

大众菜谱



轻工业出版社

內 容 簡 介

本书选編了北京、上海、天津、武汉、广州、苏州、杭州、成都、重庆以及山东、东北等地经济实惠、富于营养的大众化菜肴共二百六十四种，分蔬菜、豆腐面筋、肉、禽蛋、魚虾五类，每种菜肴扼要說明其用料和制作方法，有一些并附有注释，以利参考制作。

此外，还附有几种面食的制法及简单的烹調常识。

本书是《大众食堂菜谱》的修訂本。可供各地飲食业工作人員、各单位集体食堂工作人員閱讀；广大职工家庭做菜亦可参考。

大 众 菜 谱

《大众菜谱》编写组

*

轻工业出版社出版（北京阜成路3号）

新华书店北京发行所发行·各地新华书店经售

北京印刷二厂印刷

*

开本 787×1092 1/32 印张，6 $\frac{14}{32}$ 字数，140千字

1966年1月第一版第一次印刷 1976年12月第2版第四次印刷

统一书号：15042·1304 定价：0.45元

再 版 说 明

我们党历来关心广大劳动人民的生活。早在一九三四年，伟大领袖毛主席就指出：“我们应该深刻地注意群众生活的问题，从土地、劳动问题，到柴米油盐问题。……一切这些群众生活上的问题，都应该把它提到自己的议事日程上。”当前，在毛主席无产阶级革命路线的指引下，我们伟大的祖国生气勃勃，蒸蒸日上。随着社会主义革命和建设事业的发展，我国人民群众的物质生活水平也在日益提高。为了满足广大工农兵群众改进食堂和家庭伙食的要求，我们将一九六六年出版的《大众食堂菜谱》进行了修订再版。由于该书不仅适用于集体食堂，而且也适用于广大工农群众家庭做菜，特改名为《大众菜谱》。

本书所选菜肴，力求大众化。但是，原料的供应往往因地区和季节而有所不同，因此，应按照当地当时情况灵活选用。

关于菜肴及用料，各地常有特殊的名称。在汇编时，对一些名称已于统一，但还有一些名称，统一后在原地反而不易理解，故仍用当地原名，有的附以注释。本书所列原材料用量，均按我国现行的十两制计算。用量多少，可根据需要适当增减。

本书的修订工作，得到各地饮食服务单位的热忱支持，特此致谢。

欢迎广大读者对本书内容提出宝贵意见，以便改进。

目 录

蔬 菜 类 菜 谱

- | | |
|---------------------|--------------------------|
| 一、熬白菜(北京)····· 1 | 二四、肉松番茄(上海)·····16 |
| 二、扒奶汁白菜(天津)····· 1 | 二五、奶油番茄(杭州)·····17 |
| 三、醋溜胶菜(杭州)····· 2 | 二六、炒茄丝(北京)·····17 |
| 四、炒洋白菜(北京)····· 3 | 二七、烧茄子(北京)·····18 |
| 五、素烧卷心菜(苏州)····· 3 | 二八、拌茄泥(北京)·····19 |
| 六、拌卷心菜(苏州)····· 4 | 二九、酱爆茄子(上海)·····19 |
| 七、大油烧油菜(北京)····· 5 | 三十、辣味茄丝(上海)·····20 |
| 八、开洋烧菜心(上海)····· 5 | 三一、油焖茄子(上海)·····21 |
| 九、烧青菜(苏州)····· 6 | 三二、煎镶鲜茄子(广州)·····22 |
| 十、干烧菜头(杭州)····· 7 | 三三、炒柿子椒(北京)·····22 |
| 十一、鱼香油菜苔(成都)····· 8 | 三四、生煨青椒(苏州)·····23 |
| 十二、生煨菠菜(上海)····· 8 | 三五、青椒炒豆豉(成都)·····24 |
| 十三、虾油菠菜(上海)····· 9 | 三六、黄瓜炒子虾(上海)·····24 |
| 十四、炒芹菜(北京)·····10 | 三七、糖醋拌黄瓜(上海)·····25 |
| 十五、拌芹菜(苏州)·····10 | 三八、红烧冬瓜(北京)·····25 |
| 十六、炒韭菜(上海)·····11 | 三九、红烧冬瓜(苏州)·····26 |
| 十七、生煨金花菜(苏州)·····12 | 四十、奶油冬瓜条(上海)·····26 |
| 十八、生煨豆苗(苏州)·····12 | 四一、雪菜冬瓜汤(上海)·····27 |
| 十九、生煨枸杞(苏州)·····13 | 四二、开洋冬瓜汤(上海)·····28 |
| 二十、炒莴菜(苏州)·····13 | 四三、炒萝卜(北京)·····28 |
| 二一、炒蕻菜(苏州)·····14 | 四四、拌胡萝卜丝(成都)·····29 |
| 二二、拌马兰头(苏州)·····15 | 四五、开洋萝卜丝汤
(杭州)·····30 |
| 二三、炒西红柿(北京)·····15 | |

- 四六、焖扁豆(北京)·····30
- 四七、酱汁刀豆(上海)·····31
- 四八、酱烤四季豆(苏州)·····32
- 四九、青椒香干炒毛豆
(苏州)·····32
- 五十、盐水毛豆(苏州)·····33
- 五一、白油烩豌豆(成都)·····33
- 五二、素炒黄豆芽(苏州)·····34
- 五三、青煨鲜蚕豆(苏州)·····35
- 五四、葱油发芽豆(苏州)·····35
- 五五、糖醋胡豆(重庆)·····36
- 五六、炒葱头(北京)·····37
- 五七、炒土豆丝(北京)·····37
- 五八、什锦薯饼(上海)·····38
- 五九、咖喱洋山芋(上海)·····38
- 六十、葱油洋芋芳(苏州)·····39
- 六一、炒鲜莴笋(北京)·····40
- 六二、拌莴苣笋(杭州)·····40
- 六三、麻酱莴笋尖(成都)·····41
- 六四、虾子竹笋(上海)·····41
- 六五、炒雪笋(苏州)·····42
- 六六、干烧笋(杭州)·····43
- 六七、油焖笋(杭州)·····43
- 六八、麻辣茭白(上海)·····44
- 六九、油焖茭白(苏州)·····45
- 七十、糖醋炒藕丝(杭州)·····45

豆腐面筋类菜谱

- 一、锅塌豆腐(北京)·····46
- 二、焖豆腐(北京)·····47
- 三、扒豆腐盒(天津)·····47
- 四、炒豆腐脑(山东)·····48
- 五、卤煮豆腐(青岛)·····49
- 六、辣酱豆腐(上海)·····50
- 七、家常豆腐(上海)·····50
- 八、炒豆腐松(上海)·····51
- 九、丝瓜豆腐(上海)·····52
- 十、胡葱豆腐(苏州)·····53
- 十一、盐挤烧豆腐(苏州)·····54
- 十二、香椿头拌豆腐
(苏州)·····54
- 十三、蘑菇嫩豆腐(杭州)·····55
- 十四、家常镶豆腐(广州)·····55
- 十五、家常豆腐(重庆)·····56
- 十六、麻辣豆腐(重庆)·····57
- 十七、珠砂豆腐(成都)·····57
- 十八、番茄烧豆腐(苏州)·····58
- 十九、番茄烧豆腐(成都)·····58
- 二十、烧素肉圆(上海)·····59
- 二一、炒腐衣(上海)·····60
- 二二、炒素三丝(上海)·····61
- 二三、芹菜拌干丝(苏州)·····62
- 二四、绿豆芽拌干丝
(苏州)·····62
- 二五、青椒拌干丝(苏州)·····63
- 二六、炒素丝(杭州)·····63

二七、煮干丝(杭州).....64	三十、焦炒面筋丝(天津).....66
二八、烩豆筋(成都).....64	三一、溜面筋(上海).....66
二九、滑面筋(天津).....65	三二、炒素鱼片(上海).....67

肉 类 菜 谱

一、肉丝炒葱头(北京).....69	二五、滑溜里肌(东北).....87
二、荠菜烩肉丝(青岛).....69	二六、鱼香碎滑肉(成都).....87
三、韭芽炒肉丝(上海).....70	二七、回锅肉(青岛).....88
四、炒姜丝肉(上海).....71	二八、回锅肉(重庆).....89
五、绿豆芽炒肉丝(苏州).....72	二九、酱爆肉(重庆).....89
六、青椒炒肉丝(苏州).....72	三十、锅包肉(东北).....90
七、榨菜炒肉丝(成都).....73	三一、熨猪肉(北京).....90
八、烂糊肉丝(上海).....74	三二、熨酱豆腐肉(北京).....91
九、肉丝豆腐羹(苏州).....75	三三、元宝肉(天津).....92
十、川肉丝(天津).....75	三四、把子肉(山东).....93
十一、炒肉片(北京).....76	三五、红熨肉(苏州).....93
十二、糖醋肉片(北京).....77	三六、香酥肉(杭州).....94
十三、软溜肉片(北京).....78	三七、荤素扣肉(北京).....95
十四、葱爆肉片(山东).....79	三八、扣肉(北京).....95
十五、肉片烧茄子(山东).....79	三九、扣肉(广州).....96
十六、菜心肉片(上海).....80	四十、乳腐肉(苏州).....97
十七、肉片四季豆(苏州).....81	四一、荔枝肉(苏州).....98
十八、辣子肉丁(北京).....81	四二、百叶结烧肉(上海).....99
十九、酱爆肉丁(北京).....82	四三、干菜烧肉(上海).....99
二十、肉末炒芹菜(北京).....83	四四、萝卜烧肉(武汉).....100
二一、炒木须肉(北京).....84	四五、板栗烧肉(成都).....101
二二、炒木须肉(山东).....85	四六、南肉竹笋(杭州).....102
二三、木樨肉(杭州).....85	四七、元盅走油肉(苏州).....103
二四、麻花里脊(天津).....86	四八、剥皮大烤(杭州).....104

四九、川白肉(东北).....	104	七三、糖醋排骨(杭州).....	122
五十、白切肉(苏州).....	105	七四、咖喱猪排(杭州).....	123
五一、蒜泥白肉(重庆).....	106	七五、炸猪排(杭州).....	123
五二、粉皮凉拌白肉 (武汉).....	106	七六、汁骨(苏州).....	124
五三、米粉肉(北京).....	107	七七、骨酱芋艿(上海).....	124
五四、荷叶粉蒸肉(苏州)...	108	七八、粉蒸排骨(武汉).....	125
五五、荷叶粉蒸肉(杭州)...	109	七九、排骨汤(武汉).....	126
五六、粉蒸肉(武汉).....	109	八十、果汁焗肉排(广州)...	127
五七、糖蒸肉(武汉).....	110	八一、南乳猪手(广州).....	128
五八、糖醋咕嚕肉(广州)...	111	八二、咸肉豆腐(上海).....	128
五九、生爆盐煎肉(成都)...	112	八三、咸肉菜心(上海).....	129
六十、烧白(重庆).....	113	八四、炒猪肝(北京).....	129
六一、南煎丸子(北京).....	113	八五、炒猪肝(苏州).....	130
六二、溜丸子(北京).....	114	八六、咸菜猪肝(上海).....	131
六三、荤素狮子头(上海)...	115	八七、腰丁烩腐皮(杭州)...	132
六四、菜心小肉圆(苏州)...	116	八八、软炸腰花(杭州).....	132
六五、清嫩狮子头(杭州)...	116	八九、炒圈子(苏州).....	133
六六、蒸糯米圆子(武汉)...	117	九十、干炸肥肠(杭州).....	134
六七、黄豆芽蒸肉饼 (重庆).....	118	九一、清嫩肚子汤(武汉)...	134
六八、镶黄瓜(上海).....	118	九二、煨牛肉(北京).....	135
六九、黄瓜塞肉(苏州).....	119	九三、西红柿黄焖牛肉 (天津).....	136
七十、肉茸茄子(上海).....	120	九四、酥牛肉(杭州).....	137
七一、炸茄盒(东北).....	121	九五、红烧牛肉(成都).....	137
七二、烤猪排(青岛).....	121	九六、红烧羊肉(杭州).....	138
		九七、葱爆羊肉片(杭州)...	139

禽蛋类菜谱

一、炸溜小鸡(青岛).....	140	二、栗子鸡(上海).....	141
-----------------	-----	----------------	-----

三、生烧鸡块(苏州)·····	142	十二、清炒鸡蛋(北京)·····	148
四、元盅鸡(苏州)·····	142	十三、肉丝炒蛋(苏州)·····	148
五、怪味鸡(重庆)·····	143	十四、银鱼炒蛋(苏州)·····	149
六、酱鸭(苏州)·····	143	十五、鲜番茄炒蛋(苏州)·····	150
七、母油块鸭(苏州)·····	144	十六、茭白炒蛋(上海)·····	150
八、鸭泥腐衣(苏州)·····	145	十七、摊鸡蛋(北京)·····	151
九、菜苔腌花(上海)·····	146	十八、韭芽蟹腐皮(上海)·····	152
十、蒸蛋羹(北京)·····	147	十九、白油嫩蛋(成都)·····	153
十一、塘里鱼嫩蛋(苏州)·····	147	二十、烘鸡蛋饺(成都)·····	153

鱼 虾 类 菜 谱

一、干烧鲤鱼(北京)·····	155	十九、酸辣鱼脑(杭州)·····	168
二、红烧鲤鱼(北京)·····	156	二十、红烧头尾(杭州)·····	169
三、糖醋鲤鱼(北京)·····	157	二一、清汤鱼圆(杭州)·····	170
四、酱鲫鱼(天津)·····	157	二二、家常熬黄花鱼 (北京)·····	170
五、清蒸鲫鱼(苏州)·····	158	二三、酸辣黄鱼豆腐·····	171
六、干烧加吉鱼(青岛)·····	159	(上海)·····	
七、煎炒鱼条(青岛)·····	160	二四、红烧带鱼段(北京)·····	172
八、草鱼豆腐(上海)·····	160	二五、煎蒸带鱼(北京)·····	173
九、川鱼片(杭州)·····	161	二六、香肥带鱼(上海)·····	173
十、滑溜鱼片(杭州)·····	162	二七、翡翠虾仁(天津)·····	174
十一、鲜鱼丁(山东)·····	163	二八、番茄虾仁(青岛)·····	175
十二、糟露鱼片(苏州)·····	164	二九、清虾仁(苏州)·····	176
十三、烧鱼块(苏州)·····	164	三十、盐水虾(苏州)·····	176
十四、川青鱼块(苏州)·····	165	三一、炸虾(天津)·····	177
十五、荔枝鱼块(杭州)·····	166	三二、干烧大虾(青岛)·····	177
十六、醋鱼(苏州)·····	166	三三、三虾豆腐(上海)·····	178
十七、爆川(苏州)·····	167	三四、炒虾饼(苏州)·····	179
十八、豆瓣鲜鱼(重庆)·····	168		

三五、炒虾腰(苏州).....	180	四一、青椒墨鱼丝(上海)...	184
三六、绍兴汤(上海).....	181	四二、爆炒墨鱼花(青岛)...	185
三七、炒蟹粉(苏州).....	181	四三、白切海螺(青岛).....	185
三八、蟹粉豆腐(苏州).....	182	四四、蚌肉豆腐(上海).....	186
三九、干煸鳝鱼(重庆).....	183	四五、脆爆海带(杭州).....	187
四十、鱖大烤(苏州).....	183		

附录

面 食 谱

一、油饼.....	188	四、酥火烧.....	190
二、油条.....	188	五、烧饼.....	190
三、糖火烧.....	189	六、包子(天津风味).....	191

烹 调 常 识

一、做菜怎样保持养分.....	192
二、做菜时要注意哪些问题.....	193
三、饮食卫生要求.....	194

蔬菜类菜谱

一、熬白菜

北京市服务局

(一) 原 料

大白菜	七两	大油 ^①	三钱
盐	半钱	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

天津市饮食服务公司

(一) 原 料

大白菜心	两个约半斤	牛奶	二两
料酒	一钱	盐	少许

① 大油即猪油。

食油 ^①	一两	葱花	少许
高汤	四两	味精	少许
水淀粉 ^②	五钱		

(二) 制作方法

1. 将白菜心洗净，切成四寸长、三分宽的一字条，然后放在锅内(菜帮贴锅底)，加适量开水(能淹没白菜即可)，煮烂，捞出备用。

2. 把锅烧热，放入食油，用葱花炆锅，倒入料酒、高汤、盐烧几开，即放入白菜。

3. 待再烧开，把锅移在文火上，烧至透味，放入牛奶、味精，略翻炒即淋入水淀粉勾芡，再浇上明油，翻一下锅，盛入汤盘内即成。

三、醋溜胶菜

杭州市饮食服务公司

(一) 原 料

胶菜(净重) ^③	半斤	熟猪油	半两
花椒油	少许	酱油	二钱
糖	一钱	醋	三钱
淀粉	少许		

-
- ① 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、菜子油等。
 - ② 水淀粉是用水调湿的淀粉。淀粉在有些地方称团粉，或称豆粉、绿豆粉、菱粉。
 - ③ 胶菜是卷心包头白菜的一种，大批产于山东胶东地区，故南方称为胶菜，又称黄芽菜。

(二) 制作方法

1. 剥去胶菜外层老叶，洗净，切成小块。
2. 把锅放在旺火上，加入猪油和花椒油，待油熬热，放入胶菜煸炒，待熟加入糖、醋、酱油，并用水淀粉着芡后即可出锅。

四、炒洋白菜

北京市服务局

(一) 原 料

洋白菜①	五两	食油	五钱
酱油	二钱	盐	半钱
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，时间不要太长，使保持脆嫩。

五、素烧卷心菜

苏州市烹飪技术培训班

(一) 原 料

卷心菜（淨）	一斤	盐	二钱
--------	----	---	----

① 洋白菜在南方称卷心菜，是甘蓝类的蔬菜。

食油 六钱 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。

附注：可以加入香干丝、油豆腐、面筋、扁尖等素料，也可用肉片、猪肝、肚片、牛肉丝、虾米、咸肉、腊肠等荤料炒了吃，加入荤料时要稍加料酒。调料中也可以加豆瓣酱、番茄、辣油、辣酱等烹制。

六、拌卷心菜

苏州市烹饪技术培训班

(一) 原 料

卷心菜(淨)	半斤	酱油	五钱
麻油	三钱	糖	一钱
盐	二分		

(二) 制作方法

1. 卷心菜洗净，去掉菜梗，切碎（约一寸长，半寸阔）。
2. 锅中加水烧沸，即把卷心菜放在开水中烧开，等二、三分钟即捞起，沥去水放在碗中。
3. 把酱油、盐、麻油^①、糖等调料加入菜碗，仔细拌和即好。

① 即香油。

附注：此拌菜内也可加入虾米、香干、榨菜、青椒、红椒拌了吃，也可以加入糖、醋，做成糖醋味，或略加辣椒油做成酸辣味。

七、大油烧油菜

北京市服务局

(一) 原 料

油菜	一斤	猪油	一两
食油	二钱	酱油	三钱
盐	半钱	葱、姜末	各少许

(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，三至五分钟后，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

① 开洋即虾米。

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。

九、烧青菜

苏州市烹饪技术培训班

(一) 原 料

青菜(净)	一斤	食油	七钱
盐	二钱	味精	二分

(二) 制作方法

1. 将洗好的青菜切成一寸半长的段。

2. 将锅烧热，放入食油，熬透，即把青菜放在锅内炒透，加水，盖上锅盖再烧数分钟，去盖加盐，再烧到青菜熟即好。

附注：1. 如果是小白菜、鸡毛菜就不用切碎，煮时也不须盖锅盖，使保持颜色青翠，否则烧的菜易成黄色。

2. 在烧青菜时，把青菜焯透后，也可以加入开洋、火腿、腊肠、面筋、百叶、豆腐、笋片、香菌、冬菇等。如加开洋即称“开洋烧青”。

菜”，加豆腐即称“豆腐烧青菜”，余类推。

3. 如在青菜烧好将要出锅时，再加入鲜牛奶拌和，即是奶油烧青菜或奶油菜心。

4. 加荤料同烧时，须注意荤料性质，调味料须酌予增减。

十、干烧菜头

杭州市饮食服务公司

(一) 原 料

菜头(净重)	一斤	猪肉	一两
开洋	一钱	辣椒、葱、姜	各少许
油	一斤(约耗一两)	辣油、酱油	适量
黄酒、味精	各少许		

(二) 制作方法

1. 剥去菜头老叶，洗净，把菜头（即根部）削成橄榄状，按菜头大小分别切成六或四月。在热锅温油内把菜头煸至基本成熟，捞出。

2. 将猪肉、开洋（先用温水发透）、辣椒、姜都切成米粒状，一起入锅煸炒，然后再把煸好的菜头放入锅内，加黄酒、酱油及少量水，在文火上煮，待汤略干，调入味精，即起锅、装盆。装盆时把菜头装好排齐，上放配料、葱花，再将热的辣油浇上即成。

附注：此菜名叫菜头，实际是连菜头的菜心。制这菜时还常常加入“油墩子”和菜头同烧。

十一、鱼香油菜苔

成都市饮食服务公司

(一) 原 料

油菜苔	二斤	酱油	五钱
白糖	三钱	大蒜	一钱
豆瓣	五钱	泡辣椒	二个
生姜	一钱	葱	一钱
醋	四钱	水淀粉	二钱
菜油	二两	精盐	二钱

(二) 制作方法

1. 取油菜苔鲜嫩部分，连茎带叶切成一寸二分长的节段，洗干净，沥干水。豆瓣、泡辣椒分别剁细，姜、蒜切成细末，葱切成细花。

2. 把炒锅烧至极热，加入菜油少许，把油菜入锅煸炒，略熟盛起待用。

3. 再把菜油入锅烧热，将豆瓣、泡辣椒和已煸过的油菜下锅合炒，另将酱油、盐、醋、白糖、葱花、姜、蒜末、水淀粉和清汤兑成的滋汁，浇下炒匀即成。

十二、生煸菠菜

上海市饮食服务公司

(一) 原 料

菠菜	一斤	白糖	一钱二分
植物油(分二次用)	九钱	味精	一分二厘