

何爱华 谷政 莫文 谭德政 主编



饮食劳动者 从业必读



• 6

四川人民出版社

(川)新登字 001 号

责任编辑:蒲元明

封面设计:魏晓舸

技术设计:古 蓉

责任校对:蓝 海

饮食劳动者从业必读

何爱华 谷 政 主编
莫 文 谭德政

四川人民出版社出版发行(成都盐道街3号)
四川大学印刷厂印刷

开本 787×1092mm 1/32 印张 8.125 字数 170 千

1997 年 9 月第 1 版 1997 年 9 月第 1 次印刷

ISBN7-220-03829-1/G·726 印数:1-20000

定价 10.00 元

编辑委员会

主 任 李祥龙

副主任 何爱华 贾庆良 向 东

主 编 何爱华 谷 政 莫 文 谭德政

编 委 (按姓氏笔画为序):

王雁玲 吉俊洪 向 东 谷 政

苏 英 何中臣 何爱华 李学明

李祥龙 陈洪波 张太培 杨小伶

周中云 欧光明 赵 鸿 祝子勤

莫 文 贾庆良 夏传福 龚 玲

梁光志 董 明 雷忠义 谭德政



序 言

李祥龙

饮食行业是对人类的生存和发展有重要影响的社会职业。在社会主义市场经济条件下，有中国特色的社会主义给我国的饮食文化注入了新的活力，使饮食行业焕发出勃勃生机。随着饮食行业的蓬勃发展和人民生活水平的提高，极大地改变着传统的小锅小灶的家庭生活方式，有力地推动着人们的饮食生活社会化的进程。而在这个过程中，饮食行业以单位食堂、国营餐厅为主体，个体餐馆、食店、摊店为补充的特有的行业结构体系改善和影响着一千九百多万人民群众的生活，从而也就使得饮食行业与广大就餐顾客的身体健康和生命安全的关系更加密切，与社会生活和生产活动的作用日益巨大，对人类生存和发展的影响力更加突出。

饮食劳动者是发展饮食行业的重要生力军，是饮食卫生的白衣天使。他们的劳动态度、工作质量、精神风貌与饮食卫生密切相关，直接影响着广大就餐顾客的身体健康和生命安全，同时又对塑造饮食行业形象，促进饮食行业发展有着重要影响。特别是在改革开放的新形势下，饮食卫生还从一



个侧面折射和反映国家和社会的精神文明程度。应当承认，饮食行业的主流是好的，是值得称赞的。但是，我们也应清醒地看到，在饮食行业中，不足与问题是存在的，在经营思想、经营作风、服务方向等方面都程度不同地存在一些问题，尤其严重的是，有极少数饮食从业人员，只顾经济效益，不顾人民的身体健康和生命安全，使用腐烂变质原料，出售劣质变质食品，致使就餐者食物中毒的事件时有发生，严重地危害着人民的生命安全。因此，提高饮食劳动者的思想素质，规范和监督饮食行业及其从业人员的职业活动，是十分重要的、刻不容缓的。

为了适应对广大饮食劳动者进行《食品卫生法》和职业道德教育的需要，我们组织编著了《饮食劳动者从业必读》一书。该书分三个部分：一是通过饮食文化的历史溯源，引导读者去领略我国悠久而灿烂的饮食文化；二是以主要篇幅重点介绍了与饮食卫生相关的法律法规和具体行业操作规范；三是叙述了食品卫生的职业道德规范，教育广大饮食从业人员自觉遵守饮食行业职业道德。这本书具有理论知识与实际工作经验相结合的特点，是饮食卫生管理者和从业者较好的必读材料，也是食品卫生监督和教学工作者有益的参考教材。

1997.8.1

(本文作者系重庆市卫生局局长)



目 录

序 言	(1)
第一章 文化层面话饮食	(1)
一、中国饮食文化之源	(2)
二、中国饮食文化之美	(5)
三、异彩纷呈话饮食	(16)
(一) 表意丰富的“吃”字家族	(16)
(二) 中国饮食的三大特征	(18)
(三) “花草虫鱼，可为上菜；飞禽走兽，俱成佳肴”——厨师	(20)
(四) 多姿多彩的饮食民俗	(23)
第二章 饮食行业的法规要求	(30)
一、制定和遵守《食品卫生法》的必要性	(30)
(一) 健全社会主义法制的需要	(31)
(二) 饮食行业的特殊要求	(33)
二、《食品卫生法》的基本知识	(37)
(一) 《食品卫生法》的性质和基本任务	(38)
(二) 《食品卫生法》的主要内容	(40)



三、《食品卫生法》的学习方法和践行要求	(51)
(一)《食品卫生法》的学习方法	(51)
(二)《食品卫生法》的践行要求	(55)
第三章 食物的营养与健康	(63)
一、健康的基本理论	(63)
(一)健康的定义	(63)
(二)影响健康的因素	(65)
二、营养的科学知识	(67)
(一)营养的概念	(67)
(二)人体需要的营养素	(68)
三、食物营养与人体健康的相互关系	(75)
(一)科学的食物营养能够促进人体健康	(76)
(二)不合理的食物营养会危害人体健康	(78)
四、食物营养的保健要求	(81)
(一)合理膳食	(81)
(二)科学加工	(84)
第四章 饮食行业的食品卫生	(88)
一、食品卫生的健康意义	(88)
(一)讲究食品卫生可以预防人体患病	(88)
(二)讲究食品卫生可以预防传染病流行	(90)
二、食品卫生的保持	(92)
(一)食品原、辅料的卫生	(92)
(二)食品的贮藏卫生	(98)
(三)食品的烹饪卫生	(103)



(四) 食品的销售卫生	(107)
三、食品卫生的管理	(109)
(一) 食品卫生管理的概念和意义	(109)
(二) 食品卫生管理的措施	(111)
第五章 饮食劳动者的个人卫生	(113)
一、个人卫生的意义	(113)
二、个人卫生的要求	(115)
三、个人卫生习惯的养成	(120)
第六章 饮食行业的环境卫生	(122)
一、环境与饮食行业的环境	(122)
(一) 环境概述	(122)
(二) 饮食行业的环境	(124)
二、环境卫生的重要意义	(125)
(一) 保证饮食卫生的必要前提	(126)
(二) 防止环境污染的重要手段	(127)
(三) 创建“卫生城市”的重要内容	(129)
三、饮食行业环境卫生的保护措施	(130)
(一) 改善外环境——合理选址与规范设计	(130)
(二) 加强室内布置——设施建设与设备添置	(134)
(三) 搞好实际工作——清洁室内与日常消毒	(137)
(四) 消灭危害物——废物处理与防害除害	(142)
第七章 饮食行业的餐具卫生	(147)
一、餐具材料的种类与特性	(147)



二、餐具的检测与使用	(150)
三、餐具的清洗与消毒	(152)
四、餐具的卫生检查	(156)
第八章 食物中毒与预防	(158)
一、食物中毒概述	(158)
二、食物中毒的特点与原因	(160)
(一) 细菌性食物中毒	(160)
(二) 化学性食物中毒	(166)
(三) 有毒动植物食物中毒	(170)
三、食物中毒的预防	(174)
四、食物中毒的报告与处理	(177)
(一) 食物中毒的报告	(177)
(二) 食物中毒的现场处理与原因调查	(178)
(三) 食物中毒的抢救	(179)
第九章 饮食劳动者的职业道德	(181)
一、热爱本职 忠于职守	(182)
(一) 热爱本职、忠于职守的重要意义	(182)
(二) 热爱本职、忠于职守的基本要求	(185)
(三) 热爱本职、忠于职守的修养途径	(188)
二、顾客至上 优质服务	(190)
(一) 顾客至上、优质服务的重要意义	(191)
(二) 顾客至上、优质服务的基本要求	(193)
(三) 顾客至上、优质服务的修养途径	(199)
三、钻研技术、精益求精	(202)



(一) 钻研技术、精益求精的重要意义	(202)
(二) 钻研技术、精益求精的基本要求	(204)
(三) 钻研技术、精益求精的修养途径	(208)
四、团结协作、共谋发展	(211)
(一) 团结协作、共谋发展的意义	(211)
(二) 团结协作、共谋发展的基本要求	(213)
(三) 团结协作、共谋发展的修养途径	(218)

附录：

一、中华人民共和国食品卫生法	(222)
二、饮食建筑设计规范	(233)
三、食物中毒诊断标准及技术处理总则	(245)



第一章 文化层面话饮食

饮食的范围不止食、茶、酒，但主要是食、茶、酒。两千多年前，孟子曾经说过，“食色，性也。”即所谓“人之甘食悦色者，人之性也。”《礼记》一书的《礼运》篇中，亦称“饮食男女，人之大欲存焉。”由此可知，中国古代的先贤们，早就把饮食看作人类的重要“本性”之一。既为“本性”，那么“吃”就是一种非常重要的文化现象。

饮食，是物质文化的重要内容，是人们生活的主要方面。恩格斯说：“正如达尔文发现生物界的发展规律一样，马克思发现了人类历史的发展规律，即发现了直到最近还被思想体系的积淀所遮盖的一个简单事实：人们首先必须吃、喝、住、穿，而后才能从事政治、科学、艺术、宗教等等。”这说明人类的一切精神文化都是由吃、住、穿这种物质文化所决定的。

我国历史发展的进程也充分证实：人类文明，源于饮食。因为人类要生存，要改造自然，就必须从食物中摄取营养，在此基础上才能创造文化，发展文化。《管子》中指出“民以食为天”，这就十分形象地概括了饮食的重要性。在被中国古代社会奉为经典的《论语》一书中，“食”字在书中出现了41次，而“政”字在书中也出现了41次，这虽然可以说是一种巧合，但它说明，在孔子看来，饮食与政治具有近似相等的重要地位。



一、中国饮食文化之源

从地下考古发掘来看,中国饮食文化的起源可以上溯到数十万年前;而文献的记载一般从夏、商、周三代开始。在这漫长的历史时期,我国各民族人民用自己的智慧和技能创造了体现人类文明的饮食物和饮食习惯,并以其历史悠久、自成体系、丰富多彩和具有独特的民族风格著称于世。以我国为代表的东方饮食消费风俗和以欧美为代表的西方饮食消费风俗,是当今世界上并存的两大饮食文化体系。它们都是在吸收外来的饮食物和饮食习惯过程中不断地丰富和发展起来的。

人类在饮食消费生活的发展过程中,大致经历了两个阶段,其一是自然饮食消费阶段,其二是调制饮食消费阶段。所谓自然饮食消费,是指早期的人类和其他猿类一样去寻觅动物、植物等可食的东西,来满足自己与其他动物相似的饮食需要。在这一阶段,人类的饮食消费以生食为主。经历若干万年以后,人类发现了人工取火的办法,这才逐渐地从茹毛饮血过渡到半熟饮食状态,最终进入完全熟食时代,也就是调制饮食阶段。

与上述两个阶段相适应,人类的饮食消费又可分为无意识消费和有意识消费。无意识消费指饮食纯粹为满足生理的需要,因而是一种最低级的饮食消费;有意识消费指人类在饮食方面,除了满足生理上的需要之外,更多地是考虑食物的滋味如何,哪种食物于发展自身的智力和体力有利,哪种食物有利于自身的健康长寿。人类的饮食消费从无意识消费向有意



识消费的演变,是人类社会发展必经的历程。

人类最初的饮食方法,仅限于将食物放在火焰上或火焰中烧烤,以后才逐渐懂得叉烤、悬烤或放在烧烫了的石板上炙烤,以及把烧热的石块放到水里去煮等办法。

1927年,中外考古学家们在北京周口店龙骨山发现,在距今约50万年前北京人居住的洞穴中,有木炭灰烬、烧石、烧骨等遗迹。这表明当时的北京人已经用火做饭了。

1922年,在河套地区挖掘出土的河套人遗迹表明,早在十几万年前河套人已经在用燃烧的石片烤吃食物。

然而,只有当用火烧制的陶器,特别是能耐较高温度,表面涂釉不渗水,可供烹饪用的陶鼎等问世以后,人类才能够较为方便地煮熟和收藏食物;同时,由于人类饮食有了储藏工具,减少了饥饿的侵袭,从而走向定居生活;更为重要的是,有了陶器以后,熬煮海水制盐才有可能,调味品的出现,为人类食物的多样化提供了必要条件。所以说,自从有了陶器,“火食之道始备”,人类才真正迈入了饮食文明的时代,这也正是人类饮食消费风俗的真正开端。

1921年,河南西部澠池县仰韶村发掘出土的新石器时代早期村落遗址表明,公元前5000年到前3000年的黄河流域居民已经能够制造彩陶;此后,生活在公元前2800年到公元前2000年左右的山东龙山人,已能制造黑陶。可见,龙山人已懂得煮和蒸这两种熟食方法。地下考古发掘再次表明,我国饮食消费风俗的起源是从这时才真正开始的,饮食文化之源亦于此。

我国古代社会,人们的饮食状况是在不断得到改进和完善的;从新石器时代的简单烧烤食物到春秋战国时期的钟鸣



鼎食、筵席纷陈,以至于后世又讲究饮食的色、香、味、形、器,烹饪技术日臻精美绝伦,从而形成一门独特的饮食文化艺术,而且这门古老的文化艺术,以无与伦比的延续性,始终承传不辍,从未中绝。

饮食的发展演进,推动了文化的源起和进步。

人类交往的主要工具——文字的产生,就是源于人们的饮食活动。我国原始文字的出现最初是适应人们饮食生活的需要。上古结绳记事,起初只是记食物的数量,如五只羊,就作五结七头牛,就作七结。我们现在所发现的古文字,多与饮食活动有关。这说明当时的文字,主要是为人们的饮食生活服务的。文字的出现,促进了数字的演进,它是通过食物计量来实现的,日常生活中数字的运用多在饮食,计数常常是同食物连在一起的。

我国古代化学的起源,也是从制造酒,适应人们的饮食需要开始的。

医学的发生更与饮食难解难分。

中国医学是古代人民在同大自然作生存斗争中逐渐产生和发展的,原始人要生存,头一件事就是要寻找食物,选择食物,这种避免食物对身体产生危害的过程,就是我国医学的萌芽。

中国古代美学的产生也与饮食有着密切的联系。历史上人们最初产生美的概念就是嘉味。先秦时期,当人们战胜了自然,获得丰富,以及猎取了美味以后,常常在一起设宴庆功,杀牛宰羊,并载歌载舞,这样,原始的音乐和舞蹈也伴随着人们的饮食活动出现了。

人类的宗教活动也源于饮食。早期宗教的仪式主要是祭



祀,祭祀总是同人类的某种祈求心理分不开,而这种祈求又是以供献饮食作为形式反映出来的。

原始的礼俗,同样是从人们饮食的行为习惯开始的。随着社会的进步,礼俗也在不断发展,但人们也还主要是通过饮食活动来制定礼仪,区别上下。礼是通过饮食活动得以发展的。

饮食文化是中国古代文化的精髓所在,是中国古代文化最富魅力的地方。

二、中国饮食文化之美

饮食美学,是指对饮食的审美处理,也包括对饮食环境的审美处理。饮食美学的研究目的是,如何对饮食进行审美处理以提高饮食者的食欲;如何对饮食环境进行审美处理,让饮食者在饮食过程中享受到乐趣,培养人们的审美情趣。饮食制作者先要满足人们的生理需要——对水、糖、脂肪、蛋白质等营养的需要。在烹制过程中,应避免或减少对营养的损耗。在此基础上,要考虑饮食的色、味、香、形。马克思早就指出过,吃,原来可分为“人的”和“非人的”两种形式。人类从茹毛饮血、生吞活剥到火烤烟熏、煮烹蒸炒,说明人类审美水平逐渐提高和讲究美的因素不断发展。许多例子可以说明审美处理的作用。如把饼干制成动物形状,博得了孩子们的喜爱,提高了他们的食欲。对饮食环境的审美处理也很重要。幽雅、清洁的餐厅,配上柔和的灯光和赏心的音乐及华贵的餐具,无疑会使饮食者在饮食中享受到生活的乐趣和美感。

我国是世界上文明开化最早的国家之一。反映在美食烹



调上也是如此。美食烹调是我国古代文化遗产的一部分。

据载,我们的祖先早在 3000 多年前的殷代,已经实现用油烹调(此前尚需经历“石烹”和“水煮”两个阶段)。《周礼·天官·膳夫》所载的“八珍”,可以认为是我国最早的食谱。其中有一种叫作“炮”(音 páo)的烹调法,应用了枣、酱、醋、香料等多种调味品,要经过烤、炸、炖三道工序才告完成。这说明我国周代的烹调技艺已经达到相当高的水平。

嗣后,论述饮食、烹饪的专书如食经、食谱、茶经、酒谱之类出现不少,体现了我国古代饮食业的繁荣。例如《吕氏春秋》即指出:火候与调味是烹调的两大关键,并说明旺火、温火、小火必须正确应用;酸、咸、辛、甘、苦五味必须适当调和,才能达到去除原料异味,突出原料美味的目的。

我们通过长沙马王堆汉墓的出土文物,更能看到西汉烹调水平的真实反映。墓中出土有多种制作精美的饮食漆具,并有大量食品原物被保存下来。所出简册更是难能可贵地为我们提供了包括将近百种菜品的一份《轪侯家宴食谱》。其中仅“肉羹”一项,就包括“太肉羹”九鼎、“白肉羹”七鼎、“巾肉羹”三鼎、“逢肉羹”三鼎、“苦肉羹”二鼎,共计五类二十四鼎,名目之多,已令人眼花缭乱,而不必再详举其他。值得一提的是,这还仅仅是西汉初年一位长沙国丞相家的食谱,如果是天子的,又当如何?

西汉以下,我国的美食烹调更有长足发展。像唐代韦巨源的《食谱》、宋代司膳内人的《玉公批》,以及浦江吴氏的《中馈录》等著作,一方面可以反映当时的烹调技艺水平,另一方面也可看出它们对后世的影响。

到了清代终于出现了如“满汉全席”这样的“宏篇巨制”,



具有名菜繁多、原料精宏、造型器具异常讲究、烹调技法细密繁杂等特点,可以说集我国名菜佳肴之大成,是我国历代烹饪精华的集中体现。

“民以食为天”,人类的进步离不开一个“食”字。美食的产生和发展是社会进步、文化昌明的标志。美食不仅关乎生活,同时也是艺术,也是文化,也是文明。毫无疑问,我国有着几千年发展历史的冠世绝伦的美食烹调技艺,乃是历代劳动人民所创造的众多优秀文化遗产中不可或缺的一个组成部分。

中国饮食文化发达,堪称艺术。以现实而论,名菜极多,流派也多,东、南、西、北,各具特色。菜谱之丰富,面食品种之丰富,都在世界上享有盛名。如鲁菜、粤菜、川菜、京菜、闽菜、苏菜、湘菜、鄂菜,各有特色,八方争艳,只觉灿烂一片,难分上下高低。做菜的方法,又可说多而又多,常见的方法就有蒸、煮、烧、烤、煎、炒、烹、炸、烩、爆、熘、余、扒、炖、酥、焖等等,此外还有广东的小炒,福建的炆、醉、相、糟,湖北的煨、滑,北京的涮等等。南方爱食大米,也有多样做法;北方喜食面食,更加五彩缤纷,难以胜举。又有所谓“食美不如菜美,菜美不如汤美”之说。中国的汤菜,更是名目繁多。饭有百种,菜有千种,汤有万种。春秋时代,楚人给郑灵公送上一只鼋,鼋汤最为有名,至今盛名不衰。郑国大夫公子宋人见灵公,忽然食指大动,他就对同僚说:“根据经验,我的食指一动,必有好菜。”既入宫中,果然见宰夫动刀杀鼋,于是二人相对一笑,灵公问明原由,等到鼋汤做好,偏偏不给公子宋吃。这公子宋不觉大馋,继而大惭,转而大怒,于是伸出手指,便在食鼎中蘸了一下,一边含在口中品尝滋味,一边愤愤然离去。从此留下食指