

當文學粥遇上養生粥 —以《遵生八箋》中的粥品為例

薛玲玲¹、胡淑慧²
經國管理暨健康學院講師^{1,2}

摘要

中國人食粥已相當長的一段時日，除了裹腹易消化之餘，慢慢衍生兼具養生保健的功效，本論文以明朝高濂所著的《遵生八箋》一書為例，高濂所著《遵生八箋》中〈飲饌服食箋〉中的粥糜類有近三十八種的粥品，雖然形式簡單，但各具特色，逐一和相關的養生保健的資料來比對這些已是不單純的粥品，到底兼具何種的食療的功效。

同時介紹中國古典文學小說金瓶梅和紅樓夢中的粥品，小說中令人咋咋稱奇的飲食文化，除了反映明清當時飲食風氣，也讓我們進入文學粥的世界，到底在小說世界裡的文學粥和現實強調「醫食同源」的養生粥兩者之間有何差異性。

關鍵詞：高濂、遵生八箋、文學粥、養生粥、金瓶梅、紅樓夢、飲食文化

When Literal Congee Meets Living Congee – An Introduction Of Kao Lien’s Tsun Sheng Pa-Ch’ien Diet Control

Lin-Lin Hsueh¹、Shu-Hui Hu²
Ching Kuo Institute of Management & Health^{1 2}

ABSTRACT

The traditional concepts of food and drink among the people of ancient China are composed of diversified cultures, and furthermore, the development and transformation of whole Chinese history could be illustrated through the Chinese culture of food and drink. Within the versatile Chinese culture of good and drink, Congee has been played an important role not only serviced as food but also provided as medicine due to that Chinese food ethics does not distinguish regular food from medicine; the ingredients for food are used as medicines to good health.

“Tsun Sheng Pa-Ch’ien” wrote by Kao Lien during the Ming Dynasty (in 16th century), is one of the master pieces of describing how to reflect the food and medicine to the healthy and to extend the human life with spiritual enlightenment. It was difficult to exam the effect of any receipt of food and medicine in the short period of time in scientific way at that time. So all of theories were tested or observed through real human practices. After thousand years later, most of them still work and affect Chinese’s people.

The purpose of this paper is to illustrate the transformation of congee, which involves the valuable knowledge and practical experience of food and medicine that have been cumulated and transformed by generation and generation. By mapping these concepts into our current eating style, the essentiality of good and medicine could be clarified.

壹、前言

中國人的飲食文化可說是包羅萬象且淵遠流長，甚至可以這麼說：透過我們的飲食文化，可以看到整個中國歷史的發展與演進。明朝高濂的《遵生八箋》這本書，作者身體力行的養生修為，有如神農氏嚐百草般的實驗精神，從日常生活當中潛心去研修養生之道令人感佩。《遵生八箋》的內容包括〈清修妙論箋〉、〈四時調攝箋〉、〈起居安樂箋〉、〈燕閒清賞箋〉、〈延年却病箋〉、〈燕閒清賞箋〉、〈飲饌服食箋〉、〈靈秘丹藥箋〉八箋。

在高濂所著《遵生八箋》中飲饌服食箋的粥糜類有近三十八種的粥品，雖然形式簡單但各具特色，以今日營養學之相關學理印証，確有具食療的功效。其實中國自古以來便有「醫食同源」，「食藥同源」這種的說法，現代人甚至早已融入在我們日常生活中。

與高濂同時代的情色小說《金瓶梅》當中的飲食文化或多或少也反應當時官宦人家的飲食習慣，小說中所呈現的飲食方式讓人津津樂道；到了清初，言情小說《紅樓夢》的豐富多樣飲食讓我們咋舌，其粥品不單具養生保健的觀念，且粥品的內容也頗富巧思，紅樓夢小說當中的飲食猶如宮廷盛筵般的豐富，粥品置於其中頗有畫龍點睛的效果，清爽淡雅的粥品除蘊含藥膳食療保健之效，就如同今日天天雞鴨魚肉不足為奇，大家倒寧願吃碗清粥小菜來解膩。

蕭京凌所編《中藥健康粥》一書中提及：

最早將中藥粥用於治病，是東漢名醫張仲景，在中醫藥學史上，被尊為醫聖。他所研究當時流傳民間的各種飲食療法，編著成《傷寒論》，《金黃藥略》，其中也有「白虎湯粥」、「桃花湯粥」、「竹葉石亭湯粥」等藥粥作法。

到了唐朝，被今人稱為中藥藥王的孫思邈，不但積極的將藥粥用於治病，同時為達預防的效用，更全力勸導人們在平時即應養成食用藥粥的習慣。在其名著《千金要方》中，也記有「牛乳粥」、「蘆根粥」、「天花粉粥」等藥粥作法。在明朝李時珍《本草綱目》中，亦記有各式各樣滋補養生的藥粥，被延用至今。

由以上文字所敘，其實中國的粥品飲食文化兼具健康養生觀念由來已久，到了明、清可謂集大成。《遵生八箋》內容龐雜，這篇論文僅就〈飲饌服食箋〉當中的粥品來做介紹，一小碗的粥品究竟蘊含多少人文歷史和食療功效於其中，當文學粥遇上養生粥又將會激發出何種火花呢？

貳、粥的歷史與發展

中國社會以農立國發展已有數千年之久，粥品的文化不過是穀類加工食品所衍生出來的一種飲食方式，過去的人吃的是五穀雜糧，說是說五穀，過去即有百穀之說，陳元朋《粥的歷史》一書中說明穀類產品在周朝時期就已有相當多的種類，所以能製成粥品就相當多樣化。在各項的資料文獻中，如《呂氏春秋》中有粟、黍、稻、麥、豆、麻；在《禮記·內則》中侍奉父母、翁姑所用之穀類有麥、稷、稻、粱、秫，平時所食的黍、稷、稻、粱、白黍、黃粱等，都有可能烹煮口味各異的粥品。所以暫且不論粥品所添加

當文學粥遇上養生粥—以《遵生八箋》中的粥品為例，薛玲玲、胡淑慧，經國學報，26：1-19
的附加材料為何，單就是用何種穀類所製成的粥品，就令人感到眼花撩亂了。

在二千多年前的《易經·繫辭》第二章裡面便已有清楚的描述農業文化發展的現況以及穀類食品的處理流程：

神農氏作，斲木為耜，揉木為耒，耒耨之利，以教天下。斲木為杵，掘地為臼，臼杵之利，萬民以濟。

固然我們不知道接著下來他們是如何烹調的，但我們已經很清楚知道已有各種穀類經過收成，曬乾，脫殼之後的穀製品原料出現了。接著下來在烹煮過程中飯跟粥是有些許的差異，關鍵在於水量和器具，煮粥的用水要比飯多數倍，而使用之器皿要深廣。漢代的儒者認為人們之所以會「烹穀為粥」，主要是發明了「釜」和「甑」這樣的器具。因為「釜」和「甑」是較為深廣的鍋子，避免水滾之際米汁會溢出來，當然「釜」和「甑」的發現可能又可以把我們吃粥的歷史又往前推了好幾百年了。

粥的發展與演變，在不同時代背景和時空轉換之下具有不同的樣貌和意義，就以台灣近五十年的粥品發展而言，就可以看出一路走來，同樣的地瓜粥，五十年前那是物質困乏，生活貧困，不得不食也沒得選擇的尋常老百姓的食物。現在竟搖身一變成為深具食療效果和養生保健的粥品，甚至於愛屋及烏連過去乏人問津的地瓜葉而今也成為可以和鮑魚、魚翅平起平坐並列成為桌上的佳餚。

至於吃粥之人無論是在各個時代上至達官要人下至販夫走卒，都可能呈現不同樣貌，陳元明《粥的歷史》：

水米混融本是無情之物，有關粥的種種情結，其實全來自於吃粥的人，是人們的處境、際遇造就了粥的不同形象，而非這種食物本身在取得上的難易，抑或是價值的低昂使然。

北宋著名的政治家范仲淹年輕時，由於家境清寒常常吃粥度日，他還怕一下子吃太多粥，下一餐無以為繼，所以待粥凝結成塊，遂用刀子劃分成數塊，限量食之。當時長官之子見其吃得如此寒儉，於是便送了一些食物給他，他竟一口都沒吃，問其緣由，理由是他說：「他已安於喝粥的日子，如吃了山珍美味，擔心日後吃不了苦」，如此的堅持自奉節約，吃粥猶如以臥薪嘗膽般不斷自我勉勵，不敢稍有懈怠安逸無怪乎日後所成就的大事業。

與范仲淹同時代的司馬光所寫的《訓儉示康》一文中充份的顯示出當時所處宋朝的奢靡風氣已然形成，貧富差距更是天差地別，一個是范仲淹食粥度日，另一則如文中所敘：

士大夫之家，酒非內法，果肴非遠方珍異，食非多品，器皿非滿案，不敢會賓友，常數日營聚，然後敢發書。

當文學粥遇上養生粥—以《遵生八箋》中的粥品為例，薛玲玲、胡淑慧，經國學報，26：1-19

當然司馬光是非常不以為然這樣的飲食奢靡風氣，而非常推崇正考父饘粥以餬口的節儉飲食習慣。不管怎麼說，總的而言，黃帝以降在歷代歷朝中我們都可以從一些古蹟文獻或文學作品中看到粥的身影出現。

參、文學粥—美味佳餚、豪奢盛筵

正所謂「民以食為天」、「吃飯皇帝大」，飲食是人類為求生存最基本的需求，然而隨著時代的演進，從茹毛飲血僅只於裹腹，到發展成強調色、香、味俱全的口腹之慾，人們不再僅停留填飽肚子或好吃而已，進而希望透過食物不單要能吃得健康更要能夠延年益壽。

和高濂同時代，是明朝最著名的情色小說《金瓶梅》當中飲食描述，頗能反應出當時的飲食文化特色，李志剛在《金瓶梅與魯西飲食》一文中說到小說中基本上反映了明代魯西風味菜的特色和特點，現在的魯西風味菜仍然保留了葷香、醇厚、重色、味濃的特點。陳偉明《金瓶梅》與明代飲食文化提到，小說中所見，明代官宦富商的肉類食品範圍廣泛，山珍海味，無所不用其極，如第十五回所描述如下：

「水晶盤內，高堆火棗及梨，碧玉杯中，滿涵瓊漿玉液。烹龍肝，炮鳳腑，果然下箸了萬錢，黑熊掌，紫駝蹄，酒後獻來香滿座。更有那軟炊紅蓮香稻，細膾通印魚子。伊魴洛鯉，誠然貴似牛羊，龍眼荔枝，信是東南佳味……。」

所以粥品在小說當中出現誠屬難能可貴，雖說小說當中是以北方的麵食居多，但仍出現幾次的粥品出現，如第二十二回、五十二回、六十三回、六十七回、六十九回和第七十一回：

「兩個小廝放桌兒，拿粥來吃。就是四個鹹食，十樣小菜兒，四碗頓爛：一碗蹄子，一碗鴿子雞兒，一碗不老蒸乳餅，一碗餛飩雞兒，銀鑲甌兒裡粳米投著各樣榛松栗子果仁梅桂白糖粥兒。」

「放桌兒清吃了粥，……四碟齊整小菜，四大碗教爛下飯，吃了粥，又拿上盞肉圓子餛飩雞蛋頭腦湯。」

由上述的文字可見小說中所食之早餐相當豐盛，粥似乎是可有可無的配角，其它如「小米粥」、「豆粥」等。在第二十回中，描述西門慶和李瓶兒吃早餐的過程：

「次日飯食，李瓶兒恰待起來，臨鏡梳頭，只見迎春拿將來四小碟甜醬瓜茄，細巧菜蔬，一甌爛鴿子燉雞兒，一甌黃韭乳餅，並醋燒白菜，一碟火燻肉，一碟紅燒鮭魚，兩銀鑲甌兒白生生軟香稻粳米飯，兩雙牙箸。婦人先漱了口，陪西門慶吃了半盞兒；又叫迎春將昨日的金華酒篩來，拿甌子陪著西門慶，每人吃了兩甌子，方才洗臉梳粧。」

從這第二十回的文字我們可以看得出來，即便是一個簡單早餐，吃的樣式光是葷食就有乳鴿、肉、鮭魚來搭配這粳米飲。葷食明顯的比素食多，且大清早吃早飯不是易於消化的粥品反倒是粳米飯，且不知是否為求小說表現，文中多處可看出他們即便是用食早餐也有飲酒的習慣，這和我們現今的飲食習慣有相當大差異性。

清初曹雪芹所著的《紅樓夢》最為人津津樂道的莫過於賈寶玉和林黛玉纏綿的愛情故事，然而曹雪芹不僅是一位傑出的文學家，而且精通養生學和中藥醫學。楊在鈞《紅樓夢養生之道》一書中統計過小說中描寫有關養生和醫藥衛生的內容就有 291 處，不得不令人佩服曹雪芹豐富的學養，《紅樓夢》小說中提及有食療的內容不勝枚舉，如「暖酒健身可利五臟」、「牛乳羊羔大溫補」、「補虛佳品數燕窩」、「桂圓甜湯補虛損」、「荔枝補血益顏色」、「蓮葉羹清心降火」、「菱粉甜糕食葯兼」、「菊扮秋景又入葯」、「酸梅內藏收斂效」、「棗泥餡的山葯糕」、「稻香村里炊香粳」、「食粥養生致神仙」、「定期齋戒清腸胃」等等。

《紅樓夢》一書有近三分之一的情節是在描述清初上流社會官宦人家的飲食形態，飲食之講究且似乎小說中人物都懂得飲食保健，當然這歸功於曹雪芹精通藥膳養生保健概念才會讓他所塑造的人物一談到吃，都能說得頭頭是道令人信服。文學上的藝術價值是大家有目共睹，今介紹小說中出現的八種粥品兼具養生和實用性，今將於下文中做說明。

我們先來看看《紅樓夢》中的人物平常是吃些什麼的米，在書中第五十三回當中有提到黑山村烏莊頭送米糧當榮國府，內容有：

「御田胭脂米二擔、碧糯五十斛、白糯五十斛、粉粳五十斛、染色梁穀五十斛、下用常米一千擔、總計有十一萬多斤」

真的是洋洋灑灑，單是米的種類之多令人眼花撩亂。根據蔣榮榮所寫《紅樓美食大觀》一書中統計過，單是《紅樓夢》書中提及的米共計有十一種之多，所以這也就成為紅樓米食的豐富多采奠定了基礎。接著我們來看既然有如此豐富多樣的米食，又會烹調怎麼樣的粥品呢？全書提及的米食共有九種，其中飯有一種、粥品有八種，當中的「綠畦香稻粳米飯」也曾經在《金瓶梅》西門慶的早餐中出現過，其它的粥品有：

碧粳粥(第八回)、腊八粥(第十九回)、香薷粥(第二十九回)、燕窩粥(第四十五回)、鴨子肉粥(第五十四回)、棗兒粳米粥(第五十四回)、紅稻米粥(第七十五回)、江米粥(第八十七回)。

肆、養生粥—滋補養生、延年益壽

清代養生家曹慈山認為，老人以粥調治頤養，可以長壽。他說：「老人有竟日食粥，不計頓、飢及食，亦能體強健，享大壽。」，其創設粥譜百餘種，以說明食粥的好處。而清代名醫王孟英《隨息居飲食譜》提到：「粳米甘平，宜煮粥食，粥飲為世間第一補人之物。」。《醫藥六書藥性總義》亦提及：「粳米粥為滋生化育神丹，糯米粥為溫養胃氣妙品。」。漢代醫聖張仲景用藥治病外，亦很重視粥的運用。如《傷寒論》中提到：「桂

枝湯“服之須臾，啜熱稀粥一升餘，以助藥力”」。

食養藥粥是使用適當的中藥和具有藥用作用的食物與適當的米同煮為粥，故稱。是以藥治症，以粥扶正的一種食療好方法。粥是日常食物，以藥粥養生方便性甚高；由於藥食同源，如山藥、桂圓、胡桃、芝麻、綠豆、紅豆、芡實、栗子等本身既是藥物又是食物，加入米中同煮成粥，食用簡便；若加上藥味加減靈活，長久服用可見調補養生之功效。如宋代官方編纂的《太平聖惠方》，載有藥粥129種；明代高濂《飲饌服食箋·粥糜類》收粥品38種（實為40種）；李時珍的《本草綱目》收粥品50多種；清代曹慈山《養生隨筆》則收載有100多種。

粥一般以五穀雜糧為原料，加水熬製而成，穀類含有豐富的醣類、少許的蛋白質、礦物質、維生素等物質，經小火久熬後，質地軟爛，易被消化吸收。自古以來，醫藥同源，藥食同用，食物也是藥物，藥物也可供食用。常以食物入藥者甚多，如赤小豆、綠豆、桂圓、紅棗等，既能食用，又可入藥；寓治病防病於飲食之中，亦食亦養，亦養亦治，實是藥粥食養的極致表現。

中國傳統的養生之道，在明代顯現為把飲食保健的意義提高到以尊生為目的，在各類飲食著作中受到普遍的重視與發揮。理論的闡述較完備者，首推高濂的《遵生八箋》，在〈飲饌服食箋〉中高濂認為飲食能養人亦能害人，養人者是因飲食能使人五臟調和，血氣旺盛，筋力強壯，但如嗜食不當，有失調理，也會戕害身體。因此主張：「日用養生務尚淡薄，勿令生我者害我，俾五味得為五內賊，是得養生道矣。」。

一、食養藥粥的製作

(一)選米：歷代醫學家、養生家認為粥品以粳米製作（粳米即蓬萊米），且選用新米為佳。清代慈山居士於《粥譜》中指出：「若用粳米製粥，以香稻米最佳，晚稻性軟，亦可取之；早稻次之，陳米則欠膩滑。秋收的稻穀若能現吃現樁，則粥香氣最足。」另有以粟、粱、黍、麥、豆類等穀類製粥。

(二)選水：以純淨甘美為佳。現代社會多使用自來水了。

(三)用火：以武火、大火燒水，水沸下米，用小火、文火煮粥；即南方人所稱“武火煲滾，文火煲透”。煮粥過程需一氣呵成，忌中途熄火或加水，否則粥味不濃。

(四)中藥材添加方法：

1、將中藥材直接與米同煮成粥。凡可供食用的中藥，大多可使用此法。如龍眼、山藥、薏苡仁、扁豆、百合、大棗、羊肉、雞肉等，可直接加入或切碎或搗成粗末與米同煮。

2、將中藥材研磨成粉末，再與米同煮。為了方便烹煮與食用，如芡實粥、蓮子粉粥、菱粉粥、白茯苓粥、貝母粥等。

3、以食材原汁加入米煮成粥，如牛乳粥、雞汁粥等。

4、先取中藥材之藥汁，待米煮成粥，加藥汁入粥同煮。如竹瀝粥、蔗漿粥。

5、把中藥材煎取濃汁後，去除渣滓，再將濃汁加入米中煮成粥。如黃耆粥、麥門冬粥、酸棗仁粥、麥冬粥。

(五)容器的選擇：以砂鍋最佳，亦可使用搪瓷容器，一般不用鐵鍋。

二、服用食養藥粥的禁忌

- (一)食用有異味的藥粥要適量添加佐料。如有些粥底用料，使用魚、蝦粉等，可加點胡椒粉去腥味，增加香氣。
- (二)喝粥不宜太燙。因過燙的粥會損傷食道黏膜，易致發炎、黏膜壞死，久之，誘發食道癌。
- (三)胃腸功能不佳者，不宜常吃稀粥。因為稀粥中水分較多，進入胃腸後，容易稀釋消化液，易影響胃腸消化功能；同時一下子吃了許多粥，腹部脹而難受。
- (四)服用食養藥粥宜依季節時令而異。如北方人春吃菜粥、夏吃綠豆粥、秋吃蓮藕粥、菊粥、冬吃羊肉粥。以中醫理論而言，晨起脾困頓呆滯，胃津不濡潤，胃口不開，食慾不佳，可吃清淡粥食，生津利腸胃，濡潤胃氣，利消化。

三、《遵生八箋》粥品表列說明

《遵生八箋》之粥品內容如表列，其中大多數之粥食譜均適用於現代，不得不佩服高濂養生之道其立論精確切實，且淺近易行。高濂的養生飲食，以水穀為主，他認為：「人能長壽主要靠『水穀之精』，亦即穀類及飲品。而粥有：省費、味全、津潤、利膈及易消化」之功效，故養生家均推崇粥品；明人高濂所居江浙一帶以大米（粳米）為主食，其主張食必有補益，因此〈飲饌服食箋〉的粥品中藥粥超過半數，加入藥物的藥粥，除了充飢，尚有治病，補益之功效。雖然高濂養生主張淡食、素食，在粥品中多以植物煮粥，亦有以肉類入粥者，以補充長期因素食、淡食所缺乏之蛋白質、脂肪等營養素。

高濂所寫的《遵生八箋》當中「飲饌服食箋」的粥品當然不是只告訴我們如何烹調才好吃，他強調食必補益。粥品大部份都是以素食為主，強調清淡、易消化，書中處處可見中國飲食不獨滋味雋永與變化無窮，尚有其極高深之哲理及明確之養生保健目的，使人品嚐精美食饌之餘，尚可獲得身心長進之效益，真可謂一舉數得也。

遵生八箋粥糜類表

序號	粥品名	主材料	副材料	製作方法	粥品功效 遵生八箋觀點	副材料食材屬性 現代觀點
1.	芡實粥	粳米三合	芡實三合	1. 芡實去殼三合，備用。 2. 使用剛收成之芡實，宜研磨成膏狀；若使用收成較久之芡實宜磨成粉狀。 3. 加入粳米、芡實膏（粉）同煮成粥。	益精氣 強智力 聰耳目	粳米： 味甘、性平。補中益氣。 芡實： 味甘、性平。健脾止瀉，補腎、祛濕。

序號	粥品名	主材料	副材料	製作方法	粥品功效 遵生八箋觀點	副材料食材屬性 現代觀點
2.	蓮子粥	糯米三合	蓮肉一兩	1. 蓮肉一兩，去皮、煮爛，再搗碎 2. 加入糯米三合煮成粥	益精氣 強智力 聰耳目	糯米： 味甘、性溫。滋陽潤肺、健脾和胃。 蓮子： 味甘澀、性平。補脾止瀉、益腎固精、養心安神。
3.	竹葉粥	米三合	竹葉50片 石膏二兩 白糖一、二匙	1. 竹葉50片、石膏二兩、水三碗同煮，煮成二碗，去渣，靜置取上層澄清液二碗備用。 2. 水二碗加米三合同煮成粥，加白糖一、二匙調味即成	治膈上風熱 面部、眼發紅	竹葉： 味甘淡、性寒。清心除煩、利尿通淋。
4.	蔓菁粥	米三合	蔓菁子兩合	蔓菁子兩合研磨成碎狀，加水兩大碗，攪勻倒出汁液，加米三合煮成粥。	治小便不利	蔓菁子： 味辛苦、性微寒。疏散風熱、清利頭目。
5.	牛乳粥	白米	新鮮牛奶 酥油	1. 以白米煮粥，煮至半熟，去掉少許湯水，再加入一杯新鮮牛奶煮至熟。 2. 食用時，每碗加一匙酥油即成。		牛奶： 味甘、性平。補虛損、益肺胃、生津潤腸。
6.	甘蔗粥	米四合	甘蔗汁三碗	1. 甘蔗榨汁，汁三碗加入米四合煮成粥。 2. 空腹服之。	治咳嗽虛熱 口燥 涕濃 舌乾	甘蔗： 味甘、性平。健脾、生津、利尿、解酒。
7.	山藥粥	粳米三合	羊肉四兩 山藥末一兩 鹽	羊肉四兩搗爛，加山藥末一合、鹽少許、粳米三合，同煮成粥。	治虛勞、骨蒸 (陽虛潮熱)	羊肉： 味甘、性熱。溫補脾胃肝腎、補血溫經。 山藥： 味甘、性平。補益脾胃、益肺滋腎。

序號	粥品名	主材料	副材料	製作方法	粥品功效 遵生八箋觀點	副材料食材屬性 現代觀點
8.	枸杞粥	米三合	枸杞一合	枸杞與米一起煮成粥，即成。		枸杞： 味甘、性平。滋補肝腎、益精明目。
9.	紫蘇粥	白米	新鮮紫蘇	1. 新鮮紫蘇研磨，加入水，取其汁。 2. 白米煮粥至快熟時，加入適量紫蘇汁攪拌均勻，等再次煮熟即成	紫蘇粥治老人腳氣，以使家庭栽種者為佳，野生較差。	紫蘇： 味辛、性溫。解表散寒、行氣和中、解魚蟹毒。
10.	地黃粥	粥三合	地黃膏二三錢	1. 使用十月份新鮮地黃十餘斤搗成汁。 2. 一斤地黃汁加入白蜜四兩熬成膏，封好收藏。使用時，煮粥三合，加入地黃膏二三錢、酥油少許，即成。	滋陽潤肺	生地黃： 味甘苦、性寒。清熱涼血、養陽生津。
11.	胡麻粥	米三合	胡麻二合	1. 胡麻去皮，蒸熟後炒香。 2. 米三合洗淨，胡麻二合研成汁，兩者一起煮成粥，粥熟後加酥油，即可食用。		胡麻（黑芝麻）： 味甘、性平。滋補肝腎、生津潤腸、潤膚護髮、抗衰老去斑、明目通乳。
12.	山栗粥	米	栗子	栗子煮熟、揉成粉，加米一同煮粥，粥熟即可食用。		栗子： 味甘、性溫。養胃健脾、補腎強筋、活血止血。
13.	菊苗粥			甘菊新芽及叢生葉摘下洗淨、切碎加鹽，與米同煮成粥。	食用菊苗粥有清目寧心功效	
14.	杞葉粥		枸杞新嫩葉	枸杞新嫩葉摘下洗淨、切碎加鹽，與米同煮成粥。		枸杞葉： 味甘苦、性涼。清肝腎、降肺火。

序號	粥品名	主材料	副材料	製作方法	粥品功效 遵生八箋觀點	副材料食材屬性 現代觀點
15.	薏苡粥	白米	薏仁	薏仁洗淨，對一半白米同煮成粥，煮熟後加白糖一、二匙即成。		薏苡仁： 味甘淡、性微寒。利水滲濕、祛風濕、清熱排膿、健脾止瀉。
16.	沙谷米粥		沙谷米	沙谷米撿乾淨，快速以清水淘洗，入滾水煮至沸騰、立即關火，避免煮成糊狀，即成。	治下痢很有效。	
17.	芫荽粥	米	赤豆（即赤小豆）	使用砂鍋將紅豆煮至爛熟，再煮米粥至微微沸騰時，倒入紅豆同煮，即成。	粥名與食材內容有異。尚須考證。	赤小豆： 味甘酸、性平。利水消腫、解毒排膿、利濕退黃。
18.	梅粥	米	梅花瓣	撿落地梅花瓣，洗淨，用雪水煮粥，待粥熟，下梅花瓣，再煮滾即可食之。		
19.	茶糜粥	米	茶糜花片	1. 採回的茶糜花片以甘草湯川燙過，等到粥熟，加入茶糜花片同煮 2. 又可採木香花嫩葉，以甘草湯川燙過，將其拌入油鹽薑醋，成一菜餚。		
20.	河祇粥	米	鹹魚	將鹹魚煮爛，去骨、拆成碎狀，待粥熟，加入鹹魚同煮，攪拌均勻即可食用。		
21.	山藥粥	米	山藥	以四分山藥末、六分米煮成粥。	補養下腹部	山藥： 味甘、性平。補益脾胃、益肺滋腎。

序號	粥品名	主材料	副材料	製作方法	粥品功效 遵生八箋觀點	副材料食材屬性 現代觀點
22.	羊腎粥	米	枸杞葉半斤 米三合 羊腎兩個 蔥頭五個	枸杞葉半斤、米三合、羊腎兩個切碎、五個蔥頭（乾的、新鮮均可），一同煮成粥，加點鹽調味即成。	治腰腳疼痛 成效顯著	羊腎： 味甘、性溫。補腎氣、益精髓。
23.	麋角粥	米	麋角霜	1. 將煮過膠的麋角磨成細末。 2. 一小杯粥加入麋角霜一錢、少許鹽，即可食用。	治下腹部虛弱	
24.	鹿腎粥	米	鹿腎兩個	1. 去掉脂膜，切細，加入少許鹽，先將其煮爛。 2. 加入米三合煮成粥。 另有一方子： 加菝葐一兩（加酒洗去其皮），與腎一同入粥煮。	治氣虛耳聾	鹿腎： 味甘鹹、性溫。補腎、壯陽、益精。
25.	豬腎粥	粳米三合	豬腎一對 人蔘二分 蔥白近二分 防風一分	1. 人蔘兩分、蔥白少許、防風一分，一起搗成末狀，加入粳米三合，入鍋煮至半熟 2. 豬腎去膜及腰筋、切薄片，以少許鹽醃一會兒，再投入粥鍋中同煮，不可再攪動粥，以小火煮久一點即成。	治耳聾	豬腎： 味甘鹹、性平。補腎、利水、止遺止汗。 人蔘： 味甘微苦、性微溫大補元氣、安神 蔥白： 味辛、性溫。發表通陽、解毒、利尿 防風： 味甘辛、微溫。祛風解表、祛風止痛祛風止癢。

序號	粥品名	主材料	副材料	製作方法	粥品功效 遵生八箋觀點	副材料食材屬性 現代觀點
26.	羊肉粥	粳米三合	羊肉四兩 人蔘末一錢 白茯苓末一錢 紅棗兩個 黃耆五分 精鹽二至三分	1. 羊肉四兩切細，備用。 2. 加人蔘末、白茯苓末各一錢、紅棗兩個切細、黃耆五分，連同粳米三合、精鹽二至三分一起煮成粥。	治身體羸弱並有壯陽之效	羊肉： 味甘、性熱。溫補脾胃、補血溫經。 人蔘： 味甘微苦、性微溫。大補元氣、安神。 白茯苓（即茯苓）： 味甘淡、性平。利水消腫、健脾、安神。 紅棗： 味甘、性溫。養血安神、補中益氣、緩和藥性。 黃耆： 味甘、微溫。補脾益氣、固表止汗、益氣升陽、利水消腫、托瘡排膿。 鹽： 味鹹、性寒。湧吐消痰、涼血清火、解毒。
27.	扁豆粥	米	白扁豆半斤 人蔘二錢	1. 白扁豆半斤、人蔘二錢（切成細片），加水煎成汁 2. 再加米同煮成粥。	益精力、治小兒霍亂	扁豆： 味甘、微溫。健脾化濕、化濕消暑。 人蔘： 味甘微苦、性微溫。大補元氣、安神。
28.	茯苓粥	粳米		1. 茯苓研磨成末（淨一兩），備用。 2. 粳米二合先煮成粥，粥熟後，下茯苓末同煮。	治想睡卻睡不著的症狀	白茯苓（即茯苓）： 味甘淡、性平。利水消腫、健脾、安神。
29.	蘇麻粥	米	紫蘇子五錢 大麻子五錢	紫蘇子、大麻子各五錢，以清水洗淨，稍微炒至香味出，研磨成泥，加水研取其汁，連同米煮成粥。	治老年人各種虛結、久風、便秘不解，壅聚膈中，腹脹噁心	紫蘇子： 味辛、性溫。止咳平喘、降氣消痰。

序號	粥品名	主材料	副材料	製作方法	粥品功效- 遵生八箋觀點	副材料食材屬性- 現代觀點
30.	竹瀝粥		竹瀝	如平常一樣煮粥，將竹瀝（竹汁）小半盆加入粥中即成。	治痰火 註：竹瀝即竹汁，竹莖用火烤灼而流出的汁液，以色澤透明為佳。	
31.	門冬粥	白米二合	生麥門冬 薏苡仁一合 生地黃絞汁二合 生薑汁半盞	1. 新鮮麥門冬絞成汁，一小杯；生地黃絞汁，白米二合；生薑汁半盞，備用。 2. 將薏苡仁一合、白米二合煮熟，後將餘三味入粥中即成。	治翻胃、嘔逆	麥門冬： 味甘微苦、性微寒。養陰益胃、潤肺止咳、清熱解暑、清心安眠。 薏苡仁： 味甘淡、性微寒。利水滲濕、祛風濕、清熱排膿、健脾止瀉。 生地黃： 味甘苦、性寒。清熱涼血、養陽生津 生薑： 味辛、性微溫。解表散寒、止嘔化痰
32.	蘿蔔粥			將不辣的大蘿蔔加鹽煮熟，切成豆粒般大小，入粥中，等粥一滾，即可食用。		蘿蔔：味甘辛、性涼。消腫滯、化痰熱、下氣、寬中、解毒。
33.	百合粥		新鮮百合一升 蜜一兩	1. 新鮮百合一升切碎，加蜜，置陰涼處封存。 2. 煮粥至粥快熟時，入百合三合同煮。		百合：味甘、性微寒。潤肺止咳、清心安神。

序號	粥品名	主材料	副材料	製作方法	粥品功效- 遵生八箋觀點	副材料食材屬性- 現代觀點
34.	仙人粥	白米二合	何首烏五錢	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將何首烏（紅色為雄、白色為雌，大者為佳）以竹片刮去皮，切成片，收藏好。 2. 每次使用五錢，以砂罐煮爛，下白米三合煮成粥。 	註： 何首烏忌鐵器	何首烏： 味甘苦澀、性溫。補肝腎、益精血、澀精止遺、解瘡毒、通大便。
35.	山茱萸粥		山茱萸泥粉一杯 蜜二匙	<ol style="list-style-type: none"> 1. 山茱萸去皮，搗爛，再研成泥粉。 2. 每次使用山茱萸泥粉一杯，加蜜二匙，一起炒至成團，放至粥中攪勻即可。 		山茱萸： 味酸、性微溫。固腎澀精、斂汗固脫。
36.	乳粥		肥人乳	<ol style="list-style-type: none"> 1. 取用健康肥胖婦女的乳汁，備用。 2. 待粥煮至半熟，去除粥之湯汁，以乳汁代之，粥煮熟置碗中，加入酥油一、二錢划圈攪動即可食用〔無酥油亦可〕。 	味道甘美 大補元氣 註： 酥油為牛乳或羊乳提煉，又名酪酥、酥	
37.	枸杞子粥		枸杞子末或泥半杯 白蜜一、二匙	<ol style="list-style-type: none"> 1. 使用新鮮枸杞子則研成泥、使用乾燥枸杞子則研成粉末，備用。 2. 每鍋粥加枸杞子末或泥半杯、白蜜一、二匙，和勻即可食用。 		枸杞子： 味辛、性溫。滋補肝腎、益精明目。

序號	粥品名	主材料	副材料	製作方法	粥品功效- 遵生八箋觀點	副材料食材屬性- 現代觀點
38.	肉米粥	白米		<ol style="list-style-type: none"> 1. 白米先煮成軟飯，備用。 2. 將雞汁或肉汁、蝦汁湯調和，備用。 3. 將熟肉切成豆粒大小，加上切細之茭白筍、香蕈或松子等，與軟飯一起加入湯內，湯汁一滾沸，即離火。 4. 食用時，配著酸菜，滋味甚佳。 		
39.	綠豆粥	米	綠豆	<ol style="list-style-type: none"> 1. 綠豆洗淨，以多量水煮至爛熟，接著加入米以大火同煮，熬成粥。 2. 待粥涼食之。 	十分適合夏天食用，但不宜多食	綠豆：味甘、性涼。清熱解毒、消暑、利水
40.	口數粥出 《田家五行》	米	赤小豆	<ol style="list-style-type: none"> 1. 12月25日晚上，將赤小豆洗淨，以多量水煮至爛熟，接著下米以大火同煮，熬成粥。 2. 一家大小分食，若有人外出晚歸者，亦留給晚歸家人食用，稱為口數粥。 	能除瘟疫 避厲鬼	赤小豆：味甘酸、性平。利水消腫、解毒排膿、利濕退黃。

伍、 結語

《遵生八箋》高濂所敘之粥品就非常接近目前我們台灣所謂的「料粥」的飲食特色，以目前台灣飲食粥品的方式有二，一是以「清粥小菜」方式呈現，粥歸粥，小菜歸小菜，以粥為主小菜為輔，擇其所想吃之菜餚而食。另一種則是在台灣大街小巷市集可見的「料

粥」或者是南部的「鹹粥」。陳元朋《粥的歷史》一書中提及：

泉州人習慣先將豬、魚的骨頭放進大鍋中熬製湯頭，再將生米放入骨頭湯中煮至將開未開之時，然後把握時機將魚肉和牡蠣放入燙，最後再加入肉燥、大蒜酥，以及芹菜或香菜。

先熬豬大骨或雞骨為湯底將加入蓬來米熬煮成較稀的粥，之後再視粥品所需，將各項材料置於其中，如皮蛋瘦肉、魷仔魚粥，香菇瘦肉粥，廣東粥等。無論是從《金瓶梅》到《紅樓夢》的小說作者都具有相當的食療藥膳的觀念，高濂他是以遵生為主的粥品，固然當時沒有現代科學儀器設備檢驗其食療的效果，僅憑經驗法則累積歷經了無數次的試驗所得，然而以今日的眼光來檢視，依然深具功效。

食粥的益處不單在於其易消化好吸收，尤其是小孩和老人，小孩由於消化功能尚未健全，而老人則是因生理功能衰退導致消化機能逐漸退化，所以食用粥品，不僅能幫助消化更能預防疾病，當然身體好自然能延年益壽。日前報載(2007.01.11 中國時報)現代詩人周夢蝶，目前已87歲高齡，但身形單薄、步伐輕盈而緩，一點也不老態龍鍾，且視力非常好，連小螞蟻字都看得見，手也完全不抖。問其養生之道，他說曾有一年時間，只有喝稀飯，沒有任何的配料，他早習以為常。日常生活即是以吃粥為主，他一直很節制，不放縱自己，真可謂現代版的范仲淹。

當文學粥遇上養生粥我們可以看到高濂的《遵生八箋·飲饌服食箋》中粥品的描述實事求是，簡而扼要的文筆，不求以華麗翻騰的文筆誇張描述其功效，只求務實表達操作過程及其功效。而在要求戲劇效果和張力的文學作品中，不免在描寫飲食上有誇張吹噓之嫌，無法與其相提並論，然而有關養生，周夢蝶以自己為例，飲食起居只是反應外觀，內心比較重要，而內心的健康則來自性情的陶冶。過去的人物質匱乏，雖窮但不以為苦，依然安貧樂道、樂天知命；反觀現代人什麼都有，卻欲求不滿、惶惶終日。食養生粥品固然能夠調養身體，正本清源，精神層面的保養相信更勝於食療效果。

參考文獻

(一) 書目

- 1、高濂原著；彭炎堃等譯(1993)，《命典：遵生八箋》一版，南寧市，甘肅文化出版社。
- 2、笑笑生著(2005)，《金瓶梅》，台北，漢立文化出版。
- 3、曹雪芹著(2006)，《紅樓夢》，二版，台北，台灣古籍出版。
- 4、蕭京凌編(1991)，《中藥健康粥》，台北，大展出版社。
- 5、陳元朋著(2001)，《粥的歷史》，台北，三民書局。
- 6、林乃燊著(2001)，《中國古代飲食文化》，台北，台灣商務。
- 7、鄭金生著(2004)，《中國古代養》，台北，台灣商務。
- 8、趙榮光著(2001)，《中國古代庶民飲食生活》，台北，台灣商務。
- 9、林乃燊著(1992)，《中國飲食文化》，初版，台北，南天書局。
- 10、遼耀東著(2001)，《肚大能容：中國飲文化散記》，台北，東大書局。
- 11、楊在鈞著(1997)，《紅樓夢的養生之道》，初版，高雄，派色文化發行。
- 12、盧祥之、張淑敏等著(2001)，《中華藥粥譜》，三刷，科學出版社。
- 13、《藥材養生事典》(2003)，台北，三采文化出版事業有限公司。
- 14、《中華養生藥膳大全》(2005)，四版，廣東旅遊出版社。

(二) 期刊論文

- 1、江潤祥、關培生，〈論高濂《遵生八箋》之養生思想與服食之修為〉，《中國飲食文化基金會會訊》。
- 2、李志剛(2001.11)，〈《金瓶梅》與魯西飲食文化〉，《中國飲食文化基金會會訊》，6：4，頁32-34。
- 3、莫志斌(1998.8)，〈明代士大夫的飲食生活小議〉，《中國飲食文化基金會會訊》，5：3，頁32。
- 4、李志剛(1999.9)，〈金瓶梅宴與《金瓶梅》宴食風貌〉，《中國飲食文化基金會會訊》，5：3，頁14-18。
- 5、陳偉明(1999.8)，〈《金瓶梅》與明代飲食文化〉，《中國飲食文化基金會會訊》，5：3，頁4-13。
- 6、魏子雲(1999.9)，〈濃粥與雞尖湯——《金瓶梅》中的吃喝〉，《國文天地》，15：4，頁109-112。
- 7、葉濤(2001.12)，〈《金瓶梅》飲食習俗管窺〉，《中國飲食文化基金會會訊》，7：4，頁4-7。
- 8、陳美慧，〈中國古代的飯類與粥品製備〉，《中國飲食文化基金會會訊》。
- 9、劉思量，〈五行終始，五味調和—中國飲食美學初探〉，《中國飲食文化基金會會訊》。
- 10、李漢昌(2006.8)，〈明清兩代引進甘薯對民食改善的意義〉，《中國飲食文化基金會會訊》，12：3，頁58-63。
- 11、楊秀萍(2001.2)，〈古書園地：《隨園食單》—清代饕客袁才子〉，《中國飲食文化基金會會訊》，7：1，頁61-62。

- 當文學粥遇上養生粥—以《遵生八箋》中的粥品為例，薛玲玲、胡淑慧，經國學報，26：1—19
- 12、陳美慧(2004. 2)，〈袁枚與《隨園食單》〉，《中國飲食文化基金會會訊》，10：1，頁16-19。
 - 13、楊秀萍(2001. 5)，〈古書園地《飲膳正要》〉，《中國飲食文化基金會會訊》，7：2，頁60-62。
 - 15、趙榮光(2002. 5)，〈中國”小吃”名實演變述略〉，《中國飲食文化基金會會訊》，8：2，頁4-9。
 - 16、田安然(1998. 7. 23) 〈吃粥養生-古人早有研究〉，自由時報。
 - 17、(1993. 8. 5)，〈中國人食粥情事〉，大明報。
 - 18、劉志琴(1999)，〈明代飲食思想與文化思潮〉，《史學集刊》，第4期。