



人民公社衛生講話

# 食堂衛生

shitang weisheng

人民衛生出版社

## 內 容 提 要

党中央“关于人民公社若干問題的决議”中明确指出，在发展生产的同时，必須关心群众生活，必須合理安排社員們的劳动和休息，必須办好公共食堂、托儿所、幼儿园、学校和其他集体生活福利事业，还要逐步建設新型的居民点及建筑适宜的住宅。这套“人民公社卫生講話”，就是针对这些問題，主要从卫生方面，作了簡要的讲解，供公社干部及有关人員参考。

这套講話共分六册，包括环境卫生、食堂卫生、托儿所和幼儿园卫生、学校卫生、农村劳动卫生及个人卫生、

## 食 堂 卫 生

開本：787X1092/32

印張：5/8

字數：12 千字

趙 伯 仁 編

人 民 衛 生 出 版 社 出 版

(北京書刊出版業營業許可證出字第〇四六號)

·北京崇文區磁子樹同三十六號·

人 民 衛 生 出 版 社 印 刷 廠 印 刷 · 新 華 書 店 發 行

統一書號：14048 · 1963

定 價：0.04 元

1959年4月第1版—第1次印刷

(北京版) 印數：1—50,000

## 目 录

- 一、公社食堂一定要办好..... 1
- 二、食堂的环境卫生..... 3
- 三、炊具、食具卫生..... 7
- 四、营养卫生..... 9
- 五、要预防肠胃传染病和食物中毒.....13
- 六、炊事员的个人卫生.....15
- 七、做好几项服务工作.....16

1958年，全國農村已經實現了人民公社化，生產有了飛躍的發展。在大辦人民公社的時候，公社食堂也隨着迅速地建立起來了。公社食堂的好處是說也說不完的：因為有了食堂，勞動力大大解放，婦女們再不圍着鍋台跑了；因為有了食堂，社員在吃飯上再不操心了，健康也都有了基本保證，可以心情舒暢地搞生產大躍進了。……但是，大家集中一塊兒吃飯的人多了，要保證大家都吃得飽、吃得好、吃得干淨，就必須做好許多重要的工作。食堂工作做的好，就能大大發揮它的優越性，促進生產大發展；如果食堂工作不深入不細致，辦的不好，就會影響社員健康、影響生產。所以，公社食堂辦的好不好，不是什麼“生活小事”，而是一件大事情。我們必須把公社食堂辦好！

怎樣才能把公社食堂辦好呢？

**（一）必須加強黨的領導，政治掛帥** 公社的領導同志要認真地執行中央提出的一手抓生產、一手抓生活的指示，經常關心食堂工作。要把食堂工作列到日常工作日程上來，及時布置工作；要經常深入群眾，隨時聽取社員的反映和意見，認真貫徹民主管理；並經常到食堂去檢查工作，給以指示，提出改進意見。比如：在飯菜多樣化、食堂衛生和糧食、蔬菜配備方面都應經常關心。

**（二）依靠群眾** 要辦好公社食堂，必須充分發動群眾、依靠群眾。在食堂管理人員和炊事人員中間，應當充分地討論怎樣才能讓社員吃得飽、吃得好、吃得干淨，怎樣才能保證

社員的健康，比如，飯菜多样化，就要大家動腦筋、想辦法；要讓大家吃熱、吃熟，就要採取必要的措施。為了不斷改進食堂的工作，還必須依靠廣大的社員群眾，經常徵求和搜集他們的意見，取得大家的支持。

**（三）選好炊事員** 食堂的炊事員關係着廣大社員的健康，所以應該由政治可靠、思想進步、身體健康、克勤克儉並熱心食堂工作的人來擔任。絕不能讓五類分子（地主、富農、反革命、右派和壞分子）參加食堂工作，這是办好食堂的重要環節。對炊事人員要加強政治思想教育，定期地給以衛生知識訓練，讓他們自覺地重視食堂的衛生工作。

**（四）保證社員吃好，貫徹勤儉方針** “食堂要办好，飯菜要做好”，這是群眾的要求，同時也告訴我們，要办好食堂，必須做好飯菜，讓社員滿意。因此，飯菜一定要花樣多、味道好，要有稀有干、有菜有湯。但是，要讓社員吃得好，並不是要隨便大吃大喝，還必須貫徹勤儉办好食堂的方針。勤儉办好食堂，也並不是要社員吃不飽，而是在吃得飽、吃得好、保證有充足的營養的原則下，盡量做到不浪費。為了保證社員吃好，又貫徹勤儉的方針，公社食堂應當有計劃地大量種植蔬菜，養豬、養羊、養家禽、養魚，自己磨豆腐、生豆芽、醃菜、做醬醋等等。除此而外，還應該注意節約糧食，多想辦法提高出飯率，注意把糧食保管好。

**（五）要講究衛生** 為了讓社員對食堂滿意，還必須講究衛生、防止疾病，特別應該防止食物中毒，保證社員健康。廚房、餐廳和院庭要經常打掃，做到處處清潔，消滅四害。餐廳還應該光綫充足、空氣流通，並且要點綴得漂亮一些，絕不能讓餐廳里有不良氣味。要使社員一進餐廳就心情舒暢。食堂用水必須合乎衛生，垃圾、污水要及時處理，炊具、食具要經常

消毒，還要注意防止胃腸傳染病。

(六) 組織現場參觀，開展評比競賽 為了不斷地提高食堂工作，可以經常組織現場參觀，相互交流經驗；食堂與食堂之間要開展評比競賽，互相鼓勵，可以採取紅旗競賽的辦法，爭取個個食堂都插上紅旗！

## 二、食堂的環境衛生

(一) 食堂地點的設置 不論是新建食堂，還是選擇舊有的房子做食堂，都需要注意食堂的地點和環境。首先，要做到食堂六遠離，就是：遠離豬圈、遠離牲口棚、遠離廁所、遠離糞堆、遠離垃圾堆、遠離污水坑。食堂本單位的豬圈，雖然要照顧到便於喂養，但也一定要在離食堂遠一些的下風側（以當地常年較多的風向來定）修建。社里的化肥廠、粉房等，不要接近食堂，因為這些廠房容易放散出有害氣體和不良氣味。其次，食堂必須設置在居民點的中心，以便於社員吃飯，並且盡可能靠近托兒所、幼兒園、敬老院及供銷社；周圍要綠化，餐廳的門前窗下要栽種花草。食堂要有單獨放置糧食、蔬菜的倉庫。廚房的鍋灶、用具、水缸等，要有計劃地安置，使工作起來井井有條，不致碍事。最好把廚房內的爐灶都改為“隔牆燒火灶”，就是從牆上挖個洞，靠牆建個抽風灶，在屋外面添煤出渣，在屋內做飯。它的好處是：能降溫防暑；能避免灰塵，保持廚房里經常清潔衛生。

(二) 垃圾的處理 垃圾分兩種，一種叫“無機垃圾”，象灰渣子、煤灰、草木灰等；另一種叫“有機垃圾”，象摘菜時扔掉的壞菜葉、剝掉的大蔥皮，以及骨頭、蛋殼等。有機垃圾和無機垃圾要分開放置。有機垃圾容易腐壞，尤其是在夏天，招引

蒼蠅、老鼠和蟑螂，还会放出难聞的气味。这些臭垃圾里常常有很多病菌，如果蒼蠅把病菌帶到食物上，我們吃了就会得病，所以应该把这种垃圾处理好。在农村里，用木料做一个带盖的垃圾箱(图1)是比较容易办到的。垃圾应当随时倒在垃圾箱里，把盖盖严，装满以后，就倒入远离食堂的滙粪坑中。无机垃圾里，炉渣子可以用来垫坑洼、修公路；煤灰和草木灰都可以垫猪圈滙肥，草木灰还可以做化学肥料。无机垃圾也不能到处乱堆，最好倒在避风处的洼坑中，以免刮风时灰土四处飞揚。

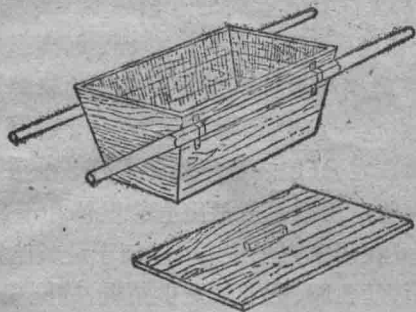


图1 双人抬式垃圾箱

(三) 污水的处理 食堂的污水主要是泔水。泔水主要是淘米水，也包括洗碗、洗菜、刷鍋以后的水。洗碗水和刷鍋水中有很多食物渣子或养分，可以用来喂猪。擦桌子，洗抹布等污水可以滙粪。总之，无论是泔水或其他污水都不要随地乱潑，随地乱潑污水很不卫生。厨房要备有污水缸或污水桶，上面加盖，装满以后及时处理。挑运污水，要有专人(积肥专业队队员)負責。如果劳力不足，可以挖一个渗水坑，把污水倒入渗水坑里。渗水坑很简单：挖一个坑，用石头或磚砌

成坑壁，土壤好的地方，如果不塌陷，最好不砌坑壁。坑上做一个盖子，再修个通入坑内的排水管就成了。一般200多人的食堂，渗坑有五尺多宽，六尺来深就够用了。

挖渗水坑时要注意两点：1）不要离水井和房屋太近，以免污染井水和损害房基；2）不要挖得太深，太深了，不能渗漏。如同时挖两个渗坑时，两坑之间的距离，最少要有2丈，太近了会妨碍渗水。

**（四）食堂用水卫生** 公社食堂用水的来源，多半是井水，也有用河水或塘水的。这些水常常很不干净，容易传染疾病。因为大家在一起吃饭，如果发生传染病，对社员健康和生产的影响非常巨大，因此，就更要注意食堂用水的卫生。最近上海、天津市郊区人民公社都已经创造了一种土自来水，比较合乎卫生，应当尽量采用。

怎样注意食堂用水卫生呢？

1. 井水：食堂负责担水的人，每天要检查水井的情况。担完水后，要把井盖盖好，晚间要负责把井盖锁上。这样做，一来可以防止刮风弄脏了井水；二来又可以防止坏人往井里投毒。打水时，要用公用水桶，免得各家水桶把脏东西带入井里去。公用水桶要挂在井上，不要放在地上（图2）。要严禁在井台上洗衣服或饮牲口，以免污水渗入井中。如果有条件，最好是把食堂用水的普通水井都改成轧机井。

2. 河水和塘水：把河水分成段落，每段之间最少要相隔5—6丈的距离。食用水要在第一段上（上游）取用，第二段以下的水不能食用。每天最好在早晨挑水，比较新鲜清洁。如果食用塘水，这个塘就要严禁饮牲口或洗衣服。取用河水或塘水，要搭一个跳板挑取河（塘）中心的水，河（塘）中心的水比较清洁，同时也可以避免挑水人的脚进入水中。



3. 缸水消毒：从井里、河里或塘里挑来的食用水一般都应该处置一下，最好采用过滤的方法；如不能过滤，就该进行缸水消毒。缸水消毒的方法是：把一兩漂白粉分成三十二小包，每兩千斤水里放五小包，能装一千斤左右水的缸里放兩小

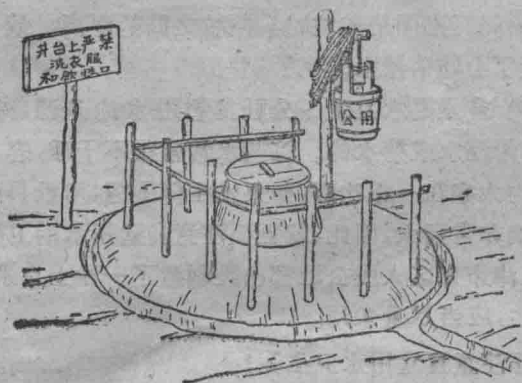


图2 公用水桶

包就可以了。这是一种最经济有效的办法。使用时要注意：1) 漂白粉要保存在严密防潮的瓶子或罐子里，一次不要买的太多，以免保存不好而失效；2) 往缸里放时，先用一个小碗把漂白粉和成糊状，然后加水冲稀倒入缸内；3) 放了漂白粉，要等半小时以后再食用，这样才能充分发挥漂白粉的消毒作用。

(五) 消灭苍蝇、老鼠和蟑螂，经常保持食堂清洁 要随时捕打、定期喷洒滴滴涕或六六六彻底消灭厨房、餐厅里的苍蝇、蚊子和蟑螂。同时也要防蝇，厨房和餐厅的门窗要挂竹帘、糊上冷布。食堂仓库里的老鼠必须灭净。就是没有老鼠，也要做好防鼠工作。要防病保粮，就必须消灭四害！食堂应

該經常打掃，每餐飯後，廚房、餐廳都要清掃，院落每天也要掃得乾淨。廚房內的屋頂也要經常打掃，不能讓屋頂上灰塵結挂，尤其是灶頭上更不可結挂灰塵，以免在打開飯鍋時灰塵落下掉在鍋內，或掉在飯菜里。食堂內不僅要勤打掃，而且還要經常保持三潔，就是：餐廳廚房潔、食堂周圍潔和食堂院子潔。各種農葯以及各種盛裝農葯的器皿和用具，都必須絕對禁止在餐廳和食堂倉庫中存放。

### 三、炊具、食具衛生

無論是炊具或是食具，如果不乾淨，都可以傳播疾病，象痢疾、傷寒、寄生蟲病等。

飯桌、炊具、食具在每餐飯後要擦洗乾淨。飯桌要常常用鹼水洗刷，把油垢洗掉。碗筷最好集中洗刷、消毒，集中保管。這樣做，既便利社員吃飯，又能保持食具清潔。碗筷集中洗刷和進行消毒並不麻煩。由炊事員集中洗碗，洗後把碗筷放到荆條或竹條筐里，連筐放在鍋里煮沸，水開後5分鐘取出；如果蒸饅了，即可借此機會把碗筷連筐放在蒸饅的開水鍋里燙5—8分鐘（圖3）就行了。消毒後，碗要放在通風的櫃櫥里，筷子要放在活底的筷箱里。借蒸饅鍋里的開水消毒食具很好，既省事，又不費燃料。社員的碗筷如果不能集中洗刷，最好讓社員用溫熱的流水洗碗筷。用流水洗碗也很簡單，把廢油筒（或木桶）洗刷乾淨，安上個竹筒，再在竹筒上安上幾個木制水龍頭就成了（圖4）。個人把碗筷洗過以後，不能隨處亂放，要放在自己的飯桌上用一塊乾淨布蓋好，或用飯盆扣上，以免落上塵土。

蒸籠、飯桶（或飯筐籬）、蓋饅的布，以及大小盆罐等，每天

都要洗刷一遍，有的每次用后就要擦洗干净，带有油垢的炊具最好用碱水洗。炊具不能乱摆乱放，要在厨房的牆上釘一根长木条，上面釘些釘子，把箴篱、炊帚、鏟子、勺子一类的炊具挂

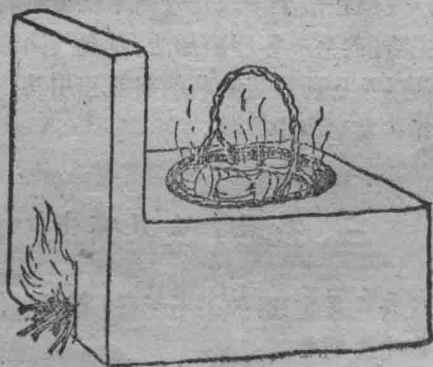


图3 用蒸馍鍋里的开水消毒食具

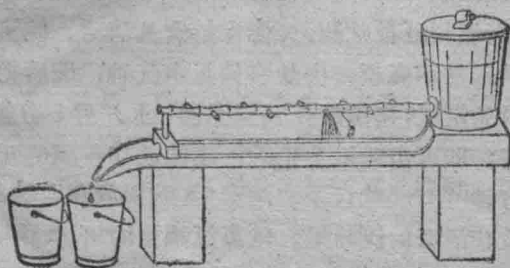


图4 用流水洗碗洗手

起来，这样又整齐美观，又能保持清洁。擦食具和擦餐桌的抹布要分开，抹布应该保持清洁，每天应放在小鍋里煮沸一次，煮后凉干，避免有味。

生熟用具要分开使用。菜刀、菜墩、案板要放在固定地方，专活专用，最好有两套，一套用来切生菜，一套用来切熟

菜。熟菜切好后就可以吃了，如果使用切过生菜的刀来切熟菜就很不卫生，因为切过生菜、生肉的刀会沾上一些細菌或寄生虫的。如果要用切过生菜的刀切熟菜的话，那么，一定要把切过生菜的刀用开水冲洗干净后才可以用。菜刀用过以后，要用抹布擦干净，挂起来，或做一个通风的装刀箱子，把刀装在里面。无论如何，菜刀不能随便乱放，更不能用菜刀做别的使用，象砍木材等等。菜墩、案板的上面最好备有一个防蝇、防尘罩。

为了提高炊事工作效率，还要人人开动脑筋，改革炊事用具。别的地方试制成功的炊事用具，都可以学习试用。象淘米机、切菜机、合面机、万能蒸籠等，都很好。农具能机械化，炊事工具也是能够机械化的。

#### 四、营养卫生

公社食堂成立以后，社員的生活已经大大改善了，今后随着生产的发展，生活还要不断地改善。

社社員吃得饱，问题不大。但要社社員吃得好，却不是一件容易的事情。这就要求管理員、炊事員必須开动脑筋，不怕吃苦劳累。不仅要保证不吃夹生飯冷飯，而且还要飯菜多样化，把飯菜做的又好吃、又富有营养。

一样菜、一种米面能做出多种多样的飯菜来。就拿面来说，可以做成饅头、花卷、菜卷、面魚、面片、餃子、面条等等；一样菜就更能做出多种多样的花样来。飯菜不仅要花样多，而且还要顏色好、味道好。要达到这个目的，就应当不断地提高烹調技术。但是，我們吃饭的目的，是为了供給人体必需的养料，因此，我們一方面要注意“花样”和“味道”，一方面还要注

意营养卫生。现在就把什么是营养、怎样合理地做飯做菜才合乎营养卫生介紹一下，这些都是我們在做飯和烹調当中應該注意的。

先講一講营养。一說到营养，有人就認為要講营养，总离不开鸡、鴨、魚、肉，这种看法是不全面的。我們每天吃的蔬菜、米面当中，都有丰富的营养。还有一些人認為“吃飯是为了不餓”，这种說法也不够完全。科学家告訴我們，吃飯是为了供給我們身体生长和修补組織的原料，是为了供給我們身体的热量和气力，調节我們身体的生理机能和保證我們身体的正常发育和健康。

打个比方來說，人体好象一架机器，机器的活动要靠燃料燃燒来供給动力，人体的活动要靠食物在体内氧化燃燒来供給动力，所以食物就是它的燃料。我們每天所吃的菜飯虽是多种多样，但在成分上不外是蛋白質、脂肪、碳水化合物(醣类)、矿物质(鈣、磷、碘、鉄等)、維生素及水。这些都是人体不可缺少的东西，叫做营养素。

蛋白質是构成人体細胞的主要原料，是很重要的营养素。如人体的肌肉、血液、皮肤、毛发等等主要是由蛋白質构成的。在豆类食物、豆腐、瘦肉、魚、蛋、奶汁中都含有很多蛋白質，米面里面也有不少。各样的食物含有各种不同的蛋白質，各种蛋白質可以互相补足，使它們合乎身体的需要。因此，膳食中的蛋白質食物不要太单纯。北方的混合面就很合乎营养学，它是玉米面和黄豆面合制的。玉米蛋白質的营养价值本来是不好的，但与黄豆面混合后，蛋白質的营养价值就提高了。紅薯也是这样，紅薯含多量碳水化合物，而含蛋白質、脂肪、磷质、鉄质很少，所以吃紅薯的时候最好搭配一些其他杂粮(如黄豆等)。但紅薯含甲种和丙种維生素較多，在吃其他种粮食时也

該搭配着吃些紅薯，特別是在冬季蔬菜供應少的地方，就可彌補這類營養素的不足。

脂肪就是油類的東西，象豬油、牛油、羊油、豆油、芝麻油、花生油、棉籽油等都是。脂肪能供給很多的热量。但是，不能一下子吃的太多，太多了會引起消化不良，比如很久沒吃過肥肉的人一下子吃的太多了，就可能拉肚子，就是這個道理。這樣很不合算，拉肚子一來有害身體，二來我們吃的好養料都隨着稀糞跑掉了。因此，每逢過年過節的時候，一定不要暴飲暴食。

碳水化合物在玉米雜糧里最多。平常吃得最多的大米、麥、玉米、高糧、馬鈴薯、紅薯等都含有大量的碳水化合物。碳水化合物較易吸收，在體內產生热量，使人們在勞動中有勁。碳水化合物在體內可以轉化為脂肪。

維生素的種類很多，有甲、乙、丙、丁等好幾種，如果缺少了哪一種，就會得哪一種維生素缺乏病。在各種食物里，都含有各種不同的維生素。甲種維生素的主要來源是肝、蛋黃、胡蘿卜、黃豆、西紅柿、紅薯、菠菜等；乙種維生素的主要來源是粗米、粗面、大麥、玉米、豆类、花生、瘦肉等；丙種維生素的主要來源是各種蔬菜和水果；丁種維生素的主要來源是肝、腰子和蛋黃等。礦物質的種類也很多，主要是鐵、鈣、磷、碘等。鈣和磷，是骨頭和牙齒的主要成分，食物里缺少鈣和磷，骨頭和牙就長不好，孕婦和小孩吃的食物里如缺鈣，就會得軟骨病；食物如缺碘，就會得大脖子病；缺鐵，就會貧血等等。各種礦物質含在不同的食物里，象骨頭、魚、蝦、蛋黃、豆子里含磷多；豆类、山里紅、芥菜和芹菜里含鈣多；海帶、裙菜和大鹽里含碘多；綠豆、高糧、小米、茄子、油菜、菠菜、肝里含鐵多，等等。水是人體重要的組成部分，它有調節體溫、維持血液流通、幫助

消化、排除廢物等重要用处，所以人們一時都不能缺水。

在日常飲食里含有的養料，一般可以滿足身體需要。但是，如果作飯作菜不得法，很多養料就會受到破壞；或者不把各種食物很好的配合，長時間缺少了哪一種養料，都會影響身體的健康。因此，有飯有菜，有葷有素，飯菜多樣化，有很重要的營養意義，這方面不多談了。下面就怎樣合理地做飯做菜才合乎營養衛生簡單介紹一下。

1. 淘米和做飯：米里有砂子、泥土和糠皮，做飯以前用水淘洗干淨是必要的；但是，淘的次數不要太多，不要用手搓的太厲害，也不要在水里泡的時間過長，那樣做都會把米里的一部分養分糟蹋掉了。因為米粒的外層含有乙種維生素。煮飯時，不要把米湯扔掉，米湯很有營養；煮粥不要加鹼，加鹼容易損壞維生素。因此，在吃飯的人數不多的食堂，最好用碗蒸飯，又好吃，營養又豐富。如果用鍋燜飯，要注意不要燒焦，以免破壞營養成分。

2. 面食的做法：我們經常吃的面粉有白面、玉米面、高糧面、小米面等。做白面食經常要發面，發面做的食物又松甜、又好吃。面發了以後一定會有酸味，所以要加些鹼來中和；但是，加鹼不要太多，太多了，食物就會變成黃色，破壞了維生素。油炸面食，象炸麻糖、炸油條等，多吃不容易消化，不要炸的太老，否則，營養就大部分都失掉了。

3. 粗糧細做：有人認為粗糧就是粗，味道不好，不能做出什麼花樣來，也不能象白面一樣好吃。其實，這並不完全對。只要多想改良辦法，粗糧都能從色、香、味等方面進行細做，並且粗糧的營養並不比細糧低。目前，很多炊事員都大動腦筋，想出很多辦法用粗糧代替細糧，做出各種美味適口的食品，比如：二面花卷、二面金銀卷、小米面水煎包、小米面脂油

糕、紅薯油餅、柿餛湯圓、二米飯、三米飯、八寶飯，等等。既有營養，也都很好吃。

4. 飯要做熟：不要做成夾生飯，半生半熟的夾生飯，不但不好吃，吃了也不容易消化。所以，饅頭、窩窩頭都不要做的太大，烙餅也不要太厚，以免蒸不透、烙不熟。

5. 做菜的衛生：飯食花樣多，菜食花樣更要多；做飯要注意營養衛生，做菜更要注意營養衛生。做菜的衛生應該注意的有以下几点。①蔬菜要先洗後切，不要切的太碎，切了要馬上下鍋，如果把菜切碎再洗，一部分養分就會順水失掉；切後放的時間太長了，菜里的養分也會跑掉一部分；②吃白菜不能光吃心，吃蘿卜也不要扔掉皮，因為維生素多數含在帶色的皮和葉子里；③炒菜最好急火快炒，把鍋蓋嚴，使維生素少受損失；④不要把菜先在鍋里燙一遍再炒，更不要把菜汁擠掉，這樣都會損失養分；⑤炒菜後，一些養分跑到湯里，所以吃菜時，不要把湯倒掉；⑥為了預防疾病，吃生涼拌菜要在切碎以前放入滾開水里浸燙一下，浸燙後再切。切時，要用切熟菜的刀和菜墩。吃生涼拌菜，要特別注意衛生，尤其在夏天，更應注意。

## 五、要預防腸胃傳染病和食物中毒

在公社食堂里，吃飯的人很多，如果飯菜做得不乾淨，就可能一下子病倒好多人。特別是在夏季，應當特別注意預防腸胃傳染病和食物中毒。腸胃傳染病主要有痢疾、傷寒等。上面所介紹的環境衛生、炊具、食具衛生和下面要講的炊事員的個人衛生，都是預防腸胃傳染病的辦法。所以這裡就不多談了。下面主要介紹一下怎樣預防食物中毒。



食物中毒的发生原因很多。比如：我們吃了臭魚烂虾、不干净的腊腸、猪下水等，以及餛飩飯、变了味的剩菜、弄脏了的飯菜等都可能引起食物中毒，因为这些东西里面常繁殖很多細菌。如得了食物中毒，經2—3小时或一天左右，就会感到头痛、渾身发热、肚子痛、上吐下泻，严重的甚至昏迷、抽筋等。在夏天，食物中毒最容易发生，應該十分注意。其次，有些食物本身就含有毒質，比如河豚、毒香蕈、毒磨菇等，如不注意，吃了这些有毒的东西也会中毒。吃病死牲畜肉，也可能发生食物中毒。再有，在做飯做菜的时候不小心，把一些有毒的东西带到食物里去，或者用盛过农药(六六六、滴滴涕等)的用具装了食物，都会发生食物中毒。特別应当警惕，有些坏分子趁着我們厨房人員不在的时候，往我們吃的东西里放了毒藥，我們吃了也会发生中毒。由于农药或毒藥引起的食物中毒，根据毒藥的种类不同，引起的症状也不一样。如发现中毒現象，应当赶快通知当地的医疗机关或医生。

在医生沒来到的时候，可以做一些紧急措施。通常所見的食物中毒，多半是細菌性食物中毒。它的簡易紧急措施就是：首先应叫病人把吃下的东西吐出来。临时办法：用兩匙食盐冲一碗温水，分几次喝下，然后用紙卷輕触咽喉，或者叫病人自己用两个手指刺戟咽喉，到嘔吐为止。最好马上送医院或請医生来急救。

食物中毒是可以預防的，預防食物中毒应当注意以下这些事情：

**第一 对剩飯剩菜要适当处理** 特別是在夏天，剩下的飯菜，如果保管不好，很容易腐坏和变质，人吃了这种飯菜容易发生食物中毒。为了防止这类事情发生，做飯要有計劃，要精打細算，做到不剩飯菜，或少剩飯菜。如果食堂偶尔一次剩