中醫藥膳學的飲食忌口

李錦昌

（香港注冊中醫學會持續進修行政部主任）

中醫學的飲食忌口有廣義、狹義之分，廣義的飲食忌口概念，涉及到食物與體質、地域、季節、年齡、病証，以及飲食調配、用法、用量等方面；狹義僅指飲食與具體病情方面的禁忌。中醫藥學很重視藥物的忌口和飲食的忌口，同樣藥膳也有忌口。在《素問．宣明五氣篇》載有：「五味所禁」、《素問．五藏生成篇》載有「五味之所傷」，是最早論及飲食忌口的文獻。漢代《金匱要略．禽獸魚蟲禁忌並治》中說：「所食之味，有與病相宜，有與身為害，若得宜則補體，害則成疾。」故用相宜食物以養身治病，謂之食養與食療，而不相宜食品則禁之，這就是食忌與食禁，俗稱「忌口」或「禁口」。元代《飲食須知》提出：「飲食籍以養生，而不知物性有相宜相忌，縱然雜進，輕則五內不和，重則立興禍患」。幾千年來經過不斷的實踐，在防治疾病中提出許多飲食忌口的理論。總之，是運用食物的四氣五味，調整人體的陰陽盛衰，臟腑的協調，以達到保健強身和治療疾病的目的。同時也注意到過分強調忌口，可引起營養不良。金代醫家張從正在《儒門事親》中記載一例久瀉患者，他認為病人高度消瘦與病情遷延難愈是「忌口太過之罪也」。明代醫家陳實功說：「飲食何須戒口，冷硬膩物休餐」。清代葉桂也說過：「食人自適者，即胃喜為補」，均主張靈活掌握飲食之忌口。現把中醫藥膳學的飲食忌口與配伍禁忌分述如下。

1　患病期間的飲食忌口

患病治療期間的飲食忌口，是根據寒熱虛實、陰陽盛衰、結合食物的四氣、五味、升降浮沉與歸經等特性來加以確定的。遠在秦漢時期就有《神農黃帝食禁》、《老子禁食經》等著作面世，可惜原著佚失。《內經》對各種疾病的飲食禁忌進行了闡述，除飲食禁忌、五味過偏外，《素問．熱論篇》還指出：「病熱少愈，食肉則復，多食則遺（腹瀉），此其禁也。」漢代《五十二病方》、《武威醫簡》都有服藥飲食忌口的記載，唐代《千金要方》指出：「凡諸惡瘡瘥後，皆百日慎口，不爾，即瘡發也。」中醫對病人的飲食禁忌既有系統的理論指導，又積累了很多經驗。可概括為以下幾類：

1.1 生冷：冷飲、冷食、大量的生蔬菜和水果等，為脾胃虛寒、腹瀉患者所忌。

1.2 黏滑：糯米、大麥、小麥等製作的米麵食品等，為脾虛納呆外感初起者所忌。

1.3 油膩：肥肉、葷油、油煎炸食品、乳製品，為脾虛或痰濕患者所忌。

1.4 腥膻：海魚、無鱗肉（平魚、巴魚、帶魚、比目魚肉等）、蝦、蟹、海味（乾貝、淡菜、鮑魚等）、羊肉、狗肉、鹿肉等，為風熱証、痰熱証、斑疹瘡瘍患者所忌。

1.5 辛辣：蔥、薑、蒜、辣椒、花椒、韭菜、酒等，為內熱証患者所忌。

1.6 發物：指能引起舊疾復發、新病加重的食物。除上述腥、膻、辛辣食物外，尚有一些特殊的食品，如蕎麥、豆芽、苜蓿、鵝肉、雞頭、鴨頭、豬頭、驢頭肉等，為哮喘、動風、皮膚病患者所忌。但是，個別疾患如麻疹初起，可適量食用發物，如豆芽、芫荽等，有利透發之效，此屬例外。

2　病患証候的飲食宜忌

中醫學是根據人體正氣的盈虧，病邪的性質及其盛衰，病患之深淺等歸納為表、裏、寒、熱、虛、實、陰、陽八種基本証候，作為辨証的基礎，稱為八綱。陰陽是八綱的總綱，以表裏相對而言，表証屬陽，裏証屬陰；以寒熱相對而言，熱証屬陽，寒証屬陰；以虛實相對而言，實証屬陽，虛証屬陰。因此，認為陰陽兩綱可以統領其他六綱。表裏兩綱是辨疾病部位的深淺，因外邪多由表到裏，所以在外感熱病辨証中有較大意義；內傷雜病大都屬裏証範疇，辨表裏就很少應用。寒熱兩綱是辨疾病的性狀，為治療上選用溫性、寒性藥物或食物的依

香港註冊中醫學會版權所有 All Rights Reserved
Copyright HKRCMP

據；虛實兩綱是辨邪正的強弱，為治療上用扶正或祛邪的藥物和飲食配合的依據。因此，在臨床上比較重要的是寒、熱、虛、實四綱，故在中醫藥膳學的飲食決擇，也重點考慮此四綱的証候。

寒証：宜食溫熱性飲食物，忌用寒涼、生冷食物。

熱証：宜食寒涼平性食物，忌食溫燥傷陰食物。

虛証：一般虛証病人多有脾胃功能減退，難於消化吸收，忌吃肥膩、油煎、質粗堅硬難化的食物。陽虛者宜溫補，忌用寒涼，不宜過食生冷瓜果、冷性與性偏寒涼的菜肴食物；陰虛者宜滋補清淡，不宜吃一切辛辣刺激性食物，如蔥、蒜、辣椒、生薑之類。

實証：臨証中的熱証、寒証，均有實証；臨証中的虛証，也有正虛邪實之証。故應根據証的寒熱虛實，抓住主要矛盾，並配合辨証施藥（膳），可獲良效。常見實証如水腫忌鹽、消渴忌糖等。

3　服藥期間的飲食禁忌

病人在服藥期間，有些食物對所服之藥有不良影響，則應忌服。《傷寒論》、《金匱要略》中指出服藥禁忌生冷、黏膩、肉、麵、五辛、酒、酪等。此外，在古代文獻載有甘草、黃連、桔梗、烏梅忌豬肉；薄荷忌鱉肉；茯苓忌醋；鱉魚忌莧菜；蜜忌蔥；天門冬忌鯉魚；白朮忌蒜、桃、梨；人參忌蘿蔔；土茯苓忌茶等。

但是，對飲食宜忌不能絕對化，針對辨証具體分析。以水腫病為例：水腫不重的病患者，不宜絕對禁鹽。因水腫病若長期忌鹽，會引致全身乏力等低鈉綜合征病象，使正氣虛損，病情難以好轉。

4　妊娠與產後期間的飲食宜忌

孕期和產後，是母體處於特殊的生理階段，飲食調養有重要意義。因為妊娠期，母體之血流注於沖任經脈以養胎元。此期母體多表現為陰虛陽亢狀態，故應避免食用辛辣腥膻之品，以免耗傷陰血而影響胎元，故宜進食甘平、甘涼補益之品。若出現妊娠惡阻者，應避免進食油膩之品，可食用健脾、和胃、理氣之類食物。妊娠後期，由於胎兒逐漸長大，影響母體氣機升降，易產生氣滯現象，因此應少食脹氣和澀腸類食物，如蕎麥、高粱、番薯、芋頭等。

孕婦產後可出現陰血虧虛或瘀血內停，同時還要以乳汁喂養嬰兒。因此，產後飲食應以平補陰陽氣血，尤以滋陰養血為主，以進食甘平類糧食、肉蛋類食品，忌食辛燥傷陰、發物、寒性生冷食物等。正如《飲膳正要》所說：「母勿太寒乳之，母勿太熱乳之，……乳母忌食寒涼發病之物。」《保嬰家秘》說：「乳子之母當節飲食，慎七情，調元氣，養太和。益母強則子強，母病則子病，故保嬰者必先保母，一切酒、麵、肥甘、熱物、瓜果、生冷寒涼之物皆當禁之。」說明古代對孕期的飲食甚為重視。

5　藥膳的配伍禁忌

藥膳的配伍禁忌，從古到今都是十分嚴格。根據歷代醫藥學家的用藥經驗，將中藥與食物的配伍禁忌、服藥飲食禁忌、食物忌食、食物相反等部分介紹如下：

5.1　中藥與食物的配伍禁忌

豬肉：反烏梅、桔梗、黃連；合蒼朮食，令人動風；合蕎麥食，令人落毛髮，患風病；合鴿肉、鯽魚、黃豆食，令人滯氣。

豬血：忌地黃、何首烏；合黃豆食，令人氣滯。

豬心：忌吳茱萸。

豬肝：若同蕎麥、豆醬食，令人發痼疾；合魚肉食，令人生癰疽。

羊肉：反半夏、菖蒲；忌銅、丹砂和醋。

狗肉：反商陸；忌杏仁。

鯽魚：反厚朴，忌麥門冬、芥菜、豬肝。

香港註冊中醫學會 版權所有 Copyright HKRCM All Rights Reserved

鯉魚：忌朱砂，狗肉。

鱔魚：忌狗肉、狗血；

鱉肉忌兔肉、鴨肉、莧菜、雞蛋。

雀肉：忌白朮、梨子、豬肝。

鴨蛋：忌梨子、桑椹子。

以上是古人的經驗。值得重視。在烹調藥膳時，應予以重視。至於中藥與飲食配伍禁忌的道理，有待進一步研究。

5.2 服藥期間的食忌

白朮：勿食桃、梨、雀肉、芫荽、蒜、青魚等物。

藜蘆：勿食猩肉。

巴豆：勿食蘆筍、野豬肉。

黃連、桔梗：勿食豬肉。

半夏、石菖蒲：勿食飴糖、羊肉。

細辛：勿食生菜。

甘草：勿食菘菜、海藻。

牡丹：勿食生芫。

商陸：勿食犬肉。

常山：勿食生薑、生菜。

空青、朱砂：勿食血（凡服藥通忌血）。

茯苓：勿食醋。

鱉甲：勿食莧菜。

天門冬：勿食鯉魚。

本文的服藥食忌，是根據古代醫藥學家的經驗記載。元代飲膳太醫忽思慧說：「但服藥，不可多食生芫荽及蒜雜生菜，諸滑物肥豬肉、犬肉、油膩物、魚膾腥膻等物。」《飲膳正要》中說：「蓋食不欲雜，雜則或有所犯，知者分而避之」。說明中醫學很重視食物與藥物，食物與食物之間存在禁忌，但以上的論述，只是古代醫藥家的經驗，其科學道理，仍需進一步研究。中醫藥膳的應用原則，主要有辨証施膳、三因制宜、以臟補臟，根據不同人的體質、病証的差異，根據藥食性能等，在保健強身、防治疾病而應用藥膳時，強調辨証施膳。以和為貴，過尤不及。

參考文獻：

趙國新，劉正才，羅增光. 中國藥膳理論與實踐. 北京：中國藥膳研究會,2008：47-50.

（編委：陳抗生審校 2010.12.25）

香港註冊中醫學會 版權所有 Copyright HKCOM All Rights Reserved