

办好公共食堂的常識

BANHAO GONGGONGSHITANG DI CHANGSHI

李襲丽 郭 倉 編著



天津人民出版社

办好公共食堂的常識

李震南 郭 倉 編著

天津人民出版社

办好公共食堂的常識

李錫蘭 郭 倉 編著

天津人民出版社出版

(天津總州道六號)

天津市書刊出版業營業許可証津出字第001號

天津市第一印刷厂印刷 河北省新华書店發行

开本787×1092 1/32 印張1 5/16 字數 27,000

一九五九年六月第一版

一九六〇年二月第二次印刷

印數1,301—7,300

統一書號 T 402.12

定價5角, 11元

前 言

在偉大的中國共產黨和毛主席的英明領導下，全國人民為建設社會主義社會正以沖天干劲夜以繼日地勞動着。在1958年的工農業生產大躍進的形勢的推動下，全國農村中迅速實現了人民公社化。為了鞏固人民公社，進一步發展生產，更好地解放生產力，各地農村普遍成立了公共食堂。办好公共食堂，是關係廣大社員生活、生產的大事情。办好食堂，不但能使全體社員吃得飽、吃得好，同時還可進一步發揮社員的生產積極性。

這本小冊子着重介紹了办公共食堂的基本知識，包括食堂的建築、設備、管理制度以及衛生措施等問題，並將容易發生的幾種胃腸傳染病和預防方法也作了簡單說明。希望這本小冊子能對建立公共食堂和講求飲食衛生方面有所幫助。

我們在這方面的學識和經驗都很有限，錯誤恐所難免，希望同志們給以批評與指導。

作 者

1959年3月

目 录

第一章 食堂和厨房卫生	1
食堂和厨房卫生的重要性	1
食堂和厨房卫生的基本内容	1
第二章 如何做好食堂的管理工作	15
食堂工作人员的选聘与分工	15
食堂开饭方式时间	16
炊事人员工作与学习制度	18
建立各项管理制度	18
膳食计划	20
第三章 营养与膳食	25
食物与营养素	25
各种人的膳食与营养	28
第四章 常见的胃肠传染病及其预防方法	31
急性食物中毒	31
急性胃肠炎	33
痢疾	35
伤寒病	43
传染性肝炎	51

第一章 食堂和厨房衛生

食堂和厨房衛生的重要性

食堂和厨房必須講究衛生，否則便会影响就餐人員的身体健康。尤其在广大农村人民公社化以后，公共食堂已成为社員生活中不可分割的部分，食堂衛生搞的好与不好，不但直接影响着社員的身体健康而且会影响到生产。比如每年夏秋之間，在很多厂、矿、工地、机关、学校中常常發生腸胃炎及食物中毒的病例，这是什么原因呢？就是由于食堂衛生沒有作好而引起的。所以說，人的健康是和生产有直接关系的。因此，我們必須把做好食堂和厨房的衛生工作，当成一个重要的政治任务来完成。

食堂和厨房衛生的基本內容

食堂和厨房的建築原則

修建食堂和厨房时，在勤儉办社、勤儉办一切事业的原則下，既要照顧到工作上的便利，又要照顧到清潔、衛生、整齐、美觀。修建食堂和厨房要随着用膳人数、所在地区（农村或城市）及經濟条件的不同而定。但基本要求还是相同的：

1、食堂、厨房的面积与方向：厨房面积应按每人占 0.1 — 0.12 平方米来計算，如一个供三百人吃飯的厨房应有

三十至三十六平方米的面积。如厨房兼做办公室和貯藏室时，面积应酌量增加。食堂的面积可按每人 0.8 至 0.84 平方米計算，如設二百五十个座位，那么它的面积就是二百至二百二十平方米。如每頓飯开兩次，可容五百人吃飯。

建筑物的方位与采光好坏有直接关系。如食堂与厨房相連时，食堂应座北朝南，阳光充足，厨房則应朝向北面，避免太阳晒，比較阴凉，烹調及貯存食物时，室内温度不至过高。

· 为使室内得到通風与照明，食堂和厨房內最好兩面开窗，窗戶面积应为地板面积的 $\frac{1}{6}$ — $\frac{1}{4}$ ，貯藏室也不应少于 $\frac{1}{12}$ 。

2、建筑物的原材料：厨房是个最容易髒并且必須經常保持清潔的地方。因此，建筑厨房的物料應該堅实，易于作清潔衛生工作，并經得起擦洗和高温。有条件时灶面及地面最好采用火砖、瓷磚或水泥一类材料砌筑。农村則可就地取材用磚瓦和泥建造。窗架应采用較堅实的木材，牆壁应刷一層白粉，房屋高度应有三·五至四米。

3、地点的选擇：目前的城市和农村都在新建、改建或扩建較大的集体食堂。做这个工作时一定要注意选擇合宜的地点，在农村应选擇干燥和較高的地平面，不要在低洼地修建，以免在霖雨季节，房屋四面积水，室内潮湿。地下水位也不宜太高，至少应在地基底部 0.5 公尺以下，否則会影响上下水道的修建。

食堂的地点还应适中，不可距生产地点太远。城市的公社有时有几百戶居民在一个食堂里吃飯，食堂应建立在該公社居住区的中心点。在农村，就餐者都在田間劳动，食堂距生产地点不宜太远，以免吃飯时往返跑路，浪費很多時間和

精力，影响飯后休息。

此外，农村食堂距水源也不可太远，因食堂每日要用大量的水，如和水源距离很远，往返担水会给炊事員增加很多负担。

4. 食堂和厨房的周围环境：食堂和厨房的周围五十米内不可有粪坑、垃圾堆、粪堆、牲口圈及污水坑等。因为这些地方空气不好，不但会使人吃不下飯，而且是病菌、寄生虫卵的大本营，也是蒼蝇孳生的好場所。如在蒼蝇繁殖季节，很容易由蒼蝇把病菌、虫卵带到食物上去，傳染疾病。

此外，食堂的周围还应有一个比較清潔的环境，如有一塊較大的綠化地带就更好了。因为食堂不只是吃飯的地方，也是个休息的場所，飯前飯后使吃飯的人感到清爽舒适，精神愉快，是非常必要的。

食堂和厨房的内部结构

食堂和厨房应当相連，食品可通过食堂与厨房之間的小窗口傳遞。因为如果厨房和食堂分設兩处，食品就要通过院子来輸送，这样就容易落上塵土或其他脏东西，增加食品的污染机会。

供一百人以上吃飯的規模較大的厨房，一般可分为預备間、灶間、管理員办公室（可兼炊事員休息室）及貯藏室等几个部分。条件好的可以有几間大小不同相互連接的屋子；如条件不太好，只有一至二間屋子，也应按上面几个部分分开，使工作有条理有次序地进行，以免生、熟食物在制做过程中互相混杂污染影响衛生。能不能做到这一点并不决定于房屋的多少，而决定于管理方法。

1. 預备間：应与灶間相連，供擇菜、洗菜、切菜、洗肉、切肉、剖魚、杀鷄之用。預备間应备有专用的刀、板、

抹布及盛食物的用具等。

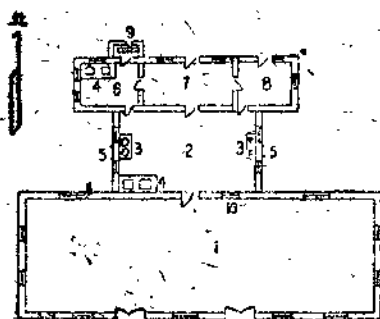
单設預备間的理由，首先是因为生菜、生肉上面附有很多細菌和寄生虫卵，为了防止生菜上的病菌和虫卵沾在作熟的食物上，必須把放生菜、生肉与放熟食的地点和用具分开。单設預备間还可使厨房整齐清潔，不至于弄的遍地是水。如果没有条件单設預备間，在厨房內也应有固定的地方（最好是在菜蔬进口处）来切、洗和放置生菜生肉，用具也要固定，不能乱用。这样也同样能做到清潔衛生。

2. 灶間：为炒菜、切凉拌菜、切熟菜、分菜、淘米、蒸飯、蒸饅头、蒸高头以及洗碗、煮碗的房間。新建厨房时，灶的爐門最好裝在灶的后面。在灶間的后背可隔出一个燒火間，專門做燒火之用。如无条件隔开可把爐門直接通到院子里，这样添煤除灰时就不会使灰到处飞揚而影响灶間的清潔。

3. 管理員办公室（可兼做炊食員休息室）規模較大的食堂，可有管理員一人負責食堂各方面的管理工作。管理員办公室最好与厨房連在一起，便于管理員深入了解情况，做好管理工作。此外，炊事員的工作時間較长，中午空閑时应有休息的地方；没有多余房間时，可設在管理員办公室內。

4. 貯藏室：貯藏室是放置和貯藏食品的地方，在这里最重要的是妥善的保存食品，不使它發霉、腐敗。要注意防鼠、防潮、防霉。由于食物貯藏室与厨房关系很密切，如距离太远，每天取送食物时往返会浪費很多時間。因此应与厨房相連接。如不单設貯藏室，也应在厨房內設一貯存櫃来保存食物，食物是不应隨处乱堆乱放的。下面是食堂、厨房的平面略圖，供修建时参考：

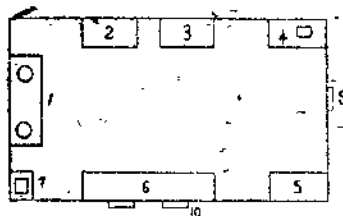
食堂廚房安排略圖



如廚房只有一間可這樣安排

- 1、食堂
- 2、灶間
- 3、灶
- 4、水槽
- 5、出灰口
- 6、預備間
- 7、管理員辦公室(兼休息室)
- 8、貯藏室
- 9、照窗
- 10、售飯窗

- 1、灶
- 2、處理生主食處(面、飯等)
- 3、處理生付食處(菜、魚、肉等)
- 4、洗生菜生肉池子
- 5、貯存櫃
- 6、處理已煮熟的主、付食處
- 7、洗碗池子
- 8、出灰口
- 9、門
- 10、售飯菜窗(通向食堂)



食堂和廚房应有的衛生設備

1、上下水道的設備：一個較大的集體食堂，每日用水甚多，要排除的污水量也很大，為了減少炊事員排水、倒水的勞動負擔和能夠有足夠的清潔衛生用水，在食堂內最好裝有上下水道的設備。

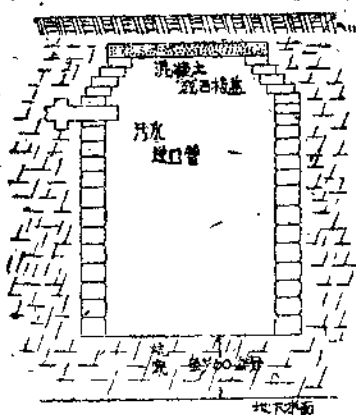
上水道：在城市里多半使用自來水，在农村則有小型上邊自來水，或是直接飲用井水、河水、坑水等。食堂用水如是未經處理的天然水，就必須進行消毒，以免由於用水不潔而引起腸道傳染病。現在我們常用的消毒劑是漂白粉（市售新鮮漂白粉含氯量為25%）。現把消毒方法簡述如下：

消毒井水、河湖水及坑水時不能直接將漂白粉放入水

中，应经过配制后再使用。配制方法是：一兩漂白粉放在五斤水中，充分攪拌，等雜質沉下去以后，就可用上面澄清了的漂白粉液来消毒成桶的水。每桶水（以煤油桶为标准，約二十立升即四十斤）放消毒液一湯匙即可。如果把水倒在水缸中，每倒一桶水加漂白粉液一湯匙，然后用力攪拌，半小時后可飲用。

漂白粉怕熱、怕光、怕濕，应放在密封瓶中妥善保存，以免氯都跑掉，影响消毒效果。

下水道：厨房积存的污水不应随地乱泼，有下水道的应倒入下水道中，沒有下水道的应备有加盖的污水桶。污水桶应随时清理，在农村可积肥用，如不积肥可在食堂院内挖一渗井。污水渗井的構造很简单（如图），只要在地面下挖一个土坑，周围用石头或砖砌成坑壁，坑上做个盖子，污水由排水管引入坑内，即可慢慢渗入土中。但地下水位的高度至少距地面二百四十公分，否則渗水困难。渗坑的坑底距地下水面至少应在六十公分左右。一个有二百多人吃饭的食堂，所需要的渗井有五尺多寬，六尺来深就可以了。



渗井简易图

因厨房污水中含有米粒、飯屑、菜叶、油脂等有机物，如直接排到渗井易把土壤縫隙堵塞，使渗井失去效能，为此，应事先除去污水中的油脂及渣滓。怎样除法呢？一般可在厨房内做一个滤渣除油井。即用砖砌成七十五公分見方，六

十公分高的井，最好用水泥沙漿砌筑，井內放一个竹篩或鉄絲網用以過濾，篩下鋪稻草三十公分用以除油，稻草下面再放一个竹編的墊子托住上面的東西，井底用竹管或瓦管通入廚房外面的滲坑內，井口可盖一木蓋防蠅。篩內沉滓及稻草要經常清理和更換，以保持清潔。

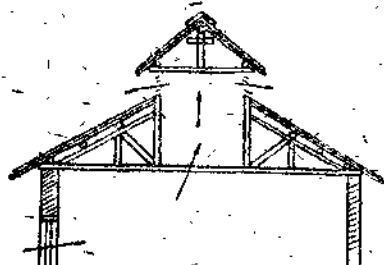
2、廚房和食堂應做好除四害工作：廚房和食堂應徹底消滅蒼蠅和老鼠。一般可用粘蠅紙和蠅拍來消滅蒼蠅，在蒼蠅繁殖季節還可在廚房和食堂的牆上、窗戶上以及蒼蠅經常停落的地方噴洒“滴滴涕”或“六六六”，防止蒼蠅孳生。同時食堂和廚房還要注意消滅老鼠，堵鼠洞絕鼠糧是很好的方法。在老鼠經常出現的地方還可放設鼠籠和鼠夾。這樣才能徹底消滅蠅、鼠。

在徹底消滅四害的同時，我們也應有防蠅防鼠的設備。廚房和食堂應安裝紗窗、紗門。小賣部也應有蓋食物的紗罩子。如條件較差時可用木條釘上紗布，作為紗窗，門上挂个竹帘。廚房門口還可加設黑街。黑街是黑暗而曲折的“之”字形的過道，一头接廚房進出口，一头向外開門，進出廚房必須經過黑街，為使進出便利，可在黑街進口的一端裝上紅玻璃一塊，蒼蠅怕黑怕紅光，不會飛入。黑街長為寬的四倍，如寬三尺，則長應為十二尺。如過寬或過短，黑街內不夠黑暗，蒼蠅仍能飛入。黑街門應開在側面，如直開，光線會直接射入，黑街不夠黑暗，就失去防蠅效能。

為了避鼠，食堂和廚房最好做灰頂天花板和磚牆。如果不是磚牆，屋內牆腳周圍可加七寸水泥踢腳板。窗戶應有鉄紗否則外面也要上八寸寬的擋鼠板，以防老鼠從窗外進入。污水槽不用時，必須把蓋蓋好以防老鼠由污水槽進入。貯藏室的門檻應包上鉄皮，防鼠咬嚙。糧食桶、箱的角最好

能包上洋鉄皮，防鼠咬穿。食桶、食箱如用堅实木材所作，也可不用洋鉄皮包角。

3、防油烟設備：厨房里做飯、蒸饅頭、做菜都会产生很多水蒸汽和油烟，应設置天窗（如图）及排塵罩，以免室内潮气太多，工作不便。



天窗簡易圖

同时可在灶上做一方形洋鉄皮罩，罩的中間用洋鉄皮做一通向牆壁烟道的粗烟囪。这样厨房内就不致烟霧弥漫了。

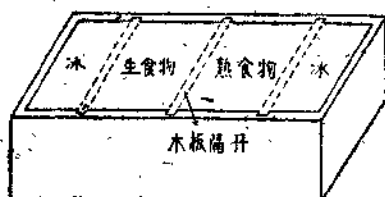
4、冷藏設備：夏天为防止生熟食物腐敗，应設有冰箱。冰箱可用木材、洋鉄皮或洋灰自制。制备冰箱时，应遵守以下几个原則：

- (1) 冰箱内温度最高不超过攝氏一至六度。
- (2) 食物不应直接接触冰块。
- (3) 生、熟食物应严格分开。
- (4) 冰箱制做应便于清扫洗刷。

为了防止冰箱温度太高不能抑制細菌繁殖，所以应有絕緣層設備，一般木制冰箱内壁及盖子应夹有約二寸厚的石棉或鋸末，外皮塗白色油料，里面挂洋鉄皮（洋灰制冰箱除外），可以起隔熱作用。

冰箱容冰量应占冰箱体积的三分之一。为保持冰量充足，在天气炎热时每日应加冰兩次以上。冰放在冰箱的上層或兩側，食物可放在下面或中間。食物貯存量不可太多，一般在二立方公尺的冰箱中，食物貯存量不超过一百五十斤。

另外，每一百斤冰可加大鹽四斤，加鹽方法是：將冰打成小塊，然後冰及鹽夾層堆放，四十分鐘後即可降溫三——四度。現介紹一種冰箱圖樣如下：



簡單冰箱圖

此冰箱構造簡單，用木料或水泥製造，如系木制，蓋子及內面都應挂鐵皮，鐵皮與木頭之間夾一層石棉或鋸末。如高一米，寬〇·七米，長一·五米，容積就是一·〇五立方米，可放冰〇·三立方米，放食物〇·七立方米。

5、廚房和食堂內应有的主要用具：

預備間：除應有專用的案板、菜架、刀架、抹布架、洗手盆、秤、水缸外，應還設有水槽一個，水槽不但是預備間工作中心，也是廚房工作中心。水槽應設在陽光充足的窗下。新式水槽是兩個接連在一起的。在第一個水槽里洗過的菜，可放在第二個水槽里洗第二次，同時將第一個槽內的污水放出刷清，必要時還可把在第二槽里洗過的菜再放入第一槽洗第三次。菜洗淨後放入大筐中濾干。水槽的大小一般寬二尺，長一·五尺，深一·五尺即可。如無水槽也應以大水桶代替。

灶間：灶間也應有水槽一對，做洗碗之用。第一槽用熱水洗，第二槽用清水洗，然後裝在鐵絲筐內放鍋中煮沸消毒。如沒有條件煮沸消毒，也要在第二槽中用開水澆燙。

灶間的工作中心即爐灶，爐灶式樣很多，那個好那個壞，是以起灶者和炊事員的烹調技術來決定。燒木柴與煙煤的灶，灶身要大，鍋子要固定，使煙不瀰入廚房。灶高應為二尺二寸至二尺六寸，太高了燒飯做菜都吃力。灶要有大的總煙囪，煙囪要高出房屋上面。灶面向外一邊的灶牆和靠着灶的

牆壁，最好嵌上磁磚或用水泥石子磨光，以便宜於洗抹干淨。

貯藏室：應設有米箱、大紗罩和放米袋、面粉袋用的木架以及放油、鹽、醬、醋用的缸數個。如缸不好買可用木桶，桶要蓋嚴密以防老鼠跳入。

食堂：食堂內應設有流動水或水池，供吃飯的人洗手用。在農村多半沒有自來水，可用一大木桶固定在一个高台上，桶下做一活塞放水口，在放水口下面橫架一根二寸粗的竹筒，竹筒下再鑽幾個漏水小洞，洗手時把水桶的水放到竹筒中，五、六個人可同時洗手，這樣做可使吃飯的人養成飯前洗手的習慣。

在冬天，食堂里還應有取暖設備。

管理員辦公室（可兼炊事員休息室）：應設有挂衣鉤或存衣櫃，供炊事員上下班換工作服用。

食堂和廚房的环境衛生

食堂應經常打掃，保持清潔，一般應在每天的早、午、晚飯後各打掃一遍，做到經常保持三潔：即食堂周圍潔，院子潔，飯廳、廚房潔。打掃時可先洒些水，以免塵土飛揚。

廚房的灶面、水池、窗台，也應經常刷掃，以免存積很厚的煤灰、污泥。每頓飯後應用熱水將食堂的飯桌擦干淨，以免存積油膩。因如有剩食物屑沾在上面，在夏天時就要招引蒼蠅，很不衛生。在農村，可用廚房的垃圾如煤灰、草木灰等墊豬圈、坑洼或修補道路等。菜葉、瓜皮、骨頭、爛瓜菜等，夏天很易腐爛，發出臭味，孳生蒼蠅，所以必須放在有蓋的垃圾箱（或筐）中，不可隨處亂丟。垃圾箱應放在陰涼處，每天晚上倒干淨，保持清潔。

食物的處理和食品的清潔衛生

食物處理不當或烹調不當，會損失很多的營養成分，因

此在食物制作中应注意下列几点：

1、做米饭时最好用原汤焖或用碗蒸；捞饭会损失很多乙种维生素，最好不采用。

2、吃菜不要挤菜汁，也不要煮后再炒，这样会损失很多的维生素和无机盐。那么菜应怎样吃呢？做饺子时可磨馅，炒菜可急火快炒，盖好锅盖。

3、菜可先洗后切，切后不要在水中泡很长时间，以免损失养分。做菜时有人误把菜叶和菜帮丢掉，这样不仅浪费了东西，而且会丢掉了许多养分，这样因蔬菜叶子所含的养分比菜心还多，丢掉了是很可惜的。

4、淘米时不要用力搓，也不要把米在水中泡很长时间或洗很多次，以免损失维生素乙和磷及铁等无机盐。

5、熬粥做菜不要加碱，因碱会破坏维生素乙和丙。

此外，在夏天时大家都爱吃凉拌菜，如拌黄瓜、拌小萝卜、拌茄泥等，这种吃法，既有营养，也很好吃。不过在种菜时会用了不少新鲜粪便作肥料，菜上沾有很多细菌及寄生虫卵，如吃前未很好处理，容易发生肠道传染病。因此，在做凉拌菜时，应先把菜洗干净，整个的放在箅篋中，在开水锅里烫三至五秒钟，然后再拌着吃。同时要注意切凉拌菜的刀、板必须是干净的或预先用开水碱水洗干净的，万不可用切生菜生肉的刀、板切凉拌菜。

食堂和厨房的食具如锅、盆、碗、罐、刀、板、蒸笼、抹布等也应注意清洁卫生。

食堂碗筷用完后，油腻很多，应用碱水洗干净，放在锅里煮沸消毒。消毒时可用一个比锅小一点的铁丝筐或竹筐，把碗筷放在筐中煮五分钟，煮后连筐取出，可避免食具破损。如无条件煮沸消毒也可先用热碱水洗刷后再用开水烫。

消毒后的碗筷最好不用抹布擦，以免抹布不潔將碗污染。煮过的碗筷晾干后要放在櫃里或用布盖好，以免沾染塵土。

盛菜的桶、盆、鍋、罐、杓、鍋蓋、籠屉等沾有殘留的食物油膩也应当用熱碱水刷洗，洗后用抹布擦干。盖饅头的麻布、棉墊等也要按時拆洗。

裝油、鹽、醬、醋的瓶罐都应当加盖，以免落入塵土或蒼蠅下蛆。

盛生熟食物的食具一定要分开，有条件的食堂应执行兩刀兩板制，即一刀一板切生食品，如切生菜、生肉、生魚蝦等；另外的一刀一板切直接入口的面食和熟食物，如熏肉、咸菜、切糕、涼拌菜等。这样做可避免生菜、生肉上的細菌及寄生虫卵沾到直接入口的食物上，而引起腸道傳染病及食物中毒。为了避免兩刀兩板混淆，最好做上記号，并放在固定地点。

抹布也要专用，还可多預备几塊，挂在固定地点。擦切生菜、生肉及案板的抹布，不能用来擦碗、手和食具。擦桌椅、爐台的也要和擦鍋碗的分开，以免用錯。抹布用后应用碱水洗淨，并經常用开水煮，洗淨、煮好晾干后，不可随手乱扔，以免弄髒。

此外盛生肉、生菜的用具如菜筐、菜盆等，不可再盛熟菜，饅头或米飯，以免污染。

炊事員的个人衛生

在搞好食堂衛生的同时，炊事人員也必須搞好个人衛生。

炊事員应做到下列几点：

- 1、养成勤洗、勤換、勤剪、勤打掃的良好習慣，其中特别要养成勤洗手的習慣，因炊事員在工作时不但要合面、洗