

## PREFÁCIO



*A cozinha portuguesa é saborosa, higiénica, substancial e muito característica. As matérias-primas empregadas de produção nacional são, culinariamente, perfeitas. A condimentação é variada, mas sem exageros.*

*Não pretendemos dar neste modesto trabalho uma lista completa de todos os pratos nacionais e regionais portugueses — alguns faltarão, sobretudo os que constituem especialidades individuais, por se ignorar onde se encontram os seus preparadores ou inventores.*

*Muitas das receitas que publicamos foram-nos fornecidas muito amavelmente por senhoras de Lisboa e das províncias, para quem a culinária constitui uma arte realizada com prazer e carinho. A todas elas os nossos melhores agradecimentos, não indicando nomes, porque na sua grande maioria assim o exigiram.*

*E que pretendemos com este trabalho? Evitar que caiam no esquecimento excelentes preparações, que mostram qualidades de originalidade, de sabor característico com perfumes equilibrados e agradáveis, revelando personalidade, que deixam impressões de agrado, a nós portugueses e aos estrangeiros que nos visitam, impressões que, confessam, serem de novidade e civilização.*

*Pretendemos também chamar a atenção dos hoteleiros e proprietários dos restaurantes, especialmente das regiões turísticas e de passagem mais ou menos forçada do automobilismo, para as receitas culinárias nacionais, lembrando a conveniência, para eles individualmente e para a região onde vivem e trabalham, em preparar especialidades, que executem com cuidado, empregando só produtos das melhores qualidades, escolhidos de preferência entre os produzidos ou transformados na própria região e que aí se encontrem perfeitos e com facilidade, muito especialmente os temperos gordos, como manteigas de vaca, só de leite e do melhor gosto, frescura e pureza; azeite de oliveira igualmente bom (que não passe de 8 décimos a 1 grau de acidez) e gordura de porco preparada com banhas frescas de animais bem alimentados e de inteira confiança, sob todos os pontos de vista.*

*Assim criarão fama de servirem especialidades nacionais cozinhadas com cuidado, higiene e asseio. As roupas de mesa, as louças, vidros e talheres serão sem luxo, mas com o máximo apuro. O serviço de criados ou criadas irrepreensível, estas ou aqueles bem lavados e penteados, bem-educados e vestidos sobriamente mas com absoluta limpeza.*

*Não esquecerá também uma colecção dos melhores vinhos nacionais, em especial da região ou da mais próxima, igualmente doces e frutos locais.*

*A fama rapidamente se espalhará e o sucesso será garantido, como se tem visto com o hotel da Urgeiriça de Canas de Senhorim, o restaurante Trindade de Alcobaça e o Cabaz das Frutas de Faro. Nunca se arrependerão os que os imitarem, mas melhorando sempre.*



*Vejamos agora quais são as características da culinária portuguesa. Para os portugueses a refeição sem um caldo ou sopa para começar não é completa; faltar-lhe-ia de entrada qualquer coisa de indispensável. Várias são as sopas portuguesas, mas quatro são as fundamentais e mais características:*

- a) — A CANJA;*
- b) — O CALDO VERDE;*
- c) — A SOPA DO COZIDO NACIONAL;*
- d) — AS SOPAS DE PEIXE DOS PORTOS PORTUGUESES.*

*A CANJA é um caldo de galinha com arroz. É o tipo perfeito de sopa leve, higiénica, saborosa, perfumada e de digeribilidade perfeita, predispondo bem o estômago para outros alimentos. Se então for preparada com uma galinha gorda, nova, criada em liberdade nos campos, que esteja em plena postura e em que os ovinhos cozidos no caldo o enfeitem boiando nele e lhe avivem o sabor, deveria ser a sopa servida aos deuses do Olimpo em dias de festa.*

*O CALDO VERDE é uma sopa de couves e batata. É sopa de pobres, remediados e ricos. É a sopa diária na região norte do País. É alimentar por todos os elementos que a compõem e altamente higiénica. É sopa que não cansa nunca, nem aborrece, sabe sempre bem. É o tipo perfeito dum alimento sadio, é a verdadeira sopa portuguesa da saúde.*

*A SOPA DO COZIDO e as sopas de peixe são verdadeiros poemas gastronómicos, quando executadas com a variedade de componentes, que a arte culinária manda.*

*A primeira com vegetais, carnes frescas e enchidos adequados, tem pela mistura de todos eles um sabor que nos satisfaz por completo, dando a sensação de qualquer coisa de substancial, agradável e com um perfume que é caracteristicamente português.*

*As segundas, não faltando a variedade de peixes amanhados ainda quando a saltar de vivos, têm aromas e perfumes tão intensos e tão especiais que nunca esquecem, tal o prazer que nos dão.*

*Há por vezes uma certa confusão entre caldos, sopas de peixe e caldeiradas. É o que vamos esclarecer.*

*Estas preparações são de três espécies:*

- a) — CALDOS E SOPAS;*
- b) — CALDEIRADAS SIMPLES;*
- c) — CALDEIRADAS À FRAGATEIRA.*

*As primeiras são simples caldos mais ou menos claros, passados depois de cozinhados por peneiros finos e que se servem ou como simples caldos, sem qualquer guarnição, ou como sopas, com pão ou arroz.*

*As receitas principais destas preparações são:*

*Caldo de peixe e caldo de congro (Peniche).*

*As CALDEIRADAS SIMPLES são guisados com ou sem batatas ou tomates, sem junção de água, muito condimentados, em geral preparadas com um só peixe.*

*As receitas correspondentes são:*

*Lulas ou mexilhões de caldeirada, caldeirada dos 3 mariscos, enguias à moda de Aveiro, caldeirada de congro à moda da Ericeira, bacalhau de caldeirada, etc.*

*As CALDEIRADAS À FRAGATEIRA são caldos de peixe muito perfumados, preparados com as cabeças de peixe, rabos, peles e espinhas, passados depois de bem cozidos por peneiros finos, aromatizados com os vários condimentos nacionais e regionais, sendo nestes caldos, depois de prontos, que se cozem, por quinze a vinte minutos de fervura, os peixes previamente cortados em filetes ou postas, conforme a carne dos mesmos for menos ou mais dura.*

*São, pois, pratos de peixe guisado com bastante molho, que se serve em pratos de sopa ou malgas e à parte fatias de pão seco no forno, que se embebem no molho como acompanhamento do peixe.*

*Nas outras preparações de peixe e crustáceos revela a arte culinária portuguesa um conhecimento intuitivo, mas perfeito, das leis que orientam a harmonia dos sabores. Assim a lagosta suada de Peniche é a mais perfeita preparação, que conhecemos, daquele delicioso crustáceo, em que todo o perfume se concentra aumentado com uma ligeira condimentação.*

*O mesmo podemos dizer das preparações nacionais dos camarões perfumadíssimos da nossa costa, da lampreia à moda do Minho, do linguado recheado com creme de camarão e outras variadas preparações. Vem depois o bacalhau seco, preparado em variadas e deliciosas receitas.*

*Assim é que todos os artifícios culinários se empregam com êxito: a cozedura, a grelhagem, a assadura no forno, a estufagem, o guisado, o gratinado, a fritadura, os pastéis, croquetes e recheios de variados invólucros.*

*Muitas das receitas nacionais que adiante publicamos constituem verdadeiras especialidades culinárias, preparações de um paladar admiravelmente equilibrado e de perfeita arte.*

*Também nas carnes de açougue se manifesta uma noção perfeita da harmonia dos sabores, a começar pelo cozido à portuguesa, com o indispensável arroz de sustância e o presunto assado em boa companhia de Trás-os-Montes, com presunto de Chaves acompanhado de bifes de vitela de Barroso entre tiras de pão envolvidas em ovos mexidos, tudo frito no pingue que o presunto largou no forno. Um arroz de galinha com cabrito assado por cima é gastronomicamente, em qualquer parte, um prato perfeito. O lombo de porco à Alentejana, o lombo de vaca à Marrare, etc.*

*Na caça de pena e pêlo basta referir a perdiz à Alcântara e à moda de Lisboa, o peru recheado à lisboeta, a perua de cabidela, o pato com arroz no forno, o pastelão de frango guisado à Beira Alta, a sopa de lebre à provinciana, etc, etc.*

*Entre os produtos vegetais que o português aprecia e usa diariamente figura em primeiro lugar o arroz de que é o maior consumidor europeu em capitação, podendo bem dizer-se que as preparações portuguesas de arroz são um triunfo alimentar. Não há refeição diária das classes médias e superiores em que não entre arroz, quer em sopas, quer como acompanhamento de pratos de peixe, carne ou aves, ou ainda como doce de fim da refeição.*

*As melhores preparações são: o arroz de miúdos de peru, o de perdiz, o de sustância, o de mexilhão, camarão ou salmão do Minho, o de tomate, o de caril-da-Índia, o chau-chau de Macau etc. Ainda outros vegetais, de que os há dos melhores, sendo raro o prato de carne que não seja por eles acompanhado, o que os torna mais higiénicos, há também o puré de couve-flor coberto com molho de suco de espinafres, o feijão-verde e as ervilhas guisadas à portuguesa e não esquecendo os variados esparregados acompanhados de paio, língua de porco fumada, etc.*

*Mas todas estas preparações que mostram requintado gosto e intuição gastronómica têm progredido nos últimos anos, porque a condimentação gorda tem melhorado de forma notável, rivalizando em qualidade de manteigas e azeite de oliveira com o que de melhor se fabrica nos países de produção similar, sendo o resto da condimentação feita com ciência e cautela dando sabores não muito intensos mas bem definidos e equilibrados.*

*Em queijos tem-se progredido muitíssimo, tanto em melhoria dos nacionais como no fabrico da imitação dos estrangeiros. Dos queijos nacionais, o da Serra da Estrela é uma especialidade que não tem rival quer na finura do creme, quer no sabor e perfume agradável, seguindo-se os seus semelhantes fabricados com leite de ovelha como os de Azeitão, Alcácer, Vila Franca de Xira, Castelo Branco e Serra de Serpa que são de qualidade muito parecida — mas com gostos diferentes devido aos diferentes pastos, sendo sempre idênticos os processos de fabrico.*

*E na imitação de queijos estrangeiros, especialmente na época em que não há leite de ovelha, o flamengo, prato, lanche e cremes, não são inferiores aos similares estrangeiros. Nos Açores também há tipos regionais e imitações de estrangeiros muito perfeitas.*

*Em pastelaria e doçaria igualmente não há semelhança em país algum europeu. Quase toda a doçaria tem sido aperfeiçoada desde séculos, porque é originária de antigos conventos de freiras.*

*Para o português, como já dissemos, qualquer refeição das principais deve começar por uma sopa, mas deve acabar por frutas, que Portugal tem das mais saborosas e perfumadas e de que o português é grande apreciador e consumidor. E tão apreciador é das frutas frescas como em doce, secas ou cristalizadas que se fabricam em vários pontos do país, especialmente em Elvas (ameixas, pêsegos, alperches e figos), em Alcobaça (peras, abóbora), e em Setúbal e Barcelos (laranjas e tangerinas), etc, etc.*

*Portugal é seguramente o país vinícola que possui a colecção mais completa de tipos de vinho, quer generosos, licorosos e espumantes.*

*Nos de pasto, os verdes formam um tipo que nenhum outro país produz, são frescos, muito bem apaladados e extremamente agradáveis, especialmente nas épocas de calor; dos maduros há também grande variedade de valor gastronómico igual ao dos melhores dos vários países vinícolas, mas que com eles se não podem confundir, pelas suas características especiais.*

*Porém os dois grandes vinhos portugueses são o Porto e Madeira, que espalharam e mantêm pelo mundo o nome glorioso de Portugal. São vinhos de qualidade inimitável, porque são produzidos em regiões de natureza excepcional, dando-lhes características que são sui generis.*

*O Moscatel de Setúbal e o Carcavelos são outros dois tipos de licorosos em que assentaria bem o nome de generosos.*

*Os espumantes preparados à francesa, com fermentação natural, em Lamego (Raposeira), no Douro e Anadia, rivalizam gastronomicamente com os similares estrangeiros dentro dos seus paladares característicos.*

*E para que coisa alguma não nos falte, temos para a terminação das refeições os cafés das nossas colónias, que cuidadosamente lotados, igualam os mais afamados de outras regiões tropicais.*

*Nas colónias portuguesas, com excepção da Guiné e Timor, há pratos especiais, por vezes algum tanto apimentados, devido por certo a estarem todas elas em regiões tropicais. Salientam-se, porém, Moçambique (Alta Zambézia), Índia e Macau, onde há bastantes pratos muito especiais. A base principal dos pratos coloniais é a carne de porco e a galinha.*



*Nos capítulos respectivos damos as receitas, assim:*

*Em **Cabo Verde** são: a cachupa, o cherenque e o cozido regional.*

*Em **S. Tomé e Príncipe** — O Kalulu, o soou, o jogo e como doces: o milho-doce e a cangika.*

*Em **Angola** — a muamba, a caldeirada de cabrito, o churrasco, a farófia e o funche.*

*Em Moçambique* — o caril e outros pratos indianos; mas na Alta Zambézia o frango à cafreal, a galinha estufada, os bifes de galinha e o manduc (galinha recheada).

*Na Índia portuguesa:* os pratos são todos fortemente condimentados e algum tanto picantes. O prato principal é o caril de que muita gente tem erradamente a noção de que é tanto melhor quanto mais picante for; embora de facto as classes trabalhadoras, especialmente as que fazem grandes esforços físicos, usem o caril muito picante, as classes superiores, especialmente as mais abastadas, usam o caril pouco picante, mas muito condimentado com os variados produtos aromáticos usados na região.

As várias regiões das Índias proibem o uso de carne de porco, mas como na Índia portuguesa a religião é a Católica Romana, que tal não proíbe, é muito corrente nela o emprego dos pratos com carne de porco.

Os principais pratos regionais são: caril de galinha, de carne de porco ou de camarão, carne de balchão, sarapatel indiano, beringelas e quiabos à indiana, esparregados indianos, arroz pilau e bifes à indiana.

*Em Macau* o almoço e o jantar corrente dos macaístas nativos é mais ou menos igual e consiste em arroz cozido em água e sal, comprimido depois e cortado às tiras substituindo o pão dos europeus; carne de porco picada assada ou frita ou peixe salgado, mas sempre acompanhados com muita verdura cozida, especialmente folhas de mostarda branca da China, que se dá muito bem no nosso país e é de gosto muito agradável, mas que só alguns amadores a cultivam para seu uso.

Não bebem vinho, mas acompanham os pratos com chá sem açúcar. Mas têm como pratos especiais o tacho, o diabo, o porco de balchão, o caril de Macau, o arroz chau-chau, a bebinca de nabos e os molhos: achar de limão e o chilimisso, ou achar de tomates.

# CULINÁRIA PORTUGUESA



ANTÓNIO MARIA DE OLIVEIRA BELLO  
OLLEBOMA

# SOPAS



## CALDO VERDE

O caldo verde é uma sopa muito usada no País, especialmente no Norte, onde constitui prato obrigatório diário. É higiénico e alimentar.

Para 10 a 12 pessoas é necessário:

2 litros de água — 450 gramas de batata — 500 gramas de folhas de couve-galega — 1 colher, das de sopa, cheia de sal grosso — 2  $\frac{1}{2}$  decilitros de azeite ou 250 gramas de manteiga fresca.

Põem-se ao lume numa caçarola a água e o sal; logo que comece a ferver, deitam-se as batatas descascadas e cortadas aos bocados. Estando cozidas, passam-se por um esmagador de batatas, voltando a polpa passada para a água da cozedura. Entretanto juntam-se as folhas de couve que se preparam de forma seguinte: enrolam-se umas nas outras bem apertadas, segurando-as com a mão esquerda, e com uma faca bem afiada na mão direita vão-se cortando tiras das folhas de couve o mais finas possível, que se vão deitando numa tigela com água fria, lavando-as bem em duas ou três águas.

Dez minutos antes de se servir, escorridas bem as tiras das couves deitam-se na água onde está a batata esmagada, juntando-se mais o azeite ou manteiga, deixando levantar fervura por dois ou três minutos com a caçarola destapada para a couve ficar bem verde. Geralmente faz-se este caldo com a couve-galega que é a melhor, mas também se faz com a chamada portuguesa ou tronchuda, só por si ou com grelos de nabos, em partes iguais. A quantidade de verduras pode aumentar ou diminuir conforme se quiser o caldo mais ou menos espesso.

No Norte do país este caldo serve-se em tigelas ou malgas com acompanhamento de broa de milho ou de pão de centeio. Por vezes junta-se uma tira muito fina de salpicão do Norte (temperado com vinho) apenas para dar um leve gosto. Também se faz caldo verde com grelos de couve ou nabiças.

## SOPA DE GALINHA À PORTUGUESA (CANJA)

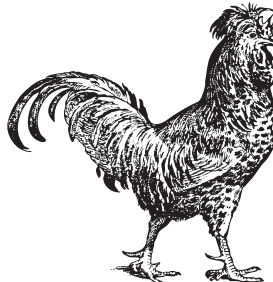
Esta sopa é extremamente simples de preparar, e muito saborosa e de muito fácil digestão, mas para se conseguir perfeita, exige certos cuidados. É preciso uma galinha bastante gorda, porém não demasiado dura pela idade. Não se deve exagerar a quantidade de água da cozedura para que o caldo fique de sabor intenso e agradável; assim é que uma galinha de peso, depois de limpa, superior a um quilo e duzentos gramas, não deverá dar de caldo mais de um litro e meio; com peso de um quilo aproximadamente, o caldo não deverá ser mais de um litro, e uma franga ou frango, de peso inferior a um quilo até quinhentos gramas, não mais de sete centos e cinquenta gramas a meio litro de caldo.

Para 6 pessoas é preciso:

1 galinha grande e gorda de peso superior a 1 quilo e 200 gramas — 1,7 litro de água — 5 gramas de sal — 2 gemas de ovos — 100 gramas de arroz.

Põe-se numa caçarola a água ao lume com o sal e com a galinha, vai-se aquecendo lentamente e tirando a espuma que se for produzindo. Na fervura deverá perder meio litro. Estando cozida variando a fervura conforme a dureza da ave (três a seis horas) deve dar o volume de caldo acima indicado. Deitam-se cem gramas de arroz que se deixam cozer por vinte minutos, tapando a caçarola. Desengordura-se o caldo do excesso da gordura da galinha, tiram-se três a quatro colheres do caldo para se esmagar e passar por peneiro fino as gemas dos ovos cozidos que se juntam ao caldo, ou gemas cruas diluídas num pouco de caldo no fim sem voltar a ferver. As gemas dos ovos não só dão uma cor amarela agradável à vista, como melhoram e avivam o gosto da galinha, juntando também o fígado e a moela com todos os miúdos e os pequenos ovos se a galinha os tiver. A quantidade do arroz pode aumentar, se se quiser a sopa mais espessa.

Também há quem faça uma canja mais substancial, juntando-lhe no fim, depois de pronta, os miúdos da galinha cozidos cortados em bocados, e as duas coxas desossadas desfibradas em bocados compridos e estreitos.



# ÍNDICE ALFABÉTICO

## CARNES, PEIXES, CRUSTÁCEOS, HORTALIÇAS E LEGUMES

|                                                |     |                                                    |     |
|------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------|-----|
| A                                              |     | Arroz de caril de camarão                          | 244 |
| Abóbora carneira guisada com tomate            |     | Arroz de caril de frango                           | 243 |
| (prato nacional)                               | 223 | Arroz de forno (Minho)                             | 233 |
| Abóbora carneira com arroz                     | 223 | Arroz de lagostins ou de camarões grandes          |     |
| Achar de limão (receita macaísta e indiana)    | 224 | à Portuguesa                                       | 233 |
| Açorda à moda do Alto Alentejo                 | 226 | Arroz de manteiga                                  | 234 |
| Açorda de alho à Portuguesa                    | 224 | Arroz de mexilhão                                  | 235 |
| Açorda de peixe à moda de Sesimbra             | 226 | Arroz de miúdos de peru à provinciana              | 235 |
| Açorda de presunto e chouriço à Alentejana     | 226 | Arroz de pardais, calhandras, tordos, verdilhões e |     |
| Açorda de tomates                              | 227 | semelhantes                                        | 236 |
| Açorda ou migas de bacalhau                    | 225 | Arroz de pato à portuguesa                         | 236 |
| Açorda ou migas de carne de porco à Alentejana | 225 | Arroz de salmão do Minho à Lisboaeta               | 238 |
| Alcabozes fritos (pequenos)                    | 80  | Arroz de sarrabulho                                | 238 |
| Alhada — Caldeirada de peixe                   | 63  | Arroz de sustância                                 | 239 |
| Alheiras à Transmontana                        | 183 | Arroz e ervilhas em pudim à Alentejana             | 231 |
| Amêijoas à Marinheira                          | 137 | Arroz Pilau ou Pilaf como se prepara               |     |
| Amêijoas com molho de ovos (Algarve e Lisboa)  | 138 | na Índia Portuguesa                                | 237 |
| Almôndegas de carne de vaca à portuguesa       | 149 | Arrufada da Figueira ou Coimbra recheada           |     |
| Almôndegas de lebre à moda de S. Pedro do Sul  | 150 | de creme de camarão                                | 125 |
| Arroz                                          | 227 | Atum em bifes à Algarvia                           | 58  |
| Arroz Chau-Chau (receita macaísta)             | 230 |                                                    |     |
| Arroz com ervilhas à Ribatejana                | 230 | B                                                  |     |
| Arroz com fígado de vitela à Lisboaeta         | 232 | Bacalhau                                           | 95  |
| Arroz com grão                                 | 231 | Bacalhau à bruxa                                   | 103 |
| Arroz com grelos à Portuguesa                  | 232 | Bacalhau à Gomes de Sá                             | 114 |
| Arroz com tomate à Portuguesa                  | 239 | Bacalhau Alba Longa (Sintra)                       | 97  |
| Arroz de toucinho e morcela (Gouveia)          | 240 | Bacalhau albardado                                 | 97  |
| Arroz de cabrito à Ribatejana                  | 228 | Bacalhau à mil diabos                              | 116 |
| Arroz de caldo de carne                        | 229 | Bacalhau à preta                                   | 118 |
| Arroz de caldo de peixe                        | 229 | Bacalhau à provinciana                             | 119 |

|                                                                            |     |                                                                            |     |
|----------------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------------------------|-----|
| Bacalhau assado à Alentejana (Estremoz)                                    | 99  | Bifes à Marrare                                                            | 155 |
| Bacalhau assado na grelha com salada de feijão-frade (Ribatejo)            | 100 | Bifes de carne de porco à provinciana                                      | 184 |
| Bacalhau assado à moda do Porto                                            | 100 | Bifes de carne de vaca de cebolada à Portuguesa - A                        | 152 |
| Bacalhau com arroz à Portuguesa                                            | 98  | Bifes de carne de vaca de cebolada à Portuguesa - B                        | 152 |
| Bacalhau com creme no forno                                                | 106 | Bifes de galinha à Zambeziana                                              | 212 |
| Bacalhau com espinafres                                                    | 108 | Bifes de vaca à D. Filipa (Lisboa)                                         | 156 |
| Bacalhau com farinha de pau                                                | 110 | Bifes de vaca à Indiana (Índia Portuguesa)                                 | 154 |
| Bacalhau com feijão-pérola ou catarino                                     | 110 | Bifes de vaca com molho de queijo (Lisboa)                                 | 156 |
| Bacalhau com massa de pimentos vermelhos doces                             | 116 | Bifes de vaca de cebolada à Portuguesa com tomates                         | 153 |
| Bacalhau com puré de batata e gemas                                        | 119 | Bifes de vaca enrolados à Lisboaeta                                        | 151 |
| Bacalhau com tomates à Portuguesa                                          | 123 | Bifes de vaca estufados à moda de Ovar                                     | 150 |
| Bacalhau cozido à Portuguesa                                               | 105 | Bifes de vaca na frigideira de barro à Lisboaeta                           | 153 |
| Bacalhau de caldeirada com tomate                                          | 104 | Bifes de vaca na grelha                                                    | 154 |
| Bacalhau de caldeirada sem tomate                                          | 104 | Bifes de vitela à moda do Minho                                            | 169 |
| Bacalhau de cebolada com batatas                                           | 105 | Bifes de vitela enrolados com farinha à Lisboaeta                          | 169 |
| Bacalhau de fantasia                                                       | 109 | Bola de Bragança ou folar de carne                                         | 179 |
| Bacalhau de nevada                                                         | 103 | Bolas ou croquetes de camarão à Lisboaeta                                  | 126 |
| Bacalhau dos Regos                                                         | 122 | Bolos ou pastéis de bacalhau à Portuguesa                                  | 101 |
| Bacalhau em filetes à moda do Porto                                        | 111 | Bucho de porco recheado à moda do Freixial (Tomar)                         | 184 |
| Bacalhau em puré à Portuguesa                                              | 120 | Bucho de porco recheado à Transmontana                                     | 185 |
| Bacalhau escondido                                                         | 108 |                                                                            |     |
| Bacalhau frito com molho podre                                             | 112 | C                                                                          |     |
| Bacalhau frito com molhos vários                                           | 113 | Cabeça de porco e orelheira com feijão-branco e hortaliça (prato nacional) | 185 |
| Bacalhau frito de escabeche (prato frio)                                   | 112 | Cabrito de caldeirada à Africana (Angola)                                  | 176 |
| Bacalhau-lagosta à Dr. Amador Valente, de Oliveira de Azeméis (prato frio) | 114 | Cachupa de Cabo Verde                                                      | 187 |
| Bacalhau mexido com ovos                                                   | 124 | Caldeirada à fragateira (Lisboa, Sesimbra)                                 | 59  |
| Bacalhau no forno com batatas (Porto)                                      | 111 | Caldeirada à moda da Póvoa                                                 | 61  |
| Bacalhau precioso                                                          | 117 | Caldeirada de congrio (receita da Ericeira)                                | 58  |
| Bacalhau recheado com hortaliças                                           | 121 | Caldeirada de enguias (receita de Aveiro)                                  | 61  |
| Bacalhau recheado com picado de carne                                      | 122 | Caldo de peixe (Caxias, Trafaria)                                          | 19  |
| Bacalhau recheado com presunto à Transmontana                              | 117 | Caldo gelado de camarões e lulas                                           | 135 |
| Batatas estufadas à portuguesa                                             | 240 | Caldo verde                                                                | 17  |
| Barbatana de bacalhau enrolada à moda do Norte                             | 101 | Caldos para cozer peixes                                                   | 77  |
| Berbigão e Cadelinha                                                       | 138 | Capão recheado à lisboeta                                                  | 200 |
| Beringelas ou quiabos guisados à Indiana                                   | 241 | Carapau de escabeche                                                       | 63  |
| Bibinca de nabos à macaísta                                                | 284 | Caril                                                                      | 242 |
| Bifes à cortador                                                           | 151 | Caril à moda de Macau                                                      | 246 |

|                                                   |     |                                                 |     |
|---------------------------------------------------|-----|-------------------------------------------------|-----|
| Carne de balchão                                  | 199 | E                                               |     |
| Carne de porco frita com amêijoas à marinheira    | 188 | Escalda / Caldeirada das margens do Guadiana    |     |
| Carne de porco frita temperada à moda do Alentejo | 188 | no Caia ou no sítio da venda ou                 |     |
| Carne de porco frita temperada à moda do Norte    | 189 | no moinho de Bagaje                             | 62  |
| Carne de vaca estufada à Catarina                 | 157 | Eirós grelhadas                                 | 64  |
| Carneiro guisado com batatas à provinciana        | 177 | Empada de creme de camarão à Portuguesa         | 127 |
| Carolos (milho moído grosso) à moda da Beira      | 246 | Empadas à Alentejana (Elvas)                    | 181 |
| Castanhas para recheio de aves                    | 247 | Enguias à moda de Aveiro                        | 65  |
| Cebolada à Portuguesa                             | 247 | Ensopado de bacalhau à Alentejana               | 107 |
| Cebolada com cebolinhas e tomate                  | 248 | Ensopado de cabrito à Alentejana                | 176 |
| Cebolada sem tomate                               | 248 | Ensopado de camarões e de filetes de peixe      |     |
| Cebola frita                                      | 247 | à Portuguesa                                    | 127 |
| Cherunque de Cabo Verde                           | 248 | Ensopado de lulas de caldeirada à moda          |     |
| Chispes cozidos                                   | 187 | da Nazaré                                       | 140 |
| Churrasco à Angolana                              | 157 | Ensopado de miolos à Transmontana               | 161 |
| Coelho com molho de vilão à Portuguesa            | 217 | Ervilhas guisadas à Portuguesa                  | 249 |
| Coelho guisado à moda da Porcalhota               |     | Escabeche de peixe com vinho branco             | 65  |
| (Amadora)—A                                       | 215 | Esparregados indianos                           | 241 |
| Coelho guisado à moda da Porcalhota—B             | 216 | Esturjão ou solho-rei — Caviar                  | 66  |
| Coelho guisado com arroz (Amadora)                | 216 |                                                 |     |
| Coelho guisado com batatas (Amadora)              | 216 | F                                               |     |
| Costeletas de carneiro à Portuguesa               | 178 | Farinha de milho branco frita à Madeirense      | 250 |
| Couve-lombarda recheada à Portuguesa              | 248 | Farófia angolana                                | 250 |
| Covilhetes à Transmontana                         | 180 | Fatias de pão recheadas com picado de carne     |     |
| Cozido português                                  | 158 | (prato nacional)                                | 162 |
| Croquetes de arroz e batata                       | 249 | Favas                                           | 251 |
| Croquetes de bacalhau                             | 102 | Favas frescas cozidas em salada à provinciana   | 252 |
| Croquetes de bacalhau (outra receita)             | 103 | Favas guisadas com paio ou chouriço e morcela e |     |
| Croquetes de camarão à Lisboaeta                  | 126 | tiras de presunto ou favada à Ribatejana        | 251 |
|                                                   |     | Fava-rica                                       | 252 |
| D                                                 |     | Feijão-branco à Portuguesa (outra receita)      | 254 |
| Desfeita com batata (bacalhau)                    | 107 | Feijão-branco com tapioca                       | 254 |
| Diabo (prato macaísta)                            | 189 | Feijão-branco corado no forno                   | 254 |
| Dobrada à jardineira                              | 171 | Feijão-branco guisado à Portuguesa              | 253 |
| Dobrada à moda da Covilhã                         | 170 | Feijão-pérولا                                   | 253 |
| Dobrada ou tripas à moda do Porto                 | 171 | Feijão-verde albardado ou peixinhos da horta    | 255 |
| Dourada assada à Lisboaeta                        | 64  | Feijão-verde ou carrapato guisado à Portuguesa  | 255 |
|                                                   |     | Fígado de vitela de cebolada à Portuguesa       | 172 |

|                                                   |     |                                               |     |
|---------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------|-----|
| Fígado de vitela em bifes recheados               |     | L                                             |     |
| à Transmontana                                    | 172 | Lagosta à Portuguesa                          | 129 |
| Filetes de linguado à Portuguesa (Lisboa)         | 72  | Lagosta suada de Peniche                      | 130 |
| Filetes de linguado com molho de ostras           | 71  | Lampreia                                      | 67  |
| Filetes de linguado ou linguado frito à Lisboaeta | 70  | Lampreia à moda da Foz do Dão                 | 68  |
| Filetes de pescada recheados com creme            |     | Lampreia à moda do Minho                      | 67  |
| de camarões                                       | 83  | Lebre cozida à Portuguesa                     | 218 |
| Filetes fritos de polvo fresco à moda de Lisboa   | 138 | Leitão de caldeirada à Alentejana (Monforte)  | 190 |
| Frango à Cafreal (Moçambique)                     | 203 | Leitão recheado assado                        | 191 |
| Frango apetitoso à Portuense                      | 201 | Linguado cozido                               | 69  |
| Frango assado com presunto à moda da Beira        | 202 | Linguados inteiros com recheio de camarão     |     |
| Frango com arroz à Portuguesa — A                 | 201 | à Lisboaeta                                   | 70  |
| Frango com arroz à Portuguesa — B                 | 202 | Línguas de bacalhau                           | 115 |
| Frango com ervilhas à Portuguesa                  | 203 | Língua de vaca à Portuguesa                   | 162 |
| Frango estufado à Portuguesa sem tomate           |     | Lombo de porco assado à Alentejana            | 192 |
| (prato nacional)                                  | 204 | Lombo de porco assado no forno ou no espeto   |     |
| Frango estufado à Portuguesa com tomate           | 204 | à Ribatejana                                  | 193 |
| Frango guisado em pastelão à moda do Minho        |     | Lombo de porco e carne de vitela em rolo      |     |
| e Beira-Alta                                      | 205 | (Coimbra)                                     | 194 |
| Fressura de porco guisada                         | 190 | Lombo de vaca à Marrare                       | 156 |
| Fritos de sobras de arroz                         | 256 | Lombo fingido em rolo de vaca ou vitela       |     |
| Funche angolano                                   | 256 | à moda de Coimbra                             | 163 |
|                                                   |     | Lulas                                         | 139 |
| G                                                 |     | Lulas de caldeirada                           | 139 |
| Galinha estufada à Zambeziana                     | 212 | Lulas grelhadas                               | 140 |
| Gaspacho alentejano                               | 257 | Lulas recheadas                               | 140 |
| Grão com espinafres                               | 257 |                                               |     |
| Grão com tomata da                                | 231 | M                                             |     |
|                                                   |     | Manduc (galinha recheada)                     | 213 |
| I                                                 |     | Mãozinhas de vitela guisadas à Portuguesa     | 173 |
| Isclas à Lisboaeta                                | 175 | Meia desfeita (bacalhau)                      | 107 |
|                                                   |     | Mexilhão de caldeirada à fragateira (Cascais) | 141 |
| J                                                 |     | Mexilhões à moda de Aveiro                    | 142 |
| Jogo (especialidade de S. Tomé)                   | 258 | Miolas de vitela ou carneiro à Alentejana     | 173 |
|                                                   |     | Molho de azedas                               | 163 |
| K                                                 |     | Molho de tomate à Portuguesa                  | 258 |
| Kalulu de galinha de S. Tomé                      | 206 | Molho de tomate à Portuguesa (outra receita)  | 259 |
|                                                   |     | Molho simples de tomates                      | 259 |
|                                                   |     | Muamba ou muambá de galinha à Angolense       | 207 |
|                                                   |     | Mufete angolano                               | 72  |

|                                                |     |                                              |     |
|------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------|-----|
| O                                              |     | Peixe cozido                                 | 76  |
| Omoleta de bacalhau à Portuguesa               |     | Peixe frito                                  | 78  |
| com tomate                                     | 52  | Peixes grelhados                             | 79  |
| Omoleta de bacalhau à Portuguesa               |     | Perdiz com arroz à Portuguesa                | 219 |
| sem tomate                                     | 53  | Perdizes à Alcântara                         | 218 |
| Ostras recheadas à Lisboaeta                   | 142 | Perdizes à moda de Lisboa                    | 221 |
| Ovos com chouriço                              | 52  | Perdiz fria à Portuguesa com molho de vilão  | 220 |
| Ovos com ervilhas                              | 49  | Perna de carneiro saborosa                   | 179 |
| Ovos com feijão-frade e farinheiras à Minhota  | 53  | Peru assado à Lisboaeta                      | 210 |
| Ovos com feijão-pérola e picado à moda         |     | Pescada cozida à Portuguesa (Lisboa)         | 81  |
| de Abrantes                                    | 54  | Pescada no forno à Portuguesa                | 80  |
| Ovos estrelados com presunto cru               | 50  | Pescada-salmão em frio ou em quente (Lisboa) | 82  |
| Ovos escalfados com cebolada à Portuguesa      | 51  | Picado de aves                               | 165 |
| Ovos estrelados à Portuguesa                   | 50  | Picado de carne de porco                     | 195 |
| Ovos estrelados com queijo da Serra da Estrela | 50  | Picado de peixe à moda do Porto              | 84  |
| Ovos mexidos com carne ou carne com ovos       | 55  | Picado de vaca ou vitela                     | 165 |
| Ovos mexidos com jardineira e tomata           |     | Polvo seco                                   | 142 |
| à Portuguesa (Lisboa)                          | 57  | Polvo seco com arroz ou arroz de polvo       |     |
| Ovos mexidos com tomate à Alentejana (Elvas)   | 56  | à Minhota                                    | 143 |
| Ovos mexidos com tomate à Transmontana         | 55  | Polvo seco guisado à Minhota                 | 144 |
| Ovos mexidos de cebolada à moda de Coimbra     | 51  | Pombos estufados à Ribatejana com            |     |
| Ovos mexidos ou em omoleta com tomate          |     | arroz de sustância                           | 211 |
| e arroz à Portuguesa                           | 57  | Porco de balcão ou balichão tamarinho        |     |
|                                                |     | de Macau                                     | 195 |
| P                                              |     | Preparações várias de galinhas cozidas       |     |
| Pãezinhos recheados com picado de carne        | 164 | com que se fizeram as canjas                 | 206 |
| Paio com ervilhas à Portuguesa                 | 194 | Presunto assado em boa companhia             |     |
| Papas de milho à Portuguesa                    | 260 | à Transmontana                               | 196 |
| Papas de sarrabulho à Minhota                  | 260 | Presumo assado que pinga no pão              |     |
| Papas de sarrabulho à moda de Braga            | 261 | à Transmontana                               | 195 |
| Pastéis folhados recheados com creme           |     | Pudim de peixe com macarrão à Lisboaeta      | 85  |
| de camarão                                     | 128 | Pudim de pescada com camarões                | 136 |
| Pastelão de peixe à moda de Lisboa             | 73  | Pudim de pescada quente à Lisboaeta          | 85  |
| Pato com arroz à Portuguesa                    | 208 | Pudim de puré de couve-flor com molho        |     |
| Pato de cabidela à Portuguesa                  | 208 | de suco de espinafres                        | 261 |
| Pato estufado à Ribatejana                     | 213 |                                              |     |
| Peixe assado à Portuguesa (Lisboa-Setúbal)     | 73  | R                                            |     |
| Peixe com molho de gemas da dona               |     | Receitas de infusão de vinho e alhos         | 185 |
| Clarisse Amarante Romariz                      | 75  | Rojões de porco à Alentejana                 | 196 |

|                                                                |     |                                                  |     |
|----------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------------------------|-----|
| Rojões de porco à Minhota                                      | 197 | Sável                                            | 93  |
| Roupa velha                                                    | 166 | Sável cozido com molho de azedas                 | 94  |
| Roupa velha de carnes de açogue                                | 167 | Sável de escabeche (prato nacional)              | 93  |
| Roupa velha de carne cozida e arroz                            | 166 | Sobras de carne cozida ou assada                 |     |
| Roupa velha de carnes de açogue (outra receita)                | 167 | com cebolada à Portuguesa                        | 168 |
| Roupa velha de aves de pena — A                                | 222 | Sobras de carne cozida ou assada com molho       |     |
| Roupa velha de aves de pena — B                                | 222 | de vilão à Portuguesa                            | 168 |
| Roupa velha de peixe à Lisboeta                                | 86  | Sonhos recheados de creme de camarão             | 129 |
| Roupa velha de restos de cozido à Portuguesa                   | 166 | Souu de S. Tomé                                  | 207 |
| Roupas velhas de peixe à Portuguesa                            | 87  | Sopa e caldeirada de enguias à pescadora         |     |
|                                                                |     | (Ria de Aveiro)                                  | 19  |
| S                                                              |     | Sopa rica de puré de peixe à Portuguesa (Lisboa) | 20  |
| Salada de atum em azeite à Algarvia                            | 87  | Sopa simples de tomate à portuguesa              | 29  |
| Salada de bacalhau                                             | 123 | Sopa de tomate à Alentejana                      | 30  |
| Salada de carne de vaca ou vitela cozida ou assada             | 167 | Sopa seca ou sopa fervida (Norte e Alentejo)     | 34  |
| Salada de feijão-pérola ou frade em frio                       | 262 | Sopa gata (Elvas)                                | 36  |
| Salada de feijão-pérola em quenre                              | 263 | Sopa de vegetais frescos                         | 42  |
| Salada de lagosta à moda de Cascais                            | 131 | Sopa de puré de vegetais frescos                 | 43  |
| Salada de sardinhas em azeite à Lisboeta                       | 88  | Sopa de grão com espinafres                      | 44  |
| Salada de tomates                                              | 263 | Sopa à tia Gertrudes da perna de pau             |     |
| Salada rica de crustáceos (Lisboa)                             | 132 | (arredores de Lisboa)                            | 45  |
| Salmonetes à moda de Lisboa                                    | 89  | Sopa de amêijoas (Lisboa e Algarve)              | 26  |
| Salmonetes à moda de Setúbal                                   | 88  | Sopa de arroz em caldo de carne de açogue        |     |
| Santola e caranguejola à Setubalense                           | 135 | à portuguesa                                     | 37  |
| Santola e caranguejola em molho de azeite e vinagre à Lisboeta | 133 | Sopa de bacalhau                                 | 21  |
| Sarapatel indiano                                              | 198 | Sopa de batata à Alentejana                      | 31  |
| Sarapatel à minhota                                            | 198 | Sopa de beldroegas (Elvas)                       | 36  |
| Sardas ou cavalas cozidas (prato nacional)                     | 92  | Sopa de caldo de cozido à Portuguesa             | 44  |
| Sardas ou cavalas salgadas cozidas em leite (Cascais)          | 93  | Sopa de camarão à Portuguesa (Lisboa)            | 28  |
| Sardinhas                                                      | 89  | Sopa de castanha pilada à Minhota                | 41  |
| Sardinhas fritas                                               | 89  | Sopa de cebola à Alentejana                      | 31  |
| Sardinhas fritas com molho de tomate                           | 92  | Sopa de coentros à Alentejana                    | 39  |
| à moda de Setúbal                                              | 92  | Sopa de congrio (Peniche)                        | 27  |
| Sardinhas grelhadas ou assadas nas brasas                      | 90  | Sopa de couves à Portuguesa (Norte)              | 35  |
| Sardinhas recheadas                                            | 90  | Sopa de entrudo (Elvas)                          | 36  |
| Sarrabulho                                                     | 197 | Sopa de ervas à Portuguesa                       | 41  |
|                                                                |     | Sopa de favas frescas à Ribatejana               | 40  |
|                                                                |     | Sopa de feijão-frade com grelos à Abrantina      | 39  |
|                                                                |     | Sopa de feijão-verde e batata à Alentejana       | 40  |

|                                                                             |    |                                                                    |     |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------|-----|
| Sopa de galinha à portuguesa (canja)                                        | 18 | Sopa de puré de tomate à ribatejana                                | 30  |
| Sopa de grão com macarrão                                                   | 38 | Sopa de tapioca                                                    | 45  |
| Sopa de grelos e farinha de milho em caldo<br>de cozedura de chispe (Norte) | 37 | Sopa rápida de caldo de carne                                      | 46  |
| Sopa de lagosta à moda de Peniche                                           | 22 | T                                                                  |     |
| Sopa de lebre à provinciana                                                 | 43 | Tacho macaísta                                                     | 199 |
| Sopas de legumes secos                                                      | 32 | Tomatada à Portuguesa                                              | 263 |
| Sopa de mexilhão                                                            | 27 | Torta de Viana recheada de camarão<br>ou bolo económico de camarão | 129 |
| Sopa de ostras (Lisboa)                                                     | 35 | Trouxa de vitela à Transmontana                                    | 174 |
| Sopa de peixe à pescadora (Aveiro)                                          | 28 | Trutas                                                             | 94  |
| Sopa de peixe com tomate                                                    | 24 | V                                                                  |     |
| Sopa de peixe sem tomate (Lisboa<br>e portos de pesca próximos)             | 23 | Vieiras                                                            | 144 |
| Sopa de pequenos peixes (todos os portos)                                   | 22 |                                                                    |     |
| Sopa de puré de mariscos (Lisboa, Ericeira, etc.)                           | 25 |                                                                    |     |

## DOCES

|                                             |     |                                        |     |
|---------------------------------------------|-----|----------------------------------------|-----|
| A                                           |     | Bolo do Céu                            | 310 |
| Aletria doce                                | 274 | Bolo de chocolate                      | 310 |
| Ambrósia do céu                             | 274 | Bolo de coco — A                       | 311 |
| Ameixas doces recheadas                     | 274 | Bolo de coco — B                       | 311 |
| Amêndoas cobertas com chocolate             | 303 | Bolo de farinha de arroz               | 311 |
| Argolinhas de amêndoa                       | 303 | Bolo de manteiga fresco                | 313 |
| Arroz-doce                                  | 275 | Bolo de nata                           | 314 |
| Arroz do Japão                              | 275 | Bolo de nozes — A                      | 314 |
| Arrufadas de Coimbra                        | 304 | Bolo de nozes — B                      | 315 |
|                                             |     | Bolo de nozes — C                      | 315 |
| B                                           |     | Bolo de nozes com ovos-moles           | 315 |
| Barrigas de freira                          | 275 | Bolo de prata                          | 317 |
| Beijinhos de freira                         | 304 | Bolo económico                         | 311 |
| Biscoitos de canela de Coimbra              | 304 | Bolo leve                              | 312 |
| Biscoitos de farinha de arroz               | 305 | Bolo Maria Luísa                       | 314 |
| Biscoitos de Lamego                         | 305 | Bolo óptimo                            | 316 |
| Biscoitos de laranja                        | 305 | Bolo podre                             | 316 |
| Biscoitos de pinhões                        | 306 | Bolo-rei                               | 317 |
| Biscoitos elegantes                         | 305 | Bolos de farinha e de canela           | 312 |
| Bocas de damas                              | 306 | Bolos de farinha de milho e manteiga   | 312 |
| Bolachas alfacinhas                         | 306 | Bolos de limão                         | 313 |
| Bolachas com doce de morango                | 307 | Bolos de manteiga                      | 313 |
| Bolinhos de coco e ovos                     | 307 | Bolos rápidos                          | 317 |
| Bolinhos de nozes                           | 308 | Bolos de requeijão                     | 318 |
| Bolinhos de queijo fresco                   | 330 | Bolos folhados                         | 298 |
| Bolo de amêndoa com perfume de baunilha — A | 308 | Bolos folhados de Carnide              | 298 |
| Bolo de amêndoa com perfume de baunilha — B | 308 | Bolos folhados recheados               | 299 |
| Bolo de amêndoa (Convento da Vidigueira)    | 309 | Bolos folhados recheados com marmelada |     |
| Bolo de areia                               | 309 | de maçãs                               | 299 |
| Bolo de cambraia                            | 310 | Bom bocado                             | 276 |

|                                                   |     |                                              |     |
|---------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------|-----|
| Broas da Avozinha                                 | 318 | Fatias douradas                              | 281 |
| Broas de batata-doce                              | 329 | Fidalginhos de Braga                         | 322 |
| Broas de espécie                                  | 319 | Filhó                                        | 301 |
| Broinhas de ovos-moles                            | 276 | Filhosos de abóbora-menina à moda de Coimbra | 302 |
|                                                   |     | Fofos reais                                  | 331 |
| C                                                 |     | Folhas de ovos                               | 281 |
| Calda de açúcar para filhoses, coscorões e sonhos | 302 | Frituras de tapioca                          | 301 |
| Canjica (doce regional de São Tomé)               | 331 |                                              |     |
| Castanhas com ovos-moles de Aveiro                | 276 | L                                            |     |
| Cavacas das Caldas da Rainha                      | 319 | Leite de creme para fofos                    | 282 |
| Cavacas de Resende                                | 320 | Línguas-de-gato                              | 322 |
| Cavaquinhas                                       | 320 |                                              |     |
| Celestes                                          | 277 | M                                            |     |
| Coalhada de Portalegre                            | 277 | Malassadas (frito açoriano)                  | 332 |
| Cocada amarela angolana                           | 277 | Maneisinhas                                  | 282 |
| Cocada branca angolana                            | 277 | Maneisinhas de Elvas                         | 323 |
| Coscorões                                         | 300 | Manjar-branco — A                            | 332 |
| Creme d'abadessa                                  | 277 | Manjar-branco — B                            | 332 |
| Croquetes de arroz                                | 320 | Manjar-branco — C                            | 333 |
| Croquetes de castanha                             | 321 | Manjar-celeste                               | 333 |
|                                                   |     | Manjar-de-coco                               | 333 |
|                                                   |     | Manjar-de-língua                             | 334 |
| D                                                 |     | Manjar-de-rei                                | 335 |
| Delícias de abade                                 | 321 | Manjar-divino                                | 334 |
| Delícias de amêndoa                               | 321 | Manjar-real                                  | 334 |
| Doce de coco e ovos                               | 278 | Massa sovada                                 | 335 |
| Doce de laranja                                   | 279 | Melindres — A                                | 323 |
| Doce de tangerina                                 | 331 | Melindres — B                                | 323 |
|                                                   |     | Milho doce (especialidade de São Tomé)       | 335 |
| E                                                 |     | Morgado                                      | 300 |
| Escarumbas                                        | 322 | Mulatos de Torres                            | 324 |
| Espera-maridos                                    | 279 | Morcelas doces de Arouca                     | 282 |
| Esquecidos                                        | 322 | Morcelas doces do Alentejo                   | 282 |
|                                                   |     | Morcelas doces pretas                        | 282 |
| F                                                 |     |                                              |     |
| Farrapos                                          | 281 | N                                            |     |
| Fatias celestes                                   | 279 | Nogados d'amêndoa                            | 324 |
| Fatias da China                                   | 280 | Nozes recheadas                              | 324 |
| Fatias doces de Braga                             | 280 |                                              |     |
| Fatias do Céu                                     | 279 |                                              |     |

|                                          |     |                                     |     |
|------------------------------------------|-----|-------------------------------------|-----|
| O                                        |     | Pudim de arroz lisboeta             | 266 |
| Orelha de abade                          | 325 | Pudim de bananas                    | 267 |
| Ovos-moles com coco                      | 284 | Pudim de bolos de amêndoa           | 267 |
| Ovos-moles de Aveiro                     | 284 | Pudim de café                       | 267 |
| Ovos reais ou fios de ovos               | 284 | Pudim de chá                        | 268 |
|                                          |     | Pudim de coco                       | 268 |
| P                                        |     | Pudim de Dona Helena                | 273 |
| Paciências                               | 325 | Pudim de laranja                    | 269 |
| Palitos económicos                       | 325 | Pudim de limão — A                  | 269 |
| Paliros de Oeira                         | 325 | Pudim de limão — B                  | 270 |
| Palitos de queijo                        | 330 | Pudim dc maçã reineta ou de espelho | 270 |
| Pão-de-ló de Alfeizerão                  | 336 | Pudim de manjar-branco              | 270 |
| Pão-de-ló de Margaride                   | 336 | Pudim de nozes — A                  | 271 |
| Pão-de-ló de Ovar                        | 336 | Pudim de nozes — B                  | 271 |
| Pão-de-ló de Peniche                     | 336 | Pudim de nozes com ovos-moles       | 271 |
| Pão perdido e achado                     | 337 | Pudim de ovos — A                   | 272 |
| Pastéis de abóbora                       | 292 | Pudim de ovos — B                   | 272 |
| Pastéis de amêndoa                       | 292 | Pudim de ovos — C                   | 272 |
| Pastéis de batata e amêndoa              | 326 | Pudim de pão-de-ló                  | 337 |
| Pastéis de feijão                        | 292 | Pudim dos lambareiros               | 269 |
| Pastéis de manjar-branco                 | 337 | Pudim frio de castanhas e chocolate | 268 |
| Pastéis de nata                          | 293 |                                     |     |
| Pastéis d' ovos                          | 294 | Q                                   |     |
| Pastéis de ovos-moles                    | 294 | Queijadas da Madeira                | 297 |
| Pastéis de Santa Clara                   | 294 | Queijadas de amêndoa                | 296 |
| Pastéis de Tentúgal                      | 294 | Queijadas de coco                   | 296 |
| Pastéis de toucinho à Alentejana         | 295 | Queijadas de Sintra                 | 297 |
| Pastéis de toucinho-do-Céu               | 295 | Queijinhos de amêndoa               | 285 |
| Pinhoadas                                | 326 | Queijinhos do Céu                   | 285 |
| Portuenses                               | 326 |                                     |     |
| Pudim à Portuguesa                       | 272 | R                                   |     |
| Pudim da Madre Paula                     | 270 | Rabanadas de mel                    | 286 |
| Pudim de abóbora                         | 264 | Raivas                              | 327 |
| Pudim de aletria                         | 264 | Raivas (2.a receita)                | 327 |
| Pudim de amêndoa e ovos                  | 265 | Rebuçados de ovos                   | 285 |
| Pudim de ananás                          | 265 | Rochedos                            | 327 |
| Pudim de arroz com chocolate             | 265 |                                     |     |
| Pudim de arroz com frutas secas de Elvas | 266 | S                                   |     |
|                                          |     | S S de amêndoa de Peniche           | 327 |

|                                       |     |                           |     |
|---------------------------------------|-----|---------------------------|-----|
| Serico alentejano                     | 286 | Torrão real de ovos       | 289 |
| Sopa doce                             | 286 | Torta de Viana do Castelo | 328 |
| Sopa dourada                          | 286 | Toucinho amendoado        | 289 |
| Sopa dourada (2.a receita)            | 286 | Toucinho dos anjos        | 289 |
| Sopapos de Torres Vedras              | 286 | Toucinho-do-Céu — A       | 290 |
|                                       |     | Toucinho-do-Céu — B       | 290 |
|                                       |     | Toucinho-do-Céu — C       | 290 |
| T                                     |     |                           |     |
| Tabefes ou Nuvens                     | 287 | Tricanas                  | 328 |
| Tigeladas de leite à moda de Abrantes | 288 | Trouxas-de-ovos           | 291 |
| Torrão de ovos de Évora               | 289 | Tutano do Céu             | 291 |

## ÍNDICE DE MATÉRIAS

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| Prefácio .....                 | 7   |
| Culinária Portuguesa .....     | 15  |
| Sopas .....                    | 17  |
| Sopas rápidas .....            | 45  |
| Aperitivos ou antepastos ..... | 47  |
| Ovos .....                     | 49  |
| Peixes .....                   | 58  |
| Crustáceos .....               | 125 |
| Moluscos .....                 | 137 |
| Carnes de açougue .....        | 149 |
| Vaca .....                     | 149 |
| Vitela .....                   | 169 |
| Cabrito e carneiro .....       | 176 |
| Porco .....                    | 183 |
| Aves e caça .....              | 200 |
| Aves .....                     | 200 |
| Caça .....                     | 215 |
| Vegetais .....                 | 223 |

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| Pudins, Doces e Bolos nacionais ..... | 264 |
| Pudins .....                          | 264 |
| Doces de ovos .....                   | 274 |
| Pastéis e queijadas .....             | 292 |
| Folhados e fritos .....               | 298 |
| Bolinhos e bolos secos para chá ..... | 303 |
| Variados .....                        | 330 |
| Os nossos queijos .....               | 339 |
| Queijos dos Açores e da Madeira.....  | 344 |
| Os nossos vinhos .....                | 346 |
| Vinhos generosos .....                | 349 |
| Vinhos licorosos .....                | 355 |
| Vinhos de pasto .....                 | 358 |
| Vinhos espumantes naturais .....      | 377 |