



第一章

食品卫生监督管理

第二章

食品与营养

第三章

食品从业人员个人卫生

第四章

餐具的清洗与消毒

第五章

预防食物中毒

# 食品卫生培训 教材

SHIPIN  
PEIXUN

WEISHENG  
JIAOCAI

- 《中华人民共和国食品卫生法》
- 《食品卫生行政处罚办法》
- 食品卫生国家卫生城市检查标准
- 食品卫生岗位责任制
- 创建国家卫生城市卫生检查询问食品从业人员参考试题

长沙市卫生防疫站  
长沙市健康教育所

# 食品卫生培训教材

(供食品行业从业人员培训用)

长沙市卫生防疫站  
长沙市健康教育所

《食品卫生培训教材》

编：杨先义 周安鸿

审：谢小惠 王晓芝

封面设计：刘 伟

食品卫生培训教材

长沙市卫生防疫站 长沙市健康教育所

长新出准字(1997)第272号

长沙市银都教育印刷厂印刷

1/32 印张 2

1997年9月第1版 1997年9月第1次印刷

# 前 言

食品是人类生存和发展最主要的物质基础。食品的安全、卫生和必要的营养是食品的基本要求，因此，防止食品污染，搞好食品卫生是预防疾病，保障人民身体健康的重要措施。近十多年来，随着改革开放的深入，我国经济状况发生了深刻的变化，食品生产经营非常活跃。一方面，人们对食品卫生提出了更高的要求；另一方面，食品卫生状况不良仍较普遍存在，假冒伪劣食品时有发生。《中华人民共和国食品卫生法》于1995年10月30日第八届全国人大常委会第十六次会议通过并公布施行，使我国食品卫生管理和食品卫生监督进一步走向法制化的轨道，我们必须认真学习、贯彻、执行这部法律。

根据市委、市政府提出把长沙建设成国际性大都市和创建国家级卫生城市的目标要求，为了提高我市食品生产经营单位的食品管理干部和从业人员卫生法律意识、卫生知识水平和卫生素质，我们编写了这本食品卫生培训教材，供全市食品行业从业人员学习。由于编者水平有限，书中不妥之处在所难免，敬请读者批评指正。

编者

一九九七年九月

# 目 录

|                             |      |
|-----------------------------|------|
| <b>第一章 食品卫生监督管理</b> .....   | (1)  |
| 第一节 制定《食品卫生法》的目的.....       | (1)  |
| 第二节 制定《食品卫生法》的意义.....       | (2)  |
| 第三节 《食品卫生法》的适应范围.....       | (2)  |
| 第四节 食品卫生管理.....             | (3)  |
| 第五节 食品卫生监督.....             | (5)  |
| 第六节 食品卫生的法律责任.....          | (6)  |
| <b>第二章 食品与营养</b> .....      | (7)  |
| 第一节 食物的种类.....              | (7)  |
| 第二节 人体所需的营养素.....           | (7)  |
| 第三节 食品与人体健康的关系.....         | (8)  |
| 第四节 饮食与疾病的关系.....           | (9)  |
| 第五节 怎样保持食品营养成分 .....        | (10) |
| <b>第三章 食品从业人员个人卫生</b> ..... | (12) |
| 第一节 食品从业人员的健康检查 .....       | (12) |
| 第二节 卫生知识培训 .....            | (12) |
| 第三节 个人卫生 .....              | (13) |
| <b>第四章 餐具的清洗与消毒</b> .....   | (14) |
| 第一节 消毒的概念 .....             | (14) |
| 第二节 餐具清洗消毒设施 .....          | (14) |
| 第三节 餐具消毒的程序、方法 .....        | (15) |
| 第四节 影响餐具消毒效果的因素 .....       | (16) |

|     |                                    |      |
|-----|------------------------------------|------|
| 第五章 | 预防食物中毒 .....                       | (17) |
| 第一节 | 食物中毒的特征 .....                      | (17) |
| 第二节 | 细菌性食物中毒 .....                      | (17) |
| 第三节 | 有毒动物中毒 .....                       | (18) |
| 第四节 | 有毒植物中毒 .....                       | (19) |
| 第五节 | 化学性食物中毒 .....                      | (20) |
| 第六节 | 食物中毒的处理 .....                      | (21) |
| 附录一 | 《中华人民共和国食品卫生法》 .....               | (23) |
| 附录二 | 《食品卫生行政处罚办法》 .....                 | (36) |
| 附录三 | 食品卫生国家卫生城市检查标准 .....               | (44) |
| 附录四 | 食品卫生岗位责任制 .....                    | (47) |
| 附录五 | 创建国家卫生城市卫生检查询问食品从业人员<br>参考试题 ..... | (51) |

# 第一章 食品卫生监督管理

## 第一节 制定《食品卫生法》的目的

《食品卫生法》第一条规定，为保证食品卫生，防止食品污染和有害因素对人体的危害，保障人民身体健康，增强人民体质，制定本法。制定《食品卫生法》的目的主要有四个：

一、保证食品卫生。即食品的良好性状。包括：①食品应当无毒无害，不能对人体造成任何危害；②食品应当具有相应的营养，以满足人体维护正常生理功能的需要；③食品应当具有相应的色、香、味等感官性状。

二、防止食品污染和有害因素对人体的危害。在食品生产经营过程中，要防止可能对人体健康产生危害的物质污染食品。对人体造成危害的因素，其来源和种类，大致可分为五个方面：①由于外界污染造成的食品卫生问题，如被致病微生物、寄生虫、农药及其他化学物质污染；②各种添加剂使用不当引起的卫生问题；③食品本身含有的有害物质，如毒蘑菇等；④食品生产加工过程中产生或加入的有害物质，如发芽土豆产生的龙葵素，酒中加入甲醇等；⑤在各种情况下，食品感官性状的异常变化。

三、保障人民身体健康。主要体现在两个方面：①食品生产经营者生产经营的食品，必须有益于消费者的身体健康；②消费者的健康和生命安全受法律保护，任何食品生产经营者

不得侵害。否则，要承担相应的法律责任。

四、增强人民体质。人类的生存和发展离不开食品。人体每天都必须从食品中摄取所需要的各种营养素，如：糖类（碳水化合物）、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质、水和纤维素等，以满足自身生理需要。

## 第二节 制定《食品卫生法》的意义

一、确立食品卫生的基本法律规范，有力地推进食品卫生管理的法制化；

二、体现了国家对人民生命健康的高度重视，将其表现为国家意志，具有极大的权威性；

三、认真地总结“试行法”的实践经验，使之进一步符合中国国情，有效地规范食品生产经营行为；

四、及时地反映了中国社会经济的新发展、新要求，具有很强的现实意义；

五、对食品卫生监督体制作出了重要的规定，使之完善、合理；

六、加重了法律责任，强调了有法必依、执法必严、违法必究。使《食品卫生法》更加威严，更有力量。

此外，《食品卫生法》对促进我国国民经济发展，规范食品市场秩序和促进国际贸易都有更广泛的意义。

## 第三节 《食品卫生法》的适应范围

《食品卫生法》第四条规定，凡在中华人民共和国领域内，从事食品生产经营的，都必须遵守本法。



本法适用于一切食品、食品添加剂、食品容器、包装材料和食品用工具、设备、洗涤剂、消毒剂；也适用于食品的生产经营场所、设施和有关环境（包括职工食堂、食品摊贩等）。法律的适应范围即法律的效力范围，它由法律的空间效力，时间效力和对人的效力三个部分组成。法律的适用范围由国家主权及其立法、体制决定。准确理解和掌握法律的适用范围，对正确运用法律具有重要意义。

## 第四节 食品卫生管理

食品卫生管理包括多种类型，分别是：

### 一、法制管理

法制管理是国家行政机关在行政管理领域内依照法定的职权程序，通过具体的行政行为实施国家法律的管理活动，法制管理的特点即由国家制定并由国家强制力保证实施的各种行为规范，具有权威性。

### 二、政府行政管理

行政管理的主体为各级卫生行政部门，它的职能是依法行政，强化管理。具体内容为：对食品卫生进行经常性卫生监督监测；对食品进行营养卫生质量鉴定；审查食品生产经营企业的选址和设计；参加工程验收；对食品添加剂、食品容器、包装材料和食品用工具及设备的卫生进行监督管理；公布食品卫生情况；培训有关人员；进行食品卫生评价；查处在各种食品生产经营中出现的卫生问题；发放卫生许可证；对城乡集贸市场内从事食品生产经营的单位和个人出售的一切食品、食品添加剂、食品容器、包装材料和制售食品的工具进行卫生监督。

### 三、行业管理

食品卫生工作是一项社会系统工程，必须树立大卫生观念，行业管理起到了加强食品行业统一的宏观管理，合理制定行业发展规划，促进企业间横向联系与协作的作用。

### 四、企业内部管理

《食品卫生法》第六章明确规定了食品生产经营企业及其管理部门应该负责本系统的食品卫生工作。其管理职责为：

1. 建立健全机构。企业自身建立健全管理机构和检验机构便于对本企业的食品卫生进行系统管理，有利于对产品卫生质量定期进行监测，各单位要设立卫生管理、检验机构，配备专职管理和技术人员，形成一套领导有分工，职工有专责，层层有人管的食品卫生管理体系进行严格管理。

2. 加强基础设施建设。基础设施的好坏直接关系到食品卫生质量问题，涉及面很广，包括房屋面积、地面、设备、工艺、烟尘排放、检验设备等诸多方面，各项建设工作均应抓好。

3. 建立规章制度。“没有规矩，不成方圆”。各单位、各部门应根据自己的具体情况，制订切实可行的各项规章制度，如岗位责任制、检查评比制度和奖惩制度，使职工增强对食品卫生的重视程度和对自己工作职责的责任感。对企业发展起到积极作用。

4. 加强学习培训，对从事食品生产经营人员要有计划地组织培训学习，努力促进食品生产经营企业各层次人员思想素质的提高和遵纪守法的自觉性。①认真学习《食品卫生法》，使职工知法、懂法，明确法律责任；②学习食物中毒的基本知识，了解食品被污染的因素，掌握预防食物中毒的方法；③学习个人卫生知识，根据不同工作岗位，重点学习有关内容，养

成健康行为习惯；④学习食品卫生要求标准，掌握如何识别食品卫生质量和伪劣食品的方法。

## 第五节 食品卫生监督

《食品卫生法》第二条规定：“国家实行食品卫生监督制度”。食品卫生监督分为：

一、预防性卫生监督。《食品卫生法》第十九条规定：“食品生产经营企业的新建、扩建、改建工程的选址和设计应当符合卫生要求，其设计审查和工程验收必须有卫生行政部门参加”。卫生监督员要参加食品企业的设计审查和竣工验收，其目的是从防止和消除食品污染，保证食品卫生的角度出发，依照有关卫生法规、标准，针对食品企业的选址、布局和设施进行预防性卫生监督。

二、经常性食品卫生监督。经常性食品卫生监督就是对食品生产经营活动的各个主要环节（生产、运输、贮存、销售）进行监督，并提出相应的卫生要求：

①索证。《食品卫生法》第二十五条规定，“食品生产经营者采购食品及其原料，应当按照国家有关规定索取检验合格证和化验单，销售者应当保证提供”。食品是一类特殊商品，在投放市场过程中，如不严格执行索证制度，食品的卫生质量就无法得到保证，一些劣质食品和有毒有害食品便会流入市场。为了保障人民身体健康，防止假冒伪劣食品出现，必须严格执行索证制度；

②食品的采样及送检。采样的目的是判断食品质量，它是进行食品卫生监督、管理与营养指导、科学研究的重要依据和手段；

③卫生行政执法。食品卫生行政执法是一项经常性食品卫生监督工作，它对于保证食品安全，防止食品污染和有害因素对人体的危害，提高食品质量，促进我国食品业健康发展起到了保驾护航的作用。

## 第六节 食品卫生的法律责任

《食品卫生法》的第八章是法律责任，其核心是“有法必依，违法必究”。《食品卫生法》中所规定的各项条款，必须严格遵守，如有违反，则要受到不同程度的处罚，只有这样，才能保护合法经营，保证食品安全，保护人民健康。

违反《食品卫生法》的各种行为，按其性质、危害程度的不同，要追究刑事责任、民事赔偿责任，受到治安处罚、卫生行政处罚和行政处分。

《食品卫生法》规定的卫生行政处罚主要有十种：①警告；②责令改正；③责令停止生产经营；④责令停止生产或者使用；⑤予以取缔；⑥销毁有毒有害食品；⑦没收违法所得；⑧罚款；⑨收缴卫生许可证；⑩吊销卫生许可证。

食品卫生监督管理人员滥用职权，玩忽职守，营私舞弊，造成重大事故，构成犯罪的，依法追究刑事责任，不构成犯罪的，依法给予行政处分。

## 第二章 食品与营养

### 第一节 食物的种类

“民以食为天”，人体需要不断地从外界摄入食物来满足他（她）所需要的营养。食物根据其性质可分为两大类：

一、植物性食物，如粮谷、豆、蔬菜、水果类等及其加工制品，主要供给糖类（碳水化合物）、蛋白质、脂肪、水溶性维生素、矿物质和纤维素。

二、动物性食物，如畜、禽、鱼、蛋类及其加工制品，主要供给蛋白质、脂肪、脂溶性维生素和矿物质。

按其加工分类，可分为：1. 天然食品；2. 加工复制食品；3. 保健食品；4. 强化食品。

### 第二节 人体所需的营养素

人体需要合理的营养才能维持机体正常的生理功能，促进生长发育，增强体质。那么，人体需要哪些营养素呢？人体所需营养素包括：

一、糖类（碳水化合物）。食物中主要有葡萄糖、果糖、蔗糖、麦芽糖、乳糖、淀粉等。糖类是我国膳食中热能的主要来源，约占总热能的 60—70%，它构成人体组织，参与代谢，还有调节蛋白质的作用。

二、蛋白质。蛋白质主要是供给人体蛋白质合成所需的各

种氨基酸，是儿童生长发育、组织修补更新的原料，是人体热能来源之一，参与酶、激素、血红蛋白、抗体的组成，对代谢、免疫、遗传等生命活动都起着重要作用。

三、脂肪。脂肪是一种富含热能的营养素，有助于脂溶性维生素 A、D、E、K 的吸收，改善烹调食物的感官性状，增加饱腹感，起着隔热、保热和保护内脏的作用。

四、矿物质。人体内含量较多的矿物质有钙、镁、钾、钠、磷、氯、硫等。钙是构成骨骼和牙齿的主要成分。人体还必需一些微量元素，如铁、锌、铜、氟、硒、钼、锰、碘等，铁是人体红细胞中血红蛋白的主要成分，缺铁可致缺铁性贫血。缺碘可致地方性甲状腺肿。

五、维生素。它是维持生命不可缺少的物质，虽然需要量极少，但缺少任何一种维生素都会引起疾病。大多数维生素不能在体内合成，必须由食物供给。维生素可分两大类：①脂溶性维生素，如维生素 A、D、E、K；②水溶性维生素，如维生素 B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C、尼克酸等。

六、水。水是人体的重要组成部分。人体对食物的消化和吸收，新陈代谢都离不开水。

七、纤维素。纤维素有促进肠胃功能，增加肠蠕动，防止便秘，预防肠癌和降低血清胆固醇的作用。谷类、蔬菜、水果是纤维素的主要来源。

### 第三节 食品与人体健康的关系

食品与健康关系非常密切。一个人从一降生，就要吃东西，随着生长发育，对食品需要的数量和种类越来越多。人体依靠食品提供各种必需的营养素，才能长大成人，才能从事各

项社会活动和生产活动。良好的饮食可以保证人的身体健康，劣质的食品会给人体健康带来损害，甚至危及生命、殃及后代，甚至影响整个民族素质。

人类为了维护生命和健康，必须每天摄取一定数量的食物，保证机体的新陈代谢和活动。在生存过程中，人体的营养需要与膳食之间要建立一种动态平衡关系，这种关系一旦被打破，就会造成各种营养缺乏症或者营养过剩（如肥胖），引起多种营养性疾病。现代科学研究证实：饮食与人体健康是紧密相关的。

## 第四节 饮食与疾病的关系

饮食与疾病关系密切。

当摄入的热量和蛋白质不足时，婴儿生长发育迟缓，多病，甚至夭折。成人营养不足，精神萎靡、贫血、容易疲劳，从而降低工作效率和对疾病的抵抗能力；当摄入的热量和营养过剩时，儿童身体过重，长成“胖墩儿”，身体发育异常，增加心脏负担，影响心脏正常跳动，成年后可能导致高血压及心血管疾病。成年人摄入热量过多，营养过剩，又缺乏适当的劳动和运动，则可引起肥胖症、高血脂症、高血压症、冠心病和糖尿病等。

癌症是威胁人类健康的疾病。癌症的发生原因虽然复杂，但它与饮食的关系是不可分的。食品受到某些致癌物质的污染或是食品制作过程中形成致癌物质，都可诱发人体癌症的发生。一些腌制的酸菜、泡菜可诱发食管、胃、肠癌。高温加热脂肪类食品易产生致癌物质（如苯并芘等）。长期大量摄入高脂肪食物易患直肠癌。经常吃玉米、豆类、水果、蔬菜、奶类

以及香菇、木耳、茶有抑制癌症发生的作用。

现代科学验证，很多疾病是通过食品造成的。如人们生存的环境中，致病微生物、寄生虫、工业三废、农药等通过种植、养殖而污染食品，不符合食品卫生标准要求的包装材料、运输车辆、工具、容器、洗涤剂、消毒剂，食品添加剂，以及不卫生的生产工艺，操作规程等都能严重损害食品卫生质量，引起传染病、寄生虫病、食物中毒等。

## 第五节 怎样保持食品营养成分

食品从生产加工到销售食用过程中的各个环节都可能影响到食品营养成分的变化和丢失，那么，怎样保持食品的营养成分呢？

一、科学选洗。食品原料要选择新鲜、无毒无害的。各类蔬菜应先洗后切，不要在水中长时间浸泡，因切后再洗使蔬菜中维生素大量丢失。切后的蔬菜不要长时间存放，以减少切面氧化或微生物污染而发生变质。米、面不得生虫、发霉。生虫、发霉的米、面会产生对人体有害的毒素。淘米时切忌用力反复搓洗，这样会丢失大量B族维生素。鱼肉类要注意新鲜、无异味。切后的鱼肉不要长时间在水中浸泡和常温下存放，因为切割后的鱼肉组织细胞容易破裂，营养成分容易流失，影响风味，在常温下微生物繁殖较快，容易腐败变质。食品调料要注意新鲜，未过期，无杂质，不生虫，不发霉变质，合理配比和科学食用。

二、合理烹饪。绿叶蔬菜需热锅快炒，否则会失去大量维生素。在加热过程中，不宜长时间焖煮，因为这样会把绿叶蔬菜含有的硝酸盐变化成亚硝酸盐，对人体有害。做绿叶汤菜



时，应先将水烧开再下原料。炒青菜时忌先放盐，过早放盐使渗透压增大，使水溶性营养物质逸出而氧化流失。富含维生素A的胡萝卜则需要和肉类油脂多一些的食品焖煮，使脂溶性的维生素溶出，易于消化吸收。煮米饭不要弃去米汤，煮粥不要加碱，这样可保护B族维生素不受损失。炒菜油温不宜太高，煎炸油不要反复使用，因为这样可产生强致癌物质，如苯并芘。猪油不要用大火煎熬，以免产生丙烯醛，引起消化道和呼吸道炎症。烧烤食品不可将食品烧焦。鱼、肉类食品不要加热时间过长或反复加热。加醋可保护食品中维生素C，使鱼肉骨中的钙质溶解，有利于人体吸收。味精应在起锅时加入，可保持食品鲜美。