

山药蛋吃法一百种

太原市节约粮食办公室 編



山西人民出版社

山药蛋吃法一百种

太原市节约粮食办公室编

※

山西人民出版社出版 (太原井州西街十三号)

山西省书刊出版业营业许可証晋出字第2号

山西日报印刷厂印刷 新华书店山西分店发行

※

开本: 787×1092毫米 1/32 • 1印张 • 21,000字

一九五八年三月第一版

一九五八年六月太原第二次印刷

印数: 20,089—30,111册

统一书号: 15088·3

定价: 一角一分

粮食是关系着广大人民切身利益的问题。在目前国家粮食生产增长的速度还赶不上人们更多需要的情况下，除各方面设法增产粮食外，提倡节约粮食、多吃薯类以及粗粮细做，是贯彻国家“勤俭建国”方针的一项重要措施。

太原市于1957年第四季度，进行了全面的节约粮食工作，其中有不少伙食单位，充分发挥了革命干劲，在以薯代粮的操作方面创造出不少的先进经验，制做了五光十色、美味适口的饭食花样。这样不但完成了节约粮食的任务，而且使职工吃得饱、吃得好、又省钱、又省粮，解决了粮食供应中粗粮少、品种单调，粮食不足的问题，受到了群众的好评。为了互相交流经验，以便将这一工作搞的更好，我们将山西日报、山西机器厂、南峪煤矿等模范伙食单位创造的一些先进经验，整理汇编成册，供各地食堂参考。最近中共山西省委、省人民委员会发出关于扩大种植薯类面积的联合指示，规定今后我省、市、镇人民和受国家粮食定量供应的非农业人口，应广泛提倡食用薯类和薯类制品，国家供应薯类的标准一般可以达到各类人口定量供应标准的20——30%。鉴于上述情况，编写这本小册子，对各伙食单位来说更有其积极意义。

其次为了进一步节约粮食，我们并将用蔬菜制做的一些顶粮食及粗粮细做的品种亦罗列进去以丰富我们的吃法。

由于编写的时间短促，内容也可能有欠妥之处，望大家在实践当中提出批评指正。

编 者

1957年3月3日

目 录

前 言

中共山西省委员会、山西省人民委员会关于扩大

薯类种植面积联合指示..... (1)

吃得饱 吃得好 又省粮 又省钱..... (3)

——山西省食堂經驗介紹

山药蛋吃法..... (9)

山药蛋的..... (31)

山药..... (32)

中共山西省委员会 山西省人民委员会 关于扩大薯类种植面积的联合指示

一、薯类（包括山药、红薯）在我省大部地区均适宜种植，而且是高产作物。在雁北和忻县地区以及其它山区的山区，薯类又为农村主要食品之一。薯类不仅产量高、经济价值大，而且用途很广：可以作食粮，可以作蔬菜，可以喂猪、喂牛，可以磨面、制粉，可以造酒、造糖。积极地扩大薯类种植面积，增加薯类生产，这是解决粮食问题、满足城乡人民粮食需要的重要出路之一。储备一部分薯干和薯粉还可以防备可能发生的灾荒。因此，扩大薯类的种植面积，对于实现农业生产大跃进和改善城乡人民的生活都有着极其重大的意义。各级党委和人民政府必须认真发动群众，经过辩论，制定出扩大薯类种植面积和提高薯类单位面积产量的计划，并且采取有效措施，保证1958年我省薯类生产有一个新的大跃进。全省今年薯类种植面积至少要比1957年增加70%，努力争取增加到一倍。

二、许多农业生产合作社的干部和社员，耽心薯类种植多了，怕国家不统购，给农民留薯类过多，不能调剂生活。为了解除这种顾虑，省人民委员会决定从1958年起，将薯类正式列为粮食统购的主要品种之一。各地农业社（包括个体农民，下同）交售统购粮食的时候，薯类所占的比例：在集中

产区可以达到30—40%；在一般产区可以达到10—20%。在交售薯类的时候，可以交薯干，可以交薯制淀粉，也可以交一部分鮮薯。农业社在完成国家粮食統購任务之后，薯类或薯类制品（包括薯干、薯面和薯制淀粉，下同）仍有剩余，如果自願出售时，粮食部門应保証收購。

三、我省在1957年曾統購了一部分薯类，供应給市、鎮人民。証明薯类是一种很好的食品，不仅营养价值大，而且可以細作成多种多样的可口味美的食品。今后我省市、鎮人民和受国家粮食定量供应的非农业人口，应广泛提倡食用薯类和薯类制品。国家供应薯类的标准一般可以达到各类人口定量供应标准的20—30%。需要国家供应粮食的缺粮农业社，也应根据各地情况，供应一定比例的薯类或薯类制品。

四、为了更有效地利用和发挥薯类的經濟价值，地方工业部門（主要是县营工业）、粮食部門和供銷合作社，均应积极地兴建淀粉加工厂和薯类酒精制造厂等接近薯类产地的小型企業，并且要积极提倡农业社进行薯类加工，帮助他們解决薯类加工的设备，傳授薯类加工的技术，使全省农业社都能进行薯类制干、制粉等加工业务。

五、薯类生产的多了，对于薯类的保管工作和运输工作就应特別加以重視。农业部門和粮食部門要积极地推广保管薯类的先进經驗，协助农业社做好薯类的保管工作，防止腐爛，造成損失。粮食部門还应努力做好薯类的运输工作，增加必要的保管薯类的设备。保証調运及时，保管得当。

六、目前，为了扩大薯类的种植面积，迫切地需要解决种籽問題。薯类种籽首先应在县和專区范圍內自行調剂，仍不足者由省調撥解决。农业社社員如因供給薯类种籽致使口粮不足时，可由农业社調剂解决，經过調剂仍不足时，由粮

食部門給予必需的糧食供應。由糧食部門供應的薯類種籽，由農業社以糧食兌換，當前歸還糧食有困難時，可緩至秋收以後歸還。

七、加強種植薯類的技術指導，積極地防治薯類晚疫病。農業部門應負責幫助農業社訓練培植薯類和防治晚疫病的技術人員；進行增產薯類的技術指導；做好防治疫病的農藥、農械的供應工作。薯類集中產區的縣要成立防治薯類晚疫病的預防委員會，制定聯防區，加強預測預報工作，發現疫情，及時撲滅。同時，必須積極地提倡精耕細作，多施肥料，保證薯類增產。

以上各點，望各級黨委和人民委員會立即進行討論，作出具體部署。執行這一指示應該同執行其它一切指示一樣，必須採取群眾路線的工作方法，而不要採取命令主義的工作方法，以保證正確地切實地貫徹下去。

1958年2月28日

吃得飽 吃得好 又省糧 又省錢

——山西日報食堂經驗介紹

原斌

山西日報機關食堂從去年9月開展節約糧食運動以來，大大改善了管理，創造了幾十種以副食品代替主食品的花樣，到12月為止，為國家節省了六千一百七十七斤多（每人平均四斤多）糧食，真正做到保證所有職工吃得好吃得飽。因而

获得了太原市模范食堂的光荣称号。

我們怎样做到既保証大家吃好吃飽，又完成節約任务呢？

开始，政府提出每人每月節約粮食四至八斤的指标，我們按照这个指标着手制定方案。但是有不少同志表示怀疑，信心不足。有的說：“要吃飽吃好，每人只能節約一斤；節約多了就不能保証吃飽吃好。”有的說：“对国家負責就不能对群众負責，对群众負責就不能对国家負責。”有的甚至干脆說：“等着餓肚子吧，節約四至八斤还不是去讓喝稀飯！反正这是讓干部多吃点苦，鍛煉鍛煉。”我們經過討論，批判了这种思想，坚持了对国家負責，也对群众負責的節約方針，訂出了一个節約方案。虽然思想明确，但由于沒有实践經驗，又跑到單純从節約观点出发了，早晚喝和子飯（菜稀飯），弄得很緊張。我个别征求了一下同志們的意見，得到的回答是：伙計，这样下去不行哪，喝上多飽，一會兒就又餓了。我們食堂工作人員听到这話就非常发慌。我們立即認識到，不能單純为了節約而去死卡，必須想办法保証同志們吃飽吃好，才能保証他們身体好，工作好。

用什么办法能保証大家吃飽吃好呢？我們便发动全体食堂工作人員都来开动腦筋想办法。开始提出了一个作餛飩、稍梅等吃帶餛飩食品的办法，馬上試行，效果良好，不但好吃，且能省粮。跟吃和子飯比較了一下：原来吃和子飯用粮五十五斤，改为吃稍梅、餛飩等帶餛飩的只用四十五斤粮就够了。这給我們以很大启示，我們提出了一条少吃或不吃稀飯，尽量多吃帶餛飩食品的口号。同志們很滿意，我們的信心也高了。

接着，我們又想出了一系列以副食品代替主食品的办

法，并且把副食品提高到主食地位，把副食当主食吃。山药蛋、紅薯、蔬菜等，大量掺在各种飯里来吃。比如在主食里平均加30%到70%的薯类，或30%—50%的蔬菜代替粮食。

掺这样多的薯类、蔬菜又怎么使大家感到好吃而吃的饱呢？这里，我們的炊事人員發揮了高度的創造性，創造了多样花色品种。我們充分發揮了蒸、煮、煎、烤、炸等技术作用，經過各种加工，使食品好吃而又美观了。如蒸的有餃子、包子、稍梅、菜餅等；煎的有包子、餡餅、菜合子、鍋貼；煮的有水餃等；烤的有餡餅等；炸的麻叶、油糕、麻花等。这些食品都比較可口，掺有30%至70%薯类作成的餃子、稍梅、餡餅、擦酥餅（指包皮），大家都覺得味美好吃。尤其是以75%山药蛋和25%白面合做成的面包，更好吃。掺有蔬菜的窩窩头、菜糕、悶餅、菜卷等品种也深受大家欢迎。同时我們在管理上經常注意調剂、調換，比如今天早晨吃蘿卜糕点，明天早晨就改成白菜糕点，中、下午飯有时候是蒸饅、大米或二米，有时候是餃子、餡餅等。所以大家食而不厌。在我們这里，沒有限制，誰想吃啥就买啥，想吃多少买多少，因而就吃饱吃好了。

我們还增加大量的肉类、油类、糖、水果、奶品、酒等食品，丰富了大家的营养。我們除了按供应数量买到肉和油以外，在市場上大量地买到了驢肉、驢油等杂油和兔肉、鷄、鴨、魚等食品。于是在每日的菜單上，既有八分錢的肉燴菜，三分錢的炒酸菜，又有兩角五分錢的紅燒魚和燉鷄肉，还有各种肉絲杂菜湯。在專門設立的小食部里有熟肉、酒和水果。我們拿杂油来作菜，省下麻油来炸山药、紅薯、油糕、麻叶，做油煎食品。經過油炸或煎过的食品，人們的

用量減少了，同时又節約了糧食。

人們也許要問：你們食堂的成本一定很高，或者使大家的伙食費開支增加了吧？同時你們那么多的副食品從何而來呢？

這的確是個問題。我們十分注意成本核算，絕不能因為節約糧食過多地提高大家的生活開支。我們的成本沒有提高。吃肉和油多了就少吃主食，也就少花了錢。比如一般人吃蒸餃子要吃七個，計二角一分，經過油煎有六個即夠，也是兩角一。因為有的食品很便宜，如二兩七重的山藥蛋白面擦酥餅，每個價三分三厘多，而純白面做成的每個就有三分七厘多。這樣人們就不會開支多。當然個別同志吃得好，增加開支那是例外。按照平均數字，我們統計了一下，第二食堂在去年9月份每人平均伙食費十二元四角二，比同年8月份降低三角三分。

在增加副食品上，我們的採購員周銘諱同志貢獻很大。他為了保證大家吃好飯，不辭辛苦終日忙碌，跑遍了太原市的所有大、小食品市場和河東、河西大部分郊區農業合作社，和他們建立了聯繫，保證了供應，並且作到價格低，不積壓和不浪費。

我們所以把食堂辦得有點成績也還是由於加強了對炊事人員的政治思想工作。他們經過反右派鬥爭，思想覺悟有了很大提高，在這個基礎上，我們發動食堂工作人員開展了六比競賽（即：比節約、花樣、質量、成本、衛生、態度），在競賽中大膽革新，技術交流，互相取長補短，充分發揮了他們的技術專長和工作積極性。如炊事員胡秉蘭，想出了用發酵和不發酵兩種面作菜糕點，並且在里边加鹽、蘇打、香料等，同時注意火色，達到了好吃沒怪味，舒服好消化，美

味吸引人。我們更注意从各方面关怀炊事人員。如及时帮助他們治疗疾病，发給各种卫生用品，在节日里組織他們会餐、看电影，縮短他們的工作時間，实行輪班休息，每人每周可休息一次，使他們經常保持飽滿的工作热情。因而他們都主动地积极地想办法，把食堂办好。



千层麻叶



每个重2两

价格4分



油柿子



每个重3两

价格4分



麻叶



每个重2.5两

价格4分



节约糕



每个重3两

价格4分



玉面、白萝卜、玫瑰糕



每个重 4两

价格 3分



酵面青红丝玫瑰糖地藕

葱卷



每个重 3.5两

价格 3分



酵面碱苏打葱油

玉米面糖糕



每个重 3两

价格 4分



另要红糖油

山药大米面包



每个重 4两

价格 3.5分



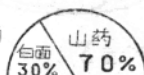
酵面鸡蛋桂花酱

擦酥餅



每个重 3两

价格 4分



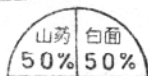
糖精油酵面苏打

擦酥餛餅



每个重 3两

价格 4分



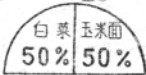
油肉素餛餅可

玉米面、白菜、桂花糕



每个重 4两

价格 3分



酵面桂花醬少許

山药盘香酥



每个重 3.5两

价格 4分



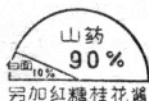
酵面桂花玫瑰醬

山药餅



每个重3两

价格2分



凤尾酥



每个重3两

价格4分



玉面、山药、葱糕点



每个重4两

价格2.5分



油糕



每个重3两

价格4分



蒸餃子



每个重2.5两

价格2.5分



油煎包子



每个重3两

价格4分



山药蛋吃法(單位: 每百斤計)

1. 節約糕

主料: 山药蛋百分之八十, 玉米面百分之五, 白面百分之十五, 苏打五兩, 裹泥、油适量。

做法：山藥蛋蒸熟、去皮、用河撈床壓成爛泥，趁熱放入面粉和起，再放蘇打，包上餡放入油鍋炸熟。

2. 玉米面糖糕

主料：山藥蛋百分之七十五，玉米面百分之二十五，蘇打五兩，糖精一錢，紅糖、油適量。

做法：山藥蛋做法如上，用開水和起面粉，摻入山藥蛋泥，將蘇打、糖精和百分之五的油和進去，包上餡投入油鍋去炸。

3. 油柿子

主料：山藥蛋百分之八十五，玉米面百分之十五，糖精二錢，油適量。

做法：同玉米面糖糕。

4. 油糕

主料：山藥蛋百分之八十，白面百分之二十，紅糖、油適量。

做法：山藥蛋泥（做法如上）加熱水和起，把白面多揉几回，摻入山藥泥，最後包餡，投入油鍋去炸。

5. 油食

主料：山藥蛋百分之六十，白面百分之四十，糖精一錢，蘇打五兩，油、碱適量。

做法：先將白面發酵，放入蘇打、糖精和起，摻入山藥泥，做成船狀，投入油鍋去炸。

6. 麻 叶

主料：山藥蛋百分之三十，白面百分之七十，碱一斤四兩，
矾二斤半，油、鹽、糖精适量。

做法：將鹽、碱、矾用凉水溶化，放面（一斤面十兩水）和
成軟狀，摻入山藥泥，拉成麻叶用油炸。

7. 蒸紅糕

主料：山藥蛋百分之七十五，白面百分之二十五，雞蛋七十
五个，白糖十二斤半（或用糖精四錢）。

做法：將山藥蛋發酵（七十五斤中發酵四十斤），然後把
面、蛋、糖放入和起，如硬可摻些凉水或溫水（比饅
面要軟），最後攤入籠中，表面放些青紅絲，蒸出
後，切成塊狀。

8. 山藥餅

主料：山藥蛋百分之九十，白面百分之十，紅糖、桂花醬适量。

做法：將山藥泥、白面和起，在紅糖中，放些面或山藥泥，
調成桂花醬，包成餅子，上爐烤。

9. 燕窩酥

主料：山藥蛋百分之七十五，白面百分之二十五，蘇打五
兩，油、糖精适量。

做法：白面中摻百分之五發酵面，用熱水和山藥蛋泥，放入糖
精和蘇打，揉好擀成薄片，刷上油，卷成花狀用油炸。

10. 糖麻叶

主料：山藥蛋百分之五十，玉米面百分之四十，白面百分之

十，紅糖、油、糖精適量。

做法：將玉米面發酵，和入山藥泥與紅糖，再使溫水和起白面，把玉米面和山藥泥包進去，扭成麻叶用油炸。

11. 紅薯適口餅

主料：紅薯百分之六十，白面百分之四十，蘇打五兩，糖精二錢，油、桂花醬和碱適量。

做法：紅薯蒸熟壓爛（不剝皮），成紅薯泥和入白面，發酵前放入油、糖精、桂花醬，發酵後放碱和蘇打揉起，做成餅子，裝入烤爐，不蓋烤盤，需十分鐘即可。

12. 紅薯玉米面糕

主料：紅薯百分之五十，玉米面百分之三十，白面百分之二十，蘇打一錢，糖精二錢，碱、桂花醬適量。

做法：把生紅薯擦成絲，和發酵白面、玉米面和起（面狀比饅面軟），裝入烤盤蓋上蓋，放烤爐到七成熱時，揭起蓋，讓表面上火，成熟後切成塊狀。

13. 烤紅薯虛酥餅

主料：紅薯百分之六十，白面百分之四十，蘇打五兩，糖精二錢，油酥百分之十，碱和玫瑰醬適量。

做法：紅薯泥和白面全發酵，發酵後放入蘇打和碱（面狀和饅面一樣軟硬），擀成片包上油酥，重複迭兩次，迭成條，從中長拉開，扭住口，按成圓形，裝入烤盤不蓋蓋子，放入烤爐需五分鐘即可。

14. 烤擦酥餡餅

主料：山藥蛋百分之五十，白面百分之五十，油酥餡（白面

和山藥泥加油構成)或肉餡均可。

做法：白面、山藥泥、油(每斤面一兩)和起來(比饅面軟)，
擀開鋪入油酥重複迭一次，卷成卷，切開，擀成片，
包上餡，壓成餅子，裝入烤盤，不蓋，五分鐘即可。

15. 烤擦酥餅

主料：山藥蛋百分之七十，白面百分之三十，油酥百分之七
(由面或山藥泥構成)，糖精四錢，蘇打五兩，桂花
醬和碱適量。

做法：將山藥泥和面發酵(酵前後放入材料均可)，酵後放
入碱和蘇打(面狀如饅面)，擀成片鋪上油酥，卷成
卷，用刀攔腰拉開，擰成花樣，按成餅狀，裝入烤
盤，不蓋，入爐五分鐘即可。

16. 烤鳳尾酥

主料：山藥蛋百分之七十五，白面百分之二十五，糖精四
錢，油、桂花醬、蘇打、玫瑰、碱適量。

做法：山藥泥和白面全發酵，加料和起，擀成片，包油酥，
重複擀兩次，切成塊狀壓成餅子裝入烤爐盤，不蓋，
入爐五分鐘即熟。

17. 烤蔥卷

主料：山藥蛋百分之七十五，白面百分之二十五，蘇打五
兩，蔥十斤，油、碱適量。

做法：山藥蛋和面共發酵百分之七十，摻上百分之三十的死
面，加上蘇打和碱揉好，擀成片，刷油，洒上調料
(蔥)，卷起切成長方形，在背上壓十字樣，裝入烤