

方 白 著

團伙節約節



開明書店



我們的書第二五種

節約伙食團

方 白 著

開 明 書 店

節 約 伙 食 圖

每冊售價人民幣1,500

庚(彖 4637)

著 者	方 白
出版者	開 明 書 店 (北京西總布胡同甲50)
發行者	三聯·中華·商務·開明·聯營 聯合組織 中國圖書發行公司 (北京絨線胡同63--67號)
印刷者	國 光 印 書 局 (上海新大沽路83弄32號)

1951年3月一版(滬1-20000)

17P 32K

有著作權 ■ 不准翻印

一張菜單

下課了，放學了，許多同學都回家吃飯去了。但是學校裏還留下二十個同學。他們不回去。因為他們是寄宿生，住在學校裏，吃在學校裏。

還不到吃飯的時間，他們在飯廳門外等着。門外牆上貼着一張布告，有的人就去看布告。

其實這不是什麼布告，不過是一張菜單。貼出來就是爲了讓大家看的。這是伙食團的手續。伙食團是大家自己辦的，大家把米拿來，把菜錢繳了，並且組織了委員會，推出負責的人來，有的管米，有的管錢，有的監廚，有的買菜。買菜的人是輪流擔任，每天兩個人，向管錢的人領到一天的菜錢，把菜買了回來，交給監廚的人點過。然後再把今天買了什麼菜，用了多少錢，一樣一樣寫明白，貼在牆上。

大家看到了，就可以共同負起監督的責任，可以提建議，也可以提批評。

1
這張菜單的用途，就是這樣。

你來看，菜單上這樣寫着：

節約伙食團一月八日菜單

大青菜二十斤

四千元

豆腐十塊

二千元

蘿蔔二十斤

四千元

以上共計人民幣壹萬元

張維生 陳西平

你看這些人吃的多麼儉省，沒有魚也沒有肉。是的，他們這個「節約伙食團」一個月只吃一次肉。那麼，怎麼連油、鹽、醋、醬也不買呢？買的，但是不天天買，買一次可以吃個十天八天，那就不必天天公布了。

這些人吃不到肉，菜的數量又是這樣少，他們會不會吃不飽？會不會不健康？這個問題很重要。他們曾經仔細研究過，如果爲了節約，反而損害了健康，就要在力量能夠辦到的地方，盡量照顧到大家的營養。

他們是這樣研究的，先請人來講演，替他們計劃一下，每天最好吃些什麼菜。

第一位請來的是個醫生，這位醫生是個美國留學生，學問很好。他雖然是

個留學生，卻並不像一般留學生那樣，處處儘說外國的好。他對大家說：

「咱們中國人真了不起，在吃上，咱們很會講究，花樣很多。山西人做的麵食，全國聞名；廣東人的點心，你可以坐在館子裏吃一天，一會兒一個樣；各地方的菜，都有它的特點；連街上賣的小吃，也是處處讓人歡喜。中國的飯館到了外國也很著名。不過，講究花樣，那是有錢人的事。你說北京的涮羊肉好吃，可是，拉洋車的天天啃窩窩頭，他一輩子也沒吃過。所以，會吃不能算是真正了不起。」

「中國人真正了不起的地方是吃素。我有一位老師是外國人，他在中國一個有名的大學裏當過教務長，他有個中國名字叫寶維廉。他寫過一篇很有名的文章，題目是『素食的中國』。在這篇文章裏面，他說：『十個中國人裏面有九個是鄉下人；這些人長年的吃不到肉，老是吃素，吃素，已經過了兩三千年了，到今天還在吃素。』」

這位先生講了很多。他說，「幾萬萬中國人，吃素吃了兩三千年，到今天還是一個強大的民族。這是真正了不起的。」他說，「一個平常的美國人，吃的東

西裏面有三分之一是肉、蛋和牛奶（其實，這是指少數有錢的美國人）。可是，一個平常的中國人，吃的東西裏面只有三十分之一，是肉和蛋，牛奶是沒有的。所以我們雖然健康，體格總是比不上人家。」

最後，他說：「吃的好一點可以使我們體格強大。肉和牛奶如果吃不起，不妨時常吃些雞蛋。」這就是他的建議。可是，節約伙食團並沒有接受這個建議，因為大家覺得雞蛋也是很貴的，買一個雞蛋的錢至少可以買三斤青菜！按照大家繳的菜錢，每人每天只能吃一個雞蛋，每餐用半個雞蛋下飯，那怎麼行呢？所以他們又請了一個人來講演。

第二位請來的是解放軍裏的炊事員。他是一個山東鄉下人，參軍以前不識字，參軍以後打了五年仗，很會講話。他一來就說：「我不會講演，咱們大家隨便談談。」

怎麼談起來呢？伙食團的人是請他指教辦伙食的，他說：「讓我先來瞭解情況吧，你們一共有多少人吃飯？」大家說：「二十個人。」他說：「吃米呢，吃麪？」大家說：「吃米，大家把米拿來。」他問：「有多少菜錢？」大家說：

「每人每月六個折實儲蓄單位，一天平均不到一千元。」他想了一下，說：「不到一千元，要除掉柴炭嗎？」大家說：「要除的。」他說：「油、鹽、醬、醋怎麼辦呢？」大家說：「一下子買來，慢慢吃。」他說：「好，讓我替你們計算一下，除掉柴、炭、油、鹽，每人每天不過五、六百元，這能夠吃個什麼呢？只好吃青菜豆腐了。」大家都笑了。

他說：「青菜豆腐是好東西呀！我們在部隊裏伙食要好一點，那是毛主席特別照顧的呀。哪一個戰士在家裏常吃豆腐呢？在我們鄉下，



豆腐是待客的菜。上客來了纔炒個雞蛋。一年三百六十天，過年過節也不一定有肉吃。我這個人，在參軍以前只吃過三次肉；第一次是我自己娶老婆；第二次是本村一個地主娶兒媳婦，我去擡花轎；第三次是我們慰勞解放軍，全村送了一隻豬，我是個代表，同志們留下我們，非吃了肉不教我們回來。

「我是吃菜長大的，家裏窮，也沒有好菜吃，菜邊子，菜根子，我們都看成好東西。平常只要有半棵蔥就是好的。」

最後，他替大家決定了一個辦法，每天一萬元的菜錢，平均每人都吃到兩斤青菜和半塊豆腐。青菜可以時常變換，菜市上什麼便宜吃什麼。豆腐呢，有時候也可以換換樣，比如：黃豆芽，豆腐泡，粉絲，發芽豆（蠶豆），都可以代替。那張菜單就是這樣產生的。

小菜場

節約伙食團有二十個人，人人有買菜的機會，就是人人有機會到小菜場上去。

小菜場真是一個很有趣味的地方，常常到這兒來看看，可以長很多見識，增加自己的學問。不但各地方的小菜場各自帶着地方色彩，就是在同一個地方，一年四季的變化也都可以小菜場上看出來。

擔任買菜工作的人，每天都得早起。小菜場是個早市，早晨有擠不動的人羣，過午便冷清清的。

構成一座小菜場的是各式各樣的攤販。上海的小菜場是這樣：主要的是菜販，其中可以分固定的攤販和活動的挑販兩類。另外是肉販、魚販、雞販、蛋販，還有賣小吃的、賣零用東西的、賣布頭的、賣玩具的、賣碗筷的、賣鮮花的。你可以看得出，這許許多多小生意，都圍繞着兩個中心：一個是做飯這件事；另一個是常到小菜場上來的那些人——家庭主婦們。

有些貨品，一年四季總是那一套，在豬肉攤子上，總是肘子、排骨、肋條、板油；在豆腐攤子上，總是老豆腐、嫩豆腐、豆腐乾、油炸豆腐塊（豆腐泡）；醬油店裏更是一付老面孔，好像三百年前他們就是這樣從來沒有改變。

變化多的是魚攤上的貨色，有時候黃魚上市了，多得不得了；有時候又堆

滿了墨魚；在冬天，青魚、鯉魚離開了池塘，都送到市上來；有時是小鯽魚很出風頭，都還活著，就放在水盆裏，一斤可以秤上四五條。有時胖頭魚來了，這傢伙大的簡直像一隻羊，光是頭就有兩三斤重。魚販子把它剖開了掛了起來，你買三斤，他就給你切一段。

什麼肉啦、魚啦，從來沒有進過節約伙食團的小廚房。他們的廚房雖然不大，伙食卻是大灶，所以買菜的人只能照顧那些菜販。

菜販的貨色，變化最多的是豆和瓜，豌豆、豇豆、蠶豆和四季豆，都只能賣一段時期。剛上市的時候，那是鮮嫩的，價錢很貴；漸漸老了，纔便宜一些。黃瓜和西紅柿（就是番茄）也是這樣。

節約伙食團不敢買這些菜；對於這些嫩豌豆、鮮黃瓜、西紅柿以至於冬瓜、冬筍一類的東西，他們不來過問。這菜場上還有天津來的白菜，叫做「黃芽菜」，有山東來的大葱，像胡蘿蔔那麼粗，但是都很貴。

他們在買菜的時候，要順便調查一下各種菜蔬的價錢，帶回去給大家參考。下面便是一張調查表：

黃芽菜

(每斤) 三〇元

菠菜

六〇元

大青菜

二〇元

黃豆芽

五〇元

捲心菜(蓮花白)

三〇元

發芽豆

二〇元

長蘿蔔

三〇元

油菜

三〇元

他們也注意到許多經過醃製的青菜。比如酸菜、雪裏蕪、大頭菜。這些都是很好的菜；不過因為加了人工，又加了鹽，價錢也貴了。有時候他們也買一些這樣的菜，那是爲了吃稀飯用的。

菜園子

難道不可能吃更好一點的菜了嗎？有什麼辦法可以用同樣的花費吃得更好一點呢？這是大家常常談到的問題。

有一天，報紙上登出這樣一條消息：三野警備部隊響應毛主席號召，努力生產，自己種菜、養豬、孵黃豆芽、磨豆腐，成績很好。戰士們在生產工作上，已經作到供給自己吃菜，替政府省了錢，並且把伙食搞好的地步。

這消息很能吸引人。人們想：「咱們常說向解放軍學習，這件事不是可以學習的嗎？」

節約伙食團開了一次會，大家討論這件事。結果，二十個人裏面就有十八個人贊成自己種菜。有兩個人不是不贊成，只是說沒有種過，恐怕搞不好。但是大家一致的說：「咱們可以請人指導，努力學習。這不是什麼難事，就是有困难，咱們也應當克服它。」

好，一致通過，自己種菜自己吃，大家都很興奮。

校院裏有一片空地，大家在這空地的周圍栽起籬笆，然後把土翻過，分作小畦，兩個人種一畦。可是種什麼菜呢？這卻要仔細計劃一下了。

青菜的種類很多，大家不曉得該種什麼好。有人說：「我們且查一查書。」他找到一本種菜的書，書上說：

葉菜類：有菠菜、莧菜、捲心菜、芥菜、大白菜、小白菜、芹菜、茺萎、茼蒿、生菜（萵苣的葉）、厚皮菜（就是蕹菜、又叫牛皮菜）。

莖菜類：有萵筍、蘿菜（就是籐籐菜）、擘藍、油菜薹。

根菜類：有大蘿蔔、小蘿蔔、胡蘿蔔、大頭菜、蕪菁。

薯類：有甘藷、馬鈴薯（北方叫山藥、土豆，南方叫洋山芋），豆薯（四川叫地瓜，北方不出產）。

葱蒜類：有洋葱、大蒜、韭菜、大葱。

豆類：有豌豆、蠶豆、四季豆、豇豆、扁豆、毛豆、綠豆、花生。

茄類：有茄子、辣椒、西紅柿（就是番茄）。

瓜類：有南瓜、冬瓜、黃瓜、絲瓜。

大家一看，哈，有四十多種！該種什麼好呢？還是沒法決定。第一個人提議了，他說：「咱們都來試一試，每人種兩樣，二十個人種四十樣，要是都長起來，簡直像是開了展覽會，好玩極了！」

第二個人馬上起來反對：「咱們種菜不是爲了好玩的，咱們是爲了辦伙食。假如種四十樣，看起來好玩，吃起來怎麼辦呢？咱們大家在一起吃飯，難道也是每人吃兩樣菜，我吃菠菜，你吃白菜，他吃茄子，第四個人吃南瓜，第五個人吃洋山芋嗎？」

對，不能這樣，大家商量了好久，決定至多種十種。是哪十種呢？這是要選舉一下的。選舉採用了提名表決的辦法。第一名提出來的是西紅柿。

提議的人說：「西紅柿有很多的養分，又非常好吃。可是咱們平常買菜的時候，從來不敢買它，因為它的價錢貴。現在咱們既然自己種菜了，為什麼不種它？」

這個提議有人贊成，也有人反對。反對的人說：「咱們應當首先注意青菜，因為青菜的養分最多。白菜、大青菜、菠菜、場顆菜，都是青菜，都可以種。為什麼偏偏看中了西紅柿？」

大家討論的結果，認為總共種十種菜，除了西紅柿還有九種，青菜一定占多數，不必爭什麼先後。就這樣，西紅柿以第一名當選了。

以下接着選出了菠菜、大青菜、小蘿蔔、大蘿蔔、洋山芋、莧菜、四季豆、大葱、辣椒，連西紅柿共是十種。

選舉完了，有人提議說：「咱們應當組織一個審查委員會，把這十種菜審查一下，看它們夠不夠資格。」

是什麼樣的資格呢？就是說，在書上查一下，看它們是不是很有養分？

好吧，大家通過了。推定三個人，到圖書館裏找到一張食物營養成分表，一樣一樣地查對。在這張營養成分表上，有各種食物的名字，其中也有各種蔬菜。每一種食物，都註明它有多少蛋白質，有多少脂肪，有多少醣類，含多少水分，能生多少熱量。還有，它含着多少鈣、磷、鐵，含着多少維他命A、B、C。

他們向一位有經驗的先生請教，對於蔬菜的養分，應該注意什麼？得到的指示是：應該注意礦物質——就是鈣、磷、鐵等，更應當注意維他命——就是維他命A、B、C等。

這個指示是很重要的。根據這個指示，他們纔注意到這些地方：

含鈣最多的是菠菜，其次是黃豆、萵苣、白蘿蔔、豇豆等。

含磷最多的是黃豆，其次是小豌豆、鮮蘑菇、洋山芋、菠菜、白蘿蔔等。

含鐵最多的是菠菜，其次是小豌豆、萵苣、黃豆等。

含維他命A最多的是菠菜，其次是辣椒、萵苣葉、胡蘿蔔等。

含維他命B最多的是黃豆，其次是毛豆、小豌豆、菠菜、辣椒、鮮蘑菇、鮮蘆

筍等。

含維他命C最多的是紅辣椒，其次是青辣椒、菠菜、捲心菜等。

三個審查員把審查的結果向大家公布了。因此引起了修改決議。大家一致認為原來要種的十種菜蔬，應當稍稍修改一下。把小蘿蔔取消，改為蒿苳。把大葱取消，改為小豌豆。

好，就這樣決定了。

可是大家還不敢十分確定這樣做。還要找老師去請教。

拜農夫作老師

二十個人要種菜園子，誰也沒有這種經驗，非找老師不可。誰可以作老師呢？學校裏的先生不能作這件事情的老師，頂好是到田裏去拜師。

人多了就有辦法，他們找到一位種菜的老農夫，跑到菜園子裏去上課了。他們參觀了這位農夫的菜園子，園子不大，不過五六畝地，可是菜蔬的種類並不少。而且畦子收拾得很整齊，澆水方便，有兩個糞坑，下肥也方便。各