

办好公共食堂



公共食堂烹饪法

上海市饮食服务公司编

科技卫生出版社



公共食堂烹飪法

上海市飲食服务公司編

*

科技卫生出版社出版

(上海南京西路 2004 号)

上海市書刊出版業營業許可証出 093 号

上海市印刷五厂印刷 新华書店上海发行所总經售

*

开本 787×1092 耗 1/32 • 印張 3 • 字數 64,000

1959年1月第1版 1959年1月第1次印刷

印數 1—60,000

統一書号: T·15119·1133

定价: (七) 0.22 元

前 言

公共食堂已經迅速地在全国各地紛紛建立起来了，这是在全国工农业生产大跃进、广大农村实现了公社化形势下的新气象。現在，如何提高和巩固公共食堂，已成为巩固人民公社并推动生产繼續跃进的基本关键之一。

公共食堂管的是吃飯問題。除了领导和組織工作以及有关分配的問題以外，公共食堂的主要任务是如何把人們的吃飯問題解决得更好。在公共食堂里集体吃飯是改变人們几千年来来的生活习惯的大事情。为了培养人們在集体生活中的新习惯，就必须使人們感到在公共食堂吃飯，确实比在自己家里做飯吃更好，不但花色品种多样化，清洁卫生有营养，而且在費用上也更节约，吃起来对飯菜的色、香、味、热都能滿意。

为了从烹飪技术上帮助炊事工作人員办好公共食堂，我們試編了这本小册子。这里收集了250种飯菜，以成本高低分为甲、乙、丙、丁四种規格。除了詳細介紹这些飯菜的烹調方法外，前面还提出了有关采購、切配、烹調和卫生方面應該注意的事項。这些都是上海市飲食業內一部分廚師的經驗，提供給人民公社、里弄、工厂、企业、机关、团体的食堂工作人員参考。同时希望大家繼續研究，进一步发揚祖國傳統的烹調技术。

由于我們經驗不足，時間又很匆促，錯誤之处在所难免，希望讀者批評指正。

上海市飲食服务公司

目次

食堂工作应注意的几点事項

- 一、採購
- 二、切配
- 三、烹調
- 四、卫生

禽蛋类

甲級菜

1. 紅燒雞豆腐干
2. 洋葱鉄排雞
3. 醬雞蘭花豆腐干
4. 白鷄菠菜
5. 醬油鷄醃青菜
6. 鷄燒肉百頁結
7. 醃鮮雞燉竹筍
8. 扁尖白菜清燉鷄
9. 夜开花燉鴨
10. 紅燒鴨块油灯子
11. 烤鴨青菜

乙級菜

1. 綫粉炒蛋鷄毛菜

2. 蛋餃鷄毛菜
3. 荷包蛋青菜底
4. 蛋卷青菜底
5. 木耳炒蛋青菜底
6. 蛋糕炒肉片白菜底
7. 茭白絲炒鷄蛋
8. 竹筍木耳炒蛋
9. 新豆瓣炒蛋

丙級菜

1. 蛤蜊燉蛋
2. 开洋燉蛋
3. 番茄丁燉蛋
4. 油条燉蛋
5. 醬蛋燜黃豆芽

肉 类

甲級菜

1. 肉燒蛋米苕底
2. 走油肉菜芯
3. 乳腐肉百頁結
4. 糖醋肉九子洋山芋底
5. 冬筍辣醬肉
6. 白煨獅子頭
7. 糖醋大排草頭底
8. 紅燒腳爪油菜底
9. 白蹄卷心菜
10. 白煨豬腳爪湯
11. 蒸三鮮
12. 醃鮮肉湯
13. 四鮮片炒白菜
14. 紅燒大腸烤毛筍
15. 豬肚燒碎肉
16. 肉絲蝦仁炒白菜
17. 蘿卜紅燒羊肉
18. 羊羔蔥油蘿卜絲
19. 火腿扁尖冬瓜湯
20. 肉末爛蛋青菜底
21. 清燉菜心獅子頭

乙級菜

1. 干菜燒肉

2. 洋山芋燒肉
3. 大排骨青菜底
4. 醬豬肉菠菜底
5. 桂花肉排菠菜
6. 竹筍肉絲炒韭菜
7. 肉絲炒蛋黃瓜底
8. 夜開花炒肉絲
9. 三絲炒咸菜
10. 肉絲炒蛋菠菜底
11. 冬筍咸菜炒肉絲
12. 肉片生炒黃瓜
13. 肉片炒扁豆
14. 咸白菜炒肉片
15. 雙圓菜心炒肉片
16. 香蕪筍炒肉片
17. 白切肉蕪筍底
18. 薄百頁燉精肉
19. 番茄菜心卷鮮湯
20. 腐衣包肉燉白菜
21. 肉丁炒辣醬
22. 肉餅子燉蛋
23. 肉絲青菜豆腐羹
24. 青菜木耳炒豬肝
25. 韭菜炒豬肝

26. 五香豬肝青菜
27. 香腸鷄毛菜
28. 腰子炒菠菜
29. 香干木耳炒豬心
30. 咸肉燒冰豆腐
31. 白菜咸肉
32. 咸肉豆腐羹
33. 咸肉大蒜燒豆腐
34. 咸肉蛋糕炒青菜
35. 大塊牛肉燒青菜
36. 咸菜冬筍牛肉絲
37. 五香牛肉卷心菜
38. 白切羊肉咸白菜
39. 雪冬炒牛肉絲
40. 羊肉圓青菜

丙級菜

1. 刀豆炒肉絲
2. 肉絲茭白炒干絲
3. 卷心菜炒肉絲
4. 肉絲黃豆湯

5. 肉絲小餃(油條子)湯
6. 大肉米苳
7. 黃豆燒豬腳
8. 青菜炒肉絲
9. 白菜肉絲蛋湯
10. 咸菜炒豬肝
11. 菠菜炒豬肝
12. 醬肚青菜底
13. 咸肉黃豆湯
14. 竹筍咸肉片炒菜
15. 芥嚶牛肉湯
16. 芹菜牛肉絲
17. 油灯子塞肉
18. 洋葱牛肉絲
19. 百頁包肉卷心菜
20. 辣醬燒豆腐
21. 醬頭肉青菜底
22. 油汆肉皮燒青菜
23. 肉絲酸辣豆腐羹

魚 蝦 類

甲級菜

1. 冬筍炒魚片白菜底
2. 冬筍炒魚丁菠菜底
3. 紅燒鯽魚

4. 葱烤鯽魚
5. 河鰻燒肉豆腐干
6. 黃鱔燒肉百頁結
7. 黃魚鯊烤肉豆腐干

8. 目魚烤肉茭白
9. 木耳紅燒魚塊
10. 花鰱魚燒粉皮
11. 蒜苗燒大黃魚

乙級菜

1. 烤明太魚干
2. 黃魚鯊烤毛筍
3. 油氽黃魚青菜底
4. 紅燒小黃魚
5. 面拖黃魚草頭底
6. 蒜苗燒黃魚
7. 黃魚雞蛋豆腐羹
8. 熏魚蔥油蒿筍
9. 魚片燒豆瓣咸菜竹筍底
10. 洋葱燒鰻魚
11. 干煎鰻魚
12. 茭白燉糟鯊魚
13. 紅燒河鰻
14. 白菜炒鱸糊
15. 洋葱燒米魚
16. 燉鮮帶魚
17. 豬油竹筍燉刀魚

18. 銀魚炒蛋萢豆芽
19. 糖鯉魚燉蛋
20. 咸鯊魚燉蛋
21. 油全魚燉蛋
22. 番茄炒蝦仁青菜底
23. 炸魚圓白菜燒綫粉
24. 蝦仁肉丁炒双筍
25. 油爆蝦茭白豆腐干
26. 明蝦燒豆腐
27. 白米蝦炒韭菜
28. 竹筍咸菜燒目魚

丙級菜

1. 銀魚竹筍燒豆腐
2. 清燉小黃魚
3. 清燉鯊鯊黃魚
4. 紅燒咸黃魚
5. 黃魚豆腐羹
6. 紅燒鮮帶魚白菜底
7. 煎咸帶魚白菜底
8. 清燉海鰻
9. 醬爆螺獅拼草頭
10. 咸菜茭白炒目魚

蔬 菜 类

丙級菜

1. 茭白香干毛豆蘿卜干
2. 茭白香干毛豆炒辣椒
3. 油燜茭白
4. 素豆腐羹
5. 油菜燒面筋
6. 毛筍烤黃豆
7. 烤麩燒毛筍
8. 素三絲
9. 蔥油雙筍
10. 蔥油蒿筍海蜇皮
11. 蔥油蘿卜絲拌海蜇皮
12. 蔥油芋艿
13. 雪里蕻烤冬筍
14. 素什景
15. 生炆草頭
16. 炒素辣醬
17. 炒青蚕豆子
18. 青豆瓣炒咸白菜
19. 青豆瓣炒米苳
20. 炒刀豆
21. 黃瓜炒粉皮
22. 扁尖白煨冬瓜
23. 菠菜油豆腐綫粉

24. 長豇豆油豆腐
25. 扁尖木耳水油豆腐
26. 紅燒百頁結
27. 韭菜炒百頁
28. 菠菜百頁綫粉
29. 素鷄燒蒿筍
30. 素鷄燒山芋
31. 素鷄燒青菜
32. 油豆腐燒黃芽菜
33. 烤麩竹筍燒青菜
34. 烤麩燒黃豆芽
35. 金針木耳燒豆腐
36. 油燜竹筍

丁級菜

1. 酥青豆
2. 醃青菜炒竹筍
3. 烤水筍
4. 烤大頭菜
5. 香干拌馬蘭頭
6. 香干拌菠菜
7. 香干拌蓬蒿菜
8. 炒蓬蒿菜
9. 蔥油黃瓜
10. 茭白毛豆炒咸菜

11. 青椒毛豆咸菜炒茭白
12. 烤毛豆莢
13. 扁尖燒老黃瓜
14. 油燜茄子
15. 蒸茄子
16. 夜开花炒百頁
17. 爆炒洋葱
18. 洋葱炆豆腐干
19. 番茄卷心菜
20. 燒卷心菜
21. 洋山芋卷心菜
22. 水芹菜菔豆芽
23. 水芹菜炒香干
24. 韭菜炒菔豆芽
25. 毛筍金針菜燒豆腐
26. 竹筍燉臭豆腐
27. 竹筍炒干絲
28. 冬筍辣豆腐
29. 豆瓣醬炒扁豆
30. 葱油发芽豆
31. 絲瓜木耳炒百頁
32. 咸菜燒黃豆芽
33. 黃豆芽油豆腐
34. 咸菜炒菔豆芽

35. 咸菜炒蚕豆
36. 咸菜豆瓣酥
37. 咸菜炒百頁絲
38. 雪里蕻炒百頁絲
39. 咸菜燒豆腐
40. 咸白菜炒粉皮
41. 醃青菜炒粉皮
42. 炒青菜
43. 蘿卜燒油豆腐
44. 蘿卜燒百頁
45. 豆瓣炒米苳
46. 大蒜炒百頁
47. 菠菜炒百頁
48. 白菜燒木耳
49. 白菜炒百頁
50. 白菜燒綫粉
51. 綫粉燒塔菜
52. 胡蔥燒豆腐干
53. 筍干燒豆腐干
54. 木耳辣豆腐
55. 蝦皮燒豆腐
56. 青菜燒豆腐
57. 芥嚙洋山芋
58. 毛豆辣椒炒茭白

食堂工作应注意的几件事情

一、採購

农村的公共食堂，多数已经有了副食品的供給基地，暂时没有的也都在建立；凡是当地不能生产的副食品种，也都是成批地大量採購的。然而城市中工厂、机关、里弄的公共食堂，由于条件不同，絕大多数的副食品还是逐日向市場採購。採購工作要注意計劃性；否則多买浪費，少买又不够吃。因此事先要根据用膳人数和平均需要量，算出採購量。例如菠菜和青菜，每个人每餐的消費量約在6—8兩之間，根据用膳人数就可算出总数。此外，还应看市場上貨源情况，什么东西多就多买什么，也就是說要多採購旺季上市的副食品，这样，既可支持生产，又能保証供应，并节省伙食費用。

二、切配

切配方面的关键是要充分利用原物料。以猪肉和青菜为例：肉皮可配在炒辣醬中或者晒干油汆，肉骨头可吊湯；青菜除菜心充主料外，其皮和叶可作鹽青菜的付料，菜梗可切成薄片用鹽醃漬，拌醬麻油制“鹹霜菜”以充粥菜。这样才能做到物尽其用。

刀工是准备烹調的重要环节之一。如果在切的时候，块粒

的大小、厚薄，粗細不勻，下鍋后就有老嫩生熟不一的毛病。因此炊事員要尽速学会掌握这方面的技术，才能制成丰富多采的菜肴。

在配菜时还要注意节约用油，炸氽之类的食品，耗油量較大，目前要根据計劃用油量計算出每人每餐平均用量，灵活掌握，并随时檢查。

三、烹 調

調味在操作上是十分重要的一环。它一方面可以解除某些原料本身的羶腥味并增加香味，如酒能解腥，桂皮、茴香不仅解腥，且能增加香味。另一方面，还能为菜肴添上美感，如芥嚕的嫩黃色、紅乳腐汁的玫瑰色，均能丰富菜肴的色彩。俗語說得好：“五味調和百味香”，可見調味是决不能忽視的。現在簡單地介紹兩样常用的調味品及調制方法：

糖醋：糖醋滷汁是以同量的糖、醋、水酌加食鹽后用油熬成的。澆在油炸后的菜肴上，吃时脆香而帶酸甜。

芥嚕：芥嚕粉本身有濃厚的香辣味。起油鍋时，將洋蔥炸一下，再放芥嚕粉，香味就更突出；如要辣味和順些，可稍微加一些糖。

四、卫 生

食堂工作人員在保証人們的健康方面，負有特殊的任务。因此公共食堂不仅要烹制色香味俱佳的菜肴，而且要十分重視卫生工作。

食物卫生：建立原物料的驗收制度，不进变質的物品。有条件的，各种生熟的食物应放在櫥櫃或冰箱內，而且要生熟分

开，不要把生冷的与煮熟的混杂堆放，更不能随地乱放，以免染污弄脏。

工具器皿卫生：各种食具如盆、碗、筷子等应实行煮沸消毒或用藥物消毒，消毒过的食具，不要再用抹布揩拭。各种用具如砧板、菜刀、蒸籠等，在工作结束后，应洗刷干净，妥善保管。砧板和菜刀也应生熟分开，不用时用布罩套好。泔脚桶和痰盂应加盖，并应随时洗刷干净。

操作卫生：操作前及大小便后要洗手，炊事人员应备有毛巾并保持清洗，不要用衣袖揩手、揩汗或揩鼻涕等。操作时不要赤膊，不要吸烟及抓头、挖耳等动作，要有各种专用的揩布，并应经常洗涤。尝味要用湯匙或碗，不能用铁杓直接送到口里，盛过生菜的碗盆，如未經开水洗涤消毒过，不能再盛熟菜。

个人卫生：工作人员应穿戴白色衣帽，并经常保持洁白。常剪指甲，每周最少一次。理髮，每月至少兩次。勤沐浴，勤更衣，不随地吐痰；并应接受卫生机关的各种預防接种；如发现患有傳染性疾病或系帶菌者，应立即停止工作。

禽 蛋 类

甲級菜(用料均以20客計算)

1. 紅燒鷄豆腐干

原料：新嫩光鷄 4 斤，豆腐干 30 块，醬油 10 兩，酒 4 兩，糖 2 兩，葱、姜、醬色少許。

操作方生：(1)將鷄斬成小块，加进醬油、酒、糖、葱、姜和水 4 斤，入鍋燒开，撇去浮沫。

(2)將豆腐干切成丁，放进湯鍋內和鷄一起燒开，移到文火上燒半小時，再到旺火上燒濃滷汁即成。

2. 洋葱鉄排鷄

原料：新嫩光鷄 4 斤半，洋葱 3 斤，油 2 兩，酒 4 兩，糖 2 兩半，醬油 8 兩，鹽 6 錢，葱姜少許。

操作方法：(1)將原只新鷄、醬油、酒、葱、姜、水 2 斤下鍋燒滾，加糖后移到文火上燒半小時，要常翻动，待皮呈黃色时撈起冷却。

(2)先將鷄的头、膀斬成小块，再將鷄开成大块，并逐块斬成小指闊的長条，鷄皮朝里放入碗中，上籠蒸熟待用。

(3)將洋葱洗淨切去根芽，剝去外衣，切成粗絲。待鍋內油燒热后倒入葱絲，加鹽炒 1 分鐘。然后將蒸熟的鷄用盆对合翻轉，葱絲澆在上面即成。

3. 醬雞蘭花豆腐干

原料：新嫩光雞 3 斤 4 兩，豆腐干 40 塊，油 8 兩半，酒 4 兩，糖 4 兩，醬油 10 兩，蔥 2 根，姜 1 片，大茴香 5 只，桂皮、醬色、五香粉少許。

操作方法：(1) 將雞放在湯鍋中煮 5 分鐘后，放入另一鍋中，加醬油、酒、糖、蔥、姜、茴香、桂皮、醬色和水 2 斤燒滾。再移到文火上翻復燒熟，待雞皮呈深紅色時撈起冷卻，然后分塊、斬條，裝碗上籠蒸熱。

(2) 豆腐干的兩面用刀斜角排切一半深度，分兩次下油鍋（油下鍋 5 斤，實耗半斤）煎氽，待浮起時撈出，再放在雞滷中燒滾后，取出切條塊作襯底。

(3) 把蒸熱的雞用盆對合翻轉，將雞滷汁揀去茴香、蔥、姜等，燒熱加半兩熟油攪和，分澆在雞塊上面，再洒少許五香粉即成。

4. 白雞菠菜

原料：新嫩光雞 3 斤 12 兩，菠菜 10 斤，油 5 兩，鹽 3 兩。

操作方法：(1) 將雞洗淨放入湯鍋燒煮（湯不能滾冒，否則雞皮開肉爛無味），待兩膀拍向胸前即可撈起，冷卻后分塊斬條。

(2) 油下鍋燒熱，倒進菠菜炆炒几遍，加鹽再翻炒 2 分鐘起鍋做底，將斬好白雞放在上面即成。

5. 醬油雞醃青菜

原料：新小光雞 4 斤，青菜 8 斤，醬油 6 兩、油 4 兩，酒 4 兩，鹽 2 兩，糖 4 兩、麻油 5 錢，蔥、姜、茴香、桂皮少許。

操作方法：(1) 將青菜切成豌豆大的粒，放在鉢頭里用鹽

拌漬半小時，擠去菜中的水并抖散，用油下鍋炆炒几遍后加糖1兩，去其苦味，再炒2分鐘，見菜呈碧綠色時盛出冷卻。

(2)將雞放在湯鍋中煮5分鐘后，取出放在另一鍋中，加醬油、酒、糖3兩、蔥、姜、茴香、桂皮及水1斤燒滾，再移到文火上翻復燒熟，待雞皮呈紅黃色時撈起，塗上蘇油，待冷卻分塊斬條裝碗，以菜襯底，澆上雞油（揀去蔥、姜、茴香、桂）汁即成。（注）

6. 雞燒肉百頁結

原料：新嫩光雞2斤半，碎肉1斤半，薄百頁48張，醬油12兩，酒5兩，糖3兩，蔥、姜、石碱、醬色少許。

操作方法：(1)將薄百頁切成條，打好百頁結，放入淡碱水中泡浸2分鐘后，用冷水洗淨瀝干。

(2)將雞和碎肉切成小塊，先把碎肉下鍋炆到出油，再倒進雞塊炒兩遍后加入醬油、酒、糖、蔥、姜、醬色和冷水4斤，將湯配成淡紅色。燒滾后移到文火上燜15分鐘，等香味透出時放入百頁結再燒15分鐘，移到旺火上復燒2分鐘即成。

7. 醃鮮雞燉竹筍

原料：光雞2斤，咸肉1斤4兩，竹筍4斤，薄百頁24張，酒3兩，鹽3兩，蔥和明礬少許。

操作方法：(1)把光雞放入湯鍋中，煮到三分熟時撈起，冷卻待用。

(2)將咸肉放在湯鍋中煮熟，撈起冷卻，切成薄片或條塊，放入碗底，再把雞斬成小方塊，雞皮朝里放在咸肉上面，然后

（注）此菜，夏秋季节冷食最宜。凡是拌醃食品都可襯底，花色如蔥油蒿筍、蔥油蘿蔔絲、醃霜菜、泡白菜、醃卷心菜、醋藕絲、醋黃瓜、生瓜、拌薑蔥、拌馬蹄头等，可靈活運用。

將竹筍切成薄片用水煮熟鋪在鷄上，加入蔥段、鹽、酒和水4兩，上籠蒸1小時。

(3)用明礬研細放入鷄和肉的湯汁中去燒，用鉄杓掏旋，撇去浮沫，每碗鷄肉中加湯一小杓即成。

8. 扁尖白菜青嫩鷄

原料：新嫩光鷄4斤，白菜6斤，扁尖2兩，鹽4兩，酒3兩，蔥5根。

操作方法(1)將鷄斬成小塊，放入鍋內開水中煮到三分熟時撈起，用冷水洗去血污。

(2)把白菜切成方塊用開水燙到半熟撈起，放到冷水中浸涼，瀝去水份。

(3)將扁尖、蔥分別切成半寸細段，放入碗中，再放進鷄塊(頭頸和脊骨可平均搭配)，加上白菜底，洒上鹽、酒和冷水，然後上籠用旺火蒸1小時待熟取出，另用碗對合翻轉，吃時再加4兩湯汁(注)即行。

9. 夜開花燉鴨

原料：新光鴨4斤，夜開花7斤，扁尖1兩半，酒4兩，鹽3兩，蔥10根。

操作方法：(1)夜開花刨去皮，切成較大的旋刀塊(注)，在開水中煮到三分熟時，倒入篾籃用水沖冷，瀝干水分待用。

(2)將鴨斬成小塊，放入鍋中燒到三分熟時去血污洗淨。

(3)蔥切段打成結，先放入碗底，後放鴨塊和夜開花，再加鹽、酒、水，上籠蒸90分鐘取出，用較大的碗對合翻轉，另加湯汁即成。

(注)各豬肉、鷄、鴨等物料煮或蒸後所留下的湯。

(注)邊滾邊切的意思，業內又叫“滾刀塊”。

10. 紅燒塊鴨油灯子

原料：新光鴨 4 斤，油灯子 1 斤半，醬油 10 兩，酒 5 兩，糖 2 兩半，葱、姜、碱、醬色少許。

操作方法：(1) 將鴨斬成小塊、加進醬油、酒、糖、葱、姜和水 4 斤，入鍋燒開，撇去浮沫。

(2) 油灯子用碱水泡浸 2 分鐘，擠干水分，放進湯鍋內和鴨一起燒開，移到文火上燒半小時，再到旺火上燒濃滷汁即成。

11. 烤鴨青菜

原料：烤鴨 2 斤半，青菜 8 斤，油 4 兩，鹽 1 兩，酒 1 兩。

操作方法：(1) 青菜切成段，瀝去水份，倒入油鍋炒几遍，加鹽燒三分鐘，加酒后片刻即起鍋裝盆。

(2) 烤鴨要用挂爐操作，比較複雜，簡單一些可買進熟烤鴨，斬成條塊復在菜的上面即成。

乙級菜(用料均以20客計算)

1. 綫粉炒蛋雞毛菜

原料：鴨蛋 2 斤半，水綫粉 3 斤，雞毛菜 5 斤，油 5 兩，鹽 3 兩，醬油 4 兩。

操作方法：(1) 鴨蛋打勻；綫粉用開水泡過再用冷水洗淨，瀝干。

(2) 雞毛菜倒入油(1 兩)鍋炒几遍后，加水 4 兩、鹽 2 兩，燒滾時將綫粉放入鍋內的一邊，用醬油 2 兩澆在綫粉上面，待再滾后盛起裝碗(先分雞毛菜，后分綫粉)。

(3) 將蛋液倒入油(4 兩)鍋，炒到結成小塊時加水 2 斤、