

177425

基本館藏

—炊事人員學習資料—

怎样办好食堂

ZENYANG BAN HAO SHITANG

蔡云芳等編

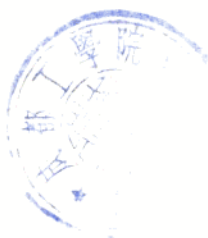


43
414

上海衛生出版社

內 容 提 要

这是一本符合实际需要的通俗小册子，它主要是給炊事人員学习的，而各工厂、学校、企业、机关里的工会、行政关心职工福利的同志，也需参考。它告訴我們在当前生产大跃进下，炊事人員的职責是什么，怎样結合除四害、講卫生（包括食堂卫生、食物卫生和炊事人員个人卫生）来做到“五好食堂”。



—炊事人員学习資料—
怎样办好食堂
蔡云芳等編

*

上海衛生出版社出版

（上海南京西路2004号）

上海市書刊出版业营业許可証出 080 号

上海土山灣印刷厂印刷 新華書店上海發行所总經售

*

开本 787×1092 耗 1/32 印張 1/2 字數 12,000

1958年6月第1版 1958年6月第1次印刷

印數 1—5,000

統一書号 T14120·488

定价(5) 0.06 元

目 次

一、在社会主义大跃进中,我們炊事人員該做些什么?.....	1
二、注意炊事卫生,做到“五好食堂”.....	2
三、食物中毒是怎样发生的,用什么方法可以使它 不发生?	3
四、怎样選購和保存食品?	5
五、在热天里怎样使食物保持新鮮和清洁卫生?	7
六、要养成良好的个人卫生习惯.....	8
七、为什么要生熟分开?	10
八、餐具和食具消毒的意义.....	11
九、怎样消灭食堂里的老鼠、蒼蝇和蟑螂?.....	13
十、要訂立和实行清洁卫生制度.....	14

一、在社会主义大跃进中，我們炊事人員該做些什么？

通过双反运动，全国兴起了社会主义大跃进，大家都鼓足干劲，比先进、学先进、赶先进，以至各方面涌现出了不少新的事迹，和新的人物。1958年3月6日，北京市17个先进食堂，开会提倡議書，提出比勤儉（節約物資——粮食及煤为主，發揮炊事人員潜在力量，成本核算制，使盈亏率控制在0.3%左右），比服务质量（飯菜花色品种多、服务态度好、力求职工們用膳便利，消灭吃飯排队現象），比卫生（除七害、建立卫生制度、保証不发生食物中毒），来展开社会主义的工作竞赛。上海市的470个单位（包括工厂、学校、企业和机关团体）的食堂炊事人員和膳食管理人員等，在市工联大礼堂开过了一次“职工食堂跃进大会”，由金副市长和市工联沈涵副主席等报告，鼓励炊事員同志們的革命干劲；當場并有45个食堂联合倡議，展开五比竞赛，有131个食堂送了保証書。

在我們社会主义国家里，劳动最光荣，每个人的工作，都是社会主义建設的一分力量。何况在我們社会主义的生产工作中，分工愈精細，責任也愈明确。生产的工人兄弟們，不可能、也沒有時間每个人来自己燒飯吃，勢必要有人来为他們服务，也就是为生产服务。同时如果他們吃得香，营养好，自然工作起来更有勁；要不然，若是由于我們炊事人員的粗枝大叶，不注意卫生而发生了食物中毒，就会影响到生产工人兄弟們的健康，障碍了生产，对生产、对国家，便会造成很大的损失。所以我們炊事員的職責是很重要的。何况燒飯做菜，也不是一件很簡單的事；是要勁脑筋、找窍门，既要保証質量，还要節約粮食和煤炭，增加花色品种，使每个人吃了都滿意。同时又树立优良的服务态度。此外，要做好我們的工作，还要搞好

协作关系，不但炊事人員應該互助團結，就是和伙食公司，菜場攤販，也要密切聯繫。總的說來，在社會主義大躍進中，在“除四害、講衛生”的政治任務下，我們炊事員同志的工作，不論在政治和生產戰線上，都有它的重要意義。因此，我們的工作也應該鼓足干劲、力爭上游，躍進再躍進！

二、注意炊事衛生，做到“五好食堂”

上面我們已經提到過上海市各職工食堂正在展開“五比競賽”，五比是比賽些什麼呢？就是：（1）比勤儉節約，（2）比清潔衛生，（3）比服務態度，（4）比飲食質量，（5）比互助團結。如果一個食堂能夠做到五比所規定的內容指標（有的指標是先通過食堂全體工作人員的討論而後擬訂的），它就有條件參加評比，誰做得最好，誰就評上先進的“五好食堂”的光榮稱號。

五好食堂的內容指標，就清潔衛生方面的要求來說，應達到如下幾點：

1. 食堂（包括廚房、飯廳、倉庫）必須經常保持環境、用具、設備清潔，消滅蠅、蚊、鼠、雀、螻蛄。

2. 炊事人員保持個人衛生，並做到腸道傳染病帶菌檢查和傷寒、副傷寒預防注射；嚴格執行衛生操作，制作生熟食物做到抹布和用器分開使用，並保持清潔。蔬菜先洗後切，保護營養；餐具每餐經過煮沸消毒。

3. 保證食品新鮮，不買、不賣、不供應變質腐爛食品；做到生熟分開；夏季冷藏器保持在攝氏6度以下；熟食不直接接觸天然冰。

4. 建立和健全主、副食品原料在採購、保管和制作當中的三檢制度；運輸副食品應設置專用工具，防止污染。

經過双反运动后,为了爭取又紅,又专,有不少炊事員同志也訂立了个人的紅专规划,大家認為首先要多看報紙,多注意时事政策,多学习馬克思、列宁和毛主席的思想,共产主义的道理;当然我們要由淺入深,下决心、长久地学。同时要把我們所学到的政治理論結合到业务中去。例如在節約运动中,我們在節約粮食和用煤方面,已經有不少生动事例,显著成績。在以除四害、講卫生的爱国卫生运动中,我們大家也可以显一显本領,动脑筋,想办法,把厨房食堂里的四害消灭得一干二淨。业务方面,我們不但要增加花色品种,把菜做得口味好,大家爱吃,并且要注意保护飯菜里的营养成分(养料),不使損失;还要随时注意操作制度,防止发生食物中毒。

要做到五好食堂,当然要全面顧到。除了行政重視,大力支持外,主要关键还在于炊事員同志自己爭取。通过民主討論,訂出规划指标;明确分工,相互督促;把个人卫生的要求具体化,每天自我檢查一次(記錄在簿子上),并展开批評与自我批評;各小組定期相互檢查和評比,再爭取领导单位的檢查。必要时可以到先进食堂參觀学习,开座談会交流經驗。只要有决心、勇气和毅力,不論大小食堂,是都可以做到“五好食堂”的。

三、食物中毒是怎样发生的,用什么方法 可以使它不发生?

在沒有講到本題以前,首先要簡單的解說一下什么叫做食物中毒。所謂食物中毒,就是人們因为吃了有碍卫生的食品而发生了毛病,常是有好几个人由于吃过同一种食品害了病,不吃这种食品的人就毫无問題。

食物中毒的发生可能起于化学的原因，如有人吃了河豚魚而中毒，有人誤用有毒的化学藥品而引起食物中毒（如上海某单位食堂把亚硝酸鈉当食盐用，一大餅油条攤把砒酸鈉当小苏打用）。一般化学性食物中毒的发生快，往往于吃食后几分鐘到两小时以內便发病，不发热，病程的經過短，有时不免有死亡。化学性的食物中毒平常很少发生，主要的引起食物中毒的原因还是細菌，也就是說細菌性食物中毒的发生比較普遍。

发生細菌性食物中毒的原因是食物內有病菌存在，此等病菌如葡萄球菌、溶血性鏈球菌、沙門氏杆菌、肉毒杆菌、变形杆菌、甚或大腸菌等。这些細菌怎样进入到食品里去呢？不外两种情况：一种是食物內原来含有病菌，例如病死牲口的肉和內脏（下脚），人吃了就有发生食物中毒的危險，特別是在沒有充分煮熟的情况下；如生炒、爇、炸或做肉餡子。另一种情况为食物原来清洁卫生，但是因为我們在处理的过程中不小心，或者貯藏得不合适，污染了病菌。例如用不清洁的或者沒有消毒过的土井水洗生吃的食品，任食物和不清洁的手、抹布、刀、砧板或食具等接触，或者貯藏食品的場所沒有防蝇、防尘、防鼠和冷藏的设备，于是不但有大量的各种各样的細菌进入食物內，并且可以在食物里繁殖起来和产生毒素。至于哪些食物最容易发生細菌性食物中毒呢，一般以下述情况較多：

1. 屠宰时已有病的牲口的肉。
2. 含水分多，酸度不高，食盐含量不多的已切开的肉类；因为此种情况最适宜于細菌的生长。
3. 特別危險的是以前已加热过的食物，食用前又不进行充分煮或煎炒的已受污染的食物；因为食品的傳热性小和加热時間短促的关系，不可能把細菌和它的毒素都消灭。
4. 污染得厉害的食物，如碰到过脏水的小菜，或被手臂

上有膿疮的人所接触过的食物。

5. 生冷拌菜,制作过程又不注意卫生。

要防止食物中毒的发生,必須掌握后面所講的几个原則:

(1)选买食物原料应选择新鮮的、不变质、不生虫的,如鮮肉要买經过卫生机关檢驗过的;(2)尽量把食品保存在低温里,如用冰箱或冷藏庫;(3)防止食品的被污染,必須有防蝇、防鼠和防尘設備,勿使熟食和生吃的东西与脏水及天然冰等接触,勿随使用手抓取食物;(4)要做到生熟分开,現做現吃,切勿貪图省事,一次燒好很多的菜,以后慢慢的吃;(5)有的菜切勿燒得太生了,如蝗子、蛤蜊、海瓜子和猪肚之类;(6)勿吃生冷拌菜,尤其是在热天里,或天气还不很冷的时候,吃梭子蟹特別要当心;(7)炊事人員必須遵守个人卫生制度和注意操作卫生制度。

四、怎样選購和保存食品?

各食堂里每天做菜所用的原材料种类很多,尤其是現时在增加副食品的花色品种的时候,更是多种多样化了。我們“五好食堂”的第二好是清洁卫生好,具体指出不买、不卖、不做、不供应变质的食品,因为不是这样便不能做到保障生产工人兄弟們的健康,和防止食物中毒的发生。

我們买进来的魚、肉、蛋、蔬菜、豆芽、蘿卜和調味品等,在买的时候要經過挑选,当运回食堂之际要另有人檢查过,好的才收下来;发现坏的应及早退換,以免受損失。如情况严重的(如坏的东西数量多,腐敗发臭得厉害,卖者強調理由不肯退貨),应及早报告卫生防疫机关处理。選購食品的时候,要掌握下面几个原則:

1. 吃多少,做多少;做多少,买多少。要現买現做,不要

偷懶一下子進了很多鮮魚鮮肉，以為反正放在冰箱里，沒關係。要知道一般冰箱的溫度不很冷，日子久了肉也要變壞的；本來好的鮮雞蛋，則會變成搭殼蛋和散黃蛋。

2. 勿買來歷不明的東西，如購買肉類應該選買經衛生機關或獸醫檢驗合格，蓋有印子的；自由市場或流動小販所出賣的油鷄或鴨，最好勿買來吃。可疑的原料，如品質可疑的食鹽或食用植物油，切勿買入，也切勿濫用；最好送衛生機關化驗後，証明可以吃的才能用。

3. 勿買已有變質征象的食品，如濕淋淋特別發紅的鮮肉（可能是病、死牲口的肉），豬肉的皮膚上有紅斑的，有“熱夾氣”的鮮肉，眼睛凹下、眼珠發灰白色、頭頸刀口不發紅的光鷄光鴨，已變色、發軟、有臭氣的魚蝦，變黃和發油醇的咸肉、腊肉或風肉，有哈辣味的熟豬油，發霉生蟲的米面，胖听或發鏽得厲害的罐頭食品，和其他外表不清潔與氣味不正常的食物，切勿購買和食用。

4. 不要貪圖省事，買入已加工好的荷包蛋、熟豬頭肉，燒鴨燒鵝和白肚等，因為這些東西很容易生長細菌，尤其是在熱天里，稍為時間長些，雖然嗅不出臭氣，但卻很危險。萬不得已時，也應買回來後，經過蒸煮才能供應。尤其在天氣不是很冷的时候，梭子蟹（槍蟹）和咸烤蝦等，也以勿供應為妥當。

至於保存食品的方法，在一般食堂里都備有冰箱，可以把魚、肉、蛋品等貯藏在冰箱里，但是也應當掌握每天的消耗量，不要把原料積存太多和存放太久；並且要掌握先買進的先 usage。如果在同一只冰箱里同時存放着生的和熟的食物，應當要生熟隔開，切勿讓熟食直接接觸冰塊與生食，或者污染到生水和魚、肉的血水。電冰箱要隨時檢查，機器有毛病應及早修理好；普通木質冰箱應經常清洗消毒，別讓屋檐水或脏水漏到冰箱里去。其他食品的保存原則，以低溫（陰涼）、干燥、透氣

(通风)、防鼠、防虫和防尘为主。在仓库里該挂起来的挂起来，該放在架子上的放在架子上，該放在罐鬯里的用罐鬯貯好；切勿随地乱丢。还有不是食品原料勿應該存放在食品仓库里。

五、在热天里怎样使食物保持新鮮和清洁卫生？

根据各大城市卫生防疫站的統計报告，每年发生細菌性食物中毒最多的月份是在七、八月間，剛好是一年中最热的时候。这是为什么呢？理由很简单，因为天气热細菌容易生长繁殖，生魚生肉不到半天便会变质，我們食用了这种已变质的食品，就难免有发生食物中毒的危險。所以在热天里我們更要提高警惕，时时小心，防止食物中毒的发生。

凡是可以使人生病的細菌，它們最适宜的生长温度是在摄氏 37 度左右，可是在 10—50 度之間它們也能够生长；不过温度低的时候生长慢一些，温度較高的时候生长得快一些。但是如果温度低于摄氏 10 度以下（冬天可以生火爐的天气），細菌的生长更慢，食品就不容易变坏；温度在摄氏 60 度的时候，經過相当长的時間細菌便会被烫死。所以这个在摄氏 10—50 限度内的温度，因为它适宜于細菌的生长，我們就叫它是“孵化温度”，意思就是合适于細菌孵出来、生化起来的温度。把食品保存在这种温度下最是危險，只要經過 4—8 小时以后，便会有发生食物中毒的可能，尤其是肉类食品。在上海市曾先后数次，因吃白切猪肚（冷盆）而发生食物中毒的案件，均系在这种情况下产生的。

所以在热天里首先要注意的事情便是不要把食品放在这种孵化温度里，不論生的或熟的魚、肉，都应该放在低温中（冰箱）。不是趁热吃的小菜，燒好了以后，不要装在又高又大的

木桶或搪瓷桶里，因为这样不容易凉下来；当它慢慢凉下来的时候，便会有一个相当长的时间处在孵化温度限度内。因此，最好放在浅的大盘子里（最好是用不锈钢或钢精方盘），搁在阴凉通风的地方，使它很快冷透。生的肉如果不是当餐用完的，在没有冰箱的情况下，可以把它切成肉丝，先在油里炒熟；或切成一斤重的条块，先在开水里煮熟后，供晚餐时炒肉丝或炒肉片之用。生鱼则可用盐暴腌后，在晚上蒸来吃，既省油，又卫生。切勿事前不做好预防工作（预防食品变坏），等到食品已经变坏了，才来想补救办法。有的同志强调人民财产，把不卫生的、已变质的食品供应给消费者，是一种不负责任的行为，应当改正！

还有在天气热的时候，各种虫类（如苍蝇、蟑螂）和鼠类都特别活动，食品被它们爬过、叮过或咬过，便会被污染；所以我们要一再强调做好防鼠和防蝇工作。各种蛀虫在天热的时候也特别容易生长繁殖，因此米、面粉、豆类、火腿、腊肉，甚至于咸鱼等，在贮藏的时候要随时检查，不要让它们生虫。

六、要养成良好的个人卫生习惯

我们日常在处理食品的同志们，个人卫生习惯的好坏，往往对于所制作食品的清洁卫生有密切关系。有一个很有意义的民间歌曲，其大意是一个卖小糖的宣传他做的糖清洁卫生，请大家来买；而说他的同行隔壁王小二患了一头鬍鬚，浑身疥疮，做糖时一会儿搔头，一会儿搔身体，如果有人买他的糖吃，包定要害病。也就足以说明这其中的道理了。

所谓个人卫生，到底是指些什么呢？简单的说，就是要经常保持个人的双手、身体、衣著和鞋帽的清洁卫生，还有在操作食品的时候个人的动作要合乎卫生，而且要时刻注意，

永久如此；便是要把好的衛生習慣鞏固起來，把壞的習慣改掉。至於個人衛生習慣的具體化要求，則不外如下面所列举的几項。

1. 為了保持個人身體的清淨衛生，要常常洗澡，一般冬天每星期洗一次，夏天當然要每天洗。每半个月要理髮一次，內衣應勤換勤洗，外衣應該保持整齊清淨。

2. 在工作的时候要穿戴白色工作衣帽，並且要保持潔白，当天或隔日洗換；不要穿了工作衣到街上游蕩，或隨地坐臥。進廁所前應將工作衣脫下挂起，大小便後洗過手再穿上。

3. 經常保持雙手的清淨，必須養成勤洗手的習慣，和隨時把手指甲剪短。不清淨的手，不但會把食物污染了，並且還會傳布病菌。工作前，大小便以後，一定要洗手。不是必要的时候，勿用手去接觸食物，切勿貪圖便利省事，用手調和食物和抓取食物。凡是可以用鑷子或筷子夾取的，或大羹匙、小鏟子撈取的食物，就不該用手拿。應該訂立制度，大家遵守、互相監督。工作的时候勿用手东摸西摸，如抓頭皮，擤鼻涕等。

4. 在做菜、配菜和搬菜的时候，勿要對着飯菜咳嗽打噴嚏，和大聲講話；也不可以吸紙烟，或在厨房食堂里拍灰刷鞋。如果有傷風、咳嗽或感冒等毛病的时候，更應自動戴好口罩。

5. 勿要把工作用的抹布用來揩汗、洗臉或拭腳，應該每個人有自己专用的毛巾。個人用的零星東西，勿帶到厨房里去。在厨房和食堂里勿洗晒個人的衣褲鞋襪。

6. 嘗小菜的口味時，勿直接在菜杓子里嘗，應該用菜杓子或鏟鏟杓少許湯汁，倒在羹匙里再嘗味。

7. 如果手和手臂上生長癰子和膿瘡，應該暫停工作，找醫生診治，好了以後才可以工作。

8. 勿隨地吐痰和擤鼻涕，切實做到人人愛清淨，个个講衛生，大家都健康幸福。

七、为什么要生熟分开？

卫生防疫机关经常向各种食品工业及企业与食堂提出生熟勿交叉和生熟分开的要求，这到底有什么意义呢？或许有的同志还不十分明了，正因为没有深切体会这种措施的意义，所以往往不能很好实行，或完全做到；因此有说明的必要。最简单的解释，即已经烧熟了的食品（它已经过加热杀菌），随时拿来就可以吃，不必再加热；即使以后在吃的以前再行加热，一般也只是回一回锅罢了。如果我们漫不经心，让生的食品直接的或间接的与熟的食品发生接触，生食上的细菌或寄生虫卵便会污染到熟食上去，人吃了便不很安全卫生；事实上有许多食物中毒案件，确是由于这种情况所引起。现在我们就买菜和做菜等有关过程，再作进一步的说明如下。

1. 买菜的时候，应该另备一、二只小篮子，专门供盛放熟食之用；例如豆腐乳、咸菜、酱菜或油焖笋等，应当先放在大碗或盘子内，以后再装在小篮子里。勿要把大饼油条直接搁在青菜上面。

2. 菜一送到后，立即把生菜和熟菜分开放置；生菜放在洗菜处（或槽），洗好后再行切菜；熟菜可以直接送到厨房里去，切好后再配菜。盛装熟菜用的大盘子、籬筐和木桶等，应该分别做好记号（用与装生菜用的颜色不同的油漆），专用和专人保管，切勿与生菜用的容器混合乱用。

3. 切菜用的砧板和菜刀至少要配备两副，一副供切生菜用，一副专门供切熟食用（最好再荤素分开）；要做好明显标记，放在两处，不要平排放在一起。在每次切熟食之前，应该用开水把菜刀和砧板冲淋几下。抹布要清洁，并且也要生熟分开专用。

4. 配生菜用的碟子只可专用于配生菜，切勿用抹布一揩，便用来盛熟菜。有的酒菜館里，專門用大碗或鋼精盘子配生菜，菜炒好后則盛于瓷菜碟(碗)里，这种办法很合于卫生要求。

5. 在熟菜的分配間里，还有在搬熟菜碟到飯厅里去的时候，切勿把菜碟子叠起来；因为这样一只碟子底上的齷齪会把另一只碟子里的菜弄脏了。尤其是生菜碟子(如海蜇头、海蜇皮、蠣蟻等)更不应该与熟菜碟子放置在一起。

末了，我們再举一些具体事例來說明生熟分开的重要性。据上海市卫生防疫站的研究，市面上所出卖的生猪肝，有25%以上帶有沙門氏杆菌。如果我們不注意生熟分开，把切过生猪肝的砧板菜刀，盛过生猪肝的碟子，随随便便的用抹布揩一下，就来切熟菜如白肚、燒鴨、油鷄之类，或随即用来装熟菜，这样生猪肝上的沙門氏杆菌，自然会很容易的污染到熟菜上去，想一想危險不危險？所以生熟分开，也是防止食物中毒的重要措施之一。

八. 餐具和食具消毒的意义

餐具是指我們燒飯做菜用的工具，如飯鍋、蒸籠、砧板和菜刀等；食具則是指吃飯时所用的工具，如飯桶、飯糰、飯碗、菜碟、筷子及湯匙等。这些东西有的直接和食物接触，有的則直接和人嘴发生关系，如果不經常保持它們的清洁卫生，便会把原来清洁的食品弄脏，原来卫生的食物变为不卫生。

一般餐具不外用鉄、鋼精、木料和毛竹制成，这些东西最忌潮湿和咸气，如果洗得不清爽，晾(晒)得不干燥，便容易生锈、起白花、发酸浆气和发霉。木头做的飯桶往往有很多細縫，容易嵌牢食品，尤其是使用日久木料已起毛的情况下。装

过粥、面糊及豆腐浆的飯桶，一定要仔細洗刷干净后，再放在太阳里晒晒（置于木架上，勿放在地上），以后倒轉复在厨房里清洁干燥的桌子上或木架上，每次用时再以大量开水将飯桶的里面冲淋一下，或用蒸汽消毒亦可。鋼精桶或搪瓷桶亦可如法清洗消毒。若有油腻，則可以用热碱水洗刷。蒸籠格子要每格泡在清水里洗刷干净，干燥后才可叠起来。砧板和菜刀每餐用毕也应洗刷干净，并用开水冲淋后，抹干；刀可插在刀架上，砧板最好罩上透气的、清洁的白布套子。

清洗和消毒食具的时候，要先洗筷子与飯碗等油腻少的东西，然后再洗湯匙和菜碟等油腻比較多的工具。先用刷子或刮子清除食具上的殘余食物，尤其是蛋黃、芥末酱、粉糊和凝結的脂肪；蛋黃与芥末酱往往經用热水燙过以后，会在食具上結得更牢，以后非用勁不易刮去，所以要在事前刮除。随后用摄氏 40—50 度之間的、1%濃度的热碱水浸泡，同时逐只用小拖布、絲瓜筋或抹布洗净；沒有碱水也可以用淡肥皂水。一面洗，一面将碗、碟、湯匙等分类放入于鉄絲筐內，以后連鉄絲筐一起浸泡在摄氏 80 度以上的热水槽里，經二分鐘后撈起，趁热瀝干，便可放入于清洁的碗櫥內。筷子籠最好放在通风防尘之处，使它晾干。食具經热水或沸水消毒后，撈起瀝干已可，不必逐只用抹布抹干，因为抹布一般沒有經過消毒，揩了反而把已消毒过的碗碟等污染了。

少量的食具可于清洗后撈起来，放在臉盆里，然后用一壺沸水連續澆上去，也可以达到消毒目的。洗餐具和食具用的抹布、刷子、絲瓜筋、鉄絲筐与小拖布等，也应该經常保持清洁卫生及干燥。

现在各方面都在技术革新，我們希望不久也有国产自制的机械化自动洗碗器問世，那时候大食堂里的工作同志們，劳动强度可以減輕，工作起来更是輕松愉快了。

九、怎样消灭食堂里的老鼠、苍蝇和蟑螂？

厨房和仓库里的各种食品，不但会招惹虫、鼠，并且也会变成虫类的孳生场所。老鼠和虫类不但偷吃我们的食品，咬坏家具（鼠类），甚至会传播疾病，所以党和政府号召我们坚决消灭四害，这不仅是为了讲卫生，并且确实是为子孙万代造福的壮举。

消灭老鼠的方法有三个字诀，即“捕、绝、堵”，当然必须发动群众，三宝齐放，才能叫老鼠入地无门，杀灭净尽。捕，就是使用各种方法诱捉，最通常用的工具是捕鼠笼和鼠夹，但是所用食饵要多样化，并且要时常更换。鼠笼、鼠夹要放在老鼠经常活动的地方，有时应稍加隐蔽。可是单用此法有时不灵，最要紧的是必须配合绝鼠粮，因为厨房和食品仓库里有的是吃的东西，老鼠吃饱了别的东西，自然不会再来吃鼠笼或鼠夹上的诱饵，所以必须把粮食和食物都储藏好，做饭和吃饭剩下的一切残食，要清除干净，或者用有盖的桶、缸、罐等保藏好。水缸也要加盖，垃圾经常清除。总之，来个坚壁清野，不给老鼠留下一点儿吃的喝的。这样老鼠饥饿了，便容易上当，捕鼠工具即可发挥它的力量。堵，就是要把屋内所有鼠洞都堵塞起来，木板墙或橱柜上的鼠洞可用洋铁皮钉牢，砖墙壁角的鼠洞可以用碎玻璃、破碎碗片和石灰泥土等塞入打结实，再封以石灰。不能堵塞的通风窗、烟囱、墙脚出水口等，可以用铁丝网蒙上，断绝老鼠的通道，使外面的老鼠不能进来。更应随时检查，有没有新咬出的鼠洞？是否再有食品被咬坏？有无新鼠粪发现？如有的话，要立即追查补课。

消灭苍蝇的方法，除掉厨房饭厅最好装上纱窗纱门，菜饭都盖上纱罩或放在纱橱内，垃圾桶和泔脚桶应有盖子及每

天出清之外；最重要的是挖蛹（垃圾箱旁）和消灭过多的蒼蠅。可以放置捕蠅器誘捕，或用蒼蠅拍拍殺。又廚房、倉庫和柴薪堆里不免躲有蚊子，可以用“六六六”烟熏劑熏殺之。總之，要人人動手，見蠅蚊便滅，它們生得慢，我們殺滅得快，便不難使蠅蚊斷子絕孫了。

蟑螂一般在厨房里特別多，它躲藏在縫隙里，很難捕捉。如果廚房的門窗可以密閉，則可用六六六烟熏劑熏；不然可以用噴火器（平常噴滴滴涕的噴霧器，在其中裝入火酒，于其前方點一支蠟燭）燒殺之，但要小心火燭！在冬天的時候，蟑螂不活動，常大小聚居于一處，可以找到它們的窩（多在僻靜的陰暗角落，板壁縫隙，或洞穴內），用開水澆灌、火燒、噴殺蟲藥等方法，一网打盡。此外要隨時找挖蟑螂子，用油灰堵塞縫隙，清除不要用的破舊木箱，對於消灭蟑螂都有幫助。

廚房里有過多的螞蟥也是討厭的事情，可以找到螞蟥穴，用開水澆或葯水灌；也可以在螞蟥經常走過的壁角和牆腳處，撒上“六六六”或“滴滴涕”粉。

如果在廚房和飯廳的屋頂和屋檐里發現麻雀窩，也應該趁夜間捉掉它，或于日中用汽槍射殺之。

總之，除四害人人有責，自然要个个動手。

十、要訂立和實行清潔衛生制度

所謂制度就是大家經過民主討論，共同同意訂定和遵守的一套辦法或規章。在我們社會主義國家里，一切都有組織，有領導，在民主集中的原則下，結合某單位的具体情况，可以訂出該單位食堂的衛生制度，大家來貫徹執行。如在“五好食堂”的衛生指標中提出三檢制度，即指主、副食品原料在採購、保管和制作過程中，均應建立和健全檢查制度。這僅僅是對