一女中烹飪課筆記

CLASS 1966

PowerPoint/pdf by 黎瑛媛

家事課筆記 provided by 黃嘉平

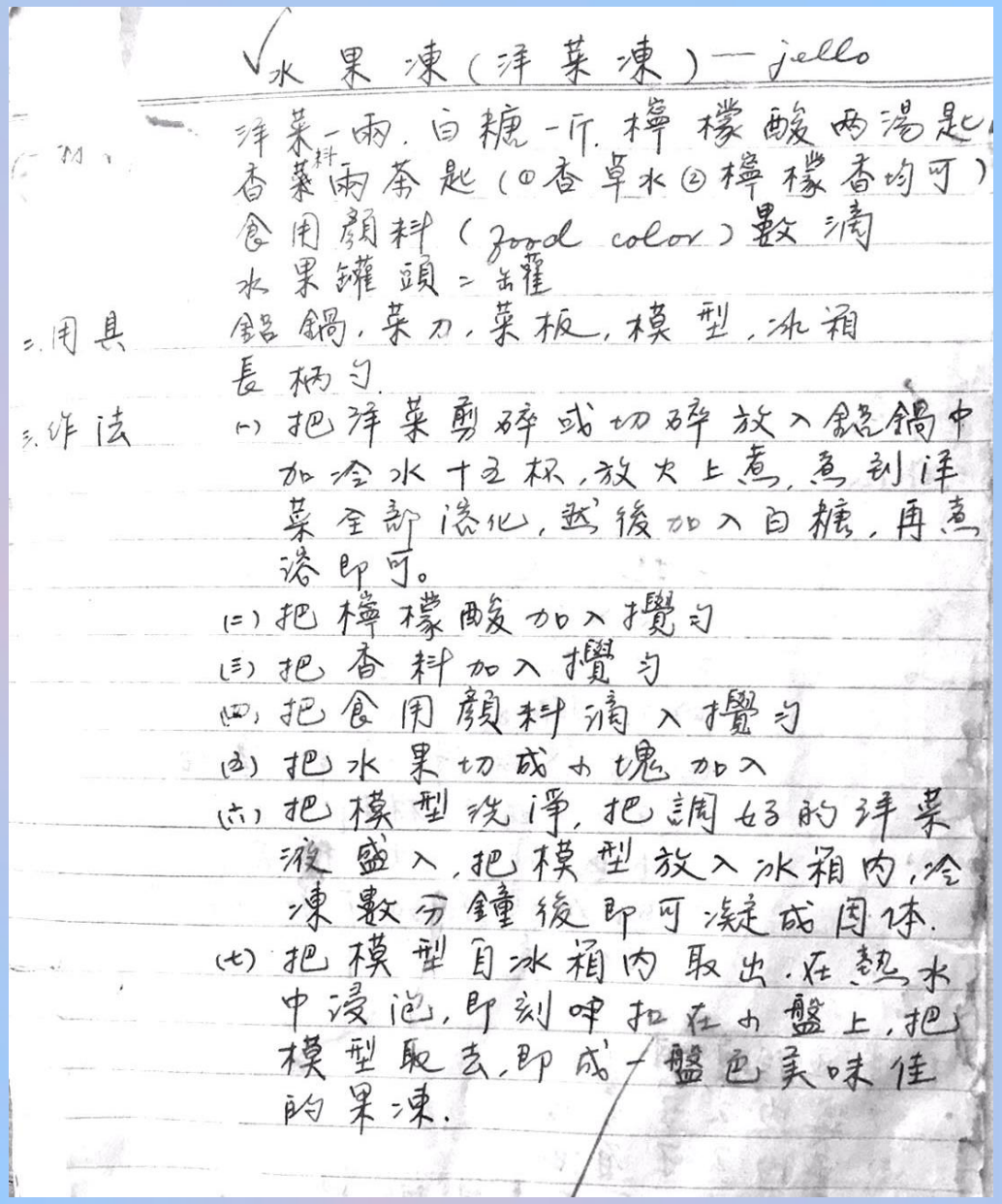
緣起

- 買的杏仁粉快要過期了，所以想做macarons ， 但是只要用到蛋白，剩下的蛋黃怎麼辦呢？
- 想起和做椰子球的方法也是只用蛋白，就找當年一女中筆記椰子球。筆記下面就是有蛋黃小西點。所以就參考了這個筆記。可見當年老師考慮週全，完全物儘其用。
- 我就好奇有多少同學還留這個筆記本。我的筆記簿不僅發黃而且而且都破爛不堪，還有麵粉及水滴渣。所以就放在賴上給大家。沒想到大家反應這麼好，大家熱烈的在討論。
- 我的筆記簿雖然已殘缺不勘，但仍看得出張知新老師的認真閱讀學生的筆記和修正令人欽佩!
- 感謝黃嘉平提供當年一女中筆記（照相且修改）

所學過的烹飪單

1. 水果凍或洋菜凍	9. 巧克力pie（檸檬pie）
2. 椰子球模型餅乾	10. 清蛋糕
3. 沙拉醬	11. 茄汁明蝦
4. 芋餃	12. 咖哩餃
5. 奶油蛋糕	13. 雞蛋布丁
6. 可可花生餅	14. 龍鳳腿
7. 燒賣	15. 李子果醬
8. 菠蘿鴨塊	16. 香草冰淇淋

第一課
水果凍



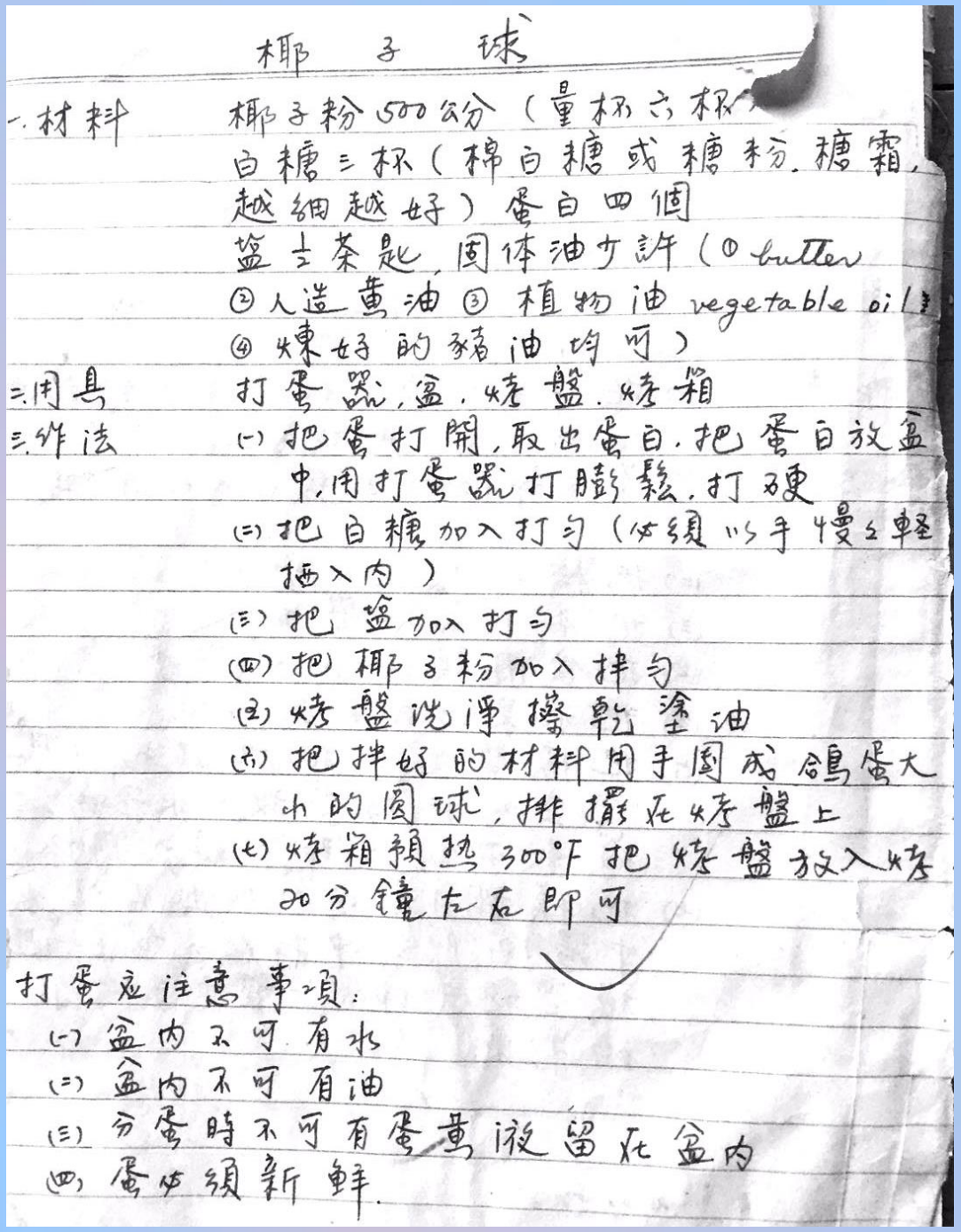
水果凍（洋菜凍）— jello

洋菜一兩．白糖一斤．檸檬酸兩湯匙
香菜精兩茶匙（①香草水②檸檬香均可）
食用顏料（food color）數滴
水果罐頭一罐

二．用具　鋁鍋．菜刀．菜板．模型．冰箱
長柄勺

三．作法
(一) 把洋菜剪碎或切碎放入鋁鍋中加冷水十碗，放火上煮，煮到洋菜全部溶化，然後加入白糖，再煮溶即可。
(二) 把檸檬酸加入攪勻
(三) 把香料加入攪勻
(四) 把食用顏料滴入攪勻
(五) 把水果切成小塊加入
(六) 把模型洗淨，把調好的洋菜液盛入，把模型放入冰箱內，冷凍數分鐘後即可凝成固体．
(七) 把模型自冰箱內取出．在熱水中浸泡，即刻呷扣在小盤上，把模型取去，即成一盤色美味佳的果凍．

第二課
椰子球



椰子球

一. 材料　椰子粉500公分（量杯六杯）
白糖三杯（粗白糖或糖粉、糖霜，越細越好）蛋白四個
鹽½茶匙，固体油少許（① butter ② 人造黃油 ③ 植物油 vegetable oil ④ 煉好的豬油均可）

二. 用具　打蛋器、盆、烤盤、烤箱

三. 作法
(一) 把蛋打開，取出蛋白，把蛋白放盆中，用打蛋器打膨鬆，打硬
(二) 把白糖加入打勻（必須以手慢慢輕插入內）
(三) 把鹽加入打勻
(四) 把椰子粉加入拌勻
(五) 烤盤洗淨擦乾塗油
(六) 把拌好的材料用手團成鴿蛋大小的圓球，排擺在烤盤上
(七) 烤箱預熱300°下把烤盤放入烤20分鐘左右即可

打蛋應注意事項：
(一) 盆內不可有水
(二) 盆內不可有油
(三) 分蛋時不可有蛋黃殘留在盆內
(四) 蛋必須新鮮。

第二課
模型餅乾

模型餅乾

一、材料　麵粉半斤，白糖一杯，蛋兩個（蛋黃四個）香草片兩片，發粉一茶匙，蘇打粉一茶匙，固体油一塊（其中½用以椰子球，½則用於此）

二、用具　麵板，籮，桿麵杖，盆，打蛋器，烤箱，烤盤，餅乾模型

三、作法　(一) 把麵粉，發粉，蘇打粉及香草片一起放在籮裡篩兩次。

(二) 把固体油及白糖一齊放在盆裡用打蛋器打鬆打軟，然後把蛋黃加入打勻，把篩好的麵粉加入攪成麵塊

(三) 把麵塊放麵板上用手揉勻，用桿麵杖桿成麵片，用模型刻成各种模樣，然後放在烤盤上（在各刻成之麵片上塗蛋液）。

(四) 烤箱遇熱預熱 375°F－400°F 把烤盤放入，烤十分鐘左右即可。

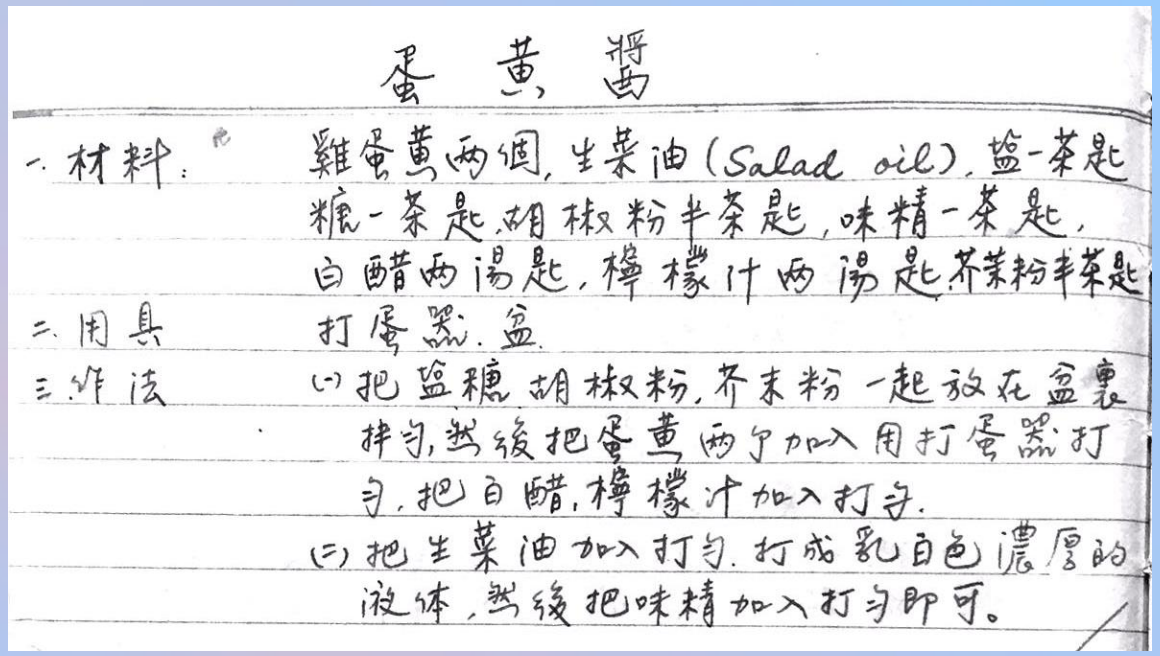
△ 餅乾之基本材料：

(1) 麵粉 (2) 油 (3) 蛋 (4) 糖

另有加入材料之變化，顏色之變化及形狀之變化。

塗蛋黃液之目的為使表面光滑，顏色加深

第三課
蛋黃醬（1）



蛋黃醬

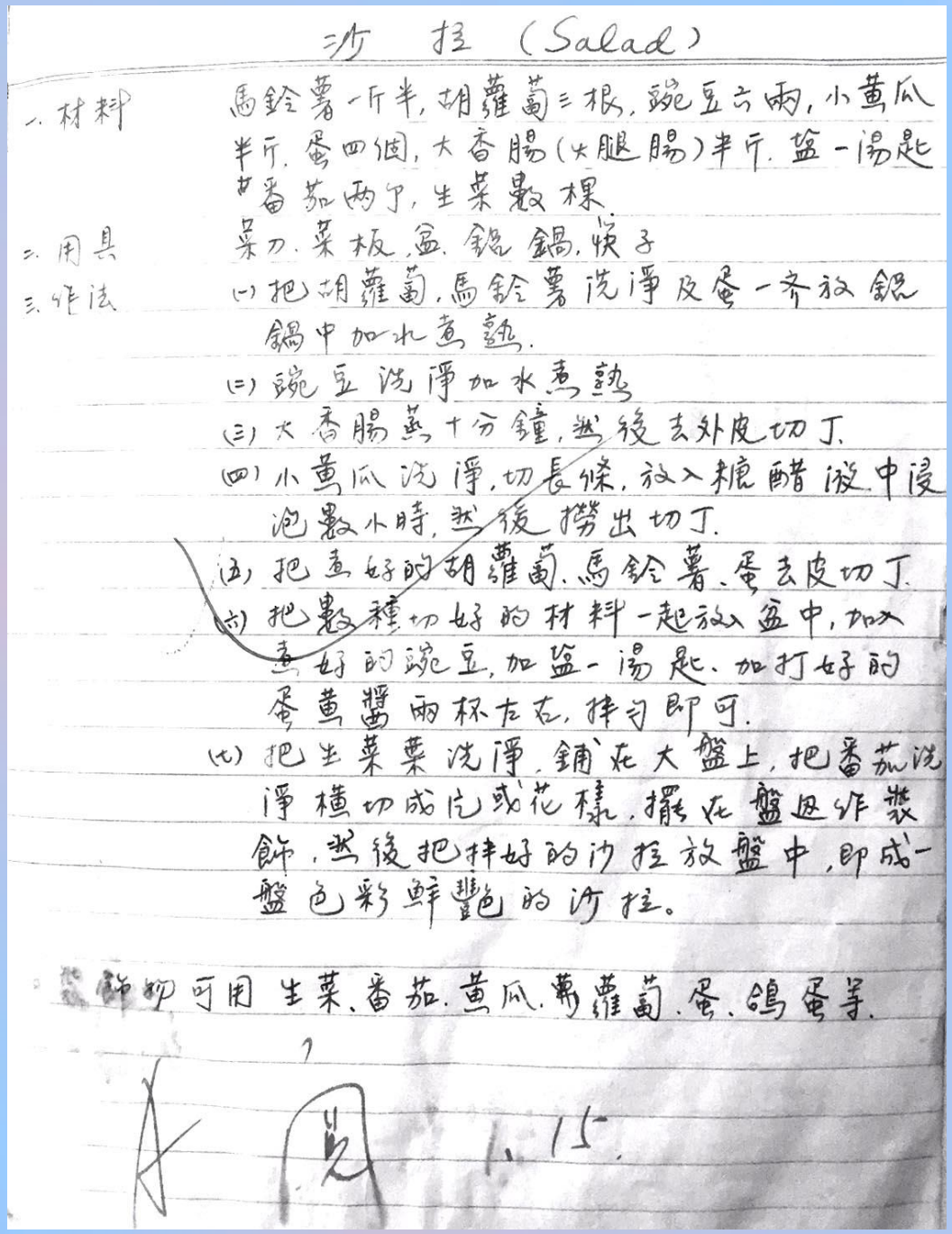
一. 材料：　雞蛋黃兩個，生菜油（Salad oil）．鹽一茶匙
糖一茶匙．胡椒粉半茶匙，味精一茶匙，
白醋兩湯匙，檸檬汁兩湯匙．芥末粉半茶匙

二. 用具　打蛋器．盆

三. 作法　(一)把鹽糖．胡椒粉，芥末粉一起放在盆裏
拌勻，然後把蛋黃兩个加入用打蛋器打
勻．把白醋．檸檬汁加入打勻．
(二)把生菜油加入打勻．打成乳白色濃厚的
液体，然後把味精加入打勻即可。

張老師 也教了如何用蛋黃醬做沙拉，請看下頁

第三課
沙拉（2）



沙拉（Salad）

一、材料　馬鈴薯一斤半，胡蘿蔔三根，豌豆六兩，小黃瓜半斤，蛋四個，大香腸（大腿腸）半斤，益一湯匙，番茄兩个，生菜數棵。

二、用具　菜刀、菜板、盆、鍋、鍋、筷子

三、作法
(一)把胡蘿蔔、馬鈴薯洗淨及蛋一齊放鍋鍋中加水煮熟。
(二)豌豆洗淨加水煮熟
(三)大香腸蒸十分鐘，然後去外皮切丁。
(四)小黃瓜洗淨，切長條，放入糖醋液中浸泡數小時，然後撈出切丁。
(五)把煮好的胡蘿蔔、馬鈴薯、蛋去皮切丁。
(六)把數種切好的材料一起放盆中，加煮好的豌豆，加益一湯匙、加打好的蛋黃醬兩杯左右，拌勻即可。
(七)把生菜葉洗淨，鋪在大盤上，把番茄洗淨橫切成片或花樣，擺在盤邊作裝飾，然後把拌好的沙拉放盤中，即成一盤色彩鮮艷的沙拉。

裝飾物可用生菜、番茄、黃瓜、萬蘿蔔、蛋、鴿蛋等。

第四課
芋餃（1）

芋　餃

一. 材料　大芋頭（須水分少）一斤（有花紋，肉有紫点）
麵粉十二兩，豬肉一斤，鮮蝦仁六兩
地瓜一个（約半斤左右）香菇兩三个
豌豆二兩（可免用）葱一根，鹽一湯
匙，醬油兩湯匙，麻油兩湯匙，味
精 胡椒粉少許，花生油一斤。

二. 用具　菜刀，菜板，炒菜鍋，鏟子，大麵板
盆，筷子，漏勺

三. 作法
(一) 芋頭洗淨去皮，切大片，放蒸籠內
蒸軟
(二) 蒸好的芋片放盆中搓成芋泥，搓
至沒有顆粒為止，加麵粉約七八
兩左右，用手揉成麵塊，把麵
塊放麵板上分成等分（八十一九十）
上面洒乾麵粉用手揉圓，用手
拍成麵皮或桿成麵皮
(三) 把豬肉洗淨去皮，切下肥肉瘦肉切
小丁，肥肉切塊
(四) 地瓜洗淨去皮切小丁
(五) 蝦仁抽去腸泥，洗淨切碎
(六) 香菇放小碗中加滾水浸泡，發
大後撈出切丁
(七) 豌豆洗淨切碎，葱切葱花
(八) 把炒菜鍋洗淨，燒热，把肥豬

第四課
芋餃（2）

肉放入煉油

(九) $\frac{1}{2}$ 的豬油炒切好的瘦肉，瘦肉在炒以前先加入兩湯匙的醬油攪扮

(十) 剩餘 $\frac{1}{2}$ 的豬油分別炒蝦仁、地瓜、香菰、豌豆

(十一) 把幾种炒好的東西，一起放盆中，加鹽、味精、麻油，胡椒粉扮勻

(十二) 把作好的皮的中心放上炒好的餡，包成餃子形狀，邊捏花邊，下熱油煸炸，炸成金黃（緣）色即可

蛋糕

（發粉 — 白色粉末 → 作 ~~饅頭~~ 等，速度快

（酵母粉 — 黃色粒狀 → 作 饅頭等 ‥ ‥ 慢

第五課
奶油蛋糕（1）

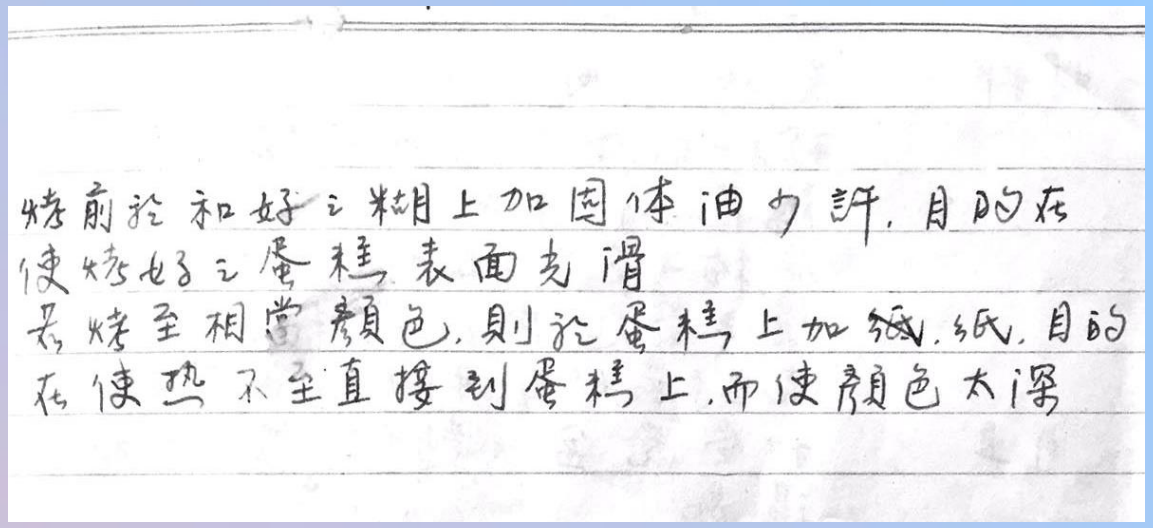
奶油蛋糕

一. 材料　麵粉六杯（低筋）→一斤二兩　糖粉
固体油三塊，糖四杯→一袋半（每組）
蛋八個，奶水一杯半，發粉四茶匙
香草片四片，葡萄乾或果乾兩杯
盬一茶匙

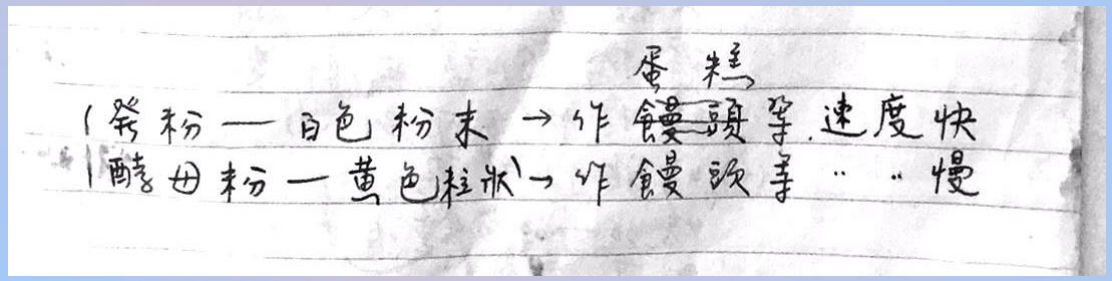
二. 用具　盆，打蛋器，烤箱，烤盤，蛋糕模型
大麵板，羅，桿麵杖，橡皮刮刀

三. 作法　(一) 把麵粉，發粉，香草片粉末，盬一起放羅內篩三次。
(二) 把固体油兩塊半与糖放盆中以打蛋器打鬆打軟，打把蛋黃加入打勻
(三) 把篩好的麵粉分數次加入攪勻
(四) 把牛奶分數次加入攪勻（牛奶，麵粉交替加入）
(五) 把葡萄乾加入攪勻。
(六) 把蛋白打好加入，包裹均勻，然後加入模型中，裝八分滿。（模型須洗淨，擦乾，塗油，篩麵粉，然後蛋糕材料方可倒入）
(七) 烤箱預伊热350°F，把烤盤放入烤30—40分鐘左右，烤成金黃色即可

第五課
奶油蛋糕（2）

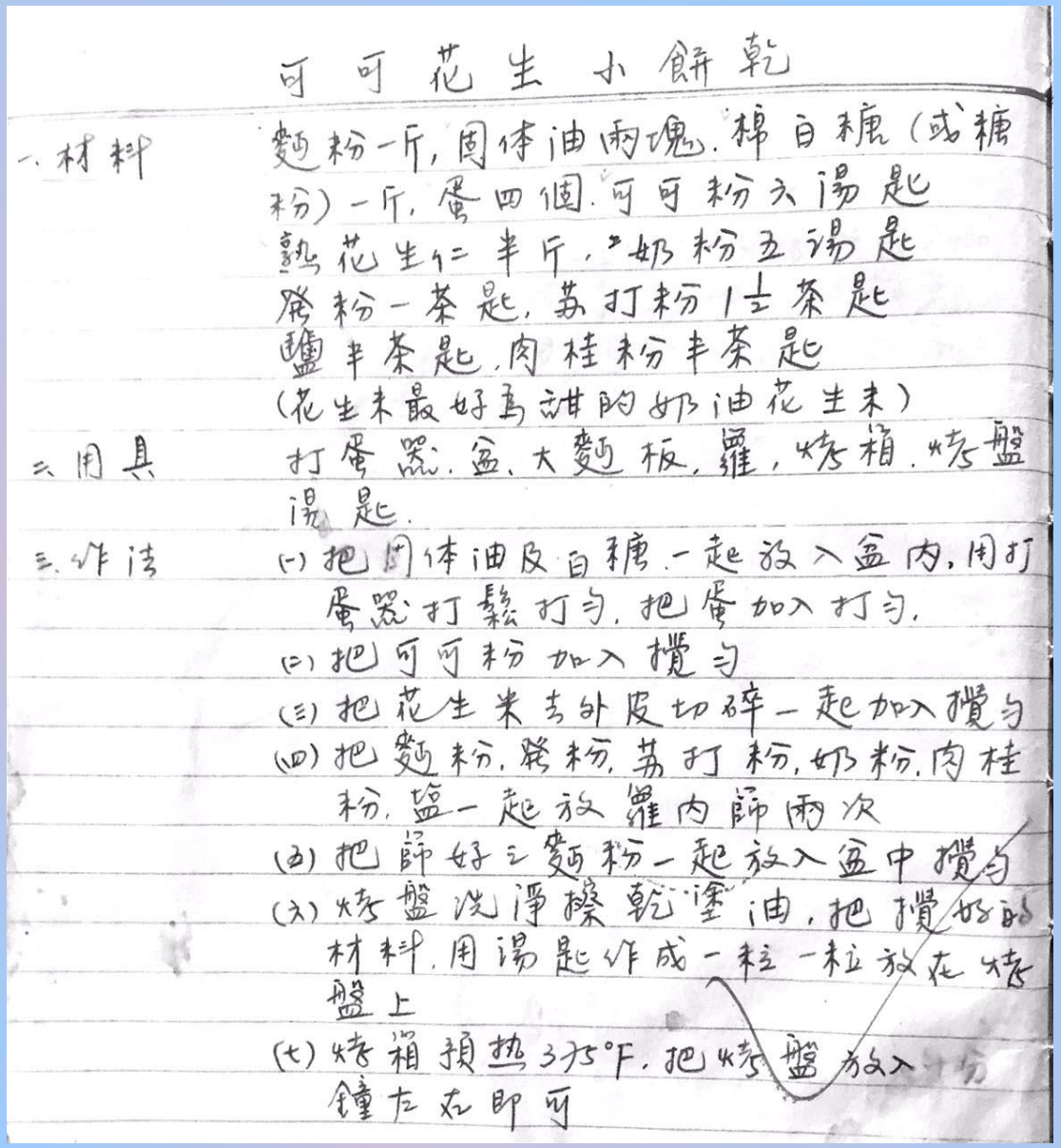

烤前於和好之粉團上加固体油少許，目的在使烤好之蛋糕表面光滑
若烤至相當顏色，則於蛋糕上加紙，紙，目的在使热不至直接到蛋糕上，而使顏色太深

嘉平真的是認真的好學生看這個筆記就知道了


蛋糕
(發粉 — 白色粉末 → 作饅頭等，速度快
(酵母粉 — 黃色柱狀 → 作饅頭手 .. 慢

我現在才搞清楚 baking powder（發粉）和 Yeast (酵母粉)區別

第六課
可可花生餅



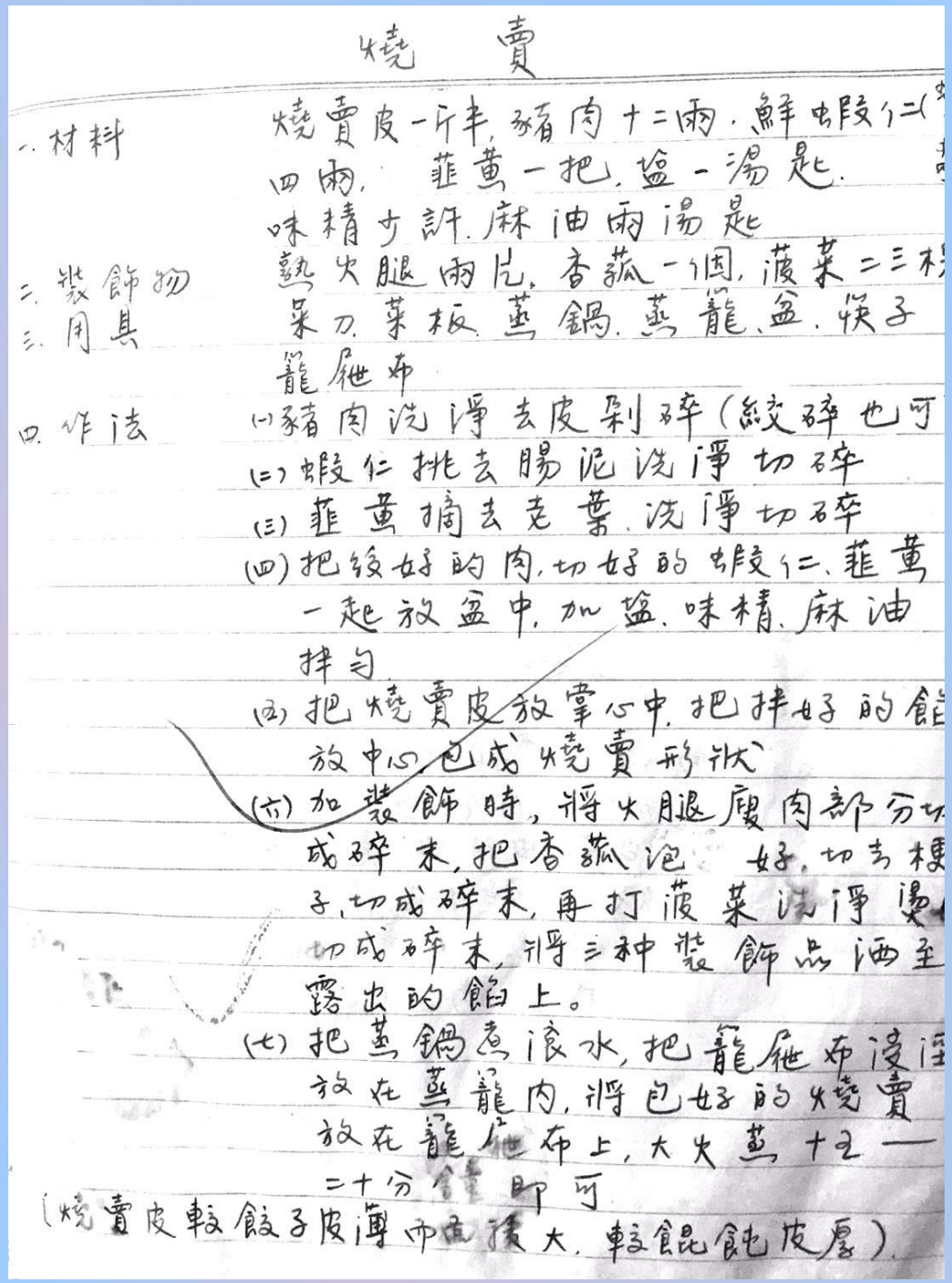
可可花生小餅乾

一、材料　麵粉一斤，固体油兩塊，棉白糖（或糖粉）一斤，蛋四個，可可粉六湯匙，熟花生仁半斤，奶粉五湯匙，發粉一茶匙，苏打粉 1/2 茶匙，鹽半茶匙，肉桂粉半茶匙（花生米最好爲甜的奶油花生米）

二、用具　打蛋器，盆，大麵板，羅，烤箱，烤盤湯匙。

三、作法
(一) 把固体油及白糖一起放入盆內，用打蛋器打鬆打勻，把蛋加入打勻。
(二) 把可可粉加入攪勻
(三) 把花生米去外皮切碎一起加入攪勻
(四) 把麵粉，發粉，苏打粉，奶粉，肉桂粉，盐一起放羅內篩兩次
(五) 把篩好之麵粉一起放入盆中攪勻
(六) 烤盤洗淨擦乾塗油，把攪好的材料用湯匙作成一粒一粒放在烤盤上
(七) 烤箱預热375°F，把烤盤放入15分鐘左右即可

第七課
燒賣



燒賣

一、材料　燒賣皮一斤半，豬肉十二兩，鮮蝦仁(
四兩，韭黃一把，鹽一湯匙，
味精少許，麻油兩湯匙

二、裝飾物　熟火腿兩片，香菰一個，菠菜二三棵

三、用具　菜刀，菜板，蒸鍋，蒸籠，盆，筷子
籠屜布

四、作法
(一)豬肉洗淨去皮剁碎(絞碎也可
(二)蝦仁挑去腸泥洗淨切碎
(三)韭黃摘去老葉，洗淨切碎
(四)把絞好的肉，切好的蝦仁、韭黃
一起放盆中，加鹽、味精、麻油
拌勻
(五)把燒賣皮放掌心中，把拌好的餡
放中心，包成燒賣形狀
(六)加裝飾時，將火腿廋肉部分切
成碎末，把香菰泡好，切去梗
子，切成碎末，再打菠菜洗淨燙
切成碎末，將三种裝飾品洒至
露出的餡上。
(七)把蒸鍋煮滾水，把籠屜布浸淫
放在蒸籠內，將包好的燒賣
放在籠屜布上，大火蒸十五——
二十分鐘即可
(燒賣皮較餃子皮薄而直接大，較餛飩皮厚)

第八課
菠蘿鴨塊（1）

波蘿鴨塊

一、材料　鴨子一隻，鳳梨一罐，鹽一湯匙，醬油兩湯匙，麻油一湯匙，味精少許。

二、用具　菜刀，菜板，蒸鍋，蒸籠，烤箱，烤盤，刷子

三、作法
(一) 鴨子去頭，腳，內臟，洗淨，用鹽一湯匙塗抹鴨身，醃一小時，放蒸籠內蒸一小時左右，拿出晾冷
(二) 蒸好的鴨子切塊
(三) 烤盤塗油，把鳳梨片切成$\frac{1}{4}$的大小，鋪在烤盤上，再把切好的鴨塊，放在鳳梨上（鴨皮向上）
(四) 用半杯的鳳梨汁，加入半杯鴨湯，再加一湯匙的醬油，然後澆在擺好的鴨塊上。
(五) 烤箱預熱400°F左右，把烤盤放入烤十五分鐘然後取出，用毛刷塗醬油，麻油於鴨塊上，再放入烤箱內烤十分鐘左右，復塗一次醬油，麻油，再烤五、六分鐘後，再塗一次醬油，麻油烤成紅褐色（約一、二分鐘）即可。

第八課
菠蘿鴨塊（2）

另法：若無烤箱、烤盤仍可用前法將甲鳥醃好蒸好，切塊。

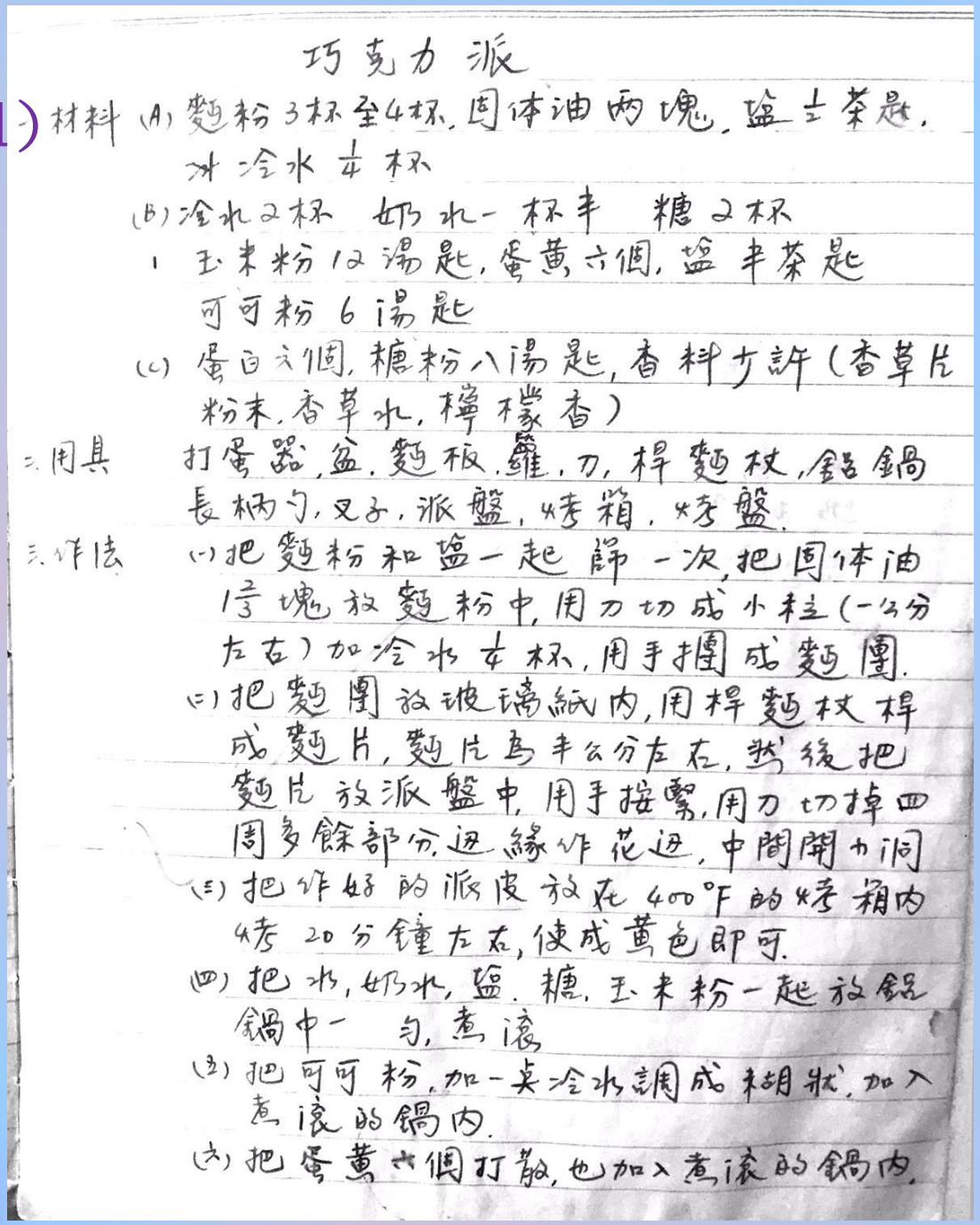
(一) 以人造黃油或 butter 放鍋內烙化後把鳳梨塊放入炒，炒出的液体盛出放好。

(二) 用熱的花生油將鴨塊炸生紅褐色。

(三) 把炸好的鳳梨塊放盤內，再把炸好的鴨塊放在鳳梨塊上。

(四) 把炒出的液体放醬油、味精、太白粉加熱成粘稠狀，將此液体澆在鴨塊上即成。

第九課
巧克力 pie (1)



巧克力派

一、材料 (A) 麪粉3杯至4杯，固体油兩塊，塩 $\frac{1}{2}$ 茶匙，冰冷水 $\frac{1}{4}$ 杯

(B) 冷水2杯 奶水一杯半 糖2杯

1 玉米粉12湯匙，蛋黃六個，塩半茶匙

可可粉6湯匙

(C) 蛋白六個，糖粉八湯匙，香料少許（香草片粉末，香草水，檸檬香）

二、用具 打蛋器，盆，麪板，籮，刀，桿麪杖，鋁鍋長柄勺，叉子，派盤，烤箱，烤盤

三、作法 (一) 把麪粉和塩一起篩一次，把固体油 $1\frac{2}{3}$ 塊放麪粉中，用刀切成小粒（一公分左右）加冷水 $\frac{1}{4}$ 杯，用手攪成麪團。

(二) 把麪團放玻璃紙內，用桿麪杖桿成麪片，麪片為半公分左右，然後把麪片放派盤中，用手按緊，用刀切掉四周多餘部分，邊緣作花邊，中間開小洞

(三) 把作好的派皮放在400°F的烤箱內烤20分鐘左右，使成黃色即可。

(四) 把水，奶水，塩，糖，玉米粉一起放鋁鍋中一勺，煮滾

(五) 把可可粉，加一点冷水調成糊狀，加入煮滾的鍋內。

(六) 把蛋黃六個打散，也加入煮滾的鍋內。

第九課
巧克力 pie (2)

然後把 $\frac{1}{3}$ 塊之固体油加入，即可拿離開火把煮好的東西倒入鋪好的派皮中

(七) 把蛋白打硬，然後把糖粉慢之加入，再把香料加入打勻，把它分別加在作好的派中，鋪平或作花樣，放入 300°F－350°F 之烤箱內烤 20 分鐘至表面成黃即可有些顏色即可

- 加蛋黃時，不可直接倒入鋁鍋，必將鋁鍋內之奶油糊加入蛋黃液，漸次加，然後再把它一起倒入鍋中，便不会凝成蛋花一般

第十課
清蛋糕

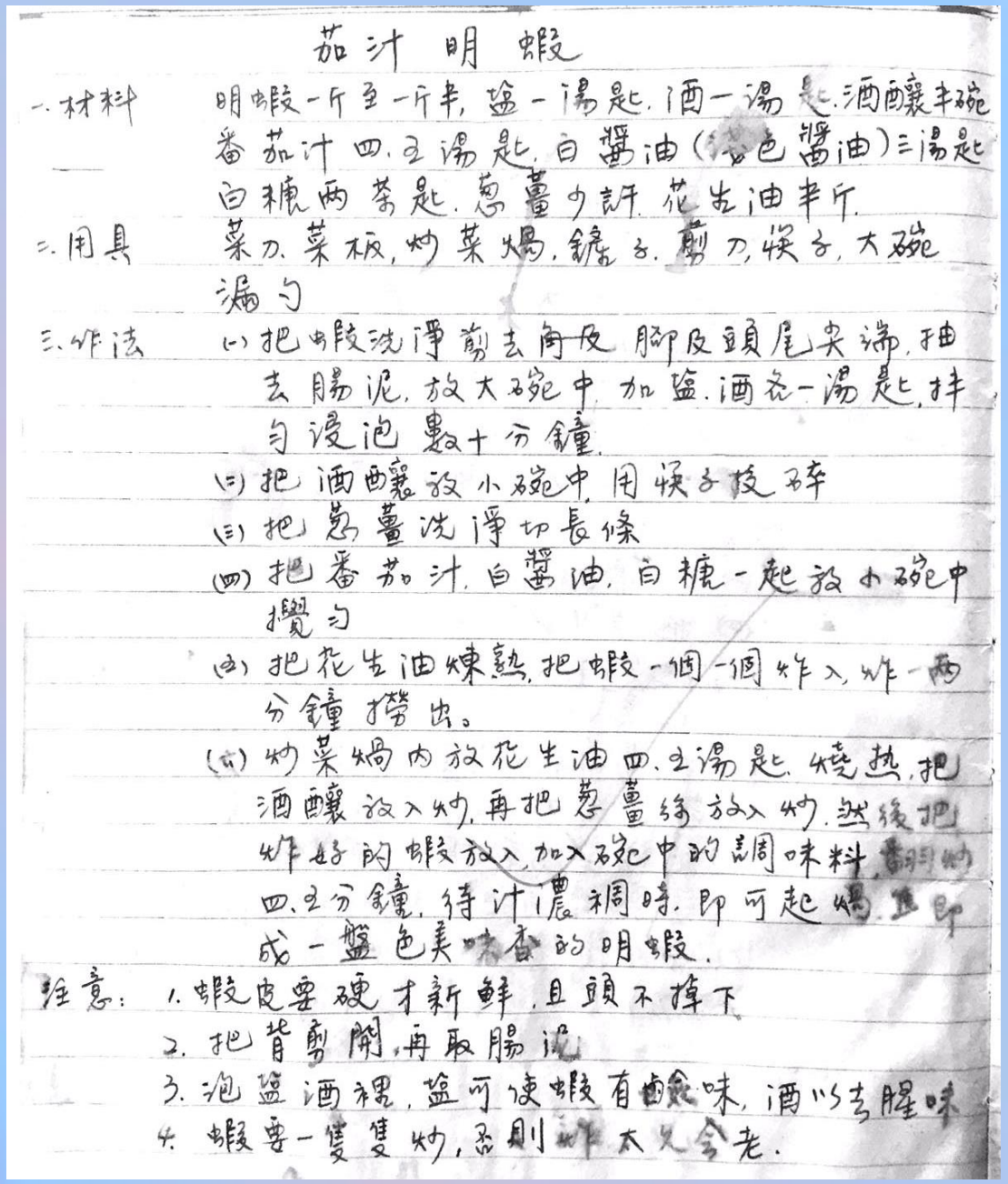
清蛋糕（輕蛋糕）

一. 材料　雞蛋15個左右（1斤半）綿白糖1斤
溫牛奶1杯　香料1茶匙（4～5片）
麵粉（低筋）1斤　鹽1茶匙，腊紙2張
果乾（任意）

二. 用具　盆，打蛋器，大麵板，羅，烤箱，烤盤
蛋糕模型

三. 作法
(一) 把麵粉和鹽，香草片粉末一起放在羅裡篩三次。
(二) 把蛋打在盆裡，用打蛋器打蓬鬆，到膨大四五倍
(三) 把綿白糖加入打勻
(四) 把溫牛奶加入打勻
(五) 把麵粉分三、四次，篩入打鬆之蛋液中，再包裹均勻
(六) 把葡萄乾或果乾切碎，放麵板上，加少許麵粉搓散，加入盆中拌勻。
(七) 把模型洗乾淨，擦乾，鋪腊紙或塗油篩麵粉，再把蛋糕材料倒入，裝八分滿。
(八) 烤箱預熱350°F，把烤盤放入烤15分鐘左右，頂上呈金黃色即可。

第十一課
茄汁明蝦



茄汁 明 蝦

一. 材料　明蝦一斤至一斤半，鹽一湯匙，酒一湯匙，酒釀半碗，番茄汁四.五湯匙，白醬油（淡色醬油）三湯匙，白糖兩茶匙，葱薑少許，花生油半斤。

二. 用具　菜刀，菜板，炒菜鍋，鏟子，勺刀，筷子，大碗，湯匙

三. 作法
(一) 把蝦洗淨剪去角及腳及頭尾尖端，抽去腸泥，放大碗中，加鹽，酒各一湯匙，拌勻浸泡數十分鐘。
(二) 把酒釀放小碗中，用筷子拔碎
(三) 把葱薑洗淨切長條
(四) 把番茄汁，白醬油，白糖一起放小碗中攪勻
(五) 把花生油煉熱，把蝦一個一個炸入，炸一兩分鐘撈出。
(六) 炒菜鍋內放花生油四.五湯匙，燒熱，把酒釀放入炒，再把葱薑絲放入炒，然後把炸好的蝦放入加入碗中的調味料翻炒四.五分鐘，待汁濃稠時，即可起鍋，盛即成一盤色美味香的明蝦。

注意：1. 蝦皮要硬才新鮮，且頭不掉下
2. 把背剪開，再取腸泥
3. 泡鹽酒裡，鹽可使蝦有鹹味，酒以去腥味
4. 蝦要一隻隻炒，否則炸太久會老。

第十二課
咖喱餃（1）

咖　喱　餃

一. 材料

內皮：低筋麵粉八兩　豬油三兩

外皮：高筋麵粉12兩　豬油二兩

白糖二兩　溫水半杯

餡：瘦肉一斤　鹽一湯匙

洋葱一個　咖喱粉三湯匙

醬油二湯匙　味精一元

鴨蛋一個（打開來蛋黃越紅越好）

花生油五六湯匙

二. 用具：菜刀，菜板，麵板，捍麵杖，炒菜鍋，鏟子，烤箱，烤盤，刷子。

三. 作法：A. (一) 把洋葱洗淨切碎

(二) 把瘦肉絞碎或剁碎，把瘦肉加鹽一湯匙醬油兩湯匙拌勻。

(三) 把咖喱粉加冷水二湯匙攪勻

(四) 把炒菜鍋燒熱，放花生油一湯匙，把切碎的洋葱炒香

(五) 再用兩湯匙花生油把拌好的肉碎炒熟（用大火熱油快炒）

(六) 用一湯匙花生油把調好的咖喱炒香，把已炒好的洋葱與肉一起放入炒勻（勿使出湯）

B. (一) 把低筋麵粉6兩加入豬油三兩，用手擦成團（豬油要慢慢的加）

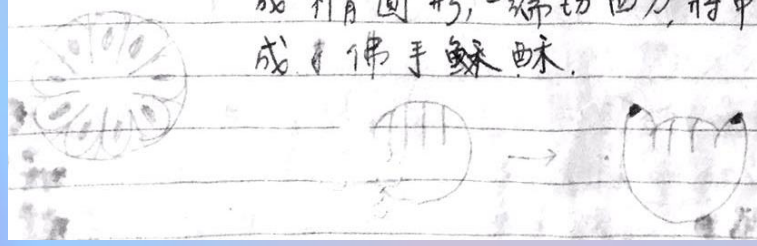
第十二課
咖喱餃（2）

(二)把高筋麵粉12兩加入豬油二兩，白糖二兩，溫礼幸水，揉成麵團（溫水試驗著加）

(三)把內皮，外皮各分成十六等分，把外皮捏成圓片把內皮包入，包口向下按扁，捏成橢圓形，上下均向內三摺均勻，橫過來再捏開來，又捏成橢圓形，再由下端向上捲，再用刀二分之一切開，包口向上按扁，捏成一个圓片（像油餅般薄厚），圓片中心（皮過來包）放入炒好的餡，包成餃子的形狀，邊緣做花邊，上面塗蛋液

(四)烤盤洗淨擦乾塗油，把作好的咖喱餃排在烤盤上，用350°下烤25分鐘左右即可。

- 家裡沒有烤箱可用油炸，但外皮的油要少一点，也可用豆沙作餡
- 中秋節時可作月餅（300°下左右的烤箱），皮作法一樣，包上月餅的心，包口向下压一压。
- 平時心：酥菊花酥 照上法，包口向下压扁，直经切留中心，切口用手一翻，露出豆沙餡，或按扁捏成椭圓形，一端切四刀，將中間三條向下一摺成一佛手酥。



第十三課
雞蛋布丁

雞蛋布丁

一. 材料　菊花奶水一罐. 雞蛋四個
白糖半杯. 香草片兩片. 鹽少許

二. 用具　打蛋器. 盅. 鋁鍋. 湯匙. 烤箱. 烤盤. 布丁模型

三. 作法　(1) 把奶水和糖一起放在鋁鍋內. 放火上煮至糖全溶為止. 然後拿離開火. 放溫

(2) 把蛋打開. 用打蛋器打散. 然後把溫牛奶液倒入打勻. 再把香草片粉末和鹽加入打勻

(3) 把模型擦乾塗油. 把調好的蛋液裝入

(4) 把烤盤內放冷水. 把布丁模型放在烤盤上. 放入華氏400°左右之烤箱內. 烤25分鐘左右即可

高裝飾可於布丁上澆上可可糖漿. 漿. 其法為一杯水. 半杯糖加可可粉煮開再加玉米粉一茶匙. 使成糊狀. 冷後即可

〔另有米布丁. 麵包布丁. 魚布丁(鰹魚)〕

第十四課
龍鳳腿

龍鳳腿

一、材料：瘦肉一斤、網油5塊錢、荸薺4兩(或三塊錢)
鴨蛋二個，葱薑少許、鹽一湯匙、味精、胡椒粉少許、
太白粉二湯匙、花生油一斤左右、彩色紙少許、麻油少許

二、用具：菜刀、菜板、蒸鍋、蒸籠、炒菜鍋、漏勺、竹筷(自備)
刷子。

三、作法：1.把豬肉洗淨剁碎。
2.荸薺洗淨削皮(要買未削皮的)剁碎。
3.葱薑洗淨剁碎。
4.把上三種材料一起放在大碗裡加入蛋液、鹽、味精、胡椒粉及少許太白粉和麻油，拌勻。
[註]可加入鮮蝦仁使味更鮮美。
5.把網油洗淨切成方塊，(約十公分方塊)
6.把網油鋪在菜板上，再把拌好的肉餡放在網油上，再把筷子放上，一端露在外面，把肉和網油包起來，包成雞腿狀，把雞腿放在蒸籠內大火蒸十五分鐘，取出放冷。
7.用蛋黃(一個)加太白粉少許，調成糊狀，用毛刷蘸糊狀物塗在雞腿表面，放熱油鍋炸，炸成金黃色

第十五課
李子果醬

李子菓醬

一. 材料 — 紅心李子五斤，白糖4斤，麥芽糖半斤。

二. 用具 — 菜刀、菜板、鋁鍋、鏟子、玻璃瓶

三. 作法 — (1)把李子洗淨，切除果核，把果肉一起放鋁鍋內，加冷水一杯，放火上煮，把果肉煮爛，加入白糖攪煮三十分鐘左右，再加入麥芽糖，攪煮十分鐘左右，即成一种紅色、透明、濃厚之果醬

四. 注意 — 試驗果醬濃度，將果醬放酒精中，不散開者即可

果醬可用於月餅、粽子、湯圓、蛋糕

其他鳳梨、草莓、金橘等亦可作果醬

李子要深紅色，皮要紅裏透黑綠

把葉皮外霜洗掉

要保存果醬可將瓶子放入鍋中煮開，消毒後再盛入果醬，如沒有適合的瓶子，可用廣口瓶，盛果醬，不要盛滿，留一尖空隙，上放一條粗白線，再加上燒化的白蠟，滿至瓶口，白蠟凝固，即可保持不壞。

第十六課
香草冰淇淋（1）

冰淇淋（香草）

一、材料 — 菊花奶水兩罐，冷水兩罐，奶粉14湯匙，冷水5杯，白糖2杯半（以重量稱，約十四兩），雞蛋2、3個，玉米粉2、3湯匙，鹽少許，香草片2、3片

二、用具 — 鋁鍋，長柄勺，盆，打蛋器，打奶器

三、作法 — (一)把兩罐之奶水及兩罐冷水倒鍋內，把冷水沖奶粉倒入鍋內，鹽、糖再加入

(二)把玉米粉加冷水調開

(三)把蛋白蛋黃分開，蛋黃打散，蛋白打硬

(四)把奶水放火上煮滾，加入調好的玉米粉，再加入打散的蛋黃，立刻拿離開火，把打硬的蛋白加入，迅速打勻，放冷，加入香草片粉末打勻就可打成香草冰淇淋

四、注意 — 煮奶水時注意不可粘鍋底

奶水煮滾後，体積漲大很多倍，故要注意，加蛋黃要和作派時加蛋黃同法。

可可冰淇淋 — 七湯匙可可粉，再加半杯白糖，先將可可粉與水調成可可漿，在加蛋黃與玉米粉之間加可可漿。

橘子冰淇淋 — 橘子粉代替香草片，其他作法與香草冰淇淋同法

第十六課
香草冰淇淋（2）

芒果冰淇淋 — 二斤到三斤鮮芒果，備乾淨紗布，芒果去皮，放入紗布中擠汁（下接大碗）在加蛋白之後稍冷加此汁。

鮮草莓冰淇淋 — 二盒鮮草莓，把葉摘掉，輕々洗淨切成小粒，加半杯糖醃，在加香草片時加入。

紅豆冰淇淋 — 半斤紅豆，加水放火上煮到爛，另煮牛奶同時加入，加香草片，香蕉油作香料。

芋頭冰淇淋 — 芋頭三斤，去皮切片，加水煮爛，用飯鏟板或勺子搗成泥，再加多量的水（約十五碗左右）加一斤白糖煮滾，加一小罐鷹牌煉乳，以香草片或香蕉油作香料，即可打。

同學彭向陽回憶：張知新老師不急不徐唸做法，我們抄筆記，隔週照做，看老師好認真的改我們的筆記呢!

Thank You!

張知新老師

照片是雷戊白提供的