



农村食堂业务手册

科技卫生出版社

基 础



农村食堂业务手册

中国农村扶贫开发中心编

中国农村扶贫开发中心编

內 容 提 要

农村食堂是一种新兴事业,是共产主义萌芽,应该大力的培养它,发展它。因此,本社搜集了关于加强食堂組織管理、做好食堂卫生工作、講究营养和烹飪以及节约粮食和燃料等資料,編写了这本小册子,供食堂工作同志参考。

农村食堂业务手册

本 社 編

*

科 技 衛 生 出 版 社 出 版

(上海南京西路2004号)

上海市書刊出版业营业許可証出 093 号

上海新华印刷厂印刷 新华書店上海发行所总經售

*

开本 787×1092 1/32 印張 1 13/16 字數 42,000

1968年11月第1版 1968年11月第1次印刷

印數 1—150,000

統一書号 T14 · 711

定价(5) 0.14 元

目 次

前言.....	1
食堂的組織管理.....	3
組織和分工.....	3
怎样处理用粮.....	4
飯菜登記和分发.....	5
收支記錄.....	6
对炊事員个人卫生的要求.....	7
怎样做好食堂卫生.....	9
环境卫生和用具卫生.....	10
飲水卫生.....	14
(一)保护水源(15) (二)飲水消毒(18)	
飲食卫生.....	20
怎样保存食物.....	20
怎样識別魚肉的好坏.....	22
要杀灭食物中細菌和寄生虫.....	23
剩菜、剩飯的处理.....	25
防止食物中毒.....	26
营养和烹飪.....	27
食物的营养成分.....	27
(一)醣(28) (二)脂肪(28) (三)蛋白質(28) (四)矿 物質(无机盐)(30) (五)維生素(32) (六)粗纖維(35) (七)水(35)	
怎样选择食物.....	36
怎样做飯做菜.....	41
(一)洗米和做飯(41) (二)面食的做法(49) (三)粗粮細 作(49) (四)怎样做菜(51)	
節約粮食和燃料.....	55

前 言

恩格斯在“共产主义原理”中曾說：“我們拿做飯來說，在現在这种分散經濟的情况下，每一个家庭都单独准备一分自己所必需的、分量又不多的飯菜，单独备有餐具，单独雇用厨子，单独在市場上、在菜場里向肉商和面包商購買食品，这白白占据了多少地方、浪费了多少物品和劳动力！”恩格斯所說的情况，虽然与我国情况不完全相同，但由于以家庭为单位分散燒飯做菜，“白白占据了多少地方、浪费了多少物品和劳动力”这是一致的。

今年工农业生产大跃进以后，感到劳动力不够，到那里去挖掘劳动潜力呢？毛主席在“中国农村的社会主义高潮”的批語中曾說：“中国的妇女是一种偉大的人力資源。必須发掘这种資源，为了建設一个偉大的社会主义国家而奋斗。”为了充分发挥妇女这支巨大的潜在力量，就得想办法使她們从繁重的家务劳动中解放出来，举办农村食堂是解放妇女生产力的重要办法之一，因此各地紛紛办起农村食堂来了。

农村食堂好处很多，归納起来：(1)可以挖掘劳动潜力，充分发挥妇女劳动力的作用；(2)可以貫徹計劃用粮，减少燒柴的浪费；(3)可以避免火灾；(4)可以利用吃飯时集中条件，通知會議和布置工作；(5)可以利用飯后休息時間在食堂里进行社会主义教育，如听广播，作宣傳；(6)利用飯前飯后开展扫盲活动，如挂識字牌教社員識字；(7)由于家务减少，可以騰出時間开展文娛体育活动；(8)由于燒飯燒菜集中，容易做好講卫生、除四害工作，有利身体健康；(9)通过集体生活，发展共产主义思想；(10)这样做的結果是：生产“季节早”、“质量好”、“产量高”，社員的“劳动多”、“工分多”、“收入多”。

农村食堂是一种新兴的事业，创办之初，缺乏经验，难免发生些缺点，但是它是共产主义的萌芽，必须大力的培养它，发展它。因此，我们搜集了关于加强食堂组织管理、做好食堂卫生工作、讲究营养和烹饪以及节约粮食和燃料等资料，编写了这本小册子，供食堂工作同志参考。

食堂的組織管理

农村食堂是共产主义的萌芽，必須培养它，发展它。加强食堂管理，食堂的各項工作能有条不紊的順利进行，使农民感到方便和滿意，对巩固和发展农村食堂是有十分重要意义的。

組織和分工

各个食堂必須建立一个食堂管理委员会，在社党支部的統一领导下，由各个食堂所在地的生产队长具体負責，一般是由3~5人組成(生产队队长1~2人，社員2~3人)。队长主要負責办理食堂的方针原則——为生产服务，为集体利益服务，在当地的物质条件基础上，使农民吃得好、吃得饱；此外，还經常了解食堂工作人員的思想情况，不断地进行思想教育，来提高他們的政治認識和階級覺悟，并随时吸收群众意見，督促食堂改进工作。另外两个社員，分別負責監督食堂的清洁卫生工作，和财务管理，随时檢查帳目，了解食堂的用粮和經濟情况，監督按期公布帳目。除了食堂管理委员会的組織以外，另外再根据食堂吃飯人数的多少，推选三、四个人負責食堂內的具体工作。一个人專門管理帳目，分发飯票、菜票，登記各戶(人)的用粮、用菜，每天結算，定期公布帳目等，一般是由仓库管理員兼办，因为单单管理帳目等工作，是不需要一个人的。另外二、三个人分別負責买柴、領米、燒菜、做飯、挑水、分发飯菜等，一般是相互协作，沒有絕對的分工。目前这些脫产搞食堂工作的人員，如何計算工分，有的食堂是按原来每天参加生产时的平均工分計算，也有的給以固定的工分，由各地食堂根据当地具体情况决定的。

怎样处理用粮

把食堂的粮食问题处理得恰当，是办好食堂的一个重要关键，目前根据各地情况，大致可归纳为两种处理办法：一种是按个人定量发给同等数量饭票，由各户自己去掌握控制，多的退还，不足的自行设法解决。另一种是只宣布各家的用粮标准，吃多吃少不限制，根据吃饱、不浪费的原则，实行包下来的办法。虽然也采用饭票制度，但饭票只作计价之用，不作计粮之用。个别按定量粮食不够吃的，除了在参加食堂的人员之间进行调剂外，主要由食堂工作同志厉行节约来自行解决，尽量做到自足自给，不向粮食部门申请贴补。如有的食堂提出口号：为生产大跃进服务，为社员服务，保证每个社员吃饱不浪费。如动脑筋找窍门，提高出饭率；每月吃几次菜饭和稀饭，既调节口味，又节省粮食；或者，用杂粮或代食品掺在米内煮饭等。根据各地经验，这一办法较好，既不影响生产，又节约了国家的用粮；既符合整体利益，又照顾到个人利益，深受群众欢迎，值得大力推广。不过在实行包下来的这一办法时，伙食管理人员要经常注意每天用粮的情况，随时想办法来调节平衡，如果到了月底的时候，发现缺粮很多，再集中起来连续吃菜饭或其他代食品等，那样就不好了。这一点应该注意。

建立合理退伙和粮食余缺调剂制度。凡搭伙人员因公外出、走亲访友和下放干部休假日回家等原因，短期在外搭伙需中途退伙领取粮票交临时搭伙单位或家庭的，可按定量和外出天数（餐数）计算退给粮票。但是，那些在外面买来吃，或者定量有结余，不需要再退粮票的可以不退。这份多下来的粮食，可由食堂掌握相互调剂，补给那些食量大、超过原定量的搭伙人员。

为了照顧到当地农民的风俗习惯，在各个节日可以向食堂退伙領取粮票，自行購買所需的糯米、面粉等。

临时搭伙的人員，可按照他們本人定量和餐数比例，計算收取粮票。

飯菜登記和分发

食堂应規定每半月或一月一次預先發給粮票和菜票（飯票一般有二两、四两、半斤、一斤数种；菜票有一分、二分、五分、一角等数种），以后社員每天中午按照黑板上挂牌的菜单，凭票登記第二天的飯菜。根据各地經驗，这办法比較好，因为食堂工作同志，可以正确掌握每頓飯菜的数量，不致造成浪费或短缺的現象。也有的食堂，不預先登記，临时用飯票菜票購買，这就可能产生两种情况：一种情况是飯菜不够吃，造成群众不满意，另一种情况是，可能有过多的剩菜剩飯，尤其是熟菜，剩的多了卖不出，就会造成食堂的损失。所以在还没有掌握規律以前預先登記是最好的办法。已經登記的飯菜，除非有特殊情形，一般在临时是不能退的（尤其是中午的熟菜），但食堂可以代銷。早晚小菜每客一般都是一分或二分的，中午、晚上熟菜則有 3 分、5 分的，亦有 1 角的。登記的数量不受限制，各戶可根据自己家里的人数和經濟条件决定。

此外，除了一般的面食外，每頓的飯、粥都要用秤称过以后再發給各社員，这样比較准确。但事先要做好准确工作，把各戶（人）的經常固定用的食具或盛飯的器具（最好是瓦磁的，木質的桶子不好，因为干的和潮的重量有差別，称的时候就不能准确），称出重量，再用紅漆笔写在食具的外面，同时写上入伙人的姓名，这样在称飯、称粥的时候，只要按照各戶登記的数量，加上食具的重量就可以了，簡便准确，群众很欢迎和滿意；最好按照一斤米出 2 斤 12 两飯的出飯率（一般是可以达到

到这种标准的),以两为单位折算成一张表贴在墙上,称的时候可以根据表上折算的数字,就不会弄错。至于米和粥的比例,为1斤米出8斤粥,很容易掌握,不需要列表。

把淘好的米放在碗里,再在蒸笼里蒸的食堂,可以称放入碗里的米。如果用铅皮或其他代用品做成量米的“罐子”来量,那更方便了。这样做法目前一般还是必要的。随着生产的发展,到了吃饭不要钱的时候,这样称饭、量米都无必要了。

在每次放工前约半小时,就可开始分菜分饭,分的时候有盖头的食具先分,没有盖头的后分,这样都能吃到热菜热饭。目前有的食堂,一部分社员是拿回家去吃,暂时既照顾了社员



图1 社员愉快地领了饭菜回家

的风俗习惯,又解决了食堂小的问题,一举两得。每次吃好后,由社员自己把食具洗干净,仍交回食堂,以便领取下一顿的饭菜。如果实在因为生产任务忙,也可交给食堂代为清洗。

收支记录

1. 库房内要有一本分录收支账。管理员到仓库里发各种

食物时，随发随記，食物收进时也要随收随記。做到採購食物时心中有数，以免积压过多或供应脱节的情况发生，同时也便于結賬。

2. 採購食物，事先应根据用膳人数、預定菜单、食物儲存等情况作出計劃，但这个計劃可以根据市場供应情况作必要的修改，結賬时按实际採購情况为准。

3. 食物、财务收支情况，到月終时制成統計表，向群众公布。

对炊事員个人卫生的要求

有些人認为燒飯、做菜最簡單了，特別在目前农村情况下，蔬菜多，葷菜少，配菜、調味、烹飪都很簡單，没有什么可以研究改进的，亦看不出对社会主义建設有什么貢獻，似乎没有多大意义，这种看法是不正确的。在我們社会主义国家里，劳动最光荣，每个人的工作是社会主义建設的一分力量。为了把农村妇女的劳动力从家务劳动中解放出来，投入农业生产大跃进，而建立起来的农村食堂的炊事工作，更有它重要的意义。而且燒飯做菜，也不是簡單的事情，需要动脑筋、找窍门，研究如何燒得营养高又美味可口，如何講究卫生，預防疾病，如何增加花色品种，如何節約粮食和燃料，如何改善服务态度等等，使农民心情愉快，增进食欲，身体健康，生产起来劲头更大，保証农业生产跃进再跃进。所以这项工作是大可钻研，有它重要的政治意义和经济意义的。

做好农村食堂卫生工作，对保証农民身体健康、农业生产跃进再跃进，有着密切关系。飯和菜都由炊事人員燒的，所以炊事人員个人卫生对做好食堂卫生工作，有着决定性意义。因此，对炊事人員个人卫生方面，特別提出几点要求：



图2 炊事员在工作前穿好围裙，戴上口罩。

1. 工作时要戴口罩、穿围裙。工作完毕应解下围裙，挂在规定的地方；口罩要经常洗，保持清洁。

2. 揩鼻涕和擦汗要用毛巾或手帕，不要用围裙来擦揩，以免把围裙弄脏，失去清洁卫生的意义。

3. 不要对着饭菜咳嗽、打喷嚏，以免将唾液沾污食物。



图3 不用菜勺子尝味道

4. 工作时不要吸烟、抓头皮、挖鼻孔或掏耳朵,更不要搓脚趾缝。

5. 不用菜勺子尝味道(应先到碗或调羹里再去尝),不用手抓熟菜吃;以免口上唾液或手上细菌沾染食物。

6. 大小便、擤鼻涕前后都要洗手,以免弄脏食物或拿下口罩、围裙时弄脏口罩或围裙。

7. 经常剪指甲,因为长指甲容易藏污物。



图4 炊事员在剪指甲

8. 勤理发、常洗澡、勤换衣。

此外,食堂环境卫生、食具卫生、饮水卫生、饮食卫生、营养卫生以及节约粮食和燃料等,都与炊事人员有关,下面分别介绍。

怎样做好食堂卫生

很多地方都有危害身体健康的细菌,细菌是一种很小很小的生物,我们眼睛是看不见的,只有用显微镜放大了才能看

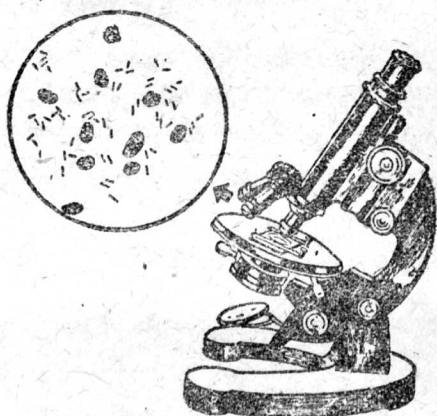


图5 显微镜下的细菌

見。这种細菌进入身体,就会得病,所以又叫病菌。病菌进入身体主要有二条路:(1)从呼吸进入身体,因为有病的人,他的病菌,随着空气灰尘傳入另一个人的身体;(2)从口进入身体,因为吃喝了带有細菌的食物或水。細菌进入身体就会生各种疾病。此外,吃了带有寄生虫卵的食物和水,亦会生寄生虫病,如蛔虫病、蛲虫病、鉤虫病等。所以做好食堂卫生工作,对身体健康,保証农业生产大跃进,有着重大的意义。

环境卫生和用具卫生

食堂內要經常打扫,厨房內的屋頂上也要經常打扫,不使上面有灰尘結挂,尤其是灶头上,更應該如此,以免在打开飯鍋时,灰尘落下来掉在鍋內,或者掉在食物內。除了平时每天要注意打扫外,每半月还應該彻底扫除一次。要結合除四害、講卫生的爱国卫生运动来做好食堂清洁工作,彻底消灭老鼠、蒼蝇、蚊子、麻雀和蟑螂等,这些东西对食堂的危害性很大,最

容易污染食物，傳染疾病，或偷吃糧食，必須徹底消滅它們。

飯桌要常常用鹼水洗擦，把油膩洗掉。每次餐後，要立刻將桌上的食物殘渣等揩去，再用熱水揩布抹乾淨，以免招惹螞蟥、蒼蠅。揩布要時常搓洗曬干，不能亂丟亂放。揩菜板、桌子的抹布，要和揩碗筷的抹布分開，不能混在一齊用，最好用兩種不同樣子的揩布，以便容易識別，或者分別做一個明顯的標記也可以，並要常常清洗煮沸消毒。盛油的桶子、醬油瓶、鹽罐子等，也要經常保持清潔，把塞子或蓋子蓋好，倒油時，流到瓶子外面的油，必須立刻揩清爽，不能讓它積存在瓶子外面，或者流在放的地方，這樣容易引來小蟲等物，影響清潔衛生。

灶頭、枱子、碗櫥、菜櫥等應該每天揩抹乾淨，保持清潔。因為廚房里經常燒飯燒菜，油煙灰塵很多，還有一些菜葉、瓜皮、根須等，如果不注意清潔衛生，會引來一些害蟲，食物就容易遭到污染。所以在廚房內揀菜時落在地上的菜葉、瓜皮、豆殼等物，應該隨時處理或清除出去。不要滿地亂散，或者堆在廚房角落裏。

鍋子、蒸籠、飯桶等，每次用後，必須要洗抹清爽，放在桌子上或其他一定的地方，不可放在地上，並要保持乾燥，經常放在太陽里曬曬。最好在廚房內牆上釘一根長木條，上面釘上幾根洋釘，把鏟子、杓子一類的用具懸空挂起來，這樣既整潔美觀，又能保持清爽。鋁（鋼精）做的鍋子最好不要用鹼水洗，因為容易變黑。

米箱、盛米面的桶子、水缸都要有嚴密的蓋子，防止老鼠偷吃或脏東西掉進去。

切菜刀和砧板（切菜的圓板子）最好有二套，分別用來切生菜和熟菜。因為熟菜切好後就可吃了，而生菜、生肉或多或少都沾有細菌，切過生菜的刀和砧板很可能沾上細菌，再用來

切熟菜，就会污染了熟菜，人吃下去就可能得病。刀用过以后，用抹布揩清爽，也要挂起来，不要随便乱放。最好在墙上钉一条宽约二、三寸、长约二尺的木板（或一根毛竹），当中挖一条长缝，可以把刀放在里面。砧板如只有一块，那就要正、反两面分开来切生、熟菜。每次用后，应揩洗干净，尤其在切鱼、肉等荤菜后，更要洗刮清爽，以免上面积存油腻，受到污染。

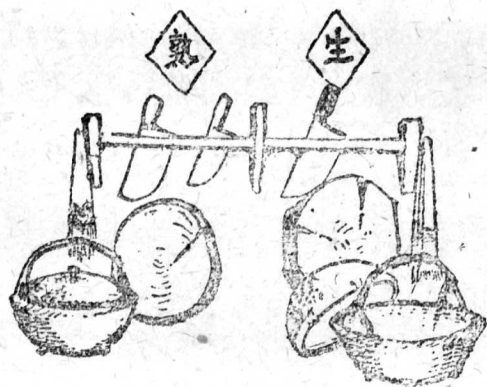


图 6 菜刀和砧板要生熟分开

碗筷、盆碟每次吃好后都应洗刷干净，有油腻的食具，可用热碱水洗，比较容易去油腻，或用淡肥皂水洗也可以。洗的时候不要用抹布，最好用丝瓜筋，这种东西最容易擦去油腻，乡下一般都有，也不用买。洗好以后，再放在锅内煮沸消毒，或放在蒸笼内消毒，或者放在一个大木盆内，用煮沸的开水浇烫消毒也可以。烫过食具的热开水，可用来揩抹桌子，因为是热水，比较容易除去桌上的油污，也是一举两得。经过这样消毒后的碗筷，就不要再揩布揩抹，因为抹布也是不干净的，上面可能存有细菌。洗干净的碗筷，可放在橱子里或桌子上，用一块白布盖起来，防止落灰。放熟菜的碗碟必须要用开水



图 7 蒸籠里消毒碗筷



图 8 洗净的碗筷用紗布盖起来