



人民公社

RENMIN GONGSHE

炊事員衛生手冊

CHUEISHIYUAN WEISHENG SHOUGE

蓋玉琛 曲力 編

人民衛生出版社

內 容 提 要

本书共分九章，扼要地介绍了搞好食堂卫生的意义、怎样搞好食堂卫生，厨房、饭厅、和储藏室的清洁卫生，以及营养卫生、饮水卫生、炊事员个人卫生，除害灭病等知识。

为便于群众阅读，使炊事员同志们易懂易记，编写时，在每一课正文前面都有综合全文内容的诗歌，并附有插图多幅。可作为各地训练炊事人员的教材，也可作为公社干部及初级卫生人员开展食堂卫生工作的参考资料。

人民公社炊事员卫生手册

开本：787×1092/32 印张：14 字数：27千字

盖玉琛 曲力 编

人 民 卫 生 出 版 社 出 版

（北京普刊出版业营业登记证出字第〇四六号）

·北京德文门大街三十五号·

人 民 卫 生 出 版 社 印 刷 厂 印 刷

新华书店科技发行所发行·各地新华书店经售

统一书号：14048·2355 1960年4月第1版—第1次印刷

定 价：0.10元 （北京版）印数：1—50,000

前 言

中共中央关于人民公社若干問題的決議中曾指出：“要办好公共食堂。要保證所有的社員吃得飽、吃得好、吃得干淨卫生，并且适合民族习惯和地方习惯。公共食堂要有飯厅，要經營好菜园、豆腐坊、粉坊、醬园，要养猪羊、养鸡鴨、养魚等。飯菜要多样化，要有味道。要同营养学家商量，使食品当中包會有生理上必需的含热量和营养分。对老人、小孩、病人、孕产妇和哺乳的母亲，在伙食上要給以必要和可能的照顾，并且可以允許某些社員在家做飯吃。公共食堂要实行管理民主化。食堂的管理人員和炊事員要選擇政治上可靠的人員担任，最好經過民主选举。”

从以上文件中可以看出，党中央是多么关心人民的生活福利事业。这也充分說明了办好公共食堂是广大群众的要求，是人民公社集体福利事业中的一項重要工作，对保證人民身体健康、促进工、农业生产持續大跃进，有着重大的意义。当前不少人民公社，正在大搞以食堂为中心的卫生福利事业，更充分証明了这一点。

这个小册子，可作为人民公社食堂工作人員和炊事員的学习資料，也可作为农村一般的卫生通俗讀物。由于編者水平所限，书中缺点与不妥之处在所难免，敬希讀者批評指导。

編 者

1960年2月

目 錄

公共食堂好处多	1
办好食堂,人人尊敬	1
怎样办好公共食堂	3
飲食与健康的关系	5
厨房、飯厅和儲藏室的卫生	9
一、厨房环境卫生	9
二、厨房内用具和食具卫生	12
三、飯厅的卫生设备及卫生制度	15
四、儲藏室卫生	19
五、食品的选择和保存	21
六、剩飯剩菜的保存	22
炊事人員个人卫生	24
飲水卫生	26
一、保护水源	27
二、飲水消毒	29
三、清凉飲料	30
除五害	30
营养卫生	32
一、食物里有哪些营养素	32
二、做飯菜要注意保存食物里的营养	35

公共食堂好处多

社社都把食堂搞， 人人都夸食堂好，
劳动妇女大解放， 生产开会上学校；
柴米油盐能节省， 吃的好来化钱少；
社会主义大家庭， 公共食堂是个宝。

随着工农业生产大跃进，人民公社都兴办了公共食堂。公共食堂比一户一灶好得多。它可以使广大社员生活集体化，提高社员集体主义思想和共产主义觉悟；使妇女从琐碎的家务中解放出来，积极投入生产，促进农业生产大跃进，可以大大地增加社员收入；还可使妇女抽出更多的时间来参加各种社会活动和学习科学技术文化知识。公共食堂还能够节约粮柴，改善社员生活。集体搭伙，食堂有条件添置一些必要的设备，改善饮食卫生面貌；各户不做饭，也可以改善家庭的环境卫生。另外，还能解决鳏、寡、孤、独、老弱、残疾的人们的吃饭问题，带有集体福利和社会保险性质。因此，公共食堂是广大社员集体福利事业中的一件大喜事，我们一定要把它办好。

办好食堂，人人尊敬

旧社会是害人坑， 劳动人民受苦痛，
吃不饱来穿不暖， 干着牛马的劳动。
自从来了共产党， 工农当了主人翁，
不分贫富和贵贱， 行行业业都平等，
炊事工作也光荣， 搞好伙食人人敬。

在旧社会里，劳动人民干着牛马不如的劳动，却过着吃不饱穿不暖的穷日子，那时干炊事工作也是被人瞧不起的一个行业。过去流行这么两句话：“看戏不唱旦，为人不做饭”，“七十二行，炊事难当”。由于受旧社会的影响，到现在还有些人存有自卑心理，說炊事活是搵碗底子，是侍候人的下贱活，麻烦事多，不如下地干活痛快等等，这些都是片面的認識。

大家都知道，解放后，在党和毛主席的正确领导下，劳动人民翻身做了主人，人人都以忘我的劳动，投入偉大的社会主义建設。在新社会里，人的工作是没有什么高低、貴賤之分的，任何工作都是社会分工，都会同样受到人們的尊重。毛主席曾經这样說过：“大师傅煮飯就是不容易的事情，弄得好吃更不容易，……火大了要焦，盐多了要苦，煮飯做菜是一門艺术”。1945年毛主席在延安曾給二十三位寿翁賀喜，其中就有一年到头做飯的炊事人員。所以在新社会还认为炊事工作下贱、侍候人、沒出息、麻烦事多，这些想法，都是錯誤的，也是沒有根据的。

特别是人民公社的公共食堂，炊事員的工作絕不是單純的做飯和技术問題，而是担負着保护社員健康、提高劳动出勤率和增加生产的一項重大的政治任务。大家都知道，“身体是生产的本錢，健康是跃进的保护”。如果社員生活調剂得不好，吃得不卫生，一旦鬧起病来，不仅会影响社員們的身体健康，还会直接影响生产任务的完成。所以，办好公共食堂，是直接关系着广大社員生活和保証工农业生产繼續跃进的一件大事。炊事工作也是一項崇高而光荣的职业。炊事員同志应当很好地提高政治觉悟，热爱自己的职业，努力钻研业务，把食堂办好，使社員們吃得飽，吃得好，吃得干淨卫生，个个身强力壮，干起活来更有勁头。

怎样办好公共食堂

要把食堂办得好，	政治挂帅第一条，
民主管理訂制度，	評比竞赛要做到；
交流經驗多学习，	煮飯做菜技术高；
飯菜糕点多様化，	营养丰富五味調，
吃得社員身体壯，	生产干劲冲九霄。

办好公共食堂，使社員們吃得好，吃得飽，吃得干淨卫生，是每个炊事人員的光荣任务。我們应当想尽一切办法，把生活調剂好，做到飯菜花样多、味道好、营养好、清洁卫生好，使每人都能吃到热飯、热菜，喝上热湯和充足的开水，而且伙食又便宜；这样就会使大家都感到比在家吃飯方便，个个滿意，都喜欢在食堂吃飯。

那么怎样才能把公共食堂办好呢？

1. 政治挂帅：党关心生产，同样关心群众生活，应当依靠党的领导，积极把食堂办好。在当地党组织的統一领导下，建立生活管理委员会，民主选举政治可靠、成分好的社員代表、伙食管理員、炊事員代表等5—7人組成，分工負責宣傳教育、财务收支、家底生产和卫生等工作。委员会要定期开会，經常搜集群众意見，研究改进食堂工作。食堂在伙食管理上，要計劃用粮，節約粮食，实行按人定量、分发飯票菜票、节余归己的办法。民主訂立各項制度，定期公布帳目，严格执行勤儉節約的原則。

2. 开辟副食品基地，大搞家底生产：食堂要根据吃飯人数多少和生活习惯，有計劃地发展副食品生产，自己养猪

羊、兔，养鸡、鸭、鱼，自己种植蔬菜，以供日常改善生活和节日的需要。

3. 调剂伙食花样：炊事员和管理员要积极钻研业务，提高技术，按日提前订出食谱，做到粗粮细作，经常改换伙食花样，使饭菜种类多，花样新，味美可口。

4. 尊重群众的风俗习惯：在汉、回族杂居的人民公社里，应该为回族建立单独的食堂，以尊重少数民族的风俗习惯。另外，还要实行大集体小自由，如对老、弱、病人、孕妇、儿童、来客、婚丧嫁娶、过年过节等，要根据具体情况和群众的风俗习惯，灵活掌握，给以必要的照顾。这可以经过社员讨论，定出一个方便适用的制度，来共同执行。



图1 食堂里订立卫生制度和卫生公约，相互学习，定期评比

5. 开展评比竞赛：实行定期或不定期检查评比制度。比清洁卫生好，比饭菜花样多，比伙食调剂好，比喂猪种菜好，比增产节约好，比照顾病人、老人、孩子、产妇、客人好，比团结好，比学习好，比服务态度好，比工作积极、责任心好。可以按照上述条件开展单位和单位、个人和个人的评比竞赛。表扬先进，帮助后进，掀起追、赶、超、帮的运动。评比奖励办法，单位可实行优胜红旗，个人可建立跃进评比台，以保证经常不断地搞好伙食。

6. 大搞工具改革：为减轻体力劳动，提高工作效率，炊事员要多想办法，大搞工具改革。现在有不少人民公社食堂创制了半机械化的切菜机、压面条机、窝窝头机等，省力气又省人手。可以吸取人家的经验，同时自己也大搞技术革新运动。

飲食與健康的關係

霍亂痢疾和傷寒，	食物中毒和肝炎，
蟻虫蛔虫蟯虫病，	還有急性胃腸炎，
這些胃腸傳染病，	都是由口受傳染，
飲食衛生講得好，	身強力壯保平安。

俗語說：“病從口入”，這話很有道理。有許多病如傷寒、痢疾、霍亂、傳染性肝炎、食物中毒、腸寄生蟲病等，都是因為飲食不衛生得來的。公共食堂是大家集中在一起吃飯的地方，如果衛生工作搞不好，一旦鬧起病來，就不止一家一戶，而是很多人同時受害。所以公共食堂首先要做好胃腸道傳染病的預防工作。下面先談談與飲食有關的幾種疾病。

(一) 傷寒。傷寒是由傷寒桿菌引起的腸道傳染病。傷寒

杆菌存在于伤寒病人的粪便里；还有些得过伤寒已经好了的人，粪便中还会有伤寒杆菌。人吃了沾上病菌的或者苍蝇爬过的食物，或者喝了生水等，就能得病。得了伤寒病的人，先是精神不振，浑身酸痛，不想吃饭，大便有时拉稀有时不通。以后每天身上发烧。病到七八天的时候，病人的胸膛上肚皮上就出现一些淡红色的小疹子，有的病人烧的迷迷糊糊，说胡话，不能安眠。如果护理不好，到了半个月以后，就很容易引起肠出血或肠穿孔，发生生命的危险。

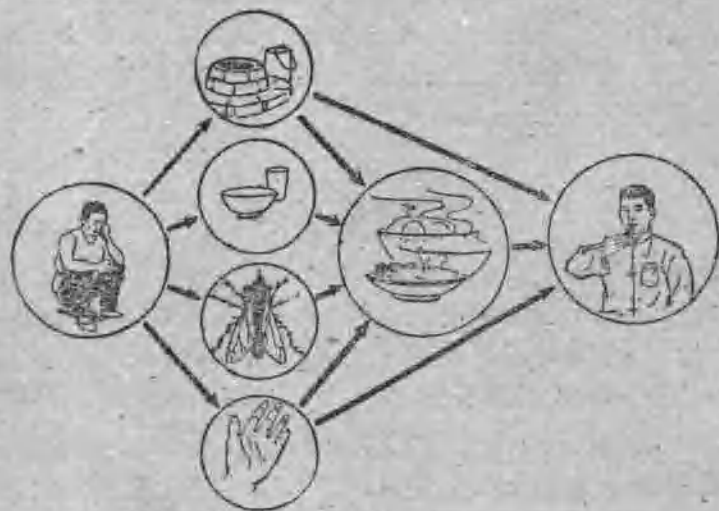


图 3 胃肠道传染病是这样传染给健康人的

(二) 痢疾。这种病可分两种：一种是由痢疾杆菌引起的细菌性痢疾，另一种是由阿米巴原虫引起的阿米巴痢疾。这两种痢疾的病原虽然不同，而主要症状都是拉肚子，轻的一天

拉五、六次，重的一天一夜可多到二、三十次。杆菌痢疾拉出来的大便，先是象冻块一样的东西，随后就有脓有血。大便时肛门里非常隆胀，医学上叫做“里急后重”。有的病人还有发热和肚子痛等症状。得这种病的原因，主要是吃了不干净的食物。如炊事员做饭前大便后不洗手，生菜、碗筷不消毒，让苍蝇在食物上乱爬等，都能使食物上沾染病原微生物，人吃了就能发生痢疾。

(三) 霍乱。霍乱是由霍乱弧菌引起的急性传染病，也是因为吃了不干净的食物或饮用生水而得病的。这病常在夏秋季流行。发病很急，上吐下泻。大便起初还是带黄色的稀粪，后来就全是淘米水一样的粪水，分量很多。病人连吐带泻，几次以后就手脚发凉，嘴唇发紫，眼窝凹陷，面容十分难看，声音嘶哑，全身冷汗，有的发生小腿抽筋。如果治疗晚了，快的几小时、至多一天多就会死亡。

这病在解放前年年都有流行，死亡很多。解放后由于党和政府十分关怀人民的健康，大力防疫，早已在我国完全绝迹。但我们决不可因此而麻痹大意，忽视了预防。

(四) 传染性肝炎。是由一种比细菌还小得多的病毒引起的传染病。病毒藏在病人的大便里，带有病毒的人大便后不把手冲洗干净就接触食物，或苍蝇把病人的粪便带到食物上去，人吃了这种不干净的食物或生水，就能传染此病。得病之后，病人疲倦无力，胃口不好，常有恶心呕吐，肚子发胀，大便干燥或者拉稀，右上腹部不舒服，用手按压就感到疼痛。有的病人出现黄疸，眼球和皮肤发黄，小便也黄，往往发热。但也有些病人没有黄疸。

凡出现上述一些症状，不要等发现黄疸，就应早去检查，早治疗。这种病人用过的东西如碗筷等，要用开水煮沸10分

鐘左右，另外放在一邊，別人不要亂用，以免傳染。

(五) 食物中毒。食物中毒，就是吃了被細菌污染或含有毒素的食物，引起的一種急性胃腸病。食物中毒分兩大類：一是誤食帶有細菌的食物，如腐臭變質的魚肉蝦蟹，病死的豬羊雞鴨，或者吃了被蒼蠅螞蟻叮爬過、老鼠偷吃過的食物，以及發酸發霉的剩飯剩菜等，都能使人中毒發病；二是誤食有毒的動物植物，如河豚、鯉魚、毒蕈(有毒的蘑菇)、苦杏仁、玉米烏霉、發芽的馬鈴薯(北方叫土豆，南方叫洋芋)、長了黑斑的紅薯等。此外，各種農藥(六六六、滴滴涕、1605等)或信石也能使人中毒發病。

食物中毒比較容易發現，因為常在同一個伙食單位里同時有許多人出現同樣的症狀。發病常是突然，病人覺得肚子飽悶、惡心嘔吐、肚子痛，拉稀水。有的還頭痛發熱。嚴重的病人還會發生痙攣、抽風、昏迷、說胡話等等症狀，不及時救治，就有生命的危險。

預防食物中毒，是公共食堂應該十分注意的事情。一定不要吃發酸發霉腐臭變質的食品，沒有壞的剩飯剩菜也要煮熟熱透再吃。不吃毒魚、毒蕈等有毒的東西。消滅蒼蠅。提高警惕，嚴防壞人放毒。

(六) 腸寄生蟲病。人腸子裡的寄生蟲有好多種，常見的有蛔蟲、蟯蟲，還有糞蟲等，都是因為把蟲卵吃進肚裡而得病的。如果吃了沒有消過毒的生菜，或者食物沒有煮熟煮透，或者飯前便後沒有洗手就拿食物，那麼，蟲卵就會隨着食物一起吃進肚裡，發生腸寄生蟲病。下面分別談談。

蛔蟲的形狀有些象蚯蚓，寄生在人的小腸裡，常從病人大便中排出蟲卵。農村裡如用糞水澆菜，蟲卵常常粘在菜上，這種菜如果不洗乾淨，沒有煮熟就吃，或者飯前便後不洗手就攪

弄飯菜，虫卵就能跟着食物吃到肚里，在腸子里生长起来，使人生病。得了蛔虫病后，特别是小孩子，身体就会慢慢消瘦下去，沒有精神，常鬧肚子痛。有时蛔虫多了团在一起，就能把腸子塞住，发生危險。

蟯虫很小，象一条条白色的細綫头。患蟯虫病的人，特别是小孩，因为蟯虫常爬到肛門口外下蛋，肛門觉得很痒，如果用手去抓，就会把虫卵沾在手上。沾上虫卵的手如果不洗干净就拿东西吃，或者做飯做菜，就会把虫卵弄到食物上去，吃了就会得病。

縲虫又叫寸白虫。它的幼虫生活在猪和牛的肉里，有时看到猪牛肉上长着黄豆大小白色水泡样的东西，就是它的幼虫，也叫囊虫。人吃了不熟的肉，或者用切过生肉的刀墩再切熟肉熟菜，囊虫就会随着食物到人的腸子里生长。寄生在人腸子里的縲虫，一节节的連起来有好几尺到一丈多长。人得了縲虫病，常常拉稀，肚子痛，消化不好，時間长了，就慢慢貧血，身体消瘦下去。

厨房、飯廳和儲藏室的卫生

上面已經讲过，有許多疾病都是由于飲食不卫生引起的。因此，在飲食卫生中首先要搞好食堂卫生。食堂可分为厨房、飯厅、儲藏室三部分。下面分別談一談对各部分的卫生要求。

一、厨房环境卫生

厨房做飯又做菜，	講究卫生最重要：
燒火做飯要隔开，	室內建築隔壁灶；
開設天窗出烟气，	沒有烟尘空气好；

垃圾污水勤清除，
厨房卫生饭菜净，

顶上地面常打扫；
吃得好来健康保。

厨房是做饭做菜的地方，如果不搞好卫生，就不可能做出干净的饭菜，也就很容易传染疾病，影响社员的健康和生产。因此，搞好厨房卫生，是做好食堂卫生的第一步。要注意以下几点：

1. 厨房建筑要符合卫生要求：如果厨房建筑不合卫生要求，炊事员们在工作时烟熏火燎，又闷又热，影响健康，这样做出的饭菜也不会清洁。因此，公社在利用旧房改建或新建公共食堂时，有几件事必须注意。（一）地址应设在居民区中心，尽量与托儿所、幼儿园等集体福利单位靠近一些，以便大



图3 厨房用隔壁灶，既安全又卫生

家就近吃飯。(二)要選擇地面干燥平坦的地方,應離廁所、糞坑、糞堆、牲畜棚圈遠些,以避免蒼蠅和臭味。(三)房屋要寬敞明亮,多開窗戶,使室內空氣流通,光綫充足。屋頂上可開天窗,以便放出油煙,夏天還可減少室內的悶熱。(四)最好建築隔壁灶,燒火間的灶門開在屋外,鍋台設在屋內,這樣,在加煤或掏灰時就可避免煤灰在室內飛揚。鍋台表面最好塗上一層水泥,以便洗刷。(五)廚房應與飯廳和儲藏室分開,但在廚房與飯廳中間可開幾個小窗口,以便開飯時遞送飯菜。

2. 廚房要設櫥、櫃等防蒼蠅、螞蟻、防鼠和防塵設備。一定做到炊具有櫥,碗筷有架,飯菜有紗罩蓋着。所有缸、罐都要加蓋。另外門窗最好都一律向外開,並設置紗窗、竹帘,或者釘上一塊冷布,以防飛進蒼蠅。

3. 廚房內不要有人住宿,也不要讓雞、豬、貓、狗等禽畜入內,以免污染或偷吃食物。

4. 廚房的灰、垃圾,特別是魚、骨、蝦皮、蛋殼等污物,要隨時清除,或倒入有蓋的垃圾箱內每晚清除一次,不要長時間存放在廚房內,以免屋內腥臭,招引蒼蠅。

5. 廚房外面要設置一個有蓋的污水桶或泔水缸。做飯吃飯剩下的一些不能吃的東西,以及刷鍋水等都應收集起來,倒在桶里或缸里,用來喂豬,千萬不要隨地亂倒。每天要清除一次,清除後就要洗刷乾淨。污水桶或泔水缸上的蓋,最好是腳踏自動開關蓋,它既能防止用手直接接觸,又可防止溢散臭氣,影響衛生。污水也可以通過暗溝流入滲坑,滲到地下;但要注意污水桶不能離鍋灶、食具、案板、清水缸等太近,滲坑不能離井水太近。

6. 廚房內的用具要放得井井有條,不要亂拉亂丟。鍋台在每頓飯後都要用水洗刷,再用濕的抹布擦淨。

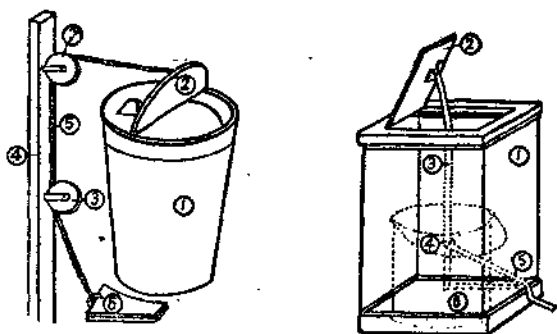


图4 自动水缸盖(左)和自动泔水桶盖(右)

- 1.水缸 2.缸盖 3.滑輪 4.支杆 1.木箱 2.桶蓋 3、4、5.开关支架 6.踏水桶
5.繩 6.踏板 7.滑輪

7. 經常进行清洁扫除。厨房每周要进行一次全面的卫生大清扫，特别是顶棚和灶口上如不经常打扫，就会积满灰尘，很容易被风吹到食物上。另外，每次做完饭后要进行一次小清扫，在扫地前一定先洒点水。但要注意做饭做菜时不要扫地，免得尘土飞扬，落到食物上面。

二、厨房内用具和食具卫生

用具卫生很重要，
碗筷瓢盆刷干净，
案板菜刀不乱用，
抹布笼布经常洗，
用具食具常清潔，

食具样样保管好。
煮沸消毒开水泡；
生刀熟刀分两套；
食具笼屉设纱罩；
不传疾病健康保。

食具用具卫生搞不好，常常是胃肠道传染病的来源。因此，要注意以下几点：

1. 食具用具要消毒：一切食具用具如碗、筷、碟、盆及罐子、勺子等，用过后要先用清水冲去残渣，然后再洗净消毒，以免食物残渣留在上面繁殖细菌。有油腻的食具用具要用碱水洗刷，然后再用开水烫过。传染病人用过的食具要在开水里煮沸 10—20 分钟。食具用具洗刷消毒后，让它自己干燥，不要再用抹布擦，以免污染。为了节约人力，可以用柳条、铁丝或竹子编一个带提把的大筐，大小以恰好放入大锅内为度，将碗筷等食具放在筐里（筷子捆好），放入开水中消毒也很方便。



图 5 搞好厨房环境卫生，食具消毒

另外，也可以用千分之一的高锰酸钾水消毒。方法很简单，就是把碗、筷等放在刚配好的高锰酸钾水里浸泡 10 分钟，取出来用开水冲掉药水，也可达到消毒目的。

2. 用具要常刷：碗架、筷笼、蒸笼、锅盖、案板等用具，要经常保持洁净，最好每三五天用碱水刷洗一次，再晒一晒。

3. 抹布和笼布要常洗。抹布是擦各种食具用具等常用