

預防食物中毒

丁乙

張大嫂是位省吃儉用的好主婦，平時從不肯糟塌一點飯菜。今晚吃剩的一點菜，一定要留着明天吃。到明天吃之前，也不肯再煮過，說那樣太浪費柴了；無論張大哥怎麼勸說都不肯聽。今午，她又吃了昨晚剩的一個魚頭，誰知午後三點多鐘，腹痛如絞，而且上吐下瀉，急忙請醫生診治，忙了半天才好，原來是食物中毒了。

食物中毒，就是這麼一種急性胃腸發炎的病，大半起因於一般家庭的缺乏衛生常識，或者是廚房內不注意衛生所引起。

食物腐敗引起中毒

最普通的一種情形，是吃下放得過久的東西，尤其是熱天，或廚房不通風時，細菌最容易在食物中繁殖。因此，像吃剩了的肉類、煮煮的食物、湯水、和蛋類，不要放著隔夜再吃。

設備不好原因之一

廚房設備不好，以致食物被老鼠爬過，被蒼蠅停過，也會使人吃了中毒。那些生病的雞、豬和牛，最好不要吃。還有煮調時煮得不透，或是用盛過生肉的磁器放東西，或用污染了的抹布去拭拭食具，或被它們的糞便污染，都可能引起食物中毒。

有些食物本身有毒

有些食物的本身是有毒的，譬如有一種顏色鮮艷美麗的毒菌，又如在河裏面有一種叫河豚的魚類，牠的卵巢和血，

毒性都很厲害，誤食了，如中毒過深，會致死亡。

另外，還有一種情形是食物本身並沒有毒，可是因為放在磁器裏頭發生變化，而產生毒素。

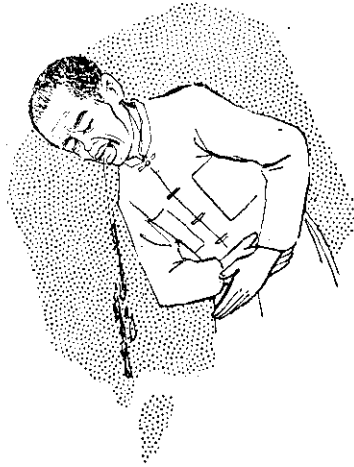
好比較，用錫製的酒壺放酒，用金屬的罐子貯存酸醋，用洋鐵皮上鑲着鋅的鍋子煮東西，都容易引起中毒。

事前預防保持健康

明瞭了食物中毒的幾種普通原因後，就可注意預防。

在購買食品時，要謹慎選擇。魚、肉、蝦、蟹，一定要新鮮，腐臭的，價錢再便宜，也不要貪圖小利。並且，煮食物的用具，也要注意。

食物最好一餐就吃掉，如一餐吃不完也要當天吃掉，如仍吃不完，要放著隔夜再吃時，要好好地冷藏起來。下次吃



前，必須再煮開。如已經變敗，或雖未壞而將壞時，就要丟棄，絕對不吃，否則得不償失，白多吃許多苦頭。

事情發生快請醫生

一旦這種意外事件發生了，那該怎麼辦呢？最重要的，是要認識發病時的徵象，通常是作悶、嘔吐、腹瀉及腹痛等。嚴重時病人還能表現衰弱、虛脫、及由於嚴重嘔吐、腹瀉、而引起脫水的現象。發現有上述的病狀時，即應趕快將病者送到醫生處診治。並將中毒的經過，和可能引起中毒的原

因，詳細地告訴醫生。同時不要忘記把病人嘔吐及瀉出來的東西，帶到醫生處。

假設距離醫院太遠了，就必須立刻開始急救。趕緊取二份木炭粉，一份濃茶，及一份銀乳（家庭可經常貯備，藥房有售，很便宜），混合成解毒藥，給病人灌進兩湯匙，和一

些白開水。如果是小孩子，可把孩子放在膝上，臉朝下伏着，頭比屁股低，再用手指在孩子的喉嚨後面按摩一下，毒物便會傾吐出來。

上面的急救，動作要快，因為有些毒能在五分鐘內毒死人。急救過後，再送到醫生處，愈快愈好！

利用滾熱的鹽做的

鹽焗雞

家中來了客人，殺個雞招待，既簡單，又好看。但蒸、煮、紅燒，你嫌都太俗嗎？那末做一次廣東名菜「鹽焗雞」吧！這種雞，做起來簡單，吃起來又嫩，而且是完全原味。做一次，讓你的客人和丈夫驚奇一下，原來你還這麼能幹！

嫩雞一隻（約二斤重）、鹽五斤、沙紙一張、葱、薑少許、高粱酒少許。雞殺好去臟洗淨，用乾布抹去水份，放在大碗內。

葱、薑、酒混合，倒入雞肚內，用手伸進去塗抹均勻。碗中另放酒少許，將雞放酒中，使全身都塗到後，放在酒中浸半小時。然後用沙紙（或薄薄的牛皮紙，或其他的易破的薄紙即可）包裹。

鐵鍋放大火上燒熱，放入生鹽五斤，炒至極熱時，將鹽中間撥開一個坑，把雞放下去，再用鹽將雞蓋好，隨即將鍋取離火。大約放十分鐘，把雞取出。再把鍋放在火上，繼續炒鹽至極熱時，仍把鹽中間撥個深坑，將雞翻個身（就是原來向上的一面現在改放在下面），再放入鹽坑中，依舊用鹽蓋上離火。十分鐘後，即可把雞取出，將紙拆開，將雞剝成塊上桌。

注意：此法

必須用鐵鍋，如用鋁鍋，炒鹽後，鍋就被鹽侵蝕成許多小孔，不能再用了。

