



# 公共食堂菜譜

人民衛生出版社

2  
7

## 內 容 提 要

本書係作者根據在北京市十幾處公共食堂實地調查的結果加以整理和總結而成。內容包括公共食堂菜譜共 65 種，具體地介紹了調配和烹飪方法，並且按照每一種菜譜科學地計算了它的營養成分。可供各機關、工廠等機關公共食堂參考之用。

## 公 共 食 堂 菜 譜

書號：1827 開本：787 X 1092/32 印張：1 3/16 字數：31千字

金允澤 劉冬生 編著  
楊恩孚 周啓源 校閱

人 民 衛 生 出 版 社 出 版  
(北京書刊出版業營業許可證出字第〇四六號)  
• 北京崇文區練子胡同三十六號 •

人民衛生出版社  
長春印刷廠 印刷 • 新華書店發行

1955年11月第1版—第1次印刷  
印數：1—11,000 (長春版) 定價：(7) 0.15元



## 序

近幾年來，各機關、工廠等機構爲了工作人員的便利，設立了很多公共食堂。每天需要在這類食堂裡食用午餐的亦越來越多。寄宿的幹部以及一部分爲了減少麻煩在家庭裡不開伙食的工作人員，也得倚靠公共食堂供給他們全日的膳食。最近，合作社也爲市民們辦了數處公共食堂。爲了人民的便利，減輕婦女的負擔，在蘇聯公共食堂已經成了巨大的企業，這類事業亦將在我國突飛猛進的發展着。

爲了保證健康，提高人民的營養水平，這樣的發展趨勢是應當受歡迎的。管理好的食堂，一方面可以保證飲食清潔，避免許多傳染病，尤其是消化道傳染病；另一方面也可以適宜地選擇食物，很好地調配及烹飪，供給食用者足夠的營養成分。在科學知識還不能達到普及提高的水平時，這種便利很難在每一個家庭裡面實現，而在公共食堂裡倒比較容易辦到的。

自從我國政府正確地推行了糧食加工政策以後，在主食方面的問題比較少，標準米和標準麵的硫胺素和尼克酸的含量豐富，足可保證人體的需要。我們的試驗室又證明在大多數的情形下，這些營養成分經過烹調後損失不大，問題在於副食，副食爲甲種維生素和丙種維生素的主要來源，還可以供給一部分的核黃素、礦物質和蛋白質。由各方面膳食調查結果，可以看得出在我國甲、丙種維生素和核黃素的缺乏最爲普遍，其主要的原由也就是由於副食的選擇和調配不適宜。

另一方面，我國人民數千年來，由於生活經驗創造了許多烹調方法，我國菜餚的美味可口，是全世界聞名的。但是這些方法大多數只適用於「小鍋菜」，在公共食堂裡往往一種菜要分給幾十個人，那麼在「小鍋菜」所須注意的「火候」和「時間」，在這種情況下就不容易控制。公共食堂的菜餚，又必須受價錢的限制，因此所用的原料，就不能像筵席菜餚那樣有大的選擇性。同時，公共食堂的菜是工作人員每天吃的，在營養成分方面，就必須要有嚴格的注意，以便保證食用者的健康。目前的問題是在公共食堂裡如何供給口味良好，營養成分豐富，適合於一般人

經濟能力的菜餚。

近年來我們經常收到各方面的來信，要求介紹有關上面各種問題的參考資料。但是我們對於這方面的經驗也很少，不能夠滿足這些要求的。我們了解在許多的公共食堂裡，積極工作的炊事員們已經創造出很多經驗。在 1953 年我系調查北京市幾個公共食堂時，金允澤和劉冬生兩位同志將這些經驗收集起來，利用營養學系已往的食物分析和烹調試驗的結果，將這些食譜加以計算整理，選擇其中營養成分良好的，部分地試製和進行嚐味試驗。我們認為她們所得的資料雖然還不夠多，還需要繼續搜集，同時所有的菜譜還只合乎一般機關和工廠的食堂採用，沒有包括比較更價廉的菜餚，但是目前還可以解決一部分問題，希望將來能夠得到更多的資料，加以補充。更希望讀者能夠將自己的經驗介紹給我們，使這本書能得到更廣汎的實用價值。

楊恩孚 中央衛生研究院營養學系

1954年9月

## 引 言

公共食堂是社會主義社會的必需組織。集中地管好公共的膳食，減少分散的家庭烹調方式，能解放更多的勞動力，尤其是婦女的勞動力，使其參加生產。目前公共食堂在我國正在逐漸發展中，商業性質的公共食堂尚不多見，而城市一般機關、工廠都建立了這種組織。而且隨着群衆的需要，已由包伙制改爲飯票制。食者可憑飯票任意選購飯菜。這樣也就要求食堂每天能多調換飯菜花色。因此每日的菜單計劃、食譜的選擇，就成了食堂管理方面一件很重要的工作。食堂供應的菜餚，不但要作到適合食者的口味，並且要富於營養的成分。

現在關於菜譜的書籍資料非常之少，僅有的幾種也都是些小型作菜方法。但大型菜餚的製備方法材料隨着公共食堂的發展，而增加了它的需要。幾年以來，實際工作同志們在這方面創造了不少的經驗，應該總結出來加以推廣。

我們在1953年5月間對於北京市十幾處機關、工廠裡飯票制公共食堂進行了調查，搜集了許多菜譜。承蒙各食堂炊事員同志的合作，能將各人的經驗無保留地介紹出來。從全部資料中我們挑選出65種做法簡單、價錢低廉、口味較好、養料較多的菜編成了這本小冊子。這些菜的價格每份約在1—1.5角左右，極少數爲2角。每種菜都按100份的調配材料和烹調方法加以說明；除極少數因採購困難外，大部分的菜都經我們在中央衛生研究院營養學系實驗廚房調製，並作了口味評價實驗，同時也計算出每份菜的營養成分。

希望讀者對於這個小冊子能多提寶貴意見，各處食堂能供給更多的資料，充實它的內容，使它更趨完善。

# 目 錄

1. 爆三樣 .....	2
2. 溜肝片 .....	2
3. 炒肝片菠菜 .....	3
4. 炒豬心雪裡蕪 .....	3
5. 回鍋肉炒油菜 .....	4
6. 肉片冬菇炒油菜 .....	4
7. 肉片燒茄子 .....	4
8. 燒油菜豆腐泡 .....	5
9. 肉絲炒蒜苗 .....	5
10. 肉絲秦椒炒洋白菜 .....	6
11. 肉末香乾炒芹菜 .....	6
12. 炒三絲 .....	6
13. 肉末燒豆腐加秦椒 .....	7
14. 肉末雪裡蕪炒芽豆 .....	7
15. 肉絲炒黃豆芽、油豆腐條 .....	7
16. 肉片炒白菜、豆腐絲 .....	8
17. 肉片炒扁豆 .....	8
18. 爛糊肉絲白菜 .....	8
19. 溜肉片蓋菜 .....	9
20. 炒肉絲綠豆芽豆腐絲 .....	9
21. 肉片炒回鍋土豆 .....	10
22. 肉片燴蘿蔔 .....	10
23. 栗子燒白菜 .....	10
24. 炒豆醬 .....	11
25. 燒蘿蔔 .....	11
26. 雪裡蕪燒油豆腐 .....	11
27. 焗排骨大白菜 .....	12

28. 炖排骨	12
29. 醬豆腐燜肉土豆塊	13
30. 海帶炖肉	13
31. 腐竹雪裡蕪燒肉	13
32. 溜丸子油菜	14
33. 汆丸子加冬瓜番茄	14
34. 汆丸子加菠菜	15
35. 松肉菠菜拼盤	15
36. 燒大丸子小白菜	16
37. 油豆腐燴炸丸子	16
38. 燴豆腐丸子菠菜	16
39. 木須肉加青菜	17
40. 蒸肉末蛋羹加菠菜	17
41. 荷包蛋加油菜	18
42. 雞蛋香乾炒菠菜	18
43. 素什錦	19
44. 咖哩牛肉	19
45. 番茄燜牛肉加洋白菜	20
46. 牛肉炒胡蘿蔔芹菜	20
47. 醬牛肉洋白菜拼盤	21
48. 牛肉絲炒洋葱	21
49. 炒鱈魚絲	21
50. 雪裡蕪燒鱈魚	22
51. 酥魚	22
52. 糖醋帶魚	23
53. 紅燒黃魚	23
54. 番茄燒鯉魚	24
55. 番茄蛋花湯	24
56. 酸辣湯	24
57. 小白菜豆腐湯	25

58. 海帶湯 .....	25
59. 蝦皮白菜湯 .....	26
60. 紫菜蝦皮湯 .....	26
61. 木須湯 .....	26
62. 雪裡蕻豆瓣湯 .....	27
63. 番茄豬肝湯 .....	27
64. 肉絲乾絲湯 .....	27
65. 什錦湯 .....	28



# 說 明

1. 食物成分的計算是以下列各參考書為根據的，其中主要的是本系所編的食物成分表。

食物成分表：中央衛生研究院營養學系編著，商務印書館出版。

飲食與營養學：侯祥川，李德麟編著。上海廣協書局出版(1953)。

營養概論：吳憲編著，商務印書館出版。

2. 食物經烹調後，其中營養素，尤其是維生素各有不同程度的損失。這方面的數字是根據我們營養學系的同志們所作烹調實驗結果計算而得的。

3. 烹調時間對於維生素的損失程度關係很大，火大、時間短則損失較少，製備大量菜餚時更應注意這點，最好使用吹風機以加強火力。

4. 由營養成分計算的結果，可知某些菜的甲種及丙種維生素含量極低，或是沒有。因此，在選擇全日的菜餚時，應注意調配。

例如： 午餐：醬豆腐、燻肉和土豆塊（即洋山芋塊）

晚餐：雞蛋、香乾炒菠菜。

這樣，午餐菜內所缺少的甲、丙種維生素可由晚餐的菜來補上。

5. 有幾種菜可按季節加入不同的綠葉菜。例如：木須肉在冬季可加入菠菜，秋季可換用油菜，夏季可換小白菜，最好多選用綠葉的、顏色深的菜蔬。

6. 這本小冊子裡各種菜所用原料的重量，都是按照市品計算的（市品包括可能廢棄的部分）。每種菜所用的原料重量是為供給一百盤菜用的。如果計劃不是這樣多，可以按比例增減。

7. 各種菜均未寫明鹽的用量，可按口味適當加入。有的菜譜中鹽未填入，亦可酌情加入。

8. 各種菜內豬肉的營養成分是去皮後按食物成分表內肥瘦均勻的豬肉成分所計算的。

## 1. 爆 三 樣

豬肉	5 斤	團粉	1 斤
豬肝	5 斤	葱	½ 斤
豬心	10個(約6—7斤)	薑	2 兩
油菜	30斤	蒜	1 兩
木耳	4 兩	料酒	3 兩
植物油	3 斤	鹽	
醬油	3 斤		

(1) 將肉、心、肝洗淨切成片，放入少量鹽、團粉(即菱粉，豆粉等)和料酒拌勻。

(2) 鍋內倒入大量油燒熱後，將肉、心、肝倒入鍋中過油，但不可炸得太老，約八成熱時用漏勺撈出(餘油取出留用)。

(3) 將油菜洗淨切成段。

(4) 取少量油倒入鍋內，燒熱後炒葱、薑末，後倒入油菜，用大火炒至快熟時，倒入已炸過的肉、心、肝，倒入醬油、團粉，再炒一會即可。

## 2. 溜 肝 片

豬肝	17 斤	葱	4 兩
瓢兒菜	15 斤	薑	1 兩
木耳	4 兩	料酒	5 兩
植物油	4 斤 4 兩	團粉	1 斤 4 兩
醬油	5 斤	蒜頭	2 個
醋	4 兩	鹽	

(1) 將豬肝洗淨切片，用少量團粉、醬油醃上。將瓢兒菜洗淨切成片，木耳用熱水泡開後洗淨。

(2) 將大量油燒熱，把醃好的豬肝放入炸好撈出(不可太老)。

(3) 用少量油炒葱，加醬油，醋，少量水(或好湯)調好味，燒開，倒入

肝片攪勻，再開時即放入團粉。

(4) 單用油炒瓢兒菜、木耳，炒好後與上面的肝片混合攪勻。

### 3. 炒肝片菠菜

豬肝	12斤	葱	½斤
菠菜	30斤	薑	2兩
植物油	4斤	木耳	4兩
醬油	2斤	青蒜	½斤
團粉	1斤	料酒	3兩
鹽			

(1) 將豬肝洗淨切成片，用少量團粉、料酒、醬油腌上。將菠菜洗淨切成段，再將木耳用熱水泡開後，洗淨。

(2) 用大量油將豬肝炸一下取出。

(3) 用少量油炒葱、薑、蒜及菠菜；快熟時，倒入豬肝及剩下的團粉、醬油等攪勻即可。

### 4. 炒豬心雪裡蕪

豬心	14斤	醬油	1斤12兩
雪裡蕪	17斤	葱	4兩
胡蘿蔔	18斤	薑	2兩
植物油	2斤12兩	料酒	3兩

(1) 將豬心洗淨切片，用醬油、料酒腌上。

(2) 將雪裡蕪洗淨切小段，胡蘿蔔洗淨切成片。

(3) 用大量油燒熱，炸豬心(過油)，但不可太老。

(4) 用油炒葱、薑、雪裡蕪、胡蘿蔔，快好時倒入豬心及剩的醬油，炒熟。

### 5. 回鍋肉炒油菜

豬肉	15 斤	豆瓣醬	1½ 斤
豆腐乾	40 塊	甜麵醬	1½ 斤
油菜	40 斤	糖	6 兩
植物油	2 斤	薑	1 兩
(最好用豬油)		鹽	
大蒜	1 斤		
醬油	1½ 斤		

- (1) 將肉洗淨放入水內煮熟(但不可太爛),取出切片。
- (2) 將油菜洗淨切塊,豆腐乾切成斜片。
- (3) 在鍋內放入油,炒葱、薑、豆瓣醬,甜麵醬,然後倒入肉片炒勻,暫撈出,加入剩下的油炒油菜,快好時倒入肉片攪勻即可。

### 6. 肉片冬菇炒油菜

豬肉	12 斤	團粉	1 斤
油菜	35 斤	葱	2 兩
冬菇	1 斤	薑	1 兩
植物油	1½ 斤	鹽	
醬油	3 斤		

- (1) 將肉及油菜洗淨,切成片;冬菇用開水泡開,亦洗淨切成片。
- (2) 將油燒熱,放入葱薑末、肉片、醬油,炒好後取出。再用油炒油菜,快熟時倒入肉片及冬菇片攪勻,最後放入團粉。

### 7. 肉片燒茄子

豬肉	5 斤	醬油	3 斤
茄子	50 斤	團粉	2½ 斤
青豆嘴	4 斤	葱	2 兩

植物油	4 斤	鹽	
薑	1 兩		

- (1) 把肉洗淨切成絲，茄子洗淨，切成斜塊，過油炸黃。
- (2) 用少量油燒熱，先炒蔥薑末，再炒肉絲，隨後放入泡好的青豆，加醬油煮，快好時放入茄子、團粉合勻。

### 8. 燒油菜豆腐泡

豬肉	4 斤	木耳	4 兩
豆腐	100 塊	蔥	2 兩
油菜	30 斤	薑	1 兩
植物油	4 斤	鹽	
醬油	3 斤		

- (1) 將肉洗淨切成絲或片，油菜洗淨，切片，豆腐切成片過油炸成豆腐泡，木耳用熱水泡開洗淨。
- (2) 將油燒熱，炒蔥薑末及肉絲，後加油菜、醬油，略炒片刻，再加木耳，最後加炸好的豆腐泡攪勻即可。

### 9. 肉絲炒蒜苗

豬肉	6 斤	薑	1 兩
蒜苗	32 斤	團粉	6 兩
植物油	4 斤	鹽	
醬油	3 斤		
蔥	2 兩		

- (1) 將肉洗淨切絲，用稀團粉及少量醬油腌一下。蒜苗洗淨切成段（約五分長）。
- (2) 將油燒熱，然後把蒜苗放入油鍋內炸熟撈出。
- (3) 用少量油炒蔥、薑及肉絲，再把炸好的蒜苗加入，放醬油攪勻，最後放一點團粉。

### 10. 肉絲秦椒炒洋白菜

豬肉	6斤	醬油	4斤
洋白菜	40斤	葱	2兩
秦椒	10斤	薑	2兩
植物油	2½斤	鹽	

- (1) 將肉、洋白菜洗淨切絲，秦椒（即紅、綠鮮柿椒）洗淨去籽切成絲。
- (2) 將油燒熱，炒葱、薑、肉絲，再放入洋白菜、醬油及鹽。
- (3) 單炒秦椒，炒好撒在菜上面。

### 11. 肉末香乾炒芹菜

豬肉	9斤	醬油	5兩
香乾	100塊	葱	2兩
芹菜	30斤	薑	1兩
植物油	12兩	鹽	

- (1) 將肉洗淨，剝成或絞成末。豆腐乾切成條，芹菜洗淨切成段（盡量少去掉葉子）。
- (2) 將油燒熱，炒葱、薑末及肉末，加豆腐乾、醬油炒一會，再加芹菜，炒熟即可。

### 12. 炒三絲

豬肉	5斤	醬油	3½斤
豆腐乾	100塊	薑	1兩
菠菜	35斤	葱	2兩
胡蘿蔔	10斤	鹽	
植物油	2½斤		

- (1) 將肉及胡蘿蔔洗淨，切成絲，菠菜洗淨切成段，豆腐乾切成絲。

- (2) 把油燒熱，炒葱、薑末及肉絲，並倒入醬油。  
 (3) 半熟時，加入胡蘿蔔略炒片刻後加菠菜，最後加豆腐乾絲及鹽。

### 13. 肉末燒豆腐加秦椒

豬肉	4 斤	團粉	1 斤
豆腐	200 塊	辣椒末	4 兩
秦椒	6 斤	葱	4 斤
植物油	3 斤	薑	2 兩
醬油	3 斤		

- (1) 將肉洗淨剝或絞成末，秦椒洗淨去籽切成小丁。  
 (2) 將油燒熱炒葱、薑、肉末，放入豆腐，並在鍋內將豆腐壓碎，最後加醬油攪勻，再加團粉。  
 (3) 秦椒和辣椒末單用少量油炒，然後鋪在豆腐上面。

### 14. 肉末雪裡蕪炒芽豆

豬肉	6 斤	醬油	2½ 斤
芽豆	30 斤	葱	2 兩
雪裡蕪*	20 斤	薑	1 兩
植物油	2½ 斤		

- (1) 將肉洗淨剝或絞成末；雪裡蕪洗二、三次，洗去多餘的鹽，切成小段；將芽豆洗淨。  
 (2) 將油燒熱，先炒薑、葱、肉末，後倒入芽豆，加醬油略煮片刻，然後放入雪裡蕪攪勻炒熟。

### 15. 肉絲炒黃豆芽、油豆腐條

豬肉	10 斤	醬油	3 斤
豆腐	40 塊	葱	4 兩

\* 鹽漬雪裡蕪在 2 個月以內仍能保存部分丙種維生素，但如時間太長，則會全部損失。

黃豆芽	25 斤	薑	2 兩
植物油	2½ 斤	鹽	

- (1) 將肉洗淨切成絲，豆腐切成條，先在油鍋內炸成油豆腐條。
- (2) 用大火燒油，炒葱、薑、肉絲，再放入豆芽略炒，快熟時倒入油豆腐攪勻略炒片刻即可。

### 16. 肉片炒白菜、豆腐絲

豬肉	6 斤	醬油	½ 斤
白菜	50 斤	葱	3 兩
豆腐絲	5 斤	薑	1 兩
植物油	3 斤	鹽	

- (1) 將肉洗淨切片，白菜洗淨切片，豆腐絲(即南方之大張厚百頁)切成條。
- (2) 用油炒葱薑再炒肉，半熟時即倒入白菜和豆腐絲攪勻，炒熟(不要太爛)。

### 17. 肉片炒扁豆

豬肉	6 斤	葱	4 兩
扁豆	40 斤	薑	1 兩
植物油	2½ 斤	鹽	
醬油	2 斤		

- (1) 將肉洗淨切成片，扁豆洗淨去筋切段。
- (2) 把油燒熱炒葱、薑，倒入肉片略炒片刻加醬油，倒入扁豆攪勻，燜熟。

### 18. 爛糊肉絲白菜

豬肉	10 斤	團粉	1 斤
大白菜	60 斤	葱	4 兩



猪油(或花生油) 2斤12兩

醬油 2兩 薑 2兩

麻油 2兩 鹽

- (1) 將肉洗淨切絲，用團粉、醬油、麻油腌上。將白菜洗淨切成長條。
- (2) 將猪油燒熱先炒葱、薑，倒入肉絲略炒即加入白菜，加一點水，煮到白菜已爛，加團粉、鹽攪勻。

### 19. 溜肉片蓋菜

猪肉 10斤 葱 4兩

蓋菜 40斤 醬油 2斤

青蒜 ½斤 團粉 6兩

猪油 ½斤 薑 2兩

植物油 1½斤 鹽

- (1) 將肉洗淨切片，用少量醬油、團粉腌上，蓋菜、青蒜洗淨切片。
- (2) 將油燒熱炸肉片取出。
- (3) 用少量油炒葱、薑、蒜後倒入蓋菜，快炒好時倒入肉片、醬油、鹽，攪勻即可。

### 20. 炒肉絲綠豆芽豆腐絲

猪肉 6斤 醬油 1斤4兩

綠豆芽 40斤 葱 3兩

豆腐絲 9斤 薑 1兩

植物油 2½斤 鹽

- (1) 將肉洗淨切成絲，豆芽洗淨。
- (2) 將生油燒熱炒葱、薑，後倒入肉絲，炒至七成熱時，倒入豆芽和豆腐絲，炒熟即可（豆芽不可炒得太爛）。