

漢唐間的食禁與疾病

陳元朋*

一. 引 言

二. 文本所見漢唐間食禁傳統的特徵及其意義

三. 「疾病」、「不適」與「飲食之患」

四. 「禁忌」的傳遞

五. 結 論

一. 引 言

東漢末年，那位被當世清流目為「三君」之一的陳紀，¹曾經對日常飲饌之事有過如此的議論，他說：

百病橫生，年命橫么，多由飲食。飲食之患，過於聲色；聲色

* 國立台灣大學歷史學研究所博士候選人

¹ 陳紀，字元方，父陳寔，弟陳湛，并著高名於當日，時號「三君」。請參見《後漢書 荀韓鍾陳列傳》，頁 2069。又，陳紀行蹟，尚見於同書之周黃徐姜申屠列傳、董卓列傳與方術列傳，頁 1754；2326；2719。

可絕之逾年，飲食不可廢之一日。當時可益亦交，為患亦切。美物非一，滋味百品，或氣勢相伐，觸其禁忌成瘵毒。緩者，積而成疾；急者，交患暴至。飲酒啖棗，令人昏悶，此其驗也。

2

「百病橫生，多由飲食」—似這等「飲食致病論」，應該不會是陳紀一人的見地。秦漢間的儒士，大概有不少都抱持著相類的認知。他們個人意見的實際內容，於今或許是史無所徵。但是，近似的概念，卻依然可以在彼輩的著述中側見端倪。且看《周禮 天官冢宰》的「食醫」之條，講的雖是職官制度，但說「和」論「宜」，終究也還是離不開「避疾」這主題。³

將飲食看作是致病的因素，不獨儒書如是，漢代醫典其實也不乏類似的載述。今本《黃帝內經》裡的「生氣通天論」、「六節藏象論篇」、「五藏生成論篇」、「異法方宜論篇」、「宣明五氣論篇」、「論熱篇」等，便都存在著「飲食致病論」的身影。⁴此外，在《漢書 藝文志》裡，還記錄著一部題為《黃帝神農食禁》的佚書。從名義上推敲，既說是「寓禁於食」，則其內容或許也是受著「飲食致病」這等思維的主導。

5

² 請參見丹波康賴撰，高文鑄校注《醫心方》，（北京：華夏出版社，1996），頁 600。

³ 請參見《周禮 天官冢宰》之「食醫」條，頁 7。

⁴ 請參見邱龐同，《先秦烹飪史料選注》，（北京：中國商業出版社，1987），頁 177-179；181；182；183-187；189；190。

⁵ 將飲食當作是致疾的看法，其實早在先秦時期便已存在。例如《山海經·西山經》中對於「菑蓉」的記述，便是一例，其云：「有草焉，其葉如蕙，其本如桔梗，黑華而不實，名曰菑蓉，食之使人無子。」；又如《北山經》云：「鯢鯢之魚，食之殺人」事實上，像「食之使人如何如何」、「食之殺人」的語法，一直到後世都是飲食禁忌條文的基本句型。請參

受限於傳世文本的狀況，秦漢時期圍繞「飲食—疾病」這課題而存在的認識，可說是有些「見皮不見骨」的。相關的記述內容，絕大部份都屬於「理論」強勝「實質」的一類。我們儘可以從中覘見結構性的外貌，但對於時人概念中「吃那種食物會引發什麼樣的疾病」的認知細部，卻很難有全面的掌握。⁶不過，可以肯定的是，概括性的看法，終究還是得基礎於實證性的認知。就像前引東漢陳紀的說話：「飲酒啖棗，令人昏悶，此其驗也。」秦漢「飲食致病」的思維建構，應該正是這類型實際經驗的積累結果。

漢代以降，食物與疾病之間的關聯，開始透過不同類型的文本，展現其引人注目的內在。比對不同文本間的條文異同狀況，我們不獨能夠發現這類認知的傳遞管道常是人們的「口傳耳聞」，更可以察見這時期內容涵納此類認知的著作，在體例類型上所呈顯的多元態勢。除了若干醫方、本草著作外，著重養生之道的知識人，也將相關的避忌認知收入「食經」一類的著作裡。下至唐宋時期，這類認知傳統在文本上所流露的特徵，雖然不脫前代脈絡。但另一個更新穎的知識傳遞方向，也正在蘊釀中。史料顯示，這些積累自以往的「食禁知識」，在宋元之際開始被部份普遍刊行的「家庭日用書」援引，成為輔助廣大庶民日常生活的實用知識。

以往學界並不乏內容涉及「食禁」的著作。不過，這些相關研究，大多還是設限在「飲食史」的單一取徑範疇裡，並且泰半流於表象的敘述。其中，將「食禁」擺在諸如「傳統醫學對於飲食文化的影響」、「飲食與養生」，亦或是「飲食思想」等理路下，又厥為最常見的寫作方式。

見袁珂校注，《山海經校注》，（江蘇：上海古籍出版社，1991），頁28；77。

⁶ 此處是指實際傳世的文字並不多見。

⁷事實上，「食」之有「禁」，不會是毫無因由的。它的產生與存在，總是得有對象、有因果。我們當然不否認「食禁」是傳統飲食習慣的一環。但是，若從反向來思考，這種生活文化的形成，卻是導源於身體的不適—亦即疾病。

從「疾病」的角度來檢視「食禁傳統」，不僅可以豐富「食禁」的飲食史面相，更有助於我們理解先民為追求身體康健而衍生出的特殊行為模式。當然，經驗也可能有誤。在古人所奉持的諸多飲食禁忌裡，對於「避疾」一事確然有助者雖不在少數，但也有很多未必就與身體某部位的不適有直接關聯。然而，不論是對、是錯，在疾病史的研究脈絡裡，它們全都具備著反映歷史時空中某些特定疾病存在概況，以及人們對這些疾病成因的理解內容。換言之，立足於「疾病史」的「食禁」研究，其價值概在於「衛生」的層次，而非是實際的功效。

拙稿以「漢唐間的食禁與疾病」為題，主要是希望能夠藉由「疾病史」的研究視野，探尋「食禁」—這種行為的存衍概況。此中，所欲探尋的課題包括：飲食禁忌的文本特徵為何？這些特徵透露著怎樣的意義？食禁條文有哪些類型？它們與疾病的關聯何在？這些禁忌是否有集中特定疾病的狀況？而這種訴之於飲食的避疾之道，在歷史時空中的傳遞狀況又為何？而其歷史意義又何在？在我的設想裡，對於上述諸問的考索，除了能對「飲食禁忌」這個既有課題提供較為新穎與深入的認

⁷ 稟持這類思考脈絡的論文如日本學者佐藤達全的〈從本草學看中國的飲食文化〉；宮澤正順的〈「醫食同源」與「藥食一如」——中國飲食的禁忌〉，以上三文均收入中山時子編《中國飲食文化》，（北京：中國社會科學出版社，1992），頁 68-73；75-79；83-85。祇有王仁湘能平實地從「經驗」的角度看待飲食禁忌。請參見氏著《飲食與中國文化》，（北京：人民出版社，1994），頁 238-246。不過，王氏也沒有再做進一步的詳述，祇是在文中提及一些相關史料而已。

識外，或許還有助於我們管窺「疾病」在先民社會的影響層次與面相。

職是之故，在以下的行文裡，我將先針對散見於漢唐間各文本中的食禁條文，進行比較細緻的整理與分類。其次，則是要歸納出與這些飲食禁忌相應的疾病，並在個人學力所及的範疇內，推敲兩者間的相互關聯。最後，則將嚐試從文本類型遘遞的角度，探討此種「衛生文化」的傳播歷程。

二. 文本所見漢唐間食禁傳統的特徵及其意義

公元十世紀，日本醫家丹波康賴，搜集當時流傳在日本的中國醫籍，並參照《千金要方》、《外臺秘要》的體例，編纂了一部總合性的醫學方書，這便是《醫心方》。誠如該書「安政本」所載多紀元堅的序文所云，丹波氏在《醫心方》裡所徵引的典籍，在時空區劃上是所謂的「上根據之農黃扁張之經，下貫穿唐以上各家之著」⁸這也就是說，在古典文獻散佚嚴重的情形下，若要管窺唐代以前傳統中國「衛生認知」的面貌，大概不能捨是書而他求的。

就性質上而言，飲食禁忌當然是生生之一具，而像《醫心方》這種以「延壽」為旨趣的著作，自也不能漏落如此的認知。察考《醫心方》中與之相涉的部份，主要都集中在卷二十九裡。事實上，《醫心方》卷二十九的內容，也不全然都是飲食禁忌的一類。檢視該卷，除了屬於「食禁」的 14 個門類之外，還有 37 個以「食法」、「食宜」與「解食毒方」為主題的門類。⁹龐略算來，丹波氏在該書此卷內，大約徵引過四十一

⁸ 請參見《醫心方》，頁 819-820。

⁹ 拙文對於《醫心方》裡有關「飲食禁忌」的採錄，基本上是以卷二十九中的「四時食禁第三」、「月食禁第四」、「日食禁第五」、「夜食禁第六」、「飽食禁第七」、「醉酒禁第八」、「飲水禁第十」、「合食禁

種成書年代在北宋以前的著作¹⁰，而「食禁」之部所徵引的書類，則有 16 種。（【附錄 表一】所列，即為這些著作的名稱、作者、成書年代，以及《醫心方》卷二十九食禁部份徵引次數之簡表）

從【附錄 表一】所臚列的內容可知，雖然存在著若干撰寫時間未詳，以及部份成於唐人之手的著述，但十世紀末期丹波康賴在日本所能掌握的傳自於中國的食禁認知，絕大部份還是屬於魏晉六朝時人的手澤。再就徵引典籍的次數而言，支撐《醫心方》卷二十九「食禁」之部內容的條文，亦多出於魏晉六朝的古典。在總數多達 282 條的相關條文裡，共有 248 條可以確認為唐代以前便已存在的知見，19 則條文內容無法辨明其著錄年代（即【附錄 表一】之《養性志》、《神農食經》、《本草食禁》、《本草雜禁》），僅有 15 則條文是出於唐人的著述。看來，倘若丹波氏的引書範疇果真是如前所述那般「上至農黃扁張之經，下迄唐以上各家之著」；那麼，魏晉六朝倒還確是食禁認知高度匯聚的時期。

事實上，【附錄 表一】所能提供的訊息，還不止於上述。《醫心方》的引書內容，除了足以體現漢唐間部份知識人對「飲食禁忌」的注重外，還間接地說明了唐代以前內容涵納此等認知的文本類型。觀察【附錄 表一】所條列的著作名目便可發現，禁忌的本體雖然與「食」相涉，但它們卻也不止是「食經類」著作的禁臠，舉凡養生延年之書、本草方劑之部，也都沒有漏落這等認知。且不說那部被丹波氏徵引過 170 次的《養生要集》必定是部談論養生之術的古典，單看《本草食禁》、《本草雜禁》、《千金方》、《枕中方》這等名目，也能想見其與方劑及藥

第十一」、「諸果禁第十二」、「諸菜禁第十三」、「諸獸禁第十四」、「諸鳥禁第十五」、「蟲魚禁第十六」的內容為主。

¹⁰ 有關《醫心方》所引書目的考證，可以參見高文鏞的《醫心方》引用文獻考略，該文載在《醫心方》高氏校注本之頁 725-806

學文本之間的關聯。就這個層面而言，十世紀以前，在傳統中國追求康健的相關知識分域裡，「飲食禁忌」倒還確然具備著「生生之具」的性格。

嚴格地來說，單憑【附錄 表一】的內容，尚不能完整的說明漢魏六朝時期「食禁知識」與本草、方書之間的關聯。因為那幾部書題中帶著「方」或「本草」字樣的著作，若非是作者名姓不可考，便是確切出於唐人之手，很難作為論證上的直接證據。然而，由於近似的內容在葛洪原撰並經陶宏景增補的《肘後方》裡，以及北宋《證類本草》所轉載的「陶宏景《本草經》注」中，也都可以看得到；¹¹因此，在以下的行文裡，茲將先以【附錄 表二】來說明其與《醫心方》所錄食禁條文的關係，再循及其間的意涵。要加以說明的是，由於受限於篇幅，該表的編列當然不能以《醫心方》中全數 282 則食禁文字來做為比對的主軸。不過，由於《肘後方》與「陶注」所述及的食禁條文數量較少。因此，折衷之法，便是以這兩者的條文為主，看看這三書對這些食禁知識的載錄概況。

在【附錄 表二】裡，總共條列了 97 則食禁條文。其中，作為比對主軸的「食禁條文」欄，在編號第 65 之前的條文，均是採自於東晉葛洪所撰，且經南朝梁陶宏景增補之《肘後方》中的「治防避飲食諸毒方」裡。雖然在這個區塊裡，我們無法辨明何者為葛氏之原撰？哪些又是陶

¹¹ 拙文所使用的《肘後方》，是尚志鈞輯校的《補輯肘後方》，（合肥：安徽科學技術出版社，1996）。至於正文部份所謂的「陶宏景《本草經》注」，指的是唐代《新修本草》與北宋《證類本草》中所保存的陶宏景《神農本草經集注》裡的文字。又，拙文所使用的《新修本草》，是尚志鈞輯校的《唐·新修本草》，（合肥：安徽科學技術出版社，1981）。而《證類本草》則是採用尚志鈞、鄭金生校點的《證類本草》，（北京：華夏出版社，1993）。

宏景的增列條文？¹²但這些條文的存在，至少可以說明在魏晉六朝傳統醫學的方書類著作裡，確實包含著「飲食禁忌」這樣的認知內容。¹³至於在篇號第 66 至 96 的這段區塊所臚列的條文，則全數來自於北宋《證類本草》卷十六至二十九所載錄的陶宏景「《本草經》注」，它們原本都被歸屬於《證類本草》分類系統下的獸、禽、虫魚、果、米谷、菜等六項之下，均是堪作入藥之用的日常食物。¹⁴而在檢證「食禁認知是否存在於漢唐間的本草文本？」這樣的設問脈絡裡，此部份的表列內容，基本上是可以得到肯定的答案。

再就作為【附錄 表二】橫向綱目的「肘後」、「陶注」與「醫心」三欄進行比對，我們可以發現以下的六點特徵：

1. 《肘後方》雖然曾經陶宏景的增補，但與「《證類本草》所載陶注」相較，兩者所記錄的食禁條文卻不盡相同。在全部 66 條「《證類本草》所載陶注」

¹² 有關今本《肘後方》裡葛、陶兩人所書難分的問題，請參見尚志鈞在《補輯肘後方》裡的說法，頁 1。

¹³ 在此要特別加以說明的是，如果按照傳統的說法，相傳為漢末張仲景所撰著的《金匱要略》，應該是載錄飲食禁忌相關條文最多的方書。因為，該書卷二十四 禽獸魚蟲禁忌并治 與卷二十五 果實菜穀禁忌并治 裡共收錄了食禁條文 189 條。不過，對於《金匱要略》這本書的撰成年代，個人基本上是抱持著懷疑的態度。按照宋臣高保衡、孫奇、林億的說法，今本《金匱要略》其實是北宋翰林學士王洙「在館閣日于蠹簡中得仲景《金匱玉函要略方》三卷」。然而，今考宋以前諸家書錄俱不載此書，《醫心方》中又未嘗徵引過該書。高文鑄在所著《醫心方》文獻研究 文中也是持這樣的看法，他認為今本的《金匱要略》，應該是東漢張仲景遺著所派生的作品，而在宋代才逐漸定型為今本的《金匱要略》。由於有這一層考量，所以拙文乃捨卻將該書食禁知見視之為漢末遺文的作法，而直接以《醫心方》裡所徵引的六朝文獻為主要討論的對象。

¹⁴ 有關《證類本草》的分類辦法，請參見尚志鈞《證類本草》文獻源流叢考，頁 1。又，該文載在尚氏與鄭金生合著點校本書後之附錄。

裡，共有 31 則是不見於《肘後方》的記載(編號 66 至 97)。

2. 「《證類本草》所載陶注」雖有 31 則食禁條文是《肘後方》相關內容中所未見的；但是，在《肘後方》所載錄的 65 則飲食禁忌裡，卻有 35 種與「《證類本草》所載陶注」所錄類同。
3. 《醫心方》卷二十九所載錄的食禁文字，與《肘後方》及「《證類本草》所載陶注」相關條文的雷同程度並不甚高，在全數 97 則條文中，僅有 33 條亦見於作為對比的前兩種方書、本草文本內。
4. 【附錄 表二】的食禁文字雖然僅有 33 條見於《醫心方》，但相對地來說，《醫心方》卷二十九所載錄的食禁內容，也有高達 249 條是不見於作為對比的兩種方書、本草文本中。
5. 雖然根據學者研究，《肘後方》與陶宏景的「《本草經》注」都是《醫心方》一書的引錄對象。¹⁵但從【附錄 表二】的「備註」欄卻可發現，內容切合《肘後方》及「《證類本草》所載陶注」的《醫心方》相關條文，卻均不是源始於這兩種文本，而是來自於《養生要集》、《食經》、《崔禹錫食經》、《七卷食經》等文本。
6. 就飲食禁忌的類型而言，【附錄 表二】所羅列的條文內容，約略可分為以下三種：①有關兩種或數種食物的合食禁忌。②針對單一食物狀態的飲食禁忌。③以特定時日為主體的飲食禁忌。

上述第一點特徵，基本上是可以用來揣測《肘後方》一書所引食禁條文的輯錄時間。在我看來，該書今本 治防避飲食諸毒方 裡的食禁內容，或許還比較接近東晉葛洪初纂時的原貌。否則，曾經增補過葛氏原著的陶宏景，又怎能漏落那 31 條同樣出自於他手的「《本草經》注文」？當然，這種看法的成立，還是得與上述第二點特徵合併考量。因為，同樣是經手於陶氏的狀況，「《本草經》注文」卻也缺載了 30 條

¹⁵請參見高文鏞 《醫心方》引用文獻考略，〈《醫心方》〉頁 739-740；749。

《肘後方》所輯錄的禁忌條文。關於這點，個人以為尚必須從陶宏景增補《肘後方》的方式來加以理解。按照陶氏的在「補闕肘後百一方序」這篇文章裡的說法，他之補闕葛氏之書，乃是採取「於本文究具，都無忤減。復添二十二首，或因葛一事，增構成篇；或補葛所遺，準文增撰」¹⁶換言之，陶宏景對於《肘後方》的原文，還是有著一定程度的尊重。至於，「《本草經》注」與《肘後方》互見差異的那 30 條禁忌文字，則或出於本草體例的限制，或因於陶氏個人的知見判斷，並不能作為推翻《肘後方》所載飲食禁忌為葛洪原錄的確切證據。

《肘後方》與「《本草經》注」相互間所存在的條文缺差情況，還間接透露了中古各種著作所載食禁條文的認知來源。因為，條文間的彼有我無，除了可以由著述體例與個人知見形成外，也有可能是因緣於缺乏共同依據的特定文本。從葛洪那句「周流華夏九州之中，收拾奇異，捃拾遺逸」的《肘後方》成書歷程，¹⁷以及「《本草經》陶注」相關條文中屢次出現的「俗方云」、「俗云」、「或云」、「言發某病」、「俗傳言」、「今人以為」等用語看來，¹⁸魏晉六朝時期為知識人所重視的食禁認知，其來源倒似是人們的口耳相傳。

值得注意的是，當「口傳耳聞」成為某類同質認知的主要傳遞管道時，任何兩種關於這認知的集成，便很可能在內容上處於「因人而異」的不確定狀態。於是，同樣是東晉時人的著作，張湛在《養生要集》裡所纂錄的食禁條文，即使經過域外之人的輾轉徵引，其數量仍然遠遠超過葛洪《肘後方》中同類內容的全部。事實上，就算再過兩百年的積累，

¹⁶ 陶氏此序見於《補輯肘後方》所載「華陽隱居《補闕肘後百一方》序」，頁 8。

¹⁷ 同註 16 出處，頁 7。

¹⁸ 關於此，請參見《證類本草》之「虎骨」、「獐骨」、「芡實」、「櫻桃」、「黍米」、「戔」諸條，頁 458、461、558、559、590、632。

時間也沒有讓陶宏景筆下的食禁認知增加多少，「《本草經》注」的食禁條文數量，仍然是無法眺望《養生要集》之項背。而前述得之於【附錄 表二】的第三、第四項特徵，基本上也可以說是這種不確定實況的縮影。

不過，由文本所展現的食禁條文數量差異，也未必全然取決於人的因素。畢竟，哪怕是談論養生之術，葛洪、陶宏景也是此道中的第一流人物，他們的識見未必就遜於那位行蹟難明的張湛。¹⁹此中，文本的性質，或許才是關鍵的所在。從【附錄 表二】的第五點特徵看來，丹波康賴之所以會捨卻醫部古典，而儘是在「養生」與「食經」之流的著作中旁徵博引，大概便是因緣於這兩種文本類型才是漢唐間食禁認知的匯聚淵藪所致。

食禁條文如斯之多，彼此間亦或有類型上的劃分。關於此，雖然現存漢魏六朝間的方書、本草類醫籍，或因記注過簡、或因體例之限而難見其實際區劃。不過，歸納【附錄 表二】所羅列的條文內容，我們卻仍然可以概括地歸納出如同前述第六點所提示的類型特徵。值得一提的是，所謂的「合食禁忌」、「食物狀態飲食禁忌」與「時日飲食禁忌」，雖然是得之於方書、本草之部的概觀性分類。但是，這樣的概觀，卻還是能與《醫心方》中的分類項目有一定程度的契合。察考丹波康賴對於漢唐間各種「食經」著作所載禁忌條文採行的分類項目，包括了「四時食禁」、「月食禁」、「日食禁」、「夜食禁」、「飽食禁」、「飲水禁」、「合食禁」、「諸果禁」、「諸菜禁」、「諸獸禁」、「諸鳥禁」、「虫魚禁」等十二個項目。其中，除了「合食禁」一項可以完全對應於前外，首五項在內容上也足以涵括上述由我們歸納所得到的「時日飲食

¹⁹ 關於張湛的生存年代考訂，可以參見高文鏞《醫心方》引用文獻考略，《醫心方》頁 793。

禁忌」。至於，所謂的「食物狀態飲食禁忌」類型，在《醫心方》裡則細分為「飲水禁」，以及「諸果禁」以下的五個類目之中。算來祇有「飽食禁」一項，無法從【附錄 表二】的比對條文中覓見端倪，算是《醫心方》所獨有的食禁類型劃分。

從實用的層次上來考量，我懷疑丹波氏在《醫心方》裡所採行的項目體例，很可能便是漢唐間「養生」、「食經」兩類文本在集成食禁認知時所慣常採行的分類概念。因為，不論是「將養生命」，亦或是「經緯飲食」，都是強調行動配合的健康認知。繁如星斗的食禁條文，倘若真是雜糅一處，又怎能提供奉持者「按圖索驥」的便利？而眾多條文匯聚特定文本型式的意義，亦將於焉不存。

總體而言，拙文本節所論，除了希冀能夠藉由兩個看似繁累的附表，分梳魏晉六朝時期載錄食禁認知的文本類型外；更企望能夠透過這樣的討論方式，進一步重建先民有關飲食禁忌的認知內在。我所得到的印象是：

1. 飲食禁忌想必不是一時一地一人之作，這樣的認知應該是來自於人們的經驗所得與累積。文本的纂錄祇有集成之能，而無創始之功。
2. 「口傳耳聞」是食禁認知的最主要傳遞方式。而這種管道的存在，即使在相關知見已然匯聚成概論形式的魏晉六朝時期，仍舊有其主流性的地位。
3. 儘管方書、本草之部不乏零星的記載，但漢唐間飲食禁忌的知識歸屬，主要還在「養生」與「食經」兩類文本的範疇之內。

當然，禁忌還是有目的性的。單單討論文本與條文的特徵，終究無法全面。因此，在以下的行文中，拙稿將再就漢唐間食禁條文所對應的疾病與不適，做進一步的陳述。

三、「疾病」、「不適」與「飲食之患」

東晉時期，當葛洪將若干流行於是時的飲食禁忌輯錄在《肘後方》裡時，這位博學多能的養生大師，曾經說了一段很有意思的「識語」：

凡飲食雜味，有相害相得。得則益體，害則成病，以此致疾，例皆難治。所以病有不受藥治，必致于死也。今略疏其不可啖物，不須各題病名，想知者善加慎之。²⁰

既然認可這世上確有「不受藥治之病」，但又說什麼「不須各題病名」，葛洪的說話，不論從哪一個角度來看，都予人草草矛盾之感。再看看那句「想知者善加慎之」。這話譯成今日的語彙，多少還帶有些「相信的人便好好奉行吧！」的味道。翻遍整部《肘後方》，葛洪以「第一人稱」行文的場合不是沒有，但語氣皆是果斷的多，似這般說話的方式倒確實是頭一遭。

方家著述，語多堅定，疾患名目且多題之於對症藥劑之前，其意概在避免醫家、病家臨症慌亂，甚至因此而危及生命。葛洪於此，亦必不矇昧。然而，話卻又說之如斯，豈非其間實有難為之處？看來，這位生存於4世紀的淵博學者，即使對當代的疾病類型知之甚稔，也很難將時人對於「飲食之患」的認知，完全與他所掌握的醫學知識一一對號入座。事實上，「食禁」與「疾病」在接榫上的盲點，不僅在葛洪的《肘後方》裡有所體現，即在陶宏景的本草著述中也一樣存在。陶氏的《神農本草經》注文，雖然是附屬於以性味、功能、主治為記述主體的各種入藥品類之下，但他也很少將「集注」中所備載的食禁文字，與《本經》原文聯繫一起，並進一步導引出相關的疾病原因。葛洪所面對的窒礙，陶宏

²⁰ 《補輯肘後方》，頁413-414。

景顯然也遇上了。

前文曾經提及，魏晉六朝時期匯錄食禁認知的最主要文本類型，並不是「方書」、「本草」一類的醫學典籍；「養生」、「食經」之部，才是這類認知的集成大宗。然而，檢閱《醫心方》裡所引錄的食禁條文，可以發現在全數 282 則禁忌文字裡，雖有 117 則條文內容涉及「犯禁結果」的描述，但仍有多達 165 則條文，僅是以「傷人」、「殺人」、「損壽」、「食之傷人」、「食之殺人」、「食之發病」、「不可食之」這樣的含糊文字來鋪陳誤觸禁忌的後果。由此觀之，即使是載錄食禁認知的主流文本，對於犯禁的後續也不能盡皆詳明。鄙見以為，這樣的情形，或許在相關認知傳遞至記錄者手中前便已然如是，倒未必與記錄者的個人見識或文本類型有多大的關聯。

造成古代部份食禁條文「不題病名」的因素或許多端。人們可能因為吃了某種食物而感覺身體不舒服，但在知見所及的範疇內卻又對這感官的直覺無以名之，自是無法說出確定的病名。其次，「口傳耳聞」的禁忌傳遞方式，也很可能會造成部份「經驗」的「漏落」。然而，不論是上述的哪一種，都可能使「犯禁結果」的描述傾向模糊。著書立說的專技之士，當然無法盡解其間的秘奧，他們所能做的，最多也止是照實載錄而已。

其實，對於「犯禁後果」的指陳不清，並不代表這類型的飲食禁忌便全屬無稽。所謂的「傷人」、「損壽」、「發病」等語彙，以之形容疾病固然有些疏闊，但用來作為「不適」的代言，卻仍然是在可接受的範疇內。事實上，就算是內容用上「殺人」二字的食禁條文，也不能因為其未能符合今人的常識，就全以虛妄視之。因為，這樣的形容方式，就算夠不上「食之殞命」的程度，也很有可能是出於經驗傳遞者在描述時的「極端」考量。他們的目的，與其說是在誇大犯禁的後果，還不如

說是在「寓禁於嚴」還來得更恰當些。

然而，儘管在今日文本所能得見飲食禁忌裡，存在著眾多的「不著病名」的食禁條文。但是，也有不少與飲食相涉的禁忌文字，對於犯禁後果有稍多的著墨。此處，茲先以《醫心方》所錄條文為據，先製成附表於文後，再做進一步的討論。

【附錄 表三】共載錄「犯禁後果」53種，均來自於前述《醫心方》裡那 117 則對於觸禁後續描述較為詳切的食禁條文。嚴格的來說，若以今人的眼光審視這 53 種犯禁結果，大概絕大多數都要偏屬於「症狀」的一類，而非是今日西方醫學體系裡的疾病。此外，有關「備註」欄的設置目的，則是供作比對之用，而其內容則分別來自隋·巢元方撰、今人丁光迪校注的《諸病源候論》(以下簡稱《病源論》)，²¹余巖的《古代疾病名候疏義》(以下簡稱《疏義》)，²²以及《中醫名詞術語大辭典》三部著作。²³此中，各書的使用順序是：先察考時間最接近《醫心方》所載食禁條文撰錄年代的《病源論》，看看食禁條文與是時醫家正論之間的關係。其次，倘若有巢元方未詳之處，則求之於近人的醫家考訂之作，《疏義》的參考價值概在於此。至於由今人編次的專門辭書，則純是在作為個人臆測時的參考。

中古食禁條文對於飲食犯禁的後果描述，與《病源論》所載各病候在名義上的吻合程度，是個很引人注目的現象。在【附錄 表三】全部 53 個欄目中，共有 27 個名稱可以在《病源論》所載錄的「病候」裡，找到全同亦或是近似的名目。關於此，個人的看法是，倘若這部以「病

²¹ 丁光迪主編，《諸病源候論校注》，(北京：人民衛生出版社，1992)。

²² 余巖，《古代疾病名候疏義》，(台北：自由出版社，1972)。

²³ 「中國中醫研究院」、「廣州中醫學院」，《中醫名詞術語大辭典》，(台北：啟業書局，1978)。

因」、「病理」、「證候」為主體的醫學古典，果真具備著如學者所云是「欲考隋唐以前明醫之論，獨有此書而已」、「於人間病名略盡」這樣的價值。²⁴那麼，反向思之，那些流傳在漢唐之間，部份且被今人視為無理的「飲食禁忌」，便不能全以「民俗」視之。在飲食、禁忌之間所掩隱的，其實正是許多先民們奉之不疑的「病源認知」。

或許有人會作如此的設問：在「訴疾病於鬼神」風氣盛行的古代底層社會裡，醫家認知下的病名如何能見諸食禁條文之中？而這樣的情形，又是否說明著部份對於犯禁後續有所描述的食物禁食，其實是出於醫家之手？或至少曾經過通醫者的潤飾？凡此種種，在文本成之於「有識」的古代著述前題下，當然很難作出正面的回答。不過，側面的理解空間卻還是存在。首先，在【附錄 表三】的「備註欄」裡，巢元方所撰錄的「病源」，雖然不乏內容能與食禁文字相互對榫者，但完全沒有關聯的卻也所在多有。²⁵其次，醫家著述未必儘是創見，人們的經驗積累，應該也是醫學理論的建構素材。觀察巢氏所提出的病因理論，訴之於陰、陽、寒、熱這等抽象思維者固然有之，但往往在同一病源理論中還穿插了涵納食禁經驗的認知。²⁶此間的主從關係，未必便能符合醫家發明的脈絡。再者，倘若所有叫得出「病名」的食禁認知，都是醫家手澤；那麼，我們便很難理解為何《病源論》中提及的食禁條文，往往都是選擇性的載錄？事實上，這樣的疑竇在附表編號 28 的「蟲病」一列裡就有很明顯的體現，總計 15 種《醫心方》所述及的相關食禁，僅有一條被巢氏所引用。最後，或許帶些武斷味道的是，我認為即使是愚夫

²⁴ 此兩語俱出清人周學海之口。請參見《諸病源候論校注》，頁 1572。

²⁵ 類似的例子在【附錄 表三】的「溫病」、「消渴」、「漏」等列均可察見。

²⁶ 凡此請參見【附錄 表三】之「備註欄」。該欄中凡云「亦見於《病源論》」者，均屬此類。

愚婦也未必會全然矇昧於病名，他們對於疾患名義的認識來源雖不可考，但是對於諸如「發黃」、「泄利」、「血尿」、「頭眩」、「咳」等這些感官性的直接經驗，大概也不致於會全然無以名之。²⁷

古人的思考理路迥異於今人，用字遣辭的習慣亦非當代所能通曉，諸子百家之言由於存在著結構性的框架，千載之下猶可「以理推之」，但似「飲食禁忌」這等含帶濃重個人經驗性質的樸實認知，便很難在理解上有所準據。例如，在【附錄 表三】裡，編號第 30、31、32、33 這四列的犯禁後果便很令人困惑，我們最多祇能確定它們都屬於先民對「身體不適」的描述，但卻很難理解究竟什麼樣的症狀才夠得上說是「氣傷」、「神傷」？更遑論搞清處所謂的「五內」、「五臟」，究竟是人體臟器的哪一部份？事實上，這樣的情形不獨存在於食禁條文的「果」上，也同樣在這類文字的「因」上展現。比方說，面對為數眾多的古代「合食禁忌」，除非透過生物化學的檢定程序，大概都很難符合今人的認知。關於此，祇要試觀當代中醫學家對於這類禁忌文字所做的「闡析」，尚且還充斥著「其理待考」、「其理不明」、「此條當活看」這類帶有不確定意味的話語，便能得知其梗概。²⁸

然而，經驗的產生雖有古今之分，但這種認知常常也是透過直觀而獲得的。因此，在「眼見為憑」的前題下，先民對於若干「飲食致疾」的看法，也未必全然不入今人的認識脈絡。就以【附錄 表三】編號第 27 的「瘕病」而言，該列裡共收載 10 則得自於《醫心方》的食禁條文。其中，「食鯿成瘕」、「食生魚成瘕」、「食魚肉膾、諸生冷成瘕」等

²⁷ 凡此，請參見【附錄 表三】之第 12、14、18、23、24 各列。總之，個人並不否認食禁條文成之於「有識」、甚或是醫家的推論。不過，若要據此以證全面，多少還是有些牽強的。

²⁸ 這樣的用語，在李克光主編的《金匱要略譯釋》中便出現多次。詳請參見《金匱要略譯釋》，（江蘇：上海古籍出版社，1993），頁 709-746。

禁忌，雖然在條文類型上分屬於《醫心方》裡的「合食禁」、「蟲魚禁」與「諸獸禁」，但在疾患成因的脈絡裡，古人的觀察所得還是有一定程度的合理性。因為，按照余巖的說法，《病源論》裡所提及的會在腹內「移動」的「瘕候」，常常是寄生蟲大量聚集腹部所形成的「蟲塊」。²⁹倘若余氏的知見確實無誤，那麼先民為貪圖味覺鮮快的飲食習慣，便很可能會將寄生蟲卵一併吞入腹裡。事實上，古人的「食生」方式，或許會因為文字的貧簡而難以盡明。但是，單看「膾」—這種僅以薑醋等調味料拌合薄切生魚肉片的料理辦法，便可以推知其何以是「成瘕」的主因之一。³⁰

立足於「瘕病」，我們不獨能見出先民飲食禁忌的合理性，更可以窺見這種直觀經驗與實際病源間所存在的差距。事實上，身為醫家的巢元方對此應該還是有著一定程度的體悟。他之所以會在《病源論》裡將「瘕病候」與「九蟲病候」比鄰而列，多半便是意識到存在於這兩者之間的關聯性。³¹不過，更值得注意的是，雖然巢氏在「九蟲病候」裡提出「此諸蟲依腸胃之間，若臟腑氣實，則不為害；若虛，則能侵蝕，隨

²⁹ 請參見余巖，《古代疾病名候疏義》，頁130。此外，當代中、西醫也都認同這樣的見解，請參見《中國大百科全書·傳統醫學卷》、《中國大百科全書·現代醫學卷》，（北京：中國大百科全書出版社，1992），頁175；551。

³⁰ 此處的「膾」即切細的生肉。事實上，這類生食法在古代應該還包括了「鱠」與「鮓」。李時珍在《本草綱目》裡說到「鱣」的作法是：「創切而成，故謂之鱣。凡諸魚之鮮活者，薄切洗淨血汙，沃蒜薺薑醋五味食之」這是一種類似生魚片的吃法。李氏亦說到「鮓」是「以鹽滲醃釀而成者。」看來即是鹹魚一類的作法。請參見李時珍，《本草綱目》，（台北：文光圖書有限公司，1975），頁1391。

³¹ 按「九蟲病候」在《諸病源候論》之卷十八，而「瘕病候」在之卷十九。

其蟲之動而能變成諸患也」的看法。³²但是，在「瘕病候」中，他卻又以「有人胃氣虛弱者，食生魚，因為冷氣所博，不能消之，結成魚瘕」的說話來鋪陳「食生魚成瘕」的病源內裡。³³換句話說，這位隋代太醫，還是沒有明確地點出「九蟲隨魚生入口」而為「瘕病」之源的事實。而我懷疑巢氏在知見上的盲點，或許正來源於漢唐間相關食禁條文的束縛。因為，在這些與「蟲病」相涉的飲食禁忌裡，人們同樣沒有意識到「蟲」是「吃下去」的，他們總是認為「蟲」是「食物化生」而成的。

³⁴

與「瘕病」、「蟲病」有關的飲食禁忌告訴我們，先民對於「飲食致疾」的看法，常常會因為觀察角度與思維模式的因素，而導致其對「病源」與「病因」的細部聯繫上，未能盡合今人的認知。這也就是說，古人對「腸道寄生蟲」與「腹內硬塊」所作的「病從口入」的觀察，其實未有舛誤，但是這兩者之所以會被獨立成各別的「病候」或「禁忌」個案，則大概便是由於蟲卵過小，難經肉眼觀察得見之故。事實上，欠缺「臨門一腳」的食禁認知，還所在多有，上文所舉也並不就是孤證。以附表所列而言，「瘕病」與「瘕病」也是其中的顯例。

按照丁光迪的說法，《病源論》裡所提及的「瘕瘕」，基本上是可

³² 請參見《諸病源候論校注》，頁 558。

³³ 請參見《諸病源候論校注》，頁 587。

³⁴ 事實上，「瘕病」之為「蟲」致的認識，早在漢代便有相關的醫案，但同樣地也沒有關於「蟲從口入」的認知。《史記 扁鵲倉公列傳》云：「臨菑汜里女子薄吾病甚，眾醫皆以為寒熱篤，當死，不治。臣意診其脈，曰：『蟯瘕。』蟯瘕為病，腹大，上膚黃羸，循之戚戚然。臣意飲以芫華一撮，即出蟯可數升，病已，三十日如故。病蟯得之於寒溼，寒溼氣宛篤不發，化為蟲。」從「病蟯得之於寒溼，寒溼氣宛篤不發，化為蟲。」一語看來，倉公也認為蟲是生化而來的。詳請參見《史記》，頁 2809。

以理解為古人對於「瘧疾」的一種通稱。³⁵檢視巢元方對於「瘧」的成因，乃是將之歸諸於「風」。³⁶巢氏之說，與近代醫學對於該病成因的解釋頗有一段距離，蓋後者主要是以帶有「瘧原蟲」的蚊子，來作為罹患該病的主要來源。³⁷中古食禁條文對於「瘧瘧」的病源認知，當然未若現代西方醫學之精準，但是也不同于當日醫家的見解。【附錄 表三】編號第 11 列所載錄的相關條文顯示，在飲食禁忌的範疇裡，人們是將「陰地水」、「深陰地水」的飲用，看作是「瘧瘧」的來源。事實上，飲用匯聚於陰暗之處的水源，雖然未必會導致瘧疾的發生，但「陰地」、「深陰地」卻往往是蚊蚋喜於藏身之處。換言之，身處其境，當然便會提高瘧蚊叮咬人體的機率。古人不察於此，缺乏對於致病原蟲與傳染媒介的認知，思慮所及自是僅止於環境，而這明顯是受到觀察角度與思維模式的制約。

囿於經驗深度，而將生活環境直接聯繫至疾病成因的例子，還有【附錄 表三】編號第 5 列的「瘰癧」。按照余巖的考證，古人之言「瘰」字者，早在東漢時期便已用來指陳「頸瘤」。³⁸而巢元方在《病源論》裡也沿襲其舊，將此字用於指陳「頸下瘤」，他並將該病的成因，條分為「憂恚氣結所生」與「飲沙水成瘰」兩種。³⁹當代醫家分梳巢氏對於「瘰癧」的症狀描述，認為前者頗類於今日西方醫學認知下的「散發性甲狀腺腫」，可能是該腺體的功能亢進、慢性淋巴細胞性甲狀腺炎、免疫功能不正常等多種因素造成。至於後者，則近於今日有關該病分類中

³⁵ 請參見《諸病源候論校注》，頁 352。

³⁶ 請參見《諸病源候論校注》，頁 353-354。

³⁷ 關於此，請參見《中國大百科全書 現代醫學卷》，頁 931-933。

³⁸ 余巖此說乃就《說文解字》中的「瘰」字發揮。詳請參見《古代疾病名候疏義》，頁 119。

³⁹ 請參見《諸病源候論校注》，頁 856-857。

的「地方性甲狀腺腫」，乃是一種由「碘缺乏」所引發的症狀。⁴⁰現代醫學調查指出，此症在全球都有不同程度的流行，且多集中於山區，其因概在山地丘陵的水質、土壤結構容易使碘流失之故。

值得注意的是，由缺碘所引發的「地方性甲狀腺腫」，應該是致病因素長期存在的結果。因此，巢氏在《病源論》裡對後者的說法，或許不是巢氏一己的經驗所得，而可能是來自於人們長期的觀察積累。我懷疑巢元方的知見，很可能便淵源於流傳在中古時期的飲食禁忌。且看【附錄 表三】編號「瘰癧」列所載錄的三則魏晉時期的食禁條文，其與《病源論》所述何其相似？再就這些食禁條文的內容而言，先民其實早已意識到頸部的腫脹，似乎與飲用水源的存在狀態有所關聯。不過，他們當然矇昧於「碘」的存在，於是祇好以「寓禁於嚴」的方式，做出勿飲「出泉」、「山水」、「沙水」的飲水禁忌。

四.「禁忌」的傳遞

近人唐魯孫，曾在所著雜文《故園情》裡，憶起他年青時與友人在武漢百年老店「武鳴園」大啖河豚的往事，唐氏說：

武鳴園是一座木造樓房，樓上樓下可以坐六十位客人，迎門就是一鋪大灶，溶湯沸滾，魚香四溢。可是牆宇黧黑，泥垢班駁。第一次光顧的時候，猛然想起李時珍《本草綱目》上說：「煮河豚時忌樑壁火燄。」看了這種情形，哪還敢倏然入座？幸虧同去的趙知柏兄光顧多次，毫髮無傷，這纔捱衣坦然入座。⁴¹

⁴⁰關於此兩類甲狀腺腫，請參見《中國大百科全書 現代醫學卷》，頁615-617。

⁴¹ 請參見唐魯孫，宋子文在武鳴園大啖河豚，收入《故園情》，（台北：時報文化出版事業公司，1979），頁252-256。

當代作家之好吃者甚多，但如唐魯孫這般吃遍大江南北的名嘴，卻是沒有幾位。當然，此處我們不是要討論美食家的味覺。不過，像唐氏這麼一位出身於前清簪纓世家，民國後又浮沉在官場中的知識人⁴²，竟然會從飯館的外觀，「猛然」聯想到《本草綱目》裡所載錄的飲食禁忌，倒卻是一件很值得留心的事情。有趣的是，類似的思考經歷，個人也曾經有過。1999年，我偕新婚妻子赴日蜜月，曾在上野的「河童壽司」進膳。當店主推薦他們的河豚生魚片時，我心中盤算的也是唐氏所想起的那則食禁條文。祇不過我的知見來源並不是本草古典，而是幼年時期甚感興趣的「農民曆」。

前文曾經提及，載錄飲食禁忌的文本，在魏晉六朝時期主要是以「養生」與「食經」類的著作為主，而「方書」與「本草」類型的文本裡也有部份的載錄。不過，這樣的文本型態劃分，大約在唐代開始出現了重組的狀況，並一直沿續至兩宋及其以後的時段裡。此中，變化的軌跡又可以概分為兩途：匯集禁忌條文的著作型態，開始從「食經」、「養生」兩類著作轉移至本草典籍裡；而「食經」、「養生」與「方書」體例在檢閱上所提供的便利性，則又有「家庭日用書」為之承繼、深化。鄙見以為，古代食禁認知在社會、文化層面的歷史意義，正可以由這樣的文本滲透脈絡裡呈現。

有關魏晉六朝以降，總成食禁認知的文本在類型上所呈顯變動，基本上是可以從元代賈銘的一段說話裡來窺見其大勢的：

⁴² 關於唐魯孫的生平與行蹟，請參見高陽，〈憶唐魯孫先生〉，收入《唐魯孫談吃》，（台北：大地出版社，1988），頁5-7。

飲食精以養生，而不知物性有相反相忌，叢然雜進，輕則五內不和，重則立興禍患，是養生者亦未嘗不害生也。歷觀諸家本草疏註，各物皆損益相半，令人莫可適從。茲專選其反忌，彙成一編，俾尊生者日用飲食中便於檢點耳。⁴³

這段文字，是賈銘對於所撰《飲食須知》一書資料來源的自述。其中，那句「歷觀諸家本草疏註，各物皆損益相半。」之語，是頗值得我們留心的。因為，按照他的說法，《飲食須知》中所述及的相關條文，其淵源倒並非是《醫心方》裡所徵引的那些出自六朝時人手筆的「養生」、「食經」著作，而是所謂的「諸家本草」。賈氏之說雖是無心，但還是間接透露出「飲食禁忌由本草典籍匯集」的知識歸屬型態。不過，我推測此種知識劃分取向的出現時間，應該也並不甚早。因為，在陶宏景所撰錄的《神農本草經集注》裡，食禁認知的出現頻度就並不甚高。看來，賈氏口中所謂的「諸家本草」，多半還是指著唐代以降的傳統藥學著作而言。

就現存的史料看來，飲食禁忌在梁 陶宏景集注《神農本草經》之後，第二次以本草體例見諸於世的時間是在唐初，而集結認知的著作則是官方編纂的《新修本草》與孫思邈的《千金要方》。⁴⁴其中，前者的相關條文，由於皆是照錄陶氏集注的舊文，因此基本上可以不論。比較值得注意的，還是孫思邈的著述。今考孫氏之書，與食禁相涉的條文都集結在卷二十六的「食治」（以下簡稱《千金·食治》）門內。不過，與陶宏景不同的是，孫氏所採行的並不是附注的形式，而是先將各種日常食品類，以本草記述的方式明列其性味、功能與主治，再將相關的食禁條

⁴³ 原文引自賈銘，《飲食須知》，收入楊家駱主編，《藝術叢編》，（台北：世界書局，1992），頁 29-104。

⁴⁴ 孫思邈，《千金要方》，（北京：華夏出版社，1993）。

文臚列於後，並冠之以「黃帝曰」為主的字樣以標明出處。

有些學者認為，出現在《千金·食治》裡的食禁條文，應該就是登錄在《漢書·藝文志》裡那部《神農黃帝食禁》的逸文。⁴⁵對於這樣的看法，個人基本上還是抱持著審慎保留的態度。因為，古代文本依托的狀況很是普遍，僅僅因為少數逸文內容涉及了飲食禁忌，且又攀帶著某位依託人物的名姓，就遽認為這些文字原出哪一部特定的著作亦或是學派，多少還是有些武斷的。事實上，從【附錄表四】的內容看來，孫思邈輯錄在《千金·食治》各單品條文之下的食禁知見，其實絕大多數都與《養生要集》、《崔禹錫食經》、《神農食經》、《食經》、《本草食禁》等《醫心方》所引魏晉六朝文本裡的相關條文有相當程度的類同。此外，還有一些亦見於「《本草經》陶注」之中。竊意以為，面對這樣的文本比對結果，我們雖然無從確知孫氏在撰著《食治》篇時，是否曾對他所參考的文本來源作了「托依式」的處理？但至少有一點是可以肯定的：此即從部份條文高度相似的實況揣度，孫氏必定參考過若干著述目的及背景皆與《醫心方》所引相近的古典，它們或許是丹波康賴未曾見到的佚書，但卻基於同樣的旨趣而記述了流傳在漢唐之間的食禁認知。

《千金·食治》的問世，是傳統本草著述體例的一大突破。從這裡開始，人們日常所食之物，才從「諸品一體收錄」的「主流本草」系統中獨立出來。孫氏之創舉，並不乏後繼者。唐代以降，體例上紹述孫氏遺意的著作並不在少數，而它們的共同課題除了食療、食養、食宜三者之外，食禁也常是關注的焦點。而這或許也是本草文本，之所以會在唐

⁴⁵ 王仁湘與馬繼興便都持這樣的看法。王氏之說，請參見《飲食與中國文化》，頁 240。至於馬氏的看法，則見於氏著《神農本草經輯注》，（北京：人民衛生出版社，1995），頁 785。

代以後成為飲食禁忌匯聚大宗的主因。

事實上，由孫思邈所紹述的六朝食禁認知，大概在盛唐以後便成為賈銘口中「諸家本草」相關內容的骨幹。舉凡唐代孟詵的《食療本草》、陳藏器的《本草拾遺》、陳仕良的《食性本草》，⁴⁶甚至一直到明代盧和的《食物本草》，⁴⁷雖然多少都續添了一些新興的食禁認知，但孫氏在《千金·食治》裡所輯錄的舊說，卻仍然佔有其核心的地位。當然，以今日的史料狀況，我們自是無由確認生存在元代的賈銘，是否果真看見過上述那些載錄食禁條文的唐代文本？不過，即便是未嘗親睹，可以作為他著述依據的材料想來也不致於匱乏。因為，且不論孫思邈的《千金要方》曾在宋元時期普遍刊行，在北宋以來流傳甚廣的《證類本草》一系官修藥書中，也嘗大量徵引了孟詵、陳藏器與陳仕良三人的食禁認知。⁴⁸

值得注意的是，食禁條文的匯集，在唐代以降雖然頗有賴於本草著作。但是，這種藥學著述框架，卻也很可能會在食禁認知的傳遞上造成壁壘。⁴⁹關於此，祇要看看明代盧和那本《食物本草》，便能有個約略

⁴⁶ 拙文所參考的《食療本草》，是鄭金生、張同君譯注的《食療本草譯注》，（江蘇：上海古籍出版社，1992）。《本草拾遺》與《食性本草》則用的是唐嘉宏、馮國定的輯佚本，均收入《養生妙方》，（成都：巴蜀書社，1993）。

⁴⁷ 拙文所參考的《食物本草》，用的是「明萬曆四十八年錢允治刻本」，收入朱大年編，《歷代本草精華叢書》，（江蘇：上海中醫藥大學出版社，1994）。

⁴⁸ 事實上，《證類本草》中有關此三人著作的引錄，有許多都是在北宋仁宗時期才添入《嘉祐本草》中的，《證類本草》所載不過直承而已。請參見尚志鈞《證類本草》文獻的標記，收入尚氏點校之《證類本草》附錄，頁7-8。

⁴⁹ 關於此等實用與體例的問題，請參見拙作《唐宋食療概念與行為之傳衍——以《千金·食治》為核心的觀察》文，收入《中央研究院歷史語言研究所集刊》，第69本第4份，頁799-800。

的梗概。與所有傳統中國醫學本草典籍一般，盧氏之作同樣是羅列單品名目，同樣是先性味、後主治，也同樣是到了末了才附上相關的禁忌條文。這樣的內容編排，在臨症檢索日常食物的藥用及補養功能方面或是大佳。但不可忘卻的是，禁忌的本質是防患於未然，能夠發揮事前警示的功能，食禁知識的存在才有積極的價值。我們不妨站在閱讀者的立場試作想像，面對十卷本的《食物本草》，一個人如果想從中獲取日後得以避免「因食致疾」危厄的知識，恐怕單單祇是翻看一遍還不足夠留下印象。因為，在閱讀的過程裡，他所接觸的文字內容，除了食禁條文之外，還有許許多多與食相涉的法門。

本草在體例上所呈顯的繁瑣特徵，固然有其學術傳承上的內在因素。⁵⁰但無論是什麼樣的原因始然，這樣的文本內容，確實造成實用上的不便。「本草」終究不是人人能力可以企及的知識文本，醫家專技之外，飽學的知識人，若是少些「近醫」的風範，或許還興不起一讀的念頭，更遑論那些生活在底層社會的芸芸眾生了。⁵¹

⁵⁰ 關於「本草學」的學術傳統，岡西為人是以「主流本草」與「傍流本草」的角度來加以分疏。請參見氏著《本草概說》，（東京都：創元社，1977），頁 54。

⁵¹ 回溯飲食禁忌的發生軌跡，這原本是一種建築在人們經驗上的衛生認知。值得一提的是，既然是際遇之所及，它原本的階級性或許還並不那麼鮮明。畢竟，吃什麼會讓身體感覺不適，亦或是對目前身體的不適成因作些食物方面的臆測，賢達有識固然可以有之，但獻曝野人的感官與直覺也未必就會魯鈍於斯。因此，在經驗獲知到著落於文字的這段歷程裡，文本的存在價值，其實主要是體現在匯聚經驗的層次上。然而，文字的載記雖然在一定的程度上可以減緩經驗流失的速度；但另一方面，它卻也很可能因為本身體例的特性，而在經驗再次傳遞時形成範疇上的局限。舉目全然不識一丁者自然不論，但那些識字程度不一的人們，也往往會依著文本類型所界定的知識分域，在涉獵時作出「哪些是我可以讀的東西」、「哪些是我讀也讀不懂的東西」這樣的判定。還有一點，部

結構清晰，著重實際操作，是「飲食禁忌」這種行為規範的條文特徵。因此，容易讓人「一目瞭然」的便簡著述體例，自然也比較能切合這種規範的訴求。事實上，這類型的文本早已存在，六朝時期錄載食禁認知的「養生」、「食經」、「方書」三類文本，便都具備著這樣的體例功能。然而，值得注意的是，雖然這些文本在傳遞知見的功能上有著一定程度的近似，但是「飲食禁忌」在這三種體例的載錄境遇卻是不盡相同。就方書著作而言，在魏晉以迄隋唐這時段裡，此類文本對於食禁條文的載錄狀況就不是很穩定，少數著作條列極多，但絕大多數卻是隻字不提。下至兩宋，除了部份官方編纂的大型方書外，私家著述更是罕見錄及。我推測這種狀況的存在原因，一方面可能與方書著作「以病統方」的編纂方式有關，二方面也許與宋代以來部份士人作者對於「經驗著述」的強調有關。⁵²再看看「食經類」著作對於食禁認知載錄，則是呈顯出隨時而變起伏態勢。從《醫心方》的引書對象看來，這類型文本原是漢唐間集結相關禁忌認知的主流之一。然而宋代以降，「以食為題」的著作雖不乏人撰述，但是人們「經緯飲食」的標準卻似乎有所變易。概略言之，便是「禁」的成份逐漸被「清」、「雅」、「宜」等抽象思考取代。⁵³與這兩者相較，倒是「養生類」著作對於食禁條文的載錄情形較為穩定。從中古以迄近世，雖然載錄的數量容或有多寡之別，但這類著述中卻始終不乏飲食禁忌的身影。

頭過大的文本，多少也會讓人望而卻步；「偌大的學問豈是我可理解？」這般的念頭，或許在先民的心中也曾經浮現過。

⁵² 關於此，請參見拙著碩士論文《兩宋的「尚醫士人」與「儒醫」—兼論其在金元的流變》，收入《國立臺灣大學文史叢刊》，（台北：國立臺灣大學出版委員會，1997），頁 151-458。

⁵³ 關於宋人「食觀」所重視的清、雅面象，請參見拙作《唐宋食療概念與行為之傳衍—以〈千金·食治〉為核心的觀察》，頁 813-819。

古代養生方技的涵蓋範疇其實是很廣泛的，各種文本在體例的異同狀況，常常關乎的僅是個人的選擇，但若談到著書立說者的撰述目的與文化背景，倒未必儘能以此區別。舉例而言，內容涵納食禁條文的「本草」、「方書」與「食經」三類文本，體例雖然不一，但著述的終極訴求卻往往是殊途同歸的。事實上，前述各類載錄飲食禁忌的文本，其撰者的個人身份往往都帶有道徒的色彩。六朝時期的張湛、葛洪、陶宏景固不待言，唐代的孫思邈、孟詵又何嘗不是奉道之人？⁵⁴彼輩用以輯錄食禁條文的體例雖然不盡相同，但道教「養護生命」的信念，卻無疑是趨使他們投身著述的共同動力。換言之，在道教與道徒的認知裡，飲食禁忌其實是被類歸在「養生方技」的脈絡裡，而相關文本體例的不同，最多也祇能認為是奉道者在「技術」的提供方式上，採行了不同的傳遞管道。

嚴格的來說，以「養生」作為文本體例的分類，在意義上是有些模糊的。因為，若就目的性而言，所有內容關乎「延續生命技術」的著作，其實都可以類歸在「養生」的門類下。所以，拙文所謂的「養生類」體例，當然也有再作定義的必要。總的來說，在我的概念裡，質屬該類的著作，其撰著者的身份應該具有奉道者的色彩，而其內容則又具備著兼容諸般養生方技的特點。

漢唐之間，以各種「養生方技」為主題，且又載錄食禁認知的著作，除了有《養生要集》可以為代表之外，傳為陶宏景所撰的《養性延命錄》裡，也闕有專篇論列。⁵⁵六朝以降，唐代的相關著述，從史書藝文志的

⁵⁴ 孟詵為孫思邈弟子，關於他的道徒身份，請參見《新唐書·隱逸傳》，頁5597；5599。

⁵⁵ 按陶氏此書設有「食戒篇」，內載飲食禁忌25條，絕大多數俱見於「《本經》陶注」中。又，該書拙文所參考的本字是丁光迪校注的《養性延命錄校注》，（北京：中國中醫藥出版社，1993），頁82–85。

名目來推敲，應該也不在少數。不過，由於典籍的散佚程度過甚，今天所能確認為唐人著作的，則僅有鄭景岫的《四氣攝生圖》。⁵⁶至於，唐代以後的這類作品，則有狀況比較良好的文本傳世，而成書於宋代的《保生要錄》、《混俗頤生錄》，以及元代的《三元參贊延壽書》便都是其間之顯者。⁵⁷

從【附錄表五】的「身份推斷」欄可知，唐宋元三代內容包含食禁條文的四種「養生類」著作，其撰者皆屬於奉道者流。再就「內容概要」一欄來作分析，可以發現這些道徒們在己著中，往往提供了不祇一種的「養生方術」，而飲食禁忌亦不過是其中之一種。總的來說，這四種著作所錄及的食禁條文，要以唐代鄭景岫的《四氣攝生圖》與元代李鵬飛的《三元參贊延壽書》最為詳盡，而兩部成書於宋代的《保生要錄》與《混俗頤生錄》，則稍嫌疏略。不過，這種情形的出現，或又與各人寫作時對於取捨資料的態度有關，倒未可遽認為是個人識見的不足。因為，劉詞與蒲虔貫都曾在著作的序言裡提及，他們所提供的養生法門，都是屬於「獲驗」的一類。⁵⁸

值得注意的是，《保生要錄》與《混俗頤生錄》所載食禁條文，雖然因為內容的簡略而難尋其知見的淵源。但是，唐代的《四氣攝生圖》與元代的《三元參贊延壽書》，卻由於皆闕有專章容納相關認知，而比

⁵⁶ 鄭景岫，《四氣攝生圖》，載在《正統道藏》第二十九冊「洞神部」，（台北：新文豐圖書出版股份有限公司，1994），頁16-29。

⁵⁷ 蒲虔貫，《保生要錄》，載在《正統道藏》第三十一冊「洞神部」，頁149-153。劉詞，《混俗頤生錄》，載在同冊，頁138-148。李鵬飛，《三元參贊延壽書》，載在同冊，頁161-207。

⁵⁸ 蒲虔貫在《保生要錄·序》中自云其編纂方式為「有益者必錄，無補者不書。古方有誤者重明，俗用或乖者必正」看來他卻實有番心得。劉詞則在《混俗頤生錄·序》中說他之輯錄該書是「皆歷試有驗，非乃謬言」。

較容易從其整體性的載錄內容裡，推見其條文的來源。在我看來，鄭、李兩人所輯錄的食禁條文，大概皆來自於孫思邈的那篇「寓食物於本草」的《千金·食治》。因為，除了細部條文內容的類同之外，《四時攝生圖》裡引以作為食禁大綱的《保生銘》，便是出於《千金·食治》內容的節錄；⁵⁹而《三元參贊延壽書》卷三「人元之壽飲食有度者得之」之首所條陳的指導原則：「安身之本必資於食，不知食宜者不足以存生」之語，也是轉引自孫氏「食治」篇的名句。⁶⁰

有關唐代以降「養生類」著作對於飲食禁忌載錄情況的討論，大概至元代李鵬飛的《三元參贊延壽書》便可以打住。因為，在後續的時段裡，相類的作品雖然代無或缺，但在體例與內容上卻很少有再超越李氏者。我們可以發現，這些成書於唐宋元三代道徒之手的養生作品，其食禁知識的來源已非六朝舊典，而是唐代初期包綜前人相關知見的本草著作。而這樣的結果，基本上是與拙文前述有關本草文本在六朝之後，取代「食經」、「養生」兩類著作，成為總結前人食禁知見的發展大勢相符合的。我們可以肯定的是，這種明確揭櫫「養生」大纛的作品，在知識的傳遞過程上，必定是比須要逐條檢視的本草典籍，更容易讓讀者掌握飲食禁忌的相關細則。

然而，養生之書，雖能提供資訊獲取上的便利，但若說到閱讀者的身份，則多少還是有些限制的。倘若本身不是奉道者流，亦或是尊生好生之人，這種文本所載及的內容，大概也很難被一般人發現與應用。不過，這層藩籬在元明時期，逐漸被另一種新興的文本體例所突破，而扮

⁵⁹ 《保生銘》之作者或以為是孫思邈，或以為是偽託孫氏之名者，但不論如何，這篇文章總是《千金·食治》的派生著作。又該銘可見於《藥王全書》，（北京：華夏出版社，1995），頁 845。

⁶⁰ 關於此，請參見《千金要方》，頁 367。

演攻堅角色的便是所謂的「家庭日用書」。

以日常家居生活細節為主題的著作，其實源起甚早。東漢崔寔的《四民月令》、北魏賈思勰的《齊民要術》，都是屬於這類型的作品。不過，這些早期的「家庭日用書」，在內容上或是偏重於祭祀農事，或是詳切於庖廚中饋，並未能照顧到日常生活的各個層面。相較之下，元明時期的同類文本，在內容上便要豐富得多，舉凡訓幼、孝親、冠婚、喪祭、農圃、占候、攝身、飲食等生活面相，莫不備載於其中，實可稱之為家庭日用的百科全書。

食禁認知，既涉及生命的延續，又與日常飲食相關涉，自然也是這類著作的載錄對象。就以《居家必用事類》這部在元明時期流傳極廣的「日用書」而言，⁶¹便設有「謹身」一篇，專門論述日常飲食所應注意的禁忌。有趣的是，該書此篇所述其實也並非出自原創，而是全盤引錄他人的著述。再看看作為被徵引對象的文本，竟然便是李鵬飛《三元參贊延壽書》中的那篇「人元之壽飲食有度者得之」。看來，《居家必用事類》的作者，之所以會在己著之中照錄他人著述，一方面是固然是因為李氏之書所載錄的飲食禁忌堪稱完備，二方面也有可能是鑑於道林養身之作不易為一般人接觸之故。然而，不論是哪一種原因，出現在該書中的食禁條文，應該都比前述「養生類」作品所述及的內容，更容易為人所閱覽。畢竟，這是生活之書，而非道徒技術。

有關《居家必用事類》的著者身份，今天雖已難明。不過，從該書其它篇章遍載「歷代名賢格訓」的事實觀之，這書大概也是出於知識人的手澤。事實上，由整部《居家必用事類》所透露的生活資訊看來，它

⁶¹ 《居家必用事類》，（京都：中文出版社，1984）。有關該書的介紹，可以參考篠田統的《中國食物史研究》，（北京：中國商業出版社，1987），頁128。

多少還是帶些士人的品味。且不說在該書「為學」、「家法」之部，所引錄的盡是些宋代道學家的議論；⁶²單看「書簡」、「活套」、「饋送請召式」、「家書通式」等名目，便能察覺這不會是庶民大眾所關切的生活細節。因此，我懷疑這本書在撰寫當時的預設讀者，應還是士人階層，而非尋常百姓。

生活是人人要過的。如果說《居家必用事類》這種著作所涉及的是士人之「日用」；那麼，庶民之「日用」又是否也有相似的著作可以參照呢？就現存的文本看來，流行於明清時期，且經多次翻刻增補的《萬寶全書》，應該便是針對底層社會民眾日常生活所需而製作的「簡易版日用書」。⁶³關於此，個人共參照了三種版本的《萬寶全書》。其一是明代萬曆年間梓行，作者題為徐企龍的三十四卷本《新刻搜羅五車合併萬寶全書》。其二是「明崇禎間存仁堂刊本」，作者為艾南英的三十五卷本《新刻艾先生天祿閣精採便覽萬寶全書》。其三則是清乾隆二十三年的巾箱本，作者題為張一溥的三十卷本《新鐫增補萬寶全書》。此中，刊行時間最早的《新刻搜羅五車合併萬寶全書》裡，並沒有發現飲食禁忌的身影。但是，另外兩種時間稍後的同類著作，則是設有專卷陳列食禁條文。⁶⁴

從【附錄表六】的對比內容看來，明代的《新刻艾先生天祿閣精採便覽萬寶全書》與清代的《新鐫增補萬寶全書》之間，若是沒有先後承繼的關係，便是存在著共同的參考文本。因為，這兩部同類著作的上、下層文字，雖然內容上儘有繁簡之分，但是其篇目、編次，都有相當雷

⁶² 此數人包括了二程、朱熹、真德秀等。請參見《居家必用事類》，頁3。

⁶³ 關於《萬寶全書》，請參見王爾敏，《明清時代庶民文化生活》，（台北：中央研究院近代史研究所，1996），頁199-201。

⁶⁴ 此兩書所載之卷數不同，《新刻艾先生天祿閣精採便覽萬寶全書》錄於卷三十四，《新鐫增補萬寶全書》則載在卷四。

同之處。再就各書所備載的飲食禁忌條文而言，清代的《新鐫增補萬寶全書》雖然在食禁條文的數量上遠遜於明代的《新刻艾先生天祿閣精採便覽萬寶全書》。但是，根據筆者初步的比對，卻發現乾隆年刊本所載錄的飲食禁忌，全可以在崇禎本中尋得。看來，明末的那部《萬寶全書》，大概是由於載錄食禁條文過於繁雜，頗不便於民間日用，才會在清初的百年間，逐漸簡化成乾隆年間《新鐫增補萬寶全書》本的模樣。

公元 2000 年的 1 月，我得到兩本《中國農民曆》。一本是戶籍所在地的里長印製發送的，一本是北投慈后宮所寄贈的。兩本小書的內容，大致雷同，除了農曆之外，還包括了各種吉兇日課、生肖運勢、命名辦法、堪輿八字、婚喪禮儀。不過，最吸引我目光的，還是座落於兩書背面印刷精美的全彩「食物相剋中毒圖解」（請參見【附圖】）。我猜想，像我這一代的臺灣人，大概都曾經被這樣的圖像深深吸引，並在腦海中留下禁忌的影子。比對古典，我赫然發現這些有關飲食禁忌的圖示，竟然絕大多數都可以在《萬寶全書》、《居家必用事類全集》、《千金·食治》裡找到完全一樣的食禁條文，祇是古典中少了彩圖裡的「解毒」辦法。訪問里長與慈后宮的負責人，他們皆說兩書編纂皆由出版社承應，他們祇是出資，卻不知彩圖由誰而作。再去電兩家出版社的負責人，一位說是雕板由父親傳下，據說來源是「古早的書」；另一位則是惡言詈罵，警告我不要假借研究之名追究他侵佔著作權的事實。看來，這附載於「農民曆」後的圖版，也如同「古代日用書」一般是輾轉傳印而來，很難再進一步探尋其根源。不過，尋根之舉，雖然至此終結。但是，古今飲食禁忌的傳承脈絡，亦可約略得知。我認為，先民對於飲食與疾病

(或許應該說是不適或症狀)的聯繫認知，正是透過不同文本間的傳抄、簡化，一步步的傳遞到今日。比較遺憾的是，受限於個人的學力，我無法再進一步追索食禁認知「由文而圖」的演變過程。在我的概念裡，這樣的作法應該更有利於這類知見在庶民社會的散播才是。有關於此，祇好留待日後再另文析論了。

四.結 語

【附錄 表一：《醫心方》卷二十九「食禁」之部引書簡表】

書名	作者	成書年代	徵引數	備註
1 《嵇康養生論》	嵇康	曹魏	1	《晉書》中曾載其《養生論》之文。又該文今存於《稽中散集》與《文選》中。
2 《養生要集》	張湛	東晉	170	張湛之名，史載有三。一為東漢、一為東晉、一為北魏。按《醫心方》所引該書之條文，頗有採自晉人著作者。故作者為東漢時人的考量可以排除。而北魏之張湛，史雖有傳，但全然不及此人著述之事。倒是東晉之張湛，《晉書》嘗載其人論養生事。故據此推定。 ⁶⁵
3 《養性志》	不詳	不詳	1	《日本國見在書目錄》題為許先生撰。未詳何人。
4 《博物志》	張華	西晉	1	張華傳在《晉書》。
5 《馬琬食經》	馬琬	魏晉六朝	2	《馬琬食經》見錄於《隋書·經籍志》。
6 《食經》	不詳	魏晉六朝	35	《隋書·經籍志》所錄題名為《食經》者有三，分別為二卷本、十四

				卷本與十九卷本。此處未詳何本。
7 《七卷食經》	不詳	魏晉六朝	18	不見史志著錄。高文鑄指出《醫心方》它篇所引該書條文，有得之於《漢武傳》與《廣志》者，且不避隋煬帝之「廣」諱，故應為六朝之書。
8 《朱思簡食經》	朱思簡	疑為魏晉六朝	2	不見史志著錄。高文鑄從其逸文分析，指出或為六朝之作。
9 《崔禹錫食經》	崔禹錫	魏晉六朝	19	丹波元胤在所著《醫籍考》中，以《醫心方》所引該書逸文之用字多為六朝時人之習尚，故斷該書為此時期之作品。
10 《神農食經》	不詳	北宋以前	2	《太平御覽》卷八百六十七引有是書。但實際撰年則未詳。
11 《本草食禁》	不詳	北宋以前	13	不見史志著錄，實際撰年未詳。
12 《本草雜禁》	不詳	北宋以前	1	不見史志著錄，實際撰年未詳。
13 《千金方》	孫思邈	唐初	4	略
14 《孟詵食經》	孟詵	唐代	2	略
15 《膳夫經》	不詳	唐代	9	見錄於《新唐書·藝文志》。
16 《枕中方》	不詳	不詳	2	不見史志著錄，實際撰年未詳。

【附錄 表二：《肘後》、「《證類》陶注」、《醫心方》三書所錄食禁條文關係表】

食禁條文	《肘後》	「陶注」	《醫心》	備註
1. 白羊肉不可雜雞肉食				略
2. 羊肝不可合烏梅白梅及椒食				「陶注」云：羊肝不可合豬肉、梅子、小豆食之，傷人心，大病人
3. 山羊肉不可合雞子食				略
4. 豬肉不可合烏梅食				《醫心方》引《養生要集》云：烏梅不可合豬膏食之，傷人 「陶注」云：豬膏又忌烏梅
5. 豬肉不可合羊肝食				略
6. 牛腸不可合犬血肉食				「陶注」云：青牛腸不可共犬肉犬血食之，令人成病
7. 雄雞肉不可合生蔥芥菜食				《醫心方》引《養生要集》云：生蔥合雞雄鷄食之，使人大瀉，終年流血，殺人 「陶注」云：雞不可合芥菜蒸食之
8. 雞鴉肉不可合蒜桃李子蘆肉山雞食				「陶注」云：雞又不可合葫蒜及李子食之
9. 雀肉不可雜牛肝食				略
10. 肝落地尖不著不				《醫心方》引《養生要集》云：

可食				凡生肉五臟等隨(墮)地不污，皆有毒，食之殺人
11.暴脯不肯燥及火炙不動見水動者不可食				《醫心方》引《養生要集》云：脯炙之不動，得水復動，食之殺人 「陶注」云：凡肉脯炙之不動，及見水而動，及暴之不燥并殺人
12.鳥獸自死口不開翼不合不可食				《醫心方》引《七卷食經》云：凡眾鳥自死，口不開、翼不合者，食之殺人 「陶注」云：凡鳥自死，口不開、翼不合者，食之殺人
13.凡魚頭有正白連珠至脊背上不可食也				《醫心方》引《食經》云：凡魚頭有正白色如連珠至脊上者，食之破煞人心 「陶注」云：凡魚頭有白色如連珠至脊上者，殺人
14.魚頭黑點不可食				《醫心方》引《食經》云：凡魚不問大小，其身體有赤黑點者，皆不當啖，傷人。
15.魚頭似有角不可食				《醫心方》引《食經》云：凡魚有角不可食，傷人
16.魚無腸膽不可食				《醫心方》引《食經》云：魚無腸膽，食之殺人 「陶注」云：魚腹中無腸膽，殺

				人
17.魚無鰓不可食				《醫心方》引《食經》云：凡魚頭中無鰓者不可食，殺人 「陶注」云：魚頭中無鰓者，殺人
18.魚不可合烏雞肉食				略
19.魚不可合鸕鶿肉食				「陶注」云：魚汁不可合鸕鶿肉食之
20.生魚目赤不可作鱠食				《醫心方》引《食經》云：凡勿食諸生魚，目赤者生瘕 「陶注」云：鯉魚赤目、赤鬚、無鰓者食之殺人
21.青魚不可合小豆藿食				「陶注」云：鯉魚鮓不可合小豆藿食之
22.青魚鮓不可合胡荽生葵麥醬食				「陶注」云：青魚鮓不可合生胡荽生葵麥醬食之
23.鰲目凹不可食				「陶注」云：鰲目陷者不可食
24.鰲壓下有如王字不可食				「陶注」云：其壓下有如王字不可食
25.鰲不可合雞鴨子食				「陶注」云：鴨卵不可合鰲肉食之
26.鰲不可合赤莧菜食				「陶注」云：鰲不可合赤莧菜食
27.鰲不可合龜共煮				略

之				
28.妊身不可食鱸及魚鱠				略
29.李子不可合雞子及臨水食				「陶注」云：李實不可臨水上啖之
30.五月五日不可食生菜				《醫心方》引《崔禹錫食經》云：五月五日，莫食一切菜，發百病
31.病人不可食生胡芥菜				略
32.妊娠勿食桑椹并鴨子				略
33.白犬血腎不可雜白雞肝白鵝肝食				略
34.犬肝不可雜烏雞狗兔肉食				「陶注」云：烏雞肉不可合犬肝犬腎食之
35.兔肉不可雜獾肉及白雞心食				「陶注」云：兔肉不可合白雞肉食面發黃。合獾肉食之令人病遁尸
36.白豬白蹄青爪班班不可食				「陶注」云：白豬白蹄雜青者不可食
37.食豬肉不可臥稻穰草中				《醫心方》引《養生要集》云：食豬肉飲酒，臥秫稻穰中見星者，使人發黃 「陶注」云：熱食其肉飲酒不可臥秫稻穰中

38.白馬黑頭者不可食				略
39.白馬青蹄肉不可食				「陶注」云：白馬青蹄不可食
40.病人不可食熊肉及猴肉				「陶注」云：痼疾不可食熊肉，令終生不除愈
41.鹿白膽不可誤食				略
42.麋脂不可合梅李食				「陶注」云：麋肉不可合蝦及生菜、梅、李果實食之，皆病人
43.麋肉不可雜鵠肉食				《醫心方》引《食經》云：鹿鵠并煮，食之殺人 「陶注」云：麋肉不可合鵠肉食，成症瘕
44.麋肉不可合蝦蟆及獾生菜食				《醫心方》引《養生要集》云：麋鹿肉不可雜蝦及諸刺生菜食之，腹中生蟲，不出三年死 「陶注」云：麋肉不可合蝦及生菜、梅、李果實食之，皆病人
45.祭肉自動及酒自竭并不可飲食				《醫心方》引《養生要集》云：祭肉自動，不可食之
46.雞有六翮不要食，食之殺人				《醫心方》引《七卷食經》云：鳥有三足，雞兩足有四距，食殺人
47.烏雞白頭不可食，食之殺人				略

48.鳥獸被燒死不可食				略
49.凡蜂蠅及螻蟻集食上而食之致癘病				《醫心方》引《食經》云：飲食上有蜂蠅螻并有蒼蠅者有毒
50.凡飲水漿及酒不見影者不可飲之				《醫心方》引《養生要集》云：酒水漿不見影者，不可飲，飲之殺人
51.丙午日勿食雉肉				《醫心方》引《本草食禁》云：月建日勿食雄鷄肉，傷人神 「陶注」云：丙午日不可食
52.壬子日勿食豬五臟及黑獸肉				《醫心方》引《養生要集》云：壬子日勿食諸五臟，六甲月勿食黑獸
53.甲子日勿食龜鱉鱗物水族之類				《醫心方》引《本草食禁》云：甲子日勿食一切獸肉，傷人神。
54.鯢魚赤目鬚不可食				《醫心方》引《食經》云：凡勿食諸生魚，目赤者生瘕 「陶注」云：鯢魚赤目赤鬚無鰓食之殺人
55.鯢魚不可合鹿肉食				《醫心方》引《養生要集》云：鹿肉合食鯢魚之，殺人 「陶注」云：鯢魚合鹿肉食之殺人
56.鯽魚不可合豬肝及猴肉食				《醫心方》引《養生要集》云：豬肝脾鯽魚合食，令人發損消

				「陶注」云：鯽魚不可合猴雉肉食
57.鯽魚鮮不可合小豆藿食				略
58.鯽魚不可合白犬肉食				略
59.鯽魚不可合繁荑菜作蒸食				略
60.魚汁不可合自死六畜肉食				略
61.蝦不可合雞肉食				「陶注」云：生蝦鱸不可合雞肉食之，損人。
62.蝦無鬚及腹下通黑，及煮之反白者，皆不可食				《醫心方》引《食經》云：蝦無鬚亦腹下通黑，食之殺人 「陶注」云：蝦無鬚及腹下通黑，及煮之反白者，皆不可食
63.蟹目相向及足斑目赤者不可食				「陶注」云：蟹目相向者亦殺人
64.龜肉不可合瓜及飲酒				略
65.病人不可食鯢魚鮪魚等				略
自此而上俱出《肘後方 治防避飲食諸毒方》；以下則出《證類》所錄之陶宏景注文				
66.馬肝及鞍下肉舊言殺人，食駿馬肉				略

不飲酒亦殺人				
67.馬黑肌而班臀不可食				略
68.人體有瘡馬汗馬氣馬毛并能為害				略
69.茅屋漏脯，藏脯密器中，名為郁脯，并不可食				《醫心方》引《養生要集》云：茅屋脯名漏脯，藏脯密器中名郁脯，并不可食之
70.自死謂疫死，肉多毒				《醫心方》引《養生要集》云：自死獸伏地，食之殺人
71.白狗血合白雞肉白鵝肝白羊肉烏雞肉蒲子羹等皆病人不可食				略
72.犬欲狂獠者不宜食				略
73.俗方熟食虎肉壞人齒				略
74.兔肉妊娠不可食令子缺唇				略
75.小兒食雞肉好生蛔虫				略
76.鱖魚令人霍亂				略
77.鯁魚不可合白犬血食之				略

78.鯉魚子不可合豬肝食之				《醫心方》引《養生要集》云：五月五日，豬肝不可合食鯉子、鯉子不化成瘕
79.鯪蜋魚有毒不可食				《醫心方》引《小品方》有治此毒方
80.蟹未被霜甚有毒，云食水茛，人中之不即療多死				《醫心方》引《病源論》云：蟹食水茛，水茛有大毒，故蟹亦有毒者。中其毒則煩亂欲死，若被霜已後遇毒，不能為肉
81.鼈老者多能變化為邪魅自非急勿食之				略
82.煮食諸珊瑚與菜皆不利人				略
83.芡實被霜後食之令陰不強				略
84.芡實不可雜白蜜食令生虫				略
85.或云寒熱病不可食櫻桃				略
86.李實不可合雀肉食				《醫心方》引《養生要集》云：李實合雀肉食，令大行漏血
87.梨皆冷利食之多損人				略
88.小豆性逐津液久				略

服令人枯燥				
89.粳米食不宜人言發宿病				略
90.菹豆患寒熱病者不可食				略
91 醋不可多食之損人肌臍				略
92.白蘘荷多食不利腳				略
93.葫俗入作麿以啖膾肉損性伐命莫此之甚				《醫心方》引《養生要集》云：四月不食大蒜，傷人五內。
94.葫合青魚鮓食令人發黃				略
95.蒜食之損人不可常服				略
96.落葵人食之為狗所嚙作瘡者終生不差				略
97.俗傳言食戟不利人腳。今小兒食之便覺腳痛				略

【附錄 表三：《醫心方》所載食禁條文有關犯禁後續描述簡表】

犯禁後果	食禁條文之出典及略文	備註
1.鼠麴	月食禁 引《養生要集》：正月勿食鼠殘食，立作鼠麴，發出於頭頂。	《諸病源候論》(以下稱《病源論》)卷三十四有 鼠麴候，指其為「虫蛆毒化入腑臟」所致。 余嚴《古代疾病名候疏義》(以下稱《疏義》)指其為頸掖處之淋巴結核。 又此處食禁條文亦見於《病源論》該候引《養生方》語。
2.瘡	月食禁 引《養生要集》：正月勿食鼠殘食...或口中生瘡，如月蝕，如豆許。 月食禁 引《養生要集》：三月勿食陳臘，一夏必遭熱病，發惡瘡。 月食禁 引《養生要集》：十二月不食狗鼠殘之物。若小兒食之，咽中生白瘡死。 諸果禁 引《養生要集》云：凡諸果非時，未成核，不可食，令人生瘡。 諸獸禁 引《養生要集》云：銅器蓋熱害汁入食中食之，發惡瘡。	《病源論》卷三十五有 瘡病諸候，下列瘡病六十五候。然右食禁條文言之過簡，不知所指為何？ 又此處第一及第五則食禁文字亦見於《病源論》該候引《養生方》語。
3.癰癤	諸果禁 引《養生要集》云：五月勿食不成果及桃李，發癰癤。 諸果禁 引《食經》云：空腹勿食生果，喜令人膈上熱，為骨蒸，作癰癤。	《病源論》卷三十三有 癰疽病諸候，下列四十五候，以外癰為六腑不和所生。內癰為飲食不節，冷熱不調，寒氣客於內，與血氣相搏所致。 余嚴《疏義》引《廣韻》之「癰癤」二字，但實是以「癰」從「癰」，

		指毛囊或皮脂腺之化濃炎症。 又此處第一則食禁文字亦見於《病源論》該候引《養生方》語。
4.疽	醉酒禁 引《養生要集》云：酒已醉，勿強飽食之，不幸則發疽。 諸獸禁 引《養生要集》云：：銅器蓋熱害汁入食中食之，發惡瘡肉疽。 虫魚禁 引《養生要集》云：：魚腹中有白如膏狀者，食之令人發疽。	《病源論》卷三十三有 癰疽病諸候 下有「疽候」，云其為五臟不調所致。 余嚴《疏義》引諸家說，言古人謂「癰之久者」為「疽」。 余氏又以疽類結核性及慢性炎病之膚表膿瘍。 又此處三則食禁條文均見於《病源論》該候引《養生方》語。
5.癰	飲水禁 引《養生要集》云：鳥土中出泉流水，不可久居，常飲作癰。 飲水禁 引《養生要集》云：：山水其強寒，飲之皆令人利、溫瘧、癰瘤腫。 飲水禁 引《崔禹錫食經》云：人常飲河邊流泉沙水者，必作癰瘤。	《病源論》卷三十一有 癰瘤等病諸候，下有「癰候」，言其為憂氣所生，又云飲沙水，沙隨氣入脈，博頸下亦成之。 余嚴《疏義》云癰為頸淋巴結核之破潰而不收口者。 又此處所列食禁與《病源論》似同。
6.熱病	月食禁 引《養生要集》云：三月勿食陳腐，一夏必遭熱病。	《病源論》卷九有 熱病諸候，下列熱病二十八候，篇首云「熱病者，傷寒之類也」。丁光迪卷首提要以此熱病為「廣義傷寒」，即外感發熱病之一種。 又此處食禁條文亦見於《病源論》該候引《養生方》語。

7.溫病	月食禁 引《養生要集》云：九月勿食被霜草，向冬發寒熱及溫病。 飲水禁 引《養生要集》云：井水陰日湧者，其月勿飲之。令人得溫病	《病源論》卷十有 溫病諸候，下列三十四候。丁光迪以為《病源論》之溫病有兩義：一為「冬傷於寒，至春變為溫病」，二為天行之病。此處未詳所指。
8.發寒熱	月食禁 引《養生要集》云：九月勿食被霜草，向冬發寒熱及溫病。	《中醫名詞術語大詞典》從證候之寒熱為論，所據乃是八綱辯證之說。此處未詳所指。
9.冷病	飲水禁 引《養生要集》云：凡夏天用水正可隱映飲食之，令人得冷病。	《病源論》卷十二有 冷熱病諸候，下有「病冷候」。此處未詳所指。
10.熱風病	合食禁 引《養生要集》云：食蕎麥合豬肉，不過三日成熱風病。	未詳所指。
11.痲瘋	月食禁 引《養生要集》云：八月若飲陰地水，定作痲瘋。 飲水禁 引《千金方》云：勿飲深陰地冷水，必痲瘋。	《病源論》卷十一有 痲病諸候，下列十一候，其中第三候為「痲瘋候」。丁光迪認為古典云此有三義：一為「間日痲」，二為「老痲研瘦」，三為痲疾之通稱。丁氏以為《病源論》之「痲瘋候」乃指第三種言。
12.黃疸	月食禁 引《養生要集》云：三月勿食陳廩...得黃疸。 月食禁 引《養生要集》云：五月勿食不成果及桃李...，夜寒極，作黃疸。 醉酒禁 引《養生要集》云：食豬肉飲酒，臥秫稻穰中見星者，使人發黃。 合食禁 引《養生要集》云：枇杷子不可合食炙肉熱麵，令人發	《病源論》卷十二有 黃病諸候，下列黃病、黃疸二十八候。丁光迪卷首提要以為該篇可分為黃病、黃疸兩部份。總的來說，《病源論》中所述之黃病、黃疸皆為「熱入脾胃，熱氣蘊積，與穀氣相搏」之外在症狀。

	黃。 諸果禁 引《養生要集》云：凡諸果非時，未成核，不可食...或發黃疸。	
13.消渴	合食禁 引《養生要集》云：小麥合菰食，復飲酒，令人消渴。	《病源論》卷五有 消渴病諸候，云其為「渴不止，小便多」丁光迪指出《內經》論消渴之因有二：一為「五臟柔弱」；二為「食數甘美多肥」，又云《病源論》言消渴多就服食之患言，乃受時代風氣之影響。
14.泄利	諸果禁 引《養生要集》云：五月勿食不成果及桃李，下為泄利。 合食禁 引《養生要集》云：食蜜并啖生蔥，反作腹痢。	《病源論》卷十七有 痢病諸候，下列四十候。 余嚴《疏義》解《釋名》之「泄利」，言近腹瀉。 又此處第一則食禁文字亦見於《病源論》該候引《養生方》語。
15.霍亂	月食禁 引《養生要集》云：七月勿食生蜜，令人暴下發霍亂。 夜食禁 引《本草雜禁》云：飽食，夜失覆為霍亂。 合食禁 引《養生要集》云：食甜粥訖，勿食薑。食少許即卒吐，或為霍亂。 合食禁 引《養生要集》云：乾薑勿合食兔，發霍亂。	《病源論》卷二十二有 霍亂病諸候，下列二十四候。巢氏指出，霍亂乃由「陰陽清濁二氣干亂」，並遇「飲食變發」，其外在表現為「吐利俱發」。 《中醫名詞術語大詞典》指古代霍亂為症狀之名，既可以是傳染病，亦可以是急性胃腸炎。 又此處第一則食禁文字亦見於《病源論》該候引《養生方》語。
16.大竊流血	月食禁 引《養生要集》云：正月勿食鼠殘食，毒入腹脾，下血不止。	《病源論》卷二十七有 血病諸候，下有「大便下血候」，云為臟氣已傷，風邪侵入所致。

	合食禁 引《養生要集》云：生蔥合雞雄鳩食之，使人大瀉，終年流血，殺人。 合食禁 引《養生要集》云：李實合雀肉食，令大行漏血。	
17.漏	月食禁 引《養生要集》云：不得食自落地五果，經宿者蚍蜉、螻蛄、蜣螂游上，喜為漏。 月食禁 引《養生要集》云：十二月不食狗鼠殘之物，變成心癰及漏。	《病源論》卷三十八有 婦人雜病諸候 下列有「漏下候」七種。按照巢氏的說法，此是婦人「經血非時而下，淋瀝不斷」，乃是「勞傷血氣，衝任之脈虛損」之故也。
18.血尿	合食禁 引《養生要集》云：食甜酪勿食大酢，變為血尿。	《病源論》卷二十七有 血病諸候，下有「小便血候」，云是熱結小腸所致。 又此食禁條文亦見於《病源論》引「養生方」語。
19.腹中終年雷鳴	合食禁 引《養生要集》云：芹菜合食生豬肝，令人腹中終年雷鳴。	未詳所指。
20.腸脹	月食禁 引《七卷食經》云：夜中勿飲新汲水，被吞龍子生腸脹之病。	未詳所指。
21.水病	月食禁 引《養生要集》云：十一月勿食經夏臭肉、脯肉。動於腎，喜作水病及頭眩。 飽食禁 引《養生要集》云：飽食即浸水兩腳，腎脹成水病 醉酒禁 引《養生要集》云：食	《病源論》卷三十一有 腫病諸候，下列十七候。不知與此處是否有關？ 余嚴《疏義》云《病源論》所指為非炎性之浮腫。

	麻子飲酒，令人脹滿，為水病。	
22.心中停水不得消	月食禁 引《養生要集》云：九月勿食被霜草，或心中停水不得消，或為胃反病。	未詳所指。
23.頭眩	月食禁 引《養生要集》云：十一月勿食經夏臭肉、脯肉。動於腎，喜作水病及頭眩。	略
24.咳	月食禁 引《養生要集》云：二月行久，遠行途中勿飲陰地流泉水。復發瘧久，喜作噎，損脾，令人咳嗽少氣，不能息。 月食禁 引《養生要集》云：八月勿食豬肺及胎胙至冬定發咳。 飲水禁 引《膳夫經》云：凡食，不用以茗飲送之。令人氣上咳逆。	《病源論》卷十四有 咳嗽病諸候，下列十五候。又「氣上咳逆」，《病源論》列之於第十候「咳逆候」，其狀為胸滿氣逆，膊背痛，汗出，腿臂皆痛。 余嚴《疏義》引孫思邈《千金方》以「咳逆」為「歲」，指為乾嘔。
25.心痛	合食禁 引《養生要集》云：十月勿食被霜生菜，面無光澤，令目澀，發心痛。 合食禁 引《養生要集》云：膳有甘味，三日勿食生菜，令人心痛。 合食禁 引《養生要集》云：諸螺蜊與芥合食之，使人心痛，三月一動。 合食禁 引《養生要集》云：諸果合諸螺蜊食，令人心痛，三日一發。 合食禁 引《養生要集》云：生鹿肉合食蝦汁，使人心痛。 飲水禁 引《本草食禁》云：若	《病源論》卷十六有 心痛候，下謝五候；卷二十有 疝病諸候，下列十一候。此處不知所指為何？丁光迪指出前者為心痛；後者為營衛虛弱，飲食寒溫失調，風冷邪氣入腹中形成之腹痛。 余嚴《疏義》亦指舊典所云之心痛多為胃脘痛。

	飲熱茗後飲水漿，令人心痛	
26.心癰	月食禁 引《養生要集》云：十二月不食狗鼠殘之物，變成心癰及漏。	《病源論》卷四十五有「癰候」，然所述者為小兒病。此處之心癰未詳所指。
27.瘕	月食禁 引《養生要集》云：五月五日，豬肝不可合食鯉子、鯉子不化成瘕。 月食禁 引《養生要集》云：六月勿飲澤中停水，喜食鯿魚，成鯿瘕。 飽食禁 引《養生要集》云：傷飢，卒飽食，久久成心瘕。 醉酒禁 引《養生要集》云：飽食醉酒，酒食未散以仍構精，皆成百病，一日令兒癰瘕病。 飲水禁 引《養生要集》云：夏月不得飲田中聚水，令人成鯿瘕。 飲水禁 引《養生要集》云：凡飲水勿急咽之，亦成氣及水瘕。 飲水禁 引《養生要集》云：凡所欲水，在於胸膈中動作水聲者，服藥吐出之，不吐者亦成水瘕，難瘥。 合食禁 引《養生要集》云：乳汁不可合食生魚，及成瘕。 虫魚禁 引《養生要集》云：：凡勿食諸生魚，目赤者生瘕。 虫魚禁 引《養生要集》云：凡魚肉膾、諸生冷……若多食不消成	《病源論》卷十九有「瘕瘕病諸候」，下列十八候中除有「瘕病候」外，還有、鯿、魚、蛇、肉、酒、穀諸「瘕候」。又該書「瘕瘕候」云「瘕瘕者，皆由寒溫不調，飲食不化，與臟氣相搏結所生也。其病不動者，直名為瘕。若病雖有結瘕，而可推移者名為瘕。」丁光迪指出凡諸瘕名，皆非定名，多是據食物相感結塊之形狀命名，經論亦不詳其出處，後世臨床少用。 余嚴《疏義》指凡腹中有結塊皆謂之瘕。 又此處所列有關「食魚生瘕」之食禁條文亦見於《病源論》正文之中。

	瘕。	
28.虫	月食禁 引《養生要集》云：七月不食生麥，變為蟯蟲。 飲水禁 引《崔禹錫食經》云：食諸生魚膽及臠而勿飲生水，即生白蟲。 飲水禁 引《崔禹錫食經》云：食酪蘇，勿飲生水，即生長蟲。 飲水禁 引《崔禹錫食經》云：食辛羸，而勿飲水，作蛔蟲。 飲水禁 引《崔禹錫食經》云：食鯽膽即勿飲水，生蛔蟲。 合食禁 引《養生要集》云：小麥合菰米(菜)食，腹中生蟲。 合食禁 引《養生要集》云：蓼葉合食生魚，使人肌中生蟲。 合食禁 引《養生要集》云：菰首不可雜白蜜，食之令腹中生蟲。 合食禁 引《養生要集》云：芡實合白菟食之，腹中生蟲。 合食禁 引《養生要集》云：凡食生肉合飲乳汁，腹中生蟲。 合食禁 引《養生要集》云：麋鹿肉不可雜蝦及諸刺生菜食之，腹中生蟲，不出三年死。 合食禁 引《養生要集》云：乳酪不可合食魚膽，腸中生蟲。	《病源論》卷十八有 九蟲病諸候，下列五候，包括「九蟲候」、「三蟲候」、「訖蟲候」、「寸白蟲候」、「蟯蟲候」。丁光迪指出，《病源論》此候所論之寄生蟲凡九，即伏蟲、訖蟲、寸白蟲、肉蟲、肺蟲、胃蟲、弱蟲、赤蟲、蟯蟲。丁氏認為，訖蟲即蛔蟲、寸白蟲即滌蟲、伏蟲即鉤蟲，而蟯蟲之描述亦合於今人之見解。 此處所列之食禁條文僅「食生魚飲乳酪」條亦見於《病源論》該候引《養生方》語。

	合食禁 引《養生要集》云：乳汁不可合飲生肉，生腸中蟲。 合食禁 引《養生要集》云：葵不可合蕨菜食，生蛔蟲。 合食禁 引《養生要集》云：凡豬羊牛鹿諸肉，皆不可以僂木、棗木為划炙食之，入腸裏生蟲，傷人。	
29.傷人目精	月食禁 引《崔禹錫食經》云：五月不可食韭，傷人目精。	余嚴《疏義》云「目少精」為視力不明之意。就此推之，此處所云或為於視力有傷之義。
30.傷人精氣	《崔禹錫食經》云：必食鷹鷄，傷人精氣。	未詳所指。
31.傷人神	日食禁 引《本草食禁》云：甲子日勿食一切獸肉，傷人神。 日食禁 引《本草食禁》云：月建日勿食雄鷄肉，傷人神。	未詳所指。
32.傷人氣	合食禁 引《養生要集》云：：飲食冷熱，不可合食，傷人氣。 合食禁 引《養生要集》云：葵菜不可合食豬肉，奪人氣成病。 合食禁 引《神農食經》云：生魚合蒜食之，奪人氣。 合食禁 引《崔禹錫食經》云：食大豆屑後，啖豬肉，損人氣。 合食禁 引《馬琬食經》云：豬肉合葵菜食之，奪人氣。	未詳所指。
33.傷人五臟	月食禁 引《養生要集》云：四	未詳所指。

	月不食大蒜，傷人五內。 合食禁 引《養生要集》云：：李實不可合蜜合食，傷五內。 合食禁 引《養生要集》云：白蜜合白黍食之，傷五內，令不流。 合食禁 引《養生要集》云：白蜜合食棗，傷人五內。 月食禁 引《養生要集》云：十月十一月水王，勿食其腎，食腎傷其志，志傷五臟不安。 合食禁 引《養生要集》云：薤不可合食白蜜，傷人五臟。 合食禁 引《養生要集》云：白蜜不可合蔥韭食之，傷人五臟。	
34.迷悶	月食禁 引《崔禹錫食經》云：五六月芹菜不可食，其莖孔中有蟲之令人迷悶。	未詳所指。
35.魂病	月食禁 引《養生要集》云：不食薑，令人魂病。	《醫心方》引《養生要集》有「魂傷狂妄」之說，此未詳所指。
36.短氣	月食禁 引《養生要集》云：五月五日，食諸菜至月盡，……，令人短氣。	《中醫名詞術語大詞典》指此為呼吸短促不相接續之意。
37.氣痿	月食禁 引《養生要集》云：不食椒，令人氣痿。	未詳所指。
38.氣病	飲水禁 引《食經》云：食諸餅即飲冷水，令人得氣病。	《病源論》卷十三有 氣病諸候，下有「食熱病觸熱飲水發氣候」與此條全同。
39.氣壅	合食禁 引《養生要集》云：食生蔥啖蜜 變作腹病。氣壅如死。	未詳所指。

	生蔥啖蜜，變作腹痢，氣壅如死。 合食禁 引《養生要集》云：食 蓼啖生魚，令氣壅或令陰核疼至 死。	
40.多涕唾	月食禁 引《千金方》云：十月 十一月十二月勿食生韭，令人多涕 唾。	略。
41.肺痰	飲水禁 引《本草食禁》云：食 訖，飲冷水成肺痰。	未詳所指。
42.失聲嘶咽	合食禁 引《養生要集》云：食 熱膩物，勿飲冷酢漿，喜失聲嘶咽。	略
43.面失色	合食禁 引《養生要集》云：戎 葵合食烏子，令面失色。	略
44.冷陽	月食禁 引《養生要集》云：五 月五日，食諸菜至月盡，令冷陽， 令人短氣。	未詳所指。
45.廢其陽道	合食禁 引《養生要集》云：食 甘草勿食蕪及蓼，令人廢其陽道。	似為男性功能之喪失。未詳所指。
46.陰核疼	合食禁 引《養生要集》云：食 蓼啖生魚，...令陰核疼至死。	略
47.陰痿	合食禁 引《崔禹錫食經》云：： 蘭扁草勿合鹿肪食，令人陰痿。	不知其為男女何者生殖器，未詳所 指。
48.心目不明	合食禁 引《養生要集》云：凡 豬肝合小豆食之，傷人，心目不明。	未詳所指。
49.內痔	合食禁 引《千金方》云：竹筍 不可共蜜食之，作內痔。	《病源論》有 痔病諸候，然其 分類不載內痔。但《外臺秘要》則 有內痔之說。

50. 嘔病	合食禁 引《孟詵食經》云：竹筍不可共鯽魚食之，使不消成嘔病，不能行步。	未詳所指。
51. 疾血脈	合食禁 引《崔禹錫食經》云：胡麻不可合食并蒜，令疾血脈。	未詳所指。
52. 筋急嗔怒	合食禁 引《朱思簡食經》云：鯽魚合鹿肉生食之，筋急嗔怒。	未詳所指。
53. 損消	合食禁 引《養生要集》云：豬肝脾鯽魚合食，令人發損消。	未詳所指。

【附錄 表四：《千金 食治》所錄食禁條文與六朝相關著作對照表】

品 名	《千金 食治》黃帝云	《養生要集》	諸家《食經》	「《本經》陶注」
1. 菱 實	七月勿食生菱芰，作蟻虫。	《醫心方》卷29所引云菱實合白芻食之，腹中生蟲文略同。		
2. 桃核仁	飽食桃人，水浴成淋病。		《醫心方》卷卅所引云食之令下痢。文略同	
3. 李核仁	李子不可和白蜜食，蝕人五內。	《醫心方》卷29所引文全同		
4. 白冬瓜	九月勿食被霜瓜，向冬發寒熱及惡病，初食時即令人吐也，食竟，心內作停水，不	《醫心方》卷29，僅記瓜為草文略同		

	能自消，或為反胃。			
5. 葵 菜	霜葵凍者生食之，動五種留飲，飲盛則吐水。凡葵菜和鯉魚鮓食之害人，四季之月勿食生葵菜，令人飲食不化，發宿病。	無	無	無
6. 芥 菜	芥菜不可共兔肉食，成惡邪病。	《醫心方》卷29所引文全同		
7. 蓼 實	蓼食過多有毒，發心痛。蓼和生魚食之，令人奪陰氣，核子疼痛求死。二月勿食蓼，傷人腎。	《醫心方》卷29所引，云食蓼啖生魚，令氣壅或令陰核疼至死。文略同		
8. 蔥 實	食生蔥即啖蜜，變作下痢。食燒蔥并啖蜜，擁氣而死。正月不得食生蔥，令人面上起遊風。	《醫心方》卷29所引二則，其一惟不辨蔥之生、燒；其二則云食蜜并啖生蔥，反作腹痢。又正月者則云發宿病。文略同		
9. 薤	薤不可共牛肉作羹，食之成瘕疾，韭亦然。十月、十一	無	無	無

	月、十二月勿食生薤，令人多涕唾。			
10. 韭	霜韭凍不可生食，動宿飲，飲盛必吐水出。五月勿食韭，損人滋味，令人乏氣力。		《醫心方》卷 29 所引《崔禹錫食經》云五月不可食韭，傷人目精文略同。 《醫心方》卷 29 所引云《食經》五月五日勿食青黃花菜及韭，皆不利人，成病。文略同	
11. 繁 蕒	繁蕒合鮓食者發消渴病，令人多忘。	無	無	無
12. 葫	生葫共青魚鮓食之，令人腹內生瘡，腸中腫，又成疝瘕。多食葫行房，傷肝氣，令人面無色。四月八日勿食葫，傷人神，損膽氣，令人喘悸，脅肋氣急，口味多爽。	《醫心方》卷 29 所引云四月不食大蒜，傷人五內。 又云：四月八日勿食百草菜肉		
13. 小 蒜	食小蒜，啖生魚，令人奪氣，陰核子痛求死。三月勿食小蒜，傷人志性。	《醫心方》卷 29 所引云四月不食大蒜，傷	《醫心方》卷 29 所引《神農食經》云：生魚合蒜食	

		人五內。文略同	之，奪人氣。	
14.茗	不可共韭食，令人身重。	無	無	無
15.蒼耳子	戴甲蒼耳不可共豬肉食，害人。食甜粥，復以蒼耳甲下之，成走注，又患兩脅，立秋後忌食之。	無	無	無
16.食茱萸	六月、七月勿食茱萸，傷神氣，令人起伏氣。主喉不通徹，賊風中人，口僻不能言者，取茱萸一升，去黑子及合口者，好鼓三升，二物以清酒和煮四五沸，取汁冷服半升，日三，得小汗差。蠱螫人，嚼茱萸封止。	無	無	無
17.蜀椒	十月勿食椒，損人心，傷血脈。	《醫心方》卷29所引云十月不食椒，令人氣壅。文略同		
18.生薑	九月九日勿食薑，傷人神，損壽。	《醫心方》卷29所引云九月不食椒，令人魂病。文略同		
19.野苳	不可共蜜食之，作內痔。	無	無	無
20.菜部	五月五日勿食一切菜，發百	《醫心方》卷	《醫心方》卷29	

總論 (附芹 菜條 後)	病。凡一切菜熟煮熟食。時病差後，食一切肉并蒜，食竟行房，病發必死。時病差後未得，食生青菜者，手足必青腫。時病未健行房，病更發，必死。十月勿食被霜菜，令人面上無光澤，目瀉痛，腰疼，或致心癰，癰發時，手足十指爪皆青，困痿。	29所引其一云五月五日，食諸菜至月盡，令冷陽，令人短氣文略同。其二云十月禁忌者，文全同。	所引《崔禹錫食經》云五月五日莫食一切菜，發百病。文略同。《醫心方》卷 29 所引《食經》云五月五日勿食青黃花菜及韭，皆不利人，成病。文略同	
21.生大豆	服大豆末者忌食豬肉，炒豆不得與一歲以上，十歲以下小兒食之，食□豬肉，□擁氣死。		《醫心方》卷 29 所引《崔禹錫食經》云食大豆屑後啖豬肉，損人氣。文略同	
22.青小豆	青小豆合鯉魚鮓食之，令人肝黃，五年成乾癆病。	無	無	無
23.黍米	五種黍米合葵食之，令人成癰疾。又以脯臘著五種黍米中藏儲食之，云令人閉氣。	《醫心方》卷 29 所引僅云葵不可合食黍，成病。文略同		
24.陳廩米	久藏脯臘安米中滿三月，人不知食之，害人。	《醫心方》卷 29 所引云：凡脯置於米盆中不可食，殺人		

25.酒	暴下後飲酒者，膈上變為伏熱；食生菜飲酒，莫炙腹，令人腸結。	無	無	無
26.鹽	食甜粥竟，食鹽即吐，或成霍亂。	《醫心方》卷29所引。文全同		
27.蕎麥	作麵和豬羊肉熟食之，不過八、九頓，作熱風，令人眉鬚落。	《醫心方》卷29所引云食蕎麥和豬肉，不過三日，成熱風。文略同		
28.馬牛羊酪	食甜酪竟，即食大酢者，變作血澹及尿血。	《醫心方》卷29所引食甜酪勿食大酢，變為血尿。文略同		
29.蜜臘	七月勿食生蜜，令人暴下，發霍亂。	《醫心方》卷29所引。文全同		
30.熊肉	一切諸肉煮不熟熟生斂者，食之成瘕。熊及豬二種脂不可作燈，其煙氣入人目，失光，不能遠視。	《醫心方》卷29所引云：脯炙之不動，得水復動，食之殺人		
31.雁肪	六月勿食雁鷺，傷人神氣。		《醫心方》卷29	

			所引《崔禹錫食經》云六月勿食鷹鷄，傷人精氣。文略同	
32.青羊膽汁	羊肉共鮓食之，傷人心，亦不可共生魚酪和食之，害人。凡一切羊蹄甲中有珠子白者，名羊懸筋，食之令人癢。白羊黑頭食其腦，作腸癰。羊肚共飯常食，久久成反胃，作噎病。甜粥共羊肚食之，令人多唾，喜吐清水。羊腦豬腦男子食之，損精氣，少子；若欲食者，研之如粉，和醋食之，仍不如不食佳。青羊肝和小豆食之，令人目少明。一切羊肝生共椒食之，破人五藏，傷心，最損小兒，彌忌。水中柳木及白楊木不得銅器中煮羶羊肉食之，丈夫損陽，女子絕陰，暴下後不止。合羊髓及骨汁，成煩熱難退，動利。六月勿食羊肉，傷人神氣。			殺羊條注云：羊肝不可合豬肉及梅子小豆食之，傷人心，大病入。

33.黃犍 沙牛 黑牯 沙牛 尿	烏牛自死北首者，食其肉害人。一切牛盛熱時卒死者，總不任食，食之作腸癰。患牛腳，食其蹄中拒筋，令人作肉刺。患疥牛馬肉食，令人身痒。牛肉共豬肉食，必作寸白蟲。直爾黍米白酒生牛肉共食，亦作寸白，大忌。人下利者，食自死牛肉必劇。一切牛馬乳汁及酪共生魚食，成魚癰。六畜脾，人一生莫食。十二月勿食牛肉，傷人神氣。牛喉嚨主小兒啤。	無	無	無
34.馬心	白馬自死，食其肉害人。白馬玄頭，食其腦令人瘋。白馬鞍下烏色微肉裡者，食之商人五藏。人下利者，食馬肉必加劇。白馬齒肉不可食。一切馬汗氣及毛不可入食中，害人。諸食馬肉心煩悶者，飲以美酒則解，白酒則劇。五月勿食馬肉，傷人神氣。	無	無	無
35.狗陰	白犬血合海螵食之，必得惡			牡狗陰莖條注

莖	病。白犬自死不出舌者，食之害人。犬春月多狂，若鼻赤起與燥者，此欲狂，其肉不任食。九月勿食犬肉，傷人神氣。			云：白狗血合白雞肉、白鵝肝、白羊肉、烏雞肉、蒲子羹等皆病人不可食。犬春月目赤鼻燥欲狂獠者不可食。
36.赤雌雞肉	一切雞肉合魚肉之食之，成心瘕。雞具五色，食其肉必狂。若有六指玄雞白頭家雞，及野鳥生子有文八字，此四種食之害人。雞子白共蒜食之，令人氣短。雞子共鯊肉蒸食之，害人。雞肉共獺肉共食，作遁尸注，藥所不能治。食雞子啖生蔥，變成短氣。雞肉犬肝共食，害人。生蔥共雞犬肉食，令人穀道終身流血。烏雞肉合鯉魚食，生癰疽。犬肉和食，必泄利。野雞肉共家雞子食，成遁尸，尸鬼纏身，四肢百節疼痛。小兒五歲已下飲乳未斷者，勿食雞肉。二月勿	《醫心方》卷29所引云生蔥合雞雄雉食之，使人大竊，終年流血，殺人。又云諸鳥肉及卵和合食，傷人文略同。		丹雄雞條下載有雞不可與梅李葫蒜食、不可與犬腎肝食；又云小兒食生蛔蟲。

	食雞子，令人常惡心。丙午日食雞雉肉，丈夫燒死目盲，女人血死立見。四月勿食暴雞肉，作肉疽，胸腋下出漏孔，丈夫少陽，婦人絕孕，虛勞乏氣。八月勿食雞肉，傷人神氣。			
37.鹿頭肉	鹿膽白者食其肉，令人澀。白鹿肉不可和蒲白作羹食，發惡瘡。五月勿食鹿肉，傷人神氣。		《醫心方》卷 29 所引《本草食禁》云：五月不食獐鹿及一切肉。	
38.獐骨	五月勿食獐肉，傷人神氣。		《醫心方》卷 29 所引《本草食禁》云：五月不食獐鹿及一切肉。	
39.豹肉	正月勿食虎、豹、狸肉，傷人神，損壽。	無	無	無
40.兔肝	兔肉和獐肝食之，三日必成遁尸。共白雞肝、心食之，令人面失色，一年成疸黃。共薑食，變成霍亂。共白雞肉食之，令人血氣不行。二月勿食兔肉，傷人神氣。	《醫心方》卷 29 所引云乾薑勿合食兔，發霍亂文略同		兔頭骨條注文有其肉不可合白雞肉、獐肉食之語，云其發黃與病遁尸。
41.雉肉	八月建酉日食雞雉肉，令人短氣。八月勿食雉肉，損人		《醫心方》卷 29 所引《食經》云：	雉肉條下注云：丙午日不可食

	神氣。		四月建巳勿食雉肉。	者。
42. 鷺肪	六月勿食鷺肉，傷人神氣。		《醫心方》卷 29 所引《崔禹錫食經》云六月勿食鷹鷄，傷人精氣。文略同。	
43. 鰲肉 條前 所附 總論	龜鰲口共豬肉食之，害人。 秋果菜共龜肉食之，令人短氣。飲酒食龜口并菰白菜，令人生寒熱。六甲日勿食龜鰲及口甲之肉，害人心神。 螺蚌共菜食之，令人心痛，三日一發。蝦鱸共豬肉食之，令人常惡心，多唾，損精色。蝦無鬚腹下通烏色者，食之害人，大忌勿輕。 十二月勿食蝦蚌著甲之物，十一月勿食經夏臭脯，成水病，作頭眩，丈夫陰萎。	《醫心方》卷 29 所引云六月勿飲澤中停水，喜食鰲肉，成鰲瘕。 又云諸螺俐與芥合食之，使人心痛，三月一動又云諸果合諸螺俐食，令人心痛，三日一發又云諸菜合諸螺俐蝸，食之皆不利人。又云十一月勿食經夏臭肉、脯肉。動于腎，喜作	《醫心方》卷 29 所引《食經》云無鬚亦腹下通黑，食之殺人。文略同。	

		水病及頭眩， 不食螺蚌著甲 之物文略同		
44. 鰲肉	五月五日以鰲子共鮑魚子食之，作疸黃。鰲腹下成五字，不可食。鰲肉、兔肉和芥子醬食之，損人。鰲三足，食之，害人。鰲肉共筭蕨菜食之，作鰲口變，害人。			鰲甲條下注文有王字者不可食者；有不可合莧菜食者。
45. 蟹	蟹目相向足斑者食之，害人。十二月勿食蟹，損人神氣。	《醫心方》卷卅所引云蟹目相向，及目赤足斑，不可食文略同		蟹條下注文有目相向者。
46. 麋脂	生麋肉共蝦汁食之，令人心痛。生麋肉共雉肉食，作固疾。	《醫心方》卷29所引云生鹿肉合食蝦汁，使人心痛又云麋鹿肉不可雜蝦及諸刺生菜食之，腹中生蟲，不出三年死。文略同。		獐條下注文云麋肉不可合鵠食，成症瘕也。
47. 豚	凡豬肝肺共魚鱸食之，作癰	《醫心方》卷		

	疸。豬肝作鯉魚湯魚食之，傷人神。豚腦損男子陽道，臨房不能行事。八月勿食豬肺，及飴和食之，至冬發疸。十月勿食豬肉，損人神氣。	29所引云豬肉合魚食，不利人又云豬肝脾鯽魚合食，令人髮損消又云豬肝合鯉子及芥菜，食之傷人又云八月勿食豬肺及胎胙，至冬定發咳，若飲陰地水，定作菱瘡。文略同		
48. 鰕魚	四月勿食蛇肉禪肉，損神害氣。	無	無	無
49. 鯉魚肉	食桂竟食鯉魚肉，人腹中宿癥病者食鯉魚肉，害人。	無	無	無
50. 鯽魚 條後 所附 鳥獸 部總 論之 一	魚白目不可食之。魚有角食之，發心驚，害人。魚無腸膽食之，三年丈夫陰萎，婦人絕孕。魚有黑點不可食。魚目赤，作鱸食，成癥病，作鮓食之，害人。一切魚共菜食之，作蛔蟲、蟯蟲。一切魚尾食之，不益人，多有	《醫心方》卷29所引云五月五日，豬肝不可合食鯉子，鯉子不化成癥文略同。	《醫心方》卷29所引《食經》一云凡魚有角不可食，傷人。二云魚無腸膽，食之殺人三云凡勿食諸生魚，目赤者生癥四云	所載多數見於鱸魚條注下。

	勾骨著人咽肉。魚有角白背不可食，凡魚赤鱗不可食，魚無腮不可食之。魚頭全腮食之，發癰疽。鮪魚不益人，其尾有毒，治齒痛。鰓魚有毒，不可食之。二月庚寅日勿食魚，大忌。五月五日勿食鯉魚子，共豬肝食，必不消化，成惡病。下利者食一切魚，必加劇致困，難治。□飯饅魚肉臭魚不可合食之。三月勿食鮫龍及一切魚肉，令人飲食不化，發宿病，傷人神，損血失氣，恍惚。		魚頭中腮者不可食，殺人五云魚身白首黃，食之傷人文略同。	
52. 鯽魚 條後 所附 鳥獸 部總 論之 二	麝肉共鵠肉食之，作癰疽。一切禽獸自死無傷處，不可食。野豬青蹄不可食，鳥及獸赤足者不可食。野獸自死，北首伏地，不可食。獸有岐尾，不可食。家獸自死，共鱸汁食之，作疽瘡。飛鳥投人不肯去者，口中必有物，開看無者，拔一毛放之，大吉。甲子日勿食一切	《醫心方》卷 29 所引云自死獸口不閉，食之傷人。又云凡自死獸伏地，食之殺人。文略同	《醫心方》卷 29 所引《崔禹錫食經》云三月三日食鳥獸及一切果菜五辛，傷人文略同。《醫心方》卷 29 所引《食經》云獸赤足食之，殺人。又云凡自死	豚卵條下注云：白豬，白蹄雜青者不可食之。

	獸肉，大吉。三月三日勿食 鳥獸五藏及一切果菜五 辛，大吉。		獸無創者，勿 食，殺人。文略 同	
--	-------------------------------------	--	------------------------	--

【附錄 表五：唐宋元四種養生著作內容簡表】

書 名	作者	身份推斷	內容概要
1. 《四氣攝生圖》	鄭景岫	該書自序有「幼慕道門」之語，其人應為奉道者。	內容包括五臟形神、沐浴修齋儀規、呼吸六氣調攝之法、補臟藥方。食禁條文除附於各臟項下外，文末亦有題為「神農忌慎法」之篇章專論。
2. 《保生要錄》	蒲虔貫	該書頗涉道徒養神、調氣、服餌之術。其人應為奉道者。	書分「養神氣」、「調肢體」、「論衣服」、「論飲食」、「論居處」、「論藥食」、「果」、「穀」、「肉」九門。食禁條文主要附於飲食及果、穀、肉門之下。
3. 《混俗頤生錄》	劉 詞	作者自號「茅山處士」。《宋史》與《通志》均列是書於道家著錄。其人應為奉道者。	書分「飲食」、「飲酒」、「春時」、「夏時」、「秋時」、「冬時」、「患癆」、「患風」、「戶內」、「禁忌」等十種「消息」。食禁條文散見於諸門之下。

5.《三元參贊延壽書》	李鵬飛	自序云其「三元」之說乃得之於「宮道人」。其人應為奉道者。	書分五卷。飲食禁忌主載於卷三 人元之壽飲食有度者得之 之內。
-------------	-----	------------------------------	--------------------------------

【附錄 表六：明清兩種《萬寶全書》所載飲食禁忌篇章比對簡表】

書 名	作 者	上層文字	下層文字
1.《新刻艾先生天祿閣精採便覽萬寶全書》	艾南英	首題「惜生要語」四字。繼之以「戒食牛肉」文與「地藏王曰」經文。最後則以「食鑑本草」為名，條列飲食禁忌三百餘條於各類單品食物名稱之下。	在「養生紀要」四字之下，條列 孫真人養生銘 、 衛生歌 、 衛生五事 、 真常子養生歌 、 孫真人養生銘 、 孫真人二十多 、 抱朴子十五傷 、 孫真人枕上記 、 孫真人養生雜訣 、 攝生要語 、 養生約言 、 保命訣法 、 節欲養法 等十三篇養生大綱。
2.《新鐫增補萬寶全書》	張一溥	首題「養生要語」四字。繼之以「戒食牛肉」文。最後則以「食鑑本草」為名，條列六十一則飲食禁忌。	條列 孫真人養生銘 、 衛生五事 、 藏精藏神 、 真常子養生歌 、 養生約言 、 保命訣法 、 節欲養法 、 神仙可惜許敬曰 、 仙經曰 、 黃庭經云 等十篇養生大綱。

