409

伊壁鸠鲁式 410

埃斯帕尼奥勒，即棕色西班牙酱 411

茴香，配鲭鱼 412

鱼 413

用于煮布丁 514

牛排 516

野禽 519

日内瓦式，用于鲑鱼417、鳟鱼等 427 醋栗，用于煮鲭鱼 429 绿色，用于绿鹅或小鸭 431 辣根

热香料 524

印度酸辣酱 452

意大利褐 453
白色 454
利明顿 459
柠檬，用于煮鸡 457 用于鸡和炖 458
鸡块，白色
用于甜布丁 1358
蛋液勾芡 461
家禽用肝与柠檬 462
欧芹 463
龙虾 464
素蛋黄酱调味汁(热)467 蛋黄酱
调味汁(热)
芒果酸辣酱(孟加拉食谱)392 蛋
黄酱
融化黄油 376-8 薄荷
469
蘑菇，一种非常浓郁且优质的
479棕色
番茄酱 472
白色 475-6
洋葱，棕色 485
法式，或苏比斯 483
白色 484
牡蛎 492
欧芹黄油 493
皮康特 513
葡萄干布丁 499
昆氏酱(一种上等鱼酱)500 拉维
戈特酱 501

雷丁 502
罗伯特 515
西米，用于布丁 1368 虾
索耶的，用于李子布丁 1359 商店，
或切罗基 528
甜味，用于布丁 1360
鹿肉 518
为525-6增稠
番茄 529-32
图尔内 517
香草蛋奶糊 1361
葡萄酒，极宜用于布丁 1362 用于布丁 1364
或白兰地 1363
白色 537-9
中世纪酱汁与肉汁 433 制造 510
腌菜、肉汁与forcemeats，评注见354、361 茶点用碟形蛋糕 1774
香肠、肉饼 839
肉馅 520
或肉卷 1373
牛肉香肠 662
炸猪肉 838
制作837
小牛肉 904
咸香 446
咸味肉冻(用于肉馅饼)521

萨伏依， 140
饼干或蛋糕
1748 蛋糕
1782
猩红热，或猩红热 2560-3 苏格兰，肉
片 870
白色 871
鸡蛋 1666
拉比特，或烤奶酪 1651 苏格兰酥饼
1780
丘鹬 1653
碎蛋糕 17792669
刮痕
鲷鱼， 310
烘烤的 310
亚雷尔先生的食谱310 羽衣
甘蓝，描述1150 煮制方法
1150
种子饼干 1749
蛋糕，普通 1776
1775 很好
粗面粉布丁，烘烤 1369 品质 153
汤 153
1369的用途
西鲱，第311务
烹制311
青葱，或埃沙
洛葱 410 绵
羊，175
关于678、697的一般性观察

诗人论730
羊脑，水手式炖煮 740 羊蹄 741 羊
头，烹制方法 742

烧焦的 742

谢泼德，埃特里克 739 好人
705

牧羊人与他们的羊群 710 雪利酒 1416

苍白 1426

苏格兰酥饼
1780 虾 313

酱汁 522

虾仁，或明虾，黄油烹制 313

煮沸 299

罐装 312

病室，探视时的注意事项 2692 西冷，该词
的起源 659 鳐鱼，

水煮 314

皱缩 315

小份，油炸 317

种类 317

选择 315

配刺山柑酱(法式) 316 胡瓜鱼，

气味 318

烤胡瓜鱼 318

炸 319

鹬，描述见1047 鹬的切法 1060

为1047号着装

雪蛋糕 1777-8

鸡蛋，或雪蛋 1482 雪球 1835 苹果

大米 1479

苏打饼干 1751

面包 1722

蛋糕 1781

碳酸 1765

鳎鱼， 320

324的风味

或鳕鱼派 322

鳎鱼，古希腊人喜爱的一道菜 323 烤制

水煮 321

或煎制，切肉*p.* 175

意式煎鱼柳 324 炖 325

油炸 327

去骨切片 326

如何捕获325

选择 320

配奶油酱 323

蘑菇 328

酸模 131

品质 431

苹果舒芙蕾 1402

巧克力 1427
煎蛋卷 1461
米饭 1480
制作一个 1481
舒芙蕾，一般性观察 1388 汤，à la cantatrice 119
克雷西 126
佛兰芒 129-30
朱丽安 131
雷娜 183-4
索尔费里诺 154
杏仁 110
苹果 111
耶路撒冷洋蓟 112 芦笋 113-14
烘烤 115
大麦 116
面包 117
布里拉 166
高汤与肉汤，118一般性说明 91-5 卷心菜
小牛头 167
胡萝卜 120-1
芹菜 122
尚蒂伊 123
制作的经济性与化学原理 96,103 栗子，西班牙 124 韭葱鸡汤 134
椰子 125

小龙虾 193
黄瓜 127
鳗鱼 194
鸡蛋 128
家庭，一个美好的 190
鱼，高汤 192
制作 88 个内脏 168 的通用说明

肉汁 169
野兔 170
黑森 171
霍奇波奇 191
应季，一月至十二月第 57、104页羽衣甘蓝浓汤 132

韭葱 133
龙虾 195
通心粉 135
斋戒 136
制作，96-103 的化学，牛奶 137

仿龟汤 172-3
羊肉，优质 175
牛颊肉 176
牛尾 177
牡蛎 196-7
潘凯尔 140
欧防风 141
山鹑 178
豌豆，青豌豆 144

便宜的 142
冬季，黄色 179
143 雉鸡

便携式 180

春蔬浓汤 145-7
(Potage
printanier)149
马铃薯

对虾 198
威尔士亲王181
148 兔肉

摄政时期 182

大米 150-1

西米 152

佐料用于 90

粗面粉 153

西班牙栗 124
菠菜 155

春季 149

炖菜 186-7

咸肉 185

木薯 156

火鸡 188

芜菁 157

龟 189

用于慈善目的 165 蔬菜 159-161 骨髓 158

细面条 162-3

白色 164

母猪，伯克郡 78

中式 785
坎伯兰 784
埃塞克斯 782
非洲的价格 816
约克郡 783
大豆 497
索耶的鹅肉馅料食谱 505 腌渍西班牙洋葱 527 五香牛肉 665
菠菜，描述 1156
奶油调味，1355式做法 1156 法国式调味法 1157 绿色，用于菜肴着色 523 汤
煮，英式做法 1155 品种 1551155
海绵蛋糕 1783
小份，用于制作 1785
柠檬 1448
扭伤 2671
斯普拉特，第331页
西鲱 329
干燥的 331
面糊油炸 330
抱子甘蓝 1096
煮沸，布鲁塞尔 1096
煮嫩绿叶菜，或2207马厩与马车房2204的热度

糖浆或蜜饯果渍的去除 2273

摊位 2207

口吃 2673 口吃的
疗法 2672

印花税 2742 淀
粉，制作 2391-2
上浆 2390

炖汤 185-7

斯蒂尔顿奶酪 1639 108
高汤，用于上色的

高汤，牛蹄 1412

经济型 106

用于肉汁，一般
432 用于果冻 1411

中号 105

浓郁强劲 104

澄清 109

白色 107

胃，消化 2457-9 1483
石奶油

草莓酱，或切罗基 1594
草莓酱

果冻 1484

名称，在希腊人中 1381 名称的起源
1365 草莓与奶油 1593 一盘 1606

保存完整的1596

用葡萄酒 1595

馅料，用于鹅、鸭、猪肉等 504 火鸡香肠肉 520
索耶的食谱 505

鲟鱼， 332

烘烤 332

据古人估计 333 烤

眼睑炎 2630

代乳与代奶油 815 乳猪的切分 842 烤制

烫洗 840

窒息，表面性 2674

碳酸气，矿井中的窒息性气体 2675 糖，以及甜菜根 1211
甘蔗 1334

法式 1211

蛋糕糖霜 1736

1336年的引言

土豆 1136

品质 1212

煮至焦糖 1514 硫酸 2649

苏丹娜葡萄 1326

晚餐 2139-41

甜面包，烘烤 906
油炸 907

炖煮 908

甜点，一般性论述 1385-8 猪，其肉，在炎热气候中 835 古代的养猪人 836 撒克逊 838

瑞士奶油 1485

西拉布，制作方法 1433 1486 打发

糖浆，用于糖渍水果，制作方法 1512 柠檬 1822

关于罂粟 2663

澄清1513

尾，奇怪的 652

木薯布丁 1370

汤 156

156、1370的健康橙子 289 苹果奶油挞 1234 杏

小檗、 1245

樱桃 1261

达姆森 1270

醋栗 1285

李子 1331

覆盆子与醋栗 1287 1339 大黄

草莓或其他种类的蜜饯，打开 1365

小果馅饼 1371

波兰式 1320

龙蒿 503

税费 2714
下午茶 1814

还有咖啡 1813

南丁格尔小姐关于1864年使用的意见制作1814年

茶点蛋糕 1786

烘烤 1787

水鸭，切肉法 1067

烤制1048

出牙 2510-18

默许租赁，2701 关于此的一般性评论
2717 丁鲷，334

还有鳗鱼派 349

马特洛特鱼锅 334

独特品质，见于335 葡萄酒炖制
335

烹饪术语，法语 87 鹅口疮及其治疗
2523-37 百里香 166

醉蛋糕 1487

一种制作1488洞中蟾蜍672的简便方
法

冷肉 743

烤面包和水，用于制作1876个三明治
1877

茶饼，至1787年

制作干型 1725

热黄油吐司 1726

埃弗顿太妃糖的制作 1597　1159
番茄的分析

1160 的扩展栽培烹饪中的极度重要性 1153
酱汁 529

用于保存530-2
炖煮 1159-60
629、528的用途，　2690
番茄，烤制，极佳 673
舌，煮制

641的腌菜
治愈674-5
腌制冷食676 动物舌675

牙痛，治疗方法　2678-9
苹果或蛋糕圆饼 1236
糖蜜，或称糖浆，其描述见1224；布丁，卷制
布丁，见1372
苹果松糕　1404
醋栗　1434
印度式 1436
制作一个　1489
牛肚的烹制 677
鳟鱼，第336
炖煮 336
块菌，常见的1161

1162 用途的规律培养之不可能性 1164 的用途

松露，意式风味 1164

原味 1161
意大利式调味 1163 用香槟调味
1162 产地 1163

多宝鱼，第333条
奶油风味 341
古罗马人对340的估计焗烤342

水煮 337
烤里脊片 339
意大利式 340
为或其它大型鱼作配菜 338 切分一条p

选择338
火鸡，水煮 986
炸丸子 987
难以饲养 188
性情 988 英格
兰的 990

羽毛的 991
烩 988
988的习惯
切碎的 989
狩猎 989
美洲原产 986
或家禽，不剖开去骨 992-4 雏火鸡，烤 991

烤制 990
520的馅料

汤 188
切烤肉 1005 野味 987

芜菁叶煮 1169 或法国
芜菁 1168 汤的品质
1167 汤 157

1165的用途
源于何处 157
芜菁，水煮 1165
德式烹饪法 1167 白汁 1168

捣碎 1166
水果馅饼 1278
甲鱼，仿制 172-3
汤，成本 189 绿色的
189

男仆，清洁衣物 2239
2234-8的职责， 2242
靴子上光剂 2240-1
香草奶油 1490
蛋奶酱 1361 香草或香
子兰 1490 小牛肉，家
常式 869 火腿馅饼 898
烘烤 856

烤鸡胸 857 炖鸡胸配
豌豆 858 切鸡胸 912

蛋糕 859

肉片 879

苏格兰式 870

小牛肉，肉片，苏格兰式，白色 871 颜色 873 小牛肉，肉片，苏格兰式，白色 871 颜色

咖喱 865

肉片 866

曼特农式 868

烤制 867

晚餐，一顿非常 897

比目鱼柳，872 贝夏梅尔酱汁 883 烤

炖的 873

雕刻一个914

法国人对911炸肉排的看法 915

焖牛膝，拉古风格 885
菜 884

切出 915

多布式腰肉 888 887
配贝夏梅尔酱

烤 886

切肉 916

切割方式 854 切 891
碎 891-892 和通
心粉

颈肉，炖 893

烤 894

橄榄派 895

炸肉饼 896
馅饼 897
罐装 899
肉丸 422
冷炖菜 900
炸肉卷 901
面包卷 902
香肠 904
时令与选择 908
肩部 903
炖的 905
小牛腱 909-10 龟甲式 911
小牛头

蔬菜，葫芦科的一个品种 158 油炸

骨髓，一种热带植物
1171 煮熟的

在白酱汁中 1173
汤 158, 159-61
蔬菜，酸味类 1151
还有各种香草 89 切碎
用于汤

对1069、1079的总体观察煮成泥状 1166

时令，一月至十二月第 33-7 页。鹿肉 1049

作为食物的古老性 444
切碎的 1050
烤鹿腿 1049

用于.....的酱汁518
炖的 1051
新的 1051
切肉 1061
通风，必要性，在用煤气照明的房间里 2693 马厩的
细面条 162, 1377
布丁 1377
汤 162-3
牧师公馆布丁 1378
维多利亚三明治 1491
醋，坎普。381
辣椒粉 385
芹菜 389
辣椒 393
黄瓜 401
醋栗 1820
辣根 418
薄荷 470
覆盆子 1828
罗马人的使用 451
酥皮馅饼，一道主菜 1379
新鲜草莓配掼奶油 1381 甜味，配新鲜水果
热内瓦薄脆饼 1431
核桃，第536页
番茄酱 535-6
核桃，腌制的 534
1599年的特性

为使整个季节都有新鲜的1607疣2680

洗涤 2377-8

有色细布等 2383 法兰绒

油污布 2382

缎带与丝带 2384 丝绸 2385

水，费率 2715

苏奇 352-3

罗马的供应 1216 温暖 2691

古人如何看待1214蜡，去除2272威尔士，花蜜1830

威尔士干酪吐司，或烤奶酪 1652 西印度布丁 1382
小麦，病害 1779 埃及或木乃伊 1783 波兰与波美拉尼亚 1722 红色品种 1719 穗 996

烤麦穗雀，调制法 996 打发奶油 1492
乳酒冻 1493

威士忌甘露酒 1

银鱼 348

烹调348

牙鳕，第343条

焗烤，或烘烤 346 香草
347 巴克霍恩 344

水煮 343

炙烤 344

油炸 345

鲂鱼和绿鳕 347 如何切
分一条*p*。176

选择 343

治疗甲沟炎 1052 1081 如何切割野
鸭 1068 如何切割烤

遗嘱，见证 2757 立遗嘱建议
2756 遗嘱见证人 2746, 2758
遗嘱 2732-38

2740-1的表格

葡萄酒， 1818
樱草花
1817 接骨
木姜 1819

醋栗起泡酒 1823 1821 柠檬

麦芽 1824

橙子 1827

大黄 1829

加香料热饮 1838

铁丝篮 494

见证人 2739

丘鹬，1053 的描述

苏格兰式 1653

切肉一份 1062

roast a woodcock 1053 毛纺织业 737 毛织品

蠕虫 2409

创伤 2682

切伤，或割伤 2683,2686 撕裂伤或撕脱伤 2684,2687

刺伤或穿透伤 2685,2688

酵母 1383

蛋糕，美味 1788

饺子 1383

柯克利瑟姆 1717

制作面包用 1716 约克郡布丁 1384

版画。

杏仁与花 110 布丁 1222

杏仁与葡萄干 1598 鳀鱼 226

苹果与花 1226 糖渍 1515

杏仁果冻 1395 苹果，一盘 1598 竹芋 387

洋蓟，刺菜蓟 1080

耶路撒冷 1084
洋蓟 1080
芦笋 114
放在吐司上 1087
夹子 1087
培根，水煮 804
用于填肥(larding)及针具 828 贝恩玛丽(Bain Marie)430
黑色矮脚鸡 939
羽腿 958
鲃鱼 229
小檗 1245
大麦 116
罗勒 417
盆，布丁 1200
铁丝篮 494
贝，那 512
蚕豆 1092
法国 1151
菜豆 1120
红花菜豆 1090
牛肉，臀骨部位 677 牛胸肉，切割方法 677 卷制 617
肋骨，切法 677 圆腿肉，切法 677
牛肉，半扇，示各关节 595 牛里脊 659
“来雕刻一个67

牛排馅饼 604
舌 675
“ to carve a 677
甜菜根 1094
鸟类 917
黑琴鸡 1019
烤 1019
“ to carve a 1054
鞋油刷盒 1409
2342 白蒙吉
模具，用于 1658
1408、1442 威
斯特伐利亚野
猪、787 面包等
农家面包一条
1718 锡制
1718
布里尔，这位 230
西兰花 1095
水煮 1095
扫帚，地毯 2293
长发 2306
刷子，楼梯掸 327
手 2302 檐口
面包屑 2321
撒粉 2327
家具 2310
盘子 2317
擦洗 2306
楼梯 2302
炉灶 2294

小圆面包 1731

管家托盘及支架 2315 黄油碟 1632

卷制菜肴 1634

卷心菜，结籽 118

蛋糕模具 1756,1761,1772

小牛半扇，示各关节 854 小牛头 877

半份 877

切分913

小牛 845

甜面包 906

刺山柑，第383页

松鸡， 1026

卡宴辣椒，第362号

鲤鱼，第242条

地毯扫帚 2293

胡萝卜 1100

花椰菜，第1104条

水煮 1104

芹菜 441

在玻璃器皿1107中

炭，243

夏洛特苹果 1418 奶酪玻璃 1640

1651 斯蒂尔顿热菜
1639

樱桃 1261

细叶芹 1151

栗子 124
巧克力，一盒 1598 牛奶
1807

圣诞布丁等 1175 鲢鱼，第243页

肉桂 524
香橼，第1436号
克拉雷特杯酒 1831
丁香，第367
煤，第73节
可可豆 1815
坚果与花朵 1125“棕榈

鳕鱼， 231
鳕鱼头和鳕鱼肩，切割方法 174 咖啡

滤盆，古代 68现代

芫荽 174
科克，带木顶 445与公牛，奥尔德
尼 592 加洛韦

长角牛 591
短角牛 590
蟹，第245
小龙虾 193
奶油模具 1430
烤饼 1728
黄瓜，第402、1111条

片 1152
切片 1111
醋栗 1266 赞
特 1264
蛋奶冻，装杯 1423 小天鹅
998
鲦鱼， 243
达姆森，1274044
号鹿，那
大羚羊、公母牛 1051 黇鹿、
公母鹿 1050 狍鹿 1051
雄鹿与雌鹿 1495 1 甜点
菜肴 1598
碟，烘烤 551
馅饼 1190
苏塞克斯布丁 695 滴油盘，古
代 68 现代 68
长柄浇汁勺 580
艾尔斯伯里鸭
935 弓喙鸭 936
布宜诺斯艾利斯 933
呼叫 937
烤 934
“ to carve a 999
鲁昂 934
野生 1022

" 烤 1022
刻 1055
鳗鱼，第249
煮蛋器，锡制 1663
早餐桌架 1656 鸡蛋1667 篮
1665年比较尺寸培根煎1659 水
煮配吐司1663 接骨木果1818 菊
苣
母羊，石南荒原
690 莱斯特 682
罗姆尼-马什
691 南唐斯 687
茴香 412
无花果，糖渍无
花果 1541 鱼 199
鲽鱼 259
花卉与水果993、103、584、925 家禽，
黑色矮脚鸡 939 黑色西班牙鸡 962 水煮
“雕刻一个1000
交趾支那 9424多
金
羽毛腿矮脚鸡 958 猎物
珍珠鸡 970

铅笔汉堡 1525 烤 1525

雕刻1001只塞布赖 959
特矮脚鸡961只斑点
波兰鸡941只斑点汉
堡鸡

苏丹鸡 963
炸饼模具，星形 1473
卷轴 1474
水果拼盘 1598
混合夏日菜1598

野味 1006
大蒜 392
小黄瓜 428
姜 407
姜饼 1760
玻璃量杯，带刻度 768
鹅牌，埃姆登

烤 1002
“ to carve a 1002
图卢兹 969
醋栗 429 葡萄，葡萄
干

苏丹娜葡萄干 1326

烤架，古代 68 现代 68

旋转烤架 569 红松鸡 1025
烤制 1025

“雕刻一个1058
鲃鱼， 261
鲂鰶，第262页
黑线鳕， 263
火腿，煮 811
切肉 843
野兔，普通野兔 170,1027 烤制
1027
“ to carve a 1056
鲱鱼，那 268
辣根 447
热板 568
女佣工具箱 2294
冰桶与刮铲 1556
1290 冰品，
盘装
杰克瓶 580
果酱罐 1532
罐装保存 642
果冻等 1385
果冻，袋装 1411
模具 1411、
1416 “ 椭圆
形 1449
用樱桃塑形 1440 双色 1441
以掼奶油开头 1453 海鲂 248
水壶，上釉
430 鱼 225

肉汁 432
腰子 724
擦刀机 5123

羊前四分之一 750
刻 764
羊腿 752
腰肉 753
肋排 754
754的鞍部
701的侧面
七鳃鳗， 256
秧鸡，即 1033
千层酥皮叶片 1245
糕点 1492
韭葱 134
柠檬，第405号， 1296
奶油模具 1443
饺子 1294
小扁豆， 126
莴苣，这种 136
龙虾， 270

通心粉 135
马卡龙 1744
肉豆蔻 371
鲭鱼，第2873号；玉米，第1721号穗

马郁兰 415
骨髓 635

挤奶母牛 1608
黍，意大利
1718 圆锥花序
1733
肉馅饼 1311
薄荷 469
模具，烤布丁 1340 蛋糕 1329 白奶冻
1408,1442 煮布丁 1196-8 蛋糕
1756,1764,1772 奶油
为圣诞节葡萄干布丁 1289 1328 为开放式果
馅饼 1365 冰镇布丁
果冻 1411， 1416
“ 椭圆形1449
柠檬奶油 1443
打开 1454， 1463
凸起馅饼，闭式与开式 1490 1190 覆盆子奶
油 1475 香草奶油
松饼 1727
桑树，那个 1560
鲻鱼，灰鲻 284
条纹红 285
蘑菇，这种 473
蘑菇 1125
烤 1125
芥末 450
羊肉，肉排 732

腿肉 726
“ to carve a 759
羊腿 727
“ to carve a 760
腰肉 728
“ to carve a 761
颈部 737
马鞍肉 738
“ to carve a 762
侧视图，显示各关节 695 肩部 739

“来雕刻一个

旱金莲 482
肉豆蔻，第378
坚果，1598年
橄榄，506
煎蛋卷 1456
平底锅 1458
洋葱，第139
橙子，第1314号
橙子，糖渍 1565 牡蛎，可食用 286

桶，家用 2327
煎饼 1467
欧芹 493
防风草，第1132条
鹧鸪，第1039条
烤制 1039

“ 切肉 1057
涂抹、案板和擀面杖 1186
切刀和角切刀 1189
装饰性切刀 1189 钳子和锯
齿工具 1186
馅饼模，素面和带槽纹 1190
豌豆， 143
桃子，1469
梨，好基督徒梨 1576 炖梨
1576 青豌豆 1135 黑胡椒
长 399
鲈鱼，第292页
研钵与研杵 421 雉鸡，
烤 1041
“ to carve a 1059
印度泡菜 551
派，凸起式 1340
豚鼠 997
烤乳猪 841
刻 842
猪脸肉 823
猪 765
鸽，倒钩鸽 976
蓝岩鸽 976 承
运人
扇尾鸽 976

雅各宾 976
修女 975
猫头鹰 976
球胸鸽 973
烤 974
伦特 975
切肉一份1003
号手 975
翻飞鸽 975
浮羽鸽 976
木材 975
狗鱼， 295
多香果 438
鲽鱼， 298
鸽， 1044
李子，这种 1330
猪前腰肉
829 猪颊肉
827
829的后腰肉
腿肉，如何切割844 “烤肉”
带关节的肋排 795 备用肋排 827
锅，煮沸 567
马铃薯，第14
馅饼烤盘 1333
炸肉卷 1147
甜 1146
马铃薯，烤制，以餐巾包裹上桌 1136

磅饼 1770 对
虾，198

雷鸟，即白松鸡 1045 布丁，煮水果
布丁 1284 橱柜 1286

潘趣酒碗与长柄勺 1839

四足动物 585
鹌鹑， 1046
手磨，或研磨磨坊 1433 1317 榲桲，

安哥拉兔 983
煮 977
“ to carve a 1004
野兔，第985
喜马拉雅 985
垂耳 984
烤 983
“ to carve a 1004
野生 978
萝卜，长 1152
芜菁 1152
葡萄干，葡萄 1324
拉姆，希思 689
莱斯特 688
罗姆尼沼泽羊与母羊 685 691 南丘羊与
母羊 687 现代牧场

覆盆子， 1267
奶油模具 1475

果仁酒 1745

大黄 1339

米饭，砂锅焗饭 1350
份，150 穗

蟑螂，第243页

卷宗1723

面包干 1734

鼠尾草 427

西米棕榈 152

沙拉，碗装 1152 鲑鱼，
第 304 页切割*p.* 175

北维奇盐矿 403 炖锅，古代 68 现代
68

酱汁盖碗、船形调味碟等 354 煎香
肠 838 炒锅 571

古代 68

现代 68

天平，古今 701 厨风，肉类 582 海鲷，
310 海甘蓝

水煮 1150

西鲱，第311条

红葱头，第410

绵羊 678

石南公羊 689

母羊 690
罗姆尼沼泽公羊与母羊 691 南丘公羊与母羊 687 苏格兰短面包 1780 虾

鳐鱼，棘背鳐 315
鹬，那个 1047
烤 1047
“ to carve a 1060
鳎鱼， 320
酸模 431
舒芙蕾烤盘 1481
母猪和猪 765
伯克郡 781
中国 785
坎伯兰 784
埃塞克斯 782
约克郡 783
菠菜 155
饰以油炸面包丁 1785 海绵蛋糕 1783 西鲱，

球芽甘蓝 1098
炖锅 567
汤锅，古代 66 青铜

现代 66
煤气炉 575
家庭厨房主管 65

利明顿 65， 540
庞贝 65
草莓，一道菜 332
1598 鲟鱼，那
甘蔗，这种 1335
苏丹娜葡萄，
1326只天鹅54
龙蒿 503
开口果馅饼 1365
打开模具，用
于1365号李子
布丁1331
小馅饼，一道菜 1371
塔扎杯与胡萝卜叶 121 茶 1814
茶点蛋糕 1787
丁鲷，第334条 458
百里香、柠檬
醉蛋糕 1487 番
茄，第529页
番茄炖菜 1159 水
果奶油蛋糕 1489
鳟鱼，第336页
松露，第1161页
多宝鱼，第338
号锅，第338号
切分176号汤 986
盆，汤88号火
鸡，煮
烤制 990

“雕刻一个1005
芜菁 157 芜菁 1165

老修道院厨房上的塔楼 62 海龟，189

瓮，洛伊塞尔流体静力 1810

烹饪器具，古今 66-8

香草奶油模具 1490 牛胸肉

“ to carve a 912
肉片 866
菲力 872
“ to carve a 914
肘子 885
“ to carve a 915
腰肉 885
“ to carve a 916

蔬菜，切菜机 1173
131条

蔬菜西葫芦 158
用白汁 1173
放在吐司上 1170

蔬菜 1069

1075块硅质角质层的细胞发育 1075份鹿肉，1061条鹿腿

烤 1049
“雕刻一个1061

粉丝 162

饮料容器 1789 酥皮盒 1379 小
号 1379

核桃，第536
页小麦，第
1779页

埃及式，或木乃伊式 1783 波
兰式 1722

红冬 1719　348
银鱼

牙鳕，　343

窗户与花卉 754 铁丝篮

伍德科克，1053
1053号烤

苏格兰式 1653
切　1062

约克郡布丁 1384

彩色图版。

苹果奶冻

牛肉，圆腿肉，水煮

烤牛里脊

小牛头，煮夏洛特苹果派鳕
鱼头和肩蟹，调制

野鸭

鸭子，两只，烤

菠菜卧鸡蛋

家禽，与花椰菜同煮

烤，配水田芥

水果，各式中央拼盘

烤鹅

松鸡

冷制上光火腿

烤野兔

果冻，双色

龙虾，烹制

鲭鱼，水煮

羊排和土豆泥

烤腿肉

烤鞍肉

烤羊肩肉

扇贝牡蛎

山鹑

雉鸡

馅饼，凸起式

乳猪，烤或烘鸽

圣诞李子布丁(模具版)

兔肉，水煮

或家禽，咖喱风味

覆盆子奶油炸饺

鲑鱼，煮鹬

鱼排，配菠菜泥和水波蛋的菜
肴，原味草莓，配

观赏花盆

牛舌、冷煮松糕

比目鱼，或菱鲆，水煮火
鸡，烤

小牛肉，弗里坎多酥
皮盒

鳕鱼，菜肴，炸鹬

家政管理全书

第一章

女主人。

“能力和威仪是她的衣服；想到日后的景况就喜笑。她开口就发智慧；她舌上有仁慈的法则。她观察家务

家务；并不吃闲饭。她的儿女起来称她有福；她的丈夫也称赞她。”--《箴言》第31章25至28节。

一、正如军队的统帅，或任何事业的首领一样，一家之主的女主人也是如此。她的精神将贯穿整个家宅；她越是明智而周全地履行自己的职责，她的仆人也越会效法她的榜样。在一切尤其属于女性特质的才艺之中，在我们看来，没有哪一项比通晓家政管理的各项职责享有更高的地位；因为一个家庭的幸福、舒适与安康，无时不系于此。这一看法也得到了《威克菲尔德牧师传》作者的印证，他说：“谦逊的处女、审慎的妻子、细心的主妇，在人生中远比穿裙子的哲学家、虚张声势的女英雄或悍妇女王更为有用。使丈夫与子女幸福、使一人改邪归正、使另一人养成美德的人，其品格远高于传奇小说中描写的那些贵妇--她们的全部营生，不过是用箭袋里的箭或自己的眼睛去杀害世人。”

2. 探究这幅图景，我们还可以补充说，做一个好主妇并不必然意味着放弃正当的娱乐或有趣的消遣；我们认为更有必要表达这一点，因为在某些人看来，履行女主人的职责或许似乎与享受生活不相容。然而，现在让我们继续描述一些对于妥善管理家庭所必需的家庭品质与美德，然后

指出为日常料理家务而可能最有益地遵循的方案。

3. 早起是良好家政管理所包含的最重要品质之一，因为它不仅是健康之母，还带来无数其他好处。的确，当女主人早起时，几乎可以肯定她的家会井然有序、管理得当。相反，如果她一直睡到很晚，那么仆人--正如我们先前所说，他们总会多少沾染女主人的性格--必定也会变得懒惰。人人都或多或少倾向于自我放纵，不能指望仆人比一家之主更能免于这一毛病。伟大的查塔姆勋爵就此提出过他的忠告："我愿在你的床帷和卧室的墙上写下：'你若不起早，便一事无成。'"

4. 清洁对健康同样不可或缺，必须在个人、房屋及其所含一切方面加以讲究。除非因病或其他情况而不宜，否则每天早晨都应进行冷水浴或温水浴。儿童的沐浴将在"儿童管理"一节中论述。

5. 节俭与 economy 是家庭美德，没有它们，任何家庭都无法兴旺。约翰逊博士说："节俭可称为谨慎之女、节制之妹、自由之母。挥霍者将迅速变穷，而贫穷会招致依赖并诱发堕落。"实行 economy 的必要性应当

这一点对每个人来说都是显而易见的，无论其收入仅够维持家庭所需，还是拥有足以使经济困境无从谈起的巨额财富。我们必须始终牢记，持家的一大优点在于善于经营微薄之资。霍尔主教说：“能在狭小空间里掉转车头的，才是好车夫。在富足中过得好，是产业的荣耀，而非个人的荣耀。我要更多研究如何为我的微薄之资交出一份好账，而非如何使它增多。”这其中蕴含着真正的智慧，而且可以说，那些能善于经营微薄之资的人，最有可能在经营更大事务上取得成功。然而，节俭与俭省绝不可沦为吝啬与卑劣。

6. 择友对于女主人及其家庭的幸福至关重要。爱说闲话、沉溺于议论和嘲笑邻里的熟人，应当像瘟疫一样避而远之。同样完全必要的是提防，正如汤姆逊所吟唱的，

那低语相传的故事，

那如寓言中尼罗河一般，不知源头何在的--巧言令色的
欺诈，其狡黠而自知的目光从不直视；那舔舐尘土的舌
头，一旦安全无虞，便随时准备蜇人。”

如果家务不足以充分占用女主人的时间，就应当结交那种有助于相互交流普遍而有趣的信息的社交圈子。

7. 友谊不应仓促缔结，也不应一见新来者便倾心相许。有些女士对一切人和事都一律微笑赞许，而且

他们既没有谴责恶行的勇气，也没有捍卫美德的慷慨热忱。这类人的友谊没有依恋，他们的爱没有深情，甚至没有偏好。他们以为凡是有些洞察力的人都是心术不正的，对明辨的判断冷眼相待。然而应当记住，这种辨别力并不总是出于不宽容的性情，而是那些拥有长期经验和透彻世故知识的人，在轻信最初的美好表象之前，会仔细审视人们的品行与性情。艾迪生并不缺乏对人性的了解，他评论说："最不张扬的友谊，往往最有用；因此，我宁愿选择一位谨慎的朋友，而非一位热心的朋友。"乔安娜·贝利则告诉我们：

"友谊并非骤长的植物，虽植根于敬重之深厚土壤，亲切交往的逐渐培育必使其臻于完美。"

8. 好客是一种极其卓越的美德；但必须注意，不可让为交际而交际的爱好成为主导的激情；因为那样一来，这种习惯便不再是好客，而是放荡。在这方面，如同在生活的所有其他义务中一样，真实与真诚才是应当着力追求之处；因为正如华盛顿·欧文所言："在真正的好客中，有一种发自内心的流露，无法描述，却能即刻感受到，使陌生人顿时感到自在。"然而，就友谊的延续而言，在某些情况下，女主人可能会发现，在承担起管理家务的责任后，有必要放弃许多

始于她早年生活。如果所保留的友人数目仍与她的财力和机会相当，这就更为必要。

9. 在交谈中，琐碎的事情，诸如小小的失望、细微的烦恼以及其他日常琐事，绝不应向朋友提及。当我们反思这些事情过于频繁地引起的不愉快的讨论，以及它们所导致的纷至沓来的建议--而这些建议往往既无益也不令人愉快--时，重复这些琐事的极端不明智便一目了然。更大的事件，无论是喜是忧，都应告知朋友；在这样的场合，他们的同情令人满足和安慰。如果女主人是妻子，绝不要让关于丈夫缺点的叙述从她唇间溜出；在培养交谈能力时，她应始终将柯珀那韵文写成的忠告铭记于心，即它

“应如夏日阵雨后的流水般流淌，而非似仅凭机械之力
所激起。”

关于其风格，约翰逊博士本人以谈话才能极为出众而著称，他说：“没有哪种风格比叙述体更广泛地为人接受，因为这种风格不带有凌驾于在座其他人之上的神气；因此最有可能取悦他们。为此，我们应当用简短的轶事和有趣的历史片段充实记忆。几乎每个人都热切地倾听即兴讲述的历史。虚荣心常常与好奇心相配合；因为在一个场合做听众的人，希望使自己有资格在某个较低层次的圈子里成为主要发言者；因此更多的

在交谈中，人们对叙述的关注胜过其他一切。诚然，机智的妙语和敏捷的对答在交谈中非常令人愉悦；但它们往往会在座中某些人心中激起嫉妒：而叙述的方式既不激起这种情绪，也不激起任何其他不良情感，反而使所有在座者几乎处于平等地位，若处理得当，还能同时娱乐并提升所有人。”

10. 每一位女主人均应培养好脾气，可以说，家中的福祉皆有赖于此；的确，其影响几乎无法高估，因为它能塑造身边人的性格，并对家庭圈子的幸福产生最有益的作用。每一位一家之主都应努力做到性情开朗，并且绝不应疏于对凡关乎受其庇护者福祉之事表现出深切关心。温柔，不是偏狭而短暂的，而是普遍而恒常的，应贯穿于她的举止之中；因为当这种精神习惯性地表现出来时，不仅令她的孩子们愉悦，也使她的仆人们殷勤恭敬；她的访客也会为此感到愉快，他们的幸福也随之增加。

11. 关于衣着与时尚这一重要主题，我们最好引用《英国妇女家庭杂志》第八卷中的一种意见。该刊作者写道：“任人们去写作、谈论、说教、讽刺，不可否认的是，无论 prevailing 的衣着风尚是什么，无论其本身多么荒谬，它也绝不会显得像另一种风尚，或任何其他风尚那样可笑--后者无论多么便利、舒适，甚至合宜，只要其风格与普遍穿着的风格完全相反。”

12. 在购买衣着用品时，无论是绸裙、软帽、披肩还是缎带，买主最好考虑三件事：一、其价格不应超出她的财力。二、其颜色应与她的肤色相协调，其大小和花样应与她的身材相称。三、其色调应允许她与已有的其他衣物搭配穿着。古雅的富勒评论说，好妻子绝不是我们那些娇贵的太太，她们喜欢每天换一套新衣出现，仿佛一件长袍，如同战争中的计谋，只可使用一次。但我们的好妻子是根据丈夫家产的龙骨来张帆的；而且，如果她出身高贵，她不会如此记得自己出身如何，以至于忘记自己因婚配而成为何等身份。

对于深肤色女子，即肤色较深的女士，适合穿色调庄重的丝绸。对于金发女子，即肤色白皙的女士，较浅的颜色更为可取，因为更浓郁、更深的色调对后者来说过于压倒。最相配的颜色是绿色配紫色；金色配深绯红或淡紫；浅蓝配猩红；粉色配黑色或白色；灰色配猩红或粉色。冷色通常需要暖色调来赋予其生气。例如，灰色和浅蓝色就不太搭配得好，因为两者都是冷色。

13. 女主人的衣着应始终与她的境况相适应，并随不同场合而变化。因此，在早餐时，她应穿着非常整洁朴素的衣服，不佩戴饰物。如果这套衣服确实只适用于早餐时间，并且特别适合早餐后通常进行的家务活动，那么，如果女主人有接待访客的习惯，最好在接待访客的时间之前换掉它。然而，仍须记住，

在更换衣着时，珠宝和饰物须待换上赴正餐的全套礼服后方可佩戴。关于梳妆事宜的进一步信息和建议，将见于“贴身女仆”部分。

莎士比亚悲剧《哈姆雷特》中波洛涅斯对其子雷欧提斯的忠告极为精妙；虽是对男性所言，却同样适用于“一位淑女”--

“衣着华贵当量力而行，但不可花哨；富丽而不俗艳；因为衣着往往彰显其人。”

14. 慈善与仁爱是女主人对自己、也对同胞所负的义务；几乎没有哪份收入微薄到无法从中省出一些，哪怕只是“寡妇的 mites”。然而须始终牢记，赋予礼物以远超其实际价值之价值的，是慈善的精神，这才是其更好的部分。

真正的慈善，乃神意培育之植物，由最初使其萌发之爱所滋养，逆希望而繁茂，在最粗陋的境地里，风暴只会使其不凋的翠绿更加鲜活；它所提供的荫蔽丰盈，

它的果实在大地上，它的生长高过诸天。

走访穷人之家是真正了解每个家庭实际状况的唯一切实途径；尽管在首都和其他大城市推行此计划可能有困难，但在乡村市镇和农村地区，这些

反对意见并不成立。走访穷人可带来极大益处；因为不幸的是，他们普遍对一切家务知识极为无知，这就有了机会以愉快而不唐突的方式，在清洁、勤劳、烹饪和良好管理方面给予他们建议和指导。

15. 在购物中，最好的商品最便宜，这可以作为一条规则；除非雇有一位经验丰富且可靠的管家，否则女主人最好亲自购买家中所需的一切食品和储备。如果女主人是年轻妻子，不习惯为家里订购“东西”，一点实践和经验很快就会教会她与哪些商人打交道最好，以及买什么食品最好。在鱼、肉、家禽、野味等各个具体条目下，将描述确定这些食物品质的适当方法。

16. 持家账本应始终保存，并且要准时、精确地保存。我们建议的持家记账方法，是作一笔记录，也就是在每日日记中写下当天支付的每一笔款项，无论多么小；然后，在月底，把这些各种付款按屠夫、面包师等具体项目归类；这样就能看出付给每个商人的比例，也可以把一个月的开支与另一个月对照。持家账目应至少每月结平一次；这样你就能看出手头的钱与日记中的账目相符。哈利伯顿法官从未写过比这更真实的话：“没有人是富有的，如果他的支出

入不敷出者即为穷，入大于出者无人穷。

在大户人家中设有管家时，女主人宜定期核查其账目。这样，任何可能出现的开支增加都容易得到解释，而管家也能欣慰地知道自己是否成功地以良好而经济的方式管理了其部门。

17. 雇用仆人是女主人必须敏锐运用判断力的职责之一。有一些体面的登记处，有时可以在那里雇到好仆人；但更值得推荐的办法是，女主人向自己的朋友、熟人和商人打听。后者通常认识附近那些需要职位的人，并会与他们联系；届时亲自面见其中一些人，可使女主人对申请者的品性形成一些看法，并据此作出适合自己的选择。

我们在此指出一些女主人会犯的一个错误--而且是一个严重错误。她们在雇用仆人时，没有明确告诉她将要求她履行的全部职责。这是一种应受严厉责备的疏忽。女仆必须做的每一部分工作，都应由女主人清楚说明，并由仆人理解。如果不认真坚持这一办法，家庭争执几乎必然随之而来，而且这可能不容易解决；于是，本应极力避免的更换仆人便会不断发生。

18. 在获取仆人品性证明时，不宜受来自某个不知名方面的书面证明所左右；如果可能，最好与前女主人面谈。这样，从这位女士的外表和她的家务状况，你就能在判断该仆人是否适合你的职位时得到帮助。她本人及其家庭普遍存在的疏忽和缺乏清洁，自然会让你得出结论：她的仆人受到了坏榜样的影响。

为了获得与这位女士面谈的机会，应当采取的正确做法如下：必须让寻找职位的仆人去见她的前女主人，请她好心指定一个她自己方便的时间，以便你前去拜访；这种恰当的礼节性表示是必要的，可以防止陌生人作出不合时宜的打扰。你首先应当询问的问题，应涉及她前仆人是否诚实以及一般品行如何；如果在这方面没有提出异议，然后再了解她的其他资质。询问应当非常细致，这样你就能了解你家仆人的弱点，从而避免失望和麻烦。

19. 对待仆人的方式，无论对女主人还是对仆人自身而言，都极为重要。仆人自然会注意一家之主；如果他们看出女主人的行为受高尚而正确的原则支配，就一定会尊敬她。同样，如果女主人表现出仁慈的意愿，设法增进他们的舒适，同时又坚决要求他们忠实履行职责，那么他们的尊敬就不会不掺杂着感情，

而她们会更加殷勤，以求继续配得上她的青睐。

20. 在出具品行证明时，几乎不必说，女主人应当受严格公正意识的指引。一位女士把她自己都不愿留用的仆人推荐给另一位女士，这是不公平的。而且，这对仆人本人也好处甚微；因为她的缺点如果受到纵容而不受惩罚，就会增多。另一方面，几乎不必说，女主人对已离职仆人的任何愤怒情绪，都绝不应在丝毫程度上影响她，以致促使她贬低女仆的品行。

21. 下表列出支付给仆役的平均年薪，家中各成员按通常的等级顺序排列，可作为规范家庭开支的指南：--

	未发现时	发现时
	制服。	制服。
膳食总管	10英镑至80英镑	-
贴身男仆	25至50	20英镑至30英镑
男管家	25至50	-
厨师	20至40	-
园丁	20至40	-
男仆	20至40	15至25
副男管家	15至30	15至25
马车夫	-	20至35
马夫	15至30	12至20
副男仆	-	12至20

男仆或脚童“8至18”“6至14”马夫“6至12” -

不另给另给茶叶、糖和啤酒补贴时。茶叶、糖和啤酒补贴时。

管家 20英镑至15英镑 18英镑至40英镑贴身女仆 12至25 10至20 首席保姆 15至30 13至26 厨师 11至30 12至26

上等女仆 12至20 10至17 上等洗衣女仆 12至18 10至15 杂役女仆 9至14 7-1/2至11 下等女仆 8至12 6-1/2至10 蒸馏室女仆 9至14 8至13 育婴女仆 8至12 5至10

下等洗衣女仆 9至11 8至12 厨房女仆 9至14 8至12
洗刷女仆 5至9 4至8

这些工钱报价是大都市内或附近通常给出的；当然，还有许多与地点有关的情况，也涉及仆人一方面长期服务、另一方面缺乏经验的情况，这些都可能使工钱高于或低于上述所列。上表提到的所有仆人都可进入一位富有的贵族的家宅。当然，仆人的数量会随着家宅规模较小而按比例减少；我们在此可以列举一个适合各种收入的仆人配置等级，

以--开始

每年约1,000英镑--厨师、高级女佣、保姆、下级

女仆，
以及一名男仆。

每年约750英镑--一名厨师、一名女佣、一名保姆和一名男仆。

约500英镑一年--厨师、女仆和育婴女仆。约300英镑一年--杂役女仆和育婴女仆。

每年约200英镑或150英镑--一名杂役女仆(偶尔还有一名女童工)。

22. 既已指出女主人关于其家庭道德管理的一些较为一般的职责，我们现在就一些与她据信在世人眼中所占地位有更实际关系的事项，给出若干具体指示。为更清楚地做到这一点，我们将从她最早的职责开始，带她完整地经历一天的各项事务。

23. 既已早起，如我们已建议的那样(见第3节)，并适当注意沐浴、仔细梳妆，则宜立即查看孩子们是否已得到适当的洗浴，各方面是否干净舒适。然后便进当天的第一餐--早餐，全家人都应准时出席，除非因病或其他情况不能前来。

24. 早餐结束后，女主人宜巡视一遍厨房和其他各室，查看一切是否井然有序，早晨的工作是否已由各仆役妥善

完成。然后应下达当天的吩咐，仆役们就各自部门想提出的任何问题都应予以答复，他们可能需要的任何特殊物品都应从储藏室交予他们。

在设有管家的家庭中，女主人本人就不必那么亲自履行上述职责了。

25. 在对仆人进行这番总体监督之后，女主人如果是一个年幼家庭的母亲，就可以致力于教育其中一些较年幼的成员，或检查他们的衣橱状况，把上午较晚的时间留作阅读或某些有趣的消遣。霍尔主教说："消遣"之于心灵，正如磨刀之于镰刀，是为了磨快刀刃，否则刀刃就会变得迟钝。因此，把全部时间都花在消遣上的人，总是在磨刀，从不在割草；他的草可能生长，他的马却可能挨饿；相反，总是劳作而从不清闲的人，总是在割草，从不磨刀，辛劳很多而收效甚微。没有刀刃的镰刀和没有镰刀一样无用。只有当镰刀被适时而适度地磨快，使其能够割草，并且割得动，从而得到磨刀之助时，工作才会向前推进。

除非女主人的财力极为有限，不得不将大量时间用于为子女缝制衣服及其他节俭事务，否则她理应拨出一些时间享受文学之乐、花园的无害愉悦，以及提升任何

在音乐、绘画及其他高雅艺术方面的特殊才能，她或许有幸具备。

26. 这些职责和乐趣完成并享受之后，午餐的时间就到了。在早早餐和晚正餐之间，这是一顿非常必要的饭食，因为一个健康的人，加上适当的运动，每四小时就应该补充一次新鲜食物。这应该是一顿便餐；但它的丰盛程度当然必须在某种程度上与它 intended 让你等待正餐的时间以及在此期间你所做的运动量成比例。此时，仆人的正餐也将供应。

在那些供应早正餐的家庭中，这当然会取代午餐。在许多家庭中，大约一点钟为孩子们提供育婴室正餐，女主人和家庭中年长的成员同时从同一块肉或所供应的任何食物中享用他们的午餐。女主人会根据情况安排这顿饭的供应；但更常见的安排是让女主人把肉端到她的餐桌上，然后再送到育婴室。

27. 午餐之后，可以进行和接受上午的拜访和访问。这些可以分为三类：礼节性的、友谊性的，以及祝贺或慰问性的。礼节性或礼貌性的拜访，有时会融入友谊性的拜访，需要在各种情况下进行。因此，在朋友家赴宴后，或在舞会、野餐或任何其他聚会后，通常都需要进行这类拜访。这些拜访应该简短，停留十五到二十分钟就足够了

足够。女士拜访时可以解下她的皮围巾或颈巾，但不可解下披肩或软帽。

当有其他访客通报到来时，最好尽快告辞，注意不要让人看出他们的到来是原因。当他们安静地坐下，入场的喧闹过去后，从椅子上起身，亲切地告别女主人，并礼貌地向客人鞠躬。如果你在不便的时间拜访，没有事先确认午餐时间，或由于任何其他疏忽，应尽快告辞，但不要表现出你觉得自己是个闯入者。任何有教养甚至脾气好的人都不难知道在这种场合该说什么，而且在礼貌地告辞时，如果你拜访的女士真的显得失望，可以承诺再次拜访。

28. 在进行友谊性拜访时，不必像礼节性拜访那样严格遵循礼仪；如果一位女士被她的朋友催促脱掉披肩和帽子，只要不干扰她后续的安排，就可以这样做。然而，需要在合适的时间拜访，如果你的朋友有事在身，要避免停留太久。社会的礼节应始终维持，即使在家庭圈子里，在最亲近的朋友之间也是如此。在这些拜访中，举止应轻松愉快，谈话的话题应易于结束。应完全避免严肃的讨论或争论，对那些也许只是略知一二的人和人品表达意见，是很有危险且不恰当的。(见第6、7和9节。)

任何时候都不宜将宠爱的狗带入另一位女士的客厅，因为许多人对这类动物绝对厌恶；除此之外，它们到处跳跃奔跑，总有打碎某件物品的可能，有时会使女主人非常害怕和烦恼。她的孩子同样不应陪伴女士进行上午的拜访，除非他们受过特别良好的训练、很有规矩，而且她与女主人关系极为友好。然而，如果女士乘马车拜访，可以把孩子带在车里，让他们留在车中直到拜访结束。

29. 上午拜访时，宜穿着整洁；因为与平日所穿大不相同的服装，或任何近似晚装的衣着，都会显得很不合宜。作为一般规则，无论就此场合还是其他一切场合而言，宁可穿着稍欠正式，也不可过于正式。

对礼节性拜访应作严格记录，并留意你的拜访多快得到回访。由此可判断你的频繁拜访是否受欢迎。自然，有些情况下年迈或身体欠佳会使人无法回访；但遇此情形，不可因此中断履行此项义务。

30. 进行吊唁拜访时，须记住应在致哀事由发生后一周之内前往。不过，若交情尚浅，则应在该家庭公开露面礼拜之后立即前往。女士应递入名片，若其友人能够接待，来访者的举止与谈吐应克制而

与她的拜访性质相协调。礼节会要求使用哀悼卡，并且来访者在进行吊唁拜访时应身着黑色服装，或是丝绸，或是素色衣物。对家庭不幸的同情由此表达，而在这种情况下，这些礼节是令人愉快和安慰的。

在所有这些拜访中，如果你的熟人或朋友不在家，应留下一张名片。如果乘马车前往，仆人将回答你的询问并接收你的名片；如果步行拜访，则将名片交给门厅里的仆人，但绝不应请求进去休息。“不在家”这句话可能有不同的理解；但唯一礼貌的做法是将其视为完全真实。你可能想象女主人其实在家，并且会为你破例，或者你可能认为对方并不希望与你交往；但无论哪种情况，都不能流露出丝毫言语，暗示你方有此种印象。

31. 在接待晨间来访时，前述关于拜访时应遵守的礼仪的描述，将大有裨益。然而还需补充的是，晨间访客到来时，应暂停绘画、音乐或阅读等活动。不过，如果一位女士正在做轻便的针线活，而客厅中又没有其他合适的事情，在某些情况下，在交谈中安静地继续做下去，或许并不违背良好教养，尤其是当拜访时间较长，或访客为男士时。

从前，习俗是陪同所有告辞的访客走到门口，在那里与他们道别；但现代社交已摒弃了大量此类礼节，现在只要求女主人从座位上起身，根据与客人的亲密程度握手或行屈膝礼，并摇铃召唤仆人来送客开门。在初次拜访新婚夫妇或新迁入邻里的住户时，女士应将自己的名片与丈夫的名片一同留下，同时说明丈夫因所从事的职业或事务而无法有幸与她一同拜访。许多女士有一个习惯，在即将离开邻里之前，留下或寄出自己和丈夫的名片，并在右上角写上字母P.P.C.。这些字母是法语词“*Pour prendre congé*”的首字母，意为“告辞”。

32. 晨间拜访已进行或已接待，且其礼节已妥善遵守之后，大多数家庭中当天的下一个大事便是“正餐”；我们在此仅就这一重要话题作几点一般性评论，因为在后续篇幅中，整个“用餐艺术”将就其经济、舒适和享受方面进行彻底探讨。

33. 在发出或接受正餐邀请时，通常使用以下措辞。然而，这些措辞可根据主客之间的亲密程度或地位而有所变化：--

A先生及夫人向B先生及夫人致意

--,

并请求[或希望有幸]他们的

公司

请于明年12月6日星期三来赴晚宴。

A--街，

*1859*年*11*月*13*日。请赐复。

角落处的字母意为“*Répondez, s'il vous plaît,*”，即“请回复”。接受邀请的回复措辞如下：--

B先生及夫人向A先生及夫人致意，并将荣幸地[或：将非常愉快地]接受他们于下月6日共进正餐的盛情邀请。

B--广场，1859年11月18日。

正餐聚会的请柬或邀请应提前两周或三周(有时甚至一个月)发出，女主人应注意在选择受邀客人时，使他们彼此相宜。正餐聚会的许多乐趣还取决于客人在餐桌上的安排，以便谈话者与倾听者、严肃者与欢快者适当混合。如果接受了正餐邀请，客人应准时到场，女主人应在客厅准备好接待他们。在某些时期，迟到赴正餐曾被视为时髦，但近来*nous avons changé tout cela*。

34. 正餐前的半小时一直被视为女主人所面临的重大考验，在

举办正餐聚会，要么大获成功，要么失去许多桂冠。急于接待客人的焦虑--希望所有人按时到齐--对厨师技艺和其他仆人殷勤周到的信赖，都使这几分钟成为令人难熬的时刻。然而，女主人绝不能显出任何焦躁不安，而应展现机智，提出轻松愉快的话题，若能引入某本特别的新书、奇巧的艺术品或珍玩，愉快地吸引众人的注意，将大有助益。然而，“等待正餐”是一段难熬的时光，很少有人不曾感到--

“坐着苦苦思念，是多么令人悲伤，

用餐前漫长的 半小时 我们频频看表，

那就对钟表和厨师感到惊奇吧，

* * * * *

“并努力不顾命运而欢笑!但强装的笑声很快离开房间，留下它原有的阴郁。但瞧!正餐现在出现了，我们希望与恐惧的对象，

我们所有痛苦的终结!

在举办此类宴请时，女主人应记住，使宾客感到快乐、舒适和自在是她的职责；宾客也应考虑到他们来到女主人家中是为了快乐。如此，所有人便获得了无害享受和心智提升的机会，同时也可以结交可能终生受益的熟人，并获得

开阔心智的知识。许多著名的男女都是健谈者；其中包括和蔼的沃尔特·司各特爵士，他与每个人畅谈，他常说的一句名言是，他从未在与人交谈时没有学到以前不知道的东西。

35. 正餐宣布就绪时，男主人向他所最敬重的女士伸出手臂，并将她安排在自己右手边的餐位上--或因她年长，或因她地位尊贵，或因她是宾客中最陌生的一位。若这位女士已婚且其丈夫在场，则由后者引领女主人入席，并坐在她的右手边。其余宾客成双成对地随后入座，由男女主人指定配对，依其身份及其他男女主人所知的情况安排座次。

将宾客姓名工整(且准确)地写在小卡片上，置于希望其就座的位置，对于安排宴会座次大有裨益。至于宾客人数，常言道，私人宴会的宾客不应少于美惠三女神之数，亦不应多于缪斯九女神之数。一般而言，十人或十二人的聚会或许足以尽兴，亦足以令人愉悦。女士出席宴会时戴白色小山羊皮手套，但在用餐开始之前应当摘下。

36. 宾客在正餐餐桌就座后，女主人开始分汤，汤依次传递，从她右侧和左侧的先生开始，并按

同样顺序继续直至所有人都分到。通常确立的规则是不第二次要汤或鱼，因为这样做可能会使部分客人等待第二道菜过久，届时或许会以看一眼那个尴尬的二次取食者来稍作报复。然而，这一规则在各种情况下未必被视为必须遵守。

在敬酒已成惯例的场合，通常绅士须待鱼或汤用毕之后方可向女士敬酒；届时，有幸坐在女主人右侧的绅士可礼貌地询问她是否愿意赏光与他共饮一杯。此举即为其余宾客的信号，男主人多半也会向坐在其左右两侧的女士发出同样的邀请。然而在许多餐桌上，这种敬酒的方式或风尚已被废除，由仆人依当前所上菜肴为宾客斟上相应的各种葡萄酒。

37. 正餐结束后，甜点上桌，并配有洗指碗。有些先生的习惯是沾湿餐巾的一角；但女主人的举止将为所有在场女士定下基调，她只会沾湿指尖，这足以满足所有需要。法国人和其他大陆人有漱口的习惯；但这是任何英国淑女都不应有丝毫模仿的习惯。

38. 用过水果并传递了一两杯葡萄酒后，时间便到了女主人起身的时候，以此示意女士们离开先生们，退至客厅。聚会中的先生们将

同时起身，距门最近者将为女士们开门，众人皆礼貌地站立，直至最后一位女士离席。约翰逊博士曾就正餐对男士的影响写过一段奇妙的文字。“正餐之前，”他说，“人们相聚时理解力高下悬殊；自知不如者尚知谦逊而不多言。饮过酒之后，人人都自觉快乐，失却那份谦逊，变得放肆而喧哗；但他并未有所长进，只是对自己的缺陷浑然不觉罢了。”此言颇为严厉，但或许不无道理。

从前，酒瓶在宾客间自由传递之时，女士们须比现今更早离席，因为在座绅士们不久便难以保持女士面前所必需的端庄举止。然而，多亏现代社会的进步，以及最显赫人物为国民树立的崇高榜样，在这幸福的时代，节制已成为绅士品格的显著特征。对女性的体贴举止，随着她们如今普遍受到的尊重而日益增进，因此，女士们过早地退出餐厅的做法实不足取。谈话间的一阵静默，便会适时地提示女士们告退的时刻已到。

39. 正餐后邀请可以发出；我们以此意指晚间邀请。这些访客的到达时间将根据他们的安排而有所不同，有时也会因时尚的任性而变化。然而，受邀参加晚间的客人通常被认为可以自行选择最方便的时间到达

--通常在九点至十二点之间，除非另有明确指定的更早时间。通过这种安排，许多时尚人士和其他有大量应酬需要完成的人，常常设法在一个晚上出现在两三个聚会上。

40. 正餐聚会餐桌的礼仪既已讲毕，现在让我们略微谈一谈晚宴聚会或舞会的礼仪。为这两者中任何一项发出并获接受的邀请，其写法与前述正餐聚会的邀请相同。邀请应至少在预定日期前三周发出，并应在收到后一周内回复。注意这些礼节，客人便有时间考虑自己的安排并准备衣着，女主人也能知道聚会的人数。

如果宴会只是普通的晚会，必须在请柬或便笺上注明。简短的或口头的邀请，除非对方极为亲密或是近亲，否则很不妥当，尽管在这方面以及许多其他方面，当然总是很大程度上取决于邀请的方式。然而，即使是最亲近的朋友和亲戚之间，也应讲究真正的礼貌；因为良好教养的机械形式关系重大，过分亲昵可能产生破坏友谊的后果。

41. 当女士们和先生们到达时，应各自被引至专为接待他们而设的房间；在专为女士们设置的房间中，应有侍者在旁等候

协助宽衣，并帮助需要的人整理头发和妆容。在宾客人数众多的情况下，提供编号票签会更为方便，可将其系在每位女士的斗篷和披肩上，并将副券交给客人。有时会在此处或前厅为想喝咖啡的人提供咖啡。

42. 当仆人通报客人到来时，女主人不必每次都起身走向门口，只需从座位上起身接受他们的问候和祝贺即可。如果女主人确实想对某些特别尊贵的客人表示特别的好意，她可以将他们介绍给其他人，她可能认为彼此相识会特别合适和愉快。男主人常常把一位先生介绍给另一位先生，但有时也由女主人来履行这一职责；此时，被介绍的人当然应当礼貌地暂时坐在一起。

不作介绍的风气在许多家庭中非常流行，客人于是只能自己去了解周围人的身份和品性。仆人确实在每位客人到来时通报他们的姓名，但在许多情况下会念错；因此不宜把这一信息当作准确无误的指南来遵循。我们认为这是一种冷淡而令人沮丧的风气，尽管这样说时，我们指的并不是贵族的大型集会，而是中产阶级的较小聚会。

43. 31. 应设一间独立的房间或便利的餐边柜

指定用于茶点，跳舞的人可以退到那里；蛋糕和饼干，以及葡萄酒尼格斯酒、柠檬水和冰品，传递奉上。中产阶级的私人聚会大多还备有晚餐；这需要女主人给予极大的关注和监督。晚餐通常在舞蹈节目单的第一部分和第二部分之间进行，节目单应有数份书写或印刷精美，分放在舞厅各处。

在私人聚会中，女士不得拒绝男士的跳舞邀请，除非她已有约在先。应当假定女主人只邀请了她确知品行端正、名声无瑕且地位相当的人到家中做客；因此，拒绝在场任何一位男士的邀请，都将是对男女主人的含蓄非难。此处尤须向将阅读本书的年轻人说明：舞会或晚宴上的引见，随促成引见的场合而终止，此类场合的引见并不赋予男士日后向女士致意的权利。因此，次日清晨，她完全可以对前一晚舞会上的舞伴视而不见，毫无表示。

44.舞会通常由女主人开场，即由她占据第一支四对舞的首位。若有事情妨碍她这样做，男主人通常会同地位最高或最为陌生的女士领舞。女主人即便非常喜爱这一娱乐，且舞姿优雅，也最好不要过多参与，以免她的女宾们有理由抱怨她独占男士，以及其他引起

疏忽。几支舞便足以表明她对娱乐活动的兴趣，而不至于过度侵占她应对宾客的关注。舞会的各个方面都应完美无缺，--

“音乐、盛宴和美酒；花环、玫瑰芬芳和鲜花。”

舞会进行期间，女主人或男主人应礼貌地与宾客寒暄交谈，留意使女士们有座位，并使希望跳舞的女士有舞伴。女主人以娴静的淑女方式轻声暗示，某几位女士已连续数支舞无人邀请，任何男士都必定不会忽视。如此便顾及了宾客的舒适与欢愉，任何女士离宅时，都不致因整晚未获邀“起舞”而感到懊恼失望。

45.当宾客的马车被通报，或他们告辞的时间已到，他们应向女主人稍作示意，表示即将离去，但不要引起任何注目。然而，若这样做难免过于喧闹，宾客们最好悄然离去，不事告辞。此后一周之内，女主人可望收到每位宾客的拜访(如有可能)，或收到名片，表示对其款待的满意。这份礼数是对每位女士辛劳费心的应有之义，也有助于增进友善和睦的情谊。

46. 如此论述了寻欢作乐的聚会之后，转而回到更为家庭化的日常事务，将会是一个有趣的转变。

尽管我们所述关于正餐会、舞会等的种种细节均属女主人分内之事，但若不通晓此类场合应守的礼仪，女主人便无法享受和体会那些友好的愉快聚会--它们可以说为生活增添了活力，使英国淑女宁静幸福的家显得更加愉快惬意。关于早餐、正餐、下午茶和晚餐餐桌上的菜肴与陈设，凡须知晓者，本书将在适当之处予以阐述。

47. 与外出赴宴或设宴待客相比，家中的家庭正餐自然更为频繁，许多人还会说它重要得多。然而，两者都须从精致与享受的角度加以考虑；后者尤其要顾及经济。这些要点将在下面关于“家庭烹饪”的篇幅中特别指出。此处我们只想说，无论对女主人还是仆人，无论大家庭还是小家庭，远为妥善的做法是：无论是为女主人独自一人、为一个小家庭，还是为“宾客”，都以同样的清洁、整齐和一丝不苟的精确来烹饪和上菜，铺设桌布和餐边柜。若严格遵守这一规则，所有人都会发现自己的料理本领日益长进；而对日常职责的熟悉，将使她们能从容应对困难的场合，克服任何数量的障碍。

48. 关于在家中度过夜晚的方式，没有什么比那些既能放松心智、使其从较严肃的职责中解脱，又能激发

以温和的愉悦享受它。若晚间聚会中有年轻人，尤应提倡有趣而宜人的消遣。让他们的家具备健康娱乐、舒适与幸福的一切吸引力，对他们有不可估量的益处；因为若他们在家里找不到乐趣，就会到别处去寻找。因此，每位母亲的家政方针都应当使子女感到家是世界上最幸福的地方；让他们浸润于这种美妙的家庭情感，是父母所能赐予的最珍贵的礼物之一。

轻巧或花样的针线活常常构成家中女士们晚间消遣的一部分，间或以下棋或十五子棋来变换。人们也常说，对家庭中的女性成员而言，没有什么比朗读一部优秀的经典著作或有趣的读物更令人愉快了。全家人由此可以获得对高雅文学的了解，尤其是当朗读者有能力且愿意解释书中较难懂的段落，并阐述其中蕴含的智慧与优美时。这一办法在很大程度上实现了培根勋爵的忠告，他说："读书不是为了反驳和驳斥，也不是为了相信和想当然，也不是为了寻找谈资和议论，而是为了权衡和思考。"

49. 在夜间就寝方面，最好记住，如果晚睡成为家中的规矩--或者更确切地说是混乱--早起几乎是不可能的。家庭中较年轻的成员应早睡并按时就寝，仆人也应在合理的指定时间后尽快就寝。无论是男主人还是女主人，都应在所有人

回到各自房间后，查看楼下的灯火一切妥当；并且无论何种原因，都不应允许任何仆人在一家之主就寝后仍然不睡。

50. 从早起谈到早睡之后，现在只剩下几个特殊情况需要考虑，女主人会乐于获得一些具体的信息。

51. 当女主人迁入一个新地方时，礼节要求她等待邻里中较年长的居民前来拜访她；这表明他们有意结识新来者。也许女主人只希望与少数邻居建立亲密关系；但须特别牢记，所有拜访，无论是礼节性的、友谊性的还是吊唁性的，都应一丝不苟地回访。

52. 您或许有幸收到朋友写给刚迁入的邻里中某些人士的介绍信。在这种情况下，请将介绍信装入信封，连同您的名片一起递交。然后，如果收信人在几天内前来拜访，您应尽可能在一周内回访。在这方面任何违反礼节的行为都不容易被原谅。

如果在上述情况下您被邀请参加正餐，除非万不得已，否则不应拒绝邀请。然而，如果有某种明确的原因使您无法接受，请坦率而明白地说明，因为礼貌与真诚应始终相伴。也应

找机会在一两天内前去拜访，以礼貌地表达您因未能接受他们的好意而感到的遗憾和失望。

53. 在递交介绍信时，应始终不封口地交给您的朋友。礼节要求如此，因为您所介绍的人或许希望知道信中是如何谈及他或她的。如果您收到朋友的一封信，向您介绍写信人所认识并敬重的人，应立即回复此信，并表示愿意尽一切努力实现他或她的意愿。

54. 这些就是身为一家女主人所承担的繁重职责，而幸运的是，只要稍加持续留意，这些职责绝非难以履行。她应始终记住，在治理家务中她是第一个也是最后一个，是始也是终；整个内部家政都由她的行为来调节。因此，她在社会中的重要性远超她通常的自认。女儿们以她为榜样塑造自己；她们受她教诲的指引；因她的美德，全家都受到尊敬--“她的儿女起来称她有福；她的丈夫也称赞她。”因此，让每位女主人始终牢记自己肩负责任的地位，绝不赞许卑劣的行为，也绝不说出粗俗的话语。让她的举止使下属敬重她，也使一个正直高尚的男子能在妻子和子女的母亲身上所期待的一切。让她想到最伟大的哲学家和作家们对女性所给予的诸多赞美与真诚敬意，无论

古今皆然。让她不要忘记，她必须表明自己配得上坎贝尔的赞美，当时他说--

“世界曾悲伤!花园曾荒芜!人类如隐士般叹息，直到女人
微笑。”

那么，让她证明自己是男子幸福的伴侣，并能当之无愧地承受虔诚的主教杰里米·泰勒的赞誉，他说--“一位好妻子是上天赐予男子的最后最好的礼物--他的天使，无数恩惠的施予者--他多德的宝石--他珠宝的匣子--她的声音是甜美的音乐--她的微笑是他最明亮的日子--她的吻是他纯真的守护者--她的双臂是他安全的藩篱，他健康的香膏，他生命的灵药--她的勤勉是他最可靠的财富--她的节俭是他最稳妥的管家--她的双唇是他忠实的顾问--她的胸怀是他忧虑最柔软的枕头；而她的祈祷，是为他头上求得上天赐福最有力量的代祷者。”

那么，让每一户的女主人在胸中珍视善者与伟人的可敬言辞，奋起承担起管理家务的责任；这样，在履行对周围所有人的职责时，她才能获得尊重、爱与亲情的真正回报!

注。--许多女主人经历过找房子的恐怖，众所周知，“三次搬家等于(或者说不如说等于)一场火灾。”然而，既然十分明显，至少在当今时代我们必须住在房子里，而且有时不得不更换住所，那么最好考虑一些会增加或减少我们家居便利与舒适的条件。

尽管房屋的选择必然因人和各种不同的情况而异，以至于就此给出任何具体的指导都是不可能也无用的；然而，如果我们指出一些关于地段、土壤、朝向等方面的一般性要点--这些都是所有租房者应当仔细注意的--或许对许多人来说是有益的。

关于地段，我们现在更具体地谈论城市住宅，可以说，对于家庭的健康和舒适而言，严格避免任何产生不卫生臭气或气味的工厂附近是极为重要的。同样，也不宜在嘈杂行业的紧邻处租房，因为这令人不快，且会加剧身体上已有的任何刺激。

关于土壤；一般认为，砾石土壤优于任何其他土壤，因为雨水能非常迅速地排走，因此比黏土更干燥、更少潮湿，水在黏土上停留的时间要长得多。此外，砾石为主的地区也比黏土地区更适合步行锻炼。

房屋的朝向应仔细考虑，应当牢记，进入房屋的阳光越多，住所就越有益健康。在城镇中进入狭窄庭院或街道时扑面而来的闷热恶臭，应归因于缺乏光线，因而也缺乏空气。朝南或朝西南的房屋比朝北或朝东北的房屋更明亮、更温暖、更干燥，因而也更有益健康。

过去几年间，卫生知识的原则取得了巨大进步，而就房屋而言，最须注意的一个要点便是其“排水”；无数事例已经证明，排水不良或有缺陷，必定如同服用毒药一般损害健康。这是因为排水不良会对大气产生有害影响，从而使我们呼吸的空气变得不卫生且有害。因此，务必牢记：除非房屋排水有效，否则居民的健康必定受损；他们将易患疟疾、风湿病、腹泻、热病和霍乱。

现在我们来谈一个至关重要的问题--供水。近来，人们越来越认识到这一必需品与健康和生命问题的关联；大多数房屋在水方面都配备了各种便利设施。然而，必须充分认识到，无论房屋在其他方面多么适宜，如果这一健康和舒适的重要保障稍有匮乏或不纯，就不能令人满意。务必极其谨慎地确保水既纯净优良又充足；因为我们知道，日常饮食中没有一样不是用水制备的，所以水对房屋内居住者健康的影响，其重要性怎么估计也不为过。

通风是另一个不可忽视的要点。一般来说，门窗周围的缝隙已足以让空气进入；但若非如此，烟囱就会冒烟；此时必须采用其他办法，例如在窗户上部安装一块细孔锌板。冷空气绝不应从门底下或房间底部进入，除非紧靠炉火或火炉；因为它会

沿着地板流向壁炉，从而使房间上部的污浊空气得不到净化，同时令人不快且有害地冷却居住者的脚和腿。

据说，房租不应超过住户全部收入的八分之一；作为一般规则，我们倾向于赞同这一估计，尽管可能存在许多情况使其不能被视为绝对可靠。

[Illustration]

第二章

管家

55. 作为家中位居第二的管事者，除非是在设有男管家的大家庭中，管家必须将自己视为女主人的直接代表，并以如同自己当家一般的诚实、勤勉与警觉来管理家务。她要时刻留意，发现任何仆人的不当行为；她要照看家中一切事务，确保各个部门都得到周全照料，仆人们生活舒适，同时各司其职、尽职尽责。

清洁、守时、秩序和方法，是一位好管家性格中不可或缺的品质。没有第一条，任何家庭

才能称得上管理得当。第二点同样至关重要；因为管家手下的人会以她为榜样；她行事守时的程度，也将决定他们的守时程度。再者，秩序不可或缺；因为我们希望以此表明“每样东西都应有其位置，每样东西都应各归其位”。方法也极为必要；因为工作安排得当、各部分按部就班依次进行时，就能完成得更快、更有效。

56. 管家必须具备的一项资格是，她应精通账目。她须在账簿中准确记录为任何目的支付的所有款项、家中一切日常开支、商人的账单及其他杂项。正如我们在“女主人”一节中所提到的(见第16节)，管家的账目应定期结算，并由一家之主审核。没有什么比这一安排更能让雇主和雇员双方都满意了。“短算账，长朋友”，在此事上如同在其他事情上一样，依然适用。

把每一样与持家有关、进入宅中而当时未付款的物品都记账，将是一项极好的办法。这样，记有这些条目的账簿便可与各商人送来的账单相核对，从而任何出入都可查问并更正。一位有见识的管家也因此更能判断家庭对每样物品的平均消耗量；若某时该数量被超出，便可查明原因并加以纠正，如果原因是浪费或

粗心大意。

57. 尽管在厨师的职责范围内，管家一般不大干涉，但她必须对烹饪技艺有良好的了解，因为在许多情况下，她可能需要监督厨房。一般来说可以说，在没有男管事或男厨师的那些家庭中，管家负责制作糖果点心，照管水果和蔬菜的腌制与醋渍；并且一般还负责烹饪技艺中较难的各个分支。

然而，这些安排大多取决于厨师的资质；例如，如果她是一位能干的能手，管家除了已提到的糖果点心等事项外，就几乎不必干涉。相反，如果厨师在她的技艺上不那么娴熟，那么管家就需要比前一种情况更多地关注厨房事务。在没有男管事或男厨师时，照管采买将是管家的职责之一。

58. 管家的日常职责在很大程度上取决于她所管理的家业的规模。然而，她应早起，查看所有仆人都 duly 履行自己的工作，并查看为仆人和家人准备早餐的一切事宜是否进展顺利。早餐之后--在大家庭中，她将在“管家室”与贴身女仆、男管家和男仆一同用早餐，并在那里由人侍候

由蒸馏室女仆协助，她将在为各项目的专门安排的不同日子里，仔细检查家用亚麻织物，以便修补或再着手制作一批；她还要确保全屋的家具都得到良好的擦拭和抛光；此外，还要处理采购和向商人订货的一切必要细节。

管家室通常由贴身女仆、男管家和男仆使用，他们在那里用早餐、下午茶和晚餐。贴身女仆在不侍候女主人或没有其他会叫她到别处去的职责时，也会把这个房间用作起居室。在不同的家庭中，依照其规模和家族地位，当然盛行不同的规矩。例如，在地位很高者的宅邸中，若有男管事，便设两张不同的餐桌，一张在管事室，供家中主要成员使用，另一张在仆人厅，供其他仆人使用。在管事的正餐桌上，由管事和管家主持；这里还有贴身女仆、男管家、男仆和园丁长在座。若有客人随家人住留，他们的仆人，通常是男仆和贴身女仆，将被准许入管事桌。

59.正餐之后，管家在确认家中所有成员都已按时回到各自的岗位、家庭的各个部门都运转正常之后，将有许多重要事务需要她关注。她可能要为某件糖果点心做最后的修饰，或忙于蒸馏室中一些更为精细的工序。那里

可能还有餐后水果需要摆放，冰淇淋需要制作；所有这些工作都需要非同寻常的细心、品味和专注。

蒸馏室从前比现在流行得多；因为在“往昔的美好时光”里，蒸馏器常被用来供应烹饪所需的甜香水、制作化妆品所用的香料和芳香物质，以及意外和疾病时用的兴奋剂。不过，有些家庭仍进行蒸馏，在这些家庭里，蒸馏室女仆仍要履行她的旧职责。然而，一般而言，这名女仆直接受管家管辖。她为管家生火、打扫房间、准备早餐桌，并在管家房里进行的各餐中侍候(见58)。蒸馏室女仆通过与管家的密切接触，可以学到大量有用的知识；如果她勤快聪明，很快就能胜任家中更好的职位。

60. 傍晚时分，管家常常忙于为次日职责做必要的准备。无数细小但仍重要的安排都得做好，以便一切顺利进行。有时也许要注意敲碎块糖、去葡萄干核、清洗、洁净并晾干无核小葡萄干等等。傍晚也是整理她的开支账目、正式写下收支清单的最佳时间，也是记下她可能需要的储藏室或其他部门物品的备忘录的最佳时间。

定期地，在某个方便的时候--例如每季度或每半年一次，管家最好将她所管理的一切物品列一份清单，并与前一时期的清单加以比较；这样，如有必要，她便能说明哪些物品因时间、破损、丢失或其他原因而需要更换或补充。

61. 在结束这些关于管家职责的论述时，我们将简要提及她职位所附带的极大责任。像“凯撒的妻子”一样，她应当“不受怀疑”，她的诚实和清醒毋庸置疑；因为她面临许多诱惑。从身体方面看，管家应当健康强壮，个人特别整洁，她的双手尽管因某些工作性质可能显得有些粗糙，但仍应具有悦目宜人的外观。在与各类商贩打交道以及对待下属女仆时，管家的举止和行为都应做到：在任何情况下都不因过分亲昵而削弱她的权威或影响。

注。--女主人和管家了解与家政管理相关的各种事务的最佳时令将是有益的；因此，我们附上几点我们认为会有价值的提示。

由于在冬季月份，仆人因需照管全屋众多炉火而有更多事情要做，所以除了日常的日常工作之外，不宜再尝试更多。

在夏季，炉火的停歇使仆人有更多闲暇，此时任何需要的额外工作都能更容易地完成。

春季通常是留作房屋清扫的时期，清除所有灰尘和污垢--即使最好的主妇，这些污垢也必然在冬季数月里因煤烟、油、煤气等而积聚。这个季节也适合洗涤和漂白亚麻布等，因为天气还不太热，不足以妨碍洗床罩、毯子和一般重物所需的劳作，工作比在七月酷热时做得更好、更轻松，而有些人却推荐七月做这些事。冬季窗帘应取下，换上夏季白色窗帘；毛皮和毛织衣物也应仔细收好。前者应充分抖动刷净，然后用别针别在纸或亚麻布上，并放樟脑以防蛀虫。毛皮等也用同样方法保存。在房屋清扫的总述下，必须理解为把所有抽屉、橱柜、杂物间、阁楼等的角落和缝隙都翻出来，以清除所有无用物品--这些物品只会制造污垢、招引害虫；清扫烟囱、卷起地毯、油漆和粉刷厨房及附属房间、必要时糊墙纸，以及一般说来，让房屋随着夏季临近而呈现明亮外观和新面貌，与自然协调一致。此时应保存橙子，并酿制橙子酒。

如上所述，夏季由于仆人劳动减少，将是检查和修补家用亚麻织物的最佳时期，也是

“整理”所有那些在黑暗冬日里磨损严重的物品。直接就此而言，我们可在此说明：床单在变得很薄之前，应“从两边翻到中间”。否则，就不得不打补丁，这既因耗时而不经济，外观也不雅观。六月和七月，应保存醋栗、无核小葡萄干、覆盆子、草莓和其他夏季水果，并制作果酱和果冻。七月还应注意制作核桃酱，因为青核桃此时将接近适于制作此酱的完美状态。现在也可制作什锦腌菜，而且准备好一罐腌菜汁(制作方法将在以后各页详述)，偶尔放入一些嫩法国豆、花椰菜等，将是好办法。

在初秋，各种李子要装瓶保存，果酱和果冻要制作。稍晚一些，可以准备番茄酱--这是手边极有用的一种物品；储备一批苹果，如果你有存放的地方，还可备一些耐储的梨和榛子。还要设法保存一个大西葫芦--它在冬天会非常美味。

在十月和十一月，有必要为寒冷天气做准备，为家庭各成员备好冬衣。白色的夏季窗帘此时要仔细收好，壁炉、炉栅和烟囱要检查，房屋要进行彻底的修缮，以免日后某块"松动的瓦片"干扰你的舒适，并从你的口袋中掏走相当一笔钱。

在十二月，主要的家庭职责在于为我们亲近亲爱的人准备生活上的舒适，以幸福的面容、满足的心境和充实的食品储藏室迎接古老的圣诞节；而在去核李子、洗醋栗、切香橼、打鸡蛋和搅拌布丁之中，一位主妇正是在不辜负地迎接这个一切美好事物的宜人时节。

[Illustration]

第三章

厨房的布置与节约

62.“厨房的布局，”著名哲学家兼医生拉姆福德伯爵说道--他曾就与家庭经济和建筑相关的所有主题写下如此博学的论述--“必定总是极大地取决于当地的具体情况，以至于几乎无法就此给出普遍规则；然而，无论在何种情况下，进行这种布局所应依据的原则都是简单而易于理解的，”而在他看来，这些原则归结为建筑比例的对称以及便于厨师操作。然而，一间好厨房的必备条件，所要求的比这里所指出的更为具体。必须记住，厨房是每个家庭的大实验室，而就身体健康而言，许多“祸福”都取决于在其四壁之内调制出的各种制品的性质。因此，一间好厨房的建造应当着眼于以下各项。1. 各部分布局便利，且尺寸宽大。2. 采光优良，天花板高度足够，

以及良好的通风。3. 进出方便，无需穿过住宅。4. 与住宅的主要房间足够远离，使家庭成员、来访者或宾客不会闻到烹饪产生的气味，也听不到烹饪操作的噪音。5. 充足的燃料和水，连同洗涤室、食品储藏室和储藏室，都应靠近厨房，以便取用时麻烦最少。

[插图：图 1。]

据说英格兰中世纪的厨房是按照罗马人的样式建造的。它们通常是八角形的，设有若干壁炉，但没有烟囱；建筑中也不使用木料。附图1展示了格拉斯顿伯里修道院厨房锥形屋顶顶部所建的塔楼，塔楼上开有孔洞，以便炉火的烟以及烹饪产生的蒸汽排出。有些厨房在屋檐下方设有漏斗或通风口以排出蒸汽，蒸汽有时相当多，因为盎格鲁-撒克逊人主要将肉煮着吃。由于这一情况，他们的一些大厨房设有四个炉灶区，包括一个用于煮小份煮肉的小煮锅区，以及一个放置大煮锅的煮制间。在私人住宅中，烹饪安排无疑有所不同；因为杜康热提到过一间带有一个房间的小厨房，甚至位于solarium，即上层楼面。

63.原始时代的简朴常常成为诗人赞美的对象，想象人们以大地自然生长的果实为食、不企求其他饮料的情景，令人心旷神怡

解渴，而只有泉水和河流所供给的水。因此我们得知，阿尔戈斯的古代居民主要以梨为生；阿卡迪亚人纵情享用橡子，雅典人则纵情享用无花果。当然，这是在黄金时代，在耕作开始之前，那时人类享有各种丰饶之物，而无须“汗流满面”才得糊口。然而，这段令人愉快的时期不可能永远持续，大地变得贫瘠，并一直不结果实，直到刻瑞斯到来，传授了播种的技艺以及若干其他有用的发明。她第一个教会耕种土地的人是特里普托勒摩斯，后者将自己的知识传授给了他的同胞雅典人。这门技艺由此传入阿哈伊亚，又从那里传入阿卡迪亚。大麦是最早被使用的谷物，而制作面包的发明则归功于潘。

火作为烹饪工具的使用，必定与面包的这一发明同时代，面包是一切食物中最必需的，常被用于如此广泛的含义，以致兼指肉和饮。希腊人将面包在灰烬下烘烤。

64.在原始时代，食肉被视为不合法，而当人类开始背离其原始习惯时，猪肉是最先被食用的。数个世纪中，宰杀牛被宣布为不合法，因为估计牛在帮助人类耕种土地方面具有巨大价值；宰杀幼畜也不常见，因为人们认为夺去那些几乎尚未尝到生存乐趣的动物的生命是残忍的。

这一时期不设厨师，我们从荷马的作品中得知

他那些古代英雄亲手准备和烹制自己的食物。例如，我们得知，尤利西斯像现代的杂役女工一样擅长生火，而阿喀琉斯则精通转动烤肉叉。后来，受雇处理民事和军事事务的传令官承担了厨师的职责，并操办婚宴；但这无疑是在人类在生活技艺上有所进步之后，比烤更进一步，而烤在所有地方都是烹制肉类的古老方式。

65.我们可以把烤的时代视为金属开始被引入、作为烹饪技艺之辅助手段的时代；而在这些金属中，铁作为其中最有用的一种，必然占据突出地位。这种金属容易氧化，但要使其达到可熔状态，则需要极其强烈的热量。在所有金属中，它是分布最广、储量最丰富的；很少有石头或矿物物体不混有它。它具有通过锤打而焊接的宝贵特性；因此适用于文明生活的众多用途。

在草莓中曾发现铁的金属颗粒，据说干燥橡木重量的十二分之一由这种金属构成。血液之所以呈红色，是因为其中含有大量铁，而雨和雪也极少完全不含铁。在工艺中，铁以三种状态使用--铸铁、熟铁和钢。这三种形态都大量进入家庭经济之中，炉灶、炉栅以及一般的烹饪器具通常都由铁制成。在古代，铁的使用相对来说同样普遍。在庞贝进行的发掘已证明了这一点。随附的插图向我们展示了古代和现代炉灶的样品。

图2是在庞贝潘萨家中发现的一个厨房炉灶的残骸，从其完好状态来看，似乎与当今使用的炉灶没有实质性的差别。图3是一种自动作用的简易开放式炉灶，为现代所用，有两种品质可供选择，根据其尺寸，价格分别从3英镑10先令和3英镑18先令起，直至4英镑10先令和7英镑5先令。它们完全配备了烤箱、锅炉、滑动侧板、熟铁条、旋转搁架和黄铜龙头。图4被称为改良型利明顿厨房炉，据说在用一个火源轻松烹饪方面胜过任何其他在用的炉灶。它有一块热板，非常适合用作熨烫炉，其上可放置尽可能多的容器并保持沸腾，而不会弄脏或损坏。此外，它还有一个通风良好且宽敞的熟铁烤炉，配有可移动搁架、抽拉式支架、双层滴油盘和肉架。关闭阀门后，烤炉可转换为烤箱，届时可以极佳的方式烘烤面包和糕点。它还有一个带黄铜龙头和蒸汽管的大铁锅炉，用于排骨和牛排的圆形和方形烤架，灰盘，用于烤的明火，以及一套附有暖盘器的装饰性炉围。它在1851年大博览会上获得了一等奖和奖章，并在1853年都柏林博览会上连同所有最新改进一起展出。图5是另一种厨房炉，适合大家庭使用。它一侧有一个大型通风烤箱；另一侧是火和烤炉。热板位于所有之上，还有一个用熟铁制成的后锅炉，配有黄铜龙头和蒸汽管。在其他方面它与图4相似，具有相同的结构优势。两者均可按尺寸以不同价格购得，起价5英镑。

15先令至23英镑10先令。由伦敦河岸街336号的理查德与约翰·斯莱克先生商号供应。

[插图：图2。]

[插图：图3。]

[插图：图 4。]

[插图：图 5。]

66. 从厨房炉灶到烹饪所用的器具，只是一步之遥。每个厨房都应充分配备这些器具，否则就不能指望厨师以令人满意的方式"履行职责"。关于古人的烹饪器具，我们的了解非常有限；但既然每个文明国家的生活艺术大体相同，烹饪的器具在很大程度上必然彼此极为相似。查阅古典文物，我们在家庭用具中发现有提及：皮袋，用枝条、芦苇和灯心草编成的篮子；箱子、盆和风箱；面包模、扫帚和刷子；大锅、滤锅、蓄水池和火盆；干酪擦、刀和荷兰式烤箱；漏斗和煎锅；手磨、汤勺、挤奶桶和油罐；压榨机、秤和筛子；大小不一的烤肉叉，其中有些大到足以烤一头牛；勺子、火钳、托盘、木盘和饮器；以及其他用于运送食物、保存牛奶和盛放干酪的器具。这份列举即使没有别的用处，也在某种程度上表明了古人中较简单的机械工艺的状况。

[插图：图 6。]

[插图：图 7。]

[插图：图 8。]

就上文所列举的许多厨房用具的形状和构造而言，它们与我们自己的用具极为相似。从随附的插图可以看出这一点。图6是一件古代的青铜大汤锅，似乎是为了悬挂在火上而制作的，出土于被掩埋的庞贝城。图7是一件现代制品，可以用铜或熟铁制成，内部镀锡。图8是另一件古代器具，附有一把大勺和一个带孔的滤器。它取自图拉真柱。现代制品可以以各种价格购得，视大小而定，从13先令6便士到1英镑不等。

1秒。

67. 在这些器具的制造中，青铜金属似乎颇受古人青睐。它不仅被选用于他们的家用器皿，还大量用于他们的公共雕塑和奖章。它是一种化合物，由六至十二份锡对一百份铜组成。它为其所制的雕像和所有雕塑作品赋予了名称。黄铜是另一种受青睐的金属，由铜和锌组成。它比铜更易熔，也不那么容易失去光泽。在纯净状态下它不具有延展性，除非加热时，而且在其熔化两次之后便经不起锤击。为使其能够加工，需要在其自身材料每1英担中加入7磅铅。

古代的科林斯黄铜是银、金和铜的混合物。一种优质黄铜，据信是通过将铜板与炉甘石胶结而制成，在德国，

被锤打成叶片，在这个国家被称为荷兰金属。它的使用方式与金箔相同。黄铜大量用于钟表机械以及金属丝。

68. 古代的铜匠炉、长柄勺、炖锅、酱汁锅、烤架和滤锅，就形状而言，大体上可以当作今日英国制造的产品。为证明这一点，我们将以下古今样式的同类器物并列在一起，以便读者一目了然地看出它们之间的差异所在。

[插图：图9。现代。]

[插图：图 10. 古代。]

[插图：图 11. 现代。]

[插图：图 12. 古代。]

[插图：图 13. 现代。]

[插图：图 14. 古代。]

[插图：图 15. 现代。]

[插图：图 16. 现代。]

[插图：图 17. 古代。]

[插图：图 18. 古代。]

图第9和第10幅是平底酱汁锅或炒锅，古代的那只在柄上刻有凹槽，末端有一个羊头。第11和第12幅是滤锅，古代那只的柄在原物上装饰有雕刻的丰饶角、萨提尔、山羊、猪及其他动物的形象。任何展示

在装饰这类器具方面讲究品味，或许看似无用；但当我们想到，我们所有人对精美昂贵之物本就比对朴素廉价之物更为珍惜，这在厨房经济中甚至可能成为一个问题：从长远来看，购置那些在制造上体现出些许雅致巧思的器具，是否比购置那些除了适合其用途之外毫无吸引力、极为朴素的器具更为划算。图13和图14是炖锅，其中古老的一只为青铜制，最初仿自夏尔莱神父先生的收藏，并刊印于蒙福孔的《古物图录》中。图15和图17是烤架，图16和图18是滴油盘。在所有这些器具中，两千年前所用者与当今所用者之间的相似之处显而易见，令人惊叹。

69. 上文中插图所描绘的一些古代器具，是仿自赫库兰尼姆和庞贝废墟中发现的那些器具。这两座罗马城市在公元一世纪被维苏威火山一次喷发的熔岩所掩埋，此后一直从世界上消失，直到上个世纪初，一位农民在挖井时逐渐发现了一座带有一些雕像的小神庙。然而，这一情况起初并未引起多少注意，直到1736年，那不勒斯国王希望在波蒂奇建造一座宫殿，下令进行大规模发掘，赫库兰尼姆城才慢慢展现在世人面前。庞贝约在1750年被发现，由于更容易清除长期将其掩埋的熔岩，它呈现出将近两千年前那场将其吞没的灾难发生前夕的原貌。它向现代世界展示了，

一座古罗马城市形态与结构的完美图景。其住宅、店铺、浴场、剧场和神庙的内部全部展露无遗，还有许多工匠在各行各业中使用的工具，以及当这座注定毁灭的城市被熔岩流覆盖时他们正在加工的材料。

70. 厨房最必不可少的需求之一是供家庭使用的秤或称量器具。人们发现古人也拥有这些器具，而且在很早的时代就必定已公开和私下用于规范数量。现代英国的衡制是由《大宪章》第27章调整的，即由男爵们在萨里郡兰尼米德迫使约翰王签署的那部伟大宪章。其中宣布，全英格兰的衡制应当统一，尽管对不同商品有两种不同的种类，即金衡和常衡。两者的起源都取自穗中间的一粒小麦。量器的标准最初保存在温切斯特，并由埃德加国王的一项法律规定在全王国遵守。

[插图：图 19。]

[插图：图 20。]

第19幅是一对古代的普通天平，带有两个秤盘和一个可移动的砝码，砝码制成头部的形状，戴着皮帽，因为墨丘利掌管度量衡。它刻在佛罗伦萨画廊的一块石头上。第20幅代表一台现代称重机，极为便利，普遍用于那些场所

在大量进行烹饪的地方。

71. 伴随天平或称重器，应备有香料盒，以及白色或漆锡的糖罐和饼干罐。这些罐子的盖子应严密合缝，以隔绝空气，必要时在正面标上字母以便区分。通常用来制作这些罐子的白色金属暴露在空气中会失去色泽，但不会发生进一步变化。它大量用于烹饪器具的制造，许多器具完全由镀锡铁皮制成；铜制和铁制容器的内部通常也是所谓的镀锡。这门技艺在于给任何金属覆盖一层薄锡；要求被覆盖的金属完全洁净、无锈，锡本身也必须是纯金属，完全清除灰渣或杂质。铜锅、炖锅及其他厨房器具制成后，先加热，再用树脂擦拭涂锡。在此过程中，只应使用纯锡粒。然而，有时会在此金属中掺入铅，不仅使其更易附着，而且是为了掺假--这种有害做法，在一切与烹饪和食物制备有关的物品中，都应受到最严厉的谴责。--以下清单由理查德与约翰·斯莱克公司(Messrs.Richard & John Slack，地址：河岸街336号)提供，列出了中产阶级家庭厨房所需的物品，尽管它并未包含某些家庭可能认为必要的一切物品，也可能包含超出其他家庭所需之物。然而，斯莱克公司自己出版了一本实用的插图目录，可在其店铺免费获取，准备[.....]的人会发现查阅它是有益的

布置好之后，便无需我们再扩充所给的内容：--

s.d.

1 茶水壶 6 6 1 烤叉 1 0 1 面包擦板 1 0 1 对黄铜烛台 3 6 1 茶壶和托盘 6 6 1 瓶架 9 6 6 勺子 1 6 2 烛台 2 6 1 烛盒 1 4 6 刀叉 5 3 2 套烤肉签 1 0 1 切肉刀 1 9 1 煤渣筛 1 3 1 咖啡壶 2 3 1 滤锅 1 6 3 锡块酱汁锅 5 9 5 铁酱汁锅 12 0 1 同上及蒸锅 6 6 1 大煮锅 10 0 4 铁炖锅 8 9 1 滴油盘及架 6 6 1 簸箕

1 0 1 鱼铲和蛋铲 1 9 2 鱼锅 10 0 1 面粉箱 1 0 3 熨斗 3 6 2 煎锅 4 0 1 烤架 2 0 1 芥末罐 1 0 1 盐瓶 0 8 1 胡椒盒 0 6 1 对风箱 2 0 3 果冻模 8 0 1 盘子篮 5 6 1 奶酪烤架 1 10 1 煤铲 2 6 1 木制肉屏 30 0

套装 £8 11 1

72. 既然可以说烹饪器具的清洁关乎健康乃至生命，就必须高度重视其总体状况，尤其是炖锅、深煮锅和锅炉的状况。内部应保持完全清洁，使用明火时，外部也应尽可能清洁。使用利明顿炉灶时，炖锅、深煮锅等的外部可以完全免于烟灰和煤烟，这为厨师或洗碗女工节省了大量劳动。应注意盖子严密合缝，以免汤或肉汁因蒸发而损耗。盖子应能保住蒸汽、挡住烟尘，上缘不直接接触火焰的部分应始终保持光亮。

汤锅和水壶使用后应立即清洗，并在火前烘干，存放在干燥处，以免受锈蚀的侵蚀影响而损坏。铜器除非镀锡，否则绝不应在厨房中使用，并应极其小心，勿使锡层被磨掉。万一发生这种情况，在容器再次使用之前必须重新镀锡。任何时候都不应让汤或肉汁在其中停留超过绝对必要的时间，因为其中的脂肪或酸可能侵蚀金属，使本供食用之物沾染毒性。应备有石制和陶制容器用于盛放不立即食用的汤和肉汁，还应备有大量普通盘子供食品储藏室使用，以免餐桌用具被用于此类用途。蔬菜容易很快变酸，此时往往会腐蚀上釉的红陶器甚至金属，并常常因此沾染有毒微粒。腌菜中的醋也因其酸性而产生同样效果。因此，应考虑这些事实，并格外注意所有筛子、果冻袋以及用于卷扎食物的带子，都要充分烫洗并保持干燥，否则下次使用时会产生令人不快的味道。厨师应高度重视所有这些指示，而家庭女主人也绝不应忽视它们，她应当记住，厨房的清洁带给家庭健康与幸福，而节约将无可估量地有助于保持这两者。

73.没有燃料，厨房可以说用处不大；因此，为了发现和发明供应

为我们提供家庭取暖和舒适手段的方式，一直激发着人类的才智。现今已知的燃料分为五类：第一类包括流体可燃物；第二类为泥炭或草炭；第三类为木炭；第四类为焦化的坑煤；第五类为原状的木柴或坑煤，能够产生丰富而明亮的火焰。第一类可以说很少用于烹饪；但泥炭，尤其是在农村人口中，历来被视为优良燃料。它是冲积土最重要的产物之一，属于植物界而非矿物界。可以将其描述为由湿润、海绵状的黑色泥土构成，由腐烂的植物黏结在一起。从前它覆盖英格兰大片地区，但在农业改良的进展面前已大大消失。木炭是一种人造煤，主要用于需要旺盛而清澈火焰的场合。它是一种黑色、易碎、不溶、无臭、无味的物质，新制成时具有吸收一定量不同气体的显著特性。其粉末用作抛光粉时，能使金属焕发光泽。它由半烧的木材构成，制法是将木料切成大小相近的块，堆成堆，覆以泥土，以隔绝空气，只在需要使其燃烧时通气。当木炭烧足后，堵住进气孔以熄灭火焰。煤有多个种类，如坑煤、煤粉、板煤、烛煤、基尔肯尼煤、含硫煤、博维煤、煤玉等。这些各有其特定差异，用于各种用途，但都或多或少用作燃料。

罗马人不知道用煤燃烧。在不列颠，煤约在基督诞生前五十年于兰开夏郡被发现，离今曼彻斯特所在地不远；但发现之后数百年间，只要森林茂密，木材一直是生火所用的燃料。关于煤的第一份公开记载是在亨利三世统治时期，他于1272年授予纽卡斯尔镇特许状，允许居民挖煤。然而又过了几个世纪才将其普遍使用，直到十七世纪最初二十五年左右，即查理一世时期才实现。复辟之后数年，我们得知伦敦约消耗了200,000查尔德伦煤。虽然若干国家拥有煤矿，但其矿产质量一般远逊于大不列颠，那里的煤多产于丘陵起伏、山谷纵横、间有相当广阔平原的地区。它通常位于其他物质的地层之间，很少呈水平位置，而是带有向一侧的倾斜或倾角。我们的插图图21展示了煤层在地层中的剖面。

[插图：图21。]

74.了解各种物品当令的时期，是进入“烹饪艺术”的最基本知识之一。因此，我们编纂了以下清单，它将显示一年中每个月的

时令物品上市时间。

一月。

鱼类--鲃鱼、 brill、鲤鱼、鳕鱼、螃蟹、小龙虾、鲦鱼、鳗鱼、比目鱼、黑线鳕、鲱鱼、七鳃鳗、龙虾、贻贝、牡蛎、鲈鱼、狗鱼、鲽鱼、对虾、虾、鳐鱼、胡瓜鱼、鳎鱼、西鲱、鲟鱼、丁鳜、刺背鳐、大菱鲆、牙鳕。

肉类--牛肉、家养羔羊肉、羊肉、猪肉、小牛肉、鹿肉。

家禽。--阉鸡、鸡、家鸽、小母鸡、兔、火鸡。

野味。--松鸡、野兔、鹧鸪、雉鸡、鹬、野禽、丘鹬。

蔬菜--甜菜根、西兰花、卷心菜、胡萝卜、芹菜、细叶芹、水芹、黄瓜(催熟)、菊苣、生菜、欧防风、土豆、皱叶甘蓝、菠菜、芜菁--各种香草。

水果--苹果、葡萄、欧楂、坚果、橙子、梨、核桃、糖渍蜜饯(外国)、干果，如杏仁和葡萄干；法国和西班牙李子；西梅、无花果、枣。

二月。

鱼类--鲃鱼、brill、鲤鱼、鳕鱼可以买到，但不如一月时好，螃蟹、小龙虾、鲦鱼、鳗鱼、比目鱼、黑线鳕、鲱鱼、七鳃鳗、龙虾、贻贝、牡蛎、鲈鱼、狗鱼、鲽鱼、对虾、虾、鳐鱼、胡瓜鱼、鳎鱼、西鲱、鲟鱼、丁鳜、刺背鳐、大菱鲆、牙鳕。

肉类--牛肉、家养羔羊肉、羊肉、猪肉、小牛肉。

家禽--阉鸡、小鸡、小鸭、家鸽和野鸽、带蛋的小母鸡、火鸡、野禽，虽然现在尚未完全当令。

野味。--松鸡、野兔、鹧鸪、雉鸡、鹬、丘鹬。

蔬菜--甜菜根、西兰花(紫色和白色)、抱子甘蓝、卷心菜、胡萝卜、芹菜、细叶芹、水芹、黄瓜(催熟)、菊苣、四季豆、生菜、欧防风、土豆、皱叶甘蓝、菠菜、芜菁--各种香草。

水果--苹果(金苹果和荷兰皮平)、葡萄、欧楂、坚果、橙子、梨(好基督徒梨)、核桃、干果(外国)，如杏仁和葡萄干；法国和西班牙李子；西梅、无花果、枣、糖渍蜜饯。

三月。

鱼类--鲃鱼、brill、鲤鱼、螃蟹、小龙虾、鲦鱼、鳗鱼、比目鱼、黑线鳕、鲱鱼、七鳃鳗、龙虾、贻贝、牡蛎、鲈鱼、狗鱼、鲽鱼、对虾、虾、鳐鱼、胡瓜鱼、鳎鱼、西鲱、鲟鱼、丁鳜、刺背鳐、大菱鲆、牙鳕。

肉类--牛肉、家养羔羊肉、羊肉、猪肉、小牛肉。

家禽--阉鸡、小鸡、小鸭、家鸽和野鸽、带蛋的小母鸡、火鸡、野禽，虽然现在尚未完全当令。

野味。--松鸡、野兔、鹧鸪、雉鸡、鹬、丘鹬。

蔬菜--甜菜根、西兰花(紫色和白色)、抱子甘蓝、卷心菜、胡萝卜、芹菜、细叶芹、水芹、黄瓜(催熟)、菊苣、四季豆、生菜、欧防风、土豆、皱叶甘蓝、海甘蓝、菠菜、芜菁--各种香草。

水果--苹果(金苹果和荷兰皮平)、葡萄、欧楂、坚果、橙子、梨(好基督徒梨)、核桃、干果

(外国)，如杏仁和葡萄干；法国和西班牙李子；西梅、无花果、枣、糖渍蜜饯。

四月。

鱼类--brill、鲤鱼、鸟蛤、螃蟹、鲽鳅、比目鱼、长身鳕、龙虾、红鲻鱼和灰鲻鱼、贻贝、牡蛎、鲈鱼、对虾、鲑鱼(但相当稀少且昂贵)、鲥鱼、虾、鳐鱼、胡瓜鱼、鳎鱼、丁鳜、大菱鲆、牙鳕。

肉类--牛肉、羔羊肉、羊肉、小牛肉。

家禽类--鸡、小鸭、家禽、小野兔、鸽子、小母鸡、兔子。

野味。--野兔。

蔬菜--西兰花、芹菜、生菜、嫩洋葱、欧防风、萝卜、小份沙拉、海甘蓝、菠菜、抱子甘蓝--各种香草。

水果--苹果、坚果、梨、催熟樱桃等，用于馅饼、大黄、干果、糖渍蜜饯。

五月。

鱼类--鲤鱼、鲢鱼、螃蟹、小龙虾、鲽鳅、鲱鱼、龙虾、鲭鱼、红鲻鱼和灰鲻鱼、对虾、鲑鱼、鲥鱼、胡瓜鱼、鳎鱼、鳟鱼、大菱鲆。

肉类--牛肉、羔羊肉、羊肉、小牛肉。

家禽类--鸡、小鸭、家禽、青鹅、小野兔、小母鸡、兔子。

蔬菜。--芦笋、豆类、早熟甘蓝、胡萝卜，

花椰菜、水芹、黄瓜、生菜、豌豆、早熟土豆、沙拉、海甘蓝--各种香草。

水果--苹果、青杏、樱桃、用于馅饼的醋栗、鹅莓、甜瓜、梨、大黄、草莓。

六月。

鱼类--鲤鱼、小龙虾、鲱鱼、龙虾、鲭鱼、鳊鱼、狗鱼、对虾、鲑鱼、鳎鱼、丁鳜、鳟鱼、大菱鲆。

肉类--牛肉、羔羊肉、羊肉、小牛肉、雄鹿肉。

家禽--小鸡、小鸭、家禽、青鹅、小野兔、鸽、小母鸡、兔子、火鸡雏、麦穗鸟。

蔬菜--洋蓟、芦笋、豆类、卷心菜、胡萝卜、黄瓜、生菜、洋葱、欧防风、豌豆、土豆、萝卜、小份沙拉、海甘蓝、菠菜--各种香草。

水果。--杏、樱桃、醋栗、鹅莓、甜瓜、油桃、桃、梨、菠萝、覆盆子、大黄、草莓。

七月。

鱼。--鲤鱼、小龙虾、海鲂、鲽鱼、黑线鳕、鲱鱼、龙虾、鲭鱼、鳊鱼、狗鱼、鲽、对虾、鲑鱼、虾、鳎鱼、鲟鱼、丁鲷、刺背鳐。

肉类--牛肉、羔羊肉、羊肉、小牛肉、雄鹿肉。

家禽。--鸡、小鸭、家禽、青鹅、小野兔、鸽、小母鸡、兔、小火鸡、麦穗鸟、野鸭

(称为拍翅鸟)。

蔬菜。--洋蓟、芦笋、豆、卷心菜、胡萝卜、花椰菜、芹菜、水芹、菊苣、生菜、蘑菇、洋葱、豌豆、萝卜、小份沙拉菜、海甘蓝、抱子甘蓝、芜菁、西葫芦，--各种香草。

水果。--杏、樱桃、醋栗、无花果、鹅莓、甜瓜、油桃、梨、菠萝、李子、覆盆子、草莓、旺季核桃，以及腌制的。

八月。

鱼。--菱鲆、鲤鱼、鲢鱼、小龙虾、蟹、海鲂、鳗鱼、鲽鱼、小鳗、鲱鱼、龙虾、鳊鱼、狗鱼、对虾、鲑鱼、虾、鳐鱼、鳎鱼、鲟鱼、刺背鳐、鳟鱼、大菱鲆。

肉类--牛肉、羔羊肉、羊肉、小牛肉、雄鹿肉。

家禽。--鸡、小鸭、家禽、青鹅、鸽子、鸽、小母鸡、兔、小火鸡、麦穗鸟、野鸭。

野味。--小野兔、松鸡、黑琴鸡。

蔬菜。--洋蓟、芦笋、豆、胡萝卜、卷心菜、花椰菜、芹菜、水芹、菊苣、生菜、蘑菇、洋葱、豌豆、马铃薯、萝卜、海甘蓝、小份沙拉菜、抱子甘蓝、芜菁、各种厨房香草、西葫芦。

水果。--醋栗、无花果、榛子、鹅莓、葡萄、甜瓜、桑葚、油桃、桃、梨、菠萝、李子、覆盆子、核桃。

九月。

鱼。--菱鲆、鲤鱼、鳕鱼、鳗鱼、鲽鱼、龙虾、鳊鱼、牡蛎、鲽、对虾、鳐鱼、鳎鱼、大菱鲆、牙鳕、银鱼。

肉类--牛肉、羔羊肉、羊肉、猪肉、小牛肉。

家禽。--鸡、鸭、家禽、鹅、云雀、鸽子、小母鸡、兔、水鸭、火鸡。

野味。--黑琴鸡、雄鹿肉、松鸡、野兔、鹧鸪、雉鸡。

蔬菜。--洋蓟、芦笋、豆、卷心菜芽、胡萝卜、芹菜、生菜、蘑菇、洋葱、豌豆、马铃薯、沙拉菜、海甘蓝、抱子甘蓝、番茄、芜菁、西葫芦，--各种香草。

水果。--野李子、西洋李子、无花果、榛子、葡萄、甜瓜、莫雷拉樱桃、桑葚、油桃、桃、梨、李子、榲桲、核桃。

十月。

鱼。--鲃鱼、菱鲆、鳕鱼、蟹、鳗鱼、鲽鱼、鲋鱼、黑线鳕、龙虾、鳊鱼、牡蛎、鲽、对虾、鳐鱼、鳎鱼、丁鲷、大菱鲆、牙鳕。

肉类--牛肉、羊肉、猪肉、小牛肉、鹿肉。

家禽。--鸡、家禽、鹅、云雀、鸽子、小母鸡、兔、水鸭、火鸡、赤颈鸭、野鸭。

野味。--黑琴鸡、松鸡、野兔、鹧鸪、雉鸡、鹬、丘鹬、母鹿肉。

蔬菜。--洋蓟、甜菜、卷心菜、花椰菜、胡萝卜、

芹菜、生菜、蘑菇、洋葱、马铃薯、抱子甘蓝、番茄、芜菁、西葫芦，--各种香草。

水果。--苹果、黑野李子和白野李子、西洋李子、无花果、榛子、葡萄、梨、楹梓、核桃。

十一月。

鱼。--菱鲆、鲤鱼、鳕鱼、蟹、鳗鱼、鲃鱼、黑线鳕、牡蛎、狗鱼、鳎鱼、丁鲷、大菱鲆、牙鳕。

肉类--牛肉、羊肉、小牛肉、母鹿肉。

家禽。--鸡、家禽、鹅、云雀、鸽子、小母鸡、兔、水鸭、火鸡、赤颈鸭、野鸭。

野味。--野兔、鹧鸪、雉鸡、鹬、丘鹬。

蔬菜。--甜菜根、卷心菜、胡萝卜、芹菜、生菜、晚黄瓜、洋葱、马铃薯、沙拉菜、菠菜、抱子甘蓝，--各种香草。

水果。--苹果、布拉斯李、栗子、榛子、葡萄、梨、核桃。

十二月。

鱼。--鲃鱼、菱鲆、鲤鱼、鳕鱼、蟹、鳗鱼、鲦鱼、鲃鱼、黑线鳕、鲱鱼、龙虾、牡蛎、狗鱼、狗鱼、虾、鳐鱼、西鲱、鳎鱼、丁鲷、刺背鳐、大菱鲆、牙鳕。

肉类--牛肉、家养羔羊肉、羊肉、猪肉、鹿肉。

家禽。--阉鸡、鸡、家禽、鹅、鸽子、小母鸡、兔、水鸭、火鸡、赤颈鸭、野鸭。

野味。--野兔、鹧鸪、雉鸡、鹬、丘鹬。

蔬菜--西兰花、卷心菜、胡萝卜、芹菜、韭葱、洋葱、土豆、欧防风、苏格兰羽衣甘蓝、芜菁、冬菠菜。

水果--苹果、栗子、榛子、葡萄、欧楂、橙子、梨、核桃、干果，如杏仁和葡萄干、无花果、枣等--糖渍蜜饯。

75. 当燃料和食物备妥之后，接下来要考虑的是如何最好地保存后者，以便对其进行适当的烹制。在这方面，因缺乏判断力或必要的细心而造成的浪费，往往比任何其他原因都要多。在没有合适的地方存放食物时，悬挂在通风处的吊柜是最好的替代品。一个通风良好、干燥阴凉的食品储藏室更适合需要存放一段时间的肉类和家禽；烹饪技艺再高超，也无法弥补在这方面缺乏适当注意所造成的损失。虽然建议将一年所需的食物悬挂在露天处，直到其纤维失去一定程度的韧性，但如果一直存放到失去天然的鲜味，其风味便已变差，作为有益健康的食品，它也丧失了许多促进健康的品质。因此，一旦发现最轻微的腐败迹象，它便已达到最柔嫩的程度，应立即烹制。在炎热的夏季月份，很难买到既不老又不腐坏的肉。因此，肉送来时应仔细检查，如果苍蝇接触过，必须将接触部分切掉，其余部分好好清洗。在极冷的天气里，被霜冻过的肉类和蔬菜应在清晨拿进

厨房，浸泡在冷水中。在肉腰部位，沿着骨头延伸的长管应取出，因为它容易腐坏；牛的内肾也应如此。牛的臀肉和边骨如有瘀伤，不应购买。所有这些都应纳入每位家庭管理者的考虑之中，应格外小心，不使任何东西被丢弃或在厨房中被浪费，因为通过适当的管理，这些东西本可以得到很好的利用。羊的小腿骨，一般不大受重视，但若在加入煮制之前充分浸泡并刷洗干净，便能为汤或肉汁增添浓郁的味道。它们对病人也特别有营养。烤牛肉的骨头或火腿的小腿骨，可以做成极好的豌豆汤底料。--当蛋清用于制作果冻、糖果或其他用途时，应制作布丁或蛋奶冻，以便用掉蛋黄。所有可能用到的东西都应准备就绪：不同种类的糖；洗净、拣选并完全晾干的醋栗；捣碎的香料，装在塞紧瓶塞的小瓶中或罐中，如我们先前所述(72)。每次购买的量不应超过一个月内可能用到的量。将每样物品放在最适合它的地方，总能避免大量浪费。蔬菜在排除空气的情况下，最好放在石质地面上；肉类放在阴凉干燥处；盐、糖、蜜饯、蜡烛、干肉和火腿也是如此。大米以及各种用于布丁的籽实，应严密覆盖以防虫蛀；但如果长期存放而不加注意，即使这样做也无法防止它们受到这些破坏者的侵害。

[Illustration]

第四章

烹饪导论

76. 正如在美术中，人类从野蛮到文明的进步以逐步战胜自然的粗陋物质为标志，在烹饪艺术中，从最早、最简单的方式到最复杂、最精致的方式，进步也是渐进的。粗糙或粗雕的石头、坟冢或土堆，是野蛮部落用来标记其历史事件的纪念物，只有在经历漫长的一系列时代之后，随着人类通过教化和观察使其能力臻于完善，才被比例优美的圆柱、雕工优雅的雕像、凯旋门、钱币、奖章以及画笔和文笔的更高成就所取代。烹饪艺术也是如此。人类在原始状态下以根茎和大地上的果实为生，直到逐渐被迫寻求新的手段来满足和扩大其需求。于是他成为猎人和渔夫。随着其种族的繁衍，更大的需求降临于他，于是他逐渐放弃野蛮人的游荡生活，转而从事牧人更为定居的营生。这又催生了更为固定的习惯，于是他开始从事农业，形成财产权的观念，并使其自身的权利得到界定和保障。森林、溪流和海洋不再是他唯一的食物来源。他播种和收获，放牧和饲养牲畜，以田地的栽培产物为生，尽情享用奶制品间的美味；饲养羊群以获取衣物，并在各方面

具备了永久生活的习惯和农夫舒适的状况。这是社会进步的第四阶段，此时有用的或机械的技艺一直在附带地发展自身，而贸易和商业开始兴起。历经这些不同的阶段，仅仅生存一直是人类的伟大目标；但渐渐地，舒适品成倍增加，积累的财富创造了新的需求。于是，目标不仅是生存，而且是要经济地、愉快地、有品味地、美好地生活。相应地，烹饪艺术开始了；尽管大地上的果实、空中的飞禽、田野的走兽和海洋的鱼类仍然是人类唯一的食物，但通过技巧和才智对它们进行调制、改良和烹制，它们便成为无限扩展人类享乐边界的手段。一切可食之物，一经厨师之手，便或多或少发生变化，呈现出新的形态。因此，这一职能人员对家庭的幸福有着巨大的影响。

77. 为了使厨师的职责得到恰当履行，并使他能够有把握地重现受人喜爱的菜肴，一切含糊不定的用语都应从他的技艺中清除。因此，那些只有他才知道的东西，将在这些篇章中为他人所知。在这些篇章中，诸如“一点这个”“一些那个”“一小块那个”“一把那个”之类含糊不定的说法，绝不使用，而所有分量都将精确而明确地加以说明。同时，为了使烹饪艺术中这一最本质部分的一切无知现象消失，并采用统一的度量衡制度，我们给出与某些量度相对应的重量说明。

一汤匙的量在食谱中、医生的处方中，以及医学、化学和烹饪学著作中经常被提及。通常它指的是相当于半盎司水所产生的量或体积。

一点心匙的量是一汤匙量的一半；也就是说，它指的是相当于四分之一盎司水的量或体积。

一茶匙的量等于一德拉克马的水。

一滴--这是一种模糊的计量名称，因液体从瓶口滴落而得名。然而其量会因液体的稠度或瓶口的大小和形状而变化。皇家内科医学院规定一滴的量为1格令，60滴为1液量打兰。他们的一滴，即一液量打兰的六十分之一，称为米尼姆。

[插图：图 22。]

刻度分级量杯可在任何药房购得，能省去许多麻烦。其中一种容量为一葡萄酒品脱，分为16盎司，每盎司又分为8打兰的水量；据此，食谱中提到的任何确定重量都可精确量出。这类自制量具很容易制作：将任一给定容器中所盛的水称重，再在任何高玻璃杯上标出水面所占的位置即可。用锉刀便能轻松做出这个标记。许多读者会乐于了解法国人建立其度量衡体系的基础，因为它确实具有简洁的宏大之美。

米，作为法国度量衡整个体系的基础，是地球子午线四千万分之一的精确测量值。

78. 烹饪艺术中的卓越，如同所有其他事物一样，只有通过实践和经验才能达到。因此，厨师获得这些机会的多少，决定了他在这门艺术中的卓越程度。在我国，只有在亲王、贵族和极其富裕家庭的大型宅邸中，才能见到男厨师。他也监管大型旅馆、俱乐部和公共机构的厨房，通常由他拟定菜单，菜单一般提交给主管批准。因此，要做到这一点，他绝对必须能判断每道菜的时令，并完全了解他负责准备的每一样食材的状况。他还必须能鉴别他所购买的每一样食材；因为无论技艺多么高超，也无法把真正坏的东西做成好的。烹饪的整体责任落在他身上，而他这一部门的专长，是制作浓郁的汤、炖菜、浓味炖菜以及属于其技艺中更精细复杂部分、普通从业者通常不懂的菜肴。因此，他在家庭中地位很高，如前所述(21)，其等级仅次于伙食总管、贴身男仆和男管家。

在希腊古代的奢华时代，西西里的厨师最受推崇，其服务获得了丰厚的报酬。其中有一位名叫特里马尔乔的人，技艺精湛，能够赋予普通鱼类最受推崇的鱼种所具有的形状和风味。在

罗马奢靡时代的鼎盛时期，一位首席厨师年收入约800英镑，安东尼为酬谢那位为克利奥帕特拉烹制了令她满意的晚餐的厨师，赏赐了他一座城市。随着帝国的衰落，烹饪术的地位也随之下降。在中世纪，厨师们努力在酱汁方面赢得声誉，为了新奇和独特，他们用奇怪的组合来调制酱汁。

79. 厨师、厨房女仆和洗涤女仆的职责如此密切关联，几乎无法分开论述。然而，厨师是厨房的首脑；她具备清洁、整洁、有序、规律和行动迅速等品质的程度，将决定她在下属行为中的影响力；因为厨房事务的全部责任都在她身上，而其他人必须给予她既及时又乐意的协助，尤其要注意外表整洁、行动敏捷。

在中世纪较大的宅邸中，厨师们带着封建首领般的权威，坐在高椅上发号施令，居高临下俯瞰其各自领地内的一切动静。每人手持一把长木勺，不必离开座位便可品尝炉灶上烹煮的各种食物，还常常把它当作惩罚的棍棒，抽打那些懒惰和贪吃远远超过勤勉与节制的仆役的脊背。

80. 正如我们所说(3)，如果早起对女主人具有头等重要性，那么对

仆人来说又该如何呢!因此，应当将其视为一条久经证明的真理：没有早起，在任何家庭中，就工作而言，其他一切的效果在很大程度上都可能被抵消。对于厨师来说，这一品质最为关键；因为早晨损失一个小时，就会使她整天劳碌，绝对是劳碌，才能赶上本来可以轻松完成的事情。在大户人家，夏天六点起床为宜，冬天七点起床为宜。

81. 在大户人家以及有需要的情况下，她的首要职责应当是为早餐面包卷和好面团，前提是前一晚没有和好，然后着手那些众多的小准备工作，这些工作不妨恰当地称为安排她一天的任务。这样就到了八点的早餐时间，之后必须给出指示，并为家庭和宅邸的不同正餐做好准备。

82. 在许多只雇一名厨师和一名女仆的家庭中，通常的惯例是厨师负责餐厅。门厅、灯和门前台阶也交给她照管，以及屋外可能有的其他工作。在这类家庭中，厨师点燃厨房炉火、仔细刷净炉灶、清理炉边地面之后，便着手准备早餐。她会彻底冲洗水壶，装满清水，放到火上烧开。然后她会去早餐室或起居室，在那里为全家的早餐做好一切准备。接下来她要注意门厅，将其清扫并擦拭；厨房楼梯，如果有的话，此时也要清扫；而门厅

垫子经取下拍打后，将重新放回原处。

厨房、食品储藏室、通道和厨房楼梯的清洁工作必须始终在早餐前完成，以免妨碍当天的其他事务。一切都应准备就绪，当一家之主和家庭成员出现时，整座房子应呈现出舒适的面貌。可以肯定的是，没有什么比注意到这一点更能让一家之女主人感到满意了：尽管她没有在场监督工作是否完成，但为了让她满意、增进她的舒适，那些较小的事项也得到了仔细的关注。

83. 到厨师完成上述各项职责，并已将她的厨房好好清扫、刷净、掸净之时，早餐铃很可能就会召唤她到客厅去“端上”早餐。在较小的家庭中，伺候早餐通常是厨师的职责，因为此时女仆已上楼到卧室，在那里忙于她的各项职责。清晨时分，厨师通常负责应门铃和单声敲门，因为商贩们正是在这些时辰来访，而与他们交涉更是她分内的特殊事务。

84. 正是在准备正餐的过程中，厨师开始感受到自身处境的重量和责任，因为她必须亲自负责主要菜肴的调味和上菜，而这些菜肴大多是由她的技艺和巧思烹制而成的。然而，在这些菜肴烹制的同时，她必须忙于糕点、汤、肉汁、炖菜等。高汤，或者说

法国人称之为*consommé*的清汤，是大多数烩制菜肴的基础，必须随时备在手边，连同她用于调味的香草和香料。“物各有位，各归其位”必须是她的准则，以免需要东西时浪费时间寻找，也为了使整套烹饪器具能像调试良好的机器一样规律而精确地运转--一切都必须同时进行。蔬菜和酱汁必须与它们所要搭配的菜肴同时备好，而且为了使之相宜，在准备过程中最小的疏忽也不可有。当正餐时间到来时，厨师的职责是将那些搁置一段时间也不会损坏的菜肴盛好，盖上盖子放在热盘上或热柜中；但那些更为重要或*recherché*的菜肴，必须等到客厅传来“上菜”的吩咐后才可动手。于是匆忙来了；但不可慌乱--一切都必须按秩序进行。厨师负责鱼、汤和家禽；厨房女佣负责蔬菜、酱汁和肉汁。她将这些盛入相应的盘中，而洗碗女佣则在一旁伺候并协助厨师。一切都必须安排好时间，以防菜肴变冷，同时应格外注意，在第一道和第二道菜之间，不得让超过必要的时间流逝，以免餐厅里的客人对正餐接下来要上的菜肴失去所有兴致。正餐上完之后，厨师日常生活中最重要的部分便告结束。然而，她现在必须开始照看食品储藏室里的东西，注意保持一切新鲜洁净，以免那里的肉汁、牛奶或肉类散发出难闻的气味。这些便是.....的主要职责

一流机构中的厨师。

在较小的家庭中，管家往往负责烹饪中较高级别的部分(见第58、59、60条)，而厨师则在洗碗女仆的协助下，履行厨房女仆的部分下属职责。

当情况需要时，厨师会承担厨房的全部工作，在某些地方还包括部分家务工作。

85. 当厨师忙于她的晨间职责时，厨房女佣也忙于她自己的事务。她的首要职责，在生好火之后，是清扫和清洁厨房以及属于厨房的各个附属区域。她每天早晨都要做这件事，此外还要清洁房屋入口的石阶、门厅、通道以及通往厨房的楼梯。除此之外，她的日常职责还包括每周两次擦洗和冲刷所有这些地方，以及桌子、架子和碗橱。她还必须准备育婴室和仆人厅的正餐，准备所有的鱼、家禽和蔬菜，修整肉块和肉排，并完成所有可被视为从属于厨师职责范围的各种事务。

86. 洗碗女仆的职责是协助厨师；保持洗碗间清洁，以及所有金属和陶制厨房用具的清洁。

洗碗女仆的职位当然不算高级，其服务报酬也不高。但如果她有幸上面有一位好的厨房女仆和聪明的厨师，她可能很快就会学会履行各种与

与烹饪操作相关，这对使她胜任更重要的职位可能大有助益。现在，我们的大多数读者无疑会认为，洗碗女佣这一职位所附带的魅力并不足以吸引许多人离开舒适的家而去洗碗间干活。但我们知道有一个例子，其中一位年轻姑娘渴望与厨房和烹饪结缘的愿望如此强烈，以至于她毅然离开父母，到一位绅士家中做了洗碗女佣。在这里她表现得如此勤快聪慧，很快就升到了厨房女佣的等级；由此，她的烹饪天赋如此出众，在很短的时间内便成了英格兰最好的女厨师之一。由此看来，我们认为必须承认，厨师和诗人一样，是 *nascitur, non fit*。

87. 现代烹饪术受惠于我们法国邻居的美食倾向如此之大，以至于英国技师将他们的许多术语采用并应用于他们自己的相同或类似的制作中。因此，在一部此类著作中，这些术语的词汇表是不可或缺的。据此，以下内容对于所有普通用途而言将是足够完整的：--

现代家庭烹饪中使用的法语术语解释。

肉冻--一种咸味果冻，用作冷盘野味、家禽、鱼等的外部装饰模具。由于其透明的性质，可以透过它看到所覆盖的禽类。这也可以

用于装饰或点缀。

ASSIETTE(盘子)。--*Assiettes*是指小份的*entrées*和*hors-d'oeuvres*，其分量不超过一盘所能盛装之量。在餐后甜点中，水果、奶酪、栗子、饼干等若盛于盘中上桌，则称为*assiettes*。--ASSIETTE VOLANTE 是指由仆人端送给宾客、但不放置于餐桌上的菜肴。小份奶酪舒芙蕾以及各种应当趁热上桌的菜肴，常被做成*assielles volantes*。

欧布鲁。--以某种方式烹调的鱼，使其呈现淡蓝色的外观。

隔水炖锅--一种敞口平底锅或水壶，内盛近乎沸腾的水，可将较小的容器置于其中进行烹煮和保温。这对于保持食物温热而不改变其数量或品质非常有用。如果你把酱汁、肉汤或汤放在炉边保温，汤会浓缩并变得过浓，酱汁也会变稠并浓缩；但使用隔水炖锅可以防止这种情况，其中的水应该很热，但不要沸腾。

贝夏梅尔酱--法式白汁，现常用于英国烹饪。

焯水--将家禽、蔬菜、水果等浸入沸水中短时间，然后浸入冷水中，留在冷水中直至冷却，使其变白。

白汁炖肉。--一种法式炖菜。

煮肉--煮熟的牛肉或其他肉类；但一般来说，该词指的是煮牛肉。

布利--一种类似速成布丁的法国菜。布永--一种稀薄的肉汤或
汤。

炖--将肉与肥培根一起炖至嫩烂，肉需事先焯过水。

炖锅。--一种带盖的平底锅，盖上有凸缘，可在锅盖上放置炭火。

捆扎--用细绳穿过家禽、野味等，将其各部位固定在一起。

焦糖(焦糖色)--用一块坚果大小的糖在锅底熬成褐色；然后逐渐倒入一杯高汤，同时不断搅拌，再一点一点地加入一杯肉汤。可以用羽毛笔蘸取，为肉类上色，如弗里康多的上部；也可为酱汁增色。用水代替高汤制成的焦糖可用于为糖煮水果和其他间菜上色。

砂锅--一层米饭外壳，塑成馅饼形状后烘烤，然后填入白肉烩菜或野味泥。

糖渍水果(compote)--一种炖煮的菜肴，如水果或
鸽子。清汤(consommé)--浓郁的高汤或肉汁。

克罗凯特--油炸米饭球或土豆球。克鲁顿--面包小
片。

炖锅--一种椭圆形炖锅，用于烹制多布;多布即用酱汁炖制的肉或禽类。

去骨。--将家禽、野味的骨头剔出，或去除其骨，

或鱼。
这是一项需要相当经验的操作。

前菜--小型配菜或角盘，随第一道菜上桌。

ENTREMETS(小菜)。--随第二道菜供应的小型配菜或角碟。

薄肉片--肉片；小而薄的圆形嫩肉片或鱼片，用结实刀柄拍打使其变嫩。

千层酥皮--泡芙酥皮。

烧灼--将家禽或野味拔毛后燎去细毛。

垫底--在锅底铺上火腿片、小牛肉片或薄而宽的培根片。

GALETTE(薄饼)。--一种宽而薄的饼。

蛋糕--准确地说是指蛋糕；但有时也用来指布丁和一种果馅饼。

上光--为给热肉或涂了油脂的家禽上光，或在其上涂抹一种浓稠而丰腴的酱汁或肉汁，称为上光汁。这是用羽毛或刷子涂上去的；在糖果糕点制作中，该词指用糖给水果和糕点挂上糖衣，糖在凝固后便会闪闪发亮。

餐前小菜--小碟，或称“飞碟”(assiettes volantes)，盛沙丁鱼、鲽鱼及此类开胃小食，于第一道菜期间奉客。(见“飞碟”条。)

层--一层或一叠；切成薄片的食材层层叠放，层与层之间夹入其他食材或调味料。

素汤--不加肉制成的肉汤、汤或肉汁。

马特洛特--一种浓郁的炖鱼，通常由鲤鱼、鳗鱼、鳟鱼或鲃鱼制成，以葡萄酒烹制。蛋黄酱--冷酱汁或沙拉调味汁。菜单--菜品清单。

蛋白霜--一种用蛋白和糖充分打发制成的糖霜。

米罗通--比肉片更大的肉块；如用于酸醋汁的牛肉片，或洋葱炖肉。

MOUILLER(润湿)--在烹饪过程中加入水、肉汤或其他液体。

裹面包屑--用极细的面包屑覆盖肉或其他待烹食材，以便在烤架、烤箱或煎锅中烹制。

穿插--用肥培根的条状脂肪穿插家禽、野味、肉类等。此操作应始终顺着肉的纹理进行，以便切肉时能将培根与肉一同横切。波埃莱--用来代替水煮火鸡、甜面包、家禽和蔬菜的高汤，使其不至于寡淡无味。这是一种颇为昂贵的做法。

浓汤泥--将蔬菜或肉捣成非常细腻的糊状，然后加入足量液体混合，使其达到极浓稠汤的稠度。

拉古菜--炖菜或肉末杂烩。

雷穆拉德酱--沙拉酱汁。

炸馅饼.-糕点，用轻薄松脆的酥皮制成，切成各种形状，油炸。可填入鱼、肉或甜馅。鲁克斯.-棕色和白色；法国式增稠剂。萨尔米.-先烤过的野味炖菜。

酸味酱汁.-一种味道浓烈的酱汁，其中醋味较为突出。

SAUTER(快炒)--在平底锅中加酱汁烹制，并反复翻动。

滤布.-塔米，一种开口的布或筛子，用于过滤肉汤和酱汁，以去除小骨头、浮沫，

等等。

-塔特。水果派。

扎缚.-扎缚一只禽类；将身体拼合，捆扎翅膀和腿，使其圆整以便烤或煮，各部分用细绳扎紧，以保持所需形状。

酥皮馅饼盒--一种用极精细的千层酥皮制成的丰盛酥皮，可填入各种精致的炖菜或烩菜，用鱼、肉或禽类皆可。水果也可包入酥皮馅饼盒中。

[Illustration]

汤。

第五章

制作汤品的一般说明。

88. 瘦而多汁的牛肉、羊肉和小牛肉，构成一切上好汤品的基础；因此宜选取那些最为鲜美多汁、且 freshly-killed 的肉块。陈肉会使汤变坏，脂肪也不太适合用来制汤。调制上好浓汤的主要技艺，在于使各种配料的比例得当，使其中一种的味道不致压过另一种，并使其所组成的一切材料融为一个适口的整体。为做到这一点，必须注意将根菜与香草彻底洗净，并使水量与肉及其他配料的分量相称。一般制汤时，每磅肉可配一夸脱水，制肉汁则用其半量。制汤或肉汁时，文火慢炖或微沸是无可比拟的最佳方法。然而可以说，真正上好的汤非在密闭良好的容器中不能制成，尽管偶尔接触空气或许能获得更大的有益健康之效。汤一般需三至六小时制成，提前一天做好则要好得多。汤冷后，脂肪可更容易、更彻底地除去；撇去时须注意不要搅动容器底部的沉淀，那些沉淀极细，会穿过筛子漏掉。绒布筛是最好的滤器，若在汤热时过滤，须先将绒布筛或布在冷水中浸过。清汤必须完全透明，浓汤则约如奶油之稠度。为使汤和肉汁增稠并使之有质感，可用马铃薯黏液、竹芋粉、面包屑、鱼胶、面粉与黄油、大麦、米或燕麦粉，加少许水调匀使用。一块煮牛肉捣成

糊状，加一点黄油和面粉，用筛子擦过，逐渐调入汤中，乃是极好的添加物。当汤显得太稀或太淡时，应取下锅盖，让内容物煮沸至部分水分蒸发；或加入上述某些增稠材料。天热时汤和肉汁若逐日存放，应每天加热，并盛入新烫过的锅或有盖汤碗中，置于阴凉的地窖。天气温和时，隔天一次即可。

89. 制汤和肉汁需要各种香草和蔬菜。其中主要的是--苏格兰大麦、珍珠大麦、小麦面粉、燕麦粉、面包屑、豌豆、豆、米、细面条、通心粉、鱼胶、马铃薯黏液、蘑菇或蘑菇酱、香蕈、欧防风、胡萝卜、甜菜根、芜菁、蒜、青葱和洋葱。洋葱切片，用黄油和面粉煎至呈褐色，然后用筛子擦过，极能增进褐色汤和酱汁的色泽与风味，并构成厨师所制许多精美调味品的基底。洋葱越老越干，其味越浓。韭葱、黄瓜或地榆醋；芹菜或捣碎的芹菜籽。后者虽同样浓烈，却不如新鲜蔬菜那般带有细腻的甜味；用作替代品时，应加一点糖以矫正其味。水芹籽、欧芹、普通百里香、柠檬百里香、橙百里香、结节牛至、鼠尾草、薄荷、冬香薄荷和罗勒。新鲜绿罗勒难得，其佳味又易失，保存其浸出液的最佳方法是将酒倒在新鲜

叶子。

90. 汤的调味，用月桂叶、番茄、龙蒿、细叶芹、地榆、多香果、肉桂、姜、肉豆蔻、丁香、肉豆蔻衣、黑胡椒和白胡椒、鲠鱼精、柠檬皮与柠檬汁，以及塞维利亚橙汁。后者比柠檬风味更佳，酸味也温和得多。这些材料与酒、蘑菇酱、哈维酱、番茄酱按各种比例配合，再与其他配料一起，可调制出几乎无穷无尽的各式上等汤品和肉汁。本欲作为一餐主要部分的汤，当然不应调得如同酱汁一般，因为酱汁只是为给某一道菜增添风味而设的。

汤、肉汤和清汤。

91. 有人断言，就国民整体而言，英国烹饪远非世界上最好的。更有甚者，一些才华横溢的外国作家--半是哲学家、半是厨师--屡屡告诉我们，我们是地球上最糟糕的厨师，而那则谚语所说的食物源自神明、其制作者却恰恰相反，对我们这些岛上居民尤为适用。然而，这并非针对全岛居民；因为有一部论述特威德河以北烹饪操作的书声称，苏格兰的“肉汤”在优良与有益健康方面，仅次于法国的bouillon即普通汤，位居第二。“三顿热餐，有肉汤有肉，价钱大约只相当于一份烤肉，”我们的苏格兰兄弟姐妹说，他们能得到这样的待遇；而我们

急于赞同我们认为是如今已十分确凿的事实。然而，我们欣慰地注意到，蔬菜汤、鱼汤、肉汤和野味汤如今在英格兰中产阶级的家庭中，以及在更富裕、更具贵族气派的宅邸里，都屡见不鲜；我们认为这是一个证据，表明我们正走在改进烹饪体系的正确道路上。我们认为，而且大多数人也会同意我们的看法，端上我们餐桌的许多糟蹋了的菜肴和烹制得很差的肉食，其一大原因在于对“普通的日常事物”缺乏了解。基于这一观点，我们打算在本书各章之前，先就与我们所要制备的食物相关的种种原因和情况，以及各种烹饪操作的理论与化学，作一个简单的科学概述。因此，此处正是讨论动物肉质的合适之处，并描述一些对其优劣产生影响的情况。因此，我们将从年龄这一情况开始，考察它在多大程度上影响肉的质量。

92. 在动物从出生到成熟这段时间内，其肉会发生相当大的变化。例如，动物年幼时，肌肉组织所含的液体中，所谓蛋白占有很大比例。这种蛋白也是蛋清的主要成分，具有在特定温度下凝固或变硬的特质，如同煮熟的蛋清一般，变成一种柔软、白色的液体，不再可溶，或不能再溶于水。随着动物年龄增长，这种特殊的动物性物质逐渐减少，与肉汁中其他成分的比例相应下降。因此，

小牛肉、羔羊肉和幼猪肉煮后呈白色且无肉汁，原因在于它们所含的大量蛋白遇热凝固或凝结。另一方面，牛肉和羊肉之所以呈褐色并带有肉汁，是因为与它们所含较多的可溶性、不可凝固的液体相比，其所含蛋白的比例很小。

93. 动物肉质的优劣，在很大程度上受其所食饲料的性质影响；因为饲料供给生成肉质的材料。倘若饲料不适宜、不良好，肉也不可能良好；正如印有这些文字的纸张，若所用破布原料质地不佳，纸张也不可能良好。对此有经验的人深知，以谷类、豆类等含淀粉产物为饲料的动物，其肉坚实、风味佳，且烹饪时也经济；以根菜类等多汁多浆物质为饲料的动物，其肉具备这些品质的程度稍逊；而饲料中含有固定油脂(如亚麻籽)的动物，其肉油腻、色泽深，脂肪粗劣，若饲料用量过大，则带有腥膻味。

94. 要使肉品质良好，动物在屠宰时必须完全健康，这一点不可或缺。无论动物的疾病多么轻微，其肉作为食物的品质必定低劣。事实上，在大多数情况下，由于病畜的肉极易迅速腐败，不仅不卫生，而且由于不健康肉中的病毒被吸收进入

食用者。好肉和坏肉的外部特征将在各自专门的标题下描述，但我们可以在此预先说明，所有健康肉类的脂肪层在刚宰杀时都牢固地附着在骨头上。

95. 另一个极大影响肉类品质的情况，是动物在被屠宰之前的待遇。这在相当程度上影响其价值与卫生。当我们思考维持动物生命的主要原理时，便不难理解这一点。这些原理就是食物的消化，以及食物转化为其体质。自然在进行这一过程时，首先将胃中的食物化为浆状，称为食糜，进入肠道，并在那里分为两种彼此不同的成分。其一为乳白色液体--即营养部分--被无数开口于黏膜即肠内壁的血管所吸收。这些血管即吸收管，将液体排入一条公共导管即通道，沿此输送至心脏附近的大静脉。在此它与从全身各处回流而来的静脉血(色黑而不纯)混合，然后补充动脉(纯净)血为动物体质提供物质后在循环血流中造成的损耗。动物的血液在流经全身各处、并借消化后的食物补充其损耗之后，此时被收入心脏，并借该器官的作用被压送通过肺，在那里借动物吸入的空气得到净化。再次回到心脏后，它被压送通过动脉，并且

由此分布，通过无数分支，称为毛细血管，赋予动物每一部分生命与营养。另一部分--非营养部分--从肠道排出，如此被清除。现在很容易理解，如果动物在被过度驱赶、虐待或其他兴奋原因导致血液循环加快到毛细血管无法发挥功能的程度，并导致血液在其微小血管中凝结时被宰杀，肉会受到怎样的不良影响。在这种情况下，肉会颜色深暗，并迅速腐败；因此，自身利益和人道都要求对所有注定作为人类食物的动物给予仁慈温和的对待。

汤的化学与经济学

96. 高汤是所有肉类汤品以及所有主要酱汁的基础，因此，要使这些烹饪操作成功，就必须掌握最完整、最经济的方法，从一定量的肉中提取出尽可能好的高汤或肉汤。因此，我们将先解释这一过程的原理与道理，然后再说明应采取的实际做法。

97. 由于所有肉类主要由纤维、脂肪、明胶、肉香素和蛋白素构成，因此有必要了解：纤维是不可分离的，几乎构成了肉经过长时间煮后所剩下的全部。

98. 脂肪通过煮而溶解；但由于它被包裹在由一层极细薄膜覆盖的细胞中，而这层薄膜从不溶解，因此

脂肪总是附着在纤维上。另一部分则浮到高汤表面，这是从破裂的细胞或未被完整包裹的细胞中逸出的。

99. 明胶是可溶的：它是高汤的基础和营养部分。当明胶含量丰富时，它会使高汤在冷却后变成肉冻。

100. 香味物质即使冷却时也可溶，正是肉的这一部分赋予汤汁风味与香气。老动物的肉比幼动物的肉含有更多香味物质。深色肉比浅色肉含量更多，前者能使汤汁更加香浓。通过烤制肉类，香味物质似乎获得了更高的特性；因此，将烤肉的剩余部分放入汤锅，便能获得更好的风味。

101. 蛋白具有蛋清的性质；它可溶于冷水或温水中，但放入未达沸点的水中时会凝结。从蛋白的这一特性可以明显看出，如果将肉放入沸腾的汤锅，或在水被迅速煮沸后放入，蛋白在两种情况下都会变硬。在第一种情况下它浮到表面，在第二种情况下它留在肉中，但两种情况下都阻止明胶和香味物质溶解；因此会得到稀薄无味的汤。还应知道，肉中蛋白的凝结总是或多或少根据肉块大小而发生，因为离表面最远的部位总是先获得那种程度的热量，使其在完全溶解之前就凝结。

102. 骨头应当始终是汤锅的组成部分。它们由一种土质物质构成--对此它们

它们的坚固性归因于--明胶和一种类似骨髓的脂肪液体。两盎司它们所含的明胶相当于一磅肉；但在它们之中，明胶被土质物质包裹得如此紧密，以致沸水只能溶解整骨的表层。然而，通过打碎它们，你可以溶解更多，因为你增加了它们的表面积；通过将它们磨成粉末或糊状，你可以完全溶解它们；但不可干磨。我们说过(99)明胶是汤的基础；但这虽然非常有营养，却完全无味；要使汤有滋味，它必须含有香味物质。骨头不含一丝这种物质；这就是为什么完全用骨头做的汤不受欢迎；但当你向打碎或粉碎的骨头中加入肉时，肉中所含的香味物质使汤足够鲜美。

103. 在结束本主题的这一部分时，在熬汤的经济之道中应注意以下简明的提示和指导：--

一、牛肉制作最好的高汤；小牛肉高汤颜色和味道较淡；而羊肉有时会使其带有一种令人不快的油脂气味，除非肉事先经过烤或炙。禽类对高汤风味的增加很少，除非是老而肥的。鸽子，当它们老时，能最大程度地增加风味；兔肉或鹧鸪也是很大的改进。从最新鲜的肉中获得最好的高汤。

二、如果肉仅仅是为了制作高汤而煮，必须切成尽可能小的块；但一般来说，如果既想要好高汤又想要一块美味的肉，就必须在汤锅中放入相当大的一块，比如

足够两三天食用，在此期间高汤在任何天气下都能保持良好。选择最新鲜的肉，并尽可能切得厚；因为如果是薄而平的块，看起来不好，而且很快会被煮沸破坏。

三、切勿洗肉，因为这会剥夺其表面的所有汁液；将肉与骨头分开，用细绳捆扎，以保持其形状，然后放入汤锅，每磅肉配一品脱水；用手压下去，让其中所含的空气逸出，空气常常使肉浮到水面。

IV.将汤锅置于文火上，使其逐渐加热。蛋白会先溶解，然后凝结；由于在此状态下它比液体轻，它会浮到表面，带走所有杂质。正是这一点形成了浮沫。硬化蛋白的上浮在澄清汤方面与蛋清具有相同的效果；通常可以说，浮沫越多，汤越清澈。始终注意火候要非常均匀。

五、当浮沫大量升起时撇去，不要让高汤沸腾，因为那样一部分浮沫会溶解，另一部分会沉到锅底；从而使获得清澈的肉汤变得非常困难。如果火候均匀，就不需要加冷水来使浮沫升起；但如果起初火太大，则需要这样做。

六、当高汤撇净浮沫并开始沸腾时，放入盐和蔬菜，可以是两三根胡萝卜、两个芜菁、一个欧防风、一捆韭葱和芹菜扎在一起。可以根据口味加入一块卷心菜、两三个

插在洋葱上的丁香，以及一个番茄。后者赋予汤汁非常宜人的风味。若加入炒洋葱，按照一位著名法国厨师的建议，应将其系于小布袋中：若无此预防措施，汤汁的颜色易变得浑浊。

VII.此时我们假设你已经将分离出来的骨头和前一日烤肉剩下的骨头剁碎。记住，如前所述，这些骨头打得越碎，你得到的明胶就越多。打碎它们的最好方法是在铁臼中粗略捣碎，不时加一点水，防止它们发热。这样利用肉的骨头是极大的节约，我们担心在太多英国家庭中这些骨头被完全浪费了；因为可以肯定，如前所述(第102号)，两盎司骨头所含的明胶(即汤的营养部分)相当于一磅肉。将打碎的骨头用布袋扎好，放入汤锅；加入冷肉的软骨部分和边角料，这些无法用于其他用途。如果为了补足重量，你从肉贩那里得到了羊肉或小牛肉，在放入汤锅前在明火上稍微烤一下，务必小心它不要沾染丝毫烟熏或烧焦的味道。

八、现在加入蔬菜，这在一定程度上会停止高汤的沸腾。因此，等待它再次充分冒泡，然后将其移到火边，保持微沸直到上桌，如前所述，始终保持火候一致。盖好汤锅，防止蒸发；不要加满，即使你取出了一些高汤，

除非肉暴露出来；在这种情况下可以加一点沸水，但只够覆盖它。经过六小时的缓慢温和微沸后，高汤就做好了；不应在火上继续超过必要的时间，否则会变得淡而无味。

注。--烹饪的精良，全赖上好的底汤，或上好的头道肉汤与酱汁。倘若这门烹饪技艺之基础的制备被托付给疏忽或无知之人，底汤撇沫不净，便只能得到平庸的结果。底汤永远不会清澈；一旦不得不加以澄清，其品质与风味便都受损。妥善管理汤锅可省去极大的麻烦，因为在小型正餐中，一份底汤可供各种用途。首要之事，是在兼顾精良的前提下厉行最大的节约，并准确查明进入厨房的每一样物品的价格。家政管理的这一部分，其理论或显得琐碎；但其实践范围广博，因此需要予以最大的重视。

[Illustration]

食谱。

第六章

水果蔬菜汤

[参阅以下食谱即可看出，在讲解每道菜肴的制作时，采用了一套完全独创且极为易懂的体系。我们建议年轻的

管家、厨师或任何承担“备好”正餐或其他餐食这一重要任务的人，应严格遵照食谱所给的顺序操作。如此，让他们先将所有必需的配料置于桌上；随后操作之法，即准备方式，便易于掌握。再者，仔细阅读食谱，为任意人数安排餐食便毫无困难，并能准确了解每道菜冷却所需的时间、其合宜的时令，以及其平均成本。

增补博物学内容，并描述每个家庭常用食用品的各种特性，无论从实用还是教育的角度来看都将大有裨益。

特别就汤类食谱而言，还可补充一点：通过使用上等、中等或普通汤汁，汤的品质与成本可相应地提高或降低。]

各类汤品所用的高汤

浓郁高汤。

104. 配料--4 lb.牛小腿肉，4 lb.小牛膝肉，3/4 lb.优质瘦火腿；任何家禽碎料；3个小洋葱，3小根胡萝卜，3个芜菁(夏季应省略芜菁，以免发酵),1棵芹菜，可获取时加少许切碎的蘑菇；1个番茄，一束香草，勿忘欧芹；1-1/2 oz.盐，12粒白胡椒，6粒丁香，3小片肉豆蔻，4 quarts水。

模式。--将火腿切成薄片，铺在一个精致干净的炖锅底部。

宽片，仔细剔除其所有发黄的肥肉；将牛肉和小牛肉切成约3英寸见方的块，铺在火腿上；置于炉上，转小火，频频搅动。待肉均匀上色后，放入牛骨和小牛骨、家禽碎料，倒入冷水。撇净浮沫，不时加少许冷水以止沸，直至汤完全清澈；然后放入所有其余配料，以极小火慢炖5小时。不要让其猛烈沸腾，以免高汤耗损，并保持其色泽。用极细的马尾筛或绒布筛过滤，即可使用。

时间。- 5小时。平均成本，每quart 1s.3d.。

中等高汤。

105. 配料。--牛胫肉4磅，或小牛膝肉4磅，或两者各2磅；任何骨头、家禽的修整碎料或鲜肉，瘦培根或火腿1/2磅，黄油2盎司，大洋葱2个，每个插上3粒丁香；芜菁1个，胡萝卜3根，韭葱1/2根，芹菜1棵，盐2盎司，整粒胡椒1/2茶匙，肉豆蔻衣1大片，香草1小束，冷水4夸脱又1/2品脱。

模式。--将肉和培根或火腿切成约3英寸见方的块；把黄油抹在炖锅底部；加入1/2品脱水、肉以及所有其他配料。盖上炖锅，置于旺火上，不时搅拌锅内之物。当锅底覆上一层浅色、果冻状的物质时，加入4夸脱冷水，非常轻柔地煨5小时。正如我们先前所说，不要让它煮沸

迅速撇去正在熬煮的汤面上的每一粒油脂，并用细毛筛过滤。

这是后文提到的许多汤的基础，用于日常目的已足够浓郁。时间--5又1/2小时。平均成本，每quart 9便士。

经济实惠的备料。

106. 配料--煮过一块肉的汤水，约4 quarts；鲜肉或家禽的边角料、胫骨等、烤牛肉骨头、食品储藏室中现有的任何碎块；蔬菜、香料，以及与前一份食谱相同的调味。

做法--让所有配料文火慢炖6小时，注意开始时仔细撇去浮沫。滤出，留作后用。

时间。--6小时。平均成本，每quart 3便士。

白色高汤。

(用于制作白汤。)

107. 配料--4 lbs.小牛膝，任何家禽边角料，4片瘦火腿，1根胡萝卜，2个洋葱，1棵芹菜，12粒白胡椒，1 oz.盐，1片肉豆蔻，1 oz.黄油，4 quarts水。

做法--将小牛膝切碎，连同骨头、家禽边角料和火腿一起放入已用黄油涂抹过的炖锅中。加入1/2 pint水润湿，文火慢炖至肉汁开始流出。然后加入4 quarts水和

其余配料；煨煮5小时。撇去浮沫，用极细的毛筛仔细过滤后即可使用。

时间。- 5-1/2小时。平均成本，每quart 9d。

注。--若需更浓的底汤，可将小牛肉用量加倍，或加入一只老母鸡。煮过小火鸡的汤汁，是加入所有白色底汤或汤中的极佳添加物。

高汤上色

108. 配料--2 oz.糖粉，以及 1/2 pint 水。

做法。--将糖放入炖锅，置于文火上直至开始融化，用木勺不断搅拌至变黑，然后加水，让其溶解。紧密塞住瓶口，需要时取用数滴。

注。--在法国，焦洋葱被用来上色。作为一般规则，上色这一工序应尽量避免，因为它容易给底汤以及由此制作的所有汤带来轻微的不快气味。

澄清高汤

109. 配料--2个鸡蛋的蛋白，1/2品脱水，2夸脱高汤。

做法。--假设因某种意外，汤不够清澈，而其量为2 quart，取2个鸡蛋的蛋白，

仔细与蛋黄分离，将蛋白与水充分搅打在一起，然后逐渐加入2 quart沸腾的底汤，同时不断搅打。将汤置于火上，煮沸并撇净浮沫后，将鸡蛋与之搅打至将近再次沸腾；然后从火上移开，让其静置，直至蛋清分离析出。用细布过滤，汤应变得清澈。

注。--规则是：所有清汤应呈浅稻草色，且不应过于浓重地带有肉味；所有白色或褐色浓汤的稠度不应超过在热时能略微附着于勺上的程度。所有菜泥汤应稍稠一些。

杏仁汤。

110. 配料。--4 lb.瘦牛肉或小牛肉，1/2只羊颈肉，1 oz.细面条，4片肉豆蔻衣，6粒丁香，1/2 lb.甜杏仁，6个蛋黄，1 gill浓奶油，略多于2 quart的水。

模式。--将牛肉或小牛肉与羊肉一同放入没过肉的水中，用文火煮至肉汁浓郁、肉质酥烂；然后滤出肉汁，加入规定分量的粉丝、肉豆蔻皮和丁香，置于火上煮至2 quarts。让其煮至香料味道充分渗出。备好杏仁，去皮后捣至极细；鸡蛋黄煮至全熟；捣杏仁时加入少许汤，以免杏仁出油。将杏仁捣成糊状，并逐渐加入少许汤，直至完全混合均匀。让汤冷却

搅拌时，要搅得完全均匀。用筛子过滤，置于火上，经常搅拌，趁热上桌。上桌前加入奶油。

时间。- 3小时。每夸脱平均成本,2先令3便士。

时令全年皆宜。

足量供8人食用。

[插图：杏仁与花朵。]

扁桃树--这种树原产于亚洲和非洲的北部，但现已在欧洲栽培，尤其是在法国南部、意大利和西班牙。它春季开花，八月结果。虽然扁桃有两种，即甜扁桃和苦扁桃，但它们被视为同一物种的不同品种。运到英国的最好的甜扁桃被称为叙利亚扁桃或约旦扁桃，来自马拉加；品质较差的来自瓦伦西亚和意大利。苦扁桃主要来自马加多尔。古时，扁桃在东方各民族中备受珍视。雅各将它列入他为约瑟准备的礼物之中。希腊人称它为希腊坚果或塔索斯坚果，罗马人相信，吃上半打扁桃，无论喝得多醉，都能免于醉酒。然而，扁桃被认为非常难以消化。苦扁桃还含有能产生两种剧毒物质的成分--氢氰酸和一种挥发油。因此，大量食用它们是危险的。不过，将扁桃与少量糖和水一起捣碎，可制成类似动物所产乳汁的浆液。其油用于制作精细的

肥皂，以及它们作为化妆品的饼状物。

苹果汤。

111. 配料。--2 lb.适合煮的好苹果，3/4茶匙白胡椒，6粒丁香，卡宴辣椒或姜适量，3 quart中等底汤。

做法。--将苹果去皮切块，去核；放入底汤中，轻轻炖至软烂。将全部过筛擦成泥，加入调味，煮沸一次，即可上桌。

时间。- 1小时。每夸脱平均成本,1先令。

时令九月至十二月。

足量供10人食用。

[插图：苹果与苹果花。]

苹果。--这种有用的水果在《圣经》中有所提及；荷马描述它在当时很有价值。它由罗马人从东方带来，罗马人对其评价极高。事实上，“永恒之城”的一些公民以他们的名字命名某些喜爱的苹果。因此，曼利安苹果以曼利乌斯命名，克劳迪安苹果以克劳狄乌斯命名，阿皮安苹果以阿皮乌斯命名。其他品种则以其产地命名；如西顿苹果、伊庇鲁斯苹果和希腊苹果。最好的品种原产于亚洲，通过嫁接在其他品种上被引入欧洲。在我们树篱中发现的野苹果是唯一原产于不列颠的品种；因此，其他品种的引入无疑应归功于

罗马人。在撒克逊七国时代，德文郡和萨默塞特郡都以苹果之乡著称；赫里福德郡至今仍有一些据说是征服者威廉时代栽种的树木。从那时到现在，这种珍贵水果的品种不断增加，据说现已多达1,500种以上。它特产于温带，既不见于拉普兰，也不见于热带地区。供早期食用的最佳烘烤苹果是科尔维尔苹果；秋季最佳的是伦内特苹果和皮尔曼苹果；冬季和春季最佳的是拉塞特苹果。最佳餐用或生食苹果，供早期食用的是玛格丽特苹果；夏季用的是肯特科德林苹果和夏季皮尔曼苹果；秋季、冬季或春季用的是道顿苹果、金苹果及其他皮平苹果，如里布斯通苹果，以及小拉塞特苹果。作为食物，苹果不能算作上品，因为它一半以上是水分，其余成分也并非最有营养。然而，它是其他种类食物的有益补充，且煮熟后被认为略有通便作用。

菊芋汤。

(白汤。)

112. 配料。--3片瘦培根或火腿，1/2棵芹菜，1个芜菁，1个洋葱，3 oz.黄油，4 lb.洋蓟，1 pint沸腾的牛奶，或1/2 pint沸腾的奶油，盐和卡宴辣椒适量，2块糖，2-1/2 quart白色底汤。

做法。--将培根和蔬菜(应切成薄片)与黄油一起放入炖锅。将这些焖煮1/4小时，不断充分搅拌。洗净并削去

洋蓟，切成薄片后，与一品脱高汤一同加入其余配料中。待这些材料用文火慢炖成细腻的糊状后，倒入剩余的高汤。充分搅拌，加入调味，煨煮五分钟后用滤网过滤。然后将汤倒回炖锅中，再次煨煮五分钟，注意撇净浮沫，并将其搅拌至煮沸的牛奶或奶油中。配以用黄油煎制的小面包丁一同上桌。

时间。- 1小时。每夸脱平均成本,1先令2便士。

时令六月至十月。

足量供8人食用。

芦笋汤。

113. 配料。--5 lb.瘦牛肉，3片培根，1/2 pint淡色艾尔啤酒，几片白甜菜叶，菠菜，1棵卷心莴苣，少许薄荷、酸模和牛至，1 pint切小的芦笋尖，1个法式小面包的外壳，调味适量，2 quart水。

做法。--将牛肉切块并裹上面粉，放入炖锅，锅底铺培根；盖紧，置于文火上，不时搅拌直至肉汁析出。加入水和艾尔啤酒，用胡椒和盐调味，轻轻炖2小时；然后滤出汤汁，撇去油脂，加入白甜菜、菠菜、卷心莴苣，以及捣碎的薄荷、酸模和甜牛至。让这些在

汤汁中煮沸，然后加入切小的芦笋尖，煮至全部软烂。趁热上桌，法式小面包放在盘中。

时间。--总共3小时。平均费用每 quart 1先令9便士。时令五月至八月。

足量供8人食用。

二
。

114. 配料。--1-1/2 pint劈开的豌豆，一茶杯肉汁，4个小洋葱，1棵切小的莴苣，1/2棵芹菜，1/2 pint切小的芦笋，1/2 pint奶油，3 quart水：用菠菜汁给汤上色。

做法。--将豌豆煮熟，过筛擦成泥；加入肉汁，然后将芹菜、洋葱、莴苣和芦笋单独与水一起炖煮。之后，全部一起炖煮，加入色素和奶油，即可上桌。

时间。--豌豆2-1/2小时，蔬菜1小时；总共4小时。平均费用每 quart 1先令。

[插图：芦笋。]

芦笋。--古人将所有嫩蔬菜的芽都称为芦笋，名称即由此而来，如今则限于某一特定种类，包括洋蓟、alisander、芦笋、cardoon、rampion和海甘蓝。它们最初大多是野生的海岸植物；在这种状态下，芦笋仍可在不列颠的北部和南部海岸找到。在伦敦，它常被俗称为*sparrowgrass*；而在其栽培

形态下，几乎与原始植物毫无相似之处。在莫特莱克和德特福德，为伦敦市场种植了大量芦笋；但它更多属于奢侈食品而非必需食品。它清淡易消化，但营养价值不高。

烤制浓汤。

115. 配料。--1 lb.任何种类的肉，任何边角料或碎块；2个洋葱，2个胡萝卜，2 oz.米，1 pint劈开的豌豆，胡椒和盐适量，4 quart水。

做法。--将肉和蔬菜切成片，加入米和豌豆，用胡椒和盐调味。将全部放入罐中，加满水，紧密盖好，烘4小时。

时间。--4小时。平均成本，每quart 2-1/2d。

时令任何时候皆宜。

足量供10或12人食用。

注。--这是一道非常便宜且有益健康的汤，在烘比煮更容易进行的情况下会很方便。

大麦汤

116. 配料。--2 lb.牛小腿肉，1/4 lb.珍珠大麦，一大把欧芹，4个洋葱，6个土豆，盐和胡椒，4 quart水。

做法。--将所有配料放入，文火慢炖3小时。

时间。--3小时。平均成本，每quart 2-1/2d。

四季皆宜，但更适宜冬季。

[插图：大麦。]

大麦。--在禾本科谷物中，大麦在不列颠是价值仅次于小麦的植物，有数个物种和变种。它原产于何国不得而知，但早在远古时代就已栽培，因为在摩西时代，埃及人曾遭受大麦穗被毁之灾。它是雅典人喜爱的谷物，但罗马人却视其为不光彩的食物。尽管如此，罗马人仍大量食用它，正如英国人从前以及现在边境各郡、康沃尔和威尔士仍大量食用一样。在英格兰其他地区，它主要用于制麦芽。它的营养价值低于小麦；在100份中，含淀粉79份、面筋6份、糖分7份、谷壳8份。然而，它比小麦更清淡、刺激性更小，因此其煎剂非常适合消化虚弱的病人。

面包汤。

(*Economical.*)

117. 配料。--1 lb.面包皮，2 oz.黄油，1 quart普通底汤。

做法。--将面包皮与黄油一起在底汤中煮；用勺子将全部捣碎，保持煮沸直至面包和底汤充分混合。加少许盐调味。

时间。- 半小时。每夸脱平均成本4便士。

时令任何时候皆宜。

足量供4人食用。

注。--这是一份便宜的食谱，在需要极度节约的情况下会很有用。

[插图：手磨，即磨粉机。]

面包。--面包的起源湮没于远古的渺茫之中。希腊人将它的发明归功于潘；但早在他们自身存在之前，它无疑已在人类的原始民族中使用。迦勒底人和埃及人已熟知它，与亚伯拉罕相伴的撒拉将面粉与水混合，揉成面团，并用炉灰覆盖。圣经告诉我们，以色列人已知晓发酵面包，但发酵技艺何时被发现则不得而知。据说罗马人在与马其顿国王珀耳修斯作战期间学会了它，并于基督诞生前约200年将其引入“帝国之城”。毫无疑问，它随他们传入不列颠；但在他们离开该岛后，它很可能不再被使用。我们知道阿尔弗雷德大王任由未发酵的饼在牧牛人的茅屋中烤焦；而且，即便在十六世纪，由妇女揉制的未发酵饼仍是挪威和瑞典居民所知的唯一面包。今日的意大利人将大部分面粉以波伦塔、或软布丁、细面条和通心粉的形式消费；而在苏格兰的偏远地区，仍大量使用未发酵面包。我们给出手磨的插图

磨坊，它在上世纪末曾在该国使用，约翰逊博士在《赫布里底群岛游记》中如此描述：“它由两块直径约一英尺半的石头组成；下石略凸，上石的凹面须与之吻合。上石中央有一圆孔，一侧有一长柄。磨者一手将谷物逐渐撒入孔中，另一手转动柄。谷物沿下石的凸面滑下，借上石的运动，在通过时被磨碎。”可以说，这样一件原始的机械已完全从该国消失。--在本著作的其他部分，我们将有机会谈及面包及面包制作，因其在人类营养中广泛而普遍的用途，它被强调地称为“生命之杖”。因此，保持其纯净与优良至关重要。

卷心菜汤。

118. 配料。--大卷心菜1棵，胡萝卜3根，洋葱2个，瘦培根4或5片，盐和胡椒适量，中等原汤2 quart，见第105号食谱。

做法。--将卷心菜烫过，切碎并沥干。用培根铺在炖锅底，放入卷心菜、胡萝卜和洋葱；用撇自原汤的浮沫润湿，极文火慢炖，至卷心菜软嫩；加入原汤，轻轻炖半小时，仔细撇去每一丝脂肪。调味后上桌。

时间。--1-1/2小时。平均成本，每quart 1先令。

时令冬季。

足量供8人食用。

[插图：卷心菜育苗。]

卷心菜。--值得注意的是，尽管世界上如今没有哪个国家比大不列颠更充足地供应水果和蔬菜，但其中大多数在亨利八世时代之前并不存在于该国。安德森在1548年的记述中写道："英国人在过去两个世纪之前几乎不种植任何蔬菜。在亨利八世统治初期，无论是色拉、胡萝卜、卷心菜、萝卜，还是任何其他类似的可食用植物，都未在王国的任何地方种植；它们来自荷兰和佛兰德。"所有卷心菜类的原初植物是野生海甘蓝，可在英格兰南海岸的许多悬崖上找到，任凭其可能具有的甜味消散于荒漠的空气中。在此状态下，它重量几乎不超过半盎司，然而在栽培状态下，它能长到何等尺寸!无论现代人多么珍视整个这类植物，古人却更为推崇。埃及人崇拜它们并为其设立祭坛，希腊人和罗马人将许多最崇高的功效归于它们。加图断言卷心菜能治愈一切疾病，并宣称正因食用它，罗马人得以在600年间健康生活而无需医生相助。它由该民族引入德国、高卢，无疑还有不列颠；尽管在后者的土地上，它可能曾被弃用数百年。整个这类植物总体上有益健康，且

有营养的，并构成动物性食物的宝贵补充。

女歌唱家汤

(一款对嗓音大有裨益的极佳汤品。)

119. 配料。--西米3 oz.，奶油1/2 pint，蛋黄3个，糖1块，调味适量，月桂叶1片(如喜欢)，中等原汤2 quart，见第105号食谱。

做法。--将西米在沸水中洗净，逐渐加入将近沸腾的原汤中。炖1/2小时，此时西米应已充分溶化。打散蛋黄，加入沸腾的奶油；迅速搅入汤中，立即上桌。不要让汤沸腾，否则蛋黄会凝结。

时间。--40分钟。平均成本，每quart 1先令6便士。

时令全年皆宜。

足量供8人食用。

注。--这是一种汤，其主要配料西米和鸡蛋一向被认为对胸部和喉咙十分有益。当代主要歌唱家，包括著名的瑞典夜莺珍妮·林德，都曾以各种分量和不同做法食用这些，并且据他们一直声称，对歌唱时的嗓音大有裨益。

胡萝卜汤。

120. 配料。--煮过羊腿或牛腿的汤水4 quart，牛骨少许，大胡萝卜6根，大洋葱2个，芜菁1个；盐和胡椒调味适量；卡宴辣椒。

做法。--将汤水、骨头、洋葱、芜菁、胡椒和盐放入炖锅，炖3小时。将胡萝卜刮皮并切薄，把汤滤在胡萝卜上，炖至软烂，能透过马尾筛或粗布擦成泥；然后将菜泥与原汤同煮，汤应具有豌豆汤的稠度。加入卡宴辣椒。只取胡萝卜的红色部分擦泥，此汤应在需用前一天做好。

时间。- 4-1/2小时。每quart平均成本,1-1/2d。

时令十月至三月。

足量供10人食用。

二
。

121. 配料。--胡萝卜2 lbs.，黄油3 oz.，盐和卡宴辣椒调味适量，原汤或肉汁汤2 quart。

做法。--刮去并切掉胡萝卜上的所有斑点，洗净，擦干，然后切成四分之一英寸的片。将黄油放入大炖锅，融化后加入2磅胡萝卜片，不使其上色，文火炖一小时。加入汤，让其煨至软烂--约近一小时。连同汤一起用滤网压滤，如有需要加入盐和辣椒粉。将全部文火煮5分钟，撇净浮沫，尽可能趁热上桌。

时间。- 1-1/4小时。每夸脱平均成本,1先令1便士。

[插图：塔扎与胡萝卜叶。]

胡萝卜--英格兰生长着一种野胡萝卜；但它色白而小，不甚受重视。普遍食用的园栽胡萝卜是在伊丽莎白女王在位期间引入的，起初极受珍视，以致贵妇们竟把它的叶子插在头饰上。它在烹饪术中价值很大，尤其用于汤和炖菜。它还可代替麦芽用于酿造啤酒，在蒸馏中亦能产出大量酒精。胡萝卜的红色部分越多，其价值便相应地越高。农人常用一种大个的红色品种来给黄油着色。作为园栽蔬菜，通常栽培的是所谓橙胡萝卜。作为催肥牲畜的饲料，它极为优良；但对人来说，因其纤维质而难以消化。在1,000份中，有95份为糖，3份为淀粉。--附图所示是一种漂亮的冬季装饰品，做法是将胡萝卜根顶部切下的一块放入盛有浅水的器皿中，嫩叶便会萌发出来，带着迷人的清新与丰满。

芹菜汤。

122. 配料。--芹菜9头，盐1茶匙，肉豆蔻调味适量，糖1块，浓原汤1/2 pint，奶油1 pint，沸水2 quart。

做法。--将芹菜切成小块；投入用肉豆蔻、盐和糖调味的水中。煮至足够软嫩；用筛子滤过，加入原汤，炖

半小时。现在加入奶油，煮至沸点，立即上桌。

时间。--1小时。平均成本，每quart 1先令。

时令九月至三月。

足量供10人食用。

注。--此汤可做成褐色而非白色，方法是省去奶油并略加调色。若买不到芹菜，将半drachm的芹菜籽研细，在起锅前一刻钟放入，可为汤增添风味。少许芹菜精也能起到同样作用。

芹菜--这种植物原产于英国，在野生状态下生长在沟渠旁以及海岸某些地方。在这种状态下，它被称为小艾，在某种程度上是一种危险的麻醉性植物。然而，经过栽培，它已具有园圃植物所拥有的优良风味。在曼彻斯特附近，它被培育到极大的尺寸。当我们的自然观察得到科学之光照亮的精确结果的辅助时，它多么无限地增强了我们观赏自然产物时的愉悦!例如，知道我们在植物中看到的无穷多样的颜色仅仅是由太阳的光线发展而来的，就是知道一个因其包罗万象而显得崇高的不言而喻的真理。芹菜白色的原因不过是其生长过程中缺乏光照，为了产生这种效果，植株几乎完全被泥土覆盖；只有叶子的顶端被允许露出地面。

香缇丽汤

123. 配料。--1 quart 嫩青豌豆，一小把欧芹，2 个嫩洋葱，2 quarts 中等肉汤第 105 号。

做法。--将豌豆与欧芹、洋葱一同煮至十分软烂；然后将其用筛子擦过，再把肉汤倒入其中。加入豌豆后不要再让其煮沸，否则会破坏颜色。趁极热时上桌。

时间。--半小时。平均成本，每quart 1s.6d.。

时令六月至八月底。

足量供8人食用。

注。--将冷豌豆在研钵中捣碎，加入少许肉汤，可快速制成一份很好的汤。

欧芹。--在古典时代的希腊人中，无论是涅墨亚竞技会还是伊斯米亚竞技会，都会授予优胜者一顶欧芹冠冕；而纵情享乐的阿那克里翁则称这种美丽的香草为欢乐与喜庆的象征。它有着优雅的叶片，在烹饪艺术中被广泛使用。它何时传入不列颠已无从知晓。它有几个变种--平叶欧芹与卷叶欧芹、芹菜欧芹、汉堡欧芹以及马齿苋。卷叶欧芹最佳，且因其叶形之美，作为配菜点缀在餐盘上外观十分漂亮。对许多人来说，它的风味在汤中非常宜人；尽管对兔子、野兔和羊而言它是美味，对鹦鹉却是毒药。芹菜欧芹被当作芹菜使用，而汉堡欧芹仅因其根而栽培，其根可像欧防风或胡萝卜一样与肉同食。马齿苋原产于南美洲，如今已不大使用。

栗子(西班牙式)汤。

124. 配料。--3/4 lb.西班牙栗子，1/4 pint 奶油；按口味以盐、cayenne 和肉豆蔻衣调味；1 quart 肉汤第 105 号。

模式。--剥去栗子的外层硬壳，放入一大锅温水中。待水温热到手指无法忍受时，取出栗子，迅速剥皮，浸入冷水中，擦干并称重。然后用优质高汤没过栗子，文火炖约四分之三小时以上，或炖至用叉子一触即碎；然后沥干，捣碎，用细筛反面擦筛；加入足量高汤、肉豆蔻、卡宴辣椒和盐，经常搅拌至沸腾，再加入奶油。煮栗子的高汤若不嫌其甜味，可用于此汤，亦可部分加入；其规则是每夸脱汤配四分之三磅栗子。

时间。--略多于 1 小时。平均成本每 quart,1s.6d.

时令十月至二月。

足量供4人食用。

[插图：栗子。]

栗子。--这种果实，有人说原产于吕底亚的萨第斯；也有人说原产于色萨利的卡斯塔内亚城，并由此得名。古人多以其为食物，在法国和意大利至今仍很常见，有人认为这些国家是它的原产地。在

欧洲大陆的南部，它既可生食也可烤食。这种树由罗马人引入不列颠；但它只在不列颠较温暖的地区繁茂生长，果实很少能在苏格兰成熟。它能活到很大的树龄，也能长到极大的尺寸。作为食物，它是所有坚果中含油最少、淀粉最多的，因此也最容易消化。被称为马栗的树则大不相同，尽管其果实与其他坚果的果实非常相似。它的“坚果”虽被马和其他一些动物食用，却不适合作为人类的食物。

椰子汤

125. 配料--6 oz.磨碎的椰丝，6 oz.米粉，

肉豆蔻衣半茶匙；卡宴辣椒粉和盐适量调味；

1/4 pint 煮沸的奶油，3 quarts 中等肉汤第 105 号。做法。--取走椰子深色外皮，在干净擦板上将其擦成细末；称重，每 quart 肉汤配 2 oz.椰子。将其在肉汤中微火慢煮 1 小时，然后应把肉汤从中仔细滤出，并增稠以供餐桌之用。

时间。--2-1/4 小时。平均成本每 quart,1s.3d.时令为秋季。

足量供10人食用。

[插图：可可椰子树。]

[插图：坚果与花朵。]

椰子--这是棕榈科植物之一的果实，比

很难说是否还有别的树种能如此充分地彰显天意的仁慈--为人类的需求提供供给。它野生于印度洋海域和亚洲东部，并从那里被引入热带地区的各个地方。对于这些气候带的原住民来说，它的树皮提供了建造住所的材料；它的叶子提供了屋顶的材料；而叶柄则制成一种薄纱，用来遮盖窗户，或在摇篮中保护婴儿。它还被制成灯笼、遮挡烈日晒脸的面具、篮子、柳条制品，甚至一种用于书写的纸。梳子、扫帚、火把、绳索、席子和帆布都由其纤维制成。人们还用这些纤维制作床铺和填充坐垫。船桨由叶子提供；饮水杯、勺子和其他家用器具由坚果的壳提供；乳汁由其汁液提供，还用其汁液制成一种蜜和糖。经发酵后，它提供了致醉的手段；而当纤维燃烧时，其灰烬可提供一种用于制皂的碱。这种树的芽煮后与卷心菜极为相似；但一旦采摘这些芽，树就会死亡。新鲜状态下，果仁可生食，其汁液是一种极为宜人、清爽的饮料。当这种坚果进口到我国时，其果实通常相对干燥，并被认为不易消化。这种树是棕榈科中产量最低的树种之一。

克雷西式汤

126. 配料。--4根胡萝卜，2个切片洋葱，1棵切碎的莴苣，以及细叶芹；2 oz. 黄油，1 pint小扁豆，2个法式小面包的面包屑，半茶杯大米，2 quarts 105号中等原汤。

做法。--将蔬菜与黄油一同放入炖锅，煨5分钟；然后加入小扁豆和1 pint原汤，文火炖半小时。现在用剩余的原汤将其添满，再煮沸一小时，并放入小面包的面包屑。充分浸泡后，全部通过细筛擦滤。备好煮好的大米；将汤浇在其上，即可上桌。

时间。- 1-3/4小时。平均成本，每quart 1s.2d.。

时令全年皆宜。

足量供8人食用。

[插图：小扁豆。]

小扁豆--这属于豆类或荚果类蔬菜，其营养价值仅次于谷物植物。小扁豆是豆科的一个变种，但在英格兰并不用作人类食物，尽管它被认为是所有种类中最好的鸽食。在欧洲大陆，它被栽培用于制作汤以及餐桌上的其他菜肴；在《圣经》记载的大卫从朔比那里收到的礼物中，就有豆子、小扁豆和烘烤的荚果。在埃及人中它被广泛使用，在希腊人中，斯多葛派有一句格言，宣称“智者行事总是合乎理性，并亲自准备自己的小扁豆”。在罗马人中它不太受重视，英国人可能从他们那里继承了对其的偏见，据说是因为它使人懒惰。它的名字来自*lentus*“缓慢”，根据普林尼的说法，它能产生温和与节制的性情。

黄瓜汤(法式食谱)。

127. 123.配料--1 大黄瓜，一块黄油大小

一个核桃大小，少许细叶芹和酸模切成大块，盐和胡椒适量，2 个蛋黄，1 gill 奶油，1 quart 中等肉汤第 105 号。

做法。--将黄瓜去皮，切成四瓣，取出瓜籽；切成薄片，放在盘子上撒少许盐，以逼出水分；沥干后与黄油一同放入炖锅。待其热透而未变黄时，将原汤浇在其上。加入酸模、细叶芹和调味，煮沸40分钟。将充分打散的蛋黄与奶油混合，在上桌时加入。

时间。- 1小时。平均成本，每quart 1s.2d.。

时令六月至九月。

足量供4人食用。

黄瓜--这种果实的古老历史非常悠久。在神圣的著作中，我们发现以色列人在沙漠中旅居时曾怀念它；而在当今，黄瓜及其同类果实构成了埃及人食物的很大一部分。东方民族普遍以及希腊人和罗马人都极为珍视它。像甜瓜一样，它最初由罗马人从亚洲带来，在14世纪时在英国已很常见，尽管在“玫瑰战争”时期似乎已不再被栽培。它是一种寒性食物，生食时难以消化。然而，作为蜜饯，它被认为是最令人愉悦的一种。

蛋花汤。

128. 配料。--一汤匙面粉，4个鸡蛋，2小片精细捣碎的肉豆蔻，2 quarts 105号原汤。

做法。--将面粉在一茶匙冷原汤中调匀，加入鸡蛋；将其倒入沸腾的原汤中，同时不断搅拌。煨1/4小时。调味，并在汤碗中放入一个法式小面包或煎面包丁一同上桌。时间。1/2小时。平均成本，每quart 11d.。时令全年皆宜。

足量供8人食用。

123.弗拉芒式汤(Flemish)。

129. 配料--1个芜菁，1根小胡萝卜，1/2棵芹菜，

6 个嫩洋葱切得很细，1 棵莴苣切小，细叶芹，1/4 pint 芦笋切小，1/4 pint 豌豆，2 oz.黄油，4 个蛋黄，1/2 pint 奶油，盐适量，1 块糖，2 quarts 肉汤第105 号。

做法。--将蔬菜放入黄油中，加一茶杯原汤文火炖一小时；然后加入剩余的原汤，再煨一小时。现在将蛋黄充分打散，与(事先煮沸的)奶油混合，并通过马尾筛过滤。将汤从火上取下，加入鸡蛋等物，并不断充分搅拌。将其煮沸，但不要停止搅拌，否则鸡蛋会凝结。用盐调味，并加入糖。

时间。- 24小时。平均成本，每quart 1s.9d.。

时令五月至八月。

足量供8人食用。

细叶芹。--虽然这种植物的根有毒，但其叶柔嫩，可用于沙拉。在古代，用油、酒和肉汁调制时，它是一道美味的菜肴。它原产于欧洲各地；巴黎花园中栽培的品种叶片有美丽的卷曲。

二
。

130. 配料。--5个洋葱，5棵芹菜，10个中等大小的土豆，3 oz.黄油，1/2 pint水，1/2 pint奶油，2 quarts 105号原汤。

方式。--将洋葱、芹菜和土豆切片，与黄油和水一同放入炖锅，煨煮一小时。然后将炖锅添满肉汤，轻轻煮至土豆熟透，约需一小时。将全部食材用细筛擦滤，加入(事先煮过的)奶油。加入奶油后不要再让其煮沸。

时间。- 2-1/2小时。__平均成本_，每quart 1s.4d.。

时令从九月到五月。

足量供8人食用。

注。- 这道汤可以用水代替高汤制作。

朱丽安汤

[插图：蔬菜条。]

131. 配料--胡萝卜1/2品脱，芜菁1/2品脱，1/4

pint 洋葱，2 或 3 根韭葱，1/2 棵芹菜，1 棵莴苣，少许酸模和细叶芹(如喜欢),2 oz.黄油，2 quarts 肉汤第 105 号。

做法--将蔬菜切成约1-1/4英寸长的条状，务必使它们大小一致，否则有些会硬而另一些会煮成糊状。将莴苣、酸模和细叶芹切成较大的块；将胡萝卜用黄油煎炸，并将肉汤煮沸后倒入其中。完成后，加入所有其他蔬菜和香草，用文火至少炖一个小时。撇去所有油脂，将汤浇在切成约一先令硬币大小的薄面包片上，即可上桌。

时间--1小时30分钟。平均成本，每quart 1先令3便士。

时令全年皆宜。

足量供8人食用。

注。--夏季可加入青豌豆、芦笋尖、法国豆等。若蔬菜味道过重，初次不必用黄油煎，而应先焯水，再在汤中煨煮。

酸模。--这是以菠菜为首的一类菠菜类植物之一。它在英国烹饪中很少使用，但在法国烹饪中用量很大，用于汤、酱汁和沙拉。在英国草甸中，它通常任其野生生长；但在法国，人们栽培它，其风味大为改善。

羽衣甘蓝浓汤(苏格兰食谱)。

132. 配料--半个牛头或牛蹄，一茶杯量的

烤燕麦片，盐适量，2把青菜，3夸脱水。

做法。--用牛头或牛蹄熬成肉汤，煮至油脂浮在汤面，然后将切碎的青菜放入汤中煮。将燕麦片加少许盐放入盆中，迅速倒入一茶杯热的肥肉汤与之混合：它不应成为一个面团状的整体，而应结成小块。将其搅入整锅汤中，煮沸一次，趁热上桌。

时间。- 4小时。平均成本，每quart 8d。

时令全年皆宜，但冬季更为适宜。

足量供10人食用。

韭葱汤

133. 配料。--一个羊头，3 quarts水，12根切碎的韭葱，胡椒和盐适量，燕麦片用于增稠。

做法。--将羊头处理好，或剥皮，或将皮清理干净；劈成两半；取出羊脑，放入沸水中；加入韭葱和调味，非常轻柔地煨煮4小时。用冷水将适量燕麦片调匀，使汤稠度适中；倒入汤中；继续搅拌，直至全部混合均匀并煮熟，然后上桌。

时间。--4-1/2小时。平均成本，每quart 4d。

时令冬季。

足量供10人食用。

二
。

通常称为韭葱鸡汤(Cock-a-Leekie)。

134. 配料。--一只阉鸡或大禽(有时使用一只老公鸡，食谱即由此得名)，应按煮制方式捆扎；2或3把优质韭葱，5 quarts 高汤 No.105，胡椒和盐适量。

做法--将韭葱洗净(如果较老，则在沸水中焯几分钟)，去掉根部和部分头部，切成约一英寸长的段。将家禽放入肉汤中，先加入一半韭葱，让其文火慢炖。半小时后加入剩余的韭葱，然后可再炖3至4小时。应仔细撇去浮沫，并可按口味调味。上桌时，取出家禽，整齐地切分，将肉块放入汤碗中，浇上汤，汤中应有浓稠的韭葱(法国人会称之为韭葱泥)。

时间。--4小时。平均成本，每quart 1s.6d.；若用第106号高汤，则为1s.

时令冬季。

足量供10人食用。

注。--不加禽肉，上述汤品(此时仅称韭葱汤)也非常好，且经济实惠。1859年，在西德纳姆水晶宫举行的彭斯百年诞辰庆典上，公鸡韭葱汤被大量食用。

[插图：韭葱。]

韭葱--如同黄瓜一样，这种蔬菜在以色列人穿越沙漠的旅途中被他们怀念。它属于葱蒜类，包括洋葱、大蒜、细香葱、青葱和韭葱。作为食物，这些植物或许比任何其他可食用植物属都更广泛地分布于地球表面。它是威尔士人的民族标志，传统上将其引入不列颠那一地区归功于圣大卫。在圣大卫节佩戴韭葱的起源，在《比顿通用知识词典》中如此记载--“它可能起源于*Cymhortha*的习俗，即友好互助，在农夫中实行。在南威尔士的一些地区，一个小农场主的所有邻居习惯于约定一天来帮他犁地等等；在这种时候，习惯上每人带来自己的一份韭葱，用来制作肉汤或汤。”(见圣大卫。)其他人则认为这一习俗起源于克雷西战役。这种植物在威尔士和苏格兰种植时比在英格兰更辛辣，许多人更喜欢它在肉汤中的风味而非洋葱。它非常有益健康，为防止其使口气难闻，应充分煮透。

通心粉汤。

135. 配料。--3 oz.通心粉，一块核桃大小的黄油，盐适量，2 quarts 清高汤 No.105。

方式。--将通心粉和黄油投入沸水中，加一撮盐，煮1/2小时。待其变软后，沥干

将其切成薄圆片或细长条，投入煮沸的汤底中。用文火慢炖15分钟，佐以磨碎的帕尔马干酪一同上桌。

时间。- 3/4小时。平均成本，每quart 1s。

时令全年皆宜。

足量供8人食用。

[插图：通心粉。]

通心粉--这是意大利最受欢迎的食物，尤其是在那不勒斯人中，可被视为主食。“伦敦的人群，”福赛斯先生说，“是快速移动的双行列；是事务的人群。那不勒斯的人群则是一股上下翻滚的洪流，在这洪流之中，有上百个人群漩涡。你被木匠的工作台挡住，你在鞋匠的摊位间迷失，你冲进通心粉摊位的锅之间。”这种食物不过是用上等小麦面粉加少量水制成的浓稠面团。经过充分揉制后，放入一个底部有烟斗大小孔洞的空心圆柱形容器中。通过一个强有力的螺旋杆压在一块恰好适合圆柱体内部的木头上，面团被从这些孔洞中挤出。当从孔洞中挤出时，由放置在圆柱体下方的火部分烘烤，同时被拉出并挂在房间各处的杆子上晾干。几天后即可使用。由于它既有益健康又富有营养，英格兰各阶层都应比现在更多地食用它。它通常与帕尔马干酪一起出现在富人的餐桌上，但也用于

使汤变稠和制作布丁。

素汤(即无肉汤)。

136. 配料--6 oz.黄油，6个切片洋葱，4棵芹菜，2棵生菜，一小把欧芹，2把菠菜，3块面包皮，2片肉豆蔻，盐和胡椒适量，2个蛋黄，3茶匙醋，2 quarts水。

做法--在炖锅中融化黄油，放入洋葱用文火慢炖3至4分钟；然后加入切碎的芹菜、菠菜、生菜和欧芹。将配料充分搅拌10分钟。现在加入水、面包、调味料和肉豆蔻。用文火煮1-1/2小时，在上桌的那一刻，搅入蛋黄和醋，但不要让它煮沸，否则蛋黄会凝结。

时间。- 2小时。平均成本，每quart 6d。

时令全年皆宜。

足量供8人食用。

[插图：莴苣。]

莴苣--这是生食蔬菜之一，此类蔬菜种类繁多，主要用作腌菜、沙拉及其他调味品。莴苣在所有古代时期都被视为菜园植物。希伯来人未经烹制便将其与逾越节羔羊一同食用；希腊人喜爱它，而罗马人在图密善时代则将其与鸡蛋一同烹制，作为餐桌上的第一道菜上桌，仅仅为了激发食欲。其植物学名称为*Lactuca*，因其茎被切开时渗出乳状汁液而得名。它具有麻醉

功效，为古代医生所注意；甚至在我们这个时代，生菜晚餐也被认为有助于安眠。然而，它的适当特性是一种清凉的夏季蔬菜，营养价值不高，但可作为肉食的矫正剂或稀释剂。

牛奶汤(适合儿童的一道好菜)。

137. 配料--2 quarts牛奶，1盐匙盐，1茶匙肉桂粉，3茶匙糖粉，或按喜好增加，4薄片面包，6个蛋黄。

做法--将牛奶与盐、肉桂和糖一起煮沸；将面包放入深盘中，浇上少许牛奶，置于炉上保温，但不要烧焦。打散蛋黄，加入牛奶中，在火上搅拌至浓稠。不要让它凝结。将其浇在面包上，即可上桌。

时间。- 3/4 小时。平均成本，每 quart 8d。

时令全年皆宜。

足量供10个孩子食用。

洋葱汤。

138. 配料--6个大洋葱，2 oz.黄油，盐和胡椒适量，1/4 pint奶油，1 quart第105号汤底。

做法--将洋葱切碎，放入黄油中，偶尔搅拌，但不要让其变褐。变软后，加入汤底并调味；将汤过滤，加入煮沸的奶油。

时间。--1-1/2小时。平均成本，每quart 1先令。

时令冬季。

足量供4人食用。

廉价洋葱汤。

139. 配料--8个中等大小的洋葱，3 oz.黄油，一汤匙米粉，盐和胡椒适量，1茶匙糖粉，黄油和面粉勾芡，2 quarts水。

做法--将洋葱切碎，与黄油一起放入炖锅中，充分煎炒；将米粉与水调匀，加入洋葱、调味料和糖，炖至变软。用黄油和面粉勾芡，即可上桌。

时间。--2小时。平均成本，每quart 4d。

时令冬季。

足量供8人食用。

[插图：洋葱。]

洋葱--与卷心菜一样，这种植物在基督教纪元前两千年就被崇拜偶像的埃及人奉为崇拜对象，至今在这些人所在的国家以及非洲其他地区仍是受人喜爱的食物。它何时首次传入英格兰已无从查考；但它早已被使用，并被视为各种菜肴中受人喜爱的调味植物。在较温暖的气候中，它的味道要温和得多；在西班牙和葡萄牙种植的洋葱，相对而言

说起来，非常大，常常既煮又烤着吃。斯特拉斯堡的最受推崇；尽管所有种类都具有很高的营养价值，但它们会使口气带有一种令人不快的气味，以致即使喜欢它们的人也常常不吃。据说嚼一点生欧芹可以去除这种气味。

潘凯尔。

140. 配料--2 lb.卷心菜或萨伏依菜；1/4 lb.黄油或滴油，盐和胡椒适量，燕麦片用于增稠，2 quarts水。

做法。--把卷心菜切得很细，用燕麦片把水增稠，放入卷心菜和黄油或滴油；调味，煨1-1/2小时。若先将菜焯水并捣烂，加入煮过肉块的好汤汁，再用面包或捣碎的饼干进一步增稠，可以更快做好。

时间 - 1-1/2小时。平均成本，每quart 1-1/2d。

时令全年皆宜，但冬季更为适宜。

足量供8人食用。

萨伏依菜。--这是一种叶面起皱、结球紧密的卷心菜，甜而嫩，尤其是中间的叶子，时令从十一月到春季。黄色品种能经受恶劣天气而不受损，而矮生品种则经霜后变得更好、更嫩。

欧防风汤。

141. 配料--1 lb.切片欧防风，2 oz.黄油，盐和卡宴辣椒适量，1 quart 106号高汤。

做法。--把欧防风放入炖锅，加入事先融化的黄油，煨至完全软嫩。然后加入近一品脱高汤，一起煮半小时。全部通过细滤网过滤，再加入剩余的高汤。调味，煮沸，立即上桌。

时间。- 2小时。平均成本，每quart 6d。

时令十月至四月。

足量供4人食用。

欧防风--这是一种二年生植物，根似胡萝卜，在营养和糖分方面几乎与之相当。它原产于不列颠，在野生状态下，可在许多地方的路旁发现。在欧洲各地也普遍分布；在天主教国家，四旬斋期间多与咸鱼同用。在苏格兰，将其与黄油和土豆捣碎调和，可做成一道佳肴；油炸亦佳。在爱尔兰，人们发现它与啤酒花同用可酿成一种宜人的饮料；它含有的酒精量与胡萝卜相当，可酿成上好的葡萄酒。其营养成分比例为千分之九十九；其中九份为黏液质，九十份为糖。

青豌豆汤(绿色)。

142. 配料--3 pints青豌豆，1/4 lb.黄油，2或3薄片火腿，6个切片洋葱，4棵切丝的莴苣，2个法式小面包的芯，2把菠菜，1块糖，2 quarts普通高汤。

做法。--把黄油、火腿、1 quart豌豆、洋葱和莴苣放入一品脱高汤中，煨一小时；然后加入剩余的高汤和法式小面包的芯，再煮一小时。现在把菠菜煮熟，挤得非常干。把汤通过筛子擦滤，菠菜也一起擦滤，以使其着色。准备好一品脱煮熟的嫩豌豆；加入汤中，放入糖，煮沸一次，上桌。如有必要，加盐。

时间。- 2-1/2小时。平均成本，每quart 1先令9便士。

时令六月至八月底。

足量供10人食用。

注。--如果豌豆不太嫩，最好加一点糖。若须节省，此汤可用水代替高汤，同时把豌豆壳也放进去煮；但蔬菜用量要加倍。

冬季豌豆汤(黄豌豆)。

143. 配料--1 quart劈开的干豌豆，2 lbs.牛小腿肉，肉或家禽的边角料，一片培根，2个大胡萝卜，2个芜菁，5个大洋葱，1棵芹菜，调味适量，2 quarts软水，烤肉剩下的任何骨头，2 quarts普通高汤，或煮过肉块的汤汁。

做法。--把豌豆在软水中浸泡一夜，撇去浮到上面的。把它们放在水中煮到足够软烂成糊；然后加入上述配料，煨2小时，不时搅拌。全部通过筛子过滤，撇净浮沫，调味，配切成骰子状烤面包上桌。

时间。--4小时。平均成本，每quart 6d.。时令全年皆宜，但更适合寒冷天气。足够12人食用。

[插图：豌豆。]

豌豆--据推测，在希腊及黎凡特其他地区野生生长的普通灰色豌豆，是普通园豌豆及其所有家养变种的原始种。灰色豌豆或称田间豌豆，法语称作*bisallie*，比园豌豆品种更不易发生变异，有些人因此认为它才是野生植物，仍保留着大部分原始习性。由于所有其他变种都倾向于"逃逸"而变得与其原本形态不同，因此很难确定它们所属的种族。罗马人对豌豆十分熟悉，豌豆很可能在早期就传入不列颠；因为我们在15世纪诗人利德盖特的作品中发现提到豌豆在伦敦沿街叫卖。然而，在相当长一段时间里，豌豆似乎不再被食用；因为在伊丽莎白女王统治时期，富勒告诉我们，豌豆是从荷兰运来的，被视为"适合贵妇享用的美味佳肴，因为它们远道而来，价格昂贵"。有些豌豆品种的豆荚没有内层，可像菜豆一样烹煮食用。它们被称为糖豌豆，最好的品种是大弯糖豌豆，按普通方法作为烹饪蔬菜食用也非常好。还有一种白色品种，在间距较宽、不致研磨的磨石作用下容易裂开。这些豌豆大量用于制作汤，尤其用于海上储备。由于豌豆含有大量淀粉质和糖质，它

作为食品极具营养价值。

豌豆汤(经济版)。

144. 配料--1/4 lb.洋葱，1/4 lb.胡萝卜，2 oz.芹菜，3/4 lb.劈开的干豌豆，少许薄荷，切细；1汤匙粗红糖，盐和胡椒适量，4 quarts水，或煮过肉块的汤汁。

做法。--把蔬菜切成小块，在少许黄油或滴油中煎10分钟；把水倒在上面，煮沸时加入豌豆。让它们煨近3小时，或直到豌豆完全熟透。加入糖、调味料和薄荷；煮1/4小时，上桌。

时间。- 3-1/2 小时。平均成本，每 quart 1-1/2d。

时令冬季。

足量供12人食用。

土豆汤。

145. 配料--4 lbs.粉质土豆，煮或蒸得非常干，胡椒和盐适量，2 quarts 105号高汤。

做法。--土豆煮熟后，把它们捣得细腻光滑，不留块状，逐渐加入沸腾的高汤中；通过筛子过滤，调味，煨5分钟。撇净浮沫，配炸面包上桌。

时间。- 1/2 小时。平均成本，每 quart 10d。

时令九月至三月。

足量供8人食用。

二
。

146. 配料--1 lb.牛小腿肉，1 lb.土豆，1个洋葱，1/2 pint豌豆，2 oz.米，2棵芹菜，胡椒和盐适量，3 quarts水。

做法。--把牛肉切成薄片，把土豆和洋葱切碎，与豌豆和米一起放入炖锅，加水。慢慢炖至肉汁从肉中渗出；滤出汤汁，取出牛肉，把其他配料通过粗筛擦成糊。把糊放回汤中，把芹菜切碎放入，煨至芹菜软嫩。调味，配切入汤中的炸面包上桌。

时间--3小时。平均成本，每quart 4便士。

时令九月至三月。

足量供12人食用。

三
。

(非常经济。)

147. 配料--4个中等大小、削好皮的土豆，一厚片面包，6根韭葱，去皮并从根部向上至白色部分切成薄片，一茶杯米，一茶匙盐，半茶匙胡椒，2 quarts水。

做法。--水必须在放入任何东西之前完全沸腾；然后一次加入全部配料，除了

米、盐和胡椒。盖上盖子，让它们迅速煮沸；放入其余配料，让全部慢慢煮一小时，或直到所有配料完全熟透，各自的汁液被煮出并混合。

时间。- 2-1/2 小时。平均成本，每 quart 3d。

足量供8人食用。

时令冬季。

[插图：土豆。]

土豆。--洪堡怀疑这种块根是否原产于南美洲；但人们发现它在智利和布宜诺斯艾利斯两地都野生生长。它最初于十六世纪初从基多附近被带到西班牙，1586年从弗吉尼亚首次传入英格兰，并由沃尔特·雷利爵士首次种植在他位于爱尔兰科克附近约尔的庄园里。随后它被带到英格兰的兰开夏郡种植，起初被推荐作为一道精致的菜肴食用，而非作为普通食物。时值1587年。营养价值。--H·戴维爵士发现，在一千份土豆中约有四分之一具有营养价值；即约200份黏液质或淀粉、20份糖和30份麸质。

威尔士亲王汤。

148. 配料--12个芜菁，1块糖，2匙浓小牛肉高汤，盐和白胡椒适量，2 quarts非常清澈的105号高汤。

做法。--把芜菁去皮，用挖球器尽可能挖成圆球，但要很小。把它们放入高汤中，高汤

必须非常清澈，煨至软嫩。加入小牛肉高汤和调味料。准备一些切成圆片的小面包块，约一先令硬币大小；用高汤润湿；放入汤盅，把汤倒在上面，不要摇晃，以免面包碎裂，那会破坏汤的外观，使汤显得浑浊。

时间。--2小时。

时令冬季。

足量供8人食用。

威尔士亲王。--这道汤由编辑的一位热心公益的朋友发明，目的是在1859年11月9日威尔士亲王成年之时，分发给一个相当大的村庄里的穷人。伴随这一事实，可以恰当地引用《比顿通用知识辞典》中出现的下述通告，但须先说明：英国亲王在十八岁成年，而普通凡人要到二十一岁才达到这一年龄。--“阿尔伯特·爱德华，威尔士亲王，英国王位继承人，理应在这部著作中占有一席之地，因为他极有可能注定要作为不列颠帝国的君主履行重大职责。1858年11月10日，《公报》刊登他被授予陆军上校军衔的消息。谈到这一情况，《泰晤士报》说--‘这一事件的意义在于，它标志着英国王位继承人即将跻身成年人之列，正式踏入一番事业；每一位忠于女王的臣民都会为他本人、也为那庞大的帝国祈祷，愿这番事业长久而幸福--那庞大的帝国，在

自然的进程，他终有一天会被召唤去治理。我们能为这位年轻王子献上的最好祝愿，就是愿他在自己的人生道路上始终以他王室母亲的光辉榜样为前鉴，并证明自己配得上她的名号。'在这片国土上，很少有人不会对这些情感报以热切的回应。B.1841年11月9日。"

春季蔬菜浓汤(POTAGE PRINTANIER)

149. 配料--1/2 pint青豌豆(若当令)，少许细叶芹，2棵切丝莴苣，2个洋葱，一小把欧芹，2 oz.黄油，3个蛋黄，1 pint水，调味适量，2 quarts 105号高汤。

做法。--把细叶芹、莴苣、洋葱、欧芹和黄油放入非常干净的炖锅，加1 pint水，煨至软嫩。用盐和胡椒调味；煮好后，滤出蔬菜，把它们煮过的汤汁的三分之二加入高汤。把蛋黄与另外三分之一汤汁打匀，在火上颠一下，在上桌的那一刻，把它连同滤出的蔬菜一起加入汤中。

时间。- 3/4 小时。平均成本，每 quart 1s。

时令五月至十月。

足量供8人食用。

米汤。

150. 配料--4 oz.帕特纳米(Patna rice)、盐、卡宴辣椒粉和肉豆蔻衣，

2夸脱白色高汤。

做法。--把米投入沸水中，煮5分钟；然后倒入筛子，让其充分沥干。现在把它加入沸腾的高汤中，炖至完全软嫩；调味。迅速上桌。

时间。--1小时。平均成本，每quart 1s.3d.。

时令全年皆宜。

足量供8人食用。

[插图：稻穗。]

稻米。--这是一种原产于印度的植物，从最遥远的古代起就是印度和中国人的主要食物。普林尼和迪奥斯科里德斯都将其归入谷物类，尽管盖伦将其列入蔬菜类。无论如何，它约在公元前286年从印度传入希腊，古人认为它既有营养又能使人发胖。稻米有三种--山地稻、帕特纳稻和美国卡罗来纳稻。其中只有后两种输入我国，卡罗来纳稻被认为是最好的，因为其价格最贵。稻米的营养特性远逊于小麦；但它既清淡又健康。与其他食物搭配时，其营养价值大大增加；但由于它几乎没有刺激性，单独大量食用时容易在胃中停留过久。

二
。

151. 配料--6 oz.米，4个蛋黄，1/2 pint奶油，略多于2 quarts的105号高汤。

做法。--把米在高汤中煮熟，将一半通过细筛擦滤；把高汤放入炖锅，加入全部米，轻轻煨5分钟。把蛋黄打匀，与(事先煮过的)奶油混合，通过毛筛过滤；把汤从火上取下，加入蛋黄和奶油，不断搅拌。一边搅拌一边逐渐加热；但不要让它煮沸，否则蛋黄会凝结。

时间。--2小时。平均成本，每quart 1s.4d.。

时令全年皆宜。

足量供8人食用。

西米汤。

152. 配料--5 oz.西米，2 quarts 高汤第105号。做法--用沸水将西米洗净，逐渐加入煮沸的高汤中，用文火慢煮，直至西米完全溶解，形成一种果冻状。

时间--近一小时。平均成本，每 quart 10d.。足够8人食用。

时令全年皆宜。

注--将2个蛋的蛋黄与少许奶油打匀，预先煮沸，在供餐时加入，能大大改善这道汤。

[插图：西谷椰子]

西米。--这种以“西米”为名的淀粉质食物，是西米树(林奈所称的*Sagus farinifera*)的髓心，这种树天然生长于东印度群岛和印度洋群岛。在那里，它是居民主要的淀粉质食物。为了获取西米，人们将树砍倒并锯成小块。然后取出髓心，放入盛有冷水的容器中，搅拌至淀粉从纤维中分离并沉到底部，让其静置，待水倒掉后取出，铺在柳条框上晾干。为了使其成为我们在这个国家所见到的圆形颗粒状，要将其通过滤器，然后搓成小球并干燥。这种树要生长七年才适合砍伐，届时单株树干可产600磅；而一英亩土地可种植430棵这样的树，因此淀粉产量很大。品质最好的略带淡红色，在热水中容易溶解成糊状。作为滋补食物，它被广泛使用。

粗粒小麦粉汤。

153. 配料--5 oz.粗粒小麦粉，2 quarts 煮沸的高汤，第105号或第106号。

做法--将粗粒小麦粉撒入煮沸的高汤中，不断搅拌，以防烧焦。用文火慢煮半小时，即可供餐。

时间--1/2小时。平均成本，每 quart 10d.，或4d.。当令全年皆宜。

足量供8人食用。

粗粒小麦粉--这是意大利硬粒小麦的胚心，进口用于制作上等细面条。它外观粗糙，可在意大利食品仓库购买。它也被称为*soojee*,而*semoletta*是更细一类的另一个名称。

索尔费里诺汤(撒丁岛食谱)。

154. 配料--4个鸡蛋，1/2 pint 奶油，2 oz.新鲜黄油，盐和胡椒适量，少许面粉用于增稠，2 quarts 牛肉清汤，第105号。

做法--将鸡蛋打散，放入炖锅中，加入奶油、黄油和调味；拌入足量面粉使其达到面团的稠度；做成圆形或蛋形的丸子，用黄油煎炸；放入汤碗中，将煮沸的牛肉清汤浇在上面。

时间。--1小时。平均成本，每quart 1s.3d.。

时令全年皆宜。

足量供8人食用。

注。--这份食谱是由一位英国绅士告知女主编的，他于1859年6月24日亲历索尔费里诺战役，并在战前一日应维克托·伊曼纽尔部分士兵之邀，品尝了他们的一份浓汤。他欣然应允，发现这些聪明的军人用极易获取的材料做出了一道极为可口的菜肴。不过，他在将这份食谱寄来以供收入本书时，已将其英国化，并且自认为还略有改进。

菠菜汤(法式食谱)。

155. 配料--煮后能装满半个蔬菜盘的菠菜，2 quarts 非常清澈的中等高汤，第105号。

做法--将煮熟的菠菜做成鸡蛋大小的丸子，滑入汤碗中。这是一道非常精致的汤，菠菜的绿色与棕色肉汁形成美丽的对比。

时间。--1小时。平均成本，每quart 1先令。

时令十月至六月。

[插图：菠菜。]

菠菜。--这种植物不为古代人所知，尽管在14世纪中叶，它已在欧洲大陆的修道院菜园中栽培。有人说它最初来自西班牙；但英国有一种野生品种，并在林肯郡优先于其他品种被栽培。使用中有三个品种：圆叶菠菜、三角叶菠菜和以叶片宽大著称的佛兰德菠菜。它们都是汤中的有用配料；但叶子有时也单独煮熟、捣碎，作为青菜食用。

木薯汤。

156. 配料--5 oz.木薯粉，2 quarts 高汤，编号 105 或 106。

做法--将木薯粉放入冷高汤中，逐渐煮沸。用文火慢煮至软烂，即可供餐。

时间。--一小时稍多一点。平均成本。每夸脱1先令或6便士。

时令全年皆宜。

足量供8人食用。

木薯粉。--这种优良的淀粉质食物是木薯树髓心的产物，产于东印度群岛，也产于巴西。通过洗涤，从树中提取出淀粉，然后在阳光下或热铁板上干燥，之后破碎成颗粒，以这种形式进口到我国。它的营养价值很高，作为消化功能弱的人或儿童的食物，备受推崇。克里斯蒂森博士说："在断奶前后的婴儿中，没有一种淀粉质物质像它这样受欢迎；而且在他们的消化过程中，它比其他任何淀粉质食物(甚至竹芋粉也不例外)都更不容易变酸。"

芜菁汤。

157. 配料--3 oz.黄油，9个中等大小的芜菁，4个洋葱，2 quarts 高汤第106号，调味适量。

做法--在炖锅中融化黄油，但不要让其沸腾；将芜菁和洋葱洗净、沥干、切成薄片；放入黄油中，加一茶杯高汤，用文火慢炖一小时。然后加入剩余的高汤，再慢煮一小时。用滤筛擦滤，放回炖锅中，但不要让其沸腾。趁热供餐。

时间。- 2-1/2小时。平均成本，每quart 8d。

时令十月至三月。

足量供8人食用。

注。- 加入少许奶油，这道汤的味道会大有改善。

[插图：芜菁。]

芜菁。--虽然芜菁在英格兰野生生长，但它们并非本国所食用的栽培品种的原始来源。古时罗马人种植芜菁以饲牲畜，在德意志和低地国家，人们自古以来也出于同样目的种植芜菁。一般认为，栽培状态的芜菁是在乔治一世时期从汉诺威传入英格兰的；但此说有人存疑，因为乔治二世曾命人将诺福克种植法的说明寄给他的汉诺威臣民，以启发他们的芜菁栽培之术。作为烹饪用蔬菜，无论单独食用、捣成泥，还是与汤和炖菜同煮，它都极为出色。然而其营养成分甚少，每1,000份中仅含42份。

蔬菜西葫芦汤。

158. 配料--4个嫩西葫芦，若很小则可多些，1/2 pint 奶油，盐和白胡椒适量，2 quarts 白色高汤，第107号。

做法--将西葫芦削皮切片，放入煮沸的高汤中。煮至几乎成糊状时，用筛子压滤，在供餐时加入煮沸的奶油和调味。

时间。- 1小时。平均成本，每quart 1s.2d.。

时令夏季。

足量供8人食用。

[插图：蔬菜西葫芦]

蔬菜瓠瓜--这是葫芦科的一个变种，由一艘东印度公司的船从波斯带来，直到最近才引入英国。它已被相当广泛地栽培，许多人非常推崇用黄油煎制的做法。不过，它也有不同的做法，可以炖或煮，此外还可以做成馅饼。

蔬菜汤。

159. 配料--7 oz.胡萝卜，10 oz.欧洲萝卜，10 oz.土豆，切成薄片；1-1/4 oz.黄油，5 茶匙面粉，1 茶匙调制芥末，盐和胡椒适量，2 个蛋黄，略多于 2 quarts 的水。

做法--将蔬菜放入水中煮 2-1/2 小时；经常搅拌，如果水蒸发得太快，再加一些，因为做好时应有 2 quarts 的汤。在盆中将黄油和面粉、芥末、盐、胡椒与一茶杯冷水调匀；搅入汤中，煮 10 分钟。将蛋黄备好放在汤碗中；将汤倒入，搅拌均匀，即可上桌。

时间--3小时。平均成本，每quart 4便士。

时令冬季。

足量供8人食用。

160. 配料--等量的洋葱、胡萝卜、芜菁；

1/4 lb.黄油，一片烤面包皮，1 头芹菜，一束香草，盐和胡椒适量，1 茶匙糖粉，2 quarts 普通高汤或沸水。每 2 quarts 高汤配 3/4 lb.蔬菜，见第 105 号。

Mode。--将洋葱、胡萝卜和芜菁切碎；洗净沥干，与黄油和糖粉一同放入炖锅。在旺火上翻炒10分钟，但不要让其变成褐色，否则会破坏汤的风味。炒好后，将原汤或沸水倒入其中；加入面包、芹菜、香草和调味。炖3小时；撇去浮沫并过滤。上桌时，加入少许切片的胡萝卜、芹菜和芜菁，并用一勺哈维酱或少许番茄酱调味。

时间。--3-1/2小时。平均成本，每quart 6d.。

时令全年皆宜。足量供8人食用。

三
。

(好又便宜，不用肉做。)

161. 配料--6 个土豆，4 个芜菁，若很大则用 2 个；2 根胡萝卜，2 个洋葱；若能买到，2 个蘑菇；1 头芹菜，1 大片面包，1 小盐匙盐，1/4 盐匙黑胡椒粉，2 茶匙哈维酱，6 quarts 水。

做法--将蔬菜去皮，切成小块；将面包烤至相当焦黄，与水和调味一起放入炖锅中。文火慢炖 3 小时，或直至全部

化为糊状，像豌豆汤一样用筛子过滤，其浓稠度应与之相似；但颜色应为深棕色。需要时重新加热；加入哈维酱，如有必要，再增添调味。

时间--3 小时，或稍多。平均费用，每 quart 1d.。

时令任何时候皆宜。足量供16人食用。

注--此食谱由达勒姆郡的一位女士寄给编辑，她极力推荐。

细面汤。

162. 配料--1-1/2 lb.培根，插上丁香；1/2 oz.黄油，与面粉揉合；1 只小禽，整理好以备煮；2 oz.细面条，2 quarts 白色高汤，见第 107 号。

做法--将高汤、培根、黄油和禽放入炖锅，炖 3/4 小时。取细面条，加入少量高汤，置于火上，直至完全软烂。汤做好后，取出禽和培根，将培根放在盘中。将汤撇得尽可能清；连同细面条一起浇在禽上。将面包切薄片，放入汤中，即可上桌。

时间--2 小时。平均费用，不含禽和培根，每 quart 10d.。

时令冬季。

足量供4人食用。

[插图：粉丝]

细面条--这是一种源自意大利的制品，制作方法与通心粉相同，只是在面团中加入了蛋黄、糖、藏红花和奶酪。

二
。

163. 配料--1/4 lb.细面条，2 quarts 清肉汁高汤，见第 169 号。

做法--将细面条放入沸腾的汤中；非常轻柔地慢炖 1/2 小时，并经常搅拌。

时间--1/2 小时。平均费用，每 quart 1s.3d.。时令全年皆宜。

足量供8人食用。

白汤。

164. 配料--1/4 lb.甜杏仁，1/4 lb.冷小牛肉或禽肉，1 厚片陈面包，1 片新鲜柠檬皮，1 片肉豆蔻，捣碎，3/4 pint 奶油，2 个煮硬蛋的蛋黄，2 quarts 白色高汤，见第 107 号。

做法--在研钵中将杏仁与一勺水研磨成糊，加入事先与面包一起捣碎的肉。全部搅打均匀，加入切得极细的柠檬皮和肉豆蔻。将沸腾的高汤浇在上面，慢炖一小时。将蛋黄在奶油中调开，放入汤中，煮沸后立即上桌。

时间--1-1/2 小时。平均费用，每 quart 1s.6d.。时令全年
皆宜。

足量供8人食用。

注--用普通小牛肉高汤，并以米、面粉和牛奶增稠，可制成更经济的白汤。应配细面条上桌。

平均成本，每夸脱5便士。

用于慈善目的的有用汤品。

165. 配料--一个牛颊，任何牛肉修整碎块，可非常便宜地买到(比如 4 lbs.)，几根骨头，食品储藏室中现有的任何锅汤，1/4 peck 洋葱，6 根韭葱，一大束香草，1/2 lb.芹菜(外层或绿色顶部即可);1/2 lb.胡萝卜，1/2 lb.芜菁，1/2 lb.粗红糖，1/2 pint 啤酒，4 lbs.普通米或珍珠大麦；1/2 lb.盐，1 oz.黑胡椒，少许面包屑，10 gallons 水。

做法--将肉切成小块，敲碎骨头，放入铜锅中，加入 10 gallons 水，炖 1/2 小时。将蔬菜切好，与糖和啤酒一起放入，煮 4 小时。在需要汤之前两小时，加入米和面包屑，不断搅拌直至在汤中充分混合，轻轻慢炖。如果汤汁收得太干，加水补足。

时间。- 6-1/2小时。平均成本，每quart 1-1/2d。

注。--上述食谱曾于1858年冬季由

编辑女士每周在她的铜锅中制作8或9加仑的这种汤，分发给居住地附近村庄的大约十几户家庭。可以看出，成本并不高；但她有理由相信，这种汤非常受欢迎，为那些家庭的成员提供了一道温暖、慰藉的食物，取代了冷肉和一块面包--这是太多茅舍农的日常餐食，而只要多了解一点“烹饪”艺术，他们本可以花更少的钱，每天吃上一道热菜。

肉类、家禽与野味汤

BRILLA 汤。

166. 配料--4 lbs.牛小腿肉，3 根胡萝卜，2 个芜菁，一大枝百里香，2 个洋葱，1 头芹菜，盐和胡椒适量，4 quarts 水。

做法--取牛肉，将肉从骨上全部切下，切成漂亮的方块，骨头煮 4 小时。将汤汁过滤，冷却，撇去油脂；然后将肉块放入冷汤汁中；将胡萝卜、芜菁和芹菜切小；洋葱切碎，与百里香和调味一起加入，慢炖至肉嫩。如果颜色不够深，用焦糖色着色。

时间。- 6小时。平均成本，每quart 5d。

时令全年皆宜。

足量供10人食用。

百里香--这种芳香的香草为罗马人所知，他们将其用于烹饪制作以及芳香利口酒中。

英国有两种野生百里香，但花园百里香原产于南欧，其香气比其他品种更为细腻。其嫩叶为汤和酱汁增添宜人的风味；也用于馅料中。

牛头汤。

167. 配料--1/2 个小牛头，1 个插上丁香的洋葱，一小束甜香草，2 片肉豆蔻，盐和白胡椒适量，6 oz.米粉，3 汤匙番茄酱，3 quarts 白色高汤，见第 107 号，或锅汤，或水。

Mode。--用盐揉搓牛头，浸泡6小时，彻底清洗干净；放入炖锅，用原汤、肉汤或水覆盖，加入洋葱和香草。撇净浮沫煮1-1/2小时后，取出牛头，撇去汤上的浮沫并过滤。将米粉与番茄酱混合，用其勾芡汤汁，小火煮5分钟。现在将牛头切成约两英寸长的块，在汤中炖至肉和脂肪完全软嫩。用白胡椒和细研的肉豆蔻调味，趁热上桌。牛头从汤中取出后，要盖好，否则会变色。

时间--2-1/2 小时。平均费用，用第 107 号高汤，每 quart 1s.9d.。

时令五月至十月。

足量供10人食用。

注--可加入肉丸，汤可用少许柠檬汁或一杯雪利酒或马德拉酒调味。牛头的骨头可再次炖煮，加少许

新鲜蔬菜，它能做成非常好的普通高汤。

杂碎汤

168. 配料--3 副鹅或鸭内脏，2 lbs.牛小腿肉，几根骨头，1 条牛尾，2 个羊小腿，2 个大洋葱，2 根胡萝卜，一大束香草，盐和胡椒适量，1/4 pint 奶油，1 oz.黄油与一甜点匙面粉混合，3 quarts 水。

Mode。--将内脏烫洗，把胗切成8块，与牛肉、骨头、牛尾、羊胫骨、洋葱、香草、胡椒和盐一同放入炖锅；加入3夸脱水，小火炖至内脏软嫩，注意撇净浮沫。内脏煮好后取出，放入汤盅，将汤通过筛子过滤，加入奶油和黄油(与一甜点勺面粉混合)，煮沸几分钟，浇在内脏上。可以用波特酒和少许蘑菇番茄酱代替奶油调味。按口味加盐。

时间。--3小时。平均成本，每quart 9d。

时令全年皆宜。

足量供10人食用。

肉汁汤。

169. 配料。--6磅牛胫肉，一只重5磅的小牛膝，几块碎肉或边角料，2片味道鲜美的瘦火腿；1/4磅黄油，2个洋葱，2根胡萝卜，1个芜菁，将近一棵芹菜，1片肉豆蔻，6粒丁香，一把

带苦苣的香草，盐和胡椒调味，3块糖，5夸脱沸腾的软水。可用番茄酱、利明顿酱汁(见酱汁)、哈维酱汁和少许酱油调味。

Mode。--用黄油将肉和火腿略微煎至褐色，但不要烧焦。完成后，倒入水，浮沫升起时撇去；不再有浮沫出现时，加入所有其他配料，让汤在火上慢慢炖6小时，不要再从底部搅动；取下，静置沉淀；尽量撇去所有脂肪，用细筛过滤。完全冷却后，可以去除所有脂肪，保留沉淀物不动，它非常适合用于浓稠的肉汁、烩菜等。

时间。- 7小时。平均成本，每quart 1s。

时令全年皆宜。

足量供14人食用。

苦苣。--这种植物属于可生食的蔬菜类，据信原产于中国和日本。古人已知晓它；但直到16世纪中叶左右才传入英格兰。法国人大量食用它，在伦敦--其周边地区大量种植--它被广泛用作冬季沙拉，也用于汤和炖菜中。

兔肉汤。

170. 配料。--一只刚宰杀的野兔，1磅瘦牛肉，一片火腿，1根胡萝卜，2个洋葱，一捆香草，1/4盎司整粒黑胡椒，少许焦黄面粉，1/4品脱波特酒，两个法式小面包的芯，盐和辣椒粉调味，3夸脱水。

做法。--将野兔剥皮并取出内脏，保留肝脏和尽可能多的血。将其切块，与所有配料一起放入炖锅，文火慢炖8小时。此汤应在前一天做好。用筛子过滤，将野兔最好的部分放入汤中，即可上桌。

或者，

二。

按上述方法操作；但不要将野兔的关节放入汤中，而是将肉从骨头上剔下，在研钵中捣碎，与两个法式小面包的芯一起加入汤中。全部用筛子擦滤；慢慢加热，但不要让其沸腾。立即端上桌。

时间。- 8小时。平均成本，每quart 1s.9d.。

时令九月至二月。

足量供10人食用。

[插图：野兔。]

普通野兔。--这种小动物遍布欧洲，事实上，在世界大部分北方地区都有分布；由于它缺乏天然的防御武器，上天赋予了它非凡的

恐惧。仿佛为了唤醒这种激情的警觉，造物主还赋予它长而呈管状的耳朵，以便它能捕捉到最遥远的声音；以及饱满突出的眼睛，使它能够同时看到身前和身后。野兔在傍晚觅食，白天则在它的窝中睡觉；由于它通常躺在地上，它的脚上下都覆盖着厚厚的毛发作为保护。它的肉虽然受到罗马人的珍视，却被德鲁伊人和早期不列颠人所禁食。如今，尽管其肉色很深、干燥且缺乏脂肪，欧洲人仍因其独特的风味而十分推崇。在购买这种动物时，应当记住，野兔和家兔年老时，爪子粗糙而钝，后腿粗厚，耳朵干燥而坚韧。幼兔的耳朵容易撕裂，嘴唇上有一道窄裂；而其爪子则既光滑又尖锐。

黑森汤

171. 配料。--半个牛头，1品脱劈开的豌豆，3根胡萝卜，6个芜菁，6个土豆，6个洋葱，1棵芹菜，1捆香草，胡椒和盐调味，2片肉豆蔻，少许多香果，4粒丁香，一个法式小面包的芯，6夸脱水。

做法。--将牛头清洗干净，用盐和水揉搓，在温水中浸泡5小时。在水中文火炖至软烂，放入锅中冷却；撇去所有脂肪；取出牛头，加入切碎的蔬菜和事先浸泡过的豌豆；不加肉，文火炖至足够烂，能通过筛子擦成泥。加入调味料，以及

切碎的肉块；煮沸一次，即可上桌。时间。--4小时。平均
成本，每夸脱6便士。时令冬季。

足量供16人食用。

注。--将牛头最好的部分切碎，取少量汤加浓并加重调味，加入一杯波特酒和2汤匙番茄酱，可做成极佳的肉丁或炖菜。

仿制甲鱼

172. 配料。--半个小牛头，1/4磅黄油，1/4磅瘦火腿，2汤匙切碎的欧芹，少许切碎的柠檬百里香、甜马郁兰、罗勒，2个洋葱，少许切碎的蘑菇(如能获得),2个葱头，2汤匙面粉，1/4瓶马德拉酒或雪利酒，肉丸，辣椒粉、盐和肉豆蔻调味，1个柠檬和1个塞维利亚橙子的汁，1甜点匙砂糖，3夸脱上等高汤，第104号。

做法。--将带头皮的羊头烫洗，取出脑髓，用布将头包好扎紧，煮1小时。然后将肉从骨上剔下，切成小方块，投入冷水中。现在取肉放入炖锅中，加高汤没过，用文火煮1小时，若不够软烂则稍多煮一些时间，然后置于一旁。在另一炖锅中融化黄油，加入切小的火腿，以及香草、欧芹、洋葱、小葱头、蘑菇和近一品脱高汤；将这些

文火慢炖2小时，然后撒入足够吸收黄油的面粉。用剩余的高汤补足，加入酒，文火炖10分钟，用细筛擦滤，放入小牛头中；用辣椒粉调味，如有需要加少许盐；加入橙汁和柠檬汁；如喜欢，加入1/4茶匙肉豆蔻粉和糖。放入肉丸，文火炖5分钟，趁热上桌。

时间。--4-1/2小时。平均费用，每quart 3s.6d.，不含酒或肉丸则为2s.6d.。

时令冬季。

足量供10人食用。

注。--牛头的骨头应在最初煮它的汤汁中充分炖煮，可制成加蔬菜等调味的优质白色高汤。

二
。

(更经济。)

173. 配料。--一只重5或6磅的小牛膝，2个牛蹄，2个插了丁香的大洋葱，1捆甜香草，3片肉豆蔻，盐调味，12粒胡椒，1杯雪利酒，24个肉丸，少许柠檬汁，4夸脱水。

做法。--将所有配料(肉丸和柠檬汁除外)放入陶罐中，炖6小时。冷却前不要打开。使用时，撇去所有脂肪，仔细过滤；放在火上，将肉切成一英寸半的方块，与肉丸和柠檬汁一起放入

汤中，即可上桌。可用一汤匙鳀鱼酱或哈维酱汁调味。

时间。- 6小时。平均成本，每quart 1s.4d.。

时令冬季。

足量供10人食用。

小牛--这种动物的肉称为小牛肉，幼小时，即不足两个月大时，能产生大量可溶性提取物，因此常用于制作汤和肉汤。埃塞克斯郡的农场主因饲养小牛比英格兰任何其他地方都更好而闻名，那里牛奶供应充足，这在伦敦附近是不可能做到的。

马郁兰。--这种植物有几个品种；但烹饪中首选的是原产于葡萄牙的品种，称为甜马郁兰或节状马郁兰。其叶子干燥后具有宜人的芳香风味；因此用于汤、馅料等。

罗勒。--原产于东印度群岛，香气浓郁，其香味与丁香极为相似。它在英国烹饪中不常用，但深受法国厨师喜爱，他们将其叶子用于汤和沙拉中。

咖喱肉汤。

174. 配料--2汤匙咖喱粉，6个洋葱，

1瓣大蒜，1盎司杏仁粉，少许柠檬泡菜或芒果酱调味；1只鸡或兔，4片瘦培根；2

夸脱中等高汤，或者，如果想要非常好的，上等高汤。

做法。--将洋葱切片煎至漂亮的色泽；用培根铺在炖锅底部；将兔肉或鸡肉切成小块，略煎至微黄；放入煎好的洋葱、大蒜和高汤，用文火慢炖至肉软烂；仔细撇去浮沫，肉熟后，将咖喱粉调成光滑的糊状；加入汤中，同时加入杏仁，杏仁须先用少量高汤捣碎。加入调味和柠檬泡菜或芒果汁调味，配白米饭上桌。

时间。--2小时。平均成本，使用第105号高汤，每夸脱1先令6便士。

时令冬季。

足量供8人食用。

注。--此汤也可用小牛胸肉或小牛头制作。蔬菜马勒加塔尼汤用小牛肉高汤制作，将切碎的西葫芦、黄瓜、洋葱和番茄煮沸并擦成泥，用咖喱粉和辣椒粉调味。要做出好汤，需要上好的肉块、优质咖喱粉和浓郁的高汤。

[插图：芫荽。]

芫荽。--这种植物与姜黄一起大量用于咖喱粉的配制，原产于东方；但长期以来在英格兰种植，尤其是在埃塞克斯郡，那里为糖果商和药剂师种植。在私人花园中，种植它是为了其嫩叶，嫩叶香气浓郁，用于汤和沙拉。其种子大量用于蒸馏。

一份美味的羊肉汤。

175. 配料。--约5或6磅羊颈肉，3根胡萝卜，3个芜菁，2个洋葱，一大捆甜香草(包括欧芹)；盐和胡椒调味；如喜欢可加少许雪利酒；3夸脱水。

做法。--将配料放入带盖的锅中，置于火前，整天放在那里，不时搅拌。第二天将全部倒入炖锅中，放在旺火上。开始沸腾时，将锅从火上取下，置于一旁用文火慢炖至肉熟。准备食用时，取出肉，与胡萝卜和芜菁一起装盘上桌；将汤过滤，放凉，撇去所有浮油，调味并用一汤匙或稍多的竹芋粉勾芡；加少量雪利酒调味，文火煮5分钟，即可上桌。

时间。--15小时。平均成本，包括肉，每夸脱1先令3便士。

时令任何时候皆宜。

足量供8人食用。

绵羊。--这种动物在古代是族长们的主要财富，无疑不断繁衍，直至其种类遍布西亚大部分地区；但何时传入不列颠则不得而知。如今几乎在全球各地都能见到它，尽管作为家养动物，它几乎完全依赖人类供养。然而，它的价值足以充分回报人类对它的一切照料和善待；因为与牛一样，它身上几乎没有哪个部分不能为人类所用。羊毛，

它的皮被人类据为己有，用来为自己提供同样的遮蔽，而其皮在文明生活中也被用于各种用途。它的肠子被用作乐器的弦，它的骨头被煅烧后，被用作精炼业中的试金石。它的奶比牛奶更浓稠，能产出更多的黄油和奶酪，其肉是最有益健康、最有营养的食物之一。汤姆森曾优美地描绘过绵羊被缚住接受剪毛时的样子。

> 看哪，那万物所依赖的主宰，被贫困的人剥去了衣裳，缚于此处，
>
> 这温顺的生灵躺卧得多么谦卑，多么忍耐!他那忧郁的面容上透着多少柔和，
>
> “显得多么愚蠢的抱怨无辜啊!”

牛颊汤

176. 配料--一个牛脸、2 oz.黄油、3 或 4 片瘦火腿或培根、1 根欧防风、3 根胡萝卜、2 个洋葱、3 棵芹菜、3 片肉豆蔻、4 粒丁香、一束香草、1 片月桂叶、一茶匙盐、半茶匙胡椒、1 棵芹菜、焦糖色、一个法式小面包的外壳、6 quarts 水。

做法--将火腿与黄油铺在炖锅底部；敲碎牛脸的骨头，洗净，放在火腿上。将蔬菜切小，加入其余配料，整锅置于慢火上加热 1/4 小时。此时加入水，文火慢炖，直至缩减至 4 quarts；取出牛脸的肉，将汤滤入

干净的炖锅中；用面粉勾芡，放入一棵切片的芹菜，文火炖至芹菜软嫩。若颜色不够好，加少许焦糖色。将肉切成小方块，浇上汤，连同一个法式小面包的外壳放入汤盅中上桌。一杯雪利酒能大大提升此汤的风味。

时间。--3至4小时。平均成本，每quart 8d。

时令冬季。

足量供12人食用。

公牛--在四足动物中，以草为食的动物的肉对人类食物而言最为有益健康且富有营养。在远古时代，公牛被用作宗教祭品，在埃及人眼中被视为如此神圣，以至于值得被提升为代表金牛座，即黄道十二宫之一。时至今日，印度人仍崇敬母牛，其肉被禁止食用，而其脂肪据信曾被用来涂抹印度军队的弹药筒，是1857年印度大起义的近因之一。没有哪种动物比牛所属的这一类对人类更有用。它们几乎没有一个部位不进入文明生活的某些技艺和用途之中。它们的角被制成梳子、刀柄、盒子、勺子和饮水杯。它们还被制成用于灯笼的透明薄片；在英国，这一发明被归功于阿尔弗雷德国王。胶从它们的软骨、脆骨和部分皮中制成。它们的骨头常被用作象牙的替代品；它们在小牛时的皮被制成犊皮纸；它们的血是普鲁士蓝的基础；它们的筋提供细而结实的线，为马鞍匠所用；它们的毛进入各种制造业；它们的脂

被制成蜡烛；其肉可食，而母牛的奶与奶油的用处则众所周知。

牛尾汤

177. 配料--2 条牛尾、2 片火腿、1 oz.黄油、2 根胡萝卜、2 根芜菁、3 个洋葱、1 根韭葱、1 棵芹菜、1 束香草、1 片月桂叶、12 粒整胡椒、4 粒丁香、一汤匙盐、2 汤匙番茄酱、1/2 杯波特酒、3 quarts 水。

Mode。--将尾巴切开，在关节处分开；洗净后放入炖锅，加入黄油。将蔬菜切片，连同胡椒粒和香草一起加入。加入1/2品脱水，在旺火上搅拌至汁液析出。用水将炖锅加满，煮沸后加盐。仔细撇去浮沫，非常轻柔地煨4小时，或直至尾巴变软。取出尾巴，撇去汤上的浮沫并过滤，用面粉增稠，用番茄酱和波特酒调味。将尾巴放回，煨5分钟，即可上桌。

时间。- 4-1/2 小时。平均成本，每 quart 1s.3d.。

时令冬季。

足量供10人食用。

鹧鸪汤

178. 配料--2 只山鹑、3 片瘦火腿、2 个切丝的洋葱、1 棵芹菜、1 根大胡萝卜和 1 根芜菁(切成任意花式形状)、1 小块糖、2 oz.黄油、盐和

胡椒适量，2 quarts 高汤 No.105，或普通高汤 No.106。

Mode。--将鹧鸪切成块，与黄油和火腿一起炖至十分软烂；然后取出腿、翅和胸肉，放置一旁。将背部和其余边角料留在炖汁中，加入洋葱和芹菜；任何剩余的冷野味都可放入，并加入3品脱高汤。慢慢煨1小时，过滤，尽可能撇净油脂；放入取出的肉块，煮一沸，再次撇去浮沫使其清澈，加入糖和调味。现在将切好的胡萝卜和芜菁在1品脱高汤中煨；待其十分软烂，放入鹧鸪中，即可上桌。

时间。- 2小时。平均成本，每quart 2先令或1先令6便士。

时令九月至二月。

足量供8人食用。

注--可将山鹑肉与法式小面包的碎屑一同捣碎，连同汤一起过筛。上桌时配以切成片的炖芹菜，放入汤盅中。

鹧鸪--这是一种胆怯的鸟，容易捕获。它为希腊人和罗马人所知，曾为他们的餐桌提供食物。从前，红鹧鸪在意大利稀少，但其位置由白鹧鸪填补，后者常花费巨资从阿尔卑斯山购得。雅典人训练这种鸟进行搏斗，塞维鲁常通过观看其搏斗的斗志来减轻王室的忧虑。希腊人最看重它的腿，认为其他部位不合时尚而不食。然而罗马人稍进一步，食用其胸肉，而我们则认为这种鸟全身都可口。它

分布于欧洲所有温带国家，但因气候温和，在乌克兰最为繁盛。

雉鸡汤。

179. 配料--2 只雉鸡、1/4 lb.黄油、2 片火腿、2 个大洋葱(切片)、1/2 棵芹菜、两个法式小面包的碎屑、2 个煮硬的蛋黄、盐和卡宴辣椒粉适量、少许捣碎的肉豆蔻(如喜欢);3 quarts 第 105 号高汤。

做法--将雉鸡切块，撒上面粉，与黄油和火腿一同焖至呈漂亮的棕色，但不要烧焦。放入炖锅，加入洋葱、芹菜和调味，文火炖 2 小时。滤出汤；将鸡胸肉与事先浸泡过的面包碎屑及蛋黄一同捣碎；加入汤中，煮沸一次，即可上桌。

时间--2-1/2 小时。平均成本，每 quart 2s.10d.，若用上等野味的碎块制作，则为 1s.

时令十月至二月。

足量供10人食用。

注--冷野味的碎块、碎肉和骨头可在此汤中大加利用，如此则 1 只雉鸡便足够。

便携汤

180. 配料--2 个牛膝、3 个牛胫、1 大束香草、2 片月桂叶、2 棵芹菜、3 个洋葱、3 根胡萝卜、3 片肉豆蔻、6 粒丁香、一茶匙盐、足量

加水至没过所有食材。

Mode。--从骨头中取出骨髓；将所有配料放入汤锅，用文火慢炖12小时，若肉尚未煮至酥烂则炖更久；滤出汤汁，置于极凉处；撇去所有油脂，将汤汁倒入浅锅，置于旺火上收浓，但务必注意不要烧焦；不加盖用大火煮沸8小时，并不断搅动。将其倒入深盘，静置一天。备好一锅沸水，将盘子放入其中，保持沸腾；不时搅动，待汤浓稠拉丝即成。将少量汤液倒入杯底或碗底，做成小饼状；冷却后倒出，放在法兰绒上晾干。装入铁罐中避空气保存。

平均成本此数量为16先令。

注--将一小块约核桃大小的此物溶于一品脱温水中，文火煮 2 分钟，即可在 5 分钟内制成汤。可加入细面条、通心粉或其他意大利面食。

月桂或月桂叶。--这种树的叶子常被用于烹饪食谱中；但使用时须极为谨慎，除非厨师完全了解其效用，否则根本不应使用。应当知道，月桂树有两种--古典月桂，其叶相对无害；以及樱桃月桂，烹饪中所用的正是后者。它们带有果仁般的风味，用于白奶冻、布丁、蛋奶羹等；但遇水后会产生氢氰酸，因此只应使用少量叶片，且

时间。

兔肉汤。

181. 配料--2 只大兔或 3 只小兔；一束香草、1/2 棵芹菜、2 根胡萝卜、1 个洋葱、1 片肉豆蔻、盐和白胡椒适量、少许捣碎的肉豆蔻、1/2 pint 奶油、2 个煮硬的蛋黄、一个法式小面包的碎屑、近 3 quarts 水。

Mode。--用兔腿和兔肩做汤，将好的肉块留作一道菜或*entrée*。将它们放入温水中，泡出血水；洗净后放入炖锅，加一束香草，以及一茶杯或稍多些的小牛肉高汤或水。用文火慢炖至完全熟透，加入3 quarts水，煮一小时。取出兔肉，将肉从骨上剔下，盖好以保持洁白；将骨头放回汤中，加入蔬菜，炖2小时；撇去浮沫并过滤，让其冷却。然后将肉与蛋黄以及事先浸泡过的面包卷心一同放入研钵中捣碎；用细筛擦滤，逐渐加入滤清的汤中，炖15分钟。将竹芋粉或米粉与奶油混合(约2 dessert-spoonfuls)，搅入汤中；煮沸后即可上桌。此汤须非常洁白，若不用竹芋粉或米粉增稠，可将细面条或珍珠大麦在少量高汤中煮熟，于上桌前5分钟加入。

时间。--近4小时。平均成本，每quart 1先令。

时令九月至三月。

足量供10人食用。

摄政时期浓汤。

182. 配料--任何冷野味的骨头和残肉，如雉鸡、山鹑等；2 根胡萝卜、2 个小洋葱、1 棵芹菜、1 根芜菁、1/4 lb.珍珠大麦、3 个煮硬的蛋黄、1/4 pint 奶油、盐适量、2 quarts 第 105 号高汤或普通高汤第 106 号。

Mode。--将野味的骨头或剩余部分放入炖锅，加入切片蔬菜；倒入高汤，炖2小时；撇去所有油脂并过滤。洗净大麦，换2至3次水煮过后再放入汤中；在汤中炖至完成，待大麦煮熟后取出一半，另一半与蛋黄一同捣碎。捣好后用干净的细筛擦滤，加入奶油，必要时加盐；煮沸一次，趁热上桌，并放入先前取出的大麦。

时间--2-1/2 小时。平均成本，若用中等高汤制作，每 quart 1s.；若用普通高汤，每 quart 6d.

时令九月至三月。

足量供8人食用。

女王风味汤。

183. 配料--1 只大禽、1 oz.甜杏仁、1 1/2 个法式小面包的碎屑、1/2 pint 奶油、盐适量、1

一小块糖，2 quarts优质白色小牛肉高汤，第107号。

Mode。--将鸡在高汤中轻轻煮至十分嫩熟，约需一小时或稍多；取出鸡，将肉从骨上撕下，与杏仁一同放入研钵中捣至极细。捣好后将肉放回高汤中，加入面包卷心，炖一小时；用细筛擦滤，加入糖、1/2 pint煮沸过的奶油，若喜欢，可将面包卷的外皮切成小圆片，上桌时将汤浇在其上。

时间--2 小时或稍多。平均成本，每 quart 2s.7d.

时令全年皆宜。

足量供8人食用。

注--所有白色汤品都应放在置于沸水中的容器内加热。(见第 87 号隔水炖锅。)

II.(经济型。)

184. 配料--任何烤鸡的残肉、1/2 茶杯米、盐和胡椒适量、1 quart 第 106 号高汤。

做法--取所有白肉，与略微煮过(但不要煮得太熟)的米一同捣碎。全部捣好后，用高汤稀释，过筛。此汤既不应太清，也不应太稠。

时间。--1小时。平均成本，每quart 4d。

时令全年皆宜。

足量供4人食用。

注--若手边没有高汤，可将鸡骨放入水中，加一个洋葱、一根胡萝卜、少许香草、一片肉豆蔻、胡椒和盐，炖 3 小时。

咸肉炖汤

185. 配料--任何咸牛肉或咸猪肉的碎块，约 2 lbs.;4 根胡萝卜、4 根欧防风、4 根芜菁、4 个土豆、1 棵卷心菜、2 oz.燕麦片或米粉、盐和胡椒调味、2 quarts 水。

做法--将肉切小，加入水，文火炖 23/4 小时。此时加入切成薄片的蔬菜；调味，煮 1 小时。用燕麦片勾芡，即可上桌。

时间--2 小时。平均成本，不含肉每 quart 3d.

时令冬季。

足量供6人食用。

注--若用米代替燕麦片，则与蔬菜一同放入。

炖汤。

186. 配料--2 lbs.牛肉、5 个洋葱、5 根芜菁、3/4 lb.米、一大把欧芹、少许香草、胡椒和盐、2 quarts 水。

做法。--将牛肉切成小块，加入其余配料，用文火煮21/2小时。加入燕麦片或土豆会大有改进。

时间。--21/2小时。平均费用，每quart 6便士。时令
为冬季。

足量供6人食用。

二
。

187. 配料。--1/2 lb.牛肉、羊肉或猪肉；1/2 pint劈开的豌豆，4个芜菁，8个土豆，2个洋葱，2 oz.燕麦片或3 oz.大米，2 quarts水。

做法。--将肉切成小块，蔬菜也同样切小，连同豌豆一起加入水中。用文火煮3小时；用燕麦片勾芡，再煮1/4小时，其间不断搅拌，并用胡椒和盐调味。

时间。- 3-1/4 小时。平均成本，每 quart 4d。

时令冬季。

足量供8人食用。

注。--此汤可用煮过牛肚的汤水制作，加入蔬菜、调味、大米等即可。

火鸡汤(圣诞节应季菜肴)。

188. 配料。--2 quarts中等高汤，第105号，冷烤火鸡的余肉，2 oz.米粉或竹芋粉，盐和胡椒适量，1汤匙Harvey's酱汁或蘑菇番茄酱。

做法。--将火鸡切成小块，放入高汤中；用文火慢炖，直至骨头完全干净。取出骨头，将汤过筛；冷却后撇去浮油。将米粉或竹芋粉用少量汤调成糊状；连同调味和酱汁或番茄酱一起加入。煮沸一次，即可上桌。

时间。- 4小时。平均成本，每quart 10d。

时令于圣诞节。

足量供8人食用。

注。--此汤可不增稠，而以细面条或通心粉加入其中上桌。

火鸡。--普通火鸡原产于北美，后于亨利八世在位期间传入英格兰。据Tusser的《五百条良好耕作要诀》，约在1585年，它开始成为我们乡村圣诞宴席上的一道菜。

> “牛肉、羊肉和猪肉，最好的碎肉馅饼，猪、小牛肉、鹅和阉鸡，以及精心烹制的火鸡，奶酪、苹果和坚果，欢快的颂歌可听，正如当时在乡间被视为美馔。”

它是我们所饲养的禽类中最难饲养的一种；然而在野生状态下，却在加拿大的森林中大量存在，人们或许会以为那里严酷的气候不利于它繁衍众多。它们非常喜食荨麻籽，而毛地黄籽则会毒死它们。

甲鱼汤(据乌德先生的食谱)

189. 配料--一只甲鱼，6片火腿，2个牛膝骨，

1 大束香草，3 片月桂叶，欧芹，青葱，

1个洋葱，6粒丁香，4片肉豆蔻衣，1/4 lb.新鲜黄油，1瓶马德拉酒，1块糖。用于*Quenelles à Tortue*:1 lb.小牛肉，1 lb.面包屑，牛奶，7个鸡蛋，卡宴辣椒，盐，香料，切碎的欧芹，2个柠檬的汁。

模式。--为较省力地制作此汤，须在前一日将龟头切下。清晨时，用刀重重压住龟背甲，同时沿四周切开，将龟打开。将其竖立，使水等物流出，然后沿脊柱切下龟肉，刀锋须向骨处倾斜，以免碰到胆囊，因胆囊有时可能未被看见。取尽四肢周围的肉后，将这些部位洗净并沥干。在火上备好一大锅沸水，将龟壳放入；当察觉龟壳容易脱落时，即从水中取出，并将背壳、腹壳、鳍、头等全部刺孔。将背壳与腹壳煮至骨头可以取下，但不可让较软的部分完全煮透，因为它们还要在汤中再煮。当这些较软部分容易脱落时，将其分别放在陶盘上，以免粘连，并置凉。保留焯煮较软部分所用的汤汁，让骨头在其中充分炖煮，因此汤汁须用于调润所有酱汁。

内部各部分的全部肉、四条腿和头，必须按以下方式向下剥离：--将火腿片铺在

在一只极大炖锅的底部，按龟的大小铺上小牛膝骨；然后放上龟的内里肉，最上面放四肢。此时用正在煮龟壳的水调润，并彻底收汁。此时可将刀刺入肉的肥厚处，以确认是否完全煮透。若无血水渗出，即应再次用煮骨头等物的汤汁调润。放入一大束烹制龟汤所用的各种香草--甜罗勒、甜马郁兰、柠檬百里香、冬香薄荷、2或3片月桂叶、普通百里香、一把欧芹与青葱，以及一枚插有6粒丁香的大洋葱。让全部材料充分煮透。至于四肢，须探查是否煮熟；若已熟，即沥干并送往食品储藏室，因为它们只在汤完全制成时才出场。当肉也完全煮熟后，用丝筛过滤，并制作一份很稀的白色面糊；因为龟汤不可过于浓稠。当面粉在慢火上充分煮熟并呈良好色泽时，用汤汁调润，保持火上煮至沸腾。确认酱汁既不过稠也不过稀；然后将炖锅拉到炉边，撇去浮在酱汁表面的白色浮沫以及所有油脂。此时所有较软的部分应已充分冷却；将其切成约一至二英寸见方，投入汤中，然后让汤微微煨煮。煮好后，撇去所有油脂与泡沫。取出来自汤底的所有香草叶--甜罗勒、甜马郁兰、柠檬百里香、冬香薄荷、2或3片月桂叶、普通百里香、一把欧芹与青

葱，以及一枚切成四块的大洋葱，再加几片肉豆蔻衣。将这些放入炖锅，加入约1/4 lb.新鲜黄油，在慢火上煨至完全融化，然后倒入1瓶优质马德拉酒，加一小块糖，让其微微煮沸1小时。煮好后，用绒筛擦滤，加入汤中。让其煮沸，直至不再升起白色浮沫；然后用撇勺从酱汁中取出所有龟肉碎块，放入干净炖锅：全部取出后，将汤通过绒筛浇在龟肉碎块上，然后按以下步骤操作：--

龟形丸子。--制作一些龟形丸子，因其为鸡蛋的替代品，无须十分精致。取一条小牛腿的肥厚部分，约1 lb.，刮下所有肉，不留下筋或脂肪，并将约同量的面包屑浸入牛奶中。面包充分浸透后，挤干，与牛肉、少量小牛乳房、少许黄油、4个煮硬的蛋黄、少许卡宴辣椒、盐与香料一同放入研钵，将全部捣得极细；然后用2个全蛋与另1个蛋黄使混合物增稠。接着将这份馅料或填料放入沸水中试煮，以确认其稠度：若太稀，加入1个蛋黄。当馅料调制完美后，取一半，加入一些切碎的欧芹。让全部冷却，以便将其搓成蛋黄大小的丸子；在加盐沸水中汆煮，待其非常硬实时，用筛沥干，放入龟汤中。上桌前，挤入2或3个柠檬的汁，加少许卡宴辣椒，倒入汤中。龟鳍可作为头盘配少许龟汤酱汁上桌；若不如此，次日可将龟汤隔水加热，将四肢整份上桌，配水手式酱汁，并以

蘑菇、鸡冠、*quenelles*等。一旦加入柠檬汁或卡宴辣椒，就不可再煮沸。

注。--必须注意，龟在食用前一日制好通常更佳，风味更为均匀。烹制很大的龟时，务必注意将绿色脂肪(注意不要追求很深的褐色--每条鱼天然的绿色都更为美食家与真正行家所偏爱)保存在单独的炖锅中；同样，当龟完全煮好后，每次上桌时须备好相应数量的汤碗。不可将全部盛在一只大容器中，原因有数：第一，冷却时间会很长；第二，取出一些时，会把其余全部弄碎。若用隔水加热，龟汤将始终保持同样的味道；但若经常煮沸，味道会变浓，失去风味的细腻。

甲鱼汤的成本。--这是上桌的最昂贵的汤。它按夸脱出售，一几尼是这一数量的标准价格。活甲鱼的价格按供应和需求从每磅8便士到2先令不等。当活甲鱼昂贵时，许多厨师使用罐装甲鱼，这种甲鱼在捕获时被杀，通过放入密封罐中保存，然后运往英格兰。一罐装有2夸脱或4磅的罐装甲鱼成本约为2英镑，而装有绿色脂肪的小罐为7先令6便士。从这些可以制作约6夸脱的好汤。

[插图：海龟。]

绿海龟--这种爬行动物大量分布于

在热带范围内新旧大陆所有岛屿和大陆的海岸上。它们的长度往往达到五英尺及以上，重量从50到500或600 lbs.不等。由于海龟在其常去的海岸上能找到源源不断的食物，它们并不好斗，因为它们觅食的海底草场为它们全体提供了充足的食物。与其他两栖类物种一样，它们也有数月不进食而存活的能力；因此它们无害而和平地共处，尽管它们似乎没有共同的联结纽带，只是仿佛完全偶然地聚集在同一地点。英格兰的海龟主要来自西印度群岛，从那里活着运来，健康状况尚可。绿海龟因其肉质鲜美而备受珍视，其上下甲壳的脂肪被视为最肥美细嫩的部分。然而，海龟汤容易使弱者肠胃不适。作为奢侈品，海龟直到过去100年才流行起来，每年在市政厅举行的市长大人正餐上都要供应数百碗海龟汤。

一份上好的家常汤。

190. 配料。--吃剩的冷牛舌、2 lbs.牛小腿肉、任何冷肉块或牛骨、2 个芜菁、2 根胡萝卜、2 个洋葱、1 根欧防风、1 棵芹菜、4 quarts 水、1/2 茶杯米；盐和胡椒适量。

做法。--将所有配料放入炖锅，文火慢煮 4 小时，或直至肉中精华全部析出。滤出汤，静置冷却。牛舌的舌核和

柔软部分须保留。需用汤时，撇去全部油脂，放入舌核和牛舌柔软部分，切少量新鲜胡萝卜、芜菁和洋葱片放入；炖至蔬菜软嫩，配烤面包上桌。时间。--5 小时。__平均成本_，每 quart 3d.。当令 anytime。

足量供12人食用。

大杂烩。

191. 配料。--2 lbs.牛小腿肉、3 quarts 水、1 pint 佐餐啤酒、2 个洋葱、2 根胡萝卜、2 个芜菁、1 棵芹菜；胡椒和盐适量；黄油面粉芡。

做法。--将肉、啤酒和水放入炖锅；微沸几分钟，仔细撇沫。加入蔬菜和调味；文火炖至肉软嫩。用黄油和面粉勾芡，配芜菁和胡萝卜，或菠菜和芹菜上桌。

时间。--3 小时，或稍多。平均成本，每 quart 3d.。

时令随时皆宜。足供十二人食用。

佐餐啤酒。--这不过是淡麦酒，酿造时与其说追求酒劲，不如说追求色泽透明和宜人的苦味。它由伦敦专业酿酒师用最好的浅色麦芽，或琥珀色麦芽和麦芽酿成，或应当如此酿成。通常一 quarter 麦芽可酿六桶，其中混入 4 或 5 lbs.啤酒花。作为饮品，新鲜时宜人；但不适于保存

长。

鱼汤。

鱼高汤。

192. 配料。--2 lbs.牛肉或小牛肉(可省略)、任何种类的白肉鱼边角料，即准备上桌的鱼、2 个洋葱、1/2 个柠檬的皮、一束香草、2 根胡萝卜、2 quarts 水。

做法。--将鱼切碎，与其他配料一起放入水中。微沸 2 小时；仔细撇去汤中浮沫，过滤。若需更浓郁的汤底，可在加水前先煎蔬菜和鱼。

时间。--2 小时。平均成本，加肉者每 quart 10d.；不加肉者，3d。

注。--鱼汤不要过早制作，因其很快会变酸。

小龙虾汤。

193. 配料。--50 只小龙虾、1/4 lb.黄油、6 条鲽鱼、1 个法式小面包的芯、少许龙虾卵、调味适量、2 quarts 中等汤底，第 105 号，或鱼汤底，第 192 号。

做法。--将小龙虾去壳，把虾肉夹在两个盘子之间备用；将虾壳与黄油和鲽鱼一同放入研钵中捣碎；捣匀后加入一品脱原汤，煨3/4小时。用毛发筛过滤，将

剩余汤底与面包芯加入；煮沸一次，与龙虾卵一起用细筛擦滤。放入虾肉，但擦滤后不要再让汤煮沸。如有必要，加调味。

时间。--1-1/2 小时。平均成本,2s.3d.或每 quart 1s.9d.。

时令一月至七月。

足量供8人食用。

[插图：小龙虾]

小龙虾。--这是古人极为珍视的鱼类之一。希腊人偏爱从亚历山大里亚运来的小龙虾，罗马人则将其与孜然一起煮，并用胡椒和其他调料调味。一份食谱告诉我们，小龙虾可以用新鲜青草(如荨麻)装在篮子里保存数日，或放在约八分之三英寸深的水桶中保存。水多了反而会使其死亡，因为它们需要大量空气，所以必须不断更换养它们的水。

鳗鱼汤。

194. 配料。--3 lbs.鳗鱼、1 个洋葱、2 oz.黄油、3 片肉豆蔻、1 束香草、1/4 oz.胡椒粒、盐适量、2 汤匙面粉、1/4 pint 奶油、2 quarts 水。

做法。--洗净鳗鱼，切成薄片，与黄油一起放入炖锅；微沸几分钟，然后倒入水，加入切成薄片的洋葱、

香草、肉豆蔻和调味。微沸至鳗鱼软嫩，但不要弄碎鱼。小心取出鳗鱼，将面粉与奶油调成光滑面糊，煮沸，浇在鳗鱼上，上桌。

时间。--1小时，或稍多。平均成本，每夸脱10便士。当令期为六月至三月。

足量供8人食用。

注。--此汤可换味：省略奶油，加入少许番茄酱或哈维酱。

龙虾汤。

195. 配料。--3 只大龙虾，或 6 只小龙虾；1 个法式小面包的芯、2 条鲽鱼、1 个洋葱、1 小束香草、1 条柠檬皮、2 oz.黄油、少许肉豆蔻、1 茶匙面粉、1 pint 奶油、1 pint 牛奶；肉馅丸、肉豆蔻、盐和胡椒适量、面包屑、1 个鸡蛋、2 quarts 水。

做法。--将龙虾肉剔出，把鳍、脊和细爪在研钵中捣碎，事先去掉褐色的鳍和头部的囊袋。将其放入炖锅，加入面包卷的芯、鲽鱼、洋葱、香草、柠檬皮和水；小火慢炖，直至所有精华被提取出来，然后滤出。将虾卵与黄油、肉豆蔻和面粉在研钵中捣碎，拌入奶油和牛奶。煮沸一次，同时加入切块的虾尾。用剩余的龙虾肉制作肉丸，用肉豆蔻皮、胡椒和盐调味，加少许面粉和少量面包屑；将其润湿

加鸡蛋，在汤中加热后即可上桌。

时间。--2小时，或稍多。平均成本，每夸脱3先令6便士。当令期为四月至十月。

足量供8人食用。

牡蛎汤。

196. 配料--6打牡蛎，2夸脱白色高汤，

1/2 pint 奶油、2 oz.黄油、1-1/2 oz.面粉；盐、卡宴辣椒和肉豆蔻适量。

做法。--将牡蛎在其自身汁液中烫一下；取出，去须，放入汤盅。取 1 pint 汤底，放入须和汁液，须仔细过滤，微沸 1/2 小时。离火，再次过滤，加入剩余汤底及调味和肉豆蔻。煮沸，加入黄油面粉芡，微沸 5 分钟，拌入煮沸的奶油，浇在牡蛎上，上桌。

时间。- 1小时。平均成本，每quart 2s.8d.。

时令从九月到四月。

足量供8人食用。

注。--此汤可做得较清淡：用牛奶代替奶油，用竹芋粉代替黄油和面粉勾芡。

197. 配料。--2 quarts 上好羊肉汤、6 打牡蛎、2 oz.黄油、1 oz.面粉。

做法。--去牡蛎须，在其自身汁液中烫一下；然后将仔细过滤的汁液加入羊肉汤；用黄油和面粉勾芡，微沸 1/4 小时。放入牡蛎，搅拌均匀，但不要煮沸，趁热上桌。

时间。- 3/4 小时。平均成本，每 quart 2s.。

时令从九月到四月。

足量供8人食用。

牡蛎的时令。--据说从四月、五月到七月底，牡蛎是“病”的；但到八月底，它们从产卵的影响中恢复，变得“健康”。不当令时，雄牡蛎鳃中有黑色物质，雌牡蛎鳃中有乳状物质。从奥皮安的一些诗句看来，古人似乎不知道牡蛎通常附着在岩石上。海星是这些双壳类最致命的敌人之一。诗人说：--

> 多刺的海星满怀诡诈爬行，要把牡蛎从紧闭的藏身处逼出。当张开的壳露出宽阔的空隙，警觉的海星便刺入尖利的腕，劫掠壳中所有珍宝，空壳装点沙丘。

对虾汤。

198. 配料--2夸脱鱼高汤或水，2品脱

对虾、1 个法式小面包的面包屑、鲣鱼酱或蘑菇番茄酱适量、1 片肉豆蔻、1 pint 醋、少许柠檬汁。

做法。--挑出虾尾，将虾身放入炖锅，加入1片肉豆蔻皮、1/2 pint醋和同量的水；炖1/4小时，滤出汤汁。将鱼高汤或水放入炖锅；加入滤出的汤汁，将虾与用少许汤润湿的面包卷芯一起捣碎，用细筛擦滤，逐渐拌入汤中；按口味加入番茄酱或鲣鱼酱，再加少许柠檬汁。煮好后，放入几只挑好的虾；让其彻底热透，即可上桌。若不够浓稠，可加入少许黄油和面粉。

时间。- 小时。平均成本，若用水制作，每quart 1先令1便士。

时令任何时候皆宜。足供 8人食用。

注。- 可用番茄使其浓稠，并加入细面条同煮，这样便成了一道非常可口的汤。

[插图：对虾。]

对虾(THE PRAWN)。- 这种小水产与虾极为相似，但既不如虾常见，也不如虾小。欧洲大多数沙质海岸都能见到它。怀特岛以虾闻名，当地将虾装罐保存；但伦敦出售的对虾和虾都腌制过度，以致其天然风味无法保全。从它们在原生栖息地的表现来看，它们是极其活泼的小动物。

[Illustration]

荧光原位杂
交。

第七章

鱼类的自然史。

199. 在博物学中，鱼类构成林奈分类体系中的第四纲，被描述为具有长的下颚、无蛋白的卵、感觉器官、作为支撑的鳍、覆盖着凹形鳞片的身体、代替肺进行呼吸的鳃，以及水作为其生存的自然元素。倘若人类对动物的了解仅限于陆地上栖息并呼吸自身大气层的动物，那么当被告知还有另一些种类的生物只存在于水中、一旦离开水几乎就会立即死亡时，他们会以难以置信的惊奇来倾听。然而，无论这些事实被多么有力地证实，若不经自身感官的验证，他们几乎不会相信，因为他们会想起自己身体浸入水中时所产生的感受，以及自己在水中无法长时间维持生命。然而，经验已教导他们，“大深渊”中挤满了各种大小、构造迥异的居民，其生活方式与陆地动物完全不同，其设计的独特之处与造物主之手所造的任何其他作品同样奇妙。然而，这些种族的历史必然或多或少永远处于黑暗之中，因为它们所生活的深度超出人类探索的能力，而其领域无边无际的扩展使它们几乎完全处于

人类可及之范围。

200. 在研究鱼类的构造时，我们自然会得出结论：它们在各方面都很好地适应了其赖以生存的环境。它们的形状与船的下半部分惊人地相似；毫无疑问，鱼的形态最初启发了船的形态。鱼的身体通常细长，向两端逐渐变细，两侧扁平。这恰恰是船体下半部分的形状；这种形状使动物和船只都能相对轻松地穿透并分开它们所适应的阻力介质。然而，船只顺风航行时的速度，绝不能与鱼的速度相比。众所周知，最大的鱼会极其轻松地追上满帆航行的船只，毫不费力地在其周围游弋，并随意地冲到它前面。这源于它们极大的柔韧性，这种柔韧性足以与人工的劳作相匹敌而令其相形见绌，使它们能在一个时令内迁徙数千英里，而丝毫没有倦怠或疲劳的迹象。

201. 鱼类用来加速运动的主要器官是它们的鳔、鳍和尾。通过鳔，它们增大或减小身体的比重。当它们想下沉时，就压缩腹部肌肉，排出其中所含的空气；由此，它们相对于水的重量增加，因而下降。另一方面，当它们想上升时，就放松腹部肌肉的压缩，于是鳔充满并膨胀，身体立即升到水面。至高无上的存在者是多么简单而又

多么奇妙地将某些手段用于达到某些目的啊!那些没有鳔的鱼在水中很重，上升时没有很大的“敏捷性”。它们中的大部分留在水底，除非它们的构造使它们能够以足够的力量向下击打其原生元素，从而得以升上来。当一条鱼的鳔破裂时，它升到水面的能力就永远消失了。由于了解这一事实，捕鳕鱼的渔民能够把鳕鱼在活水船中存活相当长的时间。他们为此采用的方法是，用针刺穿其鳔，使空气排出，于是鱼立即沉到它们被投入的井底。没有这一操作，就不可能在有生命时把鳕鱼保持在水下。在游泳时，鳍使鱼能够保持直立的姿势，尤其是腹鳍，它们的作用如同两只脚。没有这些，它们就会腹部朝上游泳，因为它们的重心在背部。在上升和下降时，这些鳍同样大有帮助，因为它们会相应地收缩和扩张。尾是具有巨大肌肉力量的器官，在鱼的一切运动中大力协助它。在某些情况下，它的作用如同船的舵，使鱼能侧向转弯；当它被以快速的振动动作从一侧摆向另一侧时，鱼就像“螺旋桨”推动汽船一样，以与所用肌肉力量成比例的速度向前冲去。

202. 鱼的身体大多覆盖着一种角质鳞片；但有些鱼几乎完全没有鳞片，或者

鳞片极其细小，几乎看不见，鳗鱼便是如此。鳞片的作用是保护鱼免受水压之伤，或免受卵石、岩石、海草的突然碰撞。另有一些鱼则裹着一层脂肪性的油质物质，同样是为了抵御水的摩擦；而那些鳞片细小的鱼，则配有较多的黏液。

203. 鱼的呼吸是通过那些位于颈部两侧、形如梳齿的器官进行的，这些器官称为鳃。观察鱼类呼吸的过程是很有趣的。它似乎如此连续不断，几乎可以视为那个隐藏着永动秘密的难题的例证。在进行呼吸时，它们用嘴装满水，以极大的力量将水向后推，以致张开大鳃盖，让水从后面流出。在这一过程中，水中所含的全部或大部分空气留在鳃的羽状突起之间，并被带入体内，在那里发挥其在动物生理中的作用。为证明这一点，已经查明：如果鱼所在的水以任何方式被除去了空气，它们就立即游向水面，开始喘气以求空气。因此，蒸馏水对它们而言，就如同抽气机造成的真空对大多数其他动物一样。由于这个原因，当鱼塘或其他养鱼的水体完全冰封时，必须在冰上凿洞，这尤其是为了给它们呼吸的空气，而不是为了喂食它们。

204. 鱼齿的位置颇值得我们惊叹；因为有些鱼的牙齿

长在颌部，有时长在舌上或腭上，有时甚至长在喉部。它们通常尖利而不能活动；但在鲤鱼则钝圆，在狗鱼则活动自如，仿佛仅靠皮肤便能固定。鲱鱼的舌上生有牙齿，据推测是为了更好地留住食物。

205. 尽管博物学家将鱼类分为两大族类，即骨鱼和软骨鱼，但这种区分并不十分精确；因为前者有大量的软骨，而后者至少在其骨中有部分钙质。因此可以说，鱼的骨骼是介于真骨和软骨之间的一种中间物质。脊柱贯穿身体的整个长度，由椎骨组成，靠近头部处强壮而粗厚，越接近尾部则越弱越细。每种鱼都有一定数目的椎骨，其大小随身体成比例增大。肋骨附着于椎骨的突起上，围住胸部和腹部。有些种类，如鳐鱼，没有肋骨；而另一些，如鲟鱼和鳗鱼，肋骨很短。在椎骨的尖突起之间，是支撑背鳍和臀鳍的骨骼，它们通过韧带与突起相连。胸部有胸骨、锁骨和肩胛骨，胸鳍即位于其上。支撑腹鳍的骨骼称为骨盆骨。除这些主要骨骼外，还常有其他较小的骨骼，位于肌肉之间以协助其运动。

206. 鱼类的某些感觉器官被认为高度发达，而另一些则远为不完善。属于后一类的是触觉和味觉，据信它们发育得极为微弱。另一方面，听觉、视觉和嗅觉则被确认是敏锐的，但第一种的程度低于第二种和第三种。它们是否具有听觉器官曾长期受到怀疑，甚至被一些生理学家否认；但人们发现它位于头骨两侧，或位于包含大脑的腔穴中。它的位置与头骨完全分离且独立，在这方面，与鸟类和四足动物同一感觉的局部配置有所不同。在某些鱼类中，如鳐类，该器官完全被那些包含头骨腔穴的部分所包围；而在鳕鱼和鲑鱼类中，它则位于头骨内的部分。其结构在各方面都比完全生活在空气中的动物同一感觉的结构简单得多；但毫无疑问，它们具有适合其状况的适应能力。在某些属中，如鳐类，外口或耳非常小，位于头的上表面；而在另一些属中，则根本没有可见的外口。无论鱼的视觉多么完善，经验表明，在寻找食物时，这种感觉对它们的用处远不如嗅觉。鱼类的视神经有一个特点--它们在从起源到眼眶的中间行程中彼此不相混淆。一条越过另一条而没有任何交流；因此，来自大脑左侧的神经清晰地通向右侧眼睛，而来自右侧的则清晰地通向左侧。在大部分

鱼类中，眼睛覆盖着与覆盖头部其余部分相同的透明皮肤。这种安排的目的也许是保护它免受水的作用，因为它们没有眼睑。前方的眼球略显扁平，后方配备有一块肌肉，用于根据动物的需要将其拉长或压扁。在四足动物中呈扁平的晶状体，在鱼类中则近乎球形。鱼类的嗅觉器官很大，其入口处具有扩张和收缩的能力，可根据动物的需要而运用。鱼类主要依靠嗅觉的敏锐来发现食物；因为它们的舌头并非用于精细的感觉，其质地过于坚硬，呈软骨状，不适合此目的。

207. 关于鱼类的食物，几乎普遍存在于它们自己的元素中。它们大多是肉食性的，尽管它们几乎抓住任何遇到的东西：它们甚至吞食自己的后代，并对所有活物表现出特别的偏爱。那些被自然赋予最大容量嘴巴的鱼类，似乎会追逐一切有生命的东西，并经常与猎物进行激烈的搏斗。嘴巴最大的动物通常是胜利者；它一征服敌人就将其吞食。无数鱼群追逐另一物种的鱼群，其凶猛程度使它们从极地到赤道，穿越其无边领域的所有变化温度和深度。在这些追逐中，结果是普遍暴力的场景；许多物种必定已经灭绝，若非自然精确地比例了逃脱手段、繁殖和数量，以适应

它们所面临的危险。因此，较小的种类不仅数量更多，而且繁殖力也强于较大的种类；同时它们的本能驱使它们在近岸处觅食和寻求安全，那里水浅，许多敌害无法追随它们。

208. 鱼类的多产性一直是每位关注此主题的自然哲学家的惊奇之处。它们一般是卵生的，即产卵；但也有少数，如鳗鱼和鲬鱼，是胎生的，即产出活幼。雄性有鱼精，雌性有鱼卵；但某些个体，如鲟鱼和鳇鱼类，据说两者兼有。大多数将卵产在沙或砾石中；但一些居住在海洋深处的则将卵附着在海藻上。然而，在每一种情况下，它们的繁殖力都远远超过任何其他动物种族。根据列文虎克，鳇鱼每年在单个卵巢中产卵超过九百万枚。比目鱼产一百万枚；鲭鱼超过五十万枚；中等大小的鲱鱼至少一万枚；根据佩蒂，一条十四英寸长的鲤鱼含有二十六万二千二百二十四枚；一条鲈鱼产三十八万零六百四十枚；一条雌鲟鱼产七百六十五万三千二百枚。胎生物种的繁殖力远不及此；然而鲬鱼一次产二三百条，这些幼鱼一出生就开始在父母周围一起嬉戏。

209. 关于鱼类的寿命，

据确认，其寿命超过所有其他受造之物；据信，它们在很大程度上免于其他动物肉体所易患的疾病。它们不像陆地上“生存、活动、存在”的动物那样因衰老而僵化--那是它们自然衰亡的原因--它们的身体随着每一次进食而继续生长，生命的通道完好无损地履行其功能。鱼类的寿命尚未被恰当确定，尽管人们相信该物种中最微小的个体也比人享有更长的寿命。它们死亡的方式已被塞尔伯恩的著名博物学家怀特牧师所记录。鱼一旦患病，头部便越来越下沉，直至该动物仿佛立于其上。此后，随着它愈发虚弱，它失去平衡，直至尾部翻转，此时它浮到水面，腹部朝上漂浮。它如此漂浮的原因在于，身体不再由腹鳍保持平衡，而宽阔肌肉发达的背部凭借自身重力压过腹部，因为后者是一个腔体，因而更轻。

210. 鱼类或独居或群居，其中一些会远距离迁徙，进入某些河流产卵。在海鱼中，鳕鱼、鲱鱼、鲭鱼以及许多其他鱼类结成巨大的鱼群，穿越海洋的不同区域迁徙；但无论从其独居还是群居的特性来看，它们同样令所有透过自然仰望自然之神的人感到奇妙，并以应有的谦卑、却又崇高的赞叹，思考祂的造物在创世中所显现的崇高多样、美丽、力量与壮丽。

鱼类作为人类食物。

211. 由于鱼类的营养价值被认为低于所谓的肉铺鲜肉，据我们所能了解到的一切，似乎自古以来，在那些将美食学视为人类幸福重要组成部分的人的评价中，它一直只占次要地位。在古代犹太人中间，鱼很少被食用，尽管似乎并未被完全禁止，因为摩西只禁止食用既无鳞又无鳍的鱼类。然而埃及人将鱼作为日常食物，尽管它被他们的祭司所拒斥。然而埃及并非有利于鱼类出产的国家，尽管我们读到那里的人们饥饿时生吃鱼；读到他们中间的饕客将鱼晒干；读到鱼被腌制保存，用作盛大节日的餐食。

现代埃及人总体上在饮食方面极为节制。即使他们中最富有的人，对餐桌上的奢华也少有自豪，或许也少有愉悦。他们的菜肴大多由抓饭、汤和炖菜组成，主要用洋葱、黄瓜和其他凉性蔬菜烹制，混以少量切成小块的肉。然而在特殊场合，整只羊会被摆上节庆餐桌；但在一年中最炎热的几个月里，最富有的人完全只吃素食。穷人则满足于一点油或酸牛奶，用来蘸面包。

212. 从非洲到欧洲，我们来到一个几乎自远古以来就占据着高度

在每个文明国家的评价中占有一席之地；然而希腊人在其早期很少将鱼作为日常食物。在荷马笔下的英雄眼中，鱼不受青睐；因为墨涅拉俄斯抱怨说“饥饿压迫着他们的消化器官”，他们不得不以鱼为生。然而后来，鱼成为希腊人主要的日常食物之一；阿里斯托芬和阿特纳奥斯都提及此事，甚至讽刺他们的同胞对多宝鱼和鲻鱼过分偏爱。

许多希腊美食家对鱼的热爱如此痴迷，以至于有些人宁愿因消化不良而死，也不愿放弃少数几种鱼所提供的美味珍馐。昔西拉的菲洛色诺斯就是其中之一。当他的医生告诉他，由于他食用了大量美味鱼，他将死于消化不良时，他平静地说：“那就这样吧；但在我死之前，让我把剩下的吃完。”

213. 希腊的地理位置非常有利于培养对鱼类的品味；希腊厨师的技艺如此高超，以至于他们能给他们奉命准备的菜肴赋予各种风味。阿特纳奥斯为后世留下了一些非常重要的训诫，关于他们用盐、油和香料调味的巧思。

如今，由于贫困和宗教强加给他们的长期斋戒的双重影响，希腊人的食物在很大程度上由鱼组成，并配有蔬菜和水果。鱼子酱，由

鲟鱼的鱼卵制成，是国菜炖菜，像所有其他鱼类菜肴一样，他们用香草调味。大蒜烹制的蜗牛也是一道受欢迎的菜肴。

214. 正如罗马人在很大程度上从希腊人那里学到了对美术的品味，他们在某种程度上也从希腊人那里学到了对鱼的食欲。鳗鱼和洛塔斯鱼的肝脏是罗马美食家最喜欢的鱼类菜肴；而红鲻鱼则被推崇为能端上餐桌的最精美的鱼之一。

罗马式的奢华尽显优雅、品味与精致，有时却也被极其野蛮的行为所助长或伴随。为证明这一点，提到红鲻鱼便令人想到它有时被对待的方式，那是为了取悦罗马圈子里时髦人士的、在我们看来可怕的娱乐。可以预先说明的是，正如英国有，罗马在其鼎盛时期也有她的花花公子们，他们无疑通过他们的厨师发现，红鲻鱼的鳞片被去除后，鱼肉呈现出漂亮的粉红色。发现了这一点之后，人们进一步观察到，在这种动物死亡时，这种颜色会经过一系列美丽的色调变化，而为了让这些色调能够被最完美地观赏和享受，那条可怜的鲻鱼被活生生地盛在玻璃器皿中端上桌。

215. 古罗马人对鱼的热爱达到了真正的狂热。阿皮基乌斯悬赏奖励任何能发明一种用红鲻鱼肝调制的新卤汁的人；卢库卢斯在那不勒斯附近的山中开凿了一条运河，以便鱼能更容易地运到他别墅的花园。演说家霍滕西乌斯为一条他亲手喂养的比目鱼的死而哭泣；

德鲁苏斯的女儿给她养的一条鱼装饰了金戒指。这些确实是错付的感情的例子；但品味是无法解释的。就在前几天，我们在《泰晤士报》上读到一位富有的在世英国隐士，他以与老鼠为伴为乐!

现代罗马人已融入意大利人的统称之中，意大利人除了通心粉之外，没有特别具有特色的食物。

216. 从罗马到高卢，就现代交通工具而言，并不算遥远；但该王国古代的奢侈法规几乎无法告诉我们其居民嗜食鱼类的倾向。路易十二曾雇用六名鱼贩为其餐桌供应淡水鱼，弗朗索瓦一世雇用了二十二名，而亨利大帝则把需求稍稍扩大，雇用了二十四名。在路易十四时代，厨师们在技艺上已达到如此完美的程度，以至于他们能把鳟鱼、狗鱼或鲤鱼的外形与鱼肉，变成最鲜美野味的形状与风味。

法国人长期以来因其在食物制备方面的技艺和精致而享有欧洲声誉。法国烹饪不喜简单的烤肉块，而热衷于所谓的拼盘菜、炖菜、焖菜和烩菜的奇妙之处，在这些菜肴中找不到其组成原料的任何痕迹。

217. 从高卢我们渡海到不列颠，至少有一位权威人士断言，古代居民不吃鱼。无论如何，我们知道不列颠海岸，特别是北海沿岸，一直

供应有最好的鱼类，我们可以合理推断这并非居民所不知，也不太可能因不知其味道而错过。到爱德华二世时期，鱼在英国已成为一种美味，尤其是鲟鱼，只允许出现在国王的餐桌上。在十四世纪，约翰国王的一项法令告诉我们，人们吃海豹和鼠海豚；而在游吟诗人的时代，地中海有人捕鲸，用作人类食物。

无论古代不列颠人对他们的鱼类食欲有过什么样的节制，幸运的是，现代不列颠人在这方面没有任何重大约束，他们喜爱各种有益健康的食物。他们的口味或许过于偏向那些被认为实在而丰盛的东西；但就肉类食物而言，他们实际上比法国人或德国人吃得更适度。烤牛肉，或以最朴素方式烹制的其他菜肴，对他们来说已是足够的奢侈；然而他们乐于好好生活，同时很容易证明，哪怕只是看到一顿丰盛饭菜的前景，他们的情感就会多么充分地流露出来。为证明这一点，我们只需指出，如果要举办一场盛大的正餐，通常指定的管事和委员会成员会聚在一起先吃一顿预备正餐，以便安排那场盛大的正餐，之后还要再吃一顿正餐来支付那场盛大正餐所花的账单。我们认为，这种乐于享受的性情构成了这个国家总体幸福中一个非常大的部分。

218. 鱼作为文明国家人类食物的一般用途，我们已充分说明，并将

以以下提示来结束我们这一部分的话题，所有喜欢偶尔用鱼类菜肴变换饮食的人都应记住这些提示：--

一、鱼在产卵前不久，通常状态最佳。产卵刚结束时，它们就过季了，不适合人类食用。

二、鱼过季时，无论煮多久，都带有透明的淡蓝色调；当令时，其肌肉紧实，煮后呈白色凝乳状。

三、作为病人的食物，白肉鱼最佳，如长鳕、鳕鱼、黑线鳕、煤鱼和牙鳕；比目鱼，如鳎鱼、鳐鱼、多宝鱼和鲽鱼，也很好。

四、鲑鱼、鲭鱼、鲱鱼和鳟鱼宰杀后很快变质或腐烂；因此，为了达到完美状态，应在捕获当天就准备好上桌。对于比目鱼，这就不那么重要了，因为它们能保存更久。例如，多宝鱼保存一两天后反而更好。

鱼类烹制通则

219. 在烹制任何种类的鱼时，首先要注意的是确保它完全干净。一个常见的错误是洗得太多；因为这样做会减弱风味。如果要煮鱼，清洗后应在水中加少许盐和醋，使其紧实。鳕鱼、牙鳕和黑线鳕如果稍微腌制并保存一天，会好得多；如果天气不太热，它们可以保鲜两天。

220. 当鱼便宜且充足，购买量超过立即所需时，多余的、经得起处理的鱼应做成罐装、腌渍或盐腌并挂起来；也可以煎好，以便第二天炖着吃。淡水鱼常有泥腥味，清洗干净后应在浓盐水中浸泡。如果足够大，可以用盐水烫过，然后晾干再烹制。

221. 鱼应放入冷水中，置于火上极缓慢地加热，否则外面会在里面熟透之前就散开。除非鱼很小，否则绝不应放入温水中；也不应将热水或冷水浇到鱼上，因为容易弄破鱼皮：如果在煮鱼过程中需要加少许水，应从容器侧边轻轻倒入。可将鱼盘提起，查看鱼是否已熟，若鱼肉能轻易与鱼骨分离，即知已熟。随后应立即将鱼从水中取出，否则肉质会变得粗糙如絮。鱼盘应横放在锅上以保温备供上桌，并用一块干净的布盖在鱼上，以防鱼失去色泽。

222. 在鱼的装饰摆盘上，需要格外用心，应大量使用欧芹、辣根和柠檬。若使用炸欧芹，须洗净挑好，投入清水中。待猪油或滴油煮沸，立即将欧芹从水中捞入油中，顷刻间它便会变得翠绿酥脆，须用漏勺捞起。若做得得当，再配上上好的酱汁，鱼便几乎比其他任何菜肴都更受赏识。在某些情况下，鱼肝和鱼卵应摆放在盘中，以便在用餐过程中分食。

上桌；但每份食谱都会附上适当的上桌和配菜方式。

223. 若鱼要煎或烤，须在彻底洗净清理后，用一块干净的软布擦干。若为煎制，须刷上蛋液，撒上一些细面包屑。若再用蛋液和面包屑重复一次，鱼的外观会更好看。若要求做得非常精致，须铺一张白色吸墨纸来接放鱼，使其不沾任何油脂。鱼的颜色也须美观，所有面包屑须粒粒分明。黄油会使颜色变差；最常用的是猪油和澄清的滴油；但若不计较费用，油是最好的。鱼应在猪油煮沸时放入，且油量须足以没过鱼身。

224. 烤鱼时，必须调味、撒上面粉，放在非常干净的烤架上，烤架热时应涂上一块板油，以防鱼粘住。必须在非常旺的火上烤，以免有烟味；且不能太近，以免烤焦。

225. 在选择鱼时，最好记住，鱼可能是新鲜的，但未必好的。在本作中每种鱼的条目下，都附有挑选规则和当令月份。对厨师来说，没有什么比鱼好更重要的了；因为如果正餐中这道重要的菜不能令人满意，这顿饭很少能吃得圆满。

食谱。

第八章

荧光原位杂
交。

[要给出鱼的平均价格，是再困难不过的事，因为海上几个小时的恶劣天气，就会在一天之内使鱼的供应发生如此大的变化，以致同一种鱼--比如大菱鲆--今天也许花六七先令就能买到，明天在伦敦市场上却可能值上几乎同样数目的英镑。因此，各食谱后所附的平均费用，应理解为在市场供应处于平均水平、各种鱼的大小和质量均属中等时，各类鱼的大致平均价格。

选鱼通则--大多数鱼新鲜和良好的证明是它们覆盖着鳞片；因为如果在这方面有欠缺，就是它们不新鲜或处理不当的迹象。]

炸鲽鱼。

226. 配料--1汤匙油，1/2杯白葡萄酒，适量面粉用于增稠；12条鲽鱼。

做法--将油和酒混合，加入适量面粉调成较稠的糊状；将鲽鱼清洗干净，擦干，蘸上糊，煎至漂亮的棕色。时间--1/2小时。此量平均成本,9便士。当令全年。

足量供2人食用。

[插图：鳀鱼。]

鳀鱼。--亚雷尔先生在其《英国鱼类》一书中指出："鳀鱼是地中海从希腊到直布罗陀一带的常见鱼类，为希腊人和罗马人所熟知，他们用其制成的调味液称为*garum*，极受珍视。其分布的最远范围延伸至黑海。捕捞在夜间进行，网具旁须用灯火。鳀鱼在葡萄牙、西班牙和法国沿海很常见。我毫不怀疑它也出现在海峡群岛，并曾在汉普郡沿海和布里斯托尔海峡捕获过。"其他品质较差但形似真正的戈尔戈纳鳀鱼的鱼类，常被当作鳀鱼出售，冒充正品。

鳀鱼黄油或鳀鱼酱。

227. 配料--2打鳀鱼，1/2磅新鲜黄油。

做法--将鳀鱼彻底洗净；去骨擦干，在研钵中捣成糊状。逐渐加入黄油混合，将全部混合物过筛。装入小罐备用，用膀胱膜小心隔绝空气，因为鳀鱼很快会变色，而且会变质。

平均费用此数量为 2 先令。

罐装鳀鱼。

罐装鳀鱼也以同样的方法制作，只需加入

肉豆蔻粉、卡宴辣椒粉和肉豆蔻适量。

鲽鱼吐司。

228. 配料--烤2或3片面包，或者，如果想要非常咸香，可在澄清黄油中煎一下，然后涂上第227号酱。在涂到吐司上之前，可在酱中加入芥末或几粒卡宴辣椒。

鲽鱼酱。--“当需要一些精致的风味，”一部刚出版的关于商业掺假问题的著作写道，“来使朴素的英国早餐更加可口时，许多人习惯于享用他们以为是鲽鱼的东西。这种鱼被保存在一种腌渍瓶中，仔细塞紧瓶塞，周围是一种红色的液体，外观酷似稀释的黏土。价格适中，这种美味只需一先令。当这些鲽鱼被称为罐装时，意思是鱼已被捣成糊状，然后装入扁平的小罐中，形状有些类似装润发脂的罐子。这种酱通常涂在烤面包上食用，据说是一种极佳的 *bonne bouche*，能让绅士们在酒会上加倍有兴致地享用他们的波尔图葡萄酒。不幸的是，十有六七，这些保存的美味中唯一含有任何鲽鱼成分迹象的部分，就是贴在瓶上或罐上的纸质标签，上面印着这个词本身.....所有由不同医生分析的鲽鱼酱样品，都被发现用大量亚美尼亚红玄武土染成了浓烈鲜艳的颜色。”鲽鱼本身在进口时呈暗淡的死色，正是为了把它变成一种鲜亮的“美观--

“looking sauce”这种红土被使用。

触须。

229. 配料--1/2品脱波特酒，一盐匙盐，

2汤匙醋，2个切片洋葱，一束香草，肉豆蔻和肉豆蔻衣适量，一个柠檬的汁，2条鲽鱼；1或2条鲃鱼，视大小而定。

做法--将鲃鱼在盐水中煮至熟透；倒掉一些水，在剩余的水中加入上述配料。小火慢炖1/2小时或稍长，然后过滤。放入鱼；逐渐加热；但不要让它沸腾，否则会碎。

时间。--共需1小时。足够4人食用。

时令九月至十一月。

[插图：鲃鱼]

鲃鱼--这种鱼因其嘴边的触须或肉突而得名；在英国，它被视为最差的淡水鱼之一。然而，它过去--如果不是现在的话--曾受到犹太人(出色的鱼类烹饪者)的喜爱。其他人会与它一起煮一块培根，使其更有滋味。这种鱼可长到两到三或四英尺长，据说寿命极长。在泰晤士河从帕特尼上游一带，可发现一些体型较大的鲃鱼；但它们仅因能给钓鱼同仁提供消遣而受到重视。

鳘鱼。

230. 配料--每加仑水配1/4磅盐；少许醋。

做法。--将菱鲆清理干净，切去鱼鳍，用少许柠檬汁涂抹鱼身，以保持其洁白。将鱼放入足以淹没它的冷水中；按上述比例加入盐和少许醋，逐渐加热至沸腾；非常轻柔地煨煮至鱼熟透，大约需要10分钟；但煮制时间当然完全取决于鱼的大小。将鱼盛放在热餐巾上，用切好的柠檬、欧芹、辣根装饰，并在鱼身上撒少许龙虾籽。随鱼一同上桌的还有龙虾酱或虾酱以及清融黄油。

时间--水开后，小菱鲆10分钟；大菱鲆15至20分钟。

平均成本，从4先令到8先令。

时令八月至四月。

[插图：布里尔。]

鳊鱼--这种鱼与鳎鱼相似，但更宽，个大时，许多人认为其美味几乎不亚于多宝鱼，而价格却便宜得多。它是一种上好的鱼，在伦敦市场上供应充足。

如何挑选鳊鱼--这种鱼的肉，像多宝鱼的肉一样，应呈淡黄色，挑选时应选肉厚的。如果鱼肉呈淡蓝色，则品质不佳。

鳕鱼。

231. 鳕鱼可以整条煮；但大的头和肩部是

做一道菜已足够，且包含通常分食的全部，因为厚肉部分熟时，尾部已淡而无味且过熟。尾部切成片，可做成很好的煎菜；也可腌起来，配蛋黄酱汁和欧防风上桌。鳕鱼完全新鲜时煮制会水汪汪的；稍加盐腌可使肉质更紧实。

[插图：鳕鱼。]

鳕鱼类。--喉鳍类以骨质鳃盖和位于胸鳍之前的腹鳍为特征，是林奈鱼类分类中第二目的开端，是一个数量众多的族类，仅栖息于海洋深处，很少进入淡水。它们头部光滑，鳃膜有七根鳃条。身体呈长椭圆形，覆盖易脱落的鳞片。各鳍均包于皮肤之中，鳍条无棘。腹鳍细长，末端呈尖形。它们习性群居，以较小的鱼类和其他海洋动物为食。

鳕鱼头与鳕鱼肩

232.配料--足以没过鱼的水；每加仑水配5 oz.盐。

做法--将鱼彻底洗净，在烹制前1至2小时，在鱼的厚肉部分和腹腔内抹少许盐，因为这能大大改善风味。将鱼放入鱼锅，加足冷水没过鱼。务必注意不要把水直接浇在鱼上，因为容易把鱼弄碎，只让水微微冒泡即可。如果水煮干了，从锅边添入少许，不要浇在鱼上。按上述比例加盐，

逐渐煮沸。仔细撇去浮沫，将锅移至火边，用文火慢煮至熟。取出沥干；放在热餐巾上，用切好的柠檬、辣根、鱼子和鱼肝装饰。(见彩色图版C。)

时间。--视大小而定，约半小时，或多或少。平均费用，从3s.到6s.

210.足供六人或八人食用。

时令十一月至三月。

注--应配牡蛎酱汁和清融黄油上桌。

如何挑选鳕鱼。--上桌用的鳕鱼应选择尾部附近丰满圆润、头后凹陷较深、两侧呈波浪状似有棱纹者。鱼离开水二十四小时后，头部附近的胶质部分便会失去其细腻的风味。判断鳕鱼的关键在于鱼肉的紧实度；虽然鳕鱼活着时肉质并不紧实，但可以用手指按压鱼肉来判断其品质。如果按下的凹陷立即弹回，则鱼是好的；如果不弹回，则不新鲜。判断其品质良好的另一个标志是，切开鱼肉时呈现青铜色外观，如同牛里脊的银色切面。若如此，烹制后肉质会紧实。鳕鱼或任何其他鱼身体僵硬是新鲜的可靠标志，但并不总是品质的标志。有时，鳕鱼虽显示出粗暴处理的迹象，却比许多烹饪书极力推荐的红色鳃盖的鳕鱼味道好得多。这种外观是

通常是由于鱼在海上、在从渔场运往市场的活鱼舱中受到碰撞所致。

鳕鱼干，通常称为“咸鱼”。

233. 配料--足以没过鱼的水。

做法。--将鱼洗净，放在水中浸一夜，加1/4品脱醋。浸透后取出，确认完全干净，放入鱼锅，加足量冷水没过鱼身。逐渐加热，但不要让它大滚，否则鱼肉会变硬。撇净浮沫，煮熟后将鱼沥干，放在餐巾上，周围配以切成圆片的煮硬蛋作装饰。

时间--约1小时。平均成本，每lb.6d.

时令春季。

足量每人 1/4 lb.

注。--配蛋黄酱汁和欧洲防风根上桌。这是圣灰星期三的一道特别菜肴。

腌鳕鱼。--鳕鱼一捕上来，就立刻切掉鱼头。然后将鱼剖开、清理干净并加盐腌制，随后把它们堆放在船舱里，堆成五六码见方的鱼堆，头尾相接，每层鱼上撒一层盐。这样放置三四天，让水分从鱼中排出，然后把鱼转移到船上另一处，再次加盐。鱼就在这里一直放到船装满为止，有时会把它们切成厚块

切成块状并装入桶中，以便于运输。

鳕鱼的声音。

应在盐水中充分浸泡，烹制前彻底洗净。它们被视为一大美味，可烤、可煎、可煮：若用煮法，在水中加少许牛奶。

鳕鱼声，母鸡状。

234. 配料。--用于馅料：12只切碎的牡蛎，3条切碎的鳀鱼，1/4 lb.面包屑，1 oz.黄油，2个鸡蛋；盐、胡椒、肉豆蔻和肉豆蔻皮适量调味；4条鳕鱼鳔。

做法。--将配料充分混合制成馅料。洗净鱼鳔，在牛奶和水中煮1/2小时；取出放凉。每条鱼鳔裹上一层馅料，卷成美观的形状，用签子串好。抹上猪油，撒上面粉，在荷兰烤炉中于火前慢慢烤熟。

时间。--1小时。平均成本，每lb.6d.

时令十一月至三月。足量供四人食用。

鳕鱼的鱼鳔。--这是鱼的气囊或浮囊，鱼借此在水中升降。在纽芬兰渔场，鱼鳔在开始腐败之前取出，洗去黏液，

腌渍后供出口。鱼舌也经腌制后装入桶中；同时从鱼肝中提取大量鱼油，这种鱼油被发现具有极丰富的滋养特性，对肺部疾患尤为有益。

鳕鱼派。

(*Economical*.)

235. 配料。--冷鳕鱼的任何余料，12只牡蛎，足量融化的黄油以润湿，足量土豆泥以填满餐盘。

做法。--将鱼肉从骨上剥成片，仔细去除所有鱼皮。放入馅饼盘，浇上融化的黄油和牡蛎(若有剩余的牡蛎酱汁亦可)，盖上土豆泥。烘烤1/2小时，呈漂亮的棕色后上桌。

时间。--1/2小时。

时令十一月至三月。

236. 配料。--2片鳕鱼；胡椒和盐适量；1/2茶匙磨碎的肉豆蔻，1大片捣碎的肉豆蔻皮，2 oz.黄油，1/2品脱第107号高汤，一份面皮(见糕点)。用于酱汁：1汤匙高汤，1/4品脱奶油或牛奶，

面粉或黄油勾芡；柠檬皮切得极细，适量；12只牡蛎。

做法。--将鳕鱼放在盐中腌4小时，然后洗净放入餐盘；调味，加入黄油和高汤；盖上酥皮，烘烤1小时或稍多。现在制作酱汁，将上述配料混合；煮沸一次，从酥皮顶部开的小孔倒入馅饼中，小孔可用一小块糕点切成任意花式形状(如叶片等)烤好后盖住。

时间--1小时30分钟。平均成本，用鲜鱼，2先令6便士。

时令十一月至三月。

足量供6人食用。

注。--冷鱼的剩余部分可用于制作此馅饼。

咖喱鳕鱼。

237. 配料。--2片大鳕鱼，或任何冷鱼的余料；3 oz.黄油，1个切片洋葱，一茶杯白色高汤，黄油和面粉勾芡，1小茶匙咖喱粉，1/4品脱奶油，盐和卡宴辣椒适量。

做法。--将鱼肉剥成片，与黄油和洋葱一起煎至漂亮的棕色；放入炖锅，加入高汤和勾芡，小火煨10分钟。将咖喱粉搅入奶油；连同调味料一起加入其他配料；煮沸一次，即可上桌。

时间。- 3/4 小时。平均成本，含鲜鱼，3 先令。

时令十一月至三月。

足量供4人食用。

鳕鱼的食物。--主要包括较小种类的有鳞鱼类、贝类、蟹和蠕虫。它们极为贪食，会咬食水中任何移动的小物体，甚至石头和卵石，这些东西常在其胃中发现。它们有时能长到很大，但通常重量为14至40 lbs.。

奶油鳕鱼

238. 配料。--1大片鳕鱼，1 oz.黄油，1个切碎的青葱，少许切碎的欧芹，1/4茶杯白色高汤，1/4品脱牛奶或奶油，面粉勾芡，卡宴辣椒和柠檬汁适量，1/4茶匙糖粉。

做法。--将鳕鱼煮熟，趁热剥成片；将黄油、青葱、欧芹和高汤放入炖锅，煮5分钟。搅入足量面粉勾芡，倒入牛奶或奶油。煨10分钟，加入卡宴辣椒和糖，如喜欢可加少许柠檬汁。将鱼放入酱汁中逐渐加热，但不要让它煮沸。盛入餐盘，配以炸面包丁作装饰。

时间。--稍多于1/2小时。平均费用，加奶油为2s.。

时令十一月至三月。

足量供3人食用。

注。--前一天的鱼余料非常适合做这道菜。

贝夏梅尔酱鳕鱼

239. 配料。--冷鳕鱼的任何余料，4汤匙贝夏梅尔酱(见酱汁),2 oz.黄油；胡椒和盐适量调味；炸面包，少许面包屑。

做法。--将鳕鱼仔细剥成片，去除所有鱼皮和鱼骨；将贝夏梅尔酱和黄油放入炖锅，在火上搅拌至黄油融化；加入调味料，放入鱼肉，与酱汁充分混合。在餐盘周围围一圈炸面包，放入鱼肉，撒上面包屑，淋上黄油。在火前或用烤铁板烤至棕色，配以切成花式形状的烤面包作装饰。

时间。--1/2小时。

平均成本(不含鱼)为6便士。

鳕鱼的栖息地。--这种鱼只见于世界北部海域，位于北纬45°至66°之间。它们大量聚集的地方是纽芬兰、新斯科舍、布雷顿角和新英格兰的沙洲。这些地方是它们最喜欢的栖息地，因为在那里它们能获得大量蠕虫，这是一种特别合它们口味的食物。据说它们喜欢这些地方的另一个原因，是这里靠近极地海域，它们会回到那里产卵。冰岛以北很少捕到鳕鱼，鱼群也从不南至直布罗陀海峡。在挪威海岸、波罗的海和奥克尼群岛外海能捕到很多鳕鱼，在发现纽芬兰之前，那里曾是主要的渔场之一。伦敦市场供应的鳕鱼，捕自英格兰东海岸的多格滩、韦尔滩和克罗默之间。

鳕鱼总管式

240. 配料。--2片鳕鱼，1/4 lb.黄油，少许切碎的青葱和欧芹；胡椒适量，1/4茶匙磨碎的肉豆蔻，若不喜其味可稍减；1/4个柠檬的汁。

做法。--将鳕鱼煮熟，可整条保留，或更好的是从骨上剥成片并去掉鱼皮。放入炖锅，加入黄油、欧芹、青葱、胡椒和肉豆蔻。慢慢融化黄油，务必小心不要让它变成油状。待全部混合均匀并彻底加热后，加入柠檬汁，即可上桌。

时间。--1/2小时。平均费用,2s.6d.；用冷鱼余料则为5d。

时令十一月至三月。

足量供4人食用。

注。--剩下的鳕鱼可以用来做这道菜。

捕捞鳕鱼的时令。--捕捞鳕鱼的最佳时令是从二月初到四月底；虽然每个捕鳕的渔夫一次只捕一条，但熟练的渔夫有时一天能捕四百条。这项工作极其劳累，既因鱼的重量，也因气候寒冷。

意式鳕鱼

241. 配料。--2片切花鳕鱼，1个青葱，1片切得极细的火腿，1/2品脱第107号白色高汤；如

喜欢，可加1/2茶杯奶油；盐适量；几滴大蒜醋，少许柠檬汁，1/2茶匙糖粉。

做法。--将青葱切碎，火腿切得极细，倒入高汤，煨15分钟。若颜色不佳，按上述比例加入奶油，用细筛过滤；调味，加入醋、柠檬汁和糖。现在将鳕鱼煮熟，取出中骨并去皮；完整地放入餐盘，不要弄碎，浇上酱汁。

时间。--3/4小时。平均费用，用鲜鱼为3s.6d.。

时令十一月至三月。

足量供4人食用。

鳕鱼的繁殖力。--我们在前面关于鱼类自然史的论述中，已经谈到这种鱼惊人的繁殖力；但在这里，我们再次看到大自然为满足人类需求所做的明智安排。这种鱼的消费量如此之大，令人惊讶的是它竟没有在很久以前就灭绝；若不是因为它奇妙的繁殖能力，那肯定会灭绝。“早在1368年，”克洛凯博士说，“阿姆斯特丹的居民就曾派渔民前往瑞典海岸；而在1792年第一季度，仅法国各港口就有210艘船出海捕鳕鱼。然而，每年各国投入这一行业的船只超过10,000艘，为商业界带来超过40,000,000条腌鳕鱼和干鳕鱼。如果在这个巨大的数字上，再加上深海大型有鳞鱼类对成群鳕鱼造成的浩劫，并考虑到

幼体被海鸟及其他海洋居民所毁灭，加之无数卵因意外而毁，发现如此庞大的数量仍然存在，并准备继续提供无穷无尽的供应，这简直是个奇迹。然而，当我们想起雌鱼每年一次能产下超过9,000,000个卵时，我们便不再感到惊奇了。”

烤鲤鱼。

242. 配料--1条鲤鱼，馅料，面包屑，1 oz.黄油，1/2 pint第105号高汤，1/2 pint波特酒，6条鲽鱼，2个切片洋葱，1片月桂叶，一束香草，面粉用于增稠，1个柠檬的汁；卡宴辣椒粉和盐适量；1/2茶匙糖粉。

做法。--将鲤鱼彻底清理干净后，用精细的肉馅填塞，然后缝好，以防馅料掉出。在鱼身上抹鸡蛋，撒上面包屑，放入深陶盘，将黄油化开后浇在面包屑上。加入高汤、洋葱、月桂叶、香草、葡萄酒和鲽鱼，烘烤1小时。将1 oz.黄油放入炖锅，融化后撒入足量面粉收干；倒入鲤鱼滤出的汤汁，经常搅拌，煮沸后加入柠檬汁和调味。将鲤鱼盛在盘中，用欧芹和切开的柠檬装饰，酱汁盛在酱汁船中上桌。

时间。--1-1/4小时。平均成本。很少购买。

时令三月至十月。

足量供1或2人食用。

[插图：鲤鱼。]

鲤鱼。--这种鱼栖息于淡水中，以蠕虫、昆虫、水生植物、小鱼、黏土或腐殖土为食。有些种类会洄游。它们的嘴很小，没有牙齿，鳃膜有三根鳃条。身体光滑，通常呈白色。鲤鱼生长和繁殖都很快，被认为是所有鱼类中最适合放养池塘的。它被称为河鱼之王，约三百年前首次引入我国。用它的鳔可制成一种胶，用它的胆汁可制成绿色颜料。

炖鲤鱼。

243. 配料--1条鲤鱼，盐，第105号高汤，2个洋葱，6粒丁香，12粒胡椒，1片肉豆蔻，1/4 pint波特酒，1/2个柠檬的汁，卡宴辣椒粉和盐适量，一束咸香草。

做法。--将鱼去鳞，清理干净，如果非常大，则将其分开；在鱼身上擦少许盐后放入炖锅，加入足够的高汤覆盖；加入香草、洋葱和香料，文火炖1小时，如果鱼非常大则稍久一些。小心地将鱼装盘，过滤汤汁，加入波特酒、柠檬汁和卡宴辣椒粉；煮沸一次，浇在鱼上，即可上桌。

时间。--1-1/4小时。平均成本。很少购买。

时令三月至十月。

足量供1或2人食用。

注。--此鱼可以清煮，配欧芹黄油上桌。鲢鱼和红点鲑可按上述方法烹制，鲦鱼和石斑鱼亦然。

鲤鱼的年龄。--据发现，这种鱼能活150年。剑桥大学伊曼纽尔学院花园里的池塘中，曾养着一条在那里生活了70年的鲤鱼，而格斯纳提到过一个活了100年的例子。此外，它们还能被驯化。史密斯博士在其《大陆游记》中谈到孔代亲王在尚蒂伊的府邸时说："那里最令人愉快的东西，是成群结队的巨大鲤鱼，因年岁而泛着银光，宛如银鱼，而且完全驯服；因此，每当有行人走近它们的水中居所时，它们便成群结队地游到岸边，彼此挤得跃出水面，乞求面包，而岸边总备有大量面包，专门用来喂它们。它们甚至允许人们用手抚摸。"

[插图：丘布鱼。]

[插图：炭火]

鲢鱼。--此鱼因其头部而得名，不仅在英国，在其他国家也是如此。它是一种河鱼，形似鲤鱼，但稍长。其肉质不甚受推崇，较为粗糙，且非当令时多细小毛骨。头和喉部是最佳部位。鱼卵亦佳。

红点鲑。--这是最美味的鱼之一，被一些人认为优于鲑鱼。它栖息于多山国家的深湖中。其肉丰腴色红，

且富含脂肪。最大最好的品种见于威斯特摩兰的湖泊中，因其被视为珍馐，常被装罐保存。

鲦鱼，或称 dare。--这种鱼成群活动，通常不超过十英寸长；不过，据林奈说，它能长到一英尺半长。它栖息于深水中，靠近桥桩处，那里水流平缓，水底为砾石、沙或黏土；也栖息于有遮阴的深坑、睡莲叶下，以及涡流激起的泡沫之下。在温暖的月份，可在溪流附近的浅滩上成群见到它们。它们大约在四月底当令，此后逐渐变佳，直到二月达到最佳状态。在那个月份，刚捕上来、剖开(crimped)并烤制的鲦鱼，据说比新鲜鲱鱼更为可口。

石斑鱼。--此鱼遍布欧洲及亚洲西部，栖息于深而静的河流中。其重量鲜有超过一磅半者，时令为九月至三月。在英国数量丰富，最佳者捕于泰晤士河。谚语“as sound as a roach”(像石斑鱼一样健康)源于此鱼的法语名称*roche*，该词亦有岩石之意。

[插图：鲦鱼。]

[插图：蟑螂。]

烹制螃蟹

244. 配料--1只蟹，2汤匙醋，1汤匙油；盐、白胡椒和卡宴辣椒粉适量。

做法。--将壳中物取出，将蟹肉与上述配料充分混合，放回大壳中。以切好的柠檬片和欧芹装饰。如甚喜油，可增加用量。(见彩色图版I。)

平均成本，从10d.到2s。

四季皆宜；但五月、六月和七月品质稍逊。

足量供3人食用。

如何挑选蟹。--中等大小的蟹最佳；蟹如龙虾一样，应以其重量判断；若轻则肉少水多。

热蟹。

245. 配料--1只蟹，肉豆蔻、盐和胡椒适量，3 oz.黄油，1/4 lb.面包屑，3汤匙醋。做法。--将蟹煮后，从壳中取出蟹肉，与肉豆蔻和调味混合。将黄油切成小块，加入面包屑和醋。全部混合，放入大壳中，在火前或用法式烤炉烤至金黄。

时间。- 1小时。平均成本，从10d.到2s.

时令全年；但五月、六月和七月品质较差。份量供3人食用。

[插图：螃蟹。]

蟹族。——这一动物部落的整个身体都覆盖着坚硬而强壮的壳，它们主要生活在

在海中。不过，有些栖息于淡水，还有少数生活在陆地上。它们的食物多种多样，包括水生或海生植物、小鱼、软体动物或尸体。黑爪种类见于欧洲和印度的岩石海岸，也正是被送上我们餐桌的那一种，作为食物，它比该类群中的许多其他种类更受推崇。它们历史中最显著的特征，是换壳以及断螯的再生。前者每年发生一次，通常在圣诞节与复活节之间，

此时螃蟹退入岩石的洞穴中，或藏在大石头下面。渔民说，它们会被关在罐子或篮子里连续生活好几个月，除了从海水中收集到的东西外别无其他食物；而且，即使在这种情况下，它们的重量也不会减少。寄居蟹是该物种中的另一种，其独特之处在于，由于自身没有壳，它会占据其他动物遗弃的壳。古人已知这一情况，奥皮安的下述诗句中便有所提及：--

隐士鱼，未受自然之铠甲庇护，留下

无助而弱小，靠无害的窃取变得强壮。它们胆怯地漫步，气喘吁吁地期盼着某条新覆鳞的鱼的残壳；或那些空卧沙滩、最初合法主人已不复存在的壳。它们欣然占据空室，将借来的壳视为自己的家园；扭曲柔软肢体以适应弯曲的壳，

并大胆地与甲壳类为伍。

小龙虾。

246. 小龙虾应投入沸水中，水中已加入适量盐和少许醋调味。煮熟后(约需1/4小时)，取出沥干。待其冷却，排列于餐巾上，以大量双份欧芹装饰。

注。--此鱼常用于装饰煮火鸡、煮鸡、小牛头、大菱鲆及各种煮鱼。

罐装小龙虾。

247. 配料--100只小龙虾；肉豆蔻粉、胡椒和盐适量，2 oz.黄油。

做法。--将虾在盐水中煮，取出所有虾肉，在研钵中捣成糊状。捣制过程中逐渐加入黄油，拌入香料和调味。装入小罐中，倒入澄清黄油，小心排除空气。

时间。--小龙虾煮15分钟。平均费用,2先令9便士。

时令全年皆宜。

约翰·多里

248. 配料--每加仑水配1/4磅盐。

做法。--此鱼被大多数人视为珍馐，烹制方法与大菱鲆相同，其

紧实度相似，但不及大菱鲆肥美。彻底清洗并切去鱼鳍；放入鱼锅，加冷水覆盖，按上述比例加盐。逐渐煮沸，文火炖1/4小时，若鱼非常大则稍久一些。盛于热餐巾上，以切好的柠檬和欧芹装饰。应配龙虾酱、鲽鱼酱或虾酱及清融黄油上桌。

时间。--水沸腾后，根据大小煮1/4至1/2小时。

平均费用,3先令至5先令。时令全年，但九月至一月最佳。

注。- 小约翰·多里非常好，烤制。

[插图：约翰多利鱼。]

海鲂，或称约翰多利鱼。--此鱼呈淡金黄色，通常罕见，但有时在德文郡和康沃尔郡海岸大量捕获。它极受餐桌推崇，烹制后肉质呈美丽的洁白色。刚捕到时肉质坚韧，作为底栖鱼，烹制前存放两三天甚至三天并无大碍。

煮鳗鱼。

249. 配料--4条小鳗鱼，足以覆盖的水；一大束欧芹。

做法。--选用小鳗鱼煮制；放入炖锅，加欧芹和刚好覆盖的水；文火炖至软嫩。取出，浇上少许欧芹黄油，

并盛一些在汤盅里。

时间。- 半小时。平均成本，每磅6便士。

时令从六月到三月。

足量供4人食用。

[插图：鳗鱼。]

鳗鱼族。--无足目，即骨鳃腹鳍鱼类，鳗鱼构成林奈分类的第一个族，其总体外观和习性在某些情况下非常接近蛇类。它们头部光滑，皮肤黏滑，通常裸露，或覆盖着细小、柔软且稀疏的鳞片，几乎不可见。身体细长，据信完全以动物性物质为食。约有九个物种，大多见于海洋。其中一种栖息于我们的淡水中，另外三种偶尔造访我们的海岸。

炖鳗鱼。

250. 配料--2磅鳗鱼，1品脱浓郁高汤，编号

104,1个洋葱，3瓣丁香，一片柠檬皮，1杯波特酒或马德拉酒，3汤匙奶油；面粉勾芡；辣椒粉和柠檬汁适量。

做法。--将鳗鱼洗净去皮，切成约3英寸长的段；撒上胡椒和盐，放入炖锅中；倒入高汤，加入插了丁香的洋葱、柠檬皮和葡萄酒。文火炖1/2小时，或稍长一些，然后

小心地将它们盛到盘子上，保持温热。滤出肉汁，在奶油中搅入足量面粉使其浓稠；全部混合，煮2分钟，加入辣椒粉和柠檬汁；浇在鳗鱼上即可上桌。

时间。- 3/4小时。此份量的平均成本为2先令3便士。

时令从六月到三月。

足量供5或6人食用。

普通鳗鱼。--已知这种鱼经常离开其原生水域，在夜间或临近黄昏时出发，越过草地漫游探险，寻找蜗牛及其他猎物。它有时也会迁往孤立的水塘，显然只是为了享受更换居所所能带来的乐趣。这自然解释了为何在从未被怀疑含有鳗鱼的水域中会发现鳗鱼。鳗鱼的这种游荡习性早已为博物学家所知，而从以下诗句来看，古人似乎也已了解：--

> “于是那披甲的龟，与漫游的鳗鱼，常悄然潜近邻近的滩岸。”

二
。

251.配料。--2磅中等大小的鳗鱼，1品脱中等高汤，第105号，1/4品脱波特酒；盐、辣椒粉和肉豆蔻适量；1茶匙鲠鱼精，1/2个柠檬的汁。

做法。--将鳗鱼洗净、擦净并彻底清理干净；切成

切成3英寸长的段，放入浓盐水中浸泡1小时；用布擦干，炸至棕色。将高汤与鳗鱼的头尾一起煮，炖1/2小时；滤出，加入所有其他配料。放入鳗鱼，文火炖1/2小时，即可上桌。

时间。--2小时。平均成本,1先令9便士。

时令从六月到三月。

足量供5或6人食用。

炸鳗鱼

252. 配料--1 lb.鳗鱼，1个鸡蛋，少许面包屑，热猪油。

做法。--将鳗鱼洗净，切成3英寸长的段，修整并擦得非常干；撒上面粉，抹上蛋液，裹上面包屑；在热猪油中炸至漂亮的棕色。如果鳗鱼较小，可将其卷成圆形，而不切段。用炸欧芹装饰。

时间。--20分钟，或稍短一些。平均成本，每磅6便士。

时令从六月到三月。

注。- 颌针鱼可以像鳗鱼一样处理，或烤或烘。

鳗鱼的繁殖力。--“有一次，”安德森博士在《蜜蜂》中说道，“我到阿伯丁郡迪河畔一位朋友家做客，常常喜欢在河岸边散步。有一天，我注意到一个像黑色

一条线沿着水边极浅处移动。closer inspection 后，我发现这是一群幼鳗，紧密聚集在一起，表面看去像一条连续的身体，逆流敏捷地向上游动。为避免水流冲击造成的阻滞，它们全程紧贴水边行进，顺着河流的每一处弯曲和蜿蜒。在河湾和静水处，鱼群宽度扩展，有时宽近一英尺；但当它们绕过水流强劲的岬角时，被迫缩小占据的空间，紧贴岸边，奋力挣扎直到通过。这群鳗鱼日夜不停地持续前行了数周。它们的行进速度大约为每小时一英里。虽然这些动物非常活跃敏捷，但很容易捕获。它们是各方面发育完全的鳗鱼，但长度不超过两英寸。我估计这群鳗鱼平均宽度不少于十二至二十条；因此通过的总数必定非常庞大。它们从何处来、往何处去，我不得而知；但我看到此景的地点距海六英里。

鳗鱼派。

253.配料。--1磅鳗鱼，少许切碎的欧芹，1个青葱；磨碎的肉豆蔻；胡椒和盐适量；1/2个柠檬的汁，少量馅料，1/4品脱贝夏梅尔酱(见酱汁部分)；千层酥皮。

做法。--将鳗鱼去皮洗净，切成2英寸长的段

切成段，用馅料铺在馅饼盘底部。放入鳗鱼，撒上欧芹、青葱、肉豆蔻、调味料和柠檬汁，盖上千层酥皮。烤1小时或稍长一些；将贝夏梅尔酱加热，倒入馅饼中。

时间。--略多于1小时。

时令八月至三月。

领状鳗。

254.配料。--1条大鳗鱼；胡椒和盐适量；2片肉豆蔻，2瓣丁香，少许极细研碎的多香果，6片鼠尾草叶，以及一小束切得极细的香草。

做法。--将鳗鱼去骨去皮；剖开，撒上配料，注意香料要研得极细，香草要切得极碎。卷起来，用一条宽布带扎紧，放入加了少许盐和醋的水中煮至软嫩。可整条上桌，也可切成片；冷却后，鳗鱼应保存在煮它的汤汁中，但需再加少许醋。

时间。- 2小时。平均成本，每磅6便士。

时令八月至三月。

鳗鱼的栖息地。--通常位于泥中、杂草间、树根或树桩下，或河岸及河底的洞穴中。它们在这里常常长得极大，有时重达十五或十六磅。除了夜间，它们很少从藏身之处出来；

而在冬天，由于它们对寒冷极为敏感，会深深埋入泥中。

鞑靼鳗鱼。

255.配料。--2磅鳗鱼，1根胡萝卜，1个洋葱，少许面粉，1杯雪利酒；盐、胡椒和肉豆蔻适量；面包屑，1个鸡蛋，2汤匙醋。

Mode。--将黄油抹在炖锅底部；把胡萝卜和洋葱切碎，在火上翻炒5分钟；撒入少许面粉，加入葡萄酒和调味，煮1/2小时。将鳗鱼去皮洗净，切成块，放入其他配料中，炖至软嫩。煮好后取出，放凉，裹上蛋液和面包屑，炸至漂亮的棕色。装盘，浇上辣味酱汁，趁热上桌。

时间。--1-1/2小时。平均成本,1先令8便士，不含辣味酱汁。

当令从八月到三月。足够5或6人食用。

鳗鱼的贪食。--我们在约翰·霍金斯爵士对艾萨克·沃尔顿的一条注释中看到，他知道养在池塘中的鳗鱼常常捕食鸭子。在他特威克纳姆住所附近的一条运河中，他自己就丢失了许多小鸭子；在排水清理时，在泥中捕到了大量大鳗鱼。当剖开其中一些时，在它们的胃中发现了未消化的、成为其牺牲品的鸭科动物的头。

鳗鱼水手式

256.配料。--5或6个小洋葱，几个蘑菇(如能获得)；盐、胡椒和肉豆蔻适量；1片月桂叶，1/2品脱波特酒，1/2品脱中等高汤，第105号；黄油和面粉用于勾芡；2磅鳗鱼。

做法。--用黄油涂抹炖锅，撒入少许面粉，加入切得很小的洋葱，略煎至棕色，放入所有其他配料。将鳗鱼洗净，切成3英寸长的段；放入炖锅，文火炖1/2小时。在盘子周围摆一圈面包丁或烤面包片；将鳗鱼在中央堆成金字塔形，浇上酱汁。趁热上桌。

时间。--3/4小时。此份量的平均成本为1先令9便士。

当令从八月到三月。足够5或6人食用。

鳗鱼顽强的生命力。--没有哪种鱼像它这样生命力顽强。即使去皮切段后，各部分仍会继续活动相当长的时间，也没有哪种鱼离开水后能活这么久。

[插图：七鳃鳗。]

七鳃鳗。--在罗马人那里，这种鱼在鱼类中占有相当高的地位，而在不列颠，它在各个时期都深受公众青睐。它是英格兰亨利一世之死的原因，他吃了太多七鳃鳗，导致消化不良发作，最终夺去了他的性命。它栖息于海洋，溯河而上，主要在冬末，在淡水中度过几个月后，

又返回其海洋居所。它在三月、四月和五月最为当令，但有些人认为它是不健康的食物，尽管另一些人视其为美味佳肴。其烹制方法与鳗鱼相同。

鱼和牡蛎派。

257.配料。--任何吃剩的冷鱼，如鳕鱼或黑线鳕；2打牡蛎，胡椒和盐适量，与鱼量相称的面包屑；1/2茶匙磨碎的肉豆蔻，1茶匙切碎的欧芹。

做法。--将鱼肉去骨，在馅饼盘中铺一层，撒上胡椒和盐；然后铺一层面包屑、牡蛎、肉豆蔻和切碎的欧芹。重复此过程直至盘中装满。可以用面包屑做覆盖层，应烤至棕色；或用酥皮，切成细长条，交叉铺在鱼上，先在边缘围一圈面皮。在盖上顶盖之前，倒入一些融化的黄油或少许稀薄的白酱汁以及牡蛎汁，然后烘烤。

时间。--如用熟鱼制作，1/4小时；如用鲜鱼和千层酥皮制作，3/4小时。

平均费用,1先令6便士。

时令从九月到四月。

注。--将任何冷鱼剥成片，加入几个牡蛎，用胡椒和盐调味，盖上土豆泥，即可做成一道不错的小菜；烤1/4小时即可。

鱼饼。

258.配料。--任何吃剩的冷鱼，1个洋葱，1束香草；盐和胡椒适量，1品脱水，等量的面包屑和冷土豆，1/2茶匙欧芹，1个鸡蛋，面包屑。

模式。--将鱼肉从鱼骨上剔下，把鱼骨连同鱼头和鱼鳍放入炖锅，加水；加入胡椒和盐、洋葱和香草，用文火慢炖约2小时以制肉汁；将鱼肉切碎，与面包屑和冷土豆充分混合，加入欧芹和调味；用蛋清将全部混合物做成蛋糕状，刷上蛋液，裹上面包屑，炸至浅棕色；滤出肉汁，浇在上面，用文火慢炖1/4小时，小心搅拌一两次。趁热上桌，用柠檬片和欧芹装饰。

时间 - 做好肉汁后，半小时。

煮比目鱼。

259.配料。--足量水以没过鲽鱼，盐按每加仑6盎司的比例，少许醋。

做法。--在锅中放入足量水以没过鲽鱼，放入鱼，按上述比例加入盐和醋，煮沸后，非常文火地炖5分钟。不可大火沸腾，否则鱼会碎。配清融黄油，或欧芹黄油上桌。

时间。- 水沸腾后，5分钟。

平均成本，每个3便士。

时令八月至十一月。

[插图：比目鱼。]

鲽鱼--此鱼属于通常称为扁鱼的鱼族，在它们之中一般评价最低。它栖息于海洋和河流之中，在池塘里也能生长良好。在英国海岸非常丰富，伦敦市场大量消费。它被认为易于消化，泰晤士河的鲽鱼被视为一种精美的鱼。

炸比目鱼

260. 配料--比目鱼、鸡蛋和面包屑；煮沸的猪油。

做法--将鱼清洗干净，在需要烹制前两小时，用盐里外揉搓，使其紧实；洗净并擦得非常干，蘸上蛋液，撒上面包屑；用滚沸的猪油煎炸，盛在热餐巾上，用酥脆的欧芹装饰。

时间--根据大小，5至10分钟。平均成本，每条3便士。

时令八月至十一月。

充足，每人1份。

轴销。

261. 配料--足够所用鱼量的蛋液和面包屑；热猪油。

做法--不要刮去鱼鳞，而是取出鱼鳃和内脏，彻底清洗干净；擦干，撒上面粉，蘸上蛋液，撒上面包屑。煎至漂亮的棕色。

时间。--3或4分钟。

平均成本。很少购买。

时令三月至七月。

充足，每人3份。

[插图：鲋鱼。]

鲋鱼--这是一种淡水鱼，属于鲤鱼属，见于平静的溪流和湖泊中。它曾受到希腊人的高度珍视，在罗马是晚餐开始时油炸供食的。它在法国和德国都很丰富；在英国的一些河流中既优质又数量众多。其肉质紧实，风味良好，易于消化。

鲂 ，或鲂 鱼。

262. 配料--1条鲂鳜，每加仑水6盎司盐。

做法。--将鱼彻底洗净，切去鱼鳍；备好加有上述比例食盐的沸水；将鱼放入，非常轻柔地煨煮半小时。应配以欧芹黄油或鲽鱼酱汁上桌。

时间。--1/2小时。

平均成本。很少购买。

当令期为十月至三月，但十月最为完美。足够，中等大小的一条供2人食用。

注--此鱼常填入馅料后烘烤。[插图：鲔鱼。]

鲔鳃--福斯塔夫说："如果我不为我的士兵感到羞耻，我就是一条腌鲔鳃"，这表明这种鱼在英国早已为人所知。它在英国海岸非常常见，是一种极佳的食用鱼。

烤鳕鱼。

263. 配料--一份上好的馅料(见馅料)，适量黄油，蛋液和面包屑。

做法--刮鳞并清洗鱼，不要开膛太大；填入一份精美的细馅料，将切口缝好。刷上蛋液，撒上面包屑，经常淋浇黄油。用欧芹和切开的柠檬装饰，配以漂亮的金棕色肉汁、原味融化黄油或鲽鱼酱汁供食。可以省略蛋液和面包屑，在鱼上放几块黄油。

时间。--大条黑线鳕，3/4小时；中等大小，1/4小时。

时令八月至二月。

平均成本,9便士起。

注--黑线鳕可切成鱼柳，裹上蛋液和面包屑，煎至漂亮的金棕色；用酥脆的欧芹装饰。

[插图：黑线鳕。]

黑线鳕--这种鱼成群结队地洄游，约在隆冬时节到达约克郡海岸。它栖息于欧洲北部海域，但不进入波罗的海，地中海也没有它的踪迹。在身体两侧、鳃的后方，它有一个暗斑，迷信说法称这是圣彼得从这种鱼口中取出税银时留下的拇指和食指印痕。

煮鳕鱼

264. 配料--足以淹没鱼的水；每加仑水加1/4 lb.盐。

做法--刮去鱼鳞，取出内脏，彻底洗净，放入锅中，加足量水和上述比例的盐。轻柔地微沸煮15至20分钟，如果鱼很大则稍久一些。对于小黑线鳕，将尾巴塞入嘴中，放入滚沸水中。10至15分钟即可煮熟。配以原味融化黄油或鲽鱼酱汁供食。

时间。--大条黑线鳕，1/2小时；小条，1/4小时，或稍短一些。

平均成本,9便士起。

时令八月至二月。

黑线鳕的重量--黑线鳕很少长得很大。一般来说，它们重量不超过两三磅，大小不超过十或十二英寸。这样的被视为非常鲜美；但也曾捕到三英尺长的，

当它们的肉质粗糙时。

鳕鱼干

–
。

265. 干黑线鳕应在明净的火前或火上逐渐加热透彻。上桌前在表面抹一小块黄油。

二
。

266. 配料--1条大而厚的黑线鳕，2片月桂叶，1小束香草，别忘了欧芹，少许黄油和胡椒；滚沸水。

做法--将黑线鳕切成方块，用热水烫热一个盆，将热水倒出。放入鱼、月桂叶和香草；倒入滚沸水淹没；盖上盘子以保持蒸汽，静置10分钟。取出鱼块，放入热盘中，抹上黄油和胡椒，即可供食。

时间--10分钟。当令期任何时候均可，但冬季最佳。

芬南黑线鳕--这是普通黑线鳕经腌制和干燥而成，得名于苏格兰阿伯丁附近的渔村芬德霍恩，那里这门技艺早已达到完美。黑线鳕在那里悬挂一两天，用泥炭烟熏，然后即可烹制，被苏格兰人视为一大美味。在伦敦，人们用木醋酸液洗鱼来仿制，

并将其悬挂在干燥处数日。

红鲱鱼，即雅茅斯熏鲱鱼。

267. 烹制这些鱼的最佳方法是在鱼皮上横切几刀，因为这样它们就不需要在火上烤那么久，而且比剖开的要好得多。硬鱼卵在研钵中与少许鳀鱼一起捣碎，涂在吐司上，是一道美味的小菜。如果非常干，在烹制前用温水浸泡1小时。

红鲱鱼--红鲱鱼在盐水中浸二十四小时，然后取出挂在专门设置的熏制房中。在它们下面点燃一堆柴火，当它们熏制和干燥充分后，装入桶中运输。

烤白鲱鱼。

268. 配料--12条鲱鱼，4片月桂叶，12粒丁香，12粒多香果，2小片肉豆蔻衣，适量卡宴辣椒和盐，足够的醋以注满盘子。

做法。--取鲱鱼，去头、去内脏。将鱼头尾交替放入馅饼盘中，每层之间撒上上述配料。用醋浸没鱼，烘烤1/2小时，但须待完全冷却后方可使用。可将鲱鱼沿正面剖开，取出脊骨，再合拢。以此法烹制的西鲱极为美味。

时间。--半小时。

平均成本，每个1便士。

如何挑选鲱鱼--这种鱼的鳞片越多，越能说明其新鲜。它还应有明亮银色的外观；但如果头部附近发红，则表明它已死去一段时间。

[插图：鲱鱼]

鲱鱼。--鲱鱼族群在北方最高纬度地区最为丰富，在那里它们找到安静的栖息之所，并免受众多敌人的侵扰。它们在此大量繁殖，成群结队地从冰封海域游出，造访大深海的其它区域。六月间，它们出现在设得兰附近，由此下行至奥克尼，在那里分群，环绕大不列颠和爱尔兰诸岛。英国主要的鲱鱼渔场位于苏格兰和诺福克海岸外；捕鱼始终使用渔网，通常在夜间布网；因为若在白天张网，据说会把鱼吓跑。鲱鱼一离开水面即死。因此有了俗语“死得像条鲱鱼”的由来。

基格里。

269. 配料--任何冷鱼，1茶杯煮熟的米饭，1 oz.黄油，1茶匙芥末，2个半熟蛋，适量盐和卡宴辣椒。

做法--仔细将鱼肉从骨头上剔下，与其他配料混合，趁非常热时供食。用量可根据所用鱼量调整。

时间。- 米饭煮沸后 1/4 小时。

平均成本，5便士，不含鱼。

煮龙虾

270. 配料--每加仑水配1/4 lb.盐。

Mode。- 买活龙虾，挑选那些沉重且动作有力的，这是新鲜的标志。如果壳上结了硬垢，说明它们已经老了：中等大小的龙虾最好。准备一锅按上述比例加盐的沸水；放入龙虾，根据大小保持快速煮沸20分钟至3/4小时，不要忘记撇去浮沫。如果煮得太久，肉会变得丝状；如果煮得不够，虾卵不会变红：必须非常注意以避免这种情况。用少许黄油或甜油涂抹壳面，然后再擦掉。

时间。--小号龙虾，20分钟至1/2小时；大号同上，1/2至1/3小时。

平均成本，中号，1先令6便士至2先令6便士。

时令全年皆有，但三月至十月最佳。

挑选龙虾的方法。--这种甲壳类动物，如果是活煮的(本应如此)，尾部会有一定的硬度，如果轻轻抬起，会弹回。然而，在这样检验时必须小心；因为如果把尾巴直接拉直，它就不会弹回；这时可能会被判定为劣质，而实际上可能并非如此。为了品质好，龙虾应该相对于其体积来说较重；如果轻，就会水汪汪的；中等大小的总是最好的。小号龙虾最便宜，非常适合做酱汁。

煮龙虾时，从锅中取出后立即在壳上抹少许黄油或沙拉油，外观会大为改善。

[插图：龙虾。]

龙虾。--这属于蟹类，发现于大不列颠的大部分岩石海岸。有些是用手捕捉的，但大多数是用笼子捕捉的，笼子起到陷阱的作用，由柳条制成，用内脏作诱饵。它们的形状像铁丝捕鼠器；所以龙虾一旦进入，就再也出不来了。它们被系在绳子上沉入海中，用浮标标记位置。这种鱼非常多产，将卵产在沙中，很快孵化。在挪威海岸，它们非常丰富，英国大都市的供应主要来自那里。它们相当不易消化，作为食物，并不像人们通常认为的那样有营养。

热龙虾。

271. 配料。--1只龙虾，2 oz.黄油，肉豆蔻末；盐、胡椒和捣碎的肉豆蔻衣，适量；面包屑，2个鸡蛋。

做法。--将龙虾肉与黄油和调味料一起捣成光滑的糊状，加入少许面包屑。打散鸡蛋，将整个混合物做成龙虾的形状；将虾卵捣碎，撒在上面。烘烤1/4小时，上桌前将尾壳和身壳盖在上面，小爪放在下面，使其形似龙虾。

时间。- 1/4小时。平均费用,2先令6便士。

时令任何时候皆宜。

足量供4或5人食用。

龙虾沙拉。

272. 配料。--1只雌龙虾，莴苣，菊苣，小份沙拉(凡当令者皆可)，少许切碎的甜菜根，2个煮硬的鸡蛋，几片黄瓜。调味汁：等量的油和醋，1茶匙调制好的芥末，2个蛋黄；辣椒粉和盐适量；3茶匙鲽鱼酱。这些配料应搅拌至完全光滑，形成奶油状的酱汁。

Mode。- 洗净沙拉，用布包住甩干。将生菜和菊苣切碎，倒上调味汁，轻轻撒入小沙拉。将龙虾身上的碎肉与所有材料充分混合；从壳中取出肉，切成漂亮的方形小块，一半放入沙拉，另一半留作装饰。将2个煮熟的鸡蛋的蛋黄与蛋白分开；将蛋白切得很细，将蛋黄过筛，然后也将内部的虾籽过筛。将沙拉轻轻摆放在玻璃盘中，先装饰一排黄瓜片，然后交替摆放龙虾块、蛋黄和蛋白、虾籽和甜菜根，分成小束摆放，使颜色形成良好的对比。

平均费用，3先令6便士。足够4至5人食用。

时令为四月至十月；全年皆可得，但冬季沙拉稀少且昂贵。

注。--几只小龙虾能为龙虾沙拉增添美观的装饰。

龙虾的壳。--与其同类一样，龙虾每年蜕壳。在蜕去旧壳之前，它显得病态、倦怠、不安，但数日之内便完全披上新的铠甲。然而，在它处于无防御状态时，它会寻找一处僻静之地，静静躺卧不受打扰，以免遭到那些仍裹着甲壳的同类的可怕吞噬。

龙虾(法式做法)

273. 配料。--1只龙虾，4汤匙白色高汤，2汤匙奶油，捣碎的肉豆蔻衣和辣椒粉适量；面包屑。

做法。--将肉从壳中取出，切成小方块；将高汤、奶油和调味料放入炖锅中，加入龙虾，小火煨6分钟。盛在清洗干净的壳中，壳边围以千层酥皮；上面覆盖面包屑，放上小块黄油，在火前或用电热铁板烤至金黄。

时间。- 1/4小时。平均费用,2先令6便士。

时令任何时候皆宜。

龙虾的迅捷。--在其生存环境中，龙虾能以其腿或小爪快速奔跑，若受惊，则以尾朝前弹跳至相当远的距离，“甚至，”据说，“如飞鸟般迅捷。”渔夫曾见它们以惊人的速度跃过约三十英尺。受惊时，它们会弹跳，

如同阿尔卑斯山的岩羚羊一般，稳稳落在它们选定的落脚点上。

龙虾咖喱(一道主菜)。

274. 配料。--1只龙虾，2个洋葱，1 oz.黄油，1汤匙咖喱粉，1/2 pint中等高汤，第105号，1/2个柠檬的汁。

做法。--将肉从壳中取出，切成整齐的方块；用黄油将洋葱炸至浅棕色，拌入咖喱粉和高汤，煨至浓稠，然后放入龙虾；将全部慢慢炖1/2小时，不时搅拌；上桌前加入柠檬汁。配以煮好的米饭，与其他咖喱菜肴相同。

时间。--总共3/4小时。平均成本，3先令。

时令任何时候皆宜。

龙虾肉饼(一道主菜)。

275. 配料。--1只大雌龙虾，1 oz.新鲜黄油，1/2盐匙盐，捣碎的肉豆蔻衣，肉豆蔻末，辣椒粉和白胡椒适量，鸡蛋和面包屑。

Mode。- 从壳中取出肉，与黄油一起在研钵中捣碎，逐渐加入肉豆蔻和调味料，充分混合配料；全部打成光滑的糊状，加入少许虾卵；将混合物分成大小相等的块，塑成肉排形状。它们不应太厚。刷上蛋液，撒上面包屑，在每个上面插一小段小钳；在沸腾的猪油中炸至漂亮的棕色，在火上用筛子沥干。

翻转；整齐地摆放在盘中，将贝夏美酱汁浇在中间，但不要浇在肉排上。

时间。--肉饼做好后约8分钟。

这道菜的平均成本为2先令9便士。

时令全年皆宜。份量足够5至6人食用。

古人烹制龙虾的方法。--在古代，此鱼上桌时，沿纵向剖开，填入由芫荽和胡椒制成的肉汁。然后放在烤架上慢慢烤制，同时用同样的肉汁不断浇淋，使肉质浸透滋味。

龙虾的烹制

276. 龙虾煮好后，抹上少许沙拉油，再擦去；将身体与尾部分开，掰下大螯，在关节处敲裂，不要损伤虾肉；将尾部对半剖开，整齐地摆放在盘中，身体竖立在中央，以欧芹装饰。(见彩色图版H。)

龙虾酥盒(一道主菜)。

277. 配料。--碎龙虾肉，4汤匙贝夏美酱汁，6滴鳀鱼酱，柠檬汁，辣椒粉适量。

做法。--将千层酥皮铺在馅饼模中，每个放入一小块面包：盖上酥皮，刷上蛋液，烘烤至浅色。取所需量的龙虾，将

肉切得极细，加入上述配料；在火上搅拌6分钟；取下馅饼盖，取出面包，填入混合物，再盖上盖子。

时令任何时候皆宜。

龙虾的恋乡之情。--据说这种动物对海中某些特定区域有着强烈的依恋，此事在以下诗句中被传颂：--

> “忠实的龙虾珍视家园胜过一切，蔑视异乡的海岸与未知的
> 海域。纵使残忍之手将流放者驱逐，迫使囚徒离开故土，一
> 旦获释，它仍会焦急地寻觅，找到熟悉的岩石，返回家园；
> 在异海不学新俗，
>
> 但惯常的食物和家教礼仪却令人愉悦。

罐装龙虾

278. 配料。--2只龙虾；调味料适量，包括肉豆蔻、捣碎的肉豆蔻衣、白胡椒和盐；1/4 lb.黄油，3或4片月桂叶。

做法。--小心地将肉从壳中取出，但不要切碎。在盘底放些黄油，将龙虾尽可能均匀地放入，月桂叶和调味料夹在中间。覆以黄油，在温火烤箱中烘烤3/4小时。烤好后，将全部沥在筛子上，将肉块放入腌罐中，周围撒上调味料。冷却后，浇上澄清黄油，若调味极重，可保存一些

时间。

时间。- 3/4小时。此份量的平均成本为4先令4便士。

时令任何时候皆宜。

注。--罐装龙虾可冷食，或做成烩菜配奶油酱汁。

龙虾如何进食。--龙虾大螯的钳子上有瘤状突起，另一只螯则始终呈锯齿状。它用前者牢牢抓住海底植物的茎秆，用后者极其灵巧地切割和切碎食物。渔夫所称的有瘤的或麻木的螯，有时在右有时在左，并无定规。

烤鲭鱼。

279. 配料。--4条中等大小的鲭鱼，一份精美的细腻馅料(见馅料),3 oz.黄油；胡椒和盐适量。

做法。--将鱼清理干净，取出鱼卵，填入馅料，将切口缝好。撒上面粉，放入盘中，头尾交替排列，连同鱼卵；每层之间放些小块黄油、胡椒和盐。烘烤1/2小时，配清融黄油或总管酱汁食用。

时间。--1/2小时。此份量的平均成本为1先令10便士。

时令四月至七月。

足量供6人食用。

注。--烤鲭鱼可按烤鲱鱼(见第268号)的同样方法制作，也可用葡萄酒炖制。

鲭鱼的重量。--此鱼最大重量很少超过2 lbs.，而通常长度在14至20英寸之间。它们离开生存环境后几乎立即死亡，并在短时间内发出磷光。

煮鲭鱼。

280. 配料--每加仑水配1/4磅盐。

做法。--将鱼腹内彻底洗净，放入锅中，加入足量的水没过鱼，并按上述比例加盐；逐渐加热至煮沸，撇净浮沫，再用文火慢煮至熟；将鱼盛在热餐巾上，头尾交替摆放，并以茴香作点缀。煮鲭鱼通常佐以茴香酱汁和清融黄油；但有时也配以刺山柑酱汁或鳀鱼酱汁。(见彩色图版，F。)

时间。--水煮沸后10分钟；较大的鲭鱼可适当延长时间。

平均成本，从4便士起。

时令四月至七月。

注。--若想变换花样，可将鲭鱼切成鱼柳，煮熟后浇上欧芹和黄油；此外，还可另盛一些放在汤碗中上桌。

烤鲭鱼。

281. 配料--适量的盐和胡椒，少量的
油。

方式。--鲭鱼若打算炙烤，绝不可水洗，只需取出鱼鳃和内脏后擦拭得非常干净干燥即可。剖开鱼背，放入少许胡椒、盐和油；置于明火上炙烤，两面翻动，鱼背也要翻烤。烤熟后，鱼肉即可与鱼骨分离，小鲭鱼大约需要15分钟。将少许欧芹切碎，与黄油、适量胡椒和盐以及少许柠檬汁调匀，填入鱼背。在黄油尚未完全融化前上桌，配以一盅*maître d'hôtel*酱汁。

时间。--小鲭鱼15分钟。平均费用,4便士起。

时令四月至七月。

[插图：鲭鱼。]

鲭鱼。--这不仅是我们所拥有的体型最优雅的鱼类之一，也是刚从海中捞出时色彩最为美丽的鱼类之一。死亡在某种程度上会削弱其色彩的鲜艳光辉，但并不会完全抹去。它成群结队、数以万计地游至大不列颠海岸，约在三月出现在兰兹角外海；四月在德文郡的海湾；五月初在布莱顿外海；约六月初在萨福克海岸。在奥克尼群岛，它们可见至八月；但最大的渔场位于英格兰西海岸。

如何挑选鲭鱼。--挑选这种鱼时，购买者主要应根据其

外观的光泽来判断。若呈透明、银白色泽，则鱼肉良好；若头部附近发红，则不新鲜。

鲭鱼柳

282. 配料。--大鲭鱼2条，黄油1 oz.，切碎的香草1小束，中等高汤(第105号)3大匙，贝夏美酱汁(见酱汁类)3大匙；盐、卡宴辣椒粉和柠檬汁适量。

做法。--将鱼洗净，切成鱼柳；将香草焯水，切细，与黄油和高汤一同放入炖锅中。放入鲭鱼，用极文火煮10分钟；取出，放在热盘中。撒入少许面粉，加入其余配料，煮沸一次，浇在鲭鱼上。

时间。--20分钟。平均费用，此分量1先令6便士。

时令四月至七月。

足量供4人食用。

注。--鲭鱼柳可裹上蛋液和面包屑，炸至漂亮的棕色。佐以*maître d'hôtel*酱汁和清融黄油上桌。

鲭鱼的贪食。--这种鱼极为贪食，且因其数量庞大，竟敢大胆攻击那些按理说本应令其有所忌惮的物体。蓬托皮丹讲述了一则轶事：一艘停泊在挪威海岸某港口的船上有名水手，下海洗澡时突然不见了踪影；几分钟后，

然而，人们却看见他浮在水面上，许多鲭鱼用嘴紧紧咬住他。同伴们急忙划船前去救援；但当他们把鱼从他身上打落并将他救起时，发现他被咬得如此严重，不久便死去了。

腌鲭鱼。

283. 配料。--胡椒粒12粒，月桂叶2片，醋1/2 pint，鲭鱼4条。

做法。--按第282号食谱将鲭鱼煮熟，摆入盘中；取煮鱼汤汁的一半；加入等量的醋、胡椒粒和月桂叶；煮10分钟，待冷却后浇在鱼上。

时间。--1/2小时。

平均费用,1先令6便士。

鲭鱼鱼酱。--这种盐水在古代备受推崇，由多种鱼类制成。若使用鲭鱼，则将几条鲭鱼放入小瓶中，加入大量盐，充分搅拌，然后静置数小时。次日，将其倒入一个未加盖的陶罐中，置于可受阳光照射之处。两三个月后，加入相当于混合物三分之一量的陈年葡萄酒，然后密封保存。

灰鳐鱼。

284. 配料--每加仑水配 1/4 lb.盐。

做法。--若鱼很大，应放入冷水中，逐渐加热至煮沸；若鱼小，则放入沸水中，按上述比例加盐。佐以鲽鱼酱汁和清融黄油上桌。

时间。--视大小而定，1/4至3/4小时。

平均成本，每磅8便士。

时令七月至十月。

[插图：灰鳎鱼。]

灰鳎鱼。--这与红鳎鱼是完全不同的鱼种，盛产于大不列颠的沙质海岸，并会溯河而上数英里。在南海岸非常丰富，被视为上等鱼。它比任何其他海水鱼都更适合养在池塘中，且品质会有所改善。

红鳎鱼。

285. 配料--油纸，黄油与面粉的增稠剂，

1/2茶匙鲽鱼酱，1杯雪利酒；卡宴辣椒粉和盐适量。

做法。--将鱼洗净，取出鱼鳃，但保留内脏，用涂油的纸包好，慢慢烘烤。烤熟后，取鱼流出的汤汁，加入用面粉揉和的黄油勾芡；放入其余配料，煮沸2分钟。将酱汁盛在汤碗中上桌，鱼可带纸包或不带纸包上桌。

时间。--约25分钟。

平均成本，每个1先令。

时令任何时候都有，但夏季更为丰富。

注。--红鲻鱼可以烤制，应像前一条食谱那样用涂油的纸包好，并以胡椒和盐调味。可不配酱汁上桌；但若需要，可用融黄油、意大利酱汁或鲽鱼酱汁。绝不应清煮。

[插图：条纹红鲻鱼。]

条纹红鲻鱼。--这种鱼在古代备受推崇，尤其是罗马人，他们为其付出了极其高昂的价格。重2磅的每条价值约15英镑；重4磅的每条价值60英镑；在提比略统治时期，三条鱼售价高达209英镑。人们支付如此高价购买这种鱼的主要原因之一，便是想目睹其在濒死挣扎时色彩变幻的美丽。它常出没于我们的康沃尔和萨塞克斯海岸，极受欢迎，鱼肉紧实、洁白、风味佳美。

炸牡蛎。

286. 配料。--牡蛎3打，黄油2 oz.，番茄酱1大匙，少许切碎的柠檬皮，切碎的欧芹1/2小匙。

做法。--将牡蛎在其自身汁液中煮1分钟，沥干；与黄油、番茄酱、柠檬皮和欧芹一同煎制；盛入盘中，以炸土豆、烤面包片和欧芹作点缀。这是一道美味珍馐，也是受欢迎的意大利菜。

时间。--5分钟。平均费用，此分量1先令9便士。

时令从九月到四月。

足量供4人食用。

[插图：食用牡蛎。]

食用牡蛎：--这种贝类几乎遍布所有纬度海域的岸边，尤其在法国和英国海岸大量出产。在英格兰，最负盛名的产地是埃塞克斯和萨福克海岸。在这里，人们用一种口部装有铁刮板的网，由绳索从船上拖着掠过牡蛎床，将牡蛎捞起。一旦从原生牡蛎床取出，它们便被储存在为此目的而建的池中，池中设有水闸，在大潮时让海水流入。这些水因停滞不动，在温暖天气里很快变绿；此后数日，牡蛎也染上同样的色泽，这使其在市场上的价值增加。然而，它们要到六至八周之后才能达到完美状态并适于出售。牡蛎要到约一岁半时才被认为适于上桌；因此，一个春季孵化的幼蚝，至少要等到次年九月之后才能捕捞出售。

扇贝牡蛎。

287. 配料。--牡蛎，约1 pint，黄油1 oz.，面粉，白色高汤2大匙，奶油2大匙；胡椒和盐适量；面包屑，涂油黄油。

做法。--将牡蛎在其自身的汁液中烫一下，取出，去须，并将汁液滤去沙砾。将1 oz.面糊放入炖锅中；待其融化后，撒入足量的面粉将其收干；加入高汤、奶油和滤清的汁液，煮沸一次。放入牡蛎和调味；让其逐渐热透，但不要煮沸。备好涂了黄油的扇贝壳；放入牡蛎，并尽可能多地盛入汤汁；在上面覆盖面包屑，再滴上少许油化黄油。在烤箱中或火前烤至棕色，迅速上桌，趁非常热时食用。

时间。--总共1/4小时。

平均成本此数量为 3s.6d。

足量供5或6人食用。

二
。

按前一条食谱的方法处理牡蛎，放入扇贝壳或小碟中，每层之间撒上少许面包屑、胡椒、盐和磨碎的肉豆蔻；上面放小块黄油，在炉火前的荷兰烤箱中烘烤。顶部撒上足量的面包屑，使表面平整，因为不应看到牡蛎。

时间。--约1/4小时。

平均成本，3先令2便士。

时令从九月到四月。

炖牡蛎。

288. 配料--1品脱牡蛎，1盎司黄油，面粉，1/3

一品脱奶油；卡宴辣椒和盐适量；1片捣碎的肉豆蔻。

做法。--将牡蛎在其自身的汁液中烫一下，取出，去须，滤清汁液；将黄油放入炖锅，撒入足量面粉将其收干，加入牡蛎汁和肉豆蔻皮，用木勺在旺火上搅拌；煮沸后，加入奶油、牡蛎和调味。让所有材料微沸1至2分钟，但不可更久，否则牡蛎会变硬。盛在热盘中，以油炸面包丁或烤面包片作配菜。将一小片柠檬皮与牡蛎汁同煮，在加入奶油前取出，效果更佳。

时间。--总共15分钟。

平均成本此数量为 3s.6d。

时令从九月到四月。

足量供6人食用。

牡蛎与扇贝。--牡蛎被描述为一种双壳贝类，其两壳通常不等大。铰合部无齿，但具有一个略呈卵形的凹槽，且大多带有横向的侧沟。由于铰合部结构相似，牡蛎和扇贝曾被归为一类；但它们在外部形态和习性上都有本质区别。牡蛎附着于岩石上，或如两三个品种那样，附着于岸边的树根上；而扇贝则总是分离的，通常潜伏在沙中。

牡蛎馅饼(一道主菜)。

289. 配料--2打牡蛎，2 oz.黄油，3大匙奶油，少许柠檬汁，1片捣碎的

肉豆蔻皮；卡宴辣椒按口味添加。

做法--将牡蛎在其自身的汁液中烫一下，去须，每只切成3块。将黄油放入炖锅，撒入足量面粉将其收干；加入滤过的牡蛎汁及其他配料；放入牡蛎，让其逐渐加热，但不要快速煮沸。按第277号龙虾馅饼的方法制作馅饼壳：填入牡蛎混合物，盖上盖子。

时间。--牡蛎在混合物中煨煮2分钟。

平均成本，不含馅饼盒，为1先令1便士。

时令从九月到四月。

牡蛎渔业--英国的牡蛎渔业被认为极为重要，以至于由海事法庭加以管理。在五月份，允许渔民捕捞牡蛎，以便将牡蛎卵与贝壳分离，后者被重新投回，以保护未来的牡蛎床。此月之后，带走贝壳即为重罪，而捕捞任何闭合时能容一枚先令在壳间晃响的牡蛎，亦将受到惩罚。

保存牡蛎的方法

290. 将它们放入桶中，用盐和水覆盖。让其浸泡12小时，然后取出，再不放水静置12小时。如果每隔12小时无水放置一次，效果会比一直泡在水中好得多。切勿重复使用同一份水。

面糊炸牡蛎

291. 配料--1/2 pint牡蛎，2个鸡蛋，1/2 pint牛奶，足量面粉调成面糊；胡椒和盐适量；如喜欢，可加少许肉豆蔻；热猪油。

做法。--将牡蛎在其自身的汁液中烫一下，去须，放在布上彻底沥干。将鸡蛋打入盆中，与面粉混合，逐渐加入牛奶，加入肉豆蔻和调味，将牡蛎放入面糊中。在深煎锅中将一些猪油烧热，一次放入一只牡蛎；炸好后用尖头签取出，放在餐巾上装盘。炸牡蛎常用于为煮鱼作配菜，此时应在面粉中加入少许面包屑。

时间。--5 或 6 分钟。

平均成本此数量为 1s.10d。

时令从九月到四月。

足量供3人食用。

英国牡蛎的优良品质--法国人断言，被公认为欧洲最佳的英国牡蛎最初来自圣马洛附近的康卡尔湾；但他们并未提供任何证据。然而，事实是，古罗马人所食用的牡蛎是在当时将萨尼特岛与英格兰隔开的海峡中养殖的，该海峡后来被填平，变成了草场。

煮河鲈

292. 配料--每加仑水配1/4磅盐。

做法--刮去鱼鳞，取出鱼鳃，彻底清洗干净；放入加盐的沸水中(如上所述)，小火慢煮10分钟。如果鱼很大，须延长时间。用欧芹装饰，配以清融黄油或荷兰酱汁上桌。鲈鱼炖煮时不如用其他方式烹制时风味好。

时间。中等大小的鲈鱼，1/4小时。

时令九月至十一月。

注--丁鲷可用同样方法煮，配同样的酱汁上桌。

[插图：河鲈。]

鲈鱼。--这是我们淡水鱼中最好的一种，也是最常见的一种，几乎在英国和爱尔兰的所有湖泊和河流中都有发现，在温带整个欧洲也是如此。它极其贪食，且具有群居的特性，这与所有淡水掠食性鱼类的天性相反。垂钓它的最佳时令是从五月初到七月中旬。汉普顿宫和布什公园的池塘中繁殖了大量这种鱼，这些池塘都有充足的活水和丰富的食物；然而它们很少能长到很大的尺寸。在摄政公园中它们也非常多；但重量很少超过四分之三磅。

炸鲈鱼。

293. 配料--鸡蛋和面包屑，热猪油。

做法--刮鳞洗净鱼，刷上蛋液，裹上面包屑。备好沸猪油；放入鱼，炸至漂亮的棕色。配清融黄油或鲽鱼酱汁上桌。

时间。- 10分钟。

时令九月至十一月。注--丁鲷用同样方法煎。

酒炖鲈鱼

294. 配料--第105号高汤与雪利酒等量，1片月桂叶，1瓣大蒜，一小束欧芹，2粒丁香，盐适量；黄油面粉芡汁，胡椒，磨碎的肉豆蔻，1/2茶匙鲽鱼酱汁。

做法--刮去鱼鳞，取出鱼鳃，彻底清洗干净；放入炖锅，加入足量高汤和雪利酒刚好没过鱼。放入月桂叶、大蒜、欧芹、丁香和盐，小火煮至嫩熟。煮好后取出鱼，滤过汤汁，加入黄油面粉芡汁、胡椒、肉豆蔻和鲽鱼酱汁，在火上搅拌至略微收浓，浇在鱼上即可上桌。

时间。--约20分钟。

时令九月至十一月。

煮狗鱼

295. 配料--每加仑水配1/4 lb.盐；少许醋。

做法--刮鳞洗净狗鱼，用签子将尾巴固定在鱼嘴中。放入冷水中，煮沸时加入盐和醋。煮的时间当然取决于鱼的大小；中等大小的狗鱼约需1/2小时。配荷兰酱汁或鲽鱼酱汁及清融黄油上桌。

时间--视大小而定，1/2至1小时。--平均费用。很少购买。

时令九月至三月。

[插图：狗鱼。]

狗鱼。--这种鱼因其贪食而被称为淡水鲨鱼，在欧洲大多数湖泊中都很丰富，尤其是北部的湖泊。它能长到极大的尺寸，在拉普兰和俄罗斯，有些可达八英尺。本国和爱尔兰的较小湖泊所产的鱼类种类各不相同；有些产鳟鱼，另一些产狗鱼；如此等等。然而，当这些鱼恰好共处一湖时，鳟鱼很快就会灭绝。一位钓鱼作家说："在卡斯尔巴不远处，有一个名叫德林斯的小沼泽湖。十年前，它因盛产大规格鳟鱼而闻名。狗鱼偶然从米诺拉河进入了该湖，如今鳟鱼已经灭绝，或者至少一条也钓不到、见不到了。在狗鱼入侵之前，一个晚上在德林斯能钓到半打鳟鱼，其总重量常常达到二十磅。"作为食用鱼，狗鱼肉质通常较干。

烤狗鱼

296. 配料--1或2条狗鱼，一份精美的馅料(见碎肉馅),1个鸡蛋，面包屑，1/4 lb.黄油。

做法。--将鱼去鳞，取出鱼鳃，洗净并彻底擦干；用馅料填塞鱼腹，缝合，用签子将鱼尾固定在鱼嘴中；刷上蛋液，撒上面包屑，放入烤箱前淋上黄油，烤箱必须充分预热。当狗鱼呈漂亮的棕色时，用涂了黄油的纸盖住，以免外表变得过于干燥。如果做两条，可以稍作变化，将其中一条用少许切碎的欧芹拌入面包屑中使其呈绿色。配鲤鱼酱汁或荷兰酱汁，以及清融黄油一同上桌。

时间。--视大小而定，约1小时。

平均费用。--很少购买。

时令九月至三月。

注--狗鱼*à la génévese*可按鲑鱼*à la génévese*的方法炖制。

炸鲽鱼

297.-配料-热猪油或澄清的滴油；鸡蛋和面包屑。

做法--此鱼按鳎鱼的方法煎制。洗净并彻底擦干，用布包裹至烹制时。刷上蛋液，裹上混有少许面粉的面包屑。在热滴油或猪油中炸至漂亮的棕色，用炸欧芹和切开的柠檬装饰。

配虾酱和清融黄油上桌。时间--约5分钟。平均费用，每条3d.。时令五月至十一月。

足量,4人份需4条鲽鱼。

注--鲽鱼可清煮，配融黄油上桌。用欧芹和切开的柠檬装饰。

炖欧鲽

298. 配料--4或5条鲽鱼，2个洋葱，1/2 oz.姜粉，1 pint柠檬汁，1/4 pint水，6个鸡蛋；辣椒粉适量。

做法--将鱼切成约2英寸宽的块，加盐腌制1/4小时。将洋葱切片煎至浅棕色；放入炖锅，上面放鱼(不洗)，加入姜、柠檬汁和水。小火煮1/2小时，不要让鱼煮沸，否则会碎。取出鱼，待汤汁冷却后，加入6个打匀的鸡蛋；小火煮至浓稠，浇在鱼上即可上桌。

时间--3/4小时。此量的平均费用,1s.9d.。

时令五月至十一月。

足量供4人食用；视大小而定。

[插图：鲽鱼。]

鲽鱼--此鱼见于波罗的海和地中海，在英格兰海岸也很丰富。它耐存放，且如所有底栖鱼一样，生命力极强。其

肉质不如鳎鱼，且因价格低廉，通常为穷人所购买。运往伦敦市场的最佳鲽鱼被称为*Dowers*鲽鱼，因它们捕自黑斯廷斯与福克斯通之间的Dowers即浅滩。

煮对虾或小虾。

299. 配料--每加仑水配1/4磅盐。

做法--大虾应非常红，尾下无卵；其新鲜程度和烹制方法至关重要。投入加盐的沸水中(如上所述)，保持煮沸约7至8分钟。小虾用同样方法，但时间应更短。可通过变色轻易判断是否煮熟。应注意不要煮过头，否则会变得无味且难以消化。

时间。--大虾，约8分钟；小虾，约5分钟。

平均成本，对虾，每磅2先令；虾，每品脱6便士。

时令全年皆宜。

烹制对虾

300. 用一只大杯子倒扣在盘上，上面铺一块白色小餐巾。将大虾呈金字塔形排列其上，用大量欧芹装饰。

煮三文鱼。

301. 配料--每加仑水配6盎司盐，--

足量的水没过鱼身。

模式。--将鱼去鳞洗净，特别注意鱼腹内不得残留血迹；放入鱼锅，加入足量冷水没过鱼身，按上述比例加盐。迅速煮沸，撇去所有浮沫，然后小火慢炖至鱼熟，即鱼肉能轻易与鱼骨分离时为度。煮鱼的时间唯有经验才能教会厨师确定；但尤其要记住，鱼绝不可欠火，因为欠火的鱼最不卫生。鱼煮熟后也不可留在锅中，否则会变得寡淡、水汪汪且失色。沥干水分，若几分钟内不上桌，可用温布覆盖保温。盛放在热餐巾上，以切开的柠檬和欧芹装饰，配龙虾酱汁或虾酱汁以及清融黄油一同上桌。此鱼通常配一碟烹制好的黄瓜。

时间--大而厚的鲑鱼每lb.8分钟；薄鱼6分钟。平均费用，盛产季节每lb.1s.3d.。

时令四月至八月。

足量，1/2 lb.，或稍少，供每人。

注--此鱼上桌时应配切开的柠檬；许多人认为挤上少许柠檬汁是极佳的添加。一些行家还认为煮豌豆特别适合与鲑鱼搭配。

选择鲑鱼。——要选好的，鱼腹应当紧实而厚，这可以通过触摸来轻易判断。

拇指和手指触摸轻易判断。此鱼鳃呈红色这一特征，虽在大多数烹饪书中被列为品质良好的标准，但完全不可靠，因为这一特征可轻易人为赋予。

三文鱼与刺山柑酱。

302. 配料--2片鲑鱼，1/4 lb.面糊，1/2茶匙切碎的欧芹，1个青葱；盐、胡椒和磨碎的肉豆蔻适量。

做法--将鲑鱼放入烤盘，在上面放几块黄油，加入其余配料，将少许调味料揉入鱼肉中；经常浇淋汤汁；熟后取出，沥干一两分钟；放入盘中，浇上山柑酱汁，即可上桌。如此烹制的鲑鱼，配以番茄酱汁，非常美味。

时间。--约3/4小时。平均成本，每lb.1s.3d.

时令四月至八月。

足量供4或5人食用。

鲑鱼的洄游习性。--鲑鱼重返其出生河流的本能，是其自然史中最奇特的现象之一。正如燕子每年返回其巢穴，鲑鱼也返回同一地点产卵。这一事实似乎已被反复证实。德兰德先生在一尾鲑鱼的尾部系上一个铜环，发现它在连续三个季节中都返回了同一地点。布洛赫博士称，东方君主曾在鲑鱼身上系上金环和银环，以证明一

波斯湾与里海及北方诸海之间曾存在交通往来，且实验获得了成功。

领圈鲑鱼。

303. 配料--一块鲑鱼，约3 lbs.，浓重调味：盐、捣碎的肉豆蔻和胡椒；水和醋，3片月桂叶。

Mode。--将鱼剖开；去鳞、去骨，彻底洗净；擦干，内外抹上调味；卷起并扎紧；放入锅中，用醋和水(醋占三分之一，按水的比例)浸没；加入月桂叶以及适量的盐和整粒胡椒调味，小火慢煮至熟。不要掀开锅盖。配融化的黄油或鲽鱼酱汁上桌。若要保存卷鱼，将其煮过的汤汁煮沸，再加少许醋。冷却后浇上。

时间。- 3/4小时，或稍多一点。

鲑鱼的栖息地。--沃尔顿称鲑鱼为"淡水鱼之王"，分布于欧洲和亚洲北部，从英国到堪察加半岛，但在温暖纬度从未发现，甚至在地中海以南也从未捕获过。它既生活在淡水中也生活在咸水中，在淡水中产卵，有些河流的产卵地距河口数百英里。1859年，人们为将这种鱼引入澳大利亚殖民地做出了巨大努力；据信这一尝试在克服了诸多困难之后--这些困难被非常巧妙地克服--已经取得成功。

卷边鲑鱼。

304. 鲑鱼在许多时髦的餐桌上常以此法烹制，但必须非常新鲜，并切成2或3英寸厚的片。将这些鱼片放入冷盐水中浸1小时；备好一些加盐的沸水，如第301号食谱所述，并撇去浮沫；放入鱼，文火慢煮1/4小时，或稍长一些；若鱼片很厚，按煮鲑鱼的方式配菜，并配同样的酱汁上桌。

时间。--1/4小时，视大小而定，或多或少。

注--切勿在鲑鱼中使用醋，因为醋会破坏鱼的味道和色泽。

[插图：鲑鱼。]

鲑鱼族--这是腹鳍鱼，构成林奈分类中的第四目。它们与其他鱼类的区别在于有两个背鳍，其中后一个背鳍肉质且无鳍条。它们的舌上和颌上均有牙齿，身体覆盖着圆形且具细密条纹的鳞片。

咖喱鲑鱼。

305. 配料--煮鲑鱼的任何剩余部分，3/4 pint浓汤或中汤(第105号),1个洋葱，1汤匙咖喱粉，1茶匙哈维酱汁，1茶匙鲽鱼酱汁，1 oz.黄油，1/2个柠檬的汁，辣椒粉和盐适量。

方式。--将洋葱切成小块，煎至浅色

在黄油中炒至棕色；加入除鲑鱼外的所有配料，文火慢煮至洋葱变软，不时搅拌内容物；将鲑鱼切成小方块，仔细去除所有皮和骨，放入炖锅中，让其逐渐热透；但不要让其长时间煮沸。

时间--3/4小时。平均费用，不含冷鱼，9d.

鲑鱼的生长。--在年末--有些早在十一月--鲑鱼便开始尽力溯河而上，以便产卵，它们将卵产于沙或砾石中，深约十八英寸。卵埋在那里直到春天，大约在三月末，开始孵出幼鱼，幼鱼逐渐长到四至五英寸长，此时称为幼鲑或小鲑。大约五月初，河中似乎满是它们，未见其状者无法想象其数量之多。然而，一场适时的大洪水到来，将它们冲入"深渊"；大约六月中旬，它们又开始返回河中。此时它们已长到十二至十六英寸长，数量和体型都逐渐增加，直到七月底，它们已大到足以称为*grilse*。八月初，它们数量减少，但体型更大，重量已达六至九磅。这种生长速度似乎令人惊讶，印证了沃尔顿的说法："小鲑变成鲑鱼的时间，短得像小鹅变成鹅一样。"然而，近来的作者对这种鲑鱼的快速生长提出了相当大的疑问。

三文鱼片

306. 将鱼片切成1英寸厚，用胡椒和盐调味；在一张白纸上涂黄油，将每片鱼放在单独的一张纸上，两端扭紧；在明火上轻轻烤，配鲽鱼酱汁或山柑酱汁上桌。若需要更重的调味，可加入少许切碎的香草和少量香料。

时间。--5至10分钟。

日内瓦式鲑鱼

307. 配料--2片鲑鱼，2个切碎的青葱，少许欧芹，一小束香草，2片月桂叶，2根胡萝卜，捣碎的肉豆蔻，胡椒和盐适量，4汤匙马德拉酒，1/2 pint白色浓汤(第107号)，黄油和面粉勾芡，1茶匙鲽鱼精，1个柠檬的汁，辣椒粉和盐适量。

做法。--用黄油涂抹炖锅底部，放入红葱头、香草、月桂叶、胡萝卜、肉豆蔻皮和调味；在明火上搅拌10分钟，加入马德拉酒或雪利酒；文火慢炖1/2小时，用筛子滤到鱼上，鱼在此肉汁中炖煮。鱼熟透后，除去所有汤汁，只留少许以保持鲑鱼湿润，将汤汁倒入另一炖锅；加入高汤，用黄油和面粉勾芡，放入鲽鱼、柠檬汁、辣椒粉和盐；将鲑鱼放在热盘中，浇上部分酱汁，其余酱汁盛在汤碗中上桌。

时间--1-1/4小时。此量的平均费用,3s.6d.

足量供4或5人食用。

腌三文鱼。

308. 配料--鲑鱼，1/2 oz.整粒胡椒，1/2 oz.整粒多香果，1茶匙盐，2片月桂叶，等量的醋和煮鱼时的汤汁。

做法--鱼从餐桌撤下后，将其放入带盖的漂亮盘中，因为应隔绝空气，并去除鱼骨；将汤汁和醋与其他配料一起煮沸10分钟，放凉；浇在鲑鱼上，12小时后即可上桌。

时间。- 10分钟。

腌渍鲑鱼--此过程包括将鱼剖开，用盐揉搓，然后放入专为此准备的桶中腌制。在此腌制约六周，然后取出，压紧并装入木桶，层层加盐。

罐装鲑鱼。

309. 配料--鲑鱼；捣碎的肉豆蔻、丁香和胡椒适量；3片月桂叶，1/4 lb.黄油。

做法--将鲑鱼去皮，用布彻底擦净(水会破坏它)；切成方块，用盐揉搓；放置至完全沥干，然后与其余配料一起放入盘中，烘烤。完全熟后，沥去肉汁，压入罐中备用，冷却后浇上澄清黄油。

时间。--1/2小时。

鲑鱼的厌恶。--据说鲑鱼厌恶任何红色的东西；因此，捕捞鲑鱼的渔夫不穿那种颜色的上衣，也不戴那种颜色的帽子。蓬托皮丹还说，鲑鱼厌恶腐肉，如果有腐肉被扔进它常出没的地方，它就会立刻离开那里。在挪威，对此采取的补救办法是往被污染的水中扔一支点燃的火把。作为食物，处于最佳状态的鲑鱼是我们最美味、最有营养的鱼之一。

烤海鲷。

310. 配料。--1条鲷鱼。调味用盐、胡椒和卡宴辣椒适量；1/4 lb.黄油。

模式。--将鳊鱼(bream)仔细洗净，但不要去除鱼鳞，并用一块干净的干布擦去所有水分。用盐、胡椒和辣椒粉在鱼的内外调味，然后放入烘烤盘中。将黄油切成小块放在鱼上，烘烤半个多小时。在烘烤前给这条鱼填入馅料，效果会大有提升。

时间。--略多于半小时。

时令夏季。

[插图：海鲷。]

注。--此鱼可在清亮的旺火上烤制，配以好的棕色肉汁或白色酱汁上桌，也可用葡萄酒炖煮。

海鲷。--这是康沃尔郡产量丰富的一种鱼，夏季时常出现在黑斯廷斯的鱼市上。

数月，但并不十分受重视。

亚雷尔先生的食谱

“彻底清洗干净后，应将鱼擦干，但不应去除任何鱼鳞。在此状态下烤制，需经常翻动，如果鱼皮开裂，稍微撒些面粉以保持外层完整。上桌时，整层鱼皮和鱼鳞会轻易脱落，下面的鱼肉浸透在被外层包裹所保留的自身天然汁液中，味道鲜美。”

烹制鲱鱼。

311. 配料--1条鲥鱼、油、胡椒和盐。

做法。--去鳞、去内脏并仔细清洗鱼，在鱼背上划两三道切口。用胡椒和盐调味，在油中浸泡1/2小时。在清亮的旺火上两面烤制，配以刺山柑酱汁上桌。此鱼深受法国人推崇，被他们视为佳品。时间。--近1小时。

平均费用。--很少购买。

时令四月至六月。

[插图：鲱鱼]

鲥鱼。--这是一种咸水鱼，但不太受重视。五月间进入我们的河流产卵，在泰晤士河狗岛对面可捕获大量鲥鱼。

罐装虾。

312. 配料。--1 pint 去壳虾仁，1/4 lb.新鲜黄油，1片捣碎的肉豆蔻衣，卡宴辣椒适量；如喜欢，可加少许肉豆蔻。

做法。--备好一品脱挑拣好的虾，将它们与其他配料一起放入炖锅；让它们在黄油中逐渐加热，但不要让其煮沸。倒入小罐中，冷却后覆以融化的黄油，并小心隔绝空气。

时间。--浸泡黄油需1/4小时。

此数量的平均成本为1先令3便士。

黄油明虾或小虾。

313. 配料。--1 pint 挑拣好的对虾或虾仁，3/4 pint 第104号高汤，黄油和面粉勾芡；盐、卡宴辣椒和肉豆蔻适量。

做法。--挑拣好对虾或虾仁，连同高汤放入炖锅；加入黄油和面粉勾芡；调味，文火煮3分钟。盛在盘中，用炸面包或烤面包片装饰。可用奶油酱汁代替肉汁。

时间。--3分钟。

此数量的平均成本为1先令4便士。

[插图：虾]

虾。--这种贝类比对虾小，在伦敦作为美味佳肴大受欢迎。它栖息于大多数

欧洲的沙质海岸，怀特岛尤其以它们闻名。

煮鳐鱼。

314. 配料--每加仑水配1/4磅盐。

做法。--清洗并去皮鳐鱼，放入鱼锅，加入足量水覆盖，按上述比例加盐。文火慢煮至熟；然后盛在热餐巾上，配以虾、龙虾或刺山柑酱汁上桌。

时间。--视大小而定，从1/2到1小时。平均成本，每条4便士。
磅。

时令八月至四月。

皱褶鳐鱼

315. 配料--每加仑水配1/8磅盐。

做法。--清洗、去皮，将鱼切成片，卷起并用线绳扎好。准备好浓盐水，放入鱼，煮至熟透。充分沥干，去除线绳，盛在热餐巾上，配以上述同样的酱汁上桌。鳐鱼绝不应在非时令食用，因为它容易引起腹泻和其他疾病。也可以不用餐巾盛盘，将酱汁浇在上面。

时间。--约20分钟。平均费用，每 lb.4d.。时令从八月到
四月。

选择鳐鱼。--挑选此鱼应以其肉质紧实为准，

宽度和厚度，应呈奶油状外观。划刀后，不应保存超过一两天，因为各种划刀鱼都会很快变酸。

[插图：刺背鳐。]

鳐鱼。--这是鳐科鱼类之一，在英格兰的渔镇极为丰富且便宜。其肉色白、厚实且富有营养；但我们猜想，正因为它如此丰富，人们对其营养价值和易于消化的优点重视不足。经过划刀处理(crimping)后，其品质大为改善；在伦敦通常以这种状态出售。刺背鳐(THORNBACK)与真正的鳐鱼不同之处在于其背部有大刺，而后者没有。它在春季和夏季被大量捕获，但其肉质不如十一月时好。就品质而言，它不如真正的鳐鱼。

鳐鱼配刺山柑酱(法式)

316. 配料。--2或3片鳐鱼，1/2 pint 醋，2 oz.盐，1/2茶匙胡椒，1个切片洋葱，一小束欧芹，2片月桂叶，2或3枝百里香，足量水覆盖鱼。

做法。--将所有上述配料放入鱼锅，将鳐鱼在其中文火煮至嫩熟。煮熟后，整齐地去皮，浇上一些煮鱼的汤汁。沥干，放入热盘中，浇上刺山柑酱汁，并将一些刺山柑酱汁盛在汤碗中送上桌。

时间。- 半小时。平均成本，每磅4便士。

时令八月至四月。

注。--鳐鱼也可配洋葱酱汁或欧芹黄油上桌。

炸小鳐鱼。

317. 配料。--鳐鱼，足量醋覆盖，盐和胡椒适量，1个切片洋葱，一小束欧芹，1/2个柠檬的汁，热滴油。

做法。--清洗鳐鱼，放入盘中，加足量醋覆盖；加入盐、胡椒、洋葱、欧芹和柠檬汁，将鱼在此腌料中浸泡1-1/2小时。然后充分沥干，撒上面粉，在热滴油中炸至漂亮的棕色。可配酱汁或不配酱汁上桌。鳐鱼如果太新鲜就烹制不好，除非经过划刀处理；因此应放置一天，但不要放到产生难闻气味。

时间--10分钟。平均成本，每磅4便士。

时令八月至四月。

鳐鱼的其他种类。--除了真正的鳐鱼外，我们的海域中还发现了几种其他种类。这些被称为白鳐、长鼻鳐和霍梅林鳐，品质较差，但常被划刀后冒充真鳐出售。

烤胡瓜鱼

318. 配料。--12条胡瓜鱼，面包屑，1/4 lb.新鲜黄油，2片捣碎的肉豆蔻衣；盐和卡宴辣椒适量。

做法。--将鱼洗净，用布彻底擦干，并摆放好

将它们整齐地放入平底烤盘。覆盖细面包屑，在上面放满小块黄油。调味，烘烤15分钟。上桌前，挤入少许柠檬汁，用炸欧芹和切开的柠檬装饰。

时间。--1/4小时。平均成本，每打2先令。

时令十月至五月。

足量供6人食用。

如何挑选胡瓜鱼。--好的胡瓜鱼呈漂亮的银白色外观，活着时背部呈深棕色，死后褪为浅黄褐色。它们应有一种清新的香气，类似黄瓜的气味。

胡瓜鱼的气味。--胡瓜鱼的这一特性，有人比作黄瓜的芳香，有人比作紫罗兰的香气。这是一种非常优雅的鱼，以前在泰晤士河产量丰富。阿萨林，即沙胡瓜鱼，有时被冒充真胡瓜鱼出售；但它是较差的鱼，肉质较干。在英格兰南海岸，真胡瓜鱼稀少，而沙胡瓜鱼则很丰富。

炸胡瓜鱼

319. 配料--鸡蛋和面包屑，少许面粉；沸腾的猪油。

做法。--胡瓜鱼应非常新鲜，清洗时不要过度洗涤。用布擦干，薄薄撒上面粉，蘸上蛋液，撒上极细的面包屑，放入沸腾的猪油中。炸至漂亮的浅棕色，要

小心不要去掉面包屑轻微的粗糙感，否则会破坏其美观。在火前用滤网沥干，配以纯融化黄油上桌。此鱼常用作装饰。

时间。- 5分钟。

平均成本，每打2先令。

时令十月至五月。

[插图：胡瓜鱼。]

胡瓜鱼。--这是一种精致的小鱼，备受推崇。亚雷尔先生断言，真正的胡瓜鱼完全局限于不列颠的西部和东部海岸。它很少远离海岸，在十一月、十二月和一月产量丰富。

烤鳎鱼

320. 配料--2条鳎鱼，1/4 lb.黄油，鸡蛋和面包屑，切碎的欧芹，1杯雪利酒，柠檬汁；按口味加入卡宴辣椒粉和盐。

做法。--将鱼清洗干净，去皮，彻底洗净，并用布彻底擦干。刷上蛋液，撒上混合了少许切碎欧芹的面包屑，放入一个大而浅的烘盘中，白色一面朝上；如果盘子放不下两条鳎鱼，可以每条各放一个盘子；但绝不能一条叠在另一条上面。融化黄油，浇在整条鱼上，烘20分钟。取一部分从鱼中流出的肉汁，加入葡萄酒、柠檬汁和

调味，煮一沸，撇去浮沫，将其浇在鱼下面，即可上桌。

时间。--20分钟。平均成本，每双1先令至2先令。

时令任何时候皆宜。

足量供4或5人食用。

如何挑选鳎鱼--此鱼应既厚实又紧实。如果鱼皮难以剥下，且鱼肉呈灰色，则为佳品。

[插图：鳎鱼。]

鳎鱼--在我们所产的比目鱼中，其品质仅次于多宝鱼。英国海岸盛产此鱼，但西海岸所产者体型远胜于北部所产。最上乘者捕自托尔湾，一对常重达8或10 lbs.。其肉紧实、洁白、细嫩，备受推崇。

煮鳎鱼

321. 配料--每加仑水配1/4磅盐。

做法--将鱼仔细清理洗净，切去鱼鳍，但不要剥皮。放入鱼锅，加入足量冷水没过鱼身，按上述比例加盐。让其逐渐煮沸，然后根据鱼的大小煨煮数分钟。充分沥干后盛于热餐巾上，以欧芹和切开的柠檬装饰。此菜通常配虾酱或龙虾酱以及清融黄油上桌。

时间。--水沸腾后，中等大小的鳎鱼煮7分钟。

平均成本，每双1先令至2先令。

时令任何时候皆宜。

足量,--中等大小的鳎鱼1条，供2人食用。

鳎鱼或鳕鱼派。

322. 配料--冷煮鳎鱼或鳕鱼的余肉，按口味以胡椒、盐和捣碎的肉豆蔻调味，每1 lb.鱼肉配1打牡蛎，3大匙白色高汤，1茶杯用面粉调稠的奶油，千层酥皮。

做法--将鱼肉去骨，放入馅饼盘，每层之间放几只牡蛎和少许调味；加入高汤，如喜欢可加少量黄油；覆以千层酥皮，烘1/2小时。将奶油与足量面粉煮沸至稠；倒入馅饼中，即可上桌。

时间--1/2小时。此分量平均费用,10d.。时令 anytime。

足量供4人食用。

奶油酱鳎鱼

323. 配料--2条鳎鱼；按口味加入盐、卡宴辣椒粉和捣碎的肉豆蔻；1/2个柠檬的汁，盐水，1/2 pint奶油。

做法--将鳎鱼剥皮、洗净、片成鱼柳，每片鱼柳切成2块；放入冷盐水中，逐渐加热至沸。水沸后取出鱼，放入极其洁净的炖锅中，覆以奶油。加入调味，

非常轻柔地煨十分钟，上桌前加入柠檬汁。鱼柳可卷起，用签子固定；但此法不如前者经济，因为需要双倍的奶油。

时间。--在奶油中煮10分钟。

平均费用，每对1s.至2s.。时令 anytime。

足量供4或5人食用。

这是一道极为精致美味的菜肴。

鳎鱼为古希腊人所喜爱--此鱼因其清淡滋补的特性而深受古希腊人追捧。鲽鱼、比目鱼、菱形鲽和荷兰鲽，与鳎鱼一起被统称为*passeres*，同样备受推崇，通常被认为具有相同的品质。

意式龙利鱼柳

324. 配料--2条鳎鱼；按口味加入盐、胡椒和磨碎的肉豆蔻；鸡蛋和面包屑，黄油，1个柠檬的汁。

做法--将鳎鱼剥皮，仔细洗净，将肉与骨分离，每片鱼柳切成两块。刷上蛋清，撒上面包屑和调味，放入烤盘。在上面放小块黄油，烘1/2小时。将熟时，挤上1个柠檬的汁，盛于盘中，浇上意大利酱汁(见酱汁篇)。

时间--1/2小时。平均费用，每对1s.至2s.。

时令任何时候皆宜。

足量供4或6人食用。

牙鳕可照同样方法烹制，味道十分鲜美。

鳎鱼的风味--这自然很大程度上取决于其觅食处的地质和饵料。其天然食物为小蟹和贝类。其颜色也取决于觅食处的底色；若为白色，则此鳎鱼被称为白鳎或柠檬鳎；若海底为泥质，则被称为黑鳎。沿岸浅水中捕获的小型鳎鱼风味最佳。

烩鳎鱼

325. 配料--2条中等大小的鳎鱼，1条小的，1/2茶匙切碎的柠檬皮，1茶匙切碎的欧芹，少许磨碎的面包；按口味加入盐、胡椒和肉豆蔻；1个鸡蛋，2 oz. 黄油，1/2 pint上好肉汁，2大匙波特酒，按口味加入卡宴辣椒粉和柠檬汁。

做法。--按第327号食谱的指示，将鳎鱼煎至漂亮的棕色，并充分沥去油脂。将小鳎鱼上的肉全部取下，细细剁碎，与柠檬皮、欧芹、面包和调味混合；加入一个蛋黄和黄油一同拌匀；做成小丸子并煎熟。用一甜点匙面粉将肉汁调稠，加入波特酒、卡宴辣椒和柠檬汁；放入两条鳎鱼和丸子；用文火慢炖6分钟；趁热上桌，并以切

柠檬。

时间。--煎鳎鱼片需10分钟。

平均成本为此数量，3先令。

时令随时皆宜。足量供四至五人食用。

鳎鱼如何捕获。--通常使用的工具是拖网，形状像口袋，长六十到八十英尺，网口宽三十二到四十英尺，深三英尺。拖网由船只拖着沿海底行进，所捕鱼的质量在很大程度上取决于渔夫使用拖网的技巧。例如，如果他拖网太快，所有被捕的鱼都会被迅速扫到网底，在那里窒息，有时甚至死亡。必须掌握一个适中的速度，以便尽可能少的鱼逃脱入网，同时尽可能多的鱼在网中存活。

炸比目鱼柳

326. 用于制作鱼柳的鳎鱼应选大个的，因为鱼肉更容易从骨头上分离，浪费也更少。将鱼去皮洗净，小心地将鱼肉从骨头上剔起，分成美观的块。更常见的做法是将每片鱼柳一分为二后卷起，或用细绳捆扎，或用小签子穿过。刷上蛋液，裹上面包屑；按前一道食谱的指示油炸，并以炸欧芹和切开的柠檬装饰。若想做出漂亮的菜肴，这无疑是烹制鳎鱼最优雅的方式，因为成品外观远胜一筹

比整条油炸更佳。(见彩色图版A。)鱼柳不必卷起，也可切成方块，在盘中摆成金字塔形。

时间--约10分钟。平均费用，每对1s.至2s.。时令 anytime。

足量,--2大片鳎鱼，供6人食用。

炸鳎鱼

327. 配料--2条中等大小的鳎鱼，热猪油或澄清的滴油，鸡蛋和面包屑。

做法。--将鳎鱼去皮仔细洗净，切去鱼鳍，擦得非常干，留在布中直至烹制时取出。备好细面包屑和打散的蛋液；在鳎鱼上薄薄撒一层面粉，刷上蛋液，裹上面包屑。放入深锅中，加入大量澄清的滴油或猪油(若不计较费用，用油更佳)，加热至既不会烧焦鱼身、也不会使鱼肉变得软烂。一面熟透后小心翻面，将另一面煎至金黄：当升起浓烟时即可认为已熟。小心捞出，置于翻扣的筛子和软纸上、放在火前，以吸去油脂。这一点须特别注意，因为再没有比油腻的鱼更令人不快的了：只要及时烹制，并留出几分钟使其彻底酥脆、去除油腻水分，便可始终避免此弊。盛在热餐巾上，以切开的柠檬和炸欧芹装饰，配虾酱和清

融化的黄油。

时间--大鳎鱼10分钟；小鳎鱼时间较短。平均费用，每对1s.至2s.。

时令任何时候皆宜。

足量供4或5人食用。

蘑菇鳎鱼

328. 配料--1品脱牛奶，1品脱水，1盎司黄油，
1盎司盐，少许柠檬汁，2条中等大小的鳎鱼。

做法--将鳎鱼清理干净，但不要剥皮，放入鱼锅，加入牛奶、水、黄油、盐和柠檬汁。逐渐加热至沸，非常轻柔地煨至熟透，约需7分钟。取出，在布上充分沥干，盛于热盘中，浇上好的蘑菇酱汁。(见酱汁篇。)

时间。--水煮沸后，7分钟。

时令任何时候皆宜。

足量供4人食用。

西鲱。

329. 西鲱应非常新鲜地烹制，可通过其明亮闪光的眼睛来判断。擦干；用签子穿过眼睛将鱼成排串起；撒上面粉，在清澈旺火的烤架上烤制。烤架应抹上板油。趁热上桌。

时间,--3或4分钟。平均成本，每lb.1d.。时令为11月至
3月。

如何挑选西鲱--以其银色的外观来挑选，越明亮则越新鲜。

面糊炸西鲱

330. 配料--2个鸡蛋，面粉，面包屑；按口味以盐和胡椒调味。

做法--将西鲱擦净，蘸上用上述配料制成的面糊。炸至漂亮的棕色，趁热上桌，以炸欧芹装饰。

鲱鱼可像鲱鱼那样烤制。(见第268号。)

干西鲱鱼。

331. 干西鲱应放入盆中，浇上沸水；然后可剥皮上桌，这比水煮要好得多。

[插图：西鲱。]

鲱鱼。--这种洄游鱼类很少超过四五英寸长，在鲱鱼和其他鱼类离开英国海岸之后才来到英国沿海。在萨福克、埃塞克斯和肯特郡的海岸，它们非常丰富，冬季时令有四百到五百艘船被雇来捕捞它们。除了大量供应伦敦市场外，它们还常以每蒲式耳六便士的价格卖给农场主作施肥之用。它们大约在.....之初进入泰晤士河。

十一月，留至三月。在雅茅斯和格雷夫森德，它们被像红鲱鱼一样腌制。

烤鲟鱼。

332. 配料--1条小鲟鱼，盐和胡椒适量，1小束香草，1/2个柠檬的汁，1/4 lb. 黄油，1 pint白葡萄酒。

做法--将鱼彻底洗净，去皮，沿腹部剖开但不分开；准备一个大烤盘，将鱼放入，撒上调味料和切得极细的香草，用柠檬汁和葡萄酒润湿。将黄油切成小块放在整条鱼上，放入烤箱，频繁浇淋；烤至漂亮的棕色，连同其自身的肉汁一起上桌。

时间--近1小时。平均成本，每lb.1先令至1先令6便士。

时令八月至三月。

[插图：鲟鱼。]

鲟鱼。--这种鱼位列林奈分类第六目之首，所有种类体型都很大，成年时长度很少低于三四英尺。其肉被视为极为鲜美，在塞维鲁皇帝时代，古人对其评价极高，以至于上菜时由头戴花冠的仆人端送，并有乐队在前开道。它栖息于波罗的海、地中海、里海和黑海，以及多瑙河、伏尔加河、顿河和其他大河中。北美洲的河流中产量丰富，偶尔也在泰晤士河以及埃斯克河和

伊甸河。它是被视为皇家财产的鱼类之一。正是从其鱼卵中制成鱼子酱，这是俄罗斯人喜爱的食物。其鱼肉细腻、紧实、洁白，但在伦敦市场上很罕见，售价为每lb.1s.或1s.6d.。

小体鲟是鲟鱼中较小的一种，见于里海和俄罗斯的一些河流中。它也因其鱼肉的细腻而备受珍视。

烤鲟鱼。

333. 配料--小牛肉馅、涂油纸、鲟鱼尾端。

做法--将鱼洗净，去骨去皮；制作一份上好的小牛肉馅料(见肉馅)，填入原来骨头所在的位置；用涂了黄油的纸卷起，像小牛肉卷一样用带子牢牢扎紧，在明火前的荷兰烤箱中烤制。配以优质棕色肉汁或清融黄油上桌。

时间。--约1小时。平均成本，每磅1先令至1先令6便士。

时令八月至三月。

注--鲟鱼可以清煮，配荷兰酱汁上桌。这种鱼非常紧实，需要长时间煮。

古人对鲟鱼的评价--古人将这种鱼的肉比作神仙的仙馔。诗人马提雅尔对它大加赞美，将其列入帕拉蒂尼山奢华餐桌之上。如果我们相信一位现代中国旅行者的话，那个国家的人民普遍完全不食用它，而

天朝的君主将其专供自己的厨房，或只分赐给少数最受宠幸的人。

丁鲷水手

334. 配料--1/2 pint第105号高汤，1/2 pint波特酒，1打小洋葱，少许蘑菇，1束香草，2片肉豆蔻，1 oz.黄油，1茶匙切碎的欧芹、百里香，1个青葱，2条鲽鱼，1茶杯第105号高汤，面粉，1打牡蛎，1/2个柠檬的汁；丁鳜的数量视大小而定。

Mode。- 将丁鲷去鳞洗净，切成块，放入炖锅中；加入高汤、葡萄酒、洋葱、蘑菇、香草和肉豆蔻，文火慢炖1/2小时。另取一炖锅，放入除牡蛎和柠檬汁以外的所有其余配料，慢火煮10分钟，然后加入从丁鲷中滤出的汤汁，在火上不断搅拌，直至略微收浓。用筛子滤过，连同牡蛎一起浇在丁鲷上，牡蛎须先用其自身的汁液烫过，挤入柠檬汁，即可上桌。以面包丁装饰。

时间。3/4小时。

时令十月至六月。

[插图：丁鲷]

丁鳜--这种鱼通常见于污浊多杂草的水域，以及灯心草茂密的地方。它们在静水中生长最好，在池塘和池沼中比在河流中更为常见。然而，从河流中捕得的

更适合上桌。它通常不超过四五磅重，在英国被视为美味且有益健康的食物。然而，由于它们有时被发现于淤泥极其恶臭的水域中，若捕后立即烹制，其风味往往非常令人不快；但若将它们转移到清水中，它们很快就能消除这种令人厌恶的异味。

葡萄酒炖丁鲷

335. 配料--1/2 pint第105号高汤，1/2 pint马德拉酒或雪利酒，盐和胡椒适量，1片月桂叶，黄油和面粉勾芡。

做法--将丁鳜洗净并划刀；小心地放入炖锅中，加入高汤、葡萄酒、盐和胡椒以及月桂叶；用文火炖1/2小时；然后取出，放在盘子上保温。将汤汁过滤，用黄油和面粉揉合勾芡，再炖5分钟。若不十分细腻，用细筛挤压过滤，加入极少量辣椒粉，浇在鱼上。用小球状小牛肉馅料装饰。

时间。--略多于1/2小时。

时令十月至六月。

丁鳜的一种奇特品质--据说丁鳜在鱼类中具有如此强的治愈功效，以至于连贪食的狗鱼也因此而放过它。

> 狗鱼，水域平原上凶猛的暴君，
>
> 以贪婪的浪费吞噬其同类；然而无论怎样被狂暴的饥饿折磨，

丁鲷他放过，一种药用鱼类；

因为当受伤或患重病时，它便寻求那有益的鱼以求缓解；

那仁慈的医生紧贴着它的鳞片游过，从身侧渗出治愈的香膏。

然而，在我们看来，狗鱼的这种自我克制可以归因于一个不那么富有诗意的原因；即由于丁鳜喜泥的习性，它能够将自己完全隐藏在水底栖息处，从而免受其掠夺性邻居的攻击。

炖鳟鱼。

336. 配料--2条中等大小的鳟鱼，1/2个切成薄片的洋葱，少许欧芹，2粒丁香，1片肉豆蔻，2片月桂叶，少许百里香，盐和胡椒适量，1 pint第105号中等高汤，1杯波特酒，黄油和面粉勾芡。

做法--将鱼洗得非常干净，擦得完全干燥。放入炖锅中，加入除黄油和面粉外的所有配料，用文火炖1/2小时，若鱼未完全熟透则稍多炖一会儿。取出鱼，过滤肉汁，加入勾芡，在旺火上搅拌5分钟；浇在鳟鱼上，上桌。

时间。--视大小而定，半小时或更久。

平均费用。--很少购买。

时令为五月至九月，八月中至月底比其他任何时候都更肥美。

足量供4人食用。

鳟鱼可配鲽鱼酱汁或刺山柑酱汁上桌，用涂黄油的纸包裹烘烤，或像胡瓜鱼一样整条油炸。日内瓦式鳟鱼极为细腻；做法与第307号鲑鱼相同。

[插图：鳟鱼。]

鳟鱼。--这种鱼虽然因其鲜美而受今人推崇，古人却很少重视。尽管罗马帝国的湖泊中盛产此鱼，但作家们提及它通常只是因为其色彩美丽。约在九月底，它们离开炎热天气时退居的深水，前去产卵。它们总是在砾石河底，或在溪流的尽头或两侧有砾石和沙混合于石块之间的地方产卵。在此期间，它们的头部和身体变黑，变得柔软而不宜食用。怀卵饱满时绝不可口；但所有鳟鱼栖息的河流中都有一些不育的雌鱼，整个冬季都保持鲜美。普通鳟鱼的胃异常强健而富有肌肉，贝类构成其食物的一部分；它还会将砾石或小石子吞入胃中以帮助磨碎食物。

煮多宝鱼

337. 配料--每加仑水配6 oz.盐。

做法--选择中等大小的多宝鱼；因为它们总是最有价值的：若非常大，肉质会老而多丝。

烹制前三四个小时，将鱼浸泡在盐水中以去除黏液；然后彻底清洗干净，用刀沿背部中央切开一道口子，以防腹部的皮开裂。用柠檬擦拭鱼身，特别注意不要切掉鱼鳍。将鱼放入非常干净的比目鱼锅中，加入足以没过鱼的冷水，按上述比例加盐。让其逐渐煮沸，并非常仔细地撇去浮沫；保持微沸，切不可让其快速沸腾，否则鱼的外观会非常难看。当鱼肉容易与骨头分离时，即已熟透；然后取出，充分沥干，放在热餐巾上装盘。将少许龙虾卵用筛子擦过，撒在鱼上，以欧芹簇和切开的柠檬装饰。应随鱼上桌配龙虾酱或虾酱，以及清融黄油。(见彩色图版E。)

时间--水煮沸后，大多宝鱼约需1/2小时；中等大小约需20分钟。

平均费用--大多宝鱼，10s.至12s.；中等大小，12s.至15s.。

时令任何时候皆宜。

足量,1条中等大小的多宝鱼供8人食用。

注--埃奇沃思小姐讲述了一则趣闻：一位主教下到厨房监督多宝鱼的调制，发现他的厨师愚蠢地切掉了鱼鳍，便立即用自己主教的手指开始将它们缝回去。这位主教大人深知多宝鱼胶质附肢的价值。

多宝鱼或其他大型鱼类的配菜。

338. 取一个不新鲜面包的面包心，切成平顶的小金字塔形，在每个金字塔的顶部放略多于一汤匙的打至硬性发泡的蛋白。在其上撒上切碎的欧芹和深色的细面包屑。将这些摆在鱼周围的餐巾上，一个绿色一个棕色交替排列。

如何挑选多宝鱼--确保其厚实，呈淡黄白色；若带蓝色调，则品质不佳。

[插图：大菱鲆。]

多宝鱼。--这是我们所有比目鱼中最受推崇的一种。英格兰海岸北部以及荷兰沿海的一些地方出产大量多宝鱼，品质之优胜过世界任何其他地方。伦敦市场主要由荷兰渔民供应，他们每年运来近90,000条。其肉紧实、洁白、丰腴而富有胶质，烹制前存放一两天更佳。在国内许多地方，多宝鱼和大比目鱼被不加区分地互相冒充出售。然而二者截然不同；前者的上部带有大而不规则且钝圆的疣突，而后者则完全光滑，覆盖着紧附于鱼身的长圆形软鳞。

[插图：比目鱼锅。]

鱼锅制成椭圆形，有两个把手，底部可活动，布满孔洞，鱼放在其上，可通过连接在活动底两侧的两个长把手将其从水中提起

底部。这是为了防止鱼破碎的风险，因为如果在普通炖锅中烹煮，鱼必然会破碎。在理查德与约翰·斯莱克先生(见71)的清单中，其中两个的价格定为10先令。正如我们的插图所示，比目鱼锅的构造与普通鱼锅不同，它较浅，但较宽，两侧更尖；因此恰好与打算在其中烹煮的鱼的形状相吻合。它可以从同一制造商处获得，价格为1英镑。

烤多宝鱼柳

339. 配料。--冷多宝鱼的余肉，前一天剩下的龙虾酱汁，鸡蛋和面包屑；卡宴辣椒粉和盐适量；切碎的欧芹、肉豆蔻、柠檬汁。

做法。--将鱼去净皮和骨后，切成大小相等的方块；刷上蛋液，撒上混合了少许碎欧芹和调味的面包屑。将鱼片放入烤盘中，加入足量黄油以供浇淋。烘1/4小时，切勿忘记用黄油充分保持湿润。在冷龙虾酱汁中加入少许柠檬汁和磨碎的肉豆蔻；加热后浇在鱼上，鱼必须充分沥去黄油。用欧芹和切开的柠檬装饰。

时间。--总共半小时。

时令任何时候皆宜。

注。--用剩下的龙虾酱汁这样加热的冷多宝鱼，会比把鱼再次放入水中好吃得多。

意式多宝鱼柳

340. 配料--冷多宝鱼(turbot)的剩余部分，意大利酱汁。(见酱汁部分。)

做法。--小心地将鱼肉从骨上剔下，去掉所有鱼皮，因为鱼皮会给酱汁带来不愉快的味道。将酱汁加热，放入鱼肉使其热透，但不要让它煮沸。用油煎面包丁装饰。

时间。- 5分钟。

时令全年皆宜。

古罗马人对大比目鱼的评价。--正如这个奢靡的民族将鳎鱼比作鹳鸹、将鲟鱼比作孔雀，他们也在雉鸡身上发现了与大比目鱼的相似之处。据说在图密善时代，曾捕获一条体型巨大的大比目鱼，以至于在皇家厨房中不得不为此新建一座炉灶、新制一只盘子，以便将其整条烹煮和上桌：即便是帝国时期的罗马，也无法为这头庞然大物提供足够大的炉灶或盘子。至于它是在何处捕获的，我们不得而知；但亚得里亚海的大比目鱼在"永恒之城"中享有极高的地位。

奶油大菱鲆

341. 配料。--冷多宝鱼的余肉。用于酱汁：2 oz.黄油，4 汤匙奶油；盐、卡宴辣椒粉和捣碎的肉豆蔻适量。

做法。--将多宝鱼肉上的所有鱼皮和鱼骨去除，这应在鱼离开餐桌时进行，因为这样造成的

浪费较少。将鱼肉切成整齐的方块，尽可能大小均匀；将黄油放入炖锅中融化，加入奶油和调味；只煨一分钟，不要煮沸。放入鱼肉温热，上桌时用油煎面包丁或酥皮边装饰。

时间。- 10分钟。

时令任何时候皆宜。

注。--冷鲑鱼的余肉可以这样烹制，上述混合物可以盛在酥皮馅饼壳中上桌。

奶汁烤多宝鱼。

342. 配料。--冷多宝鱼的余肉，白汁(见酱汁)，面包屑，黄油。

做法。--将多宝鱼肉切成小丁，小心去除所有鱼皮和鱼骨。放入炖锅中，加入 4 或 5 汤匙白汁润湿。让其彻底热透，但不要让它煮沸。将混合物铺在盘中，撒上细磨的面包屑，并在上面放小块黄油。在烤箱中或用烤炉使其呈棕色。

时间。--总计1/2小时。时令随时皆宜。

煮牙鳕

343. 配料--每加仑水配1/4磅盐。

做法。--将鱼清洗干净，但不要去皮；将它们放入鱼锅，加入足以覆盖它们的冷水，并加盐

比例加盐。逐渐煮沸，轻轻煨约 5 分钟，若鱼很大则稍久一些。盛在热餐巾上，用欧芹束装饰。配鲽鱼酱或刺山柑酱，以及清融黄油上桌。

时间。- 水沸腾后，5分钟。

平均成本小牙鳕每条 4d。

四季皆宜，但最佳时节为十月至三月。

足量，每人1条小牙鳕。

如何挑选牙鳕。--挑选时以肉质紧实、外观呈银白色为准。

[插图：牙鳕。]

牙鳕。--这种鱼构成一种清淡、柔嫩而精致的食物，易于消化。它于春季出现在我们的海域，距海岸三英里以内，成群结队地到来产卵。它以钓线捕获，通常长十至十二英寸，重量很少超过一磅半。然而在多格滩边缘，曾捕获重达三至七八磅的牙鳕。长度不足六英寸的，不许捕获。

烤牙鳕

344. 配料--盐和水，面粉。

做法。--用盐和水清洗牙鳕，彻底擦干，让它们留在布中吸收所有水分。均匀地裹上面粉，在非常明亮的火上烤。上桌

总管酱(*maître d'hôtel*酱)或清融黄油(见酱汁)上桌。注意保留鱼肝，因为有些人认为它非常鲜美。

时间。--小牙鳕需 5 分钟。平均成本，每条 4d.。时令全年皆有，但十月至三月最佳。份量，每人 1 条小牙鳕。

巴克霍恩。--在康沃尔捕获的牙鳕经盐腌和晒干，冬季运往市场，以“巴克霍恩”这一奇特名称出售。

炸牙鳕

345. 配料。--鸡蛋和面包屑，少许面粉，热猪油或澄清的滴油。

做法。--去掉鱼皮，清洗干净，并将鱼彻底擦干，去除所有水分，因为这一点至关重要，以便蛋液和面包屑能够适当附着。用一根小签子将鱼尾固定在鱼嘴中，在鱼身上刷蛋液，撒上少许面粉，再裹上面包屑。在热猪油或澄清的板油中炸至色泽美观，放在餐巾上，用炸欧芹装饰。(见彩色图版D。)配虾酱和清融黄油上桌。

时间。- 约6分钟。平均成本每个4便士。

四季皆宜，但最佳时节为十月至三月。

足量，每人1条小牙鳕。

注。- 大条牙鳕可去骨切片、卷起，煎制后上桌

去骨鳎鱼片(见彩色图版 A)。小炸牙鳕常用于装饰大型煮鱼，如多宝鱼、鳕鱼等。

烤牙鳕配脆皮，或烤牙鳕。

346. 配料。--4 条牙鳕，黄油，1 汤匙切碎的欧芹，可获取时加少许切碎的蘑菇；胡椒、盐和磨碎的肉豆蔻适量；黄油，2 杯雪利酒或马德拉酒，面包屑。

模式。--用黄油涂抹烤盘底部，在上面撒一些切碎的欧芹和蘑菇。将牙鳕去鳞、去内脏并洗净，彻底擦干，小心保留鱼肝。将它们放入盘中，撒上面包屑和调味，加入少许磨碎的肉豆蔻，再撒上少许切碎的欧芹和蘑菇。在牙鳕上放小块黄油，用葡萄酒润湿，在热烤箱中烘20分钟。如果酱汁过多，用旺火煮几分钟收汁，然后浇在鱼下面。配切开的柠檬上桌，不用其他酱汁。

时间。--20分钟。平均成本，每个4便士。

四季皆宜，但最佳时节为十月至三月。

足量。--此量为4人或5人份。

白身鱼配香草

347. 配料--一小把切得很细的香草；黄油。

方式。--将鱼清理干净并去皮，把鱼尾固定在鱼嘴里；并且

放入烤盘中。将香草切得极细，撒在鱼上，上面放小块黄油；用另一只盘子盖上，在荷兰烤箱中煨 1/4 小时或 20 分钟。将鱼翻动一两次，上桌时浇上酱汁。

时间。- 1/4小时或20分钟。平均成本，每个4d。

四季皆宜，但最佳时节为十月至三月。

足量，每人1条小牙鳕。

牙鳕鲂和绿鳕。--在泰晤士河口附近，以及一般英国各海岸和北部海域，鲂鱼都很丰富。它与牙鳕极为相似，被视为极佳的鱼。--绿鳕也在我们各海岸捕获，同样与牙鳕极为相似；事实上，它有时被缺乏经验的人误认为牙鳕；许多人认为其肉质同样鲜美。

烹制银鱼。

348. 配料--少许面粉、热猪油、盐调味。

模式。--这种鱼买来后应立即放入冰水中，除非马上烹饪。用漏勺沥去水分，准备一块干净干燥的布，在上面放2大把面粉。将银鱼倒入，在布中轻轻摇晃，然后放入柳条筛中去除多余的面粉。将它们投入一锅沸腾的猪油中，一次只放很少几条，炸至浅棕白色。炸好后必须立即取出，放在火前

在倒扣的筛子上放一两分钟，盖上吸墨纸吸去油脂。盛在热餐巾上，将鱼在中央堆得很高，在整体上撒少许盐。

时间。--3分钟。

_时令_为四月至八月。

[插图：银鱼]

银鱼。--这种备受推崇的小鱼在七月间以无数之众出现在格林尼治和布莱克沃尔附近的泰晤士河中，配以柠檬和黑面包加黄油，成为众多伦敦人的诱人佳肴，他们涌向这些地方的各色酒馆以满足口腹之欲。这种鱼曾被认为是西鲱、黍鲱、胡瓜鱼或欧鳊的幼鱼。然而，雅雷尔先生坚持认为它是一个独立的物种，与其他任何鱼都不同。裹面粉油炸后，它被视为一大美味。多年来，内阁大臣们有一个惯例，即在议会会期即将结束前举行一次"银鱼正餐"。它总是议会休会的前奏，这顿餐由格林尼治"特拉法加"酒馆的老板提供。

丁鲷与鳗鱼鱼派。

349. 配料--2条丁鲷，2条鳗鱼，2个洋葱，一束香草，

4 片肉豆蔻衣，3 条鲽鱼，1 pint 水，胡椒和盐适量，1 茶匙切碎的欧芹，6 个煮硬鸡蛋的蛋黄，酥皮。

做法。--将丁鲷清理干净并去骨，将鳗鱼去皮去骨，并切块

将它们切成2英寸长的段，把丁鲷的两侧保持完整。将鱼骨放入炖锅中，加入洋葱、香草、肉豆蔻、鳀鱼、水和调味，用文火慢炖1小时。滤出汤汁，放凉，撇去所有油脂。将丁鲷和鳗鱼放入馅饼盘中，每层之间放入调味、切碎的欧芹和煮熟的鸡蛋；倒入部分滤出的汤汁，盖上酥皮，烘烤半小时或稍多。烤箱应较旺，烤好后，加热剩余的汤汁，倒入馅饼中。

时间。--烘焙需1/2小时，若烤箱火力慢则需稍久一些。

鱼扇贝。

_
。

350. 配料。--任意种类的冷鱼残肉，1/2品脱奶油，1/2汤匙鳀鱼酱汁，1/2茶匙调制芥末，同量核桃番茄酱，胡椒和盐适量(以上用量适用于1/2磅剔好的鱼肉)；面包屑。

做法。--将所有配料放入炖锅中，仔细将鱼肉从骨头上剔下；置于火上，让其加热至将近沸腾，不时搅拌内容物，但不要让其煮沸。做好后，将鱼肉放入深盘或扇贝壳中，加入大量面包屑；在上面放小块黄油，置于火前的荷兰烤箱中烘至棕色，或使用烤铁板。

时间。--1/4小时。平均费用，不含冷鱼，10便士。

二
。

351. 配料。--任意冷鱼，1个鸡蛋，牛奶，1大片捣碎的肉豆蔻，1汤匙面粉，1茶匙鲣鱼酱汁，胡椒和盐适量，面包屑，黄油。

做法。--仔细将鱼肉从骨头上剔下，用牛奶和鸡蛋润湿；加入其他配料，放入深盘或扇贝壳中；覆以面包屑，上面涂黄油，在火前烘至棕色；热透后即可上桌。

时间。--20分钟。平均费用，不含冷鱼，4便士。

水煮鱼。

352. 鲈鱼、丁鲷、鳎鱼、鳗鱼和比目鱼被认为是做这道菜的最佳鱼类。制作苏奇汤，将一些水放入炖锅中，加入一把切碎的欧芹、一些根茎蔬菜和足够的盐使其略带咸味。将这些用文火慢炖1小时，然后将鱼放入此水中炖煮。鱼熟后，取出沥干，准备好切碎的欧芹和一些切成一英寸厚、一英寸长的根茎蔬菜。将鱼放入汤碗或深盘中，将汤汁滤在鱼上，加入切碎的欧芹和根茎蔬菜。配黑面包和黄油上桌。

353. 伦敦市场的鱼类供应。--根据梅休先生关于《伦敦劳工与伦敦贫民》的著作及其他来源，我们得以给出以下伦敦市场鱼类年供应总量表：--

鱼的描述。数量重量

鱼鱼(磅)

湿鱼。

鲑鱼与鲑鳟(29,000箱，每箱14条) 406,000
3,480,000

大菱鲆，8至16磅。800,000 5,600,000

活鳕鱼，平均每条10磅 400,000 4,000,000 鳎鱼，平均每条
1/4磅 97,520,000 26,880,000

菱鲆和鳐鱼，平均每条3磅 1,220,000 3,366,000 牙鳕，平均每条6盎
司 17,920,000 6,720,000 黑线鳕，平均每条2磅 2,470,000 4,940,000
鲽鱼，平均每条1磅 33,600,000 33,600,000 鲭鱼，平均每条1磅
23,520,000 23,520,000 鲜鲱鱼(250,000桶，每桶700条)175,000,000
42,000,000 同上散装 1,050,000,000 252,000,000 西鲱--4,000,000

鳗鱼(主要来自荷兰)

英格兰和爱尔兰 9,797,760 1,632,960 鲽鱼
259,200 48,200

少量 270,000 48,750

干鱼。

桶装鳕鱼(15,000桶，每桶40条)750,000 4,200,000 干腌鳕鱼，每条5磅
1,600,000 8,000,000 熏黑线鳕(65,000桶，每桶300条)19,500,000
10,920,000 熏鲱(265,000篮，每篮150条)

147,000,000 10,600,000 红鲱鱼，100,000桶(每桶500条)50,000,000
14,000,000 干西鲱，9,600大

捆(每捆30条鱼)288,000 9,600

贝类。

牡蛎 495,896,000

龙虾，平均每只1磅 1,200,000 1,200,000 蟹，平均每只1磅 600,000 600,000 虾，每品脱324只 498,428,648 蛾螺，每半蒲式耳227只 4,943,200 贻贝，同上每半蒲式耳1000只 50,400,000 鸟蛤，同上每半蒲式耳2000只 67,392,000 滨螺，同上每半蒲式耳4000只 304,000,000

以上全部，以整数计，可估计达到3,000,000,000条鱼的巨大数量，重量为300,000吨。

附录与轶事。

从我们在鱼这一标题下所能给出的食谱的数量和种类可以看出，在咸水海洋和淡水河流中存在着丰富的食物，而烹饪艺术的现状使厨师能够以最令人愉悦的形式将这些食物呈上餐桌，且往往费用非常适中。

作为食物，鱼不如动物肉有营养，但比蔬菜更多汁，可称为中间菜肴，适合所有气质和体质；病后康复者也可安全而有益地食用。

关于哪种鱼最好，历来众说纷纭。

然而，古老的拉丁谚语*de gustibus non disputandum*，以及较现代的西班牙谚语*sobre los gustos no hai disputa*，同样有力地表明，涉及口味时，无法作出定论。每个人的味觉可能感受不同--或喜或厌；也没有标准来判断为什么红鲻鱼、鳎鱼或大菱鲆应该比鲑鱼、鳟鱼、狗鱼或小丁鲷更好或更差。

正如我们已经解释的，鱼不如肉有营养；因为同样大小下它重量更轻，且不含见第100号的鲜味物质。贝类，尤其是牡蛎，提供的营养很少；这就是为什么可以大量食用后者而不损害身体的原因。

在布里亚-萨瓦兰[脚注：布里亚-萨瓦兰是一位颇具声望和才华的法国律师和法官，以上述标题写了一本关于美食学的书，充满有益的信息，并以大量讲述风趣的轶事增添趣味。]巧妙而有趣的著作《味觉生理学》中，他说，在十八世纪末，巴黎一场安排得当的宴席以牡蛎开场是再寻常不过的事，许多客人不吞下十二打便不满足。他急于知道这支先头部队的重量，便查明一打牡蛎连汁水共重4盎司--因此，十二打约重3磅；毫无疑问，那些因为吃了牡蛎而正餐吃得毫不逊色的人，如果吃下同等重量的鸡肉或羊肉，也会完全满足。有一个完全可靠的轶事，讲述一位住在凡尔赛的法国绅士(拉佩尔特先生)，他

极其喜爱牡蛎，宣称自己从未吃够。萨瓦兰决心让他得到满足，便邀请他赴正餐，对方欣然接受。客人到了，主人在吞食这些美味双壳贝类时一直陪着他，直到第十打，主人筋疲力尽，便停下来，让拉佩尔特先生独自继续。这位绅士在一小时内设法吃了三十二打，无疑还能吃下更多，但据描述，开牡蛎的人技艺不太娴熟。在此期间，萨瓦兰无所事事，最终厌倦了这种痛苦的无为状态，当拉佩尔特仍在全力进行时，他对拉佩尔特说："亲爱的，你今天不会吃到你原想的那么多牡蛎了；我们用餐吧。"他们用了正餐，这位贪得无厌的食蚝者在餐桌上表现得仿佛已斋戒了一周。

鱼类雕刻。

切鱼的一般指导。

在切鱼时，应注意将其分切成完整的薄片，因为如果这些薄片破碎，鱼的美观便丧失了。切肉者也应熟悉最精美的部位和肉块；让每位客人平等分享这些精美小块应是他的准则。分鱼时绝不应使用钢刀和钢叉，因为它们容易给鱼带来非常令人不快的味道。如果认为银质切鱼刀叉太贵而不愿购买，优质的电镀刀叉完全适用，而且价格不贵。斯特兰德街的斯莱克公司为其标价从一几尼起。

鳕鱼头与鳕鱼肩

(食谱见第232号；上菜方式见彩色图版)
C。）

[Illustration]

首先沿鱼身侧面中央，即从*d*到*b*，向下切至骨头；然后从*d*到*e*向下切成完整的片，或从*d*到*c*向上切，如版画所示。切肉者应询问客人是否想要一部分鱼籽和鱼肝。

注。--这种鱼靠近脊骨和肩部的部分最为紧实，最受行家珍视。脊骨下方衬着鱼身的鱼鳔被视为美味，头颈部周围的胶质部分亦然。

鲑鱼。

(食谱见第301号；烹制方式见彩版)
B。）

[Illustration]

先沿鱼身侧面从*a*到*b*，以及从*c*到*d*，将刀一直切至骨头。然后沿纵向，即从*a*到*b*的线条方向，切开厚实部分；再沿横向，即从*e*到*f*的线条方向，切开薄的部分，如版画所示。厚实部分的一片应始终搭配一小块来自腹部的薄片，鱼的脂肪就在那里。

注。--许多人在切鲑鱼时犯的错误是，将鱼身厚部沿与我们所述相反的方向切片；这样鱼肉的层片断裂，破坏了其外观之美。

煮或炸鳎鱼。

(食谱见第321号和第327号。)

分食这种鱼的通常方法是将其完全切开，连骨带肉，分成美观且不太大的块。中等大小的鳎鱼足够切成三片；即头、中、尾。应询问客人喜欢哪一部分。小鳎鱼只能切两片。如果鳎鱼很大，可将上面一侧从骨上掀起，然后分成块；下面一侧之后以同样方式分食。

分食鳎鱼柳时，每人给一片鱼柳。(上菜方式见彩色图版A。)

大菱鲆。

(食谱见第337号；上菜方式见彩色图版)
E。)

首先将鱼刀沿鱼身最厚处，从*a*到*b*，完全切至骨头，然后沿线条方向向下从*c*到*e*，向上从*c*到*d*，切成美观整齐的片，如版画所示。当切肉者将鱼上面一侧的肉全部取下后，应掀起脊骨，放在盘子一侧，然后

下侧与上侧同样有用。

布里尔和约翰多利鱼按照与多宝鱼相同的方式切割。

[Illustration]

注。--大菱鲆背部中央的厚部是最好的片；覆盖鱼身的丰厚胶质鱼皮，以及鱼鳍厚部的一点，都是美味，应放在每个盘子上。

牙鳕等

牙鳕、狗鱼、黑线鳕及其他鱼类，若体型足够大，可按鲑鱼的方式切分。若体型小，可连骨带肉切开，分成美观的块上桌，中等大小的牙鳕可供两片。

注。--鳗鱼的厚部被认为是最好的；这对所有平鱼都适用。

龙虾的尾部是最上等的部分，其次是钳子。

[插图：鱼类切肉刀。]

[Illustration]

酱汁、腌菜、肉汁与馅料。

第九章

总论

354. 有一则轶事讲的是苏比斯亲王，他打算举办一场宴会，便索要菜单。他的厨师长来了，呈上一份饰有花饰的清单，亲王第一眼看到的第一项便是“五十只火腿”。“贝特朗，”亲王说，“我想你一定是太铺张了；五十只火腿!你是打算宴请我的整个团吗?”“不，亲王，桌上只会有一只，其余的我需要用来做我的西班牙酱汁、金发酱汁、配菜等等。”“贝特朗，你这是在抢我的钱：这一项不行。”“大人，”这位艺术家说，“您不赏识我。把订单给我，我会把那五十只火腿装进一个不超过我拇指长的水晶瓶里。”亲王笑了，火腿的事就通过了。这对苏比斯亲王来说固然很好；但由于我们并非只为亲王和贵族写作，而是为了让我们的英国姐妹们能用最不昂贵的配料做出最好的菜肴，我们也将略过火腿，就酱汁等给出几条一般性的指导。

355. 酱汁和肉汁的制作与外观至关重要，厨师的才能和品味在其中最能展现。它们与所要搭配的各种菜肴的特殊适配性再怎么研究也不为过，以便它们能与之完美和谐地融合，可以说，就像钢琴伴奏与歌手的嗓音一样。

356. 大多数肉汁和某些酱汁的一般基础与汤所用的高汤相同(见第104、105、106和107号)；通过使用这些高汤，或许再加一片火腿、一点香料、几样香草，以及少许冷酱汁或番茄酱调味，就能以极小的花费做出非常好的肉汁。一份鱼白(公牛或公羊的)，已经烹制过的羊小腿末端，以及家禽的颈和脚，在不需要大量肉汁时，都可有利地用于制作肉汁。因此可以确立一条规则：好的肉汁没有必要昂贵，也没有必要像许多人想让人相信的那样，为了做出哪怕一点点肉汁而买上好多磅鲜肉。

357. 棕色酱汁一般说来几乎不应像白色酱汁那样浓稠；最好记住，所有那些用来浇盖家禽或肉类菜肴的酱汁，都应具有足够的稠度，能略微附着在浇在其上的禽肉或肉块上。为使酱汁等上色和增稠，可适当使用焦面粉。

357. 一般来说，棕色酱汁几乎不应像白色酱汁那样浓稠；并且应当牢记，凡是用来浇盖各种家禽或肉类菜肴的酱汁，都应具有足够的稠度，使其能略微附着在所浇淋的禽肉或肉块上。为使酱汁等上色和增稠，可以适当地使用焦面粉。

358. 酱汁应具有鲜明的特色；无论酸辣还是甜香，咸鲜还是清淡，都应名副其实地体现其名称，当然，调味既不能过于刺激，也不能过于甜腻。

359. 肉汁和酱汁应趁热上桌；厨师更须注意这一点，因为它们通常以少量供应，比大量盛装时更容易迅速变凉。以奶油或鸡蛋为配料的酱汁，在加入这些配料后应立即充分搅拌，且绝不可让其煮沸；否则会立刻凝结。

360. 尽管腌菜可以在商店里以同样的价格买到

以家庭通常能制作的成本，甚至可能更低，但我们仍建议所有有足够时间和便利条件的家庭主妇自行制作。此处或许唯一值得说明的通用规则--因为食谱中会解释所有必要的细节--是所用的蔬菜和水果应完好，且不过熟，并且应使用最好的醋。

361. 制作馅料需要特别注意。厨师在烹饪的这一分支中尤其应当注意的几点是：将板油彻底剁碎，将香草完全切细，仔细擦碎面包屑，并将全部材料完美混合。这是馅料的三种主要配料，它们切得越小越好，因为任何地方都不应让人察觉到块状或纤维状的东西。最后，不应让任何一种香料或香草的味道占主导。

食谱。

第十章

酱汁、腌菜、肉汁与馅料。

佐鱼用的鲽鱼酱。

362. 配料--4条鲽鱼，1 oz.黄油，1/2 pint融化黄油，卡宴辣椒粉适量。

做法--将鲽鱼去骨，在研钵中与1 oz.黄油一起捣成糊状。将融化黄油加热，拌入

捣碎的鲽鱼和卡宴辣椒粉；煨3至4分钟；如喜欢，可挤入少许柠檬汁。制作此酱汁更常见且快捷的方法是将1-1/2汤匙鲽鱼精拌入1/2 pint融化黄油中，并加调味至适口。将全部煮沸1分钟，趁热供应。

时间。- 5分钟。平均成本,1/2品脱5便士。

足够，此分量适用于一条菱鲆、小多宝鱼、3或4条鳎鱼等。

鲽鱼黄油(见第227号)。

[插图：辣椒]

卡宴辣椒--这是我们所知的最辛辣、最具刺激性的香料。它是由几种一年生东印度辣椒属植物制成的粉末，其中已有三种在我国归化到足以在露天生长：几内亚辣椒、樱桃辣椒和钟形辣椒。这些植物的所有荚果味道都极为辛辣，在青绿状态下被我们用作腌菜。成熟后，它们被磨成卡宴辣椒粉，作为调味品出售。然而，其中最好的产于西印度群岛，由所谓的鸟辣椒制成，因为母鸡和火鸡极其偏爱它。它进口时即可直接使用。辣椒属植物共有五种；但主要的是一、一年生辣椒，即常见的长荚辣椒，在我们的园圃中栽培，有两个品种，一种结红色果实，另一种结黄色果实。二、浆果辣椒，即鸟辣椒，长有四五英尺高的灌木状茎秆，浆果生长在分枝处：这种

果实小，椭圆形，鲜红色，如前所述，最好的卡宴辣椒粉即由此制成。3. *Capsicum grossum*，甜椒：其果实为红色，是唯一适合腌制的品种。

苹果酱，配鹅肉、猪肉等

363. 配料--6个中等大小的苹果，细砂糖适量，一块核桃大小的黄油，水。

做法--将苹果去皮、去核、切四瓣，投入冷水中以保持其洁白。放入炖锅，加适量水润湿，煮至足够软烂可成泥。搅打成泥，加糖调味，并加一小块黄油。此分量足够盛满一个较大的汤碗。

时间--视苹果而定，约3/4小时。平均成本,4d。

足量，此分量，用于一只鹅或一对鸭。

布朗苹果酱。

364. 配料--6个中等大小的苹果，1/2 pint棕色肉汁，卡宴辣椒粉适量。

做法--将肉汁放入炖锅，加入去皮、去核、切四瓣的苹果。小火慢煨至软烂；搅打成泥，用卡宴辣椒粉调味。许多人更喜欢此酱汁而非前一款。

时间--视苹果而定，约3/4小时。平均成本,6d。

芦笋酱。

365. 配料--1把绿芦笋，盐，1 oz.新鲜黄油，1小把欧芹，3或4根青葱，1大块糖，4汤匙tournée酱汁。

做法--将芦笋在嫩处折断，洗净，放入加盐的沸水中煮至变绿。待其变嫩后，取出放入冷水中；用布沥干，直到所有水分被吸干。将黄油放入炖锅，加入欧芹和洋葱；放入芦笋，用旺火煎5分钟。加入盐、糖和图尔内酱汁，再煨5分钟。将全部材料用滤筛擦滤，如果颜色不够好，可加少许菠菜绿。这种酱汁应偏甜。

时间。--总计40分钟。

此数量的平均成本为1先令4便士。

阿斯皮克，或装饰性咸味果冻。

366. 配料--4 lbs.小牛膝，1只牛蹄，3或4片火腿，任何家禽边角料，2根胡萝卜，1个洋葱，1束香草，1杯雪利酒，3 quarts水；盐和整粒白胡椒调味适量；3个鸡蛋。

模式。--将火腿放在炖锅底部，把牛犊肉和牛蹄切成小块，铺在火腿上；加入家禽碎料、蔬菜、香草、雪利酒和水，让整锅用极小的火慢炖4小时，仔细撇去浮到表面的所有浮沫；用细筛过滤，倒入陶盆中冷却。备好一只干净的炖锅，放入果冻，务必把沉淀物留下，否则果冻不会清澈。加入3个蛋清，加盐

和胡椒，以澄清；在火上不断搅拌，直至全部变得非常白；然后将其移至一旁，静置至清澈。待其清澈后，用布或果冻袋过滤，用于禽类塑形等。(见第44页法语术语说明。)可加入龙蒿醋以增添风味。

时间--总共4-1/2小时。此分量的平均成本,4s。

白胡椒。--白胡椒与产黑胡椒的植物相同，其制法是将胡椒浸入石灰水中，用双手搓揉，直至外皮脱落。只有最好的胡椒果才能经受这一处理；因此优质白胡椒的售价高于黑胡椒。白胡椒的辛辣味不如黑胡椒，颇受中国人珍视。白胡椒有时掺入米粉，正如黑胡椒掺入烤面包一样。胡椒树的果实成穗生长，每穗二十至三十粒，成熟时呈鲜红色。果实趁青时采摘，采后摊开在阳光下晒干，晒后变黑并起皱，即可加工上市。

贝夏梅尔酱，或称法式白酱。

367. 配料--1小把欧芹，2粒丁香，1/2片月桂叶，1小束香草，盐适量；3或4个蘑菇(如可得);2 pints白色高汤，1 pint奶油，1汤匙竹芋粉。

做法--将高汤放入炖锅，加入欧芹、丁香、月桂叶、香草和蘑菇；加盐调味，但不

胡椒，因为那会使酱汁呈现灰蒙蒙的外观，应当避免。当它煮得足够久，已提取出香草等的风味时，将其过滤，再快速煮沸一次，直到几乎收浓一半。现在将竹芋粉与奶油调匀，用文火非常轻柔地煨5分钟；将收浓的汤汁倒入，若酱汁较稠，继续缓慢煨10分钟。反之，若太稀，则须在旺火上搅拌至浓稠。这是许多种酱汁的基础，尤其是白酱汁。务必做得浓稠，因为你可以轻易用奶油、牛奶或白色原汤将其调稀。

时间。--总计2小时。平均成本，每品脱1先令。

[插图：丁香]

丁香。--丁香树原产于摩鹿加群岛，尤其是安汶岛，可长至月桂树的高度，其下从不见绿荫。枝条末端长出大量花朵，初为白色；继而变绿，再变为红色且坚硬，此时已进入丁香状态。干燥后呈淡黄色，随后变为深棕色。作为芳香料，丁香极具刺激性，可产出大量精油。丁香有数个品种；最佳者称为皇家丁香，较为稀少，比其他品种更黑更小。一个奇特的事实是，花朵完全绽放时毫无香气，而真正的果实也毫无芳香。其形状如钉，具有由花冠的四片花瓣和未展开的四片花萼形成的球状头部，以及近乎圆柱形的子房，几乎不--

长一英寸，位于下方。

贝夏梅尔白汁(素)，或不带肉的。

368. 配料--2个洋葱，1片肉豆蔻衣，蘑菇碎屑，1小把欧芹，1 oz.黄油，面粉，1/2 pint水，1 pint牛奶，盐，1个柠檬的汁，2个鸡蛋。

做法。--将牛奶和1/2品脱水放入炖锅，加入洋葱、肉豆蔻衣、蘑菇、欧芹和盐。用文火慢煮20分钟。与此同时，在盘子上将1盎司面粉与黄油擦匀；加入汤汁中，充分搅拌至沸腾；然后将锅移至火旁，继续搅拌至完全顺滑。现在用筛子过滤到盆中，之后再倒回炖锅，加入柠檬汁。将蛋黄与约4甜点匙牛奶打匀；过滤后加入酱汁，在火上不断搅拌，但不要让其沸腾，以免凝结。

时间。--总计3/4小时。平均成本，每品脱5便士。

这是一种很好的酱汁，可浇在颜色不佳的白煮鸡上。

腌甜菜根

369. 配料--足以浸没甜菜的醋，2 oz.整粒胡椒，每加仑醋配2 oz.多香果。

做法--将甜菜洗净去除泥土，务必小心不要刺破外皮，否则会失去其美丽的颜色。放入沸水中，让其缓缓微沸，当大约三分熟时，即约1-1/2小时后，取出

放凉。将醋与胡椒和多香果按上述比例煮沸十分钟，冷却后浇在甜菜上，甜菜须去皮并切成约1/2英寸厚的片。用膀胱膜覆盖以隔绝空气，一周后即可食用。

平均成本，每加仑3先令。

[插图：黑胡椒。]

黑胡椒。--这种广为人知的芳香香料是一种攀缘藤本植物的果实，原产于东印度群岛，在马拉巴尔以及婆罗洲、苏门答腊、爪哇等同一纬度的东部岛屿广泛种植。它从前仅限于这些国家，但现已被引入卡宴。它通常用作调味品；但绝不应忘记，即使少量，也会对炎症体质产生不良影响。帕里斯博士在其关于饮食的著作中说："外来香料并非大自然为温带气候居民所设；它们性热，极具刺激性。然而，我并不急于过分强调这一反对意见。人不再是大自然的孩子，也不再是任何特定地区的被动居民。他遍行全球各地，从每种气候的产物中获取营养。大自然非常仁慈地促进那些最可能满足我们当地需求的产物的生长。例如，那些滋生地方性疾病的地区，通常也适宜于生长可作为其解药的植物。但如果我们去东方取茶，就没有理由不去西方取糖。然而，消化不良的病弱者应--

谨慎使用；它们可能带来暂时的益处，却以永久的损害为代价。有人说得好，香料最好的品质是刺激食欲，最坏的品质是无形中破坏胃的张力。当肉类需要辛辣调味来弥补其天然缺乏的风味时，就应始终怀疑其内在品质。”胡椒的品质可通过在双手间揉搓来辨别：经得起揉搓的是好胡椒，被搓成粉末的是劣质胡椒。进口到欧洲的胡椒数量非常巨大。

本顿酱汁(配热烤牛肉或冷烤牛肉食用)。

370. 配料--1汤匙刮碎的辣根，1茶匙调制好的芥末，1茶匙捣碎的糖，4汤匙醋。

做法--将辣根磨碎或刮成极细的末，与其他配料混合，所有配料须充分调匀；盛入汤碗中上桌。配冷肉食用时，此酱汁是腌菜的极好替代品。

平均成本为此数量，2便士。

面包酱(配烤火鸡、家禽、野味等)。

371. 配料--1 pint牛奶，3/4个陈面包的面包心，1个洋葱；捣碎的肉豆蔻衣、卡宴辣椒和盐适量；1 oz.黄油。

做法。--将洋葱去皮切成四块，放入牛奶中慢煮，直至

完全柔软。将面包(应为陈面包)掰成小块，仔细挑出任何硬的外皮部分；放入一个非常干净的炖锅中，将牛奶滤在上面，盖上盖子，浸泡一小时。然后用叉子将其捣成非常细腻的糊状，加入捣碎的肉豆蔻衣、卡宴辣椒和盐调味，再加1 oz.黄油；将全部煮沸一次，即可上桌。若要使此酱汁更加浓郁，可在上桌前加入少量奶油。

时间。--总共1又3/4小时。

平均成本此数量为 4 便士。

足量，可配一只火鸡、一对鸡或一对山鹑。

[插图：肉豆蔻干皮]

肉豆蔻衣--这是包裹肉豆蔻壳的膜。其一般性质与肉豆蔻相同，产生令人愉悦的芳香气味，味道辛辣刺激。它具有油性，色泽淡黄，广泛用作调味品。在《比顿词典》中我们发现，班达群岛中最大的四个岛每年产150,000 lbs.，与肉豆蔻一起构成其主要出口商品。

二
。

372. 配料--家禽内脏，3/4 lb.陈面包的面包心，1个洋葱，12粒整胡椒，1片肉豆蔻衣，盐适量，2汤匙奶油或融化的黄油，1 pint水。

做法。--将内脏连同头、颈、腿等放入炖锅；加入洋葱、胡椒、肉豆蔻皮、盐，以及略多于1 pint的水。让其微沸一小时，然后将汤汁滤到面包上，面包应事先擦碎或掰成小块。盖好炖锅，置于火边一小时；然后用叉子将酱汁搅打至无结块，整体细腻顺滑。让其煮沸3至4分钟；不断搅拌至稍稠；此时加入3大匙优质融化黄油或奶油，趁热上桌。

时间。- 2-1/4 小时。平均成本,6d。

为肉汁和酱汁上色

373.汤用的焦糖色(见第108号)同样适用于酱汁和肉汁，当确实必须以此方式为其着色时；但若能用番茄酱、葡萄酒、焦面粉、番茄或任何有色酱汁使其呈棕色，则远为可取。然而，由于烹饪中外观如此重要，也许对缺乏经验的厨师来说，使用人工方法(第108号)也无妨。手边没有焦糖色而想加深肉汁颜色时，可在旺火上的铁勺中溶化一块糖；当其呈液态时，趁热滴入酱汁或肉汁中。但务必注意不要放太多，否则会带来非常令人不快的味道。

黑黄油，或称焦化黄油(一种法式酱汁)。

374. 配料--1/4 lb.黄油，1汤匙切碎的欧芹，3汤匙醋，盐和胡椒适量。

做法--将黄油放入煎锅中，置于旺而清澈的火上，当黄油冒烟时，投入欧芹，加入醋和调味。让全部微沸一两分钟，即可上桌。这是配鳐鱼的极好酱汁。

时间。- 1/4小时。

澄清黄油。

375. 将黄油放入火前的碗中，融化后搅拌一两次，让其沉淀。除非绝对必要，不要过滤，因为会造成很大浪费。轻轻倒入干净干燥的罐中，小心留下所有沉淀物。让其冷却，用膀胱膜或一块洗皮仔细扎口以隔绝空气。如果黄油是咸的，在融化前可以先洗一下，届时用于甜味菜肴。

融化黄油。

376. 配料--1/4 lb.黄油，一甜点匙面粉，
1杯水，盐适量。

做法--将黄油切成小块，放入炖锅中，撒上面粉，加入水和盐调味；不断朝一个方向搅拌，直到所有配料融化并充分混合。让其刚好煮沸，即可上桌。如果要用奶油融化黄油，使用与水量相同的奶油，但省略面粉；持续搅拌，但不要让其煮沸。

时间。- 炖煮1分钟。

平均成本此数量为 4 便士。

二
。

(更经济。)

377. 配料--2 oz.黄油，1甜点匙面粉，盐适量，1/2 pint水。

做法--将面粉和水调成光滑的面糊，放入炖锅中。加入黄油和盐调味，不断朝一个方向搅拌，直到所有配料融化且完全光滑；让全部煮沸一两分钟，即可上桌。

时间。- 炖煮2分钟。

平均成本为此数量，2便士。

融化黄油(法式白汁)。

378. 配料--1/4 lb.新鲜黄油，1汤匙面粉，盐适量，1/2 gill水，1/2匙白醋，极少量磨碎的肉豆蔻。

做法--将面粉和水调成光滑的面糊，用匙背仔细碾碎可能出现的任何结块。放入炖锅中，加入所有其他配料，在火上使其变稠，但不要让其煮沸，以免有面粉味。

时间。- 炖煮1分钟。

平均成本，此数量为5便士。

[插图：肉豆蔻。]

肉豆蔻。--原产于摩鹿加群岛，长期因荷兰人的垄断意图而未能传播到其他地方，他们试图通过在各岛根除它来将其完全据为己有。我们在《比顿通用知识辞典》"班达群岛"条目下看到，四个最大的岛屿被用于种植肉豆蔻，每年约产500,000 lbs.。由于英国人的进取，这种植物现已传入槟榔屿和明古连，在那里生长茂盛、产量良好。也曾尝试在西印度群岛将其归化，它全年结果。肉豆蔻有两种--一种野生，长而呈椭圆形；另一种栽培，近乎圆形。最好的坚实坚硬，有强烈芳香，味道辛辣灼口。患麻痹或中风体质者应慎用。

加浓黄油。

379.--配料--1/4 pint融化的黄油，第376号，2个蛋黄，少许柠檬汁。

做法--将黄油加热至相当热，注意不要使其变色。将蛋黄充分搅打，倒入黄油中，同时不断搅打。在火上将酱汁加热，但不要让其煮沸；挤入少许柠檬汁。

用牛奶制作的融化黄油。

380. 配料--1茶匙面粉，2 oz.黄油，1/3 pint牛奶，几粒盐。

做法--在盘子上将黄油和面粉光滑地混合在一起，放入有衬里的炖锅中，倒入牛奶。在旺火上不断朝一个方向搅拌；让其快速煮沸一两分钟，即可上桌。这是洋葱酱汁、龙虾酱汁或牡蛎酱汁的极好底料：用牛奶代替水使其看起来更加洁白细腻。

时间--总共10分钟。此分量平均费用,3d.

营地醋。

381. 配料--1头大蒜，1/2 oz.卡宴辣椒，2茶匙酱油，2茶匙核桃番茄酱，1 pint醋，胭脂虫红着色。

做法--将大蒜切片，与上述所有配料一起放入干净的瓶中。浸泡一个月，然后滤出清液，即可使用。装入小瓶中密封好，以隔绝空气。

平均成本为此数量，8便士。

水煮羊肉配刺山柑酱

382. 配料--1/2 pint融化的黄油(第376号),3汤匙刺山柑花蕾或旱金莲花蕾，1汤匙其浸液。

做法--将刺山柑花蕾剁两三次，连同其浸液一起加入1/2 pint调制得非常光滑的融化黄油中；持续

充分搅拌；让酱汁刚好微沸，盛入汤碗中上桌。腌制的旱金莲花蕾风味极佳，许多人喜欢胜过刺山柑花蕾。它们能做出极好的酱汁。时间--微沸2分钟。此分量平均费用,8d.足量，可配一只羊腿。

鱼用刺山柑酱。

383. 配料--1/2 pint融化的黄油第376号，3甜点匙刺山柑花蕾，1甜点匙其浸液，一小块釉料(如有的话，可以不用),1/4茶匙盐，同量胡椒，1汤匙鲽鱼精。

做法。--将刺山柑横切一两次，但不要切得太碎；将其放入平底锅中，加入1/2品脱优质融化黄油，并加入所有其他配料。不断搅拌，直到刚刚微微沸腾，即可上桌。

时间。--微沸1分钟。平均成本为此分量，5便士。

足量可配一尾鳐鱼，或2至3片鲑鱼。

[插图：刺山柑。]

刺山柑。--这些是一种低矮蔓生灌木的未开放花蕾，野生于希腊岩石缝隙间以及北非：不过，这种植物已在南欧被栽培。在用醋和盐腌制后，它们从西西里、意大利和法国南部进口。最好的来自土伦。

刺山柑酱的替代品。

384.配料。--1/2品脱融化黄油，第376号，2汤匙切碎的欧芹，1/2茶匙盐，1汤匙醋。

做法。--将欧芹慢慢煮至变色；切碎，但不要切得太细。将其加入1/2品脱调制顺滑的融化黄油中，并按上述比例加入盐和醋。煮沸后上桌。

时间。- 炖煮2分钟。此份量的平均成本为3便士。

腌渍甜椒

385.配料。--醋，每夸脱加1/4盎司捣碎的肉豆蔻皮和1/4盎司磨碎的肉豆蔻；盐水。

做法。--在豆荚变红之前连茎采下；用小尖刀沿侧面划开，仅去除种子；放入浓盐水中3天，每天早晨换水；然后取出，放在布上，再盖上一块布，直至完全无水汽。煮沸足量醋以淹没它们，按上述比例加入肉豆蔻皮和肉豆蔻；将豆荚放入罐中，醋冷后浇上，用湿膀胱扎口以隔绝空气。

卡宴醋，或卡宴精华。

386.配料。--1/2盎司卡宴辣椒，1/2品脱烈酒，或1品脱醋。

方式。--将醋或酒精装入瓶中，连同上述

比例的卡宴辣椒，浸泡一个月，然后滤出并装瓶备用。这是汤或酱汁的极佳调味，但必须非常少量使用。

芹菜酱，用于煮火鸡、家禽等。

387. 配料--6棵芹菜，1品脱白色高汤，编号。

107,2片肉豆蔻皮，1小束香草；黄油和面粉或竹芋粉调成的增稠剂，1/2品脱奶油，柠檬汁。

做法。--将芹菜在盐水中煮至软嫩，切成2英寸长的段。将高汤放入炖锅中，加入肉豆蔻皮和香草，微沸1/2小时以浸出香味。然后滤出汤汁，加入芹菜以及用面粉揉和的黄油增稠剂，或者更好的是用竹芋粉；上桌前加入奶油，煮沸并挤入少许柠檬汁。如有必要，加入盐和白胡椒调味。

时间。--煮芹菜25分钟。平均成本,1先令3便士。

足量，此分量，用于一只煮火鸡。

这款酱汁可以用肉汁代替白色高汤制成褐色，并用蘑菇番茄酱或哈维酱调味。

[插图：竹芋粉。]

竹芋粉。--这种营养丰富的淀粉取自一种在东印度和西印度均有栽培的植物的根。当根长到约一年时，将其挖出，充分洗净后捣成浆，然后借助水将纤维部分分离。经过

过筛，再洗一次，然后让其沉淀，沉淀物在阳光下晒干，便成为竹芋粉。最好的产自西印度群岛，但伦敦所售的大量产品掺有马铃薯淀粉。作为辨别优质竹芋粉的方法，不妨说明：真品调成糊后能保持坚实三四天，而掺假品在十二小时内就会变得像牛奶一样稀。

芹菜酱(更简单的食谱)。

388.配料。--4棵芹菜，1/2品脱用牛奶制成的融化黄油(第380号),1片捣碎的肉豆蔻皮；盐和白胡椒适量。

做法。--将芹菜洗净，在盐水中煮至软嫩，切成2英寸长的段；按第380号食谱制作1/2品脱融化黄油；加入芹菜、捣碎的肉豆蔻皮和调味料；微沸三分钟，酱汁即可上桌。

时间。- 煮芹菜需25分钟。平均成本，6便士。

足量，此分量，用于一只煮鸡。

芹菜醋。

389. 配料：1/4 oz.芹菜籽，1 pint 醋。

做法。--将种子在研钵中捣碎；煮沸醋，冷却后倒入种子中；浸泡两周，然后滤出并装瓶备用。这常用于沙拉。

家禽或火鸡用栗子酱。

390.配料。--1/2磅栗子，1/2品脱白色高汤，2条柠檬皮，卡宴辣椒适量，1/4品脱奶油或牛奶。

Mode。- 剥去栗子的外皮，放入沸水中煮几分钟；去掉里面那层薄皮，放入炖锅，加入白色高汤和柠檬皮，煨1-1/2小时，或直到栗子完全软烂。用木勺将全部内容物通过马尾筛擦滤；加入调味和奶油；只需微微煨煮，不要煮沸，并不断搅拌。趁极热时迅速上桌。若用牛奶代替奶油，可能需要极少量的增稠剂：这当然由厨师决定。

时间。--总共近两小时。平均费用,8便士。

足量，此分量，用于一只火鸡。

棕色栗子酱。

391. 配料--1/2 lb.栗子，1/2 pint高汤，编号

105,2块糖，4汤匙西班牙酱汁(见酱汁)。

做法。--按前一道食谱准备栗子，用热水烫过并剥皮；将其放入炖锅中，加入高汤和糖，微沸至软嫩。煮好后，按上述比例加入西班牙酱汁，并将全部通过细筛擦滤。保持这款酱汁较稀，因为它容易变稠。

时间。--微沸栗子1-1/2小时。平均成本,8便士。

孟加拉芒果酸辣酱制作食谱

392. 配料--1-1/2磅湿糖，3/4磅盐，

1/4 lb.大蒜，1/4 lb.洋葱，3/4 lb.姜粉，

1/4磅干辣椒，3/4磅芥菜籽，3/4磅去核葡萄干，2瓶最好的醋，30个大个未熟的酸苹果。

Mode。- 糖必须熬成糖浆；大蒜、洋葱和姜在研钵中细细捣碎；芥末籽用冷醋洗净，在阳光下晒干；苹果去皮、去核、切片，在一瓶半醋中煮。所有这些做好后，待苹果完全冷却，放入一个大锅中，逐渐拌入其余全部配料，包括剩下那半瓶醋。必须充分搅拌，直到全部彻底混合，然后装入瓶中备用。瓶子塞好软木塞后，用一块湿膀胱皮扎在瓶口上。这种酸辣酱远胜于任何市售品，一试便知美味。

注。--这道食谱由一位当地人所授，给一位长期居住在印度的英国女士；她回到祖国后，因这种东方调味品的出色而在朋友中颇有名气。

[插图：大蒜。]

大蒜。--这种植物的气味通常被认为刺鼻，其味道是全部葱蒜类中最辛辣的。1548年，它从

地中海沿岸，那里盛产此物，西西里岛亦有天然生长。我们的祖先比我们更看重它，尽管它至今仍被用作调味香草。在欧洲大陆，尤其是意大利，它被大量使用，法国人则认为它是许多烩制菜肴中不可或缺的配料。

辣椒醋。

393. 配料--50个新鲜英国红辣椒，1品脱醋。

做法。--将辣椒捣碎或切成两半，浸入醋中腌渍两周，即可使用。此醋佐鱼甚佳，因为许多人吃鱼时非加酸味与辣椒粉不可。

克里斯托弗·诺斯的肉类或野味酱汁。

394. 配料。--1杯波特酒，2汤匙哈维酱汁，1甜点匙蘑菇番茄酱，同量白糖粉，1汤匙柠檬汁，1/4茶匙辣椒粉，同量盐。

做法。--将所有配料充分混合，将盛器置于盛有沸水的炖锅中，使酱汁逐渐加热。切勿让其煮沸，做好后立即上桌。此酱汁若立即装瓶，可保存两周，品质极佳。

清汤，或多用途白色高汤。

395. 清汤的制作方式与高汤完全相同

第107号，用于一般用途已足够好。然而，若需更浓的底汤，可将水量减半，或将肉量加倍。这是所有白酱汁极好的基础。

鱼用蟹酱(等同于龙虾酱)。

396. 配料。--1只蟹；盐、捣碎的肉豆蔻和辣椒粉适量；1/2品脱用牛奶制成的融化黄油(见第380号)。

做法。--选一只新鲜的好蟹，将蟹肉从壳中全部剔出，切成小方块。按第380号食谱制作1/2品脱融化黄油，放入蟹肉和调味，使其逐渐热透，微沸2分钟。不应煮沸。

平均成本，1先令2便士。

用于鱼类或白色菜肴的奶油酱。

397. 配料。--1/3品脱奶油，2盎司黄油，1茶匙面粉，盐和辣椒粉适量；如喜欢，可加少量捣碎的肉豆蔻或柠檬汁。

做法。--将黄油放入非常干净的炖锅中，撒入面粉，不断摇晃搅拌至黄油融化。加入调味和奶油，搅拌至煮沸；微沸5分钟，然后加入捣碎的肉豆蔻或柠檬汁调味，以增添风味。

时间。--微沸5分钟。此量平均费用,7便士。

此酱汁可用切得极细的葱头调味。

黄瓜酱。

398. 配料。--3或4根黄瓜，2盎司黄油，6汤匙棕色肉汁。

做法。--将黄瓜去皮，切成四瓣，去籽；切成小块；用布包好用力揉搓，以去除附着的水分。将黄油放入炖锅，加入黄瓜，在旺火上颠翻至色泽良好。然后倒入肉汁，与黄瓜拌匀，文火慢煮10分钟，即可上桌。

时间。--总共半小时。

腌黄瓜

399. 配料。--1盎司整粒胡椒，1盎司捣碎的姜；足量醋以浸没黄瓜。

做法。--将黄瓜切成厚片，撒上盐，静置24小时。次日，沥干6小时，放入罐中，倒入沸醋，置于温暖处。不久后，将醋再次煮沸，按上述比例加入胡椒和姜，立即密封。用膀胱膜扎紧，数日后即可食用。

[插图：长胡椒。]

长胡椒。--此物产自与黑胡椒不同的植物，由博物学家称为*Piper longum*和*chaba*的半熟花穗组成。它是

然而，生长于相同的国家；事实上，所有香料都仅产于热带气候。最初，其中最有价值的发现于印度洋的香料群岛，即摩鹿加群岛，为古代各民族所珍视。罗马人对此极为奢侈地享用。长胡椒的香气不如黑胡椒，但其精油更为辛辣。

白汁黄瓜酱。

400. 配料--黄瓜3或4根，白色高汤1/2 pint，编号107,cayenne与盐适量，蛋黄3个。

做法。--将黄瓜去皮去籽后切成小块。与白色底汤和调味一同放入炖锅；文火慢煮至黄瓜变软，约需1/4小时。然后加入打散的蛋黄；搅拌入酱汁，但不要让其煮沸，趁热上桌。

时间。--总共半小时。

黄瓜醋(拌沙拉的上佳添加)。

401. 配料。--10根大黄瓜，或12根小黄瓜，1夸脱醋，2个洋葱，2个青葱，1汤匙盐，2汤匙胡椒，1/4茶匙辣椒粉。

做法。--将黄瓜削皮切片，与醋一同放入石罐或广口瓶中；将洋葱和青葱切片，连同所有其他配料加入黄瓜中。静置4或5天，全部煮沸，冷却后，用细布过滤液体，储存于

密封良好的小瓶中。此醋是肉汁、烩肉等的极佳添加物，也能大大提升沙拉的风味，或与冷肉同食。

德国式黄瓜越冬保存法

402. 配料--黄瓜、盐。

做法。--将黄瓜削皮切片(如餐桌上所用)，撒上足量盐，静置24小时；滤去液体，装入罐中，一层黄瓜一层盐交替铺放；密封扎紧，需要时取出所需量。用清水洗净，照常以胡椒、醋和油调味。

[插图：黄瓜]

黄瓜。--虽然甜瓜在风味上远胜于此果，但它与黄瓜同属一类，博物学家称之为*Cucumia sativus*。现代埃及人与其祖先一样，仍食用黄瓜及其同类。赫伯主教在恒河以外的印度也观察到黄瓜；伯克哈特在巴勒斯坦亦注意到黄瓜。(见第127号。)

保存黄瓜的绝佳方法。

403. 配料。--盐和水；1磅块糖，1个柠檬的皮，1盎司姜，黄瓜。

做法。--选择最绿、籽最少的黄瓜；放入浓盐水中，配以

用卷心菜叶把它们压住；在上面系一张纸，放在温暖处直到变黄；然后洗净，放入新鲜水中置于火上，加极少量的盐，再盖上另一张卷心菜叶；盖严，但注意不要煮。如果颜色不够绿，再换水，如前盖好，加热。颜色良好时，离火放凉；切成四块，取出籽和瓤，放入冷水中。浸泡2天，每天换水两次，以去除盐分。将糖与1/4 pint水放入锅中置于火上；撇去浮起的浮沫，加入刮去外皮的柠檬皮和姜；糖浆相当浓稠时离火，待其冷却后，将黄瓜擦干放入。在3周内每2或3天将糖浆煮一次；必要时加浓，并须待其完全冷却后再放入黄瓜。必须严格遵守本食谱开头的各项指示，因为若未正确执行，结果将远不能令人满意。

时令。- 此食谱应在六月、七月或八月使用。

[插图：诺斯威奇盐矿。]

普通食盐--这里指烹饪用盐，在陆地和海洋中均有大量存在。人们发现，海水或通常所称的盐水，平均含盐约百分之三。世界各地还发现 solid 盐岩，切斯特郡有许多这样的盐矿，我们的许多盐即产自那里。有些泉水含盐量极高，以致被称为

名为"盐水"的泉水，据信是因流经地下盐岩层，溶解了部分这种矿物质而形成。此处我们给出柴郡诺斯威奇一座盐矿的版画，那里盐矿和盐水泉产量极高，据信早在罗马人占领不列颠时期便已开采。

甜布丁或果馅饼的蛋奶酱。

404. 配料。--1品脱牛奶，2个鸡蛋，3盎司糖粉，1汤匙白兰地。

Mode。把牛奶倒入一个非常干净的炖锅中，让它煮。把鸡蛋打散，将牛奶和捣碎的糖搅入其中，然后把混合物倒入一个壶中。把壶放入盛有煮水的炖锅中；不断充分搅拌，直到它变稠，但不要让它煮，否则它会凝结。把酱汁盛在汤碗中，搅入白兰地，并在表面磨上少许肉豆蔻。如果用奶油代替牛奶，这款酱汁会做得更加美味；但上述食谱对于一般用途来说已经足够好了。

平均成本，每品脱6便士。

足量，此分量，用于2个水果挞，或1个布丁。

鱼用荷兰酱

405. 配料。--1/2茶匙面粉，2盎司黄油，4汤匙醋，2个蛋黄，1/2个柠檬的汁；盐适量。

做法。--将除柠檬汁外的所有配料放入炖锅；置于火上，不断搅拌。当足够浓稠时，离火，因其不应煮沸。若万一凝结，将酱汁用细筛过滤，加入柠檬汁，上桌。可用龙蒿醋代替普通醋，许多人认为远胜于此。

平均成本，6便士。

注。--此酱汁可趁热浇在沙拉上，待其完全冷却，届时应浓稠、细腻、略显凝固。用硬煮蛋或从骨上仔细剔下的咸鱼残肉，趁热浇上少许上述混合物，待其冷却，可制成极佳的沙拉。

[插图：柠檬。]

柠檬--这种水果原产于亚洲，维吉尔曾提到它可解中毒。它比橙子更耐寒，作为香橼类之一，由阿拉伯人传入欧洲。柠檬最早于17世纪初在英国栽培，如今在我们的温室中常可见到。然而，通常出售的品种是从葡萄牙、西班牙和亚速尔群岛进口的。也有一些来自圣赫勒拿岛；但西班牙产的被视为最佳。其汁液如今是烹饪的必需品；但作为抗坏血病剂，其价值更为重大。这种汁液被称为柠檬酸，可通过在其上覆盖一层薄油而在瓶中保存相当长的时间。果汁酒是用朗姆酒和糖与之调制而成的。

绿色荷兰酱，或绿色荷兰酸酱。

406. 配料--6汤匙贝夏梅尔酱，编号367,

用盐和卡宴辣椒调味，加少许欧芹碎叶调色，半个柠檬的汁。

做法。--将贝夏梅尔酱放入平底锅中，加入调味料，煮沸。在研钵中捣碎一些欧芹并挤出全部汁液，制成绿色着色剂。将此着色剂微微煮沸，然后加入酱汁中。上桌前片刻才放入柠檬汁，不可提前放入；否则酱汁会变黄，外观因而受损。

平均成本，4便士。

贝夏梅尔酱--此酱汁得名于贝夏梅尔先生，一位富有的法国金融家，据某些权威说法是他发明了此酱；而另一些人则断言他仅仅是赞助了它。无论如何，它是上桌的最美味的酱汁之一，应当极其仔细而明智地制作。它经常被使用，如上述食谱中，作为主要配料和其他酱汁的基底。

腌渍鸡蛋

407. 配料。--16个鸡蛋，1 quart醋，1/2 oz.黑胡椒，1/2 oz.牙买加胡椒，1/2 oz.姜。

做法。--将鸡蛋煮12分钟，然后浸入冷水中，剥去蛋壳。将醋与胡椒和姜放入炖锅中，微沸10分钟。现将鸡蛋放入罐中，将醋等煮沸后浇在鸡蛋上，待冷却后，用膀胱膜封口以隔绝空气。此腌菜一个月后即可食用。

平均成本，此数量为1先令9便士。

时令。--此菜应在复活节前后制作，因为此时鸡蛋丰富且便宜。储备一些腌鸡蛋，在搭配许多头道和第二道菜肴上桌时，会非常有用且美观。

[插图：姜。]

姜科植物，博物学家称之为*Zingiber officinale*，原产于东印度和西印度群岛。它的生长形态有些像铃兰，但高度约为三英尺。在牙买加，它大约在八月或九月开花，到年底凋谢。形成商业生姜的肉质匍匐根，在茎完全枯萎时即可采挖。这一操作通常在正月和二月进行；根从土中取出后，每一根都要挑选、刮皮、分别洗净，然后非常仔细地干燥。生姜通常被认为对身体的辛辣和燥热作用不如从其对味觉器官的影响所预期的那么强，它常被用作解痉剂和驱风剂，效果相当显著。

汤和菜肴用的蛋球。

408. 配料--8个鸡蛋，少许面粉；按口味加盐调味。

做法。--将6个鸡蛋煮20分钟，剥去蛋壳，取出蛋黄在研钵中捣碎。将另外2个鸡蛋的蛋黄打散；连同少许面粉和盐加入捣碎的蛋黄中；将所有材料充分混合，搓成丸子。在放入汤或其他菜肴之前，先将丸子煮一下。

时间。--煮鸡蛋需20分钟。平均费用，此分量，

8d.

足量，每盆汤配两打丸子。

咸鱼配蛋酱。

409. 配料。--4个鸡蛋，1/2 pint融化的黄油，第376号；如喜欢，可加极少量柠檬汁。

做法。--将鸡蛋煮至完全熟硬，约需20分钟，然后放入冷水中浸1/2小时。剥去蛋壳，将鸡蛋切成小块，但不要切得太碎。按第376号食谱将融化的黄油调至非常顺滑，煮沸时拌入鸡蛋，趁热上桌。可按喜好加入柠檬汁。

时间。--煮蛋需20分钟。平均成本，8便士。

足量。--此用量适用于3或4磅鱼。

注。--如需更浓稠的酱汁，可在同等量的融化黄油中多用一两个鸡蛋。

用于牛排、排骨、肉汁或鱼的伊壁鸠鲁式酱汁。

410. 配料。--1/4 pint核桃番茄酱，1/4 pint蘑菇番茄酱，2汤匙印度酱油，2汤匙波特酒；1/4 oz.白胡椒，2 oz.青葱，1/4 oz.卡宴辣椒，1/4 oz.丁香，3/4 pint醋。

做法。--将所有配料放入瓶中，在温暖处放置两周，不时摇动内容物。过滤后装瓶备用。此酱汁将

为肉汁、烩菜、炖菜等增添了一份令人愉悦的风味。

平均成本，此数量为1先令6便士。

[插图：青葱。]

青葱，或称埃沙洛葱。--此植物据信由十字军引入英格兰，他们发现它野生生长在阿斯卡隆附近。它是一种球茎根，长成后叶子在七月枯萎。应在秋季挖出，在室内晾干后可保存至春季。旧时作者称之为“不育洋葱”，用于酱汁和腌菜、汤和烩菜中，也作为排骨和牛排的配菜。

埃斯帕尼奥勒酱，即棕色西班牙酱。

411. 配料。--2片瘦火腿，1 lb.小牛肉，1-1/2 pint白色高汤，第107号；2或3枝欧芹，1/2片月桂叶，2或3枝香草，6根青葱，3个青葱，2粒丁香，1片肉豆蔻，2杯雪利酒或马德拉酒，黄油面粉芡。

做法。--将火腿和小牛肉切成小方块，放入炖锅中。用1/2 pint第107号高汤润湿，煨至炖锅底部覆上一层色泽漂亮的浓汁，再放入几勺高汤将其刮下。加入剩余的高汤，以及香料、香草、小葱头和洋葱，非常轻柔地煨1小时。过滤并撇去每一丝脂肪，需用时以黄油和面粉或少许油面糊勾芡。加入葡萄酒，如有必要再加卡宴辣椒调味；即可上桌。

时间。- 1-1/2小时。

平均成本，每品脱2先令。

注。--此酱汁中的酒可以省略，改用一片煎至漂亮棕色的洋葱代替。此酱汁或肉汁用于许多菜肴，对大多数人来说都是普遍喜爱的。

鲭鱼茴香酱

412. 配料。--1/2 pint融化的黄油，第376号，略多于1汤匙切碎的茴香。

做法。--按第376号食谱将融化的黄油调至非常顺滑；将茴香切得较碎，仔细清除任何沙粒或污物，在黄油即将煮沸时加入。微沸一两分钟，盛入汤碗中上桌。

时间。--2分钟。

平均成本，4便士。

足量可供搭配5或6条鲭鱼。

[插图：茴香。]

茴香。--这种优雅生长的植物，拉丁名为*Anethum foeniculum*，在石灰质土壤中生长最佳，确实常在那里野生发现。它在园圃中被广泛栽培，已比其原始形态大为改良。各种菜肴常用其优美的叶子装饰和点缀，这些叶子有时也煮入汤中，尽管在英国烹饪中更通常仅限于此处所给的鲭鱼酱汁。

鱼酱。

413. 配料。--1-1/2 oz.卡宴辣椒，2汤匙核桃番茄酱，2汤匙酱油，少许蒜和青葱丝，1 quart醋。

做法。--将所有配料放入大瓶中，每天充分摇动，持续两周。装入小瓶密封保存，数日后即可使用。

平均成本，按此数量计，为1先令。

鱼汤用肉馅丸子

414. 配料。--1只中等大小的龙虾，1/2条鲽鱼，1棵煮熟的芹菜，1个煮硬鸡蛋的蛋黄；盐、卡宴辣椒和肉豆蔻按口味添加；4汤匙面包屑，2 oz.黄油，2个鸡蛋。

做法。--从龙虾壳中取出肉，连同软的部分在研钵中捣碎；加入芹菜、煮硬鸡蛋的蛋黄、调味料和面包屑。继续捣碎直至全部充分融合。将黄油加热至液态；将鸡蛋充分打散，与捣碎的龙虾肉一起搅拌。搓成直径约一英寸的丸子，煎至漂亮的浅棕色。

足量，每盆汤用十八至二十个。

冷盘咸味馅饼用肉馅。

415. 配料。--1 lb.小牛肉，1 lb.肥培根；盐、卡宴辣椒、胡椒和捣碎的肉豆蔻按口味添加；极少量肉豆蔻，同样量的切碎柠檬皮，1/2茶匙切碎的

欧芹，1/2茶匙切碎的香草，1或2个鸡蛋。

做法。--将小牛肉和培根一起切碎，与上述其他配料一起放入研钵中。充分捣碎，用1或2个事先打散并过滤的鸡蛋粘合。将所有材料充分拌匀，馅料即可使用。如果馅饼不是立即食用，省略香草和欧芹，因为这些会妨碍保存。可加入蘑菇或松露。

足量可做2个小馅饼。

[插图：马郁兰]

马郁兰。--虽然马郁兰有几个品种，但被称为甜马郁兰或多节马郁兰的，是烹饪中通常首选的一种。它原产于葡萄牙，其叶子用作调味香草时，具有宜人的芳香风味。用于相同目的的冬甜马郁兰原产于希腊，而盆栽马郁兰是另一种从西西里带来的变种。它们都是汤、馅料等中受欢迎的配料。

用于狗鱼、鲤鱼、黑线鳕及各种鱼类的馅料。

416. 配料。--1 oz.新鲜黄油，1 oz.板油，1 oz.肥培根，1小茶匙切碎的香草(包括欧芹)；如喜欢可加少许洋葱，切得极细；盐、肉豆蔻和卡宴辣椒按口味添加；4 oz.面包屑，1个鸡蛋。

做法。--将所有配料充分混合，仔细切得极细；打散鸡蛋，用其润湿，将所有材料搅拌至非常顺滑。可加入牡蛎或鲽鱼

加到这个馅料里，会发现大有改进。

平均成本，6便士。

足够用于中等大小的黑线鳕或狗鱼。

小牛肉、火鸡、家禽、野兔等用的馅料

417. 配料。--2 oz.火腿或瘦培根，1/4 lb.板油，半个柠檬的皮，1茶匙切碎的欧芹，1茶匙切碎的甜香草；盐、卡宴辣椒和捣碎的肉豆蔻按口味添加；6 oz.面包屑，2个鸡蛋。

做法。--将火腿或培根切丝，将板油、柠檬皮和香草剁碎，务必切得极细；加入适量盐、卡宴辣椒和肉豆蔻调味，在加湿之前与面包屑充分拌匀。然后将鸡蛋打散并过滤，与其他配料一起搅匀，馅料即可使用。将其做成丸子，在滚沸的猪油中炸至漂亮的棕色，或放在铁皮烤盘上，在中等温度的烤箱中烤1/2小时。如前所述，任何一种味道都不应过于突出，馅料应具有足够的稠度以便用刀切开，但又不能干硬沉重。对于非常精细的馅料，建议在加蛋液粘合之前将配料一起捣碎；但用于普通烹饪，切得极细即可达到目的。

平均成本，8便士。

足量用于一只火鸡、一块中等大小的去骨小牛肉片或一只野兔。

注。--在野兔馅料中，有时加入该动物的肝脏。煮5分钟，切得极碎，与其他配料混合。如果它处于不新鲜的状态，则

绝不能使用。

[插图：罗勒。]

甜香草--最常用于烹饪目的的香草，如为汤、酱汁、馅料等调味，有百里香、鼠尾草、薄荷、马郁兰、香薄荷和罗勒。其他甜香草则用于医药和香料用途：它们对味觉和嗅觉器官最为宜人；我们“花团锦簇的草地”那甜美而令人振奋的芬芳，在很大程度上正是源于它们散发的香气。在城里，甜香草须从蔬菜水果商或草药商处购得；而在乡下，花园应能提供所需的一切，厨师须格外留心在秋季晾干一些，供整个冬季月份使用。

烤狗鱼用的馅料。

418. 配料--3 oz.面包屑，1茶匙切碎的香草，8只牡蛎，2条鲽鱼(可省略),2 oz.板油；盐、胡椒和适量捣碎的肉豆蔻；6汤匙奶油或牛奶，2个蛋黄。

做法--将牡蛎去须切碎，按第416号食谱准备并混合其他配料，将全部彻底拌匀。用奶油和鸡蛋润湿，全部放入炖锅中，在火上搅拌至浓稠，然后将其填入鱼腹，鱼应事先剖开并缝好。

时间。- 4 或 6 分钟收稠。

平均成本，10便士。

足够供一条中等大小的狗鱼之用。

法式馅料。

419. 在本食谱开头应当说明，法式肉馅或肉丸由三种独立工序混合而成；即面包糊、牛乳房以及您打算使用的任何肉类。

PANADA。

420. 配料--2个一便士面包卷的面包心，4汤匙白色高汤，第107号，1 oz.黄油，1片火腿，1片月桂叶，少许切碎的欧芹，2个红葱头，1粒丁香，2片肉豆蔻，少许蘑菇(如能获得)，黄油，2个蛋黄。

模式。--将小面包卷的面包心在牛奶中浸泡约半小时，然后取出，挤压以挤出牛奶；将浸泡过的面包放入炖锅，加入上述份量的白色高汤，置于一旁；另取一炖锅，放入1 oz.黄油、一小片切碎的瘦火腿，加上月桂叶、香草、蘑菇、香料等，份量如上，用文火慢慢煎。煎好后，加入2茶杯白色高汤润湿，煮20分钟，然后将全部经筛网滤入另一炖锅中盛有面包糊的锅上。置于火上，不断搅拌以防烧焦，待完全干后，放入一小块黄油。再次搅拌收干；然后加入2个蛋黄，拌匀，将面包糊倒在干净盘子上冷却，需要时使用。面包糊应始终调味充分，因为馅料不会

其味道不受制作过程中使用的任何其他配料影响。

法式肉馅用煮小牛乳房

421. 将牛乳房放入炖锅，加足量水覆盖；用文火炖至完全熟透，取出冷却。修整所有上部，切成小块，在研钵中充分捣碎，直至能通过筛子擦滤。通过滤网的部分是法式肉馅通常组成的三种配料之一；但许多厨师用黄油代替，因为这样准备更省事、更快捷。

[插图：研钵与研杵。]

杵与臼--没有图中所示这些有用器具的辅助，任何烹饪都无法完美完成。要将东西捣得足够细，它们是无价之宝，使用它们能节省大量时间，此外还能提高成品的优良程度。它们由铁制成，以这种材料可以廉价购得；但由于并非所有用途都适用，我们建议，从长远看更经济的是韦奇伍德陶制的，尽管这些比前者贵得多。

小牛肉丸子。

422. 配料--等量的小牛肉、面包糊(第420号)和小牛乳房(第421号),2个鸡蛋；适量胡椒、盐和捣碎的肉豆蔻或磨碎的肉豆蔻调味；少许面粉。

做法--取小牛肉的肉部分，用刀刮至所有肉与筋分离，约留1/2 lb.用于一道主菜。将肉剁碎，在研钵中捣至

一份糊状物；然后将其搓成一个球；再用帕纳达(第420号)做一个同样大小的球，再用乳房(第421号)做一个球，注意这三个球的大小必须相同。需要记住的是，这里需要的是大小相等，而非重量相等。当这三种配料准备妥当后，将它们一起放入研钵中捣一段时间；因为奎内尔捣得越久，就越细腻。现在用鸡蛋(蛋白和蛋黄)润湿，继续捣，加入胡椒、香料等调味。当全部混合均匀后，将其塑成球状或任何想要的形状，滚上面粉，放入加了少许盐的沸水中水煮。如果奎内尔不够紧实，可加入另一个蛋黄，但不要加蛋白，蛋白只会使它们内部空洞蓬松。在制作这道食谱时，最好记住配料要充分捣碎并调味，且必须根据所配菜肴的需要做得硬或软。对于棕色或白色拉古菜，它们应该紧实；当奎内尔用得非常小时，制作时需要极其精细。其风味可以通过使用兔肉、禽肉、野兔肉、野鸡肉、松鸡肉，或额外加量的蘑菇、欧芹等来变化。

时间,--在沸水中煮约1/4小时。

足够,1/2 lb.小牛肉或其他肉类，其他配料按比例，用于1道主菜。

注--法国人以制作肉馅的技艺著称；他们在这一方面优越的主要原因之一是，他们如此勤勉彻底地捣碎所有配料。任何稍有精致烹饪

烹饪追求的人，在这方面必须切实效仿海峡对岸朋友们的做法。

甲鱼汤用的肉馅或肉丸。

(见第189条。)

423.索耶的馅料食谱--取一磅半里脊瘦小牛肉，切成长薄片；用刀刮至只剩纤维；放入臼中，捣10分钟，或至成泥；用金属筛网过滤(剩余部分用于高汤)；然后取1磅优质新鲜牛板油，去膜、切丝、剁碎；放入臼中捣；然后加入6 oz.面包糊(即将面包浸泡牛奶中煮至近干)与板油；一并捣匀，加入小牛肉；用一茶匙盐、四分之一茶匙胡椒、半份肉豆蔻调味；全部拌匀；然后逐个加入四个鸡蛋，不断捣臼中内容物。拌匀后，用勺取一小块，在沸水中汆一下；若细腻、紧实且风味良好，即可使用。

炸面包屑。

424. 将面包切成薄片，放入冷烤箱中过夜，待其完全干燥酥脆后，擀成细面包屑。在煎锅中放入一些猪油或澄清的滴油；加热至沸点，投入面包屑，快速煎炸。一旦煎好，立即用铲子捞出，在火前沥干所有油脂水分。待其完全酥脆，即可使用。煎炸所用的油脂应清澈，面包屑不应有丝毫

外观或味道上丝毫没有被烧焦的痕迹。

油炸面包丁(用于多道菜肴的装饰)。

425. 将面包切成薄片，用您喜欢的任何形状印出--圆环、十字、菱形等。像炸面包屑一样，在清澈的沸猪油或澄清的滴油中煎炸，并在火前沥干至完全酥脆。如需变化，可将一些炸成浅色，另一些炸成较深颜色。

镶边用炸面包

426. 按上述方法操作，将面包切成任意花式形状煎炸。完全酥脆后，将面包片的一面蘸入打散的蛋清(混少许面粉)，放在盘边。继续如此直至围边完成，浅色和深色面包片交替排列。

热那亚酱，用于三文鱼、鳟鱼等。

427. 配料--1小根胡萝卜，一小束香草(包括欧芹),1个洋葱，5或6个蘑菇(如能获得),1片月桂叶，6粒丁香，1片肉豆蔻，2 oz.黄油，1杯雪利酒，1-1/2 pint白色高汤，第107号，黄油面粉芡，半个柠檬的汁。

做法--将洋葱和胡萝卜切成小圆环，与香草、蘑菇、月桂叶、丁香和肉豆蔻一起放入炖锅；加入黄油，在慢火上非常轻柔地煨至洋葱完全软烂。倒入高汤和雪利酒，慢炖1小时，然后滤入干净的

炖锅中。现在用黄油和面粉制作芡汁，加入酱汁中，在火上搅拌至完全光滑醇厚，加入柠檬汁，煮沸一次，即可上桌。

时间。--共计2小时。

平均成本，每品脱1先令3便士。

足量，两片鲑鱼用此量的一半。

[插图：鼠尾草。]

鼠尾草--原产于欧洲南部，但长期在英国花园中栽培。有几种，称为绿鼠尾草、红鼠尾草、小叶鼠尾草和大叶香脂鼠尾草。在烹饪中，其主要用途是制作馅料和酱汁，为此红色最为宜人，绿色次之。其他用于医疗目的。

腌小黄瓜

428. 配料--盐和水，1 oz.捣碎的姜，1/2 oz.整粒黑胡椒，1/4 oz.整粒多香果，4粒丁香，2片肉豆蔻，少许辣根。此比例的胡椒、香料等，用于1 quart醋。

做法--将小黄瓜在盐水中浸泡3或4天，取出，完全擦干，放入石罐中。将足量醋与上述比例的香料和胡椒等煮沸10分钟；趁沸腾浇在小黄瓜上，用葡萄叶覆盖罐口，上面放一个盘子，置于火边，须放置一整夜。次日沥出醋，再次煮沸，

趁热浇在上面。用新鲜叶子覆盖，让全部完全冷却。现在用膀胱膜紧密封口以隔绝空气，一两个月后即可食用。

时间。--4天。

时令七月中旬至八月底。

[插图：小黄瓜。]

小黄瓜--小黄瓜是嫩黄瓜；用于烹饪的唯一方式是腌制，如本食谱所示。由于尚未成熟，它们当然没有黄瓜那样强烈的风味，作为腌菜，它们非常普遍地受人喜爱。

煮鲭鱼配醋栗酱

429. 配料--1 pint绿醋栗，3汤匙贝夏梅尔酱，第367号(可用小牛肉肉汁代替),2 oz.新鲜黄油；适量盐、胡椒和磨碎的肉豆蔻调味。

做法--将醋栗在水中煮至完全软烂；滤出，用筛子擦成泥。将贝夏梅尔酱或肉汁与黄油和调味料放入炖锅；加入醋栗果泥，全部拌匀，逐渐加热。许多人认为在此酱汁中加入少许捣碎的糖会更好，因为糖分能去除未熟水果的极度酸味。

时间--将醋栗煮20分钟至半小时。

足量，此分量，供一大盘鲭鱼之用。

时令五月至七月。

[插图：醋栗。]

醋栗--这种有用且有益健康的水果(*Ribes grossularia*)被认为原产于不列颠群岛，偶尔可在东部一些郡县发现野生状态，尽管未经栽培时，它只是一种非常小且品质低劣的浆果。它在此处达到的高度完美状态，归功于英国园丁的技艺；因为在任何其他国家，它都无法达到同样的尺寸和风味。然而，英国气候的湿度无疑与此结果有关；据说在苏格兰因弗内斯以北地区出产的醋栗品质非常优良。苹果酸和柠檬酸与糖混合，产生醋栗的宜人风味；这些特性的适当发展决定了与之相关的所有烹饪操作的成功。

覆盖冷火腿、牛舌等用的釉面

430. 配料--104号或107号高汤，每份肉量加倍。

方法。--我们首先指出，除非需要非常大量的 glaze，否则很少专门制作。上述任何一种高汤，经过熬煮并大幅浓缩，都能制成非常好的 glaze。将高汤放入炖锅中，置于明净的火上；让其煮沸至略微浓稠，同时不断搅拌，以防烧焦。一旦浓缩到足够程度并成为 glaze，就将其倒入 glaze 罐中，我们在此给出了

一幅版画。然而，由于并非每个厨房都有此物，一个白色陶罐也能达到目的；需要时可将此罐放入沸水容器中融化 glaze。绝不应在炖锅中加热，除非采用隔水炖的原则，以免过度浓缩而变黑变苦。如果需要浅色的 glaze，制作高汤时应多用小牛肉而非牛肉；最好省略萝卜和芹菜，因为它们会带来令人不快的苦味。

给冷肉块等上光--将盛有光汁的容器放入隔水炖锅或沸水炖锅中融化光汁；用刷子刷在肉上，如有未完全覆盖之处，重复操作。光汁颜色不应太深。(见上光火腿彩色插图，

P。）

[插图：釉锅。]

[插图：隔水炖锅。]

光汁锅--这是一种用于将浓高汤熬煮浓缩至果冻状(称为光汁)的锅。它由两个锡制容器组成，如插图所示，上面的一个盛装光汁，插入直径较大、装有沸水的容器中。盖子顶部的小孔中插有一把刷子，用于将光汁涂在需要的地方。

隔水炖锅--早在罗马皇帝统治、黄色的台伯河流经人口稠密富裕之城的时候，这种器具就被广泛使用；它

古代那位深奥的烹饪化学家阿皮基乌斯经常提及。它是一种敞口容器(如版画所示，并在我们关于现代烹饪中使用的法语术语的第87段中解释)，装满沸水或接近沸腾的水；所有装有那些希望保持温热的配料的炖锅都应放入此水中。这些容器中内容物的数量和质量完全不受影响；如果在任何家庭中，由于男主人事务的性质导致正餐时间不确定，那么使用隔水炖是保持所有菜肴风味的最可靠方法。

青酱配青鹅或小鸭

431. 配料--1/4品脱酸模汁，1杯雪利酒，

1/2 pint绿醋栗，1茶匙捣碎的糖，1 oz.新鲜黄油。

做法--将醋栗在水中煮至完全软烂；捣碎并用筛子压滤；将果泥与上述配料放入炖锅；煨3或4分钟，趁热上桌。

时间。--3或4分钟。

注--我们给出此食谱作为绿鹅的酱汁，认为有些读者可能偶尔需要；但在一般时尚餐桌上，现在很少或从不供应。

[插图：酸模。]

酸模--我们从普林尼和阿皮西乌斯的书页中得知，

酸模曾被罗马人栽培，以使其味道更浓、风味更佳，他们有时也将其与芥末一同炖煮食用，并用少许油和醋调味。时至今日，英国烹饪对这种植物(*Rumex Acetosa*)的利用并不算多，尽管法国人对它的使用相当广泛。它在不列颠大部分地区以及欧洲大陆都有分布，野生于草地草甸之中，也有少数花园中加以栽培。酸模的酸味非常*prononcé*，即化学家所称的草酸氢钾；也就是草酸与钾碱的化合物。

肉汁通用高汤

432. 第104、105或107号中的任何一种高汤，都可作为许多肉汁的基础，效果很好，除非需要极其浓郁。通过加入各种储备酱汁、增稠剂和调味料，这里提到的这些高汤可以转化为非常好的肉汁。然而应当记住，香料、葡萄酒、调味料等的优良品质和浓烈味道会挥发，如果过早加入肉汁中，它们会失去大量香气。若注意到这一点，这些配料用量可节省一半，因为长时间煮沸会使风味几乎完全散失。羊胫骨事先充分浸泡后，对增加肉汁的浓郁度大有帮助；当只需少量时，羊腰或胸腺、牛裙肉、肉屑等都非常适用，而且正如我们之前所说，好的肉汁不一定非得如此昂贵；因为经济烹制的菜肴往往与更昂贵的菜肴一样美味可口、有益健康。

厨师还应记住，肉汁的香味不应被过多香料或任何强烈香精所压倒，并且在调味后应始终在隔水炖锅中加热，或放在罐子或壶中置于装满沸水的炖锅内。烤肉的剩余肉汁应始终保存；因为手边没有肉时，可以很快用它做出非常好的肉汁，加入哈希、炖菜等中时，是很大的改进。

[插图：肉汁锅。]

肉汁锅--这是一种并非每个厨房都有的器具；但在需要保持肉汁温热以便在烹饪时浇在各种菜肴上时，它很有用。它由铜制成，因此应在热板(如果有)或炭炉上加热。Slack先生们标明的购买价格为14s.。

烤肉肉汁

433. 配料--肉汁、盐。

做法。--在肉下面放一只普通盘子，里面放少量盐，在肉从火上移开前约一刻钟时放入。盘子装满后，将其取走，浇淋肉，并将肉汁倒入盛放烤肉的盘中。

中世纪的酱汁与肉汁。--在中世纪，家禽、肉铺的肉以及烤野味都不是干吃的，就像现在煎鱼也不是干吃的一样。不同的酱汁，各有其

独特风味，与所有这些菜肴搭配供应，甚至与每种动物的各个部位搭配。那些日子的厨师发明了奇怪而怪诞的酱汁，例如“叉烤鸡蛋”、“煎烤黄油”，但这些做法除了令人惊奇和难以制作之外，几乎没有任何其他优点。

速制肉汁。

434. 配料。--1/2 lb.牛胫肉，1/2 个洋葱，1/4 根胡萝卜，2 或 3 枝欧芹和香草，一块约核桃大小的黄油；卡宴辣椒和肉豆蔻皮适量，3/4 pint 水。

做法。--将肉切成非常小的块，将洋葱和胡萝卜切片，与黄油一起放入一个小炖锅。在旺火上不断搅拌，直到它们略微上色，然后加入水和其余配料。煨 1/2 小时，撇去浮沫，过滤，调味，即可使用。

时间。- 1/2 小时。平均成本，此数量为 5d。

一百种不同的菜肴。--现代主妇相当清楚，要为一顿六到八人的小型正餐服务得当，需要多少细心、专注和远见--这顿正餐既要为*ménage*增光，又要让宾客满意愉快。在我们所知的一些情况下，快速制作的肉汁对许多管家在没有太多时间准备时会很有用。但是，说到速度、时间和准备，这一切的结合对于

法国查理六世婚礼上的盛宴。据编年史家傅华萨所述，在那次宴会上，烹饪艺术及其无数酱汁器具--肉汁、胡椒、肉桂、大蒜、青葱、脑、肉汁汤、牛奶浓汤和炖菜--取得了显著的胜利。王室御用的技艺高超的主厨在王室宫殿的大理石大桌上摆出了不少于一百道菜，以一百种不同的方式烹制。

上好的牛肉原汁，适用于家禽、野味等。

435. 配料--1/2 lb.瘦牛肉，1/2 pint 冷水，

1 个青葱或小洋葱，1/2 茶匙盐，少许胡椒，1 汤匙哈维酱或蘑菇番茄酱，1/2 茶匙竹芋粉。

做法。--将牛肉切成小块，与水一起放入炖锅。加入青葱和调味，轻轻煨 3 小时，注意不要沸腾过快。在需要前一小会儿，取竹芋粉，与少量冷水混合，倒入肉汁中，不断搅拌，加入哈维酱，并让其刚好煮沸。将肉汁滤入汤碗中，趁热上桌。

时间。--3小时。平均成本，每品脱8便士。

棕色肉汁。

436. 配料。--2 oz.黄油，2 个大洋葱，2 lbs.牛胫肉，2 小片瘦培根(如有)，盐和整粒胡椒适量，3 粒丁香，2 quarts 水。用于增稠：2 oz.黄油，3 oz.面粉。

做法。--将黄油放入炖锅中；置于火上，投入切成环状的洋葱，煎至浅棕色；然后加入牛肉和培根，二者应切成小方块；调味，倒入一茶杯水；煮约十分钟，或直至呈漂亮的棕色，其间不时搅拌锅中内容。然后按上述比例加水至满；煮沸后，将锅移至火边，非常缓慢地煨1-1/2小时；过滤，冷却后撇去所有油脂。为使此肉汁增稠，在炖锅中融化3 oz.黄油，加入2 oz.面粉，搅拌至浅棕色；冷却后，加入过滤后的肉汁中，快速煮沸。此增稠剂可大量制作，存放在石罐中，需要时取用。

时间。--总共2小时。平均成本，每品脱4便士。

丁香。--这种非常宜人的香料是*Caryophyllus aromaticus*未开放的花蕾，该植物是一种美观的枝杈繁茂的树，原产于马六甲群岛。其名称来自拉丁语*clavus*，或法语*clou*，二者均意为钉子，而丁香与钉子颇为相似。古人对丁香知之甚少，普林尼似乎是唯一提到它的作者；他含糊其辞地说，有些丁香被带到罗马，很像胡椒粒，但稍长一些；它们只在印度一座献给神的树林中才能找到；它们用于制造香水。荷兰人如同在肉豆蔻一事上(见378)那样，在获得香料群岛后，力图垄断丁香，并且为了使这种树的栽培仅限于他们的主岛安汶，贿赂周边首领砍伐在其他地方发现的所有树木。

安汶丁香，或称皇家丁香，据说品质最佳，且较为稀有；但世界其他地区也出产其他种类，品质几乎同样优良，这些丁香从毛里求斯、波旁、卡宴和马提尼克传入欧洲，也来自圣基茨、圣文森特和特立尼达。丁香含有约百分之二十的挥发性芳香油，其特有的辛辣风味即源于此，其余成分则由木质纤维、水、树胶和树脂构成。

无肉棕色肉汁。

437. 配料--2个大洋葱，1根大胡萝卜，2 oz.黄油，3品脱沸水，1束香草，一酒杯好啤酒；盐和胡椒适量。

做法--将洋葱和胡萝卜切片，裹上面粉，用黄油煎至漂亮的浅棕色；然后加入沸水和其余配料；让全部材料文火慢炖约一小时；然后过滤，冷却后撇去所有油脂。按第436号食谱的方法勾芡，如认为必要，加入几滴第108号色素。

时间。- 1小时。平均成本，每品脱2便士。

注--加入少量蘑菇番茄酱或哈维酱能大大改善此肉汁的风味。

用于哈希、炖菜等的浓郁肉汁。

438. 配料--2 lbs.牛小腿肉，1个大洋葱或几颗小葱，少许面粉，1束香草，2片肉豆蔻衣，2或3颗丁香，4颗全多香果，1/4茶匙整粒胡椒，

1片瘦火腿或培根，1/2棵芹菜(如有)。
2品脱沸水；盐和卡宴辣椒按口味添加。

Mode。-将牛肉切成薄片，洋葱亦切成薄片，撒上面粉，炸至浅棕色，但不要让其变黑；倒入沸水，让其煮沸；撇去浮沫。加入其余配料，将全部内容非常轻柔地煨2小时，或直至肉中所有汁液被提取出来；放置冷却，然后撇去所有油脂。此肉汁可用番茄酱、储藏酱汁、葡萄酒，或事实上任何能为其所用菜肴增添额外适宜风味的物品来调味。

时间。--两个多小时。

平均成本，每品脱8便士。

[插图：多香果]

多香果。--这是甜椒或牙买加胡椒的通俗名称，博物学家称之为*Eugenia pimenta*，属于桃金娘科。它是西印度群岛和南美洲一种优良树木的浆果，该树高达十五至二十英尺：浆果不允许成熟，而是在青绿时采摘，然后在阳光下晒干，随后变黑。它是一种廉价的香料，被认为比大多数其他香料更温和无害；因此，它广泛用于家庭用途，融合了非常宜人的多种风味。

无肉禽肉汁

439. 配料--家禽的颈、脚、肝和胗，1片烤面包，1/2个洋葱，1束香草，盐和胡椒适量，1/2品脱水，黄油面粉芡，1甜点匙番茄酱。

做法--将家禽的脚彻底洗净，与颈一起切成小块。将这些与面包、洋葱、香草、调味、肝和胗一起放入炖锅；倒水没过，文火慢炖1小时。现在取出肝，捣碎，将汤汁滤入其中。加入黄油面粉芡和蘑菇番茄酱调味；煮沸后即可上桌。

时间。- 1小时。平均成本，每品脱4便士。

廉价肉汁，用于肉末杂烩等

440. 配料--准备做肉末的熟肉的骨头和边角料，1/4茶匙盐，1/4茶匙整粒胡椒，1/4茶匙全多香果，1小束香草，1/2棵芹菜，1个洋葱，1 oz.黄油，芡，足以没过骨头的沸水。

Mode。-将骨头剁成小块，放入炖锅中，加入边角料、盐、胡椒、香料、香草和芹菜。用沸水覆盖，将全部内容轻柔地煨1-1/2或2小时。将洋葱切片，用黄油炸至浅棕色，逐渐将其混入由骨头制成的肉汁中；煮1/4小时，过滤到盆中；现在将其倒回炖锅；用核桃泡菜或番茄酱、腌洋葱液，或任何偏好的储藏酱汁调味。用少许黄油和面粉在盘子上揉合在一起进行增稠，肉汁即可使用。加入增稠剂后，肉汁应刚好煮沸，以去除面粉的生味。

时间。--2小时，或稍多。

平均成本为4便士，不含骨头和边角料。

罐炖肉汁(极佳)。

441. 配料--2 lbs.牛小腿肉，1/4 lb.瘦火腿，1个洋葱或几颗小葱，2品脱水，盐和整粒胡椒适量，1片肉豆蔻衣，1束香草，1/2根大胡萝卜，1/2棵芹菜。

Mode。-将牛肉和火腿切成小块，蔬菜切片；取一个能盛两品脱水的罐子，在其中分层交替排列火腿、肉、蔬菜和调味料，用上述量的水填满；将罐子扎紧，或在顶部盖一个盘子，以免蒸汽逸出；将其放入烤箱，留置6至8小时；然而，如果烤箱非常热，则需要更少的时间。充分煮熟后，过滤肉汁，冷却后去除油脂。可用番茄酱、葡萄酒或任何其他偏好的储藏酱汁调味。

一个好办法是前一晚把罐子放入冷却的烤箱中，以逼出肉汁；这样第二天就不需要烘那么久了。

时间。--视烤箱而定，6至8小时。

平均成本，每品脱7便士。

[插图：芹菜。]

芹菜--如上述食谱所述，芹菜的根在英格兰主要用于给汤、酱汁和肉汁调味，以及在正餐结束时与奶酪一起上桌，并作为沙拉的配料。然而在意大利，绿叶和茎也用于炖菜和汤，而且种子在欧洲大陆的使用也比

在我们自己的岛屿上更为频繁。在德国，芹菜备受推崇；在那里它被煮后作为一道单独的菜上桌，也用于混合菜肴的烹制。我们自己认为，这种温和的芳香植物本可以比现在更经常地烹制；因为端上桌的蔬菜制品中，很少有比一盘精心烹制的炖芹菜更好的了。

小牛肉肉汁，用于白色酱汁、炖肉块等

442. 配料--2片风味良好的瘦火腿，任何家禽边角料，3 lbs.瘦小牛肉，1束香草(包括欧芹)，几根青葱(或用1个大洋葱代替)，几朵蘑菇(如能获得);1片肉豆蔻衣，盐适量，3品脱水。

Mode。-将火腿和小牛肉切成小方块，放入炖锅中，用少量水润湿；置于火上使其渗出汁液。当炖锅底部覆盖一层白色釉状物时，按上述比例加水填满；加入其余配料，非常缓慢地炖3或4小时，不要忘记在煮沸时立即撇去浮沫。放置一旁，冷却后撇去所有油脂。此肉汁可用于贝夏梅尔酱、图尔奈酱及许多其他白色酱汁。

时间。- 3或4小时。平均成本，每品脱9便士。

小牛肉末的廉价肉汁。

443. 配料--冷烤或煮小牛肉的骨头和边角料，1-1/2品脱水，1个洋葱，1/4茶匙切碎的柠檬皮，1/4茶匙盐，1片捣碎的肉豆蔻衣，

1/4个柠檬的汁；用黄油和面粉勾芡。

模式。--将所有配料放入炖锅中，留出增稠料和柠檬汁，用极小的火煨煮略多于1小时，或直至汤汁收浓至一品脱，然后用马尾筛过滤。加入由黄油和面粉调成的增稠料以及柠檬汁；置于火上，让其刚好煮沸，即可使用。可用少量番茄酱汁调味，若不在意肉汁颜色较深，也可随意加入番茄酱或哈维酱。

时间。- 超过1小时。平均成本，3便士。

鹿肉肉汁。

444. 配料--鹿肉边角料，3或4根羊胫骨，盐适量，1品脱水，2茶匙核桃番茄酱。

做法--在明亮洁净的火上把边角料烤至棕色，与胫骨和水一起放入炖锅；文火慢炖2小时，过滤并撇去浮油，加入核桃番茄酱和盐调味。只需煮沸，即可上桌。

时间。--2小时。

[插图：鹿。]

鹿肉--在遥远的过去，我们的祖先热爱狩猎以及狩猎所得；人们通常想象，当以撒吩咐他的儿子以扫带着武器、箭袋和弓出去，为他准备他所喜爱的美味肉食时，他所渴望的正是鹿肉。智慧的所罗门王也

喜爱这类食物；因为我们得知，在他的餐桌上，每天都会供应野牛、狍子和雄鹿。色诺芬在《历史》中告诉我们，波斯国王居鲁士下令他的宴席上绝不能缺少鹿肉；而柔弱的希腊人也以此为乐。罗马人同样酷爱鹿肉；我们自己的国王和王子们，从伟大的阿尔弗雷德到王夫，都曾猎捕迅捷的雄鹿，而且，必须承认，他们是在大不相同的情形下猎捕的，正因为他们在追逐猎物时表现得勇敢，他们也就更加津津有味地享用那“鹿腿”。

干燥香草以备冬季使用。

445.在非常干燥的日子，于香草即将开花之前采摘。若在潮湿天气采摘，香草的色泽便不会那么好。(在这样的小事上务必讲究，因为细节成就完美；而干燥得当的香草，在冰霜积雪覆盖大地之时，会显得格外受欢迎。不过，几乎无需说明，新鲜香草的滋味与芬芳无可比拟地更为上乘。)应彻底去除香草上的泥土和灰尘，将其分成小束，并切去根部。用极热的烤箱或炉火迅速烘干，因为这样能最大程度地保留其风味，并注意不要烤焦；用纸袋扎好，存放在干燥处。这是保存干香草极为普遍的方法；但我们推荐前一条食谱中所述的方法。

时令。--从七月到九月底是

储存冬季用香草的适宜时机。

在无法获得新鲜香草时用于调味的香草粉。

446. 配料--1 oz.干柠檬百里香，1 oz.干冬香薄荷，1 oz.干甜马郁兰和罗勒，2 oz.干欧芹，1 oz.干柠檬皮。

做法--按第445号食谱准备并干燥香草；从茎上摘下叶子，捣碎，用毛筛筛过；按上述比例混合，保存在玻璃瓶中，小心隔绝空气。我们认为，这比仅仅把香草放入纸袋中保存要好得多，因为风味和香气不会像那样挥发。这样处理后，随时可以取用。

薄荷、鼠尾草、欧芹等，干燥、捣碎后各自装入单独的瓶中，在冬天会非常有用。

[插图：带木顶的软木塞。]

带木顶的软木塞--当必须防止空气进入瓶中配料时(这些瓶子经常使用)，这是最好的软木塞。顶部(如附带的小图所示)比软木塞大，由木头制成；除了能有效覆盖瓶口整个顶部外，还易于取下并再次使用，因为不需要开塞钻就能拔出。

香薄荷--我们发现科卢梅拉--一位著述丰富的罗马农业作家--将其描述为一种芳香草本植物，在“往昔的英勇岁月”里，几乎每道菜的调味都少不了它。诚然，太阳底下少有新事，我们

并不认为我们在美食学上有什么新发现，至少没有超出古代意大利居民所知的范围。我们拥有这种芳香草本植物的两个品种，博物学家称之为*Satureja*。它们根据适宜采摘的时令被称为夏香薄荷和冬香薄荷。两种在英格兰各地普遍栽培。

辣根酱，佐烤牛肉食用。

447. 配料--4汤匙磨碎的辣根，1茶匙捣碎的糖，1茶匙盐，1/2茶匙胡椒，2茶匙现成芥末；醋。

做法--将辣根磨碎，与糖、盐、胡椒和芥末充分混合；用足够的醋调至奶油般的稠度，盛在汤碗中上桌：在上述材料中加入3或4汤匙奶油，能大大改善此酱汁的外观和风味。若要加热后配热烤牛肉上桌，可将其放入隔水炖锅或罐中，再将罐子放入一锅沸水中；加热但不要让它煮沸，否则会凝结。

注--这种酱汁大大改进了老式做法--将冷刮的辣根配热烤牛肉上桌。冷醋与热肉汁混合会使盘中的一切变凉变坏。当然，配冷肉时，酱汁应冷食。

[插图：辣根。]

辣根--多年来一直是烤牛肉的受欢迎配菜，原产于英格兰。它在湿地野生生长，但长期以来在园中栽培，

偶尔用于冬季沙拉和酱汁中。由于其油具有极大的挥发性，绝不应通过干燥来保存，而应埋入沙中保持湿润。其挥发油蒸发得如此之快，以至于即使是为餐桌刮好的辣根，暴露在空气中也会几乎立即变坏。

辣根醋。

448. 配料--1/4 lb.刮碎的辣根，1 oz.切碎的小葱，1德拉克马辣椒粉，1夸脱醋。

做法--将所有配料放入瓶中，每天充分摇匀，持续两周。当完全浸泡后，过滤装瓶，即可立即使用。这将是配冷牛肉等的一道可口佐料。

时令。--这种醋应在十月或十一月制作，因为那时辣根正处于最佳状态。

印度咖喱粉，依据基钦纳博士的食谱调制。

449. 配料。--1/4 lb.芫荽籽，1/4 lb.姜黄，2 oz.肉桂籽，1/2 oz.卡宴辣椒，1 oz.芥末，1 oz.姜粉，1/2 oz.多香果，2 oz.葫芦巴籽。

做法。--将所有配料放入温热的烤箱中，放置一夜；然后在研钵中捣碎，用筛子筛过，彻底混合均匀；将粉末保存在瓶中，瓶中的空气应完全排出。

注。--我们给出这份咖喱粉食谱，因为有些

有人喜欢在家自制；但任何体面店铺出售的，一般来说都远为优越，而且综合考虑，往往更为经济。

印度芥末，佐面包黄油或任何冷食的绝佳调味品

肉。

450. 配料：1/4 lb.上等芥末，1/4 lb.面粉，

1/2 oz.盐，4个青葱，4汤匙醋，4汤匙番茄酱，1/4瓶鲽鱼酱。

做法。--将芥末、面粉和盐放入盆中，用沸水调成硬糊。将青葱与醋、番茄酱和鲽鱼酱一起煮10分钟，趁沸腾时全部浇在盆中的混合物上；充分搅拌，收至适当稠度；装入瓶中，瓶底放一个捣碎的青葱，储存备用。这是一种极好的调味品，若制作得当可保存数年。

[插图：芥末。]

芥末。--1729年以前，英国餐桌上尚不知芥末为何物。大约在那时，一位名叫克莱门茨的老妇人住在达勒姆，开始用磨坊研磨芥菜籽，并经过数道必要工序使菜籽脱去外壳。她多年保守秘密，在此期间，她在全国各地，尤其是在伦敦，售出了大量芥末。芥末由此被引入王室餐桌，并得到乔治一世的赞许。由于克莱门茨夫人是达勒姆居民，它便获得了达勒姆芥末之名。在

该郡至今仍主要种植此物，这种植物以生长迅速著称。它是用于增强消化器官功能的最佳刺激物，即使在其先前粗略捣碎的状态下，也在我们的祖先中享有很高声誉。

印度泡菜(上等)。

451. 配料。--每加仑醋配6瓣大蒜，12个青葱，2根切片辣根，1/4 lb.捣碎的姜，2 oz.整粒黑胡椒，1 oz.长胡椒，1 oz.多香果，12粒丁香，1/4 oz.卡宴辣椒，2 oz.芥末籽，1/4 lb.芥末，1 oz.姜黄；一棵白卷心菜，花椰菜，萝卜荚，法国豆，小黄瓜，小圆腌洋葱，旱金莲，辣椒，红辣椒等。

做法。--将卷心菜(必须是紧实且白色的)切成片，将花椰菜掰成小朵；在大盘中撒上盐，放置两天；然后将其擦干，放入一个非常大的罐中，加入大蒜、青葱、辣根、姜、胡椒、多香果和丁香，用量如上。煮沸足量的醋以淹没它们，浇在上面，待冷却后盖好，以防灰尘落入。由于腌制用的其他食材成熟时间不同，可在成熟时陆续加入：这些将是萝卜荚、法国豆、小黄瓜、小洋葱、旱金莲、辣椒、红辣椒等。取得这些食材后，必须先用少许冷醋洗净，擦干，然后直接加入大罐中的其他配料里，只需注意它们要被醋淹没。若需要更多醋加入腌菜中，务必先将其煮沸，然后再加入其余部分。

当你把所有需要的东西收集齐全后，全部倒入一口大锅中，彻底拌匀。现在把混合好的蔬菜装入较小的罐子里，不要带任何醋；然后再次煮醋，再加入足够填满各个罐子的醋量，以及辣椒粉、芥末籽、姜黄和芥末，这些必须用少量冷醋充分调匀，按上述用量对每加仑醋配比。将滚烫的醋浇在腌菜上，冷却后用膀胱膜扎紧封口。如果腌菜需要立即食用，醋应再煮两次，但更好的做法是在一个时令制作，供下一个时令使用。只要注意让蔬菜完全浸没在醋中，便可保存数年。

这份食谱取自一位女士的指导，她所做的腌菜凡品尝过的人无不称赞其极佳，而且她多年来一直严格遵循上述食谱。

__注__。--对于人口少的家庭，上述腌菜分量或许被认为太多；但可随意减少，只需注意按比例调配各种配料。

[插图：印度泡菜。]

保存腌菜。--也许没有什么比各自储藏室的外观更能显示一位整洁节俭的主妇与一位不能诚实获得这些令人向往称号的女士之间的区别了。前者在需要任何东西时，能立刻伸手拿到；不会浪费时间，不会招致烦恼，不会因缺少“就那么一点点东西”而毁了一道菜--后者则相反，到处翻找

她的橱柜里放着厨师所需的番茄酱，或是丈夫觉得配冷烤牛肉或羊排应该来一点儿的腌菜，却徒劳地寻找埃姆登燕麦片或竹芋粉，好给她的小儿子们煮些粥。因此，我们竭力建议所有尚未这样做的人立即开始实行一个办法，那就是：像这里插图所示的那样，给所有各种腌菜和储藏酱汁贴上标签。起初会花费一点时间，但从长远来看是节省时间的。

醋。--这个词源于法语的两个词*vin aigre*，即“酸酒”，因此严格说来应仅指用酒酿制而成的醋。然而，由于无论以何种方式取得，酸是相同的，用麦芽酒酿制的醋也沿用同一名称。几乎所有古代民族都懂得使用醋。我们在《路得记》中读到，东方的收割者把面包浸在醋里使其新鲜。罗马人在他们的地窖中储存大量醋，在调味和酱汁中大量使用。这个民族赋予它非常有益的功效，认为它有助于消化、抗胆汁、抗坏血病，并能提神。拉丁历史学家斯巴提亚努斯告诉我们，醋与水混合是士兵的饮料，多亏这种饮品，罗马军队的老兵们凭借它的使用，抵御了欧洲、亚洲和非洲各地不同时令和气候的严酷。据说，西班牙农民和欧洲南部的其他居民至今仍遵循这一做法，在一加仑水中加入约一及耳葡萄酒醋，再加少许盐；这种饮料配以少量面包，使他们在烈日炙烤下能够坚持田间劳作。

印度酸辣酱

452. 配料--8 oz.酸味浓烈的苹果，去皮去核；

8 oz.番茄，8 oz.盐，8 oz.红糖，8 oz.去核葡萄干，4 oz.卡宴辣椒，4 oz.姜粉，2 oz.大蒜，2 oz.青葱，3 quarts醋，1 quart柠檬汁。

做法。--将苹果切成小方块，加入其他配料。将全部充分混合，放入盖严的罐中。置于温暖处，每天搅拌一次，持续一个月，搅拌后注意盖好盖子；过滤，但不要挤干；装入干净的罐或瓶中储存备用，其汁液可作为肉或鱼的极佳酱汁。

时令。--在番茄盛产季节制作此酱汁，即从九月初到十月底。

腌菜。--古希腊人和罗马人对他们的腌菜评价很高。腌菜由花、香草、根茎和蔬菜组成，用醋保存，长期存放在宽口的圆柱形瓶中。他们的厨师极为精心地制作腌菜，各种配料在油、盐水和醋中浸渍，常常一滴一滴地使其浸透。肉也一样，切成非常小的块后，以同样的方式处理。

意大利酱汁(棕色)。

453. 配料。--少许切碎的蘑菇和青葱，1/2 pint高汤，第105号，1/2杯马德拉酒，1/2个柠檬的汁，1/2茶匙糖粉，1茶匙切碎的欧芹。

做法。--将高汤与蘑菇、青葱和马德拉酒放入炖锅中，文火炖1/4小时，然后加入其余配料，让其微沸。酱汁煮好后，倒入另一炖锅中，在隔水炖锅中保温。(见第430号。)蘑菇不应在需要前过早切碎，否则会变黑。

时间。- 1/4小时。平均成本，此数量为7d。

足量供一小盘之用。

意大利酱(白色)。

454. 配料。--1/2 pint白色高汤，第107号；2汤匙切碎的蘑菇，1甜点匙切碎的青葱，1片极细切碎的火腿；1/4 pint贝夏梅尔酱，第367号；盐适量，几滴大蒜醋，1/2茶匙糖粉，挤少许柠檬汁。

做法。--将青葱和蘑菇与高汤、火腿一起放入炖锅中，文火慢炖1/2小时，然后加入贝夏梅尔酱。让其微沸，然后用细筛过滤；用上述配料调味，趁热上桌。若此酱汁未能保持漂亮的白色，可加入少许奶油。

时间。- 1/2小时。平均成本，此数量为10d。

足量，适合中等大小的餐盘。

注。--为保持腌渍后蘑菇的颜色，将其投入加了少许柠檬汁的水中。

带皮腌柠檬。

455. 配料。--6个柠檬，2夸脱沸水；每夸脱醋配丁香1/2盎司、白胡椒1/2盎司、捣碎的姜1盎司、肉豆蔻皮和辣椒1/4盎司、芥末籽1盎司、切片辣根1/2根、大蒜数瓣。

模式。--将柠檬放入能浮起鸡蛋的盐水中；让它们在盐水中浸泡6天，每天搅拌一次；准备好2夸脱沸水，放入柠檬，煮1/4小时；取出柠檬，放在布上直至完全干燥冷却。用足量醋与上述所有配料一起煮沸以覆盖柠檬，每夸脱醋按所述相同比例配料。将柠檬装入罐中，倒入滚烫的醋等，用膀胱膜扎紧封口。约12个月后即可食用，或稍早一些。

时令。- 此菜宜在十一月至四月间制作。

柠檬。--在世界较早的时代，柠檬似乎完全不为人所知，罗马人直到很晚的时期才认识它，而且当时只用来防止蛀虫侵害衣物。它的酸味对他们来说似乎并不宜人；在普林尼时代，即基督教纪元之初，这种水果几乎不被接受，除非作为解毒的极佳解药。关于柠檬的抗蛇毒特性，有许多轶事流传；拉丁作家阿特纳奥斯告诉我们，有一次，两个人被危险的蛇咬伤后没有受到影响，因为他们事先

吃过这种水果。

腌柠檬(去皮)

456. 配料。--6个柠檬，1磅细盐；每夸脱醋配与第455号相同的配料。

模式。--将柠檬去皮，每个纵向切3刀，但不要切开，将盐充分揉入切口；放入平底锅中，必须放置一周，每隔一天翻动一次；然后放入荷兰烤炉中，置于明火前，直到盐完全干燥；然后将它们排列在罐中。倒入足量沸醋以覆盖它们，醋中已加入上述食谱中提到的配料；紧密扎口，约9个月后即可食用。

时令。- 制作这道菜的最佳时间是从十一月到四月。

注。--此腌制品制成四至五个月后，可将腌汁滤出装瓶，即为上佳的柠檬调味酱。

柠檬汁。--柠檬酸是柠檬汁的主要成分，除了风味宜人之外，还特别清凉爽口。它也是一种抗坏血病剂；这一特性提升了它的价值。为了对抗海上船员中坏血病的致命影响，定期向船员配给柠檬汁；通过这种做法，该疾病几乎完全消失。将果汁装入瓶中，在顶部倒入足量油覆盖，可以保存相当长的时间。意大利

而土耳其则以这种方式大量出口。

煮禽肉用柠檬酱

457. 配料--1个小柠檬，3/4品脱融化的黄油，第380号。

做法。--将柠檬切成极薄的片，再切成极小的丁。按第380号食谱备好3/4品脱融化黄油；放入柠檬，仅令其微沸，切勿煮沸，然后浇在鸡上。

时间。--炖煮1分钟。平均成本,6便士。

足够供一对大禽。

柠檬白汁，用于禽肉、炖菜等。

458. 配料。--3/4品脱奶油，1个柠檬的皮和汁，1/2茶匙整粒白胡椒，1枝柠檬百里香，3盎司黄油，1甜点匙面粉，1茶杯白色高汤；盐适量。

模式。--将奶油放入非常干净的平底锅(最好是有涂层的)，加入柠檬皮、胡椒和百里香，浸泡1/2小时，然后小火慢煮几分钟，或直到有宜人的柠檬风味。过滤，加入上述比例的黄油和面粉增稠剂；充分搅拌，在食用时加入柠檬汁；将高汤与奶油混合，加少许盐。奶油和高汤混合后，此酱汁不应再煮沸。

时间。--总计3/4小时。平均成本,1先令6便士。

足量，此分量，供一对大只水煮禽类之用。

注。--若嫌奶油费用过高，可用牛奶代替。此时须再加一甜点匙或稍多些的面粉。

[插图：柠檬百里香。]

柠檬百里香。--这种百里香(*Thymus citriodorus*)通常有两三丛栽于菜园香草区内。它是一种匍匐常绿植物，比普通品种矮小(见第166号)，其气味酷似柠檬皮，因而得此专名。某些菜肴需以柠檬香气略占主导时，便使用此香草。

利明顿酱(一种用于调味肉汁、烩菜的优质酱料，

汤类等)。

*(*作者食谱。*)*

459. 配料。--核桃。每夸脱核桃汁配醋3夸脱、印度酱油1品脱、辣椒粉1盎司、分葱2盎司、大蒜3/4盎司、波特酒1/2品脱。

做法。--核桃一上市就要格外仔细地挑选；因为它们在尚未变硬、尚未去壳之前更容易碰伤。将核桃在研钵中捣成糊状，撒上一些盐，就这样放置两三天，其间不时翻动搅拌。榨出汁液，每一夸脱核桃汁按上述比例配入醋、酱油、卡宴辣椒、小葱头、大蒜和波特酒。将每种配料分别在研钵中捣碎，然后充分混合。

混合在一起，装入小瓶贮存备用。瓶塞应封严。

时令。--此酱汁应在能获得核桃时尽快制作，即七月初至中旬。

柠檬白兰地。

460. 配料。--1品脱白兰地，2个小柠檬的皮，2盎司块糖，1/4品脱水。

做法。--将柠檬皮削得较薄，注意不要带白色内皮。将柠檬皮放入瓶中，加入白兰地，浸渍24小时，然后滤出。将糖与水煮沸数分钟，撇去浮沫，待冷却后加入白兰地中。取一甜点匙此液，可为煮蛋奶冻增添极佳风味。

柠檬皮或柠檬外皮。--柠檬皮含有一种香气和味道极为浓郁的挥发油，因此被视为一种有益健康、令人愉悦的健胃品。正如本书许多食谱所示，它被用作多种菜肴的调味配料。以糖渍柠檬皮之名，将其果肉去除并用糖腌制，便成为极佳的蜜饯。还可补充一点：古代医学哲学家盖伦等人认为，干柠檬皮是最好的消化剂之一，并推荐给体弱娇弱之人。

用蛋液勾芡酱汁

461. 配料--3个蛋黄，8汤匙

牛奶或奶油。

做法。--将蛋黄打散，加入牛奶，全部用马尾筛过滤。将此蛋液加入欲增稠的酱汁时，须全程不停搅拌，否则蛋液会凝结成块。只应微沸，切勿煮沸。

家禽用肝脏柠檬酱汁。

462. 配料--家禽的肝脏，一个柠檬，盐适量，
1/2品脱融化黄油。第376号。

做法。--将肝洗净，煮数分钟；将柠檬皮削得极薄，去除白色部分和籽，切成极小的丁；将肝和少量柠檬皮剁得极细；将这些配料加入1/2品脱调制顺滑的融化黄油中；加少许盐调味，放入切好的柠檬，逐渐加热，但不可令其煮沸，以免黄油出油。

时间。- 炖煮1分钟。

足量以搭配一对小禽。

家禽用肝脏欧芹酱。

463. 配料。--一只鸡的肝，一汤匙切碎的欧芹，1/2品脱融化黄油，第376号。

做法。--将肝洗净并划口，煮数分钟，剁得极细；将一小把欧芹焯水或烫过，切碎后应足够装满一汤匙；将此与剁碎的肝一同加入1/2品脱

将融化黄油顺滑调好；让其微沸；即可上桌。

时间。- 炖煮1分钟。

足量供一对小禽。

龙虾酱，用于搭配多宝鱼、鲑鱼、 brill 等。

(很好。)

464. 配料。--1只中等大小的雌龙虾，3/4品脱融化黄油，第376号；1汤匙鳀鱼酱，1/2盎司黄油，盐和辣椒粉适量，喜食者可加少许捣碎的肉豆蔻皮，2至3汤匙奶油。

做法。--选用一只母龙虾，因为要使这款酱汁达到应有的品质，这是必不可少的。将虾肉从壳中剔出，切成小方块；把龙虾尾下所见的虾卵放入研钵，加入1/2 oz.黄油，捣至十分细滑；用马尾筛擦滤，盖好备用。按第376号食谱制作3/4 pint融化黄油；放入除龙虾肉以外的全部配料，在加入龙虾之前先将酱汁充分拌匀，因为龙虾肉应保持方块形状，不应上桌时散碎成丝。放入虾肉，使其彻底热透，但不可让其煮沸，否则颜色会立刻变坏；因为应记住，这款酱汁应始终呈鲜红色。若打算配大菱鲆或 brill 上桌，应留少许虾卵(烘干后不加黄油用筛擦滤)作点缀；但由于酱汁的优良品质、风味和外观在很大程度上取决于有适量的虾卵，用于点缀的越少越好。

时间。--微沸1分钟。平均费用，此分量，2先令。

时令任何时候皆宜。

足够搭配一条小多宝鱼、一条菱鲆或供6人食用的鲑鱼。

注。--用牛奶制作的融化黄油(第380号)用于龙虾酱汁效果极佳，因其可得到漂亮的白色。若用很小的龙虾，可只加1/2品脱融化黄油，并按上述方法调味，即可制成少于上述分量的酱汁。若需节省，可省去奶油，餐后剩下的冷龙虾稍加用心，亦可做成很好的酱汁。

餐厅领班黄油，用于在烤鱼上桌前放入。

465. 配料。--1/4磅黄油，2甜点匙切碎的欧芹，盐和胡椒适量，1个大柠檬的汁。

做法。--将上述配料充分调和，用木勺彻底拌匀。若用作酱汁，可浇在所要搭配的肉或鱼的下方或上方。

平均成本，此数量为5便士。

注。--取4汤匙贝夏梅尔酱(第367号)、2汤匙白色高汤(第107号)，加入2盎司上述总管黄油搅匀，微沸1分钟，即为上佳的热总管酱汁。

餐厅领班。——英国的管家是

与法国的 maître d'hôtel 同义；在古代拉丁人中，他被称为 procurator，即 major-domo。在罗马，奴隶们备齐当日餐食所需的各种物品后，会满载肉、野味、海鱼、蔬菜、水果等回到宽敞的厨房。然后每人将自己的篮子放在 major-domo 脚前，由他检查篮中内容并登记在记事板上，将无需烹调的食品放入与餐厅相邻的食品储藏室，其余的则交由厨师直接照管。

总管酱汁(热)，用于搭配牛头、煮鳗鱼及各种鱼。

466. 配料。--1片切碎的火腿，少量家禽碎料，2个分葱，1瓣大蒜，1片月桂叶，3/4品脱水，2盎司黄油，1甜点匙面粉，1满汤匙切碎的欧芹；盐、胡椒和辣椒粉适量；1/2个大柠檬的汁，1/4茶匙捣碎的糖。

做法。--在炖锅底部放入切碎的火腿，其上放禽类边角料(若手边没有，应以小牛肉代替)，以及小葱头、大蒜和月桂叶。倒入水，让全部材料小火慢炖1小时，或直至汤汁收浓至足足1/2 pint。然后将此肉汁滤出，放入另一只平底锅中，按上述比例用黄油和面粉制成增稠糊，在清亮的火上搅拌入肉汁，直至完全细滑且相当浓稠，注意黄油不要浮在表面。撇净浮沫，加入其余配料，让酱汁逐渐加热，但不要

令其煮沸。若此酱汁用于头盘，须做得足够浓稠，以便附着于所要覆盖的食材上。

时间。--1-1/2小时。平均成本，每品脱1先令2便士。

足量，用于重新加热半个小牛头的剩余部分，或一小盘冷的比目鱼片、鳕鱼片等。

斋戒期首席管家酱(热)

(无肉制作。)

467. 配料。--1/2品脱融化黄油，第376号；1满汤匙切碎的欧芹，盐和胡椒适量，1/2个大柠檬的汁；喜食者可加2个切碎的分葱。

做法。--按第376号食谱制作1/2品脱融化黄油；拌入上述配料，微沸即可，随即上桌。

时间。--炖煮1分钟。平均成本，每品脱9便士。

蛋黄酱，一种用于冷鸡、冷肉及其他冷菜的酱汁或沙拉调味汁。

468. 配料--2个鸡蛋的蛋黄，6汤匙沙拉油，4汤匙醋，盐和白胡椒适量，1汤匙白色高汤，第107号，2汤匙奶油。

做法。--将蛋黄放入盆中，加入胡椒和盐调味；将上述分量的油和醋分别盛于不同容器中备好；将它们非常缓慢地加入蛋黄中；

继续用木勺搅拌和研磨混合物，因为制作细腻光滑酱汁的秘诀就在于此。搅拌得越频繁越好，且应在非常凉爽的地方制作，或者，如果手边有冰，应在冰上混合。当醋和油与蛋黄充分融合后，加入高汤和奶油，全程不停搅拌，然后即可使用。

若制作鱼类蛋黄酱，可用捣碎的龙虾卵为此酱汁着色；若用于禽肉或肉类，为求变化，可加少许欧芹汁以增其外观。如喜欢，可用黄瓜醋、龙蒿醋或任何其他风味醋代替普通醋。

平均成本，此数量为7便士。

足量供一小份沙拉之用。

注。--在将油和醋与蛋黄混合时，先加入几滴油，然后加入几滴醋，切勿一次加入大量油或醋。如此，可更有把握使酱汁不凝结。我们还要补充一句，耐心和实践是做好此酱汁的两个必备条件。

薄荷酱，佐烤羊肉食用。

469. 配料--4甜点匙切碎的薄荷，2甜点匙捣碎的白糖，1/4品脱醋。

做法。--将薄荷洗净，薄荷应为新鲜采摘的嫩薄荷，去除沙砾；将叶子从茎上摘下，切得极细，放入汤碗中；加入糖和醋，搅拌至糖溶解。此酱汁在上桌前2至3小时制作更佳，因为醋

届时会浸入薄荷的风味。许多人可能认为上述糖量不够；但口味因人而异，我们给出的分量是我们发现适合大众口味的。

平均成本，3便士。

足量可搭配一块中等大小的羊羔肉。

注。--在绿薄荷稀少难以获得时，可用薄荷醋代替，在早春时节会非常受欢迎。

[插图：薄荷。]

薄荷。--我们花园中栽培的普通薄荷被称为*Mentha viridis*，用于各种烹饪过程，有时与某些菜肴同煮，之后取出。它具有宜人的芳香风味，是汤中的一种配料，有时也用于春季沙拉。它作为健胃剂和解痉剂很有价值；因此通常与豌豆汤一起上桌。它的几个品种在乡间低洼处野生生长。

薄荷醋。

470. 配料--醋、薄荷。

做法。--取一些优质新鲜薄荷，将叶子从茎上摘下，装满一瓶或一罐。向其中加入醋直至瓶满；密封以隔绝空气，浸泡两周。然后滤出液体，装入小瓶中备用，瓶塞应封蜡。

时令。- 应在六月、七月或八月制作。

什锦泡菜

(很好。)

471. 配料--每加仑醋配1/4磅捣碎的姜，1/4磅芥末，1/4磅盐，2盎司芥末籽，1-1/2盎司姜黄，1盎司黑胡椒粉，1/4盎司辣椒粉，花椰菜、洋葱、芹菜、黄瓜片、小黄瓜、法国豆、旱金莲、辣椒。

做法。--准备一个大罐，配一个紧密贴合的盖子，在其中放入所需量的醋，留出少许用来将各种粉末调成光滑的糊状。将芥末、姜黄、胡椒和卡宴辣椒放入盆中；用醋调和，充分搅拌至没有结块；将所有配料加入醋中，搅拌均匀。将此液体放在温暖处，每天早晨用木勺彻底搅拌，持续一个月，届时即可加入各种蔬菜。当这些蔬菜进入时令时，在干燥的日子采摘，只需用布擦拭以去除水分，然后放入泡菜中。可以说，花椰菜必须分成小朵。将所有这些生放入泡菜中，在季节结束时，当已加入尽可能多能获取的蔬菜后，将其储存在罐中，用膀胱膜封口。由于没有任何配料经过煮沸，这种泡菜要等12个月过后才适合食用。在制作泡菜期间，将一把木勺系在罐上；必须重复的是，其内容物必须每天早晨搅拌。

时令。--在五月或六月制作腌渍液，因为此时正值时令

各种蔬菜等待采摘的时节到了。

蘑菇番茄酱。

472. 配料--每配克蘑菇配1/2磅盐；每夸脱蘑菇液配1/4盎司辣椒粉，1/2盎司多香果，1/2盎司姜，2片捣碎的肉豆蔻。

做法。--挑选完全长成的蘑菇伞盖，注意在天气较为干燥时它们须是新鲜采摘的；因为若在大雨倾盆时采摘，用其制成的蘑菇酱容易发霉，且不耐久存。将它们铺一层在深锅中，撒上盐，再铺一层蘑菇，如此交替层叠。静置数小时，然后用手将其捏碎；置于阴凉处3天，不时搅拌并充分捣烂，以尽可能多地榨出汁液。此时不经过滤量出液体的分量，每quart按上述比例配入香料等物。全部放入石罐，严密盖好，置于盛沸水的炖锅中，架在火上煮3小时。备好一只干净漂亮的炖锅；将罐中内容物倒入其中，让全部内容物非常温和地微沸1/2小时；倒入壶中，在阴凉处放置至次日；然后倾入另一壶中，过滤到非常干燥洁净的瓶中，不要挤压蘑菇。每pint蘑菇酱加入几滴白兰地。注意不要摇动内容物，将所有沉淀留在壶中；好好塞紧瓶塞，并用封蜡或松香封住瓶塞，以完全隔绝空气。若需要非常清澈明亮的蘑菇酱，液体必须

用极细的马毛筛或法兰绒袋过滤，在非常缓慢地倒出之后；如果操作不成功，必须重复直至得到完全清澈的液体。应偶尔检查，如果变质，应加几粒胡椒重新煮沸。

时令为九月初至十月中旬，此时应制作此番茄酱。

注。--这种调味配料，如果是正宗且制作精良的，是经验丰富的厨师最有用的储藏酱汁之一，在制作时应不遗余力。双倍番茄酱是通过将液体浓缩至一半量制成的；例如，1 quart必须煮至1 pint。这比普通番茄酱更耐用，因为只需很少量就能为大量肉汁调味。沉淀物也可以装瓶立即使用，可用于为浓汤或肉汁调味。

如何区分蘑菇与毒蕈。--栽培蘑菇，被称为*Agaricus campestris*，可以通过其具有粉红色或肉色的菌褶或下侧，以及其总是具有宜人的气味(毒蕈则没有)来与其他有毒真菌区分。年轻时，蘑菇像一个小圆钮，茎和头都是白色的。随着它们长大，头部逐渐展开成扁平形状，下面的菌褶起初呈淡肉色，但放置较久后变成深棕色或近黑色。几乎所有有毒种类都是棕色的，并且通常具有刺鼻和腐烂的气味。食用蘑菇见于密集放牧的牧场，但很少生长在树林中，

大多数有毒品种所在之处。

干蘑菇的干燥处理

473. 做法。--将它们擦干净，去除褐色部分，剥去皮；将它们铺在纸上，在低温烤箱中烘干，届时它们会大幅皱缩。将它们保存在纸袋中，悬挂于干燥处。需要使用时，放入冷肉汁中，逐渐加热至微沸，会发现它们几乎恢复原来的大小。

[插图：蘑菇。]

蘑菇--栽培或园生蘑菇是一种真菌，在英国被视为最佳品种，通常在当地食用。然而，该种类繁多，其中很大一部分有毒；因此，使用野生采集的蘑菇总是危险的。在欧洲一些地区，如德国、俄罗斯和波兰，许多种类野生生长并被用作食物；但在英国，通常只食用两种。这些主要用于调味菜肴，也常被干燥和腌制。番茄酱(CATSUP，或KETCHUP)是通过将香料和盐与其汁液混合制成。幼嫩者称为纽扣蘑菇，在球状时最适合腌制。

布朗蘑菇酱，佐烤肉等食用

474. 配料--1/2品脱纽扣蘑菇，1/2品脱优质牛肉汁，第435号，1汤匙蘑菇番茄酱(如有)，黄油和面粉芡汁。

做法。--将肉汁放入炖锅中，勾芡，在火上搅拌至煮沸。准备蘑菇，切去菌柄

并将它们擦净，去除沙砾和污物；当无法获得小蘑菇时，将大伞菌切成小块，可用于制作棕色酱汁；将它们放入肉汁中，用文火慢慢煨约10分钟；然后加入番茄酱，即可上桌。

时间。--略多于10分钟。

时令八月至十月。

注。--当无法获得新鲜蘑菇时，可使用第477号粉末作为棕色酱汁的替代品。

白蘑菇酱，佐以煮禽、肉排，
等等。

475. 配料。--略多于1/2品脱的小蘑菇，柠檬汁和水，1 oz.黄油，1/2品脱白汁酱，第367号，1/4茶匙糖粉。

做法。--将蘑菇放入柠檬汁和水中浸至发白，事先切去菌柄并彻底擦净泥沙。将蘑菇剁碎，与黄油一同放入炖锅中。待蘑菇变软后，加入贝夏梅尔酱，煨约5分钟；若尚未熟透，可适当延长时间。煮沸时间不宜超过必要限度，否则会失去色泽与风味。将全部混合物用细筛擦滤，趁热上桌。此后应置于隔水炖锅中保温。

时间。--总计1/4小时。平均成本,1先令。

时令八月至十月。

二
。

更简单的方法。

476. 配料。--1/2品脱用牛奶制作的融化黄油，第380号；1/2品脱小蘑菇，1甜点匙蘑菇番茄酱(如有)；卡宴辣椒粉和盐适量。

做法。--按第380号食谱制作融化黄油，加入蘑菇，蘑菇须清洗干净，去除沙砾，并切去菌柄。用文火慢慢煨约10分钟，或直至完全软嫩。加入调味料和番茄酱；煮沸即可上桌。

时间。--略多于10分钟。平均成本,8便士。

时令八月至十月。

蘑菇及其他真菌的生长。--蘑菇及其他真菌的迅速生长，与它们存活时间之长、在休眠状态下所抵御的种种危险同样令人惊叹。“像一夜之间冒出的蘑菇”是《圣经》中表达迅捷的方式；这与人们对这类奇特植物所作的一切观察完全吻合。索尔比先生说道：“我常把犬形鬼笔的标本在卵状时期于夜间置于窗边，到早晨它们便已完全长成。”

蘑菇粉(新鲜时是酱汁和肉汁的宝贵添加物)

蘑菇无法获得)。

477. 配料。--1/2配克大蘑菇，2个洋葱，12粒丁香，1/4 oz.肉豆蔻粉，2茶匙白胡椒。

做法。--将蘑菇去皮，彻底擦净泥沙污物，除去黑色绒毛，弃去所有被虫蛀过的；将它们与上述配料一同放入炖锅，但不加水；在明火上不断摇动，直至汁液全部收干，注意不要让其烧焦；将蘑菇排在烤盘上，放入慢火烤箱中烘干；将其捣成细粉，装入干燥的小瓶中；塞紧软木塞，封蜡，置于干燥处保存。使用此粉时，在上桌前加入肉汁中，只需煮沸一次即可。以此法赋予肉汁的风味，应当极为鲜美。

时令。--应在九月或十月初制作。

注。--如果储存用的瓶子以及蘑菇粉不是完全干燥，则只能保存很短时间。

腌蘑菇。

478. 配料。--足量醋以浸没蘑菇；每夸脱蘑菇，2片肉豆蔻粉，1 oz.胡椒粉，盐适量。

做法。--挑选优质幼嫩的小蘑菇用于腌制，用法兰绒布和盐擦去表皮，切去菌柄；如果蘑菇很大，取出内部红色部分，弃去

黑色的，因为它们太老了。将它们放入炖锅，撒上盐，并按上述比例加入捣碎的肉豆蔻皮和胡椒；在明火上充分摇动，直至汁液流出，并继续加热至汁液再次全部收干；然后加入足以淹没它们的醋；只需微沸1分钟，然后贮入石罐备用。冷却后，用膀胱膜封口扎紧，置于干燥处保存；可长时间保持良好，通常被视为美味。

时令。--与番茄酱同时制作，从九月初至十月中旬。

蘑菇的性质。--产地显然对蘑菇汁液的性质有相当大的影响；因为经过惨痛的教训后发现，有些品种在开阔的草地和牧场上生长时完全无害，但一旦接触死水或腐败的动植物物质生长，就会变得剧毒。真菌中毒素的确切性质尚未被准确确定。

一种非常浓郁美味的蘑菇酱，用于搭配禽肉或兔肉。

479. 配料。--1品脱小蘑菇，盐适量，少许磨碎的肉豆蔻，1片肉豆蔻粉，1品脱奶油，2 oz.黄油，面粉用于增稠。

做法。--用法兰绒布和盐擦去小蘑菇的表皮；切去菌柄，将它们与上述配料一起放入炖锅中，黄油和面粉须事先揉合在一起；将全部煮沸约十分钟，期间不断搅拌。

将一部分酱汁浇在禽肉上，其余的盛在汤碗中端上桌。

时间。- 10分钟。平均费用,2先令。

足量，可配一对家禽食用。

时令八月至十月。

如何调制芥末。

480. 配料--芥末、盐和水。

做法。--芥末应以煮沸后放凉的水调和；热水会破坏其固有特性，而生冷水则可能使其发酵。将芥末放入杯中，加一小撮盐，逐渐加入足够的凉开水调和，使其能从勺中滴落而不至过稀。充分搅拌调匀，并用勺背将结块碾开，因为调好的芥末应完全无结块。芥末罐不应装得过满，以不超过半罐为宜；若一两天内不会用完，则更应少装，因为现调的芥末要好得多。

鞑靼芥末。

481. 配料--辣根醋、卡宴辣椒、半茶杯芥末。

做法。--准备好足量的辣根醋，与上述比例的芥末混合；将芥末放入杯中，加少许卡宴辣椒粉调味；用醋将其调至完全顺滑，醋一点一点地加入；用匙背

将可能出现的结块研碎，不要调得太稀。芥末可以用各种方式调味，可用龙蒿醋、青葱醋、芹菜醋以及许多其他醋、香草、香料等；但这在法国比在英国更为常见，因为在法国它仅被视为一种“风味的载体”，正如人们所称的那样。

腌旱金莲(刺山柑的极佳替代品)

482. 配料。--每品脱醋，1 oz.盐，6粒胡椒，旱金莲。

做法。--在干燥的日子采摘旱金莲籽荚，用布擦干净；放入干燥的玻璃瓶中，按上述比例加入醋、盐和胡椒。如果找不到足够的成熟籽荚装满一瓶，可将已有的塞住瓶口，等待更多成熟：可以逐日添加。将瓶口塞紧，用封蜡或松香封住顶部。10至12个月后即可使用；最好的做法是为下一季制作。

时令。--旱金莲籽荚的采摘期为七月底至八月底。

[插图：旱金莲。]

旱金莲--这种优雅的旱金莲植物，博物学家称之为*Tropoeolum*，有时也被称为印度水芹，原产于秘鲁，但很容易在这些岛屿上生长。它的嫩叶和花朵带有轻微的辛辣性质，许多人认为它们是沙拉的绝佳搭配，确实能为沙拉增添美观的外观。当那些可用于装饰菜肴并产生极佳效果的美丽花朵凋谢后，其果实便按以下所述使用：

上述食谱。

法式洋葱酱，或称苏比斯酱。

483. 配料。--1/2品脱白汁酱，第367号，1片月桂叶，肉豆蔻粉和卡宴辣椒粉调味适量，6个洋葱，一小块火腿。

做法。--将洋葱去皮并切成两半；放入炖锅中，加入刚好没过它们的水，再加入月桂叶、火腿、卡宴辣椒和肉豆蔻；注意将锅盖盖紧，用文火炖至软烂。取出并彻底沥干；用木勺通过细筛或滤网(用旧的可达到此目的)擦成泥，加入1/2品脱的白汁酱；在火上不断搅拌至沸腾，即可上桌。如果需要更多调味，可按口味添加。

时间。- 煮洋葱需3/4小时。

平均成本，这一数量为10便士。

足量，适合中等大小的餐盘。

白洋葱酱，用于煮兔肉、烤羊肩肉等。

484. 配料。--9个大洋葱，或12个中等大小的洋葱，1品脱用牛奶制作的融化黄油(第380号),1/2茶匙盐，或稍多。

做法。--将洋葱剥皮，放入加了少许盐的水中以保持其洁白，浸泡1/4小时。然后放入炖锅中，加水浸没，煮至软嫩；如果洋葱味道很冲，在煮了1/4小时后换水。

煮1/4小时。将它们彻底沥干，切碎，并用细筛或筛子擦滤。按食谱第380号制作1品脱融化黄油，待其煮沸后，放入洋葱，加盐调味；搅拌至微沸，即可上桌。若严格遵照这些指示，这款洋葱酱汁将十分美味。

时间。--煮洋葱需3/4至1小时。

平均成本，每品脱9便士。

足量可搭配烤羊肩肉或煮兔肉食用。

时令八月至三月。

注。--要使这款酱汁非常温和细腻，可使用西班牙洋葱，从九月初到圣诞节期间均可购得。上桌前加入2或3汤匙奶油，会发现其外观大为改善。小洋葱在非常嫩的时候，可以整颗烹制，配融化黄油上桌。应专门为洋葱保留一个筛子或滤网：用旧的可达到此目的，因为它容易残留味道和气味，这在精致的菜肴中当然会极其令人不快。

棕洋葱酱

485. 配料。--6个大洋葱，略多于1/2品脱优质肉汁，2 oz.黄油，盐和胡椒适量。

做法。--将洋葱切片，用上述分量的黄油在炖锅中煎至浅棕色，不断搅拌，使

其不致变黑。当颜色恰到好处时，倒入肉汁，用文火慢慢煨至软嫩。然后撇去所有脂肪，加入调味料，将全部用滤筛或细筛擦滤；放回锅中加热，煮沸后即可上桌。

时间。- 共计1小时。

时令八月至三月。

注。--如喜欢浓重的风味，可加入1汤匙蘑菇番茄酱，或少量波特酒。

洋葱的历史--据认为，没有任何一种洋葱原产于不列颠，因为从较温暖气候进口的大而温和的鳞茎在这些岛屿上栽培几年后，其大小和甜度都会退化。因此，这种植物最可能是先从欧洲大陆引入英格兰的，它最初产于南方气候，并逐渐适应了较冷的气候。(见第139号。)

腌洋葱(一种非常简单且极好的方法)。

486. 配料。--腌制用洋葱；每夸脱醋，2茶匙多香果，2茶匙整粒黑胡椒。

做法。--在完全干燥成熟时采收洋葱，用手指剥去外层薄皮；然后，用银刀(不应使用钢刀，因为会破坏洋葱的颜色)，再去除一层皮，此时洋葱会显得十分洁净。准备好非常干燥的瓶子或罐子，剥好一个就放入一个。倒入足量冷醋浸没它们，按上述比例加入胡椒和多香果，注意

每个罐子都分到相应份额的后两种配料。用膀胱膜封口，放在干燥处，两周后即可使用。这是一份极其简单的食谱，非常美味，洋葱爽脆可口。应在制作后6至8个月内食用，因为洋葱容易变软。

时令七月中旬至八月底。

腌洋葱

487. 配料--1加仑腌渍洋葱、盐和水、牛奶；每1/2加仑醋，配1 oz.捣碎的姜、1/4茶匙辣椒粉、1 oz.多香果、1 oz.整粒黑胡椒、1/4 oz.捣碎的整肉豆蔻、8粒丁香、1/4 oz.肉豆蔻衣。

做法。--采摘洋葱，不应太小，待其完全干燥成熟时采收；擦去泥土，但不要削皮；制成浓盐水，将洋葱放入其中，早晚更换，持续3天，并保留它们所浸泡的最后一次盐水。然后去掉外皮，放入一个能容纳全部洋葱的锡锅中，因为一起煮总是更好。现在取等量的牛奶和洋葱最后浸泡的盐水，倒入洋葱中；加入2大勺盐，放在火上，非常仔细地观察。不断用木制漏勺翻动洋葱，将底部的翻到顶部，反之亦然；让牛奶和水从漏勺的孔中流过。记住，洋葱绝不能煮沸，否则就一无是处；它们应该完全透明。将洋葱搅拌几分钟，然后，在

搅拌时，务必注意不要将它们弄碎。然后准备一个带滤盆的锅，将洋葱倒入其中沥干，用布盖住以保持蒸汽。在桌上铺一块旧布，叠两到三层；趁洋葱还很热时放在上面，再盖上一块旧毯子；将其严密盖住，以保持蒸汽。让它们放置到第二天，届时会完全冷却，看起来发黄且皱缩；去掉皱缩的皮，此时它们应白如雪。将它们放入锅中，用醋和剩余的配料制成腌汁，将所有材料煮沸，趁热浇在锅中的洋葱上。严密盖住以保持所有蒸汽，让其静置到次日，届时会完全冷却。将它们装入用塞子塞紧的罐子或瓶子中，在每个罐子或瓶子顶部放一汤匙最好的橄榄油。用膀胱膜扎紧，放在阴凉处一个月或六周，届时即可使用。它们应洁白美观，吃起来脆爽，没有丝毫软烂，且能保存好几个月。

时令七月中旬至八月底。

橙汁肉汁，用于野禽、野鸭、水鸭等。

488. 配料--1/2品脱白色高汤，第107号，1个小洋葱，3或4条柠檬皮或橙皮，几片罗勒叶(如有),1个塞维利亚橙或柠檬的汁，盐和胡椒适量，1杯波特酒。

做法--将洋葱切片，与高汤、橙皮和罗勒一起放入炖锅中，非常轻柔地煨1/4小时或稍久一些，如果肉汁的果皮味不够浓的话。将其滤出，把剩余的配料加入肉汁中；

让全部加热透彻，在即将沸腾时，盛入带盖的汤碗中趁热上桌。

时间。--共计半小时。

足量供小汤碗用。

牡蛎馅料，用于烤火鸡或煮火鸡。

489. 配料--1/2品脱面包屑，1-1/2 oz.切碎的板油或黄油，1束香草，1/4盐匙磨碎的肉豆蔻，盐和胡椒适量，2个鸡蛋，18只牡蛎。

做法。--将面包擦成极细的屑，注意不要留下大块；放入盆中，加入板油，板油必须切得极细，或者，若用黄油，则必须切成小块。加入香草，也尽可能切碎，并加调味；将所有这些东西充分拌匀，直到配料完全混合。打开牡蛎并去须，切碎，但不要切得太小，加入其他配料中。打散鸡蛋，用手将所有材料揉合，直到混合均匀。火鸡不应填得太满：如果填料过多，将其搓成丸子，煎熟，用作配菜。

足量供1只火鸡用。

牡蛎番茄酱。

490. 配料--足够装满1品脱量器的牡蛎，1品脱雪利酒，3 oz.盐，1德拉克马辣椒粉，2德拉克马捣碎的肉豆蔻衣。

做法。--采购非常新鲜的牡蛎，剖开足够装满一品脱量器的数量；保留其汁液，将牡蛎与雪利酒一同在汁液中烫煮；将牡蛎滤出，放入研钵中，加入盐、卡宴辣椒和肉豆蔻；将全部捣碎成糊状，然后将其加入烫煮过牡蛎的汁液中；再次煮沸五分钟，并撇去浮沫；将全部用筛子过滤，待冷却后装瓶并塞紧瓶塞。瓶塞应加以封蜡。

时令从九月到四月。

注。- 可用苹果酒代替雪利酒。

腌牡蛎。

491. 配料--100只牡蛎；每1/2品脱醋，配1片捣碎的肉豆蔻衣、1条柠檬皮、12粒黑胡椒。

做法。--取状态良好的牡蛎，打开，放入炖锅中，让其在自己的汁液中非常轻柔地微沸约10分钟；然后逐一取出，放入罐中，冷却后用如下方法制成的腌汁覆盖：--量取牡蛎汁；加入等量的醋，并按上述比例加入肉豆蔻衣、柠檬皮和胡椒，煮沸5分钟；冷却后浇在牡蛎上，并非常严密地扎紧，因为接触空气会使其变质。

时令从九月到四月。

注意--将此腌制品分装在小罐中存放；因为一旦打开一罐，其内容物应立即食用，因为它们很快会变质。此腌制品保存不应超过2或3个月。

牡蛎酱，佐鱼、白煮禽肉等食用

492. 配料--3打牡蛎，1/2品脱用牛奶制成的融化黄油，第380号。

做法。--小心打开牡蛎，保留其汁液；将其滤入干净的炖锅(最好是有内衬的)，放入牡蛎，让其刚好达到沸点，此时它们应看起来饱满。立即离火，将全部倒入盆中。滤出汁液，加入足量牛奶，使总量达到1/2品脱，并按照第380号的指示操作。当融化的黄油做好且非常顺滑时，放入牡蛎，若想让酱汁真正美味，应事先去须。将其放在火旁彻底加热，但不要让它煮沸，否则牡蛎会立刻变硬。用奶油代替牛奶会使这款酱汁极其美味。若喜欢，可加入卡宴辣椒或鳀鱼酱调味；但正如我们之前所述，清淡的酱汁应当清淡，不应被浓烈的香精压倒；因此我们建议严格遵循上述指示，不添加任何调味。

平均费用此数量为 2 先令。

足供6人食用。除非人数极多，否则每人绝不可少于6只牡蛎。

时令从九月到四月。

使用较少数量的牡蛎，并且在加入酱汁前不去除牡蛎的须边，可以制成更经济的酱汁：这或许能达到目的，但我们不能将其推荐为制作这道美味

鱼的配菜等。

欧芹黄油，佐小牛头肉。煮鸡，

等等。

493. 配料--2汤匙切碎的欧芹，1/2品脱融化黄油，第376号。

做法--在炖锅中放入少量略加盐的水，煮沸后，投入一大把事先洗净并扎成一束的欧芹；煮5分钟，沥干，将叶子切得非常细，把上述分量放入汤碗中；浇上1/2品脱调制顺滑的融化黄油；搅拌一次，使配料充分混合，即可上桌。

时间。- 煮欧芹需5分钟。平均成本,4便士。

足量供一只大禽；一对则需略多。

时令任何时候皆宜。

注意--有时在隆冬时节得不到欧芹叶，此时可用以下方法作为极好的替代品：将少量欧芹籽包在一小块细布中，在少量水中煮10分钟；用此水制作融化黄油，并投入一些煮熟的菠菜，切得较细，其外观将与欧芹相似。

[插图：欧芹。]

欧芹--如果说太阳底下没有新事物，那么至少同一事物会被发现有不同的用途；因为这种漂亮的芳香草本植物在古代曾被使用，正如我们从

神话叙事，用来装饰英雄的头，不亚于赫拉克勒斯；而现在--可曾有过如此大的堕落?--我们现代人却把它用在--小牛的头相关之处。根据荷马的《伊利亚特》，武士们用欧芹喂养战车战马；普林尼告诉我们这样一个事实：作为哀悼的象征，它被允许用于罗马人的丧葬餐桌。有人说，埃及最先出产这种香草；从那里，由某位不知名的航海者引入撒丁岛，迦太基人在那里发现了它，并让马赛的居民知道了它。(见第123号。)

炸欧芹，用于装饰。

494. 配料--欧芹、热猪油或澄清的滴油。

做法。--取一些嫩欧芹；洗净、拣选，并用布彻底擦干；放入我们已附版画图示的铁丝篮中，在煮滚的猪油或滴油中浸一两分钟。一待炸好，即提起篮子，置于炉火前，使欧芹彻底变脆；炸得越快越好。倘若厨房未备上述器具，可将欧芹投入煎锅中，待其变脆，用铲子取出，在炉火前烘干，待其完全酥脆，即可备用。

[插图：铁丝篮。]

铁丝篮--制作此食谱时，如附图所示的铁丝篮将非常有用。它非常轻便顺手，除上述用途外，还可用于其他类似用途。

欧芹汁，用于给各种菜肴调色。

495. 取一些鲜嫩的欧芹；洗净并擦干

彻底用布包好；在研钵中捣碎叶子，直到所有汁液都被榨出，将汁液放入茶杯或小罐中；将此置于盛有沸水的炖锅中，以隔水炖的方式加热，时间刚好足以去除生味；让其沥干，即可用于着色。

冬季保存欧芹的方法。

496. 使用刚采摘的欧芹进行保存，将其彻底洗净，去除沙砾和污物；放入略加盐并撇去浮沫的沸水中，煮2至3分钟；取出沥干，放在火前的筛网上，应尽可能快速地干燥。储存在非常干燥的地方的瓶中，需要使用时，倒入少量温水，静置约5分钟。

时令。- 这项工作可在六月至十月间的任何时候进行。

一款上佳的腌菜。

497. 配料--等量的中等大小洋葱、黄瓜和酸味苹果；1-1/2茶匙盐，3/4茶匙卡宴辣椒粉，1酒杯酱油，1酒杯雪利酒；醋。

做法--将足量的黄瓜、洋葱和苹果切成薄片，装满一品脱石罐，注意切得非常薄；交替分层排列，在放置过程中按上述比例撒入盐和卡宴辣椒粉；倒入酱油和葡萄酒，用

醋。做好当天即可使用。

时令在八月和九月。

[此食谱由《英国妇女家庭杂志》的一位订阅者寄给本书女主编。比顿夫人未亲自试验，无法保证其卓越品质；但投稿者对其极为推崇。]

酱油--这是一种常用于鱼的酱汁，来自日本，由一种名为大豆的植物种子制成。中国人也制造酱油；但据说日本制造的品质最佳。关于此品在英国普遍掺假的各种说法层出不穷，我们担心其中许多过于真实。纯正的酱油味道宜人，浓稠，呈清澈的棕色。

腌紫甘蓝。

498. 配料--红甘蓝，盐和水；每夸脱醋，加1/2盎司捣碎的姜，1盎司整粒黑胡椒，如喜欢可加少量卡宴辣椒粉。

做法。--取一棵上好的红甘蓝，剥去外层腐烂的叶子，切成四瓣，去掉菜梗，再横切成极薄的片。将这些薄片铺在一只盘子上，大量撒上盐，用另一只盘子盖住。静置24小时，倒入滤盆沥干，如有必要，用干净的软布轻轻擦拭。将它们放入罐中；按上述比例将醋与香料煮沸，待冷却后浇在甘蓝上。一两周后即可食用，若保存得当，可存放很久。

时间一长，甘蓝容易变软和褪色。要真正美味爽脆，色泽红润，应在制成后几乎立即食用。用醋煮少量研碎的胭脂虫可大大增加此腌菜的外观。用膀胱膜封口扎紧，存放在干燥处。

时令为七月和八月，但如果霜冻刚触及叶子，腌菜会更加爽脆。

红甘蓝。--这种植物在生长时形态与白甘蓝相似，但呈蓝紫色，不过遇酸后会变红，所有蓝色蔬菜皆如此。德国人主要用白色蔬菜制作他们的酸菜；这道菜在祖国(Vaderland)的居民中备受推崇，但一般而言，外来者需要长期接触才能充分领略其诸多优点。通常推荐用荷兰大叶红甘蓝来腌制。

李子布丁酱。

499. 配料--1酒杯白兰地，2盎司非常新鲜的黄油，1杯马德拉酒，适量糖粉。

做法--将糖粉放入盆中，加入部分白兰地和黄油；放在火旁直至温热，糖和黄油溶解；然后加入剩余的白兰地和马德拉酒。可浇在布丁上，或盛在汤碗中上桌。这是一种非常浓郁而出色的酱汁。

平均成本，此数量为1先令3便士。

足量供6人份布丁之用。

昆氏酱汁，一种极佳的鱼酱。

500. 配料--1/2品脱核桃腌汁，1/2品脱波特酒，1品脱蘑菇番茄酱，1打鲽鱼，1打青葱，1/4品脱酱油，1/2茶匙卡宴辣椒粉。

做法--将所有配料放入炖锅中，事先将青葱和鲽鱼切得非常碎；小火煮15分钟，过滤，冷却后装瓶备用：瓶塞应密封良好以隔绝空气。

时间。- 1/4小时。

时令任何时候皆宜。

拉维戈特，一种法式沙拉酱。

乌德先生的食谱。

501. 配料--1茶匙蘑菇番茄酱，1茶匙cavice,1茶匙辣椒醋，1茶匙雷丁酱，一块鸡蛋大小的黄油，3汤匙浓稠贝夏梅尔酱(第367号),1汤匙切碎的欧芹，3汤匙奶油；适量盐和胡椒。

做法--将欧芹焯水，将叶子切得非常细，加入所有其他配料中；将所有材料充分混合后，酱汁即可使用。

平均成本，此数量为10d。

时令任何时候皆宜。

阅读酱汁。

502. 配料--2-1/2品脱核桃腌汁，1-1/2盎司青葱，1夸脱泉水，3/4品脱印度酱油，1/2盎司捣碎的姜，1/2盎司荜茇，1盎司芥末籽，1条鲽鱼，1/2盎司卡宴辣椒粉，1/4盎司干香月桂叶。

做法。--将红葱头在研钵中捣碎，与核桃液一起放入石罐；置于火前，煮至浓缩为2品脱。然后，在另一只罐中放入除月桂叶外的所有配料，注意要将它们充分捣碎，以便风味完全浸出；也将这只罐置于火前，煮1小时或稍久一些。当两只罐中的内容物都充分煮熟后，将它们混合在一起，混合时充分搅拌，再用文火煮1/2小时；盖紧，在阴凉处静置24小时；然后打开罐子，加入月桂叶；再密封静置一周，然后用法兰绒袋过滤，即可使用。上述分量可制得1/2加仑。

时间。--总计3小时。

时令。--此酱汁随时可制。

雷莫拉酱，或称法式沙拉酱。

503. 配料--4个鸡蛋，1/2汤匙调制芥末，适量盐和卡宴辣椒粉，3汤匙橄榄油，1汤匙龙蒿醋或普通醋。

做法--将3个鸡蛋煮至完全熟透，约需1/4小时，放入冷水中浸泡几分钟；剥去蛋壳，将蛋黄放入研钵中研磨得非常细腻；逐渐加入芥末、调味料、

和醋，用木勺背面不断搅拌并研磨均匀。将油一滴一滴地加入，待其与其他配料完全混合后，加入一个生蛋黄，充分搅拌，即可使用。这种酱汁不应结块；为防止结块，唯一的办法是每次只混合少量各种材料，并且不停地搅拌。油和醋的用量可根据口味增减，因为许多人更喜欢较少比例的油。

绿色雷莫拉酱是用龙蒿醋代替普通醋，并用少量欧芹汁(第495号)着色制成。可随意加入哈维酱或辣椒醋。

时间。- 煮鸡蛋需1/4小时。

平均成本，此数量为7便士。

足量供4人或6人食用的一份沙拉。

[插图：龙蒿。]

龙蒿--这种植物的叶子，博物学家称之为龙蒿，在法国广泛用作沙拉的调味配料。用它还可制成称为龙蒿醋的醋，法国人用它来调制芥末。它原产于鞑靼，在法国不结籽。

鼠尾草洋葱馅，适用于鹅、鸭和猪肉。

504. 配料--4个大洋葱，10片鼠尾草叶，1/4磅面包屑，1-1/2盎司黄油，适量盐和胡椒，1个鸡蛋。

做法。--将洋葱剥皮，放入沸水中，让它们

煨5分钟或稍久一些，在取出前，放入鼠尾草叶煮一两分钟以去除生味。将这两样都切得很细，加入面包、调味和黄油，再用蛋黄将全部材料拌匀，馅料即可使用。馅料应调味稍重，鼠尾草叶应切得极细。许多厨师不按上述方法将洋葱预煮，而是直接生用。然而，这样馅料的味道就远没有那么温和，对许多人的口味来说，其浓烈的味道会令人很不愉快。制作鹅用馅料时，常将鹅肝的一部分煨几分钟并切得极细后加入此馅料中；若讲究经济，可省去鸡蛋。

时间。--洋葱需煨煮略多于5分钟。

平均成本，按此数量计，4便士。

足量供1只鹅或一对鸭使用。

505. 索耶的鹅填馅食谱--取4个苹果，去皮去核，4个洋葱，4片鼠尾草叶，4片不弄碎的柠檬百里香，放入炖锅中加水没过，煮至熟透；煮好后用筛网压成泥，去除鼠尾草和百里香；然后加入足量的粉质土豆泥，使其足够干而不粘手；加入胡椒和盐，填入禽鸟腹中。

沙拉酱(极佳)。

506. 配料--1茶匙混合芥末，1

一茶匙糖粉，2汤匙沙拉油，4汤匙牛奶，2汤匙醋，适量卡宴辣椒粉和盐。

做法。--将调好的芥末与糖一起放入沙拉碗中，逐滴加入油，仔细搅拌，使所有这些配料充分混合均匀。以同样的方式加入牛奶和醋，必须非常逐渐地加入，否则酱汁会凝结。加入调味，混合物即可使用。如果这款调味汁制作得当，它会呈现出柔滑的奶油状外观，搭配蟹肉或冷炸鱼(后者切成骰子块)以及沙拉都非常美味。在调制沙拉调味汁时，配料加入得越慢越好，搅拌得越充分越好。

平均成本，此数量为3便士。

足量供一小份沙拉之用。

此食谱可由女主编放心推荐，是一位以沙拉闻名的密友赠予她的。

英格兰沙拉的稀缺。--三百年前，英格兰种植的蔬菜极少，一位记述亨利八世统治时期的作者告诉我们，无论是沙拉，还是胡萝卜、卷心菜、萝卜，或任何其他同类可食之物，在王国的任何地方都没有种植：它们来自荷兰和佛兰德。我们进一步得知，凯瑟琳王后本人，以其全部的王室尊贵，也无法为她的正餐弄到一份英格兰种植的沙拉。国王不得不纠正这一可悲的状况，派人去荷兰请一位园丁来种植这些菜蔬，而英格兰在种植这些菜蔬方面

如今，或许并不落后于欧洲任何其他国家。

[插图：橄榄树。]

橄榄与橄榄油。--这棵树因其相关的历史典故而引起人们极大的兴趣。当那艘方舟仍漂浮在大深渊的水面上时，一只鸽子将一片橄榄叶带进了方舟，给出了洪水正在退去的第一个征兆。在希腊人中，奥林匹克运动会胜利者的奖品是一项野橄榄枝编成的花冠；而"橄榄山"因《圣经》中提到它靠近耶路撒冷，而为我们的耳朵所熟悉。这棵树原产于北非、叙利亚和希腊；罗马人将其引入意大利。在西班牙和法国南部，如今已有种植；虽然它在英格兰也能生长，但其果实不能在露天成熟。在希腊和葡萄牙，果实成熟后即被食用；但其味道对许多人的口味来说并不宜人。对意大利牧羊人来说，面包和橄榄，加上一点葡萄酒，构成了一顿滋养的膳食；但在英格兰，橄榄通常只作为餐后水果端上，以消除先前所吃食物的味道，好让人更好地享受葡萄酒的风味。进口到伦敦的橄榄有三种--法国橄榄、西班牙橄榄和意大利橄榄：第一种来自普罗旺斯，一般被认为极佳；第二种较大，但更苦；最后一种来自卢卡，被视为最佳。从橄榄中提取的油，称为橄榄油或沙拉油，对大陆人来说，是持续需要的，我们应当想象，用油烹制的菜肴比不用油的更多。在我们这里，它主要用于调制沙拉，如此使用时，它有助于防止发酵，并且是防止胀气的解毒剂。

二
。

507. 配料--4个鸡蛋，1茶匙混合芥末，1/4茶匙白胡椒，该量一半的卡宴辣椒粉，适量盐，4汤匙奶油，醋。

做法--将鸡蛋煮至熟透，约需1/4小时或20分钟；放入冷水中，剥去蛋壳，将蛋黄在研钵中研磨成光滑的糊状。然后加入除醋以外的所有其他配料，充分搅拌直至全部完全融合。倒入足量的醋使其达到奶油的稠度，注意每次少量加入。混合物即可使用。

平均成本，此数量为7便士。

足量供中等大小的沙拉使用。

注--将蛋白切成圆环状，可很好地用作沙拉的装饰。

三
。

508. 配料--1个鸡蛋，1茶匙沙拉油，1茶匙混合芥末，1/4茶匙盐，1/2茶匙糖粉，2汤匙醋，6汤匙奶油。

做法--按前一条食谱准备并混合配料，务必充分搅拌均匀。

注--制作沙拉时，蔬菜等不应在上桌前很久就加入酱汁中；

不过，调味汁总是可以提前几个小时准备好。如果沙拉需求量很大，一次调好足够几天用的调味汁装瓶备用是个好办法，这样可以节省大量时间和麻烦。若存放在阴凉处，可保鲜4至5天。

沙拉食谱诗--圣保罗大教堂机智的教士悉尼·史密斯牧师认为，享受世间美好之物与追求更高事物并不相悖，他写下了以下这篇出色的沙拉食谱，我们建议读者在炎热天气里想吃冷羊肉时不妨一试。愿他们尝到的滋味与诗句一样美妙。

“两大颗马铃薯，过厨房筛子，使沙拉柔滑细腻：加一匙辛辣的芥末，但不可轻信那过于刺舌的调料；然而，你这食草之人，莫以为加双份盐是过错：

四倍匙量的卢卡油淋上，两倍匙量的‘城’醋调入；真正的风味需要如此，你的诗人恳求，再加两个煮得恰到好处的蛋黄捣碎。让洋葱的微粒潜伏碗中，几乎不为人察觉，却使整碗生辉；最后，在调好味的混合物中拌入一魔法匙的鳀鱼酱。

哦!伟大而光荣的草本佳肴，足以诱使垂死的隐修士进食。他将转回疲惫的灵魂重返尘世，

然后把手指伸进沙拉碗里。” SAUCE
ALLEMANDE，即德国酱汁。

509. 配料--1/2品脱图尔内酱汁(第517号),2个蛋黄。

做法。--将酱汁倒入炖锅中加热，一边搅拌一边加入2个鸡蛋的打散蛋黄(事先滤过)。只让其微微冒泡，切勿煮沸，否则蛋黄会凝结；蛋黄加入酱汁后，必须不停搅拌。这款酱汁广受欢迎，用于许多烩制菜肴。

时间。- 炖煮1分钟。

平均成本，6便士。

贵族酱汁(一种储藏酱汁)。

510. 配料--青核桃。每品脱汁液配1 lb.鲤鱼、1 drachm丁香、1 drachm肉豆蔻衣、1 drachm牙买加姜(捣碎)、8颗分葱。每品脱煮出的液汁配1/2 pint醋、1/4 pint波特酒、2大匙酱油。

做法。--将核桃在研钵中捣碎，用滤网挤出汁液，静置澄清。滗出清汁，每品脱清汁按上述比例加入鲤鱼、香料和丁香。将所有这些一起煮沸，直至鲤鱼溶解，然后再次过滤汁液，放入红葱头(每品脱8个)，再次煮沸。每品脱煮好的液体按上述用量加入醋、葡萄酒和酱油，装瓶备用。塞紧软木塞，并封蜡。

时令。--从月初到月中制作此酱汁

七月，核桃正值完美状态，适合制作酱汁和腌制。

平均成本，每 quart 3s.6d.。

酱汁的制造。--在法国，路易十二统治时期，即14世纪末，成立了一个酱汁制造商行会，在那个垄断的时代，他们获得了制造酱汁的专营特权。该行会制定的章程告诉我们，他们出售的著名的肉桂酱汁，须由"上好的肉桂、上好的姜、上好的丁香、上好的天堂椒、上好的面包和上好的醋"配制而成。坦斯酱汁须由"上好的饱满杏仁、上好的姜、上好的葡萄酒和上好的酸果汁"制成。我们谨此表达一个希望--绝非我们对此有丝毫怀疑--即19世纪的英格兰酱汁制造商在为其各种著名制品挑选配料时，同样审慎和用心。

曙光酱，用于鳟鱼、鳎鱼等

511. 配料--1只龙虾的虾籽、1 oz.黄油、1/2 pint贝夏梅尔酱(第367号)、1/2个柠檬的汁、足量盐与卡宴辣椒调味。

做法--取虾籽与黄油一同在研钵中捣至十分细腻，再过马尾筛。将贝夏梅尔酱放入炖锅，加入捣好的虾籽、须过滤的柠檬汁，以及足量的卡宴辣椒和盐调味；让其微微冒泡，但不可煮沸，否则酱汁美丽的红色将被破坏。可随意加入一小匙鲠鱼精。

时间--微煮1分钟。平均费用，此分量，1s.

足够供一双大号鞋底使用。

时令任何时候皆宜。

马特洛特酱汁，用于鱼类。

512. 配料--1/2 pint西班牙酱(第411号)、3个洋葱、2大匙蘑菇番茄酱、1/2杯波特酒、一束香草、1/2片月桂叶、适量盐和胡椒、1粒丁香、2颗多香果、少许煮鱼用的汤汁、柠檬汁和鲽鱼酱。

Mode。--将洋葱切片，煎至漂亮的棕色，放入炖锅中，加入埃斯帕尼奥勒酱、番茄酱、葡萄酒以及少许煮鱼用的汤汁。加入调味、香草和香料，小火慢炖10分钟，全程充分搅拌；用细毛筛过滤，加入柠檬汁和鲽鱼酱，浇在鱼上。此酱汁可通过加入几个小肉丸，或用鱼肉制成的力士肉丸，以及上光的洋葱或蘑菇大大增色。不过，这些应在装盘前才加入马特洛特鱼。

时间。--10分钟。平均费用,1先令6便士。

时令任何时候皆宜。

注--此酱汁最初得名，是因为它类似于法国水手(*matelot*)用来佐食其所捕食之鱼的调味品。某些情况下，以苹果酒和梨酒代替葡萄酒。诺曼底的*matelotes*极为著名。

[插图：THE BAY。]

湾。-我们已在(见第180号)中描述了

樱桃月桂(*Prunus Laurus cerasus*)与古典月桂(*Laurus nobilis*)之间的区别，前者仅用于烹饪用途。后者这种美丽的常绿植物被古人奉献给祭司和英雄，并用于他们的祭祀之中。“月桂花冠”是对伟大事业以及在演说或写作中展现非凡天才的热切渴望的奖赏。它尤其被视为阿波罗的圣物，因为根据传说，宁芙达芙妮被变成了月桂树。古人也相信月桂具有传达预言天赋以及诗才的力量；当他们想要获得愉快的梦境时，会将一小枝月桂放在床枕之下。它也是胜利的象征，人们认为月桂永远不会被闪电击中。从这个词衍生出“桂冠诗人”一词；阿尔弗雷德·丁尼生是现任桂冠诗人，被加冕以月桂，作为在世诗人之首。

辣味酱汁(SAUCE PIQUANTE)，用于肉排、烤肉等

513. 配料--2 oz.黄油、1小根胡萝卜、6颗分葱、1小束咸香草(含欧芹)、1/2片月桂叶、2片瘦火腿、2粒丁香、6粒胡椒、1片肉豆蔻衣、3颗整多香果、4大匙醋、1/2 pint高汤(第104或105号)、1小块糖、1/4盐匙卡宴辣椒、适量盐。

做法--将黄油放入炖锅，加入切成小薄片的胡萝卜和分葱；加入香草、月桂叶、香料和火腿(须切得较细)，让这些配料在慢火上微煮，直至炖锅底部覆上一层棕色釉汁。不断用

木勺搅拌，放入其余配料。非常轻柔地微煮1/4小时，撇去每一丝脂肪，将酱汁过筛，趁热上桌。须注意此酱汁不可做得过酸，尽管它应具有如其名所示的锐利酸味。当然，上述醋的用量可依口味随意增减。

时间。--共计 1/2 小时。平均成本,10d。

足量供一份中等大小的肉排。

时令任何时候皆宜。

适合多种水煮布丁的优质酱汁。

514. 配料--1/4 lb.黄油、1/4 lb.糖粉、 一酒杯白兰地或朗姆酒。

做法--将黄油搅打至奶油状，直至无结块；加入糖粉和白兰地或朗姆酒；搅拌一两次至完全混合均匀，即可上桌。此酱汁可浇在布丁周围，或盛于汤碗中上桌，视厨师或女主人的口味或喜好而定。

平均成本，此数量为8便士。

足量可做一份布丁。

罗伯特酱，用于牛排等

515. 配料--2 oz.黄油、3个洋葱、1小匙面粉、4大匙肉汁或第105号高汤、适量盐和胡椒、1小匙调制芥末、1小匙醋、1/2个柠檬的汁。

做法。-将黄油放入炖锅，置于火上，待其呈棕色时，投入切成小片的洋葱。将其煎至棕色，但不要烧焦；加入面粉，在面粉中翻动洋葱，将全部再煎一次。放入肉汁和调味，用文火煮10分钟；撇去油脂，加入芥末、醋和柠檬汁；煮沸一次，浇在牛排上，或浇在备此酱汁所为之菜肴的四周。

时间。-总共1/2小时。平均成本，此分量，6便士。

时令任何时候皆宜。

足量约2磅牛排。

注。-此酱汁是烤鹅、猪肉、羊肉片以及各种其他菜肴的极佳佐料。

牛排佐酱

516. 配料。-1 oz.整粒黑胡椒，1/2 oz.多香果，1 oz.盐，1/2 oz.磨碎辣根，1/2 oz.腌红葱，1 pint蘑菇番茄酱或腌核桃。

做法。-将所有配料在研钵中细细捣碎，放入番茄酱或核桃液中。静置两周，然后滤去液体，装瓶备用。可将少许酱汁浇在牛排上，或将其拌入肉汁中。

时令。--此菜随时可做。

注。-使用一罐腌核桃时，常会剩下大量液体；这应制成如上所述的酱汁，将发现它是一种非常有用的调味品。

胡椒植物的生长。--我们的读者可在第369号和399号中看到关于黑胡椒和长胡椒特性的描述及版画，以及这些香料产地的情况。我们在此谈谈胡椒植物的生长方式。它像葡萄藤一样需要支撑，通常在其旁边种一棵带刺的树，供其攀附。在印度主要的胡椒产区马拉巴尔，人们就这样让菠萝蜜树(*Artocarpus integrifolia*)提供支撑，因为同一土壤适合两种植物生长。胡椒植物的茎缠绕支撑物攀至相当高度；柔韧的枝条随后向下垂挂，其末端及其他部位都长着绿色花穗，花后结出辛辣的浆果。这些浆果成大片果串悬挂，形状类似葡萄串；但果实各自分开生长，每颗长在一根小柄上，像醋栗一样。每颗浆果含一粒种子，呈球形，带褐色，干燥后变为近乎黑色；这就是商业胡椒。叶子与常春藤叶相似，但更大、颜色较浅；它们带有浆果特有的气味和辛辣味道。

图尔内酱

517. 配料。-1 pint白色高汤(第107号)，面粉黄油增稠剂，或白色油面酱(第526号)，一束香草(包括欧芹),6个切碎的蘑菇，6根青葱。

做法。-将高汤与香草、洋葱和蘑菇一起放入炖锅，用文火慢慢煨约1/2小时；拌入足够的增稠剂使其达到适当的稠度；让其

煮沸几分钟，然后撇去所有油脂，过滤后上桌。此酱汁加入少许奶油后，现在常被称为velouté。

时间。--半小时。平均成本，按此分量计，6便士。

注。-如果手边有家禽的边角料，高汤应用这些来制作；上述酱汁不应做得太稠，因为太稠就不便于很好地去除油脂。鹿肉甜酱汁。

518. 配料--一小罐红醋栗果冻，1杯波特酒。

做法。-将上述配料放入炖锅，置于火上，待其融化后，倒入汤碗上桌。不应让其煮沸。

时间。- 融化果冻需5分钟。

平均成本，按此数量计，为1先令。

野禽用酱汁。

519. 配料。-1杯波特酒，1汤匙利明顿酱汁(第459号),1汤匙蘑菇番茄酱，1汤匙柠檬汁，1片柠檬皮，1个大红葱切片，1片肉豆蔻，辣椒粉适量。

做法。-将所有配料放入炖锅，置于火上，煨约5分钟；然后过滤，将酱汁盛于汤碗上桌。

时间。--5分钟。平均成本，按此分量计，8便士。

火鸡肉香肠肉馅。

520. 配料。-6 oz.瘦猪肉，6 oz.肥猪肉，均切碎后称重(后者可用牛板油代替),2 oz.面包屑，1小汤匙切碎的鼠尾草，1片捣碎的肉豆蔻，盐和胡椒适量，1个鸡蛋。

做法。--将肉和肥膘切得极细，与其余配料混合，注意使全部材料充分融合。用鸡蛋润湿，馅料即可使用。等量的这种馅料和第417号肉馅配合使用效果很好，因为后者中的香草、柠檬皮等能为香肠肉增添非常鲜美的风味。不过，馅料和肉馅这类制品取决于个人口味，在很大程度上必须由厨师自行判断，她在这方面如同在其他各方面一样，应研究雇主的喜好。

平均成本,9便士。

足量供一只小火鸡之用。

咸味肉馅饼用肉冻

521. 配料。-3 lbs.牛小腿肉，1只牛蹄，3 lbs.小牛膝肉，家禽边角料(如做野味馅饼，则用任何野味边角料),2个插上丁香的洋葱，2根胡萝卜，4个红葱，一束香草，2片月桂叶；如喜欢，可加2片肉豆蔻和少许香料；2片瘦火腿，略多于2 quarts的水。

做法。-将肉切碎，与除水以外的所有配料一起放入炖锅；置于慢火上熬出汁，

待肉不再流出肉汁时，倒入水。让其煮沸，然后小心撇去表面所有浮沫。将炖锅盖严，用文火慢慢煨4小时：若急速煮沸，果冻将不清澈。煮好后，用细筛或法兰绒袋过滤；冷却后，果冻应完全透明。若非如此，按第109号食谱所述用蛋清澄清。

时间--4小时。平均成本，按此分量计，5s。

虾酱，用于各种鱼类。

522. 配料。-1/3 pint融化黄油(第376号),1/4 pint剥好的虾，辣椒粉适量。

做法。-按第376号食谱将融化黄油调得非常均匀，剥去虾壳(足够剥出1/4 pint)，放入黄油中；用辣椒粉调味，让酱汁微微煨煮，但不要让其煮沸。如喜欢，可加入一茶匙鳀鱼酱。

时间。--炖煮1分钟。平均成本,6便士。

足够供三四人食用。

用于多道菜肴着色的菠菜绿

523. 配料--2把菠菜。

做法。-将菠菜择净、洗去泥土，在研钵中捣碎叶子以榨出汁液；然后用马尾筛压滤，将汁液放入小炖锅或罐中。将其置于隔水炖锅或盛沸水的平底锅中，让其凝固。密切注意，不应让其煮沸；一旦做好，立即将其放在

筛上，使所有水分沥干，绿色即可用于调色。若按此食谱制作，菠菜绿将远胜于普通方法煮制的。

HOT SPICE，一种搭配排骨、牛排、肉汁等的可口辅料

524. 配料。-姜、黑胡椒和肉桂各3 drachms,7粒丁香，1/2 oz.肉豆蔻，1/4 oz.辣椒粉，1 oz.磨碎肉豆蔻，1-1/2 oz.白胡椒。

做法。-将配料捣碎，彻底混合均匀，确保一切充分融合。将香料放入非常干燥的玻璃瓶中备用。若上述分量不足以合口味，可增加辣椒粉的用量。

[插图：肉桂。]

肉桂。--肉桂树(*Laurus Cinnamomum*)是月桂科中珍贵而美丽的一种，可长到20或30英尺高。树干短而直，枝条宽展，树皮光滑如桦树。叶生于短柄上，呈椭圆形，长3至5英寸。花为圆锥花序，有六片小花瓣，果实约橄榄大小，柔软、无味，呈深蓝色。果内包有一枚坚果，其果仁落地后不久便发芽。木材为白色，不甚坚实，根部粗壮多分枝，渗出大量樟脑。树的内皮构成商业肉桂。锡兰曾被认为是其原产岛屿；但已在马拉巴尔、交趾支那、苏门答腊和东印度群岛发现，也在巴西、毛里求斯、牙买加及其他

热带地区。

布朗面糊，一种用于肉汁和酱汁的法式增稠剂。

525. 配料--6 oz.黄油，9 oz.面粉。

做法。-在炖锅中用慢火融化黄油，非常缓慢地撒入面粉；搅拌至呈浅棕色--要达到此效果须非常缓慢，否则面粉会烧焦，使与之混合的酱汁带有苦味。倒入罐中保存备用：可保持一段时间不变质。

时间。- 约1/2小时。平均成本,7d。

白色面糊，用于勾芡白色酱汁。

526. 黄油和面粉的比例与前一食谱相同，操作方法同棕色油面酱，但不要在火上放太久，注意不要让其变色。此用于白色酱汁的增稠。倒入罐中，需要时使用。

时间。- 1/4 小时。平均费用,7d。

足量,--一甜点匙可使一品脱肉汁变稠。

注。-除上述之外，酱汁还可用马铃薯粉、米粉、烤面粉、竹芋粉等增稠：后者用于白色酱汁将远胜于普通面粉。一片烤面包加入肉汁中，兼具增稠和调色两种作用。

腌西班牙洋葱。

527. 配料--洋葱、醋；盐和卡宴辣椒按口味添加。

做法。-将洋葱切成薄片；在罐底铺一层，撒上盐和辣椒粉；再加一层洋葱，如前调味。如此继续直至罐满，倒入足够的醋浸没全部，腌菜一个月后即可食用。

时令。--在英格兰，九月至二月可购得。

储藏酱汁，或称切罗基。

528. 配料。-1/2 oz.辣椒粉，5瓣大蒜，2汤匙酱油，1汤匙核桃番茄酱，1 pint醋。

做法。-将所有配料轻轻煮约1/2小时；滤去液体，装瓶备用。

时间。--1/2小时。

时令。--此酱汁随时可制。

番茄酱--辣味，用于配肉排、烤肉等。

529. 配料。-6个番茄，2个红葱，1粒丁香，1片肉豆蔻，盐和辣椒粉适量，1/4 pint肉汁(第436号)，或高汤(第104号)。

做法。--将番茄切成两半，挤出汁液和籽；将它们与所有配料一起放入炖锅中，用文火慢煮，直到番茄软烂到可以捣成糊状；将全部内容物用筛子过滤，煮沸几分钟后即可上桌。如果不喜欢其风味，可以省略红葱头和香料。

时间。--1小时，或稍多些，以慢炖番茄。

平均成本，按此数量计，为1先令。

盛产期在九月和十月。

[插图：番茄。]

番茄，又名爱情果。--结出这种果实的植物原产于南美洲，其名称来自一个葡萄牙语词。番茄果实约有小土豆大小，主要用于汤、酱汁和肉汁中。有时烤制或煮制后上桌，青番茄可以制成优质的番茄酱或腌菜。未成熟时，被视为烤鹅或烤猪肉的绝佳酱汁；完全成熟时，可以从中制备优质的储藏酱汁。

番茄酱(保存用)(极佳)。

530. 配料。--每夸脱番茄糊配1品脱辣椒醋(第386号)、3/4盎司红葱头、3/4盎司大蒜(去皮切片)；盐适量。每六夸脱液体配1品脱酱油、1品脱鲣鱼酱。

做法。--采集完全成熟的番茄；放入慢烤箱中烘至软烂；用筛子擦成泥，每夸脱果泥按上述比例加入辣椒醋、青葱、大蒜和盐；将全部一起煮沸，直至大蒜和青葱完全软烂；然后用筛子擦过，再放入锅中，每六夸脱液体加入1品脱酱油和同量的鲣鱼酱汁，一起煮约20分钟；装瓶备用，并仔细用蜡封或松香封住瓶塞。这可保存2至3年，但即可供使用

一周内即可食用。省略鳀鱼和酱油，可以制成一种实用且较便宜的酱汁。

时间。- 共计1小时。

时令。--在九月中旬至十月底制作。

二
。

531. 配料。--1打番茄、2茶匙优质姜粉、1甜点匙盐、1头大蒜(切碎)、2汤匙醋、1甜点匙辣椒醋(可用少量辣椒粉代替)。

做法。--选择成熟的番茄，放入石罐中，置于冷烤箱中直至完全软烂；冷却后去除皮和蒂，将果肉与罐中的汁液混合，但不要过滤；加入所有其他配料，充分混合，装入密封良好的瓶中。存放在阴凉干燥处，可保存数年。做好后即可使用，但风味在一两周后更佳。如果看起来不能保存，可倒出，加入少许额外的姜和辣椒重新煮沸。如需立即使用，应将番茄皮放入广口瓶中，加入少量各种配料，用于烩肉或炖菜非常美味。

时间。--在冷烤箱中烤4或5小时。

时令九月中旬至十月底。

三
。

532. 配料。--3打番茄；每磅番茄糊配1品脱辣椒醋、1盎司大蒜、1盎司红葱头、2盎司盐、1个大青椒、1/2茶匙辣椒粉、2条腌黄瓜、6个腌洋葱、1品脱普通醋、6个柠檬的汁。

做法。--挑选完全成熟且呈红色的番茄；将其放入带盖的罐中，烘烤至软烂。更好的做法是在烤箱不太热时将其放入烤箱过夜，次日早晨检查是否已软烂。不要让它们在烤箱中停留过久以致碎裂；但它们应足够柔软，以便能顺利去皮并通过筛网擦滤。量取果肉，每磅果肉加入上述比例的醋和其他配料，注意将大蒜、青葱、辣椒、洋葱和嫩黄瓜切得极细。将全部材料一起煮至所有食材软烂；然后再次通过筛网擦滤，加入柠檬汁。现在再次将全部材料煮沸，直至浓稠如奶油状，并不断搅拌；待完全冷却后装瓶，塞紧软木塞并封蜡。如果非常不喜欢大蒜和青葱的味道，可减少其用量。

时间。--将番茄放在低温烤箱中烘烤一整夜。

时令九月中旬至十月底。

注意。--番茄会流出大量汁液，必须与其他材料一起过筛。在火上加热时要不断搅拌，并使用木勺。

通用腌菜

533. 配料--6夸脱醋配1磅盐，

1/4磅姜、1盘司肉豆蔻衣、1/2磅红葱头、1汤匙辣椒粉、2盘司芥菜籽、1-1/2盘司姜黄。

做法。--将所有配料一起煮约20分钟；冷却后，将它们放入罐中，随您选择的各种蔬菜一起腌制，如萝卜荚、法国豆、花椰菜、小黄瓜等，随这些蔬菜上市时令加入；采摘后擦净水分和沙砾，趁新鲜放入。这种腌菜约8至9个月后即可食用。

时间。--20分钟。

时令。--在五月或六月制作腌菜，以便备好迎接各种蔬菜。

注意。--由于这种腌菜需要2至3个月才能制成--也就是说，大约要经过这么长时间才能加入所有不同的蔬菜--必须注意将盛腌菜的罐子盖好，或用紧密贴合的盖子，或用一块膀胱膜牢牢扎紧，以完全隔绝空气。

腌核桃(很好)。

534. 配料。--100个核桃、盐和水。每夸脱醋配2盘司整粒黑胡椒、1盘司多香果、1盘司捣碎的姜。

做法。--趁核桃鲜嫩时获取；注意它们不要木质化，用叉子将它们好好扎孔；准备浓盐水(每加仑水配4磅盐)，将核桃放入其中，浸泡9天，每三天更换一次盐水；沥干后放在盘子上，置于阳光下直到它们完全变黑，这大约需要2到

3天；准备好干燥的罐子，将核桃放入，不要装得太满。煮沸足够的醋以覆盖核桃，加入上述比例的香料煮10分钟，趁热浇在核桃上，核桃必须完全浸没在腌汁中；用膀胱膜扎紧，存放在干燥处。一个月后即可食用，可保存2至3年。

时间。- 10分钟。

时令。--在七月初至中旬制作，趁核桃尚未变硬。

注意。--如喜欢，可在醋中加入少量红葱头，与之一起煮沸。

核桃番茄酱。

_
。

535. 配料。--100个核桃、1把盐、1夸脱醋、1/4盎司肉豆蔻衣、1/4盎司肉豆蔻、1/4盎司丁香、1/4盎司姜、1/4盎司整粒黑胡椒、一小块辣根、20个红葱头、1/4磅鳀鱼、1品脱波特酒。

做法。--在能用针穿透核桃时获取，稍微捣碎，与盐和醋一起放入罐中，静置8天，每天搅拌；然后将液体从核桃中沥出，与上述配料一起煮沸约1/2小时。可根据喜好过滤或不过滤，如有需要，可按口味再加少量醋或酒。装瓶封好后，密封软木塞。

时间。--1/2小时。

时令。--在七月初至中旬制作，此时核桃最适合腌制。

二
。

536. 配料。--1/2筛核桃壳、2夸脱水、盐、1/2磅红葱头、1盘司丁香、1盘司肉豆蔻衣、1盘司整粒胡椒、1盘司大蒜。

做法。--将核桃壳放入锅中，加入水和大量盐；静置10天，然后在水中将壳捣碎，让其通过筛网滤干，在顶部压上重物以榨出汁液；将其置于火上，撇去所有浮沫。现在将液体与青葱、丁香、肉豆蔻皮、胡椒和大蒜一起煮沸，让所有材料慢炖至青葱下沉；然后将液体倒入锅中，冷却后装瓶并塞紧软木塞。使用前应放置6个月：如果在此期间发酵，必须再次煮沸并撇去浮沫。

时间。--约3/4小时。

时令九月，此时可获取核桃壳。

[插图：核桃。]

核桃。--这种坚果原产于波斯，从法国传入英国。作为腌菜，青核桃被大量使用；在西班牙，磨碎的核桃被广泛用于馅饼和其他菜肴中。在欧洲大陆，它偶尔被用作烹饪中橄榄油的替代品；但在这种情况下，它容易变质发哈喇。榨油后剩余的渣滓被认为极具营养

可供家禽食用。它被称为*mare*，在瑞士，穷人称之为*pain amer*食用。这种油常被制成一种肥皂，叶子和绿色外壳可提取一种提取物，作为棕色染料用于染发、羊毛和木材。

白酱(优质)。

537. 配料。--1/2品脱白色高汤(第107号)、1/2品脱奶油、1甜点匙面粉、盐适量。

做法。--准备一个极其干净的炖锅，倒入高汤，高汤应带有蔬菜的香味，且较为鲜美；将面粉与奶油调匀，加入高汤中，用少许盐调味，将所有配料用文火煮约10分钟，全程不断搅拌，因为这种酱汁很容易烧焦。

时间。--10分钟。平均费用,1先令。

足量供一对家禽之用。

时令任何时候皆宜。

白色酱汁(不加肉制作)。

538. 配料。--2盎司黄油、2个小洋葱、1根胡萝卜、1/2小茶杯面粉、1品脱新鲜牛奶、盐和辣椒粉适量。

做法。--将洋葱和胡萝卜切得很碎，与黄油一起放入炖锅中；慢煮至黄油几乎收干；然后拌入面粉，加入牛奶；将全部内容物用文火煮至浓稠，过滤，用盐和辣椒粉调味，即可上桌。

时间。- 1/4小时。平均费用,5便士。

足量供一对家禽之用。

时令任何时候皆宜。

白酱(一种非常简单且经济的方法)。

539. 配料。--1-1/2品脱牛奶、1-1/2盎司大米、1条柠檬皮、1小片捣碎的肉豆蔻衣、盐和辣椒粉适量。

做法。--将牛奶与柠檬皮和大米一起煮，直到大米完全软烂，然后取出柠檬皮，将牛奶和大米一起捣碎；放回炖锅中加热，加入肉豆蔻衣和调味料，煮沸一次，即可上桌。这种酱汁应具有浓奶油的稠度。时间。--煮大米约需1-1/2小时。平均成本,4便士。

足量供一对家禽之用。

时令任何时候皆宜。

[插图：利明顿炉灶，或称厨房炉]

肉类的各种烹调方式

第十一章。

总论

540. 在我们的“烹饪入门”(见第76号)中，我们描述了人类在烹饪艺术上的逐步发展，

很可能的情况是，人类在很长一段时期内完全以果实为食。即便人类有屠宰动物的意愿，其攻击动物的手段也极为有限，直到掌握了武器的使用。然而，人类为自己制造了武器，并在食肉本能的驱使下，捕食周围的动物。人类寻求以肉为食是自然的；他们的胃太小，无法仅靠果实维持，因为果实没有足够的营养来恢复体力。人类或许可以靠蔬菜为生；但蔬菜的调制需要技艺的知识，而这只能经过许多世纪之后才能获得。人类最早的武器是树枝，随后被弓和箭所取代，值得注意的是，后一种武器在所有气候和纬度的土著人那里都有发现。这一观念竟然出现在处境如此不同的人身上，实在奇特。

541. 布里亚-萨瓦兰说，生肉只有一个不便之处--因其黏性而附着于牙齿。他接着说道，然而它并不令人不快；但用盐调味后，则易于消化。他讲述了一个克罗地亚上尉的故事，1815年盟军占领巴黎期间，他曾邀请此人共进正餐。这位军官对主人的准备工作感到惊讶，说道："我们在行军打仗时，饿了就扑倒遇到的第一只动物，切下一块肉排，撒上盐--我们总是把盐放在马鞍袋里--把它放在马鞍下，骑着马在上面跑上半英里，然后就像王子一样用正餐了。"再者，据说多菲内的猎人在九月出猎时，随身携带胡椒和盐。如果他们猎到一只很肥的鸟，就拔毛并调味，然后在帽子里携带一段时间后，

吃掉它。他们宣称，这是上桌的最佳方式。

542. 继生食模式之后--毫无疑问，这是世界早期时代流行的方式--火被发现了。这是一个偶然；因为火并非如我们惯常所称的那样是一种元素，也不是自发产生的。许多野蛮民族被发现对火一无所知，许多种族除了将食物暴露在阳光下之外，没有其他烹饪方式。

543. 马里亚纳群岛的居民，该群岛于1521年被发现，对火毫无概念。当航海家麦哲伦登上他们的一座岛屿时，他们初次见到火，惊讶之情无以复加。起初他们以为那是一种动物，附着于木头并以木头为食。他们中有几个人靠得太近被烧伤，其余的人惊恐万分，只敢远远地观望。他们说，他们害怕被咬，或者害怕那可怕的动物以其猛烈的呼吸和可怕的气息伤人；因为这是他们对热和火焰最初形成的观念。希腊人最初对火的观念，很可能也是如此。

544. 火被发现之后，人类努力利用它来烘干食物，后来又用来烹饪肉类；但他们花了相当长的时间才想出适当而便利的方法，将火用于食物的制备。

545. 于是，将肉放在燃烧的燃料上，发现比生肉更好：肉质更为紧实，食用时困难较少，而肉汁因

碳化，赋予了它宜人的香气和风味。然而，在炭火上烹制的肉仍会有些污损，因为燃料的某些部分会附着在肉上。这一缺点通过将烤肉叉穿过肉、并将其置于燃烧的燃料上方适当高度而得到补救。于是烧烤被发明出来；众所周知，尽管这种烹饪方式如此简单，但以这种方式烹制的所有肉类都风味浓郁而宜人。在荷马的时代，烹饪的技艺尚未超出这一水平多少；因为我们在《伊利亚特》中读到，伟大的阿喀琉斯和他的朋友帕特罗克洛斯如何以面包、酒和烤炙的肉款待三位希腊首领。同样值得注意的是，荷马在他的诗篇中任何地方都没有提到煮肉。然而后来，犹太人从埃及的囚禁中出来时，已取得了更大的进步。他们无疑拥有锅釜；以扫为换取长子权而卖掉的那份浓汤，必定就是在这样的锅釜中烹制的。

546. 在简要追溯了烹饪发展的历史之后，我们现在来描述烹饪肉类的各种方法，并对每一操作过程中发生的化学变化作几点观察。

547. 在这个国家，清煮、烤和烘是烹制动物性食物的常用方法。为了解释这些简单烹饪操作的原理，我们必须谈及热量对肉的主要成分所产生的影响。当切碎的羊肉或牛肉在少量清水中浸泡一段时间，然后施加轻微的压力，肉的汁液便被提取出来，剩下一种白色无味的残余物，主要由肌肉纤维构成。

当这种残留物被加热到华氏158度至177度之间时，纤维收缩在一起，变得坚硬而呈角质状。高温对肉的可溶性提取物的影响同样显著。当含有肉中所有美味成分的水浸液逐渐加热时，它很快变得浑浊；当温度达到133度时，白色絮状物分离出来。这些絮状物是蛋白，一种在所有性质上与蛋清完全相似的物质(见第101号)。当水提取物的温度升至158度时，血液中的色素物质凝固，原本被该物质染成红色的液体变得完全清澈，几乎无色。当蒸发时，即使在温和的加热下，这种残余液体也逐渐变成褐色，并获得烤肉的香味。

548. 这些在实验室中发现的有趣事实，为厨房的奥秘投下了一片光明。肉的纤维被一种液体所包围，该液体含有处于可溶状态的蛋白，正如未煮过的蛋中存在的那样。在煮或烤的过程中，这种物质凝固，从而防止纤维收缩和硬化。因此，烹饪得当的肉的嫩度与沉积在其物质中的蛋白量成正比。当肉整体仅被加热到蛋白凝固的温度时，就是欠火候；当肉整体被加热到血液色素物质凝固的温度时，就是完全熟透；当加热持续足够长以致纤维硬化时，就是过火候。

549. 肉汁即水，其中溶解着许多

除白蛋白之外，还有其他物质，作为食物具有极高的价值。在准备肉上桌时，应格外小心防止这种珍贵汁液的流失，因为肉的鲜嫩和多汁取决于其保留。待烹调的肉应首先暴露于快速的热力之下，这会立即凝固表面及近表面的白蛋白。由此形成一种外壳，有效地将全部汁液保留在肉内。

550. 在煮、烤和烘的操作过程中，新鲜牛肉和羊肉，当肥瘦适中时，据约翰斯顿所述，平均损失约--

在煮制时。在烘焙时。在烤制时。

4磅牛肉损耗1磅。1磅3盎司。1磅5盎司。

4磅羊肉损耗14盎司 1磅4盎司 1磅6盎司

烘。

[插图：烘焙盘。]

551. 烤肉与烘肉之间的区别，一般可以描述为：在烘肉时，操作所产生的烟气不像烤时那样被排走。然而，现代烤箱的改进构造在很大程度上消除了这一缺点的大部分，尤其是与利明顿厨房炉灶相关的那些烤箱，我们在此附上其版画，其完整描述见第65段，以及可从河岸街的R.and J.Slack先生处购买的价格。用大多数烤箱烘制的肉，

然而，那些不具备此种厨房炉灶通风原理的通风装置的，无疑会有一种特殊的气味，完全比不上烤肉所散发出的风味。烘的化学原理可以说与烤中所描述的相同。

552. 如果烤箱非常炽热，则有必要用一张白纸覆盖肉块，以防止肉在热量渗透到内部之前被烤焦、外面变黑。这张纸应在正餐上桌时间前半小时取下，以便肉块获得良好的色泽。

553. 借助罐子，许多菜肴--将在各自专门的标题下逐一列举--可以在烤箱中经济地制备。其中主要有汤、肉汁、罐焖野兔、牛肉茶；这种烹饪方式还可以有利地用于火腿，事先用普通的面粉和水面团包裹。

554. 所有准备用于烘的菜肴都应比打算烤的菜肴调味更重。有些菜肴可以说在烤箱中烹饪至少与用烤炉一样好；例如，羊肩肉配烘土豆、小牛肉里脊或胸肉、乳猪、野兔，只要浇淋得当，行家们会认为烘制的与烤制的一样好。事实上，面包师的烤箱或家庭烤箱，正如有人所说，常常可以代替厨师和烤肉叉，更加经济方便。

555. 我们在此给出插图的烤盘，深度不应少于6或7英寸；这样肉--当然不能浇淋--可以在自身的汁液中炖煮。在每道

菜肴的食谱中，将给出关于其任何特殊要点的完整说明。

煮。

556. 煮，即用热水烹制肉类，虽然是烹饪中最简单的工序之一，却需要熟练的管理。煮肉应当嫩、美味、充满自身的汁液或天然肉汁；但由于厨师的粗心和无知，上桌时往往硬、无味、无营养。为确保煮肉的成功结果，必须明智地调节火的热度，保持锅中适当的水量，并仔细去除浮到表面的浮沫。

557. 许多烹饪作家断言，待煮的肉应放入冷水中，锅应逐渐加热；但李比希，这位在食物化学相关一切事务上的最高权威，已表明如此处理的肉会失去一些最具营养的成分。“若将肉，”这位伟大的化学家说，“在水处于剧烈沸腾状态时放入煮锅，并保持沸腾数分钟，然后将锅置于温暖处，使水温保持在158°至165°，我们便具备了赋予肉最适合食用的品质的各项条件。”当一块肉被投入沸水时，靠近表面的蛋白质立即凝固，形成一层包裹，阻止内部汁液逸出，并最有效地阻止水与之混合而使肉变得淡而无味。如此处理的肉

烹制后多汁且风味良好，因为它保留了大部分美味成分。另一方面，若将肉块与冷水一同置于火上，缓慢加热至沸腾，肉会损失可溶性及营养成分，而汤自然会因这些物质而更加浓郁。蛋白质从表面到中心逐渐溶解；纤维或多或少失去其短嫩的特性，变得硬而韧：肉块越薄，其美味成分的损失越大。为获得风味良好且可食用的肉，我们必须放弃用它做出好汤的念头，因为能做出最佳汤的煮法会使肉变得最干、最韧、最乏味。慢煮使肉变白；我们怀疑，正因如此它才如此受厨师青睐。然而，食物的有益健康远比其在餐桌上的外观重要得多。应当牢记，慢煮肉的白色是由失去某些重要营养特性所致。

558. 我们对将肉与冷水一同置于火上的做法所提出的反对意见，同样适用于烹制前浸泡肉的做法，而某些厨师极力推荐此法。鲜肉绝不应浸泡，因其所有最具营养的成分都溶于水。然而，浸泡在动物性食物的制备中是无法完全省略的操作。腌制和干制的肉在烹制前需在水中浸泡一段时间。

559. 煮肉时，水越软越好。

当泉水煮沸时，赋予其硬度的白垩会沉淀出来。这种白垩会污染肉，并使其带有令人不快的泥土味。当只能获得硬水时，应在用于烹饪目的之前将其煮沸一两个小时以软化。

560. 在煮的操作过程中必须密切关注火候，以便适当调节热量。通常，锅应保持微沸状态；若不加以警惕，则无法达到这一效果。

561. 在通常情况下，水沸腾的温度为华氏212°。水开始沸腾后便不再升温，无论沸腾持续多久或多么剧烈。这一事实在烹饪中极为重要，注意这一点可节省大量燃料。以温和火力使水缓缓沸腾，与在猛火上以最大烈度沸腾的水温度完全相同。一旦水达到沸点，火力便可大幅减弱，因为极温和的热量便足以使水保持其最高温度。

562. 煮制过程中浮到锅面的浮沫必须仔细撇去，否则它会附着在肉上，从而破坏其外观。厨师在整个过程中不可疏忽撇沫，尽管绝大部分浮沫在最初时浮起。若撇沫操作娴熟，便无需用布包裹肉。若浮沫一浮起便及时撇去，肉将煮得洁净纯粹，从煮锅中取出时远比

用布煮时。

563. 从锅中取出后，肉必须用干净的布擦拭，或者用更方便的方法--用事先浸水并拧干的 sponge。肉不应放置超过必要的时间，因为煮肉和烤肉一样，不能吃得太热。

564. 煮的操作所允许的时间必须根据肉的大小和质量来调节。作为一般规则，从开始沸腾的那一刻算起，每磅肉可允许二十分钟。然而，所有最好的权威都一致认为，煮的时间越长，操作越完美。

565. 关于腌肉营养价值的几点观察，在此处予以适当介绍。每位主妇都知道，干盐与鲜肉接触后会逐渐变成液态盐水。盐的作用使肉的纤维收缩，汁液从毛孔中流出：常常有多达三分之一的肉汁被这样逼出。既然这种汁液是纯正的肉提取物，含有蛋白、肉香素及其他有价值的成分，那么经盐腌保存的肉就绝不可能具有鲜肉的营养特性。

566. 用于煮的容器应由铸铁制成，内部镀锡良好，并配有紧密贴合的盖子。必须保持极其清洁，否则会使在其中烹煮的肉外观难看且不卫生。铜锅，如果使用的话，应保留用于快速完成的操作；因为与铜长时间接触，食物

可能会受到危险的污染。用于煮肉块的锅应足够大，以容纳充足的水；如果肉被挤压且周围水很少，那将是炖，而不是煮。

567. 在炖中，不需要像煮那样大的热量。在少量水中轻微沸腾，使肉几乎在自身的汁液中炖煮，就足够了。这是一种在欧洲大陆广泛使用的方法，既卫生又经济。

[插图：煮锅]

[插图：炖锅。]

上图展示了两种有用的烹饪容器。一种是煮锅，可用于煮大块肉；另一种是炖锅，带有紧密贴合的盖子和长柄；这样取下盖子时不会烫到手指。

[插图：热盘]

568. 热板是对旧式厨房炉灶的现代改良，用于煮和炖。它是一块铸铁板，下方有封闭的炉火燃烧，使其充分受热。在这块板上放置各种酱汁锅、炖锅等；通过这种方便而经济的方法，可以同时制作多道菜肴。焖和炖的烹饪过程以这种方式变得更加缓慢渐进，因此所处理的食材变得更加柔嫩，肉汁也不会收得太干。

炙。

[插图：旋转烤架。]

569. 一般来说，这种烹饪方式只制作小份菜肴；其中，独居的英国食客的牛排和羊排可谓举世闻名。我们的牛排确实早已跨过海峡；为了取悦英国人，每一家法国餐馆的菜单上，在马伦戈式和蛋黄酱式旁边，都有英式牛排。要在炙制中取得成功，厨师必须有明亮、清澈的炉火，以便肉的表面迅速受热。其结果与烤制所得相同；即可以说在外面形成一层硬壳，从而保住肉的汁液。病人的食欲向来难以满足，却常常因一道炙菜而得到愉悦，因为肉的风味和鲜味保存得如此完好。

570. 炙制所用的器具无需多加描述。普通的烤架，见第68号插图，与自古以来并无二致，尽管在制造上引入了一些小变化，在横条上增加了凹槽，通过凹槽将液态脂肪引入一个小槽中。有一点值得牢记，即烤架应保持朝向厨师倾斜的方向，以使尽可能少的脂肪落入火中。有人指出，炙制是普通厨师必须执行的最困难的手工操作，也是最需要不懈专注的一项；因为她可以背对炖锅或烤肉叉，但烤架绝不能无人看管地

安然无恙。插图中展示的旋转烤架具有一些便利的优点，这些优点一目了然。

煎。

[插图：煎锅。]

571. 这种非常受欢迎的烹饪方式可以准确地描述为在脂肪或油中煮。以这种方式制作的食材通常广受欢迎，因为它们带来令人愉悦的变化，具有独特的风味。通过煎，厨师可以迅速满足许多要求，因为这是一种非常快捷的备餐方式，而且在炉火不足以进行烤和煮时也可以采用。煎制时要牢记的要点是，液体必须足够热以瞬间起作用，因为这一烹饪操作的全部优点在于沸腾液体的侵入，即在放入其中的食材浸入的瞬间使其碳化或烧灼。可以通过切一块面包并将其浸入煎锅五六秒钟来判断脂肪是否加热到适当程度；如果取出时面包坚实且呈深棕色，就立即放入你想制作的食材；如果不是，就让脂肪继续加热至合适温度。做到这一点后，调小炉火，使作用不至于过于急促，通过持续的热量保住食材的汁液，并提升其风味。

572. 油炸的哲学在于，液体

受火力作用者并非都吸收同等的热量。由于本性构造不同，它们具有不同的“热容量”。因此，你可以安然将手指浸入沸腾的酒精中；从沸腾的白兰地中抽手要快得多，从水中抽手则更快；至于将手浸入沸腾的油中最迅速的效果，则无需赘述。由于这一缘故，加热的液体对置于其中的有味物质作用各异。放入水中者溶解，化为柔软的一团；其结果便是肉汤、高汤等(见第103号)。相反，那些用油处理的物质则变硬，呈现出深浅不一的颜色，最终碳化。产生这些不同结果的原因在于：在前一种情况下，水溶解并提取了置于其中的食物的内部汁液；而在后一种情况下，汁液得以保存，因为它们在油中不溶解。

573. 关于煎，尤其要记住，所有用油脂煎的菜肴都应放在火前的一张吸墨纸上，或倒扣的筛子上，放置几分钟，以便去除任何多余的油腻水分。

574. 用于煎的器具限于煎锅，尽管它们有各种尺寸；对于小而精致的菜肴，如肉片、油炸果馅、薄煎饼等，则使用*sauté*锅，我们在此给出插图。

燃气烹饪。

[插图：煤气炉。]

575. 煤气烹饪如今几乎不能再被视为新奇事物了，--

许多场所，无论大小，都已配备了用这种方式烹饪的器具，这无疑显示出一些优点。因此，热量可以更均匀地供给正在烹煮的物质，而且这一操作本质上很清洁，因为不会有煤渣或其他污物需要处理。此外，用煤火或封闭炉灶时所需的一些劳作与照看也可省去；除此之外，或许可以说，烹饪操作借此几乎达到了某种确定性。

576. 然而，我们认为，这种烹饪方式有许多反对意见，尤其是应用于小型家庭场所时。例如，实施它所需的精巧机械，要求厨师完全熟悉其用法；而且，如果烹饪操作结束后煤气未被关闭，烹饪成本将大幅增加，而非人们所设想的经济节约。对于大型场所，例如伦敦某些巨大的货栈，那里每天要为大量年轻人供餐，这种方式或许很适用，因为为两三块肉排所需的煤气供应稍有增加，很可能同样足以烹制一打菜肴。

烤。

577. 在制备肉类的各种方法中，烤是最有效地保持其营养品质的方法。肉通过暴露于火的直接影响下来烤制。这是通过将肉放在敞开的炉栅前，并保持其转动以防止任何一面烤焦来完成的。

特定部位。肉烤得得当时，其外层蛋白质凝固，从而形成一道屏障，阻止汁液外流。烤肉时，热度起初必须最强，随后应大幅减弱。因此，要烤出多汁的好肉，炉火在操作一开始就必须红旺而猛烈。在最精心的烤制中，仍有一些汁液从肉中挤出：这些汁液在肉表面蒸发，赋予肉深褐色泽、浓郁光泽和强烈的芳香滋味。除了对蛋白质和挤出的汁液产生这些作用外，烤制还将肉的细胞组织转化为明胶，并使脂肪从脂肪细胞中融化出来。

578. 如果使用烤叉将肉支撑在火前，烤叉应保持十分光亮。应使用沙子和水来擦洗，因为砖灰和油可能会给肉带来令人不快的味道。擦洗干净后，必须用干净的布擦干；在将肉叉上烤叉时，最好的部位应保持不动，以避免汁液大量流失。

579. 大型场所的厨房通常配备所谓的“烟熏烤叉转动器”。借助这些装置，如果需要，可以同时转动几个烤叉。当然，在较小的场所这并非必要，因此更常使用耗煤更经济的烤制装置。

[插图：瓶形烤肉旋转器，带轮子和挂钩。]

580. 我们在此给出插图的瓶式烤叉转动器，带有轮子和挂钩，并展示了确切的使用方法，现在在许多厨房中普遍使用。它由

一根弹簧封闭在黄铜圆筒内，使用前需要上紧发条，有时在烤的过程中也需要上紧。肉块固定在铁钩上，铁钩由一条与轮子相连的链条悬挂，而轮子又与瓶状烤肉机相连。其下方放置着滴油盘，我们也已将其刻印出来，连同浇油勺一并刻印，后者不可省略不用；因为没有好的浇油就没有好的烤肉。“省了棍子，惯坏了孩子”这句话可以轻易地改述为“省了浇油，毁了肉”。如果肉块小而轻，转动不稳，可以通过在轮子上固定一个厨房砝码来补救。有时这种烤肉机固定在屏风内；但这种装置有一个缺点--在其中烹制的肉带有烤制肉的风味。这是因为肉被锡板完全包围，没有足够的气流通过。使用普通的肉屏风会更好，如木刻图所示。这种屏风带有搁架，用于温热盘碟；使用它时，反射不那么强烈，更多空气进入肉块周围，烤肉可以烤得非常出色。

[插图：滴油盘与浇汁勺。]

581. 在拨火或添加新煤时，滴油盘应始终拉出，以免煤块、煤渣或灰烬落入其中。

582. 在每道具体食谱之下，均标明了烤制每一块肉所需的时间；但作为一般规则，此处可以说明：对于普通大小的肉块，每磅肉可分配一刻钟。

[插图：隔热屏。]

583. 白肉及幼龄动物的肉，需要烤得非常透，既可口又易于消化。因此，小牛肉、猪肉和羊肉应彻底烤透至中心。

584. 另一方面，羊肉和牛肉一般而言不需要烤得那么透，应烤到恰到好处，切肉时肉汁刚好流出，但不过多。当然，在此事上，如同大多数其他菜肴一样，个人口味各有不同；有许多人除非肉烤到别人所谓过火的程度，否则吃任何肉块都不能满意。

[Illustration]

[Illustration]

四足动物。

第十二章

关于四足动物的一般观察

585. 经人类普遍公认，自然界的领域被划分为三界：第一界为矿物，第二界为植物，第三界为动物。矿物界包含一切缺乏运动器官及无法正常行使生命功能的物质。它们由粒子的偶然聚集而成，在特定

在某些情况下呈现恒定而规则的形状，但更常见的是没有任何确定的构造。它们也占据地球的内部，并构成那些巨大的块体，我们看到陆地在某些部分正是由这些块体抵御着海洋的侵蚀。植物界以无穷无尽的形态和色彩覆盖并美化着大地。它由有组织的物体组成，但不具备移动能力。它们通过根来获取营养；通过叶来呼吸；通过种子来繁殖，种子散布在一定的范围内。动物界由有感觉的生物组成，它们使地球的外部充满生机。它们具有自主运动的能力，呼吸空气，并因饥饿的驱使或口渴的煎熬、因动物本能的冲动或疼痛而被迫行动。与植物界一样，它们受气候和土壤条件的限制，被限定在特定国家的边界之内；有些物种以彼此为食。林奈将它们分为六个纲--哺乳纲、鸟纲、鱼纲、两栖动物纲、昆虫纲和蠕虫纲。后三个纲不属于我们的讨论范围；鱼类我们已经论述过，鸟类我们将会论述，而哺乳动物我们现在就来论述。

586. 这一类动物包括所有通过乳腺或乳头哺育幼崽的动物，其体质构造使其具有温血或红血。鲸被归入此类--从外部习性来看，鲸通常被归入鱼类；然而，尽管这种动物完全栖息于水中，并长有鳍，但它仍然表现出与四足动物的显著亲缘关系。它拥有温血，胎生幼崽；以乳汁哺育它们，并且，

为此目的，配有乳头。它还具有肺，以及心脏的两个心房和两个心室；所有这些使它更接近于动物界的四足类。

587. 哺乳动物的总体特征已多次提及。几乎所有物种的身体都覆盖着毛发，这是一种既柔软又温暖的衣物，不易受损，其分布与动物的需要及其栖息气候的性质成比例。在所有较高等的动物中，头部是感觉器官的主要所在。眼、耳、鼻和口都位于此处。它们通过口获取营养。口中长有牙齿，在大多数哺乳动物中，牙齿不仅用于咀嚼食物，还用作攻击的武器。牙齿嵌入两块称为颌的可动骨骼中，前齿的排列使其锋利的边缘能够轻易接触到食物，以便食物的纤维易于分离。在其后两侧是犬齿或獠牙，它们比其他牙齿更长，且尖锐，用于撕裂食物。在后颌中排列着另一种形态的牙齿，称为臼齿。这些用于咀嚼食物；在以蔬菜为食的动物中，臼齿顶部是扁平的；但在食肉动物中，其上部表面长有尖锐的突起。根据牙齿的数量、形态和排列，各种四足动物属被进行了分类。鼻子是一个软骨体，穿有两个孔，称为鼻孔。动物通过鼻孔感受嗅觉；在某些动物中鼻子突出，而在另一些中则是扁平的、

压缩的、向上翻的或向下弯的。在猛兽中，鼻子通常比嘴唇更长；在另一些动物中，鼻子延长为可活动的管状物或长鼻，而在犀牛类中，鼻子则装备有角。四足动物的眼睛通常由可活动的眼睑保护，眼睑外缘有毛发组成的边缘，称为睫毛。瞳孔的开口一般为圆形；但在某些物种中，如猫和兔，瞳孔收缩为一条垂直线，而在马、牛及少数其他动物中，则形成一条横杠。耳朵是开口，通常伴有保护和覆盖它们的软骨，称为外耳。水生动物缺少外耳；声音在它们体内仅通过头部的孔口传递，这些孔口称为听孔。最无防御能力的动物听觉极为灵敏，大多数猛兽也是如此。大多数哺乳动物用四只脚行走，脚的四端通常分为趾或指。然而，在某些动物中，脚末端为单一的角质物，称为蹄。少数动物的趾末端为宽而扁的指甲，大多数其他动物的趾末端为尖爪。还有一些动物的趾由膜连接，这适应于那些一生中有相当一部分时间在水中度过的动物。另一些动物，如蝙蝠，前脚的趾骨极度延长，其间填充着膜，膜延伸至后腿和尾部周围，借助此膜它们能够升入空中。在人类中，仅手具有手指，分离、自由且灵活；但猿类及其他一些动物，手和脚都有指。因此，这些是唯一能够

能用单手握住可移动的物体。另一些动物，如鼠和松鼠，手指足够小而灵活，使它们能够拾取物体；但它们不得不使用双手握住。还有一些动物，脚趾较短，必须以前足着地，就像狗和猫想要用爪子将物体牢牢按在地上时那样。还有一些动物，脚趾连合并缩在皮肤下，或被角质蹄包裹，因此完全无法行使任何抓握能力。

588. 根据自然的设计与目的，哺乳动物在成熟时被安排以各种食物为生--有些完全以肉为食，另一些则以谷物、草本植物或水果为食；但在幼年状态下，乳汁是全体哺乳动物适宜的食物。为确保这种食物永不匮乏，普遍的规定是，幼崽刚一降生，乳汁便应丰沛地流入母体为分泌这种营养液体而配备的器官中。通过自然的一种奇妙本能，幼兽几乎刚一出生便寻找乳头，并且一开始就完全知道如何通过吸吮过程提取维持其生存所必需的液体。

589. 在自然界的总体经济中，这一类动物似乎注定要维持地球上生命体数量的恒定平衡。它们对人类有各种直接的用处。有些动物的身体为人类提供食物，其皮可制鞋，其毛可制衣。有些与人类一同参与对敌战斗的危险，另一些则

协助他进行狩猎，消灭更野性的种类，或将它们驱逐出文明居住地。的确，许多动物对他有害；但大多数动物，他以某种方式使其为己所用。其中没有哪一种比普通牛更服从于他的目的，几乎没有哪个部位他不能转化为某种有用的用途。他用牛角制作饮器、刀柄、梳子和盒子；当牛角用煮水软化后，他将其塑造成灯笼用的透明薄片。这项发明被归功于阿尔弗雷德大王，据说他是第一个用其保护蜡烛计时器免受风吹的人。胶由软骨、脆骨以及皮革修剪和裁切下来的较细碎块制成。它们的骨头是象牙的廉价替代品。最薄的小牛皮被制成犊皮纸。它们的血被用作普鲁士蓝的基料，鞍匠使用由其筋腱制成的一种细线。毛发用于各种有价值的制造；板油、脂肪和牛脂被塑造成蜡烛；奶牛的乳汁和奶油则产出黄油和奶酪。因此，这种动物的每一部分对人类都有价值，而人类不遗余力地将其培育到最高完美状态。

[插图：短角牛。]

[插图：短角公牛。]

590. 在人类以最高培育之力施加于牛的各个品种中，如今没有哪个品种比被称为短角牛(Short-Horns)的占据更高地位。自远古以来，大不列颠便以其本土牛品种的优良而著称，且有

在英格兰，没有哪个品种比以这个名字著称的牛更负盛名，该品种约七十年前起源于蒂斯河畔。此后它们传播到特威德河谷；再从那里传到苏格兰的洛锡安地区；并向南传入英格兰的优良牧场。它们现在被公认为最有利可图的牛品种，因为没有哪种动物比它们更早成熟，也没有哪种动物能提供更优质的肉。某些改良品种的价值相当巨大。1810年约克郡饲养者查尔斯·科林先生拍卖时，他的公牛“彗星”以1,000几尼售出。1846年斯宾塞伯爵的牛群拍卖时，104头母牛、小母牛和犊牛，连同十九头公牛，共售得£8,468. 5s.；平均每头£68. 17s.。这类动物的价值，对于那些不了解饲养它们所付出的照料以及对保持其品种纯正所给予的殷切关注的人来说，几乎无法估量。一位熟悉此事的现代作家说：“目前本王国至少有五百个大小不等的牛群，每隔一年就有六至七千头登记在牛群登记册中。”如此记录品种的必要性比乍看之下所想象的要大，因为它直接有助于保持牛的特性，同时有时会增加如此登记的动物的价值和声誉。此外，许多美国人和面向国外市场的大买家，如果饲养者没有注意使动物具备此类查阅资格，便不会看一眼。短角牛每年通过公开拍卖售出价值£40,000至£50,000，这还不包括通过私人合同处置的大量牛只。该品种在比利时、普鲁士、法国、意大利和

俄罗斯备受珍视；它被进口到大多数英国殖民地，无论在哪里为人所知，都因其肉和奶制品而备受推崇。它上膘的速度以及时常达到的体重是众所周知的；但我们可以提及，四至五岁的阉牛达到800至1,000 lbs.的体重并不罕见。这类动物根据品质优劣，每头可向屠夫卖到£30至£40；而其他两三岁、体重自然较轻的牛，每头也能卖到£20。

[插图：长角公牛。]

[插图：长角牛。]

591. 长角牛(Long-Horns)--这是我国中部各郡及爱尔兰的主要品种；但它们远逊于短角牛，正迅速被其取代。即使经过最精心的培育并达到最完美的程度，它们也不及其他品种，最终必将被逐出农场。

[插图：奥尔德尼奶牛。]

[插图：奥尔德尼公牛。]

592. 奥尔德尼牛。--在英格兰的奶用品种中，奥尔德尼牛占据显著地位，不是因为其产奶量，而是因为其奶油和黄油品质极佳。它极为温顺，外貌上与苏格兰艾尔郡牛十分相似，据认为艾尔郡牛的优良品质在某种程度上源自与奥尔德尼牛的血统混合。然而，两者之间的区别既在于

它们各自所产乳汁的数量和质量；奥尔德尼牛的乳汁质量浓郁，艾尔郡牛的乳汁数量丰富。然而，前者的优点仅止于其乳汁，因为作为放牧牛它毫无价值。

[插图：加洛韦公牛。]

[插图：加洛韦奶牛。]

593. 苏格兰品种。--其中，属于苏格兰高地的基洛牛、被称为无角基洛牛的加洛韦牛以及艾尔郡牛是最著名的品种。第一种保持了其地位，由于其体形紧凑、肉质优良，深受拥有精选家庭客户的屠夫喜爱。它同样不适合奶制品间和耕地农场；但在其原生高地，它靠在山坡上采食的稀少粗劣牧草茁壮成长，达到极佳状态。加洛韦牛体格较大，育肥后能产出优质牛肉。但在其原生地区，由于芜菁种植业有利可图，它已被短角牛取代。艾尔郡牛特别适合奶制品间，其产奶量在其原生地区无可超越。在这方面它无与伦比，没有其他品种能将贫瘠土壤的产物转化为如此优质的黄油和奶酪。然而它难以育肥，其牛肉品质粗糙。我们选择这些作为牛属物种的主要代表性品种；但还有其他品种，它们至少具有地方性而非普遍性的声誉。

[插图：半扇牛肉，显示各个关节部位。]

594. 本国宰牛的一般方法是用锤子或斧头在眼睛稍上方的头部猛击一下。这样，若击打熟练，一击即可将牛击倒，为防止其复苏，通常插入一根细棒，刺穿脊髓，立即使牛失去一切痛觉。在西班牙及欧洲大陆其他一些国家，通常也通过刺髓或切断颈部靠近头后部的脊髓来使牛致死。这实际上与著名的西班牙斗牛中斗牛士所采用的方法相同，若操作熟练，可瞬间使动物失去知觉。我们希望并相信，那些担负着宰杀“田野之兽”为人类提供肉食这一不快职责的人，会尽可能减少惩罚和痛苦。

595. 伦敦切割半扇牛肉的方式如本页版画所示。在首都，由于大量人口有能力享受“一切中最好的”，对最精美肉块的需求很大，同时这些部位的价格也远高于其他部位。结果是，在伦敦，胴体被分割以在最受推崇的部位上获得最大量的肉。然而，在许多地方，由于居民社会状况和习惯更为平等，对胴体不同部位的需求和价格更为均衡，屠夫就没有同样的理由把最好的部位切得那么大。

596. 动物身上肌肉活动最少部位的肉最为柔嫩多汁；例如沿背部，从臀部到肩部后侧；而四肢、肩部和颈部则最为坚韧、干燥且最不受重视。

597. 牛半胴体后躯和前躯各肉块的名称及其用途如下：--

后躯。

1. 牛里脊(Sirloin)--两条里脊合切为一块，构成男爵肉块(baron)；烤制后便是英国人在欢庆宴会上著名的国菜。

2. 臀肉--做牛排的最佳部位。

3. 臀骨，煮肉块。

4. 臀肉--头等煮制部位。

5. 鼠形肉卷--煮或炖。

6. 霍克酒炖菜。

7. 厚腹肉，连同乳房脂肪一起切下--最适合水煮的部位。

8. 薄腹肉--煮。

前躯。

9. 五根肋条，称为前肋(fore-rib)--这被认为是最上等的烤肉部位。

10. 四根肋条，称为中肋(middle-rib)--深受管家推崇，是最经济的烤肉部位。

11. 两根肋条，称为肩胛肋，用于二等牛排。

12. 羊腿肉块(Leg-of-mutton piece)--从胸部剥离的肩部肌肉。

13. 牛腩，或称胸肉--腌制后用于煮制。

14. 颈部、肩胛肉及颈根肉--用于汤、肉汁、高汤、馅饼及绞肉制香肠。

15. 胫骨--炖煮。

以下按伦敦方式分割牛肉后各部位对肉质等级的划分。第一等--包括牛里脊(带腰油(1))、臀肉排块(2)、前肋(9)。

第二等--臀腿肉(4)、厚胁肉(7)、中肋(10)。

第三等--臀骨肉(3)、鼠圆肉(5)、薄胁肉(8)、肩胛肉(11)、羊腿肉块(12)、胸肉(13)。

第四等--颈部、肩胛肉和颈端肉(14)。第五等--肘部(6)、胫肉(15)。

食谱。

第十三章

烤牛肉(冷肉烹饪)。

598.配料--约2磅冷烤牛肉，2个小洋葱，1个大胡萝卜或两个小胡萝卜，1个芜菁，一小束香草，盐和胡椒适量，4汤匙肉汁，3汤匙麦芽酒，面包皮或土豆泥。

做法。--将牛肉切成片，每片留少量脂肪；在馅饼盘底部铺一层，加入一部分洋葱、胡萝卜和芜菁，必须切片；将香草切碎，撒在肉上，用胡椒和盐调味。然后再放一层肉、蔬菜和调味；如此继续，直到所有配料用完。倒入肉汁和麦酒(可用水代替前者，但味道较差)，盖上酥皮或土豆泥，烘烤1/2小时，或稍长一些。

时间。--略多于1/2小时。

平均成本，不含肉，6便士。

足量供5或6人食用。

时令任何时候皆宜。

注--最好在将胡萝卜和芜菁加入肉中之前先煮至半熟，并用煮它们的部分汤汁代替肉汁；也就是说，在手边没有肉汁时。务必将洋葱切成非常薄的片。

599.配料--冷烤牛肉片，盐和胡椒适量，1个切片洋葱，1茶匙切碎的香草，5或6汤匙肉汁或任何种类的酱汁，土豆泥。

模式。--在深盘的内壁涂上黄油，并在盘底铺上土豆泥；在上面放上切成薄片的牛肉(如果没有足够的牛肉切成片，也可以剁碎)，用胡椒和盐充分调味，再加一点点洋葱和香草，这些应先炸至漂亮的棕色；然后再放一层土豆泥、牛肉和其他配料，如前所述；倒入肉汁或酱汁，用另一层土豆盖住全部，烘烤1/2小时。这道菜可以连盘上桌，也可以倒扣出来。

时间--1/2小时。平均费用，不含冷牛肉，6便士。

足够。--一只大馅饼盘，可供5至6人食用。

时令任何时候皆宜。

牛肉。--牛肉的品质取决于多种情况，如动物的年龄、性别、品种，以及饲养所用的饲料。公牛肉通常干而韧，风味绝不佳美；而阉公牛的肉不仅极富营养、易于消化，而且只要不太老，就非常可口。母牛的肉也有营养，但不如阉公牛肉可口，不过小母牛的肉则备受推崇。小型品种的肉比大型品种的肉甜美得多，大型品种的肉以动物约七岁时为最佳。小型品种的肉以约五岁时为最佳，而母牛肉几乎越年轻越宜食用。

烤牛排布丁。

600.配料--6盎司面粉，2个鸡蛋，不到1品脱牛奶，盐适量，1-1/2磅臀肉排，1个腰子，胡椒和盐。

做法--将肉排切成漂亮的方块，带少量脂肪，腰子切成小块。按上述比例用面粉、鸡蛋和牛奶制成面糊；在馅饼盘底部铺少许面糊；然后放入肉排和腰子，应用胡椒和盐充分调味，倒入剩余面糊，在炽热但不过猛的烤箱中烤1-1/2小时。

时间。- 1-1/2小时。平均成本，2先令。

足量供4或5人食用。

时令任何时候皆宜。

红酒烩牛肉

(*Economical*.)

601.配料--约3磅肩胛肉或颈端牛肉，2盎司澄清的滴油，1个大洋葱，面粉，2夸脱水，12颗多香果，2片月桂叶，1/2茶匙整粒黑胡椒，盐适量。

做法--将牛肉切成小块，裹上面粉；将滴油放入炖锅，加入切成薄片的洋葱。让其充分加热；放入牛肉块，充分翻炒。当各处均匀上色后，逐渐加入上述比例的沸水，并在加水的同时，

不断搅拌，使整锅均匀。放入香料、月桂叶和调味，盖紧炖锅，置于火边非常轻柔地炖煮，直至肉变得十分软嫩，约需3小时，届时即可上桌。上桌前取出月桂叶。时间--3小时。

平均成本，1先令3便士。

足量供6人食用。

时令任何时候皆宜。

红酒烩牛肉

602. 配料--6或7 lb.牛厚胁肉，几片肥培根，1茶杯醋，黑胡椒、多香果、2粒丁香充分混合并研细，共1满茶匙；盐适量，1束香草(含欧芹)，全部细切并充分混合；3个洋葱，2根大胡萝卜，1个芜菁，1棵芹菜，1-1/2 pint水，1杯波特酒。

模式。--将洋葱切片煎至浅棕色，把其余蔬菜切成小块，并按以下方法准备用于炖的牛肉：--挑选一块上好的牛肉，将培根切成长片，约一英寸厚，先蘸醋，再蘸少许上述香料等调味料，并混入等量的碎香草。用锋利的刀扎出足够深的孔以便塞入培根；然后用剩余的调味料和香草涂抹牛肉表面，并用带子将其捆扎成美观的形状。备好一只镀锡良好的炖锅(其

不应比所烹制的肉块大太多)，将牛肉连同蔬菜、醋和水放入其中。让其非常轻柔地微沸5小时，或若肉不够极嫩则更久一些，并翻动一两次。准备上桌时，取出牛肉，去掉带子，放在热盘中。撇去肉汁中每一丝脂肪，加入波特酒，只需让其沸腾，浇在牛肉上，即可上桌。务必注意不要让其快速沸腾，否则肉会变韧而无味；只应微微冒泡。方便时，各种炖菜等应在热板上烹制，因为其过程比在明火上要渐进得多。

时间--5小时，或稍多。

平均成本，每磅7便士。

足量供7至8人食用。

四季皆宜，但更适于作为冬季菜肴。

好肉。--刚宰杀的肉，且屠宰时动物处于完全健康状态，其肉层会牢固地附着于骨头。最优质的牛肉呈深红色；当动物接近成熟且饲养良好时，瘦肉中夹杂脂肪，赋予其备受推崇的斑驳外观。它还富含汁液，其颜色类似红葡萄酒。最优质牛肉的脂肪具有坚实而似蜡的质地，颜色类似最上等的草地黄油；外观鲜亮，触感既不油腻也不易碎，而是适度油润，介于上述两种特性之间的中等程度。

牛排配蚝油

603. 配料--3打牡蛎，牡蛎酱汁的配料(见第492号),2 lb.牛臀肉排，胡椒和盐调味适量。

做法--按第492号食谱制作牡蛎酱汁，做好后置于火边，但不要让它持续沸腾。将牛排切成厚度均匀的块，在非常明亮的火上煎烤，经常翻动，以免肉汁流失。约8分钟即熟，然后放入极热的盘中；浇满牡蛎酱汁，其余盛入汤碗上桌。迅速上菜。

时间--约8至10分钟，视牛排厚度而定。

平均成本，每磅1先令。

足量供4人食用。

时令从九月到四月。

牛肉牛排派。

604. 配料--3 lbs.牛臀肉排，调味按口味加入盐、卡宴辣椒和黑胡椒，酥皮，水，蛋黄。

做法--将牛排从悬挂数日的牛臀肉上切下，使其软嫩，并务必确保每一块都完全新鲜。将牛排切成约3英寸长、2英寸宽的块，每块瘦肉配一小块小肥肉，将肉分层码入馅饼盘中。每层之间撒上盐、胡椒调味，如喜欢还可加少许

卡宴辣椒粉。在盘中装入足量的肉以支撑饼皮，并使其烘烤后呈现美观的隆起外观，而不显得扁平空洞。倒入足量的水至半满，用面团(见糕点)围边；刷上少许水，盖上盖子；用拇指轻轻压紧边缘，并沿盘边修剪整齐。用叶子或随意切成任何形状的面团片装饰馅饼，刷上打散的蛋黄；在饼皮顶部扎一个孔，放入热烤箱烘烤约1-1/2小时。

时间。--在热烤箱中，1-1/2小时。

平均成本，此尺寸为3先令6便士。

足供六人或八人食用。

时令任何时候皆宜。

注。--牛肉牛排馅饼可用多种方式调味，如牡蛎及其汁液、蘑菇、碎洋葱等。对于家庭馅饼，饼皮可用板油代替黄油或猪油，若考虑经济，澄清的牛油滴也很适用。半熟的烤制或煮制肉块用于馅饼非常有利；但馅饼用肉务必去骨，除非是鸡肉或野味。我们已指示将肉切得比通常更小；因为经试验发现，这样比将一两块大牛排放入盘中要嫩得多，更易分取，且肉汁更多。

[插图：雪利布丁盘。]

牛肉腰子布丁

605. 配料--2 lb.牛臀肉排，2个腰子，盐和黑胡椒调味适量，用牛奶制作的板油酥皮(见糕点)，比例为每1 lb.面粉配6 oz.板油。

Mode。--取一些嫩的牛臀肉排(即已经挂了一段时间的)，切成约一英寸见方的块，每个腰子切成8块。用上述比例的板油和面粉制成的酥皮铺在盘底(我们已给出该盘的版画图)，留一小块酥皮搭在盘边。然后在底部铺上一层肉排和几块腰子；用盐和胡椒调味(有些人加一点面粉使肉汁变稠，但没有必要)，然后再加一层肉排、腰子和调味。如此反复，直到盘子装满，然后倒入足够的水，使水面距盆口2英寸。润湿酥皮边缘，盖上布丁，将两层酥皮压在一起，以免肉汁流出，并把搭在盘边的面皮向上翻起。用热水拧干一块布，撒上面粉，把布丁包好扎紧；放入沸水中，至少煮4小时。如果水减少了，一定要用壶中的热水补充，因为布丁应始终保持被水覆盖，不能停止沸腾。取下布后，在酥皮顶部切出一个圆口，以防布丁爆裂，然后将布丁连盆端上桌，可放在装饰盘中，或用餐巾别在盆周围。尽快上桌。

时间--2 lb.牛排加2个腰子的布丁需4小时。

平均成本，2先令8便士。

足量供6人食用。

时令全年皆宜，但冬季更为适宜。

注--牛排布丁加入几只牡蛎或蘑菇可大大增味。上述食谱由一位苏塞克斯郡女士惠赐本作，该郡居民以美味布丁著称。它与通常做法不同之处在于肉被切成很小的块，且盆的形状也不同：试做之后会发现，这款布丁比将大块肉放入盘中者更为美味，肉汁也更丰富。

坏肉。在患急性炎症或发热时被宰杀的动物肉中，构成肝脏实质的空心纤维或所谓毛细血管，充满了淤积而未同化的动物体液，这种体液因不纯而使肝脏呈深色，并使其易于迅速腐败。在此类疾病更晚期阶段，肌肉之间的蜂窝组织中会形成浆液性、有时是脓性的物质；在这种情况下，没有什么比这种可恶的腐肉更有毒了。在因任何致消瘦疾病影响下被宰杀的动物肉中，肝脏仅轻微附着于骨骼，其纤维收缩而干燥；即使有少量脂肪，也易碎并缩在其包膜内。在生命能量显著低落时(如因先前失血)被宰杀的动物肉，死后僵直倾向减弱，这种减弱的程度与低落程度成正比。它还呈现不自然的蓝色或苍白外观，带有一种微弱的

并略带酸味，很快便腐败。动物若非经屠宰而死，其肉松软黏湿，散发出一种微弱而令人不快的特殊气味，而且毋庸赘言，自然分解进行得极为迅速。

炸土豆配牛排，或法式土豆牛排(BIFTEK AUX POMMES-DE-TERRE,a la mode Francaise)。

606. 配料--2 lb.牛排，8个土豆，1/4 lb.黄油，盐和胡椒调味适量，1茶匙切碎的香草。

Mode。--将黄油放入煎锅或*sauté*锅中，置于火上，让其非常热；将土豆去皮，切成细长片；放入热黄油中，煎至漂亮的棕色。现在在明亮清澈的火上烤牛排，经常翻动，使每一部分都均匀受热：因为牛排不应太厚，5分钟即可烤好。将香草和调味放入煎土豆的黄油中，浇在牛排下，把煎好的土豆摆在周围作为配菜。要使这道菜完美，应使用牛里脊肉的一部分，因为这种肉通常比臀肉嫩得多，牛排应切成约1/3英寸厚。

时间--煎烤牛排5分钟，炸土豆约需同样时间。平均费用，每 lb.1先令。

足量供4人食用。

时令全年皆宜；但天气炎热时品质较差，因为肉无法悬挂至软嫩。

[插图：牛臀骨肉。]

煮牛臀骨

607. 配料--牛肉、水。

Mode。--这块肉在盐中腌5或6天后即可使用，煮的时间也不必那么长：作为圆腿肉，因为它不那么坚实。洗净肉，如果太咸，浸泡几小时，换一两次水，直到获得所需的淡度。在锅中或煮锅中放入足够覆盖肉的水；置于火上，水沸后放入肉块(见第557号)，让其迅速煮沸。然后将锅移到火边，使过程非常缓慢，因为水只能微沸，否则肉会变硬变韧。仔细撇去水面浮沫，并在初次沸腾后继续撇几分钟。此菜配胡萝卜和芜菁，有时配板油团子，可与牛肉同煮。用少量胡萝卜和芜菁装饰，其余盛在蔬菜盘中上桌。

时间--10 lb.的髋骨肉，水沸后2-1/2小时；20 lb.者4小时。平均费用，每 lb.6便士。

充足。--7或8人用10磅。

时令全年皆有，但以九月至三月为最佳。

注--煮肉所得的汤汁可轻易制成极佳的豌豆汤。所需蔬菜极少，因为汤中已浸入与肉同煮蔬菜的风味。

盐对肉的作用--盐起作用的方式

在保存肉类方面不难理解。由于其强烈的亲和力，它首先从肉中提取汁液，其量足以与汁液中所含的水形成饱和溶液，然后肉吸收饱和盐水以代替被盐提取的汁液。这样，不会腐败的物质就取代了肉中最易腐败的部分。然而，这并不是盐作为保存肉类手段的唯一作用；它还通过其收敛性使肌肉纤维收缩，从而阻止空气作用于肉的内部。盐作为防腐剂的最后一种作用，表现为所处理肉的体积缩小。*saltpetre*对肉的收敛作用远大于盐，从而使所处理的肉变得很硬；但少量使用时，它大大有助于盐的防腐作用，并防止因用盐而破坏肉的鲜红色。因此，从上述说明可以看出，使用盐和saltpetre会在相当程度上降低肉的营养品质，并在一定程度上降低其健康品质；因此，在使用时，应在完美保存肉的前提下，尽量少用。

煮牛腿肉

608. 配料--牛肉、水。

做法--整块牛圆腿肉一般说来对小家庭而言过大，且极少需要，故我们在此给出

调制牛后腿银侧肉部分的食谱。取12至16 lbs.，在盐中腌制约10天后；只需洗去盐分，用签子将其串成漂亮的圆形，并用布带绑住使签子固定到位。将其放入一锅沸水中，如前述食谱所述，置于旺火上，当开始沸腾时，仔细撇去表面的所有浮沫，因为若不注意，浮沫会沉到肉上，上桌时外观非常难看。撇净浮沫后，将锅拉到火边，让其非常缓慢地微沸至熟。取下布带和签子，应换上银签；浇上少许锅中原汤，并用胡萝卜装饰。(见彩色图版2。)胡萝卜、芜菁、欧防风，有时还有板油饺子，可搭配此菜；这些都可以与牛肉一起煮。锅中原汤应保留，做成豌豆汤；外层切片通常较硬且外观不诱人，可在上桌前切下并制成肉酱。这些可为早餐或午餐桌增添极佳的佐餐风味。

时间--重12 lb.的圆腿肉部分，水沸后约3小时。平均费用，每 lb.8便士。

足量供10人食用。

四季皆宜，但更适宜冬季。

609. 索耶保存咸肉肉汁之法(供冷食时用)--将两个盆注满冷水，投入几磅粗冰；肉煮好后放入其中一个冰水盆中，浸1分钟，取出放入另一盆。

再将第一盆注满水，如此反复约20分钟；然后置于盘中，待其完全冷却。切开时脂肪会尽可能洁白，且保全了全部肉汁。若无冰，泉水亦可达到同样效果，但需更频繁地换水。

注--牛胸肉和牛臀肉可按上述食谱煮制；当然须视肉块大小增减时间。

牛肉饼。

610. 配料--冷烤牛肉的余料；每1磅冷肉配1/4 lb.培根或火腿；胡椒和盐调味适量，1小束切碎的香草，1或2个鸡蛋。

做法--将牛肉切得极细(若未全熟则更好)，加入同样切得很细的培根，充分混合。调味，拌入香草，用1个鸡蛋黏合，若1个不够则用2个。做成约1/2英寸厚的小方饼，在热油中煎，盛盘并浇上好的肉汁。

时间。- 10分钟。

平均成本，不含冷肉，为6便士。

时令任何时候皆宜。

烤牛排或臀肉牛排。

611. 配料--牛排，一块黄油，大小如

核桃，盐适量，1汤匙上好的蘑菇番茄酱或哈维酱汁。

做法。--由于良好炙烤的成功很大程度上取决于火的状态，确保火光明亮清澈，完全没有烟，并且不要在需要使用烤架前添加任何新燃料。在火上撒少许盐，将烤架放上几分钟，使其彻底热透；用一块新鲜板油擦拭烤架，以防肉粘连，然后放上牛排，牛排应切成均匀厚度，约3/4英寸，或稍薄一些，并用擀面杖尽可能轻地敲打使其平整。用牛排夹频繁翻动(若手边没有，可将叉子插入脂肪边缘，以免肉汁流失),8至10分钟内即可熟。准备一个非常热的盘子，放入番茄酱，若喜欢可加少许切碎的青葱；将牛排装盘，抹上黄油，用胡椒和盐调味。炙烤牛排的确切时间须根据口味决定，是喜欢半熟还是全熟；我们认为，3/4英寸厚的牛排超过8至10分钟会破坏并烤干肉汁。将炙烤牛排送上餐桌需要非常迅速；为达到完美效果，应等到正餐的其他所有菜肴都装盘完毕后再烤制，因为其卓越品质完全取决于趁热上桌。用刮好的辣根或黄瓜片装饰。牡蛎、番茄、洋葱及许多其他酱汁常与臀肉牛排搭配，但真正喜爱这道英国菜的人通常除胡椒和盐外拒绝任何添加。

时间。--8至10分钟。

平均成本，每磅1先令。

份量--每人1/2 lb.；若全为男士，3/4 lb.亦不为多。

时令全年皆宜，但盛夏时品质不佳，因为肉无法悬挂足够长时间以变软嫩。

牛肉的不同时令。--我们已述及(见第593号)，苏格兰种牛，如同羊肉中的南丘羊，在品质上居首位。然而应记住，每个郡都有其特定时令，伦敦及其他大市场总是由那些因当地条件而当时肉质最佳的郡供应。因此，诺福克郡的时令--苏格兰牛来自该郡(这些是诺福克和萨福克牧场主饲养的主要牛种)--约从圣诞节开始，到六月结束，此时该品种开始衰退，由草饲牛取代。大量最优质的肉从苏格兰运往“死市场”，一些最好的伦敦肉商即由此货源供应。

烤牛肉配蘑菇酱

(冷肉烹饪)

612. 配料--2或3打小纽扣蘑菇，1 oz.黄油，盐和卡宴辣椒调味适量，1汤匙蘑菇番茄酱，土豆泥，冷烤牛肉片。

做法--用法兰绒布将蘑菇擦净去沙，加盐；与黄油、调味和番茄酱一同放入炖锅；在火上搅拌至蘑菇

完全熟透，然后倒入土豆泥中央，使其呈焦黄色。再将冷烤牛肉片在明火上煎好，围放在土豆周围。制作蘑菇酱汁时，若有足够的肉汁，可省去番茄酱。

时间。- 1/4小时。平均费用，不含肉，8便士。

时令八月至十月。

烤牛肉配牡蛎酱(冷肉烹饪)

613. 配料--2打牡蛎，3瓣丁香，1片肉豆蔻衣，

2 oz.黄油，1/2茶匙面粉，卡宴辣椒粉和盐适量，土豆泥，几片冷烤牛肉。

做法。- 将牡蛎放入炖锅，连同滤清的牡蛎汁；加入丁香、肉豆蔻皮、黄油、面粉和调味，用文火煮5分钟。在盘子中央备好一圈褐色的土豆泥墙；将滚热的牡蛎酱汁倒入中央，在土豆泥周围分层摆放牛肉片，牛肉片应事先在明亮的旺火上烤过。

时间。- 5分钟。平均费用,1先令6便士，不含冷肉。

足量供4或5人食用。

时令从九月到四月。

烤牛骨。

614. 配料--肋排或牛里脊的骨头；盐、胡椒和卡宴辣椒。

方式。--将骨头分开，注意骨头上的肉要

任何部位都不要过厚；撒上上述调味料，在非常明亮的火上烤。呈漂亮的褐色时即熟；但不要让其变黑。

烹制牛心

615. 配料--1个心脏，小牛肉馅料，编号417。

做法。--将牛心放入温水中浸泡2小时；然后用布擦干，切去心耳后，在内部填入调味浓重的馅料(第417号)。用针和粗线将其缝紧；用纸将牛心包好扎紧，置于旺火前，特别注意要不断浇淋，否则会吃起来干硬，因为其自身脂肪很少。上桌前两三分钟，取下纸张，充分浇淋，配以优质肉汁和红醋栗果冻或融化黄油上桌。如果牛心很大，需要2小时，并且覆盖网膜后，既可烤制也可烘制。

时间。--大心，2小时。平均成本,2先令6便士。

足供六人或八人食用。

时令全年皆宜。

注。- 这是一道极好的家常菜，非常美味，虽然不见于许多讲究的餐桌，但因其价廉经济而值得推荐。

泡泡与吱吱(冷肉烹饪)。

616. 配料。- 几片薄薄的冷煮牛肉；黄油、卷心菜、1个切片洋葱、胡椒粉和盐适量。

做法。- 将牛肉片用少许黄油轻轻煎，注意不要煎干。将其放在平底盘中，盖上炒青菜。青菜可用卷心菜嫩芽或绿色皱叶甘蓝制作。应煮至软烂，充分沥干，切碎，与黄油、切片洋葱以及胡椒粉和盐的调味一起放入煎锅加热至滚热。洋葱熟后即可上桌。

时间。--总共半小时。

平均成本，不含冷牛肉，3便士。

时令任何时候皆宜。

[插图：卷心菜牛肉]

卷心牛肉。

617. 配料。- 7 lbs.牛腹肉薄端，2 oz.粗糖，6 oz.盐，1 oz.硝石，1大把切碎的欧芹，1甜点匙切碎的鼠尾草，一束香草，1/2茶匙研碎的多香果；盐和胡椒粉适量。

做法。--选择细嫩牛肉，但不要太肥；放入盘中；揉入糖、盐和硝石，在腌料中放置一周或十天，每天翻动并揉搓。然后去骨，去除所有软骨和内侧的粗皮，按上述比例厚厚地撒上欧芹、香草、香料和调味，注意前者要切得很细，后者要充分捣碎。将肉尽可能紧地卷在布中，形状如插图所示；用宽布带牢牢绑紧，用文火煮6

小时。从锅中取出后，立即压上重物，不要拆开，待其完全冷却。这道菜是早餐桌上极佳的添菜。时间--6小时。平均成本，此分量，4先令。时令anytime。

注--牛肉腌制期间应保持阴凉，并每天按时揉搓翻动。

牛肉片

618. 配料--牛臀肉排2磅，黄油1/4磅，肉汁1品脱(可用水代替)，盐和胡椒适量，细切青葱1根，腌核桃1/2个，刺山柑1茶匙。

做法--将肉排切薄，分成约3英寸长的块；用刀背拍打，撒上面粉。与黄油一同放入煎锅，煎约3分钟；然后放入小炖锅，浇上肉汁。加入一块用少许面粉揉过的黄油，放入调味及所有其他配料，整锅微沸(但不要滚沸)10分钟。盛入预热的带盖餐盘中上桌。

时间。--10分钟。平均成本，每磅1先令。

足量供4或5人食用。

时令任何时候皆宜。

肉末科洛普(一道主菜)

619. 配料--1 lb.臀肉牛排，盐和胡椒适量，

黄油2盎司，切碎的洋葱1个，水1/4品脱，哈维酱汁或柠檬汁或蘑菇番茄酱1汤匙；香草1小束。

做法--将牛肉和洋葱切得极碎，将洋葱用黄油煎至浅棕色。将所有配料一同放入炖锅，微沸约10分钟；以烤面包丁点缀，趁热上桌。

时间。--10分钟。平均成本，每磅1先令。

足量供2至3人食用。

时令任何时候皆宜。

咖喱牛肉(冷肉烹饪)。

620. 配料--冷烤牛肉或冷煮牛肉(尽量瘦)数片，黄油3盎司，洋葱2个，啤酒1酒杯，咖喱粉1甜点匙。

做法--将牛肉切成约1英寸见方的块，将黄油与切片洋葱放入炖锅，煎至浅棕色。加入所有其他配料，在旺火上轻轻搅拌约10分钟。若觉太干，可再加些啤酒，或一两匙肉汁或水；但好的咖喱不应太稀。盛入深盘，边缘配干煮米饭，与其他咖喱的做法相同。

时间。--10分钟。平均成本，不含肉，4便士。

时令冬季。

澄清牛油滴落物。

621. 优质新鲜的滴油非常适合浇淋除野味和家禽以外的一切食物，经过充分澄清后，几乎可以像猪油一样用于煎炸；它应存放在阴凉处，可保持良好状态一段时间。要澄清它，将滴油放入盆中，倒入沸水，不断搅拌以洗去杂质。静置冷却，水和污浊的沉淀物会沉在盆底。取出滴油，放入罐子或盆中备用。

另一种方法。

622. 将滴油放入干净的平底锅，在慢火上煮沸几分钟，注意撇净浮沫。稍放凉，然后用细布过滤到罐中备用。就烹饪而言，牛滴油优于其他任何滴油，因为羊滴油容易带有牛脂味和气味。

烤牛里脊(嵌肥膘)。

623. 配料--牛里脊内侧肉约4磅，洋葱1个，欧芹1小束，盐和胡椒适量，足以浸没肉的醋，亮面汁，西班牙酱汁，第411号。

做法--用培根给牛肉穿肥，放入盆中，加足以浸没的醋，加切片洋葱、欧芹和调味，腌12小时。在清旺火前烤

约1又1/4小时，烤好后涂亮面汁。在牛肉周围浇些西班牙酱汁，其余盛入汤碗上桌。可用煮过并涂亮面汁的西班牙洋葱点缀。

时间--1又1/2小时。平均成本(不含酱汁)4先令。足够6至8人食用。

时令任何时候皆宜。

牛肉弗里坎多

624. 配料--牛里脊内侧肉约3磅(可用臀肉代替)，胡椒和盐适量，丁香3粒，肉豆蔻衣2片，多香果6粒，高汤第105号1品脱或水，雪利酒1杯，香草1束，青葱2根，培根。

做法。--将一些培根切成细条，撒上胡椒和盐的调味，混合丁香、肉豆蔻皮和众香子，充分捣碎。用这些给牛肉嵌脂，将其放入炖锅，加入高汤或水、雪利酒、香草、红葱头、2粒丁香以及更多的胡椒和盐。将肉温和地炖至嫩熟，然后取出，紧密盖好，撇去肉汁上的所有脂肪并过滤。将其置于火上煮沸，直至成为 glaze。用此给牛肉嵌脂的一面挂 glaze，配酸模酱汁上桌，酱汁做法如下：--洗净并挑选一些酸模，放入炖锅，仅带附着其上的水分。不断搅拌以防烧焦，做好后放入筛子沥干。切碎，加一小块黄油和4至6汤匙优质肉汁炖一小时，然后

用细筛擦滤。若太酸，加少许糖；与酸模同煮的少许卷心莴苣会使其更佳。

时间。- 用文火炖肉2小时。

平均成本，此数量为4先令。

足量供6人食用。

时令任何时候皆宜。

炸咸牛肉(冷肉烹饪)。

625. 配料--冷咸牛肉数片，胡椒适量，黄油1/4磅，土豆泥。

做法--将冷咸牛肉任一部分切成薄片，用黄油轻煎，以少许胡椒调味。备好极热的土豆泥，将牛肉片铺在上面，以3或4条腌黄瓜点缀。冷咸牛肉用少许混合腌菜的卤汁温热，沥干，照上述方法上桌，亦佳。

时间--约5分钟。平均成本(不含肉)4便士。时令 anytime。

煎臀肉牛排。

626. 配料--牛排、黄油或澄清的滴油。

做法--虽然炙是远优于煎的牛排烹饪法，但厨师若不甚熟练，亦可采用后者；若做得得当，这道菜确实很诱人，味道也好。将牛排

应比炙用的切得略薄一些，每块带少量脂肪。在煎锅中放入一些黄油或澄清滴油；让其充分加热，然后放入牛排。频繁翻面直至做好，大约需8分钟，若牛排很厚则需稍多些时间。盛在非常热的盘中上桌，盘中放一小块黄油和一汤匙番茄酱，用胡椒和盐调味。应迅速送至餐桌，因为牛排一旦冷却便完全毁了。

时间--中等大小的牛排8分钟，极厚的稍长。

平均成本，每磅1先令。

全年皆宜，但夏季不佳，因肉无法悬挂至嫩。

注--若喜多汁，可照以下方法制作：牛排煎好后盛盘，往煎锅中倒入少许沸水，加胡椒和盐调味，一小块黄油，一汤匙哈维酱汁或蘑菇番茄酱。将锅在火上置一两分钟，让肉汁微沸，然后浇在牛排上上桌。

一个法国人对牛肉的看法。以下译自一部著名的现代法国著作，作者在巴黎作为厨师和化学家享有盛誉：--牛的肉，要处于最佳状态，应取自四至六岁的动物，既不太肥也不太瘦。这种肉具有最高程度的营养价值，通常易于消化；用它制作高汤，可煮、炙、烤、炖、焖食用，以及做成

还有上百种其他做法。牛肉是高汤、肉汁、炖菜等的基础；其滋养而多汁的肉汁赋予无数炖菜以醇厚和风味。在技艺高超的厨师手中，它是一座取之不尽的矿藏，真正是厨房之王。没有它，就没有汤，没有肉汁；它的缺席几乎会在文明世界造成饥荒!

牛肉炸饼(冷肉烹饪)。

627. 配料--冷烤牛肉的剩余，胡椒和盐适量，面粉3/4磅，水1/2品脱，黄油2盎司，鸡蛋清2个。

做法。--将面粉与上述比例的水非常均匀地、逐渐混合；搅入2 oz.黄油，黄油须融化但未烧热，在即将使用前，加入两个充分打发的蛋清。若面糊太稠，须再加些水。将冷牛肉削成细丝，用胡椒和盐调味，与面糊混合。每次取少量放入沸腾猪油的锅中，根据大小煎7至10分钟。一面煎好后，翻面将另一面煎至金黄。在火前晾一两分钟，盛在折叠的餐巾上上桌。加入少量细切洋葱与面糊混合，效果更佳。

时间。--7至10分钟。

平均成本(不含肉)6便士。时令 anytime。

哈希牛肉(冷肉烹饪)。

628. 配料--从肉上留下的肉汁，番茄酱1茶匙，哈维酱汁1茶匙，优质蘑菇番茄酱1茶匙，波特酒或浓麦酒1/2杯，胡椒和盐适量，少许面粉用于增稠，细切洋葱1个，冷烤牛肉数片。

做法--将除牛肉外的所有配料放入炖锅，加入烤肉当日从肉上留下的肉汁；微沸10分钟，然后将炖锅离火；让肉汁冷却，撇去油脂。将牛肉切成薄片，撒上面粉，放入肉汁中；整锅微沸5分钟，但不要滚沸，否则肉会变韧变硬。趁热上桌，以烤面包丁点缀。

时间--20分钟。平均成本(不含冷肉)4便士。

时令任何时候皆宜。

二
。

629. 配料--牛肋排或牛里脊的剩余，洋葱2个，胡萝卜1根，香草1束，胡椒和盐适量，肉豆蔻衣1/2片(研碎)，面粉增稠，水略多于1品脱。

做法--将牛肋排或牛里脊骨上的肉全部剔下；去掉外层的焦褐部分和软骨；将肉放在一边，将骨头和碎块与上述配料一同充分炖煮约2小时，至成为浓肉汁并收至略多于1/2品脱；过滤，用一茶匙面粉增稠，让肉汁冷却；撇去所有油脂；将

放入肉中，让它热透，但不要让它煮沸，并用烤面包块装饰。肉汁可以按照前一个食谱调味。

时间。--两个多小时。

平均成本，不包括冷肉，为2便士。

时令任何时候皆宜。

注。--上述任一食谱都可以盛在烤成褐色的土豆泥围边中；在这种情况下，应省略面包块。注意切碎的肉不要煮沸，否则会变硬。

悬挂牛肉的制备。

630. 此肉可经腌制和风干保存，可熏制亦可不熏。将牛肉悬挂3至4天，待其变软，但注意不要开始变质；然后按常规方法腌制，或干腌或用盐水腌，配以海湾盐、红糖、硝石及少许胡椒和牙买加胡椒；之后用布将其紧紧卷起，悬挂于温暖但不过热之处，约两周或更久，直至足够硬实。若需略带烟熏风味，可悬挂于烟囱角落一段时间，或以其他方式熏制：如此可保存很久。

猎人的牛肉。

631. 配料--25磅重的圆腿牛肉，需用
3盎司硝石，3盎司粗糖，1盎司丁香，1个磨碎的

肉豆蔻，1/2 oz.多香果，1 lb.盐，1/2 lb.海湾盐。

做法。--将牛肉悬挂2至3天，剔除骨头。按上述比例将香料、盐等捣碎，并研成极细的粉末。将牛肉放入盆中，把所有配料充分揉搓进去，此后每天翻动揉搓一次，持续两周多一点。当肉在腌料中浸泡足够长时间后，洗净肉，用带子牢牢捆扎，放入盆中，盆底加1/2品脱水；将一些板油切碎，覆盖在肉的顶部，盆上覆一层普通的面粉加水制成的面皮；烘烤6小时，冷却后去除面皮。保留流出的肉汁，因为它能大大增添碎肉、炖菜等的风味。牛肉可上光并以肉冻装饰。

时间。--6小时。

时令全年皆宜。

注。--在为家庭食用而腌制牛肉或猪肉时，通常不需要保存很长时间，因此可以使用较少的盐和较多的其他更适于保持肉质柔嫩的配料，而这是为本海事国家的船只供应而保存大量肉类的人所不能采用的。糖众所周知具有极强的防腐性能，且无盐的辛辣和涩味，可以并且确实被普遍用于保存家庭食用的肉类。尽管糖的作用不会像盐那样使肉纤维起皱或收缩，因而不会损害其柔嫩度，但以足够的量使用糖来

防腐效果，若不添加其他防腐剂，会给许多人带来不愉快的味道。然而，它可以与盐一起使用，在赋予腌肉温和醇厚方面具有最大优势，比例约为按重量一份对四份混合物；而且，也许现在糖的价格比往年低得多，其更频繁使用的一个障碍已被消除。

烹制牛腰子。

632. 配料。--1个腰子，澄清黄油，适量胡椒和盐，少量调味浓肉汁，1汤匙柠檬汁，1/4茶匙糖粉。

做法。--将腰子切成整齐的片，放入温水中浸泡2小时，换水2至3次；然后将它们放在干净的布上擦干水分，放入煎锅加一些澄清黄油，煎至漂亮的褐色；两面用胡椒和盐调味，将它们摆放在盘子周围，肉汁放在中间。在将肉汁倒入盘中之前，加入柠檬汁和糖。

时间。--5至10分钟。平均成本，每个9d。

时令任何时候皆宜。

633. 配料--1个腰子，1甜点匙切碎的

欧芹，1茶匙切碎的青葱，适量盐和胡椒，1/4品脱肉汁，第438号，3汤匙雪利酒。

做法。--取少许肾脂肪，切得极细，放入煎锅；将肾切片，撒上上述比例的欧芹和青葱，加入胡椒和盐调味，煎至漂亮的棕色。煎得足够熟时，撒上少许面粉，倒入肉汁和雪利酒。只需微微 simmer，不可再煮沸，否则肾会变硬；趁热上桌，以油煎面包块装饰。若不喜欢青葱的味道，可以省略，代之以少量香草。时间。--5至10分钟，视切片厚薄而定。

平均成本，每个9便士。足够3人食用。

时令任何时候皆宜。

三
。

一种更简单的方法。

634. 将腰子切成薄片，扑上面粉，煎至漂亮的褐色。完成后，在锅中制作肉汁，倒掉油脂，放入一小块黄油、1/4品脱沸水、胡椒和盐，以及一汤匙蘑菇番茄酱。让肉汁刚煮沸，浇在腰子上，即可上桌。

煮髓骨

635. 配料--骨头，一小块普通面团，一块撒了面粉的布。

做法。--将骨头整齐地锯成方便的大小，用面粉和水制成的普通面皮小块覆盖两端。在其上系一块撒了面粉的布，将它们直立放入盛有沸水的炖锅中，注意水量足以覆盖骨头。煮2小时，去除布和面皮，将骨头直立放在餐巾上，配干吐司上桌。许多人在骨头煮熟后取出骨髓，涂抹在一片吐司上，加入胡椒调味；以这种方式上桌时，必须非常迅速地送到餐桌上，因为它很快就会变凉。

时间。--2小时。

时令任何时候皆宜。

注。--骨髓骨可以按照前一个食谱准备好后烘烤；它们应放在深盘中烘烤2小时。

[插图：髓骨。]

髓骨。--骨由致密的细胞组织构成，其膜状物质因不溶性土盐而变得坚硬僵直，其中以磷酸钙含量最为丰富。在大骨中，不溶性物质的沉积方式通常留下一个空腔，一种被称为骨髓的脂肪物质即注入其中。中空的圆柱形骨在强度和轻便方面具有显著优势。如果骨完全是实心的，就会不必要地沉重；如果其材料被压缩到更小的体积，就会更加脆弱，因为骨的强度与其纤维距中心的距离成正比。有些动物，它

然而必须注意，它们的骨骼中心不能有腔隙；例如鲸类、鳐鱼和海龟。

肉末牛肉(冷肉烹饪)。

636. 配料。--1盎司黄油，1个小洋葱，2汤匙肉留下的肉汁，1汤匙浓麦芽酒，1/2茶匙面粉，适量盐和胡椒，几片瘦烤牛肉。

做法。--将黄油和切碎的洋葱放入炖锅中；加入肉汁、麦芽酒和1/2茶匙面粉增稠；用胡椒和盐调味，将这些配料在火上搅拌，直到洋葱呈浓郁的褐色。将肉切碎但不要剁得太细，加入肉汁中，搅拌至完全热透，即可上桌。用烤面包块装饰。注意加入肉后不要让肉汁煮沸，否则会使肉变硬变韧。

时间。--约1/2小时。平均费用，不含肉，3便士。

时令任何时候皆宜。

牛肉洋葱炖

637. 配料。--几片冷烤牛肉，3盎司黄油，适量盐和胡椒，3个洋葱，1/2品脱肉汁。

做法。--将洋葱切片，与冷牛肉和黄油一起放入煎锅；置于火上，不断翻动和搅拌配料以防烧焦。呈浅褐色时，加入肉汁和调味；炖几分钟，趁热上桌。这道菜非常出色且

经济的。

时间。--5分钟。平均费用，不含肉，6便士。

时令任何时候皆宜。

炖牛颊肉。

638. 配料。--1个猪头，盐和水，4或5个洋葱，黄油和面粉，6粒丁香，3个芜菁，2根胡萝卜，1片月桂叶，1头芹菜，1束香草，适量卡宴辣椒、黑胡椒和盐，1盎司黄油，2甜点匙面粉，2汤匙辣椒醋，2汤匙蘑菇番茄酱，2汤匙波特酒，2汤匙哈维酱。

方式。--将颊肉去骨，在食用前一天准备好，清洗干净后放入盐水中浸泡一整夜。次日，将其擦干洗净，放入炖锅中。加水刚好没过，煮沸时撇去浮沫，然后小火慢炖至肉完全软烂。将3个洋葱切片，用少许黄油和面粉煎炒，放入肉汁中；加入2个整洋葱，每个插上3粒丁香，3个芜菁切成四块，2根胡萝卜切片，一片月桂叶，1棵芹菜，一束香草，并用辣椒粉、黑胡椒和盐调味至合口。将这些炖至完全软烂；然后取出颊肉，切成适合上桌分食的块状，撇去肉汁浮沫并过滤，取1-1/2品脱按上述比例用黄油和面粉勾芡。加入醋、番茄酱和波特酒；放入颊肉块；将全部煮沸，趁热上桌。盛在炖菜盘中送至餐桌。如果肉汁颜色不够好，可加入一汤匙第108号焦糖上色剂。

时间。- 4小时。平均成本，每磅3便士。

足量供8人食用。

时令任何时候皆宜。

炸牛蹄，或称牛蹄

639. 配料。--牛蹄，1个蛋黄，面包屑，欧芹，适量盐和卡宴辣椒，沸腾黄油。

做法。--将牛蹄洗净、烫过并彻底清洁，切成约2英寸长的块；准备好一些细面包屑，混合少量切碎的欧芹、卡宴辣椒和盐；将牛蹄块蘸上蛋黄，撒上面包屑，在沸腾黄油中煎至漂亮的褐色。

时间。--1小时。平均成本，每个6便士。

时令任何时候皆宜。

注。--牛蹄可以用多种方式烹制，炖在肉汁中或简单水煮后配融化黄油上桌。简单水煮时，汤汁可用于制作甜味或咸味果冻，也可为汤或肉汁增添浓郁。

炖牛尾

640. 配料。--2条牛尾，1个洋葱，3粒丁香，1片肉豆蔻衣，1茶匙整粒黑胡椒，1茶匙多香果，1/2茶匙盐，一小束香草，黄油和面粉增稠，1汤匙柠檬汁，1汤匙蘑菇番茄酱。

模式。- 将尾在关节处切开，洗净，放入炖锅中，加足量水没过，置于火上；水沸后撇去浮沫，加入切成环状的洋葱、香料、调味和香草。盖紧炖锅，让尾极缓地煨至软嫩，约需2-1/2小时。取出尾，用黄油和面粉制成增稠剂，加入肉汁中，煮1/4小时。用筛子滤入酱汁锅，放回尾，加入柠檬汁和番茄酱；将全部煮沸即可上桌。用油炸面包丁或烤面包片装饰。

时间。--炖牛尾需2.5小时。

平均成本，9便士至1先令6便士，视季节而定。

足量供8人食用。

时令全年皆宜。

动物的尾巴。--在哺乳动物纲中，脊柱或脊骨仅呈现轻微变异，各处均表现出与人类相同的特征，而人类位居动物界这一分支之首。然而，此柱的长度差异甚大，构成它的椎骨数目也远非一致。这些数目上的差异主要取决于柱的尾端即尾部的不均衡发育。因此，构成尾的椎骨有时根本不存在--例如在某些蝙蝠中；在其他情况下，我们数到四十、五十，甚至六十多块这样的骨头。在大多数哺乳动物中，尾巴对运动用处不大，除了在许多情况下它起的作用如同

船的舵，在动物快速运动时使其稳定，并使其能更轻松、更迅速地转向。在某些动物中，尾巴成为非常有力的行进工具。因此，在袋鼠和跳鼠中，尾巴与后足构成一种三脚架，动物由此弹跳。在大多数美洲猴中，尾巴能缠绕，充当动物的第五只手，使其悬挂于树枝上；最后，在鲸类中，尾巴长得极其巨大，成为游泳的主要工具。

牛舌或牛肉腌渍食谱(纽马克特食谱)。

641. 配料。--1加仑软水，3磅粗盐，6盎司粗红糖，1/2盎司硝石。

做法。--将所有配料放入炖锅中，煮沸1/2小时，撇去浮起的浮沫，煮好后将腌卤倒入腌渍盆中。待其冷却，然后放入肉，让其在腌卤中浸泡8至14天，视大小而定。如果每两周煮一次，可保存6个月。牛舌需要1个月或6周才能腌制妥当；腌制肉类时，牛肉和牛舌应始终放在不同的容器中。

时间。--中等大小的牛舌应在腌卤中浸泡约一个月，每天翻动一次。

[插图：腌罐。]

罐装牛肉

_
。

642. 配料--2磅瘦牛肉，1汤匙水，

1/4磅黄油，适量盐、卡宴辣椒、捣碎的肉豆蔻和黑胡椒调味。

模式。- 取一块上好的瘦牛肉，尽可能去除软骨、皮等，放入罐中(若有带盖的更好)，加1汤匙水。紧密盖好，将罐放入盛沸水的炖锅中，让水达到距罐口2英寸处。缓煮3-1/2小时，然后取出牛肉，用剁刀剁得极碎，在研钵中彻底捣烂。逐渐加入全部或部分从肉中流出的肉汁，以及少许澄清黄油；加入调味，装入小罐备用，用稍加热的黄油浇盖其上。若加入过多肉汁，则只能保存很短时间；相反，若使用大量黄油，则可保存一段时间。

时间。--3-1/2小时。平均成本，此分量，1先令8便士。

时令任何时候皆宜。

罐装牛肉(冷肉烹饪)。

二
。

643. 配料--冷烤牛肉或冷煮牛肉的剩余部分，

1/4 lb.黄油，辣椒粉适量，2 片捣碎的肉豆蔻。

做法。--正如我们在第608号食谱中所述，煮牛肉的外层切片稍加处理，便可成为早餐桌上极佳的添菜。将肉切成小块，加少许黄油在研钵中捣碎；加入卡宴辣椒和肉豆蔻调味，务必注意

后一种配料要研成极细的粉末。当所有配料充分混合后，将其放入玻璃或陶制腌肉罐中，在上面浇一层澄清黄油。

时令任何时候皆宜。

注。--如果使用冷烤牛肉，请去除所有软骨和干燥的外层，因为这些不易捣碎。

腌肉。--当有机物质，如动物的肉，被加热至沸点时，它便失去进入发酵和腐烂状态的性质。众所周知，新鲜动物奶放置两三天后会凝结成胶状团块；但若每天加热至沸点，则可作为完全甜美的液体无限期保存。对高温这一效果的认识催生了一个极其重要的工业分支--即为海军和商船队制备腌肉。在爱丁堡附近的利斯、阿伯丁、波尔多、马赛以及德国许多地方，存在着规模巨大的工厂，其中制备汤、蔬菜和各种菜肴，使其保持新鲜达数年之久。制备好的食物被装入镀锡铁皮罐中，盖子焊得气密，然后将罐子置于沸水温度下三到四小时。食物由此获得一种几乎可说是永恒的稳定性；当罐子在数年之后打开时，其内容物在味道、颜色和气味上均未改变。我们应感谢法国哲学家盖-吕萨克对这一

煮制能够抑制发酵这一发现。完全以咸肉为食对健康极为有害；从前，成千上万的海员因长途航行中缺乏新鲜食物而丧命。我们遗憾地指出，保存肉类有时制作粗劣，而且--尽管这一说法似乎难以置信--有时还掺假。兰克斯特博士揭露商业欺诈功绩卓著，理应被视为公众恩人，他说他曾见过完全不适合食用的东西被当作保存肉类装船运输。诚如他所言，确实应当有监管人员检查那些所谓带上船的食物，以免那些在国外为我们作战的可怜人在归国途中面临挨饿或中毒的危险。

牛肋排骨

(一道漂亮的菜肴。)

644. 配料。--牛肋骨的骨头，1个洋葱切细，几片胡萝卜和芜菁，1/4品脱肉汁。

做法。--此菜的骨头应留有一层薄肉；锯成3英寸长的块；用胡椒和盐调味，与其余配料一起放入炖锅中。文火慢炖，直至蔬菜变软，盛在平底盘中，周围围上土豆泥。

时间。--3/4小时。平均成本，不含骨头，2便士。

时令任何时候皆宜。

牛肉馅饼(冷肉烹饪)。

645. 配料。--冷烤牛肉的剩余部分；每磅肉配3/4磅面包屑，适量盐和胡椒，少许切碎的香草，1/2茶匙切碎的柠檬皮，1或2个鸡蛋，视肉量而定。

做法。--将牛肉剁得极细，牛肉应偏瘦，按上述比例每磅肉拌入面包屑、香草、调味和柠檬皮。用1至2个鸡蛋将所有材料拌成稠糊；分成球状或锥状，煎至深棕色。用炸欧芹点缀菜肴，并随菜送上一盆优质棕色肉汁。若不欲以炸欧芹点缀，可将肉汁浇在盘中肉卷周围：如此则不必另送一盆肉汁。

时间--视大小而定，5至10分钟。

平均成本(不含肉类)为5便士。

时令任何时候皆宜。

卷牛肉，吃起来像野兔肉。

646. 配料。--约5磅牛里脊内侧肉，2杯波特酒，2杯醋，少量馅料(第417号),1茶匙捣碎的多香果。

做法。--取大块牛里脊的内侧肉，浸泡在1杯波特酒和1杯醋的混合液中，放置2天。按第417号食谱制作馅料，铺在肉上，牢固地捆扎好。在明亮的旺火前烤制，用各1杯波特酒和醋(其中混入一茶匙捣碎的多香果)浇淋。盛盘时盘中配上好肉汁，并佐以红醋栗果冻上桌。

时间。--一块5磅重的肉，在旺火前约需1-1/2小时。

平均成本，此数量为5先令4便士。

足量供4人食用。

时令任何时候皆宜。

牛肉卷(冷肉烹饪)。

647. 配料。--冷烤牛肉或煮牛肉的剩余部分，适量盐、胡椒和切碎的香草调味；千层酥皮。

做法。--将牛肉连同少量自身脂肪切得相当细；加入胡椒、盐和切碎的香草调味；将全部馅料卷入千层酥皮中，烘烤1/2小时，如果卷很大则需稍长一些。牛肉小馅饼可用冷肉制作，按上述方法切碎并调味牛肉，放入富油的千层酥皮中，在小馅饼模中烘烤。

时间,- 1/2小时。

时令任何时候皆宜。

迷你牛肉圆饼。(小家庭的佳肴。)

648. 配料。--5至10磅牛肋肉，足够的盐水以浸没肉。

做法。--选一块上好的肋肉，去骨，在内侧抹些盐，用签子将肉串成漂亮的圆形，用布带捆扎。放入足够的盐水中浸没(盐水应按第654号食谱制作)，放置6天，每天翻动肉。需要烹制时，从腌卤中沥出，将肉放入非常热的水中；让其

快速煮沸几分钟，然后将锅拉到火边，文火慢炖至熟。取下签子，换上一根镀银或银签子。此菜应配胡萝卜和芜菁，可与肉同煮。

时间。--8磅的小圆肉，水沸后约2小时；12磅的约3小时。

平均成本，每磅9便士。

足量供6人食用。

时令任何时候皆宜。

注。--如果肉块很小，腌制4或5天即可。

牛胸肉，佛兰芒式(a la Flamande)。

649. 配料--约6或8磅牛胸肉，4或

5片培根，2根胡萝卜，1个洋葱，一束香草，适量盐和胡椒，4粒丁香，4粒整多香果，2片肉豆蔻。

做法。--选用含软骨的胸肉部位，修整后放入炖锅，培根片应置于肉的上下。加入蔬菜、香草、香料和调味，倒入少量淡高汤或水覆盖；将炖锅尽可能密封，文火慢炖4小时。滤出汤汁，留一部分作酱汁，其余用旺火快速煮沸收浓至 glaze 状，以此 glaze 涂抹肉面。用挖成球状的胡萝卜和芜菁点缀菜肴，若喜欢可加少许卷心菜；所有这些均须分别烹制。将

留作酱汁的汤汁，浇在肉周围，即可上桌。牛肉也可用釉面洋葱、洋蓟底等装饰。

时间。- 4小时。平均成本，每磅7便士。

足量供6人或8人食用。

时令任何时候皆宜。

法国牛肉。--人们几乎普遍承认，由于牧场条件较差，法国牛肉的品质远逊于英国牛肉。然而，最新烹饪艺术作家之一柯尔梅先生告诉我们，这是一种庸俗的谬见，法国牛肉远优于英国牛肉。这不过是我们邻邦的吹嘘，他们似乎在一切事物上都要追求*la gloire*；倘若此话出自一部自命不凡的著作，我们本不屑一顾；但柯尔梅先生的书自称是对烹饪科学原理的完整阐述，在法国说教文学中享有崇高地位。我们半疑柯尔梅先生了解英国牛肉的方式，与已故喜剧演员马修斯先生曾诙谐描述的那位可怜法国人如出一辙。刘易斯先生在其《普通生活生理学》中如此重述了这位吃牛肉的法国人之子的故事：--“一天，一位法国人温和地抗议英国人对法国牛肉所表现出的傲慢蔑视，他本人并不觉得法国牛肉比英国牛肉差那么多。‘我去过英国两次，’他说，‘但我从未发现英国牛肉比我们的优越多少。我觉得他们用一根根小棍子把肉递给你，只要一便士，这很方便；但我并不觉得那牛肉更优越。’听到这话，那位英国人涨红了脸，惊愕不已，

惊呼道：“天哪，先生!您一直在吃猫肉。”不，柯尔梅先生，我们乐于承认您的烹饪技艺高超，但我们早已认定您的原料低劣。

牛肉橄榄

650. 配料。--2磅臀肉牛排，1个鸡蛋，1汤匙切碎的香草，适量胡椒和盐，1品脱高汤(第105号),2或3片培根，2汤匙任意现成酱汁，少许黄油和面粉勾芡。

方式。--将牛排切得相当薄，稍微拍打使其平整，切成6或7块，刷上蛋液，撒上应切得极细的香草；用胡椒和盐调味，将肉块紧紧卷起，用小签子扎牢。把原汤倒入恰好能容纳它们的炖锅中，因为挤压在一起能更好地保持形状；放入肉卷，用切成薄片的培根覆盖，再在上面放一张纸。非常轻柔地炖满2小时；炖得越慢越好。取出，去掉签子，用黄油和面粉将肉汁勾芡，并用任何喜欢的市售酱汁调味。煮沸一次，浇在肉上，即可上桌。

时间。--2小时。平均成本，每磅1先令。

足量供4或6人食用。

时令任何时候皆宜。

二
。

(*Economical*.)

651. 配料。--半熟冷烤牛肉的剩余部分，面包屑，1个切细的红葱头，适量胡椒和盐，用牛骨制成的肉汁，黄油和面粉勾芡，1汤匙蘑菇番茄酱。

做法。--将半熟烤牛肉切成约半英寸厚的片；在上面撒些面包屑、切碎的红葱头和少许脂肪及调味料；卷起来，用小签子固定。准备好用牛骨制成的肉汁；放入肉卷，炖至软烂，约需1-1/4小时或稍长。将肉摆入盘中，将肉汁勾芡调味，待准备上桌时浇在肉上。

时间。--1-1/2小时。平均成本，不含牛肉，2便士。

时令任何时候皆宜。

烤牛尾(一道主菜)。

652. 配料。--2条牛尾，1-1/2品脱高汤(第105号)，适量盐和卡宴辣椒，面包屑，1个鸡蛋。

做法。--将牛尾切段，切成方便食用的小块，放入炖锅中，加入高汤、卡宴辣椒和盐，如果喜欢味道浓郁，可加一束香草。文火慢炖约2-1/2小时；然后取出，沥干，放凉。在盘中打一个鸡蛋；将每块牛尾蘸上蛋液，然后放入一盘面包屑中；在明火上炙烤至呈

两面，并配以优质肉汁或任何偏好的酱汁。

时间。--约2-1/2小时。平均成本,9便士至1先令6便士，视时令而定。

足量供6人食用。

时令任何时候皆宜。

注。--若将牛尾先蘸上鸡蛋和面包屑，再放入旺烤箱中，或许更易烹制；烤至呈褐色即熟。煮制时间须与炙的时间相同。

奇异的尾巴。--博物学家无法解释动物所生某些奇异尾巴的用途。例如，埃及和叙利亚绵羊的尾巴长得极大，常需置于一种小车上支撑，以免给动物带来不便。这细长的怪异附属物有时可达七十、八十甚至一百磅重。

烹制牛腩(一道主菜)。

653.配料。--4个牛腭，足以覆盖它们的肉汁(第438号)，卡宴辣椒粉适量，1汤匙蘑菇番茄酱，1汤匙腌洋葱汁，黄油与面粉调成的增稠料。

做法。--洗净牛腭，放入炖锅，加足量水覆盖，煮至完全软嫩，或至表皮可轻易剥下。备好足量肉汁(第438号)覆盖它们；加入适量

卡宴辣椒粉调味，用面糊(第625号)或少许黄油与面粉揉合增稠；煮沸，撇去浮沫。将牛腭切成方块，放入肉汁中，小火煨1/2小时；加入番茄酱和洋葱汁，煮沸一次，即可上桌。

时间。--煮牛腭需3至5小时。

足量供4人食用。

时令任何时候皆宜。

注。--牛腭可用酱汁图尔内、优质洋葱酱汁、番茄酱汁等多种方式烹制，也可盛于酥皮盅中；但上述方法更为简便。

牛肉腌渍，也可用于任何种类的肉、舌或

火腿。

654.配料。--6磅盐，2磅细砂糖，3盎司粉状硝石，3加仑泉水。

做法。--将所有配料一起文火煮沸，持续撇去浮沫或杂质，仔细清除；待完全冷却后，浇在肉上，肉的每一部分都须被盐水覆盖。此盐水可用于腌制任何种类的肉，若偶尔煮沸并补充配料，可保存一段时间。

时间。--火腿应在腌汁中存放两周；重14磅的牛肉块，12至15天；牛舌，10天至两周。

注。--腌制肉类时，一个好办法是先只揉入规定用量一半的盐，放置一两天，使其排出并有效去除血水和黏液；然后再揉入剩余的盐和其他配料，按上述方法继续。此规则可适用于我们给出的所有腌肉食谱。

腌制牛腿肉部分以供悬挂

655.配料。--对于14磅的牛圆腿，需1-1/2磅盐，1/2盎司粉状硝石；或1磅盐，1/2磅糖，4盎司粉状硝石。

方式。--揉搓均匀，将上述任一种混合物撒在14 lbs.肉上。将其放入陶制平底锅或深木盘中，在三周内每周翻动两次；然后用粗麻布带将牛肉紧紧捆扎，挂在常年生火的厨房里三周。猪肉、火腿和培根可用类似方法腌制，但需用双倍的腌渍混合物；若不进行烟熏，挂置三至四周后应取下，随后存放在箱或桶中，埋于干燥的燕麦壳之间。

时间。--在盐水中浸泡2至3周；悬挂3周。

时令任何时候皆宜。

注。--肉可从此腌汁中取出直接煮食，而不必熏制。

毕普炖肉(冷肉烹饪)

656. 配料--约2磅冷烤牛肉，6个洋葱，

胡椒、盐和混合香料适量；1/2品脱沸水，3汤匙肉汁。

做法。--将牛肉切成较大的块，与切片洋葱一起放入炖锅。用胡椒、盐和混合香料充分调味，倒入约1/2品脱沸水和上述比例的肉汁(从肉中留存的肉汁即可)；整锅文火慢炖约2小时，配以腌核桃、小黄瓜或刺山柑上桌，只需在肉汁中稍加热即可。

时间。--2小时。平均费用，不含肉，4便士。

时令任何时候皆宜。

烤牛肋排。

657. 配料--牛肉，少许盐。

模式。--前肋被认为是最高级的烤肉部位，但中肋被认为是最经济的。让肉充分悬挂(如果天气允许)，切掉骨头的细端，这些细端应加盐腌几天，然后煮。将肉放在旺而清澈的火前，在烤盘中放入一些干净的滴油，在肉块上撒少许面粉，并全程不断浇淋。在肉上撒一些细盐(这必须等到肉装盘后才做，因为盐会吸出肉汁)；倒出烤盘中的滴油，加入少许微沸的淡盐水，将肉汁过滤后浇在肉上。用刮碎的辣根簇装饰，并配上辣根酱上桌(见第447号)。约克郡布丁(见布丁)有时会配这道菜，并且，如果

制作轻盈、烹调得当，会被发现是非常令人愉快的添加。

时间。--10磅牛肉，2-1/2小时；14至16磅，3-1/2至4小时。

平均成本，每磅8又1/2便士。

足量。--一块10磅的肉足够8至9人食用。

时令任何时候皆宜。

烤制注意事项。--火候的管理是烤制中首要重要的一点。整个操作过程中辐射火是确保良好结果的绝对必要条件。当要烹制的物品薄而精致时，火可以小一些；但当肉块很大时，火必须充满炉栅。肉绝不能放在中空或即将熄灭的火前，那样的火可能很快需要添燃料；另一方面，如果火的热度变得过于猛烈，必须将肉移到相当远的地方，直到热度稍减。有些厨师烤肉总是失败，尽管他们几乎在其他一切方面都很成功。一位法国烹饪艺术作家说，任何人都能学会如何烹饪，但一个人必须生来就是烤肉师。根据李比希的说法，牛肉或羊肉在整个肉块内部达到158°的温度之前，不能说是烤得足够；但家禽在内部达到130°至140°的温度时就可以说烤好了。这取决于牛肉和羊肉含有较多的血液，血液的色素物质在158°以下不会凝固。

烤牛肋排，去骨卷制(非常方便的一块肉)

为
小家庭)。

658. 配料--1或2条牛肋肉。

模式。--选用一块上好的牛肋排，按所需重量让人切好，或宽或窄均可。去骨后将肉卷成圆筒形，用木签固定，必要时用一条布带捆扎。将牛肉牢牢地串在烤肉叉上，若使用瓶式烤肉架，则将肉块挂在钩上，置于明亮旺盛的火旁近处。先让其在近火处烤至表面定型，然后移远一些，不断浇淋油脂，直至肉熟，可通过肉上蒸汽向火的方向飘动来判断是否烤熟。由于此肉块紧实，每磅须烤制略多于1/4小时。取下木签，换上一根镀金或银质肉签，将肉块连同盘中的肉汁一起端上桌，以成簇的辣根作装饰。辣根酱汁(第447号)对烤牛肉是极大的增色。

时间。--对于10磅的卷肋排，需3小时(由于该肉块非常坚实，我们额外允许了1/2小时)；对于6磅，需1-1/2小时。

平均成本，每磅8-1/2便士。

充足。- 一块10磅的肉，供6人或8人食用。

时令全年皆宜。

注。--当重量超过10磅时，我们不建议采用上述去骨和卷起的方法；只有在1或2根肋排的情况下，当肉块无法在盘中直立、看起来不美观时才采用。骨头应与少量蔬菜和香草一起放入，制成高汤。

烤牛肉长期以来一直是英格兰的国民菜肴。在我们大多数爱国歌曲中，它都与炖蛙肉形成对比，后者被普遍认为是法国人的专属饮食。

哦，古老英格兰的烤牛肉，
还有那古老的英国烤牛肉。

每当歌曲作者想要解释英国人在海上或陆地上所展现的英勇时，就会援引这首国民合唱曲。

烤牛里脊

659. 配料--牛肉，少许盐。

模式。--由于没有旺火便无法将肉块烤好，须在需要前约3/4小时把火生旺，使肉块放入时火焰清澈明亮。选用一块上好的牛里脊，重量不应超过16 lbs.，否则外表会烤得过熟，而内部却未熟透。将其串在烤肉叉上或牢牢挂在烤肉架上，轻轻撒上一层面粉，按前一道食谱的指示先置于近火处。然后移远一些，不断浇淋油脂直至肉熟。在肉上撒少量盐，倒空烤盘中的全部滴油，注入一些略加盐的沸水，搅动一下，过滤后浇在肉上。以成簇的辣根作装饰，连同辣根酱汁和约克郡布丁一起端上桌。关于切肉，参见第317页。

时间。--10磅的牛里脊，需2-1/2小时；14至16磅，约需4或4-1/2小时。

平均成本，每磅8又1/2便士。

足量。--10磅重的关节肉，供8或9人食用。

时令任何时候皆宜。

牛臀肉、牛圆腿及其他部位的牛肉以同样方式烤制，考虑到肉块的坚实程度；每磅需1/4小时。

注。--以上是烤肉的通常方法；但若要烤得完美并保留肉汁，肉应首先靠近火放置，当外表凝固变硬后，移到较远处，然后让其非常缓慢地烤制。若考虑经济性，这种方法并不划算，因为肉所需的火烤时间是普通烹饪方式的两倍；因此，燃料的消耗量也将是两倍。

“SIRLOIN”一词的起源。--据说牛腰肉曾被国王查理二世在钦福德星期五府封为爵士。“快乐君主”为埃平森林而回到这座好客的宅邸时，真可谓“饿得像猎人一样”，他欣喜地看到一大块牛腰肉热气腾腾地摆在桌上。“高贵的肉块!”国王惊呼道，“以圣乔治之名，它该有个封号!”于是他拔出剑，举于肉上，故作威严地高呼：“腰肉，朕封你为骑士；从今往后，你就叫‘爵士腰肉’(Sir Loin)!”这则轶事无疑不足凭信，尽管几年前任何到访星期五山宅的人或许还能见到那块据说是牛腰肉受封时所搁的橡木桌。毁掉如此高贵的传说或许可惜；但为求真相，我们必须声明，*sirloin*很可能是*surloin*的讹变，后者意为上部

腰肉的一部分，前缀*sur*相当于*over*或*above*。在法语中，我们发现这块肉被称为*surlonge*，它与我们的*sirloin*如此相似，以至于我们可以稳妥地将这两个词归于同一来源。

腌牛肉

660. 配料。--1/2块牛圆腿肉，4盎司糖，1盎司粉状硝石，2盎司黑胡椒，1/4磅海湾盐，1/2磅普通盐。做法。--用盐将肉搓匀，放置一天，使其排出并清除黏液。第二天，用上述配料在肉的各面搓匀，在腌汁中放置约两周，每天翻动。可直接从腌汁中取出煮食，或熏制。

时间。--1/2块牛圆腿肉在腌汁中放置约两周。平均成本，每磅7便士。时令随时皆宜。

注。--臀骨肉、腹肉或胸肉可用我们给出的任何腌牛肉食谱进行盐腌和腌制，小肉块在腌汁中放置的时间应相应缩短；例如，一块8或9磅的肉约一周即可充分入味。

荷兰式腌牛肉

661. 配料。--10磅瘦牛肉，1磅糖蜜，1盎司硝石，1磅普通盐。

做法。--用糖蜜将牛肉搓匀，放置3天，经常翻动和搓揉；然后擦净，将盐和硝石研成极细的粉末，充分搓入，每天翻动，持续10天。用粗布将其紧紧卷起，在重物下压

以大重物；进行熏制，每天将其上下翻转。煮制，从锅中取出后，压上重物使其紧实。

时间。--17天。

时令任何时候皆宜。

牛肉香肠。

662. 配料。--每磅板油配2磅瘦牛肉；用盐、胡椒和混合香料调味至适口。

做法。--去除板油的皮，将板油和牛肉尽可能切细；用胡椒、盐和香料调味，将所有材料充分混合。做成扁平的饼状，煎至漂亮的棕色。许多人在切碎后用研钵将肉捣碎(但若肉已切得很细，则无此必要)。

时间。--10分钟。平均成本，此分量，1先令6便士。

时令任何时候皆宜。

牛肉排，卷制、烤制并填馅。

663. 配料。--2磅牛臀牛排，第417号馅料，胡椒和盐适量，澄清黄油。

做法。--将牛排从悬挂充分的牛臀肉上切得较厚，撒上胡椒和盐的调味。按第417号食谱制作馅料；将其铺在牛排的一半上；卷起，捆扎并用签子牢牢固定，以免馅料漏出，在明亮的旺火前烤制约1-1/2小时，

若肉卷很大很厚，则需更长时间。不断用黄油浇淋，配棕色肉汁上桌，部分肉汁浇在牛排周围，其余盛在汤碗中送桌上。

时间。- 1-1/2小时。平均成本，每磅1先令。

足量供4人食用。

四季皆宜，但冬季最佳。

切片烤牛肉--一道美观的菜肴(冷肉烹饪)。

664. 配料。--几片冷烤牛肉，4或5个土豆，稀面糊，胡椒和盐适量。

做法。--像削苹果一样削去土豆皮；将削下的皮裹上用盐和胡椒调味的稀面糊，炸至浅棕色，放在盛有牛肉片的盘子上，牛肉片应调味得当并烤过。

时间。- 烤肉需5分钟。

时令任何时候皆宜。

五香牛肉(冷食)。

665. 配料--14磅牛厚腹肉或臀肉，

1/2磅粗糖，1盎司硝石，1/4磅研碎的多香果，1磅普通盐。

做法。--将糖充分搓入牛肉，放置12小时；然后将硝石和多香果(两者均应研碎)搓在肉上，再放置12小时；然后搓入盐。每天在腌汁中翻动，持续两周，在水中浸泡数小时，用布擦干，裹上粗

面皮，在烤盘底部放少量水，在中等烤箱中烤4小时。若不裹面皮，务必注意将牛肉放入深容器中，并用盘子盖住，否则会过于干硬。肉在烤箱期间应翻动一两次。

时间。- 4小时。平均成本，每磅7便士。

时令任何时候皆宜。

烘肉。--烘烤对肉会产生某种尚未解释清楚的影响，使其不如烤制的肉那样鲜美可口。我们最受欢迎的科普作家之一刘易斯先生写道："那些在德国和法国旅行过的人，必定屡屡惊异于客饭餐桌上所供各种'烤肉'风味上那种奇特的千篇一律，或者说毫无风味。"一般的解释是，德国和法国的肉在品质上远逊于英国和荷兰的肉，原因在于牧场较差；这无疑是一个原因，但并非主要原因。肉是较差，但主要过错在烹饪。肉几乎从不烤制，因为没有煤，而木柴又昂贵。因此肉是烘制的；这种烘制的结果是，没有一种肉能就着自身的肉汁食用或被人食用，而总是配以某种或多或少带刺激味的酱汁。德国人普遍认为我们在英国吃牛肉和羊肉几乎是生的；他们对我们的肉汁不寒而栗，仿佛那全是血。

炖牛肉或臀肉牛排(一道主菜)。

666. 658. 配料--约2磅牛肉或牛臀肉排，3

洋葱，2个芜菁，3根胡萝卜，2或3盎司黄油，1/2品脱水，1茶匙盐，1/2茶匙胡椒，1汤匙番茄酱，1汤匙面粉。

模式。--将牛排切得相当厚，且偏瘦；分成大小适中的块，用黄油将两面煎至漂亮的棕色。将蔬菜洗净修整，洋葱和胡萝卜切成薄片，芜菁切成骰子块，用煎牛排的同一油脂煎这些蔬菜。全部放入炖锅，加入1/2 pint水，必要时可略多些，非常轻柔地煨2-1/2至3小时；快好时撇净浮沫，按上述比例加入盐、胡椒和番茄酱，并用一汤匙面粉与两汤匙冷水调匀后勾芡。加入芡汁后再煮沸一两分钟，即可上桌。手边若有挖球器，可用它将蔬菜切成花式形状，亦可用番茄、哈维酱或核桃酒为肉汁调味。若前一天炖好，待冷却后撇去油脂，则更为清淡；需要上桌时，只需热透即可。

时间--3小时。平均成本，每磅1先令。

足量供4或5人食用。

时令任何时候皆宜。

炖牛肉配芹菜酱(冷肉烹饪)

667. 配料。--3根芹菜，1品脱肉汁，第436号，2个切片洋葱，2磅冷烤或煮牛肉。

做法。--将芹菜切成2英寸长的段，与肉汁和洋葱一起放入炖锅中，小火慢炖至芹菜

变软，然后加入切成较厚片的牛肉；小火炖10分钟，配炸土豆上桌。

时间。- 炖煮芹菜需20至25分钟。

平均成本，不含肉，6便士。

时令九月至一月。

牡蛎炖牛肉(冷肉烹饪)

668. 配料。--几块厚实的冷肋排或牛里脊牛排，2盎司黄油，1个切片洋葱，胡椒和盐适量，1/2杯波特酒，少量面粉用于勾芡，1或2打牡蛎，略多于1/2品脱的水。

做法。--将牛排切得稍厚，取自冷的牛里脊或牛肋；在炖锅中用黄油和少许水将其略微煎黄；加入1/2品脱水、洋葱、胡椒和盐，盖紧炖锅，用文火慢炖1/2小时；然后将约一茶匙面粉与少许汤汁调匀；加入波特酒和牡蛎，牡蛎的汁液须事先滤过并放入炖锅；搅拌至牡蛎饱满，即可上桌。加入牡蛎后不可煮沸，否则牡蛎会变硬。

时间。--1/2小时。平均成本，不含肉，1先令4便士。

时令从九月到四月。

炖牛胸肉

669. 配料--牛胸肉7磅，醋和盐，
6根胡萝卜，6个芜菁，6个小洋葱，1片捣碎的肉豆蔻，2

整粒多香果捣碎，用黄油和面粉勾芡，2汤匙番茄酱；原汤或水。

做法。--在烹制前约一小时，用醋和盐涂抹肉；放入炖锅，加入足以没过肉的汤汁(若无汤汁，可用水代替)，务必注意炖锅不要比肉大太多。撇去浮沫，文火慢炖1小时后，放入蔬菜，继续慢炖至肉完全软嫩。抽出骨头，将肉装盘，用花椰菜小朵或切成四块的焖卷心菜作配菜。按所需量取肉汁，用少许黄油和面粉勾芡；按上述比例加入香料和番茄酱，煮沸一次，将一部分浇在肉上，其余盛入汤碗送上。

时间。- 3小时多一点。平均成本，每磅7便士。

足量供7至8人食用。

时令任何时候皆宜。

注。- 煮牛肉所剩的汤汁可作为汤上桌，也可连同肉一起盛在汤碗里端上桌。

炖牛臀肉。

670. 配料。-半个牛臀肉，足以没过它的原汤(第105号),4汤匙醋，2汤匙番茄酱，1大把香草，2个洋葱，12粒丁香，胡椒和盐适量，用黄油和面粉勾芡，1杯波特酒。

做法。--剔出骨头，在肉上撒少许卡宴辣椒粉(须少用)，用线绳牢牢捆扎；放入炖锅，加入足以没过肉的汤汁，并按上述比例加入醋、番茄酱、香草、洋葱、丁香和调味，文火慢炖4至5小时，或至肉完全软嫩，可用细签刺入以确认。煮好后，解去线绳，放入深盘并保温；将肉汁滤过并撇去浮沫，用黄油和面粉勾芡，加入一杯波特酒及任何可使肉汁浓郁可口的调味料；煮沸后浇在肉上，即可上桌。此菜可用肉馅丸子作配菜，或用上好的肉馅填满去骨处的空隙，大为增色；与肉同煮的胡萝卜片、芜菁和洋葱亦是极大的改进，若不计较费用，还可上釉。不过，若周围和肉上浇有好肉汁，则不必如此。

时间。--半块牛臀肉，文火炖4至5小时。

平均成本，每磅10便士。足够8至10人食用。

时令任何时候皆宜。

注。- 用来煮肉的原汤或肉汁，可用骨头和边角料加水煮沸，并加入胡萝卜、洋葱、芜菁和一把香草制成。若要使这道菜更浓郁、更鲜美，可将牛臀肉烤至半熟，然后在浓原汤和少许马德拉酒中炖煮。这是一种昂贵的做法，而且终究并不比普通烹调的关节肉好多少。

牛男爵。--这块高贵的肉块由两块未切开的牛里脊构成，是我们祖先喜爱的一道菜。如今已难得一见；的确，它似乎不适合现代餐桌，因为它需要狰狞的野猪头和圣诞馅饼作陪衬。沃尔特·司各特爵士曾描写过一场宴会，牛男爵在其中本会大放异彩。我们引用几行文字，以追忆那个“英格兰是快乐的英格兰”的时代，那时好客被视为最高的美德。

“炉火熊熊，干柴充足，在宽阔的烟囱里呼啸而上；巨大的厅堂餐桌那橡木桌面，

被擦得锃亮，以迎接这日子，那时在它厚重的桌板上，没有任何标记将乡绅与领主分隔。随后，由身穿蓝色制服的老年侍者端上了肥美的野猪肘；

接着，那狰狞的野猪头高高悬挂，眉头紧锁，顶上饰以月桂与迷迭香。

身着绿衣的猎场看守人很能讲述那怪物如何、何时、何地倒下；它死前撕咬过哪些猎犬，以及猎捕野猪的全部经过；

而围绕着饰有缎带的欢乐祝酒碗，人们愉快地畅饮。那里巨大的牛腰肉冒着热气；近旁摆着李子粥和圣诞馅饼；古老的苏格兰也不忘在这样的佳节献上她美味的鹅。”

在旧时，当一位领主的儿子成年时，牛脊肉这道菜太小了，远远不能满足那些会涌向大厅的家臣们；因此通常会在用巨大木柴堆起的火上烤一整头牛。我们在此可以提到，在本世纪初，曾有人在结冰的泰晤士河上烤过一整头牛。

炖牛胫骨。

671. 配料。-一根牛胫骨，1棵芹菜，1个洋葱，一捆香草，1/2茶匙多香果，1/2茶匙整粒黑胡椒，4根胡萝卜，12个珍珠洋葱，2个芜菁，用黄油和面粉勾芡，3汤匙蘑菇番茄酱，2汤匙波特酒；胡椒和盐适量。

做法。--将骨头锯成4或5块，用热水没过，煮沸，撇去浮到表面的浮沫。放入芹菜、洋葱、香草、香料和调味，文火慢炖至肉软嫩。将蔬菜去皮，随意切成喜欢的形状，与洋葱同煮至软嫩；取出牛肉，放入盘中保温，按所需肉汁量取汤汁，用黄油和面粉勾芡；不断搅拌至煮沸，然后滤过并撇去浮沫。将肉汁倒回炖锅，加入调味、波特酒和番茄酱，煮沸一次，浇在牛肉上；用煮好的胡萝卜、芜菁和洋葱作配菜。

时间。- 肉需炖约4小时。平均成本，带骨每磅4便士。

足量供7至8人食用。

时令任何时候皆宜。

烤面糊香肠(一道家常却美味的菜肴)。

672. 配料。-1-1/2磅牛臀肉排，1个羊腰子，胡椒和盐适量。面糊用料：3个鸡蛋，1品脱牛奶，4汤匙面粉，1/2盐匙盐。

做法。- 将肉排和腰子切成大小合适的块，放入馅饼盘中，撒上足量的盐和胡椒调味；先将面粉与少量牛奶混合，以免结块；再加入剩余的牛奶和3个鸡蛋，鸡蛋应充分打散；加入盐，将面糊搅拌约5分钟，然后浇在肉排上。立即放入火力相当旺的烤箱中，烘烤1-1/2小时。

时间。- 1-1/2 小时。平均成本，1先令9便士。

足量供4或5人食用。

时令任何时候皆宜。

注。- 可用剩的冷牛肉(偏生一些)代替肉排，如喜欢，可加入尽可能少量的切碎洋葱或青葱。

煮舌

673. 配料--1条舌、一束香草、水。

做法。- 挑选牛舌时，要弄清它已风干或腌制了多久，并选择表皮光滑的，这表明它年轻而嫩。如果是风干的且相当硬，烹饪前至少浸泡12小时；然而，如果是新鲜的

从盐卤中取出后，在盐卤中浸泡2至3小时即可。将牛舌放入炖锅，加大量冷水及一束香草；让其逐渐煮沸，撇去浮沫，再以文火慢炖至软烂。剥去皮，以花椰菜或抱子甘蓝小簇装饰后上桌。煮牛舌常与煮家禽一同上桌，代替火腿，且为许多人更为喜爱。若作冷盘，则剥去皮，用叉子分别插入根部与顶端，将其固定在木板上使之伸直。冷却后涂上釉汁，在根部围上纸制褶边，并以欧芹小簇装饰。

时间。- 大号熏牛舌，4至4-1/2小时；小号，2-1/2至3小时。大号未熏牛舌，3至3-1/2小时；小号，2至2-1/2小时。

平均费用，中等大小的舌，3先令6便士。

时令任何时候皆宜。

治疗舌病。

674. 配料。-用于7磅重的牛舌：1盎司硝石，1/2盎司黑胡椒，4盎司糖，3盎司杜松子，6盎司盐。

做法。- 将上述配料充分揉搓进牛舌，在腌料中放置10天或两周；然后沥干，用牛皮纸包好，在木柴火上熏制约20天；也可从这腌料中取出直接煮。

时间。- 在腌料中放置10至14天；熏制24天。

平均成本，中等大小未腌制牛舌为2先令6便士。时令任何时候。

注。- 若不立即食用，牛舌可保存3至4周而不会过咸；此后不可再揉搓，只需在腌料中翻动。

二
。

675. 配料--9磅盐，8盎司糖，9盎司粉末状硝石。

做法。- 将上述配料充分揉搓进牛舌，在此腌制混合物中放置2个月，每天翻动。从腌料中沥干，盖上牛皮纸，熏制约3周。

时间。- 牛舌在腌料中放置2个月；熏制3周。

足够。- 上述数量的盐水足够腌制12条牛舌，每条5磅。

时令任何时候皆宜。

[插图：牛舌。]

动物的舌头。-舌头，无论是牛的还是人的，都是味觉的所在。这种感觉能警示动物不要吞下有害物质。卡彭特博士说，在低等动物中，本能的感知

与这种本能相关，它们远比我们自己的本能更为显著；因此，一只杂食性的猴子很少会碰有毒性质的水果，尽管其味道可能令人愉悦。无论如何，人类的本能已经判定牛舌优于马舌；然而，不诚实的商贩常常用后者替代前者。马舌可以通过其末端呈匙状膨大而轻易辨认。

腌制并调制冷食牛舌

676. 配料--6 oz.盐，2 oz.海湾盐，1 oz.硝石，3 oz.粗糖；丁香、肉豆蔻衣和多香果适量；黄油，面粉和水的普通酥皮。

模式。--将牛舌在上述腌汁中浸泡两周，每天翻动一次，务必把香料捣碎；将其放入一个刚好能容纳它的小锅中，在上面放几块黄油，再盖上一层普通面皮。放入慢火烤箱中烘烤，直到牛舌软到一根麦秆就能穿透；取下表皮，用叉子分别穿过根部与尖端将其固定在木板上，同时将其拉直并整理成形。冷却后为其上光，在根部(通常很不美观)围上一圈纸褶边，并用欧芹簇作点缀。

时间。--视大小而定，在慢烤箱中烤3至4小时。

平均成本，对于中等大小未经腌制的舌，2先令6便士。

时令任何时候皆宜。

烹制牛肚

677. 配料--牛肚，洋葱酱，第484号，牛奶和水。

做法。--确认牛肚非常新鲜，并已清洗整理好。切去最粗的脂肪，用等量的牛奶和水煮 3/4 小时。如果牛肚完全未整理过，则应允许超过两倍的时间。准备好按食谱第 4S4 号制作的洋葱酱汁，将牛肚装盘，浇满酱汁，剩余的盛在汤碗中送上餐桌。

时间。--1小时：未去膜的肚需2.5至3小时。

平均成本，每磅7便士。

时令任何时候皆宜。

注。--牛肚可以有多种做法：可以切成块裹面糊油炸，与蘑菇一起用肉汁炖，或切成薄片，撒上切碎的洋葱和香草，在澄清黄油中炸至漂亮的棕色。

牛肉切割。

牛臀骨肉

煮牛髖骨并不是一块难切的肉，参照随附的版画即可看出。沿从 1 到 2 的线条方向用刀切，就能轻松切出漂亮的薄片。可能有必要像切圆腿牛肉那样，在开始上菜前先从外侧切下一厚片。

[Illustration]

牛胸肉。

除了此处插入的版画之外，几乎不需要再添加什么说明来展示煮牛胸肉的切法。唯一要注意的一点是，应均匀而果断地横切过骨头，这样在再次上桌时，它才不会显得参差不齐、凌乱不堪。

[Illustration]

牛肋排

这道菜与牛里脊相似，只是没有里脊肉或下腹肉。正如食谱中所解释的，末端部分常被切下，腌制后水煮。切肉方式与牛里脊相似，即沿虚线从1到2的方向切。如果采用切牛里脊时所建议的方法，即在下刀切片之前先将刀插入骨头与肉之间，这块肉会更容易切。所有烤牛肉的关节肉都应切成均匀的薄片。finely scraped 的辣根可作为点缀；但辣根酱汁更适合与牛肉一起食用。

[Illustration]

牛里脊肉。

这道菜在不同的餐桌上供应方式不同，有些人喜欢它上桌时里脊肉，或者通常所说的下切肉，朝上。相反的方式，如插图所示，是那种

最常采用。不过，下腹肉最好趁热食用；因此，切肉者可以亲自将肉抬起，从下侧沿从1到2的方向切下几片，因为有些食客非常偏爱这块里脊肉。牛里脊的上部应沿从5到6的线方向切，并注意切得均匀且薄。若先将刀插入底部骨头上方，沿骨头与肉之间迅速划开，并以同样方式在肉的侧面将肉与骨分离，切好这块肉将会大有帮助。这样肉片会更容易脱落。

[Illustration]

有些切肉者会横切牛里脊的上侧，如从 3 到 4 的线条所示；但这是一种浪费的做法，不值得推荐。牛里脊通常配以磨得很细的辣根，喜欢的话可以给每位客人分一点。不过，辣根酱汁更适合放在盘子上供应，尽管磨碎的辣根仍可用作装饰。

[Illustration]

一块牛腿肉。

圆腿牛肉不像许多其他牛肉部位那样容易切，要正确处理它，需要一把薄刃且非常锋利的刀。首先应在肉块顶部的外侧切下一厚片，使表面光滑；然后沿 1 到 2 的线条方向巧妙地切出薄而均匀的片；每片瘦肉都应配上一小块精致的肥肉。

[Illustration]

牛舌。

沿从 1 到 2 的方向向下运刀，应分出一片不太薄的肉；切牛舌可以这样继续，直到上侧最好的部分都分完为止。舌根周围的肥肉可以通过翻转牛舌，沿从 3 到 4 的方向切来分出。

[Illustration]

[Illustration]

第十四章

关于绵羊与羔羊的总体观察

678. 在所有野生或家养动物中，羊无疑是作为食物对人类最有用、对其健康与舒适最为必需的；因为它不仅为人类提供最清淡、最有营养的肉类，而且在没有奶牛的情况下，其乳房还能提供奶、奶油和一种虽逊色却坚实的奶酪；而从其脂肪中可获得光亮，从其羊毛中可获得宽幅呢绒、开司米、毯子、手套和长袜。其骨头烧焦后可制成动物炭--象牙黑--用来擦亮靴子，磨成粉后可作为种植小麦的肥料；其皮，无论剖开还是整张，可制成马车垫、马褥或帽衬，此外还有许多其他用途，被广泛用于制造羊皮纸；最后，当受到压迫时

忧虑与悲伤，那传递如此抚慰人心的满足感的和谐旋律，是从琴弦上奏出的，而这些琴弦几乎完全由羊的肠子制成。

679. 这种珍贵的动物，据估计英格兰平均存栏量为32,000,000只，属于已在牛项下指出的类别--哺乳纲；属于反刍类，即反刍动物；属于羊科，即有角四足动物；以及羊属，即“绵羊”。绵羊可以有角或无角；然而，当有角时，它们总具有这一特性：角从三角形基部生出，呈螺旋形，位于头部两侧。绵羊的羊毛有两种，或短而粗硬，或柔软如绒；羊毛总是与对动物所给予的照料、关注和驯化程度成精确比例地占优势。绵羊的属级特征为角呈三角形和螺旋形，有角时雄性总是较大，但在最驯化的物种中则无角；四足所有趾的基部均有窦，前腿有两个退化蹄，乳房有两个腹股沟乳头，野生品种尾巴短，家养品种尾巴长度不一；上颌无门齿，但在其位置沿牙龈边缘有一块坚硬而有弹性的垫，动物借此啃咬并折断其所食的草料；下颌有八颗门齿，上下颌两侧各有六颗臼齿，共计32颗牙齿。羊毛由两层组成，一层使动物保暖，另一层排水而不浸湿皮肤。第一层为绒毛，其重量和细度取决于牧草质量和给予羊群的照料；另一层为毛发，穿透

羊毛并覆盖其上，其过量程度与饲养的恶劣和对动物照料的疏忽成正比。

680. 饲养者的伟大目标是获得一种能在最短时间内带来最大金钱回报的动物；换言之，就是最快地将草和萝卜转化为优质羊肉和细羊毛。并非所有绵羊都能同样做到这一点；有些羊像人一样，如此躁动易怒，以至于无论喂养制度多么优良，都无法发育其体格或使其增肥。育种者为获得供屠夫使用的有价值动物所采用的体系，是扩大消化器官的容量和功能，并缩小头部和胸部，即心理和呼吸器官的功能。首先，应使心智平静下来，削减那些永远不能产生动物纤维的空间，并为能够产生纤维的空间(如腹部)提供更大的余地。由于没有什么比躁动不安更妨碍育肥过程，饲养者的首要愿望就是找到一只迟钝、懒惰的羊--它不自己蹦跳，不跳跃其触须，甚至不屑于理会愚蠢同伴的顶撞嬉戏，而是默默地用牧草填满肚子，然后找一个阴凉的角落，闭着眼睛、幸福满足地懒洋洋、舒舒服服地反刍咀嚼，只有在其美味的餐食结束后才起身，默默地、无动于衷地重复那令人愉快的添粮过程，然后回到其梦幻般的午睡中，重新开始愉快的反刍工作。这样的动物据说具有淋巴质气质，性情如此温顺，以至于在良好的牧场上可以说每天都在生长。莱斯特品种就是这一点的最佳例证

淋巴质而温顺的动物，以及活跃的奥克尼羊，其习性半似山羊，属于躁动不安且无利可图的类型。我们中部各郡的丰美牧场要花上数年才能使瘦削的奥克尼羊变得肥壮有利可图，而一天在岩石间攀爬寻找粗劣稀少牧草的疲劳，很可能导致养尊处优、气短的莱斯特羊实际死亡。

681. 动物所食用的食物越远离其本性，同化过程就越困难，消化器官的链条就越复杂；因为所有人都必定明白，将肉转化为肉的同一套器官，几乎不可能将草转化为肉。由于肉食动物的消化过程极其简单，这些器官被发现非常短，很少超过动物身体的长度；而在消化更为困难的情况下，由于食物的不易同化性质，如反刍类动物，消化道(如绵羊的情况)是身体长度的二十七倍。所有反刍动物的消化器官由四个胃组成，或者更确切地说，是一个宽大的囊袋，由门道和瓣膜分成四个隔室，按其位置顺序称为瘤胃、网胃、瓣胃和皱胃。当绵羊啃食草时，被无知地认为是在进食，实际上它只是在准备餐食的原料，实际上只是在收割牧草，它收集起来后立即吞咽，进入第一个容器--瘤胃，在那里被大量温暖的唾液包围，牧草在其中经历浸泡或软化的过程，直到动物填满这个隔室，内容物通过一个瓣膜进入第二个或较小的袋--网胃，在那里，已经

再次用储备填满瘤胃后，绵羊躺下并开始那奇特的咀嚼反刍过程，换言之，即咀嚼它所收集的食物。通过某组肌肉的作用，少量来自网胃或第二袋的软化食物被送入嘴里，现在绵羊乐于在其臼齿下将其磨成柔软光滑的浆状物，唾液的大量流出进一步辅助这一操作，起到双重作用：增加食物的风味并促进团块的溶解。完全粉碎并混合这一口食物后，它被第二次吞咽；但它不是返回瘤胃或网胃，而是通过另一个瓣膜进入一个侧腔--瓣胃，在那里，在更多唾液中浸泡数小时后，它通过同样的装置滑入第四个 pouch--皱胃，这个腔室在各方面类似于动物的普通胃，在前三个中开始并进行的消化过程在此完成，营养原理通过胆汁从消化后的食物中分离出来。这就是绵羊和牛的消化过程。

682. 没有其他动物，即使同属一目，能像莱斯特绵羊那样以如此显著的程度将牧场转化为肉；南丘羊和切维厄特羊这两个品质次之的品种，由于动物本性更为活泼，在这方面不如它，尽管两者的脑和胸部都保持从属于更大容量的消化器官。除了增加体积和更细的羊毛外，育种者还寻求在胴体最

被视为食物而受重视，或者行业内所称的“上等部位”；这一点已经做到如此程度，以至于后躯相对于前躯的重量比较已成为品种质量的检验标准，一些市场的屠夫对羊的这一部分每磅多收两便士。事实上，如今羊肉的后躯被认为如此优越，以至于许多西区屠夫从不经营羊的任何其他部位。

683. 不同品种肉质的差异是公认的事实，不仅在风味上，而且在嫩度上；绵羊所食牧场的性质影响肉的风味，这同样确定无疑，并体现在那些在苏塞克斯郡巴姆斯特德百里香石南荒地上放牧的羊群所受到的重视上。这也是一个公认的真理：动物的体格越大，肉就越粗，而小骨头既是品种优良的保证，也是肉质细嫩的保证。性别在决定肉质方面也有很大作用；在雄性中，瘦肉纤维更紧密、颜色更深、质地更硬、汁液更少、脂肪更少，因此更韧、更难消化；但年龄以及饲养它们的牧场特性，可能比任何其他原因对肉的品质和嫩度影响更大。

684. 栖息于地球不同地区的众多绵羊品种已被居维叶归纳为三个，或至多四个物种：*Ovis Amman*，即盘羊，被认为是所有其余品种的假定祖先；*Ovis Tragelaphus*，非洲的须羊；*Ovis Musmon*，南欧的摩弗伦羊；以及*Ovis Montana*，美洲的摩弗伦羊；

尽管许多博物学家认为这最后一种与印度盘羊几乎完全相同，不值得单独列为一类。关于我们应归功于这三种中的哪一种才产生了现代驯化的众多品种，仍然存在争议；然而，普遍认为盘羊被视为现存品种最可能的祖先。

685. 气候的改变、意外事故以及其他原因所产生的影响，必定是巨大的，才能造成如此彻底的身体变化--原始的阿尔加利羊在成为科西嘉的穆斯蒙羊或摩弗伦羊(直接是我们所有欧洲品种的祖先)之前，必定经历了这种变化，才呈现出如今的模样。阿尔加利羊的体型比普通英国羊大约大五分之一，由于原产于热带气候，它的毛被是毛发而非羊毛，呈温暖的赤褐色，近乎黄色；一道深色毛发的厚鬃约七英寸长，从颌角的两长簇毛开始，沿着喉部和颈部下方延伸，沿胸部而下，在前叉处分为两部分，一部分沿每条腿的前侧而下，直至小腿。其角与一般同类动物的特征不同，基部呈四方形，向内弯曲，末端尖锐。尾巴约七英寸长，末端有一簇硬毛。由于这引人注目的、状似围巾的胡须，法国人将该物种命名为*Mouflon à manchettes*。由这一原始种群，我国已培育出十一个家养绵羊品种，每个品种的拥护者都认为其具有某一项或多项特殊品质。这十一个品种包括设得兰或奥克尼羊；褐色毛羊；黑面羊或荒原羊；沼泽地羊或德文郡羊；切维厄特羊；诺福克的有角羊

里兰羊；南丘羊；美利奴羊；老莱斯特羊，以及蒂斯沃特羊，或称新莱斯特羊，近年来已被概括；并且，为了所有实用和实践目的，被归纳为以下四个类别：--

686. 南丘羊、莱斯特羊、黑面羊和切维厄特羊。

[插图：南丘公羊。]

[插图：南丘母羊。]

687. 南丘羊。--就我们的调查所能追溯的事实而言，似乎从英格兰农业史的最早时期起，横贯苏塞克斯和汉普郡西南部和南部、被称为南丘的微风轻拂的浅色白垩丘陵地带，就一直以出产优良绵羊品种而闻名；我们发现罗马人早在温彻斯特建立了磨坊和一家毛纺织厂，那里可以说是该地带的终点，该厂因羊毛的细度和织物的质地而声名鹊起，其产品被认为只配供皇帝穿着。由此可以推断，绵羊一直原产于这片丘陵地带。尽管享有如此久远的声誉，但该品种的改良和目前的完美状态相对而言是在近年才实现的，南丘羊在体形匀称、体质和早熟方面，如今可与王国中任何羊种相媲美。南丘羊无角，覆盖着两到三英寸长的细羊毛，头小，腿和脸呈灰色。然而，它被认为胸部深度和宽度不足。该品种的一个显著特点是后躯高于前躯，后躯

重十五至十八磅。

[插图：莱斯特公羊。]

[插图：莱斯特母羊。]

688. 莱斯特羊。--直到1755年，罗伯特·贝克韦尔先生才将注意力转向改良他的绵羊种群，并最终实现了羊群特性的改变，使该品种占据了如此突出的地位。莱斯特羊被认为是改良品种中体型最大的例子，繁殖力强，产毛量好。它头小，覆盖着短白毛，口鼻干净，面容开阔，眼睛饱满，耳朵长而薄，颈部渐细，肋骨拱起良好，背脊平直。肉质一般，风味不如南丘羊，且脂肪比例很大。胴体平均重量为90至100磅。

[插图：石南公羊。]

[插图：石南母羊。]

689. 黑面羊或荒原羊。--这是我们所有本土品种中最耐寒的，最初来自埃特里克森林。脸和腿为黑色，有时带斑点，角呈螺旋状，前额顶部有一小圆簇颜色比脸部浅的羊毛；口鼻和嘴唇也是同样的浅色，牧羊人称之为粉嘴；眼睛充满活力和神采，睁得很大；身体长、圆而结实，四肢强壮。羊毛稀疏、粗糙且轻。四分之一胴体重量为10至16磅。

690. 切维厄特羊。--根据最早的传说，这些山丘在

北方，如同南方的白垩山脊一样，拥有一个胴体大、产毛价值高的绵羊品种。除了这些身体优势外，它们还具有健全的体质、非凡的活力和忍受极度匮乏的能力。雌雄均无角，脸白色，腿长而干净，头直立，喉部和颈部覆盖良好，耳朵长而张开，面部有神。切维厄特羊骨骼细小，羊毛覆盖至飞节；该品种唯一的缺陷是胸部深度不足。四分之一胴体重量为12至18磅。

[插图：罗姆尼沼泽公羊。]

[插图：罗姆尼沼泽母羊。]

691. 尽管罗姆尼沼泽--那片从肯特郡的韦尔德(或古老森林)延伸至苏塞克斯的广阔沼泽与低地荒原--一直被视为各类绵羊的通用放牧地，但自古以来，此地就以一种几乎为该地区特有的羊种而闻名，尤其以其体型、长度、厚度和羊毛数量，以及所谓的“ stocking ”厚度著称；因此，数个世纪以来，它在王国所有其他羊种中独占鳌头。肯特人对他们绵羊的优越性如此满意，以至于长期抵制任何品种杂交。然而，这一局面最终被打破，从老罗姆尼羊和新莱斯特羊中培育出的种群，在极高程度上证明了杂交的优势；尽管该品种实际上比原种更小，但人们发现新种群消耗的饲料更少， stocking 增加了，它们能提前一年上市；而且

脂肪更多地形成于胴体的外部，在那里对牧场主最为有利，而不是像以前那样形成于内部，在那里它作为内脏下脚料归屠夫所有；尽管羊毛更短更轻，但颜色更好，更细，并具有更优越的毡合性能。

692. 罗姆尼沼泽品种是一种大型动物，身躯深、紧凑而结实，面部和腿部为白色，产毛量重且毛质优良。然而，其总体结构被认为有缺陷，胸部狭窄，四肢粗糙；尽管如此，其易于育肥和早熟的特性是普遍公认的。因此，罗姆尼沼泽羊虽然在品种完美度和匀称性方面不属于第一流，但仍是英国家养绵羊中一种非常有用、有利可图且总体上有优势的品种。

693. 饲养者根据羊的年龄和性别给它们起了不同的名称。雄性称为公羊(ram)或 tup；断奶后，称为 hog、hogget 或 lamb-hog、tup-hog 或 teg；再后来称为阉羊(wether)或 wether-hog；第一次剪毛后，称为 shearing 或 dinmont；此后每次剪毛后，根据情况称为二剪、三剪或四剪公羊、tup 或阉羊。雌性称为母羊(ewe)或 gimmer-lamb，直到断奶，然后按牧羊人的命名法，成为 gimmer-ewe、hog 或 teg；剪毛后，成为 gimmer 或 shearing-ewe，或 theave；此后称为二剪、三剪或四剪母羊，或 theave。

694. 宰杀绵羊的方法也许是为达到所寻求目的所能采用的最人道、最迅速的过程：将动物侧放在一种

凹形凳上，屠夫一边用膝盖压住羊身，一边在颌角附近刺穿喉咙，将刀从气管和颈部骨骼之间穿过；从而切断颈静脉、颈动脉和大血管，因这样的出血而死亡非常迅速。

[插图：羊半身，显示各个关节。]

695. 几乎每座大城市都有一种特定的切割方式，或称“整理”胴体的方法。在伦敦，这一过程非常简单，因为我们的屠夫发现，大量用扦子别住、将一部分叠在另一部分上，或划破内侧表皮或皮膜，容易使肉变质并缩短其本可保持的时间，所以他们完全避免所有这些处理。羊被剥皮后(这一操作在羊还温热时进行)，悬挂起来并去掉头，呈现出我们插图所示的侧面轮廓；小数字表示动物一半被切割成的部分或关节。将后躯与前躯分开后，前躯带十一根肋骨，然后各躯通常按草图所示方式再分，其中各关节由中间的线条和数字标明。后躯：第1号，腿；第2号，腰肉--两者若切成一块，则称为鞍肉。前躯：第3号，肩；第4和第5号，颈；第5号为区分起见称为颈垂肉，通常随后与第4号(较低且较好的关节)分开；第6号，胸。羊腿肉，常在公开正餐和特别宴会上供应，包括整条腿以及腰肉中未及肋骨或腹部的部分，如胴体上部虚线所示。

696. 绵羊性情温顺胆怯，又毫无自卫能力，必定早在远古便已依恋于人类，其动机比之羊毛或羊肉更为无私；因为已经确凿证明，尽管我们通常视其为迟钝，它却能接受高度的驯化、服从与亲爱。在欧洲许多地方，羊群仅凭牧人的声音引导，一只羊听到呼唤其名便离开羊群、像狗一样跟随牧人，并非罕见之事。在苏格兰山区，当羊群遭到恶犬侵袭时，据说公羊会令羊群围成一圈，自己立于外圈，将敌人拒之门外，或成群向之冲去，以角将其击毙。

697. 绵羊的价值似乎早为堕落状态中的亚当所理解；羊皮不仅护其身体，亦为其帐篷提供遮盖；因此，我们发现亚伯受託照管其父家畜中的这一部分；因为《圣经》告诉我们“亚伯是牧羊的”。当时还有哪些动物被驯养，我们只能推测；而人类究竟在哪个确切时期开始以羊肉为食，同样即使并非不确定，也尚有争议。因为尽管有些权威持相反意见，但自然而然地可以设想，当亚伯将其羊群中头生的“和羊的脂油”作为祭物献上时，那些不那么精美的部分既非供物，便不大可能被当作废物丢弃。的确，若不设想亚当及其后裔曾食用动物性食物，我们就无法调和该隐之子犹八及其家族如所记载的那样住在帐篷里这一事实，因为我们知道他们自己的衣服和

帐篷的遮盖，都是用他们所饲养动物的皮革和毛皮制成的；因为仅为献祭而宰杀的羊和牛的数量，不足以供应这两个必要用途所需的材料。相反的意见是，直到洪水之后，主与挪亚重新立约，人类才食用动物性食物。从《圣经》的权威中，我们得知许多关于绵羊的有趣事实：第一，羊脂被视为一切肉类中最美味的部分，而尾巴及其邻近部位则是全身最精美的佳肴；因此，这些被认为特别适合献祭。由此事实我们可以合理推断，那种至今在巴勒斯坦和叙利亚仍常能见到、被称为肥尾羊的动物，在族长时代便已为人所用，尽管当时可能尚未达到如今的体型和重量；这一推测在想到亚伯拉罕去献以撒时在灌木丛中发现的那只公羊时更为有力--那是一只长角的动物，其弯曲的角缠在荆棘中；这至少证明它属于山羊科，而肥尾羊也属于同一科。

羔羊。

698. 虽然本国的产羔季节通常在三月开始，但在人工饲养体系下--如今为满足奢侈口味而大力推行--羔羊一年四季都可获得。然而，当母羊在隆冬产羔，或天气严寒、若暴露于户外会危及母羊与羔羊性命时，惯常的做法是在室内、在马厩或谷仓的遮蔽下养育羔羊，以柔软的干草为饲料，并部分喂以牛奶，

这些小生灵便迅速茁壮成长：此类羔羊惯常被称为舍饲羔羊，以区别于露天放养或食草长大的羔羊。母羊怀胎五个月，约152天，或将近22周。断奶期在贫瘠土地上约于第三个月末开始，但在丰美牧场上则要到第四个月末--有时更晚。

699. 由于所有幼年动物的组织中含水量或液体比例很高，羔羊和小牛肉在密闭潮湿的天气里，比之更为成熟、更干燥、质地更紧密的牛肉和羊肉，更容易变质腐坏。在美食家看来，最美味的羔羊是南丘品种，以其黑蹄著称；而其中完全由母羊乳汁哺育的，被认为最为上乘。其次受推崇的是由数只母羊的乳汁喂养的，最后--尽管最肥--是吃草长大的羔羊；然而，这意味着其年龄远大于前两者。

[插图：羊肋排]

700. 羔羊，在时令初期，无论以何种方式饲养，在伦敦乃至普遍各地，均以四分之一胴体出售，前四分之一带十一根肋骨分割；但随着时令推进，这些又再分为二，后四分之一同样如此；前者包括肩部和颈胸部位；后者包括腿部和腰部--如羊肉图解所示。由于羔羊因肉质多汁，在不利天气下尤易腐坏，应经常擦拭，以去除可能形成的湿气

它。

701. 在选购餐桌用羔羊肉时，有一些迹象可凭经验判断，从而准确推断该动物是否近期宰杀，以及各关节部位的纤维状况是否表明肉质优良、健康。第一个疑问可通过眼睛明亮而瞳孔放大的外观得到满意解答；前躯的品质总能由颈部静脉呈蓝色或健康的红润色泽来保证；而关节的僵硬以及肾脏坚实紧凑的触感，同样能确凿地证明后躯完好无损。

702. 伦敦分割羊肋排的方式--1,

1. 肋部；2. 胸部；3. 肩部；4. 腰部；5. 腿部；1、2、3. 前躯。

食谱。

第十五章

烤羊肉末(冷肉烹饪)

703. 配料。--任何一块冷烤羊肉的剩余部分，1或2个洋葱，1束香草，胡椒和盐适量，2片捣碎的肉豆蔻衣或肉豆蔻，2汤匙肉汁，土豆泥。

做法。--将一个洋葱切得相当细，煎至浅棕色；加入香草和羊肉，两者也应切细并充分混合；用胡椒和盐以及少许捣碎的肉豆蔻衣或肉豆蔻调味，并用上述

比例的肉汁润湿。在盘底铺一层土豆泥，然后放羊肉，再铺一层土豆泥，烘烤约1/2小时。

时间。--1/2小时。平均费用，不含肉，4便士。时令随时皆宜。

注。--如果肉量很大，用2个洋葱代替1个。

水煮羊胸肉配刺山柑酱

704. 配料。--羊胸脯肉，面包屑，2汤匙切碎的香草(放入大量欧芹)，胡椒和盐适量。

做法。--切去多余的脂肪；去骨；撒上一层面包屑、切碎的香草和调味料；卷起，并牢牢捆扎。文火煮2小时，去掉捆绳，配第382号刺山柑酱汁上桌，应将少许酱汁浇在肉上。

时间。- 2小时。平均成本，每磅6便士。

足量供4或6人食用。

时令全年皆宜。

煮羊腿

705. 配料--羊肉、水、盐。

做法。--用于煮的羊腿不应悬挂过久，因为烹制后颜色会不好看。切去胫骨，

修整关节，清洗并擦拭得非常干净；将其浸入足以淹没的沸水中；让其煮沸，然后将平底锅拉到炉火旁，应留在那里直到手指能忍受水中的温度。然后将其放在足够靠近火的地方，使水微微 simmer，务必小心不要让其快速沸腾，否则肉会变硬。撇去浮沫，加少许盐，在水开始 simmer 后约 2-1/4 小时，中等大小的羊腿即可煮好。与胡萝卜和萝卜泥一起上桌，可与肉同煮，并将刺山柑酱汁(第382号)盛在汤碗中一同上桌。

时间。--一只中等大小、重9磅的羊腿，水沸后煮2-1/4小时；一只12磅的，煮3小时。

平均成本，每磅8又1/2便士。

足量。--供六人或八人食用之中等大小羊腿一只。

时令几乎全年皆宜，但在六月、七月和八月品质不佳。

注。--若喜欢肉煮得十分熟透，可比上述时间多留些时间。煮此块肉的汤汁应做成汤。

好牧人。--羊完全依赖牧人保护它免受众多敌人侵害，这在《圣经》中屡屡提及；因此诗篇作者将自己比作迷失的羊，祈求全能者寻找他的仆人；而我们的救主在派遣十二门徒到不信的同胞中传福音时，将他们比作进入狼群的羔羊。东方的牧人通过善待羊群，从羊身上唤起了明显的

感情。羊听从他的声音，认得他呼唤它们的名字，它们跟着他进出羊圈。新约中经常出现的“好牧人”的美好形象，表达了救世主对人类的温柔。“好牧人为羊舍命。”--约翰福音，x.11。“我是好牧人，我认识我的羊，我的羊也认识我。14。“我另外有羊，不是这圈里的；我必须领它们来，它们也要听我的声音，并且要合成一群，归一个牧人了。16。

去骨填馅羊腿。

706. 配料。--一只重6或7磅的小羊腿，第417号馅料，2个切细的红葱头。

做法。--按第417号食谱制作馅料，加入2个切碎的青葱。将羊腿去骨，不破坏外皮，并切去大量脂肪。用馅料填满去骨处的孔洞，在下方缝合以防脱落。将其捆扎紧实，在明亮洁净的炉火前烤约2-1/2小时或稍长；去掉绳子，配上好的肉汁上桌。可根据喜好上釉或不上釉。

时间--2又1/2小时，或稍长。平均成本,4先令8便士。

足量供6或7人食用。

时令任何时候皆宜。

焖羊肉里脊，配法国豆。

707. 696.配料--羊脊肉末端的肉块，

涂油纸，法国豆，少许釉料，1品脱肉汁。

做法。--将羊肉卷在涂了黄油的纸中，烤2小时，不要让它染上丝毫颜色。备好一些煮过并在筛上沥干的法国豆；去掉羊肉上的纸，给它上 glaze；将豆子在肉汁中稍加热，铺在盘中，肉放在豆上。剩余的肉汁可滤过，盛在汤碗中送上餐桌。

时间。- 2小时。平均成本，每lb.8-1/2d。

足量供4或5人食用。

时令任何时候皆宜。

羊肉的各种品质--羊肉无疑是家庭中最普遍食用的肉类；无论是从其风味、易消化的特性，还是整体的有益健康来看，它都位居首位，这一点既得到美食家的认可，也得到医者的肯定。在所有羊肉中，南丘羊所提供的羊肉最受推崇；由于数量稀少且需求量大，它也是价格最贵的。因此，如果肉贩告诉管家店里没有这种羊肉，购买者不应感到失望。伦敦及其他市场主要供应一种称为半血种的羊，它们是丘陵羊与林肯羊或莱斯特羊的杂交品种。这些半血种羊所产的羊肉重量大于纯种南丘羊，正因这一非常可取的优点，它们受到大牧羊业主的青睐。这种羊肉的腿重从7磅到11磅不等；肩部、颈部或腰部约重6磅到9磅；如果注意不要购买它；

肩肉、颈肉或腰肉，约8至9磅；只要注意不要买得太肥，这将是所能买到的最令人满意、最经济的羊肉。

炖羊腿

708. 配料。--一只小羊腿，4根胡萝卜，3个洋葱，1束香草，一束欧芹，胡椒和盐调味适量，几片培根，少许小牛肉碎料，1/2品脱肉汁或水。

做法。--在焖锅底部铺几片培根，放入胡萝卜、洋葱、香草、欧芹和调味料，在这些上面放羊肉。用几片培根和小牛肉碎料盖住全部，倒入肉汁或水，非常文火地焖4小时。滤出肉汁，在旺火上收浓成 glaze，用其为羊肉上 glaze，盛在盘中送上餐桌，盘底铺以煮嫩的白色菜豆，或用上了 glaze 的洋葱作配菜。

时间。- 4小时。平均成本，5先令。

足量供6或7人食用。

时令任何时候皆宜。

金羊毛骑士团。--这一骑士勋位由勃艮第公爵好人菲利普于1429年创立，当日正是他与葡萄牙的伊莎贝拉公主成婚之日。成员人数最初定为三十一名，包括作为该机构首脑和领袖的君主。1516年，教皇利奥十世同意将人数增至五十二名，包括首脑。1700年，德意志皇帝

查理六世和西班牙国王菲利普都对该骑士团提出了主权要求。然而，前者在离开西班牙时--他无法以武力维持对西班牙的控制--将骑士团的档案带到了维也纳，并于1713年在那里以极其隆重的方式主持了骑士团的就职典礼；但西班牙的菲利普五世宣布自己为大团长，并在康布雷会议(1721年)上正式抗议皇帝的僭称。这一争端虽然后来经法国、英国和荷兰的调停而得以解决，却屡次重新燃起，直到该骑士团被默许引入两国，如今它根据颁发国分别被称为西班牙或奥地利的“金羊毛骑士团”。

一种烹制羊胸肉的绝佳方法。

709. 配料。--羊胸脯肉，2个洋葱，盐和胡椒适量，面粉，一束香草，青豌豆。

做法。--将羊肉切成约2英寸见方的块，尽量选用较瘦的部分；放入炖锅中，加少许肥肉或黄油，煎至漂亮的棕色；然后撒入少许面粉，将洋葱切片，与香草一同放入炖锅；倒入足量的水刚好没过肉，用文火将全部食材慢慢炖至羊肉软嫩。取出肉，过滤，撇去肉汁上的全部油脂，将肉和肉汁都放回炖锅；加入约一夸脱嫩青豌豆，用文火煮至熟透。加入2至3片培根与羊肉同炖可增添风味；为确保豌豆呈现漂亮的绿色，可将豌豆单独用水煮好，在起锅时加入炖菜中。

服务。

时间。- 2-1/2小时。

平均成本，每磅6便士。

足量供4或5人食用。

时令六月至八月。

动物的撒克逊名称及其肉类的诺曼名称。--我们所有家畜的名称都源自撒克逊语；但有趣的是，这些家畜所产的不同种类的肉却被赋予了诺曼名称。这多么美妙地说明了诺曼征服之后撒克逊人与诺曼人的相对地位。撒克逊的雇农负责照管和饲养家畜，但只是为了让它们出现在诺曼领主的餐桌上。因此，“ox”(公牛)、“steer”(阉牛)、“cow”(母牛)是撒克逊语，而“beef”(牛肉)是诺曼语；“calf”(小牛)是撒克逊语，而“veal”(小牛肉)是诺曼语；“sheep”(羊)是撒克逊语，而“mutton”(羊肉)是诺曼语；“deer”与“venison”(鹿肉)、“swine”与“pork”(猪肉)、“fowl”与“pullet”(禽肉)也分别如此。“Bacon”(培根)也许是唯一可能落到他手中的肉，是唯一的例外。

烤羊肉配番茄酱(冷肉烹饪)

710. 配料--几片冷羊肉，番茄酱，第529号。

做法。--从冷的羊腿或羊肩上切下一些上好的薄片；用胡椒和盐调味，在明火上炙。按第529号食谱制作一些番茄酱汁，浇在羊肉上，上桌。这是一道极佳的菜肴，必须趁热上桌。

时间。--烤羊肉约需5分钟。

时令在九月和十月，此时番茄丰盛且应时。

牧羊人与他们的羊群。--牧羊人的牧杖比农夫的犁或战士的剑都更为古老。我们得知亚伯是一位牧羊人。圣经中的许多段落使我们得以领略最早东方民族的牧业财富；当我们读到雅各以一百只羊为代价向哈抹的子孙换得一块田地，以及以色列王每年从他的附庸摩押王那里收到十万只羊和同样数量的带毛公羊时，我们便能想象他们羊群的数量。大多数羊都有游荡的习性，因此必须由牧羊人照管。将羊群控制在界限之内并非易事；但警觉的牧羊人能够做到这一点而不使羊群受到惊扰。在苏格兰高地，牧草稀少，牧羊场必须非常大，并需要许多牧羊人看管。一些苏格兰大地主的农场面积广大。“您的庄园里有多少只羊?”埃斯特哈齐亲王问阿盖尔公爵。“我完全没有概念，”公爵答道，“但我知道牧羊人有好几千。”

烤羊排

711. 配料--羊里脊、胡椒和盐、一小块黄油。

做法。--从悬挂得恰到好处的嫩羊腰肉上切下羊排，去掉一部分脂肪，修整成好看的形状；轻轻拍打并使其平整；将烤架置于明亮清澈的

火上，用少许脂肪擦拭烤架条，放上羊排。炙烤时经常翻动，约8分钟即可烤好。用胡椒和盐调味，盛在极热的盘中，在每块羊排上抹一小块黄油，迅速趁热上桌。

时间。- 约8分钟。平均成本，每磅10便士。

充足。--每人配给1块排骨。

时令任何时候皆宜。

中国奇洛。

712. 配料。--1-1/2磅羊腿肉、羊腰肉或羊颈肉，2个洋葱，2棵生菜，1品脱青豌豆，1茶匙盐，1茶匙胡椒，1/4品脱水，1/4磅澄清黄油；如喜欢，加少许卡宴辣椒。

做法。--将上述分量的生羊腿肉、羊腰肉或羊颈肉切碎，加入少许同样切碎的脂肪；放入炖锅，加入其余配料，生菜和洋葱须事先切得相当细；将所有配料充分搅拌后，盖紧炖锅，文火煨2小时略多。盛在盘中上桌，周围围一圈米饭，与咖喱的做法相同。

时间。--略多于2小时。平均费用,1先令6便士。

足够供三四人食用。

时令六月至八月。

咖喱羊肉(冷肉烹饪)。

713. 配料。--任何一块冷羊肉的剩余部分，2个洋葱，1/4磅黄油，1甜点匙咖喱粉，1甜点匙面粉，盐适量，1/4品脱高汤或水。

做法。--将洋葱切成薄圈，与黄油一起放入炖锅，煎至浅棕色；拌入咖喱粉、面粉和盐，全部充分混合。将肉切成好看的薄片(若不够切，可切碎)，加入其他配料中；充分煎黄后，加入高汤或肉汁，文火煨约1/2小时。盛在盘中上桌，周围围一圈煮熟的米饭，与其他咖喱的做法相同。

时间。--1/2小时。

平均成本，不含肉，6便士。

时令冬季。

冷羊肉肉排(冷肉烹饪)

714. 配料--冷羊腰肉或羊颈肉的剩余部分，
1个鸡蛋，面包屑，棕色肉汁(第436号)，或番茄酱(第
529) .

做法。--将冷羊腰肉或羊颈肉的剩余部分切成肉排，修整好，若脂肪过多则去掉一部分；蘸上打散的蛋液，撒上面包屑，在热油中煎至好看的棕色。摆放在盘中，周围浇上好的肉汁或热番茄酱汁。

时间。--约7分钟。

时令。--番茄在九月和十月价格最为合理。

老虎窗。

715. 配料--1/2 lb.冷羊肉，2 oz.牛板油，胡椒和盐适量，3 oz.煮熟的米饭，1个鸡蛋，面包屑，做好的肉汁。

做法--将肉、板油和米饭细细剁碎；充分混合，加入浓重的胡椒和盐调味，卷成香肠状；裹上鸡蛋和面包屑，在热油中炸至漂亮的棕色。盛在盘中，周围浇上做好的肉汁，并在汤碗中放少许。

时间。--煎香肠需1/2小时。

平均成本，不含肉，6便士。

时令任何时候皆宜。

金羊毛。--关于金羊毛的古老传说，可以简要叙述如下：底比斯国王阿塔玛斯之子弗里克索斯，为躲避继母伊诺的迫害，前去投奔他的朋友科尔基斯国王埃厄忒斯。一只羊毛纯金的公羊，以极为殷勤的方式载着这位少年凌空飞往他朋友的宫廷。平安抵达科尔基斯后，弗里克索斯将公羊献于玛尔斯祭坛，并把羊毛揣入囊中。国王盛情接待了他，并将女儿卡尔基俄佩许配给他为妻；然而过了一些时候，国王为了占有那珍贵的羊毛而将他杀害。弗里克索斯之死被希腊人彻底复仇。此事引发了著名的阿尔戈英雄远征，由伊阿宋与希腊五十位最负盛名的英雄发起。阿尔戈英雄们在著名的女巫美狄亚--埃厄忒斯之女--的帮助下夺回了羊毛，她疯狂地爱上了这位英勇却

不忠的伊阿宋。在阿尔戈号航行的故事中，可能存在着真实的底层，尽管被大量虚构所覆盖。载着弗里克斯前往科尔基斯的公羊，有人推测是他所乘船隻的名字。金羊毛被认为代表他从底比斯带走的巨额财宝。十五世纪的炼金术士坚信，金羊毛是一篇关于金属嬗变的论文，写在羊皮纸上。

哈里科羊肉

_
。

716. 配料--4 lbs.羊颈中段或最佳端，3根胡萝卜，3个芜菁，3个洋葱，胡椒和盐适量，1汤匙番茄酱或哈维酱。

式。--切去部分肥肉，将羊肉切成稍薄的肉排，连同肥肉边角一起放入煎锅。煎至浅棕色，但不要煮到足以食用的程度。将胡萝卜和芜菁切成骰子块，洋葱切成片，在煎羊肉上色的同一油脂中略煎，但不要让其着色。现在将羊肉铺在炖锅底部，然后铺上蔬菜，倒入刚好没过全部食材的沸水。煮沸一次，撇净浮沫，然后将锅置于火边，文火慢炖至肉变嫩。撇去每一丝肥油，加入胡椒和盐的调味，以及少许番茄酱，即可上桌。这道菜若在供餐前一天做好则要好得多，因为此时肥油更容易去除

肉汁是冷的。这一点应特别注意，因为如果在制作当天食用，肉汁往往偏油腻。应盛在较深的盘子里上桌。

时间。--小火慢炖2-1/2小时。

平均成本，此数量为3先令。

足量供6或7人食用。

时令任何时候皆宜。

二
。

717. 配料--羊胸肉或羊颈肉、面粉、适量胡椒和盐、1个大洋葱、3粒丁香、一束香草、1片肉豆蔻、胡萝卜和芜菁、糖。

做法。--将羊肉切成方块，煎至色泽美观；然后在上面撒少许面粉以及胡椒和盐的调味。将所有材料放入炖锅，加入沸水润湿，再加入插着3粒丁香、肉豆蔻衣和香草的洋葱。用文火慢炖至肉将近熟透，撇去所有油脂，然后加入胡萝卜和芜菁，二者应事先切成骰子块并用少许糖煎至上色。将全部材料再慢炖10分钟；取出洋葱和香草束，即可上桌。

时间。--约需炖煮3小时。

平均成本，每磅6便士。

足量供4或5人食用。

时令任何时候皆宜。

哈里科特羊肉(冷肉烹饪)。

718. 配料--冷羊颈肉或羊里脊的剩余部分，

2 oz.黄油、3个洋葱、1甜点匙面粉、1/2 pint上好肉汁、适量胡椒和盐、2汤匙波特酒、1汤匙蘑菇番茄酱、2根胡萝卜、2个芜菁、1棵芹菜。

做法--将冷羊肉切成大小适中的块，去掉肥肉；洋葱切片，与羊肉块一起用少许黄油煎至漂亮的棕色；拌入面粉，加入肉汁，小火炖近1小时。与此同时将蔬菜煮至将近软烂，切片，在起锅前约1/4小时加入羊肉中。用胡椒和盐调味，加入番茄酱和波特酒，煮沸一次，即可上桌。

时间。--1小时。

平均成本，不含冷肉，9便士。

时令任何时候皆宜。

哈希羊肉。

719. 配料--冷烤羊肩或羊腿的余肉、6粒整胡椒、6粒整多香果、一束香草、1/2棵芹菜、1个洋葱、2 oz.黄油、面粉。

做法--将肉从骨头上切成均匀漂亮的片，修去所有多余的肥肉和筋；将骨头和碎肉剁碎，与胡椒、香料、香草和芹菜一起放入炖锅；加水没过，小火炖1小时。切片并煎

将洋葱煎至漂亮的浅棕色，撒入少许面粉使其浓稠，然后将其加入骨头等物中。炖1/4小时，滤出肉汁，让其冷却；然后撇去每一丝油脂，将其与肉一起放入炖锅。用番茄酱、哈维酱汁、番茄沙司或任何喜欢的调味品调味，让肉逐渐热透，但不要煮沸，否则会变硬。要正确地做回锅肉，肉应放在冷的肉汁中，只需在火上放足够长的时间使其热透即可。

时间。- 炖肉汁需1-1/2小时。

平均成本，不含肉，4便士。

时令任何时候皆宜。

回锅羊肉--许多人对回锅羊肉表示明确的厌恶；毫无疑问，这种厌恶源于这样一个事实：他们不幸从未吃过做得恰当的回锅羊肉。然而，如果做得恰当，肉嫩(应像初次烤制时一样嫩)，肉汁丰富且味道浓郁，面包片烤得恰到好处，整道菜摆放整齐；那么，回锅羊肉绝不应被轻视，它比冷的羊腿或羊肩要有益健康、开胃得多，而父亲们、丈夫们以及他们的单身朋友们对这种冷肉怀有如此天然的敬畏。

霍奇波奇(冷肉烹饪)。

720. 配料--约1 lb.半熟冷羊肉、2棵生菜、1 pint青豌豆、5或6根青葱、2 oz.黄油、适量胡椒和盐、1/2茶杯水。

做法--将羊肉切碎，生菜和洋葱切片。将这些放入炖锅，加入除

豌豆以外的所有配料，小火慢炖3/4小时，不断搅拌。另将豌豆煮熟，与羊肉混合，趁热上桌。

时间。- 3/4小时。

足够供三四人食用。

时令从五月底到八月。

爱尔兰炖肉

721. 配料--3 lbs.羊腰肉或羊颈肉、5 lbs.土豆、5个大洋葱、适量胡椒和盐、略多于1 pint的水。

模式。--将上述份量的羊腰肉或羊颈肉去掉一些肥肉，切成厚薄适中的肉排。将土豆削皮并切成两半，洋葱切成厚片。在炖锅底部铺一层土豆，然后铺一层羊肉和洋葱，用胡椒和盐调味；如此反复铺放，直到炖锅装满，注意顶部要多放些蔬菜。倒入水，用文火慢炖2-1/2小时，全程将锅盖盖紧，并偶尔摇晃锅子以防烧焦。

时间。- 2-1/2小时。

平均成本，此数量为2先令8便士。

足量供5或6人食用。

时令。--更适合作为冬季菜肴。

二
。

722. 配料--2或3 lbs.羊胸肉、1-1/2 pint水、适量盐和胡椒、4 lbs.土豆、4个大洋葱。

做法。--将羊肉放入炖锅，加入水和少许盐，用文火慢炖一小时；将肉切成小块，撇去肉汁上的油脂，将土豆和洋葱削皮切片。将所有配料分层放入炖锅，先铺一层蔬菜，再铺一层肉，每层之间撒上胡椒和盐的调味；盖紧锅盖，让全部材料非常缓慢地炖1小时或稍多，经常摇动以防烧焦。

时间。--略多于2小时。平均成本,1先令6便士。

足量供5或6人食用。

时令。--适合冬季的菜肴。

注--爱尔兰炖肉可按上述方法制作，但放入罐中烘烤而非水煮。用中温烤箱烘烤约2小时或稍多即可。

意大利式羊肉片

723. 配料--约3 lbs.羊颈肉、澄清黄油、1个蛋黄、4汤匙面包屑、1汤匙切碎的香草、1汤匙切碎的欧芹、1茶匙切碎的葱、1盐匙切细的柠檬皮；适量胡椒、盐和研碎的肉豆蔻；面粉、1/2 pint热肉汤或水、2茶匙哈维

酱、1茶匙酱油、2茶匙龙蒿醋、1汤匙波特酒。

Mode。--将羊肉切成形状整齐的肉片，拍平，修去部分脂肪，先蘸澄清黄油，再蘸打散的蛋黄。按上述比例将面包屑、香草、欧芹、青葱、柠檬皮和调味充分混合，用这些配料裹住肉片。在煎锅中融化一些黄油，放入肉片，煎至漂亮的棕色；取出肉片，放在火前保温。在锅中撒入一些面粉，如果黄油不够，再加一点；搅拌至呈棕色，然后倒入热肉汤或水以及剩余的配料；煮沸一次，浇在肉片周围。如果肉汁不够浓稠，再加一点面粉。如有蘑菇，可大大提升这道菜的风味；不当令时，可用蘑菇粉代替。

时间。--10分钟；--若肉片很厚，则需稍长一些。

平均成本,2先令9便士。

足量供5或6人食用。

时令任何时候皆宜。

唐斯丘陵--化学家视为近乎纯净的碳酸钙、显微镜学家视为难以想象的微小贝壳和珊瑚聚集体的著名白垩物质，构成了英格兰东南部丘陵地区的底土。被称为南唐斯的白垩丘陵从比奇角陡峭的海岬起，横贯苏塞克斯郡

从东到西，穿过汉普郡进入萨里郡。北唐斯从戈德尔明延伸，经戈德斯通进入肯特郡，终止于从多佛延伸至拉姆斯盖特的一线悬崖。唐斯丘陵覆盖着低矮的翠绿草皮；但覆盖在白垩之上的土层太薄，无法支撑树木和灌木。这些山丘顶部圆润，其平滑起伏的轮廓除却乡间早期居民的墓葬纪念碑外别无间断。那些呈树枝状分布并延伸入深谷的凹谷与沟壑，看上去宛如干涸的溪流与小河河道。自古以来，这些丘陵上就饲养着大批羊群。这些山丘的牧草营养极为丰富；而空气干燥和地势适中带来的天然有益健康的气候，极有利于饲养优良品种的羊，同时唐斯附近的耕地可在山丘天然产物不足时提供其他饲料。南唐斯品种羊的羊肉因其细腻风味而备受珍视，羊毛则因其细度而珍贵；但这一品种的最佳样本从英格兰输入西印度群岛后，在一两年内就变得极其瘦弱，其羊毛被皮则让位于一层短而卷曲的淡褐色毛发。

烤腰子(早餐或晚餐菜肴)。

724. 配料--羊腰子，胡椒和盐适量。

做法--确认腰子新鲜，纵向一直切到根部，切得非常均匀，因为若一半比另一半厚，一半会不熟而另一半

会变干，但不要将它们分开；去皮，在每个半边的白色部分下穿一根签子使其保持平整，在清澈的旺火上烤，内侧朝下；一面烤好后翻面，烤另一面。取下签子，将腰子放在极热的盘子上，用胡椒和盐调味，在每个腰子中央放一小块黄油；迅速趁热上桌，并送上极热的餐盘。

时间。--6至8分钟。

平均成本，每个1-1/2便士。

充足。--每人配1份。

时令任何时候皆宜。

注--将每个腰子放在切成任意花样的黄油吐司上上桌，可做出比上述更精美的菜肴。如此则加少许柠檬汁更佳。

[插图：肾脏。]

炸腰子。

725. 配料--腰子、黄油、盐和胡椒适量。

做法--将腰子剖开但不要完全分开，去皮，在煎锅中放一小块黄油。黄油融化后，将腰子平的一面朝下放入，煎7或8分钟，煎至一半时翻面。放在一片干吐司上上桌，用胡椒和盐调味，在每个腰子中放一小块黄油；将肉汁

从锅中浇淋在它们上面，趁非常热时上桌。

时间。--7或8分钟。

平均成本，每个1-1/2便士。

充足。--每人配给1个腰子。

时令任何时候皆宜。

烤羊腿

[插图：羊腿肉。]

726. 配料--羊腿肉、少许盐、面粉。

Mode。--让这块肉尽可能久地悬挂而不至于变质，悬挂期间在其上撒面粉，这可防蝇，并防止空气接触肉。如果悬挂不够，这块肉上桌时既不会给肉贩增光，也不会给厨师增光，因为肉不会嫩。将外表好好洗净，以免因存放而产生不良味道；然后撒上面粉，放在相当距离外的明亮旺火前，使其逐渐热透。不断浇淋肉汁，在上桌前约1/2小时将其拉近火边，使其呈现漂亮的棕色。在肉上撒少许细盐，倒去滴落的油脂，加少许略加盐的沸水，过滤后浇在肉上。在骨头上放一个纸褶边，将红醋栗果冻和肉汁盛在汤碗中一同上桌。

时间。--约4小时。

平均成本，每磅10便士。

足量供8至10人食用。

时令。- 最佳季节为九月至三月。

如何经济地购买肉类。--如果管家对正餐要烹制的具体部位不是非常讲究，那么她在购买肉类时常常有机会省下足够买配食面包的钱。例如，肉贩常常会有某些部位过剩，他乐于以每lb.有时低至1d.或1-1/2d.的减价出售，这样，在一块8或9 lbs.的肉上，就能省下足够买2个四磅面包的钱。许多肉贩常常因为羊腿和羊腰肉需求量大，只剩下羊肩肉，他们乐于减价出售这些。

烤羊腿

[插图：羊腿。]

727. 配料--羊腿一只，少许盐。

Mode。--羊肉刚宰杀时绝不嫩，因此要悬挂到几乎不能再存放为止；撒上面粉，如天气允许，放在阴凉通风处几天。洗去面粉，擦得非常干，切去胫骨；放在明亮旺火前，撒上面粉，在烹制全过程中不断浇淋肉汁。上桌前约20分钟，将其拉近火边，使其呈现漂亮的棕色；在上面撒少许盐，将肉装盘，倒去滴落的油脂，加一些略加盐的沸水，过滤后浇在肉上，即可上桌。

时间。--重约10磅的羊腿，约需2又1/4或2又1/2

小时；7 lbs.的约需2小时或稍少。平均费用，每
lb.8-1/2d.

份量--中等大小的羊腿足够6或8人食用。

时令任何时候皆可，但六月、七月和八月稍逊。

烤羊腰肉

728. 配料--羊里脊肉，少许盐。

做法--切去多余的肥肉，并确认肉贩已将肉正确分割，这样上桌时可为切肉者省去许多麻烦。准备好清澈的旺火(不必很宽大)，放入肉，撒上面粉，不断浇淋油脂直至烤熟。按烤羊腿的方法制作肉汁，趁热上桌。

[插图：羊腰肉。]

时间--重6 lbs.的羊腰肉，1-1/2小时或稍长。

平均费用，每 lb.8-1/2d.份量足够4或5人食用。

时令任何时候皆宜。

卷羊腰肉(极佳)。

729. 配料--约6 lbs.羊腰肉、1/2茶匙胡椒、1/4茶匙研碎的多香果、1/4茶匙肉豆蔻、1/4茶匙肉豆蔻仁、6粒丁香、第417号馅料、1杯波特酒、2汤匙蘑菇番茄酱。

Mode。--将羊肉挂至软嫩，去骨，按上述比例撒上胡椒、肉豆蔻皮、丁香、多香果和肉豆蔻，所有这些都必须研成极细的粉末。放置一天，然后按食谱第417号制作馅料，用馅料覆盖肉，卷起并牢牢捆扎。在慢烤箱中半烤，让其冷却，撇去油脂，将肉汁倒入炖锅；给肉撒上面粉，放入肉汁中，炖至完全软嫩。现在取出肉，解开捆扎，向肉汁中加入上述葡萄酒和番茄酱，煮沸一次，浇在肉上。配红醋栗果冻食用；如果可得，将几朵蘑菇在肉汁中炖几分钟，会发现大有改进。

时间。-烤肉1-1/2小时，文火炖1-1/2小时。

平均成本，4先令9便士。足够5至6人食用。

时令任何时候皆宜。

注--如按此处指示卷起并填馅、简单烤制，这块肉会非常美味。应充分浇淋油脂，配上好肉汁和醋栗果冻上桌。

煮羊颈肉

730. 配料--4 lbs.羊颈中段或最佳端；少许盐。

做法--若肥肉过多，修去一部分；若要外观特别漂亮，应将脊骨锯下，肋骨剥至一半，骨端剁掉；但这并非必要。将肉放入足以没过它的煮水中；煮沸时加入少许

盐并撇去所有浮沫。将锅拉到火边，让水冷却到手指可以放入的程度；然后非常缓慢轻柔地炖至肉熟，从开始微沸算起约需1-1/2小时或稍多。

配芜菁和刺山柑酱汁(第382号)上桌，并浇少许在肉上。芜菁应与羊肉同煮；若有胡萝卜，加几根也更好。不过，若胡萝卜很大很粗，必须切成长而薄的片，否则羊肉熟时它们还未煮透。用胡萝卜和芜菁交替围在羊肉周围装饰盘子。

时间。- 4磅羊颈肉，约1-1/2小时。

平均成本，每磅8又1/2便士。

足量供6或7人食用。

时令任何时候皆宜。

诗人们论羊。--饲养羊群似乎是人类最早的职业；最古老的诗歌类型可能就是牧歌。被称为《牧歌》的诗描绘了黄金时代纯朴牧羊人的生活，据信他们以歌唱消磨时光。在所有牧歌中，反复提及“毛茸茸的羊群”、“乳白色的羔羊”和“温柔的母羊”；的确，羊在这些诗中的地位仅次于照料它们的牧羊人。“啃食的羊”一直是诗人们的最爱，为他们提供了无穷无尽的比喻和明喻。莎士比亚经常将人比作羊。

当格洛斯特粗鲁地将中尉从亨利六世身边赶走时，这位可怜的国王如此动人地诉说着自己的无助--

“鲁莽的牧羊人就这样逃离了狼：无害的羊先是献出自己的羊毛，接着又把喉咙交给屠夫的刀。”

在《维洛那二绅士》中，我们遇到如下诙谐的比喻--

“普罗透斯。羊为草料跟随牧人，牧人不为食物跟随羊：你为工钱跟随你的男主人，你的男主人不为工钱跟随你；因此，你是一只羊。”

“ 快。再来一个这样的证明，我就要哭咩了。”

描写性的诗人给了我们一些迷人的羊的图画。每个人都熟悉汤姆逊作品中剪羊毛的场景--

" Seasons:"-

沉重而滴落，飘向微风轻拂的眉梢

无害的族群缓缓移动；在那里，当它们把家中的珍宝铺展在阳光下，内心不安，惊异于这狂野的喧嚣究竟意味着什么，它们响亮的抱怨充满了乡间；从一个岩石到另一个岩石，不断的咩咩叫声环绕山丘。”

格雷《挽歌》中那句常被引用的诗句传达了多么精妙的寂静之感--

" 昏昏欲睡的叮当声安抚着远处的羊群。"

从戴尔那首古雅的《羊毛》诗中，我们可以采撷上百段与羊有关的诗句；但我们已超出篇幅。然而，在结束这篇关于诗人们对羊所作引述的简短说明之前，我们不能不引用罗伯特·彭斯《可怜梅莉挽歌》中的两节诗，那是他唯一的“宠物母羊”:--

“她跟着他走遍全镇；她能远远望见半英里外
的他；当她看见他时，便亲切地咩咩叫。

她飞快地跑着；
一位朋友，比谁都忠诚，从未靠近过他
比梅莉还死。

“我知道她是一只有见识的羊。而且举止
得体；我要说，她从不破篱笆，

因窃贼般的贪婪。
我们的吟游诗人，孤零零地守着里屋，
辛·梅莉死了。

羊肉片(冷肉烹饪)。

731. 配料--几片冷羊腿肉或羊腰肉，盐和胡椒适量，1片捣碎的肉豆蔻，1小把切得极细的香草，2或3个分葱，2或3 oz.黄油，1甜点匙面粉，1/2 pint肉汁，1汤匙柠檬汁。

做法。--从羊腿或羊腰脊末端切下一些极薄的片；撒上胡椒、盐、研碎的肉豆蔻、切碎的香草和切碎的葱；用黄油煎，搅拌

一甜点匙面粉，加入肉汁和柠檬汁，非常轻柔地煨约5至7分钟，立即上桌。时间。--5至7分钟。

平均成本，不含肉，6便士。

时令任何时候皆宜。

[插图：羊肉片]

羊肉片配土豆泥。

732. 配料。--约3 lb.羊颈肉最佳部位，盐和胡椒适量，土豆泥。

Mode。--取一块挂得恰到好处的羊颈肉，锯掉骨头顶部约3英寸，将肉排切成中等厚度。通过剁掉脊骨粗厚的部分来整形；用肉排刀将其拍平，并将骨头顶部的一部分刮得十分干净。在明净的火上烤约7至8分钟，并经常翻动。准备好一些捣得细腻的白土豆泥；将其放在盘子中央；肉排烤好后，用胡椒和盐调味；将它们围着土豆摆放，肉排粗端朝下，趁热迅速上桌。(见彩色图版。)

时间。--7或8分钟。平均成本，此分量，2先令4便士。

足量供5或6人食用。

时令任何时候皆宜。

注。- 肉排可以有多种上法；配豌豆，

番茄、洋葱、酸辣酱汁等。

羊肉馅饼(冷肉烹饪)。

733. 配料。--吃剩的冷羊腿肉、羊腰肉或羊颈肉，适量胡椒和盐，2片捣碎的肉豆蔻，1甜点匙切碎的欧芹，1茶匙切碎的香草；如喜欢，可加少量切碎的洋葱或青葱；3或4个土豆，1茶杯肉汁；酥皮。

做法。--冷羊肉若调味得当并拌入少许香草，可做成非常好的馅饼；若用羊腿肉，切成极薄的片；若用羊腰肉或羊颈肉，切成薄肉排。在盘底放一些；用胡椒、盐、肉豆蔻、欧芹和香草充分调味；然后放一层土豆片，再放更多羊肉，如此反复直至盘满；加入肉汁，盖上酥皮，烘1小时。

时间。--1小时。

时令任何时候皆宜。

注。--吃剩的未熟透羊腿肉可做成非常好的家常布丁，将肉切成片，放入铺有板油酥皮的面盆中。应用胡椒、盐和切碎的青葱充分调味，盖上酥皮，煮约3小时。

羊肉馅饼。

734. 配料。--2 lb.羊颈肉或羊腰肉，去骨后称重；2个羊腰，适量胡椒和盐，2茶杯肉汁或水，2大匙切碎的欧芹；

如喜欢，可加少许切碎的洋葱或红葱头；千层酥皮。

Mode。--将羊肉去骨，把肉切成厚薄一致的肉排，只留极少量的肥肉。把腰子切碎，与肉一起整齐地摆放在馅饼盘中；撒上切碎的欧芹以及胡椒和盐的调味；倒入肉汁，盖上相当不错的千层酥皮。烘烤1-1/2小时，若馅饼很大则时间稍长一些，烤箱要相当旺。也可以用制作得当的板油酥皮代替千层酥皮，效果会非常好。

时间。- 1-1/2 小时，或稍长一些。平均成本，2 先令。

足够供6人或6人食用。

时令任何时候皆宜。

羊肉布丁。

735. 配料。--约2 lb.羊腰肉厚端，去骨后称重；适量胡椒和盐，用牛奶制成的板油酥皮(见糕点)，比例为每磅面粉配6 oz.板油；极少量切碎的洋葱(不喜欢该味道时可省略)。

做法。--将肉切成较薄的片，用胡椒和盐调味；用酥皮铺在布丁盘内；放入肉，用水几乎填满但不要完全填满；如喜欢该味道，加入少量切碎的洋葱；盖上酥皮，按第605号食谱所述方法操作，使用该处提到的同种布丁盘。

时间。--约3小时。平均成本,1先令9便士。

足量供6人食用。

时令全年皆宜，但冬季更为适宜。

冷羊颈肉炖菜(冷肉烹饪)

736. 配料。--吃剩的冷羊颈肉或羊腰肉，2 oz.黄油，少许面粉，2个切片洋葱，1/4 pint水，2根小胡萝卜，2个芜菁，适量胡椒和盐。

Mode。--将羊肉切成小块羊排，去掉大部分肥肉；把黄油放入炖锅，撒入少许面粉，加入切片洋葱，不断搅拌至呈棕色；然后放入肉。待肉完全呈棕色后，加入水以及切成极薄片的胡萝卜和芜菁；用胡椒和盐调味，炖至完全软烂，大约需要3/4小时。当令时可用的青豌豆可以代替胡萝卜和芜菁：应将它们堆在盘子中央，羊排摆在周围。

时间。--3/4小时。平均成本，不含肉，4便士。

时令菜，配豌豆，六月至八月供应。

烤羊颈肉

[插图：羊颈肉 1-2。最佳端。2-3。颈端。]

737. 配料--羊颈肉；少许盐。

做法。--烤制时，选择羊颈的中段或最佳端，若脂肪比例很大，修去一些，留作板油布丁，会发现极其美味。将骨头切短，并见

在放上火前已正确分切，因为上桌时更容易分开。将肉放在旺而明亮的火前，撒上面粉，不断浇淋油脂直至熟透。上桌前几分钟，将其移近火以取得良好色泽，撒上少许盐，倒出滴落的油脂，加入少许加盐的沸水，过滤后浇在肉上即可上桌。可配红醋栗果冻上桌。

时间。- 4磅羊颈肉，略多于1小时。

平均成本，每磅8又1/2便士。

足够供4或5人食用。时令任何时候皆宜。

毛织品。--毛发与羊毛之间的区别与其说是天然的，不如说是人为的，在于纤维的精细、柔软和柔韧程度的高低。当纤维具备这些特性，足以被纺成并织成柔韧得可用作衣料的织物时，便称为羊毛。绵羊、美洲驼、安哥拉山羊和西藏山羊，是制造业所用大部分羊毛的来源动物。所有羊毛中最精细的是西藏山羊毛，克什米尔披肩即由其制成。在欧洲羊毛中，最精细的是美利奴绵羊所产的羊毛，西班牙和萨克森品种居首。如今已在澳大利亚归化的美利奴绵羊能提供极佳的羊毛；但无论在欧洲还是澳大利亚饲养的各种绵羊毛，手感柔软度都不及印度所产以及安第斯美洲驼的羊毛。我们英国最好的羊毛在精细度上也不及上述任何一种，其粗细几乎是最精细羊毛的十二倍

西班牙美利奴羊；但就制造商的普通用途而言，它们无与伦比。

烤羊脊肉

[插图：羊脊肉鞍]

738. 配料--羊脊肉；少许盐。

Mode。--为确保这块肉鲜嫩，如果天气允许，应将其悬挂十天或两周。切掉尾巴和垂肉，修去所有没有十足食用价值的部分，剥下皮并用扦子重新固定。将其置于明亮、清澈的炉火前，烤制一小时后，取下皮并撒上面粉。不应放得离火太近，因为肥肉丝毫不能烤焦。在去皮前后都要不断浇淋肉汁；在肉上撒些盐。在滴油盘中做一些肉汁；浇在肉上，与一盅现做肉汁和红醋栗果冻一起上桌。

时间。--重10 lbs.的羊脊肉，2-1/2小时；14 lbs.,3-1/4小时。如喜欢未熟透，可略缩短时间。

平均成本，每磅10便士。

足量。--供七八人食用的中等大小羊脊肉，重10 lbs.。

全年皆宜；羔羊肉盛季时反而不佳。

烤羊肩

739. 配料--羊肩肉；少许盐。

Mode。--将肉置于明亮、清澈的炉火前；充分撒上面粉，并不断浇淋肉汁。上桌前约1/4小时，将其移近炉火，使外表呈现漂亮的棕色，但不要近到把肥肉烤黑。在肉上撒少许细盐，倒空滴油盘中的内容物，倒入少许略加盐的沸水，将其过滤后浇在肉上。通常与此菜一起上桌的是洋葱酱或炖西班牙洋葱，有时还有烤土豆。

时间。--重6或7磅的羊肩肉，需1-1/2小时。

平均成本，每磅8便士。

足够供5或6人食用。时令任何时候皆宜。

注。--羊肩肉可用多种方式烹制；煮后配洋葱酱汁上桌；去骨并填入优质小牛肉馅；或与切片土豆一起放在滴油盘中烘制。

埃特里克牧羊人。--詹姆斯·霍格也许是历来披过牧羊人*maud*的最不寻常的人。尽管在外表、相貌和举止上是个粗鄙的农夫(在大多数这类事情上他确实够粗鄙的，即便在有了相当不少的社会经验之后也是如此)，世人很快就发现他是一位真正的诗人。他自学写字，方法是躺在山坡上看守羊群时临摹一本印刷书上的字母；当他第一次发现他那质朴无华的韵文竟能打动与他共披一件斗篷躲避过路风暴的挤奶妇的心时，他相信自己已经达到了抱负的顶峰。如果把威尔逊教授的《安布罗西亚夜谈》中的“牧羊人”当作詹姆斯·霍格的真实写照，那我们必须承认，就

诙谐的古怪而言，埃特里克森林的诗人少有对手。沃尔特·司各特爵士说，霍格那千百处细微的荒诞之处给他的乐趣，胜过任何一部曾使正厅观众哄堂大笑的最佳喜剧。在这位牧羊人诗人的文字作品中，有一篇记述他自己牧羊经验的文字，题为《牧羊人日历》。这部作品包含大量关于羊、羊的疾病、习性和管理的有用知识。埃特里克牧羊人卒于1835年。

羊脑，水手鱼式(一道主菜)

740. 配料。--6个羊脑，醋，盐，几片培根，1个小洋葱，2粒丁香，一小把欧芹，足以没过羊脑的适量原汤或淡肉汤，1大匙柠檬汁，第512号水手酱汁。

做法。--把脑从头上取下，不要弄破，放入一锅温水中；去掉外皮，浸泡两小时。备好一锅沸水，加少许醋和盐，放入脑。待其完全变硬，取出放入极冷的水中。在炖锅中放2至3片培根，放入脑、插着2粒丁香洋葱、欧芹，以及足量的胡椒和盐调味；倒入高汤或淡肉汤没过，用文火煮约25分钟。备好一些面包丁；将其与脑交替摆入盘中，浇上第512号马特洛特酱汁，其中已加入上述比例的柠檬汁。

时间。- 25分钟。平均成本,1先令6便士。

足量供6人食用。

时令任何时候皆宜。

羊蹄或猪蹄(索耶食谱)。

741. 配料。--12只羊蹄，1/4 lb.牛板油或羊板油，2个洋葱，1根胡萝卜，2片月桂叶，2枝百里香，1 oz.盐，1/4 oz.胡椒，2大匙面粉，2-1/2 quarts水，1/4 lb.新鲜黄油，1茶匙盐，1茶匙面粉，3/4茶匙胡椒，少许磨碎的肉豆蔻，1个柠檬的汁，1 gill牛奶，2个蛋黄。

做法。--把脚洗净，抽出其中的长骨。将板油放入炖锅，加入切片洋葱和胡萝卜、月桂叶、百里香、盐和胡椒，微煮5分钟。加入2汤匙面粉和水，不断搅拌至沸腾；然后放入脚。用文火煮3小时，或煮至完全软烂，取出放在筛子上。在盘中用勺背将黄油、盐、面粉(1茶匙)、胡椒、肉豆蔻和上述柠檬汁调匀，把脚连同1及耳牛奶放入炖锅。待其很热时，加入黄油等物，不断搅拌至融化。现在把2个蛋黄与5汤匙牛奶调匀；将此搅入其他配料中，把锅在火上不断转动一两分钟，但加入蛋后不要再让它沸腾。盛入极热的盘中，用面包丁或烤面包片作配菜。

时间。- 3小时。平均成本,1先令6便士。

足量供4人食用。

时令任何时候皆宜。

烹制羊头

742. 配料--1个羊头，足量水没过羊头，

3根胡萝卜，3个芜菁，2或3个欧洲萝卜，3个洋葱，一小束欧芹，1茶匙胡椒，3茶匙盐，1/4 lb.苏格兰燕麦片。

做法。--把头洗净，在温水中浸泡2小时以去除血水；放入锅中，加足量冷水没过，煮沸后加入去皮切片的蔬菜和其余配料；加入燕麦片之前，先用少许汤汁把它调成均匀的糊。不断搅拌至沸腾；然后盖紧锅，用文火炖1个半小时或2小时。可以用大米或大麦增稠，但燕麦片更好。

时间。- 1-1/2 或 2 小时。平均成本，每个 8 便士。

足量供3人食用。

时令任何时候皆宜。

烧焦的羊头。--“距爱丁堡城一英里之内”的杜丁斯顿村，从前以这道古老而家常的苏格兰菜肴闻名。在夏季的几个月里，许多富裕的市民常到这个地方来，以煮的或烤的烧焦羊头自享其乐。附近山上饲养的羊在这个村子里宰杀，羊身运往城里，但羊头则留下来供当地食用。我们不知道爱丁堡的好人们是否仍然保持着在杜丁斯顿吃羊头的习俗。

蟾蜍入洞(冷肉烹饪)

743. 配料。--6 oz.面粉，1 pint牛奶，3个鸡蛋，黄油，几片冷羊肉，适量胡椒和盐，2个羊腰。

做法。--按上述比例用面粉、牛奶和鸡蛋调成光滑面糊；在烘盘上涂黄油，倒入面糊。放入几片事先充分调味的冷羊肉和切成较小块的羊腰；烘约1小时或更久，连烘盘一起上桌。牡蛎或蘑菇可代替羊腰，会发现极其美味。

时间。--略多于1小时。

平均成本，不含冷肉，8便士。

时令任何时候皆宜。

羊胸肉配青豆

744. 配料。--1块羊胸肉，几片培根，1/4 pint第105号原汤，1个柠檬，1个洋葱，1把香草，青豌豆。

做法。--将羊胸肉的皮去掉，放入装有煮水的炖锅中，煨5分钟。取出后放入冷水中。在炖锅底部铺上几片薄培根；将羊肉放在上面；将柠檬去皮，切成片，放在肉上，以保持其洁白并使肉质嫩滑；再盖上1至2片培根；加入高汤、洋葱和香草，置于慢火上非常轻柔地煨至嫩熟。备好一些青豌豆，将其放在盘中，然后

将羊肉放在这些上面。如将羊肉上光，此菜外观可大为改善；如需变化，可用菠菜代替豌豆。

时间。- 1-1/2 小时。平均成本，每磅 10 便士。

足量供3人食用。

时令,--草饲羔羊，自复活节至米迦勒节。

作为祭品的羔羊。--希伯来人献祭所消耗的羔羊数量必定相当可观。每日早晚的献祭规定要献上两只“一岁以内”的羔羊；羔羊还用作不洁动物头生的替代品，例如驴，因为驴不能作为献给主的祭品。此外，每年在以色列子民从埃及奴役中获得解救的周年纪念日，每个家庭都被命令献上一只羔羊或小山羊，并将其一些血洒在门框上，以纪念上帝对埃及人的审判。这羔羊要烤着吃，与无酵饼和苦菜同吃，要赶紧地吃，腰间束带，脚上穿鞋，手中拿杖；凡留到早晨的都要烧掉。犹太律法所规定的众多特殊的、个人的和国家的祭献中也使用羊。在特殊场合，一次献祭大量的羊；例如所罗门在圣殿落成时，献上了“多得不可胜数、无法计算的羊和牛”。

炖羊胸肉。

745. 配料--1块羊胸肉，胡椒和盐适量，足量的第105号肉汤没过肉，1杯雪利酒，黄油和面粉勾芡。

做法--将羊肉去皮，切成块，用胡椒和盐调味；放入炖锅中，倒入足量的肉汤或肉汁没过肉块，用文火慢炖至软嫩，约需1-1/2小时。上桌前，用少许黄油和面粉将酱汁勾芡；加入雪利酒，煮沸一次，浇在肉上。可在肉上撒些青豌豆或炖蘑菇，味道会大为增色。

时间。- 1-1/2 小时。平均成本，每磅 10 便士。

足量供3人食用。

时令,--草饲羔羊，自复活节至米迦勒节。

羊排。

746. 配料--羊腰肉，胡椒和盐适量。

做法--将一块上好的羊腰肉剔去肥边，切成约3/4英寸厚的肉排。备好明亮旺盛的炉火；将肉排放在烤架上，烤至漂亮的浅棕色，适时翻面。用胡椒和盐调味；迅速趁热上桌，以酥脆的欧芹作点缀，或将其放在土豆泥上。芦笋、菠菜或豌豆是羊排最受欢迎的配菜。

时间。- 约8至10分钟。平均成本，每磅1先令。

足量。--每人两块排骨。

时令从复活节到米迦勒节。

羊排和菠菜(一道主菜)。

747. 配料--8块肉排，鸡蛋和面包屑，盐和胡椒适量，少许澄清黄油。

做法。--从羊颈肉上切下肉排，切去脊骨粗厚的部分以整形。去除大部分脂肪和全部外皮，并将骨头顶部刮得十分干净。在肉排上刷上蛋液，撒上面包屑，用胡椒和盐调味。然后将它们蘸入澄清黄油中，再撒上一些面包屑，用旺火煎炸，适时翻面。将它们放在火前沥干，摆放在盘中，中央放菠菜，菠菜应事先煮好、沥干、切碎并调味。

时间。--约7至8分钟。平均成本，每磅10便士。

足量供4人食用。

时令从复活节到米迦勒节。

注--可用豌豆、芦笋或法国豆代替菠菜；羊排也可配炖黄瓜、苏比斯酱汁等一同上桌。

炸羊羔肉

748. 配料--1 lb.羊杂，3 pints水，鸡蛋和面包屑，1茶匙切碎的欧芹，盐和胡椒适量。

做法--按上述比例的水将羊杂煮1/4小时，取出后用布擦干；将一些面包细细擦成屑，拌入一茶匙切碎的欧芹和浓重的胡椒盐调味。将羊杂轻轻刷上一层蛋黄，撒上面包屑，煎5分钟。趁热放在铺有餐巾的盘中上桌，配以大量酥脆的欧芹作点缀。

时间。- 炖炸杂烩需1小时，煎炸需5分钟。

平均成本，每磅10便士。

足量供2至3人食用。

时令从复活节到米迦勒节。

碎肉烤羊肩胛骨

749. 配料--冷羊肩肉的剩余部分，胡椒和盐适量，2 oz.黄油，约1/2 pint肉汤或肉汁，1汤匙葱醋，3或4条腌黄瓜。

做法。--从羊肩肉上取下肩胛骨，将肉尽可能整齐地切成薄片。用胡椒和盐给骨头调味，浇上少许油拌黄油，放入烤箱中热透。将高汤倒入炖锅中，加入番茄酱和葱醋，放入羊肉片。让这些慢慢热透，但不要让其煮。将肩胛骨从烤箱中取出，放在烤架上用旺火烤至呈棕色。将小黄瓜切片，放入烩肉中，装盘时将肩胛骨放在中央。可用面包丁或烤面包块作点缀。

时间--总共1/2小时。平均费用，不含肉，

4d.

时令--舍饲羔羊，从圣诞节到三月；草饲羔羊，从复活节到米迦勒节。

[插图：羊前四分之一]

烤羊前四分之一

750. 配料--羊肉，少许盐。

方式。--要使羔羊肉的风味达到完美，就不应久放；只需放凉即可；尽管肉可能略显纤维粗糙，但其汁液和风味将远胜于宰杀后放了两三天的羔羊肉。要适时把炉火添旺，使羊腿下锅时火势明净而旺盛。把它放在足够远的距离，以免脂肪烧焦，并在上桌之前不断浇淋肉汁。羔羊肉应非常彻底地烤熟，但不可烤干，而且不应看到一丝红色肉汁的痕迹，如同烤羊肉那样：这条规则适用于所有幼嫩的白色肉。上桌时配以在滴油盘中做成的少量肉汁，做法与其他烤肉相同，并随之上桌一盅薄荷酱汁，第469号，以及一份新鲜沙拉。还应把一片切开的柠檬、一小块新鲜黄油和少许卡宴辣椒放在桌上，以便切肉者把肩部从肋骨上分开时随手取用；不过，如果他不是很熟练，我们建议厨师在上桌之前先把这些关节部位利落地分割好。

时间。- 重10 lbs.的羊前四分之一，1-3/4至2小时。

平均费用，每lb.10d.至1s.。足够7或8人食用。

时令,--草饲羔羊，自复活节至米迦勒节。

白汁煮羊腿

751. 配料--羊腿，贝夏梅尔酱，第367号。

做法。--不要选太大的羊腿，而应选约重5 lbs.的。备好一锅煮的水，将羔羊肉投入其中，待其再次煮沸时，将锅移至火边，让水稍凉。然后从水开始微沸时算起，非常轻柔地炖约1-1/4小时。按第367号食谱制作一些贝夏梅尔酱，将羔羊肉装盘，浇上酱汁，并以煮花椰菜或胡萝卜簇作装饰。如喜欢，可用融化黄油代替贝夏梅尔酱：这是更简单的做法，但远不如前者美味。随之上桌一些酱汁盛于盅中，以及煮花椰菜或菠菜，即装饰此菜所用的那种蔬菜。

时间。- 水微沸后1-1/4小时。

平均费用，每lb.10d.至1s.足够4或5人食用。

时令从复活节到米迦勒节。

烤羊腿。

752. 配料--羊肉，少许盐。

[插图：羔羊腿。]

方式。--先将关节置于离火较远之处，

并在整个烹煮过程中不断浇淋汤汁。快熟时，将其移近炉火，使其获得漂亮的棕色。在肉上撒少许细盐，倒空烤盘中的内容物；倒入少许沸水，将其过滤后浇在肉上。配薄荷酱和新鲜沙拉上桌，并同时上桌豌豆、菠菜或花椰菜。

时间。--重5磅的羊腿，需1.5小时。

平均费用，每lb.10d.至1s.足够4或5人食用。

时令从复活节到米迦勒节。

炖羊腰肉

[插图：羊腰肉]

753. 配料--1条羊腰肉，几片培根，1把青葱，5或6根小胡萝卜，1束香草，2片捣碎的肉豆蔻，1品脱高汤，盐适量。

做法--将羊腰肉去骨，在刚好能容纳它的炖锅底部铺上几片薄薄的肥培根；加入其余配料，在肉上再盖几片培根，倒入高汤，非常轻柔地炖2小时；取出，擦干，将肉汁过滤并收浓成 glaze，用此 glaze 涂抹肉面，可配炖豌豆、菠菜或炖黄瓜上桌。

时间--2小时。平均成本，每磅11便士。

足够 4 或 5 人食用。

时令从复活节到米迦勒节。

[插图：羔羊脊肉。羔羊肋排。]

烤羊脊肉

754. 配料--羔羊肉；少许盐。

做法--此部位现今非常流行，通常被认为适合小型聚会。准备好明亮的旺火；将肉放在稍远处，以免脂肪烧焦，并在整个烹煮过程中不断浇淋汤汁。配薄荷酱和新鲜沙拉上桌，并同时上桌豌豆、花椰菜或菠菜。

时间。--小羊鞍，1-1/2小时；大羊鞍，2小时。

平均成本，每磅10便士至1先令。

足量供5或6人食用。

时令从复活节到米迦勒节。

注--羊腰肉和羊肋排的烤制方法相同，配以与上述相同的酱汁上桌。羊腰肉约需1-1/4小时；肋排需1至1-1/4小时。

烤羊肩

755. 配料--羊肉；少许盐。

做法--准备好明亮的旺火，将肉放在离火足够远的地方，以免脂肪烧焦。不断浇淋汤汁直至熟透，配以在烤盘中制作的少许肉汁上桌，并同时上桌薄荷酱。通常搭配的蔬菜为豌豆、菠菜或花椰菜。

羊羔肉，还有一份新鲜沙拉。

时间--羊肩肉需1小时多一点。平均成本，每磅10先令至1先令。

足量供4或5人食用。

时令从复活节到米迦勒节。

填馅羊肩

756. 配料--羊肩肉，第417号馅料，小牛肉或牛肉碎料，2个洋葱，1/2头芹菜，1束香草，几片肥培根，1夸脱第105号高汤。

做法--从羊肩肉中取出肩胛骨，用馅料填满其位置，用粗线缝好。将其放入炖锅，在羊肉上下各放几片培根，加入其余配料。非常轻柔地炖2小时多一点。收浓肉汁，用其涂抹肉面，配豌豆、炖黄瓜或酸模酱上桌。

时间--2小时多一点。平均成本，每磅10便士至1先令。足够4或5人食用。

时令从复活节到米迦勒节。

猪油淋羊胸腺配芦笋(一道 entre)。757. 配料--2或3个胸腺，1/2品脱小牛肉高汤，白胡椒和盐适量，1小把青葱，1片捣碎的肉豆蔻，黄油和面粉制成的增稠剂，2个鸡蛋，近1/2品脱奶油，1茶匙切碎的欧芹，非常

少许磨碎的肉豆蔻。

方式。--将甜面包浸入温水中，放入炖锅，加足量沸水没过，微火煮10分钟；取出后放入冷水中。现在将其填以肥肉，放入炖锅，加入高汤、调味、洋葱、肉豆蔻衣以及黄油面粉芡汁，文火炖1/4小时或20分钟。将鸡蛋与奶油打匀，加入切碎的欧芹和极少量 grated nutmeg。将此加入其余配料中；充分搅拌至很热，但加入奶油后不可让其煮沸，否则会凝结。备好煮熟的芦笋尖；将其加入甜面包中，即可上桌。

时间--总共1/2小时。平均成本，每个2先令6便士至3先令6便士。

足够 - 3个甜面包用于1道主菜。

时令从复活节到米迦勒节。

甜面包的另一种做法(一道主菜)。

758. 配料--胸腺，鸡蛋和面包屑，1/2品脱第442号肉汁，1/2杯雪利酒。

做法--将胸腺在水中浸泡一小时，然后投入沸水中使其紧实。让其轻柔地炖约1/4小时，取出放入布中沥干所有水分。刷上鸡蛋，撒上面包屑，在烤箱中或炉火前烤至棕色。准备好上述分量的肉汁，加入1/2杯雪利酒；将胸腺装盘，将肉汁浇在下面，用水田芥装饰。

时间--1/2小时多一点。平均成本，每个2先令6便士至3先令6便士。

足够 - 3个甜面包用于1道主菜。

时令从复活节到米迦勒节。

羊肉与羔羊肉的分切

羊腿

[插图：羊腿肉。]

759. 首先应沿1至2号线，在关节的踝端横切一刀，深至骨头。这样可让肉汁流出；然后沿4至3号线的方向，顺着腿肉的全长切成不太厚的片。

[插图：羊腿。]

羊腿

760.这道家常但极佳的英国大块肉，几乎总是如图所示上桌。切肉并不很难：刀应沿从1到2的线方向利落切下，从两侧取片，视客人喜好而定，有人喜欢关节端，即熟透的部分，另有人偏好较生的部分。脂肪应在3到4线附近寻找。有些行家喜欢将此大块肉以底面朝上装盘，以便取食位于该部分肉之下、纹理细密的肉，即所谓“教皇眼”；但这是一种奢侈的吃法，而且

一个在许多节俭的英国主妇和管家眼中几乎不会受到青睐的东西。

羊里脊肉。

[插图：羊腰肉。]

761.关于切羊腰肉，有一点涵盖其余一切；那就是，此大块肉在烹制前应由肉贩彻底按关节切开。这种按关节切开的窍门需要练习和适当的工具；除肉贩外，无人被认为具备这些。如果骨头没有按关节切好，切羊腰肉就不是一件愉快的事；反之，如果这一点已注意到，便是轻松而不麻烦的任务。刀应插入图1处，在骨头之间探明后，沿1到2线方向利落切下。由于有些人偏好外侧切下的肉，而另一些人不喜欢，应询问他们对这一选择的意思。

羊脊肉

[插图：羊脊肉鞍]

762. 尽管我们不时听到有人对我们中产阶级晚宴上不可避免的“羊脊肉”表示不满，但我们怀疑是否有其他部位在经过良好悬挂和艺术化烹饪后更受喜爱。关于如何将此部位上桌存在不同意见；但这仅涉及是否应保留尾巴的任何部分，或者如果保留，应保留几个关节的

尾部。我们自己更喜欢彩色插图“O”所示的方式；但其他人也可能有同样充分的理由喜欢本页插图所示的方式。有些人在尾部饰以纸褶边。切肉并不困难：通常沿从2到1的线方向切，一直切到骨头，切成均匀的片。然而，有些人偏爱的一种方式是斜切，沿从4到3的线方向；在这种情况下，应将大块肉调转过来，使尾端位于切肉者右侧。

羊肩肉。

[插图：羊肩肉。]

763.这是一块不难切的大块肉。刀应从肩部外缘沿从1到2的线方向拉切，直到抵达肩骨。应按此方式尽可能多地切片，然后切取位于肩胛骨两侧的肉，沿3到4和3到4的方向切。肩部最上面一侧切完后，应将大块肉翻转，沿其全长切片。有些人更喜欢肩部这一下面，因其肉多汁，尽管肉的纹理不如另一侧细密。

羊前四分之一

[插图：羊前四分之一]

764. 我们总以为，一位技艺娴熟的好切肉师会乐于

分割这个关节的操作，因为可供他判断和施展灵巧的地方不多，而这种情况并非总会遇到。首先要处理的是把肩部从胸部上分离下来；做法是用刀沿着虚线轻轻划一圈，如数字1、2、3、4和5所示，以便切穿皮肤，然后稍微用力抬起肩部--叉子应牢牢插在肩部--再多用一点刀，它就会脱落下来。在分割肩部和胸部时，切肉者应注意不要从胸部切掉太多肉，因为那样会在肩部被取下时相当损害其外观。肩部和胸部被分开后，通常会在两者之间放一小块黄油，并撒上一点辣椒粉、柠檬汁和盐；当这些融化并与肉和肉汁融合后，肩部可以视方便移到另一个盘子里。接下来的操作是沿5至6的线切开肉，把肋骨从胸肉上分离下来。然后这个关节就可以上桌供客人享用了；肋骨按9至10的线方向切，胸肉按7至8的方向切。切肉者应询问桌上的人喜欢哪个部位--肋骨、胸肉，还是肩部的一块。

羊腿，羊腰肉，羊脊肉，羊肩肉，

的切法与羊肉相应部位的切法相同。(见第760、761、762、763号。)

[Illustration]

第十六章。

关于普通猪的一般观察

765. 猪属于哺乳纲,野猪属，以及厚皮类，即厚皮动物；其属的特征是：头小，吻部长而柔韧且末端截平；42颗牙齿，分为4颗上门齿，彼此靠拢，6颗下门齿，向前突出，2颗上犬齿和2颗下犬齿，或称獠牙--前者短，后者突出、可怕而锋利，以及每颌14颗臼齿；偶蹄，具4趾，尾小而短且扭曲；而在某些品种中，这一附属物完全缺失。

766. 根据牙齿的数量和位置，生理学家能够确定动物的性质和功能；从*Sus*(猪)的牙齿来看，很明显它既是研磨者又是咬切者，即既能以植物为食也能以动物为食；尽管两者的混合被清楚地表明为最有利于其身体系统完整和健康的食物特性。

767. 因此，猪类虽然不是反刍哺乳动物(从其臼齿数量可以推断)，但却是草食和肉食类群之间的纽带，因此被称为杂食四足动物；换言之，能够将任何种类的食物转化为营养。

768. 尽管猪的蹄通常为偶蹄，但也有几个显著的例外，如原产于挪威、伊利里亚、撒丁岛的物种，以及以前英国家猪的伯克希尔品种，其蹄为整蹄

和未裂开的。

769. 无论气候和土壤可能在这种动物的体质上造成怎样的差异，无论它可能在世界上的哪个地方被发现，其功能特征都是相同的；无论是在南美洲无路的森林中、波利尼西亚的珊瑚岛上、印度的丛林中，还是苏门答腊香气浓郁的灌木丛中，它到处都以贪食、懒惰以及对其食物的性质和品质漠不关心而闻名。尽管它偶尔会对多汁的植物或甘美的胡萝卜表现出美食家的喜好，并会在所有唾液器官被强烈激发的情况下津津有味地享用，但下一刻，它又会以同样的兴致转向某种腐肉杂碎，那种东西也许连毫无顾忌的贪食者都会退避三舍。正是这种粗劣而令人厌恶的进食方式，使它在每个国家和每种语言中都获得了“不洁动物”的恶名。

770. 在摩西律法中，猪被判定为不洁的兽类，因而被禁止给以色列人食用，视为不适合作为人类的食物。“猪，因为蹄分两瓣，却不倒嚼，就与你们不洁净。”--利未记第十一章第七节。然而，尽管律法对倒嚼与分蹄的动物规定得如此严格，犹太人却以其惯常的悖逆和对神诫命的违犯，后来似乎无视了这一禁令；因为，除非他们吃猪肉，否则很难想象他们饲养成群猪只的目的何在，正如马太福音第十八章第三十二节所记载的情形：当耶稣在加利利时，从两个男人身上被赶出的鬼魔获准进入一群正在提比哩亚海附近山坡上吃食的猪中，由此可见他们

确实如此。对于一条禁止犹太人食用如此多我们视为营养奢侈品的食物的禁令，我们只能有一种解释，那就是：由于猪肉脂肪较多，质地比其他肉类更难消化，在炎热干燥、很少能进行剧烈运动的气候中，它们很可能致病，尤其是皮肤病；事实上，从这个角度看，作为一部卫生伦理法典，《利未记》是为人类福祉所构想出的最令人钦佩的道德治理体系。

771. 且不说其粗劣的饲料和邋遢的习性，没有哪种家畜像饱受诋毁的猪那样对人类如此有利、如此有用，也没有哪种家畜能为人提供更为多样或更为丰盛的膳食。猪的繁殖力非凡，即使在驯养的限制之下也是如此；但若在有利的环境中任其野生放养，如在南太平洋的岛屿上，两头猪被送上岸后不加干扰，几年之后的结果确实令人惊讶；因为它们繁殖极快，产仔众多，若非大量宰杀以供居民食用并作为船员的新鲜给养，它们便会退化为害兽。在本国，猪通常一年产两窝，即两胎，繁殖季节为四月和十月；母猪怀胎的期限约为四个月--16周或122天。每胎产仔数取决于品种的特性；小型品种平均为12头，大型品种为10头；然而在杂交品种中，平均在10至15头之间，某些情况下多达20头。但无论一窝猪仔是少是多，

其中总有一头是家庭圈子里的侏儒，一个可怜、瘦小、干瘪、半饥半饱的瘦骨架，声音细小而哀伤，步态蹒跚，面容愁苦，尾巴细如线；它那心满意足的母亲对它视而不见，它那些肥壮的兄弟姐妹对它拒不承认，它那消瘦的下颌从来得不到一个多余的或补充的乳头，直到某个受宠的贪食者一时忘形，松开了乳汁的源泉，才给这吱吱叫的小落伍者 momentary 一口的机会。这个可怜的小东西--在每一窝猪仔的队尾都能见到它--被称为托尼猪，或安东尼；据推测，此名源于它总是被分派给教会的那一头，当什一税以实物征收之时；又因圣安东尼是农耕的守护神，人们便带着一种苦涩的嘲弄，把他的名字给了构成其什一税的那只瘦弱猪仔；因为无论一窝是十头还是十五头，安东尼总是家中最后来到世上的那一个。

772. 由于其进食粗劣、食量大、贪食的吃法，以及懒惰、怠惰和贪睡的习性，猪特别容易患病，尤其是消化不良、胃灼热和皮肤病。

773. 为了抵消违反生理规律所带来的后果，猪脑中一个强大的监督者教导它寻求缓解和药物。为了打开被泥堵塞的皮肤毛孔并引起出汗，它会去找一棵树、一个树桩或它的食槽--任何粗糙有棱角的东西，将其当作马梳用于身体，获得抓挠的奢侈和表皮蒸发的益处；它

接着用它长而柔韧的鼻子拱出抗坏血病的根茎、清凉的锦葵和蒲公英沙拉，而最大的享受是，它偶然发现一块白垩或一口美味的煤渣，它凭本能知道这是世界上治疗它整个上午胃中灼热不适感的最灵验的药。

774. 这是一个值得注意的事实：尽管每个养猪的人都知道猪多么容易患病，知道疾病如何损害肉的质量，知道它多么急切地扑向一块煤或煤渣，或任何能掺入它所食用的丰富食物的粗干物质，从而为其身体提供苏打，纠正体内败坏的体液--然而很少有人有判断力去依据所见行事，在猪圈里给它几铲煤渣，省得它为了健康所必需的东西而拱土觅食。然而，人们非但不这样做，也不给这动物提供其本能所渴求的东西，反而用烧红的铁器穿透它的鼻孔，在鼻中钳上一个环，以阻止它拱土觅食它感到对其健康绝对必需的东西；人们无视这一事实：至少在家养状态下，猪吃的是所有食物中最丰富的--煮熟的动物残渣、煮蔬菜、面包及其他食物，以称为泔水的四足动物浓缩养料的形式给予，而且它吃到饱胀，不运动，最后在不进食的二十四小时里都在睡觉；于是，当这动物最终寻求那些能消除这种填鸭式饮食之害的药用辅助时，它的饲养者非但不以人的理性去满足其动物本能，给它所寻求的东西，反而残忍地用环来折磨它，使那

猪的鼻子，阻止它挖掘那些能消除其人工生存弊病的矫正药物。

775. 尽管易患如此多的疾病，却没有哪种家畜比猪更容易保持健康、清洁和舒适，而且无需“戴环”，也无需猪有过分的欲望去游荡、冲破猪圈或拱翻其围场。无论喂猪或育肥用的是什么饲料，其食物中应始终加入一茶匙或更多的盐，其食槽旁应始终放一小堆烧透的煤渣，间或有些白垩碎块，以及一容器清水：其围场，即猪圈的前部，应完全无稻草，砖地每天清扫，并撒上一层沙。其窝，即睡眠处，应在顶部和四周妥善遮蔽，以防寒冷、潮湿和天气变化，床铺应以充足的干净稻草铺成，足够深厚，使猪能将其无遮蔽的身体埋于其下。园中所有废弃物，如根、叶、茎，应放在其围场或进食间的一角，供其闲暇时享用；每周一次，在家庭洗衣日，应将一桶温肥皂水拿进猪圈，用硬毛刷和肥皂将其背、肩和胁部好好清洗，最后在其被允许退回干净稻草中自行晾干之前，往其身上浇一桶干净温水。以此方式，其食物营养过剩之弊将得到纠正，消化更为完善，并且通过打开皮肤毛孔，可获得比任何其他方法所能获得的更为强健的健康状态。

776. 我们已经说过，没有其他动物能像猪的肉经过不同方式调制后那样，为人类提供如此多种类和品种的奢侈食物；因为动物几乎每一部分，无论是新鲜的、腌制的还是干燥的，都可供食用；甚至那些不用于此的内脏，从家庭角度来看也具有极大的实用性。

777. 尽管没有构成大多数家畜下水的皮、角和蹄，猪对人类的用处并不逊于其他哺乳动物。其皮，尤其是公猪的皮，因质地极为紧密，鞣制后用于制作马鞍座面，包裹火药、弹丸和饮水瓶；其毛则根据颜色、柔韧性和硬度，被制成牙刷、指甲刷和发刷--另一些制成帽刷、衣刷和鞋刷；而更长更细的则制成长短扫帚和油漆刷；还有一种更为刚硬的，名为“鬃毛”，被鞋匠用作穿蜡线的针。除了这有价值的动物赋予人类的如此多益处和有用服务之外，其脂肪在商业意义上与它的肉同样重要，售价与胴体上最好的部位相当。这种脂肪通过沸水从包裹它的网膜或膜中炼出或熔出，在液态时灌入备好的膀胱，此时以猪油之名，成为一项大宗贸易商品。

778. 在众多家猪品种中，以下品种列表可被视为最佳的，分别呈现了家畜饲养中所追求的所有那些品质，对饲养者和消费者均有影响。

本土--伯克郡、埃塞克斯、约克和坎伯兰；外来--中国种。然而，在按照我们所排列的顺序逐一考察各个品种之前，有必要先就猪的一般情况作几点说明。首先，黑猪被育种者视为最优良、最合宜的牲畜，不仅因为其皮肤细腻娇嫩，还因为它在夏季受炎热影响较小，远不如白猪或花斑猪那样易患皮肤疾病，尤其是因为它性情更为温顺，更易于育肥。

779. 挑选猪时首先追求的重要品质是宽大的胃，其次是健康的消化能力；因为猪能吃的量越大，消化所食之物越快，育肥就越快；而能在骨骼不显著增大的情况下越快增加肉量，该品种就被认为越好，该牲畜也越有价值。在通常的自然规律中，肉的发育与骨骼的增大是同步进行的；但在这里，目标是以更快的肉质覆盖层的发育来超越骨骼的生长。

780. 挑选猪时所追求的主要要点是胸部宽阔、躯干深厚、腰部、脊背和肋部宽大、体形紧凑、温顺、活泼以及整体外观优美。良种猪的头部不可过长，额头狭窄而凸起，面颊丰满，鼻吻细巧，嘴小，眼小而灵活，耳短、薄而尖，下垂并指向前方；颈部丰满宽阔，尤其是上部，应与非常宽阔的肩部相接；肋部、腰部和臀部应成一条均匀的直线，尾巴

位置得当，既不太高也不太矮；同时背部要直或略微弯曲，胸部深、宽而突出，腿短而粗；腹部在充分育肥后应几乎触地，毛发要长、细、柔，且鬃毛稀少，无论何种颜色都要均匀一致，或白、或黑、或蓝；但不得有斑点、杂斑、条纹或沙色。这些就是育种者和评判者眼中构成完美猪只理想美的特征与必备条件。

[插图：伯克郡母猪。]

781. 伯克希尔猪是我们所有英国本土品种中最著名、最受推崇的一种，其受重视程度之高，以至于连其品系的各种变种也如同亲本品种本身一样备受珍视。伯克希尔猪的特征是：毛色为黄褐色、带黑色斑点，大耳垂于眼上，躯干厚实紧凑、结构匀称，腿短而骨细；可养至很大体重，育肥迅速，无论作鲜猪肉还是腌熏猪肉均佳。新伯克希尔猪或称改良伯克希尔猪具备上述全部品质，但育肥能力远胜于前者，而令人不快的毛色则已被完全消除，如今或为全白，或为全黑。

[插图：埃塞克斯母猪。]

782. 紧邻前者的是埃塞克斯猪，在公众评价中，它总是与伯克希尔猪竞争，且常常成功胜出。埃塞克斯品种的独特特征是：耳尖下垂，头长而尖，背呈弓形，身体长而扁平，腿高站立；毛发较为稀疏，进食迅速，胃和腹部容量极大，而且

食欲与它的容纳能力相匹配。其毛色为白色，或黑白相间，习性躁动不安，性情不宁。现有的珍贵种群源自本地普通猪与白色中国猪或黑色那不勒斯猪品种之间的杂交。

[插图：约克郡母猪。]

783. 约克郡猪，又称老林肯郡猪，曾是英格兰猪家族中数量最多的品种，也许在当时也是最差的。它腿长、腰部无力，长着粗糙的白色卷毛，肉质松软。然而如今，它经历了与王国中任何品种一样巨大的变化，通过明智的杂交已成为我们所拥有的最有价值的品种，全身结构非常匀称，头部良好，面容温顺可亲，耳朵中等大小且下垂，背部宽阔、略微弯曲，脊背和腰部宽大，体侧深厚，胸部饱满，覆盖着长而浓密的白色毛发。除了这些体形上的优点，它生长迅速，进食快，在完成第一年之前就能轻松长到20至25石。肉质也异常优良，脂肪和瘦肉几乎按相等比例分布。这个品种在肉和体型方面的发育能力如此之强，以至于约克郡品种的实例曾展出过重达一头苏格兰公牛的例子。

[插图：坎伯兰母猪。]

784. 尽管英格兰几乎每个地区都能夸耀这种有用动物的某种地方品种--由本地种群与某些外国品种杂交获得--但坎伯兰和王国西北部地区一直

以一种小型白猪品种著称，该品种体躯厚实紧凑、结构良好，腿短，头和背发育良好，耳朵下垂且略向下倾，总体而言是一种耐寒、有利可图的动物，且易于育肥。

785. 这种有用的动物没有任何品种能像我们所知的中华猪那样呈现出如此独特的特征；由于人们普遍认为，英国猪品种所发生的显著改良应归功于这种动物和那不勒斯猪，因此有必要详细描述这种在各方面都很奇特的动物。首先，中华猪包含许多变种，体形和颜色一样多样；然而最好的种类有着美丽白皙的皮肤，异常薄而细腻；毛发也完全是白色的，稀疏地分布在身体上，间或有一些鬃毛。它吻部宽阔，头短，眼睛明亮如火，耳朵非常小而精致呈粉红色，脸颊宽，脊背高，脖子极其粗厚，以至于当动物肥胖时看起来像一具拉长的胴体--一团没有形状的脂肪，像羽毛枕头。腹部下垂，几乎拖到地上，腿非常短，尾巴小得几乎只是残迹。它食欲贪婪，能吃下任何其胃部奇妙的同化能力所能消化的东西；就这种能力而言，在整个动物或植物界中似乎没有极限。这种完美而异常迅速的消化带来的结果是前所未有的肥胖倾向，一旦开始的育肥过程就以如此迅速的发展继续进行，以至于在短时间内它就失去了所有形状，沉积了如此大量的脂肪，实际上不再

有任何废弃部分或内脏，而且，除了背上的毛和鼻端的胼胝外，整个胴体均可食用。

[插图：中国母猪。]

786. 当以蔬菜类食物合理喂养并抑制其肥胖倾向时，中国猪的肉极为细嫩美味；但若任其几乎专食动物性食物而暴食，则肉质变得油腻、粗糙且令人不适。也许自然界中再没有其他实例能如此清楚地展示快速而完善的消化效果，这种动物什么都吃，能将性质截然相反、最不卫生且令人作呕的食物转化为其身体机能的益处。当完全育肥时，其特点之一的薄表皮会因下方脂肪膨胀而开裂，露出脂肪团，从邻近组织渗出液态油脂。这一品种的重大缺陷是瘦肉沉积量极少，而脂肪比例极大。关于该品种的生长情况，可从其不到两年即达18 stone、再往后可达40 stone的事实推知。纯种中国猪除用于烤猪外，体型比例对英国市场而言过于不匀称；但与我国某些瘦肉品种杂交后，该品种几乎变得极有价值。

[插图：威斯特伐利亚野猪。]

787. 野猪比家猪干净得多，也聪明得多；它的吻部更长，耳朵更短，獠牙长得多，常常长达10英寸。它们极其锋利，向上弯曲成弧形。与它的家养兄弟不同，后者

野猪在这里或那里拱起树根，或者随心所欲地拱到哪里，它成连续直线或沟垄状翻耕土地。当野猪被选为猪群的种猪时，应具有小头、胸深而宽；脊背应呈拱形，肋部和躯干圆润良好，后腿几乎垂到飞节；并且它应始终比母猪更紧凑、更小。野猪的颜色始终是单一色调，通常为铁灰色，渐变为黑色。野猪的毛相当长，尤其是头部和鬃毛周围；一般来说，它站立时肩高20至30英寸，尽管也曾出现过达到42英寸的实例。幼猪呈淡黄色调，带有不规则的浅棕色条纹。德国的野猪是一种大型而可怕的动物，用一种小型獒犬猎捕它仍然是一项全国性的运动。由于几乎完全以橡子和坚果为食，它的肉备受推崇，在威斯特伐利亚，人们通过一种据说能显著提升肉的风味和品质的工艺，把它的腿制成火腿。

788. 所有养猪者都应考虑两点--猪肉最终作何用途；因为，如果打算鲜食或仅作盐腌，小型猪种最适合此用途；如果用于制作火腿或培根，则需要大型品种。仔猪通常在出生后六到八周断奶，之后用软食喂养，例如在脱脂奶或酪乳中捣碎的土豆。小猪供应市场的一般宰杀期为12至16周；从4到5个月大起，它们被称为育肥猪，被放出去吃草，直到该动物

达到了完全的体型。一旦达到这一点，猪就应尽快被催肥成熟；因此应将其从田野和农家院落中取出，关起来喂以煮土豆、酪乳和豌豆粉，一段时间后改为喂以酒糟、油饼、泔水、大麦和印第安玉米粉；同时在其猪圈中提供充足的水、煤渣，并在每次喂给它的食物中加入一定量的盐。

789. 据估计，大不列颠的猪的数量超过两千万头；若将其中三分之一按每头价值2英镑计算，其余三分之二按每头相对价值*10*先令计算，则仅此一种动物即可估出超过20,000,000英镑的市价。

790. 宰杀所有大猪的最佳且最人道的方式，是像宰牛一样，用长柄斧的尖端击打其额头，使其倒地，这具有当场杀死动物的效果；然后屠夫只需切开主动脉和大动脉，将动物的脖子搁在槽上，尽快放血。然后将胴体烫洗，或在板上烫洗，或浸入一桶非常热的水中，迅速刮去所有毛和污物，直到猪皮变得完全洁白，然后将其挂起、剖开，并按通常方式“整理”。之后让其冷却，在胴体上盖一条床单，以防止空气使刚清洗过的猪皮变色。如果用于制作培根，则用火烧去毛，而不是烫洗去毛。

791. 在乡下，供普通消费而宰杀出售的猪肉通常比供应伦敦消费者的猪肉更大也更肥，习惯做法是去掉猪皮和

肥肉直至瘦肉，将其腌制，然后烤剩余的关节部位。猪肉比其他肉类更经吃，因而是一种更经济的食物，原因很简单：其质地更紧密，无论烤还是煮，烹饪中的损耗都更少。

792. 在鲜猪肉中，腿是最经济的家庭关节部位，腰肉则是最肥美的。

793. 相对而言，活猪与死猪的重量差别很小，这仅仅是因为既不需要去除头部，也不需要去除皮毛。已经证明，猪肉在烹饪过程中会损失13.5%的重量。一只重4磅5盎司的咸猪前腿在烹饪中损失了11盎司；烹饪后，肉仅重3磅1盎司，骨头重9盎司。原价为每磅7.5便士；但经过这一损耗，带骨成本升至每磅9便士，去骨则为每磅10.25便士。

794. 猪肉若要保存，有几种腌制方法--或者用盐覆盖，或者浸入现成的盐水中，一直保存到需要时；或者只部分盐腌，然后挂起晾干，这时肉被称为白培根；或者，盐腌后挂在木柴烟中，直到肉吸收木柴的香气。威尔特郡培根被认为是王国最好的培根，其制作方法是将猪的侧肉放在大木槽中，然后将大量在煎锅中加热的粉末状湾盐揉搓进肉里。此过程重复四天；然后放置三周，只需每隔一天翻动一次猪侧肉。此后将它们挂起晾干。在英国，通常为制作培根而宰杀的猪平均重18至20斯通；另一方面，

乡下为农家用途而宰杀的猪，重量很少低于26斯通。公猪、肉猪的腿，以及在德国，熊的腿，制作方法不同，称为火腿。

795. 从前在本国流行的做法是：先切下火腿单独腌制；然后去掉肋骨，将其作为“spare-ribs”(排骨)烤制，再将肋侧剩余部分腌制，称为“gammon of bacon”(腌猪腿)。

供餐桌切块用的小猪肉，在王国大多数地方都按版画所示的方式分割。销售时前四分之一分得九根肋骨；以下列出前后两半各自的关节部位：--

1. 腿。
后腿 2. 腰部。
3. 春季，即腹部。
4. 手。
前四分之一 5. 前腰肉。
6. 脸颊。

[插图：猪的侧面，显示各个关节。]

一头四斯通重的好肉猪，各关节部位的重量可能如下；即：--

腿肉 8 lbs.
里脊肉和春季羊肉 7 磅。
手 6 lbs。
脊肉 7 lb.
面颊肉 2 至 3 磅。

对于腌肉猪，腿留作腌制，腌好后称为火腿；当肉从肩胛骨和骨骼上分离并腌制后，称为培根。骨头连同上面留下的一部分肉，分为排骨、软骨和脊肉。

第十七章

猪排(冷肉烹饪)

796. 配料。--冷烤猪腰肉的剩余部分，1盎司黄油，2个洋葱，1甜点匙面粉，1/2品脱肉汁，胡椒和盐适量，1茶匙醋和芥末。

做法。--将猪肉切成大小适中的肉片，去掉大部分肥肉，将洋葱切碎。将黄油放入炖锅，放入肉片和切碎的洋葱，煎至浅棕色；然后加入其余配料，小火炖5至7分钟，即可上桌。

时间。--5至7分钟。平均成本，不含肉，4便士。

时令十月至三月。

奥地利放牧猪的方法。--在奥地利帝国有大量野猪，而在匈牙利内陆的游牧部落中，以及遍布该国广袤草原的地区，成群的猪构成了人民财富的很大一部分，他们主要以粗面包和风干培根为生。

在德语瑞士、蒂罗尔以及欧洲大陆其他山区，尽管居民几乎到处

都像在英格兰一样养一头或多头猪，但他们在喂养上几乎不费事，由一个或几个村庄雇用一个或几个男人作为猪倌；他们每天早上在固定时间呼唤那头或那些猪，将它们赶到山坡和林中的放牧地，看管猪群，直到夜幕降临时，将它们聚集成紧凑的一群，赶回家中各猪圈过夜休息。

这些山区里的猪所表现出的智力和顺从程度，远超过人们通常认为这种动物所具有的，而这些庞大的猪群被聚集起来、又被分散开去，竟不发生意外或差错，其方式既奇特又有趣；因为这一切都不是靠狗的帮助，甚至也不是靠人声的指挥，而完全靠牧猪人随身携带的那条长鞭--鞭梢很长、鞭身沉重--的噼啪声来完成的，他甩鞭的方式颇似法国驿车驭手；虽然他频频甩鞭，从树林和岩石间唤起上百声尖锐的回响，却很少需要用它来惩戒；猪很快就完全懂得了每一声鞭响的含义；一旦尝过那铅坠皮条的滋味，便会对它的威力永志不忘。天刚破晓，牧猪人就站到第一个村子的村口，开始在雾气弥漫的空中挥舞他那极长的鞭子，随着鞭子的噼、噼、噼、噼、噼、噼声，打着一种粗犷的节拍。最近的猪听到这熟悉的声音，便从稻草堆里起身，从猪圈里冲到路上，后面跟着它们所有的猪崽。一旦聚集了足够多的猪，猪群便开动了，

一路前进，左右两边不断有新的成员加入；整群的猪或零星的个体从四面八方涌来，不分彼此地加入这大群之中；它们仿佛知道早餐在哪里，一刻也不浪费在无谓的探察上，全都急切地往山上赶去。就这样，一个村子接一个村子地被聚集起来，直到猪群常常多达数千头。放牧的场地当然时常要更换，有时猪群得被赶出许多英里，赶到山上相当高的地方，鞭子才发出散开和进食的信号，这时牧猪人便动手为自己搭个棚子，安顿自己这一天的舒适。暮色一降临，鞭声又响起，回荡着集合的信号；猪群便按照当初聚集时的同样次序被赶回去，当猪群接近村庄时，每一群都各自离队走向自己的猪圈，直到最后一只哼哼叫的猪也找到了家，赶猪人才回到自己的小屋休息。

猪排或猪肋排。

797. 配料--猪里脊，胡椒和盐适量。

做法。--从一块细嫩的猪腰肉上切下肉片，去骨并修整整齐，去掉大部分肥肉。用胡椒调味；将烤架放在火上；待其完全烧热后，放上肉片烤约1/4小时，翻动3至4次；务必确保彻底烤熟，但不要烤干。装盘，撒上少许细盐，原味上桌，

或配番茄酱汁、酸辣酱汁或腌小黄瓜，其中几根应摆在盘边作为配菜。

时间。--约1/4小时。平均成本，肉片每磅10便士。份量。--4人份用6片。

时令十月至三月。

二
。

(另一种方法。)

798. 配料。--猪腰肉或前腰肉，鸡蛋和面包屑，盐和胡椒适量；每汤匙面包屑配1/2茶匙切碎的鼠尾草；澄清黄油。

式。--从猪的腰部或前腰切下肉排；像切羊肉排那样修整好，并刮净骨头的一端。刷上一层蛋液，撒上面包屑，面包屑中已拌入切碎的鼠尾草以及胡椒和盐的调味；滴上少许澄清黄油，把面包屑压实。把煎锅放到火上，放入一些猪油；油热后放入肉排，两面煎至浅棕色。取出肉排，放在火前烘干表面的油湿，然后盛在土豆泥上。可配以任何喜欢的酱汁一同上桌；如番茄酱汁、酸辣酱汁、罗贝尔酱汁或腌小黄瓜。

时间。--15至20分钟。平均成本，肉片每磅10便士。

充足。--4人份备6块肉排。

时令十月至三月。

注。--烤猪腰肉的剩余部分可按同样方法制作。

猪肉冻(一道极佳的早餐菜)。

799. 配料。--2磅冷烤猪肉，胡椒和盐适量，1甜点匙切碎的欧芹，4片鼠尾草叶，一小束香草，2片捣碎的肉豆蔻衣，少许肉豆蔻，1/2茶匙切碎的柠檬皮；优质浓肉汁，足以填满模具。

做法。--将猪肉切成细块，但不要剁碎，每磅瘦肉配1/4磅肥肉。用胡椒和盐调味；将香料充分捣碎，将欧芹、鼠尾草、香草和柠檬皮切细，将所有材料充分混合。放入模具中，用优质浓味肉汁填满，烘烤一个多小时。冷却后从模具中倒出。

时间。--略多于1小时。

时令十月至三月。

烤猪腿。

[插图：烤猪腿。]

800. 配料--猪腿，少许油用于填料。(见食谱第504号。)

做法。--选一只小猪腿，将皮横切成窄条，条间相距约1/4英寸。在关节处切一道口子，将皮剥松，填入鼠尾草洋葱馅，馅的做法是

食谱第504号。在肉块表面刷少许沙拉油(这样可使脆皮更酥脆，色泽也更好)，然后将其置于明亮、清澈的炉火前烤制，但不可离火太近，否则会使表皮起泡。要勤浇淋油脂，上桌时配以少许用滴油盘中的油汁做成的肉汁，并且不要忘记同时端上一盅做得好的苹果酱。(见第363号。)

时间。--重8 lbs.的猪腿，约3小时。

平均成本，每磅9便士。

足量供6或7人食用。

时令九月至三月。

英国的猎野猪方式与印度的猎猪。--猎野猪在任何时代、任何国家都是一种极富趣味和刺激的消遣，自宁录时代以来，一直只被列为仅次于更危险的猎狮运动。莱亚德先生为我们复原的尼尼微地下宝藏，在其雕刻的编年史中向我们展示了亚述诸王猎野猪的皇家消遣。希腊人酷爱这项运动，这一点我们从历史和诗人浪漫的传说中都可得知。马克·安东尼在与克娄巴特拉的一次早餐上，曾让人整只烤了八头野猪；虽然罗马人似乎并不热衷于狩猎，但斗野猪却是他们圆形剧场角斗表演的一部分。在法国、德国和不列颠，从最早的时候起，猎野猪就是最激动人心的运动之一；但只有在这个国家，这项运动是不用狗进行的--是人与兽真正面对面的搏斗；猎人只配备一柄

猎猪矛，这种武器长约四英尺，白蜡木杆，护有钢板，末端是一长而窄、非常锋利的矛刃：再加上一把猎刀或短弯刀，便是他全部的进攻武器。如此装备之后，猎人要么与敌人面对面交锋，迎击它拼死的冲撞--那畜生竖起尾巴、低下脑袋、双眼冒火，用满是白沫的獠牙直冲向他，而他则设法刺穿其要害，或把矛刺穿它的脊骨、扎透心脏；若这些较难的瞄准未能得手，便把矛刺入它的胁腹，不拔出武器，同时用随手可及的短弯刀砍向它的喉咙。但无论猎人多么娴熟，这凶猛的畜生并不常被如此迅速解决；因为它有时会用强有力的牙齿咬住矛杆，像咬断芦苇一样把它咬断，或者全力冲向敌人，凭其冲力和体重把猎人扑倒在地，在他腿上或肋部划开一道可怕的裂口，还没等扭动的猎人拔出刀来，那狂怒的野兽便把鼻子拱进伤口，用野蛮的牙齿撕开受害者的肚腹。另一些时候，它会突然偏离冲势，折返过来，从背后袭击猎人。由于速度快、体重沉、性情凶猛，野猪始终是危险的对手，需要猎人有极大的勇气、冷静和敏捷。欧洲大陆的猎手则骑马列队出猎，带着音乐和狗--一种小型猎犬或獒犬--把搏斗中所有荣誉性的部分都留给它们，当野猪渐感疲惫、被群狗围困之际，便骑马赶上，把长矛深深刺入野兽的背部或胁腹。猎野猪在英国已废弃数百年，这种动物已不再以野生状态存在

在我们中间；但在我们的印度帝国，尤其是在孟加拉，我们的同胞以民族性格中全部的胆略从事这项消遣；由于栖息于甘蔗丛和丛林中的这种动物是可怕的敌手，这项运动充满了极大的刺激。猎人们骑着矮小灵活的马，只配备长矛，在清晨曙光中骑行至丛林边缘，先派随从进入林中驱赶猎物，然后等待长牙的巨兽从甘蔗丛中哗啦啦地冲出来，随即立刻展开追逐，直到追上它，用第一件武器将它刺穿。然而，它往往不逃跑，而是转身抵抗，以不止一匹死马和受伤的猎人表明它是多么可怕，以及那些光滑如干草叉般锋利的长牙，在愤怒的动物自卫时能造成怎样的后果。

给火腿上光。--(见食谱第430号。)

剁碎猪肉。

801.配料。--冷烤猪肉的余肉，洋葱2个，面粉1茶匙，捣碎的肉豆蔻2片，丁香2粒，醋1汤匙，肉汁1/2品脱，胡椒和盐适量。

做法。--将洋葱切碎，煎至漂亮的棕色，把猪肉切成薄片，用胡椒和盐调味，然后将这些加入其余配料中。用文火炖约1/2小时，上桌时以烤面包丁作点缀。

时间。--1/2小时。

平均成本，不含肉，3便士。

时令十月至三月。

煎培根片配水波蛋。

802. 配料--培根；鸡蛋。

做法。--将培根切成薄片，修去锈变的部分，并切去外皮。放入冷煎锅中，也就是说，在培根放入锅中之前不要将锅置于火上。翻动2至3次，盛入极热的盘中。将鸡蛋水煮后滑入培根上，不要弄破蛋黄，迅速上桌。

时间--3至4分钟。平均费用，最上等的部位每lb.10d.至1s.。

足量。--三人份用六个鸡蛋。

时令任何时候皆宜。

注--煎成卷曲状的培根薄片可作为许多菜肴的漂亮点缀；对于小家庭来说，作为煮培根的替代品也非常合适，用以配一小盘家禽。

等等。

烤培根片(早餐菜)。

803.购买培根之前，须确认其完全没有锈变，锈变可通过其黄色轻易辨认；用于炙时，厚胁部带条纹的部分通常最受推崇。将其切成薄片，去掉外皮，在旺而清透的火上炙；翻动2至3次，趁极热上桌。若前一日剩有冷培根，切成片后炙或

油炸的。

时间。--3或4分钟。

平均费用，最上等的部位每lb.10d.至1s.。时令 anytime。

注--培根切得很薄时，可将薄片卷起，用小签子固定，煎制或在火前烤制。

煮培根。

804. 配料--培根；水。

[插图：煮培根]

方式。--由于培根往往过咸，在烹制前一两个小时将其浸泡在温水中；然后削去锈蚀的部分，尽可能将底面和外皮刮干净。将其放入装有冷水的炖锅中，让其逐渐煮沸，一旦浮沫升至水面就迅速撇去。让其非常缓慢地微沸，直至完全熟透；然后取出，剥去外皮，在培根上撒一些面包屑，并用花椰菜或抱子甘蓝的小簇装饰。单独上桌时，通常搭配鲜嫩的宽豆或青豌豆。

时间。--1 lb.培根，1/4小时；2 lbs.,1-1/2小时。

平均价格，上等部位每磅10便士至1先令。

用量--2 lbs.，配家禽或小牛肉时，足够10人食用。

时令任何时候皆宜。

威尔特郡式腌熏培根

805. 配料--1-1/2 lb.粗糖，1-1/2 lb.月桂盐，6 oz.硝石，1 lb.普通盐。

做法--在每块腌肉上撒盐，让血水沥出24小时；然后将上述配料捣碎并充分混合，用力揉入肉中，肉应每天翻动一次，持续一个月；然后挂起晾干，之后再烟熏10天。

时间。--在腌汁中腌1个月，熏制10天。

充足。--以上为1头猪所需的盐量。

猪昔日的放牧与饲养方式。--虽然毫无疑问，如今英格兰饲养的猪的数量远多于从前，每个农民都养有一头或更多这种有用的动物，但在封建时代，乡绅和男爵们饲养着大批的猪群；那时，猪倌是每个封建家庭日常仆役的固定组成部分，他们的职责是每天将猪群从城堡庭院或外围农场赶到最近的林地、猎场或森林，在那里，乡绅或封臣依据权利或授予拥有所谓的自由放牧权，即放猪觅食地上大量散落的橡子、山毛榉果和栗子的权利，这些果实远远超出了皇家或特权猎物的消耗能力。事实上，正是授予贵族自由放牧权--尤其是为其猪群--的特许，使得不公正的森林法一直延续到很晚的时期，并覆盖了大片

土地，使之成为如此广袤的树林和灌木丛，损害了农业，也给人民带来了苦难。要了解封建时代放牧猪只的规模，可以通过观察如今仍在埃平森林、迪恩森林和汉普郡的新森林中饲养的猪的数量来略见一斑；在那里，一年中有好几个月，山毛榉果和橡子为它们提供了极为丰富的食物。在德国，栗子被大量种植，每年秋天落下的果实数量巨大；因此，无论是野猪还是家猪，在一年中的相当长一段时间里都有取之不尽的优质营养供应。王夫深知这种果实作为猪饲料的价值，近来以极大的判断力鼓励在温莎公园收集栗子，并对老人和儿童每收集一蒲式耳给予少量报酬，不仅为许多失业穷人提供了工作，而且通过为他们的猪提供免费饲料，鼓励了勤俭节约的风尚。

腌制培根并防止生锈(科贝特食谱)。

806. 剩下的两侧，称为腌肉半边，要腌制成培根。首先在其内侧即肉面上搓盐，然后一块叠一块地放置，肉面朝上，放在一个边缘有凹槽以排出盐水的腌肉槽中；因为要得到甜美优质的培根，腌肉半边就不能泡在盐水里，否则会产生桶装猪肉和海猪肉那种恶劣的味道。人人都知道新鲜干盐和溶解状态的盐味道有多么不同；因此要经常换盐--每4或5天换一次；让盐融化渗入，但不要放置太久；换两次

腌肉半边，将原先在上面的放到下面：这种方法在盐上的花费比浸泡法多得多，但若不这样做，你的培根就不会那么甜美优质，也不那么耐存。至于使腌肉半边足够咸所需的时间，视情况而定。厚的比薄的所需时间更长，干燥天气比潮湿天气所需时间更长，干燥场所比潮湿场所所需时间更长；但对于一头五score重的猪的腌肉半边，在不太干燥也不太潮湿的天气里，大约6周即可；既然你的猪是要肥的，而过量盐腌对其损害不大，就给足时间吧，因为你要一直吃到下一个圣诞节来临。

807. 腌肉的地方应该像奶制品间一样，始终保持凉爽，但要通风良好；密闭的空气虽然凉爽，却比正午的阳光加上微风更容易使肉变质。至于熏制培根，有两点需要注意：首先，要把腌肉片挂在雨水淋不到的地方；其次，烟雾必须来自木材，而不是泥炭、草皮或煤。至于熏制一片腌肉所需的时间，很大程度上取决于下面是否有持续的火；以及火是大还是小：如果火相当持续且旺盛，像农舍的火通常那样，一个月就够了；但熏过头，或者更确切地说，在空气中挂得太久，会使培根生锈；因此应该非常注意这件事。腌肉片不应该干到像木板一样硬，但又应该完全干燥。在你把它挂起来之前，把它放在地板上，在肉的一面相当厚地撒上麸皮，或者一些细锯末，不是松木或冷杉的；把它擦在肉上，或者好好地拍上去：这可以防止烟雾进入小孔，并形成一种干燥的外壳。

808. 为了使培根保持香甜完好，并且没有跳虫，把一些干净干燥的木灰筛细。在一个足够长、能放下一片培根的箱子或柜子底部放一些；放入一片培根，然后再放入更多的灰，再放另一片培根，并用六到八英寸的灰覆盖。存放箱子或柜子的地方应该是干燥的，如果灰变湿了，应该放在壁炉里烘干，冷却后再放回去。有了这些预防措施，培根在年底会和第一天一样好。

809. 简单通用规则；这些可安全地作为指南；严格遵循所给指示的人，在6周至2个月期满时将得到风味良好、腌制得当的培根。

猪非培根。培根勋爵的轶事--有一次，培根勋爵即将对一名叫霍格的人宣判死刑，此人刚因长期犯罪受审，囚犯突然要求陈述以阻止判决，他带着狡黠自信的神情对法官席说："我请求宽恕，大人，以亲属关系为由；因为我确信大人绝不会残忍到绞死自己家族的一员。"

"的确，"法官有些惊讶地答道，"我并不知道我有幸与您结亲；也许您愿意说明我们之间亲缘的程度。"

"对不起，大人，"那个无礼的窃贼回答道，"我无法追溯血缘关系；但道德上的证据已经足够贴切。我的名字，大人，是霍格，而您大人的名字是培根；全世界都会承认，培根和猪是非常紧密地

相关联的。”

“我很抱歉，”大人回答道，“我不能承认你例子的真实性：猪只有在被吊死之后才能成为培根；所以，在我能够接受你的请求，或者承认家族盟约之前，霍格必须在明天早晨被绞死。”

烤火腿。

810. 配料--火腿；普通酥皮。

做法--用于烘烤的火腿应该充分浸泡，让它至少在水中停留12小时。擦干，修掉下面任何生锈的地方，并用普通的面皮覆盖，注意面皮各处都要足够厚，以把肉汁留在里面。把它放在中等加热的烤箱中，烘烤近4小时。去掉面皮和皮，撒上面包屑，与煮火腿相同，并用纸褶装饰关节。这种烹饪火腿的方法被许多人认为远远优于煮，因为它切开来肉汁更饱满，风味更佳，而且还能保持更长时间的完好。

时间。--中等大小的火腿，4小时。

平均成本，整只火腿每磅8便士至10便士。

时令全年皆宜。

煮火腿。

[插图：煮火腿]

811. 配料--火腿、水、上光料或面包屑。

做法。--在选择火腿时，要用一把锋利的刀紧贴骨头插入，以确定它完全香甜；如果拔出刀时，刀上有令人愉快的气味，火腿就是好的；相反，如果刀片有油腻的外观和难闻的气味，火腿就是坏的。如果它挂了很久，非常干和咸，让它浸泡24小时，经常换水。只有在其非常硬的情况下才需要这么长时间；对于约克郡或威斯特摩兰火腿，8到12小时就足够了。彻底洗净，并修掉下面所有生锈和烟熏的部分，这些会破坏外观。把它放入煮锅中，加入足够的冷水覆盖它；逐渐煮沸，当浮沫升起时，小心地撇去。保持非常轻微地simmering，直到嫩，并注意它不要停止煮沸，也不要煮得太快。做好后，从锅中取出，剥去皮，在上面撒一些细面包屑，在关节周围放一个剪纸褶，然后上桌。如果要冷食，让火腿留在水中直到几乎冷却：用这种方法可以保留汁液，你会发现它远远优于从水中热着取出的火腿；然而，应该记住，火腿不要在平底锅中停留整夜。去掉皮后，撒上面包屑，或者，如果想要特别精美，给它上釉。在关节周围放一个纸褶，并用欧芹或切好的蔬菜花装饰。(见彩色图版P。)

时间--10 lbs.重的火腿，慢炖4小时；15 lbs.,5小时；非常大的，约5小时。

平均成本，整只火腿每磅8便士至10便士。

时令全年皆宜。

如何煮火腿以使其风味绝佳。

812. 配料--醋和水，2头芹菜，2个芜菁，3个洋葱，一大束香草。

做法--按前一条食谱准备火腿，在醋和水中浸泡数小时。放入冷水中，煮沸后加入蔬菜和香草。非常缓慢地炖至嫩熟，取出，剥去外皮，撒上面包屑，在骨节周围围上纸褶或纸边。

时间。--一只重10 lbs.的火腿，需4小时。

平均成本，整只火腿每磅8便士至10便士。

时令任何时候皆宜。

如何让猪安静下来。查理五世的轶事。--有一天，皇帝查理五世在维也纳附近散步，心中充满了虔诚的思考，这是由他即将访问的多明我会修道院的想法所引起的，他被一头猪的噪音弄得很烦，一个乡下青年在他前面不远处扛着这头猪。最后，被这毫不减弱的噪音激怒了，“你难道没学会怎么让猪安静下来吗?”这位帝国旅行者尖刻地问道。“没有，”这个天真的农民回答说，他不知道询问者的身份；“没有；我非常想知道怎么做，”他改变了负担的位置，偷偷地捏了一下所扛之物的耳朵，这立刻改变了他抱怨的音调和音量。

“嗨，抓住猪的尾巴，”皇帝说，“你就会看到它变得多么安静。”

乡下人被这个新奇的建议打动，立刻抓住他那吵闹同伴的尾巴把它吊起来，很快发现，由于倒悬造成的局部充血，猪确实安静了下来；于是他钦佩地望着这位威严的顾问，高声说道--

“啊，你学这行一定比我久得多，因为你懂得比我多得多。”

煎火腿配鸡蛋(早餐菜式)。

813. 配料--火腿；鸡蛋。

模式。--将火腿切成片，注意每片各处厚薄一致。切去外皮，如果火腿特别硬且咸，最好将其在热水中浸泡约10分钟，然后用布擦干。放入冷煎锅中，置于火上，煎制过程中翻动3至4次。煎好后，将火腿片放在盘中，在煮荷包蛋期间将盘子放在火前保温。煮好荷包蛋，将其滑到火腿片上，迅速上桌。

时间。--烤火腿需7或8分钟。

平均成本，整只火腿每磅8便士至10便士。

时令任何时候皆宜。

注--火腿也可以烤制或炙烤；但用后一种方法时，为确保烤熟，火必须非常洁净，否则会有烟味，远非

令人愉快的。

罐装火腿，可保存一段时间。

814. 配料--4 lbs.瘦火腿配1 lb.肥肉，2茶匙捣碎的肉豆蔻皮，1/2个磨碎的肉豆蔻，略多于1/2茶匙的辣椒粉，澄清猪油。

做法--按上述比例将火腿的肥瘦部分一起剁碎，在研钵中充分捣碎，用辣椒粉、捣碎的肉豆蔻皮和肉豆蔻调味；将混合物放入深烤盘，烘烤1/2小时；然后压入石罐中，用澄清猪油填满罐子，紧密盖好，上面糊一张厚纸。如果调味得当，冬季可保存很长时间，用来做三明治等非常方便。

时间。--1/2小时。

时令任何时候皆宜。

(早餐或午餐桌上的一道佳品。)

815. 配料--2 lbs.瘦火腿配1/2 lb.肥肉，1茶匙捣碎的肉豆蔻皮，1/2茶匙捣碎的多香果，1/2个肉豆蔻，胡椒适量，澄清黄油。

做法--从剩余冷火腿中切下一些片，剁碎，每2 lbs.瘦肉按上述比例配肥肉。在研钵中将火腿与

肥肉一起捣成细糊，逐渐加入调味料和香料，务必使所有配料充分混合、香料充分捣碎。将混合物压入罐中，浇上澄清黄油，存放在阴凉处。

平均成本为此数量，2先令6便士。

时令任何时候皆宜。

野猪头的重要性、苏格兰世仇等--在古代，野猪头是餐桌上最重要的一道菜，在圣诞节必定是第一个被端上桌的，前面有仆人队伍开道、号角齐鸣以及其他尊崇礼仪，由仅次于宴主的贵人将其捧入大厅。在我们的一些学院和律师会馆中，圣诞节用银盘盛野猪头上桌的习俗至今仍然保留；直到不久以前，埃塞克斯郡一个乡村教区的年轻人还在圣诞节期间争抢一个野猪头。事实上，灰白野猪头在从前备受尊崇，以至于成为王国一些最高贵家族的纹章标志：因此它不仅是内维尔家族和沃里克家族及其旁支的冠饰，还是理查三世的纹章，那--

“可怜、血腥、篡位的野猪，
那毁坏了你夏日的田野和结满果实的葡萄藤，
像泔水一样吞饮你温热的血，把你的胸膛当作他的食槽--

以及据说它所象征的本性；并被普遍用作酒馆的招牌。东cheap的野猪头酒馆，直到

最近二十五年内仍以其原始的古怪风貌矗立着，虽然为修建伦敦桥引道而被拆除，它将生动地留在每一位莎士比亚读者的心中，作为威尔士亲王、波因斯及其同伴的常去之处，以及福斯塔夫和他的诈骗恶棍巴道夫、皮斯托尔和尼姆的住所；其招牌是一个刻在门上方的石制野猪头，门两侧各有一个较小的木制野猪头。

与这阴森的狩猎战利品相关的野蛮复仇的传统和事迹在欧洲各地数不胜数。但在这个国家与此主题相关的最著名的事件，是大约11世纪和15世纪发生在苏格兰的两件事。

一个边境家族被一个更强大的首领夺去了城堡和土地，多年来陷入极度贫困，被逐出的领主只怀着复仇的可怕希望，按照他家族的座右铭，他甘愿"等待时机"。篡夺者邀请了大批亲族到他的新领地举行盛大狩猎，之后在大厅设宴，狩猎归来后发现宴席尚未摆好，便对迟慢的仆人们大发雷霆。终于，一名仆役走上前来，身后跟着一列仆人，将野猪头放在桌上，宾客们冲上前去准备用餐；然而令他们惊恐的是，他们发现的不是野猪头，而是一个牛头--死亡的象征。门立刻被关闭，那些假仆人--实为被逐首领的党羽--卸下伪装，扑向篡夺者及其朋友，将他们以及城堡中所有属于

敌对派系。

西部高地的一伙劫掠者，即山地强盗，因受到该地区一个强大首领的严重迫害，便埋伏了他及其随从，将他们全部杀死，砍下首领的头颅，前往他的城堡，命令惊恐的夫人为他们提供食物和饮料。为了安抚他们的野蛮脾气，夫人下令款待他们，当她回到大厅查看命令是否照办时，发现本该摆在桌上的野猪头不见了，取而代之的是她丈夫血淋淋的头颅；野蛮的劫掠者粗鲁地嘲弄，用一片面包塞进死者的嘴里，代替通常夹在上下颌之间的苹果或柠檬。

腌制火腿(乌德先生的食谱)。

816. 配料。--对于2只各重约16或18 lbs.的火腿，备1 lb.湿糖、1 lb.普通盐、2 oz.硝石、1 quart优质醋。

模式。--猪冷却到可以切割时，取两只火腿，用普通盐充分揉搓，放入大盆中腌3天。待盐析出全部血水后，沥干火腿，倒掉盐水。按上述比例将糖、盐和硝石混合，用其充分揉搓火腿，放入足以容纳它们的容器中，始终让盐覆盖其上。静置3天，然后倒入一夸脱优质醋。此后一个月内每天翻动火腿使其浸在盐水中，然后充分沥干，用麸皮揉搓。用木柴火熏制，务必把火腿挂在尽可能远离火源的高处；

否则脂肪会融化，它们会变得干硬。

时间。--腌制1个月；熏制1个月。

足量适用于两只各重18 lbs.的火腿。

时令十月至三月。

非洲一头母猪的代价。--在非洲的一个土著邦国里，有一天，一头猪从一个孩子手中偷走了一块食物，当时那孩子正要把那块食物送进嘴里；被抢的孩子于是放声大哭，母亲冲出茅屋来查看缘由；她看见偷东西的猪一边大嚼赃物一边逃走，便一时火起，狠狠打了那哼哼叫的畜生一下，那乖戾的家伙竟因此觉得自己很不舒服，要回家去，过了一定时候又决意死去--这个决心它果然付诸实行了；于是猪的主人便向本族的星室法庭对该妇女的丈夫及其家人提出诉讼，因为那妇女的鲁莽行为导致了这样的结果；又因为这头猪恰好是一头母猪，正当壮龄，主人预期将损失无数窝小猪，再加上如此高级法庭的费用，损害赔偿和诉讼费便膨胀到这样一个数目，以致查明根本无法支付。而按照这些粗野民族中存在的野蛮司法，家庭的每一成员都与犯下过错的那个人同样负有责任，于是父亲、母亲、子女、亲属--整整一族人，共三十二口--都被卖为奴隶，为了偿付一头偷东西的老母猪的价值，造成了可怕的人间苦难。

腌制两条火腿，每条约12或15磅。

817. 配料。--2 lbs.糖蜜、1/2 lb.硝石、1 lb.海湾盐、2 pounds普通盐。

模式。--在放入腌渍液前两天，用盐将火腿充分揉搓，以去除所有黏液和血水。将揉出的汁液丢弃，然后用糖蜜、硝石和盐揉搓火腿。将其放入深锅中静置一天；将上述比例的糖蜜、硝石、海湾盐和普通盐煮沸1/4小时，趁沸腾将此腌渍液浇在火腿上：腌渍液应足以淹没火腿。用腌渍液充分揉搓一两天；之后只需翻动即可。火腿应在此腌渍液中浸泡3周或一个月，然后送去熏制，熏制过程需要将近或整整一个月。以此法腌渍的牛舌极为上佳，无论鲜食或熏制均可。

时间。--在腌卤中放置3周或一个月；熏制约一个月。

时令十月至三月。

按威斯特摩兰方法腌制甜火腿。

818. 配料。--3 lbs.普通盐、3 lbs.粗糖、1 lb.海湾盐、3 quarts浓啤酒。

做法。--在火腿放入腌卤之前，前一天用盐好好揉搓，并将盐水充分沥干。将上述配料放入炖锅，煮沸1/4小时；浇在火腿上，让它们在腌卤中放置一个月。每天揉搓并翻动，但不要将它们从腌渍锅中取出；并熏制一个月。

时间。--腌制1个月；熏制1个月。

时令十月至三月。

腌火腿(萨福克食谱)

819. 配料。--对于10至12 lbs.的火腿，用1 lb.粗糖、3/4 lb.盐、1 oz.硝石、1/2茶杯醋。

做法。--用普通盐将火腿充分揉搓，放置一两天沥干；然后按上述比例将糖、盐、硝石和醋充分揉入，每隔一天翻动一次。在腌卤中腌1个月，取出沥干，送去在木火上熏制3周或1个月。

时间。--在腌卤中腌1个月。熏制3周或1个月。

足量。--上述比例的腌料足够腌制1只火腿。

时令。- 火腿应在十月至三月间腌制。

找回被盗之猪的新奇方法。--众所周知，在爱尔兰，猪在各方面都是一种家养动物，常常与家人同床共食，并构成家庭圈子的一圈外围，因为他们围坐在一锅土豆旁，共享称为正餐的午餐。有一次，一个爱尔兰人失去了家中一位有趣的成员，即一头大有前途的小猪，他就此事请教了他的神父，并暗示了他怀疑偷走那头“体面的小猪崽”的人，神父建议他不要再理会此事，而把结果交给他的灵性导师。下一个星期日，他的神父在

弥撒之后，来到祭坛栏杆前，狠狠地盯着那个被怀疑的罪人，大声说道：“谁偷了帕特·杜兰的猪?”对这个询问当然没有回答；--神父也不指望会有回答。下一个星期日，同样的问话又被提出，语气稍重--“我说，你们当中是谁偷了可怜的帕特·杜兰的猪?”现在显然可见，那个罪人是个顽固不化的罪人；于是到了第三个星期日，神父不再重复那令人不满的询问，而是像往常一样盯着那个执迷不悟的罪犯，用虔诚悲伤的语气说：“迈克·里根，迈克·里根，你竟蔑视我!”那天夜里，当全家都睡着时，门闩被无声地抬起，那头“体面的小猪崽”被小心翼翼地塞进了小屋。

在家熏制火腿和鱼。

820. 取一个旧大桶，堵住所有缝隙，并在靠近底部处固定一个横木，用来悬挂要熏制的物品。接着，在侧面靠近顶部处开一个洞，放入一个装满锯末和绿色小木块的铁锅。把桶倒扣过来，将物品挂在横木上，把铁锅从开口处放入，在锅里放一块烧红的铁，用锯末覆盖，一切就完备了。让一只大火腿熏制40小时，并保持浓烟不断。

德文郡式腌熏培根或火腿的制法

821. 配料。--每14 lbs.肉，用2 oz.硝石、2 oz.盐硝、1 lb.普通盐。用于

腌卤：3 gallons水、5 lbs.普通盐、7 lbs.粗糖、3 lbs.海盐。

方法。--将肋条、火腿和面颊称重，每14 lbs.按上述比例配入硝石、盐朴硝和普通盐。将这些捣碎混合，充分揉搓进肉里；把肉放在石槽或木盆中，彻底揉搓，并连续两天每天翻动。第二天结束时，倒入按下述方法制成的腌渍液：--将上述配料放入炖锅，置于火上，经常搅拌；撇去所有浮沫，煮1/4小时，趁热浇在肉上。让火腿等充分揉搓并每天翻动；如果肉小，肋条和肩肉在腌渍液中放置两周即可，火腿需3周；如果从30 lbs.及以上，肋条等需3周，火腿需4至5周。取出肉块后，沥干一小时，覆盖干锯末，熏制两周至3周。腌渍液用完后煮沸并仔细撇去浮沫，紧密塞住瓶口，可保存2年不变质。使用时煮沸，加入约2 lbs.普通盐和同样多的糖蜜，以弥补损耗。舌头冷着放入此腌渍液中极佳，事先用硝石和盐充分揉搓，放置24小时，别忘了在舌头厚实部分下方深切一刀，以便腌渍液更容易渗入。根据舌头大小，两周或3周即可。

时间--小块肉在腌卤中腌两周，火腿腌3周；熏制两周至3周。

以下内容出自莫顿的《农业百科全书》，并且

定会完全配得上该出版物所享有的崇高声誉。

火腿与培根的腌制

822. 猪宰杀后悬挂一夜冷却，放在结实的板凳或凳子上，在颈部紧靠耳朵后方将头与身体分离；去除脚以及内部脂肪。接着按以下方式将胴体分成两片：--在脊柱两侧约一英寸处切开肋骨，将脊柱连同附着的肋骨末端、脊柱与肾脏之间的内部肉，以及脊柱上方的肉，沿两片肋条的全长去除。这样切出的胴体部分呈楔形--内部宽度由脊柱宽度加上两侧各约一英寸的肋骨构成，向外部即沿背部的皮肤处缩减至约半英寸。胸骨以及第一根前肋也从肋条上剔下。有时全部肋骨都被去除；但出于后文将要说明的理由，这是非常糟糕的做法。当火腿与肋条分开腌制时(通常如此)，切出火腿时要包括肘骨，方式类似于伦敦切羊腿的方法。这样切好的猪胴体就可以腌盐了，在大型腌制作坊中，这一过程通常如下。将猪肉的皮面用五十份重量盐和一份粉末硝石的混合物揉搓，火腿或肋条的切口处以及肋条内侧也用同样的混合物涂抹。腌好的培根，以两片肋条为一对，内侧相对

另一侧，则将一对腌肉片逐层堆叠在略微倾斜的长凳上，并配有槽口或槽沟，以便将盐水导入腌肉房地面的收集器中，之后用于腌制供海军用途的猪肉。在此状态下，腌肉保留两周，这对于取自胴体重量低于15英石(每英石14磅)的猪只切下的腌肉片而言已足够。对于较大尺寸的腌肉片，在此期限届满后，将其擦干并在堆叠中调换位置，同时在其内侧和切口部分撒上约首次用量一半的新鲜干普通盐；之后它们在长凳上再放置一周。火腿比腌肉片更厚，重量低于20磅时需3周，超过该重量时需4周，以经历上述过程。腌肉和火腿在送往市场之前的下一道也是最后一道工序是干燥。这是通过将腌肉片和火腿悬挂2至3周于由火炉加热的房间或熏制房中实现的，在熏制房中，它们同样长时间暴露于橡木或其他硬木锯末缓慢燃烧所产生的烟雾中。后一种完成腌制过程的方式相较前者具有一些优势，因为通过它，肉受到木馏油的作用，这是一种由锯末燃烧产生的挥发性油，具有强效防腐作用。该过程还提供一层薄薄的树脂清漆覆盖，不仅将空气从肌肉中排除，也从脂肪中排除；从而有效防止肉生锈；而反对从猪肉腌肉片中去除肋骨的做法的主要理由是，这样做会使肉在腌制过程中变得令人不适地坚硬和辛辣，并且由于更多地暴露于空气作用，会更早且更广泛地生锈。

尽管其在完成腌制过程方面具有优越功效，但烟熏干燥赋予肉的风味为许多人所厌恶，因此它绝非商业腌制作坊所采用的最普遍的干燥方式。有时会使用一种非常不纯的木醋酸，或由木材干馏制成的醋，因为其所含木馏油具有高度防腐能力，同时也为赋予烟熏风味；然而在后一目标上，给出的是焦油的粗劣风味，而非源自木材燃烧烟雾的风味。在爱尔兰腌制的大量腌肉和火腿从该国出口时，以盐包装成捆，直接来自腌制过程，未经任何程度的干燥。在上述腌制过程中，猪肉根据肉的大小和质量损失百分之八至十的重量；在从盐中取出后的头两周干燥期间，重量进一步减少百分之五至六；因此，将腌肉和火腿制备至适合市场的适当状态所引起的总重量损失，平均不少于新鲜猪肉重量的百分之十五。

带项圈的猪脸(早餐或午餐菜肴)

823. 配料。--1个猪头；盐。卤水：1 gallon泉水、1 lb.普通盐、1/2把切碎的杜松子、6粒捣碎的丁香、2片月桂叶、几枝百里香、罗勒、鼠尾草、1/4 oz.硝石。馅料：1/2 lb.火腿、1/2 lb.培根、1茶匙混合香料、胡椒适量、1/4 lb.猪油、1汤匙切碎的欧芹、6根小洋葱。

[插图：猪脸]

Mode。- 将头仔细燎毛，去骨而不弄破皮，用盐充分揉搓。将上述配料煮沸1/4小时制成盐水，静置冷却。冷却后浇在头上，浸泡10天，期间经常翻动揉搓。然后擦净、沥干并晾干。制作馅料时，将火腿和培根捣得极细，与其余配料混合，注意使全部材料充分融合。将此均匀涂抹在头上，用布紧紧卷起，并用宽带扎牢。放入锅中，加少许肉碎，用高汤浸没；小火慢炖4小时，务必全程保持微沸不断。待完全软烂后取出，夹在两个盘子之间，上压重物，冷却后去掉布和带子。上桌时应放在餐巾上，或用一张顶部带褶边的深白色纸装饰。

时间。- 4小时。平均成本，从2先令到2先令6便士。

时令十月至三月。

野猪与家猪--家猪是一种早已从这个岛上消失的种族的后代；值得注意的是，虽然被驯化的动物一直并正在受到监视，但产生这一种族的野生类型却保持着其古老的自由，成为森林中凶猛的居民，也是著名的狩猎野兽之一。无论关于狗、马、牛等的真正起源，或关于它们的原始种族是否仍然存在可能存在什么疑问，这些疑问都不适用于家猪。它的野生来源

至今仍然存在，并得到普遍承认：然而，像狼一样，它已被逐出我们的岛屿；但像那种动物一样，它仍在欧洲和亚洲广阔的森林地带游荡。

烹制猪杂(一道咸香菜肴)。

824. 配料。--1-1/2 lb.猪杂、2个洋葱、几片鼠尾草叶、3 lbs.土豆、胡椒和盐适量。

做法。--将瘦猪杂放在馅饼盘底部，撒上切碎的鼠尾草和洋葱，以及胡椒和盐的调味；将土豆切片；在调味上放一层土豆片，然后放肥猪杂，再放更多调味，顶部放一层土豆。用沸水注满盘子，烘烤2小时或稍久。

时间。--略多于2小时。平均成本，每磅6便士。

足够供三四人食用。

时令十月至三月。

融化猪油。

825.将猪的内层脂肪放入石罐中，再把石罐置于盛有沸水的炖锅内，事先剥去外皮，使其融化。在旺火上用文火慢熬，待其融化时，小心地将其从沉淀物上倒出。装入小罐或膀胱中备用，存放在阴凉处。猪的板油或内层脂肪在融化之前，能做出极其松脆的酥皮，且特别有益健康。用盐充分腌制并时常更换盐水，可保存很长时间。需用时，洗净擦干，即可用于制作

也可加入猪油膏以及新鲜猪油。

平均成本，每磅10便士。

煮猪腿。

826. 配料--猪腿肉；盐。

模式。--煮时，选择一只小而紧凑、肉质饱满的腿，用盐充分揉搓；将其留在腌汁中一周或十天，每天翻动并揉搓。烹制前一小时，将其放入冷水中浸泡一小时，这样能改善色泽。如果购买的是已腌好的猪肉，要查明肉在腌汁中浸泡了多久，并相应浸泡。将其放入煮锅，加入足够的冷水没过；让其逐渐煮沸，并随浮沫升起撇去。非常轻柔地煨至嫩熟，不要让其快速沸腾，否则在腿的中部熟透之前，肘部就会散架。胡萝卜、芜菁或欧防风可与猪肉同煮，其中一些应摆在盘边作为配菜，而制作精良的豌豆布丁是不可或缺的搭配。

时间。--重8 lbs.的猪腿，水沸后煮3小时，须非常缓慢地微沸。

平均成本，每磅9便士。

足量供7至8人食用。

时令九月至三月。

注。--煮过猪腿的汤汁可做成极好的豌豆汤。

猪的古老渊源。--猪经历了使大量厚皮动物从我们地球表面消失的种种变迁而存活下来。它仍然呈现出最早期的作家--无论是宗教的还是世俗的--所忠实描绘的同样的身体和习性特征。尽管家猪因长期饲养而或多或少有所改变，但野猪仍保持不变，以至于化石遗骸可以与现存后代的骨骼相认同。

烤猪肉皮

827. 配料--猪肉；少量鼠尾草粉。

[插图：猪肋排。]

[插图：猪肉格里斯金]

做法。--由于这块肉上桌时常常又硬又干，应特别注意充分浇淋油脂。将其放在旺火前，撒上面粉。上桌前约10分钟，撒上一些鼠尾草粉；在滴油盘中做一点肉汁，滤过后浇在肉上，配一盅苹果酱上桌。这块肉比保留猪皮时熟得快得多，因此应格外注意不要使其干透。

时间。--重6磅的猪颊肉，1.5小时。

平均成本，每磅7便士。足够5或6人食用。

时令九月至三月。

注。--猪肋排的烤法与上述相同，重约6 lbs.的需1-1/2小时。

[插图：用于制作肥肉丁的培根，以及肥肉丁针。]

猪油增肥

828. 配料--培根与穿肉针。

模式。--用于嵌肥膘的培根应坚实且肥，且腌制时不应使用任何硝石，因为硝石会使白色肉类变红。将其放在桌上，皮朝下；修去任何变色的部分，切成厚度均匀的片。将片叠放，均匀切成窄条，如此安排使每块培根大小相同。用于弗里康多、家禽和野味的培根应长约2英寸，宽略多于八分之一英寸。若用于给牛肉片或小牛肉腰嵌肥膘，培根块必须更厚。我们认为，以下索耶的食谱非常明确；任何厨师按照此处给出的指示，即使做得不好，也足以供一般使用。

“将弗里康多修整好，纵向放在一块干净的餐巾上，横搭于手上，在即将开始的部分用拇指形成一种桥状；然后用嵌肥膘针的尖端横向划出三条清晰的线，间距1/2英寸；将针从弗里康多较远一侧的第三条线穿入，从第一条线穿出，在其中放入一根肥膘条；将针穿过，在每条线处留出1/4英寸的培根；如此进行到该行的末端；然后另划一条线，相距1/2英寸，插入另一行肥膘条，从第二条线穿出，使培根末端留出的长度相同；再以相同距离制作下一行，使末端从.....的肥膘条之间穿出

第一行，如此进行，直到整个表面以方格状的行列覆满肥肉片。其他一切也以同样方式覆肥肉片；对于家禽，将胸部在炭火上悬置一分钟，或浸入沸水中，以使肉紧实。”

烤猪里脊。

829. 配料--猪肉；少许盐。

[插图：猪前腰肉]

[插图：猪后腰肉。]

模式。--将皮划成间距略大于1/4英寸的条状，并将肉块放在离火较远的地方，因为脆皮若放得太近，会在肉热透之前变硬。如果非常瘦，应抹上少许沙拉油，并在火上烤制期间始终充分浇淋。猪肉应彻底煮熟，但不要干；务必注意上桌时绝不可有丝毫欠火，因为没有什么比未煮熟的白色肉类更有害、更令人不快的了。配苹果酱汁，第363号，以及少许在滴油盘中制作的肉汁。鼠尾草和洋葱馅料可单独制作，在浅盘中烘烤：这种方法比塞入肉中更好，因为许多人对那种味道极为反感。

时间。--重5 lbs.的猪腰肉，约2小时：若很肥则应多留时间。

平均成本，每磅9便士。

足量供5或6人食用。

时令九月至三月。

猪的化石遗存。--在英国地层中，欧文教授称他所检验过的最古老的猪化石遗存，来自萨福克郡伍德布里奇附近纽伯恩的红色砾岩(可能是中新世)裂隙。“它们与一种已灭绝的猫属的牙齿(体型约与豹相当)、熊的牙齿以及一种大型鹿的遗存伴生。这些哺乳动物遗存与红色砾岩的普通化石一同发现：它们经历了同样的磨蚀过程，并浸染了与伴生的鱼类骨骼和牙齿相同的色素，这些鱼类公认源自红色砾岩的常规地层。莱尔先生已证明，这些含哺乳动物的地层比河海相或诺里奇砾岩更古老，后者中发现了乳齿象、犀牛和马的遗存；也比淡水更新世沉积更古老，从后者中大量获得猛犸、犀牛等的遗存。此外，”教授说，“我在英格兰较新的上新世淡水地层中，遇到了一些令人满意的实例，表明一种猪的化石遗存与猛犸的遗存伴生。”

猪颊肉干制

830. 配料。--盐、4 oz.硝石、2 oz.海盐、4 oz.粗糖。

做法。--切去猪鼻，取出猪脑，将头劈开，去掉上骨以使猪颊成形良好；用盐

充分揉搓；次日倒去卤水，第三天再盐腌；按上述比例用硝石、海盐和粗糖覆盖猪头，加少许普通盐。经常翻动猪头，在腌卤中腌10天后，熏制一周或稍久。

时间。--在腌汁中浸泡10天；熏制1周。

时令。- 应在九月至三月制作。

注。--猪颊肉，或称巴斯猪颊，水沸后约需2小时。

猪肝(一道咸香且经济实惠的菜肴)。

831. 配料。--猪肝和猪肺、6或7片培根、土豆、1大把欧芹、2个洋葱、2片鼠尾草叶、胡椒和盐适量、少许肉汤或水。

做法。--将肝和肺切片，彻底洗净，土豆煮至半熟；将欧芹和鼠尾草切碎，洋葱切得较细。将肉、土豆和培根放入深铁盘，交替分层，每层之间撒上香草和胡椒盐调味；倒入少许水或肉汤，在中等热度的烤箱中烘烤2小时。

时间。- 2小时。平均成本,1先令6便士。

足量供6或7人食用。

时令九月至三月。

猪脚

832. 配料--薄薄一片培根，1个洋葱，1片

肉豆蔻皮、6粒胡椒、3或4枝百里香、1 pint肉汁、胡椒和盐适量、黄油面粉糊增稠。

模式。--将肝、心与猪脚放入炖锅，加入培根、肉豆蔻皮、胡椒粒、百里香、洋葱和肉汁，用文火慢炖1/4小时；然后取出心与肝，将其剁得极细。继续炖脚，直至十分软烂，从首次煮沸算起，约需20分钟至1/2小时；随后放回剁碎的肝，用少许黄油和面粉使肉汁变稠，以胡椒和盐调味，在文火上炖5分钟，不时搅拌锅中内容物。将肉末装盘，把脚剖开，与烤面包块交替围边摆放，并将肉汁浇在中央。

时间。--总计40分钟。

足够供三四人食用。

时令九月至三月。

腌渍猪肉

833. 配料--1/4 lb.硝石；盐。

做法。--由于猪肉不盐腌便不能久存，猪凉后即切成适当大小的块。用盐将猪肉块充分揉搓，放入盆中，每块之间撒盐：盐在顶部融化后再撒。盆上盖粗布，布上盖木板，板上压重物，使猪肉浸在卤水中。若隔绝空气，可保存近2年。

平均成本，上等部位每磅10便士。

时令。--腌制肉类的最佳时间是深秋。

猪的普遍分布。--猪的家养史中有一个奇特的现象，即其分布于地球表面的范围之广；甚至见于与世隔绝之地，那里居民半开化，野生种完全不为所知。例如，南海诸岛在被发现时即已遍布一种黑色小猪；而当地人的传统信仰认为这些动物与自身起源同时代。然而他们对野猪或任何其他可据以推想家养品种来源的猪类动物一无所知。在这些岛上，猪是主要的四足动物，面包树的果实是其主要食物，尽管也以山药、芋头及其他蔬菜喂养。据福斯特所言，这种营养丰富的食物它取之不尽，正是其肉如此鲜美、多汁、肥腴的原因，其味之细腻不亚于最上等的黄油。

煮腌猪肉。

834. 配料--猪肉；水。

做法。--若猪肉很咸，烹调前在水中浸泡约2小时；放入锅中，加足量冷水覆盖，逐渐煮沸，然后微沸至完全软烂。须留足时间烹煮，因为没有比未煮熟的猪肉更令人不快的了，而快速煮沸会使肉变硬。此菜有时配煮家禽和烤小牛肉上桌，代替培根：当肉软烂时，

不要放太多盐，效果同样好。

时间。-一块重2 lbs.的腌猪肉，需1-1/4小时；4 lbs.，需略多于2小时。

平均成本，最佳部位每磅10便士。

时令任何时候皆宜。

猪的古老渊源--猪是由哪个民族、在什么时期被驯化的，已湮没于最深沉的晦暗之中。就我们所能追溯的历史记载而言，便可发现关于这种动物及其肉被用作人类食物的记述。然而，有些民族将其肉斥为不洁，因而禁止食用；另一些民族则视之为一大美味。摩西律法禁止犹太人食用猪肉，穆罕默德信徒则对其深恶痛绝。然而，基托博士说，摩西律法中似乎并无任何理由要将猪视为如此特别可憎之物。似乎没有什么能阻止犹太人--倘若他们有意的话--养猪以供出售或供田地之用。《塔木德》中有一些迹象表明此事确曾发生；《新约》中提到的猪群，很可能就是为此类目的而饲养的，尽管人们通常认为它们是由当地的外来定居者饲养的。事实上，那个解释希伯来人为何特别厌恶猪的故事，假定这种厌恶并非始于公元前130年左右之前，而在此之前，一些犹太人习惯于为上述目的养猪。

猪肉馅饼(沃里克郡食谱)。

835. 配料。-用于制作酥皮：5 lbs.猪油配14 lbs.面粉、牛奶和水。用于填充馅饼：每3 lbs.肉配1 oz.盐、2-1/4 oz.胡椒、少量卡宴辣椒、1 pint水。

方法。--将一部分猪油揉入面粉中；其余部分与足量的牛奶和水混合以调制酥皮，并将此混合物用文火煮1/4小时。将其煮沸后浇在面粉上，揉捏拍打至完全光滑。然后将酥皮做成圆形或椭圆形，将猪肉切成坚果大小的块，按上述比例调味，将肥肉与瘦肉交替分层压入馅饼中，并倒入少量水；盖上顶盖，将边缘切齐，捏合在一起。在砖砌烤炉中烘烤，炉温应低，因为肉非常坚实。经验不足的厨师常常在制作酥皮时遇到很大困难。她应牢记，不能让面团变凉，否则它会立刻塌陷：为防止这一点，操作应尽可能靠近炉火进行。由于仅用手制作酥皮需要相当高的灵巧与熟练，可将一个玻璃瓶或小罐放在面团中央，将酥皮在此之上塑形；但务必注意全程保持温热。

足够。-1个馅饼的比例为1 lb.面粉和3 lbs.肉。

时令九月至三月。

炎热气候下的猪肉。-索尼尼先生观察到，在炎热气候下，猪肉被认为不宜健康，因此可以解释东方立法者和祭司为何禁食猪肉。在埃及、叙利亚，甚至

希腊南部，虽然既白又嫩，却如此松软且脂肪过多，以致最强健的肠胃也难以消受。因此，在埃及和阿拉伯的烈日之下，一般忌食猪肉对健康而言不可或缺。埃及人每年只被允许吃一次猪肉--在月亮的节日；届时他们向该星体献祭若干头这种动物。在其他时节，任何人哪怕只是触碰一下猪，都必须立刻连衣跳入尼罗河，以洗净他因触碰而沾染的所谓污秽。

小号凸顶猪肉馅饼

836. 配料。-2 lbs.面粉，1/2 lb.黄油，1/2 lb.羊脂，盐和白胡椒适量，4 lbs.猪颈肉，1甜点匙鼠尾草粉。

方法。--将面粉充分晾干，将板油切碎，与黄油一同放入锅中加热，并加少许盐。融化后，将其混合成硬面团，置于火前，盖上布，直至准备制作；将猪肉剁成小块，用白胡椒、盐和鼠尾草粉调味；将面团分成较小的块，做成圆形或椭圆形，填入肉馅，在砖砌烤炉中烘烤。这些馅饼需要比前一个食谱中的馅饼更旺的炉火，因为它们做得小得多，因而不需要那么持久渗透的热力。

时间。--若做得小，约需1个半小时。

时令九月至三月。

古代的养猪人--由于古人对猪的偏见，饲养猪的人形成一个孤立的阶层，被视为社会的弃儿。无论希腊人和罗马人多么珍视这种动物的肉，古典作家或描绘古希腊罗马田园生活的诗人都未曾提及养猪人。我们没有关于神祇或英雄降尊纡贵从事养猪的描述。养猪人从未被引入忒奥克里托斯的田园诗，维吉尔也未让他进入自己的牧歌。荷马的欧迈俄斯是我们所知的唯一例外，即一位养猪人在古代诗人眼中受到青睐。这可以解释为：埃及人对这一阶层人的偏见延伸到了希腊和意大利，并影响了大众舆论的倾向。

制作香肠。

(作者牛津食谱。)

837. 配料。-1 lb.猪肉，肥瘦兼有，去皮肤和软骨；1 lb.瘦小牛肉，1 lb.牛脂，1/2 lb.面包屑，1/2个柠檬的皮，1个小肉豆蔻，6片鼠尾草叶，1茶匙胡椒，2茶匙盐，1/2茶匙香薄荷，1/2茶匙马郁兰。

做法。-将猪肉、小牛肉和牛脂一起细细剁碎，加入面包屑、柠檬皮(应切得很细)和磨碎的小肉豆蔻。洗净鼠尾草叶并切得极细；将这些与其余配料加入香肠肉中，充分混合后，可将肉灌入肠衣，或者，当

上桌时，将其做成小饼状，撒上面粉后煎制。

平均成本，此数量为2先令6便士。

足量约可制作30个中等大小的香肠。

时令十月至三月。

英格兰的猪。--在英格兰，自古以来这种动物就被视为极其重要。在盎格鲁-撒克逊时期，人们放牧大群猪只，看护它们的安全，并在夜间将它们收拢到遮蔽处。当时，这种动物的肉是每个家庭的主要消费品，而该国富裕自由民的大部分财富也由这些动物构成。因此，人们常将猪连同供养它们的土地一起遗赠；这些遗赠还附带与饲养相关的权利和特权，并且按照既定规则授予一定数量的猪只可占用的林地范围。沙伦·特纳在其《盎格鲁-撒克逊人史》中引用的一份古代撒克逊授地文书证明了这一点，其中放牧权在一份契约中以下列文字转让："我给予七十头猪的食物，位于乡民称为沃弗丁利的那片林地分配地中。"

煎香肠。

[插图：炸香肠。]

838. 配料--香肠；一小块黄油。

方式。--用叉子在香肠上扎孔(这样可防止它们

爆裂)，放入煎锅，加一小块黄油。不断晃动锅子，将香肠翻动三四次。除非香肠非常大，否则十至十二分钟即可熟透；若香肠很大，则需多留些时间。装盘时可在香肠下垫或不垫一片烤面包，趁热上桌。有些郡将香肠煮熟后放在烤面包上食用。应将香肠投入沸水中，微沸煮约十至十二分钟。

时间。--10至12分钟。

平均成本，每磅10便士。

时令。--九月至三月为佳。

注。-有时，在密闭温暖的天气里，香肠很快会变酸；为防止这种情况，将它们放入烤箱几分钟，加一小块黄油以保持湿润。当需要上桌时，它们不需要像未煮熟的香肠那样煎那么久。

撒克逊猪倌。--在我们历史的盎格鲁-撒克逊时期，受雇放猪的人一般是农奴或生于土地上的奴隶，他们由强壮的狗协助，这些狗甚至能单独与狼搏斗，直到其男主人持矛前来解救。在沃尔特·司各特爵士的《艾凡赫》中，我们通过古尔斯的形象看到了一幅绝妙的图画，他是一个盎格鲁-撒克逊猪倌；我们也看到了他的男主人，一位大地主，其财富很大一部分由猪构成，而其粗朴但丰盛的餐桌上也慷慨地供应着这种肉。

香肠肉饼。

839. 配料。-每lb.瘦猪肉，加入3/4 lb.肥培根，1/4 oz.盐，1盐匙胡椒，1/4茶匙磨碎的肉豆蔻，1茶匙切碎的欧芹。

做法。-去除猪肉的所有皮肤、软骨和骨头，与培根一起细细剁碎；加入其余配料，仔细混合均匀。在研钵中充分捣碎，做成大小适中的肉饼，撒上面粉，煎至漂亮的棕色，约10分钟。这是一种非常简单的制作香肠肉的方法，经过试验会证明非常好，其最大的优点就是制作非常容易。

时间。- 10分钟。

时令九月至三月。

烫乳猪

840. 猪一杀死便放入冷水中；让它浸几分钟，然后把它浸入一大锅煮水中2分钟。取出，放在桌上，尽快拔去猪毛。待猪皮看起来干净后，沿腹部剖开一道口子，取出内脏，仔细清洁鼻孔和耳朵，用冷水洗净猪身，并彻底擦干。在第一个关节处切下猪脚，松开并留下足够的皮，以便整齐地翻转过来。若不立即烹制，用湿布包裹，以免接触空气。

博学的猪。-猪能够接受教育，这是世人早已知道的事实；尽管它像驴一样，天生固执倔强，但它与其他动物一样，也能被爱抚和善意所感化，这一点已从非常

遥远的时代；然而，关于其驯服性的最佳现代证据，是那头博学的猪的例子，它大约在一个世纪前首次展出，但通过反复出现的实例一直延续到我们自己的时代：这种动物能把构成展出日、月、时和日期的所有字母或数字拼在一起，此外还有许多其他无可置疑的记忆力证据。前面已经提到的把一头母猪训练成指示猎犬、直到它甚至比狗本身更坚定的例子，虽然令人惊讶，却远不如那种教育证据奇妙--如此普遍迟钝的动物不仅可被教会拼写，还能正确组合数字并给出日期。

烤乳猪

841. 配料。-猪，6 oz.面包屑，16片鼠尾草叶，胡椒和盐适量，一块鸡蛋大小的黄油，用于涂抹的沙拉油或黄油，约1/2 pint肉汁，1汤匙柠檬汁。

[插图：烤乳猪。]

模式。--乳猪若要吃得完美，不应超过三周大，且应在宰杀当日烹制。按照前一条食谱的方法将猪收拾好以备烹饪后，用细磨的面包屑、切碎的鼠尾草、胡椒、盐以及一块鸡蛋大小的黄油填塞，所有这些都应充分混合，然后填入猪腹内。将切口整齐缝合，把腿向后捆扎，以便内部能够烤熟，下部能够酥脆。将猪置于明亮清澈的火前，不要太近，让它一直烤到完全干燥；然后准备好一些黄油，包在一块

薄布中，用它在猪的各个部位擦拭。在整个烤制过程中要不断用黄油涂抹，不要让脆皮起泡或烧焦。烤到一半时，在中间部位前挂一块猪铁(如果找不到，可用一块扁铁)，以防两端尚未烤熟而中间已经焦干。在从火上取下之前，切下猪头，将头和猪身都从中间剖开。将猪脑切碎，与填料混合；加入1/2品脱上好的肉汁、一汤匙柠檬汁以及猪流出的肉汁；将其中少许浇在盛猪的盘上，其余盛在汤碗中送上桌。将猪背对背放在盘中，两半猪头各放一侧，两只耳朵各放一端，尽可能趁热上桌。许多厨师不用黄油而用沙拉油浇淋，这样能使脆皮更加酥脆；既然这是要考虑的主要事项之一，或许使用沙拉油更为理想；但务必注意油要非常纯净，否则会给肉带来令人不快的味道。如果不喜欢肉汁，可将猪脑和填料拌入一碗融化的黄油中代替肉汁。苹果酱和老式的醋栗酱作为烤猪的配菜至今仍未完全过时。

时间。- 小猪需1-1/2至2小时。

平均成本,5先令至6先令。

足量供9或10人食用。

时令九月至二月。

烤猪是如何被发现的。-查尔斯·兰姆，在本世纪初以其

以《伊利亚随笔》为标题写下的古怪散文素描，令读书界为之倾倒，他以自己安静幽默的方式，将一篇论文献给了烤猪这一主题，尤其是献给那种被称为“脆皮”的奢华可口的美味；并以他独特的方式展示了脆皮最初是如何来到这个世界的。

根据这位博学的权威所言，黄金时代的人，或者至少是原始时代的人，吃猪肉和培根是生吃的，事实上他们吃牛肉和羊肉也是如此；除非如休迪布拉斯告诉我们的那样，他是个美食家，那时他常把自己的羊鞍肉做成马鞍，铺在马背上，骑上几个小时直到彻底温热，然后坐下来享用一道火候恰到好处的佳肴。然而，在故事发生的时代，某个斯基泰社区的一位居民不幸遭遇了他的小屋--或者至少是存放活猪的那部分--被烧毁。第二天他在废墟中翻找，挑出所有可用的残余物时，这位物主摸到了某个异常或出乎意料地烫的东西，疼得他猛烈甩手，把受苦的指尖贴到嘴边。这个动作简单而自然，但结果却奇妙无比。他因狂喜而眼珠转动，身体膨胀，意识到一种天赐的香气，鼻孔张大，一边深深吸入这令人陶醉的香味，一边以他有生以来最饥饿的时刻也未曾想象过的津津有味吮吸着自己的手指。他清开身下的废墟，终于看到了他的一头猪的躯体，被烤死了。他弯下腰去查看这个奇特的物体，触摸它的身体，一块烧焦的皮脱落下来，他带着一种迷信的恐惧，最终本着哲学探究的精神，把它放进了嘴里。天

哪!他当时所享受的幸福，没有笔墨能够记载!正是在那时，他--世界上第一人--尝到了脆皮。像守财奴守护黄金一样，这位斯基泰人将他的珍宝藏起来，不让世人窥探的目光发现，秘密地享用着比诸神还要丰盛的盛宴。当他吃完了整头猪后，这个可怜人陷入了忧郁；他拒绝最诱人的牛排，尽管是在马背上烤的，而且每隔半小时就按照他自己最喜欢的食谱翻烤一次；事实上，他失去了食欲，消瘦成了一个影子，直到再也无法忍受每时每刻记忆带来的折磨，他在某天夜里起身，偷偷放火烧了自己的小屋，于是再次恢复了血肉之躯和男子气概。发现今后没有烤猪就无法生活，他每次食品储藏室空了就放火烧房子；直到最后，邻居们被这些频繁的纵火行为所震惊，将他的行为提交到国家的最高议事会。为了逃避等待他的惩罚，他把法官们带到冒烟的废墟前，揭示了秘密，邀请他们品尝；他们吃过后，流着感激的泪水，庄严的议事会拥抱了他，怀着满溢的狂喜之情，为这位最先创立烤猪肉的人树立了一座雕像以志纪念。

猪肉分切

乳猪

[插图：乳猪。]

842. 乳猪乍看之下，似乎是一道相当精细的菜肴，或者说是一种相当精细的动物，需要切肉；但通过仔细掌握细节

掌握了要领，一切困难都会消失；即使起初有部分失败，第二次尝试时所有尴尬也会迅速消失。乳猪通常按照版画(以及彩色图版S)所示的方式送上桌，首先要做的是将肩部从猪身上分离，方法是快速利落地沿圆形线条运刀，如数字1、2、3所示；--肩部便会轻松取下。下一步是取下腿；方法相同，沿数字1、2、3所示的方向绕关节切割，与肩部相同。然后肋骨便清楚地呈现在刀前，应沿4至5的线条向下切；分两三份即可分完。猪的另一半当然以同样的方式分切。猪的不同部位受到不同的推崇；有人偏爱颈部的肉；有人偏爱肋骨；还有人偏爱肩部。事实上，整头乳猪都是美味细腻的食物；但在切肉时，主人应顾及宾客们不同的口味和喜好，通常将较大的关节部位留给席上的男士们。

火腿。

[插图：火腿。]

843. 切火腿时，切肉者必须根据他是想讲究经济，还是想立刻从最佳部位切出精美的薄片来指导自己。在前一种情况下，他会从关节端开始，朝着火腿的厚实部分切下薄片。要切到更精选的部分，刀必须非常

锋利而薄，应顺着从1到2的线一直切到骨头。切片应薄而均匀，并且始终切到骨头。有些人喜欢在火腿上切一个洞，然后在洞内切片，逐渐扩大圆圈；但我们认为这种方法不值得推荐。火腿热的时候，通常会在关节处围上纸褶边送上餐桌；冷的时候，则按照彩色图版P所示的方式上桌。

猪腿。

[插图：猪腿。]

844. 这个关节肉是许多人非常喜爱的一道菜，很容易切割。刀应顺着从1到2的线，干净利落地穿过脆皮一直切到骨头。西米、洋葱和苹果酱通常随这道菜一起上桌--有时猪腿会填入馅料--应询问客人是否要其中一种或两种都要。现在常采用的一种做法--我们认为很好--是将鼠尾草和洋葱与关节肉分开上桌，因为并非每个人都喜欢这种馅料的味道。

注。-其他猪肉菜肴在切肉或分菜方面不需要任何特别说明。

第十八章。

关于小牛的总体观察

845. 关于小牛或羔羊的任何评述必须

自然在一定程度上是对上述关于任一亲本品种的更详尽观察的补充。由于小牛--至少就其为小牛肉而言--注定要早死，实际上是在相对幼年时就被宰杀，乍看之下，探究其父或母属于一般畜群的哪个特定品种或品系，似乎无关紧要。然而，现代畜牧科学的伟大艺术在于获得这样一种动物：它不仅具有该物种所能达到的最完美的体形，同时体质无任何瑕疵，体格能迅速达到体积和身高，性情温顺，使其摄入的每一定量食物都能毫无减损或拖延地转化为脂肪和肌肉。因此，品种在决定肉品对消费者的质量以及其对饲养者和屠夫的商业价值方面，都具有相当重要的影响。

846. 在饲养家牛和一般牲畜时采用的 ARTIFICIAL 体系下，为了满足奢侈和时尚的任意要求，我们可以像羔羊一样，在市场上任何季节都能买到小牛肉，尽管在大都市，小牛肉通常出现的时间大约是二月初。

847. 母牛怀胎九个月，她对后代的 affection 和关切，在温柔和强烈程度上，比任何其他动物都更具人性；当她听到小牛哞哞叫，却不被允许用胀满的乳房去接近它时，她的痛苦常常令人看了难受；而当小牛死了，或意外被杀时，她的悲伤常常使她拒绝下奶。在这种

时候，饲养者采取了剥下死牛皮的权宜之计，用干草把皮撑起来，把仿制品放在她面前，然后利用她的关切，在她用舌头舔抚皮张时挤奶。

848. 在自然状态下，母牛像鹿一样，把幼崽藏在高大的蕨类和灌木丛中，以及最隐秘的地方；只在规定的时间，一天两三次，离开牛群，匆匆赶到秘密的藏身处，给小牛喂奶，然后同样谨慎地回到群体中。

849. 在一些国家，为了满足堕落食欲的饕客口味，习惯上在小牛出生后几乎立即将其宰杀食用，任何提前导致这一结果的事故都被认为会提高其价值。然而，我们很高兴地说，在这个国家，就英格兰和苏格兰而言，对非常幼嫩小牛肉的嗜好已经完全消失，那种在屠宰场语言中被称为“蹒跚的鲍勃”的可怜小动物，在这样的地方再也见不到了。

850. 小牛的断奶是一个需要大量细心和判断力的过程；因为尽管它们实际上要到第八至第十二周之间才断奶，但人工饲养的过程实际上从出生就开始了，小牛从不让其吸吮母牛的奶。由于为市场饲养小牛是一项非常重要且有利可图的生意，饲养者通常安排其畜群，使十到十二头母牛大约同时产犊；然后，留出一两头来为整个群体提供食物，让其余八到十头带着充足的奶源，继续进行

他的奶制品间运作。有些人认为，脱脂奶如果给足量，就足以应付犊牛断奶期的喂养；但这是一个非常严重的错误，因为被脱去的奶油几乎包含了全部油脂成分，以及那种液体赖以发挥活力的氮或氮素。事实上，这一事实已被证明如此确凿，以至于用一份新鲜牛奶加五份水喂养的犊牛会茁壮成长、外观良好；而另一头用不限量脱脂奶喂养的犊牛则会瘦弱、单薄、可怜。

851. 有时要诱导那头笨拙的犊牛--它的本能只教它吮吸，而且它会对任何东西、用任何方式去吮吸--学会吸饮，是件相当麻烦的事，最初几天常常必须把奶装满一瓶，打开它的嘴，把内容物倒进它的喉咙。然而，最终教会它吮吸奥秘的方法，是把它那份奶放进一个大木碗里；然后保姆把手伸进奶中，将手指向上弯曲，做成一个粗糙的乳头让犊牛用嘴唇含住，当它吮吸手指造成真空时，奶便沿着手指上升进入它的口中。用这种方式，全群犊牛要一天三次逐一喂食；要注意，新生犊牛起初不可喂以已产犊数日的母牛的奶。

852. 随着小牛接近第十周，他的饮食需要在数量和质量上增加；为此，可以在他的牛奶中加面粉或麦片增稠，并在喂奶后把小块软化油饼塞进他嘴里

吮吸，让它们在那里溶解，直到他逐渐熟悉并喜欢上这种味道，届时可以将其软化并刮入他的牛奶和水中。过一段时间，可以给他喂食适量经蒸汽软化的切片芜菁；然后是多汁的牧草；最后，可以在其他饲料中加入干草。有些农场主为了尽可能缩短时间让牛犊长肥以供屠宰，既忘记了消化能力的天然虚弱，也忘记了胃的容积有限，任由牛犊随意吮吸，或者如果是以桶或人工喂养的，就给他们超过其消化能力的牛奶。他们从未想到过胃部负担过重的概念。他们认为幼畜吃的食物越多，就越快长肥，而且不让它有任何运动，唯恐它连骨头上的肉都消耗掉。在这种情况下，胃很快就会失调；其功能不再能够运作；牛奶受到胃酸的作用而凝结，形成坚硬的凝乳块，随后肌肉发生痉挛，常常导致死亡。

853. 在这个国家，直到不久以前，屠宰这种可怜的动物所采用的方法是最不人道、最可耻的；当时，以使肉变白为借口，牛犊被逐日放血，直到最后时刻到来时，动物已无法站立。我们相信，这种不人道的做法现在已在各地废除，牛犊被立即宰杀，痛苦减至最低；一把尖刀刺穿颈部，切断所有通往脊椎的大静脉和动脉。然后剥皮至膝部，膝关节被卸开，再剥至头部，头被切除；然后将皮翻过来

倒挂起来，将胴体剖开并整理好后，用撑架撑开，把薄薄的网膜(即大网膜)覆盖在留在胴体内的器官上，如肾脏和胸腺；然后迅速将一些融化的脂肪洒遍整个内部，使肉呈现出那种白色霜状的外观，人们认为这能增添其美感；随后将整只挂起冷却变硬。

854. 为英国市场切割小牛肉的方式是将胴体分成四块，每个前块带十一根肋骨；这些又再细分为图中所示的各关节部位。

[插图：小牛侧面，显示各个关节。]

后躯:-

1. 腰肉。
2. 臀肉，由臀部和飞节骨组成。
3. 里脊肉。
4. 肘关节，即后膝。

前四分之一:-

5. 肩部。6. 颈部。7. 胸部。8. 前膝关节。

855. 一头约八周龄、中等体型、饲养良好的小牛的各部位重量大致如下：腰部和臀部18 lbs.，里脊12-1/2 lbs.，后腿关节5-1/2 lbs.，肩部11 lbs.，颈部11 lbs.，胸部9 lbs.，前腿关节5 lbs.；总重144 lbs.。伦敦的切割方式被认为优于爱丁堡所采用的，因为每块

四分之一块可提供三个烤制部位和一个煮制部位；此外，各块在肉质方面分配更为均匀，且上桌时外观更为美观。

食谱。

第十九章

烤小牛肉(冷肉烹饪)

856. 配料--1/2 lb.冷烤小牛肉，几片培根，1 pint面包屑，1/2 pint优质小牛肉肉汁，1/2茶匙切碎的柠檬皮，1片捣碎的肉豆蔻，卡宴辣椒粉和盐适量，4个鸡蛋。

做法--将小牛肉和培根细细切碎；加入面包屑、肉汁和调味料，将这些配料充分搅拌均匀。将鸡蛋彻底打散；加入其中，全部混合均匀，放入盘中，烘烤3/4至1小时。如喜欢，可另备一小盅优质肉汁作为佐餐。

时间。--3/4至1小时。

平均成本，不含冷肉，6便士。

足够供三四人食用。

时令三月至十月。

烤牛胸肉。

[插图：小牛胸肉。]

857. 配料--小牛肉；少许面粉。

做法--将小牛肉洗净，擦干，撒上面粉；放在明火上烤，但不要太近，以免烧焦。不断浇淋油脂直至烤熟；装盘，在肉上浇些优质融化黄油，同时配一块煮培根和一片切开的柠檬上桌。

时间。--1-1/2至2小时。

平均费用，每lb.8-1/2d.。足够5至6人食用。时令三月至十月。

炖小牛胸肉配豌豆

858. 配料--小牛胸肉，2 oz.黄油，一束香草(包括欧芹);2片捣碎的肉豆蔻，2粒丁香，5或6个小洋葱，1条柠檬皮，6粒多香果，1/4茶匙胡椒粉，1茶匙盐，黄油面粉芡汁，2汤匙雪利酒，2汤匙番茄酱汁，1汤匙柠檬汁，2汤匙蘑菇番茄酱，青豌豆。

做法。--将胸肉切成两半，先去掉下面的骨头，再将肉切成大小适中的块。将黄油放入煎锅中，放入小牛肉块，煎至漂亮的棕色。然后将这些放入炖锅中，加入香草、肉豆蔻、丁香、洋葱、柠檬皮、多香果和调味料；倒入刚好没过肉的沸水；盖紧锅盖，让整锅用文火慢慢炖约2小时。滤出所需量的肉汁，用黄油和面粉勾芡，加入剩余的配料，撇去浮沫，让其

煨约10分钟，然后浇在肉上。备好另煮的青豌豆；撒在小牛肉上，即可上桌。可用肉馅丸子或卷起煎过的培根片作装饰。许多人喜欢将肉整块烹制而不切碎；若如此，应在加水等之前先烤至半熟。

时间--2又1/4小时。平均成本，每lb.8又1/2d.

足量供5或6人食用。

时令三月至十月。

牛犊的饲养。--将牛犊养至成熟，无论是打算留作种畜饲养，还是提早上市作为小牛肉，始终是一个极为重要的问题，需要相当高的判断力来选择最佳方案，以达到任一目的。若打算作为种畜饲养，繁殖应安排得使母牛在五月中旬左右产犊。然而，由于我们的主题更直接涉及牛犊作为肉而非作为种畜，我们将把论述限于前一种情况所采用的程序方式；在此，第一步是断奶；即把牛犊完全与母牛分开，但同时用母牛的奶来饲养它。如果每头母牛都被允许哺育其幼崽，奶制品间的业务就会中断，黄油、奶酪和奶油便成为渴望之物--想要得到却无法拥有之物，因此有必要实行一种经济化的畜牧制度，以便保留我们的奶制品，同时至少在某些周内用母牛的奶喂养牛犊，但不让动物自行吸取这份供给：这涉及适当的替代食物来饲养

幼小动物断奶，称为断奶。

小牛肉饼(野餐便利菜)

859. 配料--几片冷烤小牛肉，几片冷火腿，2个煮硬的鸡蛋，2汤匙切碎的欧芹，少许胡椒粉，优质肉汁。

做法--将小牛肉外面的棕色部分全部切去，鸡蛋切成片。取一个漂亮的模具；将小牛肉、火腿、鸡蛋和欧芹分层铺入，每层之间撒少许胡椒粉，模具装满后，取一些浓高汤，填满模具。烘烤1/2小时，冷却后倒扣取出。

时间。--1/2小时。

时令任何时候皆宜。

煮小牛脚配欧芹黄油

860. 配料--2只小牛蹄，2片培根，2 oz.黄油，2汤匙柠檬汁，盐和整粒胡椒适量，1个洋葱，一束香草，4粒丁香，1片肉豆蔻，水，第493号欧芹黄油酱。

做法。--取2只白色牛犊蹄；去骨至第一关节处，放入温水中浸泡2小时。然后将培根、黄油、柠檬汁、洋葱、香草、香料和调味料放入炖锅中；放入牛蹄，倒入刚好没过全部材料的水。用文火炖约3小时；取出牛蹄，装盘，浇上按第493号食谱制作的欧芹黄油。煮牛蹄的汤汁应过滤后盛入干净的盆中备用：可发现它作为添加物非常不错

用于肉汁等。

时间。--略多于3小时。

平均费用，盛产季节每个9d.。足够4人食用。

时令三月至十月。

小牛何时应当宰杀--小牛宰杀的年龄不应低于四周：在此之前，其肉肯定不宜食用，缺乏紧实度、肌肉纤维的充分发育，以及肉的风味和营养价值所依赖的那些动物汁液，无论美食家们不健康的口味可能持相反看法。在法国，有一项法律禁止宰杀年龄低于六周的小牛。小牛在十周时被认为处于最佳状态，届时其体重将达到十六至十八石，有时甚至二十石。

烩小牛蹄

861. 配料--一副小牛蹄；面糊每个鸡蛋用1汤匙面粉、1汤匙面包屑，热猪油或澄清的滴油，胡椒粉和盐适量。

做法--如果购买的是未清洗的牛蹄，将其反复浸入温水中，刮去毛，先刮一只再刮另一只，直到皮肤看起来完全干净，同时将一锅水放在火上保持温热，直到刮完为止。在冷水中清洗和浸泡后，用刚好没过它们的水煮，直到骨头容易脱落。然后将其挑出，将汤汁滤入干净的容器后，把肉放入馅饼盘中直到第二天。现在将其切成约1/2

英寸厚的片，在上面涂抹由鸡蛋、面粉和面包屑按上述比例调成的稠面糊；用胡椒和盐调味，将其投入沸腾的猪油锅中。将肉片炸至漂亮的棕色，在火前烘一两分钟，盛在餐巾上，用欧芹簇装饰。此菜应配融化的黄油、芥末和醋食用。务必使猪油沸腾以固定面糊，否则牛蹄块会在锅中散开。煮牛蹄的汤汁应保留，可用于增浓肉汁、制作果冻等。

时间。--炖脚约需3小时，炸制约需10至15分钟。

平均成本，盛产季节，每个9便士。

足量供8人食用。

时令三月至十月。

注。- 这道菜非常适合体弱者食用。

小牛肉的颜色--由于肉色洁白被视为小牛肉的一大优点，屠夫在挑选小牛时，习惯查看其口腔内部，并注意小牛眼睛的颜色；声称从他们所见的这些迹象，可以预判小牛肉将是白色还是偏红。

带颈小牛头

862. 配料--1个小牛头，4汤匙切碎的欧芹，4片捣碎的肉豆蔻，1/2茶匙磨碎的肉豆蔻皮，白胡椒粉适量，几片厚火腿片，蛋黄

6个煮熟的鸡蛋。

Mode。将头烫几分钟；从水中取出，用钝刀刮去所有毛发。将其清理干净，把头分开并取出脑髓。煮至足够软烂以便取出骨头，大约需要2小时。头去骨后，将其平铺在桌上，撒上一层厚厚的欧芹，然后是一层火腿，再将蛋黄切成薄环状，在每层之间放入捣碎的肉豆蔻皮、肉豆蔻和白胡椒作为调味；用布将头卷起，并尽可能紧紧地扎好。煮4小时，从锅中取出后，在上面放置重物，与其他肉卷相同。让其放置至冷却；然后取下布和绑绳，即可上桌。

时间--总共6小时。平均费用，每个5s.至7s.。

时令三月至十月。

喂养小牛--一段时间内小牛所需的牛奶量约为每天四夸脱，不过，头两周之后，该量应随其身体发育逐渐增加，若完全以牛奶喂养，为满足动物的健康与需求，每天需多达三加仑。若天气晴好温和，每天应将其放入果园或小牧场数小时，使其有机会对新鲜牧草产生兴趣，到第十或第十二周时，它便会开始啃食并享受。过一段时间后，牛奶量可减少，以加面粉调稠的水代替。干草茶和亚麻籽果冻也是高营养的物质，可用作补充或

替代品。

烩小牛头(一道主菜)。

863. 配料--煮过的小牛头剩余部分，1-1/2 pint煮牛头的汤汁，1片捣碎的肉豆蔻，1个切碎的洋葱，一束香草，盐和白胡椒粉适量，黄油面粉芡汁，2个蛋黄，1汤匙柠檬汁，肉馅丸子。

做法。--将头部的骨头全部剔除，把肉切成整齐的方块。取煮肉时的汤汁1-1/2品脱放入炖锅，按上述比例加入肉豆蔻衣、洋葱、香草和调味；用小火慢煮3/4小时，然后滤出汤汁，放入肉块。待肉完全热透后，用少许裹了面粉的黄油将肉汁勾芡；在装盘前，加入打散的蛋黄和柠檬汁；但务必注意，加入这两样配料后，酱汁不可再煮沸，否则会凝结。用肉丸和卷曲的烤培根片作装饰。为确保酱汁顺滑，一个好办法是先将肉装盘，再把鸡蛋加入肉汁中：待鸡蛋凝固后，即可将酱汁浇在肉上。

时间。--总共1又1/4小时。

平均成本，不含肉，6便士。

小牛头肉配总管酱汁

864. 配料--冷小牛头的剩余部分，略多于1/2 pint的第466号总管酱汁。

方式。--按第466号食谱制作酱汁，并使其充分

浓稠到能很好地覆盖肉；将头骨去除，肉切成整齐的片。酱汁准备好后，放入肉；让其慢慢热透，煮沸后，非常轻柔地煨5分钟，即可上桌。

时间。--略多于1-1/2小时。

平均成本，不含肉，1先令2便士。

时令三月至十月。

美洲的小牛。--在美洲，小牛与母牛同留三四天，然后被带走，立即用大麦和燕麦磨碎混合煮成的稀粥喂养，将1夸脱的粉在12夸脱水中煮半小时。这种确实富有营养的稀粥，早晚各喂1夸脱，温热给予。十天后，在小牛旁边放一捆柔软的干草，它很快就会开始吃，同时在其食槽中放一些干粉让它舔食。这一过程持续两个月，每天两次逐渐增加稀粥的量，直到小牛可以放牧吃草，据说效果极佳。但在本国，第862号所指出的方法已得到最佳经验的认可。

咖喱小牛肉(冷肉烹饪)。

865. 配料--冷烤小牛肉的剩余部分，4个洋葱，2个切片苹果，1汤匙咖喱粉，1甜点匙面粉，1/2 pint肉汤或水，1汤匙柠檬汁。

做法--将洋葱和苹果切片，用少许黄油煎；然后取出，将肉切成整齐的肉排，煎至

浅棕色；加入咖喱粉和面粉，放入洋葱、苹果和少许肉汤或水，轻轻炖至完全软烂；加入柠檬汁，配以煮米饭围边即可上桌。咖喱可用腌菜、辣椒和醋渍小黄瓜整齐地装饰在顶部。

时间--3/4小时。平均费用，不含肉，4d.。时令三月至十月。

小牛肉片(一道主菜)。

866. 配料--约3 lbs.小牛腿的精华部位，鸡蛋和面包屑，3汤匙切碎的香草，盐和胡椒粉适量，一小块黄油。

[插图：小牛肉片]

做法。--将小牛肉切成约3/4英寸厚的片，若切得不够均匀，可用肉拍或擀面杖将肉压平。将肉片整形修边，刷上蛋液。撒上面包屑，面包屑中已拌入切碎的香草以及胡椒和盐的调味，并将面包屑压实。用新鲜猪油或黄油将其炸至浅棕色，注意不要炸焦。肉片应彻底熟透，但不可干硬。若肉片较厚，在其上色后，将锅盖盖上，置于离火较远处几分钟：这样可使肉内部熟透。将肉片放入盘中保温，用锅中的余油制作肉汁如下：撒入少许面粉，加入一块核桃大小的黄油，将其煸至棕色，然后倒入所需量的沸水，用胡椒和盐调味，加入少许柠檬汁，煮沸一次，浇在肉片上。它们

应以烤培根片作装饰，几个肉馅丸子将是这道菜的极佳添加。

时间--中等厚度的肉排约12分钟；若很厚，则需更多时间。

平均成本，每磅10便士。足够6人食用。

时令三月至十月。

注--小牛肉排也可仅撒面粉后煎至漂亮的棕色；肉汁和装饰应与前一道食谱相同。也可从腰部或颈部切取，如版画所示。

意式烤小牛肉片(一道主菜)。

867. 配料--小牛颈肉，盐和胡椒粉适量，1个蛋黄，面包屑，1/2 pint第453号意大利酱汁。

做法。--把小牛肉切成肉排，拍平并修整整齐；在上面撒少许盐和胡椒；刷上一层蛋黄，蘸上面包屑，再蘸上澄清黄油，然后再蘸一次面包屑；在明火上烤或煎，使其呈现良好的褐色。将肉排与烤火腿片交替摆放在盘中，把按第453号食谱制作的酱汁浇在中间。

时间。--10至15分钟，视肉排厚度而定。

平均成本，每磅10便士。

时令三月至十月。

小牛头俱乐部。--当查理二世的复辟将共和时期人们心中那件紧身拘束衣以及阴郁的宗教卸下，并给长期受压抑的民众精神松开了缰绳时，社会中仍有一大部分人与旧日状态紧密相连。这一派中的年长者退出公众视野，在那里，他们不受当权狂欢节的冒犯，可以在幽居中追想他们已逝的乌托邦。然而，这一派中的年轻血气之辈虽被迫混迹于世，却憎恶已成时尚的政治，于是采用一种新奇的办法来维持其共和情感，并表明他们对当朝王室的蔑视。他们于是每年1月30日--查理忌日--相当多人聚在某个便利的客栈，共食一桌用小牛头制成的宴席，牛头以一切可能的方式烹制，并痛饮葡萄酒，为向斯图亚特王室挑战和憎恨、为老霍爾·克伦威尔的荣光而干杯；他们在院子里点起一大堆篝火，这伙放浪的年轻清教徒俱乐部成员，手帕在酒中染成红色，其中一人戴面具、持斧，后面跟着主席，捧着一个用餐巾包起并别住的小牛头，列队作嘲弄性的游行走向篝火，在巨大的呼喊和喧闹中把包着的牛头扔进火里。这一古怪习俗延续了一段时间，甚至直到本世纪早期，具有共和政治立场的人仍惯于在1月30日吃小牛头。

小牛肉排迈特农式(一道中间菜)。

868.配料。--2或3磅小牛肉排，鸡蛋和面包屑，2汤匙切碎的香草，盐和胡椒

按口味，少许磨碎的肉豆蔻。

做法。--把肉排切成约3/4英寸厚，拍平，刷上蛋黄；蘸上面包屑和切碎的香草，用胡椒、盐和磨碎的肉豆蔻调味，把每块肉排包在一片涂了黄油的纸中。烤制，配融化黄油或优质肉汁上桌。时间。--15至18分钟。平均费用，每磅10便士。足够5或6人食用。

时令三月至十月。

布尔乔亚式小牛肉

(*Excellent*.)

869. 配料--2至3磅小牛里脊或颈肉，10或
12根小胡萝卜，一束青葱，2片瘦培根，
2片捣碎的肉豆蔻，1束香草，胡椒和盐适量，少许新土豆，1品脱青豌豆。

做法。--将小牛肉切成肉片，修整好，将边角料放入炖锅，加少许黄油；放入肉片，两面煎至漂亮的棕色。加入培根、胡萝卜、洋葱、香料、香草和调味；倒入约一品脱沸水，用极小的火慢炖2小时。炖好后，撇去浮油，取出香草，用少许番茄酱和番茄沙司为肉汁调味。备好分别煮熟的豌豆和土豆；与小牛肉一同装盘上桌。

时间。- 2小时。平均成本,2先令9便士。

足量供5或6人食用。

时令六月至八月，配豌豆；若省略豌豆则稍早。

苏格兰科洛普(冷肉烹饪)。

870.配料。--冷烤小牛肉的剩余部分，少许黄油，面粉，1/2品脱水，1个洋葱，1片捣碎的肉豆蔻，1汤匙柠檬汁，1/2茶匙切得极细的柠檬皮，2汤匙雪利酒，1汤匙蘑菇番茄酱。

做法。--把小牛肉切成与做肉排相同的厚度，比克朗币稍大；把肉好好扑上面粉，在黄油中煎至浅褐色；再撒一层面粉，加入1/2品脱水，逐渐倒入；放到火上，煮沸后加入洋葱和肉豆蔻，非常轻柔地煨约3/4小时；按上述比例用柠檬汁、柠檬皮、酒和番茄酱给肉汁调味；煮沸一次，即可上桌。

时间。- 3/4小时。

时令三月至十月。

苏格兰白汁肉片(冷肉烹饪)

871.配料。--冷烤小牛肉的剩余部分，1/2茶匙磨碎的肉豆蔻，2片捣碎的肉豆蔻，卡宴辣椒和盐适量，少许黄油，1甜点匙面粉，1/4品脱水，1茶匙鲲鱼酱，1汤匙柠檬汁，1茶匙柠檬皮，1汤匙蘑菇番茄酱，3汤匙奶油，1汤匙雪利酒。

做法。-将小牛肉切成约3英寸宽的薄片；用刀剁几下，在上面擦上肉豆蔻、肉豆蔻皮、卡宴辣椒和盐，用少许黄油煎。装盘，将剩余的配料放入锅中制成肉汁。煮沸一次，浇在肉片上；用柠檬和卷起的烤培根片装饰。此菜可加入肉馅丸子。若手边没有奶油，可用蛋黄加少许牛奶充分打散代替。

时间。--约5至7分钟。

时令五月至十月。

烹饪肉片。--迪恩·拉姆齐在《苏格兰生活与性格回忆录》中，讲述了许多关于北方那些头脑坚强、心地温暖、直言不讳的老妇人的著名故事，其中一则如下：--一位属于这一阶层、意志坚强的女士正在打听她即将雇用的一位厨师的品行。提供品行证明的那位女士略微谈及了这位厨师的道德品质，称她是个非常正派的女人；对此，那令人震惊的回答--这是六十年前的事了，而一位迪恩讲述了这则故事--“哦，去她的正派；她能做出好吃的肉片吗?”

烤小牛里脊

872. 配料--小牛肉，第417号馅料，融化的黄油。

做法。-按所需大小切下里脊肉；取出骨头，将皮从肉上掀起后，在皮下放入上等肉馅，按第417号食谱制作。准备足够的

这部分应留一些冷食，如有需要，还可用来给肉馅调味增香。将小牛肉用签子串起并捆成圆形；均匀撒上面粉，起初放在离火较远处，并不断浇淋肉汁。上桌前约1/2小时，将其移近火边，使其上色更深，因为外表应呈浓郁的棕色，但不可烧焦。装盘，抽去签子，换上一根银签；在肉上浇些上好的融化黄油，配以煮火腿、培根或腌猪肉一同上桌。烤小牛肉上桌时，切开的柠檬绝不可少。

[插图：小牛肉里脊]

时间。--重12磅的小牛里脊，约需4小时。

平均成本，每磅9便士。

足量供9或10人食用。

时令三月至十月。

炖小牛肉里脊

873.配料。-一小块小牛里脊肉，第417号肉馅，黄油面粉糊，少许蘑菇，白胡椒适量，2汤匙柠檬汁，2片捣碎的肉豆蔻，1/2杯雪利酒。

做法。-若购买整条腿，取下蹄部用于炖，方形末端亦取下，可用于做肉片或馅饼。去骨，将空隙填入第417号肉馅。卷起并用签子牢牢固定；在炖锅底部放几根签子以防肉粘底，盖上

小牛肉，加少许淡高汤。让其非常缓慢地炖至软烂，因为小牛肉炖得越慢越好。滤出酱汁并勾芡，用柠檬汁、肉豆蔻、雪利酒和白胡椒调味；煮沸一次，浇在肉上。应取下签子，换上一根银签，并用柠檬片装饰。

时间。-重6 lbs.的小牛里脊肉，非常缓慢地炖3小时。

平均成本，每磅9便士。

足量供5或6人食用。

时令三月至十月。

金牛犊。--《创世记》告诉我们，在摩西长期不在的情况下，亚伦被不耐烦的民众所迫，为他们造了一个偶像来崇拜；而亚伦非但没有运用他被授予的权力来遏制各支派这种有罪的表达、安抚不满的犹太人，反而立刻满足了他们的要求，让他们把戒指和饰物拿来交给他，用他们心甘情愿的捐献铸成了一只金牛犊，众人便俯伏在它面前崇拜。这尊偶像究竟是一个实心的金像，还是仅仅是一个覆以金属的木制雕像，尚不确定。若是前者--考虑到用戒指这类微不足道的物品所制成的偶像的尺寸，我们必须假定以色列人极为无情地掠夺了埃及人：然而，这尊形象比偶像的重量或大小更为重要。以色列人从歌珊带走的不仅仅是掠夺埃及人的财物，而且他们深受

埃及迷信的浸染，金牛犊只是众多证据中的一个实例；因为在那个国家，一头覆盖着殓布的镀金公牛是俄西里斯--埃及三神之一--的象征。除了拥有一头圣牛和许多种神圣的公牛之外，这个受祭司支配的民族还将公牛作为太阳的象征来崇拜，并把它作为节俭、勤劳和农耕的象征而献上神圣的敬意。因此，很可能以色列人在借用这样一个熟悉的典型时，在他们的牛犊崇拜中，意在通过一个众所周知的基路伯象征，在一个代表神圣力量和善良的象征下，承认那些美德的全部力量。先知何西阿充满了对以色列牛犊崇拜的谴责，并提到了亲吻这些偶像的习俗，《何西阿书》第八章第4至6节。

小牛肉弗里坎多(一道主菜)。

874.配料。-小牛腿肥肉一侧的一块(约3 lbs.)，肥肉条，2根胡萝卜，2个大洋葱，一束香草，2片捣碎的肉豆蔻，6粒整多香果，2片月桂叶，胡椒适量，几片肥培根，1 pint第107号高汤。

[插图：小牛肉弗里坎多]

模式。--用于制作弗里康多的小牛肉应品质上乘，否则不会好吃。可以通过肉质洁白而不呈丝状来辨别。去掉表皮，将小牛肉在桌上压平，然后一刀切下所需的分量，因为表面不平整的弗里康多从来都不好看。修整它，并用锋利的刀在中间划两三条口子，使其更能吸收调味。现在用肥培根厚厚地嵌入，因为瘦的会给弗里康多染上红色。将

蔬菜，将这些连同香草和香料一起放入炖锅的中间，上面放几片培根：这些应在中央形成一种小丘状，供小牛肉搁置其上。将弗里康多放在培根上，撒上少许盐，倒入刚好没过培根等的原汤，但不要触及小牛肉。让其逐渐煮沸；然后置于文火且均匀的火上，让其非常缓慢地煨约2-1/2小时，若体积很大则时间更长。经常用锅中汤汁浇淋，上菜前稍早将其放入旺烤箱，使培根变结实，否则在上光时会碎裂。将弗里康多装盘，保持温热，撇去汤汁上的浮油，快速收浓成上光汁，用此汁给弗里康多上光，并配以任何当令蔬菜制成的菜泥--菠菜、酸模、芦笋、黄瓜、豌豆等。

时间。- 2-1/2小时。如果非常大，允许更多时间。

平均成本,3先令6便士。

足量，可供一道主菜之用。

时令三月至十月。

小牛肉弗里坎多(更经济。)

875.配料。-小牛颈肉最佳端(约2-1/2 lbs.)，肥肉条，2根胡萝卜，2个洋葱，一束香草，2片肉豆蔻，2片月桂叶，少许整白胡椒，几片肥培根。

做法。-用利刀切去小牛颈肉最佳端的瘦肉部分，从骨上剔下。将骨头放入少许水中，用以润湿焖肉：

骨头应炖约1-1/2小时。将小牛肉插入肥肉条，按前一条食谱的方法操作，注意肉汁不要碰到焖肉。非常缓慢地炖3小时；上釉，配酸模、菠菜或盘中少许肉汁上桌。

时间。--3小时。

平均成本，2先令6便士。

足量，可供一道主菜之用。

时令三月至十月。

注。-腿的最佳部位一旦切下，整条腿就毁了；因此用它做焖肉颇为奢侈。颈肉最佳端几乎同样适用，甚至完全适用。

带皮煮小牛头

876.配料。-小牛头，沸水，面包屑，1大把欧芹，黄油，白胡椒和盐适量，4汤匙融化的黄油，1汤匙柠檬汁，2至3粒卡宴辣椒。

做法。--将头放入沸水中，在火旁放置3至4分钟；取出，抓住耳朵，用刀背刮去毛发(若不易脱落，再将头浸入沸水)。完全干净后，取出眼睛，切掉耳朵，取出脑，在温水中浸泡一小时。将头放入热水中浸泡几分钟，使其看起来洁白，然后备好炖锅，将头放入；用冷水覆盖，逐渐煮沸。撇去浮沫，并

加入少许盐，有助于浮沫上浮。非常缓慢地煨2-1/2至3小时，快熟时，将脑煮1/4小时；去皮切碎，不要切得太细，加入一汤匙事先焯过的切碎欧芹。用胡椒和盐调味，将脑、欧芹等搅入约4汤匙融化的黄油中；加入柠檬汁和卡宴辣椒，在火旁保温。取出头，切出舌头，去皮，放在小碟上，脑围在四周；在头上撒些面包屑混合少许切碎欧芹；在火前烤至棕色，配一盅欧芹黄油上桌，并佐以煮培根、火腿或腌猪肉。

时间。--2-1/2至3小时。

平均费用视季节而定，从3先令到7先令6便士不等

足量供8或9人食用。

时令三月至十月。

煮小牛头(去皮)。

877.配料。-小牛头，水，少许盐，4汤匙融化的黄油，1汤匙切碎的欧芹，胡椒和盐适量，1汤匙柠檬汁。

[插图：小牛头。]

[插图：半个小牛头。]

做法。-将头彻底清洗干净并取出脑髓后，浸入温水中焯白。将脑髓也放入温水中浸泡约一小时。将头放入炖锅，加足量冷水

盖上，煮沸时加入少许盐；浮沫升起时撇去每一丝浮沫，将头煮至完全软嫩。煮脑，切碎，与融化的黄油、切碎欧芹、胡椒、盐和柠檬汁按上述比例混合。取出头，给舌头去皮，放在小碟上，脑围在四周。备好欧芹黄油，将头完全覆盖，剩余的盛入汤盅上桌。培根、火腿、腌猪肉或猪脸肉是小牛头的必备配菜。脑有时与硬煮蛋一起切碎，拌入少许贝夏梅尔酱或白酱汁。

时间。--1-1/2至2-1/4小时。

平均成本视季节而定，从3先令到5先令不等。

足量供6或7人食用。

时令三月至十月。

注。-煮头的汤汁应保留：可制成上好的汤，也是肉汁等的良好添加物。半个小牛头常与整头一样上桌，对小家庭而言是更便利的分量。其烹制方法和配用的酱汁与前一条食谱相同。

剁碎的小牛头(冷肉烹饪)

878.配料。-冷煮小牛头的剩余部分，1 quart煮头的汤汁，一束香草，1个洋葱，1根胡萝卜，一条柠檬皮，2片捣碎的肉豆蔻，盐和白胡椒适量，极少许卡宴辣椒，略多于2汤匙的雪利酒，1汤匙柠檬汁，1汤匙蘑菇

番茄酱，肉馅丸子。

做法。--将肉切成整齐的片，将骨头和边角料放入炖锅，加入上述比例的煮头原汤。加入一束香草、1个洋葱、1根胡萝卜、一条柠檬皮和2片捣碎的肉豆蔻，煮1小时，或直至肉汁收浓近一半。滤入干净的炖锅，用少许黄油和面粉增稠，按上述比例加入雪利酒、柠檬汁和番茄酱调味；用胡椒、盐和少许卡宴辣椒调味；放入肉，让其逐渐热透，但煮沸不超过两或三分钟。用肉馅丸子和卷起烤过的培根片交替装饰盘中，趁非常热时上桌。

时间。--共计1-1/2小时。

平均成本，不包括剩余的头部，6便士。

时令三月至十月。

小牛肉片(一道主菜)。

879.配料。-约2 lbs.小牛腿最佳部位，几片培根，第417号肉馅，卡宴辣椒适量，蛋液和面包屑，肉汁。

做法。-将小牛肉切成长薄片，压平，每片上放一块同样大小的薄培根；备好按第417号食谱制作的肉馅，铺在培根上，撒上少许卡宴辣椒，紧紧卷起，长度不超过2英寸。每卷用签子牢牢固定，蘸蛋液和面包屑，用少许黄油煎至漂亮的棕色，不时翻动并晃动锅。

煎好后，放在炉火前的盘中；锅中放一小块黄油，撒入少许面粉，加1/4 pint水、2汤匙柠檬汁，用盐、胡椒和捣碎的肉豆蔻调味；煮沸后浇在肉片上。

时间。--10至15分钟。

平均成本，每磅10便士。

足量供5或6人食用。

时令三月至十月。

小牛肝配香草碎及酸辣酱。

880.配料。-小牛肝，面粉，一束香草(包括欧芹)；如喜欢，可加2个切碎的青葱；1茶匙面粉，1汤匙醋，1汤匙柠檬汁，胡椒和盐适量，1/4 pint水。

做法。-取尽可能白的小牛肝，切成大小均匀的片。蘸上面粉，用少许黄油煎至色泽良好。煎好后放入盘中，置于炉火前保温。将香草切得极细，放入煎锅，加少许黄油；加入其余配料，小火慢煮至香草熟透，浇在肝上。

时间。-视片的厚薄，5至10分钟。

平均成本，每 lb.10d.足够7至8人食用。

时令三月至十月。

小牛肝配培根。

881.配料。-2或3 lbs.肝，培根，胡椒和盐适量，一小块黄油，面粉，2汤匙柠檬汁，1/4 pint水。

方式。- 将肝脏切成薄片，再切出与肝片数量相同的培根薄片；先煎培根，煎好后放在热盘上置于火前。在肝片上撒胡椒和盐调味，并薄薄地撒上一层面粉，然后用培根煎出的油脂煎肝。不时翻动肝片以免烧焦，煎好后将其摆放在盘子四周，每两片之间夹一片培根。倒掉培根油脂，放入一小块黄油，撒入少许面粉，加入柠檬汁和水，煮沸一次，然后浇在盘子中央。可用切好的柠檬片或肉馅丸子作装饰。

时间。-视片的厚薄，5至10分钟。

平均成本，每 lb.10d.足够6至7人食用。

时令三月至十月。

小牛肝嵌猪油烤制(一道主菜)。

882.配料。-小牛肝，醋，1个洋葱，3或4枝欧芹和百里香，盐和胡椒适量，1片月桂叶，肥肉条，棕色肉汁。

做法。-取一块上好的白肝，像焖肉一样插入肥肉条；放入醋中，加切片的洋葱、欧芹、百里香、月桂叶，并按上述比例调味。在此腌汁中浸24小时，然后烤制，不时用醋等浇淋；上釉，底下配优质棕色肉汁或酸辣酱汁，趁热上桌。

时间。-略多于1小时。平均成本，每 lb.10d.足够7至8人食用。

时令三月至十月。

注。-小牛肝填入第417号肉馅并加少许肥培根，是一道非常美味的菜。应插入肥肉条或用涂黄油的纸包裹，在明火前烤制。应配棕色肉汁和醋栗果冻上桌。

它。

小牛肉里脊配贝夏梅尔酱(冷肉烹饪)。

883.配料。-一小块小牛里脊肉，1 pint第367号贝夏梅尔酱汁，少许面包屑，澄清黄油。

方式。- 前一天烤好的小牛肉里脊非常适合做这道菜。从中间深深挖出肉，四周留出足够的边缘以便切出漂亮的薄片；如果小牛肉上有裂缝，用肉馅填满。将挖出的肉细细剁碎，混入少许肉馅以增添风味，并拌入足量的贝夏梅尔酱使其达到适当的稠度。将小牛肉放入烤箱温热约一小时，注意经常浇淋以免变干；将碎肉放回挖空的位置，撒上少许面包屑，在面包屑上滴少许澄清黄油；放入烤箱烤1/4小时至呈棕色，并在盘子四周浇上贝夏梅尔酱。

时间。--共计1-1/2小时。

时令三月至十月。

把小牛膝炖成浓味炖菜。

884. 配料--小牛膝，胡椒和盐适量，面粉，1个洋葱，1棵芹菜，或少许芹菜籽，一束香草，2片捣碎的肉豆蔻，黄油和面粉勾芡，几根小胡萝卜，1汤匙番茄酱，1汤匙番茄酱汁，3汤匙雪利酒，1/4个柠檬的汁。

方式。- 将小牛膝的肉切成整齐的薄片，用胡椒和盐调味，并撒上面粉。用少许黄油将其煎至浅棕色，放入炖锅中，连同骨头(骨头应在多处剁开)一起；加入芹菜、香草、肉豆蔻和胡萝卜；倒入约1 pint热水，在缓慢而明亮的火上非常轻柔地煨2小时。取出肉片和胡萝卜，将肉汁过滤并用少许裹了面粉的黄油勾芡；加入剩余的配料，煮沸一次，放回肉片和胡萝卜，让其热透后上桌。当令时，将少许青豌豆单独煮好，在上桌时加入这道菜中，会是非常宜人的增添。

时间--2小时。平均成本，每lb.5d.至6d.

足量供4或6人食用。

炖小牛膝配米饭

885. 配料--小牛膝，1个洋葱，2片肉豆蔻，
1茶匙盐，1/2磅米。

[插图：小牛膝骨]

方式。- 将小牛膝切小，或从中切出一些肉片，使其分量刚好够在烹制当天吃完，因为冷的煮小牛肉并不是特别诱人的菜肴。敲断胫骨，洗净，将肉放入炖锅并加足量水没过。让其逐渐煮沸，放入盐，并随时撇去浮起的浮沫。轻柔煨约3/4小时后，加入剩余的配料，将全部材料轻柔炖煮2-1/4小时。将肉放入深盘，浇上米饭等，并配上煮培根以及一盅欧芹黄油一同上桌。

时间。--重6 lbs.的小牛膝，文火慢炖3小时。

平均成本，每磅5便士至6便士。

足量供5或6人食用。

时令三月至十月。

注--通心粉代替米饭与小牛肉同煮，效果很好；或者省略米饭和通心粉，将小牛肉裹满欧芹黄油上桌。

烤小牛里脊

[插图：小牛里脊肉。]

886. 配料--小牛肉；融化黄油。

做法--用纸包住腰子脂肪；卷起并用签子别住腹肉片，使关节形状良好；撒上面粉，放在旺火前烤。如果腰部很大，用签子别住

腰背部一段时间以彻底烤透。经常浇淋，上桌前不久取下腰子上的纸，让其呈漂亮的棕色，但不应烤焦。备好一些融化黄油，倒空烤盘中的内容物后将其倒入烤盘，浇在小牛肉上，即可上桌。用柠檬片和肉馅丸子装饰餐盘，并配以煮培根、火腿、腌猪肉或猪颊肉一同上桌。

时间。--大里脊，3小时。

平均成本，每磅9-1/2便士。

足量供7至8人食用。

时令三月至十月。

注--装盘小牛肉时，应在腰子下方放一片烤面包。

小牛肉腰肉配贝夏梅尔酱(冷肉烹饪)。

887. 配料--小牛腰肉，1/2茶匙切碎的柠檬皮，略多于1/2品脱的贝夏梅尔酱或白酱。

做法--从桌上撤下、所剩无几的小牛腰肉非常适合做这道菜。从内侧切下肉，切碎，拌入一些切碎的柠檬皮；放入足量的贝夏梅尔酱中加热透彻。同时，用涂了黄油的纸包住关节，放入烤箱加热。热透后，将碎肉装盘，腰肉放在上面，浇上剩余的贝夏梅尔酱。

时间。- 在烤箱中加热肉需1-1/2小时。

时令三月至十月。

小牛肉腰肉，达贝风味。

888. 配料--小牛腰肉的臀端，第417号肉馅，几片培根，一束香草，2片肉豆蔻，1/2茶匙整白胡椒，1品脱小牛肉高汤或水，5或6根青葱。

方式。- 从小牛腰肉上切下臀肉，取出骨头；将空腔填入第417号肉馅，紧紧捆扎，放入炖锅，连同骨头和碎料一起，并在小牛肉上覆盖几片培根。加入香草、肉豆蔻、胡椒和洋葱，以及高汤或水；用严密的盖子盖住锅，煨2小时，不时摇动炖锅。取出培根、香草和洋葱；如果肉汁还不够浓稠，将其收浓成釉汁，用釉汁涂抹肉面，配番茄酱汁、蘑菇酱汁或酸模酱汁上桌。

时间。--2小时。

平均成本，每磅9便士。

足量供4或5人食用。

时令三月至十月。

小牛肉末配白汁酱(冷肉烹饪)

(很好。)

889. 配料--小牛里脊的剩余部分，1品脱第367号贝夏梅尔酱，1/2茶匙切碎的柠檬皮，肉馅丸子。

做法--切--但不要剁--几片冷烤小牛肉

尽可能切细，足以做出略多于1 lb.的量，剁碎后称重。按食谱第367号制作上述比例的贝夏梅尔酱，加入柠檬皮，放入小牛肉，让整体逐渐热透。当它达到微沸状态时，装盘，用肉馅丸子和煎面包丁装饰。

时间。--煨煮1分钟。

平均成本，不含冷肉，为1先令4便士。

足量供5或6人食用。

时令三月至十月。

剁碎的小牛肉。

(更经济。)

890. 配料--冷烤小牛肉里脊或腰肉的剩余部分，略多于1 pint的水，1个洋葱，1/2茶匙切碎的柠檬皮，盐和白胡椒适量，1片捣碎的肉豆蔻，2或3根嫩胡萝卜，一束香草，黄油和面粉勾芡，1汤匙柠檬汁，3汤匙奶油或牛奶。

做法--取约1 lb.小牛肉，如有骨头，撒上面粉，与棕色外层和少量肉碎一起放入炖锅；加入略多于1 pint的水、切片洋葱、柠檬皮、调味、肉豆蔻、胡萝卜和香草；好好煨煮略多于1小时，滤出汤汁。在少量黄油中揉入一点面粉；将此加入肉汁，置于火上，煮沸时撇净浮沫。剁碎

小牛肉要细心地切，而不是斩；放入肉汁中；让它逐渐热透；加入柠檬汁和奶油，当它即将沸腾时，上桌。用烤面包丁和卷起烤过的培根片装饰盘子。也可以加入肉馅丸子。如果喜欢比上述更多的柠檬皮，可在小牛肉在肉汁中热透后，加入一点切得极细的柠檬皮。

时间。--制作肉汁需1小时。

平均成本，不含冷肉，6便士。

时令三月至十月。

小牛--神力的象征。--希伯来人中曾存在一种奇特的象征性仪式，小牛在其中扮演着极其重要的角色。小牛既是神力的类型或象征，亦即所谓的埃洛希姆--引领他们出埃及的全能智慧--，在犹太人眼中，其意义与后来十字架在基督徒眼中的意义大致相同，都是神性受难与至善的神秘标志。因此，无论是凭小牛还是凭十字架起誓，在犹太人或拿撒勒人看来都同样庄严神圣，违背誓言便是玷污自己灵魂的伪誓，是对全能者直接施加的侮辱与亵渎。为使誓言更加感人而庄严，惯常的做法是在圣殿中宰杀一头专献的小牛，祭司将牛尸分成一定数目的部分，各段之间留有空隙，把割下的肢体排列在大理石地面上，起誓的一方或全体(若有多人)便口中复诵盟约的言辞，在诸段之间穿行绕走，直到绕遍分割开的牛尸的每一部分，仪式方告结束。当耶路撒冷受到尼布甲尼撒及其巴比伦大军的威胁时，犹太人为平息主的怒气，曾向神庄严起誓，并以小牛仪式加以确认：倘若神使他们脱离所畏惧的仇敌，他们便解除希伯来同胞的奴役。巴比伦人围城一段时间，使居民陷入极度苦难与匮乏之后，听说犹太人求援的法老正率领大军迅速逼近，便匆忙撤围，退至远处，占据一个既可截击埃及人、又能继续控制该城的位置。犹太人一见敌人撤退，便以为一切危险都已过去，遂以其惯有的卑劣背弃誓言，拒绝释放受压迫的同胞。由于他们违背了与主所立的约，便被交于刀剑、瘟疫与饥荒的一切恐怖之中--耶利米书第三十四章第十五至十七节。

他们绕行于分割开的牛犊的每一部分，直到仪式结束。当耶路撒冷受到尼布甲尼撒及其巴比伦大军的威胁时，犹太人曾向主庄严起誓，并以牛犊之礼加以确认：倘若主救他们脱离所畏惧的仇敌，他们便解除希伯来弟兄的奴役。巴比伦人围困该城一段时间，使居民陷入极度的苦难与匮乏之后，听说犹太人求援的法老正率领大军迅速逼近，便匆忙撤围，退至远处，占据一处既能截击埃及人、又能继续控制该城的位置。犹太人一见敌人撤退，便以为一切危险都已过去，遂以其惯有的卑劣背弃誓言，拒绝释放受压迫的同胞。由于他们违背了与主所立的约，他们便被交于刀剑、瘟疫与饥荒的一切恐怖之中--耶利米书，第三十四章第15至17节。

碎小牛肉通心粉

(一道漂亮的配菜或角盘。)

891. 配料--3/4 lb.切碎的冷烤小牛肉，3 oz.火腿，1汤匙肉汁，胡椒和盐适量，3茶匙磨碎的肉豆蔻，1/4 lb.面包屑，1/4 lb.通心粉，1或2个鸡蛋用于粘合，一小块黄油。

做法--从冷小牛肉里脊上切下一些好的薄片，去掉棕色外层，将肉与上述比例的火腿一起切细：如果肉很干，加一勺

上好的肉汁。用胡椒和盐重重调味，加入磨碎的肉豆蔻和面包屑，将这些配料与一两个打散的鸡蛋混合，鸡蛋应能把混合物黏合起来，使其类似forcemeat。与此同时，将通心粉在盐水中煮沸，沥干；在模子上抹黄油，按喜欢的形状把一些通心粉铺在模子底部和四周；将其余的通心粉与forcemeat混合，把模子填满至顶部，上面盖一只盘子或小碟，蒸1/2小时。小心地将其扣出，盛盘时在肉周围浇上好的肉汁，但不要浇在肉上。

时间--1/2小时。平均成本，不含冷肉，10d.

时令三月至十月。

注--为求变化，可将一些胡萝卜和芜菁分别在少量盐水中煮；煮好后，切成约1/8英寸厚的片；在椭圆形模具中抹黄油，将这些片以白色和红色条纹交替排列在底部和侧面。按上述食谱继续操作，从模具中倒出时要非常小心。

模制碎小牛肉(冷肉烹饪)。

892. 配料--3/4 lb.冷烤小牛肉，一小片培根，1/4茶匙切碎的柠檬皮，1/2个洋葱切细，盐、胡椒和捣碎的肉豆蔻适量，一片浸过牛奶的吐司，1个鸡蛋。

做法--将肉切得极细，先去除所有筋膜和外层碎块，剁碎培根；将它们充分混合，加入柠檬皮、洋葱、调味、肉豆蔻和吐司。当所有配料完全融合后，加热一个鸡蛋，

用它来粘合混合物。在模具中抹黄油，放入肉，烘烤3/4小时；小心地从模具中倒出，周围浇上好的棕色肉汁。以这种方式烹制的羊头是一道经济又美味的菜肴。

时间。--3/4小时。平均成本，不含肉，6便士。

时令三月至十月。

焖小牛颈肉。

893. 配料--小牛颈肉的最佳部位(3至

4 lbs.)，培根，1汤匙切碎的欧芹，盐、胡椒和磨碎的肉豆蔻适量；1个洋葱，2根胡萝卜，少量芹菜(得不到时用芹菜籽),1/2杯雪利酒，黄油和面粉勾芡，柠檬汁，1片捣碎的肉豆蔻。

做法。--将培根准备好用于嵌油，裹上切碎的欧芹、盐、胡椒和磨碎的肉豆蔻；给小牛肉嵌上油，放入炖锅，加几片瘦培根或火腿、一个洋葱、胡萝卜和芹菜；加水不要完全没过它。用文火炖2小时，或炖至十分软烂；滤出汤汁；在炖锅中将少许面粉和黄油在火上搅拌至呈棕色；把小牛肉放入其中，上面朝下贴着锅底，让其停留至呈现漂亮的棕色。将其放入盘中；往炖锅里倒入所需分量的肉汁，煮沸，撇净浮沫，加入葡萄酒、捣碎的肉豆蔻皮和柠檬汁；煨3分钟，浇在肉上，即可上桌。

时间。--两个多小时。

平均成本，每磅8便士。

足量供5或6人食用。

时令三月至十月。

小牛的出生。--母牛很少产下超过一头小牛；有时产双胎，极少数产三胎。然而，一份法国报纸--《新科学公报》--曾刊载一则可信却非同寻常的报道：一头母牛在连续三年、连续三次生产中，共产下九头小牛。第一年，四头母犊；第二年，三头小牛，其中两头为母犊；第三年，两头小牛，均为母犊。除第一胎中的两头外，其余均由母牛哺乳。

烤小牛颈肉。

894. 配料--小牛肉、融化黄油、肉丸。

做法--将小牛肉从颈部最好的部位切下；撒上面粉，放在明亮清澈的火前；经常浇淋；装盘，浇上一些融化的黄油，用煎肉馅丸子装饰盘子；配一片切开的柠檬上桌。颈肉可以用米饭、洋葱酱或欧芹黄油以各种方式煮或炖。

时间--约2小时。平均成本，每lb.8d.份量--5或6人用4
或5 lbs.。时令为三月至十月。

小牛肉橄榄派(冷肉烹饪)。

895. 配料--几片薄冷小牛肉里脊片，几片薄培根片，第417号肉馅，一杯肉汁，4

几汤匙奶油，千层酥皮。

做法--从小牛肉里脊上切下薄片，在上面放薄培根片，再在上面铺一层按食谱第417号制作、额外加了青葱和卡宴辣椒调味的肉馅；紧紧卷起，装满一个馅饼盘；加入肉汁和奶油，盖上酥皮，烘烤1至1-1/2小时：如果馅饼很大，允许2小时。卷起的小牛肉块应长约3英寸，周长约3英寸。

时间。- 中等大小的馅饼，1 至 1-1/2 小时。

时令三月至十月。

炸肉饼(冷肉烹饪)

896. 配料--冷烤小牛肉，几片冷火腿，1个煮硬的鸡蛋，捣碎的肉豆蔻，胡椒和盐适量，肉汁，奶油，1茶匙切碎的柠檬皮，好的酥皮。

做法。--将少量冷小牛肉和火腿切碎，火腿占三分之一，小牛肉占三分之二；加入一枚煮硬后切碎的鸡蛋，以及由捣碎的肉豆蔻、盐、胡椒和柠檬皮调成的调味；用少量肉汁和奶油润湿。制作上好的酥皮；擀得相当薄，切成圆形或方形小块；将肉馅夹在两片之间，捏紧边缘以保住肉汁，煎至浅棕色。也可以用馅饼模烘制：若是这样，放入烤箱前应在表面刷上蛋黄。为求变化，可用牡蛎代替火腿。

时间。--煎肉饼需15分钟。

时令三月至十月。

小牛肉派。

897. 配料--2 lbs.小牛肉排，1或2片瘦培根或火腿，胡椒和盐适量，2汤匙切碎的香草，2片捣碎的肉豆蔻，酥皮，1茶杯肉汁。

做法。--将肉排切成方形块，用胡椒、盐和捣碎的肉豆蔻调味；放入馅饼盘中，撒上香草，并在顶部放一两片瘦培根或火腿：如有可能，这应事先煮熟，因为未煮过的培根会使小牛肉变红，破坏其外观。倒入少量水，盖上酥皮，随意装饰；刷上蛋黄，在充分加热的烤箱中烘制约1-1/2小时。烘好后倒入上好的肉汁，做法是取下顶部装饰，加入肉汁后再放回。

时间。--约1-1/2小时。平均费用,2先令6便士。

足量供5或6人食用。

时令三月至十月。

一顿十足的小牛肉正餐--苏格兰贵族兼法官波尔凯梅特勋爵举行的一次正餐上，揭开盖子后，客人们看到饭菜包括小牛肉肉汤、烤小牛肉里脊、小牛肉排、小牛肉馅饼、小牛头和牛蹄果冻。法官见客人们惊讶，主动解释道--“哦，是啊，全是小牛；我们宰一头牲口，就吃一边，另一边也吃掉。”

小牛肉火腿派。

898. 配料--2磅小牛肉片，1/2磅熟火腿，

2汤匙切碎的香草，1/4茶匙磨碎的肉豆蔻，2片捣碎的肉豆蔻，胡椒和盐适量，一条切得极细的柠檬皮，2个煮硬鸡蛋的蛋黄，1/2 pint水，近1/2 pint好的浓肉汁，酥皮。

做法。--将小牛肉切成漂亮的方形块，在馅饼盘底部铺一层；在上面撒一部分香草、香料、调味、柠檬皮和切成片的蛋黄；将火腿切得很薄，铺上一层。如此反复直至盘满，安排得当使火腿位于顶部。在盘边放上酥皮，倒入约1/2品脱水；盖上酥皮，用叶子装饰，刷上蛋黄，在充分加热的烤箱中烘制1至1-1/2小时，若馅饼很大则需更久。从烤箱取出后，通过漏斗从顶部倒入近1/2品脱浓肉汁：这肉汁应足够好，冷却后能切成坚实的果冻。此馅饼可加入少量蘑菇、牡蛎或甜面包大大增色；但即使不加最后提到的这些添加物，也会非常美味。

时间--1-1/2小时，如果馅饼很大则更长。平均成本,3s.份量供5或6人。时令为三月至十月。

罐装小牛肉(早餐用)。

899. 配料--每1 lb.小牛肉配1/4 lb.火腿，

卡宴辣椒与捣碎的肉豆蔻按口味添加，6盎司新鲜黄油；澄清黄油。

做法--将小牛肉和火腿尽可能切细，与卡宴辣椒、捣碎的肉豆蔻和上述比例的新鲜黄油一起在研钵中充分捣碎。当它变成完全光滑的糊状时，压入罐中，盖上澄清黄油。放在阴凉处，可保持数日不变质。

时令三月至十月。

小牛的名称等。--在幼年公犊由母牛哺乳期间，称为公牛犊或阉牛犊；满一岁时，称为stirk、stot或yearling；满两岁时，称为两岁公牛或steer(有些郡称twinter)；然后是三岁steer；四岁时为ox或bullock，后两个名称保留至死。此处可指出，ox一词用作牛类的通称或普通称谓，在特定意义上不分性别；如British ox、Indian ox。雌性称为cow，但哺乳期间为cow-calf；一岁时称为yearling quey；再过一年为heifer或twinter；然后是三岁quey或twinter；四岁时为cow。其他名称可视为方言，可能存在于不同地区。

冷小牛肉炖菜(冷肉烹饪)。

900. 配料--冷小牛肉的剩余部分，1 oz.黄油，

1/2 pint肉汁，黄油和面粉勾芡，胡椒和盐适量，1片捣碎的肉豆蔻，1汤匙蘑菇番茄酱，1汤匙雪利酒，1甜点匙柠檬

汁，肉丸。

做法--小牛肉的任何部位都可做这道菜。将肉切成好看的小块，与1 oz.黄油一起放入炖锅，煎至浅棕色；加入肉汁(可用热水代替)，用少量黄油和面粉勾芡，轻轻炖约1/4小时；用胡椒、盐和捣碎的肉豆蔻调味；加入番茄酱、雪利酒和柠檬汁；煮沸一次，上桌。用肉馅丸子和煎培根片装饰盘子。

时间。--共计半小时。

平均成本，不含冷肉，6便士。

时令三月至十月。

注--上述食谱可以变化，加入蔬菜，如豌豆、黄瓜、生菜、切片青葱、一二十个青醋栗(无籽)，所有这些都应与肉一起略煎，然后在肉汁中炖。

小牛肉炸馅饼(冷肉烹饪)。

901. 配料--几片冷烤小牛肉，几片火腿或培根，1汤匙切碎的欧芹，1汤匙切碎的香草，1片捣碎的肉豆蔻，极少量磨碎的肉豆蔻，卡宴辣椒和盐适量，2个打散的鸡蛋，面包屑。

做法--将小牛肉与少量火腿或培根一起切得极细；加入欧芹、香草、香料和调味；用鸡蛋拌成糊；做成丸子或锥形；刷上鸡蛋，撒上

面包屑，煎至深棕色。配棕色肉汁上桌，用煎欧芹装饰盘子。

时间。--煎肉饼约需10分钟。

时令三月至十月。

小牛肉卷(冷肉烹饪)。

902. 配料--冷小牛肉里脊的剩余部分，鸡蛋和面包屑，几片肥培根，第417号肉馅。

做法--从冷小牛肉里脊上切下几片1/2英寸厚的片；涂上鸡蛋；在每片小牛肉上放一片薄肥培根；刷上鸡蛋，在上面薄薄地铺上肉馅；将每片紧紧卷起，蘸鸡蛋和面包屑，煎至深棕色。配蘑菇酱或棕色肉汁上桌。

时间。--炸卷需10至15分钟。

时令三月至十月。

小牛肩肉，填馅炖煮。

903. 配料--小牛肩肉一块，火腿或培根数片，第417号食谱的馅料，胡萝卜3根，洋葱2个，盐和胡椒适量，调味香草一束，捣碎的肉豆蔻3片，水，黄油和面粉制成的增稠剂。

做法--小心地将肉从一侧的肩胛骨上剥离，然后再从另一侧剥离，注意不要刺破表皮；然后从关节处切下骨头并取出。用第417号食谱制作的馅料填充取出骨头后留下的空腔。将小牛肉卷起并捆扎好

紧紧地；放入炖锅，加入胡萝卜、洋葱、调味、香草和肉豆蔻；倒入刚好没过它的水，让其非常轻柔地炖约5小时。取出前，用肥肉针插入试探是否煮好：若能轻易穿透，即已充分煮熟。将肉汁过滤并撇去浮油，用黄油和面粉勾芡，煮沸一次，浇在肉周围。可煮几根嫩胡萝卜摆在盘边作配菜，当令时，此菜应始终配青豌豆上桌。

时间。- 5小时。平均成本，每磅7便士。

足够 8至9人食用。时令三月至十月。

小牛的育肥。--为市场育肥小牛在拉纳克郡或克莱兹代尔是一项重要业务，邻近地区的农场主定期将大量刚产下的小牛运到那里，以备屠宰。喂养方法非常简单；牛奶是它们的主要食物，小牛自始至终需要充足的牛奶供应。除此之外，还必须把它们养在通风良好的地方，既不太热也不太冷，并充分供给干燥的垫草。通常要避光--至少在很大程度上避光--并在它们够得着的地方放一块白垩，它们非常喜欢舔食。如此喂养，小牛在8或9周结束时往往能达到很大的体型；即18至20石，不包括内脏。曾出现过更重的重量，而且肉的细嫩和肥美丝毫未减。这种最初只喂牛奶的喂养方式乍看似乎非常昂贵，但通盘考虑后并非如此；因为一头最初以8先令购得的小牛，在9或10周龄时几乎能卖到同样数目的英镑。

在4周甚至6周内，一头牛的奶就足够了--事实上最初两周半的量就够了；但过了第5或第6周，它就要消耗两头中等奶牛的大部分牛奶；不过那时它既不需要油饼，也不需要亚麻籽，或任何其他饲料。然而，通常小牛不会养过6周龄，那时每头可卖5或6英镑：然后牛的奶就可供下一头小牛食用。用这种方式，可以从早春到夏末为市场准备一批接一批的小牛，这比把一头小牛过度喂养到无用的肥胖程度更为有利。

小牛肉香肠。

904. 配料--肥培根和瘦小牛肉等量；每1 lb.肉配1茶匙切碎的鼠尾草，盐和胡椒适量。

方式。--将肉和培根切细，每 lb.按上述比例加入切得极细的鼠尾草；加入胡椒和盐调味，将全部充分拌匀，做成扁平的蛋糕状，煎至漂亮的棕色。

时令三月至十月。

豌豆、嫩胡萝卜和新土豆炖小牛肉。

905. 配料--小牛腰肉或颈肉3或4 lbs.，嫩胡萝卜15根，青葱少许，青豌豆1 pint，新土豆12个，调味香草一束，胡椒和盐适量，柠檬汁1大匙，番茄酱汁2大匙，蘑菇番茄酱2大匙。

做法。--在肉上撒面粉，烤或烘约3/4小时：应呈漂亮的棕色。将肉放入炖锅，加入胡萝卜、洋葱、土豆、香草、胡椒和盐；倒入足以淹没的沸水，文火炖2小时。取出肉和香草，放入深盘，撇去肉汁上的全部油脂，按上述比例用柠檬汁、番茄酱汁和蘑菇番茄酱调味。准备一品脱煮好的青豌豆；与肉一起放入，浇上肉汁，即可上桌。这道菜可用几个肉丸点缀。如喜欢，可将肉切成排骨状，撒上面粉煎制而非烤制；用这种方法烹制的任何小牛肉部位都会非常鲜美可口。

时间。--3小时。平均成本，每磅9便士。

足量供6或7人食用。

时令菜，配豌豆，六月至八月供应。

烤甜面包(一道主菜)。

906. 配料--甜面包3个，鸡蛋和面包屑，油拌黄油，烤面包片3片，棕色肉汁。

[插图：甜面包]

做法--选用大的白色甜面包；放入温水中浸出血水并改善色泽；浸泡1小时略多；然后放入沸水中，微煮约10分钟，使其变硬实。取出沥干，刷上蛋液，撒上面包屑；再蘸蛋液，然后蘸更多面包屑。滴上少许油拌黄油，然后

将甜面包放入中等热度的烤箱中，烘烤近3/4小时。制作3片烤面包；将甜面包放在烤面包片上，在周围(而非上面)浇上好的棕色肉汁。

时间。--浸泡1小时，煮10分钟，烘烤40分钟。

平均费用,1先令至5先令。足够供一道主菜之用。

时令。- 五月至八月为盛产期。

炸甜面包，主厨风味(一道前菜)。

907. 配料--甜面包3个，鸡蛋和面包屑，黄油1/4 lb.，盐和胡椒适量，第466号食谱的管家酱汁略多于1/2 pint。

做法--将甜面包在温水中浸泡一小时；然后煮10分钟；切成片，蘸蛋液和面包屑，用胡椒和盐调味，放入煎锅中，加入上述比例的黄油。不断翻动直至熟透，约需10分钟；装盘，浇上按第466号食谱制作的管家酱汁。盘中可用切好的柠檬片装饰。

时间--浸泡1小时，烤制10分钟，煎制约10分钟。

平均费用，根据季节，为1先令至5先令。

足量，可供一道主菜之用。

时令。- 五月至八月为盛产期。

注。--可省略鸡蛋和面包屑，以及

将甜面包裹上少许面粉，用上好的肉汁代替*maitre d'hôtel*酱汁。这是一种非常简单的烹制方法。

炖甜面包(一道主菜)。

908. 配料--3个甜面包，1品脱白色高汤，编号

107，用黄油和面粉勾芡，6汤匙奶油，1汤匙柠檬汁，1片捣碎的肉豆蔻，白胡椒和盐适量。

做法。--将甜面包在温水中浸泡1小时，煮10分钟；取出，放入冷水中浸几分钟；与高汤一同放入炖锅，文火慢炖略多于1/2小时。装盘；用少许黄油和面粉将肉汁勾芡；煮沸后加入其余配料，让酱汁变得足够热，但不要煮沸，然后浇在甜面包上。

时间。--浸泡1小时，煮10分钟，炖略多于1/2小时。

平均花费，从1先令到5先令不等，视季节而定。

足量，可供一道主菜之用。

时令。--五月至八月正值盛产季节。

注。--在此菜中加入少许蘑菇，与甜面包一同炖煮，效果更佳。

小牛肉的时令与挑选。--小牛肉与所有其他肉类一样，有其丰盛的时令。最佳的小牛肉以及最大的供应量，从三月到七月底均可获得。它主要来自西部各郡，一般为奥尔德尼品种。在

购买小牛肉时，应考虑其洁白度和肉质的细腻，颜色尤其至关重要。小牛肉一年四季均可买到，且品质优良，但除丰盛的月份外，一般价格非常昂贵。

炖小牛筋(一道主菜)。

909. 配料。--2个小牛胸的软骨，107号高汤，1束香草，2片捣碎的肉豆蔻，4粒丁香，2根胡萝卜，2个洋葱，1条柠檬皮。

做法。--小牛胸脯前部周围的筋腱或软骨，如今常作为一道正菜供应，若烹制得当，便是一道精美可口的菜肴。将软骨从骨上剔下，整齐地切出，以免损坏整块肉而影响烤或炖。将其放入炖锅，加入足量高汤(第107号)没过，加入香草、肉豆蔻、丁香、胡萝卜、洋葱和柠檬，煨近4小时或整4小时。应炖至叉子能轻易插入肉中。取出沥干，滤出肉汁，熬至收成亮汁，用此汁给肉上光。将筋腱环形摆盘，每块之间放上炸至色泽美观的面包丁；中间放蘑菇酱汁，或青豆泥、番茄泥。

时间--4小时。足量供一道主菜。

时令。--搭配豌豆，六月至八月。

牛痘，或称天花。--我们应感谢格洛斯特郡伯克利的詹纳医生(他于1823年去世)，是他开创了接种疫苗以预防天花这一毁灭性瘟疫侵袭人类的做法。这位

哲学家的实验始于1797年，次年发表。他观察到牛易患一种乳房部位的传染性疹子，而那些在挤奶时受到感染的人，则免于周围肆虐的天花。这一事实农夫们自古以来便知晓，引导他进行了一系列实验，其结果众所周知。

小牛腱(一道主菜)。

910. 配料。--2个小牛胸的软骨，107号高汤，1束香草，1片捣碎的肉豆蔻，4粒丁香，2根胡萝卜，2个洋葱，1条柠檬皮，鸡蛋和面包屑，2汤匙切碎的蘑菇，盐和胡椒适量，2汤匙雪利酒，1个蛋黄，3汤匙奶油。

做法。--将小牛胸脯的软骨取下后，按前一道食谱的方法，加高汤、香草、肉豆蔻、丁香、胡萝卜、洋葱和柠檬皮炖4小时。待其完全软嫩，取出并去除残留的骨头或硬块。将其夹在两个盘子之间，上面压重物，冷却后切成片。刷上蛋液，撒上面包屑，炸至浅棕色。取煮肉所用的肉汁1/2品脱，加入2汤匙切碎的蘑菇、盐和胡椒调味、雪利酒，以及1个蛋黄与3汤匙奶油打匀的混合液。将酱汁在火上搅拌至浓稠；当它即将沸腾时，将筋腱环形摆盘，把酱汁倒在中间。筋腱有多种做法--配西班牙酱汁、各式蔬菜：当配以

做成泥的，应始终挂汁。

时间。--4-1/2小时。平均成本。--通常与小牛胸一同购买。

足量，可供一道主菜之用。

时令三月至十月。

甲鱼式小牛头(一道头盘)。

911. 配料。--半个小牛头，或煮过的冷小牛头剩余部分；略多于1品脱上好的白色高汤，107号，1杯雪利酒或马德拉酒，卡宴辣椒和盐适量，约12个蘑菇伞(如能获得),6个煮硬的鸡蛋，4条小黄瓜，8个肉丸或馅料丸，422或423号，12只小龙虾，12个面包丁。

做法。--半个小牛头足以做成一道上好的正菜，若前一日剩下冷的小牛头，也很适合做这道菜。将头煮至软嫩后，去骨，把肉切成整齐的块；将高汤倒入炖锅，加入葡萄酒，以及盐和卡宴辣椒调味；用黄油将蘑菇煎2至3分钟，加入肉汁中。快速煮沸至略微收浓；然后放入煮硬的蛋黄整只，蛋白切成小块，酸黄瓜切碎。备好少许按第422或423号食谱制作的小牛肉丸子；将这些连同小牛头片一起加入其他配料中，让全部彻底热透，但不要煮沸。将小牛头块尽可能高高地堆在盘中央；浇上烩菜，用小龙虾和面包丁交替摆放作装饰。还应将少许肉汁盛在汤碗中上桌。

时间。--约1/2小时以收浓汤汁。

足量供6或7人食用。

平均成本，不含小牛头，2先令9便士。

时令三月至十月。

一个法国人对小牛肉的看法。--他家乡巴黎的一位权威人士告诉我们，小牛肉作为一种肉，营养不多，性松弛，且颇难消化。他说，用法国语言和举止的全部华丽辞藻来说，它"能经历如此多的变形，毫不夸张地说，可称为厨房里的变色龙。谁没吃过原味小牛头，即带皮简单水煮，用略 sharp 的酱汁提味？这是一道既滋补又宜人的菜，即使最没经验的厨师也能成功做出。小牛蹄*à la poulette*、*au gratin*、油炸等；*les cervelles*，以同样方式、同样名称供应；甜面包*en fricandeau*、*piqués en fin*--所有这些都提供最令人满意的正菜，厨师技艺或多或少加以变化，以成全其荣耀并满足我们的胃口。我们在上述目录中，既未提及肝，也未提及*fraise*，也未提及耳朵，它们同样有幸出现在我们的餐桌上。谁不知道*à la bourgeoise*小牛肝，这是普通餐桌上最常见、最方便的菜肴？*fraise*用水煮熟，蘸醋食用，是一道滋补宜人的菜，含有适合体弱者的黏液质。小牛耳与蹄和cervelles一样，具有可油炸或*à la poulette*食用的优点；此外，还可做成*farce*，加入豌豆、洋葱、奶酪、

等。这些也并非仅限于小牛舌，甚至眼睛，独自争夺唤醒人类味觉的荣耀；因此，*fressure*(众所周知，包括心、*mou*和*rate*)，虽非一道十分考究的菜，却能顺应熟练艺术家的种种奇思妙想，以各种奇妙的伪装欺骗、取悦，甚至唤醒我们的食欲。”--诚然，在我们这位邻人的这番狂想之后，我们可以说，他作为一位能干而雄辩的阐释者和赞赏者，其国家的福祉不会因他而受损。

小牛肉切割。

小牛胸肉。

[插图：小牛胸肉。]

912. 小牛胸肉的切肉方法与羊前四分之一(肩部已卸下时)的切法颇为相似。小牛胸肉由两部分组成--肋骨和带软骨的胸脯。应首先沿1、2线方向利落地运刀，将这两部分分开；完全分开后，应沿5至6线方向切分肋骨；胸脯部分则可沿3至4线方向切块分派。切肉者应询问客人偏好胸脯还是肋骨；若随菜配有甜面包(烤小牛胸肉常如此)，则每位客人都应分得一块。

牛头

[插图：小牛头。]

913. 初次面对此菜的切肉者会觉得它并非最容易下刀的菜肴；然而，只要仔细观察过头部，像颅相学家那样摸清它各处的凸起--好的和坏的--操作起来其实并无多大困难。首先，将刀完全插入至骨，沿1至2线方向切片；每片应配上一块所谓喉部甜面包，沿3至4线方向切取。眼睛及其周围的肉是许多人钟爱的美味，应分给席上公认最懂行的食客。颌骨移除后，可找到一些上好的瘦肉；而上颚--被一些人视为珍馐--位于头部下方。另有一盘总会上桌的舌与脑，应请每位客人取用一些。

小牛肉里脊

[插图：小牛肉里脊]

914. 此关节肉的切法与牛腿肉圆相似。沿1至2线方向切出不太厚的肉片；唯一需要注意的是，小牛肉要均匀地切。在垂肉和肉之间塞入馅料，每位客人都应分到一小部分。主人最想款待的人，应询问他们是否喜欢美味的棕色外层肉片，因为许多人极为喜爱这一部分。

小牛膝

[插图：小牛膝骨]

915. 图中从1到2的虚线，充分指示了切此菜时刀应走的方向。最好的肉片来自关节最厚的部分，即1至2线之外。

小牛里脊

[插图：小牛里脊肉。]

916. 如同羊腰肉的情形，小牛腰肉切分得当与否，是切肉成败的大半关键。若肉贩在此事上疏忽，应当加以告诫；因为对没有经验的切肉者来说，最恼人、最令人恼火的莫过于不得不把刀转来转去，寻找下刀分骨的确切位置。若关节分割得当，沿1至2线方向运刀而下便无甚困难。每位客人应分得一块位于下方的腰子及腰子脂肪，二者被视为极大的美味。

[Illustration]

[Illustration]

第二十章

关于鸟类的总体观察

“鸟类，陆地、天空和海洋的自由居民，其形态皆匀
称，其动作皆优雅；

羽毛精致而美丽；

厚实而不累赘，紧密如鱼鳞，或松散如盛开的罂粟
迎风。”

鹈鹕岛。

917. 鸟类的分类主要依据其生活习性，以及它们外部器官--尤其是喙--彼此之间的自然相似性。据维格斯先生(Mr.Vigors)所述，鸟类共有五个目，各占据地球表面特定的区域；因此，天空、森林、陆地、沼泽与水域各有其相应的居民。这五目分别称为猛禽、鸣禽、走禽、涉禽和游禽；在思索它们种类的繁多、轻盈、美丽，以及它们各自对所栖息区域和造物宏图中注定履行之职能的奇妙适应时，我们的心不禁对那位在创造它们时如此鲜明地“显明其手所造之工”者的无穷匠心、权能与智慧充满赞叹。然而，不仅这些，所有各类动物都有其特定的目的要达成；为使其得以有效实现，它们的构造方式使其能够履行自身的生存条件。因此，与人类共同行走于大地的四足兽，肌肉发达而强壮；无论它们已沦为人类的仆役，还是被允许漫游于森林或田野，它们仍在很大程度上保有最初被赋予的活力。相反，鸟类通常柔弱，因而胆怯。于是，它们被赋予翅膀，使其能飞翔于空中，从而避开它们天生无力抵抗的

抵抗。尽管所有物体都天然趋向地心，但鸟类在升入大气后，却能以极大的轻松、速度和力量在其中滑翔。在那里，它们处于天然的元素中，能以极大的敏捷改变路线--能极其轻易地上升或下降，能极其精确地落在任何地点，而自身毫发无损。

918. 使鸟类得以展翅翱翔于空中的构造，既奇特又富有教益。它们的身体覆有羽毛，远比四足兽通常所披的毛皮为轻。羽毛的排列彼此交叠，如同屋顶上的石板或瓦片。它们还自前向后排列；这使这些动物能更便利地破空前行。它们的骨骼呈管状或中空，与陆生动物相比极为轻盈。这大大有助于它们从地面升起；而它们的头部相对较小，喙呈楔形，身体细长，下部尖锐，上部浑圆--所有这些条件结合在一起，极其有利于它们穿越那被认为尤其属于它们的空气元素。然而，具备所有这些条件，鸟类若无翅膀仍不能飞翔。因此，翅膀是它们得以快速移动的器官，其构造使其在向下拍击时能够大幅展开。在此动作中，除了下侧形成的轻微凹陷外，它们几乎成为两个平面。为使向下拍击的动作得以

必要的程度上，驱动翅膀的肌肉被造得极其巨大；事实上如此之大，以至于在某些实例中，它们被估计为不少于整个身体重量的六分之一。因此，当一只鸟在地面上并打算飞行时，它跳跃一下，随即伸展双翅，以巨大的力量向外击打。通过这一动作，翅膀被带入斜向，部分向上、部分水平向前转动。那股具有向上趋势的力量被鸟的重量所抵消，而水平的力量则用于将它向前推进。击打完成后，它依靠翅膀滑行，翅膀收缩、边缘向上翻转，在很大程度上避免了空气的阻力。当它升得足够高时，它向下作第二次击打，空气的推动再次将它向前推进。这些连续的击打可以被视为在空中所作的同样多的跳跃。当鸟想要将路线转向右方或左方时，它用相反的翅膀强力击打，这将它推向适当的一侧。在动物的运动中，尾部也起着突出的作用，像船的舵一样运作，只是它不像舵那样向两侧移动，而是向上和向下移动。如果鸟想要上升，它抬起尾巴；如果它想要下降，它压低尾巴；而当处于水平位置时，它保持尾巴稳定。很少有人没有观察到鸽子或乌鸦在一段时间内保持水平飞行而翅膀没有明显运动。这是通过鸟已经获得足够的速度、其翅膀与地平线平行、从大气中遇到很小的阻力来实现的。如果它开始下落，它可以轻易地借助尾巴向上调整方向，直到它所具有的运动

所获得的力量几乎耗尽时，必须再扇几下翅膀来补充。降落时，鸟将翅膀和尾巴完全展开迎向空气，如同船只在掉头时逆帆，以便尽可能多地承受阻力。

919. 在鸟眼的构造中，有一种对其生存条件而言必要的特殊性。由于它们一生中很大一部分时间在灌木丛和树篱间度过，它们被赋予一层瞬膜或眨眼膜，用以保护眼睛免受外部伤害，以及免受在逆着太阳光线飞行时光线的影响；这层膜可以随意像帘幕一样拉过整个眼睛。这层覆盖物既非不透明，也非完全透明，而是有些透明；据说正是借助它，鹰能够凝视太阳。“在鸟类中，”一位论及此题的作者说，“我们发现视觉比其他各纲动物更为锐利、广阔和精确。眼睛相对于头部体积而言，比这些动物中的任何一种都大得多。这是一种并非没有相应效用的优越性：它似乎甚至是它们的安全和生存所不可或缺的。如果鸟类的这一器官迟钝，或哪怕有丝毫的不透明，它们就会因运动迅速而在飞行中撞上各种物体的危险。在这种情况下，它们的迅捷非但不是优势，反而会成为祸害，它们的飞行会因由此产生的危险而受到限制。事实上，我们可以把动物运动的速度视为其视觉完善程度的可靠标志。在四足兽中，树懒的视力极为有限；而鹰在空中盘旋时，能窥见一只云雀栖在土块上，其距离也许是人或狗能察觉到的二十倍。”

920. 在鸟类的许多特殊构造中，并非最不重要的是它们完成呼吸的方式。这是通过遍布全身并附着于骨骼下表面的气管实现的。这些气管通过其运动，迫使空气通过真正的肺，肺很小，位于胸腔最上部，紧贴背部和肋骨。肺从不被空气扩张，其唯一用途是氧化血液。约翰·亨特先生为探究这种空气在鸟体内普遍扩散的用途所做的实验发现，它防止了鸟的呼吸因在阻力介质中迅速运动而停止或中断。众所周知，与运动速度成比例，空气会变得具有阻力；如果一个人能够以燕子的速度运动，由于他不具备类似鸟类的内部构造，空气的阻力很快就会使他窒息。

921. 鸟类分布于地球的每一个部分，在最寒冷的地区以及最炎热的地区都能找到，尽管有些物种局限于特定的国家，而另一些则广泛分布。在一年中的某些季节，它们中的许多会改变住所，迁徙到比它们离开的地方更适合其性情或生活方式的气候中，为期一段时间。不列颠的许多鸟类，在无误的本能指引下，在冬季开始之前离开该岛，前往非洲更宜人的温暖地带，并在下一个春天返回。博物学家为这一特殊性所指定的原因，要么是食物

的缺乏，要么是缺乏安全的庇护所以供孵卵和哺育幼鸟。它们的迁徙通常以大群进行，在白天，它们跟随一个首领，首领偶尔会更换。在夜间，许多鸟群发出持续的叫声，以保持彼此聚集；尽管人们会认为伴随它们飞行的噪音足以达到这一目的。鸟类飞越地中海在三千年前就已被注意到，正如我们在《圣经·民数记》中所见："有风从耶和华那里刮起，把鹌鹑由海面刮来，飞散在营边和营的四围，约有一天的路程，离地面约有二肘。"

922. 倘若鸟类之美不足以令其广受赞赏，它们那普遍的活泼、欢快与歌唱也足以使人类喜爱它们。然而，根据建立在实验基础上的精确观察，不同种类鸟类所特有的鸣叫完全是后天习得的，并非天生，正如语言之于人类一样。雏鸟尝试歌唱，可被比作孩童努力说话。最初的尝试似乎丝毫不具备未来歌声的雏形；但随着鸟儿长大变强，便容易看出它在力求掌握发出歌声的技艺。当这学徒如此努力地练声时，一旦确信某一段落，通常便会提高音调，但发觉自己难以胜任所承担的自愿任务时，又会降下来。一位巧妙的作家说："许多确凿的事实似乎决定性地证明，鸟类没有天生的鸣叫，而是像人类一样，它们出生时所托付给的那些照料者的语言，将成为它们日后的语言。"然而，在野生状态下，它们为何如此坚定地只固守本物种的歌声，而周围又可听到那么多其他鸟类的鸣叫，这似乎有些难以解释。据说这是由于雏鸟只注意自己亲鸟的教导，一般不理睬其余所有的鸣叫。不过，听觉敏锐、关注过鸟类歌唱的人，常能辨别出一些鸟的鸣叫混杂了另一物种的鸣叫；但这种情况通常微不足道，至多只能视为地方方言的变异而已。

已托付给它们的照料者的语言，将成为它们日后的语言。”然而，在野生状态下，它们为何如此坚定地只固守本物种的歌声，而周围又可听到那么多其他鸟类的鸣叫，这似乎有些难以解释。据说这是由于雏鸟只注意自己亲鸟的教导，一般不理睬其余所有的鸣叫。不过，听觉敏锐、关注过鸟类歌唱的人，常能辨别出一些鸟的鸣叫混杂了另一物种的鸣叫；但这种情况通常微不足道，至多只能视为地方方言的变异而已。

923. 关于鸟类的食物，我们发现它如同四足兽一样因物种而异。有些完全食肉；另一些，如许多蹼足类，以鱼为食；还有一些以昆虫和蠕虫为食；再有一些则以谷物和果实为食。食谷类鸟的砂囊具有非凡的力量，能将食物粉碎以便消化，若非有建立在实验基础上的不可辩驳的事实为证，这似乎令人难以置信。装满谷物的锡管曾被强行送入火鸡的胃中，二十四小时后被发现已破碎、压扁、扭曲成各种形状。十二把尖端和刃口都极其锋利的小柳叶刀被固定在一个铅球上，外面包一层纸壳，喂给一只雄火鸡，在它胃中留置八小时。之后剖开胃，除了光裸的铅球外什么也没出现。十二把柳叶刀已碎成片，而胃却完好无损。根据这些事实，可以

得出结论，在鸟类胃中如此频繁发现的石头，对于协助胃液研磨构成其食物的谷物和其他坚硬物质非常有用。石头本身也被强大的砂囊作用磨碎和分离，与食物混合，并且毫无疑问，对动物的健康以及营养都有极大的贡献。

924. 所有鸟类皆为卵生，其经孵化过程或伏卧一定时长后所产之卵，在不同种类间，无论形状、颜色还是数量均各不相同。卵中含有未来幼雏的要素，为使幼雏在孵化中臻于完善，卵的大端处、壳与内膜之间总有一气泡。据推测，伏卧之鸟将热量传于此密闭之气，其弹力便超出自然强度，同时其各部分因温和的稀薄化而运动起来。由此，压力与运动传至卵的各部分，以某种不可索解的方式逐渐促进幼雏的形成与生长，直至其破壳而出的时刻到来。法国博物学家雷奥米尔曾指出，欲使卵在产出后五六个月内保持绝对新鲜、甚至适于孵化，只需以薄薄一层清漆或羊脂封住其气孔即可。

925. 然而，鸟类在有了放置蛋的地方之后才会产蛋；因此，它们以惊人的技艺为自己筑巢。作为建筑师，它们展现出一定程度的建筑技巧、精细和得体，似乎甚至嘲弄了人类的模仿才能，无论这些

其标志是自身的高智商与独创性。

每个情况

设计得极为巧妙以利于保暖。此处可读出拱形屋顶的缘由；仁慈的 Providence 如何补偿母体与她那小身躯必须孕育的众多雏鸟之间存在的巨大悬殊。

在筑巢时，雄鸟和雌鸟通常互相协助，它们设法使巢的外部尽可能与周围的枝叶相似，以至于即使是寻找巢的人也很难发现它。这种筑巢技艺是大自然广阔领域中最奇妙的发明之一，仅此一点就足以迫使人类相信，他们以及造物中的其他一切，都始终处于一位 supervising Being 的保护力量之下，其仁慈的安排似乎既无穷无尽又无边无际。

[Illustration]

食谱。

第二十一章

鸡肉片(一道小菜)。

926. 配料--2只鸡；盐、白胡椒和 cayenne 适量调味；2片捣碎的肉豆蔻，鸡蛋和面包

屑，澄清黄油，1条柠檬皮，2根胡萝卜，1个洋葱，2汤匙蘑菇 ketchup，黄油和面粉勾芡，1个鸡蛋。

模式。--将鸡的胸骨和腿骨剔除；把鸡肉去皮后切成整齐的块，用胡椒、盐、捣碎的肉豆蔻和卡宴辣椒粉给这些肉块调味。将骨头、边角料等放入炖锅，加入1品脱水，按上述比例加入胡萝卜、洋葱和柠檬皮；用文火炖1-1/2小时，滤出肉汁。用黄油和面粉将其勾芡，加入番茄酱和1个打散的鸡蛋；在火上搅拌，使其达到微沸状态，但不要让它沸腾。与此同时，给肉块裹上蛋液和面包屑，并淋上几滴澄清黄油；将其煎至浅棕色，不时翻动；将它们呈金字塔状摆放在盘中，浇上酱汁。

时间。--煎肉饼需10分钟。平均成本，每个2先令。

足量，可供一道主菜之用。

时令四月至七月。

家禽作为食物。--布里亚-萨瓦兰在美食品味方面出类拔萃，他说他相信整个鸡形目家族都是为了充实我们的食品储藏室和供应我们的餐桌而创造的；因为从鹌鹑到火鸡，他断言它们的肉是一种清淡的食物，充满风味，既适合病人也适合健康强壮的人。然而，大自然赋予所有属于家禽定义范围内的鸟类的美妙风味，人类并不满足，还使用了许多方法--例如将它们关在孤独和黑暗中，强迫它们进食--以赋予

它们处于不自然的肥胖状态。这种如此人工产生的脂肪无疑美味，煮烤禽肉的滋味和多汁赢得餐桌周围宾客的赞誉。肥育良好且柔嫩的禽肉对厨师而言，犹如画布对画家；因为我们不正是看到它被煮、烤、炸、炖、烩、热食、冷食、整只、分割、去骨、炙烤、填馅，装盘上桌，做成馅饼--总是方便且始终受欢迎吗?

普通家禽或家鸡。--自古以来，普通家禽或家鸡就在英格兰被驯养，据推测最初是印度森林中大量存在的一种野生物种的后代。它分为多个品种，但最受推崇的是波兰鸡或黑鸡、多金鸡、矮脚鸡、斗鸡以及马来鸡或吉大港鸡。普通家禽或谷仓门鸡是这些品种中最娇嫩的一种；在萨里郡的多金，该品种被培育得极为完美。在四个月大之前，幼年雌鸡被称为小鸡；过了这个年龄，它们被称为小母鸡，直到开始产蛋，才被称为母鸡。家禽产量最高的英格兰郡是萨里、苏塞克斯、诺福克、赫特福德、德文和萨默塞特。

法式鸡排(冷肉烹饪)

927. 配料--冷烤或煮禽肉的剩余，煎面包，澄清黄油，1个蛋黄，面包屑，1/2茶匙细切柠檬皮；盐、cayenne 和肉豆蔻适量。酱汁--1 oz.黄油，2个切碎的shallot，几片胡萝卜，一小束香草(包括欧芹),1片捣碎的肉豆蔻，6粒胡椒，1/4 pint 肉汁。

做法。--将鸡切成尽可能多的整齐肉片；取相应数量的面包托，大小大致相同，全部切成同一形状；炸至浅棕色，放在火前，然后将肉片蘸上混有蛋黄的澄清黄油，裹上按上述比例用柠檬皮、肉豆蔻、盐和卡宴辣椒粉调味的麵包屑；煎约5分钟，将每片放在一个面包托上，在盘中高高堆起，配以下述酱汁食用，该酱汁应提前为肉片准备好。将黄油放入炖锅，加入红葱头、胡萝卜、香草、肉豆蔻和胡椒粒；煎10分钟或稍久；倒入1/2品脱用鸡骨制成的上好肉汁，小火炖20分钟，滤出后食用。

时间。--煎肉排需5分钟；制作肉汁需35分钟。

平均成本，不含鸡，9便士。

时令四月至七月。

孵化用蛋。--准备用于孵化的蛋应在产下后立即取出，放在干燥阴凉处的麸皮中。选择大小相近的蛋；通常应避免两端同样厚的蛋--这种蛋很可能含有双黄，不会有好结果。准备用于孵化的蛋储存时间绝不应超过一个月，越短越好。矮脚鸡母鸡下可放九个蛋，多金鸡母鸡下可多达十五个。奇数被认为更可取，因为更容易码放。最好给你让母鸡孵的蛋做上标记，这样就能知道她是否又下了蛋：如果她又下了，你必须把新下的蛋拿走；因为即使能孵出，对小鸡来说也太晚了。如果孵化期间有蛋破了，应将其取出，并把其余的蛋也拿出来，然后

用温水清洗它们，否则破蛋内容物的黏性很可能使其他蛋粘在母鸡羽毛上；它们也可能被弄破。

母鸡孵蛋。--有些母鸡在孵蛋方面非常反复无常；它们会大吵大闹，一直渴望进窝，而当允许它们进窝时，它们只孵到足以使蛋变坏的时间，然后就又离开了。防止这种麻烦的最稳妥办法，是给母鸡一些煮硬的蛋；如果她在这些蛋上孵了合理的时间，并且看起来愿意稳定地孵下去，像一位尽职的主妇，那你就可以给她正常的蛋，让她认真开始这件事。

鸡肉或家禽肉馅饼

928. 配料--冷烤鸡或禽肉的剩余；每1/4 lb.肉配2 oz.火腿，3汤匙奶油，2汤匙小牛肉肉汁，1/2茶匙切碎的柠檬皮；cayenne、盐和胡椒适量；1汤匙柠檬汁，1 oz.裹面粉的黄油；酥皮。

做法。--将冷烤鸡的白肉去净所有皮后剁得极碎；称重，每1/4 lb.肉配以上述比例的碎火腿。将这些放入炖锅，加入其余配料，在火上搅拌10分钟或1/4小时，注意不要让混合物烧焦。将一些千层酥皮擀成约1/4英寸厚；用它铺在小馅饼模里，在每个模子里放一小块面包，再盖上一层酥皮；刷上蛋黄，在旺烤箱中烘烤约1/4小时。烤好后，在顶部切出一个圆片，用小勺取出

面包(注意不要弄破酥皮的外缘)，将混合物填入小馅饼中。

时间--准备肉需1/4小时；烤酥皮不到1/4小时。

时令任何时候皆宜。

出壳。--有时壳内的小鸡无法破壳而出；因为蛋清有时会在空气中硬化到木工胶的稠度，这时可怜的小鸡就陷入极大的困境。一位有能力的作者说："帮助出壳不可过早，也不可因此而不必要地进行，只能在明显看出小鸡无法自行脱壳时才可帮助；那时确实可能为这一窝增加一只，因为大量小鸡总是这样损失掉。小鸡在蛋的大端造成一圈裂口，当壳长约三分之一的一段被分开后，就能使这囚徒脱出，前提是没有因身体粘附于衬在壳内的膜而受阻。在小鸡身体与壳膜之间存在一种黏稠液体，即因孵化强热而变稠的蛋清，直到它变成真正的胶。发生这种情况时，羽毛会牢牢粘在壳上，小鸡被困住，若不救出就必定死亡。"

对难以自行破壳的雏鸡提供帮助的方法是，将蛋握在手中，把手指或一块亚麻布蘸上温水，敷在粘连的部位，直到黏性物质溶解并与蛋壳分离，使粘连处松开。

羽毛。然后，把小鸡放回窝里，它会自己挣脱出来--通常应遵循这种办法，因为若使用暴力，反而会致命。不过，有时可能必须弄破蛋壳；并尽可能轻柔地用手指把膜与羽毛分开，同时仍要如上所述加以湿润，以便于操作。小剪刀的尖端可能有用；当阻力很大，并且鸟显然疼痛时，必须极其轻柔地进行，把壳分成许多小片。需要帮助的迹象是：蛋已被啄开并崩裂了一部分，而小鸡已有五六小时停止努力。因寒冷造成的虚弱可能使小鸡无法开始啄壳，这时必须人工制造一圈裂口，就像鸟自己造成的那样。

鸡肉或家禽派。

929. 配料--2只小禽或1只大禽，白胡椒和盐适量，1/2茶匙磨碎的肉豆蔻，1/2茶匙捣碎的肉豆蔻，第417号馅料，几片火腿，3个煮硬的鸡蛋，1/2 pint 水，酥皮。

做法--去皮并将禽肉切成块，将颈、腿和脊骨放入炖锅，加少量水、一个洋葱、一束香草和一片肉豆蔻；炖约一小时，完成后滤出汤汁：此为肉汁。在馅饼盘底铺一层禽肉，再铺一层火腿，再铺一层馅料和切成环状的煮硬鸡蛋；层与层之间撒上捣碎的肉豆蔻、肉豆蔻

胡椒和盐。照此方式操作，直到盘子装满，然后倒入约1/2品脱的水；在盘子边缘围上一圈千层酥皮，盖上盖子，装饰顶部，并用刷子刷上蛋黄使其上光。如果馅饼非常大，烘烤1-1/4至1-1/2小时，烤好后从顶部倒入用骨头熬制的肉汁。如果要冷食且希望格外精美，应将禽类的关节去骨，并与调味馅料交替分层放入盘中；香肠肉也可以替代调味馅料，现在非常常用。当鸡肉去骨并与香肠肉混合后，馅饼大约需要烘烤2小时。烤到约一半时，应盖上一张纸，以防面皮变干或烤焦。

时间--带骨肉的馅饼需1-1/4至1-1/2小时；去骨肉配香肠或馅料需1-1/2至2小时。

平均成本，加2只鸡，6先令6便士。

足量供6或7人食用。

时令任何时候皆宜。

幼雏。--最先孵出的雏鸡应从母鸡身下取出，以免母鸡以为自己的任务已完成，而丢下剩余的蛋使其坏掉。幼雏一旦从母鸡身边取出，就必须放入铺有柔软羊毛、法兰绒或干草的篮子里，如果是夏天就放在阳光下，如果天气寒冷就放在火边。常见的做法是雏鸡一出生就塞食喂养。这完全没有必要。只要保持温暖，即使二十--小时内不进食也不会有害。

出生后四小时内。若届时整窝尚未孵出，已出生的雏鸡可喂以浸牛奶的面包和煮硬鸡蛋的蛋黄。

罐装鸡或家禽(午餐或早餐菜肴)。

930. 配料--冷烤鸡的剩余；每 lb.肉配1/4 lb.新鲜黄油，盐和 cayenne 适量，1茶匙捣碎的肉豆蔻，1/4个小肉豆蔻。

Mode。--将冷烤禽肉从骨头上剔下；去掉软骨和皮后称重，每1 lb.肉按上述比例配以黄油、调味料和香料。将肉切成小块，与新鲜黄油一起充分捣碎，逐渐撒入香料，持续捣至完全细腻的糊状。装入陶罐备用，表面覆盖约1/4英寸厚的澄清黄油，如果要保存一段时间，则在上面扎一层膀胱膜：将2或3片火腿切碎并与上述配料一起捣碎，效果更佳。应存放在干燥处。

时令任何时候皆宜。

雏鸡的喂养与罩笼。--当所有雏鸡都孵出后，应将它们与母鸡一起放在温暖干燥处的罩笼下。如果两只母鸡恰好同时孵出雏鸡，应小心将各自的雏鸡分开；因为如果混在一起而进入错误的罩笼，母鸡很可能会伤害并杀死那些认错住所的雏鸡。在罩笼下保暖一周后(傍晚时应将罩笼移到有遮盖的地方)，可以在一天中最暖和的时候将雏鸡放出活动约一小时。

它们应逐渐断掉浸泡面包和碎鸡蛋，改为喂以粗磨谷物或煮大麦；8到10天后，它们的胃将足够强壮以接受碾碎的大麦，3周后，如果雏鸡健康，它们就能自己照顾自己了。不过，最好再照看一周左右，因为较大的鸡可能会抢走它们的食物。应特别注意，非常幼小的雏鸡不要在湿地面或潮湿的草地上跑动，因为这是最突出且致命的致病原因。与母鸡一起在罩笼下时，应给雏鸡提供一个浅盘或浅碟的水，因为在较深的容器中它们容易弄湿自己而受凉，甚至可能被淹死。

鸡肉或家禽沙拉。

931. 配料--冷烤鸡或冷煮鸡的剩余部分，

2棵生菜，少量 endive,1根黄瓜，几片煮甜菜根，第506号沙拉酱。

做法。--将鸡的余肉修整干净；洗净、擦干生菜并切片，置于盘中央；把鸡肉块放在上面，浇上沙拉酱汁。用切成圆片的煮硬鸡蛋、黄瓜片和煮甜菜根片点缀沙拉边缘。也可不将鸡蛋切成圆片，而将蛋黄用马尾筛擦过，蛋白切得极细，分成小堆交替以黄色和白色排列在沙拉上。此菜不宜在上桌前过早制作。

平均成本，不含冷鸡，8便士。

足量供4或5人食用。

时令任何时候皆宜。

鸡的年龄与风味。--历代各国的医学界人士都认为，幼鸡的肉是所有动物性食物中最细嫩、最易消化的。它的碱性比任何其他动物的肉都低，而且完全不含任何刺激性成分，因此适合病人或天生脾胃虚弱者食用。然而，在家禽中，年龄对其肉质的改变，没有哪种动物比家禽更显著。幼年时，公鸡与母鸡同样柔嫩可口；但随着时间推移，先变老韧的是公鸡。一岁的公鸡，实际上除了煮汤之外几乎别无他用；而同龄的母鸡虽然已相当厚实，却仍经得起切肉刀的试探。至于阉鸡，关于年龄的规律并不适用。几乎找不到比一只喂养得当、收拾干净的阉鸡更美味的禽类了。年龄不会使其汁液干涸；事实上，它像葡萄酒一样，似乎只会愈发醇熟。即便在三岁时，它仍像雏鸡一样柔嫩，而且还有其本来的鸡肉风味充分发展这一额外优点。不过，上述关于阉鸡的论述，仅适用于自然喂养而非填塞育肥的阉鸡。后一种做法可能养出外观漂亮的禽鸟，其重量也许足以满足填喂者的怪想或贪欲；但一旦放到炉火前，它就会暴露出所遭受的残酷对待，并会流下一滴盘之多的油脂泪水。你绝不会忍心把这样一位饱受折磨的宾客摆在餐桌的首位。应当记住这样一条规则：

细骨短腿的禽类可能在色泽、风味和肉质细嫩方面优于相反类型。

腌鸭(冷肉烹饪)

932. 配料--冷烤鸭的剩余，略多于1 pint 的淡高汤或水，1个洋葱，1 oz.黄油，黄油和面粉勾芡，盐和 cayenne 适量，1/2茶匙切碎的柠檬皮，1甜点匙柠檬汁，1/2杯 port 葡萄酒。

做法。--将鸭切成整齐的块，把碎料放入炖锅；将洋葱切片，用少许黄油煎炒；将其加入碎料中，倒入上述比例的淡肉汤或水，文火炖1小时。滤出汤汁，用黄油和面粉勾芡，以盐和辣椒粉调味，加入其余配料；煮沸并撇净浮沫；放入鸭块，置于火旁使其彻底热透，但不可让其煮沸：应浸泡在肉汁中约1/2小时。用烤面包丁点缀。若使用更浓、风味更重的肉汁，则此烩菜可更为丰盛；若喜欢其风味，也可加入少许香料或研碎的肉豆蔻。

时间--1-1/2小时。平均成本，不含冷鸭，4d.

时令 11月至2月；小鸭5月至8月。

鸭--此鸟属于*Natatores*目，即游禽；其中最熟悉的族群是鸭、天鹅、鹅、海雀、企鹅、海燕、鹈鹕、海鸠、鸥和燕鸥。它们大多生活在水里，以鱼、蠕虫和

水生植物。它们通常为杂性花，在芦苇丛中或潮湿处筑巢。许多种类的肉可食，但有些种类的肉极为腥膻油腻。鸭原产于不列颠，但见于大多数欧洲湖泊的边缘。它极为贪食，绝非讲究的食客。它需要植物性与动物性食物的混合；但水生昆虫、谷物和蔬菜才是其适宜的食物。然而其肉味鲜美，不似鹅肉那般肥腻，且更易消化。在青豌豆时令，它通常出现在英国餐桌上；但据乌德所言，“十一月才是其合宜的时令，此时它丰满肥美。”

将整只鸭做成浓味炖菜。

933. 配料--1只大鸭，胡椒和盐适量，优质牛肉肉汁，2个切片洋葱，4片鼠尾草叶，几片柠檬百里香叶，黄油和面粉勾芡。

做法。--将鸭掏空、燎毛后，在腔内撒盐和胡椒调味，并捆扎成形。在明火前烤约20分钟，使其呈漂亮的棕色。将其放入炖锅，加入足量调味良好的牛肉肉汁浸没。将洋葱切片煎炒，连同鼠尾草叶和柠檬百里香(两者均应切细)一起加入汤中。文火慢炖至鸭肉嫩熟；滤出汤汁，撇去浮沫，用少许黄油和面粉勾芡；煮沸后浇在鸭上，即可上桌。当令时，加入约1-1/2品脱单独煮熟的嫩青豌豆于烩菜中，可大大提升此菜的风味。

时间。- 烤鸭20分钟；炖鸭20分钟。

平均成本，每个从2先令3便士到2先令6便士。

足量供4或5人食用。

时令 11月至2月；小鸭4月至8月。

[插图：布宜诺斯艾利斯鸭]

布宜诺斯艾利斯鸭--布宜诺斯艾利斯鸭原产于东印度，主要作为观赏禽而有价值；因为我们想，人们宁可想到捉一只中国水鸭作午餐，或捞一条金鱼作早餐，也不会把漂亮的布宜诺斯艾利斯鸭送上烤叉。此鸟的主色为黑色，带金属光泽，胸部和翅膀周围闪烁蓝钢色。

鸭的品种。--博物学家统计出近一百种不同的鸭；毫无疑问，有意饲养这种无害而有利可图的禽类的人，很容易从二十个不同品种中作出选择。然而，这一家族的各成员之间，无论在耐寒性、产蛋还是孵化方面，差异都微乎其微，因此即使是最不称职的饲养者或育种者，也可以随自己的喜好挑选，而不必担心做亏本的买卖。就其在餐桌上的价值而言，浅色鸭的滋味总是比深色鸭更为温和，白色的艾尔斯伯里鸭(Aylesbury)是众人喜爱的品种。完全以植物性饲料饲养的鸭，其肉比允许以动物内脏为食的鸭更白、更细嫩；而以动物性饲料育肥的禽肉，则比仅食用植物性饲料的禽肉更为紧实。

烤鸭

934. 配料--一对鸭；第504号鼠尾草洋葱馅料；少量面粉。

挑选与捆扎。--挑选腹部丰满、脚厚且呈淡黄色的鸭。捆扎时应保留鸭脚，先将脚烫过，剥去皮，然后紧贴腿部向上翻折。将鸭脚尽可能拉近身体，以使胸部丰满，再用一根签子穿过每条腿的中部，并完全穿透身体。切下头和颈，以及第一关节处的翅尖；将它们紧贴身体两侧，把脚扭转，捆扎在禽背。鸭填好馅后，两端都应用细绳扎紧，以保住调味。

[插图：烤鸭。]

做法。--为确保鸭肉鲜嫩，切勿在宰杀当天烹制；若天气允许，应悬挂一两天。用鼠尾草和洋葱为一只鸭制作足量的馅料，另一只不加调味，因为并非人人都喜欢这种味道。将它们放在旺而明亮的火上，在烹制的全过程中不断浇淋油脂。上桌前几分钟，在鸭身上薄薄撒一层面粉，使其起泡、显得丰满；当蒸汽向火的方向飘去时，趁热迅速端上桌，将上好的棕色肉汁浇在四周，但不要浇在鸭身上，并在汤盅里放少许同样的肉汁。当令时节，这道菜应总是配以青豌豆。

时间。--成年鸭需3/4至1小时；小鸭需25至

35分钟。

平均成本，每个从2先令3便士到2先令6便士。

足量。--六七人食用需两只鸭。

当令--小鸭四月至八月；鸭十一月至二月。

注--小鸭以同样方式捆扎和烤制，配同样酱汁和配菜。当令时，配苹果酱。

[插图：鲁昂鸭。]

鲁昂鸭(Rouen Duck)。--鲁昂鸭，或称罗讷鸭，是一个体型大而美观的品种，源自法国。鲁昂鸭的羽毛略显暗淡；其肉色也深得多，虽然风味更浓，却远不如我们本地的艾尔斯伯里鸭细嫩。鲁昂鸭通常与后一品种交配；据说其结果是个体增大、体质增强。在诺曼底和布列塔尼，这种鸭以及其他品种大量繁衍；那里的“鸭肝酥饼”几乎与斯特拉斯堡的肥肝酥饼一样受欢迎。为了使这种可怜鸭子的肝脏达到时髦而不自然的尺寸，人们采用了与斯特拉斯堡鹅相同的恶魔般的残忍手段。这些可怜的禽鸟被钉住脚，固定在靠近火的一块板上，就在那个姿势下，被大量供给食物和水。几天之内，躯体便消瘦得只剩一个影子，而肝脏却长得异常巨大。我们宁愿不与一个明知肥肝酥饼由何物构成却仍要吃它的人结交。

鸭蛋。--古人认为，嘴部呈某种形状的鸭所产的蛋

向上弯曲的倾向，使它们比喙不如此朝上的鸭更适合作产蛋禽，这不用说，简直是荒谬：所有鸭都是良好的产蛋禽，只要精心饲养照料。鸭通常在夜间或清晨产蛋。只要它们完全健康，就会如此；而这类禽鸟不适的最可靠迹象之一，便是产蛋不规律。所产的蛋颜色接近产蛋禽的体色--浅色鸭产白蛋，褐色鸭产青绿色蛋；深色禽鸟产的蛋最大。曾有一个时期流行一种看法，认为鸭只孵自己的蛋，不孵别的蛋；尽管这不正确，但尽可能使蛋与鸭自己的蛋相配仍是妥当的；因为我们知道有些实例，鸭弃巢而出，毁掉了与自己蛋在大小和颜色上不同的蛋。

鸭。--绿头鸭，即野鸭，是家鸭的祖先，遍布欧洲、亚洲和美洲。绿头鸭最显著的特征，是令最渊博的鸟类学家的推测都束手无策的一点。雌鸟极为朴素，但雄鸟的羽衣却是绿色与褐色、褐色与蓝色的华彩。然而到了春天，雄鸟的羽衣开始褪色，两个月内，它华丽的痕迹全部消失，与衣着朴素的妻子无从分辨。随后，绿色、蓝色和褐色又开始萌发，到十月它又成了一只华丽的公鸭。令人遗憾的是，驯化严重败坏了鸭的道德品质。在野生状态下，它是忠实的丈夫，只想要一个妻子，并全心全意对待她；但是

一旦被驯化，它就变成多妻的，同时拥有十来个妻子也满不在乎。至于雌鸭，野生状态下它们对后代的福祉远比家养的更为关切。倘若家鸭的雏鸭遭遇致命麻烦，它的母亲只是以多一两声“嘎”和拍打翅膀来表示悲伤；但你要是敢碰野鸭的小宝贝!它会用宽阔的翅膀扑打你，用粗壮的喙大胆地冲向你的脸。如果你在长草中寻找它的巢，它会施展无穷无尽的计谋把你引开，它最喜欢的计策是假装瘸腿，诱使你以为什么你只需奋力追赶它，就必定能捉住它；于是你坚持追了半英里左右，然后它起身飞走，留下你自己想办法找路回巢。在古代人中，关于鹅肉是否有益健康和易于消化，意见不一，但关于鸭的优良，各方都一致同意；事实上，他们不仅把鸭肉推崇为风味绝佳、细嫩之冠，甚至赋予它最高等级的药用功效。不仅当时的罗马医学作家提到它，当时的哲学家也同样如此。普鲁塔克向我们保证，加图在一个瘟疫和疾病肆虐的时令，通过让他们吃烤鸭，使全家保持了健康。

烩鸭配豌豆(冷肉烹饪)

935. 配料。--冷烤鸭的余料，2 oz.黄油，3 或 4 片瘦火腿或培根，1 汤匙面粉，2 pints 稀肉汁，1 个或一小把青葱，3 枝欧芹，3 粒丁香，1 pint 嫩青豌豆，卡宴辣椒粉和盐

酌量添加，一茶匙糖粉。

做法。--将黄油放入炖锅；把鸭子切成块，连同瘦火腿或培根片一起放入；将其煎至棕色，然后撒入一汤匙面粉，在加入肉汁之前充分搅拌。放入洋葱、欧芹、丁香和肉汁，煨 1/4 小时后，加入一 pint 嫩青豌豆，再文火炖约 1/2 小时。用卡宴辣椒粉、盐和糖调味；取出鸭子，摆在盘子周围，豌豆放在中间。

时间。- 3/4小时。

平均成本，不含冷鸭，1先令。

时令六月至八月。

鸭的孵化。--关于鸭的孵卵，一位有经验的作者说：“鸭需要的是一个隐秘而安全的地方，而非任何照料，它会顺应天性的召唤，盖好蛋去觅食。孵化时，通常没有必要拿走任何雏鸭；孵化之后，让母鸭按自己的时间把幼鸭留在巢中。当它带着雏鸭离开时，如果天气好，就在短草地上准备一个笼子，否则就放在有遮蔽处。”

雏鸭的圈养与喂养。--带雏的母鸭应圈养在与其他鸭有一定距离的地方。笼外应放一个宽而浅的水盘，并经常换水，大麦或其他谷粉应是雏鸭的第一种食物。如果是潮湿天气，需要剪短它们的尾羽，以免拖湿而削弱雏鸟。鸭子关在笼中的时间长短取决于天气和

雏鸭的体力。通常需要两周时间，有时甚至一周后就可以让它们享受游泳的乐趣。但起初不应让它们在水中停留太久，否则它们会生病，羽毛变得粗糙，并出现腹泻。若出现后者，应将它们严密圈养几天，并在日常食物中混入豆粉或燕麦粉。

[插图：艾尔斯伯里鸭]

艾尔斯伯里鸭(AYLESBURY DUCK)。--白色的艾尔斯伯里鸭理应受到普遍喜爱。它雪白的羽毛和安适的仪态，为家禽场增光；它宽阔而深厚的胸部与丰满的背部，使人确信你的满意不会因它的死亡而终止。在白金汉郡的部分地区，这一鸭科成员被大规模饲养；然而并非如人自然想象的那样养在平原和公地上，而是养在村舍居民的住所里。起居室乃至卧室的墙壁四周，固定着一排排衬有干草的木箱；妻子和孩子的职责就是照料和安抚这些长羽毛的寄宿者，喂养小鸭，并带老鸭出去透气。有时这些“种”鸭是村舍居民自己的财产，但更常见的情况是，它们由批发饲养者托付给他照管，此人按每二十只妥善养大的小鸭付给他若干每二十只的钱。完美的艾尔斯伯里鸭应当丰满、纯白，脚为黄色，喙为肉色。

烩鸭配豌豆(冷肉烹饪)

936. 配料。--冷烤鸭的余料，1/2 pint 上等肉汁，卡宴辣椒粉和盐适量，1/2 茶匙切碎的柠檬皮，1 茶匙糖粉，2 oz.黄油(裹上面粉),1-1/2 pint 青豌豆。

做法。--将鸭子切成块，放入肉汁中，加入卡宴辣椒粉、盐和切碎的柠檬皮调味；让其逐渐热透，但不要煮沸。将豌豆放入略加盐的沸水中，快速煮至嫩熟。沥干后，拌入糖粉和裹上面粉的黄油；在火上颠翻两三分钟，盛在盘子中央，鸭子摆在周围。

时间。--豌豆充分长成后，煮15分钟。

平均成本，不含冷鸭，10d。

时令六月至八月。

肥育鸭。--许多养鸭人根本不喂给鸭群任何像样的食物，任其四处游荡、自行觅食；即便靠这种朝不保夕的觅食方式，鸭子似乎也能长肥。然而，除非除了偶然得到的食物之外，还在早晚给鸭子大量喂给结实的谷物或谷粒，否则它们的肉会变得松软无味。肥育鸭的简单办法是让它们尽量吃饱有营养的食物，燕麦碎和豌豆粉是肥育它们的标准饲料。不需要像填火鸡和其他一些家禽那样强行填喂：它们会把自己塞到几乎噎死的地步。同时，应让它们有充足的运动和清洁的水。

美国式捕鸭法--论美洲

河流，捕捉的方式多种多样。有时把半打假鸟固定在一只小筏子上，筏子配重得当，使假鸟自然地蹲伏在水面上。这足以引起路过鸭群的注意，它们降落下来，想与这几只孤零零的同类结识，这时隐蔽的猎人便用猎枪向它们撒下一阵致命的铅弹。冬季水面布满碎冰时，特拉华的猎禽人把他的独木舟整个漆成白色，平躺在船底，随碎冰漂流；水上的禽类分辨不出它来。独木舟就这样漂着，直到船里的人从嘎嘎的叫声、扑翅声和翅膀的呼呼声中明白自己已置身鸭群之中，他便一跃而起，端起那支杀人的枪，垂死的嘎嘎声和哀鸣声划破了寂静的空气。

[插图：琵嘴鸭。]

瘤鸭等--人人都知道鸭科动物有多么笨拙，它们靠没有弹性的蹼趾摇摇摆摆地行走，腿又短，而且位置相当靠后，使身体前部显得过重。不过，有些种类的身体构造比其他种类更适应陆地习性，其中最著名的可数美洲夏鸭(Dendronessa sponsa)。这种美丽的鸟在通常悬于水面的树洞中育雏。幼鸭长得足够强壮时，便爬到洞口，张开小翅膀和脚，纵身跃入空中，落进它们喜爱的水域。每当它们的出生地离水有一段距离时，母鸭便用嘴把它们一只一只衔到水里，衔的姿势不致伤到它们尚且柔弱的身体。然而，有好几次，当树洞离水面有30、40或更

母鸭任凭雏鸭落到树下的草地和枯叶上，然后直接把它们领到最近的池塘或小溪边。家鸭有一些奇怪的变种，它们之所以引人注意只是因为奇特，因为使它们与众不同的那些异常特征似乎没有任何用处或价值；例如图中所示的弯嘴鸭，有些作者称之为钩嘴鸭，以其喙的奇特畸形和头顶的羽冠而引人注目。又如企鹅鸭，由于腿的位置反常，像企鹅一样直立着摇摇摆摆地行走。这些古怪的特性并没有给这些品种增添任何价值，只能看作是偶然畸形一代代遗传下来的结果。

烩鸭与芜菁(冷肉烹饪)。

937. 配料。--冷烤鸭的余料，1/2 pint 上等肉汁，4 个红葱头，几片胡萝卜，一小把香草，1 片捣碎的肉豆蔻，1 lb.芜菁(去皮后称重),2 oz.黄油，胡椒和盐适量。

做法。--将鸭子切成块，煎红葱头、胡萝卜和香草，连同鸭子一起放入肉汁中；加入捣碎的肉豆蔻，文火炖 20 分钟或 1/2 小时。将约 1 lb.去皮后称重的芜菁切成 1/2 英寸见方的小块，将黄油放入炖锅，炖至相当嫩熟，约需 1/2 小时或稍多；用胡椒和盐调味，盛在盘子中央，鸭子等摆在周围。

时间。--炖芜菁需半个多小时。

平均成本，不含冷鸭，1先令。

时令十一月至二月。

野鸭。--在英格兰的许多地方都能找到野鸭，尤其是在那些荒凉多沼泽、水源充足的地方。在林肯郡，野鸭数量众多，每年都会在诱捕池中被捕获。这些诱捕池由位于沼泽中的池塘构成，四周环绕着树木或芦苇，以防常来此处的鸟类受到惊扰。白天，野鸭在这些池塘中睡觉；一到傍晚，诱捕池便活跃起来，野禽在夜间觅食。此时正是诱捕鸭诱捕其他野鸭的时机。从池塘向不同方向延伸出若干条水渠，渠的尽头设有漏斗形网。经过专门训练的诱捕鸭沿着这些水渠引领其他野鸭前去觅食。当它们游到一定距离后，诱捕人便会出现，将它们继续往前赶，直到最终落入网中。伦敦市场上的野鸭主要来自林肯郡的这些诱捕池。中国人捕捉野鸭的方式十分奇特。一个人涉水至下巴深，头上罩着一个空葫芦，靠近野鸭所在之处。由于野鸭对这种藏在葫芦下的东西毫无疑心，便任由它靠近，允许它在鸭群中随意移动。于是，这个人便在猎物中间走动，随时抓住它们的腿将其拖入水下，系在自己的腰带上，直到捕获足够数量，然后像来时一样在鸭群中离去，丝毫不引起任何怀疑。

他一直在用它们诱捕。这种奇特的猎鸭方式在恒河上也有实践，用的是印度人的陶罐而非葫芦。这些陶罐是居民用来煮饭的，一旦用过便被视为不洁，因此被扔进河里。捕鸭人发现它们适合自己的用途，便把陶罐顶在头上；鸭子因常见它们顺流漂下，对其外观十分熟悉，便视之为不会带来危险之物。

[插图：呼唤鸭]

林肯郡沼泽地的捕鸭陷阱--以下关于昔日林肯郡沼泽地如何捕鸭的趣闻，数年前发表于一部题为《羽族》的著作中--“在他们常去的湖泊中，人们观察鸭子最喜爱的出没之处，并在其最僻静的入口处横切一条管道或沟渠，宽度从入口向远端逐渐收窄，尽头处不过两英尺宽。沟渠呈弧形，但最初十码内弯曲不大。沟渠两侧的湖岸清除杂草与密生牧草，以便鸭子能上岸栖息理羽。沿沟渠两岸紧贴边缘各打入一排木桩，桩顶横跨沟渠弯下并系在一起。木桩在沟渠入口处向前弯折，形成拱形，拱顶距水面十英尺；拱高随沟渠变窄而降低，故远端高度不超过十八英寸。木桩间距约六英尺，

彼此之间以纵向横跨拱顶的木杆相连并系牢。整体之上覆一张网，网在入口处及沟渠上游九到十码处固定于芦苇篱笆上，随后牢牢钉入地面。在沟渠距入口最远的一端，设有一种所谓隧道网，长约四码，呈圆形，由若干直径约十八英寸的圆环撑开，圆环间距不大，以保持网身张开。假设沟渠的弧形弯向右侧，当人背对湖泊站立时，则在左手一侧建起若干芦苇篱笆，称为掩体，用以遮蔽诱鸭人免被发现，其布置使诱鸭驱赶管道中的鸭子时，诱捕区内的水禽不致受惊。这些掩体共十道，各长约四码、高约六英尺。从最后一道掩体的尽头望去，因沟渠弯曲而看不见湖面；至此便无需再设遮蔽。若非这些掩体，当驱赶已入网的水禽之人暴露时，沟渠口附近的水禽便会受惊，变得极为胆怯而彻底弃离此地。”

诱捕人、狗和鸭。--“诱捕人走近沟渠时，第一件事就是拿一块点燃的泥炭或草皮，凑近嘴边，以防鸟闻到他的气味。他由一只受过训练协助他的狗陪同。他非常安静地走到约一半的射击处，那里有一小块木头穿过

芦苇篱笆，其上开一个仅够他窥视内里是否有水禽的孔洞；若无，他便走去查看沟渠入口附近是否有水禽。若有，他便停下，向狗做个手势，给它一块奶酪吃，狗便径直走向芦苇篱笆上的一个洞，水禽立即从后方飞入水中。狗沿芦苇篱笆之间的岸上返回，从另一个洞出来回到主人身边。那人再给狗一些吃食以资鼓励，狗便重复巡行，直至水禽被它的动作吸引，跟随它进入沟渠口--这一操作称为“引鸭”。此时那人进一步后退，在不同洞口驱使狗，直到鸭子充分进入网下。随后他命令狗在篱笆下伏卧，自己则前行至沟渠靠近湖泊的一端，摘下帽子，在掩体之间挥动。网下的所有水禽此时都能看见他，而湖中的水禽则看不见。前者向前飞去，那人便跑向下一道掩体挥帽，如此一路驱赶，直到它们进入隧道网并钻入其中。待它们全部入网，那人将网一拧，防止其退回。然后他从沟渠末端解下网，把网中的鸭子逐一取出，扭断其脖颈。

煮家禽或鸡

[插图：煮禽肉]

938. 配料--一对鸡；水。

挑选与捆扎。--挑选用于煮的家禽时，应记住：非黑脚的家禽经整治后通常白净得多。按以下方式拔毛、开膛、燎毛、清洗并捆扎，翅膀下不塞肝；开膛时小心不要弄破胆囊：--切下脖子，留足皮肤以便用签别回。将脚切至第一关节，把残端塞入腹侧两边各开的一道切口中，将翅膀扭转到禽背之上，用一根签子穿过腿的上端与翅的下端及禽身，将其固定在一起。另一侧同样处理。若家禽很大且老，塞入腿前先抽出腿筋。在家禽的腹皮上开一道口子，大小足以容纳尾脂腺，并在腿的上端系一根绳，使其保持在适当位置。

做法。--将禽鸟捆扎结实后，放入炖锅，加大量热水；煮沸，并仔细撇去浮起的浮沫。非常轻柔地微沸，直至禽肉软嫩，并记住：煮得越慢，禽鸟就越饱满、越白净。许多厨师用撒了面粉的布将其包裹，以保持色泽，并防止浮沫附着其上；若如此，应在胸脯上放几片柠檬；柠檬上覆一张涂了黄油的纸，再盖上布；这样烹制会使肉色非常白。煮火腿、培根、煮牛舌或腌猪肉，是煮禽鸟的常见配菜，也可配贝夏梅尔酱、白酱汁、欧芹黄油、牡蛎酱汁、柠檬酱汁、肝酱汁、芹菜酱汁或蘑菇酱汁上桌。抽出签子后，应在禽鸟上浇少许酱汁，其余盛在汤碗中送桌上。

时间。--大型家禽，1小时；中等大小的，3/4小时；鸡，

20分钟至半小时。

平均成本，盛产季节，每对5先令。

足量供7至8人食用。

四季皆宜，但早春时稀缺。

[插图：猎禽。]

斗鸡。--关于这种众所周知的*Gallus*家族成员是何时被驯化的，历史并无记载。然而，几乎毫无疑问的是，如同狗一样，自人类进入文明状态以来，它就一直依附于人类。尽管这种鸟在当今的社会地位颇高，但与罗马称霸世界时相比，仍不可同日而语。普林尼在那一时期写道，关于家养公鸡："公鸡的步态骄傲而威严；它昂首高冠而行；在所有鸟类中，唯独它习惯仰望天空，同时扬起其弯曲如镰刀的尾羽，并使最勇猛的动物狮子本身也心生恐惧。--它们规范着我们官员的行为，为他们开闭自己的家门。它们为罗马的束棒规定休息或行动：它们命令或禁止战斗。一言以蔽之，它们统治着世界的主人。"无论在古希腊人还是罗马人中，公鸡都受到尊敬，甚至敬畏。前者曾借这种鸟施行占卜。假设军营中对最适合开战的日期存有疑问，就会把一周中每一天的字母面朝下放置，并在每个字母上放一粒谷物；然后放出神圣的公鸡，根据它啄食了哪些字母上的谷物，来决定开战的时间。

然而，在一个重大场合，一个敌视祭司利益的人多事地检查了谷物，发现那些放在不需要的字母上的谷物是用蜡做的，而公鸡更喜欢真正的谷物，便没有动这些蜡粒。无需补充的是，此后借公鸡和谷物进行的占卜便不再流行。上文提到的博学之鸟是否属于“斗鸡”品种，尚不得而知；但这种鸟在基督教纪元前数百年就为不人道的斗鸡竞技而饲养，则是毫无疑问的。两千多年前在世的雅典国王地米斯托克利曾利用两只公鸡相斗的景象，向士兵们宣讲勇气。“看哪，”他说，“它们以何等无畏的勇武相斗，激励它们的动机无非是爱好胜利；而你们却是为宗教和自由、为妻儿、为祖先的坟墓而战。”时至今日，它的勇气并未退化。它仍保持着大胆而优雅的步态、炯炯有神的眼睛，而其楔形喙和残酷的距随时准备支持它挑衅的啼鸣。难怪这一品种数量不多--首先是因为母鸡产蛋少；其次是因为雏鸡具有无法治愈的好斗性。半长羽毛的雏群可能因打斗而盲如蝙蝠，只等视力稍一恢复便又斗起来。毫无疑问，斗鸡肉在各方面都优于该家族中任何鸡的肉。

烤禽配蘑菇酱

939. 配料--一只大肥禽，调味料，按口味添加胡椒

和盐，2 把纽扣蘑菇，1 片瘦火腿，3/4 pint 浓稠肉汁，1 茶匙柠檬汁，1/2 茶匙糖粉。

Mode。--将家禽切成四块，烤至三分熟，在火上烤时不断浇淋油脂。将家禽取出，在明火上炙烤几分钟，用胡椒和盐调味。备好以下列方法制作的蘑菇酱汁。将蘑菇放入炖锅，加入一小块黄油、火腿、胡椒和盐的调味以及肉汁；用文火慢炖1/2小时，加入柠檬汁和糖，将家禽装盘，并将酱汁浇在四周。

时间。--烤禽类需35分钟；炙烤需10至15分钟。

平均成本，盛产季节，2先令6便士。

足量供4或5人食用。

时令。- 五月至一月为盛产期。

[插图：黑斑矮脚鸡。]

矮脚鸡。--无人会争辩，就美丽、活泼、羽毛和勇气而言，矮脚鸡理应仅次于斗鸡。正如其名称无疑所暗示的，这种鸟源自亚洲。最上等的品种是浅黄褐色和全黑色的。一只纯种的一岁矮脚公鸡体重不超过十六盎司。然而，尽管体型小，它却异常大胆，尤其在保卫后代时。笔者的一位朋友住在肯辛顿，养有一对纯种矮脚鸡，被允许在一个院子里自由活动，而那里还拴着一只凶猛的牛头梗。母鸡孵有雏鸡；当雏鸡约三周大时，其中一只误入了狗的--

狗窝。笼中的凶恶野兽对这只小小的雏鸟毫不在意；但当焦急的母亲冒险进去把贪玩的孩子领出来时，狗一声低吼醒了过来，巨大的上下颚差点把她咬成两半。雄鸟目睹了伴侣的悲惨命运；但它毫不畏惧，发出一声凶猛的啼叫扑向狗，狠狠地啄它的脸。然而双方力量悬殊太大；当梗犬从这突如其来、意想不到的攻击所造成的惊愕中充分恢复过来后，它抓住这只胆大妄为的班塔姆鸡，把它摇死了；五分钟后，这对忠贞的夫妻便被葬入了平彻宽大的嘴里。

水煮鸡配米饭。

940. 配料。--1 只鸡，羊肉汤，2 个洋葱，2 小片捣碎的肉豆蔻，胡椒和盐适量，1/4 pint 大米，欧芹和黄油。

做法。--像煮鸡那样把鸡捆扎好，放入炖锅，加入足量撇净浮沫的清羊肉汤将其浸没；加入洋葱、肉豆蔻皮，以及胡椒和盐的调味；若鸡较大，用文火炖约1小时，在快好前约1/2小时放入大米，大米应充分洗净并浸泡。待米煮软后，将其从汤汁中滤出，放在倒扣的筛子上，在火前烘干，同时让鸡保持温热。将鸡装盘，把米饭围在四周作边饰，在鸡上浇少许欧芹黄油，其余盛入汤碗送上餐桌。

时间。--大只家禽，1小时。

平均成本，盛产季节，2先令6便士。

足够供三四人食用。

四季皆宜，但早春稀少。

[插图：多金鸡]

多金鸡--这种鸟得名于萨里郡的一个城镇，该品种在那里数量最多，品质也无疑最为优良。人们普遍认为，这一特定的家禽分支早在罗马时代就已出现于上述城镇。多金鸡的主要特征是每只脚上有五个爪；然而，多余的爪从不会长到妨碍行走的程度，也不会导致它"拖"窝或扒出鸡蛋。纯种多金鸡的毛色为纯白色；体长、腿短，产蛋量高。三十年前，关于多金鸡的起源曾有过激烈的争论。苏塞克斯人声称这种鸟属于他们，并拿出原产于他们韦尔德地区、具备多金鸡所有优良特征和独特之处的鸟作为证据。另一些人则倾向于认为波兰鸡是多金鸡的祖先，这至少不无道理，因为前者在体型上与后者颇为相似；而且，尽管波兰鸡毛色暗沉，但众所周知，波兰公鸡偶尔能与白色英国母鸡交配繁育出纯白色的后代。然而，这场争论早已平息，多金鸡作为优良家禽仍保持着良好的声誉。

咖喱鸡

941. 配料。--1只家禽，2 oz.黄油，3个切片洋葱，1 pint白色小牛肉肉汁，1汤匙咖喱粉，1

汤匙面粉，1个苹果，4汤匙奶油，1汤匙柠檬汁。

Mode。--将黄油放入炖锅中，加入切片洋葱、切成小块的鸡肉，以及去皮、去核并切碎的苹果。煎至浅棕色，加入高汤，文火炖20分钟；取少量肉汁将咖喱粉和面粉调成完全顺滑的糊状，搅拌加入其他配料中；煨半小时略多，在即将上桌前加入上述比例的熟奶油和柠檬汁。配以白饭食用，白饭可单独盛在盘中轻轻堆起，或围在咖喱周围作边饰。

时间。- 50分钟。

平均成本，3先令3便士。

足够供三四人食用。

时令冬季。

注。--这道咖喱可以用冷鸡肉制作，但未经烹调的肉要优越得多。

波兰鸡。--这种鸟原产于荷兰，深受养禽者喜爱，尤其是那些注重利润而非消遣的人。被称为“银斑”和“金斑”的品种足够漂亮，能满足最挑剔的人的审美；但普通的黑色品种，顶着浓密的白色羽冠，不过是一只普通的鸟。普通波兰鸡的主要价值在于其产蛋量极大；事实上，在许多地方，它们以“永续产蛋鸡”之名与正式名称一样广为人知。然而，有经验的饲养者会小心地将他的永续产蛋

把蛋拿到市场出售，不要留作家庭食用，因为尽管它们可能和其他母鸡所产的蛋一样大，但其中所含的营养却远不及后者。莫布雷先生曾记录过这种多产家禽的产蛋数量，结果如下：从10月25日到次年9月25日，五只母鸡共下了503枚蛋；每枚蛋的平均重量为一盎司五打兰，全部蛋除去蛋壳后的总重量为50又1/4磅。若按每只鸡平均五磅的合理体重计算，我们由此可以看到，它们在一年之内产下的蛋的重量就达到了自身体重的两倍；而假如每枚蛋都含有一只雏鸡，并让雏鸡长大，那么在产下第一枚蛋之后不到十八个月的时间里，就会产出两千五百磅的鸡肉。波兰鸡容易育肥，其肉质通常被认为比大多数其他鸡更为多汁、风味更浓郁。

[插图：斑点波兰鸡。]

咖喱鸡(冷肉烹饪)。

942. 配料。--冷烤家禽的剩余部分，2个大洋葱，1个苹果，2 oz.黄油，1甜点匙咖喱粉，1茶匙面粉，1/2 pint肉汁，1汤匙柠檬汁。

做法。--将洋葱切片，苹果去皮、去核并切碎，把家禽切成整齐的块；用黄油将这些煎至漂亮的棕色；然后加入咖喱粉、面粉和肉汁，炖约20分钟。加入柠檬汁，配煮米饭上桌，可将米饭在盘边围成一圈或单独盛放。如喜欢，可加两三个青葱或少量大蒜。

时间。--总共1/2小时。平均费用，不包括冷家禽，
6天。

时令冬季。

[插图：科钦支那鸡。]

交趾鸡。--大约十五年前，这种来自亚洲的名贵鸡种的到来，在英国引起的轰动不亚于一支入侵军队的登陆。最早在此露面的第一对鸡原产于上海，被呈献给女王，女王在1818年的都柏林家禽展上展出了它们。于是，“交趾”狂热开始了。尽管人们竭尽全力保守这个天大的秘密，但一旦发现某个商贩拥有一对这种鸡，通往那商贩店铺的道路立刻被四轮马车、战车和出租马车堵得水泄不通，直到那位腼腆的家禽商被足够高的价钱打动，才肯割爱。钞票被用来交换交趾雏鸡，交趾鸡蛋的需求量之大，仿佛它们是传说中的金鹅所产。然而，交趾鸡的统治为期不长。1847年能卖到三十几尼的鸡，如今只被当作普通的鸡肉，其价格按待烤时的重量而定。至于那些珍贵的浅黄色鸡蛋--曾几何时人们用几尼来称量它们--如今到奶酪商那里花六便士买一份，你至少能得到五个；这才是应有的样子。就体型的优雅或肉质的优良而言，交趾鸡根本无法与我们漂亮的土鸡相提并论；它那难以形容的、特有的咕噜声和驴叫声混合在一起的

前者，与我们自己的晨间使者的音乐般号声相媲美：然而我们的家禽饲养者因引进这种笨拙的天朝禽类而获益巨大，因为新血已被注入英国家鸡家族。我们可以确信这种不可估量的优势；至于科钦鸡的缺陷，它们必然会在“杂交再杂交”的育种过程中消失。

白汁煮鸡

943. 配料--一对鸡，1品脱贝夏梅尔酱，编号，
367，几束煮熟的西兰花或花椰菜。

方式。--按食谱第938号将禽类捆扎并煮制；按食谱第367号制作一品脱贝夏梅尔酱汁；将其中一部分浇在禽类上，其余盛入汤碗送上餐桌。用成束的煮花椰菜或西兰花点缀餐盘，并趁热上桌。酱汁应做得足够浓稠，以便附着在禽类上；送入汤碗的那部分应加入一两勺原汤稀释。

时间。--根据大小，从1/2到1小时。

平均成本，盛产季节，每对5先令。

足量供6或7人食用。

四季皆宜，但早春稀少。

家禽的空间。--我们不赞成把家禽变成笼鸟。我们认识一些业余养禽者--可敬的人们，如果他们认为宠物会更喜欢，甚至会给它们的大麦抹上黄油--

把一只公鸟和三四只母鸡关在一个普通的横放的蛋箱里，前面用铁箍紧紧拦住!这种办法行不通。每一只动物，从人本身到豚鼠，都必须有俗称但名副其实的“活动余地”；这条规则对有翼动物何等适用，必定是不言自明的。有人可能会说，就家禽而言，由于长期不用、剪羽拔毛以及其他种种虐待，它们的翅膀几乎不能被视为飞行器官；然而我们坚持认为，你可以把一只鸡的翅关节拔得像南瓜一样光秃，但你无法从它的记忆中抹去它是一只鸡，以及它应有的天地是露天。如果它也想到自己是一只受虐待的鸡--一只囚鸟--它就会得出结论：在这种情况下，它的存在毫无用处；而你必须承认，这个判断只是合乎逻辑且自然的。

水煮鸡，配牡蛎。

(*Excellent.*)

944. 配料--1只小母鸡，3打牡蛎，蛋黄
2个鸡蛋，1/4品脱奶油。

方式。--像煮那样把一只嫩鸡捆扎好；将已在自身汁液中去须洗净的牡蛎填入腹内；把鸡的两端扎紧，放入罐中，再将罐浸入一锅沸水里。保持煮沸1-1/2小时，或稍久一些；然后取从牡蛎和鸡流出的肉汁，量会不少；拌入奶油和蛋黄，加入几只在其汁液中烫过的牡蛎；让酱汁变得相当热，但不要让它煮沸；倒出一些

浇在家禽上，其余盛在汤碗中送上桌。在酱汁中加入一片捣碎的肉豆蔻，连同奶油和鸡蛋，会发现是一种改进。

时间。- 1-1/2小时。平均成本，4先令6便士。

足够供三四人食用。

时令从九月到四月。

鸡舍。--建造鸡舍时，注意尽可能让它靠着朝南的墙或围栏而建，从而保证舍内的鸡免受它们否则会遭受的许多寒风、斜雨和雨雪之苦。让舍内地面从后到前按每英尺半英寸倾斜，以确保排水；地面还应密实、坚硬且完全平滑，以便能清扫干净。一个好办法是混合几蒲式耳白垩和干土，铺在地面上，付一点小钱请铺路工的帮工用他的夯锤把它夯平。鸡舍应高七英尺，并配有至少相隔两英尺的栖木。栖木必须水平，不能一根高于另一根，否则最下面一排可能产生不愉快的后果。栖木应嵌在托架上(不要固定--只是放入槽中，以便容易取出清洁)，离地不低于五英尺，并在墙上钉入合适的木条，使上栖尽可能容易。鸡舍的正面应做成格栅，注意格隙不要宽到甚至引诱小鸡爬过去。应提供巢箱，内放柔软的干草，靠墙安装，以便通过栖木梯容易到达。最好备几扇活动门，以便你可以把一扇挂在

巢箱，当母鸡进去孵蛋时。这将防止其他母鸡闯入，有些母鸡非常沉溺于这种习惯。

烩鸡或鸡肉(一道主菜)。

945. 配料。--2只小家禽或1只大家禽，3 oz.黄油，一束欧芹和青葱，1粒丁香，2片肉豆蔻，1个青葱，1片月桂叶，盐和白胡椒适量，1/4 pint奶油，3个蛋黄。

方式。--选两只肥嫩的鸡，在去内脏、燎毛和洗净后，去皮并切成块；在沸水中焯2至3分钟；取出，浸入冷水中使其变白。将颈和腿等碎料放入炖锅；加入欧芹、洋葱、丁香、肉豆蔻、青葱、月桂叶，以及胡椒和盐的调味；将焯鸡的水倒入其中，小火煨1小时多一点。另备一只炖锅；放入鸡块，加入上述比例的黄油；撒上面粉，让其变热，但不要煎得太焦；然后用碎料等制成的肉汁润湿这锅烩鸡，非常轻柔地炖1/2小时。将鸡块移到另一只炖锅中，撇去酱汁的浮沫，让其在火上快速煮沸以迅速收浓，然后滤到鸡块上。加入奶油，以及捣碎的肉豆蔻和卡宴辣椒的调味；让其煮沸，在准备上桌时，拌入3个打匀的蛋黄：这些应在最后一刻才加入，酱汁应做得热，但不可煮沸，否则会立刻凝结。许多人认为，与鸡一起炖的几只纽扣蘑菇是一种改进。

时间。--制作肉汁需1小时，炖煮禽肉需半小时。

平均成本，每对5先令。

充足。--一道主菜用1只大禽。

时令任何时候皆宜。

为鸡舍备禽。--注意你用来充实鸡舍的禽鸟要年轻。衰老最可靠的迹象是鸡冠和肉垂从鲜红色褪成暗淡的砖色，羽毛整体苍白，羽毛脆弱，爪长而大，腿脚的鳞片呈现参差不齐且粗糙的外观。你的公鸡和母鸡应尽可能接近两岁。母鸡一岁就会产蛋，但蛋的个头总是很小，而且产蛋的母鸡轻浮，孵蛋也不安稳。母鸡在三岁时繁殖力处于最佳状态，在有利条件下还能再持续两年；之后就会衰退。会啼叫的母鸡以及那些有大鸡冠的母鸡通常受到怀疑；但这纯属愚蠢和迷信--尽管一只整洁的年轻公鸡可能会像我们人类中的年轻小伙子对一位吹口哨、留络腮胡的姑娘那样，同样反对这样有特殊癖好的配偶。应避免腿呈黄色的鸡；它们通常体质娇弱、肉松且风味平平。

烩鸡块(冷肉烹饪)。

946. 配料。--冷烤家禽的剩余部分，1条柠檬皮，1片捣碎的肉豆蔻，1束香草，1个洋葱，胡椒和盐适量，1 pint水，1茶匙面粉，1/4 pint奶油，2个蛋黄。

做法。--将家禽切成整齐的块；用柠檬皮、肉豆蔻、香草、洋葱、调味和水炖煮边角料和腿，制成肉汁，直至浓缩至1/2 pint；然后过滤，放入家禽。加热透彻，用1茶匙面粉增稠；将蛋黄搅入奶油；将这些加入酱汁，让其彻底变热，但不要让它煮沸，否则会凝结。

时间。--制作肉汁需1小时，加热禽肉需1/4小时。

平均成本，不包括冷鸡，8便士。

时令任何时候皆宜。

健康与活力的特征--家禽健康的要特征是眼睛和鼻孔明亮干燥，鸡冠和肉垂坚实红润，羽毛富有弹性且有光泽。最有用的公鸡通常是最专横的暴君，它在母鸡群中霸道地昂首阔步，头抬得高高的，眼睛时刻警惕。在一个由大胆、活跃--甚至凶猛--的鸟统治的鸡舍里，比在鸡舍之主是一个软弱温顺、默默承受妻子们欺凌啄咬而不敢抗议的可怜虫的鸡舍里，更可能孵出更漂亮更强壮的雏鸡。我更喜欢深色羽毛的公鸡，而不是浅色羽毛的。一只公鸡要漂亮，体型应适中；喙应短，鸡冠鲜红，肉垂大，胸宽，翅膀强壮。它的头应偏小而非偏大，腿短而结实，距发育良好；羽毛应短而紧贴，它啼叫得越频繁越响亮，就越可能成为好父亲。选择母鸡时常见的错误是选那些超过各自品种普通体型的母鸡，这应避免，因为最好的

繁殖母鸡为中等体型。

炸鸡(冷肉烹饪)

947. 配料。--冷烤家禽的剩余部分，醋，盐和卡宴辣椒适量，3或4个切碎的青葱。面糊用--1/2 lb.面粉，1/2 pint热水，2 oz.黄油，2个蛋清。

做法。--将家禽切成整齐的块；在少量醋中浸泡一小时，加盐、卡宴辣椒和切碎的青葱。将面粉和水调匀制成面糊；在其中融化黄油，加入打至起泡的蛋清；取出家禽块，蘸上面糊，在沸腾的猪油中炸至漂亮的棕色。将它们高高堆在盘中，用炸欧芹或卷培根装饰。如喜欢，可配酱汁或肉汁上桌。

时间。--炸禽肉需10分钟。

平均成本，不包括冷鸡，8便士。

时令任何时候皆宜。

雄鸡和他的伴侣们。--首次将雄鸟和雌鸟放在一起时，必须密切观察前者，因为他突然而强烈地厌恶一个或多个妻子是非常常见的情况，并且不允许那些讨厌的母鸡靠近其他母鸡一定距离；确实，我知道许多例子，这个任性的暴君攻击了他无辜的

怨恨并直接杀死了她。在所有这类情况下，被反对的母鸡应被移除并替换为另一只。如果公鸡因任何意外被杀，引入新公鸡时需要相当谨慎。母鸡可能会闷闷不乐，拒绝与新丈夫交往，聚集在角落里，对他和已故的公鸡进行令人反感的比较；或者公鸡可能对妻子应该是什么样有自己的独特想法，对你提供给他的那些绝不满意。办法是，几乎整天把他单独关着，大量供应提神的食物，然后把他放到母鸡群中，并继续这种做法，每天让他更多地与妻子们相处，直到你让他完全与它们同住。

二
。

948. 配料。--冷烤家禽的剩余部分，醋，盐和卡宴辣椒适量，4个切碎的青葱，蛋黄；每茶匙面包屑配1片捣碎的肉豆蔻，5茶匙切碎的柠檬皮，1盐匙盐，少许卡宴辣椒。

做法。--如前一个食谱那样浸泡家禽块，然后蘸上蛋黄或澄清黄油；撒上混合了上述比例盐、肉豆蔻、卡宴辣椒和柠檬皮的面包屑。炸至浅棕色，按喜好配或不配肉汁上桌。

时间。--炸禽肉需10分钟。

平均成本，不包括冷鸡，6便士。

时令任何时候皆宜。

各种肥育家禽的方法--我认为，在全体家禽饲养者中，要找出十二个肥育“存栏”方法相同的人，恐怕是件难事。有人说，诀窍就是给它们大量含糖食物；另有人说，没有什么比用牛奶浸泡的重实谷物更好的了；而另一位在当时颇有名气、曾获某学会金奖的饲养者则说：“最好的方法如下：小鸡孵出后的当晚就从母鸡身边取走，头两周喂以煮硬后切碎并拌有面包屑的鸡蛋，就像喂云雀和其他小鸟那样；此后给它们燕麦片与糖蜜混合成碎粒状的食物，小鸡非常爱吃，长得极快，两个月后就能长到成年鸡那么大。”还有人坚持认为，没有什么比油质饲料更好，于是用磨碎的燕麦和板油填喂。但无论偏好哪种饲喂方式，他们在一点上似乎是一致的；那就是，肥育期间家禽应养在暗处。假设读者是个贩子--为市场饲养粗肉鸡的饲养者(这一假设成立的可能性是一万比一)，而且顾忌之少一如通常的鸡贩，那么这个建议是有价值的。“笑一笑，长得胖”固然是句好格言；但“睡一睡，长得胖”更好，这是猪性之人所熟知的。那些可怜的家禽被关在黑暗的土牢里，不知道外面还有生命和阳光，把头缩在翅膀下，把白天当成长夜；而它们的消化器官，除了堆积脂肪之外没有更辛苦的工作，日子过得够轻松。但是，除非我们弄错了，那个

为自己食用而养家禽的人，所谋求的是比把切肉刀埋进鸡脂肪里那种可疑乐趣更实在的回报。柔嫩、细腻、有营养的肉才是主要目标；而这些品质，我可以毫无惧于反驳地断言，从来不是靠地牢式育肥的鸡所能达到的：perpetual gloom and darkness is as incompatible with chicken life as it is with human.如果你想确信试图违背自然法则是荒谬的，就在你煤窖最黑暗的角落里种一丛草或一棵卷心菜。那植物或草丛可能会在长度和宽度上增长，但它的颜色会几乎和你在这种情况下自己的脸一样苍白暗淡。

马伦戈炖鸡。

949. 配料。--1只大家禽，4汤匙沙拉油，1汤匙面粉，1 pint第105号原汤或水，约20个蘑菇伞，盐和胡椒适量，1茶匙糖粉，极小一块大蒜。

做法。--将家禽切成8或10块；与油一同放入炖锅中，在中火上煎至呈褐色；按上述比例撒入面粉；待面粉呈褐色后，倒入高汤或水；用极小的火慢炖半小时多一点，并撇去浮到表面的油脂；加入蘑菇；用盐、胡椒、大蒜和糖调味；取出家禽，将其在盘中堆成金字塔形，较次的关节部位放在底部。将酱汁在火上快速煮沸收浓，同时不断搅拌，直至浓稠到能附着在勺背上；浇在家禽上，即可上桌。

时间。--总共50分钟。平均费用,3先令6便士。

足够供三四人食用。

时令任何时候皆宜。

马伦戈炖鸡。--以下是这道名菜“马伦戈炖鸡”(Poulet à la Marengo)的由来：战斗当晚，第一执政在一天的激荡之后饥肠辘辘，便命人火速备一只鸡。鸡弄到了，但手边没有黄油，不幸的是附近也找不到。然而油却有的是；厨师往煎锅里倒了一定量的油，放入鸡，加一瓣大蒜和其他调味，再添一点当地所能提供的最好的白葡萄酒；随后用蘑菇作配菜，趁热端上。这道菜成了当天的第二次征服，因为第一执政觉得它极为合口，并表示满意。自此以后，马伦戈炖鸡便成了所有爱好美食之人的心头好。

白汁 minced 鸡肉

950. 配料。--冷烤家禽的剩余部分，6汤匙第367号贝夏梅尔酱汁，6汤匙第107号白色原汤，1个蛋清，面包屑，澄清黄油。

做法。--取烤家禽的剩余部分，将白肉切得很碎，放入炖锅，加入贝夏梅尔酱汁和原汤；在火上充分搅拌，刚煮沸即可。将肉末倒入盘中，打散蛋清，涂抹在上面，撒上

少量磨碎的面包屑；在整体上倒极少量澄清黄油，在火前或用烤铁板烤至棕色。如有条件，应盛在银盘中上桌。

时间。--在酱汁中炖煮2至3分钟。

时令任何时候皆宜。

把鸡养肥的最佳方法。--散养在谷仓门口的鸡，本身就是对某些人惯用的填塞和幽禁式饲养法的彻底反驳。这种鸡享有农家院落的寻常生活，以奶制品间的碎料和马厩的下脚料为食，一到打谷时节便开始长肥。它尽情享用最上等的谷物，尽情呼吸新鲜空气、自由活动，最后热气腾腾地端上餐桌--一道配得上神仙的佳肴。在违背自然地填塞和关养鸡这件事上，莫布雷与我们的看法完全一致。他说：“所谓的伦敦鸡屠户，据说是所有人中最迅速、最灵巧的饲养者，把一笼鸡关起来，在两周之内就把它们养得肥透，在饲料中用了大量油脂，而且那油脂也许并非最精细的一类。在这方面我没有什么可夸耀的，因为我总是发现，要把鸡在笼中养肥，必须留出相当多的周数。按寻常做法，这件事往往管理得很糟，鸡被胡乱挤在一个小笼里，互相啄得皮开肉绽，享受不到唯有它才能保证如愿以偿的安宁--喂食和清扫都不规律，直到它们在自己的粪便里熏得发臭、中了毒，以致端上桌热气腾腾时，肉竟然带着臭味和异味。”萨塞克斯郡出产的禽肉是英格兰各郡中最肥最大的，而育肥过程

最常用的方法是用肉汤和捣碎的燕麦做成稀粥，掺入猪油、糖和牛奶。鸡要养得很暖和，早晚填喂。填喂开始前先把它们放进鸡笼里关两三天，然后持续填喂两周，之后就把鸡送到市场上去。

家禽炖菜。

951. 配料--冷烤鸡的余料，3个青葱，2片肉豆蔻，一束香草，2或3片瘦火腿，1品脱原汤或水，胡椒和盐适量，1个洋葱，1甜点匙面粉，1汤匙柠檬汁，1/2茶匙糖粉，1盎司黄油。

模式。--将家禽切成整齐的块，与做法式炖鸡时相同；将碎料放入炖锅，加入红葱头、肉豆蔻皮、香草、火腿、洋葱和原汤(可用水代替)。用小火煮1小时，滤出汤汁，将一小块黄油放入炖锅；待其融化后，撒入足量面粉吸干黄油，在火上搅拌。倒入滤过的汤汁，煮几分钟，再次滤过后浇在家禽块上。挤入柠檬汁，加入糖以及胡椒和盐的调味，加热但不要让其煮沸；将家禽整齐地摆放在盘中，用烤面包丁装饰。

时间。--共计1-1/2小时。平均费用，不含冷家禽，9便士。

时令任何时候皆宜。

最适合催肥的禽类，等等。--最有可能

最容易养肥的是同一窝中最早孵出的以及腿最短的。长腿的家禽通常是最难养肥的。最娇嫩的是那些母鸡一弃养就拿来育肥的；因为正如一位古代作家所说：“那时它们状态良好，肉满膘肥，而这些肉随后会消耗在觅食的活动中和体格的增长上；要恢复过来可能需要数周时间--尤其是小公鸡。”但无论你是从小鸡开始育肥，还是等它们长大些再开始，都要遵守三条首要规则：充足多样的食物、温暖和清洁。育肥的家禽对水最为挑剔。如果给它任何方式弄脏的水，它就不喝，而是赌气不吃食，日渐消瘦，而你一直纳闷原因何在。将它们分开饲养，每只禽给予你所能匀出的最大空间。地面铺上尖锐的砂砾；注意不要惊扰它们。除了优质谷物的日常饲料外，给它们做一种由燕麦粉或豆粉、红糖、牛奶和羊脂制成的饼。让饼放至变陈，然后弄碎，每只禽早晚各给一吉尔量杯的量。家禽育肥期间不应喂给整粒谷物；事实上，成功的秘诀在于毫不吝惜地供给最有营养的食物，并采用使其消化器官研磨起来毫不费力的形式。

[插图：烤禽。]

烤禽。

952. 配料--一对鸡；少许面粉。

模式。--家禽要肉质嫩，应在烹调前两天宰杀；当羽毛容易拔下时，再拔毛烹制。开膛时，小心不要弄破胆囊，因为它接触到的地方都会带来极苦的味道；肝脏和胗也应保留。按以下方式捆扎：仔细拔毛后，切下头，将颈部的皮用签子别到背部下方。切下爪子；将腿浸入沸水，刮净；将翅尖翻到下面，用一根签子穿过翅尖和腿的中部，签子应穿过身体到达另一侧的翅尖和腿，一根签子固定两侧的肢体。肝脏和胗应放在翅膀下，肝脏在一侧，胗在另一侧。用穿有细绳的捆扎针穿过脊骨将两腿系在一起，并在另一侧固定。若像阉鸡那样捆扎，两腿分得更开。捆扎牢固后，将全身燎毛；放在明亮清澈的火前，用一张涂了黄油的纸盖住胸部，并不断给家禽浇淋油脂。烤3/4小时左右，视大小而定，上桌前10分钟取下纸，在家禽上撒少许细面粉，将一块黄油放入浇淋勺中，待其融化时浇淋家禽；当起泡良好、色泽金黄时，配上好的棕色肉汁上桌，应将少许肉汁浇在家禽上，另配一盅制作精良的面包酱汁，第371号。蘑菇酱汁、牡蛎酱汁或鸡蛋酱汁都非常适合作为烤家禽的配菜。--鸡的烤法相同。

时间--很大的鸡整整1小时，中等大小的3/4小时，小鸡1/2小时，或稍长一些。

平均费用，盛产季节每对5先令；稀缺时每对7先令6便士。

足量供6或7人食用。

全年皆宜，但早春时稀缺。

家禽的疾病及其治疗方法。--家鸡主要易患的疾病有黏膜炎、舌疔、腹泻和chip。第一种最为常见，由受寒引起。常见症状--眼睛肿胀、鼻孔流液、肉垂呈紫色。将患病禽与健康禽隔离，因为疾病发展到高峰时，其传染性如同马匹的鼻疽。用温水冲洗鼻孔，每天给一粒包在面团中的胡椒；用温牛奶和水洗眼和鼻孔。若头部肿胀严重，用温白兰地和水的混合液洗。当禽好转时，在其饮水中放半勺硫磺。有些养禽爱好者为此病开的方子是半勺食盐溶于半吉尔浸泡过芸香的水中；另一些人则用米粉和新鲜黄油制成的药丸：但第一种方法效果最好。由于患黏膜炎的母鸡所产的蛋是否无害尚存疑问，最好将其丢弃。舌疔是禽舌舌尖上长出的一层白色角质膜。应用小刀尖将其去除，并在该处擦盐。

家禽米饭炸丸子(一道主菜)。

953. 配料--1/4磅米，1夸脱原汤或肉汤，3盎司黄油，切碎的鸡肉、鸡蛋和面包屑。

模式。--将米放入上述比例的冷原汤或肉汤中，用极小火煮1/2小时；然后加入黄油，煨至完全干爽柔软。冷却后做成球状，挖空内部，填入按第956号食谱制作的碎家禽肉。馅料应较稠厚。用米覆盖，将球蘸上蛋液，撒上面包屑，炸至漂亮的棕色。装盘，用炸欧芹装饰。在米冷却前，可将牡蛎、白酱汁或少许奶油拌入米中。

时间。- 煮饭需1/2小时，炸可乐饼需10分钟。

平均成本，不包括家禽，8便士。

时令任何时候皆宜。

气哽--如果让鸡在潮湿的土壤上乱刨，或长时间淋雨，它们就会得“气哽”。雏鸡尤其易患此病。它们会蜷缩在偏僻的角落里发抖，不停地发出凄惨的“唧、唧”声；看上去像是冻僵了，但一摸却发现它们正发着高烧。大规模养殖者不会费心去治疗这样患病的家禽；但那些养鸡是为了消遣而非图利的人，则会倾向于尽可能治愈它们。只给它们温热的食物，每晚将半粒胡椒裹在一小块面团里喂下，并在饮水中加少许硝石。最重要的是保持温暖；在厨房炉围的角落里待上一两天，比跑一趟药铺的仓库更能见效。

家禽炸肉饼(一道主菜)。

954. 配料--3或4个红葱头，1盎司黄油，1茶匙

面粉，白酱汁；胡椒、盐和肉豆蔻粉适量；1/2茶匙糖粉，冷烤鸡的余料，2个蛋黄，鸡蛋和面包屑。

做法--把鸡肉切碎，仔细去掉所有皮和骨，用黄油煎青葱；加入切碎的鸡肉，撒入面粉，放入胡椒、盐、肉豆蔻、糖粉和足量白酱汁使其湿润；拌入2个打散的蛋黄，放置冷却。然后把混合物做成丸子，裹上鸡蛋和面包屑，炸至漂亮的棕色。可盛在土豆泥围成的边圈上，中央放肉汁或酱汁。

时间。- 炸丸子需10分钟。

时令任何时候皆宜。

眩晕症--鸣禽中所说的“turrling”，在家禽中则称为“turn”(眩晕症)。两者的起因相同--喂食过量且缺乏运动。患病家禽会毫无预兆地摇晃着从栖木上跌落，若无人施救，很快就会一命呜呼。应切开上颚的血管，并灌下几滴由六份甜硝石和一份氨水配成的混合液。我曾见过无知的饲养者将患眩晕症的鸡浸入冷水中；但我从未见过它们活着出来；原因很简单：突然的寒冷会使血液涌向头部--实际上加重了病情，而非缓解。

五香肉臊鸡--一道主菜(冷肉烹饪)。

955. 配料--冷烤禽的剩余部分，1 pint水，1个洋葱，2或3根小胡萝卜，1片捣碎的肉豆蔻，

胡椒和盐适量，1小束香草，黄油和面粉勾芡，1-1/2汤匙蘑菇番茄酱。

做法。--切下家禽最好的关节部位，其余部分用来做肉汁，在骨头和碎料中加入1品脱水、1个切成片并煎至漂亮棕色的洋葱、胡萝卜、肉豆蔻、调味和香草。将这些用文火炖1-1/2小时，滤出汤汁，用少许面粉和黄油勾芡。放入家禽，彻底加热，加入番茄酱，用烤面包块装饰。

时间。--总计1-3/4小时。

平均成本，不含冷鸡，4便士。

时令任何时候皆宜。

鸡的皮肤病--皮肤病十有八九是羽毛被寄生虫侵扰所致。即使保持清洁，劣质饲料也会引发此病；而不清洁，无论菜单多么丰盛，都会被那些咬人的小害虫视为邀请，并欣然应之。将半茶匙氢草酸与十二茶匙水混合，用旧剃须刷涂于瘙痒处。

嗉囊阻塞--嗉囊阻塞由虚弱或贪食引起。当鸟的嗉囊几乎胀到要爆裂时，你就能知道它患了此病。莫布雷讲到过他的一只母鸡处于这种困境；嗉囊切开后，发现大量新豆处于发芽状态。应用锋利的剪刀从底部到顶部剪开嗉囊，取出内容物，将切口缝合

用白色线再次向上缝。

肉末家禽--一道主菜(冷肉烹饪)

956. 配料--冷烤鸡的余料，2个煮硬的鸡蛋，盐、辣椒粉和肉豆蔻粉，1个洋葱，1束香草，6汤匙奶油，1盎司黄油，2茶匙面粉，1/2茶匙切细的柠檬皮，1汤匙柠檬汁。

做法。--将家禽的所有白肉切下，去净皮和骨，细细剁碎；把骨头、皮和碎料放入炖锅，加入一个洋葱、一束香草、一片肉豆蔻衣以及近一品脱的水；炖一小时，然后滤出汤汁。将鸡蛋切碎；与家禽肉拌匀；加入盐、辣椒粉和研碎的肉豆蔻衣，倒入肉汁和其余配料；将全部材料略煮沸，配烤面包丁上桌。

时间。--略多于1小时。

平均成本，不包括家禽，8便士。

时令任何时候皆宜。

注--另一种做法是把鸡肉切碎，在白酱汁或贝夏美酱中加热。这样做好后，可在上面放3或4个水波蛋：牡蛎、切碎的蘑菇或牡蛎肉馅丸子可摆在盘子周围。

换羽季节--换羽季节正式始于九月底，此时鸡需要多加照料。保持它们干燥温暖，并喂它们

大量喂以温热且能饱腹的食物。如果某只鸡的换羽期似乎拖得过长，检查它是否有断羽残根仍嵌在皮肤中：若发现，用镊子小心拔出。如果鸡体格健壮，六周即可摆脱困扰；若体弱，或在换羽期间受了寒，则至少三个月才能完全康复。母鸡在换羽期间很少甚至从不产蛋；而公鸡在同一时期对爱情的琐事毫不在意，你最好--不，是远胜于此--让它独处直到完全康复。正在换羽的鸡做成的菜肴实在不怎么样。

印度式烤鸡(一道主菜)。

957.--配料--冷烤鸡的余料，3或4个切片洋葱，1个苹果，2盎司黄油，肉豆蔻粉、胡椒和盐适量，1汤匙咖喱粉，2汤匙醋，1汤匙面粉，1茶匙糖粉，1品脱肉汁。

做法--把洋葱切成片，苹果切碎，用黄油煎；按上述比例加入肉豆蔻粉、胡椒、盐、咖喱粉、醋、面粉和糖；洋葱变棕后，放入肉汁(肉汁应事先用鸡的骨头和边角料制成)，炖3/4小时；加入切成大小合适块状的鸡肉，热透，待完全酥烂后上桌。这道菜应用煮米饭围边装饰。

时间。- 1小时。平均成本，不包括家禽，8便士。

时令任何时候皆宜。

腹泻或痢疾--腹泻、痢疾或下痢的诱因多种多样。饮食的突然改变会引起此病，过量喂食青饲料也会。最好的疗法是一块烤饼干浸在麦芽酒中。如果病情严重到此法无法控制，则给六滴白罂粟糖浆和六滴蓖麻油，混以少许燕麦粉或米粉。几天内将鸡的饮食限制为干食--碎豆或燕麦、陈面包屑等。

家禽扇贝(冷肉烹饪)。

958. 配料--冷烤鸡或冷煮鸡的剩余部分，
1/2品脱贝夏梅尔酱，编号367，或白酱，编号537或539。

做法--剥去鸡皮；把肉切成薄片，在约1/2品脱或稍多的贝夏美酱或白酱汁中加热。热透后上桌，用卷火腿或烤培根装饰盘子。

时间。--煨煮鸡片需1分钟。

时令任何时候皆宜。

[插图：羽腿矮脚鸡。]

羽腿矮脚鸡--自矮脚鸡传入欧洲以来，已繁衍出许多品种，无一不优雅，有些更以美丽著称。所有品种都是--或应该是--体型小巧，但活泼强健，举止既优雅又端庄。图中所示品种以跗跖，即腿骨，直至脚趾都长满坚硬的长羽毛，拖拂地面而著称。或许是由于人们很少注意防止该品种混杂，它现在

不常见。另一品种常为红色，黑色胸脯，单齿状鸡冠。跗跖光滑，呈暗蓝色。这种矮脚鸡纯种时，勇气和精气不输任何鸡，实际上就是 miniature 的斗鸡，既美丽优雅又精神抖擞。温莎皇家禽舍也饲养一种纯白矮脚鸡，具备上述所有品质。

一道印度风味家禽菜(一道主菜)。

959. 配料--冷烤鸡的余料，3或4个切片洋葱，1汤匙咖喱粉，盐适量。

做法--把鸡分成块；洋葱切片，用少许黄油煎，注意不要烧焦；在鸡上撒少许咖喱粉和盐；煎至色佳，高高堆在盘子中央，盖上洋葱，配一碟切开的柠檬上桌。注意洋葱不要油腻：应完全干爽，但不要烧焦。

时间。--煎洋葱5分钟，煎禽肉10分钟。

平均成本，不包括家禽，4便士。

时令于冬季月份。

[插图：斑点汉堡鸡]

斑点汉堡鸡--斑点或闪点汉堡鸡是许多人喜爱的品种，有两个变种--金斑和银斑。前者的总体颜色为金色或橙黄色，每根羽毛都有光泽的深棕色或黑色羽尖，在公鸡的颈羽和翼覆羽上尤为明显，并且

在胸部的深色羽毛上也是如此。雌鸡为黄色或橙棕色，羽毛同样有黑色边缘。银斑变种的特征是羽毛底色为银白色，或许带一点稻草黄色，每根羽毛都有光泽黑色的半月形边缘。这两个变种都极其美丽，母鸡产蛋多。一流的鸡能卖高价。

豌豆炒家禽肉(一道主菜)。

960. 配料--冷烤鸡的余料，2盎司黄油，胡椒、盐和肉豆蔻粉适量，1甜点匙面粉，1/2品脱淡原汤，1品脱青豌豆，1茶匙糖粉。

做法。--将家禽切成整齐的块；把黄油放入炖锅；先用胡椒、盐和捣碎的肉豆蔻撒在禽肉上，再煎至漂亮的棕色。撒入面粉，将配料充分颠匀，然后加入高汤和豌豆，炖至豌豆软嫩，约需20分钟；加入捣碎的糖，即可上桌，将鸡肉摆在周围，豌豆放在盘子中央。若喜欢，可用蘑菇代替豌豆。

时间。--总计40分钟。

平均成本，不含禽类，7便士。

时令六月至八月。

布丹阿雷纳(一道头盘)。

(M.乌德食谱。)

961. 配料--冷烤鸡的余料，1品脱第367号贝夏美酱，盐和辣椒粉适量，鸡蛋和面包屑。

方式。--取鸡的胸脯肉和上好的白肉，切成大小均匀的小丁，投入按第367号食谱制成的上等贝夏梅尔酱中；用盐和辣椒粉调味，将混合物盛入盘中冷却。待此料完全冷却后，分成相等的两份，做成细长的布丹，其大小与盛菜之盘相称；滚上面粉，裹上蛋液和面包屑，注意两端要裹满面包屑，否则煎时会散开；煎至色泽悦目，置于火前沥去油汁，上桌时把剩余的贝夏梅尔酱浇在四周：此酱应用少许高汤调稀。

时间。- 炸布丹需10分钟。

平均成本，不含禽类，1先令3便士。

足量供1道主菜用。

[插图：塞布赖特矮脚鸡。]

约翰·塞布赖特爵士的矮脚鸡。--在所有矮脚鸡之上，首推著名而美丽的品种，名为约翰·塞布赖特爵士银矮脚鸡。此品种经约翰爵士多年精心试验而臻于完美，体型很小，腿无羽毛，具玫瑰冠和短颈羽。羽色为金色或银色，带斑点，每根羽毛呈金橙色或银白色，边缘为有光泽的乌黑色；雄鸡的尾羽如母鸡般收拢，镰羽缩短

而直，或近乎直，且较寻常更宽。因此，母鸡公一词常被用于它们；然而尽管镰羽如此变异，没有哪种鸟比它更有勇气，或更具雄赳赳的姿态。雄鸡的姿态确实格外骄傲；常可见它神气十足，头向后仰，仿佛不屑一顾，几乎触到尾部上方两根羽毛--几乎不能称之为镰羽。此类的半血鸟并不罕见，但纯种鸟非经周折与花费不能获得；事实上，不久前几乎不可能弄到一只鸡或一枚蛋。“我们所见过的最好的，”我们就此品种所咨询的作家说，“是在约翰爵士的家禽场里，毗邻特纳姆格林公地，在通往阿克顿的支路上。”

蛋黄酱鸡肉。

962. 配料--一只冷烤鸡，蛋黄酱酱汁编号。

468,4或5棵嫩生菜，4个煮硬的鸡蛋，少许水田芥，苦苣。

做法。--将家禽切成整齐的块，放入深盘，在中央高高堆起，用按第468号食谱制作的蛋黄酱浇在禽肉上，并以切成两半的嫩生菜、水田芥、菊苣和煮硬的鸡蛋装饰盘边：鸡蛋可切成圆片，或整只摆在盘中，在底部切去一块蛋白，使鸡蛋立稳。各种冷肉和坚实的鱼均可做成蛋黄酱风味，是极佳的午餐或晚餐菜肴。酱汁应在临上桌时才浇在禽肉上。若

如果需要很大的蛋黄酱，用2只鸡代替1只，其余配料按同等比例增加。

平均成本，一只家禽，3先令6便士。

足量，适合中等大小的餐盘。

时令四月至九月。

[插图：黑色西班牙鸡。]

黑西班牙鸡。--真正的西班牙鸡以其通体黑色、泛着绿色光泽而著称；其独特的白色面部，以及鸡冠和肉垂的发达程度，都是其特征。母鸡是极佳的产蛋鸡，所产的蛋个头非常大。然而，它们是不称职的母鸡；因此，它们的蛋应放在其他品种的巢中孵化。“在购买西班牙鸡时，”一位权威人士说，“应坚持选择蓝色腿、羽毛中完全没有白色或有色羽毛、面部大而白、鸡冠大而高--公鸡的鸡冠应直立，母鸡的则下垂。”这种鸡的肉备受推崇；但由于其体型比多金鸡小，因此在餐桌上不能与多金鸡相提并论。不过，除此之外，它们是有利可图的禽类，其俊美的体态，以及鸡冠、面部和羽毛颜色的鲜明对比，是饲养它们的一大推荐理由。作为城市家禽，它们或许比其他任何品种都更适宜。

家禽肉饭，依据索耶先生的食谱(一道印度菜)。

963. 配料--1磅米，2盎司黄油，1只鸡，2夸脱原汤或好肉汤，40粒小豆蔻籽，1/2盎司芫荽籽，1/4盎司丁香，1/4盎司多香果，1/4盎司肉豆蔻，1/4

盎司肉桂，1/2盎司胡椒粒，4个洋葱，6片薄培根，2个煮硬的鸡蛋。

做法。--将1 lb.上等帕特纳米洗净，放入煎锅，加入黄油，用慢火不断翻动，直至米粒微微呈棕色。将鸡捆扎好，如同煮鸡一般，放入炖锅，加入原汤或肉汤；将香料和种子在研钵中彻底捣碎，用一块细布包好，与鸡一同放入。让其慢慢煮至将近熟透；然后加入米，用文火炖至十分软烂、几乎收干；将洋葱切成片，撒上面粉，煎至漂亮的棕色，注意不要弄碎。准备好卷曲并烤过的培根片，以及煮硬的鸡蛋。将鸡以金字塔形摆放在盘中，浇上米饭，用培根、煎洋葱和切成四块的煮硬鸡蛋作点缀，趁热上桌。在取出米饭之前，先去掉香料。

时间。-不加米炖禽肉需1/2小时；加米需1/2小时
它。

平均费用，4先令3便士。足够4至5人食用。

时令任何时候皆宜。

[插图：苏丹们。]

苏丹鸡舍，或称苏丹的鸡。--这种鸡的体型与我们英格兰的波兰鸡相当，是最近引入英格兰的品种。它们有白色而飘逸的羽毛，头上有一个大小适中、紧凑的波兰鸡冠羽，有颊羽，尾巴丰满飘逸，腿短且羽毛覆盖良好，每只脚有五个脚趾。它们的鸡冠仅由两个小尖点构成，而它们的

肉垂非常小：其颜色为纯白色。1854年1月，它们从君士坦丁堡来到这个国家；它们的名字取自*sarai*，土耳其语意为苏丹的宫殿，以及*ta-ook*，土耳其语意为家禽。因此它们被称为“苏丹的家禽”，这个名字有双重好处：既最接近它们在本国已知的称呼，又标明了它们来自的国家。据说它们的习性通常活泼而性情愉快，但不像交趾支那鸡那样容易圈养。它们是优秀的产蛋鸡；但不孵蛋且食量小：它们的蛋大而白。布拉马鸡或交趾鸡在草地放养中会比它们更快清空嗉囊，而且面对散落的食物，它们很快吃饱便走开。

水芹炖鸡

964. 配料。--一只家禽，一大把水田芥，3汤匙醋，1/4品脱肉汁。

做法。--按食谱第952号捆扎并烤制一只家禽，注意使其表面起泡并呈棕色。洗净并擦干水田芥，仔细拣选，将其平铺在盘中。撒上少许盐和上述比例的醋；将家禽放在上面，浇上肉汁。另备一盅肉汁上桌。如不喜欢，可省略醋。

时间。--视大小而定，从1/2到1小时。

平均成本，盛产季节，每个2先令6便士。

足够供三四人食用。

时令任何时候皆宜。

烤禽，填馅。

965. 配料--一只大禽，第417号馅料，少许面粉。

做法。--选一只肥大饱满的家禽，用食谱第417号制作的馅料填入胸部，像普通烤家禽一样牢牢捆扎，撒上面粉，置于旺火前。如家禽很大，烤近一小时或整一小时；取下烤签，配优质棕色肉汁和一盅面包酱上桌。

时间。--大型家禽，近1小时或整1小时。

平均成本，盛产季节，每个2先令6便士。

足量供4或5人食用。

四季皆宜，但早春稀少。

注。--可用香肠肉馅代替上述馅料：这是如今非常普遍的烹制家禽的方法。

[插图：铅笔绘汉堡]

铅笔纹汉堡鸡。--这种汉堡鸡有两个颜色品种，金色和银色，斑纹非常细密。两个品种的母鸡身体都应清晰地布满数道黑色横纹，雌雄两性的颈羽都应完全没有深色斑纹。公鸡不显现铅笔纹，金色品种为白色，银色品种为褐色。其体型紧凑，姿态优雅活泼。母鸡不孵蛋，但产蛋极佳；因此

其俗名之一，即荷兰日产蛋鸡。它们在乡间各地也被称为奇特普拉特鸡、克里奥尔鸡或珊瑚鸡、博尔顿湾鸡和灰鸡，在约克郡某些地方则被误称为科西嘉鸡。它们大量从荷兰进口，但本国饲养的体型远为优越。

内脏馅饼

966. 配料。--一副鸭或鹅内脏，1磅臀肉牛排，1个洋葱，1/2茶匙整粒黑胡椒，一束香草，普通面皮。

做法。--清洗干净，将鸡杂放入炖锅，加一个洋葱、整粒胡椒和一束香草；加入略多于一品脱的水，小火慢炖约1-1/2小时。取出放凉，切成块；在馅饼盘底部铺几块臀肉牛排；加一层鸡杂和几块牛排；用胡椒和盐调味，倒入炖鸡杂的肉汁(应过滤)；盖上普通面皮，在旺烤箱中烤略多于1-1/2小时。在馅饼上盖一张纸，防止面皮上色过深。

时间。- 炖煮鸡杂需1-1/2小时，烤制馅饼约需1小时。

平均成本，不含内脏，1先令4便士。

足量供5或6人食用。

黑雁。--这是造访不列颠群岛的雁类中最小且数量最多的一种。它

冬季出现，活动范围遍及其他候鸟常去的所有海岸和河口。塞尔比先生指出，每年有大量这种鸟聚集到诺森伯兰海岸大陆与霍利岛之间广阔的沙泥滩上，这些滩涂每次涨潮都被淹没。这一带海岸自古以来似乎就是这些鸟喜爱的栖息地，它们在这里一直被称为韦尔鹅，无疑是因为它们不断以海洋植物为食。其肉非常美味。

哈希鹅。

967. 配料。--冷烤鹅的剩余部分，2个洋葱，2盎司黄油，1品脱沸水，1甜点匙面粉，适量胡椒和盐，1汤匙波特酒，2汤匙蘑菇酱。

做法。--将鹅切成所需大小的块；将较差的关节部位、碎料等放入炖锅制作肉汁；将洋葱切片，用黄油煎至极浅的褐色；将其加入碎料中，倒入约一品脱沸水；小火炖3/4小时，然后撇去浮沫并过滤汤汁。用面粉勾芡，按上述比例用波特酒和番茄酱调味；加入胡椒和盐调味，放入鹅块；让其彻底热透，但不要煮沸，配烤面包丁上桌。

时间。--总共略多于1小时。

平均成本，不含冷鹅，4便士。

时令九月至三月。

野鹅。--这种鸟有时被称为“灰雁”，是家鹅的祖先。据彭南特所述，这是不列颠人唯一能捕获幼鸟并加以驯化的物种。古尔德先生说：“灰雁见于波斯，我们相信它广泛分布于小亚细亚。”正是这种鸟以其警觉拯救了卡比托利欧山，因此受到罗马人的珍视。

烤鹅。

968. 配料。--鹅，4个大洋葱，10片鼠尾草叶，1/4磅面包屑，1-1/2盎司黄油，适量盐和胡椒，1个鸡蛋。

挑选与捆扎。--挑选一只皮白净、胸脯丰满、脚呈黄色的鹅：若脚为红色，则此鹅已老。若天气允许，可将其悬挂数日：如此风味会大为改善。拔毛、燎毛、开膛，仔细洗净并擦干鹅身；在贴近背部处割下脖子，留下足够长的皮以便翻转；在第一关节处切下脚，并在第一关节处分离翅尖。用擀面杖将胸骨压平，在每只翅膀的下部穿入一根签子，将双腿紧紧拉拢后，在每条腿的中部各穿入一根签子，并将同一根签子完全穿透鹅身。再插入一根签子于腿弯处，将其紧贴侧骨向下拉，穿透而过，另一侧亦如此。现在切去肛门末端，在皮上开一个足够大的孔以便臀部穿出，从而将调味封在其中。

[插图：烤鹅。]

方法。--按食谱第504号，用上述配料制作鼠尾草洋葱馅，将其填入鹅腹，并将两端牢牢固定：一端将臀部从皮上开的孔中穿过，另一端将颈部的皮系在背上；这样调味便不会漏出。将其置于旺火前，不断浇淋油脂，视大小烤1-1/2至2小时。取下烤签，配上一盅上好的肉汁和一盅制作精良的苹果酱一同上桌。若偏好味道极浓的调味，洋葱不应预煮，而应生切碎；两种方法中，温和的调味远为优越。鹅杂应做成浓味炖菜或馅饼，也可炖煮以制肉汁。务必在鹅胸塌陷之前上桌，否则上桌时扁平走样，外观尽毁。由于此关节部位切割颇为麻烦，鹅的周围不应浇大量肉汁，而应盛在盅中送上。

时间。--大鹅，1-3/4小时；中等大小的鹅，1-1/4至1-1/2小时。

时令从九月至三月；但以米迦勒节至圣诞节期间最为肥美。

平均成本，每个5先令6便士。足够8或9人食用。

注。--一茶匙调制芥末、一盐匙盐、几粒卡宴辣椒，与一杯波特酒混合，有时通过腹部开口处的一小道切口灌入鹅腹。许多人认为这种酱汁能提升风味。

[插图：埃姆登鹅。]

鹅。--此鸟遍布全球，在北美、拉普兰、冰岛、阿拉伯和波斯均可见到。其变种繁多；但在英格兰只有一个品种，据信为本土品种。最好的鹅见于萨福克郡边境，以及诺福克郡和伯克郡；但最大的鹅群饲养于林肯郡和剑桥郡的沼泽地带。它们在易于接近水源之处生长最佳，每年有大批鹅被送往伦敦，由首都的家禽商育肥。“米迦勒节鹅，”基奇纳博士说，“在众人嘴里与圣诞节的碎肉馅饼一样有名；然而对于饮食精细之人，此时它已长得过大了。鹅达到最高完美的真正时期，是它刚长足而未开始变硬之时；若三月的鹅淡而无味，米迦勒节的鹅则气味浓烈。最佳时节在两者之间；从六月的第二周到九月的第一周。”据说米迦勒节食鹅之风，应归功于伊丽莎白女王在该时节将其引入餐桌。女王陛下偶然在英国一位从男爵的餐桌上用餐时，恰逢接到西班牙无敌舰队溃败的消息。为纪念此事件，她下令每逢米迦勒节鹅都应出现在餐桌上。我们在此附上埃姆登鹅的版画。

青鹅的烹制

969. 配料--鹅，3 oz.黄油，胡椒和盐适量。

做法。--鹅在约四个月大之前称为嫩鹅，不应填馅。燎毛并捆扎后，如前述食谱一样，在腹腔内放入胡椒和盐调味，并放入黄油以润湿内部。在明火前烤约3/4小时，使其起泡并呈漂亮的棕色，配棕色肉汁上桌，如喜欢可配醋栗酱。此菜应以水田芥装饰。

时间。--约3/4小时。平均成本，每个4先令6便士。

足量供5或6人食用。

时令六月、七月和八月。

[插图：图卢兹鹅。]

埃及鹅。--希罗多德曾特别提及此鸟，称其被古埃及人视为神圣，现代旅行家已部分证实此说。索尔特先生评论道："霍鲁斯·阿波罗说，老鹅在极其危急的险境中仍与幼鹅相守，冒着自身生命的危险，我本人曾多次目睹。维勒潘瑟是尼罗河之鹅，凡此鹅以彩色绘于神庙墙壁之处，其相似之处皆可清晰辨认。"据说此鹅亦为伊西斯所照管之鸟。古尔德先生将其列入欧洲鸟类；并非因每年在不列颠被射杀的半驯化个体数量，而是因其偶从其原产地非洲造访欧洲大陆南部。我们附上版画的是图卢兹鹅，乃一种众所周知的鸟。

烤珍珠鸡，涂猪油。

970. 配料--一只珍珠鸡、肥肉条、面粉和盐。

做法。--这种鸟如要涂油，应像雉鸡一样捆扎；如清烤，则像火鸡一样捆扎。涂油并捆扎后，置于旺火前烤制；经常浇淋，上桌前不久撒少许面粉，使其表面起泡。盘中放少许肉汁，另备一盅同样的肉汁和一盅制作精良的面包酱上桌。

时间。--珍珠鸡，涂油，1-1/4小时；清烤，约1小时。

足量供6人食用。

时令冬季。

注。--如涂油，胸部应盖上一张纸，上桌前约10分钟取下。

[插图：珍珠鸡。]

珍珠鸡。--此鸟得名于非洲的几内亚，在那里野生且数量极多。它习性群居，结成二三百只的群体，喜沼泽地带，夜间栖于树上或高处。其体型与普通母鸡相仿，但腿站得更高。虽已驯化，仍保留许多野生本性，易于游荡。母鸡产蛋丰盛，蛋质极佳。然而其肉不如普通家禽洁白，更偏向雉鸡之色，故常作为餐桌上雉鸡的良好替代。其肉鲜美且易于消化，在野味下市之时正当令。

云雀派(一道主菜)。

971. 配料--几片薄牛肉片，同样切薄的培根片，

9只云雀，面粉；馅料用1茶杯面包屑，1/2茶匙切碎的柠檬皮，1茶匙切碎的欧芹，1个鸡蛋，适量盐和胡椒，1茶匙切碎的青葱，1/2品脱淡高汤或水，酥皮。

做法。--用面包屑、切碎的柠檬皮、欧芹和蛋黄做成馅料，所有这些都应充分混合在一起；将云雀滚上面粉，并填入馅料。用几片牛肉和培根铺在馅饼盘底部；将云雀放在上面，并按上述比例用盐、胡椒、切碎的欧芹和切碎的葱头调味。倒入高汤或水，盖上酥皮，在中等温度的炉中烘一小时。在馅饼烘烤期间，摇动它两三次，以助肉汁变稠，并趁热上桌。

时间--1小时。平均成本，每打1先令6便士。

足量供5或6人食用。

时令。--十一月正值盛产季节。

烤云雀

972. 配料--云雀、鸡蛋和面包屑、新鲜黄油。

做法。--许多人视这种鸟为美味珍馐，可烤可炙。去毛、去内脏并洗净；捆扎后，刷上蛋黄；撒上面包屑，在旺火前烤制；不断浇淋新鲜黄油，并持续

撒面包屑，直至鸟身完全覆盖。将其盛放在用澄清黄油煎过的面包屑上，以柠檬片装饰盘中。炙云雀也非常美味：应在明火上烹制，约需10分钟或1/4小时。

时间。- 烤制需 1/4 小时；炙烤需 10 分钟。

时令。--十一月正值盛产季节。

注。--云雀也可清烤，不裹蛋黄和面包屑；应盛放在煎面包屑上。

烤乳鸽。

973. 配料--鸽子，3 oz.黄油，胡椒和盐适量。

做法。--注意鸽子必须十分新鲜，仔细去毛、去内脏并洗净；将背部剖开，用黄油涂抹鸟身，以胡椒和盐调味，在中等火上炙1/4小时或20分钟。趁热上桌，配蘑菇酱或优质肉汁。鸽子也可清煮，配欧芹黄油上桌；应像煮家禽一样捆扎，煮1/4小时至20分钟。

时间。--炙鸽子，1/4小时至20分钟；煮鸽子，时间相同。

平均成本，每个6便士至9便士。

时令四月至九月，但最盛

从仲夏到米迦勒节。

球胸鸽。--这是一种非常受喜爱的鸽子，而且毫无疑问是其种类中最奇特的。它是一种体格强壮的鸟，因为它需要承载其巨大的膨胀嗉囊，这嗉囊常常大而圆，如同一个中等大小的芜菁。一只完美的球胸鸽在有风的日子里出现，确实是一幅滑稽的景象：它长着羽毛的腿看起来像白色长裤；它逐渐变细的尾巴看起来像燕尾外套；它的头完全被其巨大的鼓胀物遮住；总而言之，它让你想起上个世纪的一个小“时髦人物”，正摇摇晃晃地背着一大包亚麻布。最常见的球胸鸽是蓝色、浅黄褐色和白色，或这些各种颜色的混合。球胸鸽不是多产的繁殖者，是不好的保姆，而且如果不反复与爱尔兰血统杂交再杂交，比任何其他鸽子都更容易退化：然而，如果你正在建立一个新的鸽群，它是一种有用的鸟，因为它非常依恋自己的家，很少走失；因此，它被用来诱导更不安分的鸽子安定下来并使自己舒适。如果你想繁殖球胸鸽，你最好让它们自己照料自己的蛋。

烤鸽子。

974. 配料--鸽子，3 oz.黄油，胡椒和盐适量。

捆扎。--鸽子要好吃，应新鲜食用(若存放稍久，风味便会流失)，宰杀后应尽快去内脏。切下头和颈，将翅膀捆扎在背上，在第一关节处切去脚趾：捆扎之前，它们

应仔细清洗，因为没有哪种禽类需要如此多的洗涤。

[插图：烤鸽子。]

做法。--将鸟擦得非常干，用胡椒和盐在内部调味，并在每只鸟的体内放入约3/4 oz.的黄油：这使它们湿润。将它们放在旺火前，在烹饪的整个过程中不断浇淋油脂(20至30分钟内即可做好)；用炸欧芹装饰，并配上一碗欧芹黄油。面包酱汁和肉汁，与烤禽所用相同，是烤鸽子的极好配菜，蛋酱汁亦然。

时间。--20分钟至1/2小时。平均成本，每只6便士至9便士。

时令从四月至九月；但以仲夏至米迦勒节期间最为肥美。

鸽子--鸽类构成了雀形目鸟类与家禽之间的一个连接环节。它们广泛分布于世界各地，有些种类甚至见于北极地区。它们的主要食物是谷物，而且饮水很多；不像其他鸟类那样间隔饮水，而是像四足动物一样连续饮下。野鸽，或称欧鸽，是所有家鸽变种的祖先。在野生状态下，它仍见于本岛的许多地方，在岩石的洞中、树洞中或旧塔中筑巢，但从不象斑鸠那样在树枝上筑巢。蓝家鸽是我国主要饲养供食用的变种，由我们的农家院落大量产出。当它们年幼、仍由父母喂养时，最适合上桌，被称为乳鸽；六个月以下者被称为

雏鸽，六个月时开始繁殖。其肉被认为鲜美、细嫩且刺激食欲，深色羽毛的鸽子被认为风味最佳，而浅色羽毛的鸽子则被认为肉质更为细嫩。

鸽舍，或鸽房。--养鸽首先要做的是为它们提供一个宽敞的接纳场所；其次才是提供鸽子本身。鸽舍的位置或大小必然取决于便利；但有一点必须始终遵守，那就是每一对鸽子都有两个洞或房间可供筑巢。这是必不可少的，因为如果没有这一点，就没有安全保障，而只会不断出现混乱、蛋被打破和幼鸽被毁的情况。鸽舍的适当位置是家禽院；但靠近住宅、马厩、酿酒坊、面包坊或此类附属用房也很合适。有些人把鸽子养在房间里，让它们在地板上筑巢。目的是避免幼鸽掉出的危险；但在这种情况下，老鼠或其他害兽接近鸽子的风险很大。

鸽舍的朝向--鸽舍的正面应朝西南，如果为此选择一个房间，通常会在建筑物的屋顶上开一个洞供鸽子通行，但可以随意关闭。入口处应铺设一个平台供鸽子栖息，并设置某种防御措施来抵御陌生的猫，猫经常会使整个鸽舍的鸽子灭绝。然而，尽管猫对鸟类来说是危险的邻居，但它们对于防御老鼠和家鼠的接近是必要的，因为老鼠不仅会吸食鸽蛋，还会杀死鸽子。

平台应漆成白色，油漆脱落时应重新涂刷，因为白色是鸽子喜爱的颜色，也最为醒目，便于它们找到鸽舍。鸽箱也应同样涂漆，必要时重新涂刷，为此石灰水即可。

清洁的必要性--正如人类住所的清洁至关重要一样，鸽舍中的清洁也是如此。在那里，缺乏清洁很快会使这个地方变得令人厌恶、无法靠近，鸽子无论老少都会布满寄生虫和污秽，既不能享有健康也不能享有舒适，同时早期死亡几乎不可避免。在某些情况下，鸽舍每天清洁；但无论如何应始终每周至少清洁一次，地板应铺上筛过的砾石，并经常更换。鸽子极其喜欢水，并且能预知雨水的到来，可以看到它们在屋顶上等待到傍晚，然后展开翅膀接受清爽阵雨的恩赐。因此，当它们被关在房间里时，应给予一大盆水，并经常更换。这可供它们沐浴，能降温、提神，并帮助它们保持身体清洁、远离寄生虫。

鸽子的繁殖--在繁殖鸽子时，有必要将一只雄鸽和一只雌鸽配对并关在一起，或将它们放在彼此附近，一两天内它们几乎无疑会交配。人们制定了各种规则来帮助区分雄鸽和雌鸽；但雄鸽的雄性主动性和动作通常非常显著，很容易辨认。鸽子是一夫一妻制的，雄性会依附并专属于一只

雌性，这种依附是相互的，鸽子对配偶的忠诚是众所周知的。在六个月大时，幼鸽被称为乳鸽，如果管理得当，此时开始繁殖。它们的求偶行为，以及雄鸽此时刚获得并开始发出的那种众所周知的声调，是它们即将结合的迹象。在由雄鸽和雌鸽喂养期间的雏鸽被称为乳鸽，在那个年龄被出售并用于餐桌。据说鸽舍鸽在食物充足时每月繁殖。无论如何，可以肯定的是，几乎任何健康且建立良好的品种的鸽子每年都会繁殖八九次；由此可以很容易地想象可以饲养的数量是多么巨大。

[插图：信鸽]

信鸽--毫无疑问，信鸽在鸽类中应排名第一，也许蓝岩鸽除外。没有哪种家禽可以追溯到如此遥远的古代。当希腊处于鼎盛时期，信鸽被用来将奥林匹亚运动会上获胜者的名字传送到远方。在圣战期间，当阿卡被理查国王围困时，萨拉丁惯常通过信鸽与被围困者通信。然而，一支英国弩箭恰好将其中一只羽毛信使击落，计谋被发现，撒拉逊人的计划暴露，并反过来对付设计者，以至于在狡猾的萨拉丁做梦也没想到之前，阿卡就已落入基督徒手中。

鸽子派(埃普索姆大看台食谱)。

975. 配料。--1-1/2 lb.牛臀肉、2或3只鸽子、3片火腿、适量胡椒和盐、2 oz.黄油、4个鸡蛋、酥皮。

模式。--将牛排切成约3英寸见方的块，用它铺在馅饼盘底部，用胡椒和盐充分调味。将鸽子清理干净，内外抹上胡椒和盐，每只鸽腹内放入略多于1/2 oz.的黄油；将它们放在牛排上，每只鸽子上放一片火腿。加入4个蛋黄，用高汤将盘填至半满；在盘边围上一圈千层酥皮，盖上盖子，按喜好加以装饰。清理三只鸽爪，将它们放入顶部酥皮上挖出的孔中：这能表明这是什么馅饼。给酥皮上光--即刷上一层蛋黄--放入充分预热的烤箱中烘烤约1-1/4小时。如喜欢，可加入捣碎的肉豆蔻皮作为调味。

时间。--1小时15分钟，或稍短一些。平均成本，5先令3便士。

足够供5或6人食用。时令任何时候皆宜。

[插图：翻飞鸽]

翻飞鸽。--此品种体型越小，价值越高。头部应圆而光滑，颈部细，尾部与浮羽鸽相似。高度繁育的此品种鸽子在飞行中所能达到的高度超过任何其他鸽子；正是看到这些小鸟振翅飞入如此高远的天空，养鸽爱好者们才如此欣喜。已知翻飞鸽能持续飞行四五个小时；正是在它们几乎超出人类

视力的范围时，它们才表演出那些赋予它们名称的哑剧般的绝技，其特点是翻来覆去地翻滚，让人以为它们突然头晕目眩、失去了自制力，或遭遇了某种灾难。这些鸽子的杂技倾向被一些人归因于尾部缺乏适当的力量；但这不过是一种自然习性，无法给出充分的理由。此品种中，杏仁翻飞鸽最为美丽；翼羽和尾羽颜色变化越大，价值越高。

[插图：侏儒鸽。]

伦特鸽。--此品种通常被视为鸽子品种中最大者之一，且具有与之相称的力量，又有强烈的施展力量的倾向，它们以欺压较弱的同伴而使鸽舍几乎持续处于骚动之中。不过它们繁殖尚可，且肉用价值高。有来航伦特鸽和西班牙伦特鸽，羽色各异；以红色、白色或黑色斑驳者为最受推崇。伦特鸽的一大优点是它不太可能飞离家园。作为沉重的鸟，它们吃饱后连低矮的屋顶都难以飞上。再者，它们不需要鸽楼或特殊住所，若照料得当，在兔笼中也会完全满足，并同样茁壮成长。其风味甚佳；一只乳鸽伦特鸽重量超过一磅四分之一并不罕见。

[插图：修女鸽]

修女鸽。--翻飞鸽与此品种极为相似，其特征是后脑有一簇竖起的羽毛，总体而言是一种极其漂亮的小鸟。根据头部颜色，被称为红头、黑头或黄头修女鸽。要成为完美的鸟，应具有小而短的喙；后脑的羽簇越大，鸟越被认为漂亮，在养鸽爱好者眼中价值也相应越高。

[插图：吹号鸽。]

喇叭鸽--由于这种鸟模仿喇叭的声音，而不像其他鸽子那样咕咕叫，因此得名。它体型中等，腿和脚上覆有羽毛，羽毛通常呈黑白斑驳色。它的喙根部长有一簇羽冠，这顶羽冠越大，该品种所受的评价就越高。在吹喇叭的能力上，有些比另一些更为娴熟；这是否会影响它们对自身的评价，我们无从得知；但它们在择伴上颇为挑剔。如果把两只喇叭鸽和其他鸽子一起放进鸽舍，就会发现它们几乎只与彼此交往。一只训练有素、温顺的此类鸟曾售价高达两几尼。

[插图：林鸽。]

林鸽，即野鸽。--布丰列举了三十多种鸽子，他认为它们都源自一个根，即斑鸠，或普通野鸽。我们所见到的一切颜色和形态的变种，他都归因于人类

设计和奇思。然而，这些鸟之间存在着本质上的具体差异，这些差异似乎更应归因于它们原产地区的自然条件、土壤和气候，而非人类的技艺与巧思。岩鸽在野生状态下仍见于不列颠部分地区，在岩洞、古塔和树洞中筑巢；然而它从不像斑鸠那样在树枝间筑巢。成群的野鸽仍在冬季造访我们的海岸，从更北方的栖息地而来，约在十一月出现，春季再度离去。当山毛榉林覆盖这个国家大片土地时，这些鸟曾成千上万地出没其中，早晨外出觅食时常常覆盖方圆一英里的范围。

炖鸽子。

976. 配料。--6只鸽子、几片培根、3 oz.黄油、2大匙切碎的欧芹、足量第104号高汤以淹没鸽子、黄油和面粉调成的增稠料、1大匙蘑菇番茄酱、1大匙波特酒。

Mode。--将鸽子彻底掏空洗净，把肝剁碎，加入欧芹和黄油，塞入鸽子腹内。将鸽腿向内捆扎好，放入炖锅，上下各铺几片培根；加入高汤，文火炖半小时略多。将鸽子装盘，滤出肉汁，用黄油和面粉勾芡，加入番茄酱和波特酒，煮沸一次，浇在鸽子上即可上桌。

时间。--略多于1/2小时。平均费用，每个6d.至9d.。

足量供4或5人食用。

时令四月至九月。

[插图：扇尾鸽。]

扇尾鸽--这一奇特的品种在体型上小于大多数其他品种，其特征是喙短而细、翅膀下垂、腿和脚裸露。它能像雄火鸡那样竖起尾巴；在做这个动作时，尤其是向配偶求爱时，它会颤抖或摇晃，就像孔雀展开尾羽充分展示时走动那样。竖起并展开尾巴的能力并非雄鸟独有：雌鸟也具有同等的能力，并且在其他各方面都与雄鸟相似。它繁殖力不强，在鸟舍或鸽舍中的成活情况很少能像大多数其他品种那样好。

[插图：雅各宾鸽。]

雅各宾鸽--这一品种能够将完全相似的形态遗传给后代，且所有独特特征毫不减损，因此在鸽子爱好者中被认定为纯种或稳定品系。它的显著特征是有一圈隆起的羽毛形成的明显皱领或颈饰，从脑后开始，沿颈部和胸部向下延伸，形成一种类似修士所戴兜帽的形状。由此，它获得了法语名称*nonnain capuchin*。在体型上，它是家鸽中最小的品种之一，体态轻盈优雅。它繁殖力很强，并且具有飞行

因其兜状皱领的大小和形状而行动大受妨碍，多留在巢内，很适合养在鸟舍或其他关养鸽子的场所。

[插图：TURBIT PIGEONS。]

球胸鸽--这一品种与雅各宾鸽极为相似，其颈前部有一种皱领，是因胸部羽毛逆向生长并直竖而起形成的。该品种按肩部颜色分类，正如修女鸽按头部颜色分类一样。其优良特征是皱领丰满、喙短、头小而圆。在德国，它被称为皱领鸽，指的就是其胸部的羽毛；它的脚上极少有羽毛。这种鸟有一个特点，使它在爱好者心目中的评价略有降低：它一次很少育成一只以上的雏鸟，因此这表明它更是一种供消遣而非图利的鸟。

[插图：倒钩鸽]

巴巴鸽--这一品种的名称是巴巴里(Barbary)的缩略，它原产于该国。它既多产，又具有极佳的哺育品质。最受推崇的是通体一色的那种，其中蓝黑色优于其他任何颜色。带斑点或杂色的巴巴鸽被认为是所有鸽子中最普通的。它与信鸽(Carrier pigeon)不无相似之处，稍隔一段距离便很容易被误认作后者。它喙短，肉瘤小。然而，其首要特征乃是眼周一圈海绵状的粉色皮肤，这圈皮肤会随年龄增长而增大，直至鸟长到三四岁。这一特征在极幼小的鸟身上几乎难以辨认。

[插图：蓝岩鸽。]

岩鸽--这一品种在野生状态下见于苏格兰西部的岩石地带以及西部群岛的崎岖海岸，其数量比不列颠群岛其他任何地方都更为丰富。由于大陆海岸暴露于大西洋的泥泞之中，而相对较小的岛屿又被那片大洋环绕，朝西的低地很少长时间被雪覆盖，因此这些鸟很容易找到食物供应。那里聚集的数量往往非常庞大，它们齐鸣的喧闹声有时非常响亮，甚至令人惊骇。对家的热爱以及必定归巢的习性，在岩鸽--法语称之为*biset*--身上非常显著。来自海岸不同地方的鸽群常在觅食地相遇；但当归巢休息的时候到来，每一只都守着自己的群体。

[插图：猫头鹰鸽。]

枭鸽--从现代鲜有作者提及它这一点来判断，这种鸽子似乎不如从前那样为人熟知了。与浮羽鸽一样，枭鸽胸前有一簇引人注目的羽毛，有人将其比作衬衫的褶边，有人则比作一朵盛开的白玫瑰。在体型上，它不如毛领鸽那么大。据说在法国，它作为供饲养和宰杀上桌的鸟，比其他品种更受青睐。在英格兰，它远非寻常之物；事实上，我们曾向几位自以为熟悉此鸟所有品种的养鸽人请教，他们却对此一无所知。某先生。

不过，我们的画师哈里森·韦尔(Harrison Weir)却是根据实物写生绘制了它的肖像。

水煮兔肉。

[插图：煮兔肉]

977. 配料--兔肉；水。

做法--煮用时，挑选爪子光滑而尖利的兔子，因为这表明它们年幼：倘若爪子钝而粗糙，耳朵干而韧，这动物便老了。掏空内脏并剥皮后，用冷水洗净，再在温水中浸泡约1/4小时，以浸出血水。将头弯向体侧，用一根扦子穿过头和身体将其固定在那里。把兔子放入足以没过它的热水中，用文火慢慢煮至软嫩，视其大小和年龄，约需1/2至3/4小时。装盘，浇上洋葱酱汁、蘑菇酱汁或肝酱汁，或欧芹黄油酱汁将其覆盖；然而，前者通常比最后提到的任何一种酱汁都更受偏爱。若偏好肝酱汁，肝应煮几分钟，切得极细，或在加入酱汁前用筛子擦成泥。

时间。--很小的兔子，1/2小时；大兔子，3/4小时；老兔子，1小时或更久。

平均成本，每个1先令至1先令6便士。

足量供4人食用。

时令九月至二月。

兔肉。--尽管这种动物是大多数

在温带气候下，它分布北界不及野兔。野兔原产于大不列颠，在诺福克和剑桥郡的沙质地区大量发现。有人认为其肉味比家兔更浓，尽管颜色不如家兔白，肉质也不如家兔细嫩。然而，家养状态下这种动物比野生状态下更大更肥；但也不宜让它肥到所能达到的程度。

咖喱兔肉。

978. 配料。--1只兔子、2 oz.黄油、3个洋葱、1 pint 第104号高汤、1大匙咖喱粉、1大匙面粉、1小匙蘑菇粉、1/2个柠檬的汁、1/2 lb.米饭。

做法--掏空内脏、剥皮并彻底洗净兔子，将其整齐地切成块。与黄油和洋葱片一同放入炖锅，让它们呈现漂亮的棕色，但不要让其发黑。倒入高汤，高汤应是煮开的；将咖喱粉和面粉用少许水调匀，连同蘑菇粉一起加入高汤，用文火慢炖略多于1/2小时；挤入柠檬汁，盛在盘子中央，四周用煮好的米饭围边。若讲究节俭，可用水代替高汤；在这种情况下，肉和洋葱必须煸得恰到好处。将少许酸苹果和擦碎的椰肉与咖喱一同炖煮，会发现大有改进。

时间。--共计3/4小时。

平均成本，每个1先令至1先令6便士。

足量供4人食用。

时令冬季。

[插图：野兔。]

普通兔或野兔--在适宜的地点常建有兔场或圈地，其中一些大至2,000英亩。普通野兔为灰色，被视为最宜食用。其皮作为商品颇有价值，用于制帽。然而，兔的另一品种“银灰兔”近来引入本国，价值更高。其毛色为黑色底毛，间杂浓密灰毛；其破坏和消耗植物性食物的能力众所周知极为巨大，尤以兔场附近有花园者体会最深。

炸兔肉。

979. 配料。--1只兔子、面粉、滴油、1 oz.黄油、1小匙切碎的青葱、2大匙蘑菇番茄酱。

做法。--将兔子切成整齐的块，均匀裹上面粉；在煎锅中将滴油烧沸，放入兔子，煎至漂亮的棕色。备好一只很热的盘子，放入黄油、青葱和番茄酱；将兔子呈金字塔状摆在其上，尽快上桌。

时间。--10分钟。平均成本，每个1先令至1先令6便士。

足量供4或5人食用。

时令九月至二月。

注。--可将兔子刷上蛋液，撒上面包屑，按上述方法煎制。如此烹制时，可按第866号食谱在锅中制作肉汁，浇在兔块周围，但不要浇在兔块上。

兔的品种。--几乎人人都知道，兔是一种毛茸茸的动物，以植物为食，在地下打洞；它和其他动物一样有多个品种，而且常常是男孩们特别喜爱的动物。在其各品种中，腿短、腰部宽厚丰满的品种最为耐寒，也最易育肥。此外，它的肝脏最为健全，而兔类通常易患该部位的缺陷。它也是体型最小的品种。还有一种体型很大的野兔色品种，骨骼粗大，胴体长而深，耳朵大而长，眼睛饱满，类似野兔的眼睛：若不是因其繁殖方面的缺陷，很容易被误认为是杂交种或骡种。其肉色深、质地坚实，比普通兔肉更为鲜美；若像野兔那样烹制，可做成一道好菜。大型白色品种以及黄色与白色相间的品种，肉质更白更细嫩，以同样方法烹制，可与火鸡媲美。兔分为四类，分别称为兔场兔、园兔、刺猬兔和情人兔。兔场兔，顾名思义，是地下群落的一员，不似那些在地面上生活、"随心所欲"的同类那般娇弱，其毛皮最受珍视。其次是园兔，它最爱光顾绅士的游乐场地，通常在那里大量繁殖，并常把野兔赶走。刺猬兔是一种流浪兔，

它像补锅匠一样在全国四处游荡，倘若习性更为安定、更常留在家里，背上的毛本会好得多。其配偶是家兔，皮毛如此光滑、柔软、如丝，以至于也在制帽这一重要行业中有所应用。

即时兔肉

980. 配料。--1只兔子、1/4 lb.黄油、适量盐和胡椒、2片捣碎的肉豆蔻、3个干蘑菇、2大匙切碎的欧芹、2小匙面粉、2杯雪利酒、1 pint 水。

做法。--将兔子掏空、剥皮、彻底洗净，切成块。将黄油和兔块放入炖锅；加入盐、胡椒和捣碎的肉豆蔻，煮至三分熟；然后放入其余配料，煮约10分钟：即可上桌。鸡或野兔也可用同样方法烹制。

时间。--总共35分钟。平均费用，每只1s.至1s.6d.。

足量供4或5人食用。

时令九月至二月。

兔肉馅饼。

981. 配料。--1只兔子、几片火腿、适量盐和白胡椒、2片捣碎的肉豆蔻、1/2小匙磨碎的肉豆蔻、几个调味肉丸、3个煮硬的鸡蛋、1/2 pint

肉汁，酥皮。

Mode。--将兔肉(应选用幼兔)切块，去除胸骨，并将腿骨剔去。将兔肉、火腿片、肉馅丸子和硬煮蛋依次分层放入，每层用胡椒、盐、捣碎的肉豆蔻皮和磨碎的肉豆蔻调味。倒入约1/2品脱的水，盖上酥皮，在充分加热的烤箱中烘烤约1-1/2小时。如果酥皮上色过深，在上面盖一张纸以防烤焦。烤好后，通过酥皮中央的孔洞从顶部倒入少量优质肉汁，肉汁可用兔子的胸骨和腿骨以及2至3根胫骨熬制，并加入洋葱、香草和香料调味。

时间。--1-1/2小时。平均成本，每个1先令至1先令6便士。

足量供5或6人食用。

时令九月至二月。

注。--如喜欢其风味，可将兔肝煮熟、切碎，拌入调味肉丸中。

兔的繁殖力--这种动物的多产令所有博物学家惊叹。它一年繁殖七次，通常每次产七至八只幼兔。若假定此情形持续四年，则一对兔所繁衍的后代将超过一百万。然而，由于兔有许多天敌，绝不允许其数量增至对人类有害的程度；因为它不仅为人类提供食物，而且被各种食肉动物无情捕杀。

然而尽管如此，在罗马势力时代，它们曾一度在巴利阿里群岛泛滥到如此程度，以致居民不得不向奥古斯都恳求派军队来消灭它们。

兔肉或野兔肉炖菜。

982. 配料。--1只兔子、3小匙面粉、3个切片洋葱、2 oz.黄油、几片薄培根、适量胡椒和盐、2片柠檬、1片月桂叶、1杯波特酒。

Mode。--将洋葱切片，与面粉和黄油一同放入炖锅中；把锅置于火旁，待黄油融化时充分搅拌，直至洋葱变成浓郁的褐色，并逐渐加入少量水或肉汁，直至混合物呈奶油般的稠度。切几片薄培根；将培根与切成整齐块的兔肉一同放入；加入胡椒和盐的调味、柠檬和月桂叶，让整锅用文火慢炖至软嫩。倒入波特酒，煮沸一次，即可上桌。

时间。--炖兔肉约需1/2小时。

平均费用，每只1s.至1s.6d.。足够4或5人食用。

时令九月至二月。

兔舍。--几乎每个城镇都有少数人养兔，几乎全国各地也有少数人养兔。四十年前，首都有一两个规模可观的饲养者，据报告养有1,600至2,000只繁殖母兔。然而这些大型养殖场已不复存在，伦敦的家兔和野兔供应主要来自

然而，无论将它们养在何处，兔舍都应建在干燥的地基上，并保持良好通风。无论是外部还是内部淋雨，对兔子都是致命的，它们和羊一样，容易因同样的原因患上腐蹄病。饲养大量兔子时，彻底通风和良好空气不可或缺，否则它们既不会兴旺，也无法长期保持健康。因此，空气的彻底流通或通道绝对必要，并且应设计成在寒冷或潮湿天气时通过关闭对侧的门或窗来加以调节。

烤兔或烘兔。

983. 配料--1只兔子，第417号馅料，涂油纸，香肠肉。

[插图：烤兔肉]

模式。--将兔子掏空、剥皮并彻底洗净；擦干，内腔填入香肠肉馅和按第417号食谱制作的-forcemeat，并加入切碎的肝脏。将馅料缝入内部，将头别到两肩之间，切下肩部和腿的前关节，将它们紧贴身体，用签子固定。用涂了黄油的纸将兔子包好，放在明亮清澈的火前；不断浇淋，烤好前几分钟去掉纸，撒上面粉并起泡，使其呈现漂亮的棕色。取出签子，配棕色肉汁和红醋栗果冻上桌。要烤制兔子，按上述相同方法操作；在良好的烤箱中，所需时间与烤制大致相同。

时间。--小兔，35分钟；大兔，约3/4小时。

平均费用，每只1s.至1s.6d.。足够4人食用。

时令九月至二月。

兔笼。--兔笼通常根据兔子数量和房间大小所需的高度，一个叠一个地放置。饲养大量兔子时，为充分利用空间，兔笼可成排摆放，之间留出足够间隔以便喂食和清洁，而不是像通常那样靠墙放置。最好将兔笼放在离地约一英尺的架子上，以便清理笼下。每个用于繁殖的兔笼应有两个隔间--一个喂食室和一个卧室。断奶兔或公兔使用单间，公兔始终单独饲养。笼底应刨平，以便水能流走；一把短柄普通锄头和一把短扫帚是清洁这些兔笼最方便的工具。

炖兔肉。

984. 配料。--1只兔子、2个大洋葱、6粒丁香、1小匙切碎的柠檬皮、几个调味肉丸、黄油和面粉调成的增稠料、1大匙蘑菇番茄酱。

做法。--将兔子切成小块；放入炖锅，加入切片洋葱、丁香和切碎的柠檬皮。倒入足量水淹没肉，待兔子将近熟时，放入几个调味肉丸，其中已加入切碎的肝脏。用面粉和黄油将肉汁增稠，加入番茄酱，煮沸一次，即可上桌。

时间。--略多于1/2小时。平均费用，每个1先令至1先令6便士。

足量供4或5人食用。

时令九月至二月。

[插图：垂耳兔。]

观赏兔--耳下垂的优雅姿态是饲养者首先关注的；其次是颈垂，若兔正值壮年；然后是毛色与斑纹，最后是体型与整体外观。优质兔的耳朵从颅骨一侧量到另一侧，耳尖到耳尖不应少于七英寸；但即便超过此长度，除非下垂得均匀优雅，否则也难以被纳入观赏种群。颈垂是颈部和喉下的一褶皮肤，仅在观赏兔发育完全后才可见：它从下颌正下方开始，大大增添其外观之美。它沿喉部向下延伸至前腿之间，宽得超出下巴。

观赏兔与普通兔在背部上的差异，且不论耳朵，已足以令普通观察者注目。观赏兔售价极高；一只一流母兔有时可售五至十基尼，甚至更多。若最初从良种家族购得幼兔，则以少得多的花费便可奠定优良种群的基础。有时耳朵非但不下垂，反而向后倾斜：具此特征的兔几乎不被纳入观赏种群，且被认为价值不超过

普通品种。其次一种情形是一只耳朵向外垂、另一只耳朵直立：这类兔子无论体形多好、毛色多美，价值都很低，尽管它们有时也能繁殖出与优良品种一样好的个体。

前垂或角垂比半垂更接近完美一级：此情形下耳朵向前下方倾斜覆于额上。具此特征的兔往往在其他方面完美无缺，唯耳下垂不足，且常成为完美幼兔的父母：此类母兔常有将一耳竖起的能力。耳垂型中，耳朵呈水平展开，如飞行中鸟的双翼，或游泳者张开的手臂。许多优秀母兔具此特征，观赏界一些血统最佳的雄兔亦完全如此。有时兔一耳完全下垂，另一耳却整齐地水平抬起，构成耳垂型：此优于其他一切，唯完美下垂除外，而完美下垂极为罕见，故仅属耳垂型者，若血统良好且兼具其他优良品质，便被视为珍贵之兔。

“真正的垂耳兔耳朵垂在脸颊两侧，下垂时略向外斜，耳口朝内，有时向前或向后而非垂直：当兔子处于放松姿势时，耳尖触地。在一只一流的观赏兔身上，耳窝应完全朝后，以致只有耳朵外侧部分留在前面：两耳下垂应完全对称，并尽可能少地向外斜。”

同一权威人士断言，完美的垂耳兔极为罕见，以致一位拥有二十只最漂亮、最完美的母兔的饲养者，若能在一年之内从所有这些母兔中养出十二只全垂耳的兔子，便会认为自己运气很好。至于毛色的多样与纯正，一位经验丰富的饲养者说：

-

“观赏兔的毛色可为蓝色，或更确切说铅色，与白色，或黑与白，或黄褐与白，即龟甲色。但兔毛呈现何种颜色，不如这些颜色须以特定方式排列那般重要，从而构成想象中的图案或对某些物体的想象性相似。因此其斑纹的独特性便以专门名称标示。所谓‘蓝蝴蝶斑’曾一度被视为观赏兔中最珍贵者。此名因其鼻两侧有淡蓝或铅色斑点，略似展开的蝶翼，而兔脸底色为白色。黑白兔亦可有类似的面部斑纹，构成‘黑蝴蝶斑’。”

“但一只优良的观赏兔同样必须具有其他标记，没有这些标记，就不能被视为其种类的完美典范。其背上应有一块黑色或蓝色的斑块，称为鞍部；尾巴的颜色必须与背部和口鼻部相同；而腿部则应全为白色；身体前部两侧应有深色条纹，向后延伸与鞍部相接，并在肩部上方、即马身上称为鬐甲的部位汇合。这些条纹构成了所谓的

“链纹”，其外观略似一条链子或项圈挂在颈上。”

“在纯种观赏兔中，或许一百只里也没有一只会在毛皮上清晰而准确地展现出所有这些斑纹；但兔毛皮上的图案越接近所描述的样式，其价值就越大，至少就颜色而言是如此。然而，一只观赏兔的美观及由此而来的价值，在很大程度上取决于其体形，即所谓的姿态。当兔子的背部优美地拱起，高出头顶足足两英寸以上，而头部必须低垂到口鼻部和耳尖几乎触及地面时，便说它具有良好的姿态。”

焖兔肉，嵌猪油。

985. 配料。- 兔子1只，培根薄片数条，上等肉汤或高汤1品脱略多，芳香香草1束，盐和胡椒适量，黄油与面粉调成的增稠料，雪利酒1杯。

做法。- 将兔子洗净，切成四块，用培根薄片穿插，煎炸；然后放入炖锅，加入肉汤、香草以及胡椒和盐的调味；用文火慢炖至兔肉酥嫩，然后滤出肉汁，用黄油和面粉增稠，加入雪利酒，煮沸一次，浇在兔肉上，即可上桌。以切好的柠檬片装饰。

时间。--略多于1/2小时。

平均成本，每个1先令至1先令6便士。

足量供4或5人食用。

时令九月至二月。

[插图：野兔]

兔形野兔--近来有一种名为“兔形野兔”的动物被引入法国餐桌，它兼具野兔与家兔的本性、特征和品质。无论是就其肉质还是风味而言，都备受推崇；据说它是唯一能够繁衍后代的杂交种。我们希望某位有进取心的人士能很快为英国餐桌获取这一看来确实是我们其他野味和家禽菜肴中有价值的增添之物；尽管要确切判定其应归于依法确立的“野味”含义之内还是之外，将颇为困难。目前在英国仅见过少数几只标本，但毫无疑问，我们的养兔爱好者将能应对这一时机，并在引入一种可供厨房使用的新动物方面，成功地与海峡对岸的邻国一较高下。

[插图：安哥拉兔。]

安哥拉兔--这是所有兔子中最漂亮的一种。它因产于小亚细亚的城市和地区安哥拉而得名。如同著名的安哥拉山羊和安哥拉猫一样--两者都因其羊毛和皮毛的纤细而珍贵--这种兔子因其长而呈波浪状的丝滑皮毛而备受珍视，作为一种商品，这种皮毛极受推崇。我们不知道当地居民是否食用它，而且引入英国的标本极少，无疑，其皮毛的美观会因英国更为潮湿、不那么宜人的气候而大受影响。对于古老而多山的安哥拉地区的兔子们，

智者似乎最适用于此："沙番本是软弱之民，却能在磐石中造房。"

[插图：喜马拉雅兔。]

喜马拉雅兔--在巍峨的喜马拉雅山脉之中，其山峰为全球最高，这里描绘的美丽兔子便栖息于此；它的毛色似乎如同白雪一般，在海拔一万三千至一万六千英尺以上，终年覆盖着这些世界之王的峰顶。目前，它在英格兰是一种非常罕见的动物，但无疑在几年之内会被更广泛地了解。马提雅尔宣称，人类正是从这种小动物挖掘地下隧道的本领中，学会了筑城、采矿和修筑掩蔽道路的技艺。

煮火鸡

986. 配料--火鸡；馅料第417号。

选择与捆扎。--母火鸡因其洁白和柔嫩而更适合煮，应选择中等大小的一只，因为大只的不适合这种烹饪方式。它们应在宰杀后3至4天才进行整理，否则既不会显得洁白，也不会柔嫩。将禽鸟拔毛，小心取出内脏，用一张白纸燎去细毛，内外洗净，用布彻底擦干。切下头和颈，抽去大腿的筋腱，在第一关节处切下腿；将腿拉入体内，用食谱第417号制作的馅料填入胸部；将一根签子穿过翅膀和腿的中间关节，直穿入对侧的腿和翅膀；折断

胸骨，并使禽体看起来尽可能圆润紧实。

[插图：煮火鸡。]

做法。--将火鸡放入足量的热水中，使其浸没；让其煮沸，然后小心撇去所有浮沫：若注意到这一点，就不必用撒粉的布包着煮；但应让水充分浸没禽鸟。根据大小，让其非常轻微地煨约1-1/2小时至1-3/4小时，配以白色酱汁、芹菜酱汁、牡蛎酱汁或蘑菇酱汁，或欧芹黄油酱汁，并应将少许酱汁浇在火鸡上。煮火腿、培根、舌或腌猪肉应始终与此菜同食；若配牡蛎酱汁，火鸡应填入牡蛎馅料。

时间。--小火鸡，1-1/2小时；大火鸡，1-3/4小时。

平均费用，每只5先令6便士至7先令6便士，但圣诞节期间因需求量大而更为昂贵。

足量供7至8人食用。

时令十二月至二月。

火鸡。--我们得此佳禽实赖美洲，它无疑是新世界赠予旧世界的最辉煌的礼物之一。的确，有人断言此鸟古人已知，并曾出现在查理曼的婚宴上。然而，这一观点已被一流权威所驳斥，他们宣称此鸟的法文名称*dindon*即证明其起源；此鸟的形态全然是外来的，且仅在美洲发现其野生状态。根据费尽周折所获得的信息，几乎毫无疑问，

它大约在17世纪末普遍出现于欧洲；它最初由被派往西方传教的耶稣会士传入法国；并从法国传播到整个欧洲。至今，在法国的许多地方，火鸡仍被称为耶稣会士。在北美洲的农场，火鸡非常普遍，它们或是从发现的蛋孵化，或是从林中捕获的幼鸟养大：因此它们几乎完全保留了原有的羽毛。火鸡在大陆和英格兰都只是逐渐适应了气候：在18世纪中叶，20只小火鸡中几乎没有10只能存活；如今，一般而言，同样数目中有15只能长到成熟。

火鸡炸肉饼(冷肉烹饪)。

987. 配料。- 冷火鸡的剩余部分；每1/2磅肉配火腿或培根2盎司，青葱2根，黄油1盎司，面粉1汤匙，蛋黄2个，蛋液和面包屑。

做法。--不适合做炖菜或肉末菜的较小块肉，非常适合做这道菜。将肉与火腿或培根按上述比例细细剁碎；用骨头和边角料制成肉汁，充分调味；将红葱头剁碎，与黄油一起放入炖锅，加入面粉；拌匀，然后放入肉末，以及约1/2品脱用骨头制成的肉汁。(黄油的用量必须根据肉末的多少增减。)刚煮沸时，加入2个蛋黄；将混合物取出冷却，然后做成酒杯状。将炸肉饼裹上蛋液和面包屑，炸至浅棕色。将欧芹茎的小段放在

将茎部装盘，配以切得极薄的卷培根一同上桌。

时间。--炸可乐饼需8分钟。

时令十二月至二月。

野火鸡--在野生状态下，火鸡是群居的，结成大群，数量多达五百只。它们常出没于美洲的大沼泽地，在那里栖息；但日出时便离开这些地方，前往干燥的树林寻找浆果和橡子。它们栖于树枝上，从一根树枝跳到另一根树枝，达到它们想要的高度。它们通常攀至最高的树梢，显然是出于一种本能的想法：位置越高，离危险越远。它们飞行笨拙，但奔跑极为迅速，约在三月间肥得只能飞三四百码远，那时也容易被骑马者追上。然而如今在美洲有人居住的地区已很少见到野火鸡。只有在遥远而人迹罕至的地方才能大量发现它们。

火鸡烩肉(冷肉烹饪)。

988. 配料。- 冷烤火鸡或冷煮火鸡的剩余部分；柠檬皮1条，芳香香草1束，洋葱1个，胡椒和盐适量，水1品脱，奶油4汤匙，蛋黄1个。

做法。- 从冷火鸡的剩余部分切下一些上好的肉片，将骨头和碎料放入炖锅，加入柠檬皮、香草、洋葱、胡椒、盐，加水；炖一小时，滤出肉汁，放入火鸡肉片。待其热透

后，加入奶油和蛋黄；充分搅拌，待其变稠时，取出肉片，放在热盘中，将酱汁浇上。以烤面包丁装饰这盘烩菜。可将芹菜或黄瓜切成小块放入酱汁中；若用芹菜，须先煮过。

时间。--制作肉汁需1小时。

平均成本，不含冷火鸡，4便士。

时令十二月至二月。

火鸡--这是鸡形目鸟类之一，其主要属为雉、火鸡、孔雀、鸨、松鸡和雷鸟。它们大多生活在地上，用脚刨土，以种子和谷物为食，这些食物在消化前先在它们的嗉囊中浸软。它们通常以家族为单位群居，由一只雄性和数只雌性组成。火鸡特别喜欢荨麻的种子，而毛地黄的种子会使它们中毒。普通火鸡原产于北美，在亨利八世统治时期传入英格兰。根据图瑟的《优良耕作五百要点》，约在1585年它开始成为我们乡村圣诞宴席上的一道菜：--

> “牛肉、羊肉和猪肉，切碎的上好馅饼，猪、小牛肉、鹅和阉鸡，以及精心烹制的火鸡；奶酪、苹果和坚果，欢快的颂歌入耳，正如当时乡间所视为的美味佳肴。”

火鸡是最难饲养的家禽之一，其肉备受推崇。

火鸡的处理。--火鸡之间，

极其凶猛，而在其他动物面前它们通常既软弱又怯懦。家鸡常常使它们保持距离，而它们很少攻击家鸡，除非结成群，此时家鸡与其说是被它们的勇猛击败，不如说是被它们的重量压垮。雌性的性情一般比雄性温和得多。当她带领幼雏觅食时，尽管是如此巨大而看似强大的鸟，她对任何可能袭击幼雏的猛禽却几乎不提供保护。她只是警告幼雏有危险，而不出面保护它们；然而她对幼雏极为慈爱。

哈希火鸡。

989. 配料。- 冷烤火鸡的剩余部分，洋葱1个，胡椒和盐适量，水1品脱略多，胡萝卜1根，芜菁1个，肉豆蔻衣1片，芳香香草1束，蘑菇番茄酱1汤匙，波特酒1汤匙，黄油与面粉调成的增稠料。

做法。--将火鸡切成整齐的块；最好的部分留作烩肉，较差的部分和碎料放入炖锅，加入切片洋葱、胡椒和盐、一根胡萝卜、芜菁、肉豆蔻、香草，并按上述比例加水；将这些煨一小时，然后滤出肉汁，用黄油和面粉勾芡，用番茄酱和波特酒调味，放入火鸡块加热透；如果还剩有填料，也一并放入，因为它能大大改善肉汁的风味。煮沸后即可上桌，并用烤面包丁装饰菜肴。

时间。--制作肉汁需1小时。

时令十二月至二月。

猎捕火鸡--从前在加拿大，猎捕火鸡是当地原住民的主要消遣之一。当他们发现鸟群的栖息地时--通常靠近荨麻田或任何谷物丰盛之处--他们会派一只训练有素的狗进入鸟群中间。火鸡一发现敌人便全速逃跑，速度之快把狗远远甩在后面。然而狗会紧随其后，而它们无法长时间保持这种速度，最终被迫躲进树中。它们筋疲力尽地停在那里，直到猎人们走近，用长竿把它们一只接一只地打下来。

烤火鸡。

990. 配料--火鸡；馅料第417号。

挑选与捆扎。--挑选雄火鸡时，要看其距短、腿黑，这样的火鸡是年轻的；如果距长，腿色浅且粗糙，那就是老的。如果禽鸟宰杀已久，眼睛会显得凹陷，脚非常干燥；但如果是新鲜的，情况则相反。中等大小、肉厚的火鸡被许多人认为优于体型巨大的火鸡，因为一般来说，它们要嫩得多。它们绝不应在宰杀当天就烹制；在寒冷的天气里，应至少挂8天；如果天气温和，4到5天就足够了。仔细拔去羽毛，用白纸燎去细毛

，并用布彻底擦拭；将其开膛，保留肝脏和胗，特别注意不要弄破胆囊，因为一旦胆汁触及之处，无论怎样清洗都无法去除其带来的苦味。将内部洗净，并用布彻底擦干；外部只需如前所述仔细擦拭即可。贴近背部切下脖子，但保留足够的嗉囊皮以便翻转过来；在膝盖下方不远处折断腿骨，从大腿中抽出筋腱，并将胸骨压平使其看起来饱满。准备好按第417号食谱制作的馅料；用它填满胸部，如果使用捆扎针，就将脖子缝到背部；如果手边没有针，用扦子也可以达到目的。将一根扦子穿过翅尖和大腿刺入身体，再从另一侧的翅尖和大腿穿出，尽可能将腿压在胸部和侧骨之间，将肝脏放在一侧翅尖下，胗放在另一侧翅尖下。将一根绳子横过禽鸟的背部，勾住扦子的尖端，在背部中央系紧，特别注意火鸡要捆扎得非常牢固。用针和线比用扦子更容易做到这一点。

[插图：烤火鸡。]

做法。--将一张涂了黄油的纸固定在禽鸟的胸部，放在明亮的火前，起初保持一定距离(之后再拉近)，在烹制的整个过程中不断浇淋汤汁。上桌前约1/4小时，取下纸张，在火鸡上轻轻撒上面粉，在浇淋勺中放一块黄油；待黄油融化后，用它浇淋禽鸟。当火鸡呈漂亮的棕色并起泡良好时，配上满满一碗优质棕色肉汁和一碗面包酱汁上桌。油炸

香肠是烤火鸡受人喜爱的搭配；它们既能做成漂亮的装饰，又能大大增添风味。若手边没有香肠，应在盘边放几个调味肉丸作为装饰。火鸡也可填入香肠肉馅；许多人非常推崇用栗子调味肉馅配以同样的酱汁，作为这道备受喜爱的菜肴的佐配。--见彩色图版A1。

时间。- 小火鸡，1-1/2小时；中等大小的火鸡，约10磅，2小时；大火鸡，2-1/2小时或更长。

平均费用，从10先令到12先令，但圣诞节期间因需求量大而昂贵。

充足。--供7至8人食用之中等大小火鸡一只。

时令十二月至二月。

英国火鸡。--这些火鸡在萨福克、诺福克及其他几个郡大量饲养，过去常被成群驱赶数百只到伦敦市场；然而，如今交通方式的改进使它们可以通过铁路运送。驱赶者过去用系在长棍末端的一小块红布来管理它们，非常得心应手，因为这种鸟对那种颜色有反感，这有效地起到了鞭子的作用。这个国家有三种火鸡--黑色、白色和斑点色或铜色。黑色最接近原始品种，被认为是最好的。其肉色白而嫩，细腻、滋补，风味极佳；然而，随着年龄增长会大大退化，那时除了炖之外几乎别无他用。

烤小火鸡

991. 配料--小火鸡；黄油。

挑选与捆扎。- 挑选一只肥美的禽鸟，按以下方式捆扎：- 仔细拔毛、开膛、燎毛之后，剥去颈部的皮，将头固定在翅下；在第一关节处将腿弯折，使脚紧贴大腿，如同捆扎丘鹬那样，且不要填馅。

做法。- 将其置于旺火前，不断浇淋油脂，起初在胸部盖一张纸，以防上色过深。上桌前约10分钟，轻轻撒上一层面粉，并充分浇淋；待其表面起泡美观时，立即端上桌，盘中放少许肉汁，另备一些盛于汤碗中。若手边有水田芥，可在火鸡周围放几枝作为装饰，也可在其上覆以猪油片。

时间。--约1小时。平均成本，每个7先令至8先令。

足量供6或7人食用。

时令。- 六月至十月为盛产期。

火鸡的未来。--人类的智慧使几乎每一种材料都服务于装饰或实用的目的，火鸡的羽毛被发现不止一种用途。美洲印第安人将其制成优雅的衣物，并将内侧羽轴拧成结实的双股线，与大麻或桑树的内皮一起，像编席一样编织。这种织物外观非常华丽而有光泽，细如丝绸长绒。路易斯安那的土著过去用尾羽制作扇子；四根尾羽合在一起以前是

被法国人制作成阳伞。

不剖开火鸡或家禽去骨法

(阿克顿小姐的食谱。)

992. 家禽去毛并燎净后，用干净布内外擦拭，但不要水洗。切下头，沿两腿第一关节周围切开皮肤，将腿从禽身上扯下，以抽出粗筋。先从脊骨下部剔起肉，必要时也从胸骨末端稍剔一些；持刀逐步剔向大腿骨窝；用刀尖将关节从骨窝中分离，用手指牢牢捏住骨端，将肉从骨上干净地切下直至下一关节，小心用刀尖绕过该关节，待各处皮肤都已从骨上松开，再绕下一根骨切开，刀锋紧贴骨面，直至整条腿剔完。以同样方法去除另一条腿的骨；然后从背骨和胸骨上剔离足够的肉，以便够到翅膀的上关节；照处理腿的方法处理翅膀，但尤须小心不要刺破第二关节的皮：通常翅尖不去骨，以便装盘时更容易使家禽恢复自然形态。此时叉骨和颈骨可轻易切去，背骨和侧骨可整块取出而不必分割，胸骨小心与肉分离(随着操作进行，须将肉从骨上翻回禽身，直至完全里外翻转)。剩下的一根骨去除后，将翅膀和腿拉回原位，并

将禽类翻至正面朝外。

993. 火鸡的剔骨方法完全相同；但由于需要很大比例的馅料才能将其完全填满，有时会将腿肉和翅膀拉入体腔，以减少馅料的用量。如果捆扎和缝合得非常牢固，这种禽类在剔骨并填馅后，既可以煮，也可以用浓郁的肉汁炖，还可以烤；但必须极其轻柔地冷却，否则可能会破裂。

火鸡或家禽去骨的另一种方法。(阿克顿小姐的食谱。)

994. 沿背部中央切开皮肤，用利刀尖小心地将两侧的肉挑起，直至到达翅膀和腿的骨窝处。在稍有练习之前，或许最好先将这些关节去骨再继续操作；但一旦它们与躯体分离，整个躯体便可轻易地从肉中分离并完整取出：届时只需去除颈骨和许愿骨。如此处理好的禽体可以恢复原形，方法是用肉馅填充腿和翅膀，用两三只鸡的肝脏填充躯体，其间交替铺上去了皮的半煮牛舌、上等香肠肉或小牛肉馅，或最上等的培根薄片，或其他任何风味良好的配料，使禽肉在切分时呈现大理石花纹；然后照常缝合并捆扎；或者可将腿和翅膀拉入体内，先将禽体在桌上压平，再覆以香肠肉及我们所称的各种其他配料，放置得使其各部分厚度均匀。

然后紧紧卷起，用宽扁带牢牢捆扎，裹上一块薄布丁布，两端扎紧，按如下方法烹制：将其放入焖锅、炖锅或内部光亮的厚铁锅中，锅的大小尽可能与禽体相称；加入所有鸡骨、一束香草、两根胡萝卜、两片月桂叶、一大片肉豆蔻衣、二十四粒白胡椒，以及手边任何未烹制的小牛肉边角料或骨头；用优质小牛肉汤浸没全部，必要时加盐，以极小的火炖一小时一刻钟至一小时半；让其在炖煮的汤汁中冷却；取出后，将肉汁熬煮浓缩至果冻状并过滤；待其冷却，撇去油脂，切成大骰子块或粗块，摆放在禽体周围，冷食上桌。若恢复原形而非卷制，则须轻炖一小时，然后可趁热上桌，覆以蘑菇酱或任何其他合意的优质酱汁；或留至次日，配以果冻装饰上桌，果冻应坚实、清澈且风味浓郁：将牛犊蹄熬煮浓缩的汤汁加入肉汤中，可使其达到必要的稠度。

将家禽去骨，用于炖鸡、咖喱和馅饼。

995. 首先将它们完全切成关节块，然后去骨，从腿和翅膀开始，在最大骨头的头部下刀；用手指按住这块骨头，按照上述食谱中的指示操作刀具。禽类其余部分很容易处理，无需额外说明。

烹制麦穗鸟。

996. 配料--麦穗鸟；新鲜黄油。

做法。--将禽鸟拔毛、去内脏并清洗干净后，像捆扎云雀一样捆扎好，置于旺火上，用新鲜黄油充分浇淋。烤熟后(约需20分钟)，盛在炸面包屑上，用柠檬片装饰盘中。

时间。--20分钟。

时令七月至十月。

麦穗鸟--麦穗鸟是英格兰的年度访客：约在三月中旬到来，九月离去。雌鸟比雄鸟早约两周到达，并持续到来至五月中旬。其当令期为七月至十月，在南唐斯、伊斯特本、布莱顿附近及苏塞克斯其他地区被大量捕获。它们通过陷阱和网捕获，许多被当地居民就地食用。较大的被送往伦敦并装罐腌制，在那里被许多人视为与欧洲大陆的圃鹀同样珍贵。彭南特先生将伊斯特本附近丘陵上麦穗鸟繁多的原因归结为一种蝇类的存在，这种蝇是其最喜爱的食物，并以邻近山丘上的野百里香为食。

[插图：豚鼠。]

997. 豚鼠。--这种与兔子同为笼中常见伴侣的动物，虽然原产于巴西，但在英格兰和其他欧洲国家繁殖顺利。若不是它们遭受猫和众多其他敌人的残酷侵害，且雄性有吞食自己后代的习性，它们的

数量很快就会变得铺天盖地。然而据说老鼠会小心避开它们；因此兔子爱好者常饲养豚鼠，以保护其幼兔免受这些麻烦的害兽侵扰。兔笼的底层被豚鼠视为极佳的住所：在这里，它可以自由跑动，吞食其更受青睐的同伴的剩余食物。本土博物学家断言，豚鼠两个月大即可繁殖，每胎四至十二只不等。其毛色多样--白色、浅黄褐色和黑色，以及三色混合形成的玳瑁色，后者是更受普遍赞赏的色调。偶尔，白色的豚鼠有红色的眼睛，如同雪貂和白兔的眼睛。其肉虽可食用，但绝对不适合作为食物；然而我们推测，曾有一些急于推进科学事业的热心者，或一些寻求新口腹之乐的古怪美食家品尝过它们。除非它们能阻止老鼠侵入兔笼，否则它们既无害也无用。动物后躯通常的装饰物它们是没有的；若非这一事实以及它们颜色的差异，莎士比亚式的说法“没有尾巴的老鼠”倒非常适合用来称呼它们。

[插图：小天鹅]

998. 小天鹅--小天鹅，即幼天鹅，从前

备受推崇；但它已"从高位跌落"，如今很少出现在餐桌上。我们不能确定它是否仍在诺里奇为该地的市政机构育肥。在那里河上有产业的人，会捉住幼鸟，送到受雇于

市政机构的某个人那里去喂养；为此项劳作，他获得报酬，或过去惯常获得约每只鸟半基尼的报酬。幼天鹅主要作为未来优雅与优美的禽鸟而受到赞赏；当它长到足以点缀水面的年龄时，

然后

所有人都钦佩她，当她与

拱形的脖颈，

她洁白的双翼披覆着，骄傲地排列

她的身姿伴着桨足。

家禽切割。

烤鸭

[插图：烤鸭。]

999. 没有哪道菜肴在切分时比野味和家禽更需要知识和技巧；因为必须熟知禽鸟和动物的解剖结构，才能将刀放在恰如其分的位置。一只老韧的禽和一只老鹅是对切肉者能力和脾气的严峻考验，事实上，有时也是对切肉者邻座者好心情的考验；因为盘子突然一歪，可能导致大量肉汁洒落在主人左右两侧支持者的膝上。我们将努力帮助那些不熟悉“切肉这门优雅艺术”的人，以及那些仅略知一二的人，方法是简单描述应遵循的规则，并参照每道菜清晰标注的插图，这将进一步帮助带来

启发初学者。如果这只鸟是一只小鸭，可以像家禽一样切肉，即按照第1000号所述，先取下两侧的腿和翅膀；但在鸭子非常小的情况下，最好不要将腿与翅膀分开，这样它们就不会成为单份太大的部分。处理完腿和翅膀后，鸭子的其余部分也以与家禽相同的方式切肉；不会遇到太多困难，因为小鸭很嫩，关节很容易通过轻轻用力折断或被刀穿透。如果鸭子是一只大鸟，更好的做法是像鹅一样切肉，即按照从1到2标记的线条方向从胸部切下肉片，从靠近翅膀处开始切肉，然后从那里向上朝胸骨推进。如果需要比从胸部两侧能获得的更多，那么必须处理腿和翅膀，方式与切肉家禽所述相同。这里可以指出，由于鸭子的腿比家禽的腿位置更靠后，这种位置导致鸟的摇摆运动，所以大腿骨会比鸡更靠近脊骨：这是唯一值得提及的差异。切肉者应询问每位客人是否愿意来一份填料；为了取到填料，应在胸部下方切开，如从3到4的线条所示，在称为“围裙”的部位，并插入勺子。（如食谱所述，当供应两只鸭子时，一只带填料，另一只不带填料，是一个极好的方案。）至于鸭子的精华部分，有人说“

飞禽的翅膀和游禽的腿"分别是最佳部位。有些人喜欢鸭掌；在捆扎时，绝不应将其切除。此处展示了腿、翅膀和颈骨；因此很容易看出切下时应有的形状。

[插图：鸭的腿、翅和颈骨。]

煮鸡

[插图：煮禽肉]

[插图：家禽的腿、翅膀和颈骨。]

1000. 这不会被认为是家禽类中很难切肉的成员，除非碰巧一只非常老的农家院禽，已无产蛋之用，因某种不幸的差错被当作“肥嫩小鸡”送进厨房。然而，技巧、少许力气，加上好脾气，也能克服这一困难。将叉牢牢固定在胸部，让刀沿1至2所示线迅速切过；然后从该线向下切至图3；会发现翅可轻易取下。翅的形状应如附图。将叉放在腿内侧，轻轻将腿从禽身推开；这样找到关节后，切肉者便可轻易切开，腿即可上桌。腿取下后，形状应如附图木刻所示。两侧腿和翅取下后，切肉者应沿4至5线方向用刀切过肉：这样刀便可滑入

快乐骨下方，将其提起并向后压，便会立即脱落。颈骨--或称颈骨--是接下来要考虑的：它们位于快乐骨两侧，紧靠翅上部下方；为将其从禽上取下，也须用刀在其宽端抬起，并从禽身向胸骨方向转，直到如图所示较短的那段骨断开。现在只剩胸部及肋骨。胸部可轻易从肋骨上分离，切开肋骨即可，阻力不大。现在取下侧骨；为此，应将背的下端转向切肉者对面，切肉者应将刀尖刺入背骨顶部近中央处，向下朝背端完全切穿骨头。若此时将刀转向相反方向，关节便易与椎骨分离。背骨现在朝上，应将叉牢牢压在其上，同时用刀将禽的下小端朝叉抬起，这样背便会在中部脱臼。翅、胸和快乐骨被视为禽的精华部分，通常奉给席上女士；除非万不得已，不应给她们腿。拜伦曾举一理由说明他为何不喜欢与女士共餐：她们总是吃鸡翅，而他自己更爱吃翅。我们听说一位先生，本可得到翅，却宣称偏爱腿，说他被迫吃腿太久，终于比更受珍视的

部位。如果禽体像阉鸡一样非常大，可以像切火鸡胸肉一样从其胸部切片。

烤禽。

[插图：烤禽。]

1001. 一般来说，不必像前几段所述那样把禽完全切开，除非确有一大家人聚在一起，有许多“小嘴”要填，或其他类似情况。烤禽的切肉法与第1000号煮禽相同；即沿1至2线切开，然后在腿与翅之间绕腿切开。“煮禽”标题下版画所示的标线和分离部分，使我们无需再冗长描述操作。可补充说，肝被视为美味，应分开，每翅配半份。若禽被传递，应给每位客人一份，除非席上有人不喜欢。

烤鹅。

[插图：烤鹅。]

[插图：鹅的腿、翅和颈骨。]

1002. 说这道菜对没有经验的切肉者预示着极大的幸福，是不公平的，尤其是如果有许多客人要招待，而胸部的切片不足以满足众多健康食欲的渴望和需求，

可能是由米迦勒节和圣诞节流行的各种运动产生的。然而，这项任务的开始一点也不困难。应从胸部沿从2到3的线条方向切出均匀的薄片，不要太厚或太薄；切下第一片后，应使用刀在称为围裙的部位开一个洞，绕着线条转动，如数字1、1、1所示：这里就是填料所在之处，除非发现某位客人不喜欢，否则应在每个盘子上盛一些。如果切肉者操作巧妙，他将能够从胸部切下非常多上好的薄片，如果他靠近翅膀下方开始并向上朝胸骨脊切肉，则更是如此。切完胸部能取下的尽可能多的薄片后，应切下翅膀；此处采用与切肉煮家禽所述相同的过程，只是很可能需要更灵巧和更大的力气：腿从鹅身上分离后，其形状应如随附版画所示。取下腿时，也许有必要将鹅侧转，然后压下腿的小端，刀应从上方穿过其下方一直切到关节；现在用叉子将腿转回，刀必须切穿关节，使大腿骨从其臼窝中松开。许愿骨在鹅身上并不像预期的那样大，其分离方式与家禽相同——将刀穿过其下方，并朝颈部向后压。颈骨，我们给出了图示，通过与此类家禽相同的过程分离；这只鸟的所有其他部分也是如此。鹅的胸部是部分

最受推崇；然而，各部分皆佳，且饱含多汁风味。

鸽子。

[插图：鸽子。]

1003. 切鸽子采用一种非常直接的方法：刀沿着图中所示从1到2的线路方向迅速切下，完全穿透禽体，将其切成两个完全相等且相似的部分。如果需要将其分成三份，则应在两侧各切下一只小翅膀连同腿，这样可招待两位客人；如此一来，胸部会留下足够的肉送给第三位客人。

兔子。

[插图：煮兔肉]

1004. 切煮兔肉时，应沿脊骨两侧下刀，贯穿整只兔子的长度，如虚线3至4所示：如此兔肉便分为三部分。然后将背部沿1至2线方向分成两等份；接着取下腿部，如5至6线所示，再取下肩部，如7至8线所示。我们认为这是切兔肉的最佳方案，尽管另有一些切法为某些人所偏好。

[插图：烤兔肉]

烤兔的捆扎方式与准备煮的兔略有不同；但切肉方法几乎相似，从

图中可以看出。背部应尽可能多地分成若干块，然后腿和肩可以像煮兔那样卸下。

烤火鸡。

[插图：烤火鸡。]

1005. 火鸡无论烤或煮，都是上等佳肴。对于本帝国的中产阶级而言，圣诞正餐若没有火鸡，简直不成其为圣诞正餐；我们几乎想象不出还有什么比这更令人艳羡的场景：在这个专属于美食与慷慨慈善的时令，一位受人尊敬的、体态丰满的家长亲自切自己那只肥美的火鸡，而且切得一手好刀法。唯一的技巧，正如切鹅肉一样，在于从胸部尽可能切出更多精美的薄片；所有人都必定注意到，一位好刀手能切出供许多人享用的肉片，而一位拙劣的刀手所能分到的份数相比之下寥寥无几，二者差距极大。正如我们在切鸭肉和鹅肉时所述，切肉者应从靠近翅膀处2至3的位置开始下刀，然后向上朝胸骨脊推进：这并非通常的切法，但实践表明这是最佳方案。胸部是火鸡身上唯一被视为精美的部位，腿部极少在餐桌上切下食用：它们通常被送到厨房，在那里按此处标记的方式取下，只以某种似乎在单身汉晚餐桌上具有特殊吸引力的形式出现--我们指的是辣烤：以这种方式上桌，它们尤其受人喜爱和赏识。

煮火鸡的切法与烤火鸡相同。

[Illustration]

第二十二章。

关于野味的总体观察

1006. 英格兰普通法有一条格言：凡无人能主张任何财产权的物品，依国王或女王之特权，归其所有。据此，那些被称为猎物的野生动物，在我们的法律中被称为国王或女王陛下之物，因此当然可由君主授予他人；consequently，他人可规定在某一辖区或领地内拥有同样的权利。由此产生了庄园领主或其他人在各自特权范围内对猎物的权利；为保护这些动物种类，狩猎法应运而生，至今仍然有效。有无数议会法案对非法猎杀猎物者处以罚金，其中一些非常严厉；但不能说它们达到了目的，也不能指望它们永远能达到目的，因为有许多富有之人除了购买之外别无他法获取猎物，而他们又非要得到不可。这些人必然助长偷猎，而偷猎在很大程度上必然使所有狩猎法对乡村人口所预期的效果归于无效。

1007. 然而，这些法律的目的并不完全限于约束非法狩猎者。即使是合格或有特权的人也不得在所有时令猎取野味。白天允许狩猎的时间是从

从日出到日落後一小时；某些物种的捕杀时间亦受特定时令限制。例如，鸨鸟的狩猎时令为12月1日至3月1日；松鸡或红松鸡为8月12日至12月10日；黑琴鸡或黑猎禽为8月20日至12月20日；山鹑为9月1日至2月12日；雉鸡为10月1日至2月1日；赤颈鸭、野鸭、野鹅、野禽除六月、七月、八月和九月外任何时间皆可。野兔在乔治三世第十年议会法案规定的某些限制下，一年中任何时间皆可捕杀。

1008. 追獵四足獵物的運動或消遣稱為狩獵，至今仍在田野和森林中以槍和靈緹進行。相反，鳥類不被狩獵，而是在空中射擊，或用網及其他裝置捕捉，這稱為捕鳥；或者被猛禽追逐捕獲，這稱為鷹獵，這種運動在英格蘭如今幾乎完全廢棄，儘管在某些地方顯示出復興的跡象。

1009. 在追逐鹿、野猪和野兔等四足野兽--即通常所称的狩猎--方面，人类自最古老的年代起便已从事。在农业技艺尚未有任何发展之前，这是获取人类食物最粗陋、最显而易见的方式。然而，这是一项既需要技艺与巧思、又需要某种无畏性格并结合相当体力耐力的职业。没有这些，成就便不会很大；但即便如此，这一行当通常伴随着粗野而躁动的习性；而当与这些习性相结合时，便构成了所谓的人类野蛮状态。至于文化

推进，随着土地相应地专门用于耕作或饲养更温顺或更家养的动物，猎人的活动范围也相应受到限制；因此，当一个国家达到高度开化状态时，狩猎几乎只不过是有钱人的娱乐。然而，对于毛皮动物而言，情况有所不同；因为它们继续以文明最宝贵的商业材料之一满足其需求。

1010. 构成最古老时代吟游诗歌的主题，要么与狩猎的猎物有关，要么与战场的危险有关。甚至神圣的经卷也把我们引向宁录，即第一位在主面前英勇的猎户，并告诉我们以实玛利在阿拉伯的荒野中成为了一名娴熟的弓箭手；而大卫在年少时便不惧与狮子或熊搏斗。希腊神话中充满了狩猎的功业。赫拉克勒斯制服了涅墨亚的狮子、厄律曼托斯的野猪和勒拿的九头蛇；狄安娜降临大地，追逐雄鹿；而阿斯克勒庇俄斯、涅斯托尔、忒修斯、尤利西斯和阿喀琉斯都是狩猎的追随者。亚里士多德虽为智者，却建议年轻人及早从事狩猎；柏拉图则在其中发现了某种神圣之处。贺拉斯将其推崇为通往荣耀之路的预备锻炼，而荷马笔下的数位英雄都是其热忱的崇拜者。罗马人沿袭了希腊人的狩猎习俗，而在尤利乌斯·凯撒入侵其海岸之前，古代不列颠人本就是猎手。

1011. 然而，尽管古代不列颠人从事狩猎，他们并未仅仅局限于这一追求。他们饲养牲畜、耕种土地，并在某种程度上体现了田园和

农业生活的萌芽状态；但在每一次社会变革中，田间运动都保持了其地位。在丹麦人被驱逐后，以及在撒克逊君主制短暂恢复期间，这些活动仍然延续：即使是忏悔者爱德华，他不参与任何其他世俗娱乐，据马姆斯伯里的威廉说，他最大的乐趣是"跟随一群迅捷的猎犬追逐猎物，并用声音为它们加油。"

1012. 爱德华也并非唯一喜爱狩猎之乐的英国君主。诺曼人威廉及其继位的两个儿子都酷爱此项运动，并大大限制了臣民猎取猎物的自由。在皇家森林中狩猎的特权仅限于国王及其宠臣；而为了使这些绿荫幽深的退隐之地更为广阔，整座整座的村庄被清空人口，礼拜场所被夷为平地，一切可能提供足够广阔空间、以符合王室心意供猎物栖息的手段都被采用。约翰王同样特别钟爱野外运动；而爱德华三世对此项活动如此痴迷，以至于即使在他远征法国期间，也带上了六十对猎鹿犬和同样多的猎兔犬，每日不是以狩猎为乐便是以放鹰为乐。尽管詹姆斯一世自诩为智慧堪比苏格兰所罗门的明君，他却极为沉迷于狩猎、放鹰和射击的娱乐。是的，甚至有人断言，他的宝贵时间被分配于狩猎、酒杯和书桌之间：晴天用于第一项，沉闷之时用于第二项，阴云之日用于第三项。自他那个时代至今，野外运动一直保持着其

声誉卓著，不仅因其促进健康，更因其有助于塑造那种刚毅品格--这种品格在很大程度上构成了不列颠土壤之子的气质。它在这方面大有裨益，这一点毋庸置疑。已故的格拉夫顿公爵有一次狩猎时被抛入沟中。一位同样参与追逐的年轻助理牧师喊道：“别动，大人!”随即从他身上跃过，继续追猎。这种表面上的冷漠或许会令公爵恼怒；但事实并非如此。当随从将他扶起时，他说：“那个人将获得我手中第一个空缺的优厚圣职；倘若他停下来对我表示同情，我绝不会给他任何东西。”这便是公爵的刚毅情怀，他乐于见到在狩猎中展现出与他本人同样炽热的精神，而鄙夷那种故作悲伤的卑劣。

1013. 狩猎在许多情况下已被推向过度，这是众所周知的，而匈牙利摄政埃斯特哈齐亲王在与法国签订和约时所举行的狩猎，堪称有记载以来最不寻常的一次。在那次狩猎中，共猎杀了一百六十只鹿、一百头野猪、三百只野兔和八十只狐狸：这是一天的成果。然而，尽管这场屠杀看起来如此巨大，却远不及同时代那不勒斯国王在一次狩猎远征中所猎杀的数量。那位君主拥有更广阔的土地可供支配，也有更长的时间来施展他的才能；因此，他的狩猎--如果可以这样称呼的话--相应地更为可观。这次狩猎是在他前往奥地利维也纳的旅途中，在奥地利、波希米亚和摩拉维亚进行的；其间他猎杀了五头熊、一千八百二十头野猪、一千九百五十只鹿、一千一百四十五只母鹿、一千六百二十五只狍子、一万一千一百二十一

兔子、13只狼、17只獾、16,354只野兔和354只狐狸。在鸟类方面，同一次远征中，他猎杀了15,350只雉鸡和12,335只鹧鸪。如此数量的杀戮很难称之为运动；它更像战场上的无差别屠杀，在那里，文明战争的科学器械被用来对付手无寸铁的野蛮人。

1014. 鹿和野兔可被视为如今在不列颠仅为食用而猎取的唯一四足动物；即便如此，追猎它们的热情也已不如往昔。然而，世界上没有任何国家像大不列颠这样将骑马狩猎运动开展到如此程度，也没有任何地方对狩猎之乐理解得如此透彻、遵循如此纯粹科学的原则。在“田野间的一切走兽”中，狐狸如今被认为能提供最佳的狩猎乐趣。就此而言，它远胜于雄鹿；因为真正的猎手只有在像追猎其他用猎犬追逐的猎物那样去寻找并发现鹿时，才能享受那种追逐。若以这种方式发现一头离群的、未被逐出的斑鹿，往往能获得极大的乐趣；但这在不列颠如今已难得一遇。至于猎兔，在本岛及姊妹岛许多地方颇为盛行；但真正的猎狐者认为，这只适合妇女和老人从事。然而，尽管它不如猎狐危险和刺激，对于那些不愿承受猎狐所需剧烈骑行的人来说，仍具有极大的魅力。

1015. 捕鸟或杀鸟的技艺被称为“fowling”，要么被地位或财产显赫的人作为消遣而实践，要么被使用网和其他器具的人作为生计而实践。当作为消遣实践时，它主要

在于用一种称为“鸟枪”的轻型火器射杀它们，而狩猎法保障了从事此项运动者的权利。捕获鸟类的其他手段包括模仿它们的叫声，或用其他伎俩将它们引入被网、粘鸟胶或其他方式困住的地方。若要大量捕获鸟类，最常用的手段是哨笛或诱叫；这在九月和十月间进行。我们在此简要描述此项狩猎中所采用的操作方法。通常选择一片稀疏的树林，在一棵与其他树木稍有距离的树下搭建一间小屋，树上只保留放置粘鸟胶所必需的枝条，并在其上涂满粘鸟胶。小屋周围布置若干条小径，设有扭曲的栖木，同样涂上粘鸟胶。一切准备就绪后，捕鸟人便置身小屋之中，在日出和日落时分模仿小鸟呼唤同伴前来相助的叫声。假设模仿的是猫头鹰的叫声，各种鸟类便会立刻聚集到它们共同敌人的叫声处，随即不断可见它们坠落地面，翅膀因触到粘鸟胶而失去作用。那些已陷入困境的鸟的叫声又会引来其他鸟，如此在短时间内便可捕获大量鸟类。若要捕获猫头鹰本身，则只能在夜间通过模仿老鼠的吱吱声来进行。云雀、其他鸟类以及水禽有时也用网捕获；但要充分描述其方法，此处篇幅过于有限。

1016. 羽毛猎物自古以来就有

满足了人类的口腹之欲。除了猛禽及其他某些种类外，摩西允许他的子民食用鸟类；埃及人将他们最精美的鸟类献给祭司。古希腊人以烤小鸟开始宴席；在罗马人中，羽禽野味作为第二道菜上桌。事实上，“帝国之城”的几位古代美食家如此酷爱野味，以至于因食用火烈鸟和雉鸡而倾家荡产。索耶先生说：“一些现代民族，其中包括法国人，从前食用苍鹭、鹤、乌鸦、鹳、天鹅、鸬鹚和麻鹬。前三种尤受推崇；查理七世的厨师莱利旺教我们如何烹制这些瘦而韧的鸟类。贝隆说，尽管麻鹬在不习惯其味道时令人反感，然而它仍是法国人的美味佳肴之一。这位作者还断言，隼或秃鹫，无论烤或煮，都是极佳的食材；倘若其中一只在追逐猎物时碰巧撞死，猎鹰人便会立刻将其烹制。勒博将苍鹭称为王室佳肴。”

1017. 苍鹭为鹰所猎，而放鹰狩猎这项运动通常被列为只能在乡间进行的娱乐之首。它之所以获得这种优先地位，大概是因为不仅在大不列颠，而且在欧洲大陆，贵族们都普遍从事这项消遣。从前，地位显赫的人很少不带狗和鹰出现在公众场合：他们从一国旅行到另一国时随身携带后者，有时甚至带它们上战场，被俘时也不肯交出它们，甚至为了保全自己的

自由也不愿舍弃。这类鸟被视为贵族的标志，对一个有身份的人来说，再没有比交出他的鹰更不光彩的行为了。我们已经提到过我们的爱德华三世对狩猎的癖好，我们也可以提到他同样热衷于放鹰狩猎。据傅华萨记载，这位君主入侵法国时，带了三名骑马的驯鹰人，负责照管他的鹰，每天随他王室的兴致所向，他或者去打猎，或者到河边去放鹰狩猎。对于伟大而有权势的人来说，把追逐猎物当作一项运动是可以允许的，但对于那些必须汗流满面才得糊口的人来说，则应受到谴责。在伯顿的《忧郁的解剖》中，我们读到佛罗伦萨人波焦讲述的一个诙谐故事，他谴责这类人身上的这种愚蠢行为。故事是这样的。米兰有一位医治疯人的医生，他家里有一个水池，他把病人关在里面，有的水没到膝盖，有的没到腰，有的没到下巴，*pro modo insaniae*，视其病情轻重而定。其中一个碰巧已经痊愈的病人站在门口，看见一位翩翩公子骑马经过，拳上架着鹰，装备精良，身后跟着他的猎犬，便想知道这一切准备是作什么用的。那人回答说，是用来捕杀某些鸟的。病人又问，他一年所捕杀的鸟能值多少钱?他回答说，五克朗或十克朗；当病人进一步追问他的狗、马和鹰花了他多少钱时，他告诉他是四百克朗。于是病人叫他走开，若他爱惜自己的性命和福祉的话；“因为要是我们的主人来发现你在这里，他会把你放进池子里，和那些疯子一起，水没到下巴。”以此谴责那些把精力耗费在这些无聊运动上、以致 neglect

他们的业务和必要事务。

1018. 社会进步的必然结果，至少是限制、如果不是完全压制我们在此所论述的这类运动，乡间生活的许多浪漫色彩已经消逝。放鹰狩猎尤其如此，它起源于大约四世纪中叶，尽管近来有人尝试复兴放鹰狩猎这门“文雅技艺”，并取得了相当的成功。据我们所知，生活在那个时代的尤利乌斯·菲尔米库斯是第一位谈到驯鹰人以及教一种鸟飞翔追逐并捕捉其他鸟的技艺的拉丁作家。然而，这些从业者的职业如今几乎已经绝迹。人类在文明发展中的目标以新的、更高尚的努力为特征，野外运动在很大程度上已被其他锻炼所取代，这些锻炼也许不那么有益健康、令人振奋，但无疑更为优雅、更富智性、更能陶冶人性。

[Illustration]

食谱。

第二十三章。

烤黑琴鸡。

1019. 配料--黑琴鸡、黄油、吐司。[插图：烤黑琴鸡。]

做法。--将这些禽鸟悬挂数日，否则肉质会老韧。

若不妥善保存，则无味。拔毛并取出内脏，用湿布擦拭内外，因为水洗会破坏风味。切下头，像烤禽一样捆扎，切去脚趾，烫洗并剥去脚上的皮。像版画中所示那样带头捆扎，仍为许多厨师所采用，但现在认为前一种方法最好。将它们放在旺火上，用黄油充分浇淋，上桌时下面垫一块烤面包片，配以优质的肉汁和面包酱汁。捆扎之后，有些厨师用葡萄叶和培根片覆盖胸部，然后烤制。它们应以上述同样的方式、配以同样的佐料上桌，与简单烤制的禽类相同。

时间。- 45至50分钟。

平均成本，每对从5先令到6先令；但很少购买。

足量，--每盘2或3个。

时令从八月中旬到十二月底。

[插图：黑琴鸡。]

黑琴鸡、石楠鸡、红松鸡或石楠幼禽。--这种鸟有时重达四磅，雌鸟约两磅。目前它仅限于不列颠较北部的地区，耕作和不断扩展的人口共同将它驱入更为荒凉的地区，或许英格兰少数更为荒野、人迹罕至的地方除外。在汉普郡的新森林、德文郡的达特穆尔和塞奇穆尔，以及与后者毗邻的萨默塞特郡的山丘间，仍可找到它。在斯塔福德郡、北威尔士以及英格兰北部也可找到；

但在苏格兰高地的某些地方，它们却最为丰富。雄鸟与雌鸟几乎难以区分，直到它们长到约半大时，黑色的羽毛才开始出现，最初是在身体两侧和胸部。它们的食物由桦树和石南的嫩梢组成，除非山上的浆果成熟了，那时它们会急切甚至贪婪地从灌木上啄食越橘和蔓越莓。在挪威可以发现大量的这种鸟，其体型几乎可与火鸡匹敌。其中一些已经开始被进口到伦敦，在商店里出售；但它们肉的风味不及苏格兰的鸟。

野鸭肉丝

1020. 配料--冷烤野鸭的剩余部分，1品脱优质棕色肉汁，2汤匙面包屑，1杯波尔多红葡萄酒，盐、卡宴辣椒粉和混合香料适量；1汤匙柠檬汁或塞维利亚橙汁。

做法--将鸭子的剩余部分切成整齐的块，放入炖锅中，加入上述所有配料；让它们在火边逐渐变热，不时搅拌内容物；即将煮沸时，上桌，并用烤面包片装饰菜肴。

时间。--约1/4小时。

时令十一月至二月。

野鸭炖菜

1021. 配料--2只野鸭，4个红葱头，1品脱高汤编号

105,1杯波特酒，1盎司黄油，少许面粉，.....的汁
1/2个柠檬，辣椒粉和盐适量。

Mode。--前一天已宰杀处理好的鸭子即可用于此菜。将鸭切成块，保留腿、翅和胸肉备用；将边角料与红葱头和原汤放入炖锅，煨约1/2小时，滤出肉汁。将黄油放入炖锅，融化后撒入少许面粉，倒入用鸭骨熬成的肉汁；煮沸一次，再次过滤；加入葡萄酒、柠檬汁和辣椒粉；放入鸭块，让整锅逐渐热透，但不可让其煮沸，否则鸭肉会变硬。肉汁不应太稠，且应调味极重。挤入一个塞维利亚橙子的汁对此菜大有裨益。

时间--制作肉汁约需1/2小时；鸭子逐渐热透需1/4小时。

时令十一月至二月。

烤野鸭

1022. 配料--野鸭、面粉、黄油。

[插图：烤野鸭。]

做法--小心拔毛并取出内脏；将头紧贴颈部切下，留足够的皮翻转过来，不要切掉脚；有些人将每条腿在关节处扭一下，让爪子搁在胸部两侧；另一些人则如我们的插图所示捆扎。在旺火前烤鸟，刚放下时让它们保持5分钟不浇油

(这样可以保住肉汁)；之后大量浇淋黄油，上桌前几分钟轻轻撒上面粉；充分浇淋，将它们 nicely frothed、饱含肉汁地送上餐桌。如果烹制过度，鸟就会失去风味。上桌时在盘中配上好的肉汁，或第488号橙汁肉汁；并随它们一起送上切开的柠檬。为了去除野禽有时带有的鱼腥味，用加入了洋葱和少许盐的热水浇淋它们几分钟；然后移开锅，用黄油浇淋。--见彩色图版G1。

时间--若喜欢半生，20至25分钟；全熟，25至35分钟。

平均成本，每对4先令至5先令。

足量,--一盘菜用2份。

时令十一月至二月。

[插图：野鸭。]

野鸭。--野生公鸭的雄性被称为绿头鸭；幼鸟被称为flappers。试图找到一窝这种幼鸭的时间大约在七月，在某个小溪或河流最深、最僻静处的灯心草丛中，在那里，如果惊起老鸟，就可以确定它的幼雏就在不远处。一旦找到，flappers很容易被杀死，因为它们在翅膀长成之前就已达到完全体型。因此，这种运动更像是捕猎水鼠而非射鸟。当flappers展翅飞翔时，它们就获得了野鸭之名，大约在八月前往玉米田，在那里待到被

收割的人们。然后它们在傍晚相当早的时候就常去河边，给那些有耐心等待它们的人提供极好的运动。为了辨认野鸭，只需看爪子，爪子应该是黑色的。

肉末野味(冷肉烹饪)。

1023. 配料--冷野味的剩余部分，1个插着3颗丁香的洋葱，几颗整胡椒，一条柠檬皮，盐适量，黄油和面粉的增稠剂，1杯波特酒，1汤匙柠檬汁，1汤匙番茄酱，1品脱水或淡肉汤。

做法。--将剩余的冷野味切成块，保留最好的几块，将较差的几块和边角料与洋葱、胡椒、柠檬皮、盐以及水或淡原汤一起放入炖锅；将这些炖约一小时，滤出肉汁；用黄油和面粉使其变稠；加入葡萄酒、柠檬汁和番茄酱；放入野味块，在火边让它们逐渐热透；不要让它煮沸，否则野味会变硬。在即将微沸时，即可上桌，并在盘中用烤面包丁作点缀。

时间。--共计1-1/4小时。

时令八月至三月。

注--任何种类的野味都可以用上述食谱做成烩野味，风味可以通过添加调味醋、咖喱粉等来变化；但我们不推荐后几种配料，因为一盘野味确实应该有野味的风味；如果在肉汁中加入太多酱汁、香精等，它们会完全压倒并破坏这道菜应有的风味。

松鸡派。

1024. 配料--松鸡；卡宴辣椒粉、盐和胡椒适量；1磅牛臀排，1/2品脱调味好的肉汤，千层酥皮。

模式。--在馅饼盘底部铺上切成整齐小块的臀肉牛排，如果松鸡较大，就切成关节块；如果较小，可以整只放入馅饼中；用盐、卡宴辣椒和黑胡椒大量调味；倒入肉汤，盖上酥皮；在酥皮上刷蛋黄液，烘烤3/4至1小时。如果松鸡切成关节块，脊骨和边角料可与一个洋葱、少许雪利酒、一束香草和一片肉豆蔻衣一起炖煮制成肉汁：馅饼烤好后倒入。

时间。- 3/4 至 1 小时。

平均成本，不包括很少购买的松鸡，为1先令。
9d.

时令从8月12日至12月初。

烤松鸡。

[插图：烤松鸡。]

1025. 配料--松鸡、黄油、一片厚烤面包。

做法--让鸟尽可能久地悬挂；拔毛并取出内脏；内外擦拭，但不要清洗，像烤鸡一样不带头捆扎。许多人仍然继续将头放在翅膀下捆扎，但

前者现在被认为是最受认可的方法。将它们放在明亮旺火前；在整个烹饪过程中不断好好浇油，并将它们放在浸过烤盘滴油的黄油吐司上上桌，上面浇一点融化的黄油，或者配面包酱和肉汁。--见彩色图版L1。

时间。--1/2小时；若喜欢做得非常熟透，则35分钟。

平均价格，每对2先令至2先令6便士；但很少购买。

足量,--一盘菜用2份。

时令从8月12日至12月初。

[插图：红松鸡。]

松鸡。--这些鸟分为林松鸡、黑松鸡、红松鸡和白松鸡。林松鸡又被称为林公鸡或capercalzie，体型与火鸡相当，长约二英尺九英寸，重十二至十五磅。雌鸟比雄鸟小得多，羽毛颜色也与雄鸟大不相同。这种美丽的物种主要见于高峻的山区，在大不列颠非常罕见；但在俄罗斯、瑞典和其他北方国家的松林中却非常常见。它们在这些地方栖息，以松果和各种植物的果实为食，尤其是杜松果。黑松鸡又被称为黑猎禽或黑公鸡。它不比普通母鸡大，仅重约四磅。雌鸟比雄鸟小约三分之一，在颜色上也与雄鸟有相当大的差异。与前一种一样，它们主要见于高地处，在俄罗斯、

西伯利亚和其他北方国家很常见。它们也见于大不列颠北部地区，冬季以山地国家的各种浆果和果实为食，夏季则常下到低地，以谷物为食。红松鸡、gorcock或沼地公鸡重约十九盎司，雌鸟略轻。在英格兰北部各郡的野生石楠荒地上数量丰富，在威尔士和苏格兰高地也是如此。彭南特先生认为它是不列颠特有的，在西班牙、法国和意大利山区发现的只是同一鸟类的变种。白松鸡、白猎禽或ptarmigan，体型与红松鸡几乎相同，见于高峻地带，在最严酷的天气中也能生存。欧洲大多数北方国家都能见到它，甚至在格陵兰也有出现。在赫布里底群岛、奥克尼群岛和苏格兰高地也能找到；有时，虽然罕见，也见于诺森伯兰和坎伯兰的荒原。冬季它们成群飞行，对人类的身影如此不熟悉，以至于很容易被射杀，甚至被网捕。它们以山上的野生植物为食，这有时使它们的肉带有一种苦涩但并非不可口的风味。据布丰说，它颜色深，风味有些像野兔。

松鸡沙拉。

(索耶的食谱。)

1026. 配料--8个鸡蛋，黄油，新鲜沙拉，1或2只松鸡；用于酱汁：1茶匙切碎的青葱，1茶匙糖粉，1个蛋黄，1茶匙切碎的欧芹，

1/4盎司盐，4汤匙油，2汤匙辣椒醋，1及耳奶油。

模式。--将鸡蛋煮硬，去壳，投入冷水中，在底部切去薄薄一片以便于在盘中摆放，每个鸡蛋纵向切成四块，在盛沙拉的盘子边缘约一英寸处，用黄油做一道非常薄的扁平边；将蛋块竖立紧挨着固定，蛋黄朝外，或蛋黄与蛋白交替；在中央铺上任何当令食材制成的新鲜沙拉，将松鸡事先烤至偏生，切成八到十块，并按以下方法准备酱汁：将红葱头放入盆中，加入糖、蛋黄、欧芹和盐，逐渐拌入油和醋；这些配料充分混合后，将酱汁放在冰上或阴凉处。上桌时，将奶油打至较浓稠，轻轻拌入；然后将松鸡的较差部位放在沙拉上，浇上酱汁以覆盖每一块，再放上沙拉和剩余的松鸡，浇上剩余的酱汁，即可上桌。鸡蛋上可用萝卜或甜菜根的小点装饰。鲽鱼和腌黄瓜切成小菱形，可放在中间，或将腌黄瓜切片，围成一圈。龙蒿或细叶芹叶也是很好的点缀。冷黑猎禽、雉鸡或鹧鸪的剩余部分也可按上述方法使用，能做成一道非常精致的菜肴。

平均费用,2先令6便士。

时令从8月12日至12月初。

[插图：松鸡]

CAPERCALZIE。--这种鸟以前在爱尔兰和苏格兰都能见到，但现已灭绝。雄鸟与雌鸟分开生活，繁殖季节除外。其习性和习惯与黑松鸡非常相似，只是它似乎完全局限于松林，以松树的嫩芽为食。它在挪威的森林中并不罕见，我们就是从那里得到的。它在俄罗斯、西伯利亚、意大利以及阿尔卑斯山的部分地区也很丰富。1760年，它最后一次在苏格兰的斯特拉斯格拉斯森林中被见到。最近有人尝试将其重新引入该国，但没有成功；主要原因，据我们推测，是缺乏足够的适合其维持生存的食物。

松鸡。--这个总称之下包括几种猎禽，称为黑松鸡、红松鸡、林地松鸡和白松鸡。黑松鸡比红松鸡大(见第1025号)，不那么常见，因此评价更高。然而，红松鸡是一种风味极佳的鸟，原产于苏格兰和英格兰北部的山区。它以石南的嫩梢和生长其中的浆果为食：其羽色为浓郁的栗色，带有黑色条纹。林地松鸡，或称松林雄鸡，是归入猎禽名下的鸟类中最大的一种。它比火鸡小，最初在我们这里的山区很常见；但现在只能在苏格兰的山区找到，尽管它在欧洲北部、德国和阿尔卑斯山仍然很多。它被视为美味佳肴，羽毛极其美丽。白松鸡，或称雷鸟，在英国并不算多，但在岛屿上仍能找到，重约半磅。伦敦

市场由挪威和苏格兰供应；前者所产者被视为最佳。幼年时备受推崇，被认为与普通松鸡相差无几。

烤野兔

1027. 配料--野兔，第417号馅料，少许牛奶，黄油。

挑选与捆扎。--挑选一只幼兔；可从其光滑而尖锐的爪子以及唇裂不甚张开辨认。若要尽善尽美地食用，须悬挂一段时间；若处理得当，可保存数日。最好不剖腹而悬挂；但若已事先掏空内脏，则每日擦拭内腔，并撒上少许胡椒和姜，以防因久置于潮湿处而产生霉味，此味亦会影响馅料。剥皮后洗净，在温水中浸泡一小时以浸出血水；若兔已老，可在醋中略浸片刻，但 afterward 须用多道清水洗净。按第417号食谱制作一份馅料，将兔擦干，把馅料填入腹中，缝好。将后腿与前腿向头部方向紧贴身体，各穿入一根签子，再用另一根签子将头固定在两肩之间，注意保留耳朵。用细绳从一根签子绕至另一根签子缠住兔身，并在背部上方系紧。

[插图：烤野兔。]

做法。--野兔初次上火时，应使其与火保持距离，否则外表会变得干硬。

而内部尚未熟透。先用牛奶浇淋片刻，再用黄油浇淋；须特别注意浇淋，以使背部的肉保持多汁且富有营养。当几乎烤熟时，在兔身上撒面粉，并用黄油充分浇淋。当表面起泡恰到好处时，装盘，抽出签子，连同盘中少许肉汁及一盅同样的肉汁一同上桌。红醋栗果冻亦不可忘记，因为这是烤兔不可或缺的佐餐之物。为节省起见，可用优质牛油滴代替牛奶和黄油来浇淋；但如前所述，浇淋必须不间断地持续进行。若肝脏良好，可先煮至半熟，切碎后拌入馅料；但除非十分新鲜，否则不应使用。--见彩色图版E1。

时间。--中等大小的野兔，1-1/4小时；大野兔，1-1/2至2小时。

平均成本，从4先令到6先令。

足量供5或6人食用。

时令从九月到二月底。

野兔。--这种小动物普遍分布于欧洲，实际上也分布于北方世界的大部分地区。其极度的胆怯是天意赋予它的自卫手段；因此它对一切声响都十分警觉，并生有又长又呈管状的耳朵，能极为敏锐地听见声音。它的眼睛构造亦如此，且突出于头部，使其能看见身前和身后。它完全以植物为食，但其肉被认为偏干，尽管在

在许多方面优于兔肉，更为鲜美，风味也远胜。它通常在傍晚进食；但白天若不被打扰，便紧守其栖伏处。

[插图：野兔。]

罐焖野兔(午餐或早餐菜)

1028. 配料。--野兔1只，培根数片，一大把香草，丁香4粒，整粒多香果1/2茶匙，胡萝卜2根，洋葱2个，盐和胡椒适量，水1品脱，雪利酒2杯。

做法。--将野兔剥皮、掏空内脏并洗净；从中间剖开，放入炖锅，上下各铺几片培根；加入其余配料，极文火慢炖，直至兔肉软嫩、肉易脱骨。炖足后取出，去骨，将肉连同培根在研钵中捣至完全细腻的糊状。若调味不足，可加少许卡宴辣椒、盐和捣碎的肉豆蔻，但须注意使其与其他配料充分混合。将肉压入陶罐，浇上澄清黄油，置于干燥处保存。炖兔所用的汤汁应留作烩肉、汤等之用。

时间。--炖野兔约需 2 小时 30 分钟。

时令从九月到二月底。

烤野兔(晚餐或午餐菜肴)

1029. 配料--烤野兔的腿和肩部，

按口味加入卡宴辣椒和盐，少许黄油。

做法。--将烤野兔的腿和肩切下，撒上大量盐和卡宴辣椒粉调味，在极旺的明火上烤5分钟。盛入热盘，抹上少许冷黄油，迅速上桌。

时间。- 5分钟。

时令从九月到二月底。

哈希兔肉

1030. 配料。--冷烤野兔的余肉，捣碎的肉豆蔻1片，多香果2或3粒，胡椒和盐适量，洋葱1个，一把香草，波特酒3汤匙，黄油面粉糊，蘑菇番茄酱2汤匙。

做法。--将冷兔肉切成整齐的片，把头、骨和边角料放入炖锅，加3/4品脱水；加入肉豆蔻、多香果、调味、洋葱和香草，炖近一小时，滤出肉汁；用黄油和面粉勾芡，加入葡萄酒和番茄酱，放入兔肉片以及可能剩下的馅料。将全部置于火旁逐渐加热，待微沸约5分钟后即可上桌，并以烤面包丁点缀盘中。随菜奉上红醋栗果冻。

时间。--略多于1小时。

平均成本，不含冷野兔，6便士。

时令从九月到二月底。

炖野兔

(很好。)

1031. 配料。--野兔1只，肉汁牛肉1-1/2磅，黄油1/2磅，洋葱1个，柠檬1个，丁香6粒；胡椒、卡宴辣椒粉和盐适量；波特酒1/2品脱。

做法。--将野兔剥皮、去内脏并洗净，切成块，撒上面粉，用滚沸的黄油煎。备好1-1/2品脱肉汁，用上述比例的牛肉制成，并以少许面粉增稠。将此倒入罐中；加入煎好的野兔块、一颗插着六粒丁香洋葱、一个去皮切成两半的柠檬，以及足量的胡椒、辣椒粉和盐调味；将罐口密封盖紧，把罐子放入盛有沸水的炖锅中，水位至罐颈，炖至野兔完全软烂，注意保持水沸腾。将近炖好时，倒入葡萄酒，并加入几个按第417号食谱制作的肉馅丸子：这些丸子须先煎或在烤箱中烘几分钟，然后再放入肉汁中。配红醋栗果冻上桌。

时间，3.5至4小时。如果野兔非常老，则允许4.5小时。

平均成本,7先令。

足量供7至8人食用。

时令从九月到二月底。

二
。

(更快捷更经济的方法。)

1032. 配料--1只野兔，一束香草，2个洋葱，

各插丁香3粒，整粒多香果6粒，黑胡椒1/2茶匙，柠檬皮一条，黄油面粉糊，蘑菇番茄酱2汤匙，波特酒1/4品脱。

做法。--将野兔仔细洗净，切成块(不要太大)，照前一条食谱的方法撒上面粉并煎至棕色；然后将其放入炖锅，加入香草、洋葱、丁香、多香果、胡椒和柠檬皮；倒入热水没过，煮沸时仔细撇去所有浮沫，然后小火慢炖至软烂，约需1-3/4小时，若野兔很老则需更长时间。取出野兔块，用面粉和黄油将肉汁增稠，加入番茄酱和波特酒，煮约10分钟，用筛子过滤后浇在野兔上，即可上桌。上桌时应加入几个煎好的肉馅丸子，或者不煎，而是在需要上桌前约10分钟时将其放入肉汁中炖煮。不要忘记配红醋栗果冻上桌。

时间。--共计2小时。平均费用,5先令6便士。

足量供7至8人食用。

时令从九月到二月底。

注。--若有剩余，次日将野兔等放入带盖的罐中，再将罐置于盛沸水的炖锅中加热：此法可避免大量浪费。

烤秧鸡，或长脚秧鸡。

1033. 配料。--鸟3或4只，黄油，煎面包屑。[插图：秧鸡。]

做法。--将鸟拔毛去内脏，用湿布内外擦拭，按以下方式捆扎：将头绕至翅下，大腿紧贴两侧；用签子穿过腿和身体，使腿保持伸直。在明火前烤制，不断浇淋油脂，盛于煎面包屑上，配一盅棕色肉汁。若喜欢，也可配面包酱上桌。

时间：12至20分钟。平均费用：很少购买。

充足。--一道菜用1条。

时令自8月12日至9月中旬。

[插图：秧鸡。]

秧鸡，或称玉米秧鸡。--这种鸟有迁徙的习性，但从其体形来看，似乎不适于长距离的空中飞行，它的翅膀短，且位置靠前，偏离重心，因此飞行时极为笨重吃力，双腿下垂。落地后几乎无法再次惊飞，因为它跑得极快，似乎更多依靠双脚的迅捷而非翅膀的轻快来保安全。它在英格兰出现的时间与鹌鹑大致相同，即四月和五月，且常出没于相同的地方。它那奇特的叫声在草长到足以遮蔽它时首次可闻，一直持续到草被割去。然而这种鸟很少被人看见，因为它总是潜伏在最茂密的草丛中，在其中飞快穿行，四处迂回曲折，很难靠近。它在冬季之前离开本岛，迁往其他国家

觅食，其主要食物为蛞蝓，能消灭大量蛞蝓。它在爱尔兰非常常见，在迁徙至本国途中，于安格尔西岛可见大量。初到英格兰时极为瘦小，体重几乎不足五六盎司；然而在离去之前，已知可超过八盎司，此时最为美味。

如何烹制小野兔。

1034. 配料--2只小野兔，黄油，面粉。

做法。--小野兔应如野兔般捆扎，但无需填料。在明火前烤制，烤制全程不断浇淋油脂。上桌前几分钟，薄薄撒上面粉，使其表面起泡。盘中配清肉汁，并随红醋栗果冻上桌。

时间。--1/2至3/4小时。平均费用，盛产季节每只4先令。

足量供5或6人食用。

时令五月至八月，但七八月最便宜。

烤鹧鸪(午餐、早餐或晚餐菜肴)。

1035. 配料。--山鹑3只，盐和卡宴辣椒粉适量，黄油一小块，棕色肉汁或蘑菇酱汁。

做法。--将山鹑拔毛、去内脏，切成两半，用湿布将内部彻底擦拭。以盐和卡宴辣椒粉调味，在极旺的明火上烤制，盛入热盘；每半块抹上一小块黄油，迅速上桌。

配棕色肉汁或蘑菇酱上桌。

时间。--约1/4小时。平均费用，一对1先令6便士至2先令。足够3或4人食用。

时令从9月1日至2月初。

鹧鸪派

1036. 配料。--山鹑3只，胡椒和盐适量，切碎的欧芹1茶匙(若可得，加数朵蘑菇)，小牛肉排3/4磅，火腿一片，高汤1/2品脱，千层酥皮。

做法。--用一张小牛肉排铺在馅饼盘底；其上放一片火腿，撒胡椒和盐调味。将山鹑拔毛、去内脏并擦拭；在第一关节处切下腿，内部以胡椒、盐、碎欧芹和一小块黄油调味；放入盘中，浇上高汤；盘边围上千层酥皮，盖上同样酥皮，刷上蛋黄，烘烤3/4至1小时。

时间。--3/4至1小时。平均费用，一对1先令6便士至2先令。

足量供4或5人食用。

时令从9月1日至2月初。

注。--若山鹑很大，可对半剖开；这样在盘中摆放更紧凑。手边若有蘑菇，应始终加数朵。

罐焖鹧鸪

1037. 配料。--山鹑；以肉豆蔻、多香果、白胡椒和盐调味；黄油，粗面皮。

做法。--将鸟拔毛、去内脏，用湿布擦拭内腔。将肉豆蔻衣、多香果、白胡椒和盐捣碎混合，用此混合物揉擦鹧鸪的每一部位。将鸟尽可能紧密地排放在烤盘中，上面放大量黄油，再覆以粗面粉加水制成的面皮。在面皮上盖一张纸，烘烤1-1/2小时多一点；待鸟冷却后，切成块以便保存，紧密地装入一个大陶罐中，覆以澄清黄油。此应存放于阴凉干燥处。用于罐藏食物的黄油可用于浇淋，或用作肉馅饼的面皮。--见彩色图版D1。

时间。- 1-1/2小时。

时令从9月1日至2月初。

萨勒米鹧鸪，即鹧鸪肉丁

1038. 配料。--幼山鹑3只，青葱3根，瘦火腿一片，胡萝卜1根，蘑菇3或4朵，一把香草，丁香2粒，整粒胡椒6粒，高汤3/4品脱，雪利酒或马德拉酒1杯，糖一小块。

做法。--山鹑拔毛去内脏后，烤至略生，盖上纸，因其不应烤至焦黄；切成块，去掉翅、腿和胸部的皮；放入炖锅，盖好，置

待肉汁备好。将一片火腿切成小块，与切片胡萝卜、红葱、蘑菇、香草、丁香和胡椒一起放入炖锅；用少许黄油将其轻轻煎一下，倒入高汤，加入鹧鸪的骨头和碎料，炖1/4小时。将肉汁过滤，冷却，撇去每一丝脂肪；将其浇在腿、翅和胸肉上，加入一杯雪利酒或马德拉酒和一小块糖，在火边慢慢全部温热，将沸未沸时上桌，并以烤面包丁点缀盘中。烤鹧鸪的剩余部分这样烹制也颇佳，尽管不如初次只烤至半熟时那么好。此食谱同样适用于雉鸡、松鸡等；但务必始终将关节处的皮去掉。

时间。- 共计1小时。

足量。--供一道正菜用，2或3只山鹑。

时令从9月1日至2月初。

烤山鹑。

1039. 配料--鹧鸪；黄油。

挑选与捆扎。--挑选幼鸟，喙色深、腿微黄，悬挂数日，否则肉无风味，也不嫩。悬挂时间完全取决于食用者的口味，因为有些人认为美味者，另一些人则觉得恶心难耐。可捆扎

带头或不带头，后者现被视为最时髦。将山鹑仔细拔毛、去内脏，内外擦拭；切下头，颈部留足皮以便用签子别回；将腿紧贴胸部，置于胸与侧骨之间，用签子穿过翅端和大腿厚处。若保留头，应将其绕回并固定在签尖上。

[插图：烤鹧鸪。]

做法。--鸟捆扎得紧实饱满后，在明亮的旺火前烤制；不断浇淋油脂，上桌前几分钟撒面粉并使其起泡。盛盘，配肉汁和面包酱，趁热迅速上桌。应将少许肉汁浇在鸟上。--见彩色图版D1。

时间。--25至35分钟。平均费用，一对1先令6便士至2先令。

足量,--一盘菜用2份。

时令从9月1日至2月初。

[插图：鹧鸪。]

山鹑。--此鸟几乎见于欧洲所有温带国家，但在乌克兰最为丰富，尽管它无法忍受冷热的极端气候。它以前在法国非常常见，在英格兰被视为餐桌上的珍馐。此鸟保护幼雏的本能常以非凡的方式体现。“我常见到，”一位非常

著名作家，也是一位敏锐的自然观察者，“有一次我特别看到一只老鸟为拯救其雏鸟而焦虑的非凡实例。当我带着一只年轻的指示犬打猎时，狗冲向一窝非常小的鹪鸹；老鸟叫喊着、扑腾着，翻滚着跑在狗的鼻子前面，直到把狗引到相当远的地方，然后她展翅飞得更远，但没有飞出田野；于是狗回到我身边，靠近幼鸟藏在草丛中的地方，老鸟一看到这情景，就飞回我们身边，又落在狗的鼻子前面，通过翻滚扑腾，把狗的注意力从她的幼鸟身上引开，从而第二次保全了她的雏鸟。我还见过，当一只鸢在一群小鹪鸹上空盘旋时，老鸟们飞向猛禽，尖叫着并竭尽全力搏斗以保护它们的雏鸟。”鹪鸹应选年轻的；如果是老的，则毫无价值。幼鸟通常以其黄色的腿和深色的喙来辨认。

雉鸡排

1040. 配料--2或3只野鸡，鸡蛋和面包屑，适量辣椒粉和盐，棕色肉汁。

做法--取3只悬挂了几天的幼野鸡；拔毛、去内脏并擦拭内部；切成块；从最好的块上去除骨头；将脊骨、边角料等放入炖锅，加少量高汤、香草、蔬菜、调味等制成肉汁。将肉片压平并修整成好看的形状，裹上鸡蛋和面包屑，在明火上烤制，高高堆在盘中，在下面浇上

用骨头制成的肉汁，肉汁应过滤、调味并勾芡。每块肉片的尖端应插上一根小骨头。

时间--10分钟。平均费用，每只2先令6便士至3先令。足够2份头盘。

时令从10月1日至2月初。

烤野鸡

1041. 配料--野鸡、面粉、黄油。

挑选与捆扎。--老雉鸡可通过其距的长度和尖锐程度来辨认；在幼雉鸡身上，距短而钝。雄鸟通常被认为是最好的，除非雌鸟带蛋。它们应在烹制前悬挂一段时间，因为如果新鲜烹制，肉质会极其干燥无味。鸟去毛并取出内脏后，用湿布擦拭内部，并按照第1039号鹧鸪的同样方式捆扎。如果头部保留，如版画所示，将其绕到翅膀下，并固定在签子的尖端上。

[插图：烤野鸡。]

做法--在旺火前烤制，经常浇淋油脂，撒上面粉并使其起泡呈好看的颜色。配棕色肉汁上桌，将少量肉汁浇在禽身周围，另配一盅面包酱汁。有时将野鸡最好的2或3根尾羽插在尾部作为装饰；但这种做法不太值得推荐。--见彩色图版F1。

时间。--根据大小，1/2至1小时。

平均费用，每只2先令6便士至3先令。足够--1只可做一道菜。

时令从10月1日至2月初。

[插图：雉鸡。]

雉鸡。--据说这种美丽的鸟是阿尔戈英雄们在前往科尔基斯的远征中，在阿拉拉特山附近的法西斯河畔发现的。然而，它在欧洲大陆几乎所有南部地区都很常见，并且长期以来已在英格兰最温暖、林木最茂密的郡县归化。它在法国非常常见；确实如此常见，以至于被农民视为一种祸害。虽然它已被驯化，但这并不容易实现，而且那时它的肉也不如野生状态下那么美味。乌德先生说--“雉鸡很少能具有那种只有长时间保存才能获得的精美味道，因为这里气候的潮湿使它们无法像在其他国家那样长时间保存。雌鸟通常是最精美的。雄鸟通过其距显示年龄。它们只有在血液开始从喙中流出时才适合食用，这通常是在它们被杀后六天或一周。肉质白色、柔嫩，如果保存足够长时间，味道很好；如果不是，则与普通家禽或母鸡的肉没有太大区别。”

布里亚-萨瓦兰的烤野鸡食谱，圣联盟式。

1042.当野鸡处于适合烹饪的良好状态时(见第1041号)，才应拔毛，不可提前。然后按以下方式填入馅料：--取两只鹬，并

将它们取出内脏，把鸟身放在一个盘子上，把肝脏等放在另一个盘子上。取下肉，与少许牛肉、猪油、几片松露、胡椒和盐一起细细切碎调味，并用此小心地填充雉鸡。切一片比鸟大得多的面包，用肝脏等和几片松露覆盖：在这些上加入一条鲽鱼和少许新鲜黄油也无妨。将面包等放入滴油盘，当鸟烤好后，将其放在准备好的底料上，并用佛罗里达橙子围边。

萨瓦兰补充道，不必为你的正餐担心；因为这样烹制的野鸡适合比人更高贵的生灵享用。野鸡本身就是一种很好的禽类；吸收了填料以及松露和鹬的风味后，它变得三倍美味。

烤野鸡(早餐或午餐菜肴)

1043. 配料--1只野鸡，少量猪油，鸡蛋和面包屑，适量盐和辣椒粉。

做法。--在第一关节处切下腿，将鸟的其余部分切成整齐的块；将它们放入煎锅，加少许猪油，当两面煎至棕色且约半熟时，取出沥干；在块上刷蛋液，撒上混合了适量卡宴辣椒和盐调味的面包屑。在中等火上烤约10分钟，或稍长一些，配蘑菇酱汁、辣酱汁或棕色肉汁食用，其中炖有一些野味骨头和边角料。

时间--总共1/2小时。足够4或5人食用。

时令从10月1日至2月初。

雉鸡之卓越境界--可食之物在不同情形下各有其卓越程度：例如，芦笋、刺山柑、豌豆和鹧鸪在幼嫩时最佳。其他一些则只有达到成熟时才臻完美：让我们举例来说，甜瓜和几乎所有水果(也许我们必须把欧楂除外)，以及大多数我们食其肉的动物。但另有一些，直到即将开始腐败时才好吃；这里我们可以特别提到鹬和雉鸡。如果后者在被杀死后三天就被吃掉，那它就没有什么独特的风味；一只小母鸡会更受欢迎，一只鹌鹑在香气上也会胜过它。然而，若保持适当长的时间--这可以通过轻微的气味和颜色的变化来判断--那么它就成了一道风味浓郁的菜肴，可以说，处于鸡肉和鹿肉之间的中间位置。很难为雉鸡“悬挂”规定任何确切的时间；但任何具备美食科学本能的人，都能立刻察觉雉鸡该被取下的正确时刻，就像一位好厨师知道一只鸟该不该从烤叉上取下，还是再转上一两圈一样。

烹制鸻鸟。

1044. 配料--3只鸻(plover)，黄油，面粉，烤面包。

挑选与捆扎。--挑选那些在肛门处摸起来坚硬的，因为这表明它们肥美。共有三种--灰鸻、绿鸻和杂种鸻，即凤头麦鸡。它们可以保存一段时间，但若很不新鲜，脚会非常干燥。鸻几乎只适合烤制；不过，它们有时也

被炖煮或做成浓味炖菜，但这种烹饪方式不值得推荐。

做法。--拔去羽毛，用湿布擦拭鸟的外面，不要开膛取出内脏；将头别在翅膀下捆扎好，放在明火上，在滴油盘中铺上浸湿的烤面包片，以承接滴落的汁液。不断充分浇淋，在烤好前几分钟轻轻撒上面粉，让它们起一层漂亮的泡沫。将它们盛在烤面包片上，滴落的汁液应均匀地铺在面包片上。在烤面包片周围浇上少许上好的肉汁，并盛一些在汤碗里送到桌上。

时间。- 10分钟至1/4小时。

平均成本，每对1先令6便士，如果数量充足的话。

足量供2人食用。

时令。--九月上旬至一月下旬最为肥美。

鸽--这种鸟有两个种类，灰鸽和绿鸽，前者比后者大，略小于丘鹬。它通常被归入主要生活在水中之鸟一类；但它似乎只是在那里觅食，因为许多这类鸟在最高的山上繁殖。在赫布里底群岛和苏格兰其他地区，可以看到这种鸟成群结队地飞翔；到了冬天，大量鸽被送到伦敦市场，市场有时充斥到它们卖得很便宜。在烹制之前，它们要被保存到具有野味风味；尽管它们的肉为许多人所喜爱，却并非人人都爱吃。绿鸽比灰鸽更受青睐，但两者都逊于

丘鹬。它们的蛋被视为极大的美味。这类鸟是候鸟。它们于四月抵达英格兰，与我们共度整个春夏，并在初秋聚集成群，准备离去。据推测，它们随后迁往西班牙，常出没于该国遍布的牧羊草地。

[插图：普洛弗]

烹制雷鸟。

1045. 配料--2或3只禽鸟；黄油、面粉、油炸面包屑。

做法。--雷鸟，即白色松鸡，年幼鲜嫩时极为美味，应尽可能长时间保存方为上品。按第1025号松鸡的方法拔毛、开膛并捆扎，在旺火前烤制。撒上面粉并使其表面起泡，盛在涂了黄油的面包片上，配一盅棕色肉汁上桌。若喜欢，可配面包酱上桌，并以油炸面包屑代替烤面包片。

时间。--约半小时。分量，--一碟用两个。

时令从二月初到四月底。

雷鸟，即白色松鸡。--这种鸟体型与红色松鸡几乎相同，喜居高处，无畏最严酷的天气，见于欧洲大部分地区以及格陵兰。在哈德逊湾，它们数量极多，常常一次用网就能捕到六七十只。由于它们像小鸡一样温顺，捕捉时无需

困难。布丰说，雷鸟避开太阳的热量，偏爱山顶的严寒；因为当山腰的雪融化时，它就向上移动，直到到达山顶，在那里打一个洞，钻到雪里。冬天，它成群飞行，以山上的野生植物为食，这使其肉带有一种苦味，但并非完全不可口。它颜色深，带有几分野兔的风味，极受珍视，为一些猎人所大力追寻。

[插图：雷鸟]

鹌鹑的烹制

1046. 配料--鹌鹑、黄油、吐司。

做法。--这类鸟可保存数日，烤制时不必开膛。按第1062号丘鹬的方法捆扎；在明火前烤制，不断浇淋油脂，盛在烤面包片上上桌。

时间。--约20分钟。平均成本。--很少购买。

足够 2 用于一道菜。

时令十月至十二月。

[插图：鹌鹑]

鹌鹑。--鹌鹑几乎遍布欧洲、亚洲和非洲。作为候鸟，它们成群结队，数量庞大，秋季穿越地中海从欧洲飞往非洲，春季又返回，途中常在许多岛屿上

群岛，它们以庞大的数量几乎完全覆盖了那里。在那不勒斯王国的西海岸，它们出现得数量如此惊人，以致在四五英里的范围内，一天之内就捕获了多达十万只。“从这些情况来看，”一位博物学作家说，“极有可能，在以色列人穿越荒野的旅途中供给他们食物的鹌鹑，是在向北迁徙的途中，被一阵从西南吹来、扫过埃及和埃塞俄比亚、吹向红海海岸的风送到那里的。”在英格兰，它们虽然在那里繁殖，但数量并不很多；据说其中许多终年留在那里，从内陆地区转移到海岸一带。

烹制鹬

1047. 配料--鹬、黄油、面粉、吐司。

做法。--这类鸟与丘鹬一样，应整只烹制，不必开膛。拔去羽毛，将外面擦拭干净，把头和颈部的皮剥去，然后将头置于翅下捆扎定型。在第一关节处扭断腿，将脚压在腿上，用一根签子穿过脚和身体。四只穿在一根签子上，系在烤肉叉上，在明火前烤约1/4小时。在接油盘中放几片涂了黄油的面包片以承接内脏。给鸟撒上面粉并使其表面起泡，将面包片与鹬一同装盘，在周围(而非上面)浇上少许上好的棕色肉汁。应趁极热时迅速上桌，否则便不值得一吃。--见彩色图版M1。

[插图：烤鹬。]

时间。--约1/4小时。平均费用，每对1先令6便士至2先令。

充足,--一盘菜用4个。

时令十一月至二月。

注。--圃鹀的捆扎和整理方式与此相同。

[插图：鹬]

鹬。--这是一种候鸟，广泛分布于欧洲。在英格兰大部分地区都有发现，无论高地还是低地，其分布很大程度上取决于天气。在非常潮湿的季节，它前往山地，但在其他时候则出没于沼泽，在那里它可以用喙插入泥土，寻找蠕虫，蠕虫是其主要的食物。在赫布里底群岛和奥克尼群岛，鹬很丰富，在霜冻天气最为肥美。在繁殖季节，鹬的鸣声与冬季完全不同。雄鸟会连续飞行一个小时，像云雀一样高飞，发出尖锐的笛声；然后发出一种类似老山羊的咩咩声，以极快的速度下降，尤其是当雌鸟正坐在巢中时，它不会远离巢穴。

烤水鸭

1048. 配料--水鸭、黄油、少许面粉。

做法。--霜降之后挑选肥硕饱满的鸟，此时它们通常风味更佳；按第1022号野鸭的方法捆扎；在旺火前烤制，不断浇淋油脂。配棕色肉汁或橙汁肉汁、水田芥和

半个柠檬。水鸭的余肉做成哈希肉末极佳。

时间。--9至15分钟。

平均成本，每个1先令；但很少购买。

足量,--一盘菜用2份。

时令十月至二月。

烤鹿腿。

1049. 配料--鹿肉、粗面粉加水调制的面团、少许面粉。

做法。--选择脂肪清亮、明亮且厚实的腿肉，蹄的裂口光滑紧密；脂肪越多，肉质越好。由于许多人嫌鹿肉*haut goût*(野味味)过重，可用一根尖签插入肉中靠近骨头处，以确定其存放了多久；抽出签子后，便可判断其气味是否正常。若细心照料，鹿肉可保鲜两周，除非天气非常温和。用干净的布擦拭，使其完全干燥，不留下丝毫湿气，并撒上姜粉或胡椒粉，以防苍蝇。需要食用时，用温水洗净，用布擦干；在一张白纸上涂黄油，盖在脂肪上，再在上面铺一层约1/2英寸厚的粗面团，然后铺一两层结实的纸。用细绳将全部牢牢绑在腿肉上，将肉放在旺盛的密闭火前；立即浇淋鹿肉，以防纸和绳子烧焦，并在整个烤制过程中不间断地继续这一操作。在烤好前约20分钟

小心地去掉面团和纸，给肉撒上面粉，用黄油充分浇淋，直到表面起泡美观，呈漂亮的浅棕色；在胫骨上装饰一个白纸褶边，配上好的、浓的但不加调味的肉汁，盛在汤碗中，以及醋栗果冻；或者将果冻与少许波特酒一同融化，也盛在汤碗中上桌。由于烤鹿肉的主要目的是保持脂肪，在不计较费用的情况下，上述方法是最佳做法；但在一般情况下，可以省去面团，改在烤肉上盖双层纸：不用面团则烤制时间不必那么长。不要忘记送上极热的盘子，因为鹿肉脂肪很快就会凝固：要让美食家充分享受，应在热水盘上食用。颈部和肩部也可以用同样的方法烤制。

[插图：烤鹿腿。]

时间。--带面皮的大块雄鹿肉，4至5小时；雌鹿腿肉，3又1/4至3又3/4小时。不带面皮则时间酌减。

平均成本，每磅1先令4便士至1先令6便士。

足量供18人食用。

时令。--雄鹿肉六月至米迦勒节最为肥美；雌鹿肉十一月至一月末。

鹿。--这一活泼的动物族群主要栖息于荒野和林地。在相互争斗以及与其他兽类争斗时，这些动物不仅用角，还会用前蹄猛烈踢击。其中有些种类被用作役畜，而其肉则

整体是有益健康的，其中某些种类以“鹿肉”之名被视为非常美味。爱好狩猎的人发明了特殊的术语来称呼他们的猎物：因此，雄鹿第一年称为*calf*(幼鹿)或*hind-calf*；第二年称为*knobber*；第三年称为*brock*；第四年称为*staggard*；第五年称为*stag*；第六年称为*hart*。雌鹿第一年称为*calf*；第二年称为*hearse*；第三年称为*hind*。在英国，雄鹿比从前稀少了；但在苏格兰高地，仍可看到四五百头的鹿群，漫游在北方广袤的山间；其中有些雄鹿体型巨大。从前，大封建领主们常常以东方君主般的排场狩猎，召集数千名族人，将鹿驱赶入网，或赶到首领们所占据的位置。然而，由于这种狩猎偶尔被用作召集家臣以图谋叛乱的手段，因此通过了一项禁止此类集会的法令。在沃尔特·司各特爵士的《威弗利》中，对这种猎鹿场面有绝妙的描写。

鹿肉。--这是某些种类鹿的肉的名称，被视为极为美味。不同种类的鹿见于温暖和寒冷的气候中，在若干情况下对人类极为宝贵。拉普兰人尤其如此，其驯鹿构成其财富的一大部分。那里--

> “卸下挽具的驯鹿自由嬉戏，安然漫步于奥丁的陡峭悬
> 崖之上，而狼则可逃往森林深处，
>
> 对着划过夜空的月亮嚎叫。

在那个国家，它是马、牛、山羊和绵羊的替代品。它的奶可以制成奶酪；它的皮可以制成衣服；它的筋可以制成弓弦和线；它的角可以制成胶；它的骨头可以制成勺子；它的肉则提供食物。在英国，我们有雄鹿，这是一种非常美丽、备受赞赏的动物。它原产于欧洲许多地方，据推测最初是从法国引入这个国家的。大约一个世纪以前，在威尔士一些崎岖多山的地区，以及德文郡的埃克斯穆尔森林和塔马河畔的树林中，还能发现野生的雄鹿。在中世纪，鹿肉是那些并非过于节制的修士们的食物，正如在《艾凡赫》这部出色的虚构作品中所描绘的塔克修士的食品储藏室那样；而在更晚的时期，正是一次偷鹿的冒险驱使“天才的”威廉·莎士比亚前往伦敦，成为一名普通演员，并成为有史以来最伟大的剧作家。

哈希鹿肉。

1050.配料。--烤鹿肉的剩余部分，其自身的肉汁或羊肉汁，黄油面粉糊。

模式。--将肉从骨头上切成整齐的薄片，如果有足够的自身肉汁剩下，就把肉放入其中，因为这比任何其他肉汁都好。如果不够，就把骨头和碎肉放入炖锅中，加入约一品脱羊肉肉汁；让它们用文火炖一个小时，然后过滤肉汁。在炖锅中放入少许面粉和黄油，不断搅拌至棕色，然后加入过滤后的肉汁，煮沸一次；撇去浮沫并再次过滤，待稍凉后，放入肉片

鹿肉。将炖锅置于火旁，待即将微沸时上桌：不要让它煮沸，否则肉会变硬。配红醋栗果冻上桌。

时间。- 总共1-1/2小时。

时令。--雄鹿肉，六月至米迦勒节；雌鹿肉，十一月至一月末。

注。--可加入少量哈维酱、番茄酱或波特酒以使肉汁更浓郁：但这些配料必须非常少量使用，否则会压过鹿肉的风味。

[插图：黇鹿(雄鹿)。黇鹿(雌鹿)。]

黇鹿。--这是家养或园中饲养的鹿；没有两种动物能比雄鹿和它更接近，然而也没有两种动物能保持更明显的区别，或以更根深蒂固的敌意互相回避。它们从不合群或混在一起，因此也从不产生中间品种；甚至在雄鹿众多的国家，除非被运到那里，否则很少能找到黇鹿。它非常容易驯服，吃许多雄鹿拒绝的食物：它也比雄鹿啃食得更贴近地面，并且更好地保存其鹿肉。母鹿产下一只幼鹿，有时两只，但很少三只。简而言之，它们在所有自然习性上都与雄鹿相似，它们之间最大的区别在于寿命：据说雄鹿能活到三十五或四十岁，而黇鹿活不过二十岁。由于它们比雄鹿小，它们的生长可能更早完成。

炖鹿肉

1051.配料。--一块鹿肩肉，几片羊肉脂肪，2杯波特酒，胡椒和牙买加胡椒适量，1又1/2品脱淡肉汤或肉汁，1/2茶匙整粒胡椒，1/2茶匙整粒牙买加胡椒。

模式。--将鹿肉挂起至变嫩；取出骨头，用擀面杖将肉压平，在上面放几片羊脂，这些羊脂已事先在波特酒中浸泡2或3小时；在上面撒少许细多香果粉和胡椒，将肉卷起，牢牢捆扎并系紧。将其放入炖锅中，加入骨头和上述比例的淡肉汤或肉汁、整粒多香果、黑胡椒和波特酒；将盖子盖紧，用文火非常缓慢地炖3-1/2至4小时。当肉完全变嫩时，取下带子，将肉装盘；将肉汁过滤后浇在上面，并配上红醋栗果冻一起上桌。除非这块肉非常肥，否则上述方法是最佳的烹饪方式。

时间。- 3-1/2 至 4 小时。

平均成本，每磅1先令4便士至1先令6便士。

足量供10或12人食用。

时令。--雄鹿肉，六月至米迦勒节；雌鹿肉，十一月至一月末。

[插图：獐鹿]

狍。--这是*Certuscapreolus*，即普通狍，呈红棕色。它栖息于亚洲以及欧洲。其动作极为优雅，站立时高约二英尺七英寸，身长约三英尺

九.其角的长度从六英寸到八英寸。

[插图：雄鹿。雌鹿。]

雄鹿。--雄鹿，或称公鹿，是红鹿的雄性，而雌鹿是雌性。它比黇鹿大得多，其年龄由鹿角显示，鹿角是圆形的，而不是像黇鹿那样呈掌状。在第一年，它没有角，只有一个角质的突起，短而粗糙，覆盖着一层薄薄的毛皮。第二年，角是单一直立的；第三年有两个角枝，第四年三个，第五年四个，第六年五个；尽管这个数目并不总是确定的，因为有时更多，而常常更少。第六年之后，角枝并不总是增加；而且，尽管每边的数目可能达到六或七个，但动物的年龄此时更多是根据角枝的大小和支撑它们的枝干的粗细来估计，而不是根据它们的数量。然而，尽管这些角看起来很大，它们每年都会脱落，并由新的角取代。这通常发生在春天。当旧角脱落后，新角不会立即出现；但可以看到头骨上覆盖着一层透明的骨膜，即包裹所有动物骨骼的皮肤。然而，不久之后，皮肤开始肿胀，形成一种肿瘤。由此，不久之后，从头部两侧长出角枝；并且，在短时间内，随着动物身体状况的改善，整个角就完成了。然而，直到角达到完全生长，其末端的坚固性才完美。老雄鹿通常最先脱落鹿角，这通常发生在二月底或三月初。那些在五到

六岁的鹿在三月中旬或下旬脱角；那些更年幼的则在四月脱角；而最年幼的则要到五月中旬或下旬才脱角。这些规律虽然大体正确，但也会有变化；因为严冬会推迟鹿角的脱落。--雌鹿没有角，也不如雄鹿那样适合被猎捕。她极其细心地照料幼鹿，将它们藏匿在最隐蔽的灌木丛中，以免它们成为众多敌人的猎物。猫科中所有凶猛的家族，连同狼、狗、鹰和隼，都不断设法寻找她的藏身之处，而雄鹿本身也是自己后代的敌人。因此，当她有幼鹿时，雄鹿的勇气似乎转移到了雌鹿身上，因为她以最坚决的勇敢来保护它们。如果被猎人追赶，她会在猎犬前逃跑半天，然后回到她的幼鹿身边，她就这样冒着自身危险保全了它们的生命。

[插图：大羚羊(公牛)。大羚羊(母牛)。]

新鹿肉。--直到几年前，我们壮丽的英国公园中的鹿群仅限于两种，即黇鹿和红鹿。但由于黇鹿本身是一种驯化动物，引入时间相对较近，于是产生了一个问题：为什么英国任何鹿苑的主人都不能享有至少半打鹿和羚羊品种的奢华，以装点其领地内的山丘、谷地、蕨丛和丰美牧场呢?全世界的温带地区都可以提供这种高贵反刍动物的标本，它们或因个体之美、或因可供美食之用而有价值。

在过去四五年间，几位有魄力的英国贵族在他们的园苑中尝试饲养外国鹿，并取得了如此显著的成功，以致可以期望他们的榜样将促使他人效仿，这一做法最终将为英格兰的乡村景色增添新的美丽元素，并为英国人的餐桌增添一种上等的新肉食。

1809年1月，希尔子爵在萨洛普郡霍克斯通公园对这个问题作出了实际解答。当时，一头壮丽的伊兰羚羊--该物种原产于南非荒野，此为已驯化的一支--被宰杀供餐桌之用。这头高贵的野兽被如此描述："宰杀时重1,176磅；体型大如短角牛，但骨骼不到其一半；行动如鹿般敏捷，各种步态都庄重，体形完美，毛色鲜亮，有巨大的喉垂和强健而有雕纹的角。这头伊兰羚羊生前在山坡上威严地阔步，与它的配偶和后代--都像它一样生于英国--同住。"三对同种鹿被放养在风景如画的区域内，整日自由漫游，并随意返回它们的家。"这里，冬季它们得到根菜和干草的辅助，但夏季它们只有公园的牧草；因此，就费用而言，它们并不比最好的牛花费更多。"旅行者和猎人说，雄性伊兰羚羊的肉在南非任何反刍动物中都无法比拟；它长到巨大的体型，并且像真正的短角牛一样容易长膘；而在质地和风味上则远为优越。瘦肉异常细嫩，脂肪坚实而细腻。人们尝试了各种做法--炖牛胸、烤肋排、炙

鹿排、嫩煎里脊、煮臀骨肉等--在所有这些菜式中都证明了这一事实：一种价值极高的新肉食已加入到英国园苑的物产之中。

当我们听到关于伊兰羚羊如此令人满意的描述时，令人高兴的是还要记载：黑斯廷斯勋爵有一群加拿大马鹿、一群印度蓝牛羚，以及另一群小型印度豚鹿；杜西伯爵成功繁殖了壮丽的波斯鹿。伊兰羚羊最早由已故的德比伯爵于1835至1851年间在其诺斯利动物园中于英格兰驯化。1851年他去世时，将其繁殖的伊兰羚羊--两雄三雌--遗赠给动物学会。在这里，这些动物得到了极为成功的照料，从1853年至今，雌性定期繁殖，没有损失一头幼崽。

烤野鸭。

1052. 配料--野鸭，少许面粉，黄油。

做法。--按第1022号野鸭的方法捆扎，但不可在烹制前保存过久。置于旺火前；撒面粉，不断浇淋黄油，待其呈棕色并起泡美观后，迅速趁热上桌。配棕色肉汁或第488号橙汁肉汁，以及切开的柠檬。

时间。- 1/4小时；若喜欢熟透，20分钟。

平均成本，每个1先令；但很少购买。

足量,--一盘菜用2份。

时令十月至二月。

[插图：烤丘鹬。]

烤丘鹬

1053. 配料--丘鹬；黄油、面粉、吐司。

模式。--山鹬不应被取出内脏，因为美食家认为其内脏是一种极大的美味。拔去羽毛，并将外部擦拭干净；将腿捆扎紧贴身体，脚压在腿上；剥去颈部和头部的皮，并将喙弯到翅膀下方。在滴油盘中放几片吐司以接住内脏，每只鸟配一片吐司。在明火前烤15至25分钟；保持充分浇淋，并撒上面粉使其起泡。烤好后，将吐司片与鸟一起装盘，并在周围倒入少量肉汁；再送一些到餐桌上，放在汤碗中。这些鸟如果烹饪得当，是最美味的，但不应保存太久：当羽毛脱落或容易拔出时，就可以上桌了。--见彩色图版，I 1。

时间。--若喜欢半生不熟，15至20分钟；若喜欢熟透，则额外增加5分钟。

平均费用。--很少购买。

足量,--一盘菜用2份。

时令十一月至二月。

[插图：丘鹬。]

丘鹬。--此鸟有迁徙习性，因而没有固定居所；不能将其视为

任何人的财产，因此法律上不属于猎物。它在北方高纬度地区繁殖，其在瑞典出现和消失的时间与它到达和返回大不列颠的时间完全一致。在萨福克海岸，其春季和秋季的访问已被准确观察。在十月的第一周，它以少量出现，但在十一月和十二月，它以较大的数量出现，总是在日落之后，并且最群居。就像山鹬离开我们一样，它们离开法国、德国和意大利，将北方和更寒冷的气候作为它们的夏季聚集地。它们在十月下旬访问勃艮第，但只在那里停留几周，因为该国土地坚硬，无法提供它们所需的食物。在冬天，它们被发现远至士麦那和阿勒颇，在同一季节，在巴巴里，非洲人称它们为“鹬鸪的驴”。据称它们曾被看到远至埃及，这是它们在东半球那一侧可追踪到的最远地区；在另一侧，它们在日本很常见。那些前往黎凡特国家的人被认为来自亚美尼亚山脉，或鞑靼或西伯利亚的沙漠。山鹬的肉备受推崇；因此这种鸟被猎人热切追寻。

野味切割。

黑琴鸡。

[插图：黑琴鸡。]

1054.熟练地切肉无疑会增加餐桌上客人的乐趣；因为野味似乎主要由如此精致的肢体和柔软的肉组成，以至于一个不熟练的实践者在撕扯这些漂亮和受欢迎的菜肴时，比更大更结实的主菜显得更不利。如食谱第1019号所述，这种鸟有多种上菜方式，带头或不带头；虽然我们个人不反对木刻中显示的头部外观，但似乎更流行不带头。切肉并不困难，但应优雅而灵巧地进行。应从胸部切片，沿虚线从2到1的方向切下，将许愿骨移开，并通过从3到4沿刀切下腿和翅膀，遵循煮鸡第1000号标题下给出的指示，保留大腿，这被认为是极大的美味，留给最尊贵的客人，其中一些人可能也欣赏这种鸟的脑。

野鸭。

[插图：野鸭。]

1055.由于野味几乎普遍作为美味佳肴供应，而不是作为一道能承受完全新鲜食欲攻击的菜肴，这些菜肴通常不会全部切碎，而是只供应每一道菜中被认为味道最好和最优质的部分。对于野禽，美食家认为只有胸部值得吃，并从该处沿线条指示的方向从1到2切片；如有必要，可以通过从3到4切下腿和翅膀，并一般地

按照第1000号煮鸡的切分指示操作。

烤野兔

[插图：烤野兔。]

1056.旧时代的“大切肉师”，一个具有非凡尊严的官员，当他有一只野兔需要处理时很高兴，因为他的技巧和优雅有机会展示。俄式餐可能有一天会让现代绅士不必学习这门艺术，这在很久以前是年轻乡绅的必要技能之一；但是，直到边桌变得普遍，或者直到我们看到“大切肉师”的职位再次设立，所有人都最好学会如何协助切这道菜，这道菜虽然外观不是最优雅的，但非常普遍受欢迎。野兔头朝左，如木刻所示，应首先从脊骨两侧沿从3到4的线条方向切片。这些主要部分处理后，接下来应通过沿数字5到6指示的线切割来分离腿。然后通过从7到8绕刀切下肩膀。现在应将野兔的背部通过完全切穿其脊椎来分开，如线1到2所示，注意用刀尖感觉关节，以便背部容易穿透。通常的计划是在帮助野兔时不供应任何骨头；因此，肉应从腿上切片并单独放在盘子上。在大型机构中，以及有男厨师的地方，通常野兔的脊骨，尤其是在老动物中，是

取出后，切肉的过程自然大为便利。关于切野兔肉，须牢记的重要一点是：每一份都应配有充足的肉汁；否则这道本身干涩的菜肴将失去一半风味，从而归于失败。填料也随同上桌；兔耳应酥脆可口，兔脑则被许多行家视为珍馐。

山鹑。

[插图：烤鹧鸪。]

1057. 切这种最常见的猎禽有几种方法。较为常见且简便的方法是，将刀沿着禽的胸骨顶部利落地划过，一直切透，从而将其分成完全相等且相似的两半，方法与切鸽子相同，见第1003号。另一种方法是将它切成三块；即按照上图中所标1至2的线路，将两侧各一只小翅膀和腿从躯体上割下；这样可分出2份，而胸部则留作第三盘。最优雅的方式是将躯体从腿部向后推开，然后按照1至2线路所示的方向切开胸部：这种方法可分出4份或更多小份。每位客人都应配以少许面包酱汁。

松鸡。

[Illustration]

1058. 松鸡可按前述切山鹑的方法切肉。松鸡的脊骨深受许多人推崇，许多野味的这一部位被认为风味最佳。

雉鸡。

[插图：烤野鸡。]

1059. 将叉子固定在胸部，切肉者按照从2到1的线路方向切下薄片：这些是上等部分。如果客人多于这些薄片所能供应，则按照切煮鸡(第1000号)所述的方法将腿和翅膀卸下，须仔细找到翅膀与颈骨连接处。许愿骨将按照切鸡的同样方法取下。最受珍视的部分与鸡身上最受重视的部分相同。

鹬。

[插图：鹬]

1060. 这种小巧而美味的鸟可整只奉给男士；但为女士分餐时，最好从1至2处沿中心完全切开，将其分成均等相同的两份，只将一半放入盘中。

鹿腿肉。

[插图：鹿腿肉]

1061. 这是一道供切肉高手施展技艺的盛大菜肴，而且许多人会乐于知道，操作起来几乎没有困难。按照1至2线路的方向，完全切至骨头，肉汁便能轻易流出；然后沿着腿肉按照4至3线路所示切下不太厚的薄片；应将关节上标有3的那一端转向切肉者，以便他能更完全地掌控整个关节。尽管有些美食家声称相信腿肉的某些部分优于其他部分，但我们怀疑线路上下切出的薄片之间是否有任何差别。应记住给每位客人配一份肥肉；最迅速的切肉者将是最好的切肉者，因为像羊肉一样，鹿肉很快开始变凉，那时便失去许多魅力。

丘鹬。

[插图：丘鹬。]

1062. 这种鸟像山鹑一样，可以通过将其恰好切成两个相同的部分来切，或按照切山鹑(第1057号)所述分成三份。脊骨被认为是丘鹬的精华，许多人还认为大腿也是极大的美味。这种鸟按照布里亚-萨瓦兰所建议的方式与雉鸡一同上桌，即放在烤制时承接了滴油的吐司上；每盘都应配一块这样的吐司。

长脚秧鸡。

1063. 秧鸡，除需取出内脏外，与鹬一样捆扎，可按同样方式切肉。--见第1060条。

雷鸟。

1064. 雷鸟，大小与红鸟大致相同，捆扎方式亦相同，可按山鹑与松鸡切肉(第1057及1058条)所述方式切肉。

鹌鹑。

1065. 鹌鹑，捆扎与上桌方式与丘鹬相同，可按同样方式切肉。--见第1062条。

鸽。

1066. 鸽可按鹌鹑或丘鹬的方式切肉，其捆扎与上桌方式与这些鸟相同。--见第1055条。

水鸭。

1067. 水鸭，性质与赤颈鸭及野鸭相同，切肉时可依同样方式处理。

赤颈鸭。

1068. 赤颈鸭可按第1055条所述野鸭的方式切肉。

[Illustration]

[Illustration]

第二十四章

关于蔬菜的一般观察。

奇怪的是竟然有人发现

他们自我囚禁于骄傲的沙龙之中，舍弃旷野的芬芳，换取织机无香的虚构；他们满足于描画之景，宁取艺术家之手 inferior 的奇迹，而不取上帝的作为!艺术的摹拟之作固然可爱，但自然之作远为可爱。”--柯珀。

1069. 霍格在其《植物界自然史》中说：“动物界和植物界可以恰当地比作棱镜光谱的原色，这些原色如此逐渐而紧密地融合，以至于我们无法发现一个在哪里终止、另一个在哪里开始。如果我们只需处理黄色和蓝色，眼睛便容易将二者区分；但当二者混合形成绿色时，我们便无法分辨蓝色在哪里结束、黄色在哪里开始。动物界和植物界也是如此。如果我们的观察能力仅限于动物和植物的最高等级，如果一方只有哺乳动物、鸟类、爬行动物、鱼类和昆虫，另一方只有乔木、灌木和草本植物，那么我们便能轻易界定两个界的界限；但当我们沿着各自的阶梯向下，到达动物和植物的最低形态时，我们便在那里遇到一些物体，

最简单的结构，有时仅是一个细胞，其组织、发育与繁殖方式如此异常，且兼具两者之特性，以致我们无法分辨它们是植物还是动物。”

1070. 虽然很难确定动物始于何处、植物终于何处，但要解释众多植物所具有的许多奇特之处，也同样困难。然而，当我们想到据目前所知，植物界由九万二千种以上的植物组成时，这实在难以被视为令人惊讶之事。在这惊人的数目中，地衣和苔藓是最简单、最顽强的种类。实际上，这些可以视为土壤的真正创造者：它们在最寒冷、最贫瘠的地区繁茂生长，其中许多在最光秃的岩石上开始自然界生长植物的过程，除了空气和雨水这些简单元素所能供给的养分之外，得不到任何其他滋养。当它们在所被指定的环境中走完自己的历程后，便进入腐烂状态，变成一种非常细小的腐殖土，而由于自然界活跃的自发性，这种腐殖土立即开始产生其他种类，这些种类又依次成为各种苔藓的食物，并且也会腐烂。这种生长与腐烂的过程不时持续进行，渐渐形成足以维持较大植物生长的土壤，这些较大植物也会死亡腐烂，从而增加土壤，直到土壤深得足以支撑一棵橡树，甚至承受一片热带森林的重量。然而，在岩石间创造土壤绝不能被视为地衣的唯一目的；不同种类的地衣还以美丽染料的形式服务于优雅的技艺；因此这

罗切拉地衣用于赋予丝绸与羊毛各种深浅的紫色与深红色，大大提升这些材料的价值。此物种主要从加那利群岛输入，稀缺时作为商品曾高达每吨1000英镑。

1071. 在地衣附近，通常可以找到藓类，即苔藓。事实上，凡是能够维持植被的地方，那里就有它们，为更娇嫩的植物的根和种子提供保护，并以其海绵状的质地保持水分，使其他植物免遭夏日干旱的枯萎。然而，即使在冬天，我们也发现它们以其青翠使大自然寒冷的胸怀充满生机。我们看到它们在我们的牧场和树林中大量生长，附着在活的树干和树枝上，更大量地附着在枯死的树干和树枝上。在沼泽地带它们也大量生长，并成为将这些地方转变为肥沃田野的媒介。泥炭藓形成的方式即可说明这一点：在这些泥炭藓的表面，我们发现它们处于极具生命力和活力的状态；紧接其下，我们发现它们或多或少处于分解状态；再往深处，我们发现它们的茎和枝 consolidated 成浅棕色泥炭。就这样形成了大片的地带，最终将被开垦为耕地，为人类的需要服务。

1072.当自然找到土壤后，她接下来的要务是使种子完善生长，然后将其散布。种子在蒴果内受困时无法达成其目的；因此，当它充分成熟时，果皮裂开，将其释放。令每位观察者惊讶的是，我们几乎无法用牙齿咬开的坚果与硬壳，或

即使是用锤子，也会自行裂开，为从果仁中长出的小嫩芽让路。据说有这样的例子，例如在凤仙花(*impatiens*)和碎米荠(*cardamine*)中，种荚在爆裂的瞬间以弹性的猛力将种子抛到远处。然而，我们都知道，许多种子--那些最复杂的花的种子，如蓟和蒲公英的种子--被赋予了恰如其分的所谓翅膀。这些翅膀由美丽的丝状绒毛组成，使种子能够漂浮在空气中，有时被运送到离产生它们的母株相当远的地方。种荚内这簇绒毛的膨胀，是种子得以克服其外壳阻力并为自己强行开出一条通道、从而逃出它那小监狱的手段。

[插图：比顿夫人伊莎贝拉·比顿主编的比顿《家政管理全书》]

[插图："英格兰自由美好的家园。"]

1073. 鸟类以及四足动物，同样是散布植物种子并将它们置于最终生长之处的手段。在后者之中有松鼠，它是广泛的橡树种植者；不，在某种程度上可以把它视为英国海军的创造者之一。我们读到过一位先生，有一天在蒙茅斯郡特洛伊府附近博福特公爵的树林中散步，这时他的注意力被一只非常镇定地坐在地上的松鼠吸引住了。他停下来观察它的动作，不久，这只小动物突然

离开它所在的位置，蹿到它刚才坐着的那棵树顶上。转眼间它嘴里衔着一颗橡子回来了，并用爪子开始在地上挖洞。挖了一个小洞后，它把一颗橡子放进去，匆匆盖上，然后又蹿上树去。一会儿它又衔着另一颗下来，用同样的方式埋好；就这样继续劳作，采集和埋藏，只要那位先生有耐心观看。松鼠的这种勤劳是一种本能，指引它为冬天储存一批食物；而由于它的记忆力很可能不足以使它记住所有埋藏橡子的地点，它在整个季节中无疑会有所疏漏，丢失一些橡子。这少数橡子发芽生长，最终注定要取代母树。因此，英国的儿子们在一定程度上可以将那些“木墙”的产生归功于这只小动物的勤劳和记忆力缺陷，这些“木墙”几个世纪以来一直是民族的骄傲，并且如此长久地在文明世界各个角落的广阔深海怀抱中“迎着战斗和微风”。松鼠如此，松鸦和喜鹊也如此，它们在草丛和苔藓中种植马蚕豆，并且很可能忘记了自己把它们藏在哪里。博物学家怀特先生说，马蚕豆和豌豆都在他秋天的田野小径上生长出来；他把播种它们归功于鸟类。他还指出，蜜蜂是黄瓜最好的授粉者。如果它们碰巧不喜欢那些框架，最好的办法是用一点蜂蜜涂在雄花和雌花上引诱它们。一旦它们被诱使常来框架，它们就会使所有果实坐果，并会不耐烦地盘旋

早晨绕着灯转，直到打开玻璃罩。

1074. 蒙茅斯郡的松鼠所埋下的一些橡子，如今或许正朝着在若干世纪之后成为参天古树的方向顺利生长；因为橡树最显著的特性之一，便是它们被赋予的顽强生命力。在鲁克少校的《舍伍德森林素描》中，我们看到有这样的记载：在伯克兰和比尔霍砍伐的一些木材上，发现树干内部印有字母，标明它们被标记时所处的国王在位时期。树皮似乎先被剥去，然后刻上字母，次年长出的木质便覆盖其上，却不粘附于树皮被割去之处。发现的字母组合分别属于詹姆斯一世、威廉与玛丽，以及约翰王。詹姆斯的一个字母组合位于树内约一英尺处，距中心一英尺。该树于1786年被砍伐。刻标记时，这棵树想必已有两英尺直径，即两码周长。这样大小的树一般估计生长了120年；将此数从詹姆斯在位的中期年份中减去，便可将年份回溯至1492年，这大约就是它被栽种的时期。带有威廉与玛丽字母组合的那棵树，其标记位于树内约九英寸处，距中心三英尺三英寸。此树于1786年被伐倒。约翰的字母组合位于树内十八英寸处，距中心略多于一英尺。那位君主在位的中期年份是1207年。从此数中减去树木生长至两英尺直径所需的120年，其栽种日期似乎应为1085年，即大约在诺曼征服之后二十年。

[插图：细胞发育。]

1075. 考虑到这些树木极强的耐久力，我们必然要探究它们得以达到如此强度和成熟度的途径；这是否可被视为一种屈辱，我们不予断定，但尽管人类有种种精巧的机械发明，我们仍然无法界定动物界与植物界的界限。“那些想要确定两界界限的博物学家将植物描述为有组织的活体，没有意志或位移能力，没有口或肠腔，一旦脱离其生长之处便会死亡，腐烂时发酵而不腐败，经分析则提供过量的碳而不含氮。然而，化学和显微镜的力量非但没有证实这些观点，反而越来越表明植物与动物之间存在着更为密切的亲缘关系；因为现已查明，曾被相信仅存在于动物体内的氮，也大量存在于植物的组成之中。当借助显微镜来辅助我们的观察能力时，我们发现有些属于植物界的有组织体具有非常明显的位移能力，并且以如此奇特的方式四处移动，以至于除了意志之外无法归因于其他原因。”因此看来，至少在这一方面，某些植物与动物生命极为相似；而当我们考虑它们获取养分和履行其生存功能的方式时，这种相似性似乎更为密切。例如，如果我们取任何植物茎干的薄横切片，或横切

其茎干所得的切片，浸入少量纯净水中，置于显微镜下，我们会发现它主要由或多或少规则的细胞组成，类似蜂巢或蛛网的结构。这些细胞的大小在不同植物中各异，在同一植物的不同部位也各不相同，有时小到需要一百万个才能覆盖一平方英寸的表面。这种奇特的结构除了容纳水和空气外，还是各种分泌物的储藏所或仓库。汁液产生后通过它向植物侧面扩散，并通过它在充满细胞的汁液中产生无数变化。细胞的形式多种多样；它们也经历各种转化。有时若干圆柱形细胞首尾相接，通过吸收横向隔膜而形成连续的管道，如植物的汁液管，或肌肉和神经纤维中那样；当细胞如此交织在一起时，便称为细胞组织，在人体中形成一种细网状的膜，包裹或连接其大部分结构。在多汁的果实中，细胞彼此容易分离；细胞之内还有更小的细胞，通常称为果肉。在某些植物的细胞内容物中，有美丽的晶体，称为针晶。该词源于[希腊语：rhaphis]，意为针，因晶体形似针而得名。它们由磷酸钙和草酸钙组成；但关于它们在植物经济中的用途，意见分歧很大，一位法国哲学家曾试图证明晶体是无机物向有机物可能的过渡形态。然而，已知最高形式的晶体与最低形式的有机生命即简单的生殖细胞之间的差异，是如此

多种多样且引人注目，以至于试图让晶体成为无机物过渡到有机物的桥梁的努力，几乎完全被视为徒劳。在洋葱的一层、无花果、园大黄的切片、某些种类的芦荟、许多树木的树皮以及药用海葱表皮的部分中，都能找到成束的这种针状晶体。其中一些大至1-40英寸，另一些则小至1-1000英寸。除少数例外，它们存在于植物的所有部分--茎、树皮、叶、托叶、花瓣、果实、根，甚至花粉中，并且总是位于细胞内部。有些植物，如许多仙人掌族，几乎完全由这些针状晶体构成；在某些情况下，表皮的每个细胞都含有一个星状晶体团；在另一些情况下，整个内部都充满了它们，使植物变得极其脆弱，最轻微的触碰都会导致断裂；以至于一些据说有千年历史的仙人掌标本，几年前从南美洲送到邱园时，不得不像对待最精致的珠宝一样小心地用棉花包裹，以便在运输过程中保存它们。

[插图：溲疏叶片下表面的硅质角质层]

痂。]

[插图：禾本科植物的硅质表皮。]

1076. 除细胞组织外，还有一种被称为维管系统的结构，它由另一组细小导管组成。例如，如果在早春时节横向切断一根枝条，我们会看到汁液从整个切面上的众多点渗出，除了被占据的那部分之外。

髓与树皮；若从树上切下一根叶子已经展开的细枝，并将其切口端置于巴西木的水溶液中，便会发现染色物质上升进入叶片并到达细枝顶端。在这两种情况下，用高倍显微镜仔细检查，都会发现汁液从茎的切面渗出，染色物质通过真正的导管上升至细枝顶端：这些就是植物的汁液导管或输导导管。然而，若在时令较晚时检查葡萄藤或任何其他树木的横切面，我们会发现木质部表面上是干燥的，而树皮，尤其是紧邻木质部的那部分，却因液体而膨胀。这种液体容纳在与汁液上升所在的导管不同类型的导管中。它们仅在树木中见于树皮内，可称为回流导管，因为它们在叶片中制备完成后将汁液向下输送。据信，植物中汁液的通行方式与人体中血液的通行方式完全相似，都是通过导管的规律性收缩与扩张来实现的；但由于它们极其微小，在这一点上几乎不可能确定。用显微镜进行的大量观察表明，其直径很少超过一罗盘线(line)的二百九十分之一，或一英寸的三千分之一。列文虎克曾估算，一块约十九分之一英寸见方的橡木中含有两万根导管。

1077. 在植物的维管系统中，我们立刻能看到它与人体系统中的静脉和动脉之间存在的巨大相似性；但无论是它，还是与细胞组织相结合，都不足以完成一种蔬菜的完美生成。此外，还有一种气管系统，它由非常微小的

弹性螺旋管，其设计目的是将空气输送至植物并从中排出。此外还有纤维，它们由这些细胞和导管紧密联合而成的集合体构成。这些纤维构成根和茎。如果我们试图横向切开它们，就会遇到困难，因为我们必须强行穿过导管并将其折断；但如果我们纵向剖开木材，导管便会分离而不致断裂。在横切的树干或树枝中显现的木材层，由不同区域的纤维组成，每一区域都是一年生长的产物，并由一层细胞组织隔开，若无此层便难以清楚分辨。除所有这些之外，还有表皮，它覆盖植物的每一部分，并以三层不同的外皮覆盖树皮。韧皮部，即内树皮，据说由中空导管构成，这些导管将汁液向下输送，以增加树木的实心直径。

1078. 根与茎现在需要稍加注意。前者的设计不仅是通过将植物固定在土壤中来支撑它，而且还履行输送养分的通道功能：因此它配备有孔，或称海绵孔，因其形似海绵而得名，用以吸收其触及范围内的一切。它呈现出多种形态，因而适应于极其多样的土壤和环境。我们听说有一棵柳树被挖出，其树冠被栽种在原来根部所在之处，而根部则被任其在空气中伸展，如同裸露的枝条。随着时间推移，根变成了枝，枝变成了根，或者更确切地说，根从地下枝条中长出，枝条从地上根部抽出。有些根只存活一年，有些存活两年，还有些则像它们所支撑的灌木和树木一样

产生的灌木和树木一样，具有无限期的存在；但它们都由纤维的集合体构成，由维管组织和细胞组织组成，没有气管或呼吸管。茎是将根部吸收的养分分配至植物各部分的宏大分配者。其生命力的所在据说是称为颈部的点或部位，它将茎与根分隔开来。若将幼株的根切去，它会重新萌发；即使茎被除去，也会重新长出；但若此部位受损，植物必死无疑。

1079. 依照本著作的规划，关于食用蔬菜的特别说明将随提及它们的各类食谱一并出现；但在此我们不禁要声明我们的信念：凡将一种有用或观赏性植物引入我们这座岛屿的人，理应被视为在很大程度上造福于国家的人。无人能够估量这种蔬菜在其品质被彻底了解之后可能带来的益处。即便不从其他角度看待，仅仅想到它把其他气候的福泽分赐予我们，使我们得以分享更温暖阳光所孕育的奢华，便已令人欣喜。

食谱。

第二十五章

煮洋蓟。

1080. 配料--每1/2加仑水，配1

一满汤匙盐，一块先令大小的苏打；洋蓟。

[插图：洋蓟。]

做法。--将朝鲜蓟在多次换水中洗净；查看有无昆虫残留其上，并修去底部的叶片。切去茎部，放入煮水中，水中已按上述比例加入盐和苏打。保持锅不加盖，让其快速煮至软嫩；可用叉子插入或用试剥叶片是否容易脱落来判断是否煮熟。取出，沥水一两分钟，用餐巾包裹上桌，或浇上少许白酱汁。应配上一盅融化的黄油。这种蔬菜与其他蔬菜不同，一般认为采摘后放置两三天更好；但在烹制前必须充分浸泡和清洗。

时间。--水开后20至25分钟。

足量，--一道供四人食用的五至六份菜肴。

时令从七月到九月初。

[插图：刺菜蓟]

菊科，或复合花。--这一科如此广泛，以至于包含了整个植物界近十二分之一。它涵盖约9,000个物种，分布于几乎每个国家；新的发现不断被做出并添加到数量中。towards the poles their numbers diminish, and slightly, also, towards the equator; but they abound in the tropical and sub-tropical islands, and in the tracts of continent not far from the sea-shore.在可食用的

蔬菜中，莴苣、婆罗门参、黑婆罗门参、刺菜蓟和洋蓟都属于这一科。

炸洋蓟。

(小菜，或小碟，随第二道菜上桌。)

1081. 配料。--5或6个洋蓟，盐和水：用于面糊--1/4 lb.面粉，少许盐，1个蛋黄，牛奶。

做法。--按照食谱第1080号修剪并煮洋蓟，用柠檬汁擦拭以保持其洁白。当它们完全嫩熟时，取出，去除花心，分开底部；将每一块蘸上面糊，在热猪油或滴油中煎炸，并用脆欧芹装饰盘子。配以清融黄油食用。

时间。--煮洋蓟需20分钟，炸制需5至7分钟。

足量，四五人用五六块。

时令从七月到九月初。

法式烹饪洋蓟的方法。

1082. 配料。--5或6个洋蓟；每1/2 gallon水允许1满汤匙盐，1/2茶匙胡椒，1束香草，2 oz.黄油。

做法。--切去叶子的末端以及茎；将洋蓟放入沸水中，加入上述比例的盐、胡椒、香草和黄油；让它们快速煮沸至嫩熟，保持锅盖打开，当叶子容易

脱落时，它们就煮够了。为了保持它们美丽的绿色，将一大块煤渣放入细布袋中，与它们一起煮。配以清融黄油食用。

时间。--20至25分钟。

足量,--5或6个足够4或5人食用。

时令从七月到九月初。

意式洋蓟

1083. 配料。--4或6个洋蓟，盐和黄油，约1/2 pint上好肉汁。

做法。--修剪洋蓟并切成四份，在加有少许盐和黄油的水中煮至嫩熟。煮好后，充分沥干，将它们摆放在盘子周围，叶子朝外。准备好一些上好的肉汁，用蘑菇高度调味；收汁至浓稠，浇在洋蓟周围，即可食用。

时间。-- 煮洋蓟需20至25分钟。

足量供一份配菜之用。

时令从七月到九月初。

洋蓟的组成特性。--根据布拉科内的分析，洋蓟的组成元素为--淀粉30，蛋白10，不可结晶糖148，树胶12，固定油1，木质纤维12，无机物27，水770。

水煮菊芋

1084. 配料。--每1 gallon水允许1满汤匙盐；洋蓟。

做法。--洗净、去皮，将洋蓟塑成圆形或椭圆形，放入锅中，加入足以覆盖它们的冷水，按上述比例加盐。让它们小火煮至嫩熟；取出，沥干，用餐巾包裹或直接装盘， whichever mode is preferred； 随同上桌一盅融黄油或奶油酱汁，当洋蓟不用餐巾包裹食用时，可浇少许在其上。

[插图：耶路撒冷洋蓟。]

时间。--水沸腾后约20分钟。

平均成本，每磅2便士。

足量,--供六人份的一道菜用10个。

时令从九月到六月。

菊芋的用途。--这是一种块根植物，带叶的茎高四至六英尺，据称其顶部每英亩可提供的饲料与一茬燕麦相当或更多，其根部可产出的块茎为普通马铃薯收成的一半。块茎在菜园市场中供应充足，价格仅略高于马铃薯。茎的纤维可经浸渍分离，制成绳索或布料；据说在法国北部和西部的某些地方，如哈格瑙附近，即有人这样做，那里这种植物在贫瘠的沙质土壤上是一种大田作物。

耶路撒冷洋蓟泥。

1085. 配料。--每1 gallon水允许1 oz.盐；15或16个洋蓟，1 oz.黄油，胡椒和盐适量。

做法。--按前一个食谱煮洋蓟至嫩熟；沥干并压去水分，用叉子捣碎。当完全捣成泥且无结块时，放入锅中加入黄油和白胡椒及盐的调味；在火上不断搅拌直到洋蓟完全热透，即可食用。

时间。--约20分钟。平均成本，每磅2便士。

足量供6或7人食用。

时令从九月到六月。

白汁耶路撒冷洋蓟

(小菜，或作为第二道菜的配菜上桌。)

1086. 配料。--12至15个洋蓟，12至15个布鲁塞尔芽菜，1/2 pint白酱汁，第538号。

做法。--去皮并将洋蓟切成梨形；切去每个的底部，使它们能在盘中直立，在盐水中煮至嫩熟。准备好1/2 pint白酱汁，按食谱第538号制作；将洋蓟装盘，浇上酱汁，并在每个之间放一个优质布鲁塞尔芽菜：这些应单独煮，不与洋蓟一起煮。

时间。--约20分钟。平均成本，每磅2便士。

足量供6或7人食用。

时令从九月到六月。

菊芋。--这种植物广为人知，因其块茎不仅作为园艺蔬菜栽培，也作为农业作物种植。许多人将其以各种方式烹饪后视为美味可口的食物；家养动物也非常喜欢食用其新鲜叶片和块茎。有些人不仅认为它们有营养，甚至认为能增肥。

煮芦笋。

1087. 配料。--每1/2 gallon水允许1满汤匙盐；芦笋。

[插图：吐司上的芦笋。芦笋夹。]

做法。--芦笋采摘后应尽快烹制，虽然将茎放入冷水中可保存一两天；然而，要品质优良，如同其他一切蔬菜一样，越新鲜烹制越好。刮去茎的白色部分，*beginning*自*head*起，投入冷水中；然后扎成每束约20根的捆，使头部朝向一致，并将茎切齐，使其长度相同；放入煮水中，按上述比例加盐；保持快速煮沸至软嫩，锅不加盖。芦笋煮熟后，盛在烤面包片上，面包片应蘸过煮它的水，白色末端朝外，尖端相向。

放在中间。配一盅融化的黄油上桌。

时间。- 水沸腾后15至18分钟。

平均成本，盛产季节，每100头2先令6便士。

足量。--4人或5人约需50头。

时令。--可从一月起通过催熟获得，但五月、六月和七月最便宜。

[插图：芦笋。]

芦笋。--这种植物属于百合科中形态多样的家族，该科在两半球的温带地区最为繁盛，而在热带则体型巨大、呈乔木状。芦笋原产于大不列颠，见于海岸各地以及林肯郡的沼泽地带。在康沃尔的基纳夫湾，有一座岛因盛产芦笋而被称为“芦笋岛”。嫩芽的用途，以及为使其达到最佳品质而采用的栽培施肥方法，一直是许多菜园园丁研究的课题。

芦笋豌豆。

(小菜，或作为第二道菜的配菜上桌。)

1088. 配料。--100根芦笋，2 oz.黄油，一小束欧芹，2或3根青葱，面粉，1块糖，2个蛋黄，4汤匙奶油，盐。

做法。--仔细刮净芦笋，切成若干段，每段

大小均匀，避免任何稍微硬或韧的部分，将它们投入冷水中。然后将芦笋在盐水中煮至三分熟；取出，沥干，放在布上吸干水分。将其放入炖锅中，加入黄油、欧芹和洋葱，在旺火上颠翻10分钟。撒入少许面粉，加入糖，用沸水润湿。煮片刻收汁后，取出欧芹和洋葱，用2个蛋黄与奶油打匀后勾芡；加入盐调味，待整锅即将微沸时即可上桌。将酱汁做得足够浓稠，使其能附着在蔬菜上。

时间。--总共1/2小时。平均成本，每pint 1s.6d.。

时令五月、六月和七月。

芦笋的药用价值。--这种植物不仅是一种有益健康的营养蔬菜，还具有利尿、轻泻和通阻的功效。对其汁液的化学分析发现，其成分为一种独特的可结晶成分，称为天冬酰胺、白蛋白、甘露醇、苹果酸以及一些盐类。Thours说，其细胞组织中含有一种类似鼠尾草的物质。浆果能够进行酒精发酵，并通过蒸馏产生酒精。在其未成熟状态下，它们具有与根相同的特性，且可能程度更高。

芦笋布丁。

(一道美味的菜肴，随第二道菜上桌。)

1089. 配料--1/2品脱芦笋豌豆，4个鸡蛋，2

汤匙面粉，1汤匙非常细切碎的火腿，1 oz.黄油，胡椒和盐适量，牛奶。

做法。--将芦笋鲜嫩的绿色部分切成豌豆大小；将它们放入盆中，加入打散的鸡蛋、面粉、火腿、黄油、胡椒和盐。将所有配料充分混合，加入足量牛奶润湿，使布丁达到浓稠面糊的稠度；将其放入一品脱涂了黄油的模具中，用撒了面粉的布紧紧扎住，放入沸水中，煮2小时；将布丁从模具中倒扣到热盘上，将纯化黄油浇在布丁周围，但不要浇在布丁上面。青豆布丁可用完全相同的方法制作，以青豆代替芦笋即可。

时间--2小时。平均成本，每品脱1先令6便士。

时令五月、六月和七月。

煮法国豆。

1090. 配料。--每1/2 gallon水允许1满汤匙盐，一小块苏打。

[插图：红花菜豆。]

做法。--这种蔬菜应始终趁嫩食用，因为若任其生长过久，烹煮后口感会带丝且坚韧。切去头尾，并沿豆荚两侧各切去一细条，以去除筋丝。然后根据大小将每根豆荚切成4至6段，沿斜向纵切，切好后即放入溶有少量盐的冷水中。备好一锅沸水，加入上述比例的盐和碱

比例；放入豆荚，保持快速沸腾，不盖锅盖，并注意不要让它们被烟熏到。待其变软(可通过豆荚沉入锅底来判断)，捞出，倒入滤盆中；沥干后装盘，配纯化黄油上桌。豆荚非常嫩时，有时整根上桌：这样烹制时，其色泽和风味能更好地保留；但更常见的做法是将其切成细条。

时间。--非常嫩的豆子，10至12分钟；中等大小，水沸后15至20分钟。

平均成本，盛季时每peck 1s.4d.；但催熟时非常昂贵。

足量。--供六至七人，备半配克。

时令从七月中旬到九月底；但可从二月到六月初通过催熟获得。

法式四季豆烹饪法

1091. 配料。--一quart法国豆，3 oz.新鲜黄油，胡椒和盐适量，1/2个柠檬的汁。

做法。--按上一条食谱将豆子切好并煮制，待其变软后放入炖锅，在火上颠动，使豆子表面的水分蒸发。待豆子完全干燥且热透后，加入黄油、胡椒、盐和柠檬汁；不断晃动炖锅，不要用勺子，因为那会把豆子弄碎；待黄油融化、所有食材彻底热透后即可上桌。如果黄油未能很好地融合，可加入一汤匙肉汁，并

尽快上菜。

时间。--煮豆约需1/4小时；在火上颠动10分钟。

平均费用，盛产时令约每配克1先令4便士。足够4至5人
食用。

时令七月中旬至九月底。

煮蚕豆或温莎豆。

1092. 配料。--每1/2加仑水，配1满汤匙盐；豆子。

[插图：蚕豆。]

模式。--这是一种许多人喜爱的蔬菜，但要好吃，应选用鲜嫩且新采摘的。剥去豆荚后，将豆放入加盐比例同上之煮水中，让其迅速煮至软嫩。用漏勺充分沥干；装盘，另配一盅欧芹黄油一同上桌。煮培根应始终与此蔬菜搭配，但豆应单独烹制。通常上桌时豆围边摆放，欧芹黄油盛于盅中。豆也可作火腿的极佳配菜，用于此目的时，若豆过老，应去皮。

时间。--极嫩的豆子15分钟；中等大小的豆子20至25分钟，或更久。

平均成本，带壳，每配克6便士。

足量。--供六至七人食用，取一配克。

时令七月与八月。

豆类的营养特性。--豆类磨成的粉，其产量与豌豆一样，相对于谷粒的比例高于任何谷类禾草。一蒲式耳豆子据信比一蒲式耳燕麦多出十四磅面粉；一蒲式耳豌豆则多出十八磅，或据某些人说多出二十磅。戴维爵士发现，一千份豆粉可产生五百七十份营养物质，其中四百二十六份为黏液质或淀粉，一百零三份为麸质，四十一份为浸出物，即在加工过程中变为不溶性的物质。

普罗旺斯风味蚕豆

1093. 配料。--2品脱蚕豆，1/2品脱原汤或肉汤，一小束香草(包括欧芹)，一小块糖，1个蛋黄，1/4品脱奶油，胡椒和盐适量。

模式。--取一些鲜嫩且新采摘的豆，剥出足够装满2品脱的量；按前一条食谱的方法煮至将熟；然后沥干，放入炖锅，加入高汤、切碎的香草和糖。炖至豆完全软嫩、汤汁略收干；然后将蛋黄与奶油打匀，加入豆中，让整体彻底热透，在即将微沸时上桌。若豆很大，煮前应去皮。

时间。--煮豆10分钟，在原汤中炖15分钟。

平均成本，带壳，每配克6便士。

时令七月与八月。

豆的起源与品种。--这种有价值的植物据说原产于埃及，但与其他已被驯化的植物一样，其起源并不确定。它自远古以来就在欧洲和亚洲栽培，在英国也早已为人所知。其品种可归入两大类别--白色或园豆，以及灰色或田豆。前者播种于田间的，几乎只有马扎甘豆和长荚豆两种；后者则以马豆、小豆或蜱豆，以及黑尔戈兰丰产豆为主要品种。新变种的获得方式与其他植物相同。

煮甜菜根。

1094. 配料--甜菜根；沸水。

做法。--当这种蔬菜个大、鲜嫩且多汁时，是冬季沙拉极佳的添加物，且很容易制成经济实惠、制作快捷的腌菜。(见第369号。)甜菜根凉食比热食更为常见：若偏好后者，应随之上桌融化黄油。也可与珍珠洋葱一同炖煮，或煮后配烤洋葱食用。将甜菜彻底洗净；但在烹煮前不要刺破或弄破表皮，否则煮时会失去其美丽的颜色。将其放入沸水中，煮至软嫩，并保持盖严。若要热食，迅速去皮，将甜菜根切成厚片，并送上融化黄油。用于沙拉、腌菜等时，让

将根部冷却，然后去皮，切成片。

时间。- 小甜菜根，1-1/2至2小时；大甜菜根，2-1/2至3小时。

平均成本，盛产季节，每个2便士。

时令。--随时可得。

[插图：甜菜根。]

甜菜根--甜菜根所属的藜科(Salxolaceae)在热带以外地区和温带最为常见，在那里它们是常见的杂草，出没于荒地、垃圾堆中以及海边的沼泽地。在热带地区则很罕见。其特征是含有大量的黏液、糖、淀粉和碱性盐类。其中许多被用作蔬菜，有些在药用性质上具有催吐和驱虫的作用。园栽甜菜或红甜菜的根极为有益健康且富有营养，莱昂·普莱费尔博士曾建议，可将此根擦碎后与等量面粉混合，制成优质的黑面包。他说，面粉的平均品质约含百分之十二适于形成肌肉的含氮成分，而甜菜的平均品质约含百分之二的同类物质。

煮西兰花。

1095. 配料。--每1/2加仑水加1满汤匙盐；西兰花。

[插图：煮西兰花。]

做法。--剥去外层枯叶，内层叶子切去

与花齐平切去；在底部贴近处切掉茎，将西兰花头朝下放入冷盐水中。浸泡约3/4小时后，待其完全没有虫子，放入一锅按上述比例加盐的沸水中，不加锅盖，在旺火上保持快速沸腾。一熟即用漏勺捞出；沥干水分，配一盅融化黄油上桌，并应将少许融化黄油浇在西兰花上。若煮熟后留在水中，它会碎裂，颜色会被破坏，脆嫩感也会消失。

时间。--小西兰花，10至15分钟；大西兰花，20至25分钟。

平均成本，每个2便士。

充足,--4人或5人份为2。

时令十月至三月；二月和三月丰盛。

[插图：西兰花。]

茎蓝，或称芜菁甘蓝。--这一品种呈现出奇特的发育形态，因为其茎在地面上膨大如一个大芜菁，叶片从四周生出，顶部则由一簇从其生出的叶子覆盖。虽然通常不作为园蔬栽培，但若在幼嫩时食用，则有益健康、富有营养且非常可口。

水煮球芽甘蓝。

1096. 配料。--每1/2加仑水加1满汤匙盐；一小块极少量苏打。

做法。--将抱子甘蓝清除虫子，仔细洗净，摘去外面任何枯死或变色的叶子；放入一锅按上述比例加盐和苏打的沸水中；锅不加盖，在旺火上快速煮至软嫩；沥干，装盘，配一盅融化黄油上桌，或浇上主厨酱汁。另一种上菜方式是，装盘后拌入约1-1/2 oz.黄油以及胡椒和盐的调味。然而，必须非常迅速地送上桌，因为这种蔬菜非常小，很快就会变凉。若厨师动作非常迅速，这种蔬菜煮熟后可摆成菠萝的形状装盘，如此上桌，外观非常漂亮。

时间。--水沸腾后9至12分钟。

平均成本，每配克1先令4便士。

足量。--五六人份，备四十至五十只。

时令十一月至三月。

萨伏依甘蓝与布鲁塞尔芽甘蓝。--当绿甘蓝，或称羽衣甘蓝，在改良的道路上更进一步时，便呈现出结球或包心的特征，叶片起泡；此时它便以萨伏依甘蓝(Savoys)和布鲁塞尔芽甘蓝(Brussels Sprouts)之名而为人所知。其另一种结球形态，但叶片光滑且呈灰绿色，便是我们园中栽培的甘蓝(科学上称为*Borecole oleracea capitula*)；其所有变种--绿的、红的、矮生的、高生的、早熟的、晚熟的、圆形的、圆锥形的、扁平的，以及所有形态

可以放入其中的。

煮嫩叶菜或球芽甘蓝。

1097. 配料。--每1/2加仑水加1满汤匙盐；一小块极少量苏打。

[插图：布鲁塞尔芽菜。]

做法。--摘去所有枯叶，用冷水将菜叶洗净；在滤水篮中沥干，放入加有上述比例盐和碱的滚沸水中。保持快速沸腾，不盖锅盖，直至变软；一旦煮熟立即捞出，否则颜色会变坏；沥干后即可上桌。烹煮菜叶得当并使其色泽良好的关键技艺，是将它们放入大量的滚沸水中，让其快速沸腾，并在变软的瞬间捞出。

时间。--西兰花嫩芽，10至12分钟；嫩青菜，10至12分钟；嫩芽，水沸后12分钟。

时令。各种嫩芽全年皆可获取。

绿甘蓝，或称羽衣甘蓝。--当菜心或野甘蓝被引入栽培状态时，其性状大为改善，尽管仍保留着松散张开的叶片，在这种形态下它被称为绿甘蓝，或称羽衣甘蓝。其学名为*Borecole oleracea acephala*，其下有许多变种，无论叶片的形态和颜色，还是植株所达到的高度，均各有不同。我们可以注意到，其中包括千头甘蓝，以及牛甘蓝或称树甘蓝。

煮卷心菜。

1098. 配料。--每1/2加仑水用1满汤匙盐；极少量碱。做法。--摘去所有外层枯叶，尽可能切去菜梗，在梗端将甘蓝横切两次；若甘蓝很大，则切成四块。用冷水洗净，放入滤水篮中沥干；然后放入大量的滚沸水中，水中已按上述比例加入盐和碱。在水中搅动一两次，不盖锅盖，让其快速沸腾至变软。一熟即捞出放入滤水篮，上面盖一个盘子，让其彻底沥干，装盘上桌。

时间。--大卷心菜或皱叶甘蓝，1/3至3/4小时；嫩夏卷心菜，水沸后10至12分钟。

平均成本，旺季每个2便士。

足量,--供四至五人食用的大份两块。

时令。各种卷心菜和球芽甘蓝随时都有。

甘蓝类：其起源。--在十字花科的所有族类中，这是迄今为止最重要的一族。其学名为*Brassiceae*，包含一批植物，这些植物本身及其产品在农业、商业和家庭经济中都占有突出地位。在多佛的悬崖上，以及在多塞特郡、康沃尔郡和约克郡沿海的许多地方，生长着一种野生植物，叶片有各种缺刻、多波状且松散展开，呈海绿色，开大朵黄花。春季，这种植物的叶片

由居民采集，他们先将其用两道水煮以去除咸味，然后作为蔬菜与肉同食。这就是科学上的甘蓝，即野卷心菜或菜心，所有卷心菜、花椰菜、青菜和西兰花的品种皆源于此。

焖紫甘蓝。

1099. 配料。--1棵红卷心菜，一小片火腿，1/2盎司新鲜黄油，1品脱淡肉汤或肉汤，1及耳醋，盐和胡椒适量，1汤匙糖粉。

做法。--将卷心菜切成极薄的片，放入炖锅中，加入切成骰子块的火腿、黄油、1/2 pint高汤和醋；将锅盖严，炖1小时。待其十分软烂时，加入剩余的高汤、盐和胡椒调味以及捣碎的糖；将所有材料充分拌匀，在火上搅拌至汤汁几乎收干，即可上桌。此菜通常配炸香肠一同上桌：香肠应围摆在卷心菜四周并置于其上，作为点缀。

时间--略多于1小时。平均成本，每个4d.。

足量供4人食用。

时令九月至一月。

野卷心菜，或称菜心。--这种植物，正如在英国海崖上所发现的那样，以其最简单和正常的形式向我们展示了卷心菜族的起源。在这种状态下，它是真正的菜心，尽管该名称现在被用于任何心叶松散开放的嫩卷心菜。

煮胡萝卜

1100. 配料。--每1/2加仑水加1满汤匙盐；胡萝卜。

做法。--切去胡萝卜的绿色顶端，洗净并刮去外皮，如有黑斑应去除。若胡萝卜很大，将其切成两半，再纵向切成四块，放入按上述比例加盐的沸水中；煮至软烂，可用叉子插入以确认：装盘，趁热上桌。此蔬菜是煮牛肉不可或缺的配菜。如此上桌时，通常与牛肉同煮；将几根胡萝卜摆在盘边作为点缀，其余盛于蔬菜盘中上桌。嫩胡萝卜所需煮的时间要短得多，也不应切开：它们是炖小牛肉的绝佳搭配，

等等。

时间。--大胡萝卜，1-3/4至2-1/4小时；嫩胡萝卜，约1/2小时。

平均成本，每束18根6便士至8便士。足够量,--4根大
胡萝卜供5或6人食用。

时令。--嫩胡萝卜四月至六月，老胡萝卜随时。

[插图：胡萝卜。]

胡萝卜的起源。--在野生状态下，这种蔬菜在英国大量发现，既见于耕地也见于路旁，因其果伞从空杯状向内弯曲如鸟巢，故被称为鸟巢。在

这种状态下，其根呈白色、细长而坚硬，带有辛辣、令人不快的味道和强烈的芳香气味，以前曾用作轻泻剂。栽培后则呈淡红色、粗壮、肉质，具有宜人的气味和独特的甜味黏液质口感。博物学家称胡萝卜不含多少滋养物质，且一般来说 somewhat 难以消化。

德式胡萝卜

1101. 配料。--8根大胡萝卜，3盎司黄油，盐适量，极少量磨碎的肉豆蔻，1汤匙细切欧芹，1甜点匙切碎的洋葱，略多于1品脱的淡肉汤或肉汤，1汤匙面粉。

做法。--将胡萝卜洗净刮皮，切成约1/4 inch厚的圆片。将黄油放入炖锅中；融化后放入胡萝卜，并按上述比例加入盐、肉豆蔻、欧芹和洋葱。将炖锅在火上颠翻几分钟，待胡萝卜充分吸收黄油后，倒入高汤，小火慢炖至将近软烂。然后在另一只炖锅中放入一小块黄油；撒入约一汤匙面粉；在火上搅拌，待呈漂亮的棕色时，加入煮胡萝卜的汤汁；让其刚煮沸，即浇在其他炖锅中的胡萝卜上，再继续小火炖至完全软烂。趁热上桌。

这种蔬菜按上述方法烹制，是烤猪肉、香肠等的常备配菜。

时间。--约3/4小时。平均成本，每束18根6便士至8便士。

足量供6或7人食用。

时令。--嫩胡萝卜四月至六月，老胡萝卜随时。

胡萝卜的成分。--这些成分包括可结晶糖和不可结晶糖、少量淀粉、提取物、麸质、蛋白、挥发油、植物果冻即果胶、盐类物质、苹果酸，以及一种无臭无味、可结晶的红色中性物质，名为胡萝卜素。这种植物果冻即果胶，因其独特的胶凝特性而得名，有人将其视为树胶或黏液质的另一种形式，与植物酸相结合。它或多或少存在于所有蔬菜中，在用于制作果冻的根茎和果实中尤为丰富。

炖胡萝卜。

1102. 配料。--7或8根大胡萝卜，1茶杯肉汤，胡椒和盐适量，1/2茶杯奶油，黄油和面粉勾芡。

做法。--将胡萝卜刮净；煮至半熟，切片放入炖锅；加入肉汤、胡椒、盐和奶油；炖至软烂，注意不要弄碎胡萝卜。上桌前几分钟，将少许面粉与约1盎司黄油混合；用此勾芡肉汁；煮沸即可上桌。

时间。--胡萝卜煮至半熟约3/4小时，切片后烹制约20分钟。

平均成本，每束18根，6便士至8便士。

足量供5或6人食用。

时令。--嫩胡萝卜四月至六月，老胡萝卜随时。

胡萝卜的营养特性。--H.戴维爵士测定胡萝卜的营养物质含量为千分之九十八；其中九十五份为糖，三份为淀粉。冬春两季，奶制品间用它为黄油增色添味；它用于炖菜、菜豆、汤中极佳，整根与咸牛肉同煮亦佳。在酿酒厂中，由于其成分中糖的比例很高，它所产的酒精多于马铃薯。通常产量为每吨十二加仑。

胡萝卜切片。

(小菜，或作为第二道菜的配菜上桌。)

1103. 配料。--5或6根大胡萝卜，一大块糖，1品脱淡肉汤，3盎司新鲜黄油，盐适量。

做法。--将胡萝卜刮皮洗净，切成大小均匀的片，放入盐水中煮至半熟；沥干水分，放入炖锅，加入糖和原汤，用旺火煮沸。收汁至挂上一层光泽时，加入新鲜黄油和盐调味；充分晃动炖锅，待黄油与胡萝卜完全融合后即可上桌。上桌时盘中不应有酱汁，而应全部附着在胡萝卜上。

时间。--总共3/4小时。

平均成本，每束18根，6便士至8便士。

足量供1道菜之用。

时令。--嫩胡萝卜四月至六月，老胡萝卜随时。

胡萝卜的种子。--为留取胡萝卜种子，方法是每年在收获季节挑选最完美、形状最佳的根，或将其保存在地窖的沙中至春季，或立即栽种在园中开阔通风处，严寒霜冻时用草席覆盖保护，或培土覆盖，次年三月再揭开。种子不会因任何其他植物而受损。八月即可采收，最好留在茎秆上保存至需要时。

煮花椰菜。

[插图：煮花椰菜。]

[插图：花椰菜。]

1104. 配料。--每1/2加仑水加1满汤匙盐。

做法。--选择紧密洁白的花椰菜；摘除腐烂的外叶，将茎在底部平切。在几处稍微掰开花球以去除通常藏在茎部附近的虫子，让花椰菜头朝下在盐水中浸泡一小时后再烹制：这能有效逼出所有虫子。然后将它们放入快速沸腾的水中，按

上述比例加盐，在旺火上 briskly 煮沸，保持锅不加盖。水应撇净浮沫；花椰菜软嫩后，用铲子捞出；沥干，若足够大，则竖立放入盘中。配以清融黄油，可浇少许在花球上。

时间。--小花椰菜，水沸后12至15分钟；大花椰菜，20至25分钟。

平均成本，大花椰菜，每个6便士。

足够。--三人份需准备1大颗花椰菜。

时令从六月初到九月底。

白汁花椰菜

(小菜，或称配菜，随第二道菜上桌。)

1105. 配料。--3棵花椰菜，1/2品脱白酱汁或法式融黄油，第378号；3盎司黄油；盐和水。

做法。--按前一条食谱将花椰菜洗净，将茎部底部平切；放入加了上述比例黄油的盐水中煮至软嫩，务必在刚熟时立即捞出，否则会散碎，破坏菜肴外观。充分沥干，按大花椰菜的形状装盘。备好1/2品脱按第378号食谱制作的酱汁，浇在花球上，趁热迅速上桌。

时间。--小花椰菜，水沸后12至15分钟；大花椰菜，20至25分钟。

平均成本,--盛季大花椰菜每棵6便士。足够量,--1棵大花椰菜供3或4人食用。

时令六月上旬至九月下旬。花椰菜与西兰花。--这些只是野卷心菜栽培状态下的形态。两者皆广为人知；但我们可以指出，紫西兰花和白西兰花只是花椰菜的变种。

帕玛森奶酪花椰菜。

(小菜，或称配菜，随第二道菜上桌。)

1106. 配料。--2或3棵花椰菜，略多于1/2品脱白酱汁第378号，2汤匙磨碎的帕尔马干酪，2盎司新鲜黄油，3汤匙面包屑。

做法。--按第1104号食谱将花椰菜洗净煮熟，沥干后花球朝上装盘。备好上述比例的白酱汁；将足量酱汁浇在花椰菜上，刚好覆盖顶部；撒上一些擦碎的帕尔马干酪和面包屑，再淋上黄油，黄油应已融化但未至油状。用烤炉或炉火前烘至表面金黄，将剩余的酱汁--其中应拌入少量擦碎的帕尔马干酪--浇在花球周围，但不要浇在花球上。

时间。- 总共1/2小时。平均成本，大花椰菜每颗6d。

足量,--一道菜用3小颗花椰菜。

时令从六月初到九月底。

芹菜。

[插图：玻璃杯中的芹菜。]

1107. 此蔬菜心部饱满、焯水得当，通常生食，一般与干酪一同上桌。将根上的泥土洗净，切去所有腐烂的叶和外层叶，尽量保留茎部，仔细去除所有斑点或瑕疵。若芹菜较大，纵向切成四份，根部朝下放入芹菜杯中，杯中应注入过半的水。顶部叶片可卷曲，用干净签子的尖端在距顶部约4英寸处将其划成细条。

平均成本，每人2便士。

足量。--4人或5人份用2个头。

时令十月至四月。

注。- 这种蔬菜极适合为汤、酱汁等调味，也是冬季沙拉的绝佳添加。

奶油炖芹菜

1108. 配料。- 6棵芹菜；每1/2加仑水配1满汤匙盐、1片捣碎的肉豆蔻、1/3品脱奶油。

做法。- 将芹菜彻底洗净；修整后放入盐水中煮至软嫩。将奶油和捣碎的肉豆蔻放入炖锅；在火上摇动至奶油变稠，将

芹菜，浇上酱汁，即可上桌。

时间。- 大棵芹菜25分钟；小棵15至20分钟。

平均成本。每人2便士。

足量供5或6人食用。

时令十月至四月。

亚历山大芹。- 这种植物在科学上称为*Smyrnium olustratum*，在本国的用法与芹菜相同。它原产于大不列颠，野生状态见于海岸附近。其名源自意大利语“herba Alexandrina”，据推测最初从亚历山大港传入；但无论如何，如今其栽培已几乎完全废弃。

炖芹菜(配白汁)。

1109. 配料。- 6棵芹菜，1 oz.黄油；每1/2加仑水配1满汤匙盐、1/2品脱白酱汁，第537或538号食谱。

做法。- 备好足量沸水，刚好没过芹菜，按上述比例加入盐和黄油。将芹菜洗净；去掉腐烂的外叶，修去绿色顶端，将根部削成尖形；放入沸水中；快速煮至软嫩；然后取出，充分沥干，置于盘中，浇上约1/2品脱白酱汁，按第537或538号食谱之一制作。也可

像上面那样简单水煮，放在吐司上，淋上融化的黄油，与芦笋的装盘方式相同。

时间。- 大棵芹菜头，25分钟；小棵的，水沸后15至20分钟。

平均成本，每人2便士。

足量供5或6人食用。

时令十月至四月。

芹菜的起源。--在这个国家的沼泽和沟渠中，可以找到一种非常常见的植物，名为小芹菜。这是芹菜的野生形态；但经过栽培，它便失去了辛辣的性质，变得温和而甘甜。在自然状态下，它具有一种特殊的腥臭、粗糙的味道和气味，其根被古人列为“五大通便根”之一。此物有一种变种，其根变得像芜菁一样大。它被称为*Celeriae*，被德国人广泛使用，并为他们所偏爱，胜过芹菜。生食时，这种植物不适合胃弱者；煮熟后，它较易消化，尽管不应大量食用。

[插图：芹菜。]

二
。

1110. 配料。- 6棵芹菜头，1/2品脱白色高汤或淡肉汤，4汤匙奶油，黄油和面粉勾芡，1片捣碎的肉豆蔻，极少量磨碎的肉豆蔻皮；胡椒和盐适量。

做法。- 洗净芹菜，剥去外层叶片，切成约4英寸长的段。放入炖锅，加入肉汤，炖至软嫩，约需20至25分钟；然后加入其余配料，一起微沸4至5分钟，倒入盘中，上桌。可用烤面包丁点缀。

时间。--总计1/2小时。平均成本，每人2d.。

足量供5或6人食用。

时令十月至四月。

注。- 将芹菜切得更小，炖的时间稍长一些，炖好后用筛子压滤，上述炖菜即可变成芹菜泥。

黄瓜的调制。

1111. 配料。- 3汤匙沙拉油，4汤匙醋，盐和胡椒适量；黄瓜。

做法。--将黄瓜去皮，从粗端开始切成均匀的极薄片；如果从蒂端开始切，黄瓜很可能会有一种极其苦涩的味道，非常令人不适。将黄瓜片放入盘中，撒上盐和胡椒，按上述比例浇上油和醋；将黄瓜翻拌一下，即可上桌。这是水煮鲑鱼的一道受欢迎配菜，是所有种类沙拉的绝佳添加，也是龙虾沙拉的精美装饰。

[插图：黄瓜片。]

[插图：黄瓜。]

平均价格，稀缺时1先令至2先令6便士；最便宜时每个4便士即可买到。

时令。- 催熟的从三月初到六月底；盛产期为七月、八月和九月。

黄瓜的地理分布。--此科在寒带不为人知，在温带较为罕见，但在世界各地的热带和较温暖地区则十分丰富。它们在印度斯坦大陆最为丰盛；但在美洲则远没有那么丰富。其中许多种类可提供有用的食用消费品，另一些则具有积极的药用功效。一般来说，胃弱者应避免食用这种植物，因为它性寒且不易消化。

普莱特风味黄瓜

1112. 配料。- 2或3根黄瓜，盐和醋，2盎司黄油，面粉，1/2品脱肉汤，1茶匙切碎的欧芹，一块糖，2个蛋黄，盐和胡椒适量。

模式。--将黄瓜削皮，切成厚薄均匀的片，放入盐和醋的腌汁中浸1/2小时；然后用布沥干，与黄油一同放入炖锅。用旺火煎，但不要煎至焦黄，随后在黄瓜上撒少许面粉；加入肉汤，撇去浮到表面的全部油脂，用小火煮至肉汁略微收浓；但黄瓜不应

破碎。拌入蛋黄，加入欧芹、糖，以及胡椒和盐调味；将全部煮至即将沸腾，上桌。

时间。--总计1小时。

平均成本，最便宜时每个4便士。

足量供5或6人食用。

时令为七月、八月和九月；但催熟的从三月初即可获得。

炸黄瓜。

1113. 配料。- 2或3根黄瓜，胡椒和盐适量，面粉，油或黄油。

做法。- 将黄瓜削皮，切成厚度均匀的片，从黄瓜粗的一端而非蒂端开始切。用布将黄瓜片擦干，撒上面粉，放入盛有沸腾油或黄油的锅中；不断翻动至呈棕色；从锅中取出，沥干，松散地堆叠在盘中上桌。这些配牛排极佳：应放在盘中，牛排置于其上。

时间。- 5分钟。平均成本，最便宜时每个4d。

足量供4或5人食用。

时令。- 催熟的从三月初到六月底；盛产期为七月和八月。

葫芦科植物的特性与用途--普通

黄瓜是科学上的C.sativus，尽管整个科在动物生理中具有类似的作用，但其中有一些呈现出极大的异常。多年生种类的根，除了作为其基质的淀粉外，还含有一种树脂状的、辛辣的、苦味的原则。然而，此科的果实一般具有甜味，并或多或少具有溶解性和香气，正如我们在甜瓜、葫芦、黄瓜、蔬菜瓠和南瓜中所见。但若大量食用，这些会略有轻泻作用。在热带国家，此目为居民提供了大部分食物，即使在最干旱的沙漠和最贫瘠的岛屿上，其品质也是上乘的。在中国、克什米尔和波斯，它们在这些地方常见的漂浮杂草堆上于湖泊中栽培。在印度，它们到处都很丰富，无论是栽培的还是野生的，而且整个科的种子都是甜而黏滑的。

炖黄瓜。

1114. 配料。- 3根大黄瓜，面粉，黄油，略多于1/2品脱的优质棕色肉汁。

做法。- 将黄瓜纵切，长度与盛菜盘相当；挖去瓜籽，放入加少许盐的沸水中，微沸5分钟；然后取出，放入另一炖锅，加入肉汁，在旺火上煮至黄瓜软嫩。若黄瓜发苦，加一块糖；小心装盘，撇去酱汁上的浮沫，浇在黄瓜上，上桌。

时间。--总共20分钟。

平均成本，最便宜时每个1便士。

足够供三四人食用。

时令为六月、七月和八月；但催熟的从三月初即可获得。

夏特瓜。- 这种黄瓜原产于埃及和阿拉伯，所结果实与甜瓜的质地几乎相同。在埃及，上层阶级的本地人以及欧洲人都视其为最可口的水果。

洋葱炖黄瓜。

1115. 配料。- 6根黄瓜，3个中等大小的洋葱，不到1品脱的白色高汤，卡宴辣椒和盐适量，2个蛋黄，极少量磨碎的肉豆蔻皮。

做法。- 将黄瓜削皮切片，去籽，洋葱切成薄片；两者一起放入炖锅，加入高汤，煮1/4小时，若黄瓜很大则煮更久。打散2个蛋黄；拌入酱汁；加入卡宴辣椒、盐和磨碎的肉豆蔻皮；煮至即将沸腾，上桌。不要让酱汁沸腾，否则会凝结。这是配羊排或羊肉排、牛排等的受欢迎菜肴。

时间。--总共20分钟。

平均成本，最便宜时每个4便士。

足量供6或7人食用。

时令为七月、八月和九月；但催熟的从三月初即可获得。

甜瓜。- 这是黄瓜的另一品种，因其甘美可口的水果而备受推崇。它于1570年从牙买加引入本国；此后一直有人栽培。以前称为麝香甜瓜。

菊苣。

[插图：菊苣。]

1116. 这种蔬菜外观如此美丽，在无法获得莴苣和其他沙拉香草时，是冬季沙拉的绝佳添加。它通常被放置在盘子的中央，周围摆上甜菜根片、硬煮蛋和卷曲的芹菜，看起来格外漂亮，色彩对比恰到好处。在准备时，仔细清洗，清除通常靠近菜心的昆虫；去除任何腐烂或枯死的叶子，并用布抖动彻底擦干。这种蔬菜也可以热食，用奶油、棕色肉汁或黄油炖制；但如此烹制时，炖制所用的酱汁不应调味过重，因为那会破坏并压倒蔬菜的风味。

平均成本，每人1便士。

足量，--供4人份沙拉用的1颗。

时令十一月至三月。

菊苣。- 这是科学上的*C.endivium*，常作沙拉食用。它属于菊科，与菊苣、普通婆罗门参及同属其他植物同类。威瑟林指出，普通婆罗门参的茎抽芽之前，其根像芦笋一样煮食，风味相同，且

营养价值几乎相当。维拉尔还告诉我们，多菲内的儿童普遍在花出现之前就贪婪地食用这种幼株的茎和叶。据说这些嫩草的新鲜汁液是溶解胆汁的最佳溶剂。

炖菊苣

1117. 配料。- 6棵菊苣，盐和水，1品脱肉汤，黄油和面粉勾芡，1汤匙柠檬汁，一小块糖。

模式。- 将菊苣洗净，彻底清除昆虫，去掉叶子的绿色部分，放入微加盐的沸水中。煮10分钟；然后取出，沥干至不再有水，切得很细。放入炖锅中，加入肉汤；加少许盐和一块糖，煮至菊苣完全软嫩。煮好后(可用拇指和手指捏一块来确认)，加入黄油和面粉调成的增稠剂以及柠檬汁：让酱汁煮沸，即可上桌。

时间。- 煮10分钟，在汤中煨5分钟。

平均成本，每人1便士。

足够供三四人食用。

时令十一月至三月。

法式菊苣

1118. 配料--6棵菊苣，1品脱肉汤，3盎司

新鲜黄油；盐、胡椒和磨碎的肉豆蔻适量。

做法。- 按前一条食谱的方法洗净并煮菊苣；切得较细，放入炖锅加肉汤；在旺火上煮至酱汁全部收浓；然后加入黄油、胡椒、盐和磨碎的肉豆蔻皮(后者必须极少量使用)；全部拌匀，煮至沸点，趁热上桌。

时间,--煮沸10分钟，在汤中煨5分钟。

平均成本，每人1便士。

足够供三四人食用。

时令十一月至三月。

煮白扁豆，即白扁豆。

1119. 配料。- 1夸脱白扁豆，2夸脱软水，1盎司黄油，1满汤匙盐。

模式。- 将豆子放入冷水中，根据其老嫩浸泡2至4小时；然后放入按上述比例加盐的冷水中，煮沸，并用极小的火慢慢煨至软嫩；倒去水，将锅放在火旁，锅盖半开，让豆子晾干；然后加入1 oz.黄油以及胡椒和盐的调味。将豆子摇晃一两分钟，即可上桌：不要用勺子搅拌，以免把它们弄碎。

时间。--水沸腾后，煮2至2.5小时。

平均成本，每 quart 4便士。

足量供4或5人食用。

时令冬季，当其他蔬菜稀少时。

注。- 白扁豆若新鲜，应放入沸水中，烹制前无需浸泡。

菜豆和小扁豆。- 虽然这些蔬菜在这个国家不常使用，但在法国和其他天主教国家，由于其特殊的成分特性，它们在四旬斋和*maigre*日期间是动物性食物的极好替代品。在这个国家罗马宗教盛行的时期，它们的使用可能比现在普遍得多。由于改革往往超出必要，小扁豆可能作为新教徒的饮食项目而被弃用，因为担心使用它们会被视为天主教的标志。

白豆配总管黄油

1120. 配料。- 1夸脱白扁豆，1/4磅新鲜黄油，1汤匙切碎的欧芹，胡椒和盐适量，1/2个柠檬的汁。

[插图：菜豆。]

做法。- 若豆子很干，在冷水中浸泡一两小时，然后按前一条食谱的方法煮至完全软嫩。若水煮干，再加少许冷水，这会使豆皮变嫩。务必煮透；充分沥干；然后加入黄油、切碎的欧芹，以及胡椒和盐调味。

不用勺子，不断在火上翻动炖锅，因为用勺子会把豆子弄碎；待各种配料与豆子充分混合后，挤入柠檬汁，趁热上桌。

时间。--煮豆需2至2.5小时。

平均成本，每 quart 4便士。

足量供4或5人食用。

时令冬季。

菜豆。- 这是法国人的*haricot blanc*，原产于印度。在干燥的夏季，它在不列颠大部分地区容易成熟，但其种植迄今仅限于英格兰的园圃；而在德国和瑞士则在田间种植。通常通过拔起植株来收获，植株干燥后堆垛并脱粒。茎叶既体积小又用处不大，但种子用于制作备受推崇的法国菜肴，称为菜豆炖肉，如果这个国家的劳动阶级了解它就好了。也许没有其他蔬菜菜肴如此便宜、易于烹饪，同时又如此可口和滋养。豆子煮熟，然后与少许脂肪或盐黄油，以及少许牛奶或水和面粉混合。从3,840份菜豆中，艾因霍夫获得了1,805份类似淀粉的物质，351份植物动物性物质，以及799份粘液。

四季豆配洋葱末。

1121. 配料--1 quart 白扁豆，4 个中等大小的洋葱，1/4 pint 上好的棕色肉汁，胡椒和

盐适量，少许面粉。

做法。--将洋葱去皮，切碎但不要太细，用黄油煎至浅棕色；在上面撒少许面粉，加入肉汁以及胡椒和盐调味。备好一品脱煮透并沥干的扁豆；将其与洋葱和肉汁一同放入，全部拌匀，趁热上桌。

时间--煮豆子需 2 至 2-1/2 小时；煎洋葱需 5 分钟。

平均成本，每 quart 4便士。

足量供4或5人食用。

时令冬季。

辣根。

1122. 这种根茎刮碎后总是与热烤牛肉一同上桌，也用于点缀多种煮鱼。将辣根留在冷水中浸泡一小时；洗净，用锋利的刀从根茎粗端开始刮成极细的丝。取一部分松松地摆在小玻璃碟中，其余用于点缀肉块：应成簇地摆在碟子边缘周围，并在肉上放 1 至 2 束。

平均成本，每根2便士。

时令十月至六月。

[插图：辣根。]

辣根--属于*Alyssidae*族，并且是

对胃有高度刺激和兴奋作用。它曾被推荐用于慢性风湿病、瘫痪、水肿性疾病以及消化功能衰弱的情况。然而，它的主要用途是作为调味品来促进食欲和激发消化器官。辣根含有百分之三十的硫，在其元素数量中；正是由于这种特性的存在，有时用于蒸馏辣根的金属容器会变成黑色。它是我们拥有的最强大的兴奋剂和抗坏血病剂之一，并以酒、酊剂和糖浆的形式构成几种药物制剂的基础。

生菜。

1123. 这些是夏季沙拉的主要配料之一；应好好焯水，并在幼嫩时食用。它们很少以其他方式上桌，但可以用浓郁棕色肉汁加柠檬汁调味后炖煮上桌。在准备用于沙拉时，要仔细洗净泥土，摘掉所有腐烂的叶子和外层叶子，然后在布中摇晃使其彻底干燥。切掉茎，将生菜对半切开或切成小块。切法完全取决于它们要用于哪种沙拉。在法国，有时厨师只用布擦拭生菜而不清洗，那里的厨师宣称清洗会损害植物令人愉悦的脆嫩口感：在这种情况下，必须一丝不苟地处理每片叶子，彻底擦去沙砾。

平均成本，最便宜时每个1便士。

足量。--四五人份用两棵生菜。

时令从三月到八月底，但全年均可获得。

[插图：莴苣。]

生菜。--所有园艺生菜品种都源自科学上的*Lactuca sativa*，而后者从未在野生状态下被发现。因此可以推断，它只是某个物种因栽培影响而改变的另一种形态。在幼嫩状态下，生菜构成一种众所周知且有益健康的沙拉，含有温和透明的汁液，味道和气味都很淡，对机体有清凉舒缓的作用。这源于它含有大量水分和黏液，而非人们以为它具有的任何麻醉性成分。在开花期间，它富含一种特殊的乳白色汁液，茎被割破时便会流出，且已被发现具有明确的药用特性。

烤蘑菇

(早餐、午餐或晚餐菜肴。)

1124. 配料--16至20片蘑菇伞盖、黄油、按口味添加的胡椒。

做法--用这种烹饪方式，蘑菇片比蘑菇钮更好，且不应太大。切去一部分菌柄，剥去顶部，用一块法兰绒和少许细盐仔细擦拭蘑菇。将其放入锡制烤碟中，每只蘑菇上放一小块黄油；

撒上少许胡椒，烘约 20 分钟，若蘑菇很大则时间更长。备好一只滚烫的碟子，将蘑菇高高堆在中央，把肉汁浇在周围，配上滚烫的盘子迅速上桌。

时间。- 20分钟；大蘑菇，1/2小时。

平均成本，大蘑菇伞盖每个1便士。

足量供5或6人食用。

时令--野蘑菇在九月和十月；栽培蘑菇随时可得。

真菌。--这些是常见的寄生植物，起源于大量被称为菌丝体或菌种的丝状线程的产生。菌丝体上出现圆形块茎；其中一些迅速增大，撑破外被，外被留在基部，并伸出一根粗壮的菌柄，其顶端有一个圆形体，短时间内便展开成菌盖。占据其下表面的菌褶由平行片组成，整个表面布满裸露的孢子。显微镜下可见的一些细胞在其游离顶端产生四个小细胞，显然是通过萌发和缢缩形成的。这些就是孢子，而这就是伞菌的发育过程。

烤蘑菇。

(早餐、午餐或晚餐菜肴。)

1125. 配料--蘑菇片，胡椒和盐适量，黄油，柠檬汁。

[插图：烤蘑菇。]

做法。--用一块法兰绒和少许盐擦拭蘑菇以清洁它们；切掉一部分菌柄，并剥去顶部：在明火上烤，翻一次面，然后将它们摆在一个非常热的盘子上。在每个蘑菇上放一小块黄油，用胡椒和盐调味，并在上面挤几滴柠檬汁。将盘子放在火前，待黄油融化后，趁非常热时迅速上桌。中等大小的菌盖比菌钮更适合这种烹饪方式：后者更适合炖煮。

时间。- 中等大小的蘑菇需10分钟。

平均成本，大蘑菇每个1便士。

足量。--每人配给3或4个蘑菇。

时令--野蘑菇在九月和十月；栽培蘑菇随时可得。

[插图：蘑菇。]

蘑菇的品种。--我们牧场中常见的蘑菇是科学上的*Agaricus campestris*，另一种英国可食用品种是*A.Georgii*;但据断言*A.primulus*是最美味的蘑菇。羊肚菌是*Morchella esculenta*，而*Tuber cibarium*是常见的块菌。新西兰有一种长形真菌，从毛虫头部生长出来，形成一个角状物，被称为*Sphaeria Robertsii*。

保存蘑菇

1126. 配料--每 quart 蘑菇配 3 oz.黄油，胡椒和盐适量，1 个柠檬的汁，澄清黄油。

Mode。- 将蘑菇去皮，放入冷水中，加少许柠檬汁；取出后用布非常仔细地擦干。将黄油放入能盛下蘑菇的炖锅中；黄油融化后，加入蘑菇、柠檬汁以及胡椒和盐的调味；用慢火收汁，让它们一直煮到汁水熬干、变得相当干为止，但要注意不要让它们粘在炖锅底部。做好后，将它们装入罐中，在顶部浇上澄清黄油。如需立即食用，即使不加覆盖，也能保鲜数日。若要重新加热，将蘑菇放入炖锅中，滤去黄油，即可食用。

平均成本，每个1便士。

时令--野蘑菇在九月和十月；栽培蘑菇随时可得。

蘑菇的产地。--蘑菇可见于牧场、树林和沼泽，但其生长地点非常反复无常、难以确定，有时一个时令能采到大量，而前一年却几乎或完全找不到。它们有时单生，但更常见的是群生，并呈规则的圆形长出。许多种类被人们用作食物；但一般来说，它们难以消化，也绝非很有营养。其中许多还具有可疑的性质。不能过分依赖

无论是味道、气味还是颜色，很大程度上取决于它们生长的环境；甚至据说同一种植物在幼嫩时可能无害，但长大后就会变得有毒。

炖蘑菇

1127. 配料--1 pint 小蘑菇，3 oz.新鲜黄油，白胡椒和盐适量，柠檬汁，1 茶匙面粉，奶油或牛奶，1 茶匙磨碎的肉豆蔻。

做法。--切去菌柄的末端，将一品脱蘑菇钮仔细修整干净；随修整随放入一盆水中，加少许柠檬汁。全部处理完毕后，用手将它们从水中取出，以免带出沉淀物，放入炖锅，加入新鲜黄油、白胡椒、盐和1/2个柠檬的汁；将锅盖严，让蘑菇用文火炖20至25分钟；然后用上述比例的面粉将黄油勾芡，逐渐加入足量的奶油，或奶油与牛奶，使酱汁达到适当的稠度，再加入磨碎的肉豆蔻。如果蘑菇还不够软嫩，再炖5分钟，撇去表面漂浮的所有黄油颗粒，即可上桌。

时间。--1/2小时。平均成本，每品脱9便士至2先令。

足量供5或6人食用。

时令。--九月和十月有野蘑菇。

如何获得蘑菇--为了在所有时令都能获得蘑菇，人们采用了多种繁殖方法

求助。据说在意大利的一些地方，有一种石头被用于此目的，据描述有两种；一种产于那不勒斯附近的石灰岩丘陵，呈白色、多孔、钟乳状的形态；另一种是佛罗伦萨附近某座火山上的硬化草皮。这些石头被存放在地窖中，不时用洗过蘑菇的水润湿，就这样为它们提供了微小的种子。在这个国家，园丁们自备所谓的菌种，或取自黄瓜床的旧肥料，或向以培育菌种为业的人购买。这样取得的菌种，通常被做成方块出售，由许多白色纤维状根组成，带有强烈的蘑菇气味。将其成行种植在干燥的地方，并精心照料五六个星期，之后菌床便开始出产，并持续出产数月。

肉汁烩蘑菇。

1128. 配料--1 pint 小蘑菇，1 pint 第436号棕色肉汁，1/4 茶匙磨碎的肉豆蔻，卡宴辣椒和盐适量。

做法--按食谱436制作1 pint棕色肉汁；将蘑菇的梗几乎全部切掉，并将顶部去皮；将它们与肉汁一起放入炖锅中，用文火慢炖20分钟至1/2小时。加入肉豆蔻以及卡宴辣椒和盐的调味，趁热上桌。

时间。--20分钟至半小时。

平均成本，每品脱9便士至2先令。

足量供5或6人食用。

时令。--九月和十月有野蘑菇。

真菌分析--布拉卡诺先生和沃克兰先生都对真菌进行了非常仔细的化学检验，他们将不溶性海绵状物质命名为真菌素，并发现可溶部分含有牛肝菌酸和真菌酸。

烤西班牙洋葱。

1129. 配料--4或5个西班牙洋葱、盐和水。

做法--将洋葱连皮放入加有少许盐的沸水锅中，快速煮一小时。然后取出，彻底擦干，每个单独用一张纸包好，放入中等温度的烤箱烤2小时，如果洋葱很大则烤更长时间。可以连皮上桌，配一块冷黄油以及胡椒和盐的调味食用；也可以剥皮，浇上好的棕色肉汁。

时间。- 煮1小时，烘烤2小时。

平均成本，中等大小，每个2便士。

足量供5或6人食用。

时令九月至一月。

[插图：洋葱。]

葱属--洋葱与韭葱、大蒜和分葱一样，属于葱属，这是一个种类繁多的属

的蔬菜；它们每一种都或多或少含有一种挥发性的辛辣刺激成分，会刺痛眼睑那层薄而透明的膜；而且它们的性质都非常相似。在它们全体中，鳞茎是最活跃的部分，其中任何一种都可以替代另一种；因为它们都具有刺激性、兴奋性和起疱性。对许多人来说，洋葱是非常受喜爱的，被视为一种极有营养的蔬菜。西班牙品种常被用作晚餐，只需简单水煮，然后用盐、胡椒和黄油调味。有些人会撒上一点面粉，但许多人更喜欢不加面粉。

用于肉汁的焦洋葱。

1130. 配料--1/2 lb.洋葱，1/3 pint 水，1/2 lb.湿糖，1/3 pint 醋。

做法--将洋葱去皮切碎，与水和洋葱一起放入炖锅(不要用镀锡锅)；煮5分钟，然后加入糖，用文火慢炖，直到混合物几乎变黑并冒出烟泡。准备好上述比例的沸醋，将煮好的液体逐渐滤入醋中，用木勺不断搅拌，直到充分混合。冷却后装瓶备用。

时间。--总计1小时。

洋葱的特性--洋葱含有一种白色、辛辣、挥发性的油，其中溶有硫、蛋白、大量不可结晶的糖和黏液；磷酸，既有游离态也有与石灰结合的；醋酸、柠檬酸钙和木质素。在葱属的所有种类中，洋葱具有挥发性

原理在很大程度上；因此，不可能分离根部的鳞片而不影响芽眼。汁液有明显的酸味，能够通过发酵转化为醋，与水或啤酒渣混合后，通过蒸馏可得到一种酒精饮料。虽然洋葱被用作常见的食用蔬菜，但并非适合所有人的胃；有些人既不能吃炸的也不能吃烤的，而另一些人则更喜欢煮的，这是使用它们的最佳方式，因为经过煮的过程，它们失去了 essential oil。烤洋葱的果肉与油混合，可制成极好的镇痛和软化敷剂，用于化脓性肿瘤。

炖西班牙洋葱。

1131-配料--5或6个西班牙洋葱，1品脱上好的肉汤或肉汁。

做法。- 将洋葱剥皮，注意不要切掉太多的顶部或尾部，否则它们会散开；将它们放入一个能容纳它们底部的炖锅中，不要将它们一个叠一个地堆放；加入肉汤或肉汁，非常轻柔地炖至洋葱完全嫩滑。将它们装盘，浇上肉汁，即可上桌。不用肉汤，西班牙洋葱可以用一大块黄油炖制：必须在慢火或热板上非常逐渐地完成，并且会产生大量肉汁。

时间。--用肉汁炖煮，需2小时；若体积很大，则需更长时间。

平均成本。--中等大小，每个2便士。

足量供6或7人食用。

时令九月至一月。

注--炖西班牙洋葱是烤羊肩肉的受欢迎配菜。

洋葱的起源。--这种蔬菜被认为最初来自印度，经由埃及，在那里成为崇拜的对象。从那里传到希腊，再到意大利，最终分布到整个欧洲，几乎在每个地方都从远古时代起就被种植。在温暖的气候中，它被发现比在较冷的纬度更不辛辣且更甜；在西班牙，看到农民咀嚼洋葱，就像英国人吃苹果一样，一点也不罕见。西班牙洋葱在冬季月份进口到该国，正确烤制后，完全甜美，堪比许多蜜饯。

煮欧防风

1132. 配料--欧防风；每 gallon 水配 1 满汤匙盐。

做法。- 清洗欧防风，彻底刮皮，用刀尖去除任何黑斑，如果它们非常大，将厚部分切成四块。将它们放入按上述比例加盐的沸水锅中，快速煮至嫩熟，可通过插入叉子来确认；取出，沥干，盛在蔬菜盘中。这种蔬菜通常与咸鱼、煮猪肉或煮牛肉一起食用：当与后者一起上桌时，应在盘子周围交替放置几根与胡萝卜，作为装饰。

时间。--大防风根，1至1-1/2小时；小的，1/2至1小时。

平均成本，每个1便士。

充足。--每人配1份。

时令十月至五月。

[插图：欧防风。]

欧防风。--这种蔬菜在欧洲各地的草地中野生，在英格兰，经常在钙质土壤的干燥河岸上遇到。在野生状态下，根是白色的、粘液的、芳香的、甜的，带有一些辛辣味：老了以后，已知会引起眩晕。威利斯叙述说，一家人因吃了它的根而陷入谵妄，牛在野生状态下从不碰它。在家庭经济中，欧防风被大量使用，并被发现是一种高度营养的蔬菜。在饥荒时期，用根制作了极好的面包，它们还提供一种极好的葡萄酒，类似于马德拉和加那利群岛的马尔姆齐：从中还可以获得与胡萝卜一样大量的烈酒。欧防风根的成分被发现为79.4水，0.9淀粉和纤维，6.1树胶，5.5糖，和2.1蛋白。

煮青豌豆。

1133. 配料--青豌豆；每 1/2 gallon 水配 1 小茶匙湿糖，1 满汤匙盐。

做法--这种美味的蔬菜要吃到最佳风味，应该是嫩的，并且不要在烹制前很久才采摘或剥壳。

剥去豌豆壳，用冷水洗净并沥干；然后将它们放入炖锅中，加入大量快速沸腾的水，水中已按上述比例加入盐和湿糖；让它们在旺火上快速煮，锅盖不盖，注意不要让烟熏入。煮至嫩熟后，倒入滤盆；将它们放入热的蔬菜盘中，并在豌豆正中央放一块核桃大小的黄油。许多厨师会与豌豆一起煮一小束薄荷，或用薄荷作装饰，将几枝薄荷单独放在炖锅中煮。如果豌豆很老，难以煮出好颜色，可在放入豌豆之前往水中投入一小块极小的苏打；但必须非常节制地使用，因为苏打会使煮好的豌豆外观破碎散烂。对于嫩豌豆，完全没有必要使用苏打。

时间--嫩豌豆，10至15分钟；大品种，如 marrowfats 等，18至24分钟；老豌豆，1/2小时。

平均成本，最便宜时每 peck 6d.；刚当令时每 peck 1s.至 1s.6d.。

足量。--四五人份需带荚豌豆1配克。

时令六月至八月底。

豌豆的起源--所有栽培的园豌豆品种都起源于*Pisum sativum*，原产于南欧；田豌豆是*Pisum arvense*的变种。宿根香豌豆是*Lathyrus latifolius*，是花坛中由来已久的宠儿。据说它能给蜜蜂提供大量花蜜，蜜蜂特别喜欢它。在这个国家，豌豆种植

自古以来就有；但自从牧草、植物和根菜更普遍引入以来，其栽培似乎减少了。

法式青豌豆

1134. 配料--2 quarts 青豌豆，3 oz.新鲜黄油，一束欧芹，6 根青葱，面粉，一小块糖，1/2 茶匙盐，一茶匙面粉。

做法。- 剥出足够装满2夸脱的新鲜采摘豌豆；将它们放入冷水中，加入上述比例的黄油，搅拌至豌豆均匀裹上黄油；在滤盆中沥干，放入炖锅中，加入欧芹和洋葱；在豌豆上撒少许面粉，充分搅拌，用沸水润湿；在大火上快速煮20分钟，或煮至不再有汤汁残留。将一小块糖蘸水，使其很快融化；与豌豆一起放入，并加入1/2茶匙盐。取一块核桃大小的黄油，与一茶匙面粉揉合；加入豌豆中，加入时豌豆应正在沸腾。不断摇动炖锅，待豌豆浓稠适宜时，在盘中高高堆起，即可上桌。

时间--总共 3/4 小时。平均成本，每 peck 6d.。

足量供4或5人食用。

时令六月至八月底。

豌豆的品种--豌豆的品种很多；但可以分为两类--为收获成熟种子而种植的，以及为采摘青嫩状态而种植的。后者的栽培主要限于

大城镇附近，可以认为部分属于园丁的工作而非农学家的工作。灰色品种有早灰、晚灰和紫灰；有些人还加上马尔伯勒灰和角灰。田间种植的白色品种有珍珠、早查尔顿、金热刺、普通白或萨福克，以及其他萨福克品种。

炖青豌豆。

1135. 配料--1 quart 豌豆，1 棵生菜，1 个洋葱，2 oz.黄油，胡椒和盐适量，1 个鸡蛋，1/2 茶匙糖粉。

做法--将豌豆剥壳，洋葱和生菜切片；将它们与黄油、胡椒和盐一起放入炖锅，但不要加比洗生菜后附着的水更多的水。将全部用文火慢炖1小时多一点；然后拌入一个打散的鸡蛋和约1/2茶匙糖粉。当豌豆等 nicely 变稠后即可上桌，但加入鸡蛋后不要再让其煮沸。

时间--1又1/4小时。平均成本，每配克6便士。

足够供三四人食用。

时令六月至八月底。

[插图：青豌豆。]

香豌豆与石南豌豆或林豌豆--著名的香豌豆是花坛中棚架或格架的良好覆盖植物。它艳丽芬芳的花朵，以及其蔓生

习性，使其特别适合这一用途。林豌豆，或称石南豌豆，见于苏格兰的石南荒地，该地区的苏格兰高地人极为偏爱它们，将其晒干咀嚼，以增添威士忌的滋味。他们还认为这种豌豆对胸部疾病有益，并说食用后能长时间抵御饥渴。这种豌豆味道甘甜，略似甘草根，煮后风味宜人，富有营养。在饥荒时期，它们曾被用作食物。煮透后，叉子可以穿透；稍微干燥后烤制，在荷兰和佛兰德像栗子一样上桌。

烤马铃薯

1136. 配料--土豆。

[插图：餐巾中盛放的烤马铃薯。]

做法。- 选择大个土豆，尽量大小一致；用温水洗净，并充分刷洗，因为许多人认为烤土豆焦褐的皮是其中更好的部分。将它们放入中等温度的烤箱，烤约2小时，烤制过程中翻动三四次。烤好后立即用餐巾包裹上桌，因为如果在烤箱中放置过久，它们会显得干瘪。土豆也可以在美国式烤炉中放在火前烤制；但这样烤制时，必须非常缓慢地进行。不要忘记随土豆一起上桌一块冷黄油。

时间--大土豆，在热烤箱中1-1/2至2小时；在冷烤箱中，2至2-1/2小时。

平均成本，每蒲式耳4先令。

充足。--每人给两块。

当令全年，但在新土豆当令之前和期间品质不佳。

土豆糖。--这种含糖物质存在于土豆的块茎中，以糖浆或糖蜜的形式获得，尚未结晶。它类似葡萄糖，味道很甜，可用于制作甜食，并可作为蜂蜜的替代品。六十磅土豆，可产出八磅干淀粉，将产生七磅半糖。在俄罗斯，这种糖被大量制造，品质良好，但稠度不如从蔗糖获得的糖蜜。还可从块茎中蒸馏出一种烈酒，类似白兰地，但更为温和，带有一种仿佛充满紫罗兰或覆盆子气味的香味。在法国，这种制造相当广泛，五百磅块茎可产出十二夸脱烈酒，残渣则喂给牲畜。

煮土豆

1137. 配料--10或12个土豆；每 1/2 gallon 水配 1 满汤匙盐。

做法。- 选择大小均匀的土豆，削皮，挖去所有芽眼和斑点，削好后立即放入冷水中。将土豆放入煮锅，加入足量冷水没过土豆，按上述比例加盐，用文火煮至软嫩。用叉子插入土豆以确认是否煮熟，一旦感觉完全变软即取出；

因为如果之后把它们留在水里，它们会变得发黏或水汪汪的。把水倒掉，将煮锅放在火边，锅盖半开，让蒸汽逸出，让土豆彻底干燥，不要让它们烧焦。多余的水分会蒸发，土豆如果是好品种，应该完全粉质而干燥。土豆的质量和大小差异很大，很难给出确切的煮制时间；应密切观察，用叉子刺探，以确定何时煮熟。迅速将土豆送上餐桌，要非常热，并在餐盘的盖子上留一个开口，让一部分蒸汽逸出，而不会回落到土豆上。

时间。- 中等大小的老土豆，水沸后煮15至20分钟；大土豆，煮1/2小时至35分钟。

平均成本，每蒲式耳4先令。

足量供6人食用。

当令全年，但在新土豆当令之前和期间品质不佳。

附注。- 为使土豆保温，沥去水分后，在土豆上盖一块折叠好的布或法兰绒(专为此用)，煮锅盖半开。这样可吸收水汽，使土豆保温一段时间而不变质。

土豆。--土豆属于茄科，该科大多数种类分布于热带，其余分布于南北两半球的温带地区，但不延伸至北极和南极地带。

整个茄科都需谨慎对待；其中很大一部分具有麻醉性，许多种类有毒。其根部具有植株的特性，有时甚至更为强烈。产生块茎的种类，其块茎富含淀粉且富有营养，如土豆的块茎。叶片通常具有麻醉性；但经煮后即失去这一成分，如龙葵即是如此，煮熟后可作为蔬菜食用。

连皮煮马铃薯

1138. 配料。--10或12个土豆；每1/2加仑水，加1满汤匙盐。

做法。--要获得这种有益健康又美味的蔬菜的完美烹制效果，应带皮煮并带皮上桌。在爱尔兰，也许那里对土豆的烹饪比任何国家都更在行，他们总是这样上桌。把土豆洗干净，如有必要，用干净的刷子刷去泥土；尽可能选择大小尽量一致的土豆。彻底洗净后，将土豆装入煮锅至半满，用冷水刚好没过土豆，按上述比例加盐：用少量水煮得更快，而且比淹没在水中更有滋味。将其煮沸，然后把锅拉到火边，让它们慢慢炖至软嫩。用叉子刺探以确定何时煮熟；然后倒掉水，揭开锅盖，让土豆在火边干燥，注意不要让它们烧焦。迅速剥皮，放入非常热的蔬菜盘中，可垫餐巾也可不垫，然后上桌

非常快。土豆煮熟后，绝不可完全盖住，否则蒸汽无法逸出，反而落回土豆上，使其变得水汪汪且寡淡无味。在爱尔兰，土豆通常带皮上桌，每位客人旁边放一只小盘。

时间。- 中等大小的带皮土豆，水沸后煮20至25分钟；大土豆，煮25分钟至3/4小时或更久；晾干需5分钟。

平均成本，每蒲式耳4先令。足够6人食用。

当令全年，但在新土豆当令之前和期间品质不佳。

土豆成分分析。--除谷类之外，土豆是生产人类食物最有价值的植物。根据弗龙贝格先生在苏格兰农业化学协会实验室所做的分析，其块茎含有以下成分：-75.52%的水分，

15.72 淀粉，O.55 糊精，3.3 不纯糖类物质，以及

3.25%的纤维及凝固蛋白。干燥状态下，块茎含64.2%的淀粉、2.25%的糊精、13.47%的不纯糖类物质、5.77%的酪蛋白、麸质及蛋白、1%的脂肪物质，以及13.31%的纤维及凝固蛋白。

煮新土豆。

1139. 配料。--土豆；每1/2加仑水加1满汤匙盐。

做法。- 土豆挖出后不要放置很久再烹制，因为土豆离开

放置一段时间。将它们洗净，用粗布擦去表皮，放入按上述比例加盐的煮水中。让它们煮至软嫩；用叉子试一下，煮好后将水倒掉；让它们留在火旁，锅盖半开，待土豆完全干燥后，放入热蔬菜盘中，加一块核桃大小的黄油；将土豆堆在黄油上，即可上桌。如果土豆太老，表皮擦不掉，就带皮煮；沥干、去皮，按上述方法上桌，中间放一块黄油。

时间。--视大小而定，1/4至1/2小时。

平均成本，盛产季节每磅1便士。

足量。--供5或6人，备3磅。

时令为五月和六月，但三月亦可经催育获得。

马铃薯淀粉。--这种淀粉具有美丽的白色结晶外观，无气味，触感柔软，不溶于冷水，但易溶于煮水。块茎的营养特性正是依赖于这种淀粉。作为食物，它很适合病人和体质虚弱者。它可以像竹芋粉一样使用，加牛奶或糖食用。对于各种糕点，它比用小麦面粉制作的更轻盈、更易消化。在糖果制作中，它用于制作奶油和果冻，在烹饪中可用于使汤和酱汁变稠。它适应儿童的胸部和胃部，非常适合他们；这是一种怎么普遍使用都不为过的食物，很大程度上是因为它的

它的营养价值和它的廉价以及易于保存的程度一样，都不亚于甚至优于所有那些被大肆吹嘘的外来淀粉质食物，如沙列普、木薯粉、西米和竹芋粉。

蒸土豆

1140. 配料--土豆；沸水。

做法。--这种烹饪马铃薯的方法现在非常流行，尤其是在需要大量制作的时候，因为它非常方便。将马铃薯削皮，削皮时将其投入冷水中，然后放入蒸笼。将蒸笼置于一锅沸水之上，根据马铃薯的大小和品种蒸20至40分钟。当叉子能轻松穿透时，即已蒸熟；然后取出，装盘，尽快上桌。

时间。--20至40分钟。平均成本，每蒲式耳4先令。

足量。--每人配给2个大土豆。

时令全年皆有，但在新马铃薯当令时品质稍逊。

马铃薯的用途。--将马铃薯煮熟后与酸牛奶一起捣碎，可制成一种奶酪，这种奶酪产于萨克森；若保存在密闭容器中，可存放数年。人们普遍认为煮马铃薯的水有害；由于有记录显示牲畜饮后受到严重影响，稳妥起见，最好避免将其用于任何食用目的。暴露在空气中变绿的马铃薯非常不健康。卡代·德·沃断言马铃薯能清洁亚麻布

以及肥皂；众所周知，*S.saponaceum*的浆果在秘鲁也用于同一目的。

如何利用冷土豆。

1141. 配料。--冷马铃薯的剩余物；每lb.配2汤匙面粉、2汤匙切碎的洋葱、1 oz.黄油、牛奶。

做法。--用叉子将马铃薯捣碎，直至完全没有结块；拌入其他配料，加入足够的牛奶使其充分湿润；将马铃薯压入模具中，在中等温度的烤箱中烘烤至呈漂亮的棕色，约需20分钟至1/2小时。从模具中倒出，上桌。

时间。--20分钟至半小时。

时令任何时候皆宜。

马铃薯面包。--其制作方法非常简单。马铃薯粉的黏合性使其在不与小麦面粉或麦粉混合的情况下难以烘烤或揉制；不过，可以按以下方法制成饼：将一个近乎方形的小木框放在像煎锅一样的平底锅上，木框带有凹槽，其构造使得通过将压板或盖子嵌入凹槽，即可按照模具的尺寸一次成型。成型后，装有粉料的木框几乎可以立即撤走；因为热量使初成的饼具有了一定的硬度，很快就能安全拿取：但不可煎得太急。这样吃起来非常可口，而且可以

可不时像木薯粉一样浸泡后用于布丁，也可像木薯饼一样使用，因为涂上黄油烤过之后，它是早餐的绝佳搭配。在苏格兰，冷的煮马铃薯常被压碎后与面粉或燕麦片混合，制成极好的蛋糕或司康。

炸土豆(法式做法)。

1142. 配料--土豆、热黄油或澄清的滴油、盐。

做法。--将马铃薯去皮，切成薄片，尽量大小一致；在煎锅中将一些黄油或滴油烧得很热；放入马铃薯，两面煎至漂亮的棕色。当它们变得酥脆且煎熟时，取出放在火前的布上沥去油脂，撒上盐后趁热上桌。这些配臀肉牛排十分美味，在法国常作为早餐菜肴供应。冷马铃薯的剩余部分也可以按上述食谱切片煎制，但切片必须切得稍厚一些。

时间。--生土豆切片，5分钟；熟土豆，5分钟。

平均成本，每蒲式耳4先令。

足量,--3人份用6个切片土豆。

时令任何时候皆宜。

一种德式土豆烹饪法。

1143. 配料。--8至10个中等大小的马铃薯，3 oz.黄油，2汤匙面粉，1/2 pint肉汤，2汤匙醋。

做法。--将黄油和面粉放入炖锅中；在火上搅拌至黄油呈漂亮的棕色，加入肉汤和醋；将马铃薯削皮并切成长薄片，放入肉汁中，用文火慢慢炖至软嫩，约需10至15分钟，趁热上桌。与马铃薯同炖的月桂叶可增风味。

时间。--10至15分钟。

时令任何时候皆宜。

保存马铃薯。--一般来说，马铃薯储藏或保存于坑、地窖、馅饼或营地中；但无论采用何种方式，关键都在于块茎必须完全干燥；否则必定腐烂；而几个腐烂的马铃薯会污染整堆。所谓馅饼，即一条沟槽，内衬并覆盖以稻草；其中的马铃薯堆成屋脊状，高约三英尺。营地则是浅坑，以类似方式填满并堆起，覆以挖出的坑土。在俄罗斯和加拿大，马铃薯保存于箱中，置于房屋或地窖内，必要时用火炉加热至冰点以上一两度的温度。若要长时间保存马铃薯，最好的方法是将它们薄薄地铺在悬于冰窖中的平台上：那里温度始终低于活跃生长的温度，因此不会发芽；同时又不超过冰点以下一两度，块茎也不会冻伤。另一种方法是挖出

用很小的挖勺挖去芽眼，并将块根埋入土中；第三种方法是破坏其生命本源，即通过烘干、蒸或烫；第四种方法是将其深埋于干燥的土壤中，使任何温度变化都无法影响到它们；这样，由于没有空气，它们可以保持一年以上不发芽。

总管式土豆

1144. 配料。--马铃薯，盐和水；每6个马铃薯配1汤匙切碎的欧芹、2 oz.黄油、适量胡椒和盐、4汤匙肉汁、2汤匙柠檬汁。

方式。--将马铃薯洗净，按第1138号食谱用盐和水煮；煮熟后沥干，放凉；然后去皮，将马铃薯切成厚片：若切得太薄，会在酱汁中碎裂。将黄油放入炖锅，加入胡椒、盐、肉汁和欧芹；将这些配料充分混合，放入马铃薯，颠摇两三次，使其均匀裹上酱汁，待完全热透后，挤入柠檬汁，即可上桌。

时间。--煮马铃薯需1/2至3/4小时；在酱汁中加热需10分钟。

平均成本，每蒲式耳4先令。

足量供3人食用。时令全年皆宜。

土豆泥。

1145. 配料。--马铃薯；每lb.马铃薯泥配1 oz.黄油、2汤匙牛奶、适量盐。

方式。--将马铃薯带皮煮；煮熟后沥干，放在火边使其彻底干燥；然后去皮，随剥随放入干净的炖锅，用大叉子捣成松软的糊状；按上述比例加入黄油、牛奶和盐，将所有配料在火上充分搅拌。完全热透后，轻轻盛入盘中，用叉子向后划出粗糙的表面，即可上桌。如此烹制时，可在顶部用烤炉或火前烘至金黄。有些厨师将马铃薯压入模具，然后扣出，在烤箱中烘至金黄：这是一种美观的上桌方式，但会使马铃薯变得厚重。无论以何种方式上桌，务必确保完全没有结块。

时间。--煮土豆需1/2至3/4小时。

平均成本，每蒲式耳4先令。

充足,--3人份需1 lb.土豆泥。

时令任何时候皆宜。

土豆泥，或称极细土豆泥。

1146. 配料。--每lb.马铃薯泥配1/4 pint优质肉汤或高汤、2 oz.黄油。

做法。--将马铃薯煮熟，充分沥干，在研钵中捣成细泥，或用叉子捣碎；加入高汤或肉汤，将马铃薯过筛。将薯泥放入非常干净的锅中，加入黄油；在火上充分搅拌

直至完全热透，即可上桌。浓汤应比马铃薯泥稍稀，是精细烤羊排的美味配菜。若无肉汤，可用奶油或牛奶代替。马铃薯砂锅常用来代替米饭盛放炖菜，做法是将马铃薯捣成较稠的泥，放在盘中，中央挖一个开口。将马铃薯在烤箱中烘至金黄后，应将盘子擦净，倒入炖菜或烩菜。

时间。--煮马铃薯约需1/2小时；加热薯泥需6至7分钟。

平均成本，每蒲式耳4先令。

充足。--按3人份计，备1 lb.熟土豆。

时令任何时候皆宜。

[插图：甘薯。]

马铃薯的品种。--品种极为繁多。一位权威人士说："它们在叶片和茎叶的体量上；在块茎表皮的颜色上；在内部颜色与表皮颜色的对比上；在成熟时间上；在富含淀粉、黏性或水分上；在味道可口或难吃上；在烹煮容易或费时上；在块茎所附地下匍匐茎的长度上；在开花或不开花上；最后，在它们偏好的土壤上，都有所不同。"田间种植的最早熟品种有--早熟肾形薯、无双薯、早熟肖氏薯和早熟冠军薯。最后一种在伦敦周边种植最为普遍：它既富含淀粉又耐寒。甜马铃薯在不列颠很少食用；

但在美国，它常被端上餐桌，且在那里备受推崇。

土豆里索尔

1147. 配料。--马铃薯泥，适量盐和胡椒；如喜欢，可加极少量切碎的欧芹、鸡蛋和面包屑。

[插图：马铃薯炸丸子]

做法。--按食谱第1145号煮马铃薯并捣成泥；加入胡椒和盐调味，如喜欢可加少量切碎的欧芹。将马铃薯搓成小球，裹上鸡蛋和面包屑，在热猪油中炸约10分钟；在火前沥干，放在餐巾上上桌。

时间,--炸肉饼需10分钟。

时令任何时候皆宜。

注。--如加入切碎的舌肉或火腿，甚至切碎的洋葱(如喜欢)，这些炸丸的风味可大大增加。

马铃薯的品质。--在各地常见的众多马铃薯品种中做选择时，最好的办法是取一份样品品尝，然后选定最合你口味的那一种。肖氏马铃薯是田间栽培中最受推崇的早熟品种之一；肾形马铃薯和面包果马铃薯也是优良品种。兰开夏粉红马铃薯也是一种好马铃薯，在利物浦附近大量栽培。作为晚熟或耐贮藏的马铃薯，鞑靼马铃薯或红苹果马铃薯极受青睐。

土豆雪

1148. 配料--土豆、盐和水。

做法。--选择尽可能无斑点的大白马铃薯；带皮在盐水中煮至完全软嫩；沥干并在火旁彻底烘干，然后削皮。在火前放一个热盘，将马铃薯在粗筛上擦入盘中；此后不要触碰它们，否则薄片会散碎，尽可能趁热上桌。

时间。- 煮土豆需 1/2 至 3/4 小时。

平均成本，每蒲式耳4先令。

充足,--3人份需6个土豆。

时令任何时候皆宜。

马铃薯作为人类食物。--这种珍贵的食用植物，仅次于小麦，在政治经济学家眼中具有最高的重要性。没有任何其他可栽培的作物能给公众带来如此多的利益；而且已经证明，一英亩马铃薯能养活的人数是同一英亩小麦所能养活的两倍。

烹制婆罗门参

1149. 配料。--婆罗门参；每1/2 gallon水配1满汤匙盐、1 oz.黄油、2汤匙柠檬汁。

做法。--轻轻刮去根的外皮，只去掉表层薄皮；切成约4英寸长的段，在

削皮时将其投入混有少量柠檬汁的水中，以防变色。将它们放入沸水中，按上述比例加入盐、黄油和柠檬汁，用大火快速煮至软嫩；用叉子试一下；当叉子能轻松穿透时，即已煮熟。将婆罗门参沥干，配优质白酱汁或法式融化黄油上桌。

时间。- 30至50分钟。冬季时令。

注。--这种蔬菜也可以煮后切片，裹面糊炸至漂亮的棕色。当炸至酥脆且色泽良好时，应配炸欧芹放在盘子中央，并在婆罗门参上撒少量细盐。

婆罗门参。--这种食用植物因其根部而在园中栽培。它属于菊科花卉，是植物界中最大的科。这个科不仅在结构上是最自然、最统一的科之一，而且其组成植物的特性也存在很大的相似性。一般来说，所有菊科花卉在药用上都具有补益或兴奋的作用。

煮海甘蓝。

1150. 配料。--每1/2 gallon水配1满汤匙盐。

[插图：煮海甘蓝。]

做法。--将海甘蓝充分洗净，切去虫蛀部分，扎成小捆；放入按上述比例加盐的沸水中，用大火快速煮至软嫩。取出，

沥干，解开小捆，配原味融化黄油或白酱汁上桌，可将少量酱汁浇在海甘蓝上。海甘蓝也可以先焯水再用优质棕色肉汁炖煮：这样总共约需1/2小时。

时间。--15分钟；如喜欢煮得很透，可再加5分钟。

平均成本，旺季每篮9便士。

足量。--4人或5人份，备12颗。

时令二月至六月。

[插图：海甘蓝。]

海甘蓝。--这种植物属于芦笋类，生长在海边，尤其是英格兰西部和都柏林附近。尽管它如今已被普遍使用，但直到1794年才受到重视。它易于栽培，被视为不列颠原产的最有价值的食用植物之一。作为一种蔬菜，它能刺激食欲，易于消化，且富有营养。它十分清淡，最娇弱的体质也能轻易食用。其花朵是蜜蜂喜爱的去处，因为花瓣含有大量糖分。

煮沙拉。

1151. 配料--2棵芹菜、1品脱法国豆、莴苣和苦苣。

[插图：法国豆]

[插图：细叶芹。]

做法。--将芹菜和豆分别煮至软烂，把芹菜切成约2英寸长的段。将这些放入沙拉碗或盘中；浇上第506、507或508号酱汁中的任意一种，并用少许切碎的莴苣、焯过的菊苣或几簇煮花椰菜点缀。这种组合虽不如生食蔬菜可口，却更为有益健康；因为沙拉无论怎样调制，生食对某些人来说都难以消化。龙蒿、细叶芹、地榆和煮洋葱可以有助益地加入上述沙拉中，冷肉片、禽肉或鱼片亦可。

时令七月至十月。

生食蔬菜--生食蔬菜一词，指的是种类繁多的一类植物，栽培方式和习性各异，主要用作沙拉、腌菜和调味品。它们应被视为相对奢侈的食品而非普通食物，其可取之处在于清凉或宜人的风味，而非营养价值。

花椰菜。--花椰菜比卷心菜更易消化；它具有极为宜人的风味，且足够精致，可上富人之桌。它是一种有益健康的蔬菜，但应适量食用，因为它会引起胀气。体质虚弱、肠胃娇弱的人应尽可能避免食用花椰菜。它们可以用多种方式烹制；挑选时应选最白的；带绿色或黄色的品质平平。

夏日沙拉

1152. 配料--3棵莴苣、2把芥菜和水芹、10个嫩萝卜、几片黄瓜。

[插图：碗中的沙拉。]

做法。--做沙拉用的香草应尽可能新鲜，若已有些不新鲜或显得枯萎，就让它们在水中浸泡一两个小时，这会大大使其恢复。洗净并仔细挑拣，去除任何腐烂或被虫蛀的叶子，然后用干净的布轻轻甩动，彻底沥干。用银刀将莴苣切成小块，将萝卜和黄瓜切成薄片；将所有这些配料连同芥菜和水芹轻巧地摆放在盘中，在沙拉下方而非上方浇上第506、507或508号酱汁中的任意一种，在食用前不要搅拌。可用切片的硬煮蛋、黄瓜片、旱金莲、切开的菜花以及许多其他品味总能提示的食材来点缀，做成漂亮精致的菜肴。制作上好的沙拉时，务必注意香草要新鲜采集，并在加入酱汁前彻底沥干，否则沙拉会水汪汪的、稀薄。嫩春葱切碎，许多人认为能为沙拉增色；但在加入之前，厨师应始终征询雇主的品味。在沙拉中加入冷肉片或禽肉片，可做成方便快捷的夏日午餐菜肴；或者将冷鱼剥成片拌入，也会非常美味。

平均成本，供5至6人食用的沙拉为9便士；但若香草为催生栽培，则费用更高。

足量供5或6人食用。

时令五月至九月。

黄瓜--黄瓜清凉爽口，但既不滋补也不易消化，应排除在体弱者的饮食之外。黄瓜有多种调制方法。幼嫩时采摘的称为小黄瓜：腌制后常用于调味。

[插图：黄瓜片。]

萝卜--这是对*Raphanus satious*根部所给的普通名称，它是栽培辣根的一个变种。萝卜有红萝卜和白萝卜；法国人还有他们称之为紫萝卜和黑萝卜的品种，其中黑萝卜较大。萝卜所含的成分与芜菁几乎相同，也就是说，主要是纤维和氮；由于通常生食，其风味取决于后者。萝卜不适合所有人食用，只适合身体健康、消化力强的人；因为它们难以消化，会引起肠胃胀气和排气，过量食用还会导致头痛。除了生食之外，萝卜有时也煮食，但很少见；它们还可作为沙拉的精美点缀。在中国，萝卜可以自然生长而无需栽培；在英国，偶尔也能在类似野生芜菁生长的地方作为杂草见到它；不过，它在花园中生长最好，最喜欢的土壤是深厚疏松的壤土或施肥良好的沙质土壤。

[插图：芜菁萝卜。]

[插图：长萝卜。]

冬季沙拉。

1153. 配料--苦苣、芥菜和水芹、煮甜菜根、3或4个煮硬的鸡蛋、芹菜。

做法--以上配料构成冬季沙拉的主要成分，通过巧妙对比各种颜色并加以雅致地点缀，可以做成一道非常漂亮的菜肴。将芹菜切成细条，事先仔细洗净并去除所有虫蛀部分；将菊苣和水田芥清洗干净，去除沙砾，高高堆放在沙拉碗或盘子的中央；用煮硬的鸡蛋和甜菜根点缀，两者都应切成片；然后将第506、507或508号酱汁中的任一种倒入盘中，但不要浇在沙拉上。沙拉切勿在上桌前过早调制，因为放置后会失去新鲜感以及漂亮爽脆轻盈的外观；不过，酱汁始终可以提前几小时准备好，需要使用时，将香草轻轻铺在其上。

平均成本，供5或6人食用的沙拉为9便士。

足量供5或6人食用。

时令从九月底到三月。

沙拉--沙拉是生食蔬菜，在我们当中，莴苣是最普遍使用的；不过，其他几种，如水田芥、芹菜、洋葱、甜菜根等，也偶尔使用。由于生食蔬菜容易在胃中发酵，且对胃的刺激性很小，通常会用一些调味品调制，如胡椒、醋、盐、芥末和油。关于这些调味品的使用，医学界人士意见不一，尤其是关于油，它

有人谴责，有人推荐。

土豆沙拉。

1154. 配料。--10或12个冷煮土豆，4汤匙龙蒿醋或普通醋，6汤匙沙拉油，胡椒和盐适量，1茶匙切碎的欧芹。

做法。--将土豆切成约1/2英寸厚的片；放入沙拉碗中，按上述比例加入油和醋；用胡椒、盐和一茶匙切碎的欧芹调味；将沙拉充分搅拌，使所有配料完全混合，即可上桌。应在用餐前两三小时制作。此沙拉可加入鳀鱼、橄榄或腌菜，也可加入冷牛肉片、鸡肉或火鸡肉片。

时令任何时候皆宜。

鸡肉沙拉--(见第931号)

松鸡沙拉--(见第1020号。)

龙虾沙拉--(见第272号。)

煮菠菜(英式做法)。

1155. 配料。--2桶菠菜，2满汤匙盐，1盎司黄油，胡椒适量。

[插图：菠菜配炸面包丁。]

做法。--仔细挑拣菠菜，确保不留茎或杂草；用多道水洗净，并为了防止它

若要去除沙砾，按以下方式操作：-准备好两个盛满水的大平底锅或盆；将菠菜放入其中一个，彻底清洗；然后用手将菠菜取出，放入另一盆水中(这样所有沙砾都会留在盆底)；再次清洗，若仍未完全去除污物，重复此过程。将其放入一个非常大的炖锅中，加入约1/2品脱的水，水量刚好足以防止菠菜烧焦，并加入上述比例的盐。用木勺频繁向下按压，使其均匀受热；煮沸略超过10分钟，或直至完全软嫩后，在滤盆中沥干，挤干水分，细细切碎。将菠菜放入干净的炖锅中，加入黄油和胡椒调味；在火上搅拌至完全热透；然后盛入热盘中，以烤面包丁装饰。

时间。--煮菠菜10至15分钟，加黄油温热5分钟。

上述分量的平均成本为8便士。

足量供5或6人食用。

时令。--春菠菜三月至七月；冬菠菜十一月至三月。

注。--也可加入磨碎的肉豆蔻、捣碎的肉豆蔻皮或柠檬汁以增添风味；菠菜也常配水波蛋上桌：应将水波蛋放在菠菜上面，并用烤面包丁装饰。--见彩色图版U。

菠菜的品种--包括草莓

菠菜，曾以该名称种植于我们的花圃中；Good King Harry、Garden Oracle、Prickly和Round是常用的品种。Oracle是耐寒品种，在法国备受推崇，原产于鞑靼，1548年引入。普通菠菜叶圆，比任何芸薹属蔬菜都更柔软多汁。

奶油菠菜，法式风味。

1156. 配料。--2桶菠菜，2汤匙盐，2盎司黄油，8汤匙奶油，1小茶匙捣碎的糖，极少量磨碎的肉豆蔻。

做法。--按食谱第1155号煮菠菜并沥干；切细，与黄油一起放入炖锅；在文火上搅拌，待黄油收干后，加入其余配料，煨约5分钟。加入奶油前先将其煮沸，以防结块。盛在热盘中，用烤面包丁或千层酥皮叶装饰。

时间。--煮菠菜10至15分钟；加奶油煨10分钟。

上述分量的平均成本为8便士。

足量供5或6人食用。

时令。--春菠菜三月至七月；冬菠菜十一月至三月。

[插图：菠菜。]

菠菜--这是一种波斯植物。它已在我们的

在园中约二百年，是最有益健康的蔬菜。它营养不太丰富，但极易消化。它非常清淡且通便。菠菜被赋予奇妙功效。它是一种极好的蔬菜，对健康非常有益。简单烹调时，它是穷人的依靠；丰盛烹制时，它是富人的佳肴。

菠菜--这种蔬菜属于藜科(即盐草类)的一个亚目，被归入螺旋胚亚科之下，叶形如虫，属多汁类。在地理分布上，它常见于温带及热带以外地区，在那里作为杂草生长于荒地、垃圾堆间以及海滨沼泽之中。在热带地区，该科植物罕见。其中许多被用作煮食的叶菜，有些在药用性质上具有催吐和驱虫的作用。

法式菠菜烹调法

1157. 配料。--2桶菠菜，2汤匙盐，2盎司黄油，1茶匙面粉，8汤匙上好肉汁；如喜欢，可加极少量磨碎的肉豆蔻。

方式。--按第1155号食谱的方法将菠菜择好、洗净并煮沸，待其十分软烂时，沥干并挤去附着在其上的水分，挤得完全干燥。将其切得极细，把黄油放入炖锅中，将菠菜铺在黄油上；在文火上搅拌，并撒入面粉。加入肉汁，让其快速煮沸几分钟，以免变色。若喜欢肉豆蔻的风味，可磨一些撒在菠菜上，待其彻底热透、肉汁略微收干时，即可上桌。为菜品点缀装饰

配烤面包丁。

时间。--煮菠菜10至15分钟；在肉汁中煨10分钟。

上述分量的平均成本为8便士。

足量供5或6人食用。

时令。--春菠菜三月至七月；冬菠菜十月至二月。

注。--作为间菜或第二道菜，按上述食谱烹制的菠菜可压入热模具中；然后应迅速扣出，趁热上桌。

烤番茄

(*Excellent.*)

1158. 配料。--8或10个番茄，胡椒和盐适量，2盎司黄油，面包屑。

方式。--去掉番茄的蒂；将其切成厚片，放入深烤盘中；加入足量的胡椒和盐调味，并按上述比例加入黄油；用面包屑覆盖整个表面；在上面淋少许澄清黄油；在中等温度的烤箱中烘20分钟至1/2小时，趁极热时上桌。按上述方法烹制的这种蔬菜，是各种烤肉极佳的配菜。番茄也可不切片而整只烘烤；但烹制所需时间会稍长一些。

时间。--20分钟至半小时。

平均成本，旺季每篮9便士。

足量供5或6人食用。

时令为八月、九月和十月；但催熟的可更早获得。

[插图：番茄。]

番茄--番茄原产于热带国家，但如今在法国和英格兰已有相当规模的栽培。其表皮呈鲜红色，味道略带酸味，在烹饪艺术中已变得极为重要。它既可鲜食，也可腌制保存。鲜食时，它作为一道间菜上桌；但其主要用途在于制作酱汁和肉汁；其风味能刺激食欲，几乎广受认可。番茄是一种有益健康的果实，易于消化。从七月到九月，法国人会采摘青番茄，不将其从茎上摘下；然后将其头朝下悬挂在干燥且不太寒冷的地方；它们便在那里成熟。

热番茄酱，或番茄泥。

(见第529号。)

[插图：炖番茄]

炖番茄。

1159. 配料。--8个番茄，胡椒和盐适量，2盎司黄油，2汤匙醋。

做法。--将番茄切片放入衬里炖锅；用

胡椒和盐调味，并在上面放小块黄油。盖紧锅盖，炖20至25分钟，或至番茄完全软烂；加入醋，搅拌两三次，配任何烤肉上桌，它们将是美味佐餐。

时间。--20至25分钟。

平均成本，旺季每篮9便士。

足量供4或5人食用。

时令为八月至十月；但催熟的可更早获得。

番茄分析。--爱情果的果实是唯一用作食物的部分，已发现其含有一种特殊酸、一种挥发油、一种棕色且非常芳香的树脂提取物、一种植物矿物物质、黏液糖质、一些盐类，并且很可能含有一种生物碱。整株植物有难闻气味，其汁液经火作用会散发出强烈蒸气，可致眩晕和呕吐。

二
。

1160. 配料。--8个番茄，约1/2品脱上好肉汁，黄油和面粉制成的增稠剂，卡宴辣椒和盐适量。

做法。--去掉番茄的蒂；放入宽炖锅，倒入上述比例的上好棕色肉汁，轻轻炖至软烂，不时小心翻动，使其均匀熟透。用少许在盘上调和好的黄油和面粉使肉汁增稠；加入增稠剂后让其刚

煮沸，即可上桌。如手边有，应盛在银制或镀银蔬菜盘中上桌。

时间。--20至25分钟，非常轻柔地炖煮。

平均成本，旺季每篮9便士。

足量供4或5人食用。

时令为八月、九月和十月；但催熟的可更早获得。

番茄，又名爱情果--这种蔬菜原产于墨西哥和南美洲，但在东印度群岛也有发现，据信是由西班牙人引入的。在我国，它的种植比过去广泛得多；而公众越是熟悉这种果实可以烹制出的种种可口形式，它的种植就会推广得越广。它同样适用于番茄酱、汤和酱汁，而未成熟的果实则能制成最好的腌菜之一。

原味松露

1161. 配料--松露、涂黄油的纸。

做法。--挑选一些上好的块菌；用刷子在多道水中清洗，直到不剩一粒沙子或砂砾；将每个块菌用涂黄油的纸包好，在热烤箱中烘烤整整一小时；去掉纸，擦净块菌，盛在热餐巾中上桌。

时间。--1小时。平均成本。--此国不常购买。

时令十一月至三月。

[插图：松露。]

普通块菌--这是科学上的*Tuber cibarium*，属于那一大类食用真菌，它们不仅以形态奇特，而且以化学成分而有别于其他蔬菜。经分析，人们发现它们不仅含有植物界通常的成分，如碳、氧和氢，而且还含有大量的氮；因此它们更接近动物肉的性质。达尔文博士早就观察到，我们餐桌上烹制的所有蘑菇，以及用于制作番茄酱的蘑菇，都具有一种动物的风味；而仅用蘑菇增味的汤有时会被认为含有肉。

用香槟烹制松露。

1162. 配料。--12个上好的黑块菌，几片肥培根，1根胡萝卜，1个芜菁，2个洋葱，一束香草(包括欧芹),1片月桂叶，2粒丁香，1片捣碎的肉豆蔻皮，2杯香槟，1/2品脱高汤。

做法--仔细挑选块菌，剔除那些有霉味的，只用冷水用刷子把它们好好刷洗，直到完全干净。把培根放入炖锅，加入块菌和其余配料；用文火慢炖一小时，让全部在炖锅中冷却。上桌时，将它们重新加热，在干净的布上沥干；然后摆放在一块洁白的餐巾上，使其与块菌形成尽可能强烈的对比，即可上桌。块菌的边角料用于给肉汁、高汤、酱汁等增味；是极好的

用于炖菜、家禽类菜肴等的添加料。

时间。--1小时。平均成本。--此国不常购买。

时令十一月至三月。

块菌--块菌属于蘑菇科。可以肯定，块菌必定与其他植物一样具有繁殖器官；然而，尽管艺术与科学竭尽全力，仍无法对它进行正规的栽培。块菌生长在地下相当深的地方，从不露出地表。在法国的许多地方都有发现：佩里戈尔·马尼的块菌因其香气而最受推崇。该物种有三个变种--黑色、红色和白色：后者价值不大。红色极为罕见，其用途也受到限制。黑色最负盛名，消费量巨大。当农民去采集块菌时，他们会带上一头猪，让它嗅出块菌生长的地方。找到后，猪用鼻子拱开地表，然后人们挖掘，直到找到块菌。好的块菌以其宜人的香气很容易辨认；它们应当相对于其大小而言较轻，用手指按压时有弹性。要得到完美的块菌，它们应当十分新鲜，因为任何保存过程都会大大削弱其香气。块菌具有刺激性和滋补性。胃弱者难以消化它们。对它们所采用的某些烹饪用途使它们更易消化；但仍应少量食用。它们的主要用途在于调味和配菜。总之，一位教授说过：“带块菌的肉类是富裕者能献给美食家的最上等的菜肴。”块菌成簇生长，在地表下数英寸处

土壤表面，呈不规则的球状。在英国野生生长的那些大约有鸡蛋大小，且没有根。由于没有任何迹象指示它们所在的位置，人们便训练狗来辨别它们的气味，借此发现它们。猪非常喜食松露，常常因为拱地寻找它们而引导人们发现其踪迹。

意大利式松露烹调法

1163. 配料--10个松露，1/4品脱沙拉油，胡椒和盐适量，1汤匙切碎的欧芹，极少量切碎的蒜，2片捣碎的肉豆蔻，1汤匙柠檬汁。

做法--将松露清洗并用刷子刷净后，切成薄片，放入烤盘中，上面铺一层由油、胡椒、盐、欧芹、蒜和肉豆蔻按上述比例调成的调味料。烘烤近一小时，上桌前加入柠檬汁，趁热端上餐桌。

时间。--近1小时。

平均成本。--在我国不常购买。

时令十一月至三月。

松露的产地--在我国，普通松露见于汉普郡、威尔特郡和肯特郡的丘陵地带；它们大量生长于干燥轻质的土壤中，尤其是橡树林和栗树林中。在法国，松露产量丰富，许多从该国南部和意大利进口，那里的松露更大、品质更佳：然而它们会因干燥而失去许多

通过干燥会失去其风味。在英国曾尝试人工繁殖松露，但未成功。

意式松露

1164. 配料--10个松露，1汤匙切碎的欧芹，1个切碎的葱头，盐和胡椒适量，2盎司黄油，2汤匙优质棕色肉汁，半个柠檬的汁，辣椒粉适量。

做法--洗净块菌，切成约一便士硬币大小的片；将它们放入煎锅，加入欧芹、葱头、盐、胡椒和1 oz.黄油；在火上翻炒，使它们均匀熟透，大约需要10分钟，然后滗去部分黄油；再加入少许新鲜黄油、2汤匙上好的肉汁、1/2个柠檬的汁和少许辣椒粉；在火上搅拌，直到全部即将沸腾，即可上桌。

时间。--总共20分钟。

平均成本。--在我国不常购买。

时令十一月至三月。

松露的用途--与羊肚菌一样，松露很少单独食用，但广泛用于肉汁、汤和炖菜中。它们也被晾干以备冬季使用，磨成粉后是一种有用的烹饪配料；然而，人们归之于它们的许多功效并非它们所固有。它们的健康性或许值得怀疑，应适量食用。

煮芜菁。

1165. 配料--芜菁；每1/2加仑水配1满汤匙盐。

做法。--将芜菁去皮，如果个头很大，就切成四块；若不是这种情况，就让它们整只烹煮。把它们放入一锅加盐的沸水中，盐的用量按上述比例，用文火煮至软嫩。用叉子试一下，煮好后捞入滤盆；让它们彻底沥干，然后上桌。煮芜菁通常与煮羊肉一同上桌，但捣成泥远比整只上桌美味得多：除非鲜嫩质佳，否则照上述方法简单烹制几乎不值得费事。

时间--老芜菁，3/4至1-1/4小时；嫩芜菁，约18至20分钟。

平均成本，每束4便士。

足够。--供5至6人食用，备12根芜菁一束。

时令--全年可得；但春季仅用于给肉汁等调味。

[插图：芜菁。]

芜菁--这种蔬菜是科学上的*Brassica Rapa*，在英国野生生长，但无法完全培育成栽培状态下的样子。据说最初是从汉诺威引进的，是一种极好的烹饪蔬菜，在欧洲各地广泛使用，或单独食用，或捣碎后煮入汤和炖菜中。它们在炎热气候中生长不良；因为在印度，它们以及许多

我们的园圃蔬菜都失去了风味，变得相对无味。瑞典芜菁是最大的品种，但过于粗糙，不宜上餐桌。

芜菁泥。

1166. 配料--10或12个大芜菁；每1/2加仑水配1满汤匙盐，2盎司黄油，辣椒粉或白胡椒适量。

做法。--将芜菁去皮，切成四块，放入加盐的沸水中，盐的用量按上述比例；煮至软嫩；然后沥入滤盆，用一只大盘子的背面压挤，尽可能挤干。待水分完全去除后，用木勺把芜菁隔着滤盆擦成泥，放入一只非常干净的炖锅；加入黄油、白胡椒或卡宴辣椒，如有必要再加少许盐。在火上不断搅拌，直到黄油与芜菁充分混合、芜菁彻底热透；装盘上桌。芜菁擦过滤盆后加入少许奶油或牛奶，可改善这种蔬菜的色泽与风味。

时间--煮芜菁需1/2至3/4小时；加热透彻需10分钟。

平均成本，每束4便士。

足量供4或5人食用。

时令--全年可得；但春季仅适于给肉汁调味。

蔬菜泥。--正值壮年的人

青年人胃健康、生活活跃，可以吃各种蔬菜而不感不适，当然，过量除外。青年时期消化功能旺盛：身体要发育，就需要营养。体力活动会带来食欲，这食欲必须得到满足，而蔬菜抵挡不住胃部器官的强健作用。正如老话所说：“二十一岁能消化铁。”但对于年老体弱者、久坐不动者或身体娇弱者，情况就完全不同了。此时胃力已大为减弱，消化器官已失去活力，消化过程因而变慢，餐桌上稍有过量，随后几天便会胃部失调。那些平时难以消化蔬菜的人，应把蔬菜吃成糊状或菜泥，也就是说，去掉皮和粗纤维。经过这样处理，那些整只食用会引起胀气和肠风的蔬菜，就相对无害了。经验已确立这样一条规律：没有肉与蔬菜的搭配，营养就不完整。我们还要补充一点：最有益于健康的饮食方式在于多样化：多样化使感官愉悦，单调则令人不适。眼睛总看同一物体而疲劳，耳朵总听同一声音而疲劳，味蕾总尝同一味道而疲劳。胃也是如此：因此，食物的多样化是保证良好消化的重要条件之一。

德国式芜菁烹饪法

1167. 配料--8个大芜菁，3盎司黄油，胡椒和盐适量，略多于1/2品脱的淡高汤或肉汤，1汤匙面粉。

做法。--在炖锅中把黄油烧热，放入已去皮并切成骰子块的芜菁，用胡椒和盐调味。在火上翻炒几分钟，然后加入肉汤，用文火将全部材料慢慢炖至芜菁软嫩。用少许黄油把上述份量的面粉炒成棕色；将其加入芜菁中，再炖5分钟，然后上桌。煮羊肉通常与这种蔬菜一同上桌，也可以把羊肉放在芜菁中间与之一同烹制：这样肉会非常美味，因为芜菁中汤汁很少，肉几乎是被蒸熟的，因而非常嫩。

时间。- 20分钟。平均成本，每束4d。

足量供4人食用。

时令。--全年皆可获取。

芜菁--优质芜菁质地细腻、坚实且甘甜。最好的品种含有一种甜美的汁液状黏液，在香气之外还带有轻微的酸味，这种酸味在烹饪中被完全中和。芜菁有多种烹调方式。用芜菁填充的鸭肉备受赞赏。它对患有慢性内脏刺激症的人的饮食调理很有用。芜菁只有在柔软、多孔且纤维粗老时才会引起胀气。因此，那时它便是劣质的。

白汁芜菁。

(一道小菜，或作为副菜与第二道菜一同上桌。)

1168. 配料--7或8个芜菁，1盎司黄油，1/2品脱

白酱，第538号或第539号。

做法。--将芜菁去皮，切成梨形或弹子形；放入加有少许黄油的盐水煮至软嫩；然后取出，沥干，排在盘中，浇上按第538号或第539号食谱制成的白酱汁，并加入一小块糖。冬季其他蔬菜稀少时，这是一道又好又好看的菜；如获认可，可在酱汁中加少许芥末。

时间。--煮芜菁约需3/4小时。

平均成本，每束4便士。

足量供1份配菜。时令冬季。

法国芜菁。--这是芜菁的一个变种；但它不是球形的，形状更像胡萝卜。其风味极佳，在欧洲大陆备受推崇，用于制作汤和各式菜肴。两三个这样的芜菁就能赋予与一打普通芜菁同样多的风味。因此，当用肉汁炖煮时，它们大受欢迎。这种风味存在于外皮之中，外皮不削去，而是刮净。这个变种曾在英格兰种植，但如今在我们的菜园中已难得一见，尽管它非常值得在那里占有一席之地。它呈黄白色，有时会被进口到伦敦市场。

水煮芜菁叶。

1169. 配料。--每1/2加仑水，配1满汤匙盐；芜菁叶。

做法。--将菜叶在两三遍水中洗净，摘去所有腐烂和枯死的叶子；扎成小把，放入大量按上述比例加盐的沸水中。保持快速沸腾，锅盖不盖，煮至软嫩后倒入漏勺；沥干，排在蔬菜盘中，解开扎菜叶的绳子，即可上桌。

时间。--15至20分钟。平均费用，供3人食用的一盘为4便士。

时令三月、四月和五月。

卷心菜、芜菁叶和青菜。--所有卷心菜类，包括菜心、西兰花、花椰菜、抱子甘蓝和芜菁叶，为了鲜嫩，应在幼嫩、生长迅速时采摘烹制；但如果它们已经过了夏天，为了使其柔嫩，应让它们经受一点霜冻。卷心菜含有大量植物蛋白，以及若干硫磺和硝酸钾成分。卷心菜沉重，消化时间长，这导致人们认为它非常有营养。它只适合强壮好动的人食用；久坐或体质虚弱者应小心避免。卷心菜可以用多种方式烹制：它可作为多道精致菜肴的配菜--例如山鹑配卷心菜。培根配卷心菜是一道非常受欢迎的菜肴；但只有好胃口才能消化它。

煮西葫芦

1170. 配料。--每1/2加仑水，配1满汤匙盐；西葫芦。

[插图：蔬菜西葫芦配吐司]

做法。--准备一锅按上述比例加盐的沸水；将西葫芦去皮后放入，煮至完全软烂。用铲子取出，切成两半，如果非常大，则切成四块。将它们盛在吐司上，并随同一盅融化黄油一起上桌，或者，以一小块盐黄油代替。大个蔬菜西葫芦可以通过存放在干燥处而整个冬天保存；需要使用时，应切下几片，按上述方法煮制；但一旦切开，西葫芦必须尽快吃完，因为切开后只能保存很短时间。蔬菜西葫芦捣碎后也非常美味：应将其煮制，然后沥干，用木勺捣成细泥。在锅中加热，加入盐和胡椒调味，以及一小块黄油，盛盘时周围放几块烤面包丁作为配菜。

时间。--嫩西葫芦10至20分钟；老西葫芦1/2至3/4小时。

平均价格，盛产季节，每打1先令。

充足。--每人配1个中等大小的西葫芦。

时令为七月、八月和九月；但可保存整个冬季。

炸西葫芦

1171. 配料。--3个中等大小的西葫芦，鸡蛋和面包屑，热猪油。

做法。--将西葫芦去皮，放入盐水中煮至软嫩；然后沥干，切成四块，取出籽。彻底沥干后，在西葫芦上刷蛋液，撒上面包屑；备好热猪油，将西葫芦放入煎炸，呈漂亮的棕色时装盘；撒上少许盐和胡椒，即可上桌。

时间。--煮骨髓约需1/2小时，煎制需7分钟。

平均价格，盛产季节，每打1先令。

足量供4人食用。

时令七月、八月和九月。

[插图：蔬菜西葫芦]

西葫芦。--这种蔬菜如今被广泛食用，属于葫芦科。它是科学上的*C.ovifera*，与甜瓜、葫芦、黄瓜和南瓜一样，广泛分布于全球热带或较温暖地区。关于这一科的性质，我们在论述黄瓜时已经谈过。

切蔬菜用于汤等

[插图：蔬菜切刀。]

1172. 附图所示为一种用于将蔬菜切成汤、炖菜、烩菜等所需形状的切模；胡萝卜和芜菁是通常使用这种器具处理的蔬菜。将蔬菜切成约1/4英寸厚的片，用切模压出形状，放入盐水中煮几分钟，直至软嫩。芜菁应切得比胡萝卜稍厚一些，因为前者更容易煮烂成糊。

比后者更甚。

胡萝卜。--人们栽培胡萝卜的几个品种--红色、黄色以及哪一种。被称为克雷西胡萝卜的品种被认为最好，非常甜。胡萝卜被卫生学家列为易产气的蔬菜，且难以消化。根变老时几乎像木头一样硬；但尚未长足的嫩胡萝卜则柔嫩、味美、有营养，烹调得当时易于消化。

白汁西葫芦

1173. 配料。--4或5个中等大小的西葫芦，1/2品脱白酱汁，第539号。

[插图：白汁西葫芦]

做法。--将西葫芦削皮；切成两半，将每一半的顶部修成尖形，底部保持平直，以便在盘中直立。将西葫芦放入盐水中煮至软嫩；非常小心地取出，排在热盘中。备好1/2品脱按第539号食谱制成的白酱汁；浇在西葫芦上，即可上桌。

时间。--煮西葫芦需15至20分钟。平均费用，盛产季节每打
1先令。足够5或6人食用。

时令为七月、八月和九月。煮印度小麦或玉米。

1174. 配料。--嫩绿的印度小麦穗；每1/2加仑水配1满汤匙盐。

做法。--这种蔬菜是餐桌上最美味的一道菜，但不幸的是，在英国极为罕见；我们感到奇怪，在富人的菜园里，它竟不是必定种植的。诚然，我们的阳光几乎没有足够的力量使玉米成熟；但是，在精心准备的土壤和有利的位置下，它可能在初秋时充分生长，作为蔬菜食用。去掉外面的苞叶，清除飘动的须丝，将玉米穗放入沸水中，应煮约25分钟(比普通玉米穗更大的可能需要更长时间)；煮透并充分沥干后，可以整穗上桌，下面垫一块吐司。应配以融化黄油。

时间。--25至35分钟。平均成本。--很少购买。

足量，--每人1穗。秋季时令。

注。--威廉·科贝特，英国激进派作家和政治家，是玉米的伟大种植者和赞赏者，经常将其作为蔬菜煮食。我们相信他为此印行过一份专门的食谱，但我们未能找到。布坎南先生，现任美国总统，在担任驻此间大使时，习惯于从美国收到装在密封盒中的印第安玉米；本书出版者相当满意地记得，他在美国时曾被介绍品尝过一道这种蔬菜。他发现它兼具嫩绿豌豆和上等芦笋的优点；但他起初觉得拿着那

一只手握住大穗，另一只手则须用刀切下细嫩的绿色谷粒。[插图]

[Illustration]

第二十六章

关于布丁和糕点的总体观察

1175. 布丁与糕点，尽管人们可能对它们很熟悉，在某些人眼中也可能被认为无关紧要，但它们与谷类禾草的农业资源开发有着密切的联系。它们何时开始被制作已不可考；但我们可以有把握地推测，在发现将小麦磨成面粉的方法之后，简单形式的布丁便是最早制作的菜肴之一。传统历史使我们能够将人类追溯至大洪水时期。那次事件之后，人类似乎在中亚地区恢复了生机，并首先在尼罗河畔的文明技艺中崭露头角。从这一地区，希腊、迦太基以及地中海沿岸的其他一些地区被殖民。随着时间的推移，希腊将她从埃及获得的技艺传给了罗马人，这些技艺随后又传播到了整个欧洲。这些技艺如何传到印度和中国或在那里发展起来，则不那么清楚；而在美洲，其古老的存在仅依赖于非常模糊的传统。至于谁才是使用谷物的真正发现者，我们没有可靠的了解。不同国家的传统将其归功于各种虚构的人物，

此处无需介绍其名称。然而在埃及，谷物必定曾大量生长；因为亚伯拉罕以及后来的雅各，在饥荒时期都曾到那个国家求粮。

1176. 一个民族的习惯，在很大程度上是由他们所居住的气候以及他们国家盛产的本土或栽培物产所塑造的。因此我们发现，古埃及人的农产品与今天的几乎相同，而人民的习惯也没有实质性的改变。在希腊，古代栽培的物产与现在栽培的谷物和豆类种类相同，还有葡萄、无花果、橄榄、苹果和其他水果。罗马人如此，其他民族也如此。至于为取悦口味而人工制备这些食物的不同方式，只需说它们源于人类在社会条件发展中所特有的对新颖的普遍渴望。烹饪的全部科学由此产生，制作布丁的技艺也由此产生。苏格兰人的粥不过是一种速食布丁，由燕麦片、盐和水组成；而以扫为换取长子权所卖出的"红豆汤"必定也是类似的东西。拉栖代梦人、雅典角斗士和普通百姓的大麦粥也是一样的，只是比简朴的苏格兰食物多了少许调味。以下是雅典民族菜肴的古代食谱--"在炉灶中靠近火处烘干二十磅大麦粉；然后烘烤它；加入三磅亚麻籽粉、半磅芫荽籽、两盎司盐，以及所需数量的水。"有时还会加入少量小米，

为了使糊状物更具凝聚力和细腻度。

1177. 燕麦片在希腊人和罗马人中备受推崇，大米也是如此，他们认为大米对胸部有益。他们还高度评价伊里昂，即现代人的印度小麦。这种谷物的面粉被制成一种速食布丁，烤过或烘烤后，加少许盐食用。斯佩尔特小麦，即红小麦，同样受到推崇，其面粉构成了迦太基布丁的基础，我们在此给出其科学食谱--"将一磅红小麦面粉放入水中，浸泡一段时间后，将其转移到木碗中。加入三磅奶油奶酪、半磅蜂蜜和一个鸡蛋。将全部一起搅打，然后在炖锅中用慢火烹煮。"如果这被认为难以下咽，还推荐了另一种形式。"将面粉过筛，加一些水放入木制容器中，连续十天每天换两次水。期满后，压出水份，将面团放入另一个容器中。现在将其调至浓稠酒糟的稠度，并通过一块新亚麻布过滤。重复最后这道工序，然后将团块在阳光下晒干，并在牛奶中煮沸。根据口味调味。"这些是古代布丁的样本，最后这道食谱尤其受到罗马人的青睐。

1178. 然而，无论古人在布丁制作技艺上有多么高超，我们认为，那些令他们味觉得到满足的制品，在孤立的不列颠居民中通常不会受到多少欢迎。在这里，从简单的板油团子直到最复杂的圣诞制品，首要注重的主要特征就是实在。多样性

我们认为，在配料方面，对大多数民众而言只被视为次要考虑，只要整体令人满意且足够丰盛即可。

1179. 虽然从布丁到糕点只有一步之遥，但制作后者比制作前者需要更高程度的技艺。事实上，糕点是烹饪科学中最重要的分支之一。它不断地致力于为视觉和味觉提供愉悦；用来自所有气候和国家的最甜美、最宜人的物产，建造优雅的纪念碑、微型堡垒以及各种建筑仿制品。在很早的时期，东方人就熟悉了制作糕点的技艺；但他们远未达到现代人所具有的口味、多样性和设计上的华丽。起初，它通常由面粉、油和蜂蜜的某些混合物组成，几个世纪以来一直局限于此，即使在欧洲大陆的南部民族中也是如此。在中世纪初期，混合它的技艺开始发生变化。鸡蛋、黄油和盐在制作面团中开始受到重视，面团随即被用作包裹肉类的皮壳，并用香料调味。达到这一进步后，下一步是包裹奶油、水果和果酱；再下一步是建造金字塔和城堡；此时糕点师的技艺可以说达到了顶峰。

制作布丁与糕点的相关说明

1180. 关于各种食材的几点一般性说明

布丁和糕点由哪些材料构成，作为家政管理这一部分食谱的 preliminaries 或许是可以接受的。

1181. 面粉应为最佳品质，完全干燥，使用前过筛；若稍有潮湿，用它制成的面团必定发硬。

1182. 黄油除非使用新鲜黄油，否则应洗去盐分，并用布好好挤压拧干，以去除所有水和酪乳，若残留其中，会使面团发硬。

1183. 猪油应完全香甜，可通过切开膀胱来确认，若刀上有甜香，猪油就是好的。

1184. 板油应切得细碎，完全无皮，十分香甜；切碎过程中应轻轻撒上面粉，以防碎块粘在一起。牛板油被认为最好；但小牛板油，或羊腰肉或羊颈肉的外层脂肪，也能做出好的酥皮；煮过羊腿的撇沫也可，但不要蔬菜。

1185. 澄清牛油，其做法见第621号和第622号食谱，非常适合厨房馅饼、布丁、蛋糕或家庭使用。加入少量湿糖混合，可制成很好的酥皮；但必须注意少用牛油，否则会给面团带来非常令人不快的味道。

1186. 制作糕点时必须严格保持清洁；所有使用的器具都应完全无尘无污，并且

制作糕点所需的物品，专为此用途而备。

[插图：案板与擀面杖。]

1187. 和面时，非常缓慢地加水，用刀片将全部材料拌在一起，揉至完全光滑。不熟悉糕点制作的人，应将黄油掰成小块包入擀开的面团中揉入。然后撒上面粉，将两端折起并再次擀得很薄：重复此过程，直到所有黄油用完。

[插图：用于装饰边缘的粘贴钳和锯齿器]

馅饼皮。]

1188. 制作面团的技术需要大量练习、灵巧和技巧：应尽可能轻地触碰，用凉爽的手在凉爽的地方制作(为此大理石板比木板更好)，天气温暖时，应选择家中最凉爽的地方进行此过程。

1189. 为确保浓郁的面团轻盈，制作和烘烤时必须十分迅速；因为如果它在放入烤箱前放置过久，就会变得扁平而沉重。

[插图：糊状切刀和角切刀。]

[插图：装饰性面团切割器。]

1190. 千层面团需要旺火烤箱，但不可过热，否则会使外壳焦黑；另一方面，如果烤箱火力太弱，面团就会变得湿软，既不会膨起，也不会有任何色泽。馅饼模、蛋糕模、烤布丁用的盘子、

馅饼盘等，在放入待烤制的物品之前都应涂上黄油：放在烤盘上烘烤的东西应置于涂了黄油的纸上。起层馅饼的面团应采用渗透性的热量，而需要挂糖霜的面团则须用火力较弱的烤箱，以免糖霜被烤焦。馅饼等最好在烤至七成熟时再挂糖霜。

[插图：馅饼盘，素面和凹槽纹。]

[插图：馅饼盘。]

[插图：凸边馅饼模具]

[插图：凸起馅饼模具，打开状态。]

1191. 要确定烤箱是否已加热到适合千层面团的温度，可在烘烤全部之前先放入一小块面团，这样便可判断火力。

1192. 所有布丁配料的鲜度都十分重要，因为一样变质的材料就会使整份混合物变味。

1193. 当鸡蛋的鲜度存疑时，应先将每个鸡蛋分别打入一个杯中，然后再混合在一起。如果其中有坏的，便可将其丢弃；反之，若与好的混在一起，全部都会毁掉。蛋黄与蛋白分别打发，可使所加入的成品更为轻盈。

1194. 布丁用的葡萄干和干果应仔细拣选，许多情况下还需去核。加仑子应充分洗净，用布压干，放在盘中置于火前彻底干燥；然后应仔细拣选，将其中的每一粒沙砾或石子去除。为使其饱满，

有些厨师会将沸水浇在上面，然后在火前烘干。

1195. 面糊布丁应搅拌顺滑、无结块。为确保这一点，先将面粉与极少量的牛奶混合，再逐渐加入其余部分。如果布丁结块严重，可用马尾筛过滤。

1196. 所有煮布丁都应放入沸水中，水不可停止微沸，且布丁必须始终浸没在水中；如有必要，应不断向锅中添水。

[插图：煮布丁模具]

1197. 为防止用布煮的布丁粘在锅底，可在其下方放一个小盘子或碟子，并将锅置于火上的三脚架上。若使用模具，则无需此预防措施；但必须注意使布丁始终充分浸没在水中。

1198. 煮布丁一出锅装盘时，将其浸入一盆冷水中，布便不会粘在上面。布丁上桌必须十分迅速，因为放置后它们很快会变得沉重，面糊布丁尤其如此。

[插图：煮布丁模具]

1199. 对于烤布丁或煮布丁，模具、杯子或碗在放入混合物之前都应涂上黄油，且装满后应立即放入锅中。

1200.　应严格注意以下方面的清洁：

布丁布，因为忽视这一点，煮布丁的外表常常会有十分难闻的味道。布丁取下后应尽快浸入水中，然后充分洗涤，除非非常油腻，否则不用肥皂。应在户外晾干，然后折叠起来存放在干燥处。使用时，将其浸入沸水，并轻轻撒上一层面粉。

[插图：布丁盆。]

1201. 布丁用的干配料最好在需要之前一段时间就混合好；液体部分应只在布丁放入锅中之前才加入。

1202. 一撮盐对大多数布丁都有改善作用；但这种配料应极为少量地加入，因为不应尝出它的味道。

1203. 当烤布丁足够坚实后，将其从烤盘中倒出，底面朝上，并在上面撒上精细筛过的糖。

1204. 当糕点或烤布丁内部尚未熟透而外表已足够焦黄时，用一张白纸盖住，直至完全烤熟：这可防止它们被烤焦。

[Illustration]

食谱。

第二十七章

极佳酥皮

1205. 配料--每1 lb.面粉配1 lb.黄油，以及略少于1/2 pint的水。

方法--仔细称量面粉和黄油，使其比例精确；将黄油充分挤压，挤出其中的水分，然后用干净的布拧干，使其不残留任何湿气。筛面粉，确保其完全干燥，然后按以下方式制作面团，使用非常干净的揉面板和擀面杖：假设用量为1 lb.面粉，用不到1/2 pint的水将全部面粉揉成光滑的面团，用刀搅拌：后一种配料的用量须由厨师酌情调节；若加水过多，面团烘烤后会变硬。将其擀成约一英寸厚的均匀面片；将4 oz.黄油掰成小块，放在面片上，在上面筛少许面粉，折叠起来，再次擀开，再放入4 oz.黄油。重复擀开和加黄油，直至面团被擀开4次，或已使用等量的面粉和黄油。每次擀开面团时，切勿忘记在面团和擀面杖上撒少许面粉，以防两者粘连。操作面团时尽量轻巧，不要用擀面杖用力压。接下来要考虑的是烤箱，因为烘烤糕点需要特别注意。待烤箱足够热、能使面团发起时，才可放入；因为制作得再好的面团，若烘烤不当，也会一无是处。每次擀开面团及放上黄油块时，用蛋清刷一遍，有助于其起层或片。由于这是

做酥皮时，不妨一试此法。

平均成本，每磅1先令4便士。

黄油。--大约在公元二世纪，盖伦将黄油列为有用的医疗剂之一；而在他之前约一个世纪，迪奥斯科里德斯曾提到，他注意到用母羊奶和山羊奶制成的新鲜黄油被端上餐桌代替油，并且在制作糕点时取代了脂肪。因此，我们有无可置疑的权威表明，一千八百年前，人们已经了解黄油的有用特性。罗马人似乎大致像我们一样制作黄油；因为普林尼告诉我们："黄油由牛奶制成；这种被野蛮民族如此追捧的元素之用途，将富人与普通人区分开来。它主要从牛奶中获得；母羊奶制成的黄油最肥；山羊也提供一些。其制法是在细长开口的容器中搅动牛奶：加入少量水。"

中等酥皮。

1206. 配料。--每1 lb.面粉配8 oz.黄油、4 oz.猪油、不到1/2 pint水。

做法。--此面团可按前一条食谱的说明制作，只是少用黄油并以猪油替代其中一部分。用不到1/2 pint的水将面粉调成光滑面团；然后擀开3次，第一次在面团上覆以黄油，第二次覆以猪油，第三次覆以黄油。在擀面杖和面团上略撒面粉，以防粘连，即可备用。

平均成本，每磅1先令。

速成黄油。--索耶在其《食物史》中说，要立即得到黄油，只需在夏季将刚挤出的牛奶放置数小时后装入瓶中，用力摇动。如此形成的凝块应倒入筛中，洗净并压合在一起，便成为所能制成的最细嫩精美的黄油。

家常酥皮，用于家庭馅饼。

1207. 配料。--1-1/4 lb.面粉，1/2 lb.黄油，略多于1/2 pint水。

做法。--将黄油轻轻搓入面粉，用水调成光滑面团；擀开2至3次，即可备用。若在黄油搓入后，向面粉中加入2汤匙细筛白糖，此面团可制成极佳的甜馅饼酥皮。

平均成本，每磅8便士。

保持黄油新鲜。--保持黄油新鲜的最好方法之一，是先将其中的酪乳完全压出，然后置于水下，经常换水，并用湿布包裹，使其不受热与空气的影响。

法式酥皮，或称千层酥皮。

(根据乌德先生的食谱改编。)

1208. 配料。--等量的面粉和黄油--比如各1 lb.;1/2盐匙盐，2个蛋黄，较

超过1/4品脱的水。

方法。--称量面粉；确认其完全干燥，并过筛；将黄油中的水分全部挤出，用干净布拧干，直到不再有湿气残留。将面粉放在案板上，轻轻揉入2 oz.黄油，然后在中央挖一个洞；在洞中放入2个蛋黄、盐和约1/4 pint水(后一种配料的用量必须由厨师调节，因为不可能给出确切比例)；快速而轻巧地揉成面团，待其十分光滑后，擀成约1/2英寸厚的方形。假定黄油完全不含水分，并且尽可能凉，将其团成球状，把这个黄油球放在面团上；将面团从四周包住黄油，并把它整体包严固定。用擀面杖轻轻擀平面团，直到它相当薄，但不要薄到让黄油破出，并在制作过程中不断在案板和面团上轻轻撒面粉。这次擀制赋予它第一次翻折。现在将面团折成三层，再次擀开；如果天气很热，就在各次翻折之间把它放在地上阴凉处冷却；因为除非特别注意这一点，否则面团会被毁掉。再将面团擀开两次，放置冷却，然后再擀开两次，这样总共会有6次翻折。现在将面团折成两层，就可以使用了。如果烘烤得当且制作良好，这层酥皮会很美味，并应在烤箱中膨胀约5或6英寸。面团最初应做得相当硬，因为黄油球容易破出。还必须非常注意保持黄油很凉，因为如果它处于液态且柔软的状态，面团就完全不行。

若厨师手法灵巧，能成功制成此面团，其外观将远胜于将黄油分成4份、置于擀开的面团之上的做法；但在取得经验之前，我们推荐按第1205号食谱制作千层酥皮。上述面团用于大酥盒、小件糕点，事实上用于一切需要极酥松酥皮的制品。

平均成本，每磅1先令6便士。

如何处理哈喇味的黄油。--当黄油已产生很重的哈喇味时，应以中等火力将其熔化数次，可加水或不加水，冷却后充分揉捏，以挤出其中可能残留的水分，然后放入棕色砂岩罐中，避免与空气接触。法国人常在黄油熔化后加入一块烤面包，这有助于消除黄油变哈喇的倾向。

索耶的酥皮食谱

1209. 配料。--每1 lb.面粉配1个蛋黄、1个柠檬的汁、1/2盐匙盐、冷水、1 lb.新鲜黄油。

做法。--将面粉放在案板上；在中央挖一个洞，放入蛋黄、柠檬汁和盐；用右手加冷水(夏季如方便，水应加冰)将全部材料调成柔软有弹性的面团，尽量少揉捏；然后挤出黄油中的全部酪乳，用布绞干，将面团擀开；把黄油放在上面，将面团边缘折

盖住，以将其遮住；再将其擀成1/4英寸厚；折过三分之一，再在上面擀过擀面杖；然后折过另外三分之一，从而形成一个方形；将其以两端、顶部和底部朝向你的方向放置，在下面和上面都撒一点面粉，并像之前一样再重复擀制和翻折两次。在烤盘上撒面粉，将面团放在上面，让它在冰上或某个阴凉处静置1/2小时；然后再擀两次，像之前一样翻折；再把它放在冰上1/4小时，再擀2次，总共7次，需要时即可使用。

平均成本，每磅1先令6便士。

制作水果挞的极佳短酥皮。

1210. 配料。--每1 lb.面粉配3/4 lb.黄油、1汤匙筛过的糖、1/3 pint水。

做法。--确认面粉完全干燥后，将黄油搓入面粉；加入糖，用约1/3 pint水将全部材料调成硬面团。擀开两三次，每次将面团折叠起来，即可备用。

平均成本，每磅1先令1便士。

另一种优质短酥皮

1211. 配料。--每1 lb.面粉配8 oz.黄油、2个蛋黄、2 oz.筛过的糖、约1/4 pint牛奶。

将黄油揉入面粉中，加入糖，用蛋黄将全部材料尽可能轻柔地混合成光滑的面团，

蛋黄和牛奶将全部材料尽可能轻地调成光滑面团。牛奶这一配料的用量须视鸡蛋大小而定：若鸡蛋大，则所需牛奶较少；若鸡蛋较小，则需较多。

平均成本，每磅1先令。

糖与甜菜根。--甜菜有两种，白色和红色；在南方偶尔还能见到黄色品种。甜菜根含有二十分糖。众所周知，甜菜曾与甘蔗竞争，法国很大一部分糖是由甜菜制造的。甜菜根具有提神、安神和轻微通便的性质。嫩叶煮熟后可代替菠菜；它们也可用于与酸模混合，以减轻其酸味。叶片的大叶肋可用于各种烹饪准备；根也可用多种方法制作，但最常见的用途是做沙拉。一些论述此题的作者表示，他们认为甜菜根易于消化，但那些费心仔细分析其性质的人却作出了完全相反的说法。年轻人当然能消化它；但对一定年龄的人来说，甜菜非常难消化，或者更确切地说，根本不能消化。难消化的不是含糖的果肉，而是其纤维网络，它抵抗胃器官的作用。因此，当根被制成泥时，几乎任何人都可以吃。

法国糖。--长期以来人们认为形成糖并非必需热带高温，约1740年发现温带的许多植物，其中包括甜菜，含有糖。到19世纪初，由于法国国内形势使糖变得稀缺，并且

因而昂贵，政府便下令调查是否有可能找到其替代品。于是查明，糖存在于整个植物界中；它存在于葡萄、栗子、马铃薯中；但远胜于这一切的是，甜菜中含有很大比例的糖。于是甜菜成为最精心栽培的对象；许多实验证明，在这方面旧世界并不依赖新世界。法国各地出现了许多工厂，制糖业在该国扎下了根。

普通酥皮

1212. 配料。--每1磅面粉配2 oz.筛过的糖、3 oz.黄油、约1/2 pint煮沸的牛奶。

做法。--将黄油尽可能细地搓入面粉，加入糖，用煮沸的牛奶将全部材料调成光滑面团。擀薄，在中等温度的炉中烘烤。

平均成本，每磅6便士。

糖的性质。--从各种植物中获得的糖实际上性质相同，经同样方法同等提纯后并无本质差别。味道、结晶、颜色、重量完全一致；最精确的观察者也无法将一种与另一种区分开来。

黄油酥皮，用于煮布丁。

1213. 配料。--每1 lb.面粉配6 oz.黄油、1/2 pint水。

做法。--用刀加1/2 pint水将面粉调成光滑面团；将酥皮擀得较薄；把黄油切成小块放在上面；在其上薄薄撒些面粉，将面团折叠起来；再擀一次，酥皮即可备用。可再加2 oz.黄油使其更加丰润；但就一般用途而言，上述用量已足够。

平均成本，每磅6便士。

滴油酥皮，用于厨房布丁、馅饼等

1214. 配料。--每1 lb.面粉配6 oz.澄清牛油、1/2 pint水。

模式。--按照食谱第621号或第622号的方法将滴油澄清后，称其重量，每1 lb.面粉配以上述比例的滴油。用刀将面粉与水揉成光滑的面团，擀开3次，每次在面皮上放2 oz.滴油，掰成小块。若此面团制作轻巧，若所用滴油品质良好，且用量不过多，则成品甚佳；另加两汤匙细湿糖，即可将其变为制作水果馅饼的普通酥皮。

平均成本，每磅4便士。

水：古人对水的看法。--古代各民族都极为崇敬水：埃及人向水祈祷致敬，尼罗河尤其是他们崇拜的对象；波斯人不肯洗手；斯基泰人敬奉多瑙河；希腊人和罗马人为泉水和河流设立祭坛；而一些

在希腊为泉水建造的建筑装饰以其美丽精致而著称。水的纯净是古人极为关注之事；我们得知雅典人任命了四名官员，专门看守城中的水。这些人须维护泉水、清理蓄水池，使水保持纯净清澈。其他希腊城邦也任命了类似的官员。

板油酥皮，用于馅饼或布丁。

1215. 配料。--每1 lb.面粉配5或6 oz.牛板油、1/2 pint水。

做法。--将板油去除外皮与筋膜，切得极细，充分揉入面粉中；按上述比例的水将全部材料揉成光滑面团；擀开即可使用。此酥皮用于一般用途已足够丰腴，但若欲更佳，可每1 lb.面粉用1/2至3/4 lb.板油。有些厨师制作丰腴酥皮时，会在研钵中将板油与少量黄油一同捣碎。然后应将其分成小块铺在面团上，如同制作千层酥皮一般，用于热馅饼极为美味。每1 lb.面粉用5 oz.板油可制成很好的酥皮；即使只用1/4 lb.，对于儿童或需要极朴素酥皮者，也完全适用。

平均成本，每磅5便士。

酥皮面团，或称法式酥皮，用于高身馅饼。

1216. 配料。--每1 lb.面粉配1/2盐匙盐、2个鸡蛋、1/3 pint水、6 oz.黄油。

方式。--将面粉撒开，面粉应过筛并彻底

干燥，放在案板上；在中央挖一个洞，放入黄油；将其轻轻搓入面粉，待完全搓细后加入盐；用鸡蛋(蛋黄和蛋白)和水将全部材料调成光滑面团，并使其非常坚实。将面团充分揉捏，使其较硬，以便容易竖起馅饼的边，且此后不致塌陷或收缩。

平均成本，每磅1先令。

注。--此面团若用等量的面粉和黄油制作，可大为丰润；但那样就不如较朴素的面团那样容易竖起。

罗马的供水。--在意大利，没有什么比古代输水道的遗迹更为奇特的了。起初，罗马人满足于台伯河的水。安库斯·马提乌斯首先开始修建输水道，旨在将皮科尼亚泉的水从提布尔输送到罗马，距离约33,000步。阿庇乌斯·克劳狄乌斯继续这一善举，著名的阿庇亚大道的建成也归功于他。随着时间的推移，巨大的水道大量增加，到尼禄统治时期，已修建了九条主要输水道，其管道由砖、烧制的瓦、石头、铅或木头制成。根据维格内鲁斯的计算，每天有五十万大桶的水通过一万多根直径不到三分之一英寸的小管道输送到罗马。水被接收在大型封闭水池中，水池上方矗立着宏伟的纪念碑：这些水池供应与城市各区相连的其他地下管道，这些管道将水输送到配有水龙头的小水库，供某些街道专用。这些水.....

不可饮用的水通过大管道流入大片围场，用于饮牛。在这些地方人们洗涤衣物；此处也备有水，以供火灾时之需。

凸起馅饼的通用酥皮。

1217. 配料。--每1 lb.面粉配1/2 pint水、1-1/2 oz.黄油、1-1/2 oz.猪油、1/2盐匙盐。

做法。--将水放入锅中；煮沸后加入黄油与猪油；待其融化，在面粉中央挖一孔；将水徐徐倒入；用木勺充分搅打，务必注意不要使面团过软。搅拌均匀后，用手揉至十分硬实，在面团和案板上撒少许面粉，以防粘连。揉好后，将其置于火前，盖上布，静置数分钟；如此则更易塑形。此面团味道不如前一种，但操作更为简便，用于高边馅饼同样适宜，因为其酥皮 seldom 被食用。

平均成本，每磅5便士。

猪油或肥肉酥皮。

1218. 配料。--每1 lb.面粉配1/2 lb.猪油或板油、1/2 pint水、1/2盐匙盐。

做法。--将板油去净外皮，切成薄片；搓入面粉中，加盐，用上述比例的水将全部揉成

光滑的面团；将面团折叠两三次，用擀面杖充分捶打，擀开，即可使用。用此制成的酥皮极为松脆，可做成蛋糕或果馅饼；在同样比例的面粉中多加些板油，还可使其更加丰润。

平均成本，每磅8便士。

面粉的营养价值。--谷物的麸质与植物汁液中的白蛋白，其组成与血液中的白蛋白相同。植物酪蛋白的组成亦与动物酪蛋白相同。最细的白面粉所含淀粉多于较粗的面粉；小麦麸皮中麸质的比例则更高。黑麦及黑麦面包含有一种性质类似淀粉胶(或称糊精)的物质，极易转化为糖。大麦的淀粉在许多性质上接近纤维素，因此较难消化。燕麦富含可塑性物质；苏格兰燕麦比英格兰或德国所产者更为丰富。此类谷物在其灰分中，扣除谷壳的二氧化硅后，所含配料与肉汁灰分中所见者几乎相同。优质美国面粉是麸质含量最丰富的品种之一，因而也是最具营养者之一。

杏仁奶酪蛋糕。

1219. 配料。--1/4 lb.甜杏仁、4粒苦杏仁、3个鸡蛋、2 oz.黄油、1/4个柠檬的皮、1汤匙柠檬汁、3 oz.糖。

做法。--将杏仁在研钵中焯水并捣碎至顺滑，同时加入

少许玫瑰水或泉水；搅入打散的鸡蛋和温热的黄油；加入擦碎的柠檬皮和柠檬汁，加糖调味，充分搅拌至完全混合。用千层酥皮铺在几个馅饼模中，放入混合物，在旺烤箱中烘烤20分钟，或稍短一些。

时间。--20分钟，或稍短一些。

平均成本，10便士。

足量约可制作12个奶酪饼。

时令任何时候皆宜。

[插图：杏仁与花]

杏仁--杏仁是普通扁桃的果实，在整个欧洲南部、叙利亚、波斯和北非均有栽培；但英格兰主要供应的是西班牙和法国南部所产。杏仁分为甜杏仁和苦杏仁，系不同品种的产物。甜杏仁有两个品种，在商业上以约旦杏仁和瓦伦西亚杏仁之名相区别。前者从马拉加进口，较后者更长、更窄、更尖，也更受推崇；后者从瓦伦西亚进口。苦杏仁主要来自摩洛哥，从莫加多尔出口。

杏仁膏，用于第二道菜。

1220. 配料。--1 lb.甜杏仁、6粒苦杏仁、1 lb.极细的筛过的糖、2个鸡蛋的蛋白。

方法。--将杏仁焯水去皮，彻底晾干；将它们

放入研钵中充分捣碎，逐渐加入2个鸡蛋的蛋白润湿。捣细后，放入一个小糖煮锅中，加糖，将锅置于小而旺的火上(用热板更好)；不断搅拌至糊状物变干，然后从锅中取出，夹在两个盘子之间，冷却后，可随意捏成任何形状。

时间。--1/2小时。平均成本，上述分量2s.。

足量可做3小碟糕点。

时令任何时候皆宜。

苦杏仁。--苦杏仁是普通杏仁的一个变种，由于含有大量氢氰酸，对动物生命有害，因此在家庭经济中很少使用，除非用于给糖果调味；即便如此，也应极为谨慎地使用。一滴苦杏仁精油就足以杀死一只鸟，四滴曾导致一只中等大小的狗死亡。

烤杏仁布丁。

(非常浓郁。)

1221. 配料。--1/4 lb.杏仁、4粒苦杏仁、1杯雪利酒、4个鸡蛋、1/2个柠檬的皮和汁、3 oz.黄油、1 pint奶油、2汤匙糖。

做法。--将杏仁去皮，加水捣成光滑的糊状；将其与融化的黄油混合；打散鸡蛋，擦碎柠檬皮，滤出柠檬汁；将这些

连同奶油、糖和酒加入其他配料中，充分搅拌均匀。混合好后，倒入铺有千层酥皮的馅饼盘中，烘烤1/2小时。

时间。- 1/2 小时。平均费用,2s.3d.

足量供4或5人食用。

时令任何时候皆宜。

注。--若想更经济地制作此布丁，可用牛奶代替奶油；但需另加1 oz.以上细擦的面包屑。

甜杏仁的用途--甜杏仁的仁无论青绿还是成熟状态均可使用，也可作为餐后水果。在烹饪、糖果制作、香料制造和医药中，甜杏仁被大量使用；在家庭经济中，应始终优先于苦杏仁使用。建议如此的理由是，甜杏仁的仁不含氢氰酸或普鲁士酸，尽管该树的叶、花和皮中含有此酸。杏仁在青嫩时，像青杏一样用糖腌制保存。甜杏仁可提供杏仁油；榨油后留下的粉质物构成香料商所用的杏仁膏。在工艺上，杏仁油用于与橄榄油相同的用途，并构成卡利多尔、马卡萨油、高兰洗剂以及香料商出售的许多其他此类制品的基础。在医药上，杏仁油被视为一种营养剂、轻泻剂和润肤剂。

小杏仁布丁。

1222. 配料--1/2 lb.甜杏仁，6 粒苦杏仁，

1/4 lb.黄油、4个鸡蛋、2汤匙筛过的糖、2汤匙奶油、1汤匙白兰地。

[插图：杏仁布丁。]

做法。--将杏仁去皮，加一匙水捣成光滑的糊状；温热黄油，将杏仁糊与之混合，加入其余配料，留出2个鸡蛋的蛋白，务必将其充分打散。搅拌均匀，在几个杯中涂上黄油，装至半满，烘烤布丁20分钟至1/2小时。将其扣在盘中，配甜酱汁食用。

时间。--20分钟至半小时。平均成本，1先令。

足够供4或5人食用。时令任何时候皆宜。

杏仁壳。--在阿利坎特周边地区，杏仁壳被磨成粉末，用于制作普通肥皂，因其含有大量碱性成分而适合此用途。据说在法国南部一些大量种植杏仁的地方，马和骡以新鲜和干燥的杏仁壳为食；但为防止这种做法产生不良后果，会将其与切碎的稻草或燕麦混合。

杏仁泡芙

1223. 配料。--2汤匙面粉、2 oz.黄油、2 oz.捣碎的糖、2 oz.甜杏仁、4粒苦杏仁。

做法。--将杏仁去皮，在研钵中捣成光滑的糊状；融化黄油，撒入面粉，加入糖和捣碎的杏仁。将混合物充分搅打，装入杯中或

极小的果冻模子，应涂满黄油，在中等温度的炉中烘烤约20分钟，若泡芙较大则需更长时间。将它们倒扣在盘中，使泡芙底部朝上，即可上桌。

时间。--20分钟。平均费用,6便士。

足供两三人食用。四季皆宜。

内莉阿姨的布丁。

1224. 配料--1/2 lb.面粉，1/2 lb.糖蜜，1/2 lb.板油，1个柠檬的皮和汁，几片糖渍柠檬皮，3汤匙奶油，2个鸡蛋。

做法--将板油细细剁碎；与面粉、糖蜜、切碎的柠檬皮和糖渍柠檬皮混合；加入奶油、柠檬汁和2个打散的鸡蛋；将布丁充分搅打，放入涂了黄油的盆中，用布扎紧，煮3-1/2至4小时。

时间。--3-1/2至4小时。平均成本,1先令2便士。

足量供5或6人食用。

时令随时皆宜，但更适于作冬季布丁。

糖蜜，或糖浆--糖蜜是粗糖沥出的糖汁中不能结晶的部分，或天然如此，或因煮制过程中的某种缺陷而无法结晶。由于它含有大量甜味或糖分，且价格低廉，作为家庭经济用品极为有用。儿童尤其喜爱它；它也被认为有益健康。它还可用于酿造啤酒，

朗姆酒，以及颜色极深的糖浆。

烤苹果团子(家常菜)。

1225. 配料--6个苹果，3/4 lb.的板油酥皮第1215号，糖适量。

Mode。- 将苹果削皮并挖出果核，但不要切开，按食谱第1215号制作1/2 lb.的板油酥皮；将苹果用湿糖先行加甜后裹入酥皮中，注意将面皮接合处捏好。做成圆球后放在锡盘上，烘烤约1/2小时，若苹果很大则需更久；将它们在盘中堆成金字塔形，撒上一些研碎的白糖。若不用板油而改用一种千层酥皮，可使成品更为丰盛。

时间--1/2至3/4小时，或更长。平均成本，每个1-1/2便士。

足量供4人食用。

时令为八月至三月，但一月底之后便失去风味。

苹果的用途。--众所周知，这种水果以馅饼和布丁的形式构成一种非常重要的食物，并可制成酱汁、果酱和果冻等数种美味，作为餐后水果亦备受推崇。当被压扁成圆饼状并在炉中烘烤时，它们被称为beefings；在美洲以及诺曼底，每年有大量苹果晒干贮藏以备冬季之用，届时可炖煮或制成馅饼。烤制后它们极为有益健康，据说，

对虚弱的胃有强壮作用。在腐败性和恶性热病中，与柠檬汁和醋栗汁同用，被认为极为有效。

苹果奶酪蛋糕。

1226. 配料--1/2 lb.苹果泥，1/4 lb.筛过的糖，1/4 lb.黄油，4个鸡蛋，1个柠檬的皮和汁。

做法--将足量苹果削皮、去核并煮至熟后得1/2 lb.；加入糖、应已融化的黄油、鸡蛋(去掉2个蛋白)、1个柠檬的磨碎皮和汁；将混合物充分搅拌；用千层酥皮铺在小馅饼模中，填入混合物，烘烤约20分钟。

时间。--约20分钟。

平均成本，上述数量，含馅料，1先令2便士。

足量约可制作18或20个奶酪饼。

时令八月至三月。

[插图：苹果与苹果花。]

苹果。--英国所有水果中最有用的是苹果，它原产于英国，可在树林和树篱中以普通野生酸苹果的形式找到，我们所有最好的苹果都不过是其由栽培或特殊环境所产生的种子变种。在大多数温带气候中它被广泛栽培，而在英格兰，无论在品种还是数量上，它都优异而丰富。大量供应还从美国和法国进口。纽约附近所产的苹果被普遍公认为

品质最佳；但若非精心挑选和包装，往往在运抵英格兰之前就会变质。

水煮苹果团子

1227. 配料--6个苹果，3/4 lb.的板油酥皮第1215号，糖适量。

Mode。- 将苹果削皮并挖出果核，但不要切开；加甜，并将每个苹果裹入一块按食谱第1211号制作的面皮中；务必使面皮接合处捏好；将布丁放入撒了面粉的布中，扎紧，放入沸水中。保持煮沸1/2至3/4小时；取出布，趁热迅速端上桌。用针织布煮成的布丁上桌时外观非常漂亮。布应做成方形，大小刚好容纳一个布丁，并应以平针编织，用极粗的棉线。

时间。--3/4至1小时，若饺子很大则需更长时间。

平均成本，每个1先令1.5便士。

足量供4人食用。

时令为八月至三月，但一月底之后便失去风味。

羊羔毛，或拉马苏尔--这种古老的英格兰饮料由苹果与麦芽酒混合，以糖和香料调味而成。其名称源自*Lamaes abhal*，在古不列颠语中意为苹果果日，因在

秋季的苹果宴。在法国，巴黎人称之为*raisinée*的一种饮料，是将任意给定量的新酒煮沸，每当有新浮沫升起即撇去，煮至剩一半量时过滤。向其中加入削皮并切成四块的苹果；然后将全部物料用文火慢煨，同时不断用长木勺搅拌，直至苹果与酒液完全融合，整体形成一种果酱状物，味道极为宜人，带有轻微的酸味，如同蜂蜜中混有柠檬。

浓郁烤苹果布丁。

1228. 配料--1/2 lb.苹果泥，1/2 lb.块糖，6 oz.黄油，1个柠檬的皮，6个鸡蛋，千层酥皮。

做法。--将苹果去皮、去核并切好，如同做酱汁那样；把它们放入炖锅中，只加刚好能防止烧焦的水，炖至成为果泥。称量果泥的重量，每1/2 lb.加入筛过的糖、磨碎的柠檬皮和6个打匀的鸡蛋。将这些配料充分搅打在一起；然后融化黄油，将其拌入其他材料中，在盘边围上一圈千层酥皮，烘烤略多于1/2小时。黄油应等到布丁准备入炉时再加入。

时间。--1/2至3/4小时。

平均成本，1先令10便士。

足量供5或6人食用。

时令八月至三月。

二
。

(更经济。)

1229. 配料--12个大苹果，6 oz.湿糖，1/4 lb.黄油，4个鸡蛋，1 pint面包屑。

做法--将苹果削皮、去核并切块，如做酱汁般煮至成泥；然后加入融化的黄油和充分打散的鸡蛋。将布丁搅打2至3分钟；在馅饼盘中涂黄油；铺一层面包屑，再铺苹果，然后再铺一层面包屑；在上面撒几小块黄油，烘烤约1/2小时。

时间。--约1/2小时。

平均费用,1先令3便士。

足量供5或6人食用。

时令八月至三月。

注--仅用苹果煮后加糖，再加几片柠檬皮，即可制成一款非常好的经济布丁。苹果上下应各铺一层面包屑，布丁烘烤1/2小时。

苹果的成分--所有苹果都含有糖、苹果酸或苹果的酸；黏液质或树胶；木质纤维和水；以及某种香气，其独特风味即取决于此。硬酸品种生食不益健康；但经烹煮，大量这种酸被分解并转化为糖。甜而柔和的品种构成

餐后水果的有益补充。随着果实成熟，大部分酸汁转化为糖，甚至在采摘之后也通过称为后熟的自然过程转化；但当苹果腐烂时，糖变为苦味物质，黏液质发霉变臭。陈年奶酪在食用时对苹果有显著的改良作用；可能因为奶酪中的挥发性碱或氨中和了其酸。

浓郁甜苹果布丁。

1230. 配料--1/2 lb.面包屑，1/2 lb.板油，1/2 lb.醋栗，1/2 lb.苹果，1/2 lb.湿糖，6个鸡蛋，12颗甜杏仁，1/2盐匙磨碎的肉豆蔻，1酒杯白兰地。

做法。--将板油剁得极细；洗净醋栗，擦干，摘去果梗和沙粒；将苹果去皮、去核并切碎，把面包擦成细屑，将杏仁切碎。将所有这些配料混合在一起，加入糖和肉豆蔻；打散鸡蛋，去掉三个蛋的蛋白；将其拌入布丁中，待全部拌匀后，加入白兰地，将布丁放入涂了黄油的模具中；用布扎紧，放入沸水中，煮3小时。

时间。--3小时。

平均成本,2先令。

足量供5或6人食用。

时令八月至三月。

保存苹果。--保存苹果的最佳方式是立即将它们送到水果储藏室，在那里轻轻擦拭每个果实后，应将它们放在铺有白纸的架子上。储藏室应干燥、通风良好，但不应让阳光射入。较好和较大的果实不应相互接触，而应分开存放。为此，应准备若干浅托盘，用架子或支架层层架起。在非常寒冷的霜冻天气，应采取办法为储藏室加温。

烤苹果布丁。

(很好。)

1231. 配料--5个中等大小的苹果，2汤匙细剁的板油，3个鸡蛋，3汤匙面粉，1 pint牛奶，少许磨碎的肉豆蔻。

做法。--将面粉与牛奶调成光滑的面糊；加入打匀的鸡蛋，将面糊倒入涂好黄油的馅饼盘。将苹果擦净，但不要去皮；切成两半，挖出果核；将它们放入面糊中，果皮朝上；将板油撒在上面，再在上面磨少许肉豆蔻；在中等温度的炉中烘烤一小时，上桌时撒上筛过的块糖。这款布丁若将苹果去皮、切片并与面糊混合，也非常美味。

时间。--1小时。

平均成本,9便士。

足量供5或6人食用。

水煮苹果布丁。

1232. 配料--1215号酥皮，苹果，糖适量，1小茶匙细切的柠檬皮，2汤匙柠檬汁。

做法。--按第1213号食谱制作黄油酥皮，或按第1215号食谱制作板油酥皮，中等大小的布丁用3/4至1 lb.面粉，其他配料按比例增减。在盆中涂上黄油；用部分面团铺在盆内；将苹果去皮、去核并切成片，装满盆中；加入糖、柠檬皮和柠檬汁，盖上酥皮；将边缘捏合，在布上撒面粉，盖在布丁上，扎紧，放入大量快速沸腾的水中。根据大小煮1-1/2至2-1/2小时；然后将布丁从盆中倒出，迅速送上餐桌。苹果布丁也可以不用盆而用布煮；但这样制作时，必须毫不延迟地上桌，因为酥皮很快就会变得厚重。苹果布丁是一道非常方便的菜肴，适合正餐时间不太确定时食用，因为多煮一小时也不会变坏；不过，必须注意始终让它充分浸在水中，并且不要让水停止沸腾。

时间--1-1/2至2-1/2小时，视布丁大小和苹果品质而定。

平均成本，10便士。

足量，用1 lb.面粉制成，供7至8人食用。

时令为八月至三月；但二月之后苹果便失去风味且稀少。

苹果挞或苹果派。

1233. 配料--1205或1206号千层酥皮，苹果；每lb.未削皮苹果配2 oz.湿糖，1/2茶匙细切柠檬皮，1汤匙柠檬汁。

模式。- 按上述任一食谱制作1/2 lb.的酥皮，将其围在馅饼盘边缘，填入去皮、去核并切成片的苹果；用湿糖增甜，加入柠檬皮和柠檬汁，以及2至3汤匙水；盖上酥皮，沿馅饼盘边缘整齐切圆，在热烤箱中烘1/2至3/4小时，若馅饼很大则烘更长时间。当烘至三成熟时，从烤箱中取出，将蛋清放在盘子上，用刀片搅打至起泡；将此刷在馅饼上，然后撒上一些筛过的糖，再洒几滴水。将馅饼放回烤箱，完成烘烤，特别小心不要烤焦或烧糊，因为酥皮刷糖后极易发生。若用普通酥皮制作，可省略刷糖。

时间--酥皮加糖霜前1/2小时；之后10至15分钟。

平均成本,9便士。

足量。--供6人食用的馅饼需准备2磅苹果。

时令为八月至三月；但二月之后苹果便失去风味。

注。--苹果派的调味有许多建议；

有人说加2或3汤匙啤酒，有人加同量雪利酒，能大大改善味道；而老式的加几颗丁香的做法，许多人认为胜过其他一切，加几片榲桲亦然。

[插图：榲桲。]

榲桲。--科林斯周边地区最初出产最美丽的榲桲，但该植物后来被引入高卢并取得最完美的成功。古人保存这种果实的方法是将果实连同枝叶放入装满蜂蜜或甜酒的容器中，经煮沸浓缩至半量。榲桲可与其他果树一起作为品种在本国有利可图地栽培，可种于篱架或作为标准树。榲桲可制成风味极佳的果酱，在苹果馅饼中加入少量榲桲可大大改善其风味。法国人用榲桲为许多酱汁调味。这种果实有一个显著特点：单独放置时散发宜人香气；但数量较多时，或存放在抽屉或密闭房间中时，宜人的香气会变成难以忍受的恶臭，尽管果实可能完全完好；因此，由于保存只需少量榲桲，宜将其存放在高处干燥的阁楼中，远离家人使用的房间。

奶油苹果挞。

1234. 配料--1205或1206号千层酥皮，苹果；每lb.削皮去核苹果配2 oz.湿糖，1/2茶匙切碎的柠檬皮，1汤匙柠檬汁，1/2 pint煮好的蛋奶糊。

做法--按前一条食谱制作苹果挞，但不加糖霜。挞烤好后，挖去盖或酥皮的中间部分，沿盘边留一圈边。填入制作精良的煮蛋奶糊，在表面磨少许肉豆蔻，馅饼即可上桌。此挞通常冷食；是一道颇为老式的点心，但同时也极其美味。

时间。--1/2至3/4小时。

平均费用,1先令3便士。

足量供5或6人食用。

时令八月至三月。

苹果雪球

1235. 配料--2茶杯量的大米、苹果、湿糖、丁香。

做法--将米在牛奶中煮至三分熟；然后沥出，将苹果削皮去核但不切开。在每个苹果中放入少量糖和一颗丁香，将米围在四周，每个球分别用布包好扎紧。煮至苹果变软；然后取出，去掉布，即可上桌。

时间--米单独煮1/2小时；与苹果同煮1/2至1小时。

时令八月至三月。

苹果圆蛋糕或蛋糕。

(德国食谱。)

1236. 配料。--苹果10或12个，糖适量，小柠檬皮1个，鸡蛋3个，奶油或牛奶1/4 pint，黄油1/4 lb.,

3/4 lb.上等酥皮(编号1211),3 oz.甜杏仁。

模式。- 将苹果去皮、去核并切成小块；将足够增甜的湿糖放入盆中；加入应切得很细的柠檬皮和奶油；将这些配料充分搅拌，打散鸡蛋，融化黄油；全部混合，加入苹果片，使其充分拌入混合物中。用面团铺在一个大圆盘上，在边缘周围放一圈窄边，将苹果厚厚地铺在中间。将杏仁去皮，切成长条，撒在苹果顶部，烘1/2至3/4小时，注意杏仁不要烤焦：烤好后，在顶部撒一些筛过的糖，即可上桌。此馅饼可热食或冷食，足以装满2个大号盘子。

时间。--1/2至3/4小时。

平均成本，2先令2便士。

足量可制作 2 个大型圆馅饼。

时令八月至三月。

苹果。--没有哪种水果像苹果这样普遍受欢迎。苹果大量种植用于制作苹果酒，但许多品种是为餐桌而栽培的。生苹果比梨更难消化；其消化难易程度因质地和风味的坚实程度而异。用苹果可以制作非常有益健康且美味的果冻、果酱和蜜饯。以苹果制作的配菜

种类繁多。苹果去皮、去核并充分煮熟后，对消化不良者是最为适宜的食物。

阿尔玛布丁

1237. 配料。--新鲜黄油1/2 lb.，糖粉1/2 lb.，面粉1/2 lb.，加仑子1/4 lb.，鸡蛋4个。

做法。--将黄油搅打至浓稠奶油状，逐渐撒入糖，将两者充分混合；然后逐渐拌入面粉，加入加仑子，用打散的鸡蛋调湿。所有配料搅拌均匀后，取一个恰好能盛下混合物的模具，涂上黄油，用布扎紧，将布丁放入沸水中煮5小时；倒出后，撒上一些糖粉即可上桌。

时间。- 6小时。平均成本,1先令6便士。

足量供5或6人食用。

时令任何时候皆宜。

烤杏子布丁。

1238. 配料。--大杏12个，面包屑3/4 pint，牛奶1 pint，糖粉3 oz.，鸡蛋黄4个，雪利酒1杯。

做法。--将牛奶煮沸，倒在面包屑上；待半凉时，加入糖、打散的蛋黄和雪利酒。将杏切成两半，烫至软烂，用勺子捣碎，加入少量

杏仁核，需在研钵中充分捣碎；然后将水果和其他配料混合在一起，在盘边围上一圈面团，填入混合物，烘烤布丁1/2至3/4小时。

时间。--1/2至3/4小时。盛产季节平均费用1s.6d.。足够4或5人食用。

时令八月、九月和十月。

杏子挞。

1239. 配料。--杏12或14个，糖适量，千层酥皮或短酥皮。

模式。- 将杏切成两半，取出果核，放入馅饼盘中，在盘中央放一个很小的杯子或罐子，底部朝上；用优质湿糖增甜，但不加水。用面团铺在盘边，盖上盖子，按任何通常方式装饰馅饼。根据大小烘1/2至3/4小时；若使用酥皮，在馅饼烤好前约10分钟刷上釉料，再放回烤箱使釉料定型。普通酥皮只需在送桌上桌前撒上少许筛过的糖即可。

时间。--1/2至3/4小时。平均费用，盛产季节1s.。

足量供4或5人食用。

时令为八月、九月和十月；青杏稍早。

注。--青杏可以做出非常好的果馅饼，但应当

先加少量糖和水煮过，再盖上酥皮。

杏。--杏原产于亚美尼亚平原，但现在几乎在每种气候中都有栽培，无论温带或热带。有几个品种。这种果实的果皮具有一种备受推崇的香味。完全成熟的好杏是极佳的水果。它曾因通便特性而受到一些诟病，但这可能是因为食用了未成熟的果实或过量食用。体弱的人不应生食杏而不加大量糖粉。杏可制成极佳的果酱和果泥，还有几种外国制品被视为极大的美味。

烤或煮竹芋布丁。

1240. 配料。--竹芋粉2汤匙，牛奶1-1/2 pint，黄油1 oz.，柠檬皮1/2个，湿糖2满汤匙，肉豆蔻少许(擦碎)。

Mode。- 将竹芋粉与适量冷牛奶调成光滑的面糊，稠度适中；将剩余的牛奶倒入炖锅中，加入柠檬皮，浸泡约半小时；待其沸腾后，轻轻滤入面糊中，同时不断搅拌以保持顺滑；然后加入黄油；充分搅打至完全混合，并用湿糖增甜。将混合物倒入一个周围已围上酥皮边的馅饼盘中，在表面撒上少许肉豆蔻，将布丁放入中等温度的烤箱中烘烤1至11/4小时，或在涂满黄油的盆中煮同样长的时间。为使此

布丁，在放入烤箱之前，将3个充分打散的鸡蛋拌入其余配料中，并加入一汤匙白兰地。若制作育婴室布丁，则后述这些配料的添加完全是多余的，盘子边缘的酥皮亦然。

时间。- 烘烤或水煮 1 至 1-1/4 小时。平均成本,7d。

足够供5或6人食用。时令任何时候皆宜。

竹芋粉。--在印度及各殖民地，人们通过擦磨的方法，从一种植物(*Maranta arundinacea*)中提取出一种近似木薯粉的沉淀物。磨碎的浆液被筛入一定量的水中，随后经过滤和干燥，由此产生的沉淀物便称为竹芋粉。其性质与木薯粉极为相似。

单身汉布丁

1241. 配料。--4 oz.磨碎的面包，4 oz.加仑子，4 oz.苹果，2 oz.糖，3个鸡蛋，几滴柠檬香精，少许磨碎的肉豆蔻。

做法。--将苹果削皮、去核并切得极细，切碎后须足4 oz.；加入加仑子(须充分洗净)、磨碎的面包和糖；将鸡蛋打散，与其余配料一同搅打，待全部充分混合后，将布丁放入涂了黄油的盆中，用布扎紧，煮3小时。

时间--3小时。平均费用,9便士。

足够4至5人食用。时令为八月至三月。

贝克韦尔布丁

(非常浓郁。)

一
。

1242. 配料。--1/4 lb.千层酥皮，5个鸡蛋，6 oz.糖，1/4 lb.黄油，1 oz.杏仁，果酱。

做法。--用薄酥皮铺满盘子，在其上铺一层约1/2英寸厚的任意种类果酱；将5个蛋黄与1个蛋白放入盆中充分打散；加入筛过的糖、须熔化的黄油以及须充分捣碎的杏仁；一同搅打至充分混合，然后将其浇在盘中的果酱上，放入中等温度的烤箱烘烤1小时。

时间。--1小时。平均费用,1先令6便士。

足够供4人或6人食用。时令任何时候皆宜。

二
。

1243. 配料。--3/4 pint 面包屑，1 pint 牛奶，4个鸡蛋，2 oz.糖，3 oz.黄油，1 oz.捣碎的杏仁，果酱。

做法。--将面包屑铺在馅饼盘底部，其上铺一层任意合意的果酱；将牛奶与鸡蛋混合；加入糖、黄油和捣碎的杏仁；充分搅打均匀；倒入盘中，放入中等温度的烤箱烘烤1小时。

时间。- 1小时。平均成本。1先令3便士至1先令6便士。

足够供4或5人食用。时令任何时候皆宜。

男爵夫人布丁

(作者食谱。)

1244. 配料。--3/4 lb.板油，3/4 lb.去核后称重的葡萄干，3/4 lb.面粉，1/2 pint 牛奶，1/4 盐匙盐。

做法。--将板油仔细去除筋膜，切碎；将葡萄干去核，切成两半，将这两种配料与盐和面粉混合；用上述比例的牛奶将全部材料润湿，将混合物充分搅拌，用一块事先在沸水中拧过的撒粉布将布丁扎紧。将布丁放入一锅沸水中，让其不间断地煮4-1/2小时。上桌时仅配以普通筛过的糖，可在布丁上撒少许。

时间。- 4-1/2 小时。平均成本,1s.4d.

足量供7至8人食用。

时令冬季，当新鲜水果无法获得时。

注。--编者对此布丁推崇备至。此食谱系一位女士惠赠编者一家，其头衔即冠于食谱之前；凡品尝过此布丁者，无不格外喜爱。在上述各项指示中，最重要的莫过于注意煮制时间，绝不可少于所述时间。

伏牛花挞。

1245. 配料--每1 lb.伏牛花配3/4 lb.块糖；酥皮。

[插图：酥皮中的叶子]

做法。--将伏牛花果从果梗上摘下，放入石罐中；将石罐置于沸水中，以极小的火慢炖至果实变软；然后将其与糖一同放入果酱锅中，文火煮15分钟；用酥皮铺满小馅饼盘，烤熟，待酥皮冷却后填入伏牛花果，并用几片烤过的酥皮叶装饰馅饼，酥皮叶按插图所示切出。

时间。- 烤制果馅饼需1/4小时。

平均成本，每品脱4便士。

时令秋季。

[插图：小檗。]

伏牛花(*Berberris vulgaris*)。--一种酸度极高的水果，连鸟都不愿吃。在这一点上，它几乎接近罗望子。与糖一起煮时，根据不同的制作方法，可制成非常可口的蜜饯或果冻。伏牛花也用作干甜食，以及糖球或糖衣果仁；可用醋腌制，用于各种烹饪用途。它们非常适合缓解发烧患者的热度和口渴。将浆果排列在卷曲的欧芹小枝上，可为晚餐菜肴制作极其漂亮的装饰配菜，尤其是白色肉类，如煮鸡配贝夏梅尔酱，红、绿、白三色，

形成鲜明对比，效果极佳。

烤面糊布丁。

1246. 配料。--1-1/4 pint 牛奶，4汤匙面粉，2 oz.黄油，4个鸡蛋，少许盐。

做法。--将面粉与少量冷牛奶调匀；将剩余的牛奶加热，倒入面粉中，不断搅拌；加入黄油、鸡蛋和盐；将全部充分搅打，然后将布丁放入涂了黄油的馅饼盘中；烘烤3/4小时，配甜酱汁、酒酱汁或炖水果食用。若用小杯烘烤，可制成非常精美的小布丁，食用时亦应配以上述同样的佐料。

时间。- 3/4小时。平均费用,9便士。

足够供5或6人食用。时令任何时候皆宜。

烤面糊布丁(BAKED BATTER PUDDING)，配干果或鲜果。

1247. 配料。--1-1/4 pint 牛奶，4汤匙面粉，3个鸡蛋，2 oz.切得极细的板油，1/4 lb.加仑子，一撮盐。

做法。--将牛奶、面粉和鸡蛋混合成光滑的面糊；加入少许盐、板油和醋栗，醋栗应充分洗净、拣选并晾干；将混合物放入涂了黄油的馅饼盘，在中等烤箱中烤1-1/4小时。当新鲜水果当令时，这种布丁配以乌荆子、李子、红醋栗、醋栗或苹果非常美味；用这些水果制作时，布丁上必须厚厚地撒上筛过的糖。水果煮面糊布丁的制作方法相同

方式，将水果放入涂了黄油的盆中，并用按上述比例调制的面糊填满，但省略板油。此布丁须迅速上桌，并撒满筛过的糖。

时间。--水果烤面糊布丁，1-1/4至1-1/2小时；同上的煮制布丁，1-1/2至1-3/4小时，均以按上述比例调制的面糊为准。较小的布丁3/4或1小时即可熟透。

平均成本,10便士。

足量供7至8人食用。

时令随时可配干果食用。

水煮面糊布丁。

1248. 配料。--3个鸡蛋，1 oz.黄油，1 pint 牛奶，3汤匙面粉，少许盐。

做法。--将面粉放入盆中，加入足够的牛奶将其润湿；用勺子仔细将所有的面疙瘩碾开，然后倒入剩余的牛奶，搅入事先融化的黄油；持续搅打混合物，加入鸡蛋和一撮盐，当面糊完全光滑时，将其放入涂满黄油的盆中，非常紧密地扎紧，放入沸水中；盆放入水中后移动几分钟，以防止面粉在任何部位沉淀，煮1-1/4小时。这种布丁也可以用一块在热水中浸湿的撒粉布来煮；这样煮比用盆煮少需几分钟。将这些布丁非常迅速地送上餐桌，配以甜酱汁、酒酱汁、

炖水果或任意种类的果酱：若使用后者，可取少量置于盘边，作为点缀。时间。--盆中蒸1-1/4小时，布中煮1小时。平均费用,7d.。足够5至6人食用。时令随时皆宜。

橙皮面糊布丁。

1249. 配料。--4个鸡蛋，1 pint 牛奶，1-1/4 oz.块糖，3汤匙面粉。

做法。--用上述配料调成面糊，放入涂满黄油的盆中，用布扎紧，煮1小时。从盆中倒出后，立即在顶部涂满一小罐橙子果酱，并将布丁迅速上桌。

时间。--1小时。平均费用，含果酱，1s.3d.。足够5至6人食用。

随时皆宜；但更适于作冬季布丁。

烤面包布丁。

1250. 配料。--1/2 lb.磨碎的面包，1 pint 牛奶，4个鸡蛋，4 oz.黄油，4 oz.湿糖，2 oz.糖渍果皮，6粒苦杏仁，1汤匙白兰地。

做法。--将牛奶与苦杏仁一同放入炖锅中；浸泡1/4小时；煮沸；滤入面包屑上，静置至冷却；然后加入须充分打散的鸡蛋、黄油、糖和白兰地，

将布丁充分搅打至所有配料完全混合；将切成薄片的糖渍果皮铺在馅饼盘底部，倒入混合物，烘烤近3/4小时。

时间。--近3/4小时。平均成本,1先令4便士。

足量供5或6人食用。

时令任何时候皆宜。

注。--可用少量加仑子代替糖渍果皮，此乃本布丁的绝佳添加：加仑子应与混合物一同搅打，而非铺在馅饼盘底部。

极简面包布丁。

1251. 配料。--面包皮或面包心的零碎块；每1 quart 配1/2茶匙盐，1茶匙磨碎的肉豆蔻，3 oz.湿糖，1/2 lb.加仑子，1-1/4 oz.黄油。

做法。--将面包掰成小块，倒入足以将其充分浸泡的沸水。让其静置至水冷却；然后挤出水分，用叉子将面包捣碎，直到完全没有疙瘩。量取此面包糊，每quart搅入上述比例的盐、肉豆蔻、糖和醋栗；将所有材料充分混合，放入涂满黄油的馅饼盘。用勺背将表面抹平，将黄油切成小块放在上面；在中等烤箱中烤1-1/2小时，趁热上桌。用煮沸的牛奶代替沸水会大大改善这种布丁。

时间。--1-1/2小时。平均费用,6d.，面包除外。

足够供6或7人食用。时令任何时候皆宜。

水煮面包布丁。

1252. 配料。--1-1/2 pint 牛奶，3/4 pint 面包屑，糖适量，4个鸡蛋，1 oz.黄油，3 oz.加仑子，1/4茶匙磨碎的肉豆蔻。

方式。- 将牛奶煮沸，倒在面包屑上；让这些静置至冷却；然后加入其余配料，注意鸡蛋要打散，加仑子要洗净、拣选并晾干。将布丁充分搅打，放入涂了黄油的盆中；用布紧紧扎住，浸入沸水中，煮1-1/4小时；从盆中倒出，撒上筛过的糖上桌。任何零碎或剩余的面包都可用于此布丁；但应浸泡过夜，使用时须将水充分挤出。

时间。--1-1/4小时。平均费用,1先令。

足够供6或7人食用。时令任何时候皆宜。

面包。--面包在其成分中，以植物性蛋白和植物性纤维蛋白的形式，含有肉类的两种主要成分，并且在其不可燃成分中，含有为血液形成所不可或缺的盐类，其品质和比例与肉类相同。但肉类除此之外还含有许多植物性食物完全缺乏的物质；肉类的某些效应正是取决于这些特有的成分，由此与植物性食物有着本质区别

与其他食物分开。

黑面包布丁。

1253. 配料。--3/4 lb.黑面包屑，1/2 lb.加仑子，1/2 lb.板油，1/4 lb.湿糖，4个鸡蛋，2大匙白兰地，2大匙奶油，肉豆蔻末适量。

做法。--从一块陈黑面包上擦下3/4 lb.面包屑；加入加仑子和板油，注意板油要切得细碎。放入其余配料；将布丁搅打几分钟；装入涂了黄油的盆或模子中；扎紧，煮近4小时。上桌时配甜酱汁。

时间。--近4小时。平均费用,1先令6便士。

足量供6或7人食用。

随时皆宜；但更适于作冬季布丁。

迷你面包布丁。

1254. 配料。--1 pint牛奶，1/2 lb.面包屑，4个鸡蛋，2 oz.黄油，糖适量，2大匙白兰地，1小匙切得极细的柠檬皮。

做法。--将牛奶煮沸，倒在面包屑上，浸泡约1/2小时。打散鸡蛋，与面包屑混合，加入其余配料，充分搅拌至完全均匀。在几个小杯中涂黄油；将混合物装入略多于半满，放入中等

烤箱烘烤20分钟至1/2小时，配甜酱汁食用。可加入少量加仑子：上述分量约3 oz.即足够。

时间。--20分钟至1/2小时。平均费用,10d.。足够制作7或
8个小布丁。

时令任何时候皆宜。

烤面包黄油布丁。

1255. 配料。--9薄片面包抹黄油，1-1/2 pint牛奶，4个鸡蛋，糖适量，1/4 lb.加仑子，香草精、柠檬皮末或肉豆蔻调味。

方式。- 切9片不太厚的面包黄油，放入馅饼盘中，每层之间和顶部放上加仑子。将牛奶加甜并调味，可在其中浸泡少许柠檬皮，或加入几滴香草精；将鸡蛋充分搅打，拌入牛奶中。滤于面包黄油上，在中等温度的烤箱中烘烤1小时，或稍长一些。此布丁可通过加入奶油、糖渍果皮或比上述更多的鸡蛋而大大增色。不应倒出，而应连馅饼盘一起上桌，且提前约2小时制作再烘烤效果更佳。

时间。--1小时，或更久。平均费用,9便士。

足量供6或7人食用。

时令任何时候皆宜。

黄油--黄油在几乎所有的烹饪中都是不可或缺的

准备工作。优质新鲜黄油，适量使用，易于消化；它柔软、富有营养、易使人发胖，且远比有时用来替代它的其他油质物质易于消化。

橱柜布丁或大臣布丁。

1256. 配料。--1-1/2 oz.糖渍果皮，4 oz.加仑子，4打无核葡萄干，几片萨伏依蛋糕、海绵蛋糕、一个法式小圆面包，4个鸡蛋，1 pint牛奶，柠檬皮末，1/4个肉豆蔻，3大匙糖。

[插图：橱柜布丁。]

方式。- 将一些黄油融化成糊状，用它充分涂抹将要煮布丁的模具或盆，注意每个部分都涂上黄油。将果皮切成薄片，在模具底部摆成花样图案，空隙处填入加仑子和苏丹娜葡萄干；然后加入几片海绵蛋糕或法式小面包；在上面滴几滴融化的黄油，每层之间撒少许加仑子。如此继续直至模具几乎装满；然后用肉豆蔻和磨碎的柠檬皮给牛奶调味；加入糖，将打散的鸡蛋拌入其中。将此混合物搅打几分钟；然后滤入模具，模具应完全装满；用一张涂了黄油的纸盖在上面，静置2小时；然后用布扎紧，放入沸水中，慢煮1小时。取出时，先静置一两分钟再揭开布；然后迅速从模具或盆中倒出，另配甜酱汁上桌。此布丁的调味可变化，用香草精或苦味剂代替柠檬皮

杏仁；用奶油可使其更加丰润；但这完全不是必需的。

时间。--1小时。平均费用,1先令3便士。

足够供5或6人食用。时令任何时候皆宜。

一个普通的柜式或水煮面包黄油布丁。

1257. 配料。--2 oz.葡萄干，几薄片面包抹黄油，3个鸡蛋，1 pint牛奶，糖适量，1/4个肉豆蔻。

方式。- 在布丁盆中涂上黄油，内壁铺一层事先去核的葡萄干；然后将去 crust 的面包黄油片几乎装满盆，另取一盆打散鸡蛋；加入牛奶、糖和磨碎的肉豆蔻；充分混合，全部倒在面包黄油上；静置1/2小时，然后用撒了面粉的布扎紧；煮1小时，配甜酱汁上桌。注意在扎布之前盆必须完全装满。

时间。- 1小时。平均成本,9便士。

足够供5或6人食用。时令任何时候皆宜。

金丝雀布丁

1258. 配料。--糖和黄油的重量各相当于3个鸡蛋，面粉的重量相当于2个鸡蛋，1个小柠檬的皮，3个鸡蛋。

做法。--将黄油融化成液态，但不要使其出油；搅入糖和切得极细的柠檬皮，逐渐撒入面粉，不断搅拌均匀；打散鸡蛋；加入布丁中；搅打所有配料直至

完全混合，装入涂了黄油的模子或盆中；煮2小时，配甜酱汁食用。时间。--2小时。平均费用,9d.。

足够供4或5人食用。时令任何时候皆宜。

烤或煮胡萝卜布丁。

1259. 配料。--1/2 lb.面包屑，4 oz.板油，1/4 lb.去核葡萄干，3/4 lb.胡萝卜，1/4 lb.加仑子，3 oz.糖，3个鸡蛋，牛奶，1/4个肉豆蔻。

做法。--将胡萝卜煮至软烂可捣成泥；加入其余配料，用适量牛奶调至布丁呈浓稠面糊的稠度。若要煮，将混合物装入涂了黄油的盆中，用布扎紧，煮2-1/2小时；若要烤，装入馅饼盘，烤近1小时；从盘中扣出，撒上糖粉，上桌。

时间。--煮2-1/2小时；烤1小时。平均费用,1s.2d.。

足量供5或6人食用。

时令九月至三月。

利比希说，胡萝卜含有与甘蔗汁相同种类的糖。

皇家科堡布丁

1260. 配料。--1 pint新鲜牛奶，6 oz.面粉，6 oz.糖，6 oz.黄油，6 oz.加仑子，6个鸡蛋，白兰地和

肉豆蔻适量。

做法。--将面粉与牛奶调成光滑面糊，逐渐加入其余配料，拌匀后装入四个盆或模子至半满；烤3/4小时，将布丁扣在盘中，配葡萄酒酱汁食用。

时间。- 3/4小时。平均成本,1先令9便士。

够7到8人食用。任何时候都合时令。

樱桃挞。

1261. 配料。--1-1/2 lb.樱桃，2小匙湿糖，1/2 lb.酥皮，第1210或1211号。

方式--摘去樱桃的果梗，将樱桃连同糖一起放入一只刚好能盛下它们的深馅饼盘，中间倒扣一只小杯。用1/2 lb.面粉按食谱1210或1211之一制成酥松面团；沿盘边围一圈面边；盖上顶盖，装饰边缘；在旺烤箱中烘烤1/2小时至40分钟；撒上细筛过的糖，趁热或放凉后食用，不过后者更为常见。一次做两三个果馅饼更为经济，因为一个馅饼修下的边角料可用来铺另一个盘子的边，所需的面团也不像单个制作时那么多。除非供家庭食用，切勿用大盘制作水果馅饼；不过，应尽量选择深一些的盘子。

时间。--1/2小时至40分钟。

平均成本，盛产季节，8便士。

足量供5或6人食用。

时令六月、七月和八月。

注。--在樱桃中加入少量加仑子，会赋予其宜人的开胃风味。

[插图：樱桃。]

樱桃--据卢库卢斯记载，罗马建城第680年时，亚洲已知有樱桃树。野生与栽培的樱桃共有七十个不同品种，可依其形状、大小和颜色的差异加以区分。法国人用樱桃蒸馏出一种利口酒，名为*kirsch-waser*(*eau de cérises*)；意大利人用一种名为marusca的樱桃酿制名为*marasquin*的利口酒，比前者更甜、更适口。最有益健康的樱桃果皮柔嫩细腻；果皮坚硬的樱桃应非常仔细地咀嚼。樱桃制成的蜜饯、糖浆、果馅饼、小菜等，普遍受到称许。

冷布丁。

1262. 配料。--4个鸡蛋，1 pint牛奶，糖适量，少量柠檬皮末，2 oz.葡萄干，4大匙果酱，几片海绵蛋糕。

做法。--用块糖将牛奶加甜，加入少量柠檬皮末，搅入打散的鸡蛋；在涂了黄油的模子中铺上去核切半的葡萄干；将蛋糕片涂上果酱，摆放

放入模具中；然后倒入蛋奶糊，用纸和布将布丁扎紧，煮1小时：冷却后倒出，即可上桌。

时间--1小时。平均费用,1先令1便士。

足量供5或6人食用。

时令任何时候皆宜。

学院布丁

1263. 配料--1品脱面包屑，6盎司细切板油，1/4磅加仑子，几薄片糖渍果皮，3盎司糖，1/4颗肉豆蔻，3个鸡蛋，4大匙白兰地。

模式。--将面包屑放入盆中；加入板油、加仑子、糖渍果皮、糖和磨碎的肉豆蔻，搅拌这些配料直至完全混合。将鸡蛋打散，用其润湿布丁，再加入白兰地；搅打几分钟，然后将混合物做成圆球或蛋形块；用热黄油或猪油煎炸，让其在油中焖煮至完全熟透，翻动两三次，直至呈漂亮的浅棕色；在火前用吸墨纸沥干；装盘，配葡萄酒酱汁食用。

时间。--15至20分钟。平均成本,1先令。

足量可做7或8个布丁。时令任何时候皆宜。

醋栗饺子

1264. 配料--1磅面粉，6盎司板油，1/2磅加仑子，略多于1/2品脱的水。

模式。--将板油细细剁碎，与面粉混合，加入加仑子(应洗净、拣选并晾干)；用水将全部材料混合成柔软的团(如需非常精美，可用牛奶)；分成7或8个汤团；用布扎好，煮1-1/4小时。也可以不用布煮：此时应做成圆球，投入沸水中，起初要搅动，以防粘在锅底。配切开的柠檬、冷黄油和筛过的糖食用。

时间。--用布包裹，1又1/4小时；不用布，3/4小时。

平均成本，9便士。

足量供6或7人食用。

时令任何时候皆宜。

[插图：赞特无核小葡萄干。]

赞特加仑子。--杂货店中名为加仑子的干果实际上并非加仑子，而是一种小葡萄，主要栽培于摩里亚和爱奥尼亚群岛、科孚、赞特等地。赞特的加仑子栽培在岛岸边山峦庇护下的一片广阔平原上，那里阳光强烈，使其成熟。采摘后，在席子上经阳光和空气晒干，运往仓库，堆在一起，任其结块，直至准备装运。然后用铁撬棍挖出，踩入桶中，出口外销。“林木繁茂的赞特”的肥沃山谷每年生产约9,000,000磅加仑子。在蛋糕和布丁中，这种美味的小葡萄被广泛使用；事实上，没有它我们就做不成葡萄干布丁。

醋栗。

煮醋栗布丁

(朴素而经济。)

1265. 配料--1 lb.面粉，1/2 lb.板油，1/2 lb.加仑子，牛奶。

做法--洗净加仑子，彻底擦干，摘去任何果梗或砂粒；将板油细切；将所有配料混合在一起，加入足量牛奶调湿，使布丁成为稠面糊；用撒了面粉的布扎紧，放入沸水中煮3-1/2小时；配切开的柠檬、冷黄油和筛过的糖上桌。

时间。--3-1/2小时。平均成本,10d。

足量供7或8人食用。时令随时皆宜。

黑加仑或红加仑布丁。

1266. 配料--1夸脱红加仑子或黑加仑子(带梗量取),1/4磅湿糖，板油酥皮第1215号，或黄油酥皮第1213号。

模式。--用3/4磅面粉制作板油酥皮或黄油酥皮(通常用前者)；在盆中涂黄油，用部分酥皮衬里；放入加仑子(应去梗)，撒上糖；盖上布丁的盖子；将边缘封严，以免汁液流出；用撒粉的布扎好，放入沸水中，煮2-1/2至3小时。不用盆煮，则少煮1/2小时。我们用了较大比例的

糖；但我们发现水果布丁在煮前充分加甜会更多汁可口，而且更经济。在红加仑子布丁中加入少量覆盆子是非常好的添加：上述水果量约需1/2品脱即可。水果布丁非常美味，如果从盆中倒出后，用烤铲将酥皮烤成棕色，或放入极热的烤箱几分钟上色：这会使表面酥脆。

时间。- 2-1/2 至 3 小时；不用盆，2 至 2-1/2 小时。

平均成本，盛产季节，8便士。

足量供6或7人食用。

时令六月、七月和八月。

[插图：醋栗]

醋栗--红醋栗、黑醋栗或白醋栗的实用价值，在家庭经济中早已确立。红醋栗的果汁若与等重的块糖同煮，便形成一种宜人的物质，称为醋栗果冻，广泛用于酱汁中，在治疗喉咙痛和感冒方面非常有价值。法国人将其与糖和水混合，制成一种宜人的饮料。醋栗汁是治疗肠道阻塞的宝贵药物；在发热性疾病中，它因能迅速解渴以及对胃的清凉作用而有用。白色和肉色醋栗，除了风味的饱满度之外，在各方面都与红色品种具有相同的品质。白色和红色醋栗都是餐后水果的宜人添加物，但黑色品种主要用于烹饪和药用目的，尤其是以

扁桃体周围脓肿用的果冻。黑加仑叶可制成宜人的茶饮。

红醋栗与覆盆子挞

1267. 配料--1-1/2品脱摘好的加仑子，1/2品脱覆盆子，3满大匙湿糖，1/2磅短酥皮。

做法--将加仑子从果梗上摘下，放入深馅饼盘中，中间放一只小杯，杯底朝上；加入覆盆子和糖；在盘边围一圈面团，盖上酥皮，装饰边缘，烘1/2至3/4小时：上桌前撒一些筛过的糖。这种馅饼通常冷食而非热食。

时间。--1/2至3/4小时。

平均成本。

足量供5或6人食用。

时令六月、七月和八月。

[插图：覆盆子。]

覆盆子--覆盆子有红白两种。这种水果的香气和风味都极为清爽，果实本身也极其有益健康，对神经质或胆汁质体质的人尤为珍贵。然而，据我们所知，它并未像其他浆果类那样受到同等细心的栽培，尽管更细心的栽培

很可能会使浆果的大小和风味得到相当大的改善，从而获得回报；作为鲜食水果，它也不像草莓那样普遍受到推崇，其甘美和独特宜人的风味无法与草莓相比。在苏格兰，大量野生覆盆子生长于林中，孩子们争相采摘。其汁液丰富充沛，对许多人来说极为可口。

烤蛋奶布丁。

1268. 配料--1-1/2品脱牛奶，1/4个柠檬的皮，1/4磅湿糖，4个鸡蛋。

做法--将牛奶与糖和柠檬皮放入炖锅中，浸泡约4小时，或直至牛奶充分入味；将鸡蛋的蛋黄和蛋白打散；将牛奶倒入蛋液中，同时不断搅拌；然后准备一个馅饼盘，边缘铺上预先烤好的面皮；将蛋奶液过滤到盘中，在表面磨少许肉豆蔻，放入极慢的烤箱中烘约1/2小时，或稍长一些。此布丁的风味可通过用苦杏仁代替柠檬皮来变化；若使用一半奶油一半牛奶，并将鸡蛋数量加倍，则可大大增浓。

时间。--1/2至3/4小时。

平均成本,9便士。

足量供5或6人食用。

时令任何时候皆宜。

注。--此布丁通常冷食，佐以水果挞。

水煮蛋奶冻布丁

1269. 配料--1品脱牛奶，1大匙面粉，4个鸡蛋，调味料适量。

做法--在牛奶中浸泡少许柠檬皮或肉桂以调味；将鸡蛋打散，逐渐将面粉拌入其中，再将牛奶倒在上面，充分搅拌混合物。在一个恰好能盛下它的盆中涂上黄油；倒入蛋奶液，用撒了面粉的布系紧覆盖；将其浸入沸水中，翻动几分钟，以防面粉沉积在一处。慢煮1/2小时；从盆中倒出，即可上桌。布丁可用红醋栗果冻装饰，并可随桌送上甜酱汁。

时间。- 1/2 小时。平均成本,7d。

足够供5或6人食用。时令任何时候皆宜。

达姆森酸梅挞

1270. 配料--1-1/4品脱西洋李，1/4磅湿糖，1/2磅短酥皮或千层酥皮。

做法--将布拉斯李与糖层层相间放入深馅饼盘中，在盘中央放置一个小杯或罐子，倒扣过来；将水果在中间堆高，盘边铺上酥皮或千层酥皮，任选其一；盖上盖子，装饰边缘，在良好的烤箱中烘1/2至3/4小时。若使用千层酥皮，在馅饼烤好前约10分钟，将其从烤箱中取出，用打至起泡的蛋白刷在表面，用

刀；撒上一些筛过的糖和几滴水，将馅饼放回烤箱烘完：若用短酥皮，只需撒上少许普通筛过的糖即可。

时间。--1/2至3/4小时。

平均成本,10便士。

足量供5或6人食用。

时令九月和十月。

[插图：达姆森李子。]

布拉斯李--无论是用于果酱、果冻、馅饼、布丁、水、冰、酒、干果还是蜜饯，布拉斯李，或称大马士革李(因为它最初来自大马士革，其名称即源于此)，都是无价之宝。完全成熟时，它以恰当的比例结合了糖分和酸味。它是一种易于栽培的水果；若在离地九英寸处芽接于强壮的砧木上，第一年就能长高数英尺，次年便能成为优良的独立树。在最佳烘烤用李子的名单中，布拉斯李位居第一，不仅因为其汁液丰富，还因为它很快变软。由于其风味粗糙，需要大量的糖。

达姆森布丁

1271. 配料--1-1/2品脱西洋李，1/4磅湿糖，3/4磅板油酥皮或黄油酥皮。

做法--按第1215号食谱用3/4磅面粉制作板油酥皮；取一部分铺在涂了黄油的布丁盆中；将盆

装满西洋李，加糖调味，盖上盖子；将酥皮边缘捏合，以免汁液流出；用撒了面粉的布扎紧，将布丁放入沸水中煮2-1/2至3小时。

时间。--2-1/2至3小时。

平均费用,8便士。

足量供6或7人食用。

时令九月和十月。

德里布丁

1272. 配料--4个大苹果，少许磨碎的肉豆蔻，1小匙切碎的柠檬皮，2大匙糖，6盎司加仑子，3/4磅板油酥皮第1215号。

做法--将苹果削皮、去核、切片；放入锅中，加入肉豆蔻、柠檬皮和糖；在火上搅拌至变软；然后准备好上述比例的酥皮，擀薄，将苹果铺在面团上，撒上加仑子，将布丁卷起，两端封好，用撒了面粉的布扎紧，煮2小时。

时间。--2小时。

平均成本，1先令。

足量供5或6人食用。

时令八月至三月。

皇后布丁

1273. 配料--1/2磅大米，2盎司黄油，3个鸡蛋，果酱，足量牛奶使米变软。

做法。--将米放入牛奶中煮至非常软烂；然后加入黄油，待后一种配料放入后再煮几分钟，然后放在一旁冷却。将鸡蛋充分打散，拌入其中，并用千层酥皮铺在一个盘子底部；在上面铺一层米饭，然后铺一薄层任意种类的果酱，再铺一层米饭，如此反复直至盘子装满；放入中等温度的烤箱中烤3/4小时。此布丁可热食或冷食；若冷食，浇上煮好的蛋奶糊会大为增色。

时间。- 3/4小时。

平均成本，1先令。

足量供6或7人食用。

时令任何时候皆宜。

埃克塞特布丁。

(非常浓郁。)

1274. 配料--10盎司面包屑，4盎司西米，7盎司细切板油，6盎司湿糖，1/2个柠檬的皮，1/4品脱朗姆酒，7个鸡蛋，4大匙奶油，4个小海绵蛋糕，2盎司杏仁饼干，1/2磅果酱。

做法--将面包屑放入盆中，加入西米、板油、糖、切碎的柠檬皮、朗姆酒和4个鸡蛋；将这些配料充分搅拌均匀，然后加入另外3个鸡蛋和奶油，将混合物充分搅打。然后在一个模具中涂上黄油，撒入少许面包屑，底部铺一层杏仁饼干；然后放入

一层混合物，然后一层涂满任意种类果酱的切片海绵蛋糕；然后加入一些拉塔菲亚饼干，再加入一些混合物和海绵蛋糕，如此反复直至模具装满，注意布丁顶部应为一层混合物。放入火力良好的烤箱中烤3/4至1小时，配以下酱汁食用：--将3汤匙黑加仑果冻放入炖锅中，加入2杯雪利酒，待温热后，将布丁从模具中倒出，浇上酱汁，趁热食用。

时间。--1至1-1/4小时。平均费用,2先令6便士。

足量供7或8人食用。时令随时皆宜。

无花果布丁。

1275. 配料--2磅无花果，1磅板油，1/2磅面粉，1/2磅面包屑，2个鸡蛋，牛奶。

做法--将无花果切成小块，将面包细磨成屑，将板油切得极碎；将这些充分混合，加入面粉、打散的鸡蛋和足量牛奶，使全部成为稠面团；在模具或盆中涂上黄油，将布丁紧紧压入其中，用布扎紧，煮3小时或更长时间；从模具中倒出，配融化的黄油、葡萄酒酱汁或奶油上桌。

时间。- 3小时或更长。平均成本,2先令。

足量供7至8人食用。

时令。--适合作为冬季布丁。

二
。

(斯塔福德郡食谱。)

1276. 配料--1 lb.无花果，6 oz.板油，3/4 lb.面粉，牛奶。

做法--将板油细切，与面粉混合，加牛奶揉成光滑的面团；擀成约1/2英寸厚，将无花果切成小块，撒在面团上；卷起，封好两端，将布丁用布扎紧，煮1-1/2至2小时。

时间。--1-1/2至2小时。平均成本,1先令1便士。

足够供5或6人食用。时令任何时候皆宜。

福克斯通布丁馅饼

1277. 配料--1品脱牛奶，3盎司米粉，3盎司黄油，1/4磅糖，柠檬皮或月桂叶调味，6个鸡蛋，千层酥皮，加仑子。

做法。--将2片月桂叶或香叶，或1/2个柠檬的果皮浸泡在牛奶中，待充分入味后，滤出，加入米饭；将这些煮沸1/4小时，期间不断搅拌；然后离火，拌入黄油、糖和鸡蛋，后两者在加入其他配料之前须充分打散；待几乎冷却后，用千层酥皮铺在小馅饼模具中，填入蛋奶糊，每个上面撒一些醋栗，放入中等温度的烤箱中烤20至25分钟。

时间。--20至25分钟。平均成本,1先令1便士。

足量可装满十二个馅饼盘。

时令任何时候皆宜。

水果馅饼(适合野餐)。

1278. 配料--第1206号酥皮，任意种类的水果，糖适量。

做法。--按第1206号食谱制作千层酥皮；擀成约1/4英寸厚，切成圆形片状；将水果堆在一半酥皮上，撒上一些糖，润湿边缘并将酥皮对折。将边缘压紧，装饰边缘，在翻角酥表面刷上蛋清；撒上糖粉，放在烤盘上，放入旺火烤箱中烤约20分钟。水果也可不直接生放，而是先加少量糖煮浓缩，然后包入酥皮中；或用任意种类的果酱代替新鲜水果。

时间。--20分钟。

足量--1/2 lb.的酥皮可做一打折叠馅饼。

时令任何时候皆宜。

德国布丁

1279. 配料--2小匙面粉，1小匙竹芋粉，1品脱牛奶，2盎司黄油，糖适量，1/2个柠檬的皮，4个鸡蛋，3大匙白兰地。

做法--将牛奶与柠檬皮一起煮沸至充分入味；然后滤出，加入面粉、竹芋粉、黄油和

糖。将这些配料煮几分钟，不断搅拌；然后离火，加入鸡蛋(蛋黄和蛋白分别打散、分别加入)拌匀。将一些糖熬成糖浆；用糖浆衬在一个模具中，倒入白兰地，再倒入混合物；用布扎紧，煮1小时多一点。倒出时，白兰地和糖形成美味的酱汁。

时间。--略多于1小时。平均成本,1先令。

足够供4或5人食用。时令任何时候皆宜。

达姆普夫努德尔，即德式布丁。

1280. 配料--1磅面粉，1/4磅黄油，5个鸡蛋，2小匙酵母，2大匙细研糖，牛奶，极少许盐。

做法。--将面粉放入盆中，在中央挖一个洞，放入酵母和略多于1/4品脱的温牛奶；用中间的面粉将其调成面糊，让面肥在温暖处发酵。待充分发酵后，将鸡蛋、黄油、糖和盐与少量温牛奶混合，用手将全部材料揉匀，反复揉打面团直至完全光滑，能从指间滴落。然后用布盖住盆，放在温暖处，待面团充分发酵后，揉成小球；在深煎锅底部涂上黄油，撒上一些糖粉，将 dampfnudeln 放入，但不要让它们相互接触；然后倒入足够的牛奶将其覆盖，盖上盖子，放在火旁让其发酵至原来体积的两倍。然后将它们放入烤箱中烤几分钟，以获得良好的

呈棕色，放在餐巾上，配香草味蛋奶酱，或任选水果的康波特。

时间。--面糊发酵需1/2至3/4小时；布丁发酵需10至15分钟；在旺烤箱中烘烤需10分钟。足够分量可制作10或12个德国蒸面卷。

时令任何时候皆宜。

姜汁布丁。

1281.配料。--1/2 lb.面粉，1/4 lb.板油，1/4 lb.湿糖，2大茶匙姜末。

做法。--将板油切得极细，与面粉、糖和姜混合；将所有材料充分搅拌均匀；在盆内涂黄油，将混合物干放入；用布扎口，煮3小时。时间。--3小时。平均费用,6便士。

足够供5或6人食用。时令任何时候皆宜。

黄金布丁。

1282.配料。--1/4 lb.面包屑，1/4 lb.板油，1/4 lb.果酱，1/4 lb.糖，4个鸡蛋。

做法。--将面包屑放入盆中；加入切得极细的板油、果酱和糖；将所有配料充分搅拌均匀，将鸡蛋打至起泡，用蛋液润湿布丁，拌匀后放入模具或涂过黄油的盆中；用撒粉的布扎口，

煮2小时。倒出后，在顶部撒少许细筛糖，即可上桌。

时间--2小时。平均成本,11d。

足够供5或6人食用。时令任何时候皆宜。

注。--在倒入混合物之前，可用去核葡萄干在模具内摆成任意花式图案作装饰，这将大大增添布丁的外观。若要做更朴素的布丁，可将面包屑的用量加倍；若鸡蛋不足以润湿，可加少许牛奶。

烤醋栗布丁。

1283.配料。--醋栗，3个鸡蛋，1-1/2 oz.黄油，1/2 pint面包屑，糖适量。

方式。--将醋栗放入罐中，事先切去顶部和尾部；将此罐置于煮的水中，让其煮至醋栗软烂到足以捣成糊状；然后通过粗筛将其擦碎，每品脱果糊加入3个充分打散的鸡蛋、1-1/2 oz.黄油、1/2品脱面包屑，以及适量糖；将混合物充分搅打，在馅饼盘边缘围上一圈酥皮，放入布丁，烘烤约40分钟，撒上筛过的糖，即可上桌。

时间。--约40分钟。平均费用,10便士。

足够分量可供4或5人食用。时令为五月至七月。

煮醋栗布丁

1284. 配料--1215号板油酥皮3/4 lb.,1-1/2 pint

青醋栗，1/4 lb.湿糖。

做法。--用擀至约1/2英寸厚的板油酥皮(第1215号食谱)铺在一个布丁盆内，用剪刀剪去醋栗的蒂和尾；将果实装满盆，放入糖，再用酥皮盖住。把布丁的边缘捏合在一起，用一块撒了面粉的布包好扎紧，放入沸水中煮2-1/2至3小时；从盆中倒出，配一壶奶油上桌。

时间。--2-1/2至3小时。平均成本,10d。

足量供6至7人食用。时令为5月至7月。

醋栗挞。

1285.配料。--1-1/2品脱醋栗，1/2 lb.酥松酥皮(第1211号食谱),1/4 lb.湿糖。

做法。--用剪刀剪去醋栗的蒂和尾；将它们放入一个深馅饼盘，把果实高高堆在中央，放入糖；在盘边铺上酥松酥皮，盖上盖子，装饰挞的边缘；放入良好的烤炉中烘烤约3/4小时，上桌前在表面撒上一些细筛糖。此菜应始终配一壶奶油，或一盘煮蛋奶冻或烤蛋奶冻。

时间。- 3/4小时。

平均成本,9便士。

足量供5或6人食用。

时令五月至七月。

[插图：醋栗。]

醋栗--红色和白色是醋栗的两个主要品种。红色的酸味稍重；但裹上白糖后最为有益健康，因为糖中和了其酸味。红醋栗能制成极好的果冻，清淡爽口，但不太滋养。它适合胆汁过多和血质过多的人，也适合一般需要清淡易消化食物的病人。这是一种可以制作许多菜肴的水果。各种醋栗炖煮后都很可口，尤其是在这个国家，没有哪种水果如此普遍受欢迎。在苏格兰，几乎没有一个村舍花园不种醋栗灌木。有几个品种被精心栽培。

半薪布丁

1286.配料。--1/4 lb.板油，1/4 lb.加仑子，1/4 lb.葡萄干，1/4 lb.面粉，1/4 lb.面包屑，2汤匙糖蜜，1/2品脱牛奶。

做法。--将板油细细剁碎；与加仑子(应洗净并晾干)、葡萄干(应去核)、面粉、面包屑和糖蜜混合；用牛奶润湿，将配料搅打至完全混合均匀，放入涂了黄油的盆中，将布丁煮3-1/2小时。

时间。- 3-1/2 小时。

平均费用,8便士。

足量供5或6人食用。

时令任何时候皆宜。

希罗多德布丁。

1287.配料。--1/2 lb.面包屑，1/2 lb.优质无花果，6 oz.板油，6 oz.湿糖，1/2 盐匙盐，3个鸡蛋，肉豆蔻适量。

做法。--将板油和无花果切得极细；加入其余配料，注意鸡蛋要搅打均匀；将混合物搅打几分钟，放入涂了黄油的模子中，用撒了面粉的布扎紧，将布丁煮5小时。配葡萄酒酱汁上桌。

时间。- 5小时。

平均成本,10便士。

足量供5或6人食用。

时令任何时候皆宜。

猎手布丁

1288.配料。--1 lb.葡萄干，1 lb.加仑子，1 lb.板油，1 lb.面包屑，3 lb.湿糖，8个鸡蛋，1汤匙面粉，3 lb.混合糖渍果皮，1杯白兰地，10滴柠檬香精，10滴杏仁香精，1/2个肉豆蔻，2片肉豆蔻衣，6粒丁香。

做法。--将葡萄干去核并切得稍小，将板油细细剁碎，将面包搓碎至所有结块都充分散开；将

香料研成粉末，将糖渍果皮切成细丝，将所有这些配料充分混合在一起，加入糖。将鸡蛋搅打至浓稠起泡，在搅打时滴入柠檬香精和杏仁香精；将这些搅入干配料中，充分混合，加入白兰地。将布丁牢牢扎在布中，至少煮6小时：煮7或8小时会更好。配煮蛋奶冻、红加仑子果冻或白兰地酱汁上桌。

时间。- 6至8小时。

平均成本,3先令6便士。

足量供9或10人食用。

时令冬季。

冰镇布丁。

(巴黎式食谱。)

[插图：冰镇布丁模具。]

1289.配料。--1/2 lb.甜杏仁，2 oz.苦杏仁，3/4 lb.糖，8个鸡蛋，1-1/2品脱牛奶。

做法--将杏仁用布彻底擦干，然后在研钵中捣碎至光滑的糊状；加入打匀的鸡蛋、糖和牛奶；在火上搅拌这些配料直至变稠，但不要让其煮沸；然后过滤，将混合物放入冷冻罐中；用冰包围，按食谱1290所述进行冷冻。完全冻结后，填入一个冰镇布丁模具，盖上盖子，将布丁保持在冰中直到上桌时；然后将其倒出

盛在盘中，用任选水果制成的糖渍水果装饰，在布丁顶部浇上少许。此布丁可用香草、库拉索酒或马拉斯奇诺酒调味。

时间。- 冷冻混合物需1/2小时。

时令。--全年供应。

冰镇苹果布丁。(法国食谱，仿卡雷姆。)

1290.配料。--2打苹果，一小罐杏子果酱，1/2 lb.糖，1个塞维利亚橙，1/4品脱糖渍樱桃，

1/4 lb.葡萄干，1 oz.香橼，2 oz.杏仁，1及耳库拉索酒，1及耳马拉斯奇诺酒，1品脱奶油。

做法--将苹果去皮、去核、切成四瓣，在火上煨至软烂；然后与杏子果酱和糖混合，糖中应事先擦入橙皮；将所有这些配料过筛，放入冷冻罐中。将葡萄干去核，在少量糖浆中煨几分钟；将这些连同切片的香橼、切成骰子状的杏仁以及沥去糖浆的樱桃一起加入冷冻罐中的配料里；倒入库拉索酒和樱桃酒，再次冷冻；加入所需量的打发奶油，再次冷冻，然后填入模具。盖上盖子，将模具浸入冰罐中；用湿布和碎冰及硝石覆盖，应留在那里直到上桌时。将布丁从模具中倒出，放在干净且折叠整齐的餐巾上，配上少量冰镇打发奶油作为酱汁，盛在酱汁碗或玻璃碟中。

[插图：冰铲。]

[插图：无冰冷冻桶。]

时间。- 冷冻混合物需1/2小时。

时令八月至三月。

冷冻器具的操作方法--在外层桶中放入一些碎冰，在上面撒一些硝石；然后将锡制冷冻罐固定在此之上，并用冰和硝石完全包围。擦净罐盖和罐口边缘，倒入调制好的物料，盖上盖子；一刻钟后，开始从右向左转动冷冻盘，当混合物在罐壁周围开始变硬时，用铲子或搅拌棒搅动，使物料均匀凝固。再次盖上盖子，继续从右向左操作，并时不时将混合物从罐壁刮下，使其光滑；当完全冻结后，即可放入模具；然后应将模具再次放入冰中，留在那里直到上桌时。

卷筒果酱布丁

1291. 配料--3/4 lb 的板油酥皮(suet-crust)第1215号，3/4 lb 的任何种类的果酱。

做法。--按第1215号食谱制作一份优质的轻板油酥皮，擀至约1/2英寸厚。将果酱均匀地涂在上面，在布丁接合处留出一小圈不涂果酱的酥皮边。将其卷起，将两端牢牢封好，用撒了面粉的布扎紧；将布丁放入沸水中煮2小时。可用肉馅或柑橘果酱代替果酱，能做出极佳的布丁。

时间。--2小时。

平均成本,9便士。

足量供5或6人食用。

时令。--适合在无法获得新鲜水果的冬季制作布丁。

柠檬芝士蛋糕。

1292.配料。--1/4 lb.黄油，1 lb.块糖，6个鸡蛋，2个柠檬的皮和3个柠檬的汁。

做法--将所有配料放入炖锅中，仔细擦碎柠檬皮并过滤果汁。在火上不断搅拌混合物，直到糖溶解并开始变稠：当达到蜂蜜的稠度时，即成；然后装入小罐中，存放在干燥处。这种混合物可保持3到4个月不变质。制作奶酪蛋糕时，加入少量捣碎的杏仁，或糖渍果皮，或磨碎的甜饼干；用好的千层酥皮铺在几个馅饼模具中，将混合物填入过半，在良好的旺烤箱中烘烤约1/4小时。

时间。- 1/4小时。

平均成本，1先令4便士。

足量可制作24个奶酪蛋糕。

时令任何时候皆宜。

柠檬百果馅。

1293.配料。--2个大柠檬，6个大苹果，1/2 lb.板油，1 lb.加仑子，1/2 lb.糖，2 oz.糖渍柠檬

果皮，1 oz.香椽，混合香料适量。

做法。--将柠檬削皮，挤出汁，将果皮煮至软烂可捣碎。在捣碎的柠檬皮中加入苹果(应去皮、去核并切碎)、剁碎的板油、加仑子、糖、切片果皮和香料。将柠檬汁滤入这些配料中，充分搅拌混合物，放入带紧密盖子的罐中。不时搅拌，一周或10天后肉馅即可使用。

平均成本,2先令。

足量可制作 18 个大馅饼或 24 个小馅饼。

时令。--约在十二月初制作。

柠檬团子

1294.配料。--1/2 lb.擦碎的面包，1/4 lb.剁碎的板油，1/4 lb.湿糖，2个鸡蛋，1个大柠檬。

[插图：柠檬饺子]

做法。--将面包、板油和湿糖充分混合，加入切得极细的柠檬皮。用鸡蛋和滤过的柠檬汁润湿；充分搅拌，将混合物放入涂了黄油的小杯中。扎紧并煮3/4小时。倒扣在盘中，撒上筛过的糖，配葡萄酒酱汁上桌。

时间。- 3/4小时。

平均成本，7便士。

足量可做6个饺子。

时令任何时候皆宜。

烤柠檬布丁。

1295.配料。--4个鸡蛋的蛋黄，4 oz.捣碎的糖，1个柠檬，1/4 lb.黄油，千层酥皮。

做法。--将鸡蛋搅打至起泡；与糖和温热的黄油混合；将这些配料充分搅拌在一起，加入擦碎的柠檬皮和滤过的柠檬汁。用千层酥皮铺在一个浅盘中；倒入混合物，放入中等温度的烤炉中烘烤40分钟；将布丁从盘中倒出，撒上筛过的糖，上桌。

时间。- 40分钟。

平均成本,10便士。

足量供5或6人食用。

时令任何时候皆宜。

1296.配料。--10 oz.面包屑，2品脱牛奶，2 oz.黄油，1个柠檬，1/4 lb.捣碎的糖，4个鸡蛋，1汤匙白兰地。

做法。--将牛奶煮沸，搅入黄油，将这些热料浇在面包屑上；加入糖和切得极细的柠檬皮；将鸡蛋打散，与白兰地一起搅入其他配料中；在盘边围上一圈酥皮，然后

烘烤3/4小时。

时间。- 3/4小时。平均成本,1先令2便士。

足量供6或7人食用。

时令任何时候皆宜。

[插图：柠檬。]

柠檬--柠檬是香橼的一个变种。这种果实的汁液可制成我们最受欢迎、最提神的饮料之一--柠檬水，它温和地刺激神经并带来清凉，很快便能解渴。胆汁质和多血质 temperament 的人可以随意饮用；但胃部易受刺激的人应避免饮用，因为其具有酸性。柠檬的新鲜外皮是一种温和的补品，干燥并磨碎后，可用于多种烹饪制品的调味。在大多数种植橙子的国家，柠檬都与橙子一同出现。罗马人很晚才认识柠檬，起初只用来驱除衣物上的蛀虫：其酸味令他们不适。在普林尼时代，柠檬除了作为一种极好的解毒剂外，几乎不为人所知。

三
。

(非常浓郁。)

1297.配料。--2个大柠檬的皮和汁，1/2 lb.块糖，1/4品脱奶油，8个鸡蛋的蛋黄，2 oz.杏仁，1/2 lb.融化的黄油。

做法。--将捣碎的糖与奶油混合，加入蛋黄和事先温热的黄油。

将杏仁烫去皮并捣碎，与擦碎的柠檬皮和滤过的柠檬汁一起加入其他配料中。将所有材料充分搅拌在一起；用千层酥皮铺在一个盘中，倒入混合物，烘烤1小时。

时间。--1小时。

平均成本,2先令。

足量供6或7人食用。

时令任何时候皆宜。

煮沸柠檬布丁。

1298.配料。--1/2 lb.剁碎的板油，3/4 lb.面包屑，2个小柠檬，6 oz.湿糖，1/4 lb.面粉，2个鸡蛋，牛奶。

做法。--将板油、面包屑、糖和面粉充分混合，加入切得极细的柠檬皮和滤过的柠檬汁。当这些配料充分混合后，用鸡蛋和足量牛奶润湿，使布丁达到浓稠面糊的稠度；放入涂满黄油的模子中，煮3-1/2小时；倒出，撒上筛过的糖，随意配葡萄酒酱汁上桌或不配。

时间。- 3-1/2 小时。

平均成本,1先令。

足量供7或8人食用。时令随时皆宜。

注。--这款布丁也可以烘烤，效果会非常

好的。大约需要2个小时。

原味柠檬布丁。

1299. 配料。--3/4 lb.面粉，6 oz.猪油或滴油，1个大柠檬的汁，1茶匙面粉，糖。

做法。--将上述比例的面粉和猪油揉成光滑的面团，擀成约1/2英寸厚。挤出柠檬汁，滤入杯中，将面粉拌入，并加入足量湿糖使其成为浓稠的硬糊；将此混合物涂抹在面皮上，卷起，封住两端，用撒了面粉的布将布丁扎好。煮2小时。

时间。--2小时。

平均成本，7便士。

足量供5或6人食用。

时令任何时候皆宜。

曼彻斯特布丁(冷食)。

1300. 配料。--3 oz.面包屑，1/2 pint 牛奶，一条柠檬皮，4个鸡蛋，2 oz.黄油，糖适量，千层酥皮，果酱，3汤匙白兰地。

做法。--将柠檬皮在牛奶中浸泡1/2小时以调味；然后滤到面包屑上，煮2至3分钟；加入鸡蛋(留下2个蛋白不用)、黄油、糖和白兰地；将所有配料充分搅拌均匀；用千层酥皮铺在馅饼盘上，底部放一层厚厚的任意种类的果酱；将上述混合物冷却后倒在

果酱上，将布丁烘烤一小时。冷食，撒上少许筛过的糖。

时间。--1小时。

平均成本,1先令。

足量供5或6人食用。

时令任何时候皆宜。

甜通心粉布丁。

1301. 配料。--2-1/2 oz.通心粉，2 pints 牛奶，1/2个柠檬的皮，3个鸡蛋，糖和磨碎的肉豆蔻适量，2汤匙白兰地。

做法。--将通心粉与一品脱牛奶放入平底锅中，加入柠檬皮，用文火慢煮至通心粉变软；然后将其放入馅饼盘中，去掉柠檬皮；将另一品脱牛奶与鸡蛋混合；充分搅拌均匀，加入糖和白兰地，将混合物倒在通心粉上。在表面磨少许肉豆蔻，放入中等温度的烤箱中烤1/2小时。为使这款布丁外观美观，应在盘子边缘铺上一层面皮；为增加变化，可在通心粉上铺一层果酱或橘子酱：若如此，则省略白兰地。

时间。--通心粉煨3/4小时；布丁烘烤1/2小时。

平均费用,11便士。

足量供5或6人食用。

时令任何时候皆宜。

通心粉由小麦面粉制成，以其他配料调味，加水揉成面团，再通过特殊工艺制成管状或管形，以便在热水中更容易煮熟。直径比通心粉(约鹅毛管粗细)更小的称为细面条；更小的则称为细线面。最优质的通心粉由硬粒黑海小麦的面粉制成。通心粉是意大利许多地区的主食，尤其是那不勒斯，那里生产最优质的通心粉，并从那里大量出口。在我国，通心粉和细面条常用于汤中。

[插图：通心粉。]

甘露麦片布丁

1302. 配料。--3汤匙甘露粗粒粉，12粒苦杏仁，1 pint 牛奶，糖适量，3个鸡蛋。

做法。--将杏仁去皮并在研钵中捣碎；与甘露粗粒粉混合；倒入1 pint 煮沸的牛奶，浸泡约1/4小时。待其几乎冷却时，加入糖和打散的鸡蛋；充分搅拌均匀；将布丁放入涂了黄油的盘中，烘烤1/2小时。

时间。--1/2小时。

足够供4或5人食用。时令任何时候皆宜。

甘露粗粒粉、塞莫拉或粗粒小麦粉，是磨碎的小麦和大米制成的面粉的三个名称。该制品

仅由这些原料制成时呈白色；其通常具有的黄色是由少量藏红花和蛋黄产生的。除细面条外，这种制品是用于增稠肉汤或蔬菜汤的最有用之物。作为食物，它清淡、营养丰富、有益健康且易于消化。最好的制品来自阿拉伯，其次来自意大利。

曼斯菲尔德布丁。

1303. 配料。--2个小面包卷的面包心，1 pint 牛奶，糖适量，4个鸡蛋，2汤匙白兰地，6 oz.切碎的板油，2汤匙面粉，1/2 lb.醋栗，1/2茶匙磨碎的肉豆蔻，2汤匙奶油。

做法。--将面包卷切成薄片，倒入1 pint 煮沸的牛奶；盖紧静置1/4小时，然后用叉子捣碎，加湿糖调味；拌入切碎的板油、面粉、醋栗和肉豆蔻。将这些配料充分混合，用鸡蛋、白兰地和奶油润湿；将混合物搅打2至3分钟，放入涂了黄油的盘中或模具中，在中温烤箱中烘烤1-1/4小时。倒出，撒上筛过的糖，即可上桌。

时间。--1小时15分钟。平均成本,1先令3便士。

足够供6或7人食用。时令任何时候皆宜。

马尔伯勒布丁。

1304. 配料。--1/4 lb.黄油，1/4 lb.糖粉，4个鸡蛋，千层酥皮，一层任意种类的果酱。

做法。--将黄油搅打至奶油状，拌入糖粉，打散鸡蛋，加入其他配料中。待其充分混合后，用千层酥皮铺在盘底，涂上一层任意喜欢的果酱，倒入混合物，将布丁烘烤略多于1/2小时。

时间。--半小时多一点。平均成本，1先令。

足够供5或6人食用。时令任何时候皆宜。

果酱粉丝布丁

1305. 配料。--1个早餐杯的细面条，2汤匙果酱，1/4 lb.葡萄干，糖适量，3个鸡蛋，牛奶。

做法。--将一些煮沸的牛奶倒在细面条上，盖好静置10分钟；然后拌入果酱、去核葡萄干、糖和打散的鸡蛋。充分搅拌均匀，将混合物放入涂了黄油的模具中，煮1-1/2小时，配蛋奶酱汁上桌。

时间。- 1-1/2小时。平均成本。1先令。

足够供5或6人食用。时令任何时候皆宜。

骨髓饺子，用于搭配烤肉、汤、沙拉等。

(德国食谱。)

1306. 配料。--1 oz.牛骨髓，1 oz.黄油，2个鸡蛋，2个一便士面包卷，1茶匙切碎的洋葱，1茶匙切碎的欧芹，盐和磨碎的肉豆蔻适量。

模式。--将骨髓和黄油一起搅打成奶油状；把鸡蛋充分打散，加入其他配料中。搅拌均匀后，放入面包卷，面包卷应事先在煮沸的牛奶中充分浸泡，滤干，并用叉子捣碎。加入剩余的配料，若非常不喜欢洋葱的味道，可省略切碎的洋葱，然后将混合物做成小圆团子。将这些团子放入煮沸的肉汤中，煨约20分钟或1/2小时。可搭配汤、烤肉或沙拉食用，如在德国，它们比在本国更常被端上餐桌。它们非常美味。

时间。--20分钟至半小时。平均费用,6便士。

足够 7 或 8 个饺子。时令随时。

烤或煮骨髓布丁。

1307. 配料。--1/2 pint面包屑，1-1/2 pint牛奶，6 oz.骨髓，4个鸡蛋，1/4 lb. 葡萄干或加仑子，或各2 oz.；糖和磨碎的肉豆蔻适量。

Mode。--将牛奶煮沸，趁热浇在面包屑上，让面包屑盖着静置约1/2小时；将骨髓切碎，把鸡蛋打散，与面包屑混合；加入其余配料，将混合物充分搅打，或将其放入涂了黄油的模具中煮2-1/2小时，或放入边缘铺有酥皮的馅饼盘中烘烤略多于3/4小时。上桌前，从模具或碗中倒出后，撒上少许研碎的糖。

时间。--煮2-1/2小时，烘3/4小时。平均成本,1s.2d.

足够供5或6人食用。时令任何时候皆宜。

军用布丁

1308. 配料。--1/2 lb.板油，1/2 lb.面包屑，1/2 lb.湿糖，1个大柠檬的皮和汁。

做法。--将板油细细剁碎，与面包屑和糖混合，将柠檬皮切碎并榨汁过滤；将这些搅入其他配料，充分混合，将混合物放入抹了黄油的小杯中，烘烤略多于1/2小时；将其扣出在盘上，配柠檬酱汁食用。上述配料也可做成小球，煮约1/2小时；然后应配与烘烤时相同的酱汁食用。

时间。--略多于1/2小时。平均成本,9便士。

足够装满6或7个中等大小的杯子。时令随时皆宜。

肉馅。

1309. 配料。--2 lbs.葡萄干，3 lbs.加仑子，1-1/2 lb.瘦牛肉，3 lbs.牛板油，2 lbs.湿糖，2 oz.香橼，2 oz.糖渍柠檬皮，2 oz.糖渍橙皮，1个小肉豆蔻，1 pottle苹果，2个柠檬的皮，1个柠檬的汁，1/2 pint白兰地。

做法。--去核并将葡萄干切一两刀，但不要剁碎；洗净、擦干并拣去加仑子的梗和杂质，将牛肉和板油剁碎，注意后者要剁得很细；将香橼和糖渍果皮切片，磨碎

肉豆蔻，将苹果削皮、去核并切碎；将柠檬皮切碎，榨汁过滤，当所有配料如此备好后，充分混合在一起，在其他材料充分混合后加入白兰地；将全部压入罐中，小心隔绝空气，肉馅将在两周后可供使用。

平均成本为此数量，8先令。

时令。--约在十二月初制作。

上等百果馅。

1310. 配料。--3个大柠檬，3个大苹果，1 lb.去核葡萄干，1 lb.加仑子，1 lb.板油，2 lbs.湿糖，1 oz.切片糖渍香橼，1 oz.切片糖渍橙皮，等量柠檬皮，1 teacupful白兰地，2 tablespoonfuls橙子果酱。

做法。--将柠檬皮擦碎；挤出汁液过滤，将剩余的柠檬煮至软烂可捣成泥或细细切碎。然后在此泥中加入苹果，苹果应已烘烤并去除皮和核；逐一加入其余配料，并在加入时将所有材料非常充分地混合在一起。将肉馅放入带紧密盖子的石罐中，两周后即可使用。

时令。--应在十二月的第一或第二周制作。

肉馅饼

1311. 配料--优质千层酥皮第1205号，肉馅第

1309.

[插图：肉馅饼。]

模式。--按食谱第1205号制作一些优质酥皮；将其擀成约1/4英寸厚，用来衬垫几个大小适中的馅饼模；用百果馅填满，盖上酥皮，沿模具边缘一圈切齐。将馅饼放入旺烤箱，使酥皮鼓起，烘烤25分钟，若馅饼很大则需更久；用刀背将蛋清打至硬性发泡，刷在馅饼表面；撒上糖粉，放入烤箱一两分钟以烘干蛋液；将馅饼盛在白色蕾丝垫纸上，趁热上桌。若喜欢另一种方式，也可仅撒糖粉而不刷蛋液上光。若要重新加热，将馅饼放回馅饼模中，在烤箱里放置10分钟或1/4小时，几乎与新鲜出炉的一样好。

时间。--25至30分钟；重新加热需10分钟。

平均成本，每个4便士。

足够--1/2 lb.面团可做4个馅饼。时令圣诞节期间。

星期一的布丁。

1312. 配料--冷布丁的剩余部分、白兰地、每品脱牛奶用5个鸡蛋制成的蛋奶糊。

做法。--将好的冷李子布丁的剩余部分切成长条

块，在少量白兰地中浸泡，将其交叉铺在模具中直至装满。用上述比例的牛奶和鸡蛋制成蛋奶糊，用肉豆蔻或柠檬皮调味；将其倒入模具填满；用布扎紧，煮或蒸一小时。食用时浇上少量蛋奶糊，其中加入一tablespoonful白兰地。

时间。--1小时。

平均成本，不含布丁，6便士。

足量供5或6人食用。

时令任何时候皆宜。

内塞罗德布丁(一款时尚的冰镇布丁--卡雷姆的食谱。)

1313. 配料。--40个栗子，1 lb.糖，香草调味，1 pint奶油，12个蛋黄，1 glass Maraschino,1 oz.糖渍香橼，2 oz.加仑子，2 oz.去核葡萄干，1/2 pint打发奶油，3个鸡蛋。

模式。--将栗子在沸水中焯烫，去除外壳，在研钵中捣至完全细腻，同时加入几勺糖浆。然后通过细筛擦滤，在盆中与一品脱糖浆混合，糖浆由1磅糖澄清并加香草调味制成，再加入一品脱奶油和12个蛋黄。将此混合物置于文火上，不停搅拌，刚一开始沸腾即离火，通过细筛过滤。冷却后放入冷冻罐中，加入马拉斯奇诺樱桃酒，使混合物凝固；然后加入切片的香橼、醋栗和去核葡萄干(后两者应在前一天用马拉斯奇诺樱桃酒和糖浸泡)。

与香草一起捣碎)；全部如此混合后，加入一盘打发奶油，混以3个鸡蛋的蛋白，加少量糖浆打至起泡。当布丁完全冷冻后，放入菠萝形模具；盖上盖子，再次放入冷冻锅中，覆以碎冰和硝石，留置至需上桌时；然后将布丁扣出，供食。

时间。- 冷冻混合物需1/2小时。

时令十月至二月。

烤橙布丁。

1314. 配料。--6 oz.陈海绵蛋糕或碎ratafias,6个橙子，1 pint牛奶，6个鸡蛋，1/2 lb.糖。

做法。--将海绵蛋糕或ratafias捣成细屑，倒入应已煮沸的牛奶。将2个橙子的皮擦在糖上，将此连同其余橙子的汁加入其他配料。打散鸡蛋，搅入，按口味加甜，将混合物放入预先铺有酥皮面团的馅饼盘中。烘烤略多于1/2小时；从盘中扣出，撒上筛过的糖，供食。

时间。--略多于1小时。平均成本,1先令6便士。

足够3或4人食用。时令十一月至五月。

[插图：橙子。]

橙子(*Citrus Aurantium*)。--主要品种为甜橙或中国橙，以及苦橙或塞维利亚橙；马耳他橙也值得注意，因其红色血状果肉。该

橙子在欧洲南部广泛种植，在德文郡朝南的墙面上也能结出丰硕的果实。橙子的需求量增长如此之大，供应又如此充足，大有与苹果争锋之势。橙树在百岁之时仍被视为幼树。橙子的果肉由一簇簇充满甘甜清爽汁液的长圆形囊泡组成。橙花历来被选作新娘花环，从同一花朵中提取的精油，其珍贵程度几乎不亚于著名的玫瑰精油。在所有果酱中，以塞维利亚橙制成的为最佳。橙皮和橙汁在烹饪中用途广泛。橙子可制成蜜饯、糖渍果品、果冻、糖衣果品、冰糕、利口酒和糖浆。橙汁加一杯加糖水，制成一种清爽有益的饮品。法国人用澄清的橙肉制成美味的果冻，盛在小罐中，称之为奶油冻。磨碎的橙皮用于多种甜味间菜中，赋予其香气。糖果商利用橙子的各个部分制作各种精美甜食。橙皮蜜饯是极佳的补品和健胃品。肠胃娇弱的人餐后甜点时应避免食用橙子，因为其酸性可能扰乱消化器官。

供餐末甜点、晚餐菜肴用的小份糕点，

等等。

凡雄内特，或称蛋奶挞。

1315. 配料。--蛋奶糊用：4个鸡蛋，3/4 pint牛奶，2 oz.黄油，2 oz.捣碎的糖，3 dessertspoonfuls面粉，

调味料适量；2个鸡蛋的蛋白，2盎司糖粉。

模式。- 将鸡蛋打散；加入牛奶、黄油(应搅打至奶油状)、糖和面粉，搅拌均匀；将所有配料充分混合，放入非常干净的炖锅中，加热至微沸状态，但不要让其沸腾。用香草精、苦杏仁、柠檬、磨碎的巧克力或任何喜欢的调味配料调味。用优质千层酥皮铺在几个圆形小馅饼模具中；填入蛋奶糊，在中等温度的烤箱中烘烤约20分钟；然后从模具中取出；让其冷却，同时将蛋清搅打至硬性发泡；拌入糖粉，将少量此混合物均匀涂抹在小馅饼上。再次放入烤箱使糖霜定型，但注意不要烤焦：当糖霜看起来酥脆时，即已烤好。将它们高高堆叠在白色餐巾中央，用亮色果冻条或制作得非常紧实的果酱装饰盘子和馅饼之间。

时间。- 烤制小馅饼需20分钟；加糖霜后再烤5分钟。

平均成本，不含酱料，为1先令。

足量可填充10或12个小馅饼。

时令任何时候皆宜。

注。--小馅饼顶部可省略糖霜，而在蛋奶糊底部放一勺任何种类的蜜饯：这会改变此菜的风味和外观。

杏仁花

1316. 配料。--酥皮面团第1205号；每1/2 lb.面团配3 oz.杏仁，筛过的糖，一个鸡蛋的蛋白。

模式。- 将面团擀至1/4英寸厚，用圆形花边切模切出所需数量的圆片。将面团重新揉合，擀开，用较小的切模切出一些先令硬币大小的圆片。在大圆片上刷上蛋清，每个上面放一个小圆片。将杏仁去皮，纵向切成条状；将其斜向压入面团中，紧贴圆环周围；全部完成后，撒上一些糖粉，烘烤约1/4小时或20分钟。在杏仁之间用苹果果冻条装饰，在圆环中央放少量草莓果酱；将它们高高堆叠在盘中，即可上桌。

时间。--1/4小时或20分钟。

足量。--一道菜用18或20个。

时令任何时候皆宜。

凹槽卷

1317. 配料。--酥皮面团，一个鸡蛋的蛋白，筛过的糖，果冻或蜜饯。

做法。--按第1205号食谱制作好的酥皮面团(边角料很适合这类小碟)；擀至1/4英寸厚，用圆形带槽的切面刀切出所需数量的圆片；在上表面刷上蛋白；将圆片卷起，在接合处轻轻压合；将卷放在

烤盘上，烘约1/4小时。烤好前几分钟，刷上蛋白；撒上筛过的糖，放回烤箱；当糖霜变硬呈浅棕色时即已烤好。在每个卷上放一条果冻或蜜饯，高高摆放在餐巾上，冷食。

时间。- 冰镇前1/4小时；冰镇后5至10分钟。

平均费用,1先令3便士。

充足。--两盘用1/2 lb.千层酥皮。

时令任何时候皆宜。

糕点三明治。

1318. 配料。--酥皮面团，任何种类的果酱，一个鸡蛋的蛋白，筛过的糖。

模式。- 将面团擀薄；取一半放在烤盘或烤 tin 上，均匀涂抹杏子酱、青梅酱或任何喜欢的果酱。在果酱上再铺一层薄面团；将四周边缘捏紧；用刀在表面划出线条，以标示烘烤后切割的位置。烘烤20分钟至1/2小时；在快烤好前，将糕点从烤箱中取出，刷上蛋清，撒上糖粉，放回烤箱上色。冷却后，切成长条；将这些长条金字塔形堆叠在盘中，即可上桌。这些长条约2英寸长，以圆形排列堆叠，中间倒入一盘调味打发奶油，即成一道非常漂亮的菜肴。

时间。--20分钟至1小时。平均成本，用1/2 lb.面团，
1秒。

足够。--1/2 lb.面团可做2碟三明治。时令随时皆宜。

小点心

1319.配料。--6 oz.甜杏仁，1/4 lb.筛过的糖，1/2个柠檬的皮，1个鸡蛋的蛋白，千层酥皮。

做法。--将杏仁烫去外皮，切碎；用柠檬皮擦糖，再放入研钵中捣碎；将此与杏仁和蛋白混合。将一些千层酥皮擀开；切成任意喜欢的形状，如菱形、环形、椭圆形等，并将上述混合物涂抹在酥皮上。将小酥盒放入不太热的烤箱中烘烤，冷食上桌。时间。--1/4小时，或稍多。平均成本,1s.

足够用于1/2 lb.千层酥皮。时令任何时候皆宜。

波兰小馅饼。

1320. 配料--酥皮、一个鸡蛋的蛋白、糖粉。

做法。--将一些优质千层酥皮擀薄，切成2-1/2英寸见方的方块；每块刷上蛋白，然后将四角折下，使它们在每块酥皮中央汇合；将两片轻轻压在一起，刷上蛋液，撒上糖，放入良好而快速的烤箱中烘烤约1/4小时。烤好后，在酥皮中间挖一个小孔，

填入杏子果酱、柑橘酱或红醋栗果冻。将它们高高堆在盘中央的餐巾上，并用与填充小馅饼相同的果酱装饰。

时间。--1/4小时或20分钟。

平均成本，加1/2磅酥皮，1先令。

足量可做2盘糕点。

时令任何时候皆宜。

注。--应当记住，对于所有上述这类小糕点菜肴，做大馅饼剩下的千层酥皮边角料，与专门制作酥皮同样适用。

皮蒂达穆尔，或称泡芙酥环。

1321. 配料--第1205号千层酥皮，一个鸡蛋的蛋白，筛过的块状糖。

模式。- 按第1205号食谱制作优质千层酥皮；擀至约1/4英寸厚，用圆形花边糕点切模切出所需数量的圆片；然后将面团重新揉合，擀至同样厚度，用较小的切模切出与大片相对应数量的小片。再次切出这些小圆环的中心；在其他圆片上刷上蛋清，在每个大圆片面团上放一个小圆环，顶部刷蛋液，烘烤15至20分钟。撒上糖，放回烤箱上色；然后在圆环中填入任何亮色的果酱。将它们高高堆叠在餐巾上，即可上桌。通过切出千层酥皮，可以制作出许多精美的糕点菜肴

用花式切模切出，烤好后填入果冻或果酱，因篇幅所限，我们无法为每一种单独给出食谱；但由于它们都由同一种酥皮制成，只是形状和装饰不同，或许并无必要，而且只要稍加巧思，总能获得变化。半月形、叶片形、菱形、星形、三叶草形、环形等，是花式糕点最适宜的形状。

时间。--15至25分钟。

平均成本，用1/2磅的面团，1先令。

足量可做2盘糕点。

时令任何时候皆宜。

天堂布丁

1322.配料。--3个鸡蛋，3个苹果，1/4 lb.面包屑，3 oz.糖，3 oz.醋栗，盐和磨碎的肉豆蔻适量，1/2个柠檬的皮，1/2酒杯白兰地。

做法。--将苹果削皮、去核，切成小块，与其他干性配料混合；将鸡蛋打散，用其润湿混合物并充分搅打；拌入白兰地，将布丁放入涂了黄油的模具中；用布扎紧，煮1-1/2小时，配甜酱汁上桌。

时间。--1-1/2小时。平均成本,1先令。

足量供4或5人食用。

豌豆布丁

1323.配料。--1-1/2品脱劈开的豌豆，2 oz.黄油，2个鸡蛋，胡椒和盐适量。

模式。- 将豌豆在雨水中浸泡一夜，撇去任何虫蛀或变色的豌豆。将它们松散地系在干净的布中，留出一点膨胀的空间，放入冷雨水中煮，水微沸后煮2-1/2小时。当豌豆变软时，捞出沥干；用木勺通过滤器擦成泥；加入黄油、鸡蛋、胡椒和盐；充分搅打几分钟，直到配料充分融合；然后将其紧紧系在撒了面粉的布中；将布丁再煮一小时，翻扣到盘中，趁热上桌。此布丁应始终与煮猪腿一起上桌，是煮牛肉的绝佳配菜。

时间。--将豌豆松散地扎在布中煮2-1/2小时；布丁煮1小时。

平均成本，6便士。

足量供7至8人食用。

时令九月至三月。

烤李子布丁。

1324.配料。--2 lbs.面粉，1 lb.醋栗，1 lb.葡萄干，1 lb.板油，2个鸡蛋，1品脱牛奶，几片糖渍果皮。

做法。--将板油切碎；与面粉、醋栗、去核葡萄干和糖渍果皮混合；用充分打散的

鸡蛋润湿，并加入足够的牛奶，使布丁达到很稠的面糊稠度。将其放入涂了黄油的盘中，在良好的烤箱中烘烤2-1/4至2-1/2小时；倒出，撒上筛过的糖，上桌。若要做非常朴素的布丁，只用一半量的水果，省略鸡蛋，以牛奶或水代替。上述配料可做一个大家庭份的布丁；做小份的，一半量即足够；但必须烘烤整整1-1/2小时。

时间。--大布丁，2-1/4至2-1/2小时；半量，1-1/2小时。

平均费用,2先令6便士。

足量供9或10人食用。

时令冬季。

[插图：葡萄干]

葡萄干--所有种类的葡萄干都具有大致相同的功效；它们富有营养且具有香脂作用，但极易与任何种类的果汁一起发酵；因此，过量食用时常常引起腹痛。用于制作葡萄干的葡萄有许多品种；巴伦西亚的果实大多晒干用于烹饪，而大多数餐用品种产于马拉加，称为马斯喀特葡萄干。最上等的餐用葡萄干来自普罗旺斯或意大利；其中最受推崇的是罗克韦尔葡萄干；它们非常大且非常甜。这种葡萄干除了最富有的人之外很少有人食用。干燥的马拉加或马斯喀特葡萄干，以装在小盒中、整齐地保存在成串中的形式运抵我国，其品质参差不齐，但大多数在新鲜、多汁且呈深紫色时具有浓郁的风味

色相。

一款不用鸡蛋的优质葡萄干布丁。

1325.配料。--1/2 lb.面粉，6 oz.葡萄干，6 oz.醋栗，1/4 lb.切碎的板油，1/4 lb.红糖，1/4 lb.捣碎的胡萝卜，1/4 lb.捣碎的土豆，1汤匙糖蜜，1 oz.糖渍柠檬皮，1 oz.糖渍香橼。

做法。--将面粉、醋栗、板油和糖充分混合；准备好上述比例的捣碎胡萝卜和土豆，拌入其他配料中；加入糖蜜和柠檬皮；但混合物中不要加任何液体，否则会毁掉。将其松散地扎在布中，或放入盆中但不要装满，因为布丁需要空间膨胀，煮4小时。配白兰地酱汁上桌。此布丁提前一夜拌好更佳。

时间。--4小时。

平均费用,1先令6便士。

足量供6或7人食用。

时令冬季。

无与伦比的葡萄干布丁。

1326.配料。--1-1/2 lb.麝香葡萄干，1-3/4 lb.醋栗，1 lb.苏丹娜葡萄干，2 lbs.最优质的湿润糖，2 lbs.面包屑，16个鸡蛋，2 lbs.切碎的板油，6 oz.混合糖渍果皮，2个柠檬的皮，1 oz.磨碎的肉豆蔻，1 oz.磨碎的肉桂，1/2 oz.捣碎的苦杏仁，1/4品脱白兰地。

做法。--将葡萄干去核并切碎，但不要剁碎；将加仑子洗净并晾干，将糖渍果皮切成薄片。将所有干性配料充分混合，用鸡蛋使其湿润，鸡蛋应充分打散并过滤后加入布丁中；搅入白兰地，待所有材料彻底混合后，将一块结实的新布丁布涂上黄油并撒上面粉；放入布丁，将其非常紧密地扎紧，煮6至8小时，配白兰地酱汁食用。几颗甜杏仁，去皮切成条状，贴在布丁上，可将其装饰得很美观。此分量可分份放入涂了黄油的模具中煮制。对于小家庭来说，这是最可取的方法，因为上述分量会做成一个相当大的布丁。

时间。--6至8小时。平均费用,7先令6便士。

时令冬季。足量供12或14人。

注。--麝香葡萄干可以散装(不按串)廉价购得：这样其价格几乎不比普通葡萄干高，却能为布丁增添远为浓郁的风味。

[插图：苏丹娜葡萄。]

苏丹娜葡萄。--我们已在别处说明，生长于科林斯和爱奥尼亚群岛的小黑葡萄，干燥后即为杂货店常见的加仑子；同一产地生长的白葡萄或黄葡萄，比黑葡萄品种稍大，正是产生苏丹娜葡萄干的那种。它被称为苏丹娜，是因其品质细腻、生长独特：最上乘的产自士麦那。它们的风味和含糖特性不足以单独用于布丁和蛋糕，但

它们特别适合用于混合，也就是说，与较浓郁的瓦伦西亚或马斯喀特葡萄干一同加入。在白布丁或蛋糕中，若须保持白色，则应使用苏丹娜葡萄干。但这种水果在烹饪中的最大价值在于省工，因为它没有籽。一半马斯喀特、一半苏丹娜，是适用于一般用途的绝佳混合。

一款适合儿童的简易圣诞布丁。

1327. 配料。--1 lb.面粉，1 lb.面包屑，3/4 lb.去籽葡萄干，3/4 lb.加仑子，3/4 lb.板油，3或4个鸡蛋，牛奶，2 oz.糖渍果皮，1茶匙多香果粉，1/2盐匙盐。

做法。--将板油细切，葡萄干去核，加仑子充分洗净、拣选并晾干。将这些与其他干性配料混合，充分搅拌均匀；将鸡蛋打散并过滤后加入布丁中，搅入，再加入刚好足够的牛奶使其适当混合。将其扎在一块撒了面粉的布中，放入沸水，至少煮5小时。食用时在布丁中央放一小枝冬青，并撒上少许研碎的糖。

时间。- 5小时。平均费用,1先令9便士。

足够9或10个孩子食用。圣诞节时令。

葡萄干。--葡萄干是葡萄留在藤上直至完全成熟，然后在阳光下或利用烤炉的热量干燥制成的。晒干的葡萄甜，烤炉烘干的带酸味。制作葡萄干的普通方法是

将两三串葡萄在仍挂在藤上时系在一起，浸入热的木灰碱液(掺有少许橄榄油)中：这会使它们收缩起皱，然后分开留在藤上三四天，横放在枝条上，随后从树上剪下，从容地在阳光下晒干。

圣诞李子布丁。

(很好。)

1328. 配料。--1-1/2 lb.葡萄干，1/2 lb.加仑子，1/2 lb.混合果皮，3/4 lb.面包屑，3/4 lb.板油，8个鸡蛋，1酒杯白兰地。

[插图：模制圣诞李子布丁。]

做法。--将葡萄干去核并切成两半，但不要剁碎；将加仑子洗净、拣选并晾干，将板油细切；将糖渍果皮切成薄片，将面包擦成细屑。当所有这些干性配料准备好后，将它们充分混合；然后用鸡蛋使混合物湿润，鸡蛋应充分打散，并加入白兰地；充分搅拌，使所有材料非常彻底地混合，并将布丁压入涂了黄油的模具中；用撒了面粉的布紧紧扎住，煮5或6小时。也可以不用模具而用布煮制，所需烹煮时间相同。由于圣诞布丁通常在食用前几天制作，当布丁从锅中取出时，立即将其挂起，并在下面放一个盘子或碟子接住可能流出的水。食用当天，将其浸入沸水中，保持煮沸

至少2小时；然后从模具中倒出，配白兰地酱汁上桌。在圣诞节，通常会在布丁中央插一枝冬青，并在周围浇上约一酒杯白兰地，上桌时点燃，于是布丁便在火焰环绕中被端上餐桌。

时间。--第一次煮5或6小时；上桌当天煮2小时。

平均成本，4先令。

足量供一夸脱容量的模具，可供7至8人食用。

时令为12月25日，以及直至三月的各种节庆场合。

注。--一次应制作五六只这样的布丁，因为它们可以保存好几个星期，在有不速之客到来时，会是一道受欢迎且因只需热透而能迅速备好的菜肴。各种形状和大小的模具都是为这类布丁制造的，可向河岸街336号的R.& J.Slack先生商号购买。

白兰地是葡萄酒的酒精或烈性部分，通过蒸馏与水分、色素等分离。该词源自德语，其德语形式*brantuein*意为烧过的酒，即经过火作用的酒；然而，所谓的白兰地也可用马铃薯、胡萝卜、甜菜根、梨和其他植物物质制成；但它们都不如真正的白兰地。大多数葡萄酒产国都生产白兰地，但法国的白兰地最受推崇。它不仅通过蒸馏葡萄酒本身获得，还可通过发酵和蒸馏*marc*(即葡萄压榨后的残渣)获得。它

无论从红葡萄酒还是白葡萄酒中提取，不同葡萄酒所产的比例差异很大，最强的自然产量最大。从酒渣中获得的 brandy 比从葡萄酒中获得的更辛辣。著名的 Cognac 白兰地，产自 Charente 省的 Cognac 镇，以及从 Andraye 运来的白兰地，似乎因其由白葡萄酒制成而品质卓越。与其他烈酒一样，brandy 刚蒸馏出来时是无色的；然而，仅仅通过存放，可能是由于其中所含可溶性物质的某种变化，它会获得轻微的颜色，这种颜色在桶中存放时会大大增加，并通过添加焦糖或其他着色物质达到所需的强度。所谓的英国*brandy*实际上并不是 brandy，正如我们所说，brandy 是从葡萄酒中蒸馏出的烈酒的名称；而是一种主要由麦芽烈酒制成，添加了矿物酸和各种调味配料的烈酒，其确切成分保密。它在这个国家有一定规模的蒸馏；真正的 brandy 几乎不蒸馏。进口到英格兰的 brandy 主要来自 Bordeaux、Rochelle 和 Cognac。

一磅李子布丁

1329. 配料。--1 lb.板油，1 lb.加仑子，1 lb.去籽葡萄干，8个鸡蛋，1/2个磨碎的肉豆蔻，2 oz.切片糖渍果皮，1茶匙姜粉，1/2 lb.面包屑，1/2 lb.面粉，1/2 pint牛奶。

[插图：烤布丁或蛋糕模具]

做法。--将板油细细剁碎；与干配料混合；充分搅拌，加入打匀的鸡蛋和牛奶使之

湿润。将混合物充分搅打，若上述比例的牛奶不足以使其达到适当稠度，应再加少许。将布丁压入模具，用撒了面粉的布包好扎紧，煮5小时或更久，配白兰地酱汁上桌。

时间。- 5小时或更长。平均成本,3先令。

足量供7至8人食用。时令冬季。

注。--上述布丁可以烘烤代替水煮；应放入涂了黄油的模具或锡盘中，烘烤约2小时；较小的一个约需1-1/4小时。

香橼--香橼树(*Citrus medica*)的果实味酸，具有防腐和抗坏血病的功效：它能增进食欲、止呕吐，并且像柠檬汁一样，在慢性风湿病、痛风和坏血病方面备受推崇。与兴奋剂混合，它被用作*machineel poison*的解毒剂。蜜饯果皮的做法与橙皮或柠檬皮相同；也就是说，将果皮在水中煮至十分柔软，然后浸入浓缩糖浆中(冷浸)，之后在暖气流中或在炉中干燥，温度不超过华氏120度。在此过程中须将糖浆重新煮沸一两次，使其始终充分饱和糖分。如有必要，可撒上块状砂糖粉。香橼被认为是希腊人所称的米底、亚述或波斯苹果。里索描述它外观庄严，其光亮的叶片和玫瑰色的花朵之后结出的果实，美丽与硕大令观者惊叹，而其香气则令感官愉悦。在中国有极为巨大的变种，但香橼在所有种植橙类的国家均有栽培。

新鲜水果李子布丁

1330. 配料。--3/4 lb.板油酥皮第1号，1-1/2 pint奥尔良李或其他任何品种的李子，1/4 lb.湿糖。

做法。--用擀至约1/2英寸厚的板油酥皮铺在布丁盆内；将水果装满盆，放入糖，盖上酥皮。将边缘折起并捏合，以防汁液流出。用撒了面粉的布包好扎紧，将布丁放入沸水中，煮2至2-1/2小时。从盆中倒出，迅速上桌。

时间。--2至2.5小时。

平均成本,10便士。

足量供6或7人食用。

时令适宜，有各种李子，从八月初到十月初。

[插图：李子。]

李子。--几乎所有栽培李子的品种都可口清爽：它不是滋养性的水果，若在未成熟时过量食用，几乎必定引起腹泻和霍乱。体弱和娇弱的人最好完全不吃李子。李子的烹制方法之多，一如这种水果的品种。对生李子的那些反对意见不适用于煮熟的李子，即使病人也可适量食用。

李子挞

1331. 配料。--1/2 lb.优质短酥皮第1211号，1-1/2 pint李子，1/4 lb.湿糖。

[插图：李子挞]

模式。--用食谱第1211号制作的酥皮铺在一个深馅饼盘的边缘；将李子装满盘中，并在李子中间倒扣一个小杯或小罐。放入糖，用酥皮盖住馅饼，装饰边缘，在良好的烤炉中烘烤1/2至3/4小时。若偏好千层酥皮而非短酥皮，则使用食谱第1206号制作的酥皮，并用刀将蛋清打至硬性发泡，刷在顶部上釉；撒上少许筛过的糖，将馅饼放入烤炉使釉面定型。

时间。--1/2至3/4小时。平均成本,1先令。

足量供5或6人食用。

时令适宜，有各种李子，从八月初到十月初。

土豆馅饼。

1332. 配料。--1-1/2 lb.牛臀肉排或羊排，适量胡椒和盐，1/3 pint淡肉汤或肉汁，1 oz.黄油，土豆泥。

[插图：土豆酥皮馅饼。]

做法。--将肉切成小块，放在锅底；用胡椒和盐调味，加入肉汁和掰成小块的黄油。放上带孔隔板，拧上其阀管，将整个空间直至

管顶填满拌有少许牛奶的精细土豆泥，并将表面做成任意美观的样式。若烘烤得当，土豆会覆上一层细腻的棕色脆皮，保住从肉上升起的全部香浓蒸汽。出炉后即衬着折叠的餐巾端上餐桌。

时间。--40至60分钟。平均成本,2先令。

足够供4或5人食用。时令任何时候皆宜。

土豆布丁。

1333. 配料。--1/2 lb.土豆泥，2 oz.黄油，2个鸡蛋，1/4 pint牛奶，3汤匙雪利酒，1/4盐匙盐，1个小柠檬的汁和皮，2 oz.糖。

做法。--煮足够的土豆，使捣成泥后为1/2 lb.；加入黄油、鸡蛋、牛奶、雪利酒、柠檬汁和糖；将柠檬皮切得极细，把所有配料充分搅打均匀。将布丁放入涂了黄油的馅饼盘，烘烤略多于1/2小时。若要更加丰盛，可加少许捣碎的杏仁，并增加鸡蛋和黄油的用量。

时间。--1/2小时，或稍长一些。平均成本，8便士。

足够供5或6人食用。时令任何时候皆宜。

给糕点挂糖霜或上釉

1334. 给糕点(这是肉馅饼或凸起馅饼通常采用的方法)上光，方法是打一个鸡蛋，将蛋黄与蛋白分开，把蛋黄稍加搅打。然后，当糕点

快要烤好时，从炉中取出，用这打好的蛋黄刷遍表面，再放回炉中使光泽固定。

1335.给糕点挂糖霜，这是水果挞和甜味糕点菜肴常用的方法：将蛋清放在盘子上，用刀片打至硬性发泡。当糕点将近烤熟时，刷上蛋清，并筛上一些糖粉；放回烤炉使釉面定型，几分钟后即可完成。应格外小心，以免糕点在烤炉中焦糊或烧焦，挂上糖霜后极易发生这种情况。

足量--用1个鸡蛋和1-1/8 oz.糖可为3个果馅饼挂糖霜。

[插图：甘蔗。]

糖曾被亲切地称为“芦苇之蜜”。甘蔗似乎原产于东印度群岛。中国人种植甘蔗已有两千年之久。埃及人、腓尼基人和犹太人对它一无所知。最先提及它的是希腊医生。直到1471年，一位威尼斯人才发现了提纯红糖并制作块糖的方法。他因这一发现而获得了巨额财富。如今我们的糖供应来自巴巴多斯、牙买加、毛里求斯、锡兰、东印度群岛和西印度群岛各地以及美国；但最大的供应来自古巴。糖分为以下几类：精制糖、白泥糖、褐泥糖、粗红糖和糖蜜。甘蔗可长到六英尺、十二英尺，有时甚至二十英尺高。它由插条繁殖，需要大量锄草和除草，在蓄奴国家为成千上万的奴隶提供了工作，并在十二或十三个月内成熟。

成熟后，将其靠近根部砍下，茎秆被切成约三英尺长的段，捆扎成束，运到磨坊用滚筒压碎。在压碎过程中，汁液流入储液池，经过一段时间后，用虹吸管抽出；也就是说，清澈的液体从浮渣中分离出来。这种液体要经过多次干燥和精炼工序；不同工厂的方法各有差异。伦敦布莱克沃尔和贝思纳尔格林附近有一些从事制糖精炼的大型工厂。这一工序大多由德国工人操作。糖中掺有细沙和锯末。纯糖营养价值很高，能增加身体的脂肪组织；但不易消化。

烤葡萄干布丁。

(朴素而经济。)

1336. 配料。--1 lb.面粉，3/4 lb.去籽葡萄干，1/2 lb.板油，一撮盐，1 oz.糖，少许磨碎的肉豆蔻，牛奶。

做法。--将板油切碎；将葡萄干去核并切成两半；将其与板油混合，加入盐、糖和磨碎的肉豆蔻，用足量的牛奶将全部材料调湿，使其达到浓稠面糊的稠度。将布丁放入涂了黄油的馅饼盘中，烘烤1-1/2小时，或稍长一些。将其从盘中倒出，撒上筛过的糖，即可上桌。这是一份非常简单的食谱，适合有孩子的家庭。当然，可以通过加入蜜饯果皮、加仑子和更大比例的板油来大大改善；几个鸡蛋会

也让布丁更浓郁一些。

时间。- 1-1/2小时。平均成本,9便士。

足量供7至8人食用。时令冬季。

糖的传入。--糖最初被当作药物，由药剂师使用，对他们来说是一种极其重要的物品。它刚出现时，有人说它性热；有人说它伤胸；有人说它使人易患中风；然而真相很快战胜了这些臆想，糖的用量与日俱增，文明世界中没有哪个家庭离得开它。

葡萄干煮布丁

(朴素而经济。)

1337. 配料。--1 lb.面粉，1/2 lb.去籽葡萄干，1/2 lb.剁碎的板油，1/2盐匙盐，牛奶。

做法。--将葡萄干去核、板油切碎后，与面粉混合，加入盐，待这些干配料充分混合后，用足量的牛奶将布丁调湿，使其成为较硬的面团。用撒了面粉的布将其扎紧，放入沸水中煮4小时：配筛过的糖上桌。此布丁也可以做成长条形，与卷制果酱布丁相同，这样则不需要煮那么长时间；--2-1/2小时就完全足够了。

时间。--做成圆形，需4小时；做成长条形，需2-1/2小时。

平均成本,9便士。

足供八九人食用。冬季时令。

煮大黄布丁

1338. 配料。--4或5根优质大黄，1/4 lb.湿糖，3/4 lb.板油酥皮第1215号。

做法。--按第1215号食谱用3/4 lb.面粉制作板油酥皮，并用其铺在涂了黄油的盆中。将大黄洗净擦干，如果老了，就去筋--也就是说，削去外皮。将其切成一英寸长的段，装满盆中，放入糖，盖上酥皮。将布丁边缘捏合，用撒了面粉的布扎紧覆盖，放入沸水中煮2至2-1/2小时。从盆中倒出，配一壶奶油和筛过的糖上桌。

时间。--2至2.5小时。平均成本,7便士。

足够六至七人食用。时令春季。

大黄挞

1339. 配料--1/2 lb.酥皮面团第1206号，约5根大茎大黄，1/4 lb.湿糖。

做法。--按第1206号食谱制作千层酥皮；用其铺在深馅饼盘的边缘，将大黄洗净、擦干，切成约1英寸长的段。如果老了且硬，就去筋，也就是说，削去外皮。将水果高高堆在盘中，因为烹饪时它会大幅缩水；放入糖，盖上酥皮，装饰边缘，在充分加热的烤箱中烘烤1/2至3/4小时。如果想要非常精美，用打至硬性发泡的蛋清刷在表面，然后撒上一些筛过的糖，放入烤箱只是为了固定糖釉：这应该

应在馅饼快要烤好时进行。少量柠檬汁和少许切碎的果皮，被许多人认为能改善大黄馅饼的风味。

时间。- 1/2 至 3/4 小时。平均成本,9d。

足量供4或5人食用。

时令春季。

[插图：大黄。]

大黄--这是所有用于馅饼和布丁的园圃产物中最有用的一种。直到近二三十年前，它还相对鲜为人知，但如今几乎每一座英国花园都栽培它。所用的部分是叶柄，将其剥皮并切成小块，放入果馅饼中，或与苹果混合，或单独使用。当非常幼嫩时，不剥皮要好得多。大黄在苹果即将过季时当令上市。普通大黄原产于亚洲；猩红色品种风味最佳。土耳其大黄，即众所周知的药用药物，是一种非常优雅的植物(*Rheum palmatum*)的根，在鞑靼地区生长得最为完美。用于烹饪目的时，所有种类的大黄都因经过软化栽培而更佳。

家禽或野味的凸起馅饼。

1340. 配料--每1 lb.面粉配1/2 lb.黄油、1/2 pint 水、2个蛋黄、1/2茶匙盐(这些用于酥皮);1只大禽或雉鸡、几片小牛肉排、几片熟火腿、馅料、肉豆蔻、多香果、胡椒和盐的调味、肉汁。

[插图：凸起馅饼。]

做法。--用上述比例的黄油、面粉、水和鸡蛋制作一个硬实的酥皮，并将其揉合得非常均匀；在一个凸起的馅饼模具上涂黄油，如第1190号所示，并用面团衬里。在制作酥皮之前，将家禽或打算使用的任何禽鸟去骨，将其胸朝下放在一块布上，内部用捣碎的肉豆蔻、多香果、胡椒和盐充分调味；然后在其上铺一层肉馅，再铺一层调味的小牛肉，再铺一层火腿，然后再铺一层肉馅，将家禽卷起，使皮在背部相接。用肉馅衬里馅饼，放入家禽，用调味小牛肉片、火腿片和肉馅填满空隙；润湿馅饼的边缘，盖上盖子，用面团钳将边缘捏合在一起，并用叶子装饰；刷上打散的蛋黄，在中等温度的烤箱中烘烤4小时。在此期间，用骨头制作浓郁的高汤，通过漏斗倒入顶部的孔中；用一片小叶子盖住这个孔，馅饼冷却后即可食用。请记住，肉汁在倒入馅饼之前必须大幅收浓，因为冷却后它应形成坚实的果冻，而绝不能呈任何程度的液态。此食谱适用于所有种类的家禽或野味，根据所要制作的馅饼大小使用一只或多只禽鸟；但禽鸟必须始终去骨。加入松露、蘑菇等会使这个馅饼更加美味；为了使其更加丰腴，可用薄培根条嵌入家禽或野味的肉中。这种在模具中制作凸起馅饼的方法通常被称为*timbale*，其优点是比用手工将面团捏成凸起形状更容易制作；该

此外，酥皮还可食用。(见彩色图版第1号。)时间--大馅饼，4小时。平均成本,6先令6便士。

时令，配禽类全年皆宜；配野味则从九月至三月。

小牛肉火腿发面馅饼

1341. 配料--3或4 lb.小牛肉排、几片培根或火腿、胡椒、盐、肉豆蔻和多香果的调味、馅料第415号、2 lb.热水面团第1217号、1/2 pint 浓郁肉汁。

做法。--用手工将馅饼的酥皮捏成凸起形状是一项非常困难的任务，只有熟练且有经验的厨师才能完成。这一过程应当被观摩以令人满意地学会，并应大量练习制作凸起馅饼，因为只有这样才能确保成功。按第1217号食谱制作热水面团，并从面团中用手工捏出馅饼；如果无法做到，则切出顶部和底部的面片，以及一条用于侧面的长面片；用鸡蛋将底部和侧片粘合在一起，并将边缘捏合好；然后用第415号食谱制作的肉馅衬里馅饼，放入一层小牛肉，并加入大量的盐、胡椒、肉豆蔻和多香果调味，因为请记住，这些馅饼除非调味浓重，否则味道非常寡淡。在调味层上铺一层培根片或熟火腿，然后再铺一层肉馅、小牛肉调味料和培根，如此反复，直到肉高出面团约一英寸；注意以一层肉馅收尾，填满馅饼的所有空隙，并将肉紧实紧密地放入。在馅饼的顶部边缘刷上

打散的鸡蛋，盖上盖子，压紧边缘，用面点钳将其捏圆。在盖子中间挖一个洞，用叶子装饰馅饼，叶子应用蛋清粘上；然后全部刷上打散的蛋黄，将馅饼放入烤箱以文火烘3至4小时。要确认是否烤熟，可用尖刀或签子从顶部的洞插入馅饼中间，如果肉感觉嫩软，就说明烘得足够了。准备好约1/2品脱浓肉汁，通过漏斗从顶部的洞倒入，用小片烘好的面团堵住洞口，将馅饼放置一旁待用。如果烘制时上色过深，用白纸覆盖，因为酥皮绝不能有丝毫烤焦。可加入蘑菇、松露和许多其他配料来增添这些馅饼的风味，肉中非常肥厚的部分可以用肥肉片包裹。这些馅饼更常冷食而非热食，是冷晚餐或早餐的绝佳菜肴。有时会小心地取下馅饼的盖子，保留完整的边缘，顶部用非常明亮的方形果冻片装饰：效果极为美观。

时间--约4小时。平均费用,6先令6便士。

用量足够做一个很大的馅饼。时令为三月至十月。

烤米布丁。

1342. 配料--1小茶杯米，4个鸡蛋，1品脱牛奶，2 oz.新鲜黄油，2 oz.牛骨髓，1/4 lb.

加仑子，2大匙白兰地，肉豆蔻，1/4 lb.糖，1/2个柠檬的皮。

做法。--将柠檬皮和牛奶放入炖锅中，浸泡至牛奶充分吸收柠檬的味道；与此同时，在水中加极少量盐将米煮至软烂，煮好后彻底沥干。打散鸡蛋，将应过滤的牛奶、黄油、骨髓、加仑子和其余配料搅入蛋中；加入米饭，全部搅拌均匀。用千层酥皮围在盘子边缘，放入布丁，在慢烤箱中烘约3/4小时。可随意加入糖渍果皮片，或用苏丹娜葡萄干代替加仑子。

时间。- 3/4 小时。平均成本,1先令3便士。

足量供5或6人食用。

时令--适合做冬季布丁，此时新鲜水果不易获得。

米饭，若在烹饪时处理得当，会成为我们淀粉类食物中非常有价值且廉价的补充，在荒年，人们发现它对减少面粉消耗极为有用。煮饭时应注意使米粒虽软但尽量少碎且尽量干。煮饭的水应只微微沸腾，不要猛烈翻滚。用水量应很少，因为米粒吸水很多，因而膨胀很大；如果一开始吸了太多水，就很难去除。做成布丁烘烤是准备米饭的最佳方式。

二
。

(朴素经济；一款适合儿童的美味布丁。)

1343. 配料--1茶杯米，2大匙湿糖，1夸脱牛奶，1/2 oz.黄油或2小匙切碎的板油，1/2小匙磨碎的肉豆蔻。

做法。--洗净大米，与糖一起放入馅饼盘，倒入牛奶，将这些配料充分搅拌；然后加入切成极小块的黄油，或者，以此代替，加入上述比例的细切板油；在顶部磨少许肉豆蔻，将布丁放入中等温度的烤箱烘1-1/2至2小时。由于大米未经预先煮熟，必须注意布丁要非常缓慢地烘烤，以便给大米充足的时间膨胀并彻底熟透。

时间。--1-1/2至2小时。平均费用,7d。

足够供5或6个孩子食用。时令任何时候皆宜。

原味煮米布丁。

1344. 配料--1/2 lb.米。

做法--将米洗净，装入布丁布袋中，留出米膨胀的余地，放入盛有冷水的炖锅中；用文火煮2小时，若过一段时间布袋显得系得太松，将米取出把布袋系紧。配甜味融化黄油，或冷黄油加糖，或炖水果、果酱、橘子酱食用；以上任何一种佐料都适合搭配清煮米饭。

时间。- 水沸腾后2小时。平均成本,2d。

足够供4或5人食用。时令任何时候皆宜。

煮沸的米饭布丁。

1345. 配料--1/4 lb.米，1-1/2品脱新鲜牛奶，2 oz.黄油，4个鸡蛋，1/2盐匙盐，4大匙湿糖，调味料适量。

做法。--将大米在上述比例的新鲜牛奶中非常轻柔地炖煮，待其软烂后倒入盆中；搅入黄油，放置冷却；然后打散鸡蛋，与糖、盐及任何可取的调味料一起加入米饭中，如肉豆蔻、肉桂粉、磨碎的柠檬皮、苦杏仁精或香草。全部搅拌均匀后，将布丁放入涂了黄油的盆中，用布扎紧，浸入沸水中煮1-1/4小时。

时间。--1-1/4小时。平均费用,1先令。

足够供5或6人食用。时令任何时候皆宜。

米的品种。--在我们市场上供应的各种米中，来自孟加拉的主要属于称为货物米的那一类，呈粗糙的红褐色，但格外香甜且颗粒大；它不易脱壳，但当地人偏爱它胜过所有其他品种。帕图阿米在欧洲更受推崇，品质非常优良；它颗粒小，略长而细韧，并且格外洁白。卡罗来纳米被认为是最好的，在伦敦同样也是最贵的。

(用干果或鲜果制作；一道适合幼儿食用的佳肴。)

1346. 配料--1/2 lb.米，1品脱任选种类的新鲜水果，或1/2 lb.葡萄干或加仑子。

做法--将米洗净，装入布袋中，留出膨胀的余地，放入盛有冷水的炖锅中；煮一小时，然后取出，解开布袋，拌入水果，再系得相当紧，放回水中煮余下的时间。再煮一小时或稍久，若用干果制作，配甜酱汁食用；若用新鲜水果制作，配清筛糖和少许奶油或牛奶食用。

时间--不加水果煮米1小时；之后1小时或更久。

平均成本，6便士。

足够供六七个孩子食用。时令任何时候皆宜。

注--此布丁用苹果制作非常好：苹果应去皮去核，切成薄片。

咖喱等配煮饭

1347. 配料--3/4 lb.米、水、盐。

做法。--拣选、洗净，并将米浸泡在大量冷水中；然后准备一锅煮开的水，将米投入其中，保持快速煮，不加锅盖，直到米变软嫩，但不要过于软烂。将其捞出，沥干，放在盘子上置于火前烘干：不要用勺子过多翻动，而要用两把叉子轻轻抖动，使其均匀干燥，并撒上少许盐。此时即可上桌，可单独轻轻堆在盘中，或沿盘边围成一圈，

中央配咖喱或烩肉。有些厨师用勺背将米饭抹平，然后刷上蛋黄，放入烤箱上色；但煮得好、洁白、干爽、粒粒分明的米饭，是远为更可取的装盘方式。煮的过程中应密切注意米饭，勿使其过熟，因为若过熟，就会呈现糊软的外观。

时间。--15至25分钟，视米的质量而定。

平均成本，3便士。

足量可做一大盘咖喱。

时令任何时候皆宜。

稻米在带壳的天然粗糙状态下，在印度和美洲都称为*paddy*，在这种状态下比去壳后能保存得更好、更久；此外，加工过的米在船上运输和在仓库中搬动时容易弄脏。有时以paddy的形态运到英国，在此地去壳。paddy缴纳的税比去壳米少。

煮饭(供咖喱等用)

(索耶的食谱。)

1348. 配料--1 lb.最好的卡罗来纳米，2夸脱水，1-1/2 oz.黄油，少许盐。

做法--用两遍水将米洗净；将2夸脱水烧开，把米投入；煮至七成熟，然后滤在筛子上。在炖锅底部和四周涂上黄油，放入米，盖紧锅盖，置于

火旁，直至米完全柔软，不时摇动锅以防粘底。如此制作，每粒米都应分明洁白。可单独装盘，或围在咖喱周围作边饰。

时间。--15至25分钟。

平均费用,7便士。

足量可制作2份中等大小的咖喱菜肴。

时令任何时候皆宜。

黄油米饭。

1349. 配料--1/4 lb.米，1-1/2品脱牛奶，2 oz.黄油，糖适量，磨碎的肉豆蔻或研碎的肉桂。

做法--将米洗净挑拣，滤干后放入炖锅，加入牛奶；让其逐渐膨胀，柔软后倒出牛奶；拌入黄油、糖和肉豆蔻或肉桂，待黄油完全融化、全部滚热后即可食用。倒出牛奶后，务必注意米不要烧焦：为防止这一点，不要停止搅拌。

时间。--泡发大米约需3/4小时。

平均费用,7便士。

足量供4或5人食用。

时令任何时候皆宜。

稻米在古代备受推崇：他们认为它是一种对胸部非常有益的食物；因此被推荐用于痨病，以及易患

咯血。

咸味米饭砂锅

或米饭边饰，用于炖菜、烩菜等(一道主菜)。

1350. 配料--1-1/2 lb.米，3品脱淡肉汤或肉汤，2片肥火腿，1小匙盐。

[插图：米饭砂锅]

做法。--用模子制作的米砂锅，并不像用手塑形那样困难。它是一道雅致而廉价的头盘，因为冷鱼、冷肉或冷禽的剩余部分可做成炖菜、烩菜等，包在砂锅中。制作时需要非常精细，主要要注意的是煮米，因为如果煮得不够熟，砂锅塑形后外观会粗糙，从而完全破坏成品。将米洗两三遍水后，充分沥干，放入炖锅中，加入高汤、火腿和盐；盖紧锅盖，用小火让米逐渐膨胀，偶尔搅拌以防粘底。当米完全软烂时，滤出，拣去火腿块，用大木勺的背面将米捣成完全光滑的糊状。然后给模子(模子是专为米边围制作的)涂足油脂，将其倒扣一两分钟，让多余的油脂流掉；在模子底部和四周铺上一些米；中间放一块软面包，再用米覆盖；用勺子均匀压紧，让其冷却。然后将模子浸入热水，小心地将砂锅翻扣到盘子上，在顶部用刀尖沿边缘约一英寸处划一圈，标出盖子将要形成的位置，然后

用刀尖在距边缘约一英寸处划一圈切口，然后放入极热的烤箱中。刷上少许澄清黄油，烘约半小时或稍久一些；然后小心取下因四周切口而形成的盖子，用削笔刀尖将面包取出，分成小块，注意不要损坏砂锅。在中央填入浓稠的炖菜或烩菜；盖上盖子，涂上釉汁，放回烤箱使釉汁凝固，并尽可能趁热上桌。砂锅不宜装得过满，因为所装食物的重量容易使其开裂；烘烤时，要让烤箱非常热，否则砂锅可能会破裂。

时间。--泡发大米约需3/4小时。

足量可制作2个中等大小的砂锅菜。

时令任何时候皆宜。

甜味米饭砂锅(一道间菜)。

1351. 配料--1-1/2 lb.米，3品脱牛奶，糖适量，苦杏仁调味，3 oz.黄油，3个蛋黄。

做法。--制作方法与咸味砂锅完全相同，只是用牛奶和糖代替高汤和盐。将牛奶放入炖锅中，加入足量苦杏仁精使其充分入味；然后加入米，米应洗净、拣选并沥干，用小火让其在牛奶中逐渐膨胀。当米变软嫩时，拌入糖、黄油和蛋黄；给模子涂黄油，压入米，然后完全按照第1350号食谱的方法操作。当

砂锅准备好后，填入任选水果的糖煮水果，或融化的杏子果酱，即可食用。

时间--米膨胀需3/4至1小时，烤砂锅需1/2至3/4小时。

平均成本，不含蜜饯或果酱，为1先令9便士。

足量可做2个砂锅菜。

时令任何时候皆宜。

法式大米布丁，或称Gateau de Riz。

1352. 配料--每1/4 lb.米配1夸脱牛奶，1个柠檬的皮，1/2小匙盐，糖适量，4 oz.黄油，6个鸡蛋，面包屑。

模式。将牛奶与柠檬皮放入炖锅中，浸泡半小时，或直至牛奶充分入味；然后取出柠檬皮；备好洗净、拣选并沥干的大米；将大米放入牛奶中，用极慢的火力让其逐渐膨胀。拌入黄油、盐和糖，待甜度适口后，加入蛋黄，再加入蛋白，两者都应充分打散，并分别加入米饭中。在模具内抹上黄油，撒入一些细面包屑，使其均匀铺满模具；然后小心地倒入米饭，将布丁放入慢烤箱中烘烤1小时。将布丁从模具中倒出，用蜜饯樱桃或任何颜色鲜艳的果冻或果酱装饰餐盘。这款布丁若用香草精调味，会格外美味。

时间--米膨胀需3/4至1小时；在慢烤箱中烤1小时。

平均成本,1先令8便士。

足够供5或6人食用。时令任何时候皆宜。

烤或煮米粉布丁。

1353. 配料--2品脱牛奶，6大匙米粉，糖适量，4个鸡蛋，柠檬皮、肉豆蔻、苦杏仁或月桂叶调味。

做法。--将1-1/2品脱牛奶放入炖锅中，加入上述任何一种调味料，煮至沸点，另用其余1/2品脱牛奶将米粉调成光滑的面糊；将煮沸的牛奶滤入面糊中，在火上搅拌至混合物相当浓稠；然后倒入盆中，不加盖放置，待其几乎或完全冷却后，按口味加糖，并加入事先充分打散的鸡蛋和少许盐。将布丁倒入抹好黄油的盆中，用布扎紧，浸入沸水中煮1-1/2小时。若做烤布丁，操作方法完全相同，只需将上述米粉用量减半，其他配料用量不变：在中等温度的烤箱中烘烤一小时即可。炖水果、蜜饯或果酱均可与煮布丁或烤布丁搭配食用，味道会更佳。

时间--煮1-1/2小时，烤1小时。平均费用,10d.

足够供5或6人食用。时令任何时候皆宜。

冰镇大米布丁。

1354. 配料--6 oz.米，1夸脱牛奶，1/2 lb.糖，6个蛋黄，1小匙香草精。

做法。--将大米放入炖锅，加入牛奶和糖，用文火慢煮，直至大米足够软烂，能搅成光滑的糊状；若牛奶收干过多，可再加少许。不时搅拌大米以防烧焦，然后将其搅打成光滑的混合物；加入充分打散的蛋黄和香草(若不喜欢这种调味，可用苦杏仁精代替)；将此大米蛋奶糊放入冷冻罐中，按第1290号食谱的指示操作。上桌时，将布丁从模具中倒出，在顶部和四周浇上橙子蜜饯或任何其他喜欢的水果，注意布丁的调味应与搭配的水果相协调。

时间。- 冷冻混合物需1/2小时。

平均成本，1先令6便士；不含糖渍水果，1先令4便士。

时令。--全年供应。

迷你米饭布丁。

1355. 配料--1/4 lb.米，1-1/2品脱牛奶，2 oz.新鲜黄油，4个鸡蛋，糖适量；柠檬皮、苦杏仁或香草调味；几条糖渍果皮。

做法--将米在1品脱牛奶中用文火膨胀，同时放入一条柠檬皮；拌入黄油和另1/2品脱牛奶，让混合物冷却。然后加入

打匀的鸡蛋，加入几滴杏仁精或香草精，任选其一；用小杯或模具抹好黄油，铺上几片切得极薄的糖渍果皮，将混合物填入三分满，烘烤约40分钟；将布丁从杯中扣出，放在白色蕾丝垫上，配甜酱汁食用。此布丁也可省略调味料和糖渍果皮，改配炖水果或果酱食用。

时间--40分钟。平均费用,1先令。

足量可做6个布丁。时令任何时候皆宜。

布丁用竹芋酱

1356. 配料--2小茶匙竹芋粉，4甜点匙砂糖，1个柠檬的汁，1/4茶匙磨碎的肉豆蔻，1/2品脱水。

做法--将竹芋粉与水和匀，放入炖锅中，加入糖、滤过的柠檬汁和磨碎的肉豆蔻。在火上搅拌这些配料至煮沸，酱汁即成。加入少量葡萄酒或任何利口酒，会大大提升此酱汁的风味：此酱汁通常配面包、米饭、蛋奶冻或任何不太油腻的干布丁食用。

时间。--总共15分钟。

平均成本，4便士。

足量供6或7人食用。

甜布丁用樱桃酱

(德国食谱。)

1357. 配料--1磅樱桃，1汤匙面粉，1盎司黄油，1/2品脱水，1酒杯波特酒，少许磨碎的柠檬皮，4粒捣碎的丁香，2汤匙柠檬汁，糖适量。

做法。--将樱桃去核，将果仁在研钵中捣成光滑的糊状；将黄油和面粉放入平底锅中；在火上搅拌至呈浅棕色；然后加入樱桃、捣碎的果仁、葡萄酒和水。用文火慢煮1/4小时，或直至樱桃完全煮熟，然后将全部混合物用马尾筛过滤；加入其余配料，让酱汁再煮5分钟，即可上桌。这是一种美味的酱汁，可搭配煮面糊布丁食用，如此使用时，应浇在布丁上一起上桌。

时间。- 20分钟至半小时。平均费用,1先令1便士。

足够4至5人食用。时令为六月、七月和八月。

甜布丁用柠檬酱。

1358. 配料--1个柠檬的皮和汁，1汤匙面粉，1盎司黄油，1大酒杯雪利酒，1酒杯水，糖适量，4个蛋黄。

做法--将柠檬皮在几块方糖上摩擦；挤出汁液并过滤；将黄油和面粉放入锅中，在火上搅拌，待呈浅棕色时，加入葡萄酒、水和滤过的柠檬汁。将摩擦过柠檬皮的方糖压碎，

搅入酱汁中，酱汁应非常甜。当这些配料充分混合、糖已融化时，加入打散的4个蛋黄；不断搅拌酱汁至浓稠，即可食用。切勿让酱汁煮沸，否则会凝结，完全毁掉。

时间。--总共15分钟。平均成本,1先令2便士。

足量供7至8人食用。

索耶牌李子布丁酱

1359. 配料--3个蛋黄，1汤匙糖粉，1及耳牛奶，极少量磨碎的柠檬皮，2小酒杯白兰地。

做法--将3个鸡蛋的蛋黄与蛋白分离，将蛋黄放入炖锅中；加入糖、牛奶和磨碎的柠檬皮，在火上搅拌至混合物浓稠；但不要让其煮沸。加入白兰地；将酱汁放在火旁使其充分加热；不断搅拌，单独盛在酱汁船或汤碗中上桌，或浇在布丁上。

时间。--总共10分钟。平均成本，1先令。

足量供6或7人食用。

布丁甜酱

1360. 配料--1/2品脱用牛奶制作的融化黄油，4满茶匙砂糖，调味料：磨碎的柠檬皮、肉豆蔻或肉桂。

做法--按第380号食谱制作1/2品脱融化黄油，省略盐；搅入糖，加入少许磨碎的柠檬皮、肉豆蔻或肉桂粉，即可食用。在制作融化黄油之前，可将约半打苦杏仁浸泡在牛奶中约半小时，为牛奶调味；然后将牛奶过滤后再加入其他配料。这种简单的酱汁可配米饭、面糊布丁或面包布丁给儿童食用。

时间。--总共15分钟。平均成本,4d。

足量供6或7人食用。

香草蛋奶酱，佐布丁食用。

1361. 配料--1/2品脱牛奶，2个鸡蛋，2盎司糖，10滴香草精。

做法。--将鸡蛋打散，牛奶加糖；将这些配料充分搅拌均匀，并用香草精调味，后者的用量应根据香精的浓度、鸡蛋的大小等因素来调整。将混合物倒入小壶中，将小壶放入盛有沸水的平底锅中，朝一个方向搅拌酱汁直至变稠；但不要让其煮沸，否则会立刻凝结。单独盛在酱汁船或汤碗中，搭配李子布丁、面包布丁或任何种类的干布丁食用。可用苦杏仁精或柠檬皮代替香草，当它们与酱汁所要搭配的布丁风味更协调时。

时间。--在壶中搅拌8至10分钟。

平均成本，4便士。

足量供4或5人食用。

一种佐布丁的优质葡萄酒酱汁。

1362. 配料。--4个蛋黄，1茶匙面粉，2 oz.研碎的糖，2 oz.新鲜黄油，1/4盐匙盐，1/2 pint雪利酒或马德拉酒。

做法。--将黄油和面粉放入炖锅，在火上搅拌，直至黄油变稠；然后加入糖、盐和葡萄酒，将这些配料充分混合均匀。将4个鸡蛋的蛋黄与蛋白分离；打散蛋黄，迅速搅入酱汁中；将其继续置于火上，直至即将微沸；但不可让其煮沸，否则会立刻凝结。此酱汁佐李子布丁、骨髓布丁或面包布丁极为美味；但应单独上桌，不可浇在布丁上。

时间。--使黄油变稠需5至7分钟；在火上搅拌酱汁约需5分钟。

平均成本,1先令10便士。

足量供7至8人食用。

布丁用葡萄酒或白兰地酱。

1363. 配料。--1/2 pint融化的黄油(第377号),3满茶匙研碎的糖；1大酒杯波特酒或雪利酒，或3/4小杯白兰地。

做法。--按第377号食谱制作1/2 pint融化的黄油，省略盐；然后按上述比例拌入糖和葡萄酒或烈酒，

并将酱汁煮至即将沸腾。单独盛在酱汁船或汤碗中上桌，如喜欢，可浇少许在布丁上。若要将其变为潘趣酱汁，可在雪利酒和白兰地中加入一小酒杯朗姆酒以及1/2个柠檬的汁和磨碎的皮。用黑樱桃酒或柑香酒等利口酒代替白兰地，可制成极佳的酱汁。

时间。总共15分钟。平均成本，8便士。

足量供6或7人食用。

布丁用葡萄酒酱

1364. 配料。--1/2 pint雪利酒，1/4 pint水，6个蛋黄，2 oz.研碎的糖，1/2茶匙切碎的柠檬皮，几片切薄的糖渍香橼。

做法。--将5个鸡蛋的蛋黄与蛋白分离；打散蛋黄，放入非常干净的炖锅(如有条件，最好用有衬里的锅)；加入所有其他配料，置于旺火上，不断搅拌，直到酱汁开始变稠；然后离火上桌。若让其煮沸，便会失败，因为会立即凝结。

时间。--在火上搅拌3至4分钟；但不可煮沸。

平均成本,2先令。

足够一个大布丁之用；中等大小的布丁用此量的一半。

时令任何时候皆宜。

草莓或任何其他蜜饯的开口馅饼。

[插图：开口馅饼]

[插图：敞口馅饼模]

1365. 配料--千层酥皮的边角料，任何种类的果酱。

做法。--在一只如插图所示形状的馅饼烤盘上涂黄油，将面团擀至1/2英寸厚，铺入烤盘；用叉子在底部扎几个孔，将馅饼放入旺烤箱中烘烤10至15分钟。让面团稍凉；然后填入果酱，在上面放几颗事先用面团切出并烤好的星形或叶形装饰，馅饼即可上桌。按此法制作，果酱的风味和色泽均得以保留，若将果酱连同面团一起放入烤箱烘烤则会失去这些；此外，所需果酱也较少。

时间。--10至15分钟。平均成本,8便士。

足量。- 3人份1个挞。时令随时皆宜。

草莓。--这一备受喜爱的水果之名，据说源于一种古老的习俗：在果实开始成熟时于其下铺稻草，此举极有助于保持果实湿润清洁。草莓属于温带及较寒冷气候的植物；在这些纬度上，凡无需人工加热即可成熟的水果，其风味均无法与之相比。草莓分布广泛，世界大部分地区均有发现，尤以欧洲和美洲为多。

速制布丁。

1366. 配料。--1/4 lb.黄油，1/2 lb.筛过的糖，1/4 lb.面粉，1 pint牛奶，5个鸡蛋，少许磨碎的柠檬皮。

做法。--将牛奶加热；搅入黄油，待其冷却后再加入其他配料；然后搅入糖、面粉和鸡蛋(鸡蛋应充分打散，并去掉2个蛋的蛋白)；加入少许擦碎的柠檬皮调味，将混合物充分搅打。在几个小杯中涂黄油，将混合物倒入杯中至略多于半满；根据布丁的大小烘烤20分钟至1/2小时，佐以水果、蛋奶糊或葡萄酒酱汁上桌，可将其少许浇在布丁上。

时间。--20分钟至半小时。平均费用,1先令2便士。

足量可做6个布丁。时令任何时候皆宜。

西米布丁。

1367. 配料。--1-1/2 pint牛奶，3汤匙西米，1/2个柠檬的皮，3 oz.糖，4个鸡蛋，1-1/2 oz.黄油，磨碎的肉豆蔻，千层酥皮。

做法。--将牛奶和柠檬皮放入炖锅，置于火旁，让牛奶充分吸收柠檬香味；然后滤出，拌入西米和糖，小火慢煮约15分钟。让混合物稍凉，拌入打散的鸡蛋和黄油。用千层酥皮衬在馅饼盘边缘，倒入布丁糊，在表面磨少许肉豆蔻，烘烤3/4至1小时。

时间。- 3/4 至 1 小时，若烤箱火力很弱则需更长时间。

平均成本,1先令。

足够供5或6人食用。时令任何时候皆宜。

注。--上述布丁可以煮代替烘烤；但需额外加2汤匙西米，并在涂了黄油的盆中煮1-1/4至1-3/4小时。

西米。--西米是某种棕榈(*Cycas circinalis*)的髓。其形状为小圆粒。西米有两种--白色和黄色；但性质相同。西米吸收烹煮它的液体，变得透明柔软，并保持原有形状。其营养特性与木薯粉和竹芋粉相同。

甜布丁用西米酱。

1368. 配料。--1汤匙西米，1/3 pint水，1/4 pint波特酒或雪利酒，1个小柠檬的皮和汁，糖适量；如喜欢该风味，可加少许研碎的肉桂。

做法。--用两三次水洗净西米；然后放入炖锅，加入水和柠檬皮；在火旁小火慢煮10分钟；然后取出柠檬皮，加入其余配料，煮沸一次，上桌。务必在加入酱汁前将柠檬汁滤过。经尝试，这将是各种煮布丁(如面包、葡萄干、大米等制成的布丁)的美味佐料。

时间。--10分钟。平均成本，9便士。

足量供7至8人食用。

烘焙粗粒小麦粉布丁。

1369. 配料。--3 oz.粗面粉，1-1/2 pint牛奶，1/4 lb.糖，12粒苦杏仁，3 oz.黄油，4个鸡蛋。

做法。--将苦杏仁浸入牛奶中，置于火旁约1/2小时，使牛奶带有其风味；然后滤出牛奶，与粗粒小麦粉、糖和黄油混合。将这些配料在火上搅拌数分钟；然后离火，逐渐拌入打散的鸡蛋。在一只馅饼盘中涂黄油，边缘铺上千层酥皮，倒入布丁，放入较弱的烤箱中烘烤40至50分钟。佐以蛋奶酱汁或炖水果上桌，可将其少许浇在布丁上。

时间。--40至50分钟。平均成本,1先令2便士。

足够供5或6人食用。时令任何时候皆宜。

粗面粉。--继细面条之后，粗面粉是可用于勾芡汤(肉汤或蔬菜汤，无论浓郁或清淡)的最有用配料。粗面粉柔软、轻盈、有益健康、易于消化，适合婴儿、老人和病人。颜色呈清黄色、充分干燥且新制的粗面粉最适合使用。

木薯布丁

1370. 配料。--3 oz.木薯粉，1 quart牛奶，2 oz.黄油，1/4 lb.糖，4个鸡蛋，香草调味，磨碎的

柠檬皮，或苦杏仁。

Mode。- 将木薯粉洗净，放在炉火旁用牛奶小火慢煮1/4小时，不时搅拌；然后稍放凉；拌入黄油、糖和鸡蛋(鸡蛋应充分打散)，并用上述配料中的任一种调味，加入约12滴杏仁精或香草精，以所偏好者为准。在馅饼盘内涂黄油，边缘铺上千层酥皮；倒入布丁糊，在中等温度的炉中烘一小时。若布丁采用煮法，则多加一些木薯粉，在涂过黄油的盆中煮1-1/2小时。

时间。- 烘烤1小时，煮1-1/2小时。

平均成本,1先令2便士。

足够供5或6人食用。时令任何时候皆宜。

木薯粉。--木薯粉易于消化，推荐给康复期病人。可用于汤或肉汤，或与牛奶或水及黄油混合。无论健康人或病人，它都是极好的食物，因为它消化迅速而不使胃疲劳。

小馅饼。

1371. 配料。--千层酥皮的边角料，任何喜欢的果酱或柑橘酱。

[插图：馅饼盘]

做法。--将酥皮擀至约1/2英寸厚；在小圆馅饼模中涂黄油，用酥皮衬好，紧贴模边切去多余酥皮。在每个小馅饼中放入一小

块面包(以保持形状)，在旺烤箱中烘烤约10分钟或稍久。烤好且色泽良好时，小心取出面包块，用一勺果酱或柑橘酱替换。将馅饼高高堆在白色垫布上，中央堆高，上桌。

时间。--10至15分钟。平均成本，每个1便士。足够。--1 lb.酥皮可做2盘小馅饼。当令 anytime。

卷筒糖浆布丁。

1372. 配料。--1 lb.板油酥皮(第1215号),1 lb.糖蜜，1/2茶匙磨碎的姜。

Mode。- 用1 lb.面粉按食谱第1215号制成板油酥皮；擀成1/2英寸厚，将糖浆均匀涂抹其上，在酥皮接合处留出窄边；将两端封严，用撒粉的布将布丁包好扎紧，投入沸水中煮2小时。我们收录这道布丁，因其经济实惠，且为孩子们所喜爱；当然，它只适合育婴室或非常简朴的家庭正餐。若以猪油酥皮代替板油酥皮，烘烤会非常美味，约1-1/2至2小时即可熟透。

时间。- 煮布丁，2小时；烤布丁，1-1/2至2小时。

平均费用,7便士。

足够供5或6人食用。时令任何时候皆宜。

肉卷或香肠卷。

1373. 配料。--1 lb.千层酥皮(第1206号)，香肠肉馅(第837号),1个蛋黄。

Mode。- 按食谱第1206号制成1 lb.千层酥皮；擀成约1/2英寸厚，或稍薄一些，按所制卷的大小分成8、10或12个方块。在每个方块的一半上放一些香肠肉馅，将酥皮边缘沾湿，对折盖住肉馅；轻轻捏合边缘，用刀修整齐整。在卷上刷蛋黄液，放入充分加热的炉中烘约1/2小时，若卷很大则时间更长。冷鸡肉和火腿的余料剁碎调味，以及冷小牛肉或牛肉，都可制成很好的肉卷。

时间。- 1/2 小时，若卷较大则需更长时间。

平均费用,1先令6便士。

充足。--1磅面团可做10或12个小圆面包。

时令，配香肠肉，从九月到三月或四月。

萨默塞特郡布丁

1374. 配料。--3个鸡蛋，与鸡蛋等重的面粉、研碎的糖和黄油，磨碎柠檬皮、苦杏仁或香草精调味。

做法。--仔细称量各种配料，在天平一侧放鸡蛋，另一侧放面粉；然后称糖，再称黄油。将黄油温热，用手搅打至奶油状；逐渐撒入面粉和研碎的糖，不断搅拌和搅打混合物

直至完全光滑。然后加入鸡蛋(应充分搅打)以及上述调味料中任一种所偏好者；在一些小杯中涂黄油，将杯装至过半，在旺火炉中烘约1/2小时。将其扣出，盛在餐巾上，配蛋奶酱或葡萄酒酱汁上桌。这些布丁放凉后，可用刀尖挖出内部一部分，在空腔中填入少许掼奶油或精致果酱(如杏子酱、青梅酱或颜色鲜亮的柑橘酱)，即成一道漂亮的小晚餐菜。这些布丁的糊需要大量搅拌，因为搅打得越多，布丁就越好。冷食时，它们通常被称为*gâteaux à la Madeleine*。

时间。--1/2小时。平均费用,10d。

足够做6或7个布丁。时令 anytime.

板油布丁，配烤肉食用。

1375. 配料。--1 lb.面粉，6 oz.切得很细的板油，1/2盐匙盐，1/2盐匙胡椒，1/2 pint牛奶或水。

做法。--将板油去膜后切得极细，与面粉充分混合；加入盐和胡椒(如不喜欢该风味，可省略后者)，用上述比例的牛奶或水将全部材料揉成光滑的面团。将布丁系在撒了面粉的布中，或放入涂了黄油的盆中，煮2-1/2至3小时。若要使其更丰盛，可用3个打散的鸡蛋代替部分牛奶或水，并增加板油的比例。

时间--2-1/2至3小时。平均成本,6便士。

足够供5或6人食用。时令任何时候皆宜。

Note。- 当有烤肉或烘烤的肉块时，这道布丁可做成细长形煮制，然后在正餐上桌前几分钟切成片：这些片应放在滴油盘中一两分钟，然后在炉火前烤至焦黄。大多数孩子喜欢这种配烤肉的佐食。若家中孩子众多而供养条件有限，在肉之前先上布丁是极为经济的办法：因为这样一来，肉的消耗量会比否则小得多。

苏塞克斯式，或硬饺子。

1376. 配料--1 lb.面粉，1/2 pint 水，1/2 盐匙盐。

做法。--将面粉与水混合调成均匀的面糊，事先加入少量盐。将其做成小圆团子；投入沸水中，煮1/2至3/4小时。可配烤肉或煮肉上桌；若是后者，可与肉同煮，但应在水完全沸腾时投入。

时间。--1/2至3/4小时。

分量可供10或12个团子。时令随时皆宜。

粉丝布丁。

1377.配料--4 oz.细面条，1-1/2 pint牛奶，1/2 pint奶油，3 oz.黄油，3 oz.糖，4个鸡蛋。

做法。--将细面条放入牛奶中煮至软烂；然后搅入

其余配料，若无奶油可省略。以擦碎的柠檬皮、苦杏仁精或香草为混合物调味；在馅饼盘上涂黄油；边缘铺上千层酥皮，放入布丁，在中等温度的炉中烘烤约3/4小时。

时间。- 3/4小时。

平均成本，不加奶油为1先令2便士。

足量供5或6人食用。

时令任何时候皆宜。

细面条。--最上等的细面条产自马赛、尼姆和蒙彼利埃。它是一种滋养的食物，因其独特的线状外形而得名。细面条意为小虫。

牧师公馆布丁

1378.配料--1/4 lb.面粉，1/4 lb.切碎的板油，1/4 lb.加仑子，1/4 lb.葡萄干，1大匙湿糖，1/2小匙姜粉，1/2盐匙盐。

做法。--将所有配料放入盆中，事先将葡萄干去核，并将加仑子洗净、拣选并晾干；用干净的刀充分拌匀；将布丁布浸入沸水，拧干，放入混合物。备好一锅沸水，投入布丁，煮3小时。将其倒扣在盘中，撒上筛过的糖上桌。

时间。--3小时。

平均费用,8便士。

足量供5或6人食用。

时令。--适合作为冬季布丁。

VOL-AU-VENT(一道主菜)。

1379.配料--3/4至1 lb.第1208号千层酥皮，焖烧鸡、兔、炖菜，或冷鱼剩料，片下并用浓白酱汁加热。

[插图：VOL-AU-VENT。]

做法。--按第1208号食谱制作3/4至1 lb.的千层酥皮，注意每次都要擀得非常均匀，以确保它能正常发起；如果酥皮不是极其轻盈，且放入充分预热的烤箱中，这一点就无法做到，而*vol-au-vent*就会显得很难看。将酥皮擀至约1-1/2英寸厚，用带槽的切模压出所需形状，或圆或椭圆，再用小刀尖在酥皮顶部四周约距边缘一英寸处轻轻划一圈，烘烤后这一圈便形成盖子。将*vol-au-vent*放入预热良好的旺火烤箱，放入后几分钟内保持炉门关闭。务必特别注意烤箱的温度，因为酥皮*cannot*在热度不足的情况下发起。当酥皮呈漂亮的色泽而未焦糊时，将其从烤箱取出，立即揭去划痕处的盖子，并挖去中央所有松软的酥心：操作时要小心，不要弄破*vol-au-vent*的边缘；若某些地方显得过薄，可用内部酥皮的小碎片蘸蛋白粘上填补。这一预防措施是必要的，以防烩菜或浓味炖菜撑破酥壳，破坏菜肴的外观。填入

将酥皮盅填入浓郁的肉末、焖烧菜、炖菜，或将冷鱼剩料片下并用上好的白酱汁加热，不要做得太稀，以免肉汁冲破酥皮：盖上盖子，上桌。为使酥皮外观更佳，待其充分膨起后刷上蛋黄。--见彩色图版O1。

时间。- 烤制酥皮馅饼需3/4小时。

平均费用，不含内部，1先令6便士。

时令任何时候皆宜。

[插图：小号酥皮壳。]

注。--小酥皮盅可仿照版画所示制作，填入剁碎的小牛肉、鸡肉等。它们应使用与大酥皮盅相同的酥皮制作，并用小型花边切模压出。

李子、苹果或任何其他新鲜水果的甜味酥皮馅饼

1380.配料--3/4 lb.第1208号千层酥皮，约1 pint水果蜜饯。

做法。--按第1208号食谱制作1/2 lb.千层酥皮，注意要在预热良好的旺火烤箱中烘烤，使其漂亮地发起并显得轻盈。备好足量的炖水果，其糖浆须熬煮至非常浓稠；用其填入*vol-au-vent*，并在中央堆高；撒上少许糖粉，放回烤箱上光，或用烤炙器达到此目的：*vol-au-vent*即可上桌。可用任何

当令水果，如大黄、橙子、醋栗、加仑子、樱桃、苹果等；但须注意糖浆不可太稀，以免冲破酥皮。时间。--烘烤酥皮盅需1/2小时至40分钟。平均费用，不含蜜饯，1先令1便士。分量可供1道间菜。

鲜草莓奶油酥皮盒。

1381.配料--3/4 lb.第1208号千层酥皮，1 pint新摘草莓，糖适量，一盘打发奶油。

做法。--按第1379号食谱制作*vol-au-vent*酥壳，只是不要像咸味的那般大、那般高。待其将近烤熟时，在酥皮上刷一层蛋白，再撒上一些糖粉，放回烤箱使糖霜定型。挖去内部或松软的酥心，在上桌之际填入草莓，草莓应摘净，并用足量的糖拌开以恰到好处地增甜。在顶部放几勺打发奶油，即可上桌。

时间。--烘烤酥皮盒需1/2小时至40分钟。

平均成本，2先令3便士。

足量可做 1 个酥皮馅饼。

时令六月和七月。

草莓。--在希腊人当中，草莓的名称

这表明了它的纤细，这果实几乎不够一口。在拉丁人那里，这个名字令人想起这种植物美妙的香气。两个民族都同样喜爱它，并对它的栽培付出同样的用心。维吉尔似乎将它置于与花卉同等的地位；奥维德给它一个温柔的修饰语，讲究的味觉也不会否认。这位奢华的诗人也没有忘记野草莓，它隐没在谦逊的枝叶之下，但芬芳的空气却泄露了它的存在。

西印度布丁

1382.配料。--1 pint奶油，1/2 lb.块糖，1/2 lb.萨伏依蛋糕或海绵蛋糕，8个鸡蛋，3 oz.糖渍绿姜。做法。--将蛋糕搓碎，放入盆中，倒入事先加糖并煮至沸点的奶油；盖住盆，将鸡蛋充分打散，待奶油被吸收后拌入。给模具抹油，将姜环绕排列于其中，小心倒入布丁糊，用布扎紧；蒸或慢煮1-1/2小时，配以姜的糖浆上桌，糖浆应加热后浇在布丁上。

时间。--1-1/2小时。平均费用，奶油按每pint 1先令计，2先令8便士。

足够5至6人食用。四季皆宜。

酵母饺子。

1383.配料--1/2夸特面团，沸水。做法--像做面包那样制作非常松软的面团，用牛奶代替水来调和；将其分成7或8个团子；投入

将它们放入沸水中，煮20分钟。捞出后立即上桌，因为它们会立刻变塌、变沉而走味；食用时不要用刀切，而要用两把叉子撕开。可配肉汁食用，或配冷黄油和糖；若不便在家和面，从面包师处取一点面团也同样可以，只是必须放在盆中、盖上布，靠近炉火放几分钟，让它再次发起后再做成团子。

时间。- 20分钟。平均费用,4便士。

足够供5或6人食用。时令任何时候皆宜。

酵母主要由一种在组成和许多可感性质上与面筋非常相似的物质构成；当它新鲜时，会因大量碳酸而膨胀并起泡。当与麦芽汁混合时，这种物质作用于糖分；温度升高，碳酸被释放出来，结果是*ale*，其中总是含有相当比例的酒精或烈酒。酿造麦芽酒时使用的酵母量很少，因此糖分只是被不完全分解：所以相当一部分糖分仍留在酒液中，赋予它那种显著的黏稠质感和酒体。酵母的发酵特性会因煮沸十分钟而减弱，若继续煮沸则完全被破坏。倒入其上的酒精同样会使其失去活性；因此，在发酵过程中随着酒精的形成，其效力会减弱。

约克郡布丁，配热烤牛肉食用。

1384. 配料。--1-1/2品脱牛奶，6大汤匙面粉，3个鸡蛋，1盐匙盐。

[插图：约克郡布丁。]

模式。--将面粉与盐放入盆中，逐渐搅入足量牛奶，调成稠厚的面糊。待面糊完全光滑、所有面疙瘩都充分揉开之后，加入剩余的牛奶和鸡蛋，鸡蛋应事先充分打散。将混合物搅打几分钟，倒入一个浅锡盘，锡盘须事先用牛油滴抹匀。把布丁放入烤箱，烘烤一小时；随后再置于肉下半小时，以便承接一些从肉中流出的肉汁。将布丁切成小方块，放在热盘中，即可上桌。若肉是烤制的，布丁可立即置于其下，将肉搁在一个小三脚架上。

时间。- 1-1/2 小时。平均成本，7便士。

足够供5或6人食用。时令任何时候皆宜。

[Illustration]

[Illustration]

第二十八章

关于奶油、果冻、舒芙蕾、煎蛋卷与甜点的总体观察

菜肴。

1385. 奶油。--那种淡黄白色、不透明的液体，触感光滑油腻，从新鲜牛奶中分离出来，并且

在其表面形成一层，撇去后可用于多种烹饪制作。对奶油成分的分析已确定，按100份计--黄油3.5；凝乳，即干酪物质3.5；乳清92.0。奶油含有油脂，这可由其像油一样弄脏衣物得到证明；煮沸一段时间后，少量油脂会浮在表面。它所含的浓稠动物油脂，即众所周知的黄油，只有通过搅动才能分离出来，正如普通的搅乳过程那样，而干酪状物质则以酪乳的状态与乳清混合在一起。在几种奶油中，主要有德文郡奶油和荷兰凝块奶油、科斯托芬奶油以及苏格兰酸奶油。德文郡奶油是通过在浅锡器中用炭火将牛奶近乎煮沸，并保持该状态直到全部奶油浮起而制成的。它用于搭配水果和果馅点心食用。科斯托芬奶油--科斯托芬是爱丁堡附近一个同名村庄--通过一定程度的热量加速其从存放三四天的牛奶中分离；而荷兰凝块奶油--一种凝固的团块，勺子可以直立其中--由刚挤出的牛奶制成，牛奶放入锅中，每天用勺子搅拌两三次，以防止奶油从牛奶中分离。苏格兰“酸奶油”是个误称；因为它是无需奶油而制成的一种材料。将装满脱脂牛奶的小桶放入盛有热水的大桶中，放置一夜后，稀薄的牛奶(称为*wigg*)被倒出，小容器中剩余的内容物即为“酸奶油”。

1386. 果冻并非人们曾经认为的那种滋养食物，许多著名医生认为

它们比动物的肉或肌肉部分更难消化；不过，用柠檬汁酸化并以酒调味后，它们很适合某些康复期病人。植物果冻是一种存在于水果中的独特成分，具有煮沸冷却后凝固的特性；但它与动物体的明胶是完全不同的成分，尽管两者共用的果冻之名有时会使人对此产生错误认识。动物果冻即明胶，是胶；而植物果冻则更类似于树胶。李比希把明胶在有用性等级上排得很低。他说："明胶本身无味，食之令人恶心，没有营养价值；即使与肉的鲜美成分同食，也不能维持生命过程，当作为可塑物质的替代品加入日常饮食时，不但不增加，反而降低食物的营养价值，使其数量不足、质量低劣。"正是这种物质最常用于制造糖果商供应的果冻；但家中用牛犊脚制成的果冻确有一定营养，是唯一应给病人食用的种类。鱼胶是明胶最纯的品种，由某些鱼类的鱼鳔制成，主要是鲟鱼。因其洁白，多用于制作牛奶冻及类似菜肴。

1387. 蛋清也许是用于澄清果冻以及其他一些液体所能采用的最佳物质，原因是当蛋白(蛋清几乎就是纯蛋白)被放入因悬浮物而浑浊的液体中时，液体煮沸后，蛋白会以

絮状方式凝固，并缠裹着杂质，随其一同浮到表面成为浮沫，或按其重量沉到底部。

1388. 蛋奶酥、煎蛋卷和甜菜，以鸡蛋为主要配料，要成功制作需要经验丰富的厨师。它们是所有餐间菜中最漂亮但也最难做的。确保成功最关键的是从诚实的商人那里取得最好的配料。属于上述分类的餐间菜健康、滋养、口味宜人，即使肠胃最娇弱的人也可以放心食用。

食谱。

第二十九章。

烤苹果蛋奶糊

1389. 配料。--1打大苹果，湿糖适量，1小茶杯冷水，1个柠檬的磨碎果皮，1品脱牛奶，4个鸡蛋，2盎司块糖。

做法。--将苹果去皮、切开、去核；放入衬里的炖锅中，加入冷水，随着加热将其捣成糊状；用湿糖加甜，加入磨碎的柠檬皮。冷却后，将水果放在馅饼盘底部，倒入用上述比例的牛奶、鸡蛋和糖制成的蛋奶糊；在顶部磨少许肉豆蔻，将盘子放入中等温度的烤箱，烘25至35分钟。上述比例可做成相当大的一盘。

时间。--25至35分钟。

平均成本，1先令4便士。

足量供6或7人食用。

时令七月至三月。

黄油苹果(甜点)。

1390. 配料。--苹果果酱第1395号，6或7个好煮苹果，1/2品脱水，6盎司糖，2盎司黄油，少许杏子果酱。

做法。--将苹果削皮，取出果核但不要切开；将糖和水煮沸几分钟；然后放入苹果，非常轻柔地煨煮至软嫩，注意不要让它们破裂。准备好足量的按食谱第1395号制作、并以柠檬调味的果酱，覆盖盘底；将苹果排列在果酱上，每个苹果中放一小块黄油，苹果之间放几勺杏果酱或果酱；将盘子放入烤箱烤10分钟，然后在上面撒上筛过的糖；在火前或用烤炉铁板将其烤至焦黄，趁热上桌。

时间。--用20至30分钟非常轻柔地炖苹果，在烤箱中10分钟。

平均费用,1先令6便士。

足量供1道间菜。

注。--煮苹果所用的糖浆应留作他用。

苹果馅饼，或酥皮苹果派。

(甜味小点。)

1391. 配料。--3/4磅酥皮第1211或1212号，9个中等大小的苹果，1/2个柠檬的果皮和汁，1/2磅白糖，3/4品脱水，几条糖渍香橼。

做法。--用上述任一食谱制作酥皮；将其擀成1/2英寸厚，在一个椭圆形模具上涂黄油；用酥皮衬垫模具，仔细按压四周侧面，使其贴合模具形状，但注意不要弄破面皮。用面皮钳将刚好高出模具的部分捏出花边，在模壳内装满面粉；烘烤约3/4小时；然后从烤箱中取出，倒掉面粉，将模壳放回烤箱再烤1/4小时，注意不要让其烤焦。现在可以准备苹果了，苹果应按以下方式处理：削皮，用小刀或专用去核器取出果核，但不要切开苹果；将它们放入一个刚好能容纳它们的小号衬里炖锅中，加入上述比例的糖、水、柠檬汁和柠檬皮。让它们非常轻柔地煨煮至软嫩；然后取出苹果，放凉，排列在馅饼壳或模壳中，将糖浆煮至浓缩成浓稠的果冻；浇在苹果上，并用几片糖渍香橼装饰。

1392. 更简单的弗兰(flanc)可以这样制作：将面团擀开，切出圆形或椭圆形的底，再切一条窄边条：用蛋清将这些边条粘在底片上，然后在弗兰中填入生水果，加足够的糖使其甜美可口。它不需要像在模具中那样烘那么久；但酥皮必须处处厚度均匀，并且接合得完全严密，使

果汁不会流出。这道菜也可以热食，应以同样的方式装饰，或者将少许融化的杏子果酱浇在苹果上，这能大大改善其风味。

时间。--总共烘弗兰1小时，非常轻柔地炖苹果30至40分钟。

平均费用,1先令6便士。

足量供1道间菜或配菜用。

时令七月至三月。

苹果炸糕

1393. 配料。--面糊用：1/2磅面粉，1/2盎司黄油，1/2盐匙盐，2个鸡蛋，牛奶，苹果，热猪油或澄清牛油。

做法。--打破鸡蛋；将蛋白与蛋黄分开，分别搅打。将面粉放入盆中，拌入应已融化至奶油状的黄油；加入盐，用足量的温牛奶调湿至适当的稠度，即一种能从勺子上滴落的面糊。充分搅拌，将可能出现的结块搓散，加入事先打发的蛋白；将面糊搅打几分钟，即可使用。现在将苹果削皮，切成较厚的整片，不要切开，用切模将每片中间果核部分压出。将苹果片投入面糊中；准备好一锅沸腾的猪油或澄清的滴油；将苹果片逐一取出，放入热油中，炸至漂亮的焦黄色，翻面时--

所需。做好后，将它们放在炉火前的一张吸墨纸上，吸去油腻的水分；然后放在白色花边垫纸上，一个叠一个地堆起来；撒上一些糖粉，趁热上桌。如果在使用前3或4小时将苹果块浸泡在少许酒中，加糖和柠檬汁，炸果饼的风味会大大改善；同样，面糊在制作炸果饼前几小时调好也更好。

时间。--煎制约10分钟；沥干约5分钟。

平均成本,9便士。

足量供4或5人食用。

时令七月至三月。

冰镇苹果，或称苹果刺猬。

1394. 配料。--约3打好煮苹果，1/2磅糖，1/2品脱水，1/2个柠檬的果皮切得极细，2个鸡蛋的蛋清，3汤匙糖粉，少许甜杏仁。

做法。--将十二个苹果削皮去核但不要切开，在一个衬里炖锅中加入1/2 lb.糖和1/2 pint水，非常轻柔地炖煮，待软嫩后小心地移到盘子上。将剩余的苹果削皮、去核、切成薄片；将它们与柠檬皮一起放入同一糖浆中，轻轻煮沸直至浓缩成果酱：必须不断搅拌，以防烧焦。用一些果酱覆盖盘底，上面铺一层炖苹果，在苹果内部及每个之间放入一些果酱；然后放上

另一层苹果，像之前一样用果酱填满空隙，将整体塑成凸起的椭圆形。将蛋白打至硬性发泡，拌入糖粉，用糖霜将苹果表面均匀光滑地覆盖；将杏仁焯水去皮，每颗切成4或5条；将这些杏仁条等距竖插在糖霜上；撒上少许粗糖粉，将盘子放入极慢的烤箱中，使杏仁上色，并让苹果热透。这道配菜也可以冷食，是一道漂亮的晚餐菜肴。

时间--炖苹果需20至30分钟。

平均成本,1先令9便士至2先令。

足量供5或6人食用。

时令七月至三月。

浓稠苹果果冻或果酱，用于小菜或甜点

1395. 配料。--苹果；每磅果泥加3/4磅糖，1/2茶匙切碎的柠檬皮。

[插图：嵌有杏仁的苹果冻]

做法。--将苹果去皮、去核，只用足以防止烧焦的水煮；捣成糊状，每磅果泥加上述比例的块糖。将糖块蘸水；放入炖锅中，煮至糖浆浓稠且能很好地撇去浮沫；然后将此糖浆加入苹果泥中，加入切碎的柠檬皮，在旺火上搅拌约20分钟，或直到苹果不再粘锅底

为止。果冻即做好，可倒入事先蘸过水的模具中，这样就能漂亮地脱模，用于甜点或配菜；作为配菜时，应在其周围浇少许蛋奶糊，并用香橼条装饰或插上去皮杏仁。

时间。--用1/2至3/4小时将苹果煮成泥；加糖后再煮20分钟。

足量。 - 1-1/2 lb.苹果足以制作一个小模具。

时令从七月到三月；但以九月、十月或十一月为最佳。

清苹果冻。

1396. 配料。--2打苹果，1-1/2品脱泉水；每品脱果汁加1/2磅块糖，1/2盎司鱼胶，1/2个柠檬的果皮。

做法。--将苹果削皮、去核并切成四块，与柠檬皮一同煮至软烂；然后滤出苹果，将汁液经果冻袋滤过；将滤出的汁液与糖及事先在1/2 pint水中煮过的鱼胶一同放入衬里的炖锅或果酱锅中；一起煮约1/4小时，将果冻倒入模具。当此果冻色泽清亮、脱模完好时，配以少许蛋奶糊或打发奶油围边，便成为晚餐桌上的一道佳品：加入少许柠檬汁可增风味，但易使果冻浑浊浓稠。若需长时间保存，须用较大比例的糖。

时间。--煮苹果需1至1-1/2小时；煮果冻需1/4小时。

平均费用,1先令6便士。

足量用于1-1/2品脱的模具。

时令七月至三月。

一道苹果米饭的精致菜肴。

1397. 配料。--6盎司大米，1夸脱牛奶，1/2个柠檬的果皮，糖适量，1/2盐匙盐，8个苹果，1/4磅糖，1/4品脱水，1/2品脱煮蛋奶糊第1423号。

做法。--将牛奶与柠檬皮同煮数分钟以调味；然后取出果皮，放入大米，加足量糖使其甜美可口，文火煮至大米十分软烂；然后放凉。与此同时，将苹果削皮、切四块、去核，在按上述比例用糖和水制成的糖浆中煮至软烂；软后捞出放在筛上沥干。现在将一个中等大小的陶罐放在盘子中央；将米饭铺满四周直至陶罐顶部；用勺背将米饭抹平，将苹果成排插入其中，一排向右倾斜，下一排向左倾斜。放入烤箱使苹果上色；然后，上桌时取出陶罐，用蜜饯水果装饰米饭，在中央倒入足量按第1423号食谱制成的蛋奶糊，与米饭顶部齐平，趁热上桌。

时间。--炖苹果20至30分钟；煨大米3/4小时；烘1/4小时。

平均费用,1先令6便士。

足量供5或6人食用。

时令七月至三月。

葡式苹果

1398. 配料。--8个好煮苹果，1/2品脱水，6盎司糖，一层苹果果酱第1395号，8颗糖渍樱桃，杏子果酱作装饰。

做法。--将苹果削皮，用蔬菜挖核器推出果核；按上述比例的糖和水煮，不要煮得过熟，注意不要破碎。备好按第1395号食谱制成的白色苹果果酱；将盘底铺满此果酱，抹平，将苹果放在筛上沥干，整齐地堆在果酱上，中央堆高，每个苹果中央放一颗蜜饯樱桃。用糖渍香橼条或杏子果酱装饰，即可上桌。

时间。--炖煮苹果需20至50分钟。

平均费用,1先令3便士。

足量供1道间菜。

时令七月至三月。

红酒果冻苹果

（一道漂亮的晚餐菜肴。）

1399. 配料--6个中等大小的苹果，12粒丁香，捣碎

糖，1个柠檬，2茶杯水，1汤匙明胶，几滴制备好的胭脂虫红。

做法。--选择较大的苹果；削皮并去核，可用挖勺或小银刀，每个苹果中放入2粒丁香和尽量多的糖粉。将它们互不接触地放入一个大馅饼盘；加入更多白糖、1个柠檬的汁和2茶杯水。放入烤箱，上面盖一个盘子，烘烤至熟。经常查看，每烤好一个苹果即放入玻璃盘。烤好后不可留在烤箱中，否则会破裂，从而破坏菜肴的外观。当苹果整齐排列在盘中互不接触时，将炖苹果的汤汁滤入衬里的炖锅；加入柠檬皮和一汤匙事先用冷水溶解的明胶，如不够甜则加少许糖，以及6粒丁香。煮至完全清澈；用几滴制备的胭脂虫红着色，将果冻经双层细布滤入壶中；稍凉片刻；然后倒入盘中围绕苹果。完全冷却后，用色泽鲜艳的果酱、果冻或加少许糖粉打至硬性发泡的蛋白装饰苹果顶部。

时间。--烤苹果需30至50分钟。

平均成本,1先令，含配菜。

足量供4或5人食用。

时令七月至三月。

苹果与米饭。

(一道家常菜。)

1400. 配料。--8个中等大小的苹果，3盎司黄油，1/2个柠檬的果皮切得极细，6盎司大米，1-1/2品脱牛奶，糖适量，1/2茶匙磨碎的肉豆蔻，6汤匙杏子果酱。

做法。--将苹果去皮，切成两半，去核；放入炖锅中，加入黄油，撒上足够的糖粉使其甜美可口，加入切碎的柠檬皮。非常轻柔地炖苹果直至变软，注意不要弄碎。将大米与牛奶、糖和肉豆蔻一起煮至软烂，完全煮好后盛入盘中，在中央堆高；将苹果排列其上，温热杏子果酱，浇在全部食材上，趁热上桌。

时间。--将苹果极轻柔地炖煮约30分钟；将米煮约3/4小时。

平均费用,1先令6便士。

足量供5或6人食用。

时令七月至三月。

苹果雪

（一道漂亮的晚餐菜肴。）

1401. 配料。--10个中等大小的苹果，10个蛋的蛋白，1个柠檬的皮，1/2 lb.捣碎的糖。

做法。--将苹果去皮、去核，切成四块，放入炖锅，加入柠檬皮和足量的水，以

防止烧焦--略少于1/2 pint。软烂后取出果皮，捣成泥，放凉，拌入事先打至硬性发泡的蛋白。加入糖粉，继续搅打至混合物十分浓稠；可堆在玻璃盘中，或盛在小杯中上桌。盘中可用蜜饯伏牛花或亮色果冻条装饰；应配一盘蛋奶糊或一壶奶油一同上桌。

时间--炖苹果需30至40分钟。

平均费用,1先令6便士。

足量以装满一个中等大小的玻璃盘。

时令七月至三月。

苹果舒芙蕾。

1402. 配料。--6 oz.米，1 quart 牛奶，1/2个柠檬的皮，糖适量，4个蛋的蛋黄，6个蛋的蛋白，

1-1/2 oz.黄油，4汤匙苹果果酱，编号1395。

模式。--将牛奶与柠檬皮一起煮沸，直至牛奶充分入味；然后滤去柠檬皮，放入大米，用文火慢慢让米粒膨胀，加入适量糖使其甜度适中。接着用木勺背面将米饭压成细腻的糊状；用米糊铺满圆形蛋糕模的底部和四周，放入烤箱使其定型；小心地将其从模中倒出，并注意米糊边缘各处都要坚实。将打散的蛋黄和黄油与果酱混合，搅拌这些

置于火上，直至混合物变稠。将其从火上取下；加入先前已打至硬性发泡的蛋白；将所有材料搅拌均匀，倒入米饭边框中。放入中等温度的烤箱中烘烤约1/2小时，或直至舒芙蕾膨胀得非常松软。应加以看管并立即上桌，否则从烤箱取出后会立刻塌陷。

时间。--1/2小时。

平均费用,1先令6便士。

足量供4或5人食用。

时令七月至三月。

炖苹果配蛋奶糊。

(一道适合少年晚餐的漂亮菜肴。)

1403. 配料。--7个中等大小的苹果，1/2个柠檬的果皮或4粒丁香，1/2 lb.糖，3/4 pint水，1/2 pint第1423号蛋奶糊。

模式。--将苹果削皮并挖出果核，但不要切开，如有可能保留果柄；将糖和水一起煮10分钟；然后放入苹果，加入柠檬皮或丁香，任选所偏好的一种风味，用文火慢煮至软嫩，注意不要让它们破碎。将它们整齐地盛在玻璃盘中，将糖浆快速煮几分钟使其浓缩，稍凉后浇在苹果上。准备好足有1/2品脱的蛋奶糊，按食谱第1423号制作；待苹果完全冷却后，将蛋奶糊倒在苹果周围，但不要浇在苹果上，这道菜即可上桌。少许杏仁

去皮切成条状，插入苹果中，可改善其外观。--见彩色图版Q1。时间。--炖苹果需20至30分钟。平均费用,1s.

足量以装满一个大玻璃盘。

时令七月至三月。

苹果松糕

(一道晚餐菜。)

1404. 配料。--10个中等大小的苹果，1/2个柠檬的果皮，6 oz.研碎的糖，1/2 pint牛奶，1/2 pint奶油，2个鸡蛋，打发奶油。

模式。--将苹果削皮、去核，切成薄片，放入炖锅，加入2汤匙水、糖和切碎的柠檬皮。将所有材料一起煮至十分软烂，将苹果用筛子压成泥；如果不够甜，可再加少许糖，将它们铺在盘底形成厚厚一层。将牛奶、奶油和鸡蛋加少许糖在火上搅拌，让混合物变稠，但不要让它达到沸点。变稠后离火；稍凉，然后浇在苹果上。将一些奶油加糖、柠檬皮等搅打，与其他松糕甜点一样；将其高高堆在蛋奶糊上，这道菜即可上桌。可按喜好用亮色苹果果冻条、香橼片等装饰。

时间。- 炖苹果需30至40分钟；10分钟用于

在火上搅拌蛋奶糊。

平均费用,1先令6便士。

足量用于中等大小的水果奶油松糕。

时令七月至三月。

杏子奶油

1405. 配料。--12至16个成熟的杏子，1/4 lb.糖，1-1/2 pint牛奶，8个蛋黄，1 oz.鱼胶。

模式。--将杏子切开，取出果核，放入用1/4 lb.糖和1/4 pint水制成的糖浆中煮，直到形成稀薄的果酱，用筛子擦滤。将牛奶与另外1/4 lb.糖一起煮，稍凉，然后拌入事先打散的蛋黄；将此混合物倒入壶中，将壶置于沸水中，在火上一个方向搅拌至变稠；但绝不可让它煮沸。用筛子过滤，加入事先用少量水煮过的鱼胶，持续搅拌至近乎冷却；然后将奶油与杏子混合；充分搅拌，倒入涂油的模具中，如方便则置于冰上；无论如何要放在非常凉爽的地方。它应能毫不费力地脱模倒在盘中。

时间。--煮杏子需20至30分钟。

平均成本,3先令6便士。

足量足以装满一夸脱容量的模具。

时令八月、九月和十月。

注。--冬季无法获得新鲜杏子时，可用

可以用少量果酱代替它们。

杏子馅饼，或凸起酥皮杏子蜜饯。

*(*甜味小点。*)*

1406. 配料。--3/4 lb.第1212号酥皮，9至12个中等大小的杏子，3/4 pint水，1/2 lb.糖。

模式。--按食谱第1212号制作酥皮，并按食谱第1391号所述铺在模具中。将糖和水一起煮10分钟；将杏子对半切开，取出果核，在糖浆中用文火煮至软嫩；仔细看管，一熟即取出，以免破碎。将它们整齐地排列在馅饼或外壳中；将糖浆煮至浓缩成果冻状，浇在水果上，热食或冷食均可。青梅、各种李子、桃子等可用同样方法制作，醋栗、覆盆子、醋栗、草莓等亦然；但对于最后提到的水果，加入少许醋栗汁会更好。

时间。--总计，烘烤弗兰约需1小时，煨杏子约需10分钟。

平均费用,1先令6便士。

足量供1道间菜或配菜用。

时令七月、八月和九月。

竹芋白奶冻。

(廉价晚餐菜。)

1407. 配料--4大汤匙满满的竹芋粉，

1-1/2品脱牛奶，3片月桂叶或1/2个柠檬的果皮，糖适量。

模式。--将竹芋粉与1/2 pint牛奶调成光滑的面糊；将另一品脱牛奶放在火上，加入月桂叶或柠檬皮，任选所偏好的一种，让牛奶浸泡至充分入味。然后过滤牛奶，趁沸加入调好的竹芋粉中；用筛过的糖加甜，让其煮沸，全程搅拌，直到足够浓稠可以离锅。用纯色拉油涂抹模具，倒入牛奶冻，待完全凝固后，倒在盘中，周围浇上任意种类水果的糖煮水果，或用果酱装饰。在牛奶冻入模前拌入一汤匙白兰地，会大大改善这道甜点的风味。

时间。--总共半小时。

平均成本，不加装饰为6便士。

足量供4或5人食用。

时令任何时候皆宜。

布朗曼杰。

(一道晚餐菜。)

1408. 配料。--1 pint新鲜牛奶，1-1/4 oz.鱼胶，1/2个柠檬的果皮，1/4 lb.块糖，10粒苦杏仁，1/2 oz.甜杏仁，1 pint奶油。[插图：布兰曼奇模具。]

模式。--将牛奶与鱼胶、柠檬-

果皮、糖，将这些配料放在火边，直到牛奶充分入味；加入杏仁，杏仁应先去皮，在研钵中捣成糊状，让牛奶刚好煮沸；用细筛或细布过滤到壶中，加入奶油，不时搅拌混合物直至几乎冷却。静置几分钟，然后倒入模具，模具应事先用最纯净的沙拉油涂抹，或浸入冷水中。壶底会有沉淀物，切勿倒入模具，因为倒出时它会严重破坏白奶冻的外观。若使用1-1/2品脱奶油，并将鱼胶溶于1/2品脱沸水中，这款白奶冻可以做得更加浓郁。风味也可大大变化，用月桂叶、桂树叶或香草精代替柠檬皮和杏仁。加入少量诺约、马拉斯奇诺、库拉索或任何喜爱的利口酒，能大大提升这道始终受欢迎的菜肴的风味。倒出时，只需将白奶冻的边缘从模具上松开，在上面放一个盘子，迅速翻转；它应该很容易脱模，当模具涂油时，白奶冻表面应光滑有光泽，而仅浸水时往往没有这种效果。可按喜好装饰。

时间。--将柠檬皮和杏仁在牛奶中浸泡约1-1/2小时。

平均成本，奶油每品脱1先令，3先令3便士。

足量可装满一夸脱模具。时令随时皆宜。

廉价白蒙吉。

1409. 配料。--1/4 lb.糖，1 quart牛奶，1-1/2 oz.鱼胶，1/2个柠檬的果皮，4片月桂叶。

[插图：布兰克曼奇]

做法。--将所有配料放入衬里的炖锅中，小火煮至鱼胶溶解；不时品尝，以确定月桂叶的风味是否充分；然后取出月桂叶，继续在火上搅拌混合物约10分钟。用细筛过滤到壶中，待几乎冷却时，倒入涂油良好的模具，舍弃底部的沉淀物。小心地倒扣在盘子上，用蜜饯、亮色果冻或水果蜜饯装饰。

时间。--总计1/2小时。平均费用,8便士。

足量可装满一夸脱模具。时令随时皆宜。

面包黄油炸果饼

1410. 配料。--面糊，8片面包加黄油，3或4汤匙果酱。

做法。--按第1393号苹果炸饼的方法制作面糊；将面包加黄油切成不太厚的片；将其中一半涂上任意喜欢的果酱，用另一半盖上；轻轻压合，切成方形、长形或圆形块。蘸上面糊，在滚烫的猪油中炸约10分钟；在火前用吸墨纸或布沥干。装盘，撒上筛过的糖，上桌。

时间。--约10分钟。

平均成本,1先令。

足够供4或5人食用。时令任何时候皆宜。

制作果冻原汤并澄清

1411. 配料--2只小牛蹄，6品脱水。

[插图：果冻模具。]

[插图：果冻袋。]

方法。--制作果冻的高汤应始终在使用前一天熬好，因为这样液体有时间冷却，而且脂肪在完全凝固后能更容易、更彻底地去除。从肉铺购得2只优质小牛蹄：用沸水烫去毛；将其剖成两半，去除蹄爪之间的脂肪，并用温水将牛蹄洗净；放入炖锅中，加入上述比例的冷水，逐渐煮沸，并在浮沫升起时逐一撇去。撇净浮沫后，用文火煮6至7小时，或直至液体浓缩至一半略多；然后用筛子滤入盆中，置于阴凉处凝固。滤液时即行计量，以确定制作果冻的比例，并为沉淀物和表层脂肪留出余量。澄清时，小心去除表层所有脂肪，倒入少许温水冲去可能残留的脂肪，并用洁净的布擦拭果冻；将果冻与沉淀物分离，放入锅中，假设其量为一夸脱，则加入6盎司块糖、5个鸡蛋的蛋壳及充分搅打的蛋白，将这些配料冷拌均匀；将锅置于火上，但果冻开始变热后不要再搅拌。让其煮沸

约10分钟至表面起沫后，倒入一茶杯冷水；再煮5分钟，然后将炖锅取下，盖紧，在火边放置1/2小时。将果冻袋浸入热水，拧干，固定在架子或椅背上，椅子必须放在火边，以防果冻在滤过袋子前凝固。下面放一个盆接果冻；然后倒入袋中，若第一次不够清澈，再过滤一次。此高汤是所有真正优质果冻的基础，可通过调色和用利口酒调味，以及用新鲜和蜜饯水果塑形，变化出无数种做法。为确保果冻倒出时结实，可在此比例的高汤中加入1/2盎司澄清鱼胶。如今制作果冻常用小牛蹄的替代品，以减少准备这道受欢迎菜肴的费用和麻烦；鱼胶和明胶是两种主要使用的材料；但是，尽管它们看起来和用优质高汤制作的果冻一样好，却永远不够细腻，常常带有一种类似胶水的不愉快味道，尤其是用明胶制作时。

时间。--煮脚制高汤约需6小时；澄清高汤--煮沸1/4小时，加盖在锅中静置1/2小时。

平均费用。--小牛脚在小牛肉旺季时每只6d.可购得，稀缺时则较贵。

充足。--2只牛犊脚应制成1夸脱原汤。

时令三月至十月，但全年皆可得。

如何制作果冻袋--那种非常厚实的法兰绒，叫做

双辊轧机，用于熨烫毯子，是制作果冻袋的最佳材料：只有家庭自制的袋子才能可靠地彻底澄清果冻。应注意袋子的接缝要缝两次，以防过滤不均。使用大袋最方便的方法是将其系在一个与袋口外径完全相同的箍上；为此，应在袋上等距缝上绳子。果冻袋当然可以做成任何尺寸；但深十二或十四英寸、口宽七或八英寸的袋子足够日常使用。果冻袋的形状是傻瓜帽。

用于制作果冻的牛蹄高汤

(比牛犊脚更经济。)

1412. 配料。--2只牛蹄，3 quarts水。

做法。--取2只仅用热水烫过、未经煮制的蹄膀；将其剖成两半，除去爪间的脂肪；用温水洗净，放入锅中，加入上述比例的冷水；逐渐加热至沸，随沸撇去所有浮沫，用文火慢煮7至8小时，或至汤汁减半；然后滤入盆中，量其分量，置于阴凉处。按第1411号牛蹄冻汤汁的同样方法澄清，与其他配料一同使用，每quart约加1/2 oz.鱼胶。此汤汁应在使用前一天制作。两打羊胫骨煮6至7小时，可得一quart浓稠坚实的汤汁。应以2 quarts水入锅，煮至减半。此亦须

提前一天准备好。

时间。--煮牛蹄需7至8小时，煮胫骨需6至7小时。

平均成本，每个4便士至6便士。

足量。--2只牛蹄应可制得3 pints高汤。时令随时皆宜。

鱼胶或明胶冻

(小牛蹄的替代品。)

1413. 配料--3 oz.鱼胶或明胶，2 quarts 水。

做法。--将鱼胶或明胶放入锅中，加入上述比例的冷水；迅速加热至沸，并让其剧烈沸腾，直至汤汁减半。随沸仔细撇去浮沫，然后经果冻袋滤过，即可使用。若无需十分清澈，仅用细筛过滤即可，不必经袋滤过。一quart浓牛蹄冻汤汁约需1/2 oz.略多的鱼胶，同量果汁则需2 oz.略多。因鱼胶品质与强度差异甚大，难以给出确切比例。模具越大，果冻应越硬；若无冰，须比冷冻时多用鱼胶。此可作各种果冻的汤汁，可用多种方式调味。

时间。- 1-1/2小时。

足量，配以葡萄酒、糖浆、水果等，足以装满两个中等大小的模具。

时令任何时候皆宜。

注。--上述材料煮沸后应完全清澈，可趁温与葡萄酒、调味料、水果等混合，然后通过滤袋过滤。

鱼胶。--最好的鱼胶来自俄罗斯；一些品质较次的来自南北美洲和东印度：各品种可从伦敦的鱼胶批发商处购得。家庭选用鱼胶时，应选最白、无不良气味、最易溶于水者。次等品种用于澄清啤酒及类似用途。鱼胶掺假甚多：检验其纯度，可取数缕，分别投入沸水、冷水和醋中。在沸水中鱼胶会溶解，在冷水中会变白并呈“浑浊”状，在醋中会膨胀并呈果冻状。若鱼胶掺有明胶(即较普通的明胶--因为鱼胶被归入明胶类，而在所有明胶品种中它是最纯净最好的)，在沸水中明胶不会像鱼胶那样完全溶解；在冷水中会变清并呈果冻状；在醋中则会变硬。

如何制作瓶装果冻

1414. 拔去瓶塞；将瓶子放入热水锅中，直至果冻化为液态；品尝以确定味道是否足够，如不够，加少许葡萄酒。将

果冻倒入已浸过水的模具中；待其凝固，将模具放入热水中一分钟即可脱模；然后擦干外部，将盘子放在上面，迅速翻转。果冻应能轻易从模具中滑出，且相当坚实。可按口味加以装饰。

澄清糖浆用于果冻

1415. 配料。--每quart水用2 lbs.块糖；1个鸡蛋的蛋白。

做法。--将糖和水放入炖锅中；置于火上，待糖溶解后，加入用少许水打散的蛋白。将全部材料充分搅打均匀，用极小的火慢煮，直至浮沫全部浮起。随浮沫升起即撇去，将糖浆通过细筛或布过滤入盆中，留作后用。

牛蹄冻。

1416. 配料。--1 quart第1411号小牛脚高汤，1/2 lb.糖，1/2 pint雪利酒，1杯白兰地，5个鸡蛋的蛋壳和蛋白，2个柠檬的果皮和汁，1/2 oz.鱼胶。

做法。--按第1411号食谱的指示制备高汤，注意保留沉淀物，并去除表面所有油脂。将其冷放入锅中，不加澄清；加入其余配料，在锅置于火上之前充分搅拌均匀。然后用小火慢煮1/4小时，但开始变热后不要再搅拌。投入

一 teacupful 冷水，再煮5分钟，将锅盖好置于火旁约1/2小时，但不要再让其沸腾。慢煮时，随浮沫升起仔细撇去；但必须特别注意果冻，加热后丝毫不得搅动。应在果冻开始沸腾时加入鱼胶：这有助于其澄清，并使其更坚实便于脱模。用热水拧干果冻袋；系在架子上或椅背上；置于火旁，下放一盆，让果冻滤过。若第一次不够清澈，重复此过程直至达到所需亮度。将模具浸水，沥半秒，倒入果冻，置于阴凉处凝固。若有冰，用冰围住模具，果冻会凝固更快，脱模时也更坚实。夏季必须有冰来放置模具，否则厨师很可能因她的果冻太稀而无法正常脱模而失望，除非使用大量鱼胶。上桌时，将模具浸入热水一分钟，用布擦干外面，将盘子扣在模具上，迅速翻转，果冻应能轻易滑出。有时将其切成方块，高高堆在玻璃杯中。红色果冻宜用陶制模具而非锡或锡制模具，因为使用后者常会破坏其颜色和透明度。

[插图：果冻模具。]

若想更经济地制作此果冻，可用葡萄干酒代替雪利酒和白兰地，并用牛蹄代替小牛脚制作高汤。

时间。--炖煮果冻20分钟，盖上静置半小时。

平均成本，按每英尺6便士计算，为3先令6便士。

足量可装满两个1-1/2 pint的模具。时令随时皆宜。

注。--柠檬汁除非仔细过滤，否则容易使果冻浑浊，加入其他配料前须确保其清澈。如不喜欢该味道，可省略白兰地。

雪利酒。--雪利酒有数种，如淡色和棕色，每种又有不同程度。雪利酒一般呈琥珀色，优质者具有良好芳香，略带桃仁那种宜人的苦味。新酒辛辣火烈，须在木桶中陈酿四五年使之醇化。雪利酒近来在英国大为流行，因为人们认为它比其他葡萄酒含酸较少；但一些对葡萄酒的仔细实验并未完全证实这一看法。

坎内隆，或称炸泡芙。

(甜味小点。)

1417. 配料。--1/2 lb.第1205号千层酥皮；杏子或任何喜欢的蜜饯；热猪油。

做法。--坎内隆以千层酥皮擀得极薄，包入果酱，切成长而窄的卷或酥饼，是一道非常漂亮精致的菜肴。按第1205号食谱制作上好的千层酥皮；擀得极薄，切成大小相等的片，约2英寸宽、8英寸长；每片上放一匙果酱，边缘涂上蛋白，将酥皮对折两次；轻轻压合边缘，

果酱在煎制时可能不会溢出；待全部准备就绪，将其放入煮沸的猪油中煎至漂亮的棕色，待其上色后留在火旁，使面皮彻底熟透。在火前沥干，盛在d'oyley上，撒上筛过的糖，即可上桌。这些cannelons若用新鲜水果而非蜜饯水果制作，如草莓、覆盆子或醋栗，则非常美味：应将水果铺在面皮中，撒上大量研碎的糖，按上述方式折叠并煎制。

时间。--约10分钟。平均成本,1先令。

足量,--1/2 lb.酥皮可做一盘中等大小的坎内隆。

时令，配果酱，随时。

夏洛特苹果

1418. 配料--几片约半英寸厚的相当陈的面包，澄清黄油，按第1395号食谱制作的苹果果酱，约用2打苹果，半杯雪利酒。

[插图：夏洛特苹果蛋糕]

模式。--切一片面包，形状与一个已涂好黄油的普通圆形模具底部相同，再切几条与模具高度相同、约1-1/2英寸宽的条状面包；将面包浸入澄清黄油中(若不想太过肥腻，可涂上冷黄油)；将圆形面包片放在模具底部，将窄条竖立在模具侧面，彼此略微重叠，使苹果的汁液不致溢出，并能牢固地贴附在模具上。用蛋清刷涂内部(这有助于使外壳更加坚固)；将其填入苹果

用第1395号食谱制成的果酱，加入少许雪利酒，再用一片圆面包盖住它们，面包也刷上蛋液，与底部相同；轻轻按压面包，使其与其他部分粘合；在上面放一个盘子，将夏洛特放入旺烤箱中烘烤至浅色。将其倒扣在盘子上，在顶部撒上筛过的糖，并在周围浇上少许融化的杏子果酱。

时间。--40至50分钟。平均成本,1先令9便士。

足量供5至6人食用。时令为7月至3月。

制作苹果夏洛特的一种简易方法。

1419. 配料--1/2 lb.面粉，1/4 lb.黄油，1/4 lb.糖粉，1/2茶匙发酵粉，1个鸡蛋，牛奶，1杯葡萄干酒，第1395号苹果果酱，1/4 pint奶油，2甜点匙捣碎的糖，2汤匙柠檬汁。

做法。--用面粉、黄油、糖和发酵粉做成蛋糕；用鸡蛋和足量牛奶调湿，使其达到适当的稠度，然后在圆形铁模中烘烤。冷却后，挖出中间部分，四周留出足够的厚度以防破裂；取一些挖出的蛋糕块，应切成整齐的薄片；将它们放回蛋糕中，倒入足量的葡萄干酒，如喜欢可加少许白兰地，使其充分浸透。准备好一些苹果果酱，按第1395号食谱制作；在浸透的蛋糕上铺一层果酱，再铺一层蛋糕和一层苹果；将奶油打至起泡，拌入糖和柠檬汁；将其堆在夏洛特*charlotte*顶部，并用小块装饰

清澈的苹果果冻。这道菜冷食，但也可以热食，省略奶油，在上桌前仅用明亮的果冻装饰顶部即可。

时间。- 烤蛋糕需1小时。平均成本,2先令。

足量供5至6人食用。时令为7月至3月。

极简苹果夏洛特

1420. 配料--9片黄油面包，约6个中等大小的苹果，1汤匙切碎的柠檬皮，2汤匙柠檬汁，湿润的糖适量。

做法。--在馅饼盘上涂黄油；底部铺一层去边的黄油面包；然后铺一层去皮、去核并切成薄片的苹果；在上面撒一些柠檬皮和柠檬汁，并用湿糖加甜。再铺一层黄油面包，然后铺一层苹果，如此反复直到盘子装满；然后用苹果皮覆盖，以防顶部变褐或烧焦；在旺烤箱中烘烤略多于3/4小时；将夏洛特倒在盘子上，撒上筛过的糖，即可上桌。

时间。- 3/4小时。平均费用,9便士。

足量供5至6人食用。时令为7月至3月。

夏洛特·鲁斯

(一道精致的甜味小点。)

1421. 配料--约18块萨伏依饼干，3/4 pint奶油，香草、利口酒或葡萄酒调味，1汤匙

砂糖，1/2 oz.鱼胶。

做法。--准备约18块萨伏依饼干，或有时称为手指饼的饼干；用蛋清刷其边缘，将它们像星形或玫瑰花形一样排列在一个普通圆形模子的底部。将它们竖立排列在边缘周围；小心地将它们紧密放置，使蛋清将它们牢固粘合，然后将此外壳放入烤箱约5分钟，仅以烘干蛋清。将奶油、糖、调味料和融化的鱼胶搅打至硬性发泡；用其填充夏洛特，用一片切成模子形状的海绵蛋糕覆盖；将其放在冰上，待准备上桌时取出；然后倒扣在盘子上，移除模子，即可上桌。1汤匙任何种类的利口酒，或4汤匙葡萄酒，可为上述比例的奶油增添良好风味。为将饼干排列在模子中，将其切成所需形状，使其恰好贴合，并在顶部与模子齐平，以便倒扣时有坚实支撑。倒扣此菜时需非常小心注意，以免奶油撑破外壳；饼干的边缘必须刷上最少量的蛋清，否则会粘在模子上，导致夏洛特无法顺利脱模。

时间。--烤箱中烘烤5分钟。

平均成本，以每品脱1先令的奶油计，为2先令。

足量可做1个夏洛特蛋糕。时令四季皆宜。

瓦卢瓦奶油

1422. 配料--4个海绵蛋糕，果酱，3/4 pint奶油，糖适量，1/2个柠檬的汁，1/4杯雪利酒，1-1/4 oz.鱼胶。

做法。--将海绵蛋糕切成薄片；两片之间夹果酱，叠在一起，淋上少量雪利酒与少许白兰地的混合液。用柠檬汁和雪利酒为奶油加甜调味；加入鱼胶，鱼胶应溶于少量水中，并将奶油充分搅打。在涂油的模子中放入少量奶油；将蛋糕块排列在奶油中；然后用剩余奶油填满模子；让其冷却，再倒扣在盘子上。涂油模子可使奶油表面更光滑，且比仅用冷水浸过的模子更容易脱模。

平均成本,3先令6便士。

足够装满一个1-1/2 pint的模具。时令任何时候皆宜。

煮沸蛋奶冻。

1423. 配料--1 pint牛奶，5个鸡蛋，3 oz.块糖，3片月桂叶，或4个柠檬的皮，或几滴香草精，1汤匙白兰地。

[插图：玻璃杯中的蛋奶冻]

做法。--将牛奶放入有衬里的炖锅中，加入糖和上述任何一种喜欢的调味料(柠檬皮给蛋奶冻调味最为美妙)，让牛奶在火边浸泡直至充分入味。将其加热至即将沸腾，然后滤入盆中；将鸡蛋充分搅打，待牛奶稍凉后，搅入鸡蛋，并将此混合物过滤

倒入壶中。将此壶置于火上盛有沸水的炖锅中；不断朝一个方向搅拌蛋奶糊，直至变稠；但绝不可让它达到沸点，否则会立刻凝结并满是疙瘩。将其从火上取下，拌入白兰地，待其与蛋奶糊充分混合后，倒入杯中，杯子应装至三分之二以上；在表面磨少许肉豆蔻，即可上桌。为使蛋奶糊外观与口感更佳，如能获得鸭蛋应使用鸭蛋；鸭蛋能大大增添风味与浓郁度，且所需数量少于普通鸡蛋，4个鸭蛋配1品脱牛奶可制成美味的蛋奶糊。若欲极浓郁美味，应以奶油代替牛奶，并将鸡蛋用量加倍于上述数量，且不加蛋白。

时间。--浸泡柠檬皮1/2小时，搅拌蛋奶冻约10分钟。平均费用,8便士。

足够装满8个蛋奶冻杯。时令任何时候皆宜。

姜汁苹果

(一道漂亮的晚餐或甜点菜肴。)

1424. 配料--1-1/2 oz.整姜，1/4 pint威士忌，3 lbs.苹果，2 lbs.白砂糖，2个柠檬的汁。

做法。--将姜捣碎，放入小罐中，倒入足够的威士忌覆盖，静置3天；然后将苹果去皮去核，切成薄片；加入糖和柠檬汁(柠檬汁应经过滤)；然后

将所有材料一起非常轻柔地炖煮，直至苹果透明但不碎散。冷食，并用糖渍柠檬皮片或糖姜装饰盘中。

时间。--浸泡姜3天；非常轻柔地炖煮苹果约3/4小时。

平均成本,2先令6便士。

足量可供3道菜。时令 7月至3月。

法式煎饼

1425. 配料--2个鸡蛋，2 oz.黄油，2 oz.筛过的糖，2 oz.面粉，1/2 pint新鲜牛奶。

做法。--将鸡蛋充分打散，与黄油(应打至奶油状)一起放入盆中；搅入糖和面粉，待这些配料充分混合后，加入牛奶；持续搅拌和搅打混合物几分钟；将其放在涂了黄油的盘子上，在旺烤箱中烘20分钟。配切开的柠檬和筛过的糖食用，或将薄煎饼高高堆在盘中，每层之间夹一层蜜饯或果酱。

时间。--20分钟。平均费用,7便士。

足够供三四人食用。时令随时皆宜。

荷兰弗拉默里

1426. 配料--1-1/2 oz.鱼胶，1个柠檬的皮和汁，1 pint水，4个鸡蛋，1 pint雪利酒、马德拉酒或葡萄干酒；筛过的糖适量。

做法。--将水、鱼胶和柠檬皮放入衬里的炖锅中，用文火慢煮，直到鱼胶溶解；将其滤入盆中，搅入应充分打散的鸡蛋、应过滤的柠檬汁和葡萄酒；用研碎的糖按口味加甜，将所有材料充分混合，倒入壶中，将此壶置于火上盛有沸水的炖锅中，朝一个方向不停搅拌，直到变稠；但务必注意不要让它煮沸。将其滤入已涂油或已在水中浸泡片刻的模具中，放在阴凉处凝固。在倒入模具前搅入一汤匙白兰地，可增进此菜的风味：若在供餐前一天制作则更佳。

时间。--炖煮鱼胶1/4小时；在火上搅拌混合物约1/4小时。

平均成本，若用雪利酒制作，为4先令6便士；若用葡萄干酒则更低。

足量可装满一夸脱模具。时令随时皆宜。

淡色雪利酒由与棕色雪利酒相同的葡萄酿成。后者通过加入一些廉价葡萄汁或经煮沸至深棕色的葡萄酒来着色。淡色雪利酒不久前在英国更受青睐，被认为最为纯正；但许多人更喜欢棕色的。出口到英国的劣质雪利酒常与一种名为莫格尔的廉价清淡葡萄酒混合，并在酿造过程中用白兰地增强酒力；但它们常常被伦敦的经销商掺假。

巧克力舒芙蕾。

1427. 配料--4个鸡蛋，3茶匙捣碎的糖，1茶匙面粉，3 oz.上等巧克力。

做法。--打破鸡蛋，将蛋白与蛋黄分离，分别放入不同的盆中；在蛋黄中加入糖、面粉和应磨得极细的巧克力，搅拌这些配料5分钟。然后在另一盆中将蛋白充分搅打至硬挺，待其坚实后，与蛋黄轻轻混合，直到整体成为光滑轻盈的糊状物；在圆形蛋糕模具上涂黄油，倒入混合物，在中等烤箱中烘烤15至20分钟。用白色餐巾别在模具周围，在蛋奶酥顶部撒上筛过的糖，立即送上餐桌。此菜的正确外观完全取决于上菜的速度，有些厨师为保持其轻盈，会在蛋奶酥上桌之前用烤板在其上方烘烤。若出炉后放置，则会完全毁坏，因为它几乎会立刻塌陷。

时间。--15至20分钟。平均成本,1先令。

足够制作一个中等大小的舒芙蕾。时令任何时候皆宜。

香草达里奥勒

(甜味小点。)

1428. 配料--1/2 pint牛奶，1/2 pint奶油，2 oz.面粉，3 oz.捣碎的糖，6个鸡蛋，2 oz.黄油，千层酥皮，香草精调味。

做法。--将面粉与牛奶调成光滑的面糊；搅入奶油、糖、充分搅打的鸡蛋，以及

黄油(应打至奶油状)。逐滴加入一些香草精，直至混合物充分入味；用千层酥皮衬入一些达里奥勒模具，将面糊填入三分满，在良好的烤箱中烘25至35分钟。将它们在盘中脱模，不要弄破；撒上筛过的糖，即可上桌。达里奥勒的调味可以变化，用柠檬、肉桂或杏仁代替香草。

时间。--25至35分钟。平均成本,1先令8便士。

足够装满6或7个达里奥勒模具。时令任何时候皆宜。

醋栗油炸饼。

1429. 配料--1/2 pint牛奶，2汤匙面粉，4个鸡蛋，3汤匙煮熟的米饭，3汤匙醋栗，糖适量，极少量磨碎的肉豆蔻，热猪油或澄清的滴油。

做法。--将牛奶与面粉放入盆中，面粉应事先用少许冷牛奶调成光滑的面糊；将这些配料搅拌在一起；加入充分搅打的鸡蛋、米饭、醋栗、糖和肉豆蔻。将混合物搅打几分钟，若不够浓稠，可再加少许煮熟的米饭；将其少量滴入盛有沸猪油或澄清滴油的锅中；将油炸饼炸至漂亮的棕色，炸好后在火前用吸水纸沥干。将其堆放在白色垫布上，撒上筛过的糖，趁热上桌。随同上桌的还有切开的柠檬。

时间。--炸油饼需8至10分钟。

平均成本,9便士。

足够供三四人食用。时令随时皆宜。

巧克力奶油

1430. 配料--3 oz.磨碎的巧克力，1/4 lb.糖，1-1/2 pint奶油，1/2 oz.澄清的鱼胶，6个鸡蛋的蛋黄。

[插图：奶油模具。]

做法。--将蛋黄充分搅打；与磨碎的巧克力、糖和1品脱奶油一起放入盆中；将这些配料充分搅拌在一起，倒入壶中，将此壶置于盛有沸水的炖锅中；朝一个方向搅拌，直到混合物变稠，但不要让它煮沸，否则会凝结。将奶油通过筛子滤入盆中；搅入鱼胶和另外1/2品脱应充分搅打的奶油；将所有材料充分混合，倒入事先用最纯净的沙拉油涂过的模具中，若手边有冰，则置于冰中，待供餐时取用。

时间。--在火上搅拌混合物约10分钟。

平均成本，4先令6便士，奶油每品脱1先令。

足量可装满一夸脱模具。时令随时皆宜。

日内瓦薄饼。

1431. 配料--2个鸡蛋，3 oz.黄油，3 oz.面粉，3 oz.捣碎的糖。

做法。--把鸡蛋搅打均匀；放入盆中，加入黄油搅拌，黄油应先搅打成奶油状；逐渐加入面粉和过筛的糖，然后将所有材料充分混合均匀。在烤盘上涂黄油，每次用茶匙舀一匙混合物滴在烤盘上，每份之间留出空隙。在温热的烤箱中烘烤；注意观察这些面糊片，当烤至半熟时，将它们卷成薄饼状，并塞入一小块面包或木片以保持形状。放回烤箱烤至酥脆。上桌前取出面包，在最宽的一端放入一匙果酱，再填入打发的奶油。这是一道非常漂亮且具有装饰性的菜肴，适合晚餐桌，味道很好且制作非常简便。

时间。--总共20至25分钟。

平均成本，不包括蜜饯和奶油，为7便士。

足够制作一盘大小适中的菜。时令任何时候皆宜。

姜汁奶油

1432. 配料--4个鸡蛋的蛋黄，1 pint奶油，3 oz.糖姜，2甜点匙糖浆，筛过的糖适量，1 oz.鱼胶。

做法。--将姜切细丝；与糖浆、打匀的蛋黄和奶油一同放入盆中；将这些配料充分混合，置于火上搅拌约10分钟，或至混合物变稠；然后离火，搅打至近乎冷却，按口味加糖，加入应已融化并过滤的鱼胶，将奶油盛入玻璃盘中上桌。可用糖姜片或

蜜饯香橼。

时间。--在火上搅拌奶油约10分钟。

平均成本，奶油每品脱1先令，3先令6便士。

足够制作一大盘。时令 anytime。

糖姜来自西印度群岛。制作方法是将绿色且充满汁液的姜根用沸水烫过，然后在冷水中去皮，放入罐中，加入浓糖浆；我们收到时即为此种状态。应选择颜色鲜黄、略带透明度的：颜色深暗、多纤维且拉丝的则不好。在爱丁堡皇家农业花园中已培育出适合糖渍且大小与西印度群岛所产相当的姜根。

制作醋栗傻瓜(GOOSEBERRY Fool)。

1433. 配料。--青醋栗；每1 pint果泥加1 pint牛奶，或1/2 pint奶油加1/2 pint牛奶；糖按口味添加。

做法。--将醋栗的顶部和尾部去掉；放入罐中，加入2汤匙水和少许优质湿润糖；将此罐放入盛有煮水的炖锅中，煮至水果软烂到可以捣碎。煮好后，将其捣成泥，将果泥通过滤器挤压，每品脱加入上述比例的牛奶，或等量的牛奶和奶油。确认混合物是否足够甜，放入充足的糖，否则无法食用；在混合牛奶和醋栗时，将牛奶逐渐加入醋栗中：盛在玻璃盘中或小玻璃杯中。这道菜虽然是一道非常老式的

这道家常菜若做得好，非常美味，若加糖得当，也是很适合儿童的食品。时间。--3/4至1小时。平均成本，加牛奶每pint 6d.。足够。--1 pint牛奶和1 pint醋栗果泥可供5至6名儿童食用。

时令五月和六月。

醋栗松糕

1434. 配料。--1 quart醋栗，糖按口味添加，1 pint第1423号食谱蛋奶糊，一盘打发的奶油。

做法。--将醋栗放入罐中，加入足量的湿糖使其变甜，煮至成糊状。将此糊状物放在松糕盘底部；倒入一品脱按第1423号食谱制作的蛋奶糊，待冷却后覆上打发奶油。奶油应在上桌前一天打发，这样会更加坚实、更加浓稠。此菜可按喜好装饰。

时间。- 煮醋栗约需3/4小时。

平均费用,1先令6便士。

足量供1份松糕。时令五月和六月。

印度炸糕

1435. 配料。--3汤匙面粉，沸水，4个蛋黄，2个蛋白，热猪油或澄清的滴油，果酱。

做法。--将面粉放入盆中，倒入足够的煮水，使其成为浓稠的面糊，注意充分搅拌和搅打，以防结块。稍放凉片刻，然后打入(起初不要搅打)4个蛋黄和2个蛋白，充分搅拌和搅打均匀。准备好煮热的猪油或黄油；每次用点心匙舀一匙面糊放入，将炸饼炸至浅棕色。它们应膨胀得几乎像球一样。盛在盘中，在每个炸饼之间滴入一匙果酱或橘子酱。如果客人意外到来，这是一道极好的应急正餐添加菜，因为制作简便快捷，而且一直大受欢迎。

时间。--炸制油炸饼需5至8分钟。

平均成本，不含果酱，5便士。

足够供4或5人食用。时令任何时候皆宜。

印度松糕。

1436. 配料。--1 quart牛奶，1/2个大柠檬的皮，糖按口味添加，5满汤匙米粉，1 oz.甜杏仁，1/2 pint蛋奶糊。

做法。--将牛奶与柠檬皮同煮至牛奶充分入味；取出柠檬皮，拌入先用冷牛奶调开的米粉，加入足量块糖使其甜美可口。文火煮约5分钟，不断搅拌；离火，稍晾凉，倒入玻璃盘中。冷却后，将米饭切出星形或其他喜欢的形状；取出

多余的米饭，将空处填入煮好的蛋奶糊。将杏仁去皮切成条；插在松糕上，用颜色鲜艳的果冻块、蜜饯水果或糖渍香橼装饰。

时间。--牛奶煨1/4小时，加入米饭后再煮5分钟。

平均成本,1先令。

足够1份松糕。

时令任何时候皆宜。

[插图：香橼。]

香橼。--香橼与柠檬属于同一物种，仅被视为一个变种，两者之间的区别并不很大。它更大，汁液较少，但更酸：借助少量人工热量，香橼在英国能长得与在西班牙和意大利一样完美。果实呈长圆形，长约五六英寸。树有刺。其汁液加糖和水可制成极好的柠檬水；其在潘趣酒、尼格斯酒和医药中的用途众所周知。果皮很厚，用糖制成蜜饯后是极好的甜食。英国栽培有数个品种，其中一个被称为禁果。

意大利奶油。

1437. 配料。--1 pint牛奶，1/4 pint奶油，糖按口味添加，1 oz.鱼胶，1个柠檬，4个蛋黄。

方式。--将奶油和牛奶放入平底锅中，加入糖，直至

加糖，并加入柠檬皮。煮至牛奶充分入味，然后滤入盆中，加入打散的蛋黄。将此混合物倒入壶中；将壶置于火上盛有沸水的炖锅中，搅拌内容物至变稠，但不要让其煮沸。将奶油从火上取下，搅入柠檬汁和应已熔化的鱼胶，充分搅打；填入模具，若有冰块则置于冰上，待凝固后倒扣在盘中，按口味随意装饰。也可将混合物搅打并沥干，然后装入小玻璃杯中，若偏好此种上桌方式。

时间。--在罐中搅拌混合物需5至8分钟。

平均成本，使用最佳鱼胶，2先令6便士。

足够装满1-1/2 pint模具。时令 anytime。

隐藏的山

（一道漂亮的晚餐菜肴。）

1438. 配料。--6个鸡蛋，几片香橼，糖按口味添加，1/4 pint奶油，一层任意种类的果酱。

做法。--将蛋白与蛋黄分别打散；然后混合并再次充分搅打，加入几片薄香橼片、奶油和足量糖粉使其甜美可口。混合物打匀后，倒入涂了黄油的锅中，像煎薄饼一样煎制；但其厚度应为普通薄饼的三倍。覆以果酱，用香橼片和冬青叶装饰。此菜冷食上桌。

时间。--煎炸混合物约需10分钟。

平均成本，含果酱，1先令4便士。

足够供三四人食用。时令随时皆宜。

若纳芒热。

1439. 配料。-1 oz.鱼胶，1 pint 水，1/2 pint 白葡萄酒，1 个大柠檬的皮和汁，糖适量，6 个蛋黄。

Mode。- 将鱼胶、水和柠檬皮放入炖锅，轻轻煮至鱼胶溶解；然后加入滤过的柠檬汁、葡萄酒和足量白砂糖，使整体甜度适中。煮2至3分钟，将混合物滤入壶中，加入应充分打散的蛋黄；将壶放入盛有沸水的炖锅中；朝一个方向不断搅拌混合物，直至变稠，但不要让它煮沸；然后离火，继续搅拌至几乎冷却。倒入模具中，舍弃壶底的沉淀物，静置至完全凝固。

时间。- 煮鱼胶和水需 1/4 小时；在罐中搅拌混合物约需 10 分钟。

平均成本，使用最好的鱼胶，2先令9便士。

足量可装满一夸脱模具。时令随时皆宜。

新鲜水果果冻模，或水果马塞多瓦内。

1440. 配料。-略多于 1-1/2 pint 的果冻，几颗优质草莓，或红醋栗或白醋栗，或覆盆子，或任何当令的新鲜水果。

Mode。- 准备好上述比例的果冻，必须非常清澈且偏甜，因为生水果需要额外加糖。选择成熟、外观好的水果；摘去果梗，除非使用醋栗，醋栗从树上采下后直接放入果冻中。先在模具底部放入少量果冻，使其硬化；然后将水果排列在模具四周，记住倒扣出来时方向会反转；再倒入一些果冻使水果粘住，待该层凝固后，再放一排水果和果冻，直到模具装满。如方便，将其放在冰上直到上桌时取出，然后用沸水拧过的布包裹模具一分钟，小心地将果冻倒出。桃子、杏、李子、苹果等，最好先在少量清澈糖浆中煮过再放入果冻；草莓、覆盆子、葡萄、樱桃和醋栗则生放。冬季无法获得新鲜水果时，可用蜜饯水果或白兰地樱桃制作非常漂亮的果冻：这些在明亮清澈的果冻中效果很好；当然，除非果冻非常清澈，否则菜肴的美观会被破坏。可用与果冻中相同的水果装饰；例如，一个开放式草莓果冻可在中央堆叠几颗同样水果，摆放美观，或用少量打发奶油代替水果。

[插图：樱桃果冻模]

时间。- 一层果冻应在非常凉爽的地方放置 2 小时，然后再加另一层。平均成本,2s.6d.

足量，连同水果，装满一夸脱模具。

时令，配新鲜水果，六月至十月；配干果，于

随时。

双色果冻。

1441. 配料。-1-1/2 pint 牛蹄果冻 No.1416，几滴制备的胭脂虫红。

[插图：双色果冻。]

Mode。- 按第1416号食谱制作1-1/2品脱果冻，或为更经济起见，用澄清糖浆和明胶制作，按喜好调味。将一半果冻用几滴制备好的胭脂虫红着色，另一半尽量保持浅色。准备一个各处都充分润湿的模具；倒入少量红色果冻，让其凝固；完全凝固后，倒入同样量的浅色果冻，让其凝固；然后按此方法继续直到模具装满，始终注意让一种果冻凝固后再倒入另一种，否则颜色会相互渗流。倒出时，果冻应呈条纹状外观。为求变化，可先将模具的一半一次装满一种果冻，凝固后再装满另一种：这也有很好的效果，且比少量多次倒入模具更快捷。白奶冻和红色果冻，或白奶冻和覆盆子奶油，按上述方法模制，外观很好。白奶冻和果冻的层应约一英寸厚，每层应完全硬化后再加另一层。半模白奶冻和半模果冻也常以同样方式供应。用前一天剩下的果冻或白奶冻，通过融化它们，可以做成几道漂亮的菜肴

分别放在置于沸水锅中的罐中，然后按照上述方法模制。(见彩色图版 S1。)

时间。- 制作果冻需3/4小时。

平均成本，用牛蹄果冻为 2s.；用明胶和糖浆则更经济。

足量可装满 1-1/2 pint 模具。时令随时皆宜。

注。- 制作果冻时，调味应使用颜色极浅的雪利酒，否则颜色会太深，无法与红色果冻形成美观的对比。

柠檬布兰曼奇

1442. 配料。-1 quart 牛奶，4 个蛋黄，3 oz.米粉，6 oz.捣碎的糖，1-1/2 oz.新鲜黄油，1 个柠檬的皮，2 个柠檬的汁，1/2 oz.明胶。

[插图：布兰克曼奇模具。]

Mode。- 用蛋黄和1/2品脱牛奶制作蛋奶糊，做好后放入盆中：将剩余牛奶的一半放入炖锅，加入米粉、新鲜黄油、柠檬皮和3 oz.糖，让这些配料煮至混合物变稠，不断搅拌；煮好后倒入盛有蛋奶糊的碗中，将两者充分混合。将明胶与剩余牛奶放入炖锅，置于火旁使其溶解；煮一两分钟，小心搅入盆中，再加入3 oz.糖粉。冷却后，搅入应小心滤过的柠檬汁，将混合物倒入一个充分

涂油的模具，去掉柠檬皮，将模具放在一盆冷水中，直到上桌时使用。使用蛋黄颜色浓郁的鸡蛋；如果天气非常热，应允许稍大比例的明胶。

时间。--总计1小时。平均费用,1先令6便士。

足以装满2个小模具。任何时候都合时令。

柠檬奶油。

1443. 配料。-1 pint 奶油，2 个蛋黄，1/4 lb.白糖，1 个大柠檬，1 oz.鱼胶。

[插图：柠檬奶油模]

Mode。- 将奶油放入衬有衬里的炖锅，加入糖、柠檬皮和鱼胶，在文火上煨约10分钟，全程不断搅拌。将奶油滤入壶中，加入应充分打散的蛋黄，将壶放入盛有沸水的炖锅中；朝一个方向搅拌混合物直至变稠，但不要让它煮沸；离火，继续搅拌至几乎冷却。将柠檬汁滤入盆中，逐渐倒入奶油，并充分搅拌直至果汁与奶油充分混合。准备一个涂好油的模具，将奶油倒入，静置至完全凝固。上桌时，用小钝刀松开边缘，将盘子放在模具顶部，快速翻转，奶油应能轻松脱模。

时间。- 煮奶油需 10 分钟；在罐中于火上搅拌约需 10 分钟。

平均成本，以每品脱1先令的奶油和2先令的优质鱼胶计算。

6天。

足够装满1-1/2 pint模具。时令 anytime。

经济柠檬奶油

1444. 配料。-1 quart 牛奶，8 颗苦杏仁，2 oz.明胶，2 个大柠檬，3/4 lb.块糖，6 个蛋黄。

Mode。- 将牛奶倒入衬里的炖锅中，加入杏仁(应先在研钵中充分捣碎)、明胶、柠檬皮和块糖，将这些配料煮约5分钟。将蛋黄打散，将牛奶滤入壶中，加入蛋黄，将混合物来回倾倒几次，直至几乎冷却；然后一边搅拌一边迅速加入滤过的柠檬汁，继续搅拌直至奶油几乎冷却：将其倒入涂油的模具中，静置至完全凝固。柠檬汁不可在奶油温热时加入，加入后应充分搅拌。

时间。- 煮牛奶需5分钟。平均成本,2先令5便士。

足量可装满两个1-1/2 pint的模具。时令随时皆宜。

柠檬奶油糖。

(很好。)

1445. 配料。-1 pint 奶油，2 打甜杏仁，3 杯雪利酒，2 个柠檬的皮和汁，糖适量。做法。- 将杏仁烫去皮并切碎，放入罐中

与奶油一起；在另一个罐中放入雪利酒、柠檬皮、滤过的汁和足够捣碎的糖，使整体甜度适宜。从一个罐迅速倒入另一个罐，直到混合物充分起泡；然后倒入果冻杯中，去掉柠檬皮。这是一款非常清凉美味的夏季甜点，可以通过省略杏仁并用橙子酒或葡萄干酒代替雪利酒来使其不那么浓郁。

时间。--总共半小时。

平均成本，以每品脱1先令的奶油计，3先令。

足量可斟满12杯。四季皆宜。

卡士达柠檬奶油

1446. 配料。-5 oz.块糖，2 pints 沸水，1 个柠檬的皮和 3 个柠檬的汁，8 个蛋黄。

模式。--按以下方法制作一夸脱柠檬水：将糖溶于沸水中，事先用部分糖擦下柠檬皮，再加入滤过的果汁。将柠檬水滤入炖锅，加入应充分打散的蛋黄；单向搅拌，置于火上加热至混合物变稠，但不要让其煮沸，然后盛入蛋奶杯或玻璃碟中食用。在沸水倒入糖和柠檬后，应加盖静置约半小时再加入鸡蛋，以便提取果皮的香味。

时间。- 制作柠檬水需 1/2 小时；在火上搅拌蛋奶糊约需 10 分钟。

平均成本,1先令。

足够装满 12 至 14 个蛋奶杯。当令任何时候。

柠檬果冻。

1447. 配料。-6 个柠檬，3/4 lb.块糖，1 pint 水，1-1/2 oz.鱼胶，1/4 pint 雪利酒。

Mode。- 将3个柠檬去皮，将1/2品脱沸水倒在果皮上，浸泡半小时；将糖、鱼胶和1/2品脱水放入衬里的炖锅中，将这些配料煮20分钟；然后加入滤过的柠檬汁和滤过的果皮浸液，将全部加热至即将沸腾；撇去浮沫，加入葡萄酒，将果冻用布袋过滤；倒入用水润湿或浸泡过的模具中；如方便，置于冰上，静置至供餐桌使用。在将柠檬汁加入其他配料之前，须确认其已充分过滤，若不注意，果冻容易变得浑浊浓稠。由于此果冻颜色极淡，几乎无色，非常适合与任何鲜亮颜色的果冻搭配造型；例如，一半鲜红色果冻，另一半用上述果冻，效果极佳。柠檬果冻也可用牛蹄冻制作，每品脱冻汁配3个柠檬的果汁。

时间。--总计1小时。

平均成本，使用最好的鱼胶，2先令9便士。

足够装满1-1/2 pint模具。时令 anytime。

柠檬海绵蛋糕。

1448. 配料。-2 oz.鱼胶，1-3/4 pint 水，3/4 lb.捣碎的糖，5 个柠檬的汁，1 个柠檬的皮，3 个蛋清。

做法。- 将鱼胶溶于水中，滤入锅中，加入糖、柠檬皮和汁。将全部煮沸 10 至 15 分钟；再次过滤，静置至冷却并开始变硬。打散蛋清，加入其中，搅拌混合物至完全变白；倒入预先润湿的模具中，静置至完全凝固；然后倒出，按口味装饰。

时间。- 10 至 15 分钟。平均成本，用最好的鱼胶为 3s.
6天。

足量可装满一夸脱模具。时令随时皆宜。

利口酒果冻。

1449. 配料。-1 lb.块糖，2 oz.鱼胶，1-1/2 pint 水，2 个柠檬的汁，1/4 pint 利口酒。

[插图：椭圆形果冻模具。]

做法。- 将糖与 1 pint 水放入炖锅中，在火旁轻轻煮沸，直到不再有浮沫，浮沫升起时须尽快仔细撇去。将鱼胶与另外 1/2 pint 水煮沸，同样仔细撇去浮沫。滤出柠檬汁，与澄清的鱼胶一起加入糖浆中；加入利口酒，将全部煮沸。让锅在火旁

加盖放置几分钟；然后将果冻通过布袋过滤，倒入模具中，将模具放在冰上直到上桌时使用。将模具浸入热水中，擦干外部，用刀沿边缘转一圈使果冻松动，小心地倒扣在盘子上。Noyeau、Maraschino、Curaçoa、白兰地或任何种类的利口酒都适用于此果冻；用鱼胶制作时，利口酒果冻通常按上述方法制备。

时间。--煮糖和水需10分钟。

平均成本，使用最佳鱼胶，3先令6便士。

足量可装满一夸脱模具。时令随时皆宜。

一道甜味通心粉

1450. 配料。-1/4 lb.通心粉，1-1/2 pint 牛奶，1/2 个柠檬的皮，3 oz.块糖，3/4 pint 蛋奶糊 No.1423。

Mode。- 将牛奶倒入炖锅，加入柠檬皮和糖；加热至沸点，放入通心粉，用文火让其逐渐膨胀，但不要使通心粉管断裂。形状应完全保持；虽柔软但应坚实，不可软烂，任何部分都不可开始融化。若在通心粉充分膨胀之前牛奶已干，可再加少许。按食谱第1423号制作蛋奶糊；将通心粉盛入碟中，将蛋奶糊浇在热通心粉上；撒上少许肉豆蔻，冷却后，用糖渍香橼片装饰碟边。

时间。--通心粉泡发需40至50分钟。

平均成本，含蛋奶冻，1先令。

足够供4或5人食用。时令任何时候皆宜。

蛋白霜。

1451. 配料--1/2 lb.糖粉，4 个蛋的蛋白。

[插图：蛋白霜]

方式。--将蛋白打至硬性发泡，用木勺迅速拌入捣碎的糖；准备一些足够厚的木板放入烤箱，以防蛋白霜底部上色过深。裁一些约2英寸宽的纸条；将纸条铺在木板上，每次舀一汤匙混合物滴在纸上，注意使所有蛋白霜大小一致。从勺中滴落时，使混合物呈蛋形，并让纸上各蛋白霜之间相隔约2英寸。在其上撒一些过筛的糖，放入中等温度的烤箱烘烤1/2小时。一旦开始上色，即从烤箱取出；捏住每条纸条的两端，在桌上轻轻翻转，用小勺取出每个蛋白霜的柔软部分。在木板上铺一些干净的纸，将蛋白霜倒扣过来，放入烤箱使其变硬并在另一面上色。上桌时，用打发的奶油填充，以利口酒或香草调味，并用捣碎的糖增甜。将两个蛋白霜合在一起，高高堆在盘中，如附图所示。为变化外观，可在撒糖之前在其上撒些切碎的杏仁或加仑子。

翻面；可用任何色彩鲜艳的蜜饯装饰。制作这道甜点必须动作迅速；因为如果蛋白霜在糖和鸡蛋混合后没有立即放入烤箱，糖就会融化，混合物就会在纸上流淌，而无法保持蛋形。蛋白霜做得越甜，就越酥脆；但如果其中混合的糖不足，它们很可能会变韧。有时用胭脂虫红着色；如果妥善覆盖保存在干燥处，可保持完好一个月或六周。

时间。--总共约1/2小时。

平均成本，含奶油和调味料，1先令。

足够制作 2 打蛋白霜。当令任何时候。

诺约奶油

1452. 配料。-1-1/2 oz.鱼胶，2 个柠檬的汁，noyeau 和捣碎的糖适量，1-1/2 pint 奶油。

做法。- 将鱼胶溶于少量沸水中，加入柠檬汁，滤入奶油中，加入足够的 noyeau 和糖，使混合物调味和甜度适宜；充分搅打奶油，倒入涂油的模具中，将模具放在冰上或凉爽处；倒出，按口味装饰盘子。

时间。--总共半小时。

平均成本，奶油每品脱1先令，上等鱼胶4先令。

足量可装满一夸脱模具。时令随时皆宜。

开放式果冻配打发奶油。

(一道非常漂亮的菜肴。)

1453. 配料。-1-1/2 pint 果冻，1/2 pint 奶油，1 杯雪利酒，糖适量。

[插图：带打发奶油的开放式果冻]

做法。--按上述比例制作牛蹄冻或鱼胶果冻，按喜好以任何方式着色和调味；将中心开口的模具在冷水中浸泡约1/2小时；将果冻填入模具，置于阴凉处直至完全凝固；然后将其扣出放在盘子上；中心填入用雪利酒调味并以砂糖增甜的掼奶油；将此奶油高高堆在中心，即可上桌。果冻应做成较深的颜色，以便与奶油形成好看的对比。

时间。- 3/4小时。平均成本,3先令6便士。

足够装满1-1/2 pint模具。时令 anytime。

橙子果冻。

1454. 配料。--1品脱水，1-1/2至2盎司鱼胶，1/2磅块糖，1个塞维利亚橙，1个柠檬，约9个中国橙。

[插图：开放式模具。]

做法。--将水放入炖锅，加入鱼胶、糖、1个橙子的皮和1/2个柠檬的皮，在火上搅拌至鱼胶溶解，撇去浮沫；然后加入塞维利亚橙的汁、柠檬的汁

柠檬汁，以及足量的中国橙汁，使总量达到1品脱；8至10个橙子可榨出所需分量。将所有材料在火上搅拌，直至即将沸腾；撇去浮沫；然后用极细的筛子或果冻袋过滤果冻，待其将近冷却时，倒入事先润湿的模具中，完全凝固后扣出放在盘子上，按口味装饰。为确保此果冻清澈，橙汁和柠檬汁应充分过滤，鱼胶应澄清，然后再加入其他配料；为加深颜色，可加入几滴制备好的胭脂虫红。

时间。--不加果汁煮5分钟；加入果汁后再煮1分钟。

平均成本，使用最佳鱼胶，3先令6便士。

足量可装满一夸脱模具。当令期为十一月至五月。

橙子果冻配橙子切片

1455. 配料。--1-1/2品脱橙子果冻第1454号，4个橙子，1品脱澄清糖浆。

做法。--将1/2 lb.块糖与1/2 pint水一起煮至不再有浮沫(浮沫升起时须仔细撇去)，并仔细剥去橙皮；将橙子切成薄片，不要弄破薄皮，将这些橙片放入糖浆中，浸泡约5分钟；然后取出，糖浆留作果冻之用，果冻应按第1454号食谱制作。待橙片沥干、果冻将近冷却时，将少量果冻倒入模具底部；然后铺入几片橙子；在上面

在这些上面倒入少许果冻，待其凝固后，再放一层橙子，如此反复直至模具装满。将其置于冰上或阴凉处，在倒出之前，用一块在沸水中拧干的布包裹模具一两分钟。

时间。--煨煮橙子5分钟。平均成本,3先令6便士。

足量，连同橙子片，装满一夸脱模具。

时令 11月至5月。

制作原味煎蛋卷。

1456. 配料。--6个鸡蛋，1盐匙盐，1/3盐匙胡椒，1/4磅黄油。

[插图：煎蛋卷。]

做法。--将鸡蛋打入盆中，去掉3个蛋的蛋白，加盐和胡椒搅打至极为蓬松；然后加入2 oz.黄油(掰成小块)，拌入混合物中。将另外2 oz.黄油放入煎锅，烧至很热，一开始冒泡，就快速搅打鸡蛋等约一两分钟，然后倒入锅中；用勺子朝一个方向搅拌煎蛋卷，直至混合物变稠变实，全部凝固后，将边缘折起，使煎蛋卷呈椭圆形；当一面呈漂亮的棕色且相当结实，即已做好。为去除上面的生味，将锅举在火前一两分钟，用烤铁或热铲使其上色。盛在极热的盘子上迅速上桌，务必在即将食用时才烹制。此煎蛋卷的风味可非常

加入切碎的欧芹、切碎的洋葱或青葱，或磨碎的奶酪，可大大提升风味，在上述比例的鸡蛋中，前者加入1汤匙，后者加入一半的量。也可加入虾或牡蛎：牡蛎应在其汁液中烫过，然后去须并切成小块。制作煎蛋卷时，要特别注意不要摊得太薄，为避免这一点，不要在太大的煎锅中制作，因为混合物会摊得太开，吃起来会有外层的味道。它也不应油腻、烧焦或做得太过，应在文火上烹制，使整体受热而外表不致干硬。煎蛋卷有时配肉汁上桌；但肉汁绝不应浇在煎蛋卷上，而应盛在汤碗中，因为液体会使煎蛋卷变得沉重平淡，而不再吃起来轻盈柔软。制作肉汁时，其风味不应盖过煎蛋卷的风味，并应用竹芋粉或米粉增稠。

时间。--6个鸡蛋，在直径18或20英寸的煎锅中，4至6分钟。平均成本,9便士。

足够 4人食用。时令任何时候皆宜。

火腿煎蛋卷(一道美味的早餐菜肴。)

1457. 配料。--6个鸡蛋，4盎司黄油，1/2盐匙胡椒，2汤匙切碎的火腿。

做法。--将火腿切得极细，去除所有肥肉，用少许黄油煎2分钟；然后制作煎蛋卷的面糊，拌入火腿，按照第1456号食谱的指示操作。面糊中不要加盐，因为火腿通常足够咸，可为煎蛋卷增添风味。优质瘦培根或牛舌，

同样适用于这道菜；但在与面糊混合之前，也必须稍微煮一下。要非常热且迅速地端上桌，不要加肉汁。

时间。--4至6分钟。平均成本,1先令。

足够 4人食用。时令任何时候皆宜。

腰子煎蛋卷(一道受欢迎的法国菜。)

1458.配料。--6个鸡蛋，1盐匙盐，1/2盐匙胡椒，2个羊腰子，或2汤匙切碎的犊牛腰子，5 oz.黄油。

做法。- 将腰子去皮，切成小丁，放入煎锅中，加1 oz.黄油，在火上翻炒2至3分钟。按第1456号食谱的方法混合煎蛋卷的配料，待鸡蛋充分打匀后，拌入腰子丁。在煎锅中将黄油烧热，待其起泡时倒入蛋液，用文火煎4至6分钟。待蛋液凝固后，将边缘折起，使煎蛋卷呈椭圆形，注意不要煎得过熟：若要使表面呈棕色，可将锅举在火前烘一两分钟，或使用烤烙铁烤至理想颜色，但切勿在锅中翻转煎蛋卷。小心地将其滑入一只极热的盘中，或者更稳妥的做法是，将盘子扣在煎蛋卷上，迅速翻转煎锅。此菜应一出锅即上桌。

时间。--4至6分钟。平均成本,1先令。

足够 4人食用。时令任何时候皆宜。

制作原味甜煎蛋卷。

1459. 配料：6个鸡蛋，4 oz.黄油，2 oz.筛过的糖。

做法。- 将鸡蛋打入盆中，去掉3个蛋的蛋白；充分打匀，加入糖和2 oz.黄油(黄油应掰成小块)，将所有配料搅拌均匀。将剩余的黄油在一只小煎锅中烧得极热，待其开始起泡时，倒入蛋液等。不断搅拌，直至开始凝固；然后将煎蛋卷的边缘折起，使其呈椭圆形，并完成烹制。若要使表面呈棕色，可将锅举在火前，或使用烤烙铁，然后小心地将其翻扣到一只极热的盘中：撒上筛过的糖，即可上桌。

时间。--4至6分钟。平均成本，10便士。

足够 4人食用。时令任何时候皆宜。

果酱煎蛋卷(OMELETTE AUX CONFITURES，即 JAM OMELET)

1460.配料。--6个鸡蛋，4 oz.黄油，3汤匙杏子酱、草莓酱或任何喜欢的果酱。

做法。- 按第1459号食谱制作煎蛋卷，只是不要对折，而是平留在锅中。待其完全凝固、一面呈漂亮的棕色时，小心地将其翻扣到一只热盘中，在中央抹上果酱，再将煎蛋卷两侧折起；撒上筛过的糖，迅速上桌。若将面糊分成3至4份分别煎制，可做成一道精美的小煎蛋卷；每份应抹上不同种类的果酱，然后将煎蛋卷卷起。甜煎蛋卷上桌前务必撒上筛过的糖。

时间。--4至6分钟。平均成本,1先令2便士。

足够 4人食用。时令任何时候皆宜。

舒芙蕾煎蛋卷。

1461.配料。--6个鸡蛋，5 oz.捣碎的糖，香草、橙花水或柠檬皮调味，3 oz.黄油，1甜点匙米粉。

做法。- 将蛋黄与蛋白分离，在蛋黄中加入糖、米粉以及上述任一种所偏好的调味料，将这些配料搅拌均匀。将蛋白打至起泡，轻轻拌入面糊中，并将黄油放入一只小煎锅。待黄油开始起泡，即将面糊倒入锅中，将锅置于明亮而温和的火上；待煎蛋卷凝固后，将边缘折起使其呈椭圆形，然后滑入一只事先涂好黄油的银盘。放入烤箱，烘烤12至15分钟；在蛋奶酥上撒上细砂糖，立即上桌。

时间。--平底锅中约4分钟；烘烤则需12至15分钟。

平均成本。1先令。

足够供三四人食用。时令随时皆宜。

单身汉煎蛋卷。

1462.配料。--2或3个鸡蛋，2 oz.黄油，1茶匙面粉，1/2茶杯牛奶。

做法。- 用面粉和牛奶调成稀奶油糊；然后将鸡蛋打散，全部混合在一起，加入一撮盐和几粒卡宴辣椒粉。在一只小煎锅中融化黄油，待其极热时倒入面糊。将锅置于明火上数分钟；然后在煎蛋卷上撒些切碎的香草和少许洋葱丝；灵巧地将煎蛋卷对折，并将其从锅中抖落到一只热盘上。用同样的方法，以糖或果酱代替切碎的香草，即可做成简单的甜煎蛋卷。

时间。--2分钟。

平均成本，6便士。

足量供2人食用。

时令任何时候皆宜。

橙香奶油。

1463.配料。--1 oz.鱼胶，6个大橙子，1个柠檬，糖适量，水，1/2 pint优质奶油。

[插图：开放式模具。]

做法。--将橙子和柠檬的汁挤出；过滤后放入炖锅，加入鱼胶和足量的水，使总量达到1-1/2品脱。用橙皮和柠檬皮摩擦方糖，将其加入其他配料中，一起煮约10分钟。用细布袋过滤，冷却后加入1/2品脱浓奶油搅打均匀。润湿模具，或将其浸泡在冷水中；倒入奶油混合物，置于阴凉处凝固。如果天气非常寒冷，1盎司鱼胶即可。

对于上述比例的配料。

时间。--煮果汁和水10分钟。平均费用，用最好的鱼胶，3s.足够装满一个quart模具。

时令 11月至5月。

橙香奶油

1464.配料。--1个塞维利亚橙，1汤匙白兰地，1/4磅块糖，4个蛋黄，1品脱奶油。做法。--将塞维利亚橙的皮煮至软烂，在研钵中捣成糊状；加入白兰地、过滤后的橙汁和糖，一起搅打约10分钟，同时加入打散的蛋黄。将奶油加热至沸点，非常缓慢地倒入其他配料中，搅打混合物至几乎冷却；倒入蛋奶杯，将杯子放入装有沸水的深盘中，静置至完全冷却。将杯子从水中取出，擦干，用糖渍橙皮或蜜饯片装饰奶油顶部。

时间。--总共3/4小时。

平均费用，奶油每pint 1s.,1s.7d.足够制作7或8个奶油冻。

时令 11月至5月。

注。--为使这道菜更经济，可用牛奶代替奶油，但加一小撮鱼胶使奶油冻

公司。

塞维利亚橙(*Citrus vulgaris*)。--这一品种又称苦橙，与甜橙同属一种，大量生长于安达卢西亚的瓜达尔基维尔河畔，此果主要产自该地。在西班牙那一地区，有大片橙园，构成修道院的主要财富。苦橙的果肉不直接生食。其黄色外皮与紧贴其下的白色海绵状物质分离后，含有一种精油，是一种宜人的温热芳香物，在许多用途上远优于普通橙皮油。最好的果酱和最醇厚的葡萄酒均由此橙制成；其花朵可蒸馏出最好的橙花水。塞维利亚橙也常整颗糖渍为蜜饯。

橙子炸糕。

1465.配料。--面糊用：1/2 lb.面粉，1/2 oz.黄油，1/2盐匙盐，2个鸡蛋，牛奶，橙子，热猪油或澄清的滴油。

做法。--用上述比例的面粉、黄油、盐、鸡蛋和足量牛奶调成细腻轻盈的面糊；将橙子去皮，尽量去除白色内皮，每个橙子切成八块，不要弄破薄皮，除非是为了去除果核；将每块橙子蘸上面糊。准备一锅沸腾的猪油或澄清的滴油；将橙子放入，炸8至10分钟至呈浅棕色。炸好后，放在吸水纸上，置于火前，沥去油腻水分，

并将它们盛在白色d'oyley上；撒上大量捣碎的糖，迅速端上桌。

时间。--煎炸果馅饼8至10分钟；沥干5分钟。平均费用,9d.

足量供4或5人食用。

时令 11月至5月。

一道精美的橙子菜肴。

1466.配料。--6个大橙子，1/2 lb.块糖，1/4 pint水，1/2 pint奶油，2汤匙任何种类的利口酒，糖适量。

做法。--将糖和水放入炖锅，煮至糖变脆，可用勺子取少量浸入冷水测试；若糖煮得足够，会轻易断裂。将橙子去皮，尽量去除白色海绵层，切成大小适中的片，不要弄破包裹多汁果肉的薄白皮。将橙片串在小签上，蘸入热糖中，然后层层排列在一个涂满最纯沙拉油的普通模具周围。仅模具侧面应铺满橙片，中心留空以放奶油。待糖冷却变硬；小心将橙片倒扣在盘中，中心填入打发奶油，以任一种利口酒调味，并用糖粉增甜。这是一道极其美观且美味的晚餐桌菜肴。

时间。--煮糖10分钟。平均费用,1s.8d.

足量供1个模具用。时令 11月至5月。

制作煎饼。

1467.配料。--鸡蛋，面粉，牛奶；每个鸡蛋配1 oz.面粉，约1 gill牛奶，1/8盐匙盐。

[插图：煎饼。]

做法。--确认鸡蛋新鲜；将每个鸡蛋分别打入杯中；充分搅打后放入盆中，加入面粉、盐和几滴牛奶，将全部材料搅打成完全顺滑的面糊；然后逐渐加入剩余的牛奶。后一种配料的用量必须根据鸡蛋的大小等因素调整；但面糊在准备煎制时，应具有浓奶油的稠度。将一个小煎锅放在火上加热；锅必须十分干净，否则薄煎饼会粘锅，待锅完全热后，放入一小块黄油，每个薄煎饼约用1/2 oz.。黄油融化后，倒入面糊，直径5英寸的锅约倒入1/2 teacupful，煎约4分钟，或直至一面呈漂亮的棕色。只倒入少量面糊，从而把薄煎饼做得薄一些，就免去了翻面的必要(这对不熟练的厨师来说是一项相当困难的操作)。薄煎饼煎好后，撒上一些研碎的糖，在锅中卷起，用大铲取出，放在火前的盘子上。按此方法继续制作，直到足够装一盘；然后迅速端上桌，并继续再送上一批，因为薄煎饼只有几乎刚出锅就吃才好吃。这

面糊可用少许磨碎的柠檬皮调味，或者薄煎饼中可以卷入蜜饯代替糖。随它们一起端上桌的还有筛过的糖和切开的柠檬。为使薄煎饼非常松软，蛋黄和蛋白应分开搅打，蛋白在煎炸前最后加入面糊。

时间。--不需要翻面的薄煎饼4至6分钟；较厚的6至8分钟。

平均成本，3人份，6便士。

足够。--按3个鸡蛋及其余配料相应比例，供3人食用。

时令随时皆宜，但尤以忏悔星期二特备。

更丰盛的煎饼。

1468.配料。--6个鸡蛋，1 pint奶油，1/4 lb.块糖，1杯雪利酒，1/2茶匙磨碎的肉豆蔻，面粉。

做法。--确认鸡蛋极其新鲜，充分搅打，过滤后与奶油、捣碎的糖、酒、肉豆蔻以及足够使面糊几乎与普通薄煎饼面糊一样稠的面粉混合。将煎锅烧热，用干净布擦拭，倒入足够的面糊做成薄煎饼，煎约5分钟。将薄煎饼一个叠一个盛盘，每层之间撒上筛过的糖，端上桌。

时间。--约5分钟。

平均成本，奶油每品脱1先令，2先令3便士。

足量可制作 8 个煎饼。

时令随时皆宜，但尤以忏悔星期二特备。

桃子炸饼。

1469.配料。--面糊用：1/2 lb.面粉，1/2 oz.黄油，1/2盐匙盐，2个鸡蛋，牛奶；--桃子，热猪油或澄清的滴油。

做法。--按照第1393号食谱的指示，以同样方法制作细腻光滑的面糊，将应完全成熟的桃子去皮、切半、去核；蘸上面糊，在热猪油或澄清的滴油中煎炸，油应在放入桃子之前达到沸点。煎炸需要8至10分钟，煎好后在火前沥干，盛在白色d'oyley上。撒上大量捣碎的糖，端上桌。

时间。--煎炸果馅饼8至10分钟，沥干6分钟。

平均成本,1先令。

足量供4或5人食用。

时令七月、八月和九月。

[插图：桃。]

桃子。--桃子和油桃是我们最美味的水果之一，被认为是同一物种经栽培产生的变种。前者以非常细嫩的绒毛为特征，而后者光滑；但是，作为它们

在物种身份上，树木曾在一部分结出桃子，在另一部分结出油桃；甚至单个果实也有一面有绒毛而另一面光滑的情况。树木几乎完全相同，花朵也是如此。普林尼称桃子最初来自波斯，在那里自然生长，罗马人因此赋予它Persica之名；一些现代植物学家将此作为属名，将其从*Amygdalus*(即扁桃)中分出，而林奈曾将它们合并。虽然它们并非热带植物，但需要大量温暖才能达到完美：因此，在本国普通季节中，若不使用墙或玻璃，它们很少成熟； consequently，它们价格高昂。优质桃子的果肉坚实，果皮薄，向阳面呈深亮色，靠墙面呈黄绿色；果肉淡黄色，充满风味浓郁的汁液，肉质部分厚，果核小。绒毛过多是品质低劣的标志。这种水果常用于餐后甜点，并可制成美味的蜜饯。

德式梨

1470.配料。--6至8个梨，水，糖，2 oz.黄油，1个蛋黄，1/2 oz.明胶。

做法。--将梨去皮，切成任何喜欢的形状，浸入冷水中防止变黑；放入锅中，加足够的冷水覆盖，与黄油和足够使其甜美可口的糖一起煮至软嫩；然后用蛋黄刷在梨上，撒上筛过的糖，摆放在盘中。将明胶加入糖浆中，快速煮沸

约5分钟，过滤后浇在梨上，静置至凝固。糖浆可用少许制备的胭脂虫红着色，这将大大改善这道菜的外观。

时间。--炖梨20分钟至1/2小时；煮糖浆5分钟。

平均费用,1先令3便士。

足够做大份菜。

时令八月至二月。

模制梨

1471.配料。--4个大梨或6个小梨，8粒丁香，糖适量，水，一小块肉桂，1/4 pint葡萄干酒，一条柠檬皮，1/2个柠檬的汁，1/2 oz.明胶。

做法。--将梨削皮并切成四块；放入罐中，加入3/4 pint水、丁香、肉桂和足以使整体适当变甜的糖；盖住罐口，在温和的烤箱中烘烤梨，直到完全柔软，但不要让其破碎。烤好后，将梨放入一个应充分润湿的普通模具中，取1/2 pint烤梨所用的汁液，与葡萄酒、柠檬皮、滤过的果汁和明胶一起煮沸。让这些配料快速煮沸5分钟，然后将液体趁热滤在梨上；将模具放在阴凉处，待果冻凝固后，将其扣出到玻璃盘中。

时间。- 在低温烤箱中烤梨需2小时。

平均费用,1先令3便士。

足量用于一夸脱容量的模具。

时令八月至二月

菠萝炸饼。

(一道精致的菜肴。)

1472.配料。--一个小菠萝，一小酒杯白兰地或利口酒，2 oz.筛过的糖；面糊如第1393号苹果果馅饼所用。

做法。--这道精致的菜肴虽然看似奢侈，但若在菠萝丰盛时制作，其实并不如此。我们现在从西印度群岛收到大量菠萝，有时可以极低的价格购得：当然，用我们英国菠萝温室中种植的菠萝来做油炸果饼是不经济的。尽可能少浪费地削去菠萝皮，切成相当薄的片，将这些片在上述比例的白兰地或利口酒和研碎的糖中浸泡4小时；然后制作与苹果油炸果饼相同的面糊，用奶油代替牛奶，并使用较少量的面粉；准备好后，将菠萝片蘸上面糊，在煮开的猪油中煎5至8分钟；一面足够棕黄时翻面，煎好后在火前沥去猪油，盛在白色d'oyley上，撒上筛过的糖，迅速上桌。

时间。--5至8分钟。

平均成本，便宜且充足时，菠萝为1先令6便士。

足够供三四人食用。

时令七月与八月。

菠萝。--菠萝在欧洲为人所知不超过两百年，在英国栽培不超过一个世纪。据说欧洲最早种植的菠萝是莱顿的拉库尔先生于17世纪中叶左右培育的；据说英国最早栽培菠萝的是里士满的马修·德克尔爵士。在肯辛顿宫有一幅画，描绘查理二世从他的园丁罗斯手中接过菠萝，罗斯跪着呈上。

普通炸面糊饼

1473. 配料--3 oz.面粉，3 个鸡蛋，1/3 pint 牛奶。

[插图：星形油炸饼模]

Mode。- 将面粉与少量牛奶调成光滑的面糊；搅入已充分打散的鸡蛋，然后加入剩余的牛奶；将全部材料搅打成完全光滑的面糊，如果发现不够稀薄，再加两三汤匙牛奶。备好一只煎锅，放入大量煮沸的猪油；每次倒入略多于一汤匙的面糊，将油炸饼煎至漂亮的棕色，一面煎熟后翻面。将油炸饼放在炉火前的一张吸墨纸上，沥干油腻的水分；盛在白色花边垫纸上，撒上筛过的糖，随桌送上切开的柠檬和大量研碎的糖。

时间。--6至8分钟。

平均成本,4便士。

足够供三四人食用。

时令任何时候皆宜。

土豆炸饼。

1474. 配料--2个大土豆，4个鸡蛋，2大匙奶油，2大匙葡萄干或甜酒，1甜点匙柠檬汁，4茶匙磨碎的肉豆蔻，热猪油。

[插图：卷轴炸糕模具]

Mode。- 将土豆煮熟，用叉子轻轻捣碎，但不要用勺子，因为那会使土豆发硬。将鸡蛋充分打散，留下一个蛋白不用；加入其余配料，将所有材料一起搅打至少20分钟，或直至面糊极为轻盈。在煎锅中放入大量优质猪油，每次倒入一汤匙面糊，将油炸饼煎至漂亮的棕色。配以下酱汁上桌：一杯雪利酒，混入过滤的柠檬汁，以及足以使整体适当甜味的白砂糖。将这些配料温热，将酱汁单独盛在汤碗中上桌。油炸饼应整齐地盛在白色花边垫纸上，撒上研碎的糖；在盛盘之前，应先在炉火前的一张吸墨纸上充分沥干。

时间。--6至8分钟。

平均成本,9便士。

足够供三四人食用。

时令任何时候皆宜。

覆盆子奶油

1475. 配料--3/4品脱牛奶，3/4品脱奶油，1-1/2盎司鱼胶，覆盆子果冻，糖适量，2大匙白兰地。

[插图：覆盆子奶油模具。]

Mode。- 将牛奶、奶油和鱼胶一起煮1/4小时，或直至鱼胶融化，用毛发筛过滤到盆中。稍凉后，加入足量的覆盆子果冻，融化后应达到1/3品脱，充分搅拌直至配料完全混合。如果不够甜，可加少许研碎的糖和 brandy；将混合物充分搅打至近乎冷却，倒入涂好油的模具中，置于阴凉处直至完全凝固。可用覆盆子果酱代替果冻，但必须融化并用筛子擦滤以去除籽：夏季可使用新鲜水果的果汁，用木勺稍加捣碎并撒上糖；随后流出的果汁应用于与奶油混合。如果颜色不够好，可加入几滴制备好的胭脂虫红以改善外观。(*See*彩色图版T1。)

时间。- 煮奶油和鱼胶需1/4小时。

平均成本，奶油按每品脱1先令计，用最好的鱼胶，为3先令。

足量足以装满一夸脱容量的模具。

时令适宜，配果冻，随时皆可。

注。--草莓奶油可用完全相同的方法制作，以草莓果酱或草莓果冻代替覆盆子果酱或果冻即可。

大米布兰曼奇

1476. 配料。--1/4 lb.米粉，3 oz.块糖，1 oz.新鲜黄油，1 quart 牛奶，柠檬皮、杏仁精或香草精、或月桂叶调味。

Mode。- 将米与约1/2 pint的牛奶调成均匀的面糊，把剩余的牛奶放入炖锅，加入糖、黄油以及上述调味料中任选一种；将牛奶煮沸，迅速搅入米中，煮约10分钟，或煮至米糊容易从炖锅上脱落，全程不断搅拌。用纯色拉油涂抹模具；倒入米糊，让其完全凝固，届时应当很容易脱模；上桌前用果酱点缀，或浇上一份任意水果的糖煮水果。这款布兰曼奇(blancmange)提前一天做好更佳，因为这样有时间使其变硬。若用月桂叶调味，取3片浸入牛奶中，在加入米之前取出：上述比例的牛奶约需8滴杏仁香精，或12至16滴香草香精来调味。

时间。--煮饭需10至15分钟。

平均成本,9便士。

足量足以装满一夸脱容量的模具。

时令任何时候皆宜。

米饭炸丸子

1477. 配料。--1/2 lb.米，1 quart 牛奶，6 oz.砂糖，香草、柠檬皮或苦杏仁调味，鸡蛋和面包屑，热猪油。

Mode。- 将米、牛奶和糖放入炖锅，用文火让米逐渐膨胀，直至牛奶全部收干；在米即将煮好时，搅入几滴上述任一种调味香精。让米放凉；然后将其捏成小圆球，蘸上蛋黄，撒上面包屑，放入滚沸的猪油中炸约10分钟，不断翻动，使其均匀上色。将小球放在炉火前的布上静置一两分钟，沥去油分；将其堆放在白色花边垫纸上，迅速上桌。有时会在每个炸米球中间放入一小块果酱，这大大增添了这道受欢迎菜肴的风味。

时间。--3/4 至 1 小时使米膨胀；约 10 分钟炸可乐饼。

平均成本,10便士。

足量可制作7或8个炸肉饼。

时令任何时候皆宜。

米饭炸饼。

1478. 配料--6 oz.米，1 quart 牛奶，3 oz.

糖，1 oz.新鲜黄油，6 oz.橙子果酱，4 个鸡蛋。

Mode。- 将米与糖、黄油一起在牛奶中用文火煮至完全软烂，约需3/4小时。米煮好后，若有剩余的牛奶则滤去，拌入果酱和打散的鸡蛋；将全部材料在火上搅拌至鸡蛋凝固；然后将混合物铺在盘中，厚约1/2 inch，或稍厚一些。待其完全冷却后，切成长条，蘸上与苹果炸饼相同的面糊，炸至漂亮的棕黄色。将其摆放在白色花边垫纸上，撒上糖粉，迅速上桌。

时间。--约 3/4 小时使米膨胀；7 至 10 分钟炸油炸饼。

平均费用,1先令6便士。

足量可制作7或8个油炸果。

时令任何时候皆宜。

米饭雪球。(少年晚餐的一道漂亮菜肴。)

1479. 配料。--6 oz.米，1 quart 牛奶，杏仁精调味，糖适量，1 pint 按第 1423 号食谱制作的蛋奶糊。

做法。--将米与糖及杏仁精调味一同放入牛奶中煮，至米软烂，若牛奶收干过多，必要时再加少许牛奶。米完全软烂后，盛入茶杯或小圆罐中，待其冷却；然后将米倒扣在深玻璃盘中，浇上按第 1423 号食谱制作的蛋奶糊，并在顶部

每个米球顶部放一小块颜色鲜艳的蜜饯或果冻。如更喜欢柠檬皮或香草，可与米同煮以代替杏仁精；但蛋奶糊的调味必须与米的调味一致。时间。- 约 3/4 小时使米在牛奶中膨胀。平均费用，连同蛋奶糊，1s.6d.

足够供五六个孩子食用。

时令任何时候皆宜。

大米舒芙蕾。

1480. 配料。--3 汤匙米粉，1 pint 牛奶，5 个鸡蛋，砂糖适量，柠檬皮、香草、咖啡、巧克力或任何偏好之物调味，一块核桃大小的黄油。

Mode。- 将米粉与6汤匙牛奶调至完全顺滑，连同剩余的牛奶和黄油放入炖锅，在火上不断搅拌约1/4小时，或至混合物变稠。将蛋黄与蛋白分离，在盆中打散蛋黄，搅入米糊和足量的糖粉使舒芙蕾变甜；但应尽可能少加糖粉，因为糖用得越少，舒芙蕾就越轻盈。现在将蛋白打至硬性发泡或雪状；将其与其他混合物拌匀，全部倒入舒芙蕾烤盘中，立即放入烤箱；在中等温度的烤箱中烤约1/2小时；取出后，用烤铁或热铲在顶部烘烤上色，撒上糖粉，将舒芙蕾端上桌，置于

盛于烘烤它的盘中，或用餐巾别在盘周，或装入更精美的盘中。这道时尚菜肴的优劣完全取决于蛋白是否打发得当、烘烤方式以及上桌的迅速程度。舒芙蕾应出炉后立即上桌，否则会塌陷，不过是一道普通的布丁而已。

时间。--约1/2小时。

平均成本,1先令。

足够供三四人食用。

时令任何时候皆宜。

制作蛋奶酥

1481. 配料。--3 满汤匙马铃薯粉、米粉、竹芋粉或木薯粉，1 pint 牛奶，5 个鸡蛋，一块核桃大小的黄油，糖粉适量，1/4 盐匙盐调味。

Mode。- 将马铃薯粉，或上述配料中任选一种，与少量牛奶调匀；将其放入炖锅，加入剩余的牛奶、黄油、盐和足量的糖粉使整体甜度适中。在火上搅拌这些配料至混合物变稠；然后离火，稍放凉。将蛋白与蛋黄分离，打散蛋黄，搅入舒芙蕾面糊中。现在将蛋白打至尽可能硬挺的泡沫，因为这道菜的优劣全在于此；将其拌入其他配料中，并加入几滴任意风味的香精，

可选用；如香草、柠檬、橙子、姜等。将面糊倒入舒芙蕾烤盘，立即放入烤箱，烘烤约1/2小时；然后取出，将烤盘放入另一个更具装饰性的专用盘中；用烤铁板或热铲在舒芙蕾上方烘烤，撒上筛过的糖，立即端上桌。制作舒芙蕾成功的秘诀在于将鸡蛋充分打发，尤其是蛋白，烤箱温度不宜过高，并且出炉后立即上桌。如果舒芙蕾做得再好，若在上桌前放置一段时间，其外观和品质都会完全被破坏。舒芙蕾可以用多种方式调味，但必须相应命名。香草是可用于这道非常时尚菜肴的最精致、最考究的调味品之一。

时间。--烤箱中约 1/2 小时；用烤板在表面烘 2 至 3 分钟。

平均成本,1先令。

足够供三四人食用。

时令任何时候皆宜。

雪蛋，或雪中蛋。

(一道非常漂亮的晚餐菜肴。)

1482. 配料。--4 个鸡蛋，3/4 pint 牛奶，砂糖适量，香草、柠檬皮或橙花水调味。

做法。--将牛奶放入锅中，加入足量糖使其甜美可口，并加入 1/2 个柠檬的皮。置于火旁浸渍 1/2 小时，然后取出柠檬皮；分开

将蛋白与蛋黄分离，将蛋白搅打至完全硬性发泡，或直到没有液体残留；将牛奶煮沸，一次一汤匙地将蛋白霜放入，不断翻动鸡蛋直至煮熟。然后将它们放在玻璃盘中，打散蛋黄，将牛奶搅入，加入少许糖，将此混合物过滤到壶中；将壶放入装有沸水的锅中，单向搅拌直至混合物变稠，但不要让其沸腾，否则会凝结。将此蛋奶糊倒在鸡蛋上，鸡蛋应浮到表面。它们是为晚餐增添的一道非常漂亮的菜品，做好后应放在阴凉处。如果用香草或橙花水调味，则无需浸泡牛奶。在蛋白霜放入之前，可将几滴香精倒入牛奶中。制作蛋奶糊时，应始终多加一些调味品和糖。

时间。--约 2 分钟煮蛋白；8 分钟搅动蛋奶糊。

平均费用,8便士。

足够供4或5人食用。时令任何时候皆宜。

四季皆宜的石头奶油

1483. 配料。--1/2 lb.蜜饯，1 pint 牛奶，2 oz.块糖，1 满汤匙 tous les mois,3 滴丁香油，3 滴杏仁调味精。

做法。--将蜜饯置于玻璃盘底部；将牛奶放入衬锅，加糖煮沸。混合

tous les mois 与极少量冷牛奶调成光滑面糊；迅速搅入沸腾的牛奶中，加入调味，微沸 2 分钟。待稍凉但尚未凝固时，将奶油浇在果酱上，并用红醋栗果冻条或蜜饯水果装饰。

时间。--2分钟。平均费用,10d。

足够供4或5人食用。时令任何时候皆宜。

草莓果冻。

1484. 配料。--草莓，砂糖；每品脱果汁配1-1/4 oz.鱼胶。

Mode。--将草莓洗净，放入锅中，用木勺充分挤压，加入足够的糖粉使其甜美可口，静置1小时以提取汁液；然后每1品脱汁液加入1/2品脱水。将草莓汁和水通过布袋过滤；量取，每1品脱加入1-1/4 oz.的鱼胶，在1/4品脱水中融化并澄清。将此与果汁混合；将果冻倒入模具，将模具置于冰上。如果水果非常成熟，在草莓汁中加入少许柠檬汁可改善果冻的风味；但必须在加入其他配料之前充分过滤，否则会使果冻浑浊。

时间。- 熬汁需1小时。

平均成本，使用最好的鱼胶，3先令。

足量。--供5至6人，备果冻1-1/2品脱。

时令六月、七月和八月。

瑞士奶油。

1485. 配料。--1/4 lb.马卡龙或6个小海绵蛋糕，雪利酒，1品脱奶油，5 oz.块糖，2大汤匙竹芋粉，1个柠檬的皮，1/2个柠檬的汁，3汤匙牛奶。

做法。--将杏仁蛋白饼或海绵蛋糕铺在玻璃盘中，倒入足以覆盖或充分浸泡的雪利酒。将奶油放入衬里的锅中，加入糖和柠檬皮，放在火旁直至奶油充分入味，然后取出柠檬皮。将竹芋粉与冷牛奶调匀；加入奶油中，小火煮约3分钟，不断搅拌。离火，搅拌至几乎冷却，加入柠檬汁，将全部倒在蛋糕上。用当归条或切薄的蜜饯香橼，或色彩鲜艳的果冻或蜜饯装饰奶油。这款奶油用香草代替柠檬调味非常美味：使用这种调味时，可以省略雪利酒，将混合物倒在干蛋糕上。

时间。--浸泡柠檬皮约1/2小时；煮奶油5分钟。

平均成本，以每品脱1先令的奶油计，3先令。

足够供5或6人食用。时令任何时候皆宜。

制作西拉布

1486. 配料--1品脱雪利酒或白葡萄酒，1/2磨碎的

肉豆蔻，糖适量，1-1/2品脱牛奶。

做法。--将葡萄酒倒入碗中，加入磨碎的肉豆蔻和足量砂糖，再将上述比例的牛奶打起泡沫后倒入其中。可在上面铺一层凝脂奶油，撒上磨碎的肉桂或肉豆蔻和糖；在倒入牛奶之前，可往酒中加入少许白兰地。有些郡用苹果酒代替葡萄酒：使用苹果酒时，必须始终加入白兰地。可用带嘴的壶或茶壶倒入热牛奶；但必须举得很高。

平均成本,2先令。

足够供5或6人食用。时令任何时候皆宜。

微醺蛋糕

1487. 配料。--1个模制海绵蛋糕或萨伏依蛋糕，足量甜酒或雪利酒用于浸泡，6汤匙白兰地，2 oz.甜杏仁，1品脱浓蛋奶糊。

[插图：微醺蛋糕]

做法。--准备一个放置三四天的蛋糕--海绵蛋糕、萨伏依蛋糕或米蛋糕均可用于制作醉蛋糕。将蛋糕底部切平，使其在盘中稳固；在中心挖一个小孔，将足够的甜酒或雪利酒与上述比例的白兰地混合，倒入并浇在蛋糕上，使其充分浸泡。蛋糕充分浸泡后，将杏仁去皮切成条状，插满蛋糕，周围倒上好的蛋奶糊，按第1423号食谱制作，每品脱牛奶用8个鸡蛋代替5个。有时将蛋糕弄碎浸泡，上面堆上打发的奶油，

与琐事相同。

时间。--浸泡蛋糕约2小时。平均费用,4s.6d.

足量供1道菜。时令随时皆宜。

杏仁。--杏仁树原产于比英国更温暖的气候，原生于非洲北部和亚洲；但如今在意大利、西班牙和法国南部已普遍栽培。它通常不在英国种植，果实在这个国家很少成熟：它因其花朵的美丽而备受赞赏。在叶子和花朵的形态上，它极像桃树，植物学家将其归入同一属；但果实不像桃子那样呈现美味的果肉，而是在成熟时皱缩，只成为包裹着内含可食种仁的核的坚韧革质外皮，种仁周围有一层薄薄的苦皮。它在早春开花，八月结果。杏仁有两种--甜杏仁和苦杏仁；但它们被认为只是同一种类的变种；尽管种仁的性质差异很大，却无法通过外观加以区分。

制作微醺蛋糕的简便方法。

1488. 配料。--12个不新鲜的小海绵蛋糕，葡萄干酒，1/2 lb.果酱，1品脱第1423号蛋奶糊。

做法。--将海绵蛋糕(应使用不新鲜的，因此应更便宜)浸泡在少许葡萄干酒中；将其排列在深玻璃盘中，分四层，每层之间放一层果酱，周围倒入一品脱按第1423号食谱制作的蛋奶糊，顶部用切开的糖渍水果装饰。

时间。- 浸泡蛋糕2小时。平均成本，2先令6便士。

足量供1道菜。时令随时皆宜。

制作水果奶油蛋糕。

1489. 配料。--用于搅打奶油：1品脱奶油，3 oz.砂糖，2个蛋的蛋白，一小杯雪利酒或葡萄干酒。用于松糕：1品脱蛋奶糊，用8个蛋配一品脱牛奶制成；6个小海绵蛋糕，或6片海绵蛋糕；12个马卡龙，2打果仁小饼，2 oz.甜杏仁，1个柠檬的磨碎皮，一层覆盆子或草莓果酱，1/2品脱雪利酒或甜酒，6汤匙白兰地。

[插图：松糕]

做法。--铺在水果奶油蛋糕(trifle)顶上的掼奶油应在需上桌的前一天制作，因为风味更佳，而且比当天制作的更为坚实。将捣碎的糖、蛋白(应打至硬性发泡)、一杯雪利酒或甜葡萄酒以及奶油放入一个大碗中。在阴凉处将这些配料充分搅打，泡沫升起时即用撇沫器撇出，放在滤网上沥干；继续搅打，直到掼奶油足够为止，然后将其放在阴凉处沥干。第二天，将海绵蛋糕、杏仁蛋白饼和杏仁小圆饼放在水果奶油蛋糕盘的底部；在上面倒入1/2品脱雪利酒或甜葡萄酒，混合6汤匙白兰地，如果这个酒量不够，再加一些，因为蛋糕应充分浸泡。在蛋糕上撒上磨碎的柠檬皮、去皮切成条的甜杏仁，以及一层覆盆子酱或草莓酱。用

食谱第1423号制作上好的蛋奶糊，每品脱牛奶用8个鸡蛋而非5个，让其稍微冷却；然后倒在蛋糕等上面。掼奶油已于前一天做好，水果奶油蛋糕也已备好，现在只需将掼奶油轻轻堆在顶部：应尽可能堆得高，可用明亮的醋栗果冻条、糖渍蜜饯或花朵装饰；有时也用彩色小糖果来装饰水果奶油蛋糕，但如今这被认为相当过时了。(见彩色图版，V1。)

平均成本，奶油每品脱1先令，5先令6便士。

足够制作1份松糕。时令任何时候皆宜。

香草奶油。

1490. 配料。--1品脱牛奶，8个蛋的蛋黄，6 oz.糖，1 oz.鱼胶，香草精调味。

[插图：香草奶油模具。]

做法。--将牛奶和糖放入平底锅中，用文火加热；将蛋黄打散，逐渐加入加糖的牛奶；用香草精为整体调味，将混合物倒入壶中，再将此壶放入盛有沸水的平底锅中。用木勺朝一个方向搅拌内容物，直到混合物变稠，但不要让它煮沸，否则会满是疙瘩。将其离火；拌入鱼胶，鱼胶应事先在约1/4品脱水中溶解并煮2至3分钟；将奶油倒入涂油的模具中，放在阴凉处凝固，然后小心地扣在盘子上。不用香草精的话，可以将一根香草荚煮沸在

改用牛奶，直至香味充分浸出。对于上述比例的配料，一个香荚或一个半香荚即足够。

时间。--搅拌混合物约需10分钟。

平均成本，使用最佳鱼胶，2先令6便士。

足量可装满一夸脱模具。时令随时皆宜。

香草(VANILLE或VANILLA)，是香草兰的果实，一种寄生草本植物，在巴西、墨西哥和秘鲁茂盛生长。果实是长形的蒴果，厚实多肉。某些种类的这种果实含有带美味香气和风味的果肉。香草主要从墨西哥进口。出口用的蒴果总是在完全成熟时采摘。香精是通常且最方便使用的形式。其性质为刺激性和兴奋性。它日常用于冰品、巧克力以及一般糖果点心的调味。

维多利亚三明治

1491. 配料。--4个蛋；与蛋等重的砂糖、黄油和面粉；1/4茶匙盐，一层任何种类的果酱或柑橘酱。

做法。--将黄油搅打至奶油状；撒入面粉和糖粉；将这些配料充分搅拌均匀，然后加入事先彻底打散的鸡蛋。将混合物充分搅打约10分钟后，在约克郡布丁烤模中抹上黄油，倒入面糊，放入中等温度的烤箱烘烤20分钟。待其冷却后，在蛋糕的一半上涂一层优质果酱，将另一半

蛋糕盖在上面，轻轻压紧，然后切成长条手指状；将其交叉叠放在玻璃盘中，即可上桌。

时间。--20分钟。

平均费用,1先令3便士。

足量供5或6人食用。

时令任何时候皆宜。

打发奶油，用于装饰水果奶油蛋糕、盛于玻璃杯中等等。

1492. 配料。--每1品脱奶油配3 oz.糖粉、1杯雪利酒或任何种类的甜白葡萄酒、1/2个柠檬的皮、1个鸡蛋的蛋白。

[插图：糕点叶片]

Mode。将糖在柠檬皮上揉搓，然后放入研钵中捣至非常细，将蛋清打至非常浓稠；将奶油放入一个大碗中，加入糖、葡萄酒和打好的蛋清，搅打至起泡；泡沫升起后，立即用撇沫器撇出，放在筛子上沥干，置于阴凉处。这道菜应在食用前一天制作，这样奶油泡沫会更加坚实。奶油应在阴凉处搅打，夏季若有冰，可在冰上搅打。普通的搅打奶油可盛在玻璃盘中，用当归条、糕点叶或亮色果冻块装饰：它为晚餐桌增添了一道非常漂亮的点缀。

时间。--打发奶油约需1小时。

平均成本，以每品脱1先令的奶油计，为1先令9便士。

足量供1道菜或1份松糕用。

时令任何时候皆宜。

打发奶油 syllabub

1493. 配料。--1/2品脱奶油、1/4品脱雪利酒、该用量一半的白兰地、1/2个柠檬的汁、少许磨碎的肉豆蔻、3 oz.糖粉、打发奶油，与第1489号水果奶油布丁所用相同。

做法。--将所有配料混合在一起，将西拉布布丁倒入玻璃杯中，在上面堆上少许打发奶油，制法与第1489号水果奶油布丁相同。硬质西拉布布丁是将混合物搅打或研磨至硬性泡沫状，放入玻璃杯中，顶部不加打发奶油。

平均成本,1先令8便士。

足量可装满8或9个杯子。

时令任何时候皆宜。

疗愈煎蛋卷。

“人人都知道，”布里亚-萨瓦兰在其《味觉生理学》中说，“二十年来，雷卡米耶夫人是巴黎最美的女人。人们也熟知她极其慈善，对每一项善举都怀有极大的兴趣。她想就某个机构的运作事宜咨询--堂区的本堂神父，于是在下午五点钟前往他的住所，却惊讶地发现他已经坐在餐桌前用正餐了。

“雷卡米耶夫人想要告辞，但本堂神父不肯听。桌上铺着一块整洁的白布；一只水晶醒酒器里闪着上好的陈年葡萄酒的光泽；瓷器是最好的；盘子的下面有沸水加热器；一位衣着整洁的女仆在旁侍候。这顿饭介于节俭与奢华之间。小龙虾汤刚刚撤下，桌上摆着一条鲑鳟鱼、一份煎蛋卷和一份沙拉。

“‘我的正餐会告诉您，’可敬的本堂神父微笑着说，‘今天是斋日，按照我们教会的规定。’雷卡米耶夫人和她的主人向鳟鱼发起进攻，配它的酱汁显露出高超的手艺，本堂神父 meanwhile 面露满意之色。

“现在他们向煎蛋卷下手了，它是圆的，相当厚实，而且可以说煮得恰到好处。

“当勺子插入煎蛋卷时，一股浓郁丰厚的汁液从中流出，赏心悦目，也香气扑鼻；盘子里满是汁液；我们这位美丽的朋友承认，那香气和景象让她口水直流。

“‘这是金枪鱼煎蛋卷’(也就是说，金枪鱼煎蛋卷)，本堂神父说，他极其高兴地注意到雷卡米耶夫人的激动神情，‘很少有人品尝它而不对它大加赞美。’

“‘我一点也不惊讶，’这位美人回答道；‘在我们世俗人家的餐桌上，我从未见过如此诱人的煎蛋卷。’

“我的厨师很懂它们，我想。”

“是的，”夫人补充道，“我从未吃过如此令人愉悦的东西。”

然后上来了沙拉，萨瓦兰向所有信任他的人推荐它。它提神而不刺激；他有一种理论，认为它能让人变得年轻。

在愉快的交谈中，餐后甜点来了。它由三个苹果、奶酪和一盘蜜饯组成；然后在一张小圆桌上端上了摩卡咖啡，法国过去和现在都因此享有盛誉，当之无愧。

“‘我从不，’本堂神父说，‘喝烈酒；我总是用利口酒招待客人，但我自己保留到老年时享用，如果上天愿意赐予我那个年纪的话。’

“最后，迷人的雷卡米耶夫人告辞了，并把她见到和品尝过的美味煎蛋卷告诉了她所有的朋友。”

而布里亚-萨瓦兰，以他作为美食学隐藏宝藏的莱亚德的身份，成功地使那些被谈论甚多的制作细节摆脱了默默无闻，他认为这些细节既有益健康又令人愉快。

以下是食谱：-

金枪鱼煎蛋卷。

1494. 取6人份，2条鲤鱼的精巢；[脚注：一位美国作家说他遵循了这个食谱，用狗鱼、鲋鱼等代替鲤鱼，也可以问心无愧地推荐所有这些鱼。事实上，任何鱼都可以成功使用。] 将它们放入微盐的沸水中煮5分钟，以漂白。取一块新鲜金枪鱼，约

一只鸡蛋，加入少许已切碎的青葱；将鱼籽与金枪鱼一起捣碎，使其充分混合，然后将全部倒入锅中，加入足量上等黄油：搅打至黄油融化!这正是这款煎蛋卷的特色所在。另取一块黄油，随意，与欧芹和香草混合，放入一只专为盛放煎蛋卷而准备的长形盘中；在上面挤上柠檬汁，并将盘子置于热炭上。打散12只鸡蛋(越新鲜越好)；将鱼籽与金枪鱼的炒料倒入，搅拌使所有材料充分混合；然后按常规方法制作煎蛋卷，力求将其翻卷成长形、厚实而柔软。小心地将其铺在备好的盘中，立即上桌。这道菜应留给讲究的午餐，或供懂得如何享用美食的行家聚会的场合；配上一瓶上好的陈年葡萄酒，效果会非常出色。

注。--精巢和金枪鱼必须炒散而不允许煮沸，以防止它们变硬，否则会妨碍它们与鸡蛋充分混合。你的盘子应向中心凹陷，以便肉汁集中，便于用勺子舀取。盘子应稍微加热，否则冷瓷器会吸走煎蛋卷的所有热量。

[Illustration]

[Illustration]

第三十章

关于蜜饯、糖果、冰品和餐后甜点的一般观察。

蜜饯。

1495. 由于植物性物质的特性，尤其是它们不像动物体那样迅速进入腐败状态，保存它们的方法略有不同，尽管一般原则是相同的。所有保存手段都会根据物种特性、气候、用途等，偶尔用于水果和植物的各个部分。有些被干燥保存，如坚果、葡萄干、香草等；有些则借助糖来保存，例如许多水果若经干燥便会失去其娇嫩的汁液；有些借助醋来保存，主要用作调味品或腌菜；少数也通过盐腌保存，如法国豆；还有一些则保存在烈酒中。然而，我们在此要讨论的是保存水果的最佳方法。水果在健康经济中是最重要的项目；没有它，美食家几乎谈不上有任何奢侈享受；因此，既然它如此珍贵，当我们无法获得新鲜水果时，就必须食用保存的水果。长期以来，人们一直渴望找到某种廉价的方法来保存水果，同时又能使其适合各种烹饪用途，如制作果馅饼及其他类似菜肴。用糖保存水果的费用是一个严重的障碍；因为除非使用大量的糖，否则成功与否非常不确定。糖还会压倒并破坏许多水果中令人惬意的微酸味道：以这种方式保存的水果主要供餐后甜点之用。用于保存的水果应在早晨、干燥天气下采摘，如有可能，最好带有晨光；这样它们将具有最充分的风味，并且比在其他任何时间采摘的水果保存得更久。

在水果可以使用之前，应将其放在奶制品间、冰窖或冰箱中。在冰窖中，水果可以保持新鲜饱满数日。在潮湿或有雾的天气采摘的水果很快就会发霉，不能用于制作蜜饯。

1496. 在获得了制作蜜饯的第一项也是最重要的原料--水果之后，接下来要考虑的是制备用于浸泡水果的糖浆；这需要十分小心。在糖果制作技艺中，非常讲究将糖浆的浓缩程度精确地按每种具体情况加以调配；他们通过迹象来判断，并用某些专门术语来表达。但要正确区分这些，需要极大的注意和相当丰富的经验。主要需要了解的是这样一个事实：糖浆煮得越久，其水分就会蒸发得越多，稠度也就越厚。在管理火候时必须格外小心，勿使糖浆煮沸溢出，也不要煮到烧焦糖的程度。

1497. 第一级稠度称为丝状，又细分为小丝和大丝。如果你将手指浸入糖浆中，再与拇指相触，然后分开手指和拇指，糖浆的黏性会形成一条丝，随即断裂：这就是小丝。如果由于黏性更大、糖浆强度更高，丝能承受手指和拇指更大的伸展距离，则称为大丝。还有另外半打术语和试验方法，用于测试煮沸糖浆朝向称为焦糖的稠度的各种浓度；但那种程度的熬糖属于糖果师的范畴。将糖溶解制备的溶液

通过将两份双精制糖(最好的糖对制作蜜饯来说最为经济)溶解于一份水中，并稍加煮沸，便可得到浓度恰当的糖浆，它既不会发酵也不会结晶。这似乎就是糖果师所称的光滑程度，适合用于制作蜜饯。所用的糖浆有时应加以澄清，方法如下：将2 lb.块糖溶解于一品脱水中；向此溶液中加入一个蛋清，充分搅打。将蜜饯锅置于火上，加入溶液；用木铲搅拌，当它开始膨胀并沸腾上涌时，投入一些冷水或少许油，以抑制沸腾；因为它会突然上升，若煮沸溢出，便会着火，因其性质极易燃。让它再次沸腾；然后取下，小心撇去浮起的浮沫。再次煮沸溶液，再投入少许冷水，撇去浮沫，如此连续三四次；然后过滤。当用勺取起一些倒出时如油般流下，便认为已煮得足够。

1498. 尽管糖如此容易进入发酵状态，而且事实上它是唯一能够经历发酵过程中酒精阶段的物质，然而如果糖的数量足以构成非常浓的糖浆，它就完全不会发酵：因此，糖浆被用来保护水果和其他植物性物质，使其免于放任自流时会发生的变化。在糖被使用之前，蜂蜜被用来保存许多植物产物，尽管这种物质现在已让位于甘蔗汁。

1499. 最适合用糖浆保存的水果是杏、桃、油桃、苹果、青梅、各种李子

种类，以及梨。举例来说，取一些不太熟的杏子，在果柄端开一个小口，把核挤出来；将它们在水里慢煮，直到变软、大约半熟，然后投入冷水中。冷却后，取出沥干。把杏子放入馅饼烤盘，加入足够的糖浆将其覆盖；让其煮沸三四次，然后撇去浮沫；从火上移开，倒入陶罐中，冷却至次日。连续三天每天煮沸一次，每次撇沫，然后即告完成，可以装入罐中备用了。每次煮沸后，宜检查糖浆冷却后的状态；如果太稀，可以再煮；如果太稠，可以用通常标准的更多糖浆稀释。水果从蜜饯锅中倒出、装入陶罐的原因，是水果的酸会作用于蜜饯锅通常所用的铜。从这个例子可以容易地理解用糖浆保存水果的过程。首要目标是通过在水中焯烫或煮沸使水果变软，以便保存它的糖浆能够渗透其果肉。

1500. 许多水果在煮沸保存时会失去大量独特而细腻的风味，例如菠萝；这种不便在某些情况下可以通过不加加热地保存来补救。将水果切成约五分之一英寸厚的片，在罐底撒上八分之一英寸厚的块状砂糖粉，把果片放在上面。再在上面放更多糖，然后再放一层果片，如此反复直到罐满。将装有水果的罐子颈部以下浸入沸水中，保持在那里直到糖完全

溶解，这可能需要半小时，随着浮沫升起将其撇去。最后，用一块湿膀胱膜封住罐口，或用软木塞塞住并封蜡。

1501. 任何用糖浆保存过的水果都可以制成干蜜饯：先沥去糖浆，然后在烘炉或非常温和的烤箱中烘干，加入一定量的块状砂糖粉，糖粉会逐渐渗入水果，同时糖浆的液体部分温和蒸发。应在烘炉或烤箱中放在筛子上烘干，每六到八小时翻动一次，每次翻动时都筛上新鲜糖粉。之后，应保存在干燥处，放在抽屉或盒子里。用这种方法整串保存的醋栗和樱桃极为雅致，风味上佳。橙皮和柠檬皮也是用这种方法保存的。

1502. 果酱、果酱和果膏性质相同，如今非常普遍地受到需求。只要遵循很少几条指示，制作起来并不困难；它们有些昂贵，但可以保存相当长时间而不变质。果酱和果酱彼此差别不大：它们都是半流体稠度的蜜饯，通过将水果果肉、有时还有部分果皮与糖一起煮制而成。果酱这一名称用于那些由较坚实的水果组成的蜜饯，如菠萝或橙皮；而果酱则由更多汁的浆果制成，如草莓、覆盆子、醋栗、桑葚等。果膏是一种果酱，由水果果肉先蒸发至适当稠度，然后与糖一起煮制而成。然后将混合物倒入模具，或铺在

锡片，然后在烤箱或炉子上烘干，直到它变成糊状。从这种糊状物上可以切下条状，做成任何想要的形状，如结、环等。果酱在煮的时候需要和果酱糊一样的细心和注意；最轻微的烧焦都会带来令人不快的焦糊味，如果煮得不够，它们就保存不住。为了能保存，必须不吝惜糖。

1503. 在所有制作蜜饯的操作中，当使用蜜饯锅时，不应将其直接放在火上，而应放在三脚架上，除非果酱是在热板上制作的，那时就不需要这样。如果锅紧贴着火，蜜饯很容易烧焦，颜色和风味 consequently 被破坏。

1504. 水果果冻是水果汁液与糖结合的混合物，通过煮沸浓缩到这样的稠度：液体冷却后形成颤动的果冻。

1505. 在水果被糖渍之前，必须先在糖浆中煮过，然后取出在炉子上或火前烘干；然后将糖浆浓缩，或煮到糖渍高度，将水果浸入其中，再次放在炉子上烘干并糖渍：然后放入盒中，保持干燥。

1506. 糖膏由新鲜植物材料与精制糖搅打成均匀的团块而成，旨在保存新鲜花朵、叶子、根、皮或水果的功效和特性，使其不变质，尽可能接近采摘时的状态，并赋予它们令人愉快的味道。

1507. 最后提到但并非最不重要的水果制品是糖煮水果，一种在需要时制作的糖渍品，用的糖比通常制作蜜饯要少得多。它们是最有益健康的东西，适合大多数无法适应生水果或大量糖的胃：它们是 happy medium，远胜于普通的炖水果。

糖果糕点。

1508. 谈到糖果点心，应当指出，上面提到的各种制品，严格说来都属于这一类；因为各种水果、花朵、香草、根茎和汁液，与糖一起熬煮后，过去既用于制药，也用于制作甜食，被称为*confections*，源自拉丁语词*conficere*，意为“调制而成”；但糖果点心这一名称所涵盖的甜食种类实在极为繁多，其中许多种类不应在普通厨房中尝试制作。装饰富贵人家餐桌的成千上万种装饰菜肴，应当从糖果商处购买：在家中制作无利可图。除此以外，蛋糕、饼干和果馅饼等，以及称为confections的一类甜食，可作如下分类：--1. 液体蜜饯，即整个或切块的水果，浸入透明的液体糖浆中保存；如杏子、绿香橼以及许多外国水果的液体蜜饯。2. 干蜜饯，即在糖浆中煮过之后取出放入炉中烘干者，如香橼皮和橙皮等。3. 果酱、果泥和果膏，一种由水果果肉或其他植物性物质加糖或蜂蜜捣制而成的软质混合物；如橙子、

杏、梨等。4. 果冻是水果汁液与糖煮到相当稠的稠度，以便冷却后形成颤动的果冻；如醋栗、鹅莓、苹果果冻等。5. 糖膏是一种干糖果，通过将花朵、水果等与未溶解的糖搅打而成。6. 糖渍是在糖浆中煮过后再裹上糖的水果。

甜点菜肴。

1509. 现代人的餐后甜点不那么丰盛，也不像古人--尤其是罗马人--那样与正餐保持同样的关系。在象牙桌上，他们会摆出数百种不同的生果、熟果和蜜饯水果、果馅饼和蛋糕，作为宾客已饱食的更为实在的食物的替代品。然而，直到我们最近两位乔治国王统治时期，人们还常常为别出心裁的甜点花费巨额金钱。甜点在其整体效果上确实值得为之付出许多辛劳；可以说，如果用餐或进食过程中有任何诗意的话，那么甜点中就有诗意，其材料的选择应有品味，当然在很大程度上取决于时令。菠萝、甜瓜、葡萄、桃子、油桃、李子、草莓、苹果、梨、橙子、杏仁、葡萄干、无花果、核桃、榛子、欧楂、樱桃等等，各种干果，以及精选的、风味精致的蛋糕和饼干，连同最昂贵、最*recherché*的葡萄酒，共同构成甜点。盘子的形状在不同时期有所变化，目前流行的时尚是带脚的椭圆形和圆形盘子。图案和颜色也随时尚而变化；有些人选择图案

和颜色素雅的瓷器；另一些人则选择造型优雅的带脚玻璃盘，镶金边。富人餐桌上的甜点餐具之美，有助于增添金银餐具的辉煌。如今优雅的带脚高脚盘流行，上甜点的一般方式是将它们沿桌子中线摆放，一高一矮交替；新鲜水果摆在高盘中，干果、糖果等则放在圆形或椭圆形的小玻璃盘中。装饰需要特别注意，因为色彩鲜艳的水果与精心布置的枝叶形成对比，非常迷人。甜点的首选*par excellence*装饰是冰叶日中花；其结晶般的露珠在盛夏产生奇妙的效果，给环绕其周围的水果带来极为诱人的清凉感。双缘锦葵、草莓叶和葡萄叶具有悦目的效果；冬季甜点有时使用月桂、古巴叶和桂冠叶。在城里，获取天然枝叶的费用和难度都很大，但纸制和复合叶片可以以几乎象征性的价格买到。较大种类的水果现在常盛于一盘。这种方式可以在水果的摆放上展现许多品味：例如，盘中中央放一个菠萝，周围环绕各种颜色的大李子，混合梨、红颊苹果，在色彩搭配上适当讲究，效果非常好。又如，苹果和梨与李子和葡萄混合摆放也很好看，从盘边以*négligé*的方式垂挂下来，同一水果的一大串放在苹果上面。如今，没有糖渍水果、蜜饯水果和糖果点心，甜点就不算完整。糖渍水果的购买成本低于家中制作。它们是

在国外以最华丽优雅的形式保存。而且由于旅行的便利，我们对法国人的餐桌如此熟悉，不同形式的巧克力对我们的餐后甜点来说不可或缺。

冰品。

510. 冰品，几乎不必说，是由冻结的奶油或水组成，有时结合利口酒或其他调味配料，或更常见的是结合果汁。在甜点或某些晚宴上，冰品几乎不可或缺。制作冰淇淋所需的主要器具是冰桶、冷冻罐、搅拌桨和小冰柜。冰桶必须足够大，能容纳约一蒲式耳从冰库取出时已捣碎的小冰块，并与盐、硝石或苏打非常仔细地混合。冷冻罐最好用锡镴制成。若如有时那样用锡制成，则其中冻结过快，不利于内容物充分混合，而冰品的优良很大程度上取决于此。搅拌桨一般用铜制成，保持光亮清洁。小冰柜是一个锡制容器，冰品在其中短时间存放以防融化。冷冻过程中采用的方法必须注意。当冰桶备好新捣碎的冰和盐后，将冷冻罐放入其中直至其盖子。然后将待冻结的物品倒入其中并盖上；但为防止配料分离、最重的部分沉到模具底部，需要握住把手将冷冻罐一圈圈转动，使其内容物保持运动，直到开始冻结。一旦察觉到此(为此偶尔揭开罐盖

以观察何时开始冻结)，立即盖上盖子，在上面放冰，并保持此状态直到上桌。搅拌桨的用途是搅动并刮下冷冻罐壁上因摇晃而溅上的奶油，将其搅入其余部分，以防浪费。在冻结开始前若疏忽搅动冷冻罐中的内容物，将毁掉全部：要么糖沉到底部，使冰品甜度不足，要么结成块状，使其外观和颜色受损。

1511. 年老体弱者、体质娇弱者和儿童应忌食冰品或冰镇饮料；即便是强壮健康之人，也应适量食用。冰品应在餐后立即食用，或在餐后数小时食用，因为在消化过程中食用这些物质期间容易引发不适。因此，在食用冰品之前，消化过程应当尚未开始，或者已经完全结束。此外，人在身体很热时，或刚做完剧烈运动后，也应忌食冰品，因为在某些情况下，它们曾引发最终致命的疾病。

[女士们知道她们应该感谢谁引入了她们所有女性都热爱的冰品吗?--凯瑟琳·德·美第奇。这个事实难道不能掩盖圣巴托罗缪大屠杀的煽动者所犯的众多罪过吗?]

食谱。

第三十一章。

制作糖渍水果(compotes)等所用的糖浆

1512. 配料--每1磅糖配1.5品脱水。

做法。--将糖和水一起煮1/4小时，随着浮沫升起小心撇去：糖浆就准备好放水果了。在这种糖浆中煮过的东西不能长时间保存，它只适合立即食用的菜肴。如果要制作能保存的糖浆，必须加入更大比例的糖。

时间。- 1/4小时。

澄清糖或糖浆

1513.配料。--每1 lb.糖配1/2 pint水和1/2个蛋清。

方法。--将糖、水和蛋清(蛋清应充分打散)放入糖渍锅或有衬里的炖锅中；在糖溶解之前不要放到火上。然后置于火上，待其煮沸时，倒入一茶杯冷水，加入后不要搅动糖。再次煮沸，然后将锅移到火旁，让糖浆沉淀澄清。撇去所有浮沫，糖即可使用。浮沫应放在筛子上，以便从中流出的糖浆可以再次煮沸：这部分也必须仔细撇净浮沫。

时间。- 糖溶解需20分钟；煮沸需5分钟。

注。--以上两个食谱即为制作时所采用者

通常在家制作的菜肴。煮糖有许多阶段，这个过程需要极大的细心、注意和经验。焦糖，可以做成优雅的糖果覆盖层，很难制作，最好留给有经验的糖果师。我们给出食谱，供那些愿意尝试这一操作的读者使用。

将糖熬成焦糖。

1514. 配料--每1磅块糖配1及耳泉水。

方法。--将糖和水在旺火上快速同煮，一经煮沸便仔细撇沫。保持煮沸，直到取少许滴入一锅冷水中能脆裂为止。若它保持硬脆，糖便已达到合适的程度；此时挤入少许柠檬汁，在火上略留片刻。将锅放入另一只盛冷水的锅中，焦糖即可使用。涂好油的模具内壁常用这种糖装饰，用叉子将其以细丝或网状铺洒其上。一盘清淡糕点，摆放雅致，上面轻轻撒上这种拉丝糖，看起来非常美观。必须仔细看管糖，一做好就立刻取下。除非厨师非常有经验且完全精通此道，否则不值得尝试制作这种精致的装饰，因为若把制作中的失败考虑在内，在糖果店购买同样经济实惠。

苹果糖渍

(索耶食谱--一道甜点)

1515. 配料。--6个熟苹果，1个柠檬，1/2 lb.块糖，1/2 pint 水。

[插图：苹果糖煮果]

模式。--选择中等大小的苹果，去皮，切成两半，挖去果核，每块都用少许柠檬擦拭。将糖和水一起放入衬里的炖锅中，让它们煮至形成稍稠的糖浆，然后放入苹果，加入切薄的柠檬皮和柠檬汁。让苹果小火慢炖至软嫩；然后非常小心地取出，放在筛子上沥干，并通过快速煮几分钟来浓缩糖浆。当两者都冷却后，将苹果整齐地摆放在玻璃盘中，浇上糖浆，并用绿色当归条或糖渍香橼装饰。较小的苹果可以用同样的方法制作：它们不应切成两半，而是去皮并用蔬菜切刀推出果核。

时间。--将糖和水一起煮10分钟；将苹果煨15至25分钟。

平均成本，6便士。

足够4或5人食用。时令为7月至3月。

苹果姜

(甜点盘。)

1516 配料。--2 lbs.任何种类的硬苹果，2 lbs.块糖，1-1/2 pint 水，1 oz.姜酊。

做法。--将糖和水煮至形成浓稠糖浆，沸腾时加入姜。将苹果去皮、去核并切成块；浸入冷水中以保持颜色，并在糖浆中煮至透明；但注意不要使其破碎。将苹果块放入罐中，浇上糖浆，并妥善覆盖以严格隔绝空气。若存放在干燥处，可保持良好一段时间。

时间。--煮糖浆5至10分钟；煨苹果约1/2小时。

平均成本,2先令。

足量供7至8人食用。

时令。--在九月、十月或十一月制作。

苹果果酱。

1517. 配料。--每 lb.去皮、去核并切片后称重的水果，配3/4 lb.保藏糖、1个柠檬的擦碎皮、1/2个柠檬的汁。

模式。--将苹果去皮、去核并切成极薄的片，务必确保它们都是同一品种。将它们放入罐中，把罐子放在盛有煮水的炖锅里，让苹果炖至十分软烂。在将水果放入罐中之前，先称重，以确定所需的糖的比例。将苹果放入果酱熬煮锅，把糖碾成小块，连同擦碎的柠檬皮和柠檬汁一起加入苹果中。从果酱开始正常 simmer 之时算起，用文火煮半小时；随时撇去浮起的浮沫，果酱煮好后，装入罐中备用。

在果酱上放一张涂油的纸，为隔绝空气，用蘸过蛋清的薄纸覆盖罐口并拉紧铺在顶部。此果酱可保持良好很长时间。

时间。--在罐中炖约2小时；果酱开始微沸后再煮1/2小时。

平均成本，就这个数量而言，6先令。

足够。 - 6 罐果酱需 7 或 8 磅苹果。

时令。--在九月、十月或十一月制作。

苹果果冻。

1518. 配料。--6 lbs.苹果配3 pints 水；每 quart 果汁配2 lbs.块糖；--1/2个柠檬的汁。

做法--将苹果去皮、去核并切成片，放入罐中，按上述比例加水。将罐子盖好，置于温凉的烤箱中，待汁液完全渗出、苹果十分软烂后，用果冻袋过滤。每 quart 汁液配 2 lbs.块糖，将糖碾成小块，与汁液一同放入果酱锅。一起煮略多于 1/2 小时，撇去浮起的浮沫，临煮好前加入柠檬汁，然后将果冻装入罐中备用。此制品可用于点缀甜菜，也可盛出作为餐后水果。

时间。--苹果放入烤箱过夜，留至早晨；煮果冻需略多于1/2小时。平均成本，此用量为3s。

足量可制作6小罐果冻。

时令,--此菜应在九月、十月或十一月制作。

二
。

1519. 配料。--苹果、水：每 pint 糖浆配3/4 lb.块糖。

模式。--将苹果削皮并切成块，去除果核，放入果酱锅中，加入足够的冷水覆盖它们。让它们煮一小时；然后通过毛发筛或果冻袋沥出糖浆，并测量汁液；每 pint 允许 3/4 lb.的块糖，一起煮 3/4 小时，随着浮沫升起去除每一粒，并保持果冻充分搅拌，以免烧焦。可以将少许柠檬皮与苹果一起煮，在完成前将少量过滤的柠檬汁加入果冻中，如果喜欢这种风味。这种果冻可以用糖渍青梅或任何其他糖渍水果装饰，作为餐后甜点会非常漂亮。应存放在小罐中。

时间。--煮水果和水1小时；将果汁与糖同煮3/4小时。

平均成本,6 lbs.苹果及其余配料按比例，为3s。

足量可制作6小罐果冻。

时令。--在九月、十月或十一月制作。

将苹果切成四瓣，仿姜味保存。

1520. 配料。--每 lb.苹果配3/4 lb.糖、1-1/2 oz.最佳白姜；每1/2 pint 水配1 oz.姜。

模式。--将苹果削皮、挖核并切成四份，将水果、糖和姜分层放入广口罐中，让它们静置 2 天；然后将 1 oz.姜浸泡在 1/2 pint 沸水中，紧密覆盖，静置 1 天：这个量的姜和水用于 3 lbs.苹果，其他配料按比例。将苹果等放入果酱锅中，加入从姜中滤出的水，煮至苹果看起来清澈且糖浆浓郁，大约需要一小时。在苹果煮好前可以加入一个柠檬的皮；在将苹果块放入罐中时必须非常小心，不要弄碎。作为餐后甜点盛在玻璃盘中。

时间。--苹果与糖等一起留在罐中2天；浸渍姜1天；煮苹果约1小时。

平均成本,3 lbs.苹果及其余配料按比例，为2s.3d。

足够。 - 3磅应能装满3个中等大小的罐子。

时令。--此菜应在九月、十月或十一月制作。

杏子糖渍

(一道精致的菜肴。)

1521. 配料--1/2品脱1512号糖浆，12个青杏。

做法。--按食谱第1512号制作糖浆，糖浆准备好后，在沸腾时放入杏。非常轻柔地煨至软嫩，注意不要使其破碎；小心取出，排放在玻璃盘中，让糖浆稍凉，浇在杏上，冷却后供食。

时间。--炖杏子需15至20分钟。

平均成本,9便士。

足量供4或5人食用。

时令六月和七月，配青杏。

杏子果酱或柑橘酱。

1522. 配料。--每 lb.去皮去核后称重的熟杏，配1 lb.糖。

做法。--将杏子剥皮，杏子应当成熟，皮剥得越薄越好，掰成两半，去掉果核。称量果肉，每 lb.配以同等比例的精白糖。将糖在研钵中研成极细的粉末，撒在杏子上，杏子应摆放在盘中，静置 12 小时。敲开果核，将杏仁烫去外皮，与糖和果肉一同放入蜜饯锅。用极小的火慢慢煨至清澈；杏子块一旦变得清澈便逐块取出，浮沫一升起便小心撇去。将

将杏放入小罐中，浇上糖浆和果仁，用蘸过最纯沙拉油的纸片覆盖果酱，并在罐口拉紧铺上比罐口大约2英寸、刷过蛋清的薄纸：干燥后会完全坚硬且不透气。

时间。- 撒上糖静置12小时；煮果酱约3/4小时。

平均成本。--便宜时，用于保藏的杏可按每 gallon 约1s.6d.购得。

足量,--12罐果酱用10磅水果。

时令。--在八月或九月制作此菜。

成串的伏牛花

1523. 配料--1品脱糖浆第1513号，小檗。

做法。--准备一些干净的白木小签，长 3 英寸、宽 1/4 英寸，将果实用细绳扎成整齐的小串系在木签上。备好按第 1513 号食谱制成的清澈糖浆；放入小檗果，在糖浆中连续煨两天，每天煮近 1/2 小时，每次煮后待其冷却时用糖浆浸没。当果实看起来完全清澈时，即已煮好，应装入罐中存放，浇上糖浆；果实亦可制成糖渍品。

时间。- 每天慢炖 1/2 小时。

时令秋季。

注。--浆果保持自然状态时，显得非常漂亮

用于菜肴的装饰，甚至可用于同一目的，按上述方法保藏，在甜菜上显得非常美观。

制作大麦糖。

1524. 配料。--每 lb.糖配1/2 pint 水、1/2个蛋清。

做法。--将糖与清水放入镀锡良好的炖锅中，待糖溶化后置于中火上，在混合物变热之前加入打散的鸡蛋，充分搅拌。煮沸后，随浮沫升起即撇去，持续煮沸至不再有浮沫出现、糖浆完全清澈为止；然后用细筛或细布袋过滤，倒回炖锅中。再像熬焦糖那样熬煮，直至取少许滴入一碗冷水中能变脆：此时即已煮足。加入少许柠檬汁和几滴柠檬香精，静置一两分钟。备好一块大理石板或大盘子，抹上色拉油；将糖倒在其上，用剪刀剪成条状：这些糖条应随即拧成螺旋状，将大麦糖存放在极干燥的地方。也可将其制成锭剂或糖粒，方法是将糖每次极少量地滴在抹油的石板或盘子上。

时间。- 1/4小时。

平均费用,7便士。

足量可制5或6条。

仿杏脯胡萝卜果酱。

1525. 配料。--胡萝卜；每 lb.胡萝卜泥配1 lb.捣碎的糖、1个柠檬的擦碎皮、2个柠檬的滤汁、6个切碎的苦杏仁、2汤匙白兰地。

做法。--挑选嫩胡萝卜；洗净刮净，切成圆片，放入炖锅，加足量水没过，煨至完全软烂；然后过筛压成泥。称量果泥，每 lb.配以上述配料。将果泥与糖一同放入蜜饯锅，煮 5 分钟，全程不断搅拌并撇沫。冷却后加入柠檬皮与柠檬汁、杏仁和白兰地；将这些与果酱充分拌匀；然后装入罐中，罐口必须封严，存放在干燥处。白兰地可以省略，但那样蜜饯便不能久存：加入白兰地则可保存数月之久。

时间。--煮胡萝卜约3/4小时；煨果泥5分钟。

平均成本,1 lb.果泥及其余配料按比例，为1s.2d。

足量可装满3锅。

时令七月至十二月。

制作樱桃白兰地。

1536. 配料。--莫雷拉樱桃、优质白兰地；每 lb.樱桃配3 oz.捣碎的糖。

做法。--准备好一些玻璃瓶，必须完全干燥。确认樱桃不太熟且新鲜

采摘后，切去约一半的果梗。装入瓶中，按上述比例每 lb.果实配以相应的糖；将糖撒在樱桃之间，待瓶子将近装满时，倒入足量白兰地，液面刚好低于瓶塞。加入几粒桃仁或杏仁可大大增添风味，或加几粒烫去外皮的苦杏仁。塞上软木塞或瓶塞，上面扎一块膀胱膜，存放在干燥处。樱桃 2 至 3 个月后即可食用，可保存数年之久。若加入的糖过多，樱桃容易皱缩变硬。

平均成本，每磅1先令至1先令6便士。

足量。--一夸脱瓶用1 lb.樱桃和约1/4 pint白兰地。时令为八月和九月。

樱桃干。

1527. 樱桃可放入文火烤箱中彻底烘干，至其开始变色之前取出。然后应将它们从烤箱中取出，扎成串，存放在干燥处。冬季时，可用糖煮制作为餐后甜点，与诺曼底苹果干相同。必须特别注意烤箱不可过热。另一种烘干樱桃的方法是将樱桃去核，放入蜜饯锅中，撒入大量块糖。应煨煮至果实皱缩，然后滤去汁液。随后应将樱桃放入温度足够低、只烘不烤的烤箱中。每1 lb.樱桃约需5 oz.糖，同一糖浆可再次用于处理另一批果实。

樱桃果酱。

1528. 配料。--每 lb.去核前称重的水果配1/2 lb.糖；每6 lbs.水果配1 pint 红醋栗汁，每 pint 果汁配1 lb.糖。

做法。--去核前先称量果实，取重量一半的糖；将樱桃去核，放入蜜饯锅中煮至汁液几乎收干；然后加入糖(应碾成粉末)和醋栗汁，每6 lbs.樱桃(原重)配1 pint醋栗汁，每1 pint汁配1 lb.糖。将所有材料一起煮至凝结成冻，约需20分钟至1/2小时；仔细撇去果酱浮沫，不断搅拌，在完成前几分钟敲碎一些果核，加入果仁：这能为果酱增添极为鲜美的风味。

时间。- 视樱桃品质而定，煮樱桃需3/4至1小时；加糖后煮20分钟至1/2小时。

平均成本，每磅锅装7便士至8便士。

足量。--每磅果酱罐用1品脱水果。

时令。--在七月或八月制作此菜。

糖浆腌渍樱桃

(非常美味。)

1529. 配料。- 樱桃4 lb.，糖3 lb.，白醋栗汁1 pint。

方式。--让樱桃尽可能清澈透明，

且完全成熟；摘去果梗，去除果核，尽量少损伤果实。按食谱第1512号的上述比例用糖制成糖浆；将樱桃拌入其中，煮约15分钟，仔细撇去浮沫；轻轻倒入盆中，静置至次日；然后用筛子沥干樱桃，将糖浆和白醋栗汁再次放入蜜饯锅中。一起煮至糖浆略有浓缩且较为浓稠；然后放入樱桃，煮约5分钟；离火，撇去糖浆浮沫，将樱桃装入小罐或广口瓶中；倒入糖浆，完全冷却后仔细扎紧封口，使空气完全隔绝。

时间。- 樱桃在糖浆中煮15分钟；糖浆与醋栗汁煮10分钟；樱桃第二次煮6分钟。

平均成本此数量为 3s.6d。

时令。--在七月或八月制作此菜。

黑加仑果酱。

1530. 配料。- 每1 lb.水果(去梗前称重)，配以3/4 lb.块糖、1 gill水。

模式。--让水果充分成熟，并在干燥的日子采摘。将果实从果梗上摘下，放入果酱熬煮锅中，每1 lb.水果加1及耳水；一起煮10分钟；然后加入糖，再将果酱煮30分钟，计算

从果酱整体均匀沸腾时算起，若取少量滴在盘上似乎不能很好地凝结，则需延长时间。不断搅拌以防烧焦，仔细去除所有浮沫，完成后倒入罐中。待冷却后，用油纸覆盖果酱表面，用两面刷过蛋清的薄纸覆盖罐口：冷却后形成坚硬挺括的盖子，完全隔绝空气。必须特别注意搅拌此果酱，因汁液浓稠极易烧焦。

时间。- 水果与水煮10分钟；加糖后煮30分钟或更久。

平均成本，能装1 lb.的锅为6d.至8d.

用量。- 用6至7 quarts的醋栗制作1打罐果酱，每罐装1 lb.

时令。--在七月制作此菜。

黑加仑果冻。

1531. 配料。- 黑醋栗；每1 pint果汁配以1/4 pint水、1 lb.块糖。

做法。--将红醋栗从果梗上摘下，可快捷完成：一手握住果串，用一把小银叉顺着红醋栗向下梳，果实便会轻易从果梗上脱落。将其放入罐中，把罐子置于盛有沸水的炖锅内，用小火慢煮至汁液析出；然后过滤，每 pint 汁液按上述比例配入糖和水；搅拌这些配料

一起冷拌至糖溶解；将蜜饯锅置于火上，煮约1/2小时，从整体开始沸腾时算起，并仔细去除浮起的浮沫。若取少量放在盘上果冻变硬，即已煮好；此时应装入小罐中，按前一道食谱中果酱的方法覆盖。若希望果冻非常清澈，则不应将果实挤压至干；但当然，所得汁液会少一些。若果实未过多挤压，可加入少量普通糖煮制，制成供即时食用的果酱：这非常适合作为育婴室的保存食品。

时间。- 析出果汁约需3/4小时；煮果冻需1/2小时。

平均成本，每1/2磅罐装8便士至10便士。

足量。--3品脱至2夸脱的水果应能榨出1品脱果汁。

时令。--在七月制作此菜。

红醋栗果酱。

1532. 配料--每1 lb.水果配3/4 lb.块糖。

[插图：果酱罐。]

做法。- 水果须于晴日采摘；称重后去梗；放入熬煮锅，按上述比例加糖；搅拌并煮约3/4小时。浮沫升起时须仔细撇去。将果酱

装入罐中，冷却后覆以涂油纸；其上再覆一张薄纸，两面刷以蛋清；将纸压紧于罐口，干燥后覆盖层将十分坚硬且不透气。

时间。- 自果酱全面沸腾起计，1/2至3/4小时。

平均成本，每磅罐装，6便士至8便士。

用量。- 约需6至7 quart醋栗，可制成12罐1 lb.装的果酱。

时令。--在七月制作此菜。

红醋栗果冻

1533. 配料--红醋栗；每1 pint果汁配3/4 lb.块糖。

方法。--在天气晴好时采摘果实；从果梗上摘下，放入一个罐子，把罐子置于火上盛有煮水的炖锅中，让其微微 simmer，直到醋栗的汁液充分渗出；然后用果冻袋或细布过滤，若希望果冻非常清澈，就不要过度挤压，因为果皮和果肉会随汁液一起被压出，使果冻浑浊。量取汁液，每 pint 加 3/4 lb.的块糖；将其放入熬糖锅，置于火上，不断搅拌果冻直至煮成，仔细撇去浮起的每一丝浮沫，为此使用木勺或银勺，因为金属或铁勺会在果冻煮了 20 分钟至 1/2 小时后破坏其色泽，取少许果冻放在盘子上，若冷却后凝固

即已煮成。离火，倒入小罐中，每个罐子盖上一张涂油的纸，再覆上一张两面刷过蛋清的薄纸。给罐子贴上标签，注明制作果冻的年份，并存放在干燥处。若不挤得太干，可用醋栗制作果酱，加入少许新鲜覆盆子，一起煮，加足量的糖使其甜度适宜。由于这种保藏品不值得长期存放，仅供立即食用，因此比通常用量更少的糖即可：它非常适合用于儿童的布丁，或作为育婴室的保藏品。

时间。- 析出果汁需3/4至1小时；煮果冻需20分钟至1/2小时。

平均成本，每1/2 lb.罐8d.至10d.。用量。- 8 quart醋栗可制果冻10至12罐。时令。- 于七月制作。注。- 若上述糖量对某些口味而言不足，可每1 pint果汁再加1/4 lb.，共计1 lb.。

白醋栗果冻

1534. 配料--白醋栗；每 pint 果汁配 3/4 lb.上等块糖。

做法。- 将醋栗去梗，放入罐中；将罐置于盛沸水的深锅中，小火煮至果汁充分析出，约需3/4至1小时。然后用细布或果冻袋滤出醋栗；不可挤压过度，否则果冻不清；将果汁与糖放入十分洁净的熬煮锅中。让其

在明火上小火慢煮至凝固，不断搅拌并撇去浮沫直至煮好；然后倒入小罐中，盖好，存放在干燥处。

时间。- 熬出果汁需3/4小时；煮果冻需1/2小时。平均成本，每1/2磅罐装8便士至10便士。

用量。- 3品脱至2夸脱的水果应可产出1品脱果汁。

时令七月与八月。

烤布拉斯李，供冬季食用。

1535. 配料--每1 lb.水果配6 oz.捣碎的糖；融化的羊脂。

方法。- 选择完好、不太熟的果实；摘去果梗，称重，每lb.按上述比例配入捣碎的糖。将果实放入干燥的大石罐中，把糖撒在果间；用碟子盖住罐口，置于稍凉的烤箱中，烘烤果实至完全软烂。冷却后，在果实表面盖上一张按罐口大小剪好的白纸；在纸上浇上约一英寸厚的融化羊板油，再用厚牛皮纸盖住罐口并扎紧。将罐子存放在阴凉干燥处，果实可保持完好至次年圣诞节，但不会更久。

时间。--在极低温烤箱中烤制布拉斯李，需5至6小时。

时令九月和十月。

达姆森奶酪。

1536. 配料。-西洋李；每1磅果肉配1/2磅块糖。

方法。- 摘去 damsons(西洋李)的果梗，放入果酱熬煮锅；在火上慢煮至软，不时搅拌；然后通过粗筛擦成泥，将果肉和果汁放回熬煮锅，按上述比例加入糖，事先须仔细称量。将糖充分搅入，用文火慢煮 damsons 2小时。撇净浮沫；然后用大火快煮1/2小时，或煮至用勺舀起时显得坚实硬挺；迅速装入浅罐或极小的陶制模子中，冷却后盖上涂油纸，罐口用两面刷过蛋清的薄纸封好。可将少量果核敲碎，将果仁与 damsons 同煮，能大大改善这种果酱酪的风味。

时间。- 不加糖煮西洋李需1小时；小火慢炖需2小时，快速煮需1/2小时。

平均成本，每1/3 lb.罐8d.至10d.。

用量。- 1品脱西洋李可制作一很小罐果酱。

时令。--在九月或十月制作此菜。

达姆森李子蜜饯

1537. 配料--1夸脱西洋李，1品脱糖浆，编号
1512.

做法。- 选取完好成熟的西洋李；摘去果梗，放入按第1512号食谱制成的沸腾糖浆中。小火慢煮至果实变软，但不要软到破裂；捞出，将糖浆煮沸5分钟；浇在西洋李上，即可上桌。此菜应盛在玻璃盘中上桌。

时间。- 小火慢煮西洋李约1/4小时；煮糖浆5分钟。

平均成本,9便士。

用量可供4至5人食用。时令为九月和十月。

达姆森果酱。

1538. 配料--达姆森李；每1 lb.水果配3/4 lb.块状砂糖。

方法。- 在干燥天气采摘果实；挑拣一遍，弃去任何有瑕疵的果实。去掉damsons 的核，称重，每lb.配3/4 lb.块糖。将果实和糖放入熬煮锅；不断轻轻搅拌至糖溶化，并仔细撇去浮起的浮沫。从果酱全面均匀沸腾时算起，煮约一小时：全程必须充分搅拌，否则容易烧焦并粘锅，使果酱带有非常令人不快的味道。当果酱显得坚实、果汁似乎凝结时，即已煮好。然后离火，装入罐中，完全冷却后用涂油并刷蛋清的纸封口，与第1530号食谱相同，存放在干燥处。

时间。--果酱整体 simmer 后 1 小时。

平均成本，每磅锅装6便士至8便士。

足量。--每磅罐装用1.5品脱的布拉斯李。

时令。--在九月或十月制作此菜。

一款非常不错的 damsons(西洋李)蜜饯。

1539. 配料--每 quart 达姆森李子配 1/2 lb.块状砂糖。

方法。- 将 damsons(须摘去果梗且完全无瑕疵)放入罐中，按上述比例撒入捣碎的糖；将罐口扎紧，置于盛冷水的深锅中；逐渐加热至沸，用文火慢煮至 damsons 变软而不破。静置至冷却；然后滤出果汁，充分煮沸，用果冻袋过滤，再浇在果实上。冷却后盖上涂油纸，罐口用两面刷过蛋清的薄纸封好，存放在阴凉干燥处。

时间。- 水沸后小火慢煮水果约3/4小时；煮果汁1/4小时。

时令。--在九月或十月制作此菜。

保存乌荆子或任何种类的李子。

(冬季适用。)

1540. 配料--乌荆子李或李子；沸水。

做法。- 将水果挑入干净干燥的石罐中，注意剔除所有破损或有瑕疵的果实。装满后，将沸水浇在李子上，至水面高出水果一英寸；剪一张纸贴合罐内，上面浇上融化的羊脂；用牛皮纸盖好，将罐子存放在干燥阴凉处。食用时，应去除羊脂，倒掉水，使用罐底的果冻并与水果混合。

时令九月和十月。

青无花果糖渍

[插图：无花果糖煮水果]

1541. 配料。-1品脱第1512号糖浆，1-1/2品脱绿无花果，1/2个柠檬的果皮。

做法。- 按第1512号食谱制作糖浆，与柠檬皮一同煮沸，仔细撇去浮起的浮沫。放入无花果，非常缓慢地炖至变软；盛在玻璃盘中；快速煮沸5分钟浓缩糖浆；取出柠檬皮，将糖浆浇在无花果上，冷却后即可上桌。在无花果煮好前加入少许波特酒或柠檬汁，效果更佳。

时间。- 炖无花果需2至3小时。

平均成本，无花果，每打2先令至3先令。

时令在八月和九月。

装瓶新鲜水果。

(冬季非常有用。)

1542. 配料。-新鲜水果，如醋栗、覆盆子、樱桃、醋栗、各种李子、西洋李等；广口玻璃瓶，以及能紧密塞住瓶口的新软木塞。

方法。- 果实须充分长成但不过熟，并在干燥天气采摘。从果梗上摘下，不得碰伤或弄破果皮，弃去任何有瑕疵的果实：若在潮湿时采摘，或果皮有任何破损，果实就会发霉。备好一些完全干燥的玻璃瓶，以及优质的新软木塞或瓶塞；在每个瓶中点燃一根火柴以耗尽空气，迅速将待保存的果实装入；轻轻塞上瓶塞，放入极凉的烤箱中，让其在其中停留至果实缩去四分之一。然后取出瓶子；不要打开它们，而是立即将瓶塞紧紧敲入，切去顶部，并用融化的树脂封盖。若存放在干燥处，果实可保持完好数月；此点主要决定制作成败；因为若存放在稍有潮气的地方，果实很快就会变质。

时间。--在极慢的烤箱中烤5至6小时。

1543. 配料。-任何种类的新鲜水果，如醋栗、樱桃、醋栗、各种李子等；广口玻璃

瓶子，以及能紧密塞住瓶口的新软木塞。

模式。--果实必须充分成熟，但不可过熟，并须在晴天采摘。仔细拣选后装入瓶中，瓶子必须洁净且完全干燥。用膀胱膜片扎住瓶口；将瓶子放入大锅、铜锅或煮锅中，注入冷水至瓶颈处；在锅下生火，待水煮沸，当膀胱膜开始鼓起膨胀时，用针刺破。水一沸腾即熄火，让瓶子留在原处冷却。次日取下膀胱膜，在果实上撒一层厚厚的糖粉；为瓶子配上软木塞，每个软木塞放在各自瓶子近旁。在瓶颈中握住两三根点燃的火柴片刻，待它们用气体充满瓶颈、尚未熄灭时，迅速取出；立即将瓶子紧密塞住，并浸入瓶用胶泥中。

时间。--总共约8小时。

用糖腌制新鲜水果装瓶。

(冬季非常有用。)

1544. 配料。-任何种类的新鲜水果；每夸脱瓶配1/4磅糖粉。

做法。- 在干燥天气采摘水果。仔细挑选，放入干净且非常干燥的夸脱玻璃瓶中，每夸脱撒上上述比例的糖粉。将软木塞放入瓶中，将瓶子放入盛有冷水的铜锅中，水至瓶颈，周围围上小干草束，以防

瓶子相互碰撞。在下方点火，将水逐渐煮沸，小火慢煮至瓶中水果减少近三分之一。熄火，让瓶子留在水中直至水完全冷却；然后取出，塞紧软木塞，用融化的树脂或蜡封盖。

时间。--从水开始沸腾起约1小时。

给冬青叶挂霜，用于装饰和点缀甜点及晚餐

菜肴。

1545.配料--冬青枝、油酥黄油、粗砂糖。

做法。- 取一些漂亮的冬青枝；从茎上摘下叶子，用干净的布擦去所有水分；然后放在靠近火的盘子上，使其彻底干燥，但不要离得太近以免叶子卷曲；蘸上油黄油，撒上一些粗糖粉，在火前烘干。应存放在干燥处，因为 slightest 潮湿都会破坏其外观。

时间。--在火上烘干约需10分钟。

时令。- 这些可随时制作；但更适合冬季装饰，因为那时不易获得新鲜花朵。

醋栗糖渍

1546. 配料--按食谱第1512号制成的糖浆；用量1品脱

每夸脱糖浆约需一夸脱醋栗。

模式。--将醋栗去蒂去尾，醋栗不宜过熟，浇上一些沸水；然后取出，浸入冷水中，冷水中已混入一汤匙醋，有助于保持果实的色泽。按第1512号食谱制成一品脱糖浆，煮沸后，将醋栗沥干放入；文火慢煮，直至果实软烂细嫩而不破碎；然后将醋栗盛入玻璃碟中，将糖浆煮2至3分钟，浇在醋栗上，冷食。

时间。- 在糖浆中煮醋栗约5分钟；浓缩糖浆3分钟。

平均成本,9便士。

足量，五六人用一夸脱醋栗。

时令六月。

醋栗果酱。

1547. 配料。--每1 lb.水果配3/4 lb.块糖；醋栗汁。

做法。- 选择红色毛醋栗；在干燥天气采摘，完全成熟但不过软。称重；用剪刀剪去两端，每6磅水果准备1/2品红醋栗汁，按果冻方法榨取。将醋栗和醋栗汁放入蜜饯锅；让其较快煮沸，不断搅拌；当

它们开始破裂时，加入糖，继续小火慢煮至果酱变稠，仔细撇沫并搅拌，以免锅底烧焦。应煮较长时间，否则不易保存。装入罐中(不要太大)；待完全冷却；然后用涂油和蛋液的纸盖好罐口，如第1533号红醋栗果冻所述。

时间。- 在醋栗汁中煮醋栗约1小时；加糖后煮1/2至3/4小时。

平均成本，每磅锅，6便士至8便士。

足够。--每磅罐装果酱配1.5品脱水果。

时令。--在六月或七月制作此菜。

二
。

1548. 配料。-每8磅红色、粗糙、成熟的醋栗配1夸脱红醋栗汁，5磅块糖。

模式。--果实须在干燥天气采摘，去蒂去尾。制备1夸脱红醋栗汁，做法同第1533号红醋栗果冻；将其与糖一同放入蜜饯锅，不断搅拌至糖溶解。保持煮沸约5分钟；撇净浮沫；然后放入醋栗，煮1/2至3/4小时；然后将全部倒入陶盆中，静置2天。将果酱再次煮沸至看起来清澈；装入罐中，冷却后用油纸覆盖，罐上再覆以两面刷过蛋清的薄纸，存放于干燥处。制作时须注意保持

果酱充分搅拌并撇沫，以防锅底烧焦，并使其非常清澈。

时间。- 糖溶解后煮醋栗汁和糖5分钟；第一次炖醋栗1/2至3/4小时，第二次煮1/4小时。平均成本，每磅罐装8便士至10便士。

用量。- 每磅罐配1-1/2品脱水果。时令。- 在六月或七月
制作。

白醋栗或青醋栗果酱。

1549. 配料--水果与糖等量。

模式。--选用不太熟的醋栗，白色或绿色均可，去蒂去尾。将糖与水(每lb.配1/2品脱)煮沸约1/4小时，仔细撇去浮起的浮沫；然后放入醋栗，文火慢煮至清澈紧实：取少许果酱在碟上试之；冷却后若凝结成冻，即已煮好，此时应倒入罐中。冷却后用油纸覆盖，再覆以两面刷过未打发蛋清的薄纸，存放于干燥处。

时间。- 煮沸糖和水需1/4小时，熬煮果酱需3/4小时。

平均成本，每磅锅装6便士至8便士。

足够。--每磅罐装果酱配1.5品脱水果。

时令。--在六月制作此菜。

醋栗果冻

1550. 配料--醋栗；每 pint 果汁配 3/4 lb.块糖。

模式。--将醋栗去蒂去尾后放入蜜饯锅，在火上搅拌至完全软烂；然后用筛子过滤，每品脱果汁配3/4 lb.糖。将果汁与糖一同煮沸近3/4小时，全程搅拌并撇沫；若取少许倒在碟上时果冻显得紧实，即已煮好，此时应取出装入小罐。用油纸和蛋清纸覆盖罐口，做法同第1533号醋栗果冻，存放于干燥处。

时间--醋栗不加糖煨3/4小时；果汁煮3/4小时。

平均成本，每1/2磅罐装8便士至10便士。

时令七月。

青梅蜜饯。

1551. 配料--按食谱第1512号制成的糖浆1品脱，青梅1夸脱。

做法--按食谱第1512号制成糖浆，仔细撇去浮沫，待糖浆煮沸时放入青梅，事先已去除果梗和果核。用文火煮1/4小时，或煮至果实变软；但注意不要弄破果实，因为果实若煮成糊状，会破坏这道菜的外观。小心取出青梅，将其

放在玻璃盘中，将糖浆再煮5分钟，稍凉后浇在果实上，冷却后即可食用。时间--果实煨1/4小时，糖浆煮5分钟。平均成本，盛产季节为10便士。

足量供4或5人食用。

时令七月、八月和九月。

青梅酱。

1552. 配料--每磅去核前称重的果实配3/4磅方糖。

做法。--将青梅切分，取出果核，放入蜜饯锅。将果肉煮沸，然后加入糖，用文火不断搅拌至糖溶化。撇去浮起的浮沫，在果酱即将做好前，用大火快速煮沸5分钟。要确认是否煮得足够，可倒少许在盘子上，若糖浆变稠且显得坚实，即已煮好。备好一半的果仁，去皮；放入果酱中，煮沸一次，然后将蜜饯倒入罐中。冷却后，用涂油的纸盖好，再在上面覆以两面刷过蛋清的薄纸。

时间。- 加入糖后 3/4 小时。

平均成本，每磅锅装6便士至8便士。

用量--每磅装果酱约需1-1/2品脱果实。

时令。--在八月或九月制作此菜。

保存并干燥青梅

1553. 配料--每磅糖配1磅果实、1/4品脱水。

做法。--为此，必须使用尚未完全成熟的水果，并保留部分果柄。将水果称重，剔除任何有丝毫瑕疵的果实，放入衬里的炖锅中，加入糖和水，糖和水应事先一起煮成浓糖浆。将水果在其中煮10分钟，离火，沥干青梅。次日，将糖浆煮沸，再次放入水果，煨煮3分钟，沥去糖浆。持续此过程5至6天，最后一次将沥干的青梅放在毛发筛上，放入烤箱或温暖处晾干；将其存放在盒中，每层之间垫纸，置于不受潮的地方。

时间。--首次煮沸需10分钟。

时令。--在八月或九月制作此菜。

糖浆腌制的青梅

1554. 配料--每磅果实配1磅块糖、1/4品脱水。

做法--将糖和水一起煮约10分钟；将青梅剖开，取出果核，把果实放入糖浆中，用文火慢慢煨至将近变软。离火，放入大锅中，次日连同果核中的果仁(应先

去皮。将水果小心放入罐中，倒入糖浆，冷却后封盖，使空气完全隔绝。煮制的第一天和第二天都要将糖浆撇净浮沫，否则糖浆不会清澈。

时间--糖浆煮10分钟；第一天果实煨1/4小时，第二天煮10分钟。平均成本，每磅装6便士至8便士。

用量--约需1品脱果实装满1磅罐。时令--在八月或九月制作。

制作水果冰淇淋。

1555. 配料--每品脱果汁配1品脱奶油；糖适量。

做法。--让水果充分成熟；摘去果柄，放入大陶盆中。用木勺搅拌，将其捣碎至充分成泥；然后用勺背将其擦过毛发筛。用糖粉适当加甜；将奶油搅打几分钟，加入果泥中，再将全部搅打5分钟。将混合物放入冷冻罐中，按第1290号冰布丁的指示方法冷冻，注意将奶油等搅拌两三次，并将其从容器壁上刮下，使混合物均匀冷冻且细腻。冰品通常盛在玻璃杯中供应，但若模制成型，如有时用于餐后甜点那样，必须加入少量融化的鱼胶，以使其保持形状。覆盆子、草莓、醋栗及所有水果冰淇淋均以同样方法制作。少许糖粉

在果实捣碎前撒上糖有助于榨出果汁。冬季无法获得新鲜果实时，可用少量果酱代替：应先将其融化并过筛，再加入打发的奶油中；若颜色不佳，可加入少量制备好的胭脂虫红或甜菜根以改善外观。

时间。- 冷冻混合物需1/2小时。

平均成本，以每品脱1先令的奶油计，每份冰淇淋4便士。

时令，配新鲜水果，六月、七月和八月。

制作果味冰水。

1556. 配料--每品脱果汁配1品脱按食谱第1513号制成的糖浆。

[插图：一盘冰淇淋]

做法。--挑选上好的成熟水果；摘去果柄，放入大陶盆中，撒上少许糖粉；用木勺搅拌至充分破碎，然后擦过毛发筛。按第1513号食谱制作糖浆，省略蛋清；待其冷却，加入果汁，充分混合，将混合物放入冷冻罐中。按第1290号冰布丁的指示操作，待混合物均匀冷冻后，装入小玻璃杯中。覆盆子、草莓、醋栗及其他鲜果水冰均以同样方法制作。

时间。- 冷冻混合物需1/2小时。

平均成本，每个3便士至4便士。

时令，配新鲜水果，六月、七月和八月。

柠檬水冰

1557. 配料。--按食谱第1513号制成的糖浆，每1品脱配1/3品脱柠檬汁；4个柠檬的果皮。

做法。--将糖在柠檬皮上擦磨，用其按食谱第1513号制成糖浆，省略蛋清。滤出柠檬汁，加入其余配料，充分搅拌，将混合物倒入冷冻罐中。按第1290号冰布丁的指示冷冻，待混合物完全均匀冻结后，盛入冰杯中。

时间。--冷冻混合物需1/2小时。平均费用，每个3便士至4便士。

时令任何时候皆宜。

冰镇醋栗，作甜点用。

1558. 配料。--1/4品脱水，2个蛋清，醋栗，研碎的糖。

做法。--挑选非常细小的红醋栗或白醋栗串，将蛋清充分打散。将蛋清与水混合；然后取醋栗，一次一串，浸入其中；让其沥干一两分钟，再在极细的糖粉中滚蘸。将它们放在纸上晾干，糖便会在每颗醋栗周围结晶，效果非常漂亮。所有新鲜水果都可用同样方法制作；将各种水果如此挂糖霜后混合，盛在一个盘子里，作为夏日甜点非常好看。

时间。- 1/4天用于干燥水果。

平均费用，一品脱冰醋栗8便士。时令夏季。

甜瓜。

1559.--这种水果很少以任何方式保存或烹制，应盛在饰以叶片或花朵的盘中上桌，随心意而定。在瓜周围排列一圈任何其他种类的小水果，效果很美，前者的颜色与瓜形成悦目的对比。应配以大量研碎的糖；水果应纵向切成中等大小的片。在美国，常以胡椒和盐佐食。

平均费用,--英国产，盛季时每个3先令6便士至5先令；稀少时，10先令至15先令；时令，六月至八月。法国产，每个2先令至3先令6便士；时令，六月和七月。荷兰产，每个9便士至2先令；时令，七月和八月。

甜瓜。--甜瓜是最美味的水果，多汁、清凉、风味浓郁。在我们这里，它只用于餐后甜点，通常加糖、姜或胡椒食用；但在法国，它也同样在正餐时作为酱汁与煮肉一同上桌。它在鞑靼野生生长，最近在杰伊普尔的沙质平原上大量发现。它最初由罗马人从亚洲带来，据说在爱德华三世时期的英格兰已很常见，但据推测，在约克与兰开斯特战争期间，它和黄瓜一样又失传了。最好的品种称为坎塔卢波，得名于罗马附近一个地方，那里是欧洲最早栽培它的地方；该品种原产于亚美尼亚，在那里生长得如此茂盛，以致一马驮载

花一克朗买的。

保存桑葚。

1560. 配料。--每2磅水果和1品脱果汁配2-1/2磅块糖。

做法。--将一些水果放入蜜饯锅，用文火慢煮，直到汁液充分渗出。用布袋过滤，量取汁液，每品脱按上述比例加入糖和水果。将糖放入蜜饯锅，用果汁润湿，煮沸，撇净浮沫，然后加入桑葚，桑葚应已成熟，但尚未软到一碰就烂成糊。让它们在糖浆中静置至温热透彻，然后置于火上文火慢煮；煮到半熟时，小心地将它们倒入陶盆，留至次日；然后如前再煮，待糖浆浓稠、冷却后变硬时，将蜜饯装入罐中。制作时应注意不要弄破桑葚：可通过非常轻柔的搅拌和非常缓慢地煨煮水果来避免。

时间。- 提取果汁需3/4小时；

桑葚第一次煮1/4小时，第二次煮1/4小时。

时令在八月和九月。

[插图：桑树。]

桑葚。--桑葚因其高度芳香的滋味和微酸的性质而受珍视。它们被认为具有清凉、通便的作用，通常有益健康。这种水果曾备受

罗马人推崇，他们似乎偏爱它胜过其他一切水果。据说桑树于1548年传入我国，最初种植于西昂府，那里的原树至今仍茂盛生长。约1605年，詹姆斯一世国王大力鼓励种植桑树；当时曾做出相当大的努力，大规模饲养蚕以制造丝绸；但这些努力始终失败，因为气候几乎不够温暖。

保存莫雷洛樱桃

1561. 配料。--每1磅樱桃配1-1/4磅糖，1及耳水。

做法。--挑选成熟的樱桃；摘去果梗，剔除所有有瑕疵的。将糖和水一起煮5分钟；放入樱桃，煮10分钟，随浮沫升起随时撇去。然后将水果等倒入盆中，留至次日，再全部煮10分钟，如有必要，撇净浮沫。将樱桃装入小罐；将糖浆浇在上面，冷却后，用涂油的纸盖住，罐口用两面刷过蛋清的组织纸封好，存放在干燥处。

时间。--总共煮25分钟。

平均成本，每磅锅装8便士至10便士。

时令。--在七月或八月制作此菜。

罗马的樱桃树。--樱桃树约在基督教纪元前七十年由卢库卢斯引入罗马

时代；但世界之都起初并不知道如何恰如其分地珍视这份礼物；因为樱桃树在意大利传播得如此缓慢，以致引入一个多世纪后仍远未普遍栽培。罗马人将樱桃分为三个主要品种--阿普罗尼亚，鲜红色，果肉紧实细腻；卢塔提亚，非常黑而甜；凯基利亚，圆而短粗，备受推崇。樱桃在罗马装点第三道菜，在雅典装点第二道菜。

保存油桃

1562. 配料--每1 lb.糖配1/4 pint水；油桃。

做法。--将油桃切成两半，取出果核，用上述比例的糖和水熬成浓糖浆。放入油桃，煮至其充分吸收糖分。尽量保持果实完整，小心地将其倒入平底锅中。次日再煮几分钟，取出油桃，放入罐中，将糖浆快速煮5分钟，浇在果子上，冷却后封盖保存。糖浆和蜜饯必须仔细撇去浮沫，否则不会清澈。

时间。--煮糖和水需10分钟；第一次煮水果需20分钟，第二次需10分钟；煮糖浆需5分钟。

时令在八月和九月，但九月最便宜。

炖诺曼底苹果

1563. 配料。--1磅诺曼底苹果干，1夸脱水，1/2茶匙肉桂粉，1/2茶匙姜粉，1磅湿糖，1个柠檬。

做法。--将苹果干洗净，放入1夸脱水中，加入上述比例的肉桂和姜，静置12小时；然后将所有这些一起放入炖锅，加入切成薄片的柠檬和一半湿糖。让其慢慢煮沸，直至苹果干半熟；然后加入剩余的糖，煨至完全软烂。盛在玻璃盘中作为餐后甜点。

时间。--2至3小时。平均费用,1先令6便士。时令。--适合作为冬季菜肴。

冰橙

1564. 配料--橙子；每1 lb.捣碎的块糖配2个蛋的蛋白。

做法。--将蛋白充分打发，拌入糖，将此混合物搅打1/4小时。剥去橙皮，尽可能去除白色筋络而不损伤果肉；用线穿过每个橙子的中心，浸入糖中，系在棍子上。将此棍横放在烤炉上，让橙子留在炉中直至干燥，届时它们将呈现冰球般的外观。它们可做成漂亮的甜点或晚餐菜肴。务必注意烤炉不可过于炽热，否则橙子会被烤焦并变成褐色，完全破坏其外观。

时间。--在中等温度的烤箱中烘干需1/2至1小时。

平均成本，每个1-1/2便士。

足量。-- 1/2 lb.糖用于冰镇 12 个橙子。

时令 11月至5月。

法国的第一棵橙树。--几年前在枫丹白露还能看到法国中部栽培的第一棵橙树。它被称为*Le Connétable*(即“统帅”)，因为它曾属于波旁统帅，在他反叛其君主后，连同属于那位亲王的所有财产一起被没收。

橙子蜜饯。

1565. 配料。--1品脱第1512号糖浆，6个橙子。做法。--剥去橙皮，尽可能去除白色筋络，将其分成小块，不要弄破包裹果肉的薄皮。按第1512号食谱制作糖浆，加入切成细窄条的橙皮。糖浆充分撇去浮沫且完全清澈后，放入橙子块，小火煮5分钟。用勺子小心取出，不要弄碎，摆放在玻璃盘中。将糖浆快速煮沸浓缩至浓稠；稍冷却后浇在橙子上，冷却后即可上桌。

[插图：橙子糖渍果盘]

时间。--煮糖浆需10分钟；煨橙子需5分钟；收浓糖浆需5分钟。

平均成本,9便士。

足量供5或6人食用。

时令 11月至5月。

葡萄牙的橙子。--被称为“葡萄牙橙”的橙子最初来自中国。不过两个多世纪前，葡萄牙人从那里带来了第一根枝条，它繁殖得如此惊人，以至于我们现在在葡萄牙看到成片的橙树林。

橙子与丁香。--从前在英国，似乎有以插满丁香的橙子作为新年礼物的习俗。我们在本·琼森的一部作品《圣诞假面剧》中读到：“他有一个橙子和迷迭香，但没有丁香可插。”

橙子果酱。

1566. 配料。--优质块糖与塞维利亚橙子等重；每12个橙子配1品脱水。

做法。--取等量的块糖和塞维利亚橙，每打橙子按上述比例加水。仔细剥皮，去除少量白色筋络，将果皮在水中煮2小时，换水三次以去除部分苦味。将果肉掰成小块，取出所有籽，将煮过的果皮切成细条。用糖和水熬成糖浆；充分煮沸，撇去浮沫，清澈后放入果肉和果皮条。全部一起煮20分钟至1/2小时；倒入罐中，冷却后封盖，用

膀胱或薄纸，两面刷上蛋清。每打橙子加入2个柠檬的汁和磨碎的果皮，与果肉和果皮丝一起加入糖浆，对这种果酱是极大的改进。

时间。--煮橙皮需2小时；煮糖浆需10分钟；煮果酱需20分钟至1/2小时。

平均成本，每磅锅装6便士至8便士。

时令。--应在三月或四月制作，因为那时塞维利亚橙子最为完美。

二
。

1567. 配料。--塞维利亚橙子与糖等重；每1磅糖配1/2品脱水。

做法。--称量糖和橙子，在果皮上划十字，剥下分成四份。将这些橙皮块装入细布袋中在水中煮至非常柔软，能用针头轻易刺穿；然后切成约1英寸长、尽可能薄的细条。若有很多白色筋络状果肉，在将果皮切成细条前将其去除。剖开橙子，刮出最好的果肉连同果汁，弃去白色筋络和籽。用糖和水熬成糖浆；煮沸至清澈；然后放入果皮条、果肉和果汁，将果酱煮20分钟至1/2小时，随时撇去浮起的浮沫。煮糖浆时，在加入橙子之前仔细撇净浮沫。

时间。--煮果皮需2小时，糖浆10分钟，果酱20分钟至1/2小时。

平均成本，每磅锅装6便士至8便士。

时令。--在三月或四月制作，那时塞维利亚橙子最为完美。

制作橙子果酱的简便方法

1568. 配料--每1磅果肉配1-1/2磅块糖。

Mode。--选用一些上好的塞维利亚橙子；将它们整个放入炖锅中，加入足量水没过，炖至完全软烂，其间换水两三次；沥干，剥下果皮，去除果肉中的籽，称重，每1 lb.配1-1/2磅块糖和1/2品脱最后一次煮橙子的水。将糖和水一起煮10分钟；放入果肉，再煮10分钟；然后加入切成条的果皮，将果酱再煮10分钟，即完成制作。倒入罐中；放凉；然后用膀胱膜或两面刷过蛋清的组织纸封口。

时间。--煮橙子需2小时；煮果酱总共需1/2小时。

平均成本，每磅锅装6便士至8便士。

时令--在三月或四月制作此菜。

用蜂蜜制作的橙子果酱。

1569. 配料。--每1夸脱塞维利亚橙子的汁和果肉配2磅蜂蜜，1磅果皮。

做法。-将橙子剥皮，把果皮放入水中煮至软烂，再切成条。去除果汁和果肉中的籽，将其与蜂蜜和橙皮条一同放入果酱熬煮锅中；一起煮约1/2小时，或直至果酱达到适当的浓稠度；装入罐中，冷却后用膀胱膜封口。

时间。- 果皮煮2小时，果酱煮半小时。

平均成本，每磅锅装7便士至9便士。

时令。- 在三月或四月制作。

保存橙子。

1570.配料。-橙子；每1 lb.果汁和果肉配2 lbs.块糖；每1 pint水配1/2 lb.块糖。

做法。--将橙子完全擦碎或剥皮，只取果皮薄薄的外层。在去蒂处切一个小口，尽可能挤出果汁，连同附着的果肉一起保存在盆中。将橙子放入冷水中；静置3天，换水两次；然后在新鲜水中煮至非常软烂，取出沥干。用上述比例的糖和水制成糖浆，足以没过橙子；让它们在糖浆中浸2至3天；然后充分沥干。将果汁和果肉称重，配以两倍重量的糖，一起煮至不再浮起浮沫，浮沫须仔细全部撇去；放入橙子，煮10分钟，装入罐中，浇上糖浆，冷却后封口。

它们一周后即可使用。

时间。-橙子在水中浸泡3天，在糖浆中浸泡3天；果肉煮1/2小时，橙子煮10分钟。

时令。-此果酱宜在二月或三月橙子丰盛时制作。

橙子沙拉。

1571.配料。-6个橙子，1/4 lb.麝香葡萄干，2 oz.砂糖，4汤匙白兰地。

做法。-将5个橙子剥皮；切成片而不弄破果肉，排列在玻璃盘中。葡萄干去籽，与糖和白兰地混合，再与橙子拌和。将另一个橙子的汁挤在全部之上，即可上桌。若喜欢该风味，可加入少许研碎的香料；但此配料必须极少量添加。

平均成本,1先令。

足量供5或6人食用。

时令 11月至5月。

桃子糖渍

1572. 配料--1品脱1512号糖浆，约15个小桃子。

做法。-不太大、用于餐后水果外观不佳的桃子，非常适合做蜜饯。将

桃子分开，取出桃核，削去果皮；按食谱第1512号制作糖浆，放入桃子，文火炖约10分钟。取出时不弄破，排列在玻璃盘中，将糖浆煮沸2至3分钟，放凉，浇在水果上，冷却后即可上桌。

时间。- 10分钟。平均费用,1先令2便士。

足够5或6人食用。时令八月和九月。

桃与油桃。--桃和油桃是我们最美味的水果之一，被认为是同一物种经栽培而产生的变种。前者以极细的绒毛为特征，而后者光滑；但作为它们同属一物种的证明，有的树一部分结桃、另一部分结油桃；甚至单个果实一面有绒毛、另一面没有；树木几乎完全相同，花朵亦然。普林尼称桃最初来自波斯，在那里自然生长。在巴黎附近的蒙特勒伊村，几乎全部人口都从事桃的栽培；这一职业世代养活了当地居民，因此他们种出的桃比法国任何地方都好。在马里兰和弗吉尼亚，桃在果园中几乎野生生长，宛如森林；但果实佐餐价值不高，仅用于喂猪和蒸馏桃白兰地。在安第斯山脉东侧，桃在玉米田和山间野生生长，并被晒干作为食物。桃的嫩叶因气味宜人，有时用于烹饪；还可制成一种类似马提尼克优质果仁酒的利口酒

将其浸泡在加糖甜化并用牛奶澄清的白兰地中：杜松子酒也可用同样方法调味。果仁具有相同的风味。油桃据说因 nectar(众神饮用的特殊饮品)而得名。虽然它被视为与桃子同一种类，但不知哪些品种源自另一种；油桃被一些人认为是更优良的水果。

白兰地腌桃

1573.配料。-每1 lb.去核前称重的水果，配1/4 lb.研细的块糖；白兰地。

做法。--在干燥天气采摘果实；擦净并称重，尽可能小心地去除果核，不要过多损伤桃子。放入罐中，按上述比例撒入捣碎的块糖，并将白兰地浇在水果上。将罐子严密盖好，放入置于火上的沸水锅中，使白兰地达到微沸点，但不要让它沸腾。小心取出水果，不要弄破；放入小罐中，浇上白兰地，冷却后用膀胱膜或两面刷过蛋清的薄纸覆盖罐口以隔绝空气。杏子可用同样方法制作，若制作得当，会非常美味。

时间。-将白兰地加热至微沸点需10至20分钟。

时令在八月和九月。

烤梨。

1574.配料。-12个梨，1个柠檬的皮，6粒丁香，10粒完整多香果；每1 pint水配1/2 lb.块糖。

做法。--将梨削皮，切成两半，若梨很大，则切成四块；保留果柄，小心去除果心。放入干净的烘烤罐中，罐盖须严密合缝；加入切成条的柠檬皮、1/2个柠檬的汁、丁香、捣碎的多香果，以及刚好没过全部材料的水，并按上述比例加糖。将罐子严密盖好，放入温度很低的烤箱中，烘烤梨5至6小时，但务必注意烤箱不要太热。为改善水果的色泽，可加入几滴制备好的胭脂虫红；但若梨烘烤得非常温和，则无需如此。

时间。--大梨，5至6小时，在极慢的烤箱中。

平均成本，每个1便士至2便士。

足量供7至8人食用。

时令九月至一月。

梨--梨与苹果一样，原产于本国；但野生梨是一种非常不令人满意的水果。最好的品种由罗马人从东方带来，他们精心栽培，并可能将他们的一些最佳品种引入此岛，其他人又由修道院的居民加以补充。荷兰人和佛兰芒人以及法国人都擅长梨的栽培，大多数晚近引入的品种来自法国和佛兰德。梨是一种耐寒的树，比苹果寿命更长：已知能存活数百年。目前这种水果约有150个品种。

梨成熟时完全有益健康，但青绿时则不然；不过在此状态下适合炖煮。一种名为 perry 的宜人饮料由梨制成，最不适合食用的品种能酿出最好的 perry。

保存梨

1575.配料。-Jargonelle 梨；每1 lb.糖配1/2 pint水。

Mode--取一些不过熟的Jargonelle梨；将它们放入炖锅中，加入足够的水覆盖，煨至稍软，但不要让其破碎；然后放入冷水中。将糖和水一起煮5分钟，撇去浮沫，放入梨，轻轻煨5分钟。连续3天重复煨制，注意不要让水果破碎。最后一次煮时，糖浆应做得更浓一些，水果煮10分钟。梨煮好后，从糖浆中沥干，在阳光下或凉爽的烤箱中干燥；或者可以保存在糖浆中，需要时再干燥。

时间。-梨在水中微沸1/2小时，在糖浆中20分钟。

平均成本，每个1便士至2便士。

时令。--九月和十月最为丰盛。

炖梨。

[插图：炖梨。]

1576. 配料。--8个大梨，5 oz.块糖，6粒丁香，6粒多香果，1/2 pint水，1/4 pint波特酒，几滴胭脂红溶液。

做法。- 将梨削皮，切成两半，挖去果心，保留果柄；把它们放入一个衬有的炖锅中，加入上述配料，用极小的火慢慢煨至软烂，视梨的品质不同，约需3至4小时。应加以看管，煮好后小心地整只取出，放到玻璃盘中，不要弄碎。将糖浆快速煮沸2至3分钟；稍放凉后浇在梨上，让其完全冷却。为改善水果的色泽，可加入几滴制备好的胭脂虫红，这会增添这道菜的美观。水果不可大火煮沸，只能小火慢煨，并注意不要煮得过熟。

时间。- 3至4小时。平均费用,1先令6便士。

足够供5或6人食用。时令为九月至一月。

好基督徒梨(Bon Chrétien Pear)。- 这种名为*Bon Chrétien*的珍贵梨品种，冬季以生食或熟食的形式登上我们的餐桌，其名称源于以下事件：-法国国王路易十一曾派人从卡拉布里亚下游地区请来圣方济各·德·保拉，希望通过他的代祷恢复健康。这位圣人随身带来了这种梨的种子；由于他在宫廷中被称为Le Bon Chrétien，这种水果便以这位将之引入法国的人的名字命名。

菠萝片。

1577. 配料--菠萝；糖适量。

做法。--将水果削皮切成薄片，放在盘子上，撒上大量研碎的糖。放在热的干燥橱或极慢的烤箱中8至10天，每天翻动水果直至干燥；然后将菠萝片放在烤盘上，放入快烤箱烤10分钟。让其冷却，存放在干燥的盒子中，每层之间垫纸。

时间。- 8至10天。

时令。--外国菠萝，七月与八月。

保存菠萝

1578. 配料。--每lb.水果(削皮后称重)，配1 lb.块糖；1/4 pint水。

做法。- 制作此蜜饯的菠萝应完好无损但已成熟。将其切成较厚的片，因为水果在煮制过程中会大幅缩水。小心削去外皮，以免浪费任何果肉；削皮时以锯齿状切入切出，因为平直地削边会造成很大浪费。在蜜饯锅中用1/4品脱水溶解一部分糖；待其溶化后，逐渐加入剩余的糖，煮沸至形成清澈的糖浆，并充分撇去浮沫。一旦达到此状态，即放入菠萝片，充分煮沸至少1/2小时，或直至其看起来近乎透明。装入罐中，冷却后封盖，存放于干燥处。

时间。--煮水果1/2小时。平均成本，每lb.罐10d.至1s.。

时令。--外国菠萝，七月与八月。

异教世界的菠萝。--异教民族为他们的果园发明了保护神(如波莫纳、维尔图姆努斯、普里阿普斯等)，并为他们的果实发明了仁慈的守护神：因此，橄榄树在密涅瓦的庇护下生长；缪斯女神珍爱棕榈树，巴克科斯珍爱无花果和葡萄，而松树及其松果则献给伟大的西布莉。

保存菠萝，供即时食用。

1579. 配料--菠萝、糖、水。

做法。- 将菠萝切成1/4英寸厚的片；削皮，并去除中间的硬芯。将削下的皮和硬块放入炖锅中，加入足以没过它们的水，煮1/4小时。滤出汤汁，放入菠萝片。炖10分钟，加入足量的糖使整体甜度适中，再煮1/4小时；充分撇去浮沫，蜜饯即可食用。必须尽快食用，因为其保存时间极短。

时间。--将削下的皮在水中煮1/4小时；菠萝不加糖煮10分钟，加糖煮1/4小时。

平均成本。--外国菠萝，每个1s.至3s.；英国菠萝，每lb.2s.至12s.。

时令。- 外国产，七八月；英国产，全年。

李子酱。

1580. 配料。--每lb.李子(去核前称重)，配3/4 lb.块糖。

做法。- 制作李子果酱时，每磅水果所需糖的量必须根据水果的品质和大小来调整，有些李子需要的糖远多于其他李子。将李子剖开，取出果核，放入大盘中，按上述比例撒上粗碎的糖，静置一天；然后放入蜜饯锅中，置于火旁小火慢煨约1/2小时，再用大火煮沸15分钟。浮沫升起时必须小心撇去，并且全程要充分搅拌，否则会粘锅烧焦，从而破坏蜜饯的色泽和风味。可将部分果核敲碎，在果酱即将煮好前加入几粒果仁：这会为李子增添非常美味的风味。上述糖的比例适用于奥尔良李子；皇后大丰李和酸酒李则不需要这么多糖。

时间。- 慢炖 1/2 小时，快速煮沸 1/4 小时。

最适合做蜜饯的李子。--紫罗兰、贻贝、奥尔良、大皇后、酸酒李。

时令从七月底到十月初。

李子。--乌荆子李，或称大马士革李，得名于大马士革，那里出产极多，约在公元前114年由此传入意大利。奥尔良李来自法国。青梅(Greengage)以盖奇家族命名，该家族最先将其从巴黎的加尔都西会修道院引入英格兰，在那里它至今仍被称为“克劳德王后”(Reine Claude)。大丰李(Magnum-bonum)是我们最大的李子，用于制作蜜饯和烹饪极受推崇。最好的几种李子在

作为餐后水果，完全成熟时有营养；但有些过于涩口。烘烤后其不良特性会大大减少，因其价格低廉，在盛产季节被广泛用于馅饼和蜜饯；但它们不是很有营养的水果，应适量食用。

蜜饯李子。

1581. 配料。--每lb.水果配3/4 lb.块糖；稀糖浆用每pint水1/4 lb.糖。

做法。--挑选大个成熟的李子；将其轻轻刺孔，以防爆裂，然后用上述比例的糖和水制成的糖浆极轻柔地煨煮。将它们小心放入罐中，让糖浆冷却，浇在李子上，静置两天。事先称好另一份糖，将糖块迅速蘸水，放入蜜饯锅，所带的水分不多于附着在糖块上的量；将糖熬成糖浆，仔细撇去浮沫。将李子从第一道糖浆中沥出；放入新糖浆中，极轻柔地煨煮至透明；逐个取出放入罐中，浇上糖浆，冷却后封盖以隔绝空气。此蜜饯可保存一段时间，若置于干燥处，可为餐后甜点增色不少。大丰李做此蜜饯比任何其他品种都更合适。青梅以此法制作亦十分美味。

时间。--在第一道糖浆中微火煮李子1/4小时至20分钟；在第二道糖浆中极微火煮20分钟至1/2小时。

时令八月至十月。

保存李子干

1582. 配料。--每1 lb.糖配1/4 pint水。做法。--李子长足、刚开始变色时采摘；刺孔后放入盛有冷水的炖锅中，置于火上，待水将沸时取出沥干，再放入按上述比例用糖和水熬成的糖浆中轻轻煮；若李子皱缩、吸不进糖，就在锅中就势刺孔；再煮一次，撇去浮沫，放置一旁。次日，在果子和糖浆中再加入一些几乎熬至结晶的糖；全部装入广口罐，放入温热的烤箱中放两夜；然后将李子从糖浆中沥出，撒上少许糖粉，在温热的烤箱中烘干。

时间。--将李子放入糖浆中煮15至20分钟。时令为八月至十月。

李子。--野生黑刺李是李子的祖先，但已驯化的品种来自东方。这种果实的栽培在英格兰可能很早就受到重视，因为杰拉德告诉我们，1597年他在霍尔本的花园里就有六十个品种。黑刺李是常见于我们树篱中的灌木，属于*Amygdaleae*目；果实约大豌豆大小，黑色，覆有一层亮蓝色的果霜。它是本岛少数原生植物之一。其汁液极为酸涩，从前在需要收敛剂时用作药物。现在它用于制造仿波特酒的红色葡萄酒，也用于掺假。其叶子曾被用来掺入下午茶；

果实成熟时，适宜制作蜜饯。

炖法国李子

（一道甜点菜肴。）

1583. 配料。--1-1/2 lb.法国李子，3/4 pint第1512号糖浆，1杯波特酒，1个柠檬的皮和汁。

做法。--将李子在水中微火煮1小时；滤出水，用此水制作糖浆。糖浆清澈后，放入李子、波特酒、柠檬汁和柠檬皮，极微火煮1-1/2小时。将李子摆放在玻璃盘中，取出柠檬皮，将糖浆浇在李子上，冷却后即可上桌。许多人认为与水果一起微火煮少许多香果会更好。

时间。- 李子在水中炖1小时，在糖浆中炖1-1/2小时。

平均成本,--适合炖煮的优质李子，每磅1先令。

足量供7至8人食用。

时令冬季。

保存南瓜

1584. 配料。--每lb.南瓜配1 lb.粗研块糖，1 gill柠檬汁。

做法。--取一个好的甜南瓜；切成两半，取出瓜子，削去外皮；切成整齐的片，或切成约

大小如一枚五先令硬币。将南瓜称重，把瓜片分层放入锅中或深盘中，层间撒糖；将柠檬汁浇在上面，静置2至3天。全部一起煮，每用3 lbs.糖加1/4 pint水，煮至南瓜变软；然后将全部倒入罐中，静置一周；然后沥出糖浆，熬至相当浓稠；撇去浮沫，趁沸浇在南瓜上。可将少许捣碎的姜和切得极薄的柠檬皮在糖浆中煮，以为南瓜添味。

时间。--将南瓜煮软需1/2至3/4小时。

平均成本，每磅锅装5便士至7便士。

时令为九月和十月；但在后一个月制作更佳，因为那时南瓜已完全成熟。

注。--西葫芦用同样方法制作也很好，但不太浓郁。

榲桲**果冻**

1585. 配料--每品脱果汁配1磅块糖。

Mode。- 将榲桲削皮切片，放入果酱熬煮锅，加足量水使其漂浮。煮至软烂、果肉成糊；滤出清汁，每pint按上述比例加 loaf sugar。将果汁与糖同煮约3/4小时；随时撇去浮沫，取少许滴于盘中，若果冻凝结即已成。筛上余渣可加糖煮成普通果酱，供即时食用。

每磅果肉加二分之一磅普通糖。

时间。--在水中煮榲桲3小时；煮果冻3/4小时。

平均成本，每lb.罐8d.至10d.。时令为8月至10
月。

榲桲**果酱**。

1586. 配料--每1 lb.榲桲果肉配3/4 lb.块糖。

Mode。- 将榲桲切片放入果酱熬煮锅，加足量水使其漂浮；置火上炖至成糊，不时自锅底搅动以防焦糊；然后将果糊过马尾筛，滤去果皮与种子。称果糊重量，每lb.按上述比例加敲碎的块糖。全部置火上，用木勺自锅底充分搅动，熬至成酱；取少许滴于冷盘上，若凝结即成。趁热装入罐中；待冷却，用剪成罐口大小的油纸覆盖。罐口 afterwards 可覆以膀胱膜，或两面刷蛋白的薄纸。

时间。--不加糖煮榲桲3小时；加糖煮果肉3/4小时。

平均成本，每磅锅装8便士至9便士。

足够。--每磅罐装量配1品脱切片榲桲。

时令八月、九月和十月。

葡萄干奶酪。

1587. 配料--每1 lb.葡萄干配1 lb.块糖；肉桂粉和丁香粉按口味添加。

做法。--去葡萄干核；放入炖锅，加糖、肉桂和丁香，煮1-1/2小时，不断搅拌。让混合物稍冷却，倒入玻璃盘中，用糖渍柠檬皮和香橼皮丝装饰。如存放在干燥处，可保持一段时间不变质。

时间。--1-1/2小时。平均成本,9d.。足够。--1 lb.供4或5人食用。时令随时。

覆盆子果酱。

1588. 配料。--每lb.覆盆子配1 lb.糖，1/4 pint红醋栗汁。

Mode。- 此果酱所用果实应于晴天采摘，采后尽快使用。去梗，将覆盆子放入果酱熬煮锅，用木勺捣碎，煮1/4小时，不时搅动。然后加醋栗汁与糖，再煮1/2小时。加糖后须充分撇沫，否则果酱不清。加醋栗汁对此果酱大有裨益，可增添酸味，覆盆子风味似正需此味。

时间。--不加糖微火煮水果1/4小时；加糖后再煮1/4小时。

平均成本，每磅锅装6便士至8便士。

足够。--约需1 pint水果装满1 lb.罐。时令为七月和八月。

覆盆子果冻。

1589. 配料--每品脱果汁配3/4磅块糖。

Mode。- 覆盆子须新采、熟透、去梗；用木勺略捣碎后放入大罐，加盖置于盛沸水的锅中。约3/4至1小时汁液充分浸出后，将果实过细马尾筛或布滤；量取果汁，每pint按上述比例加 loaf sugar。将果汁与糖放入果酱熬煮锅，置火上，文火煮至取少许滴于盘中果冻变稠；随时仔细撇去浮沫，将果冻倒入小罐，封盖，置干燥处保存。此果冻可用于制作覆盆子奶油，冬季无鲜果时亦可为多种甜食调味。

时间。--熬出汤汁需3/4至1小时。

平均成本，每磅锅装9便士至1先令。

用量。- 3品脱至2夸脱的水果应可产出1品脱果汁。

时令。--此菜宜在七月或八月制作。

大黄果酱。

1590. 配料。--每lb.大黄配1 lb.块糖，1/2个柠檬的皮。

Mode。- 将大黄擦至全干，去筋或去皮，称重；放入果酱熬煮锅，按上述比例加糖；将柠檬皮切极细，加入其余配料，将锅置于火旁；不断搅动以防大黄焦糊，糖完全溶化后，将锅移至火上，让果酱煮至成，注意充分撇沫，并用木勺或银勺搅动。倒入罐中，覆以刷油与蛋液的纸封盖。

时间。--如果大黄鲜嫩，从均匀微沸时算起需3/4小时；老大黄需1-1/4至1-1/2小时。

平均成本，每磅锅装5便士至7便士。

足量。--约1品脱切片大黄可装满一磅罐。

时令二月至四月。

大黄橙子果酱，仿苏格兰柑橘酱

1591. 配料。--1 quart切细的大黄，6个橙子，1-1/2 lb.块糖。

做法。--将橙子剥皮；尽量去除白色筋膜，分开瓣并去籽；将果肉切片放入

蜜饯锅，加入半个橙子的皮(切成细条)和块糖(应敲碎)。将大黄剥皮，切成薄片，与橙子同放，在文火上一起搅拌至果酱制成。随时撇去浮沫，将蜜饯装入罐中，冷却后封盖。若大黄很老，应在加入其他配料前单独炖1/4小时。

时间。--3/4至1小时。平均成本，每磅罐装6d.至8d.。

时令二月至四月。

覆盆子与醋栗，或任何新鲜水果沙拉。

（一道甜点菜肴。）

1592. 做法。--水果沙拉的做法是：将水果从果梗上摘下，堆在盘中，撒上研细的糖。可用草莓、覆盆子、醋栗，或这些水果混合制成；桃子也能做成很好的沙拉。撒糖之后，应在水果中央倒入约6大汤匙葡萄酒或白兰地，或3汤匙利口酒；若喜欢这种风味，还可加少许研碎的肉桂。取食时宜轻轻搅动，使酒与糖分布均匀。

足够量。--1-1/2 pint水果，配3 oz.研碎的糖，可供4或5人食用。

时令夏季。

草莓与奶油。

1593. 配料。--每pint择好的草莓配1/3 pint奶油，2 oz.研细的糖。

做法。--将果实的蒂择去，放在玻璃盘中，撒上研碎的糖，轻轻搅拌草莓，使其均匀受甜；将奶油浇在上面，即可上桌。德文郡奶油若能取得，做此菜极为美味；若过于浓稠，可用少量稀奶油或牛奶稀释。

平均成本此数量，以每品脱1先令的奶油计，1先令。

足量供2人食用。

时令六月和七月。

草莓果酱。

1594. 配料。--每lb.水果配1/2 pint红醋栗汁，1-1/4 lb.块糖。

做法。--将醋栗从果梗上摘下，放入罐中；把罐置于盛有煮水的炖锅内，用小火慢煮，直至果汁充分煮出；滤去醋栗，量取果汁，倒入熬酱锅，加入糖。挑选熟透而完好的草莓，从果梗上摘下；待糖在醋栗汁中溶化后，放入水果。用中火将全部材料慢煮1/2至3/4小时，浮沫升起时仔细撇去。只须搅拌到足以防止锅底烧焦即可，因为水果应尽量保持完整。将果酱装入罐中，冷却后封盖。

时间。--从果酱整体微沸时算起，需1/2至3/4小时。

平均成本，每磅锅装7便士至8便士。

足够量。--12 pints草莓可制12 lb.罐装果酱。时令为六月和七月。

酒渍草莓

1595. 配料。--每quart瓶配1/4 lb.研细的块糖；雪利酒或马德拉酒。

做法。--在晴天采摘果实，采后尽快使用。备好完全干燥的玻璃瓶和优质的软木塞或瓶塞。将草莓的蒂择去，放入瓶中，按上述比例撒入研碎的糖，待果实装至瓶颈时，用雪利酒或马德拉酒注满。用新软木塞塞紧瓶口，浸入熔化的树脂中。

时令。--在六月或七月制作此菜。

保存完整草莓

1596. 配料。--每lb.水果配1-1/2 lb.优质块糖，1 pint红醋栗汁。

做法——选择不太熟、个头大且色泽好的草莓。摘去果梗，将草莓放入盘中，撒上一半的糖，糖必须磨得很细。轻轻晃动盘子，使糖均匀分布并接触到果实的底面，然后

静置1天。然后备好醋栗汁(按红醋栗果冻第1533号方法榨取)；与剩余的糖一起煮沸，至形成稀糖浆，将草莓和糖在此糖浆中微沸，直至整体充分凝结成冻。务必小心不要粗鲁搅拌果实，应尽量保持完整。如此制作的草莓，盛在玻璃杯中拌以稀奶油，非常美味。

时间。--草莓在糖浆中微沸1/4小时至20分钟。

时令六月和七月。

制作埃弗顿太妃糖。

1597. 配料。--1 lb.糖粉，1 teacupful水，1/4 lb.黄油，6滴柠檬香精。

做法。--将水和糖放入黄铜锅中，把黄油搅打至奶油状。糖溶化后加入黄油，在火上不断搅拌混合物，直至取少许倒在涂了黄油的盘中能够凝固；在太妃糖即将熬好之前，加入柠檬香精。在盘或模子上涂黄油，倒入混合物，冷却后便很容易与盘分离。黄油苏格兰糖对咳嗽极有裨益，用红糖代替白糖制作，省去水，并以1/2 oz.姜粉调味。其做法与太妃糖相同。

时间。--18至35分钟。

平均成本,10便士。

足量可制作 1 lb.太妃糖。

甜点菜肴。

[插图：一盘坚果]

[插图：法国李子盒。]

[插图：什锦水果盘。]

1598. 高脚果盘，即带脚的盘子，与我们插图中所展示的相同，如今是盛放餐后水果的首选器皿。水果摆放在这些高脚大盘上比放在矮平的盘子上更能展现其优势。如今所有盘子通常沿餐桌中央摆放，干果与鲜果交替排列，前者置于小圆形或椭圆形玻璃盘中，后者则放在带脚的盘子里。水果应始终在需要上桌的当天采摘，并应雅致地摆放在盘中，其间及周围衬以叶片。通过购买当令水果，便能以十分适中的花费备好一道餐后水果。这些水果，再加上几样精致的饼干、糖渍水果、糖果等，便足以构成一道普通的餐后水果。当无法获得鲜果时，则须以干果和外国水果、糖煮水果、烤梨、炖诺曼底苹果等取而代之，并辅以蜜饯、糖果、蛋糕、饼干等。在讲究时尚的餐桌上，催熟水果连盆一同上桌，这些盆被藏在更为华丽的盆中，并与其他盘子一同摆放。--(见彩色图版W1。)几瓶雅致插放的鲜花能大大增添餐后水果的观感；当无法获得鲜花时，几枝纸花配以绿叶，作为替代品效果也颇佳。在装饰

餐桌时，无论是为午餐、餐后水果还是晚餐，都绝不应忘记摆放一两瓶鲜花，因为它们能大大增添整体的优雅。在夏季和秋季，居住在乡间的女士总能设法在餐桌上摆上几枝新采摘的鲜花，绝不应缺少这一花费不多的奢侈品。在欧洲大陆，装满鲜花的瓶或分格果盘总是沿正餐餐桌中央以固定间距摆放。餐后水果用的冰品通常用模具塑形：若非如此，则盛在玻璃杯中传递，并配以薄脆饼。糖姜常在冰品之后传递，以为品尝美味的餐后甜酒做好准备。餐后水果时绝不可少一盆或一杯研碎的方糖，同样不可少一玻璃壶新鲜冷水(如可能则加冰)，旁边配两只高脚杯。若有需要用到工具的果品，桌上应始终摆放葡萄剪、切瓜刀叉和核桃夹。有时在餐后水果将尽时上些小食；如鲶鱼烤面包片或饼干。法国人常以鲜果或干果作餐后水果时配上原味或擦碎的奶酪。有些餐桌上，在每位客人右侧摆放洗指碗，盛以大半碗冷泉水，冬季则用温水。这些在餐后水果之前上桌。另一些餐桌上，则只是传递一只盛满香水的玻璃杯或瓶，每位客人将餐巾一角浸入其中，需要时用以清爽嘴唇和指尖。

[插图：一盒巧克力。]

[插图：一盘苹果。]

[插图：杏仁与葡萄干。]

[插图：一盘草莓。]

菜肴摆放完毕后，每人面前备好盘子、杯子、勺子等，酒应放在餐桌两端，根据时令决定是否冰镇。若宾客人数较少，酒可只放在餐桌上方靠近主人处。

坚果菜肴。

1599. 这些只需高高堆在盘子中央，如版画所示，边缘可围以或不围叶子。榛子应始终带外壳或外皮上桌；核桃应先用湿布擦净，再用干布擦拭，以去除外壳常有的令人不快的黏腻感。

时令。--榛子九月至三月为佳；此后亦可购得，但通常干瘪。核桃九月至一月。

榛子与大榛子。--普通榛子是野生状态，大榛子是同一树种的栽培状态。榛子不仅野生于森林和树篱、幽谷和沟壑之中，还大片分布于本国较北部和多山的地区。它曾是本岛原产树木中最为丰产的一种。它很少作为果树栽培，尽管其坚果的风味或许优于其他品种。进口的西班牙坚果是较优的品种，但略显油腻且较难消化。红白两种大榛子以及圆榛，据信都只是普通榛子的变种，其产生

部分是由于土壤和气候的优越，部分是由于栽培。它们最初从希腊传入意大利，又从那里传到荷兰，再从该国传入英格兰。据信，在肯特郡梅德斯通数英里范围内所产的大榛子，比英格兰其他地方的总和还多；伦敦市场即由该地供应。大榛子比普通坚果长，但粗细相同，果仁更大。圆榛是更大的变种，呈圆形。大榛子在餐后水果中比普通坚果更受推崇，通常加盐食用。它们含油极少，很少引起任何人不适。

核桃。--核桃原产于波斯、高加索和中国，但经法国传入本王国。成熟的果仁因其宜人的风味而被端上餐后水果；该果实也常在青绿状态、即硬壳变硬之前大量用作腌渍。在西班牙，擦碎的核桃被用于果馅饼和其他菜肴。核桃富含油脂，可榨出，该油极具干性且十分清澈，大量用于精细绘画。在欧洲大陆，它有时被用作烹饪中橄榄油的替代品，但极易变哈喇。它还被制成一种肥皂。榨油后的渣滓或残渣对家禽或其他家畜极具营养。在瑞士，穷人将其称为苦面包食用。

法国李子盒。

1600. 如果装它们的盒子极其华丽，

可放在桌上；若小，放在玻璃盘中；若大，不用盘子；法国李子也可摆在玻璃盘上，饰以色彩鲜艳的蜜饯，效果很好。所有装蜜饯和糖渍水果的花式盒子，可随意放上桌或不上桌。这些细节小事自然应留给个人品味决定。

时令。--全年可购；但冬季品质更佳，也更适合该季节，因新鲜水果无法获得。

混合水果拼盘。

1601. 作为一道中央冷盘，将各种新鲜水果混合摆放效果极佳，若再添上一只菠萝则尤为出色。水果应堆得高耸隆起，做法如下。在盘子中央放一只玻璃杯，杯中竖立菠萝，冠部朝上；在玻璃杯周围铺一层厚厚的苔藓，其上摆放苹果、梨、李子、桃子等同时当令的水果。底下垫一层苔藓，既可少用些水果，又能使整盘造型更美观。葡萄应置于水果顶端，让部分果串随意垂搭在盘沿，以消除盘面的刻板之感。在摆放李子、苹果等时，应使颜色对比鲜明。

时令。--适合九月或十月的餐后甜点。

葡萄。--法国出产约一千种葡萄，该国葡萄种植比任何其他国家都更广泛。卫生学家一致认为葡萄是

最好的水果之一。葡萄具有几种罕见的品质：它滋养且使人发胖，长期食用常能克服最顽固的便秘。葡萄的皮和籽不应食用。

一盒巧克力。

1602. 这道菜盛放在装饰性盒子里，置于玻璃盘或碟上。

时令。--随时可购得。

苹果菜肴

1603. 苹果应用干布仔细擦净，摆在盘中，中央高高堆起，每层之间夹常绿叶子。较差的苹果应放在底层，色泽鲜艳的大苹果放在顶部。月桂、月桂树、冬青或任何冬季常绿灌木的叶子都适合装饰餐后水果盘。橙子可同样摆放；上桌前也应用干布擦净。

混合夏季水果拼盘。

1604. 这道菜由樱桃、覆盆子、醋栗和草莓组成，分层堆放，每层之间放大量叶子；使每种水果充分隔开。水果的摆放应适当注意颜色，使彼此形成好看的对比。我们的版画显示底层是白樱桃，然后是一层红覆盆子；上面

先铺一层白醋栗，最上面放一些上好的猩红草莓。

时令六月、七月和八月。

杏仁与葡萄干。

1605. 这些通常盛在玻璃盘中，水果高高堆在中央，杏仁去皮后撒在上面。杏仁去皮的方法是：放入小杯或茶杯中，倒入沸水，浸泡2至3分钟，然后皮就容易去除了。无花果、枣、法国李子等均盛在小玻璃盘或椭圆盘中，但不加杏仁。

任何时节皆宜，但冬季更合适，此时无法获得新鲜水果。

枣。--枣以干燥状态从巴巴里和埃及输入英国，品质良好者颇受珍视。近来有一种较差的品种变得常见，干硬且几乎无味。应选大而稍软、皱纹不多、外表呈红黄色、果肉与核之间有白色薄膜的。

草莓碟

1606. 优质草莓按版画所示方式摆放，极为美观。较差的应放在盘底，其余呈金字塔形排列成行，果柄朝下；这样当整个

摆放完成时，只能看到果实的红色部分。采摘时应留较长的果柄，这样有支撑，每层中也能放得更直立。应留几颗最好的放在顶部。

使核桃在整个季节保持新鲜。

1607. 配料--每品脱水加1茶匙盐。

做法。--将核桃放入盐水中至少24小时；然后取出擦干。陈核桃可如此复鲜；或核桃刚采摘时，放入陶罐，撒入盐，上面放湿草，然后盖紧盖子。上桌前必须仔细擦净。

时令。--应在九月或十月贮藏起来。

[Illustration]

[Illustration]

第三十二章

关于牛奶、黄油、奶酪和鸡蛋的一般观察

牛奶。

1608. 乳汁仅从称为哺乳动物的一类动物获得，是大自然为滋养其

幼崽而设。每种动物的乳汁都有某些特性；但由于在本地区牛奶对我们最为有用，我们的观察将限于这一品种。

1609. 牛奶从牛身上挤出时呈黄白色，在泌乳期开始时最黄。味道宜人，略带甜味。牛奶的黏稠度和比重略大于水；但这些特性因不同个体所产的奶而略有差异。平均而言，牛奶的比重为1.035，水为1。奥尔德尼品种的小型奶牛所产乳汁最浓。

1610. 牛奶若运送较远距离，受到充分摇动，并在倒入盘中静置取奶油之前冷却，则其浮起的奶油从不会像刚挤完奶就直接倒入盘中的同样牛奶那样多，也不那样浓。

1611. 牛奶作为食物，在家庭经济中极为重要，因此其生产方面的一切改良都极具价值。无须赘述其使用的古老历史；在不列颠，它历来是备受喜爱的食物。凯撒在《高卢战记》中写道：“Lacte et carno vivunt”，意为“居民以肉和奶为食”。近代以来，奶牛品种在产奶量和奶质方面都有了很大改良；奶牛的体形、饲养方式及其发展，在奶制品间的管理中也显而易见。

1612. 尽管牛奶在自然状态下是液体，但考虑到

作为食物，它既是固体又是液体：因为它一进入胃，就被胃液凝固，分离成凝乳和乳清，前者极具营养。

1613. 人体的乳汁比牛奶稀薄得多；驴奶最接近人乳；羊奶比牛奶稍稠且更浓；母羊奶外观似牛奶，可提供更多奶油；马奶含糖量高于母羊奶；骆驼奶仅在非洲使用；水牛奶在印度使用。

1614. 无论固体还是液体，没有其他任何物质能像牛奶那样制出如此众多不同种类的食物；有些制成食品，有些制成饮品；有些美味可口，堪称珍馐；全部有益健康，有些还具有药用价值：的确，似乎能从牛奶中制出的食物种类简直无穷无尽。无论哪个时代，这都必定是实验的课题，而每个民族都通过发明自身的某种特色而增添了种类。

黄油。

1615. 贝克曼在其《发明史》中称，希腊人和罗马人在烹饪中均不使用黄油，也不像现在这样在某些餐食中将其端上餐桌。在英国，黄油自古以来就有制作，尽管据说古代不列颠人不知道制作奶酪的技艺，而是从他们的

征服者。

1616. 黄油的味道独特，与任何其他脂肪物质都大不相同。品质最佳时极为宜人；但其风味很大程度上取决于喂给奶牛的食物：好的黄油不应粘刀。

1617. 黄油就其饮食特性而言，几乎可视为与植物油和动物脂肪同类；但它比大多数其他脂肪油更容易变哈喇。新鲜时，它无疑被认为非常有益健康；但应完全不带哈喇味。新鲜时若稍加盐腌，其有益健康的性质大概丝毫不会受损；但若它开始变哈喇，盐腌也无法纠正其不益健康之处。将咸黄油装入木桶时，靠近空气的上层极易变哈喇，而这种哈喇味也容易波及整桶。

1618. 埃平黄油是伦敦最受推崇的一种。新鲜黄油从白金汉郡、萨福克郡、牛津郡、约克郡、德文郡等地运往伦敦。剑桥黄油的声誉仅次于新鲜黄油；德文郡黄油的品质与后者相近；爱尔兰黄油在伦敦出售的全部经过盐腌，但通常品质良好。每年从爱尔兰出口的小木桶装黄油达420,000桶，价值相当于一百万英镑。荷兰黄油在全欧洲、美洲乃至印度都享有盛誉；世界上没有哪个国家在制造这一产品上如此成功，荷兰供应给世界其他地区的黄油超过任何国家。

1619. 制作黄油有两种方法。一种是将奶油从牛奶中分离出来，在这种

状态下通过搅乳制成黄油，这是埃平一带的做法；另一种是对牛奶进行同样处理，这是柴郡通常采用的方法。一般认为第一种方法产出的黄油最浓，后一种产量最大，不过也有人认为质量或数量差别不大。

奶酪。

1620. 奶酪是牛奶经人工凝固后形成的凝乳，经压制和干燥后供食用。凝乳，又称酪蛋白和干酪物质，或称奶酪的基础，存在于牛奶中而非奶油中，只需通过凝固加以分离。然而，凝固作用意味着凝乳发生某种变化。借助用于使其凝固的物质，凝乳变得不溶于水。当凝乳脱去乳清，经揉捏和压制将其完全排出后，便成为奶酪。奶酪呈现出一定程度的透明度，并具有许多凝固蛋白的特性。如果充分干燥，它暴露于空气中也不会变质；但如果含有水分，则很快腐败。因此需要加些盐来保存它，盐同时也起到一种调味的作用。我们所有的奶酪或多或少都经过着色，唯独脱脂乳制成的奶酪除外。所用的着色物质为胭脂树红、姜黄或金盏花，只要不掺假便完全无害；据说胭脂树红有时含有红丹。

1621. 奶酪的质量和浓郁程度因所用原料而异。它由以下材料制成--1. 全脂牛奶，如柴郡；2. 牛奶加奶油，如斯蒂尔顿；3. 新挤的牛奶

与脱脂牛奶混合，如格洛斯特郡；4. 仅用脱脂牛奶，如萨福克、荷兰和意大利。

1622. 英国所用的主要奶酪品种如下：-- 柴郡奶酪，因其品质醇厚、风味辛辣鲜美而闻名全欧洲。它以全脂新挤牛奶制成，奶油未曾撇去。格洛斯特奶酪的味道比柴郡奶酪温和得多。格洛斯特奶酪有两种--单料和双料。单料格洛斯特奶酪以脱脂乳制成，或用撇去一半奶油的牛奶制成；双料格洛斯特奶酪几乎适合所有人的口味：它以全脂牛奶和奶油制成。斯蒂尔顿奶酪是将一天的奶油加入次日全脂牛奶中制成：它最初产于莱斯特郡的斯蒂尔顿。鼠尾草奶酪因这种做法而得名：用捣碎的鼠尾草、金盏花叶和欧芹将部分凝乳着色，再与部分未着色的凝乳混合。在罗马人时期以及中世纪，这种做法被广泛采用。切达奶酪与帕尔马奶酪颇为相似。它具有非常宜人的味道和风味，并呈海绵状外观。砖块奶酪除形状外别无奇特之处。它是用凝乳酶使奶油与新挤牛奶的混合物凝固制成。凝乳被放入砖形的木制容器中，然后按常规方法压制和干燥。邓禄普奶酪具有格外温和醇厚的味道：最好的完全以新挤牛奶制成。新奶酪(伦敦如此称呼)主要在林肯郡制造，或用全奶油制成，或如斯蒂尔顿奶酪那样，将一天挤奶所得的奶油加入直接取自奶牛的新鲜牛奶中：它们极薄，经两三次轻轻压榨，翻转数日，然后趁新鲜配萝卜、沙拉等食用。脱脂乳奶酪主要供

航海之用。帕尔马奶酪产于帕尔马和皮亚琴察。它是所有奶酪中最负盛名的：完全以脱脂牛奶制成。它所具有的浓郁风味，据认为应归功于波河沿岸草地的丰美牧草，奶牛即在那里放牧。最好的帕尔马奶酪要存放三四年，至少陈化六个月才上市。荷兰奶酪的独特辛辣味道，源于荷兰采用盐酸而非凝乳酶使牛奶凝固的做法。瑞士奶酪的各品种都以风味绝佳而著称。其中产自弗里堡州一个行政区格吕耶尔的奶酪在英国最为知名。它以粉末状的干燥黄香草木犀调味。以牛奶和马铃薯制成的奶酪产于图林根和萨克森。奶油奶酪虽如此称呼，却并非真正的奶酪，不过是干燥到可用刀切开的奶油而已。

鸡蛋。

1623. 关于鸡蛋的营养价值只有一种看法，尽管不同禽类的蛋在品质上略有差异。普通母鸡的蛋作为精美食品最受推崇，尤其是“新下的”蛋。鸡蛋的品质在很大程度上取决于喂给母鸡的饲料。一般来说，鸡蛋经烹饪处理越少，越被认为易于消化。最清淡的烹调方式是水波蛋，做法是将蛋放入滚沸的水中煮一两分钟：这使外层蛋白凝固，而不致使内部过熟。新下的蛋比过一两天后的蛋好得多。煮鸡蛋通常所需的时间

带壳煮需3至3-3/4分钟：在沸水中时间更短则不足以使蛋白凝固，时间更长则会使蛋黄变硬且更难消化：很难准确判断时间。将蛋放入水中时应格外小心，以防蛋壳破裂，蛋壳一旦破裂，必然会使一部分蛋白溢出，并让水渗入蛋内。鸡蛋也常被生打散加入营养饮料中。

1624. 鸡蛋用于许多菜肴、正菜和配菜中，是糕点、奶油、蛋酒等的重要配料。特别需要它们非常新鲜，因为没有什么比不新鲜的鸡蛋更糟。科贝特说得对，不新鲜的、甚至保存过的鸡蛋，是应当避而远之的东西，而不是追求的东西。

1625. 首都的鸡蛋由王国各地供应，同时也大量从欧洲大陆各地进口，如法国、荷兰、比利时、根西岛和泽西岛。据麦卡洛克《商业词典》中提到的官方统计，仅从法国进口的数量每年就约达60,000,000枚；假设平均每打四便士，那么我们每年为鸡蛋付给大陆邻国的款项便超过83,000英镑。

1626. 不同鸟类的蛋在大小和颜色上差异很大。鸵鸟蛋最大：巴黎动物园产的一枚重2磅14盎司，容量一品脱，深六英寸：这大约是非洲所产蛋的通常大小。旅行者描述鸵鸟蛋味道宜人：比鸡蛋保存更久。蛋壳常被制成饮杯，它

非常浓烈。火鸡的蛋几乎和母鸡蛋一样温和；鹅蛋很大，但味道很好。鸭蛋风味浓郁；煮凝固后蛋白略显透明或带蓝色，煮的时间比鸡蛋短。珍珠鸡蛋比鸡蛋小，也更细嫩。野禽蛋通常有颜色，常带斑点；味道一般多少带有该禽类的风味。可食用的陆禽蛋，如鸽、凤头麦鸡、流苏鹬等，普遍很受珍视；但海禽蛋或多或少带有强烈的鱼腥味。海龟蛋数量极多：只有蛋黄，没有壳，味道极美。

食谱。

第三十三章。

牛奶与奶油的分离

1627. 若希望牛奶完全不含奶油，应将其倒入很浅的宽盘或碟中，深度不超过1-1/2英寸，因为奶油无法穿过很深的牛奶浮起。在寒冷潮湿的天气里，牛奶不如夏季温暖天气时那样浓郁，早晨的牛奶总是比傍晚的更浓郁。每次挤奶最后挤出的牛奶，无论何时何季，都比最先挤出的更浓郁，因此应单独留作取奶油之用。牛奶从牛身上送到奶制品间时，应尽量少摇晃，倒入盘中时应非常轻缓。不养牛的人家，只要牛奶

所购之物须纯净不掺假。一到货，就应倒入很浅的敞口馅饼盘，置于极凉爽处，7至8小时后表面应结出一层上好的奶油。

牛奶是所有食物中最完备的一种：也就是说，它含有构成人体成分的大量元素。它“不适合”肥胖、沉重、倦怠、循环缓慢的人；起初也不适合许多久坐习惯、胃被各种刺激物削弱的人。但是，如果能进行运动并稍加耐心，让身体适应新的饮食规律，这种温和而抚慰性的食物对大多数瘦削、神经质的人极为有益；尤其是对那些因情绪波动而深受其苦，或因饮用过热的茶或咖啡过多而使胃松弛的人。事实上，牛奶既是营养品又是镇静剂。然而，胃各有其特性，有时牛奶会被证明是一种不受欢迎且难以消化的食物。由于优质的牛奶含有大量呼吸性物质(脂肪)--这种物质要么必须被燃烧掉，要么使肝脏紊乱，并以其他方式排出--它可能因为肺在户外未得到充分使用而不适合。但很可能确实存在无法适应牛奶的“体质”；不应强迫他们饮用。

在炎热天气中保存牛奶和奶油的方法。

1628. 天气很热时，极难防止牛奶变酸、奶油变质，此时应将牛奶烫过，如此可保鲜数小时。必须

无论如何都不应让它煮沸，否则牛奶表面会形成一层皮而不是奶油；过程越慢越安全。烫牛奶的一个很好的方法，是把盛牛奶的锅放入盛有沸水的炖锅或宽水壶中。当表面看起来变厚时，牛奶就烫得足够了，然后应将其连同烫牛奶的容器一起放在阴凉处。奶油如果不加糖烫过，可以保存24小时；如果加入糖这一配料并放在阴凉处，保存时间可延长一倍。所有用于牛奶的锅、罐和容器都应保持非常清洁，并在倒入牛奶前充分烫过，因为在这方面任何疏忽都可能导致大量牛奶变质；牛奶绝不应保存在锌或铜制容器中。在炎热天气里，把盛牛奶的罐放在冰或非常冷的水中，或向液体中加入一小撮碳酸氢钠，可以使牛奶在几小时内保持良好。

优质牛奶呈不透明的白色：奶油总是浮到表面；众所周知的奶味浓烈；在这些方面煮沸后外观不变；表面产生的小泡如果被勺子打破会重新形成。事实上，煮沸牛奶是检验其质量最简单的方法。牛奶最常见的掺假并不具有危害性。它常被大量加水稀释，有时用少量淀粉增稠，或用蛋黄甚至藏红花着色；但这些做法并无害处。

凝乳与乳清。

1629. 配料--极少量凝乳酶，1/2加仑牛奶。

Mode。--从肉铺购得一小块凝乳酶，即小牛的胃，宰杀后立即取出，擦洗干净，充分搓盐，撑在棍上晾干。将一些沸水浇在凝乳酶上，静置6小时；然后用此液体使牛奶凝结。牛奶应温热并刚挤出母牛：若已冷却，必须加热至与新挤牛奶完全相同的温度；但不要让它太热。大约一汤匙或稍多，就足以将上述比例的牛奶凝成凝乳与乳清；在牛奶凝结期间，应将其置于较温暖的地方。

时间。--将牛奶搅动2至3小时。

时令任何时候皆宜。

德文郡奶油

1630. 牛奶在冬天应静置24小时，天气很热时静置一半时间。然后将奶锅置于炉上，应一直放在那里直到牛奶相当热；但绝不能煮沸，否则表面会结一层厚皮。当它充分加热后，表面的波动看起来浓稠，并出现小环。烫奶油所需的时间取决于锅的大小和火的温度；但做得越慢越好。奶油充分烫好后，应将锅放入奶制品间，次日撇取。这种奶油备受推崇，以至于被装入小方形铁罐运往伦敦市场，与新鲜水果一起食用极为美味。在德文郡，人们用这种奶油制作黄油，通常

非常坚定。

德文郡凝乳甜点

1631. 配料--每品脱新鲜牛奶配2甜点匙白兰地、1甜点匙糖、1-1/2甜点匙制备好的凝乳酶；浓奶油、捣碎的肉桂或磨碎的肉豆蔻。

做法--将牛奶加热至微温；放入深盘中，加入白兰地、糖和凝乳酶；全部搅匀，盖上盖子直至凝固。然后在表面铺上一些浓稠或凝结的奶油，磨些肉豆蔻撒上，再撒些糖，即可上桌。

时间--牛奶凝固约需2小时。时令--任何时节皆宜。

如何保存和挑选新鲜黄油。

1632. 新鲜黄油应保存在阴暗凉爽的地方，并且尽可能保持大块。只取用所需的分量塑形，因为暴露的表面越多，变质的可能性就越大；而且外层很快就会变味发哈。新鲜黄油应盖上白纸保存。对于小型食品储藏室，红砖制成的黄油冷却器如今在温暖天气里被广泛用于保存新鲜黄油。这种冷却器配有一个大钟形罩盖，罩盖顶部应倒入少量冷水，夏季时须频繁更换；黄油必须保持遮盖。这种冷却器在炎热天气里能使黄油保持极好的硬度，对于食品储藏室空间有限的人来说极为方便。

[插图：黄油碟]

挑选新鲜黄油时，切记它应气味芬芳，且通体颜色均匀：若气味发酸，说明脱脂乳未洗净；若纹理纵横、孔隙多，则可能掺入了较陈或较次的黄油。

保存与挑选盐渍黄油

1633. 在大家庭中，盐渍黄油一次购买一整桶，首先要做的是把整块黄油取出，用干净的刀刮去外层；然后用干净的布擦拭木桶，四周撒上盐，将黄油放回，盖上桶盖以隔绝空气。采取这些预防措施是必要的，因为有时奶制品间女工缺乏适当的清洁，会导致黄油外层变味发哈，如果疏于刮除，整块黄油很快就会变质。挑选盐渍黄油时，将刀插入其中，如果拔出时刀刃有哈喇味或异味，则黄油已坏。桶中的层次会因制作时间不同而差异很大；因此，要检验整桶是否良好，应将桶箍卸下，在桶板之间取样检验。

无须赘言，黄油是用搅乳器从奶油或未脱脂的牛奶中提取的。它自然带有牛奶的品质，据说冬季黄油不如春季黄油好。

关于哈喇黄油，须提醒一句。没人会把它涂在面包上吃，但有时用于烹饪，以某些形式

酸味多少可以被掩盖。但那样只会更糟；无论你怎样掩盖，它几乎是有毒的。无论遇到什么紧急情况，绝不要受诱惑而让哪怕有一丝*soupçon*“变味”的黄油进入你餐桌上任何一道菜的配料中。而且，一般来说，你能不用受过热影响的黄油就尽量不用，这样越好。现代女性不是“水蛭”；但如果她愿意费心去发明无害的酱汁，她往往就能把“水蛭”挡在门外。

黄油模具，用于塑形新鲜黄油。

[插图：卷状黄油盘]

1634. 黄油模具，即用于塑造新鲜黄油的木制印模，使用很广，有各种形式和形状。使用时，须保持模具一尘不染，在压入黄油之前，内部应先用冷水充分润湿；然后将黄油压入，打开模具，取出成形的黄油。随后可将黄油装盘，如果是用于奶酪那道菜，可用一圈欧芹装饰；如果是用于早餐，则放入装饰性的黄油碟中，若天气很热，碟底可放少量水。

卷曲黄油。

1635. 将一块结实的布的两个角系在墙上的铁钩上；另两端打一个结，使一根棍子可以穿过。把黄油放入布中；在盘子上方紧紧拧绞，黄油便从结处落入盘中，形成细小美观的条状。若配奶酪一道上桌，可用欧芹点缀黄油；也可

盛在装饰盘中，原样送上早餐桌。用于点缀火腿、沙拉、鸡蛋等的挤花黄油，做法是用硬纸做成锥形，从底部的孔中将黄油挤成细条。挖球黄油的做法是将茶匙或挖球器蘸温水，然后迅速而薄地挖取黄油。天热时不必加热匙子。

黄油可用极简单的方法保鲜十至十二天。在冷水中充分揉捏，直至脱脂乳析出；然后放入上釉的罐中，再将此罐倒置于另一罐内，后者中放入足量的水以隔绝空气。每天换水。

仙女黄油。

1636. 配料--2个煮硬鸡蛋的蛋黄、1汤匙橙花水、2汤匙捣碎的糖、1/4 lb.优质新鲜黄油。

做法--将蛋黄与橙花水、糖一同在研钵中磨匀，直至全部成为细腻的糊状；加入黄油，用一块旧而干净的布包好，拧绞并用力挤压，使全部透过布。黄油便按布孔大小，成大小不等的块状滴落在盘中。普通黄油也可用同样方法制作，既快捷，效果也很好。

黄油--据说白色黄油不如黄色黄油好；但黄色常是人为产生的，即在搅乳器中加入着色物质。

鲽鱼黄油。

1637. 配料--每 lb.黄油配6条鲽鱼、1小束欧芹。

做法--将鲽鱼洗净、去骨，在研钵中充分捣碎；将欧芹烫过，切碎，过筛擦碎；然后将所有配料一同捣碎，充分拌匀，立即将黄油做成小饼状。若模制成花式，可作早餐或晚餐的漂亮菜肴，并应以欧芹点缀。

平均成本,1先令8便士。

足量可做2份，每份4小块。

时令任何时候皆宜。

奶酪。

1638. 在奶酪消耗量大、且大批量购买奶酪的家庭中，应从整块奶酪上切下一块，较大的一块用涂有厚厚黄油的白色纸覆盖，并偶尔擦拭外层。为使日常食用的奶酪保持湿润，从餐桌取回后应用湿布包裹，放入带盖的锅中，置于凉爽但不太干燥的地方。为使奶酪成熟、催熟，可将其放入潮湿的地窖；为抑制螨虫过多滋生，可在受影响的部分倒入烈酒。过于靠近外皮或太干不宜上桌的奶酪块，可做成威尔士干酪吐司，或擦碎后与通心粉混合。奶酪若用以下方法覆盖，可完好保存数年：

将羊皮纸浸水使其柔软，或在其上涂一层融化的油脂。所选奶酪应无任何裂纹或碰伤。

奶酪--众所周知，有些人喜欢腐败状态甚至"活的"奶酪。口味之事无从解释，也很难说明为何霉菌(属植物)不能像沙拉一样吃，蛆虫不能像鳗鱼一样吃。但一般来说，腐败变质的食物不宜食用，总得有个界限。

斯蒂尔顿奶酪。

[插图：斯蒂尔顿奶酪。]

1639.斯蒂尔顿奶酪，或有时被称为英国帕尔马奶酪，在那些其权威鲜有人质疑的人看来，通常比所有其他奶酪更受青睐。五月或六月制作的奶酪通常在圣诞节供应；或者，若要处于最佳状态，应保存10至12个月，甚至更久。斯蒂尔顿奶酪的人工成熟有时是通过在顶部开口处插入一小块腐败的柴郡奶酪来产生的。3周到一个月的时间足以使奶酪成熟。还可以通过从顶部挖出一块，向其中倒入波特酒、雪利酒、马德拉酒或陈年麦芽酒，让奶酪吸收2至3周，从而获得额外的风味。但那些对此类事务有判断力的人认为，未经任何人工辅助而成熟的奶酪才是最好的。上桌斯蒂尔顿奶酪时，应切去其顶部形成盖子，并用餐巾或白纸在顶部打褶后别在周围。奶酪从桌上撤下时，应重新盖上盖子。

供应奶酪的方式。

[插图：奶酪玻璃罩]

1640.在讲究的餐桌上供应奶酪的通常方式是将少量奶酪切成整齐的方形小块，放入玻璃奶酪碟中，然后将此碟传递供人取用。如果奶酪碎得厉害，这种方法当然相当浪费，此时可以将整块奶酪放在桌上，由主人切取。这样供应时，必须始终仔细刮净奶酪，放在整齐折叠的白色垫布或餐巾上。奶油奶酪常在奶酪课程中供应，有时也供应磨碎的帕尔马奶酪：后者应放入带盖的玻璃碟中。面包干、奶酪饼干、黄油小块或薄片，以及沙拉、黄瓜或水田芥，应始终构成奶酪课程的一部分。

熏奶酪--罗马人熏制奶酪，以赋予其辛辣之味。他们有专供此用的公共场所，受无人能规避的治安条例管辖。

一位著名的美食家曾说，没有奶酪的正餐就像独眼女人。

奶酪三明治。

1641. 配料--棕色面包黄油切片、薄奶酪片。

做法--从一块上好的肥切希尔奶酪或任何优质浓郁的奶酪上切下约1/2英寸厚的片，夹在几片涂了黄油的棕色面包之间，如三明治一般。将其放在

盘中，放入烤箱，待面包烤热后，垫着餐巾趁极热时尽快上桌。

时间。- 在旺火烤箱中烤10分钟。

平均成本，每个三明治1-1/2便士。

足量。--每人一份三明治。

时令任何时候皆宜。

奶酪--凝乳最重要的产品之一是奶酪。未发酵奶酪或奶油奶酪，新鲜时对牛奶无不适者有益；但普通形态的奶酪，仅适合久坐之人作为餐后刺激品，且用量极少。面包配奶酪作为一餐，只适合行军中的士兵或户外劳动者，他们喜欢它是因为它"耐饥"。

卡宴奶酪。

1642. 配料--1/2 lb.黄油、1/2 lb.面粉、1/2 lb.擦碎的奶酪、1/3茶匙卡宴辣椒粉、1/3茶匙盐；水。

做法--将黄油揉入面粉；加入擦碎的奶酪、卡宴辣椒粉和盐；将这些配料充分拌匀。加适量水调成面团；擀开，切成约4英寸长的条。放入中等温度的烤箱烤至颜色极浅，趁热上桌。

时间。--15至20分钟。平均成本,1先令4便士。

足够供6或7人食用。时令任何时候皆宜。

制作芝士火锅

1643. 配料--4个鸡蛋，帕尔马干酪或优质切希尔奶酪的重量相当于2个鸡蛋，黄油的重量相当于2个鸡蛋；胡椒和盐适量。

做法。--将蛋黄与蛋白分离；将蛋黄在盆中打散，将奶酪磨碎，或切成极薄的薄片。可使用帕尔马奶酪或柴郡奶酪， whichever 最方便，尽管前者被认为更适合这道菜；或两者等量使用。将黄油掰成小块，与其他配料一起加入，加入足够的胡椒和盐以调好味，彻底搅打混合物。将蛋白充分打发，轻轻拌入，然后将火锅蛋糕放入舒芙蕾碟或小圆形蛋糕模中烘烤。只将碟子装至半满，因为火锅蛋糕应膨胀很多。用别针将餐巾别在模具或碟子周围，趁非常热时尽快上桌。如果从烤箱取出后放置不动，这道制品的美观和轻盈将完全被破坏。

时间。--15至20分钟。平均成本，10便士。

足够供4或5人食用。时令任何时候皆宜。

布里亚-萨瓦兰的火锅

(一份出色的食谱。)

1644. 配料--鸡蛋、奶酪、黄油、胡椒和盐。

做法--按客人数取鸡蛋；将带壳鸡蛋称重，配以其重量三分之一的格吕耶尔奶酪

奶酪，以及一块重量为奶酪六分之一的黄油。将鸡蛋打入盆中，充分打散；加入应磨碎的奶酪和应掰成小块的黄油。用木勺将这些配料搅拌在一起；将混合物放入衬里的炖锅中，置于火上，搅拌至物质变稠且柔软。根据奶酪的陈年程度加入少许盐，并撒上大量胡椒，将火锅蛋糕盛在非常热的银盘或金属盘中。混合物凝固后不要让火锅蛋糕继续留在火上，因为如果煮沸，就会完全被破坏。布里亚-萨瓦兰建议随这道菜传递一些上等勃艮第葡萄酒。我们给出的这份食谱完全按照他建议的制作方法；但我们用上好的柴郡奶酪试过，发现效果非常好。

时间。--约4分钟使混合物凝固。

平均费用 4人份，10便士。

份量--每人配1个鸡蛋，其他配料按比例。

时令任何时候皆宜。

通心粉，通常与奶酪一道作为一道菜上桌。

1645. 配料--1/2 lb.管状通心粉、1/4 lb.黄油、6 oz.帕尔马干酪或切希尔奶酪、胡椒和盐适量、1品脱牛奶、2品脱水、面包屑。

方式。--将牛奶和水倒入锅中，加入适量的盐

为其调味；置于火上，当水快速沸腾时，放入通心粉。保持水沸腾直到通心粉非常软嫩；沥干通心粉，放入深碟中。准备好磨碎的奶酪，可用帕尔马奶酪或柴郡奶酪；将其撒在通心粉中，并加入一些切成小块的黄油，留一些奶酪用于顶层。用少许胡椒调味，并在顶层奶酪上覆盖一些非常细的面包屑。将剩余的黄油加热而不使其出油，轻轻浇在面包屑上。将碟子放在明火前使面包屑呈棕色；翻转一两次，使其颜色均匀，并趁非常热时上桌。通心粉的顶部可以用烤炉铁板烤至棕色，这甚至比放在火前更好，因为过程更迅速；但绝不应在烤箱中烤至棕色，因为黄油会出油，从而给这道菜带来非常令人不快的味道。煮通心粉时，要让它完全软嫩但保持形状，没有任何部分开始融化，且形状完全保持。可以用清水加少许盐代替牛奶来煮，但此时应拌入一小块黄油。

时间--通心粉煮1-1/2至1-3/4小时，在火前烤5分钟至呈棕色。

平均费用,1先令6便士。

足够供6或7人食用。时令任何时候皆宜。

注。--带状通心粉可按同样方法调制，但煮的时间不必那么长。

二
。

1646.配料。--1/4 lb.管状或带状通心粉，1/2 pint牛奶，1/2 pint小牛肉或牛肉肉汁，2个蛋黄，4汤匙奶油，3 oz.磨碎的帕尔马干酪或柴郡干酪，1 oz.黄油。

做法。--洗净通心粉，放入肉汁和牛奶中煮至十分软烂，但不要煮断。沥干后放入较深的盘子。将蛋黄与奶油及2汤匙煮通心粉的汤汁打匀；加热至足够浓稠，但不要煮沸；浇在通心粉上，撒上磨碎的干酪和掰成小块的黄油；用烤炉或炉火前烘至表面呈棕色，即可上桌。

时间。--煮通心粉需1-1/2至1-3/4小时，加热蛋黄奶油糊需5分钟，烘至棕色需5分钟。

平均成本,1先令2便士。

足够供三四人食用。时令随时皆宜。

三
。

1647.配料。--1/4 lb.管状通心粉，1/2 pint第436号棕色肉汁，6 oz.磨碎的帕尔马干酪。

做法。--将通心粉洗净，放入盐水中煮至十分软烂；沥干后放入较深的盘中。备好一品脱上好的棕色肉汁，趁热浇在通心粉上，连同另盘盛装的帕尔马干酪碎一同上桌。若喜欢这种风味，可在煮通心粉的水中加入少许捣碎的肉豆蔻；但务必少加，因其味道极为浓烈。

时间。- 煮通心粉需1-1/2至1-3/4小时。

平均成本，含肉汁和奶酪，1先令3便士。

足够供三四人食用。时令随时皆宜。

捣碎干酪。

1648. 配料--每1 lb.奶酪配3 oz.新鲜黄油。

模式。把奶酪捣碎是经济利用干硬奶酪的方法；涂在面包上非常美味，对消化功能弱的人来说也是最好的食用方式。将奶酪切成小块，放入研钵中捣至顺滑，同时按上述比例加入黄油。将其压入罐中，覆上澄清黄油，可保存数日。加入混合芥末(每 lb.约一茶匙)、卡宴辣椒或捣碎的肉豆蔻，可大大提升风味。咖喱粉也常被混入其中。

拉马金，配奶酪课程食用。

1649.配料。--1/4 lb.柴郡干酪，1/4 lb.帕尔马干酪，1/4 lb.新鲜黄油，4个鸡蛋，一个小面包卷的面包心；胡椒、盐和捣碎的肉豆蔻适量。

做法。--将面包心放入牛奶中煮5分钟；滤出后放入研钵；加入应细细刮碎的干酪、黄油、蛋黄和调味，将这些配料一同捣匀。将蛋清打散，拌入糊中，然后装入小烤盘或小碟，装至不超过半满。烘烤

10至12分钟，趁极热时尽快上桌。这种面糊同样适用于煮至软嫩的通心粉。

时间 - 10至12分钟。平均成本,1先令4便士。

足量供7或8人食用。时令随时皆宜。

奶酪课程配餐的糕点拉玛金斯。

1650. 配料--任意几块极好的轻型起酥面团、柴郡奶酪、帕尔马奶酪或斯蒂尔顿奶酪。

Mode。- 大馅饼等留下的残渣或零碎面皮，可用来制作这些小菜。将面皮碎块聚拢，均匀擀开，撒上风味上佳的磨碎干酪。将面皮折三折，再次擀开，再撒上更多干酪；折叠面皮，擀开，用面皮刀切成任何所需的形状。将拉马金斯放入旺烤箱中烤10至15分钟，盛在热餐巾上，迅速上桌。若在放入烤箱前在拉马金斯表面刷上蛋黄，这道菜的外观可大为改善。若不计较费用，帕尔马干酪是制作此菜的最佳干酪品种。

时间--10至15分钟。平均费用，配1/2 lb.面团，10便士。

足够供6或7人食用。时令任何时候皆宜。

烤奶酪，即苏格兰珍馐。

1651. 配料--几片浓郁奶酪、吐司、芥末和胡椒。

[插图：热水奶酪碟。]

Mode。- 将一些优质浓郁、质地坚实的干酪切成较薄的片；在干酪烤盘中于热盘上或隔蒸汽融化，融化后加入少量芥末酱和胡椒调味；搅拌干酪直至完全溶解，然后在火前或用烤铁板将其表面烤至焦黄。在干酪烤盘底部注入热水，配以干吐司或黄油吐司上桌，任选其一。我们的插图展示的是带热水储层的干酪烤盘：干酪在上层锡盘中融化，该锡盘置于另一盛沸水的容器中，从而使成品保持极佳的热度。有时会在干酪中混入少量波特啤酒或波特酒；若干酪不够浓郁，可混入几块黄油，效果极佳。有时将融化的干酪涂抹在吐司上，然后放入热水顶部的干酪碟中。无论以何种方式上桌，都必须保证混合物非常热并迅速送至餐桌，否则便毫无价值。

时间。--约5分钟使奶酪融化。

平均成本，每片1-1/2便士。

足够量--每人一片。时令 anytime。

烤奶酪，或称威尔士干酪吐司。

1652. 配料--面包片、黄油、柴郡或格洛斯特奶酪、芥末和胡椒。

做法--将面包切成约1/2英寸厚的片；削去面包皮，将面包略微烘烤，不要烤硬或烤焦，然后涂上黄油。从一块优质肥厚的奶酪上切下几片，比面包片略小；将它们铺在烤好的

面包放入干酪烤盘中；注意不要让干酪烧焦，并使其均匀融化。在表面涂抹少量调制芥末并撒上胡椒调味，趁极热时上桌，配以极热的餐盘。为便于干酪融化，可将其切成薄片，或在铺于面包上之前先烤一面。由于此菜必须热着上桌，一个好办法是将干酪在小圆形银盘或金属盘中融化，然后将这些盘子直接上桌，每位客人一份。应始终配以干吐司或黄油吐司片，以及芥末、胡椒和盐。

时间。--约5分钟使奶酪融化。

平均成本，每片1-1/2便士。

足够量--每人一片。时令 anytime。

注--若奶酪较干，拌入少许黄油会更好。

“牛奶酪”--亚里士多德之后仅五十年--即公元前四世纪--黄油才开始被注意为一种食物。希腊人仿效帕提亚人和斯基泰人(他们常送黄油给希腊人)，将黄油摆上餐桌，起初称之为“奶之油”，后来称为*bouturos*，即“牛奶酪”。

苏格兰山鹬

1653. 配料--几片热黄油吐司；每片配1条鳀鱼。酱汁用料--1/4 pint奶油，3个蛋黄。

做法--将蛋黄与蛋白分离；打散蛋黄，拌入奶油，将酱汁加热至沸点，但不要让其沸腾，否则会凝结。备好一些热黄油吐司，涂上捣成糊的鳀鱼；在顶部浇上少许热酱汁，趁极热时尽快上桌。

时间。- 5分钟使酱汁变热。

足量。--每人配1/2片。时令 anytime.

如何挑选鸡蛋。

1654. 挑选鸡蛋时，用舌尖接触鸡蛋的大端，若感觉温热，则为新蛋，可放心视为新鲜鸡蛋。另一种判断新鲜度的方法是将鸡蛋对着点燃的蜡烛或光线照看，若蛋看起来清澈，则品质尚可；若浑浊，则不新鲜；若蛋壳上附着黑斑，则毫无价值。任何带有丝毫异味的鸡蛋都不应用于烹饪，因为它会使与之混合的其他食材完全失效。购买的、无法确信其品质的鸡蛋，应始终先打入杯中，再倒入盆中：如此便可轻易剔除不新鲜或变质的鸡蛋，而不浪费其他鸡蛋。

鸡蛋就其体积而言，所含营养比任何其他食物都多。但这并不意味着它们总是对弱胃有益；恰恰相反；因为常常重要的是给胃一个较大的工作面，即相当体积的*ingesta*，营养物质分散其上，从而在许多点上暴露于胃液的作用。有许多人无论怎样

烹制都无法消化鸡蛋。然而据说，鸡蛋的消化性随煮硬程度的增加而降低。

如何使鸡蛋保鲜数周。

1655. 准备一口能盛3至4 quarts的大深锅，装满煮沸的水。把鸡蛋放进一个卷心菜网兜里，比如一次放20个，然后把它们浸在(必须保持沸腾的)水里达20 秒。照此办理，直到处理完你希望保存的全部鸡蛋；然后把它们用锯末包藏起来。我们试过这种保存鸡蛋的方法，可以担保其效果极佳：在2至3个月之后，这些蛋用于烹饪仍相当好；虽然蛋白可能比新下的蛋稍韧一些，蛋黄却几乎一样。许多人用黄油或清油涂抹蛋壳来长期保存鸡蛋：然后应当用大量麦麸或锯末把它们包藏起来，并且不让鸡蛋彼此接触。用于贮存的鸡蛋应在好天气收集，而且在包藏时不得超过24小时，否则使用时其风味就靠不住了。另一种保存鸡蛋的简单办法是，在蛋生下后不久就把它们浸入石灰水中，然后把盛石灰水的容器放在地窖或阴凉的附属屋里。

时令--保存鸡蛋的最佳时间是七月至九月。

鸡蛋--据说鸡蛋的品质受产蛋母鸡饲料的很大影响。草药与谷物混合比仅用谷物是更好的饲料。当母鸡吃太多昆虫时，鸡蛋会有令人不快的味道。

煮鸡蛋作早餐、沙拉等

[插图：早餐桌上的蛋架。]

1656. 煮鸡蛋的鸡蛋不能太新鲜，也不能在产下后太快煮；新下的蛋应比下了三四天的蛋煮更长时间。准备一锅沸水；用勺子将鸡蛋轻轻放入，勺子抽出前先触到锅底，以免鸡蛋掉落而破裂。喜欢嫩煮鸡蛋的人，3分钟就足够了；3-3/4至4分钟足以使蛋白恰到好处地凝固；如果喜欢硬煮，6至7分钟也不会太长。如果鸡蛋特别大，如有时西班牙黑鸡所产的那样，则额外多煮1/2分钟。做沙拉用的鸡蛋应煮10分钟至1/4小时，并应放入冷水盆中几分钟；然后用手在桌上滚动，蛋壳就会容易剥落。

时间--为病人或儿童煮嫩蛋，3分钟；煮适合大多数人口味的蛋，3-3/4至4分钟；煮硬蛋，6至7分钟；用于沙拉，10至15分钟。

注--银质或镀银蛋盘，如我们插图所示，现在非常流行。图示那只的价格为£2. 2s.，可向R.& J.Slack先生公司购买，地址：336, Strand。

鸡蛋--将新鲜鸡蛋投入满沸水的容器中时，蛋会裂开，因为蛋内充满液体，受热膨胀，蛋壳抵挡不住内部液体的力量。如果

热水体积小，蛋壳不会裂开，因为在内部膨胀发生之前，水温已被鸡蛋降低。另一方面，陈蛋不会裂开，因为里面的空气容易被压缩。

黄油炒蛋。

1657. 配料--4个新鲜鸡蛋，2盎司黄油。

做法。--尽可能选用新下的鸡蛋；将蛋打入盆中，充分搅打；将黄油放入另一盆中，置于沸水上，搅拌至黄油融化。将黄油和鸡蛋倒入衬里的炖锅中；置于文火上，当混合物开始变温时，将其倒入盆中两三次，再倒回，使两种配料充分融合。始终朝一个方向搅拌鸡蛋和黄油，直到变热，不要煮沸，然后盛在涂了黄油的热吐司上。如果让混合物煮沸，就会凝结，从而完全毁掉。

时间--约5分钟使蛋变热。平均费用,7便士。

足够量--每人一片。时令 anytime。

鸭蛋。

1658. 鸭蛋通常味道太重，白煮后不宜食用；然而它们非常适合各种需要鸡蛋的烹饪制作，如蛋奶糊等。由于鸭蛋大且味道浓，1个鸭蛋抵得上2个小鸡蛋；此外还能使所混合的任何食物格外肥美。它们也

用于布丁中时令人赞叹。

原始的煮蛋方法--埃及牧羊人有一种不用火煮蛋的奇特方法。他们把蛋放入投石器，快速旋转，使空气摩擦产生的热量将蛋加热到恰好可食用的程度。

煎蛋。

1659. 配料--4个鸡蛋，1/4 lb.猪油、黄油或澄清的滴油。

[插图：培根煎蛋。]

做法。--将一只极其干净的煎锅置于文火上；放入油脂，让其达到沸点。将鸡蛋打入杯中，滑入沸腾的油脂中，让它们保持到蛋白恰到好处地凝固；在煎的过程中，用勺将少许油脂浇在蛋上。用铲子取出，沥去油汁一分钟，修整整齐，盛在煎培根或火腿片上；或者将鸡蛋放在盘子中央，周围以培根作装饰。

时间。--2至3分钟。平均成本每个1便士；稀缺时每个2便士。

足够供2人食用。时令任何时候皆宜。

对鸡蛋的崇敬--许多最博学的哲学家对鸡蛋怀有一种近乎崇敬的尊重，因为他们在蛋中看到了世界和四元素的象征。他们说，蛋壳代表大地；

蛋白代表水；蛋黄代表火；空气则在蛋一端的壳下。

总管式鸡蛋

1660. 配料--1/4 lb.新鲜黄油，1汤匙面粉，1/2 pint牛奶，适量胡椒和盐，1汤匙切碎的欧芹，1/2个柠檬的汁，6个鸡蛋。

做法。--将面粉和一半黄油放入炖锅中；在火上搅拌至混合物变稠；倒入应已煮沸的牛奶；加入胡椒和盐调味，将全部材料煨5分钟。将剩余的黄油加入酱汁中，加入切碎的欧芹；然后将鸡蛋煮硬，剥去蛋壳，将鸡蛋切成四块，放在盘子上。将酱汁煮沸，加入柠檬汁，浇在鸡蛋上，即可上桌。

时间。--酱汁煮5分钟；鸡蛋煮10至15分钟。

平均成本,1先令。

足够供4或5人食用。时令任何时候皆宜。

带壳水煮蛋，或称镜面蛋，盛于烹制所用的盘中

已烹饪。

1661. 配料--4个鸡蛋，1 oz.黄油，胡椒和盐适量。

做法--用优质新鲜黄油厚厚地涂抹一个盘子；将其融化，像做水波蛋一样把鸡蛋打入其中，撒上白胡椒和细盐，并将剩余的

黄油切成极小的块放在上面。将盘子放在热盘上，或放入烤箱，或置于火前，让其停留至蛋白凝固但不硬，然后立即上桌，将烹制用的盘子放在另一个盘子上。为加速鸡蛋的烹制，可在其上用烤炙铁板烤一分钟；但必须非常小心，不要做得过熟。这是一道极好的菜，而且非常容易为早餐准备。

时间。- 3分钟。平均费用,5便士。

足够供2人食用。时令任何时候皆宜。

鸽鸟蛋。

1662. 鸽鸟蛋通常煮硬后上桌，用餐巾包裹，热食或冷食均可。也可以去壳，像à la Tripe式鸡蛋一样，浇上好的贝夏梅尔酱汁或棕色肉汁食用。它们也用于装饰沙拉，蛋白的美丽颜色通常备受赞赏。

水波蛋。

[插图：吐司上的水波蛋。][插图：锡制水波蛋器。]

1663. 配料--鸡蛋、水。每1 pint水加1汤匙醋。

做法--做水波蛋的鸡蛋应非常新鲜，但不要刚下的；约36小时的蛋最适合

用途。如果非常新鲜，蛋白如此乳白，几乎不可能使其凝固；另一方面，如果鸡蛋完全不新鲜，也同样难以漂亮地水波煮。将一些沸水滤入深而干净的煎锅中；将鸡蛋打入杯中，不要弄破蛋黄，当水沸腾时，将锅移到火边，轻轻将鸡蛋滑入。将锅置于文火上，保持水微沸，直到蛋白看起来恰到好处地凝固，鸡蛋就好了。用铲子轻轻取出，切去蛋白的毛边，盛在烤面包上，或火腿片、培根片上，或菠菜上等。水波蛋不应过熟，因为如果让蛋黄变硬，其外观和味道都会完全毁掉。当鸡蛋滑入水中时，应将蛋白聚拢，使其稍具形状，或将杯子倒扣其上1分钟。将水波蛋做到完美是相当困难的操作；因此，对于没有经验的厨师，可以购买锡制水波蛋器，这大大方便了这种鸡蛋的烹调方式。我们的插图清楚地显示了它是什么：它由一个带手柄的锡盘组成，有三个穿孔杯的空间。每个杯中打入一个鸡蛋，然后将器具放入预先滤过的沸水炖锅中。当鸡蛋的蛋白看起来凝固时，就熟了，然后应小心地滑到吐司或菠菜上，或与任何搭配的食物一起。在煎锅中水波煮鸡蛋时，一次绝不要超过四个；如果喜欢在煮蛋的水中加一点醋，按上述比例使用。

时间。- 2-1/2 至 3-1/2 分钟，视鸡蛋大小而定。

足量。--每人配给2个鸡蛋。

时令任何时候都有，但冬季较少。

奶油水波蛋

1664. 配料。--1 pint水，1茶匙盐，4茶匙醋，4个新鲜鸡蛋，1/2 gill奶油，盐、胡椒和适量砂糖，1 oz.黄油。

Mode。- 将水、醋和盐放入煎锅，把每个蛋分别打入单独的杯子中；将水等煮沸，然后将蛋轻轻滑入其中，不要弄破蛋黄。用文火煮3至4分钟，但不要更久，然后用铲子将它们捞出放在热盘中，修整边缘。倒空锅中的内容物，加入奶油，加入适量的胡椒、盐和捣碎的糖调味；将全部煮沸；然后加入切成小块的黄油；反复转动锅子直到黄油融化；将其倒在蛋上即可食用。为确保在准备奶油等时蛋不会变坏，一个好办法是在煮蛋之前先将奶油与黄油等加热，以便蛋装盘后能立即浇上。

时间。--煮鸡蛋3至4分钟，温热奶油5分钟。

平均成本上述数量为9便士。

足够供2人食用。时令任何时候皆宜。

1665. 蛋的比较大小。

[插图：1 天鹅蛋。2 火鸡蛋。3 鸭蛋。4

[凤头麦鸡
蛋。]

苏格兰蛋

1666. 配料。--6个鸡蛋，6汤匙第417号馅料，热猪油，1/2 pint优质棕色肉汁。

Mode。- 将蛋煮10分钟；剥去蛋壳，用食谱第417号制作的馅料覆盖；或用捣碎的鲽鱼代替火腿。在沸腾的猪油中将蛋煎至漂亮的棕色，在火上沥去油腻的水分，装盘，并浇上1/4至1/2品脱上好的棕色肉汁。为增加蛋的美观，可以将它们裹上打散的蛋液并撒上面包屑；但如果煎得仔细，这几乎没有必要。馅料中火腿或鲽鱼的味道必须占主导，因为它应该非常开胃。

时间。--煮蛋需10分钟，煎蛋需5至7分钟。

平均成本,1先令4便士。

足够供三四人食用。时令随时皆宜。

蛋烩洋葱

1667. 配料。--8个鸡蛋，3/4 pint 白汁酱 No.368，一甜点匙切碎的欧芹。

做法。--将鸡蛋煮至全熟；放入冷水中，剥壳，完整取出蛋黄，将蛋白切丝。按第368号食谱制作3/4 pint贝夏梅尔酱汁；加入欧芹，当

酱汁相当热时，将蛋黄放在盘子中央，周围放蛋白丝；浇上酱汁，用千层酥皮叶片或炸面包丁装饰。无需将鸡蛋与贝夏梅尔酱汁一起放入锅中；酱汁相当热，足以温热鸡蛋。

时间。--煮蛋需10分钟。

平均成本,1先令。

足量供5或6人食用。

时令任何时候皆宜。

[Illustration]

[Illustration]

第三十四章

关于面包、饼干和蛋糕的一般性观察

面包与面包制作。

1668. 在众多为人类提供食物的植物产品中，谷物居于首位。通过巧妙的耕作，人类将这些生长物的原始形态--尽管可能贫瘠且味道不佳--转变为各种丰产而宜人的品种，提供丰富而令人愉悦的供应。按照各自营养元素的丰富程度分类，谷物的排列如下：小麦及其变种、黑麦、大麦、燕麦、稻米、玉米。众所周知，小麦面粉能制成最好的面包。黑麦面包是

黏稠、坚硬、较不易被胃液溶解，且营养价值不那么丰富。由大麦、印第安玉米或大米制成的面粉，不那么容易做成面包；而且成品沉重难消化。

1669. 检查任何用于制粉的众多谷物[脚注：*Cereal*,产谷物的植物；源自农业女神刻瑞斯。]的一粒谷粒，如小麦、玉米、黑麦、大麦等，会发现它由两部分组成--外壳或外皮，通常颜色较深，以及内部或蛋白质部分，颜色较白。在研磨时，这两部分被分离，外壳在扬场过程中被吹走，面粉以浅棕色粉末的形式留存，主要由淀粉和面筋组成。为了使其变白，它要经过一个称为“筛分”的过程。它通过一系列细筛，分离出较粗的部分，留下精细的白面粉--即粮商的“上等精粉”。如上所述的筛分过程，倾向于剥夺面粉中的面筋，较粗较深的部分含有大量该物质；而较浅的部分则特别富含淀粉。麸皮含有大量面筋；因此可以看出为什么棕色面包比白面包营养丰富得多；事实上，我们可以将其作为一条通则：面包越白，所含营养越少。马让迪通过用白小麦面包喂狗四十天证明了这一点，四十天后狗死了；而另一只用混合麸皮的面粉制成的棕色面包喂养的狗，则健康无碍地活着。因此，“筛分”过程的结果与其说有益不如说有害；这是众多时尚

选择了错误标准的例子之一。在古代，直到皇帝时期，都不知道筛过的面粉。在德国的许多地方使用全麦粉；世界上没有任何地方的人的消化器官比那里更好。在饥荒年份，当谷物稀缺时，使用筛过的面粉是最应受谴责的，因为麸皮中损失了18%至20%。近年来，棕色面包变得非常流行；许多医生将其推荐给消化虚弱的病人，取得了巨大成功。这种对白面包的狂热引入了性质非常严重的掺假，影响了整个社区的健康。为此目的添加了马铃薯；但这是一种相对无害的欺骗，只是降低了面包的营养价值；但还加入了骨粉和明矾，这些远非无害。

1670. 面包制作确实是一门非常古老的手艺。亚述人、埃及人和希腊人都曾制作面包，其中以油、茴芹籽和其他香料为配料；但那是未经发酵的面包。每个家庭都自行准备供自家食用的面包，烘烤这一行业尚未成形。据说，大约在第三十届奥林匹亚赛会之初，雅典一位执政官的奴隶偶然做出了发酵面包。他把一些小麦面团留在一个陶盆里，忘了这回事；几天之后，他又偶然发现了它，发现它已经变酸。他最初的想法是把它扔掉；但他的男主人走了过来，他便把这已经发酸的面团与他正在揉的一些新鲜面团混合在一起。这样制作出来的面包，由于加入了已经开始酒精发酵的面团，被执政官和他的朋友们发现十分美味；那奴隶被叫来盘问，便说道

这个秘密传遍了整个雅典；人人都想立刻得到发酵面包，于是有些人便做起面包师来。不久，烘面包便成了一门相当讲究的技艺，“雅典面包”在希腊全境被公认为最好的面包，正如海梅图斯的蜂蜜被誉为最好的蜂蜜一样。

1671. 在我们这个时代，在文明民族中间，面包已成为头等必需的食品；这很合理，因为它本身就是一种完整的维持生命之物，它所含的面筋、淀粉和糖，代表着含氮的和含碳氢的养分，把动物界与植物界的滋养力结合于同一产品之中。

1672. 小麦面包。--最精细、最卫生、最可口的面包是用小麦面粉做的。小麦有三大类--软小麦、中等小麦和硬小麦；最后一类所制的面包不如软小麦制的那么白，但面筋更丰富，因而更有营养。

1673. 黑麦面包。--这仅次于小麦面包：它的面筋不那么丰富，但据说能更久地保持新鲜，并有一些通便的作用。

1674. 大麦面包、玉米面包等。--用大麦、玉米、燕麦、稻米、马铃薯等做的面包“发”得不好，因为上述谷物所含面筋很少，这使面包发硬、质地紧密、难以消化；事实上，必须掺入谷物面粉才能进行面包制作。在小麦稀少而玉米丰富的国家，人们把玉米制成各种形式，作为主要食物。

面包制作。

1675. 面包制作，即做面包，就小麦面粉而言，包括以下过程。在面粉中加入百分之五十或六十的水，并加入某种发酵物，最好是加入由麦芽和啤酒花制成的酵母。然而，世界各地过去和现在仍在使用各种发酵物：在东印度群岛，使用“toddy”，即从受伤的椰子树流出的汁液；在西印度群岛，使用“dunder”，即蒸馏朗姆酒后的残渣。然后面团经过众所周知的称为揉面的过程。酵母产生发酵，这一过程可以这样描述：面团与加入的发酵物发生反应，面粉中的淀粉转化为糖类物质，糖类物质随后转化为酒精和碳酸。面团必须充分“结合”，同时又要允许伴随发酵产生的碳酸小气泡逸出，这些气泡在逸出过程中造成了松软面包中可见的众多小孔。

1676. 酵母必须良好而新鲜，面包才能易消化而美味。陈酵母产生的不是酒精发酵，而是醋酸发酵，这会使面包带上异味，变得令人不快。稀薄的劣质酵母产生不完全的发酵，结果是得到一个沉重而不卫生的面包。

1677. 面团揉好后，放置一段时间，然后一等它开始膨胀，就分成一个个面包；此后再次放置，当它再度膨胀起来，并最后一次显出

发酵。然后将其放入烤箱，面团中所含的水分部分蒸发，面包膨胀起来，同时表面开始形成黄色的外壳。当面包烘烤充分时，底部外壳坚硬，用手指敲击会发出响声，而面包瓤有弹性，用手指按压后会重新弹起。打开烤箱门时，如果遇到一团迅速消散的蒸汽，面包就极有可能已经烘烤充分了。

1678. 关于新面包和热卷饼不益健康，略说几句。面包从烤箱取出时充满水分；淀粉结成一团团，面包非但没有形成外壳使每一粒淀粉接触唾液，反而被牙齿咬成皮革般无孔的一团团，像许多子弹一样停留在胃里，实际上妨碍了消化。面包食用前应至少放置一天；如果制作得当，并保存在阴凉干燥的地方，三四天后应当仍然完全柔软可口。浸在融化黄油中的热卷饼和新面包，凡是稍有一点尊重那个饱受伤害的个体--胃--的人，都应当小心避开。

1679. 充气面包。--我们的部分读者并非不知道，马尔文的道格利什博士最近获得了一项专利，用一种不用发酵剂使面包“松软”的方法制作面包。普通的发酵制面包方法费时，揉面时需要大量人工劳动，以使面团充分渗透发酵剂。新方法通过机械装置使面包充满碳酸气或固定空气。人们对这种面包有不同看法；但值得注意的是，

由于如今谷物用机器收割，面团用机器烘烤，整个面包制作过程大概正在经历变革，这些变革将使主妇和专业面包师都从大量劳动中解放出来。

1680. 在充气面包的制作中，小麦面粉、水、盐和碳酸气(由适当的机器产生)是所用的唯一材料。我们无需告诉读者，碳酸气是冒泡现象的来源，无论是在来自深处的一般泉水中，还是在柠檬水中，或在任何充气饮料中。它在新式面包中的作用，取代了旧式面包中的发酵。

1681. 在专利工艺中，面团在一个大铁球内混合，球内有一套不断转动的桨叶，承担揉面的工作。面粉被投入这个球体中直到装满，然后抽出普通的大气空气，通入纯净的煤气。煤气之后是为此充过气的水，接着便开始搅拌或揉面的工作。

1682. 当然，不用多久我们就得到了面团，它看起来非常“轻”而好看。这被接在铁皮模子里，送到炉底，那是一个无端的炉底，缓缓穿过炉火。烤到恰到好处时，面包从房间的另一端出来--充气面包就做好了。

1683. 还可以补充说，不时更换自己的面包师是个好办法，这样就能使所吃的面包质量有所变化。

1684. 混合面包。--黑麦面包难消化，需要比小麦面包更长时间、更慢的烘烤。用小麦面粉的酵子而非酵母来做更好，成品也更松软。应放两天后再吃。它能保存很长时间。

1685. 将黑麦面粉、小麦面粉和米糊等量混合，可以做出好面包；将黑麦、小麦和大麦混合亦可。据说在挪威，他们一年只烤一次大麦面包，其“保存”性能就是如此之好。

1686. 玉米面粉与小麦面粉混合(各半)可做出好吃的面包；但它被认为不太易消化，虽然保存得好。

1687. 稻米不能做成面包，马铃薯也不能；但三分之一马铃薯粉加四分之三小麦面粉，可以做出一个还算不错的面包。

1688. 据说采用以下食谱可以做出一种非常好的面包，比普通面包更好，风味美妙：取小麦面粉十份、马铃薯粉五份、米糊一份；揉在一起，加入酵母，照常烘烤。这当然比小麦面包便宜。

1689. 面粉刚磨出来时过于黏，做不出好面包，因此不应立即使用，而应干燥保存几周，不时搅拌，直到它变干，在指间容易碎散。

1690. 面粉在用于做面包或蛋糕之前应完全干燥；如果稍有潮湿，成品必定发硬。在与其他配料混合之前，一个好办法是把它放置

在炉火前放一两个小时，直到它摸起来温暖干燥为止。

1691. 家酿啤酒的酵母通常比其他任何酵母都更受青睐：它很苦，因此应好好冲洗，放置到浓稠的团块沉淀下来。如果仍然发苦，应重复这一过程；在使用之前，必须把浮在上面的水全部倒掉。德国酵母如今用得很多，应将其润湿，与做面包所用的牛奶或水充分混合。

1692. 以下论述摘自一部关于面包制作的珍贵著作，[脚注：“The English Bread-Book.” 伊莱扎·阿克顿著。伦敦：朗曼。]读者会发现它非常有用：--

1693. 制作卫生面包首先要求的是极度的清洁；其次是所用一切配料的完好与新鲜；除此以外，整个过程中还必须细心留意。

1694. 几乎必定会毁掉面团的做法，是把它做到一半就搁下，任其在完成之前变凉。其他最常见的失败原因，是使用不再新鲜、或已冻结、或被浇过滚烫液体的酵母。

1695. 酵母比例太小，或留给面团发酵的时间不足，会使面包发硬。

1696. 把面团和得很硬，并让它完全变凉，尤其是在冬天，也很可能导致面包发硬。

1697. 如果酵头或面团被允许过度发酵，也就是说，当它已达到适宜的程度时却疏忽了搅拌和揉面，那么在暖天很可能做出酸面包，在任何天气都会做出坏面包。把它放得离火太近，以致任何部分变热，而不是保持其充分发酵所需的温和均匀的温度，也会危及成品的优良。

1698. 牛奶或黄油。--不十分新鲜的牛奶不仅会损害面包的风味，而且在闷热天气里常会使它完全不能吃；然而二者中任何一种，只要新鲜良好，都会大大改善其品质。

1699. 为使面包保持新鲜，应在一凉下来就把它放入干净的带盖陶盆中：这盆应放置得离地稍远，让空气从下面流通。有些人喜欢把面包放在干净的木架上，不加覆盖，以免外壳变软。陈面包可在温和的炉中热透而恢复新鲜。陈糕点、蛋糕等也可用此法改善。

1700. 在中等规模上做面包所需的器具是：一个揉面槽或盆，要足够大，使面团能自由揉制而不致把面粉抛到边缘之外，并且能容其膨胀；一个滤酵母的马毛筛，以及一两只结实的勺子。

1701. 酵母必须本身良好，并处于适宜状态，以产生迅速而适当的发酵。浓啤酒或淡啤酒的酵母比温和种类的酵母效果更大；酵母越新鲜，所需用来发起

面团。

1702. 作为一般规则，烘面包的烤炉应当相当快热，并且热度要调节得能穿透面团而不使外表变硬。面包放入后，在面团定型或变硬之前不应打开炉门，因为进入的冷空气会对其产生不利影响。

1703. 砖砌烤箱通常被认为最适合烘烤面包：应先用木柴束将其加热，然后清扫并擦洗，使其清洁以便放入面包。铁制烤箱较难掌控，容易在面包中间烤熟之前烧焦表面。为补救这一点，应在烤箱底部紧挨着放置几块干净的砖，用来承接面包烤模。在许多现代炉灶中，烤箱已大为改进，烘烤效果极佳；当温度高于所需时，只需将门打开一段时间，总能使其降到所需温度。

关于蛋糕制作与烘焙的几点提示。

1704. 鸡蛋应始终打入杯中，将蛋白和蛋黄分开，并且应始终过滤。这样打蛋，坏蛋可以轻易剔除而不破坏其他蛋，从而不会造成浪费。由于鸡蛋代替酵母使用，应非常彻底地搅打；通常打至浓稠到能承载从打蛋器上滴落的液滴即可。

1705. 块糖应充分捣碎，然后用细筛筛过。

1706. 加仑子应好好洗净、拣选、用布擦干，然后仔细检查，确保其中不留下砂粒或石子。然后应将它们放在盘中置于火前，使其彻底干燥；因为如果潮湿时加入其他配料，蛋糕容易发硬。

1707. 优质黄油应始终用于制作蛋糕；如果将其打至奶油状，在搅打前稍微加热但不熔化，可节省大量时间和劳力。

1708. 当酵母与其他配料混合时，蛋糕所需的黄油和鸡蛋较少。

1709. 烤炉的热度非常重要，尤其是对大蛋糕。如果热度不够猛烈，面糊就不会发起。如果烤炉太急，有蛋糕烧焦或粘底的危险，就在上面盖一张干净的纸。绝不应为此目的使用报纸或印过字的纸。

1710. 要知道蛋糕是否烤好，将一把干净的刀插入蛋糕中央；迅速拔出，如果看起来有一点粘，就把蛋糕放回，关上炉门直到蛋糕烤熟。

1711. 蛋糕应保存在密闭的铁罐或罐子中，置于干燥处。用酵母制作的蛋糕不如不用酵母的保存得久。

饼干。

1712. 自从大型现代饼干制造厂建立以来，饼干的生产既便宜又

有益健康，品种相对而言无穷无尽。其实际成分也许只有各制造商知道；但有几种饼干已使用很久，可在此有益地加以描述。

1713.饼干属于不经发酵的面包一类，或许可说是这一类中最有益健康的。在发酵面包不适于人的胃的情况下，可以推荐饼干：在许多情况下，人们认为饼干更轻淡，不易产生酸性和胀气。这个名称源自法语*bis cuit*，意为“两次烘烤”，因为最初就是用这种方法完全除去饼干中的所有水分，以确保其保存；不过，虽然这种方法已不再使用，名称却保留了下来。在陆地上，这种面包的使用相当普遍，有些品种还是奢侈品；但在海上，饼干却是头等必需品。

1714. 海上饼干或船用饼干，用只去除了最粗麸皮的小麦面粉制成。面团揉得尽可能硬，然后做成形状，在烤炉中烘烤；之后，将饼干放在烤炉上方的阁楼中暴露直到完全干燥，以防储存时发霉。

1715. 船长饼干(CAPTAINS' BISCUITS)的制作方法与此类似，只是使用细面粉。

食谱。

第三十五章

制作面包用酵母。

1716. 配料--1-1/2 oz.啤酒花，3 quarts 水，1 lb.捣碎的麦芽，1/2 pint 酵母。

做法。--将啤酒花在水中煮20分钟；静置约5分钟，然后将其加入1 lb.按酿造方法准备好的碎麦芽中。让混合物加盖静置至约微温；然后放入不到1/2 pint的酵母；保持温暖，让其发酵3或4小时；然后装入小的1/2 pint瓶中(姜啤酒瓶最适合此用途)，塞好瓶塞，并扎紧。酵母现在即可使用；可保存数周，1瓶足够用于18 lbs.面粉。需要使用时，将3 lbs.马铃薯不加盐煮熟，在煮马铃薯的水中捣碎，并通过滤器擦成泥。拌入约1/2 lb.面粉；然后放入酵母，将其倒入面粉中间，放在炉边温暖处过夜，早晨揉面时要让它相当温热。打开酵母瓶时必须非常小心，因为酵母通常发得非常透。

时间--煮啤酒花和水 20 分钟，酵母发酵 3 或 4 小时。

足够。 - 1/2 pint 足够用于 18 lbs.面粉。

柯克利瑟姆酵母。

1717. 配料--2 oz.啤酒花，4 quarts 水，1/2 lb.面粉，1/2 pint 酵母。

方式。--将啤酒花和水煮沸20分钟；过滤后混合

在液体中加入 1/2 lb.面粉和不到 1/2 pint 的酵母。装瓶，将软木塞扎紧。使用时，根据要制作的面包数量煮土豆(约 3 lbs.足够约一配克面粉)；将土豆捣碎，加入 1/2 lb.面粉，并混入约 1/2 pint 的酵母；让此混合物静置一整天，并在需要的前一晚放置面包使其发起。

时间。- 煮沸啤酒花和水需20分钟。

足够--1/2 pint 此酵母足够一配克面粉，或稍多。

制作优质自制面包

(阿克顿小姐的食谱。)

1718. 配料--1 quartern 面粉，1 大汤匙固体啤酒酵母，或近 1 oz.新鲜德国酵母，1-1/4 至 1-1/2 pint 温牛奶和水。

[插图：农家面包]

[插图：锡纸面包。]

做法。--将面粉放入一个大陶碗或深锅中；然后，用结实的金属或木勺在中间挖一个凹坑；但不要把它完全挖到锅底，因为那样的话，面引子(或旧时所称的酵头)会粘在锅底，而它不应如此。接着取一大汤匙酿造酵母，将其与大量冷水混合使其凝固，然后静置一昼夜使其沉淀；或者取将近一

盎司德国酵母；放入一个大盆中，然后将其与3/4 pint温牛奶和水，或仅用水，搅拌至如奶油般光滑；不过，即使很少一点牛奶也会大大改善面包。将酵母倒入面粉中挖出的凹坑里，并拌入周围足够多的面粉，使其成为浓稠的面糊，其中不得有疙瘩。在上面撒上大量面粉；盖上一块厚而干净的布，放在空气温暖的地方；但不要放在厨房炉围上，因为那里会变得太热。不时查看：当它静置将近一小时，并且酵母已经发起并冲破面粉，表面出现气泡时，你就知道它可以揉成面团了。然后将锅放在高度合适的结实椅子、案台或桌子上；将剩余的温牛奶和水倒入面引子中；用勺子尽可能拌入更多的面粉；然后用手指把锅擦干净，放到一边。接着取大量剩余面粉，撒在酵头上面，开始用双手的指关节好好揉面。当面粉几乎全部揉进去时，开始把面团边缘向中间折拢，以便将全部材料彻底混合；当它没有干面粉、没有疙瘩和碎屑，触摸时不粘手时，就揉好了，可以再次盖上布，让它第二次发起。3/4小时后查看，如果它已经膨胀得很厉害并开始开裂，就说明发得足够可以烘烤了。然后把它移到揉面板或非常干净的案台上，用一把锋利的大刀将其分成两份；迅速做成面包，并送入烤箱：在面包顶部划一两道口子，因为这样做会使它们更容易膨胀。如果

在铁模或锅中烘烤，用一小块放在干净纸上的黄油擦拭它们，以防面团粘住。所有面包一出炉就应立即倒扣或侧放：如果忽略这一点，面包底部会因蒸汽而变得潮湿并起泡，因为蒸汽无法从中逸出。不先做面引子而直接揉面团，只需将酵母与大部分温牛奶和水混合，并在拌入少许盐后一次将全部面粉和好，其他各方面完全按照刚才的说明操作。由于面团在发起时会变软，所以一开始就应揉得相当硬，否则等到可以入炉时就会太软。

[插图：意大利小米。]

时间--第一次发酵放置一小时，第二次 3/4 小时；烘烤 1 至 1-1/4 小时，或做成一整条面包烘烤 1-1/2 至 2 小时。

意大利黍，或称大印度黍，在埃及和努比亚有种植，当地称之为*dhourra*，既供人食用，也用于发酵啤酒。它能在贫瘠的土壤上生长，产量极高。它已被引入意大利，当地人用它制作粗面包；它也用于糕点和布丁：他们还用它喂养马匹和家禽。它是最大的品种，可长到六英尺高；但它需要温暖的气候，在这个国家无法成熟。一种被称为金黍的黄色品种在杂货店出售，用于制作布丁，非常精致且有益健康。

制作一配克优质面包

1719. 配料--3 lbs.土豆，6 pints 冷水，1/2 pint 优质酵母，一配克面粉，2 oz.盐。

做法。--将土豆去皮并煮熟；趁热将其捣成糊状；然后加入1品脱冷水，用滤锅过滤，再加入1/2品脱优质酵母，酵母应在前一晚放入水中以去除苦味。用木勺将所有材料充分搅拌均匀，将混合物倒入面粉中央；搅拌至奶油状，严密盖好，放在火边静置一小时；然后加入5品脱温水及2盎司盐；将其倒入，将全部材料揉成松软的面团。静置约2小时；然后做成7个面包，在良好的烤炉中烘约1-1/2小时。烘好后，面包重量应接近20磅。

时间。--约1-1/2小时。

红皮小麦品种通常比白皮品种更耐寒、更易种植，虽然对磨坊主来说价值较低，但由于产量更高，对种植者来说利润更高。红皮小麦的另一个优点是比较不受霉病和蝇虫的侵害。最好的英国小麦来自肯特郡和埃塞克斯郡；这两个品类的品质总是比其他地区的小麦价格更高，从期刊上的定期列表可以看出。

米饭面包。

1720. 配料--每 lb.大米配 4 lbs.小麦面粉，近 3 大汤匙酵母，1/4 oz.盐。做法--将大米在水中煮至非常软烂；倒掉水，然后

趁米饭还未凉，将其放入面粉中。将米饭与面粉同酵母、盐以及足量温水充分混合，揉成光滑的面团；置于火边使其发酵，然后做成面包形状，依其大小烘1-1/2至2小时。若用牛奶而非水煮米饭，可制成非常美味的面包或蛋糕。以这种方式煮饭时，可连同液体一起与面粉混合，无需滤去汁液。时间--1-1/2至2小时。

印第安玉米面面包

1721. 配料--4 lb.面粉配2 lb.印第安玉米粉、2汤匙酵母、3品脱温水、1/4 oz.盐。做法--将两种面粉与盐充分混合；在中央挖一个洞，用1/2品脱温水将酵母调匀；将其倒入面粉中央，取足量面粉与酵母混合调成稀面糊；在面糊表面撒少许面粉，用厚布盖住全部，置于温暖处发酵。待面糊发酵良好后，将全部材料揉成光滑的面团，视需要加水；充分揉捏，将面团做成面包形状；让其发酵近1/2小时，然后放入充分预热的烤箱。若做成2个面包，需烘1-1/2至2小时。

时间。- 1-1/2 至 2 小时。

[插图：玉米植株。]

[插图：玉米穗]

玉米--仅次于小麦和大米，玉米是使用最广的谷物，在

人类的营养。在亚洲、非洲和美洲，它是大部分人口、尤其是殖民地居民的主要日常食物。在法国的一些省份，它也大量被食用。玉米有八个品种；产量最高的是库斯科玉米。玉米粉是黄色的，含有一种油性物质，新鲜时赋予它宜人的风味和气味；但空气的作用很快会使其产生酸败。若要长途运输，应储存在密封容器中。用肉和玉米粉可以制成一种极好的汤。在一些小麦稀缺的国家，居民用玉米和水，或牛奶和盐，制成一种饼干，味道可口，但不易消化。玉米粉的一些制品非常好，适量食用时，几乎适合所有人。

苏打面包

1722. 配料--每2 lbs.面粉配1茶匙酒石酸、1茶匙盐、1茶匙碳酸钠、2早餐杯冷牛奶。

做法--将酒石酸和盐研成尽可能细的粉末，然后与面粉充分混合。将碳酸钠溶于牛奶中，在加入面粉之前，从一个盆中反复倒入另一个盆中数次。将全部材料迅速揉成轻盈的面团，分成2个面包，立即放入充分预热的烤箱中，烘一小时。也可使用酸牛奶或酪乳，但那时所需的酸量要少一些。

时间。--1小时。

波兰小麦与波美拉尼亚小麦被权威认定为

极为优良。大型筏状驳船将这种谷物从内陆沿河运往海港。这种谷物被描述为白色、坚硬、皮薄；它能产出大量面粉，麸皮比例很小。

上等面包卷。

1723. 配料--每lb.面粉配1 oz.黄油、1/4 pint牛奶、1大茶匙酵母、少许盐。

[插图：面包卷]

做法--将黄油在牛奶中温热，加入酵母和盐，将这些配料充分混合。将面粉放入盆中，拌入上述配料，将面团盖好放在温暖处发酵。充分揉面，做成小圆面包，再发酵几分钟，放入旺烤箱中烘烤。加入1或2个鸡蛋和更多比例的黄油可做出更丰盛的小圆面包，在表面刷上蛋黄或少许牛奶可改善外观。

时间 - 1 lb.面粉，分成6个面团，15至20分钟。

热卷面包

1724. 这道食物虽然很不卫生且难以消化，却仍然大受欢迎，许多人食用。小圆面包一从面包师那里送来，就应放入烤箱，清晨时分烤箱肯定不会太热；小圆面包必须等到食用时才涂黄油。当它们还很热时，纵向切成三片；在切片之间放入一些优质黄油的薄片，压紧小圆面包

合拢，放入烤箱一两分钟，但不可更久，否则黄油会出油；从烤箱取出，将黄油均匀涂抹，把小圆面包分成两半，放在一只非常热的干净盘子上，立即端上桌。

制作干吐司。

1725. 要正确制作干吐司，需要非常用心；事实上，比人们通常以为的要用心得多。制作任何种类的吐司都不要用新鲜面包，因为它吃起来沉重，而且非常浪费。取一条约两天大的家常面包；切下所需数量的片，厚度不到1/4英寸；切去面包皮和参差不齐的边缘，将面包放在吐司叉上，举在非常明亮的火前。来回移动，直到面包上色均匀；然后翻转，烤另一面，不要放得离火太近以致烤黑。干吐司应比黄油吐司更缓慢地制作，因为它的主要优点在于酥脆，除非过程缓慢并让面包逐渐上色，否则无法达到。不要过早制作，因为它很快会变硬，除非放在炉前的挡板上。每片烤好后，应立即放入面包架，或竖立放置，并迅速送到餐桌上。

制作热黄油吐司。

1726. 一条约两天大的家常面包比农家面包更适合做吐司，后者形状不佳，且外皮太硬，不适合此用途。切出尽可能多片整齐均匀的

切下所需数量的片，厚度略超过1/4英寸，在非常明亮的火前烤，不要让面包烤黑，因为那会破坏所有吐司的外观和风味。两面都呈漂亮的颜色后，放在热盘上；将一些优质黄油分成小块，放在吐司上，置于火前，当黄油刚开始融化时，轻轻涂抹在吐司上。切去面包皮和参差不齐的边缘，将每片分成4块，迅速送到餐桌上。有些人将吐司片对角切开，使每块呈三角形。索耶建议，每片涂好黄油后立即切成小块，全部准备好后，轻轻堆叠在要上菜的盘子上。他说，如果一次切4到5片，上面几片的黄油都会被挤出，而最下面一片则泡在油脂液体中。制作这道菜必须使用优质黄油。

松饼。

1727. 配料--每quart牛奶配1-1/2 oz.德国酵母、少许盐；面粉。

[插图：松饼]

做法--将牛奶温热，加入酵母，充分混合；放入盆中，拌入足量面粉，使全部材料成为相当软的面团；盖上布，放在温暖处发酵，当面团发起来且发酵良好时，将面团分成小块，用手揉圆成适当形状；将它们放在一层面粉上

约两英寸厚，放在木托盘上，让它们再次发酵；发酵完成后，每个都会呈现半球形。然后小心地放在热盘或炉子上，烘烤至微微变黄，一面烤好后翻转。松饼不易制作，通常购买而非家中自制。烤松饼时，用手指将松饼边缘整圈拉开约一英寸深。放在吐司叉上，举在非常明亮的火前，直到一面均匀上色但不烧焦；翻转，烤另一面。不要烤得太快，否则松饼中间不会热透。烤好后，拉开分成两半；两面都轻轻涂上黄油，再合在一起，切成两半：烤好并涂好黄油的数量足够后，堆在非常热的盘子上，迅速送到餐桌上。

时间。--烘焙需20分钟至半小时。

足量。--每人配给1个松饼。

烤面饼。

[插图：烤面饼]

1728. 这些的制作方法与松饼相同；只是在调制面糊时，要比面团更稀。发酵约1/2小时；倒入铁圈中，铁圈应已放在热盘上备好；烘烤，当一面看起来熟了，迅速翻转烤另一面。烤制时，准备好非常明亮清澈的火；将烤饼放在吐司叉上，举在火前，不要太近，直到一面均匀上色，但不要让它烤黑。翻转，将另一面烤至棕色；

然后涂上优质黄油，切成两半，全部做好后，堆放在一只热盘子上，迅速端上桌。松饼和薄煎饼应始终分盘供应，且都应尽可能迅速地烤制和上桌。

时间。--烘烤需10至15分钟。

充足。--每人配2个烤面饼。

普通小圆面包

1729. 配料--每2 lbs.面粉配6 oz.湿糖、1/2 gill酵母、1/2 pint牛奶、1/2 lb.黄油、温牛奶。

做法。--将面粉放入盆中，加入砂糖充分拌匀，在中央挖一个洞，拌入酵母和牛奶(牛奶应微温)，并加入足量面粉使其呈奶油般的稠度。用布盖住盆，放在温暖处让面糊发酵，约需1-1/2小时即可完成。融化黄油，但不要让它变成油状；将其拌入其他配料中，加入足量温牛奶使整体成为柔软的面团；然后塑成鸡蛋大小的圆面包；将它们排成行，间隔足足3英寸；再次放在温暖处，直到膨胀至两倍大；然后放入旺烤箱，在即将烤好前，在表面刷少许牛奶。烤好约需15至20分钟。可在其他配料中加入少许醋栗、糖渍果皮或葛缕子籽，使这些小圆面包有所变化；上述混合物也可用来制作十字面包，只需加入少许磨碎的多香果；并用十字形的锡模压在面包中央。

时间。--15至20分钟。平均成本，每个1d.。

足量可制作18个小圆面包。

制作上好的普通小圆面包。

1730. 配料--1 lb.面粉、6 oz.优质黄油、1/4 lb.糖、1个鸡蛋、近1/4 pint牛奶、2小茶匙发酵粉、几滴柠檬香精。

做法--将黄油温热，但不要使其出油；用木勺搅打；逐渐拌入面粉和糖，将这些配料充分混合。将牛奶微温，与蛋黄和柠檬香精一起打匀，拌入面粉等中。加入发酵粉，将面团充分搅打约10分钟，分成24份，放入涂了黄油的模具或杯中，在旺烤箱中烘20至30分钟。

时间。--20至30分钟。平均费用,1先令。

足以为十二个小圆面包之用。随时皆宜。

松软小圆面包

[插图：小圆面包。]

1731. 配料--1/2茶匙酒石酸、1/2茶匙碳酸氢钠、1 lb.面粉、2 oz.黄油、2 oz.块糖、1/4 lb.醋栗或葡萄干--如喜欢，可加少许葛缕子籽、1/2 pint冷鲜牛奶、1个鸡蛋。

做法--将酒石酸、碳酸钠和面粉一起用毛发筛筛过；将黄油揉入面粉中；加入糖、醋栗和葛缕子籽(如喜欢后者风味

的话)。将所有配料充分混合；在面粉中央挖一个洞，倒入与鸡蛋混合的牛奶，鸡蛋应充分打散；迅速混合，用叉子将面团放在烤盘上，烘烤小圆面包约20分钟。此混合物可做出很好的蛋糕，若放入模具中，应烘1-1/2小时。同样数量的面粉、碳酸钠和酒石酸，加1/2 pint牛奶和少许盐，如需快速制作，可做出面包或下午茶蛋糕。

时间。- 小圆面包需20分钟；若做成蛋糕，则需1-1/2小时。

足量约可制作12个小圆面包。

维多利亚面包。

1732. 配料--2 oz.捣碎的块糖、1个鸡蛋、1-1/2 oz.米粉、2 oz.黄油、1-1/2 oz.醋栗、几片薄糖渍果皮；面粉。

做法--将鸡蛋打散，拌入糖，将这些配料充分搅打；将黄油搅打成奶油状，拌入米粉、醋栗和糖渍果皮，加入足量面粉使其稠度可以搓成7或8个球。将它们放在涂了黄油的烤盘上，烘1/2至3/4小时。应立即放入烤箱，否则会变硬；烤箱应相当旺。

时间。--1/2至3/4小时。平均成本,6便士。

足量可做7或8个小圆面包。时令任何时候皆宜。

意大利脆面包

1733. 不新鲜的萨伏依蛋糕或柠檬蛋糕可按以下方法制成很好的面包干。将蛋糕切成片，每片分成两半；放在烤盘上，放入慢烤箱中，当它们呈漂亮的棕色且完全变硬时即已做好。应保存在干燥处的密封铁罐中，以保持其酥脆。

[插图：散穗黍。]

圆锥花序黍。--这是谷类植物中种子最小的，是一种真正的禾草；但每穗的种子数量弥补了其体积之小。它生长在许多其他谷物无法栽培的沙质土壤中，是阿拉伯、叙利亚、努比亚和印度部分干旱地区的主要食物。英格兰不栽培它，主要限于东方。食用它的民族以原始方式用两块石头将其磨碎，制成一种不能恰当称为面包的食物，而更像是一种半烤的柔软薄饼。考虑到阿拉伯人喜欢蜥蜴和蝗虫作为食物，他们的烹饪整体上几乎不诱人。

制作面包干。

(萨福克食谱。)

1734. 配料--每lb.面粉配2 oz.黄油、1/4 pint牛奶、2 oz.块糖、3个鸡蛋、1汤匙酵母。

[插图：面包干]

方式。--将牛奶和黄油放入平底锅中，并不断摇动

将其转动直至后者融化。将面粉与砂糖放入盆中，充分拌匀，并将鸡蛋打散。将鸡蛋与酵母一起拌入牛奶和黄油中，用此液体将面粉揉成光滑的面团。在盆上盖一块布，将面团放在火边发酵；然后揉面，分成12份；放入旺烤箱，烤约20分钟。取出面包干，掰成两半，再放入烤箱使另一面变脆。冷却后，应放入锡罐中保持干燥；若用于奶酪环节，则应省略筛过的糖。

时间--烘面包干20分钟；切开后使其酥脆需5分钟。

平均费用,8便士。

足够量可做2打面包干。时令任何时候皆宜。

蛋糕用杏仁糖霜。

1735. 配料--每lb.细捣块糖配1 lb.甜杏仁、4个鸡蛋的蛋白、少许玫瑰水。

做法--将杏仁去皮，在研钵中(每次少量)捣成糊状，加入少许玫瑰水以便操作。将蛋白打至硬性发泡；与捣碎的杏仁混合，拌入糖，全部搅打均匀。蛋糕烘好后，铺上杏仁糖霜，放入烤箱烘干。在将此糖霜铺在蛋糕上之前，必须特别注意它要美观

并且光滑，这通过充分搅打混合物即可轻松实现。

蛋糕糖霜。

1736. 配料--每lb.块糖配4个鸡蛋的蛋白、1 oz.细淀粉。

做法。--将鸡蛋打至浓稠起泡，逐渐筛入砂糖(砂糖应磨成尽可能细的粉末)，并逐渐加入同样磨成细粉的淀粉。充分搅打混合物直至砂糖完全融合；然后用勺子或宽刀将糖霜均匀地铺在蛋糕上。然后将蛋糕放入非常凉的烤箱中，让糖霜干燥变硬，但不要上色。糖霜可用草莓汁或醋栗汁，或用制备的胭脂虫红着色。如果在蛋糕刚出炉时立即涂上，待蛋糕冷却时糖霜就会变得坚实硬挺。在非常丰富的蛋糕上，如婚礼蛋糕、洗礼蛋糕等，通常先在顶部铺一层杏仁糖霜，第1735号，然后再铺上所述的白色糖霜。所有糖霜蛋糕应存放在非常干燥的地方。

饼干粉，通常用于婴儿食品。

1737. 此粉可购买铁罐装的，也可在家自制。将饼干在慢烤箱中充分烘干；在干净的木板上用擀面杖擀碎研磨，直至成粉；用细毛发筛筛过，即可使用。应保存在盖严的铁罐中，置于干燥处。

竹芋饼干或滴饼

1738. 配料--1/2 lb.黄油、6个鸡蛋、1/2 lb.面粉、6 oz.竹芋粉、1/2 lb.捣碎块糖。

做法--将黄油搅打成奶油状；将鸡蛋打至硬性发泡，加入黄油中，逐渐拌入面粉，充分搅打混合物。将竹芋粉中的所有结块捏碎，与糖一起加入其他配料中。全部充分混合，将面团一先令硬币大小的小块滴在涂了黄油的烤盘上，在慢烤箱中烘饼干约1/4小时。

时间。- 1/4小时。

平均费用,2先令6便士。

足量可制作三至四打饼干。

时令任何时候皆宜。

美味早餐蛋糕

1739. 配料--1 lb.面粉、1/2茶匙酒石酸、1/2茶匙盐、1/2茶匙碳酸钠、1-1/2早餐杯牛奶、1 oz.筛过的块糖、2个鸡蛋。

做法。--这些蛋糕的制作方法与第1722号苏打面包相同，另加鸡蛋和糖。将面粉、酒石酸和盐充分混合，注意后两种配料须研成极细的粉末，再拌入同样极细的糖粉。将苏打溶于牛奶，加入打发的鸡蛋，用此液体将面粉等揉成松软的面团。将其分成

小蛋糕，立即放入烤箱，烘烤约20分钟。

时间。--20分钟。

椰子饼干或蛋糕。

1740. 配料--10 oz.筛过的糖，3 个鸡蛋，6 oz.磨碎的椰蓉。

做法。--将鸡蛋打至非常蓬松；逐渐加入糖；然后拌入椰丝。每次取一汤匙糊，在手中搓成金字塔形；将金字塔放在纸上，把纸放在烤盘上，用较凉的烤箱烘烤饼干，至微微呈浅棕色即可。

时间--约1/4小时。时令随时皆宜。

脆饼干。

1741. 配料--1 lb.面粉，1 个蛋黄，牛奶。

做法。--将面粉和蛋黄与足量牛奶混合，使整体成为很硬的面团；充分搅打并揉至完全光滑。将面团擀得很薄；用圆形模具切成小饼干，用慢烤箱烘烤12至18分钟，至呈漂亮的棕色。

时间。--12至18分钟。平均成本,4便士。

时令任何时候皆宜。

甜点饼干，可用姜粉、肉桂等调味。

1742. 配料。--1 lb.面粉，1/2 lb.黄油，1/2 lb.糖粉，6个蛋黄，调味料适量。

做法。--将黄油放入盆中；加热，但不要让它变成油状；然后用手将其搅打成奶油状。逐渐加入面粉，然后加入砂糖和调味料，用蛋黄将整体润湿，蛋黄应事先充分打散。当所有配料完全混合后，用勺子将混合物滴在涂了黄油的纸上，每个饼干之间留出距离，因为它们一开始变热就会摊开。在较慢的烤箱中烤12至18分钟，不要让饼干上色过多。制作上述分量时，可将一半用姜粉调味，另一半用柠檬精或醋栗调味，以增加变化。用什么调味，饼干就叫什么名字；用这种方法可以做出无穷无尽的变化。

时间。--12至18分钟，或在极慢的烤箱中稍久一些。

平均费用,1先令6便士。

足量可制作三至四打蛋糕。

时令任何时候皆宜。

柠檬饼干。

1743--配料。--1-1/4 lb.面粉，3/4 lb.块糖，6 oz.新鲜黄油，4个鸡蛋，1 oz.柠檬皮，2甜点匙柠檬汁。

做法。--将面粉揉入黄油；拌入捣碎的糖和切得极细的柠檬皮，待这些配料

完全混合后，加入事先打发的鸡蛋和柠檬汁。将混合物充分搅打一两分钟，然后用勺子舀到涂了黄油的烤盘上，间隔约2英寸，因为蛋糕遇热会摊开；将烤盘放入烤箱，烘烤15至20分钟，至蛋糕呈浅棕色。

时间。--15至20分钟。平均费用，1先令6便士。

时令任何时候皆宜。

马卡龙。

1744. 配料。--1/2 lb.甜杏仁，1/2 lb.糖粉，3个蛋清，糯米纸。

[插图：马卡龙]

做法。--将杏仁烫去外皮、剥净并擦干，加少许橙花水或清水捣烂；然后加入筛过的糖和蛋白，蛋白应打至硬性发泡，将所有配料充分拌匀。当面糊显得柔软时，用饼干挤筒将其等距挤在薄脆纸片上；每块上面放一条杏仁；撒上一些糖，用较慢的炉温烘烤马卡龙，待其坚硬定型、呈浅棕色时即已烤熟，不可让其烤得过焦，否则会破坏外观。若蛋糕烤好后显得厚重，可再加少许蛋白，但加入其他配料之前务必将其充分搅打。我们已给出制作这些蛋糕的食谱，但我们认为购买这类食品几乎或完全同样经济，可在

一名优秀的糖果师。

时间。--在慢烤箱中烤15至20分钟。

平均成本，每磅1先令8便士。

杏仁饼干。

[插图：拉塔菲亚斯]

1745. 配料。--1/2 lb.甜杏仁，1/4 lb.苦杏仁，3/4 lb.糖粉，4个蛋清。

做法。--将杏仁烫去外皮、剥净并擦干，在研钵中加一个蛋白捣烂；拌入糖，逐渐加入剩余的蛋白，注意将其充分搅打。将混合物通过小饼干挤筒挤在卡纸纸上，用比马卡龙稍快的炉温烘烤蛋糕10至12分钟。挤在纸上的量应很少，以形成一块蛋糕，因为烤好后，拉塔菲亚饼干应约如大纽扣大小。

时间。- 10至12分钟。平均成本，每磅1先令8便士。

米饭饼干或米饼。

1746. 配料。--每1/2 lb.米粉配1/4 lb.捣碎的块糖，1/4 lb.黄油，2个鸡蛋。

做法。--将黄油打至奶油状，拌入米粉和捣碎的糖，用事先打好的鸡蛋使整体湿润。将面团擀开，用圆形切模切成小蛋糕，烘烤12至

在极慢火烤箱中烤18分钟。

时间。--12至18分钟。平均成本,9便士。

足量可制作约18个蛋糕。四季皆宜。

米粉，或称米面，用于制作数种蛋糕，也用于给汤增稠，以及与小面粉混合制成甘露碎麦片。美国人制作米面包，其面粉的制备方法如下：将米彻底洗净后，倒去水，趁米尚湿时在研钵中捣碎；然后干燥，用马尾筛筛过。

岩饼。

1747. 配料--6个鸡蛋，1 lb.筛过的糖，1/2 lb.面粉，少许醋栗。

做法--将鸡蛋打入盆中，充分搅打至非常蓬松，加入研碎的糖，待糖与鸡蛋充分混合后，逐渐撒入面粉，并加入醋栗。将所有材料充分拌匀，用叉子将面团放在烤盘上，使其表面尽可能粗糙。在中等温度的炉中烘烤20分钟至1/2小时；烤好后，待其冷却，存放在干燥处的铁罐中。

时间。--20分钟至半小时。平均费用,1先令2便士。

时令任何时候皆宜。

萨伏依饼干或蛋糕。

1748. 配料--4个鸡蛋，6 oz.研碎的糖，1个柠檬的皮，6 oz.面粉。

做法。--将鸡蛋磕入盆中，把蛋白与蛋黄分开；将蛋黄充分打散，加入捣碎的糖和擦碎的柠檬皮与之混合，将这些配料一起搅打1/4小时。然后逐渐撒入面粉，待蛋白被打成坚实的泡沫状后，将其拌入面粉等料中；再将混合物充分搅打5分钟，然后将其挤成长条状，置于厚卡纸(cartridge paper)上，做成饼干应有的尺寸，放入相当热的炉中烘烤；但须仔细看管，因为它们很快就熟，超过适当时间几秒钟便会烤焦而毁掉。这种饼干，或称“淑女指”(ladies'-fingers)，用于制作夏洛特俄式蛋糕(Charlotte russes)，以及各种花色甜点。

时间。--5至8分钟，用急火烤箱。

平均成本，每磅1先令8便士，或每个半便士。

种子饼干。

1749. 配料--1 lb.面粉，1/4 lb.筛过的糖，1/4 lb.黄油，1/2 oz.葛缕子，3个鸡蛋。

做法--将黄油搅打至奶油状；拌入面粉、糖和葛缕子；待这些配料充分混合后，加入已充分搅打的鸡蛋。将面团擀开，用圆形切模切出饼干，在中等温度的炉中烘烤10至15分钟。饼干表面可刷上少许牛奶或蛋清，然后撒上少许糖。

时间。--10至15分钟。平均成本,1先令。

足量可制作三打饼干。时令四季皆宜。

简易硬饼干。

1750. 配料--每1 lb.面粉配2 oz.黄油，约1/2 pint 脱脂牛奶。

做法。--将黄油在牛奶中加热至融化，然后与面粉混合，揉成很硬的面团；用擀面杖捶打，直至面团看上去完全光滑。将其擀薄；用玻璃杯口切成圆形饼干；充分扎孔，烘烤6至10分钟。以上是我们认为足以将面粉调成硬面团所需的牛奶比例；但若发现牛奶过多，须再加一两勺面粉。这种饼干配奶酪一道食用非常可口。

时间。--6至10分钟。

时令任何时候皆宜。

苏打饼干

1751. 配料--1 lb.面粉，1/2 lb.研碎的块糖，1/4 lb.新鲜黄油，2个鸡蛋，1小茶匙碳酸钠。

做法--将面粉(应完全干燥)放入盆中；揉入黄油，加入糖，将这些配料充分混合。搅打鸡蛋，拌入混合物中，充分搅打，直至所有材料完全融合。迅速拌入碳酸钠，将面团擀至约1/2英寸厚，切成

小圆饼，用铁皮切模切出，在较旺的炉中烘烤12至18分钟。加入碳酸钠后，必须非常迅速地擀开、切出饼干，并立即放入炉中，否则饼干会发硬。

时间。--12至18分钟。平均成本,1先令。

足量约可制作3打蛋糕。时令随时皆宜。

杏仁蛋糕。

1752. 配料--1/2 lb.甜杏仁，1 oz.苦杏仁，6个鸡蛋，8汤匙筛过的糖，5汤匙细面粉，1个柠檬的擦碎皮，3 oz.黄油。

做法--将杏仁去皮研成糊状；将蛋清与蛋黄分开；搅打蛋黄，加入杏仁中。拌入糖、面粉和柠檬皮；加入已搅打至奶油状的黄油；待所有这些配料充分混合后，加入已搅打至硬性发泡的蛋清。在蛋糕模具中抹上黄油，倒入混合物，在旺炉中烘烤1-1/4至1-3/4小时。

时间。- 1-1/4 至 1-3/4 小时。平均成本,1s。

时令任何时候皆宜。

丰盛的婚礼或洗礼蛋糕。

1753. 配料--5 lbs.最细的面粉，3 lbs.新鲜黄油，5 lbs.醋栗，2 lbs.筛过的块糖，2个肉豆蔻，1/4 oz.肉豆蔻衣，半1/4 oz.丁香，16个鸡蛋，1 lb.甜

杏仁，1/2 lb.糖渍香橼，糖渍橙皮和柠檬皮各1/2 lb.,1 gill 葡萄酒，1 gill 白兰地。

做法。--面粉须尽可能细，并充分干燥、过筛；加仑子(currants)须洗净、拣选，并在火前烘干；糖须充分捣碎并过筛；肉豆蔻须擦碎，香料须捣碎；鸡蛋须充分打散，蛋白与蛋黄分开；杏仁须与少许橙花水一同捣碎，糖渍果皮须切成整齐的薄片。待所有这些配料备妥后，按以下方法混合。先用手揉搓黄油，直至其呈奶油般的稠度；拌入糖，待蛋白被打成坚实的泡沫状后，将其与黄油和糖混合；接着将蛋黄充分搅打10分钟，加入面粉、肉豆蔻、肉豆蔻衣和丁香中，继续将全部材料一起搅打1/2小时或更久，直至准备入炉。然后轻轻拌入加仑子、杏仁和糖渍果皮，并加入葡萄酒和白兰地；用涂过黄油的纸衬在一个圆模内，将混合物填入，放入相当旺的炉中烘烤蛋糕，但须注意不要烤焦：为防止烤焦，可在其表面盖一张纸。要确定蛋糕是否烤熟，可将一把干净的刀插入蛋糕中央，立即抽出，若刀身不粘且光亮，则蛋糕已烤熟。这种蛋糕通常涂一层厚厚的杏仁糖霜，其上再涂一层糖霜，然后加以装饰。烘烤这样大的蛋糕时，必须十分注意炉温；炉火不宜过猛，但须有充足而均匀的热力。

时间--5至6小时。平均成本，每磅2先令。

圣诞蛋糕

1754. 配料--5茶杯面粉，1茶杯融化的黄油，1茶杯奶油，1茶杯糖蜜，1茶杯湿糖，2个鸡蛋，1/2 oz.姜粉，1/2 lb.葡萄干，1茶匙碳酸钠，1汤匙醋。

做法。--将黄油加热至足以融化，但不要让它变成油状；将面粉放入盆中；加入糖、姜和葡萄干，葡萄干须去核并切成小块。待这些干性配料充分混合后，拌入黄油、奶油、糖蜜和充分打散的鸡蛋，将混合物搅打几分钟。将苏打溶于醋中，加入面团，并特别注意后加的这些配料与其他配料充分融合；将蛋糕放入涂过黄油的模子或铁盘中，立即放入中等温度的炉中，烘烤1-3/4至2-1/4小时。

时间--1又3/4至2又1/4小时。平均成本,1先令6便士。

普通蛋糕，适合寄给在学校的孩子。

1755. 配料--2 lbs.面粉，4 oz.黄油或澄清的滴油，1/2 oz.葛缕子，1/4 oz.多香果，1/2 lb.研碎的糖，1 lb.醋栗，1 pint 牛奶，3汤匙新鲜酵母。

做法--将黄油轻轻揉入面粉中；加入所有干性配料，充分混合。将牛奶加热至温热，但不要烫；拌入酵母，用此液体将全部材料揉成轻盈的面团；充分揉捏，用涂过黄油的纸条衬在蛋糕模具内；纸条应高出模具顶部约6英寸。放入面团；置于温暖处

发酵一个多小时；然后在充分加热的炉中烘烤蛋糕。若将此分量分为两份，需烘烤1-1/2至2小时。

时间--1-3/4至2-1/4小时。平均费用,1先令9便士。足量可
制作2个中等大小的蛋糕。

经济蛋糕

[插图：蛋糕模具。]

1756. 配料--1 lb.面粉，1/4 lb.糖，1/4 lb.黄油或猪油，1/2 lb.醋栗，1茶匙碳酸钠，4个鸡蛋的蛋清，1/2 pint 牛奶。

做法。--制作许多甜点时并不需要蛋白，若将蛋白充分打散并加入上述配料中，可做成极好的蛋糕，加或不加加仑子均可。将黄油打至奶油状，充分打散蛋白，将所有配料搅拌在一起，但苏打除外，苏打须待全部材料充分混合、蛋糕准备入炉时方可加入。待混合物充分搅打后，拌入苏打，将蛋糕放入涂过黄油的模子中，在中等温度的炉中烘烤1-1/2小时。

时间。--1-1/2小时。平均成本,1先令3便士。

一款美味实用的蛋糕。

1757. 配料--1/4 lb.黄油，6 oz.醋栗，1/4 lb.糖，1 lb.干面粉，2茶匙发酵粉，3个鸡蛋，1茶杯牛奶，2 oz.甜杏仁，1 oz.糖渍

剥皮。

做法。--将黄油搅打至奶油状；将加仑子洗净、拣选并晾干；将鸡蛋打散；将杏仁烫去外皮并切碎，将果皮切成整齐的薄片。待这一切准备就绪，将干性配料混合在一起；然后加入黄油、牛奶和鸡蛋，将混合物充分搅打几分钟。将蛋糕放入涂了黄油的模子或烤盘中，烘烤略多于1-1/2小时。可以省略加仑子和糖渍果皮，代之以少许柠檬或杏仁调味：按此法制作，蛋糕会非常美味。

时间--略多于1-1/2小时。平均费用,1先令9便士。

蜂蜜蛋糕。

1758. 配料--1/2早餐杯糖，1早餐杯浓酸奶油，2早餐杯面粉，1/2茶匙碳酸钠，蜂蜜适量。

做法--将糖和奶油混合；撒入面粉，加入适量蜂蜜使混合物风味适宜；充分搅拌，使所有配料彻底混合；加入碳酸钠，再将蛋糕搅打5分钟；倒入涂过黄油的模具中，烘烤1/2至3/4小时，趁热食用。

时间。--1/2至3/4小时。平均成本,8便士。

足够供三四人食用。时令随时皆宜。

浓郁甜食姜饼坚果。

1759. 配料--1 lb.糖蜜，1/4 lb.澄清黄油，1 lb.粗红糖，2 oz.姜粉，1 oz.糖渍橙皮，1 oz.糖渍当归，1/2 oz.糖渍柠檬皮，1/2 oz.芫荽籽，1/2 oz.葛缕子，1个鸡蛋；面粉。

做法。--将糖蜜倒入盆中，浇上融化但未至油状的黄油，再加入糖和姜。将这些配料充分搅拌在一起，在搅拌的同时加入糖渍果皮(应切成极小的碎块，但不要捣碎)以及应捣碎的葛缕子和芫荽籽。全部彻底混合后，打入一个鸡蛋，并用适量细面粉将其揉成面团。将此做成任意大小的坚果状，放在锡盘上，在慢火烤箱中烘烤1/4至1/2小时。

时间--1/4至1/2小时。平均费用，每 lb.1先令至1先令4便士。

时令任何时候皆宜。

厚姜饼。

1760. 配料--1 lb.糖蜜，1/4 lb.黄油，1/4 lb.粗红糖，1-1/2 lb.面粉，1 oz.姜，1/2 oz.多香果粉，1茶匙碳酸钠，1/4 pint 温牛奶，3个鸡蛋。

[插图：姜饼。]

做法--将面粉放入盆中，加入糖、姜和多香果；混合均匀；加热黄油，与糖蜜一同加入其他配料中。充分搅拌；将牛奶加热至微温，在其中溶解碳酸钠，与事先充分搅打的鸡蛋一起将全部材料混合成

光滑细腻的面团；将混合物倒入涂过黄油的模具中，烘烤3/4至1小时，若姜饼很厚则需更长时间。烤好前，用蛋黄加少许牛奶打匀刷在表面，放回炉中烘烤完成。

时间。--3/4至1小时。平均成本，每平方1先令。

时令任何时候皆宜。

桑德兰姜饼坚果

(一份极佳的食谱。)

1761. 配料。--1-3/4 lb.糖蜜，1 lb.湿糖，1 lb.黄油，2-3/4 lbs.面粉，1-1/2 oz.姜粉，1-1/2 oz.多香果，1-1/2 oz.芫荽籽。

做法。--将多香果、芫荽籽和姜新鲜研磨；与面粉和糖一同放入盆中，将这些配料充分混合；将糖蜜和黄油一同加热；然后用勺子将其拌入面粉等物中，直至全部形成光滑细腻的面团。用勺子将混合物滴在涂了黄油的纸上，在较慢的烤箱中烘烤20分钟至1/2小时。在上述混合物中加入少许糖渍柠檬皮可使之更佳，一位烹饪界的权威人士建议在姜饼中加入少许辣椒粉。是否宜用后一种配料，我们留待读者决定。

时间。--20分钟至1/2小时。平均成本，每lb.1s.至1s.4d.。

时令任何时候皆宜。

白姜饼。

1762. 配料。--1 lb.面粉，1/2 lb.黄油，1/2 lb.块糖，1个柠檬的皮，1 oz.姜粉，1个磨碎的肉豆蔻，1/2茶匙碳酸钠，1 gill牛奶。

做法。--将黄油搓入面粉中；加入糖(应细细捣碎并过筛)、切碎的柠檬皮、姜和肉豆蔻。将这些充分混合；将牛奶稍加热，拌入碳酸钠，将全部揉成光滑的面团；擀开，切成蛋糕状，在中等温度的炉中烘15至20分钟。

时间。--15至20分钟。平均成本,1先令3便士。

时令任何时候皆宜。

节日蛋糕

1763. 配料。--价值1-1/2d.的博威克德国烘粉，2 lbs.面粉，6 oz.黄油，1/4 lb.猪油，1 lb.加仑子，1/2 lb.去核切碎的葡萄干，1/4 lb.混合糖渍果皮，1/2 lb.湿糖，3个鸡蛋，3/4 pint冷牛奶。

做法。--将烘粉与面粉混合；然后搓入黄油和猪油；备好加仑子(洗净、拣选并晾干)、葡萄干(去核并切成小块，不要切碎)以及果皮(切成整齐的薄片)。将这些与糖一起加入面粉等中，将所有干配料充分混合。将鸡蛋打散，拌入牛奶，用此液体润湿蛋糕；

将其充分搅打，使所有材料彻底混合；在蛋糕烤盘中铺上涂了黄油的纸，放入蛋糕，在火力充足的烤箱中烘烤2-1/4至2-3/4小时。要确定是否烤熟，可将一把干净的刀插入蛋糕中央，若拔出时刀面干净而不粘黏，蛋糕即已烤熟。为防止顶部烤焦，可在蛋糕内部慢慢烘透时在其上覆盖一张干净的纸。蒸土豆用的蒸笼，若在底部和四周铺上涂了黄油的纸，便是很好的蛋糕烤盘。

时间。- 2-1/4 至 2-3/4 小时。平均成本,2s.6d.

时令任何时候皆宜。

柠檬蛋糕。

1764. 配料。--10个鸡蛋，3汤匙橙花水，3/4 lb.捣碎的块糖，1个柠檬，3/4 lb.面粉。

[插图：蛋糕模具。]

做法。--将蛋清与蛋黄分离，将蛋清搅打至硬性发泡；加入橙花水、糖、擦碎的柠檬皮，将这些配料充分混合。然后打散蛋黄，与柠檬汁一同加入蛋清等物中；逐渐撒入面粉；持续充分搅打混合物；将其放入涂了黄油的模子中，烘烤约一小时或稍久。我们认为，加入少许搅打至奶油状的黄油会使这款蛋糕更佳。

时间。--约1小时。平均费用,1先令4便士。

时令任何时候皆宜。

午餐蛋糕

1765. 配料。--1/2 lb.黄油，1 lb.面粉，1/2 oz.葛缕子籽，1/4 lb.加仑子，6 oz.湿糖，1 oz.糖渍果皮，3个鸡蛋，1/2 pint牛奶，1小茶匙碳酸钠。

做法--将黄油揉进面粉中，直到完全细腻；加入葛缕子籽、醋栗(应充分洗净、拣选并晾干)、糖以及切成薄片的糖渍果皮；将这些材料充分混合，用打散的鸡蛋液调湿，鸡蛋应充分搅打。将牛奶煮沸，在沸腾时加入碳酸钠，必须充分搅拌使其溶入，然后将牛奶与其他配料混合。在烤模中涂上黄油，将蛋糕糊倒入其中，在中等温度的烤箱中烘烤3/4至1小时。

时间。--1至14小时。平均成本,1s.8d.。时令随时皆宜。

碳酸钠--苏打曾被称为矿物碱，因为它最初是从非洲和其他国家的土地中挖掘出来的：碳酸钠的这种状态被称为天然碱。但碳酸钠同样可以从海洋植物或生长在海岸边的植物的燃烧中获取。纯碳酸钠用于制作起泡饮剂，配以柠檬汁、柠檬酸或酒石酸。苏打的主要成分即碱，自古以来在法国就被用于制造肥皂和玻璃，这两种化学产品雇用并维持着巨额资本的流通。一小撮碳酸钠能给酥皮面团带来非凡的轻盈感；将其放入茶壶中，则能

提取出茶的十足浓度。但其性质对娇弱的体质有强烈影响，在任何配制中都不宜不加谨慎地使用。

一款美味的朴素蛋糕。

1766. 配料。--1 lb.面粉，1茶匙博威克烘粉，1/4 lb.优质滴油，1茶杯湿糖，3个鸡蛋，1早餐杯牛奶，1 oz.葛缕子籽，1/2 lb.加仑子。

做法--将面粉和发酵粉放入盆中；将它们搅拌在一起；然后揉入滴油，加入糖、葛缕子籽和醋栗；将鸡蛋与牛奶搅打，将所有材料一起充分搅打，直到配料混合均匀。在烤模中涂上黄油，放入蛋糕糊，烘烤11/2至2小时。使用前滴油应非常干净：为确保这一点，最好将其澄清。牛滴油比其他任何滴油更适合制作蛋糕等，因为羊滴油往往带有一种非常令人不快的味道，会传递给所制作的食品。

时间。--1-1/2至2小时。平均成本,1先令。

时令任何时候皆宜。

一款适合儿童的简易原味蛋糕。

1767. 配料。--1 quartern面团，1/4 lb.湿糖，1/4 lb.黄油或优质牛脂滴油，1/4 pint温牛奶，1/2个磨碎的肉豆蔻或1/2 oz.葛缕子籽。

方式。--如果你没有在家制作面包的习惯，

从面包师处购得面团，一到手便将其放入靠近炉火的盆中；用厚布盖住盆，让面团静置片刻以发酵。与此同时，将黄油搅打至奶油状，并将牛奶温热；当面团发酵好后，将上述所有配料充分混入其中，并将蛋糕面团揉几分钟。在几个蛋糕烤模中涂上黄油，装至半满，放在温暖处，让面团再次发酵。当烤模装至四分之三满时，将蛋糕放入良好的烤箱中，烘烤13/4至2小时。如果不喜欢葛缕子籽的味道，可以用少量醋栗代替。

时间。--1-3/4至2小时。平均成本,*1s.2d.*

时令任何时候皆宜。

普通李子蛋糕

1768. 配料。--3 lbs.面粉，6 oz.黄油或优质滴油，6 oz.湿糖，6 oz.加仑子，4 oz.捣碎的多香果，2汤匙新鲜酵母，1 pint新牛奶。

做法。--将黄油搓入面粉中；加入糖、加仑子和多香果；将牛奶加热，拌入酵母，将全部混合成面团；充分揉捏，放入6个涂了黄油的模子中；将它们放在火边近一小时让面团发起，然后在良好的炉中烘蛋糕1至11/4小时。要确定是否烤好，将一把干净的刀插入中央，若拔出时刀是干净的，蛋糕即已烤好。

时间。- 1至1-1/4小时。

平均成本,1先令8便士。

足量可制作6个小蛋糕。

美味的李子蛋糕。

1769. 配料。--1 lb.面粉，1/4 lb.黄油，1/2 lb.糖，1/2 lb.加仑子，2 oz.糖渍柠檬皮，1/2 pint牛奶，1茶匙氨或碳酸钠。

做法。--将面粉放入盆中，加入糖、加仑子和切片的糖渍果皮；将黄油打至奶油状，将所有配料与牛奶一起混合。将氨拌入2汤匙牛奶中，加入面团，充分搅打，直至全部彻底混合。将面团放入涂了黄油的模子中，烘蛋糕1-1/2至2小时。

时间。- 1-1/2 至 2 小时。

平均费用,1先令3便士。

时令任何时候皆宜。

磅蛋糕。

[插图：磅蛋糕]

1770. 配料。--1 lb.黄油，1-1/4 lb.面粉，1 lb.捣碎的块糖，1 lb.加仑子，9个鸡蛋，2 oz.糖渍果皮，1/2 oz.香橼，1/2 oz.甜杏仁；如喜欢，可加少许捣碎的肉豆蔻皮。

做法。--将黄油打至奶油状；撒入面粉；加入糖、加仑子、糖渍果皮(应切成整齐的薄片)和杏仁(应去皮并切碎)，将所有这些充分混合；将鸡蛋打散，让它们

与干配料充分混合。将蛋糕糊搅打20分钟，然后倒入一个圆形烤模，模底和模壁铺上一条涂了黄油的白色纸条。烘烤1-1/2至2小时，蛋糕刚放入时烤箱必须充分预热，否则所有加仑子都会沉到蛋糕底部。为使这份制品松软，蛋黄和蛋白应分别搅打，并分别加入其他配料中。有时会在混合物中加入一杯葡萄酒；但这几乎没有必要，因为不加酒蛋糕也已经足够浓郁了。

时间。- 1-1/2 至 2 小时。

平均成本,3先令6便士。

足够。--将上述分量分成两份，可做成两个大小适中的蛋糕。

时令任何时候皆宜。

帕维尼蛋糕

1771. 配料--1/2 lb.面粉，1/2 lb.米粉，1/2 lb.葡萄干(去核并切成小块),1/4 lb.加仑子，1/4 lb.黄油，2 oz.甜杏仁，1/4 lb.筛过的块糖，1/2颗肉豆蔻(磨碎),1 pint牛奶，1茶匙碳酸钠。

做法--将葡萄干去核并切成小块；将加仑子洗净、拣选并晾干；将黄油化开搅成奶油状，但不要使其出油；将杏仁烫去外皮并切碎，将肉豆蔻磨碎。所有配料如此备好后，将它们充分混合；将牛奶温热，拌入碳酸钠，用这

液体将全部材料调成面糊。在模具中抹上黄油，将面糊倒入至略多于半满，将蛋糕放入中等温度的烤箱中烘烤1-1/2至2小时，若做成2个蛋糕则时间可短些。

时间--1-1/2至2小时。平均费用,1先令8便士。时令
随时皆宜。

[插图：蛋糕模具。]

米糕

1772. 配料--1/2 lb.米粉，1/2 lb.面粉，1/2 lb.块糖，9个鸡蛋，20滴柠檬香精，或1个柠檬的皮，1/4 lb.黄油。

做法--将蛋清与蛋黄分开；分别充分搅打，将黄油搅成奶油状后加入蛋黄中。拌入面粉、米粉和柠檬(若使用柠檬皮，须切得极细)，将混合物充分搅打；然后加入蛋清，再将蛋糕搅打一段时间，放入抹了黄油的模具或烤盘中，烘烤近1-1/2小时。若喜欢，可用杏仁香精调味。

时间。--近1-1/2小时。平均成本,1先令6便士。

时令任何时候皆宜。

女王蛋糕。

1773. 配料--1 lb.面粉，1/2 lb.黄油，1/2 lb.捣碎的块糖，3个鸡蛋，1茶杯奶油，1/2 lb.加仑子，1茶匙碳酸钠，柠檬香精，或

杏仁适量。

做法--将黄油搅成奶油状；撒入面粉，加入糖和加仑子，将配料充分混合。将鸡蛋搅打，与奶油和调味料混合，拌入面粉中；加入碳酸钠，将面糊充分搅打10分钟，倒入抹了黄油的小烤盘中，将蛋糕烘烤1/4至1/2小时。

可用磨碎的柠檬皮代替柠檬和杏仁调味料，做出的蛋糕同样美味。

时间。1/4至1/2小时。

平均成本,1先令9便士。

时令任何时候皆宜。

茶点碟形蛋糕

1774. 配料--1/4 lb.面粉，1/4 lb.*tous-les-mois*,1/4 lb.捣碎的白糖，1/4 lb.黄油，2个鸡蛋，1 oz.糖渍橙皮或柠檬皮。

做法。--将面粉和*tous-les-mois*混合在一起；加入糖、切成薄片的糖渍果皮、搅打成奶油状的黄油，以及充分搅打的鸡蛋。将混合物搅打10分钟，倒入涂了黄油的蛋糕模或模具中，如果没有模具，一只汤盘也可代用，盘内铺一张涂了黄油的纸。在中等温度的烤箱中烘烤蛋糕1至1-1/4小时，冷却后放入带盖的罐中保存。即使切成片，也能保持数周不变质。

时间。- 1至1-1/4小时。

平均成本,1先令。

时令任何时候皆宜。

普通籽饼。

1775. 配料--1/2 quartern面团，1/4 lb.优质板油，6 oz.湿糖，1/2 oz.葛缕子籽，1个鸡蛋。

做法--若面团是从面包师处送来的，将其放入盖有布的盆中，置于温暖处发酵。然后用木勺将板油搅成液体；连同其他配料一起加入面团中，搅打至所有材料完全混合均匀。放入抹了黄油的烤盘中，将蛋糕烘烤略多于2小时。

时间。--两个多小时。

平均费用,8便士。

时令任何时候皆宜。

一款非常好的籽蛋糕。

1776. 配料--1 lb.黄油，6个鸡蛋，3/4 lb.筛过的糖，肉豆蔻衣(捣碎)和肉豆蔻(磨碎)适量，1 lb.面粉，3/4 oz.葛缕子籽，1酒杯白兰地。

做法--将黄油搅成奶油状；撒入面粉；加入糖、肉豆蔻衣、肉豆蔻和葛缕子籽，将这些配料充分混合。将鸡蛋搅打，拌入白兰地，再将蛋糕搅打10分钟。放入铺有黄油纸的烤盘中，烘烤1-1/2至2小时。此蛋糕若用加仑子制作并省略

葛缕子籽。

时间。--1-1/2至2小时。平均费用,2先令6便士。

时令任何时候皆宜。

西班牙的面包制作。--西班牙南部的面包十分美味：它白如雪，紧实如蛋糕，却又非常松软；风味极佳，因为小麦品质优良纯净，面包也揉得充分。他们制作这种面包的方法如下：--从装满小麦的大圆筐里，他们一次取出一把，极其仔细而迅速地挑选，把每一粒有缺陷的谷粒扔进另一个篮子。挑选完毕后，小麦在两块圆石之间磨碎，就像两千年前埃及的磨法一样(见第117号)，所需的旋转运动由一头蒙住眼睛的骡子提供，它不知疲倦地一圈又一圈地走着，脖子上系着一个铃铛，只要它在走动，铃铛就叮当作响；当铃声停止时，听到的人便喊一声“*Arre, mula*”催促它干活。磨碎后，小麦要过三道筛子，最后一道筛子极细，只有纯净的面粉才能通过：这面粉呈淡杏色。面包在晚上制作。只加入足够的水--水中放少许盐--把它揉成面团：再加入极少量的酵头或发酵混合物。经文说：“一点面酵能使全团发起来；”但在英国，为了避免揉面的麻烦，许多人在一批家常面包里放的酵头或酵母，在西班牙足够他们用一星期，用来制作他们每晚从炉子里送出的六七驴载的面包。面团做好后，装进袋子，驮在驴背上运到村中心的炉子去，以便

揉好后就立即烘烤。到达那里后，面团被分成每块重3 lbs.的份。然后沿房间摆放两张架在支架上的长窄木桌；这时可以看到一幅奇特的景象。大约二十名男子(面包师)走进来，在桌子的一侧排成一列。一块面团被递给最近的人，他开始用尽全力揉捏摔打约3至4分钟，然后传给旁边的人，旁边的人也照样做；如此依次传递，直到所有人都揉过一遍，面团变得像新油灰一样柔软，可以入炉了。当然，第一个面包师刚把第一块面团递给旁边的人，就又有一块递给了他，如此继续，直到全部面团依次被所有人揉过。面包师的妻子和女儿们把面包塑成入炉的形状，其中有些非常小，然后立即烘烤。烤炉非常大，不是用炉下的火加热的；而是把大量甜马郁兰和百里香的枝条放入炉中点燃，这些香草漫山遍野茂盛地生长着。它们能将烤炉加热到所需的任何温度；而且随着面包烤熟，烤炉逐渐变凉；所以面包永远不会烤焦。西班牙人揉面时用力极大，面包师的手掌和手指的第二关节上都磨出了茧子；而且这对胸部影响很大，他们一次最多只能干两个小时。

雪蛋糕

1777. 配料--1/2 lb.*tous-les-mois*,1/4 lb.捣碎的白糖，1/4 lb.新鲜黄油或水洗盐黄油，1个鸡蛋，1个柠檬的汁。

做法。--将黄油搅打成奶油状；然后加入事先充分打散的鸡蛋，再加入其他配料；如果混合物不够松软，再加一个鸡蛋，搅打1/4小时，直到变白变松。在一个有凸起边缘的平底烤盘上铺一张涂了黄油的纸；倒入蛋糕糊，放入烤箱。烤箱必须相当慢火，蛋糕完全不能上色。如果烤箱加热适当，1至1-1/4小时就足够烤熟。让它冷却几分钟，然后用一把干净锋利的刀切成小方块，轻轻移到一个大平盘中冷却后再收起来。这可保存数周。

时间。- 1 至 1-1/4 小时。平均成本,1s.3d.

时令任何时候皆宜。

雪蛋糕

(一份地道的苏格兰食谱。)

1778. 配料--1 lb.竹芋粉，1/2 lb.捣碎的白糖，1/2 lb.黄油，6个鸡蛋的蛋清；调味料适量，可用杏仁香精、香草香精或柠檬香精。

做法--将黄油搅成奶油状；逐渐拌入糖和竹芋粉，同时搅打混合物。将蛋清搅打至硬性发泡，加入其他配料中，充分搅打20分钟。加入上述调味料中任选一种；将蛋糕倒入抹了黄油的模具或烤盘中，放入中等温度的烤箱烘烤1至1-1/2小时。

时间。--1至1-1/2小时。

平均费用，用最好的百慕大竹芋粉为4先令6便士；用圣文森特竹芋粉为2先令9便士。

足够制作一个中等大小的蛋糕。时令随时皆宜。

碎蛋糕。

1779. 配料--2 lbs.猪板油或猪内脏脂肪；1-1/2 lb.面粉，1/4 lb.湿糖，1/2 lb.加仑子，1 oz.糖渍柠檬皮，多香果粉适量。

模式。--将叶子，或有时所称的板油膜，切成小块；放入一个大盘子，置于快速烤箱中；小心不要让它烧焦，短时间内它就会化为油脂，小块叶子浮在表面；蛋糕就应该用这些小块制作。将所有碎屑收集起来，与面粉一起放入盆中，充分揉搓。加入醋栗、糖、切成薄片的蜜饯果皮和磨碎的多香果。当所有这些配料充分混合后，用足够的冷水润湿，使整个混合物成为好的面团；将其擀薄，切成形状，在快速烤箱中烘烤蛋糕15至20分钟。这些是非常经济且有益健康的儿童蛋糕，而家中融化的猪油，由板油膜制成，通常比购买的更好。为了防止猪油烧焦并确保其色泽良好，最好将其放在罐中，置于装有沸水的平底锅中融化；这样做就不会有变色的可能。

时间。--15至20分钟。

足量可制作三四十块饼。

时令九月至三月。

[插图：小麦。]

小麦易患多种病害，这些病害会影响由其制成的面粉，使其不适合制作优质面包。其中主要的是枯萎病、霉病和黑穗病，这些病害由微小的真菌引起，真菌自行播种并在茎和穗上生长，破坏营养要素并引入有害物质。农夫竭尽全力防止这些入侵者。小麦以及所有种类的谷物，也非常容易在尚未完全干燥时堆垛而受损；在这种情况下，它会在垛中发热并发霉。在潮湿的收获季节，有时无法使其充分干燥，大量谷物常常因此变质。一般认为，最甜的面包是用在堆垛前脱粒的小麦制成的；这表明研究最佳保存方法的重要性。

博学之士对玉米的原产地意见不一：有人说是埃及，有人说是鞑靼；博学的贝利以及旅行家帕拉斯都断言它野生于西伯利亚。无论如何，福西亚人在罗马人进入高卢之前就已将其带到马赛。高卢人食用煮熟或在臼中捣碎的玉米：他们很长时间都不知道如何制作发酵面包。

苏格兰酥饼

1780. 配料--2 lbs.面粉，1 lb.黄油，1/4 lb.捣碎的块糖，1/2 oz.葛缕子籽，1 oz.甜杏仁，少许糖渍橙皮条。

[插图：酥饼]

模式。--将黄油搅打至奶油状，逐渐撒入面粉，加入糖、葛缕子籽和甜杏仁，甜杏仁应去皮并切成小块。揉搓面团至完全光滑，分成六份。将每个蛋糕放在单独的一张纸上，将面团擀成约一英寸厚的方形，四周捏紧。充分扎孔，用一两条蜜饯橙皮装饰。将蛋糕放入良好的烤箱中，烘烤25至30分钟。

时间。--25至30分钟。

平均成本，此数量为2先令。

足量可制作6个蛋糕。

时令任何时候皆宜。

注--若不喜欢葛缕子籽的味道，可省略，并加入稍多比例的糖渍果皮。

苏打饼。

1781. 配料--1/4 lb.黄油，1 lb.面粉，1/2 lb.加仑子，1/2 lb.湿糖，1茶杯牛奶，3个鸡蛋，1茶匙碳酸钠。

做法--将黄油揉入面粉中，加入加仑子和糖，将这些配料充分混合。将鸡蛋充分搅打，连同牛奶拌入面粉等材料中，碳酸钠应事先溶于牛奶中，然后用木勺或搅拌器将全部材料搅打均匀。将面团分成两块，放入抹了黄油的模具或蛋糕烤盘中，放入中等温度的

烤箱中近一小时。混合物必须搅打得非常充分，加入苏打后不得静置，必须立即放入烤箱。还必须特别注意蛋糕要完全烤透，可通过将刀插入蛋糕中心来确认：如果拔出时刀面光亮，即已烤熟。如果内部尚未充分烘烤而顶部已上色过深，用一张干净的白纸覆盖，以防烧焦。

时间。--1小时。

平均费用,1先令6便士。

足量可制作2个小蛋糕。

时令任何时候皆宜。

萨伏依蛋糕。

1782. 配料--4个鸡蛋重量的捣碎块糖，7个鸡蛋重量的面粉，少许磨碎的柠檬皮，或杏仁香精，或橙花香精。

模式。--打碎7个鸡蛋，将蛋黄放入一个盆中，蛋白放入另一个盆中。搅打蛋黄，加入糖、磨碎的柠檬皮或任何其他调味品调味；充分搅打，加入打至起泡的蛋白。逐渐加入面粉，继续搅打混合物1/4小时，在模具上涂黄油，倒入蛋糕糊，烘烤1-1/4至1-1/2小时。这是一款非常适合做餐后甜点的蛋糕，可以为晚餐桌加上糖霜，或切成薄片涂上果酱，使其变成三明治。

时间。--1-1/4至1-1/2小时。

平均成本,1先令。

足量可做1个蛋糕。

时令任何时候皆宜。

海绵蛋糕

[插图：海绵蛋糕。]

1783. 配料--8个鸡蛋重量的捣碎块糖，5个鸡蛋重量的面粉，1个柠檬的皮，1汤匙白兰地。

模式。- 将鸡蛋放在天平的一侧，取重量相当于8个鸡蛋的捣碎块糖，再取重量相当于5个鸡蛋的优质干面粉。将蛋黄与蛋白分离；将蛋黄打散，放入平底锅中加入糖，置于火上加热至微温，并不断搅拌。然后将其倒入盆中，加入擦碎的柠檬皮并与白兰地混合，充分搅拌均匀，非常缓慢地撒入面粉。将蛋白打至非常浓稠的泡沫状，拌入面粉等混合物中，将蛋糕搅打1/4小时。将其放入涂有黄油并撒有少许细筛糖的模具中，在旺烤箱中烘烤1-1/2小时。务必立即放入烤箱，否则蛋糕不会松软。此蛋糕的风味可以变化，用几滴杏仁香精代替擦碎的柠檬皮即可。

时间。- 1-1/2小时。

平均费用,1先令3便士。

足量可做1个蛋糕。

时令任何时候皆宜。

[插图：埃及小麦]

埃及小麦或称木乃伊小麦，因其品质较差而种植不广；但其产量之高值得注意，常种植于份地和小型农场，那里追求的是数量而非质量。在埃塞克斯郡的威克斯，这种小麦的种子在无人工辅助的情况下产量达到四千倍；有些麦穗有十一个分蘖，一个麦穗中共含有十一粒麦粒。

二
。

1784. 配料--1/2 lb.块糖，不到1/4 pint水，5个鸡蛋，1个柠檬，1/2 lb.面粉，1/4茶匙碳酸钠。

做法。--将糖和水一起煮沸，直至形成浓稠的糖浆；稍冷却后，将其倒入事先充分打发的鸡蛋中；待鸡蛋与糖浆混合后，继续搅打几分钟。擦碎柠檬皮，将碳酸钠与面粉混合，轻轻拌入其他配料中；然后加入柠檬汁，待全部充分混合后，倒入涂过黄油的模具中，在较旺的烤箱中烘烤1小时多一点。海绵蛋糕或萨伏依蛋糕的剩余部分非常适合制作松糕、清淡布丁等；而一个非常陈旧的蛋糕(只要没有发霉)可以做成极好的醉蛋糕。

时间。--略多于1小时。

平均成本,10便士。

足量可制作1个蛋糕。

时令任何时候皆宜。

制作小海绵蛋糕

1785. 配料--5个鸡蛋重量的面粉，8个鸡蛋重量的研碎块糖；香料适量。

做法。--让面粉完全干燥，糖要充分捣碎并过筛。将蛋白与蛋黄分开，将蛋黄与糖一起打发；然后将蛋白打至较为浓稠，与蛋黄混合，但只需搅拌到足以使配料充分混合即可，不要过度搅拌。逐渐撒入面粉，加入调味料；将模具涂好黄油，倒入面糊，在蛋糕表面筛少许糖，在较旺的烤箱中烘烤，但不要让它们上色过深，因为它们应当颜色较浅。在变冷之前从模具中取出，翻转正面朝下放置，待完全冷却后，收入密封的铁罐或广口玻璃瓶中存放。

时间。--在快速烤箱中烤10至15分钟。

平均成本，每个1便士。

时令任何时候皆宜。

茶饼。

1786. 配料--2 lb.面粉，1/2茶匙盐，1/4 lb.黄油或猪油，1个鸡蛋，一块核桃大小的德国酵母，温牛奶。

做法。--将面粉(应完全干燥)放入盆中，加入盐混合，揉入黄油或猪油；然后将鸡蛋充分打散，拌入酵母，连同足量温牛奶一起加入面粉中，使全部混合成光滑的面团，并充分揉捏。将其放在火边发酵，待充分发起后，做成小饼；放在烤盘上，放入烤箱前再发酵几分钟，在中等温度的烤箱中烘烤1/4至1/2小时。如果在其他配料中加入少许醋栗和少量糖，味道非常好：应在揉入黄油之后加入。这些小饼应涂上黄油，烤好后趁热食用；但陈旧时，将其剖开烤热也非常美味；或者浸入牛奶甚至水中，用盆盖住在烤箱中加热至热透，几乎可与新鲜出炉的媲美。

时间。- 1/4 至 1/2 小时。

平均成本,10便士。

足量可制作 8 个茶饼。

时令任何时候皆宜。

烤茶饼

[插图：茶点蛋糕]

1787. 将每个下午茶蛋糕按厚度切成三或四片；在明亮洁净的炉火前将两面烤至焦黄，然后

每片烤好后，两面都涂上黄油。一个蛋糕烤好后，将各片叠放起来，切成四块，放在极热的盘子上，立即将蛋糕送上餐桌。按需趁热送上，一次一或两个，因为若放置不动，它们会变坏，除非放在松饼盘中并置于一碗煮水之上保温。

美味酵母蛋糕

1788. 配料--1-1/2 lb.面粉，1/2 lb.黄油，1/2 pint牛奶，1-1/2汤匙优质酵母，3个鸡蛋，3/4 lb.加仑子，1/2 lb.白色湿糖，2 oz.糖渍果皮。

做法。--将牛奶和黄油放入平底锅中，在火上晃动加热直至黄油融化，但不要让牛奶变得太热。将面粉放入盆中，拌入牛奶和黄油、酵母以及充分打散的鸡蛋，将全部混合成光滑的面团。将其放在温暖处，盖上布发酵，待充分发起后，加入醋栗、糖和切成薄片的糖渍果皮。待所有配料充分混合后，用涂过黄油的纸衬在两个中等大小的蛋糕模具中，纸应比模具高出约六英寸；倒入混合物，静置再次发酵1/2小时，然后在旺烤箱中烘烤约1-1/2小时。如果蛋糕顶部上色过深，用纸覆盖直至完全烤熟。如喜欢该风味，可加入几滴柠檬香精或少许擦碎的肉豆蔻。

时间。--1-1/4至1-1/2小时。平均成本,2先令。

足量可制作 2 个中等大小的蛋糕。

时令任何时候皆宜。

[Illustration]

[Illustration]

第三十六章

关于饮料的一般观察。

1789. 饮料的种类数不胜数；但英伦三岛日常饮用的饮料，可分为三类：一、最简单的不经发酵的饮料。二、由水构成、含有大量碳酸的饮料。三、部分由发酵液组成的饮料。第一类可提及的有--水、烤面包水、大麦水、加糖水、加糖奶、奶酪与牛奶乳清、牛奶兑水、柠檬水、橙子水、果子露、苹果与梨汁、铁线蕨糖浆、醋兑水、覆盆子醋兑水。

1790. 在普通类饮料中，即由充入碳酸气的水所构成的饮料，我们可以举出苏打水(单倍与双倍)、普通起泡饮剂以及姜汁啤酒。

1791. 部分由发酵酒类构成的饮料，有热香料葡萄酒、主教酒、蛋酒、热蛋酒、麦酒乳酒、萨克乳酒、潘趣酒以及烈酒兑水。

1792. 不过，我们接下来将论述我们最受欢迎的饮料，从那种被称为“令人欢欣而不致醉的杯中物”的饮料开始。

1793. 茶这种饮料如今几乎已成为一种必需品

人生。在17世纪中叶之前，英国并不使用茶，希腊人和罗马人对它更是一无所知。佩皮斯在日记中写道：“1661年9月25日--我派人去取了一杯茶(一种中国饮料)，此前我从未喝过。”两年后，茶在英国仍是一种极为稀罕的商品，英国东印度公司为此购买了2磅2盎司，作为献给国王的礼物。1666年，它在伦敦的售价为每磅六十先令。自那以后，消费量便不断增长，从5,000磅增至50,000,000磅。

1794. 林奈曾认为茶树有两个物种，一个产红茶，另一个产绿茶；但后来的观察并未证实这一点。当红茶和绿茶的叶子被热水泡开，由植物学家检验时，虽然能看出性状上的差异，但这不足以将它们视为不同的物种。茶树在温带地区生长最好；在中国它是本土植物。中国种植最好茶叶的地区，被我们称为“茶乡”。这种植物的栽培需要极其小心。它主要种在山坡上；为了增加叶子的数量并改善其品质，灌木会被修剪，使其高度不超过二至三英尺，处理方式与法国对待葡萄藤大致相同。他们采摘叶子，按所需茶叶种类进行挑选；尽管操作繁琐，每个劳工每天仍能采四到十磅或十五磅。当茶树长到六七岁时，产量变得如此低劣，以致它们被移除以腾出地方给新一茬，或者被砍倒，让大量幼

嫩芽。最上等的茶叶由最幼嫩的叶子构成；由于这些叶子在一年中四个不同时期采摘，叶子越嫩，茶的香味越佳，也越稀少，因而价格越贵。

1795. 英国市场上出售茶叶所用的各种名称，都是汉语词汇的讹变。大约有十几种不同的种类；但主要的是武夷、工夫和小种，分别表示下等、中等和上等。茶叶常常用专门种植的不同种类植物的叶子来熏香和调味。中国不同的茶场出产品质各异的茶叶，是靠在不同土壤上巧妙栽培而培育出来的。

1796. 茶经化学分析后，发现含有木质纤维、黏液、大量涩味成分即单宁、一种麻醉性成分，后者也许与一种特殊的香气有关。单宁遇硫酸亚铁会显出明显的黑色，这正是茶洒在染有铁质的浅黄色棉布上总会留下深色污渍的原因。茶中还发现了一种称为茶碱的成分，据信与咖啡因相同，咖啡因是咖啡的成分之一。李比希说：“茶碱在某些分解过程中会产生一系列极其显著的产物，这些产物与类似情况下由尿酸衍生的产物颇为相似。茶的浸液与咖啡浸液不同，含有铁和锰。我们在许多种茶中拥有一种饮料，它含有最强效矿泉的活性成分，而且，无论我们每天以这种方式摄入的铁量多么微小，它都不可能对生命过程毫无影响。”

1797. 中国的茶在这个国家经常被掺假，方法是混入某些植物的干叶。黑刺李、白刺山楂、白蜡树、接骨木以及其他一些植物的叶子曾被用于此目的；例如婆婆纳、野生石蚕、黑加仑、丁香、紫穗柳叶菜、甜蔷薇和樱桃树的叶子。其中一些无害，另一些则在一定程度上是有毒的；例如，李属和樱桃属所有变种的叶子都是如此，黑刺李也属于这一类。用这些叶子掺假绝不是一种新的欺诈行为；自乔治二世时代以来，已通过若干议会法案，对犯此罪行的人规定了严厉惩罚，尽管有许多人被定罪，这种行为至今仍在继续。

1798. 购买茶叶时，应选择气味宜人且尽可能完整的，以便容易检视叶片。应极其小心它未曾暴露于空气中，因为空气会破坏其香味。

1799. 在我们所限的篇幅内，不可能列举不同国家为“冲泡咖啡”所采用的各种方法；也就是说，这个说法通常被理解为把这种美味饮料完全制备好以供饮用。为完成这一操作，我们所发现的最实用的食谱或方法将插入其适当位置；但以下与咖啡有关的事实将会显得极为有趣。

1800. 咖啡传入这个国家相对较晚

是近期的。布鲁斯向我们保证，咖啡树原产于阿比西尼亚，据说该国自古以来就栽培咖啡。

1801. 咖啡似乎最初是由土耳其商人丹尼尔·爱德华兹引入英格兰的，他的仆人帕斯夸是个希腊人，懂得烤制咖啡的方法。这个仆人在爱德华兹的赞助下，在伦敦伦巴第街的乔治巷开设了第一家咖啡馆。当时咖啡每磅售价四至五几尼，不久之后又对制成饮品的咖啡征收每加仑四便士的税。然而，在两个世纪的时间里，这种浆果--最初除了阿比西尼亚边境的一些野蛮部落外，并不为人所知为一种食品--已经传遍了整个文明世界。各阶层的穆罕默德教徒每天喝两次咖啡；它在法国普遍受到欢迎；而在整个不列颠群岛，对它的需求日益增长，尤其是因为人们在烤制、研磨咖啡豆和调制饮品方面投入了大量精力来改进机械装置。

1802. 在各种咖啡中，阿拉伯咖啡被认为是最好的。它主要种植在亚丁和摩卡地区，我们的摩卡咖啡即由此得名。摩卡咖啡的豆子比其他任何咖啡都更小更圆，气味和味道也更宜人。在声誉和品质上仅次于它的是爪哇咖啡和锡兰咖啡，然后是波旁咖啡、马提尼克咖啡，以及英属圭亚那殖民地伯比斯地区的咖啡。牙买加咖啡和圣多明各咖啡则不太受重视。

1803. 咖啡在烤制时受热，其成分的排列会发生相当大的变化。

烤制的目的之一，是破坏其韧性使其易于研磨，除此之外，其单宁和其他成分也部分变得可溶于水；咖啡煮液的褐色正是由于单宁所致。在烘焙过程中还会产生一种生豆中所没有的芳香风味，这种风味只有在加热达到一定温度时才能达到最完美的程度；但如果热量超过这个程度，风味又会消散，剩下的就只有苦涩和收敛性物质以及碳了。

1804. 以最佳方式烤咖啡需要极其精细，饮料的许多品质取决于这一操作。如今在伦敦和巴黎，为商人烤咖啡已成为一项独立的业务，一些烤制者以相当大的规模进行操作，技艺相当娴熟。充分烤制后，烤过的咖啡会损失百分之二十至三十，而咖啡粉暴露于空气中会大受损害；但在生咖啡状态下，它不仅一两年内不会失去风味，反而因存放而更佳。若将一杯最好的咖啡沸腾滚烫地置于桌上，它会令满室生香；但咖啡冷却后再加热，便会发现其风味已大部分丧失。

1805. 要得到完美的咖啡，应在使用前才烤制和研磨，一次研磨的量不应超过立即使用的需要，或者，如果必须多磨，则应密封避空气保存。咖啡很容易吸收其他物质的挥发物，因而常常带有不良气味：放在它附近的红糖会传给它一种令人不快的味道。据说西印度的咖啡

常常因为被放置在糖厂附近或蒸馏朗姆酒的房间里而受损；用同一艘船同时运送咖啡与朗姆酒和糖，也产生了同样的效果。莫斯利博士提到，从印度开来的一艘船上，几袋胡椒毁掉了整船咖啡。

1806. 关于冲泡煎液所用咖啡的数量，很大程度上取决于饮用者的口味。英国咖啡最大也最常见的毛病是配料用量太少。拉姆福德伯爵说，要冲泡正餐后饮用的好咖啡，一磅上好的摩卡咖啡(烤制并研磨后仅重十三盎司)可冲五十六满杯，即每杯中等大小的咖啡杯略少于四分之一盎司。

食谱。

第三十七章

制作巧克力。

1807. 配料。--每人配给1/2 oz.巧克力；每1 oz.配给1/2 pint水、1/2 pint牛奶。

做法。--将牛奶和水加热；把巧克力刨入其中，不断快速地搅拌混合物，直到巧克力溶解；将其煮沸，充分搅拌，立即配白糖上桌。用研磨机(如图所示)调制的巧克力，做法是放入刨好的巧克力，浇上煮沸的牛奶和水，在火上研磨至热而起泡。

足量。--每人配给1/2 oz.蛋糕巧克力。

[插图：磨坊。]

巧克力和可可--这两种制品都是由可可树的种子或豆子制成的，这种树生长在西印度群岛和南美洲。西班牙语中的正名是 cacao，而非通常拼写的 cocoa。由于这一错误，出产这种饮品的树常常与出产可食用可可坚果的棕榈树相混淆，后者是可可树的产物(*Cocos nucifera*)，而出产巧克力的树则大不相同(*Theobroma cacao*)。可可树由南美洲的原住民栽培，尤其是在墨西哥，据洪堡所说，它是由蒙特祖马种植的。1520年，它从那里被移植到西班牙君主国的其他属地；它受到林奈的高度推崇，因而从他那里获得了现在赋予它的名称 Theobroma，这个词源自希腊语，意为“众神的食物”。巧克力一直是西班牙人和克里奥尔人喜爱的饮品，在美洲发现后最初引入时，在这里被视为一种极大的奢侈享受；但对它征收的高额关税，长期以来几乎使它仅限于较富裕的阶层。在对它征税之前，布赖恩·爱德华兹先生曾指出，牙买加的可可种植园很多，但关税几乎使它们全部破产。这项关税的取消增加了它们的种植。(关于可可豆的版画，见第1816号。)

制作咖啡精。

1808. 配料。--每1/4 lb.研磨咖啡配给1小茶匙菊苣粉、3小茶杯或1 pint水。

模式。--咖啡应现磨，如有可能，现烤；将其与菊苣一同放入渗滤壶或滤器中，并将上述比例的沸水缓慢浇在其上。待全部滤过后，将咖啡加热至恰好达到微沸点，但不要让其煮沸；然后再次过滤，装入干净干燥的瓶中，塞紧瓶塞，可保鲜数日。两汤匙此浓缩液足以冲泡一杯早餐用热牛奶。此浓缩液对于必须极早起床的人尤为有用；只需将牛奶煮沸，制作非常简便快捷。装瓶时，再向咖啡渣上缓慢浇入3茶杯沸水，滤过后即为极淡的咖啡。下次制备浓缩液时，将此淡咖啡煮沸，代替清水浇在磨好的咖啡上：如此可得更佳的咖啡。切勿丢弃咖啡渣而不加以此方式利用；并且务必塞紧盛装此制品的瓶塞，直至需要用其制作新鲜浓缩液之日。

时间。--过滤一次，然后煮沸，再过滤一次。

平均成本，咖啡每磅1先令8便士，6便士。

足量。--每早餐杯热牛奶配给2汤匙。

烘焙咖啡。

(一道法式食谱。)

1809.法国咖啡明显优于英国所制咖啡，此乃公认之事实，而咖啡豆的烘焙对成品的风味至关重要，因此了解法国人如何操作此事将既有用又有趣。在巴黎，有两家因咖啡风味而理应闻名遐迩的商号--科尔塞莱商号和沙特尔罗耶商号；为获得此种风味，他们在烘焙前每3 lb.咖啡中加入一块坚果大小的黄油和一甜点匙糖粉：然后按常规方法烘焙。加入黄油和糖可激发咖啡豆的风味和香气；但必须牢记，黄油的质量必须是最上等的。

制作咖啡。

1810. 配料。--每人配给4 oz.或1汤匙研磨咖啡；每1 oz.咖啡配给1/3 pint水。

做法。--要制出好咖啡，绝不可将其煮沸，只需将沸水浇在其上，与泡下午茶相同。咖啡应始终购买咖啡豆--如有可能，购买新烘焙的；且绝不应在需要使用之前很久就磨成粉。现今有许多新型咖啡壶，但制作咖啡的方法几乎总是相同的；即将沸水浇在咖啡粉上，让其滤过。我们的插图展示的是卢瓦泽尔静水压壶之一，

此类壶极适于制作优质清澈的咖啡，制作方法如下：--先用沸水温热壶身，取下壶盖和活动滤器，将磨好的咖啡置于壶底。将活动滤器盖在其上，将壶盖倒置，紧紧旋在中心管末端。向倒置的壶盖中注入上述比例的沸水，待漏斗中的水全部消失，经由中心管下行，又借流体静压上行穿过咖啡渣后，旋开壶盖，盖上壶身。直接倒回壶中，不要经过漏斗，一、二或三杯，视渗滤壶大小而定，以使浸出液浓度均匀；此时内容物即可使用，从龙头流出的咖啡应浓烈、滚烫且清澈。用此类壶制作的咖啡通常品质极佳，唯一的缺点是--咖啡从龙头流出相当缓慢。人少时无妨，但需供应多人时则令人厌烦。针对此缺点可提出一种补救办法；即把咖啡做得极浓，使每杯所需不超过1/3杯，其余以牛奶补满。用滤器或渗滤壶制作咖啡，便无需使用鱼胶、蛋白及各种其他澄清剂。咖啡应始终热饮，如有可能，应盛于制作它的同一容器中，因为从一个壶倒入另一个壶会使其变凉，从而破坏其风味。许多人可能认为我们为每oz.咖啡所给的水量偏少；确实如此，由此制出的咖啡会非常浓；1/3杯即足够，应补满

配以优质热牛奶，或牛奶与奶油混合。这就是海峡对岸的邻邦理应引以为荣的“牛奶咖啡”。如果更喜欢普通的冲泡方法，则用双倍的水，在倒入杯中时多放咖啡、少放牛奶。

[插图：卢瓦泽尔静水压瓮。]

足量。--要冲很好的咖啡，每人配给1/2 oz.或1汤匙。

一种非常简单的咖啡制作方法。

1811. 配料。--每人配给1/2 oz.或1汤匙咖啡；每1 oz.配给1 pint水。

做法。--制作一个小铁环，使其恰好嵌入咖啡壶内侧顶部，在此环上缝一个小细布袋(所用细布不可太薄)。将布袋装入壶中，倒入一些沸水，待壶充分温热后，将磨好的咖啡放入袋中；浇上所需量的沸水，盖上壶盖，待水全部滤过后，取出布袋，将咖啡送上餐桌。如此制作可免去将咖啡从一个容器倒入另一个容器的必要，因为那样会使其变凉并破坏品质。应将水逐渐浇在咖啡上，以使浸出液更浓；布袋必须缝制精良，以免咖啡渣从接缝处漏出，使咖啡浑浊不清。

足量。--每人配给1汤匙，即1/2 oz.。

[插图：咖啡。]

咖啡树可长到约十二至十五英尺高，叶子与普通月桂树的叶子颇为相似，尽管更为尖细，也不那么干厚。花朵为白色，很像茉莉花，从叶柄的夹角处生出。花谢之后，便结出咖啡豆，即种子，包裹在一颗红色的浆果中，成熟时酷似樱桃。咖啡豆的制作方法是将其曝晒数日，使果肉发酵并散发出强烈的酸味湿气。然后逐渐干燥约三周，再放入磨坊中将外壳与种子分离。

牛奶咖啡

1812. 这不过是将极浓的咖啡加入大量优质热牛奶中；约6汤匙浓咖啡便足以配一早餐杯的牛奶。至于第1808号精华露，用于“牛奶咖啡”效果极佳，则不需如此之多。这种调制法远胜于英国餐桌上常供的淡薄如水的咖啡。若牛奶的浓郁度不可靠，可掺入少许奶油，既能改善咖啡的味道，也能增加饮品的浓郁度。

足量。--每早餐杯牛奶配6汤匙浓咖啡，或2汤匙咖啡精。

茶与咖啡。--李比希说，确实有成千上万的人在不了解茶与咖啡的情况下生活；日常经验告诉我们，在某些情况下，不用它们也无损于纯粹的动物

功能；但由此断定它们在效果方面完全可以弃置不用，这无疑是错误的；而且，如果我们没有茶和没有咖啡，民众的本能是否会寻求并发现替代它们的手段，这也是一个问题。科学在这些方面对我们诸多指责，但它首先必须查明，是否仅仅出于肉欲和罪恶的倾向，全球每个民族都采用了某种此类作用于神经生命的手段--从太平洋沿岸印第安人退隐数日以享受科科醉人之乐，到北极地区堪察加人和科里亚克人用毒蘑菇制备醉人饮料。相反，我们认为极有可能--甚至可以说确定无疑--人类的本能感受到某些空白，感受到我们时代强化生活的某些需求，这些无法仅靠数量来满足或填补，于是从这些植物生命的产物中发现了赋予食物所期望和必要品质的真正手段。

黑咖啡。

1813. 这通常在正餐后传递奉上，应加足糖饮用，并加入少许白兰地或利口酒，可随意添加或不加。咖啡应冲得非常浓，盛于极小的杯中，但绝不掺入牛奶或奶油。黑咖啡可用第1808号咖啡精华露制作，每杯倒入一汤匙，再以沸水注满。这是为大型聚会制备咖啡的非常简单快捷的方法，但所用精华露必须制作精良，并塞紧瓶塞直至

使用所需。

泡茶。

1814. 泡好茶并无多少技巧；若水是沸的，且不吝惜芳香的茶叶，饮品几乎总是好的。旧式方法--每人一茶匙，再多加一匙--至今仍在使用。用沸水温热茶壶；让其放置两三分钟使壶彻底变热，然后将水倒掉。放入茶叶，倒入1/2至3/4品脱沸水，盖上壶盖，让茶叶浸泡5至10分钟；然后用水注满茶壶。除非用真正“沸腾”的水冲泡，否则茶会完全走味，因为茶叶不会展开，香味也无法从中提取；饮品 consequently 将无色无味--事实上，不过是温水而已。若要为一大群人泡茶，好的办法是备两个茶壶，而不是将大量茶叶放入一个壶中；此外，茶也更经用。一旦浸泡完成，再添加新茶叶对浓度的提升微乎其微；因此，当需要更多时，应将壶中旧叶倒空，烫洗茶壶，按常规方法重新泡制。节俭者说，在倒入沸水之前加入几粒碳酸钠有助于浸出精华：若水很硬，这或许是个好办法，因为碳酸钠能软化水质；但必须注意少用此配料，因为若加入过多，容易使茶带有肥皂味。对于混合茶，通常的比例是四匙红茶对一匙绿茶；若非常喜欢绿茶的风味，则可多放一些；

但浓绿茶极为有害，绝不应过量饮用。

时间。--2分钟温热茶壶，5至10分钟泡出茶味。

足量。--每人一茶匙，另多加一茶匙。

下午茶。--茶树或灌木在林奈系统中属于单雄蕊多雄蕊纲目，在朱西厄系统中属于橙科自然目。近来它被归入一个新的目，即茶目，其中包括山茶属及其他一些植物。它通常长到三至六英尺高；但据说在野生或原生状态下，可达二十英尺或更高。在中国，它被种植于众多小茶园中。就其整体外观和叶片形状而言，它类似桃金娘。花朵白色且芬芳，与野玫瑰的花相似但更小；花后结出柔软的绿色蒴果，每果含一至三粒白色种子。这些蒴果被压榨取油，该油在中国普遍使用。

[插图：茶。]

茶或咖啡中牛奶或奶油的绝佳替代品。

1815. 配料。--每大早餐杯茶或咖啡配给1个新鲜鸡蛋。

做法。--在盆中把整个鸡蛋打散，倒入杯中(若杯小则倒入一部分)，浇上极热的茶或咖啡。应非常缓慢地加入，并不断搅拌，以防鸡蛋凝结。就

营养，加入此物后这两种饮品都大有改善。

足量。-每大号早餐杯的茶或咖啡配1个鸡蛋。

制作可可。

1816. 配料。-每1早餐杯配2茶匙备好的可可粉；煮牛奶和煮水。

[插图：可可豆。]

模式。--将可可粉放入早餐杯，倒入足量冷牛奶，调成光滑的糊状；然后加入等量的煮沸牛奶和沸水，充分搅拌均匀。务必注意不要让牛奶烧焦，否则会完全破坏成品的风味。以上是制作调制可可的通常方法。块状可可，或购自整块的可可，应刮碎，以同样方法制作，注意在加入沸腾液体之前把所有结块都搓散。

足量 -每1早餐杯配2茶匙备好的可可粉，或同量配1/4 oz.的可可块。

黄花九轮草酒。

1817. 配料。-每加仑水配3 lbs.块糖、2个柠檬的皮、1个柠檬的汁、1个塞维利亚橙的皮和汁、1加仑樱草花蕊。每4-1/2加仑酒配1瓶白兰地。

做法。-将糖和水一起煮1/2小时，仔细撇去浮起的浮沫。将此煮沸的液体倒在橙皮、柠檬皮和应过滤的果汁上；待温如牛奶时，加入从茎和籽上摘下的樱草花蕊或花朵；每9加仑酒加3汤匙新鲜优质啤酒酵母。让其发酵3或4天；然后将全部与白兰地一起放入桶中，静置2个月，届时装瓶备用。

时间。-煮1/2小时；发酵3或4天；在桶中静置2个月。

平均成本，不含可在田野采摘的樱草花，每加仑2s.9d.。

时令。-在四月或五月制作。

接骨木酒。

1818. 配料。-每3加仑水配1配克接骨木果；每加仑果汁配3 lbs.糖、1/2 oz.姜粉、6粒丁香、1 lb.优质土耳其葡萄干；每加仑酒配1/2品脱白兰地。每9加仑酒配3或4汤匙新鲜啤酒酵母。

做法。-将完全沸腾的水倒在应从茎上摘下的接骨木果上，加盖静置24小时；然后将全部通过筛子或布袋过滤，压碎果实以榨出全部果汁。量取液体，每加仑按上述比例配糖。将果汁和糖与姜、丁香、葡萄干一起煮1小时，全程撇去浮沫；静置至温如牛奶，

然后放入干净干燥的桶中，每9加仑酒加3或4汤匙新鲜优质酵母。让其发酵约两周；然后加入白兰地，塞紧桶口，静置数月后再装瓶，届时会发现其品质极佳。有人说，从桶塞上垂下一串啤酒花可保酒质数年不变。接骨木酒通常加香料温热后饮用，配烤面包丁和少许磨碎的肉豆蔻。

时间。- 浸泡24小时；煮1小时。

平均成本，家中自制时，每加仑3先令6便士。

时令。--在九月制作此菜。

[插图：接骨木莓。]

接骨木果酒。--接骨木果非常适合酿酒；其汁液含有相当比例促进旺盛发酵所需的成分，其美丽的色泽赋予所酿之酒浓郁的色调。然而它缺乏甜味，因此需要加糖。它是最上等的纯正古老英国葡萄酒之一；在冬夜临睡前喝一杯加香料热饮的接骨木果酒，正如科贝特所说，是值得"争相索取"的东西：不过，它并非合乎每个人的口味。

姜汁酒

1819. 配料。-每9加仑水配27 lbs.块糖、9个柠檬、12 oz.捣碎的姜、3汤匙酵母、2 lbs.去核切碎的葡萄干、1品脱白兰地。

模式。--将水、糖、柠檬皮和捣碎的姜一起在铜锅中煮1小时(铜锅须事先擦洗得十分干净光亮)；浮沫升起时撇去每一丝浮沫，酒液煮好后，将其倒入大木盆或大锅中，因为不能留在铜锅里。待其将近冷却时，加入酵母，酵母必须浓稠且非常新鲜；次日，将所有材料连同滤过的柠檬汁和切碎的葡萄干一起放入干燥的木桶中。每天搅拌酒液，持续两周；然后加入白兰地，逐步封紧木桶，数周后即可装瓶。

平均成本，每加仑2s.。足量可制9加仑酒。

时令。-酿制此酒的最佳时间是三月或九月。

注。- 三月初酿制的葡萄酒到六月即可装瓶。

醋栗醋。

(一份极佳的食谱。)

1820. 配料。-2配克水晶醋栗、6加仑水、12 lbs.最粗级棕色劣质糖。

模式。--将醋栗(应完全成熟)在木盆中用木槌捣碎；加入近乎温热的牛奶温度的水；静置24小时；然后用筛子过滤，加入糖；充分搅拌，装入桶中。此比例为9加仑桶的用量；若未装满，必须再加些水。每天从桶底向上搅拌两三次，持续三四天，以助糖溶化；然后用一块亚麻布封住桶口，将

木桶置于温暖处，但不可曝晒于阳光下；温暖厨房的任何角落都是最佳位置。次年春天应将其灌入石瓶中，醋制成十二个月后即可使用。这将被证明是一种极佳的制品，远胜于许多以最佳白葡萄酒醋之名出售的产品。多年的经验证明，用这种醋腌制的泡菜能够保存，而买来的醋则无法保存配料。每加仑的成本微不足道，尤其是对于住在乡下、自己种植醋栗的人而言；粗糖便是唯一需要购买的配料。

时间。--在桶中存放9个月。

平均成本，需购买醋栗时每加仑1s.；自家种植时每加仑6d.。

时令。-应在六月底或七月初醋栗成熟且丰盛时酿制。

起泡醋栗酒

1821. 配料。-每加仑水配6 lbs.青醋栗、3 lbs.块糖。

做法。-此酒应使用未成熟的醋栗酿制，以避免果实成熟后给酒带来的风味。其起泡性更多取决于装瓶时间而非果实未成熟的状态，因为起泡酒既可用成熟果实也可用未成熟果实酿制。应选择几乎长到最大、因而尚未显出任何

成熟。任何碰伤或腐烂的浆果，以及那些非常小的浆果，都应剔除。应去除花端和果梗端，并将果实放在盆或锅中充分捣碎，每次处理的数量要确保每颗浆果都被破碎而不压碎种子。将水(应为温水)倒在果实上，用手挤压并搅拌，直到果皮和种子上的果肉全部脱落，然后将全部物料严密盖好，静置24小时；之后，用粗布袋过滤，并尽可能用力压榨，以提取果实所含的全部汁液和液体。每40或50 lbs.果实，可再向果渣或果皮中注入一加仑热水，以获取其中可能残留的可溶性物质，并再次压榨。汁液应放入足以容纳全部的盆或锅中，并加入糖。充分搅拌至糖溶解，将锅置于温暖处；保持严密盖好，让其发酵一两天。然后必须将其倒入干净的木桶中，木桶稍微倾斜放置，以便撇去产生的浮沫，并用预留的“葡萄汁”保持木桶装满。当剧烈发酵停止后，应将木桶直立并塞紧，必要时再次装满，轻轻放入桶塞，几天后，当发酵稍趋缓和(可通过嘶嘶声停止来判断)时，应将桶塞紧紧打入，并开一个通气孔，以便必要时排气。大约在十一月或十二月，选择一个晴朗的好天气，应将酒从酒泥中倒出，转入干净的桶中，桶可用白兰地冲洗。一个月后，应检查酒是否足够清澈以便装瓶；若不够清澈，必须用鱼胶澄清，可用

溶于部分酒中：1 oz.足以用于9加仑。在三月或四月，或当醋栗树开始开花时，必须装瓶，以确保其起泡。

时令。-应在五月底或六月初浆果成熟前酿制。

柠檬糖浆。

1822. 配料。-2 lbs.块糖、2品脱水、1 oz.柠檬酸、12打兰柠檬香精。

做法。-将糖和水一起煮1/4小时，倒入盆中，静置至冷。将柠檬酸研成粉，与柠檬香精混合，然后将这两种配料加入糖浆中；拌匀，装瓶备用。两汤匙糖浆足以配一玻璃杯冷水，是一种非常清爽的夏季饮品。

足量 - 2汤匙糖浆兑一玻璃杯冷水。

柠檬酒。

1823. 配料。-每4-1/2加仑水配50个柠檬的果肉、25个柠檬的皮、16 lbs.块糖、1/2 oz.鱼胶、1瓶白兰地。

做法。-将柠檬去皮切片，但只用其中25个的皮，放入冷水中。静置8或9天，每天将柠檬充分挤压；然后滤去水，

与糖一起放入桶中。让其发酵一段时间，待停止发酵后放入鱼胶。塞紧桶口；约六个月后加入白兰地，将酒装瓶。

时令。-酿制此酒的最佳时间是一月或二月，此时柠檬最佳且最便宜。

麦芽酒。

1824. 配料。-5加仑水、28 lbs.糖、6夸脱甜麦芽汁、6夸脱酒花麦芽汁、3 lbs.葡萄干、1/2 lb.冰糖、1品脱白兰地。

Mode。--将糖和水一起煮10分钟；充分撇去浮沫，将液体倒入大小合适的锅或盆中。让其冷却；然后与甜麦芽汁和tun混合。静置3天，然后装入桶中；在这里再发酵三天或更长时间；然后塞紧木桶，静置2至3个月不要搅动。此后，加入葡萄干(整粒)、冰糖和 brandy,6个月后，将酒装瓶。不酿酒的人可以从任何酿酒师处购得甜麦芽汁和tun。甜麦芽汁是麦芽醪在与啤酒花一起煮沸之前流出的液体；tun是整个酿造过程完成后得到的新啤酒。

时间。-煮10分钟；混合后静置3天；发酵3天；在桶中静置2个月后加入葡萄干；再过6个月装瓶。

时令。--在三月或十月制作此菜。

自制诺约酒。

1825. 配料。-2 oz.苦杏仁、1 oz.甜杏仁、1 lb.块糖、3个柠檬的皮、1夸脱爱尔兰威士忌或金酒、1汤匙澄清蜂蜜、4品脱新鲜牛奶。

做法。-将杏仁去皮捣碎，与同样应捣碎的糖混合。煮沸牛奶；静置至完全冷却；然后将所有配料混合在一起，静置10天，每天摇动。用吸墨纸过滤混合物，装入小瓶备用，并将软木塞封蜡。此物可用于为多种甜点调味。

平均成本,2先令9便士。

足量约可制成24品脱诺约酒。

时令。--随时可制。

橙味白兰地。

(*Excellent*.)

1826. 配料。--每1加仑白兰地，配3/4品脱塞维利亚橙汁、1-1/4磅块糖。

做法。--为充分引出橙皮的风味，取2至3个未削皮的橙子，用几块糖在其上摩擦，再将这几块糖放入其余糖中。将白兰地与滤过的橙汁、6个橙子削得极薄的皮以及糖混合。将所有材料置于密闭罐中静置约3天，每天搅拌3至4次。待其澄清后，装瓶并紧密塞住瓶口存放一年；届时即可饮用，但可无限期保存

。此酒纯饮少量，是极佳的健胃剂；又因白兰地的烈度几乎未因其他配料而减弱，亦可兑水稀释饮用。

时间。--连续3天每天搅拌。平均成本,7先令。

足量可制2夸脱。时令。--在三月制作。

一种非常简单容易的制作上等橙子酒的方法。

1827. 配料--90个塞维利亚橙子，32磅块糖，水。

Mode。--将糖敲成小块，放入一个干燥、气味清新的9加仑木桶中，木桶放在地窖或其他打算存放它的储藏室中。在桶旁准备好两个大盆或木制keeler，其中一个放入削得很薄的橙皮，另一个放入榨汁后的果肉。将汁液用双层细布过滤，与糖一起放入桶中。然后在橙皮和果肉上倒入约1-1/2加仑冷泉水；静置24小时，然后过滤到桶中；完成后，再向橙皮和果肉中加水，每天重复同样的过程，持续一周：大约需要一周时间装满木桶。注意尽可能将用量大致分配到七天中，并每天搅拌桶中内容物。木桶装满后的第三天--即开始制作后的第十天--木桶可以

牢牢塞紧。这是一种非常简单容易的方法，按照此法酿成的酒将被认为是最上等的。没有麻烦的煮沸过程，所有发酵都在桶中进行。只要遵循上述指示，酒就一定会好。应在8或9个月后装瓶，制作后满十二个月即可饮用。姜酒可以用完全相同的方法制作，只是在用于姜酒的9加仑木桶中，必须将2 lbs.最好的整姜捣碎后与糖一起放入。将姜松散地系在细布袋中会很方便。

时间。--总共需要10天才能制成。

平均成本，每加仑2先令6便士。足量可制9加仑。

时令。--在三月制作，次年一月装瓶。

覆盆子醋。

1828. 配料。--每3品脱上等醋，配4-1/2品脱新采的覆盆子；每品脱汁液配1磅捣碎的块糖、1酒杯白兰地。

Mode。--将覆盆子新鲜采集；从果梗上摘下，取1-1/2 pint放入石罐中；将3 pints最好的醋倒在上面，静置24小时；然后将液体过滤到另外1-1/2 pint新鲜覆盆子上。再静置24小时，次日第三次重复该过程；然后不挤压地沥出液体，并通过一个果冻袋(事先用普通醋浸湿)过滤到石罐中。每1 pint液体加入1

磅捣碎的块糖；将它们搅拌在一起，待糖溶解后盖住罐子；将罐子置于盛有沸水的炖锅中上火，煮沸一小时，随时撇去浮沫；每品脱加一杯白兰地，装瓶并封蜡塞住瓶口。此饮在患热病和感冒时极为有益：应按病人的口味或需要以冷水稀释。

时间。--煮1小时。平均成本，每品脱1先令。

足量可制成 2 quarts。

时令。--在七月或八月覆盆子最丰盛时制作。

大黄酒。

1829. 配料。--每5磅大黄果肉，配1加仑冷泉水；每加仑汁液配3磅块糖、1/2盎司鱼胶、1个柠檬的皮。

做法。--在五月中旬左右采集大黄；用湿布擦拭干净，再用木槌在大木盆或其他便利的容器中将其捣碎。待其成为糊状后称重，每5磅加入1加仑冷的泉水；静置3天，每天搅拌3至4次；第四天，将糊状物用马尾筛压滤；将滤液倒入木盆中，每加仑加入3磅块糖；搅拌至糖完全溶解，加入柠檬皮；让液体静置，在4、5或6天内，发酵将开始减弱，表面会形成一层结壳或浮沫，应在结壳开始开裂时将其撇去，或将液体从结壳下引出，当结壳开始开裂或

分离。将酒装入桶中，若此后仍发酵，则倒桶换入另一桶，两周后封塞。若酒失去原有的甜味，可再加少许块糖，注意桶须装满。二月或三月装瓶，夏季应可饮用。存放愈久愈佳；若欲得极为鲜亮的色泽，可加少许醋栗汁。

时令。--约在五月中旬制作。

威尔士甘露。

1830. 配料。--1磅葡萄干、3个柠檬、2磅块糖、2加仑沸水。

做法。--将柠檬皮削得极薄，浇上沸水，待凉后加入滤过的柠檬汁、糖以及去核并切得极细的葡萄干。静置4至5天，每天搅拌；然后用果冻袋过滤，装瓶供即时饮用。

时间。--4或5天。平均成本,1先令9便士。

足量可制作 2 加仑。

红葡萄酒杯

[插图：红葡萄酒杯]

1831. 配料。--1瓶波尔多红葡萄酒、1瓶苏打水、约1/2磅碎冰、4大匙糖粉、1/4小匙磨碎的肉豆蔻、1利口酒杯马里亚奇诺樱桃酒、一小枝绿琉璃苣。

做法。--将所有配料放入银杯，按天气状况调节冰的用量：若天气很热，则需多用。用一块干净餐巾穿过一侧杯柄，将杯子依次传递，以便每位客人饮后擦拭杯沿。

时令夏季。

波尔多红葡萄酒。--在英国被称为波尔多红葡萄酒的所有那些葡萄酒，都是波尔多周边地区即波尔多的产物；但值得注意的是，在法国没有任何一种纯葡萄酒以波尔多红葡萄酒之名而为人所知，该名称是*claret*的讹变，在那里该词用于指任何红色或玫瑰色的葡萄酒。波尔多周边出产若干种一流品质的葡萄酒，它们仅以*vins de Bordeaux*之名流通，或以出产它们的特定地区的名称命名，如拉菲、拉图等。运往英国市场的波尔多红葡萄酒，常由种植者为其调配，方法是将数种波尔多葡萄酒混合在一起，或向其加入一部分其他葡萄酒；但在法国，纯正的葡萄酒被小心地分别保存。波尔多的正宗葡萄酒种类繁多，该地区是法国最负盛名的地区之一；主要的葡萄园是梅多克、帕吕、格拉夫和布朗什的葡萄园，各自的产品特性差异很大。

香槟杯

1832. 配料。--1夸脱瓶装香槟、2瓶苏打水、1利口酒杯白兰地或库拉索酒、2大匙

糖粉适量，1 lb.碎冰，一小枝绿色琉璃苣。

做法。--将所有配料放入银杯；搅拌在一起，按第1831号波尔多红葡萄酒杯饮法同样调制上桌。若上述糖量不合某些人的口味，可增加用量。若不易取得琉璃苣，可用几片黄瓜皮代替。

时令。--适于野餐、舞会、婚礼及其他喜庆场合。

香槟。--这是法国葡萄酒中最著名的一种，主要产自同名省份，在英国通常被理解为一种味道极佳的、起泡的或发泡的白葡萄酒；但这只是此类酒中的一种。香槟有红有白，每一种又可以是无气泡的或有气泡的。有起泡酒(mousseux)和无气泡酒(non-mousseux)。起泡酒一般最受推崇，或者至少在我国最受欢迎，因为它们具有细腻的风味，以及因所含碳酸而带来的令人愉快的刺激性，它们正是由此而具有起泡性。

姜汁啤酒

1833. 配料。--2-1/2磅块糖、1-1/2盎司捣碎的姜、1盎司塔塔粉、2个柠檬的皮和汁、3加仑沸水、2大匙浓稠新鲜啤酒酵母。

做法。--将柠檬削皮，挤出汁液并过滤，将皮和汁放入大陶盆中，加入捣碎的姜、

酒石酸氢钾和块糖。在这些配料上倒入3加仑沸水；静置至微温，此时加入酵母，酵母应浓稠且完全新鲜。将锅中内容物充分搅拌，盖上布，置于火边过夜。第二天撇去酵母，将液体小心倒入另一容器，留下沉淀物；然后立即装瓶，将软木塞扎紧，3天后姜啤即可饮用。对某些口味而言，上述糖的比例可能显得过大，此时可以减少；但啤酒的保质期就不会那么长了。

平均成本此数量为2先令；或每瓶1/2便士。

足量可装满四打姜汁啤酒瓶。

时令。--此菜应在夏季月份制作。

柠檬水。

1834. 配料--2个柠檬的皮、3个大柠檬或4个小柠檬的汁、1磅块糖、1夸脱沸水。

做法。--取几块块糖在2个柠檬上擦磨，直到糖块吸尽柠檬上的全部油脂，将其与剩余的糖一起放入壶中；加入柠檬汁(但不要籽)，在全部材料上倒入一夸脱沸水。待糖溶解后，用细筛或一块细布过滤柠檬水，冷却后即可饮用。若在其中打散一个蛋清，柠檬水会大为改善；在其中加入少许雪利酒，也会使这种饮料更加美味。

平均成本，每夸脱6便士。

柠檬水--“女性中流行着一种观点，”布里亚-萨瓦兰说，“这种观点每年导致许多年轻女性死亡--即酸性物质，尤其是醋，能预防肥胖。毫无疑问，酸性物质确有消除肥胖之效；但它们也会摧毁健康与青春活力。柠檬水是所有酸性物质中最无害的；但很少有人的胃能长期承受它。1776年，我在第戎认识一位非常美丽的年轻女士，我与她以友谊相连，其深厚几乎堪比爱情。有一天，当她在一段时间里逐渐变得苍白消瘦(此前她略有丰腴之态)时，她私下告诉我，因为她的年轻朋友们嘲笑她胖，她为了抵消这一趋势，养成了每天喝一大杯醋的习惯。她十八岁时因这些饮剂的影响而去世。”

制作内格斯酒

1835. 配料。--每1品脱波特酒配1夸脱沸水、1/4磅糖、1个柠檬，肉豆蔻擦碎，用量随意。

模式。--由于这种饮品通常在儿童聚会上比在其他任何场合更常饮用，因此所用的葡萄酒不必非常陈年或昂贵，一款新的果味葡萄酒就非常适合。将葡萄酒倒入壶中，取几块方糖(相当于1/4 lb.)在柠檬皮上摩擦，直到糖块吸收完表皮上所有黄色的部分，然后挤出汁液并过滤。将糖和柠檬汁加入波特酒中，再加入磨碎的肉豆蔻；将沸水浇在上面，盖上壶盖，待饮品稍凉后即可饮用。内格斯酒也可以用

雪利酒，或任何其他甜白葡萄酒，但通常多用波特酒，而非其他饮品。

分量--按9或10个儿童计，用1品脱酒，其他配料按比例增减。

温暖天气里的怡人饮品。

1836. 配料。--每1-1/2品脱优质麦芽酒配1瓶姜汁啤酒。做法。--制作此饮品，姜汁啤酒须处于起泡状态，麦芽酒不得有丝毫变味或发酸。将二者混合，立即饮用。此饮品提神有益，因姜能调节麦芽酒的作用。稍放置片刻亦不损其质，但新鲜饮用自然更佳。

夏日饮品

1837. 配料。--1个柠檬的汁、一玻璃杯冷水、糖粉适量、4小茶匙碳酸钠。

做法。--将柠檬汁挤出，滤去果肉，加入水中，再加足量糖粉使整杯甜度适中。拌匀后加入碳酸钠，充分搅拌，趁混合液起泡时饮下。

热香甜酒

1838. 配料。--每1品脱水配1大杯水，糖和香料适量。

模式。--在制作上述这类饮品时，很难给出糖和香料等配料的精确比例，因为适合一个人的分量对另一个人来说可能完全不合口味。将香料在水中煮至风味析出，然后加入葡萄酒和糖，将全部煮沸，此时配上酥脆的干吐司条或饼干食用。用于热葡萄酒的香料通常为丁香、磨碎的肉豆蔻以及肉桂或肉豆蔻衣。任何种类的葡萄酒都可以加热调制，但通常选用波特酒和波尔多红葡萄酒；后者需要加入很大比例的糖。煮酒所用的容器必须极其洁净，并应专用于此目的。花很少的钱就能买到小锡温酒器，它们比炖锅更合适，因为炖锅若非一尘不染，就会给酒染上一种非常令人不快的味道，从而毁掉这酒。这些温酒器不应作任何其他用途。

制作热潘趣酒

1839. 配料。--1/2品脱朗姆酒、1/2品脱白兰地、1/4磅糖、1个大柠檬、1/2茶匙肉豆蔻、1品脱沸水。

[插图：潘趣酒碗与长柄勺。]

做法。--用糖在柠檬上摩擦，直至糖吸尽柠檬皮的黄色部分，然后将糖放入潘趣碗中；加入柠檬汁(去籽)，将这两种配料充分混合。倒入沸水，搅拌均匀，加入朗姆酒、白兰地和肉豆蔻；彻底拌匀，潘趣酒即可上桌。制作优质潘趣酒，至关重要的一点是

所有配料须彻底融合；为确保成功，混合的各道工序必须用心操作。

足量。--按四人一quart计算；但此说须*cum grano salis*看待；因为各人对此类饮品的容量，一般认为差异颇大。

潘趣是一种由各种烈酒或葡萄酒、热水、水果的酸汁和糖制成的饮品。它被认为非常容易致醉；但这可能是因为烈酒部分被黏滑的果汁和糖包裹，其烈度在口感上显得不如实际那么强烈。大约五六十年前，潘趣在中产阶级中几乎普遍饮用，如今已几乎从我们的家庭餐桌上消失，被葡萄酒所取代。潘趣有许多不同的品种。它有时装在瓶中冷藏，是一种非常宜人的夏日饮品。在苏格兰，人们不用通常制作潘趣所用的马德拉酒或雪利酒，而以威士忌代替，于是其暗藏的烈性比平时更易被感受到。若无法获得新鲜柠檬来制作潘趣或类似饮品，使用结晶柠檬酸和几滴柠檬香精，效果几乎相同。调制“摄政王潘趣”需要香槟、白兰地和真正的马提尼克;“诺福克潘趣”需要塞维利亚橙；“牛奶潘趣”可以临时用柠檬水加少量热牛奶，然后用果冻袋过滤制成。此外还有“葡萄酒潘趣”、“下午茶潘趣”和“法国潘趣”，以柠檬、烈酒和葡萄酒按奇特的比例调制而成。但在所有这些材料调成的混合饮品中，作为夏日饮品，也许北美的“薄荷朱利酒”最为诱人。马里亚特船长给出了以下制作食谱--“将大约十几枝嫩薄荷放入一个平底杯中

在杯中放入大约十几枝嫩薄荷；在上面放一勺白糖，以及等比例的水蜜桃白兰地和普通白兰地，使液体达到杯子的三分之一，或许略少一些；然后取刨碎或捣碎的冰，将杯子填满。美食家会用一块新鲜菠萝摩擦杯口；杯子外面也常常结满钟乳石般的冰霜。随着冰融化，你就喝。”马里亚特船长说，弗吉尼亚人声称发明这种绝妙混合饮品的功劳属于他们；但他根据弥尔顿《科摩斯》中的一段文字，将其归功于自己的国家。

威士忌甘露酒。

1840. 配料。--1磅成熟白醋栗、2个柠檬的皮、1/4盎司姜末、1夸脱威士忌、1磅方糖。

做法。--将醋栗从梗上摘下，放入大壶中；加入柠檬皮、姜和威士忌；将壶盖严，静置24小时。用马尾筛过滤，加入方糖，再静置12小时；然后装瓶，塞紧瓶塞。

时间。--过滤前静置24小时；加糖后再静置12小时。

时令。--在七月制作此菜。

[Illustration]

无效的烹饪

第三十八章

为病人烹饪时应遵守的几条规则

1841. 凡用于制作病号餐的一切厨房用具，均须极其洁净、一丝不苟；若非如此，食物可能沾染异味，令病人厌恶，以致送到面前也不肯进食。

1842. 为病人备餐，切勿一次做大量同一种食物，因病人每次所需甚少；宜为其提供多种花样。

1843. 手边须常备现成食物：少许精心熬制、撇净浮沫的牛肉茶，几匙果冻等等，以便病人一想吃便能几乎立刻奉上。若被迫久等，病人便失去食欲，食物送到时往往反而厌恶。

1844. 给病人送菜或送食物时，一切须尽量显得诱人。托盘上铺一块洁净的托盘布，抹平；匙、玻璃杯、杯碟等须十分洁净光亮。燕麦糊盛在玻璃杯中，比盛在碗或杯碟中更令人开胃。

1845. 牛奶是病人的重要食品，天热时须置于冰上，以防变酸。许多其他精美食物亦可用此法保鲜一段时间。

1846. 若允许病人吃蔬菜，切勿送上未熟透或半生的；且只须取少量

诱人地摆放在盘中。此规则适用于一切食物，因为若将少量精致的小份食物奉上，病人更可能吃得满意。

1847. 切勿在病房里随处放置食物；如果病人端来时不能吃，就把它拿走，过一两个小时再给他送来。南丁格尔小姐说：“把病人未尝一口的食物放在他身旁，一餐又一餐，指望他在这期间会吃，这简直是使他完全吃不下任何食物。”她说：“我见过病人由于这种无知，一个接一个地吃不下任何食物，简直丧失了进食能力。让食物在适当的时候送来，并在适当的时候拿走，无论吃没吃，但千万不要让病人身边‘总摆着点东西’，除非你想让他对一切食物都感到厌恶。”

1848. 牛肉茶或肉汤上桌时，表面绝不可有一丝一毫油脂。最好做好后让其完全冷却，届时全部油脂便可轻易除去；然后按所需量加热。在肉汤上铺两三张洁净的浅褐色纸，可吸去浮在表面的油滴，因油脂会附着于纸上。

1849. 烤羊肉、鸡、兔、小牛脚或小牛头、野味、鱼(简单烹制)以及简单的布丁，均属清淡易消化的食物。当然，这些食物只宜在病人康复期间食用。

1850. 羊排，切得整齐、修整干净、烤得恰到好处，是值得向病人推荐的一道菜；但上桌时不可带着全部肥肉，也不可切得太厚。须

在无烟的炉火上烹制，连肉汁一起盛在两个极热的盘子之间送上。对病人来说，没有什么比烟熏的食物更令人厌恶了。

1851. 制作烤面包水时，切勿将面包烤焦，只烤至漂亮的棕色即可。切勿等到需用时才做烤面包水，因为那样便无法做得恰当--至少病人将不得不喝温的，而温的实在不合口味。

1852. 为病人煮鸡蛋时，蛋白须刚好凝固；若煮老，便可能使病人不适。

1853. 在南丁格尔小姐那本令人钦佩的《护理札记》中--这是一本任何母亲或护士都不应缺少的书--她说："对于病号饮食的质量，你再小心也不为过。护士绝不应把变酸的牛奶、变质的肉或汤、坏鸡蛋或未煮熟的蔬菜端到病人面前。"然而她说，她常常看到这些东西被端给病人，其变质状态除了护士之外，任何人的鼻子或眼睛都能察觉。正是在这里，聪明的护士显出了本事--她不会把有问题的食物端进去；但为了不让病人失望，她会在几分钟内迅速做出别的东西。记住，病号烹饪应当替你可怜病人虚弱的消化分担一半的工作。

1854. 她接着告诫护士说："当心不要洒到病人的杯碟里；换言之，当心使他的杯底外缘保持十分干燥洁净。如果他每次举杯就唇，都得连杯碟一起端起，否则便要把液体滴落，弄脏他的床单、睡衣、枕头，或者，若他坐起，便弄脏他的衣服，你简直想不到你这一时疏忽会造成多大的差别

使他的舒适，甚至使他的食欲。

食谱。

第三十九章

制作竹芋粉

1855. 配料。--两茶匙竹芋粉、3汤匙冷水、1/2品脱沸水。

做法。--将竹芋粉放入盆中，用冷水调匀，然后倒入滚沸的水，同时不断搅拌。倒水时水必须是滚沸的，否则不会变稠；如果只用热水调和，就必须倒入干净的小锅中煮至变稠；但这样更麻烦，而且如果一开始就用滚水，则完全没有必要。将竹芋粉倒入玻璃杯中，用方糖加甜，用擦碎的肉豆蔻或肉桂，或一片柠檬皮调味，或者在允许的情况下，加3汤匙波特酒或雪利酒。由于竹芋粉本身无味寡淡，几乎必须加酒才可口。用牛奶代替水制成的竹芋粉要好得多，但不太容易消化。调和方法相同，用3汤匙冷水调匀，然后倒入滚沸的牛奶，充分搅拌。这样制作时，不应加酒，只加糖和少许擦碎的肉豆蔻或柠檬皮。

时间。--若必须煮沸，煮2分钟。平均成本，每品脱2便士。

足量以制作1/2品脱竹芋粉。

南丁格尔小姐在《护理札记》中说，竹芋粉是护士的一大依赖。作为葡萄酒的载体，以及作为快速制备的恢复剂，它都很好，但它不过是淀粉和水；面粉既更有营养，又更不易发酵，凡能使用之处都更可取。

大麦粥。

1856. 配料--2 oz.苏格兰大麦或珍珠大麦，1/2 pint 波特酒，1 个柠檬的皮，1 quart 又 1/2 pint 水，糖适量。

做法。--将大麦充分洗净后，放入 1/2 pint 水中煮 1/4 小时；然后将此水倒掉；向大麦中加入 1 quart 新鲜沸水，煮至液体减半；然后滤出。加入葡萄酒、糖和柠檬皮；煨 5 分钟，倒入干净罐中存放。需要时可随时温热。

时间。--煮至减半。平均费用,1s.6d.

足够的酒，做成1-1/2品脱的麦糊。

制作大麦水。

1857. 配料--2 oz.珍珠大麦，2 quarts 沸水，1 pint 冷水。

做法。--用冷水洗大麦；将其放入炖锅，加入上述比例的冷水，煮约 1/4 小时后，将水滤掉，加入 2 quarts 新鲜沸水。煮至液体减半；滤出，

即可使用。加糖后可用柠檬皮调味，或与一小片柠檬皮同大麦一起煨。病人能饮用时，加少许柠檬汁会给这种病中饮品增添很好的风味。

时间。--煮至液体减半。

足量可制作 1 quart 大麦水。

制作牛肉茶。

1858. 配料--1 lb.瘦牛肉(做肉汁用),1 quart 水，1 盐匙盐。

方法。--将肉去除肥肉和骨头，挑选一块上好的多肉部位。切成骰子大小的小块，放入干净的小锅中。加入冷水；置于火上，煮至沸点；然后仔细撇去浮沫。水沸后放入盐，将牛肉茶文火慢煮1/2至3/4小时，若表面再出现浮沫则随时撇去。用马尾筛将茶滤过，置于阴凉处存放。需用时，去除表面所有脂肪颗粒；按所需量加热，必要时再加少许盐。此为简易牛肉茶，供不允许使用调味料和调味的病人饮用。若病人极为虚弱，可用双倍的肉配以同比例的水。若病人能够饮用调制得更为可口的茶，只需按照下一则食谱的指示即可轻松做到，那是一则制作美味牛肉茶的绝佳食谱。牛肉茶总是提前一天做好、再加热食用为佳。一个好办法是

将茶叶放入小杯或小碗中，再将此碗放入盛沸水的炖锅中。茶温热时即可供食。

时间。- 1/4 至 3/4 小时。平均成本，每品脱 6d。

足量。--每品脱优质牛肉茶配1磅肉。

南丁格尔小姐说，护士在病号饮食方面最常见的错误之一，是相信牛肉茶是所有食物中最有营养的。她说："不妨试着把一磅牛肉煮成牛肉茶；把牛肉茶蒸发掉，看看你的牛肉还剩什么：你会发现，牛肉茶中每1/4品脱水几乎只有一茶匙固体营养。尽管如此，它有一种某种修复作用--我们不知道是什么--就像茶一样；但它几乎可以安全地用于任何炎症性疾病，而对于需要大量营养的健康人或恢复期病人，则同样不可依赖。"

咸味牛肉茶。

(索耶的食谱。)

1859. 配料--1 lb.结实牛肉，1 oz.黄油，1 粒丁香，2 个小圆葱或 1/2 个大圆葱，1 盐匙盐，1 quart 水。

做法。--将牛肉切成很小的方丁；与黄油、丁香、圆葱和盐一起放入炖锅；在火上翻炒几分钟，直至产生少量肉汁；然后加水，轻轻煨 1/2 至 3/4 小时，撇去每一丝脂肪。做好后，用

筛子滤过，放在阴凉处备用。若要做完全清淡的，只需省略蔬菜、盐和丁香；黄油不会有问题，因为撇沫时会将其除去。

时间。--1/2 至 3/4 小时。平均费用，每 pint 8d.。足量。--按 1 lb.牛肉制 1 pint 上好牛肉茶计算。

注。--牛肉茶剩下的肉可再煮久一些，加香料等捣碎，做成肉酱。这是一道很好的早餐菜。

克里斯蒂森医生说，“任何人都会惊讶地发现，某些类别的病人往往愿意反复饮用稀释的肉汁或牛肉茶，而拒绝所有其他种类的食物。”他说，这在胃热症的情况下尤为显著，除了牛肉茶或稀释的肉汁外，几周甚至几个月几乎不吃或喝任何其他东西；然而一品脱牛肉茶中除了水之外，几乎不含四分之一盎司的任何东西。结果如此引人注目，以至于他问道：“它的作用方式是什么?不是简单的营养；四分之一盎司最具营养的物质在任何情况下都无法几乎替代组织每日的消耗。”他说，可能它属于一种新的药物类别。

烤牛肉茶。

1860. 配料--1 lb.多肉牛肉，1-1/2 pint 水，1/4 盐匙盐。

做法。--将牛肉去掉全部脂肪后切成小方块，放入烤罐，加入上述比例的

水和盐；将罐盖好，放入温暖但不过热的烤箱，烘 3 或 4 小时。若白天烤箱很猛，最好在夜间放入，留至次日早晨，茶即成。应滤过，放在阴凉处备用。胃足够强健时，也可用圆葱、丁香和少量香草等调味。

时间。- 3或4小时，或留在烤箱中过夜。

平均成本，每品脱6便士。

充足。--每1品脱优质牛肉茶配1磅肉。

烤或炖小牛蹄。

1861. 配料--1 只牛犊脚，1 pint 牛奶，1 pint 水，1 片肉豆蔻，1/4 个柠檬的皮，胡椒和盐适量。

做法。--将脚彻底洗净，与其他配料一起在牛奶和水中炖或烘 3 至 4 小时。为增味，如喜欢可加一个圆葱和少量芹菜；上桌前拌入 1/2 茶杯奶油，也会使这道菜大为增色。

时间。--3 至 4 小时。平均费用，盛产季节每只 9d.。

足量供 1 人。时令为三月至十月。

牛蹄汤。

1862. 配料--1 只牛犊脚，3 pints 水，1 小块糖，肉豆蔻适量，1 个蛋黄，一块黄油，

一颗坚果大小。

Mode。--将猪脚与柠檬皮一同放入水中，非常轻柔地炖煮，直至汤汁耗去一半，如有浮沫浮至表面应撇去。将其盛入盆中放置至完全冷却，然后撇去每一丝油脂。取约1/2 pint肉汤加热，加入黄油、糖和极少量磨碎的肉豆蔻；离火静置一两分钟，然后加入打散的蛋黄；继续在火上搅拌至混合物变稠，但加入蛋黄后不可再让其煮沸，否则会凝结，肉汤就毁了。

时间。--煮至液体减半。

平均成本，盛产季节，每个9便士。

足量可制成 1-1/4 品脱肉汤。

时令三月至十月。

鸡汤。

1863. 配料--1/2 只鸡，或整鸡的较差部位；1 quart 水，1 片肉豆蔻，1/2 个圆葱，一小束香草，盐适量，10 粒胡椒。

做法。--不适合食用的老鸡可做成很好的肉汤；若用嫩鸡，可将较差部位放入汤中，好部位留作其他做法。将鸡与所有配料放入炖锅，轻轻煨 1-1/2 小时，仔细撇净汤沫。做好后滤过，放在阴凉处备用；然后撇去表面全部脂肪，按需温热

所需分量并上桌。当然，这种肉汤只适合胃足够强健、能消化加香草等调味的病人。也可只用清水和盐，按牛肉茶的方法制作；但这样会淡而无味。若病人不能消化这种加调味的鸡汤，我们建议用清淡牛肉茶，而不用清淡鸡汤--不加香草、圆葱等，鸡汤便是清淡的。

时间。- 1-1/2小时。

足够煮出略多于1品脱的肉汤。

营养咖啡。

1864. 配料--1/2 oz.研磨咖啡，1 pint 牛奶。

做法。--将咖啡现磨；放入炖锅，加入牛奶，牛奶应在放入咖啡前煮至将近沸腾，二者同煮 3 分钟；将其在杯中来回倾倒以澄清，然后在炉边放几分钟使其完全沉淀。若加入一个打散的鸡蛋放入咖啡杯中，此咖啡可更有营养。

时间。- 煮5分钟，静置5分钟。

足量可制成一大早餐杯的咖啡。

我们伟大的护士南丁格尔小姐说：“明智之人对茶的非议太多，而愚蠢之人给病人的茶也太多。当你看到英国病人对茶的天然且几乎普遍的渴望时

“下午茶”，你不得不感到自然明白自己在做什么。但少量的茶或咖啡与大量的茶或咖啡一样能让他们恢复；而大量的茶，尤其是咖啡，会损害他们本就微弱的消化能力。然而，一名护士因为看到一两杯茶或咖啡如何使她的病人恢复，便认为三四杯会有两倍的功效。这完全不是事实；然而，可以肯定的是，至今尚未发现任何东西能替代英国病人的那杯茶；当他什么都不能喝时，他能喝下它，而如果他没有它，他常常什么也喝不下。咖啡比茶更能提神，但更损害消化。在制作咖啡时，绝对必须购买咖啡豆并在家中研磨；否则，你可以料定它至少含有一定量的菊苣。这不是关于菊苣的味道或有益健康的问题；问题在于，菊苣完全不具备你为咖啡而给予它的那些特性，因此，你倒不如不给它。”

病号肉排

1865. 配料--1块上好的羊里脊或羊颈肉片，2茶杯水，1根极小的芹菜茎，胡椒和盐适量。

做法--将肉片从上好的羊里脊或羊颈肉上切下；去掉所有脂肪；放入炖锅，加入其余配料；非常轻柔地炖近2小时，并随时撇去浮到表面的每一丝脂肪。芹菜在加入肉之前应切成薄片，务必注意不要放太多这种

配料，否则菜肴不佳。若让水快速沸腾，肉片会变硬。

时间--非常轻柔地炖2小时。平均费用,6便士。足够1人食用。
时令 anytime。

鳗鱼汤。

1866. 配料--1/2 lb.鳗鱼，一小束香草(包括欧芹);1/2个洋葱，10粒胡椒，3 pints水，2粒丁香，盐和胡椒适量。

做法--将鳗鱼清理去皮后，切成小块，放入炖锅，加入其余配料；轻轻煨至液体减少近一半，小心撇去浮起的浮沫。用毛筛过滤；置于阴凉处保存，需要时撇去表面所有脂肪，加热所需分量，配烤面包丁上桌。这是一种非常有营养的肉汤，易于消化。

时间。--炖至汤汁减半。

平均成本，6便士。

足量可制成 1-1/2 pint 肉汤。

时令从六月到三月。

蛋酒。

1867. 配料--1个鸡蛋，1汤匙加1/2杯冷水，1杯雪利酒，糖和磨碎的肉豆蔻适量。

做法。--将鸡蛋打散，加入一汤匙冷水搅匀；将葡萄酒与水加热，但不要煮沸；将其倒在鸡蛋上，同时不断搅拌。加入足量的块糖使混合物变甜，并加入少许磨碎的肉豆蔻；将所有材料放入一个非常干净的平底锅中，置于文火上，朝一个方向搅拌内容物直至变稠，但不要让其煮沸。盛在玻璃杯中，配以烤面包丁或原味脆饼干。若鸡蛋未经加热，混合物会更易消化，但作为饮品则不那么宜人。

足量供1人食用。

制作格鲁尔

1868. 配料--1汤匙罗宾逊专利燕麦片，2汤匙冷水，1 pint沸水。

做法。--在盆中将准备好的燕麦片与冷水调匀；将沸水倒入其中，同时不断搅拌。将其放入一个非常干净的平底锅中；将麦片粥煮10分钟，保持充分搅拌；按口味加甜，即可食用。可以用一小片柠檬皮调味，将其在麦片粥中煮，或加入少许磨碎的肉豆蔻；但在这些事情上应顾及病人的口味。将麦片粥倒入玻璃杯中食用。当允许病人饮酒时，2汤匙雪利酒或波特酒会使此制品非常美味。在感冒的情况下，有时加入等量的烈酒代替葡萄酒。

时间。- 10分钟。

足量可煮成一品脱麦片粥。

病人果冻

1869. 配料--12只羊小腿，3 quarts水，一束香草，胡椒和盐适量，3片肉豆蔻，1个洋葱，1 lb.瘦牛肉，一片烤至棕色的面包皮。

做法--将羊小腿在大量水中浸泡数小时，并刷洗干净；与牛肉及其他配料一起放入锅中，加水，非常轻柔地煨5小时。过滤肉汤，冷却后撇去所有脂肪。可加热食用，也可冷食如果冻。

时间--5小时。平均成本,1先令。

足量可制作 1-1/2 至 2 品脱果冻。

时令任何时候皆宜。

病人饮用的柠檬水。

1870. 配料--1/2个柠檬，块糖适量，1品脱沸水。

做法--将柠檬外皮薄薄削下；将柠檬切成2或3片厚片，尽可能去除白色外皮和所有籽。将柠檬片、果皮和块糖放入壶中；倒入沸水；盖紧，2小时后即可饮用。应过滤或倒出沉淀。

时间。- 2小时。平均成本,2便士。

足够制作1 pint柠檬水。时令 anytime。

滋养柠檬水。

1871. 配料--1-1/2 pint沸水，4个柠檬的汁，2个柠檬的皮，1/2 pint雪利酒，4个鸡蛋，6 oz.块糖。

做法。--将柠檬皮薄薄削下，与糖一起放入壶中，倒入沸水。让其冷却，然后过滤；加入葡萄酒、柠檬汁和鸡蛋(鸡蛋须事先充分打散并过滤)，饮品即可使用。如认为可取，可减少雪利酒和水的用量，并以牛奶代替。为充分获得柠檬皮的风味，应将几块糖在其上摩擦，直至吸收部分黄色。

时间。--总共需1小时制作。平均成本,1先令8便士。

足够制作2-1/2 pints柠檬水。时令 anytime。

制作羊肉汤。

1872. 配料--1 lb.羊颈肉末端，1个洋葱，一束香草，4个芜菁，1/2 pints水，胡椒和盐适量。

做法--将羊肉放入炖锅；倒入冷水并加入其余配料。煮沸后非常仔细地撇去浮沫，盖紧锅盖，非常轻柔地煨一小时；过滤，冷却，撇去表面所有脂肪，加热所需分量，若病人允许食用，可加入一茶匙事先焯过的碎欧芹。珍珠大麦或大米非常好

羊肉肉汤的添加物，应与其他配料煮同样长的时间。当加入其中任何一种时，肉汤不得过滤，只需彻底撇去浮沫。不加调味的清羊肉肉汤，仅将羊肉、水和盐一起煮，过滤，让肉汤冷却，撇去所有脂肪，并按需加热即可制成。此制品会非常无味寡淡，但可能适合非常虚弱的胃，而加入其他配料的哪怕一点点，都会产生相反的效果。

时间--1小时。平均费用,7便士。

足够制成1-1/2至2品脱的肉汤。

时令任何时候皆宜。

注--小牛肉汤可用同样方法制作；通常使用腿或肩的关节部位。加入家禽的次等关节或几根小腿骨也非常好。

快速制作的羊肉汤。

1873. 配料--1或2块羊颈肉排，1 pint水，一小束香草，1/4个洋葱，胡椒和盐适量。

做法--将肉切成小块，与骨头一起放入锅中，但不要皮或脂肪；加入其余配料；盖上锅盖，迅速将水煮沸。揭开锅盖，继续快速煮沸20分钟，期间充分撇去浮沫；将肉汤过滤到盆中；若表面仍有脂肪，可在上面放一张薄

纸去除：油腻颗粒会附着在纸上，从而使其从汤中去除。对病人来说，没有什么比汤上浮着大量脂肪更令人不适的了；为避免这种情况，最好总是让其彻底冷却，这样脂肪就容易去除。

时间--水沸后20分钟。平均费用,5便士。

足够制作1/2 pint肉汤。时令 anytime。

牛奶炖兔肉

1874. 配料--2只非常幼小的兔子，远未长到半大；1-1/2 pint牛奶，1片肉豆蔻，1甜点匙面粉，少许盐和卡宴辣椒。

做法。--将面粉与4大匙牛奶调至非常均匀，待其充分混合后，加入剩余的牛奶。把兔肉切成块，放入炖锅中，加入牛奶和其他配料，非常轻柔地炖至完全软烂。不时搅拌锅中内容物，使牛奶保持顺滑并防止烧焦。烹制这道菜半小时即可。

时间--1/2小时。平均费用，每只1先令至1先令6便士。

足够3或4餐。时令九月至二月。

米乳

1875. 配料--3汤匙大米，1 quart牛奶，糖适量；喜欢的话，少许磨碎的肉豆蔻。

方式。--将米洗净，放入炖锅中，加入牛奶，

轻轻煨至大米嫩熟，不时搅拌以防牛奶烧焦；加糖，加入少许磨碎的肉豆蔻，上桌。此菜也非常适合儿童食用且有益健康；可用少许柠檬皮调味，也可与少许切碎的板油同煮，使其更具滋补和有益健康。木薯、粗面粉、细面条和通心粉均可用同样方法烹制。

时间。--3/4至1小时。时令随时皆宜。

制作吐司加水。

1876. 配料--一片面包，1 quart 沸水。

做法。--从一块不新鲜的面包上切下一片(一块硬面包皮用于此目的比任何东西都好)，将其每一面都烤成漂亮的棕色，但不要让它烧焦或变黑。将其放入一个罐中，把煮过的水浇在上面，紧密盖好，让它一直放到冷却。滤过后即可使用。烤面包水应始终在需要前不久制作，以便它能变凉：如果温吞或微温时饮用，它是一种极其令人不快的饮料。如果有时情况如此，需要匆忙制作这种饮料，可将烤过的面包放入罐中，只用煮过的水刚好盖住它；待其冷却后，可按所需比例加入冷水，--将烤面包水滤过；然后即可使用，且比上述方法制作得更迅速。

烤三明治。

1877. 配料--薄冷烤面包片，薄片黄油面包，胡椒和盐适量。

方式。--在两片薄薄的黄油面包之间夹一片极薄的冷吐司，做成三明治的样子，再加一点胡椒和盐调味。这种三明治可以变化做法，在吐司上添一点撕碎的肉，或几片极薄的冷肉，无论哪种形式，都会十分合病人的胃口。

1878. 除了本章所载的食谱之外，前面论烹饪的各章中还有许多适合病人食用的食谱，此处重复便属无益。简单烹调的鱼、清淡的汤、 plain roast meat、调制得法的蔬菜、家禽、简单的布丁、果冻、炖水果等等的食谱，凡病人与康复者皆可食用者，均见于前几章。

晚餐与用餐。

第四十章

1879.据说，人是用餐的动物。较低等种族的生物吃喝；只有人才用正餐。也有人说人是烹饪的动物；但有些种族不烹饪就吃食物。一位克罗地亚上尉对布里亚-萨瓦兰先生说：“在战役中，当我们感到饥饿时，我们打倒遇到的第一只动物，切下一块肉排，撒上盐，把它放在马鞍下，骑马奔驰半英里，然后吃它。”据说多菲内的猎人在外出打猎时，会杀死一只鸟，拔去羽毛，撒上盐和胡椒，然后把它放在帽子里一段时间来烹制。这

同样真实的是，有些种族的人并不比老虎或秃鹫更用正餐。澳大利亚原住民啃掉半根骨头，然后把骨头扔给身后的女人，他所坐的并不是正餐。而火地岛的原住民得到他那块红黏土时，也并不用正餐。用正餐是文明的特权。一个民族在宏大等级中所占的位次，可以通过他们进餐的方式以及他们对待妇女的方式来衡量。懂得如何用正餐的民族已经学会了进步的主要一课。它既意味着意志，也意味着技能：将人类生存中较为物质的条件整理成秩序，并以理想主义和优雅加以环绕；而只要这种意志和技能存在，生活就不可能完全卑劣。

1880. 正餐既是一日之中主要而实在的一餐，便事关重大；一桌侍奉得法的餐桌，正是人类才智与谋略的显著标志。拜伦勋爵在描述阿蒙德维洛勋爵夫妇于诺曼修道院所设的一次正餐聚会时说道--

> “他们的餐桌是一块木板，足以引诱鬼魂渡过斯堤克斯河来赴更实在的盛宴。我不愿细述炖菜或烤肉，尽管全部人类历史都证明
>
> 人类的幸福--那饥饿的罪人!--自夏娃吃了苹果以来，多半取决于正餐。”

接着他又评论起人类智慧与勤勉为适应文明生活中种种变化而产生的那些奇妙复杂的结果，而饮食本是最简单的原始本能之一--

“心智在宏大的沉思中迷失，思量耗费于两道菜上
的才智；而消化不良的巨大倍增，所需的算术非
我力所能及。

谁能想到，从亚当那简单的口粮，烹饪竟能引出如此丰富的
资源，形成一门科学和一套术语

难道不是出于天性最普通的需求吗?

我们大可以说，谁，当真谁能想到呢?那个把牛排夹在马鞍下带着的克罗地亚人，与在改革俱乐部筹办盛大宴会的亚历克西斯·索耶之间，甚或与萨克雷笔下那位雷蒙德·格雷夫人(以她那些著名的“卷筒布丁”之一)宴请斯诺布先生一顿“小正餐”之间--这是何等巨大的鸿沟啊!

1881. 然而亚当的“口粮”是否“简单”，诗人们对此的判断却莫衷一是。当拉斐尔对乐园进行那次值得纪念的访问时--弥尔顿明确告诉我们，他恰好在正餐时分到来--夏娃似乎备下了一顿并非全然简单的“小正餐”，还添上了冰淇淋和香料。关于这些，诗人的证言再清楚不过了--

“夏娃在内，按时在家备好了正餐，甘美的水果，
滋味足以取悦真正的食欲，又不致败坏了其间啜饮
琼浆的兴致.....带着利落的神情匆匆

她转身，心怀好客之念，精心挑选最上等的珍
馐，安排次序，务使不相混杂

口味搭配不佳，不够雅致，但请带来
滋味复滋味，以最亲切的变化相承--

* * * * *

她调和甜美的奶油.....
.....然后铺撒在地上
带着玫瑰与芬芳。

顺带可以注意到，诗人们虽然谈论酒比谈论固体食物更多，因为前者更直接地刺激智力和情感，但他们并不回避吃喝的主题。上面弥尔顿的那段文字中有无穷的兴味，而济慈在其《圣阿格尼斯节前夜》中对一顿精致晚餐的著名描写则更甚。无论是就其陈设与侍奉，还是就其品质而言，马布女王本人难道会希望坐下来享用比波菲罗在那位女士睡觉时于她卧室中备好的那顿便餐更好的东西吗?--

“在那里，床边，褪色的月亮洒下朦胧的银色暮光，
他轻轻摆好一张桌子，半带苦痛地铺上一块织有深
红、金色与黑色纹样的桌布。

* * * * *

“而他则从内室取出一堆蜜饯的苹果、榲桲、李子和葫芦；还有比奶油凝乳更细腻的果冻，以及浸染着肉桂的晶莹糖浆；还有从非斯商船运来的吗哪和枣子；以及各色加香料的珍馐，从丝绸之乡撒马尔罕到雪松遍地的黎巴嫩。”

但丁尼生却大胆越过了枣子、楹梓和糖浆--这些或许可算诗人容易引入的东西。在他的田园诗《奥德利庄园》中，他对一次野餐上的馅饼作了最令人垂涎的描述--

那里，在果园的斜坡上，弗朗西斯放置了

一块织有马与猎犬的锦缎餐巾；取出一只散发着家乡气息的暗色面包，还有一只切去一半、制作考究的馅饼，其中鹌鹑与鸽子、云雀与幼兔，宛如岩石中的化石，嵌着金黄的蛋黄，凝成果冻。”

我们乐于引用诸如此类的段落，以表明饮食之事如何可以环绕着诗意的联想，以及人如何运用其特权，将任何一餐都化为“理性的盛宴”，伴随着温暖而丰沛的“灵魂交流”，他实在可以把自己是“一种用餐的动物”算作他正当自豪之事中并非最不重要的一项。

1882.的确有人说过，伟人一般来说都是伟大的用餐者。然而，这几乎不可能适用于任何伟人，除非是行动型的人；而在那种情况下，这不过意味着体格强健、辛勤工作的人吃得很多；因为，当然，行动的生活需要强健的体格，即使可能有许多疾病，如威廉三世和我们勇敢的纳皮尔将军之类的情况。对于思想型的人，一般来说，他们吃得那么多几乎不可能是真的，尽管他们吃的也比他们容易以为的要多；因为，正如刘易斯先生所观察到的，“神经组织非常昂贵。”然而，让各类伟人去获取他们自己的正餐吧，让我们这些并非

伟人，照管我们吧。我们总得用餐，那么我们不妨既吃得卫生，也吃得雅致。

1883. 如今精美的正餐比比皆是，古代亦不匮乏。众所周知，正餐聚会，即会饮，在善于交际、健谈而富有情趣的希腊人的生活中，是一个并非无足轻重、亦非缺乏诗意的特色。道格拉斯·杰罗尔德说过，英国人如此热衷于用餐和设宴，以至于倘若伦敦被地震摧毁，伦敦人也会聚在一场公开的正餐上商讨此事。希腊人同样也是宴饮的好手：他们的社会与宗教体制给了他们许多机会，借佳肴美酒自得其乐，也让他人同乐。任何为某位神祇举行的公开乃至家庭祭祀，必定随后伴有一场正餐聚会，宰杀祭品的余肉便作为虔诚的主菜端上席面；而由于整个社群或各人所崇拜的神祇、女神和半神为数极多，有些虔诚之人甚至没有一天不献上点什么，正餐聚会便数不胜数。生日也是设宴的借口；所谓生日，既可以是某个早已入土之人的生日，也可以是活人的生日，只要是家庭成员或受敬重之人即可。每逢公共欢庆的场合，人们自然也要用餐。此外，在年轻人中间，凑份子的聚餐--方式颇似现代--总是不断有人张罗；只不过他们多半不在旅馆用餐，而可能在某位交际花家中。希腊人的正餐聚会是一场体面而井然有序的盛事。宾客们衣着雅致，头戴花冠而来。一名

奴隶在每人进门时上前为其脱下凉鞋并洗脚。用餐期间，宾客们倚卧在铺有靠垫的长榻上，榻间及榻旁摆着小桌。丰盛的一餐之后，才是名副其实的“会饮”，那是音乐、欢笑与舞蹈的场面，后两者主要由年轻姑娘提供。席间有一位由众人推举的主席，即会饮主持，负责节制饮酒；他的职责是在“巨碗”中调和酒水。侍从自碗中舀酒注入高脚杯，然后端着酒杯绕桌一圈又一圈，为宾客斟满。

1884. 正餐侍奉的雅致，自然部分取决于财力，但更取决于宅中男主人与女主人的品味。一般而言，可以观察到，桌上应常有鲜花，而鲜花既不构成任何开销，便没有理由不每日使用。

1885. 摆满现代正餐桌的各色菜肴，未必意味着任何有害健康之物，也未必意味着任何任性之举。食物若不能好好品味，便不能好好消化；而过度劳累的商人、政治家，或任何居住在城市、职业令人兴奋又令人疲惫的人，其食欲已疲惫不堪，需要刺激。身体强健、又有充足空气与运动的男男女女，吃最简朴的食物也津津有味，因而消化良好；但许多人却无缘具备这些条件。他们若无法选择自己的生活方式，就必须让自己的用餐方式适应自己的生活方式。正是把既开胃又有益健康的食物端上桌，才严峻地考验着现代主妇的技艺；而她几乎没有比这更

重要的职责要履行。事实上，这正是她的特殊天职，凭此可以说，她日复一日地把家人以及家人亲友的健康握在手中。有人说，“民族的命运取决于他们被喂养的方式”；一位伟大的美食家则宣称，“告诉我你吃什么样的食物，我就能说出你是什么样的人。”这位作家还有几句同类的话，虽略显夸张，却值得引用：“餐桌之乐属于一切年龄、一切境况、一切国家、一切时代；它们与所有其他乐趣交融，并最终留存下来，在那些乐趣消逝时安慰我们。发现一道新菜，给人类带来的幸福胜过发现一颗新星。”

1886. 我们先前引述过的那位美食家，有一些关于正餐聚会的格言和简短指导，颇值得注意：“宾客人数切勿超过十二人，以便谈话人人皆可参与。[脚注：我们见过一种变通说法，称人数不应超过缪斯之数，也不应少于美惠三女神之数。] 餐室的温度宜在68°左右。第一道菜的品种宜少，但品质须相应精良。上菜的顺序由最丰盛至最清淡。饮酒的顺序由最温和至最起泡、最芳香。邀请一个人到家中，就是在他在你屋檐下期间对他的幸福负责。女主人应始终确保咖啡上乘；而男主人则应对其葡萄酒和利口酒的品质负责。”

菜单

一月。

1887.--十八人晚餐。

第一道菜。

仿甲鱼汤，
被移除
鳕鱼头与肩。

炖鳗鱼。红鳊鱼盘。
鲜花。

清炖牛尾汤，
被移除
炸龙利鱼柳。

主菜。

牛核腰
番茄。

炖菜 花瓶 猪排 龙虾。鲜花。à la Roberts。

马伦戈炖鸡。

第二道菜。

烤火鸡。

鸽子派。

煮火鸡与煮火腿花瓶。

芹菜酱。花。

舌，配菜装饰。

羊脊肉。

第三道菜。

夏洛特野鸡，巴黎式杏子果酱。被馅饼移除。

葡萄干布丁。

果冻。

奶油。奶油瓶。

鲜花。

果冻。

鹬，

被移除

孔代土豆

上文我们已经给出了第一道菜、小菜、第二道菜和第三道菜的各式菜肴摆放方案。接下来是供较小规模聚会使用的菜单；只要研究一下上述菜肴的摆放安排，就很容易看出，在人数较少的场合该如何摆放较少的菜肴。本章还收录了几份俄式正餐的菜单。

1888.--十二人晚餐(一月)。

第一道菜。

胡萝卜浓汤(Crécy风味)。

牛尾汤。

多宝鱼配龙虾酱。

炸胡瓜鱼配荷兰酱。

前菜。

羊肉排配苏比斯酱。甜面包。

生蚝酥盒。

兔肉柳。

第二道菜。

烤火鸡。

炖牛臀肉配时蔬。

煮火腿，配抱子甘蓝。煮鸡配芹菜酱。

第三道菜。

烤野兔。

水鸭。

雪蛋。

保鲜水果酥盒。1份果冻。1份奶油。

总管式土豆。烤蘑菇。

甜点与冰品。

1889.-十人晚餐(一月)。

第一道菜。

王后风味汤。

奶香烤鳕鱼

酥炸鳕鱼配牡蛎酱。

前菜。

小牛肋肉。

咖喱鸡配白饭。

第二道菜。

栗子填火鸡，配栗子酱汁。英式煮羊腿，配刺山柑酱汁和萝卜泥。

第三道菜。

丘鹬或鹬鸪。

赤颈鸭。

夏洛特香草蛋糕。

橱柜布丁。

橙子果冻。

牛奶冻。

洋蓟底。

通心粉，配帕尔马干酪。

甜点与冰品。

1890.-八人晚餐(一月)。

第一道菜。

穆里加塔尼汤。

布里尔与虾酱。炸牙鳕。

前菜。

炖鸡。

猪排配番茄酱。

第二道菜。

羊腿肉。

煮火鸡配芹菜酱。

煮舌，配布鲁塞尔芽菜。

第三道菜。

烤野鸡。

奶油蛋白霜。

苹果蜜饯

橙子果冻。

芝士蛋糕。

米饭舒芙蕾。

甜点与冰品。

1891.--六人晚餐(一月)。--一。

第一道菜。

朱丽安汤。

诺曼底式鳎鱼。

前菜。

甜面包，配辣味酱汁。羊肉排，配土豆泥。

第二道菜。

鹿腿肉。

水煮鸡与培根，配抱子甘蓝点缀。

第三道菜。

葡萄干布丁。

玻璃杯蛋奶冻。

苹果挞。

布里亚-萨瓦兰式火锅。

甜点。

1892.-六人晚餐(一月)。--二。

第一道菜。

粉丝汤。

炸鳕鱼片配鲽鱼酱。海鲂。

前菜。

炖臀肉排配田园风味炸肉卷。牡蛎酥盒。

第二道菜。

羊腿。

咖喱兔肉配白饭。

第三道菜。

鹧鸪。

苹果炸糕。

青梅果酱小挞。橙子果冻。

葡萄干布丁。

甜点。

1893.六人晚餐(一月)--三

第一道菜。

豌豆汤。

烤黑线鳕。

奶油鳎鱼

前菜。

羊肉排配番茄酱。炖兔肉。

第二道菜。

烤猪肉配苹果酱。卷馅小牛胸肉。蔬菜。

第三道菜。

罐焖野兔。

打发奶油、白奶冻。肉馅饼。

橱柜布丁。

1894.-六人晚餐(一月)。- IV.

第一道菜。

巴勒斯坦汤。

炸胡瓜鱼。

炖鳗鱼。

前菜。

炖龙虾。

烤蘑菇。

鸡肉酥盒。

第二道菜。

牛里脊肉。

白煮鸡配芹菜酱。

舌，配布鲁塞尔芽菜。

第三道菜。

野鸭。

夏洛特苹果派。

芝士蛋糕。
透明果冻，内嵌白兰地樱桃。布兰曼奇。

内塞尔罗德布丁。

一月家常正餐

1895. 星期日。--1. 煮多宝鱼配牡蛎酱汁、土豆。2. 烤猪腿或猪里脊、苹果酱汁、西兰花、土豆。3. 橱柜布丁，以及用糖渍青梅制成的青梅馅饼。

1896. 星期一。--1. 剩下的多宝鱼用牡蛎酱汁加热，土豆。2. 冷猪肉，炖牛排。3. 开口果酱馅饼，本应用制作达姆森馅饼剩下的面皮碎块制成；烤竹芋布丁。

1897. 星期二。 - 1. 煮羊颈肉、胡萝卜、萝卜泥、板油团子(suet dumplings)和刺山柑酱汁(caper sauce)：应先上肉汤，汤中应与肉一同煮少许大米或珍珠大麦。2. 果酱卷布丁(rolled jam pudding)。

1898年。星期三。——1. 烤卷肋排牛肉、青菜、土豆和辣根酱。2. 面包黄油布丁、芝士蛋糕。

1899. 星期四。 - 1. 蔬菜汤(牛肋肉剔下的骨头应与本汤一同熬煮)、冷牛肉、土豆泥。2. 野鸡、肉汁、面包酱汁(bread sauce)。3. 通心粉(macaroni)。

1900. 星期五。 - 1. 炸牙鳕或鳎鱼。2. 煮兔肉配洋葱酱汁、碎牛肉、土豆。3. 醋栗团子。

1901. 星期六。--1. 臀肉牛排布丁或馅饼，青菜，土豆。2. 烤蛋奶冻布丁和炖苹果。

* * * * *

1902. 星期日。--1. 鳕鱼配牡蛎酱汁，土豆。2. 烤羊肉(羊腿、羊臀或羊脊均可)，西兰花和土豆，红醋栗果冻。3. 苹果挞和蛋奶冻，奶酪。

1903. 星期一。--1. 将鳕鱼剔骨取肉，放入牡蛎酱汁中热透；若无剩余酱汁，可点几枚牡蛎现做少许；鱼不可煮沸，否则肉质发水。2. 咖喱兔肉，配另上的白饭，冷羊肉，土豆泥。3. 萨默塞特汤团配葡萄酒酱汁。

1904. 星期二。--1. 煮鸡配欧芹黄油；培根配布鲁塞尔芽菜，碎肉或回锅肉。2. 男爵夫人布丁。

1905. 星期三。--1. 将剩余的鸡切块做成烩鸡；烤猪肉配苹果酱，如喜欢，可另备鼠尾草洋葱馅单独装盘；芜菁和土豆。2. 柠檬布丁，烤或煮均可。

1906. 星期四。--1. 冷猪肉和罐焖野兔，红醋栗果冻，土豆泥。2. 苹果布丁。

1907. 星期五。--1. 煮牛肉，可用臀骨肉或圆腿的银侧；胡萝卜、芜菁、板油汤团和土豆：若有髓骨，同时上烤面包配骨髓。2. 米雪球。

1908. 星期六。 - 1. 用煮牛肉的汤汁制成的豌豆汤；冷牛肉、土豆泥。2. 烤面糊水果布丁。

二月。

1909.--十八人晚餐。第一道菜。

兔肉汤，

被移除

多宝鱼配牡蛎酱。

炸鳗鱼。炸牙鳕鱼盘。

鲜花。

牡蛎汤，已移开

香煎鳕鱼配大师酱

多特

主菜。

云雀布丁。

龙虾酥盒。山鹑柳酥盒。

鲜花。

炖鸡。

第二道菜。

焖阉鸡。

煮火腿，配菜装饰。

烤鸡，配水田芥点缀。煮鸡花瓶式摆盘配花饰。白酱汁。

热肉馅饼。

羊腿肉。

第三道菜

小鸭，被冰布丁移除。

蛋白霜。咖啡奶油。芝士蛋糕。

橙汁果冻。透明果冻花瓶。

鲜花。

维多利亚式布兰曼奇。三明治蛋糕。
苹果。

鹧鸪，由内阁布丁
取代。

甜点与冰品。

1910.--十二人晚餐(二月)。

第一道菜。

王后风味汤。

清炖肉汁汤。

布里尔与龙虾酱。炸胡瓜
鱼。

前菜。

龙虾炸肉卷。

牛腭。

苏比斯猪排。烤蘑菇。

第二道菜。

烩火鸡。

羊腿肉。

煮阉鸡配牡蛎。

舌，以西兰花小簇点缀。

蔬菜与沙拉。

第三道菜。野鸭。

鸽。

橙子果冻。

清果冻。

夏洛特·鲁斯。

内塞尔罗德布丁。米
糕。

海甘蓝。

荣誉侍女

甜点与冰品。

1911.--十人份晚餐(二月)。

第一道菜。

巴勒斯坦汤。

约翰多利鱼，配荷兰酱。红鲻鱼，配
热那亚酱。

前菜。

甜面包切块配胡椒酱。白汁鸡肉。

第二道菜。

烤羊脊肉。

煮阉鸡配牡蛎。

煮舌，配布鲁塞尔芽菜。

第三道菜。

珍珠鸡。小鸭。

大黄糕。橙子果
冻。

草莓奶油。芝士蛋
糕。

杏仁布丁。无花果
布丁。

甜点与冰品。

1912.--八人晚餐(二月)。

第一道菜。

仿甲鱼汤。

奶油比目鱼柳

炸龙利鱼柳配鲽鱼酱。

前菜。

猪油煎兔柳。

小牛肋排配番茄泥。

第二道菜。

炖牛臀肉配田园蔬菜。烤鸡。

煮火腿。

第三道菜。

烤乳鸽或云雀。大黄挞。

蛋白霜。

清果冻。奶油。

冰布丁。

舒芙蕾。

甜点与冰品。

1913.-六人晚餐(二月)--一。

第一道菜。

米汤。

红鲻鱼，配热那亚酱。炸胡瓜鱼。

前菜。

家禽布丁。

甜面包。

第二道菜。

烤火鸡与香肠。煮猪腿。

豌豆布丁。

第三道菜。

柠檬果冻。

夏洛特香草蛋糕。

荣誉侍女

李子布丁，撤下后上冰布丁。

甜点。

1914.--六人晚餐(二月)。--二。

第一道菜。

春季汤。

水煮多宝鱼配龙虾酱。

前菜。

炖兔肉。

生蚝酥盒。

第二道菜。

煮圆牛肉配牛髓骨。

烤鸡，配以水田芥和卷培根作点缀。

蔬菜。

第三道菜。骨髓布
丁。奶酪蛋糕。

青梅果酱小挞。柠檬奶油。

大黄挞。

甜点。

1915.--六人晚餐(二月)。--三。

第一道菜。

粉丝汤。

炸牙鳕。炖鳗鱼。

前菜。

马伦戈炖鸡。

小牛胸肉填馅卷。

第二道菜。

烤猪腿配苹果酱。煮阉鸡配牡蛎。

舌，以西兰花小簇点缀。

第三道菜。

野鸭。

龙虾沙拉。

苹果夏洛特。大黄面包。
香草奶油。

橙子果冻。

甜点。

1916.六人晚餐(二月)。--四。

第一道菜。

牛尾汤。

奶油鳕鱼

炸鳎鱼。

前菜。

云雀布丁。

家禽扇贝

第二道菜。

烤羊腿。

煮火鸡配芹菜酱。鸽子派。

小火腿，煮制并配菜。蔬菜。

第三道菜。

猎物，合意时。

覆盆子果酱小塔。大黄酥皮
盒。

瑞士奶油。橱柜布丁。西兰花与海
甘蓝。

甜点。

二月份的家常便餐

1917. 星期日。- 1. 牛尾汤。2 烤牛肉、约克郡布丁、西兰花和土豆。3. 李子布丁、苹果馅饼。奶酪。

1918. 星期一。- 1. 炸鳎鱼、清融黄油和土豆。2. 冷烤牛肉、土豆泥。3. 剩余的李子布丁切片加热，撒上糖粉食用。奶酪。

1919. 星期二。- 1. 星期日剩余的牛尾汤。2. 番茄酱汁猪排；碎牛肉。3. 煮果酱布丁。奶酪。

1920. 星期三。- 1. 煮黑线鳕和清融黄油。2. 牛臀肉布丁、土豆、青菜。3. 竹芋粉、牛奶冻，以果酱装饰。

1921. 星期四。- 1. 煮猪腿、青菜、土豆、豌豆布丁。2. 苹果炸饼、甜通心粉。

1922. 星期五。- 1. 用煮猪肉的汤水制成的豌豆汤。2. 冷猪肉、土豆泥。3. 烤米布丁。

1923. 星期六。- 1. 烤鲱鱼和芥末酱汁。2. 烩羊肉。3. 通心粉，可作甜布丁或配奶酪食用。

* * * * *

1924. 星期日。- 1. 胡萝卜汤。2. 煮羊腿和刺山柑酱汁、萝卜泥、烤禽肉和培根。3. 用瓶装水果制成的乌荆子馅饼、果仁布丁。

1925. 星期一。- 1. 剩余的禽肉做成咖喱配米饭；牛臀肉排和牡蛎酱汁、冷羊肉。2. 卷果酱布丁。

1926. 星期二。- 1. 用星期日煮羊肉的汤水制成的蔬菜汤。2. 烤牛里脊、约克郡布丁、西兰花和土豆。3. 奶酪。

1927. 星期三。- 1. 炸鳎鱼、融黄油。2. 冷牛肉和土豆泥：如有剩余的冷煮羊肉，切成整齐的片，在少量刺山柑酱汁中加热。3. 苹果馅饼。

1928. 星期四。- 1. 煮兔肉和洋葱酱汁、炖牛肉和蔬菜，用剩余的冷牛肉和骨头制成。2. 通心粉。

1929. 星期五。- 1. 烤猪腿、鼠尾草和洋葱及苹果酱汁；青菜和土豆。2. 菠菜和水波蛋代替布丁。奶酪和水田芥。

1930. 星期六。- 1. 牛臀肉腰子布丁、冷猪肉和土豆泥。2. 烤米布丁。

三月。

1931. **供18人食用。**

第一道菜。

甲鱼汤或仿甲鱼汤，
已移除
三文鱼与调味
黄瓜。

红鳐鱼。白鱼柳花瓶。

鲜花。

春季汤，

已移除

煮多宝鱼与龙虾

酱汁。

主菜

炖鸡。

Vol-au-Vent。鸽子炖菜盅。

鲜花。

填馅甜面包。

第二道菜。

羊前四分之一。

焖阉鸡。

煮舌，火腿花瓶，配菜。鲜花。烤鸡。

蔬菜炖牛臀肉。

第三道菜。

珍珠鸡，涂脂

已移除

橱柜布丁。

杏子酒果冻。大黄挞。挞。

蛋奶冻。果冻瓶在

花。玻璃杯。

意大利奶油。

达姆森果挞。小鸭，奶酪蛋糕。

已移除

内塞尔罗德布丁。

甜点与冰品。

1932. -十二人晚餐(三月)。

第一道菜。

白汤。

清炖肉汁汤。

水煮鲑鱼、虾酱与调味黄瓜。纸包烤鳊鱼。

前菜。

菲力牛排配西班牙酱汁。镶猪油牛胰。

肉饼。

鸡肉饼。

第二道菜。

烤小牛里脊配白汁酱。煮羊腿。

烤鸡，配水芹点缀。

煮火腿，以胡萝卜和萝卜泥装饰。蔬菜--海甘蓝、菠菜或西兰花。

第三道菜。

两只小鸭。
珍珠鸡，涂油烤制。橙
子果冻。

夏洛特·鲁斯。

咖啡奶油。

冰布丁。

通心粉配帕玛森奶酪。菠菜，配油炸面
包丁点缀。

甜点与冰品。

1933.--十人份晚餐(三月)。

第一道菜。

通心粉汤。

煮多宝鱼配龙虾酱。三文鱼排。

前菜。

鸽子蜜饯

羊肉排配番茄酱。

第二道菜。

烤羔羊肉。

煮半只小牛头、牛舌和牛脑。

煮咸肉颊，配以数勺菠菜作点缀。蔬菜类。

第三道菜。

小鸭。

葡萄干布丁。

姜汁奶油。

松糕。

大黄挞。

芝士蛋糕。

干酪火锅，盒装。

甜点与冰品。

1934.--八人晚餐(三月)。

第一道菜。

牛头汤。

布里尔与虾酱。

烤鲭鱼配总管黄油

前菜。

龙虾肉饼。

小牛肝配培根，香草风味。

第二道菜。

烤小牛里脊。

两只白汁煮鸡。煮火腿肘。

蔬菜--菠菜或西兰花。

第三道菜。

野鸭。

苹果蛋奶冻。

牛奶冻。

柠檬果冻。

果酱三明治。

冰布丁。

主厨风味土豆。

甜点与冰品。

1935.六人晚餐(三月)--一

第一道菜。

粉丝汤。

奶油鳎鱼

前菜。

小牛肉片。

小沃尔-au-旺。

第二道菜。

小羊脊肉。

半个小牛头。

水煮培根脸颊肉，配抱子甘蓝装饰。

第三道菜。

橱柜布丁。

橙子果冻。

蛋奶冻，盛于玻璃杯中。

大黄挞。

龙虾沙拉。

甜点。

1936.--六人晚餐(三月)。--二。

第一道菜。

朱丽安汤。

烤鲻鱼。

前菜。

鸡排。

生蚝酥盒。

第二道菜。

烤羊肉配薄荷酱。煮猪腿。

豌豆布丁。

蔬菜。

第三道菜。

小鸭。

瑞士奶油。

柠檬果冻。

芝士蛋糕。

大黄挞。

通心粉。

甜点。

1937.-六人晚餐(三月)。- III.

第一道菜。

牡蛎汤。

水煮鲑鱼配黄瓜。

前菜。

炸肉丸。炖鸡。

第二道菜。

煮羊腿，配刺山柑酱。烤鸡，配水田芥
点缀。

蔬菜。

第三道菜。

夏洛特苹果。橙子果冻。

柠檬奶油。

箭根粉舒芙蕾。海甘
蓝。

甜点。

1938.-六人晚餐(三月)。-四。

第一道菜。

牛尾汤。

煮鲭鱼。

前菜。

炖羊腰。碎小牛肉与牡蛎。

第二道菜。

炖小牛肩肉。

烤牛肋排与辣根酱。蔬菜。

第三道菜。

小鸭。

草莓酱小挞。奶酪蛋糕。

米糕

胡萝卜布丁。

海甘蓝。

甜点。

三月家庭正餐

1939. 星期日。- 1. 煮半个小牛头、腌猪肉，舌头放在小碟上，周围摆脑；羊排和土豆泥。2. 用瓶装水果制成的李子馅饼、烤蛋奶布丁、男爵夫人布丁。

1940. 星期一。- 1. 烤羊肩和洋葱酱汁、西兰花、烤土豆。2. 男爵夫人布丁切片加热，撒糖食用。奶酪蛋糕。

1941. 星期二。- 1. 仿龟汤，用煮小牛头的汤水和头肉块制成。2. 碎羊肉、牛臀肉排和牡蛎酱汁。3. 煮李子布丁。

1942. 星期三。- 1. 炸牙鳕、融黄油、土豆。2. 煮牛肉、板油团子、胡萝卜、土豆、骨髓骨。3. 竹芋粉牛奶冻和炖大黄。

1943. 星期四。- 1. 用煮牛肉的汤水制成的豌豆汤。2. 炖牛臀肉排、冷牛肉、土豆泥。3. 卷果酱布丁。

1944. 星期五。- 1. 炸鳎鱼、融黄油、土豆。2. 烤羊腰肉、西兰花、土豆、bubble-and-squeak。3. 米布丁。

1945. 星期六。- 1. 牛臀肉馅饼、用剩余冷腰肉制成的烩羊肉。2. 煎饼、果仁布丁。

* * * * *

1946. 星期日。- 1. 烤小牛肉片、煮火腿、菠菜和土豆。2. 大黄馅饼、玻璃杯装蛋奶冻、面包黄油

布丁。

1947. 星期一。- 1. 烤鳎鱼、土豆。2. 碎小牛肉和牛臀肉馅饼。3. 萨默塞特郡团子，周围浇上剩余的蛋奶冻；果酱小馅饼。

1948. 星期二。- 1. 肉汁汤。2. 煮羊腿、萝卜泥、板油团子、刺山柑酱汁、土豆、用剩余小牛肉片制成的小牛肉炸丸。3. 奶酪。

1949. 星期三。- 1. 炖鳐鱼。2. 烤禽肉、培根、肉汁和面包酱汁、羊肉布丁，用几片冷肉加两个腰子制成。3. 烤柠檬布丁。

1950. 星期四。- 1. 用煮羊肉的汤水制成并混入剩余肉汁汤的蔬菜汤。2. 烤牛肋排、约克郡布丁、辣根酱汁、西兰花和土豆。3. 苹果布丁或通心粉。

1951. 星期五。- 1. 炖鳗鱼、猪排和番茄酱汁。2. 冷牛肉、土豆泥。3. 用瓶装水果制成的李子馅饼。

1952. 星期六。- 1. 牛臀肉腰子布丁、烤牛骨、青菜和土豆。2. 用李子馅饼剩余面皮制成的小果酱馅饼、烤蛋奶布丁。

四月。

1953. **供18人食用。**

第一道菜。

春季汤，

已移除

三文鱼与龙虾酱。

鲭鱼柳。炸胡瓜鱼盘。

鲜花。

奶油鳎鱼

主菜。

羊排与芦笋豌豆。

咖喱龙虾。牡蛎馅饼盘。

鲜花。

小牛肉格勒纳丁

第二道菜。

烤羊肋排。

填馅阉鸡。

罐焖牛肉配煮火腿花瓶式。什锦蔬菜。花卉。

春鸡。

烩火鸡。

第三道菜。

小鸭，由内阁布丁移除。

透明果冻。巴黎式夏洛特(Charlotte a la Parisienne)。橙子果冻。覆盆子果酱龟。奶酪蛋糕花瓶。

维多利亚三明治。鲜花。大黄挞。

覆盆子奶油。

内塞尔罗德布丁。

甜点与冰品。

1954.--十二人晚餐(四月)。

第一道菜。

王后风味汤。

朱丽安汤。

多宝鱼配龙虾酱。日内瓦式三文鱼片。

前菜。

小兔肉可乐饼。

小牛肉弗里康多

酥皮馅饼。

炖蘑菇。

第二道菜。

羊前四分之一。

羊脊肉。

煮鸡与芦笋豌豆。

煮舌配西兰花簇。蔬菜。

第三道菜。

小鸭。肥猪肉片包珍珠鸡。巴黎式夏洛特。橙汁果冻。

蛋白霜。

拉塔菲亚冰布丁。龙虾
沙拉。

海甘蓝。

甜点与冰品。

1955.--十人晚餐(四月)。

第一道菜

肉汁汤。

三文鱼配黄瓜沙拉。虾酱。

牙鳕鱼柳。

前菜。

龙虾肉饼。

鸡肉饼。

第二道菜。

烤小牛里脊。

煮羊腿。

火腿，配西兰花。蔬菜。

第三道菜。

小鸭。

大黄蜜饯

蛋奶冻。

香草奶油。

橙子果冻。

橱柜布丁。

冰布丁。

甜点。

1956.--八人晚餐(四月)。

第一道菜。

春季汤。

三文鱼片配刺山柑酱。炸去骨鳎鱼片。

前菜。

鸡肉酥皮馅饼。

羊肉排配番茄酱。

第二道菜。

烤小牛里脊。

白汁煮鸡。舌肉。

蔬菜。

第三道菜。

珍珠鸡。

海甘蓝。

洋蓟底。

橱柜布丁。

牛奶冻。

杏子小馅饼。

米饭炸饼。

通心粉与帕尔马干酪。

甜点。

1957.--六人晚餐(四月)。

第一道菜。

木薯汤。

水煮三文鱼配龙虾酱。

前菜。

甜面包。

生蚝酥盒。

第二道菜。

羊腿肉。

煮阉鸡配白汁。舌肉。

蔬菜。

第三道菜。

米饭舒芙蕾。

柠檬奶油。

夏洛特与巴黎式。大黄挞。

甜点。

1958.-六人晚餐(四月)。- II.

第一道菜。

朱丽安汤。

炸牙鳕

红鲻鱼。

前菜。

羊排与黄瓜。

肉饼。

第二道菜。烤牛肋
排。

小牛颈肉配白汁。蔬菜。

第三道菜。小鸭。

柠檬布丁。

大黄挞。

蛋奶冻。

芝士蛋糕。

甜点。

1959.--六人晚餐(四月)--三。

第一道菜。

粉丝汤。

布里尔与虾酱。

前菜。

小牛肉弗里康多

龙虾肉饼。

第二道菜。

烤羊前四分之一。煮鸡。

舌头。

蔬菜。

第三道菜。

小鹅。

海甘蓝。

葡萄干布丁。

掼奶油。大黄蜜饯。奶
酪蛋糕。

甜点。

1960.-六人晚餐(四月)。- IV.

第一道菜。

牛尾汤。

卷边鲑鱼。

前菜。

鸡肉可乐饼。

羊肉排与苏比斯酱。

第二道菜。

烤小牛里脊。

水煮培根脸颊肉配抱子甘蓝。水煮阉鸡。蔬菜。

第三道菜。

海甘蓝。龙虾沙拉。内阁
布丁。

姜汁奶油。

覆盆子果酱小挞。大黄挞。
通心粉。

甜点。

四月家常便餐

1961. 星期日。 - 1. 清肉汁汤。2. 烤羊腿，海甘蓝，土豆。3. 大黄馅饼，玻璃杯装蛋奶冻。

1962. 星期一。 - 1. 皱叶鳐鱼配刺山柑酱汁。2. 煮小牛膝配米饭，冷羊肉，土豆泥。3. 烤李子布丁。

1963. 星期二。 - 1. 蔬菜汤。2. 面糊烤香肠(toad-in-the-hole)，用冷羊肉剩余部分制作。3. 炖大黄和烤蛋奶冻布丁。

1964. 星期三。 - 1. 炸鳎鱼，鲽鱼酱汁。2. 煮牛肉，胡萝卜，板油饺子。3. 柠檬布丁。

1965. 星期四。 - 1. 豌豆汤，用煮牛肉的汤汁制作。2. 冷牛肉，土豆泥，羊肉肉排配番茄酱汁。3. 通心粉。

1966. 星期五。 - 1. 泡泡吱吱(bubble-and-squeak)，用冷牛肉剩余部分制作。烤填馅小牛肩肉，菠菜，土豆。2. 煮面糊布丁配甜酱汁。

1967. 星期六。 - 1. 炖小牛肉配蔬菜，用肩肉剩余部分制作。烤臀肉牛排配牡蛎酱汁。2. 酵母饺子。

* * * * *

1968. 星期日。 - 1. 煮鲑鱼配凉拌黄瓜，鲽鱼酱汁。2. 烤羔羊前四分之一，菠菜，土豆，薄荷酱汁。2. 大黄馅饼，奶酪蛋糕。

1969. 星期一。 - 1. 咖喱鲑鱼，用鲑鱼剩料制成，

一盘煮米饭。2. 冷羔羊肉，臀肉牛排腰子布丁，土豆。3. 菠菜和水波蛋。

1970. 星期二。 - 1. 苏格兰羊肉肉汤配珍珠大麦。2. 煮羊颈肉，刺山柑酱汁，板油饺子，胡萝卜。3. 烤米布丁。

1971. 星期三。 - 1. 煮鲭鱼配融化黄油或茴香酱汁，土豆。2. 烤小牛里脊，培根，绿叶蔬菜。3. 无花果布丁。

1972. 星期四。 - 1. 佛兰芒汤。2. 烤羊腰肉，西兰花，土豆；小牛肉卷，用冷小牛肉剩余部分制作。3. 煮大黄布丁。

1973. 星期五。 - 1. 爱尔兰炖菜或蔬菜炖羊肉(haricot)，用冷羊肉制作，碎小牛肉。2. 半薪布丁(half-pay pudding)。

1974. 星期六。 - 1. 臀肉牛排馅饼，烤羊排。2. 烤竹芋粉布丁。

五月。

1975. **供18人食用。**

第一道菜。

芦笋汤，撤下后

三文鱼与龙虾
酱汁。

炸鱼柳鲭鱼柳盘，
鳎鱼柳配总管黄油。

牛尾汤，撇去

布里尔与虾酱。

主菜。

羊排和

黄瓜。

龙虾布丁。咖喱鸡花瓶。

鲜花。

小牛肉炖菜。

第二道菜。

羊脊肉。

烤派。

烤鸡。煮阉鸡盘

花。和白酱。

烩火腿。

烤小牛肉。

第三道菜。

杏仁醋栗鹅、龙虾沙拉。芝士蛋糕已撤下

学院布丁。

诺约果冻。

意大利夏洛特奶油花瓶。花卉。巴黎式。

镶嵌果冻。

凤头麦鸡的雏鸟，

鸡蛋。由馅饼移除。

内塞尔罗德布丁。

甜点与冰品。

1976.--十二人晚餐(五月)。

第一道菜。

白汤。

芦笋汤。

鲑鱼排。煮比目鱼配龙虾酱。

前菜。

鸡肉酥皮馅饼。

羊排配黄瓜。小牛肉弗里康多。

炖蘑菇。

第二道菜。

烤羔羊。羊腿。煮鸡与烤鸡。

蔬菜。

第三道菜。

小鸭。

小鹅。

夏洛特·鲁斯。

香草奶油。

醋栗挞。蛋奶冻。奶酪蛋糕。

橱柜布丁与冰镇布丁。

甜点与冰品。

1977.--十人晚餐(五月)。

第一道菜。

春季汤。

热内瓦式鲑鱼。红鳊鱼。

前菜。

鸡肉酥皮馅饼。

小牛肝与培根配香草。

第二道菜。

羊脊肉。

半个小牛头、牛舌和牛脑。烩火腿。

芦笋。

第三道菜。

烤鸽子。

小鸭。

海绵蛋糕布丁。香草夏洛
特。醋栗挞。

奶油。

芝士蛋糕。

杏子酱挞。

甜点与冰品。

1978.--八人晚餐(五月)。

第一道菜。

朱丽安汤。

布里尔与龙虾酱。炸鲭鱼
柳。

主菜

羊排配黄瓜。龙虾酥盒。

第二道菜。

烤小牛里脊。

煮羊腿。

芦笋。

第三道菜。

小鸭。

醋栗挞。

蛋奶冻。

花式糕点。

舒芙蕾。

甜点与冰品。

1979.--六人晚餐(五月)--一。

第一道菜。

粉丝汤。

水煮三文鱼配鲽鱼酱。

前菜。

牛柳配番茄酱。

甜面包。

第二道菜。烤羔羊
肉。

煮阉鸡。

芦笋。

第三道菜。小鸭。

橱柜布丁。

醋栗糖渍。玻璃杯蛋奶冻。白
奶冻。

柠檬小挞。

芝士火锅。

甜点。

1980.-六人晚餐(五月)。--二。

第一道菜。

通心粉汤。

水煮鲭鱼配总管酱。炸胡瓜鱼。

前菜。

家禽扇贝。

龙虾布丁。

第二道菜。

煮羊腿配菠菜。

烤牛里脊配辣根酱。蔬菜。

第三道菜。烤小野
兔。

沙拉。

米饭舒芙蕾。

小烤盅。

草莓酱小挞。橙子果冻。

甜点。

1981.-六人晚餐(五月)--三。

第一道菜。

朱丽安汤。

鳟鱼配荷兰酱。三文鱼排。

前菜。

羊排配蘑菇。鸡肉酥盒。

第二道菜。

烤羔羊肉。

牛头龟式。蔬菜。

第三道菜。

春鸡。

冰镇布丁。

香草奶油。

清果冻。

小馅饼。

芝士蛋糕。

甜点。

1982.-六人晚餐(五月)。- IV。

第一道菜。

王后风味汤。

卷边鳟鱼配龙虾酱。香草烤牙鳕。

前菜。

焖羊肉片配黄瓜。炖鸽子。

第二道菜。

烤小牛里脊。

培根颊肉配绿叶菜。菜园式牛里
脊。

第三道菜。

小鸭。

香草舒芙蕾。

橙子蜜饯。

蛋白霜。

醋栗挞。

芝士火锅。

甜点。

五月家庭便餐

1983. 星期日。--1. 蔬菜汤。2. 羊脊肉，芦笋

以及土豆。3. 醋栗挞，蛋奶冻。

1984. 星期一。- 1. 炸牙鳕，鲽鱼酱汁。2. 冷羊肉，土豆泥，炖小牛肉。3. 无花果布丁。

1985. 星期二。- 1. 蔬菜炖羊肉(haricot mutton)，用冷羊肉剩余部分制作，臀肉牛排馅饼。2. 通心粉。

1986. 星期三。- 1. 烤小牛腰肉配菠菜，煮培根，羊肉肉排配番茄酱汁。2. 醋栗布丁配奶油。

1987. 星期四。- 1. 春季汤。2. 烤羔羊腿，薄荷酱汁，菠菜，咖喱小牛肉配米饭。3. 柠檬布丁。

1988. 星期五。- 1. 煮鲭鱼配欧芹黄油。2. 炖臀肉牛排，冷羔羊肉和沙拉。3. 烤醋栗布丁。

1989. 星期六。- 1. 细面条。2. 臀肉牛排布丁，羔羊肉排，黄瓜。3. 通心粉。

* * * * *

1990. 星期日。- 1. 煮鲑鱼配龙虾酱汁或刺山柑酱汁。2. 烤羔羊肉，薄荷酱汁，芦笋，土豆。3. 李子布丁，醋栗馅饼。

1991. 星期一。- 1. 鲑鱼在剩余龙虾酱汁中加热，配油炸面包丁装饰。2. 炖小牛膝配米饭，冷羔羊肉和凉拌黄瓜。3. 布丁切片加热，撒糖食用。烤米布丁。

1992. 星期二。- 1. 烤牛肋排，辣根酱汁，约克郡布丁，菠菜和土豆。2. 煮柠檬

布丁。

1993. 星期三。- 1. 炸鳎鱼，融化黄油。2. 冷牛肉和凉拌黄瓜或沙拉，小牛肉排和培根。3. 烤李子布丁。

1994. 星期四。- 1. 春季汤。2. 小牛肝配培根，烤牛骨，菠菜和土豆。3. 醋栗馅饼。

1995. 星期五。- 1. 烤羊肩肉，烤土豆，洋葱酱汁，菠菜。2. 醋栗饺子。

1996. 星期六。- 1. 烤鲭鱼，茴香酱汁或原味融化黄油。2. 臀肉牛排馅饼，烩羊肉，蔬菜。3. 烤竹芋粉布丁。

六月。

1997. **供18人食用。**

第一道菜。

芦笋汤，配皱叶鲑鱼。

加内特鱼柳。香草鳗鱼盅。鲜花。

细面汤，随白饭鱼上桌后撤下。

主菜。

羊排和豌豆。

龙虾酥盒。小牛肉肋排盅

花饰。园丁式。

填馅甜面包。

第二道菜。

羊脊肉。

舌头。

烤春瓶水煮阉鸡。鸡。花。

火腿。

煮小牛头。

第三道菜。

对虾。小野兔，小馅饼。撤下，换上冰布丁。葡萄酒果冻。

草莓奶油酥盒。花形玻璃杯中的蛋奶冻。

牛奶冻。

小鹅，取出
内脏后

奶酪蛋糕火锅，带壳。鸽鸟蛋。

甜点与冰品。

1998.--十二人晚餐(六月)。第一道菜。

青豌豆汤。

米汤。

三文鱼配龙虾酱。日内瓦式鳟
鱼。银鱼。

前菜。

羊排配黄瓜。烩鸡。龙虾炸丸。

炖小牛肉配豌豆。

第二道菜。

烤羊肩肉配菠菜。时蔬牛柳。白煮鸡。

炖羊肩肉。舌肉。

蔬菜。

第三道菜。

小鹅。

小鸭。

内塞尔罗德布丁。巴黎式夏
洛特。醋栗小挞。草莓奶
油。

覆盆子醋栗挞。蛋奶冻。

甜点与冰品。

1999.--十人晚餐(六月)

第一道菜。

朱丽安汤。

鲑鳟鱼配欧芹黄油。红鲻鱼。

前菜。

炖小牛胸肉配豌豆。曼特农式羊肉片。

第二道菜。

烤小牛里脊。

煮羊腿，配嫩胡萝卜。煮培根脸颊。

蔬菜。

第三道菜。

烤鸭。

小野兔。

醋栗挞。

草莓奶油。

草莓小挞，

蛋白霜。

橱柜布丁。

冰镇布丁。

甜点与冰品。

2000.-八人晚餐(六月)。第一道菜。

粉丝汤。

热内瓦式鳟鱼三文鱼块

前菜。

羊排配豌豆。炖鸡。

第二道菜。烤牛肋
排。

半个牛头、牛舌与牛脑。煮火腿。

蔬菜。

第三道菜。

烤鸭。

醋栗糖渍。草莓果冻。

糕点。

冰镇布丁。

奶油酱花椰菜。

甜点与冰品。

2001.-六人晚餐(六月)。- 一、第一道菜。

春季汤。

水煮三文鱼配龙虾酱。

前菜。小牛肉片配苦苣。鸭肉炖菜配青
豆。

第二道菜。

烤小牛里脊。

煮羊腿配白汁。饰以舌肉。蔬菜。

第三道菜。

草莓奶油。醋栗小馅
饼。杏仁布丁。

龙虾沙拉。

甜点。

2002.--六人晚餐(六月)。--II.

第一道菜。

牛头汤。

鲭鱼配总管黄油。银鱼。

前菜。

鸡排。

咖喱龙虾。

第二道菜。

羊前四分之一肉与沙拉。炖牛肉配田
园蔬菜。蔬菜。

第三道菜。

小鹅。

绿醋栗挞。

蛋奶冻，盛于玻璃杯中。草
莓布兰曼奇。米饭舒芙蕾。

甜点。

2003.--六人晚餐(六月)。--三。

第一道菜。

青豌豆汤。

烤鳎鱼配香草。炖鳟鱼。

前菜。

小牛肝与培根。

肉饼。

第二道菜。

烤羊脊肉与沙拉。甲鱼式小牛头。

蔬菜。

第三道菜。

烤鸭。

草莓奶油酥盒。草莓小挞。

柠檬牛奶冻。

烤醋栗布丁。

甜点。

2004.--六人晚餐(六月)。--四。

第一道菜。

菠菜汤。

奶油鳎鱼。红鲻
鱼。

前菜。

烤小牛里脊。

烩火腿菠菜。

第二道菜。

煮鸡与白汁。蔬菜。

第三道菜。小野
兔。

草莓果冻。瑞士奶
油。

芝士蛋糕。

冰镇布丁。

甜点。

六月的家常晚餐。

2005. 星期日。--1. 鲑鳟鱼与欧芹黄油，新土豆。2. 烤小牛肉里脊，煮培根颊肉与菠菜，蔬菜。3. 醋栗馅饼，蛋奶冻。

2006. 星期一。--1. 清淡肉汁汤。2. 小肉馅饼，碎小牛肉，配卷培根、菠菜和土豆。3. 覆盆子与醋栗馅饼。

2007.　星期二。--1. 烤鲭鱼、土豆。2. 煮羊腿

羔羊肉，配嫩胡萝卜。3. 柠檬布丁。

2008. 星期三。--1. 蔬菜汤。2. 小牛肝与培根，豌豆，冷烤肉余料做的碎羊肉。3. 烤醋栗布丁。

2009. 星期四--1. 烤牛肋排，约克郡布丁，豌豆，土豆。2. 炖大黄与煮米饭。

2010. 星期五。--1. 冷牛肉与沙拉，羊排与豌豆。2. 煮醋栗布丁与烤蛋奶冻布丁。

2011. 星期六。--1. 臀肉牛排布丁，烤牛骨与黄瓜，蔬菜。2. 面包布丁。

* * * * *

2012. 星期日。--1. 烤羊前四分之一，薄荷酱汁，豌豆，新土豆。2. 醋栗布丁，草莓小馅饼。奶酪火锅。

2013. 星期一。--1. 冷羊肉与沙拉，炖小羊颈肉与豌豆，小胡萝卜，新土豆。2. 杏仁布丁。

2014. 星期二。--1. 青豌豆汤。2. 烤填馅鸭，肉汁，豌豆与新土豆。3. 烤拉塔菲亚布丁。

2015. 星期三。--1. 烤羊腿，夏季卷心菜，土豆。2. 醋栗米饭布丁。

2016. 星期四。--1. 煎鳎鱼，融化黄油，土豆。2. 甜面包，碎羊肉，蔬菜。3. 面包黄油布丁。

2017. 星期五。--1. 芦笋汤。2. 煮牛肉，小胡萝卜与新土豆，板油饺子。3. 学院布丁。

2018. 星期六。--1. 冷煮牛肉与沙拉，羊排与青豌豆。2. 煮醋栗布丁与淡奶油。

七月。

2019.--十八人晚餐

第一道菜。

豌豆汤，撒下

三文鱼与调味

黄瓜。

炸银鱼。炖鳟鱼盅

鲜花。

女王风味浓汤，撒下时配

鲭鱼配大师酱

多特

主菜

羊排和

豌豆。

龙虾咖喱扇贝砂锅。鲜花。鸡。

鸡肉饼。

第二道菜。

鹿腿肉。

鸽子派。

煮阉鸡。一盆春鸡。

鲜花。

烩火腿。

羊脊肉。

第三道菜。

对虾。烤鸭、蛋奶冻。

由香草舒芙蕾移除。

覆盆子奶油。

樱桃挞。覆盆子花瓶与--

花。醋栗挞。

草莓奶油。

青鹅，去除内
脏后

奶油。冰布丁。小馅饼。

甜点与冰品。

2020.--十二人晚餐(七月)。

第一道菜。

田园蔬菜汤。

鸡汤。

皱叶鲑鱼配欧芹黄油。香草鳟鱼，盒装。

前菜。

小牛腱与豌豆。羊排与黄瓜。

第二道菜。

小牛肉腰肉配白汁。烤羊前四分之一。沙拉。

红烧火腿，配蚕豆。蔬菜。

第三道菜。

烤鸭。

火鸡雏。

法式炖豌豆。龙虾沙拉。

樱桃挞。

覆盆子醋栗挞。玻璃杯装蛋奶冻。

柠檬奶油

内塞尔罗德布丁。

骨髓布丁。

甜点与冰品。

2021.-八人晚餐(七月)

第一道菜。

青豌豆汤。

三文鱼与龙虾酱。

香煎鲈鱼配荷兰酱。

前菜。

炖小牛肉配豌豆。
羊排与黄瓜。

第二道菜。鹿腿肉。

白汁煮鸡。烩火腿。

蔬菜。

第三道菜。烤鸭。

法式豌豆。龙虾沙
拉。

草莓奶油。布兰曼
奇。

樱桃挞。

芝士蛋糕。

冰镇布丁。

甜点与冰品。

2022.六人晚餐(七月)--一

第一道菜。

田园蔬菜汤。

鲑鳟鱼与欧芹黄油。总管式鲭鱼柳。

前菜。

龙虾肉饼。

意式牛腭

第二道菜。

烤羔羊肉。

煮阉鸡配白汁。

煮舌，配小西葫芦装饰。培根与豆子。

第三道菜。

小鹅。

打发草莓奶油。

覆盆子与醋栗挞。

蛋白霜。

樱桃小挞。

冰镇布丁。

甜点与冰品。

2023.-六人晚餐(七月)。- 二。

第一道菜。

朱丽安汤。

卷边鲑鱼配刺山柑酱。银鱼。

前菜。

王后炸丸子。

咖喱龙虾。

第二道菜。

烤羔羊肉。

蔬菜炖牛臀肉。

第三道菜。

填馅火鸡雏。

覆盆子奶油。樱桃挞。

玻璃杯装蛋奶冻。热那亚蛋糕。内塞尔罗德布丁。

甜点。

七月家常便餐

2024. 星期日。--1. 鲑鳟鱼与欧芹黄油。2. 烤小牛肉里脊，煮培根颊肉，豌豆，土豆。3. 覆盆子与醋栗馅饼，烤蛋奶冻布丁。

2025. 星期一。--1. 青豌豆汤。2. 烤鸡配水田芥；肉汁，面包酱汁；冷小牛肉与沙拉。3. 樱桃馅饼。

2026. 星期二。--1. 海鲂与龙虾酱汁。2. 用冷鸡余料做的咖喱鸡，一盘米饭，用冷里脊余料做的小牛肉卷。3. 草莓奶油。

2027. 星期三。--1. 烤羊腿，西葫芦，土豆，融化黄油。2. 黑醋栗布丁。

2028. 星期四。--1. 煎鳎鱼，鲽鱼酱汁。2. 羊肉排与番茄酱汁，碎羊肉，豌豆，土豆。3. 柠檬饺子。

2029. 星期五。--1. 煮牛胸肉，胡萝卜，芜菁，板油饺子，豌豆，土豆。2. 烤粗粒小麦粉布丁。

2030. 星期六。--1. 冷牛肉与沙拉，羊排与豌豆。2. 卷果酱布丁。

* * * * *

2031. 星期日。--1. 儒利安汤。2. 烤羊肉，半个小牛头，舌与脑，煮火腿，豌豆与土豆。3. 樱桃馅饼，蛋奶冻。

2032. 星期一。--1. 碎小牛头，冷羊肉与沙拉。2. 西葫芦与白酱汁，代替布丁。

2033. 星期二。--1. 炖小牛肉，配豌豆、小胡萝卜和土豆。小肉馅饼。2. 覆盆子与醋栗布丁。

2034. 星期三。--1. 烤填馅鸭，肉汁，豌豆，土豆；炖小牛肉余料回锅。2. 通心粉作甜布丁。

2035. 星期四。--1. 鲑鱼片与刺山柑酱汁。2. 煮小牛膝，欧芹黄油，西葫芦与土豆。3. 黑醋栗布丁。

2036. 星期五。--1. 烤羊肩，洋葱酱汁，豌豆与土豆。2. 樱桃馅饼，烤蛋奶冻布丁。

2037. 星期六。--1. 碎羊肉，臀肉牛排与腰子布丁。2. 烤柠檬布丁。

八月。

2038. **供18人食用。**

第一道菜。

仿甲鱼汤，

已移除

烤鲑鱼和

刺山柑酱。

红鳊鱼。鲈鱼瓶。

鲜花。

朱丽安汤，

已移除

布里尔与虾酱。

主菜。

小牛肉弗里康多配时蔬

咖喱龙虾。羊排配菜泥

花。马铃薯。

鸭柳

以及豌豆。

第二道菜。

鹿腿肉。

火腿，配菜装饰。

阉鸡，烤禽肉汁壶式。金融家花饰。

小兔派。

羊脊肉。

第三道菜。

松鸡，

已移除

橱柜布丁。

龙虾沙拉。水果冻。奶酪蛋糕。

夏洛特奶油杯
香草。花。

覆盆子酥盒大虾。小塔。梨。

肥鹅(Larded Peahen)，撤下后上冰布丁。

甜点与冰品。

2039.-十二人份晚餐(八月)

第一道菜。
粉丝汤。
王后风味汤。
煮鲑鱼。
炸比目鱼。
鳟鱼船夫式

前菜。
炖鸽子。
甜面包。
鸭肉炖菜。
鸡肉蘑菇柳

第二道菜。
羊肩肉四分之一。
园艺式牛肉排。烤鸡与煮牛舌。

培根和豆子。

第三道菜。松鸡。

麦穗鸟。

青梅挞。

打发奶油。李子酥盒。水果冻。

冰镇布丁。

橱柜布丁。

甜点与冰品。

2040.--八人晚餐(八月)。

第一道菜。

朱丽安汤。

比目鱼柳配荷兰酱。红鲻鱼。

前菜。

小牛胸腺配番茄。鸭柳配豌豆。

第二道菜。

鹿腿肉。

煮阉鸡配牡蛎。火腿，配菜。

蔬菜。

第三道菜。

小野兔。

水果冻。

青梅蜜饯。

李子挞。玻璃杯装蛋奶冻。舒芙蕾

煎蛋卷。

甜点与冰品。

2041. -六人晚餐(八月)。-一。

第一道菜。

通心粉汤。

皱褶鲑鱼与荷兰酱。炸鳟鱼柳。

前菜。

牛犊筋与炖豌豆。松鸡萨尔米。

第二道菜。

烤小牛里脊。

煮培根，配法国豆。炖牛肉配蔬菜。蔬菜。

第三道菜。

火鸡雏。

李子挞。

卡士达布丁。

梨肉酥盒。

草莓奶油。

拉塔菲亚蛋奶酥。

甜点。

2042.-六人晚餐(八月)。- II.

第一道菜。

蔬菜西葫芦汤。

腌渍鳐鱼。

三文鱼柳配拉维戈特酱。

前菜。

咖喱龙虾。

小牛肉弗里康多配时蔬

第二道菜。

烤羊脊肉。

炖小牛肩，配以肉馅丸子装饰。

蔬菜。

第三道菜。

烤松鸡配面包酱。青梅酥盒。水果
果冻。

覆盆子奶油。蛋奶
冻。

无花果布丁。

甜点。

八月的家常家庭正餐

2043. 星期日。--1. 蔬菜瓤汤。2. 烤四分之一羔羊，薄荷酱汁，法国豆和土豆。3. 覆盆子与醋栗馅饼，蛋奶布丁。

2044. 星期一。--1. 冷羔羊肉和沙拉，小肉馅饼，蔬菜瓤和白酱汁。2. 柠檬团子。

2045. 星期二。--1. 煮鲭鱼。2. 炖小牛腰肉，法国豆和土豆。3. 烤覆盆子布丁。

2046. 星期三。--1. 蔬菜汤。2. 羔羊排骨和法国豆；炖小牛肩肉剩余部分，蔬菜瓤泥。3. 黑醋栗布丁。

2047. 星期四。--1. 烤牛肋排，约克郡布丁，法国豆和土豆。2. 面包黄油布丁。

2048. 星期五。--1. 炸鳎鱼和融化黄油。2. 冷牛肉和沙拉，羔羊排骨和土豆泥。3. 花椰菜和白酱汁代替布丁。

2049. 星期六。--1. 炖牛肉和蔬菜，配冷牛肉剩余部分；羊肉布丁。2. 通心粉和奶酪。

* * * * *

2050. 星期日。--1. 鲑鱼布丁。2. 烤小牛里脊，煮培根颊肉配花椰菜簇，法国豆和土豆。3. 李子馅饼，煮蛋奶布丁。

2051. 星期一。--1. 烤鳎鱼。2. 冷小牛肉和培根，沙拉，羊肉排骨和番茄酱汁。3. 煮醋栗布丁。

2052. 星期二。--1. 米汤。2. 烤鸡和水田芥，煮火腿肘，碎小牛肉配面包丁；蔬菜。3. 学院布丁。

2053. 星期三。--1. 咖喱鸡配冷鸡剩余部分；一盘米饭，炖牛臀排和蔬菜。2. 李子馅饼。

2054. 星期四。--1. 煮牛胸肉，胡萝卜，芜菁，板油团子和土豆。2. 烤面包布丁。

2055. 星期五。--1. 蔬菜汤，用煮牛肉的汤水制成。2. 冷牛肉和拌黄瓜，小牛肉排骨和番茄酱汁。3. 奶酪火锅。

2056. 星期六。--1. 泡泡吱吱，用冷牛肉剩余部分制成；冷小牛肉火腿馅饼，沙拉。2. 烤覆盆子布丁。

九月。

2057. **供18人食用。**

第一道菜。

儒利安汤，移去

布里尔与虾酱。

红鲻鱼与炸鳗鱼花瓶。意大利酱汁。
花卉。

吉布利特汤，
已移除
三文鱼与龙虾酱。

主菜。

羊排和法国豆。

鸡柳焗蚝盅及松露。鲜花。

甜面包与番茄酱。

第二道菜。

羊脊肉。

小牛肉火腿派。

瓦兹焖鹅式童子鸡。贝夏梅尔酱。花卉。

烤火腿，配菜装饰
配花椰菜。

小牛肉里脊。

第三道菜。

蛋奶。鹧鸪，苹果馅饼。撤下后上李子布丁。青梅蜜饯。

诺亚奥果冻。柠檬奶油花瓶。
鲜花。

糕点三明治。

松鸡配面包酱，
已移除
李子挞。内斯尔罗德布丁。蛋奶冻。

甜点与冰品。

2058.--十二人份晚餐(九月)。

第一道菜。

仿甲鱼汤。田园蔬菜汤

三文鱼与龙虾酱。炸牙鳕。

炖鳗鱼。

前菜。

小牛肉片。

扇贝牡蛎。咖喱鸡。

烤蘑菇。

第二道菜。羊腿肉。

白汁煮小牛头。烩火腿。

烤鸡配水芹。

第三道菜。小野
兔。

松鸡。

布丁柜。冰布丁。

李子蜜饯。达姆森果
挞。

奶油。

水果冻。

对虾。

龙虾沙拉。

甜点与冰品。

2059. -八人晚餐(九月)。

第一道菜。

佛兰芒汤。

多宝鱼，配炸胡瓜鱼。红鳊鱼配意大利酱。

前菜。

小牛肉筋与松露。羊排与酸辣酱。

第二道菜。

小牛肉腰肉配白汁。烤鹿腿。
炖火腿。

松鸡派。

蔬菜。

第三道菜。

烤野兔。

李子挞。

打发奶油。

潘趣果冻。

达姆森李子蜜饯。

骨髓布丁。

甜点。

2060.--六人晚餐(九月)。

第一道菜。

野味汤。

香脆鳐鱼。

热那亚式鲑鱼片。

前菜。

炒甜面包。咸味炸肉卷。

第二道菜。

牛里脊和辣根酱汁。煮羊腿和刺山柑酱汁。
蔬菜。

第三道菜。

烤山鹑。

夏洛特·鲁斯。

杏子与米饭。

水果冻。

橱柜布丁。

甜点。

2061.-六人晚餐(九月)。--二。

第一道菜。

浓肉汁汤。

奶油比目鱼柳。炖鳗鱼。

前菜。

龙虾酥盒。

松鸡萨尔米。

第二道菜。

鹿腿肉。

蔬菜炖牛臀肉。
去骨并填以肥膘的野兔，配蘑菇。

第三道菜。

烤松鸡。

杏子布兰曼奇。

蜜桃糖渍。

李子挞。

蛋奶冻。

葡萄干布丁。

甜点。

九月家常便餐

2062. 星期日。--1. 儒利安汤。2. 烤牛肋排，约克郡布丁，辣根酱汁，法国豆和土豆。3. 青梅布丁，香草奶油。

2063. 星期一。--1. 卷曲鳐鱼和蟹酱汁。2. 冷牛肉和沙拉；小牛肉火腿馅饼。3. 蔬菜瓤和白酱汁。

2064. 星期二。--1. 炸鳎鱼，融化黄油。2. 煮鸡，欧芹黄油；培根颊肉配法国豆；牛肉炸丸子，用冷牛肉剩余部分制成。3. 李子馅饼和奶油。

2065. 星期三。--1. 煮牛圆腿肉，胡萝卜，芜菁和板油团子；骨髓配吐司。2. 烤乌荆子和米饭。

2066. 星期四。--1. 蔬菜汤，用煮牛肉的汤水制成。2. 羔羊排骨和黄瓜，冷牛肉和沙拉。

3. 苹果布丁。

2067. 星期五。--1. 烤鳎鱼。2. 泡泡吱吱，用冷牛肉制成；小牛肉排骨和卷培根。3. 乌荆子馅饼。

2068. 星期六。--1. 爱尔兰炖菜，牛臀排和牡蛎酱汁。2. 萨默塞特郡团子。

* * * * *

2069. 星期日。--1. 炸鳎鱼片和鲽鱼酱汁。2. 烤羊腿，棕色洋葱酱汁，法国豆和土豆；半只小牛头，舌和脑。3. 李子馅饼；蛋奶，盛于玻璃杯中。

2070. 星期一。--1. 蔬菜瓤汤。2. 总管式小牛头，用冷牛头剩余部分制成；煮牛胸肉和蔬菜。3. 炖水果和烤米布丁。

1071. 星期二。--1. 烤鸡和水田芥；煮培根配花椰菜簇；烩羊肉，用星期日羊肉剩余部分制成。2. 烤李子布丁。

2072. 星期三。--1. 煮小牛肘和米饭，芜菁，土豆；小火腿配法国豆。2. 烤苹果布丁。

2073. 星期四。--1. 菱鲆和虾酱汁。2. 烤野兔，肉汁和红醋栗果冻；羊肉排骨和土豆泥。3. 扇贝烤牡蛎，代替布丁。

2074. 星期五。--1. 小烤羊腰肉；野兔剩余部分，炖罐；蔬菜瓤和土豆。2. 乌荆子布丁。

2075.　星期六。--1. 烤臀肉牛排，配牡蛎酱，

土豆泥；小牛肉火腿馅饼--火腿可从星期三煮的火腿中切取，若未全部冷食作早餐。2. 柠檬布丁。

十月。

2076.--十八人晚餐。

第一道菜

仿甲鱼汤，移开

皱鳕鱼配牡蛎
酱汁。

红鲻鱼瓶饰比目鱼。诺曼底。花卉。

儒利安汤，移去

约翰多利鱼与荷兰酱
酱汁。

主菜

甜面包与番茄
酱汁。

牡蛎馅饼。炖蘑菇盅。
鲜花。

小牛肉炖肉和
芹菜酱。

第二道菜。

烤马鞍

羊肉。

松鸡派。

烤鹅。一盆煮家禽和

花。蚝油。

火腿。

填馅火鸡。

第三道菜。

蛋奶冻。雉鸡，对虾。

被内阁布丁移除。

意大利奶油。

果酱花瓶蛋糕配苹果蜜饯。花卉。
李子。

桃子果冻。

烤野兔，移

开由

龙虾沙拉。冰布丁。苹果挞。

甜点与冰品。

2077.--十二人晚餐(十月)。

第一道菜。

胡萝卜汤(Créci风味)

王后风味汤。

烤鳕鱼。

炖鳗鱼。

前菜。

小牛胸腺配番茄酱。鸡肉酥盒。

猪排与罗贝尔酱。烤蘑菇。

第二道菜。

牛臀肉配时蔬。烤鹅。

水煮鸡配芹菜酱。舌肉，配菜装饰。蔬菜。

第三道菜。松鸡。

野鸡。

椴梓果冻。

柠檬奶油。

苹果挞。

桃子蜜饯。内塞罗德布丁。内阁布丁。扇贝牡蛎。

甜点与冰品。

2078.--八人晚餐(十月)。第一道菜。

牛头汤。
酥炸鳕鱼配牡蛎酱。
炖鳗鱼。

前菜。
炖羊腰子。
咖喱甜面包。

第二道菜。
煮羊腿，配胡萝卜和芜菁作装饰。烤鹅。

第三道菜。
鹧鸪。
水果冻。意大利奶油。
梨肉酥盒。
苹果挞。
橱柜布丁。

甜点与冰品。

2079.--六人晚餐(十月)--一。

第一道菜。
兔肉汤。
烤鳕鱼配总管黄油。烤黑线鳕配鸡蛋
酱。

前菜。
小牛肉片，配法国豆。哈里科羊肉。

第二道菜。

烤羊腿。煮阉鸡配米饭。蔬菜。

第三道菜。雉鸡。

潘趣果冻。布兰曼奇。葡式苹果。香草夏洛特。骨髓布丁。

甜点。

2080.-六人晚餐(十月)。--二。

第一道菜。

仿甲鱼汤

布里尔与龙虾酱。

炸牙鳕

前菜。

贝夏梅尔酱禽肉。

生蚝酥盒。

第二道菜。

烤乳猪。

炖牛峰配田园蔬菜。蔬菜。

第三道菜。

松鸡。

夏洛特苹果派。

咖啡奶油。

芝士蛋糕。

杏子挞。

冰镇布丁。

甜点。

十月家常便餐

2081. 星期日。--1. 烤乳猪，番茄酱汁与脑酱汁；小煮羊腿，刺山柑酱汁，芜菁和胡萝卜。2. 乌梅馅饼，煮面糊布丁。

2082. 星期一。--1. 蔬菜汤，用煮羊肉的汤水制成。2. 白汁乳猪，小肉馅饼，法国豆和土豆。3. 布丁，馅饼。

2083. 星期二。--1. 烤鹧鸪，面包酱汁和肉汁；在刺山柑酱汁中加热的羊肉片；蔬菜。2. 烤李子布丁。

2084. 星期三。--1. 烤牛肋排，约克郡布丁，西葫芦和土豆。2. 乌梅布丁。

2085. 星期四。--1. 炸鳎鱼，融化黄油。2. 冷牛肉和沙拉；羊肉片和番茄酱汁。3. 通心粉。

2086. 星期五。--1. 胡萝卜汤。2. 煮鸡和芹菜酱汁；培根颊肉，配以青菜；牛肉炸丸子，用冷牛肉的剩余部分制成。3. 男爵夫人布丁。

2087. 星期六。--1. 咖喱鸡，用上述冷鸡的剩余部分制成；一盘米饭，臀肉牛排腰子布丁，蔬菜。2. 炖梨和海绵蛋糕。

* * * * *

2088. 星期日。--1. 皱皮鳕鱼和牡蛎酱汁。2. 烤羊腿，棕色洋葱酱汁和蔬菜。3. 野李布丁，杯中烤蛋奶冻。

2089. 星期一。--1. 鳕鱼的剩余部分，片成薄片，在总管酱汁中加热。2. 冷羊肉和沙拉，小牛肉片和卷培根，法国豆和土豆。3. 竹芋白奶冻和炖乌梅。
2090. 星期二。--1. 烤野兔，肉汁和红醋栗果冻；烩羊肉，蔬菜。2. 醋栗饺子。

2091. 星期三。--1. 罐焖野兔，用上述烤野兔的剩余部分制成；煮小牛膝和米饭；煮培根颊肉。2. 苹果布丁。

2092. 星期四。--1. 烤猪腿，苹果酱汁，青菜和土豆。2. 米雪球。

2093. 星期五。--1. 猪肉片，炙烤，番茄酱汁，土豆泥；烤野鸡，面包酱汁和肉汁。2. 烤苹果布丁。

2094. 星期六。- 1. 臀肉牛排馅饼，甜面包。2. 姜布丁。

十一月。2095。--十八人晚餐。

第一道菜。

浓松鸡汤，撇去

皱鳕鱼配牡蛎

酱汁。

烤牙鳕。炸胡瓜鱼。

鲜花。

清炖牛尾汤，

已移除

比目鱼柳配

奶油

主菜。

马伦戈炖鸡。

小兔里脊肉。龙虾炖菜盅。

鲜花。

炒蘑菇。

第二道菜。

羊腿肉。

冷食野味派。

云雀布丁。烤禽盘。

鲜花。

煮火腿。

煮火鸡配芹菜

酱汁。

第三道菜。

苹果挞。鹧鸪、贝类。

去皮葡萄干布

丁。

葡萄酒果冻。

酥皮盅花瓶土豆

孔代。花。梨的。

鹬，

已移除

大虾。夏洛特冰糕。杏子小馅饼。

甜点与冰品。

2096.--十二人晚餐(十一月)。

第一道菜。

兔肉汤。

朱丽安汤。

烤鳕鱼。

诺曼底式鳎鱼。

前菜。

小牛胸腺番茄饭。龙虾酥盒。

羊肉排与苏比斯酱。骨髓香草酥盒。

第二道菜。

烤牛里脊。

红烧鹅。

白煮鸡配芹菜酱。

培根颊肉，配抱子甘蓝。

第三道菜。

野鸭。

鹧鸪。

葡萄牙式苹果。巴伐利亚
奶油。

杏子酱三明治。奶酪蛋糕。

夏洛特香草布丁。葡萄干
布丁。

甜点与冰品。

2097.--八人晚餐(十一月)。

第一道菜。

穆里加塔尼汤。

炸鳕鱼片配牡蛎酱。鳗鱼水手式炖锅。

前菜。

烤猪排配番茄酱。嫩小牛肉配时蔬。

第二道菜。

煮羊腿配蔬菜。烤鹅。

冷食野味派。

第三道菜。

鹬。

水鸭。

苹果舒芙蕾。

冰镇夏洛特。

小馅饼。

香槟果冻。咖啡奶
油。

肉馅饼。

甜点与冰品。

2098.--六人晚餐(十一月)。

第一道菜。

牡蛎汤。

香煎鳕鱼配牡蛎酱。炸鲈鱼配荷兰
酱。

前菜。

比沙梅尔酱猪蹄。

咖喱兔肉。

第二道菜。

烤乳猪。

煮鸡与牡蛎酱。蔬菜。

第三道菜。

罐焖野兔。

奶油蛋白霜。

苹果蛋奶冻。

梨肉酥盒。

打发奶油。

橱柜布丁。

甜点。

2099.--六人晚餐(十一月)。--II.

第一道菜。

野味汤。

鳕鱼片配荷兰酱。炸鳗鱼。

前菜。

旅店老板式腰子。牡蛎酥盒。

第二道菜。

羊脊肉。

水煮阉鸡配米饭。

小火腿。

云雀布丁。

第三道菜。

烤野兔。

苹果挞。

菠萝奶油。

清果冻。

芝士蛋糕。

骨髓布丁。

内塞尔罗德布丁。

甜点。

十一月家常便餐

2100. 星期日。--1. 白汤。2. 烤羊腿，配四季豆、土豆。3. 苹果挞、姜汁布丁。

2101. 星期一。--1. 炖鳗鱼。2. 小牛肉片配卷培根；冷羊肉与冬季沙拉。3. 烤米布丁。

2102. 星期二。--1. 烤鸡，配水芹；煮培根颊肉；羊腿余肉切碎回锅。2. 苹果布丁。

2103. 星期三。--1. 煮猪腿，配胡萝卜、欧防风、豌豆布丁；冷鸡余肉做炸鸡卷。2. 男爵夫人布丁。

2104. 星期四。--1. 冷猪肉与土豆泥；烤山鹑，配面包酱汁与肉汁。2. 布丁余料切成整齐薄片，加热透，撒糖粉上桌；苹果炸饼。

2105. 星期五。--1. 烤野兔，配肉汁与醋栗果冻；臀肉牛排配牡蛎酱汁；蔬菜。2. 通心粉。

2106. 星期六。--1. 罐焖野兔；小羊肉布丁。2. 无花果布丁。

* * * * *

2107. 星期日。--1. 卷切鳕鱼配牡蛎酱汁。2. 烤鸡、小煮火腿、蔬菜；臀肉牛排馅饼。3. 烤苹果布丁、敞口果酱挞。

2108. 星期一。--1. 鳕鱼余料用主厨酱汁加热。2. 煮牛臀骨肉，配胡萝卜、欧防风、板油团子。3. 烤面包黄油布丁。

2109. 星期二。--1. 豌豆汤，用煮牛肉的汤水制成。2. 冷牛肉、土豆泥；羊肉片配番茄

酱汁。3. 胡萝卜布丁。

2110. 星期三。--1. 炸鳎鱼配融化黄油。2. 烤猪腿，配苹果酱汁、蔬菜。3. 通心粉配帕尔马干酪。

2111. 星期四。--1. 冷牛肉余料做土豆煎牛肉；咖喱猪肉。2. 烤粗粒小麦粉布丁。

2112. 星期五。--1. 烤羊腿，配炖西班牙洋葱、土豆。2. 苹果挞。

2113. 星期六。--1. 碎羊肉回锅；煮兔肉配洋葱酱汁；蔬菜。2. 用瓶装水果做的乌梅布丁。

十二月。

2114. **供18人食用。**

第一道菜。

仿甲鱼汤，
已移除
鳕鱼头与肩
以及牡蛎酱。

炖鳗鱼。炸牙鳕鱼盘。
鲜花。

儒利安汤，移去

香草比目鱼。

主菜。

松鸡柳配辣酱。

咖喱龙虾。羊肉片花瓶及
花。苏比斯酱。

甜面包。

第二道菜。

羊腿肉。

火腿与布鲁塞尔
豆芽。

烤鹅。炖牛肉盅，按
花。花盆。

野味派。

煮火鸡与
芹菜酱。

第三道菜。

杏子蛋糕。野鸡，维多利亚三明治。李子布丁。

香草奶油。

柠檬果冻。香槟果冻瓶。
鲜花。

牛奶冻。

野鸭，去除内
脏后

醉蛋糕。冰布丁。百果馅饼。

甜点与冰品。

2115.-十二人份晚餐(十二月)。

第一道菜。

野味汤。

清汤粉丝

奶汁烤鳕鱼。

鳕鱼柳配总管酱。

前菜。

菲力牛排与辣酱。炖鸡。

生蚝酥盒。

咖喱兔肉。

第二道菜。

烤火鸡与香肠。

煮猪腿配蔬菜。烤鹅。

罐焖牛肉配时蔬。

第三道菜。

赤颈鸭。

鹧鸪。

夏洛特苹果派。

肉馅饼。

橙子果冻。

柠檬奶油。

苹果挞。

橱柜布丁。

甜点与冰品。

2116.--十人晚餐(十二月)。

第一道菜。
穆里加塔尼汤。
炸鳕鱼片。
奶油鳎鱼

前菜。
家禽炸肉饼。
猪排与番茄酱。

第二道菜。
烤牛肋排。
煮火鸡配芹菜酱。舌肉，配菜装饰。

云雀布丁。蔬菜。

第三道菜。
烤野兔。松鸡。
李子布丁。肉馅饼。巴黎式夏
洛特。奶酪蛋糕。

苹果挞。
内塞尔罗德布丁。

甜点与冰品。

2117.--八人晚餐(十二月)。

第一道菜。

胡萝卜汤。

皱褶鳕鱼配牡蛎酱。烤鳎鱼。

前菜。

法式羊腰。牡蛎酥盒。

第二道菜。

煮牛肉与蔬菜。髓骨。

烤鸡和豆瓣菜舌，配菜。野味派。

第三道菜。鹧鸪。

牛奶冻。

苹果蜜饯。梨肉酥盒。
杏仁奶酪蛋糕。柠檬布
丁。

甜点与冰品。

2118.--六人晚餐(十二月)。--一、第一道菜。

兔肉汤。

布里尔与虾酱。

前菜。

咖喱鸡。牡蛎酥盒。

第二道菜。

烤火鸡与香肠。煮猪腿。蔬菜。

第三道菜。猎人布丁。
柠檬奶酪蛋糕。

苹果挞。玻璃杯装蛋奶冻。覆盆子奶
油。

甜点。

2119.-六人晚餐(十二月)。--二。

第一道菜。

牛尾汤。

酥炸鳕鱼配牡蛎酱。

前菜。

咸味炸肉丸。

家禽扇贝配白汁。

第二道菜。

羊腿肉。

煮鸡与芹菜酱。

培根颊肉，配抱子甘蓝。蔬菜。

第三道菜。

鹬。

橙子果冻。奶酪蛋糕。

葡式苹果。杏酱小塔。米
饭舒芙蕾。

甜点。

2120.六人晚餐(十二月)。--三。

第一道菜。

粉丝汤。

主厨风味板鱼。

炸鳗鱼。

前菜。

猪排配番茄酱。田园风味炖羊肉。

第二道菜。

烤鹅。

水煮羊腿配蔬菜。

第三道菜。

野鸡。

打发奶油。

蛋白霜。诺曼底苹果盅。百果馅饼。葡萄干布
丁。

甜点。

2121.-六人晚餐(十二月)。-四。

第一道菜。

胡萝卜汤。

烤鳕鱼。

炸胡瓜鱼。

前菜。

烩臀肉牛排配时蔬。炖鸡。

第二道菜。

去骨填馅烤羊腿。煮火鸡配牡蛎酱汁。蔬菜。

第三道菜。

野鸭。

花式糕点。

柠檬奶油。

达姆森李子挞，配瓶装水果。蛋奶
冻，盛于玻璃杯中。

橱柜布丁。

甜点。

十二月家常晚餐。

2122. 星期日。--1. 胡萝卜汤。2. 烤牛肉，配辣根酱汁、蔬菜。3. 葡萄干布丁、百果馅饼。

2123. 星期一。--1. 炸牙鳕，配融化黄油。2. 兔肉馅饼、冷牛肉、土豆泥。3. 葡萄干布丁切片加热；苹果挞。

2124. 星期二。--1. 碎牛肉回锅与烤骨，猪排配番茄酱汁；蔬菜。2. 烤柠檬布丁。

2125. 星期三。--1. 煮羊颈肉配蔬菜；

先上肉汤，汤中煮有少许珍珠大麦或大米 2. 贝克韦尔布丁。

2126. 星期四。--1. 烤猪腿，苹果酱汁，蔬菜。2. 米雪球。

2127. 星期五。--1. 克里姆式鳎鱼。2. 冷猪肉与土豆泥，烤臀肉牛排与牡蛎酱汁。3. 卷筒果酱布丁。

2128. 星期六。--1. 冷猪肉做成咖喱，一盘米饭，羊排，土豆泥。2. 烤苹果饺子。

* * * * *

2129. 星期日。--1. 烤火鸡与香肠，煮猪腿，豌豆布丁，蔬菜。2. 烤苹果布丁，百果馅饼。

2130. 星期一。--1. 火鸡烩肉，冷猪肉，土豆泥。2. 百果馅布丁。

2131. 星期二。--1. 用煮猪肉的汤水制成的豌豆汤。2. 煮家禽与芹菜酱汁，蔬菜。3. 烤米布丁。

2132. 星期三。--1. 烤羊腿，炖西班牙洋葱，土豆。2. 烤卷筒果酱布丁。

2133. 星期四。--1. 烤鳕鱼头。2. 冷羊肉，烤野兔，肉汁与红醋栗果冻。3. 通心粉。

2134. 星期五。--1. 野兔汤，用高汤和烤野兔的余肉制成。2. 羊肉烩肉，猪排，土豆泥。3. 敞口馅饼，米制牛奶冻。

2135. 星期六。--1. 臀肉牛排腰子布丁，蔬菜。

2. 肉馅饼、烤苹果饺子。

2136.-三十人份野味晚宴菜单(十一月)

头盘。

兔肉汤。

松鸡泥汤。雉鸡汤盅。
鲜花。

王后风味汤。

主菜。

野兔柳萨米野鸭萨米雪维莱风味丘鹬

佩尔德里奥卷心菜。

云雀布丁。野味馅饼盘。
鲜花。

咖喱兔肉。

雉鸡柳萨尔米山鹬萨尔米及松露赤颈鸭

第二道菜。

填馅野鸡。
小兔，涂油并
填馅的。

冷雉肉派热 raised 派 à la Périgord 花瓶。鲜花。
混合野味。

松鸡。

穿膘鹬鸪。

第三道菜。

鹬。针尾鸭。圃鹑。

鹌鹑。

金凫金瓶。

千鸟。花。

水鸭。

野鸭。丘鹬。鹬类。

配菜与撤席菜。

内塞爾羅德式杏子布丁。塔特少女。榮譽。

但泽果冻

Vol-au-Vent 酥皮盒花瓶蛋糕梨鲜花热那亚冰蛋糕俄式夏洛特

李子布丁女仆。荣誉蜜饯。苹果。

甜点。

橄榄。草莓冰无花果。

奶油。

糖渍菠萝。樱桃干。水果。

葡萄。

榛子。梨。核桃。薄脆饼。
饼干。

姜汁冰淇淋。橙花水冰盏。

鲜花。

苹果。

葡萄干。蜜饯果品。樱桃。

梨。

无花果。柠檬水冰。橄榄。

菜单。

2137.-俄式上菜(七月)

朱丽安汤。
粉丝汤。

煮鲑鱼。
多宝鱼配龙虾酱。

鳎鱼--水煮鳎鱼。鲈鱼--
水煮鲈鱼。

图卢兹式鳗鱼炖锅。诺曼底式龙利鱼
柳。

红鲻鱼。
鳟鱼。

龙虾炸肉卷。
银鱼。

银行家式小牛胸腺
黄瓜鸡柳。

鲁昂式鸭。园丁式羊排。

佛兰芒式焖牛肉。春鸡。

烤羊羔四分之一。烤羊脊
肉。

舌头。
火腿与豌豆。

鹌鹑，肥肉片包裹。

烤鸭。

火鸡雏，涂油。

鸡肉蛋黄酱。番茄。

法式青豆。

草莓瑞典式蛋糕。俄式夏洛
特。
樱桃蜜饯。

那不勒斯蛋糕。糕
点。
马德拉葡萄酒果冻。

内塞尔罗德冰布丁。

甜点与冰品。

注。--俄式正餐与普通正餐的区别在于上菜方式。在俄式正餐中，菜肴在餐边柜上切好，然后传递给客人，每道菜可视为一道菜序。俄式正餐的餐桌应在中央摆放鲜花和植物，置于精美的花盆中，连同一些甜点盘。每位客人旁边应放置一份菜单或菜单。

菜单。

2138.-俄式上菜(十一月)。牛尾汤。

田园蔬菜汤。

多宝鱼配龙虾酱。脆炸鳕鱼配牡蛎
酱。

炖鳗鱼。
诺曼底式鳎鱼。

狗鱼配奶油酱。炸鳎鱼
柳。

花坛式牛里脊
蘑菇野味炸丸子

鸡排。
羊肉排与番茄酱。

龙虾炸肉卷。
生蚝酥盒。

香草鹧鸪。肥膘甜面包。

烤牛肉。
水芹鸡。

羊腿。烤火鸡。

煮火鸡与芹菜酱。火腿。

松鸡。
野鸡。
野兔。

沙拉。
洋蓟。
炖芹菜。

意大利奶油。
夏洛特苹果。梨子蜜饯。

水果马德拉烤面包片。糕点。

潘趣果冻。

冰镇布丁。

甜点与冰品。

注。--俄式正餐几乎不适合小型家庭；需要大量仆人

来切肉，并为客人分菜；此外还需要比一般家庭通常拥有的更多的盘子、碟子、刀、叉和勺子，除非是极大型的家庭。然而，在俄式上菜方式可行的地方，也许没有哪种上菜方式比这更令人愉快了。

晚餐。

2139. 只要运用品味和巧思，花很少的费用就能在晚餐桌的布置上做出许多文章。各色菜肴的颜色和风味应当形成美妙的对比；桌上应当有充足的水果和鲜花，房间应当灯光明亮。我们已尽力说明各种菜肴可以如何摆放；但这些小事当然完全取决于所用桌子的长度和宽度、个人的品味，以及桌子是沿房间四周摆放、沿中央摆放并在上首加一张横桌，还是晚餐分设在两个房间，等等等等。菜肴的装饰也与晚餐桌的外观大有关系。火腿和口条应当用刻花蔬菜点缀，发面馅饼应当用切成骰子块的肉冻装饰，所有菜肴的装饰都应恰到好处，既显品味又不显荒唐。事实上，眼睛应当和味觉一样得到满足。如今晚餐上常供应热汤，但并不摆在桌上。仆人们从餐边柜上的汤盆里把汤盛入盘子，然后递给客人：这些盘子撤下后，晚餐便开始了。

2140.当小房间和大型聚会使得必须举办站立式晚餐时，以下菜单中列举的许多东西

可以放在餐台上。此类晚餐的菜肴应选择可以站立食用而毫不费力的。以下清单或许可以帮助我们的读者为站立式晚餐安排餐台。

2141. 牛肉、火腿和口条三明治，龙虾和牡蛎酥盒，香肠卷，肉卷，龙虾沙拉，几盘鸡肉，后者全部切好；几盘切片火腿、切片口条、切片牛肉和小牛肉肉冻；各式果冻、牛奶冻和奶油；玻璃杯装的蛋奶冻、水果蜜饯、果酱小馅饼，以及几盘精致的小糕点；几盘新鲜水果、糖果、蜜饯，两三个海绵蛋糕，几盘饼干，餐边柜用插着鲜花或人造花的花瓶装饰。以上菜肴对于立食晚餐已十分充足；若想要更多，则须按常规方式摆设和布置晚餐。

2142.-六十人舞会晚宴菜单(冬季)

猪头，

饰以肉冻。

龙虾沙拉龙虾沙拉。

水果冻。禽肉蛋黄酱。夏洛特·鲁斯。装饰小火腿。

小糕点。糖霜萨伏依蛋糕。饼干。

香草奶油果盘，配水果。水果果冻。两只烤鸡，切好。

大虾两只水煮鸡，配白汁大虾

酱汁。

饼干小糕点

舌，装饰。

蛋奶冻，TRIFLE，装饰。蛋奶冻，装杯。装杯。

烤鸡馅饼。

醉蛋糕

龙虾沙拉。水果冻。瑞士奶油。

烤野鸡。

蛋白霜。果盘，配水果。蛋白霜。覆盆子奶油。小牛肉肉冻。水果果冻。

醉蛋糕。

小糕点。饼干。

烤野味派。

蛋奶冻、水果松糕、装饰蛋奶冻，装杯。装杯。

两只烤鸡，切块。

舌，装饰。

对虾。对虾。

两只煮鸡，配贝夏梅尔酱

酱汁。

饼干。小糕点。

埃佩尔涅水果盘。

龙虾沙拉。

水果果冻。冰萨伏侬蛋糕。Blancmange。

小火腿，配菜装饰。

家禽蛋黄酱。

夏洛特露丝。水果果冻。

填馅阉鸡。

注：当汤从餐台供应时，可选择仿龟汤和儒利安汤。除上述列举的物品外，还需要冰淇淋、薄脆饼、饼干、下午茶、咖啡、葡萄酒和利口酒。罗马式潘趣酒也可加入饮品清单。

2143.--舞会晚宴菜单，

或夏季宴会、婚礼或洗礼早餐的冷餐，供70或80人享用(七月)。

[插图：包含以下内容--]

[第1栏和第5栏] 4份牛奶冻，沿餐桌摆放。4份果冻，沿餐桌摆放。3盘小糕点。3个水果馅饼。3个奶酪蛋糕。3份水果蜜饯。3个英国菠萝。20小盘各种夏季水果。

[Column 2]

龙虾切块菜

夏洛特·吕斯香草蛋糕。

龙虾沙拉

鸽子派。

龙虾沙拉。

龙虾切块菜

填馅阉鸡。

龙虾沙拉。

鸽子派。
龙虾切块一盘。萨伏依蛋糕。

龙虾沙拉。

[Column 3]

舌头。

羊肋排。

两只烤鸡。

鲑鱼蛋黄酱。果盘，配鲜花。鳟鱼蛋黄酱。牛舌，配菜装饰。

煮鸡与贝夏梅尔酱。鳗鱼卷。

火腿。

烤派。

两只烤鸡。

填馅羊肩。鲑鱼蛋黄酱。果盘，配鲜花。鳟鱼蛋黄酱。牛舌。

煮鸡与贝夏梅尔酱。凸派。

火腿，装饰。

羊肩，填馅。两只烤鸡。

三文鱼蛋黄酱。花饰餐桌中央摆件。

鳟鱼蛋黄酱。
舌，配菜装饰。
煮鸡与贝夏梅尔酱。鳗鱼卷。

[Column 4]
小牛肉火腿派。
龙虾沙拉。
萨伏依蛋糕。
龙虾切块菜
龙虾沙拉。
猪头。
鸽子派。
龙虾沙拉。
龙虾切块菜
龙虾沙拉。
夏洛特·吕斯香草蛋糕。
小牛肉火腿派。
龙虾切块菜

注。--本页篇幅不允许我们按应有的摆放方式列出各道菜肴；应当把大盘和高盘沿中央摆放，空处用小盘、水果和鲜花填补，注意使风味和颜色形成美妙的对比，并且不要让两道同类菜肴挨在一起。这份菜单可以派三四种用场，若为婚礼或洗礼所需，可在中央的高架上放置一个婚礼蛋糕或洗礼蛋糕。应当留几盘鸡肉、龙虾沙拉等备用，以补充那些最可能先被吃光的菜肴。一份冷烤牛肉和煮牛肉应当

放在餐台上，作为供聚会中男士们享用的实在食物。除菜单中列举的物品外，还需要饼干和薄脆饼、奶油水冰淇淋、下午茶、咖啡、葡萄酒、利口酒、苏打水、姜啤和柠檬水。

早餐。

2144.此处不必给出冷切肉等的长菜单，这些可以放在餐边柜上，在早餐桌上发挥作用。只需说，食品储藏室能提供的任何冷肉，都应精美地配菜装饰，并放在餐台上。卷制肉和罐装肉或鱼、冷野味或家禽、小牛肉火腿馅饼、野味臀肉牛排馅饼，都是适合早餐桌的菜肴；冷火腿、牛舌等也是如此。

2145.以下热菜清单或许可以帮助我们的读者了解为这顿称为早餐的舒适餐食应准备什么。烤鱼，如鲭鱼、牙鳕、鲱鱼、干鳕鱼等；羊排和臀肉牛排、烤羊腰、总管式腰子、香肠、纯培根片、培根和水煮蛋、火腿和水煮蛋、煎蛋卷、纯煮蛋、盘装蛋、吐司上的水煮蛋、英式松饼、吐司、橘子酱、黄油等。

2146.在夏季，当能获得时，总是在早餐桌上放一瓶新摘的鲜花，并在方便时放一盘精心摆放的水果：当草莓当令时，这些特别清爽；葡萄，甚至醋栗也是如此。

午餐与晚餐。

2147. 冷烤肉和冷煮肉的余料，装饰精美，外加几样甜食，或一点烩肉、家禽或野味，是通常摆在桌上供午餐之用的食物，还有面包和奶酪、饼干、黄油等。若想要一顿丰盛的饭食，可上臀肉牛排或羊排，也可上小牛肉片、腰子或任何这类菜肴。在有育婴室的家庭里，女主人常与孩子们一同进餐，以此作为她的午餐。夏季，午餐应加几盘新鲜水果，或者以水果蜜饯、水果挞或布丁代替。

2148. 关于晚餐我们没有什么可说的，因为我们已经为大型聚会给出了两份菜单，只要减少菜肴的数量并略去几样，就完全适用于人数较少的场合。如今热晚餐已很少有人问津，因为人们现在通常在一个不可能需要晚餐的时间用正餐；无论如何，不会需要丰盛的那种。不过，若需要一份菜单，在正餐标题下的那些菜单中任选一份，稍加改动，便可适用于热晚餐。

四十人野餐菜单

2149.一块冷烤牛肉、一块冷煮牛肉、2扇羊肋排、2个羊肩、4只烤鸡、2只烤鸭、1个火腿、1个牛舌、2个小牛肉火腿馅饼、2个鸽子馅饼、6只中等大小的龙虾、1块卷制小牛头肉、18棵生菜、6篮沙拉、6根黄瓜。

2150. 炖水果加足糖，装入玻璃瓶并塞紧瓶塞；3或4打原味糕点饼干，与炖水果同食，2打水果翻角酥，4打奶酪饼，2个模制冷橱柜布丁，2个模制白奶冻，若干果酱泡芙，1个大冷李子布丁(这个必须做得好)，几篮新鲜水果，3打原味饼干，一块奶酪，6磅黄油(这当然包括下午茶用的黄油),4个四磅重家常面包，3打小圆面包，6个锡模面包(供下午茶用),2个原味李子蛋糕，2个磅蛋糕，2个海绵蛋糕，一罐混合饼干，1/2磅下午茶。咖啡不适合野餐，因为不易制作。

野餐时不可忘记的物品。

2151.一根辣根、一瓶封好软木塞的薄荷酱汁、一瓶沙拉调料、一瓶醋、芥末酱、胡椒、盐、优质油和研碎的糖。如果能够办到，带一点冰。几乎不必说，盘子、平底杯、酒杯、刀、叉和勺子不可忘记；下午茶杯和茶碟、3或4个茶壶、一些方糖和牛奶(如果附近买不到牛奶的话)也是如此。带3个开瓶器。

2152.饮品。--3打夸脱瓶装麦芽酒，装在篮筐中；姜啤、苏打水和柠檬水各2打瓶；6瓶雪利酒、6瓶波尔多红葡萄酒、香槟随意，以及任何其他可能喜欢的淡葡萄酒，还有2瓶白兰地。水通常可以获得，所以带水是无用的。

家仆。

第四十一章

2153. “社交界”的习惯是诋毁它的仆人--*a façon de parler*，这种说法使得他们的老爷和男主人谈论天气，若在乡间则谈论收成--使得主妇们以及刚刚进入那受人尊敬且光荣身份的试用期的女士们谈论仆人，并且据我们所知，在安静地喝一杯下午茶时，对生活中最大的祸害滔滔不绝。据说，年轻人在俱乐部里也喜欢诋毁他们的“伙计”，也许不无某种自豪和乐趣，因为有机会暗示他们享有这种身份的附属品。“社交界”的另一个信念是，好仆人的种族已经灭绝，至少在英国如此，尽管他们在法国把这些事情安排得更好；既没有诚实、尽责，也没有曾使我们的祖母和曾祖母时代的仆人与众不同的细心和勤劳的习惯；家仆不再知道自己的位置；廉价丝绸和棉布的引入，以及更近来的那些含糊的“材料”和花呢，已经消除了女主人与她的女仆之间、男主人与他的男仆之间的界限。

2154. 当区别真正取决于如此微不足道的事情时，情况很可能就是如此；当时尚女士选择她的男仆时，除了他的身高、体型和小腿的*tournure*之外别无其他考虑，那么她发现一个对家庭没有感情、认为自己在她的马车后面所摆的姿态以及被迫熬到深夜的时间足以补偿他所索取的工钱、所浪费的食物以及他能

染指的外快，也就不足为奇了。那个为他的马夫精通赛马场之道和低劣马贩子的伎俩而选择他的时髦年轻人，如果有时成为这些博学之道的受害者，也不应感到惊讶。但这些是例外情况，恰恰证明了更好的事物状态的存在。我们中间的社会大众并非如此被遗弃；很少有体面家庭--从邻街的店主到其宅邸为下一个广场增光的贵族--的依附者中没有忠诚有用的仆人；而在完全没有这些人的地方，也是有充分理由的。明智的男主人和仁慈的女主人知道，如果仆人依赖他们谋生，那么反过来，他们在生活的许多舒适方面也依赖仆人；并且，只要在选择仆人时给予适当的谨慎，像对待理性的人一样对待他们，并对人性的缺点稍加宽容，那么除了一些例外情况，他们将得到相当好的服务，并且在大多数情况下，身边会有忠诚的家仆。

2155. 这句话适用于所有家仆，尤其适用于男仆。习惯于这类侍从的家庭身边总有卑微的依附者，他们的孩子除了家仆服务之外没有其他前景可盼；对他们来说，受雇于此并不带来屈辱，反而相反；他们一步步被引入家政的奥秘，如果这是一个有晋升机会的家庭，就有望在服务中升到男管家或家务管家的体面职位。在期望较低的家庭中，他们必须在别处寻求晋升，他们知道只有赢得雇主的善意才能实现。

对于他们品行良好，是否有任何更强有力的保证--是否还有任何疑问，在庞大的家仆群体中，品行良好是常态，反之则是例外？

2156. 一个家庭中男仆的人数，视男主人的财富与地位而有所不同：从拥有公爵府邸、仆从成群、以侍从长和府内总管为首的豪门，到仅有一名男仆、甚至只有一名打杂男仆的寒素之家。多数绅士府第大致包括一名不穿号衣的仆人，即男管家，一名男仆，一名马车夫；若马匹超过两三匹，则另有马车夫和马夫。

管家的职责。

2157. 男管家的家务职责是：早餐时端上食物，侍候全家用膳，由男仆协助，并负责餐桌一切器皿的洁净。撤席时，他撤走盛有瓷器和金银餐具的托盘，并对此负责。午餐时，他安排膳食并独自侍候，此时男仆另有他务。正餐时，他将银器和镀银器皿摆上餐桌，查看一切是否各就其位，并纠正错置之处。他端上第一道菜，到客厅通报正餐已备好，恭敬地立于门旁，待众人入座后，便站到男主人座椅左后方，揭去菜盖，递给其他仆人端出。第一道菜上完后，他站到餐边柜旁斟酒，但

仅在受邀时。

2158. 第一道菜结束后，他摇响厨师的铃，将桌上的菜肴递给其他仆人端走，从他们手中接过第二道菜，摆放在桌上，像之前一样揭开盖子，然后再次回到餐具柜旁的位置。

2159. 用甜点时，撤去桌布，男管家从其他仆人手中接过甜点，连同盘子和酒杯一并摆上餐桌，然后站到男主人椅后递送酒水和冰品，男仆则站在女主人身后做同样的事，其余仆人退出房间。若仍沿用旧式做法，将甜点直接摆在擦亮的桌面上而不铺桌布，男管家应先擦去热菜留下的痕迹，再摆放甜点。

2160. 正餐前，他已确认灯、蜡烛或煤气灯完好无损，若尚未点亮--通常此时还未点亮。在给每人分完各自的甜点份额、整理好炉火(若使用炉火)、并确认灯光一切正常之后，听到男主人的信号，他便与男仆离开房间。

2161. 他随即前往客厅，整理壁炉并查看灯光；然后回到他的备餐室，准备应答铃声、照应宾客，与此同时男仆正在收拾清理餐具和玻璃器皿。

2162. 下午茶时他再次侍奉。就寝时分，他端着蜡烛出现；他锁好银器，关好门窗，并且

检查所有炉火是否安全。

2163. 除上述职责外，若家中只雇一名男仆，男管家还须承担部分贴身男仆的职责，支付账单，并监督其他仆人。但男管家的真正职责在地窖之中；在那里，他应能就购入葡萄酒的价格与品质向男主人提出建议；将“上等”酒装瓶、塞软木塞、加封，并放入酒架。酿造、倒桶和装瓶麦芽酒也属其职掌，酒的分配亦然。除另设副男管家外，这些及其他饮品每日均由他亲手从地窖取出；每用一瓶都须仔细记入地窖账簿，使账簿始终反映地窖的存货。

2164. 因此，男管家之职在家庭中极为受托。此处亦如他处，诚实乃上策：男管家应把弄懂所管各种葡萄酒的正确处理方法当作分内之事，这很容易从酒商处学到，并应忠实照办；若他侍奉的是一位慷慨好客的男主人，他自己的名声很快就会弥补因不收无良酒商贿赂而受的损失。社会上传播最快的莫过于一座好酒窖的名声，而所需者不过是选酒得当、保管得法；稍加知识，用心施行，很快便能做到。

2165. 我们说过，男管家负责管理地窖中的物品，他的职责是保持地窖处于适当状态，对木桶中的葡萄酒进行澄清、装瓶，并按适合各类酒的条件储藏。若葡萄酒是以

已装瓶的状态送入地窖，通常要如数归还同等数量的空瓶；在这种情况下，男管家就没有同样的动机将不同种类的酒瓶分开存放；但若葡萄酒是在宅中装瓶的，他会发现分开存放不仅对他有利，而且好好冲洗瓶子--甚至一空出来就用清水洗净--也大有好处。

2166. 澄清葡萄酒有各种方法：鱼胶、明胶和阿拉伯胶都可用于此目的。无论使用其中哪一种材料，过程总是相同的。假设使用鸡蛋(最便宜的方法)--取出一加仑左右的葡萄酒，将一夸脱的酒与四个蛋清混合，用搅拌器搅打；之后，待充分混合，通过桶孔将其倒回木桶中，并用一根干净的劈开的棍子插入桶孔，沿旋转方向搅动整桶。搅动充分后，倒入剩余取出的酒，直到木桶装满；然后再次搅动，撇去浮到表面的泡沫。搅拌充分混合后，封住桶孔，静置三到四天。这一数量的澄清酒可澄清十三打波特酒或雪利酒。其他澄清配料以相同方式施用，将材料切成小块，溶解在那夸脱酒中，木桶以同样方式搅动。

2167. 装瓶葡萄酒。--将瓶子彻底洗净擦干，假设这些瓶子此前曾用于同一种葡萄酒，备好软木塞--稍加煮沸或在热水中浸泡过的软木塞会更好--一把木槌或木锤、一只装瓶靴，以及一个软木塞压榨器。用锥子在酒桶下部钻一个孔，将流出的酒液

接入置于盆或桶中的瓶子和滤器中。此操作最好由两人完成，一人取酒，一人塞瓶。取酒者须注意瓶子装至标记处，但不可过满，瓶子应放在干净的盆中以防浪费。装瓶靴用带子扣在膝上，将瓶子放入其中，软木塞在压榨器中压过之后，用扁平木槌敲入。

2168. 当酒接近桶底时，在滤器中放一块厚细布，以防黏稠的酒渣进入瓶中。

2169. 仔细清点瓶数后，将它们分别存入各自的酒格中，第一层下面铺一层沙或锯末，上面再铺一层；在此之上放置第二层，用木条隔开，第二层的瓶头朝第一层的瓶底方向放置；其上再铺一层不太厚的锯末，再放一根木条；如此反复，直至酒格装满。

2170. 如此装瓶的酒将根据其品质和年份适时可饮。在木桶中陈年的波特酒，五六个月后即可饮用；但如果是果香浓郁的葡萄酒，则逐年改善。雪利酒，若品质良好，一旦“病态”(装瓶后最初的状态如此称呼)消失即可饮用，并且也会继续改善；但地窖必须保持完全恒定的温度，既不太热也不太冷，约55°或60°，且绝对避免冷风直吹。

男仆的职责。

2171. 在只有一个男仆或杂役是唯一男性的情况下

因此，无论仆人的名义职位是什么，他都被要求使自己各方面都有用。他必须擦净刀子和鞋子、家具和银器；应答来访客人、客厅和起居室的铃声；并跑所有的差事。他的生活绝非闲职；为了让自己或男主人满意地履行诸多职责，有条理地安排时间将是必要的。

2172. 男仆只需自备袜子、鞋子和换洗衣物。若需穿丝袜或其他额外衣物，则由主家提供，制服亦然；此外还有一套工作服，包括一条罩裤、一件背心、一件粗布夹克，另有一件白色或斜纹布夹克，供他可能被叫去应门或在早餐时侍奉时穿着；离职时，他应将六个月内领取的任何制服留下。

2173. 男仆应早起，以便在家人起床前完成所有脏活。靴子和鞋子、刀叉应擦净，使用中的灯应修剪灯芯，男主人的衣服应刷净，家具应擦拭一遍；这样他才能脱下工作服，整理仪容，换上干净的斜纹布夹克，铺好桌布，为家人准备早餐。

2174. 擦鞋过程无需赘述：须备三把好刷子和优质鞋油；一把刷子硬，用于刷去泥污；另一把软，用于涂抹鞋油；第三把硬度适中，用于抛光；每把刷子应各司其用。鞋油除使用时外应塞紧瓶塞，用

海绵绑在棍子上，放置时搁在软木塞上切出的凹槽中。当靴子沾满泥泞时，一个好做法是洗去泥巴，用海绵擦干；然后将其侧放，让其非常缓慢地干燥，注意不要放在火边或烤焦。清洁女士靴子需要非常细致的处理，使皮革看起来光泽良好，上部保持新鲜外观，衬里没有手印，这对品味高雅的女士来说是非常令人反感的。

2175. 漆皮靴需用湿海绵擦拭，然后用柔软的干布擦，偶尔用软布蘸甜油擦拭，鞋底边缘按常规方法上油抛光，但注意不要将鞋油涂到漆面上。漆皮靴也可用少许牛奶擦拭，效果极佳。

2176. 男士们偶尔仍会穿长筒靴。在按常规方式清洁下部时，保护靴筒上部，可在边缘下插入一块布或牛皮纸并将其翻盖其上。清洁靴筒上部时，让覆盖物垂落在靴子上；用肥皂和法兰绒将靴筒上部洗净，并用浮石擦去任何斑点。如果希望靴筒上部更白，将一盎司草酸和半盎司浮石溶解在一品脱软水中；如果希望呈棕色，将一盎司盐酸、半盎司明矾、半盎司阿拉伯胶和半盎司薰衣草精油混合在一品脱半的“变酸”脱脂牛奶中。这些混合物用海绵涂抹，干燥后用软法兰绒制成的擦具抛光。

2177.　如今刀具一般用肯特式或

男主人牌机器，使用非常省事，且非常有效；然而，在将刀具放入机器之前，非常必要的是先用少量温水(非热水)清洗，然后彻底擦干：如果带有任何油脂放入机器，油脂会粘附在刷子上，从而使刷子不适合用于下一批放入的刀具。若不采取此预防措施，机器必须拆开，造成极大的麻烦，而只要在使用机器前确保刀具完全无油脂，这一切都可避免。刷子也用于清洁叉子，这便于操作。当刀具如此清洁后，确保它们被仔细抛光、擦净，刃口良好，刀箍和叉齿无污垢，并将它们放入篮子中，手柄全部朝向同一方向。

2178. 修剪灯芯需要彻底熟悉其机械结构；此后则需持续注意清洁，并偶尔用热水彻底冲洗：完成此步骤后，在重新注油前应仔细擦干所有部件。若为漆面，用软刷和布擦拭漆面部分，偶尔用淡皂水清洗，之后仔细擦干。黄铜灯在修剪时每日可用油和腐石粉清洁。对于青铜及其他装饰性灯具，则需更加小心，仅使用软法兰绒和油，以防青铜或珐琅脱落。黄铜制品或任何非漆面金属制品，可用少量油与腐石粉调成糊状清洁，或用细金刚砂粉与油以同样方式混合清洁。取少量氯化铵，研成细粉，用软水润湿，涂抹于黄铜饰件上，在炭火上加热，再用麂皮或白垩粉擦干，可使黄铜制品呈现黄金般的光泽。修剪调节灯时，应将灯芯四周均匀剪齐；若一处留得比另一处高，会导致冒烟和燃烧不良。然后应通过注油器为灯注油，随后用专用布或抹布仔细擦拭。如能避免，切勿清洗灯罩，因为灯罩受热时会因此破裂。清洁内部玻璃的最佳工具是覆有洗皮垫的小棍，外部抛光则用干净的掸布。调节灯的球形玻璃罩应偶尔在温皂水中清洗，然后用冷水充分冲洗，擦干或沥干。使用烛台灯时，应偶尔取出弹簧，彻底清除附着其上的油脂。

用麂皮或白垩粉擦干，可使黄铜制品呈现黄金般的光泽。修剪调节灯时，应将灯芯四周均匀剪齐；若一处留得比另一处高，会导致冒烟和燃烧不良。然后应通过注油器为灯注油，随后用专用布或抹布仔细擦拭。如能避免，切勿清洗灯罩，因为灯罩受热时会因此破裂。清洁内部玻璃的最佳工具是覆有洗皮垫的小棍，外部抛光则用干净的掸布。调节灯的球形玻璃罩应偶尔在温皂水中清洗，然后用冷水充分冲洗，擦干或沥干。使用烛台灯时，应偶尔取出弹簧，彻底清除附着其上的油脂。

2179. 法国抛光剂普遍用于家具，只需掸尘并用软布或旧丝绸擦布擦拭即可保持良好状态；但餐桌只能通过用力擦拭--或者更确切地说，快速擦拭--来保养，这样可以摩擦生热，去除所有污渍。

2180. 刷衣是一项非常简单但极为必要的操作。精细布料需轻刷，并使用较软的刷子，除非需去除泥污，此时需用硬刷，并先轻拍以震松污物。将衣物平铺于桌上，顺绒毛方向刷拭。刷净后，将袖子翻向衣领，使折痕落在肘关节处；接着将翻领或两侧翻折于叠好的袖子之上；然后将下摆翻至与衣领齐平，使折痕落在中央，再将一半叠于另一半之上，使折痕

位于背部中央。

2181. 完成脏活之后，单身男仆现在须清洁自己并准备早餐。他在桌上铺好桌布，上面再铺早餐布，摆好早餐用具，然后去侍奉男主人--如果他需履行任何贴身男仆的职责。

2182. 若不设贴身男仆，其部分职责便落到男仆肩上--刷衣便是其中之一。若为丝质帽子，需每日用软刷拂拭；遇雨后，需在晾干前顺绒毛方向擦拭，将近干燥时，用软刷并插入帽撑刷拭。若男仆需履行贴身男仆的部分职责，他须确保女仆按时在更衣室生火；房间已除尘打扫；洗手壶注满软水；浴水无论冷热，均在需要时备好；毛巾在手边；发刷和梳子已妥善清洁并归位；热水在指定时间备好；晨衣和拖鞋在各自位置，干净亚麻衣物已晾晒，当日所穿衣物放在适当位置。男主人着装完毕后，男仆的职责是将一切物品清洁干燥后妥善归位，使整个房间恢复整洁。

2183. 早餐时，若无男管家，由男仆端上茶壶，并在女仆协助下于早餐期间侍奉。早餐结束后，他将托盘及其他物品从桌上撤下，叠好早餐布，清扫所有面包屑，抖净桌布并铺在

再次摆好餐桌，生好炉火，并清扫炉边。

2184. 午餐时大致遵循同样的程序，除非男仆随马车外出或因其他事务离开，此时若无男管家，则须由女仆协助。

2185. 正餐时，男仆铺设桌布，注意桌子若靠近炉火则不可太近，并留出通行空间。桌布应铺得没有皱褶；这需要两人协作：其上再铺上托盘垫布，通常在摆放甜点前会将其撤去。他备好刀、叉、玻璃杯，每人五至六只盘子。准备就绪后，他按人数摆放足够的椅子，均匀分布于桌子两侧，每人对面放置一条折叠整齐的餐巾，内放一块面包或小圆面包，每只盘子右侧放一把刀，左侧放一把叉，桌子首尾两端在其他餐具外侧各放一把切肉刀和叉，对面放置刀叉架，刀旁放一把肉汁勺。切鱼刀应放在上首，由女主人借助身旁男士之力分鱼，汤勺放在下首：有时还会加放甜点刀叉；同时，每只盘子右侧也放一只酒杯，备好打算斟上的各种酒，距桌边约四英寸处放一只洗指碗或玻璃冷却器。后者常与甜点一同上桌。

2186. 正餐前约半小时，他摇响正餐铃(若行此惯例)，并忙于将可能需要的所有物品端上来。时间一到，

与厨师沟通后，他摇响正式的正餐铃，并尽其所能地找人帮忙将饭菜端上去。在确认一切就绪、自己的衣着干净得体、白棉手套毫无污渍之后，他到客厅通报正餐已备好，并恭敬地站在门旁，直到众人入座：他站到男主人左后方，因为男主人负责分汤；若汤与鱼同时上桌，他的位置便在女主人左手边；但他必须警醒，确保无论男女，凡协助他的人都各就各位。若有客人自带仆人，那仆人的位置在其主人椅后，在照料主人正餐期间所需之余，尽力协助他人，使每位客人都能得到所需之物。这既需要敏捷，也需要机敏，且应不慌不忙，不追问任何问题，除非本宅习惯传递菜肴或酒水，此时须以安静而不张扬的方式报出你所呈上的菜或酒。

2187. 桌上应摆放足够宾客数量的盐瓶，以便每人可自行取用，或至少供其近旁的宾客取用。

俄式正餐

2188. 有些人家桌上摆好银器和玻璃器皿，并以鲜花装饰，只将甜点放在桌上，正餐本身则置于餐具柜上，按汤、鱼、小菜、肉、

野味和甜食的顺序依次传递。这种做法不仅雅致而且经济，因为所需菜肴较少，桌面的对称美感由装饰品和甜点来补足。各种菜肴也趁热传递；但这需要额外且更高水平的侍奉，因为葡萄酒也需传递；除非仆人非常敏捷机灵，否则很可能出许多差错。(见第954页。)

总论。

2189. 男仆在照应所有人的同时，不应冒犯任何人；他递送任何物品都应使用托盘，并且始终用左手、从所侍奉之人的左侧递上，持盘的方式应使宾客能轻松取用。从桌上端起菜肴时，他应使用双手，小心撤下，以免洒在桌布上或宾客的衣物上。

2190. 男主人与仆人有时都会出错；但即便仆人注意到了疏漏，也不应去纠正，哪怕他有时间、出于最好的用意：譬如，若他看见主人向在座各位女士一一敬酒，如某些绅士至今仍做的那样，却在某一位面前停了下来--他就不该像一位苏格兰绅士的仆人那样，捅捅主人的肩膀说："您对那位穿绿袍的女士有什么不满?"与其让仆人这样使主人成为笑柄，不如对那位女士不予理会。

2191. 正餐期间，每人的刀、叉、盘和勺用完后应立即更换；各道菜配的蔬菜

和酱汁应不动声色地呈给宾客；男仆走动时应脚步轻捷，如有可能，应记住：若席间有妙语连珠、令满座哄堂的才子或幽默家，他们并不指望那些妙语传入自己耳中。

2192. 开酒时应安静进行，不要摇晃酒瓶；若有沉淀，应将瓶倾向沉淀一侧，并在该姿势下浐酒。开香槟时，不必发出砰的一声；适当冷却后，软木塞很容易取出而不会爆响；软木塞取出后，应用搭在男仆臂上的餐巾擦拭瓶口。

2193. 第一道菜结束时，通知传到厨师那里，他正等着送上第二道菜，其上菜方式与先前相同；撤走残羹的侍者将菜盘从厨房端出，递给男仆或男管家，其职责是将菜盘摆上餐桌。正餐之后，男仆将甜点杯与酒水摆上餐桌，自己站到男主人椅后，以便斟酒并传递冰品及其他茶点，其余仆人则离开房间。

2194. 客厅的茶铃一响，男仆便端着事先备好的托盘进来；将托盘依次呈给宾客，附上奶油和糖，茶和咖啡通常已斟好，同时另一名侍者递上蛋糕、吐司或饼干。若是普通家庭聚会，这顿社交茶点由女主人准备，他便端上茶壶或水壶(视情况而定)；递上吐司或其他所需

食物，下午茶结束后以同样方式将全部物品撤走。

2195. 每餐之后，男仆的岗位在他的餐具室：这里应保持完美的秩序--每样东西都有其位置，每样东西都在其位置上。一个装有冷热自来水的洗涤槽是非常理想的--冷水则绝对必要。需要容量足够的木盆或木桶，一个盛热水，另一个盛冷水。将盆装三分之二的干净热水；在此清洗所有油腻的盘子和镀银器皿，在刷洗清洁之前先擦一遍。

2196. 在只雇一名男仆的小户人家，男仆除自身职责外，还须履行许多上等仆人的职责，且更为忙碌；他的时间安排也更直接地由自己掌控，最好将其划分为有条理的分段。所有粗活都应在早餐备好之前做完，届时他必须衣着整洁、仪容得体。早餐之后，待其餐具室的一切器皿擦净归位，餐厅与客厅的家具便需擦拭。临近中午，须备好客厅午餐；他还须随时听候女主人差遣，随车外出，或在她步行出门时跟随。

2197. 玻璃器皿是美丽而极其易碎的物品：因此清洗时需要格外小心。最好使用完全干净的木盆进行此操作，一个盛中等温度的热水，另一个盛冷水。先在第一个盆中把玻璃杯洗净，再在第二个盆中冲洗，然后将它们倒扣在折叠两三次的亚麻布上，沥水几分钟。待充分沥干后，用一块布擦拭

它们，再用更细的布抛光，动作要轻柔仔细。意外总会发生；但没有什么比不断传出打破器皿的报告更能让仆人在客厅里丢脸的了，这些报告当然必定会传到那个地方。

2198. 细颈玻璃瓶与水罐在清洁时更需小心对待，因为更换它们代价更高。将其灌入约三分之二的热水(但非沸水)，放入几片涂满肥皂的棕色纸；如此放置两三个小时；然后在瓶中上下摇晃，倒空后以洁净冷水充分冲洗，置于架上沥干。干燥后，尽可能用细布将内外擦亮。若要除去波特酒或其他葡萄酒的沉垢，可在水中加少许盐酸，并放置一段时间。

2199. 当奉命随马车外出时，男仆有责任确保马车干干净净地驶到门前，并确保车窗玻璃、窗框和内饰不沾灰尘。在马车门旁接收口信时，他应将耳朵转向说话人，以便听清所说的话，从而能够清楚地向马车夫传达指示。到达要拜访的人家时，他应先敲门，然后回到马车旁等候吩咐。在为家人关上车门时，他应确认门把手已牢牢转紧，并且没有夹住女士衣裙的任何部分。

2200. 男仆的职责是为男主人或女主人送信或送信给他们的朋友、去邮局或去商家；在 doing so 时，没有什么比迅速和准确更重要了，尽管写最简单的信息

如今这已是寻常且十分得体的做法。斯威夫特院长在他那些古怪的指示中--所有这些指示都应当反着读--建议把所有这类信件都看一遍，以便你更能履行对男主人的职责。福法尔郡有一位老太太，有一个像老凯莱布·鲍尔德斯通那样的古怪仆人，他把圣帕特里克院长的意思理解得更为字面化。有一次，事情有些紧急，她知道他生性爱打听，便把她的苏格兰包打听叫来，拆开便条，亲自读给他听，说道："安德鲁，你现在全知道了，不必停下来拆开再读，直接拿去就是了。"也许你要送的大多数便条，同样无害地讲给你听也无妨；但最好还是不要对女主人的事情表现出如此浓厚的兴趣。

2201. 对来访者彬彬有礼、殷勤周到，是男女主人有权期待的事情，并且应当严格做到。当客人到来时，负责开门的仆人应迅速开门，若家人"不在家"或"有事"，应毫不犹豫地如此回答；这两种说法通常意思相同，而且若能更经常地使用，对世道人心或许更有益处。反之，如果他并未接到此类吩咐，就应肯定地回答，把门开大让他们进来，并走在前面为他们打开客厅的门。如果家人不在那里，他就为他们摆好椅子，打开百叶窗(如果房间太暗)，并礼貌地表示他去通报女主人。如果女士在客厅里，他就通报来访者的姓名，此前须先弄清楚姓名。在这一职责上，必须非常小心地准确重复姓名；念错姓名

很容易得罪人，有时还会引起其他不快。笔者曾有一次，在他所关注的一桩法律事务中，还没能纠正仆人通报他时犯的错误，就被引入了“另一边”的某些内情。当客人告辞时，仆人应在一旁等候，听到铃声便去开门；他应以恭敬的态度开门，并在客人完全走出门槛后轻轻把门关上。当几位客人一同到来时，他应注意不要把属于同一家人的不同称呼混在一起，如先生、太太和小姐；如果他们是陌生人，则应尽可能清楚地逐一通报。

2202. 招待会与晚会。--客厅布置妥当，牌桌上摆好纸牌和筹码，并做好接待宾客所需的其他安排之后，随着约定时刻临近，各房间应灯火通明。客厅里的侍者，甚至比餐厅里的侍者更应动作勤快而无声无息；鞋子吱吱作响是可憎之事；要不时留意灯火，以保持其明亮。但即使侍者本人喜欢玩一局克里比奇牌或惠斯特牌，他也绝不能干涉男女主人的牌局，甚至不可显出感兴趣的样子。我们曾认识一位女士，她有一个男仆，两人都喜欢玩一局克里比奇牌--约翰在厨房里玩，女士在客厅里玩。这位女士常举办晚会，在那里她时常享受自己喜爱的消遣。在端送下午茶和烤面包时，约翰有时忍不住对她出牌的失误表示厌恶。人们曾听他说：“太太，那手牌里还有文章呢；”或者，

“夫人，您忘了数他的‘贵族’了”；事实上，他把自己与女主人的赌局视为一体，宁可输掉二十个地方，也不愿看到数错。在这一点上不必效仿他的榜样，尽管约翰有许多品质，一个好仆人若能效法，将大有裨益。

马车房与马厩。

2203. 马是四足动物中最尊贵的，无论从力量、聪慧还是美貌来看都是如此。它也是所有动物中对人最有用的；但它的娇弱与它的力量和用处不相上下。在人类使其所处的驯养状态下，大概没有别的动物如此依赖人，也没有别的动物在暴露、劣质饲养或劣质刷拭之下退化得如此迅速。因此，对马主来说，忽视马的饲养或刷拭，不仅显然不明智，而且关乎人道。自身的利益也要求如此宝贵的动物应当有好的马厩、好的饲料和好的刷拭；他最好学些马厩方面的知识，以便自己能判断这些方面。一般来说，如果马的皮毛长期粗糙不整，那马厩里就严重缺乏力气活儿。一匹品种尚可的马如果无精打采、没有生气，那它是病了或喂得不好；如果观察到它在马厩里大量出汗，那是喂得过饱，而且很可能在正常饲料之外还吃自己的垫草。

2204. 马厩。--马厩的建筑形式将受制于我们之外的其他因素；因此，我们仅限于讨论其内部布置。它们应当宽敞，与

马位的数量成比例；温暖，通风良好，完全不受冷风侵袭；马位宽敞而不过度，排水良好且设有存水弯，以排除恶臭；坚固的天花板以防止干草棚的灰尘进入，干草棚通常位于马厩上方；并且应当有充足的光线，然而光线应来自上方或后方，以免刺射马眼。

2205. 温度。--若马厩在冬季保持在50°上下，夏季保持在60°上下，则第一个目标即可达成；尽管有些马夫为了自身劳作的便利，坚持要求高得多的温度。

2206. 通风通常是通过在天花板和屋顶上插入一根或多根木制或铁制的管子或箱子来实现的，开口上方有一个倾斜的盖子以挡雨，下方有阀门或通风器来调节空气，墙壁上留有开口以引入新鲜空气：然而这仍然是个难题；因为马厩的臭气难以驱散，而穿堂风又必须避免。有时通过空心墙来实现这一点，墙底部外侧设有格栅，用于排出污浊空气，污浊空气向下穿过空心墙并从底部排出，而新鲜空气的进入则相反：新鲜空气通过这种方式在进入马厩之前先得到扩散和加热。

2207. 马位应以木制隔板分隔，头部高八或九英尺，尾部高六英尺，深九英尺，以便将每匹马与其邻马隔开。一个置于马匹易于够及之处的干草槽，木制或铁制，

占据隔间的一角或整个宽度，对于一匹普通体型的马，隔间应约为六英尺。一个食槽占据隔间的一角，过去用木头制成，但近年来更常见的是内衬搪瓷的铁制食槽。隔间的地面应大致水平，向排水沟方向略有倾斜，以保持垫草干燥，地面用竖立铺设的硬质荷兰砖、沥青、锻铁渣或碎石铺成，用强力水泥粘合。在中央，距墙约五英尺处，应在地面牢固地固定一个格栅，并与一个带有良好存水弯的排水管连通以排出积水；隔间外的排水沟也应通过带存水弯的开口与排水管连通。隔间与过道之间的通道宽度至少应为五到六英尺；在与每个隔间相对的墙上，应设置挂钩，用于挂放马具和其他日常使用的物品。

2208. 马具室对每个马厩都是不可或缺的。它应当干燥通风，并配备壁炉和锅炉，既用于保护马具，也用于在需要时为马匹准备糠麸糊。挂马具处的隔墙应铺以木板，钉上木钉以悬挂各件马具，设有鞍架以放置马鞍，一个橱柜用于存放刷子、海绵和皮革，以及一个可锁的燕麦箱。

2209. 家具，连同马车房，包括马车拖把、升轮千斤顶、马刷、辐条刷、水刷、鬃毛与衔铁刷、梳刷、马梳、桦木与石南扫帚、修剪梳、剪刀与剔具、油壶与刷子、三种马具刷、皮革、马与马车用海绵、马厩叉、粪筐或独轮车、谷物筛与量器、马衣与马厩

水桶、角制或玻璃提灯。马厩上方应设有供马车夫或马夫睡觉的住所。事故有时会发生，他应当近在咫尺以便干预。

马车夫、马夫和马厩少年的职责。

2210. 我们所设想的人员配置将包括马车夫、马夫和马厩杂役，他们能够将四匹马--也许还有小马--保持得井然有序。在这套人员配置中，马车夫是首领。除了驾驭技能之外，他还应具备良好的马匹综合知识；他通常需要采购饲料，确保马匹按时喂食和适当刷洗，留意它们的状况，对管辖下动物的轻微疾病施用简单的疗法，并在观察到他不理解的更严重症状时予以报告。他要么亲自清洁马车，要么监督马厩杂役妥善完成。

2211. 马夫的首要职责是使马匹保持良好的状态；但有时也期望他履行贴身男仆的职责，在某些场合随男主人骑马外出，在餐桌旁侍候，以及以其他方式协助家务：在这些情况下，他应具备更衣的条件，并将自己的衣物完全远离马厩存放。早晨约六点钟，或更早一些，马厩应打开并清扫干净，喂马时先清理草架并放入新鲜干草，轻轻放入草架中，以便马匹容易取食；稍后应将日常早晨的燕麦饲料放入食槽。在此期间，马厩杂役一直在清除马粪，并清扫和冲洗

马厩，这两项工作应每天进行，每个角落都要仔细清扫，以保持马厩清新洁净。马夫真正的职责随之而来：如果马匹没有被带出去进行早期运动，刷洗工作便立即开始。用老巴雷特对这一过程的精彩描述来说，“系好马头”之后，“拿一把马梳，在马的全身上下梳刷，以扬起灰尘，先从颈部开始，左手握住笼头的左颊带，从头部起始处一直梳刷到臀部，向下至飞节尖端；然后换手，梳刷前方胸部，将右臂越过马背，右身贴近马的左侧，梳刷腹部靠近前肠的整个区域，再从膝部和背部向上梳遍全身；之后，到另一侧同样操作。然后取一条死马尾，或者如果没有，用一块棉质除尘布，将马梳扬起的灰尘拍打掉。然后取一把用鬃毛制成的圆形刷子，带皮革手柄，将马的全身上下--头部、身体和腿部，直至球节--都刷遍，始终用马梳刮擦刷子以清除灰尘。在马梳梳理和刷拭过程中，动作必须轻柔，尤其是对皮肤细嫩的马匹；否则搔痒会使它们非常烦躁。刷拭之后用一块马毛布，再次用力摩擦全身，既去除脱落的毛发，又使皮毛平顺；然后在清水中洗手，趁手湿时摩擦马的全身上下，头部和身体都要擦到。最后，取一块干净的布，再次摩擦全身直至干燥；然后取另一块马毛布，从膝部和飞节向下至蹄部，将马的所有腿部彻底摩擦，清理

并非常仔细地梳理球节周围，以清除有时会积在关节弯曲处的沙砾和灰尘。”除了这位老作家的做法之外，现代马夫还增加了用草把擦拭的步骤，通常是在刷拭之后进行。最好的草把是用一束干草拧成，先解开，用水浸湿后再对折起来：像刷拭一样，用它擦拭全身各处，双手交替进行，在所有操作中都要注意顺着毛的方向运手。毛上的污渍可用海绵擦洗去除，或者当皮毛很脏时，用湿刷子刷洗；最后用亚麻布或法兰绒布擦干。此时应当给马披上马衣，双手拿着马衣，外面朝自己，右手伸向对侧，把马衣抛到马背上，放置的位置不要过于靠后，以保持平直为准，大约距马尾一英尺。系上肚带，把垫片放在肚带下面，距前腿约六到八英寸。此时解开马头，让它在厩内转过身来，用除尘布擦拭和刷拭头部、耳朵以及包括喉部在内的各个部位，最后“拉耳朵”，所有马似乎都很喜欢这个动作。做完这些之后，应梳理鬃毛和额鬃，用湿海绵擦拭，把鬃毛向后推到颈脊处，两侧都擦一遍，使其平顺。然后把马牵回头架，梳理尾巴，用湿刷子或海绵清除污渍，修剪尾毛和鬃毛，必要时修剪额鬃，用蘸了几滴油的刷子把它们刷平。

2212. 饮水通常在刷拭之后；但有些马不喝水就不肯进食：因此马夫不应

在此问题上制定死板的规则，而应研究其马的性情与习惯。

2213. 运动。--所有不工作的马每天至少需要两小时的运动；在运动时，一个好马夫会让它们按照所受训练的步伐行进。对于乘骑马，他会让它们走、快步、慢跑和疾驰，以使它们保持工作状态。对于挽马，应当使它们保持轻快的走步和快步。

2214. 喂食必须根据它们的工作量而定，但它们需要每天喂三次，每次喂多少谷物视其工作量而定。在快速驿车时代，马主们有句俗话："他的肚子就是他食物的量器"；但无论在什么情况下，都不能把马的食欲当作食物量的标准。据说有的马在二十四小时内能吃掉40磅干草，而最多只应给16磅到18磅。苏格兰一位拥有大量驿马的马车行老板克罗尔先生，把他的马限制为早晨和中午各喂4-1/2磅切碎的稻草、8磅碾碎的燕麦和2-1/2磅碾碎的豆子，晚上给它们25磅下列混合物；即560磅蒸土豆、36磅大麦糠、40磅切碎的稻草和6磅盐，混合在一起：在这种饲养下，马匹工作良好。给马的普通定量是一配克燕麦，每蒲式耳约40磅，每天两次，第三次喂食加一槽干草，约15磅或18磅，此时马处于满负荷工作状态。

2215. 你拿起任何一份报纸，都会看到这个问题："你碾碎你的燕麦吗?"嗯，这要看情况：一匹年轻的新马在

能吃到它们；但老马过一段时间后就失去了咀嚼和碾碎它们的能力，会整粒吞下；这样就大大妨碍了消化工作。因此，对于老马，要把燕麦碾碎；对于年轻马，这样做无害也无益。燕麦应该色泽鲜亮、干燥，不要太新。如果是新燕麦，要用盐和水拌一下；否则会使马的胃负担过重。将切碎的稻草与燕麦混合，稻草或干草占三分之一的比例，对于满负荷工作的马来说是很好的饲料；胡萝卜是马非常喜欢吃的，短时间内就能对毛皮的光泽产生明显效果。

2216. 给马的水值得注意；水不应太冷；硬水不宜推荐；死水或泥水绝对有害；河水在各方面都是最好的；任何水都比泉水好，泉水在夏季应暴露于阳光下晒一两个小时，并在使用前搅动；往桶里扔一把燕麦粉会大大改善水质。

2217. 钉掌。--马在新钉掌后不应立即上路或从事其他重活；新掌带来的僵硬很可能使它跌倒。在这项操作之后休息一天，配合适当的运动，是不会白费的。当马浑身是汗地回到家时，马夫应牵着它走动几分钟；然后用水刮刮去汗水，再用一把稻草和一块法兰绒布擦拭全身：如果布上蘸了些酒精，效果更好。他应清洗、抠挖并擦干腿和蹄，取下笼头和尾鞦，系在草架上，然后解下肚带，在鞍下放一把稻草。当马充分凉下来后，应给它一些干草，并且

然后喂一份燕麦：如果它拒绝后者，给它一点湿麸皮，或一把燕麦粉放在温水中。喂食之后，应彻底清洁它，给它穿上马衣，如果它因疲劳而极度困乏，给一匹贵重的马少量好麦酒或葡萄酒是值得的，并在其腹下添加充足的 fresh 垫草。

2218. 马笼头。--每次给马卸下笼头时，应仔细清洗并擦干衔铁，擦拭皮革，以保持其气味清新，肚带和马鞍亦然，后者在再次使用前应仔细擦干并用枝条拍打。一天工作之后洗马脚时，男主人应坚持用海绵彻底清洗腿和脚，直到水从上面流过，然后用刷子擦至完全干燥。

2219. 马具，如果不仔细保养，很快就会显得破旧无光。如果马车夫有合适的马具室和足够的帮手，这是不可原谅的，也很容易避免。马具室应四周装有木板衬里，完全干燥且通风良好。沿墙应设置挂钩和挂钉，用于挂各件马具，高度要使其不接触地面；马具的每一部分都应有自己的挂钉或挂钩--一个挂笼头，一个挂缰绳，其他的挂小勒衔和其他衔铁及金属件；还要有一个木马架或鞍架用来放马鞍和鞍垫。所有这些部件都应干燥、清洁、光亮。这只能通过仔细的清洁和抛光，以及使用几种必要的膏剂来实现。金属部件呈白色时，应用软刷和擦银粉清洁；铜和黄铜部件用腐石粉和油擦亮，

- 用金刚砂粉擦拭钢；两者加少量
油。

2220. 一种用于擦亮马具和马车皮革制品的优质膏剂，制法如下：将8磅黄蜡熔化，不断搅拌至完全溶解。向其中倒入1磅药铺所售的密陀僧，须先用水捣碎、干燥并过筛，二者混合后置于火上慢煮，不断搅拌至全部熔化。待稍凉后，掺入1又1/4磅优质象牙黑；再次置于火上，搅拌至重新沸腾，然后让其冷却。稍凉后加入蒸馏松节油，直至呈稍稠的膏状，用手边任何香精增香，必要时不时加入蒸馏松节油稀释。

2221. 当皮革陈旧油腻时，在涂上此上光剂之前应先清洁，用蘸有弱钾碱水溶液的刷子刷洗，然后用柔软的河水冲洗，并彻底干燥。如果皮革不是黑色的，在涂上光剂之前可先涂一两层黑墨水。完全干燥后，应用柔软的鞋刷涂上清漆，同时用软刷抛光皮革。

2222. 当皮革非常陈旧时，可用鱼油软化，涂上墨水后，用蘸有蒸馏松节油的海绵擦拭，以擦洗皮革表面，然后如上抛光。

2223. 对于浅黄褐色或黄色皮革，取一夸脱脱脂牛奶，倒入1盎司硫酸，冷却后加入4盎司盐酸，轻轻摇动瓶子直到它不再

冒出白色蒸汽；用筛子过滤，将凝结部分与液体部分分离，储存备用。使用时，先用弱草酸溶液清洁皮革，立即冲洗干净，干燥后用海绵涂上此制剂。

2224. 车轮润滑脂通常在商店购买；但一种好的膏剂制法如下：融化80份油脂，搅拌加入并彻底均匀混合20份精细黑铅粉，储存在锡盒中备用。这种润滑脂用于巴黎造币厂，备受赞许。

2225. 马车以无穷无尽的形状和名称不断出现；但出租马车或克拉伦斯马车似乎是最受欢迎的轻型马车；当今的家庭马车是克拉伦斯马车的改良形式，适合家庭使用。马车是一件贵重的家具，需要最精细的室内装潢般的呵护，同时还额外面临持续暴露于天气和泥泞街道的不利条件。

2216. 因此，存放前须仔细清洁，马车房须完全干燥且通风良好，因为木料遇湿会膨胀；除非木材经过长期时令干燥，否则遇热也会收缩：地面也应干燥，建议铺设木板。须远离马厩的氨气影响、明沟与粪坑，以及其他可能影响油漆和清漆的气体影响。马车归家后，应仔细清洗并擦干，且尽可能在泥浆干固之前完成。做法是先用清水彻底冲洗

先用清水冲洗，以便冲走所有沙粒，在此之前需先关闭窗扇，以免弄湿内衬。然后，用柔软的拖把蘸取大量清水，仔细擦拭车身，并深入雕花工艺的每一个角落，确保不留下任何污垢；接着，将千斤顶置于车轴下方，抬起车身，使车轮能够自由转动；此时，用拖把彻底清洗车轮，直至污垢去除，对于拖把无法触及的角落，则使用水刷清洁。用拖把清除每一粒泥砂后，再用湿海绵擦拭，随后将马车擦干，并尽快用软皮革仔细抛光清漆，对于皮革部分乃至面板，可少量使用甜油，以防清漆开裂。污渍可通过用皮革和甜油摩擦去除；若效果不佳，可将少量硅藻土与油混合，效果更佳。

2227. 在准备使用马车时，应用干净皮革将整个车身擦遍并仔细抛光，铁件与接合处上油，镀金件与黄铜件不时清洁--前者用镀件粉，或用洗净的白垩与甜油混合，配专用皮革擦拭--后者用腐石粉加少量油，涂抹时不宜过度摩擦，直至膏粉去除即可；但若每日用皮革擦拭，则几乎无需更多保养即可保持光亮。衬里须每日仔细刷拭，坐垫取出拍打，玻璃窗扇应始终保持明亮清洁。车轮外胎与车轴须仔细检查，必要时加脂，螺栓与螺母拧紧，所有可能松脱失调的部件

彻底检修。

2228. 然而，这些职责只是马车夫职务的附带事项，其本职是驾车；车内人员的许多享受取决于他技艺的精湛--马车和马匹的许多磨损也取决于此。他应当对马车的构造有足够的了解，知道何时出了故障--也知道在他所行驶的道路上可以以何种速度行进，而不危及弹簧，也不过度颠簸他所载的乘客。

2229. 在或无须马夫或马厩少年协助下将马套上车，并绕车一周确认一切妥当后，马车夫走到马车右侧，从马背上取回先前搭在那里的缰绳，将缰绳扣好，脚踏踏板登上驭座，此时马匹已完全在其掌控之中。通常情况下，他不必下车，因为若无男仆随车，车门通常设计得即使女士愿意也能从车内自行开门下车。马车夫的职责是避免任何近乎事故的情况，须全神贯注驾驭马匹。

2230. 他驾车的速度将取决于他的命令--很可能是一小时七八英里的适中速度；更慢的速度对马有害，会使它们养成懒惰和迟缓的习惯；因为某些马养成这些习惯的速度之快令人惊讶。笔者曾受雇为一位乡下朋友买马，他挑中了一匹非常漂亮的骟马

柯林斯马厩里的一匹马，似乎正合他朋友的所需。在挽具内和挽具外都经过了若干次非常成功的试跑之后，它被正式交给了要驾驭它的马车夫，看来很可能令人十分满意。过了一段时间，那位朋友厌倦了他的马车，便把它处理掉了；作为摆脱这匹马的最省事办法，它被送到了笔者马厩里--作为一件礼物。仅仅过了十二个月；这匹马依然像从前一样俊美，膘肥体壮，皮毛光滑油亮，它被满怀感激地收下了；可是试过之后才发现，一个愚蠢的马车夫满脑子都是他们的那句老格言--“要命的是步速”--竟把这匹本可轻松跑出每小时九英里的马，只按每小时四英里或四英里半的慢步小跑驱赶；如今，无论鞭子怎么催逼，也再榨不出它更多的速度了。在多次试图让它恢复原有步速而未果之后，其中一次还发生了马具断裂的事故，在一位职业驯马师手中，它被送上拍卖台，卖得的价钱还不够抵偿驯服它的花费。因此，“要命的是步速”这句格言，就我们在此所论的适度意义而言，完全是谬误的。诚然，在旧日的驿车时代，当什鲁斯伯里“奇迹号”每周、每月、一月又一月，分秒不差地在钟声敲响时驶入客栈庭院，一百六十二英里用二十七小时；当“水银号”邮车在伦敦与普利茅斯之间定时为每小时十一英里，车夫误点便要罚款五英镑；当已故史蒂文森先生配备马匹、驾驭的布莱顿“时代号”，总在第五个小时敲响时飞驰绕过广场，途中在半路客栈停下，由他的仆人为乘客递上一份三明治和一杯雪利酒--那时

这种步速确实“要命”。但事实是，被驱使以慢跑步速行进的马匹会失去优秀马车夫所能激发的那种冲劲，只能靠体重和肌肉勉强干活；因此，除非有相反的命令，好车夫会选择轻快的步速，但又不至于让马出汗：在平坦的道路上绝不应看到马出汗。

2231. 在选择马匹时，每位男主人都会注意将它们妥善配对--使它们的步速大致相当。当它们的习性不同时，马车夫的职责便是设法以对马匹最少烦扰的方式，让它们跑出那样的步速。有些马习惯于被缰绳控制着驾驶，马衔铁会刺激它们；另一些马口较硬，无法用这种轻微的杠杆作用加以控制；因此，他必须尽可能地迁就这些马匹。缰绳应始终保持在这样的握法中，使马匹处于“受控”状态；但若一位马车夫总是紧拉缰绳驾驶，那他就是个很糟糕的马车夫；这给马匹带来的痛苦难以忍受，会致使它人立而起、猛冲乱撞，最终若有可能便挣脱缰绳。若缰绳总是松弛，他同样是个糟糕的马车夫；此时马匹感到被放任自流；它既得不到指引，也得不到支撑，倘若没有发生事故，那真是极大的好运。

2232. 真正马车夫的双手如此轻柔细腻，仅凭缰绳的重量就能让马衔感受到，指示靠转动手腕而非拉扯来传达；马匹受到引导和鼓励，只有在超出预定步速或失蹄时才被勒住；因为缰绳上有一只强劲而温柔的手。

2233. 鞭子，在好车夫手中，且训练有素

牛鞭放在那里，更多是作为预防措施，而非频繁使用的“工具”；如果他使用它，那是为了通过抚摸腹部来鼓励；除非确实要惩罚某种任性的脾气，那时他会有效地使用它，但会注意只打在腹部，那里没有非常娇嫩的部分，绝不打在马臀部。驾车时，马车夫绝不应发脾气。我们多么常见到马匹因某个粗心马车夫的驾驭，或至少是“任由”其走过糟糕的路面而失足跌倒，那马车夫随即对可怜的马匹施以报复，而这报复若加在他自己那粗暴的肩膀上，反倒公正得多。鞭子自然有用，甚至必要，但应极少使用，除非是为了鼓励和激励马匹。

贴身男仆的职责

2234. 贴身侍从。--谚语说：“没有人在他的贴身男仆面前是英雄。”其推论或许是：“没有哪位女士在她的女仆面前是女英雄。”人性的弱点或许太多，且分布得太过均匀，经不起贴身侍从有机会施加的严苛显微镜式检验。贴身男仆和侍女被安置在男主人和女主人身边，只接受他们的命令，为他们穿衣，陪伴他们所有旅程，是他们最不设防时刻的知心人和代理人，了解他们最私密的习惯，当然也服从他们的命令--甚至他们的任性；而他们自身也受制于会出错的判断，且因教育不完善而加剧。对此类仆人所能期望的，是礼貌的举止、谦逊的态度和恭敬的缄默，这些不可或缺。除此之外，良好的判断力、好脾气、一定的自我克制，以及对他人感受的体谅--无论对方在社会阶层中高于还是低于他们--都将是有用的资质。他们的职责引导他们侍奉那些因纯粹的财富、地位和教育而更为文雅、因而更易感到烦扰的人；任何粗俗的亲昵举止都与他们所有关于自尊的观念相悖。因此，安静而不张扬的举止，以及在谈论雇主时无论褒贬都保持微妙的缄默，在他们不在场时，正如在他们面前时礼貌的举止和恭敬的行为一样，都是必不可少的。

体谅他人的感受，无论对方在社会阶层中高于还是低于他们，都将是有用的资质。他们的职责引导他们侍奉那些因纯粹的财富、地位和教育而更为文雅、因而更易感到烦扰的人；任何粗俗的亲昵举止都与他们所有关于自尊的观念相悖。因此，安静而不张扬的举止，以及在谈论雇主时无论褒贬都保持微妙的缄默，在他们不在场时，正如在他们面前时礼貌的举止和恭敬的行为一样，都是必不可少的。

2235. 贴身男仆的某些职责，我们在论述小家庭中男仆的职责时已略有提及。他的一天始于查看主人的更衣室是否井然有序；女仆是否已妥善清扫和除尘；炉火是否已点燃并欢快地燃烧；在预计主人到来之前一段时间，他最好打开窗扇让新鲜空气进入，但要及时关上，以恢复他知道主人所偏好的温度。此时他的职责是将内衣放在炉火前的架子上，使其充分晾暖；将打算穿的裤子仔细刷净清理后，搭在主人椅子的靠背上；而外套和马甲则仔细刷净、叠好，衣领清理干净，放在各自的位置上，以备需要时穿上。所有梳妆用品都应各就各位，剃刀应妥善安装并磨快，热水应准备就绪以供使用。

2236. 绅士们通常喜欢自己刮胡子，但贴身男仆应准备好必要时为之效劳；此外他还应是一名好理发师。刮完胡子后，他须刷头发、胡须和髭须(若蓄有髭须)，根据年龄和面容风格将整体打理得简洁而

优雅。每两周或至多三周应剪一次头发，髭须尖端按需修剪。好男仆此时会按需递上各种梳洗用品；随后是内衣、领带(如需则为之系上)，再后是马甲、外套和靴子，按适当顺序递上，并仔细刷净擦亮。

2237. 如此看着男主人穿戴完毕，若他要外出，贴身男仆会递上手杖、手套和帽子，帽子外面用软刷仔细刷净，里面用干净手帕擦拭，恭敬地陪送至门口，为他开门，并接受他当天的最后吩咐。

2238. 随后他着手将梳妆室的一切整理就绪，清洁梳子和刷子，将可能散落在房间各处的衣物刷净叠好，收进抽屉。

2239. 绅士们有时对自己的衣着和外貌并不在意；在这种情况下，只要男主人允许，贴身男仆就有责任从衣橱中挑选适合场合的衣物，使他能以一丝不苟的整洁和干净示人；确保他的衬衣和领巾--无论是白色还是彩色的--没有污渍；如果他并不习惯每天更换，就要把领结翻过来，甚至熨烫一下，以消除前一次折叠留下的折痕。外套的领子--在头发油腻且留得较长时容易沾上油污--也应加以检查；细心的贴身男仆会每天发现污渍就及时清除，先用少许精馏酒精或鹿角精润湿油渍处，

它有焕然一新的效果，其气味很快消散。油脂经轻轻刮擦即被溶解去除。油脂去除后，再加少许酒精，用一块干净布擦拭；最后再滴几滴；用手掌顺着布料纹理方向揉搓，它便会像衣物其余部分一样洁净光亮。

2240. 鞋油对贴身男仆来说是一件重要的事，而且买来的未必总是好货；也许从来不如他按照以下食谱自制的那样好：取象牙黑和糖浆各4 oz.，硫酸1 oz.，上等橄榄油2勺，上等白葡萄酒醋3 half-pints：在陶罐中把象牙黑和糖浆充分混合；然后加入硫酸，继续搅拌混合物；接着倒入油；最后加入醋，逐步搅入，直到完全融合。

241. 另一种鞋油的制法是：将捣碎的五倍子和洋苏木屑各1 oz.，以及3 lbs.红法国葡萄酒(ordinaire)混合。一起煮沸，直到液体浓缩至一半，然后通过滤网倒出。现在取捣碎的阿拉伯胶和块糖各1/2 lb.，绿矾1 oz.，白兰地3 lbs.。将阿拉伯胶溶解在前述的煎煮液中，加入糖和绿矾：待全部溶解并混合后，搅入白兰地，搅拌均匀。此混合物可制得5至6 lbs.一种非常上乘的靴鞋擦光膏。

2242. 也许无需补充，办完男主人托付的所有差事之后，例如

将便条或口信转达给朋友或商人，所有这些他都应准时迅速地处理；他有责任在男主人回家更衣赴正餐或为其他场合做准备时守候在旁，并为这第二次更衣准备好一切。在此之前，他要把来访客人留下的名片呈交给他过目，转达可能收到的给他的口信，并以其他方式完成上午的差事，同时接受当天余下时间的吩咐。他晚间例行的职责是：把更衣室和书房(若有单独的书房)为男主人安排舒适，生好炉火，备好蜡烛，把晨衣和拖鞋放在适当位置并烘暖，以及把男主人舒适所需的一切都安排妥当。

女佣。

贴身女仆的职责。

2243. 贴身女仆的职责比贴身男仆更多，或许也更繁重；因为后者有裁缝、帽商、亚麻布商和香水商的协助，而贴身女仆则必须自己设计女主人服饰的许多部分：事实上，她应当是一位相当熟练的女帽商和裁缝，一位出色的理发师，并对梳妆台上供应的化妆品具备一定的化学知识，以便安全有效地使用它们。她早晨的第一项职责，是在完成自己的梳洗之后，检查女主人前一天晚上脱下的衣物，或是收起来，或是查看它们是否都完好可再穿。在冬季和雨天，衣裙应

仔细检查，并清除泥污。花呢及其他毛料连衣裙可铺在桌上全面刷拭；但一般而言，即便是毛料织物，因质地轻薄，也不宜刷拭连衣裙，最好用手帕或薄布轻拍褶皱处以去除灰尘。丝绸连衣裙绝不可刷拭，而应用一块同色美利奴呢或其他柔软材料专门擦拭。巴雷日、细棉布、马海毛等轻薄夏季连衣裙只需抖动即可；但细棉布若起皱，事后必须熨烫。若连衣裙需稍加修补，应立即进行："及时一针，省却九针。"

2244. 帽子应用轻软的羽毛掸拂拭，以清除每一粒灰尘；但这大概在前一晚已按规矩做过了。天鹅绒帽子及其他天鹅绒衣物应用软刷清洁。若帽上装饰的花朵被压坏或移位，或叶片凌乱，应用花钳将其扶起并重新整理。若羽毛受潮，应靠近炉火烘几分钟，再用手或软刷恢复其原状。

2245. 女鞋靴*(Chausserie*)，即女士的足部装束，是少数尚能标示其身份的物品之一，需要特别照料。缎面靴或鞋应用软刷除尘，或用布擦拭。小山羊皮或漆皮应用蘸了牛奶的海绵擦去泥污，牛奶能保持其柔软和光泽。以下也是一种极好的上光剂，可用于女士靴子，代替黑鞋油：将等量的

甜油、醋和糖蜜，加1 oz.灯黑。待所有配料充分混合后，用手掌将混合物涂擦于靴上，置于阴凉处晾干。女用鞋油可在6d.和1s.瓶中购得，也常用于漆皮靴和小山羊皮靴，尤其当它们略有磨损时。此鞋油仅需用一块海绵涂抹，待鞋油干燥变硬后方可穿靴。

2246. 完成这些各项预备工作后，贴身女仆应准备为女主人梳妆，按女主人的意愿和习惯布置她的梳妆室、梳妆台和衣物。梳妆的细节无需赘述--每位女士都有自己的方式；但女仆应安静地走动，轻柔地完成女主人身上的各项事务，如系紧胸衣带，并平整地整理她的内衣。

2247. 生好火、扫净壁炉、为女主人梳妆做好一切准备、将她的内衣放在火前烘暖、摆出她要穿的各种衣物(这些很可能前一晚已安排好)之后，贴身女仆便做好了晨间工作的准备。

2248. 梳发是贴身女仆职责中最重要的部分。若梳卷发，取下卷发纸，将脑后头发上下彻底刷过后，按流行样式梳理。若梳发带式发型，则将头发内外彻底刷净并烫卷，将头发向后绕头折叠，刷得极为光滑，用手掌涂抹润发脂或油使其

通过使用润发脂或油，用手掌涂抹，再用蘸有bandoline的小刷子将其抚平，从而获得光泽的外观。双发带是通过将大部分头发向前梳理，并将其卷在由与佩戴者发色相同的头发制成的friquettes上形成的：最后通过将头发编成辫子，并以与头饰搭配得体的方式进行整理来完成。

2249. 可学习理发课程，收费亦不算昂贵。若贴身女仆负担得起，我们建议她在履职前先入门理发之奥秘。若女主人发现女仆手巧且乐于学习，便不会在意几堂课的费用，而这些课几乎是必需的，因为发型的时尚与梳理方式不断变化。刷子和梳子应保持一尘不染，约每周清洗两次：清洗过频会损坏刷子，因为频繁洗涤会使刷毛变得过于柔软。

洗刷子。

2250. 将一块苏打溶于热水中，每quart水配一块核桃大小的苏打。将水倒入盆中，从刷子上梳去头发后，将刷毛朝下浸入水中再取出，尽量使刷背和刷柄不沾水。重复此动作直至刷毛洁净；然后用少量冷水漂洗刷子；充分甩干，用毛巾擦拭刷柄和刷背，但不要擦刷毛，将刷子置于阳光下或炉火旁晾干；但注意不要放得太近。擦拭刷毛会使刷毛变软，使用

肥皂。

清洁梳子。

2251. 如能避免，切勿水洗梳子，因为水常使梳齿开裂，并使制梳的玳瑁或角质变粗糙。可花极少钱买到专为清洁梳子制造的小刷子：用它把梳子刷净，然后用布或毛巾擦拭。

一种好用的洗发水。

2252. 配料--1便士硼砂，1/2品脱橄榄油，1品脱沸水。

做法。--将沸水倒在硼砂和油上；待冷却；然后将混合物装入瓶中。使用前摇匀，用法兰绒涂抹。樟脑和硼砂溶于沸水后冷却，是极好的洗发水；迷迭香水加少许硼砂亦然。使用任何此类洗剂后，待头发完全干透，应揉入少许润发脂或油，使其柔顺光亮。

制作润发脂。

2253. 配料--1/4 lb.猪油，2便士的蓖麻油；香料。

做法。--猪油须无盐；充分搅打；然后加入蓖麻油，用刀彻底拌匀，滴入几滴所喜好的香料。将润发脂装入罐中，盖严以防变哈喇。

另一种润发脂食谱。

2254. 配料--8 oz.橄榄油，1 oz.鲸蜡，3便士杏仁精油，3便士柠檬香精。

做法。--将这些配料混合在一起，贮于罐中备用。

制作班多林发油。

2555. 配料--1 oz.黄蓍胶，1/4品脱冷水，3便士杏仁香精，2茶匙陈年朗姆酒。

模式。--将黄蓍胶放入广口瓶中，加入冷水；静置至溶解，然后搅入杏仁香精；静置一两个小时，再将朗姆酒倒在上面。这应制成储备瓶，当需要使用任何量时，只需用少量冷水稀释至所需稠度，并保存在一个小瓶中，塞紧瓶塞备用。这种润发胶不像许多其他种类那样常常损伤头发，反而能改善头发，促进其生长，使其始终光滑亮泽。

一款上等的润发香膏。

2256. 配料--1-1/2 lb.猪油，1/2品脱橄榄油，1/2品脱蓖麻油，4 oz.鲸蜡，佛手柑或任何其他香料；接骨木花水。

做法。--将猪油在接骨木花水中洗净；沥干，搅打成膏状。将两种油混合，加热

至足以溶解鲸蜡(鲸蜡应先在研钵中捣细)。将所有这些配料与白兰地及所喜好的任何香料混合；趁温倒入玻璃瓶中备用，塞紧瓶塞。液化润发脂的最佳方法是将瓶子置于温水锅中。可保质数月之久。

促进毛发生长。

2257. 配料--等量的橄榄油和迷迭香酒精；几滴肉豆蔻油。

做法。--将配料混合，每晚用少许此搽剂揉搓发根，头发生长很快便会明显增加。

2258. 我们关于穿衣的进一步论述必须限于一些一般性建议。系腰带时，要确保它平铺，在身前别针之前紧紧绕腰一圈；别针要结实，并固定在紧身胸衣上，以免上下滑动或在褶皱中起皱。整理裙摆在衬裙上的褶皱；如果裙子在背后系扣，在开口处别一枚小别针以防敞开。确保袖子妥帖地垂在手臂上。如果外面套有短上衣或其他上装，要确保它在腋下平整服帖；拉出荷叶边，用手将底部的衬裙展开，使其呈现优雅的褶皱。在整理衬裙本身时，细心的贴身女仆会确保它牢牢系在腰间。

2259. 若佩戴饰带，用别针将蝴蝶结在内侧固定牢靠，以免外露；然后用手指

将蝴蝶结抬起。领子整理好，用胸针或蝴蝶结在中央仔细调整妥当。

2260. 为女主人穿戴整齐去用早餐，自己用过早餐之后，贴身女仆的进一步职责完全取决于这个家庭的习惯，恐怕没有两家会完全相同。如果职责完全限于侍奉女主人，那么卧室和更衣室很可能交由她照管；女仆很少进入，除非是每周或其他定期的清洁；因此，她必须为女主人铺床并保持整洁；由于她的职责轻松容易，所以丝毫不能容忍任何接近不洁或缺乏秩序的情况。每天早上，在女主人离开卧室之后、早餐进行期间，她应立即掀开床铺，取下被褥；打开窗户(雨天除外)，让房间通风半小时。早餐后，除非侍奉女主人使她无法分身，如果房间铺有地毯，她应仔细清扫，事先在房间撒上湿润的茶叶，擦拭每张桌子和椅子，注意深入到每个角落，并移动每一件可搬动的家具。此事满意完成后，擦净梳妆镜，擦亮家具和装饰品，将玻璃水罐和脸盆擦得干净明亮，倒掉所有污水，倒空水罐并注入清水，整理好房间，更衣室便准备就绪，女主人认为合适时便可出现。

2261. 梳妆室完全整理就绪后，卧室也须同样处理，她很可能由

女仆协助铺床和倒便盆。铺床时，她应体察女主人的意愿，无论是要硬床还是软床，斜铺还是平铺，并照此办理。

2262. 同样仔细地清扫卧室，擦拭桌椅、壁炉装饰品，收起昨天留下的所有衣物，清洁并收好任何珠宝首饰，她接下来的任务是，在女主人外出之前，查看她所负责的部门中有什么需要补充的，并向她提供一份清单，以便女主人自行决定是否订购。所有这些完成后，她便可以安下心来做自己手头的任何工作。这主要将是缝补；缝补须首先处理；除袜子外，一切都要在洗涤之前缝补好。普通针线活很可能是贴身女仆的主要工作之一。

2263. 一个希望使自己有用的侍女会用心研究时装图册，以便能够根据流行时尚，结合她的容貌风格所需的修改，帮助女主人判断如何穿着。如果她真心为女主人着想，她还会利用空闲时间修补和改制那些已派过一种用场的衣服，使其再派另一种用场，或者把许多不适合女主人使用的东西改给家中年幼的成员。贴身女仆由此可以使自己对女主人变得无比宝贵，并在这样做时增进自己的幸福。时尚与奢华的需求如此之大，以至于除最高等级的贵妇外，所有女士都会认为身边有一个体贴周到、能够将她们的华服转作有用之物的人是幸运的。

2264. 在其他职责中，贴身女仆应懂得洗涤、清洁和修补花边、领边；去除衣裙上的污渍和油斑等各种方法，以下食谱对此非常有用。在洗涤--

2265. 金发纱，使用优质盥洗皂；将金发纱轻轻涂上少许肥皂，放入溶有少量无花果蓝的水中洗涤，极其轻柔地揉搓；洗净后晾干。随后浸入极稀的胶水中，再用亚麻布晾干，尽可能平展铺开，然后熨烫。若金发纱品质更佳、幅面更宽，可在蓝水中洗涤后绷在绷圈上晾干，用海绵涂抹胶水；或最后在溶有一块糖的水中洗涤，使其外观更似新金发纱。

2266. 蕾丝衣领与颈部接触后极易沾污；清洁时，将衣领边缘夹在细亚麻布褶层间拍打，然后按上述方法洗涤边缘，铺在熨衣板上，四角用细针钉住；再用海绵蘸取溶有少许龙胶和无花果蓝的水，仔细擦拭，使其具有适当的稠度。为使衣领整体色调一致，应以同样的水海绵擦拭整个衣领，注意不要触及花纹。

2267. 泥土和污渍会以多种方式沾到衣服上，应当立即去除。去除--

2268. 油渍从颜色牢固的棉布或毛料上，可使用吸附性糊剂、精制牛血，甚至

普通肥皂，在污渍干燥时涂抹其上。当颜色不牢固时，使用漂白土或研碎的陶土，在污渍上铺一层，并用极热的熨斗压熨。

2269. 对于丝绸、波纹绸以及素面或织锦缎，先在污渍上滴两滴精馏酒精；覆上一块亚麻布，用热熨斗压熨，立即更换亚麻布。污渍会显得暗淡，因为仍有部分油脂残留：在污渍上滴少许硫酸醚并稍加揉搓即可完全去除。若操作得法，不会留下可察觉的痕迹或圈印；最富光泽的丝绸也不会改变其光泽，两种液体结合使用，揉搓不会产生不良影响。

2270. 水果渍可用氯化钠从白色和颜色牢固的棉布上除去。先用冷水加肥皂搓洗该物品，然后用蘸了氯化钠的毛笔或羽毛触碰污渍，随即浸入冷水中，以防损伤物品的质地。

2271. 墨渍在刚沾上时，立即倒上几滴热水即可去除。用同样的方法，可除去亚麻布或白棉布上的铁锈斑，随即浸入冷水中以防损伤织物。

2272. 蜡滴在披肩、桌布或布裙上，用酒精涂抹即可轻易去除。

2273. 糖浆或蜜饯，用温水加干布擦洗，并在两层干净亚麻布之间压挤污渍。

2274. 柠檬精华能去除油污，但几天后自身会留下一个斑点。

清洗丝绸或丝带。

2275. 配料--1/2品脱杜松子酒，1/2磅蜂蜜，1/2磅软皂，1/2品脱水。

模式。--将上述配料混合在一起；然后将每幅丝绸平铺在干净的厨房桌子或梳妆台上，用混合物在污渍面用力擦洗。备好三盆冷水；捏住每块丝绸的两个角，在每盆水中上下浸提，但不要拧绞；注意每幅丝绸最后一次浸提须用一盆完全干净的水。将其悬挂滴水一两分钟，然后用布轻拍，再用极热的熨斗迅速熨烫。

去除丝绸布上的油漆渍。

2276. 如果织物经得起，用力揉搓往往能完全去除新沾上的油漆污渍；但若此法不奏效，则用羽毛蘸松节油涂抹，直至污渍消失。

把旧绉纱弄得几乎和新的一样。

2277. 在茶壶中放少许水，煮沸至壶嘴冒出大量蒸汽；然后双手持绉纱，在蒸汽中来回穿过数次，它便会洁净如新。

2278. 亚麻织物--在送洗亚麻织物之前，贴身女仆应查看她所负责的一切都已妥善缝补；为了她自己着想，她应注意将其整齐地送出，

各类衣物分开，附以适当的清单，并自留一份副本。取回时，更须逐件检查，以便补齐所有缺失的纽扣，只有洗涤得当、完好无损的衣物方可放回衣橱。

2279. 身边配有贴身女仆的女士们习惯拜访亲友，女仆随行并不罕见；无论如何，整理行装箱是她的职责；这不仅需要知识，还需要一些实践，尽管如今改良的箱子和旅行袋几乎每样东西都有专门的位置，使这项工作比从前更为简单。装箱之前，要先把箱子彻底清洁干净，必要时用纸衬里，并将所有要装的东西摊放在床上或椅子上，以便看清要收纳的物品；较精致的衣物要整齐地折叠在干净的印花布包裹中。确认所需物品均已摊出且完好有序后，便开始装箱，先放置最占空间的物品--梳妆盒和针线盒、裙子及其他需要空间的物品，留下较小的物品填补空隙；最后，确认一切均已装入，她应将箱子锁好并套上帆布套，然后如果她要随女主人出行，再整理自己的箱子。

2280. 到达主人家后，贴身女仆会被带到女主人的居室；她在此处的职责与在家中相同；她将整理女主人的物品，并了解哪个是她的铃，以便她按铃时前去。她的膳食在管家房内用；在此处她必须谨慎，与任何人谈及女主人或其事务时须守口如瓶。她

在此唯一的职责是侍候女主人的居室，保持其物品井然有序，并使她的房间舒适宜人。

2281. 贴身女仆晚间的职责与早晨几乎相同。女主人就寝时她须在旁侍候；如有需要，协助她宽衣，为她梳发，并提供所需的其他帮助；清除所有污水；就寝前确保炉火(若有)安全。

2282. 熨烫是贴身女仆职责的一部分，必要时她应能以最完美的方式完成。熨烫常常因忽视几个非常简单的要点而做得不好。清洁是第一要务：熨衣板、炉火、熨斗和熨烫毯都应完全干净。此处无需详述熨烫细节，因为《洗衣房女仆的职责》中已有详尽说明。贴身女仆有大量“熨平”工作要做，例如轻薄的晚礼服、细布衣裙等，这些衣物不够脏，无需洗涤，只需熨平以去除褶皱。尤其在夏季，熨斗会经常用到，还需要一块裙板，上面应铺一块干净漂亮的法兰绒。为使细布衣裙保持整洁，几乎每次穿过都需要熨平，尤其是带有多层荷叶边的款式。贴身女仆还常常要为女主人做些需要细心的小事，例如恢复熨焦亚麻制品的色泽等等。我们相信下面这份食谱是非常好的。

使烧焦的亚麻布恢复洁白。

2283. 配料--1/2品脱醋，2盎司漂白土，1盎司干鸡粪，1/2盎司肥皂，2个大洋葱的汁。

做法--将所有这些配料一起煮至糊状；将此混合物厚厚地涂在受损处，若线未真正烧毁，待其干透后，再将该处洗涤一两次，焦痕便会完全消失。

2284. 毛皮、羽毛和毛织品需要贴身女仆的持续照料。不常使用的毛皮和羽毛应用碱水洗过的亚麻布包裹起来。从五月到九月，它们容易成为蛾卵的寄存处。应定期查看、抖动和拍打，以防尽管采取了各种预防措施，仍有部分蛾卵藏匿其中；然后重新收起，或者更确切地说，像之前那样折叠起来，用牛皮纸包裹，牛皮纸本身也是一种防虫物。披肩和斗篷若如此紧密折叠会受损，必须定期查看、晾晒和拍打，在傍晚前晾干后收起。

防止蛀虫侵害的防腐剂。

2285. 在存放毛皮或其他防蛀物品的抽屉或箱子里放入樟脑、雪松木、俄罗斯皮革、烟叶、香杨梅或其他气味浓烈之物，它们便永不受损。

2286. 珠宝通常用棉花包裹，存放在首饰盒中；但它们暴露于空气中会失去光泽，需要清洁。方法是准备干净的肥皂水，使用

优质盥洗皂。将任何金、银、镀金或宝石制品浸入此碱液中，用软獾毛刷或细海绵刷干；然后用一块细布，最后用软皮革擦拭。

2287. 肩章，金质或银质，以及一般所有珠宝饰品，可将其浸入在隔水炖锅或浅锅中用文火或热板加热的酒精中处理。

2288. 男仆和贴身女仆因被认为对男主人和女主人有影响力，而面临一些其他仆人较少遇到的诱惑。他们可能与供应梳妆用品的商人有往来，如帽商、裁缝、女装裁缝和香水商。贴身女仆和男仆对待这些人的态度应礼貌而独立，对偶尔不能严格守时的情况给予合理宽容：他们应恭敬地反映任何不便，若某个借口显得不合理，应将事情如实禀告男主人或女主人，由他们决定是否进一步追究。任何个人方面的期望都不应左右他们的判断。要求仆人们拒绝商人愿意赠送的礼物是不合理的；最多只能期望他们不因此影响对所供物品的判断--如实向男主人和女主人反映，不畏惧、不偏袒。对所有人礼貌，对任何人都不卑躬屈膝，是每个人都应遵循的良好准则。对男主人和女主人及其亲友访客的恭敬，是他们受雇的隐含条件之一；这种恭敬甚至必须适用于可能被视为他们的

任性之举。仆人在男主人或女主人面前不得就座，不得在屋内戴帽；不得主动发表意见，除非被问及；甚至不得说“晚安”或“早安”，除非是回应此问候。

保存切花。

2289. 一束新剪的花可长时间保持鲜活，方法是将其放入盛有清水的玻璃杯或花瓶中，水中浸泡过少许木炭或溶解了一小块樟脑。花瓶应置于盘或碟上，并罩以玻璃钟罩，在钟罩与盘子接触的边缘周围倒入少许水以隔绝空气。

使包装后的切花恢复生机。

2290. 将花茎浸入沸水中，待水变凉时，花朵便会复苏。然后重新剪去茎端，将其置于新鲜冷水中。

上房与下房女仆

2291. 在大家庭中，女仆通常有一名或多名助手；在这种情况下，她们分为上女仆和下女仆。两人分工，上女仆大概会为自己保留掸去装饰品灰尘和清洁主要房间家具的任务，但她的职责是确保每个部门都得到妥善照料。助手的数量取决于家庭人数以及家宅的排场。在富裕家庭中，每个成年女儿通常都有自己的

侍女，其职责是保持女主人居室整洁，从而减轻女仆的职责。在其他人家，也许一名侍女侍候两三位女主人，此时女仆的协助就更为必要。事实上，每个人家都有其独特的习俗，我们无需赘述；一般职责在所有人家相同，目标是绝对的清洁与整齐。

女佣的职责

2292. 谚语说："清洁近乎敬神"，而"秩序"则次之；因此，可以说女仆是这两种最突出美德的女侍。她的职责繁多，家庭的许多舒适都取决于这些职责的履行；但对于天生整洁有序、希望令人满意的人来说，这些职责简单而容易。在所有家庭中，无论男女主人的习惯如何，仆人早起都会发现对自己有利；这样，她们的日常工作就会轻松。如果起得晚，就得挣扎着赶上进度，这会给整个家宅带来匆忙仓促的气氛。如果男主人的时间受早间事务或职业安排约束，这自然会规定仆人的作息时间；但即使不是这样，仆人也会发现早起并井然有序、有条不紊地完成工作对个人大有便利。注重自身安逸的女仆在夏天肯定会在六点前开始工作，在冬天则可能在六点半或七点前开始工作，并已在自己的房间里花合理的时间穿衣打扮。比这更早，可能是对煤炭和

冬季的蜡烛。

2293. 冬天女仆的首要职责是打开屋里所有楼下房间的百叶窗，并在早餐前掀起她将要“打理”的那些房间的炉边地毯。在一些只雇一名厨师和一名女仆的家庭中，如果客厅很大，厨师负责餐厅，女仆负责早餐室、书房和客厅。所有百叶窗打开后，她打扫早餐室，把灰尘朝壁炉方向扫，当然要先移开炉围。然后她应在炉子前的毯子上铺一块布(通常用粗包装布制成)，在这块布上放置她的女仆工具箱，里面装有黑铅刷、皮革、砂纸、布、黑铅以及清洁炉栅所需的一切用具，另一侧放煤渣桶。

[插图：地毯展销厅。]

2294. 她现在扫起灰烬，放入煤渣桶中；这是一个漆面马口铁桶，内有铁丝筛，盖子严密合缝。煤渣在这个桶里筛过，留作厨房或铜锅下使用，只有灰烬被丢弃。处理完煤渣后，她开始给炉栅涂黑铅，从装工具的箱子里取出黑铅、涂抹用的软刷、擦黑和抛光刷。这个女仆工具箱应保持充足储备。把每一部分都擦黑、刷净并抛光，使一切干净明亮后，她现在开始生火。有时很难给黑色炉栅打出适当的光泽，尤其是如果它们被疏忽照料、任其生锈的话。

布伦瑞克黑漆是炉栅的优质清漆，可按以下方法制备：--

[插图：炉刷。]

[插图：女佣工具箱。]

2295. 配料--1磅普通沥青，1/2品脱亚麻籽油，1夸脱松节油。

做法--熔化沥青，逐渐加入另外两种配料。用小油漆刷涂抹，待其完全干燥。炉栅无需其他清洁，只需每日掸尘，偶尔用干黑铅刷擦拭。当然，这是在不生火时。需要生火时，炉栅的横条、侧壁和背板仍需按常规涂黑铅。

2296. 生火虽然简单，却是一门需要一些技巧的操作；先在底部松散地放几块煤渣，上面放几片纸，再上面放八到十块干木柴；木柴上面放一层中等大小的煤块，注意在中央留出空隙以便空气流通；并注意把整个火堆好好往炉栅后方放，使烟能升入烟囱，而不是进入房间。做完这些后，从下方用火柴点燃纸张，如果摆放得当，火很快就会烧旺；只要中央有充足空气，木柴和纸张的火焰流很快就会传到煤块和煤渣上。

2297. 有时采用一种新的生火方法颇为有益，即从顶部点火向下燃烧，而非从底部点火向上燃烧。这是

通过将煤铺在底部，混以几块大煤渣，木柴放在上面，再铺一层煤并在其上放些纸来安排的；纸按常规点燃，很快便燃成旺火，据说还能节省些燃料。

2298. 明亮的炉栅需要持续不断的照料才能保持完美状态。女仆每天都应当用干皮革擦拭炉栅的抛光部分，以及炉围和火具，一天也不能间断。细心尽责的女仆除了炉条之外，不应需要使用砂纸，因为炉条自然会被火烧黑。(有些女主人为了省力，备有两套炉条，一套明亮的夏天用，另一套黑色的在有火时用。)明亮的炉栅一旦疏于照料，就会出现小锈斑，这是普通皮革擦不掉的；这时必须采用以下方法清洁：首先用砂纸彻底擦净；然后从路上捡一块足够大、握在手里舒适的光滑鹅卵石，用它朝一个方向来回摩擦钢材，直到获得理想的光泽。起初看起来可能会刮花，但继续摩擦，结果就会成功。以下也是一种极好的光亮炉具和钢制品的抛光剂：

2299. 配料--1汤匙松节油，1汤匙甜油，金刚砂粉。

做法--将松节油与甜油混合，搅入足量金刚砂粉使混合物呈奶油稠度。用一块软法兰绒将其涂在物品上，再用另一块迅速擦去，

然后用少许干金刚砂粉和干净皮革抛光。

2300. 几处炉火点好后，女仆接着掸灰，擦拭早餐室里的各件家具，不遗漏任何一个角落。扫地毯之前，一个好做法是满地撒上茶叶，这不仅能压住所有灰尘，还能给房间带来淡淡的香气。此时房间已准备好迎接全家人；在没有男仆也没有客厅女仆的人家，她现在前往更衣室，如果女主人有穿衣时生火的习惯，就为她点上火。叫醒女主人，把热水放在更衣室供她使用，把她的衣服--凡是归女仆管的--放在火前烘暖，有炉围的就挂在炉条上，同时她去准备早餐。

2301. 夏天女仆的工作大为减少：她打开那些不作卧室的房间的窗户，让它们在有人使用之前先透进清晨的新鲜空气；她整理早餐室，扫地毯，擦桌子和椅子，用软刷掸壁炉架和画框上的灰，掸家具上的灰，拍打并清扫小地毯；必要时清洁炉栅，更换白纸或整理填充炉栅的刨花，把一切收拾得干净整洁以备早餐。然而，清洁家具时仅仅在表面轻轻掠过是不够的；桌子的边沿和桌腿，椅子和沙发的靠背和腿，每天都应用力擦拭；如果有书柜，每一块玻璃的每个角落和每层搁板都要仔细擦净，不能有一粒灰尘--

在房间里发现。

2302. 早餐室收拾完毕后，女仆应当去扫楼梯，从最上面开始，同时厨师负责门厅、台阶和过道。之后她应进入客厅，用大块防尘布盖住每一件可能受损的家具，把椅子叠放起来，椅面对着椅面，实际上就是尽量腾出空间，把所有可移动的家具放到房间中央，同时清扫角落和两侧。完成后，再把家具放回原处，清扫房间中央，像前面说的那样把灰尘扫向壁炉方向。清洁客厅炉栅时应遵循我们刚才所说的同样规则，开始前先铺上布，以免地毯弄脏。在乡下，一个房间不需要像这样彻底清扫，每周不超过两次；但女仆每天早上都应用簸箕和扫帚过一遍，捡起她看到的每一粒碎屑。扫完后她应离开房间，关上门，然后去摆早餐。在没有男仆也没有客厅女仆的人家，铺早餐桌布的职责就落在女仆身上。

[插图：BANISTER-BROOM。]

[插图：楼梯扫帚。]

2303. 在铺早餐桌布之前，应将茶桶加热器置于厨房炉火最热处；若使用水壶，则在厨房炉火上煮沸，然后移至客厅保温。她洗净自己，除去

早晨工作扬起的灰尘，女仆把早餐用具收在托盘上，从餐巾柜里取出早餐桌布，一并放在托盘上端进客厅；在桌上摆好，为全家人放上足够的刀、叉和盐瓶，把托盘送回餐具室；取来牛奶、奶油和面包；装满黄油碟，注意盐要充足、细软而干燥，凡供应热肉或鸡蛋的地方要备好热盘子和蛋杯，黄油刀和面包刀要各在其位。现在她应发出早餐的信号，准备好往茶壶里加热水，或递上水壶，并端进厨师供给她的面包卷、吐司和其他食物，一听到早餐室的铃响就行动；切记她绝不能脏着手或系着脏围裙进客厅，一切都要用托盘递送；凡她需要供应的东西都要从所服务之人的左手边递上，一切都要安静地进行，不慌不忙。有些人家要伺候的人多，就由厨师在早餐时侍候，而女仆则在楼上卧室忙碌，或扫地、掸灰、整理客厅。

2304. 早餐供应完毕后，女仆便前往卧室，将窗扇推起(若尚未打开)，拉起百叶窗，同时将窗帘拉开，并整理床铺--掀开被褥，搭在衣架上，若无衣架则搭在椅背上。随后她开始倾倒污水。倒污水时，将所有污水倒入污水桶中，对于需要冲洗的器具，留少许滚烫热水浸泡一分钟；若水--(原文此处中断)

不足以清洁它们。倒空盆，用清水冲洗干净，仔细擦干；倒空并清洗水罐；最后，将水壶本身倒空、冲洗并擦干。一做完这些，她应移走并倒空水桶，注意水桶一空便立即洗净、烫洗并擦干。

2305. 接下来是铺床，通常由厨师或厨房女佣(若雇有的话)协助；但在开始之前，应将天鹅绒椅子或其他易受灰尘损坏的物品搬至另一房间。铺床时，应顾及睡眠者的喜好；有些人喜欢床铺从床头向床尾倾斜，中间略微隆起；有些人则喜欢完全平坦：一个好的女仆会按照睡眠者的喜好来整理每张床，在过程中注意抖松、拍打并翻转床铺。有些人喜欢睡在床垫上；这种情况下，通常下面铺一层羽毛床，再下面铺第二层床垫，最底层是草褥。此时，床垫应每天互换位置；将羽毛床放在床垫上抖松、拍打，多次拿起并展开，使羽毛充分分离：若羽毛床太大无法如此操作，女仆应先抖松拍打一端，再处理另一端，然后将其均匀平整成所需形状，再将床垫轻轻覆于其上。在此过程中散落的羽毛，整洁的仆人应将其从床套的缝口塞回；她还应注意，一旦发现任何缝线松脱，立即缝好。铺上床单被褥，先铺下层毯子和床单，在床尾处塞入床垫下方。然后拍打并抖松长枕，放置到位，将床单上端卷绕其上，并将--

床单四周塞好。随后放置枕头和其他被褥，最上面铺床罩，床罩应垂落成优雅的褶皱，四周与地面保持等距。窗帘拉向床头，整齐地折叠横放于床上，整体收拾得平整美观。若使用弹簧床垫，应注意每天翻转最上面一层。女仆此时应用簸箕捡起地毯上可能有的碎屑；掸去房间灰尘，关上门，前往另一房间。所有卧室整理完毕后，她应掸去楼梯灰尘，擦亮楼梯扶手的栏杆，并确保所有壁架、窗台等处完全没有灰尘。女仆有必要合理安排工作，以免某些日子过于忙碌，而另一些日子时间又不够充实。在乡间，卧室应每周清扫并彻底清洁一次；为使工作有条不紊、规律进行，女仆应规定特定日子彻底打扫特定房间。例如，星期一打扫客厅，星期二打扫两间卧室，星期三再打扫两间，依此类推，留出一天彻底清洁银器、卧室烛台等--在未雇有客厅女仆或男仆的情况下，这些工作须由她来完成。如此则工作得以分摊，不会出现无章无序、随时赶工时的忙乱与仓促。

[插图：板刷。]

2306. 每周一次，当卧室需彻底清洁时，女仆应先刷床垫再铺床；然后铺床，抖

窗帘，将其平放于床上，用别针别起或卷起底部帷幔，以便能在床下清扫。然后她应解开窗帘的系带，抖去灰尘，用别针高高别起，以免妨碍打扫。清理梳妆台及房间内所有小件瓷器等物品后，她应抖去梳妆台布上的灰尘，折叠好放在床上，并在床上铺一大块防尘布。然后她应清扫房间；清扫前先在地毯上洒些挤干的茶叶，或少许新割的草(若能取得)。地毯清扫完毕、壁炉清洁之后，她应用肥皂水(加少许苏打)擦洗洗脸台器具，去除水壶周围因水造成的痕迹或水垢。水瓶和玻璃杯也须注意清洁，洗脸台台面亦然--若为大理石，应用肥皂和法兰绒擦洗；若为抛光桃花心木，则不可使用肥皂。待一切清洁完毕、各归其位后，女仆应刷洗未铺地毯的地板、床下及护墙板周围。她应尽量少用肥皂和苏打，因为过量使用这些物品容易使地板发黑。在乡间，冷水软水、一把干净的刷子和一双勤快的手臂，便足以使卧室地板洁白如新。冬季不宜过于频繁地刷洗房间，因为那个季节难以将房间彻底晾干，而让人睡在潮湿的房间里是再危险不过的。女仆此时应掸去家具、百叶窗、装饰品等处的灰尘；擦亮镜子；整理梳妆台布和细布；取下床上的防尘布，拉直并整理窗帘和床罩。

卧室应每周如此打扫一次。然而，有时也需要把地毯卷起来；在乡下每年应做一次，在大城市每年应做两次。做这些安排的最佳时间是春季和秋季，此时床上用品需要随一年中的时令更换。家具摆放好后，应全部好好擦拭并抛光；为此，女仆应自备一块旧丝质手帕，用来完成抛光。

[插图：长毛扫帚。]

2307. 由于现代家具现在几乎都经过法国抛光处理，因此应经常用旧丝绸擦布或细布或掸布擦拭，以使其免于污渍。每年三四次，可以使用以下任何一种抛光剂，效果极佳，因为其中任何一种都能使法国抛光的家具看起来非常好。必须采取一项预防措施--不要一次涂抹太多抛光剂，并且要擦，而不是涂抹在物品上。

家具上光剂。

2308. 配料--1/4品脱亚麻籽油，1/4品脱醋，1盎司盐酸精，1/2盎司锑氧氯化物。做法--将所有材料充分混合，使用前摇匀。

家具上光剂。

2309. 配料--亚麻籽油、松节油、醋和酒精按等比例配制。

做法--使用时，将混合物充分摇匀，用一块亚麻布蘸取擦拭家具，然后用干净的掸布抛光。用法兰绒蘸醋和油擦入，再用干净的掸布擦拭家具，可获得非常好的抛光效果。

家具糊。

2310. 配料--3盎司普通蜂蜡，1盎司白蜡，1盎司凝脂皂，1品脱松节油，1品脱煮沸的水。

[插图：家具刷。]

做法--将配料混合在一起，待水冷却后加入；在瓶中频繁摇动混合物，制成后48小时内不要使用。应用一块法兰绒涂抹，用掸布抛光家具，然后用旧丝绸擦布擦拭。

2311. 房间收拾完毕，房间烛台取下并擦净，客厅灯修剪好；--此处需要女仆格外小心。擦烛台时，如同其他一切清洁工作一样，她应备有专供此用的布和刷子；用来刮擦烛台的刀不得用于其他用途；油脂应丢进专为此备的盒子里；与修剪灯具有关的一切也应如此；修剪灯具的最佳方法，她最好向供应灯油的商人学习；然而始终要记住，若没有彻底的清洁--这包括偶尔用热水烫洗--任何灯都无法保持良好状态。

2312.　客厅和餐厅，由于一切

那些更昂贵和珍贵的，需要更加小心。当地毯是所谓的绒面地毯时，需要用椰子纤维制成的硬毛刷用力清扫。

2313. 必须用软布仔细擦拭家具的每一个角落，使其不染一丝灰尘；若有些地方够不到，就用长羽毛制成的掸子或鹅翅掸拭。沙发也以同样方式清扫，轻轻拍打，坐垫抖松并抚平，画框掸净，一切物品各归其位。这当然适用于餐厅以及客厅和晨间起居室。至此，女仆可以梳妆打扮准备度过一天，并为家庭正餐做准备，她必须到场侍餐。

2314. 我们无需重复已经给出的铺设餐桌的长篇说明。在家庭正餐中，即使没有男仆侍候，程序也是一样的。在大多数家庭中，桌布两侧铺上小垫布，餐巾、刀、叉、勺以及酒杯和指碗在所有场合都会摆放。

[插图：管家的托盘与托盘架。]

2315. 她应确认自己的银器整齐有序，玻璃杯没有污痕，水瓶和酒瓶也是如此，托盘上一切齐备，以便她能妥当地铺好桌布。很少有东西比擦得锃亮的银器更能增添正餐餐桌的整洁舒适外观；的确，银器的状况是一个家庭管理良好或管理不善的明确标志。保持银器良好状态再容易不过，然而许多仆人由于愚笨无知，却把它变成她们所照管的一切事物中最大的麻烦。应当记住，油腻的银器绝对不可能

擦出光泽；而日常使用的勺子和叉子不断接触油脂，必须用肥皂水好好清洗以去除油脂。银器应在一盆水中用蘸肥皂的法兰绒布擦洗，在另一盆水中漂洗，然后用干布擦干。如此清洗过的银器可用擦银布抛光，方法如下：--每周应按照清洁银器的第一份食谱所述，用鹿角粉对全部银器进行一次彻底清洁；若女仆能抽出时间，还应每天用擦银布擦拭。

2316. 我们可以指出，鹿角精是日常使用的擦银粉中最好的配料之一。它在银器上留下一层深沉的光泽，同时比任何其他东西造成的损伤都小。它还有一个优点是价格非常低廉；几乎所有装在盒子里出售的普通粉末都或多或少含有某种形式的水银；而水银久而久之必然会使银器变脆。如果有人想确信水银对银器的作用，他只需在某一处摩擦一点水银一段时间--例如在银茶匙的柄上--他就会发现，只需很小的压力，该处就会断裂。

擦净盘子。

一个非常出色的方法。

[插图：盘子刷。]

2317. 用普通黄肥皂和沸水打出浓泡沫，将盘子彻底洗净以去除所有油脂，然后擦得完全干燥；再将所需量的鹿角粉混合成

浓糊状，用冷水或酒精调和；用一块软布将此糊轻轻涂抹在盘子上，放置一段时间使其干燥。当完全干燥后，用软盘刷将其彻底刷净，再用干皮革抛光盘子。如果盘子非常脏或严重失去光泽，用酒精调和糊状物比用水效果更好。

日常使用的擦盘布。

2318. 将柔软的碎布(旧棉袜的袜筒最适合此用途)放入新鲜牛奶与鹿角精粉的混合物中煮沸，比例为1 oz.粉末配1 pint牛奶；煮沸5分钟；取出后立即在冷水中拧一下，然后在火前烘干。每日使用后，待银器充分洗净擦干，即用这些碎布快速擦拭。这样会产生极其美丽的深沉光泽，此后银器在重新摆上餐桌之前，只需用一块皮革或干燥的软布掸去灰尘即可。

2319. 在餐桌旁侍候时，女仆应穿着整洁干净，如有可能，她的衣服应做成闭合式袖子，宽大的敞口袖子会垂落并扫到桌上的一切东西，非常碍事。她不应穿吱吱作响的靴子，应尽可能无声地在房间里走动，预先想到人们的需求，不等索要便把东西递上，总之要尽可能安静。此处无需重复我们在男管家和男仆职责中关于餐桌侍候已经说过的话：对他们有益遵守的规则，对客厅女仆或女仆同样有益。

2320. 女仆通报正餐已摆上桌后，将把汤、鱼、肉或配菜递给家中的各位成员；但在白天不常聚在一起的家庭中，他们可能更喜欢独自用正餐和早餐；在所有人都分到食物后，如果男主人不希望她留在房间里，女仆将被要求继续在配膳室做清洁工作，并在铃响时应答。在这种情况下，她会在桌上或餐车上放一叠盘子，置于男女主人伸手可及之处，然后离开房间。

[插图：面包屑刷]

2321. 正餐结束后，女仆将盘子和碟子收至托盘上，把用过的刀叉放入专备的篮子里，将餐巾折好放入餐巾环中--餐巾环标明该餐巾由哪位家庭成员使用--刷去专备的手托盘上的面包屑，按已有的折痕将桌布折好，放入布草柜中待熨平。每餐之后应擦拭餐桌，清除热盘留下的所有痕迹，铺上桌布，使房间恢复平常的秩序。如果家人退到客厅或任何其他房间，良好的做法是拉起窗扇，让新鲜空气进入，使房间通风。

2322. 女仆的晚间工作包括清洗正餐用具、盘子、镀银器皿和玻璃杯，将所有物品放回原处；打扫她的配餐室，将一切收好以备下次使用；最后，随着下午茶时间的临近，做好准备工作，将物品摆放在托盘上，准备好

茶壶或水壶，以及奶油和该餐通常食用的其他物品。

2323. 夏季，所有卧室的窗户在白天炎热时一直关着，日落后应敞开一小时左右，以便通风。天黑前应关上窗户，把被褥翻下来，把睡衣整理好，以备需要时使用。冬季，更衣室需要生火时，应在通常就寝时间前一小时点火，并在每个火炉前放置炉火防护网。同时，应把衣架上的睡衣放在炉前烘暖，如果女主人有睡前洗漱的习惯，还应放一罐热水。我们还可以补充一点：没有什么比每晚用热水洗脸更能保养容颜了。女仆大概会被要求协助女主人脱衣，并把她的衣服整理好以备次日穿着；在这种情况下，她的职责与贴身女仆非常相似。

2324. 现在炉火已为过夜封好，火炉护栏已放回，房间内一切已整理就绪以备过夜，女仆要注意将夜用蜡烛和火柴一起放在方便的地方，以备需要时使用。夏季通常会将所有香气浓郁的花卉从卧室中移走，因为人们认为在密闭的房间中花香是有害的。

2325. 在空闲的日子，女仆应能为女主人做一些针线活--比如翻新和缝补床单、织补家用亚麻制品，或协助她做任何她认为适合交给她做的事情。因此，几乎必不可少的是，

在小家庭中，女仆应是一名熟练的针线女工；因为如果她是一个善于管理且勤快的姑娘，她手上会有时间完成大量工作。

2326. 定期清扫。--除了我们所描述的日常事务之外，每座房屋都有一些部分只能偶尔彻底清扫；届时整座房屋通常会进行一次比平常更为彻底的清扫。在这种时候，通常从房屋顶层开始，向下清扫；把一切东西搬出房间；用软皂和水擦洗护壁板或油漆；拆下床铺，彻底清洁所有接缝；刷洗地板；拍打羽毛床、床垫和草褥，并在把每件家具放回原处之前彻底净化。

2327. 这种大扫除通常在春季或初夏进行，届时冬季厚重的窗帘会被轻快明朗的细布窗帘取代。与此同时，地毯也会被掀起拍打，除非女主人被那句反复提出的问题“为什么要拍打地毯?”烦得去尝试新方法。在这种情况下，她很可能已下定决心试用清洁法，并与公司约定在清扫开始的那天早晨派人来取。几乎不必重复，在这种场合，每一件物品都要逐一检查，法式抛光家具要好好擦拭抛光。整座房屋都应进行同样彻底的清洁；墙壁若为油漆的则加以清洁，若为糊纸的则用软扫帚或羽毛刷拂扫；已换成细布窗帘的窗帷和床帷要仔细刷净，或者，如果需要的话，

加以清洗；暂时用不着的灯要用热水洗净、擦干并清洁。各个壁炉现在要配上夏季装饰；我们不知道还有什么比下面这种更漂亮的，女仆可以花很少的钱为女主人置办：买两码半的硬衬细布，顺着布边方向撕成约一英寸宽的小条；把每条两侧逐根抽去线头，留下中间四根线；这样大约得到三十六条两侧带流苏的布条，把它们在一端系在一起，固定在调温炉的活门上，而散开的线则优雅地铺展在壁炉周围，壁炉下部塞满纸刨花。这做成一件非常雅致又非常便宜的装饰品，而且比通常买来的那些结实得多。

[插图：檐口刷。]

[插图：家用提桶。]

[插图：除尘刷]

2328. 随着冬季临近，这种房屋清洁必须重复进行，并换回温暖的床帘和窗帘。擦洗和清洁的过程再次必要，必须从头到尾进行，从房屋顶部开始，一直到底层的厨房。

2329. 除了这些日常和定期的清洁之外，还不时会有其他工作出现，女仆必须完成。当抛光家具上出现污渍时，通常可以用肥皂水和海绵恢复，使用少量抛光剂使光泽重现，然后

充分擦拭。此外，抽拉不顺畅的抽屉，如果在摩擦处涂上少许肥皂，就能使其更容易拉动。

2330. 家具上脱落的碎片应收集起来，用少许胶水粘回原处。瓶装液体胶水非常有用，因为不需要熔化；任何破损的东西都可以很快修好。

2331. 打碎玻璃和瓷器大概是一个家庭里可能发生的最令人不快的事，而且对一位心地正直的仆人来说，这也许比女主人还要烦恼。手脚利落的女仆有时可以修补这些破损，只要不是碎在非常显眼的地方，办法是用如下配制的胶粘剂把碎片非常整齐地粘合起来：把一盎司乳香胶溶于适量高度精馏酒精中；然后把一盎司鱼胶在温水中软化，最后把它溶于朗姆酒或白兰地中，直到形成浓稠的果冻状。把鱼胶和乳香胶混合在一起，加入四分之一盎司研成细粉的氨草胶；把全部材料放入陶罐中，置于温暖处，直到完全融合在一起；倒入小瓶中，塞紧瓶塞备用。

2332. 使用时，在点燃的蜡烛上用一个银茶匙溶解一小块黏合剂。将破碎的玻璃或瓷器碎片加热，涂上已液化的黏合剂，将各部分整齐地拼合在一起，保持原位直到黏合剂凝固；然后擦去接缝边缘多余的黏合剂，放置十二小时不要触碰：

接缝将和瓷器本身一样牢固，如果做得整齐，将看不出接合痕迹。两块碎片都不能用热水或冷水弄湿，这一点至关重要。

女佣实用食谱

清洁大理石。

2333. 将1/4品脱肥皂液、1/2及耳松节油与足量的管土和牛胆汁混合，使整体成为较浓的糊状。用软刷将其涂在大理石上，一两天后当完全干燥时，用软布擦掉。重复涂抹两到三次，直到大理石完全干净。

另一种方法。

2334. 取两份苏打、一份浮石和一份细粉白垩。用细筛筛过，加水混合成糊状。将此糊充分涂抹在大理石上，污渍即会去除；然后用肥皂水清洗，就会产生美丽明亮的光泽。

清洁地板布。

2335. 按常规方法用湿法兰绒擦洗油布后，用牛奶将其全部润湿，再用干布充分擦拭，就会呈现出极其美丽的光泽。有些人用涂蜡的法兰绒擦拭；但这通常会产生令人不快的滑腻感，而用牛奶则不会。

清洗醒酒器。

2336. 将一些柔软的棕色纸或吸墨纸卷成小片；

将其润湿，涂上肥皂。将它们放入装有约四分之一温水的水晶瓶中；摇动几分钟，然后用清水冲洗；用一块好的干布擦拭外部，将水晶瓶倒置沥干，干燥后它们几乎会像新的一样光亮。

擦亮镀金画框。

2337. 取足量的硫华使约1-1/2品脱的水呈金黄色，在此水中煮4到5个捣碎的洋葱或大蒜，效果相同。滤出液体，待冷却后，用软刷蘸取洗涤任何需要修复的镀金层，干燥后会像新的一样光亮。

为防止明亮的炉排或火钳生锈。

2338. 用新鲜石灰和水调成浓糊，用细刷尽可能厚地涂抹在所有需要保护的抛光表面上。用这种简单的方法，空置房屋中的所有壁炉架和火炉用具可以保持数月不受损坏，无需进一步的照料或关注。

德国家具光泽剂。

2339. 配料--1/2磅黄蜡，1盎司黑松香，2盎司松节油。

做法--将蜡切成小块，与研成细粉的松香一起在陶罐中熔化。在这两种配料尚温热时，逐渐搅入松节油。将此混合物盖好，存放在锡罐或陶罐中备用。取少量此光亮剂涂在一块粗羊毛布上，用力擦拭家具；然后应进行抛光。

用一块细布。

杂役女仆的职责

2340. 杂役女仆，或称“包揽一切活计的女仆”，也许是她们这一阶层中唯一值得同情的：她的生活孤寂，而且在某些地方，她的活儿永远干不完。她所受的对待也比女仆或厨房女仆更为粗鲁，尤其是在她刚入行的时候：她大概十三岁就开始谋生，女主人是某个小商人的妻子，社会地位只比她高出一级；尽管这一阶层中有许多优秀、善良的女人，但也有一些非常粗鲁的女性标本，其中有些人偶尔会给我们这位杂役女仆上第一课，教她各种杂务：女主人的吩咐就是杂役女仆职责的尺度。等到她成为一个还算过得去的仆人时，她大概受雇于某个体面商人的家里，在那里她得闻百灵鸟而起，因为她得亲自干完在较大人家中由厨师、厨房女仆和女仆分别承担的全部活儿，偶尔还要承担男仆的一部分职责，即传递消息。

2341. 杂役女仆的工作从打开房屋所有底层房间的百叶窗(如天气允许，还有窗户)开始；然后她应刷净厨房炉灶，生火，清除灰烬，清洁炉边，用皮革擦亮炉灶的明亮部分，尽可能快速有力地完成所有工作，以免浪费不必要的时间。放上水壶后，她应然后

前往餐厅或起居室，把它收拾整齐以备早餐。她应先把地毯卷起来，拿起壁炉围栏，抖开并叠好桌布，然后打扫房间，把灰尘往壁炉方向扫；接着应在地毯上铺一块粗布，把所有用具放在手边，动手清理炉栅。炉栅清理完毕、灰烬清除、炉前地面打扫干净、壁炉围栏放回原处之后，她必须给家具掸灰，桌腿和椅腿也不可遗漏；如果餐边柜上摆有装饰品或物件，她不可绕着它们掸灰，而应把它们拿起来放到别处，把他们原来摆放的地方好好掸净，然后再把东西放回。没有什么比女主人下楼时发现各件家具看上去好像从未掸过灰更让她恼火的了。仆人如果做事有条理，养成以某种固定方式收拾房间的习惯，就几乎不会玩忽职守。地毯铺好、桌布摆好、一切井然有序之后，她应铺好桌布准备早餐，然后关上餐厅的门。

2342. 现在必须打扫门厅，抖一抖地垫，擦净门阶，用皮革把黄铜门环或把手擦亮。如果一家人早餐吃得非常早，门厅的收拾就得推迟到早餐之后。把绝对必须用的靴子擦干净之后，仆人现在应洗手洗脸，换上干净的白围裙，等女主人下楼时随时听候吩咐。在早餐前有许多活儿要干的家庭里，男主人通常有两双靴子轮换着穿，这样仆人可以在时间较充裕时把它们擦干净，在

白天。这种安排在夏季或许几乎没有必要，因为那时每天早晨都没有炉排需要清理；但在冬季的昏暗日子里，尽可能减轻一个什么活都干的女仆的负担，只是出于善意和体贴。

[插图：黑鞋油刷盒。]

2343. 她现在将把茶壶端进餐厅，在那里女主人会泡茶或咖啡，有时还会煮鸡蛋，以确保鸡蛋煮得合她的口味。与此同时，仆人如有需要，会烹制培根、腰子、鱼等；如果要上冷肉，她必须总是将其盛在干净的盘子里端上桌，如果弄得到的话，还要用欧芹枝精心点缀。

2344. 她吃过自己的早餐后，趁一家人还在用完他们的早餐时，她应该上楼到卧室去，打开所有窗户，把床上的被褥揭下来，让它们透透气，同时她清理早餐用具。然后她应该用簸箕把桌子底下的面包屑扫起来，把椅子放回原位，并清扫炉边。

2345. 早餐用具洗刷完毕，厨房应收拾整齐，以便女主人进来吩咐一天的事务时显得整洁：接到这些吩咐之后，仆人应再次上楼，带上一壶开水、污水桶和两块抹布。倒掉污水、用开水烫洗便器并彻底擦干之后，她应擦拭洗脸台台面，把一切整理有序。接着她开始铺床，干这活儿通常有女主人帮忙，或者，如果女主人有女儿的话，

由其中一个女儿帮忙。开始铺床之前，仆人应系上一条专为此事备的大床围裙，这条围裙应做得非常宽，能系在腰间、在背后合拢，长度则应与连衣裙一样长。采用这个办法，仆人衣服上的黑色污渍和灰尘(这在任何时候都是无法避免的)就不会蹭到床单、床垫和床上用品上。床铺好后，应给房间掸灰，楼梯轻轻扫一遍，门厅的家具、壁橱等也要掸灰。只雇一个仆人的家庭，女主人常常亲自照管客厅，也就是说，给客厅掸灰；仆人则负责扫地、擦窗户、擦镜子、清理炉栅以及诸如此类的粗活。如果房间里有许多装饰品和小摆设，那么由女主人亲自给它们掸灰当然更好，因为杂役女仆的手并不总是适合摆弄精致的装饰品。

2346. 现在她已巡视完整个房子，确认一切井然有序，仆人便去厨房查看正餐的烹饪情况，女主人常常会协助她。她应该系上一条带胸兜的粗围裙来做脏活，如有需要，可以很容易地换上一条白围裙。

2347. 在正餐准备好前半小时，她应该铺好桌布，以便在她把正餐盛到盘子里时一切都已就绪，并把可能需要的所有东西都拿进餐厅，包括刀、叉、匙、面包、盐、水等等。只要稍加预先考虑，及时把正餐的一切准备妥当，就能为女主人和仆人省去许多混乱和麻烦。

2348. 上完正餐菜肴后，待众人落座，她揭去餐盖，传递盘子，并斟上啤酒；并且应当注意，凡递送物品，都要从她所侍候之人的左侧递上。

2349. 我们几乎不必说，一个什么活都干的女仆不可能在正餐全程都待在餐厅里，因为她必须去把布丁盛出来，或者端上第一道菜之后上的任何东西。当她看到每个人都已分到食物，就应离开房间去准备下一道菜；而在仆人不在时，人们可以自行取用所需之物，如面包等。

2350. 正餐的餐具收拾完毕后，仆人应清扫餐厅里的面包屑，清扫壁炉地面，并轻轻掸去家具上的灰尘，然后坐下来吃自己的正餐。

[插图：刀具清洁机]

2351. 此后，她洗涤并收拾正餐用具，打扫厨房，除尘整理，然后烧水备下午茶。此时，在下午更衣之前，她应清洁刀具、靴子和鞋子，并在洗涤间做其他必要的脏活。在大多数家庭中，磨刀机正迅速取代旧式磨刀板。磨刀机节省劳力甚多，且工作效果令人满意。机器有大有小，有的仅磨四把刀，有的则一次磨十二把。机器磨刀的过程再简单不过；尽管在人口极少的家庭中，以

洗衣板可能不需要机器，但我们应建议所有管家，如果花费不成问题，就利用机器的服务。我们已在"男仆的职责"第2177号中谈到它的管理。

2352. 仆人穿戴整齐后，便端进下午茶；用过下午茶，她就把床铺翻下，查看水罐和瓶子是否都已装满，关上窗户，放下百叶帘。如果天气很热，这些通常要留到夜里最后一件事时才关上，好让房间凉下来。

2353. 杂役仆人的日常职责取决于其所处环境；但一个有条理的女杂役应妥善安排工作，使一周中每天各有其适当份额。如此，她便能以较周末集中打扫更少的疲劳保持房屋清洁。假设家中有五间卧室、两间起居室、厨房、洗涤间及通常的家务用房：星期一她应彻底打扫客厅；星期二打扫两间卧室；星期三再打扫两间；星期四打扫其余卧室和楼梯；星期五上午彻底清扫餐厅、清洁门厅，下午清洁厨房锡器与光亮器皿。如此安排工作，星期六便不会负担过重，她可用这一天擦拭银器、清洁厨房，并将一切整理得井井有条。日常固定工作当然仍须照常进行，如前所述。

2354. 就寝前，她最好把玻璃杯收拾干净，

用于晚间餐食的盘子等，并通过把她的木柴放在炉边炉架上烘干来准备早晨的工作，注意在她离开厨房过夜之前没有点燃的危险。在就寝之前，她将不得不锁上门并闩上，除非男主人自己承担这一职责。

2355. 若洗衣或部分洗衣在家中完成，女杂役在洗衣期间若无帮手，便无法彻底履行家务。通常，若全部洗衣在家完成，女主人会雇人协助洗衣，并亲自照看琐事，如除尘、收拾早餐用具、折叠、上浆及熨烫精细衣物。只要女主人勤勉、有精力且乐于帮手，稍加安排便可完成许多事。勿以洗衣周为借口使一切混乱；尽管“物件”不能像平时那样彻底清洁、花费那么多时间，但无论女主人或仆人，无需过多费力，房屋仍可保持整洁、无杂物。我们以一本名为《家庭和平的家庭真理》的佳作摘录作结。作者关于大洗衣写道：“在家庭中避免混乱最难也最光荣的所有场合中，‘大洗衣’首屈一指；如今在家完成一切所省钱财甚少，许多女士在另雇仆人或将大部分洗衣送出的选择中，欣然采纳了后者。”她继续写道：“当一位在家用正餐的先生

家里不能忍受在家里洗衣，但乐意付钱在外面洗，女士应感激地顺从他的意愿，把整个家务中的任何东西拿出去洗，而不是把一个善良慷慨的丈夫拿出去。"

2356. 一个忙碌活跃的女孩，若与通情达理的人同住，总能找到时间为自己做点针线活。夏日傍晚她应设法坐下两三个小时，闲暇日的下午也稍坐片刻。杂役仆人的职责繁多，若非敏捷活跃，便无法做到。妥善履行这些不同职责是艰巨的任务，有时还是费力不讨好的差事；但须记住，好的女杂役在任何岗位都能成为好仆人，可放心雇用，不仅不必担心失败，且极有可能令雇主满意。

挤奶女工的职责。

2357. 奶制品间女仆的职责因地区而异。在苏格兰、威尔士及北部一些郡，由妇女挤奶。在英格兰其他地区的一些大型奶牛场，她分担挤奶工作，但在私人家庭中，挤奶通常由养牛人完成，奶制品间女仆只需早晚从他那里接收奶桶，倒空并清洗以备下次挤奶；她的职责是为家庭供应牛奶、奶油、黄油及其他依赖牛群“产奶母亲”的珍馐。

2358. 乳制品间。--绅士们养牛的目的在于

为自己和家人获取纯净的牛奶和甜黄油：然而，为了达到这一目的，需要极大的清洁，而且由于访客以及女主人有时会参观奶制品间，通常会做出一些努力使其具有装饰性和如画的美感。地点通常固定在房屋附近；它既不应暴露在夏季烈日的酷热下，也不应遭受冬季同样不利的霜冻--它必须既有遮蔽又有阴凉。如果它是独立于房屋和其他附属用房的建筑，墙壁应相当厚实，如果是空心的，温度会更加均匀。内墙通常覆盖荷兰釉面瓷砖；地板也铺设嵌入沥青的釉面瓷砖以防水；天花板则用板条和灰泥或紧密拼接的木制品涂漆。其建筑风格将是个人喜好问题：它应朝北，茅草屋顶被认为最合适，因为它提供阴凉和遮蔽；它应至少包含两个房间，外加一个存放黄油的凉爽处。其中一个房间用于放置牛奶以沉淀奶油或使其成熟以备搅乳，通常周围环绕着大理石或石板搁架，上面放置奶碟；但更好的方案是在中央放置一张大型方形或圆形石桌，四周有防水边缘，炎热天气时可在其中蓄水，或者，如果想要一些如画的效果，可以在中央设置一个小喷泉，这将使房间保持凉爽清新。奶碟应围绕这张桌子排列；一个石板或大理石搁架或餐具柜留作挤奶女工的各种工作之用：这比将它们放在靠墙的搁架和角落上要好。天花板上应有一个漏斗或通风口，

与室外空气相通，可根据需要开关。建议使用双层窗户，但应为格栅式，以便可以打开，开口处装有金属网纱百叶窗和棉布百叶窗，需要额外降温时可将其浸湿。另一个房间将用于搅乳、洗涤和擦洗--实际上是奶制品间的洗涤室，配有热水锅炉和接通冷水的洗涤槽，冷水应充足且水质良好。有些奶制品间还需要第三个房间，或至少一个凉爽通风的储藏室来存放黄油，内有大理石或石板搁架，在奶油成熟期间放置奶油罐；如果制作奶酪，则需要第四个房间。奶制品间的器具并不多--搅乳器、每头奶牛配一个挤奶桶、毛筛、锡片、奶盘、家庭用奶油大理石碟、天平和砝码、晾干器具的便携架、木碗、黄油模具和黄油拍板，以及用于清洗器具的木盆，几乎就是全部了。

2359. 奶桶以枫木或榆木制成，外加箍环，或用锡制成，饰有或多或少的花纹。每头奶牛各需一只。

2360. 滤发筛*Hair-Sieve*由紧密绞合的馬毛制成，带有边框，牛奶经过它过滤，以去除挤奶时可能从奶牛身上掉落的毛发。

2361. 奶制品盛器是浅盆，以玻璃、上釉陶器或锡制成，上口直径约16英寸，底部直径约12英寸，深5或6英寸，盛满时各约容8至10夸脱。

2362. 搅乳器有各种类型和尺寸，从借助发动机皮带搅动70或80加仑的，到方形的

制作一磅黄油的箱子。家庭使用的搅乳器是一个方形箱子，18英寸乘12或13英寸，深17英寸，底部斜切至搅拌桨的平面，配有松动的盖子或罩。搅拌桨由一根木轴组成，四个拍打器或风扇连接其上；这些风扇只是四块榆木牢固地燕尾榫接在一起，形成一个长方形，留有开口，其中两个开口比其他更宽；连接在轴上，它们形成一个带有四个突出叶片的轴；轴装入箱子中央的支架中；手柄安装其上，搅乳的动作通过转动手柄完成。

2363. 这就是挤奶女工主持的场所：它应当远离马厩、牛棚和食品储藏室；任何动物的气味都不应靠近它，排水应当完善。

2364. 挤奶女工从养牛人处接收牛奶，每桶都通过毛筛过滤到其中一个奶盆中。夏季根据天气情况，牛奶在盆中放置二十四至三十六小时；之后用撇乳片撇去奶油，倒入釉面陶罐中“发酵”以备搅乳。有些人喜欢为每头奶牛的牛奶单独搅乳；这有一定好处。在这种情况下，每头奶牛两天的奶盆应放在一起或贴上标签。奶桶一倒空，就应烫洗，洗去每一丝牛奶，放在干燥处直到下次使用；所有洒在地板、桌子或餐具柜上的牛奶，都应用布和热水清理干净。在对奶制品间非常讲究的地方，冬季使用较大的牛奶冷却器，此时

希望延缓冷却并增加奶油沉积，夏天则较小，以加速它；所需的温度是从55°到50°。夏天有时适宜，在非常闷热的天气里，通过把浸过氯化石灰的布悬挂在房间各处来保持奶制品间新鲜凉爽。

2365. 有些奶制品间习惯每周搅乳两次，另一些则三次：前者产出最好的黄油，后者产量最大。三头奶牛每天应产出27至30夸脱。在非常炎热的天气，如果奶牛处于满奶期，挤奶女工应每天搅乳，在较温和的天气则每隔一天搅乳；此外还要供应大宅所需的牛奶和奶油。搅乳应始终在早晨进行：挤奶女工在搅乳日五点开始工作会更有优势。夏季操作需20分钟至半小时，冬季则长得多。稳定均匀的运动是产出甜黄油所必需的；既不能太快也不能太慢。快速运动会因过多空气被强制进入而使奶油翻腾膨胀：结果是搅乳时间冗长，黄油柔软且颜色不佳。

2366. 在春季和夏季，当奶牛吃天然饲料时，不需要人工色素；但在冬季舍饲条件下，颜色发白且像牛脂，有些人偏爱更深的颜色。这是在将奶油放入搅乳器之前，把少量研成细粉的胭脂树橙混入奶油中来赋予的；还有一种更自然、更细腻的颜色，是把一根红胡萝卜刮到一块干净的亚麻布上，将其浸入水中，再把汁液挤入奶油中。

2367. 黄油一凝结出来，就把牛奶倒掉，把黄油放进盛满纯净泉水的浅木盆或木碗中，在里面洗涤揉捏，把水倒掉再换新水，直到洗出的水完全不含牛奶为止。洗涤不彻底是黄油变质的常见原因，在这一过程中，最能考验奶制品间女工的技艺；此外，这也是最需要保持操作习惯与个人清洁的一道工序。这道工序需要菲利斯那双整洁、柔软、完全干净的手来帮忙；因为任何机械操作都无法像这样把牛奶或凝乳的酸味颗粒挤压干净。

2368. 搅乳和制黄油的工序结束后，就要处理酪乳：在英国，通常拿去喂猪；但新鲜的酪乳是一种非常有益健康的饮料，有些人喜欢喝；因此如何处置由女主人决定：奶制品间女工的职责是把它处理掉。然后她必须用沸水烫洗并刷净她用过的每一件器具；刷净搅乳桶，清洗奶油罐，这些大概需要用一点普通苏打来净化；把所有器具擦干，放在太阳能晒到的地方晒一小会儿，使它们气味清新。

2369. 在以其奶制品体系闻名的德文郡，牛奶总是要烫过的。奶盘是锡制的，可盛10至12夸脱，静置10或12小时后，放在炉灶上的一块热铁板上，直到表面形成奶油，这表现为气泡从牛奶中升起，在表面的奶油层上鼓起泡来。这表明它已接近沸点：此时把容器移开冷却。待充分冷却，即完全冷却后，把奶油

用切片撇去：这就是德文郡如此著名的凝皮奶油。现在它被放入搅乳器，搅动直到黄油析出，通常比用另一种方法所需时间短得多。这样制成的黄油比用通常方法制成的黄油含有更多的酪蛋白，但保存时间不那么长。

2370. 家庭养牛自制黄油究竟能节省多少开支，这是一个常被讨论的问题。据估算，一头良种奶牛从5月1日到10月1日，若饲养得当而经济，花费为5镑16先令6便士；从10月1日到4月30日，花费为10镑2先令6便士。在此期间，除脱脂奶外，她应产出227磅黄油。当然，如果需要新鲜牛奶和奶油，黄油的产量就会减少。

2371. 除了搅制黄油和管理奶制品间之外，挤奶女工还负责全部产品，按需将其交给厨师、男管家或女仆；她最好准确记录她收到的东西以及如何、何时处理掉它们。

洗衣女工的职责。

2372. 洗衣房女工负责洗涤和整理全家的衣物--在全部洗涤都在家中进行的情况下，这是一个非常重要的岗位；但在大城镇里，漂白和晾晒的条件很差，这项工作主要由专业洗衣妇和洗衣公司来做，她们为此采用机械和化学方法。不过，这些方法被认为会损伤衣物的质地；在许多家庭里，细麻布、棉布和细平布都是

在家里洗涤和整理，即使大部分洗涤是送出去做的。在乡村和郊区住宅中，存在更大的便利，在家洗涤更为常见--在乡村地方则是普遍的。

2373. 洗衣设施包括一间洗衣室、一间熨烫和烘干室，有时还有一间用炉火加热的烘干柜。洗衣室大概会附属于厨房；但最好与厨房完全分开，建成单层，并设一个漏斗形排气管或通风井来排出蒸汽。其大小应与所需洗涤的规模相称。一排圆形或长方形的洗衣盆，面向光线并朝光线方向倾斜，盆底比盆口窄，便于俯身操作，安装高度要适合使用它们的妇女；每个盆都有一个冷热水龙头，盆底另有一个与下水道相通的水龙头，用来排出脏水。还应安装一个与家庭需求相称的锅炉和炉灶。地面应铺约克石，架在砖墩上，排水良好，或铺沥青，朝与下水道相连的排水沟缓缓倾斜。

2374. 与漂白室相邻，还需要一间大小大致相同的房间，用于熨烫、烘干和轧光。这间房内应设有一块熨衣板，正对光线；一张结实的白色松木桌，长约十二至十四英尺，宽约三英尺半，带有存放熨烫毯的抽屉；角落里放一台轧光机，以及用于烘干和晾晒的晾衣架；橱柜用于存放各种熨斗、淀粉及其他熨烫用品；烟囱内砌有加热板，下方设炉膛用于加热熨斗；有时

安排一个烟道，把热空气绕房间循环以烘干。然而，在这种情况下，天花板中应有一个漏斗用于通风和排出蒸汽；但更好的安排是有一个相邻的热空气柜，由热空气管道加热，内衬铁，有适当的安排排出蒸汽，并有装在脚轮上在凹槽中运行的晾衣架，可以推入其中烘干。这使洗衣房免于不健康的蒸汽。

2375. 洗衣女佣应在星期一早晨开始劳作时，仔细检查交托给她照管的物品，并将它们登记在洗衣簿上；将白色亚麻织物和衣领、床单和贴身衣物分为一堆，细薄纱织物分为另一堆，染色棉布和亚麻织物分为第三堆，毛织品分为第四堆，较粗糙的厨房用布及其他油腻抹布分为第五堆。每件物品都应检查是否有墨水渍或油渍，或水果渍、酒渍。墨水渍的去除方法是：将污渍部分浸入热水，然后平铺在手上或勺背上，在墨水渍上滴几滴草酸或酢浆草盐，揉搓并在冷水中漂洗直至去除；油渍的去除方法是：涂上黄色肥皂揉搓，并在热水中漂洗；水果渍和酒渍的去除方法是：浸入氯化铵溶液或酒精中，然后漂洗。

2376. 所有物品都经过检查和分类后，床单和细麻布应放入其中一个盆中，刚好用微温水浸没，水中溶有并混入少量苏打，留在那里浸泡到早晨。油腻的布和更脏的物品应放在另一个盆中浸泡，浸泡液由每6夸脱水配1/2磅生石灰制成

水已煮沸两小时，然后静置，澄清后滤出。每件物品应在这种液体中漂洗以彻底浸湿，并留到早晨浸泡，当东西压在一起时刚好被它覆盖。现在应装满铜锅和锅炉，并准备好火以点燃。

2377. 次日清晨应尽早生火，一旦取得热水便开始洗涤；床单和贴身衣物需要在上午漂白，因此应先取用；每件物品依次从浸泡的碱液中取出，漂洗、揉搓、拧干，放置一旁，直到洗衣盆空出，然后将脏水倒掉。洗衣盆应再次注入约80°的温水，将物品再次浸入，逐一仔细涂上肥皂并揉搓。此道工序的新手有时将亚麻织物在皮肤上揉搓；更有经验的洗衣妇则将一层亚麻织物与另一层相互揉搓，这样既省手力，又能使她们持续劳作更长时间，此外还节省时间，因为如此可一次洗净两面。

2378. 第一次洗涤之后，应将亚麻织物放入第二道水中，水温以手能忍受为度，再将其各部分揉搓一遍，逐一检查尚未去除的污渍，这些污渍需再次涂上肥皂并揉搓至完全洁净；然后漂洗并拧干，较大较结实的物件由两名女工拧干；较小较娇贵的物件则需更轻柔的处理。

2379. 为了去除每一粒肥皂，并产生良好的色泽，现在应将它们放入，并煮沸约

在铜锅中煮一个半小时，锅中已溶解有苏打，比例为每两加仑水一茶匙。一些非常细心的洗衣妇将亚麻织物放入帆布袋中，以保护其免受浮沫和铜锅壁的沾染。取出后应再次漂洗，先在干净的热水中，然后在大量微带靛蓝的冷水中漂洗，再次拧干。此时应将其从洗衣房取出，挂起晾干或摊开漂白，如有便利条件的话；一天中做得越早，亚麻织物就越洁净越白。

2380. 染色薄纱、棉布和亚麻织物需要较温和的处理；任何苏打的使用都会使颜色褪去，而浸泡整夜，即使是在纯水中，也会使较娇嫩的色调变差。准备洗涤时，如果不太脏，应放入冷水中非常迅速地洗涤，使用普通黄色肥皂，并立即漂洗干净。一次洗涤一件物品，并在弄湿其他物品之前立即漂清。彻底洗净后，应依次在溶解有普通食盐的软水中漂洗，比例为一把盐对三至四加仑水，然后漂清后立即轻轻拧干，尽量少绞扭，然后挂出晾干。浅色物品不应暴露在阳光下，而应在阴凉处晾干，使用干净的晾衣绳和木夹。

2381. 毛织品容易缩水，除非法兰绒在缝制前已经充分缩水。使用非常热的水会增加这种缩水倾向：因此冷水最适合洗毛织品；但由于冷水无法去除污垢，建议使用约85°的温水加黄色肥皂。

在其中彻底洗涤后，它们需要在冷水中大量漂洗，以去除肥皂。

2382. 沾有油污的布，已在上述液体中浸泡整夜，现在应用手能承受的热肥皂水洗出，先在第一次水中洗，再在第二次水中漂洗；然后在溶有小苏打的水中煮沸两小时。取出后，应在冷水中漂洗，并摊开或挂起晾干。

2383. 丝绸手帕需要单独洗涤。当它们沾有鼻烟时，应单独浸泡在温水中两到三个小时；然后冲洗干净，与其他手帕一起在冷水中浸泡一两个小时；接着在温水中洗涤，边洗边涂肥皂。如果这样仍不能去除所有污渍，应再用同样的水洗第二次，洗完后在溶解了一把普通食盐的软水中漂洗。洗涤毛料或羊毛连衣裙时，应拆除腰部的束带和底部的衬里，以及所有打褶的地方；对于家具布艺，则应拆除折边和褶裥。黑色丝绸连衣裙如果很脏，必须洗涤；但如果只是沾污，浸泡二十四小时即可；如果陈旧发黄，每加仑水中应混入一品脱普通烈酒，这在任何情况下都有改善作用。无论是浸泡还是洗涤，都应挂起来沥水，不拧干直接晾干。

2384. 缎带和丝带，无论白色还是彩色，都可以用同样的方法清洁。

2385. 丝绸洗涤后应阴干，放在

晾衣架，注意保持它们平整不起皱。如果是黑色或蓝色，干燥后再次放在桌上，用杜松子酒、威士忌或其他白色烈酒海绵擦拭，会有所改善。

2386. 操作结束时，应冲洗洗衣盆，清洁铜锅，擦洗洗衣房的地板，并使一切恢复整齐清洁。

2387. 在满负荷运转的洗衣房中，星期四和星期五通常用于轧光、上浆和熨烫。

2388. 亚麻、棉布及其他织物在洗涤和晾干后，通过轧光和熨烫使其平滑光亮。轧光过程就是将织物从承受巨大压力的滚筒之间穿过，压力由重物产生，仅适用于床单、毛巾、桌布及类似无褶皱的物件。熨烫则是用来平整贴身衣物以及精细质地或打褶的成品。轧光机众所周知，无需赘述。

2389. 熨烫。--熨斗包括普通平底熨斗，尺寸各异，长度从4到10英寸不等，呈三角形，宽端宽度从2-1/2到4-1/2英寸；椭圆形熨斗，用于较精细的物件；以及箱式熨斗，中空，通过将烧红的铁块插入箱内加热。意大利熨斗是一个中空管，外表面光滑，架在带脚的细长底座上。将烧红的铁块推入中空圆柱体内加热；然后用其光滑的外表面，将褶边和打褶的物件拉过其上。压褶和压花--

机器用于一种需要高度规整的褶裥加工，织物经过两个铁辊，辊上刻有凹槽，以压出所需的那种褶裥或折痕。

2390. 上浆是一道工序，通过将亚麻制品的某些部位(如衬衫的领子和前襟)浸入用淀粉在水中煮沸、并加入少量阿拉伯胶制成的浆糊中，使其获得挺硬度--在需要额外挺硬时使用。

制作淀粉。

2391. 配料--每2汤匙淀粉配1/2品脱冷水和1夸脱沸水。

模式。--将淀粉放入一个相当大的盆中；倒入冷水，用木勺充分搅拌，直到完全没有结块、十分顺滑。然后将盆移到火上，趁水壶或锅炉中的水正在沸腾时，将其浇在淀粉上，全程不停搅拌。若按此方法正确操作，淀粉无需再煮；但若加入淀粉时水未沸腾，则不会变稠，必须倒入干净的小锅中，在火上搅拌至沸腾。离火，滤入干净的盆中，盖上盖子以防表面结皮，待冷却至手可承受的温度时，即可浆洗衣物。许多人为了使熨烫后的亚麻布光亮平滑，会在淀粉中搅入一段蜡烛两三圈，这也能防止熨斗粘连。

2392. 当“待上浆的衣物”洗净、晾干并从晾衣绳上取下后，应将其浸入制成的热浆中

按指示拧出水分，然后仅浸入冷水中，随即拧干。精细衣物若被拧绞或粗暴对待，极易撕裂；因此在这方面再怎么小心也不为过。若物品是蕾丝，用手拍打几次，有助于使其清爽；然后在桌上铺开一块干净的大毛巾或布；将浆好的衣物抖开，放在布上，紧紧卷起，静置三四个小时，衣物即可熨烫。

2393. 要能正确熨烫，需要大量练习和经验。必须严格遵守所有熨烫用具的清洁，否则，即使最熟练的熨衣工也无法使衣物看起来清爽、无污痕等。洗衣女工擦净熨衣台后，应在其上铺一块粗布，再铺上熨烫毯，放上熨斗架和擦熨斗垫；确认熨斗十分干净且温度合适后，便开始工作。

2394. 一个好办法是，在熨烫任何精细衣物之前，先在粗布或围裙上试熨斗的温度：这样就没有烫焦的危险。熨烫精细物品，如衣领、袖口、细布和蕾丝，没有比箱式熨斗更干净好用的了；其底部光亮，且从不靠近火，因此总是十分干净；不过应存放在干燥处，以防生锈。起褶钳或起褶熨斗必须放入明火中一分钟，然后取出，用粗布垫擦拭，并在纸上试其温度，因为若不格外小心，这些工具很快就会烫焦。

2395. 棉布连衣裙的裙摆应在裙撑上熨烫。

覆有法兰绒的板，衬衫前襟则放在一块较小的板上，同样覆有法兰绒；这块板夹在背面与前面之间。

2396. 衣物经过轧光后，还应在褶裥和皱褶处熨烫；正餐餐巾要熨平，桌布、枕套，有时还有床单，也要熨平。法兰绒衬裙的腰头和法兰绒背心的肩带，也必须经过同样的处理。

上等与下等保姆。

2397. 育婴室在每个家庭中都极为重要，而在有多个幼儿的显贵家庭中，它是一个与家庭其余部分隔开的独立机构，由一名高级保姆负责，并根据工作量配备若干副育婴女佣。高级育婴女佣的重要职责从孩子断奶时开始：此时必须将孩子与母亲或奶妈分开，至少暂时分开，而育婴女佣此前只是偶尔被需要的照料，现在则要完全奉献给婴儿。她为婴儿洗澡、穿衣、喂食；带其外出散步，安排其一切小需求；甚至在这个幼小的年龄，要以令人满意的方式做到这些，也需要许多优良品质。耐心和好脾气是不可或缺的品质；诚实、举止纯洁、极其整洁、温顺和服从，也几乎同样必要。她还应懂得熨烫和修饰小帽子的技艺，并善于用针。

2398. 抱婴儿舒适是有相当技巧的

供她自己和育婴女仆使用。如果她总是把孩子直挺挺地抱在臂弯里，并且把孩子紧紧压在自己胸前，孩子的胃部就容易受到压迫，背部也容易疲劳。为了自己舒适，一个好的保姆会经常变换这个姿势，把孩于从一只手臂换到另一只手臂，有时把孩子横放在两臂上，把头部稍微抬高。教孩子走路、牵着手引导孩子时，她应当不时换手，以免使一边肩膀抬得比另一边高。这是教孩子走路的唯一方法；牵引带和其他愚蠢的发明，迫使婴儿在还不知道如何使用四肢之前就用力，肩膀和头向前倾，只会使孩子虚弱，并延缓其进步。

2399. 大多数孩子都有某种坏习惯，必须加以纠正；但靠严厉是绝不能做到这一点的，反而会养成更坏的恶习：保姆的仁慈、坚持和耐心在这里至关重要。当吮手指是这些习惯之一时，有时会在手指上涂苦芦荟，或某种同样令人不快的物质。另一些孩子有肮脏的习惯，只能靠耐心、坚持，尤其是靠保姆的规律性来改变。在任何时候都不应允许她施加惩罚，事实上在任何场合都不应如此。但是，如果必须避免惩罚，那就更有必要同样禁止一切纵容和奉承。迁就孩子的所有任性念头--把仅仅因为顽皮而扔掉的玩具捡起来--是不可容忍的。绝不应引导孩子认为自己比别人优越，去打狗，甚至去打自己跌倒时碰到的石头，就像一些愚蠢的保姆教孩子做的那样。既不

保姆不应在那些不可避免的小意外发生时假装或表现出惊慌：如果孩子摔倒了，应视作小事；否则她就是在助长怯懦和胆小的性情。但她要注意，此类意外不可频繁发生，也不可是疏忽的结果。

2400. 保姆应尽可能保持孩子清洁，尤其应训练其养成清洁的习惯，使其在相反情况下感到不适；特别要注意孩子进食时不要弄脏自己。同时，不可因在这方面过分讲究、或把衣服系得过紧、扣得过紧而助长其对外表的虚荣心，也不可用紧鞋来养成小脚。

2401. 育婴女仆最好忠实而真实地向父母反映她们在幼儿性情中观察到的缺陷。若及时加以适当纠正，不良倾向可以根除；但这只应限于严重缺陷；否则，所有孩子都具有的直觉会把这种行为理解为“窥探”和“告密”，而对孩子绝不应采取这种做法，其实在任何情况下都不应如此。

2402. 这些就是落在育婴女仆身上的照管职责，她有责任亲自履行。在大家庭中，她会按照所照管孩子的数量配备助手。下级育婴女仆负责生火、打扫、擦洗和掸拭房间，整理床铺；倒掉污水，打水上来；端上并撤走育婴室的饭菜；给除婴儿以外的所有孩子洗澡穿衣，并协助缝补。如果有育婴室女佣帮忙，她就

较粗重的清洁工作；并且所有人都在育婴室里一起用餐，要等家里的孩子们吃完之后。

2403. 在较小的家庭中，只雇一个育婴女仆时，由女仆或杂役女仆协助她，做较粗重的活儿，并把育婴室的饭菜端上来。在这种情况下，她会更直接地处于女主人的眼皮底下，女主人大概会替她分担一些照看婴儿的操劳。在较上层的家庭中，通常允许上级保姆在孩子们都健康、下属又可靠时，偶尔到管家的餐桌上吃晚饭或正餐，作为放松。

2404. 在保姆全权负责育婴室、母亲过于忙碌只能每天来看一次的情况下，她最好是一个善于观察的人，对儿童易患的疾病有所了解，也懂得一些简单的疗法，这些疗法在能请到医生之前，或在认为不必请医生的情况下，可能有用。所有这些小病都有先兆症状，这些症状非常细微，只有密切观察才能察觉；例如眉毛抽搐、睡眠不安、磨牙，在某些炎症性疾病中，甚至孩子因害怕活动加重疼痛而不哭。出牙，即长牙，就伴有许多这类症状。麻疹、鹅口疮、猩红热、哮吼、百日咳和其他儿童疾病，都有众所周知的先兆症状，及时施用简单疗法可以减轻这些症状，使其不那么严重。

2405. 出牙通常是第一个严重的麻烦，会带来许多其他病症。母亲最容易察觉这些症状：孩子吸吮无力，牙龈发热、发炎、肿胀。在这种情况下，不时用一点约翰逊夫人的镇静糖浆--一种珍贵且完全安全的药物--揉搓牙龈可以缓解。自私且粗心的保姆，以及母亲们，有时会给孩子服用兴奋剂和安眠药，其后果众所周知。

2406. 惊厥发作有时会继这些原因引起的发热性烦躁之后发生；在这种情况下，应立即施行热水浴，并揉搓身体下部，浴水应尽可能热，但不致烫伤娇嫩的皮肤；同时应立即派人去请医生，因为在这种情况下，任何保姆都不应擅自给药，除非发作已反复出现，且医生已留下指示告知她如何处置。

2407. 哮吼是儿童期最令人惊恐的疾病之一；伴有嘶哑、呱呱叫、响亮的咳嗽，发病非常突然，在强壮、健壮的儿童中最为常见。应立即施行极热的沐浴，随后给予催吐剂，可以是吐酒石、哮吼粉或一茶匙吐根，浴后将身体用法兰绒裹暖。施行沐浴或催吐剂若有丝毫延误，可能致命；因此，照顾幼儿的保姆必须熟悉这些症状，这一点至关重要。

2408. 百日咳通常先有睡眠中的呻吟声，即使面临此病的成年人也无法避免；随后是剧烈的咳嗽发作，对此

几乎无能为力。患此病的孩子应尽可能待在新鲜纯净的空气中，但要避开穿堂风，注意保暖，并供给充足的营养食物。许多致命疾病都源于这一儿童期的祸患，康复后如有可能，应换到更纯净的空气中去。

2409. 肠虫是某些孩子的折磨：症状为对食物有不正常的渴求，即使刚吃饱也是如此；便秘，随后突然转为相反情况；口臭、眼下发青、腹部胀大、抠鼻子；对此必须由医生开具药方。

2410. 麻疹和猩红热在早期阶段非常相似：两者的症状都是头痛、烦躁和易怒。寒战发作，随后皮肤发热；背部和四肢疼痛，伴有恶心，重症病例有咽喉痛；下颌周围疼痛、吞咽困难、眼睛流泪并变得红肿，同时面部发热潮红，这些常常是猩红热和猩红热的特征，后者只是其温和形式。

2411. 在病情尚不确定时，睡前给一甜点匙的硝石精(用水稀释)，可使孩子微微出汗，并在两种情况下都能使疹子发出。麻疹的疹子先见于面部；猩红热的疹子先见于胸部；两种情况都应请医生。在猩红热中，其间可给予吐酒石粉或吐根。

2412. 在所有情况下，清洁、新鲜空气、干净的用具以及保姆和孩子双方经常洗涤身体，都是

在育婴室中比在客厅或病房中更为必要，因为儿童娇嫩的器官比成年人更容易受到气味和蒸气的伤害。

2413. 我们以弗洛伦斯·南丁格尔那本令人钦佩的《护理札记》中的一段摘录来结束这篇关于育婴女仆职责的简短论述，或许并不算不合时宜。谈到孩子时，她说：--

2414.“他们对一切有害影响的易感性远高于成年人。他们受同样事物的影响，但更快、更严重；受缺乏新鲜空气、缺乏适当温暖的影响；受房屋、衣服、床上用品或身体不洁的影响；受不当食物、不守时、沉闷、缺乏光线、床上或起床时盖得过多或过少的影响。”而这一切都是在健康状态下；然后她引用了一段关于婴儿猝死的演讲，以说明精心护理儿童的重要性：“在绝大多数情况下，当死亡突然降临于婴儿或幼儿时，这是一起意外；它不是任何疾病的必然、不可避免的结果。已知对儿童伤害最严重的是污浊空气；把他们睡觉的房间关得严严实实对他们来说是毁灭性的；而且，如果孩子的呼吸因疾病而紊乱，仅仅几小时的这种污浊空气就可能危及生命，即使在房间里的成年人感觉不到任何不适的情况下也是如此。”

2415. 在上流社会活动的人，读过南丁格尔小姐的书后就会明白，这种“污浊空气”、“缺乏光线”、“衣着过多或过少”以及不适当的食物，并不限于皇冠街或圣吉尔斯；贝尔格雷维亚和各广场也有它们的北屋，阳光永远照不到那里。“一

木制床架，两三条床垫堆到高于桌子的高度，框架上挂着帷幔--只有奇迹才能彻底晾干或通风这样一张床和床上用品，”--这是私人住宅的普通床铺，没有什么比这更不卫生的了。“不要把孩子当病人对待，”她总结道；“不要给他们喝茶。让他们吃肉、喝牛奶，或半杯淡啤酒。给他们新鲜、明亮、阳光充足、通风的房间，凉爽的卧室，充足的户外活动，即使面对寒冷、风和恶劣天气也要如此，穿足够暖的衣服，有足够的运动，大量的娱乐和玩耍；更多的自由，更少的学业、填鸭和训练；多关注食物，少关注药物。”

病人看护的职责。

2416. 所有女性在一生中的某个时期，都可能被要求履行病床护士的职责，因此应当尽可能通过观察和阅读来做好准备，以备需要履行这一职责之时。主要的要求是性情温和、对受苦者怀有同情、对受难者抱有共情--大多数名副其实的女性都具备这些品质--以及手巧、举止安静、爱好秩序和清洁。具备这些资质，便几乎别无所求了；减轻痛苦的愿望将激发无数细微的关怀，并克服病室中某些事务容易引起的厌恶感。当重病降临一个家庭，且很可能需要长期护理时，大概会聘请一位受过职责训练的专业护士；但在某些家庭中，而且我们希望这样的家庭不在少数，家中的女士们会反对这样的安排，认为这是她们自身失职。

我们希望，家里的女士们不会把这样的安排视为她们失职而加以反对，这样的人不在少数。此外，即使最终请来了专业护士，在疾病尚未显现之时，仍有一段充满疑虑和犹豫的时期，此时病人必须得到照料；在这些情况下，家中的一些女仆必须在病房里侍候。还有轻微的感冒、流感以及千姿百态的意外事故，这些都是所有人都会遭遇的，此时家庭护理成为必要；此时疾病虽无危险，却伴随着疾病所致的神经刺激，家庭护士的全部注意力都成为必要。

2417. 在疾病的最初阶段，当全家对病症的性质还心存疑虑和些许困惑时，有些事是毋庸置疑的：病人的房间必须保持完全洁净，并安排好适当的侍候；因为据护理事业的使徒弗洛伦斯·南丁格尔所言，护理的第一条准则是"保持病人呼吸的空气像室外空气一样纯净，而不使他受寒"。做到这一点无需任何可能惊扰病人的准备；有合适的窗户、敞开的壁炉和充足的燃料，房间便可以像室外一样清新，并保持在适合病人状况的温度。

2418. 然而，窗户必须从上方打开，而不是从下方打开，并要避免穿堂风；让冷空气从病人头部下方进入，会使下层空气和地板变冷。细心的保姆在开窗时会关上门；她还会注意不把病人安置在门与

开着的窗户，也不在敞开的壁炉与窗户之间。若病人卧床不起，她会注意将床安置在房间通风彻底的位置，但避开开门瞬间产生的气流，也避开窗户与敞开烟囱之间的穿堂风线路，并注意将室温保持在约64°。在必须通过门通风的情况下，窗户应当关闭；但很少有情况能通过房门获得良好空气；相反，通过房门，房屋下层产生的气体很可能被引入病人的房间。

2419. 采取这些预防措施，并提供病人所想要的清淡营养饮食之后，大概能做的就不多了，除非出现更严重的症状；在这种情况下，应寻求医疗建议。

2420. 在任何情况下，病室通风都不如发热性疾病--通常被认为具有传染性的疾病--那样至关重要；例如斑疹伤寒和产褥热、流感、百日咳、天花和水痘、猩红热、麻疹和丹毒：所有这些都被认为可通过空气传播；但只要房间保持彻底通风，以此方式传播感染的危险便很小。相反，如果忽视这一要点，传染力便会大大增强并浓缩于封闭污浊的空气中；它附着在侍者和探视者的衣物上，尤其是毛料衣物上，并常常以此方式传染给其他家庭。

2421. 因此，在任何情况下，病房都应

保持像露天空气一样清新甜美，同时用人工加热维持温度，注意炉火燃烧明亮，不向房间散发烟雾；房间要完全清洁，如果是木地板，每天用湿布擦拭；如果是地毯，先洒上湿茶叶或其他芳香叶子再清扫；所有器具用后立即倒空清洗，而不是像有时那样二十四小时才做一次。南丁格尔小姐说："污水桶绝不应进入病房；一切都应直接送到厕所，在那里倒空，然后干干净净地拿回来；在最好的医院里，污水桶是不为人知的。"南丁格尔小姐说："我不赞成让女仆去做护士的工作--那是浪费资源；但我见过外科修女，那些一双手每周值两三个几尼的妇女，跪在地上擦洗房间或棚屋，因为她们认为那不适合她们的病人：这些妇女具有真正的护士精神。"

2422. 有时在地板上洒一点液态氯化石灰来消除恶臭；燃烧香锭熏蒸也是净化病房的常用手段。它们有用，但只是在医学讲师所暗示的意义上有用，他这样开始他的讲座："先生们，熏蒸至关重要；它们散发出如此可恶的气味，迫使你打开窗户，让新鲜空气进来。"在这个意义上它们有用，但除非消除原因并引入新鲜空气，否则无效。

2423. 病房应保持安静；不要谈话，不要闲聊，尤其不要耳语--这对病人是绝对的残忍；他会以为自己的病情是话题，并痛苦地竖起耳朵去捕捉声音。也不要衣裙窸窣作响，也不要鞋子

吱嘎作响；在地毯被卷起的地方，保姆应穿毡鞋或其他无声材料制成的鞋，她的衣服也应是不会窸窣作响的柔软材料。南丁格尔小姐谴责裙撑，并引述墨尔本勋爵关于病房中女人的话，他说："生病时，我宁愿身边是男人而不是女人；忍受女人需要非常强健的体魄。"不知感恩的男人!但病房中确实需要绝对的安静。

2424. 绝不要让病人被噪声惊醒于初睡之中，绝不要用任何类似惊吓的方式唤醒他。始终坐在房间里，使病人能看到你，而不必在说话时转身对着你。绝不要让病人站着；绝不要在病人走动时对他说话。绝不要靠在病床上。最重要的是，对病人要冷静而果断，并防止头顶上方的一切噪声。

2425. 细心的保姆在病人离床时，会把床单大大敞开，把被子掀开，以便彻底通风；她会避免在病房里晾干或通风任何潮湿的东西。

2426. 弗洛伦斯·南丁格尔说："认为夜间空气有害是另一种谬见；一位权威人士告诉我，在伦敦，空气从不超过十点以后那么好，那时烟雾已经减少；但那时必须是来自外面的空气，而不是里面的空气，也不是被气体污染的空气。"她在另一节中说："关于花卉毒化病房空气的谬见也很盛行：没有人见过它们挤满病房；但即使如此，它们实际上吸收碳酸并释放氧气。"切花也会分解水，并产生

氧气。百合花以及其他一些气味浓烈的植物，或许会散发出不适合密闭房间的气味，而病房的空气应始终保持新鲜自然。

2427. 南丁格尔小姐说："病人有时在充足的食物中挨饿，因为不注意那些唯一能使他们进食的方法。一勺牛肉茶，或竹芋粉加葡萄酒，或其他清淡滋补的饮食，应该每小时给予，因为病人的胃会拒绝大量供给。在非常虚弱的病人中，吞咽常有神经性的困难，如果食物没有准备好并在需要的那一刻呈现，这种困难会大大增加：护士应该能够辨别，并知道这个时刻何时临近。"

2428. 适合病人的饮食在某种程度上取决于他们天生的好恶，护士最好了解这些。牛肉茶有用且开胃，但营养很少；蒸发后，一品脱水只呈现一茶匙固体肉。鸡蛋不等同于同等重量的肉。竹芋粉不如面粉有营养。黄油是最轻、最容易消化的脂肪。奶油在某些疾病中不可替代。但是，用南丁格尔小姐的一些有用格言来总结：观察是护士最好的指南，病人的食欲是规则。半品脱牛奶等于四分之一磅肉。牛肉茶是给病人施用的最没营养的食物；她认为，茶和咖啡都被过多地排除在病房之外。

月嫂。

2429. 月嫂的选择至关重要；对于初为人母的年轻母亲来说，最好在此事上向她更有经验的亲戚寻求建议和意见。首先，及时聘请月嫂至关重要，因为如果她能力出众、聪明能干，她的服务会被提前数月预订；好月嫂的空闲时间很少。显然，月嫂应具备一些资格：她应极其干净整洁；诚实、清醒、行动无声；应天生喜爱孩子，并在紧急情况下有坚强的神经。吸鼻烟和饮酒绝不能包括在她的习惯中；但幸运的是，这些习惯比过去少得多。

2430. 她常常会接到医生的指示，应牢记这些指示并认真执行。在她觉得自己了解不够的情况下，应向医生请教，而不得在医生不知情的情况下擅自给药等。

2431. 月嫂的年龄应在30至50岁之间，足够年长以有一些经验，但又不能太老或体弱，以致无法履行需要力量和体力的各种职责。她应能在被叫醒的那一刻--无论夜间何时--醒来，以便母亲或孩子的需求能立即得到照顾。好脾气，加上善良温柔的性情，是必不可少的；而且，尽管月嫂会经常因病人的任性和反复无常而忍受许多，她应对此宽容，并且

同时，在必要时行使她的权威，以此约束她的脾气。

2432. 护士在清洁和打扫夫人房间方面需要做什么，完全取决于所维持的家务规模。仆人充足的地方，护士当然除了照料病人之外什么都不用做，需要什么按铃叫人即可。仆人数目有限的地方，她不应介意保持房间整洁，也就是说，每天早晨打扫和除尘。如果需要生火，女仆应始终负责清洁炉栅，并完成这方面所需的一切工作，因为这活儿相当脏，会弄脏护士的衣服，使她不便靠近床铺，或在抱婴儿时弄脏婴儿的衣服。在小户人家，护士还应自己去取所需之物，不要每次要什么东西都按铃；当然，除非她确认一切安好，否则不得离开病人，而且即便离开也只能离开几分钟。下楼与其他仆人相处时，护士不应复述她在夫人房间里听到的话，因为爱嚼舌的护士可能造成很大祸害。由于大多数人家通常在预产期前几天就把月嫂请来，她应检查一切是否就绪，以免分娩发生时手忙脚乱。她应备好两套充分晾透的床单，以及睡衣、法兰绒衣物等等。第一次给婴儿穿衣所需的一切物品应按穿戴顺序摆放在篮子里备用，还有剪刀、线、几块柔软的亚麻布碎布和两三块方形法兰绒。如果马上要使用摇篮，护士应确认

床垫、枕头等都已充分晾透；如果在她到来之前尚未做好，她应协助铺罩和装饰摇篮，为小主人做好准备。月嫂应擅长针线活，因为如果她在婴儿出生前一段时间就住进家里，她需要做些这类活儿来打发时间。她也应懂得缝制小帽子，尽管我们很难说这是护士的职责之一。由于大多数孩子除户外外都不戴帽子，她这方面的本领不会受到太多考验。

2433. 护士应尽量把房间布置得舒适宜人，并始终保持清洁整齐。便盆用后应立即倒掉，绝不可把东西塞在床下。脏了的婴儿尿布应卷起来放进盆里，每天早晨洗净晾出；这样才适合送去洗衣妇，绝不可留着脏的，而要每天早晨这样处理。卧室应保持较暗，尤其是最初一周或十天；温度要稳定，尽量避免穿堂风，同时保持良好通风，没有异味。

2434. 满月内的婴儿不可暴露于强光或过多空气中；在走廊、楼梯等处抱婴儿走动时，护士应始终给婴儿戴上头巾，保护眼睛和耳朵免受气流侵袭。关于儿童的照料，我们请读者参阅以下各章；最后只需说明，好护士应了解这一时期易患的各种病症的症状，因为无论如何，预防胜于治疗。初为人母的年轻妈妈常常一开始就为

乳房所困扰，护士应懂得用吸吮或其他方法排空乳房的技术。如果乳房保持充分排空，发炎的危险就很小；由于婴儿起初无法吸尽所需的乳汁，必须采取措施防止发炎。这是护士必须应对的最大困难之一，我们只能建议她非常坚持不懈，好好揉搓乳房，并让婴儿尽早、尽可能频繁地吸吮，直到乳房恢复正常状态。

奶妈

2435. 我们知道，按照某些女士的看法，在她们婚姻生活的某个时期，没有任何家庭话题比那个永远令人烦恼的源头--“保姆”--更充满烦恼与不安；但我们相信，有成千上万的贤妻良母一生中从未在厨房里发生过哪怕暂时的纠纷，也从未在保姆统治育婴室或卧室的整个期间遭受道德上的消耗热。我们自己的经验证明，尽管许多不合格的人冒充完全胜任她们如此轻率而不诚实地承诺履行的职责，从而招致恶意和应得的谴责，但仍有许多人完全有能力正当履行她们所承担的工作；即使她们并非在每种情况下都令人完全满意，部分过错--有时是很大一部分--也可以诚实地归咎于女士们自己，她们在许多情况下如此确信自己处理一切事情的方法得当，以至于坚持要求采纳

优先采用她们的方法，而非保姆的方法，因为保姆的方案很可能建立在周全的预先考虑之上，并因丰富的经验而在所有细节上臻于完善。

2436. 在我们关于这个问题的所有论述中，我们应当温和地记住保姆所来自的社会阶层；那些把职责当作学问来研究、被称为专业保姆的人，要从雇主的任性和自私中忍受许多；而另一些人则是出于喂养自己孩子这一值得称赞的动机而从事这一职业，她们在实现这一目标时，往往既自私又耽于肉欲，除了与自身利益相符之外，对日常职责的履行不抱任何进一步的兴趣。

2437. 确切地说，有两种护士--为母亲服务的护士和为婴儿服务的护士，即月护和乳母。关于前者我们已有所论述，现在将描述后者的职责，并就其年龄、身体健康和品行提出一些建议，这些方面就托付给她的照管而言至关重要，因此需要特别加以说明。

2438. 当母亲因疾病、乳汁分泌受抑、意外事故或某种自然过程而失去亲自哺育婴儿的乐趣时，就必须立即寻找合适的替代者，以免孩子因任何不必要的延误而因失去天然食物遭受身体上的损失。首先应考虑的是年龄、健康状况和脾气。

2439. 如有可能，年龄不应小于二十岁，也不应

不超过三十岁，各方面健康良好，身体没有任何疹病或局部瑕疵。健康状态良好的最佳证据，在于该女子面容清朗开朗、肤色红润、乳房饱满圆润而富有弹性，尤其在于乳头挺立坚实的状况--而在身体一切不健康的状态下，乳头则下垂、松软而松弛；在这种情况下，乳汁的组织必然不完善，因而营养品质不足。食欲是哺乳保姆或母亲健康的另一标志；因为一个女人不可能在喂养孩子的同时没有相应的食欲；尽管过度贪食既不可取也无必要，但在进餐时应感到自然的活力，并对食物有所期待和享受。

2440. 除健康之外，乳母的道德状况也应加以考虑，即那种能阻止乳母在任何时候以牺牲或损害其所照管婴儿为代价来满足自身享乐和欲望的心性修养或行为准则。

2441. 能阻止保姆如此行事的良心和诚信，不幸的是极为罕见；许多保姆宁可放弃享用一道喜爱的菜肴，尽管在道德上确信它会对孩子产生影响，却仍会一有机会就贪婪地食用煎肉、卷心菜、黄瓜、腌菜或其他生硬有害的食物，全然不顾所下的一切命令，也不顾人们对她言语、理智和人道的信任。而当婴儿随后被疼痛折磨，一夜的不安使母亲惊恐时，

医生被请来，保姆用谎言掩盖自己的失职，她贪食的后果被当作疾病来治疗，可怜的婴儿被喂了几天药，这些药即使有好处也微乎其微，而且很可能大大延缓其身体发育。自私的保姆出于无知，还相信只要她自己没有出现警示症状，孩子就不会受害；她确信无论孩子尖叫挣扎的原因是什么，都与她以及她所吃的东西无关，心中怀着这种令人欣慰的自信，她窥伺时机，又享用一顿被禁美味的丰盛盛宴，直到孩子健康的日益紊乱，或厨房的泄密，使母亲和医生看清保姆毫无原则的行为。在所有这些情况下，都应使婴儿免于服药之苦，而作为对她本人的有益矫正和对她照管对象的解脱，应给保姆服一剂良药。

2442. 关于乳母的饮食，首要之点在于为每一餐确定固定而明确的时间；母亲应当确保任何原因都不被允许干扰这些时间的准时性。食物本身应清淡、易于消化且简单。煮肉或烤肉，配以面包和土豆，偶尔加一份西米、大米或木薯布丁，应构成正餐--这是唯一需要特别说明的一餐；肉汤、绿色蔬菜以及所有酸性或咸味食物，都必须避免。新鲜鱼每周可吃一两次；但其营养不够丰富，不宜经常作为一餐食用。如果正餐吃得早--在一点钟--就不需要午餐，而午餐往往有害于

孩子，则成为第一顿正餐的借口。十一点钟时喝半品脱黑啤酒，配一块雷丁饼干，在八点的早餐和一点钟配一品脱波特的丰盛正餐之间，已绰绰有余。晚上八点左右，可喝半品脱黑啤酒，再配一块饼干；十点或十点半的晚餐，可喝一品脱波特，配一片吐司或少量面包和奶酪，以此结束一天的进食。

2443. 动物性食物每二十四小时一次就足够了。所有烈酒，除非在极端情况下，都应避免；葡萄酒则更少需要。有了适量清淡易消化的食物，加上所吩咐的黑啤酒和波特酒的分量，再加上早睡早起和规律作息，乳母不仅自己会强壮健康，而且完全能够养育出一个健康强壮的孩子。有两点是所有不得不雇用乳母的母亲都应记住并加以防范的。第一，绝不允许乳母自行决定给婴儿服药：许多人对蓖麻油的疗效抱有如此痴迷的看法，以至于她们会每周两次给婴儿服一剂这种令人恶心的油脂，还认为自己为孩子做了件值得称赞的事。下一点是要仔细观察，以免乳母为了确保自己夜间睡眠，给婴儿服用戈弗雷氏香酒、罂粟糖浆或某种麻醉药剂，以确保一方安静，并给另一方提供睡眠的机会。数十名乳母秘密保存这些致命糖浆的瓶子，用以安抚她们照管的婴儿，这一事实是众所周知的；而许多人使用它们达到了可怕的程度，这对所有人来说都是足够明显的。

2444. 因此，母亲在不得不信赖一位

乳母，运用她最好的判断力保护自己的孩子免受她某种程度上必须依赖和信任之人的无原则对待；并且在所有情况下都要记住，与其求助于蓖麻油或镇静剂，不如为她的婴儿咨询医生，而不是听从乳母的建议。

婴幼儿的养育、管理与疾病

第四十二章

生命生理学，以呼吸、循环与消化为例说明。

2445. 对婴儿的照管，如同母亲对子女的爱，似乎是与孩子一同诞生的，是自然的一种直接智慧。因此，乍看之下，告诉一个女人如何养育她的婴儿，似乎与教她如何爱它一样不合情理且冒昧。然而，尽管自然无疑是最好的乳母，技艺却是一位如此出色的养母，以至于任何明智的女人在初为人母时，都不会拒绝技艺的告诫或经验的教导，以完善她作为乳母的职责。诚然，在文明社会状态下，很少有年轻妻子在成为母亲之时，对婴儿的照管没有任何传统的或实际的了解；因此，一个女人完全依靠自己未受助益的智力--或在此情况下可称为本能--并被独自托付给自然的提示来谋求孩子福祉的情况，确实非常罕见。再者，并非每个女人都天生具有同样的

体力来承担母亲那些令人疲惫的职责；尽管自然作为一般规律，赋予了所有女性那最美丽同时又最神圣的职能--健康地养育后代--所必需的品质，但母亲因身体或社会原因无法亲自承担这些最令人愉快的职责，因而不得不借助外来的帮助来获得那些自然的益处--而这些益处本是母亲的自豪与喜悦，亲手给予自己的孩子--这样的情况也足够多，足以构成例外。

2446. 在这些情况下，当不得不求助于雇来的帮手时，她必须把一生中最珍贵的责任托付给一个人，此人从其社会阶层来看，对养育孩子的观念很可能与母亲先入为主的看法截然相反，并与她所有的是非情感和身份偏见相敌对。

2447. 有人曾公正地说过--我们想是胡德--穷人的孩子不是被抚养大，而是被拉扯大的。无论这句话显得多么诙谐，其中却大有真理；而那些在肮脏贫困的恶臭窝棚中养育的孩子竟然能活下来，在事物进程中显然是一种反常现象，乍看之下似乎是对卫生法则的蔑视，并使坚持把纯净空气和运动作为生活不可或缺的必需品--尤其是就婴儿的存在而言--显得完全是浪费时间。

2448. 我们看到人们为一群孩子倾注了精心的照料，一切有助于他们个人舒适的事物都经过研究--纯净的空气、纯净的水、定期的沐浴、由技艺规定的饮食，以及

尽管采取了一切医疗判断与母爱所能支配的预防措施，为了父母希望之所在者的安康；却发现，纵然有这一切照料与警觉，疾病与死亡仍侵入这备受守护的珍宝。我们转而看到，在某个阴暗的院落里，那健壮的孩子们伴随着污秽与黑暗，浑身沾满泥土，以泥巴和垃圾为玩物，却生活和茁壮成长，长成男子汉，与贵族孩子苍白的面容和松弛的肌肉形成对照，展现出力量、活力和发育良好的体格，于是我们对空气、光线和清洁这些赋予生命的要素之效力的信念受到了冲击，乍看之下，这冲击似乎对这些在现实中足以构成健康与生命之全部条件的属性所隐含的益处是致命的。

2449. 但由于我们此后必须更广泛地讨论这一主题，目前暂且搁置，回到我们刚才要说的关于在养育孩子方面依靠他人帮助的问题。正是在这里，年轻且可能缺乏经验的母亲会发现我们的论述不仅对她是一种帮助，而且是一种安慰，因为知道了最简单最好的方法可以采用，她便能指导他人，并确保她的指示得到充分执行。

2450. 从物质角度而言，人体是一部精美的机械，由许多部分组成，每一部分都是一个系统的中心，各自独立地履行其生命功能，然而其生命力又依赖于整体的和谐与健康。事实上，在某种程度上，它就像一块表，一旦上紧发条并启动，只要每个齿轮、发条和杠杆都在规定的时间履行其被分配的职责，它就会继续发挥记录准确时间的功能；或者直到人类智慧为其设定的极限--

达到了作为一台活动自动机的存在状态，换言之，直到它走完发条。

2451. 空气对于肉体之人，正如钥匙对于机械表。一旦空气进入口鼻，肺便扩张，心脏便跳动，血液便涌向身体最遥远的部位，口腔分泌唾液，以软化并浸渍食物；肝脏生成胆汁，以将养分与消化后的食物分离；肾脏履行其职责；眼睛分泌泪水，以促进运动并赋予眼球那种光泽，眼球之美多半有赖于此；皮肤渗出露水般的湿气，保护身体免受酷热与严寒的极端侵袭，并使触觉和感觉更加敏锐。在同一瞬间，在每一个部位，动脉如同无数蜜蜂，到处铺设肌肉、骨骼、牙齿的层层结构，事实上就像珊瑚虫一样，构建起一个生命与物质的陆地；而静脉同样忙碌，运走碎屑以及从珊瑚虫般的动脉正在构建之处收集的废物--这些废物又依次被送往肝脏，在那里转化为胆汁。

2452. 所有这一切--而这不过是不断发生的生命活动中的少数几项--都是一口赋予生命的空气所即时产生的结果。没有什么主题能比观察生命的第一点火花更令人感兴趣了，它以电一般的速度“穿过所有的大门和小巷”，流遍婴儿柔软而无知觉的身体。空气对新生婴儿的影响，其结果之显著正如其后果之奇妙；但要更清楚地理解这一点，首先必须记住，生命在于履行三种生命功能--呼吸、循环和消化。肺消化

空气，从中摄取最有营养的元素--氧，给予流经肺部的贫乏血液。胃消化食物，将养分--乳糜--从食物中分离出来，供给血液以发育身体；而血液，即循环一词所指，在流经肺部时消化养分--乳糜--赋予其量与质，并消化来自空气的氧以赋予其生命力。由此可见，一般说来，三种生命功能归结为一种--消化；而肺是生命器官中最主要和最重要的；呼吸事实上是活体所履行的一切功能中的第一项，正如我们都知道它是最后一项一样。

肺--呼吸

2453. 空气对婴儿的第一个作用，是嘴唇和嘴角出现轻微的颤动，逐渐加剧为抽搐，最终发展为嘴唇和面颊的痉挛性收缩，这是面部神经突然受寒的结果。这种痉挛性动作产生一次喘气，使空气冲过口鼻，进入气管和扁平收缩的肺的上部，肺便像半浸在水中的海绵一样立即膨胀。随之而来的是几声微弱的抽泣或喘息，将更大容量的空气吸入胸腔，直到几秒钟后，当更大体积的肺被充气时，胸骨和肋骨隆起，胸部扩张，随着一个突然的惊动，婴儿发出一连串响亮尖锐的哭声，这哭声的作用是使整个器官的每一个细胞都充满空气和生命。对于焦虑的

母亲，她孩子发出的第一声无疑是她听过的最甜美的音乐；哭声越响亮，她应越高兴，因为这是健康和力量的标志，不仅表明肺部完全扩张，而且表明生命过程已有力地开始。婴儿像晨鸟一样用一声尖锐的欢叫迎接自己的存在之后，便停止哭泣，在几声短促的抽噎之后，通常归于睡眠或安静。

2454. 在空气冲入肺的同一瞬间，心脏两侧之间的瓣膜或门户--血液先前正是通过它流通的--关闭并密封，血液走上新的路径，涌入现已充满空气的肺，我们曾把肺比作浸湿的海绵，二者确有几分相似，只是以空气代替了水。血液在此处从大气中吸收氧，并从消化后的食物中吸收乳糜即白 blood，顷刻之间变成动脉血，一种生命本原，身体的一切固体和液体都由它构成。除肺之外，自然还提供了另一个呼吸器官，一种补充性的肺，它既覆盖身体，又 _in_spires 空气并_ex_pires 湿气；--这就是表皮，即皮肤；皮肤与肺之间的联系如此密切，以致凡损害前者者，必影响后者。

2455. 因此，烫伤或烧伤表皮后会出现呼吸困难，皮肤吸收寒冷或湿气后会引发咳嗽，儿童在所有出疹性疾病中，当皮疹即将透出时会出现憋闷而费力的呼吸，而肺部充血和发热时则总是伴有皮肤灼热干燥。

2456. 从这一事实中可获得的重大实际益处，是认识到凡缓解其一者亦有益于另一者。因此，热水浴在一切肺部疾患或皮肤疾病中具有极大效用；也正因如此，受寒或受湿之后，几乎在所有情况下都会出现胸闷、喉痛、呼吸困难和咳嗽。这些症状是肺中滞留的血液多于常态的结果，而咳嗽不过是自然为排除呼吸器官中血液过多所造成的阻塞而作出的努力。热水浴使大量血液骤然涌向皮肤，从而减轻肺中过多的血液，并通过平衡循环、促进表皮排汗，对肺和整个身体系统产生直接而立即的益处。

胃--消化

2457. 直接或间接参与消化过程的器官有：口、牙齿、舌和食道、胃、小肠、胰腺、唾液腺和肝。仅次于呼吸，消化是生命机体中的主要功能，因为如果没有从食物中消化出来的营养液体，就无法补充身体巨大且不断发生的消耗，这种消耗是由动脉在所有时期、尤其在婴儿期和青年期积极构建体格、发育身体的活动所造成的。在婴儿期(即我们当前主题所论述的时期)，参与消化过程的一系列器官可以简化为胃和肝，或者更确切地说，是肝的分泌物--

胆汁。胃是一个厚实的肌肉袋，上端与食道相连，下端与小肠的起始部相连。胃的职责或功能是从分布在其内表面的动脉中分泌一种称为胃液的尖锐酸性液体；这种液体与适量唾液混合，软化、溶解并逐渐消化食物或胃内容物，将全部物质化为柔软的浆状团块，然后进入小肠的第一部分，在那里与来自胆囊的胆汁接触，胆汁立即将消化后的食物分为两部分，一部分是称为乳糜的白色乳状液体，是一切营养的绝对浓缩物，由适当的血管吸收，并如前所述直接送往心脏，在那里制成血液，并在肺中赋予生命，从而供给身体系统的损耗。此处必须指出，胃只能消化固体，因为液体不能进行这一过程，只能被吸收；而没有消化的结果，动物、至少人的生命就无法存在。既然自然规定婴儿的生命须以液体食物维持，而沒有消化身体便会死亡，就必须有某种安排来应对这一难题，而这种安排就在于液体本身的性质，换言之，即乳汁。制作干酪，或新鲜凝乳与乳清的过程，大多数人都熟悉；但由于阐明我们的主题需要，我们简要重述一遍。将小牛胃的内膜，即衬里层，从器官上取下，像膀胱一样挂起晾干；需要时切下一小块，放入罐中，倒上少许温水，几小时后即可使用；这样得到的液体

制成后被称为凝乳酶。将少许这种凝乳酶倒入一盆温牛奶中，它立刻使大部分牛奶凝结，并从中分离出大量稀薄液体，称为乳清。这正是婴儿每次吮吸母乳后胃中所发生的作用。两者的原因相同，婴儿胃中胃液的酸立即将牛奶转化为柔软的凝乳。正是附着在小牛胃上、被水浸出的胃液形成凝乳酶，使盆中的牛奶结成凝块。凝乳状物质作为固体，立即经历消化过程，被胆汁分离为乳糜，并在几小时内到达婴儿的心脏，化为血液，开始构筑其小小的身躯。这就是婴儿消化的简单过程：牛奶化为凝乳，凝乳化为乳糜，乳糜化为血液，血液化为肌肉、骨骼与皮肤--原因何其简单，效果却何其崇高而奇妙!

2458. 我们已经描述了婴儿体内三种功能中最重要的两种--呼吸与消化；第三种，即血液循环，我们认为没有必要详述，因为护士和母亲的需求并不要求如此；因此我们将略去不提，从理论转向更为实际的考虑。体弱的子女同样可能出自强壮的、靠劳作谋生的父母，正如可能出自养尊处优的富贵人家；而且，若认为辛勤劳作、生活拮据者的子女比安享富足的父母所生子女更强健、更有活力，那确实有悖于自然的常理。

2459. 所有孩子来到这个世界时都带着同样的恳求

无助，具有同样的一般组织和需求，无论是对新唤醒的母爱，还是对护士中母性情感的回忆，或是对那些承担婴儿最早职责的人的人性共同诉求，都要求同样的援助和保护，以及同样的养育关怀。

婴儿。

2460.我们已经描述过新生儿接触空气后所产生的现象：在一连串肌肉抽搐之后，婴儿获得了声音，以响亮而短促的连声啼哭宣告自己的降生。然而，尽管这是普遍规律，有时也会出现(原因在此无需解释)婴儿不哭、不发出任何可听见的声音的情况，或者即便发出声音，也微弱得几乎无法辨认为人的声音，这清楚地表明，对这个新来者而言，生命迄今既非恩赐也非福佑；婴儿实际上处于一种生命悬置或不完全的状态--一种准存在的状态，与死产的状况极为接近。

2461.一旦发现这种情况，应立即将婴儿转向右侧，用右手全部手指沿脊柱全长自头部向下快速而有力地摩擦，不得间断，直至这种快速动作不仅激发出热量，而且在该部位激发出电，直至婴儿响亮而尖锐的啼哭充分扩张了肺部，令人满意地确立了其生命。此操作通常只需不到一分钟即可见效，更少的时候

需要重复。如果手边有白兰地，摩擦前可将手指浸入其中，或任何其他烈酒。

2462.我们所谓的“无声分娩”还有另一种情形，即婴儿只发出短促无效的喘息，且每隔一两分钟才喘一次，此时嘴唇、眼睑和手指变成深紫色或石板色，有时半边身体保持白色，而另一半起初呈深色，继而加深为青紫色。婴儿的这种状况是由于心脏两侧之间的瓣膜仍然开放，致使未经活化的静脉血进入动脉并参与循环所致。

2463.此种情形下的目标与前一情形相同，即尽快扩张肺部，以便通过一次有力吸气的突然作用使瓣膜紧紧闭合，而不纯的血液失去这一出口，被直接送往肺部。因此需要采取与前一情形相同的处理，此外，若沿脊柱的摩擦未能奏效，则加用温度约80°的温水浴，将婴儿浸至颈部，事先清除口腔和鼻孔中可能妨碍空气自由通过的黏液。

2464. 在洗澡时，沿脊柱的摩擦应继续，如果肺部仍未扩张，当一人将婴儿保持在水中的倾斜位置时，另一人应将一对小风箱的管子插入一个鼻孔，当嘴巴闭合且另一个鼻孔用手压住管子时，肺部应通过风箱的稳定气流缓慢充气，

每次吹气后都将手从口鼻处移开，放在胃窝处，以稳定的压力将气经口排出。此过程应持续进行，稳定地向肺部吹气并排出，直至“自然”以一种颤动的跳跃接管这一过程，婴儿开始喘息，最终啼哭，起初低沉微弱，但随着每一口空气而音量和力度渐增，此时应将其从水中取出，立即用法兰绒包裹(只露出脸和嘴)。然而，有时所有这些手段都无法使婴儿发出声音，婴儿将躺着，嘴唇青紫，身体松软，每隔几分钟就张开嘴发出一声短促的喘息，然后又陷入无脉的静止状态，可能拖延数小时，直至痉挛性的喘息间隔越来越长，最终停止存在。

2465. 婴儿体内这种负生命力状态持续的时间是惊人的；甚至当先前所有措施虽经长期坚持却证明无效时，孩子也常常会因最简单的手段--施用干热--而恢复过来。从浴盆中取出后，在炉边放三四块热砖或热瓦，将孩子用一块法兰绒松松裹住，仰面放在其上，注意只隔一层法兰绒于脊柱与热砖或热瓦之间。若两者皆不可得，则在暖床器中放几块洁净的红色煤渣，以同样方式将孩子伸展于闭合的盖子上。随着热量逐渐扩散至脊髓，濒死或看似已死的孩子常会突然发出一声有力啼哭，紧接着一分钟后又发出一阵长久而有力的哭声，弥补了

体积和力量，以弥补之前的延迟，并立即通过一切努力确认其存在。

2466. 除这两例外--已借我们所指出的方法恢复生命机能--我们将进而讨论健康出生的孩子。在此探究之初首先遇到、且常常不仅是母子之间争论的问题、而且是令人烦恼的问题，便是孩子的啼哭；母亲出于天然的忧虑，坚持认为她的婴儿必定有病才会哭得如此之多或如此频繁，而保姆则坚称所有孩子都会哭，孩子并无不适，啼哭有益，事实上对婴儿期尤为有益。焦虑而不谙此道的母亲，虽未被这些抽象说法说服其解释之真实或明智，却将两者都视为理所当然；她相信保姆在这方面拥有超出其实际可能的知识与经验，便心安理得地听任这种折磨，视之为为了婴儿好处必须忍受之事，但同时认为这是自然在人类婴儿方面不完善的非凡例证；因为她的思绪飘向她童年时观察过的小狗小猫，它们除非被粗暴地从其母兽身边夺走，很少发出任何抱怨之声。

2467. 我们无疑相信，哭泣在一定程度上不仅有益健康，而且对婴儿存在的充分发展和生理经济绝对是必要的。但尽管持有这种观点，我们远不相信孩子不会经常因疼痛、口渴、饥饿和关注个人舒适而哭泣；但差异同样大

在孩子哭泣的语调和表情中，如同成人声音的音符；母亲的耳朵不会长久分辨出刺激和发烧的尖锐烦躁哀鸣与表征缺乏温暖和睡眠的更大间歇性哭泣。护士应该理解孩子无音节声音中的所有表情细微差别，每位母亲都会很快教会自己以与语言同等的准确性解读它们。

2468. 在妇女对孩子的职责中，年轻母亲最应及早用心研究的，莫过于婴儿的声音及其啼哭所传达的语言。这项研究既不艰难也不困难；密切注意其声调以及婴儿面部表情，是需要留意的两个最重要之点。母亲将在自己心中找到这两者的钥匙，而她在婴儿的安适与微笑中找到成功的知识。我们有两个理由--两者都很充分--敦促母亲们必须及早使自己熟悉孩子的本性与需求：第一，当保姆离去后，她完全承担起婴儿的责任时，能够比仅凭自身资源和母亲本能、毫无线索引导她穿越那些震动她天性每一根神经的呼唤之谜时，更有信心地承担起新职责；第二，她能够保护自己的孩子免受无原则保姆的邪恶行径之害，这些保姆一面以关于婴儿哭声性质的虚假陈述安抚母亲的心，一面为了不失去休息、或不花时间去消除痛苦之因，在帘幕之后施用那些致命的麻醉剂，从而

使自然麻木入睡，为自己确保一个由许多不间断时辰组成的夜晚。那些没有胆量给所照管的婴儿用药的保姆，往往满脑子其他计谋来止住那持续而责备般的哭声。为此目的最常用的手段是给婴儿某样东西吮吸--某样易于瞒过母亲的东西--或者，当这不可能时，保姆以保暖为借口，用披肩将婴儿裹在膝上，在此掩护下，偷偷将一根手指塞入那可能因渴而呻吟的干渴双唇之间；在这种不人道的欺骗与哄瞒之下，婴儿被安抚下来，直到自然因欲望受挫而陷入不安的睡眠。这就是我们敦促母亲们及早、立即通过将学习孩子隐秘的语言当作一件愉快任务而设身处地与孩子沟通的两个理由。

2469. 我们必须强烈警告所有母亲，绝不允许护士与婴儿同睡，自己绝不躺在其身边过夜休息，绝不让孩子睡在父母床上，并且绝不比绝对必要更长时间地将其关在充满许多成人呼吸的大气中。

2470. 婴儿所需的氧气量如此之大，而中年与老年所消耗的量、以及两者所排出的碳酸气比例又如此可观，以致呼吸同样空气的婴儿在从如此腐坏的介质中获取生命力时，不可能维持其健康的存在。这一反对意见始终有效，在夜间门窗关闭时更为有害，而当被置于两个熟睡的成年人之间时，更达到中毒的程度，并且

被床帘封闭；而且当考虑到肺部呼出的杂质之外，在静止和睡眠中，皮肤释放出大量有害气体。

2471. 母亲们出于满腔的爱，相信无论睡着还是醒着，再没有哪个港湾能像自己的怀抱那样，让婴儿免于一切可能或然危险；然而，倘若我们告诉读者，尽管有母亲的关怀与疼爱，每年仍有统计数字的婴儿被这样的父母无意中压死，而且正是由于他们执意坚持我们正竭力谴责的做法，读者定会大为震惊。母亲常常在醒来时发现婴儿的脸紧压在她的胸脯与手臂之间，身体僵硬、毫无生气；或者被“头巾毯”和层层被褥裹得严严实实，以致呼吸在生理上已不可能。此类情形下，陪审团通常裁定为“意外压覆”，但“疏忽致窒息”的裁定才更符合事实与公道。护士或母亲为这一有罪做法所能提出的唯一借口，是辩称要给婴儿保暖。但这总可以通过在孩子小床里多加一条毯子来实现，或者，若天气特别寒冷，可用法兰绒裹住一瓶热水放在孩子脚边；这样，先前提出的所有反对意见--即由实际接触传导的体热所引起--便完全消除了。母亲与婴儿同睡还有另一弊端，就婴儿而言，我们认为同样严重，虽不如其他弊端那样立竿见影，却总给母亲带来或多或少的伤害。我们现在所指的弊端，就是让孩子在

吮吸母亲入睡之后，这一习惯自然由前者导致，且如我们已说过的，对母子双方都有害。对婴儿有害，是因为让它不受控制地吸吮一种分泌迟缓、缺乏那些生命要素的液体直至胀满，而缺乏精神活力、缺乏孩子对母亲的交感呼唤，恰恰会极大地影响分泌的养分；母亲醒来时则浑身黏腻、精疲力竭，伴有头晕、视物模糊、恶心、食欲不振，以及背部和两肩之间隐隐作痛。事实上，她醒来时倦怠乏力、睡不解乏，带有发热症状和潮红，这都是她的“吸血鬼”婴儿所致--婴儿在拖走她健康与力量的同时，自身也激起了一组截然相反却同样有害的后果--“功能紊乱”。

牛奶。

2472. 由于自然已在母亲怀抱中放置了后代的天然食物，对每位深思熟虑的女性来说，这必须是不言而喻的，即她的职责是尽其所能地研究如何保持这个营养储备库尽可能纯净和振奋；因为她必须记住，数量并不能证明这种食物的质量。

2473. 哺乳期间的母亲，作为一般规则，应避免所有久坐职业，进行规律运动，保持心情尽可能活泼愉快，尤其是通过音乐和唱歌。她的饮食应清淡营养，并适当

充足的动物性食物，且是营养最丰富的那一类；除非消化力天生强健，蔬菜和水果在总体饮食中应只占很小比例，而肉汤、稀粥、竹芋粉之类则更少。木薯粉布丁或米粉布丁，加几个鸡蛋制成，可以随意食用；但一切流质和稀薄饮品，例如那种名为“鸡汤”的错觉，都应避免，因为它们提供的营养极少，却大量产生胀气。一切纯刺激性饮品应尽可能避免，尤其是烈酒，除非为某种特殊目的作药用；作为日常饮食的一部分，则应小心避开。哺乳始终是一个消耗性的过程，随着孩子长大、变壮，对母亲的消耗会变得巨大而令人虚弱。此时，仅靠丰盛的饮食已不足以使身心维持在足够健康的水平，以持续分泌营养，既不损害母亲的身体完整，也不伤害吸食的婴儿；既然刺激品不可取，甚至确有害，那么所需的替代品便是麦芽酒。对于惯饮马德拉酒和雪利酒的女士来说，让娇弱的年轻母亲以这种粗俗饮品代替更精妙、更浓缩优雅的葡萄酒，或许显得很俗气；但我们是在根据经验写作，且公开以向读者传授有用事实和有益疗法为目的，因此我们不允许社会等级观念干扰我们的正当目标。

2474. 我们已经说过，哺乳母亲应避免刺激物，尤其是酒精类；尽管有些

这类饮品对于在消耗性过程中维持她的体力绝对必要，它应更具补益性质而非刺激性；而所有葡萄酒都含有高比例的白兰地，因此不如纯发酵葡萄汁有益。但此事还有另一层考虑；母亲不仅要想到自己，还要想到婴儿。葡萄酒，尤其是波特酒，常常--事实上最常见的是--影响婴儿的肠道，原本对母亲有益的东西，事后却成了孩子疼痛和刺激的根源。雪利酒在这方面比其他葡萄酒较少引起这种反对，但它仍常常影响第二个参与者，即母亲饮后所哺的婴儿。

2475. 妇女通常哺乳的九个月或十二个月，对大多数母亲来说，在某种程度上必是一段匮乏与苦修时期；除非她对婴儿的哭喊充耳不闻，对它的踢蹬挣扎无动于衷，也不愿从这些肌肉的迹象中看出折磨孩子的绞痛，否则她会避开一切可能间接影响这个从她身上汲取养分的小生命的物品。她会看到，婴儿对任何影响她的东西都极为敏感，因而宁愿缩减自己的享受，也不愿看到婴儿发热、烦躁、不适。那么，作为母亲此时可服用的最佳补剂和最有效的间接刺激品，没有哪种饮品比得上波特酒和烈性黑啤酒，或者更好的是，波特酒与烈性黑啤酒等量混合。麦芽酒，除少数体质外，过于精微、过于甜腻，通常引起胃酸或烧心；而单饮烈性黑啤酒又过于浓烈，不宜满饮，因为它容易影响

头部；并且需要数量和适度强度才能使饮剂有效；因此，黑啤酒和波特的等量混合产生了为此目的作为药物所需或理想的所有特性。

2476. 除了对体质有振奋作用之外，黑啤酒对乳汁分泌还有显著而特殊的作用；在促使乳汁大量分泌方面，它比医生技艺范围内的任何其他物品都更为有效；而在乳汁不足的情况下，它也是可用以确保迅速而大量泌乳的最可靠、最迅速且最健康的手段。若麦芽酒引起胀气，可在每次饮用前立即于每杯酒中加入几粒“碳酸钠”，这会中和黑啤酒当时可能含有的任何酸度，也可防止其后与胃不和。饮用量必须取决于母亲的天生体力、婴儿的年龄及其对母亲的需求以及其他原因；但用量应在一至两品脱一天之间变化，每次不得少于半品脱，且应每日重复三至四次。

2477. 我们说过，哺乳期对母亲而言是一个苦修的季节，但情况并非总是如此；而且，由于这在很大程度上必定取决于胃的天生力量及其将各种食物同化为健康乳糜的能力，因此不可能界定例外情形。当一位妇女感到她能吃任何种类的食物而不感不适或受损时，她在哺乳期间应像从前一样生活；但作为一般规则，我们必须劝告所有母亲戒除腌菜、水果、黄瓜以及所有酸性和缓慢

易消化的食物，除非他们想要不安的夜晚和哭闹的婴儿。

2478. 关于运动和娱乐，我们当然既不禁止母亲跳舞、去剧院，甚至参加集会。然而，第一种是她能采取的最佳室内娱乐，年轻母亲最好经常在育婴室中以此最优秀的健康循环方式娱乐自己。唯一必要的预防措施是避免让孩子吸吮长时间留在乳房中或因过度活动而加热的奶。

2479. 每位能做的母亲都应配备吸乳泵或玻璃管，以抽出因离开孩子而积累的过剩乳汁，或因不当用力而激发的初次涌流：随后的乳汁供应将在先前健康刺激的振奋影响下分泌。

2480. 由于最初分泌的乳汁含有大量盐类元素，且稀薄无营养，它最适合自然设计的目的--即轻泻剂；但不幸的是，在我们人工的生活方式中，它很少被允许发挥这种作用。

2481.我们如此反对给新生儿用药这一令人反感的做法，以至于除非确有病症，我们更愿意建议在婴儿出生后的头八到十周内，通过母亲来给药。这种做法很少有母亲会反对，当孩子确需如此时，由母亲服用一剂蓖麻油、半盎司无味盐(

磷酸钠)、一两茶匙氧化镁、一剂润肠electuary、甘露，或任何温和简单的轻泻剂，几乎在对自己生效之前，就会对婴儿显示其作用。

2482. 母亲们在哺乳孩子时最常犯的错误之一，就是以为他们总是饥饿，因而过度喂食；与此相伴的一大错误是，每当孩子哭泣时便将其抱到胸前哺乳，而不查究其哭闹的原因，并且以为它需要食物，便把乳头塞进它哭泣的嘴里，直到婴儿厌恶而恼怒地转开，拒绝本应热切而欢喜地接受的东西。在这种时候，几茶匙微凉的水往往能立刻安抚一个哭泣不安、厌恶地转开被递上的乳房的孩子；或者，在吸了几滴之后，发现并非自然所需，便厌恶地仰头，比先前更加恼怒地哭喊。在这种情况下，年轻的母亲因宝宝拒绝这诱人的馈赠而悲伤，因它的哭喊而苦恼，又害怕有什么伤害，便一遍又一遍地翻检它的衣服，相信只有某根不牢的别针才可能是如此尖锐抱怨的原因--然而，由于她自己穿衣时的细心，这种意外很少或从未发生。

2483. 孩子的这些突然哭泣，如果不是因口渴(一点水就能缓解)，不经常发生是由于某种不均匀压力、'roller'中的褶皱或扭曲，或围绕娇嫩身体的某种收缩。如果怀疑这一点，母亲绝不能仅仅满足于放松绳子；应脱掉孩子的衣服，检查热皮肤的皱褶和褶皱，尤其是大腿和腹股沟周围的，以确保

没有粉末结块并变硬刺激患处。应自由地将紫罗兰粉撒布于全部，以凉爽皮肤，并将一切换上新鲜平整的。若此类预防措施未带来缓解，且除哭喊之外，孩子还猛蹬或蜷起双腿，母亲便可确信胃或肠中存在某种刺激原因--或为后者中的酸度，或为前者中因过度喂食而致的胀满；但无论原因为何，都应让孩子在火前"通便"，并将一块加热的餐巾敷于整个腹部，同时不时将婴儿抱成坐姿，在膝上轻轻颠动时，用手轻拍其背部。

2484. 若母亲有任何理由担心不适的原因来自膀胱--这并非不常见的疼痛来源--则应将餐巾浸入热水，拧干后立即敷于该处，并每隔八至十分钟重复一次，连续数次，直至自然缓解出现，或疼痛停止而可停用。正如我们已说过的，幼婴常遭受的疼痛以及由此产生的哭喊，往往是由于母亲不加考虑地过度喂食孩子所致，是由胀满的疼痛以及胃中较多液体超过胃液所能转化为凝乳并消化的机械压迫所造成的。

2485. 有些孩子在胃的耐受能力上比其他孩子更强，通过呕吐排出多余物，每次哺乳过程都以奶和凝乳的排出结束。这样的孩子被护士称为"茁壮的孩子"；通常他们确实如此，仅仅因为他们的消化好，并且

他们有能力无害地排出多余食物，而在其他人身上这是膨胀、胀气和疼痛的来源。

2486. 婴儿应哺乳多久，须视孩子的健康与体力、母亲的健康以及乳汁的多少与质量而定；不过，若一切情况均属有利，则绝不应少于九个月，也不应超过十五个月；但或许真正适宜的时间当在两者之间。然而有一点我们大可确信：造化既已赋予孩子牙齿以咀嚼和磨碎食物，便从未安排孩子靠吮吸为生；而听到一个长着二十颗牙齿的孩子要“吃奶”，再没有比这更不合时宜、更不体面的了。

2487. 延长哺乳期的做法对母亲有害，因为它使母体系统持续一种本不需要、且在适当时间之后变得不健康的消耗，而孩子则要么从它已不再需要的东西中得不到任何益处，要么其体质反受其害。过了造化所规定的孩子应以其他方式为生的时期，乳汁的分泌便变得稀薄而劣化，这从孩子松软的肌肉和瘦弱的容貌上即可看出，既表明其失去了营养特性，也表明需要更具刺激性的食物。

2488. 尽管我们说过十二个月大约是婴儿应哺乳的中等时间，我们绝不希望暗示孩子在第一年应 exclusively 以奶喂养；恰恰相反；婴儿几乎不能太早独立于母亲。因此，如果疾病侵袭她、她的奶水不足，或任何家庭原因突然切断天然

供应，孩子已适应人工饮食，其生命可以安全继续，而无需寻找奶妈，且对其系统无丝毫危险。

2489. 及早使孩子习惯于人工喂养，对母亲的好处之大，正如对婴儿的益处之深；首先，对她体力的消耗将不那么剧烈和令人疲惫，孩子因食物消化较慢而睡得更久，母子双方都能享有更安宁的夜晚，母亲也能更自由地外出办事或消遣，因为在她回来之前手边另有食物来源。除这些好处之外，通过明智地混合两种喂养方式，婴儿将获得更强的体质，这样，若染上疾病，它抵抗病势的胜算将比单纯依赖母亲时大得多，因为母亲的乳汁受疲劳和母亲对子女的天性忧虑所影响，在这种时候既性质不佳，也不可能对病儿有益。

2490. 关于哺乳我们 further 要说的是给母亲的建议，如果她们想保持健全未裂的乳头，并可能避免所谓的“破裂乳房”，绝不要用湿乳头将其收起，而是始终准备好柔软手帕，一旦那娇嫩部分从孩子嘴里抽出，就仔细擦干湿润它的奶和唾液；此外，养成交替从每个乳房哺乳的习惯。

衣着与梳妆、洗涤等

2491. 关于新生儿的衣着与穿着，或

对于怀中婴儿在其哺乳的任何阶段，很少有妇女需要我们给予指导或指示；尽管就此题目略作提示或许不无裨益，但大多数妇女本能地“会带孩子”，只需少许经验，便能轻松而周全地完成使婴儿舒适清洁所需的一切琐细事务。因此，我们在这个微妙的题目上保持沉默；只是远远地暗示“我们所愿”，让我们的建议依母性读者们的判断与领悟而定其取舍。

2492. 在这个崇尚智识的时代，几乎可以肯定，很少有女士未曾见过印第安妇女、波利尼西亚原住民，乃至拉普人和爱斯基摩人，是如何把婴儿绑在一块木板上，再用一个环套将其悬挂在树枝上、吊在茅屋的椽子上，或在出行时晃荡在背上的--就挂在那些家什器具的外面，而那些器具，作为男主人之奴隶的、被冤屈却毫无怨言的妇人，还得一并背着，好让她的夫君能无拘无束地前行。这种“背板”式包裹法，在我们现代人关于自由与活动的观念看来，也许显得残忍而拘束，但它确实比一百年前、唉，哪怕是五十年前，我们的祖母们把孩儿裹成木乃伊的做法，更少令人难受、更少拘束，对健康的危害也小得多：因为有了颏带、背带、身带、额布、卷带、绷带等等，一个婴儿身上的束带和绳子之多，足以把头部、四肢和身体固定在一个丝毫不差的位置上，简直比得上一艘船上的升降索。

2493. 其中许多--实际上我们可以说全部--都已被废除；

但孩子的穿着仍远未达到足够宽松的程度；除非在婴儿的衣着中彻底避免使用那可恶的别针，并为孩子的所有内衣采用一种凉爽而有弹性的质地，否则我们永远不会满意。

2494. 用一条所谓“卷带”的绷带把婴儿缠裹起来，仿佛它肋骨骨折了似的，紧紧压住那些器官--而这些器官靠吮吸为生，为了孩子的健康，必须在一定程度上胀满，才能从所饮的液体中获取足够的养分--这种做法实在荒谬至极。我们的人道之心与我们的责任，都要求我们立即尽一切力量废除并抵制这种做法。洗浴和穿衣本应像成人那样成为一种提神和舒适之事，却由于拖拖拉拉的进行方式、所用物件的繁多，以及为调整婴儿复杂衣物而不断变换其姿势，变成了一种十足的刺激和烦扰。因此，我们恳请所有母亲以正确的眼光看待此事，力求衣着尽量简单，过程尽量迅速。

2495. 孩子哭闹，与其说是因为洗浴，不如说是因为不断变换姿势所引起的刺激--由于要在他们身上穿戴、别住并仔细调整的物件繁多，他们被翻来覆去，一会儿脸朝下，一会儿仰面，一会儿侧身，不知要折腾多少次。哪位母亲见过自己六七岁的女儿在卷头发时安安静静站着?每晚她不知要责备女儿多少次，怪她在卷发过程中不肯站定!那懵懂无知的婴儿也是如此，它受不了被翻来挪去，刚一

与其被迫勉强摆成另一种姿势，不如逐渐适应一种姿势。诚然，在一种情况下，孩子有智力来引导自己，而在另一种情况下则没有；但运动神经在两种情况下都抗拒强制，而孩子被摆弄越少越好。

2496. 仅凭这一点，并且暂且把健康与舒适问题搁置不论，我们恳请母亲们尽可能简化婴儿的衣着；不仅只穿绝对必需的那一点，而且要使这点衣物在设计和调整上尽可能简单；避免使用腹带、卷布、腰带以及一切可能阻碍或束缚消化器官自然扩张的东西，因为孩子正是依靠这些器官的正常运作而生存、茁壮成长并发育其身体的。

人工哺育。

必需物品及其使用方法--食物的制备--沐浴--人工喂养的优点。

2497. 我们绝不愿被人认为是在主张以人工方式取代自然的育儿之道，因此恳请读者在这一点上完全理解我们的本意；我们只想证明一个事实：一个孩子靠勺喂饮食同样可以养育得很好，与那些母乳喂养的最佳范例相比毫不逊色；事实上，由于所食用的食物更具营养，其体质反而更为强壮。这样，它就不易感染传染病，也更有能力抵御任何可能侵袭它的危险的毒性；同时，我们无意贬低天然食物的营养，只想让

母亲们明白：有许多婴儿虚弱的情形可能发展为佝偻病、脊柱弯曲或肠系膜疾病，在这些情况下，添加或完全改用一种人工的、更具刺激性的食物，不仅能使体质得到强健和力量，同时还能使机械手段的使用变得完全多余。最后，尽管我们绝不主张--在母亲有力量哺乳的情况下--取代母乳，但我们坚持应把尽早让婴儿习惯人工饮食定为一条规则，这不仅是为了使它获得更多活力以助其度过童年的疾患，而且是为了在母亲不在时，它不至于失去母体的滋养；同时也是为了母亲着想，万一乳汁因任何原因变质或突然停止，孩子便可毫无顾虑地交给奶瓶和勺子，而不必担心产生有害的后果。

2498. 对于那些不熟悉这一方法、或在此事上可能受到错误引导的人来说，人工喂养婴儿似乎困难重重，会给承担此责的乳母或母亲带来大量的个人麻烦与忧虑。然而，除了准备食物这一事实之外，这种看法在各方面都是一种谬误；而且即便是这额外的工作，只要采用我们将要阐述的方法，也可将不便减至极小；至于忧虑，唯一需要用心之处就是在准备食物时运用判断力。喂养婴儿所需的物品有：一盏夜灯，带小锅和锅盖，用以保温食物；一个奶瓶，配以预制奶嘴；以及一口小糊糊锅，供白天使用。关于这盏

灯，我们几乎无需多言，大多数母亲都熟悉它的用法：但对于不了解它的人，我们可以说明，漂浮的灯芯草烛所发出的火焰加热上方储水器中的水，盛有食物的带盖小锅便漂浮其中，使其保持这样的热度：当用牛奶稀释后，温度恰好适合立即食用。尽管近来发明了许多种奶瓶，有些还装有印度橡胶奶嘴，但普通的玻璃瓶配小牛乳头，在清洁和实用方面与任何奶瓶相比都毫不逊色；此外，放入孩子口中的奶嘴看上去如此洁白自然，以致任何离开母乳的孩子都不会拒绝它。黑色的人造奶嘴，无论是生橡胶还是古塔胶制成的，都不自然。预制奶嘴可在任何药房购得，由于它们浸泡在酒精中保存，使用前需在温水中浸泡片刻并轻轻清洗，然后用细绳牢牢系在瓶口上，只留出足够孩子用嘴唇自由含住的一小段；因为如果留得过长，就会被吸入口中太深，可能使婴儿作呕。一旦调整妥当，奶嘴便无需取下，直到更换新的为止，而更换新奶嘴大约每两周才需要一次，不过若小心使用，一个可维持数周。奶瓶应每天彻底清洗干净，并在使用前后始终冲洗，温水要挤过奶嘴，以洗去可能滞留在孔中的食物颗粒，以免变酸。不用时，可将瓶口朝下插入盛水的窄壶中，使奶嘴始终保持洁白柔软，但须先将其擦干，然后通过抽吸

把食物先过一遍再放进孩子嘴里。

食物及其制备。

2499. 通常用作婴儿食物的物品包括竹芋粉、面包、面粉、烤面粉、精制燕麦片、谷类食物、饼干粉、饼干、上下酥饼，以及西米仁，又称木薯淀粉，它和木薯粉一样，是某些植物物质的精制髓质。在这份清单中，效力最差、也许却最受信赖的，是竹芋粉，它只应作为一种变换口味的媒介、且只能极短时间地用作婴幼儿的饮食手段。它是一种稀薄、易胀气且无营养的食物，无法有力地维持婴儿的生命。面包，虽然是劳动贫民普遍采用的饮食制度，在婴儿的胃和消化力尚是父亲消化力的微缩反映的情况下，绝不应给三个月以下的婴儿食用，即便在那之后，无论捣得多么细、调得多么匀，也是一种很成问题的食物。面粉，若煮得好，虽然远胜于竹芋粉，但仍只是一种发酵性的糊状物，会因事后的酸化和胀气而抵消其自身的益处。

2500. 烘焙面粉，煮成淡棕色团块并磨细成粉后，可制成远优于其他食物的食品，可视为一种非常有用的饮食，尤其适合变换口味。精制燕麦片可与竹芋粉和生面粉归为一类，因其营养价值不高。我们清单中接下来列出的各项均为优质之选，是我们能够凭良心且安全地信赖、用以促进任何儿童健康与发育的食品。

2501. 我们可以在此处观察到，偶尔改变

食物的性质是非常理想的，无论对孩子的健康还是益处而言都是如此；即使中断只持续一天，这种改变也是有益的。

2502. 作为粉质食品出售的小包食品，无疑是从婴儿出生起所能给予的最佳食物，并且可以继续使用，除了偶尔更换之外，不必改变其材料，直到孩子能够正常进食动物性和植物性食物为止。有些婴儿的体质如此，以至于需要频繁且彻底地改变其饮食制度，似乎在一段时间内对他们所给予的任何食物都能茁壮成长，但如果坚持过久，其体量和外观就会像之前进展得那样迅速地衰退。在这种情况下，应立即更换食物，而当恢复似乎最适合孩子的食物时，应改变其品质，或许还有其稠度。

2503. 关于谷类食物，每个包装上都有说明，包含制作方法；但无论使用何种食物，一次都应制作足够一天一夜食用的量；起初约一品脱碗的量，但随着孩子长大，一夸脱几乎不算多。在所有情况下，都要让食物煮沸足够的时间，不断搅拌，并采取一切预防措施防止烧焦，一旦烧焦，绝不可使用。

2504. 食物应始终用水制作，一次性加糖调味，稠度应达到：倒出后待其冷却，能像布丁或蛋奶冻一样坚实切块。取一两勺放入煮糊的小锅中，置于炉边，待热度使其软化，

当需要加入足够的牛奶时，仔细与食物混合，直到整体具有普通奶油的稠度；然后将其倒入奶瓶中，食物被吸出以温暖奶嘴后，将其放入孩子口中。在第一个月或更长时间内，半瓶就足够一次给婴儿食用；但随着孩子的成长，不仅有必要增加每次给予的量，而且还要逐渐使其食物更加稠密，并且在第三个月之后，每品脱盆的食物中加入一个鸡蛋。在夜间，母亲将食物放入灯上的有盖锅中，而不是炖锅中--即足够一次供应的量，点燃灯芯后，她会在孩子醒来时发现食物足够热，可以承受加入牛奶的冷却。但无论白天还是夜间，同样的食物绝不应加热两次，孩子剩下的应扔掉。

2505. 饼干粉的使用方式与粉质食品相同，两者都按照制作淀粉的方式制备。但当使用上下饼干或整块饼干时，需要在煮沸前先在冷水中浸泡一段时间。然后将饼干在足够的水中慢慢煮沸，当完全软化后，可以用三叉叉子将其捣成细腻、光滑、均匀的糊状，倒入盆中冷却后，会像蛋奶冻一样凝固。如果两块大饼干如此处理，且孩子六七个月大，打两个鸡蛋，加入足够使其适当甜味的糖，以及约一品脱脱脂牛奶。将此倒入炖锅中捣碎的饼干上，不断搅拌；煮沸约五分钟，倒入盆中，即可使用，

冷却后，以与其他相同的方式处理。

2506. 这能制成极好的食物，既富营养又强身健体。当使用上下两头的面包或面包干时，鸡蛋的用量可以减少，或完全省略。

2507. 粗粒小麦粉，或称甘露麦糁，呈细小坚硬的颗粒，状如精细的黍子，须煮上一段时间，再将牛奶、糖和鸡蛋在火上加入其中，再煮几分钟，待冷却后，如其他配制方法一样使用。

2508. 许多人相信牛奶对婴儿有害，因而避免给婴儿喂奶；但这是一个极大的错误，因为糖和牛奶都应构成婴儿每餐的很大一部分。

出牙与惊厥。

惊厥等，出牙的后果及其处理方法--牙齿的数目和顺序，以及出牙的方式--第一副和第二副牙齿。

2509. 出生后约三个月，婴儿的麻烦可以说开始了；牙齿开始在牙龈中形成，引起口腔疼痛和刺激，如果不是唾液大量流出，会伴随非常严重的后果。同时，母亲经常放松对她所施加的 regimen 的准时性，并食用一些不寻常或不同的食物，引起孩子胃部的腹泻或刺激，这常常导致皮肤皮疹或轻微发热症状，如果在开始时未加以抑制，会诱发一些更严重的婴儿疾病形式。

但作为一般规律，牙齿是孩子许多痛苦的主要原因，因为牙齿的形成以及从颌骨和牙龈中长出的过程，使身体系统陷入神经和功能刺激的状态。我们打算从婴儿痛苦的最多产根源开始讨论这一部分主题--

出牙。

2510. 为了使护士和母亲更好地理解这一主题，并使负责照顾孩子的人能够理解所有婴儿或多或少经历的体质紊乱的原因，我们将首先简要介绍牙齿的形成、它们在口腔中出现的年龄以及它们刺穿牙龈的顺序。成年人的咀嚼器官由32颗不同的牙齿组成，每个颌骨16颗；实际上是两副牙齿。牙齿分为4颗门齿、2颗犬齿、4颗第一和第二磨牙，以及6颗臼齿；但在童年时期，补体或第一副牙齿仅由二十颗组成，并且只有当身体的发育表明需要不同种类的食物来支持系统时，它们才会出现。出生时，一些初切牙以非常小和 rudimentary 的形式存在于颌骨的腔洞中；但这绝不是普遍的。大约第三个月，颌骨是空心的并分为单独的细胞，开始扩张，为缓慢发育的牙齿腾出空间，这些牙齿为了美观和节省空间而纵向排列，逐渐将顶部向上转，用其边缘刺穿牙龈，边缘锋利，有助于在软组织中切开通路。儿童出牙没有特定的时期，有些是

出牙的时间有的极早，有的则同样极晚。我们自己所知的最早的可靠事实是六周。这类特殊性通常是遗传的，并且如此例所示，为整个家族所共有。两个极端大概分别以六个月和十六个月为代表。疼痛和流涎是出牙的常见征兆，但绝非普遍征兆。

2511. 大约在第六个月，牙龈变得紧绷而肿胀，呈现红色、光亮的外观，同时唾液腺分泌出异常大量的唾液。过了一段时间，牙龈某一部分的顶部会出现一条白线或圆形斑点，如果用手指轻轻按压该处，可以感觉到下方牙齿的锐利边缘。牙齿按以下顺序从这些白点中破出：--

2512. 先长出的是下颌的两颗门齿，不过一般来说，从第一颗门齿萌出到第二颗门齿出现，中间要隔上几个星期。接下来长出的是上颌的四颗门齿。再往后是下颌剩下的两颗门齿，每侧一颗；然后是上下颌每侧各两颗，但不与门齿相连；最后，大约在第十八或第二十个月，四颗犬齿长出，填补侧齿与门齿之间留下的空隙；至此，婴儿的十六颗牙齿便长齐了。有时在同一时期，但更常见的是在几个月之后，又有四颗臼齿缓缓萌出，上下颌每侧各一颗，凑齐了孩子第一副共二十颗牙齿的完整序列。有人断言，孩子在出牙期间，要么流涎过多，要么每次进食后呕吐，要么大便极为稀溏。尽管其中一种、或几种、或全部同时出现，可能伴随出牙的情况，但绝不能由此推断其中任何一种必然出现

伴随这一自然过程，尽管毫无疑问，当牙龈坚硬状态和覆盖牙齿的皮肤紧实所引起的疼痛剧烈时，大量唾液分泌有益地保护了头部，也保护孩子免遭许多孩子在出牙期易患的危险惊厥发作。

2513. 症状通常表明牙齿正在萌出，除了牙龈红肿发炎、唾液分泌增多之外，还有孩子烦躁不安、爱哭闹，把手往嘴里塞，用手指或指甲轻轻沿牙龈摩擦时明显露出舒服的神情；嘴唇常常溃烂，胃肠功能紊乱。在严重病例中，若发生于体弱或瘰疬体质的孩子，则从一开始就有相当程度的发热、睡眠不安、烦躁、腹泻、眼球转动、惊跳、呼吸费力、昏迷或异常嗜睡，除非迅速解除头部的病患，否则终至死亡。

2514. 在所有疼痛性出牙的病例中，治疗都极为简单，包括用温和的泻药保持身体凉爽，用粗糙的象牙环或陈面包皮摩擦牙龈以缓解刺激，以及当头部、肺部或任何器官负担过重或过度兴奋时，使用热水浴，通过使身体出汗来平衡血液循环，使系统摆脱致命结局的危险。

2515. 除此之外，还有一种方法，但必须由医生来施行；即划开牙龈--一种

始终安全的操作，若施行得当并抓住关键时刻，常能将孩子从死亡的魔掌中夺回。

2516. 很少有哪个话题像给婴儿割开牙龈这件事一样，让母亲们形成如此强烈而错误的看法；有些母亲宁可看着孩子发生惊厥--并因持续未缓解的刺激而危及脑炎、脑积水、佝偻病及其他迁延性疾病--也不肯让外科医生切开那坚硬的皮膜，以立即解除病痛。那层皮膜就像瓶塞上的膀胱膜一样，把牙齿牢牢地困在牙槽里，使它无法刺破柔软海绵状的牙龈。这种偏见是极大的错误，我们下面就会说明；因为割开牙龈非但不会伤害孩子，在痛苦的出牙期，没有什么比划开牙龈更能让婴儿的泪水立刻化为笑容了；当然，前提是操作有效，并且切开了牙齿表面的皮膜。

2517. 尽管出牙是一种自然功能，对完全健康的婴儿来说不应产生疼痛，但一般来说，它不仅是不适的常见原因，而且常常是惊恐和危险的来源；前者源于胃和肠道的刺激，扰乱了整个系统的运作，后者源于昏迷和惊厥，在严重病例中可能引起惊恐；而在某些情况下最终导致的危险，则源于头部或脊髓的器质性疾病。

2518. 我们在此不谈“佝偻病”或“脑积水”，它们是牙齿刺激的常见结果，而是继续完成我们关于出牙治疗的论述。尽管我们强烈主张在出牙时切开牙龈，

而当出现任何严重的头部症状时，也绝不应无谓地进行，或在尚未确认牙齿已完全形成、已脱离牙槽、位于牙龈之下以前进行。在确认这几点之后，应沿纵向切开牙龈，从牙龈顶端向下切至牙齿，呈水平方向，如此--，长约半英寸。然后以横向重复该操作，在第一道切口的中央横切牙龈，形成一个十字，如此 +。作这两道切口的目的，是确保切开的部分回缩，为牙齿萌出留出通道--只作一道切口则得不到这一好处；因为除非割开后牙齿随即萌出，否则开口会重新愈合，只得再次手术。这种手术疼痛极轻或完全不痛，可由婴儿在割开牙龈后骤然入睡、醒来时显然十分健康为证，尽管在使用牙龈刀之前，孩子可能一直在尖叫或抽搐。

惊厥，或称婴儿抽搐。

2519. 从出生到出牙之后，婴儿或多或少容易发生突发性惊厥，这种惊厥常常没有任何可指明的原因，会在一瞬间侵袭孩子，甚至就在母亲的怀抱中；根据其发作频率以及婴儿的年龄和体质强弱，这种惊厥或轻微或危险。

2520. 无论远因是什么，近因都是神经系统的某种刺激，引起惊厥，或头部充血，导致昏迷。在第一种情况下，婴儿发出急促而短促的尖叫，翻白眼，

身体向后弓起，双臂弯曲僵直，手指张开；嘴唇和眼睑呈暗铅色，而面部仍然苍白，眼睛睁着，呆滞或凝视。这种情况可能伴有、也可能不伴有口部肌肉抽动和双臂的抽搐性猛动。发作一般持续一至三分钟，随后孩子叹一口气，身体松弛下来，便恢复了。另一种情况是，婴儿突然完全失去知觉，四肢松弛，身体发冷，呼吸抑制；眼睛睁开时瞳孔散大，呈现暗淡的光泽；婴儿一时看上去仿佛已经死去。

2521. 治疗。--无论何种情况，第一步都是将孩子浸入没至下巴的热水中；若无法取得足够的热水浸没全身，就用现有之水行坐浴；同时，左手扶持孩子取坐位或卧位，右手舀水浇淋患者胸部。若能取得足够的水，应在沐浴时轻快地摩擦脊柱；若无法做到，则将孩子置于膝上，以手指蘸白兰地，沿脊柱全长用力摩擦两三分钟，待其恢复意识后，不时给予一茶匙淡白兰地水或葡萄酒水。

2522. 沐浴后一小时，可能需要给予一剂泻药粉，也可能需要每三小时重复一次剂量，共一至两次；在这种情况下，应使用以下处方。取

粉末司格蒙脂 6 格令。

灰粉6格令。

锑粉4格令。

方糖 20 粒。

充分混合，分成三包，按一岁婴儿的用法服用；对于更年幼或体弱的婴儿，分成四包，如其他一样服用。对于口渴和发热症状，给予大麦水或冷水饮用，并每三小时在任一饮品的一甜点匙中滴入十至十五滴甜硝精。

鹅口疮及其治疗

2523. 这是一种婴儿特别易患的疾病，可以说只有在婴儿中才是一种疾病；因为当鹅口疮在成人或晚年生活中出现时，它并不是一种独立的疾病，而只是其他疾病的症状或附属表现，通常是慢性性质的，不应被列为一种独立的病症，就像恶性麻疹中出现的瘀点或深色斑点不应被视为一种独立的病症一样。

2524. 鹅口疮是消化道黏膜滤泡的一种疾病，由此形成充满浓稠黏液分泌物的小水疱或小囊，这些水疱破裂后排出其内容物，并在每个小囊中央形成微小的溃疡。为了使这一正式但不可避免的描述易于理解，我们必须请读者耐心，让我们简要解释那些对许多人来说似乎毫无意义的术语，并充分说明鹅口疮的病理学。

2525. 整个消化管道，其中胃和肠只是其一部分，从嘴唇、眼睛和耳朵向下，都覆盖着一层薄薄的黏液样组织，就像衬在鸡蛋内部的那层膜，称为黏膜；在健康状态下，这层膜上遍布着肉眼不可见的微小点状结构，称为滤泡，唾液或黏膜分泌的黏液即通过这些滤泡排出。

2526. 这些滤泡，即小腺体，增大并充满凝固的液体，便构成了鹅口疮的第一阶段；当孩子的嘴唇和口腔出现大量小珍珠状物时，随着这些珍珠状物破裂排液，便进入第二阶段，即溃疡期。

2527. 症状。--鹅口疮通常先有相当程度的刺激症状，孩子哭闹烦躁，嘴唇和鼻孔比平常更红，口气热而臭，伴有肠腑松弛和深色粪质排泄物；小便量少而色深；同时，仔细观察小患者可发现吞咽相当困难、口渴明显等其他症状。

2528. 鹅口疮的状况和特征立刻表明，病因是黏膜的某种刺激，且只能源于食物的性质和品质。断奶前，必须从母亲和乳汁的状况中寻找原因；断奶后，则要从所给食物的粗糙难消化性质中寻找。无论哪种情况，都必须立即停止这一致病诱因。当病因来自母亲时，最好先通过母亲给婴儿用药；也就是说，让母亲先服药，这将

足以通过乳汁影响孩子：此方案具有双重目的，既有利于患者，同时又能纠正母亲的状态并改善其乳汁的质量。在另一种情况下，即当孩子由人工喂养时，则应彻底改变所给食物的样式，代之以谷粉类食物、蛋奶冻、 blanc-mange 和磨碎的米饭布丁。

2529. 作为母亲的通便药，最好的选择是每天一至两次服用一甜点匙碳酸镁，溶于一杯冷水中；每隔一天服用一次通便丸，连续两至三次。

2530. 由于鹅口疮遍及口腔、咽喉、胃和肠，如此大面积的病变表面对孩子造成的刺激相应很大，因此在试图用通便药物作用于如此娇嫩的表面前，更好的办法是先用润肤合剂安抚；为此，应配制以下药物。取

蓖麻油2德拉克马。

糖 1德拉克马。

黏液，或阿拉伯胶粉半德拉克马。

研磨至油完全融合，然后缓慢加入--

薄荷水一盎司半

鸦片酊十滴

一至两岁婴儿每次半茶匙，一日三次；两至三岁每次一茶匙；三岁以上任何年龄每次一甜点匙。使用该合剂两天后，应服用以下散剂之一，每日两次

日，每日伴随一剂合剂：-

灰粉 20 格令。

大黄粉 15 格令。

司格蒙旋花脂 10 格令。混合。

分为十二包，用于一岁；八包，用于一至两岁；六包，用于两至六岁。该年龄以上，剂量加倍，即一次服用两包的剂量。

2531. 有时习惯用硼砂和蜂蜜涂抹口腔治疗鹅口疮；但始终以全身治疗优于局部治疗。因此，首先应采取的措施是去除或纠正诱因--母亲的乳汁或食物；用温水浴和蓖麻油合剂缓解刺激，随后并配合散剂使用。

2532. 然而，对于希望尝试蜂蜜疗法的人，最好使用以下制剂：将一盎司蜂蜜与两打兰没药酊研磨调匀，每四至六小时涂抹于嘴唇和口腔。

2533. 一种普遍的看法，也是许多护士和年长者最为虔诚地信奉的看法是，每个人在从出生到死亡的一生中某个时候，必定会患一次鹅口疮，如果不是在婴儿期或壮年，那就肯定会在临终时发作，而且形式比患者早年患病时更为恶性；据称他们那时所患的黑鹅口疮，极可能就是斑疹或紫斑，这是伤寒最严重形式、常常也是最后阶段的特征。

2534. 一般来说，这种鹅口疮疾病很少需要用药--一次或两次变质药粉，或少量氧化镁，加上温水浴，在绝大多数情况下，就足以使黏膜恢复健康。由于鹅口疮是由胃和肠内壁过热或过度活动引起的，任何能通过将热引向体表来抵消这种状态的方法，必定会大有裨益，即使不能治愈该病：而这意味着每位母亲手边都有这种手段，即温水浴。施用温水浴后，少量氧化镁来纠正黏膜表面存在的酸性，往往就足以使身体进入自我治愈的状态。这种有利状态表现为唾液过度流出，即所谓的“流涎”，以及相当程度的肠道松弛--这种情况绝不能误认为腹泻而当作疾病加以制止，而应在持续的一两天内，作为关键性的排毒过程加以鼓励。

2535. 若恢复期虚弱明显，每日两次在一小杯大麦水中加入半茶匙 stee wine，足以发挥补益之效。同时注意更换孩子的食物，或当孩子靠母乳喂养时，通过改变母亲自己的饮食来纠正乳汁质量，并借助抗酸剂或通便药改善分泌状态。此病一般所需的治疗不过如此。

2536. 我们现在要讨论的这类疾病，无论从其病理特征还是对体质的影响来看，都是侵袭人体的所有疾病组或单一疾病中最重要的；尽管它们更常

侵袭儿童尚未发育成熟的身体，但绝非仅限于那个时期。这些疾病称为发疹热，包括水痘、牛痘、天花、猩红热、麻疹、粟粒热和丹毒，即圣安东尼之火。

2537. 所有这些疾病的共同特征是：具有传染性，且作为一般规律，人一生只患一次；其病变过程总是以发热开始，经过一至四天的间隔后，发热之后出现皮肤发疹。

水痘，或称玻璃痘；以及牛痘，或称疫苗接种。

2538. 水痘，或称玻璃痘，严格来说，可以归类为天花的一种温和变种，呈现出那种可怕疾病的所有减轻症状。事实上，在许多医生中间，它被归类为天花，而非一种独立的疾病；但既然此处不是讨论此类问题的地方，而且我们声称只提供事实，即我们自己实践经验的结果，我们将按照我们自己所发现的那样，把这种玻璃痘或水痘的病症，作为一种独立且单独的疾病来对待。

2539. 水痘的特征是出现天花所呈现的所有发热症状，不同之处在于，就水痘而言，每种症状都特别轻微。身体的热度远不那么剧烈，主要症状是呼吸困难、头痛、舌苔和恶心，有时达到呕吐的程度。在全身烦躁、发热和不安一段时间后，大约第四天，或第三至第四天之间，面部、颈部和

身体，在其最初两个阶段与天花极为相似，但有一个特殊区别：天花的脓疱中心平坦且凹陷--这是天花的可靠特征--而水痘的脓疱保持球形，其中的液体从透明的白色变为稻草色液体，大约在第八或第九天开始渗出并消失，在轻症病例中，到第十二天脱屑或完全剥落。

2540. 毫无疑问，水痘和天花一样具有传染性，并且在某些大气状态下会成为地方性流行病。因此，父母应避免让幼儿接触感染危险，不要带他们去已知存在该病的地方，因为水痘在体弱体质者或非常年幼的儿童中，可能继发天花，一种疾病或者与另一种同时发生，或者在另一种消退时显现出来。当然，这种情况使病例非常危险，因为孩子必须同时与两种疾病作斗争，或者在第一次发作尚未恢复体力之前就与另一种疾病作斗争。

2541. 治疗。--在所有普通水痘病例中--水痘很少出现任何复杂情况--整个治疗归结为使用温水浴和一系列温和的通便药。当肺部受压导致呼吸困难，或皮肤灼热干燥、皮疹隐于皮下未发时，表明有必要使用温水浴。

2542. 由于水痘的脓疱很少像另一种疾病那样发展至化脓状态，因此不必担心留疤或

毁容，除非是极严重的类型，然而这种情况极少发生，不值得忧虑。不过，当皮疹消退后，可用接骨木花水洗面，并遵循天花恢复期所规定的常规护理。

2543. 严格说来，牛痘是一种人工疾病，是在健康体内建立起来的预防性手段，用以防止更为严重的天花侵袭，它不过是疫苗接种的淋巴液作用于人体循环系统后所引起的一系列轻微发热症状和局部刺激。此处不宜谈论疫苗接种的发现给人类带来的益处，它不仅使人的容貌免于一种极为可憎的损毁，而且作为一种卫生手段延长了寿命。

2544. 幸运的是，国家现已强制规定所有父母必须在第十二周结束前或之前为子女接种疫苗；从而尽可能消除因那些父母的无知或偏见而导致的公共卫生危险，这些父母由于对该问题缺乏了解而反对采用这一特异性预防手段；因为尽管已证明疫苗接种并非总是天花的绝对可靠防护，但若发生天花，病情总是轻得多，而且在采取疫苗接种预防措施后，极少--如果确实曾经--致命。为孩子接种疫苗的最佳时间是在第六周之后、第十二周之前，前提是孩子完全健康；但如果天花流行，且婴儿有感染该病的任何危险，则应更早接种。习惯上并且始终可取的做法是，给孩子服用一剂温和的泻药粉，或

在将淋巴液植入手臂前两天；若在脓疱发展过程中出现麻疹、猩红热或任何其他疾病，孩子康复后应重新接种疫苗，且其手臂上取得的淋巴液绝不可用于接种目的。

2545. 牛痘这种病通常需要二十天才能完成其病程；换言之，脓疱的成熟与消退要经过这些变化，需时如此。接种的方式，或是取健康儿童的痘浆或淋巴液，置于两臂数处表皮之下；或更佳者，用柳叶刀在一臂上轻轻划三下，或擦伤，如此，，，",，然后将淋巴液揉入受刺激的部位，待手臂完全干燥后再放下婴儿的衣袖；如此可确保吸收，并避免两臂生出数个脓疱所带来的不必要疼痛。数日之内，肉眼观察不到明显变化；事实上，许多情况下直到第四日才有水疱的迹象；然而大约第五日，可观察到一处或所有接种处周围出现粉红色晕圈，环绕着一个小而似珍珠的水疱或疱囊。其色泽继续加深，至第七或第八日，水疱直径约一英寸，中央凹陷；第九日边缘隆起，周围部分坚硬且发炎。此时病情已达高峰，应挑开脓疱，若非为其他儿童接种之用，亦为让淋巴液流出、平息炎症反应。第十二日之后，中央覆以棕色痂皮，肿胀之色变深，硬度和颜色逐渐减退，直至第二十日，此时痂皮

脱落，留下一个小凹痕或瘢痕，标记疾病的位置，并终生作为接种成功的证明。

2546. 有些儿童手臂的炎症和肿胀过度，极为疼痛，约第九或第十天发热很高；因此，此时有时应切开脓疱，每两小时用温热的面包糊剂敷于手臂，并给婴儿服用一剂通便散。

麻疹与猩红热及其治疗方法

麻疹。

2547. 这种令人极为畏惧的疾病，是我们这一系列婴儿疾病中的下一个主题，它给童年健康带来的危害，超过该年龄段所遭受的任何其他身体疾苦，与其说它是一种热病或炎症，不如说它是一种静脉循环的病变，趋向于全身和局部的充血，伴有血液的病理状态；尽管通常被归入猩红热之前或之后，但其病理和治疗，撇开其后续后果不谈，与另一种疾病之截然相反，可谓泾渭分明。

4548. 正如我们已指出的，麻疹的特征始终是鼻眼流液和呼吸严重困难；因此，在治疗方法上应特别注意两个目标：第一，解除肺部充血状态--这是呼吸困难的病因；第二，在疾病期间及之后都要对肠道采取有力措施。同时，必须牢记

不可过于强调：尽管麻疹患者绝不应过度保暖，但比大多数婴儿疾病更需注意保护身体免受寒冷或任何温度骤变的影响。基于这些特别观察，我们将继续描述该疾病，按其通常表现的

2549. 症状，起病时有寒战与潮热、倦怠、沉重感、头痛、嗜睡、咳嗽、声嘶、呼吸极度困难、频繁打喷嚏、眼鼻流液、恶心、有时呕吐、口渴、舌苔；脉搏始终快速，有时充实而柔软，有时硬而细，并伴有其他炎症性质的征象。

2550. 第三天，红色小点出现，先见于面部和颈部，逐渐蔓延至身体的上部和下部。第五天，疹子的鲜红色变为褐色；再过两三天，疹子完全消退，皮肤上留下松散的粉末状脱屑，像头皮屑一样擦落。在此阶段，腹泻常常发生，这种腹泻被称为“关键性”的，除非严重剧烈，否则绝不应止住。麻疹有时呈现伤寒样或恶性特征，在这种形式下，所有症状都大大加重，病例从一开始就变得既可疑又危险。在这种情况下，疹子出现得更早，且仅成片出现；常常在显现数小时后突然消退，呈现暗紫色或黑色，而非通常的鲜红色；牙龈和口腔形成深褐色苔膜，呼吸变得费力，谵妄随之发生，

若未缓解，则继以昏迷；出现恶臭腹泻，患者因肺部充血和脑功能受压而衰竭。

2551. 麻疹的不良症状包括高热、皮肤过度灼热干燥、呼吸急促短浅以及脉搏特别硬。麻疹的后遗症或继发后果包括哮吼、支气管炎、肠系膜疾病、耳后脓肿、眼炎以及身体其他部位的腺体肿胀。

2552. 治疗。--首先，病人应安置在凉爽的房间内，室温须调节至适合孩子的舒适感，饮食须遵循最严格的节制原则。当炎症症状严重时，某种形式的放血往往是必要的，但若采用，必须在疾病的第一阶段进行；若担心炎症部位在肺部，则须根据病人的年龄和体力，在胸部上方放置两至三条水蛭，随后施以小号发疱剂；或者以发疱剂代替水蛭，护理者须牢记，在施用发疱剂约两小时后将双脚浸入极热的水中，并保持约两分钟，发疱剂的疗效总能大大增强。还须进一步记住，这种将双脚浸入热水的方法可在疾病的任何时间或阶段采用；每当头部或肺部感到压迫时，突然而短暂地使用此法总能带来缓解。当症状以剧烈寒战开始，皮肤早期呈现热而干燥的性质时，若将病人放入温水浴中，并保持约三分钟，疹子的出现将更为顺利，所有

其他症状也将变得较轻。或者，在不方便的情况下，可改用以下方法，效果完全相同：让孩子裸身站在盆中，先准备好几壶足够温热的水，迅速连续地浇在病人的肩部和身体上；立即用热毯裹住，将孩子放上床，直到他从灌注或沐浴后必然出现的睡眠中醒来。此法通过降低皮肤温度、打开毛孔、产生自然出汗、解除肺部充血，在大多数情况下完全免除了使用水蛭和发疱剂的必要。无论是否采用了这些外部手段，首批内服药物应以一系列泻粉和盐水合剂开始，如以下处方所规定；同时，作为解渴的饮料，制作一定量的薏米水，用橙汁略加酸味，用少许冰糖部分加甜；待其制作得当并冷却后，让病人根据口渴或口腔干燥的需要随时饮用。

2553. 通便散。--取司格蒙脂和药喇叭各24格令；灰粉和锑粉各18格令。混合后，若用于两至四岁儿童，分为12包；若用于四至八岁儿童，分为8包；若用于八至十二岁儿童，分为6包。根据症状严重程度，每三至四小时用少量果冻或糖水送服一包。

2554. 盐类合剂。--取薄荷水6盎司；硝石粉20格令；锑酒3打兰；硝石精2打兰；藏红花糖浆2打兰。混合。三岁以下儿童每两小时服一茶匙；三至六岁每次一甜点匙，间隔相同；六至十二岁儿童每三至四小时服一汤匙。

2555. 这些泻粉的目的是保持对肠道稳定而温和的作用；但每当似乎需要施用更强剂量、对消化器官产生迅速作用时--在疾病末期尤为必要--根据年龄一次给予两包泻粉，即可产生该效果；即四岁以下儿童给予十二包中的两包，根据病人年龄给予八包中的两包或六包中的两包。

2556. 当呼吸困难变得严重时，通常入夜尤甚，将热麸皮糊剂敷于胸部总是极为有益。全程饮食必须清淡，以谷粉类食物为主，如米饭布丁和西米布丁、牛肉茶和烤面包；直到恢复期开始，才可给予硬食或动物性食物。

2557. 当麻疹呈现恶性形态时，刚才给出的建议必须被打破；应立即改用富有营养和刺激性的食物，并与葡萄酒甚至烈酒一起给予，并将该病视为斑疹伤寒病例来对待和治疗。但是，由于这种形式的麻疹并不常见，而且一旦发生，在没有援助的情况下几乎不可能治疗，因此没有必要在此详述其具体做法。我们所规定的，在几乎

在所有情况下，足以应对各种紧急情况，而无需使用繁多的药物。

2558. 麻疹中要记住的要点是，不要因为疾病表面消退就放弃治疗，因为麻疹的后遗症往往比麻疹本身更严重，也更令人恐惧。为防止这一危险并彻底净化系统，在疾病所有症状消退后，应在疾病治愈后的数周内采取矫正性药物疗程和运动养生法。为此，应每三或四天给予一剂有效的泻粉，每日服用附后的补剂混合物，并尽可能进行散步、滚铁环或其他身体锻炼，以孩子的体力和大气状况所能允许为限；只要可能，一旦恢复期允许，就应将病人转移到更纯净的空气中。

2559. 补益合剂。--取玫瑰叶浸剂6盎司；奎宁8格令；稀硫酸15滴。混合。剂量从半茶匙至一甜点匙，每日一次，根据患者年龄而定。

猩红热

2560. 尽管专业的精确性已将这种疾病分为若干类型，我们仍将坚持论述最常遇到的那一种疾病，即普通或单纯性猩红热，该病在所有病例中的特征均为皮肤过热、咽喉疼痛以及舌面出现特有的斑点状外观。

2561. 症状。--寒战、发抖、恶心、口渴、皮肤发热，

脉搏加快，吞咽困难；舌苔覆盖，舌苔间透出无数斑点，即舌乳头隆起，使其呈现斑点状特征；这即使不是猩红热的不变征象，也只见于与该病密切相似的病例。在第二天和__第三_天之间，但最常见于第三天，面部、颈部和背部出现鲜红色疹斑，并由此蔓延至躯干和四肢；凡受压处，如肘部、背部和臀部，颜色总是更厚更深；皮疹完全透发时，皮肤呈现煮熟的龙虾壳外观。起初皮肤光滑，但随着病情进展，由于皮疹隆起，或更确切地说，由于皮肤毛孔，会出现可感知的粗糙。在第五天和第六天，皮疹开始消退，到第八天通常已完全消失。在整个这一时期，或多或少持续存在咽喉痛。

2562. 猩红热的治疗一般非常简单。若热势很高，皮疹难以透发，或刚出现即消退，应像麻疹那样用冷醋水或温热水浸海绵擦洗身体，浇淋胸部和身体；病人也如该病一样，用毯子裹好并卧床，给予麻疹中所用的同样药粉和合剂，并在喉部持续敷热麸皮糊剂，从最初症状起一直持续到皮疹消退后一两天。与前述疾病一样，本病也应遵守同样的清淡饮食和清凉饮料，以及同样的一般指示。

2563. 当第一阶段发热高涨且恶心严重时，在使用水灌注之前，给病人服用催吐剂，由等量的吐根和锑酒组成，剂量从一茶匙至一汤匙，视年龄而定。通过这些方法，每十例猩红热中有九例可以安全而迅速地治愈，尤其是如果将病人房间的温度保持在约六十度的均匀标准。

百日咳、哮吼与腹泻及其治疗方法

百日咳。

2564. 这纯粹是一种痉挛性疾病，仅通过模仿能力传染；所有儿童都极容易养成这种习惯；即使成人染上百日咳，也是出于同样原因，并且按照模仿原理很容易解释，就像一个人打哈欠会激起或使整群人都跟着做出同样的痉挛性动作一样。如果任何人与一个严重口吃的人交往几天，他会在离开其陪伴后发现，自己发音的连贯性和说话的流利性暂时消失了；要克服如此短暂交往带来的这一弊端，需要持续警惕，也颇有困难。许多女学生看到一个同伴癫痫发作后，会一个接一个地昏倒，这种方式许多人一定很熟悉。这些事实使我们更正确地认识到如何治疗这种痉挛性疾病。因此，一切努力都应directed,

在精神上和身体上，打断神经活动的链条，咳嗽的持续正依赖于这一链条。

2565. 症状。--百日咳起病时有轻微呼吸不畅、口渴、脉快、声音嘶哑及干硬咳嗽。此种状态可维持一至二至三周而无变化，之后才出现本病的特殊特征--哮声。由于此种咳嗽的特征众所周知，此处无需从生理学角度详述。因此我们仅指出，频繁呕吐及口鼻出血为有利征象，并进而讨论

治疗，应包括维持恶心和呕吐的状态。为此，给孩子服用吐根酒和锑酒等份的剂量，用量从半茶匙到一茶匙半不等，每日一次；或者，当痰液黏稠难以咳出时，每四小时服用以下止咳合剂。取

2566.

海葱糖浆 1/2 盎司。

锑酒 1 盎司。

鸦片酊15滴。

图卢糖浆2德拉克马。

水 1-1/2 盎司。

混合。剂量为半匙至一甜点匙。当咳嗽紧急时，应使用温水浴，并在胸骨上放置一至两条水蛭，或在喉部下方敷一小块发疱膏。

2567. 这就是对百日咳的医学治疗；然而在那里

是一种基于疾病性质的道德调养法，绝不可省略。根据突然惊吓或转移注意力可制止正在打喷嚏或打哈欠之人的原理，对百日咳患者也应采用类似手段；在第一阶段，即哮声尚未出现之前，父母应设法突然吸引患者注意以打断咳嗽发作，从而尽可能防止咳嗽达到吸气时发出哮声或鸡鸣声(此为本病标志)的程度；但一旦该症状出现，就更必须设法--甚至采用威吓手段--打断咳嗽的痉挛链条。天气干燥时，户外运动亦属必要，而变换环境与空气在所有情况下都绝对必要，且可在疾病任何阶段采用。

哮吼。

2568. 这是婴幼儿期所患疾病中最为凶险致命的一种，纯属炎症性疾患，侵袭气管及支气管内壁的黏膜部分，其作用是在气管内形成假膜或疏松膜，外观似悬挂于管道中的手套指，从而因窒息而终止患者生命；因为下端粘连闭合后，空气无法进入肺部，患儿即被闷死。所有迟钝、肥胖、沉重的儿童尤易患此病，短颈及自然呼吸时发出喘鸣音者亦然。哮吼发病总是突然，进展迅速，通常致命

三日内；最常在夜间开始，一般侵袭三至十岁的儿童。因此，有易患此病之子女的母亲应提高警惕，立即采用下文所述的方法。

2569. 症状。--倦怠不安、声音嘶哑、喘鸣、短促干咳，睡眠时喉中偶有痰鸣，患儿常用手指抓挠喉部；呼吸困难，迅速变得艰难费力，致面容极度焦虑，颈部静脉膨胀成结；说话声音变得尖锐、似鸡鸣或哮吼声，而吸气时带有粗厉的金属音调。数小时后，咳出大量黏稠丝状痰液，悬挂于口边，引发窒息性咳嗽以将其排出。

2570.治疗。--立即将孩子放入齐喉的热水浴中；从水中取出后，给予锑酒或吐根酒催吐，待呕吐平息后，沿喉部前方敷一条长发疱膏，并给三至六岁的儿童每二十分钟服用以下散剂之一。

2571.取甘汞12格令；酒石酸锑2格令；块糖30格令。准确混合，分成12包散剂。对于六至十二岁的儿童，分成6包，每半小时服用一包。

2572.若数小时后症状未见减轻，在喉部放置一至两条水蛭，并在足部和大腿敷芥末膏，保留约八分钟；并且，在

极端情况下，在两肩之间的脊柱上敷芥末膏，同时将汞软膏揉入腋窝和下颌角。

2573. 以上为哮吼重症的强效可靠治法；但在较轻及较常见的情况下，以下简化方案很可能已足够：第一，热水浴；第二，催吐剂；第三，喉部周围敷芥末膏五分钟；第四，散剂；第五，如需要，六小时后再用一次催吐剂，并在症状紧急持续期间不间断使用散剂。缓解之后，即停用上述药物，给予一剂番泻叶茶以通便。

腹泻。

2574. 儿童常患的腹泻，尤其是婴儿期，应引起保姆的立即注意；当分泌物因呈黏土色而表明胆汁缺乏时，应将由3格令灰色散和1格令大黄组成的散剂，给一至两岁的儿童服用两次，每次间隔四小时，一两天后，再服用一种含相同配料和分量、另加2或3格令司坎摩尼的轻泻散。对于因胃部负担过重或肠内酸度过高而引起的腹泻，应每日两三次服用少量溶于牛奶中的氧化镁。

2575.当腹泻伴有剧烈绞痛和疼痛时，应给予半茶匙达尔比驱风剂(所有专利

药物中最好的)，可加或不加少量蓖麻油以消除诱因。

2576. 对于任何因过度作用而需要迅速纠正的腹泻，适用于所有年龄和儿童状况的最有效药物是奇诺酊，每次10至30滴，混以少量糖和水置于勺中，每两至三小时服用一次，直至过度作用得到控制。通常，将饮食改为米饭、牛奶、鸡蛋，或以动物性食物替代植物性食物，或反之亦然，即可纠正令人不适且近乎慢性的腹泻状态。

2577.一种非常适合胀气婴儿的优良驱风散可常备家中，每当孩子疼痛或绞痛时使用，效果良好：将5格令茴香油和2格令薄荷油滴在半盎司块糖上，在研钵中与一打兰氧化镁研磨成细粉。任何时候都可将少量此粉溶于少许水中给予，必有裨益。

医生

第四十三章。

2578.古谚云："时间就是金钱"；在许多情况下，同样真实的是，时间也是生命；因为在重大紧急关头，短短片刻往往决定康复与死亡之间的天平。这尤其适用于各种中毒、惊厥、溺水或暴露于有害气体以及许多意外事故。如果人们知道如何行动

在派人去请医生到医生到达之间必然经过的这段时间里，许多本可挽救的生命，如今不幸丧失了。然而一般来说，人们什么也不做--只有混乱和惊慌；外科医生到达时发现死亡已经夺走了受害者，而如果他的亲友们懂得几条粗略的指导规则，他本可获救。因此，我们将在一系列文章中提供关于发生事故、伤害等情况时应采用的手段的信息，这些信息有我们凭借一位经验丰富的专业人士的帮助作为推荐依据。

实施所有操作说明所需的药品及其他物品清单。

2579. 我们立即附上药物清单及少量处方，这些是执行本系列文章中所有指示所必需的。可以看出它们数量不多--也不昂贵；储备少量此类药物后，我们的指示将在所有事故等情况下立即发挥作用。--药物包括：锑酒。锑粉。发疱合剂。蓝色丸。甘汞。碳酸钾。复方铁丸。复方苦西瓜浸膏。复方樟脑酊。泻盐。古拉尔浸膏。药喇叭粉。亚麻籽油。没药芦荟丸。硝石。松节油。鸦片粉及鸦片酊。氯化铵。番泻叶。肥皂搽剂，奥波多尔多克。硝石甜 spirit。特纳蜡膏。--另应添加：普通黏性膏药。鱼胶膏药。绒布。一对带砝码的小秤。一个盎司及打兰量杯。一把柳叶刀。一根探针。一把镊子及一些弯针。

2580. 以下处方可少量配制

先令；通过适当贴上标签，并参照任何特定病例的治疗说明，可以避免许多痛苦，或许还能挽救一些生命。

2581. 顿服剂。- 硫酸锌二十格令溶于一盎司半水中。若未发生呕吐，一刻钟后重复服用此顿服剂。

2582. 灌肠剂。--两汤匙松节油溶于一品脱温粥中。

2583. 搽剂。--1. 石灰水与亚麻籽油等份充分混合。[石灰水的制法如下：将6品脱沸水倒在1/4磅石灰上；充分混合，冷却后，将液体从沉到底部的石灰上滤出，注意尽量取得清澈液。] 2. 复方樟脑搽剂。

2584. 洗剂。--1. 将一甜点匙古拉尔提取液和2汤匙醋混合于一品脱水。--2. 将1/2盎司氯化铵、2汤匙醋以及同量的杜松子酒或威士忌混合于半品脱水。

2585. 古拉尔洗剂。--醋酸铅1打兰，雨水2品脱，酒精2茶匙。用于眼部或其他部位炎症：--若用于眼部，制作古拉尔洗剂的更好方法是，在6盎司蒸馏水或充分煮沸过的水中加入1打兰铅提取液。

2586. 奥波德尔多克。--此洗剂是扭伤、腰痛、关节无力等的宝贵外用剂，且纯品或新鲜制品难以获得，故我们给出其制备食谱。将1盎司樟脑溶于一品脱精馏酒精

中；然后取4盎司硬白西班牙皂刨成薄片，溶于4盎司迷迭香油中，将二者混合在一起。

2587. 普通黑色顿服剂。--番泻叶浸剂10打兰；泻盐10打兰；番泻叶酊、复方豆蔻酊、复方薰衣草 spirit，各1打兰。大量配制黑色顿服剂并希望保存一段时间不变质的家庭，应在每品脱过滤后的混合液中加入约2打兰鹿角精，使用此药的目的是防止其发霉或分解。一种更简单且同样有效的黑色顿服剂制法：将1/2盎司亚历山大番泻叶、3盎司泻盐、2打兰捣碎的姜和芫荽籽，在1品脱沸水中浸渍数小时，过滤液体，加入2打兰挥发性盐或鹿角精，成人每次服3汤匙。

2588. 合剂。--1. 轻泻剂。--将一盎司泻盐溶于半品脱番泻叶茶中：取四分之一作为一剂，必要时三四小时后重复。

2589. 2. 退热合剂。--将一打兰硝石粉、2打兰碳酸钾、2茶匙锑酒和一汤匙甜硝石精混合于半品脱水中。

2590. 3. 没药芦荟丸。- 十格令制成两丸，为成年人之剂量。

2591. 4. 复方铁丸。--成年人剂量：10格令制成两丸。

2592. 丸剂。--1. 将5格令甘汞和同量锑粉与少许面包屑混合，制成两丸。成年人剂量：两丸。--2. 将5格令蓝色丸和同量复方药西瓜提取物混合在一起，制成两丸，为成年人剂量。

2593. 粉剂。--将一粒甘汞与4粒粉末状药喇叭根混合在一起。

2594.在所有情况下，所给药物的剂量均须根据患者年龄调整。

2595. 阿伯内西面包水糊剂制法。--先用沸水烫洗一个盆；然后放入一些沸水，投入粗碎面包，用盘子盖住。待面包吸足其所能吸收的水分后，滗去剩余的水，便留下一种松软的糊状物。将其以三分之一英寸厚涂在折叠的亚麻布上，待温度与温水浴相当时敷用。为保持湿润，可不时滴上温水。

2596. 亚麻籽粉糊剂。--“先用少许热水烫洗盆子；然后将少量细磨亚麻籽粉放入盆中，倒入少许热水，快速搅拌至充分混合；再加少许粉和少许水，再次搅拌。盆中不得留有结块，要好好搅拌糊剂，不要怕麻烦。接下来，取出所需分量的糊剂，铺在一块软亚麻布上，厚度约四分之一英寸。”--阿伯内西。

2597. 芥末糊剂。--将等份干芥末和亚麻籽粉混合于温醋中。若需糊剂效力较弱，可用温水代替醋；若需效力很强，则单用芥末，不加亚麻籽粉，与温醋混合。

2598. 普通发疱膏。--用右手拇指将少许发疱复方涂在一块普通胶布上。涂的厚度只需刚好遮住底下胶布的外观即可。取过发疱膏的部位应覆盖涂有猪油的柔软亚麻碎布，直至愈合。

沐浴与热敷。

2599. 所有施用于身体的液体应用，或以热的形式，或以冷的形式呈现；施用它们的目的，是在整个系统或系统的一部分产生刺激效果；因为无论通过热水还是冷水获得，效果虽然获取方式不同、程度各异，其原理是相同的。

2600. 热。--热普遍施用于身体有三种形式--微温浴、温水浴和蒸汽浴；但由于第一种过于温和不值得注意，最后一种危险且不适用(除非在公共机构中)，我们将把论述限于真正有效且始终可得的--即

2601. 温水浴与热水浴。--这些浴用于存在充血或血液在内脏器官积聚、引起疼痛、呼吸困难或昏睡的情况，并用于，

通过其刺激作用，使血液涌向体表，并通过减轻重要器官的负担，在皮肤产生暂时性炎症，从而平衡血液循环。热水浴的效果是增加脉搏的充盈度、加快呼吸并促使出汗。在胃和肠的所有炎症中，热水浴极为重要；温水浴的温度从92°到100°不等，没有温度计测试确切温度的人，可用一份沸水与两份冷水混合来获得。

2602. 热敷通常用于在局部产生浴水对全身所产生的益处；有时通过使用根、草药或其他配料赋予其镇静作用；目的是通过促使更多血液流向患处上方的皮肤，来缓解内部器官(如喉部或关节周围的肌肉)的症状。由于缓解的真正作用因素是热，热敷应始终尽可能热至能舒适忍受的程度，并且为确保效果，应每半小时重复一次。使用温热液体是为了使伴随炎症的肿胀不那么疼痛，因为皮肤比干燥粗糙时更容易松弛。温热液体有多种；但最简单、往往也最有用的，是“温水”。另一种热敷由干罂粟头4 oz.组成。将其掰碎，倒出种子，放入4 pints水中，煮一刻钟，然后用布或筛子过滤，将水留用。或者，洋甘菊花、毒参以及许多其他植物也可煮制，用热液通过

用煎剂浸湿的法兰绒布。

2603. 冷，当过量施用于身体时，会将血液从体表驱向中心，降低脉搏，使呼吸艰难困难，产生昏迷，若持续过久则导致死亡。但作为药物使用时，它会在体表引起相当于刺激效果的 реакция；如在某些发热病例中，当身体用冷水擦洗后，通过反应会激发皮肤血液循环增加。冷有时用于维持排斥作用，例如当局部发生炎症时，施用一种 remedy，通过其麻木和收敛作用，使血液或该部位过多的血液退去，并通过收缩血管，防止任何过量血液回流，直到患处恢复张力。此类 remedy 称为洗剂，使用时应以与热敷同样的坚持进行；因为热敷应在热度消散时尽快更换，洗剂也应在皮肤热量使敷料失去冷度时尽快施用。

2604. 膏药只是热敷的另一种形式，尽管主要用于脓肿。最适合制作膏药的配料是保温最久的那些；在这些配料中，最好的是亚麻籽粉、麸皮和面包。将麸皮缝入袋中，因其可以重新加热，将是最清洁和最有用的；尤其适用于咽喉痛。

如何放血。

2605. 在极为紧急的情况下，例如强烈型中风，且相当长时间内不可能请到外科医生时，病人的生命几乎

完全取决于他是否被放血。因此我们给出如何进行放血操作的说明，但提醒读者只在最紧急的情况下才尝试。将手帕或一条带子(但不要太紧)绕在手臂上，位于肘部上方约三到四英寸处。这会使下方的静脉肿胀并变得非常明显。如果这还不够，应不断快速地开合手以达到同样目的。此时可以看到一条沿前臂中部上行的静脉，就在肘弯下方，它向内和向外各分出一支，每支不久又与另一条大静脉汇合。应外侧支进行放血。通常操作的是右臂。操作者应用右手拇指和食指持柳叶刀，将左手拇指按在将要放血部位下方的静脉上，然后轻轻将刀尖刺入静脉，注意不要刺得太深，以轻柔的弧形方向切开，然后刀尖朝上，在距刺入静脉处约半英寸处抽出。静脉必须纵向切开，而不是横向切开。当取足血液后，移除肘部上方的绷带，将左手拇指紧按在切口上，直到出血完全停止。然后在切口上放一小块绒布垫，上面再放一块较大的垫子，用手帕或亚麻卷带将它们固定到位，并相当紧地绑在手臂上。

2606. 当一个人被放血时，他应始终站立，或至少坐姿；因为如果他碰巧昏厥(情况常常如此)，在大多数情况下至少可以容易地

由施术者将其平放仰卧并止血，使其恢复知觉。这一点至关重要。有人建议在患者躺卧时为其放血，我们不知其依据何种所谓益处。倘若一个人在这种情况下昏厥，又能采取什么措施使其恢复知觉呢?将患者身体放低至平卧位的重大处理原则在此无法施行。患者本已处于该体位，无法比目前更低--除非如最可能出现的情形那样，置于地下。

2607.鼻出血。--许多儿童，尤其是多血质者，易突发身体某处出血；由于此类出血通常是自然力为缓解系统某种过载或压迫所致，除非出血过量或可能导致虚弱，否则不应轻率或过于突然地加以制止。一般而言，此类出血局限于一年中的夏季或春季月份，并伴有头痛、嗜睡感、倦怠或压抑感；既然此类症状因失血而缓解，出血应在一定程度上予以鼓励。然而，当出血过度或过于频繁时，则须采取措施以抑制或减轻出血量。为此目的，突然而意外地施用冷敷本身在多数情况下足以止住最活跃的出血。突然将湿毛巾敷于两肩之间的背部，并使儿童处于卧位，往往足以达到目的；然而，若渗出对此类简单方法无效，则须将冷水中拧出的毛巾横敷于前额和鼻部，将双手浸入冷水，并

将一瓶热水置于足部。若尽管如此，出血仍持续，则须将少许细羊毛或几层绒布用线系在一起，推入出血的鼻孔，以充当塞子并压迫出血血管。当出血完全停止后，通过线将塞子拉出。为防止出血复发，应每天早晨用冷水擦洗身体，并让儿童服用铁酒疗程，进行户外运动，如有可能，进行盐水浴。对于儿童，突然将一把钥匙从背部皮肤与衣服之间投入，往往能立即止住大量出血。

2608.咯血，即肺出血，通常可通过血液颜色较鲜红、量较胃出血少而与胃出血相区别，胃血总是呈凝块状并混有半消化的食物。无论何种情况，均应立即令其休息，完全禁绝刺激物，进低劣清淡饮食，同时保持水平体位，并将沸水瓶子置于足部。与此同时，患者应每小时通过麦管吸饮半酒杯水，其中混有10至15滴硫酸酏，并在获得进一步医嘱之前，根据出血部位，将冷水中拧出的毛巾敷于胸部或胃部。

咬伤和蜇伤。

2609. 咬伤和蜇伤可分为三种：--1. 昆虫的。2. 蛇的。3. 狗和其他动物的。

2610. 1. 昆虫的叮咬或蜇伤，如蚊蚋、蜜蜂、黄蜂，

等等，几乎不必引起惊慌，一般来说容易治愈。然而，当它们发生在身体某些娇嫩部位时，例如眼睛附近或喉部，则非常严重。治疗方法在大多数情况下非常简单；包括用针取出留在原处的刺，并在该部位涂上由细刮的白垩和橄榄油混合至约奶油稠度制成的搽剂。

2611.用温热松节油或温醋洗涤咬伤部位也大有裨益。若患者感到昏晕，应安静仰卧，饮少量白兰地加水，或挥发盐加水。当喉部内侧被蜇伤时，有发生剧烈炎症的重大危险。在此情况下，应立即在喉部外侧放置八至十二条水蛭，待其脱落后，应对其附着部位用温水充分热敷。喉部内侧须不断用盐水漱口。含吮小块冰块。就寝前用纯橄榄油充分揉搓面部和双手，往往可防止夜间被蚊虫叮咬。浓烈香气，如科隆香水，亦有同样效果。

2612. 2. 蛇咬伤。--这些比前述情况危险得多，需要更强效的疗法。不同种类的蛇咬伤作用并不完全相同，而是以不同方式影响人体。--咬伤部位的处理。关键在于防止毒液进入血液；如有可能，将毒液一次性全部从体内清除。应取一块手帕、一段带子或细绳，或者实际上手边任何可用之物，紧紧绑在身体被咬部位的上方；如果是腿或手臂，立即绑在咬伤处上方，并位于其与

以及心脏。然后，应由附近的任何人将咬伤处多次吸吮。这样做没有危险，前提是吸吮者口腔任何部位没有破皮。吸入口中的东西应立即再吐出来。但如果附近的人有足够的胆量进行此操作，并且有合适的器械，他们应切掉被咬的中心部位，然后用温水冲洗伤口一段时间，使其充分出血。之后，应使用一根硝酸银棒摩擦伤口，或者更好的做法是，将硝酸银溶液--60格令硝酸银溶于一盎司水中--滴入伤口。在采用这些方法的过程中，应始终将绷带保持在患处。之后，伤口应覆盖浸过冷水的 lint。然而，如果能够办到，最好的方案如下：取一个普通酒杯，倒置，将点燃的蜡烛或酒精灯放入其中一两分钟。这将排出空气。然后突然将杯子扣在咬伤处，它会吸附并紧贴皮肤。由于杯中几乎为空，含有毒物的血液会因此自行从伤口流入杯中。此过程应重复三四次，每次使用杯子前应吸吮伤口或用温水冲洗。当然，取下杯子后，再次使用前应将杯中的血液全部洗净。--全身治疗。在这些病例中，初期大多有严重的体力衰竭，因此需要给予一些兴奋剂；一杯热白兰地加水，或二十滴挥发盐，是最好的选择。当体力

恢复后，如果患者尚未呕吐，应给予少量芥末溶于热水，使其呕吐。另一方面，如常见情况那样，呕吐过度，则应在胃部放置一大块芥末膏，并吞服一粒固体鸦片丸以止吐。非专业人员只应给予一粒这样的药丸。在所有蛇咬伤病例中，应尽快请外科医生，并在其到达前按照上述指示处理。如果医生在合理距离内，只需绑上绷带、吸吮伤口、使用杯子，必要时给予少量白兰地加水即可。

2613. 3. 狗咬伤。--由于显而易见的原因，这类咬伤比蛇咬伤更为常见。治疗方法与蛇咬伤相同，尤其是对咬伤部位的处理。关于此问题的大多数作者都主张尽可能长时间地保持伤口开放。方法是在伤口上放几粒豆子，然后在豆子上敷一大块亚麻籽粉糊剂。

骨骼损伤与意外事故。

2614. 骨骼脱位。--当骨端被推出其自然位置时，称为脱位。这可能是由暴力、疾病或关节周围组织的自然薄弱所致。--症状。关节周围变形，一处异常突出，另一处凹陷。肢体可能比平常短或长，并且僵硬无法活动，在最后两点上与骨折肢体不同，骨折肢体大多比平常短，从不更长，并且

总是更可活动。--治疗。要使脱位的骨骼复位到正确位置，需要大量的实用科学和技巧，因此我们强烈建议读者不要介入这些病例；除非确实无法获得外科医生的服务。但由于我们任何人都可能处于这种紧急情况，我们提供一些粗略的规则供读者参考。首先，使骨骼脱位的关节完全稳定，可以将其固定在某个牢固物体上，或用双手握住；然后朝骨骼被推出的方向相反的方向牵拉脱位的骨骼，这样，如果它从其非自然位置移动，就有最大机会回到正确位置。然而，不要过度用力牵拉或按压该部位，因为这样做可能会撕裂血管，产生极其严重的后果。当你确实尝试复位脱位骨骼时，应尽可能在事故发生后尽快进行，每过一小时都会使操作更加困难。当患者非常强壮时，可以将其放入温水浴中直到感觉虚弱，或每十分钟给予六十滴锑酒直到感觉恶心。这两种方法对放松肌肉非常有用。如果骨骼已回到正确位置，用绷带将其固定；如果关节处疼痛剧烈，敷上冷洗剂，并保持完全休息。洗剂应为：一甜点匙古拉尔提取物和两汤匙醋，混合在一品脱水中。有时需要水蛭。除非局部疼痛或全身发热症状严重，患者饮食应如常。脱位可能在一周甚至两周后复位，

在它们发生之后。因此，尽管骨头复位越早越好，但并无极大的紧急情况，而且不当或过于粗暴的处理可能带来最严重的后果，所以在这种情况下，人们总是宁少勿多；因为尚未做的善事仍可去做，而已经造成的伤害则不那么容易挽回。

2615. 骨折。--症状。1. 局部变形。2. 异常松动。3. 骨折两端相互摩擦时有摩擦声。4. 丧失自然活动和力量。在某些病例中还有肢体缩短。--骨折由多种原因引起，如跌倒、打击、挤压，有时由肌肉的剧烈作用引起。--治疗。在事故发生后无法立即获得外科医生的情况下，以下一般规则供读者参考：--应将骨折肢体放置并保持在尽可能接近其自然位置。方法是首先朝相反方向牵拉骨骼的两部分，直到肢体与对侧肢体等长，然后使用夹板，并用卷带将其绑在患处。当没有变形时，当然不需要牵拉。如果骨折部位肿胀严重，应敷上冷洗剂。此洗剂(我们称之为洗剂一号)可这样配制：将一甜点匙古拉尔提取物和两汤匙醋混合在一品脱水中。当腿或手臂骨折时，始终尽可能使其与对侧肢体长度和形状相同。骨折部位应保持完全静止。当骨折肢体变形，且某块肌肉处于拉伸状态时，将肢体置于这样的

使其放松的姿势。这在大多数情况下能治愈畸形。患者昏厥时，应给予白兰地加水，或挥发盐加水。当然，应尽快寻求外科救助。

2616. 关节损伤。--各种类型的关节损伤，无论其性质如何，都需要特别注意，因为这些部位极易发生剧烈的炎症，短时间内便会造成严重危害。受伤的关节应始终保持完全静止；当关节疼痛剧烈，周围皮肤发红、肿胀、发热且发亮，同时患者出现全身性发热症状，如极度口渴和头痛时，应使用水蛭，待水蛭脱落后，再敷以温热的罂粟汤剂；同时服用上述第1号药丸(成人剂量为两粒)，三小时后再服一剂黑色泻剂。另每四小时给予两汤匙退热合剂，并让患者保持清淡饮食。若损伤和肿胀不甚严重，温热敷贴、休息、清淡饮食及一剂通便药即可。若关节受到穿透性创伤，则需要最强有力的治疗，且只能由外科医生妥善处理。在这些以及许多其他情况下，患者亲友须自行判断何时需要水蛭、退热合剂等。然而，有一条无一例外的普遍规则，即无论关节受到何种损伤，始终要使其充分休息，给患者通便，并保持清淡饮食，不饮啤酒，除非患者确系酗酒成性者，此时仍可允许其少量饮用；因为若将一个人惯常过量摄入的刺激物一下子全部

戒除，他极可能发作震颤性谵妄。不过，给予的量不宜多--比如一天一品脱，至多一品脱半。用鸦片酊搽剂摩擦关节，或在关节上施用发疱剂，对于消除受伤关节在热、痛、红全部消退后常遗留的增厚，大有裨益。关节受伤后，务必注意不可过早使用。若伤在肩关节，应以亚麻或法兰绒绷带将手臂紧缚于身体，并抬高肘部；若伤在肘部，应使其保持伸直位抬高，置于枕上；若伤在腕部，应将其抬至胸前，用悬带吊起；若伤在膝部，应使其保持伸直位；最后，若伤在踝部，应将其在枕上稍稍抬高。

2617. 挫伤、撕裂伤与割伤。--无论挫伤位于何处，无论皮肤肿胀或变色到何种程度，用铅提取液敷于患处两三次，以绒布固定，一小时内或稍多即可消除一切疼痛、肿胀与触痛。单纯或清洁的割伤只需将伤口边缘对合复位，拉拢紧密，用一两条胶布固定即可。但若伤口边缘参差不齐，或皮肉、表皮撕裂，则应尽可能将各部分平复整齐，取一块浸过铅提取液的绒布敷于伤口上，再在其上放置一块涂油的绒布以防敷料粘连；整体覆盖以保护免受损伤，每日以同法换药一次，直至痊愈。

2618. 瘀伤及其处理--最佳敷用方法

对于挫伤，无论大小，湿温即为良药；因此，应将温水面包糊剂置于温热潮湿的法兰绒布上敷贴，因其能使皮肤柔软。若挫伤极为严重且位于关节附近，最好在整个受伤部位施以十至十二只水蛭，然后再敷糊剂。但水蛭不可用于幼儿。若受伤部位为膝或踝，在行走不感疼痛之前不应尝试行走。忽视这一点往往为这些关节埋下严重隐患，对瘰疬体质者尤为如此。儿童发生挫伤时，无论肿胀或擦伤，最迅速可靠的疗法莫过于将纯铅提取液敷于患处。

烧伤和烫伤。

2619. 烧伤与烫伤在所有细节上本质相同，仅产生方式不同，故可一并论述。一般而言，烫伤较烧伤为轻，因为烫伤多由水造成，而水的热度即使沸腾也不及火焰之烈；然而油及其他沸点高的液体所造成的烫伤则极为严重。烧伤与烫伤分为三类。第一类为完全表浅的烧伤，仅使皮肤发红；第二类损伤较重，患处散布着含有液体(称为血清)的小水疱；第三类在烧伤为炭化，在烫伤则为软化或呈浆状，甚或局部立即完全分离。此情况可即刻发生，也可在稍后一段时间内出现。第二类烧伤的疼痛

比另外两类严重得多，尽管一般来说危险程度低于第三类。这些损伤发生在躯干上时，比发生在手臂或腿上要危险得多。危险更多来自烧伤的表面积，而非烧伤的深度。当然，这条规则有某些例外；因为胸部或腹部一处小而深的烧伤，比手臂或腿上面积更大但较浅的烧伤更危险。当一个人的衣服着火时，扑灭火焰的最好方法是用一块毯子或某种厚实的材料紧紧裹住整个身体。

2620. 第一类烧伤和烫伤的治疗。--患处的处理。--立即用足量的普通面粉覆盖患处，或用棉花 wool 并撒入大量面粉。关键是要让患处皮肤不接触空气。患处很快就会痊愈，皮肤可能会脱皮，也可能不会。--全身治疗。如果烧伤或烫伤面积不大，且没有体力虚脱，治疗非常简单，只需给予少量通便药物--药丸(第2号)，如下：--将5格令蓝色药丸和等量的复方药西瓜浸膏混合，制成两粒药丸--这是成年人的剂量。服药三小时后给予一剂黑色顿服剂。如果有发热的一般症状，如皮肤发热、口渴、头痛等，每四小时给予两汤匙退热合剂。我们提醒读者，退热合剂的制法如下：--将一德拉克马硝石粉、2德拉克马碳酸钾、2茶匙锑酒和一汤匙硝石甜酒精，溶于半品脱水中。

2621. 第二类。局部治疗。--由于这类烧伤的症状比第一类更严重，因此适用于它们的药物也更强效。尽可能小心地从烧伤表面除去衣物，注意不要弄破水疱，将以下搽剂(第1号)涂在一块亚麻布或绒布上--不要用绒毛的一面--然后敷于患处：搽剂应为等量的石灰水和亚麻籽油，充分混合。如果烧伤在躯干上，最好使用温热的亚麻籽粉糊剂。几天后用特纳氏蜡膏敷裹伤口。如果烧伤在肘弯处，应将手臂置于伸直的位置；因为如果弯曲，皮肤愈合时会收缩，手臂很可能永远保持同样的不自然姿势。事实上，这适用于身体所有部位；因此，始终将患处置于尽可能伸展的位置。--全身治疗。采用与第一类相同的治疗方法，只是必须更强效。兴奋剂更常需要，但必须非常谨慎地给予。如果像常见的那样，出现严重的烦躁不安，一剂鸦片(鸦片酊，根据年龄给予六十至一百滴为最佳)非常有效。发热症状需要通便药物和退热合剂。在这些情况下，用约一汤匙酒石酸氢钾和少量柠檬汁溶于一夸脱温水中，待冷却后饮用，是非常好的饮料。整个过程中的饮食不应过于清淡，尤其是伤口有大量分泌物时。几天后通常需要给予葡萄酒、氨水和浓牛肉茶。当舌苔干燥发暗、脉搏微弱而频数时，应求助于这些措施。如果

应在一两周之后，若腹部某一特定部位出现疼痛，则应在该处敷上发疱剂，并给予汞与白垩粉(灰色粉)及多佛粉(前者两格令，后者五格令)，一日三次。头部和胸部疾患也常作为这类烧伤的后果出现，但非医务人员无法治疗。

2622. 第三类。--这类极为严重，非专业人员在处理时几乎无能为力。发生时，应始终派人请外科医生。然而，在医生到来之前，应采取以下处理：--让患者仰面平躺，保持温暖。用浸透沸水并洒上松节油的绒布对患处进行热敷，并根据体力虚脱的程度给予葡萄酒和挥发盐；始终牢记一个重要事实：你必须在两个流沙之间掌舵--即因当前虚脱而死亡和因日后兴奋而死亡，后者总是与给予的兴奋剂数量成正比增加。因此，只给予维持生命绝对必需的剂量。

2623. 脑震荡--昏厥。--这可能是由打击或跌倒引起的。--症状。皮肤冰冷；脉搏微弱；几乎完全失去知觉；呼吸缓慢微弱；瞳孔有时比正常大，有时比正常小；不能活动；被问话时不愿回答。这些症状在事故发生后立即出现。--治疗。将患者安静地安置在温暖的床上，派人请外科医生，在最初四到六小时内不要做其他任何事。此后皮肤会变热，

脉搏洪大，病人整体发热。如果外科医生在这些症状出现时尚未到达，就剃光病人的头，并敷用下列洗剂(第2号)：将半盎司氯化铵、两汤匙醋以及同量的杜松子酒或威士忌，混入半品脱水中。然后服用此药丸(第1号)：将五格令甘汞和同量锑粉与少许面包屑混合，制成两粒药丸。服药丸三小时后给予一剂黑色顿服剂，并每四小时服用两汤匙上述退热合剂。保持清淡饮食。有时需在头部施用水蛭。这类病例常继发剧烈的脑部炎症。因此，只有外科医生才能全程妥善处理。在这种情况下，人们最该做的就是--什么都不做；只需把病人安置在床上，等待外科医生到来。

2624. 霍乱与秋季疾患。--对抗霍乱，似乎没有比清洁、节制和合理通风更可靠、更好的办法了。哪里肮脏，哪里就是霍乱的温床；门窗关得最严实的地方，霍乱最容易侵入；而在秋季炎热的日子里放纵饮食的人，实际上是在自寻死路。再重复一遍，清洁、节制和充分通风几乎总能抵御这种瘟疫；但一旦发病，应立即求医。医学界人士说，在许多季节里，大量生命丧失完全是因为延误就医。他们甚至断言，及早治疗的话，霍乱绝非致命疾病。大量使用盐得到了非常权威的推荐。还有其他秋季疾患，

其中腹泻是最严重的例子。它们伴随疼痛、胀气、恶心，伴有或不伴有呕吐，随后出现食欲丧失、全身倦怠和虚弱。如果在初现时就加以注意，它们很快就能被制服；为此，需要帮助自然排出肠内容物，可通过以下处方实现：--取甘汞3格令、大黄8格令；混合后以少许蜂蜜或果冻送服，每隔四五小时重复一剂，共三次。下一个要达到的目的是保护肠黏膜免受其刺激性内容物的侵害，最好的办法是大量饮用亚麻籽茶，或将沸水浇在椴椁籽上制成的饮品(椴椁籽具有极强的黏滑性质)；或者更好的办法是，大量饮用乳清。如果采用这些方法后症状仍持续，就需要某种收敛或止泻药物，如下方：--取精制白垩2打兰、肉桂水7盎司、罂粟糖浆1盎司；混合，每四小时服用3汤匙。如果这仍不能完成治愈，可加入1/2盎司儿茶酊或奇诺酊，这样便很少失败；或者单独服用一茶匙奇诺酊，加少许水，每三小时一次，直到腹泻被止住。只要还存在任何失调症状，就必须特别注意饮食，饮食应具有安抚、润滑和清淡的性质，例如小牛肉汤或鸡汤，其中应少放盐。米饭、面糊和面包布丁通常会很受欢迎，吃了也有益处；但胃已过于受损，无法消化更固体的食物。的确，我们应该尽量少给胃和肠道添麻烦，因为

它们此时已无法按惯常方式运作。经常因服用大黄酊这一荒谬做法而造成很大危害，这几乎必然加重我们刚才所讨论的那种疾患；因为它是一种和 brandy 一样强烈的烈酒，对于因变质胆汁的形成和接触而变得脆弱的表面，不可能不产生伤害。但我们最后的建议是，一旦出现上述症状，在可能的情况下，立即求医。

2625. 治疗感冒。--将一大茶杯亚麻籽、1/4 lb.晒干的葡萄干和2 oz.甘草棒放入2 quarts软水中，用慢火煨至浓缩为1 quart；加入1/4 lb.碎冰糖、一汤匙陈年朗姆酒和一汤匙最好的白葡萄酒醋或柠檬汁。朗姆酒和醋应在服用煎剂时加入；因为如果一开始就放进去，整剂药很快就会变得平淡而效力减弱。剂量为半品脱，加热后于就寝时服用；咳嗽烦人时可随时服用少许。最严重的感冒通常用此方在两三天内治愈；若及时服用，则被视为万无一失。

2626. 胸部受寒。--将一块法兰绒浸入沸水，洒上松节油，尽快敷于胸部，可缓解最严重的感冒或声音嘶哑。

2627. 眼内异物。--要清除细小的砂砾、石灰等颗粒，应用温水冲洗眼睛，直至清除干净。务必不要因以为异物仍在而揉搓眼睛，那种肿大

使病人相信某些微小血管的情况确实如此。

2628. 眼痛。--在玻璃研钵或容器中将一份浓香樧软膏与三份鲸蜡软膏充分混合。早晚使用该混合物，取豌豆大小一块置于患眼角，仅用于该器官或其眼睑的慢性或长期炎症。

2629. 眼内石灰。--用少量稀醋水冲洗眼睛，并用羽毛小心去除可见的小块石灰。若有石灰缠入睫毛，用浸过醋水的软亚麻布小心清除。剧烈炎症必然随之而来；因此必须给予强效泻药，且很可能需要在太阳穴、耳后或颈后敷发疱剂。

2630. 眼睑麦粒肿(STYE IN THE EYE)。--麦粒肿是形成于睫毛根部之间的小脓肿，很少大于一颗小豌豆。处理它们的最佳方法是频繁用温水浸洗，如果非常疼痛，可用温热的罂粟水浸洗。当它们破溃后，使用由一份香樧软膏和四份鲸蜡混合研磨均匀制成的软膏，涂抹于眼睑边缘。根据孩子的年龄，给予一到两粒甘汞和5至8粒大黄，每周两次。用戒指摩擦麦粒肿这一古老而看似荒谬的做法，与任何药物涂抹方法一样是良好而迅速的疗法；尽管摩擦的次数，或戒指的品质

以及 strokes 的方向，与其成功无关。压力和摩擦刺激该部位的血管，促使睫毛下渗出物的吸收。指甲边缘与戒指同样有效。

2631. 眼睑炎症。--以下软膏被发现对眼球及眼睑边缘的炎症非常有益：--取精制甘汞1英分；鲸蜡软膏1/2盎司。在玻璃研钵中充分混合；每天早晚各取少量涂于两眼眼角，若眼睑边缘受累亦涂于其上。若此方最终未能消除炎症，可用眼杯每日三四次施用接骨木花水。应保持肠道通畅，偶尔服用四分之一盎司切尔滕纳姆盐或泻盐。

2632. 禁食。--许多有能力的医生都说，禁食是消除初起疾病、使身体恢复惯常健康感觉的一种方法。著名慈善家霍华德(一位作者说)过去每周禁食一天。拿破仑感到身体失调时，便暂停惯常的饮食，改为骑马锻炼。

合适。

2633. 发作来得如此突然，常常甚至毫无预兆，且可能迅速致命，因此所有人都至少应了解其主要症状和治疗方法，因为短短片刻往往决定生死。至少在大多数情况下，治疗若要稍有裨益，就必须立即进行，因为一个

发作中的人(例如中风)可能在医生仅从邻街赶来时便已死亡。在我们就非专业读者编辑此书所允许的范围内，我们将给出各类发作的独特症状及每种情况应立即采取的治疗。

2634. 中风。--这类发作可分为两种--强性和弱性。

2635. 1. 强壮型。--此类病例多发生于肥胖、强壮、短颈、面部浮肿且习惯于生活优裕的人。--症状。发病前一两天，患者可能有或没有头痛、眼前火花，伴有思维混乱和眩晕。发作时，患者跌倒失去知觉；身体瘫痪，通常一侧较另一侧更重；面部和头部发热，周围血管肿胀；瞳孔比正常大，眼睛本身固定不动；口角多向下歪斜；呼吸如大声鼾声；脉搏充实而硬。--治疗。立即将患者安置于床上，头部垫高；解开颈部所有束缚物，并立即从手臂大量放血。若没有柳叶刀，可用削笔刀或手边任何合适的器具。在脚底及大腿和小腿内侧敷以温热芥末膏药；将两滴蓖麻油与八粒甘汞混合，置于舌后部尽可能靠后的位置；治疗中极其重要的一点是尽快且尽可能充分地通便。患者无法吞咽；但这些药物，尤其是油，将完全不受任何自主动作影响而被胃吸收。如有可能，灌入温热的

松节油灌肠(一品脱温粥中加两汤匙松节油)，或者，如果无法获得，可用约一夸脱温盐水和肥皂制成的灌肠。剃去头发，将浸过淡醋水、淡杜松子酒水或甚至普通冷水的布片敷于头部。如果头部和颈部的血管严重肿胀，在对侧太阳穴放置八至十只水蛭。始终立即派人请外科医生，并按照上述规则行事，根据手头的手段以及医生到达前必然经过的时间长短，或多或少地施行。对于非常强壮的人，可以放一品脱甚至一夸脱的血。当病人能够吞咽时，立即给他1号药丸和1号合剂。[1号药丸制法如下：将5格令甘汞和同量锑粉与少量面包屑混合，制成两丸，为成人剂量。1号合剂：将一盎司泻盐溶于半品脱番泻叶茶中，每次服四分之一]如果肠道未充分通便，重复这些疗法。将病人头部垫高，并如上所述保持凉爽。给予极低饮食：粥、竹芋粉等。当病人恢复时，应在颈后施用发疱剂，保持肠道通畅，给予清淡饮食，避免疲劳、忧虑及各种过度。

2636. 2. 虚弱型。- 症状。此类发作比第一种更常伴有先兆症状。面色苍白，脉搏微弱，身体尤其是手脚发冷。过一会儿，这些症状有时会轻度转变为第一类的症状。- 治疗。在

首先，如果脉搏确实非常微弱，必须给予少量白兰地加水或挥发盐。如前所述，应将芥末膏敷于脚底及大腿和小腿内侧。还应在腋下放置温砖或装满温水的瓶子。当体力恢复、身体变暖、脉搏变得更有力且更硬时，应剃去头发，并如前所述将湿布敷于头部。如前所述，应在瘫痪对侧的太阳穴处放置水蛭；并应尽可能自由且迅速地通便。在这些情况下，手臂放血常常是必要的，但非专业人员绝不应采用此法。可立即在颈后部施用发疱剂。这些情况下的饮食不应像前述那样清淡--事实上，在这类发作后一两天左右，常有必要根据患者体力状况给予葡萄酒、浓牛肉茶等。

2637. 中风与癫痫的区别。--1. 中风多发生于三十岁以上的人，而癫痫一般发生于该年龄以下；无论如何，初次发作多在三十岁以下。三十岁以上才首次出现癫痫发作的人，通常已患病数年。2. 再者，中风时身体瘫痪，因此不会出现癫痫中所发生的抽搐。3. 特有的鼾声也可将中风与癫痫区分开来。

2638. 中风与醉酒的区分。- 1. 该人已知的习惯。2. 一个人在不久前还完全清醒和神志正常，却被发现处于无知觉状态这一事实。3. 中风时，将鼻子凑近其口部，没有酒味。4. 中风发作的人完全无法被唤醒；醉酒时大多可以唤醒，至

在一定程度上。

2639. 中风与癔症的区分。- 癔症多发生于年轻、神经质、未婚的女性；并伴有抽搐、啜泣、大笑、身体乱动等。

2640. 中风与鸦片中毒的区分。- 区分这两种情况极为困难。然而，在鸦片中毒时，我们能在病人的呼吸中闻到该药物特有的气味。在形成判断时，我们还应考虑该人先前的行为--他此前是否有一段时间情绪低落、沮丧，或是否曾谈论过自杀。

2641. 癫痫--跌倒症。--这类发作大多发生在年轻人身上，至少初次发作时如此，且男孩比女孩更为常见。其成因众多。--症状。发作前可能有头痛、心悸等；但多数情况下，患者会突然失去知觉倒下，毫无任何预兆。双眼扭曲，只能看到眼白；口中大多泛出白沫；手指紧握；身体尤其是单侧剧烈抽搐；舌头常被顶出嘴外。发作消退后，患者感到昏昏欲睡、虚弱无力，且往往沉睡一段时间。--治疗。发作期间，让患者仰面平躺，头部略微抬高，防止其伤及自身；向其面部泼冷水，将嗅盐置于其鼻前；解开衬衫领口等；取一根约手指粗细的木条--牙刷柄或刀柄亦可--

好地--置于两排牙齿之间，口腔后部。这将防止舌头受伤。发作期间，将一茶匙普通食盐塞入病人口中，很有帮助。这些发作的后续治疗多种多样，完全取决于其原因。然而，一条良好的通则始终是保持大便通畅，让病人安静，避免疲劳、忧虑和各种过度。

2642. 昏厥发作有时极为危险，有时则完全无害；危险与否完全取决于引发昏厥的原因，而这些原因极为多样。例如，由心脏疾病引起的昏厥确属非常严重的症状；而由某些轻微原因引起的昏厥，如见到血液等，则无需任何惊慌。单纯性昏厥的症状众所周知，在此列举实属多余。治疗方法为：让患者仰面平躺，头部与身体其余部位处于同一水平，松开颈部一切束缚之物，向其面部泼冷水，在口周洒醋与水；将嗅盐置于鼻前；待患者能够吞咽时，给予少量温热的白兰地加水，或约20滴挥发性盐精溶于水中。

2643. 癔症。- 这些发作大多发生于年轻、神经质、未婚的女性。在已婚女性中发生得少得多；甚至(尽管确实罕见)在男性中也有发生。易患这些发作的年轻女性，往往认为自己正遭受“肉体所能承受的一切病痛”；她们表现出的虚假疾病症状与真实症状如此相似，以至于常常极难辨别其差异。

发作本身大多先有精神极度抑郁、流泪、恶心、心悸等。头部某一部位也常有如钉入钉般的疼痛。几乎在所有病例中，发作将临时，左侧会感到疼痛。这种疼痛逐渐上升，直至到达喉部，然后给患者一种仿佛那里有个小丸的感觉，使她呼吸不畅，事实上似乎有真正窒息之虞。患者此时通常变得失去知觉并昏厥；身体向各个方向乱动，口吐白沫，语无伦次，并出现大笑、哭泣或尖叫的发作。发作消退时，患者大多痛哭，有时完全知道、有时完全不知道所发生的事，并感到全身酸痛。发作期间的处置。将身体置于与单纯昏厥相同的体位，其他方面按癫痫条目所述处理。务必始终松开患者的紧身胸衣；当她恢复并能吞咽时，给20滴挥发盐溶于少量水中。这些病例的后续治疗各不相同。若患者体质强健，应进食清淡饮食，充分运动，并偶尔服用蓖麻油或一种通便合剂，如前几期所述“第1号”。若如大多数情况那样，患者虚弱娇嫩，则需完全不同的治疗方式。良好滋养的饮食、温和的运动、冷水浴，偶尔夜间服用一剂第3号没药芦荟丸，以及一日两次服用一剂复方铁丸。[至于没药芦荟丸(第3号),10格令制成两丸为成人一次剂量。复方铁丸(第4号)，剂量

对于成年人也是10格令，制成两丸。] 在任何情况下，愉悦心情、避免一切过度兴奋的原因，对于实现永久治愈都大有帮助。

2644. 肝病与痉挛。--一位非常热心的通信者根据个人经验推荐以下方剂：--取4 oz.干燥蒲公英根、1 oz.优质生姜、1/4 oz.哥伦比亚根；全部捣碎，在3 pints水中煮至缩减为1 quart：过滤，每四小时服一酒杯。我们的通信者说，这是“一种治疗肝病和痉挛的安全而简单的药物”。

2645. 腰痛。--戴医生提倡的一种治疗腰痛的“新而成功的方法”，是一种对抗刺激形式，据说由已故安东尼·卡莱尔爵士引入我国，其做法是将一枚在酒精灯上微微加热的扁平铁纽扣瞬时贴于皮肤。科里根医生约三年前发表了一些用几乎类似方法非常成功治疗的病例报告。然而，科里根医生的方案是以半英寸的间隔，尽可能轻而快地触碰患处表面。戴医生发现，将加热纽扣的扁平面轻轻拖过患处，从而作用于更大面积的表面，可获得更大益处。这位医生如此热情地谈论这种做法所能带来的益处，显然非常值得注意。

2646. 心悸。--当心悸作为消化不良的症状出现时，治疗必须针对纠正该紊乱；当它由多血状态引起时，

泻药将会有效。在这种情况下，患者应戒除一切可能造成身体多血状态的饮食。尤其必须避免肉食和发酵酒类。过度贪睡也将有害。当发作源于神经性易激时，必须通过换空气和滋补饮食来平息兴奋。若心悸源于器质性紊乱，当然非家庭料理所能及。奢侈生活、懒惰和紧束腰身常产生此病：此类病例只需一点决心即可克服。

2647. 毒物将是下一个讨论主题；我们预计通过给出主要毒物及其解毒剂或救治方法的简明清单，来提供关于中毒者救治的更详细说明。

硫酸油 .....\

硝酸 .....氧化镁、白垩、肥皂水。盐酸精 ...../

吐酒石.....油性饮料，橡树皮溶液。

柠檬盐，或.....白垩、白粉、石灰或氧化镁及

糖酸.....水。有时用作催吐剂

穿堂风。

背泵，嗅盐至鼻，

氢氰酸.....人工呼吸，

氯化石灰嗅鼻。

珍珠灰 .....\ 皂

液.....\

嗅盐.....\

硝石.....柠檬汁与醋水鹿角精...../

挥发盐...../

砷.....\

催吐散，或.....催吐剂、石灰水、肥皂水，

白砒霜.....糖和水，油性饮料。雌黄，或..... /

黄色砒霜...../

汞.....\

升汞.....蛋白、肥皂水。甘汞.....

鸦片.....催吐剂，醋水，

鸦片酊.....向胸部泼冷水并

面部，来回走动两三个小时。

铅.....\

铅白..... 泻盐、蓖麻油、催吐剂。铅糖...../

古拉尔提取液...../

铜

蓝矾 .....蛋清、糖水，铜绿.....蓖麻油、稀粥。

锌.....石灰水、白垩水，

肥皂和水。

铁.....镁氧、温水。

天仙子.....\

毒芹.....催吐剂和蓖麻油；

颠茄..... 必要时白兰地加水。毛地黄...../

有毒食物.....催吐剂和蓖麻油。

2648. 中毒的症状大多可与某些疾病的症状相区别，因为它们非常相似，区别在于中毒症状是在饮食某物后立即出现；而疾病症状至少在大多数情况下是逐渐出现并有先兆的。在已知或怀疑服毒的大多数病例中，首先要做的是立即妥善排空胃，可用温水调芥末，或单纯温盐水，或更好的是此顿服剂，我们称之为第1号：硫酸锌二十格令溶于一盎司半水中。若未发生呕吐，一刻钟后重复此顿服剂。应用羽毛充分搔挠咽后部，或将两指伸入其中，以诱发呕吐。不得使用呕吐的病例是：皮肤已被腐蚀脱落，所服毒物使接触部位受刺激发炎，而呕吐动作会加重损害者。关于何处应或不应给催吐剂，各具体毒物条目中均有详细说明。排空胃的最佳和最安全方法是用胃泵，因为在某些病例中，呕吐动作可能加重因头部血管肿胀充血状态而产生的危险，这种状态常

发生。然而，在任何非外科医生的人手中，它不仅无用，而且有害，因为正确使用它需要大量的灵巧、谨慎和经验。在作了这些简短的 introductory 说明之后，我们现在将进入具体细节。

2649. 硫酸，或矾油(一种清澈、无色、外观油状的液体)。--吞服者的症状。若服下大量，症状立即出现。有剧烈灼痛，从口延伸至胃；呕吐出深咖啡色液体，常混有肉屑和血丝；口内皮肤脱落；暴露面初为白色，一段时间后变为褐色。唇周和颈部有时有褐色斑点，系酸滴落于这些部位所致。因口后部肿胀，呼吸极为困难。一段时间后，体力极度衰弱，脉搏快而弱，皮肤冷而黏湿。面色苍白，神情极为焦虑。若吞下的酸在水中高度稀释，则出现同类症状，只是程度较轻。--治疗。给予氧化镁与牛奶水的混合物，或若无法获得，可用细粉白垩、白垩粉，甚至从墙壁或天花板撕下的灰泥，与牛奶水混合。混合物应稠如奶油，并大量给予。除此之外，单纯稀粥、牛奶或浓面粉水也非常有用，应大量给予。接触酸的部位很可能在不久后发生剧烈炎症，只能由外科医生妥善处理；但若找不到外科医生，则水蛭，

退烧合剂(其食谱在前几段中反复出现)、浓稠饮料，如大麦水、稀粥、竹芋粉等，必须根据每一具体病例的症状和手边可用的手段加以采用。口腔后部的炎症状况需要特别注意。当因此导致呼吸非常费力困难时，应立即在喉部外侧施用十五至二十只水蛭，待其脱落后，持续在该部位敷以温热的罂粟热敷剂。当胃部疼痛非常剧烈时，同样需要局部处理；但若疼痛轻微，仅用良好的芥末膏药即可，无需水蛭。在所有此类病例中，应每四小时给予两汤匙退烧合剂，数日内只允许进食稀粥或竹芋粉。

2650. 硝酸，俗称王水，或硝石红精(一种稻草色液体，稠度与水相同，暴露于空气中会散发出浓密的白烟)。--吞服者所产生的症状。与硫酸中毒的情况大致相同。然而在此情况下，被酸接触的表面会变为淡黄色。舌头大多严重肿胀。--治疗。与硫酸中毒相同。

2651. 盐酸、盐精(一种稀薄的黄色液体，暴露于空气中会散发出浓密的白烟)。--这不常被用作毒物。症状和治疗与硝酸大致相同。

注意--在这三种酸中毒的任何情况下，都绝不应给予催吐剂。

2652. 草酸，俗称柠檬盐。--此毒物可能被误认为泻盐，二者颇为相似。可通过其强烈的酸味和形状加以区分，其形状为针状晶体，每一晶体若放入一滴墨水中，会使墨水变为红棕色，而泻盐则完全不会改变其颜色。当服用大剂量此毒物时，死亡确实发生得非常迅速。--吞服者所产生的症状。吞咽时感到灼热、烧灼的酸味，并产生绿棕色液体的呕吐，迟早视所服毒物的量和浓度而定。胃部有剧烈压痛，随后出现黏冷汗和抽搐；双腿常蜷缩，通常有木僵状态，但患者可轻易被唤醒，且始终有极度虚弱。脉搏细小微弱，呼吸微弱。--治疗。应将白垩或氧化镁加水调成糊状，大量给予，随后服用上述催吐剂，若无法取得该剂，可用芥末水代替。用羽毛搔挠口腔后部以诱导呕吐。应进食竹芋粉、稀粥及类似饮料。当极度虚弱且身体冰冷时，应对身体施加温暖，并给予少量白兰地加水，或挥发盐加水。

2653. 氢氰酸(一种稀薄、透明、无色的液体，具有一种特殊气味，极似苦杏仁的气味)。--吞服后产生的症状。这些症状在服毒后立即出现，仅闻其气味即可引起。病人变得完全

失去知觉，并抽搐倒下--双眼固定凝视，瞳孔比正常更大，皮肤冰冷黏湿，脉搏几乎不可察觉，呼吸缓慢而喘息。--治疗。在此类病例中能做的极少，因为毒物吞服后死亡发生得如此迅速，若确实发生的话。最佳治疗方法--在所有病例中始终应采用，即使患者看似已死--是大量冷水从颈部顶端向下泼浇背部。将患者置于水泵下，用水泵冲浇，是实施此方法的最佳方式。还应将嗅盐施于鼻部，并用樟脑搽剂充分揉搓胸部。

2654.碱类：钾碱、苏打和氨，或普通嗅盐，及其主要制剂--珍珠灰、皂液、钾溶液、硝石、熔硝、鹿角精和挥发盐。--碱类很少被服用或给予以图致命。然而，它们可能被误吞。--吞服者所产生的症状。起初喉部有灼热、辛辣的味道，并有紧缩感，如被扼住一般；被接触的皮肤被破坏；干呕后通常接着发生实际呕吐；呕吐物常含有深棕色血液，其间夹杂小块肉屑，且总是使植物蓝色变为绿色。此时整个腹部有剧烈压痛。稍后出现极度虚弱，伴有冰冷黏汗、快速微弱脉搏和血性腹泻。大脑也大多受到影响。--治疗。每隔几分钟给予两汤匙醋或柠檬汁溶于一杯水中，直至灼烧感缓解。任何种类的油或牛奶

也可以给予，与胃中的毒物混合后会形成肥皂。大麦水、稀粥、竹芋粉、亚麻籽茶等也非常有用，应不断大量服用。如果发生炎症，应在疼痛最明显处施用水蛭和温热的罂粟热敷，并每四小时给予两汤匙退热合剂。在所有这些病例中，最初几天的饮食应仅由竹芋粉或稀粥组成，此后一段时间内则给予淡肉汤或牛肉茶。

2655. 当嗅盐的强烈气味以任何方式被吸入时，会出现严重的呼吸困难，以及口腔和鼻孔中令人惊恐的疼痛。在这种情况下，让病人吸入热醋的蒸汽，并如前所述处理发热症状。

2656. 砒霜。--最常见的形式是白砒，或称苍蝇粉，以及黄砒，或称王黄。--吞服后产生的症状。这些症状因所服毒物的形式和剂量而有很大差异。有虚弱、抑郁和恶心，胃部有剧烈的灼痛，且越来越重，按压时加剧。还有深褐色物质的呕吐，有时混有血液；大多有极度口渴，咽喉周围有紧缩感并有灼烧感。还发生腹泻，排出物混有血液。脉搏细小而不规则，皮肤有时冰冷湿黏，有时发热。呼吸疼痛。常发生抽搐和痉挛。--治疗。给两茶匙芥末溶于一杯水中，以引起或协助呕吐，同时也采用别处所述的其他方法

为此推荐。可将半份石灰水与半份亚麻籽油充分混合的溶液给予病人，并给予大量竹芋粉、稀粥或亚麻籽茶。纯牛奶也有用。应给予少量蓖麻油，以清除肠道中的所有毒物，后续症状按一般原则治疗。

2657. 腐蚀性升汞。--多呈沉重的小结晶块状，遇水即溶，带有金属味。有时也以粉末状出现。此为极强之毒物。--症状。多在服毒后立即出现。吞咽时感到铜味，并有灼热感，自喉头向下延伸至胃；喉部周围亦觉极度紧束。数分钟内，胃部区域即感剧痛，并频繁呕吐出混有血液的长条状白色丝状物。多数还伴有剧烈腹泻。面容通常苍白而焦虑；脉象总是细小而频数；皮肤冰冷湿黏，呼吸艰难。常发生抽搐与失去知觉，实为极凶险之症。口腔内部或多或少肿胀。--治疗。将十二个鸡蛋的蛋清调于两品脱冷水中，每三四分钟给服一杯混合液，直至胃中再不能容纳为止。若此时呕吐仍未自然发生，且假定口腔并未严重疼痛或过度肿胀，可给予第一号催吐剂，诱发呕吐。(我们提醒读者，第一号催吐剂制法如下：将二十格令硫酸锌溶于一盎司半水中；若一刻钟内未发生呕吐，则重复服用。)待胃部充分清洗之后，可给予牛奶、面粉水、亚麻籽--

茶或大麦水。如果无法获得鸡蛋，应立即以牛奶或面粉水代替。当体力极度虚弱时，必须给予少量温热的白兰地加水。在一两个小时内，病人应服用两汤匙蓖麻油，如果发生炎症，则按酸类和碱类条目中所述的方法治疗。饮食也应相同。如果病人康复，几乎必然会发生牙龈严重疼痛。最简单同时也是最好的治疗方法之一，是每天用白兰地加水充分漱洗三四次。

2658. 甘汞。--一种沉重的白色粉末，无味，不溶于水。偶尔已知会致人死亡。--症状。与升汞中毒的情况大致相同。--治疗。与升汞相同。如果牙龈疼痛，按升汞病例中的建议，每天用白兰地加水漱洗三四次，并让病人进食流质，如竹芋粉、稀粥、肉汤或牛肉茶，视其他症状而定。食用坚硬物质会使牙龈更加疼痛和敏感。

2659. 铜。--这种金属中最可能产生中毒症状的制剂是蓝矾和铜绿。人们常因食用在铜酱汁锅中烹煮的食物而患病。凡在此类容器中烹煮过的食物，绝不应任其在容器中冷却。--症状。头痛、胃痛、腹泻；呕吐绿色或蓝色物质，惊厥与痉挛。--治疗。给予蛋清、糖水、蓖麻油，以及竹芋粉和稀粥之类的饮品。

2660. 吐酒石。--呈白色粉末或结晶状，带有轻微的金属味。尚未常见其致人死亡之例。--症状。吞咽时口中有强烈的金属味，继之以胃部区域的灼痛、呕吐和剧烈腹泻。脉搏细小而频数，皮肤冰冷湿黏，呼吸困难而疼痛，四肢常严重抽搐。并有极度虚脱。--治疗。给予大量温水，或温热的竹芋粉加水，以促进呕吐。应大量饮用浓茶；若能取得，可饮橡树皮煎剂。后续治疗与酸类和碱类中毒相同；所有这些病例的主要目标，都是通过水蛭、温罂粟热敷、退热合剂和极清淡的饮食，来抑制被毒物接触部位的炎症。

2661. 铅及其制剂，醋酸铅、古拉尔浸膏、白铅。--铅绝非一种作用强烈的毒物，尽管民间普遍如此认为。它多半是通过缓慢进入体内而影响人的，如油漆匠和玻璃匠的情形。新油漆的房子也常使居住其中的人受到影响。--大剂量服用时产生的症状。起初喉部有灼烧、刺痛感，继之以口渴、眩晕和呕吐。腹部紧绷、肿胀且疼痛；疼痛可因按压而缓解。大便多秘结。体力极度衰弱，皮肤冰冷。--治疗。立即给予一剂催吐药(第1号，见上文)，随后不久给予大量泻盐溶液。若体力衰弱确实非常严重，须饮少量白兰地加水。牛奶、蛋清和竹芋粉也有

用处。两三个小时后，用两汤匙蓖麻油将胃和肠彻底清理干净，并按照这些条目其他部分所规定的规则治疗随后出现的症状。--缓慢进入体内时的症状。头痛、脐周疼痛、食欲和体重丧失、口臭、牙龈边缘发蓝；腹部紧绷、坚硬且有结节，脉搏缓慢而无力。有时还有吞咽困难。--治疗。立即给予五格令甘汞和半格令鸦片，制成丸剂，两小时后给予半盎司泻盐，并重复此治疗直至大便充分通畅。将病人放入温水浴中，在其入浴时灌入一剂微温水的灌肠液。若能取得温热的松节油，应敷于整个腹部。最重要的目标是尽可能自由而迅速地通便。通便之后，可给予一格令纯鸦片。应大量食用竹芋粉或稀粥。后续治疗必须完全取决于每一具体病例的症状。

2662. 鸦片及其制剂，鸦片酊等。--固体鸦片多呈深棕色扁平的块状，上面零星粘着小片叶子，味道苦而微温。作为毒物服用时最常见的形式是鸦片酊。--症状。起初为眩晕和昏睡，继之以不省人事，然而病人可被巨大的声响唤醒至有意识状态，能够回答问题，但几乎立即又变得不省人事。此时脉搏快而细小，呼吸急促，皮肤温暖并布满

汗液。过了一小段时间，这些症状发生变化；病人变得完全不省人事，呼吸缓慢而打鼾，如中风一般，皮肤冰冷，脉搏缓慢而充实。眼睛的瞳孔多比正常时小。将鼻子凑近病人口部，可以非常清楚地闻到毒物的气味。--治疗。立即给予一剂催吐药(第1号，见上文)，并给予大量温热的芥末水、温盐水或单纯的温水。用羽毛搔挠喉部顶端，或将两根手指伸入喉中催吐，呕吐很少自行发生。将冷水泼于头部、胸部和脊柱，并用湿毛巾的末端在这些部位用力拍打。给予浓咖啡或浓茶。在户外让病人来回走动两三个小时；最重要的是不让他入睡。电疗很有帮助。当病人正在恢复时，应将芥末膏药敷于脚底和大腿及小腿内侧。头部应保持凉爽并抬高。

2663. 下列制剂常被保姆和母亲给儿童服用以使其入睡，往往证明是致命的：鸦片糖浆和戈弗雷氏香酒。作者恳切敦促所有关心孩子生命的人，除非外科医生嘱咐，绝不要允许给儿童服用任何这类制剂。

2664. 对于天仙子、毒芹、颠茄和毛地黄中毒的病例，治疗方法与鸦片中毒大致相同。所有这些情况都应催吐。

2665. 有毒食物。--有时会发生这样的情况：日常使用且大多完全无害的东西，在

某些未知情况下，以及在某些个体中，会出现中毒症状。这类最常见的食物是贻贝、鲑鱼以及某些种类的奶酪和培根。一般症状为口渴、胃部沉重感、呼吸困难、呕吐、腹泻、痉挛、体力虚脱，就贻贝而言尤其会出现类似荨麻疹的身体皮疹。--治疗。用1号顿服药和温水充分排空胃，随后立即给予两汤匙蓖麻油。让病人服用大量竹芋粉、稀粥及类似饮品，若体力极度虚弱，给予少量温白兰地加水。若随后出现发热或炎症症状，须按其他种类中毒条目所述方法治疗。

2666. 蘑菇及类似种类的蔬菜，常会产生有毒作用。症状多种多样，有时为眩晕与昏睡，有时为腹痛与腹部肿胀，呕吐与腹泻为主要症状。若服毒后症状迅速出现，通常受累的是头部。治疗在于按常规方法尽快、尽量充分地催吐。其他症状按一般原则处理；若为虚脱症状，用白兰地加水或挥发盐；若为炎症症状，用水蛭、热敷、退热合剂等。

2667. 治癣方。--取碳酸钠1打兰，溶于1/2品脱醋中。每天早晨用软皂洗头，早晚涂搽此洗剂。还应服用一茶匙硫磺与糖蜜，

偶尔早晚各服一次。头发应剪短，患处周围应剃光，早晚用一德拉克马白矾溶于8盎司水中制成的洗剂浸洗患处。洗剂干后，将下列两种软膏之一的一小块揉入患处。1号--取香樧软膏1德拉克马；硫磺焦油软膏各1/2盎司：充分混合，每日涂敷两次。2号--取单纯蜡膏1盎司；木馏油1德拉克马；甘汞30格令：混合后按第一方同样方法使用。与这些外用药物同时，患儿应每日早晨服用一剂变质药粉，若对肠道作用过强，则仅隔日服用一次。下列处方可满足所有预期目的。

2668. 治癣变质散剂--取

沉淀硫化锑。24格令。灰色粉末.....12格令。

甘汞 .....6 格令。
贾拉普粉.....36格令。

仔细混合，分为12包药粉，用于1至2岁儿童；分为9包药粉，用于2至4岁儿童；分为6包药粉，用于4至6岁儿童。若患者年龄较大，可增加所用药物的剂量，或每次给予一包半或两包药粉以增强药力。每日早晨须用肥皂水将软膏彻底洗去，并在重新涂敷软膏前用洗剂浸洗患处。母亲或保姆必须牢记一条不可违背的事实--绝不可将患癣儿童用过的梳子用于健康儿童，也不可让

让患病的孩子与未患此病的孩子分开睡；并且，为防止手或其他方式的任何接触，应给孩子头上戴一顶睡帽，直到此疹完全治愈。

2669. 擦伤。--擦伤虽常看似轻微，但绝不应忽视，而应覆盖保护，保持清洁干燥，直至完全愈合。如有丝毫发炎迹象，应立即敷一大块面包水糊剂，或反复敷热法兰绒，甚至可在相距较远处放置足量水蛭。

2670. 治气短或呼吸困难。--硫酸醚精1盎司，樟脑12格令：配成溶液，发作时服一茶匙。据发现，对于因内科疾病及其他原因引起的呼吸困难--患者因呼吸极快而费力，不得不采取直立姿势--此方能立即缓解。

2671. 扭伤--扭伤是指某部位的韧带或肌腱因某种暴力(如滑倒、跌倒在手上、拉扯肢体等)而被拉伸。最常见的是踝关节和腕关节的扭伤。这类意外比人们通常所想的更为严重，而且往往比骨折或断臂更难治愈。首先要做的是将扭伤部位摆正，并稍稍抬高。有些人建议起初使用冷敷液。然而，女主编深信，在大多数情况下，最初三四天热敷是最好的。热敷按以下方式进行：--将一块

取一块大小适中的法兰绒放入装满热水或热罂粟敷剂的桶或盆中--将六个罂粟头在一夸脱水中煮约一刻钟；将其拧至几乎干燥，趁患者能忍受的热度，直接敷在扭伤部位周围。然后在其上覆盖另一块完全干燥的法兰绒，以免蒸汽和热量散失。只要患者感觉贴近皮肤的法兰绒变冷，就应重复此过程--越频繁越好。应以一剂黑泻药通便，并让患者进食清淡饮食。若患者素来酗酒，可允许其饮少量啤酒；但最好不饮。若口渴严重，可偶尔服用少许烧伤病例中所嘱的塔塔粉饮料。当关节周围肿胀和压痛非常严重时，可施用八至十二条水蛭。若受累关节为膝部，最剧烈的疼痛感于内侧，因此应将较多水蛭施于该处。肩部扭伤时，应以亚麻绷带将手臂紧贴身体，绷带需绕整个胸部四五圈。还应从肘下绕过两三次，以托起肩部。这是此类损伤最初三四天内的最佳疗法。此后，假设未出现不良症状，应持续敷用冷洗剂，由一汤匙氯化铵兑一夸脱水，或醋与水配制。此洗剂可强健患部，并有助于消除关节周围可能形成的任何增厚。视情况在两三周内，每日两次以浸有鸦片樟脑酊的法兰绒摩擦关节

用浸有鸦片樟脑酊的法兰绒摩擦，以法兰绒绷带紧紧缠绕关节，压力在最低处最大，并允许患者借助拐杖或手杖行走。患者坐卧时还应偶尔轻轻前后弯曲关节，以促使其自然活动恢复，并防止发生僵硬。若事故发生后因血管破裂而立即出现严重肿胀，最好先施以冷敷。若能取得油绸，可将其覆于热敷法兰绒之上，代替干燥的法兰绒。旧法兰绒优于新法兰绒。

2672. 治口吃方。--在发音器官无畸形的情况下，口吃可通过闭齿朗读来矫正。每天应练习两小时，持续三四个月。这一简单疗法的提倡者说：“我可以肯定地说它有效。”

2673. 口吃。--在最近一次波士顿自然史学会会议上，沃伦医生说：“一种简单、容易而有效的口吃疗法。”那就是，每发一个音节时同时用手指敲击；这样做，“最顽固的口吃者也会惊讶地发现自己能相当流利地发音，经过长期不断的练习，他会发音完全正常。”

2674. 假死性窒息。--窒息可由许多不同原因引起。任何阻止空气进入肺部的东西都会造成窒息。我们将列举主要原因及每种情况的处理方法。

2675. 1. 碳酸气。矿井中的窒息瓦斯。--这种有毒气体见于燃烧木炭且通风不足以使其逸出的房间；见于煤矿井中、石灰窑附近、酿酒厂中，以及许多人拥挤居住在悲惨污秽之中、空气因而被毒化的房间和房屋中。此气体不散发气味，因此我们无法察觉其存在。蜡烛在含有大量此气体的房间中不会燃烧。--症状。起初出现头晕和强烈的睡意；过了一段时间，或当存在大量此气体时，患者感到头部沉重、迟钝；逐渐完全无法动弹，并像深睡般打鼾。四肢可能僵硬，也可能不僵硬。起初体温大致不变。--治疗。将患者移至户外，即使天气寒冷也要脱去其衣服。然后将其仰卧，头部略抬高。做完这些后，将醋与水泼洒全身，并用浸有同样混合液的毛巾用力擦拭，尤其是面部和胸部。手和脚也应以硬刷擦拭。将嗅盐施于鼻部，并可用羽毛搔痒鼻部。沿脊柱中部泼冷水极为有效。若患者能吞咽，可给予少量柠檬水或醋与水饮用。然而，在此类情况--事实上在大多数表面窒息的情况下--所应采用的主要手段是所谓的人工呼吸。此操作应由三人施行，方法如下：第一人将普通风箱的喷嘴放入患者一侧鼻孔；第二人向下按压，然后向后推压

喉部称为“喉结”的部位；第三人应先抬起然后压下胸部，每只手分别置于肋骨两侧。这三个动作应按以下顺序施行：首先，将喉部向下拉并向后推；然后抬起胸部，并将风箱轻轻吹入鼻孔。此动作一完成，应立即压下胸部，以模仿正常呼吸。此过程应每分钟重复约十八次。吹风箱时，应闭住口腔和另一侧鼻孔。如有必要，应坚持此疗法七八小时--事实上，直至出现明确的死亡征象。许多人因过早放弃而丧生。当患者苏醒后，应将其置于温暖的床上，并谨慎地不时给予少量白兰地加水，或二十滴挥发盐。此疗法适用于所有因吸入不良空气、气味等而受影响的情况。

2676. 2. 溺水。--这是最常见的窒息致死原因之一。--治疗。曾采用过许多方法，其中一些不仅无用而且有害，我们在此提及它们，仅是为了避免使用。首先，绝不要将人倒吊起来，因为认为水会进入肺部的想法是错误的。将人倒吊起来与吊其颈部一样糟糕。认为用盐和水摩擦身体有效也是错误的。--正确疗法。一旦将人从水中救出，应立即擦干并用毯子包裹；若无法取得毯子，则必须用旁观者的衣服代替。将其头部略抬高，并将任何水、水草或

应清除他口中可能存在的泡沫，然后尽快将他抬到最近的房屋。此时应将他放入温水浴中，水温以手能舒适承受为度，浸泡约十分钟，其间采用人工呼吸。从浴中取出后，应将他平放在温暖的房间里一张温暖的床上，头部略抬高，将他全身擦干，然后用温暖的法兰绒不断揉搓全身。同时，应在脚底、手掌以及大腿和小腿内侧敷上芥末膏药。腋下应放置暖砖或装满温水的瓶子。应用羽毛搔挠他的鼻子，并对其使用嗅盐。在准备浴水期间以及将身体从浴中取出后，都应采用这种处理方法。浴水并非绝对必要；在温暖的房间里不断用法兰绒揉搓身体，已被发现足以使患者苏醒。B.布罗迪爵士说，暖空气与温水同样有效。当开始出现意识恢复的迹象时，给予少量葡萄酒、白兰地，或二十滴挥发性盐和水。在某些情况下，患者苏醒后约十二或二十四小时，有必要为他放血，以应对此时偶尔出现的特殊头部症状。然而，放血即使在内行人士手中也应非常谨慎地使用--非专业人士绝不应考虑此法。在这些情况下，最好的做法是保持头部充分抬高，并用洗剂保持凉爽，如上述推荐用于扭伤的洗剂；给予一剂通便药，并避免给予任何刺激性物质，如

如葡萄酒、白兰地、挥发盐等。作为一般规律，一个人在水下三分半钟后便会死亡。然而，我们虽然可以确切知道他已在水下浸泡了多长时间，却很难判断他实际上已经在水下停留了多久。既然如此，就应始终坚持复苏尝试，直到出现真正的死亡迹象为止，即使持续六小时、八小时乃至十小时也不放弃。格拉斯哥的道格拉斯医生曾救治一名在水下浸泡了十四分钟的人，方法仅仅是在温暖的房间里用温热的法兰绒布摩擦其全身，持续八个半小时，到那时该人才开始显现出恢复生机的最初症状。倘若事故发生在远离任何房屋的地方，则应尽可能依照当时条件密切遵循这一处理方法。通过任何管状物呼吸，例如将一张卡片或纸卷成管状，便可作为风箱的替代品。兹复述如下：将身体擦干；清除口中杂物；盖上毯子或衣物；略微抬高头部，将身体置于温水浴中，或放在温暖房间的床上；将嗅盐施于鼻部；施行人工呼吸；用温热法兰绒布充分摩擦；将芥末膏敷于双脚、双手及大腿和小腿内侧，并将热砖或热水瓶置于腋下。切勿放血。苏醒时给予葡萄酒、白兰地或挥发盐，并且坚持到出现真正的死亡迹象为止。

2677. 简要结束我们关于窒息的论述，让我们谈谈闪电。当一个人被闪电击中时，全身普遍苍白，但被击中的部位除外，该部位常变黑，甚至烧焦。--治疗。与溺水相同。然而，这没有多大用处；因为一旦发生死亡，通常是瞬间的。

2678. 治牙痛方。--取一块锌片，约六便士硬币大小，和一块银片，比如一先令；将它们放在一起，把病牙置于两者之间或紧贴两者；几分钟内疼痛就会消失，如同魔法一般。锌和银起伽伐尼电池的作用，会在牙神经上产生足够的电以形成电流，从而缓解疼痛。或者吸一斗烟草和葛缕子籽。又一方--

2679. 一小块墙草根，因其引起的唾液分泌，可缓解疼痛。木馏油，或几滴没药酊，或修士香胶，浸于棉花上，放在牙上，常能止痛。然而，一小块樟脑含在口中，是征服这可恶敌人发作的最可靠、最可能的手段。

2680. 疣。--艾森伯格在其《手部建议》中称，盐酸石灰是消除疣最可靠的方法；然而此法极为缓慢，需要持之以恒，若在适当时机之前中断，则毫无益处。以下是一则简易疗法：将毛茛的茎折断为二，可见茎的上部悬有一滴乳状汁液；若将此汁滴于疣上，使其被汁液充分浸透，约经三四次敷治，疣即枯死，可用手指摘除。用上述方法可除去奶牛乳头上的疣，此种疣有时极为麻烦，致使奶牛不能静立受挤。每隔一日以硝酸银轻触疣部，或每夜以蓝矾摩擦，持续数周，无论疣生于何处、体积多大，均可消除。

2681. 治疗甲沟炎(瘭疽)。- 一旦甲沟炎明显隆起，就应剪开一个相当大的口子，使水样物质能够顺利流出，并随着产生而持续流出。应敷上面包和水调成的糊剂数日，之后用一些温和的药膏轻轻包扎伤口，即可迅速痊愈。在甲沟炎切开之前和之后持续敷用糊剂，是唯一需要的做法；但由于脓液位置较深，当有必要切开脓肿时，切口必须深以达到化脓处。

2682. 创伤。--创伤有几种，根据其外观或产生方式而有不同名称。然而，用太多精细的专业区分来烦扰读者的头脑是无用的，甚至有害的，因此我们只将创伤分为三类。

2683. 1. 割伤或切伤--由刀或某种锐器造成的。

2684. 2. 撕裂伤--由动物的爪子、狗的咬伤、快速撞上某种突出的钝物(如钉子等)造成的。

2685. 3. 刺伤或穿透伤--由任何深入肉体的东西造成的；如剑、尖钉、长钉、刺刀尖等。

2686. 第一类。切伤或割伤。--这类意外所带来的危险，更多取决于其部位而非其范围。因此，一道半英寸长的切口，若穿透了

动脉，比两英寸长但未伤及动脉的切口更为严重。又如，头部的小切口比腿部大得多的切口更常引起危险症状。- 治疗。如果切口不是很大，且未伤及动脉或静脉，治疗非常简单。如果伤口内留有异物，必须取出，并且在包扎伤口之前必须完全止血。如果出血不太严重，可以通过抬高切口部位并用浸过冷水的布敷于其上轻易止血。必须仔细清除所有血凝块；因为如果留在伤口内，会妨碍伤口愈合。止血并彻底清洁伤口后，用普通粘性膏药的细条将伤口两边缘紧密合拢，如果该部位没有剧烈疼痛或发热，应保留两三天不取下。切口部位应保持抬高和凉爽。取下膏药条时，应先用温水充分浸湿。这会使它们容易脱落，而不会拉开伤口边缘；如果不先用温水浸湿就撕下，很容易发生这种意外。如果取下膏药条时伤口尚未愈合，必须贴上新的。治疗头部切口需要格外小心，因为它们周围常继发丹毒。应使用鱼胶膏药贴扎，它比普通粘性膏药刺激性小得多。只使用实际需要的膏药条数来保持伤口两边缘合拢；让病人保持安静，低饮食一周左右，视其症状而定。用2号药丸充分通便

(蓝丸五粒，混合等量的复方苦西瓜瓤浸膏；制成两丸，此为成人剂量)。若病人发热，给他两汤匙退热合剂，一日三次。(我们提醒读者，退热合剂制法如下：将一打兰硝石粉、二打兰碳酸钾、两茶匙锑酒和一汤匙甜硝精混合于半品脱水中。)头部受到严重割伤后一两个月内，病人应十分注意保养自己。应保持大便通畅，避免一切兴奋和过度。当静脉或动脉受伤时，危险自然大得多。因此，这类意外事故只要有可能请到外科医生，就应始终由外科医生处理。然而，在医生到来之前，或者在完全无法获得其帮助的情况下，应采用以下处理方法：抬高受伤部位，将浸过冷水的布片紧紧按压其上。如果断裂的动脉或静脉不危险，这往往足以止血。动脉断裂时，血色鲜红，呈喷射状流出。在这种情况下，假设腿或臂为受伤部位，应用手帕紧紧扎在伤口上方；如有可能，动脉的两个出血端应各用一根丝线扎住。若出血来自静脉，血色深得多，且不呈喷射状流出。在这种情况下，手帕应扎在伤口下方，并用一块绒布或亚麻布垫紧紧按压静脉的断裂端。每一处严重割伤，尤其是出血很多时，即使表面上似乎已经止住，只要无论如何能请到外科医生，都应请其处理。

2687.第二类。撕裂伤或裂伤。--这类伤口的出血不如整齐切口那么多，因为血管是以锯齿状被撕裂的，而不是被笔直切断的。然而在其他方面，它们比普通切口更为严重，常继发炎症、坏疽、发热，某些病例还会出现牙关紧闭。异物也更容易残留在伤口内。--治疗。若有出血，按切口伤所述方法止血；清除伤口内一切异物；让病人保持安静，进低淡饮食--稀粥、竹芋粉之类；用1号丸和1号合剂通便。(1号丸：将5格令甘汞与等量锑粉混合，加少许面包屑，制成两丸，此为成人一次剂量。1号合剂：将1盎司泻盐溶于半品脱番泻叶茶中。每次服四分之一。)若有发热症状，每四小时给两汤匙退热合剂(见上文)。如有可能，将伤口两缘对合，但不要为使两缘对合而牵拉组织。若因一块肉被整块切去或创缘参差不齐而无法对合，则将浸过冷水的绒布敷于伤口上，再覆以油绸。这样伤口将从底部逐渐长满。若伤口经充分冲洗后仍含有沙粒或任何种类的碎屑，或若因炎症而发红发热，最好敷一大块温热面包糊剂，直至伤口完全清洁或炎症消退。若伤口很大，敷温热罂粟汤剂比敷浸冷水的绒布更好。若患处周围红肿疼痛，全身发热症状严重，

应在伤口周围放置八至十二条水蛭，待其脱落后，再敷上温热的罂粟湿敷剂或温热的面包糊剂。

2688. 第三类。刺伤或穿透伤。--由于多种原因，这类伤口是所有伤口中最严重的一种。--治疗。与撕裂伤相同。脓(脓液)常常在这类伤口的底部形成，因此应每天早晨用细锥分开伤口边缘，使其顶部保持开放，随后立即敷上温热的bread poultice。这样，伤口极有可能从底部愈合，任何形成的脓液都会自行流入poultice中。然而，有时尽管采取了一切预防措施，脓液(脓肿)仍会在伤口底部或两侧积聚。此时应使用柳叶刀将其切开，让脓液排出。当脓液形成时，患者会出现寒战、患处跳痛以及面部潮红，这些症状时来时去。患处也常可见肿胀。当用每只手的第一和第二指(中指和靠近拇指的那一指)从肿胀的一侧向另一侧按压时，可感觉到脓肿内的脓液前后移动。

医学备忘录。

2689. 清洁的益处。--除非皮肤--全部皮肤--经常用海绵或其他方式擦洗，否则健康与体力无法长久维持。最佳时间是每天早晨；擦洗之后，应再用粗糙的布用力揉搓皮肤。这是预防感冒最可靠的方法，也是一种

运动的替代方式，因为它能使血液涌向体表，并使其在细微的毛细血管中良好循环。劳动会自然产生这种循环。如果皮肤不清洁，毛孔被堵塞，不显性出汗便无法顺利排出。据说在健康状态下，我们所摄入的食物约有半数是通过皮肤排出的。

2690. 番茄的药用。--对许多人来说，这种极好的果实的味道有些令人不快，甚至可以说是令人厌恶。然而，它长期以来在欧洲各国被用于烹饪。颇有名望的贝内特博士认为它是一种极有价值的食品，并认为它具有非常重要的药用特性。他宣称：--1. 番茄是药物学中最强效的消散药之一；在一切需要甘汞的肝脏及其他器官的病症中，它可能是本行业所知的最有效且危害最小的治疗药物。2. 可以从中提取一种化学提取物，它将完全取代甘汞用于治疗疾病。3. 他仅用此物便成功治疗了腹泻。4. 当作为食品食用时，它几乎是治疗消化不良和食积的灵丹妙药。

2691. 温水。--对于易患消化不良和胆汁性疾病的人，温水比冷水更宜作饮料，且可比冷水更自由地饮用，因此在结石和砂淋的病例中，作为稀释剂以排出胆汁和消除泌尿分泌的阻塞更为有效。当饮用温度等于人体温度的水时，它颇具刺激性，特别适合于消化不良、胆汁性、痛风性以及

萎黄病受试者。

2692. 探视病房时的注意事项。--如果你正在大量出汗，切勿冒险进入病房(如果情况需要你留在那里)，因为你的身体一旦变冷，就处于一种容易吸收感染的状况，从而使你染上该病。也不要空腹探视病人(尤其是如果所患疾病具有传染性)；因为这会使人体的系统更容易接受传染。照料病人时，应站在空气从门窗流向病床的位置，不要站在病人与室内任何炉火之间，因为炉火的热量会把传染性的蒸气引向那个方向，你呼吸到它就会面临很大的危险。

2693. 用煤气照明的房间必须保持良好通风。--在用煤气照明的住宅中，频繁更换空气极为重要。一个煤气灯头所消耗的氧气，以及所产生的使房间空气变质的碳酸，均多于六支或八支蜡烛。因此，若使用多个灯头而不设法排出污浊空气并从外部引入新鲜空气，健康必然受损。

法律备忘录。

第四十四章

2694. 幽默作家告诉我们，我们一生中没有任何行为能够不冲破法律众多网眼之一，而我们的权利正是被这些网眼如此精心地守护着；

而那些精通法律的人，当他们不收取通常的费用、出于友谊的信任而提供建议时，通常会说："付吧，付什么都行，就是别打官司；"而那些在忒弥斯法庭上有过经验的人，则对它的陷阱怀有一种有益的恐惧。然而，对这种法律不确定性的恐惧也有少数例外；我们听说有些人对他们来说，一场官司是一种愉快的消遣、一种温和的兴奋。这一类人中有一位，当被劝诫时，反驳说，既然一个朋友养狗，另一个养马，他也有权养一名律师；没有人有权质疑他的品味。我们无法在这几页中假装哪怕只是立下法律的原则，更不用说不同法庭对它的相反解释了；但有一些具有法律意义的行为是所有男人--以及女人--都必须履行的；对于这些行为，我们或许可以通过给予正确的指引而有所助益。每个家庭都有房屋要出租或购买、仆人要雇用、遗嘱要订立、或财产要安排；而其成员的福祉在很大程度上取决于这些事情是否以适当的法律形式完成。

2695. 购买房屋。--很少有人会冒险通过私人合同购买自由持有地，甚至租赁持有地，而不先了解当地情况并聘请律师审查产权；但许多人确实会走进拍卖室，根据拍卖人的陈述竞拍一处房产。无论条件如何，都将对他具有约束力；因为根据我们至今仍有许多的法律拟制之一，拍卖人实际上是卖方的代理人，同时也成为买方的代理人，通过记下竞拍者的姓名和出价，他使被落槌定下的人受销售及条件的约束，--

拍卖人落槌即为对要约的承诺，从而完成购买协议。在任何此类交易中，你只能查看书面或印刷的细则；拍卖人在拍卖时所作的任何口头陈述都不能与之相矛盾，而这些细则由拍卖人在拍卖后要求买方签署的协议来实施。在没有一份由拍卖人签署并交付给你的副本的情况下，你不应签署任何此类合同。也许无需补充的是，任何受托人或受让人都不能为自己购买信托财产中所包含的财产，即使在拍卖中也不行；将购款支付给卖方的代理人也不安全，除非卖方除了交付必要的契据和收据外，还向该代理人出具收取款项的书面授权。

2696. 财产买卖的法律如此复杂，以至于圣伦纳兹勋爵在其关于财产法的书中用了五章来论述这一主题。足以使一项已缩减为书面合同的购买失效的唯一情形，是证明存在关于买方所不知的产权负担或产权瑕疵的欺诈性陈述；但购买人通过仔细调查本可得知的每一情形，法律推定他确实知道。因此，在购买租赁持有地产或房屋时，推定原租约的所有约款均为已知。“在租赁持有财产的销售条件中规定，”圣伦纳兹勋爵说，“接受上一年租金的收据作为证明出租人的所有约款截至该期间均已履行的证据，并非不寻常。绝不要竞拍附带此类条件的财产。有些行为是无法获得救济的；例如，承租人投保的权利，或他的投保

在办公室内，或以租约未授权的名义。而且你不应仅凭出售时保险恰好正确这一事实：可能先前已存在违反契约的情况，而房东可能并未放弃其因没收而享有的进入权。”凡存在此类疑问时，应向房东求助。

2697. 购买款的利息自约定的完成之日起算：在无法完成的情况下，损失由拖延的一方承担；但看来，当拖延归因于卖方，而款项闲置时，须向卖方发出通知，以使其承担利息损失。在法律上，财产自合同之日起属于买方；他有权享有任何利益，也必须承担任何损失；卖方可以不经通知而让保险失效；若发生火灾，损失由买方承担。因此，在同意购买房屋时，应同时为其投保。在未作任何说明的情况下，普通固定附着物随房屋一并转移。

2698. 有一些公认的、可称为睦邻法则的规定，影响所有财产。如果你购买了一块田地或房屋，而卖方在你的土地与公路之间保留了另一块田地，他必须必然授予你通行权。当拥有不止一所房屋的所有人出售其中一所时，买方有权受益于从其房屋通向其他排水管的所有排水管，并将受制于为相邻房屋所需的全部排水管，即使没有关于排水管的明示保留。

因此，如果他的恰好是一条主导排水沟，其他必要的排水沟

可以开入其中。在购买建筑用地时，你应明确保留一项权利，即为排水目的而在卖方的土地上开凿通往任何下水道或水道的开口。

2699. 推定--在房屋、土地或租赁地产的购买者应牢记的注意事项中，有一系列相当可观的推定通知，它们与实际通知具有同等约束力。通知你的律师或代理人即是通知你本人；当同一律师受双方雇用，且他知悉一项你并不知情的产权负担时，你受其约束；即使卖方犯有你的代理人也参与其中的欺诈行为，你仍须负责，不能免除其后果。

2700. 房东与租户的关系对双方都极为重要，每一方都应清楚了解自己的地位。房屋或房屋连同土地的所有人同意将其出租给任意租户、按年租赁或根据租约出租。任意租赁可通过口头或协议设立；由于租户可在房东愿意时被赶走，他也可在自己认为适当时离开；但这种租赁对双方都极为不便。当租赁附有年租金时，依法律推定，未限定任何确定期限的租约或协议即为按年租赁，房东和租户在对方终止租赁之前均有权获得通知。该通知必须至少在租赁当前年度届满前六个月发出，且只能自租赁开始之时起满整年时终止；因此，若租户在仲夏节进入占有，则通知必须由他发出或向他发出，以便在同一期限终止。当

一旦他占有该地，他有权留居整整一年；如果在租期的前半年结束时未发出通知，他将不得不留居两年，如此类推，可至任何年数。

2701. 容留租赁--这是一种并不罕见的租赁关系，源于租约或协议期满时，双方均不愿率先采取更为决断的行动。承租人继续占有并照旧支付租金，由容留而成为逐年承租人，此种租赁只能由一方或另一方在与原租赁起始日相对应的期限前发出必要的六个月迁出通知方可终止。此种容留租赁亦适用于转租承租人，即继续占有并向复归权人或首出租人支付租金者。对于此种租赁，六个月的通知尚不足够。在《Right v.Darby》案(I.T.R.159)中，1840年6月17日向原告作为逐年承租人持有的房屋发出迁出通知，要求其“于同年10月11日或其所称租赁期满之其他日期迁出该房屋”。该租赁始于前一年的10月11日，但法院裁定该通知对于截至1841年10月11日的一年而言并非有效通知。一名逐年承租人向出租人发出迁出通知，将租赁终止于半年期内的某一时间；出租人起初默许，但随后拒绝接受该通知。承租人迁出房屋；出租人进入，甚至进行了一些修缮，但此后法院裁定租赁并未终止。迁出通知必须是承租人在收到时能够安全据以行事者；因此，该通知只能由当时获得适当授权的代理人发出，

且不能因房东事后采纳而得到弥补。一份在适当时间发出的无条件通知，应以“若未照办，则在你继续占有期间，我将要求你支付原租金两倍的金额”作结。

2702. 租约--租约是一种书面文书，一人以对价向另一人授予土地或房屋的占用和使用权，期限为若干年，出租人授予租约，承租人接受租约及其全部条件。出租人可授予任何短于其自身权益期限的租约。终身地产的租户只能授予以其终身为止的租约。有权授予租约的终身租户应仅按该权力的条款授予，否则租约无效，其地产可能因通常是对出租人唯一繁重义务的安静享有契约而被判支付重罚。永久地产的所有人--即土地或房屋的永久占有权人--可授予999年、99年或3年的租约。在后一种情况下，租约可以是口头的或书面的，不需要特定形式，也不需要印花，除协议上的通常印花外；只要双方的意图明确表达，且契约明确并为各方充分理解，协议即告完整，法律即得到满足。对于限定继承的地产，衡平法院有权根据19 & 20 Vict.c.120和21 & 22 Vict.c.77授权租约，如下所示：--

农业或职业用途为21年。水力用途为40年。
建筑租约99年。修缮租约60年。

2703. 出租人也可以授予期限短于其自身租期的转租：若授予其全部租期，则构成转让。

租约常常附带一项未经房东同意不得转租的契约：这是一项有时极为苛刻的契约，谨慎的承租人应在可能的情况下加以避免。

2704. 任何超过三年的租约，无论是实际租约还是租约协议，都必须以契据形式订立；也就是说，必须"加盖印章"；所有租约的转让和放弃也必须采用相同形式，否则在法律上无效。因此，通过信函或协议备忘录订立的协议，在大多数情况下具有约束力，但如果是租约，除非有见证人并签字盖章，否则毫无价值。最后一项法规，即8 & 9 Vict.c.106，正是在该法规下这些预防措施成为必要，它导致了严重的困难。"法官们，"圣伦纳兹勋爵说，"感到难以将书面但非契据形式的租约完全视为无效，因此裁定，尽管此类租约根据该法规无效，但它在某种程度上规范了租赁关系，从而产生了按年租赁关系，可经半年通知终止；如果租赁关系持续到无效租约试图创设的期限届满，承租人可在期限结束时被驱逐，无需任何迁出通知。"非契据形式的租约协议已被解释为定期租约，因此根据该法规无效；"然而，"圣伦纳兹勋爵说，"衡平法院已裁定，它可以作为协议按所述条款被具体强制执行。"这一点上的法律是光荣的不确定性之一；因此，在订立任何此类协议时，我们应谨慎地表明这是一项协议，而非租约；并且它有见证人并加盖印章。

2705. 协议。--通常情况下，若租约为维修型

其一，约定在按照规格完成修缮后授予租约。该协议应包含各方的姓名和称谓、财产描述、预期租约的期限，以及所有将要插入的契约条款，因为书面协议不能以口头协议加以补充。协议还应声明该文书是一项租约协议，而非租约本身。在此类协议中需要确定的事项包括租金、期限，特别是火灾时投保和重建的契约条款；如果打算在转让或转租之前取得出租人的同意，则协议中需要有此效力的契约条款。在建筑租约中，通常授予99年期限，承租人应为财产投保；即使协议对此未作规定，法律也是如此裁定的。对于普通住宅则有所不同，当承租人支付全额租金或法律所称的苛刻租金时，则由房东投保，除非协议另有安排。

2706. 对承租人和出租人而言，后者不超越其权限也很重要。终身承租人在正式占有之前授予的租约在法律上无效；因为，尽管根据圣伦纳兹勋爵的说法，衡平法院将"凭借其自身管辖权，支持一份善意租约，该租约是在仅在形式或仪式上有误的权力下授予的"，且12 & 13 Vict.c.26和13 & 14 Vict.c.19强制要求授予带有必要变更的新租约，而出租人无权强迫其接受此类租约，除非剩余权益人有权且愿意无变更地确认原租约，但所有这些困难都涉及延误、费用和焦虑。

2707. 在农业租约中，始终隐含一项契约，即按照农业方式并根据当地习惯耕种土地；但更通常的做法是规定应遵循的耕作方式。对于居住用房屋，承租人须在租期内保持房屋处于可居住的维修状态，并在期满时以同样状况交还。对于随意租赁或按年租赁的承租人则不然，此时房东须保持房屋处于可居住的维修状态，承租人仅对超出合理磨损的毁损承担责任。

2708. 保险。--每份租约或租约协议都应约定不仅由谁支付保险费，还应约定火灾时如何重建房屋；因为如果房屋被烧毁且未作保险安排，假设租约中有通常的维修契约，承租人不仅须重建，还须在重建期间支付租金。更有甚者，假设在同一租约下，房东已采取投保的预防措施，他也没有义务将所获赔款用于重建房屋。约翰·利奇爵士裁定，"承租人的处境不能因房东采取的与其无关的预防措施而改变。"坎贝尔勋爵在最近的一个案件中确认了这一裁决，该案中对一位无维修义务的承租人提起诉讼，且他和房东均无投保义务；法院承认衡平法抗辩，确认了约翰·利奇爵士的裁决，认为承租人须支付租金，不能要求房东将保险金用于重建。这与圣伦纳兹勋爵的意见相反，然而他承认该裁决

法院必须推翻他的意见。鉴于法律状况如此，极为重要的是应投保，并使租金的支付取决于房屋在火灾后能否重建。然而必须注意，这应既在协议中、也在租约中作为一项契约订明，否则承租人必须重建房屋。

2709. 法律规定，承租人无须修复因暴风雨、闪电或其他自然灾害造成的损坏，除非租约中有就此作出规定的特别约款；但如果有一般的修缮约款，修缮责任就落在承租人身上。凯尼恩勋爵在桥梁被洪水冲毁一案中裁定，承租人负有一般修缮约款时，“当事人若以自己的契约为自己创设义务或负担，就必须履行，因为他本可在契约中对此加以防范。”同样的法律原则也适用于被闪电毁坏的房屋。因此，在保险条款中把这一点确定下来十分重要。

2710. 圣伦纳兹勋爵断言，“他的火灾保单的拟订方式，并不能使公司在法律上负有责任。”一般来说，财产的描述与你投保时所依据的条件并不相符。这些保单由公司拟订，而公司很可能并不不愿意对任何索赔拥有法律上的抗辩理由，因为它们打算支付它们认为是正当的索赔，而不利用任何技术性异议，并且打算只对它们认为是欺诈、尽管可能无法证明的事项使用其抗辩理由。“但是，”这位勋爵说，“不要依赖董事们的道德情感。要查明你的房屋严格符合各项条件。即使让公司的查勘员在承保前查看

你的房屋，也不能使你免于风险，除非你的保单是正确的。”这话不错；但这位勋爵的法律上的猜疑在这里也许过头了。保险公司只要求如实陈述事实，并且不向它们的查勘员作任何隐瞒；而他本人引用的一件案例--一扇玻璃门通向温室，按公司的看法这构成“危险”，因而使保单失效，而当火灾确实发生时，公司还是赔付了，而不是去争讼这个问题；但甚至在火灾之后，当被要求把描述改正确、并在保单上批注客厅通过一扇玻璃门通向温室这一事实时，它们仍然表示异议。这里显然可以得出两种推论之一：要么这位勋爵把情况说得过了头，要么该公司不可能是所描述的那种体面公司。所有信誉良好的保险公司的做法都是在承保前查勘房屋，并按其实际状况加以描述；但不应隐瞒火炉或其他危险附属物或易燃货物。只要没有发生变化，这当然对保险公司具有约束力；但未经通知而增设任何火炉、开口或穿过共用墙的门，或将火药、硝石或其他易燃物品带入房屋，就非常正当地“使保单失效”。通常的做法是将一切改动通知保险公司，并作为对财产描述的补充批注在保单上：只要诚实地这样做，就几乎不必担心任何公司会采取圣伦纳兹勋爵那本出色的实用手册中所暗示的那种精明做法。

2711. 租约的中断。--凡租约为七年、十四年或二十一年者，在

第一个期限结束时终止租约的选择权属于承租人，除非根据圣伦纳兹勋爵之说，明确约定该选择权应为双方共有。

2712. 有害行业。--通常会在一些房屋中订入条款，禁止从事任何行业，在另一些房屋中则禁止从事有害的或特定的行业。对这一条款应仔细审查，否则可能引起极大的麻烦。曾有裁定认为，这类一般性条款禁止承租人开办学校，尽管他是为此目的而承租的，而精神病院和酒馆则被认定可以容许；开办精神病院不被视为一种行业，而行业被定义为“以买卖方式进行的”活动。最好在租约中明确列出所反对的行业或行业类别。

2713. 固定设施。--在租赁持有的房屋中，房东的惯例是只出租住宅的 bare walls(光墙)，由承租人自行选择安装炉灶、橱柜及其他所需便利设施。除特殊情况外，这些设施属于承租人的财产，可出售给下一位租户，或在其租期结束时搬走。不可搬走的物品存在相当大的疑问，是纠纷的丰富来源。Fonblanque 专员先生将以下定义为租户财产：所有货物与动产；第二，所有“彼此之间及与自由持有地略有连接，但能够在不实质性损害自由持有地的情况下分离”的物品；第三，通过钉子和螺丝、螺栓或木桩固定于自由持有地的物品，亦属租户的货物与动产；但若埋入土壤或建于其上，则构成自由持有地的组成部分，不可搬走。因此，租户附设于房屋的温室或花房是

不可拆除；但供暖用的火炉和热水管道可以拆除，或出售给新入住的租户。砖砌烟道不属于同一类别，须保留。窗帘、炉栅、火炉、咖啡磨，以及一般而言，凡他所设置、拆除后不致损害不动产者，均可在租期内与房屋分离并将原处修复后拆除。将固定附着物留在原处，并由房东承诺于再次出租时由新租户偿付其价款或允许其拆除，此种做法并不罕见。然而在最近一案例中，租户逾期占住而未拆除其固定附着物，房东将房屋出租给新租户，新租户入住后不允许拆除该固定附着物--法院审理后认定其有理。笔者亦曾遭遇类似情形：他将固定附着物留在屋内，取得房东一封信函，承诺新租户应按估价偿付其价款或允许其拆除。房屋出租后，房东去世。其遗嘱执行人接到申请时推称不知情，租户亦如此，而在获提供该信函副本后，遗嘱执行人告知申请人：若其认为受损，自知救济之道，即提起诉讼。他认为最初之损失最为轻微，至今未改此见。

2714. 税项。--土地税、下水道税和财产税是房东的税项；但根据《乔治二世第30年法令》第2章，承租人须缴纳所征收的一切税款，并从租金中扣除属于房东的此类税款。如今许多房东在契约中加入一项条款，规定土地税和下水道税由承租人缴纳，不得扣除：此规定不适用于财产税。所有其他

税款和费率由占用人支付。

2715. 水费，自然由承租人支付。自来水公司以及煤气公司均有权切断供应；其中大多数还享有扣押权，其方式与房东为收取租金而行使的扣押权相同。

2716. 退租通知。--如系定期租赁，无须通知；租户于期满时自然退租；或者，如经默示同意，他继续居住并按原额支付租金，则成为容认租户，或按年租赁。如前所述，终止租赁现须提前半年通知；但在伦敦，租金不足四十先令者，提前一季通知即为足够。上述任何一种通知均可口头作出，只要能证明该通知内容明确且于适当时机作出即可。通知的形式无关紧要，只要其意旨明确清晰即可。

2717. 不满一年的租赁可按照承租方式终止。因此，若以三个月为期承租，则须提前三个月通知；若按月承租，则须提前一个月通知；若按周承租，则须提前一周通知；但若允许租金拖欠三个月，则按周租赁即变为按季租赁。若以确定期限承租，如一个月、一周或一季，则双方均无须通知。

2718. 失修。--租约终止时，房东可以(通常也会)派测量师报告房屋状况(假设此前未曾如此做过)，而查明每一处缺陷便成为其职责。好讼的房东可能将迁出的承租人拖入一场昂贵的诉讼，而承租人

无力阻止。若存在失修情况，他甚至可能强迫承租人支付其对该房屋本身所作改良的修缮费用。若出租人承诺进行一切修缮而未履行，承租人可自行修缮，并从租金中扣除费用。

2719. 租金的追偿。--赋予房东的救济手段极为严厉。租金到期次日，房东即可通过诉讼、对房屋内财物实施扣押，或如租金欠付达半年，通过驱逐之诉追偿。扣押为通常采用之救济，房东有权进入房屋，扣押租户的货物动产，并于第五日将其出售，以补偿全部欠租及扣押费用。有少数例外；但一般而言，凡在房屋内发现的物品均可扣押。例外者为--狗、兔、家禽、鱼、实际使用中的行业工具器具、学者的书籍、木匠的斧头、身上穿着之衣物、正在犁田之马或其所骑之马、怀中之表、散钱、契据、文书、铁匠铺之牛、送磨之谷物、客栈旅客之牲畜与货物；但奇怪的是，同一客栈中寄养之马车与马匹却可扣押。扣押仅可在白天实施，如在提出欠租偿付后实施，即为违法。如在扣押后、但于扣押物入库前提出偿付，房东须放弃扣押并自行承担费用。易腐坏、无法以原状返还之物--如牛奶、水果之类--不得扣押。

2720. 法律不认为一日可分为若干部分。认为退租通知应在正午之前送达的流行观念

是一种错误。尽管扣押为救济手段之一，房东为追偿租金而诉诸扣押鲜为可取。租户若无力支付租金，其离开房屋愈早愈好。若其为无赖而拒付，他多半知道十次扣押中有九次因执行扣押的经纪人之疏忽、无知或勒索而属违法。许多(即使不是大多数)体面经纪人不会执行扣押，于是此项业务便落入绝不可取之人手中。

2721. 根据《维多利亚女王第19和20年法令》第108章，在租金每年不超过50英镑且属于下文所述情形时，郡法院有权使房东通过给予其合法占有而解除对房屋的负担；即：

-

1. 若租期已届满，或已通过退租通知予以确定。

2. 凡欠缴半年租金，且房东依法有权因未缴租金而进入。由于需要证明此项权力，将此种权力纳入租赁协议的重要性便显而易见。

在郡法院，欠缴的租金数额可与房屋的占有权在同一份传票中一并主张。

2722. 当承租人遗弃房屋、欠缴半年租金时，可通过治安法院收回占有。租金每年不得超过20英镑，且必须至少为房屋价值的三分之四。在承租人未遗弃房屋、且退租通知

已送达并已期满的情形下，房东须将其拟提出的申请通知承租人。此情形下的年租金同样不得超过20英镑。

2723. 欠条(I.O.U.)。--法律并不讲究正字法；事实上，它明确拒绝承认那门令人愉快的科学的存在。你尽可以异想天开的名称杰科布·菲利普斯(Jaycobb Fillipse)对雅各布·菲利普斯先生(Mr.Jacob Phillips)提起诉讼，法律不会在意，因为法律凭听觉行事；而且，尽管它坚持一切须形诸文字，但在法律上，文字只有在被阅读时才被推定具有意义，这毕竟是一条足够合乎常理的规则。因此，性情开朗之人(如此类人常与债务相连)惯于戏谑地写作 I.O.U.以代替“我欠你”，法律亦认可其如此写法。欠条不过是对债务的书面承认，其格式可如下--

1860年10月15日。致W.布朗先生。

2714.我欠你十英镑煤款。

£10. 约翰·琼斯。

如果在此基础上加上付款时间，如“自即日起一个月内付款”，你的借据便毫无价值且不合法；因为它由此不再仅仅是承认欠款，而变成了期票。期票需要贴印花，而借据则不需要。然而，许多人仍在其上贴一便士邮票，或许是为了装饰效果，或使其显得郑重而有权威。若为前者，邮资邮票比蓝纸上的收据印花更好看。如果你是W.布朗，且未亲眼见借据签署，又不能

找到任何认识琼斯笔迹的人，而琼斯又不肯付款，那么这张借据在郡法院对你毫无用处，只会让法官发笑。不过，法官会允许你证明对价，而由于你当然不会准备做这类事情，如果你礼貌地请求他，他会将听审延期一周，届时你可以传唤运送该物品的运煤工出庭，从而赢得一场光荣的胜利。

2724. 学徒。--根据伊丽莎白五年法令第四章，规定：如遇男主人虐待学徒，或学徒怠忽职守，申诉一方可向治安法官申请，法官可作出衡平法所要求的裁定。若因男主人不予遵从致无法执行，则男主人可被具保于下次季审法院出庭。该法令授权季审法院法官解除学徒的师徒契约。法官亦有权在证实学徒行为不端时，命令对其加以惩戒或处以苦役监禁。

2725. 夫妻。--与世俗之见相反，隔代堂表亲与嫡亲堂表亲一样可以合法结婚。婚后，丈夫须对妻子婚前所欠债务负责。债权人欲就此索赔，应同时起诉夫妻双方。然而，只需将诉讼文书送达丈夫即可，文书上列明双方姓名，格式如下：约翰·琼斯及其妻安。已婚妇女若被单独起诉，可申辩其已婚身份，法律上称为“coverture”。丈夫须对妻子与其同居期间为必需品所欠债务负责。若妻子自愿离家不受其保护，此责任即终止。丈夫亦须对妻子经其授权所欠债务负责。若丈夫已弃国离境，或已

被法律判决流放，则在其缺席期间，妻子须对其所欠债务负责，如同未婚女子一般。

2726. 在民事案件中，妻子如今可代表丈夫作证；在刑事案件中，她既不能作为有利于丈夫的证人，也不能作为不利于丈夫的证人。丈夫殴打妻子的案件构成此规则的例外。

2727. 法律如今不承认允许丈夫对妻子人身施加适度惩戒的古老原则。尽管据说古时此种惩戒限于使用“不大于拇指的棍子”，但这种野蛮做法如今已被彻底废除。然而，他仍可(正如最近著名的阿加佩莫尼案所示)将妻子置于约束之下，以防她离开他，但须以不残忍的方式实施。

2728. 根据1857年《离婚与婚姻诉讼案件法》，被丈夫遗弃的妻子可向治安法官或小季审法庭申请命令，以保护其在遗弃后获得的合法收入或财产，免受丈夫及其债权人侵害。在此情况下，该命令必须在十日内于其居住地所属郡法院登记，此为不可或缺。可见，申请此类命令的依据是遗弃。因此，若双方经共同同意分居，则即使丈夫此前有虐待或不当行为，亦不能获得此类命令。

2729. 当丈夫允许妻子以自己的名义将钱存入储蓄银行，而他比她活得长久时，有时

此类机构的规则会迫使他办理遗产管理手续以领取该款项，尽管此种规则是否具有法律正当性尚存疑问。鳏夫和寡妇对通过其已故配偶获得的财产无须缴纳遗产税。

2730. 金额超过2英镑的收据现应出具于一便士印花纸上。然而，汇票可通过注明已付款的背书予以清偿，且无需贴印花。收据并不像通常认为的那样是付款的确凿证据。它仅是法律所称的初步证据；即在被反驳或解释之前有效。因此，若甲向乙发送货物并附收据，暗示此交易意在现金交易，而乙扣留收据却不付现款，甲可自由证明相关情况并追回其款项。然而，用以反驳收据的证据必须清晰且无可置疑，毕竟书面证据的性质强于口头证词。

2731. 账簿。--商人的账簿不能作为有利于其本人的证据被采纳，除非能证明其中的记载已提请对方注意并被对方承认为正确，正如面包师、肉商等家庭商贩与其顾客之间往来使用的“赊账簿”通常的情形那样。然而，被告可强迫商人出示其账簿，以显示不利于其本人主张的记载。

2732. 遗嘱。--我们能给予身后之人的最后一份爱的证明，就是将他们的世俗事务安排得

以免引起嫉妒、愤怒或任何形式的伤心，至少在近期内如此。要做到这一点，只能对所要留下的一切作出公正、清晰且可理解的处置。我们并非主张人人都当自己的律师，但不可否认，最精心拟定的遗嘱往往是诉讼最丰富的源泉，甚至出现过博学的法官留下的遗嘱无法执行的情况。除非财产是土地或复杂的租佃关系，否则无需非常详尽的细节；我们劝告任何人不要在立遗嘱时使用自己不完全理解其含义和要旨的词语。

2733. 所有年满二十一岁、心智健全的男子，以及同龄且心智健全的未婚女子，均可通过遗嘱将财产遗赠给任何他们愿意的人。未成年人，即所有未满二十一岁的人，以及已婚女子--除非她们拥有“供自己单独使用”的财产--未经丈夫同意即无行为能力；法律将处置她们去世时所拥有财产的权力收回。天生聋哑者不能立遗嘱，除非有证据表明他能阅读并理解其内容。被判定犯有重罪者不能立遗嘱，除非随后获得赦免；被剥夺法律保护者亦不能；但被终身流放的重罪犯之妻可以立遗嘱，并在各方面如同未婚女子一样行事。自杀者可以遗赠不动产，但动产则被没收归王室。

2734. 除现役军人和海上水手的情形外，每一份遗嘱均须以书面形式订立。遗嘱人须亲自签名，或由其他人在其面前、应其

请求代为签名，且该签名须在两名或两名以上见证人面前作出或承认，见证人须同时在场，并通过签名声明该遗嘱系由遗嘱人在其面前签署或承认，且他们系在遗嘱人面前作为见证人签名。

2735. 根据1852年的法令，规定任何遗嘱均无效，除非由立遗嘱人本人或由其在場并按其指示的某人在遗嘱末尾或末端签名；但随后的一项法令进一步规定，仅就立遗嘱人或代其签名者的签名位置而言，只要签名置于遗嘱末尾处、之后、其下、旁边或正对末尾，以致从遗嘱表面即可明显看出立遗嘱人意图通过该签名使其生效，该遗嘱即视为有效。根据这一条款，一份由数页组成、除最后一页外均已正式签署的遗嘱曾被拒绝认证；而另一方面，一份类似文件仅在最后一页签署、其他各页均未签署，却获得了认证。然而，为了完全符合形式，每一单独页均应编号、签名并见证，并在最后一页上加以证明。这种见证是一项重要的行为：见证人必须在立遗嘱人及彼此在场的情况下签署；他们通过签名证明自己见证了立遗嘱人的签名，且当时立遗嘱人心智健全。在任何形式的胁迫、甚至纠缠下所立的遗嘱可能无效，因其违背立遗嘱人的意愿。欺诈或欺骗亦使遗嘱无效；若同一人恰巧存在两份遗嘱，且均未注明日期，则立遗嘱人被宣告为无遗嘱死亡。

2736. 遗嘱随时可以撤销和废止，但只能通过焚烧或完全销毁文书，或通过添加附言，或另立一份经正式证明的后续遗嘱来实现；但由于对遗嘱的更改仅在更改范围内构成撤销，若意图完全撤销原遗嘱，则应声明该意图--仅凭口头指示不能撤销书面遗嘱；未经签署并见证的书面声明，仅在签名上或沿页面划一道笔线，不足以取消遗嘱。

2737. 婚前所立遗嘱因结婚而撤销。

2738. 遗嘱附录是对遗嘱的补充或增补，用以解释或变更先前的处分；它可书写于同一纸张或单独纸张上，并须以与原始文件相同的方式见证和证明。

2739. 见证人。--凡能书写自己姓名的人均有资格见证遗嘱；但此种见证人不得从遗嘱中受益。若将遗赠给予见证人，则该遗赠无效。同一规则适用于见证人的丈夫或妻子；给予其中任何一方的遗赠均无效。

2740. 遗嘱的格式--只要立遗嘱人的意图明确，格式并不重要。遗嘱应以立遗嘱人的称谓开头，即其名和姓、居住地、职业或行业。受遗赠人也应清楚描述。在将遗产留给已婚女子时，若未指定受托人管理，且未特别指示“该遗产供其单独和分开使用，不受其丈夫的控制、债务和负担的影响”，则丈夫将有权获得该遗产。同样，留给未婚女子的遗产将

婚后归属于其丈夫，除非在婚前为她作出财产授与安排。

2741. 在突发紧急情况下，一份格式可能有用，以下格式被认为适用于无法获得律师协助时的临终遗嘱；的确，很少有律师能即席拟就遗嘱：他们需要时间和法律程式，而在他们能够行动之前，这些绝非必要。

我，A.B.，居住于--市--街10号，[绅士、建筑商或杂货商，视情况而定，]心智健全，特此公布并声明我的最后遗嘱。撤销并废除此前关于我财产的一切处分，我赠与并遗赠如下：--我的儿子J.B.，居住于--，我赠与并遗赠其金额--；我的女儿M.,J.之妻，居住于--，我赠与并遗赠其金额--[若拟供其自用，则加注“供其单独及分别使用，不受其丈夫的控制、债务及负担之影响”]，上述两项均在其此前已从我处获得的任何款项或其他财产之外。我所拥有的全部剩余财产，我遗赠给我亲爱的妻子M.B.，供其在有生之年单独及分别使用，连同我位于上述--街10号的房屋及家具。在其去世后，我希望上述房屋连同其中所有物品及动产一并出售[或者，我将上述房屋连同其中所有物品及动产赠与并遗赠给--]，出售所得款项，连同我上述妻子享有终身权益的款项，我赠与并遗赠给我前述的儿子和女儿，各得相等份额。我指定我亲爱的朋友T.S.，居住于--，以及T.B.，居住于--，连同我的妻子M.B.，作为本最后遗嘱的执行人。

由A.B.于1861年10月10日在我们面前签署，我们二人同时在场，并均在遗嘱人面前作为见证人签名：--A.B.

T.S　证人。F.M.，证人。

须注意，在见证人已在此证明条款上签名之后，遗嘱人再行签名并不符合该法令的规定；他必须首先签名。

2742. 印花税。--在无遗嘱死亡的情形下，当其遗产由其家属管理时，印花税比依遗嘱处理时应缴的税额多一半。根据1857年《印花税法》，自由持有地和副本持有地产业如今在转移时须缴纳一种特别税。

2743. 遗产税仅在数额达到20英镑及以上时才开始征收；除另有规定外，该税从遗赠中扣除。

2744. 你不能通过最后遗嘱，将土地或房屋，或购买此类财产的钱款，遗赠给任何慈善用途，以弥补过去未行慈善之缺；但你可以将它们遗赠给大英博物馆、牛津和剑桥两所大学之一、伊顿公学、温彻斯特公学和威斯敏斯特公学；如果你愿意，也可以将其留作增加安妮女王基金之用。然而，你可以指示你的执行人出售土地，并将所得款项交给任何慈善机构。

2745. 在为妻子作出供养安排时，须说明该安排是代替还是补充寡妇产。

2746.　如果你已经预支钱给任何孩子，并采取了

若您未曾为此立下收据，亦未记入任何账簿，则应声明遗嘱所留遗赠是否为此项预付款之外的额外给予，抑或应从该项遗赠中扣除。

2747. 若您又以遗嘱附录向同一人另留一份遗赠，则先前遗嘱所留的遗赠即被撤销，除非声明该遗赠为先前遗赠之外的额外给予。

2748. 您的全部遗产均须用以清偿债务，但已作限定的不动产除外。若遗产兼有不动产与动产，应明确载明债务由其中何种财产清偿。

2749. 凡属遗赠之物，若您希望其生效，应清楚表达意图，且不得附加任何条件。

2750. 遗嘱并非必须附有见证条款，因为法律所要求的只是见证行为本身，而遗嘱本身即声明立遗嘱人自认心智健全；但若存在涂改或行间插入文字，则须有见证条款。法律未规定特定格式；但该条款应载明立遗嘱人亲自签署，或由他人应其请求代签，或立遗嘱人在两名见证人同时在场的情况下，向他们承认该签名为其本人所签，且两名见证人亦在其在场时签署为见证人。若存在涂改，见证条款须声明--第4页第3行行间插入之文字及第6页第5行之涂改，均系先行作出。以上为使遗嘱得以适当订立所必需的行为；这些行为本身简单易行，应严格遵守，并始终予以见证。

2751. 证人可应请求代立遗嘱人签字；而他

若立遗嘱人仅能画押，亦可代同署见证人签名，但须声明系代其签署；然而丈夫不得代妻子签名，无论作为立遗嘱人还是见证人，妻子亦不得代丈夫签名。

这份文件是怎么做出来的

本译本是《家政管理全书》的中文全译本，共 2063 页。表格、图注、页眉页脚、编号层级都按原文位置一一还原，未做任何删节。

你手上如果也有英文文件要处理

- 合同、标书、标准、专利、报告：翻译后保留原版式，0.15 元/页
- PDF 转 Word：100 页内免费，超出 0.1 元/页
- 扫描件、图片版 PDF：先 OCR 再转 Word，免费
- 不用注册、不用登录，传上去直接下载

打开下面这个地址，把你自己的文件传上去试试：

https://www.ivyivy.com.cn/

支持私有化部署（需按贵方模型与合规要求评估）

扫码关注服务号
咨询定制交付

本译本由机器翻译生成，仅供阅读参考；专业技术判断与合规引用，请以英文原文为准。

本页为译制说明，不属于原文件内容。