

中华养生经典

中华书局

钱超尘 主编

【唐】孟诜 张鼎 撰

尹德海 评注

食疗本草

麻胡西山





食疗本草



卷一
卷二
卷三
卷四
卷五
卷六
卷七
卷八
卷九
卷十
卷十一
卷十二
卷十三
卷十四
卷十五
卷十六
卷十七
卷十八
卷十九
卷二十
卷二十一
卷二十二
卷二十三
卷二十四
卷二十五
卷二十六
卷二十七
卷二十八
卷二十九
卷三十
卷三十一
卷三十二
卷三十三
卷三十四
卷三十五
卷三十六
卷三十七
卷三十八
卷三十九
卷四十
卷四十一
卷四十二
卷四十三
卷四十四
卷四十五
卷四十六
卷四十七
卷四十八
卷四十九
卷五十
卷五十一
卷五十二
卷五十三
卷五十四
卷五十五
卷五十六
卷五十七
卷五十八
卷五十九
卷六十
卷六十一
卷六十二
卷六十三
卷六十四
卷六十五
卷六十六
卷六十七
卷六十八
卷六十九
卷七十
卷七十一
卷七十二
卷七十三
卷七十四
卷七十五
卷七十六
卷七十七
卷七十八
卷七十九
卷八十
卷八十一
卷八十二
卷八十三
卷八十四
卷八十五
卷八十六
卷八十七
卷八十八
卷八十九
卷九十
卷九十一
卷九十二
卷九十三
卷九十四
卷九十五
卷九十六
卷九十七
卷九十八
卷九十九
卷一百

1531245

R281.5

01



CS1660199

中华养生经典

食疗本草

钱超尘 主编

【唐】孟诜 张鼎 撰

尹德海 评注

重庆师大图书馆

R281.5
01

中华书局

图书在版编目(CIP)数据

食疗本草 / (唐)孟诜,张鼎撰;尹德海评注. —北京:
中华书局, 2011.11

(中华养生经典 / 钱超尘主编)

ISBN 978 - 7 - 101 - 08224 - 1

I. 食… II. ①孟…②张…③尹… III. 食物本草
IV. R281.5

中国版本图书馆 CIP数据核字(2011)第 196154 号

书 名 食疗本草

撰 者 [唐]孟 诜 张 鼎

评 注 者 尹德海

丛 书 名 中华养生经典

主 编 钱超尘

责任编辑 舒 琴

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 20 插页 2 字数 176 千字

印 数 1-8000 册

国际书号 ISBN 978 - 7 - 101 - 08224 - 1

定 价 36.00 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》中也说：“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們理性批判的内容，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

《食疗本草》原著早已失传，目前可见的本子为1907年英国人斯坦因在敦煌莫高窟中发现的该书古抄本残卷，收有从石榴至芋共26种药物的条文，现存英国伦敦博物馆。据北宋时期成书的记录唐代文献书目的《新唐书·艺文志》记载，孟诜(shēn)撰《食疗本草》3卷。北宋嘉祐年间(1056—1063)朝廷组织编修的《嘉祐本草》引用了大量《食疗本草》的内容，据《嘉祐本草》记载：“《食疗本草》，唐同州刺史孟诜撰。张鼎又补其不足者八十九种，并归为二百二十七条，凡三卷。”由此可知《食疗本草》为唐代孟诜所著，后经其学生张鼎补充而成。

《食疗本草》全本原著虽失传，但由于《食疗本草》为唐代最具影响的食物疗法专著，后世遂将其作为食疗经典。宋代本书尚存，在官方和民间修著的本草集成类书籍中引录了大量《食疗本草》的原文，如官修的《嘉祐本草》引录达160处，北宋民间医药家唐慎微的《证类本草》(又名《大观本草》)辑录了《食疗本草》条文176条，日本丹波康赖所编著的《医心方》(成书于公元984年，即北宋雍熙元年)也引用了共计91条《食疗本草》条文，加上敦煌莫高窟发现的该书抄本残卷，这就为后世重新辑复《食疗本



草》提供了条件。1930年日本学者中尾万三根据史料，以《食疗本草佚文》为名重新复原了该书，载药241种，是近代最早的一种辑本。20世纪80年代由著名中医学者谢海洲领衔组织多位专家根据中国学者罗振玉主编的《敦煌石室碎金》中转抄的《食疗本草残卷》为底本，并比照《嘉祐本草》、《证类本草》、《医心方》等引用的《食疗本草》内容再次对《食疗本草》流传的佚文进行考证，重新辑复了此书，全书共收录260种药物，并对条文进行了译注，1984年由人民卫生出版社出版。

从古代对中药的认识过程来看，显然与人们寻找食物的过程密不可分，人们在尝试食物的过程中对各种植物、动物进食后引起的人体反应，包括药理效应、毒副反应等进行不断地总结，这种经验总结的逐渐积累，就形成了早期的药物疗法。在我国最早的中药专著《神农本草经》中食物类药物占据了很大的部分，因而有“药食同源”的说法。随着中医学的发展，对于药性猛烈、不适于长期食用的归为药物，而对于药性平和、能为人体提供丰富营养，适于长期食用的则归为食物。古人在防治疾病的方法上，强调食疗为先，药疗其后，如被誉为药王的唐代孙思邈在其《千金要方·食治》中就说：“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。”

《食疗本草》是我国第一部食疗专著，也是世界上现存最早的食疗专著。它不仅总结了唐代以前各种本草著作中属于食物的有关内容，而且首次记录了许多之前的本草文献未曾记载的食物，如荞麦、绿豆、菠菜、白苣、胡荽、鲈鱼、鳊鱼、石首鱼等，甚至收录了外域传入的食品。《食疗本草》不

仅较为系统和全面地反映了唐代以前食物疗法的经验，而且记载了许多作者自己的食疗经验和见解。该书以一种食物作为一个单元，详细记载了食物的药性、功效、主治，也记载了食物本身的禁忌和某些食物配伍禁忌，还记载了一些以食物为主的食疗方剂，其间还掺杂了一些食物形态、产地等内容。唐代为中国的鼎盛时期，疆域辽阔，书中也记载了一些不同产地食物的性质差异，比较了南方和北方人饮食习惯的不同，以及食用同一种食物可能对不同地域的人产生的不同效果，提示食物疗法应该注意地域差别。当然由于《食疗本草》成书于一千多年前的唐代，限于当时的认识水平，书中记载的一些内容可能被后世证明并不完全正确，甚至有一些迷信的内容，我们在研读本书时应该去伪存真。

《食疗本草》的作者孟诜(621—713)，唐代汝州(今河南临汝)人，享年93岁。孟诜曾师从药王孙思邈，精通医药、养生之术，其长寿与其精通食疗等养生方法不无关系。当今人们的生活水平有了极大提高，日常的饮食极为丰富，但由于不良的饮食习惯广泛存在，已经引起了许多大众性的健康问题，如糖尿病、高血脂、高血压、痛风等疾病近年来急剧增加。普及健康饮食知识，从而减少这些疾病的发生在当今更显重要。《食疗本草》虽然已有译注本，但比较适合专业人士阅读，普通大众读起来可能会觉得枯燥。为了使《食疗本草》这部食疗经典能够服务于大众，使其精华内容能够在大众的日常生活中得以应用，我们选取了《食疗本草》中目前常用的药食同源中药条文和食物条文进行重新注释、翻译，配合精美的图片(图片全部来自《本草纲目》)，并结合现代的医学和营养学知识对其进行评述，从而适合



大众阅读。

本书所用的原文取自谢海洲等重新辑复的《食疗本草》。由于其辑复的原文来源于多种唐朝以后的古籍，部分条文各种古籍所载并不完全相同，有部分条文不同古籍所载内容甚至有矛盾之处，但重新辑复的《食疗本草》均列明了所辑原文的来源，对存在前后矛盾的条文和明显错误之处在注释中均进行了说明和修订。本书不再对原文进行考证，所采用的条文是评注者本人认为最为合理的原文，有不妥之处希望广大读者指正。

尹德海

2011年9月

目 录

出版说明	001
总 序	001
前 言	001

卷 上

盐	003
黄精	005
甘菊	008
天门冬	009
地黄	011
薯蓣 (山药)	012
决明子	013
生姜	015
苍耳	017
葛根	019