



农村食堂卫生

北京市卫生防疫站 编著
北京市卫生教育所

北京出版社

农村食堂卫生

北京市卫生防疫站
北京市卫生教育所 编著

北京出版社出版（北京东单麻线胡同3号）北京市书刊出版业营业登记证出字第096号

北京印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

开本787×1092 $\frac{1}{32}$ ·印张：12 $\frac{1}{16}$ ·字数：14,000

1958年11月第1版 1958年11月第2次印刷 印数：12,001—112,000册

统一书号：14071·14

定价：(8)0.08元

編 者 的 話

随着人民公社化运动的发展，各地农村都普遍地成立了公共食堂。办好公共食堂，是关系广大社員生活、关系生产的大事情。事实証明，凡是食堂办得好的，社員們就吃得好，吃得飽，生产的劲头就更大。

办好食堂，不仅要加强领导和管理，提高做飯做菜的技术，注意营养，还要講究卫生，如果不講卫生，輕則影响社員吃好、吃飽，重則会使社員們生病，对社員的身体健康，对搞好生产都不利。因此，办食堂，講卫生，很重要。

这本小册子介紹的是有关办好公共食堂的一些必要的卫生知識和食堂卫生工作經驗，为的是供大家参考，把食堂办好。

目 录

一、办好公共食堂.....	1
二、食堂的环境卫生.....	2
三、防病保粮必须消灭四害.....	5
四、做炊事要懂得几点防病知识.....	8
五、做炊事要懂得食品养分.....	10
六、食具和厨房用具的卫生.....	12
七、做饭做菜要注意营养和卫生.....	13
八、做饭做菜要防止食物中毒.....	16
九、食堂工作人员的个人卫生.....	18
十、保障健康做好几项服务工作.....	19
十一、食堂的卫生组织制度.....	21

一、办好公共食堂

办好公共食堂，讓社員們吃得飽、吃得好，這是一件大事
情。

农村食堂化以后，不僅使广大妇女劳动力得到了进一步的解放，对生产有利，而且办好食堂，对促进社員身体健康，生活愉快，也有很大关系。社員們吃得飽、吃得好，干劲才会更大，生产积极性才会更高。如果食堂办得不好，社員們吃不好、吃不飽，就会影响生产。因此，办好公共食堂是一件很大很大的事情。

怎样才能把食堂办好呢？

第一，要政治挂帅：就是說，不管是社的領導还是社員，大家都要重視这件事，关心这件事。首先，要加强組織領導；其次，全体社員都要參預食堂的工作和管理。食堂的一般工作人員和炊事員，應該由政治可靠、身体健康、克勤克儉，并熱心食堂工作的社員來担任。

第二，要飯好菜也好：办好公共食堂，不僅需要足够的粮食，还需要足够的蔬菜，要飯好、菜也好，飯菜花样多，要有干有稀，有菜有湯。如果只有飯，沒有菜，或者是飯凉菜也冷，社員們就吃不好。此外，还要适合民族習慣和地方習慣。

为了保証大家有足够的菜吃，食堂可以根据自己的条件种菜、养猪、养羊、养魚、养鷄鴨、生豆芽、磨豆腐、制醬、制醋、腌制小菜，或生产其他副食品。社里生产的蔬菜、生猪等副食

品，在完成国家收購任务以后，剩余的也可以供应本社的食堂，以改善伙食。

第三，要講究卫生；办食堂，搞伙食，要講究卫生，因为吃饭不講卫生，就会影响健康，容易生病，就会影响生产，对国家，对个人，都不利。有人說：“沒干沒淨，吃了沒病。”这种說法是錯誤的，有很多种疾病，就是因为吃的不干净而引起的。因此，要办好食堂，必須講究卫生。

應該講究哪些卫生呢？下面就要詳細談談这些事。

二、食堂的环境卫生

一、設置食堂的地点：在选择食堂地点时，不論新建或是利用旧房子，應該注意周围干净，要远离厕所、猪圈、粪坑、粪堆、牲口棚等容易生蒼蝇、散放臭味的地方。如果为了利用食渣养猪，应当把猪圈設在离食堂远一些的下风側（以当地常年較多的风向而定）。如果社里要建立容易放出有害气体或不良的气味的工厂，如化肥厂、粉房等，最好离食堂远一些，并設在下风側。食堂的地点最好設在社員居住区的中心地带，以便利更多的人，特别是老年人和兒童用飯。

食堂的屋頂，可以砌造一个天窗，高四尺，排气口朝在背风的方向。这样能使屋里的空气流通，屋里的煤烟也容易放出去。

二、处理食堂的脏土：厨房的脏土，分为两类：一类叫“无机垃圾”，象煤灰、草木灰等，这种垃圾可以垫猪圈、垫坑洼、修

补道路，草木灰还可以做化学肥料；另一类叫“有机垃圾”，象不能食用的菜叶、瓜皮、骨头、蛋壳、烂瓜菜等，这些东西在夏天很容易腐坏，招引苍蝇、老鼠和蟑螂（俗称油虫），还会放出难闻的气味。有些腐坏了的垃圾上面常常带有病菌，通过苍蝇，可以把病菌带到食物上，使人吃了得病，所以必须处理好这一部分垃圾。一般可以找一个有盖的箱或筐子，把它盛起来，放到不被火烤、太阳晒的阴凉地方，每天清晨倒干净后，把空箱子（或筐）放在阳光下晒干再用，这样就可以经常保持清洁。

三、处理食堂的泔水：食堂洗菜、刷碗，都要产生很多的泔水，除食渣可以用来喂猪外，大部分泔水要倒掉。但随地倾倒泔水，容易污染环境，很不卫生，所以必须有一个排泄污水的设备。目前一般农村还没有下水道，可以采取挖渗水坑的办法，这样还可以节省挑着倒脏水的劳动。有些地方利用泔水作肥料，把它掺和在积肥堆中，也可以。

渗水坑的构造很简单，只要在地下面挖一个坑，周围用石或砖砌成坑壁，坑上做一个盖子，泔水由排水管引入坑内就成了。比如二百多人的食堂，所需要的渗坑有五尺多宽、六尺来深，就可以了。

挖渗水坑要注意以下几点：1. 不要离水井和房屋太近，以免泔水污染了吃的水，或使房基受到影响。2. 不要挖得太深，以免接触到地下水，不能渗漏。挖渗坑的地方，最好是砂砾土地。如果挖一个以上渗坑时，在两坑的中间至少要距离六公尺，太近了不能渗水。

四、保护饮水的清洁：厨房里做饭、洗菜、刷家具都要用

水，一个人一天要吃带喝需要五、六斤水，所以水是很重要的。吃用的水如果不干净，可以传染痢疾、伤寒等疾病。目前农村还多半吃的是井水，有的井井位很低，下大雨后地面上的雨水，很容易流到井内。有的井离厕所、猪圈、粪堆很近，很容易通过渗透或刮风污染了水源，这种井里的水拿去化验，常常发现有大肠杆菌（证明已被粪便污染）。为了保证食堂吃水的安全，必须注意保护水井和进行缸水消毒。

1. 保护水井：供食堂吃水的井，要远离猪圈、厕所、粪坑、粪堆，最少也要在十丈以外。井台要加高，要加井栏，防止下雨时流进脏水；井口要加上盖子，晚间要上锁，以防止刮风弄脏井水和坏人往井里投毒。打井水，可用一个公用的吊桶，挂在井上，不要放在地下。有条件的可逐渐改为机井。

2. 进行缸水消毒：消毒的办法是，把漂白粉一两分为三十二小包，每两千斤水里放五小包。如果一个水缸可以盛十二担水（约一千斤），放两小包半就可以了。这是最经济有效的消毒方法。使用时要注意：①买来的漂白粉要放在严密防潮的瓶或罐里，一次不必买得太多，以免保管不好，失掉效力；②往缸里加漂白粉时，应用一小碗，先把漂白粉合成糊状，然后再倒在缸内；③加漂白粉后，最好等半小时再吃用，这样可使漂白粉发挥消毒的作用。

五、保持食堂的环境清洁：食堂应经常打扫，保持清洁。一般每天应该打扫三遍，即每天早、午、晚饭后都打扫一遍，做到经常保持三洁，即食堂周围洁、院子洁、饭厅厨房洁，还可以经常洒些水。在房子周围和院子里可以适当种些花草，使社员们吃饭时感到愉快。

三、防病保粮必須消灭四害

老鼠、麻雀、蒼蠅、蚊子，叫做四害。从开展除四害、講卫生运动以来，很多地区已經基本上消灭了四害。但是它們繁殖得很快，为了防病保粮，必須“斬草除根”，徹底消灭残余的四害。

一、消灭食堂里的蒼蠅：蒼蠅能传播很多种疾病，主要有痢疾、伤寒等腸胃病。

蒼蠅繁殖得很快，一只母蒼蠅一次可以下七十到一百五十个卵，經過十天到十二天就可由卵变成蒼蠅。一个蒼蠅一生可以下卵六至十次。一个蒼蠅的子子孙孙如果都活着的話，数目是非常惊人的。

蒼蠅有六条腿，身上有很多細毛，由于它經常在糞便、垃圾、糞堆上爬来爬去，腿上、身上沾带着很多細菌，它的肚子里也有很多細菌。它們飞到食堂里，爬到食物上，边吐边拉，就把細菌传到食物上。人吃了蒼蠅爬过的食物，就会得病。

怎样消灭蒼蠅呢？消灭蒼蠅首先要消灭它的孳生条件，不但要使厕所、猪圈、糞坑远离食堂，还要采取勤起糞、勤垫土、加盖子、泥封堆肥等办法，不讓蒼蠅有孳生的机会。同时，还应大力捕打蒼蠅。在食堂里打蒼蠅，不要在菜墩子、案板、飯筐籬、飯桌子上捕打。消灭食堂里的蒼蠅，除捕打外，还可以采取下面的办法：

1. 粘蠅紙：这种方法在食堂里使用比較好，不象噴藥、捕打时，容易污染食物和炊具。粘蠅紙的制法很簡單，用四份松

香，研碎，溶在一份麻油和一份蜂蜜中，塗在紙上即可。如用松香、桐油各一份，加上点糖，抹在紙上也可以。把粘蒼蠅紙剪成条，挂在厨房和飯厅等地方，就能捉到很多蒼蠅。

2. 捕蠅籠：捕蠅籠能捕灭大量的蒼蠅，也是一个好方法。

捕蠅籠的制法是，做一个有四柱的方形木框，用鉄紗或冷布围成四壁，用釘子釘好，籠的上面，用鉄紗或玻璃做成活盖；下面用鉄紗作成上口小下口大的喇叭筒，釘在籠下端有空圓心的木板上，即可使用。

使用捕蠅籠时，是把它放在蒼蠅多又有阳光的地方，在籠下中央放些蒼蠅爱吃的食物。蒼蠅聞到气味，就飞来吃，在飞起时就会从喇叭筒飞进籠里，这样可以捕灭很多的蒼蠅。

3. 用“可湿性六六六”加大白和水，粉刷厨房、飯厅的墙壁和屋顶：这种办法既能刷白了墙壁，又能把藥塗布在墙上，不象噴射那么費藥。粉刷过的墙壁，蒼蠅只要落上去，就可以触藥中毒而死。刷在墙上的藥品，效能可保持四十多天。目前常用的配方有两种：一种是“五、四、一”，即水五斤、大白四斤、藥一斤；另一种是“三、二、一”，即水三斤、大白二斤、藥一斤。头一种适用于蒼蠅較少的地方，后一种适用于蒼蠅較多的地方。使用时不要加碱，也不要石灰代替大白，以免破坏“六六六”的藥性。

此外，还可以用捕蠅瓶捕捉蒼蠅，噴射滴滴涕、六六六等毒死蒼蠅。总之，要發揮群众的智慧，采取各种办法，积极地消灭蒼蠅。

二、消灭食堂里的老鼠：俗語說，老鼠过街，人人喊打。老鼠对人确实有很多害处。它能损坏大量的粮食，咬死小家禽，

咬坏衣物，破坏房屋，还能传染鼠疫等病。

一只老鼠每年平均可以吃十八斤粮食，二十个老鼠就能吃掉我们一个人一年的口粮，为了保粮防病，必须彻底消灭老鼠。

消灭老鼠首先要把粮食保管好，不要乱堆乱放。所有的粮食都要装到囤里、袋里或箱里，不让老鼠吃到，存放粮食的用具，要离地、离墙。做出来的馒头、米饭，更要放到妥靠的地方。这样就能便于察觉老鼠的行迹，好想法捕灭它。常用的捕鼠工具，有铁丝鼠夹、木板鼠夹、鼠笼、碗扣、抽屜扣、水缸里点油灯等，都很有效。在老鼠较多的食堂里，可以用毒鼠药，常用的毒鼠药是“安妥”，使用时，可将安妥和窝窝头渣或剩饭拌在一起，放在老鼠常走的地方，老鼠吃了这种药，一般在四十八小时内就会死亡。

毒鼠药的配法：从医药公司买来的“一小包安妥，重半克，配上一两半食物，做成五十个蚕豆大的毒饵。老鼠只要吃一个毒饵，就可毒死。

用毒鼠药毒老鼠，要有专人负责，每天晚上放，早晨收。毒鼠药要保管好，不要随处乱放，以免家禽家畜和人误食中毒。配的毒饵最好新鲜，有点香味，并经常换样。下药前，要断绝一切鼠粮，下的药量要有记号、有数，以便第二天察看老鼠吃毒饵的情况。无论捉到和毒死的老鼠一定处理掉，不要乱扔，否则老鼠身上的鼠蚤会跳到人的身上，容易传染疾病。处理死鼠的办法，最好是挖个深坑（约二尺），把它埋掉，有条件的还可以撒点石灰，以达到消毒的作用。

三、消灭麻雀：麻雀糟蹋粮食，为害很大，不论在食堂周

围,或其他地方,見了麻雀,就消灭它,象用弹弓打、网拉、篩子扣、胶粘等都是有效的办法。如果发现雀窝,一定要趁着夜晚掏尽,把窝堵死。

四、消灭蚊子:蚊子叮人,会使人得大脑炎、瘧疾。为了保障社員健康,一定要消灭它,象捕打、烟熏、喷射滴滴涕等都可以。消灭蚊子应该特別注意消除屋子外边的积水,拔尽杂草,不讓它孳生蚊子。

四、做炊事要懂得几点防病知識

一、談談細菌:一提到細菌,大家都認為是个坏东西,其实不完全是这样。有些細菌对人是有利的,象我們釀面、做醬、做酸白菜,都离不开細菌。但有好多种細菌对人是有害的,象結核菌能叫人得肺病,痢疾杆菌、伤寒杆菌可以叫人得痢疾、伤寒病。要不得病,就得把这些有害的細菌杀死。

細菌的个子很小,肉眼看不見,一个針眼大的地方,就能有成千上万个。在沒洗干淨的食具炊具上和沒洗干淨的生肉生菜上,都能发现細菌。炊事員的手上如果不干淨,也有細菌。为了預防疾病,保証健康,我們就要想法消灭这些細菌。消灭細菌最簡便的方法,就是用热力消灭它。各种細菌都是怕热的,如果用蒸和煮的办法,在开水里蒸煮五分鐘,一般的細菌都可以杀死,有的几秒鐘就可以杀死,炊事員可以用这个簡便的方法消灭所有能煮能蒸的东西上面的細菌。另外,太阳光也能杀菌,厨房的用具和炊事員的衣物可以經常拿到阳光

下曝曬，來消滅細菌。同時，我們還要注意不給細菌造成適合它繁殖的條件，剩飯、剩菜、水分大的食品、日久不洗油垢太多的炊具，放在溫度高的廚房里就容易使細菌繁殖增多，以致發展到可以致病的程度，所以我們要注意食品的保管和家具的洗刷，不給細菌造成寄生繁殖的條件。在寒冷的環境里（零度以下），一般細菌不能繁殖，所以夏天有些食品（象肉類魚蝦等）可以用冰鎮的辦法來保藏，農村也有用深土井保藏食品的，這種辦法也很好。

二、怎樣預防胃腸傳染病：不乾淨的食品常沾帶着許多細菌，人吃了這種帶菌的食品，就會得病，這些病的總名叫做胃腸傳染病，象痢疾、傷寒就是這樣傳染的。

現在流行最多的胃腸傳染病是痢疾。痢疾有兩種，一種是痢疾桿菌傳染的，叫“細菌性痢疾”，得了這種病，拉膿拉血，一天能拉几十次，在有些地區內患這種病的較多；另一種是原蟲傳染的，叫“阿米巴痢疾”，在沿海的地區患這種病的比較多。因此，預防痢疾，非常要緊。

胃腸傳染病的發生，都是“病從口入”，因此預防的方法也要從這方面下手。在炊事工作中，為了保證大家健康，預防胃腸傳染病，必須做好以下幾件事：

1. 徹底消滅蒼蠅，不讓它叮着食品。
2. 做飯要蒸透、煮透，做菜要先洗淨，再炒透。
3. 生吃蔬菜、瓜果，要先沖洗乾淨，再用開水澆燙。
4. 不喝生水，一定要煮沸了再喝。
5. 腐爛的、變味的食品，不要給人吃。
6. 做炊事工作的人員，在工作以前、大便以後，一定要先

把手洗干淨。

三、怎样預防蛔虫和條虫病：我們常看見有人在大便時拉出一條條的虫子，很象大蚯蚓，這種虫子叫做蛔虫。人得了蛔虫病，就會不吃東西，精神不安。小孩得了這種病還會影響發育。肚子里虫子太多時，還有使腸子阻塞或破裂的危險。這種病小孩子得的較多。蛔虫病的傳染，主要是因為吃的菜沒有洗干淨，或加熱不夠，把虫卵吃到肚里而得的。

為了預防蛔虫病，做菜時必須先把它洗干淨，最好經過加熱洗滌，殺死虫卵後再吃。吃飯的人特別是小孩子，要注意飯前洗手。

條虫病是因為吃了帶有囊虫的豬肉或牛肉（俗叫豆肉或米心肉）而得的，人得了這種病，就瀉肚子、嘔吐、不吃東西，嚴重的還能引起癲癇、麻痺等症。預防這種病，最好是不吃這種肉（這種豆肉，肉眼就能看出來）。

如果自己養的豬在屠宰後發現有這種囊虫時，最好取得獸醫或衛生人員的同意和指導後，再食用或處理。

五、做炊事要懂得食品養分

說到營養，有的人認為離不開大魚、大肉，這種說法，很不全面。其實我們每天吃的蔬菜、米面，都有很多的營養。在食物中，不管葷的素的，成分上不外是脂肪、蛋白質、醣（也叫碳水化合物）、礦物質、維生素和水六種，現在分別說一下：

一、脂肪：我們吃的各種油類，不論是豬油、牛油，還是豆

油、芝麻油、花生油，都是脂肪类，它能供給我們力气，維持身体的温度。但是它在胃腸里消化比較慢，吃的多了，会妨碍胃腸的活动，引起消化不良。

二、蛋白質：蛋白質是使我們身体生长、发育不可少的东西。比如，有了破伤能长好，就离不开蛋白質。在肉、魚、蛋、花生、豆子、大米、小麦里都含有蛋白質。

三、醣(碳水化合物)：米、面、高粱、玉米、土豆都含有很多的碳水化合物。它主要是供給我們力气，使我們劳动有劲，它在身体里还会变成脂肪，儲存起来，是我們最便宜的主要食品。

四、礦物質：礦物質的种类很多，主要的是鈣、磷、碘和鉄。

食物里沒有鈣和磷，我們的骨头、牙齿就长不好；孕妇缺乏含鈣、磷的食物，生下来的孩子就容易得罗圈腿等軟骨病。豆类、山里紅、芥菜和芹菜里含鈣多；骨头、魚虾、蛋黃和豆子里含磷多。

食物里缺了碘，容易得大脖子病(甲状腺肿)。海带、裙菜和大盐里含碘最多。

食物里缺了鉄質，会发生貧血的現象。黃豆、綠豆、高粱、小米、柿子、枣、茄子、油菜、菠菜、肝等食物里含鉄較多。

五、維生素：維生素的种类很多，下面是几种主要的維生素。

1. 甲种維生素：食物里沒有甲种維生素，会得夜盲病(夜里看不見东西)、干眼病(眼皮发干)。含甲种維生素較多的食物有胡蘿卜、黃豆、辣椒、西紅柿、紅薯、菠菜、肝、鷄蛋黃等。

2. 乙种維生素：人缺了乙种維生素会得消化不良、长口疮

等病。含乙种維生素多的食物有粗面、粗米、大麥、豆子、高粱米、花生、瘦肉、雞蛋、白菜、菠菜、胡蘿卜等。

3. 丙种維生素：食物里含丙种維生素較多的是白菜、鮮辣椒、油菜、太古菜、苜藍、桔子、山里紅等，如果缺了它，会发生牙根出血、癰爛、皮膚容易出血等現象。

4. 丁种維生素：丁种維生素能幫助鈣和磷的吸收，缺了它能引起軟骨病。在肝、腰子、蛋黃里含有丁种維生素。在平時多晒太阳，身體里就能生成丁种維生素。

六、水：水是組成細胞的成分，它有調節體溫、維持血液流通、幫助消化、排除廢物等用途，所以人們不能缺少水。

六、食具和廚房用具的衛生

食堂公用的用具和食具如果不清潔，可以傳播很多種疾病，主要的有肺結核、痢疾、傷寒、流行性感冒等。因此，食堂的用具食具在用過以後，必須洗刷乾淨，進行消毒。

一、怎樣經常保持炊具的清潔：廚房用的案板、刀墩、盆子、飯筐籬、蓋饅頭的布、籠屉等，要每天洗刷一遍，有的要每次用後就洗乾淨，洗時最好用熱鹼水，以便去掉上面的油垢。盛過生肉和下水的盆和筐，最好在蒸鍋水中連煮帶刷一次，然後在陽光下曬干，這樣不但清潔，還能殺菌。

二、食堂的碗筷要集中洗刷、消毒，集中保管：有些食堂由社員保管碗筷，吃完飯後自己刷碗，對社員很不便。同時由於共用一盆水刷碗，洗後又不消毒，很容易互相污染，傳播疾病。

为了便利社員吃飯，又能保持食具清潔，很多食堂都是由炊事員集中刷碗，洗刷后放到荊条筐內，連筐坐在蒸饅頭的開水鍋里煮沸五分鐘，這種辦法既不費事，又不費燃料，消毒還很徹底，所以是一個好辦法。

碗筷經過洗淨、消毒以后，如果隨便亂放，也不遮蓋，很容易落上塵土，沾上細菌。為了保持碗筷的清潔，最好在消毒以后，集中保管。保管的方法，可以根據食堂現有的條件來辦，比如放在消毒的荊条筐里，用干淨布蓋嚴，也可放在櫃子里，把櫃門關好，或在牆壁上釘一塊長木板，把碗筷放在上面，用干淨布蓋好。

三、生熟用具要分開使用：厨房里切、洗、盛裝生肉、生菜和熟肉熟菜的刀、墩、盆、筐籬等要分開來用。因為生的菜和肉上會帶有細菌和蟲卵，如果用剛切完了生肉或生菜的刀、墩再切熟菜或已經燙洗過的瓜菜，就容易使細菌或蟲卵傳播。北京市衛生防疫站在二十個公共食堂中化驗過五十件切生肉、生菜的刀墩，曾發現有十六件帶有細菌。還有一個學校因為用盛過生肉菜的大鐵槽盛熟菜，結果使學生吃了后發生食物中毒。由此看來，廚房用的家具一定要生熟分開使用，以避免傳病。

七、做飯做菜要注意營養和衛生

上面說的各項衛生工作，都是保證食品衛生的重要條件。但是為了預防疾病，促進身體健康，還必須注意食品的選擇、