



专用于国家职业技能鉴定

国家职业资格培训教程

# 营养师 配餐员

(中级技能 高级技能 技师技能)

劳动和社会保障部中国就业培训技术指导中心  
劳动和社会保障部教育培训中心  
组织编写



Na

C

B

A

Fe

Mg



Zn

中国劳动社会保障出版社

专用于国家职业技能鉴定

国家职业资格培训教程

# 营养师配餐员

(中级技能 高级技能 技师技能)

劳动和社会保障部中国就业培训技术指导中心  
劳动和社会保障部教育培训中心 组织编写

中国劳动社会保障出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

营养配餐员. 中级技能 高级技能 技师技能/劳动和社会保障部中国就业培训技术指导中心、劳动和社会保障部教育培训中心组织编写. —北京: 中国劳动社会保障出版社, 2002.11

国家职业资格培训教程

ISBN 7 - 5045 - 3740 - 3

I. 营… II. 劳… III. 营养学 - 技术培训 - 教材 IV. R151

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 093133 号

### 中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码: 100029)

出版人: 张梦欣

\*

新华书店经销

北京印刷集团有限责任公司印刷二厂印刷 北京京顺印刷有限公司装订

787 毫米×1092 毫米 16 开本 17.25 印张 400 千字

2003 年 6 月第 1 版 2006 年 2 月第 7 次印刷

印数: 20100 册

定价: 40.00 元

读者服务部电话: 010 - 64929211

发行部电话: 010 - 64911190

出版社网址: <http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话: 010 - 64911344

提高营养意识  
保障人民健康

于若木 

二〇〇二·十一·廿

# 国家职业资格培训教程

## 营养配餐员

### 编审委员会

**主任** 陈宇 宋连辉

**委员** 李瑞芬 陈孝曙 袁芳 葛玮 赵霖

刘国云 李长平 陈蕾 侯玉瑞 刘福平

**主审** 李瑞芬 (原北京军区总医院营养科主任、教授、  
中国美食营养委员会常务副会长)

**审稿** 陈孝曙 (原中国疾病预防控制中心营养卫生研究所所长、研究  
员、原中国营养学会会长、亚洲营养学会会长)

鲁纯静 (原同仁医院营养科主任、教授、  
中华医学会北京营养学会会长)

潘蓓蕾 (中国轻工业联合会副会长、教授、  
高级食品工程师)

孙大力 (北京四川饭店技术总监、总经理助理  
高级技师、国家级烹饪名师)

**主编** 赵霖 (中国人民解放军总医院营养科副主任、教授级研  
究员、博士生导师)

**副主编** 汪春慧 (劳动和社会保障部教育培训中心副主任)

**编者** 李长平 (北京医院营养室主管营养师)

张荣欣 (中国人民解放军总医院营养科副主任医师)

刘国云 (北京服务管理学校高级讲师)

欧阳红 (中国人民解放军总医院营养科主管技师)

赵 和 (北京酿造公司高级工程师、高级讲师)

裴玉秀 (北京新源里外事职高高级教师)

金凤玲 (北京服务管理学校讲师)

于 捷 (海淀走读大学烹饪系主任、讲师)

于梁宏 (古城职业高中烹饪系主任、高级讲师)

马方方 (北京烤鸭集团技校高级讲师)

苏 立 (北京烤鸭集团技校讲师)

马绪伦 (北京烤鸭集团技校讲师)

侯玉瑞 (劳动和社会保障部教育培训中心国家级评委)

李 飞 (劳动和社会保障部教育培训中心)

龚昕志 (劳动和社会保障部教育培训中心)

## 序

“国以民为本，民以食为天”，我国历代都十分重视粮食的生产，明代医学家李时珍说“饮食者，人之命脉也”。解放后，国家更把粮食生产放在极其重要的地位，以解决人民吃饱饭的问题。陈云同志常说：“一要吃饭，二要建设”，把全国人民的吃饭问题放在发展经济的第一位。

20世纪80年代以来，我国执行了改革开放政策，国民经济有了长足的发展。饭店餐饮业是先行的行业，这是改善投资环境的需要。现在各大中城市饭店宾馆林立，餐馆酒楼遍布大街小巷，吃饭很方便了；记得80年代初期，在北京开过一个研究发展食品工业的座谈会，会后竟找不到一个吃饭的地方，当时一位无锡轻工业学院的教授曾感慨地说：“在日本，无论大街小巷，隔不远就有一家饭馆，吃饭非常方便”。而我们现在，再也不会发生如上吃饭难的情况了。

我国是烹饪王国，在世界上享有崇高的声誉，中国餐饮业遍布全球，深受各国人民的欢迎。民主革命的先驱者孙中山先生曾说：“我中国近代文明进化，事事皆落人之后，唯饮食一道之进步，至今尚为文明各国所不及。”中国的饮食文化为我华夏民族的繁荣昌盛做出了不可磨灭的贡献。这一点，不仅我们引以自豪，也令各国友人羡慕不已。英国前首相希思访问中国时，一下飞机，什么地方都不去，直奔羊坊胡同，就是冲着“厉家菜”——宫廷御膳而来的。由此可见，我国源远流长的烹饪技术制作出的美味食品具有不可抗拒的魅力。

美国《创造食品公司》进入中国的目的之一，就是要学习中国的烹饪技术，掌握中国丰富多彩的菜肴品种，以弥补西餐品种的单调和不足。中餐品种多，风味独特，可以适应不同人群的需要。这家美国公司的构思是将西餐与中餐融为一体，吸收两者的长处。这样开发出来的食谱不仅是东方的，而且是世界的，应当受到世界各国人民的欢迎。他们设计的中西合璧食谱已经有一百多种，并且使之成为规范化的品牌。按照这一构思，已经在美国开了一家餐馆，据说颇受欢迎。

餐饮业的发展是经济发展的需要，是社交生活的需要，也是人民生活水平提高的表现。过去过年或亲朋聚会，多半是家庭自备宴席，而现在很多人家是

在饭店就餐，更多的人群经常在工厂、学校、机关的食堂就餐，所以餐饮业与人民生活的关系十分密切。由于餐饮业缺乏营养指导，很难做到膳食平衡，存在动物蛋白多、海鲜多、高脂肪、少蔬菜、少主食等弊病。难免形成高血脂、高胆固醇、高血液粘稠度，从而导致血管硬化，诱发高血压、心脑血管疾病以及糖尿病等现代“文明病”。这种情况已经引起医学界和营养学界的担忧，认为膳食应当平衡，宴席应当改革，预防胜于治疗。预防医学专家说，心脏病花一元钱予以预防，就可以节省一百元钱的医疗费。在有些国家，由于膳食改革的措施有力，已经收到良好的效果，例如芬兰，以前高血压、脑血管意外曾居世界第一位，经过15年的努力，现在已经降至第4位。主要是政府采取了一系列措施，提倡少吃黄油、吃低脂牛奶，多食用蔬菜水果，不吸烟、不酗酒，并深入学校和每一个家庭进行宣传教育。芬兰的一个省，五年内用于宣传和预防的经费花了100万美元，此后因心肌梗死、脑血栓、脑溢血而偏瘫的患者大大减少了，最终节省了600万美元的医疗费。

在美国为了改善食物结构，公布了“食物指南金字塔”，动员全国的教师、医药卫生专家、营养学家广泛进行宣传解释。这一营养指导措施使食源性疾病的发生率、死亡率均有所下降。

关于平衡膳食的重要性，我国古代多有论述，《黄帝内经》提出“五谷为养，五畜为益，五果为助，五菜为充”；又说：“谷肉果菜，食养尽之，无使过之，保其正色。”《黄帝内经》的这一论述既要求营养全面又包含了营养平衡的观点，这与现代营养学的理论不谋而合，我们应当广为宣传，古为今用。

我国饮食文化底蕴深厚，“药食同源”的观点在民间广为流传，若善于应用，将会对人民的健康发挥相当重要的作用。例如生姜、大蒜、绿豆、红小豆、山药等，既是食物又是药物，应用得当，疗效显著且无副作用。这方面的经验值得发掘并发扬光大，从民风习俗、思想感情上也一定会为广大人民群众所乐于接受。

营养配餐员的教材，经过营养学专家、食品专家的努力已经编写完毕。配餐员掌握了营养配餐的知识，设计营养平衡的食谱，则使宾客受益良多，既满足口福之欲，也满足生理需要，这也是人生一大乐趣。但美食不能过量，不然会引发胃病或胰腺炎等疾病；长期食用不平衡的膳食，又会发生现代“文明病”。如果配餐员在营养学理论指导下，保证膳食结构平衡，使就餐者近期平安、中期平安，甚至远期平安，这应当是配餐员追求的目标和应当具有的思想境界。也就是说，美味佳肴的设计者、制作者应当对其服务对象的健康负责。



另一方面，由于中国是发展中国家，各地经济发展不平衡，在膳食结构上也存在很大的差异，导致营养不良和营养过剩同在，贫困病与富裕“文明病”并存，所以营养配餐员应当将普及营养学知识、提高人民健康水平作为自己的神圣使命。二战结束之后，日本在经济最为困难的条件下，不失时机地制定、颁布了《营养法》，为提高国民健康创造了条件，这一历史经验值得我们借鉴。

近年由于营养知识的普及，一些饭店餐馆已经供应野菜、黄瓜汁、胡萝卜汁等食品，供应农家饭，如老玉米、红薯、毛豆等，很受欢迎。吃饭是生存的需要，食物是人体的建筑材料，也是人体的能源。吃饭分三个阶段，即“吃饱求生存、好吃求美味、吃好求健康”，其中“吃好求健康”是发展的大方向。这是由于随着营养科学和食品科学日新月异的进展，认识到现代“文明病”多数是食源性疾病，即因膳食不平衡所致。为了纠正膳食不平衡，中国营养学会设计了“平衡膳食宝塔”，各类食物有个大体的比例，一目了然。家庭和餐饮业都可以利用宝塔规定的框架制订食谱，因为这属于公共营养的范畴，不需要像医院的临床营养那样细致。不少人的饮食观念存在误区，重视食用各种菜肴——包括荤菜和素菜，却忽视甚至不吃主食，对这一现象，中山医科大学教授何志谦尖锐地指出：“不吃主食等于慢性自杀。”按照营养学科学的食物结构，主食，即米饭、馒头等应占总热量的60%左右。返璞归真，吃农家饭，才是长寿养生之道。

现在国家劳动和社会保障部制定了营养配餐员的国家职业技能标准，从此，中华人民共和国有了一个为保证人民身体健康而工作的崭新职业。希望营养配餐员认真学习，既掌握营养学的基本原理，又继承餐饮业的优良传统，融古今中外为一体，开创中华饮食文化的新局面。为提高中华民族健康素质，减少“文明病”，消灭营养不良性疾病，推动21世纪健康工程，做出我们应有的贡献！

于若木

二〇〇二年七月十六日

# 前 言

为推动营养配餐员职业培训和职业技能鉴定工作的开展，在营养配餐从业人员中推行国家职业资格证书制度，劳动和社会保障部中国就业培训技术指导中心、劳动和社会保障部教育培训中心在完成《国家职业标准——营养配餐员》（以下简称《标准》）制定工作的基础上，组织参加《标准》编写和审定的专家及其他有关专家，编写了《国家职业资格培训教程——营养配餐员》（以下简称《教程》）。

《教程》紧贴《标准》，内容上，力求体现“以职业活动为导向，以职业技能为核心”的指导思想，突出职业培训特色；结构上，针对营养配餐员职业活动的领域，按照模块化的方式，分中级、高级、技师3个级别进行编写，并配有《国家职业资格培训教程——营养配餐员（基础知识）》。《教程》的基础知识部分内容覆盖《标准》的“基本要求”；技能部分的章对应于《标准》的“职业功能”，节对应于《标准》的“工作内容”，节中阐述的内容对应于《标准》的“技能要求”和“相关知识”。

《国家职业资格培训教程——营养配餐员（中级技能 高级技能 技师技能）》适用于对中级、高级营养配餐员和营养配餐技师的培训，是职业技能鉴定的指定辅导用书。

本教程由赵霖、汪春慧、李长平、张荣欣、刘国云、欧阳红、赵和、裴玉秀、金凤玲、于捷、于梁宏、马方方、苏立、马绪伦、侯玉瑞、李飞、龚昕志编写，赵霖主编，汪春慧副主编；李瑞芬、陈孝曙、鲁纯静、潘蓓蕾、孙大力审稿，李瑞芬主审。

本教程在编写过程中得到了中国营养促进会名誉会长、中国著名营养专家于若木同志的亲切关怀和大力支持。于老对推行国家职业资格证书制度，开展营养配餐员职业培训和职业技能鉴定工作十分关注，并亲自为本教程题词、作序，在此表示感谢。

由于时间仓促，不足之处在所难免，欢迎读者提出宝贵意见和建议。

劳动和社会保障部中国就业培训技术指导中心  
劳动和社会保障部教育培训中心

# 目 录

## 第一部分 营养配餐员中级技能

第一章 营养配餐的准备 .....	( 1 )
第一节 市场调查 .....	( 1 )
第二节 成本核算 .....	( 6 )
第三节 卫生督导 .....	( 9 )
第四节 烹饪原料的感官质量检验 .....	( 11 )
第二章 营养食谱的制定 .....	( 13 )
第一节 全日、每餐能量摄取量和营养素供给量的计算 .....	( 13 )
第二节 主食、副食品种和数量的确定 .....	( 23 )
第三节 食谱的调整与确定 .....	( 28 )
第三章 营养餐的制作 .....	( 56 )
第一节 核实、检查烹饪原料 .....	( 56 )
第二节 运用合理的烹饪方法 .....	( 60 )
第三节 定性、定量、标准化的烹饪 .....	( 74 )
第四章 膳后总结与宣传 .....	( 78 )
第一节 意见收集及分析 .....	( 78 )
第二节 保存食谱 .....	( 80 )
第三节 调查小结 .....	( 81 )
第四节 介绍推广 .....	( 82 )

## 第二部分 营养配餐员高级技能

第五章 营养配餐的准备 .....	( 85 )
第一节 不同国家的饮食习俗 .....	( 85 )
第二节 成本核算 .....	( 87 )
第三节 高档烹饪原料的质量检验和保管 .....	( 88 )

## 目 录

第六章 营养食谱的制定 .....	(90)
第一节 宴会食谱的设计 .....	(90)
第二节 食补养生食谱的应用 .....	(97)
第七章 营养餐的制作 .....	(121)
第一节 特殊膳食的制作 .....	(121)
第二节 常见食补养生膳的制作 .....	(132)
第八章 餐后总结与创新 .....	(142)
第一节 总结 .....	(142)
第二节 改进与创新 .....	(145)
第九章 培训与指导 .....	(150)

### 第三部分 营养配餐员技师技能

第十章 营养配餐的准备 .....	(155)
第一节 市场调查 .....	(155)
第二节 成本核算 .....	(163)
第十一章 营养食谱的制定 .....	(169)
第一节 高档宴会营养食谱的设计 .....	(169)
第二节 特殊人群营养食谱的设计 .....	(170)
第三节 食补养生膳的设计 .....	(177)
第十二章 营养餐的制作 .....	(184)
第一节 食物烹饪过程的质量监控 .....	(184)
第二节 现代营养饮食误区 .....	(200)
第十三章 培训与指导 .....	(204)
第一节 培训中高级营养配餐员 .....	(204)
第二节 组织专题研讨 .....	(205)
第十四章 技术管理 .....	(209)
第一节 制定技术管理制度 .....	(209)
第二节 知识与技术更新 .....	(213)
附录 食物性味表 .....	(223)

# 第一部分 营养配餐员中级技能

## 第一章 营养配餐的准备

### 学习目标

1. 掌握和了解就餐对象基本情况的步骤和方法；掌握原料库存及市场价格知识；了解不同地域、不同民族的饮食习俗。
2. 学会核算一般菜点和套餐的成本；了解套餐菜单知识。
3. 了解有关卫生检查制度；了解餐具的消毒方法。
4. 了解烹饪原料的感官质量检验要点、检验方法，掌握检验操作技能。

### 第一节 市场调查

市场调查就是了解市场，搞清楚市场需求和市场供应两方面的情况。营养配餐人员进行市场调查的目的和内容，就是要了解就餐人员的职业、餐饮习俗等，根据情况估算需要的能量和营养素；同时，还要了解当前市场食物原材料供应的品种与价格等有关情况。综合以上内容，才能做出正确的分析判断，从而设计出合理的营养配餐方案，使营养配餐服务收到令人满意的效果。因此，做好市场调查是高质量完成营养配餐准备工作的关键步骤。

#### 一、了解就餐对象基本情况的步骤

##### 1. 确定调查内容

##### (1) 就餐者的人数、性别、年龄

就餐者的人数、性别、年龄是准备原材料的主要依据，必须准确、详实。如果估计不足，会造成准备的饭菜过少，餐食断档；估计过高，导致剩菜剩饭过多，造成浪费。

##### (2) 就餐者的工作性质、劳动强度及所处的外界环境条件

处于不同条件下就餐者的饮食需求不同。如：脑力劳动者体力活动少，应注意补充足量的糖和蛋白质，控制能量供给，调整钙磷平衡，供给足量的膳食纤维，同时保证充足的维生素A，以防眼睛疲劳；汽车驾驶员长时间处于环境噪声与振动干扰下，受不洁空气的污染，

体内蓄积重金属铅，应提高蛋白质的摄入量，增加钙的供给，以调节神经系统的应激能力；补充足量的碳水化合物，以抑制铅的吸收，并抵御长时间驾驶引起的低血糖。

### （3）机体条件

机体条件不同，膳食需求也不相同。如：青少年处于生长发育的高峰时期，能量供给应随年龄、体重增加而调整，既要防止营养不良，也要防止营养过剩。应多选择鱼、肉、蛋、奶、豆类作为优质蛋白质的来源，并搭配足量的蔬菜。饮食要适应生理状态和学习情况的变化，如学生考试期间，春、秋游，女学生经期等，对膳食的需求不尽相同；老年人消化功能弱，活动量少，能量不可过高，应控制脂肪和盐的摄入，适量增加植物性蛋白质和粗粮。

### 2. 选择适宜的调查对象

应选择了解实际情况、有一定表达能力的人作为调查对象。

### 3. 确定调查方法

调查方法是进行调查的手段，只有科学、合理地运用，才能保证调查资料的真实可靠。

### 4. 总结调查结果

将调查到的信息总结归纳，经分析后做出应用表格，为执行生产任务提供可靠的数据。

## 二、了解食物原料库存与时价

掌握食物原料的库存量与时价，是营养配餐员进行科学配餐的前提。

### 1. 了解库存的方法

#### （1）察看有关库存表

通过分析有关库存表，可以了解食物原料库存量及可食用日期，（见表 1—1）。

表 1—1 库存情况表

余料名称	单价	库存量 (kg)	购入日期	可食用日期

#### （2）访问库房管理员

向库房管理员了解食物原料的库存量。

#### （3）进库房查看

营养配餐员应定期查看库存食品的存放情况及其数量、质量。

### 2. 了解时价的方法

营养配餐员应了解原材料市场情况，掌握市场价格。有以下几种方法：

#### （1）请供货商提供报价单

注意查看所供应原材料的价格、品种、日期、产品质量标准。

#### （2）实物检查

在确定使用某种产品前，要让供货商提供原材料样品和价格，对照采购标准进行检查。

#### （3）考察市场

通过考察市场，可以发现新的原材料，对于新产品的开发有重要意义。考察市场时应注

意,并非产品价格越低,成本越低。价格应与原料的品质、规格相符。

### 三、相关知识

#### 1. 就餐对象的调查方法

##### (1) 访谈调查

这是主要的调查方法,即通过谈话,了解所需资料。由于其灵活性强,收集的资料准确可靠,可直接听到被调查者的观点和意见,有利于交流。访谈调查包括个别访谈、电话访谈、召开座谈会。个别访谈是指逐一对就餐者进行询问了解,因可与订餐者直接接触,信息真实可靠;电话访谈可以及时、迅速地获得信息,保密程度较高,但因不能出示表格,因此要事先设计好调查表格,发问要言简意赅;召开座谈会;即组织就餐者代表就营养配餐问题进行座谈,因参加人员较多,可以比较全面地反映就餐对象的意见和要求。

##### (2) 问卷调查

即将事先设计好的表格,请被访者填写。问卷调查反映的信息客观、真实,便于统计分析。

##### (3) 应用的主要手段

1) 看 通过观察,确定就餐人数、年龄、性别、职业等基本情况。

2) 问 通过询问,了解就餐者的饮食习惯和要求。

3) 听 注意倾听被访者的谈话,以便全面地了解饮食需求。

4) 记 准确记录调查情况,为配餐提供详尽的基本资料。

#### 2. 不同地域的饮食习惯

我国幅员辽阔,人口众多,饮食文化源远流长。不同地域人群的饮食习俗不同,构成了底蕴深厚的食文化。了解不同地域人群的饮食习俗,用以指导科学配餐,是营养配餐员必须具备的基本知识。

##### (1) 华北地区

以面食为主,喜吃馒头、面条、烙饼、饺子、馅饼等,北京人早点喜食油饼、油条、豆汁、焦圈、烧饼、豆浆、豆腐脑等,炸酱面和打卤面等是著名的面食。北京小吃“驴打滚”“艾窝窝”、马蹄烧饼等花样多,口感好,百食不厌。天津人爱吃煎饼果子、贴饽饽熬小鱼,喜食海味,鱼虾。山西面食花样全国著名,“猫耳朵”被营养学家喜爱倍至,还有其他各色莜面制品及双色面条、“焜炆炆”、刀削面等美食,山西人还善于制作各色花样蒸馍。

华北地区的人口味较重,食盐摄入量较高,应予纠正。炒菜喜放葱、姜、蒜是有益健康的好习惯。天津人喜欢咸中微甜,山西人喜欢咸中微酸,并吃辣。内蒙古人口味与山西相近,喜酸辣味。

内蒙古地区饮食结构中蔬菜摄入量相对较低,牧区肉食量过大,是造成脑血管意外和男性前列腺疾患发病率较高的主要原因。此外,饮酒过量也是营养配餐中值得注意的问题。

##### (2) 东北地区

饮食习惯与华北地区相仿,喜欢吃面食。副食品以白菜、土豆、豆腐等为主,爱吃“白肉血肠”“酸菜白肉”“地三鲜”。喜欢吃炖菜,如“猪肉炖粉条”“小鸡炖蘑菇”。东北地区有个好习惯,即早饭需要有饭有菜有汤,如同一顿正餐。东北人口味偏咸、酸,吃面喜欢加

醋，食用油多用豆油。

东北地区饮食习惯比较粗犷，加之地域寒冷，高度白酒的消费量很高，是导致酒精性肝硬化和脑血管意外发生的重要因素之一。此外，相当一部分东北人来自山东，延续了“口重”的习惯，因此高血压发病率较高，在营养配餐中应予以高度重视。由于东北地区冬季气候寒冷，大部分蔬菜品种相对缺乏，故配餐时要加大蔬菜的摄入量。

### （3）华东地区

包括上海、江苏、浙江、安徽、山东等地。上海、江苏、浙江、安徽人爱吃大米，面食只作为点心和调剂早餐食用。一般早餐习惯吃粥，午餐、晚餐吃米饭。副食多有汤、有菜，多数人喜欢吃鱼虾类食物和新鲜蔬菜，口味清淡、略甜，炒菜一般多放糖，多数地区不爱吃辣椒、生蒜、生葱。山东人的饮食习惯与华北地区类似。食盐平均摄入量在国内名列前茅，因此高血压发病率较高。配餐时应掌握地域特点，予以适当调整。

### （4）华中地区

湖北、湖南、江西盛产稻米，以大米为主食，早餐有时用面点做调剂。爱吃辣椒和生姜，但不吃生卤、生蒜。口味注重酸辣，喜吃泡菜、豆豉等发酵食品，以及腌、腊的各种动物性食物。河南省大部分地区饮食习惯与华北地区类似。

华中地区蔬菜摄入量较高，基本符合平衡膳食的要求。

### （5）两广地区

广东、广西两省及邻近地区居民，有许多生活习惯与华东地区相仿。但广东人饮食讲究清鲜，喜食各种禽、肉、鱼、虾、生猛海鲜，喜欢煲汤，盐的食用量低是一大优点和特色。爱吃猫、田鼠，尤其讲究吃蛇。口味喜欢微辣，喜食甜品，重视早茶和宵夜。

两广地区食盐摄入量相对而言在全国最低，同时习惯食用大量的新鲜蔬菜，因此该地区高血压和心血管疾病发病率比较低。

### （6）西南地区

一般指四川、云南、贵州省及重庆市。以大米为主食，面食和小吃丰富多彩。喜欢麻辣味，爱用花椒，喜食新鲜蔬菜和泡菜。川菜注重调味，有百菜百味之美誉。贵州人口味也喜辣，爱吃腌菜。云南人口味喜酸辣微带甜味，爱吃米制品（如米线）和猪肉拌米饭。

西南地区某些经营性餐饮场所供应的菜肴普遍存在油脂偏重的弊端。

西南地区傣族和彝族人民日常生活中蔬菜食用量远高于国内其他地区，所以高血压和脑血管意外发病率在全国最低。

### （7）西北地区

主要指陕西、宁夏等省区。这些地区的居民习惯一日两餐，以面食为主，不太讲究副食品，口味喜欢酸辣，每餐必有油泼辣子（红辣椒面用滚油烧成）。陕甘一带居民喜欢吃“锅魁”，即锅盖大小、4~5 cm厚的烙饼，陕西人喜欢吃羊肉泡馍、宽面条，西安、兰州人多爱吃哨子肉面、拉面，饺子为节日待客佳品。

西北地区居民饮食中蔬菜摄入量相对较低，加上有饮用高度白酒的习惯，因此高血压和脑卒中的发病率比较高。

## 3. 部分少数民族的饮食习俗



我国是多民族国家，有 56 个民族。汉族人口占全国总人口的多数，还有满族、回族、苗族、维吾尔族、彝族、土家族、蒙古族、藏族等少数民族。少数民族人口较多、居住密集的有内蒙古自治区、广西壮族自治区、宁夏回族自治区、新疆维吾尔自治区、西藏自治区。

#### (1) 回族

我国回族人口有 900 多万，主要居住在宁夏回族自治区、新疆维吾尔自治区、北京市、河北省等省市。饮食习惯具有典型的伊斯兰清真风格，食用牛、羊、骆驼、鸡、鸭、鹅、鲤鱼、草鱼等，忌食猪、骡、驴、狗、蛇、元鱼等，不饮酒，不食死畜、禽畜类的血液等。回族人喝茶的习惯，宁夏的回族人喜欢用盖碗喝茶。传统的民族节日为开斋节（肉孜节）、古尔邦节（宰牲节）和圣纪节（圣会）。

在我国，信奉伊斯兰教的民族除回族外，还有东乡族、维吾尔族、塔吉克族、哈萨克族、塔塔尔族、乌兹别克族、撒拉族、保安族、柯尔克孜族等。

#### (2) 蒙古族

饮食方面，主要以奶、肉为主，少食米面及蔬菜，羊肉的吃法多达几十种。奶及奶制品是蒙古族饮食的又一特色，主要有白油、黄油、奶皮子及奶豆腐、奶酪等。喜欢饮用奶茶、酸奶、马奶。蒙古族人一般不食马肉。面食喜吃包子、饺子、馅饼。不爱吃米饭及青菜，也不喜欢吃糖、醋味和过辣的、带汤汁的及油炸的菜肴，不吃鱼虾等海味、鸡鸭的内脏和肥猪肉。喜欢喝砖茶，喜欢饮酒。

#### (3) 藏族

主要分布在西藏，其余分布在青海、甘肃、四川、云南等地。藏族的主食是糌粑，也喜食烧饼、“锅魁”、面条。爱吃牛、羊肉，也吃猪肉。爱喝青稞酒、啤酒、甜酒。食用偶蹄目动物，不食鸡、鸭、鹅。

#### (4) 维吾尔族

喜食牛、羊肉，忌食猪、驴、狗和骆驼肉，禁食鸽子。一般爱喝葡萄酒，且酒量较大。

#### (5) 朝鲜族

以大米为主食，爱吃辣椒、咸菜、泡菜、大酱。吃狗肉，喝狗肉汤，也吃猪肉，牛肉，口味酸辣。不吃羊、鸭、鹅和油腻的食物。喜吃冷面，饭前饭后喜喝凉开水。

#### (6) 傣族

主食以大米为主，肉类以猪肉为主，也爱吃牛肉、鸡、鸭、鱼虾等水产品，不吃羊肉。食肉类时喜油煎或油炸，很少炒食。口味喜酸辣味。喜喝普洱茶。

### 4. 库存报表与报价单知识

#### (1) 库房盘存表

库房盘存表是定期对仓库中原料进行盘存时填制的表格，见表 1—2。

表 1—2

库房盘存表

原料名称	单位	单价	实存量	账存量	盈余数	亏损数	盈亏原因