

# 吃的藝術

許世璽

人民健康，國家才能富強。

食物是健康的根本，健康是幸福的泉源。

我們身體的發育，體溫的維持，工作能量的補充和損耗的修整，完全要依靠食物。

食物要色香味皆備，增進食欲，易於消化。又必須純潔，無毒無害，令人有安全感，吃了才會吸收，增進身體的營養。

台灣的食品工業，近年來進步很快，消費者多數也已經知道，爲了保持健康，必須選購營養高、衛生良好的食品。

一般食品中毒，有的是化學性中毒，如水的砒素含量較高，就可引起烏脚病，很可怕。所以水的處理，非常重要。

又如色素中毒，食品添加物的中毒，使胃腸不舒服而上吐下瀉，引起肝病。所以食品必須新鮮純淨，盡量少用色素及添加物。衛生機構一定要加緊檢查，取締有害食品。

多數食品中毒，還是因爲有害細菌而發病的。我們研究一下細菌的特性，就好預防了。

普通細菌十五分鐘分裂繁殖一次，如果食物中原先只有五十個細菌，三小時後，就可增殖到十萬二千四百個。

細菌最怕乾燥及高溫，在華氏一六〇度，細菌在十五分鐘內死去。煮開的話，細菌很快就可死去。因此，食物煮熟吃，最可靠。

有害病菌是由水、土壤、食物、蚊蟲、蒼蠅、蟻、馬蟻、老鼠及貓、狗等家畜家禽所傳播。所以個人衛生，家畜、家禽衛生及環境衛生，一定都要做好。

生吃的蔬菜及水果，種植的土壤必須先行檢驗，不得含有害細菌及寄生蟲卵，避免人糞尿污染。

灌溉用水須清潔，農藥處理要嚴格管制。

台北是一個進步的大都市，可是菜市場仍然很落伍，省內其他各城市，市場需要改進的地方也很多。所以作者極力推進超級市場及大眾市場，希望不久的將來，全省各地都有很衛生，管理非常科學的市場出現。

吃得衛生，吃得合理，就是吃的藝術。我們健康長壽，必須人注意吃的藝術。



品質、服務最好。



冷凍、冷藏最好

## 大同冰箱

### 雙冷式

# 急速冷凍的實力

在炎熱的夏天中，使您立即可享受冰涼的飲料與水果。

■獨創無霜方式。

冷凍庫、冷藏箱各自獨立，採用二個冷卻器，雙冷度式，不結霜，最省電。

■-34℃超低温冷凍庫。

以特殊斷熱材料密閉，冷凍力特強，比一般冰箱低7℃以上。

■CCI無霜冷卻管使冷藏箱內永保4℃。

■電子全自動，整年不必再調整。

## 無霜



TR-200DE型 10,550元