

168630

办好公共食堂



食堂卫生

馬華霞 編著

上海科学技术出版社

內 容 提 要

公共食堂是人民公社重要的組成部分，是集体生活福利的主要一环，因此食堂卫生工作是非常的重要。本书首先便对食堂卫生的重要性加以扼要的闡述，然后介紹食堂卫生工作的具体問題。最后对营养和預防食物中毒的常識也加以簡要的敘述，內容淺显易懂，可供相当高小水平的食堂管理員和炊事員同志閱讀。

食 堂 卫 生

馮 華 霞 編 著

上海科学技术出版社出版

(上海南京西路2004号)

上海市书刊出版业营业許可證出023号

上海市印刷五厂印刷 新华书店上海发行所总經售

开本 787×1092 1/32 印张 3/4 字数 14,000

1959年3月第1版 1959年3月第1次印刷

印数 1—25,000

統一書号T14119·740

定价(七)0.08元

要辦好公共食堂。要保證所有的社員吃得飽、吃得好、吃得干淨衛生，並且適合民族習慣和地方習慣。公共食堂要有飯廳，要經營好菜園、豆腐坊、粉坊、醬園，要養豬羊、養鷄鴨、養魚等。飯菜要多澆化，要有味道。要同營養學家商量，使食品當中包含有生理上必需的含熱量和營養分。對老人、小孩、病人、孕產婦和哺乳的母親，在伙食上要給以必要和可能的照顧，並且可以允許某些社員在家做飯吃。公共食堂要實行管理民主化。食堂的管理人員和炊事員要選擇政治上可靠的人員担任，最好經過民主選舉。

——摘自 中國共產黨第八屆
中央委員會第六次
全體會議“關於人
民公社若干問題的
決議”

目 次

一、搞好食堂卫生的重要性.....	1
二、厨房、食堂的环境卫生.....	4
三、食具、用具的卫生	8
四、炊事人员的个人卫生.....	11
五、饮水卫生.....	15
六、食物的选择和保藏.....	18
七、食物的营养.....	20
八、预防食物中毒.....	22

一、搞好食堂卫生的重要性

工、农业全面大跃进，要求有更多的劳动力和更高的劳动生产率；要求高度的组织化和集体化；要求广大人民的共产主义觉悟更大的发扬。举办集体福利事业，特别是举办公共食堂，正是进一步解放劳动力，特别是解放妇女劳动力，提高劳动力的利用率和劳动生产率的最有效的措施；也正是实现生活集体化，培养社员集体生活习惯和集体主义思想、共产主义思想觉悟，巩固人民公社的基本关键。正因为这个原故，便随着农业生产全面地不断地大跃进，随着人民公社化运动的进展，公共食堂在全国广大农村迅速普遍地发展起来。

公共食堂好处很多，归纳起来：（1）可以进一步解放劳动力，特别是妇女劳动力，提高劳动力的利用率和劳动生产力；（2）能节约粮食，节约燃料，减少浪费；（3）可以设四个小锅，专门照顾病人、孕妇、儿童和老人等；（4）吃饭时间一致，不仅有利于生产，而且更便于对社员进行宣传教育和展开各项工作；（5）干部、社员在一起吃饭，能及时了解情况，解决问题，进一步密切干群关系；（6）由于烧饭、烧菜集中，容易做好讲卫生、除四害工作，有利身体健康；（7）通过集体生活，发展共产主义思想；（8）这样做的结果是：生产“季节早”、“质量好”、“产量高”，社员的“劳动多”、“工分多”、“收入多”。

有些人认为烧饭、做菜最简单了，特别在目前农村情况下，蔬菜多，荤菜少，配菜、调味、烹饪都很简单，没有什么可以

研究改进的，也看不出对社会主义建设有什么贡献，似乎没有多大意义；有些人认为炊事员是“侍候人”的工作，因此不很安心，这种看法是不正确的。在我们社会主义国家里，劳动最光荣，每个人的工作都是社会主义建设的一份力量。劳动没有高低贵贱之分，只要把自己工作做好，就是光荣的，有前途的。刘少奇同志说，侍候人是高贵的。因为在我们的国家里，每个人的工作，彼此都是互相侍候的，也就是“我为人人，人人为我”。为了把农村妇女的劳动力从家务劳动中解放出来，培养集体主义思想，巩固和发展人民公社制度，保证工农业生产大跃进，农村食堂的炊事工作，更有它重要的意义。而且烧饭做菜，也不是简单的事情，需要动脑筋、找窍门，研究如何烧得营养高又美味可口，如何讲究卫生、预防疾病，如何增加花色品种，如何节约粮食和燃料，如何改善服务态度等等，使农民心情愉快，增进食欲，身体健康，生产起来劲头更大，保证农业生



产跃进再跃进。所以这项工作是大可钻研，有它重要的政治意义和经济意义的。

要办好公共食堂，很重要的一件事情，是做好卫生工作。很多地方都有危害身体健康的细菌，细菌是一种很小很小的生物，我们眼睛是看不见的，只有用显微镜放大了才能看见。这种细菌进入身体，就会得病，所以又叫病菌。病菌进入身体主要有二条路：（1）从呼吸进入身体，因为有病的人，他的病菌，随着空气灰尘传入另一个人的身体；（2）从口进入身体，因为吃喝了带有细菌的食物或水，细菌进入身体就会生各种疾病，如伤寒、痢疾等都是吃喝不干净所引起的。此外，吃了带有寄生虫卵的食物和水，亦会生寄生虫病，如蛔虫病、蛲虫病、钩虫病等。如果炊事员同志的卫生工作做得不好，只要其中有一顿饭菜做得不合卫生，就能使很多人吃了得病。“身体是生产的本钱，健康是跃进的保证”，如果社员的身体不健康，就会影响到工农业生产大跃进。所以，每一个管理员和炊



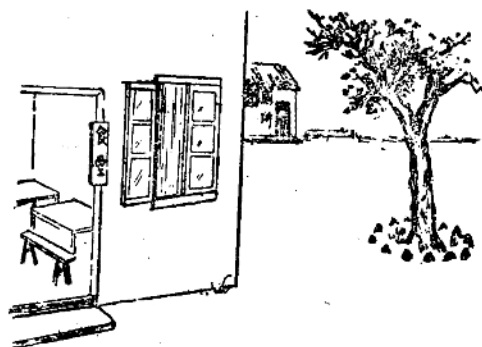
事員同志在認識到炊事員工作的光榮和搞好食堂的重要意義外，還必須懂得一些衛生常識，譬如那些食物內營養料較多，在烹調時怎樣保護這些食物中的營養成分，怎樣才能保證飯菜的清潔衛生等等，這些問題在下面分別談一談。

二、 廚房、食堂的環境衛生

廚房、食堂的環境衛生工作，和每一個社員的健康有着密切的關係，不清潔的廚房、食堂，蒼蠅亂飛，塵埃堆積，容易傳播病菌，傳染疾病，危害社員健康。相反，廚房的清潔衛生很好，窗明灶淨，到處安排得條條有理，就能減少疾病，保證社員健康。怎樣才能搞好廚房、食堂的環境衛生呢？

1. 選擇廚房、食堂的地点，應該注意周圍環境要干淨，要遠離廁所、糞坑、豬圈和垃圾堆。

最好把它們都設在食堂的下風向（以當地常年較多的風



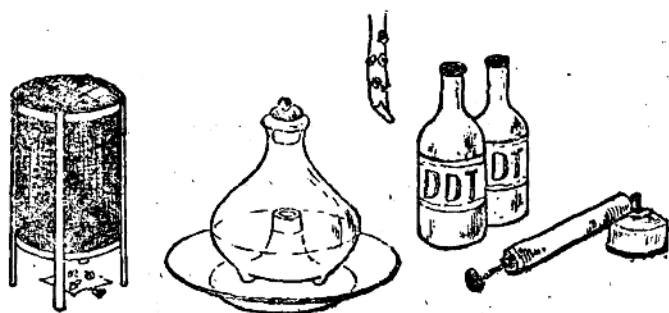
廚房、食堂要遠離廁所、糞坑、豬圈和垃圾堆等

向而定),因为它們不但臭气熏天,使人吃不下飯,而且是病菌、寄生虫卵的大本营,是孳生蒼蝇的好場所。廚房食堂的各种食品又都是容易招引蒼蝇的,蒼蝇把病菌、虫卵帶到食品上,人吃了被污染的食物就会得病。所以党和政府号召我們彻底消灭七害,讲究卫生,这一工作在廚房、食堂里更加显得重要。

关于廚房和食堂的房屋,最好能相連在一起,这样可防止因为分設二处,而引起在搬送过程中的食品被尘土或蝇虫所沾污。

为保証廚房、食堂和食品仓库內无蝇,首先要消灭它的孳生地,不但要叫廁所、猪圈、粪坑等远离食堂、廚房,还要采取勤起粪、勤垫土、加盖、泥封堆肥等办法,不許蒼蝇有孳生机会,同时还要人人养成見蝇就打的习惯。

在廚房周圍,也可放上几个捕蝇籠,把蒼蝇引进去,有条件的廚房、食堂,还应在夏天到来之前,安装紗門紗窗,以防蒼蝇飞入。或在廚房、食堂內多挂粘蝇紙,能捉到很多蒼蝇。此



外还可以用捕蝇瓶和喷洒滴滴涕、六六六等杀虫剂，都可以捕捉和消灭苍蝇。

在喷洒滴滴涕、六六六等杀虫剂时，一定要在工作完了，一切用具放好盖好之后进行。停在砧板、食桌、食具上的苍蝇，应赶到它处才可以用蝇拍来打。蝇拍用后，不宜到处乱扔，以防被打死苍蝇身上的病菌，直接或间接地接触食物引起污染。宜择一固定地点挂放。

2. 食堂在现有条件下，应力求做到清洁卫生，并注意通风换气及光线充足的问题。这样不但能给人以清爽愉快的感觉，增进食欲，而且能提高社员的生产情绪。

为了防止疾病的传染，在食堂进口处，可设置一盆洗手的水和揩手的毛巾，养成每个社员吃饭前洗手的习惯。当然采取盆水的洗手办法并不太合理想，还存在大家合洗一盆水互相污染的毛病，各食堂可按现有条件，创造简单的流水洗手的设备。

为使社员做到不随地吐痰、擤鼻涕，避免疾病传播，食堂里可适当地备些有盖痰盂。至于社员吃饭过程中遗留下来的骨头、鱼刺、壳、汤等废弃物，更不宜随地乱扔、乱泼，可集中放入有盖泔脚桶或垃圾箱内（经常注意洗刷）。每次饭后，要清扫食堂，最好先洒水后扫，以免扫地时尘埃飞扬。椅凳、櫈架、灯罩等用具要经常保持清洁（不留缝隙，发现缝隙，即用油灰填没），使蟑螂无处藏身。

3. 厨房里的柜橱、工作枱、门窗要经常保持干净，没有油垢。洗菜、淘米和刷锅的水，不能随地乱泼，要倒在阴沟内（沟

身不要暴露在外面，阴沟口要加盖）。或倒在有盖的污水桶内（注意清洗）。菜叶、瓜皮、骨刺等集中倒入有盖垃圾箱内，垃圾箱要做到勤出垃圾、勤清扫，以免发生臭味和招引苍蝇、老鼠等。厨房、食堂要经常保持清洁，定期举行大扫除。厨房内不要养家禽、家畜，也不可在厨房里住宿，以免有碍卫生。



厨房、食堂要经常洗刷清爽

4. 放置和贮藏食品的仓库，必须特别注意防潮与防霉，经常注意室内温度适宜，以防食品受潮发霉腐败。并要经常检查有无鼠洞，发觉有老鼠的行迹就得想法消灭它。

消灭老鼠的方法很多，概括起来，不外用砂子、碎石、碎碗片、碎玻璃拌和石灰或泥土、水泥（洋灰）来堵塞鼠洞，使它无处藏身。如系木制的天花板、地板、墙壁等有洞隙，可以用铁皮与洋钉来封好；气窗、烟囱和阴沟洞等可用铁丝网蒙上。其次，绝鼠粮也很重要，就是使老鼠吃不到任何东西，把它们活活的饿死。要达到这个目的，必须把所有吃的喝的全部不暴露外面，很好的保管藏好，使老鼠绝粮。食堂厨房要随时打扫



堵 塞 鼠 洞

干淨,水缸、垃圾箱、泔脚桶严密加盖,以防老鼠进入。再次,还要用捕鼠法,常用的捕鼠:是有鼠籠、鼠夹、碗扣、抽屜扣等,最近有采用調墨油的粘鼠方法,效果也不差。在老鼠較多的地方可考虑采用毒鼠药,要有专人专管,以免发生家禽、家畜及人的中毒情况。

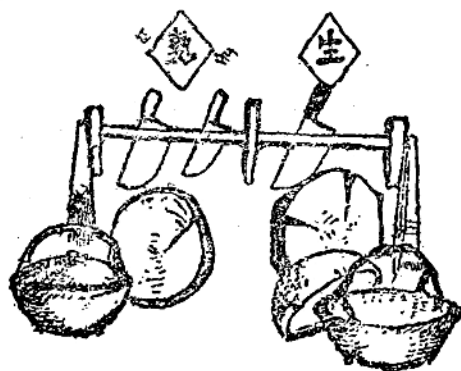
三、食具、用具的卫生

食具和廚房用具直接和食物接触,如果不經常的保持清洁卫生,便会把原来的清洁食品弄脏,原来卫生的食品变为不卫生,影响人体健康。因此炊事員同志絕不能忽視以下几个問題:

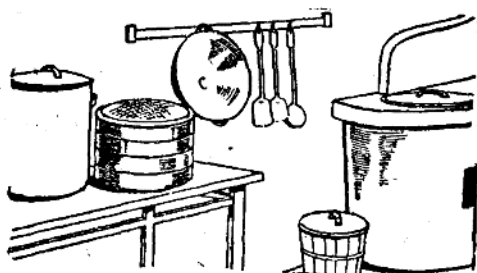
1. 食具洗淨消毒 公共用的食具如果不清洁,可以傳播很多种疾病;如用生水洗过的碗筷,上面可能沾有痢疾、伤寒

胃腸傳染病的病菌；肺結核病人吃過的碗筷可能沾上結核菌，健康人若用了這種碗筷用具，就有感染這些病的危險。所以凡是食堂里的碗、筷、瓢、盆等食具在用過後，可用熱鹼水或熱水洗刷乾淨，然後用開水燙一下或者進行煮沸消毒（可把碗、筷、瓢、盆放在鐵絲筐或竹籃子里，再連鐵絲筐或竹籃子放在開水鍋內煮沸三、四分鐘。也可浸泡在攝氏 80 度以上的熱水中 2 分鐘）。趁熱撈起、瀝干，便可放入清潔的碗櫃內，如無碗櫃設備時，須用乾淨布把消毒過的碗、筷、瓢、盆等食具蓋好備用。筷子籠最好放在通風之處，使它晾干，食具經消毒後，不必逐只用抹布抹干，因為抹布未曾消毒，措了反把消毒過的碗弄脏了。耐不住高熱的玻璃杯可用漂粉精片代替，普通含氯 100~150/100 的，經 1~2 分鐘就能奏消毒之效。

2. 用具生熟分開 切、盛生熟食的刀、砧、容器，最好能分開使用（並做明顯標記，不用時熟刀、砧用布罩套好，容器必須把蓋子蓋好）。因為生菜、生食上面沾有病菌和寄生蟲



菜刀和砧板要生熟分開



炊具要清潔，安放要整齊

卵，如果切、盛生菜和熟食的刀砧合用一付，那是很危險的。東北某廠有198人發生食物中毒，其中有一部分人就是因為吃了切過壞肉的菜刀切的粉皮而中毒的。上海市每年也由於生熟不分，相互沾污的原因而發生食物中毒的事例。

如果經濟條件不允許的話，可先切熟食再切生食，但每次用完后必須用開水或鹼水洗刷干淨。

3. 油瓶、醬缸、飯桶、水缸等，都要有蓋，使用后必須蓋好。桌、柜、鍋、鏟等用具在工作結束後，應洗刷干淨，經常保持清潔。所有用具的蓋子和盛食物的器具，切勿隨意放在地上，以免被塵土和細菌沾污，影響食物衛生。

4. 抹布要多準備幾塊，擦桌椅，抹灶台或砧板上用的都要分開（生、熟砧板所用抹布也須分開）。使用后，以開水洗燙干淨，保持經常清潔。

四、炊事人員的个人卫生

炊事員的个人卫生比一般人更重要，因为炊事員中如有一个人不講卫生，不仅对他个人的身体健康有損害，而且由于他一天三頓都要做飯做菜，就能通过他所做的飯菜傳染疾病給別人，影响社員的身体健康，有碍田間生产。因此炊事員必須做好个人卫生：

1. 要具有良好的卫生习惯：工作前、大小便后要洗手，要常剪指甲；炊事員在处理食物时，不免时常要用到手，如果手弄得很脏，就不能做出清洁卫生的食物。有的同志不注意双手的清洁，甚至在大小便后也不洗手，有的同志还喜欢把指甲留得很长，說在剝豆、揀菜时工作方便，有时还利用它挖鼻孔、搔耳朵。在指甲縫內嵌了不少脏东西，如果没有勤洗手、勤剪指甲的卫生习惯，就可使指甲縫和手皮肤上的脏东西，傳到食物里面去，使食物被細菌染污。



工作前、大小便后要洗手

要勤沐浴、勤換衣、勤理髮、保持工作衣帽的清潔，免得頭上身上長皮屑，容易發癢不舒服，在工作時就不免要東西亂抓，如抓後再不洗手，就會使食品污染。還有些同志在夏天時赤着膊工作，讓身體上的汗水，淌到食物或工具上，也有穿了工作服進廁所，在地上隨便坐臥，把原來潔白的工作服弄髒了。把灰塵及細菌帶進了廚房、食堂。因此炊事員應該在進廚房之前，穿上工作衣帽，出食堂進廁所時就必須脫下，掛在干淨的地方。炊事員更不能拿工作服來擦汗和揩鼻涕、揩手、抹碗筷。工作服應常常洗換，保持清潔。

有些同志不了解戴口罩的意義，因此在裝菜、盛菜時，不願意戴口罩，嫌悶氣不舒服，或者只蓋上了嘴，甚至只戴在下巴上。他們不了解人的口腔、鼻子里存在着不同數量的各種細菌，尤其在傷風或口腔炎時，細菌數目更多。因此對着食物談話、咳嗽、噴嚏時，就會有不少飛沫濺落到食物上面，既不清潔、又不衛生。

炊事員同志必須養成每天刷牙漱口的習慣，保持口腔衛生。並且要養成在吃飯前洗手的習慣以及不喝生水，不吃不干淨的瓜果，以保障身體健康，不得腸胃病。

2. 要嚴格遵守衛生規則。不要隨地吐痰，擤鼻涕、咳嗽、噴嚏時要用手帕蒙住口鼻。有些同志有着隨地吐痰、擤鼻涕的不好習慣，也有些同志誤認為只要用腳底就地一揩，痰涕干了；擤鼻涕後，用工作服揩，手上的涕液不見了，認為問題就沒有了。其實痰涕和唾液里有時含有很多病菌，干了的痰涕，病菌就會隨着灰塵飛揚。工作服上的涕液，給工作時帶來很多



揩鼻涕和擦汗要用毛巾不要用工作服来揩擦

不利——傳布着疾病。所以痰涕一定要吐在痰盂里，咳嗽和噴嚏必須用手帕蒙住口鼻，擤鼻涕后，一定要洗手。

在工作时不吸烟，炒菜时不抓头，不在廚房、食堂中拍灰刷鞋，因为吸烟、抓头、拍灰，不但会把手弄脏，而且会使烟灰、尘埃和头屑掉进飯菜。

作菜时不要用勺直接尝菜的咸淡，不要用手直接抓菜往菜碗內送，如果要尝味，可先在灶台上准备一只碗，盛一点放在碗里，尝剩下来的湯汁切勿再往鍋里倒，装菜时要用筷匙或



工作时不要抽香烟、不要抓头皮