



人民公社食堂管理与卫生

刘健宇 編

PDG

目 录

一、人为什么要吃饭	1
二、食物里有哪些养料（营养素）	2
三、怎样鉴别食物的好坏	10
四、做饭菜的科学	13
五、厨房的卫生	19
（一）厨房的用具卫生	19
（二）厨房的环境卫生	21
（三）怎样保管食物	22
六、饭厅的卫生	23
（一）公筷制及分食制	24
（二）饭厅的卫生设备	25
（三）饭厅的卫生制度	27
七、怎样预防食物中毒	29
（一）什么叫食物中毒	29
（二）食物中毒的原因和预防	30
（三）发生食物中毒后怎么办	35
八、怎样当好炊事员	35
（一）正确认识炊事工作的重要性	36
（二）热爱自己的工作	37
（三）讲究卫生	38
九、怎样管理好伙食	40
（一）建立组织，民主管理	40
（二）制订饭单	41
（三）有计划的选购食物	41
（四）定期作营养调查	43

一、人为什么要吃飯

假若我們要問：人为什么要吃飯呢？有很多同志都会回答說：“吃飯就是为了不餓肚子。”

这样回答虽然也对，但是只对了一点，还不够全面。因为人所以要吃飯，是有着极其重要的作用的。比如說，一个小孩子，我們不給他东西吃，他不仅是肚子要餓，同时他也不会由小慢慢的长大；吃的不合适了就要得病。就是成年人，有几天不給东西吃，也会感到渾身沒有劲，下不了地，干不了活……。这是什么原因呢？因为，我們下地干活或者做别的劳动，都需要有相当的力气，这种力气是由于“热能”而产生的。那么“热能”又是从哪兒来的呢？这种“热能”是靠食物来供給的，也就是养料所产生的。这就象火車头所以能够跑，主要是因为火車头里面有煤在燃烧而产生了“热”，这种“热”在消耗过程中产生了一种力量推动了火車，使火車能跑起来一样。人吃飯和这个道理大致上是相同的。当然，把煤与火車头的关系，比作食物与人的关系，还是不够全面的，因为，食物在人体内不光起到“煤”的作用，它除了供給人体活动和維持体温所需要的“热”以外，还要維持我們的生命健康，促使生长发育等。由于食物供給了我們所需要的各种养料，才构成了身体的各种組織——象肌肉、骨头等。

所以我們說：人所以要吃飯，就是为了从食物当中得到各种养料，来滿足我們生长发育上的各种生理需要，充分供給劳动中所需要的“热能”，以便使我們劳动的更好，为社

会主义建设事业创造更多的财富。

我們知道了人吃饭的重要作用，那么怎样才算是吃好了饭呢？这里面还有很多的科学道理，下面再详细的講。

二、食物里有哪些养料（营养素）

前面我們已經简单地談了关于吃饭的目的是要从食物里摄取养料供作劳动所需的“能”——动力，及生长发育所需要的养料等问题。那么，食物里到底都有什么养料呢？下面就简单的談談这个问题。

大家知道，在食物里面含有許多人們所需要的各种养料。因此，人总是从食物里摄取充足的养料，象吃些魚和肉、鷄蛋、牛奶等就是这个道理；但养料不光是肉里、魚里有，就是我們平常吃的青菜和五谷杂粮等食物里面也含有很多养料。我們知道哪一种养料在哪些食物里含的量最多，以便我們科学的来选用食物，是很必要的。

食物里所含有的养料，主要的有蛋白質、脂肪、糖、矿物质和维生素等。現分別介紹如下：

蛋白質：蛋白質是一种很复杂的东西（有机化合物）。在我們的日常生活当中，常常吃到煮鷄蛋，在煮鷄蛋的蛋黃外面，包着一层白色的东西，这就是一种凝固了的蛋白質。这种养料在人体里主要是用来生长和修补各种組織，差不多占到人体体重的18%。比如我們的血、肌肉或皮肤等組織，以及心脏和肺等各个器官中，主要是由蛋白質来組成的。所以，蛋白質對我們來說是非常重要的东西，如果缺少或沒有它，不仅人活不成，就是其他的动植物（只要有生命的东西）也都活不成。因此，人們說“蛋白質是一切生命的基

础”，就是这个道理。

蛋白質可按它不同来源分作动物性蛋白質和植物性蛋白質。在动物性食物里象雞蛋、肉、魚、奶等，都含有很丰富的蛋白質，同时質量也比較好。在植物性食物里含蛋白質最多的是粮食，特别是豆类里面含的量較多，質量也較好。植物性食物里的蛋白質比起动物性食物里的蛋白質来，数量和質量都差一些。

蛋白質还可根据它的营养价值分为三种：

(1) 完全蛋白質：这种蛋白質最适合人們的生理需要，也是質量最好的蛋白質，它能够維持我們的身体健康，还能使小孩很好的生长发育。这种蛋白質以动物性食物，象魚、肉、雞蛋和奶等含量較多。

(2) 半完全蛋白質：这种蛋白質比前一种較差一些，但它也能够維持我們的生命健康，只要調剂的得当，使多种食物混合食用，就能提高蛋白質的营养价值，而使小孩很好的生长发育。这种蛋白質主要含在一般的五谷杂粮里面。

(3) 不完全蛋白質：这种蛋白質是質量最差的一种，它不能維持人們的生命健康，也不能促进小孩的生长和发育。在猪肉皮、洋菜等里面大部分都是这种蛋白質。在玉米里面含有一部分玉米蛋白，这种玉米蛋白也是不完全的蛋白質。

我們要想得到更多的蛋白質，是不是一定得吃魚、吃肉、喝牛奶呢？不一定，可以根据我們的生活条件来适当选择。在农村里吃雞蛋較方便，可以多吃点，另外也可多吃些豆子和豆腐。因为一个成年人一天所需要的蛋白質也不过一两半到二两(十两一市斤的秤，每两等于50克)左右。所以，只要我們稍微注意一点，就很容易获得足量的蛋白質。

脂肪：當我們去买肉的时候，常常看到在豬皮和瘦肉之

間有一层猪油，这个也叫做猪的脂肪。通俗一点說：脂肪就是油类。如猪油、牛油、豆油或花生油等。

脂肪在人体內的用处很多，它可以产生大量的热，来做为我们活动的力量。因为有些維生素还可以溶化在脂肪里面，所以在食用有脂肪的食物时也就吸收了維生素。脂肪还可以儲存在人的皮肤下面，形成一层“皮下脂肪”，它可以維持人体的体温，防止体温过多的放散，維持大腸排泄等。有些比較胖的人，在夏天的时候特別怕热，但在冬天却比一般人耐冷，就是因为他們的皮下脂肪較多、較厚，体温不容易放散的緣故。

脂肪主要含在各种油脂里面，象牛、羊、鷄、鴨、魚、肉、豆油、花生油或麻油等，都含有很多；另外在各种肥肉里面也含有不少。

一个成年人一天需要多少脂肪就够了呢？这个数目的規定不是那么十分严格的。因为，脂肪虽然可以供給我們热量，但我們主要的还不是依靠脂肪，而是依靠醣类，如果醣类供給的充足，脂肪就可以少吃一点，同时醣类在体内也可以轉变成一部分脂肪。因此，一个成年人一天有二两脂肪就够用了，这个数量就靠我們从炒菜用的油和一般食物中所含的脂肪摄取就可以了。

有人說：“好东西多吃点有好处”。但是，脂肪吃的太多了就不見得好。上面我們已經談过了，脂肪可以儲存在皮肤下面，形成皮下脂肪，但皮下脂肪太厚了，人就会长成个胖子。有人会說：“长胖点还不好嗎？”因为长得太胖了对健康就沒有好处啦，同时也会增加我們身体各种器官的負担。比如，太胖的人，比較容易得心脏病等，就是因为脂肪过多，体重显著的增加，而使心脏負担过重的緣故。所以，

脂肪只要够用就可以了，不必吃得太多。

醣类（碳水化合物）：我們在“人为什么要吃飯”里已經講过了，人劳动的时候，需要有热量，这些热量的来源有蛋白質、脂肪、醣，但最主要的来源还是依靠醣来供給。在我們所消費的热量中，大約有60—70%都應該是来自醣类，所以，醣是我們身体热量的主要来源。

醣有很多的种类，我們平时常吃的糖果，那只是醣的一种。还有我們常吃的白薯、土豆等，里面大部分也是醣，这种醣也叫做“淀粉”（是醣类的一种）。所以这种养料主要来自我們常吃的五谷杂粮中，象米、面、豆子、白薯或土豆等里面都含有很丰富的醣类。

醣在所有的养料里面，是我們需要量最多的一种养料。对醣的需要量和劳动强度有很大关系。做重体力劳动的人需要量就大一点；干輕活的人就可以少一点，如一般劳动者，一天大約需要一市斤左右就够了。

矿物质（无机盐类）：这一类养料包括着很多种，光人体里面就有十几种，比較重要的有鈣、磷、鉄或碘等。

（1）鈣和磷：鈣是組成人体骨骼和牙齿的主要原料，如果鈣質缺少了，就会发生軟骨病，我們所說的“罗圈腿”（佝偻病）就是由于营养不良，缺乏鈣質而得的。这种病常常在生活条件較差的地区发生較多，特别是小孩更容易得这种病。因为小孩正在长骨头、长肉的时候，是最需要这种养料的，如果食物里含的这种养料少，不能滿足小孩生长的需要，骨头就要发軟变样，长成了弯弯的样子，結果就成了“罗圈腿”，或者是骨头长得很慢，而变成小矮个子。

当然，成年人长期的缺少鈣也是不行的，特别是帶有吃奶孩子或怀孕的，以及“坐月子”的妇女，更应注意多吃一

些含鈣多的食物。

鈣除了組成人的骨骼以外，還有一種重要的用途。譬如我們的手不小心，碰破了個小口，流出了血，但慢慢的血就凝成塊，而且堵住傷口就不流血了，在這個過程（血液凝固）里面，鈣是起着血液凝固作用的重要物質之一。

鈣這種養料，在蝦皮、蝦仁、豆子以及一些綠色的蔬菜里面都含有很多。鈣在人們的身體上是比較容易缺乏的一種養料，因此，應該特別注意。

磷在人體內的作用大體和鈣一樣，也是構成骨骼和牙齒的一種成分。因為它在日常的食物中都含有一些，所以我們得到磷的機會也就比較多，平時也就不感到缺乏。

（2）鐵：平常人們常說的“血虧”，在醫學上就叫做“貧血”。貧血的發生，有着很多原因，其中有些人就是因為缺少了鐵而發生的。因為鐵在人體內是製造紅血球所不能缺少的東西，如果缺少了鐵，就會影響到血液里面紅血球的生成，而使人的臉面發蒼白色，也很容易感到頭暈和疲勞，長期下去就會嚴重地危害到人的健康。

鐵多含在各種動物的肝、心、舌頭等里面，在動物的血里面雖含有很多鐵，但有很多不能被人吸收和利用。此外，在一些綠色的蔬菜里面，也含有不少，象胡蘿卜、紅苋菜等。

（3）碘：我們平常所說的“大脖子”病（也叫“粗脖子”病），在醫學上叫做“地方性甲狀腺腫大”，就是因為缺乏了碘而得的。這種“大脖子”病很多都是發生在山區住的人身上。因為碘在人體內有很多都是集中在甲狀腺里面，它是形成甲狀腺素的重要物質，所以食物里缺少碘的時候，甲狀腺就要發生腫大。

“大脖子”病所以容易在山区里发生，主要是因为在这
些地方的水、土里面，碘的含量太少，因而在这些地方所生
长的庄稼、打的粮食里面含的碘也就很少，特别是水关系更
大，因而这些地方的人就容易得这种病。

碘这种养料在海产的食物里含的最多，象海盐、海带、
海鱼和海虾等。

維生素：除了前面所介绍的蛋白質、脂肪、醣类或矿物
質等几种养料以外，还有一类养料就是維生素。維生素在人
体上的需要量虽然不算多，但它的作用却是很重要的，它能
維持身体各种組織的健康和正常的功能，保护人体不受疾病
的侵害等等。

維生素有很多种，在人体內的維生素，現在已經知道的
就有二十多种。有些維生素已經可以用人工的化学方法来制
做，在市場上已有卖的。現在把最重要的几种維生素的特
性、用途或在哪些食物里含的比較多，以及缺少了它們对身
体健康有些什么影响等，列下表供參考。

几种主要的维生素

名称	特性	在人体上的作用	哪些食物里含的比较多	缺少了它对健康有什么影响
甲种维生素	①可以在脂肪里面溶解。 ②不怎么怕热。 ③容易被光破坏。 ④怕氧气，遇到氧气会发生变化而被破坏。	①可以促进进入的生长发育。 ②保护上皮细胞的健康，增强人对传染病的抵抗力。 ③维持眼睛的健康，防止得夜盲症。	猪肝、羊肝、牛肝、蛋黄、鱼肝油、胡萝卜、西红柿、红辣椒、南瓜或绿叶青菜等。	①得夜盲症，在黄昏时看不见东西。 ②得干眼病。 ③皮肤粗糙。 ④容易得呼吸道的传染病。 ⑤生长的慢或者停顿。
一号乙种维生素 (也叫做硫胺素)	①可以在水里面溶解。 ②有点怕热，容易被热破坏。 ③怕碱，煮粥加碱就会破坏它。 ④不怎么怕酸东西。	①可以促进生长。 ②可以增强人的食欲。 ③可预防脚气病的发生。 ④可帮助糖类养料燃烧。 ⑤可促进乳汁的分泌(就是下奶)。	肝、腰子、蛋黄、瘦肉、酵母、花生、糙米、粗面或一般青菜等都含有。	①缺乏食欲，消化不良。 ②得脚气病。 ③生长的迟顿。

二乙种维生素 (也叫做核黄素)	①可以在水里面溶解。 ②不怕热。 ③怕光,光线照射容易破坏它。 ④怕碱。	①促进生长。 ②维持一般的健康。 ③帮助人身体的细胞氧化。	肝、腰子、心、鱼子、鸡蛋、酵母、胡萝卜、麦麸或一般青菜等。	①咽喉角、出血。 ②嘴唇发干。 ③舌头痛、舌炎(仅指营养缺乏性的)。 ④得阴囊炎、阴囊发痒。
丙种维生素 (也叫做抗坏血酸)	①可以在水里面溶解。 ②特别怕热。 ③又特别怕氧气,所以炒菜时不盖锅盖这种维生素最容易被破坏。 ④怕碱。 ⑤铜锅、铜勺炒菜也能使它破坏。	①可以维持牙齿、骨骼、血管肌肉的正常功用和健康。 ②增强人对疾病的抵抗力。 ③可以辅助伤口很快长好,封口。 ④可以生成血液里面的血球。	所有的水果、蔬菜里差不多都含有。象豆芽、西红柿、小白菜、菠菜、鲜辣椒、橘子、葡萄或檸檬等都含有很多。	①贫血。 ②血管脆弱,发生出血——皮下出血、牙龈(龈)出血等。 ③发生坏血病。
丁种维生素 (也叫做抗软骨病维生素)	①可以在脂肪里面溶解。 ②不怕热,耐热力很高。	①帮助人对钙和磷的吸收,使钙沉积,增进钙化。 ②促进骨骼的正常发育。	各种动物的肝、蛋黄、鱼肝油、鱼肉、鱼油、牛奶、小白菜、日光晒干了的食物等都含有很多,另外,人常晒晒太阳,也能增加身体里的丁种维生素。	①小孩得佝偻病,两条腿弯曲,成了“罗圈腿”。 ②大人缺少了,也会得骨质软化症。 ③骨骼、牙齿生长延迟。

三、怎样鉴别食物的好坏

买食物的时候，一定要留心检查，看食物是不是新鲜，或者是不是坏了，这一点很重要。因为，吃了不新鲜的食物或者是已经坏了（腐败）的食物，一方面里面的养料少，更重要的是很容易发生中毒（特别是肉类食物）。所以，每一个食堂工作人员都应当学会鉴别食物好坏的方法，学会怎么样来检查食物的好坏。下面分别谈一下几种主要食物的鉴别方法：

猪肉和牛、羊肉：买肉的时候应从以下几方面进行检查：

（1）新鲜的肉，不论是猪、牛、羊肉，都具有弹性，就是用手指压一下后，它立刻会恢复原来的形状。同时从外表看来肉的颜色鲜红发亮，它的瘦肉很不容易撕开，并有一种香味。如果是坏肉，就发臭味，也没有弹性，发粘，颜色成了紫色或者浅红色，表面黯淡无光。

（2）买猪肉的时候，还要看一下肉的刀切面，有没有血流出来，如果有血从刀切面流出来，这就表示这个猪不是活着杀的，而是死了以后或者将要死的时候才杀的，或者是有病的肉。对于这种肉，最好是不要买。另外还可看看肉皮上有没有血点、血斑或是一块一块的红色，如果有，那就更能说明这是有病的猪肉。

（3）在买肉的时候，如看到在瘦肉里面有一些白色的圆圆的（或者是呈鸡蛋圆的）象水泡一样的东西，有米粒那么大，平常我们叫它“肉砂子”，也叫做“米粒子肉”。这种肉千万不要买，因为在肉里面长有一种“虫子”（在医

学上叫做猪肉蠕虫的囊胞幼虫），吃了这种肉就会使人得蠕虫病。

（4）凡是猪肉里有很多极小极小的颗粒，好象干酪样一点点的东西，这种肉里面可能含有很多旋毛虫，吃了这种肉，就会发生病（旋毛虫要用显微镜才能看到），尤其是横隔膜和舌头上的肉更多，应特别注意，不吃这种肉。

（5）买猪肉最好是买那些皮肤薄，肉纤维（肉丝）细的，因为这样的肉品质好，容易煮熟，也容易消化。假若是皮肤很厚，筋肉粗糙，煮了很久还煮不烂，又有点别的怪味，那么这种肉就多半是老母猪，或者是年龄较大的猪。

（6）买肉要选择新鲜干净的肉。凡是肉的颜色深暗，没有光泽，没有弹性，都是放置时间较长，或是已经腐败了的肉。这种肉营养价值不大，吃了容易得病。

（7）腐败的肉里含有一定水分，手摸的时候没有弹性而且发粘，新鲜肉便摸不出来。

鱼类：鱼肉味道鲜美，容易消化，人人都喜欢吃。但鱼肉放置时间稍长很容易腐烂，所以在买鱼的时候，要特别注意。鱼的好坏可从以下几方面鉴别：

（1）鱼在腐烂的时候，常常是先从鱼鳃开始，以后扩散到整个鱼的身上。所以在买鱼的时候，应先检查一下鱼鳃。新鲜的鱼，鱼鳃是鲜红色的，鳃盖不是张开而是关闭的，如果要把鱼鳃揭开，就可以闻到鱼腥味，但闻不到什么臭味。

如果是不新鲜的鱼或者是已经腐败了的鱼，鱼鳃就变成灰红色或者淡棕色；同时打开鱼鳃后，可以闻到腐败的臭味。

（2）买鱼的时候还要注意鱼的眼睛。新鲜的鱼，它的

眼睛是隆起的，同时富有弹性而保持着原来的透明状态；如果是不新鲜的鱼，则眼睛即变的黯淡无光，同时眼珠也发生凹陷情形。

(3) 新鲜鱼的鱼鳞是完整的，透明发亮，紧贴在鱼身上，很不容易剥掉；如果是放置时间过长的鱼，鱼鳞很容易脱落，同时也失去光泽而不完整。

(4) 新鲜鱼的肌肉富有弹力，使手用力一压，很快又恢复到原来的形状。同时，用手摸的时候有一种腻滑而结实的感觉；不新鲜的鱼则没有这种弹性，而且用手摸起来有点发软。

(5) 新鲜的鱼要是放在水盆里，就会很快的沉底；不新鲜的鱼则不沉水底。

(6) 新鲜鱼的肚子都不发生胀大；不新鲜的鱼，则肚子胀大，且肛门突出。

鸡蛋：鸡蛋是一种很好的食物，含有很多的养料。在我们买鸡蛋的时候，常看到一些人把鸡蛋拿到耳朵边摇一摇，这就是为了挑选一些好的鸡蛋。那么在挑选鸡蛋的时候，应该注意些什么问题呢？

在挑选蛋类食品的时候，首先要看看蛋壳的样子。新鲜鸡蛋的蛋壳，有光泽，用手摸不很光滑，如果是蛋壳很光滑，这说明放置的时间很久了，已经不是新鲜的鸡蛋。

除了注意蛋壳以外，还可以用两个指头把鸡蛋夹住，放在耳朵旁边摇一摇；要是新鲜的鸡蛋，在摇的时候蛋里面不动，也没有声音。如果发生声响或者是有动荡的感觉，说明这个鸡蛋已经不是新鲜了或是已经腐败了。

如果把鸡蛋拿在手里对着日光或者灯光看一看，也能辨别出鸡蛋的好坏来。新鲜的鸡蛋，呈半透明的样子，在蛋的

一头空着的地方很小。如果是发现这个空着的地方很大，同时呈昏暗的颜色或者其他色的污斑，就说明这个鸡蛋已经陈旧或腐败了。

另外一种检查鸡蛋好坏的方法是，把一两食盐，放到一斤水的里面，使它化开后（10%的食盐水），再把要检查的鸡蛋放到食盐水面，如果是新鲜的鸡蛋，就会下沉到水底；如果鸡蛋稍稍漂浮起来，说明这个鸡蛋放置的时间已经很久；要是完全漂浮在水面上，就说明这个鸡蛋已经腐败了。

对虾（明虾）：对虾是一种很好的食物，养料很丰富，但也要注意挑选。新鲜的虾，它的身体有点弯曲而且是完整的，身体呈青白色而不发红；不新鲜的虾，身体常常是伸直的，也不完整，身体表面变成了红色，同时有一种特别的气味。如果发现虾的头掉了，身体表面都完全变成红色，还有一种难闻的臭味，那就说明已经腐败了，不应该再吃它。

四、做饭菜的科学

食物中含有的各种养料，对人的身体健康都有很重要的关系。而这些养料怎么样才能使人吸收的更多一些？这就是我们在做饭菜时要注意的问题，使饭菜的味道合乎口味，容易消化，同时还应该注意食物里的养料，使它不受到损失。所以做饭做菜也要很好的研究。

那么，应当怎样做饭做菜才合乎科学，才能使养料不遭到损失或者破坏呢？下面再详细谈谈：

做饭：

（1）做米饭：就得先洗米（淘米）。洗米虽然很简

单，但也得注意方法，不然米里面的很多养料，就会随着洗米水洗掉了。

怎么洗米才算是合乎科学呢？首先在洗米的时候用的洗米水不要太多，也不要用手使劲去搓它，只要用手或者筷子轻轻地搅一搅就可以了。其次就是洗的次数也不必过多，只要把米里面含的泥土和沙子等杂质洗出去就行了。所以，一般比较干净的米洗一次就可以了；比较脏点的米可洗两次到三次。因为稻子或谷子在碾磨的时候，已经有一部分养料随着糠皮丢掉了。现在只是在米粒上还粘着一部分，假若我们洗米的时候，再用力去搓它或者过多次数地去洗它，就会使这一部分养料也随着洗米的水而跑掉。因此，洗的次数愈多，搓的力量愈大，养料损失的也愈多。有些人在洗米的时候，喜欢用手使劲地搓洗，是应该注意改正的。

做米饭的方法很多，但在公共食堂里，最好是采取用锅做“焖饭”的方法。这种方法就是用一倍的米、两倍的水（也就是用一碗米两碗水的意思），先用大火烧开后，再用小火来慢慢地煮，煮到水快干了的时候，再把锅盖盖好，用更小的火焖起来，一直等到能闻见饭的香味了，再用较大的火烧一小会，使锅底下的饭结成一层焦黄的“锅巴”，这时候饭就格外的香了。做这种饭有很多的好处，不仅味道香、手续简便、饭的软硬度合适，同时还能节省大量煤炭，特别是采取这种做饭方法，能够保存米里面的养料不受损失。

有些地方在做饭时常常喜欢吃“捞饭”，就是先把米放到锅里煮到半熟的时候，再把米捞到蒸笼上蒸熟。要是吃这种饭，一定要注意把捞完米以后剩下来的米汤，留着喝了或者做菜汤。因为米里的养料经过煮了以后，有很多都化到汤

里了，如果把它倒掉不用是很可惜的。有的公社食堂里把这种米湯倒給猪吃了或是做浆衣服用，有点可惜。

人数比較少的小食堂里，也可以做碗蒸飯。就是把米洗好以后放到碗里面，再加上适量的水，然后把碗直接放到蒸籠里面蒸。这种方法做成的飯味道也很香，养料也很少損失。

(2) 做饅头：提起做饅头来要数山东人最会做，做的饅头不但好吃，而且还合乎科学要求。他們是怎么做的呢？他們做饅头不用碱，而是用“老面”（老面就是把发酵过的面，留下一块把它保存起来，等下次发面时，就可以用它来发面）。做的时候，先把老面用水泡軟，往里面加一点干面，俟面发起来后，再往里面加点干面……，就这样，每次都不要等它发的厉害的时候，就往里面加干面。究竟加到多少次为止呢？可以根据人数多少或要做饅头的多少来决定。这样做出来的饅头很好吃，沒有酸味，养料破坏的也比较少。

过去有些地方做饅头喜欢用碱来发面，并說用碱作的饅头吃起来很香，这种习惯是不好的，应该改变。因为碱可以破坏面里面的維生素，这是很可惜的，同时時間长了，还会因缺少維生素而得嘴角裂縫、舌头发炎或阴囊发痒等症狀。

(3) 煮粥：在农村里常看到这种情况，就是不管做大米粥或者是小米粥，特别是做豆粥的时候，都喜欢往鍋里放点碱，說这样煮出来的粥粘糊，好看，同时米和豆子都很容易煮烂。我們說这种做法是不好的，因为这样做，米和豆子虽然容易煮烂了，但米和豆子里面的維生素却被碱給破坏了。所以，做粥的时候最好不要放碱。如果想讓豆子、米容易煮烂，可以把豆子在头一天晚上洗淨，并用水泡起来，等豆子涨大了，第二天再用，这样也能很快煮烂，如果能用小