

國立臺灣大學文學院人類學研究所

碩士論文

Graduate Institute of Anthropology

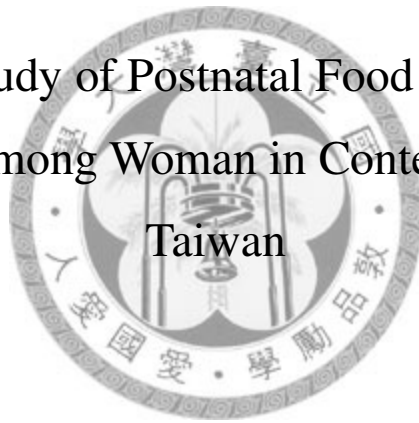
College of Liberal Arts

National Taiwan University

Master Thesis

臺灣當代都會女性的
坐月飲食與消費現象初步研究

A Preliminary Study of Postnatal Food and Consumptive
Phenomenon among Woman in Contemporary Urban
Taiwan



陳韻帆

Chen Yunfarn

指導教授：胡家瑜博士

Advisor: Hu Chia-yu, Ph.D.

中華民國 97 年 7 月

July, 2008

論文摘要

本論文藉由關注女性「坐月子」期間種種與食物相關的消費，討論傳統飲食觀在當代的轉變，與該種轉變的意義。本論文對當代坐月消費進行分析後，初步歸納，傳統食物冷熱概念與食補文化，仍是坐月相關消費的主要指導原則，當代產婦對飲食安排的主導性提高許多，並以聘請坐月子褓姆、訂購坐月子餐或在坐月子中心小住等方式來坐月子，與傳統女性的坐月方式大不相同。

坐月消費於此表現出一種現代性常有的多元混雜性：即「坐月子」爲了家庭，但消費現象的形式卻處處對家庭有所脫離，產婦不一定在家中坐月，坐月飲食也可能是非家庭成員所烹煮的。坐月子對當代都會女性而言，並非純然的習俗或儀式，透過當代家庭在產婦坐月期間的飲食與消費現象，每位家庭成員都得以保留其個人性，產婦有舒適的個人生活，在地位上得以順利轉換，又成就了家庭價值。「坐月子」已發展爲極富現代性的習俗，透過消費，融合了傳統與現代在飲食、與家庭結構上的各種變化。

關鍵字：坐月子，飲食，消費，都會女性

目次

第一章 緒論.....	1
第一節 研究緣起	3
第二節 問題意識與研究目的	5
第三節 文獻回顧	7
第四節 研究方法與田野資料收集	16
第五節 章節安排	22
第二章 漢人坐月習俗的發展與變化.....	24
第一節 有關產婦坐月緣起的不同看法	25
第二節 文獻紀錄中漢人坐月習俗的發展與變化	27
第三節 有關台灣婦女產後坐月風俗的記載	34
小結	38
第三章 當代坐月飲食系統的形成.....	41
第一節 坐月飲食記憶與食物系統	45
第二節 禁食物與必食物的轉換	46
第三節 食物與「補身」概念的轉變	53
小結	62
第四章 都會婦女坐月飲食的轉變與消費.....	63
第一節 何處坐月—坐月飲食與家庭關係	65
第二節 坐月照顧者的轉變	67
第三節 坐月飲食的標準化與科學化	81
第四節 食物禮物的轉變	87
小結	93
第五章 結論.....	94
參考文獻	97
附錄	106

圖目次

圖 1-1：報導人年齡分佈圖	18
圖 1-2：報導人職業分佈圖	18
圖 4-1：台灣的家庭結構 1995-2005，1990-2005	64
圖 4-2：台灣已婚者與上一代同住情形	64
圖 4-3：坐月子餐外送公司的宣傳廣告圖	73
圖 4-4：外送之月子餐商品示意圖	74
圖 4-5：坐月子中心的嬰兒房外觀	75
圖 4-6：坐月子中心小兒科醫生做例行檢查	75
圖 4-7：坐月子中心的單人套房（1）	77
圖 4-8：坐月子中心的單人套房（2）	77
圖 4-9：坐月子中心的單人套房（3）	77
圖 4-10：坐月子中心舉辦媽媽教室課程教導為新生兒洗澡的技巧	78
圖 4-11：護士替寶寶進行按摩	79
圖 4-12：嬰兒游泳課程組圖	79
圖 4-13：坐月子中心附設的嬰兒游泳教室	79
圖 4-14：坐月子中心附設攝影棚	80
圖 4-15：傳統油飯禮盒	91
圖 4-16：新式餅乾與蛋糕彌月禮盒	92
圖 4-17：新式的餅乾彌月禮盒	93

表目次

表 1-1：報導人年齡分佈表	17
表 1-2：報導人職業分佈表	20
表 2-1：台澎兩地坐月飲食系統組成差異表	37
表 3-1：花胎病子歌之食材表	42
表 3-2：花胎病子歌中所呈現的坐月飲食	43
表 3-3：耆老記憶中的坐月飲食系統組成差異表	46
表 3-4：坐月飲食的基本飲食與其功效	53
表 4-1：坐月子中心一週菜單	84
表 4-2：坐月子餐外送公司所提供之第一週坐月菜單—每日六餐	85

第一章 緒論

本論文首先陳述本研究對「坐月飲食」議題產生興趣的原因，再概述問題意識與研究目的，透過飲食、性別、消費等三種角度，就過往的相關研究做文獻整理，以探討坐月飲食的意涵，與此議題在過去研究中不足之處，及本研究嘗試發展的面向。最末，簡介田野歷程、研究方法，和往後各章的內容概要。

近七十年來，臺灣都會婦女在坐月子期間的飲食行為有許多變化，本研究嘗試論述其變革歷程與意義。生產完後，要讓產婦在身體上改善產後虛弱的狀況，恢復、甚至是增強體力，精神上足以承擔母親的社會角色，約需要四至六週。這段時間，臺灣民間稱之為「坐月子」或「做月內」，產婦在飲食、生活起居、及性生活等方面，均需遵守有別於日常生活的規範和忌宜。老一輩的人常認為嫁出去的女兒是潑出去的水，對女兒婚後的飲食狀況即使有所關心，也是相當節制，不敢公開過問或批評，怕遭親鄰或親家非議。但女兒坐月子的時候，情況便大不相同。娘家可以把女兒接回家照顧，或是娘家親人在女兒住處小住就近幫忙料理三餐或送月子餐。閩語俗諺也強調「月內無做好，甲老就艱苦」，可見得臺灣傳統上對於坐月子的重視。但若真要探究坐月子習俗的內涵與定義，說法不盡相同，有從民俗禁忌與規範講述者，也有傳統醫學與西方醫學的從業人員參與討論，坊間更有許多坐月子書、坐月食譜將各種坐月子的方法刊布流行，百說並陳，中西醫學領域對坐月子的看法相當不一致，甚至有互相牴觸、彼此批評的現象。

在臺灣民俗中，產婦坐月子的方式，可就飲食與生活兩方面做說明。飲食上，坐月產婦的食物都是煮過的，避免生冷食物入口，菜餚和烹調方法都以麻油料理為主，如麻油雞、麻油豬肝、麻油腰子和藥膳等，料理不能以鹽、辣椒、或醬油調味。大部分的青菜、水果都屬於禁食範圍。飲品方面，以藥飲和米酒水代替日常飲水，有特殊名詞來指稱坐月飲品：「月內飲」。果汁、咖啡、茶、啤酒等，屬於禁食範圍。生活起居方面，有性禁忌，嬰兒滿月前，產婦不能與丈夫有性行

爲。有接觸禁忌，水、風都是產婦不能接觸的，若產婦想洗澡，僅能以老薑水或是稀釋的米酒擦澡；會陰部份的消毒水，是用茶水、鹽巴和酒精混合製成的。產婦不能以日常熱水洗頭、洗澡，熱水器加溫過的熱水，因爲缺少「沸騰」歷程，被認爲不乾淨，產婦是不能用的。月內期間，不論季節變化都要穿長袖、長褲和戴帽，以避免和冷風接觸。

現代產婦對「遵守傳統坐月習俗」的態度，與自己的婆婆或媽媽相較，有了很大的改變。在社會結構變遷、女性自我認同的方式改變與大環境中醫藥知識並陳等多種因素的影響下，女性對傳統坐月飲食與生活規範也有了不同的詮釋。過去被視爲犒賞、講求肥脂濃膏的大補特補，現代產婦避之爲恐不及，反而較關心是否能在個別需求上達到體質改善、體態恢復、情緒宣洩與自我肯定。

但總的來說，在坐月子習俗中，能讓產婦迅速恢復元氣、促進泌乳得以育兒的方法，不論古今，仍以飲食調理爲重。在坐月子的方式上，傳統產婦多由家中的媽媽和婆婆協助，但隨著產業變遷、工商業發達、與社會的價值觀改變，核心家庭成爲臺灣都會地區的主要家庭結構，年輕一輩對於懷孕、生子自有看法，其年長的父母親也不再將含飴弄孫視爲一種家庭責任。因此，現代的準爸爸和準媽媽，常在產後找不到適當的人來提供照料，轉而求助於民間所謂「坐月子中心」，希望透過中心內醫護人員的專業素養，使新生兒及產婦均能得到完善的照護；並在重返正常的家庭生活前，提供一個緩衝和修養的場所，完成坐月子的習俗，同時習得育嬰幼的相關知識。

1980 年之後，此類提供「坐月子商品式服務」的醫護機構，開始在臺灣社會中出現，提供專業醫護照顧與飲食服務。1990 年之後，此類機構的數目更多，服務項目與型態的發展也日趨精細，如宅配坐月子餐、到府坐月子公司、坐月子中心等營利機構，強調具有證照、飯店式管理、專業產後飲食與婦嬰護理之提供，政府也開始對這類機構進行控管。原先被視爲人生關卡的懷孕、生產，社會以種種民俗回應之。現代產婦在坐月之際，除了習俗之外，還要加入對於醫療、專業與消費層面的種種考量。

「找人幫忙坐月子」原是漢人親屬脈絡下，由家族成員共享生之喜悅的行為，在當代卻被建構為一個消費選項，混雜著民俗、消費與醫療的論述。坐月子的意指是複雜的，可以是時間觀，是習俗，或是商品，甚至是疾病的起源，看似衝突，又各自發展出種種行為與之對應，在現代社會中並存不悖。

本研究對坐月子的討論範圍，以產婦分娩到嬰兒滿月，為期一個月內的飲食安排為主，為一項初步的研究。由於時間與經費的限制，田野資料的採集以台北地區為主，與來自不同階層及背景的男女進行訪談，輔以本論文研究者的坐月體驗作為參考，嘗試就坐月飲食的商品化，作多面向的剖析，探討當代性別、飲食與消費三者的關係。

第一節 研究緣起

母親常把她的書寄放在我的書架上，有兩本書讓我印象很深刻。一本書的作者是薇薇夫人（本名樂菫君），一本是莊淑旂。印象很深刻的原因有二，一是這兩本書的作者，查字典前我連名字都讀不全，二是莊淑旂的「坐月子的方法」書中用字簡明易懂，內容卻艱深詭譎，家母會照著書裡的介紹，煮藥飲給我喝，強調「紅棗下鍋前要切七刀藥效才出得來，以後煮給你先生、小孩喝的時候要記得」，「坐月子」、「切紅棗的刀數」對讀高中的我來說，好比天方夜譚，縱然知道坐月子很重要，有很多特殊的信仰和禁忌必須遵守，卻從來沒想過自己會有需要坐月子的時候。

十年之後，長子誕生，從他存在的那一刻起，家裏每個人對我的飲食狀況都能說上一兩句話來關切一番。特別是我的父親，太熱、太涼、來路不明（難以分類）、可能受到污染的食物，通通不能吃。盛夏七月，懷孕七個月的我買了綠豆薏仁消暑，爸爸說：「孕婦不能吃薏仁，會早產，你放著。」食物所帶有的隱喻，對每個人來說是這麼的不同，一道綠豆薏仁湯，是解饞的點心，是危及生育力的禁忌食物。順月後，爸媽公婆都告訴我坐月子很重要，問我打算怎麼坐月子，

不假思索的回答：「參考『坐月子的方法』」，畢竟那是我從小就讀的一本書。爸媽很滿意這個答案，公婆覺得不錯，外子也很仔細的把那本書讀了一遍。接著，外子和我發現那套「坐月子的方法」有很多執行上的困難，請教了習醫的朋友和家族中其他女性的坐月經驗，發現她們的描述跟書上很不一樣，每個人都有一套對坐月子的理想看法和我分享，但她們說得其實不只是坐月子，那些坐月理想、女性私語，對我來說是接近於民俗信仰，或者說，是文化建構性別的一種成就。

食補的原則我並不陌生，但真的要在月內切實遵守，又有飲食禁忌、觸碰禁忌，需要很大的勇氣和很多人手來幫忙。很快的，長子誕生，有了新成員的小家庭，總是忙碌不堪的，當時爸媽公婆都還要工作，但住得很近隨時可以來幫忙，我父親還是非常關心我吃了些什麼。外子手藝極佳，我每天都有各式各樣的補湯可以喝，照顧長子帶給大家很多快樂，但坐月子的飲食禁忌我也幾乎犯光了，當時我想，月子書中寫の後遺症是不是就快要發生了，心裡有點忐忑。後來，我參觀了住家附近賣月子餐的店，他們將養生與行銷結合的天衣無縫，我心想：「坐月子原來可以這麼商品化，那月內風想必不是什麼不治之症了！」試吃完月子餐、彌月蛋糕，便放心回家。

長女誕生前我搬離市中心改到茶山下居住，茶山的居民很善良，相互關心，我常被婆婆媽媽攔下來傳授各種養胎與坐月的秘方。抱著實驗的精神，前後兩胎，我採取了完全不同的飲食策略，在兩次胎產經驗中，孩子與我的狀況，在詳細比較之下雖然稍有不同，但也稱不上迥異。最不一樣的是我周圍的人際關係，我成了周圍婆婆媽媽口中「不會坐月、卻帶得動兩個小孩的媽媽」，第二胎產後，親朋好友送了很多禮物給我，有些是商品，有些是親手做的，還有朋友主動來幫忙打掃房子、傳授各種食補方法和藥膳秘方。這些原來埋藏在漢人親屬脈絡中、不輕易公開的儀式與行為，在當代社會似乎有了鬆動，我再回頭看自己早早就有的月子書，和周遭親友的坐月經驗，發現改變的不只是「坐月子的方法」，而是當代女性對身體、習俗、親屬和醫療的看法有了很大改變。

飲食不只是求得生理的飽足，對口味再怎麼不重視的人，都會對食物有些感受，端上桌的料理，隱藏著對食物、食材的選擇過程、食物的象徵意義、取得管道、烹調方法、數量多寡、用膳情況、禁食範圍等多面向的考量，這些討論彰顯了飲食文化的深度，也是食物在人類學中始終是重要課題的原因。

第二節 問題意識與研究目的

「坐月子」可說是漢人文化中重要民俗。不過，坐月子不像其他習俗，在時代變遷中慢慢消失。相反地，女性對坐月子的重視尤勝以往，坊間與坐月子相關的書籍至少百種，網路上有無數坐月的個人經驗與實際坐月方法可供參考，不僅如此，還有宅配到府的坐月子餐外送機構，類似人力派遣公司的「到府坐月子服務機構」，以及健康照護機構「坐月子中心」。林立的健康照護都標榜自己是「正確坐月子的方法」，可見坐月子在當代社會已經不僅是一個習俗，各個營利機構在利益考量下，各自樹威，操弄著坐月論述。傳統的誕生並非偶然，坐月子行為的蓬勃發展，也或許是一扇窗口讓我們得以觀察傳統如何被發明，飲食、性別與消費三者如何互相建構。

當代坐月子行為的指導原則首重飲食調理，民間說法是「吃補」，其次是遵守不勞動、不吹風、不洗澡、少碰冷水的生活原則。社會大眾相信，觸犯這些禁忌的女性，容易身材變形、骨節酸痛，得到各種疾病，甚至老來罹癌。也因此，坐月子可以探討的面向很多，本研究將以坐月飲食作為關注的核心，進而涉及其他相關生活層面的討論。從「傳統醫學」與「食療」以及民間對於「吃補」概念實踐等角度，嘗試理解習俗的存續與其文化意義。

歷時一個月的坐月飲食安排，濃縮了飲食、漢人文化觀與社會角色等不同向度。當代坐月期間的飲食消費，充斥著各種傳統式的補品，以及帶有高科技色彩的滋養品，在坐月期間吃完這些補，似乎就能有效的解決種種困擾。事實上，常民生活中層出不窮的補，是飲食文化中最大的矛盾，「吃」僅能告訴我們如何有效地解決問題，與達成社會期望的重要性，卻無法直接告訴我們為甚麼這些問

題在文化裡為什麼重要。將飲食文化的研究，放入漢人整體文化邏輯，並考慮當代社會變動的家庭結構，才能讓人對當代兩性的社會角色與其文化建構歷程有進一步的瞭解。

坐月飲食相較於日常飲食，是特殊的。此時期的飲食文化包含「食補」（大量的吃）與禁食（不准吃）兩個層面，透過食補，使得女性的生育力（fertility）得以恢復，而生育力又外顯在兩個層次上。其一，女性的身材、體力恢復到產前的狀況，甚至比產前更強壯，表示有能力生下一胎；其二，生育力也展現在母親的泌乳狀況中，母親必須有充足又營養的乳汁，才能哺育出強壯的嬰兒，使家族開枝散葉，香火不斷，這是漢人家族觀的中心，也是始終受到關注的主題。爲了確保進而增強女性的生育力，產後的女性，受到家族親人的重視，費心安排坐月期間的飲食，也常被認為具有「一人吃、兩人補」的功效，坐月期間的女性身體如同 Bourdieu（2001）所描述「他者的身體」，一方面女性在身體上忍受生產所帶來身體不適，又必須努力達到外力對女性泌乳身體的設定，並在心理上迅速的融入「母親」的扮演，又不能忘記「妻子」的角色。

因此，本研究的主要問題環繞著生殖、身體與女性。人類學的漢人飲食研究中，涉及生殖層面的家庭飲食分析，深入著墨者少，可能是生殖力、生殖器與性，三者是漢人文化裡混雜著曖昧與隱私，難以處理。跨越性別要對「壯陽」、「滋陰」或是家中女眷產後調養、哺乳等涉及生殖層面的問題，做詳細的詢問和生命史方面深刻瞭解，可能要花上數倍不只時間。再者，人類學中以「女性」做為身體經驗主體的書寫，也是近十幾年始逐漸受到重視。性別與食物間的交互關係，自 1980 年代末期至今，開始成為人類學家們所關注的焦點。

此外，當代坐月飲食廣泛的商品化，提供一條路徑，一探女性在動態的、物的世界（world of goods）中，如何透過飲食，建構了身體的性別與文化。其家族親友在產婦坐月期間，安排「好的」食物給產婦，產婦往往吃下了過量、豐盛又極富象徵意義的食物，即使本身不愛吃也會以「爲了嬰兒好」爲目的而吃，產婦透過吃，也因而有乳汁養育新生命，乳汁象徵了、也濃縮了產婦的飲食狀況，

家族成員對產婦的飲食建議或安排，也因而轉達了家族對新生兒的期望。在這個前提下，坐月飲食文化如何變成消費社會中的商品？傳統坐月觀如何實踐在消費文化中？不同性別在權力與地位上的差異，是否也控制了對飲食的生產、分配與消費層面？最後，食物所具有的男性／女性象徵意涵，如何與男人和女人的社會價值做結合？這些都是本研究論述的焦點。希冀在消費社會的脈絡下，本研究能增添漢人女性身體經驗的民族誌資料，並進一步擴展人類學對性別、飲食與消費文化的研究提供不同層面的觀照。

第三節 文獻回顧

文獻回顧分成二個部份，分別是食物、性別、消費三個面向的綜合性回顧，以及有關於臺灣「坐月子」習俗研究的回顧。

1. 有關食物、性別與消費的文獻回顧

十九世紀以來，食物與吃一直是人類學中很受關注的議題，這兩者是人類維持生存的基本需求，也提供了無盡的資料，刺激人類學者在理論與研究方法上不斷進步。食物研究，可以包含好幾個層面，例如政治經濟的價值意涵、象徵體系、與社會對於記憶的建構（social construction of memory）等（Mintz 2002）。民族誌中對於食物的描述，也常旁及其他議題，例如宗教、食物系統、生產、交換、家庭、儀式、性別、認同、消費與物質研究等（Mallery 1888；Smith 1889；Engles 1891；Boas 1921；Mead 1964；Levi-Strauss 1965；Douglas 1966, 1995；Anderson 1980；Goody 1982；Munn 1986；Conihan 1988, 2008）。

早期對於食物的討論往往在民族誌中，以食物系統的方式呈現，與社會中的生產、準備、象徵意義、營養狀況等項目並陳，如 Richard（1939）的 *Land, Labour and Diet in Northern Rhodesia*，當時人類學者熱衷於此類資料的收集，後來這份資料透過 Moore & Vaughan（1994）不同面向的分析，與新民族誌資料的加入，逐漸發展成以食物系統為主軸的討論，也促使了其他區域飲食系統的觀察

(Anigbo 1987; Ikpe 1994)。在 1990 年之後，全球化與現代化的觀念，對當代生活影響之大，食物常是第一個應時而改變的項目，也漸漸成為另一個人類學門發展的重點。

受到 Mauss 交換理論的影響，人類學者嘗試以食物交換的實踐，類比於婚姻，或稱為女人的轉移，在交換的過程中，食物蘊含了豐富的象徵意義來傳達人們對性與生育力 (fertility) 的看法，真正被交換的是女人的身體與性。食物與性別兩者的交互探討，開始受到人類學者的注意，食物被視為性的隱喻，研究食物的呈現、象徵與相關忌宜，便得以瞭解社群內的性別關係、性實踐、權力差異，以及性別界定等問題 (Bynun 1984; Meigs 1988; Coniham 1988, 1999, Allison 1991)。人類學透過食物、性別與消費三者延伸出來的議題如繁星散佈，使得人類學者會於文化與社會的本質更加瞭解。

透過食物與性來討論社會的分類概念，以 Douglas 的 *Purity and Danger* (1966) 最為著名，他指出食物成載了社會對於不潔 (polluted) 的恐懼。一方面食物的生產必須透過不同階級的身體，這些不同的階級極可能傳遞不潔，二是因為各種食物的交相攝取，更增加去除不潔的 (purify) 難度。Goddard (1974) 研究 Naples 社會女性性行為的文化建構過程。他在民族誌資料中指出，當地女性認為一個女人必須是有孩子、善烹飪、充滿母性 (motherhood)，女人才會真正被視為女性。沒有去工廠工作的小女孩，在家裏和母親學習烹飪技術與料理，等客人來訪時，做出繁複的拿波里菜色招待客人，藉此表達對客人的熱情與慷慨，食物於此，象徵了拿波里女孩在處理家務上的賢淑，積極的備膳過程到煮一道傳統口味的拿波里菜上桌，代表女孩未來有足夠的能力負擔母職，食物即是拿波里人自我認同過程的一部分。

Mintz 則透過糖與飲料在英國的發展，指出食物與階級密不可分的關係，並以食物的「內在」和「外在」意義來探討飲食行為的改變，賦予物質世界何種新義。當「外在」意義——如經濟、社會、政治等狀況——有了改變，那麼食物的內在意義——指日常生活裡對食物的使用——也隨之改變。新模式不見得會完全取代舊模

式，人們通常會因為個人的喜好對舊模式有所保留，並添上新的行為，這些細節的改變足以為食物本身與進食者創造新的意義、創造與日常生活的特定連結。**Kahn** 則以巴不亞紐幾內亞的民族誌資料，分析其中食物、性別身份與社會價值三者的交互作用（1986）。**Trankell**（1995）以泰國的食物作為民族誌的主軸，探討食物生產、知識在地化、膳食準備、性別、消費與宗教等議題，並指出性別是一個動態的歷程。

Fine（1995）則將政治經濟的考量納入食物研究中，他指出食物所帶有的「自然」或「人工」色彩，都是文化建構的結果，人們認定食物與「健康」的關係遠近，深受消費環境的影響。他以糖和牛奶為例來說明這個概念。有些糖，被認為是「自然的」產品，對健康有益，有些則是「人工的」，不受歡迎，但自然的糖會被用來做高碳水化合物（如麵包），最後還是被視為垃圾食物內的成份，人工的糖若在食物中的比例不高，或宣稱比其他的產品含量低，食物本身可能仍舊被認為是健康的。超級市場內，整齊排列在冷凍貨架等待販售的低脂、去脂牛奶，在現代社會所受到的歡迎度，遠勝於傳統宅配式的、不經過高溫消毒去脂處理的普通牛奶，處理過的牛奶被認為對心血管和身材有益，所以是健康的，但其「自然」色彩卻遠低於傳統的普通牛奶。

Counihan 也曾就飲食文化與性別議題的發展，做了長時間的關注與文獻收集，並出版成冊。他指出飲食種類的安排與進食順序，都隱含著權力關係，性別建構，甚至反應了家庭結構的改變，與食物相關的社會活動（如宴客），對於社會關係都有深化與規範的作用、增進社群內部的互動以及彰顯社會的階層分化（**Counihan** 1997, 1998, 1999）。**McIntosh & Zey**（1999）則認為女性在食物消費上得角色猶如守門員（*gatekeeper*），掌管了家庭內的食物消費與消費資訊，也往往是對食物消費最有影響力的消費者。

張光直（1977）所著的 *Food in China* 可視為人類學將「中國食物」納入討論之濫觴，這本書是學者首次將中國食物做有系統的呈現，並加入時間深度的考量使英語世界的人類學者得以瞭解中國食物的系統性與特色，開展了人類學者對

於亞洲飲食文化的研究，其中以 Anderson 對於中國傳統食物冷熱系統分類的研究較為著名，他指出中國人很注重日常飲食與健康的關係，對於飲食安排的考量在於食物與個人體質間的冷熱平衡，進食的食物種類每個人不同，對同一個人來說，不同的時間也會配合不同的食物，動態的飲食觀便是中國的飲食特色。這套對於食物的認知方式，即使到了現代社會，仍是有相當高的指導性（1975, 1988, 1998）。Ahern 以三峽地區研究臺灣祖祠宗族制度、喪葬儀式、結婚等問題，透過民間信仰與世俗醫療的民族誌，她認為說明三峽地區將食物的冷熱觀，轉化為社會的陰陽觀，視之為宇宙觀的重要構成，為社會生活的指導原則（1984）。

臺灣人類學界對於食物的研究也累積了不少成績。古典民族誌資料，有許多提及食物的部份，但著重點在飲食習慣與飲食範疇的描述（佐山融吉 1919, 1921; 王瑞成 1941）。年代較近的研究，討論深度與廣度也多了起來，例如：食物的生產（蔣斌 2000）、社會關係與食物的討論（何翠萍 2000; 林淑容 2002; 簡美玲 2005; 余舜德 2005）、食物與身體研究（張珣 1989; 翁玲玲 1994; 余舜德 2000）、食物分類與象徵系統的探討（李亦園 1983; 張珣 1985, 余光弘 1994; 陳淑芬 1994）、食物與信仰的研究（李亦園 1987; 黃樹民 2004）以及食物與性別的討論（羅素玫 2005; 張珣 2007; 胡家瑜 2007; 劉璧楨 2007）。

食物在漢人的觀念中，不只求溫飽，還有要考慮食物的冷熱和滋補性，日常生活的保健觀念核心即是「吃正確的食物」，所有的病症和人生關卡也可以透過食物的選擇來作為解決或是治療的方法。但食物的冷熱性質，並沒有統一的客觀標準存在，張珣（1985）曾就 90 位報導人對黑糖與白糖的分類觀念進行分析，結果顯示，在常民社會中，即使分不清食物的冷熱性質，冷熱仍然是一個歸類食物的思考方向，遇到新的食物可以先加以分類，再納入原來的食譜當中，然後成為食材入口。林淑蓉（2007）以食物和性別建構做為主軸，分析居住在中國貴州的侗族人如何理解、建構及實踐其性別關係。透過對該地食物禮物——如米、飯、肉、魚——的研究，指出每種食物在交換的過程中都帶有不同的象徵意義，展演了性別與權力間的社會關係，食物禮物的交換在侗族的社會表示了女人的轉移，侗

族以飲食文化的豐富內涵說明了「社會的再生產」的重要性。

胡家瑜（2007）以賽夏族的食物作為討論範疇，將食物視為一種特殊類型的物質系統(material system)，探討食物的內容種類、物質特性、變遷發展、以及轉換再現後所具有的文化意義。強調食物在生產、處理以及使用各階段所代表的文化價值和意義，並加入歷史面向的考量，以表現不同時間深度內，文化對於食物同時作為可食物資與象徵意義的建構，進而討論社會活動中的食物，如何在社會變遷的情況下，與物性、賽夏性別產生動態的連結。她指出，社會對於賽夏女人的期待是烹飪和生育，透過生產食物、備膳、和提供菜餚，女人擁有重要的力量，在各種儀式中，女人和食物都是力量轉換的媒介，女人是構成新生命的關鍵，而食物則是滋養生命的基礎，都是社會中不可或缺的。總之，食物可說是一種文化符碼，為象徵體系的落實物。食物的特性與文化意義，透過口語傳說、和身體行動，不斷地、動態地在生活中重現。對外來說，劃分了社群與他者的疆界，對內來說，建構了性別氣質，複製文化邏輯。

除此之外，食物相關的消費研究與消費理論，近來也成為很受到矚目的研究課題。日常生活中，現代性、商品、以及各種商品化的行為不斷的增加，Miller (1998)認為，這些物與消費，在其他非人類學式的資本主義或經濟理性的研究範式下，忽略了消費者的能動性和創造性，對於消費的探討僅著眼於購買行為的研究，僅關注商品的賣出買入，或是消費者的階級、消費傾向等，窄化了物的意義，也忽略了物在消費脈絡中，被建構出的文化意涵。

Miller (1998) 曾就千里達島 (Trinidadian) Chaguanas 鎮民對可樂 (Coke) 飲用習慣的研究，提出不同族群對自我的認同與對他者的區別是可以透過「物」來做意義轉換的看法。他認為可樂的消費也是一種象徵，可樂瓶內盛裝的就不只是充滿氣泡的甜水，而是千里達人透過具體的物，進行身分認同的展現。千里達是一個曾經施行奴隸制度的島嶼型移民社會，人民的組成相當複雜，有非裔、印裔與華裔。移民來到千里達之後，在千里達落地生根，與傳統文化產生破裂，利用新的環境與物資，創造自我認同與文化連結。因此，千里達人重視當下的自由、

歡愉、競爭，也強調家庭和親屬兩者對當地人深厚意義，看似衝突的兩者，恰巧表現了千里達的現代性。人們無法根據原生的文化傳統或是習俗行事，權威、階級等概念也無法在讓人信服，失去過往讓人得到某種程度的解放，但要與未來連結，就必須建構新的文化意涵，來確定人和社會在當下是存在的，這也是千里達文化的特色。因此，千里達人可能因為不同的情境，選擇外來物，來表現這種文化特色，對於可樂的消費即是明證。

Miller 認為商品透過消費與使用的過程，成為與人關係密切且具有意義 (meaning) 的物，這個過程是「創造性的再脈絡化」(creative recontextualization)。購買前，商品與消費者是疏離的，商品脫離了原有的生產者與生產環境，經由全球化的經濟體系或國家分配進入在地市場，但購買後，商品便開始特殊化，可能因為在地的社會結構、意識型態或其他原因，消費者和物建立了社會關係，透過長期的 creative recontextualization，「物」產生新的價值。人類學的消費研究，就是挑戰當代視「消費現象為經濟理性行為」的假設，而跳脫古典假設的方法，不再以二元論 (dualism) --如好/壞，象徵/實質——來檢視消費現象。透過物質文化與消費活動的研究，人類學關注個人 (individual)、群體 (group) 及其價值 (value) 在客體化歷程 (objectification) 中所得到的主體實踐 (Miller 1987; 133-217, 1995)。總之，吃，在很多時候可說是表現身份與認同的一種重要方式。人類學的食物研究，使我們對食物在社會生活中的多義性更加瞭解。

2. 有關「坐月子」研究的回顧

(1) 民俗研究階段

坐月子是漢人婦女在產後的習俗，早期對坐月子的紀錄多從民俗層次著手，調查重心在傳統漢人女性於月子期間應遵行的規範與禁忌，一直到近代，此類描述在民俗學研究中仍佔有相當份量(黃鳳姿 1942 [1990]; 池田敏雄 1962; 阮正雄 1988; 郭立誠 1971; 曹東華 1957; 任騁 1993; 莊淑旂 1995; 吳瀛濤 1990)，提供了我們對於坐月子習俗的基本認識。

大多數的民俗研究，對於坐月的禁忌、規矩與後果有詳細描述，但大部分採條列式的書寫，較不能提供產婦在坐月期間全面性的生活資料。黃鳳姿(1942,)的作品在民俗研究中較為特殊的，她以故事的體裁，描寫鄰家孀孀生男嬰之後的生活作息、飲食習慣、禮物交換等民間習俗，巧妙的點出禁忌和規矩在民間被理解的方式，實踐的方法，和禮物流動的方式。這些早期民俗研究，經常以「飲食」為主，描述紀錄台灣社會如何透過贈送食材、處理食材、交換食物禮物的方式，表達社會成員對產婦、新生兒的祝福；以及透過食物的象徵性和交換順序，理解坐月子習俗中豐富的文化內涵。

(2)醫護領域與其他社會學科的研究

醫護領域和社會科學領域也以坐月子為主題進行相關研究，從 1990 年到 2007 年間，出現近三十篇以上的專章討論。有些以醫護專業知識分析產婦遵守坐月子的情形與行為（夏萍回 1997；吳宜樺與郭素珍 1999；陳麗麗與王純娟 2000；高千惠 1992；Pillsbury 1978）；則其他還包含坐月子期間的所感受到的壓力與支持（曾英芬、陳彰惠、王惠珍及蔡秋月 1994）、關注產婦對坐月子看法的研究（夏萍回 1997；章莊壽美 1996；陳麗麗與王純娟 2000），以及坐月子與產婦身體復原關係的研究（江曉菁 1998；汪麗琴 1999）、不同社會階層在坐月期間生活品質的研究（陳秀琴 2000）、坐月期間家庭成員關係的研究（Tien 2003），以及對坐月子中心的分析等（韓文蕙 1992；黃忠山 2001；鄧素文 2007；趙大維 2004）。

這些研究都提及到，坐月子行為會隨著時代變遷而有不同的坐月方法，或是隨著社會狀況的變遷，坐月子的項目和飲食規範，例如產後不洗頭、不喝水等習俗逐漸發生改變。醫護領域的研究通常採取統計學量化的研究方法，以實證方式研究社會趨勢。但統計之後，對問卷填答人的個人差異性，與坐月子的社會文化象徵意義，少有討論。

其中較精采的是 Phillsbury (1982) 訪談了 80 位臺灣產婦，對漢人的坐月子習俗提出三個面向的分析：民俗醫療體系、中醫理論體系以及西方醫療體系，是近代坐月子研究中，對習俗文化內涵與社會意義描述較為深入的作品。對於坐月子行為，她整理當時所採集的訪談資料提出三原則：

1. 產婦認為應該要遵守生活規範禁忌以免對未來的健康狀況有影響，如：不吹風、不碰冷水、臥床靜養、不哭泣、不閱讀等。
2. 產婦帶有胎產血，是污穢的 (dirty blood)，要避免外出以免污染他人或觸怒神明。
3. 產婦應該要多吃熱食 (hot food)，避免生冷的食物。

Phillsbury 結論道，西方醫療體系不應該將坐月子習俗視為迷信，若從中國傳統宇宙觀與傳統醫學觀點來理解坐月子，就能瞭解產婦透過坐月子的確能使身體回到平衡的狀態，習俗對產婦而言具有重建和整合的功能。

(3) 人類學領域對坐月子的研究

台灣人類學者針對婦女坐月進行專題研究的論文並不多。翁玲玲 (1992) 嘗試以通過儀式 (rite of passage) 來解釋坐月子的行為。她以澎湖和基隆的兩個漁村為主，輔以五十八位外省籍人士的訪談，探討臺灣婦女坐月子的功能、社會意義、心境轉換、與象徵符號，是坐月儀式為漢人對陰陽平衡、食物冷熱系統等宇宙觀的實踐，目的是達到中庸。婦女坐月品質的好壞，反映出人際關係的良莠，翁藉由儀式分析的觀點，是坐月子儀式的功能在於穩訂社會結構秩序、建構人際網絡與具有增強產婦生育力的功能。她將坐月子劃分為三個階段，以分娩作為「分離」的開始，產婦入坐月房為「過渡」的開始，視嬰兒「做滿月」為「再凝聚」的代表，也是儀式的終結。傳統坐月子是全控機構 (total institution) 的微型化，與外界隔絕、所有的日常生活細節都受到控制，進而讓其內的人達成自我改變。坐月子在翁玲玲的分析中，是一種生命儀禮，具有轉變個人身份與地位的功能，坐月儀式是產婦生育力量的展現，社會對儀式中的產婦，的確有所回應，但無法

解決暨有的衝突與危機，透過該論文所提供的民族誌資料，我們看見儀式深入的刻記了乏人照顧的產婦在坐月期間與坐月前的異常狀態，甚至影響社會對接受新成員加入的意願。

張淑卿（1999）認為翁的研究是坐月子的「當代看法」，較缺少歷史性資料的探討，也認為坐月子的指導原則，「古今皆同，屬於婦女生育習俗的一部分」。然而，翁與張兩者的看法，其實都建立在：視社會惟一「靜態」系統的假設之上。翁文對於月內缺乏幫手的產婦，概以產前人際關係不佳標籤之，他們的身分始終是很明確，也就是被邊緣化的，此類產婦所代表的社會衝突，無法以儀式來修補，也難以達到儀式最後的「再凝聚」階段；社會對於這些產婦而言，是高於個人的、先驗性的存在。Turner 寄望以象徵分析，來解決社會的衝突，但這種研究方法常受到的質疑是：忽略了個人的詮釋性與人群（即使在衝突下）互動所創造出的文化意義。

呂木蘭（1999）以坐月子中心的產婦為研究對象，認為坐月子期間有太多當代醫療行為的過度介入，坐月子中心是資本主義對女性身體的再利用，視之為創造貨幣利潤的工具，但當代女性作為一個行動的主體，也會以拒絕消費來表達自我意識與自我認同。她以後現代女性觀點作為研究論述主軸，強調女性的坐月經驗；她也以自身在坐月子中心，使用商品化坐月服務的經驗，嘗試探討女性與醫療消費兩者的互動關係。但是，她的嘗試似乎未竟全功，以性別研究的觀點而言，女性，並不是一個單獨存在的研究領域，而是一種文化的建構；而且也缺乏產婦的家人，如婆婆、媽媽、先生、或醫療領域的醫師（通常是另一種性別：男性）對坐月的看法，也因此難以塑造女性真正的觀點與特色。此外，也缺乏較有時間深度的觀察主軸，所以無法呈現坐月子在商品化之前的樣貌。不過，她的民族誌資料提供了許多有關坐月經驗的主動論述，也包含不同世代、階層的女性對坐月的看法，的確較能表達女人的立場。

基本而言，上述研究已論及女性的就業狀況與家庭結構，會對坐月子產生影響，現代化與社會變遷等因素也促使坐月方式改變。但是，相關研究對於當代政經與家庭結構變遷、女性意識提升，以及坐月相關商品與消費現象還缺少深入的討論，本研究希望能進一步在這些層面探討當代坐月行動在實踐層次的差異性與多義性。

第四節 研究方法與田野資料收集

1. 研究方法

本研究的資料來源，除了書面的研究之外，也採用田野訪談、參與觀察，輔以個人兩次不同的坐月子體驗為參考。書面研究的參考資料包括：中醫典籍以行政院衛生署中醫委員會所提供的電子版本為主）、坊間婦科妊娠坐月書籍、相關坐月食譜、報章與婦幼雜誌、醫院衛教宣傳手冊、孕婦手冊等。

田野調查時間的安排，自 2004 年 5 月到 10 月，假台北市的坐月子中心兩家、和宅配坐月子餐公司試吃會進行初步的田野調查，並訪談坐月子保姆兩名。2007 年 3 月到 4 月，在台北市與新竹市兩地，觀察坐月子商品服務的種類、規格與內容，訪談使用過坐月子中心、宅配坐月子餐以及聘請坐月子保姆的消費者，以及該使用者家族中，有生育經驗但是未曾使用過坐月子服務的女性。

2. 田野資料採集

本研究採取參與觀察、半開放式問卷調查與深入訪談，以及研究者實際坐月經驗等不同方式收集相關田野資料。田野地點以大台北地區為範疇。

(1)參與觀察：觀察地點有，坐月子中心，報導人家中，與醫院三地。以不公開身份的方式，至四所坐月子中心，實地調查其資本資料、硬體設備、服務項目、飲食供應等。至報導人家中觀察坐月商品服務使用方式時，身份公開並簡述研究內容。

(2)問卷調查與深入訪談：本研究的調查訪談步驟分為兩個階段，先以半開放式的書面問卷做預測性質的訪談，再針對問卷填達與訪談內容進行初步分析，選擇可進行深入訪談的研究對象。進行參與觀察或深入訪談時，常以提供家務協助，或分享育兒經驗的方式，與報導人建立關係，以瞭解不同世代的人們，對坐月態度、方法、飲食安排以及與生活上的規範，對其生命史或是坐月期間生活作息有全面性的掌握。

■ 訪談對象

田野訪談與參與觀察時的主要研究對象分為三類，一是使用坐月子商品服務的消費者，及其願意接受訪談的配偶，計有女性八名，男性七名。為求對照以及追溯臺灣女性早期坐月經驗，我也請第一類的消費者引見家族中有坐月(照護)經驗但是未使用坐月商品服務的家人，男女皆可，這是第二類，共有女性十名，男性兩名。第三類是在中西醫婦幼醫護領域內有工作經驗者，計有中醫師兩名，一男一女；臺北市立醫院婦科醫師兩名，男性，坐月子保姆兩名，女性；台北市坐月子中心與坐月餐公司的坐月調理員四名，男性一名，女性三名；護士三名，女性，臺北市立醫院就職者兩位，另一位曾任婦產科護士後轉業；護理師三名，女性。除實習護士兩名外，其他女性本身都有坐月經驗，實習護士曾擔任她人坐月的照護者。報導人多數居住在臺灣都會區，以台北市為主，其他則居住在台北市近郊，女性生育年齡分布在 19 到 38 歲。報導人之年齡分佈與職業分佈如下：

表 1-1：報導人年齡分佈表

年齡 性別	60 歲以上	50-60 歲	40-50 歲	30-40 歲	20-30 歲	10-20 歲	共計
女	4	7	7	9	2	1	30
男	2	2	2	7	0	0	13

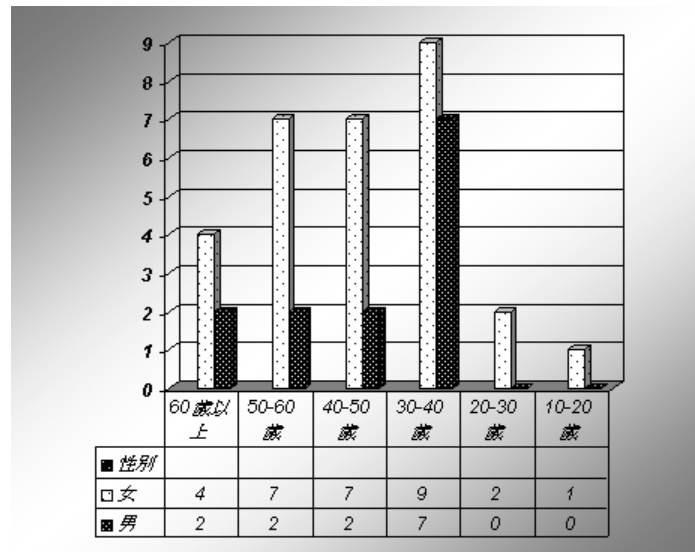


圖 1-1 報導人年齡分佈圖

表 1-2：報導人職業分佈表¹

職業 性別	工商 部門	農業 部門	公共行政與 教育服務部門	醫護 產業	料理 家務	高齡	共計
女	8	2	4	11	3	2	30
男	5	0	2	4	0	2	13

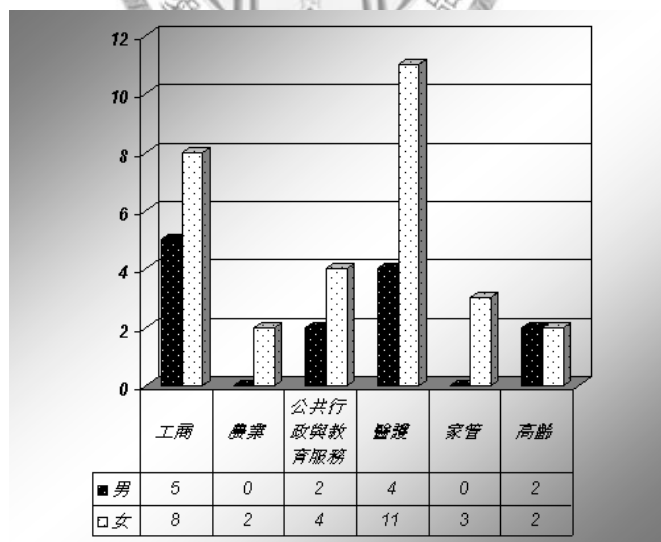


圖 1-2：報導人職業分佈圖

¹ 報導人職業分佈表之職業分類與名詞定義，部份採行政院主計處之定義，請參考中華民國統計網，網址：<http://www.stat.gov.tw/>（點選「就業、失業統計」），上線日期 2008 年 7 月 15 日。

原先希望將坐月子中心內服務的工作人員或坐月子中心的管理者納入訪談訪談範圍，但此類受訪者對訪談的警戒度很高，常以商業機密或無空接受為由，拒絕訪談。再者，入住坐月子中心的某些消費者因為本身職業較為特殊（如演藝工作者），相當在意隱私權的保護，也促使該機構的工作人員不願意透露太多自己的想法。

■ 訪談問卷

問卷訪談的內容，以坐月時期的飲食安排和消費狀況為主，再對報導人進行其生命經驗、或評述他人身體經驗的相關資料收集。採訪地點包括：坐月子中心，報導人家中，與醫院三地。有些產婦遵守禁忌認為「月子房外人不可進以免沖煞」，則以電話聯絡，滿月之後再面訪。採訪時會視當時情況採取半開放式問卷的填寫，就生育經驗、胎次、家庭結構、坐月地點選擇原因、飲食狀況、家務分擔等項目做基本的瞭解。若產婦體虛，則以與觀察為主，通常在嬰兒滿月後，才會與母親進行深入訪談（問卷設計安排見附錄一）。

■ 訪談資料淺析

在飲食狀況表部份，坐月婦女每日餐次約是 5~6 餐，菜色變化和報導人的年紀成反比，越年輕的產婦，飲食內容的變化度就越高，但「熱」性的料理仍佔有極高的比例。藥膳的使用以生化湯、四物湯為主，每位產婦至少喝過一次。麻油、老薑和米酒的使用相當普遍，無一例外，並未受到報導人年紀因素而影響；二十至五十歲的女性，對於滋養品的接受度和使用量都比五十歲以上的女性為高，平日會吃滋補品的女性，孕期會繼續保持，甚至到產後都還保有這種飲食習慣。產婦的配偶部份，以正餐而言，男性不吃女性的藥膳，而麻油料理則淺嘗輒止，其他配菜的部份接受度較高，但會覺得口味過於清淡，男性拒食的原因，除了口味以外，是：「沒興趣」、「不適合男人吃」，因此配偶的料理會另外準備，但若就點心而言，若為銀耳蓮子湯、紫米山藥粥、紅糖蕃薯芋圓、養肝湯或消脂茶此類小點，先生會願意嘗試甚至坐下來一起吃，若因為工作不能一起吃，回家後

見到點心也會主動呈上幾碗。產婦坐月期間少有共食者一起吃飯（新生兒不在共食範圍內），其他家人必須出外工作，而主要的坐月照護者忙於家務，如果是和婆婆共食，會稍感緊張，和娘家媽媽共食，則氣氛輕鬆，甚至挑剔口味。

身體狀況方面，有生育經驗的產婦幾乎都會感到疼痛，但不一定會在當下就醫，大多數選擇忍耐，看醫生的比例高，是因為現代產婦在小孩滿月後多會回醫療院所複診。坐月子期間的女性少有感冒，有感冒時會去看醫生，唯一用藥者採用中藥。坐月期間，產婦常有便秘的現象，有些會看醫生，西醫大部分會建議產婦多攝取高纖食物，情況非常嚴重者會開安全用藥，也有選擇不看醫生暫時忍耐，主動攝取大量蔬菜水果者。情緒不好，在坐月的女性多少都會有，情緒不好可以有很大的討論空間，輕者只是覺得缺乏睡眠，重者則可能是因為和家人吵架或有產後憂鬱的現象。失眠的產婦很少，大部分女性在月內期間感覺很累，會盡量多睡，失眠的產婦有些是因為新生兒作息不定而失眠，失眠時會上網、逗弄嬰兒或是看電視。全身無力的狀況多發生在產後第一個星期，第二個星期以後會改善很多，有些產婦覺得全身無力但是不方便出門看醫生，多是用中藥膳進補，希望能解決問題，大部分選擇「忍耐」選項的產婦，則認為全身無力是正常的，多休息即可。想吐的產婦通常是因為在坐月子的時候吃了太多的食物，或是認為自己吃錯了食物，用藥者只有一位，以中藥調理。房事不諧的狀況很少，唯一看醫生的報導人，因為新生兒夭折的問題，又與先生對房事的看法不同，掛號科目是精神科，絕大多數的產婦及其配偶都會在月內避免房事。食慾差的產婦，兩位皆看中醫，服中藥，不看醫生者，多歸因於對月內飲食的不適應，但若媽媽哺乳，食慾通常會很好。覺得無聊的產婦很少，大部分產婦都覺得坐月子很忙碌。惡露不止的產婦會看婦產科醫生，有些需要用藥，有些只需要加強子宮按摩即可，有些產婦則不確定自己的惡露狀況是否正常。缺乳的產婦比例不低，大多選擇看中醫，或到傳統中藥行抓藥，西醫會建議缺乳的媽媽提高日常生活中飲料的比率，多喝營養價值高的飲品，如果汁、魚湯、牛奶、和優酪乳等。

以就醫情況來說，比例很高，是因為固定的回診制度。用藥情況來說，用的多是中藥材，報導人一致的認為西藥可能會透過乳汁影響新生兒，即使西醫開藥，最後還是選擇不吃。忍耐，是最常被勾選的選項，特別是針對情緒不好的狀況。每個產婦都在坐月期間會遇到一些身體上得病痛或不舒適，中老年婦女勾選的項目多在疼痛、便秘這兩個選項，其他少有勾選，他們常說：「好像沒有，想不起來了」。

對於生活習慣的提問，可以反映出產婦對坐月規範和禁忌的遵循度。我將問卷分成食衣住行育樂五個層面，用各式提問將坐月習俗隱藏於內，結果發現，完全遵守坐月習俗與禁忌者，零位。一般說來，中老年女性在食、住、行、樂方面的遵從度很高，育的方面，因為過去生養人口較多，坐月期間不可能全不勞動或完全脫離家務。年輕女性的遵從度，整體來說明下降許多，在「食」上的遵守度很高，以坐月子中心的使用者遵守度最高，因為飲食皆由坐月子中心供給，在家中坐月者，如無固定的陪伴者，就較難遵守。「衣」類選項則毫不考慮禁忌。住的方面，坐月子中心的產婦常開冷氣、會洗頭洗澡、偶爾看書報、用眼力，但是沒有拿針線者，哺育母乳者多為母嬰同床，推回嬰兒室時才說在嬰兒床上，但在家中坐月又有固定陪伴者的產婦，洗澡、洗頭、吹冷氣、看書報的比例就會降低。嬰兒飲食若以配方奶為主，則嬰兒多睡在嬰兒床上。「行」的部份，幾乎沒有違背者，偶爾想要外出，也因為體力考量，以在坐月子中心附近散步為主。育的部份，使用坐月子中心的媽媽，多數會將應新生兒的手足送往婆婆或媽媽處，請家人代為照顧，也有部份會將較大的孩子帶到坐月子中心一起修養，但在家中坐月的媽媽，特別是中老年女性，都還是在月內期間煮飯、照顧其他的幼兒，抱小孩，從事各種育兒工作。樂的部份，中老年女性在坐月子的時候多不用眼力，年輕女性則會稍稍使用，房事禁忌則不論年紀，遵守度都很高。其他部份，除了坐月子中心的產婦以外，在其他地點坐月的產婦，會因為和家人衝突、覺得委屈、感覺孤獨和疲累而哭泣。

3. 研究者個人身體經驗

在本論文計畫發展進行階段，作者也親身經歷二次懷孕、生產與坐月的過程。個人的坐月體驗，在 2004 年冬初，與 2006 年仲夏，兩次的飲食安排與生活行為不盡相同。地點方面，2004 年在台北市中正區自家坐月，與婆家、娘家相聚不遠，主要的照護者是內子，親友來訪人數約十人，贈送誕生禮，但是不探訪的親友多在中年以上。飲食方面，頭胎坐月的飲食多由公婆供應或外子烹煮，比例各半，麻油雞多由公婆烹煮，次數不多，因為對麻油無特殊偏好，在我的要求下改煮不加麻油、只加老薑的豬肉湯品。外子則多為我烹飪薑絲魚湯與煲野生燕窩，我自己也會下廚煮雞湯和羅宋湯喝，青菜水果的進食種類較少，因為我需要返校上課，所以常外出購物，打理生活所需。被父母視為觸犯外出禁忌，應該多臥床修養。在商品化坐月子服務的使用上，坐月子餐有試用經驗，但因口味不合，訂購一日後即中止。曾考慮赴坐月子中心修養，但實際參觀後，發現彼此對舒適感的認同有差距而作罷。

第二胎坐月，地點在台北市南港區家中，與婆家、娘家的距離稍遠，約有二十餘公里。因長子為過敏體質，因此第二胎從懷孕開始，便主動避開西醫建議的過敏原食物。為兼顧長子偏好與孕產婦需求，在動物性食材上，產前產後的魚類料理和雞湯不少，在其他植物性食材的選用上，則採取營養師與褓姆的建議，均衡攝取，補品方面，採用大量的健康食品以及中醫師推薦的滋養品，以減少家庭成員的家務負擔，每日的食材類別約有 15~20 種。坐月子服務的使用上，則雇請鄰近褓姆照顧長子，新生兒自行照顧。

兩胎共同的坐月安排包括，都未到傳統中藥房抓藥煮生化湯或四物湯，身體不適時請熟識的中醫師另開藥材煎煮或幫忙炮制藥丸，在護士的建議下喝水、優酪乳、和果汁。兩胎皆以母乳哺育。

第五節 章節安排

本論文的書寫結構主要分為五個部份：

第一章「緒論部份」，首先陳述我為何我對坐月子的習俗變化這個議題產生興趣。其次，概述問題意識與研究目的，再透過飲食研究、消費層面與醫護領域的角度就提出過往對坐月研究的層次與不足之處，並從個人經驗、消費、食療等面向，探討坐月飲食的意涵與此議題發展的面向，最末，簡介田野歷程、研究方法，和各章的內容概要。

第二章「漢人坐月習俗的發展與變化」，從文獻部份探討漢人坐月習俗的內涵與飲食的關聯，參考的文獻來源包括：中醫典籍、宮廷紀錄、章回小說與日治時期的民俗刊物。

第三章「當代坐月飲食系統的組成」則透過耆老的記憶，與坐月期間的食物（如麻油雞、米酒、老薑等）的象徵意義與使用上的改變，回溯近五十年來，臺灣婦女在坐月飲食的改變，以及這些改變的意義。

第四章「都會婦女坐月飲食的轉變與消費化」，述及民國七零年代臺灣經濟起飛之後，都會婦女坐月現象的變化。由於國民收入增加，雙薪家庭的比例增高，女性在社會和經濟地位上都有所提昇，兩性對性別角色態度也產生了變化，這些因素促使男女兩性以不同的態度面對坐月子的傳統，對坐月飲食的主導性也有增加，漢人社會變遷的脈絡，成為在市場上可以交易的商品項目。並探討「坐月菜單」的出現與意義。商業機構提供菜餚，經由產婦試吃，和「養生專家」諮商後，決定坐月期間所用的食材及菜色等級，才有「坐月菜單」的出現。菜單的形成，象徵著現代坐月行為與傳統照護方式有了更大的斷裂。

第五章「結論」；初步歸納當代坐月有高度消費化的趨勢，傳統的食物冷熱概念與食補文化仍是其中的指導原則，女性透過對飲食安排上的主導性，將傳統坐月所代表的不潔與拘束，轉化為自我認同的一種方式。

第二章 漢人坐月習俗的發展與變化

本章主題在於漢人坐月習俗的內涵與變遷。參考中醫典籍、宮廷制度紀錄、章回小說與日治時期的民俗刊物，探討漢人坐月風俗的緣起、發展與變化。

當代坐月子習俗的內容，可以分爲「禁忌」和「鼓勵」兩大類，這兩類就產婦的飲食與生活舉措立下明確的規矩，從嬰兒出生到滿月這段期間，產婦的生活--與孕期和孕前的日常生活相較--相當不同。飲食有「食補」和「禁食範圍」兩原則，生活行爲上以限制行動範圍的移動禁忌、禁止有性行爲的性禁忌和「不碰水」的觸碰禁忌爲主。坐月子期間，產婦不能外出，每天以麻油雞、藥膳等進補調養身體，也因此，坐月子行爲被認爲具有恢復女性生產力、調適心理、滿足新生兒需要、建立親子關係和維持社會關係等功用（翁玲玲 1994；江曉菁 1998）。

坐月子的起源說法很多。以「飲食」作爲產後婦女調養體質的方式，乃自中國傳統醫療系統對身體的認知轉化而來，第一節即對此種認知的論述進行整理，強調這套認知不但在歷代中醫婦科領域被論述，民間也以各自的小傳統進行瞭解與實踐。兩者咸信，婦女在生產過程中，因失血過多而導致身體變寒、變虛。胎兒娩出前，爲保護胎兒而月經中止，女性積存十個月的精華以滋養後代，但產後，這些精華不再具有用途反而被視爲毒血，因此坐月的目的便是使身體恢復到不寒、不虛、不毒的狀態，製造出如凝脂濃白、可以飼兒的乳汁，在體力上，甚至比孕前更爲強壯。在婦科領域的中醫典籍中，吃屬性爲溫性、熱性、能通血路的食物，並使用具有「排污」、「去淤」意義的中藥方，是調節體力、增加乳汁最常用的方法，飲食藥膳化與藥膳飲食化兼有，「補」、「洩」並進，強固與疏通兩者並重。

以「飲食」作為調理身體的日常實踐，並不限於孕婦，在漢文化發展歷史中，特定的社會階層對此類實踐熱衷不已，例如宋明之際的士人階級，透過當時的食譜，可見食材選擇、烹調方法、與感官偏好都深受團體內部的文化意識所影響。同是宋明之際，章回小說與宮廷制度中也出現了與坐月子行為有關的描述，因此本章第二節將就上述資料作淺析。第三節則試析清領與日治兩期，文獻中所描寫的台灣相關坐月習俗與內涵。

簡而言之，飲食為產婦身體照護方式的核心，呈現出中國對食物冷熱原則的應用與分類。但對食材的選擇、烹煮與概念宣揚，則是團體界分我群與他群的方法之一。在坐月行為的傳衍上，坐月不碰水的禁忌，似乎是明朝人的一個普遍認知，反應了「坐月」的存在，但「坐月」行為多侷限在分娩當下。對照日治時期民俗刊物中的記載，二十世紀初葉的坐月行為，與當代臺灣都會社會才是較惟貼近的。

第一節 有關產婦坐月緣起的不同看法

1. 傳統中醫對坐月的看法

坐月子的起源，目前多認為是起因於古代飲食不足、女性社會地位低、又有傳宗接代的責任，因此在生產耗損後，產婦可以有一個假期稍事修養，稱為「月子」。對家族來說，給媳婦坐好月子，公婆一來可以表示自己重視媳婦，最要緊的是媳婦「坐月吃補」才有奶水可以哺育下一代，因此「坐月進補」相沿成習，且食補的食物屬性必須符合「避生冷」、「溫」、「熱」等原則，如麻油雞、麻油炒豬肝等菜餚即為典型的坐月菜餚（陳潮宗 1991）。

坐月子的時間長短，沒有固定的標準。產後修養的目的在於使產婦恢復到孕前的狀態，所需時間約是一個月，俗稱「坐月子」，但產婦真正的坐月子天數不一，大部分產婦對坐到 30 天。生產的狀況也會影響對坐月天數的認定，「自然流產、人工流產或是剖腹產更需要延長修養天數致 40 天」（莊淑旂 1995：76）。

民間也有「彌月爲期，百日爲度」的說法，也有「小滿月」與「大滿月」的說法，即產婦在產後修養一個月，嬰兒是小滿月狀態，產後修養三個月，嬰兒則是大滿月狀態，曹榮穎（2006）撰寫的一篇〈坐月子禁忌大解析〉文章，反映出中醫對產婦坐月的一些基本概念：

「在這段時間裡，產婦須有適當的休息與調養，以期恢復至未生產前的身心狀況，俗稱「坐月子」；而「做月子」指的是產婦與周遭協助其「坐月子」的人之所作所爲，這些行為所發生的時間，可以從生產前（甚至從懷孕起）便開始進行。前者較為狹義，後者則屬廣義之言。」

當代提供產後照護服務的營利機構，對於坐月子的時間認定，也不明確，一位營利機構的負責人，以臺灣坐月傳統和自身坐月子的經驗爲參考，認爲坐月子的重點不在於天數，而是是否達到坐月子的目的：

「一旦生產，內臟因不再受壓迫而產生鬆垮的狀態，此時內臟有拼命的要收縮回原來樣子的本能……內臟迅速的恢復到原來的彈性、高度〔也就是位置〕、及功能，這樣就是體質改變；因為體質改變……就有可能將原來身體的症狀減輕甚至是消除，進而達到脫胎換骨的目的！而在外觀上首先就是要把撐大的肚子及增加的體重恢復到原狀，這樣月子就是做好了……正確的坐月子方法，就有機會讓女人越生越健康，越生越美麗。」（莊壽美 2002）

傳統醫學的看法，點出了坐月習俗的時間長短與坐月目的地的改變，早期坐月的目的是爲了及早恢復婦女的生育力與哺乳，但現今婦女坐月則多爲自己而作，以改善體質、「越生越美」爲目標。

2. 西方醫學對坐月的看法

產婦生產之後需要一段時間靜臥修養，在西方醫學上稱「產褥期」，是指從胎盤娩出至產婦（除乳腺外）全身各器官恢復或接近正常非孕狀態的一段時間，

產婦因懷孕而改變大小的臟器（如子宮），以及之前受到胎兒擠壓而移位臟器，都需要恢復到原來的大小與位置；身體中過多的水分也必須被排除。一般復原的時間需要六到八週，約四十二天。因這個月產婦須在家中休息，西醫也希望產婦在產褥期多臥床休息，接受照護，因此稱產褥期所需要的照護為「產後護理」。

在臺灣婦產科領域的認知裡，「產後護理」是等於傳統「坐月子」習俗的。西方婦科醫學的認知裡，產婦或孕婦都不是病人，只是身體狀況不太一樣的常人，因此也需要攝取不同的營養；如產後期間的飲食，比日常飲食的要求要高，若有哺乳的產婦則需要更高的熱量，約是 2300 大卡。哺乳媽媽的飲食特色是高熱量、高蛋白質、豐富礦物質、纖維與維他命的組成，但也僅比一般女性飲食多出 500 大卡。這段時期，婦產或小兒科醫生都會告訴產婦，飲食最應注重均衡，各種青菜、水果、蛋白質來源要優良，而非熱量多，應該多補充湯水以利製造母乳；但並未對食物有「冷」或「熱」的屬性分類，也不強調進補，飲食的著重點在均衡飲食，來源優良，有明確的熱量計算可以參考（江曉菁 1998；林盈慧與陳彰惠 1999；陳昭惠 2005）。



第二節 文獻紀錄中漢人坐月習俗的發展與變化

歷史文獻中最早對於漢人坐月習俗的記載出現於漢代。當時的照護方法，系統性的學理尚未為成型，醫者整理民間各地處方廣為流傳命名為「產後方」，可視為對「產後」成一特別照護項目之濫觴。宋代以後，中醫婦科蔚為發達，較有系統的專論和產後藥方歌訣流通傳佈，吸引了喜好醫術的士人開始參考醫學典籍，結合食療的觀念，撰寫了不少具有養生功效的食譜，作為補益之用。清代之後，產後調養的方法飲食密切相關，飲食分有「禁食」與「鼓勵」兩範圍，相應的生活舉措也似於今日，食衣住行育樂各方面都有提點，可視為當代坐月習俗之始。

1. 西元一世紀之後（戰國兩漢時期）：婦女產後照護之濫觴

國內數本坐月相關研究的論文，認為坐月習俗起源自漢朝（黃筱玲 1999; 林靜佩 2004；田聖芳 2006），最早在漢代文獻《禮記·內則》篇中出現，屬於貴族階層的生活習俗，當時有「臨盆之際產婦移往側室待產」的禮俗：

「妻將生子，及月辰，居側室，夫使人日再問之，作而自問之，妻不敢見，使姆衣服而對，至於子生，夫復使人日再問之，夫齊，則不入側室之門。」

這段話意思是說，妻子如果到達臨盆月數即將分娩時，必需住在燕寢的旁邊，而後丈夫再請他人代為問候妻子狀況。而妻子不能見到丈夫，必須託付保姆拿衣服互相隔著，當小孩出生時，丈夫再請他人問候妻子情況，若丈夫的服裝儀容平順不亂，就不能進入妻子住的燕寢。但通篇論述中，只對「移入側室」做記載，並未有關於坐月行為或飲食的描寫。從這段描寫，我們可以瞭解生產前後，女性的地位是曖昧的、和平常不同的，產婦是「脫序」的象徵，夫妻不能直接說話，若想見面，丈夫也必須是儀容不整的狀態，才得以對應。

歷史上對於產婦照護方面的文獻記載不多，主要的關係是在資料問題。熊秉真回顧傳統中國育嬰史時也又類似的遺憾，坐月史「似不涉國家興亡，民生福祉，暨是無關宏旨，就沒有什麼進一步瞭解的必要（1995: 1）」。對於產後病症的紀錄，多分佈在傳統醫學典籍，但被記錄下來多是產後異常的狀況，對於經常性的產後照護方法與步驟，大概只出現零星宮廷生活描寫。因此，欲探求漢人對產婦的傳統照護，就必須從傳統醫學中的婦科典籍，與宮廷生活紀錄來做推敲。但是這類的資料也有過於龐雜難以成系統的問題。因為生產、育嬰、幼幼之事，雖數三類，難以切割，又需要大量專門經驗與知識傳承，史家、文人等歷史書寫傳統對此議題少有著墨，偶爾提到也是零碎粗略的。一直到漢代，有延請「乳醫」到宮中為皇族女子接產、調養產後身體的紀錄。乳醫是接生婆，乳醫對婦科和

其他領域的醫術都有一定涉獵，才得以入宮為皇后診治。由此可知，照護孕產婦的身體知識的確有專人通曉，懂得孕育醫術，會用藥來調理產婦身體。（章太炎 1957；袁家麟 2004；梁其姿 2005；李建民 2007）。

東漢時期，張仲景所著之《金匱要略》編著「婦人產後」篇，內容是產後病的理、法、方、藥。「產後病」，是產婦在分娩或產後發生的疾病（中醫婦科學 1989:3）。在該書三篇專論婦人病的篇章中，一共收集了三十多張方子，內治外用皆有，這些方子到今天仍在使用，該書雖然沒有「坐月」二字明確出現，討論範圍也很廣，又多屬危急重症者，但張仲景就「產後」單獨成篇討論，並廣泛收集民間處方著書流傳的舉措；中醫對於產後的注重，於此成為明確的分類項目。此外，產婦與疾病的關聯，在《金匱要略》〈婦人產後病脈證治〉中，也有專論提出：

「新產婦人有三病，一者病瘧，二者病鬱冒，三者大便難，何謂也？師曰：新產血虛多汗出，喜中風、故令病瘧。亡血復汗，寒多，故令鬱冒²，亡津液胃燥，故大便難。」

這段話的意思是，產婦分娩後常見的病況是：病瘧（發抖、抽搐），易憂鬱，以及排便困難。因此產後病中收錄的藥方，也以改善上述三種不適為主。以現代的醫療術語翻譯張仲景的書寫，即是產婦容易因為生產用力過度而發抖，情緒變化大易生產後憂鬱症，以及容易便秘。生產後的發抖，為產後常見症狀，西醫解釋此現象為產婦用力過度，醫院解決產後輕微抽搐的方式為，是替產婦加蓋電毯加溫，通常在十五分鐘之內可以得到緩解，並不需要吃藥。但產後憂鬱症在當代醫療體系已被移轉到精神科，而不是婦產科。

2. 西元六到十三世紀（唐宋時期）：食療調養概念的提出與確立

唐朝醫書，可以孫思邈的《千金要方》為代表，其中收列了很多與婦人雜病相關的證治，他把個人行醫的經驗和所收集的前人藥方數百首，做了總結和分

² 即頭眩、目瞽、或不省人事甚至胡言亂語者。

類，食物所蘊含的藥性開始與「女性」意象做特別緊密的連結。在《千金要方》的〈治婦人乳無汁共二十一首下乳方第九〉中，建議缺乳的婦女多吃「豬腳」、「鯽魚」兩種食物：

「治乳無汁方。母豬蹄一具，鹿切，以水二升煮熟，得五六升汁飲之。不出更作。又方。豬蹄（二枚熟炙槌碎）、通草（八兩細切）。右二味以清酒一斗浸之，稍稍飲盡，不出更作。（外臺豬蹄不炙以水一斗煮取四升入酒四升更煮飲之）。」

「下乳汁鯽魚湯方。鯽魚（長七寸）、豬肪（半斤）、漏蘆（八兩）、石鍾乳（八兩）。右四味切豬肪魚不須洗治，清酒一斗二升合煮魚熟藥成，絞去滓，適寒溫分五服，即乳下，飲其間相去須臾，一飲令藥力相及。」

烹調方法多以水、酒共煮之；至今這些仍是女性常用來發乳的食物。這類的「藥方」，只就各地收集來的民間偏方進行分類，並沒有附註學理上的說明，但是對於百姓的幫助極大，因為這類的經驗方寫得簡單明確，隨時檢查可用，正如李商隱在〈代安平公遺表〉所描述的情況，他突然染了霍亂，於是「檢驗方書，煎和藥物」，可見這類的藥方收集是以便於翻閱為目的（范家偉 2007: 165-166）。

到了宋代，醫官制度設立產科教授，是世界醫事制度上婦產科最早的獨立分科（羅正愷 2004：4）。1237 年，南宋陳自明著有《婦人大全良方》，是早期傳統醫學典籍中，對懷孕、生產與產後照顧方法論述較為成系統者，對後世影響很大（鄧正梁 2007）。明確的出現「坐月門」與產後「門」兩個分類，但「坐月」一詞指的是分娩之際的行為，反而是「產後門」與現代「坐月子」的關係較為密切。產後門的緒論中詳細記載與產婦相關的飲食與身體姿勢；認為產婦在產後需飲童子尿一盞，產後的身體姿勢是半躺半臥以利惡露排出，周圍有許多被褥為產婦擋風以免受寒，但產婦不得多睡，睡多了會被喚醒。剛生產完後，親友不可以詢問嬰兒的性別，應該要先作醋墨三分讓產婦服用，再燒醋炭氣或是乾漆，現代民俗專家認為，燒醋可以清淨空氣，乾漆有破淤、殺蟲的功用，可以避免產婦感染（彭永鑫 1998）。分娩之後，產婦可以喝一碗白粥，但不要吃得飽，一少量多餐，慢慢增加，煮出來的粥不要隔夜，最好是當天現煮，七天之後，可以開始喝

一點醇酒，吃一點加了淡鹽調味的菜，如果想喝一點酒，或是要做藥酒，就應該做黑豆酒，喝了這種酒不容易感冒、可以養氣血、幫助惡露的排除、及發奶。但若產婦不想喝，或是天氣太熱，不喝也沒有關係，再過一個禮拜，可以煮羊肉湯或是雞湯來喝，湯拿來煮粥也很好，或是吃燉豬腳，但量都不可以太大。陳自明也紀錄到，江浙間的產婦，產後有吃雞蛋的風俗，也是很好的，等到生產三個月之後，才可以吃麵。吃太多、情緒變化太大、下床走動都是不好的，用眼力拿針線刺繡，或是一直吃生冷、堅硬的水果蔬菜，或是油膩的魚和肉，都是不好的。有些產婦不忌諱吹風，在月子期間洗澡，或是用冷水擦澡，這樣在產後一個月，就容易會手腳和腰腿都酸重不已，骨頭裡面猶如冷風吹過，這種病叫做「蓐勞」，再有名的醫生都治不好，所以產婦一般都會休息將近一百天，以求恢復。總體來說，產後飲食的組成，依據不同的天數有差異，每七天變化一次，也注意到江浙坐月飲食使用雞蛋和中土的不同，點出坐月飲食區域化的差異。

上述之宋代的生活規範與飲食行爲，和現代的坐月子習俗內涵有點類似，所吃的童子尿、醋墨、白粥、黑豆酒、羊肉湯、雞湯、高湯粥品、燉豬腳、雞蛋等物都是屬於「熱」性的食物。在禁忌上，生活部份的規範和現代是一樣的，強調不下床走動、保持情緒穩定、不要做針線活、不要在月子期間洗澡或是用冷水擦澡，以避免「蓐勞」，將產後調養與未來健康狀況做連結，這種對於月內收風寒的描述，從症狀上來看，應該就是現代人所說得「月內風」。飲食禁忌上，以油膩的魚、肉和口感過於堅硬的蔬菜水果、為禁食範圍，和當代臺灣社會也是一樣的。產後的性禁忌也是有的，在該書〈產後通用方論第三〉，強調產後一百日夫妻才能同房，違反禁忌，產婦會容易感冒，和現代認為違反性禁忌者「會破壞產婦配偶的好運」的認知不太一致，宋代在這方面似乎是現代性比較高的。較不一樣的部份是坐月子的天數，陳自明建議一百天，將近於三個月了，時間相當長。

除了該朝在孕育之術上的進步外，宋代還有另外一個特色是，士人階級崇尚食療。宋代士人的社會地位較前朝為高，對歷代醫書暨有興趣也看得懂，加上北宋官方鼓勵醫籍刊印事業，尚醫逐漸成為當時士人間的風尚。在日常生活中對

醫學理論的身體實踐，即是透過食療。尚醫的士人甚至主動書寫帶有食療性質的食譜，並為這些食譜加註對身體何處補益的註解（陳元朋 1998）。例如在南宋泉州籍士人林洪所撰寫的食譜，《山林清供》一書中，提到一道菜「黃金雞」具有「益母」的功效，「適當奉親」，而這道菜的作法是，先把雞的雞毛脫去，洗淨，用麻油、鹽水煮熟，加進蔥椒即可。就字面上來看，有麻油雞的意含，也標注了適合母親食用，從語意上推敲應該侍奉與高堂，而不是產婦，作法也與今日之麻油雞不盡相同。這些食譜或許前朝也有，但在宋代整理成大全，這些食譜多是對單一的食物，進行療效上的註解與烹調方法的補充，即使是不特別留心醫理的士人也讀得懂，若有心想要以食療供親，是可以透過其他士人的食譜，來瞭解食療法可用的範圍、食材、方法與原則的。也因此，就文字紀錄的多寡來論定，宋代是一個婦科發達的年代，專業與非專業的醫療照護知識都較前朝為多，對坐月都加入了更明確的禁食範圍、觸碰禁忌和外出禁忌。

3. 西元 14-19 世紀（明清兩代）：宮廷體制下的「月子房」與坐月禁忌

明清之際，婦科持續發展，清代婦科典籍整理完備，精於爬梳編纂，繼承了宋代以來對於產婦的重視，現代產婦在坐月期間所喝的生化湯，也開始在清代名醫傅青主的著作中出現。

明朝以後，留下的宮廷紀錄很多，對於照護產婦的步驟也寫得很清楚，皇族婦女在宮中生產仍是大不諱的，必須到宮外生，時人認為，如此胎產血才不會污染了宮廷。臨盆產婦必須搬到專門的房間待產，明代宮制中時出現了「月子房」一詞，指有孕的宮人臨盆時所住的地方，「凡宮中有喜鋪，月子房生男、生女各一二口，在文華殿西。北臨河之小房住」。清代文人王譽昌，編纂描寫明代宮廷生活的詞選《崇禎宮詞》時也提到：「眉間喜氣報新黃，隔月先鋪月子房。」可見明代一朝，有特別的地方分配給貴族孕婦作為坐月之用，產婦移地坐月的傳統仍然保持著，臨河可能是因為需要大量清水清洗婦嬰衣物用品。

坐月禮俗，明代之後多由宮內掌管生育禮俗的機關「禮儀房」施行，不止專責宮內的產婦坐月，還有選養奶媽以應付新生兒的需求，所以也俗稱「奶子府」。明代沈德符（1578—1642）撰《萬曆野獲編》，根據這本明人筆記的描述，每年禮儀房會從城市中，嬰兒未滿週歲且仍在泌乳的婦女中，選二十名進駐奶子府，其中生男孩和生女孩的各十名，以供內宮備用。如果生皇子，便用生女嬰的乳婦；生皇女，便用生男嬰的乳婦（沈德符 1976）。可見當時「乳汁」的品質也受到了重視，但民間是對於這種徵召相當反感，百姓逃避，造成皇家乳母奇缺，因此後來婦女一旦被選中成為「奶子」，便進宮終身做乳母。

傭乳或僱用奶媽在宋元明清文人、醫者的著作中一直是不受認同的，認為會「饑人之子」，顧慮到乳婦的嬰兒有可能被棄置不顧，或是早夭，若非得雇請奶媽，會建議「兩婦乳三子」，多請幾位奶媽，將各自的幼兒一起乳養。（熊秉真 1995：114）由此也可以看出中國傳統上除了對於產婦照護有方外，也對嬰兒飲物「乳汁」相當的著重。

「坐月」期間，除產後飲食調理之外，還有相關生活禁忌需要遵守；例如產婦不洗澡（只擦澡）。產婦相關的禁忌認知當時也漸漸普及到一般士人的認知之中。如西遊記第五十三回〈禪主吞餐懷鬼孕黃婆運水解邪胎〉，唐僧、豬八戒、與沙悟淨等人因妖水受孕，落胎之後，豬八戒想洗澡，沙悟淨對他說：「二哥，洗不得澡，坐月子的人弄了水漿致病」，八戒道：「我又不曾大生，左右只是個小產，怕他怎的？洗洗兒乾淨。」。西遊記成書之時雖有多種說法，但最晚到明朝成形是沒有疑問的；可見「坐月忌洗浴」的觀念似乎已經普及到了一般文人對生活的書寫當中了。

由醫書發展、官方文書與章回小說的內容來說，坐月習俗到了明清兩代的發展，已然明確成形，雖然各地實際坐月的飲食可能不同，但婦女產後坐月已經是普遍的民俗。

第三節 有關臺灣婦女產後坐月風俗的記載

17 世紀末期後，漢人開始大量移入台灣，漢人女性移入的時間更晚，僅見記載都是清代以後的資料，因此與臺灣漢人婦女坐月相關的文字記錄資料相當少。清代方志文獻不論是漢俗的「嫁娶」、「育嬰」、「風俗」等篇章，都少見相關描述。勉強可視為與婦女坐月有關的記載，主要是對臺灣本地具有「通乳」作用之風土植物的描述：「乳草：附地而生，枝細葉紅，背微紅，婦人乳少和肉煮食能多乳，或云未孕者食(之)亦流乳汁」(唐贊袞 1958)。

除此之外，清代方志中還對當時台灣原住民的產後習俗略有記載，如《臺灣方志·臺灣府志·卷七》〈風土志 土番風俗〉中記載：「甫生產，同嬰兒以冷水浴之。」可以看出原住民婦女生產完後，即與新生嬰兒一起用冷水洗浴。對比之下，原住民婦女對於產後處理的概念，與「月內不洗浴」的漢人婦女坐月習俗相差甚遠，其趣大異，也更能表現出不同文化對產後身體在認知上的不同。

台灣漢人婦女坐月的相關記載，至 1985 年日本統治台灣後，開始有較多有系統性的記錄，飲食方面也較能呈現東亞食物系統內飯菜互相搭配的特色，特別是「穀」與「肉」的組成 (Chang 1977:6-7)，呈現方式已經類似現代坐月時期。

漢人婦女分娩後的飲食內容與方式異於常日，加上親友間誕生禮物的交換相當多，引起了台籍和日籍文人的興趣，對坐月子和臺灣的飲食特色，做了很多介紹。不過，大部分的記載散見於「鄉土食生活隨想」的書寫當中；就坐月習俗或飲食獨立撰寫專文者較少。例如，國分直一、池田敏雄等日本民族或民俗學家，就曾將漢人婦女坐月飲食雜記，混雜在對臺灣不同族群的飲食民俗觀察當中。同時，受過日文教育一些的臺灣文人也開始對漢人婦女月內飲食有所描寫，如呂阿昌、黃鳳姿、川原瑞源（本名王瑞源）等。

呂阿昌曾在《民俗台灣》中發表有關台灣婦女懷孕生產習俗的專文，文中提到臺灣產婦對於產後疾病「月內風」的恐懼，所以極力進補，以求恢復迅速，又能泌乳哺育嬰兒：「一般來說，產婦因為恐懼自己會得到「月內瘋」，所以產後

會注意保養極力恢復健康。在飲食上，先吃橘餅，再吃填腹雞，生下男嬰的產婦應吃母雞，生下女嬰的則應吃公雞（原文做壓腹雞 teh-pak-koe），生完三日之後，開始吃油飯和雞酒，也會招待親友吃油飯……油飯是糯米和胡麻油混合而成的，富裕的家庭（以此調養產婦身體）稱之為做月內（tsoe-geh-lai）。產婦在這段時間，每天吃雞酒、麵線。這是對產婦來說，營養價值最高的食物，可使得產婦早早恢復健康，又能促進乳汁分泌，是對育嬰幼幼、母體修養來說，極有價值的一項習俗³。」（呂阿昌 1941：5）這段描述點出了坐月並不只為了女性而坐，更考慮到嬰兒乳養的需求。。

隔年，黃氏鳳姿發表了一篇題名為〈做月內〉的散文，撰寫萬華的坐月子風俗。黃氏本名黃鳳姿，日人似乎不易從台灣人的人名分辨出男女，所以硬性規定女性必須在姓氏之下加一個「氏」字，做為正式姓名（鍾肇政 1994）。女性作家撰寫生產習俗當時相當少見，黃鳳姿當年不過 15 歲，她的寫作能力極好，加上有熟悉風習的母親，以及熟民間傳說的曾祖父在身邊，提供許多寫作資料，造就了這麼一位擅長記錄台灣民間日常生活的少女作家。〈做月內〉這篇文章以活潑的筆調詳述了女性在坐月子期間所需要注意的生活規範和飲食狀況，諸如產婦坐月子的時候，一人吃完（一道）麻油雞、麻油麵線、不能吃青菜，在特別的日子要分送油飯給親朋好友分享生之喜悅。

「我家前院的孀孀生了個可愛的男孩，在第三天的時候她一個人吃完了一隻雞，也顧不得旁邊孩子吵著要吃，這種生了嬰孩第三天要吃的雞叫做「砥腹雞」（壓肚雞）…坐月子的整個月，不可以吃青菜類而要吃硬飯、赤肉、用麻油炒過的麻油飯。（黃氏鳳姿 1942）」

另外也提到，描寫鄰家孀孀生男嬰之後的生活作息、飲食習慣、禮物交換等民間習俗，巧妙的點出禁忌和規矩在民間被理解的方式，實踐的方法，和禮物流動的方式。根據黃鳳姿的描述，產婦在產後三天會吃麻油雞，這道料理又叫做

³ 呂阿昌〈妊娠及び出産に關する臺灣民俗〉《民俗台灣》5：5。節錄部份為本文作者自譯，全文翻譯可參考林川夫編審《民俗台灣》第 1 輯頁 146，台北，武陵出版社，1990 年。

「抵腹雞」或是「壓肚雞」，必須由產婦一個人吃掉一整隻雞，不能分給別人，同時，家人要做油飯、殺雞拜拜，煮雞的時候要把雞腳放在雞腹外，表示「嬰兒腳長長」，意思是，嬰兒長大之後，出門在外很容易遇到吃的機會。之後，要像鄰近其他生產經過四個月以上的女性討奶水，如果自家產婦生下男嬰，就得向鄰近生下女嬰的女性討一些奶水給自家男嬰喝，反之亦然，如此，嬰兒長大後婚配就會容易些。在禮物交換上，順產後，馬上通知產婦娘家的母親，娘家會送很多食物與禮物到親家給女兒，親朋好友也會贈送雞和酒到產婦家中，之後產婦要贈送回禮，回禮是自家做的油飯和半隻雞，回送給贈與嬰兒「誕生禮」的親朋好友，回送的時間在產後第三天、第六天、第十二天、第十六天、第二十二天、第二十四天、第二十六天、和滿月那天，都是必須回禮的。產婦或是家人將油飯送到親友家裏之後，會稍事停留，收禮者必須把油飯分給自家的小孩，在原來裝油飯的碗中放上一些米、擺上紅紙一張、紙壓上（自家小孩在外面撿的）兩顆圓如鳥蛋的石頭，再交還給產婦。產婦回家後，把石頭放在嬰兒床下，表示新生兒的頭會早點變硬。產婦休息之處稱為「月內房」，但親友不能隨意進入月內房探望嬰兒與母親，因為月內房是污穢的，如果有人無意入了月內房，則一個月不能進寺廟參拜。

就菜餚來看，麻油飯、炒飯、肉酒、油飯，在現代飲食中仍是常出現的，產婦的飲食是赤肉硬飯配麻油雞，或許也會吃自家的油飯和雞肉，在黃文中，我們還是不能確定產婦的一餐，包含些什麼，或是有哪些飲食結構（meal structure）組成，但可以看出，赤肉硬飯與麻油雞的搭配，便是近代坐月飲食系統的雛形。而在禮物流動上，誕生禮進入嬰兒家時，多是生的（如雞）、未烹煮過的（如酒），等回禮時，食物禮物卻都是熟的（如油飯）、煮過的（如半隻雞肉），這時必須再度回送產婦生米、紅紙、和石頭，祈求嬰兒頭骨發育成熟。

川原瑞源（1943）隔年也發表了一篇關於臺灣飲食烹飪法的文章，其中提到麻油對產婦的重要性，以及坐月子飲食依照日數變化，會有不同的飲食組成（如下表），最重要的是，他認為坐月飲食即使區域化，也似乎都能對產婦有益，點

出了飲食文話沒有正確與否的差異，只是反映出區域上不同的建構歷程：「麻油是臺灣產婦產後一定為用到的油，可以生吃，也可以熬煮，剛做好的麻油會有苦味，所以產前就會準備好，放一陣子等到苦味退了，也剛好生產之後可以用了。分娩當日，產婦的飲食是用兩、三個橘餅以半碗的麻油一起煮的，稱「戴腹」。滿三日後，吃雞、或是將豬腰子或者豬肝以麻油、生薑炒過以後拌麵線吃……。產婦在月內期間禁止一切的鹹味飲食，麻油雞不能加鹽，麻油雞中的麻油可以提昇產婦的食慾，使產婦的身體迅速恢復，也可以避免產婦年老以後身體虛弱。大眾認為，如果這段時間缺少麻油佐餐，產婦可能會得到腳氣病，甚至是諸種病纏身。但澎湖人對於麻油雞的看法就和臺灣本島很不同了，澎湖人認為雞蛋比較營養，所以用雞蛋取代麻油雞。對於北部人坐月子不吃魚湯，以免水氣進入產婦身體的看法，澎湖人也不以為然。兩者坐月子的飲食雖然不太一樣，各吃各的好像也沒有發生什麼事情。」（川原瑞原 1943：25-26）從他的紀錄，我們可以初步歸納台灣本島和澎湖地區的坐月飲食差異：

表 2-1：台澎兩地坐月飲食系統組成差異表

區域飲食系統	臺灣本島		澎湖地區
時間	分娩當天	產後三日	
飯	橘餅麻油飯	麵線	（川原文中沒有明確提到）
菜	麻油雞	麻油豬肝 麻油腰子	魚湯 雞蛋
禁忌	鹽	鹽	

「麵線意味著長生，是生日時一定會出現的料理。」（池田敏雄 1944：3-4）。台灣人在生日時常吃的麵線，也作為誕生禮的一種，送給剛有嬰兒出生的家庭，是祝福嬰兒長百歲的象徵物，但新生兒無法食用麵線，因此就改由新生兒的母親代食，作為日常生活中的「飯」，也化做母乳來源，嬰兒間接的吃到麵線。川原之外，池田敏雄也有紀錄，「產婦在產後一個月間，為求體力早日恢復，會做一種以酒、胡麻油和雞煮成的麻油雞酒來吃……這段時期還會吃麻油紅鳳菜。」（池

田敏雄 1949：8-9）兩者都詳細的交代了坐月料理的食用順序和調味上的禁忌。此時期的飲食紀錄也點出了台澎兩地飲食的差異，根源於食物的象徵意含不同。

綜觀日治時代所留下的飲食紀錄，對照坐月子飲食與日常飲食紀錄，的確是相當不同。平日飲食內容，主食方面以大量出現的粥、米粉為主，配菜有鹽漬物，現煮菜餚有多種蔬菜和豬肉類，以炒、煎、白煮居多。但產婦吃的麻油雞酒、麵線、與豬內臟，皆屬於病弱者使用的藥膳和滋養品。一般來說，藥膳與滋養物品多與老人、幼童、青春期剛開始的少男少女或病人有關，在特殊時節才會用以燉法食補，如立冬、新年等。坐月子飲食以麻油雞和麵線為主，分散在民俗飲食記載的各篇章當中，並未自成分類，但在書寫邏輯上，我們可以看出，產婦被分歸到「病人」一類，飲食以榮養病人吃的藥補湯為主，加上麵線佐食，有為嬰兒慶生之意，希望嬰兒的生命如同麵線一般福壽綿延，長生不斷；產婦的家族也在嬰兒滿月之際以大量的油飯分送親友，共享生之喜悅，向社會宣告家族內有新成員的加入。麻油雞佐麵線和油飯，這些坐月子飲食，不但是滋補的料理，也暗示了媳婦成為產婦之後，地位有了暫時性的反轉，不但入口之物皆為新鮮精良，或久煮費工之物，連食材與煮法皆數上乘，坐月飲食特殊而豐富的文化意涵由此可見。

小結

產婦的身體，在實質意義與象徵意義上，都與平日不同，泌乳是聖潔的，惡露是骯髒的，吃補是適宜的，水和風都是有害的。從傳統醫學的看法出發，認為產婦分娩時失血過多，體內惡露淤積，又要乳養嬰兒，因此需要好好進補、調養氣血，免得日後百病叢生，但實際上，這類期間的藥膳，僅對女性的生殖功能有所補益，食補的目標並非針對身體所有的器官，而對於產後照護的描述，也以食物為主，足以解決所有身體不適，包括憂鬱症、煩躁等情緒。

相較於育嬰幼幼或孕產專論，近代坐月資料可說是相當零散，但我們仍然可以在這些段簡殘篇中，看出坐月習俗的形成，是兩方所共同作用的，一是貴族階層或富裕家庭有此習俗，可能促使其他的社會階層模仿。二是「以食療 / 食

補養生」的觀念在中國歷久不衰，各地醫家經驗方或士人雅食互相交流，使得坐月習俗的飲食部份發展亦精。但台灣坐月飲食的特性，發展到二十世紀初已經有了雛型，為何仍難自成篇章，即使是在生育的醫療論述或飲食俗信的記載裡，都流於陪襯？推測原因有四，一是相較於中國，臺灣進入文字紀錄時代的時間晚，留下的紀錄不多，婦女又處於弱勢，所佔篇章更少。二是中國書寫傳統對此類婦女生育血污之事仍有許多隱晦，雖然知道調養的重要，但確實的作法仍然保存在婦女經驗中，不同性別難以明確的書寫。三，日治時代的民俗學者的調查重心，初起雖以個人興趣為主，但也會隨著政治目的有所起伏，在軍政勢力較關心原住民「蕃俗」，和漢俗的「土地」等議題，飲食紀錄與與女性相關的坐月議題，混雜在其他的臺俗當中，無經世之用，並不特別耀眼。四，日治時期開始強力皇民化之後，日人帶入西方公共衛生與醫療技術等觀念，中醫與漢俗受到壓制，零星與月子有關的記載皆以「與經世無關之俗信」看待，民俗學者的寫作在日治後期受到政治勢力干擾，作品數量減少了許多。

漢人家族透過食物禮物的交換，來表現對嬰兒誕生的喜悅，與對坐月婦女的重視；但女性面對自身角色轉換的心境，是少有著墨的。產後憂鬱，是一個自十二世紀就被明確記錄的病症，表示醫藥傳統認可憂鬱的存在，但對憂鬱的心境和原因卻沒有細談，處理病症的方法—吃藥調養—也是符合傳統醫學對飲食一貫的呼應的。

歷史上多數的婦女，在媒妁之言下，突然結束了自己的少女時代，嫁到一個另外一個家族，與一個陌生人發生親密關係，結婚生子，身體面臨生產的險惡與巨變，坐月子飲食雖精卻一成不變，我們對歷史上產婦的困境或喜悅無從得知。即使到了日治時代，隨著文治化和漸次開發，乙未割台前的台灣仍是個禮教控制嚴密的傳統儒漢社會，雖然有女性作家與民俗學者注意到臺灣婦女產後的特殊飲食文化，但直到光復後，這類的議題材更被廣為注意與討論。

第三章 當代坐月飲食系統的組成

「一餐」，指的是適當的飲食搭配模式，也是在文化在日常生活中對理想飲食系統的實踐。張光直認為中國飲食系統的特色，在於「飯」和「菜」的區別，其準備的過程就與其他文化不同。飯是主要的澱粉來源，以小米或稻米為主；菜指的是搭配澱粉食物的配菜，如豆類、蔬菜、水果、肉類、香料；酒也包含在這個飲食系統內，但不可過多以免沈溺。基本而言，均衡的一餐，必須同時包括適量的飯和菜。根據古書對食米量的記載，攝食量是要顧及年齡和階層的考量，餐具和菜餚必須規矩地在客人面前放好，食物不能獨自一人享用，必須和大家共食，才是合宜的（Chang 1977:1-46）。這些特色顯示出，漢人飲食系統的結構是非常形式化的，規範了社會成員如何處理與烹調食物、哪些人可以共食、餐具該怎麼搭配食物、穀類、肉類、蔬菜類和酒或水的搭配，每餐的份量並非依照個人「吃飽」的生理感覺為依據，而必須參考個人的年齡和社會階層來決定。然而，飲食系統雖具有共同的文化認知，但個人在統合的結構中仍可運用不同的食物處理與飲食安排，來表達自我風格與自我認同，甚至是區分或建構彼此的距離。

本章主要透過口語記憶，探討二十世紀臺灣婦女坐月飲食系統的發展與變化。「月子坐得好，一生沒煩惱。」是大家耳熟能詳的俗諺，但月子怎麼算做得好卻眾說紛紜。坐月的禁忌與方法大多是在婆媳或母女間口耳相傳。近二十年，中西醫療及相關領域開始就坐月民俗發表「專業」意見，坐月習俗的探討才跳脫民俗層面，訴諸於系統化的論述。歷經日治、光復等大環境的改變，臺灣婦女的族群組成和社經地位大有不同，「坐月子」的方式雖然改變，但卻並未受忽視而消失，甚至發展得更為繁複精緻。

第一節主要以歌謠和報導人回憶中反映的日治時期與光復初期坐月飲食為討論範圍。麻油雞和生化湯是多數臺灣婦女共同的坐月記憶焦點，當時產婦對坐月習俗的實踐主要是吃補，相信吃補能「調理體質、發好奶育嬰」。即使對月內

食補的口味不適應，產婦仍盡量遵行；不補的人，通常是社會的「異類」，屬於弱勢者。第二節的主題則是探討坐月飲食系統內流動的食物象徵，產前強調的是禁食，產後卻強調必食，轉換關鍵在於食材的處理，以及社會情境；兩者可以賦予食物不同的意義。第三節討論補身觀念的改變。早期坐月進補的目的在於使產婦恢復生育力；補益重點是子宮與乳汁，進補次數與補品等級區分可反應出社會的階層化。當代進補的目的，則是調理體質恢復產前體態，甚至希望能進一步預防癌症；進補方式也開始加以各式科學、量化的考量。當代產婦多在醫院生產，西式醫療機構也開始重視產後飲食，主動規避「涼性」蔬菜，增加藥膳比例。中西醫藥研究都試著由不同醫療觀點論述坐月飲食，使得產婦對坐月飲食的知識增加不少，不再以婆婆媽媽口耳相傳的飲食經驗作為唯一的參考依據。第四節則討論當代坐月飲食的科學化與速食化，以易開罐和健康食品為例。現代補品種類繁多，在各種實體通路（如大賣場、超市）或是虛擬通路（如購物網站）都可以買到，自用送禮皆可。本節僅以報導人常提及的「雞精」和「燕窩」作為討論範圍。

第一節 坐月飲食記憶與食物系統

由民間歌謠和耆老的記憶，我們可以追溯台灣社會過去坐月方式，以及女性對飲食系統共同的記憶焦點。民間歌謠可以抒發心聲，反映各階層的生活經驗，因此是參考性很高的社會史資料。例如花胎病子歌，或稱十月花胎歌，是描寫傳統婦女十月懷胎、妊娠害喜、產後坐月狀況的歌謠。這類歌謠流行於清代的臺灣，歌詞的創作者多是民間音樂家。他們就在街頭上擺地攤賣「歌仔冊」⁴發表新歌，也唱出庶民百姓的心聲，（陳正之 2008）。下面節錄的花胎病子歌，歌詞內容即描述產婦生產、坐月、替孩子坐滿月的過程。

⁴歌仔冊用漢字紀錄，主要的紀錄對象是台語，也有針對客家話來紀錄的（黃菊芳 1998），文字形式多為七言歌詞，所以這類歌謠也被稱為「七字仔歌」。因台語之語文不一致，有的用詞古典優美，令人讚賞，有的只能用表音之代替字（黃富三 2008），但對日常生活的描寫極為逼真寫實。

人著做好有補所 頭胎即今生查埔 雖然緊快袂干苦 腹肚飢甲面卜烏
 紅包六百是真多 產婆相辭就返回 阿針布仔倩人洗 開廚**桔餅**就去提
 一塊桔餅做四週 塊腹著煞煮**麻油** 煞參一杯**紅露酒** 後日骨頭即袂抽
 麻油進前搭來勸 灶腳**燒酒**歸大缸 煞炒一碗**麻油飯** 著食面色即袂黃
 只款不者好尪婿 不免我講逐項知 拴卜乎我做月內 野袂三日**雞**免台
炒飯肉酒捧到位 二項排排做一堆 叫娘恰苦食幾嘴 月內無食人袂肥
 茶古底威捧入內 炭鍋過塊扞去抬 汝拴**桔餅甲炒飯** **甘草**亦袂買入門
 甘草央人買元一 煞捧碗頭搭**冬蜜** 今日十月 廿七 廿九通好做三日
 開錢無人咱這款 阿君姓高名新元 是咱從前有發愿 著恰進前諒早拴
 冬蜜甘草捧到位 湯匙甌仔捧做堆 一下皆看即年水 心肝想著十分開
 趕緊叫君收去勸 飼甘著水在眠床 三日那卜**銃油飯** 浸米著愛五斗缸
 人廣諒加不通小 **糯米**緊糴十四石 買柯**蝦米**真青尺 廿九下單金通燒
 三日門好是廿九 糯米汝糴十四包 大概按算敢有到 諒加通倖厝邊兜
 著買**豬油甲味素** 卜買十斤兮**香菰** 著尋洛闊兮場所 作三十塊新攻胡

(粗體字部份為本文作者所加，表示食物。)

——節錄自民間歌謠·花胎病子歌（不著撰人 1957）

上述歌詞提及的食物，有些是食材、中藥材，有些是調味用，有些是菜餚；
 主要包含類別和項目如下表所示：

表 3-1：花胎病子歌之食材表

	食物	食材	中藥材	調味	菜餚
品項	桔餅	糯米 蝦米 香菰	甘草 冬蜜	紅露酒 燒酒（米酒） 豬油 味素	麻油飯 炒飯 肉酒 油飯

請教一些較年長且出身傳統世紳家庭的報導人對於這段花胎病子歌的看法，他們覺得這首歌的歌詞相當傳神地將過去坐月飲食的材料和過程都描述出來；雖然在食材的數目上有些誇張，但能表達家族對於香火有續的喜悅。歌詞中提及的食物過去的確常用。如桔餅，這是一種蜜餞，以糖漬金棗，在傳統的雜貨店都有零售；「香菰」即是香菇；甘草的角色不明；冬蜜是比一般蜂蜜高一級的蜂蜜，是蜜蜂吃蘿蔔花、橘子花和蜂巢附近野生植物所釀的蜜，呈白色，在立冬、

小雪、大雪、冬至等節氣中，養蜂人抽取野蜂採集的花蜜而釀製成，量少而稀有，由於在這些節氣開花的植物不多，所以冬蜜的品質精純，容易形成結晶蜜，又帶有百花和原野的香味；但一般中醫師卻認為蜜蜂採集龍眼花所製成的龍眼蜜更適合坐月子的產婦食用，它性溫、具消炎作用，數量也比較多（許雪姬 2001: 31-35）。就菜餚來看，麻油飯、炒飯、肉酒、油飯，更經常出現在耆老的坐月飲食記憶中。麻油飯可能是麻油拌飯。肉酒是米酒煮豬肉，是舊曆七月七日乞巧用的食物，民間用以祭祀織女，祈求家中未滿十六歲的孩子，能在織女的庇佑下平安長大。油飯的主要材料是糯米，蒸熟後拌上爆炒過的蝦米和香菇，在滿月的時分給親友。歌詞中提到的坐月飲食，也隨著產後時日而有不同，如下表所示：

表 3-2：花胎病子歌中所呈現的坐月飲食

時間 飲食系統	產後 1~3 日	分娩 3 日後~滿月
主食	麻油炒飯	麻油炒飯 香菇油飯
配菜	麻油、紅露酒煮桔餅 冬蜜水	桔餅 雞 肉酒

通常，產婦的丈夫宣布為她「做月內」之後，食材挑選的等級較日常生活為高，如捨米酒而用紅露酒，不用龍眼蜜而用冬蜜；進食態度也不同，產婦的母親勸產婦多吃，不然「人不肥」，表現出傳統對產婦在體態上肥美的要求，肥滿表示產婦吃得好、多乳，也隱喻了家庭幸福和嬰兒健康。而做滿月時，過量的食物準備也展現食物分享的重要性；藉由食物質與量的變化，表達對家族成員的關心，對高位者至上敬意（Becker 1995）。總之，這首歌反映出早期臺灣「理想的」坐月飲食內容和傳統坐月食物系統的組成，但絕不是人人能負擔的坐月方式。

日治時期到光復前後，整體經濟狀況不好，要替產婦進補，主要使用的是日常食材；但幾種特定食材和調味料的比例增高，食材如雞肉、雞蛋，調味料如紅糖、老薑、麻油、米酒。菜餚特色上，最理想的形式是：產婦每天吃到自家製的

麻油雞配飯，並以生化湯當點心喝。大部分的蔬果屬於禁食範圍，坐月產婦在進食時少有共食者，主要照護者會把「理想的份量」裝在餐具中，再拿到產婦休息的房間讓她進食。無法負擔者麻油雞者，就以麻油小炒做為烹調的主要形式，在料理內爆香大量的老薑片。飲食調味，則不加鹽，僅用老薑、紅糖、麻油、米酒。麻油雞和生化湯，可說是 60 歲以上報導人共同的記憶焦點；對任何季節生產的產婦而言，黑苦的湯，雞酒香、麻油熱，都構成汗流浹背又不得不吃的食補回憶。

產後坐月「是一段需要食補（酒要多）、與休息（睡眠多）的日子。」（莊淑旂 1995：9）。但坐月飲食的起點並不是生產後，而是分娩前一、兩天。通常產婦在身體上會極為不舒適，有強烈的下腹垂墜感和莫名的便意，出現帶有血絲的分泌物，這時就是開始坐月進補的最佳時機。田野中幾位閩南長者不斷地強調：「養胎勝月內，補胎卡好補月內」，意思是產前補胎勝過產後補身體，「陣痛之際，如果喝上一杯由老薑碎末煮的老薑茶，就算生完月子做不好都不怕」。生產之後，家人送上麻油和老薑絲炒蛋，這種蛋稱為「填腹蛋」，用來給新產之人填腹，被認為可以迅速補充體力，讓產婦的身體暖和起來。有些婦女也在產後立刻吃生化湯，如臺灣著名的中醫師莊淑旂回憶自己在 1938 年生長女時「嬰兒還沒有落地，阿娘煮的生化湯就在爐上滾了，準備生完立刻喝填腹用……」，產後則吃麻油雞配飯；她也鼓勵其他產婦仿效此法。（莊淑旂 1995）

坐月飲食，自產後第二日比較完整有系統。因為分娩首天，氣力用盡，常會終日昏沉。耆老對於過去坐月飲食的描述，多是麻油雞配飯；飯的種類有白飯、麵線或糯米飯。食材的來源，有些是家裏生產的，或是在市場上買的；有些是產婦娘家或產婦親友送來的。雞多是土雞，買來的雞要自家養過一陣子才被認為有補益的效果；因為在家圈養的雞，飼料比較好，甚至會以米酒代水讓雞喝，以求藥效。產婦如果生女嬰，就吃公雞；生男嬰，麻油雞的用料就改為母雞。麵線多是親友送的，坐一個月子可以吃掉約十斤。配菜部份，除了麻油雞以外，不同族群各有偏好，例如「麻油雞是閩南人偏愛，其他像江南魚米之鄉，用薑酒煮鱸魚湯，廣東人用花生燉豬腳，福州人用酒釀，客家人用九層塔炒蛋或薑炒鹹蛋……

都是就地取材，意思是一樣的。」（白璐 1982；唐 1994：41）

然而，偏好的坐月配菜食物雖有差異，但幾樣基本食材：老薑、麻油、米酒，每一個漢人族群都會使用。在烹調方法上，有些省力，有些極為費工。早期多用煤球和爐灶，蒸飯和麵線只要在剛開始注意火候，注意鍋內水滾的時間，不要離開爐灶太遠；麻油雞先在炒鍋內用老薑和麻油炒過，再加水或是米酒去煮，煮半個小時或一個小時；炒其他的麻油料理就比較費工一點，得隨時注意火候大小，如果控制爐灶火力的經驗不夠，就容易過焦或是半生不熟，上了年紀的女性報導人說，坐月期間的炒豬肝或是炒腰子要炒焦一點比較好，「這樣裡面才會熟、炒黑一點豬肝也比較熱（指飲食冷熱的屬性比較熱）！」這樣的說法暗示，就算火候控制的不如理想，也可以「加強食物的熱性」作為象徵意義上的解釋；還是能夠符合坐月飲食系統的需求。

78 歲的客家籍鍾女士談起自己坐月子的飲食狀況為：「坐月子當然是吃麻油雞最好，配飯吃，一吃一整個月。（民國 39 年）我媽媽生小妹的時候，我阿姨就在我家煮麻油雞給媽媽吃……。我（民國 46 年）生完第一個，也是吃麻油雞，當時家境不好，出（醫）院以後，一個禮拜吃一隻雞……。後來家境變好了，生第六個就是我一天吃一隻雞了。其實我現在很怕吃麻油雞，做完月子我就怕死麻油雞了，聞到那種味道就想吐……。當時每個人都這樣吃啊，說吃了才會乾淨、有奶，我不敢不吃，婆婆端上來要我趁熱喝就得喝啊，害我當時便秘很嚴重，也不敢講，只好偷偷吃芭樂。所以現在看到黑黑的湯都會怕。生化湯我是沒吃，不過聽說閩南人都有……。反正坐月子就是吃這些黑黑的東西，我是吃怕了。」

鍾女士的飲食經驗，談到了食物與身體補益的關係，食物的數量雖然表示了對高位者的重視，也形回成為難以磨滅的感官記憶，使得鍾女士對會黑色的補湯感到害怕；但她更害怕不吃麻油雞會不乾淨、或是沒有奶，也就是身體與社會期望的不符合（不吃麻油雞會不乾淨、或是沒有奶）。對於「被邊緣化」恐懼，使得她他可以壓抑個人感官上的恐懼，在坐月子的時候吃了三十隻雞，即

使也使得造成她的腸胃不好，但「便秘」，也並不會減低產婦「在坐月子期間能吃很多雞」的滿足感，雖然身體不適促使產婦觸犯禁食蔬果的禁忌「偷偷吃芭樂」，。鍾女士還是覺得自己是有補到的；她。鍾女士也提到，基本上只有三種產婦在當時不坐月：「神經病、結核病，還有小孩生出來沒多久就夭折的人不坐月，因為他們不餵奶。」可見坐月飲食除了重視產婦的飲食受到著重之外，乳養也是另外一個更應該注意的議題。

傳統坐月飲食系統的組成，大致可以下表 3-3 來呈現：

表 3-3：耆老記憶中的坐月飲食系統組成差異表

時間 飲食系統	陣痛之時	分娩當天	生產三日之後～滿月		
主食		麻油飯	白飯、油飯、麵線		
配菜	麻油蛋	麻油蛋 (填腹蛋)	麻油雞 蛋花湯 薑炒鹹蛋	薑酒鱸魚湯 九層塔炒蛋	花生燉豬腳 麻油炒豬 肝、腰子
補	碎薑湯	生化湯 紅糖甜品	生化湯 四物湯 紅糖甜品		
禁忌	鹽、「涼」物	同左	同左		

總之，在民間口語流傳資訊和個人記憶的層次，我們可以初步歸納出臺灣二十世紀中葉以前的傳統坐月飲食結構和飲食系統。事實上，耆老記憶中的坐月飲食，如果拿來與文獻資料中的飲食系統比較，其內容結構更為完整，所呈現的飲食內容也更為豐富。其飲食記憶重點，也是五十歲以上的報導人主要的食補經驗；其中麻油雞與生化湯是共同焦點。

第二節 禁食物與必食物的轉換

台灣傳統坐月飲食系統中對於食物冷熱屬性的強調，主要是透過禁忌食物和必備食物的交互作用，而形成一套體系。不過，由於社會環境的改變，也逐漸

使得冷熱性質模糊流動；有些過去屬於禁食物的食材，慢慢進入坐月飲食系統中，例如人蔘雞湯。或是相反地過去必備的經典象徵食物，近來被指為是危及產婦健康的禁食物，而禁止在醫院生產的產婦食用，例如生化湯。

一、蔬菜禁忌的轉換

傳統坐月飲食的觀念裡，較為特別的是「月內不可吃涼菜」的蔬菜禁忌。這類禁忌主要認為蔬菜屬涼性，食用涼性的食物會傷害產婦的身體。因此嚴格限制坐月期間產婦不能吃青菜，只有 A 菜⁵、紅莧菜⁶、地瓜葉⁷、紅鳳菜⁸和紅莖的九層塔等幾種特別的青菜可食⁹。因為上述青菜，或者外表是紅色的，有「補血」的象徵意義，或根莖內部的汁液是白色的，如同乳汁，象徵著可以使產婦發奶，乳源充足。但是這些涼性食材，需要經過適當的烹調後才可以進入坐月飲食系統

⁵ A 菜又名本島萵苣，就是一般人熟知的「妹仔菜」、「鵝菜」。葉呈尖形，吃起來有苦味，是臺灣日常食用蔬菜之一，原產於地中海沿岸，A 菜大約在 10 世紀初傳入中國時，因為風味特殊，當時士大夫階級每每以高價索尋，須以千金的價格，才得以吃到這種略帶苦味的青菜，所以也以「千金菜」別稱（王禮陽 1994）。一般人認為 A 菜最適合月事來潮、產婦和坐月子的女性食用，具有助發育、促進乳汁分泌之效。

⁶ 紅莧菜又叫米莧，莧科，屬一年生植物莧之莖葉，我國自古有之。莧菜按其顏色分紅莧、綠莧和紅綠雜色三種，在中國南北各地均有栽培，是夏季主要蔬菜之一。明代李時珍《本草綱目》記載，莧菜『甘、冷利、無毒，具有補氣除熱，利在小腸，治初痢』等功用。傳統醫學認為，莧菜具有解毒清熱、補血止血、抗菌止瀉、消炎消腫、通利小便等功效；莧菜的滋補度依照其外表也有不同，全紅色的最為滋補，紅綠雜色次之，綠色的滋補度最低。紅莧菜的功用，民間一向視莧菜為『補血佳蔬』，故又有『長壽菜』之美稱（陳琪崧 2007）。

⁷ 地瓜葉也是民間常見的蔬菜，他並沒有紅色的外表，但是因為莖葉折斷處會有白色的乳汁流出，因此被認為有助於泌乳，炒過薑片後（黑麻油可加可不加），便可進入坐月飲食系統。

⁸ 紅鳳菜也是一種極具象徵意義的食材，紅鳳菜的汁液為紫紅色，葉片顏色和風味都讓人帶有「血」的意象，依照民間食療「吃紅補血」的原則，紫紅色汁液的菜通常都可以作為女性補身之用，與女性的生育力有很強的關聯。客家與閩南族群的女性，常在生活中食用紅鳳菜，特別是月事期間。將月事料理移作月內料理，都是希望可以早日幫產婦排出惡露。紅鳳菜多長在陰涼、溼度大的地方。宜蘭的雙連埤是目前有名的紅鳳菜產區，因為當地多水氣、溫差大，紅鳳菜的葉片又大又翠，汁液豐潤。民間傳說中，「紅鳳菜只有中午拿來炒麻油可以吃，如果晚上吃的話，吃完會肚子痛。因為這個菜很陰，根直通十八地獄的血池。」

⁹ 另外，南投、名間一帶，在八卦山的東南麓，特產「紅薯」。這種類似芋頭、地瓜、樹薯又三不像的農產，外貌並不起眼，是附近農家產婦坐月子的補品。紅薯的表皮呈土褐色，一如芋頭皮，薯肉卻是粉紅色，偏紅的粉紅色，正因為他是「紅肉」，在民間的觀念裡面，多少適合吃補。月內人吃補，宜熱不宜冷，從來就沒有人拿地瓜充數，唯獨紅薯可以派用上場。（林明峪 1993：85）

的範圍。在烹調方法上，得先用老薑和黑麻油起鍋爆香，「一定要爆透，爆到薑片起毛，這樣才能改變青菜的涼性。」許多報導人薑片爆透之後才能放入青菜調理；起鍋後不能加鹽，因為「鹽能生風」，產婦是最不能吹風的人；受了風寒的產婦，乳汁也會是「寒」的乳汁，會使嬰兒拉肚子。

幾位閩南籍和客家籍，年紀在 60 歲以上的女性報導人提到，血池信仰¹⁰與具有意象紅色蔬菜的可食性有關。翁玲玲（2006）曾提到，血池信仰反映出民間宗教對女性經產血褻瀆性的恐懼。但是，透過和老薑片與麻油同炒，紅菜與不潔的象徵連結便被切斷，轉為坐月子飲食系統中的必食物。

「吃紅補血」的觀念，經過時間地點的轉換而有區域性的變化產生，紅薯的例子，說明了吃紅補血的原則，在其它臺灣本土作物上產生的轉化。但這樣的轉化不見得能夠用在所有的食材上。我曾請教市場賣菜的阿婆們，紅色的蔬果如蕃茄、西瓜、柿子等，坐月子是否可以食用。一位閩南阿婆提到：「這個不可以開玩笑，那些都很寒，而且不好消化，月內還是不要吃太多蔬菜水果，忍一忍，一個月很快就過了，到時候要吃什麼都可以！」。總之，影響冷熱系統分類的因素很多，外觀顏色呈現不一定是最主要的（李亦園 1989）。

二、從禁食物到必食物：以人蔘雞和水為例

人蔘在傳統飲食文化中，被認為是大補之物，但產婦能卻不能單吃人蔘。一種說法是，產婦吃人蔘可能會造成產後血崩或是泌乳困難。民間對此說法的反應兩極，一位 75 歲的女性報導人提到，她的家族中每個產婦都帶著人蔘雞湯入院待產。因為她的母親在 1923 年的東京大地震後生產：「身在東京的媽媽，害怕臨盆之際會有餘震，沒體力抱小孩逃走，所以就煮了人蔘雞湯，因為那是當時她能找到最好的東西了，再把湯放在保溫壺中入院，結果生完小孩果然體力充沛，有隨時都可以抱著孩子、下床跑一百公尺的感覺。」她的母親回臺灣之後，便把

¹⁰傳說中的血池，是民間地獄信仰的一部分，在十八層地獄中的第十三層，凡不尊敬他人，不孝敬父母，不正直，歪門邪道、難產、吐血、便血之人，死後將打入血池地獄，投入血池中受苦。

這種習慣帶到家族當中，為每個產婦在分娩前準備人蔘雞湯進補。從此例我們可以看出，坐月飲食系統雖然形式化，但也因為環境變動，個人能主動賦予食物不同的意義。

傳統坐月飲食中，水也是禁食物。產婦被禁止喝水。產婦理想的飲料，是米酒水、豬肝湯或用中藥材煮出來的特別飲品。在產後照護機構，這些飲品有個特別的名字，統稱為「月內飲」。建議的飲用方式如「口渴時，把米酒煮開當水喝，酒開過後酒精已蒸發，再裝入熱水瓶中使用，請慢慢喝，不習慣酒的女性，宜提早接受並練習喝，請不要排斥。[...]喝去掉油的豬肝湯、煮過的米酒水或是以白蘭地、葡萄酒、威士忌、日本酒等任何一種酒，少量一點一點舔。」；若產婦口渴，「也可以到中藥房買觀音串或是荔枝殼，每一公斤需兩公克，加十倍米酒烹煮，開了之後當茶喝，慢慢喝……嚴禁喝水，產後必須做到滴水不沾……水和冷飲會對新代謝產生不良的影響，而且會變胖，將來容易換風濕病或神經痛。」（莊淑旂 1995：82，89-90）

但是，不同世代的報導人對於產婦口渴時的飲料，答案有極大的差異。以下將透過水從禁食物到必食物的過程，探討坐月飲食系統在當代的轉化。年長的報導人常提及飲水禁忌和觸犯禁忌的後果；例如一位擺地攤的閩南籍阿姨提到：「我就是坐月子的時候（因為沒人照顧）不得不喝水，現在才會神經痛，小腹又大，一到冬天就又酸又麻，搬貨上上下下，就像有人用針刺我的手，又像螞蟥再咬。」

米酒水、月內飲和前提及的麻油雞或生化湯相較有些不同。就感官上來說，米酒水與月內飲可以煮好了放涼再喝，顏色和味道都比較不像補品。由於味微甜，產婦的接受度比較高。但是米酒水和月內飲煮起來費事，若要求新鮮、現喝，不用放冰箱，每天都要煮一到兩公升，即使現在冷藏與烹調設備發達，準備起來還是需要額外的人手，產婦很難自己準備；因此，違反禁忌的產婦不在少數。不少喝了水的女性覺得自己「命不好」，缺乏人手照料才得喝水解渴。遵守禁忌的產婦，大多推崇米酒水和月內飲的功效，認為這些特殊的飲品，讓自己在產後的

身材和皮膚都恢復的比較好，產後比較不怕冷，也不容易感冒。一位擔任護士 62 歲的陳媽媽，相當推崇月內飲的功效：「我婆婆和媽媽都有煮這些草藥或是煮米酒（水）給我，每天一大桶，最後是家裏的女人每個人都來喝才喝得完，不過真的那個月大家都比較漂亮，平常（經期）會痛的也說不痛，也沒什麼人感冒。不過我還是有偷喝水，有時候懶得下樓拿（月內飲），就直接喝水了，不過也只有幾次啦。」她家族中的其他媳婦也認為月內飲是最能女性打理氣色和外表的「進補」，服用者「小孩的皮膚也一定會漂亮，就算六月，什麼痲子皮膚病都不長」

現代西醫對於飲水禁忌卻有完全不同的看法。對於違反禁忌、偷喝水所導致的大肚、神經痛等說法，一位台北市立醫院婦產科的醫師認為，女性生育之後，常操勞過度，小腹難消、關節骨骼病變，是他三十年問診經驗中常見的老化現象，跟月子有沒有坐好、有沒有偷喝水的關聯不大。他說：「現代人比較重視養生，會保養，以前那些阿媽不是這樣啊，他們來做（子宮頸）抹片（檢查），跟我說風濕痛、關節痛，問我是不是以前月子沒坐好有偷喝水害的，可是她坐月子是四十年前的舊事，怎麼可能有關係呢？不過他們要找一個理由也是不錯啦。莊淑旂那套我聽過，不過隔行如隔山，中醫博大精深，我是不懂，不能說什麼啦。」婦產科醫生楊曉萍也直接在婦幼科普書籍中指出，「不要聽信沒有根據的說法而不喝水，會造成剛失血的媽媽頭昏、便秘、乳汁不足」。（楊曉萍 2004: 335）此外，有些所謂的「養生專家」也認為，「在《張氏醫通·婦人門·產後》有提及：『酒能助火亂經，誤用不無動血之虞……』。所以不可用太多酒，以免引發頭暈、心悸。有高血壓、惡露淋漓不止、傷口感染化膿的產婦，更不能喝酒。月子期中食物都以全酒烹調，對於患有腎疾、心臟病、B 型肝炎、C 型肝炎、子宮炎、乳腺炎等疾病的產婦反而有害，甚至影響到哺餵母乳的嬰兒，出現沉睡、觸覺遲緩等現象，對發育有極大的影響。」，這是一段很具有代表性的當代論述，所引文獻屬於清初張璐醫生的看法。

西式醫療機構對於破除此類飲食禁忌不遺餘力，會主動提供冷水或是果汁讓產婦飲用；當產婦陣痛之際，想喝飲料時，護士會請陪產的家人到販賣機買冰

果汁讓產婦喝，他們認為：「果汁是營養價值和熱量兼顧的飲料，要不會造成腸胃負擔，免得生的時候造成醫生困擾」。但若產婦的陪產者是保守的禁忌擁護者，通常會出面阻止，想盡辦法找溫熱的飲料給產婦喝，如米漿、溫牛奶等。分娩之後，產婦被送回病房休息，巡房護士做衛教的第一句話也通常是詢問產婦：「有喝水嗎？要喝喔！」這些現象反映出不同知識體系的角力，開始影響坐月飲食系統的內部組成。其中變化顯示，在現代化觀念的影響下，漢人傳統飲食系統內的指導原則，雖仍保有深刻而長遠的意義，但不同的社群在日常生活中對禁忌的實踐出現不同的行動方向。

三、從必食物到禁食物：以生化湯為例

生化湯是一味中藥，是台灣產婦產後常吃的食補。生化湯的處方組成是：由當歸八錢、川芎三錢、桃仁三錢（14 粒，去皮尖，研用）、炮黑薑五分、炙甘草五分所組成，古方中用童便、黃酒各半煎服。現代多用水煎服或酌加黃酒煎服。明代醫籍《景岳全書卷六十一·婦人規古方》做了比較有系統的收錄；清代蕭壩所著的《女科經綸》與傅青主的《傅清主女科》兩書，更對生化湯給予相當高的評價，使得生化湯廣受推崇，甚至在台灣有產後第一方的美譽。但是，也曾傳出產婦因為服用過量，而造成血崩案例（呂木蘭 1999: 26-27）。生化湯的作用是活血行瘀、溫經止痛、消炎鎮痛。在西醫尚未傳入之前，生化湯猶如子宮縮劑，產婦在產後服用此方以求惡露順利排出，經痛、經期過久的未婚婦女若求助於中醫，也有可能服用此方，以解決腹痛、發熱等症。中醫認為，生化湯是產後不可或缺的藥方，可以促進惡露排出，使子宮復原的狀況較好。有些新產婦會有「惡露不下」的問題，惡露不能排出，或量少、色紫暗夾有血塊。如經檢查沒有其他器質性病變的產婦，經中醫辨證屬於血虛、血瘀夾寒引起的產後腹痛，可以用生化湯來解決問題，幫助產婦恢復體力，並加強子宮收縮，促進惡露排出及產道復原。它可以說是中藥中的「子宮收縮劑」。

中醫講師陳俊哲表示，生化湯屬於預防性治療，但是產後變化極大，雖說

順產較多，但是有逆症的話又較其他疾病棘手，所以有必要依常規處方，藉前人穩定的經驗，使變症降到最低。大陸生化湯的煎劑處方是公費醫療有給付，由中醫師把關，安全性較高。臺灣生化湯均是自行到藥房抓藥，老一輩又相信高價、多服的效果好，不知對證下藥的重要性，藥房樂得投其所好大肆加藥，甚至產後照護機構也有以提供「無限量生化湯」作為號召（呂木蘭 1999: 26-27）。由於現今產婦多數在產後會服用醫師開付的子宮收縮劑，為了防止中、西藥合併服用發生化學變化，因此當代醫療院所大多不鼓勵產婦在住院期間喝生化湯，甚至請護士轉達禁服之意。

當然，西醫並非因為不重視惡露排除而反對生化湯；惡露的排除仍是產婦子宮復舊的重要指標。西醫在產後護理方面也相當重視子宮的恢復，但關注方式不同，需要評估子宮宮底高度、收縮及惡露等三個方面。幫助子宮復舊可以用固定的按摩手法，惡露通常在產後二到三週之後完全消失。正常惡露顏色變化是由鮮紅至粉紅，終至為白色。若一直是紅色或已經變淡的惡露又轉為紅色，皆表示子宮復舊不全，醫生會建議立即回診。但民間常發生的情況是，如果產婦因為服用生化湯，使得已經變淡的惡露又轉為紅色，產婦不會覺得自己生病或復舊不全，反而認為生化湯的確有用，能把沒有排盡的惡露排出。許多七十歲左右的報導人，怕家中產婦惡露排得不夠乾淨會影響到家族未來的生育力或是勞動力，會私下觀察產婦的惡露狀況，確定他們有沒有「乾淨」。但卻沒有一定的比較標準，通常是和自己過去的身體經驗做比較，或是以產婦喝的生化湯帖數--而非西方劑量單位毫升數（ml）--作為評斷標準。

坐月產婦在民間觀念中被視為「不潔」的，其主因即在帶有惡露。產婦的身體，猶如原始陰暗帶有毒性的熱帶，如果放縱身體，不遵守相關的外出禁忌在外走動，可能會使女性面臨來自社會的道德審判，常會惹來家中長輩的怨懟，怕別人說自家的媳婦或女兒不懂規矩。在田野中，常聽到長一輩的報導人批評新產不久的年輕媽媽出門是「la-sap（不乾淨的）人還到處走！」，因此惡露的排除對產婦來說相當重要，換句話說，喝生化湯成為一種針對產婦的道德評鑑，產婦若

因為種種考量拒絕這種食物，就可能成為家族中的敗德者。因此，臺灣產婦不喝生化湯者極少，許多人對生化湯飲用份量的觀念是「多多益善」，甚至是在產前準備三十天份的生化湯，以求「除惡務淨」。到了醫院才發現自己的觀念和產科醫生或是產科護士有所衝突，此時大部份的產婦都會選擇聽從醫生的建議，回家後再酌量服用，但也有人偷偷把產科開出來的西式子宮縮藥倒掉，改喝生化湯者。如一位婦產科醫生自己在分娩之後，不吃宮縮藥而改喝麻油雞、生化湯和養肝湯（一種保養肝臟的藥飲）代替；她認為透過自我按摩，加上麻油雞、生化湯就能夠促進宮縮，並不需要吃藥；而養肝湯能夠中和無痛分娩的麻藥，因此不會對中樞神經造成傷害（莊淑旂 1995:18-21）。由這位醫生的經驗，我們可以看出華人社會對於西方醫學和衛生制度的反應是複雜的，一方面是懷疑與抗拒，一方面又充滿期待，生化湯由過去坐月系統中的必食物，轉為西式醫院內的禁食物。食物地位反轉的過程，顯示出現代醫學知識與傳統飲食體系矛盾的互動過程。

第三節 食物與「補身」概念的轉變

由中醫典籍與口述記憶來看，坐月食補所補益的並非女性的「全身」，而是著重在子宮與乳房；主要目的包括「排污」、「補氣血」、「暖身」和「增乳」，坐月飲食所常用的麻油、紅糖、老薑、米酒、豬肝、麻油雞等物，也是就上述目的而設計的，食材的功效不只一種，依照搭配與烹調方式的不同，有時會有兩種以上的功用（如下表 3-4 所示）。

表 3-4 坐月飲食的基本飲食與其功效

食材 功效	麻油	紅糖	老薑	米酒	豬肝	腰子	麻油雞	生化湯
排污	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓
補氣血				✓			✓	✓
暖身	✓	✓	✓	✓			✓	✓
增乳							✓	✓

坐月產婦其他的身體問題，如排便困難、易憂鬱；或是身體其他部位的問題，如滋補其他內臟、或補眼睛，是較少被提起的。在坐月的生活禁忌方面，提到不用眼力以保護眼睛，或是保持情緒愉快不動怒，或是性禁忌，但性禁忌的核心，並非完全出自於對產婦的保護，更可能是因為惡露強大的不潔力令人恐懼，違反禁忌可能造成厄運降臨在家族成員身上。早期臺灣產婦坐月子的目的，是爲了恢復生育力，增強體質和泌乳育嬰，缺乳者的補品，除了中藥以外，食物系統中的配菜也會加入花生豬腳，這一道經典的發乳料理。但台灣經濟起飛後，坐月子的目的開始轉變，在於調理體質、恢復身材，如果可以分泌足夠的乳汁哺育嬰兒自然是符合潮流的，若乳汁不夠，或是母親必須回到職場工作，也有嬰兒奶粉可以作為母乳替代的考慮，在種種社會環境與經濟結構的改變下，「進補」的概念、詮釋和方式都有了很大的轉變。

一、進補與疾病

如果人體被視為一幅地圖，將坐月飲食系統與其所帶有的補益目標，在地圖上標示出來，那我們很快可以發現，月內飲食補益最力的是子宮，其次是附有育兒目地的乳房。食補文化行之有年，民間有許多食補來補益各種身體部位，如蚵仔湯可以清肝明目，豬尾巴湯可以「顧腰椎」、補充鈣質等。在坐月期間，或許會使用，但與麻油雞和生化湯出現的比例相較，差異很大，即使會出現，也被視為日常飲食，做為藥用意義少，就食品來說也僅是價格較高的食材，除了子宮和乳房外，其他部位相較之下不是食補的重點。由此可知，身體在坐月飲食中具有階層性的，並不會對所有的身體器官都一視同仁的進補，在進補的脈絡下，個人對於食物的喜好也顯得微不足道。即使自身有深厚的中醫知識，莊淑旂回憶起當初喝生化湯的情況，覺得相當困窘：「阿娘端出生化湯要我喝下，在那之前我從未飲過酒，因此對生化湯的酒味十分反感，可是又教不過阿娘，只好一口喝下一碗生化湯，而醉得不省人事，再加上是炎炎七月天，我更是汗流浹背，但阿娘不准我用溼毛巾擦臉，更不准我吹電風扇，說若不聽話以後會得頭風……我生

氣、我埋怨，可是我還是每天喝生化湯、麻油雞，一點水也不能喝。」（莊淑旂 1995：8）

莊淑旂的經驗，與大部分臺灣產婦對早期坐月飲食的回想是一致的，而他所喝的生化湯與麻油雞，更是坐月傳統中排除惡露、補益子宮與乳房最有效力的料理。傳統醫學的詮釋性很高，因此，對於子宮和乳房的著重，只表現了對於「內在生育力」的重視，可是為家族期望的一種具體化，但傳統醫學對於身體內部的看法，並非完全能與西方解剖學上的器官做對應，著重的並非內臟如何，而是內臟在健康或是生病的時候會有什麼樣的現象，因此，當代中醫解釋坐月能維持子宮與乳房的健康樣態，表現在外觀上就是「極富生育力」身材好、皮膚好、更年期延後、不易衰老，無涉於生育能力的意指，也因此受到當代女性的重視。

過去坐月的目的是保養身體，避免得到頭風，或是月內風。在中醫的理論當中，月內風並非指狹隘的產後頭痛、腰痛或是筋骨關節酸痛等症狀，而是指產婦在坐月子期間疏於遵行規範或是禁忌，所產生的各種病痛。例如：頭痛、頭暈、全身軟弱無力、腰痛、筋骨關節酸痛變形、容易生病、手腳冰冷、怕冷等症狀。中醫師呂崇金認為，「月內風當是本省特有病名，不見於中醫古書，顧名思義是說坐月子的時候受了風寒，有些民間處方寫成「月內瘋」，如果不是單純錯字，有可能是與「子癇」「產褥熱」混用，形容此症之急迫。」得到月內風的原因除了「沒有好好吃補之外，月內洗澡、洗頭」也是因素，因此，月內風常被視為一種自我克制薄弱的行為，若產後成了容易頭痛、怕冷之人，則是對於意志薄弱的報應。此時，月內風，成了一種指控，既是疾病也是懲罰。

但對現代女性而言，對於這些病症的恐懼都不及對於年華老去的恐懼。61 年次的人劉小姐自己開了一家補習班，經濟自立，她對坐月子的看法，很能代表當代女性：「月子一定要做好，特別是身材要恢復、氣色要好、小孩不能生病，不然我沒有辦法回去管公司，因為畢竟這個社會還是因為一個女人的外貌來評斷一個女人的能力，學生、家長一開始都是看表面……。」除了對於衰老有所

恐懼之外，當代女性也對癌症相當恐懼，惡露所帶有的「毒」意象，在當代也轉而被理解為「致癌因素」，劉小姐說「懷孕就是十個月沒有月經，累積了十個月的經血在體內流竄，多毒啊，趁坐月的時候趕快把十個月的份量排一排，這樣比較健康，以後不會得癌症。」也因此，當代女性對坐月重視異常，專業、高所得或是高學歷，非但沒有對食補文化產生排斥，反而加強了食補的等級文化，使食補知識也得以「專門化」。

二、食材等級與藥力差異

對食補的藥力產生影響的因素很多，選材或備膳過程中細緻的差異，都可能對補品的「有效性」有增強或減弱的效應，影響到補品被認可的藥力與其在飲食文化中的地位。在坐月飲食系統中，米酒是重要的調味料，不同等級的米酒有不同的價格，也對應於不同的藥力認可，和使用者人群，從米酒的使用，便可看出進補階級化的趨勢。

熱滾滾的麻油雞，對產婦而言主要包含兩樣調味食材，老薑和米酒，具有祛寒、祛風、促進新陳代謝的功效。民間咸信，給產婦吃的麻油雞，應該用烏骨雞或自家養的土雞作材料，與麻油、老薑炒過後，加水與米酒燉煮，若要求藥效，則用全米酒燉煮，不加水。光復之後，繼承日治時期的專賣制度，米酒是公賣局專賣的，私釀不多。若要準備足夠的米酒作為坐月之用，開銷不小。烏骨雞，屬於熱性食物。因為烏骨雞的骨頭顏色是黑色的，在傳統醫學的理論中正好對應到屬於「腎」的顏色，而腎代表了「先天之氣」，也就是免疫系統和筋骨，婦人產後全身鬆軟，骨頭關節就像是全被拆散了，要重新強身健骨，就要增加飲食中黑色食物的比例，烏骨雞在飲食系統中的象徵意義，符合所求，也因此是最為推崇的麻油雞材料，遠勝於土雞或是放山雞等。豬肉也是受歡迎的食材，但在坐月飲食系統中無法取代雞的地位，因為豬是雜食動物，屬性溫中偏涼，和豬相比，雞吃地上的五穀長大，五穀是大地精華，吃五穀的雞被視為精中之精，再加上烏骨雞也有同樣的黑色骨，補上加補，藥力可以入腎，就成為產後食補的經典食材。

因此，民間認為，麻油雞不能以麻油鴨代替：「鴨子終年棲息在水邊，又在水邊產卵，吃得都是水中魚蝦等冷性東西，因此屬於寒性且毒，當然不宜作為月內人的食物……而且台語鴨押同音，死鴨子硬嘴箏，給人家有不祥之感，恐嬰兒長大，導此覆轍。又鴨子叫聲押押，與啞啞諧音，讓人聯想到嬰兒將來有變啞巴之虞。」（林明峪 1980：134-135）。

中西醫領域的醫療專業人員，也共同認可麻油雞對產婦的補益之效。榮民總醫院營養室主任章樂綺也認為麻油雞適合產婦體質，「麻油可以促進子宮收縮，熱量也高，肌肉蛋白質豐富，所以麻油雞非常營養味美，相當適合產婦補身。」

（李光真 1994）近來，臺灣產婦剖腹產比例相當高，在 1995 年已達 33%，美國同時剖腹產率為 25%，北歐國家仍維持一成左右¹¹。面對臺灣生育醫療環境的改變，中醫仍舊認為麻油雞為坐月子期間食補的首選。

莊淑旂認為，有效的藥膳，在藥材準備上與服用上都有需費心之處，以生化湯為例，她建議，產前就把這些藥材一包一包地浸在米酒裡面，浸一天，隔天再用全酒煮，臨盆之際就可以喝，有順產的功用。只是在產前喝的是用水煮，在產後用酒煮。喝生化湯的時機，自然產是生後馬上就可以喝，剖復產則是在排氣之後在半小時之內將一天的份量慢慢喝完，並不需要馬上喝完。（莊淑旂 1995）但也只有小康以上的家庭才能負擔這種煎藥法。民國六十年以前，能夠在整個坐月子期間吃到全酒料理的產婦，其反應出來的不單是「月子坐得好」，反而突顯其高社經地位，也因此造成其他階層對米酒水以及全酒料理的推崇。加入 WTO 前後，台灣爆發了米酒囤積的熱潮，1999 年公賣局的米酒一路飛漲到，從一瓶 24 元飛漲到 2007 年的 180 元，坐月用的特級紅露酒也跳升致 250 元一瓶，同期，非公賣局的私釀米酒一瓶 20 到 45 元不等，幾家埔里著名的自釀米酒，則一公升 70 元，但民眾還是認為，公賣局的米酒「遵循古法，以台灣稻米釀造，品質穩定可靠」，只是價格過於高昂。在產後照護機構的宣傳上，也特別強調機構內部

¹¹ 資料來源：行政院衛生署與全民健保醫療品質分享網站
http://www.hcquality.helthe.net/reports/showreports.php?id=1_3

使用公賣局米酒作為飲食烹調之用，以吸引消費者。

臺灣的米酒消費，和 WTO 內其他蒸餾酒類的用途不同，臺灣以烹調用途為主，WTO 的其他蒸餾酒類則是飲用酒。公賣局為了解決民間對於紅標米酒的需求，改推出加鹽的米酒，稱為稻香料理米酒，加鹽後的米酒將不歸於烈酒類，價格漲幅比較小，每瓶售價約為 35 元，政府鼓勵民眾使用料理米酒，以代替紅標米酒的使用，但民間仍是不習慣的，畢竟加了鹽的米酒，和傳統的「用鹽禁忌」相抵觸，不少產婦認為料理米酒對自身未來的健康和身材都可能有為害。需求能創造市場，產後照護機構順水推舟推出了坐月子專用的「月子水」，即是濃縮的米酒，將一般米酒三瓶的份量濃縮成一瓶，每公升 250 元左右，並強調坐月時一週需要用到約 18 公升。

坐月飲食的消費化趨勢透露，坐月飲食系統中的結構不變，但政治經濟環境的變動，使得最傳統的坐月飲食系統展現不易，也促使當代產婦開始尋找可能的代用品來轉換食物意象。

三、由食物看產婦地位的轉變

婚後，漢人女性在男方家族中的地位，與是否生育有密切的關係，有子女的比沒有生育的婦女為高，生下男嬰的又比生下女嬰的產婦地位為高，此現象在婦女的月內飲食中也能反映出來，特別是在進食環境、進食順序與食材選擇這幾個方面。

對台灣當代未婚的男性或女性而言，與家人同桌共食，並同時開始進食，屬於餐桌禮儀的一部分；婚後，不論是核心家庭或三代同堂模式的家庭成員，或許在進食時間上有先後的差別，但並不牽涉到順序問題，也維持著同桌共食的模式。但兩性同桌又同時的進食，並不是歷時已久的風俗。約莫是一九三十年代前後，部份家庭仍是兩性分食，餐桌是家中唯一的一張大桌子，男性在餐桌上用餐，女性則在廚房灶腳吃飯，小孩多和媽媽一起在廚房吃飯。另一種情況是，男性與

女性在同一張餐桌上吃飯，但是有先後順序的差別；女性將烹調好的菜餚擺設在桌上後，便返回廚房收拾鍋具，等家中男性吃完之後才上桌用餐，女性上桌時不會再煮新菜，以男性吃剩的菜餚配上白飯便是一餐。一餐之中，女性吃到的肉類，比男性少上許多，但年長的女性認為「菜都會多做，揀剩下的菜、菜汁配飯吃，也是會飽，肉大概都被挾走了，因為男人的工作量比較大，容易餓」，因此兩種性別一餐所攝取的食物，在組成上不大相同，男性飲食以高蛋白質為特徵，女性則以澱粉和青菜甚至是菜汁為主，如果真的缺少菜色，會以自家釀製的醬菜配飯，吃飯的目的是「吃飽」，大部分的家庭並不在飲食上求其精美，女性也將飲食組成的差異歸咎於兩性的工作量不同。婚後，女性婚入的家庭不同，分食習慣有可能改變，有從分食改為共食，也有相反的狀況，但肉類的分配狀況，仍會受到不同的性別或年齡因素影響。肉類在餐桌上出現的次數，受民間宗教信仰的影響極大，一般家庭在各種祭祀日都會準備三牲——即雞、豬、魚，隨著祭祀目的不同，供品的生熟與處理方法也會不同，祭祖的牲品多是半熟，祭祀完後還需要進廚房處理才能吃，祭祖則多是全熟，祭祀完畢後即可以食用；分食時，牲品各個部位因帶有的意義不同，不同地位的家庭成員所得到的牲品部位也不同，以全魚料理為例，魚頭到魚尾的順序正好與其象徵意義的高低相符，魚頭是給家中老人或客人吃的，連接魚頭的中前段則分給家中青壯的男性，魚腹的脂肪肥美、刺少，常分給幼兒及孕婦，魚的後半段則多屬於家中其他女性食用；但也有不少家庭對於魚肉的分食原則，是依照家庭成員的口味愛好，但幼兒和孕婦所分得的魚肉部位總是滋味肥美、肉脂各半、魚刺少；對全雞料理進行分食時，雞腿部位被認為「好咬、肉多、味道好」，也多半分給家中的幼兒和孕婦，如果家中的幼兒年紀差不多，則男孩分到雞腿機率比女孩高，若幼兒年紀有所差距，則年紀越小的幼兒越能分到雞腿，若幼兒小於一歲無法直接食用雞腿，則幼兒的母親就會成為雞腿的食用者，其他部位則依照家族成員的喜好而分食；在豬肉料理部份，一般家庭多是用小塊的豬肉進行祭祀，而不是全豬，烹調方式多以清燙為主，稱為「白切肉」，祭祀完後沾以醬油蒜泥分食，但幼兒、孕婦總能分到整條豬肉中「較好」

的部位，，吃到「好」的、完整的、以及較多的肉類食物，也是一種日常生活中的「進補」；但何謂「好」的肉，不同世代的標準不同，以豬肉為例，通常老人會認為五花肉優於里肌肉，五花肉中富含脂肪的部位又優於脂肪較少的部位，年青人對豬肉好壞的認知則正好相反，脂肪含量較少的豬肉在年青世代的營養認知中地位較高。豬肉與蔬菜共同烹調的菜餚，少在祭祀中出現，這類混著豬肉與蔬菜的料理，在日常生活中，常被長輩視為特殊的料理，出現的原因有二，一是因為豬肉或蔬菜的份量不夠，炒在一起可以上桌應急；二則是因為宗教因素，菜肉混炒的料理也稱為「鍋邊素」，部份台灣家庭有茹素的傳統，掌廚者為了兼顧家中無茹素習慣的家人，或是宣揚民間宗教中「不殺生」的觀念，會把豬肉和蔬菜炒在一起，蔬菜的比例高於肉，年長的女性認為，這樣的菜餚「可以讓家人慢慢習慣吃素，不殺生，功德無量」，甚至積極鼓勵家人調整對菜與肉的攝食比例，但並非所有的家庭成員都涵蓋在此類的飲食調整範圍中，社會大眾仍然認為「媽媽吃肉小孩才長得快，吃素營養不夠，會做不出奶，菜吃太多，人奶會涼，嬰兒也容易拉肚子。」因此孕產婦和幼兒，常處在茹素傳統之外。

不論在城市或鄉村，甚至是一九七零年代台灣經濟起飛之後，上述共食或分食的原則，大致是不變的。都會家庭中的日常飲食，受民間宗教與祭祀行為的影響較小。核心家庭的主要掌廚者通常是女性，白天也需要外出工作，少有餘力兼顧早期頻繁的祭祀習俗，三代同堂的家庭或許仍保有「為祭祀準備牲品」的習慣，但在形式上已簡化許多。日常飲食中，出現大量動物性蛋白質的時機，往往與家人的身體狀況有密切的關係，例如有病人需要「進補」或孕產婦需要調養、坐月子等。傳統上，產婦飲食以大量的動物性蛋白質和「不分食」作為其顯著特徵，例如產婦一人吃完一隻麻油雞或一整隻鱸魚、虱目魚，這些都是傳統飲食中被認為滋補異常的肉類--骨刺很多、生命力強盛--若非多煮，或是產婦主動建議分食，其他家庭成員只能喝湯，或是分到非常少量的雞肉或魚肉；幼兒可以主動要求分食，但成人不可主動要求分食產婦的麻油雞，否則則被視為失禮的行為，有些年長的男性連「湯」也不喝，甚至能要求家中的掌廚者——通常是產婦的婆婆——另外

爲家人準備餐點，不能將產婦的月內飲食，直接移爲其他成人的日常飲食，不少上了年紀的男性報導人認爲，男人不應該吃產婦的月內補品，因爲「男人和女人的身體不一樣，而且男人不餵奶，吃的補也不一樣，女人補血的東西對男人來說沒用。」在家中沒有孕產婦時，餐桌上的麻油雞是一道男女可以共食的日常料理，若麻油雞出現的飲食情境與坐月子有關時，麻油雞則轉變爲不可共食、專屬於產婦的「女性食補」的代表；產婦只需要待在臥室修養，到了用餐時間，掌廚者會把飯、菜、和補品「端」到產婦的房間，就用餐環境來說，產婦在隔離、不受其他家人或幼兒所打擾的環境下吃飯，也不用中途起身操持廚務；就進食順序來說，是剛做好、無人翻撿過的完整食物；而食物的品質與其所代表的象徵地位，也較產婦孕前的飲食狀況爲佳；傳統女性在廚房灶角一隅，匆匆挾菜吃飯的情景，在坐月之際幾乎得到完全的翻轉，可見產婦地位之不同。即使是在缺乏人手的家庭，產婦需下床自行煮食，並擔負照顧家中幼兒之責，坐月子期間的飲食，以全雞料理爲主，仍以高比例的動物性蛋白爲顯著的特徵，甚至超越家中男性在飲食上所攝取的動物性蛋白質數量。但飲食上的轉變期也以坐月子的一個月爲主，產婦坐月子之後，飲食狀況便會回到一般日常的情況，與其他的家人差異較小。

當代家庭成員的人數較少，女性仍是主要的掌廚者，但白天需要外出工作，因此家中的日常飲食，和早期的飲食傳統類似，烹調方式較爲簡單，「共食」代表的是一種歡愉的家庭氣氛，整個社會也鼓勵家庭內的共食：不同性別的家庭成員，都一樣有大量的、好吃的食物，也容許餐桌上同時出現家庭自製的食物與市場上買來的成菜，日常飲食中對於「男性食物」或「女性食物」的確有所區分，例如女性的家庭成員在月事來潮前後，家中飲食狀況會略有調整，女性會吃能「補血」的食物，如四物湯、帶有黑糖的熱性甜點、或九層塔煎蛋等，掌廚者認爲這些特別的飲食都是月事中的女性「一定要吃，不吃的話，以後生小孩不容易」的食物，對於含有中藥的女性補湯，家庭中的男性不會主動共食，但進補意義不明顯的甜點與其他配菜，男性仍會共食，但他們並不一定知道該類料理爲女性月事

期間保養之用，掌廚者也不會公開宣佈，但會鼓勵男性共食。這反應了當代家庭相當在意與健康相關飲食，食物被視為一種創造「健康」與性別氣質的方法。

小結

文化對於一個群體的飲食習慣有很大影響，不同文化的人不但飲食習慣有差異，對食物的基本觀念也迥異。冷熱調和、滋補強身，一直是漢人飲食主要原則，一般來說，民間都認為產婦因為「失血氣」而虛弱，則應該服用「熱」的食物，這種認知也是食物能否進入坐月飲食文化系統的關鍵，即使是冷性的食物經過適當的處理，被賦予「熱」的性質，就可以為產婦所食用。然而，文化觀念受到社會政經層面的發展勢必有所改變。傳統坐月子期間的飲食，有諸多規範和「迴避生冷」的禁忌有關；而適宜產婦的滋補之物，大略可以分為兩種，一種是「以形補形、以色補色」的食物，如豬肝、腰子、紅菜、紅薯、紅莧菜、紅棗、烏骨雞、紅梗九層塔等。另一種是有更高的象徵意義，難以形色歸類，必須瞭解食材的原生狀況，才能瞭解其入菜的隱喻如：豬腳、九層塔、魚、米酒等。豬腳和魚都被認為是「善跑、善遊、能通血路」的食材，食用以後，能夠刺激乳腺分泌乳汁。對大部分的女性來說，完全遵行傳統坐月飲食規範與禁忌是一個「美好的夢想」；在實際操作層次上，婦女礙於家庭現實狀況，都必須下床勞動。

另一方面來說，家庭透過食補數量的多寡，來建構女性身體的母職角色，吃補越多，越乾淨，也越是合宜、多乳的母親。但當代都會婦女對傳統坐月飲食的規範與禁忌，開始提出質疑，並以不同的想法去詮釋，並加入不同的食材（如枸杞菊花茶）在自身的坐月飲食中。麻油雞和生化湯的食用比例降低，不單針對發奶或子宮收縮等有富有強烈母性意涵的食補，更重視身體的能動性，雖然方法是古典的一仍舊透過傳統藥房或中醫藥方進行食補，但對身體知識的掌握程度已經和過去婦女大有不同。現代女性對於坐月子的意義詮釋，回歸到關心自己的身體層面，依照自己所收集的醫療資訊與身體感覺，勇於與傳統坐月禁忌對話，傳統坐月子的觀念，對當代女性而言，不再具有絕對的宰制力。

第四章 都會婦女坐月飲食的轉變與消費發展

臺灣經濟起飛後，國民收入增加，雙薪家庭比例增高，核心家庭成為社會中最主要的家庭形態，女性的社會地位改變，兩性的社會角色也與以往不同。¹²種種因素促使女性以不同的態度面對坐月子的傳統，希望在坐月子期間，自己與寶寶都能得到專業的照護，又能免去家族成員間的人際牽絆(呂木蘭 1999:40-45)，此類考量使得坐月子行為，隨著漢人社會的變遷，轉變成為一種套裝的商品服務。坐月服務的商品規格約可分為三種：一是提供月子餐外送的公司；二是類似人力派遣機構，提供坐月子服務員，為產婦作居家婦嬰照護與飲食調理；三為專業的產後照護機構，俗稱「坐月子中心」，產婦在機構中的單人套房坐月休養接受照顧。由醫護人員照護嬰兒；產婦的飲食，則由廚師和營養師負責，中心內也提供運動設施或按摩服務，全面性地照顧產婦的身體。

坐月服務的商品化、專業化和機構化發展，與社會結構、家庭型態、及消費觀念的轉變密切相關。就社會結構而言，根據行政院主計處的統計資料顯示，民國七十到八十四年間，台灣服務業的成長率提高、分類增多，顯示社會分工益加精細，各領域的專業化程度也提高。民國 79 年，坐月子服務相關的商品廣告開始在報紙出現(呂木蘭 1999)。同年，勞基法明令規定，女性勞工於產後有八星期的產假，雖然職業婦女並不一體適用於勞基法的規定之中，但受薪女性終於得以在法律保障之下應民俗而安心修養，也開始到健康照顧機構坐月子。

就家庭型態而言，台灣地區由於都市化發展極快，人口流動迅速，小型核心家庭成為台灣最重要的家庭類型。這一類家庭所佔比例，由 1995 年的 52.4%，到 2000 年的 52.3%，2005 年成長為 55.3%¹³；相關變化見圖 4-1。相對而言，家庭成員減少，也使得個人生活態度不同；中老年以上的男女性重視保健養生，勝於含飴弄孫。以往女性在產後可以得到同住婆婆的即時照顧，現在卻不容易找到

¹² 見行政院 70 年代後主計處對外匯存底與平均每人國民所得之統計。

¹³ 台灣社會變遷基本調查，1991,1996,2001，中研院社會所。

適當的人選來幫忙坐月子。台灣已婚夫妻與上一代同住情形變化見圖 4-2。除此之外，女性對家庭的認知也不同，許多人與母親的關係緊密，以往由婆婆幫忙坐月子的傳統，也因為親屬關係和家庭觀念的變化而逐漸鬆動（田聖芳 2006）。過去坐月子主要是由女性親人為產婦提供照護服務，讓婦女在產後能夠修養、恢復力，再重新投入家庭工作。但現代女性由於經濟收入提高，對家務分工的概念開始產生變化；而且收入越高的女性，越傾向將性別平等的概念放入家務分配當中（李美玲、楊亞潔、伊慶春 2000）。因此，不少婦女開始採取其他方式轉嫁家務的份量，並選購市場提供的坐月消費服務；同時他們也要求服務達到一定的專業水準，希望讓自己在產後得以順利恢復身體，回到職場繼續工作。

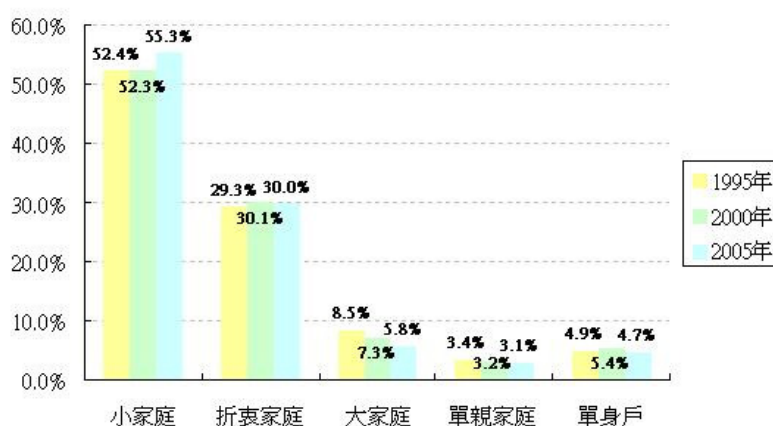


圖 4-1 台灣的家庭結構 1995-2005

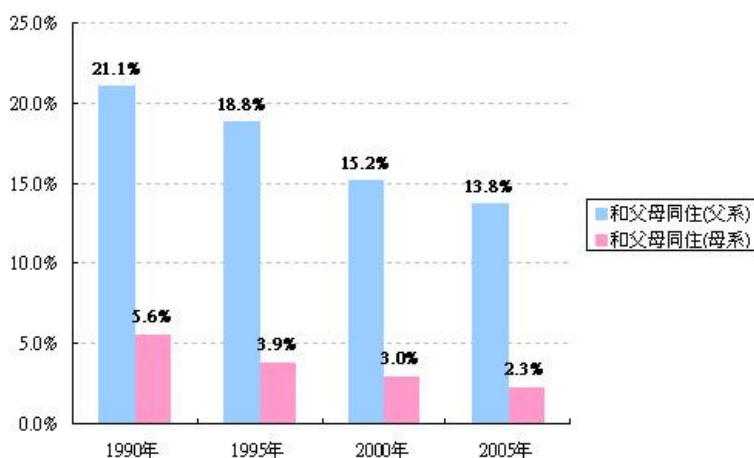


圖 4-2：台灣已婚者與上一代同住情形：1990-2005

韓文蕙（1992）曾就台北市坐月習俗和台北產婦利用坐月子中心的狀況進行研究；她調查了台北市內三家坐月子中心的 274 位產婦。研究資料顯示，台北市九成以上的產婦在產後仍保持坐月子的習俗，而且行為禁忌遵從性相當高；未坐月子的產婦中 81.8% 是無恰當人選幫忙坐月子，而不是不願意坐月子。高所得與高學歷的當代女性並不排斥坐月子習俗，反而因為教育程度的增高，經濟所得與家庭地位增加而更加重視坐月子；她們有能力尋求婆婆、媽媽以外的專業人士協助，也較信任醫療機構作的照顧。

1993 年，台北地區僅有 3.9% 的產婦分娩之後到坐月子中心（白璐 1993：16）。當時產婦坐月的照護者，大多還是自己的母親或婆婆。到了 2007 年，根據本研究調查資料的粗略統計，產後也選購市場型態坐月服務的生育期婦女將近七成。整體來說，當代產婦在坐月期間能夠選擇的飲食與居家照護方式，越來越多元發展。婦女得以採用最舒服的方式，來照顧自己的身體。如果坐月子服務是兩性建構「家庭理想」的歷程之一，那麼藉由選購坐月服務商品，也表現出女性回應家族與社會對「母職」的期待；從人際關係的建立，進而得到自我認同。

由於過去對台灣婦女坐月飲食的轉變和商品服務的發展，也少成進行有系統的研究，因此本章將以這些議題為焦點，探討坐月飲食與家庭關係；坐月照護者的轉變；專業坐月子服務員的興起；坐月食譜以及月子餐試吃；並且從坐月「菜單」、「清潔」和「卡路里計算」等三個面向，討論現代性對坐月行為的影響。

第一節 何處坐月——坐月飲食與家庭關係

坐月品質的好壞，能夠反應出產婦人際關係網絡的好壞。過去能夠完全按照古法坐月的，幾乎都是富裕人家，或者人際網路非常好、社會資本雄厚的產婦（翁玲玲 1992）。當代產婦所擔心的「何處坐月」，並不是真的擔心沒有地方坐月。對核心家庭或雙薪家庭的產婦而言，令人憂慮的是產後欠缺「合適的」人手幫忙。若平日和婆家疏遠，坐月子才同住一個屋簷下，很容易感到不適應；特別

是飲食口味與居家生活步調上，無法協調。產婦即使與婆家或娘家的距離不遠，當代銀髮族也經常有自我的生活方式，對養生保健的活動相當重視。幫忙坐月子必須消耗大量的體力與時間，不少當代的年長者也甚樂意。一位剛幫女兒做完月子，一個月瘦了五公斤的黃媽媽，如此描述忙碌的協助坐月生活：「女兒坐月子的時候，要買菜、洗菜、要煮、洗小孩、女兒身體不舒服也不能下床作家事，要是剛好嬰仔哭，大人又要吃飯了，真不知道要先照顧那一個，半夜小孩也會哭，總是要起來關心一下，不然都會擔心啊！」。

事實上，產婦選擇坐月地點，代表著新生命與新的家庭關係在何處開始擴展，也間接肯定了坐月地女主人的社會角色。過去產婦回家坐月，不論成效如何，等於間接誇讚了婆婆或是媽媽是個善於食補、精同廚藝的好媽媽。婆婆或母親，也透過坐月飲食將累積的身體、醫藥、或育嬰幼幼等知識徹底展現。提供食物，做出繁複的食補滋養產婦，是表達家族關心與慷慨的象徵；而接受食物也表示對提供者會角色的肯定（Goddard（1974））。因此，不少婆婆和媽媽將坐月飲食視為月內最重要的事，經常花大量的金錢與時間，準備坐月所需要用的各種藥材、食材、與調味料。一般習慣是，食材費由男方家人所負擔；但如果產婦由婆家幫忙坐月子，產婦娘家也會送紅包給婆家；一種說法是，娘家擔心婆家沒有多餘的財力照顧媳婦，沒幫女兒把月子做好。另外一種是說法是，傳統認為產婦身有惡露，是不潔的象徵；年長的報導人認為包紅包「重點不是錢，是那個紅布袋，要以紅沖紅，添一點喜氣又乾淨。」

理想的坐月飲食，準備工作相當繁瑣，佔據了大部分的家務時間，因而對其他家務的處理產生了排擠，坐月女性無法下床處理家務時，必須依靠主要的照護者來維持家務的運轉，由於每個人處理家務的模式不同，突然更換家務處理者也會對其他家人造成困擾，困擾有二，一是對於物的分類不同，二是家庭的界線與隱私權的看法，差異很大。一位報導人在考慮坐月地點時，首先想到的是長子和家中兩隻臘腸狗誰來照顧。但她的婆婆在產前就表明要去台北家中幫她坐月，也暗示兒子把狗移回媳婦娘家照顧，但是秀雅不太願意，等坐月的時候，秀雅發現

婆婆對於烹飪事務相當沈溺，似乎有意示範廚房收拾或是藥材處理要怎麼做才是完美，暗示秀雅在坐月子之後，要記得依樣煮給先生吃。也常常不小心製造臘腸狗走失的機會，或是忘了餵狗，婆婆認為狗對新生兒的健康有害，但秀雅的臘腸狗是台灣狗醫生協會的成員¹⁴，也被視為家庭成員的一份子，婆婆花了很多時間說服秀雅不要養狗，但卻沒有時間幫兒子整理衣服，使得秀雅的先生每天上班之前，要花十五分鐘等婆婆燙襯衫、找襪子、找西裝褲，她對這種狀況感到相當尷尬，想改請坐月子服務員來家中幫忙，又擔心狗被虐待，最後，婆婆幫秀雅做了一個禮拜的月子，就回家了，秀雅的先生找了一個很好的理由送媽媽回家：「爸爸瘦了，你先回去煮給爸爸吃。你整天忙著煮補給秀雅，沒時間弄別的，我還要另外請人來折衣服，我給秀雅訂坐月子餐吃就好。」

由此可見，理想的飲食，通常伴隨著繁複的備膳過程，但也透過這個過程祖父母輩「角色」得以確立；但也因為膳食準備工作擠壓了家務的運作，以及家庭生活相處的品質，因此市場型態的坐月服務便應運而生。藉由坐月消費服務，反而使得這個古老的習俗得以維持或更擴大發展。

第二節 坐月照顧者的轉變

「幫人家坐月子」並不是一個新興的行業。光復之後，很多外省人媳婦生產後找不到人手幫忙，也會請住所附近的中年婦女，來協助家務(paid domestic service)，上海話稱這種來幫忙坐月的人叫做「坐月娘」(tsou ko nian) (翁玲玲 1992：37)、廣東人稱其為月嫂，他們對坐月的禁忌與規矩相當瞭解，因為此類工作內容辛苦繁重，但相對所獲得的工作也較一般的家戶幫傭高¹⁵。

一、坐月子保姆

¹⁴ 狗醫生，是情緒穩定，經過一定的訓練，適合作為病人陪伴狗的特殊狗類。

¹⁵ 一般臺灣籍的家戶幫傭，每週工作五日，每日工作十到十二小時，月薪約有三萬到三萬五，工作時間按雇主要求。如為鐘點幫傭，每小時時薪約為 250~450 元不等。坐月子保姆的價碼，以彭婉如基金會提供的價碼為例，通常在每個家庭只工作 30~45 天，每日工作八小時，月薪約三萬六到七萬五，依工作內容和保姆的證照而定，加班費另計，為產婦採買食材的膳食費另計。

上述的家庭幫傭在當代稱之為「坐月子服務員」或「坐月子褓姆¹⁶」，就是專人到府，照顧媽媽、寶寶，負責工作內容有¹⁷：

- （一）產婦膳食之提供及衣物、住居所清潔等生活照顧。
- （二）嬰兒之哺餵乳、更換尿布、洗澡、奶瓶消毒等生活照顧。
- （三）月子餐或月子餐宅配服務。

但褓姆的工作內容的彈性很大，雇傭可以在做協調。通常比較受歡迎的褓姆，提供的服務內容更多、也更精緻，還會幫產婦綁傳統的紗布束腹和幫產婦與新生兒按摩。坐月子褓姆使媽媽都在最熟悉的家中獲得照顧，，寶寶也能迅速適應家中環境。產婦可以要求褓姆按照自己想要的坐月子方式，並不用完全遵照坐月習俗，雇傭共同討論坐月飲食，設計坐月子菜單、管理嬰兒睡眠的時間、以及身體照護的方式，如果對雇請的坐月子褓姆不合意，可以要求改善，或向褓姆所屬的公司要求更換褓姆。相較於傳統坐月子由婆婆媽媽擔任主要的照顧者，雇請坐月子褓姆的產婦通常有比較高的自主權。為求坐月子褓姆有一定的服務水準，產婦通常希望聘請受過專業訓練、身世清白的褓姆，擁有家事訓練經驗、褓姆證照、或良民證¹⁸等證照的褓姆較被人信賴，民間機構--例如彭婉如基金會或是專業的到府坐月公司--也有相關的課程培訓坐月子褓姆。基本上，這些組織都和當代的人力仲介公司有異曲同工之妙，也因為坐月子褓姆沒有專門的政府機構作監督¹⁹，以二度就業、中年婦女為主的坐月子褓姆水準，常有參差不齊的情形，精於照護、食事和廚務的不少，但也有「五道菜闖天下」的褓姆，每個褓姆可提供

¹⁶ 坐月子服務專員在民間有很多稱呼，一般常簡稱為褓姆，也為求行文簡潔，以下將以「褓姆」統稱之。

¹⁷ 按照「臺北市政府管理到府坐月子服務機構作業要點」之規定。該要點請參考附件部份。

¹⁸ 警察刑事紀錄證明，俗稱良民證。明確記載有無刑事案件紀錄，只要沒有因犯罪而至矯正機關執行者都可以申請。

¹⁹ 提供照顧服務人員大多是到府坐月子公司派出的，大多缺乏定型化契約來規範，產婦、褓姆與人力派遣公司三者的關係缺乏明確規範；坐月子褓姆雖領有褓姆執照，業務範圍內要照顧新生兒和產婦。若因為褓姆疏忽導致新生兒受傷、死亡，或產婦在飲食上有問題，應由何種政府主觀機關主管，在法律地位上也不甚明確，因為管理坐月中心的衛生局、或主管褓姆執照的社會局，及管理服務業的勞工局分屬不同單位。勞工局局長蘇盈貴認為，新生兒的受傷、死亡，都牽涉業務故意或過失，涉及刑事與民事責任，刑法、民法皆有規範；但社會局長師豫玲說，領有保母證照人員只能負責新生兒照顧部分，產婦護理則屬於醫療範圍，也因此坐月子褓姆服務，在法律地位上有很大的模糊地帶，即使失職也少有法令約束。（資料來源：許淑華議員服務處）

的服務層次不同。從 2000 年起截至 2007 年七月止，台灣一共有九家合格的到府坐月子服務機構，台北有六家²⁰，和數十個提供到府坐月子服務的個人網頁，提供坐月子保姆的名單供消費者參考，對於居住在都市中，坐月子保姆的消費化，保有了坐月家中的溫馨感，由受過訓練的保姆照顧產婦飲食，從旁協助新生兒照護，又能調和不同世代對坐月子方法的認知落差，因此這種特殊的保姆，在缺乏坐月幫忙人手又有經濟考量的都會小家庭之中，迅速的流行起來。

但聘請這種坐月子保姆並不代表就能解決一切的坐月問題，因為保母和產婦的母親一樣，對家庭和性別都有一些共通的觀念，家人來幫忙會出現的問題，在坐月子保母的聘請過程也同樣會遇到，如婉真本來打算請一位坐月子保姆來家裡幫忙，後來打消主意，因為「當時面談的保姆好像也非常推崇古法坐月，要我先跟某個中盤商買老薑水擦澡用，加上二十四瓶米酒水……聽了就受不了。」可見坐月消費化並不是一個消費行為的結束，而是更多消費行為的開始。

美玲是小學教師，他坐月子期間也請了專業的保姆來幫忙，卻讓他更加體會到產婦的弱勢，和親人照護的無價。美玲在產前收集了很多坐月食補的菜單，請保姆照做，但保姆有很多意見，只好請先生出馬和保姆溝通，她才發現，保姆有很深的男尊女卑觀念，美玲說，「保姆最不怕的就是我，會讓她緊張的，是我的親戚，只要我的親戚一來，交待她要煮補，他都態度很恭敬，如果我不吃，他還會搬出親戚的話教訓我，還會用很多醫學名詞，可是我看他自己寫的食譜，連腎字的「肉字部」都寫成月字部，只有我先生用大老闆的語氣和他說話，我才有豁免不吃十全大補湯的權利！」，所以，黃小姐覺得坐月子保姆，還是比不上婆婆媽媽來幫忙，「花錢買不到溫馨，只是不爽可以把她換掉很有快感！」社會中對於性別的認定也同樣會在消費中被複製，消費並不是一個等質的貨幣交換行為，我們在坐月消費中要求提供某種服務來代替過去被視為無償的家庭勞務，坐月服務是作為一種需求來安排，而不是將人作為純然的商品進行配置。

另一種坐月子服務員出現在機構化的產後護理機構中，坐月子中心或是坐月

²⁰ 合格名單可參考台北市政府衛生局，已核備到府坐月子服務機構一覽表。

子餐公司都有，他們的工作性質類似，除了介紹坐月子機構本身特色外，最重要的工作就是確定產婦分娩時間，以安排送餐或是入住月子中心。市場型態的坐月子服務，因為牽涉的時間段長，生產與出院的時間又不能完全由人為所控制，因此在訂購前，會由坐月子服務員擔任導覽，安排試吃和參觀等活動。

二、坐月子餐外送

坐月子餐外送，是用宅配的方式把產後餐點送到產婦指定地點，配送到醫院、坐月子中心、或是住家的產婦都有，訂購不同的坐月子服務並不會發生衝突。訂餐日數以「天」為單位，月子餐的外送因為價格昂貴，每日約需 2000~4000 元不等，市場競爭激烈，因此以電話直接要求廠商送餐的情況不多，孕婦在產前就會訂好月子餐，通常會有幾個程序：

(一)專人解說：月子餐公司安排業務、營養師為孕婦作「月子餐內容」和「坐月子應注意的事項」進行解說，不單就月內飲食，包括產後生活注意事項、產後經期保健到一般日常生活中的中醫保健，月子餐公司都會詳盡的回答以塑造自己的專業形象。

(二)量身規劃：大部分的月子餐廠商都會強調自己有「中醫把脈問診」，針對不同的體質，調配不同的藥膳，但變化幅度並不大，最多抽換調某些產婦不喜歡的菜餚，而不是針對個人口味而有太大的改變。

(三)生產通知：孕婦生產後，以手機通知個人專屬的服務員（有些公司會自稱「調養師」），根據生產狀況--自然產或剖腹產，確認醫院、房號或排氣後，便開始為產婦送餐。這點也挑戰了傳統習俗，以往產婦在分娩之後只會通知自己的家人，在購買了坐月服務之後，商人也進入了家人的範圍，但是這些服務員的出現並不會顯得突兀，他們會帶著小禮物和月子餐之外的小點心，親自來探視產婦。

(四)送餐服務：月子餐公司通常會有專車專人送餐到指定地點，有些月子餐公司強調常溫即食，有些強調冷凍殺菌（產婦收到需要自己另行加熱），

每天的三個正餐與三個點心都會在早上九點以前送達，總的來說，廠商對月子餐的溫度控管相當注重。

(五)即時諮詢：月子餐廠商有免費客服專線及全日開機的調養師，產婦有產後的生活有疑問，或是對菜色、口味、烹調技術有意見都可以提出。

(六)嬰兒沐浴與為產婦綁腹帶：部份月子餐公司除了提供餐點訂購外，還提供嬰兒洗浴與為產婦綁腹帶，訂購到基本日數（例如訂購十天份）之後，會請專人幫嬰兒洗浴一次，如果產婦需要，還可以按次向月子餐公司訂購「幫嬰兒洗浴」的服務。綁腹帶的服務，通常是產後三天每日有專人到產房幫忙，之後視產婦要求有所增減。

一般說來，不論是不是可能的消費者，產婦和家人都會在預產期前安排就坐月子餐試吃，這是和傳統家庭式坐月子最大的不同之處，在漢人家族內的飲食文化系統中，不存在「試吃一餐」的行為，每個飲食文化都有一些類似的規範來指導進餐的態度，例如 Kahn（1986：40）在新幾內亞高地的研究指出「飢腸轆轆、口水不流」就是當地對進食態度的指導。小孩子或許上餐桌「偷吃」，或是備膳者在料理完成、準備調味之際，有試吃「一口」的行為，但在家庭中「試吃一餐」，極少發生，在本地傳統飲食文化概念中，只有找工作或是有婚姻交換行為時，才會有「試吃一餐」發生。例如家裏要請廚娘，得先試吃，以測試手藝；或是快要結婚的男女朋友，男方可以要求準新娘試作一餐請男方家人吃；試吃，在傳統的飲食文化系統中是一個帶有負面的行為，試吃的小孩會遭到責備：「沒規矩，是家裏沒東西吃了嗎？」主婦在家人面前試吃自己煮的食物，也會讓人以為廚藝不精。

但在消費脈絡中，「試吃」是一個新的、家人可以共同分享食物的場合，不再被視為是偏差行為，產婦與家人也可以在試吃的場合學習新的坐月「知識」，或添購更多坐月商品。坐月餐的廠商也會定期舉辦試吃會，採預約制，孕期 24 週以上的孕婦可以帶一人同行，預約試吃，因為坐月餐是具有「療效」的藥膳，可能會促進子宮收縮造成早產，因此 24 週以下或 36 週之後的孕婦，不能試吃坐

月餐。坐月餐的試吃會通常會提供 1~3 道經典的坐月飲食菜色，如紫米蓮子湯、糯米粥、麻油雞等，或安排參觀月子餐公司的廚房。再參加試吃活動時，我也曾參觀過月子餐公司的廚房，感覺相當清潔，非常注意衛生，所有的餐具和料理台都是不鏽鋼材質，廚房工作人員有男有女，必須穿制服圍裙、帶手套、帽子包住全部頭髮以免掉落，有各種自動化的分裝和封口設備，有些設備必須從國外進口，例如飲料自動封袋機，這是一種把中藥材放入，就可以自動設定烹煮溫度和時間的機器，煮好以後可以自動將飲料裝入特製的塑膠袋中，「這種塑膠的特別之處在於可以直接隔沸水加熱，不會釋放毒素，也不會融掉，真空密封，飲料不會走味。」坐月子餐公司的服務員如此向我介紹機器特殊之處，她是 45 歲的黃阿姨，已經生過兩個小孩，保養得很好。

坐月子餐公司的廚房，是一個非常夢幻的廚藝展示地，除了食物的香味之外，沒有什麼其他的味道，和一般報導人的家庭廚房多少帶有油膩、濕潤或是發酵的味道不同。中央廚房裡有色彩繽紛的食材等待清洗與處理，白色、尚未使用過的塑膠餐具等候裝填，頭上的照明設備讓人把四周看得清清楚楚，似乎保證著，分裝食材的時候絕對公平，一片豬肝也不會多給。「坐月子也可以輕輕鬆鬆」這句廣告詞，既是家庭生活溫馨面的號召也是廚事雜物的反諷，中央廚房被視為是一種符號，不是家庭中真實的、孩子可以墊腳偷菜吃、掌廚者揮汗如雨的廚房，而是科學、衛生、與醫學的混合；來自德國的封袋機放在料理台上，還有進口的德國刀具、傳統中式菜刀、日本生鐵做的傳統中式炒鍋、來自特定產區、咸認最具效力的中藥材、產婦拿著印有 HELLO KITTY 的紙杯試喝中藥飲、旁邊有服務員穿著合宜又稍微有點緊身的套裝，加上親切熱情的態度，以自身的經驗告訴產婦坐月子的重要，讓顧客暨可以享受飲食所帶來的愉悅，又避免在真正的菜市場奔波流汗，因此，理想、童話、古典各種意象搓揉在一起，構成一個在現實廚房裡找不到的備膳場所，唯一和現實結合之處，就是流理台附近一個個白色的大保溫盒，那是準備放入月子餐的盒子，隔天清晨送上配送車，在早上十點以前送達月子餐的一種保證。

但我們也可以發現，這種夢幻一樣的廚房展示，也是根植於具體的現代化脈絡的現實場域。坐月子餐公司最重要的功能仍是和消費者建立月子餐的買賣關係，盡管他的空間意象和設計都試圖要降低種種對於買賣關係的聯想，指向飲食空間所提供的另一種，完全不同的、超越世俗般的飲食品味，但這種特異建構出來的空間，原本就是為了刺激購買動機，也襯托出，買賣關係恰巧是現代消費文化、維持商品化空間的根本運作原則。（陳音頤 2005：5）

目前市面上的月子餐，一天提供的餐點包含三個正餐與三個點心，或是不含咖啡因的養生茶，訂購一整個月會有折扣，但最少也需要六萬元左右。月子餐每個正餐的組合有（如下圖 4-3，4-4）：主食（通常是飯）、蔬菜、肉類、燉品、飲品與甜品等。外送之月子餐多以塑膠盒盛裝，加上膠膜封口。一餐通常包含六道料理，主食是五穀飯，蔬菜是薑片炒時蔬，肉品是紅糟肉，燉品是麻油雞（腿），飲品為生化湯，甜品為桂圓紅豆湯。外送之月子餐公司在烹煮麻油雞時，使用雞腿與全雞燉煮，分送時僅以雞腿部份為主；雞腿被認為可食部份較多、口感好，在飲食系統的地位亦高。若產婦所收到麻油雞，內含部位為（隨機選取的）雞胸肉，其飲食價值便會降低許多。



圖 4-3 月子餐外送公司之宣傳廣告圖（圖片來源：郭老師養生月子餐網站）



圖 4-4 外送之月子餐商品示意圖（圖片來源：報導人 暖暖 2006 攝）

月子餐的菜單通常有好幾份，以十天到兩個禮拜為單位做更換，產婦收到更換的菜單之後，可以打電話給月子餐公司，增減自己喜歡或厭惡菜色的份量。傳統飲食系統的特色是以菜配飯，飯是主角，菜是配角，但從坐月子餐配送的份量以及消費者的感官經驗而言，吃坐月子餐常有菜多飯少的感覺，配菜的份量和變化都高於飯，他們的材料等級可能比不上同成本的自家飲食，但就的形式來說，幾乎已經打破了過去較為重複的坐月飲食模式，從傳統中單調的一餐，轉變為豐盛而多變的一餐，透過坐月商品消費，產婦在飲食上享受到「自由」與「精緻」的滋味。

三、坐月子中心

「十餘年前，我在產科門診首次發現「坐月子中心」的廣告單，這宣告了婦女照護需求的改變與一種新的發展。當時所謂的「坐月子中心」，其實多是公寓家庭式，既沒有專業設施，也沒有專業人員的照護。它就像在鄰居媽媽家坐月子一般…合法立案的產後護理機構已達十一家，大致又可區分為醫院延伸的產後護理機構；以及由專業人員主持，標榜專業、飯店式服務、及家庭化的產後護理機構兩大類。前者由於有醫院的強力奧援，使醫療照護的提供無後顧之憂；後者則在產婦及新生寶寶能獲得基本的專業照護前提下，更享有精緻、人性化、及家庭化的照護。兩種型態的產後護理機構都已具有專業化及機構化的經營型態。在督考過程中，我更訝異於台北市已進入六年級產婦的世代。她們對俗稱「坐月子中心」的產後護理機構需求及接受程度遠大於我們的想像。原以為在出生率節節下降的今天，產後護理機構需求可能會降低，但事實恐非如此，社會、家庭型態、

及觀念的轉變，使得這類機構的需求不減反增。(底線為本論文作者所加)」（鄧素文 2007)

台北市衛生局長鄧素文認為，「坐月子中心在進十餘年來的變化與發展相當迅速，但生育率卻逐年下降」可見坐月子中心的消費，和生育率高低沒有直接的關係，生育率低反而使得每個孩子都顯得獨特，可以傾家族全力去照顧，但消費精緻化的走向，可能更與文化對於「理想家庭」的塑造和追求為密切（如上文家庭底線部份所示）。現代的坐月中心，特點有三，一是專業的婦幼護理，二是飯店式的服務，提供飲食與單人套房，三是育兒知識的傳授。而這些服務項目都是能備明確觀察到的。

專業的婦幼護理，可以由寬敞明亮的嬰兒房來呈現，（如下圖 4-5，與圖 4-6 所示）如果消費者在參觀的時候正好遇到小兒科醫生來做例行檢查，就更增添其說服力。



圖 4-5：坐月子中心的嬰兒房外觀

（圖片來源：薇閣坐月子中心網站）



圖 4-6：坐月子中心小兒科醫生做例行檢查

（圖片來源：薇閣坐月子中心網站）

嬰兒房在坐月子中心的地位，猶如櫥窗在百貨公司的地位，胖嘟嘟、圓滾滾

的新生兒，被護士洗得乾乾淨淨，用包巾裹得跟壽司一樣，整齊的排在嬰兒床上，護士多是帶口罩、頭巾、穿護士衣，如果產婦或家人想要進嬰兒室抱抱嬰兒，必須傳隔離衣，以避免感染，在嬰兒室外面是聽不到嬰兒哭聲的，就算有也很微弱，因為嬰兒室的隔音設備很好，以免吵到產婦休息；在玻璃窗內好眠的嬰兒，帶有一點商品展示的色彩，在消費者於窗外觀看時，變成了一面鏡子，消費者在嬰兒 / 鏡子前看到自我的缺陷，以及想像擁有坐月服務消費之後，所能達到的圓滿和自我認同，在大量工業產品生產的消費社會中，消費者在購買商品時還需要加一點想像力說服自己賦予了商品新意、有了新的價值，但嬰兒出現在嬰兒房之後，消費者連說服自己的力氣也不用花，直接就呈現了坐月消費後完美的女性形象，嬰兒使消費變得非常真實，但聽不到哭聲的嬰兒，卻不太自然。這種吸引消費者凝視，將此凝視成功的轉換為消費慾望，展示了理想的「嬰兒氣質」（陳音頤 2005），但送來展示的嬰兒，和櫥窗裡的商品畢竟不同的，即是不滿意也不能退錢。嬰兒對媽媽而言，並沒有展示品的功能，只是表示，媽媽想休息了，先推回嬰兒室休息一下。在媽媽教室中，護士會教導如何替新生兒洗澡，但在坐月子中修養的產婦只需要從上課過程中學息洗澡要領，並不需要實際為嬰兒洗澡。

飯店式管理式坐月子中心的特色之二，產婦只負責吃、睡和餵母乳，對坐月子中心套房的選擇，通常有幾個考量，一是價格，二是胎次。不同的坪數會有不同的價格，比較小的套房相對來說比較便宜，約莫一天 4500 元，但政府也明令規定，坐月子中心每日收費不可超過 5500 元，但市場上仍有許多超收的機構。頭胎產婦應為缺乏生育經驗，常會依照自己的需求選一個看起來很可愛—例如充滿 hello kitty，或是很華麗的房間—充滿水晶吊燈、歐洲風情的窗簾與沙發等，讓產婦有暫時脫離現實生活的夢幻感。單人套房一定會有的配備還有液晶電視（如圖 4-7 坐月子中心的單人套房附上 37 吋的大螢幕）、電腦（如圖 4-8 坐月子中心的單人套房附電腦），提供無限上網的服務（如圖所示）。

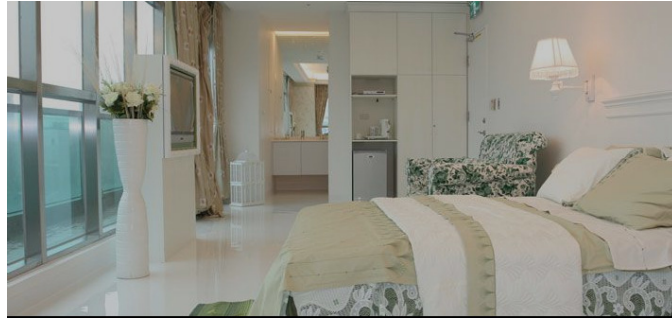


圖 4-7：坐月子中心的單人套房(1)



圖 4-8：坐月子中心的單人套房(2)



圖片 4-9：坐月子中心的單人套房(3)

圖說：附電腦，窗景通常比螢幕大很多。(圖片來源：悠之家產後護理之家網頁)

浴室則多採乾濕分離的模式，附上吹風機；雖然民間坐月傳統的規矩中，產婦有使用眼力的禁忌，也不可以看電視、用電腦或洗頭洗澡，但在坐月中心，這些禁忌的遵守有極大的彈性，工作人員的說法是「無聊的時候不可能不看電視，只要是螢幕的品質好一點，不會對眼睛造成傷害的。」，護理人員也不會暗示會勸告消費者遵守禁忌，因此符合坐月傳統的比例本來就較低（白璐 1992），田野

中，幾個頭胎住過坐月子中心覺得經驗很好，第二胎又回去住的媽媽告訴我，看房間的選擇就知道是生第一胎或第二胎，第二胎會直接選坐月子中心裡面比較便宜的，「錢省下來買尿布，比較實際，這才叫做媽媽。」於此，消費也是充滿反諷的道德標準，頭胎產婦因為缺乏經驗而做出的選擇，在擁有共同奢侈經驗的消費者來看，反而是浪費，不符合媽媽本色的。

現在坐月子中心的特點三是育兒知識的傳授，方式是舉辦媽媽教室，一方面讓專事修養的媽媽能夠習得育兒知識，再者也能打發時間。在媽媽教室教洗澡（如下圖 4-10）的工作人員是「護士」，通常一個護士洗一個新生兒約莫五分鐘，新生兒還沒有搞清楚發生什麼事情，洗澡早就結束，但媽媽回家之後卻可能「洗個十五到二十分鐘，加上全身被嬰兒弄濕，大概需要三個月才能真正的學習到幫嬰兒洗澡的正確步驟」。



圖 4-10：坐月子中心舉辦媽媽教室課程教導為新生兒洗澡的技巧

（圖片來源：薇閣坐月子中心網站）

另外，育兒知識還有另外一種意含，就是教授當代認為適合的「育兒知識」，如按摩（如下圖嬰兒按摩課程）。認為嬰兒經由按摩，「皮膚受到刺激較多，會感受到愛與溫暖，大腦也會發展的比較好，長大不容易得到自閉症。」在台灣，任何與腦部發展有關的課程都很受到歡迎，台灣的家長似乎有一種集體恐慌症，害怕自己的孩子在智能發展上跟不上別人，因此會以訓練腦部發展為理由，為新生兒安排各種課程。



圖 4-11：護士替寶寶進行按摩（圖片來源：悠之家產後護理之家網頁）

另一個最受歡迎的嬰兒課程--是游泳（如圖嬰兒游泳課程）。根據業者的說法，嬰兒游泳「是對嬰兒全身皮膚、骨骼和臟器輕柔的愛撫，可以引起全身包括神經、內分泌系統一系列的良性反應，促進幼兒的身心健康發展！.....提高寶寶智商，為寶寶的素質立下健康的基礎；增加嬰兒的心肺功能，提高寶寶的肺活量，調節寶寶的免疫力和抗病能力；促進腸胃消化、吸收功能，改善腹部脹氣、便秘等狀況；促進睡眠，建立寶寶正確的睡眠習慣；促進親子感情交流，讓寶寶隨時充滿「被愛」的感覺。」。



圖 4-12：嬰兒游泳課程。

圖說：嬰兒在坐月子中心上游泳課程，以大型的塑膠桶當作泳池，使用前加上塑膠袋，以利結束之後換洗清潔。（圖片來源 Jay 2006）



圖 4-13：坐月子中心附設的嬰兒游泳教室

圖說：地板是黑白色系，窗上也貼了黑白色階的圖片，業者解釋，因為嬰兒的眼睛對黑白最為敏感，游泳的時候同時接受視覺刺激會嬰兒的發展很有幫助。(圖片來源 Jay 2006)

少有產婦可以抗拒廣告詞，也因此都會讓小寶寶「試上」一堂游泳課。這也是坐月消費化之後，特有的「疾病製造工業」，如同對於月內風、或是口臭等「疾病」的塑造一般。就游泳所帶來的好處而言，有「聰明、不生病、不便秘、好睡、感受到被愛」，反過來說，「笨、生病、便秘、失眠、親子感情疏離」就是一種疾病了。我曾再無意間把這則廣告拿給憂鬱症的朋友看，他們說「要是沒有看到嬰兒照片，還以為是要叫我們去游泳呢，這些症狀我們都有，不過加在一起就是憂鬱症了，嬰兒游泳的好處，就是我們希望自己病好以後的樣子。」以醫療人類學的觀點而言，嬰兒游泳與其廣告的論述方式是相當具有醫療化條件的，他有看起來很普通，設計者強調設計精密的嬰兒游泳圈作為輔助，也有醫療人員再旁配合實行，但是不游泳也不會有太明顯的症狀，游泳之後，最能被察覺的症狀是不便秘和好睡，而這兩者正好是大部分健康寶寶再平常不過的生活了，嬰兒游泳的分類是模糊的，代表著一種對未來嬰兒健康的期望，父母因此也就極為能接受了。也有對新式育兒知識抱有疑慮的

嬰兒所屬的小家庭，所有成員會一起在攝影棚（如圖 4-2-3-8）入鏡，拍下「全家福照」，是離開坐月子中心前的儀式化行為，也是一個「理想家庭」的最佳呈現模式（如下圖）。



圖 4-14：坐月子中心附設攝影棚

圖說：坐月子中心內附有攝影棚，讓嬰兒與家族照全家福照片，這是坐月子中心免費提供的服務。

這些新式的育兒知識，以生活經驗的樣態在專業醫療的機構中進行，猶如消費社會中其他領域常見又氾濫的專業化，把許多過去「不是問題」的個人問題--如幫嬰兒洗澡--當成一種需要專業人員從旁協助的醫療問題，家庭理想生活的達成，與生活的醫療化（the medicalization of life）歷程密不可分。

第三節 坐月飲食的標準化與科學化

在坐月消費中，標準化和科學化是兩個經常出現的要素，例如入住坐月子中心的產婦或訂購月子餐的消費者，都會拿到制式菜單，並附註每餐的卡路里和營養成分；再者，每種坐月子商品或服務，都強調自身清潔無虞，這種衛生與消毒的要求，更發展到對於嬰兒車入出嬰兒房的動線要求上，不遵守進出動線走向的嬰兒，必須以「隔離」處分。本地文化雖有食量的考量，但計算單位多以餐具為主，如「一碗飯」，但在食物消費中，計算單位改以卡路里代替，甚至能以儀器進行精密的計算，明確呈現熱量消耗的速度。

（1）菜單

當代坐月飲食在烹調、安排、呈現上都和傳統坐月飲食不同，有些原因是我們已經知道的，例如：現代女性對遵守坐月飲食規範的態度與以往有很大的不同，以及傳統到現代對保健觀念的認知與追求方法有了改變，這些因素都導致了現代坐月飲食本身與呈現上豐盛不已，令中老年女性不敢置信其所見。

在菜餚的精緻度上，商品化的坐月飲食，烹調方法雖然變化不多，口味以清淡、少油、少鹽為主，份量上，每日設計的份量是三份正餐與 2~3 份的點心。宅配的月子餐，在包裝多用塑膠盒盛裝，以膠膜封口，塑膠盒外側印上月子餐公司的名稱與電話。但這並不表示每個訂購者在菜餚上都一模一樣，每個人在訂購之時，可以設定口味、偏好，並依照個人體質來做調整，也因此每個人所用的藥膳是不同的，但甜品、點心等不包含在正餐的項目，就較不會有太大的差別，最

多有份量的不同，反應當代產婦尚甜的口味。以常見的點心為例，甜粥通常很受歡迎，例如紅豆粥、紫米粥等，許多報導人有時因為身體的疼痛，胃口不好，對正餐興趣缺缺，為了補身或發奶等理由，吃得很勉強，但看到甜點，就感到胃口大開，很多報導人最後都會打電話給月子餐公司要求增加甜點的份量，並以種種理由向我解釋：「沒辦法，女人有另外一個胃吃甜點！」「我的小孩會來偷吃甜點，我婆婆也很想試試看現代人坐月子吃什麼……。」

月子餐和傳統飲食最大的不同在於，菜單的發放和新食材的運用。曾住過坐月子中心與訂購坐月子餐的報導人，提供我菜單以供參考(如下表 4-1 與 4-2)，這份菜單在訪談的過程中我曾見過，但無法細看，因為機構內的工作人員不得將菜單提供給(該中心)消費者以外的人，「以免洩漏商業機密」。

這些菜單呈現了當代坐月飲食的豐富性，產婦可以預測自己下一餐要吃些什麼，相較之下，古法飲食在每日餐點的重複性質比較高，產婦可以從家人採買的食材中猜到或許會有什麼料理，但整體的預測性較菜單為低，也象徵了過去產婦在家庭中坐月時，地位與對食物的控制力都是較低的。當代月子餐消費中，每日所用的食材(不含藥材)約有 15~20 種，甚至更多，即使是西式醫療院所機構所提供的月子餐，在視覺上的呈現也盡量五彩繽紛，當讀者或月子餐的消費者稱讚：「這真是一道好菜！」時，指的通常不是菜餚本身的味道，更有可能是菜色在視覺呈現上得繽紛，可見得現代人對於食物的外觀、色澤越來越重視。透過食譜書，我們看到的是飲食歷史發展中最重大的一項革新：飲食的生理需求已被感官的美學享受索取代，一言以蔽之，強調的重點已自嘴巴轉到眼睛。色澤上美不勝收。(Strong 2004：117)

當代坐月子消費中的菜單，也會選用許多新食材，最特別的就是起士類(cheese)。在營養師的觀點中，起士是一種高熱量的食物，可以迅速補充產婦的熱量，但吃多也會造成身體負擔，但就產婦而言，起士類料理是一種「自由的象徵」，他不屬於傳統的禁食物，也不是必食物，而是日常生活中帶有異國風味的料理，月內飲食中「吃到『起士佐時蔬』或是『義大利白醬海鮮麵』一類的菜，

就會心情很好，很像產前在外面餐廳吃，有到處吃的自由」。這些說法，都幫助我們更瞭解，吃不僅滿足的生理需求，因食材而勾起的情境也讓人回味無窮。

表 4-1 坐月子中心一週菜單

	品項	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30
早餐 8:00	單品	杜仲排骨粥	西班牙海鮮飯	髮菜羹麵線	南瓜玉米粥	雞蛋米苔目	五穀碗糕	香麻麵線
	配菜	蔥花蛋	洋芋沙拉	胡蘿蔔蛋	肉末豆腐	起司蛋	麻油蛋	鮭魚蛋
	水果	當季水果	當季水果	當季水果	當季水果	當季水果	當季水果	當季水果
早點 10:00	飲品	核桃漿	蘑菇濃湯	紅豆漿	薏仁漿	花生漿	南瓜濃湯	桂圓漿
午餐 12:00	主食	十穀養生飯	十穀養生飯	十穀養生飯	十穀養生飯	十穀養生飯	十穀養生飯	十穀養生飯
	主菜	彩椒肚片	樹子鮮魚	黨蔘燒肉	黃耆桂圓雞	紅燒蹄膀	椰汁雞	薑絲牛肉
	配菜	青瓜三絲	海帶木耳	蒜炒甜不辣	紅燒條筋	五香麵腸	綠竹鮮菇	毛豆松子
	時蔬	當季時蔬	當季時蔬	當季時蔬	當季時蔬	當季時蔬	當季時蔬	當季時蔬
	湯品	精神鮮魚湯	青木瓜雞湯	麻油豬心湯	花生排骨湯	四物鮮魚湯	補血排骨湯	鮮菇雞湯
	甜品	紅棗小米粥	芋香西米露	山藥紫米粥	百合相思羹	桂圓豆花	酒釀蛋	紅棗百合羹
午點 15:00								
晚餐 18:00	主食	肉醬麵	十穀養生飯	十穀養生飯	十穀養生飯	十穀養生飯	十穀養生飯	十穀養生飯
	主菜	茴香雞排	黨蔘排骨	當歸炒羊肉	首烏鮮魚湯	天麻鮮魚	玉竹鮮魚	杜仲排骨
	配菜	海苔捲	培根山藥	白果什錦	玉米三色丁	蒟蒻花椰	糖醋豆包	塔香豆腐
	時蔬	當季時蔬	當季時蔬	當季時蔬	當季時蔬	當季時蔬	當季時蔬	當季時蔬
	湯品	蕃茄排骨湯	麻油腰花湯	泌乳鮮魚湯	強筋腰花湯	泌乳豬腳湯	杜仲腰花湯	通草鳳爪湯
	甜品	紅豆薏仁粥	蓮子銀耳羹	椰香芝麻糊	杏仁燕麥粥	薑汁蜜薯湯	紫米紅豆粥	花生牛奶羹
晚點 20:00	水果	水果拼盤	水果拼盤	水果拼盤	水果拼盤	水果拼盤	水果拼盤	水果拼盤

表 4-2 坐月子餐外送公司所提供之第一週坐月菜單—每日六餐
(三正餐三點心餐)

餐次 /時間	品項	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
早餐	穀類	五穀雜糧飯	五穀雜糧飯	五穀雜糧飯	五穀雜糧飯	五穀雜糧飯	五穀雜糧飯	五穀雜糧飯
	主食	豬肝(湯)	豬肝(湯)	豬肝(湯)	豬肝(湯)	豬肝(湯)	豬肝(湯)	豬肝(湯)
	配菜	一份	一份	一份	一份	一份	一份	一份
早點心		生化湯+花生糖	生化湯+麻烙	生化湯+花生糖	生化湯+麻烙	生化湯+花生糖	生化湯+麻烙	生化湯+花生糖
午餐	穀類	薏仁糙米飯	薏仁糙米飯	薏仁糙米飯	薏仁糙米飯	薏仁糙米飯	薏仁糙米飯	薏仁糙米飯
	主食	豬肝(湯)	豬肝(湯)	豬肝(湯)	豬肝(湯)	豬肝(湯)	豬肝(湯)	豬肝(湯)
	配菜	一份	一份	一份	一份	一份	一份	一份
午點心		紅豆湯	薏仁花生湯	紅豆湯	薏仁花生湯	芝麻糊	麻糬	薏仁花生湯
晚餐	穀類	紅豆胚芽米飯	紅豆胚芽米飯	紅豆胚芽米飯	紅豆胚芽米飯	紅豆胚芽米飯	紅豆胚芽米飯	紅豆胚芽米飯
	主食	鮮魚湯	薏仁豬肚湯	鮮魚湯	鮮魚湯	豬腱湯	鮮魚湯	鮮魚湯
	配菜	一份	一份	一份	一份	一份	一份	一份
晚點心		小米粥	八寶粥	芡實粥	小米粥	八寶粥	芡實粥	紅豆薏仁粥
其他	飲品	養肝湯	養肝湯	養肝湯	養肝湯	養肝湯	養肝湯	養肝湯
	藥草水	一瓶 1500cc	一瓶 1500cc	一瓶 1500cc	一瓶 1500cc	一瓶 1500cc	一瓶 1500cc	一瓶 1500cc

備註：

- 第一週配菜以煎魚或蒸魚為主。
- 米飯類除上述三種外，另有紅糟飯、糙糯米油飯、黑糯米飯、薏仁飯、糙糯米飯、麵線等搭配出餐。
- 本菜單之配菜部份將視時令蔬菜出產情況進行搭配。
- 藥草水供擦澡洗手用。

在飲食呈現的形式上，當代坐月菜單的變化的確較傳統坐月的飲食為多，但坐月料理的基本調味料--如麻油、米酒、紅糖，與基本食材，如豬肝、老薑、雞、麵線、腰子、鮮魚等，仍是持續使用的。傳統坐月飲食的目的，如：排污、增乳、補氣血等，當代坐月菜單也未曾稍離。

在飲食比重上，有豐富的早餐，也是主食變化最多的一餐。午餐和晚餐的主食較為固定，但配菜和「補」的形式上有許多變化。配菜和補，就菜名上來看，是很難區別，傳統「補品」在坐月子中心的菜單中仍會出現，但改用較為日常的飲食名稱來表現，麻油雞與生化湯這兩道傳統坐月的料理，出現的頻率則降低許

多，早期產婦在坐月子時期需喝 5~10 帖的生化湯，約是 10~20 大碗，在坐月子中心的產婦可能只喝到 5~7 碗，部份在坐月子中心修養的當代產婦，認為「喝生化湯是從前的坐月方法，都到坐月子中心修養了，當然會用更健康、更現代的方法來調養，至少弄得好吃、變化多一點」，因此不用也不願意吃喝太多的生化湯或麻油雞。現在坐月菜單上新添了許多蔬菜，在份量和烹調方法上的變化都不少於配菜，在食材選用上相當多元，使用了過去被認為是昂貴蔬菜的蘆筍、燥熱又有農村道德意義的牛肉、涼性又不是紅色的白果等。中藥材也與一般食材大量混用，如通草鳳爪、天麻鮮魚等。耆老們對於補物「黑、苦」的看法，在當代的坐月菜單中幾乎已經完全被打破了。但若以傳統坐月飲食的功能：「排汗」、「補氣血」、與「增乳」來看，縱使食材的選用範圍變大，當代的坐月菜單仍是以傳統的坐月目的地而設計的，

坐月子餐的外送公司也提供菜單供產婦及其參考，該類菜單易於取得，在醫院、藥妝店、網路上等處都有，依照供餐次數或是食材的不同，而售價不同，訂餐方式也可以直接在藥妝店訂購。與坐月子中心所設計的菜單相較，坐月子餐外送公司主要分為兩類，一類強調的是古法坐月，一類強調的營養學式的均衡飲食，針對這兩種取向所設計的坐月菜單，便會產生明顯的不同，古法坐月式的菜單會出現許多傳統補品，並以循環的方式重複出現，（如表 4-3 所示）。均衡式飲食的菜單，則變化較多，配菜上採用較多的海鮮作為蛋白質來源，甚至有蛋糕、餅乾一類的西式甜點出現。但兩種坐月子餐的價格差異並不大，對坐月子餐價格產生決定性影響的因素在於食材使用的多寡，若鮮魚、干貝一類的食材出現的頻率高，則價格也較貴；而一日使用二十五種食材或多種中藥材入菜的月子餐，也會比一日僅使用十五種食材入菜的月子餐來得價高。選用的食材越多，表示備菜的程序也月繁複，特別是海鮮一類，魚類必須當日採買，為了強調新鮮，即使是干貝也盡量選用鮮干貝，不只是選用乾貨。在傳統飲食的原則裡，多樣的食材表示豐盛；海鮮一類在食物的象徵地位中也佔有較高的地位，被認為具有壯陽或滋陰的功效，兩者都是地位較高的家庭才能吃到的，坐月子時期卻大量出現，

可見產婦在生產之後，地位的確有所提高。

(2) 卡路里計算

卡路里 (calorie) 在科學上有一定的定義，可以描述食物所含得熱量，但在俗民的理解中，這是一種：「減肥用的，越低越好」的數字。台灣社會有許多知名的演藝從業人員，生產之後，入住坐月子中心修養，他們最關心的事情，是一個月後能否恢復產前的好身材，因此對月內飲食的「熱量」關心異常，雖然這種關心並未排擠到對於食物營養程度的關注，但一般民眾在坐月之前，仍會想知道演藝業者「坐月子吃什麼，怎麼可以瘦得這麼快？」曾有一位報導人拿著當地著名藝人所用的產後食譜告訴我，打算照著食譜吃，希望透過卡路里的控制可以快速瘦身，她強調自己的工作就是補習班的老闆娘，劉小姐說「社會很現實，我的月子一定要做好，特別是身材要恢復、氣色要好，不然我沒有辦法回去管公司，畢竟這個社會還是因為一個女人的外貌來評斷一個女人的能力，如果瑪丹娜胖個二十公斤，她還能紅嗎？開補習班，也差不多。」因此，這位老闆娘買了一隻心跳表，這是一種結合手錶和計算心跳功能的運動器材，使用者輸入自己的體重、體脂肪後，只要身體有活動，手錶便會根據心跳來計算使用者的卡路里消耗，並告知是否可以達到設定的減重計畫。劉小姐最後是如願受了下來，但他瘦下來的原因並非運動，而是依照傳統坐月方法中的「綁腹帶」--用紗布把產婦從胸部以下到腹部全部緊緊纏住，「把肚子綁起來就不能多吃，可以控制到卡路里，然後手錶可以隨時測量，很快就瘦了」，透過心跳表這類的運動器材，我們才得以真正能夠瞭解飲食的「量化」，但量化考量不一定與減重相關，更可能是因為成本考量。每個坐月子中心都會雇請專業的營養師來做飲食調配，許多產婦也認為營養師的確可以幫助產婦控制卡路里，但在訪談過程中，營養師認為自己的角色並不只是計算卡路里，還必須計算食材的成本，例如「薏仁飯」在當代是健康飲食的象徵，某家坐月子中心原來以穀米比例 1：1 的方式供應產婦食用，但後來發現這樣的成本太高，便請營養師調整比例以降低成本，經過線性計算後，穀米比例改為 3：1，薏仁較米為多，坐月子中心則強調，經過專業營養師調整過的薏仁飯「卡路里低、可以預防便秘。」在營養師的專業調配、坐月子中心的商業考量，與恰當的行銷之後，薏仁—飲食系統中的配菜—便可進入系統中，居於「飯」

的地位。

「卡路里」名詞的使用，本來是一個抽象的、很難在家中實際測量的熱量單位，但透過運動器材、與坐月子中心的宣傳，消費者會以為「卡路里數」是一個運用科學控制身體的方法，可以透過對卡路里數的控制恢復產前「自然」的身材，但對於卡路里數字的運用，或許只是掩蓋成本考量的一種方式，在過度進行醫療消費的大環境中，以醫療人員指導的名義，改變食物的組成，把輕微的個人問題（如排便困難），視為疾病的遠因、解釋為癌症前兆、或影響體態的重要因素，進一步將此類輕微的日常問題當成一種重大疾病來預防。

第四節 坐月子的食物禮物及其轉變—易開罐與健康食品

坐月子期間，禮物的往來有兩個方向，一為「出生禮」，嬰兒出生前後，贈送給產婦以及嬰兒的禮物，另一種為產婦的回禮，稱之為「彌月禮」，彌月禮的贈送是一種回禮，在於宣告嬰兒滿月，以及宣告產婦坐月子行為的結束，方式多為嬰兒的父系家族贈送親友「彌月禮」或邀請親友參加嬰兒的「滿月酒」的儀式，對象多是贈送「出生禮」的親友。出生禮的形式較多，送給嬰兒的禮物，包括衣物、奶瓶和玩具等哺育用品，或是奶粉、嬰兒營養品等食物禮物。贈送產婦活雞或麵線等食物禮物的傳統習俗，在都市中越來越少見，而改以贈送產婦易開罐類的補品與健康食品為代替，此類補品的速食化，亦是當代坐月飲食另一特色，與產婦年齡相近的親友或晚輩多會贈送此類食物禮物，產婦的長輩一如公婆或爸媽等，所贈送的食物禮物仍以家庭燉煮的補品或中藥材為主，少用市面上販售的補品。另外，補品種類繁多，在各大超市、賣場、網路上都可以買到，甚至不用當面贈交，透過網路訂購配送即可。也因為當代食物禮物的種類過於繁多，出生禮僅以常見的補品：雞精和燕窩作為討論；作為回禮的彌月禮，則以油飯和蛋糕禮盒為主。

一、出生禮：

早期臺灣仍是農業社會時，誕生禮有著相當固定的形式，送禮多以食物禮物和貴重禮物為主，食物禮物如雞蛋、活雞、麵線、米酒等，有補益和祝壽的意涵，貴重禮物如金飾，欲透過禮物的饋贈來加強社會關係的連結，因此選擇的食物或禮物必須合適，而食物享用的原則也依照受禮者的社會地位來考量。直接送給新生兒作為食物的禮物，不論在農村社會或當代都會生活都相當少見，因為一般人認為新生兒的食物是母乳，當代雖有配方奶作為母乳的替代品，但對配方奶的選擇是新生兒的家庭問題，少有人以配方奶作為一種出生禮，再者，對配方奶的選擇亦涉及跨領域的廣泛討論，故不在本論文書寫範圍內。當代的誕生禮仍以送給產婦的食物禮物為主，意義仍是補益與祝壽，但所選擇的食物禮物大不相同，如雞精、燕窩最常被當作送給產婦的食物禮物，當代社會似乎將坐月時期的禮物消費與產婦的女性意象做了更緊密的連結。

■ 雞精

對雞精的推崇，可以說是對中國食補對雞的推崇觀念轉化來的，雞精公司強調雞隻來源乾淨，沒有抗生素，或荷爾蒙加速其生長，免去傳統的熬煮過程，吸引了許多年輕媽媽，視罐裝雞精為養胎坐月最方便的補品之一。在臺灣，最有名的雞精是白蘭氏雞精，1920 年代，白蘭氏雞精是由代理商自英國進口。1974 年，台灣成立食益補公司是新加坡食益補太平洋有限公司之子公司，並在 1976 年在彰化福興設立工廠自行製造雞精；初在台灣上市時，雞精每瓶售價為 50 元，2.5oz 大瓶裝，後來才開始製造 1.5oz 小瓶裝，而當時一般中階主管每月薪資為八千元，所以白蘭氏雞精是當時昂貴的滋補品，大部分人都把雞精當作高級禮品，相當於現在送禮的高級威士忌。目前可看到最早的白蘭氏雞精平面廣告出現在 1930 年代，廣告訴求是「飲用白蘭氏雞精可補充營養、消除疲勞」，並開始在

廣告中採用醫師證言，適合身體虛弱的人（如產婦）和病後調養，可視為當代消費醫療化的代表之一。

但雞精仍舊無法取代傳統的麻油雞，一是因為食補的「效果」不受信任，二是罐裝雞精的容量少，「一人」食補，不太符合社會對進補的共食原則。鍾女士的媳婦坐月子時，親戚送了不少雞精，說是婆媳都可以喝，免得兩人累壞了。但鍾媽媽卻認為，「罐頭雞精都是假的，不是自己煮的，我都不放心，而且就這麼一點點，怎麼喝得夠呢？要就煮多一點，大家一起喝啊。」雖然產婦吃得補湯，不見得每個家庭成員都會喝，但主廚者仍會堅持「多煮一點，大家一起補」，持這種想法的中年婦女不在少數，我請教他們，一大鍋麻油雞，吃不完會不會擔心不好處理？他們幾乎都會擔心，但還是會煮很多，65 歲的阿嬤說：「不然怎麼辦呢，我也知道他們不吃，媳婦也喝不多，可是我是媽媽，不煮像話嗎？」

年輕媽媽彭小姐從事文教工作，懷孕時因為工作忙碌，也是雞精的愛用者，但她也認為，雞精和媽媽煮的雞湯不能比，「每次回家，只要聞到香菇雞就覺得很幸福，我媽又把肉燉得很爛，軟骨也會在嘴巴化開，吃完乳量暴增，我覺得 baby 每次吃到香菇雞湯ㄋㄟㄋㄟ都很高興……。」在月子飲食裡，吃是多義的，母親不只因為飢餓而吃，但吃補的確是母親的第一個責任。而煮補，則被視為奶奶或外婆的義務，掌廚者希望透過大量的食補，讓媽媽有足夠的奶水和體力哺育下一代。易開罐是的補品，和生產者的關係，違反的飲食系統中的共食原則，也無法肯定生產者的價值，他既不是飲食系統中的配菜，不和飯類一起吃，也不符合傳統食補共食的意義，但他可以在迅速變動的社會結構下，滿足產婦對於補的需，一小盅熱、黑的補湯，轉化為溫白的乳汁，在嬰兒吸允的同時，母親的角色才得到認可、接納與完成。

■ 燕窩

燕窩是傳統食補中名貴的補物，是指某些雨燕和金丝燕分泌出來的唾液，再混合其他物質（如：羽毛）所築成的巢穴，燕窩剛採收時都非常乾硬，並附有燕

子羽毛、碎蛋殼及細砂雜質，被稱為「原燕」，還需要經過蒸細、浸泡、挑毛、烘乾等，繁複的加工過程，才能食用，也是造成燕窩價格較一般補品為高的原因。

據《本草綱目》記載，「閩之遠海近番處，有燕名金絲者。首尾似燕而甚小，毛如金絲。臨卵育子時群飛進汐砂泥有石處，啄蠶螺食。有詢海商，聞之土番云，蠶螺背上肉有兩肋如楓蠶絲，堅潔而白，食之可補虛損，已勞痢。故此燕食之，肉化而肋不化，並津液嘔出，結為小窩附石上。久之，與小雛鼓翼而飛，海人依時拾之，故曰燕窩。」；而燕窩「入肺主氣、入腎滋水、入胃補脾、補而不燥」，「大養肺陰，化痰止咳，補而能清，為調理虛勞之聖藥」。

傳統醫學的認知中，燕窩是男女都可以吃的補品，但在臺灣社會中，燕窩的食用者多是女性，他們相信吃燕窩「可延年益壽、青春永駐、膚色如雪」，許多香港或北京老字號藥行來臺灣推銷燕窩，以「宮廷嬪妃回春秘方」來形容燕窩，吸引了很多女性上班族和孕婦購買，認為「媽媽吃燕窩，母子皮膚都會比較好」。國內營養師認為這種說法過於誇大，對皮膚的幫助也有限，但在臺灣，燕窩仍被認為是養生食品中的上品，食品業者推出許多即飲的罐裝燕窩及燕窩禮盒，估計2005年，臺灣有近七億元的市場規模，2007年的估計值更高達11億元²¹，可見燕窩在臺灣食補文化裡，受到相當的重視。

醫院週邊專門販賣補品的商家曾告訴我，同樣是補品，送燕窩比送雞精來得更受歡迎，「產婦家裏一定會幫忙燉雞，但是燉燕窩就很難，可是產婦愛漂亮，生了女兒的希望自己喝女兒也喝，生男生的產婦皮膚會比較不好更需要，喝燕窩又不會胖，味道也比較好，不知道送什麼給產婦的時候就挑燕窩。」報導人持類似看法的也不少。這裡牽涉到當代臺灣對於產婦和乳汁的看法，民間對於乳汁，有一種稱為「過奶」的看法--是形容正處於哺乳期的媽媽吃了什麼，嬰兒就會通過攝食母乳，身體就吸收什麼--表示母親的飲食狀況影響嬰兒甚劇；另外，民間廣泛的相信，「嬰兒的性別對於產婦的外表是有所影響的，懷男嬰的產婦皮膚會變差，懷女嬰的產婦皮膚會變好，但在產後，媽媽可以藉由食補把體內的胎毒去除，

²¹ 2006年4月24日，自由時報生活新聞版。2007年7月31日，大紀元時報。

特別是生女嬰的媽媽，要非常注意排除胎毒，這樣女兒的皮膚也才會跟著漂亮。」種種民間信仰，加上燕窩所象徵的宮廷養生色彩，都促使臺灣社會對燕窩的接受度越來越高。

二、彌月禮

產婦對於贈送出生禮的賀客，必須回禮，傳統上，回禮以半隻熟雞、紅蛋、油飯等食物為主，回禮的時間也不以嬰兒滿月為限，食物禮物準備的數量約是兩斤糯米所煮出的油飯；現代的彌月禮則多在嬰兒滿月後擇日贈送，贈送的食物禮物為成套的油飯（如下圖 4-15 傳統油飯禮盒）、蛋糕（圖 4-16、圖 4-17 新式蛋糕彌月禮盒）或油飯、蛋糕兩者兼有之的禮盒為主要的彌月禮形式，送禮的方式多以委託宅配公司代送，距離較近的親友才當面致送。

傳統上，嬰兒的性別對彌月禮的內容有所影響，如男嬰的彌月禮會有兩顆紅蛋、半隻雞，女嬰的彌月禮僅有紅蛋，但當代彌月禮較不受嬰兒的性別而有所差異，彌月禮的差異受家長的經濟力影響較大，彌月油飯仍有紅蛋顆數或是有無雞腿的差別，同時有雞腿和紅蛋的禮盒，價格較高約為兩百元，僅有紅蛋的油飯禮盒價格居中，無雞腿無紅蛋僅有油飯的的禮盒價格最低，不到一百元。



4-15 傳統油飯禮盒

（圖片來源：郭元益彌月禮盒網站²²）

新式的彌月禮盒，以餅乾和蛋糕為主，價格較油飯為貴，簡單的蛋糕禮盒價格約在台幣三百元，需冷藏的糕點，口味和口感較好，也較受歡迎，但價格更高；嬰兒的性別並不會對禮盒的內容產生絕對的影響，但整體來說，男嬰的彌月禮，

²² <http://www.kuos.com/kuos-baby-b.html>

主要採傳統的油飯禮盒搭配少許西式糕點，其油飯禮盒也一定會帶有雞腿與紅蛋；有女嬰誕生的家庭，則常採用西式的糕點禮盒，較少選用油飯禮盒，如採用油飯者則僅含有紅蛋而不帶有雞腿。以價格花費來說，男嬰的彌月禮花費會略高於女嬰。



圖 4-16 新式餅乾與蛋糕彌月禮盒（圖片來源：郭元益彌月禮盒網站）



圖 4-17 新式的餅乾彌月禮盒（圖片來源：郭元益彌月禮盒網站）

小結

從坐月照顧者的消費化，我們可以發現，當代女性將坐月行為視為一種「家庭理想」的呈現，種種對於物、和服務的購買或是決定坐月期間消費的等級狀況，都是為了凸顯家庭意向的美好，在消費實踐的過程中，坐月消費與傳統坐月行為可能在知識體系上得衝突，甚至可能造成家族生活的醫療化，充斥這大量的標準化行為，或是將日常「物」附加上嶄新的科學計算來對身體進行監控，上述種種的消費行為，表面上看似與過去的坐月意義有了不可修補的斷裂，但實際上，反而基於對於大環境的變動，仍保留著對於家庭及其傳統價值的重視，所以傾全力來達到那美好的夢想。



第五章 結論

以歷史發展的角度來說，最初，坐月子是漢代貴族階級的儀式性行為，此種儀式似乎一直保存在宮廷制度中，直到清代。宮人坐月之際，有乳醫從旁協助照護，嬰兒由褓姆乳養，和現代的坐月子中心相當類似。唐宋之際，士大夫階級開始重視日常生活中的飲食文化，視為與身份相應之清雅生活的實踐，宋代食譜書內，已有「益母」的菜餚，可見飲食與社會角色的連結受到著重；明代開始，坐月婦女不得碰水，產婦的觸碰禁忌是社會共識。宋代至今，各地照護產婦的方法，透過醫學書籍的刊布印行而互相流通，各地照護產婦的方法不同，飲食觀念也有任之上的差距，可見飲食文化系統是一個動態的結構，在家族對母嬰生命力持續的關注下，食物的矛盾得以整合，進入固有的系統之中。當代社會高度消費化的坐月行為，反應出社會結構、家庭組成和飲食文化的變遷，當代女性在家庭生活中，實踐了異於傳統的身體知識，種種消費行為，都使得坐月飲食文化的結構出現鬆動。

本文以麻油雞、生化湯、蔬菜三個面向切入，討論飲食系統在結構上歷時性的變動。在飲食知識傳承的方法而言，禁食物與可食物的分類並非來自醫療專業，多是女性長輩私下口語提點，但在當代，這些提點並不會立刻為產婦創造出明確的飲食範圍，因為當代女性建立飲食知識的方法，除口語傳承外，會另尋資料或第三者經驗作為對照，所得資料來源極廣，有來自於陌生人（例如網路上的他人經驗）或醫療領域從業人員、或坐月服務機構等。女性依情境不同，在月內所實踐的異源知識也不同，有時是為了抵抗傳統而實踐，有時則是因為坐月日地而導致。傳統坐月強調處在於，生產力的展現，同時也對「月內風」與「惡露不淨」有著深厚的恐懼，因此月內產婦的身體必須是：多乳、多惡露、福態，坐完月子，可以馬上恢復為家庭勞動力的，這樣的女性才是符合社會所設定的「母職承擔者」；傳統坐月飲食中，不斷循環的生化湯與麻油雞，在食物的意識形態與象徵意義上，正好整合了上述目的，因此在坐月飲食中歷久彌新，以意識型態來

說，飲食的結構化恰巧反應出傳統社會角色的界定。蔬菜禁忌的機轉便是此類界定的呈現；在飲食文化中，蔬菜性涼，但固定的幾種蔬菜帶有強烈的女性意象，即使原來在食物系統與民間信仰中的角色是負面的--如紅鳳菜「性陰涼」，只要經由婆婆或媽媽，透過特殊的烹飪處理—炒麻油和老薑，便能進入產婦的坐月飲食系統。備膳者用文化認可的方式，去除了紅鳳菜原先「陰涼」的意義，烹調過的紅鳳菜既是「補」，也是「配菜」，補充了產婦在分娩時失去的氣血，又傳達了備膳者對產婦的期望。這也說明了飲食系統並不是一個理性的、固定不變的結構，食物的來源、處理方式、和象徵意義，都會影響系統的開放性，新食物只要能符合部份的傳統飲食原則，便有可能進入到坐月飲食文化系統之中。

當代女性的坐月目的，同樣是生育力的展現，但她們認為「生育力」和「繁殖率」是不同的，生育力的展現在於：家人生活品質好、體態美、和（專業協助下的）幸福感，恢復產前狀態的目的並不在於生下一胎。坐月消費將傳統女性的重擔轉換到專業醫護領域從業者身上，消費者不用下廚；嬰兒哭泣時，專業護士可以代替母親給予撫慰，產婦與家人都脫離了日常生活現實，但所食所行又合乎坐月子傳統：產婦有食補吃、嬰兒被妥善照護，就社會階級而言，坐月消費的購買經驗也同時加強了階級內的連結。當代女性歷經坐月消費後，大多能成功的轉換回產前的身份—職場女性，帶著幸福感重新回到自己的專業領域。因此，當代坐月的知識來源是混雜的，坐月方法與傳統是斷裂的，坐月飲食是歧異的，但這一切都無損於社會對「坐月子」的認同，也使坐月消費有濃厚的現代性色彩。

本論文對當代坐月消費進行分析後，初步歸納，傳統食物冷熱概念與食補文化，仍是坐月相關消費的主要指導原則，當代產婦對飲食安排的主導性提高許多，但也加入了許多，原來坐月習俗中沒有的消費元素。坐月消費於此表現出一種現代性常有的多元混雜性：即坐月的目的是為了家庭，但消費形式卻必須處處與真實的家庭生活、原有的家庭住所有所分離，以表現個人的能動性（an ideal objectification of individualism and mobility）。當代都會婦女的「坐月子」是一個極富現代性的習俗，傳統的坐月儀式轉變為日常生活的一部分，女性在坐月消費

中權衡個人地位與家庭價值，暨保有個人自由，也擁有理想的家庭形式。坐月子對當代女性而言，是重要的家庭問題，非屬純然的習俗或儀式，透過當代家庭在產婦坐月期間的飲食與消費現象，每位家庭成員都得以保留其個人性，產婦有舒適的個人生活，在地位上得以順利轉換，又成就了家庭價值。家中女性坐月期間，每個家庭成員透過不同的商品消費，融合了傳統與現代在飲食、與家庭結構上的各種變，我們應以動態的二元論來理解坐月消費，留意家庭成員在個人 vs 家庭，現代 vs 傳統間的轉換，才得以瞭解坐月消費「乃是社會、文化與性別共同建構出來的『生理』需要」。(Marcuse 1969:11)。



參考文獻

傳統中醫典籍

王肯堂

清[2002] 《女科証治準繩》電子版，行政院衛生署中醫藥委員會。

李時珍

1578[2002] 《本草綱目》電子版，行政院衛生署中醫藥委員會。

巢元方

610[2002] 《諸病源候論》電子版，行政院衛生署中醫藥委員會。

傅山

清代[2002] 《傅青主女科》電子版，行政院衛生署中醫藥委員會。

期刊與論文

川原瑞源

1943 〈油烹と熬油（下）〉《民俗台灣》第21號，頁25-26。

王夢鷗

1980 《禮記今註今譯》。台北：商務印書館。

不著撰人 臺灣日日新報

不著撰人

1969 《台灣風物》19(3/4)：26。台北。

不著撰人

1971 [1957] 《十月花胎·病子歌》全二本。第五版。中研院史語所編號AM4-070
俗曲。新竹：竹林書局。

江文瑜與曾秋美

1995 《消失中的台灣阿媽》。玉山社。

江曉菁

1998 《探討初產婦坐月子期間身體活動狀況及其代表意義》。國立臺灣大學醫學院
護理學研究所碩士論文。

光華畫報雜誌社

1992 《中國人的註冊商標》。台北：光華畫報。

任聘

1993 《中國民俗---中國民間禁忌》181-206。台北：漢欣文化。

巫人恕

2006 〈明清飲食文化中的感官演化與品味塑造—以飲膳書籍與食譜為中心的探討〉，《中國飲食文化》2(2)：45-96。

呂木蘭

1999 《現代坐月子的女性觀點—以坐月子中心的產婦為例》。國立清華大學人類

學研究所碩士論文。

呂阿昌

1990[1941] 〈和妊娠及生產有關的臺灣民俗〉。《民俗臺灣中文版》：143-149。

余玉眉

1989 《產科護理學下冊》。台北：東華書局。

1990 《婦嬰護理學—產科、婦科及新生兒》。台北：華杏。

余舜德

1997 〈身體修練與儀式展演：慈溪道場個案的研究〉《中央研究院民族學研究所集刊》84：1-35。

阮正雄

2000 〈褥婦吃麻油雞的傳統事實的醫學意義〉。《中醫婦科醫學雜誌》：69-72。

李亦園

1987 《信仰與文化》。台北：巨流。

1997 〈中國飲食文化研究的理論圖像〉，刊於《第六屆中國飲食文化學術研討會論文集》頁1-16。台北：中國飲食文化基金會。

李建民

2006 〈女醫殺人—西漢許平君皇后謀殺案新考證〉。《古今論衡》17：105。中央研究院歷史研究所。

吳宜樺與郭素珍

1999 〈本省婦女坐月子期間依傳統習俗執行飲食規範之探討〉。《護理新象》9(1)：64-74。

吳瀛濤

1990 《台灣民俗》。台北：眾文圖書。

杜建坊

2008 《歌仔冊起鼓：語言、文學與文化》。台北：台灣書房。

宋錦秀

1996 〈臺灣傳統安胎暨「胎神」的觀念〉。《臺灣史研究》3(2)：143-193。

1997 〈古典妊娠醫書中的「安胎」、「養胎」與「辟殺」〉。《婦女與兩性學刊》8：77-113；亦刊於「婦女與宗教」專號，《思與言》35(2)：133-185。

1999 〈臺灣寺廟藥籤彙編：宜蘭「醫藥神」的系統〉。「藥籤與民俗醫療」專輯，《宜蘭文獻》37：3-46。

〈婦人胎產厭勝縱論〉。「驅邪避煞的巫術與信仰」專輯，《歷史月刊》132：59-66。

2000 〈食物冷熱系統，體驗人類學研究〉，《中央研究院民族學研究所集刊》，89：117-145。

2001 〈妊娠、安胎暨「妊娠宇宙觀」：性別與文化的觀點〉。《臺灣史研究》7(2)：117-162。

林君玉

- 2006 《坐月子完全事典》。台北：文經社。
- 林明峪
- 1980 《台灣民間禁忌》，台北：聯亞
- 林秋香
- 2005 《坐月子藥膳料理》。秋香老師養身書 02。台北：積木文化。
- 林盈慧與陳彰惠
- 1999 〈坐月子習俗與產婦的健康維護〉。《台灣醫學》3(6)：728-732。
- 林靜佩
- 2004 《台灣越南籍初產婦女的坐月子及初為人母之經驗》。高雄醫學大學護理學研究所碩士論文。
- 范家偉
- 2007 《大醫精誠：唐代國家、信仰與醫學》。台北：東大。
- 胡家瑜
- 2007 〈食物作為象徵與作為可食物質—對於賽夏性別與社群關係的一些思考〉，「飲食與性別」研討會會議論文，中央研究院民族學研究所主辦。
- 高千惠
- 1992 《初產婦產後期依傳統習俗執行自我照顧行為之探討》。台灣大學護理學研究所碩士論文。
- 郝宏恕
- 2003 〈民眾對中醫藥之認知態度及消費行為特質之研究〉。《行政院衛生署中醫藥年報》21(2)：1-74。
- 翁玲玲
- 1992 《漢人婦女產後作月子儀式的行為探討—兩個漁民社區的調查研究》。清華大學社會人類學研究所碩士論文。
- 1993 〈坐月子的人類探討：醫療功能與文化詮釋的關係〉。《婦女與兩性學刊》4：1-19。
- 1994 《麻油雞之外——婦女坐月子的種種情事》。台北：稻香出版社。
- 徐春甫
- 2002 《古今醫統大全，中華醫典》。長沙，湖南電子音像出版社。
- 袁家麟
- 1989 《中醫婦科學》：3。台北：知音出版社。
- 夏萍回
- 1997 《初產婦坐月子的經驗探討》。國立陽明大學臨床護理研究所碩士論文。
- 唐贊袞
- 1958 〈草部，乳草〉。《臺陽見聞錄卷(下)》。台灣文獻叢刊中 30。台北：台灣銀行經濟研究室（電子版）。
- 章太炎

1982 《章太炎全集（八）》。上海：上海人民出版社。

陳元朋

1998 〈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本4分：765-825。

陳正之

2004 〈民俗思想起－消失中的常民生活文化〉。「臺灣民俗懷舊網」，
http://163.23.253.211/93-94/93%E5%B9%B4/21/trade/business_bookson_g_poular_song.html，2008年4月24日上線。

陳自明

1990 《婦人大全良方》：北京：中醫古籍出版社。

陳昭惠

2005 《母乳最好》。台北：新手父母出版社。

陳音頤

2005 〈百貨公司夢想曲：女性展示、消費政治和世紀之交的倫敦小說〉。《中外文學》34（2）：59-84。

陳麗麗與王純娟

2000 〈產婦對於傳統醫療中有關產後調理的態度及行為之研究〉。《護理研究》8（1）：49-58。

許木柱

1995 〈飲食與文化——人類學觀點的回顧與展望〉，《第四屆中國飲食文化學術研討會論文集》：65-82。

許美雅、洪泰和及黃基家

2007 《中、西醫產婦坐月子百科》。台北：台灣廣廈。

張玉珍

2002 《中醫婦科學》。258-259。北京：中國中醫藥出版社。

梁其姿

2005 〈前近代中國的女性醫療從業者〉。《婦女與社會：臺灣學者中國史研究論叢9》。北京：中國大百科全書出版社。

張珣

1985 〈中國傳統飲食觀念的社會文化分析〉《思與言》22：69-81。

1985 〈傳統中國食物的分類〉，《民俗曲藝》35：105-118

1989 〈中國傳統飲食觀的社會文化分析〉《疾病與文化》。台北：稻鄉出版社。

1994 《疾病與文化》。台北：稻香。

張淑卿

1999 〈近年來台灣地區的「台灣婦女史」學位論文研究回顧（1991-1998）〉。《近代中國婦女史研究》7：193-209

張璐

2002 《張氏醫通，中華醫典》。長沙：湖南電子音像出版社。

莊淑旂

- 1998 《好朋友與你》。台北：青峰出版社。
- 2003 《月子的美學》80-141。台北：種籽文化出版。
- 2005 《女人的三春》130-156。台北：時報出版。
- 莊壽美與章惠如
- 2004 《從懷孕到坐月子》234-275。台北：廣和出版社。
- 莊壽美、章惠如及章敏如
- 2002 《坐月子補也能瘦》。台北：廣河堂。
- 郭莉娟
- 1999 《古代婦產科學對女人身體的建構》。國立成功大學歷史學系碩士論文。
- 郭純育
- 1999 《把握坐月子良機》103-104。台北：元氣齋出版社。
- 傅大為
- 2005 《亞細亞的新身體—性別、醫療與近代台灣》，台北：群學。
- 黃久華
- 2003 《產婦執行坐月子習俗遵循度與產後健康狀態之相關研究》88-89。國立陽明大學社區護理研究所碩士論文。
- 黃富三
- 2008 〈楊教授收藏—歌仔冊〉。「台大圖書館網頁」，
http://www.lib.ntu.edu.tw/manuscript/yangup/content_005.htm，2008
年6月25日上線。
- 黃菊芳
- 1998 《〈渡子歌〉研究》。國立政治大學中國文學系碩士論文。
- 黃筱玲
- 1999 《作月子習俗之研究》。國立台灣師範大學家政教育研究所碩士論文。
- 黃鳳姿
- 1990 〈往事（艋舺的少女）〉，刊於《民俗台灣》第三輯，林川夫編審，頁194-224。
台北：武陵出版社。
- 曾英芬、陳彰惠、王惠珍及蔡秋月
- 1994 〈比較在家中與坐月子中心坐月子婦女的產後適應〉。《高雄醫學科學雜誌》
10：458-468。
- 曾秋美
- 2006 《台灣媳婦仔的生活世界》，玉山社。
- 楊玲玲
- 1988 《怎樣吃最補》。台北：文經出版社。
- 楊淑玲
- 2004 《生育習俗隊中老年婦女保健觀念之影響》25-45。高雄醫學大學護理學研究所碩士論文。
- 廖彩言

1997 《初產婦做月子的經驗探討》。陽明大學臨床護理研究所。

鄧正梁

2007 〈在醫師的書櫃徘徊 重溫歷代重要的婦產科著作！〉。「kingnet 國家網路醫院」，<http://dwz.tw/5wnp>，2007 年 5 月 25 日上線。

鄧素文

2007 〈產後護理機構發展的我思我見及所感〉。《衛生雙月刊》69。台北。

潘惠晴、朱珮玲、林淑娟、張翠樺及李幼華

1993 〈中國傳統習俗對孕產婦健康維護行為之影響〉。《榮總護理》10(3):249-251。

賴以玲

1999 〈現代坐月子方式的新類型與新選擇〉。《嬰兒與母親》270:70-84。

劉士用

2007 〈生命統計與疾病史研究初探：以日據時期台灣為例〉。《中國社會歷史評論》。天津：天津古籍出版社。

劉仲冬

1998 《女性醫療社會學》。台北：女書店。

劉克智與董安琪

2003 〈臺灣都市發展的演進〉。《人口學刊》26:1-25。

謝許春

1993 《怎樣素食最健康》。台北：文經社。

鍾肇政

1994 〈台灣的少女黃鳳姿——記日治時台灣女作家〉。隨筆集(一)台灣文學雜誌第三十篇，訪問日期1994年4月27日，<http://dwz.tw/5wnr>，2007年5月14日上線。

羅碧如與李家孟

2004 〈我國產婦禁忌初探〉。《職業衛生與病傷》19(1):49-50。

蘇喜、蕭世槐、湯靜怡

2002 〈台北市產後護理機構之照護品質調查〉。《台灣衛誌》21(4):105-119。

Hrdy, Sarah Blaffer

2004 《母性》(Mother Nature:a History of mother, infants, and nature selection)。薛珣譯。台北：新手父母。

Sahlins, Marshall

1999 《發展的迷思》。許寶強、汪暉選編。oxford university press(china)。

西文部份

Ahern, Emily M.

1975 The Power and Pollution of Chinese Women, in Margery Wolf & Roxane Witke

- (eds.), *Women in Chinese Society*, Stanford: Stanford University Press,
- Anderson, E.N. & Anderson M.L.
- 1975 "Folk Dietetics in Two Chinese Community and Its Implication for the study of Chinese Medicine," in *Medicine in Chinese Culture*, ed by Kleinman et. Al Washington, D.C. Department of Health, Education & Welfare.
- Anderson, E.N.
- 1980 "Heating' and 'cooling' Foods in Hong Kong and Taiwan" in *Social Science Information* Vol.19. No. 2.
- Appadurai, Arjun
- 1984 *The Social Life of Things: Commodities in Cultural Perspective*. Cambridge: Cambridge University Press.
- 1994 *Anthropology of Consumption: a Transnational Perspective*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Barer-Stein, Thelma.
- 1999 *You Eat What You Are: People, Culture and Food Traditions*. Firely Press.
- Bourdieu, Pierre
- 2001 *Masculine Domination*. Translated by Richard Nice. Malden, MA: Blackwell
- Brewer, John & Porter, Roy
- 1993 *Consumption and the World of Goods*, London & New York: Routledge.
- Carolyn F. Sargent, Thomas M. Johnson
- 1996 *Handbook of Medical Anthropology*. CT: Greenwood Press
- Carter, Pam
- 1995 *Feminism, Breasts and Breast-Feeding*. New York: St. Martin's Press
- Cheung, N. F.
- 1997 Chinese zuo yuezi (sitting in for the first month of the postnatal period) in Scotland. *Midwifery* (13) : 55-65.
- Counihan, Carole M
- 2006 *The Anthropology of Food and Body: Gender, Meaning, and Power*. London: Routledge.
- Counihan , C. and Van Esterik, P.
- 1997 *Food and Culture*. London: Routledge.
- Douglas, Mary and Isherwood, Baron
- 1979 *The World of Goods*. New York : Basic Books.
- 1984 "Introduction", in *Food in the social order*. NY:Russell Sage Foundation.
- Engles, Friedrich
- 1891 *The Origin of the family, Private Property and the State*, 4th ed. Moscow.
- Harris, Marvin.
- 1985 *Good to Eat: Riddles of Food and Culture*. New York: Simon and Schuster.

Heh, S. S., Fu, Y. Y., & Chin, Y. L.

- 2001 Postpartum social support experience while "doing the month" in *Taiwanese women*. *Journal of Nursing Research* (Taiwan), 9(3), 13-24.

Hermalin, A., Liu, P. K. C., & Freedman, D.

- 1994 The social and economic transformation of Taiwan. In A. Thornton & H. S. Lin (Ed.), *Social change and the family in Taiwan* (1st ed., pp. 50-87). Chicago, Ill.: University of Chicago Press.

Holroyd, E., Kate, F. K. L., Chun, L. S., & Ha, S. W.

- 1997 Doing the month : An exploration of postpartum practices in Chinese women. *Health Care for Women International*, 18, 301-313.

Hung, C. H., & Chung, H. H.

- 2001 The effect of postpartum stress and social support on postpartum women' health status. *Journal of Advanced Nursing*, 36(5): 676-684.

Howes, David ed

- 1996 *Cross-cultural Consumption: Global Markets, Local Realities*, London & NY: Routledge.

Holtzman, Jon D.

- 2006 Food and memory. *Annual Review of Anthropology* Vol. 35: 361-378.

Kahh, M

- 1986 *Always Hungry, Never greedy: Food, and the Expression of Gender in a Melanesian Society*. Cambridge, UK: Cambridge Univ. Press.

Levi-Strauss C

- 1963 *Totemism*, Beacon Press.

Maher, Vanessa (ed.)

- 1992 *The Anthropology of Breast-Feeding: Natural Law or Social Construct*. Oxford: Berg Publishers.

Marcuse, H.

- 1969 *An Essay on Liberation*, London: Allen Lane, The Penguin Press.

Martin, Diana

- 2001 "Food restriction in pregnancy among Hong Kong mothers", in David Y. H. Wu and Tan Chee-beng eds *Changing Chinese Foodways in Asia*, pp97-122.

Miller, Danniell

- 1987 *Material Culture and Mass Consumption*. Oxford UK & Cambridge USA: Blackwell.
- 1993(ed.) *Unwrapping Christmas*. Oxford: Oxford Univ. Press.
- 1995(ed.) *Acknowledging Consumption*. London: Routledge.
- 1997 *Capitalism: An Ethnographic Approach*. Oxford: Berg.
- 1998 *A Theory of Shopping*. Ithaca, NY: Cornell University Press.

Mintz, Sidney W.

- 1996 "The changing roles of food in the study of consumption" in *Consumption and the World of Goods*, (eds J. Brewer and R. Porter). London and New York: Routledge.

Mintz, Sidney W. and Christine M. Du Bois

- 2002 "The Anthropology of Food and Eating" in *Annual Review of Anthropology* 31: 99-119.

Moore, H.

- 1988 *Feminism and Anthropology*, Cambridge: Polity Press

Neumann TW

- 1977 A Biocultural approach to salt taboo : The case of the southeastern united states. In *current Anthropology* 18:2.

Overing, Joanna and Passes, A.

- 2000 *The Anthropology of Love and Anger: The Aesthetics of Conviviality in Native Amazonia*. London and New York: Routledge.

Pillsbury B.

- 1978 Doing the month: confinement and convalescence of Chinese women after childbirth. *Social Science and Medicine*, 12 : 11-22.
- 1982 Doing the Month : Confinement and Convalescence of Chinese Women after Childbirth. *Anthropology of Human Birth* 119-146.

Tien, S. F.

- 2003 Mother-daughter relationships expressed in the food context of postpartum convalescence- Findings from a preliminary study. *Journal of Nursing Research*, 11(1): 31-38.
- 2004 Nurses' knowledge of traditional Chinese postpartum Customs. *Western Journal of Nursing Research*, 26(7): 722-732.

Wolf, M.

- 1972 *Women and the family in rural Taiwan*. Stanford, Calif. : Stanford University Press.

附錄一 問卷設計安排

一、產後概況與滿意度：

1. 產婦基本資料
2. 胎次
3. 方式
4. 天數
5. 花費
6. 自我評價（嬰兒照護與產婦照護）
7. 期望的次胎坐月方式
8. 產後家人態度
9. 對嬰兒期望性別（無則不答）
10. 嬰兒飲食

二、產後飲食狀況

1. 坐月子的飲食主要由誰安排
2. 請問坐月期間的飲食內容
3. 吃得較孕前多的食物為_____。
4. 吃得較孕前少的食物為_____。

餐次	內容	冷熱	藥膳	鹽	麻油	紅糖	老薑	米酒	滋養品	平日吃	經期吃	先生會吃	共食者
早餐													
點心													
午餐													
點心													
晚餐													
點心													

*滋養品：包括維他命、健康食品、易開罐形式的補品、美妝食品、奶粉、科學本草食品等物。

三、母親坐月子的身體狀況（可複選）

狀況	疼痛部位	感冒	便秘	情緒不好	失眠	全身無力	想吐	房事不諧	食慾差	覺得無聊	惡露不止	缺乳	其他
處理													
看中/西醫	25	3	9	5	1	2	3	1	2	0	3	5	0
用藥	5	1	2	1	0	8	1	0	2	0	1	5	0
忍耐	20	2	7	26	0	11	1	2	5	0	0	0	3
其他解決之道	0	3	3	6	5	3	0	0	4	3	2	3	2
無此狀況	0	20	8	3	25	10	20	27	19	2	25	17	25

四、坐月子期間的生活習慣（可複選）

	頻率 生活習慣	每天	每週 3 次以上	每週 1~2 次	從不
食	吃（任何形式的）白菜、西瓜、梨、薄荷、火龍果、瓜類、人蔘、仙草等食物				
	喝提神飲料（茶/咖啡）				
	喝水 / 果汁				
	飯菜少鹽少辣				
	吃冰				
	煮飯				
	哺乳				
衣	穿各種顏色的衣褲				
	穿短袖短褲				
住	開電扇				
	開冷氣				
	吹頭髮				
	洗東西				
	洗澡				
	老薑水擦澡				
	看書報				
	拿針線				
	新生兒睡嬰兒床				
行	爬樓梯				
	外出				
	開車				
	外出時撐傘				
育	照顧家中其他幼兒生活				
	擁抱家中其他幼兒				
樂	上網				
	簡易運動				
	看電視				
	房事				
其他	哭				
	和家人衝突				

附錄二 台北市到府坐月子中心規範說明

資料來源：台北市政府衛生局



臺北市府衛生局

Department of Health, Taipei City Government

臺北市到府坐月子中心規範說明

※登記營業項目若涉及到府坐月子中心業務，依據「臺北市府管理到府坐月子服務機構作業要點」，請至衛生局辦理報備手續等相關事宜。

項目	到府坐月子中心
業務內容	① 產婦膳食之提供及衣物、住居所清潔等生活照顧。 ② 嬰兒之哺餵乳、更換尿布、洗澡、奶瓶消毒等生活照顧。 ③ 月子餐或月子餐宅配服務。
適用對象	① 產後未滿2個月之產婦及出生未滿2個月之嬰兒。 ② 產婦及嬰兒健康狀況良好，無重大疾病者（含心臟血管疾病、肝病、肺部疾病、糖尿病、須使用呼吸器…等）。
具備資格	① 保母人員：取得各地方社政主管機關核發之保母訓練結訓證書，或領有保母人員技術士證書。 ② 家事管理人員：參加政府或民間團體自行辦理或委託辦理家事管理訓練，並取得結訓證書者。
坐月子餐規範	月子餐或月子餐宅配服務需提供食品製造作業場所地址。
報備準備資料	① 申請人、負責人身分證正、影本。 ② 保母、家事管理人員證書正、影本。 ③ 二吋大頭照片二張。 ④ 其他相關證書正、影本。 ※ 以上證件正本核對無誤後皆歸還
諮詢專線	臺北市府衛生局 醫護管理處 電話：02-27287083；傳真電話：02-87801794

附錄三 臺北市立案產後護理機構一覽表

依開業順序（資料時間：97 年 6 月 2 日）

資料來源：台北市政府衛生局

機構名稱	負責人	聯絡電話	地址	床位数	96 年督考 等第	開業 日期
1. 協和婦女醫院附設產後護理之家	林妙穗	2507-2222 分機 222、150 FAX：2504-5480	臺北市 104 中山區松江路 85 巷 5 號 5、6 樓、93 巷 6 號 3、5、 6 樓	母親床：29 床 嬰兒床：30 床	甲等	87.5.1
2. 康和產後護理之家	王薇翔	2343-5599 分機 6011、2051 FAX:2341-1188	臺北市 106 大安區金山南路 2 段 31 巷 9 號 2-4 樓	母親床：27 床 嬰兒床：35 床	乙等	89.9.15
3. 臺北市立聯合醫院附設中興產後護理之家	李月裡	2552-3234 分機 5095、5099 FAX：2550-4456	臺北市 103 大同區鄭州路 145 號醫療 大樓 10 樓	母親床：49 床 嬰兒床：49 床	優等	90.1.9
4. 吳坤光婦產科診所附設產後護理之家	莊瑞月	2705-5465 2705-2066 FAX：2705-2794	臺北市 106 大安區大安路 1 段 247 號 2 樓、2 樓之 1、2 樓之 2 及 249 號 2 樓	母親床：11 床 嬰兒床：12 床	甲等	90.10.10
5. 滿園產後護理之家	賴美純	2722-1853 FAX：2345-8767	臺北市 110 信義區光復南路 415 巷 2 號 3 樓、3 樓之 1	母親床：13 床 嬰兒床：15 床	乙等	91.4.20
6. 永安產後護理之家	李玉鳳	2532-0068 FAX：2532-9582	臺北市 104 中山區明水路 602 號 3 樓	母親床：13 床 嬰兒床：20 床	乙等	91.9.6
7. 杏林產後護理之家	劉瑩梅	2754-6611（專線） 2754-7700（總機） FAX：2754-6600	臺北市 106 大安區仁愛路 4 段 112 巷 12 號 4-6 樓	母親床：7 床 嬰兒床：10 床	乙等	91.11.1
8. 喜多產後護理之家	周錦冠	2767-0828 2767-1016 FAX：2767-1153	臺北市 105 松山區南京東路 5 段 300 號 4 樓	母親床：9 床 嬰兒床：11 床	乙等	91.11.19
9. 李義男婦產科診所附設產後護理之家	葉美秀	2561-1688 FAX：2523-3879	臺北市 104 中山區中山北路 2 段 71 號 5 樓及 5 樓之 1	母親床：15 床 嬰兒床：18 床	甲等	91.12.7

10. 臺安醫院附設產後護理之家	富毓茵	2771-8151 分機 2828、2988、 FAX：2777-5623	臺北市 105 松山區八德路 2 段 424 號 8 樓	母親床：8 床 嬰兒床：11 床	甲等	92.5.8
11. 永欣產後護理之家	陳祈云	2532-1120 FAX：2532-9582	臺北市 104 中山區明水路 600 號 3 樓	母親床：17 床 嬰兒床：22 床	乙等	94.5.5
12. 周大中婦產科診所附設產後護理之家	郭 乃	2755-5285 FAX：2755-3555	臺北市 106 大安區敦化南路 2 段 46 號 2 樓	母親床：10 床 嬰兒床：12 床	乙等	94.10.25
13. 康和大直產後護理之家	江宇玉	8502-2595 FAX：8501-2640	臺北市 104 中山區基湖路 166 巷 1 號 2-3 樓	母親床：9 床 嬰兒床：15 床	丙等	94.11.28
14. 藍田產後護理之家	林婉琪	3322-5000 FAX：3322-1801	臺北市 100 中正區新生南路 1 段 170 巷 13 號 3-5 樓	母親床：9 床 嬰兒床：11 床	甲等	95.2.19
15. 薇閣產後護理之家	林嘉琪	8502-5182 FAX：8502-5055	臺北市 104 中山區成功里樂群三路 56 號 5 樓	母親床：10 床 嬰兒床：16 床	乙等	95.6.30
16. 薇客產後護理之家	陳沛羽	8502-5577 FAX：8502-5055	臺北市 104 中山區成功里樂群三路 56 號 6 樓	母親床：10 床 嬰兒床：16 床	乙等	95.6.30
17. 璽悅精緻產後護理之家	陳慧真	2831-2121 FAX：2837-5030	臺北市 111 士林區中正路 420 號 8 樓	母親床：20 床 嬰兒床：22 床	乙等	95.9.26
18. 北投悠之家產後護理之家	徐美娟	6610-3323 FAX：2897-9948	臺北市 112 北投區光明路 246 號、246 之 1 至 246 之 7 號 1 樓	母親床：15 床 嬰兒床：15 床	乙等	96.2.12
19. 臺北市立聯合醫院附設婦幼產後護理之家	黃玉如	2391-6471 分機 1070 FAX：23964247	臺北市 100 中正區福州街 12 號 10 樓	母親床：14 床 嬰兒床：15 床	96 年 新設立	96.6.22
20. 許世賓婦產科診所附設產後護理之家	倪麗卿	2707-2006 FAX：27072775	臺北市 106 大安區信義路 3 段 170 號 2 樓、2 樓之 1 及 172 號 2 樓、	母親床：13 床 嬰兒床：16 床	96 年 新設立	96.9.7

			2 樓之 1			
21.文山悠之家產後護理之家	張淑卿	6617-5880 FAX：22397721	臺北市 116 文山區萬和街 6 號 12 樓、 12 樓之 1	母親床：10 床 嬰兒床：12 床	96 年 新設立	96.12.6
22.時尚產後護理之家	鄭惠美	8770-6298 FAX：87706268	臺北市 105 松山區民權東路三段 140 巷 15 號 3 樓	母親床：20 床 嬰兒床：22 床	96 年 新設立	96.12.19
23.臺北市立聯合醫院附設忠孝產後護理之家	張美鈴	2786-1288 分機 1680 FAX：26536977	臺北市 115 南港區同德路 87 號 5 樓	母親床：10 床 嬰兒床：12 床	97 年 新設立	97.2.25
24.臺北市立聯合醫院附設陽明產後護理之家	謝麗華	2835-3456 分機 6917 FAX：28389586	臺北市 111 士林區雨聲街 105 號 8 樓	母親床：14 床 嬰兒床：15 床	97 年 新設立	97.2.25
25.康和士林產後護理之家	林秋雪	2835-6628 FAX：28355710	臺北市 111 士林區中正路 420 號 6 樓	母親床：12 床 嬰兒床：14 床	97 年 新設立	97.4.14
26.財團法人振興復健醫學中心附設產後護理之家	賈高春美	2826-7467 FAX：28267468	臺北市 112 北投區振興街 45 號行政暨 宿舍大樓 8、9、10 樓	母親床：30 床 嬰兒床：32 床	97 年 新設立	97.6.2

附錄四 已核備到府坐月子服務機構

97 年 7 月 8 日更新

資料來源：台北市政府衛生局

機構名稱	負責人	聯絡電話	地址	核備日期
1. 財團法人台灣社區照顧協會	黃毓秀	02-25216169	臺北市 104 民生東路一段 70 號 8 樓	97 年 4 月 3 日
2. 美舒到府坐月子中心	鄭珮萍	04-22023141	臺中市 404 忠太西路 58 號 2 樓	97 年 4 月 9 日
3. 環康國際有限公司	楊建宗	2930-3358	臺北市 116 景文街 97 號 2 樓	97 年 4 月 10 日
4. 優寶到府坐月子中心	羅舒洽	03-5578032 03-5591542	新竹縣 304 新豐鄉明新街 229 號	97 年 4 月 10 日
5. 婦嬰專業到府坐月子中心	樊有忠	2557-7058	臺北市 103 民權西路 136 號 13 樓之 1	97 年 4 月 10 日
6. 好孕媽咪專業到府坐月子中心	黃瑞瑤	2557-7036	臺北市 103 民權西路 136 號 13 樓之 1	97 年 4 月 10 日
7. 苡軒企業社	郭柳謙	2396-2198	臺北市 104 杭州北路 22 號 8 樓之 1	97 年 4 月 10 日
8. 女人園居家到府坐月子中心	張雪萍	2597-7912	臺北市 104 民族東路 130 號 3 樓	97 年 4 月 11 日
9. 心馨到府坐月子服務中心	蔡宜真	04-22910505	臺中市 404 北區大雅路 458 號 1 樓	97 年 5 月 21 日
10. 安禾生活事業股份有限公司	蔡文娟	2367-7799	臺北市 100 南昌路二段 200 號 3 樓	97 年 6 月 30 日
11. 台北客物業管理股份有限公司	許淑嬌	2756-2230	臺北市 105 八德路 4 段 678 號 9 樓	97 年 7 月 8 日