



怎樣辦好團體伙食

重慶市衛生局編

怎样办好团体伙食

重慶市衛生局編

重慶人民出版社

怎样办好团体伙食

重慶市衛生局編

重慶人民出版社出版
(重慶李子壩建設新村91号)

重慶市書刊出版業營業許可証出字第1号

重慶市印制公司印刷

新華書店重慶發行所發行

开本787×1092 1/32 印張1子 字數35千

1955年11月第1版第1次印刷

1957年1月第1版第3次印刷

印數14,501—19,000

統一書号：7114·15

定价：(7) 0.18元

前 言

辦好團體伙食，保證廣大職工能吃到既營養又衛生的飯菜，是關係到職工們的身體健康與社會主義建設事業進展的重大工作。

目前這一工作已引起了某些廠礦、機關的重視，在伙食管理上、炊事操作技術上、炊事工具的改進上作出了一些成績。重慶市衛生局和重慶市工會聯合會爲了廣泛地交流食堂工作經驗，進一步改善各機關、廠礦、團體的集體伙食，於一九五五年四月間舉辦了食堂工作展覽會。這本書就是根據展覽會的資料編寫的。它的目的在介紹辦集體伙食中已經取得的先進經驗，從而供給其它集體伙食單位參考，以進一步搞好伙食工作；同時對炊事工作人員進行教育，使他們對炊事工作有正確的認識，重視自己的工作，在工作中充分發揮積極性與創造性；豐富炊事工作人員的營養和衛生的常識，提高他們的技術水平。

本書內容包括辦好團體伙食的重要意義、營養衛生常識、炊事工作中的先進經驗、糧食節約等幾個方面，並附插圖廿幅，將重慶市某些集體伙食單位中的先進炊事工作人員所改進和發明的炊事工具詳細介紹出來，這些工具大多是操作方便、經濟省力的，可供各單位參酌採用。

目 錄

第一章 辦好團體伙食的重大意義	1
一 食堂工作與生產建設的關係	1
二 食物對人體健康的作用	2
第二章 理想的膳食	7
一 按人體的需要調配膳食	7
二 注意保存養料	16
三 花樣多，味道好	18
第三章 搞好食堂衛生工作	22
一 廚房和飯廳衛生	22
二 炊事員個人衛生和操作衛生	25
第四章 炊事工作中的先進經驗	27
一 炊事工具的改進與創造	27
二 提高烹調技術	39
三 向先進食堂學習	44
第五章 節約糧食、反對浪費	53

第一章 辦好團體伙食的重大意義

廣大的國家機關工作人員、工人、學生……是集體伙食的參加者，他們是全國人民中的先進部分，是社會主義建設中的中堅分子，他們生活的好壞，健康情況的好壞，會直接影響到他們所從事的工作，也即是影響國家社會主義建設的進度。辦好團體伙食，使他們吃得飽、長得好，有飽滿的精力來勞動，就有着特別重大的意義。

團體伙食是為職工服務的，為千百萬勞動人民服務的，也是為生產建設服務的。

一 食堂工作與生產建設的關係

美好的社會主義，是靠勞動人民的雙手來建設的，沒有全國人民的辛勤勞動，就沒有社會主義。因而，保護勞動人民的健康，提高他們的勞動能力，就成為社會主義建設中的重要工作之一。

增進廣大職工的健康，是要從多方面來努力的，譬如加強勞動保護，改善勞動條件，開展文娛體育活動，辦好團體伙食等都是。其中食堂工作對職工健康的關係尤其來得密切。我們都知道，一日三餐，誰也節省不了。一頓不吃，就要飢餓無

力，生產沒勁。幾天沒吃，那就連生命也保不住了。因為維持我們生命和健康，使我們有勞動能力的，就是膳食中的養料。食堂部門是供給我們膳食的車間，所以食堂工作人員工作的好壞，會影響飯菜的質量，並直接影響千千萬萬職工的健康和工作能力。對完成生產任務以及加速社會主義工業化都有密切關係。

在舊社會，炊事工作是被人瞧不起的，認為那是侍候人的低三下四的工作。自從中國共產黨領導全國人民推翻了反動統治，建立了以工人階級為領導、工農聯盟為基礎的人民民主政權後，工人階級成為領導階級，勞動人民作了國家主人，炊事工作的意義就不同了。它也是革命工作之一，和其他革命工作只有分工的不同，沒有高尚低賤之別。蘇聯部長會議第一副主席米高揚曾說過：“廚師的職業是最榮譽和最受人尊敬的職業之一，因為廚師的工作，每天都在頗大程度上影響着千千萬萬人的健康和工作能力。”明確地指出了炊事工作的重要性。

炊事工作人員應認識自己所擔負的工作在保健和生產上的重大作用，發揮工作積極性，辦好伙食為職工的健康服務。職工們才能有強壯的身體，積極生產，來為大家服務。這樣，每個人在自己的工作崗位上不斷的努力，就能把國家建設得一天比一天美好，幸福的社會主義社會就會早日到來。

二 食物對人體健康的作用

食物對於人體健康的作用很大，我們吃了飯就感到全身

有力，不再飢餓。其實吃食物的目的不單是爲了充飢，更重要的是從食物中吸取養料，來維持我們的健康和生命。如果養料供給充足，就會長得身強力壯，如果養料長期缺乏，身體就要衰弱下去，而且容易引起許多疾病。所以人體需要食物，好比田裏的莊稼需要陽光、空氣、水和肥料一樣。

食物對我們的身體有哪些作用呢？

第一、供給熱力。人體有了熱力，才能保持身體溫暖，產生力氣，進行活動和工作。熱力是從每餐食物中吸取的，就好像火車加煤、汽車加油一樣。每個人一晝夜需要的熱力，因工作情況不同而不一致。像醫生、教師、工程師，花的腦力多，體力少，每個人一晝夜需熱量大約是二千四百卡；鏟工、紡織工人的工作，是中等體力勞動，每人一晝夜需要熱量三千卡；鋼鐵工人、煤礦工人、搬運工人等是重體力勞動者，花的體力很多，每個人一晝夜需要的熱量達四千卡左右。（卡，是計算熱量的單位。一卡就是把一升水昇高到攝氏寒暑表一度所需要的熱量。）

第二、供給身體生長發育所需的材料。從胎兒到成人，中間要經過生長和發育的過程，身體生長和發育所需要的材料，就是從膳食中吸取的。

第三、供給修補身體各部分耗損的材料。我們身體各部分的組織，如皮膚、肌肉、血液等，經常會有耗損，身體能自動的把耗損部分修補好，這修補的材料也是靠食物供給的。

食物中所含的養料有蛋白質、脂肪、醣類、礦物質和維生素五大類。

蛋白質是組成肌肉、血液、皮膚和內臟的主要成分，好比造房子用的磚塊和木料一樣。身體的生長發育和修補所需要的材料也是靠蛋白質供給的，所以它是生命的基礎。每個人每一天需要的蛋白質很多，大約一公斤（等於二市斤）體重需要一·五克蛋白質。含蛋白質多的食物有肉、蛋、黃豆和花生等。人的膳食中如果長期缺少蛋白質就容易得病，嚴重的還會害水腫病。

脂肪我們一般都叫它“油”，它的主要作用是生熱生力氣，保持身體溫暖；對骨骼、皮膚和各種器管還有保護的作用。一切葷油和素油都含有大量脂肪。

醴類又叫做澱粉。它的作用主要是產生熱力，使我們有力氣活動和工作。一公分醴能生熱四卡。米、麵、雜糧中含醴最多，我們一日三餐都離不了米麵或雜糧，所以身體所需要的醴類是不會缺少的。

人體最需要的礦物質有鈣、磷、鐵、碘四種。“鈣”是組成骨骼和牙齒的主要原料。油菜、韭菜、小白菜、豆腐、海帶、芝麻醬、蝦米、牛乳中含得較多。食物中如果長期缺少了鈣，就會使骨骼和牙齒受到影響。“磷”也是骨骼和牙齒的主要成分，是細胞組織的重要原料。食物中都有一定的含量，所以人體不會有缺乏磷的情形。人體需要的“鐵”不多，可是它對身體的作用却很大。大家都知道我們身體裏的血液是很寶貴的，“鐵”就是製造血液裏血紅素的原料。紅莧菜、蛋、肝、豆類和各種綠葉蔬菜中都含有鐵質。如果食物中長期缺少了鐵，就會害貧血病。“碘”在身體裏的需要量比“鐵”還要少。它是組

成甲狀腺的重要成分，海產食物中含得很多。山區裏的人易害“大頸子”病，就是食物中缺少了“碘”的緣故。

維生素又叫維他命，它是生長、發育和保健上不可缺少的東西。到目前為止，已發現的和身體有關係的維生素有十多種，其中最重要的有甲種維生素和葫蘿蔔素、一號乙種維生素、二號乙種維生素、尼克酸、丙種維生素、丁種維生素六種。

甲種維生素和葫蘿蔔素的主要作用是幫助身體生長發育，維持眼睛正常的作用和皮膚健康。肝、葫蘿蔔、菠菜、蕃茄、紅心苣中含得很多。長期缺少甲種維生素，要得夜盲症和乾眼病，對疾病的抵抗力也會變弱。身體的發育將會受到影響。

一號乙種維生素又叫做“硫胺素”，它能幫助消化和吸收食物，還有開胃口的作用。豌豆、黃豆、花生、苞谷（玉米）、乾辣椒、新鮮的蔬菜和粗糧中含得較多。食物中長期缺乏一號乙種維生素，就會害腳氣病。

二號乙種維生素也叫“核黃素”，它主要的作用是維持身體正常的生長和保護皮膚、眼睛的健康。苜蓿、黃花菜、黃豆芽、花生、鮮雪裏紅中含得很多，膳食中如果長期缺乏了它，就會害嘴角炎、舌炎、唇炎、眼角炎和陰囊炎（銹球癩）等病。

尼克酸也是維生素乙的一種，有抵抗癩皮病的作用。白菜、黃花、牛肉、九二米、八一麵中含得較多。

丙種維生素有保護血管、維持牙齒和骨骼健康的作用，並能增加身體抵抗疾病的能力。新鮮的水菓和蔬菜如青海椒、蒜苗、油菜和豆芽中都有。膳食中長期缺少了它，就會得牙齦

出血和壞血病。

丁種維生素對我們的骨骼的發育有密切的關係，如果缺少了它，就會影響礦物質中的“鈣”和“磷”的吸收，使骨骼變軟，長期缺乏，就會得軟骨病。蛋黃、肝類、牛乳裏含得較多。但丁種維生素不一定要從食物中取得，最經濟而又最便利的辦法，是常常曬太陽。

第二章 理想的膳食

做飯做菜也是一門技術，要把飯菜做得營養豐富，滋味美好，並不是想像的那麼容易。譬如在配菜的時候，雖然把各種營養料都照顧到了，而在動手炒的時候，方法不合適，食物裏的養料就會受到損失。又如做菜時雖然注意到烹調方法，保存了養料，但是色、香、味不好，嚐一筷，就不想吃它，那還是白費。所以食物從選擇、調配、一直到操作都要動一下腦筋，下一番功夫，才能夠做出既有營養、又有滋味的飯菜來。

一 按人體的需要調配膳食

人能夠生活和勞動，是靠養料的不斷供給。食物就是供給人體養料的來源。食物配搭得均勻，人體能從中得到足夠的養料，就能保持身體健康，提高勞動生產的能力。如果食物配搭得不適當，就會使職工們的健康受到損害，生產受到影響。

有許多單位，不注意適當的調配膳食，喜歡隔幾天打一次“牙祭”，苦十天，肥一餐，大吃一頓，痛快一時，以為這是一種享受。其實這種作法是不對的，每人每天需要的養料有一定分量，缺少了固然要影響健康，供給過多，也有害處；突然大

吃一頓，不但吸收不了，且容易吃壞肚子，使身體受到損害。

所以調配膳食時要避免過多或不足。

下面我們把每人每天對幾種主要營養素的需要量，和一些常吃的食物每市斤中營養素的含量，分別列表說明。表中所

人 體 每 天 主 要

類 別	生活情況	脂 肪	蛋 白 質	鈣	鐵
成 年 男 子 (體重60公斤)	中等體力勞動	克 60	克 60	克 (0.6) 0.8	毫克 (8) 12
成 年 女 子 (體重50公斤)	中等體力勞動	50	50	(0.6) 0.8	(8) 12
	孕 婦	50	85	1.5	15
	乳 母	61	100	2.0	15
少 年 男 子	16歲—20歲	78	100	1.4	15
	13歲—15歲	65	85	1.4	15
少 年 女 子	16歲—20歲	50	75	1.0	15
	13歲—15歲	52	80	1.3	15
兒 童	10歲—12歲	54	70	1.2	12
	7 歲—9 歲	44	60	1.0	10
	4 歲—6 歲	35	50	1.0	8

〔註〕(一)括號()內的數字，為最低需要量。

畢的食物有價錢較高的肉類和蛋類，也有價格低廉的豆類、菜蔬，各伙食單位可根據自己經濟情況、伙食等級參考選用。從下面的兩個表中可以看出營養價值高的不一定是肉、蛋等食物，豆類、菜蔬的營養價值，有時還超於肉、蛋之上。

營 養 素 需 要 量

甲 種 維 生 素	一號乙種 維 生 素	二號乙種 維 生 素	尼 克 酸	丙 種 維 生 素
國際單位 (3500)	毫克 (1.2)	毫克 (1.5)	毫克 (12)	毫克 (52)
5000	1.8	2.0	18	75
(5500) 500	(1.0) 1.5	(1.5) 2.0	(10) 15	(52) 70
6000	1.8	2.5	18	100
8000	2.0	3.0	23	150
6000	1.8	2.5	18	100
5000	1.5	2.0	15	90
5000	1.2	1.8	12	80
5000	1.3	2.0	13	80
4500	1.2	1.8	12	75
3500	1.0	1.5	10	60
2500	0.8	1.2	8	50

(二)脂肪和醣的主要功用是供給熱量，我們的主食品米、麵和雜糧裏含有大量的醣，所以人體有充份醣的供給，能產生相當的熱量，因此脂肪的需要量只佔人體需要的總熱量的百分之二十就够了。上表每人每天脂肪的需要量，就是按照這個標準計算出來的。

幾種食物的營養素含量

(每市斤)

脂 類		蛋 白 質	
食 物	含 量 (克)	食 物	含 量 (克)
九 二 米	390	牛 肉	100.5
八 一 粉	370	牛 肝	94.5
包 谷	365	猪 肉	80.3
豌 豆	290	猪 肝	100.5
綠 豆	295	黃 豆	196.0
赤 豆	290	綠 豆	110.5
蠶 豆	245	花 生	129.7
甜 薯	126	豆 腐 絲	108.0

脂 肪		維 生 素 甲 或 胡 蘿 蔔 素	
食 物	含 量 (克)	食 物	含 量
花 生 米	215.0	牛 肝	91500國際單位
黃 豆	87.0	羊 肝	149500國際單位
青 豆	91.5	猪 肝	43500國際單位
肥 猪 肉	431.3	蛋 黃	14900國際單位
猪 油	495.0	胡 蘿 蔔	12.10毫克
花 生 油	500.0	芥 菜	12.80毫克
豆 油	500.0	韭 菜	16.23毫克
菜 油	500.0	薯 苳	1.55毫克

一號乙種維生素		二號乙種維生素	
食 物	含量(毫克)	食 物	含量(毫克)
四 號 粉	3.90	莧 菜	0.99
黃 豆	3.95	黃 花 菜	0.70
青 豆	3.30	鮮 雪 裏 紅	0.60
綠 豆	2.65	四 季 豆	0.56
豬 肉	2.52	黃 豆 芽	0.55
豌豆	5.10	菠 菜	0.58
花 生 米	5.10	甘 藍 菜	0.62
乾 辣 椒	2.87	油 菜	0.53

尼 克 酸		丙 種 維 生 素	
食 物	含量(毫克)	食 物	含量(毫克)
小 白 菜	3.0	菜 花	223
八 一 粉	17.0	鮮 雪 裏 紅	353
九 二 米	27.5	香 椿	238
牛 肉	40.0	辣 椒	378
黃 花 菜	50.5	青 蒜	273
洋 芋	6.0	芥 菜 頭	220
		油 菜	293
		小 白 菜	178

鈣		質	磷		質
食	物	含量(毫克)	食	物	含量(毫克)
黃	豆	1600	黃	豆	2850
豆	腐 絲	1420	赤	豆	1525
薺	菜	1680	蠶	豆	1700
油	菜	672	牛	肝	2000
蘿	蔔 乾	1245	羊	肝	2070
黑	木 耳	1785	豆	腐 絲	1455
海	帶	11250	豬	肝	1850
蝦	米	4410	芝	麻 醬	2650

鐵		質	鐵		質
食	物	含量(毫克)	食	物	含量(毫克)
黑	木 耳	925.0	羊	肝	33.0
海	帶	750.0	豬	肝	125.0
牛	肝	45.0	芝	麻 醬	290.0

附註：500克=1市斤

參照上面兩個表所列舉的各種食物的營養價值，我們試擬了一個菜單，這個菜單包括三種不同價格的伙食：一種是七元五角一月的，一種是九元一月的，還有一種十三元一月的。每一種菜單都排了一個星期的菜，這些菜是根據重慶地區春季市場上常見的菜選用的，僅供各集體伙食單位參考。各伙食單位可就自己地區的不同情況和季節的變換，作適當修改。