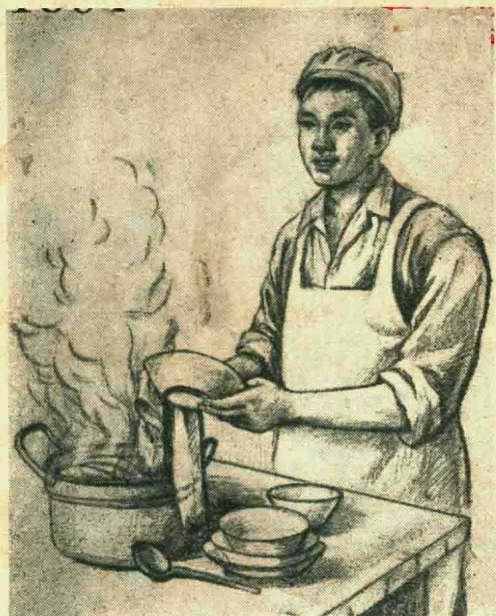




北京市公共衛生局衛生教育所編

炊事衛生常識

北京大眾出版社

炊 事 衛 生 常 識

北京市公共衛生局衛生教育所編

北京大衆出版社

一九五六年

內 容 提 要

本書用通俗的文字說明炊事工作的重要，如何做好炊事工作和怎樣注意炊事衛生。主要內容有怎樣預防炊事工作中常見的傳染病、炊事工作的衛生基礎和怎樣在食堂與廚房裏創造適當的衛生條件等。另外，根據營養原理，介紹了幾種重要的營養成分和合理的烹調方法。

炊 事 衛 生 常 識

北京市公共衛生局
衛生教育所編

※

北京大眾出版社出版

(北京西四區白塔寺觀音巷)

北京市書刊出版業營業許可証出字第〇七〇號

新華書店北京發行所總經售

北 京 印 刷 廠 印 刷

※

(5036) 787×1092¹/₃₂ 14/16印張·26,000字

一九五五年八月第一版

一九五六年一月第三次印刷

印數：27,001—30,000冊 定價：0.14元

一、炊事工作的重要性

1. 炊事工作是一种專門的技術

飲食能供給每個人身體上所需要的熱量^①，促進身體的生長和維持身體的健康。因此，在廠礦、工地、部隊、機關、和學校中办好集体的伙食工作，對於增加生產、提高質量和搞好學習都有極大的推動作用。伙食工作办得好壞就要看炊事人員的工作態度和技術水平。办得好的，会把食品做得花樣翻新，又香又美，使人見了愛吃，並且还富有營養價值；办得不好的，就把食品弄成天天一樣，或鹹或苦，使人見了發愁，不能引起食慾。例如：北京市京西城子煤礦的食堂，創製了一百二十多種的粗糧細作方法，既好吃，又便宜，很受工人們的歡迎^②。北京市國棉二廠的工地，把每餐菜蔬分成大菜小菜排列幾十種，任人選擇，樣樣適口，很受工人們的讚揚，這些都是因為炊事員同志們動腦筋、找竅門，發揮積極性和

① 熱量的單位，叫做“卡”。每一個“卡”等於把一千公分的水從攝氏溫度表十五度加溫到十六度時所需要的熱量。人體需要的熱量，是供給勞動生產和一切活動的動力。在每天做八小時輕工作的人，每一晝夜需要二千八百卡到三千卡的熱量，做重工作的人更要多些。

② 見一九五四年五月十五日“工人日報”刊載的“中華全國總工會關於北京市京西城子煤礦食堂工作的通報”。

創造性，充分地表現出烹調是一種藝術；同時，也說明了炊事工作是一種專門的技術。

在我們炊事工作中，祇要把伙食办好，就能給人好感，使人愛吃。如果办得不好，就会給人壞的印象，看見生厭。譬如愛吃辣椒的，見了辣椒，就会胃口大開，引起食慾；怕吃香菜的，見了香菜，就覺味道難聞，惡心要嘔。這些現象，不是天生的本性，而是由於習慣造成的。因此，要办好伙食，必須研究羣衆的需要，根據科學的知識，把菜蔬做得色調味美，既好吃，又好看，給人良好的印象，這樣才能使人愛吃，保證身強力壯。

蘇聯的今天，由於經濟和文化的高度發展，對於“吃”的方面，除着重研究食品的营养價值，並且還講究味美和好看。現在的炊事工作已經成了一种專門技術，這是值得我們發揮智慧和技能來努力學習的。

2. 炊事工作是一項光榮的任務

在蘇聯，炊事工作是公共事業中一項光榮的任務，炊事員的職業已普遍受到人們的尊敬。蘇聯貿易部爲了進一步改善飲食工作，獎勵高度的炊事技術，還規定了“炊事員能手”的光榮稱號。這種稱號由貿易部用命令授給，到一九五三年年底，蘇聯全國已有一千名左右的炊事員獲得了“炊事員能手”的光榮稱號。^①

我國廠礦、工地、部隊、機關、學校的炊事工作，以及飲食行業的製作人員的工作，也同樣是一項光榮的任務。在新社會裏，各種職業雖然有所不同，但只要各盡所能，分工

① 見一九五四年十月七日“工人日報”登載的“蘇聯的炊事員能手稱號”。

合作，並沒有尊卑貴賤之分，人民在法律上是一律平等，在勞動上是同樣光榮的。炊事人員也同樣具有重要的責任。在炊事工作中，怎樣貫徹節約糧食和注意食品的衛生、防止疾病的傳染、注意食品的营养等，都是要依靠炊事人員担負起來的。這種責任不僅關係到保障羣衆的健康，並且還會影响到羣衆的生產、工作和學習的任務。例如：在一九五四年內，北京市某中學由於廚房不潔，蒼蠅很多，食物招過污染，在六月二十三至二十八日中就有二百二十二個學生得上腹瀉病，嚴重地妨礙了學習^①。北京市第三六二四工地，在伙食沒有改善以前，工人出勤率僅有百分之八十左右；在改善伙食之後，工人出勤率達到百分之九十九，這都是顯明的事例。因此，做炊事工作和飲食行業的工作人員，不僅要做到食味鮮美、营养充足，樹立起“炊事人員是建造身體的工程師”^②的正確觀點，並且還要保證做到食物不餓不壞、無菌無毒，在防疫上負起預防胃腸傳染病的先鋒任務。

3. 怎樣办好伙食保證大家健康

炊事工作很複雜、很細緻，不是隨便湊合就可以办好的。炊事人員必須依靠羣衆，具有全心全意爲人民服務的精神，積極工作，發揮創造性，才能把工作做好，保證大家的身体健康。办好炊事工作至少應該注意到以下幾方面：

一、提高政治思想認識：有些人存在着炊事工作是“擺碗底，侍候人，比人小，沒出息”的錯誤思想，這是反動時代遺留下來的舊觀念，應該加以嚴格的批評。現在的炊事工

① 見一九五四年七月十六日“健康報”“中央人民政府衛生部通報”。

② 見一九五四年五月七日“健康報”的短評。

作是能直接影响職工的健康和生產任務的完成。如果通过炊事工作能使同志們吃得飽、吃得好，也就是爲實現國家社會主義工業化盡到了一定的力量。在最近兩年中，我們对炊事工作的認識已經普遍提高了，因而也出現了不少的模範炊事員，在改良伙食及防止胃腸傳染病和食物中毒的發生上，起了一定的作用。但是距離工作要求还是很遠，因此需要大家繼續提高政治覺悟，發揮更大的熱情，樹立起正確的勞動觀點來爲人民服務。

二、加強食堂管理：搞好炊事工作，首先必須建立各種制度，把食堂管好，才能適合衛生的需要，發揮飲食的功效。例如在組織方面：必須有專人負責，明確分工，設立伙食委員會，搜集廣大羣衆的意見。在衛生方面：必須建立衛生制度，使食堂与醫務所建立關係，



伙食委員會應該定期舉行會議，認真地檢查工作和改進制度。

取得經常聯繫，加以必要的衛生指導。在工作方面：必須建立工作檢查、節約糧食、食品選擇、食具消毒、個人衛生，以及滅蠅、滅蚊、捕鼠等各種制度，以符合節約和衛生的要求。這些制度不但要建立起來，並且還要能夠堅持下去。

三、重視業務討論：重視業務討論可以發揮羣衆智慧，提高工作效率。要办好伙食，就必須从業務討論中展開批評与自我批評，才能交流經驗，提高業務，達到衛生的目的。

因此，錯誤觀點必須糾正；先進經驗必須推行；個人衛生必須講求；對於營養的配合、疾病的預防，更須根據科學的知識，盡力做好。此外，還應注意羣衆的口味，尊重羣衆的意見，積極的開展競賽，評比模範，向羣衆作衛生宣傳，要求合作。這樣就能把伙食办好，受到人們歡迎。

四、開展副食來源：副食是重要養分——脂肪、蛋白質、維生素等——的主要來源。在炊事工作中副食配合得當，就能使養分充足，使人身體強壯；如果配合不當，就會缺乏營養，使人生病。如北京市某工地的食堂，在沒有改善伙食以前，“苦十頓，肥一餐”，平常天天吃菜湯、鹹菜，隔三、五天吃一頓大肉，致使許多工人得了夜盲症、口角炎、腳氣病、繡球風等病。這都是由於缺乏營養而引起的^①。在缺少副食品的地方，就更要依靠炊事員動腦筋、想辦法，克服困難。譬如：京西城子煤礦食堂的磨豆腐、醃鹹菜、養毛豬等都是補充副食品的好辦法。在這方面需要大家不怕繁難、不避艱苦，為保證集體健康而努力。

4. 在炊事工作中認真節約糧食

糧食是“寶中之寶”，如果沒有糧食供給工人，要發展工業是不可能的。鞏固國防和解放台灣都必須糧食來支援。所以節約糧食對於國家社會主義工業化和鞏固國防都有着重要意義。糧食和每個人的生活也有密切關係。

炊事人員每天都直接處理着大批糧食，所以必須在工作中認真節約糧食。可是，在炊事工作中是存在着浪費現象的。如在淘米時，不注意節約，米就隨水流了。還有麵案、麵

① 見一九五四年五月二十九日“工人日報”“炊事人員的智慧和創造”。

袋都会粘麵。又如煮熟的米麵处理不当，就会霉爛變壞。此外，飯煮焦了，饅頭蒸不熟，沒有正確估計吃飯人數，飯做多了等等都会浪費糧食。另外，食堂裏多買少吃、剩飯很多；吃餃子只吃餡，吃饅頭不吃皮等等浪費現象也需要炊事員同志幫助檢查糾正。

所以，炊事人員負有光榮的節約糧食的任務，必須珍惜每一粒糧食！但也有人認為拋撒一點糧食算不了甚麼，值不得大驚小怪，這是不對的。如果全國每人每天節約一兩糧食，一年節約的糧食就可以換九百五十八萬噸鋼板，或換取五萬紗錠棉紡廠的全套機器設備二百五十八套。這就需要炊事人員們精打細算來節約糧食。這樣做，一方面可以支援工業建設；另一方面又可以把節省的钱用在副食上，把伙食办得更好，達到一舉兩得。

因此，我們應該用“必須珍惜每一粒糧食”這句話來經常檢查我們的炊事工作。有的炊事員改進做飯方法（如应用“生米蒸飯”^①），有的炊事員提出“五淨”（麵案擦淨、麵袋淨、屉布淨、淘米篩淨、手淨）的行動口號，都是節約糧食的好榜樣。

① “生米蒸飯法”的詳細情況，見一九五五年八月四日“人民日報”。

二、在炊事工作中要預防幾種傳染病

1. 胃腸傳染病

俗語說：“病從口入。”胃腸傳染病的發生，就是因為吃了不乾不淨的食品，才使人得病的。一般常見的胃腸傳染病，有以下兩種：

（1）痢疾 痢疾的病原是痢疾桿菌。這種病在夏秋兩季內最多，在骯髒的環境中更容易發生。得了痢疾，先拉幾次稀的大便，隨後越來越重，肚子痛的厲害，下墜，想拉拉不出，一天能拉幾十次，拉的全是粘液和膿血。病重了會使身體衰弱，甚至有生命的危險。

（2）傷寒 傷寒的病原是傷寒桿菌。這種病在一年四季都能發生，在不衛生的環境裏，更容易發生。得了傷寒會發燒、沒精神、混身酸痛、頭痛。有的瀉肚，有的大便乾燥，胃口不好，不想吃，漸漸的身體消瘦，過了一個多月以後，才可轉好。如果發現腸出血、腸穿孔的現象^①，就有生命的危險。

胃腸傳染病是怎樣傳染給人的呢？

① 腸出血是腸子的粘膜破了，流血。腸穿孔是腸粘膜的破口向深處進行，把腸子穿通，即形成一個孔。

胃腸傳染病——痢疾、傷寒的傳染，是由於飲食中沾染了痢疾桿菌或傷寒桿菌，它被人吃到嘴裏，進入胃腸，在腸子裏繁殖起來，就使人發病。但是細菌沾染到食品上，必須有以下幾種媒介：

一、蒼蠅 蒼蠅生長在最骯髒的地方，它在糞坑裏吃了病人的大便，能把細菌吃進肚裏，沾在身上，到處去亂飛亂落。它飛到食品上、碗筷上，就會邊吃邊吐，邊吐邊拉，把細菌拋在上面，使人吃了得病。



蒼蠅飛到食品上，邊吐邊拉，把細菌拋在上面。

二、水 廁所和水井靠近，廁所裏的糞水就會滲透到井裏，在河边或井旁洗衣服，污水也會淌到水裏。如果衣服上或糞便中帶有病人拉出的細菌，就會把細菌混進水裏。人喝了這種沒有煮開過的水，就會生病。

三、手 人的一雙手到處都摸，很容易沾帶細菌。服侍過病人，拿過病人用的東西，大便後不洗手，拿過生肉、生魚、生菜，或是在工場中沾染了滿手的泥土，都會把細菌沾在手指上。用這樣的手拿東西吃，或者拿給別人吃，就會生病。

此外，還有些人身體很壯，大便裏卻含有痢疾菌或傷寒菌，雖然本身沒有發病，但也會傳染給別人。例如：在一九五

三年年底，北京市對工地炊事員六百五十四人進行過一次糞便檢查，就証明其中有八個人的大便裏帶着痢疾桿菌，佔炊事員的百分之一點二二。像這樣的人，本身雖沒有拉痢，但大便後如不洗手，用他的手煮飯、炒菜、拿饅頭，都可以把病傳染給別人，這是很危險的一件事。

2. 腸寄生蟲病

人體裏的腸寄生蟲通常有三種：（1）蛔蟲；（2）蟯蟲；（3）蟯蟲。最普遍、最常見的是蛔蟲，農村最多。得了蛔蟲病，就感覺肚子痛，有時嘔吐，大便裏有蟲子或蟲卵。病人因為胃口不好，營養不良，會漸漸消瘦、沒精神、發生血虧現象。

腸寄生蟲是怎樣傳染給人的呢？

腸寄生蟲的傳染，也是由於“病從口入”的原因，但傳染的來源各有不同：

一、蛔蟲 蛔蟲病人的大便裏，含有很多的蛔蟲卵。這種大便澆在農田裏，就會把蟲卵散布在蔬菜和瓜果上，人吃了這種不潔的蔬菜和瓜果，就會得病。

二、蟯蟲 患有蟯蟲病人的肛門，感到很癢，如果用手去抓，會把蟲卵沾到手上，也會落在床單或衣服上，給別人摸著，用這樣的手拿東西吃，就會得病。

三、蟯蟲 蟯蟲生長在豬肉、牛肉裏，還在肉裏產卵。人吃了不熟的肉，可以得病。用切過生肉的刀板切熟菜，也會使熟菜上沾帶蟲卵，人吃了就會得病。

3. 食物中毒

人吃了含有有害物質的食物後，發生中毒的病象，這叫

做食物中毒。人受了食物中毒，会在幾小時以後發病，先覺頭痛、怕冷，然後是劇烈的惡心、嘔吐、腹痛、下痢。大便秘臭，体温很高。这种病在夏天裏最容易發生。

食物裏怎樣會含有毒素呢？

吃的食物要新鮮。不新鮮的食物，會含有細菌或由細菌所產生的毒素。

市上販賣的生肉，或因屋裏的溫度太高，容易腐臭；或因放置的日期太久，肉質變壞；或是病死的獸肉，本有細菌；或因長途搬運，到處污染；這樣都很容易沾染細菌。肉類可以沾染的細菌很多，主要的是沙門氏菌、葡萄狀球菌、變型桿菌等。這些細菌在肉內繁殖起來，或是產生毒素，或是把毒素包涵在菌體中，被人吃進去，就會使人受到毒素的侵犯，發生中毒的現象。

煮好的熟菜，因放置過久，變壞了，或放的地方太熱，以及裝的傢具不潔淨，或是被老鼠偷吃過等，也會同樣沾染細菌，產生毒素，使人吃後中毒。

此外，有些食品內也含有毒素。如河豚魚的卵巢中就含有很多毒素，它的臟器裏，也含有少量的毒素，這種毒素叫做河豚毒素。會洗會煮的人，能把它毒素洗滌乾淨，吃了不生癆，不會洗的，吃了就要中毒。再拿植物來說，菌子是一種食品，



河豚魚是一種有毒素的動物

又鮮又美，也是人愛吃的。可是有的無毒，吃了沒病，有的却會產生酸類毒素，吃了就會中毒。因此，對於野鳥、野獸、野菜、怪魚、長蟲（蛇）等物，不要輕易嚐試，病死的、腐敗的動物肉，更不能吃。

4. 肺 癆

肺癆的病原是結核桿菌。肺癆的傳染是由於病人在說話、咳嗽、吐痰、打噴嚏時，把結核菌噴射出來。如噴射到桌椅上，就會沾上人的手指或抹布；噴射到泥土上，就會在乾燥後隨風飄起；這樣，都能使人得到結核菌的感染。在人多的食堂裏，更要重視。譬如隨地吐痰，對着菜飯說話、打噴嚏，都很容易把結核菌傳染給別人。更重要的是病人用過的碗、筷、碟子會沾染結核菌，不經過煮沸消毒不能給別人再用。炊事人員不常洗手，對着菜飯隨便說話、咳嗽、打噴嚏或隨使用手拿食品給人吃，也都可能造成傳染的機會。

5. 怎樣預防傳染病？

為了預防傳染病的發生，這就必須將個人衛生和環境衛生做好，把食堂、廚房做到井井有條，處處乾淨。食品、食具也要做到樣樣消毒，保持清潔，這樣才能預防病菌傳染給別人。因此，就要求我們的炊事工作必須有計劃、有系統、有步驟的進行，同時還應極積地發揮羣衆的智慧和力量，只有如此，才能達到預防的目的。現將關於預防傳染病的幾點主要要求寫在下面：（詳細的方法，在第三節和第四節中再講。）

（1）食堂、廚房要做到沒有老鼠和蒼蠅，經常保持清潔。

(2) 煮飯,燒菜,蒸饅頭等,要蒸透煮熟,消滅細菌。
煮好的、蒸好的東西,要趁早蓋好,防備招惹蒼蠅和落上塵土。

(3) 喝的水要煮開,把細菌殺死。

(4) 用的碗、筷、盤、碟,要在用過後煮沸消毒,或用鹼水泡洗;並應放在有防蠅、防塵設備的地方。

(5) 買的魚、肉、蔬菜要新鮮,不要放在暖的地方。

(6) 買的瓜果、蔬菜要洗淨,還要先洗後切。

(7) 切生菜、熟菜的刀和板也要分開使用。

(8) 不要吃生菜。如吃生菜,也要先洗淨,用開水燙過才能吃。

(9) 糧食、蔬菜的庫房,要通風透氣。

(10) 工作時要穿工作服,不要直接用手抓拿做好的食物。吐痰要吐在痰盂裏。工作前、大小便後一定要洗手。

三、炊事工作的衛生基礎

1. 個人衛生

個人衛生是一切衛生工作的基礎。要搞好炊事衛生，保證羣衆的健康，必須先從個人衛生做起。

講究個人衛生，不是專爲表面上好看，而是要養成衛生習慣，防禦細菌的侵害，使身體健康，少得疾病，這對自己對別人都有好處。

炊事員的個人衛生，應當特別注意以下幾點：

一、習慣方面：

(1) 洗手 手是很容易弄髒的。做飯和吃飯前，大小便後，工作後，一定要洗手，最好用肥皂水將手洗乾淨。

蒸好的饅頭、煮好的熟菜，不要用手去抓。在工作中，不要用手抓頭、摸腳，更不可用手擤鼻涕、剔牙齒。如有實在的需要，必須洗過手才能工作。

(2) 剪指甲 指甲裏藏垢納污，容易躲藏細菌。爲了防止細菌的寄生，必須常剪指甲。更要緊的是端菜時不要把手指頭伸進湯裏或菜裏。

(3) 刷牙 牙齒是咀嚼東西的器官，必須經常保護它。每天早晚要刷牙一次，這樣才能夠保持牙齒清潔，不生蛀蟲，不藏細菌，也會少得疾病。

(4) 理髮 頭髮最好每兩個星期剪一次，同時每天早晨洗臉後要梳理整齊。

(5) 洗澡 洗澡能使血脈流通，少得皮膚病。

(6) 吐痰 吐痰要吐在痰盂裏。如果隨地吐痰，就會傳播疾病。咳嗽、打噴嚏要用手絹堵住口和鼻子。流的鼻涕也不能隨地拋棄。



常剪指甲就不容易夾藏細菌

(7) 注意衣服的寒暖和清潔 衣服是保持體溫的，穿的合適，才不會受涼受熱。夏季裏，不可赤膊，冬天廚房裏比較溫暖，外出時要加穿衣服，預防感冒。

衣服和被褥要經常保持乾淨，不生蝨子。要常換衣服，尤其是在夏天，更要注意衣服的清潔。冬天不要赤身穿棉衣。蓋的被單、墊的褥子，要常常拆洗。

二、保健方面

(1) 檢驗體格 檢驗體格，是為了有病可以早治，無病可以預防，這是保障健康的好辦法。炊事人員要特別注意按時作肺部透視和糞便檢查，才能保證不會傳播疾病。

(2) 打預防針 打預防針是為了預防某些疾病的發生。每一季度中，遇着應該注射的時候，必須接受預防注射，才能維護大家的健康。

(3) 穿工作服 穿工作服，戴工作帽，不會把油膩沾到身上、頭上，也不會把衣服和頭上的塵土沾到食品上。