

# 過年如何吃得健康？—— 院藏《飲膳正要》中的飲食養生

劉世珣

《飲膳正要》成書於元天曆三年（1330），為宮廷飲膳太醫忽思慧（又名和斯輝，蒙古人，生卒年不詳）所撰，院藏是書明景泰七年（1456）內府刊本。全書共三卷，配有大量插圖，內容包括：奇珍異饌、湯膏煎造、生活起居與飲食禁忌、各種滋補養生方、常見食物之特色與功能介紹，以及蒙、漢、回、藏等民族的食物名稱與飲膳術語。此書不僅強調食療與食補的功效，亦記載食物利害、服藥食忌、妊娠食忌、飲酒避忌，甚至食物中毒亦包含於其中，提供了一套飲食養生的法則。此書雖為宮廷飲膳專著，但亦值得後世參考。近年來，國人愈來愈重視飲食保健，現正逢春節過年，本文就院藏《飲膳正要》中的飲食養生觀念進行梳理，並搭配常見年菜說明舉例，藉此祝福大家新春如意，吃得輕鬆好過年！



## 飲食原則

《飲膳正要》開宗明義指出長壽安樂之道在於順應自然法則，飲食有節，起居有常，不要使身體太過操勞；而且，必須於平日起居便要注重攝養，待年紀大了之後再來保生，則無意義。至於攝養之道，莫若守中，無過與不及。如能做到守中，則既無過於損耗之弊，又能夠保養好體內的真元之氣，使真元之氣充盛，致病之外邪自然不敢來侵犯。

在這樣的大原則下，忽思慧進一步點出健康飲食的原則：「先饑而食，食勿令飽，先渴而飲，飲勿令過，食欲數而少，不欲頓而多。」意即在飢餓之前，便先吃飯，但不用吃飽，適量即可；在口渴之前，便先喝水，惟不可喝太多；而且，宜少量多餐，不宜一頓吃得太多，暴飲暴食。此外，他也提醒以下與飲食有關的注意事項，諸如：饑傷氣，飽傷肺，所以不能讓自己處在飢餓之狀態，尤其早上忌空腹，但亦不能太飽；吃東西時不要說話，以免傷氣；吃飽以後不能即刻躺臥，否則百病叢生；吃飽後也不可以洗頭，否則生風疾；暮勿飽食，晦勿大醉；遇本命日與父母本命日，不能吃本命所屬之肉。<sup>1</sup>（卷1，〈養生避忌〉）

食物有其四性五味，四性為：寒、熱、溫、涼，五味指的是：酸、苦、甘、辛、鹹。《飲膳正要》指出五味各有作用，但多食會對身體造成負面的影響：酸主收、澀，多食則膀胱不利，小便不通；苦主堅、燥，多食則三焦閉塞，易嘔吐；甘主緩，多食則胃腸運作緩慢，消化機能失常，導致胸腹郁脹而心悶；辛味薰蒸，多食則上走於肺，氣血不合其時；鹹味湧泄，多食則外注於脈，造成胃竭咽燥而病渴。

同時，《飲膳正要》也點出五味走向以及患病時的各種飲食禁忌：「辛走氣，氣病勿多食辛；鹹走血，血病勿多食鹹；苦走骨，骨病勿多食苦；甘走肉，肉病勿多食甘；酸走筋，筋病勿多食酸。」又云：「肝病禁食辛，宜食粳米、牛肉、葵藜之類；心病禁食鹹，宜食小苳、犬肉、李、韭之類；脾病禁食酸，宜食大苳、豕肉、粟、藿之類；肺病禁食苦，宜食小麥、羊肉、杏、薤之類；腎病禁食甘，宜食黃黍、雞肉、桃、蔥之類。」那麼，為什麼肝病禁食辛、心病禁食鹹、脾病禁食酸、肺病禁食苦、腎病禁食甘？《飲膳正要》這段話，原出於《黃帝內經·靈樞》，原文略謂：「五味各走其所喜，谷味酸，先走肝，谷味苦，先走心，谷味甘，先走脾，谷味辛，先走肺，谷味咸，先走腎。……五禁：肝病禁辛，心病禁咸，脾病禁酸，腎病禁甘，肺病禁苦。」<sup>2</sup>此種論述基礎在於五行與五臟、五味之對應關係，以及五行相剋之理。

傳統中醫認為五行與五臟、五味的對應關係如下：

表一 五行、五臟、五味對應關係表

五行	五臟	五味
木	肝	酸
火	心	苦
土	脾	甘
金	肺	辛
水	腎	鹹

作者整理

透過表一可知，五臟中的肝對應五味的酸，故酸入肝，以此類推，則苦入心，甘入脾，辛入肺，鹹入腎。以此再搭配五行相剋之理來看，木剋土，土剋水，水剋火，火剋金，金剋木，酸入肝，適當的酸可以補肝，但過



圖1 | 元 忽思慧撰 〈五味偏走〉 《飲膳正要》 明景泰7年內府刊本 國立故宮博物院藏

多的酸會導致肝氣偏勝；肝對應到五行的木，木剋土，土對應到脾，所以肝氣偏勝會傷脾，故酸多傷脾，「脾病禁食酸」。其他鹹多傷心，「心病禁食鹹」；苦多傷肺，「肺病禁食苦」；辛多傷肝，「肝病禁食辛」；甘多傷腎，「腎病禁食甘」的道理亦是如此。

綜觀而論，忽思慧在《黃帝內經》等傳統中醫典籍的基礎上，秉持「攝養之道，莫若守中，無過與不及」的養生原則，強調均衡的飲食，主張無論哪一種食物，皆不得攝入過量，更不能偏嗜偏食，必須五穀為食，五菓為助，五肉為益，五菜為充，氣味合和而食之，適度適量，方能補精益氣。（卷2，〈五味偏走〉）（圖1）

## 冬春飲食養生

除了均衡飲食之外，配合節氣來調整膳食，亦為吃得健康的法門之一。春節期間，正值冬末春初。關於冬、春兩季的養生之道，《飲膳正要》援引《黃帝內經》指出：「冬三月，此謂閉藏，水冰地坼。無擾乎陽，早臥晚起，必待日光。使志若伏若匿，若有私意，若已有得。去寒就溫，無泄皮膚，使氣亟奪，此冬氣之應養藏之道也。逆之則傷腎，春為痿厥，奉生者少。冬氣寒，宜食黍，以熱性治其寒。禁熱飲食，溫灸衣服。」（卷2，〈四時所宜〉）此段強調冬藏的養生之道，冬季，天地萬物皆處於閉藏的狀態，人體內之陽氣也隨之潛藏於內。此時，不要擾動陽氣，早

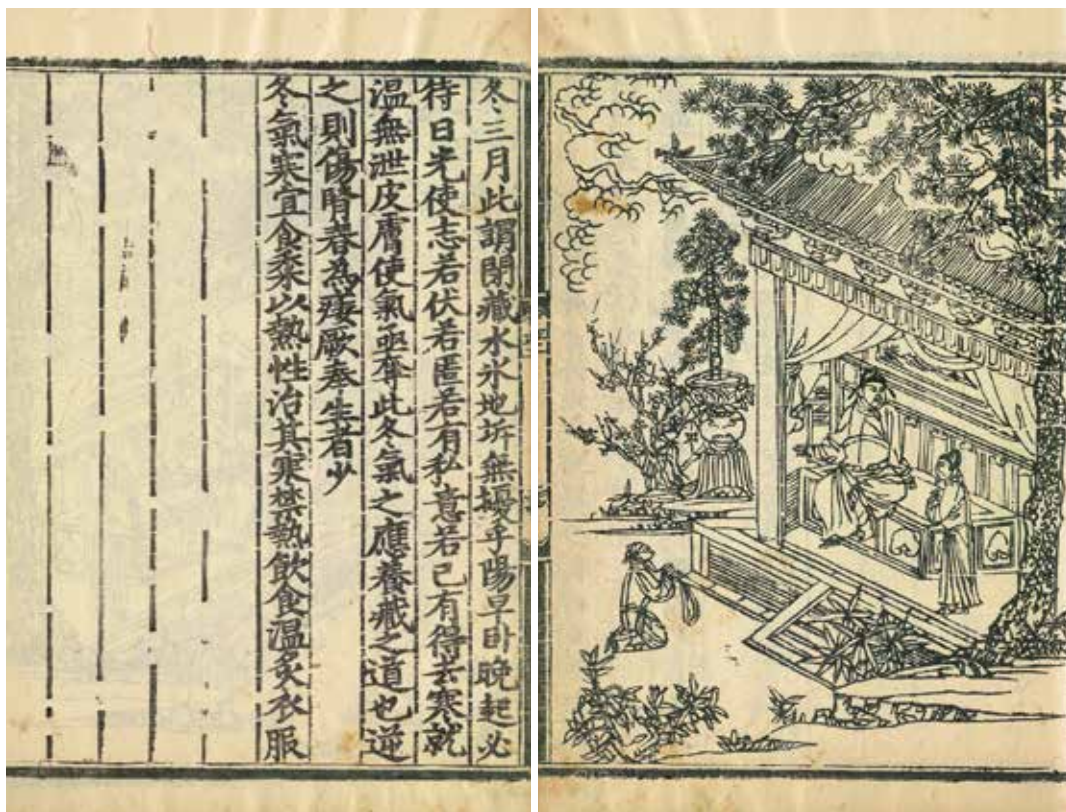


圖2 | 元 忽思慧撰 〈冬宜食黍〉 《飲膳正要》 明景泰7年內府刊本 國立故宮博物院藏

睡晚起，有利於陽氣潛藏；同時，應使情緒深藏於內，保持安寧，避免煩擾；亦須躲避嚴寒，保持身體的溫暖。如果違背這些原則，即會損傷腎氣，待春天到來時，手腳會軟弱痿厥，春季應有之蓬勃生長的生機亦因此而大幅下降。在飲食方面，由於冬季氣寒，所以需要食用性熱之食物來調節，然亦不宜吃過於燥熱的食物，必須適中才行。（圖2）

《飲膳正要》又云：「春三月，此謂發陳，天地俱生，萬物以榮，夜臥早起，廣步於庭，被髮緩形，以使志生。生而勿殺，予而勿奪，賞而勿罰，此春氣之應，養生之道也。逆之則傷肝，夏為寒變，奉長者少。春氣溫，宜食麥以涼之，不可一於溫也。禁溫飲食及熱

衣服。」（卷2，〈四時所宜〉）春天，萬物開始繁榮生長，人們應該順應自然，昏息早起，在庭院散步，讓頭髮自然披散，並寬鬆衣帶，使自己的情志得以舒展。再者，春季為萬物生長的季節，故不能動殺氣，且應多給予，少奪取，多獎賞，少懲罰，此為春天的養生之道。如果違逆上述原則，會損害肝氣，甚至會影響夏季人體的發育。至於飲食方面，春季氣候較為溫暖，適合吃麥類等涼性的食物予以調和，不可以吃過多性溫的食物。（圖3）

綜觀《飲膳正要》所論，是書強調飲食需配合季節而改變，方為養生之道，如「冬氣寒，宜食黍，以熱性治其寒」，又如「春



圖3 元 忽思慧撰《春宜食麥》《飲膳正要》明景泰7年內府刊本 國立故宮博物院藏

氣溫，宜食麥以涼之」。由此觀之，養生飲食的背後，潛藏著「氣寒，熱之」、「氣溫，涼之」的原則，此與陰陽學說不無關係。中醫認為人體的陰陽失衡是致病主因，故保持陰陽調和是養生延壽的不二法門。大體而言，熱屬陽，寒屬陰，彼此須處於平衡狀態，身體才會健康，因此強調治寒以熱，治溫以涼。黍，偏溫熱，<sup>3</sup>故冬季宜食黍，以調節過盛之寒氣；麥，微寒，<sup>4</sup>春季宜食麥，以調和過盛之溫氣。

《飲膳正要》也特別提醒，如果未遵照上述冬季養生法則，會損傷腎氣；如違背春季養生之道，則會使肝氣受損。這又是為什麼呢？此與五行、五季、五臟、五色之相互對應關係密切，茲將其關係製作成下表：

表二 五行、五季、五臟、五色對應關係表

五行	五季	五臟	五色
木	春	肝	青
火	夏	心	紅
土	長夏	脾	黃
金	秋	肺	白
水	冬	腎	黑

作者整理

透過表二可以看出，春季對應至五行的木，五臟的肝，以及五色之中的青色，故春天為草木生長的季節，不宜殺生，且此時應多吃菠菜、綠豆、青花菜等綠色食物養肝；如未遵循此道，則使肝氣受損。冬季對應至五行的水，五臟的腎，以及五色之中的黑色，所以冬天宜多吃黑豆、黑木耳、烏骨雞等黑

色食物補腎；若違逆此道，則會損傷腎氣。

進一步從二十四節氣來看，春節過年正逢從大寒過渡到立春，乍暖還寒之際。大寒是二十四節氣中最後一個節氣，通常在陽曆每年一月二十日前後。大寒時節，寒風冷冽，且亦是一年之中雨水最少的時段。此時雖然為大寒時節，但已是冬季即將結束、春天將近之際，可以隱約感受到天地萬物回春的跡象。立春則是二十四節氣之首，也是春天的開始，通常為陽曆每年二月四日前後。立春過後，萬物復甦，人體內之陽氣也隨著春天的到來而向外、向上升發，此時之補養，尤須注意養護陽氣。

春節過年之時，已接近進補的尾聲，為了逐漸適應春季氣溫的特性，飲食應逐漸從厚味轉向清淡，不宜再多吃生薑、蔥等辛辣食物，且不适合大量飲酒；可吃一些白菜、油菜、菜花等蔬菜，且須多飲水。此外，過年期間，適值冬末春初，須同時注意肝、腎的養護，這時，來一杯枸杞紅棗茶再好不過了。枸杞滋腎潤肺，可補精氣之不足；紅棗具有補中益氣，養血安神的作用。<sup>5</sup> 枸杞紅棗茶對肝氣鬱結以及腎水不足所引起的黃褐斑，皆能發揮一定的療效。立春之後，為養護體內陽氣，也可以多吃韭菜。韭菜能補虛益陽，調和臟腑，為辛溫補陽之品，有溫補肝陽之功效。<sup>6</sup>

## 年菜的食療、食養與食忌

春節過年對華人來說，是一相當重要的節日。此時，往往會端出富饒吉祥意涵的年菜，代表著對未來的祝福。常見的吉祥年菜食材包括：象徵年年有餘的鯉魚、鯽魚；全家福的全雞料理；好彩頭的蘿蔔；苦盡甘來，

祝福長壽的芥菜；步步高升的年糕等。中國自古以來，即有「藥食同源」的說法，強調透過分析食物的屬性，並適當地搭配，食物就能起到治療或預防疾病的作用；亦可滋養身體，延年益壽。但有的時候，在某種狀態下，應避免食用某種食物或其特殊部分，也有某些食物彼此間不能相互搭配的情況。年菜亦有上述這種食療、食養的功效以及應該注意避免的食忌，值得我們留意。以下，茲舉鯽魚、鯉魚、全雞、蘿蔔、芥菜等常見年菜為例進行分析。

魚種類繁多，過年之所以特別吃鯽魚、鯉魚，緣於取「吉」、「利」的諧音，象徵大吉大利。《飲膳正要》載鯽魚味甘，性溫、平，無毒，可調中（調理脾胃），益五臟；罹患腸風（大便前出血如注、血色鮮紅）、痔瘻（因肛門附近細菌感染而形成的硬塊）等病症，皆適合食用鯽魚。鯽魚適合作羹食，以鯽魚二斤，加上大蒜兩塊，以及胡椒、小椒、陳皮、踏砂、葷撥各二錢，並將蔥醬、鹽料、蒜等放入魚肚內，煎熟作羹，脾胃虛弱、泄痢久不癒者食之，立即見效，惟不能和野雞、豬肉、糖同食。鯉魚味甘，性寒，可止咳、止渴，大鯉魚加上赤小豆一合，以及小椒、陳皮、草果各二錢，煮熟後空腹食之，主治黃疸、水腫、腳氣、消渴，亦可用於安胎，但其腦與膽汁有毒，故不可食魚頭與魚膽。再者，忽思慧亦提醒，時疫爆發之後以及體內有腫塊之時，皆不可食用鯉魚，且不可與天門冬、狗肉一起食用。另外，無論鯽魚或鯉魚，腐爛者都不可食；魚汁也不能和雞肉同食，會生癥瘕（腹中結有硬塊）。（卷2，〈食療諸病〉、〈服藥食忌〉、〈食物利害〉、〈食物相反〉；卷3，〈魚品〉）（圖4）

全雞亦是年菜的重頭戲之一，其原因在於「雞」的臺語發音與「家」相同，只要吃到全雞，意味著吃雞起家，全家團圓，也可保佑全家平安。有趣的是，什麼人吃什麼部位，當中亦大有學問。家中最能掙錢者吃雞爪子，寓意可以多「抓」一些錢回家；雞翅膀給小孩子吃，象徵孩子長了一雙翅膀，可以飛的更高更遠；雞頭代表首領，雞屁股則是雞身上最豐厚的肉，要留給家中輩分最長的男性食用。

《飲膳正要》中雞的種類包括：雞、野雞以及山雞，且有雌雄之分，各有不同的味道與主治病症。丹雄雞味甘，性平、微溫，無毒，主治婦人崩中（婦女月經非時而下，且量大）、漏下赤白（婦女帶下赤白色相雜），可補虛，溫中（溫暖脾胃），止血。白雄雞味酸，無毒，主下氣，治療狂邪、消渴（多飲、多食、多尿、形體消瘦，或尿有甜味的病證），可補中，安五臟。烏雄雞味甘，性酸，無毒，可用於補中、止痛、除心腹惡氣，適合虛弱者食用。尤其將烏雄雞切塊，配上陳皮一錢、良薑一錢、胡椒二錢、草菓二箇，並加上蔥、醋，放入瓶內，封口煮熟，空腹食用，對治療虛弱、勞傷、心腹邪氣頗有益處。烏雌雞味甘，性溫，無毒，主治風寒、濕痺、中惡（受到穢毒或不正之氣，突然厥逆，不省人事）、腹痛、傷折骨疼、乳難（乳汁分泌不足），亦對安胎、血療有益。黃雌雞味酸，性平，無毒，主治消渴、小便數不



圖4 元 忽思慧撰《鯽魚》、《鯉魚》《飲膳正要》明景泰7年內府刊本 國立故宮博物院藏

禁，腸澼洩痢，亦能補五臟。尤其空腹食用炭火炙烤的黃雌雞，可治療脾胃虛弱、下痢等病症；黃雌雞加上草菓二錢、赤小豆一升，煮熟後食之，有助於改善腹中水癖（因水氣結聚兩脅而成癖病）、水腫的情況；惟患骨熱者不可食。（圖5）

野雞，味甘、酸，性微寒，有小毒，可補中益氣，止洩痢，長期食用令人瘦；不過，只適合於九月至十一月之間食用，其他月份食之，會發五痔及諸瘡，且不可和豬肝、胡桃、菌子、木耳一起吃；亦不能與鮎魚同食，會使人生癩疾。山雞味甘，性溫，有小毒，氣喘者適宜食用；且以遼陽所產、有角者味道尤佳；但不能與蕎麥麵同食，否則會生蟲；

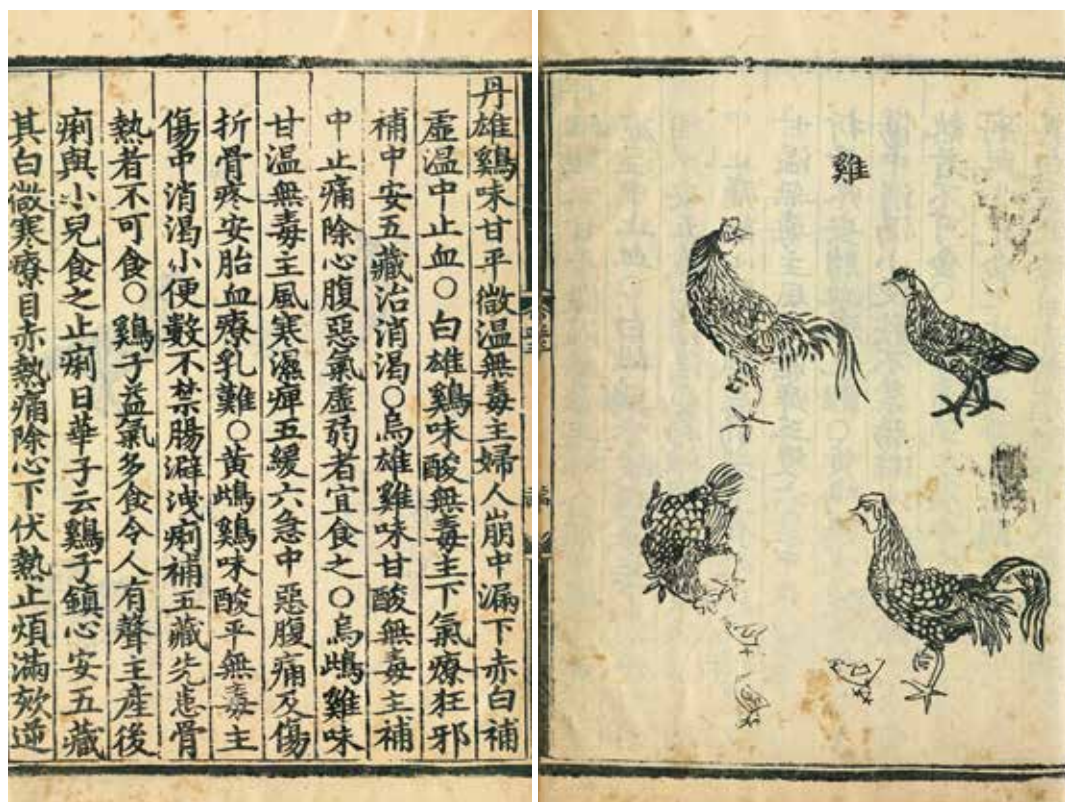


圖5 | 元 忽思慧撰 〈雞〉 《飲膳正要》 明景泰7年內府刊本 國立故宮博物院藏

亦不可長期食用，會發五痔。值得注意的是，無論是哪一種雞，皆不可與兔肉同食，否則使人腹瀉；妊娠婦女亦不能將雞肉和糯米一起食用，如一起吃，會導致腹中胎兒長條蟲。（卷1，〈妊娠食忌〉；卷2，〈食療諸病〉、〈食物相反〉；卷3，〈禽品〉）（圖6、7）

蘿蔔的臺語發音作「菜頭」，象徵「好彩頭」、「好兆頭」、「年高長壽」，意味著會有好事發生，或長命百歲。以蘿蔔製成蘿蔔糕，更象徵步步高升、年年高昇。蘿蔔在中藥脈絡中又稱萊菔，《飲膳正要》載蘿蔔味甘，性溫，無毒，主下氣，有助於消穀（消化食物），去痰癖，治渴，制麵毒（解大麥的毒，以及治療吃太多麵食所導致的胸悶不化）。芥

菜又稱為「長年菜」、「刈菜」，過年時食用，取意長壽、長命百歲；而且，吃芥菜時，一定要一根從頭吃到尾，如此才能象徵「長長久久」。至於其食療食補功效，《飲膳正要》載芥味辛，性溫，主除腎邪氣，利九竅，明耳目，亦可安中（健胃整腸）。（卷3，〈菜品〉）（圖8、9）

前述曾論及在傳統民俗中，雞頭象徵首領，所以往往將雞頭留給家中輩分最長的男性食用。然而，《飲膳正要》卻特別提醒凡肉類食物，「諸腦不可食」，且非宰殺者勿食，臭敗者不能食；其肝為青色者，也不可以食用。另外，過年期間，飲食雜亂，稍一不慎，即很有可能吃出問題來。食物種類繁多，有





圖6 元 忽思慧撰 〈野雞〉 《飲膳正要》 明景泰7年內府刊本 國立故宮博物院藏



圖7 元 忽思慧撰 〈山雞〉 《飲膳正要》 明景泰7年內府刊本 國立故宮博物院藏

本來就有毒者，亦有本無毒但雜合之後，彼此相畏、相惡進而變成有毒者，一不小心誤食，就會擾亂腸胃之氣，甚至損傷臟腑，出現「食物中毒」。面對食物中毒，《飲膳正要》提出了一些解毒之道。首先，吃完東西後，如果出現心煩滿悶的狀況，可將苦參煎成汁或煮犀角汁、苦酒飲用。其次，假如食食物中毒，可取雞糞燒灰水調服之，或喝甘草汁、葛根汁。再者，假使食魚中毒，陳皮汁、蘆根汁、大黃、大豆、朴消汁皆有助於緩解症狀；如吃了過多的生魚片，導致腹中生蟲，則以大黃汁、陳皮粉和鹽水一起服用。（卷2，〈食物利害〉、〈食物中毒〉）

## 結語

充滿團聚歡樂氣氛的春節即將到來，家人齊聚，總是免不了各式各樣、令人難以抗拒的年菜。不過，可別為了滿足年節的口腹之慾，讓身體拉警報；歡樂相聚之際，也要為自己 and 家人的健康把關。想過個快樂又健康的好年，請記得均衡飲食，順應冬末春初的節氣養生法則；同時，留意年菜食療、食養的功效，並注意飲食上的禁忌。平安健康迎新年，才能鼠年健康旺旺來喔！

作者任職於本院圖書文獻處



圖8 元 忽思慧撰〈蘿蔔〉《飲膳正要》明景泰7年內府刊本 國立故宮博物院藏



圖9 元 忽思慧撰〈芥〉《飲膳正要》明景泰7年內府刊本 國立故宮博物院藏

### 註釋

1. 本命日為與人生日干支相同的日期。
2. 楊維傑編，《黃帝內經靈樞經譯解》（臺北：臺灣國風出版社，1984），〈五味〉，頁402。
3. （明）李時珍，《本草綱目》（北京：人民衛生出版社，1975），卷23，〈穀之二·稷粟類一十八種·黍〉，頁1475。
4. （明）李時珍，《本草綱目》，卷22，〈穀之一·麻麥稻類十二種·小麥〉，頁1451；同書，卷22，〈穀之一·麻麥稻類十二種·大麥〉，頁1457。
5. （明）李時珍，《本草綱目》，卷36，〈木之三·灌木類五十一種·枸杞〉，頁2113。
6. （明）李時珍，《本草綱目》，卷26，〈菜之一·葷菜類三十二種·韭〉，頁1576。

### 參考資料

1. 于釋然，《中醫的食療藥膳》，北京：朝華出版社，2006。
2. （元）忽思慧，《飲膳正要》，臺北：國立故宮博物院藏，明景泰七年內府刊本。
3. 王緒前，《中醫食療學》，武漢：湖北科學技術出版社，2007。
4. 李志敏，《二十四節氣養生經》，臺北：英屬維京群島商高寶國際有限公司臺灣分公司，2016。
5. 李經緯主編，《中醫大辭典》，北京：人民衛生出版社，2004。
6. 周儉，〈《飲膳正要》的學術特點與貢獻〉，《河南中醫學院學報》，2007年2期，頁77-78。
7. 傅維康等編著，《圖說醫藥史話》，臺北：知音出版社，2006。
8. 游祉瑜，〈《飲膳正要》中的食治、食養與食禁〉，臺北：國立臺灣大學歷史學研究所碩士論文，2017。
9. 萬德光，〈中醫的食療思想與實踐〉，《成都中醫學院學報》，1994年17卷1期，頁14-23。
10. 錢伯文主編，《中國食療學》，上海：上海科學技術出版社，1987。
11. 戴龍瑞，〈《飲膳正要》對食養和食療的貢獻〉，《國醫論壇》，2000年15卷3期，頁38-39。