

中原历代
中医名家
医药文库

主编 许敬生

食疗本草 校注

〔唐〕孟诜 撰 〔唐〕张鼎 增补

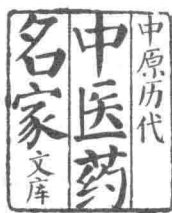
付笑萍 马鸿祥 校注

中医名家珍稀典籍校注丛书

牛者，稼穡之资，不多屠杀。自死者，血脉已绝，骨髓已竭，不堪食。黄牛发药动病。黑牛尤不可食。黑牛尿及屎，只入药。又，头、蹄，下热风，患冷人不可食。又，肝，醋煮食之，治瘦。

脏，主消渴、风眩，补五脏，以醋煮食之。肝治痢，肾主补肾，髓安五脏，平三焦，温中，久服增年，以酒送之。和地黄汁，白蜜作煎服之，治瘦病，恐是牛脂也。粪主霍乱，煮饮之。又，妇人无乳汁，取牛鼻作羹，空心食之，不过二三日，有汁下无限。若中年壮盛者，食之良。又，宰之尚不堪食，非论自死者，其牛肉取三斤，烂切，将啖解槽咬人恶马，只两啖后，颇甚驯良。若三五顿后，其马犴豚不堪骑。十二月勿食，伤神。

羊肉，温。主风眩、瘦病、小儿惊痫、丈夫五劳七伤、脏气虚寒。河西羊最佳，河东羊亦好。纵驱至南方，



主编 许敬生

中医名家珍稀典籍校注丛书

食疗本草 校注

〔唐〕孟诜撰
〔唐〕张鼎增补
付笑萍、马鸿祥校注

河南科学技术出版社
· 郑州 ·

内容提要

《食疗本草》为唐代孟诜所撰,张鼎增补。原书早佚,仅有残卷及佚文散见于《医心方》《证类本草》等书中。

此次校注的《食疗本草》,是根据《医心方》《证类本草》等书中所存佚文及敦煌石窟残卷本汇集而来,共辑注二百六十九条及附录八条。

本书总结了唐及唐以前医药学家的食疗经验及前人成就,搜集民间的食疗单方,并结合作者的食疗心得和见解,集食物、药物于一书。对我国的本草学、食疗学、营养学均有重大贡献,对研究本草文献及饮食疗法发展史,有着重要参考价值。

图书在版编目(CIP)数据

《食疗本草》校注/(唐)孟诜撰;(唐)张鼎增补;付笑萍,马鸿祥校注. — 郑州:河南科学技术出版社,2015.10

ISBN 978-7-5349-7873-9

I. ①食… II. ①孟… ②张… ③付… ④马… III. ①食物本草 ②《食疗本草》—注释 IV. ①R281.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第180555号

出版发行:河南科学技术出版社

地址:郑州市经五路66号 邮编:450002

电话:(0371) 65788613 65788629

网址:www.hnstp.cn

策划编辑:李喜婷 马艳茹

责任编辑:胡静

责任校对:丁秀荣

封面设计:张伟

版式设计:若溪

责任印制:朱飞

印刷:河南省瑞光印务股份有限公司

经销:全国新华书店

幅面尺寸:185 mm×260 mm 印张:13.25 字数:184千字

版次:2015年10月第1版 2015年10月第1次印刷

定价:53.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换。

“中原历代中医药名家文库” 编委会

顾 问 李振华 张 磊
主 任 夏祖昌 郑玉玲
副主任 张重刚 刘文第 郭德欣 许敬生
委 员 (按姓氏笔画排序)
王宪龄 牛宝生 卢丙辰 叶 磊
田文敬 付笑萍 冯明清 朱现民
庆 慧 刘道清 张大明 张晓利
邵文杰 周发祥 侯士良 徐江雁
高希言 崔 瑛 蒋士卿 程传浩
赖谦凯

中原历代中医药名家文库（典籍部分）

主 编 许敬生

副 主 编 冯明清 侯士良 卢丙辰 刘道清

学术秘书 马鸿祥

序

河南省地处中原，是中华民族优秀文化发祥地，从古及今，中原大地诞生了许多杰出之士，他们的文化精神和伟大著作，一直指引着中华民族科学文化的发展与进步。老子、庄子、张衡、许慎、杜甫、韩愈等伟大思想家、科学家、文字学家、诗人、文学家在中国文化史上，做出了伟大贡献。诞生于南阳的医圣张仲景一千多年来以其《伤寒论》《金匱要略》一直有效地指导着中医理论与临床实践。中原确为人杰地灵之地。

河南省诞生了许多著名中医学家，留下大量优秀中医著作。北宋淳化三年(992年)编成之《太平圣惠方》卷八收录《伤寒论》，为孙思邈所称“江南诸师秘仲景要方不传”残卷秘本，可规辗转传抄于六朝医师手中的《伤寒论》概貌。《伤寒补亡论》作者郭雍，从父兼山学《易》，事载《宋元学案·兼山学案》，以治《易》绪余，精究宋本《伤寒论》，其书可补宋本方剂之不足、条文之缺失，可纠正《伤寒卒病论》“卒”字之讹，谓“卒”是“杂”字俗写而讹者，郭书对研究考证宋本《伤寒论》甚为重要。丛书所收诸家之作，大多类此。

中医发展，今逢盛世。河南科学技术出版社高瞻远瞩，不失时机地对河南省历代中医药名家著作精选底本，聘请中医古代文献专家许敬生教授担任主编，组织一批专家教授进行校勘注释予以出版，这对于继承和发展中医药事业具有重大意义。本丛书汇集之作，皆为中医

临床及理论研究必读之书。读者试展读之，必知吾言之不谬。

振兴中医，从读书始。

北京中医药大学 钱超尘

2014年1月1日

前 言

中原是华夏文明的主要发祥地，光辉灿烂的中原古代文明造就了丰富多彩的中医药文化。

中州自古多名医。在这块土地上，除了伟大的医圣张仲景之外，还产生了许多杰出的医学家。早在商代初期，就有商汤的宰相伊尹著《汤液》发明了汤剂。伊尹是有莘国（今河南开封县，一说是嵩县、伊川一带）人。早期的医方大家、晋朝的范汪是颍阳（今河南许昌）人，一说南阳顺阳（今河南内乡）人，他著有《范汪方》。较早的中医基础理论著作《褚氏遗书》的作者、南朝的褚澄是阳翟（今河南禹州）人。唐代的针灸和中药名家甄权是许州扶沟（今河南扶沟）人，寿 103 岁。唐代名医张文仲为高宗时御医，是治疗风病专家，曾著《疗风气诸方》，为洛州洛阳（今河南洛阳）人。对痨病（结核病）提出独到见解、著有《骨蒸病灸方》一卷的崔知悌是许州鄢陵（今河南鄢陵）人。中国现存最早的食疗专著《食疗本草》的作者、唐代的孟诜是汝州（今河南汝州）人。北宋著名的医方类书《太平圣惠方》的作者之一王怀隐是宋州睢阳（今河南商丘）人。宋代著名的儿科专家阎孝忠是许昌（今河南许昌）人，他为恩师编写《小儿药证直诀》一书，使儿科大师钱乙的学说得以传世。北宋仁宗时，“校正医书局”中整理古医书的高手有好几位河南人。如撰《嘉祐本草》的掌禹锡为许州郾城（今河南漯河市郾城区）人，完成

《重广补注黄帝内经素问》的孙兆、孙奇，均为卫州（今河南卫辉）人。北宋医家王旼是考城（今属河南兰考）人，著有《全生指迷方》，《四库全书提要》评价说：“此书于每证之前，非惟详其病状，且一一详其病源，无不辨其疑似，剖析微茫，亦可为诊家之枢要。”北宋末期的著名医家、《鸡峰备急方》（又称《鸡峰普济方》）的作者张锐是郑州（今河南郑州）人。南宋的伤寒大家、《伤寒补亡论》的作者郭雍是洛阳（今河南洛阳）人。南宋法医学大家郑克是开封（今河南开封）人，他著的《折狱龟鉴》是与宋慈的《洗冤集录》齐名的一部法医著作。金元四大家之一、攻下派的代表金代张子和是睢州考城（今属河南兰考，一说民权县西南）人。元代名医滑寿祖籍是襄城（今河南襄城县），他著有《读素问钞》《难经本义》，对《黄帝内经》和《难经》的研究做出了巨大贡献；他著的《诊家枢要》和《十四经发挥》分别是诊断学专著和针灸专著，均在中医发展史上占有光辉的一页。明太祖朱元璋的五皇子朱橚，就藩开封，为周定王，他著的《救荒本草》，以河南的灾荒为背景写成，开创了对野生可食植物的研究，对后世产生了深远影响。著名的医史专家、明代的李濂是祥符（今河南开封）人，他的《医史》十卷，是我国首次以“医史”命名的医学史专著，书中为张仲景、王叔和、王冰等人补写了传记。清代名医、《嵩崖尊生全书》的作者景日昝是登封（今河南登封）人。清代温病学家的北方代表人物、《伤寒温疫条辨》的作者杨栗山是中州夏邑（今河南夏邑）人。清代著名的植物学家吴其濬是河南固始县人，他撰写的《植物名实图考》和《植物名实图考长编》，不仅是植物学的名著，也是继《本草纲目》后最重要的本草类著作，对世界医学曾产生过重要影响。还有很多很多，不再一一列举。据不完全统计，史传和地方志中有籍可考的河南古代医家多达1 000余人。《周易·系辞上》曰：“子曰：‘书不尽言，言不尽意’。”这些著名的医家，犹如璀璨的群星，照亮了中医学发展的历史道路。

粤稽往古，从火祖燧人氏点燃华夏文明之火，改变了先民的食性，到酒圣杜康发明酿酒，促进了医药的发展；从殷墟甲骨文到许慎的《说文解字》，作为中医药文化载体的汉字，其发展过程中的主要阶段得以确立和规范；从伏羲制九针、岐黄论医道，创立岐黄之学，到伊尹著《汤液》，创中医汤剂；从道圣老子尚修身养性、庄子倡导引养生，到医圣仲景论六经辨证而创经方，确立辨证论治法则，成为中医学术的核心思想和诊疗模式，中医的经典著作《黄帝内经》《伤寒杂病论》《神农本草经》等纷纷问世；从佛教于汉代传入中国，直到禅宗祖庭少林寺融禅、武、医于一体而形成的禅医文化，这一切均发生在中原大地。

寻根溯源，我们深深感到正是光辉灿烂的中原文明，孕育了中华瑰宝——中医药文化。经过几千年的历史积淀，中医药文化在中原文明的沃土中生根开花、发展壮大，并从儒、道、释及华夏文明的多个领域中汲取精华和营养，逐渐在九州大地兴旺发达，一直传到五洲四海，为华夏文明增添了绚丽的色彩，为人类的健康做出了杰出的贡献。作为后人，作为中医药文化的传承者，我们不能忘记，这是我们的历史，这是我们的根脉。

中原古代医药名家留下的宝贵著作，积淀了数以千年的中医精华，养育了难以计数的杏林英才。实践证明，中医的成才之路，除了师承和临证以外，读书也是最基本的路径。

为了保护和传承这笔宝贵的文化财富，让广大读者顺利阅读这些古籍，并进一步深入研究中原医学，我们组织了一批中医专家和从事中医文献研究的专家，整理编写了这套“中原历代中医药名家文库（典籍部分）”。计划出版40余部，首批校注出版19部，随后陆续整理出版。此套丛书，均采用校注的形式，用简化字和现代标点编排，每本书前都有对该书基本内容和学术思想的介绍及校注说明，在正文中随文出校语，做注释，注文力求简明扼要，以便读者阅读。

对中医古籍的整理研究，既是对中医学术的继承，又是对中医学术的发展；既是对前人经验的总结，又是对后人运用的启示；既可丰富基础理论，又可指导临床实践。其意义深远，不可等闲视之。为了“振兴中医”和实现“中原崛起”这伟大的历史使命，我们这些生于斯、长于斯的中原中医学子，愿意尽绵薄之力。当然，由于水平有限，难免会出现一些缺点和错误，恳请学界同道和广大读者批评，以便我们及时修正。

此套丛书得以付梓，要诚挚感谢河南科学技术出版社的汪林中社长、李喜婷总编、马艳茹副总编等领导和医药卫生分社的同志们，是他们的远见卓识和辛勤劳作玉成了此事。承蒙著名中医文献专家、北京中医药大学钱超尘教授在百忙中为本套丛书作序，深表谢意。时值辞旧迎新之际，祝愿我们的中医事业永远兴旺发达。

许敬生

2014年1月5日

于河南中医学院金水河畔问学斋

原书作者及书籍内容和学术价值简介

一、作者生平

孟诜（621—713），唐代医药学家，汝州梁（今河南省汝州市）人。自幼喜好医药方术，年长考取进士。于674年拜孙思邈为师，学习阴阳、推步、医药。7世纪末先后担任凤阁舍人、台州司马、春官侍郎、侍读、同州刺史、银青光禄大夫等职，8世纪初辞官回伊阳老家乡居，主要从事医药治疗和食物补益的研究。睿宗即位，召其赴京师，欲委以重任，其以衰老为由坚辞，不再应召为官。其713年亡故，享年93岁。

据《旧唐书·经籍志》及《新唐书·艺文志》记载，孟诜撰有《家祭礼》1卷、《丧服正要》2卷、《孟氏必效方》10卷、《补养方》3卷。其中《补养方》为食疗方面的代表著作。

开元年间，《补养方》经其弟子张鼎增补89条，凡3卷，共有227条，因其内容皆论食药治病之道，故改称为《食疗本草》，但本书早已亡佚，其中部分内容被后世的医药、本草书引用并保留。1907年考古学者在敦煌莫高窟藏经洞发现其写本残卷。故今天所看到的《食疗本草》一书，是根据历代本草书中保留的内容及敦煌石窟残卷

本汇集而来，是我国第一部营养学和食疗专著，也是一部具有临床意义的方书。

二、 本书内容及其学术成就

《食疗本草》全书3卷，涉及草木果实、鸟兽虫鱼、米谷菜蔬等日常所食之物。所列食治药物，多是人们常用的食物、酱菜、果品、肉类等，其中也有不少品种为唐初本草书中所未收录，本书首次记载。另有脏器的食疗方法，藻、菌类食品的医疗应用，不同地域所产食品，南、北方不同的饮食习惯，孕、产妇、小儿饮食宜忌等记述，反映了以食养脏及脏器疗法的思想，都具有较高的研究价值。本书不仅内容丰富，而且大都切合实用，在本草发展史上占有一定的地位，书中对于多数食品疗效的论述，至今仍有很高的研究价值。可谓是古代补养疗法的代表、食疗学的开端。

1. 收载内容全面

本书共辑录269种食物。与之前的文献相比，内容更广泛，种类更繁多。

第一，种类多而全。谷类、果类、菜类、草木、羽、毛、鳞、介、菌、藻等，凡是可食之物，凡是补养之品，皆有收录；每类食物从内到外，从上到下，无论花、叶、茎、根、皮、芽、乳、内脏、毛、骨、脂膏、血、肉等部位，凡有食疗功效，皆逐一记载。如豚（猪）肚“主暴痢虚弱”，羊肝“治肝风虚热，目赤暗痛”，牛肚“主消渴、风眩，补五脏”，兔肝“主明目”等，明确了食用动物脏器所治的疾病。书中还收录了紫菜、船底苔、干苔、海藻、昆布等藻菌类食物，记录其性味主治、食物宜忌，附有很多简便实用的食疗验方，如船底苔治吐血、淋疾，干苔治痔疮、霍乱呕吐不止等。

第二，论述细。每味食物之下，皆先注明食物的特性，其次则论述主治、功效、服食宜忌、异同及单方验方等，间或有采集、形

态、反畏、修治、地域差别及生活用途等论述。如“决明子”条：“平。叶主明目，利五脏，食之甚良。子，主肝家热毒气，风眼赤泪。每日取一匙，掇去尘埃，空腹水吞之。百日后夜见物光也。”又“大枣”条：“生者食之过多，令人腹胀。蒸煮食，补肠胃，肥中，益气。”又“鸡”条：“鸡子和葱，食之，气短。……鸡兔同食，成泄痢。”

第三，治疗疾病广。书中所列食物治疗的疾病涉及内、外、妇、儿、眼、鼻、口腔诸科，范围广泛，适用于男女老少，包括孕产妇和丹石家阅读。如“鸳鸯”条：“其肉主痿疮，以清酒，炙食之。食之，则令人美丽。又，主夫妇不和，作羹臠，私与食之，即立相怜爱也。”

第四，所载食物涉及地域广泛，不局限中原地区，还有许多是南方特产，或西域外来食物。如“石蜜”条：“波斯者良。”又“榆”条：“高昌（今新疆吐鲁番东南）人，多捣白皮为末。”在一些食物中，还比较了南方人、北方人不同的饮食习惯。如“海藻”条：“南方人多食之，……北人食之倍生诸病，更不宜矣。”又“昆布”条：“北人食之，病皆生，是水土不宜尔。”

第五，突出重点。不仅记录一般人群的食疗功效，更关注妇女、儿童的饮食保健问题。如“藕”条：“凡产后诸忌，生冷物不食，唯藕不同生类也，为能散血之故。”“葡萄”条：“女人有妊，……细细饮之即止，其子便下，胎安好。”又“羊”条：“羊肉，妊娠人勿多食。”同时，本书对小儿的饮食要求也比较重视，指出了一些影响小儿发育及不适合小儿食用之品，如“鸡”条：“小儿五岁已下，未断乳者，勿与鸡肉食。”并注明由于多食、久食而产生的副作用，如虎肉损齿，“小儿齿生未足，不可与食，恐齿不生”。

第六，补缺。本书中收录了不少唐代初期本草书中未录之品，如鱼类中的鳊鱼、鲈鱼、石首鱼等，动物类中的猬，菜类的雍菜、白苣、胡荽等，米谷类的绿豆、白豆、白油麻、荞麦等，瓜果类的

胡瓜等，都是首出于《食疗本草》。书中最早记载了芋头的洗浴功能、马齿膏的制作方法与作用等。

2. 学术地位及特点

《食疗本草》涉猎内容全面丰富，药物切合实用，有精辟而独到的食疗概念和学术观点，具有比较完善而系统的食疗理论知识，对确立完善而系统的食疗学科产生了重大而深远的影响。

第一，本书是我国现存最早的食疗专著，也是世界上现存最早的食疗专著，总结了唐代以前两千余年来所积累的食物疗病养生的内容，集古代食疗之大成，且与现代营养学的原理相一致。既有食物自身的特性、功效、主治，还有大量的食疗方法、使用禁忌、验方、偏方，是一部研究食疗和营养学的重要文献，对研究本草文献及食疗发展史，有着重要的参考价值。

第二，本书论述了食药的营养和治疗作用，使食疗的理论和方法更加系统化。本书在唐代及唐代以前医药学家的食疗经验及前人成就的基础上，吸收了当时民间颇有疗效的食疗单方验方，并结合自己的食疗心得和见解，使食疗的理论和方法更加系统化，内容也更加丰富，使食疗成为独立的分支学科，反映了唐代食疗的发展水平，对我国的本草学、食疗学、营养学均有重大贡献。

第三，书中所录品种为医食并用，简单易行。书中收入了大量当时人们已认识到的医食并用的食品，所载食用药品主要来源于日常生活，多为人们常用的瓜果蔬菜、米谷草木、动物脏器及自然界中随处可寻觅的野菜等，品种齐全，采集方便，方法简便易行。寓医于食，于食受补，食补与药补相结合，治病与养生相结合。如羊奶“补肺肾气，和小肠，亦主消渴，治虚劳，益精气”。又如白蒿“寒。春初此蒿前诸草生。捣汁，去热黄及心痛。其叶生掇，醋淹之为菹，甚益人”。

书中还对食用药品的服用方法、炮制过程、辅料添加、贮藏方法，食物在使用中的利弊，以及某些药物多食、久食产生的副作用

等事项，做了言简意赅的说明。如香椿：“动风，……多食令人神昏，血气微。”麻雀：“十月已后，正月已前食之，续五脏不足气，助阳道，益精髓……”茺荑：“作酱食之甚香美，其功优胜于榆仁……”野鸡：“九至十二月食之，……他月即发五痔及疮疥。”本书在正确地使用食用药品方面，较以前的著作有发展提高。

第四，本书充分论述了每一药物的食疗作用。本书充分注意到食疗的地域性、独特性，因时因人因地，对不同地区所出产的食用药物均广收博采，对同一药物因产地不同而出现的不同疗效也予以注明，还对同一药物尽量细分出其不同部位的不同疗效，以便充分说明每一药物的食疗作用。作者广采前人之说，吸收民间单方验方，以及民间医药实践中的食疗方法、食疗禁忌，经过实践，提出新的食疗方法和疗效，告诉世人要正确合理地使用食疗药物。这是对唐代中原地区食疗医学经验的总结和提高，也反映了中国南方、北方，以及亚洲中部地区使用食疗药物的不同情况。

第五，本书切合实际，实用性强。魏晋之际，社会上服食丹药之风盛行，入唐以后，除服食草木药和金石单味药外，又多服食金石烧炼而成的丹药。此风还普及于上层社会，皇帝、大臣及许多文士都争相服食丹药，但多数丹药皆有毒，致使很多服食者慢性中毒而死。《食疗本草》中，与丹石有关的食疗内容近30条目。如榆皮：“服丹石人，采叶，生服一两顿，佳。”鲟鱼：“服丹石人，不可食。”至于与服食相关的壮阳、两性之事，在文中多有列举，亦有十几处。如淡菜“益阳事”、鹿角“补阳道”、雀“主男子阴痿不起”等。其他如美容、美发、长寿、辟谷的内容在书中多有记载。如：“杏，热。面姸者，取仁去皮，捣和鸡子白。夜卧涂面，明早以暖清酒洗之。”

除此以外，本书资料翔实，引文丰富。孟诜学识渊博，涉猎广泛，书目资源较多。从其引文看，不仅有本草书，也有道教书籍，如《灵宝五符经》《洞神经》等，还有许多轶闻。例如，“雍菜”条

“魏武帝啖野葛至一尺”出自《三国志·魏书·武帝纪》裴松之注引张华《博物志》文。“甜瓜”条“瓜有两鼻者杀人，沉水者杀人，……食多腹胀，可食盐，花成水”出自《龙鱼河图》。