

特别关注

· 一线保障新亮点 ·

『比武考核计划』张贴食堂

■本报特约通讯员 胡勇华

『连队定量食谱』革新后厨

■本报特约通讯员 王梦缘

这一期军营观察,我们关注基层部队的“食谱”。

“民以食为天”是民间谚语,“兵马未动,粮草先行”是军中名言。对于普通人来说,“吃好”不仅是维持生命的基本需要,也是治未病、促健康的有效手段。对于一支部队而言,让官兵“吃好”则连着战斗力。

2024年,我军首部《军人营养膳食指导手册》配发部队,指导各部队按照“打仗型”饮食保障模式要求,科学调剂伙食,完善品种结构,提升供餐品质,确保官兵膳食合理、营养均衡、饮食安全,标志着我军“打仗型”饮食保障模

式日趋完善。结合《军人营养膳食指导手册》,许多基层单位积极探索,一日三餐的食谱有了更加“精细化”的改变。

餐桌连着练兵场。战场讲究“精准制胜”,食谱也应该结合不同训练阶段进行精细化调整,让官兵在吃饱的同时,还要吃得健康,吃出战斗力。

本期我们关注《军人营养膳食指导手册》配发部队后,两家单位在精细化伙食保障方面做出的积极探索,希望能给大家带来借鉴和启发。



新疆军区某边防连炊事员阅读《军人营养膳食指导手册》。

闫勇昶摄

导手册》配发部队,为部队的伙食保障提供了科学指南。

看到手册里细化了不同季节、不同环境下的膳食营养搭配方式,他萌生了改进官兵训练配餐的想法。“不同训练阶段的训练强度不同,官兵的体能消耗不同、需要不同,我们应该具体问题具体分析,进一步细化训练配餐。”杨伟华提议拟制一份与训练强度精细对接的训练配餐表。

与军需部门沟通后,杨伟华从训练部门那里拿到了一张比武考核计划表。

比照《军人营养膳食指导手册》,结合比武考核计划中的训练强度,杨伟华和战友们研究改进伙食保障方法,拟制了与训练计划对应的新食谱,并将两张表格共同张贴在伙食公告栏上。

在新拟制的训练配餐食谱上,遇到高强度的体能训练日,食谱中会增加富含蛋白质和碳水化合物的食物,如牛肉、鸡蛋、全麦面包等;如果是专业技术训练日,食谱中会增加富含维生素和矿物质的蔬菜、水果;如果有官兵反映考核压力大,食谱中会特意增加富含维生素B和镁的食物,如燕麦、香蕉和坚果,这些食物有助于缓解压力、改善睡眠……

对于训练配餐食谱中的精细调整,当了5年司务长的王帅感触颇深。“以往的食谱中,虽然菜品种类多样,但针对性较弱,都是炊事员凭借经验和战友们的口味喜好拟制的。”王帅打了个比方,他觉得,精细化的伙食保障就像一台机器的优质燃料,使得机器性能倍增,高效运转。

《军人营养膳食指导手册》主编、军事科学院军事医学研究院军事营养学专家蒋与刚研究员,曾明确提出“结合不同作战环境进行营养配餐”的原则:“不同作战环境下,官兵的营养代谢特点及营养需求不同。因此,针对不同环境进行差异化营养配餐,有助于维护军

人作战效能。”

精细化保障助推战斗力提升。比武考核计划表与食谱“同框”,让“吃出战斗力”有了更加具象的体现。

不过,精细化的“打仗型”饮食保障模式,并不意味着每一道菜都要符合官兵胃口,都是“色香味俱全”的。

对于作战连续性强、部队机动频繁的现代战争来说,军人的适应能力决定持续能力。在这种情况下,官兵的胃既要适应平时的“美味佳肴”,又要能承受战时的“风餐露宿”。

一次戈壁滩上的演训,长在沙砾和枯草之间的苦苦菜和野沙葱成了官兵补充体力的重要来源,“吃饭”也成了演训的重要内容之一。苦苦菜就像它的名字一样,虽然能清热解毒,去火止血,味道却十分苦。面对苦苦菜,大家面露难色,皱着眉头坚持吃了下去。

“那是一种带着土腥气的苦涩味道,连喉咙都跟着发紧。”回忆起苦苦菜,某雷达站肖站长说。

还有一次,驻训期间,二级上士米卫刚加热身携带的单兵野战食品,就接到上级“立即转场”的指令。再打开野战食品时,饭菜已经凉透。即便这样,大家也抓紧吃下去,否则就会影响接下来的训练任务。

“对于军人来说,吃饭也是一种提高战斗力的训练,不可能保证规律饮食,更不可能时刻按照自己的口味选择吃什么、不吃什么。”米卫说。

那天,一场高强度的体能竞赛结束,司务长王帅为战友们准备了一道帮助恢复身体能量的菜品:蛋白质丰富的红烧肉、清甜的西瓜、营养丰富的能量棒……

比起前几年,如今的食谱让二级上士曾子洪有了一种满足感。“就像在你非常口渴的时候,别人递给你一大杯白开水,现在的饭菜总能满足我们每次训练结束后的需要,知道我们的身体需要什么。”他说。

一线调查

当专门购置的面米量杯、带刻度的油桶和调料勺下发到炊事班后厨时,新疆军区某边防连炊事班班长钱崇泽感到很惊讶:“当兵这么多年,我很少见到这种带刻度的油桶。”

2024年,《军人营养膳食指导手册》配发部队,手册中明确了军人膳食营养基础、营养配餐、食品供应和加工制作、饮食安全、饮食节约等内容。结合手册内容和实际情况,连队拟制了一本“定量食谱”并试行。

在这本新食谱上,许多原本“模糊”的东西被精细“定量”:厨房值班员要严控官兵菜品油盐摄入量,除特殊情况,每人每天植物油供给量一般不超过90克,食盐供给量一般不超过15克;蔬菜和水果要占每人每天膳食总重量的46%~49%,同时深色蔬菜应占蔬菜总摄入量的一半……

被“定量”的,还有他们的“一周摄取总热量值”。

结合《军人营养膳食指导手册》的内容,新食谱规定,官兵一天中摄入热量需要总体保持在一定的数值范围内,并将这些热量合理划分给菜品中的蛋白质、碳水化合物、膳食纤维、维生素、脂肪以及其他微量元素。

“这能行吗?”钱崇泽以食谱中的菜品数量为例,表达了自己的担忧。在新食谱中,早中晚三餐都比以前减少了1个菜。他觉得,减少菜品数量,连队战友会有意见。

出乎钱崇泽意料,“减菜”似乎并没有影响大家的满意度。

“定量食谱”试行一段时间后,连队专门调查官兵对新食谱的满意度。问卷调查反馈的数据显示,绝大部分人都持满意态度。

事实上,新食谱的早中晚三餐虽然分别比以前减少了1个菜,但更加注重

饭菜的质量。比如,新食谱中规定增加官兵对糙米、玉米等全谷物或者谷物纤维摄入,用全谷物等替代部分精制谷物。相比常吃的大米、面粉,全谷物中含有丰富的膳食纤维,能量低营养高,有助于预防多种疾病。

“定量”也带来了节约。

钱崇泽观察到,“定量食谱”试行后,炊事班加工制作粗放的现象基本消失了。以前,主辅料配比往往依靠炊事员的主观经验,有时造成食物边角料浪费。

以往连队储存蔬菜,炊事班主要将蔬菜摆放在菜窖里。果蔬含水量多,营养自然流失快,食用价值和营养价值容易降低。结合新食谱,他们在菜窖中摆放加湿设备,并在果蔬进入菜窖前对菜窖环境进行灭菌处理,大幅提高了果蔬贮藏时间,有效减少了浪费现象。

调料间的墙面上,整齐悬挂着标有“5毫升”“10毫升”刻度的调料勺,以往凭手感倾倒导致酱油、蚝油过量使用的情况不再出现。炊事员王浩宇算过一笔账:仅生抽一项,每月用量就比过去减少了不少,这既避免了重调料味掩盖食材本味,又让调料的消耗变得可控。

事实上,“定量食谱”中的“定量”,并不专指对于数量的规定。更多时候,“定量”指的是在不同训练场景下,连队的不同精细化饮食保障措施。对此,连队不少官兵都有着深刻的感受。

该边防连驻守在昼夜温差极大的高原戈壁中,连队官兵常年担负巡逻执勤任务。每次巡逻,连队官兵需要在戈壁中行走6个小时以上。

许多初次上高原巡逻的战士,不适应高原环境,容易出现食欲减退、胃肠道胀气的问题。在新食谱“边防巡逻任务配餐指引”篇章中,特别提出对于这种问题,要注意在配餐时减少高脂肪食物,增加新鲜蔬菜和水果供应,改善膳食结构——“单日徒步超6小时的巡逻任务,早餐需包含全麦面包、热牛奶及水煮蛋,午餐便携餐食以牛肉干、能量棒、苹果为主,晚餐宜提供低脂高蛋白的清蒸鱼、豆

腐煲等,全天食用油摄入控制在70克以内,食盐摄入量不超过12克。”

连队初次执行高原巡逻任务的新兵李响,走过漫长的巡逻路回到连队,在晚饭时吃到了炊事班为他们准备的热气腾腾的肉汤和能量高、好消化的清蒸鱼肉,一身疲惫得到缓解。

上等兵吕朝智从“定量食谱”的“病号餐篇”中也体会到了这种精细。

对照手册中对病膳的营养指导原则,结合实际情况,连队汇总许多常见病,标记了常见的感冒、胃痛、腹泻、便秘等病症对官兵胃口喜好的影响,在新食谱中明确了相应的食疗方法。

这样一来,炊事员做病号餐时,不再凭感觉、凭经验处理,能够针对性配餐。

吕朝智前段时间做了扁桃体手术。根据新食谱,炊事员为他准备了流质饮食病号餐,经过连队精心照顾,吕朝智很快恢复了健康。

“瓶瓶罐罐”的科学定量,既保证了饭菜质量口味的稳定,又减少了炊事员的保障压力,炊事员有更多的精力用于思考研发特色菜,更好地满足不同训练强度下官兵的能量和营养需求,提升官兵的身体素质和战斗力。

前不久,炊事员陈典利用戈壁滩上野生的沙枣,创新出一种兼具地域特色和营养优势的“沙枣窝头”作为主食:将晒干的沙枣去核碾碎,混合全麦粉和酵母发酵,最终蒸出的窝头带着自然的果香,膳食纤维丰富且耐储存。现在,“沙枣窝头”已经成为连队官兵巡逻便携餐的“新宠”。

从这个意义上来说,这本“定量食谱”的试行,既是这个边防连结合《军人营养膳食指导手册》对连队食谱的积极改进,也是部队后勤饮食保障在科学化、精细化管理上的有益尝试。

第 1781 期

未来战场呼唤精细化保障

■程雪

编辑感言

当前,新一轮科技革命、产业革命、军事革命正在加速演进,特别是人工智能技术等为精确打击提供了强大的技术支持,提高了打击效能,加快了作战节奏。可以说,对于交战双方,谁拥有精确作战的领先优势,谁就能够获得一招制敌的行动优势。

想要具备精确作战的领先优势,

我们必须具备与之相配的精细化保障能力。《军人营养膳食指导手册》配发部队后,为基层部队立起了健康饮食、品质优先的新导向,其中提倡的营养健康新理念,推动部队饮食保障由“重数量”向“重质量”、由“吃饱”向“吃好、吃得健康、吃出战斗力”转变。这也让我们清醒意识到,饮食保障是否精细,直接关系到官兵身体健康,关联部队战斗力的生成和保持,甚至关系到未来战场上的胜败。

某种意义上,精细化保障也意味着勤俭节约。如今,伴随着人们物

质生活条件的极大改善,年轻一代官兵再也不用像先辈们一样勒紧裤腰带过日子。不过,即便物质条件再富足,我们也要始终保持勤俭节约的作风。从“大水漫灌”到“精确滴灌”,精细化保障在对官兵所需进行定量精准保障的同时,也避免了不必要的浪费,促使资源物尽其用,把钱用在刀刃上,用在打仗真正需要的地方。

放眼全社会,精细化保障的意识早已广泛融入人们的生活。此前,国家卫生健康委就曾发布《成人肥胖食