

中国烹饪古籍丛书

食療本草

中国商业出版社

《中国烹饪古籍丛刊》

食 疗 本 草

〔唐〕孟 诜 撰

张 鼎 增补

吴受琚 ~~俞晋~~ 校注

中国商业出版社



(京)新登字073号

责任编辑 段开红

中国烹饪古籍丛刊

食疗本草

[唐]孟诜撰 张鼎增补
吴受琚 俞晋校注

*

中国商业出版社出版发行

(北京复兴门内大街45号)

邮政编码: 100801

新华书店总店科技发行所经销

国防出版社印刷厂印刷

*

787×1092毫米32开 17.125印张 382千字

1992年12月第1版 1992年12月第1次印刷

印数: 1—2000册 定价: 14.00元

ISBN7-5044-1403-4/K·50

中华书局
PDG

本书简介

《食疗本草》是唐代中叶的一部重要食疗养身专著。作者孟诜、张鼎在博采医学著作、总结临床经验的基础上，以日常生活中食用的瓜果、菜蔬、草木、动物、米谷等为主要药用来源，阐述它们的药理作用、食用方法、炮制过程、治疗效果、服食禁忌、贮藏方法等，是一部内容丰富、取材广泛，有实际临床效果的中国传统食疗古籍。

本书原已散失，今从可见的医方类、本草类、养身类等诸种书籍中，以及敦煌发现的唐人手写卷子、日本学者的诸种医药书籍中辑佚、整理，共得三百九十一种，尽量采用现代医药学知识加以注释，并以笔划多寡排列成序，便于检阅。

校 例

一、本书以《四部丛刊》金泰和年间张存惠晦明轩刊《重修政和经史证类备用本草》本所引用《食疗》条文为辑佚底本。

二、药品编次：以药品笔划多寡排列。

三、参校书目：

卷子本：以英国博物馆藏缩微胶片S.76号为主，参阅《敦煌石室古本草》中所引残卷条目。

《经史证类大观本草》：采用光绪三十年，柯逢时影宋刊本。

《嘉祐本草》：采用《经史证类备用本草》本。

《医心方》：人民卫生出版社影印日本手抄本。

《延寿类要》：采用《敦煌石室古本草》本。

《本草纲目》：人民卫生出版社校点本。

《敦煌石室碎金》：罗福葆手抄本，东方学会影印刊行本。

《敦煌石室古本草》：排印本。

中尾万三辑本。

《医方类聚》：人民卫生出版社排印本。

四、条文次序：以《食疗本草》条文为主，从它书补入者列后，并注明引文出处。

五、增删号：书中凡删字，用()号表示；增补字，用[]号表示。

六、校注：校，是校对不同版本中引文异同。注，主要阐述药品的分类种属、异名、性味、成分、归经、功用及现代药理分析等，以便使读者全面了解药品的食疗价值。

目 录

三 划

干苔	(1)
干枣	(3)
大麦	(4)
大枣	(6)
大豆	(8)
大豆黄卷	(12)
山櫻桃	(13)
小麦	(14)
小蓟	(16)
马肉	(18)
马骨	(20)
马脂	(21)
马脑	(22)
马蹄	(23)
马茎	(24)
马尿	(25)
马皮	(26)
马心	(27)
马血	(28)
马汗	(29)

马粪	(30)
马芹子	(31)
马齿苋	(32)
马臄臄	(34)

四 划

天门冬	(35)
木瓜	(37)
木通(通草)	(39)
车螯	(42)
牛肉	(43)
牛肝	(44)
牛肚	(45)
牛肾	(46)
牛脂	(47)
牛髓	(48)
牛尿	(51)
牛乳	(52)
牛鼻	(53)
牛粪	(54)
牛乳酥	(55)
牛乳酪	(56)

牛头蹄	(57)
乌梅	(58)
乌贼鱼	(60)
乌贼骨	(61)
乌贼鱼腹中墨	(62)
乌雄鸡	(63)
乌雌鸡	(65)
丹雄鸡	(67)
水獭	(69)
比目鱼	(71)

五 划

艾叶	(72)
甘蔗	(75)
甘菊	(76)
甘蔗	(77)
石燕	(78)
石蜜(乳糖)	(80)
石首鱼	(82)
石胡荽	(83)
龙葵	(84)
田中螺	(86)
生枣	(87)
生姜	(88)
白豆	(91)
白豆叶	(92)
白苣	(93)

白鱼	(94)
白蒿	(96)
白胶	(98)
白鸽	(99)
白瓜子	(100)
白冬瓜	(102)
白油麻	(105)
白梁米	(106)
瓜蒂	(107)
冬葵子	(109)
冬葵叶	(111)
冬葵根	(112)

六 划

地黄	(113)
百合	(114)
邪蒿	(115)
芋	(116)
虫枣	(118)
同蒿	(119)
决明子	(120)
决明叶	(121)
羊皮	(122)
羊屎	(123)
羊肉	(124)
羊肚	(126)
羊肝	(127)

羊骨	(129)
羊髓	(130)
羊心	(131)
羊毛	(132)
羊乳	(133)
羊角	(134)
羊蹄	(135)
羊乳酪	(136)
安石榴	(137)
红椒	(140)

七 划

杨梅	(141)
茺萸	(143)
茺菁	(145)
茺菁子	(146)
茺菁根	(147)
芸台	(148)
苋实	(149)
芥	(151)
芥子	(152)
赤小豆	(153)
杏核仁	(155)
李	(157)
吴茺萸	(159)
牡蛎	(162)
牡鼠	(163)

龟甲	(164)
沙糖	(166)
陈仓米	(168)
鸡子	(169)
鸡肉	(171)
鸡苏	(172)
鸡头实	(173)
鸡肠草	(175)
驴皮	(177)
驴肉	(178)
驴脂	(179)
驴骨	(180)
驴头	(181)
驴毛	(182)
驴乳	(183)

八 划

青鱼	(184)
青藜	(186)
青小豆	(187)
青粱米	(188)
林檎	(190)
枇杷	(191)
枇杷叶	(192)
苦苣	(193)
苦苣	(194)
苦瓠	(195)

苦楝	(196)
苜蓿	(198)
茄子	(199)
茄子根	(200)
菟茨	(201)
软枣	(203)
郁李仁	(204)
昆布	(205)
虎肉	(206)
虎胆	(207)
虎骨	(208)
虎膏	(209)
虎眼睛	(210)
罗勒	(211)
稗麦	(213)
乳腐	(214)
乳柑子	(215)
狐肉	(216)
狐头	(217)
狐肠肚	(218)
狗肉	(219)
狗胆	(221)
狗血	(222)
狗阴茎	(223)
兔肉	(224)
兔肝	(225)
饴糖	(226)

九 划

柚	(228)
枳椇	(229)
枸杞	(230)
柿	(232)
柰	(235)
胡瓜	(236)
胡桃	(238)
胡荽	(241)
胡椒	(243)
胡葱	(245)
胡麻	(246)
胡麻油	(247)
荆芥	(248)
草蒿	(249)
茴香	(251)
荞麦	(253)
芥苳	(255)
芥菜子	(256)
茨菰	(257)
茭苳	(259)
荔枝	(260)
荳子	(261)
桂叶	(262)
牵牛子	(263)
韭	(264)

虾	(266)
香薷(香薷)	(267)
食盐	(268)
食茱萸	(270)
扁豆	(272)

十 划

秦椒	(273)
秦蒟梨	(274)
桔	(275)
栝楼	(277)
桃仁	(279)
莱菔	(282)
莲子	(283)
荻	(286)
菘苾	(287)
栗子	(288)
恶实	(290)
鸭子	(292)
鸭血	(293)
鸭肉	(294)
鸭粪	(295)
时鱼	(296)
蚌	(297)
秫米	(298)
豺肉	(300)
豺皮	(301)

豺头骨	(302)
豹	(303)
狸	(304)
鸱	(305)
鸬鹚	(306)
鸳鸯	(307)
酒	(308)
海月	(312)
海藻	(313)
桑叶	(314)
桑皮	(315)
桑菌	(316)
桑椹	(317)
桑柴灰	(318)
桑根白皮	(319)

十一 划

梔子	(320)
豉	(321)
菘菜	(323)
菱实	(324)
菘	(326)
菠稜	(328)
菘根	(330)
菘菜	(331)
黄精	(333)
黄鱼	(335)

雁肪	(408)
紫苏	(409)
紫菜	(410)
鹅肉	(411)
鹅卵	(412)
鹅脂	(413)
黍米	(414)
鲂鱼	(417)
犀角	(418)

十三划

椿木	(420)
槐实	(422)
榆皮	(423)
榆仁	(424)
蒜	(425)
菟酱	(426)
鹑	(427)
翘摇	(428)
蜀椒	(429)
雉	(431)
鼠李	(433)
鲈鱼	(434)
粳米	(435)
慈鸦	(438)
鲑	(439)
酱	(440)

十四划

榷实	(441)
槟榔	(443)
酸枣	(444)
蔓椒	(446)
蓼实	(447)
藟	(448)
麴	(450)
嘉鱼	(451)
蜜	(452)
魁蛤	(454)
鲛鱼	(455)
鲚鱼	(456)
鲛鱼	(457)
鲟鱼	(458)
熊肉	(459)
熊胆	(460)
熊骨	(461)
熊脂	(462)

十五划

樗木	(463)
檀子	(464)
櫻桃	(465)
橡实	(466)
橄欖	(467)

醋	(468)
蕺	(471)
蕨	(472)
蝮蛇	(474)
蝟肉	(475)
蝟脂	(476)
蝟骨	(477)
蝟皮	(478)
稷米	(479)
鲤鱼目	(480)
鲤鱼肠	(481)
鲤鱼肉	(482)
鲤鱼胆	(484)
鲤鱼脂	(485)
鲤鱼子	(486)
鲤鱼血	(487)
鲤鱼鳞	(488)
鲫鱼肉	(489)
鲫鱼骨	(491)
鲫鱼子	(492)

十六划

橙	(493)
醍醐	(494)
蕻	(495)
薯蕷	(497)
薏苡仁	(498)

蕻菜	(499)
薄荷	(500)
獮	(501)
獮	(502)
鲱鱼	(504)
鯨鱼	(505)
鸕鹚	(506)

十七划

蕈菌	(507)
鲛鲛鱼	(508)
麋肉	(509)
麋骨	(510)
麋角	(511)

十八划

藕	(512)
覆盆子	(514)

十九划

鳎鲷鱼	(516)
蟹	(518)
鳖	(521)

二十划

藜藜	(522)
鼈	(523)

鰕..... (524)

麿..... (527)

糯米..... (525)

二十二划

二十一划

麿骨..... (528)

鱧鱼..... (526)

三划

干 苔^①(一)

味咸。寒（一云：温）。主痔（二），杀虫，及霍乱呕吐不止，煮汁服之。又，心腹烦闷者，冷水研如泥，饮之即止（三）。又（四），发诸疮疥，下一切丹石，杀诸药毒。不可多食（五），令人痿黄，少血色。杀木蠹虫，内木孔中。但是海族之流，皆下丹石（六）。

[校]

（一）干苔：为《嘉祐本草》新补药，下云：“见孟诜、陈藏器、日华子。”今据补入。

（二）“主”《敦煌》本作“治”。

① 干苔又名海苔菜、苔菜、青苔、红蒿。为石莼科植物条浒苔 *Enteromorpha Clathrata* (Roth) Grev 的藻体。油绿色或暗绿色，多生长在沿海一带及洼地水沼中。品种很多，民间食用者叫作干苔，多是数种混杂在一起。常见的有扁浒苔、肠浒苔、育枝浒苔等。干苔味咸性寒，有软坚化痰、消结行水的功用。

(三) 唐陈藏器《本草拾遗》作：“心腹烦闷者，冷水研如泥，饮之即止”，可知此句应为陈藏器之文。

(四) “又”《敦煌》本作“但”。

(五) 《敦煌》本重复“多食”二字。

(六) 《敦煌》本引作“盖凡海族之流，皆下丹石。又，纳木孔中，杀木蠹虫。”宋《日华诸家本草》论干苔曰：“下一切丹石诸药毒。纳木孔中，杀蠹。”李时珍《本草纲目》引作：“孟诜曰：‘苔脯食多，发疮疥，令人痿黄，少血色’”，又“治痔杀虫，及霍乱呕吐不止，煮汁服”。据此可知孟诜文应是“味咸。寒。主痔，杀虫。及霍乱呕吐不止，煮汁服之。又，苔脯食多，发诸疮疥，不可多食，令人痿黄，少血色。”