



食量卫生常识



甘肃人民出版社



食堂卫生常识

*

甘肃人民出版社編輯、出版

(兰州市白銀路)

甘肃省书刊出版业营业許可証出字第001号

甘肃日报社印刷厂印刷

甘肃省新华书店发行

*

开本：787×1092毫米1/32·9/16印張·6,000字

1959年9月第一版 1959年9月第一次印刷

印数：1—1,985

*

統一书号：T14096·23

定 价：(2) 0.08元

目 录

食堂的环境卫生·····	2
饭厅卫生·····	4
厨房卫生·····	6
庫房卫生·····	8
食具和用具卫生·····	9
用水卫生·····	10
实行分菜制·····	12
食物的保藏·····	14
食物中毒的預防·····	16
炊事員的个人卫生·····	17

农村里有一句俗話說：“不干不淨，吃了沒病。”這句話常常用来反对那些嬌气严重，有小姐少爷作风的人。其实，這句話是不科学的。我們反对的是那些脱离群众的作风，而不是反对讲究卫生。我們党的八届六中全会“关于人民公社若干問題的決議”中就說，“要办好公共食堂。要保証所有的社員吃得飽、吃得好、吃得干淨卫生，并适合民族习惯和地方习惯。”

讲究卫生，这是一种文明行为。几年来的爱国卫生运动，使我們国家的面貌有了很大的改变。农民群众現在差不多都懂讲究卫生的重要性了。但有些人往往只注意表面干淨，而不注意吃得干淨卫生。吃得干淨卫生，这是有科学道理的：

先引一句俗語：“病从口入”。這句話說明了絕大多數疾病的傳染根由。常見的疾病如霍乱、痢疾、伤寒以及食物中毒都是飲食不卫生引起的。公共食堂人多，如果不注意讲卫

生，更容易使社員得病，互相傳染。生病，這是件很糟糕的事。第一，是身體吃虧，有些病雖然治好了，仍會留下一些不良的根子，一生再不能象沒生過病那樣的健強；第二，耽誤生產，影響勞動收入，也影響公社生產計劃的完成。這對國家、對公社、對個人都是損失。因此，我們要从思想上認識，不注意講衛生，弄得生病，不是一件小事，而是一件關係到每個社員的健康和收入，也關係到集體利益的大事。

各級領導、食堂管理員和炊事員，在這一方面責任特別重大。不單自己要養成衛生習慣，還要經常向社員進行衛生知識的教育，並訂立一些切实可行的食堂衛生制度。

食堂的環境衛生

食堂是個总的名字。它包括吃飯的飯廳、做飯的廚房和存放東西的庫房。在選擇食堂地點的時候，首先要注意到這些地方周圍的環境，就是要注意下面幾件事情：

第一，在離廚房和飯廳十來丈的範圍內，不能有廁所、糞坑、牲口圈和污水坑等。這些

东西都有恶臭味，离食堂近了，社员吃饭闻着，心里不舒服，也就吃不好饭。同时，这些地方苍蝇和别的害虫很多，食堂离它近了，容易叫它们传染上污物，给人带来疾病。

第二，公社里办的化肥厂、农药厂也要离食堂远一些。这些厂子，也经常散出一些不好的气味。

第三，食堂周围和院落，要经常打扫，保持清洁。如果地方过分干燥，还应经常洒水。食堂的院落里，应该多种些花草、树木，美化环境，使社员吃饭的时候感到愉快，心情舒畅。



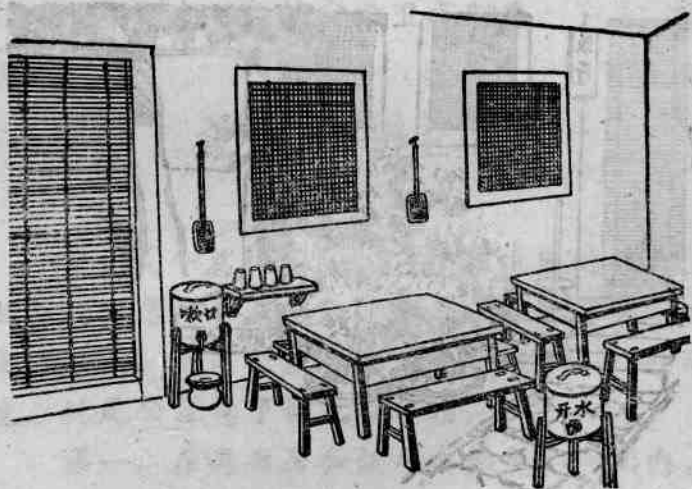
圖一 美化食堂环境

食堂的房子以座北朝南为最好，这样就会冬暖夏凉，阳光充足。

飯厅卫生

如果不注意飯厅卫生，社員就容易把不干净的东西吃下去，发生疾病。飯厅里不卫生，厨房里做的飯菜再卫生，在这里也会弄脏，吃了仍然要生病。

飯厅的房屋要高，室内要宽敞，窗户要多、要大。这样，飯厅里才能空气流通、光线



圖二 飯厅桌凳要擺整齐

充足。飯厅的牆壁最好用石灰刷白，地能用磚鋪上最好，如果条件不允許，用三合土夯实也行，为的是避免人走的时候帶起尘土。飯厅里的桌凳要摆整齐，坐位最好固定。每頓飯后，飯厅的地和桌凳必須打扫干净。不要叫病人和健康人同桌吃飯，应有专供有病社員用的桌凳和碗筷，以避免傳染疾病。

飯厅卫生除了上面所說的以外，还应本着勤儉办食堂的原則，添置一些卫生設備。例如：

洗手設備。为了养成社員飯前洗手的良好习惯，飯厅門口应放上洗手吊桶，下面放一水盆，让社員們先洗手后吃飯。

漱口水桶。开飯前盛上溫水，让社員飯前飯后漱口。



圖三 先洗手后吃飯

开水桶。让社員每頓飯都能喝上开水。

洗碗水桶。在飯厅里应备同漱口桶一样的溫水桶，好让社員們飯后洗淨碗筷。

碗橱。条件較好的食堂，应备有多格有門

的木櫥，叫社員飯後把自己的碗筷放在固定的地方，既衛生又方便；條件差的食堂，可讓社員把碗筷洗淨，扣放在固定的桌子上，用紗罩或白布蓋好。

痰盂。隨地吐痰是個壞習慣，特別是在飯廳里，就更不衛生了。為了保持飯廳清潔，要在飯廳里靠牆角的地方，擺上帶蓋的痰盂。吐痰必須入盂。

天蠅設備。夏季飯廳門上要有竹帘子，窗子要糊上紗布，以防蒼蠅飛到飯廳里。在飯廳牆上可多掛幾個蒼蠅拍，好讓大家隨時滅蠅。打蒼蠅的時候，不要把蒼蠅打在飯菜用具上，以免把病菌或髒物搞到食物里去。如果要噴滴滴涕或六六六，千萬不能噴到食物和食具上，以免吃了中毒。

廚 房 衛 生

廚房不講究衛生，做出來的飯菜是不會干淨的。我們的飯菜是否清潔衛生，第一關就是廚房衛生。所以，廚房必須特別注意清潔衛生，不然就會影響社員的健康。

要搞好厨房卫生，应该注意下面几件事：

厨房的屋顶上，可开一两个天窗，排气口应在背风的地方。这样，厨房里做饭做菜所散发出的热气，以及煤火的煤烟，就容易排出去。

锅台和灶火口，应用隔墙隔开，以免煤末和炉灰把饭菜弄脏。

厨房的垃圾、污水要及时倒掉，但不能随地乱泼、乱堆。淘米水、刷锅水和一些人不能吃的东西，也不要乱泼乱倒，应该收集起来，作为喂猪的饲料。

每次作完饭后，必须把厨房打扫一次。把烂菜叶、蛋壳、炉灰等脏东西及时清除掉，免得招惹苍蝇。厨房如果每周能进行一次大扫除，那就更好了。

厨房还必须灭蝇、灭鼠、灭麻雀。厨房是很容易



圖四 廚房要經常打扫

髒的地方，炊事員應該勤擦、勤洗、勤打掃，做到地淨、屋淨、用具淨、食物淨。

庫房衛生

食堂的庫房存放着米面、菜蔬和調料等食物。保持干淨，防止老鼠、麻雀糟踏是很重要的。

庫房最好選擇在地勢較高、土質較干的地方。庫房的屋子不宜過低，屋頂還應有排氣孔，周圍牆要多留窗戶，這樣就會使屋內通風良好，免得米面發熱、發霉，菜蔬腐爛。夏天窗子上還要有紗布，防止飛蟲和麻雀等進入，糟踏食物。

庫房的地面，一定要用三合土夯實或用磚鋪好，這樣，一可保持干燥清潔，二可杜絕老鼠打洞。

食堂庫房要嚴禁存放有毒的物品，如六六六、煤油等，以免誤食中毒。盛過有毒物品的器皿，沒有洗淨前不要用來盛吃的東西。

食具和用具卫生

食堂里的食具和用具，必须经常洗刷干净，放在固定的地方。这样，一来整齐清洁，二来取用方便。

在食具和用具的卫生方面，应注意下面几件事：

菜刀最好有两把。一把切生菜用，一把切熟菜用，不要混用。如果调用时，可在切完生菜后，用开水烫洗干净，再去切熟菜。因为生菜常常带有寄生虫卵，若乱拿混用，就很容易把虫卵弄到饭菜里，使人吃了生病。

案板最好有两块。一块用来作主食和熟食，一块用来作副食和生食，



圖五 用具卫生

这样就比較卫生。案板要經常刷洗，以免积存污物。

抹布和籠布应酌情多备。把擦碗筷、擦炉台、擦桌凳几种用途的抹布分开。如果混用就会把碗筷上的油腻弄到桌凳上，把桌凳上的灰尘弄到碗筷上，搞的都不干淨。抹布每次用完后，一定要用热水（最好用碱水）洗干淨，挂起晾干。籠布也是一样，在蒸完饅饅以后，要及时洗淨晾干放好。

厨房应备有一两个木櫥，作为放用具用。如果没有木櫥，可搞一些干淨白布。厨房的用具洗淨后，最好放入木櫥或者用白布盖好，免得蒼蠅和灰尘落在上面。在洗刷公用碗筷等食具和用具时，最好能用碱水或过錳酸鉀水消毒。沒有这些东西时，用开水煮几分鐘也行。消毒时，最好将病人用过的东西和健康人用过的东西分离来进行，以防疾病傳染。

用水卫生

食堂每天淘米、洗菜、刷鍋、做飯、燒菜都要用水。如果水不卫生，对我們的健康影响

很大。在我省农村，水的来源有井水、河(渠)水、泉水、窖水和涝池水等，这些水里都或多或少含有不清洁的东西，如尘土、粪便、细菌等。为了使用水卫生，我们首先要保持水源清洁。在用的时候还要进行必要的澄清和消毒。水的澄清和消毒方法是很多的，现在介绍农村食堂可行的几种：

砂滤。用水泥、砖等材料造一个砂滤池，砂滤池的大小，根据各食堂用水的多少来决定。池底铺卵石4寸，卵石上铺小碎石3寸，小碎石上铺粗砂14寸，粗砂上铺细砂11寸，细砂上再铺小碎石3寸。使用前，可先用漂白粉溶液浸一两小时，用清水彻底冲洗干净，然后再装水。这种池子使用的时间长了，需要洗砂或刮去上面的一层小碎石，另铺新的。

明礬澄清。将明礬研成细末，一边往水里撒一边搅，水里的泥砂就会和明礬粘在一起，沉淀到底。一担水撒明礬半钱就够了，太多了，水就会发涩。

上面说的两种办法，只是初步地把水澄清了一下，还没有杀灭水里的细菌。因此，还要进一步地进行消毒工作。我们平常用的消毒方法有两种，一种是漂白粉消毒，一种是煮沸消

毒。漂白粉消毒是把漂白粉半两分成三十份，每份可消毒五担水。消毒时，先用少量的水把漂白粉搅成糊状，再倒入水里搅匀。搅匀后，最好隔一天再用，至少也要停一两小时，这样才能使漂白粉发挥消毒的作用。煮沸消毒，就是把水煮开后，再烧五、六分钟。这样，细菌就被杀死了。煮沸消毒既方便又安全，最适合农村食堂采用。

实行分菜制

过去，我们有一种不好的习惯，喜欢一家人或八、九个人围着吃一盆菜。你一筷子，我一筷子，大家乱夹着吃，把口水都带到菜里去了。假若有患传染病的人，那么，病菌也就随着口水跑到菜里，把病传染给其他的人。公共食堂最好不要采用这种吃饭的办法，因为这是关系到社员健康的大问题。改变这种习惯的办法，就是实行分菜制。分菜制就是把菜分开吃，每人一份。这种吃法的好处是菜量均匀，合乎卫生，不会把口水和病菌带到菜里，让别人吃了生病。这样就会减少传染疾病的机会。



圖六 實行分菜制

還有一種辦法，這就是實行公筷、公勺制。公筷、公勺制就是在吃飯時除了各人有自己吃飯的碗筷之外，食堂並預備有公筷、公勺。吃飯的時候，每一桌放兩三雙公筷和一兩把公勺，每人用公筷、公勺把菜、湯取到自己的飯碗里，再用自己的筷子吃，吃完再用公筷、公勺去取，不要用自己吃飯的筷子直接到菜盆里夾菜。用這種辦法，比較麻煩，不如分菜制來得方便。

食 物 的 保 藏

我們吃的食物，从主食上說，有五谷杂粮；从副食上說，有蔬菜、瓜果和肉蛋等，再加上油、盐、酱、醋等等調料，种类是很多的。一个有許多人吃飯的公共食堂，需用的数量也是很可观的，这里就提出了保藏問題。

食物保藏不好，再新鮮、再富有营养的食物，都会变坏或損失养分。所以，食堂炊事人員，不仅要把飯菜做好、做的卫生，食堂管理人員还要善于保藏食物。

食物的保藏方法是很多的，各种食物的保藏法也不一样，这里介紹几种常用的保藏方法。

米面的保藏：米面如果保藏不好，就会发热、发霉，或被老鼠、麻雀糟踏。因此，米面一定要貯藏在空气流通、土质干燥，并有防鼠、防雀设备的庫房里，最好装在箱子里或缸里。或用若干木棍、木板支起架子来，将米面用袋装好架空放上，这也是一种簡便的方法。

肉类的保藏：新鮮的肉类，养分是很丰富