



食堂衛生常識

陈德之 李 鳴 編著

7523

食 堂 衛 生 常 識

陈 德 之 編 著
李 鳴

工 人 出 版 社

一九五六年·北京

內 容 提 要

本書通俗地講述了食堂工作方面的衛生常識。內容包括：食堂衛生工作的重要意義；怎樣搞好食堂衛生工作；怎樣保存食物的營養價值；怎樣才能办好食堂等。

食 堂 衛 生 常 識

陳 德 之 編 著
李 鳴

*

工人出版社出版（北京內德布胡同三十號）

北京市書刊出版業營業許可証出字第〇〇九號

工人日報社印刷廠印刷 新華書店發行

*

書號：2600 開本：787×1092 1/32

字數：22,000字 印張：1 印數：1—12,000

一九五六年二月北京第一版

一九五六年二月北京第一次印刷

定價（4）一角

目 錄

一、食堂衛生工作的重要意義	1
二、怎樣搞好食堂衛生工作	4
(一) 食物的選擇、保藏與消毒	4
(二) 食堂和廚房的环境衛生	10
(三) 食具和廚房用具的衛生	13
(四) 炊事員的个人衛生	15
三、怎樣保存食物的營養價值	18
(一) 食物裏有哪些養料?	18
(二) 怎樣保存食物的營養價值	24
四、怎樣才能办好食堂	28
(一) 學習衛生知識	28
(二) 注意精打細算	29
(三) 建立制度	30

一、食堂衛生工作的重要意義

我們肚子餓了要吃，口渴了要喝。吃喝為了什麼？有的人不想就能回答出來：為了解餓，解渴。這個回答是不完全的，不科學的。道理很簡單，我們每天吃、喝，不僅是為了裝滿肚子，而主要是為了從食物中取得養料，使身體能夠很好地生長、發育，並維持經常的健康。

我們在日常生活中，吃的也好，喝的也好，花樣可不少。但究竟應該吃些什麼、怎樣吃法才能使身體得到充分的營養，使身體能夠健康地生長和發育呢？簡單地說就是：除了吃飽之外，還要注意吃的東西是不是有豐富的養料，吃的東西是不是清潔衛生。因為如果吃的東西裏面養料不多，即使吃得再多，身體還是得不到很大的好處；如果不注意衛生，吃的東西裏有細菌，就會生病，即使裏面有養料也不能起作用。

怎样才能使廣大職工經常吃到有豐富營養而且清潔衛生的東西呢？很重要的一件事就是要搞好職工食堂的衛生工作。因為廣大的職工一般都是在食堂吃飯的，他們把選擇和烹調食物的光榮責任委託了食堂。做好了食堂衛生工作，就能保證很大一部分職工經常吃得好，保證他們身體健康精神飽滿地去進行生產。

許多廠礦企業的領導和食堂工作人員，在學習了國家在過渡時期的總任務以後，已經認識到食堂工作的重要，並且在炊事人員中，提出了保證“花錢少，吃得好，身體健康”的口號。為了實現這個口號，他們開動腦筋，想辦法，改進了食堂衛生工作。

比如第一汽車製造廠工地有二十七個工人食堂裝設了防蠅、防塵設備，設置了開水站、垃圾箱、洗手槽，訂立了各種衛生制度，做到了碗筷食具每天煮沸消毒。這樣，就堵住了從飲食方面傳染疾病的漏洞。

但是，還有一些廠礦企業的工人食堂，對食堂衛生工作不夠重視。每年夏秋之間，在一些廠礦、工地、學校或機關中，常常發生職工患腸胃傳染病和食物中毒的現象，就是食堂衛生工作做得不好的結果。如一九五五年五月底，東北某森林工業局第二伐木場職工，由於吃了發臭的牛肉，全場百分之六十三以上的人上吐下瀉。又如一九五五年七月間，某紡織廠食堂供應的豬肝裏面有許多蒼蠅卵，職工吃了之後，兩天之內就有四十四人得了急性腸胃炎，其中有二十九人因病不能工作。這種情況是嚴重的，這對職工身體健康，對生產，都產生了不利影響。

食堂衛生工作搞得不好，基本上不外兩個原因，第一是企業領導人員不重視，食堂工作人員思想上有些問題；第二是炊事人員和食堂管理人員缺乏必需的飲食衛生常識。

有些廠礦企業的領導，對飲食衛生工作的重要性認識不足，對食堂衛生工作不進行經常的督促和檢查，因此這個工作不能夠及時地得到改進。如某礦第二建設公司食堂，雖然牆上貼着“不要吃蒼蠅爬過的東西”等很多標語，但飯廳裏却到處聚着一層黑壓壓的蒼蠅。吃飯的人還在菜或饅頭裏發現蒼蠅和蟲子。可見他們對食堂衛生工作還沒有重視起來，使得注意清潔衛生方面的標語，成了一個空洞的口號。還有些炊事人員，不知道炊事工作也是一件光榮的工作，認為“當伙伕是侍候人的，是下等人，沒有出息”，抱着“當一天和尚撞一天鐘”的態度，不積極努力改進食堂衛生工作。也有的食堂管理人員，認為自己是“堂倌幹部”，覺得“進門五尺高，出門三尺半”，比別人矮半截，不願意搞

这个工作，当然也談不到改進食堂衛生工作了。

这些同志的毛病，主要是沒有搞清楚食堂工作和生產的關係、食堂工作和社会主义建設事業的關係，沒有充分發揮工作積極性。这些同志應該認識，自己的工作是很光榮的工作之一。米高揚同志曾經說過：“廚師的職業是最榮譽和最受人尊敬的職業之一，因為廚師的工作，每天都在頗大程度上直接影響着千千万萬人的健康和工作能力。”正因為這樣，在蘇聯，炊事員的職業普遍受到人們的敬重。蘇聯的國家機關——貿易部對於那些能够製做味道鮮美、營養豐富、花樣翻新的食品的炊事員，不但給予獎勵，還授給“炊事員能手”的稱號。到一九五四年年初為止，全蘇聯就有約一千名公共飲食業的工作人員獲得了“炊事員能手”的光榮稱號。

在我們的國家裏，炊事人員同樣受到了人們的尊敬，有的還当了模範，受到獎勵，獲得了榮譽。我們從好多炊事人員的模範事蹟中可以体会到：生活在毛澤東時代，哪怕我們的工作是極平凡的，但只要熱愛自己的業務並積極鑽研，都能對國家建設做出很大的貢獻。在新社會裏，任何革命工作都是光榮的工作，所以存在各種職業的不同，只是為了適應社會分工的需要。廠礦企業的工人，每天進行生產，但若沒有炊事員的工作配合，工人吃不上飯，就沒有力氣來進行生產。因此，搞好生產，炊事人員也負擔着重要的責任。

要搞好食堂衛生工作，除了要懂得食堂工作的重要意義以外，還必須懂得一些衛生常識，比如哪些食物裏養料較多，在烹調的時候，怎樣保存食物的養分，怎樣才能保證食物的清潔衛生……這些問題，我們在第二、三章中將要詳細講到。

當然，食堂衛生工作的好壞，和我們每一個人都有密切的關係，因此，不能把這一工作看成只是食堂工作人員的事情，工會

組織有責任發動羣衆對食堂工作進行監督。同時，工會組織還必須向廣大職工進行衛生宣傳工作，使人人都懂得搞好食堂衛生工作的重要意義，自覺地遵守食堂的衛生制度，主動地檢查和督促食堂工作人員把衛生工作搞好。

二、怎樣搞好食堂衛生工作

（一）食物的選擇、保藏與消毒

1. 食品的選擇

要搞好飲食衛生工作，首先要注意選擇食物。好的、新鮮的可以吃，不好的、腐敗的便不可以吃，因為吃了腐敗的或不新鮮的東西容易生病。

目前在食堂工作中，選擇食物的方法，一般是憑感覺和觀察，下面列舉日常吃的幾種食物的鑑別法：

（1）肉類：

甲、香味：新鮮肉有一種本來的香味。腐敗的肉，不但沒有香味，而且有一種腥臭味。

乙、色澤：新鮮肉有本來肉色，還有光彩。腐敗的肉沒有光彩，顏色已變為紫色、灰綠色或暗褐色。

丙、硬度：新鮮肉有彈性，用手指按一下，有一個窩，手收回來，按過的地方就馬上鼓起來。腐敗的肉，有粘性，發軟。

丁、濕度：新鮮肉含水量很少，用手指摸不覺得有水分。腐敗的肉，水分很大，用手拿的時候就像從水裏撈出來的一樣。

戊、縮度：新鮮肉煮熟了縮度很小。腐敗的肉煮熟後縮度很大。

己、我們買肉要買經過屠宰場檢查的肉，這樣可以避免買來

帶有病菌或寄生蟲的壞肉。

(2) 魚類:

甲、眼球:新鮮的魚兩眼鼓出,眼珠透明,並且有光彩。不新鮮的眼睛混濁下陷。

乙、腮:新鮮的魚,腮是鮮紅色,閉的很緊。腐敗的魚,腮變成蒼白色或暗紅色,口張大,並且有暗褐色的液體流出。

丙、鱗:新鮮的魚,鱗緊貼不容易脫落。腐敗的魚,鱗容易脫落。

丁、色澤:新鮮魚有本來的光澤。腐敗的魚沒有光澤。

戊、肉質:新鮮魚的肉有彈性能緊縮。腐敗魚的肉失去了彈性。

己、臭味:新鮮魚的肉有一種本來的腥味。腐敗魚的肉很臭。

(3) 雞:

甲、新鮮的雞,拔毛後皮膚顏色是白的,毛根上沒有脂肪附着,雞冠是紅的。如果雞是病死的或有其他毛病的,皮色一定會發紫或變成暗褐色,雞冠也會變成紫黑色,拔出毛後,毛根有脂肪。

乙、新鮮的雞眼球有光澤,和活的一樣。不新鮮的雞眼球污濁,肉少,腳乾瘦。

丙、肛門暗褐色,鼻裏惡臭的雞,都是不新鮮的。

(4) 蛋類:

甲、放在鹽水裏(一分鹽加十二分水)試一下,蛋沉在水底下,就是好的。如果浮在水上或中間,就是壞的。

乙、用手握住蛋,中間留一個小孔,對光一照,從孔裏看到裏面是半透明的,就是新鮮的。如對着光一照是暗褐色的,就不是新鮮的。

(5) 牛奶:

新鮮的牛奶是純乳白色,吃起來不發酸,沒有怪味,如果滴一滴在一杯清水裏,會往下沉,如果滴一滴在手指甲上,就結成一個圓滴不會流散。

腐敗了的牛奶,像水一樣,表面有很多凝結的小塊,煮了以後會結成像豆腐腦一樣的小團,並且發酸或發臭。

(6) 罐頭:如存放很久,很容易腐敗。腐敗了的罐頭,常常兩端凸出,這是因為裏面的食物已經腐敗產生氣體了;其次,打開罐頭,如果發現食物已經發霉、發臭,或者結成一塊硬餅,糜爛成粥狀,就不能再吃了。

(7) 蔬菜:要選擇新鮮發亮、菜莖脆而硬、水分充足的。如果顏色變黃,菜莖發軟,水分消失了,那就不新鮮。腐爛的菜更不能買。

(8) 米麪:

買米的時候,要注意的是:質地堅實,米粒大小均勻,沒有霉味、蟲子和發芽等情況。

麪粉鑑別起來比較困難,只能看看有沒有發霉,有沒有蟲子等。

(9) 醬油、醋:

好醬油,如對着太陽光看,是透明的,沒有沉澱物的。長了白沫、變了味、有塵土的,就是壞的。

澄清的、有酸味的是好醋。長了白沫、混濁有塵土的,就不是好醋。

2. 食品的保藏

(1) 魚和肉:

甲、冷藏:買來的食物虽然是新鮮的,但若不注意保藏好,也會很快地變壞。魚、肉更是這樣。買來的魚、肉,如果當時沒有

煮熟，就應該用紗罩蓋起來，放在陰涼通風的地方。這樣，既可以防止蒼蠅叮爬或落上塵土，又因溫度較低，細菌不易生長和繁殖，可以避免變壞。有井的地方，還可以把魚、肉放在簍子裏的碗內，吊在井中間，因為水井裏陰涼，蒼蠅又不會飛進去，也可以防止螞蟥、老鼠叮爬或偷吃。京西礦務局城子煤礦的工人食堂為了要做好魚、肉的防腐和菜蔬的防凍工作，發動工人在業餘時間挖了一個地窖來保存魚、肉和菜蔬。魚、肉放在這個地窖裏，夏天能夠防止腐敗，代替了冷藏箱。這個辦法很好，也比較經濟，一般都可以採用。如果條件許可，最好用冰箱，把魚、肉放在冰箱裏，就不容易壞了。但是，就是這樣放，時間也不能太久，時間久了，還是容易變壞的。

乙、煮藏：食物買回來以後，如一時吃不完，最好先煮熟了再貯存，這樣比生的時候存放好一些。但是，煮熟以後，也要注意別弄髒，而且要把生的魚、肉和熟的魚、肉分開放，免得生魚、生肉上的病菌沾到熟魚、熟肉上去。至於吃剩下來的魚、肉，如果要留着下一頓再吃，一定要把它煮開了放着，並用紗罩蓋起來。這是一種不讓食物腐敗的好方法。

(2) 蔬菜：蔬菜最好吃多少買多少，吃多少做多少，這樣既新鮮、弄料又多，也可以避免浪費。如果因路途遠、天氣冷，每天買蔬菜有困難，也可以一次買幾天的菜，但是要放在陰涼潮濕的地方，而且保存的時間也不要太久。在堆放時，最好分類放，容易爛的平鋪開放，新陳也要區別，以便用的時候先用陳的。蔬菜一經冰凍就會受到損害，冬天買來的蔬菜，必須放在地窖或溫暖的屋子裏，防止冰凍。

(3) 蛋類：鮮蛋要防蚊子叮吸，所以最好埋在米糠、灰或木屑裏再放到陰涼的地方，或泡在飽和的石灰水裏，冬天也要防止受凍，否則也會變壞。

(4)米麪：買來的米要放在缸裏；如果沒有缸，可以放在通風好、地勢平、光綫充足、沒有老鼠的倉庫裏，並且一定要保持乾燥，還要有嚴格的防蠅、防鼠、防虫和防止水浸入的設備。麪也要放在乾燥通風的地方，這叫做乾藏法。

(5)醬油：醬油怕壞，最好先煮開再放進缸裏，然後塞緊瓶塞，也可以倒上一層豆油，這樣就不容易生白沫或生虫了。

3.肉類、蔬菜和飲用水的消毒

(1)肉類和蔬菜：

甲、高溫消毒：生的魚、肉上面常常沾有病菌和寄生虫，這些東西最怕高熱，所以最簡單的消毒方法就是加熱煮熟。從肉舖子買來的滷肉、燻魚、燻雞等，最好先蒸一下再吃。夏天蒼蠅多，更應該注意。我們常吃的蔬菜，如白菜、菠菜、蘿蔔、芹菜、蒿筍、黃瓜等等，多半生產在菜地裏，澆過糞便，有的被不乾淨的水泡過，上面有許多病菌和寄生虫，如果不經過很好消毒，生吃下去就有生病的危險。所以在吃生蔬菜以前，必須先用乾淨水洗淨，然後放在開水裏浸二十到三十秒鐘，這樣就可以把上面的病菌和寄生虫殺死。

乙、化學藥劑消毒：

把蔬菜用乾淨水洗過後，再用千分之三的過錳酸鉀（灰錳氧）水或濃鹽水浸泡五到十分鐘。

在夏天碰到傳染病流行的時候，為了安全起見，最好是不吃生菜。醬油、醋和鹹菜等也常常帶有蛔虫卵或其他寄生虫卵，但是一般很少注意這些食品的消毒，因此最好煮開了或炒熟後再吃。

(2)飲用水：我們每天都要喝水，並且要用水刷牙、漱口，或洗刷食具。現在不少地方還在用井水、河水，有的井或河离廁所、污水溝很近，一些污物和病菌很容易滲透到井水或流到河水

裏去，把水搞髒，如果我們未經消毒便飲用了很容易生病。所以首先要改善井水、河水周圍的環境衛生，把廁所、污水溝等設在或移到離水源較遠的地方。如不可能這樣做，就用磚把糞坑砌好或在它下面放缸、打洋灰，以防糞水滲到水裏去。同時，還要注意飲水消毒。飲水消毒有兩種辦法：

甲、煮沸消毒：就是把水燒開了之後，再接着燒五分鐘，這樣就會殺死病菌。這是最簡便、又安全的方法。因此，我們喝水，一定要喝開水，不要喝生水。

乙、漂白粉消毒：漂白粉是一種藥，價錢很便宜，殺菌力很強，只要在水裏放很少一點，就可以把水中的病菌殺死。用漂白粉消毒時，不要直接把漂白粉加到水裏，因為它聚集成塊，不容易溶解。應該先把漂白粉配成消毒水，然後再倒到水裏，攪動幾下，這樣，漂白粉就能均勻地溶在水裏，達到了消毒的目的。消毒水有濃有淡，消毒整個井裏的水時要用濃消毒水，消毒成桶的水時要用淡消毒水。要配濃消毒水只要拿漂白粉一兩，加水調成糊，再倒入半斤水攪拌均勻就行。普通的醬油瓶能裝一斤水，如果要配一瓶濃消毒水，就得放漂白粉二兩。要配淡消毒水應該拿一兩漂白粉，放在五斤水裏，充分攪合後，等雜質沉下去，就可用上面澄清了的漂白粉水來消毒成桶的水。如果只配一醬油瓶淡消毒水，放兩錢漂白粉就行了。如果我們取用的是河水、湖水或塘水，就只能挑回來在水桶裏加淡消毒水消毒，每一桶水（以煤油桶為標準）放消毒水一湯匙就行（不大不小的湯匙，三湯匙水等於一兩），如果把水倒在水缸裏，每倒一桶水加淡消毒水一湯匙，然後用力攪拌，隔半小時以後，就可以飲用了。消毒整個井裏的水比消毒桶水麻煩些，因為井有大有小，水有多有少。消毒以前得先知道井水的量，然後根據水的量來加濃消毒水。測量井水量的辦法是用麻繩一根，末端拴一塊石頭，先把石頭吊

在井裏，当石头到達井水面的時候，在繩上作一記号，石头到達井底的時候，在繩上再作一記号，兩個記号間的距离就是水深。然後再量水井的口徑（井口直徑），知道了井的口徑和水深，就可以根据下面的表加濃消毒水了。加濃消毒水的方法是，先从井

圓筒井口直徑 方筒井口每邊長度(尺)		二 尺	二 尺 半	三 尺	三 尺 半	四 尺	四 尺 半	五 尺	五 尺 半
每水深一尺应加 濃消毒水湯匙數	圓井	0.5	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	4.0	5.0
	方井	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	4.0	5.0	6.0

裏取出一桶水來，然後把濃消毒水倒在水桶裏，再把桶裏的水倒在井裏，用水桶在井裏上下攪動幾下，半小時以後，就可以取水飲用了。整个井的消毒工作，應該在每天上、下午各進行一次。消毒飲水用的漂白粉愈新鮮愈好，存放久了的不新鮮了，消毒效力就不強。漂白粉碰到潮濕已經結成塊的，消毒力量就更差了。漂白粉是怕熱、怕光、怕濕的，不論原粉或配好的消毒水都要放在陰涼、乾燥、溫度較低的地方。消毒水最好現用現配。消毒过的水如果有氯味，把水攪動幾下，氯味就会慢慢消失。

(二) 食堂和厨房的环境衛生

不論是家庭、機關或是廠礦企業的厨房和食堂，都要搞好衛生工作，因为許多病特別是在夏秋季流行的腸胃傳染病，往往是由於厨房和食堂不衛生而造成的。不清潔的厨房、食堂，蒼蠅亂飛，塵土落滿桌子，簡直就是製造疾病的工廠。一九五四年夏天，北京市某中学就由於厨房不清潔，蒼蠅很多，食物被污染，在五天内就有二百二十二人瀉肚子。由此可見，要保證大家身体健康，很重要的一點，就是要做好厨房和食堂的环境衛生工作。

怎样才能搞好厨房和食堂的环境卫生呢？

1. 在厨房和食堂附近，不宜設廁所，也不能因为圖一時方便就在附近堆起垃圾。廁所和垃圾堆不但臭氣薰人，使人吃不下飯去，而且是病菌、寄生蟲卵的大本營，是蒼蠅孳生的好場所。如果蒼蠅把病菌、蟲卵帶到食物上去，人吃了被污染的食物，就容易得病。所以厨房和食堂要离这些地方远些。厨房和食堂的房屋應該是相連的，食品通过厨房与食堂之間的小窗口傳遞，如果厨房和食堂分設在兩处，食品要通过院子來輸送，这就难免落上塵土或飛上蒼蠅，把食品弄髒。为了保證厨房、食堂、食品倉庫內沒有蒼蠅，应在每年春天及早地進行大扫除。在清扫時，要把櫃櫥後面、案下、棚頂、牆角等都扫乾淨，然後把扫落的灰塵和髒物燒掉，这样，就可以消滅企圖隱藏过冬的蒼蠅。厨房和食堂还应在夏天到來以前安好紗門紗窗，防止蒼蠅飛入。以後如果在室內發現蒼蠅，要赶快設法消滅，在這裏滅蠅最好使用粘蠅紙、捕蠅器，因为用蠅拍虽然也能把蒼蠅打死，但蒼蠅身上的病菌却被留下，至於“滴滴涕”“六六六”等殺蟲藥劑，只能在工作完了，一切用具放好蓋嚴之後，才可以噴洒。在食堂、厨房、食品倉庫裏發現鼠洞，要赶快用磚頭或石頭堵上，用灰抹平。捕鼠可使用捕鼠器械像捕鼠籠，捕鼠夾子等，但不宜使用毒藥，免得一不小心反而毒了人，同時把老鼠毒死在洞內，也會腐爛發生臭味。

2. 食堂不僅是吃飯的地方，在某種意義上說，也是個休息的場所，所以食堂裏邊應該在現有條件下力求做到通風良好、空氣新鮮、光綫充足，尽可能給人以清爽愉快的感覺。鞍山市某工廠的炊事員們，曾經親自動手將厨房、食堂的牆和天棚刷白，並經常保持飯桌無油膩，地面上也常洒石灰，每桌上还放一盆自養的花。吃飯的職工人人感到清潔漂亮，他們說：“咱們食堂一年比一年好，今天食堂真像客室一樣，又不擠又乾淨，組織上太照

顧我們了”。因此，不僅保證了職工的身體健康，避免了腸胃病的發生，還提高了職工的工作情緒。為了防止疾病的傳染，在食堂入口處，最好裝設一個或幾個水龍頭，以便職工在食前洗手。因為用髒手抓饅頭吃，手上的髒東西就會隨着進入肚子，那是很危險的。如果因條件不夠，只預備一盆水時，就必須勤換水，以免大家在一盆水裏洗手，造成互相傳染疾病的机会。食堂裏還應該有帶蓋的痰盂，以免職工隨地吐痰，傳染疾病。職工吃飯吃剩下的骨、刺，也不應該隨地亂扔，要集中起來，倒在垃圾箱裏。食堂裏預備的開水，要裝在有蓋的鐵水桶裏，蓋嚴加鎖，從水龍頭放水。每次飯後要倒出桶內剩水，將桶洗淨。飯後的剩湯和漱口水，要準確地倒在和吐在污水桶裏，不要亂潑、亂吐，以免濺在桶外地上。每次飯後要清掃食堂，掃地最好用濕擦的方法，或是先洒水後掃，以免掃地時飛起塵土。桌子和櫃檯要經常用鹼水擦洗，保持清潔。

3. 厨房是一个最容易髒而又必須保持清潔的地方，所以炊事員應該把厨房的環境衛生搞好。牆壁和地面如是水泥的應該經常用水刷洗，不是水泥的，也應經常清掃。厨房的通風換氣也特別重要，雖然這裏不像高溫車間那麼熱，可也比一般房間裏熱得多，有時又是蒸汽又是烟，假如通風不好，不但炊事員工作時會感到很難受，食物也容易腐敗，所以應該有天窗或其他排气的設備。爐灶上面最好有吸气的裝置，厨房的窗子也要經常打開。厨房裏的櫃檯，常常沾滿油膩，這最容易招惹蒼蠅、生蟲子，所以一定要經常用鹼水擦洗才行。洗菜、淘米和刷鍋的水，不能隨地亂潑，有下水道設備的固然沒有問題，沒有的也要倒在有蓋的污水桶裏，但要注意不等污水裝得太滿，就趕快倒入污水溝裏去，以免污水溢出。污水桶也要常用熱水刷洗。菜頭、菜皮、骨刺等，都要集中放入有蓋的垃圾箱裏，裝滿了就得運走。厨房要定

期举行大扫除，隔幾天扫一次，不讓室內積下灰塵。厨房和食堂应禁止一切人住宿，因为如果有人在这裏住宿，被褥上、身上的髒东西就会落在桌子、食具和用具上，是有碍衛生的。

4. 食品倉庫是放置和貯藏食品的地方，在这裏最重要的問題是：妥善地保存食品，不叫它發霉、腐敗。为了防止老鼠偷吃倉庫裏的食品，就必须經常地檢查倉庫的牆壁和地面，堵塞鼠洞。門檻最好包上鉄皮，以防老鼠咬嚙。为了防潮防霉，窗戶最好時常打開，使空气流通，使室內的温度適宜。粮食最好放在缸內和桶內；若成袋堆放，要留出空隙，並且要离地較高，离牆較远。放食物的櫃子要有鉄紗門，一來可以防蠅，二來可以通風。食籃要盖上一層布，吊起來放，吊繩上要設一防鼠板，不讓老鼠从棚頂下來偷吃和傳染疾病。

厨房和食堂的衛生關係着大家健康，所以要注意保持。炊事員責任重大，要自覺地把这一工作做好。

(三) 食具和厨房用具的衛生

食堂和厨房裏的用具有桌、椅、櫃子、鍋、鏟子、刀子、菜板、蒸籠、罐鉢等等。使用这些用具，一方面要注意不使它損坏，另一方面更要注意保持清潔。至於食具，如碗筷等，更要講究衛生，那末，應該怎样講究食具和用具的衛生呢？

先从食具談起。用生水洗过的碗筷，上面可能沾有痢疾、伤寒等腸胃傳染病的病菌；結核病人吃过的碗筷，可能沾上結核病菌。如果健康人用了这种帶有病菌的碗筷，就有感染这些病的危險。所以，食堂裏的碗筷，在每次用过以後，要隨時刷洗乾淨。油腻多的，应用鹼水洗过，再放在水裏煮沸消毒。消毒方法很簡單，即：做一个比鍋子小一些的鉄絲筐或竹篾的筐，把碗筷放在筐裏，再放進鍋裏去煮，煮二十分鐘以後拿出來，这样，沾在