

食品卫生手册

山东省卫生防疫站编



食 品 卫 生 手 冊

山东省卫生防疫站編

食 品 卫 生 手 册

山东省卫生防疫站编

*

山东人民出版社出版 (济南经9路胜利大街)

山东省书刊出版业营业许可出001号

山东新华印刷厂印刷 新华书店山东分店发行

*

书号: 2064

开本 787×1092 1/32·印张 2·字数 38千

1958年5月第1版 1958年5月第1次印刷

印数: 1—48,000

统一书号: 14099·59

定 价: (5) 0.15元

前 言

自农业发展纲要（修正草案）公布以后，繼之又提出了要在十五年內，在主要产品上赶上或者超过英国的号召。于是，在我們国家里即出現了一切工作大跃进的新形势，以及以除四害为中心的爱国卫生运动，也波瀾壯闊地开展起来了。

消灭食物中毒是我省消灭疾病的任务之一，这也是保证生产大跃进的条件之一。因此，我們把以前訓練飲食从业人員的材料，汇集編印成这本小冊子，供各地从事飲食业、食堂管理和炊事員等同志閱讀，同时也可做为飲食从业人員的集訓教材。

这本小冊子共分十五篇，講述了有关因食用不当引起的疾病，食用、制造、販賣、保管等方面的卫生。讀后基本可以掌握食品的一般卫生知識，如果在訓練时再結合实际的教育或參觀等，这对于今后搞好食品卫生，提高食品的质量，以及防止发生食物中毒，是有所帮助的。

目 录

一 搞好食品卫生的重要意义	1
二 細菌和几种腸胃道傳染病	2
三 常見的几种食物中毒	5
四 营养卫生常識	11
五 肉品卫生	23
六 水产品的卫生	30
七 乳与乳制品卫生	33
八 清涼飲食的卫生	35
九 食品的防腐与着色	37
一〇 食具消毒与凉拌菜消毒	40
一一 对一般食品所用原料及生产、保存、包裝、运输与販賣等过程的卫生要求	42
一二 廚房和食堂的卫生	50
一三 做好环境卫生	53
一四 飲食品工作人員的个人卫生	56
一五 开展食品卫生的国家卫生监督制度	58—60

一 搞好食品卫生的重要意义

人們要工作要学习，要健康的活下去，就必须吃东西，否則人就不能生活。由此可見，食物对人的生命是多么重要！但是，光知道吃，而不注意飲食卫生，不干不淨的吃到肚子里去，往往使人得病，影响人們的身体健康。

由于飲食不卫生而引起的疾病是很多的。例如：霍乱、痢疾、伤寒、食物中毒和一些腸道寄生虫病等，都是因吃的东西里含有这些疾病的細菌和寄生虫卵引起的。人們得了病是很痛苦的，就是輕的也要受一頓折磨，經過相当時間才能恢复健康；重的甚至死亡。尤其是食物中毒，常常因一頓飯菜里含有細菌或毒物，就使整个机关就餐人員全部病倒，造成人力和物力的損失，对生产建設影响很大。

我們飯館、攤販、清涼飲食业、肉店、屠宰場、食品加工厂等的从业人員，是为人民吃喝服务的，人們所有的吃的喝的都要經過我們去做，如果我們使用的原料不清潔，制造过程不卫生，盛裝貯藏食物的器具不干淨，或者我們患有傳染病，或帶有病原体，就很容易污染食物，使別人得上傳染病。因此，做好食品卫生工作，就是我們一切飲食工作人員的重要工作。我們应当重視这一工作，努力学习有关自己工作的卫生知識，把卫生工作做好，保障人民的身体健康。

食品卫生做好了，不但可以减少腸胃傳染病和食物中毒的发生，而且对于企业的营业也很重要。如果我們做出的飯菜新鮮好吃，顧客就多，买卖也就兴隆。此外，对于我們每个人也是很光荣的事，保障人民身体健康就是为人民服务，希望大家努力做好。

二 細菌和几种腸胃道傳染病

一、細菌

細菌是眼睛看不到的极小的东西，只有在显微镜下，放大几百倍几千倍才能看見。細菌的种类很多，我們按細菌的形狀，可分为以下几种：圓形的叫球菌；象棒一样的叫杆菌；象螺旋形的叫螺旋菌。另外，有一种特別小的，用显微镜也看不到的，我們叫它濾过性病毒。

在空气、土壤和水里都有各种各样的細菌，尤其是在粪便或腐敗的东西里面特別多。因此，在我們日常生活中到处都可以接触到細菌。有的細菌对人还有益处。例如：蒸饅头时用的酵母菌，做醬油、酿酒所用的菌种等，都是对人有益的。但是大多数的細菌，对人却是有害的，我們称它为致病菌。致病菌的种类很多，它們是通过各种各样的方式来侵害我們人体的，如通过呼吸空气，通过飲食，或是通过皮膚的損伤处而傳染給人。例如：沙門氏菌：存在于粪便和病畜的内臟里，如果吃了被这种細菌污染的食物，或吃了帶有这种

細菌的肉品、食物，就会引起食物中毒。結核杆菌：它不但可以經呼吸傳染人，經常接触結核病人用的东西、使用病人的食具吃飯、飲用消毒不彻底的牛奶，都会感染結核病。葡萄球菌：在自然界分布很广，它能产生毒素，人吃了含有这种毒素的食物，就会引起食物中毒。肉毒杆菌：多存在陈腐或加工不好的肉制品中（如罐頭、臘腸等），人吃了肉毒杆菌产生的毒素，就要中毒。

二、腸胃道傳染病

腸胃道傳染病是一种細菌傳染的疾病。它的病原体多存在病人的糞便和嘔吐物里，是借着蒼蠅、手指、水、食物而傳染的。我們飲用的水源，离廁所、污水井、垃圾堆太近的話，里面的病原菌很容易滲到井或河里去，污染了水。用这种污染了的水来淘米、洗菜、洗水果，或做飯都会使这些食品受污染。

蒼蠅的活动是造成腸胃道傳染病的主要因素。它最喜欢停留在糞便、垃圾、膿血等最骯髒的地方，同时也非常喜欢吃人吃的一切东西。蒼蠅的六只毛腿上粘着很多細菌，如果它在食物上爬过，就会染上細菌。

因为人的手指什么东西都接触，上面容易粘滿了細菌和髒东西，如果飯前便后不洗手，做飯拿东西时，就会弄髒食物。

食物被污染或者腐敗时，細菌就在上面繁殖。如果我們对这些食物处理的不当，煮的不够，細菌沒有被杀死，人吃

下去就会得腸胃道傳染病。

现在把几种常見的腸胃道傳染病，簡單介紹如下：

1. 伤寒：也叫“腸熱症”，是由伤寒杆菌引起的一种急性腸胃道傳染病。人得了伤寒病后，先是发冷寒战，头及腰背疼痛，鼻子出血，發燒一天比一天厉害，大便发干，也有的发稀，几天以后胸膈和肚皮出現玫瑰色一样的疹子，病人燒的直說胡話，如果再严重了，腸子就发生穿孔，甚至有死亡的危險。

好了的伤寒病人，有时还会从腸道排泄出伤寒杆菌，如果讓这些人担任食品工作是很危險的。因此，凡是得过伤寒病的人，不經卫生部門檢驗証明，就不能担任食品工作的。

2. 痢疾：是夏季最常見的急性腸胃道傳染病，通常是由痢疾杆菌(或是由阿米巴原虫)引起的。主要症狀是：全身發燒、腹痛、腹瀉、糞便帶膿帶血，每天大便由数次到数十次，弄得病人吃不下飯，身体一天天的消瘦，如治疗的不及时容易形成慢性的。病人好了以后，在很長的時間內，糞便里仍帶有痢疾杆菌，也会引起傳染。这种人，做飲食工作也是不适当的。

3. 霍乱：是由霍乱弧菌引起的急性傳染病。病菌多存在病人的嘔吐物和糞便里，人吃了被这种病原菌污染的食物，或喝了被污染的水，就会引起疾病。主要症狀是：剧烈的上吐下瀉，排便次数特別多，和淘米水一样，由于大量地丢失水分，皮膚出現皺紋，肌肉痠攣，严重的可虛脫而死亡。解放后，由于人民生活水平提高和卫生保健事业的发展，加强

了对霍乱的預防工作，全国已无霍乱病的发生，但大家仍然要注意預防。

三、怎样預防腸胃道傳染病

1.做好水源保护，距水源30公尺以內，不得有廁所和垃圾堆。夏天要注意飲水消毒。

2.做好糞便、垃圾的处理工作，防止蒼蠅孳生，病人的糞便、嘔吐物要用石灰、漂白粉消毒。

3.做好食品卫生工作，設置防蝇設備，不要出售或食用被污染的或陈腐的食物，涼拌菜要用涼开水洗淨，或用过氧化錳（灰錳氧溶液）泡过，涼面条一定要用溫开水处理，剩下的食物应放在冰箱里或通风涼爽的地方，食前应再加热一次。

4.食品用具和炊事用具，要經常进行煮沸消毒。飯后先用开水把碗筷洗刷好，放在紗櫥里，或用干淨布盖好，在一定時間內，要集中煮沸消毒。

5.飯前便后和工作前要洗手，以防污染食物。

三 常見的几种食物中毒

食物中毒就是指人們吃了帶有細菌和細菌毒素的食物或帶有其他毒物的食物而引起的一种腸胃道疾病。往往发生在一个地方或一个集体單位里，輕的病几天，重的甚至死亡，对人民的健康危害很大。引起食物中毒的原因有很多，簡單

地說，可分为細菌性食物中毒和非細菌性食物中毒。

一、細菌性食物中毒

1.沙門氏菌所引起的食物中毒：中毒的原因最常見的是：因为吃了被沙門氏菌污染的肉類、魚、蛋品、生牛乳和病死牲口肉而引起。如食入大量沙門氏菌，約在 7—12 小时即可发生中毒症狀，如發燒、噁心、嘔吐、腹痛、腹瀉、寒戰等，病輕的数小时至兩天可以痊愈，重的四、五天才能恢复健康。

預防方法：（1）牲畜在宰前宰后，要进行仔細的兽医卫生檢驗，查出病畜肉或被污染了的肉，应經高溫处理或銷毀。

（2）肉類在屠宰、运输、保存、販賣中，一定要合乎卫生要求（肉品卫生中詳細講）。

（3）肉類、魚類、蛋類要做熟，操作过程要避免污染，做好防蝇、防鼠工作。

2.葡萄球菌的毒素所引起的食物中毒：葡萄球菌分布面很广，到处都有，咽喉中及伤风感冒后的鼻腔內，化膿的皮膚上都有这种細菌。在夏秋季外界气温較高时，葡萄球菌能在食物上繁殖，并产生毒素。这种毒素随食物被人吃了以后，即可中毒。最适宜葡萄球菌产生毒素的食品是：乳及乳制品，各种肉類、灌腸、油脂的罐頭、谷类（如米飯、粥、熟地蛋）等。

当食入含有大量毒素的食物，經過 1—6 小时后，即

出現嘔心、嘔吐、心窩劇痛、腹瀉，但體溫並不升高，通常症狀在1—2天即消失，不久即可恢復健康。

預防方法：（1）乳類及乳製品、蛋類及蛋製品、肉類灌腸及其他食品，必須低溫貯藏。

（2）患有乳房炎的牛所產之乳，禁止出售和食用。

（3）乳油、點心、食品，自出廠後，貯存、運輸、販賣都必須在低溫條件下進行。零售商店沒有冷藏設備時，在夏季必須放置於陰涼的地方。若已腐敗變質時，應禁止出售。

（4）在乳製品及糕點車間里的工作人員，應做好個人衛生，並減少用手直接接觸食物。

（5）患過咽喉炎及皮膚化膿的工人，要經過醫務人員檢查許可後才能工作。

3.肉毒桿菌毒素中毒：這是一種死亡率很高的急性食物中毒。肉毒桿菌分布很廣，多寄生在泥土里和動物的腸道中。這種細菌能在泥土中生存很久，常常隨着塵土落在食品上。宰殺牲畜、家禽或魚時，如不及時摘出內臟，也會污染食品。此外，在沒有空氣的環境里，如罐頭製品、灌腸、醃肉等地方，也適宜肉毒桿菌生長。如這些食品在製造前被污染，加溫消毒不充分，便容易引起肉毒桿菌的繁殖，產生毒素。人吃後，一兩天內就可發生中毒症狀，最初為疲倦、頭痛、頭暈、四肢無力，有時有嘔吐、腹瀉，以後轉為大便秘結。毒素侵犯神經後，出現上眼皮下垂、瞳孔散大、喉嚨發啞、嚥下困難、口腔乾燥，最後出現呼吸困難而死亡。

預防方法：（1）肉類和魚類食品，在醃前必須很好冷卻。

（2）不新鮮、不清潔或被污染的肉食，不應用鹽醃或熏臘等方法加工。

（3）做罐頭的原料，必須新鮮清潔。凸蓋、生銹、透氣的罐頭是很危險的，应当做廢品銷毀，禁止食用。

（4）凡是可疑的食物，應加高熱處理後，才能食用（肉毒桿菌毒素經煮沸後，即可被破壞）。

二、其他毒物引起的食物中毒

1. 馬鈴薯（地蛋）中毒：馬鈴薯的芽里和發綠的外皮，含有一種有毒的東西叫龍葵素，吃了這種馬鈴薯就會引起中毒。最初症狀是：在咽喉部有發癢的感覺，以後出現肚子痛、噁心、嘔吐和瀉肚子。

預防方法：（1）把馬鈴薯放在暗處或用土埋起來，避免發綠。若食用有芽的馬鈴薯時，必須挖掉芽子及芽眼周圍發綠的部分。

（2）烹調時，應把皮去掉。

（3）雖然沒有發芽變綠，但嘗吃時，稍帶苦味的或帶微綠色的，食用時也會引起中毒，所以不要吃它。

2. 地瓜黑斑中毒：地瓜長了黑斑病後（地瓜表面有很多疤）；含有大量霉菌，吃時如果不挖去壞的部分，不論人吃或喂牲口都會生病。這樣的地瓜不應吃它。倘若黑斑長的少的，可以把黑斑挖去洗淨，煮過後還可食用；黑斑多的應絕

对禁止食用，应廢棄或埋掉。

3. 毒蕈中毒：蕈又叫蘑菇、娥子、菌轔轔。夏秋季的雨后，在山区長的很多，它的味道很鮮美，所以在山区里有采食蘑菇的习惯。但是，有些蘑菇是有毒的，誤食后常常引起中毒，因此采食时应注意区别：

(1) 有毒的一般是：有紅、紫、青、黃等鮮艳的顏色，从柄到盖很脆，容易破裂，柄上有菌輪，高起的疣点，黑色斑点，弄破变黑色，并有苦辣惡臭的味道。如誤食了就会引起中毒；如治疗不及时可致死亡，即便治疗及时，病者也要遭受許多痛苦，所以不能吃这种蘑菇。

(2) 平常可食的蘑菇多产于平原，它的形狀剛生出时，頂圓色白，逐漸長成半个球一样或扁平形，到成熟时頂变成白色或略帶棕色，皮干有一紋一紋的光，平滑易脫皮，莖白光滑无菌輪，肉白厚而軟，割开后变成淺紅色或棕色。

4. 河豚魚中毒：河豚魚也叫廷巴魚、辣头魚。这种魚，在我們山东沿海产的很多。体圓長肥滿扁平，向尾部稍細，背黑色，腹白色，有的背面有花紋。河豚魚的肉很肥美，但皮、內臟、血液、卵都含有大量毒素，尤其是在春季产卵期毒性更大，食后多数引起中毒。主要症狀：嘔吐、四肢发冷、癱瘓、不能行动。現在还没有特效药治疗，得病后，重的多数死亡。我国早已禁止出售食用鮮河豚魚，凡漁民捕来的，一律由魚業社加工处理，发现有卖鮮河豚魚者，人人都有責任制止。

5. 鉛中毒：鉛引起急性中毒是很少見的，但鉛在体内可

以慢慢积蓄起来，虽然每次食入量极少，但時間長了就会造成慢性鉛中毒。中毒症狀：最初是全身感到不舒服、无力气、噁心、有些肚子疼或关节疼。有时在牙与牙龈之間出現一条发黑的綫叫“鉛綫”。

食品中含鉛是因为含鉛的容器等所致。如用表面鍍鉛的器械或容器，接触或盛放食物时，鉛就会溶解到食物里；又如用含鉛的容器：酒壺、鉛管裝酒，或者盛酒的时候，都可以把鉛溶在酒里，人喝了这种酒，時間長了就可以引起鉛中毒。为了防止鉛中毒，最好以磁酒壺代替鉛酒壺或錫酒壺等容器。

6. 砷中毒：砷又名砒霜或信石。急性中毒的主要症狀是：心窩剧痛、剧烈嘔吐、糞便象米湯一样，想大便而便不出来，有时眼皮浮腫。慢性砷中毒出現神經炎、感觉不灵、有时四肢麻痺、皮膚变黑色等。

主要原因是因为砷及它的化合物混入食物里，或食物中使用含砷的色素硷类所引起的。个别的如使用含砷的硫酸、鹽酸制造化学醬油、糖稀或誤用了含砷的杀虫药而引起的。

預防方法：要禁止使用含砷的物質加入食物中。对可能含砷的食物，要进行經常化驗，使食物中含砷不能超过标准。洒有杀虫药的菜类，要用水冲洗干淨。

四 营养卫生常識

一、为什么要講营养

人和动物要生長，不仅要有一定量的营养，而且各种营养还要有一定的比例。如果供应不够充足，長期缺乏了某种养料，就会引起营养缺乏症，对疾病的抵抗力减低，容易生病。如我国南方人經常吃精白大米，缺乏了乙种維生素，常常患脚气病。冬末夏初、青黄不接的时候，北方人易患夜盲症（俗称雀曠眼），就是因缺乏甲种維生素的緣故。在我們日常吃的食物中，如果青菜、蛋类很少，時間長了易缺乏核黃素，引起口角发白、唇裂脫皮（口角炎）、阴囊炎等。因此，要保持身体健康，增强对疾病的抵抗力，就要講究营养卫生。講究营养卫生，并不是叫大家吃那些价錢貴的“山珍海味”、“鷄鴨魚肉”，而是叫我們根据現有条件，改善食品操作方法，制定合理的食譜，使每一个人都吃的好，花錢少，还能保証有充足营养素供应身体需要。

二、人体所需要的营养种类

1. 蛋白質：

蛋白質是一种很复杂的东西，是我們人体制造細胞最基本的东西。食物中的蛋白，有的可以被人体吸收利用，有的不能被人体吸收。可以分为三类：

(1) 完全蛋白質：这类蛋白質和我們身体內的蛋白質近似，适合人体需要，对生長最适合，能使儿童的身体发育良好。它主要的含在肉、魚、奶、蛋等动物性食品中。

(2) 半完全蛋白質：它能保持动物健康，对成年人还适用，对小孩生長不太适合。它主要含在豆类、粮食及干果类里。

(3) 不完全蛋白質：如猪肉皮、蹄筋、猪爪、洋菜中大部分都是这种蛋白質，对我們身体用处最小，不能維持生長，也不能維持健康。

以上几种蛋白質，若配合食用，不仅比单独吃一种的结果要好，而且营养价值也提高了。因为各种蛋白質可以互相补足，使适合人体需要。如猪肉配合大豆制品；玉米、小米、黄豆的混合面等。玉米的蛋白質本来是不好的，但与黄豆配合食用，营养价值也就提高了。成年人每日約需要蛋白質 2—3 兩。

2. 脂肪：

脂肪就是油类，如牛油、猪油、魚油、植物油等，极易儲存于体内。脂肪在体内的功用很多，儲藏各种的維生素，在血液中可使血中的糖量增高，使人运动能力延長；在胃中可以延長食物的消化時間，使人不易飢餓；在皮下脂肪可防止体溫放散，保护器官，滑潤皮膚等功用。脂肪可生热量。成人每日平均需要脂肪 2 兩。

3. 糖：

糖又叫碳水化合物，在米、麦、地瓜、地蛋、甜菜等植