

政府机关物业服务食堂供餐服务方案

目录

第一节 餐谱制定方案	1
一、餐谱制定原则	1
二、餐谱制定流程	3
三、食堂参考餐谱	5
第二节 食品加工方案	10
一、加工准备	10
二、切配规程	14
三、细加工规程	17
四、蒸饭操作规程	18
五、烹饪操作规程	22
六、糕点加工操作规程	52
七、饮品制作操作规程	70
八、食品加工质量控制	70
第三节 食品留样方案	71
一、留样品种	71
二、留样时限	72
三、留样设备	72
四、留样责任人	72
五、留样操作要求	72
第四节 食堂就餐方案	73
一、就餐流程	73

二、就餐方式	74
三、就餐秩序管理	75

第一节 餐谱制定方案

一、餐谱制定原则

(一) 营养餐谱

1. 保证营养平衡：

(1) 不仅品种要多样，而且数量要充足，膳食既要能满足就餐者需要又要防止过量。

(2) 对一些特殊人群，如生长期的儿童和青少年，还要注意易缺营养素如钙、铁、锌等的供给。

(3) 各营养素之间的比例要适宜。膳食中能量来源及其在各餐中的分配比例要合理。要保证蛋白质中优质蛋白质占适宜的比例；要以植物油（不饱和脂肪酸）作为油脂的主要来源；同时还要保证碳水化合物的摄入；各矿物质之间也要配比适当。

(4) 食物的搭配要合理。注意成酸性食物与成碱性食物的搭配、主食与副食、杂粮与精粮、荤与素等食物的平衡搭配。

(5) 膳食制度要合理，一般应该定时定量进餐，成人一日三餐。

2. 照顾饮食习惯，注意饭菜的口味：在可能的情况下，既使膳食多样化，又照顾就餐者的膳食习惯。注意烹调方法，做到色香味美、质地宜人、形状优雅。

3. 考虑季节和市场供应情况：主要是熟悉市场可供选择的原料，并了解其营养特点。

（二）普通餐谱

1. 应遵循“营养、卫生、科学、合理”的原则，体现平衡膳食，做到一周内各类营养素的合理，以满足学生生长发育的需要。

2. 主食做到粗细粮搭配，应尽量搭配五谷杂粮、豆类、薯类、提倡粗粮细做，除米饭外每天搭配营养粥及面食。

3. 在考虑到学生普遍缺乏维生素 A、维生素 B2、铁和钙，餐谱应尽量选用此类营养素含量高的食物。如：豆腐、鸡鸭肝、海带、胡萝卜等，每周吃一次含铁丰富的动物内脏，为补充钙、碘、除经常提供含钙丰富的食物外，每天上午第二节课间应补充 200 毫升的原汁豆浆，每月至少吃一次海带或其它菌藻类食物。

4. 副食应做到动物性食品与豆制品、根茎菜、绿叶菜、瓜类、豆类、薯类及菌藻类合理搭配，蔬菜中绿色蔬菜占 2/3，红黄色蔬菜占 1/3。

5. 结合季节性，烹制菜肴时应考虑到各种烹调方法对营养素的保存及科学合理、营养搭配，力争做到每周餐谱不同样，全天食物颜色超过 5 至 7 种。

6. 由于学生用脑多，应适量在课间时补充一些富含不饱和脂肪酸的健脑益智食品。

7. 有效的开展饮食行为教育，对学生健康成长很有必要

- (1) 远离不健康的生活方式及饮食习惯。
- (2) 远离“垃圾”食品，不喝“红、黄、绿”饮料，不吃烧烤及“洋快餐”。
- (3) 做到不偏食、不挑食、不厌食、不吃零食的良好习惯。
- (4) 加强课外或户外运动量，增强体质。
- (5) 根据计算数据，实行科学配餐。

二、餐谱制定流程

(一) 方法

1. 营养成分计算法。
2. 食品交换份法。
3. 电脑软件进行编制。

(二) 计算法编制餐谱

1. 计算体质指数 $BMI = \text{体重} / \text{身高}^2$ 判断胖瘦程度。
2. 根据身高计算标准体重 $(KG) = \text{身高}(CM) - 105$ 。
3. 判断劳动强度。
4. 对照表格找出每公斤热量供给量。
5. 计算出每日膳食所需提供热量
6. 根据三餐分配比例 (3: 4: 3)，算出各餐所需热量。
7. 根据三大产能营养素分配比例 (蛋白质 15%，脂肪 25%，碳水化合物 60%) 及三大产能营养素的产能系数 (蛋

白质 4 千卡/g，脂肪 9 千卡/g，碳水化合物 4 千卡/g) 计算出一日及三餐宏量营养素膳食摄入量。

8. 确定主食品种、数量，米、面搭配，粗细搭配，根据配餐对象具体要求设置米、面、薯类、粗粮等的比例。

9. 确定副食品种、数量：确保优质蛋白供应（优质蛋白质至少应占 1/3 以上，而正处在生长发育阶段的儿童、青少年应保证膳食中优质蛋白质达到 1/2 以上），注意蛋白质互补原则的灵活运用。

10. 确定烹调油的用量：成人烹调油每日 25 克左右，最少不低于 15 至 20 克，最多不超过 40 至 50 克。

11. 配备蔬菜及水果。

12. 编制一餐，一日，一周食谱每日膳食中选用的食物应达到五大类，20 种以上；主食类 3 种以上（米、面、薯类或粗粮若干）；动物性食物 3 种以上（包括鱼、禽、畜肉，乳类，蛋类）；不包括乳类共约 100 至 150 克；蔬菜 6 种以上（包括叶、根、茎、花、果菜，菌藻类 1 至 2 种，绿叶蔬菜占 50%）；成人每日蔬菜毛重总量 600 至 700 克（净菜不少于 500 克）；果类 2 种以上（包括水果和坚果）；大豆及其制品 2 种，植物油 2 种。

13. 膳食平衡搭配原则：

- (1) 主食与副食平衡。
- (2) 杂粮与精粮的平衡。
- (3) 荤与素的平衡。
- (4) 干与稀的平衡。

- (5) 寒与热的平衡。
- (6) 动与静的平衡。
- (7) 三餐能量分配的平衡。
- (8) 情绪与食欲的平衡。

三、食堂参考餐谱

(一) 主食类

小学生为 150-200 克/份，初中生为 200-250 克/份。

- 1. 早、晚餐：烩面片、麻食、面条、馒头、油饼等。
- 2. 营养午餐：馒头、包子、花卷、米饭、锅盔等。

(二) 汤类

西红柿鸡蛋汤、海带豆腐汤、绿豆南瓜汤、紫菜豆腐条汤、米汤、稀糊汤、杂粮汤、粉条绿菜豆腐条汤。

(三) 午餐菜类（克/份）

1. 葱花土豆肉片（丝）：

(1) 小学生：土豆 80 克，胡萝卜 10 克，洋葱 15 克，瘦肉 50 克。

(2) 中学生：土豆 100 克，胡萝卜 15 克，洋葱 20 克，瘦肉 75 克。

2. 芹菜豆腐干肉片：

(1) 小学生：芹菜 70 克，胡萝卜 10 克，油炸豆腐 25 克，瘦肉 50 克。

(2) 中学生：芹菜 90 克，胡萝卜 10 克，油炸豆腐 25 克，瘦肉 75 克。

3. 土豆青椒肉丝（片）：

(1) 小学生：土豆 80 克，青椒 25 克，胡萝卜 10 克，瘦肉 50 克。

(2) 中学生：土豆 90 克，青椒 30 克，胡萝卜 15 克，瘦肉 75 克。

4. 肉沫炒茄子：

(1) 小学生：肉沫 50 克，茄子 80 克，西红柿 20 克。

(2) 中学生：肉沫 75 克，茄子 100 克，西红柿 20 克。

5. 洋葱青椒肉片（丝）：

(1) 小学生：洋葱 80 克，青椒 10 克，胡萝卜 10 克，瘦肉 50 克。

(2) 中学生：洋葱 90 克，青椒 20 克，胡萝卜 10 克，瘦肉 75 克。

6. 四季豆炒肉片：

(1) 小学生：四季豆 80 克，胡萝卜 10 克，瘦肉 50 克。

(2) 中学生：四季豆 90 克，胡萝卜 10 克，瘦肉 75 克。

（注：加工四季豆必须先煮 10 分钟后再加工）

7. 蒜苔炒肉片：

(1) 小学生：蒜苔 80 克，胡萝卜 10 克，瘦肉 50 克。

(2) 中学生：蒜苔 90 克，胡萝卜 10 克，瘦肉 75 克。

8. 红、白萝卜炖排骨：

(1) 小学生：白萝卜 80 克，胡萝卜 25 克，排骨 100

克。

(2) 中学生：白萝卜 90 克，胡萝卜 30 克，排骨 150 克。

9. 四季豆炖排骨：

(1) 小学生：四季豆 80 克，西红柿 20 克，排骨 100 克。

(2) 中学生：四季豆 90 克，西红柿 30 克，排骨 150 克。

10. 土豆炖鸡块：

(1) 小学生：土豆 80 克，胡萝卜 20 克，鸡块 100 克。

(2) 中学生：土豆 90 克，胡萝卜 25 克，鸡块 150 克。

11. 四季豆炖鸡块：

(1) 小学生：四季豆 80 克，西红柿 20 克，鸡块 100 克。

(2) 中学生：四季豆 90 克，西红柿 25 克，鸡块 150 克。

12. 四季豆焖肉：

(1) 小学生：四季豆 80 克，西红柿 20 克，五花肉 50 克。

(2) 中学生：四季豆 90 克，西红柿 25 克，五花肉 75 克。

13. 红白萝卜焖肉：

(1) 小学生：白萝卜 80 克，胡萝卜 20 克，五花肉 50 克。

(2) 中学生：白萝卜 90 克，胡萝卜 20 克，五花肉 75 克。

14. 西红柿炒鸡蛋：

(1) 小学生：西红柿 80 克，鸡蛋 80 克。

(2) 中学生：西红柿 90 克，鸡蛋 90 克。

15. 西葫芦炒鸡蛋：

(1) 小学生：西葫芦 80 克，鸡蛋 80 克。

(2) 中学生：西葫芦 90 克，鸡蛋 90 克。

16. 烧素小炒：

(1) 小学生：白萝卜（土豆）80 克，青椒 10 克，胡萝卜 10 克，油炸豆腐 10 克，粉条 20 克。

(2) 中学生：白萝卜（土豆）100 克，青椒 10 克，胡萝卜 10 克，油炸豆腐 15 克，粉条 20 克。

17. 韭菜炒鸡蛋：

(1) 小学生：韭菜 60 克，鸡蛋 80 克。

(2) 中学生：韭菜 80 克，鸡蛋 90 克。

18. 香菇炒青菜：

(1) 小学生：青菜 75 克，香菇 50 克。

(2) 中学生：青菜 100 克，香菇 60 克。

19. 麻辣豆腐：

(1) 小学生：豆腐 150 克，麻辣料。

(2) 中学生：豆腐 200 克，麻辣料。

20. 青椒烧茄子：

(1) 小学生：茄子 80 克，青椒 20 克，西红柿 10 克。

(2) 中学生: 茄子 90 克, 青椒 25 克, 西红柿 10 克。

21. 炒莲花白:

(1) 小学生: 莲花白 80 克, 西红柿 20 克。

(2) 中学生: 莲花白 90 克, 西红柿 25 克。

22. 炒黄豆芽、炒芹菜:

(1) 小学生: 黄豆芽 60 克, 芹菜 20 克, 胡萝卜 10 克。

(2) 中学生: 黄豆芽 80 克, 芹菜 25 克, 胡萝卜 10 克。

23. 炒西葫芦:

(1) 小学生: 西葫芦 80 克, 西红柿 20 克。

(2) 中学生: 西葫芦 90 克, 西红柿 25 克。

24. 炒菜花:

(1) 小学生: 菜花 80 克, 胡萝卜 10 克, 芹菜 20 克。

(2) 中学生: 菜花 90 克, 胡萝卜 10 克, 芹菜 20 克。

25. 炒土豆片:

(1) 小学生: 土豆 80 克, 芹菜 20 克, 胡萝卜 10 克。

(2) 中学生: 土豆 90 克, 芹菜 25 克, 胡萝卜 10 克。

26. 木耳炒鸡蛋:

(1) 小学生: 水发木耳 50 克, 鸡蛋 60 克。

(2) 中学生: 水发木耳 60 克, 鸡蛋 80 克。

27. 炒蘑芋芹菜:

(1) 小学生: 蘑芋 80 克, 芹菜 30 克, 胡萝卜 10 克。

(2) 中学生: 蘑芋 90 克, 芹菜 35 克, 胡萝卜 10 克。

28. 炒莲菜:

(1) 小学生: 莲菜 80 克, 芹菜 20 克, 胡萝卜 10 克。

(2) 中学生：莲菜 90 克，芹菜 25 克，胡萝卜 10 克。

29. 炒白菜三丝：

(1) 小学生：大白菜 100 克，芹菜 20 克，胡萝卜 10 克，油炸豆腐 25 克，粉条 10 克。

(2) 中学生：大白菜 120 克，芹菜 25 克，胡萝卜 15 克，油炸豆腐 25 克，粉条 10 克。

第二节 食品加工方案

一、加工准备

(一) 蔬菜清洗方案

1. 准备工作：

(1) 先用洗洁精清洗洗菜池。

(2) 准备菜筐、菜板、刀具、防水围裙、箴篱及板凳等。

(3) 了解当餐使用的青菜的品种及各个品种的数量。

2. 除杂：

(1) 青菜应一片片掰开，摘除黄叶、菜梗、虫子，异物及腐烂部分。

(2) 包菜、大白菜应先摘除黄叶、异物、保鲜纸和腐烂部分后切剁，切剁时把菜品的根茎部分完整的切除。

3. 浸泡：

(1) 水：盐比例约为 100：1。

(2) 浸泡的时间为 20 分钟左右。

(3) 浸泡后应仔细清洗一遍。

4. 清漂：

(1) 一次清洗后在清水池中浸漂 15 分钟左右。

(2) 漂过后再仔细清洗第二遍。

5. 装筐：

(1) 二次清洗后装入指定菜筐，并整齐摆放到指定位置控水。

(2) 控水时注意保洁，防止交叉污染。

6. 清理现场：

(1) 清理垃圾及菜篓。

(2) 围裙、箴篱及板凳等用品用具放到指定位置。

(3) 将洗菜池、地面、墙面及下水道等清洗干净。

7. 清洗质量控制：

(1) 卫生控制：挑摘时应注意保持地面的卫生。

(2) 成本控制：

①后池清洗蔬菜的水存放在洗菜池内留作后拖地使用。

②根茎和黄叶等仅以恰好去除不可用部分为准。

③隔天蔬菜会腐烂，应避免清洗过多，当餐不能用完的蔬菜及时下冷库。

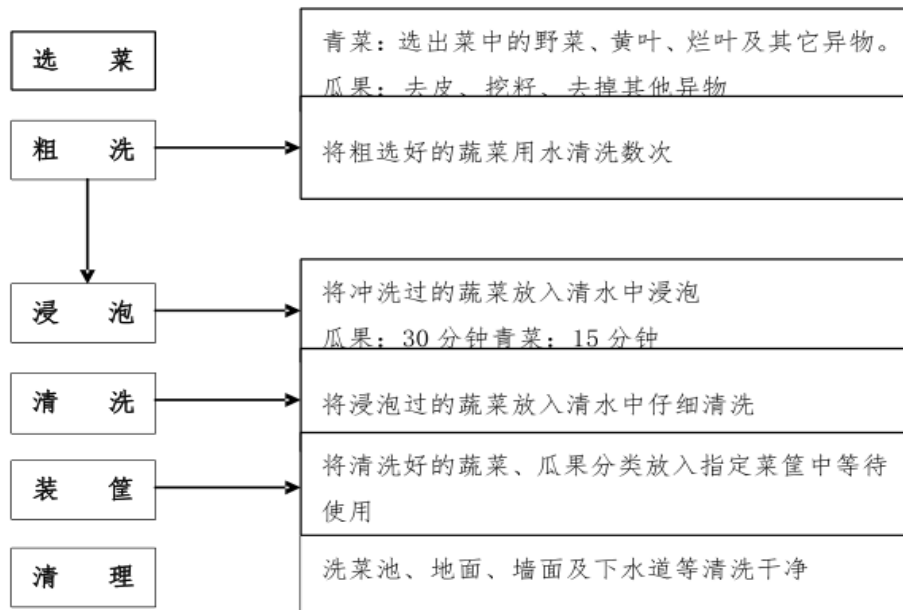
(3) 质量控制：

①拆包装及挑摘时应注意避免包装袋（绳）或塑料片、保鲜纸片混入菜中。

②切剁包菜、大白菜时应认真观察有无虫子及腐烂等异常状况，并作及时处理。

- ③清洗时应及时清理夹杂在蔬菜中的虫子、异物等垃圾。
- ④食堂负责人对清洗的质量进行监控。
- ⑤清洗后应及时更换清洗池内的清水。
- ⑥洗菜后后把池内的泥沙清理干净。

8. 清洗流程图：准备工作——粗洗——浸泡——清洗——装筐——清理现场。



（二）其他食材清洗方案

1. 活鱼宰杀清洗（草鱼、鲤鱼、鲫鱼、鲈鱼等）：

- (1) 硬器击打头部致死。
- (2) 铁刷刷去鱼鳞。
- (3) 用刀划开鱼肚掏出内脏、掏出鱼鳃，注意苦胆不要弄破。
- (4) 用清水洗净备用，经刀工处理过的原料应尽量缩短在水中浸泡的时间。

2. 肉类清洗（猪肉、牛肉、羊肉、排骨）：

- （1）清水冲洗。
- （2）装入容器备用。

3. 冷冻食品解冻：

（1）在 5℃ 或更低的温度条件下进行解冻，必须事先数天对原料的使用有妥善的安排。

（2）将需解冻的食品原料浸没在 20℃ 以下的流动水中解冻，应注意水的温度和必须使用流动水。

（3）微波解冻：这种解冻方法只适用于立即就要加工食品的解冻，并且解冻的食品应该体积较小。

（4）将冷冻食品原料直接烹调，必须确保食品中心温度达到要求。

- （5）不应反复对食品进行解冻、冷冻。

（三）避免原料加工中的交叉污染

1. 食品原料、半成品的加工场所应尽量与成品加工场所分开。

2. 食品原料、半成品的加工中所使用的工具、容器和水池，不得用作直接入口食品加工使用。

3. 加工食品原料、半成品的人员一般不宜承担成品的加工，如确有需要，应经严格洗手、消毒和更换工作服。

4. 动物性食品、植物性食品应分池清洗，水产品则宜在专用水池里清洗。

二、切配规程

加工切配量应根据当日菜谱以当日实际用量为准，不得提前加工隔日蔬菜，加工过程中的食物应保持离地、离墙摆放，洗净的原料应放在干净的容器里，排列在货架上，切菜时要注重刀工质量，掌握好刀口，一般菜不过寸，丝、丁、片、大小、薄厚均匀，符合烹调要求。切菜与切肉、鱼的操作台、菜板、刀严禁混用，加工废料应随手放入废料容器内，始终保持场地整洁。

（一）蔬菜类

1. 叶菜刀工处理程序：

将洗好的青菜改为寸段放入净菜筐中备用。

2. 丝菜加工程序（如土豆丝）：

（1）先将原料改为均匀的薄片。

（2）薄片改为均匀的细丝。

（3）清水浸泡备用。

3. 丁菜加工程序（如黄瓜丁、土豆丁）：

（1）先将原料改为1公分见方的条。

（2）再改为1公分见方均匀的丁。

（3）放入容器备用。

4. 片类加工程序（如黄瓜片、土豆片）：

（1）先将原料改为2公分的菱形块。

（2）再成0.2公分的片，放入容器中备用。

（二）肉类（牛肉、羊肉、猪肉、五花肉、鸡胸）

1. 操作过程:

- (1) 冲洗干净。
- (2) 剔去筋、杂物等。
- (3) 速冻备用。

2. 肉片加工:

- (1) 先将冻肉化成麻冻（半解冻）状况。
- (2) 改刀成 4 公分左右的厚片。
- (3) 将厚片改为菱形的条。
- (4) 均匀地切成菱形片备用。
- (5) 泡净血水，然后腌制盐、味精、料酒、鸡蛋、腌制、淀粉上浆备用。

3. 肉条加工:

- (1) 先将冻肉化成麻冻状态。
- (2) 改刀成为 1 公分厚的厚片。
- (3) 用刀轻剁厚片（剖刀）。
- (4) 改为 1 公分见方，寸段左右的条备用。

4. 肉丝操作过程:

- (1) 冻肉解成麻冻状态。
- (2) 将肉改刀成 10 公分左右见方的块。
- (3) 将肉切成三公分的方。
- (4) 再把片切成三公分均匀的丝。
- (5) 洗净血水后放入盐、味精、料酒、鸡蛋等腌制，放入淀粉上浆备用。

5. 肉丁操作过程:

- (1) 冻肉解成麻冻状态。
- (2) 将肉改刀为 1 公分厚的片。
- (3) 两面剖刀。
- (4) 将厚片改为 1 公分粗的条。
- (5) 再改为均匀的 1 公分丁。
- (6) 洗净血水后放入盐、味精、料酒、鸡蛋等腌制，放入淀粉上浆备用。

6. 炖肉刀工处理过程：

- (1) 先将洗好的肉改刀成厚片。
- (2) 剁制 3 公分左右的块备用。

7. 排骨刀工处理过程：

- (1) 先用利刀将排骨从两根肋骨中间划开。
- (2) 再用砍刀把分隔开的肋骨剁成寸段备用。

(三) 切配间管理制度

1. 切配用的工具、容器要保持清洁干净，刀、案板用后洗刷干净揩干后竖立存放，防止发霉。

2. 抹布在使用过程中经常清洗，用后洗净晾干。

3. 盛放菜的容器和盛放生、熟食品、荤、素食品的容器要分开使用，每次使用后应洗刷干净，用前消毒。

4. 在切配时要注意食品的质量，发现粗加工后放置时间过长的发生变质或放置过程中受到污染的食品要剔出。

5. 清洗切配后的蔬菜、肉类、鱼类、禽类、海产品等食品应该存放于烹饪间存放架上等待烹饪加工，不应放置过夜。

6. 切配加工必须在专用操作台上进行。切配加工后的食品原料应当保持整洁，放在清洁的专用容器内，并分别放置于货架或垫板上，不得直接放于地面。当天切配的食品原料应当当天烹调加工。

7. 刀、墩、抹布、容器要生熟分开，并有明显标记，使用后要清洗、消毒，菜墩立放于通风、干燥处，并有防蝇，防尘装置。

8. 荤、素食品原料的盛放容器和加工用具应严格进行区分，并有明显标志，做到分开使用。使用后应洗净，定位存放。

9. 加工过程中的菜渣应装入废弃物容器，不得随意丢弃在地上。更不得扫入下水道。加工后应及时清理废弃物，并做好台面、地面、机器设备及工用具等的清洁工作。

三、细加工规程

1. 目的：规范食品原材料细加工处理程序，确保食品原材料质量，确保搭配合理美观。

2. 范围：适用于 XX 学校食堂。

3. 内容：

(1) 按照定菜单的要求、标准菜单的原材料说明，将粗加工过的原材料进行细加工。

(2) 精心选料，不同风味的菜品要搭配不同品种、不同规格、不同部位的原料。

(3)

进行切配处理，利用熟练高超的刀工、切、片、拍、剁等不同的刀法，将原料制作成规范并符合要求的丝、片、块、段等不同花色形状。

(4) 将切配好的原料分别装入料盒，送热菜厨房备用。

(5) 对原料使用量和配菜的份数进行统计记录，以便核算。

(6) 清理工作场地，清洗刀具，板、案、切削机等物品，定期蒸煮、消毒，定位存放，码放整齐。

四、蒸饭操作规程

(一) 捞蒸米饭

1. 制作方法：米与水的比例约 1：5，先将水烧开，然后倒入淘净的大米，煮沸，待米粒膨胀、米汤色白时立即捞起米饭，沥干米汤，装入蒸笼或甑头内用大火蒸熟即成。

2. 风味特点：饭质松散利口。

3. 营养评价：捞蒸米饭因大米经过先煮后捞再熬，各种营养素损失较多。据分析，捞蒸米饭中硫胺素的保存率为 17 至 33%，核黄素的保存率为 50% 左右，尼克酸的保存率为 21 至 24%。同时，大量的蛋白质、脂肪和碳水化合物在煮制时也溶解在米汤中，而米汤往往又被弃掉，这是十分可惜的。

(二) 罐蒸米饭

1. 制作方法：在蒸罐或钵内放入大米和水。米与水的比例约为 1：2，直接上笼蒸熟或放在沸水锅内煮熟。

2. 风味特点：米饭软硬适口，粘性较强。

3. 营养评价: 罐蒸米饭, 硫胺素保存率为 62%, 是捞蒸米饭的 2 至 3 倍; 核黄素的保存率几乎达到 100%, 是捞蒸米饭的两倍; 尼克酸的保存率为 30%, 也高于捞蒸米饭。从营养价值来看, 罐蒸米饭优于捞蒸米饭。

(三) 双蒸米饭

1. 制作方法: 将大米倒在笼屉内用大火蒸, 待冒大气后, 再蒸 20 分钟, 取出摊晾。按需要量将蒸过的米装入钵内, 加 2 倍左右的水, 再蒸 1 小时即成。如果大食堂用米量过多时, 则将已蒸过的米倒入桶内, 每 0.5 公斤米加 1 升开水, 用饭铲搅拌均匀后盖上盖焖半小时, 待水分全部吸收后, 盛入笼屉, 再用饭铲搅散, 蒸半小时即熟。

2. 风味特点: 出饭率较高, 饭质松散可口。

3. 营养评价: 双蒸米饭营养素保存率较高, 具有捞蒸米饭和罐蒸米饭两方面的优点。

(四) 焖饭

1. 制作方法:

(1) 开水下米法: 在锅内加大约 2 倍于大米重量的水, 烧开后加入大米, 盖上锅盖焖烧至沸腾后改用小火焖烧; 闻到香味后退火, 再焖几分钟即成。

(2) 冷水下米法: 米与适量冷水同时下锅, 用大火烧开后, 改用火均匀的小火焖烧, 待闻到香味后退火, 再焖几分钟即成。

2. 风味特点：米饭浓香，质软，口感好，焖饭有锅巴，锅巴的厚度取决于火力的大小。

3. 营养评价：焖饭时，大米淀粉糊化充分，有利于消化吸收，营养素保存率高，但如果火候掌握不好，容易焦底糊锅。

（五）蒸饭安全要求

1. 作业前的安全要求：

（1）作业人员操作前须经过安全培训合格后方可操作。

（2）作业前先检查蒸饭车的电源线路、检查水箱水位是否在安全线上，检查浮球阀进水正常后，如不在安全线上应及时检查进水阀门有无堵塞，水阀处于常开状态，保持水位处于安全线上。

（3）检查有无漏水、漏气，设备各个活动部位是灵活，周围有无障碍物阻塞，及时清理。

2. 作业中的安全要求：

（1）根据所需蒸制食品种类，按要求配制用量，定制时间。

（2）蒸制食品前，接通水源、电源，待水箱加满水后，先进行预热，待水箱里的水沸腾产生蒸汽后，再断开电源闸刀，然后缓缓打开门锁，让蒸饭车内的高温蒸汽泄压，应注意身体千万不可正对蒸饭车及其门缝，应使身体侧对门避开门缝并尽可能远离蒸饭车，然后再打开门放入要蒸制的食品，关闭柜门并锁紧，继续通电加热工作。

(3) 蒸饭车工作中，不可打开柜门，手不可触摸柜体，以免烫伤。

(4) 蒸饭车工作中，不可为柜体作清洁工作，以免烫伤，不可用清水清洗，以免触电。

(5) 蒸制食品熟后，泄压取物，关闭电源或蒸汽阀门，（视所蒸制的食品是否需要焖制而决定是否应立即取出），取出食品时应注意身体千万不可正对蒸饭车及其门缝，应使身体侧对门避开门缝并尽可能远离蒸饭车，缓缓打开门锁，让蒸饭车内的高温蒸汽泄压后再取出食品，取出食品时戴上隔热手套或采用夹具取物，以防止烫伤。

(6) 出现故障或危险情况应马上关闭电源，立即告知上级主管人员及专业维修人员处理，不得擅自处理以免造成事故。

(7) 运行中如发现异常响声、误动作和操作失灵等情况，要及时切断电源，迅速上报相关负责人，尽快排除故障和隐患。

(8) 工作中突然断电时，将开关置于关闭状态，重新工作前检查是否正常。

3. 作业后的安全要求：

(1) 工作结束后，必须先关闭电源。

(2) 蒸饭车侧下方卸压阀是否多余蒸汽及废汽排放通道，切记不可用重物压住或堵塞，也不可外接管道来排放蒸汽，以免管道堵塞造成意外事故。

(3)

浮球阀应经常检查是否正常及进水是否畅通，如发现进水处结垢、堵塞应尽快进行处理，以免造成缺水干烧。

(4) 每次蒸饭之后冷却后放尽水箱中的余水并且每周两次清除水垢，以防水垢在浮球阀及发烧管上聚积，引起球阀堵塞及发烧管干烧。

(5) 如遇结垢（不可用尖利硬物来铲除水垢）可用 5% 的柠檬酸溶液注入水箱中，加热煮沸 15 分钟，浸泡 1 小时，再煮沸 15 分钟，然后将水垢清除，放走箱底中的污水，再用清水洗几遍即可。

(6) 清洁机体外围及机底时不可用喷水管进行清洗，以免溅湿电器部件引发触电危险。

(7) 若电源引线老化或绝缘层破坏，必须立即停止使用，并更换相同规格型号电源引线后方可继续使用。

(8) 长期或放长假不使用或进行维修时必须切断总电源、放尽箱底余水并擦拭干净。

五、烹饪操作规程

(一) 烹饪方式

1. 油传热：炒，煎，贴，烹，炸，熘。

(1) 烹：卤汁不加淀粉勾芡，余同熘。

(2) 生料炒，叫煊。

(3) 熬：先把料物炒一炒，然后加汤至熟，调味料可在加汤前或汤后加。

(4) 烩：出锅前勾芡，余同熬。

(5) 炯:

亦作炆，先炒，然后加汤和调味品，微火，至熟。

(6) 烧：加汤和调料后，微火至接近熟，再以旺火收汤。余同焖。

(7) 扒：出锅前勾芡，余同烧。

2. 水传热：

(1) 煮：投料物于水（凉、温、开），加热至熟。

(2) 炖：旺火收汤，余同煮。

(3) 煨：主要用于不易酥烂的料物，如脚爪一类，宽汤旺火。

(4) 焐：温火久热，余同煨。

3. 其它：卤，酱，熏，烤，炆，腌，拌，拔丝。

(1) 焗：以盐为热介质的烹调方法，如盐焗鸡，成菜具有味醇厚，鲜香味美的特点。

(2) 调料：孜然粉。

(二) 烹饪常识

1. 烧肉不宜过早放盐：盐的主要成分氯化钠，易使肉中的蛋白质发生凝固，使肉块缩小，肉变质硬，且不易烧烂。

2. 油锅不宜烧得过旺：经常食用烧得过旺的油炸菜，容易产生低酸胃或胃溃疡，如不及时治疗还会发生癌变。

3. 肉、骨烧煮忌加冷水：肉、骨中含有大量的蛋白质和脂肪，烧煮中突然加冷水，汤汁温度聚然下降，蛋白质与脂肪即会迅速凝固，肉、骨的空隙也会聚然收缩而不会变烂，而且肉、骨本身的鲜味也会受到影响。

4. 未煮透的黄豆不宜吃：黄豆中含有一种会妨碍人体中胰蛋白酶活动的物质，人们吃了未煮透的黄豆，对黄豆蛋白质难以消化和吸收，甚至会发生腹泻，而食用煮烂烧透的黄豆，则不会出问题。

5. 烧鸡蛋不宜放味精：鸡蛋本身含有与味精相同的成分谷氨酸，因此炒鸡蛋时没有必要再放味精，味精会破坏鸡蛋的天然鲜味，当然更是一种浪费。

6. 酸碱食物不宜放味精：酸性食物放味精同时高温加热，味精（谷氨酸）会因失去水分而变成焦谷氨酸二钠，虽然无毒，却没有一点鲜味了，在碱性食物中，当溶液处于碱性条件下，味精（谷氨酸钠）会转变成谷氨酸二钠，是无鲜味的。

7. 反复炸过的油不宜食用：反复炸过的油其热能的利用率，只有一般油脂三分之一左右。而食油中的不饱和脂肪经过加热，还会产生各种有害的聚合物，此物质可使人体生长停滞，肝脏肿大。另外此种油中的维生素及脂肪酸均遭破坏。

8. 冻肉不宜在高温下解冻：将冻肉放在火炉旁、沸水中解冻，由于肉组织中的水分不能迅速被细胞吸收而流出，就不能恢复其原来的质量，遇高温，冻猪肉的表面还会结成硬膜，影响了肉内部温度的扩散，给细菌造成了繁殖的机会，肉也容易变坏。冻肉最好在常温下自然解冻。

9. 吃茄子不宜去掉皮：是对人体很有用的一种维生素，在我国所有蔬菜中，茄子中所含有的维生素 P 最高。而茄子中维生素 P 最集中的地方是在其紫色表皮与肉质连结处，因此，食用茄子应连皮吃，而不宜去皮。

10. 铝铁炊具不宜混合：铝制品比铁制品软，如炒菜的锅是铁的，铲子是铝的，较软的铝铲就会很快被磨损而进入炒菜中，人食下过多的铝的以身体是很不利的。

（三）烹饪作用

1. 杀菌消毒：生的食物原料，尤其是蔬菜的叶壁，不论怎样新鲜干净，也都会常有一些细菌和各种寄生虫，如不杀死，人食后易致病。菌虫多怕高温，一般在 80 度左右，就可以杀死，因此，烹调是杀菌消毒的有效措施。

2. 使生变熟：烹调可以使主、辅料和调料受热后发生质的变化，即由生变熟，各种食物原料大都要通过烹调才能成为可食的菜肴。

3. 促进营养成分分解，利于消化：凡是食物原料都含有一定的营养成分，食物中的营养成分，食物中的营养成分，必须经过分解，才能利于人体吸收。烹调能促进食物原料中营养成分的分解，如淀粉遇热可发生糊化，有利于淀粉的分解，蛋白质遇热，可变性凝固，变性后的蛋白质易于分解成氨基酸利于人体吸收，脂肪加热可水解成脂肪酸和甘油等。烹调不仅能减轻人体消化的负担，而且能提高食物的消化率。

4. 调解色泽、增加美感：烹调可以使原料色泽更加美观，如叶菜类加热后会变得更加碧绿；鱼片会更加洁白；虾会呈鲜红色彩等。如配上各种调、配料，色彩更艳。还有些原料，如鱿鱼、腰子等经花刀后，通过烹制可成为各种美丽的形状，会给人以美的享受。

5. 调合滋味，促进食欲：生的食物原料都各有一种特殊的味道，有的味道是不适合人的口味要求的。尤其是鱼、羊的腥膻味，更为人们所讨厌。通过烹调，调味品在加热中互相“扩散”、“渗透”、相互影响等作用，会使一些腥膻异味或许多单一味变为人们所喜欢的复合美味，从而促进食欲，如“糖醋鱼”、“蘑菇鸡”等。

6. 调剂汁液，促使菜肴丰润：食物原料在加热中，在一部分水分溢出被蒸发，使主、辅料变为不饱和状态。这样，在烹制中加入鲜汤和调味品，就容易被吸入主、辅料内使菜肴口味更加鲜美，当然要科学地掌握菜肴在烹制过程中添加鲜汤和调味的最佳时间。

（四）热菜烹饪

1. 煸炒：

（1）方法：以油和金属作为导热体，将小型的不易碎断的原料，在旺火中短时间内烹调成菜的方法称为煸炒。它是炒的一种。煸炒的操作过程是将锅烧热搪滑，加少许油（油约占原料的百分之一到十分之一），待烧热冒烟时投下原料，快速翻拌，逐一加调料炒匀即成。煸炒的操作时间很短，它始终在旺火上翻拌，故原料一般形体不大。煸炒的热量传递主要依靠锅底，油主要起润滑作用易于变动原料在锅中的位置而均衡受热。煸炒时，原料表层一方面溢出一些水分，一方面则吸入部分由调味粉和从原料表层溢出的水分形成的卤汁，所以许多煸炒菜（

例如为了突出其清淡爽脆的本味的绿叶蔬菜)不经勾芡,原料也比较入味。煸炒菜的特点是鲜嫩爽脆,本味浓厚,汤汁很少。

(2) 操作要点:

①应选用质感鲜嫩或脆嫩的原料。素料有绿叶蔬菜,如草头、豆苗及切成丝、片、粒状的脆性料如青椒、莴苣等;荤料有猪、牛、羊肉及蟹粉等,这些原料经短时间的加热,除去了涩味和腥味,煸炒到刚好成熟,故仍保持其脆嫩或鲜嫩的质感。

②火要旺,锅要滑,翻拌要快速。火旺势必要求动作快速,锅滑则是原料在锅中不断翻动的必要条件。尤其是一些蓬蓬松松的绿叶菜,要在旺火上,在很短的时间内使其每个部位都与铁锅壁接触到,其翻拌的速度要求可想而知。倘动作稍慢,极有可能烧焦;若炉火不旺,则又可能使成品皮韧。翻炒时执锅的手与拿手勺的手要密切配合,一边一刻不停地颠翻,一边以手勺帮助原料不断翻身。烹制煸炒菜铁锅始终拿在手上。如果发现火力太猛,也可以执锅稍稍离火;如果油太热,除了换冷油外,也可以在下料的同时加些水(指煸炒叶菜),一般煸炒动物原料,火可不必过分旺,油温也可稍稍低些,以便于原料丝粒分开、香味透出,并促使调料渗入原料或附于原料表面。

③不同性质的原料合炒,要分开煸。比如“韭菜炒肉丝”,“青椒炒肉丝”,肉丝和韭菜、青椒丝就应该分开煸,调味时才合在一起。因为韭菜和青椒在旺火上稍加煸炒即成,

而肉丝煸炒火不能太旺，否则就会结团，

倘两种原料混在一起煸，则相互影响，韭菜、青椒可能太熟，失去脆嫩质感而肉丝还没有分散成熟。

2. 爆炒：

（1）方法：爆是脆性原料以油为主要导热体，在旺火上，极短的时间内灼烫成熟，调味成菜的烹调方法。脆嫩爽口是爆菜的最大特点。爆的油量一般与原料之比为 2：1—3：1；属中等油量，烫爆时油温很高，通常在八成左右。原料入锅后，水分来不及气化，通常都会发出爆裂声，“爆”名源于是，爆与滑炒很相似，都是旺火速成，区别是爆在加热时油温更高，有些爆菜在油爆前原料还要入沸水中烫焯一下，马上入油锅。因为选用脆性原料，成菜质地脆嫩，而滑炒的成菜质感是滑嫩。

（2）操作关键：

①要选用新鲜、脆嫩的原料：爆菜的原料都是动物料。所谓脆嫩指成熟后的质感，并非生料即如此。生料时一般都属韧性料。爆菜操作速度快，外加调味一般都比较轻，以咸鲜口为主，故原料一定要新鲜，体现出本质美。常用的原料有肚尖、鸡、鸭肫、墨鱼、鱿鱼、海螺肉、猪腰、黄鳝等。

②原料一般都经剖花刀处理：剖花刀处理除了使原料成熟后外型漂亮以外，就烹调操作来说，它很好地适应了爆的加热特点。经剖制的原料，外观似块，实际上却是丝和粒，因此，在高温中一烫即熟。缩短了加热时间，保证了脆嫩度。经剖制后的原料必须做到块型一致，剖纹深浅与行刀距离一致，

保证所有原料在相同的加热时间里同时成熟。一般要求一盘中，所有的原料剖一种花刀，以求整齐美观。

③正确掌握火候和油温：爆的全过程基本都要求用旺火，尤其是烫焯的水锅，水锅内的水要多，火要旺，要保持剧烈沸腾，这样放在漏勺中的原料放水中一烫，骤遇 100℃，原料收缩，使剖制的花纹爆绽出来，也使原料加热到半熟，为油爆的快速致熟创造条件。油锅也要用旺火，一定要等油面冒青烟，在八成以上才下料。油锅不宜太大，如油的数量数倍于原料，烧热后原料下锅温度降低不多，可能灼焦原料或破坏原料的质感，形成外焦里良的现象。一般中油量的油锅，原料下锅后，油温略微下降一点，正好使热量能传到里边。油锅温度较高，原料入锅后要快速搅散，防止原料骤遇高温，粘结在一起，出现外熟里生的现象。油爆之后，在炒和调味时，火可以稍微减弱一些。一般爆菜，都有蒜、葱、姜、香菜等炝锅这一环节，这时若火过大容易使这些小料烧焦。所以在操作时，往往把锅离火，拿在手里下小料，待香味透出，即下料烹汁翻炒。

④对汁用料恰到好处：爆菜的快速操作、一气呵成的特点要求调味阶段越快越好，对汁调味无疑是最合适的。爆菜有勾芡和不勾芡两种，都取对汁法。勾芡的，下芡粉的量要准，泼汁入锅时一定要辅以快速搅拌和颠翻。油锅爆熟原料之后，锅底的温度大大高于滑炒中滑熟原料之后温度。动作一慢，就可能导致芡粉结团，包裹不匀。同时，对汁时添加的汤汁数量也要准确。一般爆菜都要求卤汁紧包原料、明油

亮芡。汤汁太多、太小都不能使菜肴达到要求，

而且当对汁泼下后，发现太多或太少，已无法补救了。没有芡粉的对汁，汤汁可适当多一些，要考虑快速挥发的因素。成菜的汤汁也不能多，以吃完主料盘中还略有余汁为好。爆菜原料多为刮制花纹的块状，形态一般较大，对汁中不加芡粉的爆菜，对汁时，口应重一些。有些爆菜为了强调蒜、香菜等香料的特有味觉，有时直接将这些香料剁成泥，放在对汁中而不经煸炒。

⑤底油不能多：传统的爆菜，原料都不上浆，成熟后表面光滑，芡汁较难裹附上去，一般通过下芡略重，多加颠翻来包裹卤汁。底油一重，就更增加了包卤的难度，卤汁包裹不上的话，菜肴的色味形均受影响。待卤汁包上以后下披油也不够多，且千万不能多加搅拌和颠翻，否则极有可能将卤汁洗下来。一般可沿锅壁淋少许油，旋一下锅，颠翻二、三下马上出锅装盘。油遇锅壁，提高了温度增加了光亮度，旋锅等于是研磨一下，光亮更好。

3. 油煎：

（1）煎菜的特点：

①煎的原料，只有单一主料，一般没有配料，有的即使用一些配料，也不能同主料混合一起来烧，而是另做，也只能做主料的“围边”，起衬托和美化的作用。严格地讲，它不能成为菜肴的组成部分。主料单一，是煎法的一个重要特点。

②煎的主料，一般都要加工成为扁平形的片、块、段状，面积大而又不厚，才能与煎法加热相适应。煎制泥茸丸形

食物时，也要在煎的过程中，用手勺把它压成扁平圆形。否则，不易煎到内外俱熟。主料必须加工成扁平形状，是煎第二个重要特点。

③煎的主料，大多数都要先用各种调料，如料酒、酱油、盐、味精以吸葱、姜末等，浸渍入味，方能煎制；泥茸主料，也要加入各种调味品等搅拌均匀。煎制菜肴，大都是预先调好主味，在加热过程中，一般不再调味（有的调些辅助味），成熟上桌，另跟调料。但也有些品种需烹汁、浇汁的。

④煎的主料，一般都要挂糊，挂糊的方法有两种：一种是片、块、段的原料，直接放入糊内（团粉糊和鸡蛋糊等），用手抓捏均匀，全部挂上，煎制以前，再涂抹或沾一些面粉或干淀粉等；二是泥茸原料在调搅制成丸形后，均匀抹上和沾上浆糊。

⑤煎制菜肴，总的口味质感要求是：外香酥（脆），内软嫩（滑）无汤无汁，甘香不腻，质感近似炸制品，但酥脆性较炸制品略小，而软嫩度不比炸制品高，形成了煎菜的独特风味。

（2）操作关键：

①

原料要加工成扁薄形状。而且厚薄必须一致，这是保证原料在短时期内成熟、形成煎菜特有质感的前提。煎以动物原料为主，植物原料中往往嵌、夹、包有泥状动物料。动物原料要批切得大而薄，最好还要用刀背排敲一遍，再用刀面拍平、拍松原料的肌肉组织。植物原料、夹动物料的，应稍薄一些，便于成熟。原料中还有一类是将动物料加工成泥，做成丸状，这些原料入锅后可用锅铲将丸子压成扁薄的饼状。

②煎菜大多经挂糊，有些剁成泥状的原料也加淀粉和蛋，起到松嫩和粘连的作用。挂的糊大多是蛋糊，由全蛋或蛋黄加干淀粉调制的糊，近年来，有的地方从西菜中引进糊种，拍粉拖蛋液。先在原料表面拍上一层干面粉或干淀粉，随后放在蛋液中一浸即入锅煎制。这种方法煎制成品香味浓，表层质感软嫩，色泽金黄，颇具特色。一般全蛋加淀粉的糊浆，油煎后比较松嫩带脆。操作时要特别注意上糊均匀。有些原料已成薄片状，不能多加搅拌，上糊时极易出现厚薄不均的现象。上糊的方法可以先调好糊，把原料在糊中拖过，使之周身粘满糊；另一种办法是将原料平置，将糊涂上。如原料不易碎断，还是逐样加料，搅拌上糊为好。这样最能均匀。剁成泥状的原料做煎菜，要注意加粉不能多，粉多势必影响菜肴的口感，应多加搅拌，搅上劲，使之表面光滑外观漂亮。

③煎制完毕，即告烹调结束，因此它的调味阶段都在加热之前，亦即上糊之前都要上味。煎菜的调味较简单，绝大

多数是鲜咸味的，所用作料主要有葱姜汁、盐、酒、胡椒粉、味精等。因为原料呈扁薄状，也应注意上味均匀，并且最好在上味之后，略微静置一些时间，使味浸入，所谓之味一般为满口略少一点，因为煎菜以干香鲜嫩为主要特色，适宜佐酒，口味以清淡一点为好。

④煎制时要注意掌握火候。原料薄，火应旺；原料厚，火应小些，但不管什么原料，下料时火都该旺一些，油要稍热一些，以便于表层结皮，起香保嫩。煎菜要严格掌握断生即好的原则，不可使原料在锅中多停留。煎的时候油不能多，始终保持一面在加热时，另一面暴露在油的表面，这样一方面便于香味散发，另一方面煎脆的表层有可能吸收部分水分，变得柔软一些，形成煎菜特有的质感。

⑤重视对制品的预制。肉类原料如煎猪排、煎牛排等，下锅煎制后，因原料结缔组织的收缩，使肉质坚韧，不容易嚼碎且又妨碍消化，因此原料在刀工处理时，应该用刀背将肉捣打拍敲，使结缔组织离散，也就是将肉内的那些小筋斩断然后进行制作。其制作方法是：先将捣打好的原料修理整齐，用盐、味精、胡椒粉和料酒浸渍片刻，两面沾干面粉，在打匀的鸡蛋液里拖匀，然后再在蛋液上均匀地沾匀一层面包屑，即下锅煎制，其制品外松酥里软嫩。鱼类制品。因鱼肉的结缔组织较少，而且肉质松散，加工时不需捣打拍敲，一些较大的原料需去骨去皮，一些原料如小鱼或带鱼则不需去骨去皮，用调味料浸渍后，有的采用在原料上挂打匀的鸡蛋液下锅煎制，有的则采用在原料上撒匀干生粉，直接下锅煎制。一经加热后的鱼肉组织离散，容易破碎，所以煎制时一定要掌握好锅底的油量及火的温度，尽量保持制品完整，保持鱼肉的鲜嫩。

⑥

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。

如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/267152050106006056>