

私立東海大學歷史學系碩士班

碩士論文

指導教授：張榮芳

中國中古時期的飲食禁忌

——以醫書為中心

研究生：謝自達

中華民國一〇四年二月



# 中國中古時期的飲食禁忌——以醫書為中心

## 目次

第一章 序論 .....	1
第一節 研究回顧 .....	5
一、飲食文化史研究 .....	5
二、醫療文化史研究 .....	11
第二節 問題討論與史料運用 .....	17
第二章 飲食禁忌的起源及其類型 .....	23
第一節 飲食禁忌的起源 .....	25
一、民俗禁忌中的飲食 .....	26
二、博物知識—動植物對人體的負面功效 .....	34
三、飲食經驗 .....	39
第二節 先秦兩漢時期醫學與飲食禁忌 .....	44
一、醫籍中的飲食概況 .....	45
二、本草、食物與禁忌 .....	60
第三章 中古時期醫書的飲食禁忌 .....	67
第一節 醫學典籍中的飲食禁忌 .....	69
一、《諸病源候論》的飲食致疾觀 .....	70
二、綜合性方書中的疾病與飲食 .....	80
第二節 本草中的飲食禁忌 .....	95

一、陶弘景與《本草經集注》 .....	96
二、以食為主體的本草 .....	103
三、通論性本草—《本草經集注》的延續 .....	110
<b>第四章 飲食禁忌與中古社會的連結 .....</b>	<b>121</b>
<b>第一節 飲食禁忌的知識交流—醫學、博物與食經 ...</b>	<b>122</b>
一、中古博物書籍所錄飲食禁忌條目與醫學之聯繫 .....	123
二、中古食經—飲膳知識的醫學形象 .....	136
<b>第二節 飲食禁忌知識的傳播與影響 .....</b>	<b>144</b>
一、飲食禁忌的傳播管道—醫學 .....	145
二、「食必視本草」—飲食禁忌的影響群體 .....	153
<b>第五章 結語 .....</b>	<b>161</b>
<b>附錄 .....</b>	<b>167</b>
一、《山海經》具食用功效之物產 .....	167
二、《諸病源候論》轉引自《養生方》、《養生禁忌》、《養生方 引導法》之食禁 .....	172
三、《本草經集注》飲食禁忌 .....	176
四、《千金要方·食治》飲食禁忌 .....	188
五、《食療本草》飲食禁忌 .....	203
六、《齊民要術》食禁條目 .....	221
七、《醫心方》轉引自《膳夫經》之條目 .....	224
<b>參考暨引用書目(依筆劃排序) .....</b>	<b>227</b>
一、史料 .....	227
二、專書 .....	229

三、論文 .....	232
四、學位論文 .....	236

## 圖表目錄

圖 1-1、華淋版農民曆食禁圖 .....	4
圖 1-2、大正書局版農民曆食禁圖 .....	4
表 2-1、《漢書·藝文志》醫書四部分類與定義 .....	47
表 2-2、《漢書·藝文志》經方十一家著作 .....	48
表 2-3、《素問·藏氣法時論第二十二》五味配置 .....	59
表 3-1、《外台秘要方》卷三十一〈解飲食相害成病百件〉所錄張 文仲食禁條目 .....	82
表 3-2、《千金要方·婦人方》所錄孕婦食禁 .....	83
表 3-3、《醫心方》所錄幼兒食禁 .....	84
表 3-4、《外台秘要方》卷三〈天行瘥後禁忌方二首〉所錄病癒後 食禁 .....	92
表 3-5、《肘後備急方治·防避飲食諸毒方第七十》食禁條目 ..	99
表 3-6、中古時期本草中「葫」條目對照表 .....	116
表 4-1、《博物志·食忌》所錄食禁條目 .....	123
表 4-2、《隋書·經籍志》食經類書目 .....	137
表 4-3、《舊唐書·經籍志》與《新唐書·藝文志》食經類書 目 .....	138

# 第一章 序論

許多人都看過農民曆這樣的小書冊，裡面記著每日的吉凶忌宜，是流傳許久，也很普及的生活指南。一般農民曆背面多半畫著一些食物的圖樣，<sup>1</sup>告訴大家哪些東西合食會導致身體不適或死亡，要服用什麼才能化解毒性。過去人們留下的飲食經驗，至今仍不時出現在與健康相關的節目、新聞、網頁或書籍裡，此類問題常可看到中西醫以現代醫學觀念為大眾解惑。

「飲食禁忌」在世界各文化圈都是普遍的現象，如佛教部分信徒不食肉類和蔥蒜，印度教有牛隻屠宰與牛肉禁忌，回教徒不可食用豬肉以及未經宗教規範程序處理的肉

---

<sup>1</sup> 圖1-1和圖1-2為華淋出版社與大正書局所發行的2012年農民曆背面，兩者共有三十三種相同的飲食禁忌圖樣。華淋版有紅柿與燒酒、花生仁與黃瓜、蔥與蜜、蛤與柑、鴨卵仁與柱薯、鴨肉與柱薯、紅豆與羊肝、狗腎與雞肉、烟塵與河豚、竹筍與飴、鴨卵與李、犬肉與蒜頭、竹筍與羊肉等十三種為大正書局版所無，而大正書局版則有鱈魚煮金瓜粥、蛤與田螺、蟹與柿、雞卵與李、雞肉與李、蟹與茄、竹筍與羊肝、石榴與蕃薯等八種為華淋版所無。另外，關於農民曆飲食禁忌圖樣的來源，陳元朋曾經與農民曆相關發行方進行訪談，但僅知流傳已久，圖樣的來源仍無法得知。其後進行文獻比對，認為是由《本草綱目》所載之文字轉化而成。陳元朋，〈舉箸常如服藥——本草史與飲食史視野下的「藥食如一」變遷史〉，(國立臺灣大學歷史學研究所博士論文，2005)，頁262-263。

類，猶太教徒不能吃駱駝、豬、馬、兔、多種飛禽和無鱗水產類等，<sup>2</sup>巫術方面的飲食禁忌也不在少數。<sup>3</sup>另外，部分民族對孕婦和分娩後的女性有若干飲食禁忌。<sup>4</sup>整體來說，這些飲食禁忌的內容，多數是偏向信仰考量的因素，而這類型禁忌亦可見於中國，如佛教的素食文化歷時久遠，影響遍及各階層民眾。不過這些觀念與農民曆內容所呈現的飲食禁忌，屬於不同層面的思考。農民曆的禁忌性質，更接近醫學保健的方向，描述著避免因為錯誤飲食而導致疾病的觀念。例如李和雀肉合食會產生毒性，需服用雞屎白解之；田螺和豬肉共食會造成眉毛脫落的後果，要以綠豆化解；金瓜和蝦則會導致痢疾，黑豆、甘草可用於救治；牛乳和酸醋物一起進入人體會讓腹中癥結，使用地漿水可舒緩。<sup>5</sup>上述幾例可以看出這些禁忌最終考量都是避

---

<sup>2</sup> 關於宗教飲食禁忌的起源，目前解釋相當多元，十九世紀的神學者將旋毛蟲病的發現與豬肉禁忌結合，從衛生觀點作解釋。Marvin Harris則是分析禁忌產生地的生活環境、物產等因素，從環境影響飲食的觀點解釋這些禁忌。Marvin Harris著，葉舒憲、戶曉輝譯，《什麼都能吃！令人驚異的飲食文化》（台北：書林出版，2010），頁75-97。

<sup>3</sup> 部分非洲民族相信，飲食時靈魂會從口中離開，因此吃飯時總是將門戶緊閉。有些則是避免遭人撞見吃東西的樣子，吃剩的食物或殘渣也要妥善收藏掩埋，以免遭仇敵下咒。這些描述多屬於飲食方式的禁忌。食物的禁忌方面，身分尊貴的國王或祭司，能吃的食物項目往往有極多限制，以免喪失術力。James George Frazer著，汪培基譯，《金枝：巫術與宗教之研究》（台北：久大、桂冠聯合出版，1991），304-309、355。

<sup>4</sup> 這些產婦飲食禁忌的原因，一些西方人類學者歸因於無道理可言的宗教信仰或文化，但Marvin Harris認為這些出現在貧困地區的婦女食禁，可能代表了女性在資源匱乏環境下的利益犧牲。Marvin Harris著，葉舒憲、戶曉輝譯，《什麼都能吃！令人驚異的飲食文化》，頁253-259。

<sup>5</sup> 這五項禁忌內容出自圖1-2〈大正書局版農民曆食禁圖〉。



疾，這類從身體健康出發的飲食禁忌，有其文化意義上的獨特處。

實際上，目前留存的飲食禁忌條文，數量相當多，性質也各有不同，農民曆上的內容僅是其中的部份罷了。這些強調以避食手段達到維持健康的論述，如同中國其他文化現象，在不同的時期裡，吸收該時代的特性，轉換出不同的型態，經過長時間的演變，呈現今日所見之面貌。但過去卻很少從歷史的角度檢視此一課題，頂多是將其夾雜在其他文化現象中做說明，忽略其特殊價值。因此本文希望能將飲食禁忌作為核心進行分析，探究其在中國社會文化中的意義。

六朝隋唐時期，也就是今日學界稱之為中古時期，社會文化出現許多轉變。如果從飲食禁忌的角度觀察，似乎也是如此。中古時期留存的文獻中，出現許多飲食禁忌相關內容，這些以維持人體正常運作為出發點的文字，主要存於醫書。中古時期的醫學發展，有著許多與前代不同的情況。范家偉認為，魏晉南北朝時期醫學發展獲得豐沛的成就，著名醫家輩出，醫籍數量倍增。到了隋唐之時，政治上趨於統一政權，醫學也經歷了相當程度的彙整。<sup>6</sup>也就是說，這類以護養身體為出發點的飲食禁忌，其發展與醫學的轉折應有某種程度上的連結。綜合以上幾點，本文將飲食禁忌課題的研究，鎖定在中古時期，並且以醫書為觀察核心。雖說中古時期的醫學發展，與佛、道等宗教密切相關，<sup>7</sup>但為了避免與宗教類飲食禁忌混淆，因此加上以醫

<sup>6</sup> 范家偉，《六朝隋唐醫學之傳承與整合》（香港：香港中文大學，2004），頁29-57。

<sup>7</sup> 范行準，《中國醫學史略》（北京：中醫古籍出版社，1986），頁64-71。

書為中心的限制。

圖 1-1、華淋版農民曆食禁圖

圖 1-2、大正書局版農民曆食禁圖

**食物相尅中毒圖解**

不出頭可惡，量利效，過該花是方，於方生總法，睡法油冲，毒比數機水毒，不喉粉，詢，以、全使分或吐內毒毒，出之藥毒，爲毒，止藥用汁，吐指亦。

ISBN 957-7281-54-0

9 789577 281548 000680

特價 60 元

以下飲水均屬異和純藥毒，注方飲急，總須用油生花毒類極用，要重化分，相不回家注方歸，出此藥毒之約買便，此屬於真不可，止海出吐飲全。

### 解圖毒中尅相物食

4 710970 051327

定價 NTS120

## 第一節 研究回顧

飲食禁忌是一個「禁食」或「忌食」的概念與行為，但此一觀念的誕生，卻結合了錯綜複雜的文化涵義與社會現象，包括人們對食物性質的理解，食物對身體運作的影響，以及疾病產生的原因等等，涉及飲食與醫療文化史的課題。以下便從飲食文化、醫療文化這兩部份探討過去對中古時期飲食禁忌的研究成果。

### 一、飲食文化史研究

中國飲食史的研究，日本學者在二十世紀中後期已經取得相當豐碩的成果，如青木正兒、<sup>8</sup>篠田統、<sup>9</sup>中山時子<sup>10</sup>

---

<sup>8</sup> 青木正兒的《中華名物考》收集了他自1943到1958年發表的作品，內容為多項中國名物的考證，或是在日本被認為具有中華風的事物。其中與飲食相關的部份佔極大篇幅，如柘漿、豆腐等食品的原由，另外還有酒杯、匙等食器以及其使用的歷史淵源之類的飲食課題研究。青木正兒著，范建明譯，《中華名物考(外一種)》(北京：中華書局，2005)。

<sup>9</sup> 篠田統自1951到1970年的中國飲食史著作，於1978年集結成冊發表，後由中國商業出版社在1987年發行中文版本，名為《中國食物史研究》。篠田統著，高桂林、薛來運、孫音譯，《中國食物史研究》(北京：中國商業出版社，1987)。

<sup>10</sup> 中山時子監修《中國食文化事典》一書，內容收錄眾多日本學者如石毛直道、宮澤正順等人的中國飲食研究作品，在1983年於日本出版，其後中國社會科學出版社在1992年發行中文版本，定名為《中國飲食文化》，收入作品從宗教、思想、文字語言學等角度探討中

等人都有重要著作，部分作品對飲食禁忌的課題有若干討論。篠田統的〈中世食經考〉，分析中古時期具食經性質的著作，他認為中古時期的食經可以概括分為烹飪類，以及食療類兩種。食療類的食經內容在之後的時代逐漸與本草學類書籍結合，並保存在如《醫心方》之類的醫籍中。<sup>11</sup>篠田統在文中並未強調飲食禁忌的部份，不過從其列舉的史料內容來觀察，許多都是不可多食某物之類的飲食禁忌。由此來看，篠田統仍將飲食禁忌視為食療之流，沒有刻意劃分兩者。宮澤正順則是明確以飲食禁忌作為論述對象，他強調季節和飲食的搭配受到五行思想之影響，與之相反的飲食便成為禁忌。除此之外，亦有因日、月、年等依時間而產生的飲食禁忌。<sup>12</sup>

1980年代開始，許多飲食史的中文著作逐漸問世，試

---

國飲食。中山時子主編，徐建新譯，《中國飲食文化》（北京：中國社會科學出版社，1992）。

<sup>11</sup> 關於中古食經的研究，另有遼耀東和繆啟愉的著作，兩人皆著重於烹飪類食經的討論，特別是《齊民要術》中所引用的部份。對於食療類食經則無涉略。篠田統著，〈中世食經考〉，收入氏著，高桂林、薛來運、孫音譯，《中國食物史研究》，頁99-117；遼耀東，〈北魏《崔氏食經》的歷史與文化意義〉，收入《第一屆中國飲食文化學術研討會論文集》（台北：中國飲食文化基金會，1993），頁13-38；繆啟愉，〈《食經》《食次的作者和時代問題》〉，《古今農業》，1996年第3期，頁33-40。

<sup>12</sup> 宮澤正順的〈中國飲食的禁忌—以道教為中心〉一文，副標題雖強調以道教為中心，不過文中除了運用道教典籍如《修真十書》、《攝養枕中方》等之外，內容多集中在討論飲食禁忌本身，對道教與飲食或食禁的關係沒有特別著墨，因此本文仍將其歸類於飲食文化史的部份。宮澤氏另有一文將食療、養生與食禁三者混同討論，強調諸子、佛道與醫家對飲食利弊的理論。宮澤正順，〈中國飲食的禁忌—以道教為中心〉，收入中山時子主編，徐建新譯，《中國飲食文化》，頁83-85；宮澤正順，〈“醫食同源”與“藥食如一”〉，收入同書，頁75-82。

圖對中國飲食的食品種類、烹飪技術發展、飲食文化特徵、各時代特色等作全面的討論。這些論述部份以主食、副食、飲品的劃分方式，分析中國古代的飲食生活，<sup>13</sup>另一些則是以飲食趣聞或各類細部主題，構成其研究方式。<sup>14</sup>例如，王利華對中古時期華北的飲食情況，從糧食結構的轉換，到畜牧與肉食的發展，以及士人飲食生活的風尚，進行詳盡闡述。<sup>15</sup>趙睿才從詩句對唐代胡風飲食、茶酒文化與士人宴飲等現象深入討論。<sup>16</sup>許倬雲認為中古時期飲食生活的變化，包括小麥粉食的普及，粒食逐漸被捨棄；南方炒鍋運用更為常見，並以此為基礎，結合節省燃料的想法，構成炒的烹飪技術。<sup>17</sup>

在關於飲食文化的專著中，亦不乏對飲食禁忌的論述。林乃燊對中國飲食文化中飲食衛生、食療與飲食禁忌問題的說明，強調中國於夏商周三代已經掌握這些觀念。<sup>18</sup>

<sup>13</sup> 除本文之後討論的著作外，另有趙榮光，《中國古代庶民飲食生活》（台北：台灣商務出版社，1998）；李斌城等，《隋唐五代社會生活史》（北京：中國社會科學出版社，1998）；王賽時，《唐代飲食》（濟南：齊魯書社，2003）。

<sup>14</sup> 張廉明，《中國烹飪文化》（濟南：山東教育出版社，1989）；王明德、王子輝，《中國古代飲食》（台北：博遠出版社，1989）；林乃燊，《中國古代飲食文化》（台北：台灣商務出版社，1994）；張征燕、王仁湘，《昨日盛宴：中國古代飲食文化》（成都：四川人民出版社，2004）；王仁湘，《往古的滋味：中國飲食的歷史與文化》（濟南：山東畫報出版社，2006）。

<sup>15</sup> 王利華，《中古華北飲食文化的變遷》（北京：中國社會科學出版社，2000）。

<sup>16</sup> 趙睿才，《唐詩與民俗關係研究》（上海：上海古籍出版社，2008）。

<sup>17</sup> 許倬雲，〈中國中古時期飲食文化的轉變〉，收入王明珂主編，《鼎鼎文明：古代飲食史》（台北：財團法人中國飲食文化基金會，2009），頁219-240。

<sup>18</sup> 林乃燊，《中國飲食文化》（台北：南天書局，1992）。

王仁湘的飲食禁忌討論雖然同樣置於飲食保健議題中，不過較為詳實與完整。他認為飲食禁忌起源早於食療，漢代以前已經形成專門理論，屬於預防保健觀念。《漢書·藝文志》中收錄的《神農黃帝食禁》便是食禁專著，內容多為搭配的禁忌。<sup>19</sup>此外，王仁湘強調古代的飲食禁忌具有明顯的時令特色，其目的仍在於保健與闢邪。<sup>20</sup>

徐海榮等人合力編修的《中國飲食史》，在各時代的飲食理論分析中，都有關於飲食養生、食療與宜忌的內容。先秦時期《周禮》、《禮記》、《黃帝內經》等史料顯示，當時對五味與季節調和的重視，還有對特殊動物或其部位的飲食禁忌。另外，諸子強調飲食在量與味道上的節制，並注重飲食衛生。秦漢時期部份醫書如馬王堆出土的《養生方》、《五十二病方》，以及傳世的《金匱要略》等，對於飲食禁忌都有豐富的記載。隋唐時期，食療學蓬勃發展，孫思邈等人在關注食療與養生的同時，也留下不少關於飲食禁忌的論述，不僅延續過往的飲食原則，還強調注重食物相剋和忌食生冷等。<sup>21</sup>

除了通史性質的飲食史研究外，部分以中古斷代為主的飲食研究專著，論及食療議題時，亦對飲食禁忌著墨不

<sup>19</sup> 《神農黃帝食禁》的內容是否為《千金要方》中所引述的飲食禁忌條目，仍無法斷定。此書的性質有三種推論：一，依照字面意思解釋為飲食禁忌；二，認為「禁」字為「藥」的誤寫，正確應是《神農黃帝食藥》，是一部藥學著作；三，陳元朋認為此「禁」之意應解作禁方，也就是密傳之方，食字則是指食物，整體來看就是收錄以食為方的書籍。關於此課題，本文之後亦會在正文中論述。陳元朋，〈舉箸常如服藥——本草史與飲食史視野下的「藥食如一」變遷史〉，頁156-178。

<sup>20</sup> 王仁湘，《飲食與中國文化》（北京：人民出版社，1993）。

<sup>21</sup> 徐海榮主編，《中國飲食史》（北京：華夏出版社，1999）。

少。陳偉明認為，唐代就醫學理論而言，並無特出的成就，豐富的實踐經驗是此時期的特色，就食療而言亦是如此。唐宋時期對食物和藥食搭配的認知，便是總結長期實踐經驗的成果。另外，此時期在食療應用方面，也考慮了因時、因地、因人的情況。<sup>22</sup>劉樸兵同樣對唐宋飲食中的養生與食療進行分析。他以孫思邈的《千金要方·食治》作飲食原則的討論，例如強調了解食性，食味平衡以避免相剋，飲食節制，不可飲酒過量，注意飲食衛生等。<sup>23</sup>大體而言是延續前賢的說法。

部分論述則以飲食療養為主題，這類研究不同於一般飲食研究，帶有更多的醫療文化性質。黃韶顏對中國不同時期的食療特點進行分析。飲食禁忌的部份，則著重於食物屬性搭配的描寫。<sup>24</sup>鄭金生除了對飲食在養生中的功用有詳細描寫外，和飲食禁忌相關的討論亦不在少數。他認為隋唐之前便有許多關於飲食禁忌的書籍出現，其觀念牽涉到飲食衛生、有毒食物以及人對特殊生物的恐懼；除此之外，還論及唐人對於疾病與飲食關係的認識，以及孕婦和患疾者在飲食上的忌口等課題。<sup>25</sup>蔡孟儒大體上延續前人的論述，除性質與五味的飲食搭配外，文中對節氣、時

<sup>22</sup> 陳偉明，《唐宋飲食文化發展史》（台北：臺灣學生書局，1995）。

<sup>23</sup> 劉樸兵另有〈試論唐宋食療學的發展〉一文討論唐宋時期的食療發展。劉樸兵，〈試論唐宋食療學的發展〉，《農業考古》，2008年第4期，頁226-232、257；同氏著，《唐宋飲食文化比較研究》（北京：中國社會科學出版社，2010）。

<sup>24</sup> 黃韶顏，〈中國傳統食療之探討〉，《第三屆中國飲食文化學術研討會論文集》（台北：財團法人中國飲食文化基金會，1994），頁432-474。

<sup>25</sup> 鄭金生，《中國古代養生》（台北：台灣商務印書館，1998）。

令等與時間相關的食療和飲食禁忌著墨較多。<sup>26</sup>

另外，一些飲食文化專題研究中，亦不乏飲食禁忌的相關描寫。例如蕭璠對中國古代肉類生食的文化現象進行分析，他認為過去醫家對膾的解讀有正反兩面，部分醫家認為其具有補益與療養功效，孫思邈一派則抱持負面看法，認為一旦食用方法錯誤，會造成諸多疾病，必須注意食用時間與搭配的食品，以及避免不可生食的魚、肉，除此之外，孕婦、老人以及身患特定疾病者亦不可食用。<sup>27</sup>該文對於過去生肉文化的禁忌討論詳實，並注意到不同類型的飲食禁忌型態與生食肉品之關係。

綜合以上飲食文化相關研究談及的飲食禁忌，可以觀察到一些現象。首先，論述中大致歸納出飲食禁忌的型態，例如不可食用之物、飲食衛生與節制、五行與飲食搭配，以及時間、地點和特定對象的禁忌等。其次，這些討論多依附在養生與食療之下。當然，飲食禁忌與這兩者有相近的性質，都從飲食與健康之間的關係出發，這點毫無疑問。但飲食禁忌的理路方向和兩者並不完全一致，相較於養生與食療的正面思考，飲食禁忌帶有負面、避免的思考意涵，因此發展上也會出現與兩者不同的歷史脈絡。在這些著作中，飲食禁忌的獨立性質顯得較為模糊，而其發展的時代性特徵時常被混合討論，無法明確顯現出中古時期飲食禁忌的時代特性。

---

<sup>26</sup> 蔡孟儒，〈節氣·食治與醫療——唐代食療風氣的傳承與發展〉（國立中興大學歷史學碩士在職專班碩士論文，2007）。

<sup>27</sup> 蕭璠，〈中國古代的生食肉類餽饌——膾生〉，《中央研究院歷史語言研究所集刊》，71；2(2000)，頁247-365。



## 二、醫療文化史研究

關於中國醫學史的研究，學界的成果非常豐碩，通論性著作從早期的陳邦賢、<sup>28</sup>范行準，<sup>29</sup>到近二十年的廖育群、<sup>30</sup>馬伯英，<sup>31</sup>以及廖育群、傅芳、鄭金生合著之作等。<sup>32</sup>這些著作對於中國醫學發展史，以及醫學、藥學理論等，皆有精闢的解說。其中部分作品亦涉及飲食療養的論述，不過整體來說，與飲食文化史著作中所描述的內容相去不遠，基本上都是將養生、食療和飲食禁忌混合論述。

除通論性著作外，目前醫學史的研究成果，大多針對部分子題深入論述，再匯集成以某一大方向為核心的論著。例如李建民對於上古醫學和方術，以及出土醫書的考證；<sup>33</sup>林富士結合巫術、道教與醫學，對中古時期的醫療史研究有卓越貢獻；<sup>34</sup>李貞德對中古婦女和醫療的聯繫作

<sup>28</sup> 本文所用為陳邦賢以白話文寫成的第二部《中國醫學史》，初版於1937年發行。陳邦賢，《中國醫學史》(台北：台灣商務印書館，1973，台四版)。

<sup>29</sup> 范行準，《中國醫學史略》。

<sup>30</sup> 廖育群，《歧黃醫道》(台北：洪葉文化，1993)。

<sup>31</sup> 馬伯英，《中國醫學文化史》(上海：上海人民出版社，1994)。

<sup>32</sup> 盧嘉錫總主編，廖育群、傅芳、鄭金生等著，《中國科學技術史(醫學卷)》(北京：科學出版社，1998)。

<sup>33</sup> 李建民，《方術 醫學 歷史》(台北：南天書局，2000)；同氏著，《死生之域：周秦漢脈學之源流》(台北：中央研究院歷史語言研究所，2000)；同氏著，《生命史學：從醫療看中國史》(台北：三民書局，2005)。

<sup>34</sup> 林富士，《中國中古時期的宗教與醫療》(台北：聯經出版社，2008)。

多向探究；<sup>35</sup>范家偉除了研究中古醫學的發展與傳承，及其和政治的關係外，近來也討論患疾者的形象與心境等課題。<sup>36</sup>這些論述雖多未涉及飲食禁忌的直接論述，但對本研究提供有力的背景論述。例如，在疾病觀的討論方面，林富士考據《太平經》中的論述，認為有中邪、神遊、個人惡行、帝王災業與承受他人禍報等情況，這些內容雜揉了漢代醫學、災異和神仙養生等思想於其中。<sup>37</sup>張嘉鳳則以《諸病源候論》為中心探究此問題，認為魏晉至隋唐的人，不論一般人或醫者，皆相信鬼祟和其所導致的邪氣是造成疫疾的原因。另外，食用到疫死動物或接觸到動物的毒氣，也會產生疾病。<sup>38</sup>飲食禁忌的產生便是人們相信飲食會致疾，因此疾病觀的論述有助於本文對此問題的了解。

此外，關於環境與疾病的討論，范家偉對此著墨甚多。中國南方，特別是嶺南等地區，一直被視為疾病的溫床。孫思邈認為南方除瘴癘毒氣外，異於北方的飲食習俗也是導致疾病產生的因素。北人因此對前往南方有強烈恐懼，甚至自撰醫方以求保命。<sup>39</sup>蕭璠強調，古人認識的南方是土薄水淺，陰少陽多，再加上多山、多湖泊、靠海等

<sup>35</sup> 李貞德，《女人的中國醫療史——漢唐之間的健康照顧與性別》，台北：三民書局，2008。

<sup>36</sup> 范家偉，《六朝隋唐醫學之傳承與整合》；同氏著，《大醫精誠—唐代國家、信仰與醫學》（台北：東大圖書公司，2007）；同氏著，《中古時期的醫者與病者》（上海：復旦大學出版社，2010）。

<sup>37</sup> 林富士，〈試論《太平經》的疾病觀念〉，《中央研究院歷史語言研究所集刊》，62；2（1993），頁225-263。

<sup>38</sup> 張嘉鳳，〈「疾病」與「相染」——以《諸病源候論》為中心試論魏晉至隋唐之間醫籍的疾病觀〉，《臺大歷史學報》，27（2001），頁37-82。

<sup>39</sup> 范家偉，〈劉禹錫與《傳信方》——以唐代南方形象、貶官和艷芳為中心的考察〉，收入李建民主編，《從醫療看中國史》（台北：聯經出版社，2008），頁111-144。

自然環境，正是瘴氣產生的危險地區。事實上，中古時期南方確實常出現各種地方病，再加上醫藥缺乏等因素，導致問題更加嚴重。<sup>40</sup>中古南方的自然環境，以及人們的認知與心態，與因地而食的飲食禁忌是否密切相關，值得更進一步論述。

除了地域認知的差異外，中古醫學對於不同型態的人體論述也十分豐富，相關研究亦頗多。婦女方面的論述多與生產有關。李貞德認為漢唐之時的養胎方，對於飲食調理十分重視，這部分又分為積極與消極兩方面，積極養護方面，根據胎兒成長而逐月給予孕婦適合的飲食；在消極方面，也就是孕婦所需注意的飲食禁忌，歷代醫方上都有詳細記載。但這些醫方對於孕婦飲食禁忌的討論，時常相互矛盾，禁忌的原因多與感應觀念有關。婦女生產更是攸關生死的大事，不論是服用的助產藥物、生產的時間、地點和姿勢，都關係能否順產。產後也需要遵從各種禁忌，滿月後才能回復正常。<sup>41</sup>宋錦秀則是對歷來孕婦的禁忌有所討論。古典妊娠養胎方面的禁忌十分多樣，其中又特別偏重於飲食與醫藥方面，從東漢的《金匱要略》，到唐初的《千金要方》與南宋的《婦人大全良方》，都對孕婦養胎的飲食禁忌加以記錄，其禁止的範圍似乎有逐步擴大的情形。<sup>42</sup>

<sup>40</sup> 蕭璠，〈漢宋間文獻所見古代中國南方的地理環境與地方病及其影響〉，《中央研究院歷史語言研究所集刊》，63；1(1993)，頁67-171。

<sup>41</sup> 李貞德，〈漢唐之間求子醫方試探——兼論婦科濫殤與性別論述〉，《歷史語言研究所集刊》，68；2(1997)，頁283-367；同氏著，〈漢唐之間醫書中的生產之道〉，《中央研究院歷史語言研究所集刊》，67；3(1996)，頁533-654。

<sup>42</sup> 宋錦秀，〈古典妊娠醫書中的「安胎」、「養胎」與「辟殺」〉，《思與

在幼兒的身體論述方面，張嘉鳳探討中古時期小兒醫學的發展，從小兒的身體認識，到護養與醫治等課題，都加以詳細分析。此外，他也注意到當時醫者對小兒實行灸法時與成人不同的禁忌。<sup>43</sup>至於老人在醫療方面的課題，蕭璠與林富士皆有所討論。對老人飲食的部分，都著重於探討延年益壽或常保年輕的藥方與食物。<sup>44</sup>

以上論著多著眼於醫療文化的探討，對於飲食與醫療的討論則略少。不過，醫療研究中，也有部分著作對於飲食療養和食禁進行分析。英國漢學家李約瑟便是以現代西方營養學的角度檢視中國的食療史。他認為中國在戰國時期，就掌握食療知識並加以運用，這些食療處方中多富含治療疾病所需的營養素。<sup>45</sup>李約瑟著重於以現在科學方法，分析古代中國醫學的成就，但對於食療的歷史演進，或是與其相關的養生、飲食禁忌等思想，沒有進一步說明。

部分著作則從醫學觀點探討飲食禁忌，劉哲峰分析古代食禁的成因，他認為食禁產生的因素可分為五類，包括

---

言》，35；2(1997)，頁133-185。

<sup>43</sup> 張嘉鳳，〈操行英雄立功差難——晉唐之間小兒醫學的成立與對小兒醫的態度〉，《新史學》，16；2(2005)，頁1-46；同氏著〈變化的身體——晉唐之間的小兒變蒸理論〉，收入李建民主編，《從醫療看中國史》，頁77-109。

<sup>44</sup> 蕭璠，〈長生思想和與頭髮相關的養生方術〉，《中央研究院歷史語言研究所集刊》，69；4(1998)，頁671-726；林富士，〈傳統中國社會對於「老年」門檻的界定——以漢唐之間的文獻為主的初步探討〉，收入《鄭欽仁教授榮退紀念論文集》(台北：稻鄉出版社，1999)，頁17-43。

<sup>45</sup> 此文為李約瑟和魯桂珍合作完成，於1939年投稿，但因故未能刊行，後於1951年刊出。李約瑟、魯桂珍著，潘吉星譯，〈中國人對食物療法的歷史貢獻〉，收入氏著《李約瑟集》(天津：天津人民出版社，1998)，頁523-535。

對萬物不良性質經由飲食轉移至人體的恐懼、生活經驗的累積、醫學經驗的總結、對特異生物的恐慌、以及情感和宗教因素等。<sup>46</sup>陳仁壽討論飲食禁忌在《醫心方》中的重要性，並涉及時日禁、疾病禁、服藥禁等內容的討論。<sup>47</sup>朱姝則是將《食療本草》中的飲食禁忌條目依照主題進行歸納與分類，例如因食物性質、地域、時間、疾病、用量、搭配等所產生的禁忌。<sup>48</sup>後兩者皆是對單一文獻進行分析。

此外，陳元朋試圖從本草、醫籍和飲食文本，建立一個中國食療發展的歷史脈絡，當中也涉及飲食禁忌的部份。從上古房中方劑的食物，到中古初期本草書籍所記載的食物，食與藥沒有明確的差異性，頂多能見到類似饌肴的藥方。唐代孫思邈集前代之大成，確立先食後藥的治療過程，藥食從此有別，食療逐漸成型。這項知識在中古與之前的時期，多由道徒以及注重護養生命者所遵行。隨著宋代以後士人習醫普及，逐漸成為士流所奉行並掌握的知識。飲食禁忌另有自身的發展系統，但與食療又有所交集。飲食禁忌早期理論來源多方，首先是儒家典籍，其思考模式近於今日飲食衛生與保健思想，其次是認為飲食中有鬼神作祟致疾的巫術派，最後則是醫學典籍中所見的飲食禁忌描述。這三個理路進入魏晉之後，逐漸被道徒、重視養護生命者、本草書籍撰寫者所吸收，融合成新的知識系統，並賦予醫學的外衣。唐宋以後，飲食禁忌逐漸朝日用的方

<sup>46</sup> 劉哲峰、梁峻，〈試析古代中醫食忌的成因和內涵〉，《中國中醫基礎醫學雜誌》，13；8(2007)，頁625-626。

<sup>47</sup> 陳仁壽，〈《醫心方》食養、食療與食禁探略〉，《中醫藥文化》，2007年5期，頁36-37。

<sup>48</sup> 朱姝，〈《食療本草》之食忌分類探析〉，《北京中醫藥》，29；7(2010)，頁517-519。

向演進，融人民間生活用書之中，成為食物與健康關係的主要論述。<sup>49</sup>不過，食療知識系統在中古時期，奉行者可能多具道徒身分或相關背景嗎？此點仍有可斟酌之處。畢竟知識階層亦有機會從文本接觸這些觀念，或是一般大眾經由口授獲得，未必能將範圍縮限在道徒之流。

綜觀以上前人研究，可以了解部分學者已對中古時期飲食禁忌有所論述，亦提供本文許多思考面向。整體而言，此課題仍有不少待釐清的部份。就飲食禁忌本身而言，存在於中古時期的條目數量驚人，須經由細部分類歸納，以釐清其性質。此外，飲食禁忌文字在不同文本間的傳遞情況，亦值得關注。在飲食禁忌與中古社會互動的部份，則包括飲食禁忌的流傳途徑，以及與不同知識體系間的交流情況。另外，從前人研究中得知中古時期醫學的發展，亦受到地理環境等外在因素的影響。當時的飲食禁忌條目中，是否已反映不同群體、地域上的差異性，也是重要課題。例如針對北方和江南、嶺南地區，生活在不同環境和物產下的人們，對飲食禁忌認知的差異是否存在等問題。

---

<sup>49</sup> 陳元朋對食療與飲食禁忌的主要論述，可參照其博士論文〈舉箸常如服藥——本草史與飲食史視野下的「藥食如一」變遷史〉，以及另外三篇專論。陳元朋，〈唐宋食療概念與行為之傳衍——以《千金·食治》為核心的觀察〉，《歷史語言研究所集刊》，69；4(1998)，頁765-825；同氏著，〈中國食物療養傳統的形成與變遷〉，收入李建民主編，《從醫療看中國史》，頁373-426；同氏著，〈漢唐間的食禁與疾病〉，疾病的歷史研討會，中央研究院歷史語言研究所主辦，台北：中央研究院歷史語言研究所，2000，頁1-34。

## 第二節 問題討論與史料運用

本文對飲食禁忌這項文化現象的探究，將會從兩個層面切入。首先是針對整個歷史發展的縱向來看，飲食禁忌這項知識經歷了長時間的發展演變，才形成今日所看到，以農民曆背面作為傳遞方式的情況。在不同時期，此一文化現象受到不同的外在因素影響，呈現的面貌、型態不盡相同。若將各時代的發展情況作定位，中古時期應該被給予什麼樣的定位，是本文所希望了解的主題。其次，若是將飲食禁忌文化放入中古時期，以橫向觀察，與時代社會之間的互動為何，例如從其傳遞管道，以及對人們飲食生活的實際影響等層面著手分析。

由於飲食禁忌最終所關心的焦點，仍在於避免因為飲食造成人染疾，甚至死亡的悲劇，可說是從維護健康的角度思考，與醫學一致，因此本文希望以醫學和飲食禁忌的連繫作為觀察的核心。但這並不表示忽略醫學以外的討論，而是以醫學為主體，將其他涉及飲食禁忌相關論述的文獻也納入分析，以對比的方式了解這些文化現象，在飲食禁忌方面呈現的異同。

考量以上幾點，本文扣除第一章〈序論〉和第五章〈結語〉後，將內容分為三章六節進行分析，以下將各章節討論內容以及史料運用情況簡要說明：

第二章〈飲食禁忌的起源及其類型〉主要分析中古以前，也就是先秦兩漢時期，飲食禁忌的概況。此章用意在於

於和中古時期飲食禁忌發展的情況做對照，觀察其差異。先秦兩漢為中國許多文化現象誕生的時期，飲食禁忌亦然。此觀念最早起源於哪些領域的知識中，透過當時的文獻分析歸納，是該章第一節〈飲食禁忌的起源〉的主要內容。至於和身體康健關係緊密的醫學知識，自然是不可忽視的領域。第二節〈先秦兩漢時期醫學與飲食禁忌〉，則是對於當時的醫學典籍中，飲食的相關內容進行討論。食物、醫療與疾病的關係，在該時代的醫書中如何定義？食物導致疾病的觀念是否已存在？這些便是該節欲解決的課題。

史料運用方面，主要以今日保留的文獻進行分析，如記錄山川等地理形勢、各地動植物等物產的《山海經》，和論及古代飲食內容的儒家經典，如《論語》、《周禮》、《禮記》等。《論衡》、《風俗通義》等描述該時代社會風俗的史籍，也提供本文分析的線索。醫學典籍方面，則有《黃帝內經素問》、《黃帝內經靈樞》等。另外，部分散逸史料透過考古出土呈現在世人眼前，如睡虎地秦簡，以及馬王堆的醫籍如《五十二病方》、《胎產書》等，為本文的論述提供重要論述基礎。不過進行先秦兩漢的歷史研究時，仍會觸及部分難題，例如文獻時代的定位。被視為東漢張仲景作品的《金匱要略方論》，當中〈禽獸魚蟲禁忌並治第二十四〉與〈果實菜穀禁忌並治第二十五〉兩篇，保留大量飲食禁忌條目。<sup>50</sup>若採信其為張仲景之作，則飲食禁忌條目和醫書的結合時代便可推至東漢後期。該書被認為是《傷寒雜病論》中析出的雜病部份，但未見流傳，直到宋代才

---

<sup>50</sup> 該部分具陳元朋統計，共有飲食禁忌條目189條。陳元朋，〈漢唐間的食禁與疾病〉，頁8。



確認其存在。<sup>51</sup>此處文字是否真為張仲景所寫，難以認定，部分學者皆對此提出質疑，<sup>52</sup>本文亦決定不貿然採用該篇章。

第三章〈中古時期醫書的飲食禁忌〉為本文核心，以中古時期醫書中收集的飲食禁忌篇章進行分析，討論飲食和疾病的關係。內容包括哪些食材、食用量、食用方式會導致疾病發生，以及各種食品之間的搭配禁忌。不同食物也有適合的食用時間，若違反也被視為對人體造成傷害的行為。以下略舉數例：

養生方云：背汗倚壁，成遁注。又雞肉合獺肉食之，令人病成遁注。<sup>53</sup>

此例討論的是雞肉和獺肉一起食用，會導致疾病，屬於食物之間的配伍禁忌。

黃帝云：八月、九月勿食薑，傷人神，損壽<sup>54</sup>

<sup>51</sup> (漢)張仲景著，劉藹韻譯注，《金匱要略譯注》(上海：上海古籍出版社，2010)，〈前言〉，頁1-3。

<sup>52</sup> 陳元朋認為該書在宋代以前未見記載，《醫心方》亦未採錄，因此對此書存疑。梁永宣則認為今本《金匱要略方論》卷下的23、24、25三篇，大半文字可能都是流傳過程中添入，而非張仲景所寫，只是宋代整理時未多做分辨。陳元朋，〈漢唐間的食禁與疾病〉，頁8；梁永宣，〈葛洪《肘后備急方》與張仲景《金匱要略方》對比研究〉，《中國中醫基礎醫學雜誌》，14；6(2008)，頁413-416。

<sup>53</sup> 丁光迪主編，《諸病源候論校注》(北京：人民衛生出版社，1991)，卷24，〈注病諸候·遁注候第十七〉，頁705。

<sup>54</sup> (唐)孫思邈原著，高文柱主編，《備急千金要方校注》，收入《藥王千金方》(北京：華夏出版社，2004)，卷26，〈食治·菜蔬第三〉，頁454。

此例禁忌食物是薑，禁忌原因則是不能在八、九月的時候食用，會導致精神傷害以及折損性命，屬於食時禁忌。如此之例甚多，不一一列舉。此章分為兩部份，第一節〈醫學典籍中的飲食禁忌〉以病理、方書性質的典籍為主。第二節〈本草中的飲食禁忌〉則是以談論藥物的本草為核心，由於部份方書例如《千金要方》和《千金翼方》中亦設有談論藥品的章節，因此該部分也放入第二節中分析。

在史料運用上，以中古時期的醫學典籍為主。此處最大的限制在於中古時期的醫書雖多，但今日十不存一二，所幸仍有唐代孫思邈的《千金要方》、《千金翼方》、王燾的《外台秘要方》，以及日人丹波康賴所撰之《醫心方》當中保存了不少中古醫書的文字。在本草方面，中古時期的本草書多數散逸，其文字保留在後世本草書如宋代《證類本草》，以及類書如《太平御覽》中，加上少數考古成果，經輯復後略得觀其概貌。包括南朝梁代陶弘景所編《本草經集注》、唐代官修《新修本草》，以及唐代孟詵、張鼎所撰《食療本草》等。

第四章〈飲食禁忌與中古社會的連結〉則從飲食禁忌與中古時期社會兩者間的互動切入，也就是前述的橫向角度觀察。中古時期的群眾可以藉由接觸醫學，了解飲食禁忌知識。不過，這樣的情況並非單向的，中古時期的社會情勢變化，同樣也會對飲食禁忌的內容造成影響。實際情況為何，是本章所關心的問題。第一節〈飲食禁忌的知識交流——醫學、博物與食經〉，從第二章所提到的博物書籍和飲膳經驗著手，分析中古時期這兩個同樣涉及飲食禁忌的知識類別，與醫學之間的交流情況，以及各自的獨特之處。

第二節〈飲食禁忌知識的傳播與影響〉則論及中古時期人們接觸飲食禁忌的情況。他們習得飲食禁忌後，又如何在生活中實踐？這樣的群體在社會上是否有特殊性？是本節主要探究的議題。

史料方面，此章運用的材料包括中古時期的博物書籍，如晉代張華《博物志》、唐代段成式《酉陽雜俎》與劉恂《嶺表錄異》，這些著作紀錄了作者的見聞，內容亦十分龐雜，可說無所不包，《嶺表錄異》則側重劉恂在嶺南地區生活時所知之事。飲膳經驗部份的史料，集中在中古時期食經類書籍的分析。食經紀錄飲食相關事宜，可惜的是今日中古食經皆已不傳。目前研究需依靠正史如《隋書》、兩《唐書》收集的書目標題，以及《醫心方》等醫學典籍所抄錄的文字。至於觀察中古時人生活中食禁知識流傳情況，則仰賴文集、詩集等，此處最大的問題在於史料收集的困難。中古時期知識階層雖會以詩文描述當時生活情境，包括飲食的部份，但是涉及飲食禁忌的內容則十分有限，只能以少數材料作推測，是本文限制所在。



## 第二章 飲食禁忌的起源及其類型

「飲食禁忌」在中國，並非是中古時期才出現的觀念，而是通過長時間的流傳與彙整，才形成今日人們所知的型態。關注的重點是「禁忌」，透過的媒介則是「飲食」。飲食禁忌最終目的，在於避免因為飲食，對人造成負面影響。這些影響可能是身體或心靈的損傷，例如引發各類疾病，如同農民曆上所述觸犯禁忌之後果；也有一些情況是外在事物的災厄，最嚴重的情況，甚至可能奪去性命。<sup>55</sup>那麼飲食如何造成這些影響呢？牽涉範圍非常廣泛，包括對人體構造的理解、疾病產生的緣由，以及自然現象的解釋與敬畏等，更重要的是對飲食行為以及食物本身的認知。這些知識也許有些不符合今日科學的解釋，但仍是將幾個知識系統交互融合所形成，是古代人們智慧的結果。也就

---

<sup>55</sup> 例如萬建中提到，鄂倫春族女性禁止食用熊上半身的肉，如果觸犯禁忌，便會導致被熊抓住的下場。此條禁忌在他的著作分類中，屬於飲食方面的禁忌，亦是日常生活禁忌的一部份。不過，很明顯這類禁忌的思考面向，不同於從醫學分析飲食對人體的影響，但飲食仍是導致災厄的媒介。萬建中，《中國民間禁忌風俗》（北京：中央編譯出版社，2010），頁48。

是說，觀念的起源不會是單一方向，其型態有可能與今日所知相距甚遠。探尋這些知識源頭，便是本文首要的課題。

追求人類身體健康，避免病痛的醫學，理論上來說與飲食禁忌的關係最為密切，實際上今日人們也可以從許多傳世醫籍中找到其身影。但這樣的聯繫是從一開始就存在？還是醫學在歷史過程中逐步從各領域吸收飲食禁忌相關知識？是值得商榷的課題。如果是後者，那麼這樣的現象是在中古時期以前早已成形？還是要到之後的時代才有初步的結果？若要探究此課題，本文必須對中古時期以前的飲食禁忌的類型概況有所了解。這些知識在先秦兩漢之時，呈現出哪些型態？牽涉哪些知識領域？至於當時醫學中，是否已可見到飲食禁忌的身影？便是本章所要探究的問題。

## 第一節 飲食禁忌的起源

「飲食」看似單純滿足人類最基本的需求與慾望，實則反應出眾多文化意義。受到不同自然環境、物產、人群、思想的影響，世界各地的飲食文化皆有其獨特之處，中國亦不例外。先民透過探索環境，累積相關知識，在這過程中，人們逐步加深對各種事物的理解，建構屬於自己的飲食文化。支配人們生活的思想觀念，又將禁忌帶入其中，並以此作為對自然未知世界的解釋，影響了先民飲食生活的面貌，構成飲食禁忌觀念的開端。

哪些領域的知識，涉及到飲食禁忌這項課題？將「飲食禁忌」拆解為「飲食」和「禁忌」來思考，便有較清晰的路徑可循。禁忌，或稱為民俗禁忌，其涉及範圍含括人們一切日常行為，從出生到死亡，皆離不開其影響。在民俗禁忌中，飲食亦是其中一項環節。<sup>56</sup>先秦兩漢的民俗禁忌中，隱藏了哪些關於飲食的文字，便是本節所探究的課題之一。至於「飲食」方面，又可析出食物原料與調膳經驗這兩部份。食物原料除了當時人們日常接觸的基本食材外，還有許多動植物尚未融入飲食文化中。以《山海經》為首，記錄大量動植物的博物地理類書籍，便提供了這樣的知識。書中涉及這些動植物的食用性與否，以及其功效

<sup>56</sup> 萬建中將中國民俗禁忌的種類分為七項，分別是：日常生活禁忌、語言禁忌、性別禁忌、歲時禁忌、生產禁忌、人生禮儀禁忌、動植物禁忌。飲食相關禁忌被歸類在日常生活禁忌中。萬建中，《中國民間禁忌風俗》，頁7。

與對人體的傷害等描述。關於調膳、食材選擇的經驗，則在當時的儒家典籍中可找到線索。淘汰不適合食用的動植物，以及烹調時需注意的配置原則，都是避免對食用者造成傷害的飲食經驗。

不過，需要特別說明的是，這些內容的型態，未必符合飲食禁忌「不可食用某物，因為會導致某種後果」的形式。但由於史料方面描述明確的條目數量稀少，再加上是探討起源，因此不妨將標準放寬，方能更清楚掌握不同面向的思考。涉及兩種情況的文獻，亦在本節討論的範圍：一、飲食環節的禁止行為，包括不可食飲的限制文句，以及烹調、製作過程中的禁忌；二、食物對身體的負面影響，也就是論及飲食與疾病的關係，以及該食材被認為對人體的功效，屬於有害的類別。接著本節將從民俗禁忌、博物知識和飲膳經驗這三部份，對飲食禁忌的起源，及其相關內容進行分析。

## 一、民俗禁忌中的飲食

恐怕在人類社會成型之時，禁忌便伴隨左右，影響人類的生活模式。對自然界各種現象的困惑、恐懼，讓人們對此建構了一套機制，只要遵循某些行為，就可以避免這些不可預期的傷害。禁忌行為在此情況下誕生，逐漸發展，形成一個初具規模的系統，不同的民族和群體，一起生活的人們，各自建構了獨特的系統，這是本文對民俗禁忌的解釋。



在中國古代社會，這樣的現象早已存在。劉增貴總論秦漢時期的禁忌，認為當中不僅帶有原始巫術的思維與鬼神信仰，同時又有規律的五行運行，牽涉層面又可分為人與天地、人與鬼神以及人際之間三種層面。<sup>57</sup>睡虎地秦簡的出土，讓今日得以略窺古代禁忌的面貌。該地出土秦簡，除了和秦律相關的法律、判決、為官之道等著作外，還有兩部日書，以甲乙分之。所謂日書，《史記·日者列傳》〈索引〉提到：

案：名卜筮曰「日者」以墨，所以卜筮占候時日通名「日者」故也。<sup>58</sup>

日者替人占卜時日，趨吉避凶，日書也是相同概念的產物，描述各種生活瑣事的忌宜。既然是關於時日，其忌宜與否，自然以「時間」為中心。根據兩部日書的內容來看，其討論範圍含括各種人類活動，動土、蓋屋、外出、返家、娶妻、產育、飼養、耕作、見人、入官等，甚至還有遭遇盜竊時，推測小偷外型、所在地的數術，可說是無所不包。可惜的是，在兩部日書中，與飲食相關的禁忌文字相當有限，遠不及其他事物所佔的篇幅。其內容出現在甲種〈星〉和乙種〈官〉兩篇，睡虎地秦簡《日書》甲種〈星〉：

卯(昴)，遷(獵)、賈市，吉。不可食六畜。以生子，

<sup>57</sup> 劉增貴，〈禁忌——秦漢信仰的一個側面〉，《新史學》，18；4(2007)，頁1-70。

<sup>58</sup> (漢)司馬遷，《史記》(北京：中華書局，1959)，卷127，〈日者列傳〉，頁3215。

喜斲(鬪)。

畢，以獵(獵)置罔(網)及為門，吉。以死，必二人。  
取妻，必二妻。不可食六畜。生子，疰。亡者，得。

59

以及《日書》乙種〈官〉：

三月：……。卯(昴)，獵(獵)、賈市，吉。不可食  
六畜。以生，喜斲(鬪)。

四月：畢，以獵(獵)置罔(網)及為門，□□□□取  
妻，必二。不可食畜生。……。<sup>60</sup>

兩部雖然篇名不同，但內容大致相符。該篇中記錄了二十八星宿，劉樂賢否定了此處二十八星宿代表占星或方位的看法，認為日者手中這些符號，代表了紀日法。<sup>61</sup>以此解釋這些條目，便成為某一日期，打獵、買賣、娶妻、生子等禁忌，其中乙種還包括了月份在內。這四條的共通點在於不可食牲畜的肉，但對於原因或是觸犯禁忌的後果，則全然無涉。

雖然日書中飲食相關條目甚為有限，如果將範圍擴大來看，倒是還有部份可論之處。例如甲種病篇裡提到多種食物，這些食物似乎指涉某種特殊的觀念，睡虎地秦簡《日

<sup>59</sup> 睡虎地秦墓竹簡小組編，《睡虎地秦墓竹簡》(北京：文物出版社，1990)，頁192。

<sup>60</sup> 睡虎地秦墓竹簡小組編，《睡虎地秦墓竹簡》，頁237。

<sup>61</sup> 劉樂賢，《睡虎地秦簡日書研究》(台北市：文津出版社，1994)，頁113-116。

書》甲種〈病〉：

甲乙有疾，父母為祟，得之於肉，從東方來，裹以黍（漆）器。戊己病，庚有【閒】，辛酢。若不【酢】，煩居東方，歲在東方，青色死。

丙丁有疾，王父為祟，得之赤肉、雄雞、酉（酒）。庚辛病，壬有閒，癸酢。若不酢，煩居南方，歲在南方，赤色死。

戊己有疾，巫堪行，王母為祟，得之於黃色索魚、董酉（酒）。壬癸病，甲有閒，乙酢。若不酢，煩居邦中，歲在西方，黃色死。

庚辛有疾，外鬼傷（殤）死為祟，得之犬肉、鮮卵白色。甲乙病，丙有閒，丁酢。若不酢，煩居西方，歲在西方，白色死。

壬癸有疾，母（毋）逢人，外鬼為祟，得之於酉（酒）脯脩節肉。丙丁病，戊有閒，己酢。若不酢，煩居北方，歲在北方，黑色死。<sup>62</sup>

此篇以天干日兩兩組合，依照五行的概念，推測人得病的原因，病勢後續發展狀況，以及最後可能結果。關於肉、赤肉、雄雞、酒、黃色索魚、董酒、犬肉、鮮卵白色、酒脯脩節肉等食物，應該做何解釋，學界意見看法有些不同。吳小強曾提出祭品之見，認為這些食物用以祭拜為祟的鬼神，使之平息不再作惡。<sup>63</sup>劉樂賢反駁此看法，認為病篇

<sup>62</sup> 睡虎地秦墓竹簡小組編，《睡虎地秦墓竹簡》，頁193。

<sup>63</sup> 吳小強，〈論秦人宗教思維特徵——雲夢秦簡《日書》的宗教學研究〉，《江漢考古》，1992.01，頁92-97。

並未提到以祭祀法來治疾，這些食物代表的是致病之物。<sup>64</sup>王子今則結合兩人之說，認為這些食物確實是古代常用於祭祀的食品，或許被視為帶有某些力量，讓鬼神可以藉此作祟。<sup>65</sup>無論如何，此處解作「致病之物」，應無太大爭議。這代表了當時的疾病觀，鬼神可能透過污染食物，對人體健康造成危害，這些鬼物可能是父母、王父、王母、外鬼，從血親至非血親皆有可能。李建民以「泛鬼論」一詞形容當時的庶民社會，頗為貼切，在日書中，關於鬼祟致疾的例子不勝枚舉。<sup>66</sup>本文關注的重點仍是飲食，在這些條目中，並未寫明食物如何造成鬼祟進入身體。綜合以上諸家所論，本文認為透過食用途徑影響人體，應是合理的推測。如果以禁忌的角度思考，就是避免食用這些受到鬼祟的食物，得以讓身體遠離病痛。

日書所反映的是一部份當時禁忌的型態，除此之外，部分漢代的著作也涉及關於禁忌的論述，當中也含括飲食相關之忌。《風俗通義》散逸的〈釋忌〉篇，涉及多種類型禁忌的論述，部分條目保留了應劭的解釋。當中有數條與飲食有關的禁忌之語，以下列略論述：

祝、阿不食生魚。俗說：祝、阿凡有賓婚吉凶大會，有異饌，飯食自極至蒸魚也。<sup>67</sup>

<sup>64</sup> 劉樂賢，《睡虎地秦簡日書研究》，頁118-119。

<sup>65</sup> 王子今，《睡虎地秦簡日書甲種疏証》（武漢：湖北教育出版社，2002），頁182-184。

<sup>66</sup> 李建民，〈先秦兩漢病因觀及其變遷——以新出土文物為中心〉，收入《古文字與古代史·第一輯》（臺北：中央研究院歷史語言研究所，2007），頁453-480。

<sup>67</sup> （漢）應劭撰，王利器校注，《風俗通義校注》（北京：中華書局，

祝阿之地大約在今日山東地區，漢代該地的人不食用生魚，應該是指魚鱠這類菜餚。至於原因為何？本文認為可做兩種解釋：第一，是該地特殊的禁忌，此說法符合本節「民俗禁忌中的飲食」的主題；第二種原因則代表在魚鱠普遍的情形下，祝阿飲食文化的獨特之處，此解釋就與禁忌的情形不太相符。除此條目外，另有兩段禁忌條目涉及飲食之事：

俗說：臨日月薄蝕而飲，令人蝕口。謹案：日，太陽之精，君之象也，日有蝕之，天子不舉樂。里語：「不救蝕者，出行遇雨。」恐有安坐飲食，重懼也。

68

俗說：雷鳴不得作醬，雷已發聲作醬，令人腹內雷鳴。謹案：子路感雷精而生，尚剛好勇，死，衛人醢之，孔子覆醢，每聞雷，心惻怛耳。<sup>69</sup>

內容正是劉增貴所述的人與天地之間相互感應的禁忌類型。日月蝕在當時可說是一件大事，連天子都需去樂，試圖解除災禍。如果在此時不知輕重的宴飲取樂，便會遭到蝕口的處罰，也就是將天地異象的傷害，透過「飲」的行為對人體造成影響。另一則作醬的禁忌，天地之象為雷鳴，在此時製作的醬，會透過食用，將雷鳴的影響帶入身體。

---

1981)，〈釋忌〉，頁563。

<sup>68</sup> (漢)應劭撰，王利器校注，《風俗通義校注》，〈釋忌〉，頁563。

<sup>69</sup> (漢)應劭撰，王利器校注，《風俗通義校注》，〈釋忌〉，頁563。

應劭的解釋，是以孔子和子路的舊事做為禁忌原因。對此，同樣涉及漢代禁忌論述的王充則另有看法，《論衡》卷二十三〈四諱篇第六十八〉：

夫忌諱非一，必托之神怪，若設以死亡，然後世人信用畏避。忌諱之語，四方不同，略舉通語，令世觀覽。若夫曲俗微小之諱，眾多非一，咸勸人為善，使人重慎，無鬼神之害，凶丑之禍。世諱作豆醬惡聞雷，一人不食，欲使人急作，不欲積家逾至春也。

70

王充此段言論透露出許多重要訊息：首先，當時各地流傳的禁忌並非完全一致，也就是有地域性的情況，《風俗通義》的「祝、阿不食生魚」就是其中一個範例，只流傳於某些地區的特殊習慣。不過當時社會上仍有廣泛認知的禁忌，王充此處所舉的作醬避雷，應該就是較多人知曉的知識。其次，禁忌往往將其原因歸之於鬼神，並以死亡作為結果。這樣做的目的在於讓人們產生敬畏之心，不敢輕易觸犯，實際上的後果通常不至如此嚴重。王充對作醬避雷禁忌的解釋是，為了讓大家盡快完成製作醬的家務，不要拖延到春天。

王充的說法顯示出這類生活禁忌，在漢代似乎日常可見，影響人們的日常生活。東漢末陳伯敬的例子，正反映出這樣的寫照：

---

<sup>70</sup> (漢)王充撰，黃暉校釋，《論衡校釋》(北京：中華書局，1990)，頁979。

桓帝時，汝南有陳伯敬者，行必矩步，坐必端膝，呵叱狗馬，終不言死，目有所見，不食其肉，行路聞凶，便解駕留止，還觸歸忌，則寄宿鄉亭。年老寢滯，不過舉孝廉。後坐女壻亡吏，太守邵夔怒而殺之。時人罔忌禁者，多談為證焉。<sup>71</sup>

陳伯敬一生遵從禁忌生活，結果職業生涯不順遂，至老還遭牽連被殺，當時許多對禁忌有所質疑的人士，往往以此當作有利反證。陳伯敬或許是值得書於史冊的極端案例，時人應鮮少有如此依循禁忌生活之舉。但這也突顯了禁忌之說風聞於時，凡舉衣食住行皆在其範圍內，不僅止於日書所述以時日為主之禁忌。部份人士對當時這樣的風氣頗不以為然，往往語出批判。

回到飲食禁忌本身，睡虎地秦簡之禁，雖然關於飲食者甚少，但此說有可能是先秦以來，僅於楚地流傳的說法。當時其他地區流行的禁忌中，雖不敢說飲食相關者會佔多大比例，但較目前可見的條目數量更多，應該是合理的推論。無論如何，此類型的禁忌代表了先民對自然的敬畏之心，食衣住行皆不可疏忽行事，這也成為日後飲食禁忌知識的源頭之一。

---

<sup>71</sup> (劉宋)范曄撰，(唐)李賢等注，《後漢書》(北京：中華書局，1965)，卷46，〈郭躬傳〉，頁1546。

## 二、博物知識—動植物對人體的負面功效

古代不像今日這般方便，可以得知千里之外的地區資訊和動態。除了自己所處之地，其餘幾乎無所接觸。若要了解更多地方的事物，博物地理類的著作便甚為重要，《山海經》可說是先秦兩漢之時，最重要的博物地理書籍代表。書中匯聚地理、歷史、神話、物產、文化等知識，並以地理作為區劃依據，山經五卷、海經八卷、大荒經四卷，以及海內經一卷。當中與本文主題相關的資訊，是各地的物產紀錄。《山海經》描述完各地山脈、河流後，接著會介紹該區域的動植物。有趣的是，這些動植物的描述中，往往參雜了「效用」在內，如果人們依照某些方式使用它，會對人帶來特定影響，有的方式是佩帶，但更多的是藉由食用產生效果。本文統計食用相關條目，其中〈南山經〉9條、〈西山經〉19條、〈北山經〉22條、〈東山經〉5條、〈中山經〉36條，共計91條，<sup>72</sup>都集中在山經的五卷，未見於其他篇章。這些動植物的效用多數是帶來益處，除了最基本的不會挨餓之外，還包括治療各種類型的疾病，如癭、疣、痔瘡、白癬、瘡等各項身體之疾，或是狂、夢魘、健忘等心靈之病，部分物產帶有讓後嗣興旺、避免兵傷等神異之說，可以說也具有藥物的意義在內。

不過在這麼多品項裡，卻有對人帶來傷害之物。《山海經》卷二〈西山經〉：

---

<sup>72</sup> 內容詳見附錄一〈《山海經》具食用功效之物產〉。



又西三百二十里，曰嶠塚之山，漢水出焉，而東南流注于沔；灑水出焉，北流注于湯水。其上多桃枝鉤端，獸多犀兕熊羆，鳥多白翰赤鷺。有草焉，其葉如蕙，其本如桔梗，黑華而不實，名曰菁蓉。食之使人無子。

73

另外兩條存於〈北山經〉：

又北二百里，曰少咸之山，無草木，多青碧。有獸焉，其狀如牛，而赤身、人面、馬足，名曰窳窳，其音如嬰兒，是食人。敦水出焉，東流注于鴈門之水，其中多魴魴之魚。食之殺人。<sup>74</sup>

又北山行五百里，水行五百里，至于饒山。是無草木，多瑤碧，其獸多橐駝，其鳥多鷓。歷虢之水出焉，而東流注于河，其中有師魚，食之殺人。<sup>75</sup>

此三項不同於其他物產，屬於對人有危害之物。菁蓉這種植物對人的傷害是絕育，至於食用魴魴之魚與師魚，則是會讓人死亡，帶有強烈的警示意味。此類在《山海經》所佔的比例極低，性質又雷同，沒有食用後讓人得到各類疾病的描述。這突顯出當時人們對於博物地理類知識的認知，

<sup>73</sup> 方韜譯注，《山海經》（北京：中華書局，2011），卷2，〈西山經〉，頁30。

<sup>74</sup> 方韜譯注，《山海經》，卷3，〈北山經〉，頁77。

<sup>75</sup> 方韜譯注，《山海經》，卷3，〈北山經〉，頁104。

建立在了解各事物的功用，負面性質的部份較少著墨。

《山海經》對後世帶來不小的影響，部分著作沿襲這樣的模式進行紀錄，《神異經》便是一例。今日此書的作者掛名為東方朔，但其真實性令人質疑，畢竟史書未載，後人託名的可能性極高，王根林從東漢部分著作的引用，認為是漢代人之作的可能性頗高。<sup>76</sup>不過魯迅則認為此書成於晉以後的時代，連張華作注的說法亦偽。<sup>77</sup>由於本文僅以此作為《山海經》的補充說明，因此仍列相關內容參照。該書內容仿造《山海經》，以方位分為九篇荒經，紀錄各地的地形、人文、物產，當中又多有奇異之事。例如訛獸，《神異經·西南荒經》：

西南荒中出訛獸，其狀若菟，人面能言。常欺人，言東而西，言惡而善。其肉美，食之，言不真矣。

78

此獸能言善道，且喜歡欺騙人，如果人吃了牠的肉，也會變成說謊的人。此類不可思議的描述自然不能當真，不過那種將事物的性質，透過食用的手段，進而影響人體的觀念，倒是值得注意。食用訛獸的「效用」，很明顯符合飲食導致人體出現負面影響，與上述《山海經》三條目是同一類型。另外，《齊民要術》中也轉引了《神異經》中所述的

<sup>76</sup> (漢)東方朔撰，(晉)張華注，(明)朱謀瑋校，王根林校點，《神異經》，收入《漢魏六朝筆記小說大觀》(上海：上海古籍出版社，1999)，頁47。

<sup>77</sup> 魯迅，《中國小說史略》(北京：人民文學出版社，1973)，頁19。

<sup>78</sup> (漢)東方朔撰，(晉)張華注，(明)朱謀瑋校，王根林校點，《神異經》，收入《漢魏六朝筆記小說大觀》，頁54。

物產，當中有兩條亦屬於此類：

東北荒中有木，高四十丈，葉長五尺，廣三尺，名曰栗。其實徑三尺二寸，其殼赤，其肉黃白，味甜，食之令人短氣而渴。<sup>79</sup>

東北有樹，高五十丈，葉長八尺，名曰‘桃’。其子，徑三尺二寸，小核味和，食之令人短壽。<sup>80</sup>

此處的說法較《山海經》詳細，外型方面的描述更為精確。食用的結果分別是「令人短氣而渴」與「令人短壽」，同樣屬於飲食對身體的負面影響。當時人們在探索這些動植物時，除了解這些物產的可食性、功效外，也注意到部分食物對身體可能帶來的傷害，不過相關條目數量所佔比例不高。只能說具負面功效的食物，確實被記錄在博物書籍中，但僅止於陪襯的角色。重要的是，這些物產都有其地域侷限，而非日常所見之食物，對先民的影響恐怕遠比民俗禁忌中的飲食條目更為有限。

性質相近的另一部著作《龍魚河圖》，透露一些不同於前兩者的訊息。此書今日已不知為何人所著，只知約是漢代作品，留下的殘篇收錄在《說郛》等著作。由其內容推測包含一些神話、地理、物產等，跟《山海經》有些相似之處。《說郛》裡的抄錄內容，與飲食禁忌沒什麼關聯，

<sup>79</sup> (北魏)賈思勰撰，石漢聲校釋，《齊民要術今釋》(北京：中華書局，2009)，卷10，〈五穀果蓏菜茹非中國物者〉，頁1028。

<sup>80</sup> (北魏)賈思勰撰，石漢聲校釋，《齊民要術今釋》，卷10，〈五穀果蓏菜茹非中國物者〉，頁1036。

但在《齊民要術》中，保留了三條來自《龍魚河圖》的文句，和飲食禁忌相關：

瓜有兩鼻者殺人。<sup>81</sup>

羊有一角，食之，殺人。<sup>82</sup>

玄雞白頭，食之病人。雞有六指者，亦殺人。雞有五色者，亦殺人。<sup>83</sup>

瓜、羊、雞這三者都是尋常可見的食物原料，《龍魚河圖》的禁忌對象和前兩者那種地方特殊物產有極大差異。這三種食物的禁忌理由，是因為外型異於常態，瓜有兩個蒂頭、羊只有一隻角、白頭黑雞、六支腳趾的雞、帶有五種色彩的雞，都是不尋常之物，觸犯此禁忌的下場是死亡，只有白頭黑雞好一些，頂多讓人生病而已，不過沒有詳述是何種病症。

這些帶有神怪事物的博物書籍，透露出人們在接觸到各類稀少的動植物時，除了注重該物對人的效用外，亦考慮到是否會對人體帶來傷害。《龍魚河圖》所錄條目雖然是日常可見之食，但在外貌明顯不同於一般情況時，人們將這些突變的動植物賦予負面思考，甚至認為食用後會導致

---

<sup>81</sup> (北魏)賈思勰撰，石漢聲校釋，《齊民要術今釋》，卷2，〈種瓜第十四〉，頁188。

<sup>82</sup> (北魏)賈思勰撰，石漢聲校釋，《齊民要術今釋》，卷6，〈養羊第五十七〉，頁565。

<sup>83</sup> (北魏)賈思勰撰，石漢聲校釋，《齊民要術今釋》，卷6，〈養雞第五十九〉，頁588。

死亡的嚴重後果。這些思考模式，構成先秦兩漢時期飲食禁忌的一部分，同時也成為後世思考飲食禁忌的理論依據。

### 三、飲食經驗

談到飲食禁忌，自然離不開飲食。人們長久以來尋覓食物原料，醃製、釀造、烹調各種食品，累積了許多經驗，對於可食和不宜食之物，不至於一無所知。即使不掌廚事的人，以人之天性對於食物是否腐壞的判斷，也能得知帶有臭味或顏色不正常的食物，不要貪口食用。《論語·鄉黨》中孔子便談及他對飲食的原則：

食不厭精，膾不厭細。食饁而餲，魚餒而肉敗，不食。色惡，不食，臭惡，不食。失飪，不食，不時，不食。割不正，不食，不得其醬，不食。肉雖多，不使勝食氣。惟酒無量，不及亂。沽酒市脯不食。不撤薑食，不多食。祭於公，不宿肉。祭肉不出三日。出三日，不食之矣。食不語，寢不言。雖蔬食菜羹，必祭，必齊如也。席不正，不坐。<sup>84</sup>

除了部分是屬於烹飪的細則外，多數都是屬於飲食須注意的限制。當食物變味、顏色異常時，不能食用；不吃不符合時節之物；飲食需要注意平衡，不能偏廢；雖然飲酒無

<sup>84</sup> 程樹德撰，程俊英、蔣見元點校，《論語集釋》（北京：中華書局，1990），卷20，〈鄉黨中〉，頁689-703。

限量，但不可到神志昏亂；不吃市集販賣的酒食；薑雖屬辛菜一類，不過可以食用，只是需注意不過量；擺放過久的祭品不能吃；飲食時切記不可說話。這些禁忌有許多觀念來自對食物安全的重視，不食用變質的食物，以確保平安。

對於掌管廚役之人來說，責任更為重大。因為他們製作的成品，關乎食用者的健康、安全與否，若將不能食用的材料，或是不適宜搭配組合，作成菜餚給人食用，可能導致疾病，甚至於死亡。因此掌廚者若不具備飲食相關知識，不僅滿足不了充飢的最基本要求，反而會帶給食用者災難。這類飲食知識就無法單從人的主觀去斷定，而要透過時間的累積、傳遞，方能建構。目前這方面的論述，保留在《周禮》和《禮記》中。《周禮》談周代官制的配置，以及各官員的執掌，當中負責宮廷飲膳之官，與飲食禁忌直接相關的是內饗：

內饗掌王及后、世子膳羞之割烹煎和之事，辨體名、肉物，辨百品味之物。王舉，則陳其鼎俎，以牲體實之。選百羞、醬物、珍物以俟饋。共后及世子之膳羞。辨腥臊膾香之不可食者。牛夜鳴則廝；羊冷毛而毳，膾；犬赤股而躁，臊；鳥曠色而沙鳴，狸；豕盲視而交睫，腥；馬黑脊而般臂，螻。凡宗廟之祭祀，掌割烹之事，凡燕飲食亦如之。凡掌具羞、脩、刑、臠、胖、骨、鱠，以待共膳。凡王之好賜肉脩，則饗人共之。<sup>85</sup>

<sup>85</sup> (漢)鄭玄注，(唐)賈公彥疏，趙伯雄整理，王文錦審定，《周禮注疏》

內饗負責王和世子進餐時烹調、切割等工作，除此之外，還要負責辨別各種肉品，區分不可食用者。這些不能食用的肉類，就其描述來看，都有特異之處，甚至有可能是患有疾病，例如半夜半鳴叫、羊毛糾結、犬脫毛等特殊情況，其肉帶有腥臭而不適合做為膳食。除了內饗之外，還有一些食官也負責辨明各食品，以及安排適合季節的膳食，例如庖人：

庖人掌共六畜、六獸、六禽，辨其名物。凡其死生蠹薨之物，以共王之膳與其荐羞之物及后、世子之膳羞。共祭祀之好羞，共喪紀之庶羞，賓客之禽獻。凡令禽獻，以法授之，其出入亦如之。凡用禽獻，春行羔豚，膳膏香；夏行牂鱸，膳膏臊；秋行犢麋，膳膏腥；冬行鮮羽，膳膏臙。歲終則會，唯王及后之膳禽不會。<sup>86</sup>

庖人不僅要辨別各種禽獸之肉，還要依據季節搭配。春天用小羊和豬，搭配牛脂；夏天用鳥肉乾和魚乾，搭配犬脂；秋天用小牛、小鹿，搭配雞脂；冬天用生魚和鴈，搭配羊脂。這八樣食品盛產於該季節，為了避免其過盛之氣影響食用者，因此搭配非時節的脂肪調和。值得注意的是這裡僅有四季的配食法，就五行來說，沒有長夏或季月十八日的說法，搭配的脂肪中也少了豬脂。為了讓四季能搭配五

(北京：北京大學出版社，1999)，卷4，〈天官冢宰第一〉，頁90-94。

<sup>86</sup> (漢)鄭玄注，(唐)賈公彥疏，趙伯雄整理，王文錦審定，《周禮注疏》，卷4，〈天官冢宰第一〉，頁86-90。

行而做的更動，在此未出現。如此的搭配食法，屬於食宜之類。但宜與忌是一體兩面，遵守禁忌，等於依循食宜；若不尊從食宜，等同觸犯禁忌。這些食官為宮廷之人和參與宴飲的士大夫安排膳食，等於站在第一線為他們把關飲食禁忌。

至於一般家庭的掌膳者，同樣需要具備這樣的知識。《禮記·內則》談論的對象是家族內部的規範與準則，特別是針對飲食的調配與祭品等著墨甚多，部分內容與《周禮》重疊。不過對於飲食禁忌的描述，《禮記·內則》更為細緻：

不食雛鰲，狼去腸，狗去腎，狸去正脊，兔去尻，狐去首，豚去腦，魚去乙，鰲去醜。肉曰脫之，魚曰作之，棗曰新之，栗曰撰之，桃曰膽之，柰梨曰攢之。牛夜鳴則廝；羊冷毛而毳，膾；狗赤股而躁，臊；鳥庶色而沙鳴，郁；豕望視而交睫，腥；馬黑脊而般臂，漏；雛尾不盈握弗食，舒雁翠，鶉、鴉胖，舒鳧翠，雞肝，雁腎，鴝臯，鹿胃。<sup>87</sup>

《周禮》中觀察動物的情況，判別其可食用與否，《禮記·內則》更進一步，強調調理食材需注意事項，要將狼腸、狗腎、兔臀、狐頭、豬腦、魚骨、鰲肛門等部位摘去，這些對人都有危害；肉類也要將難咬的筋膜、骨頭剔除，魚類以及各果物都有適合的處理方式。另外，舒雁的尾巴、雞肝、雁的腎臟等，料理前都要切去，不讓人食用。以上

<sup>87</sup> (漢)鄭玄注，(唐)孔穎達正義，鞏抗雲整理，王文錦審定，《禮記正義》(北京：北京大學出版社，2000)，卷28，〈內則第十二〉，頁989-990。



都可看出是長時間經驗的累積，才能得知這些動物器官、組織與飲食的適宜性。除此之外，《禮記·內則》同樣注意膳食的搭配：

凡食齊視春時，羹齊視夏時，醬齊視秋時，飲齊視冬時。凡和，春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多鹹，調以滑甘。牛宜稌，羊宜黍，豕宜稷，犬宜粱，雁宜麥，魚宜菰。春宜羔豚膳膏薺，夏宜腍鱸膳膏臊，秋宜犢麋膳膏腥，冬宜鮮羽膳膏臙。牛脩、鹿脯、田豕脯、麋脯、麋脯，麋、鹿、田豕、麋皆有軒，雉、兔皆有芼。<sup>88</sup>

四時皆有適合的食品與味，添加這些調味以養人。肉品也有各自適合一同食用的穀類；不同肉類做菜餚時，搭配的菜蔬也有規範。

以上三部儒家經典中，關於飲食經驗的論述，可分成兩個思考路徑：第一種是飲食者從眼前菜餚的色、味來觀察，對其能否食用作判別；第二種則是調膳之人，在烹調食物時，需要注意判別食材的可食性，以及注意食物和季節的搭配。這其中雖然包含了對食宜的重視，但違反食宜，做出和季節相違背的菜色，便有可能對食用者帶來傷害。因此食宜和飲食禁忌，兩者實際上互為表裡，同屬於食物對人體影響的思考模式。

<sup>88</sup> (漢)鄭玄注，(唐)孔穎達正義，鞏抗雲整理，王文錦審定，《禮記正義》，卷27，〈內則第十二〉，頁982。

## 第二節 先秦兩漢時期醫學與飲食禁忌

前一節中，對先秦兩漢時期，除醫學以外的飲食禁忌觀念起源類型略作說明，本節則將問題轉向醫學方面。醫學關心人體的健康，重視治療疾病，也關注疾病的產生，避免染疾。在此前提下，與維繫生命息息相關的飲食，自然是不可忽視的關鍵。飲食除了維持人的基本運作外，部分可食用動植物，在當時已被認知到對身體有某些特殊作用，可以治癒疾病，帶來益處；但少數食物則可能使食用者受到負面影響，帶來不適或疾病，甚至死亡的惡果，形成人們對飲食避忌的源頭，這些內容在前一節已陳述。不過在當時醫學中，對飲食與人體健康的聯繫，是否呈現出相同程度的認知？將飲食放到醫學觀念中思考，飲食的正面意義是護養、治療，負面意義則是傷害、致疾；正面結果下產生食宜，負面結果則誕生飲食禁忌，兩者看似背道而馳，實際上密不可分。因此在討論飲食禁忌與醫學間的聯繫時，應該先從當時醫學中，飲食被放置的環節，及其在醫療上的運用情況作觀察。再進一步深入分析，當時的醫學中，是否已有飲食禁忌的相關文字，其概況又如何？本節在討論的內容上，將圍繞在這兩個部份進行。

關於先秦兩漢時期醫學的討論，是以目前能見的醫學相關書籍為核心。包括傳世的《黃帝內經素問》、《黃帝內經靈樞》，考古發掘的馬王堆醫書，以及經現代輯復的《神農本草經》等著作。其中介紹各類動植物、礦產的性質與

功效的《神農本草經》，屬於藥學類著作，性質與發展情況具有特殊意義，因此將其獨立成篇，作為本節的子題。以下便從一般醫書和代表藥物學的本草兩部份，針對其中關於飲食的醫療意義，以及是否具有飲食禁忌相關內容進行剖析。

## 一、醫籍中的飲食概況

先秦兩漢時期醫學和飲食的關係，在《周禮》的醫官職掌中便可看出其重要性。《周禮》將醫官分為：醫師、食醫、疾醫、瘍醫、獸醫五類，醫師為最高負責人，掌醫相關政事，負責分派患者，交由適合的醫官治療，其餘四種醫者各有擅長領域，執掌也不同，當中獸醫的對象是家畜，因此可先排除，其餘三者的分工為：

食醫掌和王之六食、六飲、六膳、百羞、百醬、八珍之齊。凡食齊眠春時，羹齊眠夏時，醬齊眠秋時，飲齊眠冬時。凡和，春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多咸，調以滑甘。凡會膳食之宜，牛宜稌，羊宜黍，豕宜稷，犬宜粱，雁宜麥，魚宜菰。凡君子之食恒放焉。<sup>89</sup>

疾醫掌養萬民之疾病。四時皆有癘疾：春時有痛首

---

<sup>89</sup> (漢)鄭玄注，(唐)賈公彥疏，趙伯雄整理，王文錦審定，《周禮注疏》，卷5，〈天官冢宰下〉，頁109-110。

疾，夏時有癢疥疾，秋時有瘧寒疾，冬時有嗽上氣疾。以五味、五穀、五藥養其病。以五氣、五聲、五色眡其死生。兩之以九竅之變，參之以九藏之動。凡民之有疾病者，分而治之。死終，則各書其所以，而入于醫師。<sup>90</sup>

瘍醫掌腫瘍、潰瘍、金瘍、折瘍之祝藥劑殺之齊。凡療瘍，以五毒攻之，以五氣養之，以五藥療之，以五味節之。凡藥，以酸養骨，以辛養筋，以咸養脈，以苦養氣，以甘養肉，以滑養竅。凡有瘍者，受其藥焉。<sup>91</sup>

疾醫相當於內科醫師，負責一般疾病；瘍醫則類似外科醫師，主治外傷衍生的各種疾病。其職掌中，都有關於「養」的論述，疾醫以五味、五穀、五藥養其病，五穀所涉自然是飲食。瘍醫部份提到的以五氣養之，據〈注疏〉，氣音穀，也同樣帶有食養的意味。<sup>92</sup>至於食醫自然與飲食關係更為直接，不過文字和《禮記·內則》幾乎一致，著重於各季節的食材、調味的配置，以及飲食搭配的適宜性。

以上是屬於《周禮》中對於各醫執掌的說明，可以看出當時醫者與飲食之間確有聯繫，著重點在食飲配置，以

<sup>90</sup> (漢)鄭玄注，(唐)賈公彥疏，趙伯雄整理，王文錦審定，《周禮注疏》，卷5，〈天官冢宰下〉，頁110-115。

<sup>91</sup> (漢)鄭玄注，(唐)賈公彥疏，趙伯雄整理，王文錦審定，《周禮注疏》，卷4，〈天官冢宰下〉，頁115-117。

<sup>92</sup> (漢)鄭玄注，(唐)賈公彥疏，趙伯雄整理，王文錦審定，《周禮注疏》，卷5，〈瘍醫〉：「既刮殺而攻其宿肉，乃養之也。五氣當為“五穀”，字之誤也。節，節成其藥之力。五氣，氣音穀，出注」，頁116。

食養病等方面。相較之下，與飲食禁忌方面的關聯似乎還不及調膳者來得重要。那麼，先秦兩漢時期的醫學著作中，又留下哪些線索呢？班固撰《漢書·藝文志》，以劉歆《七略》為底本而成，醫學類書籍視為方技略，分為四類別，其定義如下表：<sup>93</sup>

表2-1、《漢書·藝文志》醫書四部分類與定義

類別	數量	卷數	定義說明
醫經	7	216	醫經者，原人血脈經（絡）〔落〕骨髓陰陽表裏，以起百病之本，死生之分，而用度箴石湯火所施，調百藥齊和之所宜。至齊之得，猶慈石取鐵，以物相使。拙者失理，以痛為劇，（以死為生）〔以生為死〕。
經方	11	274	經方者，本草石之寒溫，量疾病之淺深，假藥味之滋，因氣感之宜，辯五苦六辛，致水火之齊，以通閉解結，反之於平。及失其宜者，以熱益熱，以寒增寒，精氣內傷，不見於外，是所獨失也。故諺曰：「有病不治，常得中醫。」
房中	8	186	房中者，（性情）〔情性〕之極，至道之際，是以聖王制外樂以禁內情，而為之節文。傳曰：「先王之作樂，所以節百事也。」樂而有節，則和平壽考。及迷者弗顧，以

<sup>93</sup> 表列內容詳見：(漢)班固撰，(唐)顏師古注，《漢書》(北京：中華書局，1962)，卷30，〈藝文志〉，頁1776-1780。

			生疾而隕性命。
神僊	10	205	神僊者，所以保性命之真，而游求於其外者也。聊以盪意平心，同死生之域，而無怵惕於胸中。然而或者專以為務，則誕欺怪迂之文彌以益多，非聖王之所以教也。孔子曰：「索隱行怪，後世有述焉，吾不為之矣。」

醫經類著作談醫之原理、疾病成因、脈象，講論針法、配藥等治術；經方著重藥性和疾病的討論，兩者相互配合克疾；房中則與男女歡好有關，除論述交合、生子之術，亦重視平日的養補；神僊追求修養身心，超脫生死，當中收錄多種引導、按摩之法，以及服食靈芝等作。

在《漢書·藝文志》收錄的著作中，經方類有一部《神農黃帝食禁》七卷，從其名推測，很自然會認為這是一部關於飲食禁忌的著作，但若將其與經方的定義對照，似乎有些不吻合。將經方十一家對比，如下表：<sup>94</sup>

表2-2、《漢書·藝文志》經方十一家著作

五藏六府痺十二病方	五藏傷中十一病方
五藏六府疝十六病方	客疾五藏狂顛病方
五藏六府癰十二病方	金創癰瘰方
風寒熱十六病方	婦人嬰兒方

<sup>94</sup> 表列內容詳見：(漢)班固撰，(唐)顏師古注，《漢書》，卷30，〈藝文志〉，頁1777。

泰始黃帝扁鵲俞拊方	湯液經法
神農黃帝食禁	

其他十家著作就書名推測，是講論各類疾病與相關治療方法，若《神農黃帝食禁》真為論述飲食禁忌之作，與治術似乎難有連結。

陳元朋對此有詳盡分析，他不贊成「食禁」為「食藥」誤寫之說，認為當時並沒有將吃藥寫為食藥的習慣。「食」字代表食物應無太大問題，「禁」字的意思應為禁方，也就是在醫學發展仍為密傳的階段，以特殊儀式作為師傅的制約，要求不得輕易外傳。所以「食禁」所代表的意思，應該是某種以食為治病之法的派別。<sup>95</sup>本文贊同陳氏的看法，如此方能合理解釋此書歸於經方類的原因。雖說本文未將《神農黃帝食禁》視為飲食禁忌專著，但它仍代表了當時醫學中，談論飲食和疾病聯繫之作。

除《漢書·藝文志》所錄之作外，1972年發現的馬王堆漢墓，陸續出土多項重要考古文物，當中包括大量書於帛竹之作，其中共有14種醫學書籍，總稱為《馬王堆醫書》。這些作品讓今日得以更加了解秦漢時的醫學面貌。這些著作大致符合《漢書·藝文志》的四項分類，由此可知劉歆《七略》有其依據。其中《五十二病方》是今日發現最早的經方類著作，共記錄五十二類疾病的治療之方，當中有「諸食病」一類，推測是指因飲食而產生的疾病。可惜的是，目前五十二類缺漏七類，「諸食病」正在其中，因此無法得

<sup>95</sup> 陳元朋，〈舉箸常如服藥——本草史與飲食史視野下的「藥食如一」變遷史〉，頁157-164。

知其詳情。不過在其他篇章中，仍透露出兩項重要的訊息。首先，以食為藥的情況相當普遍，不論是內服或外用皆為常見，例如癰病，也就是淋證的治療方法中，有飲用葵和黍所製作的流質藥劑：

一、亨(烹)葵而飲其汁；冬□□本，沃以□□。<sup>96</sup>

一、以醯、酉(酒)三乃(□)煮黍稷而飲其汁，皆□□。<sup>97</sup>

在牝痔的治方中，有以雞作為藥物者：

一、痔者，以醬灌黃雌雞，令自死，以管裹，涂(塗)上〈土〉，炮之。涂(塗)乾，食雞，以羽熏纂。<sup>98</sup>

其製作過程相當繁瑣，並非單純的食用雞肉。首先要挑選黃色的雌雞，用醬灌死，再以菅包裹燒烤，之後吃掉雞肉，並用其羽毛薰痔瘡。過程與一般飲膳的調理不同，雖然以食為藥，但是以食物原料，作為藥物加以炮製，而不是藉由一般飲食過程調理治病。

《五十二病方》透露的另一個訊息則是關於飲食禁忌的存在，禁忌對象是針對患病之人，或是正在服用特定藥

<sup>96</sup> 周一謀、蕭佐桃主編，《五十二病方》，收入《馬王堆醫書考注》(天津：天津科學技術出版社，1988)，頁123。

<sup>97</sup> 周一謀、蕭佐桃主編，《五十二病方》，收入《馬王堆醫書考注》，頁131。

<sup>98</sup> 周一謀、蕭佐桃主編，《五十二病方》，收入《馬王堆醫書考注》，頁161。



物者。共有八條藥方中出現此類敘述，禁忌類型又可分為針對特定食物，或是飲食時間兩種。首先，針對特定食物者共有四條，分別處於四種疾病：

諸傷 …治病時，毋食魚、彘肉、馬肉、龜、蟲、葷、麻○洙采(菜)，毋近內，病已如故。<sup>99</sup>

白處 …旦服藥，先毋食□二、三日。服藥時毋食魚，病已如故。<sup>100</sup>

脈者 …服藥時禁毋食彘肉、鮮魚。<sup>101</sup>

癰 …傳藥毋食□彘肉，魚及女子。<sup>102</sup>

除諸傷方的勿食前提為「治病」，其餘三條的禁忌原因是使用藥物後，其中白處方還須先停食兩、三日。至於禁忌對象，四者皆有魚肉，豬肉僅在白處方中未列為禁忌，諸傷方還多了馬肉、龜、蟲以及五辛菜等。另外，諸傷方和癰方還添加了不得行房或親近女色的禁忌在內。綜合來看，可以得知當時醫學上認為有疾在身，或服藥的人，飲食上

<sup>99</sup> 周一謀、蕭佐桃主編，《五十二病方》，收入《馬王堆醫書考注》，頁62。

<sup>100</sup> 周一謀、蕭佐桃主編，《五十二病方》，收入《馬王堆醫書考注》，頁107-108。

<sup>101</sup> 周一謀、蕭佐桃主編，《五十二病方》，收入《馬王堆醫書考注》，頁152。

<sup>102</sup> 周一謀、蕭佐桃主編，《五十二病方》，收入《馬王堆醫書考注》，頁201。

需要特別注意，魚肉、豬肉這類食物，或是刺激性強烈的薰菜，都需避免食用，待疾病痊癒後方可回復正常。指涉飲食時間禁忌者有四條，分屬三類疾病之下：

癰病 …先莫(暮)毋食，旦飲藥。<sup>103</sup>

一、以水一斗煮膠一參、米一升，孰(熟)而啜之，夕毋食。<sup>104</sup>

癩 一、夕毋食，旦取丰(蜂)卵一，漬美醢一桮(杯)，以飲之。<sup>105</sup>

乾騷(癢)方 一、熬陵(菱)菽(芰)一參，令黃，以淳酒半斗煮之，三沸止，蚩其汁，系毋食，飲。<sup>106</sup>

除癰病方是前一天傍晚就不能吃食外，其餘都是當天傍晚不要進食，直接飲藥。這四條考量的出發點可能是療效吧，藉由調整飲食和服藥時間，相互配合，讓藥效發揮作用。

《五十二病方》之外，馬王堆其他醫書也略有涉及飲

<sup>103</sup> 周一謀、蕭佐桃主編，《五十二病方》，收入《馬王堆醫書考注》，頁125。

<sup>104</sup> 周一謀、蕭佐桃主編，《五十二病方》，收入《馬王堆醫書考注》，頁127。

<sup>105</sup> 周一謀、蕭佐桃主編，《五十二病方》，收入《馬王堆醫書考注》，頁151。

<sup>106</sup> 周一謀、蕭佐桃主編，《五十二病方》，收入《馬王堆醫書考注》，頁210-211。

食之說。《胎產書》是今日發現最早關於養胎、求子、埋胞的醫學著作。帛書開頭以禹和幼頰兩人的問答，帶出養胎十月的過程，胎兒各階段的變化，以及孕婦各月份需注意的事項：

●禹問幼頰曰：我欲殖(殖)人產子，何如而有？幼頰合(答)曰：……。一月名曰留(流)刑，食飲必精，酸羹必【熟】，毋食辛星(腥)，是謂財貞。二月始膏，毋食辛臊，居處必靜，男子勿勞，百節皆病，是胃(謂)始臧(藏)。三月始脂，果隋宵效，當是之時，未有定義(儀)，見物而化。是故君公大人，毋使朱(侏)儒，不觀木(沐)候(猴)，不食(葱)薑，不食兔羹。□欲產男，置弧矢，□雄雉，乘牡馬，觀牡虎；欲產女，佩蠶(簪)耳(珥)，呻(紳)朱(珠)子，是謂內象成子。【四月】而水受(授)之，乃使成血，其食稻麥，(鱣)魚□□，【以】清血而明目。五月而火受(授)之，乃使成氣，晏起□沐，厚衣居堂，朝吸天光，闢(避)寒央(殃)，【其食稻】麥，其羹牛羊，和以菜臾(萸)，毋食□，【以】養氣。六月而金受(授)之，乃始成筋，勞□□□，【出】游【於野，數】觀走犬馬，必食□□毆(也)，未□□□，是胃(謂)變奏(媵)□筋，□□□□。七【月而】木受(授)【之，乃使成骨】，居燥處，毋使【定止】，□□□□□□□□□□□□，【飲食】辟(避)寒，□□□□□□□□□□美齒。●八月而土受(授)【之，乃始成膚革】，□□□□□□□□□□，【是】胃(謂)密【媵理。九月而石授之，乃始成】豪(毫)毛，□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□  
□□□□□□司(伺)之。十月氣陳□□，以為□…

107

帛書整理小組推測幼頻為虛構人物，代表多子，也可以看出這類書籍尋求的是胎兒康健，後嗣繁茂之意。胎兒在受孕後各月份逐漸變化，兩、三個月時還是膏脂狀，四個月時受到五行之水的影響，開始出現血液；五個月時火發揮作用，出現氣之循環；六個月時輪到金，讓胎兒出現肌肉；七個月時，木為胎兒生成骨骼；八個月時土讓肌膚生成，逐步完備嬰兒的樣貌。這是當時醫學上對胎兒生成的解釋，可以看出五行之說被帶入這個過程，發揮關鍵影響。

十個月的過程中，孕婦必須遵守各種居行、飲食的忌宜，其原因在於「當是之時，未有定義(儀)，見物而化」。胎兒在初期還只是膏脂之物，母親的見聞、飲膳，都會對胎兒的成形過程造成絕對影響，若吃了薑食，就會讓孩子受到薑外型作用影響，生成多指；若食用兔肉，孩子會感應到兔子的形態，最後變成兔唇。除此之外，在懷胎三個月之前，只要多觀看、使用男性或女性的物品，甚至可以讓胎兒的性別轉化。想生男孩，就要多看雄性動物；若要女兒，則佩帶各種代表女性的配飾。各月份的忌宜，其原因都從「未有定儀，見物而化」而來，這也是主宰中醫養胎之說非常重要的概念。《胎產書》所收錄的其他方藥，也多遵循此觀念：

<sup>107</sup> 周一謀、蕭佐桃主編，《胎產書》，收入《馬王堆醫書考注》，頁346、348。

●懷子者，為享(烹)白牡狗首，令獨食之，其子美皙，有(又)易出。欲令子勁者，□時食母馬肉。<sup>108</sup>

懷胎者若食用白毛公狗，就可以讓孩子白皙可愛，又有助於生產過程。而要胎兒有氣力、強壯則要食用母馬肉。這些都是在「見物而化」的觀念下衍生的方子。轉變性別也不止觀看或配帶物品，可用食物：

【●】一曰：取逢(蜂)房中子、狗陰，乾而治之，以飲懷子，懷子產男。【●】一曰：□鮮魚□□食之。<sup>109</sup>

透過讓懷孕女性食用蜂蛹、公狗性器官等部位，來製造生男的結果。這種認為食物性質可以扭轉胎兒性別的想法，主要還是建立在懷胎三個月之前，胎兒是可變動狀態之觀念。孕婦的禁忌由此而生，相關食禁內容此時已可見其雛形，成為日後產婦食禁的先例。

從《漢書·藝文志》保留的書目，和出土醫書的內容可見當時醫學和飲食，乃至於飲食禁忌之間的聯繫。飲食在當時醫學中確實有其重要之處，不論是以食物為製作藥物的原料，或是治病、服藥、有孕時需要注意的飲食禁忌。但這些內容似乎零散而無法成篇，內容亦稱不上豐富。先秦兩漢的醫學著作中，實際上還有不少相關的訊息，《周禮》

<sup>108</sup> 周一謀、蕭佐桃主編，《胎產書》，收入《馬王堆醫書考注》，頁355。

<sup>109</sup> 周一謀、蕭佐桃主編，《胎產書》，收入《馬王堆醫書考注》，頁357。

食醫的執掌便透露出當時醫學對飲食調和之重視，而《黃帝內經》的說法讓該學說更進一步的完備。

《黃帝內經》今日分為《素問》、《靈樞》兩部，以黃帝與岐伯、雷公等人的對話編排，呈現醫學問答之形式，講論脈象、五臟六腑、氣的運行等醫學概念，其影響不言而喻。《素問》建構了一套五行與外在環境、身體臟腑的配置系統，透過此思想，將天、地、人等世間事物都納入循環，疾病和人體、臟腑也遵循這樣的路徑運行。以飲食來說，五味的協調以及與各類疾病的搭配，便成為主要的思考理論。當五味不能在人體取得平衡，便會衍伸出各種疾病，其病症又配合味的偏廢而有差異。舉例來說，《素問·五藏生成篇第十》：

心之合脈也，其榮色也，其主腎也。肺之合皮也，其榮毛也，其主心也。肝之合筋也，其榮爪也，其主肺也。脾之合肉也，其榮唇也，其主肝也。腎之合骨也，其榮髮也，其主脾也。

是故多食鹹則脈凝泣而變色；多食苦則皮槁而毛拔；多食辛則筋急而爪枯；多食酸，則肉胝俛而唇揭；多食甘則骨痛而髮落，此五味之所傷也。故心欲苦，肺欲辛，肝欲酸，脾欲甘，腎欲鹹，此五味之所合也。<sup>110</sup>

心與脈的對應五行是火，反應在色，鹹對應水，當鹹味過

<sup>110</sup> 《黃帝內經素問》(北京：人民衛生出版社，1963)，卷3，〈五藏生成篇第十〉，頁70-71。

多，水剋火，造成「脈凝泣而變色」；肺與皮的對應五行是金，反應在毛，苦對應火，當苦味過多，火剋金，造成「皮槁而毛拔」；肝與筋的對應五行是木，反應在爪，辛對應金，當辛味過多，金剋木，造成「筋急而爪枯」；脾與肉的對應五行是土，反應在唇，酸對應木，當酸味過多，木剋土，造成「肉胝胗而唇揭」；腎與骨的對應五行是水，反應在髮，甘對應土，當甘味過多，土剋水，造成「骨痛而髮落」。這樣一套「水→火→金→木→土」五行相剋的數術模型，建構五味與身體、疾病的對應。但這樣的數術模型在《黃帝內經》便非一體適用，例如《素問·宣明五氣篇第二十三》：

五味所禁：辛走氣，氣病無多食辛；鹹走血，血病無多食鹹；苦走骨，骨病無多食苦；甘走肉，肉病無多食甘；酸走筋，筋病無多食酸；是謂五禁，無令多食。<sup>111</sup>

酸筋、苦脈、甘肉、辛皮、鹹骨的五行對應變成酸筋、苦骨、甘肉、辛氣、鹹血，相對應的味與身體組織有所不同，這套五味所禁的模型倒是與《靈樞·五味論第六十三》一致：

五味入於口也，各有所走，各有所病。酸走筋，多食之令人癢；咸走血，多食之令人渴；辛走氣，多食之令人洞心；苦走骨，多食之令人變嘔；甘走肉，

<sup>111</sup> 《黃帝內經素問》，卷7，〈宣明五氣篇第二十三〉，頁152。

多食之令人悅心。<sup>112</sup>

兩者的五味所走路徑是一致的，只是對於產生疾病的描述不同。五味所禁的不同論述，應當是反映了醫學中五行觀念尚在發展階段，而未臻於統一。此外，五行的概念同樣反應在食物方面，將食物劃歸五味，各有其適宜的食用時機，《素問·藏氣法時論第二十二》：

肝色青，宜食甘，粳米牛肉棗葵皆甘。心色赤，宜食酸，小豆犬肉李韭皆酸。肺色白，宜食苦，麥羊肉杏薤皆苦。脾色黃，宜食鹹，大豆豕肉栗藿皆鹹。腎色黑，宜食辛，黃黍雞肉桃蔥皆辛。辛散，酸收，甘緩，苦堅，鹹熯。毒藥攻邪，五穀為養，五果為助，五畜為益，五菜為充，氣味合而服之，以補精益氣。此五者，有辛酸甘苦鹹，各有所利，或散或收，或緩或急，或堅或熯，四時五藏，病隨五味所宜也。<sup>113</sup>

各種穀物、肉品、果菜都分為五味的食物系統，相互配合五臟以及疾病之需求。本文將此段所提的配置製表觀察：

---

<sup>112</sup> (明)馬蒔、(唐)楊上善、(明)張介賓注，王玉興主編，《黃帝內經靈樞三家注》(北京：中國中醫藥出版社，2013)，卷18，〈五味論第六十三〉，頁192-193。

<sup>113</sup> 《黃帝內經素問》，卷7，〈藏氣法時論第二十二〉，148-149。



表2-3、《素問·藏氣法時論第二十二》五味配置

五臟	顏色	宜食	功能	適宜食品
肝	青	甘	緩	粳米牛肉棗葵
心	赤	酸	收	小豆犬肉李韭
肺	白	苦	堅	麥羊肉杏薤
脾	黃	鹹	奠	大豆豕肉栗藿
腎	黑	辛	散	黃黍雞肉桃蔥

其五行關係似乎又有新的對應法：木→土(剋)·火→木(被生)·金→火(被剋)·土→水(剋)·水→金(被生)。這套數術模型和前者的相剋配置，也不盡相同。為何會產生這樣的情況？其中一個合理解釋是《黃帝內經》並非成於一人一時之作，山田慶兒更認為這部著作中與黃帝問答者，實際上是代表不同學派之說，他並以其中的論述分類，建構了一套學術傳承的系統。<sup>114</sup>不同的學說，造成系統的不一致，這應是合理的推論。陳元朋對《黃帝內經》的食物五位配置，提出進一步的疑點。他認為這些食物的劃分雖然有部份合於人體直接的感官，但是多數則明顯不符，例如雞肉辛、羊肉苦、犬肉酸、大豆鹹，這些都與食用的味覺有落差。他的解釋是，在五行概念引導下的漢代，這些編撰五味配置之人，一方面要顧及實際觀感，又同時要符合當代學術習慣，這種模型混亂的情形無法避免。<sup>115</sup>

<sup>114</sup> 山田慶兒撰，廖育群、李建民編譯，《中國古代醫學的形成》，頁19-36。

<sup>115</sup> 陳元朋，〈舉箸常如服藥——本草史與飲食史視野下的「藥食如一」變遷史〉，頁213-214。

《黃帝內經》所論及的五行觀念，雖然混亂紛雜，卻提供了不少線索。若食物和身體有疾臟腑間的五行性質相衝突，便會導致傷害，因而需要禁止該類性質的食物攝取，這便是禁忌誕生的依據理論之一。須注意的是，這些禁忌是原則，因此沒有明確的指涉對象。禁忌的描述是以「味」為中心，即便已將食物依照五行歸類，但針對食物品項禁忌的直接描述，或是疾病和特定食品間的關連，甚少存於其中。如果將飲食禁忌的模型定義為不在符合某種設定的情境下，以某種方式吃某一食品，《黃帝內經》的描述還不及《五十二病方》的服藥禁忌來得明確。

## 二、本草、食物與禁忌

代表藥學的本草書籍出現，是醫學發展的重要里程碑。醫經提供陰陽五行、五臟的人體運作系統，確立了飲食與人體的平衡聯繫，也是飲食禁忌成型的理論來源。經方中散見的服藥食忌和食物治疾，呈現了食物與醫學在現實運用的情況。房中、神僊等重視護養生命之作，在飲食補養身體方面，頗有心得。那麼先秦兩漢之時的本草，如何呈現飲食乃至於禁忌現象呢？

本草書籍的出現，目前雖然仍有議論之處，不過近代學者多傾向認為西漢晚期至東漢初期是本草書籍誕生的時間點。<sup>116</sup>如果依照《神農本草經》的內容分析，本文亦贊

---

<sup>116</sup> 廖育群，《歧黃醫道》，頁131-134；馬伯英，《中國醫學文化史》，頁225-226；范行準，《中國醫學史略》，頁29-31；山田慶兒著，廖

成這樣的見解。就目錄學背景來說，《漢書·藝文志》的方技四類中，並無本草所代表的藥物學類別。從經方的定義來看，「經方者，本草石之寒溫，量疾病之淺深，假藥味之滋，因氣感之宜，辯五苦六辛，致水火之齊，以通閉解結，反之於平」，<sup>117</sup>藥學知識似乎尚未獨立成篇，而是被收羅在經方等書籍中。馬王堆出土的十四部醫書，其性質也符合方技四分類，未見到專論藥學之書。作為此時期本草書籍代表的《神農本草經》，將其成書年代暫定於西漢晚期至東漢前期，應是合理的推測。

該書雖已散逸，不過經由學界前輩的努力，今日得窺其概略。這部書是否代表了當時藥學發展的總結？飲食在其中所佔比例，以及相關內容為何？要解答這些問題，需要先了解《神農本草經》的性質，不妨從其收錄藥品的定義分析。該書收錄365種藥品，分為上品120項、中品120項和下品125項。至於分類的標準，其序錄說明：

上藥一百二十種為君，主養命以應天，無毒，多服久服不傷人。欲輕身益氣，不老延年者，本上經。

中藥一百二十種為臣，主養性以應人，無毒有毒，斟酌其宜。欲遏病補虛羸者，本中經。

下藥一百二十五種為佐使，主治病以應地，多毒，不可久服。欲除寒熱邪氣、破積聚愈疾者，本下經。<sup>118</sup>

---

育群、李建民編譯，《中國古代醫學的形成》，頁193-213。

<sup>117</sup> (漢)班固撰，(唐)顏師古注，《漢書》，卷30，〈藝文志〉，頁1778。

<sup>118</sup> 尚志鈞校注，《神農本草經校注》(北京：學苑出版社，2008)，卷1，〈序錄〉，頁1。

由序錄的描述可以看出，藥品收錄和分類標準，是依照其功效，具有延年輕身等仙術性質，且可以長久服用者居上位，可供治病但有毒性而不能長久服用者居下。廖育群認為此書反映了該時代方士用藥的特徵；<sup>119</sup>山田慶兒推測最初的撰寫者可能是採藥人，他們藉由神仙方術作為使自身知識得到重視的外衣。<sup>120</sup>因此似乎不能將此書視為當時用藥經驗的總結，而是整個知識體系的分支之一。

以上關於此書背景與性質的討論，提供了本文討論當時本草和飲食間聯繫的重要線索。此書著重於神仙方術、延年益壽等特定目的，因此和當時醫學發展，以及用藥情況有落差。在此背景下，關於一般日常食物的論述，和可作藥用的食物品項，描述相當有限。書中呈現和飲食間的關係，顯得十分疏離。在收錄品項中，扣除不會當作飲食之用的礦物藥，剩下的動植物品項，會出現在日常飲食中的也十分有限。如果依照其性質分類，屬於果菜類者為19項，米穀類則僅有5項而已。<sup>121</sup>如此少的品項恐怕只佔當時可知食材的一小部份而已，上古飲食中作為主食的黍、粟、大麥、小麥、稻等穀物全然未列入。果菜類中不言常見的果物柿、梨、柰，更不見被稱作百菜主的葵菜，以及蕪菁、

<sup>119</sup> 廖育群，《歧黃醫道》，頁143。

<sup>120</sup> 山田慶兒著，廖育群、李建民編譯，《中國古代醫學的形成》，頁296-298。

<sup>121</sup> 尚志鈞所輯校的《神農本草經》，當中收錄的365項藥品，如果與同樣由尚氏輯校的《本草經集注》中，玉石、草木、蟲獸、果菜、米穀的分類對照，屬於果菜類的為上品藥編號109-117，中品藥編號236-239，下品藥編號359-364，共19項；屬於米穀類的為上品藥編號118-120，中品藥編號240，下品藥編號365，共5項。尚志鈞校注，《神農本草經校注》，卷2，〈上品藥〉，頁14；同書，卷3，〈中品藥〉，頁99；同書，卷4，〈下品藥〉，頁182。

蘆菔、蒜等常見食材。這些食物當時沒有被了解到作為治療疾病的價值？並非如此，許多常見食材在《五十二病方》中的作用已經得到實證。這些果菜與米穀，除了當作食材外，同時還具有藥用價值，不過《神農本草經》皆摒棄不錄。除了植物性藥物外，《神農本草經》另外收錄了許多蟲獸類藥品，其來源有一般牲畜以及野生動物、禽類、水產與昆蟲等。當中能作為日用飲食的品項依然有限。以馬為例：

白馬莖，味鹹平。主治傷中脈絕，陰不起。強誌益氣，長肌肉，肥健生子。眼，主治驚癩腹滿瘧疾。懸蹄，主治驚邪瘕瘕，乳難，辟惡氣鬼毒蠱註不祥。生平澤。<sup>122</sup>

《神農本草經》收錄的對象並不是馬肉以及其各部位的藥用價值，標題僅有白馬莖，如果看其內容也僅額外提到眼和懸蹄而已。描述最為詳盡的是丹雄雞：

丹雄雞，味甘微溫。主治女子崩中漏下，赤白沃，補虛，溫中，止血通神，殺毒，辟不祥。頭，主殺鬼。肪，主治耳聾。腸，主治遺溺。胠脰裏黃皮，主治泄利。屎白，主治消渴，傷寒寒熱。翎羽，主下血閉。雞子，除熱火瘡，癩瘡，可作虎魄神物。雞白蠹，肥豬。生平澤。<sup>123</sup>

<sup>122</sup> 尚志鈞校注，《神農本草經校注》，卷3，〈中品藥〉，頁159。

<sup>123</sup> 尚志鈞校注，《神農本草經校注》，卷3，〈中品藥〉，頁162。

其藥用對象從頭、脂肪、腸、胔脰裏黃皮、屎白、翎羽、雞蛋到雞白蠹，但除此之外的常見食用牲畜，多半僅有少部分器官或組織的描述，而不是紀錄常見的食用部份。野生動物和魚類的部份也有類似情況，被記錄的魚類更是僅有寥寥數種，遠不如當時餐桌上的豐富。

除了鮮少紀錄日常飲食之物外，《神農本草經》也幾乎沒有禁忌之類的文字，只有部份藥物相互搭配的避忌，以及下品藥總述中不可久服的字眼。各藥品的描述包括藥品的五味、藥性、功能、別名、產地等，甚少提及用藥限制或禁忌等字眼。在各藥品條目中有禁忌描述者僅3條，分別是雲實花、麻賁和葇苕子：

雲實，味辛，溫。主治泄痢，腸澼，殺蟲、蠱毒，去邪惡結氣，止痛，除寒熱。花：主治見鬼精物，多食令人狂走。久服輕身，通神明。生河間川谷。

124

麻賁，味辛，平。主治五勞七傷，利五臟，下血寒氣，多食令人見鬼狂走。久服通神明，輕身。一名麻勃。生太山山谷。<sup>125</sup>

葇苕子，味苦，寒。主治齒痛出蟲，肉痹拘急，使人健行，見鬼，多食令人狂走。久服身輕，走及奔

<sup>124</sup> 尚志鈞校注，《神農本草經校注》，卷2，〈上品藥〉，頁74。

<sup>125</sup> 尚志鈞校注，《神農本草經校注》，卷2，〈上品藥〉，頁96。

馬，強志，益力，通神。一名行唐。生海濱川谷。

126

此三物很少會作為食物的品項，其禁忌的原因在於服用後導致人因為看見鬼物而奔走，更與人體健康無直接關係。《神農本草經》呈現的是和日常飲食的疏離感。如果考量其成書背景，確實也不意外，畢竟本草待詔等方士原本注重的就是屬於帶有仙術、不老、長生色彩的特殊藥物，對於凡人維持生命所必須的日常飲食關注甚淺。因此《神農本草經》作為此時本草書籍的代表，呈現出和飲食疏離的情況，關於飲食禁忌的描述也幾乎不存在。

整體而言，陳元朋氏將先秦兩漢的飲食禁忌來源，分為儒家、日者、醫學三例。<sup>127</sup>本文以此為基礎，將日者更進一步擴充為民俗禁忌的範圍，並以飲食經驗含括儒家典籍的論述。此外，新增博物知識中，各類物產對人體的負面效益，作為對飲食禁忌起源討論的補充。最後放入醫學中的飲食與禁忌，形成四個面向的論述。民俗禁忌是人們對於自然未知現象敬畏的反應，食衣住行等日常瑣事皆受影響，日書所代表的是以時日為禁忌準則的類型。除了日書外，秦漢時期仍有許多禁忌流傳，同樣呈現出對天地的敬畏，並隱藏了部份規勸人們的善意。博物類知識，代表當時人們對於各類物產的可食用性，以及其特殊作用的理

<sup>126</sup> 尚志鈞校注，《神農本草經校注》，卷3，〈中品藥〉，頁131。

<sup>127</sup> 陳元朋，〈舉箸常如服藥——本草史與飲食史視野下的「藥食如一」變遷史〉，頁232-238。

解。雖然此類分析著重於有助益的功能性發掘，但仍兼及部份動植物有害於人體的描述。另外，人們藉由長時間的飲膳、烹飪經驗，得知許多關於飲食的知識，並了解各類肉、魚、米穀、果菜的運用，適合的配置，以及不適合食用之處。此類飲食經驗的傳承中，負責烹飪的調膳者影響甚大，在宮廷宴飲，掌飲食之官員負責此事；在家庭中，則由烹調者擔此大任。這類文字都被記錄在儒家的經典中保留至今。

先秦兩漢時期的醫學方面，有《五十二病方》所提及的服藥禁忌，以及《胎產書》所描述的孕婦禁忌，最重要的是《黃帝內經》所提供的飲食依據。這項依據的理論源自於五行思想，當食用不合身體所需之味，便會導致疾病的發生，或是加重疾病的傷害。但《黃帝內經》所論及的範圍能侷限在原則，尚未深入到各食物品項的細部禁忌，描述的禁忌類型偏單一風格，既無日月之禁，也沒有各食物的搭配禁忌等內容。至於描述藥物的本草書籍，此時期以《神農本草經》為代表。其中不僅食物入藥的情況少見，更是幾乎沒有飲食禁忌的相關描述。也就是說，此一時期的飲食禁忌相關知識，並未出現集中於醫學的現象，部分類型甚至尚未存於醫書中；反而是飲食經驗等相關論述，更貼近後世飲食禁忌條目的範例。



### 第三章 中古時期醫書的飲食禁忌

中古時期的醫學，受到社會文化各領域的衝擊，在發展與型態方面出現相當大的轉變。范行準將南北朝時期的醫學，定位為「門閥與山林醫家分掌醫權的醫學成熟時期」，也就是藉由家族傳承的門閥醫學體系，以及避世山林，具有佛、道等背景身分的醫者。<sup>128</sup>這樣的轉變，明顯受到中古時期世族經由家學傳遞知識的普遍，以及佛、道等宗教興盛於時的影響。范家偉則將先秦兩漢至魏晉隋唐的醫學發展演變，定義為「從密傳、世傳形式到開放形式」，進入中古時期後，醫學發展由早先的師徒間隱密傳授，轉向家族傳承。至隋唐時期，官方蒐羅並整理醫書，設置醫學傳授機構。醫學世家所獨占的知識，也透過各族習醫者參與官方醫書編修等工作，流入社會，奠定醫學知識流傳的開放通道。<sup>129</sup>

醫學傳承轉趨開放、多元的情況下，醫書在數量上大篇幅的成長，更出現細部化的情形。從當時目錄學所記錄

---

<sup>128</sup> 范行準，《中國醫學史略》，頁57-71。

<sup>129</sup> 范家偉，《六朝隋唐醫學之傳承與整合》，頁91-123。

的書籍類別和數量來看，除了各種專論單一病候的方書外，還有許多大型綜合性醫書。本草方面也出現單論採集、培植、炮製、音義之類的著作。飲食與醫學的聯繫，也比上一個時代更為緊密。醫書目錄中，出現食經家的類別，<sup>130</sup>標示了飲食成為醫學知識中，不可或缺的一環。

在《黃帝內經素問》與《黃帝內經靈樞》中，可以看到飲食致疾的相關描述。這項觀念確立後，為了預防疾病，才會採取進一步的舉動，避忌特定食物或行為，也就是飲食禁忌的原由。不過，這兩部著作中對這方面的討論，偏向原則性且模糊的說法，內容不甚明確。在中古時期的醫書中，對於飲食致疾的討論，與《黃帝內經》的差異為何？另外，醫書中代表藥學的本草書籍，在先秦兩漢時期的《神農本草經》中，呈現出與飲食關聯薄弱的現象。經過中古時期的發展後，出現什麼樣的變化？此時期的本草書籍，與上一個時代有何異同？這些便是本章所要探究的課題。

---

<sup>130</sup> 在《舊唐書·經籍志》中，針對醫術類書籍的分類：「右醫術本草二十五家，養生十六家，病源單方二家，食經十家，雜經方五十八家，類聚方一家，共一百一十家，凡三千七百八十九卷」。食經被視為醫書中獨立的類別。（後晉）劉昫等撰，《舊唐書》（北京：中華書局，1975），卷47，〈經籍下〉，頁2051。

## 第一節 醫學典籍中的飲食禁忌

中古時期醫籍的數量雖遠較先秦兩漢時期為多，各種專論類的書籍豐富了此時期的醫學內容，可惜的是多數作品今日已不存。隋代的《諸病源候論》，是第一部關於病因論的專書，可以觀察中古時期醫學，對於飲食和疾病關係之論述。哪些疾病被認為是透過飲食進入人體，其理論為何？是否較《黃帝內經》的原則性文字更明確？本節將從《諸病源候論》解答這些課題。

另外，中古時期幾部重要的綜合性方書，當中保留了大量失傳醫籍的文字，讓今日可以藉此了解中古時期醫學發展的情況。本節主要採用唐代孫思邈的《千金要方》與《千金翼方》，以及王燾的《外台秘要方》這三部著作。日人丹波康賴的《醫心方》雖非中國著作，亦非成書於中國中古時期的範圍，不過當中抄錄內容皆來自先秦兩漢至隋唐的醫書，並保留了許多目前已失傳的文句，極具價值，因此亦將其納入討論。這些醫書描述了各類疾病的成因、特徵、治療處方等內容。為了避免飲食對身體造成危害，這些著作中也收錄了各種疾病的飲食須知，也就是飲食禁忌。這些禁忌依照其對象不同，又有許多類別，其具體內容將在本節中逐一分析。

不過，要特別說明的是，綜合性醫書中，往往包含了類似本草的藥物學討論。例如《千金要方》中的〈食治〉與《千金翼方》的〈本草〉，都是討論各物產的性味、主治、

效用、禁忌等，其性質更像是本草。因此為了避免混淆，本節暫不論及這些內容，留待下一節關於中古時期本草中的飲食禁忌分析時，再一同觀察。本文接著便從《諸病源候論》和綜合性方書這兩部份，分析中古醫學著作中，飲食禁忌的概況及其型態。

## 一、《諸病源候論》的飲食致疾觀

隋代成書的《諸病源候論》，為中古時期重要的醫學典籍。此作與其他醫書最大的差異，在於其專論病因、病理與病症，關於治病的藥方、針法等則無涉及。僅部分疾病後附上養生引導之法，講論宣導疏散。書中共計67門，1739論，對各項疾病之論述可說是淋漓盡致，也成為《千金方》、《外台秘要方》與《醫心方》等後世綜合性方書引據病因的重要參考。在這些病因中，自然少不了關於飲食的部份。雖然先秦兩漢時期的醫書中，對於飲食不當造成疾病早已有論述，但《諸病源候論》的敘述更為詳盡，除了「飲食失節」等較模糊的指涉外，有不少病症指證明確，例如寸白蟲候：

寸白者，九蟲內之一蟲也。長一寸而色白，形小褊，因腑臟虛弱而能發動。或云飲白酒，一云以桑枝貫牛肉炙食，并食生栗所成。

又云：食生魚後，即飲乳酪，亦令生之。其發動則

損人精氣，腰腳痿弱。<sup>131</sup>

此論不僅將造成疾病的食物品項指出，對食用方式以及搭配的錯誤，也有完整說明。當然今日在科學協助下，大眾已經了解感染寄生蟲的原因，與此論的食法沒有關聯。但這仍是當時醫者對於各病症的觀察，與長時間累積下的成果。

在眾多病候中，癥瘕病、蠱毒病和霍亂，其成因與飲食密切關聯，本文接著將一一論述這些內容。首先是癥瘕病關於其病因和症狀，〈癥瘕病諸侯·癥瘕候〉的描述是：

癥瘕者，皆由寒溫不調，飲食不化，與藏氣相搏結所生也。其病不動者，直名為癥。若病雖有結瘕，而可推移者，名為瘕。瘕者，假也，謂虛假可動也。<sup>132</sup>

癥瘕病總體來說，是一種身體出現的突起肉塊，如果用手推擠會移動者，稱為瘕，肉塊是固定不動的，稱為癥。依照肉塊的形狀及其症狀，又可分為多種類別。此病的成因被認為與飲食有密切關聯，「癥者，由寒溫失節，致府藏之氣虛弱，而食飲不消，聚結在內，染漸生長」，<sup>133</sup>身體溫度失節，飲食進入人體後，由於觸及寒氣而無法消散，在體

<sup>131</sup> 丁光迪主編，《諸病源候論校注》，卷18，〈九蟲病諸侯·寸白蟲候〉，頁562。

<sup>132</sup> 丁光迪主編，《諸病源候論校注》，卷19，〈癥瘕病諸侯·癥瘕候〉，頁578。

<sup>133</sup> 丁光迪主編，《諸病源候論校注》，卷19，〈癥瘕病諸侯·瘕候〉，頁578。

內逐漸成長，最後演變成病害。依據所食的不同，產生的癥瘕症狀也不一致。例如鰲瘕的病因：

鰲瘕者，謂腹中瘕結如鰲狀是也。有食鰲觸冷不消而生者，亦有食諸雜肉，得冷變化而作者。皆由脾胃氣虛弱而遇冷，則不能剋消所致。瘕言假也，謂其有形，假而推移也。昔曾有人共奴俱患鰲瘕，奴在前死，遂破其腹，得一白鰲仍故活。有人乘白馬來看此鰲，白馬遂尿，隨落鰲上，即縮頭及腳，尋以馬尿灌之，即化為水。其主曰：吾將瘥矣。即服之，果如其言，得瘥。

養生方云：六月勿食澤中水，令人成鰲瘕也。<sup>134</sup>

食用鰲肉或是其他雜肉後，因為在體內觸及寒氣而凝聚成鰲形狀的肉塊。巢元方等人認為癥瘕呈現該生物活著的型態，在身體中造成危害，但其終究不是一般的生物。此例中從死於鰲瘕之人體內剖出的鰲，在碰到馬尿後，隨即化為水。此論後面還補上《養生方》的禁忌，如果由其內容推測，這比較像是避免飲用不乾淨的水而導致感染寄生蟲之類的疾病。魚瘕也是類似案例：

有人胃氣虛弱者，食生魚，因為冷氣所搏，不能消之，結成魚瘕，揣之有形，狀如魚是也。亦有飲陂湖之水，誤有小魚入人腹，不幸便即生長，亦有形，

<sup>134</sup> 丁光迪主編，《諸病源候論校注》，卷19，〈癥瘕病諸侯·鰲瘕候〉，頁585-586。

狀如魚也。

養生方云：魚赤目，作鱠食之，生癥。<sup>135</sup>

魚癥的成因特別強調是食用生魚引起，或是喝水時不小心吞下小魚。這樣的說法，或許可解釋鱉癥部份養生方的禁忌原由，是為了避免飲水時不小心將小鱉或鱉的某些部分也吞下肚。人們相信若不小心吃下這些東西，它們便有機會在人體內成長致疾。《養生方》則特別提醒，有紅眼的魚不要作為生魚片食用，因為造成魚癥的可能性很高。除此之外，還有蛇癥、<sup>136</sup>蛟龍病<sup>137</sup>等也是類似模式，而髮癥則是不小心吃下頭髮引起的症狀。<sup>138</sup>

不過癥瘕病的症狀，似乎不止於這種因飲食產生的體內結塊，還有異食癖的描述，例如米癥：

人有好啞米，轉久彌嗜啞之。若不得米，則胸中清水出，得米水便止，米不消化，遂生癥結。其人常思米，不能飲食，久則斃。<sup>139</sup>

<sup>135</sup> 丁光迪主編，《諸病源候論校注》，卷19，〈癥瘕病諸侯·魚癥候〉，頁587。

<sup>136</sup> 丁光迪主編，《諸病源候論》，卷19，〈癥瘕病諸侯·蛇癥候〉：「人有食蛇不消。因腹內生蛇癥也。亦有蛇之精液誤入飲食內，亦令病之。其狀常苦飢，而食則不下，喉噎塞，食至胸內即吐出。其病在腹，摸揣亦有蛇狀，謂蛇癥也」，頁587。

<sup>137</sup> 丁光迪主編，《諸病源候論》，卷19，〈癥瘕病諸侯·蛟龍病候〉：「蛟龍病者，云三月八月蛟龍子生在芹菜上，人食芹菜，不幸隨食入人腹，變成蛟龍。其病之狀，發則如癩」，頁585。

<sup>138</sup> 丁光迪主編，《諸病源候論校注》，卷19，〈癥瘕病諸侯·髮癥候〉：「有人因食飲內誤有頭髮，隨食而入成癥。胸喉間如有蟲上下來去者是也」，頁584。

<sup>139</sup> 丁光迪主編，《諸病源候論校注》，卷19，〈癥瘕病諸侯·米癥候〉，

某些人可能有特殊飲食癖好，此例是咬生米，還到無法停止的地步。巢元方等人認為這生米在體內不消化而形成的癥病，最後將導致不能正常飲食而亡。此類病症的模式是特別喜愛食用某物到無法自拔，但無論怎麼吃都無法滿足，最後導致無法正常飲食，肉癥、酒癥皆為類似情況。可以看出癥瘕病雖然成因不同，但終歸與飲食失調有關，論述中也包含了飲食禁忌條目。

除了癥瘕病外，另一個與飲食密切相關者為蠱毒病。一般聯想到蠱，都會認為和遭人下毒有關，此種中毒途徑便是透過飲食：

凡蠱毒有數種，皆是變惑之氣。人有故造作之，多取蟲蛇之類，以器皿盛貯，任其自相噉食，唯有一物獨在者，即謂之為蠱。便能變惑，隨逐酒食，為人患禍。<sup>140</sup>

練成的蠱透過飲食進入人體，造成致命傷害。但《諸病源候論》中蠱毒病的範圍更廣，受到「變惑之氣」影響的事物，都有可能為人帶來與此病相似的傷害。其管道當然不僅止於飲食，像射工這類被認為利用含沙射影，讓人染疾的毒蟲，也被歸類在蠱毒病。若透過飲食中毒，則是因為食物受到異變，這其實與吃到變質食物的情況有些類似。舉例來說，食用牛肉導致中毒的原因：

---

頁582。

<sup>140</sup> 丁光迪主編，《諸病源候論校注》，卷25，〈蠱毒病諸侯上·蠱毒候〉，頁716-717。



凡食牛肉有毒者，由毒蛇在草，牛食因誤噉蛇則死；亦有蛇吐毒著草，牛食其草亦死，此牛肉則有大毒。又因疫病而死者，亦有毒。食此牛肉，則令人心悶，身體痺，甚者乃吐逆下利，腹痛不可堪，因而致死者非一也。<sup>141</sup>

牛因為某些遭遇導致異常死亡，例如吃草時不小心咬到蛇，或是吃到被蛇污染的草料，又或是因疫病而亡。牛隻死亡後毒性依舊保留在牛肉中，若食用這些便會導致中毒。蛇毒、疫病代表的正是「變惑之氣」，讓牛肉產生和蠱毒類似的情況。這樣的說明也解釋了為何有些動植物不適宜食用，例如魚類：

凡食諸魚有中毒者，皆由魚在水中，食毒蟲惡草則有毒，人食之，不能消化，即令悶亂不安也。<sup>142</sup>

魚在水中食用了有毒的昆蟲或是水草，便將毒性保留在身上，人若吃到這些魚，就會中毒。如果將《諸病源候論·蠱毒病諸候》中與飲食相關者做歸類，大致有四種：第一，人為變惑的蠱毒，是刻意練成用來傷人的毒物。第二，如上述牛肉類型之毒，因為某些情況讓其產生毒性而無法食用。此類的成因有自然而成者，例如疾病，或是該生物原

<sup>141</sup> 丁光迪主編，《諸病源候論校注》，卷26，〈蠱毒病諸候下·食牛肉中毒候〉，頁743。

<sup>142</sup> 丁光迪主編，《諸病源候論校注》，卷26，〈蠱毒病諸候下·食諸魚中毒候〉，頁748。

本的習性導致毒上身，但也有人為產生者，例如漏脯、鬱肉這類因為保存方式不當而產生毒性的食品。<sup>143</sup>第三，生物或特定部位本來就有毒，不適宜食用，例如駿馬肉及馬鞍下肉、<sup>144</sup>鯪鮐魚、<sup>145</sup>鱸魚肝等。<sup>146</sup>第四，類似癥瘕病的成因，例如食鴨肉中毒：

鴨肉本無毒，不能損人。偶食觸冷不消，因結聚成腹內之病。<sup>147</sup>

其病因跟癥瘕相同。另外食諸蟲中毒候也跟癥瘕的蛟龍病類似，都是食用水生植物時不小心吃到其他附著在上的生物，導致體內異變。<sup>148</sup>除以上四者外，還有飲酒失當而引

<sup>143</sup> 丁光迪主編，《諸病源候論校注》，卷26，〈蠱毒病諸候下·食漏脯中毒候〉：「凡諸肉脯，若為久故茅草屋漏所濕，則有大毒，食之三日，乃成暴癥，不可治，亦有即殺人者。凡脯，炙之不動，得水則動，亦殺人」，頁747；同書，卷26，〈蠱毒病諸候下·食鬱肉中毒候〉：「鬱肉毒者，謂諸生肉及熟肉內器中，密閉頭，其氣壅積不泄，則為鬱肉，有毒。不幸而食之，乃殺人。其輕者，亦吐利煩亂不安」，頁745。

<sup>144</sup> 丁光迪主編，《諸病源候論校注》，卷26，〈蠱毒病諸候下·食馬肉中毒候〉：「凡駿馬肉及馬鞍下肉，皆有毒，不可食之，食之則死。其有凡馬肉則無毒。因疫病死者，肉亦有毒。此毒中人，多洞下而煩亂」，頁744。

<sup>145</sup> 丁光迪主編，《諸病源候論校注》，卷26，〈蠱毒病諸候下·食鯪鮐魚中毒候〉：「此魚肝及腹內子有大毒，不可食，食之往往致死」，頁749。

<sup>146</sup> 丁光迪主編，《諸病源候論校注》，卷26，〈蠱毒病諸候下·食鱸魚肝中毒候〉：「此魚肝有毒，人食之中其毒者，即面皮剝落，雖爾，不至於死」，頁748。

<sup>147</sup> 丁光迪主編，《諸病源候論校注》，卷26，〈蠱毒病諸候下·食鴨肉中毒候〉，頁747。

<sup>148</sup> 丁光迪主編，《諸病源候論校注》，卷26，〈蠱毒病諸候下·食諸蟲中毒候〉：「野菜芹苻之類，多有毒蟲水蛭附之，人誤食之，使中其

起的病症，亦收錄於蠱毒病篇章。

第三種被認為和飲食有直接關係的疾病是霍亂。該病的首論中，對於霍亂的成因有詳細的說明：

霍亂者，由人溫涼不調，陰陽清濁二氣，有相干亂之時，其亂在於腸胃之間者，因遇飲食而變發，則心腹絞痛。……亦有飲酒食肉，腥膾，生冷過度，因居處不節，或露臥濕地，或當風取涼，而風冷之氣歸於三焦，傳於脾胃，脾胃得冷則不磨，不磨則水穀不消化，亦令清濁二氣相干，脾胃虛弱，便為吐利，水穀不消，則心腹脹滿，皆成霍亂。<sup>149</sup>

飲食失節被認為是染病的主因之一。實際上，霍亂候的24論中，有21論都提到「冷熱不調，飲食不節」八字，顯示飲食在此疾成因中的重要性，可惜的是針對特定食品造成疾病生成的論述較少，僅有《養生方》提到「七月食蜜，令人暴下，發霍亂」，<sup>150</sup>但沒有再進一步論述其原因。無論如何，飲食被視為這三大類疾病的成因之一，相關的論述充分的從病理的面向，將食物和疾病的關係扣在一起，這也是中古飲食禁忌不同於先秦兩漢醫書的特色。

還有一種病症，雖然在歸類上並非同一門疾病，但其共通點在於病癒後，因為飲食失當再度復發，並成為威脅

---

毒，亦能悶亂，煩躁不安」，頁750-751。

<sup>149</sup> 丁光迪主編，《諸病源候論校注》，卷22，〈霍亂病諸候·霍亂候〉，頁648-649。

<sup>150</sup> 丁光迪主編，《諸病源候論校注》，卷22，〈霍亂病諸候·霍亂候〉，頁649。

生命的重大疾病。首先是傷寒：

傷寒病新瘥，及大病之後，脾胃尚虛，穀氣未復，若食豬肉、腸、血、肥魚及油膩物，必大下利，醫所不能治也，必至於死。若食餅餌○黍、飴鋪炙鱠、棗、栗諸菓脯物，及牢強難消之物，胃氣虛弱，不能消化，必更結熱。適以藥下之，則胃虛冷，大利難禁。不下之必死，下之亦危，皆難救也。大病之後，多坐此死，不慎護也。夫病之新瘥後，但得食糜粥，寧少食乃飢，慎勿飽，不得他有所食，雖思之勿與，引日轉久，可漸食羊肉糜若羹，慎不可食豬狗等肉。<sup>151</sup>

傷寒初癒，身體尚未完全恢復之時，若食用肥膩食物，將導致嚴重腹瀉，甚至會因此喪命。另外，也需切記不能吃難消化之物，否則積在體內，將會陷入是否用藥排出的兩難，兩種作法都非萬全之策，可能導致死亡的後果。巢元方等人認為不少人在病後都是死於錯誤飲食，並附上適合的膳食安排，並提醒即使過了一段時間，也不可食用豬、狗等肉，以策安全。除了傷寒之外，時行病、熱病、溫病之中，《諸病源候論》都附上了相近的論述，提醒病後仍需注重飲食，不可輕犯。

中古醫書中，不少會引用養生類書籍的內容，這情況在《諸病源候論》亦不例外。在許多病症論述後，同時會

---

<sup>151</sup> 丁光迪主編，《諸病源候論校注》，卷8，〈傷寒病緒候下·傷寒病後食復候〉，頁273。

附上《養生方》、《養生禁忌》、《養生方引導法》的內容。這些典籍今日已無法得知為何人所著，應屬魏晉六朝時期的養生方書一類。觀其內容，包含宣導疏散的按摩或運動法，用以減輕或消除病症。除此之外，還有不少關於造成疾病的不當食法，以禁忌的形式收入其中。本文統計《諸病源候論》中共有30項症候後方收錄來自這些養生類書籍的飲食禁忌。<sup>152</sup>其類型相當豐富，例如飲食後的禁忌，〈風病諸候下·頭面風候〉：

養生方云：飽食仰臥，久成氣病頭風。

又云：飽食沐髮，作頭風。

又云：夏不用露面臥，露下墮面上，令面皮厚，喜成癩。一云作面風。<sup>153</sup>

此處所指的是飲食後做某些動作，或是洗髮等活動，都會導致疾病。其指涉對象是飲食後的行為，但仍可歸類在飲食禁忌的範圍內，屬於飲食方法的禁忌。除此之外，也有明確指涉飲食種類的內容：

養生方云：秋三月，此謂容平。天氣以急，地氣以明，早臥早起，與雞俱興。使志安寧，以緩秋刑。收斂神氣，使秋氣平。無外其志，使肺氣清。此秋氣之應也，養收之道也。逆之則傷肺，冬為飧泄。

<sup>152</sup> 內容詳見附錄二〈《諸病源候論》轉引自《養生方》、《養生禁忌》、《養生方引導法》之食禁〉。

<sup>153</sup> 丁光迪主編，《諸病源候論校注》，卷2，〈風病諸候下·頭面風候〉，頁52。

又云：五月勿食未成核菓及桃棗，發癰癤。不爾，發寒熱，變黃疸，又為泄痢。<sup>154</sup>

此處的飲食禁忌屬於時節的禁忌，不在五月食用還沒長出核的果物，並對應了癰癤、寒熱、黃疸、泄痢等病症。《養生方》同時也提及養護身體，避免疾病之法，食禁僅是其中一環，但也同時經由醫籍的傳抄，成為醫學體系的一部分。

## 二、綜合性方書中的疾病與飲食

從《隋書·經籍志》、《舊唐書·經籍志》與《新唐書·藝文志》中，可以得知中古時期出現大量醫學著作，有本草、脈學、養生、專科等各類作品。其中綜合性方書的內容，涵括多種醫學面向，並以各類疾病作為分類主題，談病因、病症、治法等。可惜的是今日不少作品已散逸，僅有部份保留：孫思邈的《千金要方》、《千金翼方》、王燾的《外台秘要方》，以及日人丹波康賴的《醫心方》。幸運的是，由於這些方書往往相互抄錄、承襲，使得許多失傳之作，都可在這幾部著作中找到大量留存的文字。這些相關內容，透露出許多關於飲食的課題。飲食與疾病的關係，在這些方書中呈現三個階段：第一，在日常生活中，避免飲食失當造成疾病，也就是預防階段；第二，在不幸染疾後，

---

<sup>154</sup> 丁光迪主編，《諸病源候論校注》，卷17，〈痢病諸候·水穀痢候〉，頁523。

治療過程與服藥時，所需注意的飲食調理；第三，疾病過後，身體尚未完全恢復，這時的膳食安排也需要多加考量，避免疾病復發，或是衍生其他惡果。本文接著將依序分析之。

首先是預防階段，關於平時飲食的各項忌宜，《外台秘要方》將其內容收羅在卷三十一〈解飲食相害成病百件〉中，與解各種食毒之方放在一起。其來源頗廣泛，《肘後方》、《古今驗錄》、《千金翼方》、《備急》、張仲景、張文仲都有所引用。張文仲為唐代醫人，王燾並未說明這些文字引自張文仲哪部著作，至於《備急》則不知為何書之名或是簡稱。張仲景的部分，其內容與今日所見的《金匱要略》相合，可能是當時《傷寒雜病論》流傳的版本之一。在飲食禁忌內容方面，《古今驗錄》僅收解毒藥方，《千金翼方》只有一段關於中肉類毒性的文字，<sup>155</sup>《備急》的內容也不多，<sup>156</sup>相關條目主要出自《肘後方》與張文仲。《肘後方》由於陶弘景也涉編寫之事，因此本文放到陶弘景與《本草

<sup>155</sup> 該篇引自《千金翼方》的內容為：「凡六畜五臟著草自動搖及得酢咸不變色，又隨地不污，又與犬不食，皆有毒，殺人也。凡食飲有毒澆地地墳起，皆殺人。凡肉在器中蓋，密氣不泄者，皆殺人。凡脯肉、熟肉不用深藏，密氣不泄，殺人。若中此毒者，皆犬糞灰水服方寸匕，良」。(唐)王燾撰，高文鑄校注，《外台秘要方》(北京：華夏出版社，1993)，卷31，〈解飲食相害成病百件〉，頁613。

<sup>156</sup> 此處所引《備急》內容，主要是關於在嶺南地區遇到飲食遭人下毒的解法：「席辯刺史云：嶺南俚人毒藥皆因食得之，多不即覺，漸不能食，或更心中嘈脹，並背急悶，先寒似瘧，微覺即急取一片白銀含一宿，銀變色即是藥也。銀色青是藍藥，銀色黃赤是菌藥，久久毒入眼，眼或青或黃赤，若青是藍藥，若黃赤是菌藥，俚人有解療者，畏人得法，在外預合，或言三百頭牛藥，或言三百兩銀藥，余住久，與首領親狎，知其藥並是常用，俚人不識《本草》，乃妄言之」。(唐)王燾撰，高文鑄校注，《外台秘要方》，卷31，〈解飲食相害成病百件〉，頁614。

經集注》的部份另行說明。張文仲的部份，共歸納出15條，如下表：<sup>157</sup>

表3-1、《外台秘要方》卷三十一〈解飲食相害成病百件〉所錄張文仲食禁條目

1.	白黍，不可合飴糖、蜜共食	9.	二月三日、四月八日，勿食百草
2.	黍米，不可合葵共食	10.	二月，勿食小蒜
3.	白蜜，不可合菰首食	11.	四月，勿食胡荽
4.	菰首，不可合生菜食	12.	又凡物肝臟自不可輕啖，自死者彌勿食之
5.	病人，不可食胡荽、芹菜及青花、黃花菜	13.	諸心皆勿食之，為神識所舍，使人來生獲報對
6.	妊身，勿食桑椹並鴨子	14.	凡肉閉在密器中經宿者為郁肉，茅屋溜下沾脯為漏脯，並有大毒
7.	五月，勿食韭	15.	又凡六畜自死，皆是遭疫則有毒，人有食疫死牛肉，令病洞下，亦致堅積者，並宜以利藥下之良
8.	十月，勿食椒		

當中編號1至4號為配伍禁忌、編號5至6號為食者禁忌、編

<sup>157</sup> 表列內容詳見：(唐)王燾撰，高文鑄校注，《外台秘要方》，卷31，〈解飲食相害成病百件〉，頁614。



號7至11號為食時禁忌、編號12至15號為不宜食之物，數量上分布平均。

除了上述一般人日常飲食的禁忌外，針對不同情況的人，如孕婦、幼兒、老者等，方書中也會特別收錄相關飲食禁忌。例如孕婦飲食禁忌，在之前《胎產書》的部份已提過因「見物而化」的概念下所產生的禁忌。不過到了中古時期，相關的禁忌更為多元，影響層面也出現變化。以下用《千金要方》中的孕婦飲食禁忌為例：<sup>158</sup>

表3-2、《千金要方·婦人方》所錄孕婦食禁

1.	妊娠食羊肝，令子多厄	7.	妊娠食雞肉、糯米，令子多寸白蟲
2.	妊娠食山羊肉，令子多病	8.	妊娠食椹並鴨子，令子倒出，心寒
3.	妊娠食驢馬肉，延月	9.	妊娠食雀肉並豆醬，令子滿面多黧黑子
4.	妊娠食騾肉，產難	10.	妊娠食雀肉、飲酒，令子心淫情亂，不畏羞恥
5.	妊娠食兔肉、犬肉，令子無音聲並缺唇	11.	妊娠食鱉，令子項短
6.	妊娠食雞子及乾鯉魚，令子多瘡	12.	妊娠食冰漿，絕胎

<sup>158</sup> 表列內容詳見：(唐)孫思邈原著，高文柱主編，《備急千金要方校注》，收入《藥王千金方》，卷2，〈婦人方上·養胎第三〉，頁209。

上表為《千金要方》卷二〈婦人方上·養胎第三〉所收錄的孕婦食禁，可以發現當中描述觸犯飲食禁忌的影響，不僅於胎兒的外型，還包括懷胎婦女可能有延月、難產甚至絕育的情況。胎兒也可能因此得到各種疾病，影響性情，甚至運勢。至於兒童，由於尚在發育階段，身體的狀況不同於成人，飲食上也會有需要注意之處。不過這方面的條目零散在各書，不像孕婦禁忌那般集中，只有《醫心方》搜羅部分條目成篇：<sup>159</sup>

表3-3、《醫心方》所錄幼兒食禁

1.	小兒食諸肉，令兒腹中生瘕，難治	產經
2.	小兒齒未易，蜜及飴糖不可與食，令兒齒朽壞，雖易，齒不堅	
3.	小兒不可與食狗鼠殘物，令兒咽中生白瘡，死	
4.	小兒不可與食核未成諸果，令兒生寒熱及癩癰	
5.	大豆炒小麥，勿與一歲以上，十歲以下小兒，喜氣壅而死也	養生要集
6.	凡男子年十五以下，不得飲冰沉漿，腠理未成，故成病	
7.	小兒未斷乳，不可啖雞肉，生蛔蟲，亦令體瘦	
8.	大麥面勿與一歲以上，十歲以下小兒，其喜氣壅塞而死	崔禹錫食經
9.	黍，不可與小兒食之，令不能行	孟詵食經

<sup>159</sup> 表列內容詳見：(日)丹波康賴撰，高文柱校注，《醫心方校注》(北京：華夏出版社，2011)，卷25，〈小兒禁食第十九〉，頁507。

10.	小兒食葢菜，便覺腳痛	
11.	栗餌孩兒，令齒不生	蘇敬本草注
12.	蝦，小兒食之，腳屈不能行	本草拾遺
13.	小兒食蕨，腳弱不行	

上表為《醫心方》卷二十五〈小兒禁食第十九〉所錄的13條幼兒飲食禁忌，可以看出一些不同於成人的特點。首先，幼兒飲食禁忌中關於牙齒保健的為編號2和11兩條，由於兒童還未經歷乳牙更換為恆齒的生長過程，因此部份食品被認為還不適合食用，以免影響牙齒生長。編號9、10、12、13四條則是關於腳部的影響，這或許是考量幼兒身體發育所延伸的禁忌，亦或當時流傳的兒童特殊疾病，不得而知。另外，不同禁忌條目下關於幼兒的定義，也不一致。編號5與8兩條清楚描述是1歲至10歲，編號6指15歲以下者，編號7則以斷乳與否定義，其他條目未有明確規範，呈現有些混亂的情況。

至於老者，在《千金翼方》的〈養性·養老食療第四〉：

論曰：人子養老之道，雖有水陸百品珍饈，每食必忌於雜，雜則五味相撓，食之不已，為人作患。是以食啖鮮肴，務令簡少。飲食當令節儉。若貪味傷多，老人腸胃皮薄，多則不消。彭亨短氣，必致霍亂。夏至以後，秋分以前，勿進肥濃羹臠酥油酪等，則無他矣。夫老人所以多疾者，皆由少時春夏取涼過多，飲食太冷，故其魚膾、生菜、生肉、腥冷物多損於人，宜常斷之。惟乳酪酥蜜，常宜溫而食之。此大利益老年。雖然，卒多食之，亦令人腹脹泄痢。

漸漸食之。<sup>160</sup>

孫思邈十分重視平日飲食養補，同時也關注人年老退居生活等議題。這類內容都是《千金要方》較少提及，在之後的《千金翼方》中作補充。孫思邈在此提到的飲食禁忌，實際上也適用一般成年人，只是老者需要更加關注，因為腸胃較弱。此外，人老之後，年輕時所累積的飲食損傷可能會因此反撲，因此孫思邈也特別提醒春夏天熱之時，不要貪食生冷之物，免得導致年紀漸長之後，變成致病之因。應吃些補養的乳酪、酥等補養物，只是不能一下食用過多，須慢慢增量。

以上是關於平日飲食禁忌的部分。不過就算特別注意飲食，仍有染疾的可能性。疾病發生時，《千金要方》中有幾條關於疾病來源的推論，與飲食相關：

假令肝病，西行若食雞肉得之，當以秋時發病，以庚辛日也。<sup>161</sup>

假令心病，北行若食豚魚得之，不者，當以冬時發，得病以壬癸日也。<sup>162</sup>

假令脾病，東行若食雉兔肉及諸木果實，得之，不

---

<sup>160</sup> (唐)孫思邈原著，高文柱主編，《千金翼方校注》，收入《藥王千金方》，卷12，〈養性·養老食療第四〉，頁688-689。

<sup>161</sup> (唐)孫思邈原著，高文柱主編，《備急千金要方校注》，收入《藥王千金方》，卷11，〈肝臟·肝臟脈論第一〉，頁209。

<sup>162</sup> (唐)孫思邈原著，高文柱主編，《備急千金要方校注》，收入《藥王千金方》，卷13，〈心臟·心臟脈論第一〉，頁237。

者，當以春時發，得病以甲乙日也。<sup>163</sup>

假令肺病，南行若食馬肉及獐肉得之，不者，當以夏時發，得病以丙丁日也，宜赤藥。<sup>164</sup>

假令腎病，中央若食牛肉及諸土中物得之，不者，當以長夏時發，得病以戊巳日也。<sup>165</sup>

這五段文字，對照睡虎地秦簡日書，可以發現有許多巧妙的吻合。首先，以五行為依歸，對應兩個天干日的情況；其次，同樣以食物作為致病之因，並且推測疾病後續的發展時間。這顯示出日書的數術模型，到了中古時期，仍被套用在醫學之中，飲食仍被視為造成疾病的原因之一。

除了被視為致疾之因外，生病與服藥治療時，飲食也需要特別避忌。醫方中針對不同疾病，或多或少都會提及關於病時的飲膳照顧須知。例如骨蒸病，《外台秘要方》轉引蘇游的《玄感傳屍方》，當中對罹患骨蒸病人的飲食有諸多叮嚀：

骨蒸之病，無問男女，特忌房室，舉動勞作，尤所不宜。陳臭酸鹹，粘食不消，牛馬驢羊，大小二豆，豬魚油膩，酒面瓜果，野豬之屬，葵筍蒜蕨，及生

<sup>163</sup> (唐)孫思邈原著，高文柱主編，《備急千金要方校注》，收入《藥王千金方》，卷15上，〈脾臟上·脾臟脈論第一〉，頁267。

<sup>164</sup> (唐)孫思邈原著，高文柱主編，《備急千金要方校注》，收入《藥王千金方》，卷17，〈肺臟·肺臟脈論第一〉，頁298。

<sup>165</sup> (唐)孫思邈原著，高文柱主編，《備急千金要方校注》，收入《藥王千金方》，卷19，〈腎臟·腎臟脈論第一〉，頁332。

冷等，並不得餐。自非平復一月以後，乃漸開也。大略如此，觸類而長之。此病宜食煮飯、鹽豉、豆醬、燒薑、蔥韭、枸杞、苜蓿、苦菜、地黃、牛膝葉，並須煮爛食之。候病稍退，恐肌膚虛弱者，可時食乾鹿脯，為味中間所有得食之者，按其條下具言之。<sup>166</sup>

蘇游認為骨蒸病人，除了禁止行房和勞動外，飲食也有很多忌諱。有臭味和酸鹹之物、不容易消化的粘質食物、各種肉品、油膩物、麵類、瓜果菜蔬、酒和生冷等食物，都需禁止到至少病癒後一個月，才能慢慢放寬限制。他並提出只有幾項食物適合在此時食用，但仍須煮到爛熟才能給病人。對於骨蒸病的相關飲膳條理可說巨細靡遺。在《千金要方》中，脾臟病裡的熱痢和疳濕痢也有類似飲食禁忌。〈脾臟下·熱痢第七〉：

凡痢病，通忌生冷酢滑、豬雞魚油、乳酪酥乾、脯醬粉鹹。所食諸食，皆須大熟爛為佳，亦不得傷飽，此將息之大經也。若將息失所，聖人不救也。<sup>167</sup>

以及〈脾臟下·疳濕痢第九〉：

凡疳，慎鹽、醬、醋、酥、油、棗等，一切皆忌。

<sup>166</sup> (唐)王燾撰，高文鑄校注，《外台秘要方》，卷13，〈傳屍方四首〉，頁237。

<sup>167</sup> (唐)孫思邈原著，高文柱主編，《備急千金要方校注》，收入《藥王千金方》，卷15下，〈脾臟下·熱痢第七〉，頁277。

惟白飯、豉、苜蓿、苦苣、蕪菁不在禁限。<sup>168</sup>

可以看得出來這類疾病禁忌除了針對各類的獨特之禁外，不少飲食禁忌都是通則。例如油膩與肉魚類，特別是豬肉，絕對是大忌；生冷之物在身體虛弱的情況下，也難以負荷；另外，鹽、醬、醋等調味也須避免。

至於服藥時的飲食禁忌，則更為繁瑣，實際上在綜合性方書中，此類飲食禁忌往往佔極高的比例，多半附之於各藥方之下，提醒服用此方者需注意的事項。以下列舉一條《外台秘要方》轉引自《廣濟方》的藥方為例：

《廣濟》貴豚氣在心，吸吸短氣，不欲聞人語聲，心下煩亂不安，發作有時，四肢煩疼，手足逆冷方。  
李根白皮八兩 半夏七兩，洗 乾薑四兩 茯苓 三兩 人參二兩 甘草二兩，炙 附子一兩，炮 桂心四兩  
右八味，切，以水一斗，煮取三升，絞去滓，分三服，別相去如人行六、七里。忌生冷、羊肉、錫、海藻、菘菜、油膩、醋物、生蔥、粘食。范汪同。

169

此類的書寫都依照藥方名、材料、製法、服用方法、禁忌的模式書寫。將禁忌的食物如羊肉、海藻等附於最後，很明顯是針對藥方，而不完全是疾病本身。這類禁忌的起源

<sup>168</sup> (唐)孫思邈原著，高文柱主編，《備急千金要方校注》，收入《藥王千金方》，卷15下，〈脾臟下·疝濕痢第九〉，頁282。

<sup>169</sup> (唐)王燾撰、高文鑄校注，《外台秘要方》，卷12，〈貴豚氣沖心胸方四首〉，頁227。

並不陌生，回朔前述《五十二病方》中的數條飲食禁忌，禁忌形態幾乎一致，只是發展的更為多樣詳細罷了。此類禁忌的原因，恐怕與藥物使用原理脫不了干係，《神農本草經》關於藥物使用的論述：

藥有陰陽配合，子母兄弟，根葉花實，草石骨肉。有單行者，有相須者，有相使者，有相畏者，有相惡者，有相反者，有相殺者。凡此七情，合和當視之，相須、相使者良，勿用相惡相反者。若有毒宜制，可用相畏相殺者；不爾，勿合用也。<sup>170</sup>

藥物本身有七情的適宜性，有的效果相乘加倍，有的可以抵消另一種藥的副作用，但是也可能導致他藥失效，甚至突顯毒性，若搭配不當，會為人體帶來傷害。但食物亦是藥物中的一份子，當然服用不同原料製成的藥方，也需注意裡面藥物和飲食的適宜性。因此孫思邈在《千金要方》的開頭，卷一〈序錄〉中就提醒了服藥時需注意的飲食通則問題：

凡服藥，皆斷生冷酢滑，豬犬雞魚，油麵蒜及果實等。其大補丸散，切忌陳臭宿滯之物，有空青忌食生血物。天門冬忌鯉魚，白朮忌桃李及雀肉、胡荽、大蒜、青魚等物，地黃忌蕪荑，甘草忌菘菜、海藻，細辛忌生菜，菟絲子忌兔肉，牛膝忌牛肉；黃連、桔梗忌豬肉，牡丹忌胡荽，藜蘆忌狸肉，半夏、

---

<sup>170</sup> 尚志鈞校注，《神農本草經校注》，卷1，〈序錄〉，頁4。



菖蒲忌飴糖及羊肉，恆山、桂心忌生蔥、生菜，商陸忌犬肉，茯苓忌醋物，柏子仁忌濕面，巴豆忌蘆筍羹及豬肉，鱉甲忌莧菜。<sup>171</sup>

可以看出孫思邈除了提到油膩、豬肉、生冷、醋滑等原則性的禁忌外，還有不少針對藥物和食品項之間的配置禁忌。這些內容與《肘後備急方》和《本草經集注》的藥忌部份大致相符。下一則提到：

凡餌湯藥，其粥食肉菜皆須大熟。熟即易消，與藥相宜。若生則難消，復損藥力。仍須少食菜及硬物，於藥為佳，亦少進鹽醋乃善，亦不得苦心用力及房室喜怒。是以治病用藥力，唯在食治將息得力，大半於藥有益。所以病者務在將息節慎，節慎之至，可以長生，豈惟病愈而已。<sup>172</sup>

服湯藥的人，需食用煮熟易消化之物，避免減損藥力。注重服藥時的膳食和作息配置，可使藥物的效果更好。這些都是服藥時需要特別注重飲食禁忌的原因。

在疾病剛平復，身體仍虛弱的情況下，飲食調養也是不可忽視的課題。上述在《諸病源候論》中，提到傷寒、熱、溫、時行病後，都需要注意飲食，否則病勢再度復發，可能導致無藥可救的惡果。綜合性方書自然也注意到此問

<sup>171</sup> (唐)孫思邈原著，高文柱主編，《備急千金要方校注》，收入《藥王千金方》，卷1，〈序例·服餌第八〉，頁29。

<sup>172</sup> (唐)孫思邈原著，高文柱主編，《備急千金要方校注》，收入《藥王千金方》，卷1，〈序例·服餌第八〉，頁29。

題，不妨以《外台秘要方》卷三〈天行瘥後禁忌方二首〉為例說明：<sup>173</sup>

表3-4、《外台秘要方》卷三〈天行瘥後禁忌方二首〉所錄病癒後食禁

1.	凡熱病新瘥，及大病之後，食豬肉及腸血、肥魚、油膩等，必大下痢，醫不能療也，必至於死	集驗方
2.	若食餅餌、棗黍、飴脯，膾炙、棗栗諸果，及堅實難消之物，胃氣尚虛弱，不能消化，必更結熱，適以藥下之，則胃中虛冷，大利難禁，不下必死，下之復危，皆難救也。熱病之後，多坐此死，不可不慎也	
3.	病新瘥，但得食糜粥，寧可少食令飢，慎勿飽，不得他有所食，雖思之勿與。引日轉久，可漸食羊肉糜若羹汁兔雉鹿肉，慎不可食豬犬肉也	
4.	天行病未復，強食黃花菜，手足稍重。一方雲青花	僧深方
5.	天行病瘥，食鮓鱠必變成瘕，又食鱧魚肉結氣不化	
6.	天行病瘥，飲酒合陰陽，復必死	
7.	天行病損未滿三月日，食鯔鮓肉則復下血，食鹽豉令人四肢不舉	
8.	天行病瘥，食諸菜有花者，三年肌膚不充	
9.	天行病未好損，食生瓜芥，三月流腫也	
10.	天行病瘥，食菜合陰陽復必死	

<sup>173</sup> 表列內容詳見：(唐)王焘撰、高文鑄校注，《外台秘要方》，卷3，〈天行瘥後禁忌方二首〉，頁57-58。

11.	天行病瘥後，未滿五日，食一切肉面者，病更發困	備急千金要方
12.	天行病瘥，食芥膾作疽	
13.	天行病瘥，新起飲酒，及食薤菜，病更發	
14.	天行病新瘥，食生魚鮓，下痢必不止	
15.	天行病瘥，食生菜，令顏色終身不平復	
16.	天行病新汗解，飲冷水者損心包，令人虛不復	
17.	天行病未損，食犬肉並葫，以合食之，復則死	
18.	天行病瘥，食生棗及羊肉者，膈上作熱蒸	
19.	天行新瘥，食犬肉、羊肉，作骨中蒸熱	
20.	天行病瘥，食魚肉並瓜生菜，食者令人身腫	
21.	天行病瘥，食蒜、膾者，病發大困	

王燾在此處的禁忌，援引自《集驗方》、《僧深方》與《千金要方》三部著作，前兩者分別出自僧深和姚僧垣之手，屬於南北朝時期的經驗方書。《集驗方》的內容大體上與《諸病源候論》之說相去不遠，屬於大範圍原則上的禁忌，主要限制肥膩和堅硬難消兩類食物，以及介紹適宜的膳食。《僧深方》的條目風格，和《千金要方》相近，針對特定食品，若在天行病後食用，將會導致某種後果。食物品項和導致復發的病症對應更為詳細，呈現兩種不同的禁忌形態。

以上中古醫書中對於飲食致疾及其禁忌的論述，呈現出許多和先秦兩漢時期的不同之處。首先，在數量上的差距十分明顯，除了《五十二病方》和《胎產書》等少量飲食禁忌條目外，兩部《黃帝內經》中，多數是原則性的飲食配置準則與避忌。中古時期的醫書中，則是包含了為數眾多的飲食禁忌相關條目，關於飲食和疾病的關連性，描

述更為精確，不同食物皆有可能引發的對照疾病。此外，除了平時以飲食禁忌作為保護身體的手段外，針對服藥治療過程中的禁忌，以及病後初癒的調養期，都有需要注意的飲食限制。這些知識建構了一個嚴密的「飲食—疾病」系統，是與先秦兩漢時期的最大差異。

不過，中古時期醫書中部分飲食禁忌的描述，在觀念上仍可見到前一時代的影響。例如「二月三日、四月八日，勿食百草」<sup>174</sup>這樣的型態，讓人很難不聯想到日書的禁忌。《千金要方》中對於五臟病的病因判別與推敲，更像是《日書》甲種〈病〉篇的形式。另外，關於服藥禁忌的部份，也早在《五十二病方》中出現，只是描述上較中古醫書的形式簡略。這些線索也暗示了部份飲食禁忌敘述，和先秦兩漢時期在觀念上的延續性。

---

<sup>174</sup> 詳見表3-1〈《外台秘要方》卷三十一〈解飲食相害成病百件〉所錄張文仲食禁條目〉，編號9。

## 第二節 本草中的飲食禁忌

探討中古時期醫書中的飲食禁忌，自然不能忽略代表藥學的本草。在上一章的分析，可以發現《神農本草經》中，關於食物品項的內容頗為缺乏，飲食禁忌更是罕見。這樣的情況到了中古時期的本草著作，是否已有所變化，這是本節主要討論的重點。

不過，本節所要討論的「本草」著作，並非全是以本草為名。在孫思邈的《千金要方》和《千金翼方》兩部醫書內，都有以本草的形式記錄藥品的篇章，其中《千金要方》的〈食治〉一篇更是以此模式描述食物療效和禁忌，自然不可不談。因此本節對於中古時期本草的討論範圍，主要是以其書寫形式同於本草著作，介紹藥物的味、性、主治等作為主要內容的文獻。除了《本草經集注》、《新修本草》、《食療本草》外，《千金要方》的〈食治〉，以及《千金翼方》的〈本草〉也將在本節中一併分析。

依照這些本草的寫作側重，又可分為收錄品項較全面性的《本草經集注》、《新修本草》、《千金翼方·本草》，和以食物品項為主的《千金要方·食治》、《食療本草》。其中成書於南北朝時期的《本草經集注》，對於本節探討中古時期本草中的飲食禁忌，具有重要的代表意義，因此單獨作為一個子題來分析。其餘四部著作則依其性質分為「通論性本草」和「以食為主體的本草」兩個子題作討論。

## 一、陶弘景與《本草經集注》

食物在中國醫學運用的時間非常早，以食材作為炮製藥品的原料，本文前述的《五十二病方》所收錄之藥方即可為例。不過，作為該時代本草書籍代表的《神農本草經》，所收羅的品項，屬於一般食材者屈指可數。在進入中古初期後，從目前僅存殘輯本的《吳普本草》收錄品項分析，可以看出這樣的傾向開始轉變。吳普為曹魏時人，師承華佗，<sup>175</sup>其著作《吳普本草》今日輯復後，尚存藥品270項。尚志鈞將270品項依照玉石、草木、蟲獸、果、菜、米穀的方式分類，光是歸為果、菜、米穀類的便高達35項，<sup>176</sup>佔全體的12.96%，本文前述《神農本草經》的相關品項為24品，只佔365種藥品的6.58%，<sup>177</sup>其變化由此可見。《吳普本草》現存較完整的條目，記錄了神農、黃帝、岐伯、桐君、醫和、扁鵲、雷公、李氏等八家對藥氣、味、性的不同看法，以及別名、產地、採收時間、主治等內容，<sup>178</sup>關於飲食禁忌的部份甚少，僅梨有「金創、乳婦不可食梨」<sup>179</sup>的

<sup>175</sup> (晉)陳壽撰，(劉宋)裴松之注，《三國志》，卷29，〈方技傳〉：「廣陵吳普、彭城樊阿皆從佗學。普依準佗治，多所全濟」(北京：中華書局，1982)，頁804。

<sup>176</sup> 依照尚志鈞輯校版，果菜米穀類的品項為編號236至270。詳見(曹魏)吳普著，尚志鈞輯校，《吳氏本草經》(北京：中醫古籍出版社，2005)，〈目錄〉，頁11-12。

<sup>177</sup> 品項數量部分詳見本文註腳121。

<sup>178</sup> 關於《吳普本草》所引八家之說的比較，詳見廖育群，《岐黃醫道》，頁137-141。

<sup>179</sup> (曹魏)吳普著，尚志鈞輯校，《吳氏本草經》，卷6，〈果部下品〉，

敘述。

將飲食和本草進一步連結的推手，是陶弘景所整理的《本草經集注》。本文之前提到《神農本草經》、《吳普本草》的品項分類，是尚志鈞在輯復時，依照《本草經集注》的分類標準歸納而成，實際上兩部著作的藥品分類與順序編排，現已不得而知。《本草經集注》中〈果菜米穀有名無實〉一卷，將食品從本草品項中獨立分類。並大幅的增加了相關品項的數量。這些內容從何而來，陶弘景在〈序錄〉的說法：

今之所存，有此四卷，是其本經。所出郡縣，乃後漢時制，疑仲景、元化等所記。又有《桐君採藥錄》，說其華葉形色。《藥對》四卷，論其佐使相須。魏、晉以來，吳普、李當之等，更復損益。或五百九十五，或四百卅一，或三百一十九。或三品混糅。冷熱舛錯，草石不分，蟲獸無辨。且所主治，互有多少。醫家不能備見，則識智有淺深。今輒苞綜諸經，研括煩省。以《神農本經》三品，合三百六十五為主，又進名醫副品，亦三百六十五，合七百卅種。

180

本草學自東漢末到南北朝前期的蓬勃發展，從《隋書》所記錄的本草相關書籍來看，此時本草發展不僅是範圍的擴大，還有逐漸細部化，藥物音義分析、別名考證、採藥時

頁87。

<sup>180</sup> (梁)陶弘景編，尚志鈞、尚元勝輯校，《本草經集注》，卷1，〈序錄〉，頁3。

節、藥品種植等，都發展為獨立的學問。<sup>181</sup>這些背景，為陶弘景的編修工作提供了有利的基礎。《本草經集注》中，除了原始《神農本草經》的365品藥物外，更增加了上述的吳普、李當之等人撰寫的本草品項。這些屬於《神農本草經》未錄的藥品，陶弘景稱為「名醫副品」，總數為365品，和原始經文的365品相加，合計高達730品，足足增加一倍。屬於食物的品項，亦大幅增加。在《本草經集注》中，即使不看動物性食物的部份，光是〈果菜米穀有名無實〉裡的被視為藥品的食物便高達82種之多。<sup>182</sup>

回到飲食禁忌的部份，如果不計〈序錄〉中的服藥忌食，在一般品項的文字中，含有飲食禁忌內容者便有64項，當中有2項的來源是《神農本草經》的原始文字，18項為陶弘景整理而來的名醫副品，最大宗的飲食禁忌來源，是陶弘景在各藥品下附加的注文，共有52項，當中同時含有名醫副品的則為8項。<sup>183</sup>這些禁忌的來源，屬於名醫副品者，

<sup>181</sup> 廖育群，《岐黃醫道》，頁135-137。

<sup>182</sup> 82品項為：豆蔻、葡萄、蓬蘽、覆盆子、大棗、藕實莖、雞頭實、芡實、栗、櫻桃、梅實、柿、木瓜實、甘蔗、芋、烏芋、鬱核、杏核人、桃核人、李核人、梨、柰、安石榴，以上23項為果部藥品；白瓜子、白冬瓜、冬葵子、葵根、莧實、苦菜、薺、蕪菁及蘆菔、菘、芥、苜蓿、荏子、蓼實、蔥實、薤、韭、白蓂荷、菘菜、蘇、水蘇、香薷、瓜蒂、苦瓠、水蘄、蓴、落葵、繁蕪、藪、葫、蒜，以上30項為菜部藥品；胡麻、麻貴、麻子、飴糖、大豆黃卷、赤小豆、豉、大麥、穉麥、小麥、青梁米、黃梁米、白梁米、粟米、丹黍米、藥米、秫米、陳廩米、酒、腐婢、藟豆、黍米、粳米、稻米、稷米、酢酒、醬、鹽、春杵頭細糠，以上29項為米部藥品，合計82項。（梁）陶弘景編，尚志鈞、尚元勝輯校，《本草經集注》，〈目錄〉，頁9-11。

<sup>183</sup> 數據內容詳見附錄三〈《本草經集注》飲食禁忌〉。另外，雖然該表總計飲食禁忌編號達66，但由於編號1與編號2來自陶弘景序錄文字，而非藥物品項，因此實際含有禁忌文字的藥物品項為編號3-66



自然是源於其他醫者的說法，經由陶弘景轉錄，這些著作今日多數不存，難以確定其明確來源。不過，還是有部分醫書可以提供飲食禁忌文字的來源線索，例如葛洪的《肘後備急方》。該書以食物中毒救治法為主題的〈食中諸毒第六十九〉中，描寫到什麼樣的食物會導致人體中毒，以間接的方式提到食物禁忌。次篇〈治防避飲食諸毒方第七十〉則是直接敘述飲食禁忌的文字，詳見下表：<sup>184</sup>

表3-5、《肘後備急方治·防避飲食諸毒方第七十》食禁條目

雜鳥獸他物諸忌法			
1	白羊不可雜雄雞	6	雞、鴨肉不可合蒜及李子、鰲肉等
2	羊肝不可合烏梅及椒食	7	生肝投地，塵芥不著者不可食
3	豬肉不可雜羊肝	8	暴脯不肯燥，及火炙不動，并見水而動，并勿食
4	牛腸不可合犬肉	9	鳥獸自死，口不開者，不可食
5	雄雞肉不可合生蔥菜		
水中魚物諸忌			
10	魚頭有正白連諸脊上，不可食	15	青魚不可合生胡荽
11	魚無腸膽，及頭無魷勿食	16	鰲目凹者，不可食

的64項。

<sup>184</sup> 表列內容詳見：(晉)葛洪著，王均寧點校，《肘後備急方》(天津：天津科學技術出版社，2000)，卷7，〈防避飲食諸毒方第七十〉，頁218-220。

12	魚不合烏雞肉食	17	鱉肉不可合雞鴨子及赤莧菜食之
13	生魚目赤，不可作膾	18	妊娠者不可食鱈魚
14	魚勿合小豆藿		
雜果菜諸忌			
19	李子不可合雞子及臨水食之	25	牡丹忌胡荽
20	五月五日不可食生菜	26	常山忌蔥
21	病人不可食生胡芥菜	27	黃連、桔梗忌豬肉
22	妊娠勿食桑椹並鴨子、巴豆藿	28	茯苓忌大醋
23	羹半夏、菖蒲、羊肉、細辛、桔梗忌菜	29	天門冬忌鯉魚
24	甘草忌菘菜		

麻煩的問題是，《肘後備急方》後來經過陶弘景的整理增補，導致今日已無法分辨哪些文字為葛洪原著，哪些是陶弘景添加的部份。將兩者的飲食禁忌條目做對照，會發現多數《肘後備急方》的禁忌都可在《本草經集注》中找到相符條目，或是接近的文字。例如《本草經集注》「有恒山，勿食蔥菜」一條，在《肘後備急方》記為「常山忌蔥」，恒山、常山為異名同物；《本草經集注》：「服藥，不可多食生胡蒜雜生菜」，於《肘後備急方》的「病人不可食生胡芥菜」，雖然兩者描寫形式不同，一為藥忌，一為病者禁忌，但仍可解釋相近的禁忌。不過《本草經集注》中並未收錄編號18與21這兩條與孕婦相關的禁忌，再加上編號1、5、7、12、

20、27等6條，合計8條在《本草經集注》未見相同或近似的文字，顯示陶弘景並非照單全錄。《肘後備急方》的飲食禁忌類別，以配伍禁忌為大宗，在29個條目中便佔去18條。其次才是不適宜食用的肉類，共7條。孕婦和病人的食者禁忌佔3條，描述食時禁忌的僅止1條。<sup>185</sup>

另外一些《本草經集注》的飲食禁忌條目，與魏晉時期描述養生的眾多著作應脫不了關係。部份禁忌的對象更直指服食者，如芋、安石榴、蓴等；<sup>186</sup>服食黃精和朮的人則分別不適合食用梅實與桃，<sup>187</sup>不難想像這些禁忌與當時風行的服食術之聯繫，精於道術的陶弘景自然不會遺漏這些內容。至於部分條目的源頭，可能來自於當時民間盛行的說法，或是舊時傳聞，例如關於馬的禁忌：

馬肝及鞍下肉，舊言殺人。食駿馬肉，不飲酒亦殺人。白馬青蹄亦不可食。《禮》云：馬黑脊而斑臂漏脯，亦不複中食。骨，傷人有毒。人體有瘡，馬汗、馬氣、馬毛亦並能為害人也。<sup>188</sup>

<sup>185</sup> 配伍禁忌18條為表3-5，編號1至6、12、14、15、17、19、23至29；不適宜食用的肉類為編號7至11、13、16；食者禁忌為編號18、21、22；食時禁忌為編號20。

<sup>186</sup> (梁)陶弘景編，尚志鈞、尚元勝輯校，《本草經集注》，卷7，〈果部中品〉：「(芋)性滑中，下石，服餌家所忌」，頁470；同書，卷7，〈果部下品〉：「(安石榴)其子為服食所忌也」，頁476；同書，卷7，〈菜部下品〉：「(蓴)性滑。服食家不可多噉也」，頁495。

<sup>187</sup> (梁)陶弘景編，尚志鈞、尚元勝輯校，《本草經集注》，卷7，〈果部中品〉：「服黃精人，云禁食梅實」，頁467；同書，卷7，〈果部下品〉：「服朮人云禁食桃也」，頁473。

<sup>188</sup> (梁)陶弘景編，尚志鈞、尚元勝輯校，《本草經集注》，卷6，〈蟲獸中品〉，頁416。

馬肝和馬鞍下的肉，其禁忌來源是「舊言」，此說至少在漢代已相當盛行，《神農本草經》未收錄此說，陶弘景將此傳聞補入。「馬黑脊而斑臂漏脯」的來源則是《周禮》，由此可以看出《本草經集注》匯聚先前時代保留的飲食禁忌知識之情形。除此之外，也有一些飲食禁忌源自故事，例如「蟹」條目注文的彭蜺：

海邊又有彭蜺、擁劍，似彭蠡而大，似蟹而小，不可食。蔡謨初渡江，不識而噉之，幾死，嘆曰：讀《爾雅》不熟，為勸學者所誤。<sup>189</sup>

蔡謨南渡避亂，看到未曾見的生物，便以為是螃蟹，下肚後惹病上身，才知道只是形似的彭蜺。此一故事的源頭應是《世說新語》：

蔡司徒渡江，見彭蜺，大喜曰：「蟹有八足，加以二螯。」令烹之。既食，吐下委頓，方知非蟹。後向謝仁祖說此事，謝曰：「卿讀爾雅不熟，幾為勸學死。」<sup>190</sup>

此段逸事也被陶弘景收入，作為蟹的相關補充。可以見得其取材範圍不僅止於其他版本的本草書籍，而是匯聚當時社會的見聞。

<sup>189</sup> (梁)陶弘景編，尚志鈞、尚元勝輯校，《本草經集注》，卷6，〈蟲獸中品〉，頁435。

<sup>190</sup> (劉宋)劉義慶撰，(梁)劉孝標注，楊勇校箋，《世說新語校箋》(北京：中華書局，2009)，卷下，〈純漏第三十四〉，頁818。

《本草經集注》奠定了食入本草的基礎，連帶將飲食禁忌也匯入本草學的範圍內。之後的本草相關著作，又是如何處理食物在藥學中的意義，其敘述是否沿襲《本草經集注》的作法呢？以下先從以食為主體的本草談起。

## 二、以食為主體的本草

中古時期以飲食與養護為主體的著作相當豐富，但這些作品今日多已不傳，僅有保留在各書中的轉錄文字，難以窺其完整面貌。目前的保留內容或談食物哺養之效，或談食物禁忌，並無一定，很難從當中歸納出食物在當時藥學、醫學發展中的定位。孫思邈在其《千金要方》中的〈食治〉一篇，將食物的醫學意義推向明確的位置。《千金要方》在各卷中描述了疾病成因、治療藥方、藥方製作、脈象觀察、針灸治療等內容，包羅廣泛。在該書〈食治〉中，則以類似本草的形式，將食物分為果、菜、米穀、肉類等四個類別，描述這些食品的味、性質、毒性、功能、療效和禁忌。孫思邈開此篇章的緣由，在序論中是這麼說：

仲景曰：人體平和，唯須好將養，勿妄服藥。藥勢偏有所助，令人臟氣不平，易受外患。夫含氣之類，未有不資食以存生，而不知食之有成敗，百姓日用而不知，水火至近而難識。<sup>191</sup>

<sup>191</sup> (唐)孫思邈原著，高文柱主編，《備急千金要方校注》，收入《藥王千金方》，卷26，〈食治·序論第一〉，頁448。

追求身體康健，不能隨意服用藥物，因為藥物帶有某些極端的性質，導致人體臟氣失去平衡，更容易引來疾病上身。食物則是滋養人體，維持生命所必須，也是人們日常必用之物。因此知曉食物的性質，十分重要。他接著說道：

安身之本，必資於食；救疾之速，必憑於藥。不知食宜者，不足以存生也；不明藥忌者，不能以除病也。斯之二事，有靈之所要也；若忽而不學，誠可悲夫。是故食能排邪而安臟腑，悅神爽志，以資血氣。若能用食平疴，釋情遣疾者，可謂良工。<sup>192</sup>

藥物能快速排除疾病，食物則用以養人，孫思邈逐步突顯兩者的差異。食物既有安定人體之功效，因此良醫能以飲食平定疾病。「夫為醫者，當須先洞曉病源，知其所犯，以食治之。食療不愈，然後命藥」，<sup>193</sup>孫思邈將飲食定位成使用藥物前的治療手段，將食和藥畫出一條界線。如果說陶弘景將食物帶入藥學，孫思邈則是重新定位了食物在醫學中的意義，食物成為面對疾病的第一道防線，食療無效之時，才使用藥物作為手段。

飲食雖有安定身心、維繫健康之功能，但若食不得法，仍會對身體帶來危害，因此孫思邈特別針對這點提出建言：

---

<sup>192</sup> (唐)孫思邈原著，高文柱主編，《備急千金要方校注》，收入《藥王千金方》，卷26，〈食治·序論第一〉，頁448。

<sup>193</sup> (唐)孫思邈原著，高文柱主編，《備急千金要方校注》，收入《藥王千金方》，卷26，〈食治·序論第一〉，頁448。

高平王熙稱食不欲雜，雜則或有所犯；有所犯者，或有所傷；或當時雖無災苦，積久為人作患。<sup>194</sup>

飲食若雜，便會容易觸犯到禁忌，即使當時沒有影響，但終究會在人體埋下影響，導致日後疾病的成因。除此之外，孫思邈在序論中亦引述《黃帝內經》五味和人體配置之說，強調甘、酸、鹹、苦、辛各有對應的五臟和人體組織，以及適合的季節，若違反其食法，便會導致身體異常。<sup>195</sup>序論中孫思邈對飲食之法的建議，屬於大範圍原則，不是屬於對個別食物的限制，《千金要方·食治》中食物品項所描述的飲食禁忌，才屬於單一食品的禁忌型態。

《千金要方·食治》中，如果將專述飲食禁忌但沒有列入各品項的四個獨立段落也計入，總計有88個品項搜羅了飲食禁忌的文句，條目數達240，平均單一品項收錄接近3個條目，<sup>196</sup>遠高於《本草經集注》的總數。兩者的內容有部分相合之處，例如離家勿食枸杞的說法，《千金要方·食治》中此條目應是參考了《本草經集注》之說。但也有不少《本草經集注》著錄的內容沒有被《千金要方·食治》採納，例如李核仁，《本草經集注》關於李的禁忌是「凡李實熟食之皆好，不可合雀肉食」、「又不可臨水上噉之」，但《千金要方·食治》的內容卻是「不可多食，令人虛」、「黃

<sup>194</sup> (唐)孫思邈原著，高文柱主編，《備急千金要方校注》，收入《藥王千金方》，卷26，〈食治·序論第一〉，頁448。

<sup>195</sup> (唐)孫思邈原著，高文柱主編，《備急千金要方校注》，收入《藥王千金方》，卷26，〈食治·序論第一〉，頁448-450。

<sup>196</sup> 內容詳見附錄四〈《千金要方·食治》飲食禁忌〉。

帝云：李子不可和白蜜食，蝕人五內」，兩者完全無關。實際上，還有一些內容是《本草經集注》已有，《千金要方·食治》卻註明了不同的出處，例如馬肉，《本草經集注》其中一項說法是「白馬青蹄亦不可食」，《千金要方·食治》則記為「白馬青蹄，肉不可食」，兩者說法一致，但《千金要方·食治》記其出處卻是「黃帝云」。又如生薑，《本草經集注》記「久服少志、少智，傷心氣，如此則不可多食長御，有病者是所宜也爾」，《千金要方·食治》亦有，但記為「胡居士云」，胡居士應為南朝劉宋的道人胡洽。此處可做兩種推斷，一是此說盛行於時，所以陶孫兩人的參考來源雖不同，但內容相去不遠。另一種可能則是陶弘景亦參照胡洽之說，兩者來源相同。

胡洽僅是《千金要方·食治》中論述的源頭之一。孫思邈在部分條目的開頭，寫有「某某云」這樣的文字，顯示其說法的來源，分別是黃帝、扁鵲、華陀和胡居士。其中華陀的部分與飲食禁忌無涉，扁鵲有10條，胡居士僅有3條，佔的比例有限，其餘來源幾乎全是「黃帝云」。究竟這些內容是來自哪些著作，今日已不可考，從字面推測此為《漢書·藝文志》中收錄的《神農黃帝食禁》，或是《隋書·經籍志》的《黃帝雜飲食忌》，是一種看法。但本文前述已談論關於《神農黃帝食禁》的性質，認為應該不屬於飲食禁忌類著作，因此不太可能是孫思邈引述的來源。至於《黃帝雜飲食忌》確實有其可能性，但中古時期冠以黃帝之名的著作相當其多，要斷定就是來自於此，也缺乏證據。今日也只能推測可能是從冠有這些名醫之名的著作抄錄而來。范家偉認為孫思邈的作法，類似《吳普本草》記神農、黃帝、岐伯、扁鵲、雷公、桐君、醫和、李氏之說，保留



不同醫學派別的觀點的作法，<sup>197</sup>本文亦贊同范家偉的說法。

現在將關注點轉向「黃帝云」的飲食禁忌內容。這些禁忌中包含了《本草經集注》常見的不宜食之物，例如有奇特外型的動植物，或是死狀異常的鳥獸，都是避食對象。另外，便是大量的食物配伍禁忌。這些都是在《本草經集注》常見的類型，只不過「黃帝云」的相關條目更多。兩者最大的相異之處，在於飲食時間方面的禁忌。所謂的飲食時間禁忌，是指不同的季節、月份、甚至日期，都有需要避食之物。此類禁忌的來源，有醫學對五味和季節配置的考量，亦有如日書那般避免觸犯生活禁忌的民俗傳統，或是經由長時間觀察，得出的生活經驗。在《本草經集注》中，此類禁忌僅有雉肉一條，「丙午日不可食者，明其王於火也」。<sup>198</sup>但《千金要方·食治》中「黃帝云」屬於此類禁忌者，共計達46條之多。<sup>199</sup>其中最多的是月食禁，其禁忌理由，除了一些明確的疾病，不少是「傷人神氣」這樣模糊的影響。至於日食禁，則偏向日書風格的禁忌。例如上述《本草經集注》的雉肉禁忌，在《千金要方·食治》中為「丙午日食雞、雉肉，丈夫燒死、目盲，女人血死、妄見」，<sup>200</sup>這下場很明顯屬於對觸犯禁忌的死亡恐懼。又如針對一般獸肉的禁忌，「甲子日勿食一切獸肉，大吉」，<sup>201</sup>沒有描寫觸犯禁忌的下場，僅稱不食便可大吉，有異於一般飲食禁忌的寫法，更像民俗禁忌的形式。這些都是《本草

<sup>197</sup> 范家偉，《中古時期的醫者與病者》，頁66-67。

<sup>198</sup> 詳見附錄三〈《本草經集注》飲食禁忌〉，編號24。

<sup>199</sup> 內容詳見附錄四〈《千金要方·食治》飲食禁忌〉。

<sup>200</sup> 詳見附錄四〈《千金要方·食治》飲食禁忌〉，編號78。

<sup>201</sup> 詳見附錄四〈《千金要方·食治》飲食禁忌〉，編號77。

經集注》少見的情況，《千金要方·食治》則大量抄錄。

在《千金要方·食治》之後，另一部以食物為主體的本草便是《食療本草》。一般認為此書原為以孫思邈為師的孟詵所撰的《補養方》，後經張鼎修改增添後才成為《食療本草》流傳於世。<sup>202</sup>實際上此書確實與《本草經集注》的體例不相符，除了談藥性、療效、禁忌外，多數品項下還附加不少藥方，類似本草與方書的綜合體。不過此書在內容上有一些衝突之處。例如櫻桃：

熱，益氣，多食無損。

又云，此名“櫻”，非桃也。不可多食，令人發闇風。

溫。多食有所損。令人好顏色，美志。此名“櫻桃”，俗名“李桃”，亦名“奈桃”者是也。甚補中益氣，主水穀痢，止泄精。

東行根：療寸白、蛔蟲。<sup>203</sup>

藥性既有熱，又作溫；一說多食無害，下方卻說不可多食。造成這樣問題的原因，可分為兩個因素：第一，《食療本草》原書已不傳，今日所見是依據宋代《證類本草》和考古出土殘篇所輯復。此段論述在《證類本草》，分屬「臣禹錫等僅按孟詵云」和「食療云」兩段不同的文字，<sup>204</sup>「孟詵」

<sup>202</sup> (唐)孟詵撰、(唐)張鼎補，鄭金生、張同君譯注，《食療本草譯注》(上海：上海古籍出版社，2007)，頁1-3。

<sup>203</sup> (唐)孟詵撰、(唐)張鼎補，鄭金生、張同君譯注，《食療本草譯注》，卷上，〈櫻桃〉，頁71-72。

<sup>204</sup> 《證類本草》中關於櫻桃的敘述，屬於《食療本草》的為以下兩段：「臣禹錫等僅按孟詵云：櫻桃，熱。益氣，多食無損。又云，

云熱，「食療」云溫，造成輯復後的內容衝突；第二，如果只看「臣禹錫等僅按孟詵云」的部份，也會發現「多食無損」、「不可多食，令人發閻風」的矛盾，可以想見該書在宋代的版本就有內容衝突問題。若非在傳抄過程產生錯誤，便是一開始書中即存有兩種說法。這樣的情況在醫籍中似乎也不算特異，像本文前述的《黃帝內經》也有類似問題。

回到飲食禁忌的部份。今日輯復的《食療本草》中，共收錄262品項，據本文統計，當中含有飲食禁忌文字者共有157項，<sup>205</sup>遠超過《本草經集注》和《千金要方·食治》。除了增加許多之前未見的食物種類外，也出現一些過去見錄，但沒有提到禁忌的品項，例如海菜類的海藻與昆布。<sup>206</sup>若將三者對照，會發現幾乎談不上有什麼明確的沿襲性。例如上述《千金要方·食治》中，「黃帝云」的食時禁忌文字，在《食療本草》中甚少，僅有19條，當中只有10條可在《千金要方·食治》找到相同論述：虎、狸、豹的正月食禁，在《千金要方·食治》還是合併為一，因此實際上只有8條相符。另外，還出現數個品項時間無法吻合的情

---

此名櫻，非桃也。不可多食，令人發閻風。東行根，療寸白、蛔蟲」；「食療云：溫。多食有所損。令人好顏色，美志。此名櫻桃，俗名李桃，亦名奈桃者是也。甚補中益氣，主水穀痢，止泄精。東引根，治蛔蟲」。(宋)唐慎微撰，尚志鈞、尚志藕、鄭金生、劉大培校點，《證類本草》(北京：華夏出版社，1993)，卷23，〈櫻桃〉，頁559。

<sup>205</sup> 內容詳見附錄五〈《食療本草》飲食禁忌〉。

<sup>206</sup> (唐)孟詵撰、(唐)張鼎補，鄭金生、張同君譯注，《食療本草譯注》，卷上，〈海藻〉：「主起男子陰氣，常食之，消男子頹疾。南方人多食之，傳于北人。北人食之，倍生諸病，更不宜矣。瘦人，不可食之」，頁16；同書，卷上，〈昆布〉：「下氣，久服瘦人。無此疾者，不可食海島之人愛食，為無好菜，只食此物。服久，病亦不生。遂傳說其功于北人。北人食之，病皆生，是水土不宜爾」，頁17。

況。鹿肉在《千金要方·食治》中為五月禁食，但《食療本草》作只適合九月到正月前食用，其餘時間都不適宜；獐肉也相同，《千金要方·食治》作五月禁食，《食療本草》則說十二月到七月這段時間食用，容易引發氣疾。許多《千金要方·食治》的條目，都未被孟詵、張鼎所採納，當然不能排除是傳抄過程中的文字闕漏，但也顯示出這些著作在飲食禁忌條目方面，沒有明確的因襲關係。

### 三、通論性本草—《本草經集注》的延續

以上兩作是以食為主體的本草。那麼中古時期，以一般藥學為主體的本草，又是如何的情況呢？唐高宗顯慶二年(657)，在蘇敬的建議下，下令編修本草，最後以兩年的時間，完成第一部以官方之力編修的本草書，即為《新修本草》。該書完整保留《本草經集注》的文字，增補藥物，並在陶注的後方加上「謹案」做為補充。編修的理由，《新修本草》的序文是這麼說的：

梁陶弘景雅好攝生，研精藥術。以為《本草經》者，神農之所作，不刊之書也。惜其年代浸遠，簡編殘蠹，與桐、雷眾記，頗或踳駁。興言撰緝，勒成一家，亦以雕琢經方，潤色醫業。然而時鐘鼎峙，聞見闕於殊方；事非僉議，詮釋拘於獨學。至如重建平之防己，棄槐里之半夏。秋采榆人，冬收雲實。謬梁、米之黃白，混荊子之牡、蔓。異繁萋於雞腸，

合由跋於鳶尾。防葵、狼毒，妄曰同根；鈎吻、黃精，引為連類。鉛、錫莫辨，橙、柚不分。凡此比例，蓋亦多矣。<sup>207</sup>

《本草經集注》是陶弘景私人撰寫，當時正處於南北分治的局勢，許多藥物和產地等問題，陶弘景必然不可能親自觀察，轉引他人之說，難免錯誤疏漏。而且他以一人之力成書，當然是以自身觀點為依歸，蘇敬等人對這些觀點無法完全認同。范家偉認為，陶弘景的道術背景影響了他編寫《本草經集注》，將藥物的使用融入多個使用範疇，分別是俗人、醫家、道家、服食家、方家、術家等。而蘇敬等人則是以醫家的觀點檢視本草，所謂的錯漏，其實代表了兩種藥物觀的衝突。<sup>208</sup>不過蘇敬等人終究沒有抹去陶弘景的成果，而是以附加註解的方式補充，也讓今日得以一窺兩者的差異。

今日輯復的《新修本草》，共20卷，藥物數量達853種，較《本草經集注》的730種多出123種。不過這些藥物多數無涉飲食禁忌問題，僅有少量的補充而已，例如食茱萸：

**食茱萸，味辛、苦，大熱，無毒。功用與吳茱萸同，少為劣耳，療水氣用之，乃佳。**

皮薄開口者是，雖名為食，而不堪啖。<sup>209</sup>

<sup>207</sup> (唐)蘇敬等撰，尚志鈞輯校，《唐·新修本草》(合肥：安徽科學技術出版社，1981)，卷1，〈孔志約序〉，頁11-12。

<sup>208</sup> 范家偉，《中古時期的醫者與病者》，頁51-62。

<sup>209</sup> 為方便區分《本草經集注》與《新修本草》的文字來源，本文在格式上用不同字體區分。標楷粗體字為兩部本草經的正文，標楷體表示陶弘景注文，標楷斜體底線者為《新修本草》中蘇敬等人的注

以及芸臺：

芸臺，味辛，溫，無毒。主風游丹腫，乳癰。  
《別錄》曰：春食之，能發膝痠疾。此人間所啖菜也。<sup>210</sup>

食茱萸和芸臺在《本草經集注》的陶注中都被提及，只是未列入單獨品項，《新修本草》進一步補充了藥性、味、療效等，並在注文加上食禁。至於針對舊品的附註，明顯可看出序文提及的雙方認知差異，以下略舉幾例：

穭麥，味甘，微寒，無毒。主輕身，除熱。久服令人多力健行；以作藥，溫，消食和中。  
此是今馬所食者，性乃言熱，而云微寒，恐是作屑與合谷異也。服食家，並食大、穭二麥，令人輕身、健。  
〔謹案〕穭麥性寒，陶云性熱，非也；復云：作屑與合谷異，此皆江東少有，故斟酌言之耳。<sup>211</sup>

陶弘景認為穭麥的藥性為熱，之所以又有微寒的說法，可能是帶外殼與否造成的影響。不過此猜想蘇敬等人並不同

---

文。(唐)蘇敬等撰，尚志鈞輯校，《唐·新修本草》，卷13，〈草木部中品〉，頁333。

<sup>210</sup> (唐)蘇敬等撰，尚志鈞輯校，《唐·新修本草》，卷18，〈菜下〉，頁477。

<sup>211</sup> (唐)蘇敬等撰，尚志鈞輯校，《唐·新修本草》，卷19，〈米中〉，頁485。

意，他們認為此物在南方少見，未親眼見過的陶弘景才會做此推測。此條是屬於陶弘景受限於當時政治局勢，造成的編寫問題。此外，一些注記的內容則是突顯雙方對同一品項的價值認知差異：

**蓴，味甘，寒，無毒。主消渴，熱痺。**

蓴性寒，又云冷，補，下氣，雜鯉魚作羹，亦逐水。而性滑，服食家不可多啖也。

〔謹案〕蓴久食大宜人。合鮒魚為羹，食之，主胃氣弱不下食者，至效。又宜老人，此應在上品中。三、四月至七、八月，通名絲蓴，味甜，體軟；霜降以後，至十二月，名環蓴，味苦，體澀，取以為羹，猶勝雜菜。<sup>212</sup>

蓴在《本草經集注》中被放到菜部下品，陶弘景認為此物對服食家有影響，不可多吃，這或許便是蓴被視為下品的緣由，也可以說陶弘景是以道徒角度做評斷。不過蘇敬等人卻強調此物可多吃，對人體十分有幫助。即使是季節不對，品質較差的蓴，做羹食用仍勝過其他菜蔬。因此從醫家的角度思考，認為此物應歸為菜部上品。

以上的例子都是屬於兩造認知差異所造成的評斷，在飲食禁忌方面也有類似情況。最明顯的例子是薑：

生薑是常食物，其以隨乾薑在中品，今依次入食，

<sup>212</sup> (唐)蘇敬等撰，尚志鈞輯校，《唐·新修本草》，卷18，〈菜下〉，頁474。

更別顯之，而複有小異處，所以彌宜書。生薑，微溫，辛，歸五臟，去痰下氣，止嘔吐，除風邪寒熱。久服少志、少智，傷心氣，如此則不可多食長御，有病者是所宜也耳。今人啖諸辛辣物，惟此最恆，故《論語》云：“不撤薑食”。言可常啖，但勿過多耳。

〔謹案〕薑，久服通神明，主風邪，去痰氣，生者尤良。《經》云：久服通神明，即可常啖也。今云少智、少志，傷心氣，不可多服者，誤為此說，檢無所據也。<sup>213</sup>

薑在《本草經集注》已被列為單獨品項，不過或許因為同為氣味強烈的植物，因此陶弘景在「韭」的注文再次提及薑，不過這次卻添上「久服少志、少智，傷心氣」的飲食禁忌，並引用《論語》的「不撤薑食」，強調並非不可食用，只是要適量。但蘇敬等人提到，本經原文已說明薑「久服通神明」，就是可以常食的意思，何來不能多吃的道理？並強調查無陶弘景說法的根據。不過看來蘇敬等人的論述並沒有取得廣泛的認同，因為《千金要方·食治》和《食療本草》都採信了不可多食之說，只是《千金要方·食治》的來源註明是胡居士，這或許也代表薑不可多食的說法，在中古時期流傳甚廣。<sup>214</sup>整體來看，《新修本草》在飲食禁

<sup>213</sup> (唐)蘇敬等撰，尚志鈞輯校，《唐·新修本草》，卷18，〈菜中〉，頁468。

<sup>214</sup> (唐)孫思邈原著，高文柱主編，《備急千金要方校注》，收入《藥王千金方》，卷26，〈食治·菜蔬第三〉：「胡居士云：薑殺腹內長蟲，久服令人少志、少智，傷心性」，頁454；(唐)孟詵撰、(唐)張鼎補，鄭金生、張同君譯注，《食療本草譯注》，卷上，〈生薑〉：「生薑溫·



忌方面的創建較少，幾乎都承襲自《本草經集注》，無多大改變。

最後要談到的是收錄在《千金翼方》的〈本草〉。孫思邈在完成《千金要方》後，仍感有所不足，因此再寫了《千金翼方》以成一家之言，完備其說。首四卷主題是本草，卷一主要描寫各藥的名稱、產地、採收時間，以及簡易的用藥處方，針對不同疾病列出該症常用藥名。卷二到卷四則是一般的本草寫法，有趣的是，這部分完全抄自《新修本草》，只是將陶弘景的注文和蘇敬等人的謹案刪去而已。孫思邈寫此篇的用意，在序文是這麼說：

論曰：金石草木，自有《本經》，而條例繁富，非淺學近識所能悟之。忽逢事逼，豈假披討，所以錄之于卷，附之于方，使忠臣孝子急遽之際，造次可見，故錄之以冠篇首焉。<sup>215</sup>

為了方便一般人急用時可快速查閱，才將本草簡略化放入書中。因此當中不僅省去含有大量飲食禁忌條目的陶弘景注文，也沒有將《千金要方·食治》的內容補入。為何孫思邈不採用自己先前整理的說法呢？范家偉認為此事所代表的，是官方編訂統整了本草之後，逐漸成為醫家所採納的定本。當時可能還存在的不同版本藥書，逐漸被淘汰。孫思邈兩部千金之作的完成時間，正好跨過《新修本草》的完成點，或許孫思邈也遵循了官方完成的定本，才會呈

去痰下氣。多食少心智。八九月食，傷神」，頁7。

<sup>215</sup> (唐)孫思邈原著，高文柱主編，《千金翼方校注》，收入《藥王千金方》，卷2，〈本草上〉，頁559。

現兩部千金之作，在食物藥物方面，內容不同的情況。<sup>216</sup>無論如何，《千金翼方》的本草部份，與《新修本草》區別甚少，在飲食禁忌方面的內容也是如此。而且因為刪去注文的关系，使得當中的相關內容更為減少。

以上談了中古時期五部本草著作的飲食禁忌情況，為了突顯其各自特點，本文以各書中的「葫」條目為例作說明：<sup>217</sup>

表3-6、中古時期本草中「葫」條目對照表

本草經集注	味辛，溫，有毒。主散癰腫、 <small>蠱</small> 瘡，除風邪，殺毒氣。獨子者，亦佳。歸五臟。久食傷人，損目明。五月五日采之。 今人謂葫為大蒜，謂蒜為小蒜，以其氣類相似也。性最熏臭，不可食。世人作蠶以噉膾肉，損性伐命，莫此之甚。此物唯生食，不中煮，用以合青魚鮓食，令人發黃。取其條上子，初種之，成獨子葫；明年則複其本也。
千金要方	葫：味辛，溫，有毒。辛歸五藏，散癰疽，治 <small>蠱</small> 瘡，除

<sup>216</sup> 范家偉，《中古時期的醫者與病者》，頁62-69。

<sup>217</sup> 表列內容詳見：(梁)陶弘景編，尚志鈞、尚元勝輯校，《本草經集注》，卷7，〈菜部下品〉，頁496；(唐)孫思邈原著，高文柱主編，《備急千金要方校注》，收入《藥王千金方》，卷26，〈食治·菜蔬第三〉，頁454；(唐)蘇敬等撰，尚志鈞輯校，《唐·新修本草》，卷18，〈菜下〉，頁475-476；(唐)孫思邈原著，高文柱主編，《千金翼方校注》，收入《藥王千金方》，卷4，〈本草下·菜部〉，頁596；(唐)孟詵撰，(唐)張鼎補，鄭金生、張同君譯注，《食療本草譯注》，卷下，〈大蒜〉，頁219。

食治	風邪，殺蟲毒氣，獨子者最良。黃帝云：生葫合青魚鮓食之，令人腹內生瘡，腸中腫，又成疝瘕。多食生葫行房，傷肝氣，令人面無色，四月八月勿食葫，傷人神，損膽氣，令人喘悸，脅肋氣急，口味多爽。
新修本草	(前同本經故略) <u>〔謹案〕此物煮為羹臠，極俊美，薰氣亦微。下氣，消穀，除風，破冷，足為饌中之俊。而注云不中煮，自當是未經試爾。</u>
千金翼方· 本草	味辛，溫，有毒。主散癰腫、 <sup>蠱</sup> 瘡，除風邪，殺毒氣。獨子者，亦佳。歸五臟。久食傷人，損目明。五月五日采之。
食療本草	熱，除風，殺蟲、毒氣。久服損眼傷肝。 治蛇咬瘡，取蒜去皮一升，搗以小便一升，煮三四沸，通人即入漬損處，從夕至暮。初被咬未腫，速嚼蒜封之，六七易。 又，蒜一升去皮，以乳二升，煮使爛。空腹頓服之，隨後飯壓之。明日依前進服，下一切冷毒風氣。 又，獨頭者一枚，和雄黃、杏仁研為丸，空腹飲下三丸，靜坐少時，患鬼氣者，當汗出即瘥。

以上是關於葫，也就是大蒜的條目。各書描述的內容，呈現出這幾部著作的沿襲和差異，以下略做分析：《本草經集注》的名醫副品文字，提到葫不能常食用，會對人造成損害，特別是眼睛。陶弘景在注文中，進一步補充葫的性質，認為此物熏臭傷人，只適合生吃，不適合煮熟，也不能和青魚鮓一同食用。蘇敬等人在《新修本草》中駁斥了陶弘景的觀點，葫只要經過煮食，熏臭便會減少，味美又有許

多療效，並懷疑陶弘景從未試過才会有此說法。孫思邈在《千金要方·食治》的描述，部分同於本經文，但卻少了「久食傷人，損目明」的飲食禁忌，並引用「黃帝云」的說法，增添葫的食用方法與食用時間禁忌。此外，又將陶弘景所說葫和青魚鮓同食「令人發黃」的下場，改為「令人腹內生瘡，腸中腫，又成疝瘕」。孫思邈在《千金翼方》中，卻沿襲了《本草經集注》到《新修本草》一脈的文字，並未加以補充或更動，也未將《千金要方·食治》的內容列入。至於《食療本草》，則是與其他著作差異甚多，將大蒜由溫改為熱，對其性質描寫也很簡略，不過多了三條使用大蒜治療的藥方。在飲食禁忌方面，結合了本經的損眼，和《千金要方·食治》的傷肝之說，成了「久服損眼傷肝」，對於《千金要方·食治》中「多食生葫行房」才傷肝的前提則未說明。

透過此對照，很明顯可以看出，本草書籍雖然多涉及飲食禁忌相關知識，但其間的傳承路線並非一脈，而是同時結合當時社會上流傳的文本與說法，各自刪節、結合，呈現出豐富的面貌。

中古時期醫學著作，搜羅了大量飲食禁忌條目。透過這些文字，可以看出飲食和醫學在此時的聯繫。首先，飲食被視為導致疾病的原因之一，透過《諸病源候論》的病理討論，了解此一現象。部份疾病如癥瘕、霍亂等病，飲食更被視為元兇。飲食與疾病的聯繫，又可分為病前、病中、病後三種不同階段。對於飲食禁忌的理解，也出現不宜食之物、食量禁忌、配伍禁忌、食者禁忌、食時禁忌、

食法禁忌等類別，更為系統化。

本草典籍方面，從陶弘景編修的《本草經集注》來看，食物品項數量明顯增多，過去以食物品項為製藥原料，但是未將食物記入藥典的情況不復存在。孫思邈則是更進一步，將飲食作為服藥治病之前的手段，確立了食先於藥的概念。在中古時期的本草書籍中，飲食禁忌佔去重要的篇幅，不過這些書籍裡的相關內容，彼此間似乎沒有明確的承襲性，對各食物品項的看法亦非完全一致。在這些中古醫書的飲食禁忌文字中，還可以發現部分觀念可能和先秦兩漢時期的飲食禁忌起源有所連繫，例如日書的飲食致病與病因判別，以及《五十二病方》中的服藥禁忌。這情況反映了中古醫書中的飲食禁忌，雖和前代有非常大的差異，但仍有其延續性。



## 第四章 飲食禁忌與中古社會的連結

在上一章的討論中，已對中古時期醫書中，飲食禁忌相關內容情況有所認知。不過，對於這類文化現象的研究，最終目的仍在於觀察對當時社會的實際影響。飲食禁忌成為中古醫書的篇章後，透過醫學接觸社會群體。不過，此時期仍有如博物書和食經等，同樣紀錄了飲食禁忌的文獻。這些知識內容，和醫書的飲食禁忌，彼此間的關連性，以及交互影響的情況，是本章第一個分析重點。

如果說飲食禁忌透過醫學在社會上傳遞，那麼首先要確認的，自然是中古時期醫學傳遞的情況。除了醫者外，哪些人也能學習相關知識？醫書中飲食和疾病的相關討論，對於這些習醫者，在觀念與日常生活中，是否造成了影響？這點牽涉到飲食禁忌對中古社會的影響程度。此外，飲食禁忌最終目的是希望人們慎選飲食，避免疾病，若社會上無人遵行，那也就失去其存在的意義。在中古社會中，於日常生活奉行飲食禁忌的人，有什麼樣的共同特徵與形象？以上便是本章所希望探究的問題。

## 第一節 飲食禁忌的知識交流—醫學、博物與食經

中古時期飲食禁忌條目的抄錄，雖然醫書是其大宗，但並非只有此一載體。延續本文第二章所論，先秦兩漢時期飲食禁忌的起源類型中，博物類書籍在中古時期，仍是相當重要的飲食禁忌紀錄文獻。張華的《博物志》、段成式的《酉陽雜俎》等博物書籍，除了紀錄地理、動植物、礦物等物產外，更包括奇聞軼事、各地風俗等內容，源自作者的個人見聞，以及從其他著作抄錄的片斷，當中亦可見到醫書文字的蹤跡。這些博物書籍的飲食禁忌知識與醫書的關聯為何？是承襲，還是有獨自創見？本節將以醫書所錄內容為核心，對照博物書籍的飲食禁忌條目，觀察並分析其異同。

另一個飲食禁忌起源類型則是飲膳經驗，在中古時期，這些相關內容收錄在以食經為名的著作中。雖說中古食經多數散逸，但仍有部份內容與書名經由傳鈔而保留下來，本文之前所述的《醫心方》便留存了不少食經文字。換句話說，醫書吸納了食經的內容，這個現象透露了什麼涵義？在飲食補養與飲食禁忌成為醫學中的一份子後，以飲膳知識為主體的食經，是否仍是一門獨立的學問？還是成為醫學體系的一份子？目前可見的中古食經相關內容，應可以對此問題有所了解。本節所討論的兩個議題，雖然以博物和食經為題，實際上仍是從醫書中的飲食禁忌為出發點，目的在於了解中古醫書將飲食禁忌作為醫學的一



部分後，對不同知識體系所造成的影響，也就是從知識文化的角度切入觀察中古社會與飲食禁忌的互動。

### 一、中古博物書籍所錄飲食禁忌條目與醫學之聯繫

開啟中古時期博物著作者，首推晉代張華的《博物志》。張華所記之事包羅萬象，除了地理、物產外，還有許多風俗、奇聞軼事、傳說等，內容混雜。當中收錄了〈食忌〉一篇，共計10條飲食禁忌：<sup>218</sup>

表4-1、《博物志·食忌》所錄食禁條目

1	人啖豆三年，則身重行止難	6	食燕麥令人骨節斷解
2	啖榆則眠，不欲覺	7	人食燕肉，不可入水，為蛟龍所吞
3	啖麥稼，令人力健行	8	人食冬葵，為狗所嚙，瘡不差或致死
4	飲真茶，令人少眠	9	馬食穀，則足重不能行
5	人常食小豆，令人肥肌粗燥	10	雁食粟，則翼重不能飛

〈食忌〉的部分內容可見於今日輯復的《本草經集注》，這現象本文認為有兩種可能的解釋：第一，陶弘景編修《本

<sup>218</sup> 表列內容詳見：(晉)張華撰，(宋)周日用等注，王根林校點，《博物志》，收入《漢魏六朝筆記小說大觀》，卷4，〈食忌〉，頁202。

《本草經集注》時參照了《博物志》的內容，從《本草經集注》虎魄條的陶弘景注文來看，這情況確實存在：

舊說云是松脂淪入地，千年所化，今燒之亦作松氣。世有虎魄中有一蜂，形色如生。《博物志》又云燒蜂巢所作，恐非實。此或當蜂為松脂所粘，因墜地淪沒耳。<sup>219</sup>

陶弘景在分析琥珀成因時，引用《博物志》的說法。但飲食禁忌的部分，由於陶弘景沒有明示出處，因此無法確定該部分是否也有來自《博物志》的內容；第二，眾多版本的《本草》流傳於當時，《博物志》和陶弘景參考了相同的著作。這點似乎不無可能，《博物志》卷四〈戲術〉提到：

《神農本草》云：雞卵可作琥珀，其法取伏鰈黃白渾雜者煮，及尚軟隨意刻作物，以苦酒漬數宿，既堅，內著粉中，佳者乃亂真矣。此世所恒用，作無不成者。<sup>220</sup>

張華參照了某一版本的《神農本草》著作，當中提到用雞卵可以做出以假亂真的琥珀，而且在當時似乎不是罕見情況。類似內容出現在《本草經集注》丹雄雞條的陶弘景注

<sup>219</sup> (梁)陶弘景編，尚志鈞、尚元勝輯校，《本草經集注》，卷3，〈草木上品〉，頁191。

<sup>220</sup> (晉)張華撰，(宋)周日用等注，王根林校點，《博物志》，收入《漢魏六朝筆記小說大觀》，卷4，〈戲術〉，頁203。

文。<sup>221</sup>雖然在飲食禁忌條目的部份，無法直接證實也是同樣情況，但本文所舉的兩種解釋確實可能存在。這也凸顯了中古時期博物和醫學書籍之間，相互參照的情況。

《博物志》的10條飲食禁忌，部份內容呈現與醫書大異其趣的現象。關於豆、小豆、燕麥、燕肉、落葵的禁忌，尚符合對人體造成負面影響的說法。麥稼的令人力健行，則很難歸類為對身體的危害，更像是益處。另外有2條禁忌的對象甚至不是人類，而是馬與雁。這樣的內容，突顯出博物類書籍龐雜的情況。

除了《博物志》外，另一部中古時期重要的博物著作是唐代段成式的《酉陽雜俎》。段成式收集材料的來源，包括自己親見或風聞之事，以及從各類書籍抄錄而來的知識，當中有不少關於飲食和醫藥的條目，例如《酉陽雜俎·廣知》：

《隱訣》言太清外術：生人髮掛菓樹，烏鳥不敢食其實。瓜兩鼻兩蒂，食之殺人。檐下滴菜，有毒薑、黃花及赤芥殺人。瓠牛踐苗則子苦。大醉不可臥黍穰上，汗出眉發落。婦人有娠，食乾薑，令胎內消。十月食霜菜，令人面無光。三月不可食陳菹。……魚有睫，及目合，腹中自連珠，二目不同，連鱗、白鬚，腹下丹字，並殺人。鰲目白，腹下五字、卜字者，不可食。蟹腹下有毛，殺人。蛇以桑柴燒之，則見足出。獸歧尾，鹿斑如豹，羊心有竅，悉害人。

<sup>221</sup> (梁)陶弘景編，尚志鈞、尚元勝輯校，《本草經集注》，卷6，〈蟲獸三品〉：「雞此例又甚多，云雞子作虎魄者，用欲卵黃白，混雜煮作之，亦極相似，惟不拾芥爾」，頁404。

馬夜眼，五月以後食之殺人。犬懸蹄肉有毒。白馬鞍下肉食之，傷人五藏。烏自死，目不閉。鴨目白，烏四距，卵有八字，並殺人。凡飛鳥投人家井中，必有物，當拔而放之。水脉不可斷，井水沸不可飲，酒漿無影者，不可飲。<sup>222</sup>

這段內容應是來自陶弘景撰寫的《登真隱訣》，屬於道家著作。當中多數內容，可以在中古醫書裡找到相近的文字。陶弘景和孫思邈等中古時期重要醫家，常有兼具醫者和道徒兩種身分的情況，醫道混合是該時代的特色，關注人體康健的飲食禁忌亦為之所重。段成式引用的文獻也是兩者兼具，例如關於鯉魚之說：

道書以鯉魚多為龍，故不欲食，非緣反藥。庶子張文規又曰：「醫方中畏食鯉魚，謂若魚中豬肉也。」

223

關於鯉魚的禁忌，段成式提到道家認為鯉魚有可能是龍所化，因此不吃，並非因為影響服食的藥力。接著又補上醫家的觀點，認為鯉魚就如同魚中的豬肉。本文在上一章談到的醫書飲食禁忌中，豬肉不僅會導致各種疾病，在治療期間和癒後調養之時，豬肉都是大忌，被認為對人體百害而少利。這是同樣的禁忌，以不同角度觀察所得的禁忌原因。

<sup>222</sup> (唐)段成式，《酉陽雜俎》(台北縣：漢京文化，1983)，前集卷11，〈廣知〉，頁105-106。

<sup>223</sup> (唐)段成式，《酉陽雜俎》，續集卷8，〈支動〉，頁276。

段成式在《酉陽雜俎》所記述的文字，並非只侷限於一個面向。實際上書中也有一些條目引用醫書內容，例如茄子：

茄子，茄字本蓮莖名，革遐反。今呼伽，未知所自。成式因就節下食伽子數蒂，偶問工部員外郎張周封伽子故事，張云一名落蘇，事具《食療本草》。此誤作《食療本草》，原出《拾遺本草》。成式記得隱侯《行園詩》云：「寒瓜方臥壟，秋菰正滿陂。紫茄紛爛熳，綠芋鬱參差。」又一名昆侖瓜。嶺南茄子，宿根成樹，高五六尺，姚向曾為南選使，親見之。故《本草》記廣州有慎火樹，樹大三四圍。慎火即景天也，俗呼為護火草。茄子熟者，食之厚腸胃，動氣發疾。<sup>224</sup>

此條目段成式結合自己所記之詩句、從張周封、姚向聽來的知識，以及幾部本草書的內容，來說明茄子。從中看出段成式應該知醫，才能糾舉張周封記錯引用本草書的情況。另外關於螃蟹的飲食禁忌條目，段成式的說法：

蟹八月腹中有芒，芒真稻芒也，長寸許，向東輸與海神，未輸不可食。<sup>225</sup>

《本草經集注》和《諸病源候論》等書認為螃蟹以水荇為食，

<sup>224</sup> (唐)段成式，《酉陽雜俎》，前集卷17，〈廣動植之四·草篇〉，頁186。

<sup>225</sup> (唐)段成式，《酉陽雜俎》，前集卷17，〈廣動植之二·鱗介篇〉，頁165。

而水茛有毒，須等螃蟹經過秋霜時節，毒性消退才可食用。動物因為食用有毒之物，導致身體也具有毒性，不適合人類食用的概念，在中古醫書的飲食禁忌中亦屬常見。段成式之說雖然在食時禁忌方面一致，但解釋卻完全不同，帶有神怪之說的味道。不過其說倒非孤立無援，《食療本草》的說法：

又，八月前，每個蟹腹內有稻谷一顆，用輸海神。待輸芒後，過八月方食即好。未輸時為長未成。經霜更美，未經霜時有毒。<sup>226</sup>

兩者在文字上不盡相同，但基本觀念相符，都認為螃蟹體內有稻，要等八月過後將稻芒交給海神後，才可食用。這類觀點今日大概也難得知其源，可能屬於街傳巷聞之說吧。人們在觀察到某一現象，卻不知其原因的情況下，往往穿鑿附會各種想像以解釋，博物書籍中或多或少收錄了一些相關文句。例如鰕鱖魚：

鰕鱖魚，肝與子俱毒。食此魚必食艾。艾能已其毒。江淮人食此魚必和艾。<sup>227</sup>

鰕鱖魚即為今日所說的河豚，雖有劇毒，但並非所有品種和部位都有毒，有些的確可以食用。不過當時對這方面的經驗和理解不比現代，人們很難分辨出有毒與否，醫家都

<sup>226</sup> (唐)孟詵撰、(唐)張鼎補，鄭金生、張同君譯注，《食療本草譯注》，卷中，〈蟹〉，頁142。

<sup>227</sup> (唐)段成式，《酉陽雜俎》，續集卷8，〈支動〉，頁275。

警告人們不要吃河豚。但從《酉陽雜俎》此條看來，民間還是有人冒險嘗試。艾理論上沒有中和河豚毒的作用，此說不知從何而來。這類說法不止於此，《錄異記》也有關於河豚的食用記載：

鰩魚，文斑如虎。俗云，煮之不熟食之，必死。相傳以為常矣。<sup>228</sup>

杜光庭的說法變成河豚未煮熟會導致中毒。一種說合艾食可解毒，一種說可煮熟食用，兩種說法都只是人們對未知事物的推測，所衍生的民間相傳之說。透過博物書籍的紀錄，保留了這些街傳巷聞，也呈現出與醫家不同的飲食禁忌敘述。

此類博物書籍除了蒐羅來自各領域書籍，還保留不少作者親自見聞之事。唐昭宗時擔任過廣州司馬的劉恂，撰《嶺表錄異》記錄他在當地所見。目前留存的條目，有不少關於飲食的敘述。劉恂以外來人的眼光，紀錄這些別處罕聞的食材、食法，也突顯出不同地區飲食文化的差異。這些差異，有時也會影響飲食禁忌的認知。

食材方面，中國南方最常被提到的特色，在於水產品項與相關菜餚豐富，有不少北方鮮少食用，甚至未曾聽聞之物。這類食材在經過記錄，並進一步了解後，其對身體的影響，以及食用上的禁忌，也會呈現在博物書籍中。例如瓦屋子：

<sup>228</sup> (五代)杜光庭撰，蕭逸校點，《錄異記》，收入《唐五代筆記小說大觀》，卷5，〈異魚〉，頁1536。

瓦屋子，蓋蚌蛤之類也。南中舊呼為蚶子頭。因盧鈞尚書作鎮，遂改為瓦屋子，以其殼上有稜如瓦壘，故名焉。殼中有肉，紫色而滿腹，廣人尤重之。多燒以薦酒，俗呼為天鬻炙，喫多即壅氣，背膊煩疼，未測其本性也。<sup>229</sup>

這種貝類生鮮食材，在北方除非以特殊管道，例如作為貢品快速運送，或採用醃製等方式避免腐敗，不然一般人只有到當地，才有機會享用。劉恂完整紀錄食材的採集、烹調過程外，也提出此物可能對身體帶來的危害。事實上，瓦屋子在《食療本草》中亦有紀錄，不過是以「蚶」為名，兩者為同一物。<sup>230</sup>書中並未提及劉恂所說之事：

蚶，溫。主心腹冷氣，腰脊冷風；利五臟，健胃，令人能食。每食了，以飯壓之，不爾令人口乾。  
又云，溫中，消食，起陽。時最重。出海中，殼如瓦屋。  
又云，蚶：主心腹腰腎冷風，可火上暖之，令沸，空腹食十數個，以飲壓之，大妙。  
又云，無毒。益血色。  
殼：燒，以米醋三度淬後埋，令壞。醋膏丸，治一

<sup>229</sup> (唐)劉恂撰，《嶺表錄異》，收入《筆記小說大觀》(台北市：新興書局，1988)，17編，冊1，卷下，頁59。

<sup>230</sup> (宋)唐慎微撰，尚志鈞、尚志藕、鄭金生、劉大培校點，《證類本草》，卷22，〈馬刀〉：「蚶，補中益陽，所謂瓦屋是也」，頁528。



切血氣、冷氣、癥癖。<sup>231</sup>

蚶直到唐代才被《食療本草》、《本草拾遺》、《四聲本草》等醫書記錄其藥效。<sup>232</sup>推測這類食物在南北交流頻繁後，世人才稍知其概況。從《食療本草》的內容來看，唐代對蚶已有相當程度的醫療用途認知。劉恂則以親身經歷，說明此物在廣州地區是為人所珍的食材，也補充蚶食用過多會導致壅氣的知識，只是他不清楚造成疾病的原因。劉恂並非不知醫，《嶺表錄異》和其他博物書籍一樣，有參考本草書籍的內容，但蚶會導致壅氣、背膊煩疼的病症，並不在當時的醫書紀錄中。

劉恂之說在其他同時代醫書中未載，或許最根本的原因，在於這些食物其他地區少有，更不用說出現在日常飲食中，頂多作為少見藥物使用，因此不會特別關注該物的食禁。這種南北飲食文化差異下，產生的認知隔閡，牡蠣也是其中一例：

蠔即牡蠣也。其初生海島邊，如拳而四面漸長，有高一二丈者，巉巖如山。每一房內，蠔肉一片，隨其所生，前後大小不等。每潮來，諸蠔皆開房，見人即合之。海夷盧亭往往以斧楔取殼，燒以烈火，蠔即啟房。挑取其肉，貯以小竹筐，赴墟市以易酒。

<sup>231</sup> (唐)孟詵撰、(唐)張鼎補，鄭金生、張同君譯注，《食療本草譯注》，卷中，〈蚶〉，頁156。

<sup>232</sup> (宋)唐慎微撰，尚志鈞、尚志藕、鄭金生、劉大培校點，《證類本草》，卷22，〈蚶〉：「新見陳藏器、蕭炳、孟詵、日華子」，頁529。前三人皆為唐時本草作者，日華子則是五代至宋代初期。由此可知蚶為唐代才新增於本草的品項。

肉大者，醃為炙；小者，炒食。肉中有滋味，食之即能壅腸胃。<sup>233</sup>

或許牡蠣附著在海岸岩石上，外殼很像是岩石的一部分，才會被劉恂誤以為牡蠣和岩石是一體的。無論如何，劉恂的敘述仍清楚呈現當地食用牡蠣的情況，在該段最後亦不忘附上牡蠣可能造成腸胃阻塞的病症。牡蠣作為藥品使用有相當長的時間，早至《神農本草經》已有紀錄。陶弘景又收集名醫副品的文字做補充，在注文更進一步說明，道家以牡蠣殼的左右大小差異來分辨其性別，若是偏右的稱為牝蠣，鮮少使用。<sup>234</sup>至於牡蠣的飲食禁忌，《神農本草經》的原始文字和陶弘景的注文都未提及。《食療本草》對牡蠣另有說明：

火上炙，令沸。去殼食之，甚美。令人細潤肌膚，美顏色。

又，藥家比來取左顧者，若食之，即不揀左右也。可長服之。海族之中，惟此物最貴。北人不識，不能表其味爾。<sup>235</sup>

<sup>233</sup> (唐)劉恂撰，《嶺表錄異》，收入《筆記小說大觀》，17編，冊1，卷下，頁62。

<sup>234</sup> (梁)陶弘景編，尚志鈞、尚元勝輯校，《本草經集注》，卷6，〈蟲獸三品〉：「今出東海，永嘉、晉安皆好，道家方以左顧者是雄，故名牡蠣；右顧則牝蠣爾。生著石，皆以口在上，舉以腹向南視之，口邪向東則是。或云以尖頭為左顧者，未詳孰是？例以大者為好。又出廣州，南海亦如此，但多右顧不用爾」，頁407。

<sup>235</sup> (唐)孟詵撰、(唐)張鼎補，鄭金生、張同君譯注，《食療本草譯注》，卷中，〈牡蠣〉，頁131。

藥用才需注意牡蠣殼的左右之分，食用則沒有差別。孟詵等人認為此物是海產中最珍貴的，可長期食用，同時提到北方人無法了解這種食物的味道。這突顯出牡蠣雖然早已被醫學所採用，作為藥品的相關知識頗豐。但由於北方人不吃，牡蠣也沒有融入其他地區的日常飲食生活，因此過去醫書未提到相關食禁。這是屬於因物產與文化喜好不同，所產生的食禁現象。

因為地域差異而產生的飲食禁忌認知，不只有上述的類型。人在不同自然環境下生活，身體也出現微妙的差異。這種差異，導致人們能適應的食物種類也不一致。同樣的食物，北方人食用後無事，但南方人卻因此患疾，反之亦然。此類飲食禁忌過去少見於醫書著錄，《食療本草》中則有數條相關禁忌，例如羊肉：

謹按：南方羊都不與鹽食之，多在山中吃野草，或食毒草。若北羊，一二年間亦不可食，食必病生爾。為其來南地食毒草故也。若南地人食之，即不憂也。今將北羊于南地養三年之後，猶亦不中食，何況于南羊能堪食乎？蓋土地各然也。<sup>236</sup>

南北兩地養羊的方式不同，北方人飼養時除了草料外，還會餵鹽；南方人讓羊在山地自由吃野草，有時會食用到對人體有害的植物。南方人食用這種羊無礙，但是北方人卻會因此生病。即便是北方來的羊，帶到南方用這種方式飼

<sup>236</sup> (唐)孟詵撰、(唐)張鼎補，鄭金生、張同君譯注，《食療本草譯注》，卷中，〈羊〉，頁89。

養後，北人一樣不適合吃。孟詵等人可能認為自然環境造成人體的差異，南方人對此習以為常，不覺有異，但北方人的身體卻無法適應。這種養羊方式在《嶺表錄異》得到證實：

野葛，毒草也，俗呼胡蔓草。誤食之則用羊血漿解之。或說此草蔓生，葉如蘭香，光而厚，其毒多著葉中，不得藥解，半日輒死。山羊食其苗，則肥而大。<sup>237</sup>

野葛有毒的相關記述相當多，人類禁食此物無庸置疑。羊被認為具有抵抗野葛毒性的能力，不僅可用羊血解野葛毒，讓羊吃野葛苗還能長的肥大，這應該就是《食療本草》所指的南方羊食用毒草之現象。不同地域的自然環境，生活型態的差異，反應在飲食生活，乃至於飲食禁忌中。透過博物書籍的敘述，增加了一些醫書未載的條目，或是因此對相關知識有更深入的理解。

博物書籍中亦記錄了部份醫者行醫救人的軼事。當中部份病患染疾原因與飲食相關，例如《西陽雜俎》曾有王彥伯行醫的紀錄：

荊人道士王彥伯，天性善醫，尤別脈。斷人生死壽夭，百不差一。裴胄尚書子忽暴中病。眾醫拱手，或說彥伯，遽迎使視。脉之良久，曰：「都無疾。」

<sup>237</sup> (唐)劉恂撰，《嶺表錄異》，收入《筆記小說大觀》，17編，冊1，卷中，頁29。

乃煮散數味，入口而愈。裴問其狀，彥伯曰：「中無鯁鯉魚毒也。」其子因鱸得病，裴初不信，乃鱸鯉魚無鯁者，令左右食之，其候悉同，始大驚異焉。

238

眾人都不知裴尚書之子感染何病，最後靠王彥伯告知方知曉是因為食用無腮鯉魚導致的疾病。醫書中多記沒有腮的魚類不能食用，裴尚書之子正因觸犯禁忌才有此禍。孫光憲的《北夢瑣言》中也有兩段類似此例的文字：

醫者意也，古人有不因切脈，隨知病源者，必愈之矣。唐崔魏公鉉鎮渚宮，有富商船居，中夜暴亡。迨曉，氣猶未絕。鄰房有武陵醫士梁新聞之，乃與診視，曰：「此乃食毒也，三兩日得非外食耶？」僕夫曰：「主公少出船，亦不食於他人。」梁新曰：「尋常嗜食何物？」僕夫曰：「好食竹雞，每年不下數百隻。近買竹雞，併將充饌。」梁新曰：「竹雞喫半夏，必是半夏毒也。」命搗薑揅汁，折齒而灌之，由是方蘇。<sup>239</sup>

……。又說有一少年，眼中常見一小鏡子。醫工趙卿診之，與少年期，來晨以魚鱸奉候。少年及期赴之。延之閣子內，且令從容，俟客退後，方得攀接。俄而設臺子，止施一甌芥醋，更無他味，卿亦未出。

<sup>238</sup> (唐)段成式，《酉陽雜俎》，前集卷7，〈醫〉，頁74。

<sup>239</sup> (五代)孫光憲撰，賈二強點校，《北夢瑣言》(北京：中華書局，2002)，卷10，〈新趙意醫〉，頁214-215。

迨禺中久候不至，少年飢甚，且聞醋香，不免輕啜之，逡巡又啜之，覺胃中豁然，眼花不見，因竭甌啜之。趙卿知之，方出，少年以啜醋慙謝，卿曰：「郎君先因喫鱠太多，非醬醋不快。又有魚鱗在胸中，所以眼花。適來所備醬醋，只欲郎君因飢以啜之，果愈此疾。烹鮮之會，乃權誑也。請退謀餐。」他妙多斯類，非庸醫所及也。凡欲以倉扁之術求食者，得不勉之哉。<sup>240</sup>

這些事跡之所以被記錄，是因為這些醫者的精湛醫術，能迅速查出他人所不能解之疾病。這些疾病的起因都源於飲食，食用某物過量，或是吃到不適宜食用之物。從這三段關於醫者治療觸犯飲食禁忌病患的案例，顯示出飲食禁忌的知識，有可能透過醫者的醫療行為，傳達給病者及其親友。

## 二、中古食經—飲膳知識的醫學形象

先秦兩漢時期，飲食禁忌部分內容存在於調膳者所傳承的飲食知識中，這些知識在中古時期逐漸被醫書所吸收，包括食療、食養和飲食禁忌等內容，都成為中古醫書的環節之一。不過，在中古時期，這些飲膳相關的知識，實際上仍保留了「食」的外衣繼續在社會中流傳，也就是

<sup>240</sup> (五代)孫光憲撰，賈二強點校，《北夢瑣言》，卷10，〈療疑病〉，頁216-217。

所謂的食經。這些著作今日幾乎亡佚殆盡，僅剩下抄錄於各類書籍中的逸文，以及經籍志中的殘名。根據這些線索，還是可以大致勾勒出中古食經的面貌。學界多數的看法，認為這些著作可概略分成兩種類型：第一類食經描述內容是關於食品製作、烹飪技術和菜單集等，以《齊民要術》轉引的《食經》為代表；第二類則是關於食療、食補與食禁等衛生保健的醫學書籍，以《醫心方》的轉錄著作為代表，篠田統、遼耀東和高文柱等前賢都同意這樣的看法。<sup>241</sup>不過，食經的性質是否真如此涇渭分明，仍讓人有些疑惑。如果依照本文前面的論述，掌廚之人不僅擁有烹調、釀造、醃製等技術，同時也對食材的性質具有一定程度認知，食宜和飲食禁忌便是他們理應具備的知識。以此邏輯思考，對中古食經性質的解釋，似乎不能以現代的觀點，明快的分為兩類。這實際上牽涉到，包含飲食禁忌在內的飲膳知識，是否仍是一項獨立的知識系統，還是已被醫學所吸收、同化。本文以下便針對此議題略作解釋。

表4-2、《隋書·經籍志》食經類書目

	書名	卷數		書名	卷數
1.	老子禁食經	一卷	15.	四時酒要方	一卷
2.	崔氏食經	四卷	16.	白酒方	一卷

<sup>241</sup> 篠田統，〈中世食經考〉，收入氏著，高桂林、薛來運、孫音譯，《中國食物史研究》，頁99-117；遼耀東，〈北魏《崔氏食經》的歷史與文化意義〉，收入《第一屆中國飲食文化學術研討會論文集》，頁13-38；高文柱，〈《醫心方》引用文獻考略〉，收入《醫心方校注》，頁672-673。

3.	食經	十四卷	17.	七日麩酒法	一卷
4.	食經	二卷	18.	雜酒食要法	一卷
5.	食經	十九卷	19.	雜藏釀法	一卷
6.	劉休食方	一卷	20.	雜酒食要法	一卷
7.	食饌次第法	一卷	21.	酒并飲食方	一卷
8.	黃帝雜飲食忌	二卷	22.	鱖及鎗蟹方	一卷
9.	四時御食經	一卷	23.	羹臠法	一卷
10.	太官食經	五卷	24.	鮓臠胸法	一卷
11.	太官食法	二十卷	25.	北方生醬法	一卷
12.	食法雜酒食要 方白酒并作物 法	十二卷	26.	食經(馬琬撰)	三卷
13.	家政方	十二卷	27.	會稽郡造海味 法	一卷
14.	食圖	一卷	28.	淮南王食經并 目	一百六十五卷

表4-3、《舊唐書·經籍志》與《新唐書·藝文志》食經類書目

	書名	卷數		書名	卷數
1.	太官食法	一卷	8.	淮南王食目	十卷
2.	太官食方	十九卷	9.	淮南王食經音 (諸葛穎撰)	十三卷
3.	食經(崔浩撰)	九卷	10.	食經(盧仁宗 撰)	三卷



4.	食經	十卷	11.	四時御食經	一卷（僅新唐書收錄）
5.	食經（竺暄撰）	四卷	12.	陽暉膳夫經手錄	四卷（僅新唐書收錄）
6.	四時食法（趙氏撰，新唐書作趙武撰）	一卷	13.	嚴龜食法	十卷（僅新唐書收錄）
7.	淮南王食經（諸葛穎撰）	一百二十卷			

上兩表為《隋書·經籍志》、《舊唐書·經籍志》與《新唐書·藝文志》中所收錄的食經名單，<sup>242</sup>其中《隋書》所收錄的書單，明顯較兩唐書豐富，但這些著作在編撰《隋書·經籍志》時已大半不存，因此兩唐書未加收錄。兩唐書的內容則大致相符，僅《新唐書》多出《四時御食經》、《陽暉膳夫經手錄》和《嚴龜食法》三部著作。如果依照這些書名，扣除僅以《食經》、《食方》等模糊詞彙命名的著作外，多數書名似乎有較明確的主題，如《老子禁食經》、《黃帝雜飲食忌》等應是偏重飲食與醫療保健類別；《食法雜酒食要方白酒并作物法》、《四時酒要方》、《白酒方》、《七日麪酒法》、《雜酒食要法》、《雜藏釀法》、《雜酒食要法》、

<sup>242</sup> 表4-2內容詳見：(唐)魏徵等撰，《隋書》(北京：中華書局，1973)，卷34，〈經籍三〉，頁1040-1050；表4-3內容詳見：(後晉)劉昫等撰，《舊唐書》，卷47，〈經籍下〉，頁2047-2051；(宋)歐陽修、(宋)宋祁撰，《新唐書》(北京：中華書局，1975)，卷59，〈藝文三〉，頁1566-1573。

《酒并飲食方》等則屬於酒類釀造技術與飲酒配食等內容；《鱖及鰲蟹方》、《羹臠法》、《鮠膾胸法》、《北方生醬法》、《會稽郡造海味法》等則是特定類別菜餚的製作法；至於《太官食經》和《太官食法》，《隋書》卷二十七〈百官中〉：

光祿寺，掌諸膳食，帳幕器物，宮殿門戶等事。統守宮、掌凡張設等事。太官、掌食膳事。<sup>243</sup>

以及《隋書》卷二十八〈百官下〉：

光祿寺統太官、肴藏、良醞、掌醞等署。各置令、太官三人，肴藏、良醞各二人，掌醞一人。丞。太官八人，肴藏、掌醞各二人，良醞四人。太官又有監膳，十二人。良醞有掌醞，五十人。掌醞有掌醞十人。等員。<sup>244</sup>

《隋書》所錄的北齊和隋代官制，太官為光祿寺下負責宮廷飲膳的單位，如果就書名推測，這兩部著作應該與宮廷飲食製作等脫不了關係。

中古時期的人們，寫作食經的目的為何？北魏崔浩的說法或許可當作參考。《崔浩食經》見於兩唐書中，記為九卷，但《隋書·經籍志》中又有《崔氏食經》四卷，兩者是否為同一作品，由於該書今日不傳，沒有明確證據，由於不影響本文的論述內容，因此不多著墨於此。《魏書》卷三十五〈崔浩傳〉：

<sup>243</sup> (唐)魏徵等撰，《隋書》，卷27，〈百官中〉，頁755。

<sup>244</sup> (唐)魏徵等撰，《隋書》，卷28，〈百官下〉，頁776。

浩母盧氏，謹孫也。浩著食經敍曰：「余自少及長，耳目聞見，諸母諸姑所修婦功，無不蘊習酒食。朝夕養舅姑，四時祭祀，雖有功力，不任僮使，常手自親焉。昔遭喪亂，飢饉仍臻，饘蔬餬口，不能具其物用，十餘年間不復備設。先妣慮久廢忘，後生無知見，而少不習業書，乃占授為九篇，文辭約舉，婉而成章，聰辯強記，皆此類也。親沒之後，值國龍興之會，平暴除亂，拓定四方。余備位台鉉，與參大謀，賞獲豐厚，牛羊蓋澤，貲累巨萬。衣則重錦，食則梁肉。遠惟平生，思季路負米之時，不可復得，故序遺文，垂示來世。」<sup>245</sup>

崔浩撰寫《食經》的原因，在於將母親記憶中的飲膳「垂示來世」，讓後代都能知曉家族所傳承的菜餚和祭祀食品等製作方式，也就是具有家族象徵的飲食知識。其他《食經》、《食法》的寫作目的，應該也有部分是類似情況。對照中古時期家學傳承觀念的興盛，透過食經延續家族飲食知識，是合理的推測。

如果依照過去學界對中世食經的理解，加之崔浩的說法，確實會認為同樣名為食經的著作，有兩種不同的面貌。奇特的是，這些食經著作全數被《隋書》、《舊唐書》與《新唐書》歸之於醫經、醫術類書籍。若真是闡述食品製作之書，大可類歸為農家著作，和以食品生產和製作的《齊民

<sup>245</sup> (北齊)魏收，《魏書》(北京：中華書局，1997)，卷35，〈崔浩傳〉，頁827。

要術》同項，何以全被視為醫書？要釐清這個問題，首先要針對食經的內容與性質重新定義。食經是一種保存與傳遞飲食知識的載體，知識內容的範圍可能很廣泛，但最終都圍繞在「食」的基礎上發展。也就是說，單一食經著作中，很有可能同時包含了食物烹調技術的紀錄，以及食物的性質、搭配與禁忌等陳述。篠田統在針對《醫心方》引用的食經進行分析時，也有類似的看法。他認為丹波康賴在編撰《醫心方》時所見的食經中，應該存在一些烹飪技術的描述，或許是因為著作的宗旨在於食療、藥理等方面，因此丹波康賴也僅引用了相關條目，但針對此問題篠田統未再深入探究。<sup>246</sup>陳元朋則以「集成所有與食物相涉認知的健康百科全書」來形容他對中古食經的看法，<sup>247</sup>本文亦同意此論述。

雖說今日中古食經皆已不傳，同樣描寫食品製作，性質有部分相近的《齊民要術》或可作為參考。《齊民要術》中共有17處引用了飲食禁忌的條目，<sup>248</sup>來源頗雜，扣除兩處未列出處，可能是賈思勰自身經驗的描述外，其餘條目來自《博物志》、《神異經》、《異苑》、《龍魚河圖》、《南中八郡志》等博物地理類書籍，也有《吳氏本草》、《本草》、《養生論》等醫療保健書籍。其中《本草》的引用條目，與陶弘景編輯後的《本草經集注》大致相符，一部份來自名醫副品，一部份則為陶氏的注文，應該可以斷定賈思勰是

<sup>246</sup> 篠田統，〈中世食經考〉，收入氏著，高桂林、薛來運、孫音譯，《中國食物史研究》，頁99-117。

<sup>247</sup> 關於陳元朋對中古食經的分析，詳見氏著，〈舉箸常如服藥——本草史與飲食史視野下的「藥食如一」變遷史〉，頁239-261。

<sup>248</sup> 內容詳見附錄六〈《齊民要術》食禁條目〉。

參考了陶弘景的版本。無論如何，《齊民要術》的編寫內容，證明了即使是以烹飪手法和釀造技術為主的食經，當中也很有可能更共存了飲食禁忌的知識。另一個例子則是《醫心方》轉引的《膳夫經》。膳夫，《周禮》記為掌王之膳食者，自然是和烹飪有直接關係，豈有以膳夫為名而實為論醫的道理？《醫心方》共引用了18處，<sup>249</sup>除了出現在卷二十二〈妊婦修身法第二〉的條目頗為古怪，完全超出食的範圍外，其餘皆出現在和飲食相關的二十九與三十卷，陳述各類飲食禁忌、食宜知識。這樣的情況確實也符合本文所強調「調膳者同時掌握烹飪和飲食禁忌知識」的論述。

現在將問題回到食經的歸類上。三部斷代史著作中的書籍目錄，之所以將食經全數歸為醫書的理由，或許便是因為當時的人已將飲食知識，特別是關於身體康健的相關內容，作為醫學知識來認同。更進一步來說，也是飲食禁忌已經具有醫學形象，成為醫學知識中的一環。因此，包含了相關內容的食經，即使含有烹飪技術等與醫學關聯甚淺的文字，仍被視為某一類型的醫書。

---

<sup>249</sup> 內容詳見附錄七〈《醫心方》轉引自《膳夫經》之條目〉。

## 第二節 飲食禁忌知識的傳播與影響

飲食禁忌在中古時期雖存在於不同的文獻中，但整體而言，醫書所錄的內容，不僅在文字數量上佔了明顯的優勢，內容更為詳實，清楚描述飲食可能對人體的傷害，以及如何避忌。雖然先秦兩漢時期的醫書亦有類似篇章，但遠不及中古醫書完備。這些內容成為中古醫書的特色，同時也代表了飲食禁忌成為醫學發展的環節之一。在此情形下，習醫成為了解飲食禁忌相關知識的重要管道。中古時期經歷了醫學傳承的開放，特別是隋唐以來，醫學不再是特定家族或群體才能接觸的知識。透過習醫接觸飲食禁忌的相關論述，也不僅限於操持此業的醫者，一般對醫學有興趣的人士，只要有適合的接觸管道與具備相應的閱讀能力，都能從中得知飲食禁忌知識。不過，中古時期這些知識階層習醫的情況為何？其接觸管道與目的，以及是否從中了解飲食禁忌相關知識？是本文欲了解的第一項課題。

不過，即便透過習醫了解飲食禁忌，將所學運用在日常生活，又是另一種情況。畢竟中古醫書中，飲食禁忌相關知識多到令人咋舌，若完全依照這些禁忌內容過日子，恐怕難以下箸。因此習得飲食禁忌的人們，對於這項知識的執行，應各自有不同的情況。中古時期社會上，仍有部分人士，對飲食禁忌特別執著，致力將其奉行於日常生活中。這些人有什麼共同特徵，或是相同的社會形象？這是

本節第二項關注問題。以下便將針對這兩個子題略做分析，以了解飲食禁忌在中古社會的實際影響。

### 一、飲食禁忌的傳播管道—醫學

本文前述已引用范家偉的說法，認為中國醫學在歷史發展的過程中，經歷了密傳、世傳到開放的過程。如果對應中古時期，大致來說南北朝時期醫學家傳的情況較為普遍，代代相傳的世醫家族掌握醫學，例如著名的東海徐氏一族。隋唐時期隨著官方進入醫學傳承，扮演重要角色，醫學知識轉向社會開放的情況。<sup>250</sup>從中古時期著名醫者的習醫經驗，可以看出此一發展的情況。生活於南朝梁時的陶弘景，在其《本草經集注》中亦透露出這樣的訊息：

余祖世以來，務敦方藥，本有《范汪方》一部，斟酌詳用，多獲其效。內護家門，旁及親族。其有虛心告請者，不限貴賤，皆摩踵救之。凡所救活，數百千人。自余投纓宅嶺，猶不忘此。日夜玩味，恆覺欣欣。今撰此三卷，並《效驗方》五卷，又《補闕葛氏肘後》三卷。蓋欲永嗣善業，令諸子侄，弗敢失墜，可以輔身濟物者，孰復是先。<sup>251</sup>

<sup>250</sup> 范家偉，《六朝隋唐醫學之傳承與整合》，頁96-123。

<sup>251</sup> (梁)陶弘景編，尚志鈞、尚元勝輯校，《本草經集注》，卷1，〈序錄〉，頁30。

陶弘景的醫學背景，正是其家族所流傳的醫方。家傳醫學不僅是一種職業或身份，更重要的是可以保全一族平安的重要知識，具有實用價值。

到了唐代，雖然醫學世家仍盛行於時，但是醫學的傳遞不再被限制於此。太醫署的設置，成為國家培養醫學人才的重要突破。官修醫書的頒布與傳抄，讓醫方擁有更多流傳的空間。這正是中古時期非醫學世家出身的知識階層，能夠接觸醫學的重要背景因素。初唐重要醫家孫思邈，在《千金要方》中提到自己的習醫背景：

吾幼遭風冷，屢造醫門，湯藥之資，罄盡家產。所以青衿之歲，高尚茲典；白首之年，未嘗釋卷。至於切脈診候，採藥合和，服餌節度，將息避慎，一事長於己者，不遠千里，伏膺取決。至於弱冠，頗覺有悟，是以親鄰中外有疾厄者，多所濟益；在身之患，斷絕醫門。故知方藥本草，不可不學。<sup>252</sup>

孫思邈的醫學知識靠自學所得，而非家族背景，其習醫的目的則是自用，乃至於幫助親族。由於他所處時代為南北朝末年至唐代初年，官方對醫學傳承開放的影響尚不明顯。不過至王燾生活的盛唐時期，官方的影響就頗為明確：

余幼多疾病，長好醫術，遭逢有道，遂躡亨衢，七登南宮，兩拜東掖，便繁台閣二十餘載，久知弘文

<sup>252</sup> (唐)孫思邈原著，高文柱主編，《備急千金要方校注》，收入《藥王千金方》，〈備急千金要方序〉，頁9。



館圖籍方書等，繇是睹奧升堂，皆探其秘要，以婚姻之故，貶守房陵，量移大寧郡，提攜江上，冒犯蒸暑，自南徂北，既僻且陋，染瘴嬰痢，十有六、七，死生契闊，不可問天，賴有經方僅得存者，神功妙用，固難稱述，遂發憤刊削，庶幾一隅。<sup>253</sup>

王燾從小體弱，長大後喜好醫學，官場生活提供他接觸醫學的重要機會。藉著職位之便，他閱覽官方收集各類醫書，習得醫學知識。在宦宦生涯的流離中，這項所學發揮效用，讓他保住性命，因而決定撰寫醫書以傳世為用。王燾從一個對醫學有興趣的人士，變成留下重要著作的醫家。他的自述不僅證實了唐代官方對醫學傳播的影響，同時也提供了當時知識階層習醫的原因，也就是自用保身。

唐代文人劉禹錫，曾經編纂《傳信方》。此書雖已失傳，但常見於各方書引用，他可說是中古時期知識階層習醫的代表人物。對於自身習醫的背景，劉禹錫在〈答道州薛侍郎論方書書〉這麼說：

愚少多病，猶省為童兒時，夙具襦袴，保姆抱之以如醫巫家。針烙灌餌，咍然啼號。巫媪輒陽陽滿誌，引手直求，竟未知何方何等藥餌。及壯，見里中兒年齒比者，必睨然武健可愛，羞已之不如。遂從世醫號富於術者，借其書伏讀之。得《小品方》，於群方為最古。又得《藥對》，知本草之所自出。考《素問》，識榮衛經絡百骸九竅之相成。學切脈

<sup>253</sup> (唐)王燾撰、高文鑄校注，《外台秘要方》，〈外台秘要方序〉，頁4。

以探表候，而天機昏淺，布指於位，不能分累菽之重輕，第知息至而已。然於藥石，不為惜矣。爾來垂三十年，其術足以自衛。或行乎門內，疾輒良已。家之嬰兒，未嘗詣醫門求治者。<sup>254</sup>

這段文字透漏了幾個重要訊息。首先，劉禹錫習醫的目的同樣是自身因素，從小體虛，時常接受各種治療，稍年長之後身體仍嫌孱弱，所以主動學習，閱讀醫書。雖然其醫學造詣稱不上名醫，但至少足以自保，更讓家族之人不需為了疾病四處求醫問卜。此段文字透露的另一個訊息，則是其習醫管道。他向當時世稱名醫之人借閱所藏醫書，透過自習理解醫術。除此之外，有時醫方的傳遞還透過知識階層的相互餽贈，例如劉禹錫在〈傳信方述〉的說法：

余為連州四年，江華守河東薛景晦，以所著《古今集驗方》十通為贈。其志在於拯物，余故申之以書。異日，景晦復寄聲相謝，且諮所以補前方之闕。醫拯道貴廣，庸可以學淺為辭？遂於篋中得已試者五十餘方，用塞長者之問。皆有所自，故以《傳信》為目云。元和十三年六月八日，中山劉禹錫述。<sup>255</sup>

薛景晦以所著《古今集驗方》贈與劉禹錫，劉禹錫以此為基礎，加上親身試驗確定藥方的可信與否，以及向他人詢

<sup>254</sup> (唐)劉禹錫撰，瞿蛻園箋證，《劉禹錫集箋證》(上海：上海古籍出版社，1989)，卷10，〈答道州薛侍郎論方書書〉，頁271。

<sup>255</sup> (清)董誥等，《全唐文新編》(長春：吉林文史出版社，1999)，卷607，〈傳信方述〉，頁6879。

問學習，做成《傳信方》一書以傳世，希望幫助更多人。

自用是中古時期知識階層習醫的重要原因，范家偉更進一步提出，唐代官員不少人害怕前往南方任職，認為該地多瘴癘，不願因此染疾喪命。因此部份士人學醫並傳抄驗方，以求保命。<sup>256</sup>前述王燾的經驗便是最好的例子。此外，陸贄所作《陸氏集驗方》，也透露出相同的訊息：

贄在忠州十年，常閉關靜處，人不識其面，復避謗不著書。家居瘴鄉，人多癘疫，乃抄撮方書，為陸氏集驗方五十卷行於代。<sup>257</sup>

陸贄被貶官前往忠州，該地瘴癘盛行，因而蒐羅藥方成書以應之。宦宦生活的流離，造成士人需要面對各種生活環境。若遷居瘴癘盛行的地區，不僅容易染病，加上醫藥缺乏，往往性命難保。若有醫學知識在身，至少可多一層保障。自身需求加上習醫管道的開放，構成唐代知識階層接觸醫學知識的重要背景。

唐代知識階層的習醫，讓他們對於醫學有基本的理解，這份理解有時也會反映在其文學創作上。例如張說的〈錢本草〉一文：

錢味甘，大熱有毒。偏能駐顏，彩澤流潤，善療饑寒困厄之患，立驗。能利邦國，汙賢達，畏清廉。貪婪者服之，以均平為良；如不均平，則冷熱相激，

<sup>256</sup> 范家偉，《大醫精誠—唐代國家、信仰與醫學》，頁147-168。

<sup>257</sup> (後晉)劉昫等撰，《舊唐書》，卷139，〈陸贄傳〉，頁3818。

令人霍亂。其藥采無時，采則非理則傷神。此既流行，能召神靈，通鬼氣。如積而不散，則有水火盜賊之災生；如散而不積，則有饑寒困厄之患至。一積一散謂之道，不以為珍謂之德，取與合宜謂之義，使無求非分謂之禮，博施濟公謂之仁，出不失期謂之信，入不妨已謂之智，此七術精煉方可。久而服之，令人長壽。若服之非理，則弱志傷神，切須忌之。<sup>258</sup>

張說此文討論錢財的價值，以及人對錢財應有的態度。他將這份勸戒，以本草的形式做表達，包括味、性、毒性、主治、炮製法、對人體的益處與可能造成的傷害。若非熟讀本草書籍，張說自然不會以此作為他傳達理念的寫作法，反之，社會上其他知識階層也需對此有一定程度的理解，才能清楚其意。以本草作為創作靈感的還不止張說，侯味虛也以此作文諷刺官場現象：

唐戶部郎侯味虛著《百官本草》，題御史曰：「大熱，有毒。」又朱書云：「大熱有毒。主除邪佞，杜奸回，報冤滯，止淫濫，尤攻貪濁。無大小皆搏之，畿尉簿為之相。畏還使，惡爆直，忌按權豪。出於雍洛州諸縣，其外州出者，尤可用。日炙乾硬者為良。服之，長精神，滅姿媚。久服，令人冷峭」。<sup>259</sup>

<sup>258</sup> (清)董誥等，《全唐文新編》，卷226，〈錢本草〉，頁2560。

<sup>259</sup> (宋)李昉等編，《太平廣記》(北京：中華書局，1961)，卷255，〈嘲諷三〉，頁1983。

賈言忠也有類似作品：

唐賈言忠撰《監察本草》云：「服之心憂，多驚悸，生白發。」時義云：「裏行及試員外者，為合口椒，最有毒。監察為開口椒，毒微歇。殿中為蘿蔔，亦曰生薑，雖辛辣而不為患。侍御史為脆梨，漸入佳味。遷員外郎為甘子，可久服。或謂合口椒少毒而脆梨毒者，此由觸之則發，亦無常性。唯拜員外郎，號為摘去毒。歡悵相半，喜遷之，惜其權也。」<sup>260</sup>

《百官本草》和《監察本草》今日不存，只剩這兩條可供參考，但看得出來是諷刺社會現象之作。這兩段文字都十分符合本草藥物紀錄形式，這些作者對醫書內容有所認知，應是合理的推測，這也代表社會上知識階層對醫學不至於完全陌生。

知識階層對醫學的認識，也反應在他們對飲食的理解上。元稹的〈送崔侍御之嶺南二十韻〉序文便是其證：

古朋友別，皆贈以言，況南方物候飲食，與北土異。其甚者，夷民喜聚蠱，祕方云：「以含銀變黑為驗，攻之重雄黃。海物多肥腥，啖之好嘔泄。」驗方云：「備之在鹹食，嶺外饒野菌，視之蟲蠹者無毒。羅浮生異果，察其鳥啄者可餐。」<sup>261</sup>

<sup>260</sup> (宋)李昉等編，《太平廣記》，卷255，〈嘲諷三〉，頁1983-1984。

<sup>261</sup> (唐)元稹，《元稹集》(台北：漢京文化，1983)，卷11，〈送崔侍御之嶺南二十韻〉，頁125-126。

元稹擔心將前往嶺南地區生活的朋友，並以醫方所說之事告誡，這些內容多圍繞在飲食方面。除了防避遭人下蠱毒外，還提醒朋友不要貪口時用太多海產，以免導致上吐下瀉；又叮嚀注意沒看過的菇類與果物，若是有動物啃咬的痕跡，就代表可放心食用。除此之外，元稹在〈浙東論罷進海味狀〉一文中，「況淡菜等味不登於俎豆，名不載於方書，海物鹹腥，增痰損肺，俗稱補益，蓋是方言。」<sup>262</sup>在勸誡皇帝罷貢時，談及淡菜等物雖相傳有補益效果，但方書卻無相關記載，認為此物實質害人，更顯出他對本草所記的藥物知識十分熟悉。另外，王維的〈敕賜百官櫻桃〉：

芙蓉闕下會千官，紫禁朱櫻出上闌。  
纔是寢園春薦後，非關御苑鳥銜殘。  
歸鞍競帶青絲籠，中使頻傾赤玉盤。  
飽食不須愁內熱，大官還有蔗漿寒。<sup>263</sup>

王維注意到食用太多櫻桃可能會引發的身體問題，因此在詩中提到以蔗漿中和其熱性。這些創作都需要平時對藥物知識的理解，同時也顯示出當時知識階層確實從醫學中得到關於飲食的忌宜。張祐的〈秋日病中〉更是鮮明的範例：

析析簷前竹，秋聲拂簟涼。  
病加陰已久，愁覺夜初長。  
坐拾車前子，行看肘後方。

<sup>262</sup> (唐)元稹，《元稹集》，卷39，〈浙東論罷進海味狀〉，頁440。

<sup>263</sup> (唐)王維撰，陳鐵民校注，《王維集校注》(北京：中華書局，1997)，卷4，〈敕賜百官櫻桃〉，頁303。

無端憂食忌，開鏡倍萎黃。<sup>264</sup>

不知張祐是因病翻閱方書，還是平日就有閱讀醫籍的習慣。無論如何，他藉由閱覽《肘後方》而得知飲食禁忌知識，又害怕平日早已犯忌，因而害怕憔悴。以上皆為唐代知識階層透過醫學了解飲食禁忌的佐證。這些內容呈現出，即便同為中古時期的社會，飲食禁忌的傳播情況，仍有明顯的時代差異。

## 二、「食必視本草」—食禁知識的影響

李翱為韓愈所寫的行狀中，有一段韓愈對自己生平的自述，十分切合本節的討論主題：

每與交友言既，終以處妻子之語，且曰：「某伯兄德行高，曉方藥，食必視本草，年止於四十二。某疎愚，食不擇禁忌，位為侍郎，年出伯兄十五歲矣。如又不足，於何而足？且獲終於牖下，幸不至失大節，以下見先人，可謂榮矣。」<sup>265</sup>

從韓愈的口中得知，當時社會上有一批人，飲食必從禁忌，每食總需要查閱本草書籍，確定沒有違反才敢放心吃飯，

<sup>264</sup> (清)彭定求等編，《全唐詩》(北京：中華書局，1960)，卷510，〈秋日病中〉，頁5808。

<sup>265</sup> (清)董誥等，《全唐文新編》，卷639，〈故正議大夫行尚書吏部侍郎上柱國賜紫金魚袋贈禮部尚書韓公行狀〉，頁7217。

「食必視本草」正是這群人貼切的寫照。這段話同時呈現出，本草這類的藥學書籍，已經成為飲食禁忌的形象與代名詞。中古時期，特別是唐代，知識階層接觸醫學並非少見，自然不會無視於醫方與本草中所記載的大量飲食禁忌條目。不過，知道內容是一回事，是否付諸行動又是一回事，接觸醫學的知識群體，並不等於飲食禁忌的奉行者，這個群體理論上應為習醫群體的一部分而已。這群人是什麼樣的背景與形象，若從韓愈的言詞中分析，他很明顯不屬於此類，甚至對這群人有頗不以為然的觀感。這點在韓愈的〈故太學博士李君墓誌銘〉表現的更明顯：

工部尚書歸登、殿中御史李虛中、刑部尚書李遜、遜弟刑部侍郎建、襄陽節度使工部尚書孟簡、東川節度禦史大夫盧坦、金吾將軍李道古：此其人皆有名位，世所共識。工部既食水銀得病，自說若有燒鐵杖自顛貫其下者，擢而為火，射竅節以出。狂痛號呼乞絕，其茵席常得水銀，發且止，唾血十數年以斃。殿中疽發其背死。刑部且死，謂余曰：「我為藥誤。」其季建，一旦無病死。襄陽黜為吉州司馬，余自袁州還京師，襄陽乘舸，邀我於蕭洲，屏人曰：「我得秘藥，不可獨不死，今遺子一器，可用棗肉為丸服之。」別一年而病，其家人至，訊之，曰：「前所服藥誤，方且下之，下則平矣。」病二歲竟卒。盧大夫死時，溺出血肉，痛不可忍，乞死，乃死。金吾以柳泌得罪，食泌藥，五十死海上。此可以為誠者也！蘄不死，乃速得死，謂之智，不可也？



五穀三牲，鹽醢果蔬，人所常禦。人相厚勉，必曰強食。今惑者皆曰：「五穀令人夭，不能無食，當務減節。」鹽醢以濟百味，豚魚雞三者，古以養老；反曰：「是皆殺人，不可食。」一筵之饌，禁忌十常不食二三。不信常道而務鬼怪，臨死乃悔。後之好者又曰：「彼死者皆不得其道也，我則不然。」始病，曰：「藥動故病，病去藥行，乃不死矣。」及且死，又悔。嗚呼！可哀也已！可哀也已！<sup>266</sup>

此篇措詞批判意味濃厚，在韓愈眼中，這個群體「不信常道而務鬼怪」，米穀、果菜、魚肉，乃至於調味的鹽、醋，皆是人自古以來維生的食物，他們卻視為殘害性命之物，「十常不食二三」。這些人同時還服食藥物，最後導致疾發而亡。明明是希望追求長生，卻迎來短壽結局。

韓愈該篇透露出這些遵從飲食禁忌之人的形象，似乎屬於服食養生一派的人物。中古時期服食之風盛行，不只是隱居修煉丹藥之人，更多是服用以鐘乳等礦石煉製的寒食散。醫書中大量相關記載，這種因為石藥導致疾病的情況蔚為普遍，《本草經集注》、《諸病源候論》、兩部《千金方》等醫書皆收錄服食之人需要注意的飲食問題。但這種飲食禁忌和一般人不同，因為要發散石藥之熱毒，需要冷飲冷食。《諸病源候論》記其生活須知：

服藥之後，宜煩勞。若羸著床不能行者，扶起行之。

<sup>266</sup> (唐)韓愈撰，馬其昶校注，馬茂元整理，《韓昌黎文集校注》(上海：上海古籍出版社，1987)，卷7，〈故太學博士李君墓誌銘〉，頁554-555。

常當寒衣、寒飲、寒食、寒臥，極寒益善。  
若藥未散者，不可浴，浴之則矜寒，使藥不發，今人戰掉，當更溫酒飲食，起跳踴，舂磨出力，今溫乃浴，解則止，勿過多也。又當數冷食，無晝夜也。一日可六七食，若失食，飢亦令人寒，但食則溫矣。

267

也需注意飲酒：

凡服藥者，服食皆冷，唯酒冷熱自從。或一日而解，或二十餘日解，當飲酒，今體中醺醺不絕。當飲醕酒，勿飲薄白酒也，體內重，令人變亂。若不發者，要當先下，乃服之也。<sup>268</sup>

服食之人若不遵從這些禁忌，便有可能導致石藥發作而亡，因此即便是遭遇居喪之時，也需照常飲酒吃肉。《世說新語·任誕》提到一事：

阮籍遭母喪，在晉文王坐，進酒肉。司隸何曾亦在坐，曰：「明公方以孝治天下，而阮籍以重喪顯於公坐飲酒食肉，宜流之海外，以正風教。」文王曰：「嗣宗毀頓如此，君不能共憂之，何謂？且有疾而飲酒食肉，固喪禮也！」籍飲噉不輟，神色自若。

<sup>267</sup> 丁光迪主編，《諸病源候論》，卷6，〈解散病諸候·寒食散發候〉，頁181。

<sup>268</sup> 丁光迪主編，《諸病源候論》，卷6，〈解散病諸候·寒食散發候〉，頁185。

此處所指阮籍有疾，便是指服食之疾，需要照常進食，因此晉文王在何曾指責阮籍時出面維護。此類服食者必須嚴格遵守禁忌，但這終究不是本文所討論的飲食禁忌型態。在韓愈眼中，兩者的界線模糊，凡食飲皆遵從禁忌之人，似乎同時也有服食之舉。這麼想的還不只韓愈，《因話錄》紀錄了一段軼事：

裴晉公為門下侍郎，過吏部選人官，謂同過給事中曰：「吾徒僥幸至多，此輩優一資半級，何足問也？」一生注定，未曾限量。公不信術數，不好服食。每語人曰：「雞豬魚蒜，逢著則吃。生老病死，時至即行。」其器抱弘達，皆此類。<sup>270</sup>

此篇雖說是稱揚裴度對人生的豁達，但其態度也顯示出，對飲食禁忌特別在意之人，與修習術數和服食的形象是連結的。

陳元朋認為魏晉六朝的飲食禁忌奉行者，包括食經的作者，很有可能都是具有厚生思想的道徒。<sup>271</sup>本文部份同意這樣的看法，畢竟不可否認的，道教養生思想在中古時期有其社會影響力，重要醫學書籍的作者如葛洪、陶弘景、

<sup>269</sup> (劉宋)劉義慶撰，(梁)劉孝標注，楊勇校箋，《世說新語校箋》，卷下，〈任誕第二十三〉，頁654。

<sup>270</sup> (唐)趙璘撰，曹中孚校點，《因話錄》，收入《唐五代筆記小說大觀》，卷2，〈商部上〉，頁844。

<sup>271</sup> 陳元朋，〈舉箸常如服藥——本草史與飲食史視野下的「藥食如一」變遷史〉，頁256-261。

孫思邈等人也都具有道教的背景，這樣的觀點也同時反映在他們的著作中。飲食禁忌在這樣的情形下被醫學吸收，不可避免與道教養生有所聯繫。實際上就本文前述的觀察來看，即使到了唐代，重視飲食禁忌的群體，仍會被視為養生服食一流的人物，但分屬兩類不同層面的飲食禁忌：一種屬於一般人為了避免疾病或死亡，所需注意的飲食禁忌；一種則是追尋長生的服食之人，需要遵行之禁。當然後者同時也需遵從前者的說法，只是其條件更為嚴苛。或許後者的形象鮮明，蓋過前者，變成中古時期飲食禁忌奉行者的形象，但知識階層和醫者仍然屬於理解飲食禁忌存在的群體。前述元稹對友人的叮嚀，正顯示出這樣的知識，仍受到一般知識階層重視，只不過未像「食必視本草」的養生者那樣的程度罷了。

醫學典籍是中古時期飲食禁忌條目重要的載體，這點無庸置疑。不過社會上還有部份流傳書籍，同樣也保留了飲食禁忌的內容，這類書籍正好又和先秦兩漢時期的博物知識，以及飲食經驗相呼應。這些著作呈現出與醫學緊密互動的情況，博物著作的飲食禁忌內容，雖有部份醫書未記載的條目，但有許多與醫書相近的內容，從其內容來看，彼此間往往有相互抄錄的情況。而且當中紀錄的名醫事蹟，也說明了飲食禁忌可能透過治療食疾的行為傳遞。至於食經書籍，則是夾雜飲食禁忌、食宜與烹飪的內容，但卻直接被後世的書目全數歸於醫書的一部分，令人困惑。本文認為這樣的舉動，或許代表了隨著中古時期醫書大量紀錄關於食物的內容後，這類飲食禁忌、食宜的描述也被

視為醫學知識的一環。因此即使當中夾雜了許多烹飪、釀造等家庭農事的文字，還是被視為醫經的類別之一。

飲食禁忌在中古時期也隨著醫學的流傳而擴散，當時不少知識階層都有閱讀醫書的經驗，隨著個人的需求，相互借閱或餽贈醫方。不少文人熟知醫學，也從中得到飲食相關知識。飲食禁忌跟著這樣的現象傳遞，但卻不代表瞭解相關知識的人，也遵循這些條目過飲食生活。實際上，當時奉行飲食禁忌的群體，往往被視為具有服食養生的求道者形象。這與中古時期服食之風盛行有密切關係，服食者的禁忌比起一般人更為嚴格。平常人在日常生活中，多少還是會注意飲食禁忌，只是不會到服食者的極端程度。



## 第五章 結語

「飲食禁忌」觀念的出現，標示了人們了解飲食對身體的影響，以及和疾病之間的聯繫。這樣的描述在中古時期的醫書中時常可見，但此觀念並非中古時期才發生。早在先秦兩漢時期，便已出現飲食禁忌起源的線索，醫學不過是其中一個領域的文獻，其他還包括民俗禁忌、博物知識、飲食經驗等性質的論述。民俗禁忌指的是民間流傳的各種禁忌內容，當中有部份牽涉到飲食的討論。例如日書這類以日月等時間為依據，記錄各種生活禁忌的典籍，當中便有數條關於飲食的禁忌描述，以及飲食可能遭鬼祟物污染而成為致病之物。這些描述暗示當時民俗禁忌中，包含了對飲食行為的限制，以及飲食可能導致疾病的觀念。除了日書外，社會上還有許多不同的禁忌，其中有廣為人知的類型，也有只流傳於部分地區的情況。

博物知識方面，以《山海經》等紀錄各地山川、物產、神異傳說的文獻，紀錄了對各地動植物的描述，包括了這些物產是否可食，以及食用後會對人體帶來的效果。這些內容多數對人體具有正面意義，但少部份則會造成食用者

染疾或死亡，屬於負面效用。傷害食用者的動植物，在這類文獻中的數量雖不多，但代表了人們對食物進行探索時，亦含有注意避忌的負面思考。

另一種飲食禁忌的起源，是長年累積的飲食經驗，這些描述今日多保留在儒家經典。除了告訴人們在吃飯時，從外觀、氣味判別食物的情況外，還包括對負責烹調膳食者的叮嚀。掌管飲食的人，必須知曉什麼樣的動植物不適合食用，以及在適當的季節，烹調適合的菜餚，達到以食養人的目的。若是觸犯禁忌，或是做出錯誤搭配的菜色，便可能造成食用者受到傷害。不論是在宮廷掌管食事的官員，還是家庭內的負責廚務者，都須具備這樣的知識。

先秦兩漢時期的醫書中，對於飲食和相關禁忌的論述另有其特色。該時代的醫書，例如《五十二病方》內可見到日常食物被當作藥物使用的情況。雖然使用方式比較類似方劑而不像是菜餚，但至少代表了當時人們了解日常食物對人體的醫療作用。在《黃帝內經素問》和《黃帝內經靈樞》中，出現依照五行，將食物和身體臟腑分門歸類的數術模型。其相互配置的適當與否，決定了飲食對人體的作用是正面或是負面。這種配置呈現當時醫書中，飲食禁忌觀念的原則。不過這類模型的內容，在兩部《黃帝內經》中有不少衝突，顯示這種觀念尚未有一致標準。另外，在《五十二病方》和《胎產書》中，也有部份針對服藥者和孕婦的飲食禁忌，內容與兩部《黃帝內經》相比，顯得較為零散。

不過，作為該時代藥學，也就是本草代表的《神農本草經》，卻呈現和飲食十分疏離的情況。不僅食物相關品項未被列入其中，也沒有什麼飲食禁忌論述，這點或許和其



成書背景有關。此書可能成於漢代採藥人或方士之手，他們重視的是神仙方術，書中多數是紀錄被認為具有長生和身輕功效的藥品，而不是總結當時醫學上的用藥經驗。在這樣的情況下，自然少見一般日常食物做為藥物使用紀錄。總結先秦兩漢時期的醫書，當中對於飲食禁忌的描述，大部分是屬於原則性的飲食配置，對於細部的描述較稀少。

進入中古時期後，隨著社會文化的演變，醫學發展亦進入新的階段。醫學傳遞通道逐漸從密傳轉向家傳，到了隋唐之後，由於官方對醫學發展的努力，傳播方式更為開放。再加上佛、道等宗教，以及養生風氣的影響，醫學知識不僅更為擴充，彼此間又相互交流，建構了豐沛的成果。中古時期醫書數量大幅增加，對於病症的討論逐步細緻化，飲食相關知識也成為醫學環節的一部分，飲食禁忌在此情形下也變成醫書常見的內容。

以病因為主題的《諸病源候論》中，對於飲食致病的描述，明顯較先秦兩漢時的醫書更為清晰。癥瘕病、蠱毒病和霍亂等疾病的成因，也被認為與飲食問題密切相關。此外，書中不少關於飲食禁忌的描述，是源自《養生方》等養生著作，顯示醫學對養生類觀念的吸收，飲食禁忌成為兩者間聯繫的一部分。中古時期還有不少綜合性方書，目前可見者有孫思邈的《千金要方》與《千金翼方》，以及王燾的《外台秘要方》，這些著作中保留了豐富的飲食禁忌條目。在日常生活對疾病的防範中，了解飲食禁忌成為十分重要的事。若不幸染疾，在服藥治病的過程，亦須注意飲食可能對藥物或疾病產生不良影響。病癒後一段時間內，飲食也不可放縱，許多食物不能入口。這種結合「病前一病中一病後」的飲食禁忌，是中古醫書的特色。另外，

飲食禁忌也有特別針對服食者、小孩、孕婦、老者的描述。雖然在《胎產書》已有對於孕婦飲食禁忌的內容，但中古醫書的數量更多，對禁忌內容的描述也更詳細。

至於中古時期的本草，在飲食和相關禁忌方面，則呈現和《神農本草經》不同的情況。陶弘景以《神農本草經》和其他東漢末至南北朝初期的本草著作為基礎，編修《本草經集注》一書。書中關於食物的品項大幅增加，他並將原先《神農本草經》依照藥物功能的上中下三品分類，再新增依照藥物本質的分類法，包括玉石、草、木、蟲獸等。當中更重要的是關於「果菜米穀」的類別，確立食物在本草中的位置。書中對於飲食禁忌的紀錄也相當多，其來源可能是陶弘景整理前人醫書的內容，以及收集當時社會上流傳的說法。

在《本草經集注》之後的中古本草，雖非都是以本草為名，但其寫作形式，和本草介紹藥物的味、性、主治的型態相符。這類文獻有延續《本草經集注》成果的唐代官修《新修本草》，以及孫思邈簡化《新修本草》後，將其放入《千金翼方》的〈本草〉一篇，這類本草的藥品範圍較為全面。另一類則是以食物為主題的本草，包括《千金要方》中的〈食治〉，以及孟詵、張鼎所著的《食療本草》。孫思邈在《千金要方·食治》中，確立了食先於藥的觀念，對飲食在醫學中的位置，給予更清晰的定位。該作中保留了為數眾多的飲食禁忌，部分條目和《本草經集注》相同，不過更多是孫思邈抄錄自「黃帝云」的說法。由於今日史料的散逸，只能推測這個「黃帝云」是來自當時存在的某種飲食禁忌之說。《食療本草》中收集了更多前書未見的食物品項。部分早先已見著錄，但是沒有飲食禁忌描述的品

項，在《食療本草》中亦有相關補充。另外，《新修本草》雖以《本草經集注》為編修基礎，但是在藥品的分析方面，呈現出醫家和道家的不同觀念。陶弘景在《本草經集注》中，雖然保留了各藥品對醫家、道家、服食家的不同意義與作用，但其論述仍有不少是從道家眼光評斷。《新修本草》對此多有不同看法，這點也呈現在部分飲食禁忌條目中。整體來看，中古醫書對於飲食禁忌的論述，較先秦兩漢時期醫書的內容，在數量跟詳實度上，都有極大的落差。部份中古醫書的飲食禁忌內容，則可能源自先秦兩漢時期的民俗禁忌和飲食經驗。

中古時期確立了飲食禁忌在醫學的份量與意義，同時也對中古社會造成部分的影響。這種影響又可分為在知識文化層面，以及人們的日常飲食生活這兩部份。在中古時期除了醫書外，博物書籍和食經中也有對於飲食禁忌的討論，這兩者和醫學之間相互連結。博物書籍中往往有抄錄自醫書的飲食內容，但也記錄一些醫書未聞的街談巷傳，其中包括了飲食禁忌。至於中古食經，這類以描述飲食相關知識的書籍，隨著醫學吸納飲食知識後，食經也被視為醫書的一個類別。即使是當中有關於烹飪技術的食經，也被後世歸類為醫經。這種情況顯示出，包含飲食禁忌在內的飲食知識，在社會上具有醫學形象的情況。

由於中古時期醫學傳播途徑的開放，使得人們也有機會透過接觸醫學，習得飲食禁忌的知識。特別是在唐代，知識階層由於自身所需，往往會閱讀、抄錄醫方，甚至自己編寫醫書。透過官宦生涯的交流，這些文人也會相互餽贈醫方。此外，唐代官員常有到南方瘴癘之地生活的經驗，為了生存，更有習醫的必要。他們習醫的過程中，也吸收

了飲食禁忌方面的知識，並反映在他們創作的詩文。不過，中古醫書中飲食禁忌的數量太過龐大，現實生活中幾乎不可能完全實行。當時社會上有一些人專注於此，他們每次飲食必翻閱醫書，遵守禁忌。這群人的形象，常常和服食者相連結。他們都是屬於追求養護生命的信徒，雖然在執行內容方面，服食者所需遵守的禁忌和一般飲食禁忌不同，但卻被視為同一類人。至於一般人，雖然透過習醫了解食物性質等知識，但對飲食生活的影響仍較為有限。

## 附錄

### 一、《山海經》具食用功效之物產

	品名	食用功效	出產之地	出處
1.	祝餘	食之不飢	騅山	南山經
2.	狺狺	食之善走		
3.	鯪	食之無腫疾	柢山	
4.	類	食者不妒	亶爰之山	
5.	鷓鴣	食之無臥	基山	
6.	無名獸類	有獸焉，其狀如狐而九尾，其音如嬰兒，能食人，食者不蠱	青丘之山	
7.	赤鱖	食之不疥		
8.	虎蛟	食者不腫，可以已痔	禱過之山	
9.	白蓉	食者不飢，可以釋勞	侖者之山	
10.	萆荔	食之已心痛	小華之山	西山經
11.	條	食之使人不惑	符禺之山	
12.		食之已疥	石脆之山	
13.	肥遺	食之已癘，可以殺蟲	英山	
14.	葇蓉	食之使人無子	嶧冢之山	
15.	櫟	食之已痔	天帝之山	
16.	杜衡	食之已癭		

17.	數斯	食之已瘦	皋塗之山	
18.	無名木類	有木焉，員葉而白柎，赤華而黑理，其實如枳，食之宜子孫	崇吾之山	
19.	無名果類	爰有嘉果，其實如桃，其葉如棗，黃華而赤柎，食之不勞	不周之山	
20.	丹木	食之不飢	峯山	
21.	文鱈魚	食之已狂	泰器之山	
22.	沙棠	食之使人不溺	崑崙之丘	
23.	蓂草	食之已勞		
24.	灌	服之已瘳	翼望之山	
25.	當扈	食之不眴目	上申之山	
26.	冉遺之魚	食之使人不眯，可以禦凶	英鞮之山	
27.	櫬木	食之多力	中曲之山	
28.	丹木	食之已瘳，可以禦火	崦嵫之山	
29.	滑魚	食之已疣	求如之山	北山經
30.	鵠鯨	食之不疽	帶山	
31.	儵魚	食之可以已憂		
32.	何羅之魚	食之已癰	譙明之山	
33.	鰭鰭之魚	食之不瘳	涿光之山	
34.	耳鼠	食之不睬	丹熏之山	
35.	鳩	食之已風	蔓聯之山	
36.	白鶴	食之已噬痛，可以已癰	單張之山	
37.	鯨鯨之魚	食之殺人	少咸之山	
38.	鱓魚	食之已疣	獄法之山	
39.	鮓魚	食之已狂	北嶽之山	
40.	鯨魚	食之不騷	縣雍之山	

41.	鸞鵲	食之已喝	北囂之山	
42.	囂	食之已腹痛，可以止衞	梁渠之山	
43.	鯀魚	食之無癡疾	龍侯之山	
44.	鷓鴣	食之不飢，可以已寓	馬成之山	
45.	器酸	食之已癘	咸山	
46.	領胡	食之已狂	陽山	
47.	鮒父之魚	食之已嘔		
48.	鵠鵲	食之不澇	小侯之山	
49.	黃鳥	食之不妒	軒轅之山	
50.	師魚	食之殺人	饒山	
51.	箴魚	食之無疫疾	枸狀之山	東山經
52.	珠螯魚	食之無癘	葛山之首	
53.	無名木類	有木焉，其狀如楊，赤華，其實如棗而無核，其味酸甘，食之不瘡	北號之山	
54.	鱧魚	食者不疣	旄山	
55.	茈魚	食之不潰	東始之山	
56.	難	食之已瘦	甘棗之山	中山經
57.	檀、櫛	服之不忘	歷兒之山	
58.	豪魚	可以已白癬	渠豬之山	
59.	植楮	可以已癘，食之不眯	脫扈之山	
60.	鬼草	服之不憂	牛首之山	
61.	飛魚	食之已痔衞		
62.	彫棠	食之已聾	陰山	
63.	榮草	食之已風	鼓鐙之山	
64.	蠶蜆	食之不眯	昆吾之山	

65.	鵠	食之宜子	青要之山
66.	荀草	服之美人色	
67.	飛魚	服之不畏雷，可以禦兵	驪山
68.	馱鳥	食之已墊	首山
69.	脩辟之魚	食之已白癬	橐山
70.	諸蕒	食之已瘡	陽華之山
71.	蓄草	服之媚於人	姑媯之山
72.	無條	服之不瘦	苦山
73.	天楸	服者不啞	堵山
74.	牛傷	服者不厥，可以禦兵	大苦之山
75.	三足龜	食者無大疾，可以已腫	
76.	嘉榮	服之者不霆	半石之山
77.	鱸魚	食者不睡	
78.	騰魚	食者不癱，可以為瘦	
79.	帝休	服者不怒	少室之山
80.	鱗魚	食者無蟲疾，可以禦兵	
81.	栴木	服者不妬	泰室之山
82.	蓄草	服之不眯	
83.	亢木	食之不蠱	浮戲之山
84.	蔞草	食之不愚	少陘之山
85.	梨	可以已疽	太山
86.	薊柏	服者不寒	敏山
87.	獺	服之不夭，可以為腹病	大驪之山
88.	雞穀	食者利於人	兔床之山
89.	獐	食者不風	依軻之山
90.	帝臺之漿	飲之者不心痛	高前之山



---

91.	三足鰲	食之無蠱疫	從山	
-----	-----	-------	----	--

## 二、《諸病源候論》轉引自《養生方》、《養生禁忌》、《養生方引導法》之食禁

	史料	出處
1.	(養生方導引法云：)……。不用食生菜及魚肥肉；大飽食後，喜怒憂恚，悉不得輒行氣	卷一〈風病諸候上·風身體手足不隨候第十五〉
2.	養生方云：觸寒來者，寒未解，食熱物，亦成刺風	卷二〈風病諸候下·刺風候第三十四〉
3.	養生方云：飽食仰臥，久成氣病頭風	卷二〈風病諸候下·頭面風候第四十一〉
	又云：飽食沐髮，作頭風	
	又云：人常須日已沒食訖，食訖即更不須飲酒，終天不乾嘔。諸熱食膩物，不飲冷醋漿，喜失聲失咽。熱食枕手臥，久成頭風目澀	
4.	養生禁忌云：醉酒露臥，不幸生癩	卷二〈風病諸候下·諸癩候第五十七〉
	又云：魚無鰓，不可食。食之，令人五月發癩	
5.	養生方云：飯了勿即臥，久成氣病，令腰疼痛	卷五〈腰背病諸候·腰痛候第一〉
6.	養生方云：三月勿食陳齏，必遭熱病	卷九〈熱病諸候·熱病候第一〉
7.	養生方云：已醉飽食，發寒熱也。	卷十二〈冷熱病諸候·寒

		熱往來候第五〉
8.	養生方云：飲水勿急咽，久成氣病	卷十三〈氣病諸候·上氣候第一〉
9.	養生方云：哭泣悲來，新哭訖，不用即食，久成氣病	卷十三〈氣病諸候·結氣候第九〉
10.	又云：五月勿食未成核菓及桃棗，發癰癤。不爾，發寒熱，變黃疸，又為泄痢	卷十七〈痢病諸候·水穀痢候第一〉
11.	養生方云：六月勿食澤中水，令人成鰲瘕也	卷十九〈癥瘕病諸候·鰲瘕候第十二〉
12.	養生方云：魚赤目，作鱸食之，生瘕	卷十九〈癥瘕病諸候·魚瘕候第十三〉
13.	養生方云：臥覺，勿飲水更眠，令人作水癖 又云：飲水勿忽咽，久成水癖	卷二十〈癖病諸候·癖病候第一〉
14.	養生方云：十一月，勿食經夏自死肉脯，內動於腎，喜成水病。	卷二十一〈水腫病諸候·水腫候第一〉
15.	養生方云：八月勿食薑，一云被霜瓜，向冬發寒熱及溫病，食欲吐，或心中停飲不消，或為反胃	卷二十一〈嘔噦諸病候·嘔吐候第四〉
16.	養生方云：七月食蜜，令人暴下，發霍亂	卷二十二〈霍亂病諸候·霍亂候第一〉
17.	養生方云：諸溼食不見影，食之成卒注	卷二十四〈注病諸候·諸注候第一〉
18.	養生方云：背汗倚壁，成遁注。又雞肉合獾肉食之，令人病成遁注	卷二十四〈注病諸候·遁注候第十七〉

19.	養生方云：食米甘甜粥，變成走注。又兩脅也	卷二十四〈注病諸候·走注候第十八〉
20.	養生方云：人食甜酪，勿食大酢，必變為尿血	卷二十七〈血病諸候·小便血候第七〉
21.	養生方云：熱食汗出，勿傷風，令髮墮落	卷二十七〈毛髮病諸候·鬚髮禿落候第一〉
22.	養生方云：人汗入諸食內，食之作丁瘡	卷三十一〈丁瘡病諸候·丁瘡候第一〉
23.	養生方云：五月勿食不成核果及桃、棗，發癰癩，不爾，發寒熱，變為黃疽，又為泄利	卷三十二〈癰疽病諸候上·癰候第一〉
	又云：人汗入諸食中，食之則作丁瘡、癰、癩也	
24.	養生方云：銅器蓋食，汗入食，食之令人發惡瘡內疽	卷三十二〈癰疽病諸候上·疽候第十五〉
	又云：鯽魚膾合豬肝肺，食之發疽	
	又云：烏雞肉合食鯉魚肉食之，發疽	
	又云：魚腹內有白如膏，合烏雞肉食之，亦發疽也	
	又云：魚金鰓，食發疽也	
	又云：已醉，強飽食，不幸發疽	
25.	養生方云：六畜卒疫死，及夏病者，腦不中食，喜生腸癰也	卷三十三〈癰疽病諸候下·腸癰候第四十一〉
26.	養生方云：四月勿食暴雞肉，作內癰，在胸掖下，出瘦孔	卷三十三〈癰疽病諸候下·內癰候第四十二〉

27.	養生方云：人汗入諸食中，食之作癰癤	卷三十三〈癰疽病諸候下·內癰候第四十五〉
	又云：五月，勿食不成核果及桃、棗，發癰癤也	
28.	養生方云：六月勿食自落地五果，經宿蚍蜉、螻蛄、蜚蠊遊上，喜為九瘻	卷三十四〈瘻病諸候·諸瘻候第一〉
	又云：十二月勿食狗、鼠殘肉，生瘡及瘻，出頸項及口裏，或生咽內	
29.	養生方云：正月勿食鼠殘食，作鼠瘻，發於頸項；或毒入腹，下血不止；或口生瘡，如有蟲食	卷三十四〈瘻病諸候·鼠瘻候第二〉
30.	養生方云：銅器蓋食，汗入食，發惡瘡、內疽也	卷三十五〈瘡病諸候·諸惡瘡候第三〉
	又云：飲酒熱未解，以冷水洗面，令惡瘡；輕者皴皸	

### 三、《本草經集注》飲食禁忌

	品名	史料	禁忌類別	出處
1.	序錄	喻如宰夫，以 <small>鮪</small> 鯪為蓐羹，食之更足成病，豈充飢之可望乎？	配伍禁忌	陶氏序錄文
2.	服藥忌食	<p>有朮，勿食桃、李及雀肉、胡蒜、青魚鮓</p> <p>服藥有巴豆，勿食蘆笋羹及豬肉</p> <p>有半夏、菖蒲，勿食<small>粘</small>糖及羊肉</p> <p>有細辛，勿食生菜</p> <p>有甘草，勿食菘菜</p> <p>有藜蘆，勿食狸肉</p> <p>有牡丹，勿食生胡蒜</p> <p>有當陸，勿食犬肉</p> <p>有恒山，勿食蔥菜</p> <p>有空青、朱砂，勿食生血物</p> <p>有茯苓，勿食諸酢物</p> <p>服藥，不可多食生胡蒜雜生菜</p> <p>服藥，不可多食諸滑物果實菜</p> <p>服藥，不可多食肥豬、犬肉、肥羹及魚臊膾</p>	配伍禁忌 (藥忌)	陶氏序錄文
3.	地漿	山中有毒菌，人不識，煮食之，無不死。又楓樹菌，食之令人笑不止，為飲土漿皆差，餘藥不能	不宜食之物	玉石部下品，陶氏注文

		救矣		
4.	天門冬	服天門冬，禁食鯉魚	配伍禁忌 (藥忌)	草 木 部 上品，陶 氏注文
5.	枸杞	世諺云：去家千裡，勿食蘿摩， 枸杞，此言其補益精氣，強盛陰 道也	食用方式	草 木 部 上品，陶 氏注文
6.	橘柚	其肉味甘、酸，食之多痰，恐非 益人也	食量禁忌	草 木 部 上品，陶 氏注文
7.	雲實	花：主見鬼精物，多食令人狂走	食量禁忌	草 木 部 上品，本 經文
8.	翹根	以作蒸飲酒病人	食用方式	草 木 部 上品，名 醫 副 品 文
9.	蜀椒	多食令人乏氣	食量禁忌	草 木 部 下品，名 醫 副 品 文
		口閉者殺人	不宜食之 物	
10.	熊脂	瘡病人不可食熊肉，令終身不除 愈也	食者禁忌	蟲 獸 部 上品，陶 氏注文
11.	石蜜	食之心煩	食量禁忌	蟲 獸 部 上品，陶

				氏注文
12.	丹雄雞	雞子不可合葫、蒜及李子食之	配伍禁忌	蟲獸部 上品，陶氏注文
		烏雞肉，不可合犬肝、腎食之		
		又雞不可合芥葉蒸食之		
		小兒食雞肉，好生蛔蟲	食者禁忌	
13.	鶩肪	鴨卵不可合鱉肉食之	配伍禁忌	蟲獸部 上品，陶氏注文
		凡鳥自死口不閉者，皆不可食之，食之殺人	不宜食之物	
14.	鯪魚	其合鹿肉及赤目赤鬚無鰓者，食之並殺人	不宜食之物	蟲獸部 上品，陶氏注文
			配伍禁忌	
15.	鱒魚	而時行病起，食之多復，又喜令人霍亂	食者禁忌	蟲獸部 上品，陶氏注文
		凡魚頭有白色如連珠至脊上者，腹中無膽者，頭中無鰓者，並殺人	不宜食之物	
		蝦無鬚及腹下通黑，及煮之反白，皆不可食		
		鯪魚有毒，不可食		
		魚汁不可合鸕鶿肉食之	配伍禁忌	
		鯽魚不可合猴、雉肉食之		
		鱖鱒不可合白犬血食之		
		鯉魚子不可合豬肝食之，鯽魚亦爾		
		青魚鮓不可合生胡荽及生葵並麥醬食之		



		生蝦鱸不可合雞肉食之，亦損人		
16.	羊髓	羊肝不可合豬肉及梅子、小豆食之，傷人心，大病人	配伍禁忌	蟲獸部 中品，陶氏注文
17.	牛角 鯁	自死謂疫死，肉多毒	不宜食之物	蟲獸部 中品，陶氏注文
		青牛腸不可共犬肉犬血食之，令人成病也	配伍禁忌	
18.	白馬 莖	馬肝及鞍下肉，舊言殺人	不宜食之物	蟲獸部 中品，陶氏注文
		白馬青蹄亦不可食		
		《禮》云：馬黑脊而斑臂漏脯，亦不復中食		
		骨，傷人有毒		
		食駿馬肉，不飲酒亦殺人	食用方式	
19.	牡狗 陰莖	白犬血合白雞肉、白鵝肝、白羊肉、烏雞肉、蒲子羹等皆病人，不可食	配伍禁忌	蟲獸部 中品，陶氏注文
		犬春月日赤鼻燥欲狂，不宜食	不宜食之物	
20.	鹿茸	凡肉脯炙之不動，及見水而動，及曝之不燥，並殺人。又茅屋漏脯，即名漏脯，藏脯密器中名鬱脯，並不可食之	食用方式	蟲獸部 中品，陶氏注文
21.	麋骨	又呼為麋，麋肉不可合鵠肉，食之成癥瘕	配伍禁忌	蟲獸部 中品，陶氏注文

22.	虎骨	世云熟食虎肉，壞人齒，信自如此	食用方式	蟲獸部 中品，陶氏注文
23.	兔頭骨	妊身不可食。令子唇缺	食者禁忌	蟲獸部 中品，陶氏注文
		其肉又不可合白雞肉食之，令人面發黃	配伍禁忌	
		合獺肉食之，令人病遁尸		
24.	雉肉	丙午日不可食者，明其王於火也	食時禁忌	蟲獸部 中品，陶氏注文
25.	雀卵	雀肉不可合李食之，亦忌合醬食，妊身尤禁也	配伍禁忌	蟲獸部 中品，陶氏注文
			食者禁忌	
26.	鯉魚膽	山上水中有鯉不可食	不宜食之物	蟲獸部 中品，陶氏注文
		又鯉鮓不可合小豆蠶食之	配伍禁忌	
		其子合豬肝食之，亦能害人爾		
27.	蠱魚	有瘡者，不可食，令人癩白	食者禁忌	蟲獸部 中品，名醫副品文
28.	鱉甲	此其肉亦不足食，多作癩癩	食量禁忌	蟲獸部 中品，陶氏注文
		其目陷者，及合雞子食之，殺人	不宜食之物	
			配伍禁忌	
		不可合莧菜食之	配伍禁忌	

		其曆下有如王字形者，亦不可食	不宜食之物	
29.	蟹	未被霜甚有毒，云食水蓂所為，人中之，不即治多死	不宜食之物	蟲獸部 中品，陶氏注文
		目相向者亦殺人		
		海邊又有彭蜺、擁劍，似彭蠡而大，似蟹而小，不可食		
30.	獺肝	其肉不可與兔肉雜食也	配伍禁忌	蟲獸部 下品，陶氏注文
31.	麋脂	麋肉不合蝦及生菜、梅、李、果實，食之皆病人	配伍禁忌	蟲獸部 下品，陶氏注文
32.	馬刀	凡此類皆不可多食	食量禁忌	蟲獸部 下品，陶氏注文
33.	鳩鳥毛	人誤食其肉，亦即死	不宜食之物	蟲獸部 下品，陶氏注文
34.	豚卵	凡豬肉：味苦，主閉血脈，弱筋骨，虛人肌，不可久食	食量禁忌	蟲獸部 下品，名醫副品文
		病患金創者尤甚	食者禁忌	
		豬為用最多，惟肉不宜人，人有多食，皆能暴肥，此蓋虛肌故也	食量禁忌	蟲獸部 下品，陶氏注文
		食其肉飲酒，不可臥秫稻穰中	食用方法	

		又白豬蹄白雜青者不可食	不宜食之物	
		食豬膏，又忌烏梅也	配伍禁忌	
35.	鷓屎	凡鷓肉不可食，令人入水為蛟龍所吞，亦不宜殺之	食用方式	蟲獸部下品，陶氏注文
36.	大棗	多食令人多寒熱	食量禁忌	果部上品，名醫副品文
		羸瘦者，不可食	食者禁忌	
37.	芡實	被霜後食之，令陰不強	食用方式	果部上品，陶氏注文
		又不可雜白蜜食，令生蟲	配伍禁忌	
38.	櫻桃	或云寒熱病不可食	食者禁忌	果部上品，陶氏注文
39.	梅實	服黃精人，云禁食梅實	配伍禁忌 (藥忌)	果部中品，陶氏注文
40.	柿	鹿心柿尤不可多食，令人腹痛利，生柿彌冷	食量禁忌	果部中品，陶氏注文
41.	芋	錢塘最多，生則有毒蕈，不可食	食用方式	果部中品，陶氏注文
		性滑中，下石，服餌家所忌	食者禁忌	
		種芋三年不采，成柎芋。又別有野芋，名尤芋，形葉相似如一根，並殺人	不宜食之物	

42.	杏核人	其兩人者殺人，可以毒狗	不宜食之物	果部下品，名醫 副品文
		實：味酸，不可多食，傷筋骨	食量禁忌	
43.	桃核人	其實：味酸，多食令人有熱	食量禁忌	果部下品，名醫 副品文
		服朮人云禁食桃也	食者禁忌	
44.	李核人	凡李實熟食之皆好，不可合雀肉食	配伍禁忌	果部下品，陶氏 注文
		又不可臨水上噉之	食用方式	
45.	梨	多食令人寒中	食量禁忌	果部下品，名醫 副品文
		乳婦尤不可食	食者禁忌	
46.	柰	多食令人臃脹，病人尤甚	食量禁忌	果部下品，名醫 副品文
47.	安石榴	損人，不可多食	食量禁忌	果部下品，名醫 副品文
		其子為服食所忌也	食者禁忌	
48.	葵根	葉：為百菜主，其心傷人	不宜食之物	菜部上品，名醫

				副品文
		葉尤冷利，不可多食	食量禁忌	菜部上品，陶氏注文
		生菜中，又有胡荽、藝臺、白苣、邪蒿，並不可多食，大都服藥通忌生菜爾。佛家齋，忌食薰渠，不的知是何菜？多言今藝臺，憎其臭故也	食量禁忌	
			食者禁忌	
49.	菘	服藥有甘草而食菘，令病不除	配伍禁忌 (藥忌)	菜部上品，陶氏注文
50.	薤	薤又溫補，仙方及服食家皆須之，偏入諸膏用，並不可生噉，熏辛為忌耳	食者禁忌	菜部中品，陶氏注文
51.	韭	但此菜殊辛臭，雖煮食之，便出猶奇熏灼，不如蔥、薤熟則無氣，最是養性所忌也	食者禁忌	菜部中品，陶氏注文
		生薑，微溫，辛，歸五臟，去淡下氣，止嘔吐，除風邪寒熱。久服少志、少智，傷心氣，如此則不可多食長御，有病者是所宜也爾。今人啖諸辛辣物，惟此最恆，故《論語》云：「不撤薑食」，即可常噉，但勿過多爾。	食量禁忌	
52.	白藜 荷	多食損藥勢，又不利腳	食量禁忌	菜部中品，陶氏注文

53.	蓴	而性滑。服食家不可多噉也	食者禁忌	菜部下品，陶氏注文
54.	落葵	人食之，為狗所齧作瘡者，終身不差	食者禁忌	菜部下品，陶氏注文
55.	藪	多食令人氣喘	食量禁忌	菜部下品，名醫副品文
		世傳言食藪不利人腳，恐由閉氣故也。今小兒食之，便覺腳痛	食者禁忌	菜部下品，陶氏注文
56.	葫	久食傷人，損目明	食量禁忌	菜部下品，名醫副品文
		性最熏臭，不可食。世人作齏以噉膾肉，損性伐命，莫此之甚。此物唯生食，不中煮，用以合青魚鮓食，令人發黃	不宜食之物 配伍禁忌	菜部下品，陶氏注文
57.	蒜	食之損人，不可長用之	食量禁忌	菜部下品，陶氏注文
58.	麻蕒	多食令人見鬼狂走	食量禁忌	米食部上品，本經文
59.	赤小	小豆性逐津液，久食令人枯燥矣	食量禁忌	米食部

	豆			中品，陶氏注文
60.	大豆 黃卷	久服令人身重	食量禁忌	米食部 中品，名醫副品文
61	大麥	又云：令人多熱，為五穀長	食量禁忌	米食部 中品，名醫副品文
62.	菽豆	患寒熱病者，不可食之	食者禁忌	米食部 下品，陶氏注文
63.	黍米	多熱，令人煩	食量禁忌	米食部 下品，名醫副品文
		又有稜米與黍米相似，而粒殊大，食之不宜人，乃言發宿病	食者禁忌	米食部 下品，陶氏注文
64.	稻米	令人多熱，大便堅	食量禁忌	米食部 下品，名醫副品文
65.	酢酒	但不可多食之，損人肌臟爾	食量禁忌	米食部 下品，陶



				氏注文
66.	鹽	多食傷肺，喜欬	食量禁忌	米食部 下品，名 醫副品 文
		西方、北方人，食不耐鹹，而多 壽少病；東方、南方人，食絕欲 鹹，少壽多病，便是損人，則傷 肺之效矣		米食部 下品，陶 氏注文

#### 四、《千金要方·食治》飲食禁忌

	品名	史料	禁忌類別
果實第二			
1.	生棗	多食令人熱渴，氣脹	食量禁忌
		苦寒熱羸瘦者，彌不可食，傷人	食者禁忌
2.	芰實	黃帝云：七月勿食生菱芰，作蟻蟲	食時禁忌
3.	津符子	多食令人口爽，不知五味	食量禁忌
4.	梅實	多食壞人齒	食量禁忌
5.	軟棗	多食動宿病，益冷氣，發欬嗽	食量禁忌
6.	芋	不可多食，動宿冷	食量禁忌
7.	杏核仁	其一核兩仁者害人，宜去之	不宜食之物
		扁鵲云：杏仁不可久服，令人目盲，眉髮落，動一切宿病	食量禁忌
8.	桃核仁	凡一切果核中有兩人者並害仁，不在用	不宜食之物
		多食令人有熱	食量禁忌
		黃帝云：飽食桃，入水浴，成淋病	食法禁忌
9.	李核仁	不可多食，令人虛	食量禁忌
		黃帝云：李子不可和白蜜食，蝕人五內	配伍禁忌
10.	梨	不可多食，令人寒中	食量禁忌
		金瘡、產婦勿食，令人萎困、寒中	食者禁忌
11.	林檎	不可多食，令人百脈弱	食量禁忌

12.	柰子	不可多食，令人臃脹	食量禁忌
		久病人食之，病尤甚	食者禁忌
13.	安石榴	不可多食，損人肺	食量禁忌
14.	胡桃	不可多食，動痰飲，令人惡心，吐水，吐食	食量禁忌
菜蔬第三			
15.	枸杞葉	諺云：去家千里勿食蘿摩、枸杞，此則言強陽道，資陰氣速疾也。	食法禁忌
16.	瓜子	久食寒中	食量禁忌
17.	凡瓜	凡瓜，味甘，寒，滑，無毒。去渴，多食令陰下癢濕生瘡，發黃疸	食量禁忌
		黃帝云：九月勿食霜瓜，向冬發寒熱及溫病	食時禁忌
		(黃帝云：)凡瓜入水沈者，食之得冷病，終身不瘥	不宜食之物
18.	越瓜	不可多食	食量禁忌
19.	胡瓜	不可多食，動寒熱，多瘡病，積瘀血熱	食量禁忌
20.	早青瓜	不可久食，令人多忘	食量禁忌
21.	冬葵子	其心傷人，百藥忌食心，心有毒	不宜食之物
		黃帝云：霜葵陳者，生食之，動五種流飲，飲盛則吐水	食法禁忌
		(黃帝云：)凡葵葉和鯉魚鮓食之害人	配伍禁忌
		(黃帝云：)四季之月土王時，勿食生葵菜，令人飲食不化，發宿病	食時禁忌
22.	小菟菜	不可共鱉肉食，成鱉瘕；蕨菜亦成鱉瘕	配伍禁忌

23.	蕪菁	根：主消風熱毒腫，不可多食，令人氣脹	食法禁忌
24.	芥菜	黃帝云：芥菜不可共兔肉食，成惡邪病	配伍禁忌
25.	蓼實	黃帝云：蓼食過多有毒，發心痛	食量禁忌
		扁鵲云：蓼，久食令人寒熱，損骨髓，殺丈夫陰氣，少精	
		(黃帝云：)和生魚食之，令人脫氣，陰核疼痛求死	配伍禁忌
		(黃帝云：)婦人月事來，不用食蓼及蒜，喜為血淋，帶下	食者禁忌
		(黃帝云：)二月勿食蓼，傷人腎	食時禁忌
26.	蔥實	黃帝云：食生蔥即噉蜜，變作下利；食燒蔥并啖蜜，擁氣而死	配伍禁忌
		(黃帝云：)正月不得食生蔥，令人面上起遊風	食時禁忌
27.	薤	黃帝云：薤不可共牛肉作羹食之，成痼疾。韭亦然	配伍禁忌
		(黃帝云：)十月、十一月、十二月勿食生薤，令人多涕唾	食時禁忌
28.	韭	不利病人，其心腹有痼冷者，食之必加劇	食者禁忌
		黃帝云：霜韭凍不可生食，動宿飲，飲盛必吐水	食法禁忌
		(黃帝云：)五月勿食韭，損人滋味，令人乏氣力	食時禁忌
29.	羅勒	不可久食，澀榮衛諸氣	食量禁忌

30.	胡荽子	葉不可久食，令人多忘	食量禁忌
		華佗云：胡荽菜，患胡臭人，患口氣臭、龔齒人，食之加劇；腹內患邪氣者，彌不得食，食之發宿病，金瘡尤忌	食者禁忌
31.	吳葵	不可久食，鈍人志性	食量禁忌
		若食之，被狗嚙者，瘡永不瘥	食者禁忌
32.	甜瓠	扁鵲云：患香港腳虛脹者，不得食之，其患永不除	食者禁忌
33.	蕓	多食動痔病	食量禁忌
34.	繁萎	黃帝云：繁萎合鱔鮓食之，發消渴病，令人多忘	配伍禁忌
35.	藪	多食令人氣喘，不利人腳，多食腳痛	食量禁忌
36.	葫	黃帝云：生葫合青魚鮓食之，令人腹內生瘡，腸中腫，又成疝瘕	配伍禁忌
		(黃帝云：)多食生葫行房，傷肝氣，令人面無色	食法禁忌
		(黃帝云：)四月八月勿食葫，傷人神，損膽氣，令人喘悸，脇肋氣急，口味多爽	食時禁忌
37.	小蒜	不可久食，損人心力	食量禁忌
		黃帝云：食小蒜啖生魚，令人奪氣，陰核疼求死	配伍禁忌
		(黃帝云：)三月勿食小蒜，傷人志性	食時禁忌
38.	茗葉	黃帝云：不可共韭食，令人身重	配伍禁忌
39.	蕃荷葉	形瘦疲倦者不可久食，動消渴病	食者禁忌
40.	蒼耳子	黃帝云：戴甲蒼耳，不可共豬肉食，害人	配伍禁忌

		(黃帝云：)食甜粥復以蒼耳甲下之，成走注，又患兩脇	
		(黃帝云：)立秋後忌食之	食時禁忌
41.	食茱萸	其子閉口者有毒，不任用	不宜食之物
		黃帝云：六月七月勿食茱萸，傷神氣令人起伏氣	食時禁忌
42.	蜀椒	久食令人乏氣，失明	食量禁忌
		黃帝云：十月勿食椒，損人心，傷血脈	食時禁忌
43.	生薑	黃帝云：八月、九月勿食薑，傷人神，損壽	食時禁忌
		胡居士云：薑殺腹內長蟲，久服令人少志、少智，傷心性	食量禁忌
44.	薑葵	久服除人心煩急，動痰冷，身重多懈墮	食量禁忌
45.	蓼薑	若舊患腰腳痛者，不可食，必加劇	食者禁忌
		胡居士云：世人呼為寒菜，甚辣。胡臭人食之，病加劇	
46.	竹筍	患冷人食之心痛	食者禁忌
47.	野苳	黃帝云：不可共蜜食之，作痔	配伍禁忌
48.	白苳	黃帝云：不可共酪食，必作蟲	配伍禁忌
49.	無品名	黃帝云：五月五日勿食一切菜，發百病	食時禁忌
		(黃帝云：)時病差瘥，食一切肉并蒜，食竟行房，病發必死；時病瘥後未健，食生青菜者，手足必青腫；時病瘥未健，食青菜竟行房，病更發必死	食法禁忌
		(黃帝云：)十月勿食被霜菜，令人面上無	食時禁忌

		光澤，目澀痛，又瘡發心痛，腰疼，或致心瘡，發時手足十指爪皆青，困痿	
米穀第四			
50.	大豆黃卷	不可久服，令人身重	食量禁忌
		黃帝云：大豆屑忌食豬肉	配伍禁忌
		(黃帝云：)炒豆不得與一歲以上、十歲以下小兒食，食竟啖豬肉，必擁氣死	食者禁忌
51.	赤小豆	不可久服，令人枯燥	食量禁忌
52.	青小豆	黃帝云：青小豆合鯉魚鮓食之，令人肝至，五年成乾癆病	配伍禁忌
53.	小麥	不可多食，長宿癖，加客氣，難治	食量禁忌
54.	白黍米	不可久食，多熱，令人煩	食量禁忌
		黃帝云：五種黍米，合葵食之，令人成癩疾	配伍禁忌
		(黃帝云：)又以脯腊著五種黍米中藏儲食之，云令人閉氣	食法禁忌
55.	陳廩米	黃帝云：久藏脯腊安米中，滿三月，人不知，食之害人	食法禁忌
56.	酒	扁鵲云：久飲酒者，腐腸爛胃，潰髓蒸筋，傷神損壽	食量禁忌
		(黃帝云：)食生菜飲酒，莫灸腹，令人腸結	配伍禁忌
		黃帝云：暴下後飲酒者，膈上變為伏熱	食法禁忌
		(扁鵲云：)醉當風臥，以扇自扇，成惡風	
		(扁鵲云：)醉以冷水洗浴，成疼痹	
(扁鵲云：)大醉汗出，當以粉粉身，令其			

		自乾，發成風痺	
		(扁鵲云：)常日未沒食訖，即莫飲酒，終身不乾嘔	
		(扁鵲云：)飽食訖，多飲水及酒，成痞僻	
57.	糯米	溫中，令人能食，多熱，大便硬	食量禁忌
58.	醋	扁鵲云：多食醋，損人骨	食量禁忌
59.	蕎麥	食之難消，動大熱風	食量禁忌
		其葉生食動刺風，令人身癢	食法禁忌
		黃帝云：作麵和豬、羊肉熟食之，不過八九頓，作熱風，令人眉鬚落，又還生，仍稀少	配伍禁忌
60.	鹽	不可多食，傷肺喜咳，令人色膚黑，損筋力	食量禁忌
		黃帝云：食甜粥竟，食鹽即吐，或成霍亂	配伍禁忌
鳥獸第五			
61.	羊乳汁	令人熱中	食量禁忌
62.	馬牛羊酪	黃帝云：食甜酪竟，食大醋者，變作血瘕及尿血	配伍禁忌
63.	熊肉	若腹中有積聚，寒熱羸瘦者，食熊肉，病永不除	食者禁忌
		黃帝云：一切諸肉，煮不熟，生不斂者，食之成瘕	食法禁忌
64.	青羊	其骨：熱。主虛勞寒中羸瘦，其宿有熱者，不可食	食者禁忌
		黃帝云：羊肉共醋食之傷人心，亦不可	配伍禁忌



		共生魚、酪和食之，害人	
		(黃帝云：)羊肚共飯飲常食，久久成反胃，作噎病	
		(黃帝云：)甜粥共肚食之，令人多唾，喜吐清水	
		(黃帝云：)青羊肝和小豆食之，令人目少明	
		(黃帝云：)一切羊肝生共椒食之，破人五藏，傷心，最損小兒	
		(黃帝云：)凡一切羊蹄甲中有珠子白者，名羊懸筋，食之令人癩	不宜食之物
		(黃帝云：)白羊黑頭，食其腦，作腸癰	
		(黃帝云：)凡六畜五藏，著草自動搖，及得鹹醋不變色，又墮地不汗，又與犬犬不食者，皆有毒殺人	
		(黃帝云：)羊腦豬腦，男子食之損精氣，少子	食者禁忌
		(黃帝云：)暴下後不可食羊肉髓及骨汁，成煩熱難解，還動利	
		(黃帝云：)彌忌水中柳木及白楊木，不得銅器中煮殺羊肉，食之，丈夫損陽，女子絕陰	食法禁忌
		(黃帝云：)六月勿食羊肉，傷人神氣	食時禁忌
65.	沙牛	不可常食，發宿病	食量禁忌
		自死者不任食	不宜食之物

66.	黃犍、沙牛、黑牯牛	黃帝云：烏牛自死北首者，食其肉害人	不宜食之物
		(黃帝云：)一切牛盛熱時卒死者，總不堪食，食之作腸癰	
		(黃帝云：)患甲蹄牛，食其蹄中拒筋，令人作肉刺	
		(黃帝云：)獨肝牛肉，食之殺人，牛食蛇者獨肝	
		(黃帝云：)患疥牛、馬肉食，令人身體癢	
		(黃帝云：)六畜脾，人一生莫食	
		(黃帝云：)牛肉共豬肉食之，必作寸白蟲，直爾黍米、白酒、生牛肉共食，亦作寸白，大忌	配伍禁忌
		(黃帝云：)一切牛、馬汁及酪，共生魚食之，成魚瘕	
		(黃帝云：)人下利者，食自死牛肉必劇	食者禁忌
(黃帝云：)十二月勿食牛肉，傷人神氣	食時禁忌		
67.	馬	黃帝云：白馬自死，食其肉害人	不宜食之物
		(黃帝云：)白馬玄頭，食其腦令人癲	
		(黃帝云：)白馬鞍下烏色徹肉里者，食之傷人五藏	
		(黃帝云：)白馬青蹄，肉不可食	
		(黃帝云：)下利者，食馬肉必加劇	食者禁忌
		(黃帝云：)一切馬汗氣及毛不可入食中，害人	食法禁忌
		(黃帝云：)諸食馬肉心煩悶者，飲以美酒則解，白酒則劇	

		(黃帝云：)五月勿食馬肉，傷人神氣	食時禁忌
68.	狗陰莖	黃帝云：白犬合海鮪食之，必得惡病	配伍禁忌
		(黃帝云：)白犬自死不出舌著，食之害人	不宜食之物
		(黃帝云：)犬春月多狂，若鼻赤起而燥者，此欲狂。其肉不任食	
		(黃帝云：)九月勿食犬肉，傷人神氣	食時禁忌
69.	豚	豚肉：味辛平，有小毒。不可久食，令人遍體筋肉碎痛，乏氣	食量禁忌
		不可久食，令人少子精，發宿病，弱筋骨，閉血脈，虛人肌肉	
		有金瘡者，食之瘡尤甚	食者禁忌
		豚腦：損男子陽道，臨房不能行事	
		黃帝云，凡豬肝、肺，共魚鱸食之，作癰疽	配伍禁忌
		(黃帝云：)豬肝共鯉魚腸、魚子食之，傷人神	
		(黃帝云：)八月勿食豬肺及飴，和食之，至冬發疽	食時禁忌
(黃帝云：)十月勿食豬肉，損人神氣			
70.	鹿	黃帝云：鹿膽白者，食其肉害人	不宜食之物
		(黃帝云：)白鹿肉不可和蒲白作羹食，發惡瘡	配伍禁忌
		(黃帝云：)五月勿食鹿肉，傷人神氣	食時禁忌
		(胡居士云：)凡餌藥之人，不可食鹿肉，服藥必不得力。所以然者，以鹿常食解	食者禁忌

		毒之草，是故能制毒、散諸藥故也	
71.	獐	黃帝云：五月勿食獐肉，傷人神氣	食時禁忌
72.	麋脂	黃帝云：生麋肉共蝦汁合食之，令人心痛	配伍禁忌
		(黃帝云：)生麋肉共雉肉食之，作痼疾	
73.	虎肉	不可熟食，壞人齒	食法禁忌
74.	狸肉	黃帝云：正月勿食虎、豹、狸肉，傷人神，損壽	食時禁忌
75.	兔	黃帝云：兔肉和獺肝食之，三日必成遁尸	配伍禁忌
		(黃帝云：)共白雞肝、心食之，令人面失色，一年成瘡黃	
		(黃帝云：)共薑食，變成霍亂	
		(黃帝云：)共白雞肉食之，令人血氣不行	
		(黃帝云：)二月勿食兔肉，傷人神氣	食時禁忌
76.	狐陰莖	黃帝云：麋肉共鵠肉食之，作癥瘕	配伍禁忌
77.	無品名	野豬青蹄不可食	不宜食之物
		及獸赤足者不可食	
		野獸自死北首伏地不可食	
		獸有歧尾不可食	
		一切禽獸自死無傷處不可食	
		家獸自死共鱸汁食之，作疽瘡	配伍禁忌
		十一月勿食經夏臭脯，成水病，作頭眩，丈夫陰痿	食時禁忌
		甲子日勿食一切獸肉，大吉	
三月三日勿食鳥獸五藏及一切果菜五辛			

		等物，大吉	
78.	無品名	黃帝云：一切雞肉合魚肉汁食之，成心瘕	配伍禁忌
		(黃帝云：)雞具五色者食其肉必狂	不宜食之物
		(黃帝云：)若有六指四距，玄雞白頭，家雞及野雞、鳥生子有文八字，雞及野鳥死不伸足爪，此種食之害人	
		(黃帝云：)雞子白共蒜食之，令人短氣	
		(黃帝云：)雞子共鰾肉蒸食之，害人	配伍禁忌
		(黃帝云：)雞肉、獾肉共食作遁尸注，藥所不能治	
		(黃帝云：)食雞子噉生蔥，變成短氣	
		(黃帝云：)雞肉、犬肝腎共食害人	
		(黃帝云：)生蔥共雞、犬肉食，令人穀道終身流血	
		(黃帝云：)烏雞肉合鯉魚肉食，生癰疽	
		(黃帝云：)雞兔犬肉和食必泄利	
		(黃帝云：)野雞肉共家雞子食之，成遁尸，尸鬼纏身，四肢百節疼痛	
		(黃帝云：)小兒五歲以下飲乳未斷者，勿食雞肉	
		(黃帝云：)二月勿食雞子，令人常惡心	食時禁忌
		(黃帝云：)丙午日食雞、雉肉，丈夫燒死、目盲，女人血死、妄見	
(黃帝云：)四月勿食暴雞肉，作內疽，在胸腋下出漏孔，丈夫少陽，婦人絕孕，			

		虛勞乏氣	
		(黃帝云：)八月勿食雞肉，傷人神氣	
79.	雉肉	久食之令人瘦	食量禁忌
		黃帝云：八月建酉日食雉肉，令人短氣	食時禁忌
		(黃帝云：)八月勿食食雉肉，損人神氣	
80.	鷺肪	黃帝云：六月勿食鷺肉，傷人神氣	食時禁忌
81.	雁肪	黃帝云：六月勿食雁肉，傷人神氣	食時禁忌
82.	越燕屎	肉不可食之，入水為蛟龍所殺	食法禁忌
		黃帝云：十一月勿食鼠肉、燕肉，損人神氣	食時禁忌
83.	石蜜	青赤蜜：味酸噁，食之令人心煩	食量禁忌
		黃帝云：七月勿食生蜜，令人暴下，發霍亂	食時禁忌
84.	鱓魚	黃帝云：四月勿食蛇肉、鱓肉，損神害氣	食時禁忌
85.	鯉魚肉	黃帝云：食桂竟，食鯉魚肉害人	配伍禁忌
		(黃帝云：)腹中宿癥病者，食鯉魚肉害人	食者禁忌
86.	無品名	黃帝云：魚白目不可食之	不宜食之物
		(黃帝云：)魚有角，食之發心驚，害人	
		(黃帝云：)魚無腸、膽，食之三年，丈夫陰痿不起，婦人絕孕	
		(黃帝云：)魚身有黑點不可食	
		(黃帝云：)魚目赤，作鱠食，成癩病，作鮓食之害人	
		(黃帝云：)鰥魚有毒，不可食之	
		(黃帝云：)一切魚尾，食之不益人，多有	

		勾骨，著人咽，害人	
		(黃帝云：)魚有角、白背，不可食；凡魚赤鱗不可食；魚無腮不可食	
		(黃帝云：)魚無全腮，食之發癰疽	
		(黃帝云：)一切魚共菜食之，作蛔蟲、蟻蟲	配伍禁忌
		(黃帝云：)穢飯、鮓肉、臭魚不可合食之，害人	
		(黃帝云：)下利者食一切魚，必加劇，致困難治	食者禁忌
		(黃帝云：)五月五日勿以鯉魚子共豬肝食，必不消化，成惡病	食時禁忌
		(黃帝云：)二月庚寅日勿食魚，大惡	
		(黃帝云：)三月勿食鮫龍肉及一切魚肉，令人飲食不化，發宿病，傷人神氣，失氣，恍惚	
87.	鱉肉	黃帝云：五月五日以鱉子共鮑魚子食之，作瘰癧	食時禁忌
		(黃帝云：)鱉腹下成五字，不可食	不宜食之物
		(黃帝云：)鱉三足，食之害人	物
		(黃帝云：)鱉肉，兔肉和芥子醬食之損人	配伍禁忌
		(黃帝云：)鱉肉共莧蕨菜食之，作鱉瘕害人	
88.	蟹殼	黃帝云：蟹目相向，足斑者，食之害人	不宜食之物
		(黃帝云：)蝦無鬚，腹下通烏色者食之害人，大忌，勿輕	物

		(黃帝)又云：龜、鱉之肉共豬肉食之，害人	配伍禁忌
		(黃帝云：)秋果菜共龜肉食之，令人氣短	
		(黃帝云：)飲酒食龜肉，并菰白菜，令人寒熱	
		(黃帝云：)螺、蚌共菜食之，令人心痛，三日一發	
		(黃帝云：)蝦鱸共豬肉食之，令人常惡心多唾，損精色	
		(黃帝云：)六甲日勿食龜、鱉之肉害人心神	食時禁忌
		(黃帝云：)十二月勿食蟹鱉，損人神氣	
		(黃帝云：)十一月、十二月，勿食蝦、蚌著甲之物	



## 五、《食療本草》飲食禁忌

	品名	史料	禁忌類別
卷上			
1.	生薑	多食少心智	食量禁忌
		八九月食，傷神	食時禁忌
2.	蒼耳	又，不可和馬肉食	配伍禁忌
3.	海藻	南方人多食之，傳于北人。北人食之，倍生諸病，更不宜矣。瘦人，不可食之	食者禁忌
4.	昆布	下氣，久服瘦人。無此疾者，不可食	食量禁忌
		海島之人愛食，為無好菜，只食此物。服久，病亦不生。遂傳說其功于北人。北人食之，病皆生，是水土不宜爾	食者禁忌
5.	紫菜	下熱氣，多食脹人。若熱氣塞咽喉，煎汁飲之。此是海中之物，味猶有毒性。凡是海中菜，所以有損人矣	食量禁忌
6.	乾苔	不可多食，令人痿黃，少血色	食量禁忌
7.	菌子	發五臟風壅經脈，動痔病，令人昏昏多睡，背膊、四肢無力	不宜食之物
		又，菌子有數般，槐樹上生者良。野田中者，恐有毒，殺人	
		又，多發冷氣，令腹中微微痛	
8.	牽牛子	多食稍冷	食量禁忌
9.	羊蹄	主癢，不可多食	食量禁忌

10.	菰菜	然滑中，不可多食	食量禁忌
11.	芡首	食之發冷氣，滋人齒，傷陽道，令下焦冷滑，不食甚好	食量禁忌
12.	甘蔗	發冷病	食者禁忌
13.	蛇莓	有蛇殘不得食	不宜食之物
14.	苦苣	不堪多食爾	食量禁忌
15.	木耳	不可多食。惟益服丹石人	食量禁忌
16.	竹	筍：寒。主逆氣，除煩熱，又動氣，能發冷癥，不可多食	食量禁忌
		其淡竹及中母筍雖美，然發背悶腳氣	
		越有蘆及箭筍，新者稍可食，陳者不可食	不宜食之物
		篔、淡、苦、甘外，余皆不堪，不宜人	
	竹筍不可共鯽魚食之，使筍不消成癥病，不能行步	配伍禁忌	
17.	吳茱萸	肥健人不宜多食	食者禁忌
18.	蕪荑	可少吃，多食發熱、心痛	食量禁忌
19.	秦椒	久服令人氣喘促	食量禁忌
		十月勿食	食時禁忌
		及閉口者大忌	不宜食之物
20.	椿	多食令人神不清，血氣微	食量禁忌
21.	樗	若和豬肉、熱面頰食，則中滿，蓋壅經脈也	配伍禁忌
22.	橡實	主止痢，不宜多食	食量禁忌
23.	枳椇	多食發蛔蟲	食量禁忌

24.	藕	凡男子食，須蒸熟服之，生吃損血	食者禁忌
25.	橘	穰不可多食，止氣	食量禁忌
26.	柚	味酸，不能食	不宜食之物
27.	乾棗	生者食之過多，令人腹脹	食量禁忌
28.	軟棗	多食動風，令人病冷氣，發咳嗽	食量禁忌
29.	蒲桃	其子不宜多食，令人心卒煩悶，猶如火燎。亦發黃病	食量禁忌
		凡熱疾後不可食之。眼暗、骨熱，久成麻癖病	食者禁忌
30.	栗子	蒸炒食之，令氣擁	食法禁忌
		今有所食生栗，可于熱灰中煨之，令才汗出，即啖之，甚破氣。不得使通熟，熟即擁氣。生即發氣。故火煨殺其木氣耳	
		患風水氣不宜食	食者禁忌
31.	芡實	凡水中之果，此物最發冷氣，不能治眾疾。(令人臟冷)，損陰，令玉莖消衰	食量禁忌
		(可少食。多食) 令人或腹脹者，以薑、酒一盞，飲即消	
32.	雞頭子	生食動少氣	食法禁忌
33.	梅實	烏梅多食損齒	食量禁忌
34.	木瓜	亦不可多食，損齒(及骨)	食量禁忌
35.	榧子	右多食損齒及損筋	食量禁忌
36.	芋	(久食)，令人虛，無氣力。此物但先肥而已	食量禁忌
37.	蕞茨	若先有冷氣，不可食。令人腹脹氣滿	食者禁忌

		小兒秋食，臍下當痛	
38.	茨菰	不可多食，吳人好啖之。令人患腳	食量禁忌
		又，發腳氣，癱緩風。損齒，紫黑色。令人失顏色，皮肉乾燥。卒食之，令人嘔水	
39.	枇杷	久食亦發熱黃	食量禁忌
		子：食之潤肺，熱上焦。若和熱炙肉及熱麵食之，令人患熱毒黃病	配伍禁忌
40.	荔枝	多食則發熱	食量禁忌
41.	柑子	食多令人肺燥，冷中，發疔癖病也	食量禁忌
42.	甘蔗	不可共酒食，發痰	配伍禁忌
43.	沙糖	多食令人心痛。養三蟲，消肌肉，損牙齒，發疔蠱。不可多服之	食量禁忌
		不可與鯽魚同食，成疔蟲	配伍禁忌
		又，不與葵同食，生流澀	
		又，不可共笋食之，使笋不消，成症病心腹痛。(身)重不能行履	
44.	桃人	又云，桃能發諸丹石，不可食之。生者尤損人	不宜食之物
45.	櫻桃	又云，此名“櫻”，非桃也。不可多食，令人發闇風	食量禁忌
		溫。多食有所損	
46.	石榴	按經：久食損齒令黑	食量禁忌
47.	梨	不可多食	食量禁忌
		金瘡及產婦不可食，大忌	食者禁忌
48.	李	不可多食之	食量禁忌
		臨水食之，令人發痰瘡	食法禁忌

49.	羊梅	(亦)不可多食，損人(齒及)筋(也)	食量禁忌
50.	胡桃	右(卒)不可多食，動痰(飲)	食量禁忌
		案經：動風，益氣，發痼疾。多吃不宜	
51.	藤梨	久食發冷氣，損脾胃	食量禁忌
卷中			
52.	熊肉	若腹中有積聚寒熱者，食熊肉永不除差	食者禁忌
		膽：寒。主時氣盛熱，疝蠱，小兒驚癇。 十月勿食，傷神	食時禁忌
53.	牛	自死者，血脈已絕，骨髓已竭，不堪食	不宜食之物
		黃牛發藥動病，黑牛尤不可食	
		又，宰之尚不堪食，非論自死者	
		又，頭、蹄：下熱風，患冷人不可食	食者禁忌
		十二月勿食，傷神	食時禁忌
54.	牛乳	患冷氣人不宜服之	食者禁忌
55.	羊	羊肉：妊娠人勿多食	食者禁忌
		患天行及瘧人食，令發熱困重致死	
		頭肉：平。主緩中，汗出虛勞，安心止驚。 宿有冷病患勿多食	
		羊骨：熱。主治虛勞，患宿熱人勿食	
		羊心：補心肺，從三月至五月，其中有蟲 如馬尾毛，長二三寸已來。須割去之，不 去令人痢	食法禁忌
		頭中髓：發風。若和酒服，則迷人心，便 成中風也	配伍禁忌
		白羊黑頭者，勿食之。令人患腸癰	不宜食之物
		一角羊不可食	

		謹按：南方羊都不與鹽食之，多在山中吃野草，或食毒草。若北羊，一二年間亦不可食，食必病生爾。為其來南地食毒草故也。若南地人食之，即不憂也。今將北羊于南地養三年之後，猶亦不中食，何況于南羊能堪食乎？蓋土地各然也	
		六月勿食羊，傷神	食時禁忌
56.	酪	患冷人勿食羊乳酪	食者禁忌
57.	馬	白馬黑頭，食令人癩	不宜食之物
		白馬自死，食之害人	
		蹄無夜眼者勿食	
		又黑脊而斑不可食	食法禁忌
		其肉多著浸洗方煮，得爛熟兼去血盡，始可煮食。肥者亦然，不爾毒不出	
		不與倉米同食，必卒得惡，十有九死	配伍禁忌
		不與薑同食，生氣嗽	
		患瘡疥人切不得食，加增難差	食者禁忌
(馬心)：患痢人不得食			
58.	鹿	謹按：肉：九月後、正月前食之，則補虛羸瘦弱、利五臟，調血脈。自外皆不食，發冷病	食時禁忌
		凡是鹿白臆者，不可食	不宜食之物
59.	犀角	(肉)若食過多，令人煩	食量禁忌
60.	犬	不可炙食，恐成消渴	食法禁忌
		不與蒜同食，必頓損人	配伍禁忌

		瘦者多是病，不堪食	不宜食之物
		犬自死，舌不出者，食之害人	
		女人妊娠勿食	食者禁忌
		九月勿食犬肉，傷神	食時禁忌
61.	虎	切忌熱食，損齒	食法禁忌
		小兒齒生未足，不可與食，恐齒不生	食者禁忌
		又，正月勿食虎肉	食時禁忌
62.	兔	注：以性冷故也。大都絕人血脈，損房事，令人痿黃	食量禁忌
		肉：不宜與薑、橘同食之，令人卒患心痛，不可治也	配伍禁忌
		又，兔死而眼合者，食之殺人	不宜食之物
		二月食之傷神	食時禁忌
		又，兔與生薑同食，成霍亂	配伍禁忌
63.	狸	骨：主痔病。作羹臠食之，不與酒同食	配伍禁忌
		正月勿食，傷神	食時禁忌
64.	獐	其肉：八月止十一月食之，勝羊肉。自十二月止七月食，動氣也	食時禁忌
		又，若瘦惡者食，發痼疾也	食者禁忌
65.	豹	正月食之傷神	食時禁忌
66.	豬	虛人動風，不可久食。令人少子精，發宿疹	食量禁忌
		江豬：平。肉酸。多食令人體重	
		腎：主人腎虛，不可久食	
		肉發痰，若患瘡疾人切忌食，必再發	食者禁忌

67.	麋	不與雉肉同食	配伍禁忌
		多食令人弱房，發腳氣	食量禁忌
68.	獺	謹按：服之下水脹，但熱毒風虛脹，服之即差。若是冷氣虛脹，食益虛腫甚也。只治熱，不治冷，不可一概爾	食者禁忌
69.	野豬	青蹄者，不可食	不宜食之物
70.	豺	肉酸不可食，消人脂肉，損人神情	不宜食之物
71.	雞	雞具五色者，食之致狂	不宜食之物
		六指，玄雞白頭家雞，及雞死足爪不伸者，食並害人	
		雞子動風氣，不可多食	食量禁忌
		(雞子清)動心氣，不宜多食	
		卵並不得和蒜食，令人短氣	配伍禁忌
		肉和魚肉汁食之，成心瘕	
		雞子和蔥，食之氣短	
		雞子白共鰲同食，損人	
		雞子共獺肉同食，成遁尸注，藥不能治	
		雞兔同食成泄痢	
		又，先患骨熱者，不可食之	
小兒五歲已下，未斷乳者，勿與雞肉食			
72.	鵝	肉：性冷，不可多食。令人易霍亂	食量禁忌
		與服丹石人相宜。亦發痼疾	
		卵：溫。補五臟，亦補中益氣。多發痼疾	
73.	黑鴨	又，黑鴨：滑中，發冷痢，下腳氣，不可	食量禁忌



		多食	
		子：微寒。少食之，亦發氣，令背膊悶	不宜食之物
74.	鷓鴣	此鳥出南方，不可與竹筍同食，令人小腹脹	配伍禁忌
		自死者，不可食。一言此鳥天地之神，每月取一只殮至尊。所以自死者不可食也	不宜食之物
75.	山雞	食之發五痔	食量禁忌
		和蕎麥麵食之，生肥蟲	配伍禁忌
		卵：不與蔥同食，生寸白蟲	
76.	野雞	又，野雞：久食令人瘦	食量禁忌
		又，九月至十二月食之，稍有補。他月即發五痔及諸瘡疥	食時禁忌
		自死、足爪不伸，食之殺人	不宜食之物
		不與胡桃同食，即令人發頭風，如在舡車內，兼發心痛 亦不與豉同食	配伍禁忌
		菌子、木耳同食，發五痔，立下血	
77.	鶉	又云，鶉肉不可共豬肉食之，令人多生瘡	配伍禁忌
		四月以後及八月以前，鶉肉不可食之	食時禁忌
78.	龜甲	其食之法，一如鱉法也。其中黑色者，常啖蛇，不中食之。其殼亦不堪用	不宜食之物
79.	鮎、鱧	無鱗，有毒，勿多食	食量禁忌
		赤目、赤須者并殺人也	不宜食之物

80.	鯽魚	食鯽魚不得食沙糖，令人成疔蟲	配伍禁忌
81.	鯉魚	腹中有宿癥不可食，害人	食者禁忌
		又，天行病後不可食，再發即死	
		鯉魚鮓：不得和豆藿葉食之，成瘦	配伍禁忌
		其魚子不得合豬肝食之	
		久服天門冬人，亦不可食	
		又，凡修理，每斷去脊上兩筋及脊內黑血，此是毒故也	食法禁忌
		又，其在砂石中者，有毒，多在腦髓中，不可食其頭	不宜食之物
82.	鱒魚	有毒。主血淋。可煮汁食之。其味雖美，而發諸藥毒	食量禁忌
		(鮓)發一切瘡疥，動風氣	
		(鮓)不與乾笋同食，發癱瘓風	配伍禁忌
		鮓：世人雖重，尤不益人。服丹石人不可食，令人少氣	食者禁忌
		小兒不與食，結癥瘕及嗽	
		大人久食，令人卒心痛，並使人卒患腰痛	
83.	獬	不得食其骨也。其骨能瘦人，使人縮小也	不宜食之物
84.	鰲	赤足不可食，殺人	不宜食之物
85.	蟹	足斑、目赤不可食，殺人	不宜食之物
		又，八月前，每個蟹腹內有稻谷一顆，用輸海神。待輸芒後，過八月方食即好。未	食時禁忌

		輸時為長未成。經霜更美，未經霜時有毒	
86.	白魚	主肝家不足氣，不堪多食，泥人心。雖不發病，終養蠶所食 新鮮者好食。若經宿者不堪食。久食令人腹冷生諸疾。或淹、或糟藏，猶可食	食量禁忌
87.	石首魚	不堪鮮食	食法禁忌
88.	鰲	多食發嗽並瘡癬	食量禁忌
89.	時魚	稍發疔瘡	食量禁忌
90.	比目魚	多食稍動氣	食量禁忌
91.	鱈魚	發疥，不可多食	食量禁忌
92.	鰈鱈魚	有毒，不可食之。其肝毒殺人。緣腹中無膽，頭中無鰓，故知害人	不宜食之物
93.	黃魚	有毒。發諸氣病，不可多食。亦發瘡疥，動風 不宜和蕎麥同食，令人失音也	食量禁忌 配伍禁忌
94.	魴魚	患疔痢者，不得食	食者禁忌
95.	牡鼠	主小兒癩疾、腹大貪食者：可以黃泥裹燒之。細揀去骨，取肉和五味汁作羹與食之。勿令食著骨，甚瘦人	食者禁忌
96.	車螯	車螯、蝟螯類，並不可多食之	食量禁忌
97.	蚶	每食了，以飯壓之。不爾令人口乾	食法禁忌
98.	蠓	天行病後不可食，切忌之	食者禁忌
99.	淡菜	多食令頭悶、目暗，可微利即止	食量禁忌
100	蝦	無須及煮色白者，不可食 動風發瘡疥 (勿作鮓食之)，鮓內者甚有毒爾	不宜食之物 食法禁忌

101	蝮蛇	肉：主溫疫氣。可作膾食之。如無此疾及	食者禁忌
		四月勿食之	食時禁忌
102	蝮蛇	肉：療癩，諸痿：下結氣，除蟲毒。如無此疾者，即不假食也	食者禁忌
103	田螺	不可常食	食量禁忌
卷下			
104	白油麻	久食抽人肌肉。生則寒，炒則熱	食量禁忌
		其油：冷。常食所用也。無毒，發冷疾，滑骨髓，發臟腑渴，困脾臟	
		治飲食物，須逐日熬熟用，經宿即動氣	食法禁忌
		有牙齒並脾胃疾人，切不可吃	食者禁忌
105	大豆	大豆黃屑：忌豬肉。	配伍禁忌
		小兒不得與炒豆食之。若食了，忽食豬肉，必壅氣致死，十有八九。十歲以上者不畏也	食者禁忌
106	酒	久飲傷神損壽	食量禁忌
		與百藥相宜。只服丹砂人飲之，即頭痛吐熱	食者禁忌
107	秫米	動風，不可常食	食量禁忌
108	粳米	都大新熟者，動氣。經再年者，亦發病。江南貯倉人皆多收火稻。其火稻宜人，溫中益氣，補下元。燒之去芒。舂舂米食之，即不發病耳	食法禁忌
		若常食干飯，令人熱中，唇口乾	
		不可和蒼耳食之，令人卒心痛	
		不可與馬肉同食之，發瘡疾	配伍禁忌

		性寒。擁諸經絡氣，使人四肢不收，昏昏饒睡。發風動氣，不可多食	食量禁忌
109	黍米	謹按：性寒，有少毒。不堪久服，昏五臟，令人好睡	食量禁忌
		緩人筋骨，絕血脈	
		不得與小兒食之，令兒不能行	食者禁忌
		合葵菜食之，成癩疾	配伍禁忌
		《食禁》云：牛肉不得和黍米、白酒食之，必生寸白蟲	
110	稷	發三十六種冷病氣	食量禁忌
		與瓠子同食，令冷病發	配伍禁忌
111	小麥	又云：面有熱毒者，為多是陳黧之色 又，為磨中石末在內，所以有毒，但杵食之即良	食法禁忌
112	大麥	熟即益人，帶生即冷，損人	食法禁忌
113	蕎麥	難消，動熱風。不宜多食	食量禁忌
		久食動風，令人頭眩	
		和豬肉食之，患熱風，脫人眉須	配伍禁忌
114	菽豆	患冷氣人勿食	食者禁忌
115	醋	多食損人胃	食量禁忌
		人食多，損腰肌臟	
		服諸藥，不可多食	配伍禁忌 (藥忌)
		又，江外人多為米醋，北人多為糟醋。發諸藥，不可同食	
		用米醋佳，小麥醋不及。糟多妨忌。大麥醋，微寒。余如小麥也	

		不可與蛤肉同食，相反	配伍禁忌
116	糯米	使人多睡。發風，動氣，不可多食	食量禁忌
117	醬	又，榆仁醬：亦辛美，殺諸蟲，利大小便，心腹惡氣。不宜多食	食量禁忌
		又，蕪荑醬：功力強于榆仁醬。多食落發、獐、雉、兔、及鱧魚醬，皆不可多食。為陳久故也	
118	葵	其性冷，若熟食之，亦令人熱悶	食法禁忌
		無蒜勿食	
		又，霜葵生食，動五種留飲。黃葵尤忌	食者禁忌
		(根)：天行病後，食一頓，便失目	
四季月食生葵，令飲食不消化，發宿疾	食時禁忌		
119	莧	葉：食亦動氣，令人煩悶，冷中損腹	食量禁忌
		不可與鱉肉同食，生鱉症	配伍禁忌
120	胡荽	若食多，則令人多忘	食量禁忌
		不得久食，此是薰菜，損人精神	
		不可多食，損神	
		久食令人多忘。發腋臭、腳氣	
		根：發痼疾	食者禁忌
		又，狐臭 齒病患不可食，疾更加	
		久冷人食之，腳弱。患氣，彌不得食	
又，不得與斜蒿同食。食之令人汗臭，難差	配伍禁忌		
121	邪蒿	生食微動風氣，作羹食良	食法禁忌
		不與胡荽同食，令人汗臭氣	配伍禁忌
122	同蒿	又，動風氣，熏人心，令人氣滿，不可多	食量禁忌

		食	
123	羅勒	不可過多食，壅關節，澀榮衛，令血脈不行。又，動風發腳氣	食量禁忌
124	蔓菁	食令人氣脹滿	食量禁忌
125	冬瓜	患冷人勿食之，令人益瘦	食者禁忌
126	甜瓜	多食令人陰下癢濕，生瘡	食量禁忌
		案經：多食令人羸憊虛弱，腳手少力	
		又，發瘡黃，動宿冷病，患癥瘕人不可食瓜	食者禁忌
		《龍魚河圖》云：瓜有兩鼻者殺人。沉水者殺人	不宜食之物
127	胡瓜	不可多食，動風及寒熱。又發疔瘡，兼積瘀血	食量禁忌
		案：多食令人虛熱上氣，生百病，消人陰，發瘡（疥），及發疔氣，及腳氣，損血脈	
		天行後不可食	
		小兒食，發痢，滑中，生疳蟲	食者禁忌
		又，不可和酪食之，必再發	
		不與醋同食	配伍禁忌
128	越瓜	不可久食，發痢	食量禁忌
		案：此物動風。雖止渴，能發諸瘡。令人虛，腳弱，虛不能行（立）	
		令人腰腳冷，臍下痛	
		小兒夏月不可與食，成痢、發蟲	食者禁忌
		患時疾後不可食	

		不得和牛乳及酪食之	配伍禁忌
		又，不可空腹和醋食之，令人心痛	
129	芥	生食發丹石，不可多食	食者禁忌
		其葉不可多食	食量禁忌
		又，細葉有毛者殺人	不宜食之物
130	菘菜	又發諸風冷。腹中冷病者不服	食者禁忌
131	茱子	多食發心悶	食量禁忌
132	薺	葉：動氣	食量禁忌
		薺子：入治眼方中用。不與面同食。令人背悶	配伍禁忌
		服丹石人不可食	食者禁忌
133	蕨	令人腳弱不能行。消陽事，縮玉莖。多食令人發落，鼻塞，目暗	食量禁忌
		小兒不可食之，立行不得也	食者禁忌
		又，冷氣人食之，多腹脹	
134	翹搖	若生吃，令人吐水	食法禁忌
135	蓼子	多食令人吐水。亦通五臟擁氣，損陽氣	食量禁忌
136	蔥	虛人患氣者，多食發氣，上沖人，五臟閉絕，虛人胃	食量禁忌
		少食則得，可作湯飲。不得多食，恐拔氣上沖人，五臟悶絕	
		切不可與蜜相和，食之促人氣，殺人	配伍禁忌
137	韭	熱病後十日，不可食熱韭，食之即發困	食者禁忌
		五月勿食韭	食時禁忌
138	薤	又，發熱病，不宜多食	食量禁忌



		三月勿食生者	食時禁忌
139	荊芥	多食薰人五臟神	食量禁忌
140	香薷	生菜中食，不可多食	食量禁忌
141	瓠子	患惡瘡，患腳氣虛腫者，不得食之，加甚 案經：治熱風，及服丹石人始可食之。除此，一切人不可食也。患冷氣人食之，加甚。又發痼疾	食者禁忌
142	大蒜	久服損眼傷肝	食量禁忌
143	小蒜	不可常食	食量禁忌
144	胡蔥	久食之，令人多忘 多食損神，此是熏物耳	食量禁忌
		根：發痼疾 又，患狐臭、齒人不可食，轉極甚	食者禁忌
145	菹菜	多食動痔。雖冷而補。熟食之，亦擁氣不下。甚損人胃及齒，不可多食，令人顏色惡 久食損毛髮	食量禁忌
		又，不宜和醋食之，令人骨痿	配伍禁忌
146	水芹	于醋中食之，損人齒，黑色 生黑滑地，名曰“水芹”，食之不如高田者宜人。余田中皆諸蟲子在其葉下，視之不見，食之與人為患。高田者名“白芹”	配伍禁忌 不宜食之物
147	落蘇	不可多食。動氣，亦發痼疾。熟者少食之，無畏 患冷人不可食，發痼疾	食量禁忌 食者禁忌
148	繁萎	不用令人長食之，恐血盡	食量禁忌

149	白苣	又，產後不可食之，令人寒中，少腹痛	食者禁忌
150	落葵	食此菜後被狗咬，即瘡不差也	食者禁忌
151	菹菜	久食，除心煩熱，令人身重懈惰。又令人多睡，只可一兩頓而已	食量禁忌
152	藪菜	小兒食之，便覺腳痛，三歲不行	食者禁忌
		久食之，發虛弱，損陽氣，消精髓，不可食	食量禁忌
153	蕓薹	若先患腰膝，不可多食，必加極	食量禁忌
		又，能生腹中諸蟲。道家特忌	
		又，極損陽氣，發口瘡，齒痛	食量禁忌
154	蒺藜	北人食肉面即平，南人食魚鱉水米即冷	食者禁忌
		不可多食，冷大小腸。久食令人腳弱不能行。發腰痛	食量禁忌
		不與蛆魚同食。發霍亂吐瀉	配伍禁忌
155	苦蕒	蠶婦亦忌食	食者禁忌
156	鹿角菜	丈夫不可久食，發痼疾，損經絡血氣，令人腳冷痺，損腰腎，少顏色	食者禁忌
		服丹石人食之，下石力也	
157	茗藎	冷氣不可多食，動氣。先患腹冷，食必破腹	食者禁忌

## 六、《齊民要術》食禁條目

	史料	引用來源	出處
1.	瓜有兩鼻者殺人	龍魚河圖	卷二〈種瓜第十四〉
2.	人食落葵，為狗所齧，作瘡則不差；或至死	博物志	卷三〈種葵第十七〉
3.	妊娠不可食薑，令子盈指	博物志	卷三〈種薑第二十七〉
4.	是月也，陰陽爭，血氣散。夏至先後各十五日，薄滋味，勿多食肥醴		卷三〈雜說第三十〉
5.	金創、乳婦，不可食梨。梨多食，則損人，非補益之物。產婦蓐中及疾病未愈，食梨多者，無不致病。欬逆氣上者，尤宜慎之	吳氏本草	卷四〈插梨第三十七〉
6.	棘竹筍味淡，落人鬢髮	竹譜	卷五〈種竹第五十一〉
7.	羊有一角，食之，殺人	龍魚河圖	卷六〈養羊第五十七〉
8.	玄雞白頭，食之病人。雞有六指者，亦殺人。雞有五色者，亦殺人	龍魚河圖	卷六〈養雞第五十九〉
9.	雞肉不可食小兒；食，令生	養生論	卷六〈養雞第五十

	虻蟲，又令體消瘦。鼠肉味甘，無毒；令小兒消穀，除寒熱。炙食之，良也		九〉
10.	(蓴)治消渴、熱痺。又云：冷，補下氣。雜鯉魚作羹，亦逐水，而性滑。謂之淳菜，或謂之水芹。服食之家，不可多噉	本草	卷六〈養魚第六十一〉
11.	絲蓴：入七月盡，九月十月內，不中食；蓴有蝸蟲著故也。一一蟲甚微細，與蓴一體，不可識別，食之損人。十月，水凍蟲死，蓴還可食		卷八〈羹臠法第七十六〉
12.	人食豆三年，則身重，行動難。恒食小豆，令人肌燥羸理	博物志	卷十〈五穀果蔬菜茹非中國物者〉
13.	東北有樹，高五十丈，葉長八尺，名曰‘桃’。其子，徑三尺二寸，小核味和，食之令人短壽	神異經	卷十〈五穀果蔬菜茹非中國物者〉
14.	南康有筓石山，有甘、橘、橙、柚，就食其實，任意取足。持歸家人噉，輒病，或顛仆失徑	異苑	卷十〈五穀果蔬菜茹非中國物者〉
15.	交趾特出好橘，大且甘。而不可多噉；一一令人下痢	南中八郡志	卷十〈五穀果蔬菜茹非中國物者〉

16.	東北荒中，有木高四十丈，葉長五尺，廣三寸，名‘栗’。其實，徑三尺；其殼赤，而肉黃白，味甜。食之多，令人短氣而渴	神異經	卷十〈五穀果蔬菜茹非中國物者〉
17.	《詩》云：「言采其薏。」毛云：「惡菜也。」《詩義疏》曰：「今羊蹄。似蘆菔，莖赤。煮為茹，滑而不美；多噉令人下痢，幽陽謂之‘薏’，一名‘藟’，亦食之。」	詩義疏	卷十〈五穀果蔬菜茹非中國物者〉

## 七、《醫心方》轉引自《膳夫經》之條目

	史料	出處
1.	妊身勿北向，向其生年上大小便，使母難	卷二十二〈妊婦修身法第二〉
2.	凡臨食不用大喜大怒，皆變成百病	卷二十九〈調食第一〉
3.	春勿食肝，需增鹹苦，禁食脾肺及辛甘 夏勿食心，需增酸甘，得食肝脾，禁食腎肺及苦辛 秋勿食肺，需增甘鹹，得食脾腎，禁食肝心及苦酸 冬勿食腎，須增辛酸，禁食心脾及甘苦 四季勿食脾，須增苦辛，得食心肺，禁肝腎酸鹹	卷二十九〈四時食禁第三〉
4.	凡食，不用以茗飲送之，令人氣上，咳逆	卷二十九〈飲水禁第十〉
5.	凡肉久置合器中，食之殺人 又肉脯魚腊，經夏入秋，不可食，令人得病	卷二十九〈諸獸禁第十四〉
6.	鳥死目不可合，食殺人。 又云：諸卵有紋如八字，食殺人。 又云：凡鳥卵有文，食之殺人	卷二十九〈諸鳥禁第十五〉

7.	凡食魚頭，不得并乙骨，食之不利人。 又云：魚腹中正白，連珠在臍上，食之破心殺人	卷二十九〈蟲魚禁第十六〉
8.	(小麥)多食壅氣	卷三十〈五穀部第一〉
9.	(生棗)不可多食	卷三十〈五果部第二〉
10.	(柿)不可多食，令人腹痛下利	卷三十〈五果部第二〉
11.	(枇杷)益人	卷三十〈五果部第二〉
12.	(胡頹子)食之益人者也	卷三十〈五果部第二〉
13.	(薯蕷)補中強陰	卷三十〈五果部第二〉
14.	(鹿)腎彌佳	卷三十〈五肉部第三〉
15.	(豬)豕自死，其目青，食之殺人。 又云：豕燔而死，食其肝殺人。 又云：豬白蹄青爪斑斑，不可食。 又云：白豬青蹄，食之殺人。	卷三十〈五肉部第三〉
16.	(擁劍)云：不入藥用	卷三十〈五肉部第三〉
17.	(葵菜)葵葉尤冷利	卷三十〈五菜部第四〉
18.	(生薑)食甜粥訖，勿食薑。即	卷三十〈五菜部第

	交吐，成霍亂。空腹勿食生薑， 喜令渴	四 )
--	-----------------------	-----



## 參考暨引用書目(依筆劃排序)

### 一、史料

1. (日)丹波康賴撰，高文柱校注，《醫心方校注》，北京：華夏出版社，2011。
2. (日)岡西為人重輯，《重輯新修本草》，台北：國立中國醫藥研究所，1964。
3. 《黃帝內經素問》，北京：人民衛生出版社，1978。
4. 丁光迪主編，《諸病源候論校注》，北京：人民衛生出版社，1991。
5. 上海古籍出版社編，《唐五代筆記小說大觀》，上海：上海古籍出版社，2000。
6. 上海古籍出版社編，《漢魏六朝筆記小說大觀》，上海：上海古籍出版社，1999。
7. 元稹，《元稹集》，台北：漢京文化，1983。
8. 方輅譯注，《山海經》，北京：中華書局，2011。
9. 王充撰，黃暉校釋，《論衡校釋》，北京：中華書局，1990。
10. 王維撰，陳鐵民校注，《王維集校注》，北京：中華書局，1997。
11. 王燾撰，高文鑄校注，《外台秘要方》，北京：華夏出版社，1993。
12. 令狐德棻等撰，《周書》，北京：中華書局，1971。
13. 司馬遷，《史記》，北京：中華書局，1959。
14. 吳普著，尚志鈞輯校，《吳氏本草經》，北京：中醫古籍出版社，2005。
15. 李百藥撰，《北齊書》，北京：中華書局，1972。
16. 李昉等，《太平御覽》，台北：台灣商務印書館，1967。
17. 李昉等編，《太平廣記》，北京：中華書局，1961。
18. 沈約撰，《宋書》，北京：中華書局，1974。
19. 周一謀、蕭佐桃主編，《馬王堆醫書考注》，天津：天津科學技術出版

- 社，1988。
20. 孟詵撰、張鼎補，鄭金生、張同君譯注，《食療本草譯注》，上海：上海古籍出版社，2007。
  21. 尚志鈞校注，《神農本草經校注》，北京：學苑出版社，2008。
  22. 房玄齡等撰，《晉書》，北京：中華書局，1974。
  23. 姚思廉撰，《陳書》，北京：中華書局，1972。
  24. 姚思廉撰，《梁書》，北京：中華書局，1973。
  25. 段成式，《酉陽雜俎》，台北：漢京文化公司，1983。
  26. 范曄撰，李賢等注，《後漢書》，北京：中華書局，1965。
  27. 唐慎微撰，尚志鈞、尚志藕、鄭金生、劉大培校點，《證類本草》，北京：華夏出版社，1993。
  28. 孫光憲撰，賈二強點校，《北夢瑣言》，北京：中華書局，2002。
  29. 孫思邈原著，高文柱主編，《千金翼方校注》，收入《藥王千金方》，北京：華夏出版社，2004。
  30. 孫思邈原著，高文柱主編，《備急千金要方校注》，收入《藥王千金方》，北京：華夏出版社，2004。
  31. 班固撰，顏師古注，《漢書》，北京：中華書局，1962。
  32. 馬蒔、楊上善、張介賓注，王玉興主編，《黃帝內經靈樞三家注》，北京：中國中醫藥出版社，2013。
  33. 張仲景著，劉藹韻譯注，《金匱要略譯注》，上海：上海古籍出版社，2010。
  34. 陳壽撰，裴松之注，《三國志》，北京：中華書局，1982。
  35. 陶弘景編，尚志鈞、尚元勝輯校，《本草經集注》，北京：人民衛生出版社，1994。
  36. 彭定求等編，《全唐詩》，北京：中華書局，1960。
  37. 程樹德撰，程俊英、蔣見元點校，《論語集釋》，北京：中華書局，1990。
  38. 葛洪著，王均寧點校，《肘後備急方》，天津：天津科學技術出版社，2000。

39. 董誥等，《全唐文新編》，長春：吉林文史出版社，1999。
40. 賈思勰撰，石聲漢校釋，《齊民要術今釋》，北京：中華書局，2009。
41. 睡虎地秦墓竹簡小組編，《睡虎地秦墓竹簡》，北京：文物出版社，1990。
42. 劉禹錫撰，瞿蛻園箋證，《劉禹錫集箋證》，上海：上海古籍出版社，1989。
43. 劉恂撰，《嶺表錄異》，收入《筆記小說大觀》，17編，冊1，台北市：新興書局，1988。
44. 劉昫等撰，《舊唐書》，北京：中華書局，1975。
45. 劉義慶撰，劉孝標注，楊勇校箋，《世說新語校箋》，北京：中華書局，2009。
46. 歐陽修、宋祁撰，《新唐書》，北京：中華書局，1975。
47. 鄭玄注，孔穎達正義，鞏抗雲整理，王文錦審定，《禮記正義》，北京：北京大學出版社，2000。
48. 鄭玄注，賈公彥疏，趙伯雄整理，王文錦審定，《周禮注疏》，北京：北京大學出版社，1999。
49. 蕭子顯撰，《南齊書》，北京：中華書局，1972。
50. 應劭撰，王利器校注，《風俗通義校注》，北京：中華書局，1981。
51. 韓愈撰，馬其昶校注，馬茂元整理，《韓昌黎文集校注》，上海：上海古籍出版社，1987。
52. 魏收，《魏書》，北京：中華書局，1974。
53. 魏徵等撰，《隋書》，北京：中華書局，1973。
54. 蘇敬等撰，尚志鈞輯校，《唐·新修本草》，合肥：安徽科學技術出版社，1981。

## 二、專書

1. (日)中山時子主編，徐建新譯，《中國飲食文化》，北京：中國社會科學

- 出版社，1992。
2. (日)青木正兒著，范建明譯，《中華名物考(外一種)》，北京：中華書局，2005。
  3. (日)篠田統著，高桂林、薛來運、孫音譯，《中國食物史研究》，北京：中國商業出版社，1987。
  4. E. N. Anderson著，馬嫻、劉東譯，劉東審校，《中國食物》，南京：江蘇人民出版社，2002。
  5. Edward H. Schafer 著，吳玉貴譯，《唐代的外來文明》，北京：中國社會科學出版社，1995。
  6. J. G. Frazer 著，汪培基譯，《金枝：巫術與宗教之研究》，台北：久大、桂冠聯合出版，1991。
  7. Marvin Harris 著，葉舒憲、戶曉輝譯，《什麼都能吃！令人驚異的飲食文化》，台北：書林出版，2010。
  8. 王子今，《睡虎地秦簡日書甲種疏証》，武漢：湖北教育出版社，2002。
  9. 王仁湘，《往古的滋味：中國飲食的歷史與文化》，濟南：山東畫報出版社，2006。
  10. 王仁湘，《飲食與中國文化》，北京：人民出版社，1993。
  11. 王利華，《中古華北飲食文化的變遷》，北京：中國社會科學出版社，2000。
  12. 王賽時，《唐代飲食》，濟南：齊魯書社，2003。
  13. 任騁，《中國民俗通志(禁忌志)》，濟南：山東教育出版社，2005。
  14. 宋天彬、胡衛國著，《道教與中醫》，台北：文津出版社，1997。
  15. 李建民，《方術 醫學 歷史》，台北：南天書局，2000。
  16. 李建民，《生命史學：從醫療看中國史》，台北：三民書局，2005。
  17. 李建民，《死生之域：周秦漢脈學之源流》，台北：中央研究院歷史語言研究所，2000。
  18. 李建民主編，山田慶兒著，廖育群、李建民編譯，《中國古代醫學的形成》，台北：東大圖書公司，2003。

19. 李建民主編，廖育群著，《醫者意也——認識中國傳統醫學》，台北：東大圖書公司，2003。
20. 李貞德，《女人的中國醫療史——漢唐之間的健康照顧與性別》，台北：三民書局，2008。
21. 李健民主編，《從醫療看中國史》，台北：聯經出版社，2008。
22. 李斌城等，《隋唐五代社會生活史》，北京：中國社會科學出版社，1998。
23. 杜正勝，《從眉壽到長生：醫療文化與中國古代生命觀》，台北：三民書局，2006。
24. 林乃燊，《中國古代飲食文化》，台北：台灣商務出版社，1994。
25. 林乃燊，《中國飲食文化》，台北：南天書局，1992。
26. 林富士，《中國中古時期的宗教與醫療》，台北：聯經出版社，2008。
27. 范行準，《中國醫學史略》，北京：中醫古籍出版社，1986。
28. 范家偉，《大醫精誠——唐代國家、信仰與醫學》，台北：東大圖書公司，2007。
29. 范家偉，《中古時期的醫者與病者》，上海：復旦大學出版社，2010。
30. 范家偉，《六朝隋唐醫學之傳承與整合》，香港：香港中文大學，2004。
31. 徐海榮主編，《中國飲食史》，北京：華夏出版社，1999。
32. 馬伯英，《中國醫學文化史》，上海：上海人民出版社，1994。
33. 張征燕、王仁湘，《昨日盛宴：中國古代飲食文化》，成都：四川人民出版社，2004。
34. 張廉明，《中國烹飪文化》，濟南：山東教育出版社，1989。
35. 陳元朋，《兩宋的「尚醫士人」與「儒醫」——兼論其在金元的流變》，台北：國立台灣大學出版委員會，1997。
36. 陳邦賢，《中國醫學史》，台北：台灣商務印書館，1973 台四版。
37. 陳來生，《中國禁忌》，台北：萬象圖書，1991。
38. 陳偉明，《唐宋飲食文化發展史》，台北：臺灣學生書局，1995。
39. 陳樂平，《醫俗史》，上海：上海藝文出版社，1997。
40. 雪梨主編，《中華民俗源流集成(飲食卷)》，蘭州：甘肅人民出版社，1994。

41. 閔艷，《唐詩食品詞語語言與文化之研究》，成都：巴蜀書社，2004。
42. 黃永鋒，《道教服食技術研究》，北京：東方出版社，2008。
43. 楊宗、聶嘉恩、郭全盛主編，《中國實用禁忌大全》，上海：上海文化出版社，1991。
44. 萬建中，《中國民間禁忌風俗》，北京：中央編譯出版社，2010。
45. 廖育群，《歧黃醫道》，台北：洪葉文化，1993。
46. 廖育群，《醫者意也——認識中國傳統醫學》，台北，東大圖書公司，2003。
47. 廖芮茵，《唐代服食養生研究》，台北：台灣學生書局，2004。
48. 趙榮光，《中國古代庶民飲食生活》，台北：台灣商務出版社，1998。
49. 趙睿才，《唐詩與民俗關係研究》，上海：上海古籍出版社，2008。
50. 劉樂賢，《睡虎地秦簡日書研究》，台北市：文津出版社，1994。
51. 劉樸兵，《唐宋飲食文化比較研究》，北京：中國社會科學出版社，2010。
52. 鄭金生，《中國古代養生》，台北：台灣商務印書館，1998。
53. 魯迅，《中國小說史略》，北京：人民文學出版社，1973。
54. 盧嘉錫總主編，廖育群、傅芳、鄭金生等著，《中國科學技術史(醫學卷)》，北京：科學出版社，1998。

### 三、論文

1. (日)山田慶兒，〈夜鳴之鳥〉，收入於《日本學者研究中國史選譯》第十卷，北京：中華書局，1992，頁231-269。
2. (日)岡西為人，〈中國本草的歷史展望〉，收入於《日本學者研究中國史選譯》第十卷，北京：中華書局，1992，頁84-136。
3. 任育才，〈唐人的預防醫學思想——以孫思邈為例〉，《興大歷史學報》，創刊號(1991)，頁25-32。
4. 任育才，〈論孫思邈之年壽及其醫學思想〉，《興大歷史學報》，2(1992)，頁41-58。

5. 朱姝，〈《食療本草》之食忌分類探析〉，《北京中醫藥》，29；7(2010)，頁517-519。
6. 吳小強，〈論秦人宗教思維特徵——雲夢秦簡《日書》的宗教學研究〉，《江漢考古》，1992年第1期，頁92-97。
7. 宋錦秀，〈古典妊娠醫書中的「安胎」、「養胎」與「辟殺」〉，《思與言》，35；2(1997)，頁133-185。
8. 李建民，〈先秦兩漢病因觀及其變遷——以新出土文物為中心〉，收入《古文字與古代史·第一輯》(臺北：中央研究院歷史語言研究所，2007)，頁453-480。
9. 李約瑟、魯桂珍著，潘吉星譯，〈中國人對食物療法的歷史貢獻〉，收入氏著，《李約瑟集》，天津：天津人民出版社，1998，頁523-535。
10. 李貞德，〈漢唐之間醫方中的忌見婦人與女體為藥〉，《新史學》，13；4(2002)，頁1-35。
11. 李貞德，〈漢唐之間求子醫方試探——兼論婦科濫殤與性別論述〉，《中央研究院歷史語言研究所集刊》，68；2(1997)，頁283-367。
12. 李貞德，〈漢唐之間醫書中的生產之道〉，《中央研究院歷史語言研究所集刊》，67；3(1996)，頁533-654。
13. 李董男、方曉陽、盛偉，〈中醫黃疸禁忌史料〉，《中華醫史雜誌》，36；3(2006)，頁182-185。
14. 林富士，〈中國六朝時期的巫覡與醫療〉，《中央研究院歷史語言研究所集刊》，70；1(1999)，頁1-48。
15. 林富士，〈傳統中國社會對於「老年」門檻的界定——以漢唐之間的文獻為主的初步探討〉，收入《鄭欽仁教授榮退紀念論文集》，台北：稻鄉出版社，1999，頁17-43。
16. 林富士，〈試論《太平經》的疾病觀念〉，《中央研究院歷史語言研究所集刊》，62；2(1993)，頁225-263。
17. 林富士，〈試論中國早期道教對於醫藥的態度〉，《臺灣宗教研究》，1；1(2000)，頁107-142。

18. 林富士，〈試論六朝時期的道巫之別〉，收入《國史浮海開新錄：余英時教授榮退論文集》，台北：聯經出版社，2002，頁 19-38。
19. 拜根興，〈唐代道教徒養生飲食述論〉，《陝西師範大學學報(哲學社會科學版)》，27；4(1998)，頁 106-112。
20. 范家偉，〈南朝醫家人仕北朝之探討——唐代醫學淵源考論之一〉，《漢學研究》，18；2(2000)，頁 143-166。
21. 范家偉，〈從醫書看唐代行旅與疾病〉，《唐研究》，第 7 卷(2001)，頁 205-228。
22. 康樂，〈素食與中國佛教〉，收入《國史浮海開新錄：余英時教授榮退論文集》，台北：聯經出版社，2002，頁 39-96。
23. 康樂，〈潔淨、身分與素食〉，《大陸雜誌》，102；1(1991)，頁 15-46。
24. 康樂、陳元朋，〈從「比丘食粥」到「喫粥養生」〉，「『宗教與醫療』學術研討會暨亞洲醫學史學會第二次年會」會議論文，2004，頁 1-65。
25. 張志斌，〈隋唐時期醫學思想特點的分析研究〉，《中華醫史雜誌》，31；1(2001)，頁 21-26。
26. 張萍，〈唐代飲食中的道教色彩〉，《蘭州大學學報》，28；2(2000)，頁 110-115。
27. 張嘉鳳，〈「疾病」與「相染」——以《諸病源候論》為中心試論魏晉至隋唐之間醫籍的疾病觀〉，《臺大歷史學報》，27(2001)，頁 37-82。
28. 張嘉鳳，〈操行英雄立功差難——晉唐之間小兒醫學的成立與對小兒醫的態度〉，《新史學》，16；2(2005)，頁 1-46。
29. 張嘉鳳，〈變化的身體——晉唐之間的小兒變蒸理論〉，收入李建民主編，《從醫療看中國史》，台北：聯經出版社，2008，頁 77-109。
30. 梁永宣，〈葛洪《肘後備急方》與張仲景《金匱要略方》對比研究〉，《中國中醫基礎醫學雜誌》，14；6(2008)，頁 413-416。
31. 許倬雲，〈中國中古時期飲食文化的轉變〉，收入王明珂主編，《鼎彝文明：古代飲食史》，台北：財團法人中國飲食文化基金會，2009，頁 219-240。



32. 陳仁壽，〈《醫心方》食養、食療與食禁探略〉，《中醫藥文化》，2007年5期，頁36-37。
33. 陳仁壽，〈論食療本草的發展源流〉，《南京中醫藥大學學報》，9:3(2008)，頁143-147。
34. 陳元朋，〈中國食物療養傳統的形成與變遷〉，收入李建民主編，《從醫療看中國史》，台北：聯經出版社，2008，頁373-426。
35. 陳元朋，〈唐宋食療概念與行為之傳衍—以《千金·食治》為核心的觀察〉，《中央研究院歷史語言研究所集刊》，69；4(1998)，頁765-825。
36. 陳元朋，〈漢唐間的食禁與疾病〉，疾病的歷史研討會，中央研究院歷史語言研究所主辦，台北：中央研究院歷史語言研究所，2000，頁1-34。
37. 陳明，〈吐魯番漢文醫學文書中的外來因素〉，《新史學》，14；4(2003)，頁1-63。
38. 陳寅恪，〈三國志曹沖華佗傳與佛教故事〉，收入氏著，《寒柳堂集》，北京：生活·讀書·新知三聯書局，2009，頁176-181。
39. 陳麗紅，〈證類本草所引唐代食經之考察〉，收入那琦著，《本草學》，三版，台北市：國立中國醫藥研究所，2000，頁561-656。
40. 黃芝蓉、侯國洪，〈文仕通醫現象析因〉，《中華醫史雜誌》，32；1(2002)，頁45-48。
41. 黃韶顏，〈中國傳統食療之探討〉，收入《第三屆中國飲食文化學術研討會論文集》，台北：中國飲食文化基金會，1994，頁432-474。
42. 逢耀東，〈北魏《崔氏食經》的歷史與文化意義〉，收入《第一屆中國飲食文化學術研討會論文集》，台北：中國飲食文化基金會，1993，頁13-38。
43. 劉哲峰、梁峻，〈試析古代中醫食忌的成因和內涵〉，《中國中醫基礎醫學雜誌》，13；8(2007)，頁625-626。
44. 劉增貴，〈禁忌——秦漢信仰的一個側面〉，《新史學》，18；4(2007)，頁1-70。
45. 劉樸兵，〈試論唐宋食療學的發展〉，《農業考古》，2008年第4期，頁

226-232、257。

46. 蕭璠，〈中國古代的生食肉類餽饌——膾生〉，《中央研究院歷史語言研究所集刊》，71；2(2000)，頁 247-365。
47. 蕭璠，〈漢宋間文獻所見古代中國南方的地理環境與地方病及其影響〉，《中央研究院歷史語言研究所集刊》，63；1(1993)，頁 67-171。
48. 繆啟愉，〈《食經》《食次的作者和時代問題》〉，《古今農業》，1996 年第 3 期，頁 33-40。

#### 四、學位論文

1. 涂宗呈，〈中國中古的素食觀〉，國立台灣大學歷史學研究所碩士論文，2005。
2. 陳元朋，〈舉箸常如服藥——本草史與飲食史視野下的「藥食如一」變遷史〉，國立臺灣大學歷史學研究所博士論文，2005。
3. 蔡孟儒，〈節氣·食治與醫療——唐代食療風氣的傳承與發展〉，國立中興大學歷史學碩士在職專班碩士論文，2007。
4. 謝雲忠，〈《備急千金要方》所引食經之考察〉，中國醫藥學院中國藥學研究所碩士論文，1992。