

唐嘉弘 冯国定

# 养生妙方

• 食疗本草 • 本草拾遗 •

巴蜀书社

---

# 养 生 妙 方

---

食疗本草 本草拾遗

---

● 唐嘉弘 冯国定 ●

---

---

巴蜀书社

---

一九九三年·成都

---

**(川)新登字008号**

**责任编辑：段志洪**

**封面设计：李文金**

**养生妙方**

**——食疗本草 本草拾遗**

**唐嘉弘 冯国定等 辑校**

**巴蜀书社出版发行**

**(成都盐道街三号)**

**四川省新华书店经销**

**自贡新华印刷厂印刷**

**开本850×1168毫米 1/32 印张12.5 插页1 字数230千**

**1993年6月第一版**

**1993年6月第一次印刷**

**印数：1—3990册**

**ISBN7-80523-459-0/R·7**

**定价：6.55元**

## 编辑说明

一、本编辑佚和辑录唐代以前关于食物疗治的本草四种：孙思邈的《食治》、孟诜的《食疗本草》、昝殷的《食医心鉴》（一名《食医心镜》）和陈仕良的《食性本草》。孙思邈生平虽历隋及唐，但主要活动是在唐代，陈仕良由唐末至五代，但因其书是总结唐以前的食疗成果，故二人著述均列入唐代。孟、昝、陈三氏书为辑佚，孙氏书为辑录，并对四书均进行了校补。

二、本编根据的主要医学书籍是《千金方》（王培楨本、道藏辑要本、平津馆丛书本）、《太平御览》（中华书局影印上海涵芬楼宋本）、《重修政和经史证类备用本草》（一九五七年人民卫生出版社影印蒙古定宗四年——公元一二四九年平阳张存惠晦明轩原刻本、商务印书馆四部丛刊影印明成化四年戊子——公元一四六八年原傑山东翻刻晦明轩本）、《道藏辑要·图经衍义本草》（上海涵芬楼影印正统本）、《饮膳正要》（上海涵芬楼影印明刻本）、《饮食须知》（上海商务印馆排印丛书集成本）、《本草纲目》（人民卫生出版社点校本）、日本丹波康赖《医心方》（人民卫生出版社影印，1955年版）、《〈食医心鉴〉残卷》

(东方学会排印本)等十余种。

三、本编辑佚书药物分类，按照日本古卷子本和敦煌卷子本唐显庆四年《新修本草》残卷的分类法排列。

四、辑佚书尽可能地将统泛名称予以区分，如一个植物的根、茎、叶、实，分别单独标明，以便查阅和使用。

五、辑佚时以唐慎微书为底本，其余各本中可供校、补参考之处，包括衍文，均放在方括弧〔 〕内。

六、为了忠实于原著和慎重起见，各本中如有矛盾之处，采取并存的方式；显然属于讹误者，则迳直改订之，或标明据某本改。

七、本编所辑，距今在千年以上，文字简奥，均采用新式标点符号，以助理解。

八、参与该书辑校工作者还有唐晓雪、冯家岷二同志。

# 序 言

## (一)

我们伟大祖国的科学技术宝库中，历史上曾经有许多重大科目，在当时的世界范围内居于领先地位，这是中外学术界人士所公认的。其中一个科目，就是中国医药学。它不仅是我国光辉灿烂的古代文化的重要组成部分，同时还对世界文明作出了重大贡献。朝鲜、日本、波斯、阿拉伯诸国以至欧洲和美洲的医药学，都曾或多或少地受到中国医药学的影响。

中国医药学是中国各族人民长期和疾病作斗争的经验总结，它具有悠久的历史，特别是我国很早以来，早在新石器时代，即以农业发达见称，它在加深和加广对于药用植物的认识上，提供了“近水楼台”的便利条件，也起到了“顺水推舟”的促进作用。在不断的反复的农业生产实践所取得的丰富经验中，逐步地认识到许多植物对于治病防病有一定功效。汉代总结先秦药物学知识的著作——《神农本草经》，载有药物共三百六十五种，其中约一百一十种属于动物和矿物，其余二百多种药物，均属植物范围，就足以说明这个问题。传统上，我国药物学又称为“本草学”，从名称上也可反映这一历史事实。一九七三年湖南长沙马

王堆三号汉墓中出土的帛书，发现了春秋战国时期的《五十二病方》、《足臂十一脉灸经》、《阴阳十一脉灸经》等医方和有关针灸、经脉的著作。从这些十分珍贵的出土文物中，不仅可以看见我国较早形式的医学文献，同时，对于我国具有悠久历史的医药学的先进面貌及其优秀传统，提供了雄辩的不可动摇的宝贵的铁证。

我国医药学是我国人民的优秀文化遗产，其中的药物学既然和农业的发生、发展具有不可分割的联系，因而古代相传“医、食同源”。一方面说明人们认识到药物和食物的源起关系，另一方面又认识到药物和食物的辩证关系。中国医药学宝库中的饮食治疗方法，就是基于这种认识和经验而兴起的一门十分重要的学科。

## (二)

饮食治疗方法，简称食疗或食治。

中国古代的医药学家一直重视尽量减少药物对人体的副作用，同时十分重视疾病的预防工作，因此，很早以来，饮食治疗方法，一直成为中国医药学的一个重要的学科，汉代已有专门研究和记述饮食治疗的《食经》，关于分析和研究饮食治疗药物的食疗本草学自然应运而生了。

孙诒让编撰《周礼正义》时，在它的序言中曾经指出：《周礼》的主要内容，虽然讲的是周代的典章制度，但是，同时又反映和总结了夏商二代的一些有关情况。孟轲也曾说过：“周监乎二代，郁郁乎文哉。”所以我们认为《周礼》中一些典章制度，

夏、商二代已有萌芽和根源，不应割断历史，把《周礼》看成与夏商无关。《周礼·天官冢宰》提到：王朝中央设立了“医师”、“食医”、“疾医”、“疡医”和“兽医”等专职人员和机构。可见早在西周时，约公元前十一世纪，中央政府里设立的饮食治疗专业人员，已正式见于文献记载。应该说，这是迄今所见的关于饮食治疗的最早的、系统的和概括的记载。

“食医”的职责，据“周礼”记载：“食医，掌和王之六食、六饮、六膳、百羞、百酱、八珍之齐（剂）。凡食齐，春时，奠齐，夏时，酱齐，秋时，饮齐，冬时，凡和：春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多咸，调以滑甘。凡会膳食之宜：牛宜稌，羊宜黍，豕宜稷，犬宜粱，雁宜麦，鱼宜苽。凡君子之食，恒放（倣）焉。”从这段简略深奥的文辞里，可以看出周代“食医”要管理下列各事：

- ①调和各种食物的剂量；
- ②根据春、夏、秋、冬四时，掌握各类食物温、热、凉、寒的温度，适当配合，即应注意“时气”；
- ③根据春、夏、秋、冬四时的变迁，配以酸、苦、辛、咸之味，再用甘滑食物去调和，即应掌握“时味”；
- ④牛、羊、豕、犬、鹅、鱼等几种主要动物类食物，和稌、黍、稷、粱、麦、苽等几种主要植物类食物的配合食用时，应掌握其相辅相成的宜忌原理。

不难看出，周代已经对于“四气”、“五味”和食物“宜、忌”等的配合原则，有了相当的认识。这些原则和汉、唐以来有关的中医药理论系统，是完全一般的，是一脉相承的。

《内经》里面强调了“治未病”的医药原理，鲜明地指出了



饮食治疗的重要性。《内经·宣明五气论篇》和《内经·脏气法时论篇》均讲到了五脏本气和四时、五行、五味的所主、所苦和所欲，在治疗用药、饮食营养和禁忌诸方面，均提出了重要的基本原理。

西汉初年淮南王刘安在其《淮南子·坠形训》里说：“味有五变，甘其主也。”这一观点，显然是从《周礼·食医》而来。

“调以甘滑”和“甘其主也”，说明甘味的重要性，二者完全一致。

关于“时味”和“时气”的理解，历来一直认为需要“因时制宜”和“因地制宜”，所以有两种看法。一种看法，东方木，味酸，属春，春时调和，食酸多于他味一分；南方火，味苦，属夏，夏时调和，食苦多于他味一分；西方金，味辛，属秋，秋时调和，食辛多于他味一分；北方水，味咸，属冬，冬时调和，食咸多于他味一分；中央土，味甘，属季夏，金、木、水、火，非土不载，于五行中土最为尊，于五味中，甘最为上，所以用甘味总调四时。另一种看法，“多者过也”，时气壮者，应减少时味，以杀盛气；《礼记·内则》“孔疏”说：“依经方春不用食酸，夏不用食苦，四时各减其时味也”。因为食以养人，对于虚弱体质的人说来，应多其时味，以养其气；而对那些时气壮盛的情况，却应减其时味，以降其盛气，这正是辩证的统一，把一件事物的两个侧面都考虑到了。

公元三世纪初，我国名医张仲景已经指出：“人体平和，惟须好将养，勿妄服药”。这里所说的“好将养”，主要的就是应当注意饮食起居。张仲景的这一光辉思想，就是我国传统谚语“药补不如食补”和“药治不如食治”的依据。

非常强调食疗的我国名医孙思邈，在他的《千金方·食治篇》（简称《千金·食治》）的《序论》中指出：“食能排邪而定脏腑，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”。孙氏把药治和食疗的利弊得失，作了深切的阐述，表达了他对食疗优越性的透彻认识。孙氏的见解，承先启后，可以说是中国食疗学总结性和纲领性的见解。唐代食疗学得到空前的发展，和孙氏的大力提倡，是完全分不开的。从唐代到明、清，有关论述饮食治疗的本草学著作，现存的即达三十余种；亡佚的食疗著述，并不亚于现存的数字。

近百年以来，中国传统的饮食治疗方法，在日本、欧洲和美洲的一些国家，得到了相当的重视，他们或者对历史上的我国食疗本草，展开辑佚工作；或者综合我国食疗成果，编写专著，都在医疗实践中加以运用，并收到了良好的效果，对各该国的人民保健事业，作出重要的贡献。

### （三）

现在我们辑录和校补的唐代食疗本草四种，完全可以代表我国古代食疗学的水平；它们是我国汉、唐盛世中国医药学的重要结晶，是食疗学的承先启后的著作。

孙思邈的《千金·食治》，是《千金方》中的一篇，专门总结了他以前的关于饮食治疗的方、药，是现存的古代最早的最完

备的食疗本草专著。所以，我们把它单独提出，加以校补。古代许多重要的食经，如《神农黄帝食经》七卷、《淮南王食经》一百二十卷、《崔浩食经》九卷、《竺暄食经》十卷、《膳馐养疗》二十卷，等等，均已亡佚，因此，孙思邈的《千金·食治》就显得更有价值，弥足珍贵。

孙思邈是中国医学史上一个具有相当重要地位的人物，他不仅精研儒、释、道三家的典籍，而且还是将医学理论与健身实践紧密结合的知行合一的大师。他死于唐代永淳元年（公元682年），生长于北周和隋代，可能活到一百二十岁左右，属第一流高寿。《旧唐书·孙思邈传》说他临老“视听不衰，容色甚茂”。隋文帝、唐高祖、唐太宗都给以他高级官职，均辞谢不受。平生著述，颇为丰富。当时知名之士，如宋令文、孟诜、卢照邻等，皆用弟子礼师事孙思邈。他深切认识到饮食治疗的重要性，特撰《食治》篇，放在他的《千金方》中。正如他在《食治》篇的《序论》中所说：“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，聊以笔墨之暇，撰五味损益食治篇，以启童稚，庶勤而行之，有如影响耳”。

《食疗本草》是一佚书，今特辑校。作者历来皆称孟诜，死于唐代开元年间（公元713—741年），死时已经是九十三岁的老人了。他年轻时举进士，官至凤阁舍人，武则天贬之为台州司马。后来以同州刺史、加银青光禄大夫致仕。《旧唐书·孟诜传》说他“年虽晚暮，志力加壮”。他既是一个清官，又是一个养身有道的名医。

宋代官修的《嘉祐补注本草》主编掌禹锡曾说：同州刺史孟

洗撰《食疗本草》，“张鼎又补其不足者八十九种，并旧为二百二十七条，凡三卷”。看来，这部《食疗本草》应为孟洗和张鼎合写。郑樵《通志·艺文略》亦记此书为三卷，《唐书·艺文志》有孟洗《食疗本草》三卷，但本传仅言有《补养方》三卷，未提《食疗本草》。日本人中尾万三的《食疗本草之考察》认为，孟洗所著《补养方》经过张鼎增订以后，改名为《食疗本草》。

咎殷的史迹不详，据郑樵《通志·艺文略》，咎氏为唐代之人，曾作成都医博士，撰有产科专著《产宝》三卷，《食医心鉴》三卷，“镜”、“鉴”义同，一作《食医心镜》，《宋史·艺文志》作二卷，可能为笔误。咎殷祖先是巴蜀的少数民族，《华阳国志·巴志》和《后汉书·板楯蛮传》均记有刘邦定三秦时，曾依赖巴地渠帅罗、朴、咎、鄂、度、夕、龚七姓的兵力；可见咎氏在秦汉之际已经是巴地的大姓豪族。宋人邓名世《古今姓氏书辩证》：“咎，子感切”。《晋载记》李骧子寿追尊母咎氏为皇太后，又有前将军咎坚，即咎后同族之人。经过南北朝时期，咎姓族人大多已融合于汉人，接受了汉唐文化。《崇文总目辑释》和《通志·艺文略》一样，著录此书为三卷，但《宋史·艺文志》记为二卷，当为笔误。日本人曾据《医方类聚》，辑录此书，题名《食医心鉴残卷》。

《食性本草》，据《通志·艺文略》，原著十卷，但现在却是这三部辑佚书中份量最少的。作者陈仕良，也是一位高寿的医学家，他在唐代末年昭宗乾宁年间（公元894—897年），已经以擅长医道而见称于世。五代时作南唐陪戎付尉，剑州医学助教。陈氏子孙，世代业医，建炎时南渡，定居于钱塘，后裔陈沂

曾经医治好了康王之妃的危急重病，也是一代名医。据掌禹锡说：陈仕良“取神农、陶隐居、苏恭、孟诜、陈藏器诸家药关于饮食者类之，附以食医诸方，及五时调养脏腑之法”。看来，陈氏此书，仍为一综合性和总结性的著作，可惜亡佚太多了。陈氏生平，历唐及五代，但唐末已经“以医名于时”，而其书又是总结唐以前的食疗成果，所以我们把他的著作列作唐代。

# 唐代食疗本草四种

# 目 录

编辑说明	( 1 )
序 言	( 1 )
孙思邈《千金·食治》	( 1 )
孟 诜《食疗本草》	( 51 )
咎 殷《食医心鉴》	( 144 )
陈仕良《食性本草》	( 198 )

# 目 录

<b>序论第一</b> ..... 4			
<b>果实第二</b> ..... 9			
槟榔	豆蔻	蒲桃	覆盆子
大枣	生枣	藕实	鸡头实
芡实	栗子	樱桃	橘柚
津符子	梅实	柿	木瓜实、皮
榷实	甘蔗	栗枣	芋
乌芋	杏核仁、实	桃核仁、实	李核仁、实
梨	林檎	柰子	安石榴
枇杷叶	胡桃		
<b>菜蔬第三</b> ..... 14			
枸杞叶	萝藦	瓜子	白冬瓜
凡瓜	越瓜	胡瓜	早青瓜
冬葵子、叶		苋菜实	小苋菜
邪蒿	苦菜	芥菜、子、根	
芜菁及芦菔菜		菘菜	芥菜、子 白芥子



苜蓿	荏子、叶	蓼实、叶	葱实、茎等
格葱	薤	韭、子、根	
白蓂荷、根		恭菜	紫苏
鸡苏	罗勒	芜荑	凡榆
胡荽子、叶		海藻	昆布
茼蒿	白蒿	吴葵、花、叶	
藿	香菜	甜瓠	菀
落葵、实	藜藜	天胡荽	蕺
蒟	小蒜、叶	茗叶	蕃荷叶
苍耳子、叶		食茱萸、皮、根	
蜀椒、子	干姜	生姜	
董葵	芸台	竹笋	野苣
白苣	茴香菜	藜菜	蓝菜
蒿竹叶	斯菜	诸菜	

**谷米第四.....27**

薏苡仁、根		胡麻、叶、花	
白麻子	枳	大豆黄卷	生大豆
赤小豆	青小豆	大豆豉	大麦、麩
小麦、麴、面		青粱米	黄粱米
白粱米	粟米	陈粟米	丹黍米
白黍米	陈廩米	麩米	秫米
酒	篇豆	稷米	粳米
糯米	酢	乔麦、叶	盐

**鸟兽第五.....33**

人乳汁	马乳汁	牛乳汁	羊乳汁
-----	-----	-----	-----