



SHITANG CHUISHI GONGZUO

食堂炊事工作

● 总 后 勤 部 军 需 部

● 解 放 军 出 版 社

食堂炊事工作

总后勤部军需部

解放军出版社

食堂炊事工作

总后勤部军需部

解放军出版社出版、发行

(北京平安里三号)

新华书店经销

1201工厂印刷

787×1092毫米 32开本 5印张 108千字

1988年9月第1版 1988年9月(北京)第1次印刷

印数 1—8 000

ISBN 7-5065-0427-8/IS·3

定 价：1.40元

目 录

第一章 概论	(1)
第一节 炊事工作的意义	(1)
第二节 炊事工作的基本任务和要求	(2)
第二章 营养与卫生	(3)
第一节 营养素的种类与功用	(3)
第二节 营养素的需要量、来源及保护	(6)
第三节 饮食卫生	(10)
第三章 烹饪原料	(14)
第一节 烹饪原料的种类	(14)
第二节 烹饪原料品质鉴别	(18)
第三节 原料的保管	(25)
第四节 原料的初步加工	(32)
第四章 烹调基础知识	(46)
第一节 烹调的意义和作用	(46)
第二节 火候	(50)
第三节 调味	(53)
第四节 刀工与配料	(58)
第五节 挂糊、上浆与勾芡	(75)
第六节 装盘	(84)
第七节 菜肴定名	(86)

第五章	烹调方法	(89)
第一节	炒、爆、熘、炸、烹	(89)
第二节	熬、炖、煨、焖、烧、煮、 烩、酥、煨、扒	(97)
第三节	余、涮	(103)
第四节	煎、煨、贴	(104)
第五节	酱、卤、熏、烤	(105)
第六节	腊、冻、腌	(108)
第七节	蒸、酿、羹	(110)
第八节	拌、炆	(111)
第九节	拔丝、挂霜、冰霜、蜜汁	(112)
第六章	主食制作	(114)
第一节	米饭制作	(114)
第二节	面食制作	(117)
第三节	粗粮细作	(126)
第七章	食堂管理	(129)
第一节	食堂管理的一般要求	(129)
第二节	建立健全伙食管理制度	(131)
第三节	开展先进食堂活动	(132)
第八章	节约与生产	(136)
第一节	厉行节约、杜绝浪费	(136)
第二节	开展业余生产	(144)

第一章 概 论

第一节 炊事工作的意义

炊事工作包括炊事的组织实施，炊事机械和厨具的使用、维护，烹饪原料和燃料的选购，主副食品的制作和供应，以及炊事卫生等，伙食单位的业余生产也属炊事工作范畴。炊事工作涉及植物学、动物学、化学、物理学、美学、心理学、商品食品学、营养卫生、食品机械以及科学管理等学科知识，是一种既有理论知识，又有操作技能的技术工作。它在社会主义两个文明建设中具有非常重要的地位。习仲勋同志指出“烹饪工作无尚光荣”。

“民以食为天”，炊事工作与每个人都息息相关。无论什么人，总得首先解决饮食问题，才能赖以生存，才能去打仗，去学习，去工作。做好炊事工作，是保障人们身体健康，胜利完成各项任务的一个最基本的条件。

炊事工作要认真贯彻执行党和国家的有关方针政策。做好炊事工作，使就餐人员在饮食方面得到满足，同时也体会到党和国家的关怀。从而使大家精神愉快，情绪饱满，积极投身四化建设。部队广大指战员反映，搞好炊事工作是重要的战斗力，是重要的政治工作。

第二节 炊事工作的基本任务和要求

炊事工作是直接为就餐人员服务的工作。它的基本任务是：认真贯彻执行党和国家的政策法令和上级有关规定，建立健全炊事工作的规章制度，搞好科学管理，提高炊事业务技术水平，根据条件可能和有关标准以及就餐人员的经济水平，切实做好平时和战时的饮食保障工作。

对炊事人员的基本要求是：

1. 努力学习政治，坚持四项基本原则，热爱炊事工作，树立全心全意为就餐人员服务的思想。

2. 认真学习炊事知识和炊事技术，努力提高饮食质量和战时饮食保障能力。

3. 积极参加军事训练，努力学习军事技术，熟练掌握手中武器，不断提高军事素质。

4. 用好、管好炊事机械和其他炊事设施、器材，积极开展技术革新活动，不断改进炊事方法，努力提高工作效率。

5. 坚持勤俭节约，杜绝浪费，努力降低饮食成本。

6. 坚持自己动手，积极搞好业余生产，千方百计地改善好生活。

7. 严格遵守《食品卫生法》和一切炊事卫生制度，保证饮食卫生安全。

8. 讲道德，守纪律，廉洁奉公，平等待人，不多吃多占，不谋私利。

9. 虚心接受群众监督，态度热情，任劳任怨。

10. 明确分工，团结协作，搞好科学管理。

第二章 营养与卫生

营养,是指人体摄取、消化、吸收和利用食物或养料的整个过程的统称。亦用以表示食物中营养素含量的多少和质量的好坏。营养如何,是决定人体健康的基本因素。如何选择富有营养的原料,做到搭配合理,在制作、储存过程中如何最大限度地减少营养素的损失,以及怎样使各种营养素易为人体吸收等,是炊事、烹调工作的重要内容。因此,炊事人员必须学习并懂得有关的营养知识,更好地做好本职工作。

第一节 营养素的种类与功用

一、营养素种类

营养素系指维护人体健康以及提供生长发育和劳动力所需要的各种食物所含的营养成分。人体所需要的各种营养素主要有蛋白质、脂肪、糖(碳水化合物)、维生素、矿物质(无机盐)、水和粗纤维等七类。其中蛋白质、脂肪、糖人体需要量大,通常叫“三大营养素”。

二、营养素对人体的功用

食物中所含的营养素,对人体有构成组织、供给热能和调节生理机能的功用。营养素种类不同,其功用也有差别,现将几种主要营养素的功用分述如下:

(一) 蛋白质

主要是构成和修补人体的组织。人体的肌肉、血液、毛发等，主要由蛋白质构成，人体的伤口复原也是蛋白质修补的。它还能供给人体热能和调节生理机能。若长期缺乏蛋白质，则会出现体重减轻、肌肉萎缩、水肿等现象。

（二）脂肪

是供给人体热能的重要来源之一，又能构成体脂，以保护内脏器官，防止体温过分外散，并能润滑皮肤，增进食欲。但食用过多会引起消化不良等病症。

（三）糖

是人体热能的主要来源，人体热量的60%以上是糖供给的。并能构成人体组织和促进人体发育。

（四）维生素

是人体进行正常的生理活动必需的营养素。虽然人体对它的需要量不多，但如果饮食中长期缺乏某些维生素或摄取量不足，就会产生某些维生素缺乏症。下面介绍一些主要的维生素：

1. 维生素A：主要是保护眼睛视觉，维持上皮组织健康。缺乏时，会出现夜盲症、皮肤粗糙、呼吸器官对外界的抵抗力减低等症状。

2. 维生素B₁：主要促进糖在体内的氧化。缺乏时，会出现脚气病、食欲减退、便秘等症状。

3. 维生素B₂：主要是促进细胞的正常氧化作用，保护口舌和皮肤的健康。缺乏时，可出现唇炎、阴囊炎等症状。

4. 维生素C：主要是促进机体蛋白质合成，提高机体对疾病的抵抗力。缺乏时，可引起牙龈肿胀、出血，外伤伤口不易愈合，骨折不易接愈，甚至发生坏血病。

5. 维生素D：主要是调节体内矿物代谢，促进钙、磷的吸收，使骨骼、牙齿正常发育。缺乏时，则会引起钙、磷代谢不正常，影响骨的钙化。

6. 尼克酸(V_{pp})：主要是参与人体内生理氧化过程。缺乏时，则会出现食欲不振，易倦衰弱，进而发生癞皮病。

(五) 矿物质

对人体有营养的矿物质，主要有钙、磷、铁、碘、钠与氯等。这些元素在食物中分布很广，一般能满足需要。有时因环境因素或肌体对它的需要量增加，而供应量不足时，就会出现一些缺乏症。

1. 钙：是构成骨骼和牙齿的主要成分之一，能维持人体的心肌收缩，神经机能的正常和体内酸碱平衡，是血液凝固不可缺少的元素。缺乏时，不易维持骨、牙齿的健康。

2. 磷：也是构成骨骼和牙齿的主要成分之一，能维持体内酸碱平衡。缺乏时，易发生软骨病及牙齿脱落等症状。

3. 铁：是构成血液中的红蛋白的重要成分。血红蛋白对人体内呼吸有着重要的作用。缺乏时，会发生缺铁性贫血。

4. 碘：是合成甲状腺素重要的元素。甲状腺素则是维持人体新陈代谢的必需物质。缺乏时，甲状腺就会出现肿大。

5. 钠和氯：它能维持体内的水分平衡。体内水份的贮存、排泄等作用与钠、氯存在有密切关系。食盐供应不足，会使人体组织脱水，产生头晕、头疼等现象。

（六）水

是人体组织的重要成分，约占人体重量的65%。人体内的水分消耗不能超过20%，否则就有死亡的危险。它能溶解食物中水溶性的营养素、促进各种消化液的分泌以及食物的消化和吸收。

（七）粗纤维

食物中的纤维素在人体内不能吸收，但能促进肠胃蠕动，有利于其他营养素的吸收和废物的排出。

第二节 营养素的需要量、来源及保护

一、营养素的需要量

人体对营养素的需要量，随着年龄、性别、劳动强度和气候条件等不同而不同。根据有关部门的科学测定，一般成年人中度劳动，每天消耗热能约13—15兆焦。这些热能来源于糖、脂肪和蛋白质（每克所供给的热能是：糖17千焦，脂肪38千焦，蛋白质17千焦）。一般成年人中度劳动每人每天营养需要量大体如表1：

二、营养素的来源

人体需要的营养素，都是从食物和饮水中获得。根据各种食物所提供营养素的种类及其对人体所起的作用，可把食物分为两大类：一类食物主要是供给热能，如粮食、油、糖等；一类食物主要是起保健作用，如肉、鱼、蛋、奶、豆类、蔬菜、水果等。现分别把各种营养素的来源列表如表2：

表 1

热量与营养素	单 位	军队标准	有关部门对全 国人民的建议
热 量	兆焦	13—15	13
蛋白质	克	90—110	80
脂 肪	克	70—110	35—80
醣	克	420—560	490—560
钙	毫克	800	
磷	克	1.2	
铁	毫克	15	
维生素A	微克视黄 醇当量	1000	
维生素B ₁ (硫胺素)	毫克	2	
维生素B ₂ (核黄素)	毫克	1.5	
烟酸 (尼古丁酸)	毫克	20	
维生素C (抗坏血酸)	毫克	75	

注:

1. 解放军总后勤部 1984 年规定陆勤人员蛋白质占总能量的 11%—13%，脂肪 20%—30%，醣 55%—65%；中国生理科学会营养学会建议我国人民蛋白质占总热量 10%—15%，醣 65%—75%，脂肪不超过 30%。表列蛋白质、脂肪、醣的需要量分别按以上比例折合计算数。
2. 1000 微克视黄醇当量可折胡萝卜素 6 毫克。

表 2

种 类		来 源
蛋白质		肉类、鱼类、虾类、乳类、大豆、花生、大米、面粉等。
脂 肪		肉类、豆类、花生、芝麻、动植物油及硬果类等。
糖		粮食、根茎类蔬菜(如红薯、土豆、芋头、藕等)、砂糖、水果等。
矿 物 质	钙	乳类、蛋类、虾、骨头、海带、紫菜、大豆、萝卜、绿叶蔬菜等。
	磷	乳类、豆类、粮食、蛋类、鱼类、肉类等。
	铁	肝脏、豆类、蛋类、粗粮、绿叶蔬菜、鱼类等。
	碘	海带、紫菜、海盐、海虾等。
	钠与氯	食盐。
维 生 素	A	肝脏、蛋黄、干红辣椒、胡萝卜、西红柿、绿叶或带黄色蔬菜等。
	B ₁	瘦肉、肝肾脏、蛋黄、酵母、花生米、大豆、谷物类、蔬菜等。
	B _a	发酵食品(如豆豉、豆瓣酱)、肝肾脏、蘑菇、辣椒、黑木耳、豆类、谷物类、绿叶蔬菜等。
	C	新鲜蔬菜、水果等。
	D	鱼肝油、动物肝脏、蛋黄、酵母、牛奶等。
	PP	米、面、酵母、肝肾、瘦肉、水果、蔬菜等。

三、营养素的保护

食品中的营养素，容易在加工制作时受到破坏。为了减少食品中营养素的损耗，通常采用下列保护方法：

（一）做米饭时

1. 淘米次数不可过多，不可用力搓擦和浸泡过久。用热水淘米时，温度不宜过高。经测定，淘米过程中损失较多的有蛋白质、脂肪、糖、无机盐和维生素；如淘洗次数多，搓擦用力大，损失就越大。

2. 捞饭时应利用米汤。米汤中有大量的维生素和无机盐，也有蛋白质、脂肪和糖。煮稀饭不要放碱。

（二）做面食时

1. 应尽量采用维生素损失较小的方法，如蒸馒头、蒸窝窝头、烙饼等，做馒头碱不宜过重，用碱过量会引起维生素B₁的大量破坏。

2. 煮面条、水饺的汤汁应设法饮用。

（三）做肉类食品时

1. 最好采用急火快炒的方法，同时对某些菜肴挂糊上浆。烹调中挂糊上浆，既能使菜肴鲜嫩可口，又有利于营养素的保护。

2. 骨头最好是拍碎煮汤，并加些醋（如糖醋排骨、糖醋鱼）。烹调中适量加醋能使骨中的钙易于溶解，有利于人体的吸收利用。

（四）做蔬菜食品时

1. 最好先洗后切，切好就炒，炒好就吃，尽量缩短放置时间。如果先切后洗，会引起蔬菜中维生素和无机盐的损失；放置时间长，会使维生素受到不同程度的损失。

2. 炒菜时油要熬透，以大火急炒为最好。而蒸和煮

所破坏的维生素就较多。凉拌菜最好是随拌随吃，减少维生素的损失。

3. 不应挤出菜汁。菜汁中含有丰富的维生素C和其它水溶性维生素，也含无机盐。

第三节 饮食卫生

一、认真执行食品卫生法

1982年11月19日第五届全国人民代表大会常务委员会第25次会议通过，1983年7月1日开始试行的《中华人民共和国食品卫生法(试行)》，(以下简称《食品法》)，是为保证食品卫生，防止食品污染和有害因素对人体的危害，保障人民身体健康，增强各族人民的体质而制订的有关食品卫生的专门法律。

为了贯彻执行《食品法》，国家标准局颁发了《中华人民共和国国家标准——食品卫生标准》，各省、市及有关部门也作了些相应的规定和要求，中国人民解放军三总部制订了贯彻执行《食品法》若干问题的规定要求。

各炊事单位和全体炊事人员，都必须认真学习和贯彻执行国家的《食品法》和上级有关食品卫生方面的具体规定和要求。同时还应结合各自的实际，建立和健全各种饮食卫生制度，明确卫生岗位责任制，形成事事处处讲卫生，人人把住卫生关。

二、食物卫生

食物加工时要彻底除去不可食用部分。肉的表皮、淤血要洗净，毛要刮净。鱼的鳞、鳃和内脏要清除干净，并认真冲洗。蔬菜必须将烂菜、败叶及不可食部分除掉，然

后用水洗净。米粮一定要将泥沙、稗子等杂质清除净。食物要做熟，防止夹生。生吃蔬菜要选择不带病菌和容易消化吸收的，并认真消毒。饮水要清洁无毒，保持干净。严禁食用未经彻底消毒或不能消毒的被污染或变质食品。

三、厨食具卫生

1. 盛生食和熟食的容器不得混用。
2. 切生食和熟食的刀、板不要混用，并分别保管。
3. 笼布、菜盆、饭菜勺等小炊具用后要及时清洗晾干放置有序。
4. 锅、锅盖、笼屉、肉墩、发面盆等较大的炊具，用后以热水洗净擦干，每周用碱水刷洗一次。
5. 机械设备（绞肉机、切菜机、压面机等）用后要热水洗净，擦干保存。
6. 食具要严格消毒，防止传染病。个人碗筷最好个人自备自用。
7. 病员食具要专用独放。

四、个人卫生

炊事员经常接触饭菜，要特别注意个人卫生，防止疾病流传。因此必须做到：

1. 定期接受卫生部门的健康检查。
2. 做到“四勤”：勤洗修剪指甲；勤洗澡理发；勤洗衣服、被褥；勤换洗工作服。
3. 工作时穿工作服、戴口罩、不吸烟，保持整洁。
4. 禁止穿工作服离开厨房、食堂或做与制作饭菜无关的工作。工作前、便后或接触脏物后，必须洗手。
5. 不面对食物咳嗽、打喷嚏，不用工作服擦鼻涕、

擦汗、擦手或擦厨食具等，不随地吐痰。

五、厨房、食堂卫生

1. 厨房、食堂，应设纱门纱窗、纱罩，保持无蝇无鼠。

2. 厨房、食堂每餐后，要及时擦、扫干净，每周大扫除一次，经常保持清洁。

3. 污水应倒入污水渗水坑或污水池，不应倒在厨房、食堂附近的地面

4. 厨房、食堂内禁止饲养家禽、家畜，禁止携带有毒化学药剂进入厨房、食堂。

5. 厨房、食堂前后排水沟应保持畅通，不积存脏物和污水。附近不要设粪便池、垃圾坑，环境应保持清洁、整齐、无杂草。

六、预防食物中毒

食物中毒，是由于吃了被细菌污染或含有毒素的食物所引起的疾病。中毒后，轻者引起身体不舒服（如腹痛、腹泻、呕吐、头晕、出冷汗等），重者还会胃肠出血，甚至昏迷不醒，迅速死亡。因此，严防食物中毒是炊事工作中极为重要的任务。为了彻底杜绝食物中毒事故，除严格按照本节一至四项的要求外，必须做到以下几点：

1. 凡有变色或具有特殊异味的食物，不经检验，不能食用。

2. 不熟悉的野菜、野蕈、野兽和野禽，未经鉴定是否有毒前，不能食用。

3. 腐烂变质的食物和病死的禽、畜肉类，严禁食用。

4. 对本身含有毒素的动物、植物，区别情况正确处