

饮食须知



中华养生经典

钱超尘 主编

【元】贾 铭 撰

张如青 丁媛 评注

中华书局

1531809

R247.1

0213



CS1660763

中华养生经典

饮食须知

钱超尘 主编

【元】贾 铭 撰

张如青 丁 媛 评注

重庆师大图书馆

R247.1

0213

中华书局

图书在版编目(CIP)数据

饮食须知 / (元)贾铭撰; 张如青, 丁媛评注. —北京: 中华书局, 2011.11

(中华养生经典 / 钱超尘主编)

ISBN 978 - 7 - 101 - 08239 - 5

I. 饮… II. ①贾…②张…③丁… III. 食物疗法—中国—元代 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 202496 号

-
- | | |
|-------|--|
| 书 名 | 饮食须知 |
| 撰 者 | 〔元〕贾 铭 |
| 评 注 者 | 张如青 丁 媛 |
| 丛 书 名 | 中华养生经典 |
| 主 编 | 钱超尘 |
| 责任编辑 | 王水涣 |
| 出版发行 | 中华书局
(北京市丰台区太平桥西里 38 号 100073)
http://www.zhbc.com.cn
E-mail: zhbc@zhbc.com.cn |
| 印 刷 | 北京天来印务有限公司 |
| 版 次 | 2011 年 11 月北京第 1 版
2011 年 11 月北京第 1 次印刷 |
| 规 格 | 开本 710×1000 毫米 1/16
印张 15 $\frac{3}{4}$ 插页 2 字数 130 千字 |
| 印 数 | 1-8000 册 |
| 国际书号 | ISBN 978 - 7 - 101 - 08239 - 5 |
| 定 价 | 28.00 元 |
-

出版说明

中医养生文化是中华优秀传统文化的重要组成部分，为中华民族的发展进步作出了积极的贡献。随着社会物质文化生活水平的逐步提高，广大民众越来越关注养生，越来越希望从传统养生文化中汲取对现实有所帮助的营养。尽管目前也出现了一些中医养生书籍，但不仅与目前全民养生的阅读需求存在着很大的差距，而且也不系统，对中医养生精髓的挖掘、整理还很不够，亟需我们对中医传统养生文化追根溯源、正本清源，为广大读者发掘、整理原汁原味的中医养生典籍。为此，我们精心策划了这套“中华养生经典”系列，以理性、科学的态度整理出一批中国古代中医经典养生著作，希望能满足广大读者养生、保健的阅读需求。

为保证图书质量，我们约请了既具有扎实的古文献基础，又具有晓畅的语言表达能力，同时还具有一定的临床实践经验的专业作者，精选底本，遵循古籍校勘的规范，进行注释、翻译和点评。所做的主要工作是：每本书都撰写前言，介绍原著作者的情况，该书的内容结构、核心思想、历史价值及其版本情况；正文按段落注释疑难字词、典故名物、专业术语和各种文化常识；翻译采取直译与意译相结合的原则，以准确传达原文内容并



便于读者理解为准的；点评侧重在概括原文核心、突出精髓、强调重点的基础上进行适当的阐述或点拨，以使读者知其然亦知其所以然。为便于现代读者阅读理解，每本书都配有图片，以更直观的形式让读者了解古代中医养生文化。

中国古代文化往往是精华与糟粕并存，对古代养生著作中的一些内容我们也要以去粗取精、弃伪存真的科学态度辩证认识。同时，“中华养生经典”系列涉及大量的食疗方和调养方剂，其主要是体现作者的养生和调理身体的思路，而中医最为推崇辨证施治，因此，读者千万不可以情况类似而盲目照搬，一定要咨询专业医生针对个体情况进行调整。

中医养生文化博大精深，中华书局愿以自身积淀百年的古籍整理优势为提高民众的健康素养，从而增强民众的自主健康能力尽一份社会责任，在这一过程中，我们期待读者诸君的帮助和指点。

中华书局编辑部

2011.10.8

总 序

中医药文化历史悠久，博大精深，它是中国传统文化非常重要的组成部分。现存最早的中医学经典著作《黄帝内经》，托名为中华民族的人文初祖轩辕黄帝所著，虽然从古文字、音韵学、训诂学的角度，我们大约可以推断出《黄帝内经》成书于战国至两汉时期。一部中医学著作托名中华民族的初祖所为，这也从一个侧面说明中医药文化是伴随着中华民族的诞生而产生的。如果把中医药比为中国传统文化中一只金鼎，那么，《黄帝内经》、《伤寒论》、《神农本草经》就是这只金鼎的三足，而这三部伟大的中医药经典著作到汉末或已成书或已基本成形，这说明至少到两汉时期，中医药已经发展到了高度发达的程度，并在以后近两千年的时间里指导着中医学不断在探索、实践和创新中发展和进步。

数千年来，中医药治疗在减缓疾病的恶化的同时，协助恢复人体的阴阳平衡，从而兼顾生命与生活的品质。中医药的最终目标并不仅仅止于治病，而是更进一步帮助人类达到如同在《黄帝内经》中所提出的四种典范人物，即真人、至人、圣人、贤人的境界，这就包蕴了世界观、价值观和人生观的深邃内涵。东汉末年的张仲景在《伤寒杂病论》序中曾说：“怪当今



居世之士，曾不留神医药，精究方术。上以疗君亲之疾，下以救贫贱之厄，中以保身长全，以养其生。”这说明中医药的这种深邃的内涵不仅可以疗疾救人，还可以通过调整人的生活方式进行养生，达到健康的目的，而这正是我们现在最需要的养生知识和方式，有人说整个中医学就是一门广义的养生学，从一定角度而言是有道理的。

“养生”一词在先秦诸子的著作中就已经出现了，《孟子·离娄下》有：“养生者不足以当大事，惟送死可以当大事。”在这里，“养生”指的是奉养活着的父母或未成年的子女，还不是后世的“养生”概念。但《孟子·尽心下》有“养心莫善于寡欲”，已经谈到养生的原则和方法。《庄子》中则有《养生主》一文，专谈养生的要领，强调养生要顺应自然，忘却情感，不为外物所滞。在古代，养生还有另外的说法，叫“摄生”，最早见于《老子·五十章》：“盖闻善摄生者，陆行不遇兕虎，入军不被甲兵。兕无所投其角，虎无所用其爪，兵无所容其刃。夫何故？以其无死地。”孔子虽然没有使用“养生”、“摄生”这样的概念谈论养生问题，但《论语·乡党》中所说的“食不厌精，脍不厌细”，《论语·季氏》所说“少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得”等等，都表达了孔子在养生方面的主张。从记录先秦诸子思想的文献中，我们可以看到先秦诸子百家都非常重视养生，重视养生也是中国文化的一大特色。

养生，又称摄生、道生、养性、卫生、保生、寿世等等。养，就是保养、调养、补养；生，就是生命、生存、生长。《说文解字》中说：“生，进也。象

草木生出土上，凡生之属皆从生。”《易传》也说：“天地之大德曰生。”我们大致可以把养生归纳为：遵循生命发展的规律，从而达到保养生命、健康精神、增进智慧、延长寿命目标的理论和方法。

中医养生强调“治未病”，也就是将疾病消灭在萌芽阶段。《黄帝内经·素问·四气调神大论》中说：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸兵，不亦晚乎？”这段话从正反两方面强调治未病的重要性，这其实反映了中医养生中一个最重要的原则，即“治未病”。中医养生关注的并非疾病本身，而是关注如何达到身心健康的状态，《黄帝内经·灵枢·本神》中就说：“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是则僻邪不至，长生久视。”事实上正是在《黄帝内经》这一原则指导下，中医养生形成了自己非常鲜明的特色。

首先，中医养生强调人与自然的和谐统一。《黄帝内经·素问·四气调神大论》中说：“夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根。逆其根，则伐其本，坏其真矣。”《老子·二十五章》中 also 说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”这就要求人遵循大自然春生、夏长、秋收、冬藏的法则，依据气候的变化、寒暑的更迭、昼夜的交替等自然情况而生活，才能达到天人合一的和谐状态，从而健康长寿。正如《吕氏春秋·尽数》中所说：“天生阴阳，寒暑燥湿，四时之化，万物之变，莫不为利，莫不为害。圣人察阴阳之宜，辨万物之利以便生，故精神安乎形而年寿得长焉。”



其次，中医养生强调调摄情志。《黄帝内经·灵枢·本神》所谓“和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔”。调摄情志最主要的手段就是养心、养性。

《道德经》所谓“少私寡欲”，因为“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得”。

《黄帝内经·灵枢·本藏》也强调：“志意者，所以御精神，收魂魄，适寒温，和喜怒者也……志意和则精神专直，魂魄不散，悔怒不起，五藏不受邪矣。”这说明只有调摄好七情和五志，才不会伤神、伤精，而神安、保精才能形壮、寿长。

第三，中医养生强调节制饮食。一方面不能暴饮暴食，因为“饮食自倍，肠胃乃伤”（《黄帝内经·素问·痹论》）。另一方面还要五味调和，也就是要营养均衡。中医认为食物的性味有酸、甜、苦、辛、咸的不同，而五味又与五脏有对应关系，“味过于酸，肝气以津，脾气乃绝。味过于咸，大骨气劳，短肌，心气抑。味过于苦，心气喘满，肾气不衡。味过于甘，脾气濡，胃气乃厚。味过于辛，筋脉沮弛，精神乃央”（《黄帝内经·素问·生气通天论》）。因此五味调和，才能“骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则骨气以精”，从而尽享天年。

第四，中医养生提倡动静结合的健身方法。《庄子·刻意》中说：“吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已。此道引之士、养形之人，彭祖寿考者所好也。”在传统养生、保健文化中，发展出各种融合调节呼吸、自我按摩和身体动作为一体的导引功法。现存最早的、并且完整地描述呼吸锻炼的，是战国初的《行气玉佩铭》，这说明春秋战国时期，人们已经在运用一些导引保健功了；而我们现在耳熟能详的五禽戏、六字诀、八段锦等动静结合

的健身方法也经过漫长的历史时间检验，成为行之有效的健身方法。

当然，正如整个传统文化都具有精华与糟粕并存的情况一样，中医养生也因时代限制和著书立说者个人的局限不可避免地存在着一些需要我们理性批判的内容，如对某些食物、药物或功法的过分推崇乃至依赖，对成仙、成神的不切实际的追求，对房中术、御女经的盲目崇尚等等，在阅读时，读者还是要本着弃其糟粕、取其精华的原则，牢记古人“尽信书不如无书”的告诫。

瑕不掩瑜，中医养生文化所具有的鲜明特点成为在当今国情下我们急需的维护身心健康的精神宝库。近年来，随着人们物质文化生活水平的提高，大家越来越关注养生，但由于中医养生文化以古代汉语为载体，中医古籍文辞古奥、语意深邃，有许多专业术语，并涉及文、史、哲、医等多学科的内容，给现代读者阅读造成了很大的困难。另外，中医养生典籍浩繁，普通读者往往望书兴叹，不知从何下手。为此我们精心选择了最能体现中医养生文化各方面特色的著作，这些著作既包括奠定后世中医养生思想的理论走向和基本理论框架、同时也是中国现存最早的医学典籍《黄帝内经》，也包括最早的中医临床百科全书《千金方》；既有世界现存最早的食疗专著《食疗本草》，也有中国第一部营养学专著《饮膳正要》，还有专谈饮食宜忌的《饮食须知》和几世为良医的清末温病大家王士雄的食疗专著《随息居饮食谱》；既有被康熙皇帝和慈禧太后从中年起就随身携带并要求死时用以陪葬的养生秘籍《遵生八笺》，也有名士养生第一书《闲情偶寄》，还有辑录“唐宋古文八大家”之一苏轼的养生实践经验的《东坡养



生集》；既有系统阐述全真道龙门派创始人丘处机养生思想的《摄生消息论》，也有元末明初享寿百余岁的多才多艺道士冷谦的健身气功学代表作《修龄要指》；既有“山中宰相”陶弘景采摭前人养生要语加以删弃繁芜、归纳提要而成的《养性延命录》，也有汇集一百三十余种古籍中养生理论和方法而成的《养生类纂》，还有集清以前养生之大成的《养生三要》；既有博采各家养生论述并总结病后食疗、宜忌的《寿世青编》，也有中国最早的老年养生专书《寿亲养老新书》；既有写作《了凡四训》的明代袁黄的养生学著作《摄生三要》，也有被誉为“六十寿礼”的老年养生专著《老老恒言》，等等。这些养生著作基本涵盖了中医养生最精华的内容，同时这些著作的作者绝大多数都享寿八十余岁，其中还有数位百岁老人，可见其养生理论和实践经验切实、有效。

中医养生文化如浩瀚的大海，我们希望这套书成为读者的渡海之舟筏，带领大家不仅领略中医养生文化的壮美风景，也带领大家驶入健康长寿的彼岸。

钱超尘

2011.10.10

前 言

贾铭(约1269—1374),元代养生家。字文鼎,号华山老人。海昌(今浙江海宁)人。元末曾官万户,“资雄海上,好宾客,能赈人之急”。入明时,贾铭年已百岁,明太祖朱元璋召见了,他,询问颐养之法,贾铭对曰:“要在慎饮食。”于是向皇帝进献自己所著的《饮食须知》。太祖在礼部赐宴嘉奖他。贾铭因一生注重饮食养生,最终寿逾期颐,至105岁而卒。

《饮食须知》全书共八卷,将人类常用食物分为水火、谷、菜、果、味(调味品)、鱼、禽、兽八类,介绍了360种食物,重点不是论述食物的功用,而是详述这些食物的性味、相宜、相忌、相反、相杀的关系,过食(某种食物)导致的病症与危害,有毒食物的形态特征与解毒的方法等等。因此,本书是一部颇具特色的专论饮食宜忌的养生古籍。书中有传承前代古书的记载,也有亲身实践获得的知识与经验,故具有一定的参考价值,可作为今日研究食疗药膳、饮食养生的参考文献,也可供广大对食疗药膳、饮食养生有兴趣的人们阅读参考。

书中有些内容荒诞无稽,缺乏科学依据。如卷三:“取鳖肉如豆大,以茺菜封裹,置土坑内,以土盖之,一宿尽变小鳖也。”卷七:“人踏抱出鸡子



壳，令生白癜风。”卷八：“食本生命肉，令人神魂不安。”对于这些文字予以直接删除，并不出注。书中有些内容，在今人看来并不确切，但不具有迷信色彩，仍予以保留。如卷二：“糯米……同鸡肉、鸡子食，生虻虫。”卷三：“茄子……蔬中唯此无益。”有些内容无法判断其正误的，也予以保留，但不强作注释、评析。如卷五：“薄荷……与鳖相反。猫食之醉。”“糟老姜入蝉退，则无筋。”

书中有些内容援引自古书的记载，主要有《淮南子》、《礼记》、《博物志》等，但其中内容与今传本有所出入。如今传本《礼记》卷二十八“内则”载：“狼去肠，狗去肾，狸去正脊，兔去尻，狐去首，豚去脑，鱼去乙，鳖去丑。”而本书记载与之相同的有“食野狼去肠”、“食犬去肾”、“食狸去正脊”、“食兔去尻”、“食狐去首”、“食豚去脑”、“食鱼去乙”、“食鳖去丑”，另有“食雁去肾”、“食鸡去肝”、“食鹿去胃”，为今传本《礼记》中无。

饮食是一种文化，中国的饮食文化可谓源远流长。一般的饮食养生或食疗药膳之书，多从药食同源的角度论述食物的性味、调制、配伍、功效等内容。而此书名为《饮食须知》，主要记述食物的性味、禁忌、储藏等，而不是主要论述食物的作用功效。食物的性味与药物的性味相似，性主要是指寒、凉、温、热四性，另外还有平性；味主要是指酸、苦、辛、甘、咸五味，此外还有涩味和淡味。所谓的性味都是人们根据长期的生活经历、体验、积累，作出的判断。寒与热、凉与温之间是对立的，而寒与凉、热与温之间只是程度的差异。另外还有平性，是指即不偏寒凉，也不偏温热。而所谓的毒性是指偏性太多，即太寒或太热，如果人体摄入量过多，会对人体造成危

害，甚至可危及生命，所以要引起高度重视。对于书中一些标有“有毒”的食物，如果只是少量或偶尔食用，对人体危害不大。而对标有“大毒”的食物，宜慎用。如书中载野芋有大毒，野芋的块茎就是中药白附子，具有燥湿化痰、祛风定惊等作用，但有毒性，不宜食用，药用亦须具有适应症，且需谨慎掌握用量。而对于那些入口即死的食物，则必须禁食，如河豚鱼的内脏等。药物讲究配伍，饮食也不例外。所谓“相忌”和“相反”，是指某种食物不能与其他一些食物或药物同时食用，否则会出现不良反应，或中毒，甚至危害性命。例如，书中指出：荞麦面与猪羊肉热食会使人落发。有的食物同食会引起中毒。例如，书中指出：“柿子……同蟹食，令腹痛作泻。”这是因为柿子与蟹都是寒凉之物，两者同食，会导致腹痛腹泻。书中又云柿子与蟹同食，还可导致呕吐昏闷，此时可用木香磨汁，给人灌服，即可解除。有的食物若与某种药物同食会损伤身体，甚至导致死亡。例如，书中指出：“荞麦……与诸矾相反，近服蜡矾等丸药者忌之。误食令腹痛致死。”上述这些内容，对我们今天个人和家庭的养生保健，还是有一定参考价值的。

全书分为原文、注释、译文、点评四个部分。原文采用的版本，是以上海涵芬楼据道光六安晁氏木活字排印本影印的《学海类编》本为底本，商务印书馆《丛书集成初编》本为校本。由于《丛书集成初编》本也是根据《学海类编》本排印的，所以本书校勘不采用通校全书，仅在底本有疑问处参考校本。对底本中明显错字，予以径改，再出注说明；对无法下定论的错字，原文不予改动，但在注释中说明。全书采用简体字，标上现代汉语标点符号。缺字用“□”标示。文中的难字、僻字、异读字均标上现代汉语拼



音。异体字、通假字、避讳字、疑难字词以及中医学上比较晦涩难懂的名词术语，首次在文中出现者，都一一予以注释。译文采用较为直白的现代汉语，书中的一些中医学名词术语，因翻译起来语言过于冗长，故保留原词不译只在注释中加以注解说明。译注评析中的不当之处，敬请各界方家批评指正。

译注者

2011年9月

目 录

出版说明	001
总 序	001
前 言	001
序	001
卷一	
水火	005
卷二	
谷类	031
卷三	
菜类	051
卷四	
果类	089
卷五	
味类	121

卷六

鱼类	141
----------	-----

卷七

禽类	177
----------	-----

卷八

兽类	193
----------	-----

附录

《饮食须知》食物药物相配禁忌表	229
-----------------------	-----