

古人的饮食观

■延伸阅读

古人严控食品安全问题 出售食品吃死人要偿命

周代《礼记》就记载了当时对食品交易的规定：严禁未成熟的果实进入市场。孔子是中国历史上最早系统提出食品安全理念的人。他在《论语·乡党》中谈到了“十三不食”原则，“粮食陈旧和变味了，鱼和肉腐烂了，都不能吃。食物的颜色变了，不能吃。气味变了，不能吃。烹调不当，不能吃。不新鲜的东西，不能吃……”至汉朝的《二年律令》为此明确规定：肉类因腐坏等因素可能导致中毒者，应尽快焚毁，否则将处罚肇事者及相关官员。唐代法典《唐律疏议》中明文规定：凡是故意以有毒的肉赠送他人或者出售，而造成他人中毒的，判处一年徒刑；造成中毒身亡的，判处绞刑。到《宋刑统》规定，如果卖肉者无意中将变质的肉卖出，导致买肉者食用后中毒，剩下的肉要迅速焚毁，如果不按规定焚毁，则杖打九十。如果卖肉者明明知道肉已经变质，还要卖给他人，则流放一年；致他人死亡的，要处以绞刑。

据《羊城晚报》

今年4月是第32个爱国卫生月，“向不卫生不文明的饮食陋习宣战”是今年的重点主题之一。在我们的日常生活中确实存在一些不文明、不健康的饮食陋习，比如吃野味、生吃或吃半生的水产品、不分餐、不使用公筷等。面对丰富多彩的食物，如何能吃得好、吃得健康、吃得科学、吃得卫生？从古人的饮食观念和养生典籍之中，我们或许能够获得一些有益的启示。



明,仇英所作的《春夜宴桃李园图》。

1 拒绝野味 五谷为养

在食物供给丰富、充裕的今天，吃野味是陋习。很多人吃野味，一方面是对野味营养价值的错误认识，认为野味来自天然，没有经过人工饲养，是天然的“大补食物”、“营养佳品”；另一方面是在商家驱动下的猎奇心理、虚荣心理等。

野生动物常年生活在野外，加上安全检疫程序缺失，导致了野味更容易携带各种病菌。在野生动物中，可以检测出多种病毒、细菌和寄生虫等致病微生物。因此，我们应自觉遵守有关法律法规，不购买、不食用野味。

其实2500多年前，中国古人就规范了吃的内容与结构。中国医学专著《黄帝内经》里已经总结了健康饮食指南：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补养精气。”谷类食物是中国传统膳食的主体，所以把五谷作为摄取营养的基础，以水果作为补充，并合理搭配肉类食物，加强营养，增益体质。然后，以蔬菜配合主食。通过多种食物的适当搭配来满足人体对各种营养元素的需求。

2 不吃生食 生熟分开

健康的饮食理念，其中还包括不吃生食，生熟要分开。生食品是指制作食品的原料，如生的肉、田螺、鸡蛋等。熟食品是指能直接供人食用的食品，如青团、烧鸡等。

回溯历史，我们发现，熟食烹饪是人类饮食文明的体现，它标志着人类从此告别了“茹毛饮血”的时代。明代医学家李时珍曾写道：“轩辕氏出，教以烹饪，制为方剂，而后民始得遂养生之道。”而且，以熟食、熟食为主，是中国人饮食习俗的一大特点。《吕氏春秋·本味》认为：“水居者腥，肉臊，草食即膻。”熟食、熟食可以“灭腥去臊除膻”。

王桢说，生熟分开指的是在食物的贮存、加工、盛放等环节保持分开。首先，厨房里要有两把刀、两个案板，分别配套应用于加工生、熟两类食物，两套加工用具不能混用。其次，在购买、保存、清洗等环节，注意生熟食物不要混放。再次，抹布不要混用，擦手、擦加工台（包括案板和刀）和擦餐具都要有专门的抹布，或者尽量不用抹布，用纸擦干或自然风干。

3 清淡饮食 品出自然



长沙马王堆汉墓出土的漆案、漆盘、耳杯、漆卮及竹箸。

中国饮食文化绵延几千年，在这一过程中，食材加工与储存方式无时无刻不受到自然四季的影响。于是，一些不易保存的食材，便以腌、熏等方式保存。腌肉、腌菜、熏肉等食物虽具有独特的风味，但吃多了对健康无益。

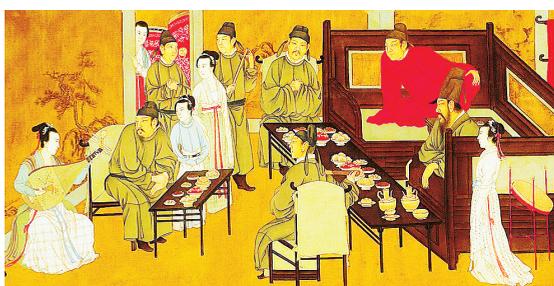
另外，健康的饮食习惯还要求人们做到清淡饮食。因此，在日常烹饪食物时，应多选择蒸、煮、炖

等烹调方式，享受食物天然的味道。

纵观全国菜系，南京菜在“清淡饮食”这一点上做得比较好。南京菜在口味上追求本味，制饌时突出原料的原汁原味，以咸淡适宜、多滋多味、适应面广为其特色。而且在烹调方法上，南京菜正是擅长炖、焖、制汤。

吃新鲜食材、烹饪新鲜的菜肴，这点更是深得古代著名吃货袁枚的推崇。他的《随园食单》中记载了326种汇聚南北各地的饮食精华，强调“物味取鲜”，食材要趁新鲜制作，且按正确做法烹调。不然就会味道全失，营养和口味都会打折扣。例如猪腰子，袁枚认为炒不如煮，煮熟后蘸盐最好，完全不需要其他佐料。

4 病从口入 饮食有节



南唐顾闳中的《韩熙载夜宴图》，展现的是从分餐到会食过渡时期贵族们聚会时仍采用分餐的形式。

成语“病从口入”，说明古人已经认识到，饮食是日常生活中对人体影响最大的，所以十分重视饮食问题。随着生产力水平的提高，人们更加注重饮食卫生。变了色、变了味的食物不宜去吃，因为吃了容易生病。

除此之外，还有很多描述食物腐败变质的字。例如：蝻，《说文·食部》：“蝻，饭蝻也，从食易声。”《论语·乡党》：“食髓而蝻，鱼馁而肉败，不食。”黄侃义疏：“蝻谓经久而味恶也。”食物放置时间太长并贮存不当而变质。

《金匱要略·禽兽鱼虫禁忌并

治》也曾告诫人们：“秽饭、馁肉、臭鱼……食之皆伤人……六畜自死，皆疫死，则有有毒，不可食之。”所以，剩菜剩饭就别吃了吧！

如今盛行的健康饮食、养生理念，其实很多都是老祖宗留下来的宝贵财富。例如，《黄帝内经》强调饮食要适度适时，定时用餐，定量进食。在《素问·痹论》篇中说：“饮食自倍，肠胃乃伤。”意思是，吃得太饱会增加肠胃的负担，进而伤害肠胃的功能。

这一理念，在后世的一些养生及中医著作中得以延续，如唐代医学家孙思邈在《千金要方》中说，“不欲极饥而食，食不可过饱”“常欲令如饱中饥，饥中饱耳”，也强调不要暴饮暴食，要让肠胃保持平衡状态。这个道理虽然简单，却最容易被人们所忽视。

据《金陵晚报》《光明日报》

古代如何应对食物中毒

远古时期，人们食物中毒现象很普遍，《韩非子·五蠹》里便称，上古之时，“食果蔬蚌蛤，腥臊恶息而伤害腹胃，民多疾病。”那么，如果食物中毒应该怎么办？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，“致伤脏腑和乳肠胃之气，或轻或重，各随其毒而为害，随毒而解之”。如，“食菜中毒，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，煮黍稷汁饮之即解”；“食猪肉中毒，饮大黄酒，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”中，对甘草功能是这样描述的：“温中下气，烦满短气，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，除邪辟毒瓦斯。”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》



唐代韦氏家族墓中的壁画《野宴图》(局部)。