

古人夏日如何防止食物中毒

夏季高温,食物很容易变质引起食物中毒。古人在夏天如何保证食物干净卫生、不腐坏?春秋时期,齐国丞相管子已提出了夏季预防食物中毒的问题,《管子·度地》云:“夏有大露原烟,噫下百草,人采食之伤人……毋令毒下及食器,将饮伤人。”其中的所谓“伤人”,即是指现代所说的食物中毒。到了宋朝,“不食不洁食物”以防“病从口入”,更成为人们的共识……

壹

古人如何让食物卫生安全?

《淮南子》:“涤杯而食,洗爵而饮”



陕西西安唐代韦氏家族墓壁画《宴饮图》(局部)

齐国丞相管子首先从食材安全的角度,提出要预防夏季食物中毒的问题。那么,食物制作中和做成成品后,如何防止被污染?古人也想出了不少招数,其中有一种“巾幕”最简单实用,即用干净的纱布或网罩将食物覆盖或罩起来,以防灰尘或苍蝇落上,弄脏食物。

秦汉时期,“巾幕”已成为民间常规的食物保洁手段。东汉许慎《说文解字》释“幕”:“帷在上曰幕,覆食案亦曰幕。”意思是,帷幔遮盖在上面的叫幕;遮盖摆放食

物几案的纱帐也叫幕。

东汉张仲景在《金匮要略》“兽鱼虫禁忌并治第二十四”条中,记录了多种易出现食品卫生问题的情况,其中一条称:“凡蜂蝇虫蚁等,多集食上,食之致瘵。”唐孙思邈《千金要方·养性》也认为:“饮食上蜂行住,食之必有毒,害人。”

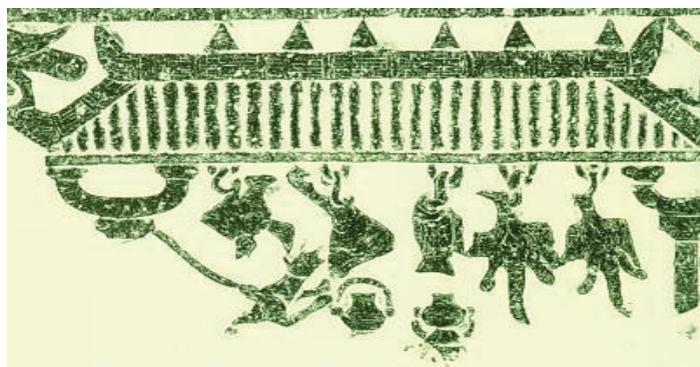
将食物罩起来,可有效地防止蝇虫叮咬,保证食物卫生。而将盛装食物的餐具洗净,则是古人最普遍的做法。现在不少家庭都选择餐后洗餐具,其实洗完的餐具放置数小时后,特别在高温的夏天,仍然容易滋生细菌,在盛装饭菜前应再洗一下。所以,刘安在《淮南子》中说:“涤杯而食,洗爵而饮,浣而后渍,可以养家老。”

对于做饭菜时的卫生要求,古人并不是戏语说的“不干不净,吃了没病”。清朝美食家袁枚曾提出“四多”观点,以保证制作食物时干净卫生,即《随园菜单》“洁净须知”条所谓:“多磨刀,多换布,多刮板,多洗手,然后治菜。”在做菜时,“口吸之烟灰”“头上之汗汁”“灶上之蝇蚁”“锅上之烟煤”等都不能落入菜里面,否则菜就不卫生了。袁枚称:“虽绝好烹庖,如西子蒙不洁,人皆掩鼻而过之矣。”

叁

古代皇宫对食品安全卫生有何讲究?

《唐律疏议》:“若秽恶之物在餐饮中,徒二年”



山东临沂出土东汉画像石《庖厨图》(局部),厨房墙上挂满鱼肉。

在古代,对于饮食卫生质量要求最高的无疑是皇宫御膳房,在易出食物安全卫生问题的夏季,往往要使用冰窖一类低温空间存放食材。但在制作和奉进时,也要有严格要求。以唐宋两朝来说,御厨供应食物时,须由尚食局官员亲自品尝。当然,这不仅仅是担心饮食变质或是不卫生,还防止人为投毒。

御厨进奉饭菜一定要将饭菜盖好,以防灰尘、蝇虫落入。据吴自牧《梦粱录》“宰执亲王南班百官内上寿赐宴”条:“进御膳,御厨以绣龙袱盖合上进御前珍馐,内侍进前供上食,双双奉托,直过头。”

皇家食品安全是最基本的要求,从食材选用到制作都要精挑细选,即所谓“简米择菜”。如果所进奉的食物中,有不干净的东西,或是简择不精,要遭到严惩。据《唐律疏议》“造御膳有误”条:“若秽恶之物在餐饮中,徒二年;简择不精及进御不时,减二等。不品尝者,杖一百。”从此条来看,不要说食物不卫生了,就是进奉不及时,都要获罪。

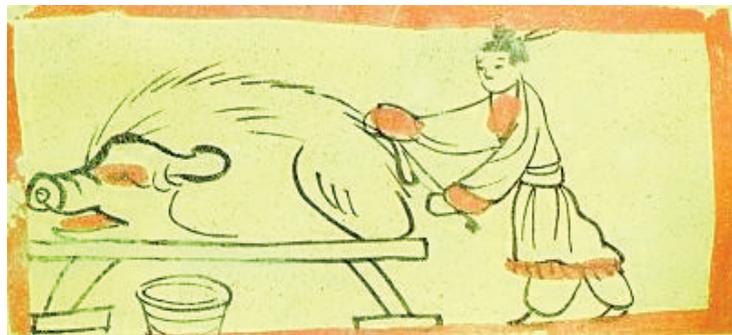
除了给皇帝吃的食物要保证绝对安全、卫生,皇帝用来招待臣僚或是外国来使的食物,也不能出一点质量问题。宋朝皇帝有给大臣赐食的制度和风俗,因为量大,一些御厨图省事,往往先制作好存放,即所谓“预先造下”,但食物的卫生,尤其在高温季节便成了问题,“尘温损恶,多不堪用”的现象时有发生。大中祥符三年(公元1010年)九月,宋真宗下诏:“自今委内侍省,每节先差使臣就厨点检,如无损恶,即付客省宣赐。”由负责食物安全的内侍省官员派专职人员检查食物是否干净和新鲜,没问题了才能赏赐臣僚。

值得注意的是,除了防止“秽恶之物”上餐桌,皇家还特别强调“食物禁忌”,因为不同的食物放到一起烹饪,很可能产生毒性引起食物中毒。《唐律疏议》要求:“造御膳者,皆依《食经》,经有禁忌,不得辄造,若干脯不得入黍米中,菹菜不得和蟹肉之类。”如果因违反食物禁忌条例,而引起食物中毒事件,会被视为投毒:“误犯食禁者,主食绞。”

贰

古人如何处理“问题食物”?

《论语》:“食饘而餲,鱼馁而肉败,不食”



甘肃嘉峪关魏晋墓砖画中的《杀猪图》(临摹)

防止食物中毒,最简单的方法是不吃变质腐败的食物。孔子是先秦时倡导预防食物中毒的先锋人物,他先是在《论语·乡党》提出了“食不厌精,脍不厌细”的饮食观,接着又列出了“不食”的标准,其中至少有六条与预防食物中毒有直接关系。一、“食饘而餲,鱼馁而肉败,不食”:饭食变味或有霉腐气,鱼烂了,肉腐了,不吃。二、“色恶,不食”:饭食的颜色变坏,不吃。三、“臭恶,不食”:气味难闻,不吃。四、“失饪,不食”:烹饪不当,不熟和过熟,不吃。五、“沽酒市脯,不食”:从街头买回来的酒和干肉,不吃。六、“祭于公,不宿肉。祭肉不出三日,出三日,不食之矣”:助君祭祀肉,存放不能过夜。家祭的肉,存放不能超过三天,如果超过三天,就不能吃了。

孔子上述“六不吃”观点,虽然主观上是出于“礼”的考虑而提出的,但对预防食物中毒也起到了积极作用。如“沽酒市脯,不食”条,从现代食物中毒案例统计来

看,在夏季食物中毒案例中,食物来源于街头熟食店、卤菜店、熏烤摊的比例,远远高于居家制作的饮食。

为什么孔子会提出“沽酒市脯,不食”的观点?北宋邢昺在《论语注疏》中给出了进一步解释:“酒不自作未必精洁,脯不自作不知何物之肉,故不食也。”看来,以次充好,挂羊头卖狗肉的食物造假现象,在孔子生活的春秋时期就已存在了。

孔子防食物中毒的观点为后世所继承,如元贾铭《饮食须知》“诸肉有毒”条称:“诸肉经宿未煮”“肉煮不熟”等食后“杀人”:“轻则病患,生痛肿疔毒。”

对鱼禽一类,古人一般都是“旋杀旋烹”。据宋洪迈《夷坚丁志》“舒懋育鳊”条,“临安浙江人舒懋、以卖鱼饭为业。多育鳊瓮器中,旋杀旋烹……”对已宰杀后不能及时吃的食物,古人会放上盐、香料等杀菌之物以延长保质时间。据宋庄绰《鸡肋编》,现代人的嘴边话“病从口入,祸从口出”,早在宋朝时已开始流行。

肆

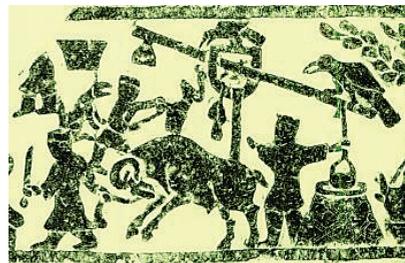
古代出现食物中毒如何应对?

《饮膳正要》:“食猪肉中毒,饮大黄汁”

远古时,古人食物中毒现象很普遍。《韩非子·五蠹》里便称,上古之时,“食果蓏蚌蛤,腥臊恶息而伤害腹胃,民多疾病。”那么,如果食物中毒后怎么办?古时虽没有现代的医疗手段,但古人也发现了很多有效的“解毒”方法,这在古代中医典籍中多有记录。

元忽思慧《饮膳正要》里,便列“食物中毒”专节,谈如何处理食物中毒。忽思慧认为,如果不慎吃了腐败、有毒的食物,“致伤腑脏和乳肠胃之气,或轻或重,各随其毒而有害,随毒而解之”。如,“食食物中毒,取鸡粪烧灰,水调服之。或甘草汁,或煮葛根汁饮之。胡粉水调服亦可”;“食瓠中毒,煮黍穰汁饮之即解”;“食猪肉中毒,饮大黄汁,或杏仁汁、朴硝汁,皆可解”。

在古代,食物解毒的方法和手段很丰富,饮“甘草汁”是比较常用的方法之一。秦汉时,人们已使用甘草来解食物中毒。东晋陶弘景《名医别录·上品》“甘草”条,对甘草功能是这样描述的:



山东临沂出土东汉画像石《庖厨图》(局部)

“温中下气,烦满消气,伤脏咳嗽,止渴,通经脉,利血气,解百药毒。”这里的药毒包含食物中毒。

另外,大蒜也是古人常用的“消毒”食材。《名医别录》称,大蒜“主治霍乱,腹中不安,消谷,理胃,温中,除邪痹毒瓦斯。”南朝医家姚僧坦认为,大蒜可用于治疗食物中毒,《姚僧坦集验方》中“治食蟹中毒”方称:“干蒜煮汁,饮之。”据《北京晚报》