



農村家庭

蟑螂。因為這些害蟲的生命力和繁殖力都很強，是傳播痢疾、傷寒和食物中毒的媒介。

(八) 有毒性的藥物，不要隨便放在廚房中。

現在的食品有不少是罐頭食品，外面的標貼紙上一定會印出罐內是什麼食品，成分如何，分量以及出品廠家名稱。

選購罐頭食品時，要選擇形完整，沒有生鏽或受其他損害者。罐頭兩端要略向內凹，不可選購外凸者。

老鼠傳染的疾病很多，所攜帶的細菌足以引起食物中毒的更多，因此，老鼠必須加以撲滅。滅鼠可用鼠夾、鼠籠或毒鼠藥，填塞鼠穴及阻礙其通路等，同時食物一定要收藏妥當。

冰箱的用法也要注意，冰箱不可貼靠牆壁，至少要距離四、五吋，使它有足夠的空間來流通空氣，易於散熱，使冰箱後面的散熱器，可以發揮最高功效。

在冰箱放置食品時，應注意下列五點：

(一) 食品不可堆擠在一起，食品間要保持相當的距離，使冷氣可以自由流通。在頂層中溫度所受影响不大，但在中間

層的溫有時度會相差二、三度C左右，底層的溫度差得更多，所以食物在冰箱中存放的位置也應加以注意。

(二) 魚和肉類應放在頂層中，熟食放在中間，蔬菜放在底下。

冰箱門後架分上下兩格時，牛奶、牛油之類放在上格，飲料之類放在下格。

(三) 生魚一定要裝在容器上儲存，蔬菜要放在塑膠袋內，以減少冷凍盒凝霜。

(四) 冰箱內溫度應在中層處放支溫度計，根據它調整箱內溫度，維持五度C上下。

主婦入廚房烹飪之前，

一定要洗手，洗手宜用溫水，多用肥皂，然後，用乾淨的手巾、布或紙擦乾。洗手前檢查一下指甲，指甲如太長，要先剪掉，然後才洗手，洗乾淨後，才可開始廚房中的工作。主婦們除了入廚前，要洗手外，

出街返家後，以及進餐前，都要洗手。(曾石南)



富貴花開 (黃永昌)

食物新鮮衛生

防止發生中毒

食物中毒，通常不外三種：一是天然毒素，像河豚毒和毒蕈，均屬此種。二是化學物質，像鉛質或者砒質，含於飲食品中，也很容易使人中毒。三是細菌引起的食物中毒，這是最常見的情形。

潮濕而溫熱，正是細菌繁殖生存的良好條件。

魚蝦類，易腐爛，是最易引起食物中毒的食品。肉和肉類製品、糖果、混合食品等，也易使細菌繁殖。

我們要預防食物中毒，首先要記住「病從口入」，注意飲食衛生。選購和烹調食物時，要注意：

(一) 從清潔的店舖中，選購新鮮的食物。

(二) 新鮮食物要盡快烹調，

烹調好的食物，應速食用。

(三) 凡是要加熱，例如蒸煮的食品，一定要使它熱透。

(四) 食物儲存於冰箱內時，溫度要保持在10度C以下，通常都保持五度C。

(五) 進食前要洗手，碗碟鍋盤等要洗乾淨。

(六) 小瘡、破皮之處，易有細菌生長。所以不論烹調或進食時，都要避免搔耳弄鼻的動作。

(七) 要撲滅蒼蠅、老鼠、及

女性必讀！

內容：美容、服裝、家具、便當菜、青少年教育、家庭經濟、編織、家務指南……等。

精裝本一五〇元

預約八〇元

平裝本一二〇元

預約六五元

郵政畫撥一五五三
九帳號中視周刊社