



北京市从业人员 卫生法规知识读本

BEIJINGSHICONGYERENYUANWEISHENGFAGUIZHISHIDUBEN

(第二版)

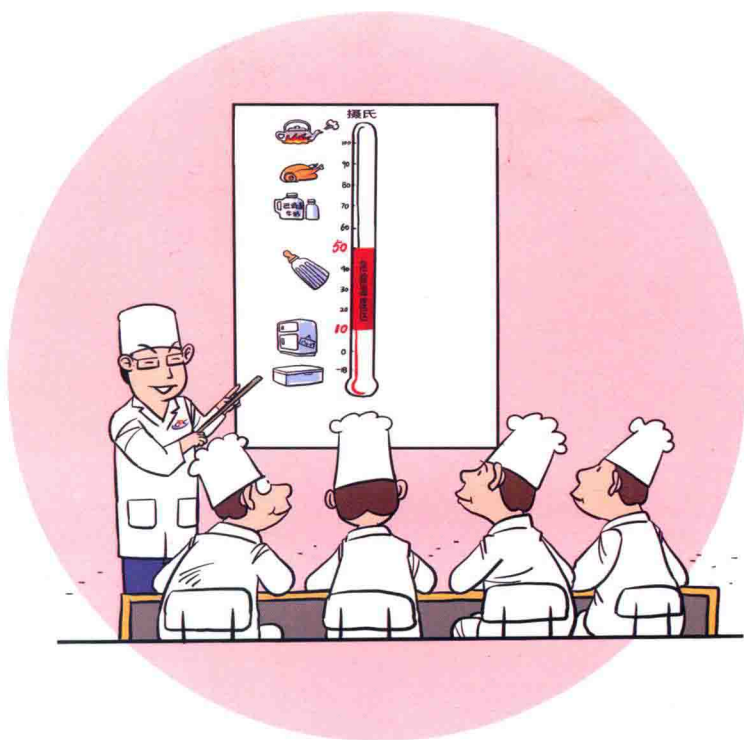
邓 瑛 主编

普及卫生法规知识

提高从业人员的健康素养

增强经营者诚信守法意识

保护增进公众健康



中国工商出版社



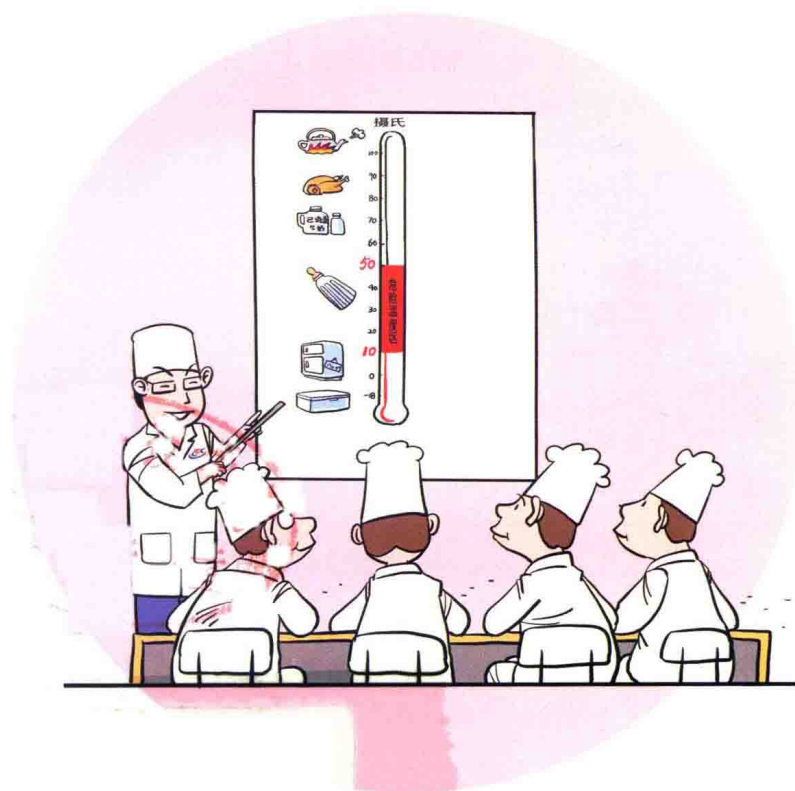
北京市从业人员

卫生法规知识读本

BEIJINGSHICONGYERENYUANWEISHENGFAGUIZHISHIDUBEN

(第二版)

邓 瑛 主编



中国工商出版社

责任编辑/权燕子

封面设计/白国义

图书在版编目(CIP)数据

北京市从业人员卫生法规知识读本 / 邓瑛主编

—北京:中国工商出版社,2013.11

ISBN 978 - 7 - 80215 - 661 - 6

I. ①北… II. ①邓… III. ①卫生法—基本知识—中国 IV. ①D922.16

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 263044 号

书 名/北京市从业人员卫生法规知识读本

主 编/邓 瑛

出版·发行/中国工商出版社

经销/新华书店

印刷装订/北京市贝萌印刷厂

开本/787 毫米×1092 毫米 1/16 印张/7.75 字数/150 千字

版本/2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 次印刷

印数/01 - 100000 册

社址/北京市丰台区花乡育芳园东里 23 号(100070)

电话/(010)63730074,83610373 电子邮箱/zggschs@163.com

出版声明/版权所有,侵权必究

书号:ISBN 978 - 7 - 80215 - 661 - 6/D · 435

定价:38.00 元

(如有缺页或倒装,本社负责退换)

再版前言

食品安全、环境卫生与公众的健康密切相关，是公共卫生的重要组成部分。广泛开展从业人员卫生法规知识培训，普及食品安全、环境卫生、预防保健、法律法规等科普知识，提高从业人员的健康素养，增强经营者诚信守法意识和质量安全管理水平，对预防和控制疾病，保护和增进公众健康具有事半功倍的作用。

《北京市从业人员卫生法规知识读本》出版以来，受到了广大从业人员和公共卫生管理者的欢迎，成为从业人员随身携带的工具书、管理人员的参考书。有鉴于此，我们决定再版此书。此次再版，我们组织专家对部分内容进行了修订，订正了书中百密一疏的讹误，增补了食品采购卫生要求、运输食品的正确方法、从业人员管理制度和岗位职责等新内容；根据最新资料，更换了少数过时的内容，使全书结构更趋合理，更具有可操作性和实用性。

食品安全、环境卫生相关知识内容广泛，涉及多学科的知识领域，尽管此次修订我们付出了诸多辛苦，但由于时间仓促和水平有限，书中难免存在一些不足之处，恳请读者不吝赐教。

编者

编委会

主 编：邓 瑛

副 主 编：姜东兰

执行主编：赵芳红

编 委：滕仁明 沈 凡 李 超 李 洁

撰 稿 人：滕仁明 沈 凡 赵芳红 李 洁

李 超 邵开建 万国峰 赵 锐

马晓晨 李春雨 张 屹 叶 研

刘 敏 孙 培 王 劲 白 冰

杨红艳

绘 图：赵青春



第一篇 | 食品安全

第一节 食品及其污染预防 / 02

- 一、食品及其特点 / 02
- 二、食品卫生评价 / 04
- 三、食品污染预防 / 05
- 四、食品保藏 / 06

第二节 餐饮服务卫生 / 10

- 一、餐饮单位的卫生要求 / 10
- 二、各项食品卫生管理制度 / 11
- 三、食品从业人员的卫生要求 / 13
- 四、餐饮单位的消毒制度 / 15

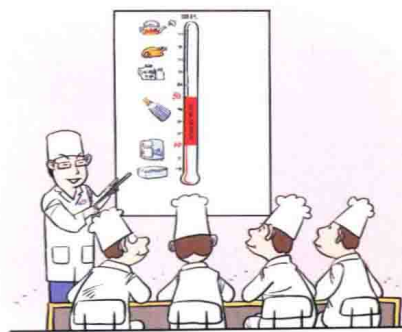
第三节 食品采购卫生要求 / 16

- 一、如何避免购进不符合卫生要求的食品 / 16
- 二、应用食品卫生标准严把“看货”关 / 16
- 三、应用食品卫生标准严把“索证”关 / 17
- 四、核查各种文件的方法 / 17

第四节 如何正确运输食品 / 18

- 一、我国食品卫生国家标准 GB14881《食品企业通用卫生规范》中的有关规定 / 18
- 二、食品运输的正确操作方法 / 18

第五节 预防食物中毒 / 20



目录

M U L U

- 一、常见食物中毒及预防 / 20
- 二、发生食物中毒后应采取的措施 / 26
- 三、预防食物中毒的 8 条黄金原则 / 27
- 四、常见的饮食卫生误区 / 27
- 建议阅读的相关法律法规及标准 / 29
- 附 1 推荐的各类餐饮服务场所布局要求 / 30
- 附 2 餐饮服务食品安全管理自查建议项目 / 31
- 附 3 推荐的餐饮服务场所、设施、设备及工
具清洁计划 / 32
- 附 4 世界卫生组织安全制备食品的十个原则 / 34



目录

M U L U

第二篇 | 环境卫生

- 第一节 公共场所卫生与健康 / 36
 - 一、公共场所及其种类 / 36
 - 二、公共场所的卫生特征 / 37
 - 三、公共场所基本卫生要求 / 38
 - 四、公共场所的健康影响因素与控制措施 / 38
 - 五、各类公共场所的卫生要求 / 42
 - 六、公共场所公用物品消毒要求 / 43
 - 七、公共场所从业人员卫生要求 / 45
 - 建议阅读的相关法律法规及标准 / 46
- 第二节 饮用水卫生与健康 / 47
 - 一、生活饮用水的来源及卫生特点 / 47
 - 二、生活饮用水水质卫生要求 / 48

- 三、生活饮用水的给水方式 / 48
- 四、常见的水体污染 / 49
- 五、生活饮用水常见的污染原因 / 49
- 六、饮用水与健康 / 50
- 七、水污染事件 / 51
- 八、供水、管水人员的卫生要求 / 51
- 九、二次供水的卫生要求 / 52
- 十、自备水源的卫生要求 / 53
- 建议阅读的相关法律法规及标准 / 54

第三节 集中空调的卫生与健康 / 55

- 一、集中空调系统的组成 / 55
- 二、集中空调系统的卫生问题 / 55
- 三、集中空调系统污染引起的健康危害 / 57
- 四、预防集中空调系统健康危害的措施 / 58
- 建议阅读的相关法律法规及标准 / 58



目录

M U L U

第三篇 | 预防保健

第一节 日常生活勤预防 / 60

- 一、洗手藏着大学问 / 60
- 二、小口罩中学问多 / 61
- 三、开窗通风的学问 / 63
- 四、居室卫生有标准 / 64
- 五、消灭蚊蝇蟑螂 / 64

第二节 病从口入早设防 / 67

- 一、厨房卫生有讲究 / 67



目录

M U L U

二、严把“病从口入”关 / 68

三、生命不能离开水 / 70

四、“盐”之有理 / 71

五、“油”功“油”过 / 72

六、膳食平衡巧搭配 / 73

第三节 珍爱生命舍中得 / 74

一、婚外“性福”，并非幸福 / 74

二、戒烟多益、惠已及人 / 75

三、远离毒品，珍爱生命 / 76

第四节 生活技能巧补拙 / 77

一、应急自救早知道 / 77

二、小情绪关乎大健康 / 79

三、千步为尺、活动有度 / 80

四、学会测量血压、血糖和体温 / 81

五、许多传染病可用疫苗预防 / 83

第四篇 | 法律法规

中华人民共和国食品安全法 / 86

中华人民共和国食品安全法实施条例 / 101

公共场所卫生管理条例 / 110

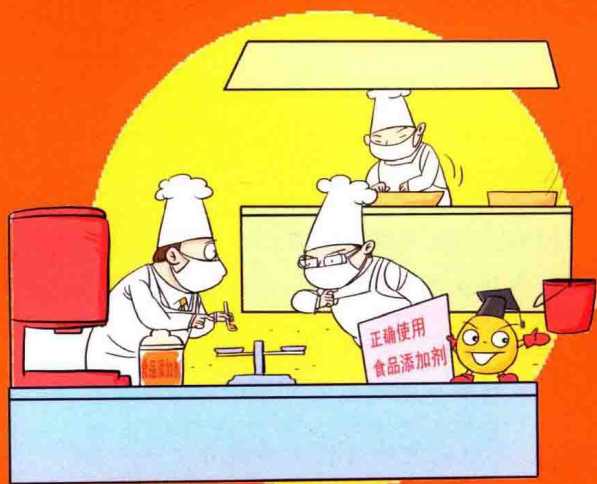
公共场所卫生管理条例实施细则 / 112



第一篇

食品安全

Shipin anquan



第一节 食品及其污染预防

一 食品及其特点



什么是食品

食品是指各种供人食用或者饮用的成品和原料以及按照传统既是食品又是药品的物品，但不包括以治疗为目的的物品。

食品具有以下几个特点：

1. 无毒、无害；

2. 人能够感受到其色、香、味；

3. 能够提供促进人体生长发育、维持正常的生理功能和劳动体能的营养素。



人体所需的七大营养素

营养素是人从食品中吸收利用并能进行

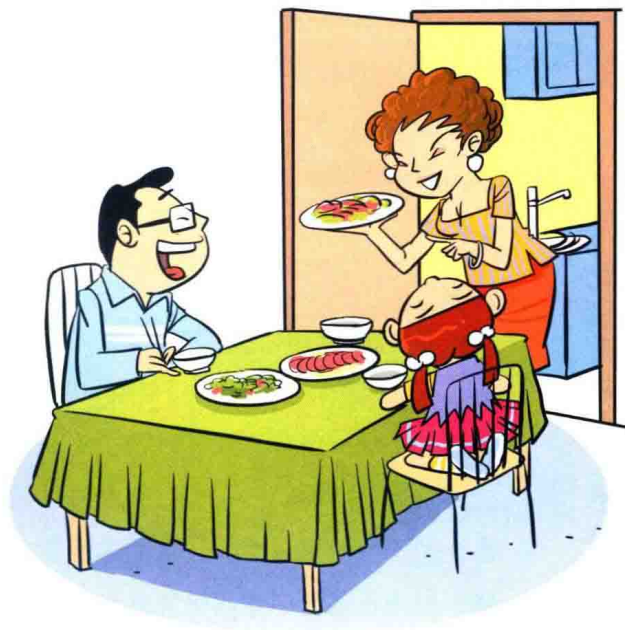
七大营养素的主要功能

营养素	主要功能
蛋白质	人体的重要组成成分；调节人体的生理活动；维持人体内环境的稳定；供给热能。
脂肪	人体组织细胞的重要组成部分；人体储备能量的重要物质；促进脂溶性维生素的吸收；维持人体正常的生理功能；供给必需脂肪酸；维持体温，支持、保护体内各种脏器。
碳水化合物	人体最主要的热量来源；细胞膜及一些组织的组成部分；维持正常的神经功能；促进脂肪、蛋白质在体内的代谢；促进肠胃蠕动。
维生素	在体内的含量很少，但在人体生长、代谢、发育过程中却发挥着重要的作用，也是增强抵抗力、调节生理机能不可缺少的营养素。
矿物质	构成人体组织的成分之一，是细胞内外液的重要成分之一；维持体内酸碱平衡、肌肉收缩、神经反应等；构成酶的辅基。
水	作为载体，转运生命必需的营养物质及排出体内不需要的代谢产物；促进体内的一切生化反应；具有调节体温和润滑的作用。
膳食纤维	促进肠蠕动，预防大肠疾病；降低血浆胆固醇浓度和胆汁中胆汗酸的饱和度，预防动脉硬化和胆石症的发生；预防肥胖。

新陈代谢的成分。人类生存并进行日常活动需要七大营养素：蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、水和膳食纤维。前三者在体内代谢后产生能量，所以又称产能营养素。

各类食物的主要营养特点

人类的食物是多种多样的。各种食品所含的营养成分不完全相同。因此，膳食要多样、平衡才能满足人体对各种营养素的需求，达到合理营养、促进健康的目的。



各类食品的营养价值

食品的种类	营养特点
谷类及薯类	主要提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及B族维生素等。
动物性食品	主要提供蛋白质、脂肪、矿物质、维生素A、B族维生素和维生素D等。
豆类和坚果	主要提供蛋白质、脂肪、膳食纤维、矿物质、B族维生素和维生素E等。
蔬菜、水果和菌藻类	主要提供膳食纤维、矿物质、维生素C、胡萝卜素、维生素K等。
动植物油、淀粉、食用糖和酒类等纯能量食物	主要提供能量，动植物油还可提供维生素E和必需脂肪酸。

二 食品卫生评价

评价食品卫生的指标

怎样评价一种食品是否卫生呢？

在日常生活中，人们经常以食品脏不脏、是否有不佳气味来判定食品是否卫生。这是凭感官来判定的。但在现今社会食品极大丰富，加工手段日新月异，食品本身生产、制作、流通日益复杂化，仅凭感官判定远远不够，这就要求人们借助现代科技手段来进行判断。

现在我国及国际上主要从三方面指标对食品是否卫生进行评价：

感官检查

是指通过目视、鼻闻、手摸和口尝来检查食品的色、香、味、形态，识别食品是否腐败变质、发霉、油脂酸败或混有异物等情况。感官检查是最简单、最常用的方法，有的感官检查方法甚至比实验室检测方法还要灵敏，在食品发生腐败的早期就能发现问题。

微生物指标

是评价食品卫生质量的优劣以及对人体健康威胁程度的指标，包括细菌总数、大肠

菌群、致病菌、霉菌和酵母菌。

理化指标

主要是针对食品中已知的化学污染物及可能影响食品卫生的物理因素，如农药残留、兽药残留、重金属（砷、铅、汞）的污染以及黄曲霉毒素对粮食和食用油的污染等。

常用的微生物检测指标

常用的微生物检测指标

微生物指标	卫生学意义
细菌总数	食品被细菌污染程度即食品清洁状态的标志，可以用来预测食品的耐保藏性。
大肠菌群	食品被粪便、肠道病原菌污染的可能性。
致病菌	食用被致病菌污染的食品可引起食物中毒乃至死亡。



食品污染预防

什么是食品污染

食品在种植或饲养、生长、收割或宰杀、生产、加工、包装、储存、运输、销售和烹调等环节中混入有毒有害物质，从而对人体健康构成威胁的，称为食品污染。这些有毒有害物质可以是来自食品本身，也可以是来自环境污染或生产加工过程中添加、产生的物质。

食品污染的种类

食品污染可分为生物性污染、化学性污染及放射性污染三大类。

生物性污染

主要是由致病微生物及其毒素、寄生虫及其虫卵和昆虫等引起的。

化学性污染

主要指农用化学物质、不合理使用的食品添加剂、非食品包装容器和工业废弃物等有害物质对食品的污染。

放射性污染

主要来源有天然放射性污染和人为放射性污染。放射性物质可通过食物链污染食物。

食品污染的主要来源

食品污染的主要来源有：

1. 食品本身就含有毒有害物质，如河豚；
2. 食品在生产过程中被农药或外环境污染物所污染；
3. 食品在加工过程中，被添加非食用物质或滥用食品添加剂；



4. 食品在加工、储存、运输、销售及烹调过程中，也有可能产生有害物质，或被工具、用具、容器、包装材料中的有害物质污染；

5. 掺假、制假过程中有意加入的有害物质。

如何防止食品污染

为了保证食品安全，提倡食品安全健康自助法。简单地说，就是要做到“净、透、分、消、密”这五个字。

净：一是说购买的食物要干净，二是说进货渠道要正规。

透：吃的食物在加工中一定要熟透，不能盲目追求鲜嫩，尤其是扁豆、豆浆、海产品等。只要食物做熟了，食物中的有害物质和致病微生物大多数可被除去。

分：食物在加工过程中要做到生熟分开。做熟食的人员要相对固定，切熟食时要用专用的刀和案板，使用专用的容器盛放。有毒物品如杀虫剂、灭鼠药等，标志一定要明显，不能与食品混放在一起。

消：对餐具、容器、工具要消毒彻底。开水煮沸是最简单、最经济的消毒方法。餐具经过清洗可以除去大部分微生物，如果再



煮沸几分钟效果会更好。不能用高温消毒的物品，可用消毒剂浸泡消毒。

密：就是密闭存放食品。室温下细菌会大量繁殖，而且食品容易受到苍蝇、蟑螂以及空气中的致病菌污染。因此，剩饭、剩菜一定要及时放入冰箱或密闭容器内保存，而且不宜存放过久。

四 食品保藏

食品保藏是为防止食物腐败变质，延长食品食用期限的一种加工处理措施。食品腐败变质是指食品受到各种内外因素的影响，造成其原有化学性质或物理性质发生变化，降低或失去其营养价值的过程。其实质是食品中碳水化合物、蛋白质、脂肪在微生物的作用下分解变化、产生有害物质的过程。

常用的食品保藏方法

食品保藏的基本原理是改变食品的温度、水分、渗透压等，利用物理和化学方法抑制或杀灭食品中的各种微生物和活性物质，从而在一定时间和条件下，防止或延缓食品腐败变质。

常用的食品保藏方法有以下几种：

常温保藏

常温保藏的温度通常控制在 $10^{\circ}\text{C} \sim 21^{\circ}\text{C}$ 之间，不需要专门的设施。

低温保藏

低温保藏可分为冷却保藏和冷冻保藏。微生物生长繁殖最适宜的温度是

$37^{\circ}\text{C} \sim 40^{\circ}\text{C}$ ，相对湿度在 70% 以上。低温可减弱食品内一般化学反应，降低酶的活性，抑制微生物的繁殖。在冰点以下，一般微生物都停止生长。

冷却保藏温度一般为 $0^{\circ}\text{C} \sim 6^{\circ}\text{C}$ ，适合短时间储存动物性食品和瓜果蔬菜。在 4°C 的环境下，新鲜肉类可保存 2 天 ~ 3 天，蔬菜瓜果可保存 1 天 ~ 2 天。

冷冻保藏是把温度降低到食品冻结点以下的食品保藏方法，可相对长期保存，肉类以 -20°C 为好，鱼类以 $-25^{\circ}\text{C} \sim -30^{\circ}\text{C}$ 为好。主要设施是冷库或冰箱。

高温灭菌保藏

食品经过高温处理，可杀死其中绝大部分微生物，并破坏酶的活性，配合密闭、真空、冷却等保藏手段，能大幅延长保藏时间。如各种罐头食品。

脱水保藏

脱水保藏是指把食品中的水分降低至某一含量以下，抑制可引起食品腐败变质的微生物生长。通常采用日晒、通风阴干、加热

烘焙等方法。常见的经过脱水工艺的食品有黑木耳、腐竹、粉丝、干蘑菇等。

腌制保藏

当食品中食盐浓度为 10% 时，已有明显的抑菌保藏效果，如各种腌肉、咸鱼等。

糖渍保藏

当食品中含糖量达到 60% 以上才有一定的防腐作用。由于不能抑制耐渗微生物，而且糖渍食品容易吸水变质，所以保藏效果有限。

辐照保藏

辐照保藏指利用人工控制的辐射源处理食品或食品原料，达到灭菌、杀虫、抑制发芽等目的。

气调保藏

调整食品包装容器内或贮存环境中氧气、氮气、二氧化碳的配比，使腐败微生物生长繁殖需要的氧气量减少，以便更好地保藏食品。



食品企业的管道、容器、设备等。

干烤消毒

用 120℃ ~ 180℃ 的干热空气加热物品，多用于不耐湿热物品的消毒。

红外线消毒

适用于物体表面的消毒。这种方法的消毒效果与光源的强弱和距离有关。

巴氏消毒

一般分为 63℃ 持续 30 分钟的传统巴氏消毒法和 80℃ ~ 90℃、持续 30 秒 ~ 60 秒的高温瞬间巴氏消毒法两种。巴氏消毒法常用于鲜奶、果汁、啤酒、酱油等食品的消毒。

紫外线消毒

多用于食品车间、冷荤间、饮用水的消毒。

含氯制剂消毒

多用于餐饮用具和盛放直接入口食品容器的消毒。常用的含氯制剂有次氯酸钠、次氯酸钙、氯亚明、84 消毒液等。兑制消毒液应使用凉水，使用前和使用中需要定人、定时检测有效氯浓度。含氯消毒液的有效氯浓度要达到 200ppm ~ 250ppm，消毒水果和蔬菜时浓度为 50ppm ~ 100ppm。ppm 表示百万分含量，即每千克（升）物质中某



消毒与灭菌

消毒是指杀灭病原微生物、但不一定能杀灭细菌芽孢的方法。通常用化学的方法来达到消毒的作用。用于消毒的化学药物叫做消毒剂。灭菌是指把物体上所有的微生物（包括细菌芽孢在内）全部杀死的方法，通常用物理方法来达到灭菌的目的。

常用的消毒方法包括以下几种：

煮沸消毒

100℃ 的沸水煮 3 分钟 ~ 5 分钟，适用于餐具、茶具、酒杯等容器。

蒸汽消毒

用 100℃ 以上的高温蒸汽消毒，适用于

每次使用后要及时
清除食物残渣



物质的毫克数。例如，300ppm 的有效氯浓度的消毒液，即为每千克消毒液中含有效氯 300 毫克。含氯消毒剂需密闭、避光、防热保存。需要注意的是，含氯消毒剂对金属、天然纤维纺织品和皮肤有腐蚀作用。

过氧化物制剂

主要有过氧乙酸、过氧化氢。常用于消毒瓜果蔬菜、餐饮用具、生产环境及工作人员的手。

醇类消毒剂

常用乙醇（酒精），消毒浓度为 65% ~ 75%，多用于消毒接触食品的工具、容器、冷荤间的刀墩、工作人员的手等。

影响消毒剂效果的因素

消毒的剂量

包括消毒强度（浓度）和时间两方面。消毒强度在热力消毒时是指温度高低，在化学消毒时是指浓度，在紫外线消毒时是指紫外线照射强度。消毒时间是指消毒剂与物品接触的时间长短，一般来说，消毒强度（浓度）、消毒时间与消毒效果成正比。

微生物的种类和数量

微生物的种类和数量都会影响消毒效果。一般来说，微生物的抵抗力越强，污染

越严重，消毒就越困难。

温度的影响

一般来说，在物理消毒时温度越高效果越好。

相对湿度

相对湿度对熏蒸消毒的影响十分明显，湿度过高或过低都会影响消毒效果。

酸碱度（pH 值）

酸碱度的变化可直接影响某些消毒方法的效果。一方面是 pH 值对消毒剂本身的影响；另一方面是 pH 值对微生物的影响。

有机物质

消毒环境中的有机物质往往能抑制或减弱消毒剂的杀菌能力，特别是化学消毒剂的杀菌能力。如果消毒环境中存在有机物，消毒剂的使用量则应加大。

穿透作用

物品被消毒时，消毒因子必须直接作用到微生物本身才能起杀菌作用。不同消毒因子穿透力不同。例如，干热消毒比湿热消毒穿透力差；紫外线消毒只能作用于物体表面和浅层液体中的微生物，一张纸即可使其杀菌力降低 95% 以上。



食品运输与保藏环节的主要卫生问题

食品是人类赖以生存的物质基础，食品卫生直接关系到每一个人的身体健康和生命安全。现实中由于管理不善，食品在储存、运输、销售等环节中都可能产生不同的卫生问题。这类经储存、运输后发生的食品卫生