

◆千金要方·食治篇 ◆医心方·食治篇 ◆食医心鉴 ◆食物本草 ◆日用本草 ◆食鉴本草

中华**食疗**本草

经典文库

虞 舜 于莉英 张燕萍 点校



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，
以食治之。食疗不愈，然后命药。——孙思邈

中华食疗本草

经典文库

虞舜 于莉英 张燕萍 点校



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华食疗本草经典文库/虞舜等点校. —南京:江苏科学技术出版社, 2008. 2

ISBN 978-7-5345-5738-5

I. 中... II. 虞... III. ①食物本草②食物疗法
IV. R281.5 R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007) 第 180799 号

中华食疗本草经典文库

点校	虞舜 于莉英 张燕萍
责任编辑	周 骋
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平

出版发行	江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)
网 址	http://www.pspress.cn
集团地址	凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)
集团网址	凤凰出版传媒网 http://www.ppm.cn
经 销	江苏省新华发行集团有限公司
照 排	南京玄武湖印刷照排中心
印 刷	扬州鑫华印刷有限公司

开 本	850mm×1168mm 1/32
印 张	15.75
字 数	330 000
版 次	2008 年 2 月第 1 版
印 次	2008 年 2 月第 1 次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5345-5738-5
定 价	32.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

前 言

“神农尝百草”，一直被视作是与中国医药起源有关的传说。其实这一传说最早也是与寻找食物相联系的，“古者民茹草饮水，采树木之实，食螺蚌之肉，时多疾病伤毒之害。于是神农乃始教民播种五谷，相土地宜燥湿、肥瘠、高下，尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所辟就。当此之时，一日而遇七十毒”（《淮南子·修务训》）；“民人食肉饮水，衣皮毛，至于神农，以为行虫走兽难以养民，乃求可食之物，尝百草之实，察酸苦之味，教民食五谷”（《新语·道基篇》）。故又有“药食同源”之说。

在中药中，很多药物就是日常食物。这类食物，多性质平和，较之攻毒祛邪的药物，另有一功。《黄帝内经·脏气法时论》说：“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”使用食物疗法，又有法度；或在用药祛邪大部后，以食养收功，如《黄帝内经·五常政大论》说，“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九。谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也”；或先用食物调治，不效再用药，如孙思邈《千金要方·食治篇》所载，“夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药”。在日益注重健康的今天，食疗也是人们关心的焦点。如何做好日常的科学饮食，古人千百年来积累的经验无疑值得借鉴。

本次选择了一批食疗方面的古籍，点校后以简体字印行，

冀以推介前人的食疗经验。但前人之说,可以参考,不可盲从。日常生活中使用食物疗法,也一定要在医生的指导下进行。饮食不当本就是致病之源,而食物有酸苦甘辛咸五味,又有寒热温凉四气,不辨病之寒热虚实,不可妄投。因具体成书时代的认知水平所限,各书中多多少少都会存在一些错误甚至荒谬的记载,相信读者在阅读时会加以鉴别。

本书所收食疗本草的概况大致如下:

《千金要方·食治篇》是现存最早的食疗专篇,原是唐代医药学家孙思邈所著《备急千金要方》中的一卷,主体是辑录《神农本草经》、《名医别录》以及《神农黄帝食禁》中的相关内容而成的。《神农本草经》、《名医别录》是我国早期的本草专著;《神农黄帝食禁》是秦汉之际或先秦时的食物本草专著,早佚。本篇中还收录了张仲景、华佗等名医的有关论述。可借此篇了解我国最早期的食疗内容。

《医心方·食治篇》取之《医心方》第二十九及第三十卷,原无篇名,今仿《千金要方》而以“食治篇”名之,以第二十九卷为“卷上”,第三十卷为“卷下”。《医心方》成书于公元984年,作者是日本著名医药学家丹波康赖。该书系博采我国古医籍约204种,分门别类而成,其中多有我国早佚或隋唐目录书所不载者,对了解我国中古以前医学面貌极有帮助。

《食医心鉴》,作者是我国唐代咎殷,原书早佚,佚文存于《证类本草》中有100条,存于《医方类聚》有方209首,论13条。今此《食医心鉴》,乃日本医药学家多纪元坚辑自《医方类聚》者,故多为食疗方剂。本册所据底本系上海中医药大学出版社《历代本草精华丛书》(一)之民国甲子东方学会印本。

《食物本草》,是明以后刊印最广的食物本草之一,有多种版本,作者署名各不同而内容多同。此本题元李杲编辑,或系伪托。据尚志钧等《历代本草精华》考证,原作者应是明代名

医薛己。此书原为九卷，第七至第九卷是元代吴瑞《日用本草》，今将《日用本草》单列，以显吴瑞原著风貌。本册所据底本系上海中医药大学出版社《历代本草精华丛书》（一）之明万历四十八年钱允治影印本。

《日用本草》，作者元代吴瑞。李时珍谓：日用本草，书凡八卷，元海宁医士吴瑞，取本草之切于饮食者，分为八门，间增数品而已。

《食鉴本草》，作者清代柴裔，其书内容多取之《本草纲目》的食疗相关内容。

本次整理，以上述版本为底本，间以他本为参校本，以尊重原书、规范统一为原则，对各书进行句逗，繁体字改为简体字；一些异体字、古今字改为通行规范字。一些错字与脱漏，根据他本正、补。具体来说，正字以括号（ ）注出放在原字之后，补字放在括号〔 〕中。限于水平，本次整理点校错误在所难免，盼读者指正。工作中参照了多种相关著作的工作成果，谨致谢忱。

虞舜

2007年10月于金陵玉塘村

总 目

千金要方·食治篇

医心方·食治篇

食医心鉴

食物本草

日用本草

食鉴本草

千金要方食治篇目录

序论第一	1
果实第二二十九条	5
菜蔬第三五十八条	8
谷米第四二十七条	15
鸟兽第五四十条	18

序论第一

仲景曰：人体平和，惟须好将养，勿妄服药。药势偏有所助，令人脏气不平，易受外患。夫含气之类，未有不资食以存生，而不知食之有成败。百姓日用而不知，水火至近而难识。余慨其如此，聊因笔墨之暇，撰五味损益食治篇，以启童稚。庶勤而行之，有如影响耳。

河东卫迅记曰：扁鹊云：人之所依者，形也；乱于和气者，病也；理于烦毒者，药也；济命扶危者，医也。安身之本，必资于食；救疾之速，必凭于药。不知食宜者，不足以存生也；不明药忌者，不能以除病也。斯之二事，有灵之所要也，若忽而不学，诚可悲夫。是故食能排邪而安脏腑，悦神爽志，以资血气。若能用食平疴，释情遣疾者，可谓良工，长年饵老之奇法，极养生之术也。

夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之。食疗不愈，然后命药。药性刚烈，犹若御兵。兵之猛暴，岂容妄发？发用乖宜，损伤处众。药之投疾，殃滥亦然。高平王熙称：食不欲杂，杂则或有所犯。有所犯者，或有所伤。或当时虽无灾苦，积久为人作患。又食啖鲑肴，务令简少。鱼肉、果实，取益人者而食之。凡常饮食，每令节俭。若贪味多餐，临盘大饱，食讫，觉腹中彭亨短气，或致暴疾，仍为霍乱。又夏至以后，迄至秋分，必须慎肥膩、饼臠、酥油之属，此物与酒浆瓜果，理极相妨。夫在身所以多疾者，皆由春夏取冷太过，饮食不节故也。又鱼鲙诸腥冷之物，多损于人，

断之益善。乳酪酥等常食之，令人有筋力，胆干，肌体润泽。卒多食之，亦令人肝胀泄利，渐渐白已。

黄帝曰：五味入于口也，各有所走，各有所病。酸走筋。多食酸，令人癰，不知何以然？少俞曰：酸入胃也，其气涩以收也。上走两焦，两焦之气涩不能出入，不出即流于胃中，胃中和温，即下注膀胱。膀胱走胞，胞薄以软，得酸则缩卷，约而不通，水道不利，故癰也。阴者积——作精筋之所终聚也。故酸入胃，走于筋也。

咸走血。多食咸，令人渴，何也？答曰：咸入胃也，其气走中焦，注于诸脉。脉者，血之所走也，与咸相得，即血凝，凝则胃中汁泣，汁泣则胃中干渴。《甲乙》云：凝则胃中汁注之，注之则胃中竭。渴则咽路焦，焦故舌干喜渴。血脉者，中焦之道也。故咸入胃，走于血。皇甫士安云：肾合三焦脉，血虽属肝心，而为中焦之道，故咸入而走血也。

辛走气，多食辛，令人愠心，何也？答曰：辛入胃也，其气走于上焦。上焦者，受使诸气而营诸阳者也。姜韭之气，熏至荣卫。荣卫不时受之，却溜于心下，故愠。愠，痛也。辛者与气俱行，故辛入胃而走气；与气俱出，故气盛也。

苦走骨。多食苦，令人变呕，何也？答曰：苦入胃也，其气燥而涌泄。五谷之气皆不胜苦。苦入下脘，下脘者三焦之道，皆闭则不通，不通，故气变呕也。齿者，骨之所终也，故苦入胃而走骨，入而复出，齿必齾疏。皇甫士安云：水火相济，故骨气通于心。

甘走肉。多食甘，令人恶心，何也？答曰：甘入胃也，其气弱劣，不能上进于上焦，而与谷俱留于胃中。甘入则柔缓，柔缓则蛔动，蛔动则令人恶心。其气外通于肉，故甘走肉，则肉多粟起而胝。皇甫士安云：其气外通于皮，故曰甘入走皮矣。

皮者，肉之盖。皮虽属肺，与肉连体，故甘润肌肉并于皮也。

黄帝问曰：谷之五味所主，可得闻乎？伯高对曰：夫食风者，则有灵而轻举；食气者，则和静而延寿；食谷者，则有智而劳神；食草者，则愚痴而多力；食肉者，则勇猛而多嗔。是以肝木青色，宜酸；心火赤色，宜苦；脾土黄色，宜甘；肺金白色，宜辛；肾水黑色，宜咸。内为五脏，外主五行，色配五方。

五脏所合法：

肝合筋，其荣爪；心合脉，其荣色；脾合肉，其荣唇；肺合皮，其荣毛；肾合骨，其荣发。

五脏不可食忌法：

多食酸，则皮槁而毛夭；多食苦，则筋急而爪枯；多食甘，则骨痛而发落；多食辛，则肉胝而唇褰；多食咸，则脉凝泣而色变。

五脏所宜食法：

肝病宜食麻、犬肉、李、韭；心病宜食麦、羊肉、杏、薤；脾病宜食稗米、牛肉、枣、葵；肺病宜食黄黍、鸡肉、桃、葱；肾病宜食大豆黄卷、豕肉、栗、藿。《素问》云：肝色青，宜食甘，粳米、牛肉、枣、葵皆甘；心色赤，宜食酸，小豆、犬肉、李、韭皆酸；肺色白，宜食苦，麦、羊肉、杏、薤皆苦；脾色黄，宜食咸，大豆、豕肉、栗、藿皆咸；肾色黑，宜食辛，黄黍、鸡肉、桃、葱皆辛。

五味动病法：

酸走筋，筋病勿食酸；苦走骨，骨病勿食苦；甘走肉，肉病勿食甘；辛走气，气病勿食辛；咸走血，血病勿食咸。

五味所配法：

米饭甘，《素问》云：粳米甘。麻酸，《素问》云：小豆酸。大豆咸，麦苦，黄黍辛；枣甘，李酸，栗咸，杏苦，桃辛；牛甘，犬酸，豕咸，羊苦，鸡辛；葵甘，韭酸，藿咸，薤苦，葱辛。

五脏病五味对治法：

肝苦急，急食甘以缓之；肝欲散，急食辛以散之；用酸泻之，禁当风。心苦缓，急食酸以收之；心欲软，急食咸以软之；用甘泻之，禁温食、厚衣。脾苦湿，急食苦以燥之；脾欲缓，急食甘以缓之；用苦泻之，禁温食饱食、湿地濡衣。肺苦气上逆息者，急食苦以泄之；肺欲收，急食酸以收之；用辛泻之，禁无寒饮食、寒衣。肾苦燥，急食辛以润之，开腠理，润致津液，通气也；肾欲坚，急食苦以结（坚）之；用咸泻之，无犯焯煖，无热衣、温食。是以毒药攻邪，五谷为养，五肉为益，五果为助，五菜为充。精以食气，气养精以荣色；形以食味，味养形以生力，此之谓也。

神藏有五，五五二十五种；形藏有四方、四时、四季、四肢，共为五九四十五。以此辅神，可长生久视也。精顺五气以为灵也，若食气相恶，则伤精也。形受味以成也，若食味不调，则损形也。是以圣人先用食禁以存性，后制药以防命也。故形不足者温之以气，精不足者补之以味，气味温补以存形精。

岐伯云：阳为气，阴为味；味归形，形归气；气归精，精归化；精食气，形食味；化生精，气生形；味伤形，气伤精；精化为气，气伤于味。阴味出下窍，阳气出上窍。味厚者为阴，味薄者为阴之阳；气厚者为阳，气薄者为阳之阴。味厚则泄，薄则通流；气薄则发泄，厚则秘塞。《素问》作发热。壮火之

气衰，少火之气壮。壮火食气，气食少火。壮火散气，少火生气。味辛甘发散为阳，酸苦涌泄为阴。阴胜则阳病，阳胜则阴病。阴阳调和，人则平安。春七十二日，省酸增甘以养脾气；夏七十二日，省苦增辛以养肺气；秋七十二日，省辛增酸以养肝气；冬七十二日，省咸增苦以养心气；季月各十八日，省甘增咸以养肾气。

果实第二十九条

槟榔：味辛，温，涩。无毒。消谷逐水，除痰癖，杀三虫，去伏尸，治寸白。

豆蔻：味辛，温，涩。无毒。温中，主心腹痛，止吐呕，去口气臭。

蒲桃：味甘、辛，平。无毒。主筋骨湿痹，益气，倍力，强志，令人肥健，耐饥，忍风寒。久食轻身不老，延年。治肠间水，调中。可作酒，常饮益人。逐水，利小便。

覆盆子：味甘、辛，平。无毒。益气轻身，令发不白。

大枣：味甘、辛，热，滑。无毒。主心腹邪气，安中养脾气，助十二经，平胃气，通九窍，补少气、津液、身中不足，大惊，四肢重，可和百药，补中益气，强志，除烦闷，心下悬，治肠癖。久服轻身，长年不饥，神仙。

生枣：味甘、辛。多食令人热渴气胀。若寒热羸瘦者，弥不可食，伤人。

藕实：味苦、甘，寒。无毒。食之令人心欢。止渴去热，补中养神，益气力，除百病。久服轻身耐老，不饥延年。一

名水芝。 生根寒，止热渴，破留血。

鸡头实：味甘，平。无毒。主湿痹，腰脊膝痛，补中，除暴疾，益精气，强志意，耳目聪明。久服轻身，不饥，耐老，神仙。

菱实：味甘、辛，平。无毒。安中，补五脏，不饥，轻身。一名菱。黄帝云：七月勿食生菱芰，作蛲虫。

栗子：味咸，温。无毒。益气，厚肠胃，补肾气，令人耐饥。生食之，甚治腰脚不遂。

樱桃：味甘，平，涩。调中益气，可多食，令人好颜色，美志性。

橘柚：味辛，温。无毒。主胸中瘕满，逆气，利水谷，下气，止呕咳，除膀胱留热停水，破五淋，利小便，治脾不能消谷，却胸中吐逆霍乱，止泻利，去寸白，久服去口臭，下气通神，轻身长年。一名橘皮，陈久者良。

津符子：味苦，平，滑。多食令人口爽，不知五味。

梅实：味酸，平，涩。无毒。下气除热烦满，安心，止肢体痛、偏枯不仁、死肌，去青黑痣、恶疾，止下利、好唾口干，利筋脉。多食坏人齿。

柿：味甘，寒，涩。无毒。通鼻耳气，主肠澼不足及火疮、金疮，止痛。

木瓜实：味酸、咸，温，涩。无毒。主湿痹气，霍乱大吐下后脚转筋不止。其生树皮，无毒，亦可煮用。

榧实：味甘，平，涩。无毒。主五痔，去三虫，杀蛊毒、鬼疰、恶毒。

甘蔗：味甘，平，涩。无毒。下气和中，补脾气，利大肠，止渴去烦，解酒毒。

软枣：味苦，冷，涩。有毒。多食动宿病，益冷气，发

咳嗽。

芋：味辛，平，滑。有毒。宽肠胃，充肌肤，滑中。一名土芝，不可多食，动宿冷。

乌芋：味苦、甘，微寒，滑，无毒。主消渴、瘰热，益气。一名藉姑，一名水萍。三月采。

杏核仁：味甘、苦，温。冷而利。有毒。主咳逆上气、肠中雷鸣、喉痹、下气、产乳金疮、寒心、奔豚、惊痫、心下烦热，风气去来，时行头痛，解肌，消心下急，杀狗毒。五月采之。其一核两仁者害人，宜去之。杏实尚生，味极酸，其中核犹未硬者，采之曝干食之，其止渴，去冷热毒。扁鹊云：杏仁不可久服，令人目盲，眉发落，动一切宿病。

桃核仁：味苦、甘、辛，平。无毒。破瘀血、血闭、瘕、邪气，杀小虫，治咳逆上气，消心下硬，除卒暴击血，破癥瘕，通月水，止心痛。七月采，凡一切果核中有两仁者并害人，不在用。其实味酸，无毒，多食令人有热。黄帝云：饱食桃入水浴，成淋病。

李核仁：味苦，平。无毒。主僵仆、躄瘀血、骨痛。实，味苦、酸，微温，涩。无毒。除固热，调中，宜心，不可多食，令人虚。黄帝云：李子不可和白蜜食，蚀人五内。

梨：味甘、微酸，寒，涩。有毒。除客热气，止心烦。不可多食，令人寒中。金疮、产妇勿食，令人萎困、寒中。

林檎：味酸、苦，平，涩。无毒。止渴、好睡。不可多食，令人百脉弱。

柰子：味酸、苦，寒，涩。无毒。耐饥，益心气。不可多食，令人肿胀。久病人食之，病尤甚。

安石榴：味甘、酸，涩。无毒。止咽燥渴。不可多食，损人肺。

枇杷叶：味苦，平。无毒。主喘不止，下气。正尔削取生树皮嚼之，少少咽汁，亦可煮汁冷服之，大佳。

胡桃：味甘，冷，滑。无毒。不可多食，动痰饮，令人恶心，吐水，吐食。

菜蔬第三、五十八条

枸杞叶：味苦，平，涩。无毒。补虚羸，益精髓。谚云：去家千里，勿食萝摩、枸杞。此则言强阳道、资阴气之速疾也。

萝摩：味甘，平。一名苦丸。无毒。其叶厚大，作藤，生摘之，有白汁出。人家多种，亦可生啖，亦可蒸煮食之。补益与枸杞叶同。

瓜子：味甘，平、寒。无毒。令人光泽，好颜色，益气，不饥，久服轻身耐老。又除胸满心不乐。久食寒中。可作面脂。一名水芝，一名白瓜子，即冬瓜仁也。八月采。

白冬瓜：味甘，微寒。无毒。除少腹水肿，利小便，止消渴。

凡瓜：味甘，寒，滑。无毒。去渴，多食令阴下痒湿生疮，发黄疸。黄帝云：九月勿食被霜瓜，向冬发寒热及温病。初食时即令人欲吐也，食竟，心内作停水，不能自消，或为反胃。凡瓜入水沉者，食之得冷病，终身不瘥。

越瓜：味甘，平。无毒。不可多食。益肠胃。

胡瓜：味甘，寒。有毒。不可多食，动寒热，多疟病，积瘀血热。