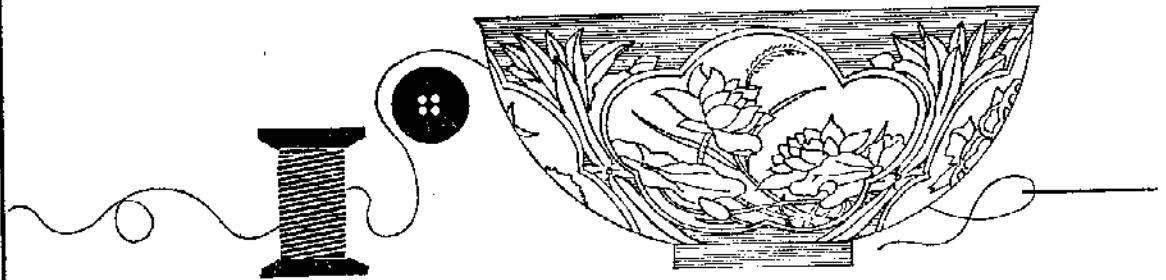
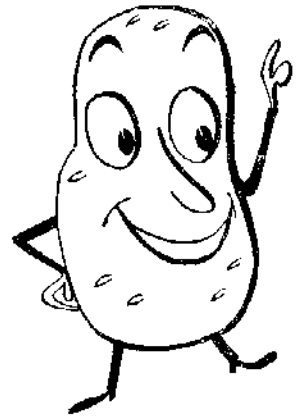


# 農 村 家 庭



## 膳食應注意衛生！

石南



，可增進食慾，增加生活情趣。  
 ③減少疾病的發生。  
 ④吃的舒服，增加工作的效率。

**採購儲藏和處理**

①計畫採購，先擬定一個營養均衡，美味可口的菜單。  
 ②在市場要選購新鮮潔淨完好的蔬菜、肉類等。

「病從口入」雖然是句老話，但却是預防疾病保健的方法之一，因此平時應注意膳食衛生。

### 注意衛生益處多

①增進營養，促進身體健康。  
 ②美味清潔的飲食

保持清潔、乾燥、通風，避免食物污染或發霉。  
 ④蔬菜、肉類最好冷藏，如無冷藏設備，當日買回當天應吃完。  
 ⑤儲藏室應

### 蔬果澈底清洗

①蔬菜和水果在食用前必須澈底清洗。  
 ②飲水要注意清潔、安全、衛生，若用井水必須加以消毒。

③最好不要吃涼拌生菜。切過後不可泡水過久，以免維生素消失，現做現吃，不宜放置太久。  
 ④菜類宜高熱速炒，可使色、香、味具佳及合乎營養衛生要求。

⑤剩餘食物隔日不可再吃，次餐食用時必須重新煮沸。  
 ⑥完全烹飪和分配適當，可預防腸道傳染病。

### 食具處理要清潔

①用膳後餐具必須隨時清洗，妥善存放。

③盛放食物的用具應事先洗刷清潔，並用網罩遮蓋。  
 ④食物應避免日光照射，遠離熱源，不可任由落塵污染或蒼蠅、老鼠、蟑螂與食物接觸。

### 廚房餐廳衛生

①屋頂、地面、牆壁、門窗、陳設用具，應整齊清潔。  
 ②廚房開水溝應暢通，水缸應加蓋。  
 ③廚房餐廳內不可有垃圾存留。紗窗、紗門要完整，室內無蒼蠅、蟑螂、老鼠、螞蟥的侵擾。  
 ④食物蔬菜不可放置靠近地面處，清潔劑應有顯明的標誌，以免誤用。  
 ⑤遇有發霉或發臭腐敗的食物，應立即全部倒掉。  
 ⑥勿將貓狗家畜帶進廚房餐廳。

### 隨時注意飲食

①飯前便後應用肥皂洗手保持清潔。  
 ②食物細嚼慢嚥，保持心情愉快。  
 ③勿食用過多辛辣及油炸的食物。  
 ④多食用富營養的食物，如維生素與蛋白質。  
 ⑤注意安全適口及保持食物之營養價值。  
 ⑥餐廳與廚房應經常作安全檢查。  
 ⑦注意垃圾的處理。  
 ⑧飲用的水須清潔。

②洗滌後自然晾乾，切不可用抹布擦拭，抹布為污染源，應發具的來源。  
 ③洗好的碗碟筷匙等餐具，應放進乾燥而清潔的紗廚內，防止昆蟲進入。