

大众食堂菜谱

第一辑

本社编辑室 汇编

轻工业出版社

大众食堂菜谱

第一辑

本社编辑室 汇编

*

轻工业出版社出版

(北京永安路173号)

北京市书刊出版业营业许可证出字第118号

中国财政经济出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

各地新华书店经售

*

787×1092毫米1/32·5 $\frac{24}{32}$ 印张·128千字

1966年1月第1版

1966年1月北京第1次印刷

印数: 1~78,100 定价: (8) 0.55元

统一书号: 15042·1258

大众食堂菜谱

第一輯

本社编辑室 汇编

轻工业出版社

1966年·北京

內 容 簡 介

关心群众生活，改进大众食堂的菜肴，也是增进广大劳动人民体力，提高工作效率的一种措施。为了适应此需要，特选集了北京、上海、天津、武汉、广州、山东、郑州、苏州、杭州、成都、重庆等地经济实惠、营养味美的大众化菜肴共二百六十种予以介绍，分蔬菜、豆腐面筋、肉、禽蛋、鱼虾五类，每种菜扼要说明其用料和制作方法，有一些还加以必要的注释，以利参考制作。

本书供各地饮食业工作人员、工矿企业、农场、学校、部队、机关等食堂工作人员参考；广大家庭亦可参考应用。

前 言

我社前曾出版由商业部饮食业服务局主编的“中国名菜谱”，介绍各地著名菜肴的烹调方法，供饮食业交流经验和培训烹调人员之用，出版以来，得到各地饮食业同志、广大群众甚至海外侨胞等的欢迎。那时，就有总结各地大众化菜肴，另汇编“大众菜谱”的设想，但由于得到的材料还不甚丰富，故仅在“中国名菜谱”内收入了若干大众化的品种。

近几年来，各地饮食工作者通过了伟大的社会主义教育运动，思想进一步革命化，深刻体会到面向广大群众的重要意义，坚决要更高地举起毛泽东思想红旗前进。因此，不仅在经营管理、饮食卫生、服务态度方面，有了显著的改进，出现了新的面貌。对于烹调品种和技艺方面，更不断地总结出广大群众所喜爱的，既经济实惠，又味美营养的菜种和技法，积累的资料渐多，具备了汇编大众菜谱的基础。当前，为了方便人民的生活，特将已有材料，予以整理精选，汇编出版，借供饮食业和广大工矿企业、机关团体等食堂工作者参考和交流经验之用。

本辑汇编了北京、上海、天津、山东、武汉、广州、郑州、苏州、杭州、成都、重庆等地的材料，分蔬菜、豆腐面筋、肉、禽蛋、鱼虾五类，所选菜肴以适于大众日常佐餐的为主，但菜肴原料，往往因地区和季节而有不同的供应情况，故应照当地当时情况，适当选择应用。

关于菜肴以及用料名称，各地也常有特殊的命名，在汇编时对有一些已予以统一，但有一些统一后在原地反而不易

理解，或不易体现原意的，则仍用当地原名，有的适当附以注释。本辑所列材料用量，均按我国现行的十两制计列。对于油、酱……等作料用量，看来大都是比较浓厚的，厂矿企业、机关团体等食堂以及家庭用户的日常伙食，尽可按实际情况，予以酌减。

本辑承各地饮食服务单位热忱提供材料，除已于每一菜目下标明供稿单位外，在此对供稿各单位和辛勤劳动的编写、审选同志们致以谢意。在编选中，限于我们业务水平，恐不免还有不当之处，希望广大读者，提出宝贵意见，以便以后改正和改进。

轻工业出版社编辑室

一九六五年九月

目 录

蔬 菜 类 菜 谱

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| 一、熬白菜(北京)…… (11) | 二三、炒西红柿(北京)… (24) |
| 二、扒奶汁白菜(天津)… (11) | 二四、肉松番茄(上海)… (25) |
| 三、醋溜胶菜(杭州)…… (12) | 二五、奶油番茄(杭州)… (26) |
| 四、炒洋白菜(北京)…… (13) | 二六、炒茄丝(北京)…… (26) |
| 五、素烧卷心菜(苏州)… (13) | 二七、烧茄子(北京)…… (27) |
| 六、拌卷心菜(苏州)…… (14) | 二八、拌茄泥(北京)…… (28) |
| 七、大油烧油菜(北京)… (14) | 二九、酱爆茄子(上海)… (28) |
| 八、开洋烧菜心(上海)… (15) | 三十、辣味茄丝(上海)… (29) |
| 九、烧青菜(苏州)…… (16) | 三一、油焖茄子(上海)… (29) |
| 十、干烧菜头(杭州)…… (16) | 三二、煎饅鲜茄子
(广州)…… (30) |
| 十一、鱼香油菜苔
(成都)…… (17) | 三三、炒柿子椒
(北京)…… (31) |
| 十二、生煨菠菜(上海)… (18) | 三四、生煨青椒(苏州)… (31) |
| 十三、虾油菠菜(上海)… (18) | 三五、青椒炒豆豉
(成都)…… (32) |
| 十四、炒芹菜(北京)…… (19) | 三六、黄瓜炒子虾
(上海)…… (32) |
| 十五、拌芹菜(苏州)…… (20) | 三七、糖醋拌黄瓜
(上海)…… (33) |
| 十六、炒韭菜(上海)…… (20) | 三八、红烧冬瓜(北京)… (33) |
| 十七、生煨金花菜
(苏州)…… (21) | 三九、红烧冬瓜(苏州)… (34) |
| 十八、生煨豆苗(苏州)… (22) | 四十、奶油冬瓜条
(上海)…… (34) |
| 十九、生煨枸杞(苏州)… (22) | |
| 二十、炒苋菜(苏州)…… (23) | |
| 二一、炒莼菜(苏州)…… (23) | |
| 二二、拌马兰头(苏州)… (24) | |

- 四一、雪菜冬瓜湯
(上海)…………… (35)
- 四二、开洋冬瓜湯
(上海)…………… (36)
- 四三、炒萝卜(北京)…… (36)
- 四四、拌胡萝卜絲
(成都)…………… (37)
- 四五、开洋萝卜絲湯
(杭州)…………… (38)
- 四六、焖扁豆(北京)…… (38)
- 四七、醬汁刀豆(上海)… (39)
- 四八、醬烤四季豆
(苏州)…………… (39)
- 四九、青椒香干炒
毛豆(苏州)…………… (40)
- 五十、盐水毛豆(苏州)… (41)
- 五一、白油烩豌豆
(成都)…………… (41)
- 五二、素炒黃豆芽
(苏州)…………… (42)
- 五三、青燻鲜蚕豆
(苏州)…………… (42)
- 五四、葱油发芽豆
(苏州)…………… (43)
- 五五、糖醋胡豆(重庆)… (43)
- 五六、炒葱头(北京)…… (44)
- 五七、炒土豆絲(北京)… (44)
- 五八、什锦薯餅(上海)… (45)
- 五九、芥厘洋山芋
(上海)…………… (45)
- 六十、葱油洋芋苡
(苏州)…………… (46)
- 六一、炒鲜茼笋(北京)… (47)
- 六二、拌茼蒿笋(杭州)… (47)
- 六三、麻醬茼蒿笋尖
(成都)…………… (48)
- 六四、虾子竹笋(上海)… (48)
- 六五、炒雪笋(苏州)…… (49)
- 六六、干烧笋(杭州)…… (49)
- 六七、油焖笋(杭州)…… (50)
- 六八、麻辣茭白(上海)… (51)
- 六九、油焖茭白(苏州)… (51)
- 七十、糖醋炒藕絲
(杭州)…………… (52)

豆腐面筋类菜譜

- 一、锅塌豆腐(北京)…… (53)
- 二、焖豆腐(北京)…… (54)
- 三、扒豆腐盒(天津)…… (54)
- 四、炒豆腐脑(山东)…… (55)
- 五、肉煮豆腐(青島)…… (55)
- 六、辣醬豆腐(上海)…… (56)
- 七、家常豆腐(上海)…… (57)
- 八、炒豆腐松(上海)…… (58)
- 九、絲瓜豆腐(上海)…… (58)
- 十、胡葱豆腐(苏州)…… (59)
- 十一、盐挤烧豆腐
(苏州)…………… (60)

- 十二、香椿头拌豆腐
(苏州)…………… (60)
- 十三、蘑菇炖豆腐
(杭州)…………… (61)
- 十四、家常罐豆腐
(广州)…………… (61)
- 十五、家常豆腐(重庆)… (62)
- 十六、麻辣豆腐(重庆)… (63)
- 十七、碌砂豆腐(成都)… (63)
- 十八、番茄烧豆腐
(苏州)…………… (64)
- 十九、番茄烧豆腐
(成都)…………… (64)
- 二十、烧素肉圆(上海)… (65)
- 二一、炒腐衣(上海)…… (66)
- 二二、炒素三丝(上海)… (67)
- 二三、芹菜拌干丝
(苏州)…………… (67)
- 二四、绿豆芽拌干丝
(苏州)…………… (68)
- 二五、青椒拌干丝
(苏州)…………… (68)
- 二六、炒素丝(杭州)…… (69)
- 二七、煮干丝(杭州)…… (69)
- 二八、烩豆筋(成都)…… (70)
- 二九、滑面筋(天津)…… (70)
- 三十、焦炒面筋丝
(天津)…………… (71)
- 三一、溜面筋(上海)…… (72)
- 三二、炒素鱼片(上海)… (72)

肉 类 菜 谱

- 一、肉丝炒葱头(北京)… (74)
- 二、荠菜烩肉丝(青岛)… (74)
- 三、韭芽炒肉丝(上海)… (75)
- 四、炒姜丝肉(上海)…… (76)
- 五、绿豆芽炒肉丝
(苏州)…………… (76)
- 六、青椒炒肉丝(苏州)… (77)
- 七、榨菜炒肉丝(成都)… (78)
- 八、烂糊肉丝(上海)…… (79)
- 九、肉丝豆腐羹(苏州)… (79)
- 十、川肉丝(天津)……… (80)
- 十一、炒肉片(北京)…… (81)
- 十二、糖醋肉片(北京)… (81)
- 十三、软溜肉片(北京)… (82)
- 十四、葱爆肉片(山东)… (83)
- 十五、肉片烧茄子
(山东)…………… (83)
- 十六、菜心肉片(上海)… (84)
- 十七、肉片四季豆
(苏州)…………… (85)
- 十八、辣子肉丁(北京)… (85)
- 十九、酱爆肉丁(北京)… (86)
- 二十、肉末炒芹菜
(北京)…………… (87)
- 二一、炒木须肉(北京)… (88)
- 二二、炒木须肉(山东)… (88)

- 二三、木樨肉(杭州)……(89)
- 二四、麻花里脊(天津)……(90)
- 二五、鱼香碎滑肉
(成都)……(90)
- 二六、回锅肉(青岛)……(91)
- 二七、回锅肉(重庆)……(92)
- 二八、酱爆肉(重庆)……(92)
- 二九、炖猪肉(北京)……(93)
- 三十、炖酱豆腐肉
(北京)……(93)
- 三一、元宝肉(天津)……(94)
- 三二、把子肉(山东)……(95)
- 三三、红炖肉(苏州)……(95)
- 三四、香酥肉(杭州)……(96)
- 三五、荤素扣肉(北京)……(96)
- 三六、扣肉(北京)……(97)
- 三七、扣肉(广州)……(98)
- 三八、乳腐肉(苏州)……(99)
- 三九、荔枝肉(苏州)……(100)
- 四十、干菜烧肉(上海)……(100)
- 四一、萝卜烧肉(武汉)……(101)
- 四二、板栗烧肉(成都)……(102)
- 四三、竹笋烧肉(杭州)……(103)
- 四四、元盅走油肉
(苏州)……(103)
- 四五、剥皮大烤(杭州)……(104)
- 四六、白切肉(苏州)……(105)
- 四七、蒜泥白肉(重庆)……(105)
- 四八、粉皮凉拌白肉
(武汉)……(106)
- 四九、米粉肉(北京)……(107)
- 五十、荷叶粉蒸肉
(苏州)……(107)
- 五一、荷叶粉蒸肉
(杭州)……(108)
- 五二、粉蒸肉(武汉)……(109)
- 五三、糖蒸肉(武汉)……(110)
- 五四、糖醋咕嚕肉
(广州)……(111)
- 五五、生爆盐煎肉
(成都)……(111)
- 五六、烧白(重庆)……(112)
- 五七、南煎丸子(北京)……(112)
- 五八、溜丸子(北京)……(113)
- 五九、荤素狮子头
(上海)……(114)
- 六十、菜心小肉圆
(苏州)……(115)
- 六一、清炖狮子头
(杭州)……(115)
- 六二、蒸糯米圆子
(武汉)……(116)
- 六三、黄豆芽蒸肉饼
(重庆)……(117)
- 六四、镶黄瓜(上海)……(117)
- 六五、黄瓜塞肉(苏州)……(118)
- 六六、肉茸茄子(上海)……(119)
- 六七、烤猪排(青岛)……(119)

- 六八、糖醋排骨(杭州)···(120)
- 六九、咖喱猪排(杭州)···(121)
- 七十、炸猪排(杭州)···(121)
- 七一、汁骨(苏州)···(122)
- 七二、骨酱芋艿(上海)···(122)
- 七三、粉蒸排骨(武汉)···(123)
- 七四、排骨汤(武汉)···(124)
- 七五、果汁焗肉排
(广州)···(124)
- 七六、蠔油猪手(广州)···(125)
- 七七、百叶结烧肉
(上海)···(126)
- 七八、咸肉豆腐(上海)···(127)
- 七九、咸肉菜心(上海)···(127)
- 八十、炒猪肝(北京)···(128)
- 八一、炒猪肝(苏州)···(128)
- 八二、咸菜猪肝(上海)···(129)
- 八三、腰丁焗腐皮
(杭州)···(130)
- 八四、软炸腰花(杭州)···(130)
- 八五、炒圈子(苏州)···(131)
- 八六、干炸肥肠(杭州)···(131)
- 八七、清炖肚子汤
(武汉)···(132)
- 八八、煨牛肉(北京)···(133)
- 八九、西红柿黄焖牛肉
(天津)···(133)
- 九十、酥牛肉(杭州)···(134)
- 九一、红烧牛肉(成都)···(135)
- 九二、红烧羊肉(杭州)···(135)
- 九三、葱爆羊肉片
(杭州)···(136)

禽蛋类菜谱

- 一、炸溜小鸡(青岛)···(137)
- 二、栗子鸡(上海)···(137)
- 三、生烧块鸡(苏州)···(138)
- 四、元盅鸡(苏州)···(139)
- 五、怪味鸡(重庆)···(139)
- 六、酱鸭(苏州)···(140)
- 七、母油块鸭(苏州)···(141)
- 八、鸭泥腐衣(苏州)···(142)
- 九、菜苔脆花(上海)···(142)
- 十、蒸蛋羹(北京)···(143)
- 十一、塘里鱼炖蛋
(苏州)···(144)
- 十二、清炒鸡蛋(北京)···(144)
- 十三、肉丝炒蛋(苏州)···(145)
- 十四、银鱼炒蛋(苏州)···(145)
- 十五、鲜番茄炒蛋
(苏州)···(146)
- 十六、茭白炒蛋(上海)···(146)
- 十七、摊鸡蛋(北京)···(147)
- 十八、韭芽蟹腐皮
(上海)···(148)
- 十九、白油嫩蛋(成都)···(149)
- 二十、烘鸡蛋饺(成都)···(149)

魚 蝦 类 菜 譜

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| 一、干烧鲤鱼(北京)……(151) | 二四、红烧带鱼段
(北京)………(167) |
| 二、红烧鲤鱼(北京)……(152) | 二五、煎蒸带鱼(北京)…(167) |
| 三、糖醋鲤鱼(北京)……(152) | 二六、香肥带鱼(上海)…(168) |
| 四、酱鲫鱼(天津)………(153) | 二七、翡翠虾仁(天津)…(169) |
| 五、清蒸鲫鱼(苏州)……(154) | 二八、番茄虾仁(青岛)…(169) |
| 六、干烧加吉鱼(青岛)…(154) | 二九、炒虾仁(苏州)……(170) |
| 七、焦炒鱼条(青岛)……(155) | 三十、盐水虾(苏州)……(171) |
| 八、草鱼豆腐(上海)……(156) | 三一、炸虾(天津)………(171) |
| 九、川鱼片(杭州)………(157) | 三二、干烧大虾(青岛)…(172) |
| 十、滑溜鱼片(杭州)……(157) | 三三、三虾豆腐(上海)…(172) |
| 十一、鲜鱼丁(山东)……(158) | 三四、炒虾饼(苏州)……(173) |
| 十二、糟露鱼片(苏州)…(159) | 三五、炒虾腰(苏州)……(174) |
| 十三、烧鱼块(苏州)……(159) | 三六、绍兴湯(上海)……(175) |
| 十四、川青鱼块(苏州)…(160) | 三七、炒蟹粉(苏州)……(175) |
| 十五、荔子鱼块(杭州)…(161) | 三八、蟹粉豆腐(苏州)…(176) |
| 十六、醋鱼(苏州)………(161) | 三九、干煸鳊鱼(重庆)…(176) |
| 十七、爆川(苏州)………(162) | 四十、鳊大烤(苏州)……(177) |
| 十八、豆瓣鲜鱼(重庆)…(163) | 四一、青椒墨鱼絲
(上海)………(178) |
| 十九、酸辣鱼脑(杭州)…(163) | 四二、爆炒墨鱼花
(青岛)………(178) |
| 二十、红烧头尾(杭州)…(164) | 四三、白切海螺(青岛)…(179) |
| 二一、清湯鱼圆(杭州)…(164) | 四四、蚌肉豆腐(上海)…(180) |
| 二二、家常熬黄花鱼
(北京)………(165) | 四五、脆爆海带(杭州)…(180) |
| 二三、酸辣黄鱼豆腐
(上海)………(166) | |

附录

- | | |
|--------------|-------|
| 一、做菜怎样保持养分 | (182) |
| 二、做菜时要注意那些问题 | (183) |

蔬菜类菜谱

一、熬白菜

北京市服务事业管理局

(一) 原 料

大白菜	七两	大油 ^①	五钱
盐	五钱	葱花	少许

(二) 制作方法

1. 白菜用清水洗净，沥干，切成宽半寸、长一寸半的菜段。

2. 用旺火将大油烧热，放入葱花，待发出香味（但不能炸焦），即放入白菜，翻炒均匀后加盐，再炒拌均匀后放入温开水一斤，开锅煮五分钟即熟。

二、扒奶汁白菜

天津市饮食福利公司

(一) 原 料

大白菜心	两个约半斤	牛奶	二两
料酒	一钱	盐	少许
食油 ^②	一两	葱花	少许
高汤	四两	味精	少许

① 大油即猪油。

② 食油有的称植物油，通常是指豆油、花生油或精制过的棉子油、茶子油等。

水淀粉^① 五錢

(二) 制作方法

1. 將白菜心洗淨，切成四寸長、三分寬的一字條，然後放在鍋內(菜幫貼鍋底)，加適量開水(能淹沒白菜即可)，煮爛，撈出備用。

2. 把鍋燒熱，放入食油，用蔥花炆鍋，倒入料酒、高湯、鹽燒幾開，即放入白菜。

3. 待再燒開，把鍋移在文火上，燒至透味，放入牛奶、味精，略翻炒即淋入水淀粉勾芡，再澆上明油，翻一下鍋，盛入湯盤內即成。

三、醋溜膠菜

杭州市飲食服務公司

(一) 原 料

膠菜(淨重) ^②	半斤	熟豬油	半兩
花椒油	少許	醬油	二錢
糖	一錢	醋	三錢
淀粉	少許		

(二) 制作方法

1. 剝去膠菜外層老葉，洗淨，切成小塊。

2. 把鍋放在旺火上，加入豬油和花椒油，待油熬熱，放入膠菜煸炒，待熟加入糖、醋、醬油，並用水淀粉着芡後即可出鍋。

① 水淀粉是用水調濕的淀粉。淀粉在有些地方稱團粉，或稱豆粉、綠豆粉、菱粉。

② 膠菜是卷心包頭白菜的一種，大批產於山東膠東地區，故南方稱為膠菜，又稱黃芽菜。

四、炒洋白菜

北京市服务事业管理局

(一) 原 料

洋白菜 ^①	五两	食油	五錢
酱油	二錢	盐	三錢
花椒、葱花	各少许		

(二) 制作方法

1. 把洋白菜洗净，沥干，切成半寸宽的长条，按斜刀切成菱形。

2. 锅中放入食油烧热，加入花椒炸出香味(不可炸焦)，取出花椒不用，放入葱花，稍炸即放入洋白菜翻炒，加酱油、盐再炒拌均匀，即可出锅。

附注：要用旺火炒，时间不要过长，使保持脆嫩。

五、素烧卷心菜

苏州市饮食服务公司

(一) 原 料

卷心菜 ^② (净)	一斤	盐	二錢
食油	六錢	味精	二分

(二) 制作方法

1. 卷心菜洗净，去掉菜梗切碎(长阔约一寸左右)。

2. 将锅烧热加油，等油熬热，即将菜放入锅中翻炒。

3. 炒到菜渐蔫，加入盐和适量的水，再烧五分钟左右，即可出锅。

① 洋白菜在南方称卷心菜，是甘蓝类的蔬菜。

② 即洋白菜。

附注：可以加入香干絲、油豆腐、面筋、扁尖等素料，也可用肉片、豬肝、肚片、牛肉絲、蝦米、咸肉、臘腸等葷料炒了吃，加入葷料时要稍加料酒。調料中也可以加豆瓣醬、番茄、辣油、辣醬等烹制。

六、拌卷心菜

蘇州市飲食服務公司

(一) 原 料

卷心菜(淨)	半斤	醬油	五錢
麻油	三錢	糖	一錢
鹽	二分		

(二) 制作方法

1. 卷心菜洗淨，去掉菜梗，切碎(約一寸長，半寸闊)。
2. 鍋中加水燒沸，即把卷心菜放在開水中燒開，等二、三分鐘即撈起，瀝去水放在碗中。
3. 把醬油、鹽、麻油^①、糖等調料加入菜碗，仔細拌和即好。

附注：此拌菜內也可加入蝦米、香干、榨菜、青椒、紅椒拌了吃，也可以加入糖、醋，做成糖醋味，或略加辣椒油做成酸辣味。

七、大油燒油菜

北京市服務事業管理局

(一) 原 料

油菜	一斤	豬油	一兩
食油	二錢	醬油	三錢
鹽	五錢	蔥、姜末	各少許

① 即香油。

(二) 制作方法

1. 油菜洗净沥干，切成一寸左右的方块；把猪板油切成二分见方的细丁。

2. 锅内放入食油，旺火烧热，放入猪油丁，炒至八成熟（猪油从奶白色变成半透明），加入葱段、姜末，放入油菜，炒拌均匀，再加酱油、盐，拌匀烧熟，即可出锅。

八、开洋烧菜心

上海市饮食服务公司

(一) 原 料

青菜	二斤	料酒	一分
笋肉	六钱	精盐	一钱
开洋 ^①	二钱	味精	一分
植物油	七钱	白汤	五两

(二) 制作方法

1. 把青菜剥去老叶，用刀削去菜根，取二寸长的根段，切取菜心共约十二两，洗干净。笋肉切成一寸三分长、五分宽、一分厚的片。开洋用水五钱浸透。

2. 锅放在旺火上，放进植物油，烧到六成热时，把菜心倒进锅中。

3. 把菜心翻炒十五秒钟，然后加入笋肉、开洋和精盐，再炒十五秒钟，放入料酒和白汤。

4. 把锅移在中火上烧约十分钟左右，等菜烂熟，放入味精，翻一个身即成。

① 开洋即虾米。