

炊
爨
方
法

炊爨方法目錄

第一章 緒言	一	第二款 副食調理	九
第二章 炊爨法的區分	一	第一款 洗滌法	九
第三章 炊爨實施	一	第二款 切碎法	九
第一節 營內炊爨	一	第三款 軟化法	九
第一款 主食炊爨	二	第四項 混合法	一〇
第一項 米飯炊爨	二	第五項 烹煮法	一〇
其一 炊爨方法	二	第二節 野外炊爨	一〇
其二 實施要領	二	第一款 日用行李炊具炊爨	一一
第二項 麵類炊爨	五	第二款 炊具	一一
其一 饅頭	五	第二項 實施要項	一二
其二 烙餅	八	第二款 地方炊具炊爨	一三
其三 麵條與麵片	八		

炊爨方法

第一章 緒言

軍隊戰鬥力的強弱，一方面要看武器馬匹和裝具等是否精良，一方面要看士兵的體力及技能是否健強及熟練，而體力的健強與否尤為致勝的首要條件，因為士兵體力健強，方能習勤勞耐饑渴，不論在任何困難環境，都能充分發揮其戰鬥力量，但是欲求士兵體力強壯必須給養良好，所謂給養良好，第一要食物的品質良好，第二要分量充足，才能維持營養，增長體力，可是食物的品質縱屬良好，假使炊爨不佳，難投嗜好，雖屬美食，也難下嚥，反之，食物品質稍差，若能炊爨得法，調理適宜，使人見而色喜，自然食慾增進，消化優良，吸收容易，體質何愁不强？所以炊爨在給養上是一個很重要問題，為給養官的人，應深入研究，指導監督炊事兵執行勤務，才能達到給養良好的目的。

第二章 炊爨法的區分

炊爨法分營內炊爨和野外炊爨二種，營內炊爨，係駐紮固定地點，而有相當設備時所行的炊爨法，野外炊爨，是當野外演習或戰時在野外所行的炊爨法，茲將其實施要領，分述於後，以備參考。

第三章 炊爨實施

第一節 營內炊爨

炊爨方法

第一款 主食炊爨

主食炊爨，分米飯炊爨和麵類炊爨二種，茲將其實施的要領述之於後：

第一項 米飯炊爨

其一 炊爨方法

米飯炊爨的方法，大別之爲爛飯和蒸飯兩種。爛飯係將米入鍋煮之，俟沸騰後，不用取出，即在原鍋內爛蒸，使之成熟，蒸飯則是將米煮至六七成熟時，由鍋內取出，放入蒸籠或木甑中，再置鍋上，蒸之使熟，這兩種方法，互有利弊，因前法係用水煮米，所有原湯除了蒸發的以外，都被飯所吸收，米裏的營養物質絲毫沒有損失，所以營養的價值很大，可是施行此法，必須炊事人員技術熟練，才能獲得很好的飯，否則不是夾生，便要焦糊，或是乾燥粗硬，難於下嚥，至於蒸飯呢？絕無焦糊和夾生的弊病，極容易合人們的嗜好，但米中所含最佳的營養物質，大米因留存於湯中而消失，所以他的營養價值就少了，可是生手人煮之，也能得到良好的結果，因此許多的人民和軍隊，大都使用後法，然而軍隊的給養，以營養爲主眼，應用前法，方爲合宜這是值得注意和指導施行的。

其二 實施要領

一、測量米量

米量應就鍋等的大小決定之。因為由米成飯有一定的比例，如果按照膨漲的比例煮米，則煮成的飯恰恰合適，否則鍋大米少，耗費水量與燃料，極不經濟，若是鍋小米多，則米又不能充分膨漲，難於成熟，所以必須先行測定煮米的數量，才能得到良好的結果，其決定方法如左：

1. 測定鍋的容積

炊爨時，應先測定鍋的容積，其法可將鍋滿盛清水，然後以升斗衡量水的容積，究有幾斗幾升，這水的容積，就是鍋的容積，再按下法決定米定，（此項測定，最初，就用升斗盛水傾入鍋內計之亦可）。

2. 決定米量的計算法

用前法測定鍋的容積後，再用下記的公式算得所煮飯的數量：

米 量

鍋的容積
飯的數量

例如鍋的容積為八斗，飯的標準增量率為米量的二倍半時，依照前式計算之如下：

米 量

0.8斗
2.5
0.32斗

上式計算，求得三斗二升，就是這鍋煮米的數量

二、米的淘洗和浸漬

需要的米量決定後，將米成入容器，用清水淘洗二三次，把裏邊含的糠土砂石和稻皮稗子等物完全洗淨

炊爨方法

炊爨方法

四

，再用微溫的水，浸泡一小時左右，使米吸收水份，全部溫透，然後炊煮，如此既可以節省炊爨時間，減少燃料用量，並且飯量能够增多，頗為有利。

三、水量的決定

炊飯所用的水量在蒸飯時加水宜多，使米受熱，充分膨脹，其多餘的水量就成為米湯而傾去之，最忌水少。因水少則飯夾生，不易成熟，然在燜飯時，加水有一定的標準，才能煮成良好的飯，如水量過多，則飯溼軟缺乏香味，非但不合嗜好，而且不易保存，反之水量不足，則其所成的飯，乾燥粗硬，難於消化，並且出飯量少，很不經濟，所以水的加減，頗關重要。茲舉普通加水標準如左：

1. 預先將米淘洗，經過浸漬時，對於原米一斗約加水一斗二升。

2. 將米淘洗後，不經浸漬，立即炊煮時，對原米一斗加水一斗三升。

前記的水量，應用升斗或容積一定之桶類量之，方免差誤，如果技術熟練的人，則用目測決定，亦無不可。

四、沸水和炊飯

普通炊飯以用沸水為宜，應將決定水量放入鍋內，然後將米投入充分攪拌，使熱力平均，覆蓋嚴密不使透氣，未入鍋後，火力須要極強，使具迅速沸騰，沸騰數分鐘後，如是蒸飯，就用籬爪將飯取出，放入蒸籠或木甑（蒸籠，木甑底部宜鋪棉花一層以免飯由底部流出。）再行上鍋蒸之。若是燜飯。則經沸騰後，就將火口封閉，用餘熱充分燜之，使水份盡量吸入飯中，賦化均勻，就得良好之飯。

又炊飯時，灶內火力務須均勻，不可偏於一方，否則就會發生夾生或焦糊等弊病，這是應當特別注意的。

上記炊爨方法無論大米小米，均適用之，

第二項 麪類炊爨

麪食一項，在吾國最普通者，有饅頭，烙餅，麪條，麪片和餃子包子等數種，至於麪包餅乾，除特殊時機外，尚未普遍食用，茲以時間關係，僅時普通食用者。略記一二，備作參考。

其一 饅頭

饅頭是利用麪粉發酵作用，發生炭酸氣，使澱粉的組織疏鬆，食之味美，消化容易，頗合吾人嗜好，其做法並不甚難，不過須要熟練，生平不易成功，茲將其製法述之於後。

一 材料

主要的材料，爲麪粉（小麥粉），酵母，及水三種，如欲調味，可加少許砂糖，至酵母的種類，普通爲麪肥（是以前釀好的麪），澱釀，或酵粉（水蘇達，無脣石酸等混合物。）三者使用任何一種均可。前項酵母，如使用純粹酵母菌時更佳，但此種酵母，吾國製造者很少，尙不能普遍應用，所以未行列入。

二 製造的概略

甲 使用麪肥，或澱釀麪時的製法

（一）酵母液，取麪肥或澱釀，用溫水和勻，十分溶解，製成酵母液，其需用原料之多寡。視季節寒暖而異，在溫度高時用量少，低時用量多。

炊爨方法

若於前項酵母液中，加入少量白糖，和少量麪粉，十分混合，放置溫暖地點數小時，使酵母菌充分蕃殖後，再行使用更佳，

(二) 醱麪 將麪粉置於盆或桶中，加入酵母液充分攪拌，用力揉捏製成硬塊麪坯，此麪坯以愈硬愈佳然後於坯上覆以棉布，盆或桶上加覆木蓋，務須嚴密，即放置於溫暖地點，在夏季約四五小時，其他各季約七八小時則完全醱酵，（溫度以在攝氏三十五度左右為最適宜）

前項醱麪，經相當時間醱酵，體積即形膨漲，用手將麪裂開，視之，內部現蜂房形之氣孔，拉之而成蛛網狀，嗅之，稍代猶香，而無酸味者，為最適當之醱酵，使用此麪，可以不必兌鹹，即行籠蒸。

(三) 兌鹹 前項醱麪，其醱酵最適當之時期，很難測定，通常多半醱酵過度，過度則帶酸味，不適食用，應以鹹中和便之無味，兌鹹的多少，視酸度大小而異，其施行手續，是先嗅酸味的濃淡，繼將鹹盛於器內，用溫水溶解，最初少量兌入麵中充分揉捏，使鹹分均勻混合於全麵，然後取麵一小塊，用物夾之放入火爐內烤成焦黃色取出揭皮嗅之，（或將火鏟燒紅以麵觸之則麵表面焦糊嗅之亦可），如仍酸味，再行兌鹹，揉捏，及烘烤，數次試驗，全無酸味為止。並於每次試驗時，視其顏色之變化，如色黃而味濃時則為鹹多之徵，鹹多非但色味不佳且將麵的膨漲力低減，蒸熟後毫不膨漲，結果反較酸味為劣，所以兌鹹不可過量。在饅頭製造過程中，此項工作最為困難，是非技術熟練不可也。

(四) 成形將醱好之麵取出，置於板上，板上略鋪乾麪粉，以免粘着然後用手揉捏，團成圓形麪塊，排列籠屨中，上覆棉布，放置溫暖處三十分鐘使其再度醱酵，同時表面接觸空氣，相當固結

，如此辦理蒸得之饅頭，表皮光澤，色相良好，至圓柱麵塊之大小，可以隨意但不可過大，過大不易成熟。

(五) 籠蒸照前法製成之麵塊，經放置再度醱酵後，移置於預先沸水之鍋上用蓋覆嚴密，不使透氣，汽蒸一小時，即行成熟，卸下籠甌，迅速將饅頭取出，放置板上，晾之俟表面水分蒸發，光滑不粘時，取藏器內，以備食用，如饅頭蒸熟後，不即迅速由籠取出，則籠內水蒸氣，遇冷凝成水滴，滴於饅頭表面，則表面即被水浸脫落，又由籠內取出不吹涼，即行收藏時，則表皮互相粘合，不易剝脫，此雖無饅頭本質無甚關係，然外觀不良，對於食慾和嗜好，影響甚大。此不可不加以注意也。

乙 使用醱酵麵粉時的製法

(一) 和麵 將麵粉置於盆桶中，和入麵至二十一二之酵粉（此麵粉係用重碳酸鈉百分之二十七，與澱石酸百分之二十四及麵粉百分之四十一所合成）混合均勻，如溫水充分攪拌，反覆揉捏，製成硬塊麵坯，放置數分鐘，使酵所發生之炭酸氣，充滿於麵坯各部即行膨脹，再用下法成形。

(二) 成形 將前項麵坯再行揉捏，團成圓柱形麵塊排列籠中，入籠蒸之。

(三) 籠蒸 籠蒸方法與甲項相同參照之

以上所述為饅頭製法之概略情形，惟前法醱酵係酵母菌的醱酵作用，將麵粉組織變化，發生炭酸氣而膨脹，所製成的饅頭，味鮮美，易消化後者，係用藥物的化學變化，發生炭酸氣，將麵粉組織膨脹，並非醱酵作用，所以麵粉的成分和性質毫無變化，製成的饅頭，不如前者佳良，只有製造迅速是其優

點。

其二 烙餅

一 材料 主要材料爲麪粉，食鹽（或糖）油脂等數種。

二 製法的概要 將麪粉入盆或桶中，加溫水充分攪拌揉捏均勻，稍爲放置，取出置於板上，（板上稍放乾麪粉用塗溼麵，以免粘結）以手揉捏後，用木棒壓杆至一二分厚，撒入食鹽（或砂糖）及油脂，摺合重疊，再用棒杆至相當厚度放入預爲烘熱之鐵釜上烙之，隨時翻轉以免焦糊，至全部變色成熟取下食用，其他尚有於餅內加入蔥末，名蔥花餅，加入肉餡名餡餅，或肉餅，或用礮麪製做，種類甚多不勝枚舉，然製法則大約相同也。

其三 麵條與麵片

一 材料 主要材料爲麪粉，水，及其他調味品。

二 製法的概要 麵條與麵片做法相同惟形狀互異耳其製法爲盛麪粉於盆中加水攪拌充分揣揉，使麪粉黏力增強，揣揉後，製麪塊，上製溼布，放置一二十分鐘，取出置於板上，再行揣揉（板上加鋪乾粉麪以免粘結）然後用木棒壓杆，至二三分厚，如做麪條，用刀切成條形，如做麪片，則切成寬帶形，即就預爲沸水之鍋上將麪拉引，成爲細條或薄片，放入鍋內煮之，俟全部糊化柔軟後即行成熟，但有時不用拉引只用刀切成細條，或片塊煮之亦可。

上項製成之麪，和以各種調味品，即可食用。

前記各種麵食外，尚有包子餃子等項，其製法亦甚簡單，係將麵粉照上邊加水。攪拌揉捏，壓碾法製成麵皮，然後將肉菜做成之餡，包於其中，蒸之煮之皆可食用，此麵類普通炊爨之概略也。

又米飯炊爨及麪類炊爨以外，還有雜糧炊爨，其炊爨方法均與前記各項相同可參照辦理之無復贅述。

第二款 副食調理

副食調理法，亦有多種，總以美味清潔，軟硬適度，殺菌完全，消化容易，投合嗜好，爲主要之條件，欲達上項要求，應按下記各種調理法，適宜運用之爲要。

副食調理法，分洗滌法，切碎法，軟作法，混合法，烹煮法數種茲略述之如下，

第一項 洗滌法

各種蔬菜，附着之污物，及寄生虫類頗多，很不清潔，如即食用，殊有害於衛生，宜用清水十分洗滌，將一切污物除去，再行切碎烹調。

第二項 切碎法

切碎法分粗細切二種，前者將食物切成粗塊和粗條，後者切成以塊細絲，以至粉末，其利在於容易消化與吸收，烹調時可得美味。

第三項 軟化法

炊爨方法

軟化法，係因食物硬固或乾燥，使其柔軟之法，其法有二，（一）冷漬法（二）熱漬法；冷漬法，乃以硬固乾燥之食物，浸漬於冷水若干，使其軟化。

熱漬法，係用沸水灌注，或浸漬硬固食，使其柔軟，適於烹調之法也。

第四項 混合法

此法係混合各種食品及嗜好品而調理之，使食物之各營養素，配合得宜，投合嗜好，利於消化與吸收，為調理中最重要之一法。

第五項 烹煮法

上述四法，或為烹調前應準備之事項，或為烹調中施行之手段，除少數食品外，概不能使食物成熟，欲得成熟宜用烹煮法，此法計分煮熟，蒸熟，炸熟，炒熟，和烤熟五種，這五種方法雖異要皆為借高熱以殺滅食物附着之菌類，並使食物的組織和膜質破散，增加香味促進食慾，以得佳良之營養，前記各法在軍隊中常用者為煮熟和炒熟二種，其他用時甚少，尤以用炒熟法為佳，因此法手續簡單，容易辦理，惟烹調時火力宜大，時間宜短，時間過長，則菜內之維生素破壞消失，減少營養之價值，此不可不注意也。

第二節 野外炊爨

野外炊爨，依戰術的要求，既須簡單迅速，又須營養豐富，更要顧慮節省經費和勞力，尤其對敵機

砲火應當設法隱蔽，以免損害，所以炊爨的地方，要適合各種要求按照當時情況，適宜應用之。

野外炊爨的方法，大別之有四種（一）日用行李炊具炊爨（二）飯盒炊爨（三）炊爨車炊爨（四）地方炊具炊爨，茲將各種炊爨實施要領述之於後。

第一款 日用行李炊具炊爨

日用行李炊具炊爨通稱大鍋炊爨就是使用行軍鍋灶，炊爨食物因為行軍鍋灶，於行軍時裝載於日用行李中，所以各為日用行李炊具其炊爨方法如左：

第一項 炊具

日用行李炊具在國軍方面規定為每連三付，每付的物品是鐵鍋一鐵灶一鍋蓋一淘米盆一水盆一水杓一鍋鏟一火鉗一煤鏟一棕繩二扁担一又中央軍前在江西剿匪時，因山路崎嶇，運搬不易，由軍政部研究小形行軍鍋灶及附屬器具，擬改為每班一付以應戰鬥的要求，其每付物品應為銅鍋（或鐵鍋）一鐵灶一洋鐵淘米桶一洋水桶一水杓一火鏟一火鉗一藤箱一此項小形炊具，因形狀小並且裝入箱內適於人負之背負對於山地作戰很是合宜，只以每班一付數量過多用費特鉅製發全軍，實在不是一件容易的事，惟現在對敵抗戰，山地居多，此項小形炊具，似屬必要望能廣為製造配發作戰部隊應用以便給養而利軍事。

第二項 實施要領

吾國軍隊無論野外演習或戰時，多用日用行李炊具炊爨，其實施的要領，軍隊每晚到達宿營地後由

炊 爨 方 法

一二

特務長率同給養士兵，領取或自行採辦糧食薪炭等物然後選擇炊爨場所令炊事兵執行炊爨，因為一連的人數不多，炊爨比較容易大約二鍋炊飯，一鍋調理副食和燒水，就可完成任務，其炊爨順序和需要的時間，約略如左：一、炊爨一餐份需要的時間（晚餐）

預備時間

準備各事約二十分鐘
燃火約十分鐘

冷水沸騰約二十分鐘

小計約五十分鐘

炊爨時間……炊飯和調理副食物約二十五分至三十分鐘

合計約一小時二十分鐘

二 炊爨二餐份需要的時間（早午餐）

預備時間

準備各事約二十分鐘

燃火約十分鐘

冷水沸騰約二十分鐘

小計五十分鐘

第一次炊爨約二十五分鐘

第一次飯之分配及分配後鍋內加水約十分鐘水

炊爨持間

第二次冷水沸騰約二十分鐘

第二次炊飯及調理副食約二十分鐘

小計約一小時二十分鐘

合計約二小時十分鐘

炊爨全日份食物約共需三小時三十分

如於晚餐後接着炊爨翌日之早午食時，可省去第二項之準備及燃火時間，則全日可于三小時炊爨完畢。

至於炊爨主副食物的方法，可準照營內炊爨要領辦理。

第二款 地方炊具炊爨

野外演習或戰時，爲節省使用戰用炊具，或戰用炊具攜帶不便，得利用地方炊具，以行炊爨，但地方炊具，因各地情形不同，大小形狀互異，並通工廠，釀造場及廟宇等之炊具，較人民家庭所用者，適合軍隊之需，所以戰時如須在一地停留稍久者，即以利用此等地方炊具炊爨，然在平日行軍演習，總以不擾民爲原則，如爲練習或不得已而使用時，應向地方和商民借之，且實施此法，應由負責長官，切實監督

炊爨方法

炊爨方法

一四

，不使執事人員稍有違反紀律之行動，致損軍譽，而失民心，至其實施炊爨之方法，可準照營內諸要領行之。

總之，糧食炊爨，爲經理上最主要之業務，關係於軍食者極大，前已詳述之矣，惟望擔任是項業務之各連給養官，對此深加研究，俾能造福士兵，充實軍力，以達到建國之目的也。