



中国古代科技名著译注丛书

食疗本草 译注

[唐] 孟诜 原著

[唐] 张鼎 增补

郑金生 张同君 译注

Translation and Annotation of
Shiliao Bencao
or Nutritional Materia Medica

上海古籍出版社



中国古代科技名著译注丛书

食疗本草 译注

[唐] 孟诜 原著

[唐] 张鼎 增补

郑金生 张同君 译注

Translation and Annotation of
Shiliao Bencao
or Nutritional Materia Medica

上海古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

食疗本草译注/(唐)孟诜原著;(唐)张鼎增补.郑金生、张同君译注
上海:上海古籍出版社,2007.12
(中国古代科技名著译注丛书)
ISBN 978-7-5325-4844-6

I.食... II.①孟...②张...③郑...④张... III.①食物本草
②食疗本草-译文③食疗本草-注释 IV.R281.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第199420号

中国古代科技名著译注丛书

韩寓群 徐传武 主编

食疗本草译注

[唐]孟诜 原著

[唐]张鼎 增补

郑金生 张同君 译注

上海世纪出版股份有限公司

上海古籍出版社 出版、发行

(上海瑞金二路272号 邮政编码200020)

(1)网址:www.guji.com.cn

(2)E-mail:guji@guji.com.cn

(3)易文网网址:www.ewen.cc

新华书店 上海发行所发行经销 启东市人民印刷有限公司印刷

开本 890×1240 1/32 印张 8.25 插页 5 字数 250,000

2007年12月第1版 2007年12月第1次印刷

印数:1—2,300

ISBN 978-7-5325-4844-6

N·4 定价:25.00元

如发生质量问题,读者可向工厂调换

出版说明

中华民族有数千年的文明历史，创造了灿烂辉煌的古代文化，尤其是中国的古代科学技术素称发达，如造纸术、印刷术、火药、指南针等，为世界文明的进步，作出了巨大的贡献。英国剑桥大学凯恩斯学院院长李约瑟博士在研究世界科技史后指出，在明代中叶以前，中国的发明和发现，远远超过同时代的欧洲；中国古代科学技术长期领先于世界各国：中国在秦汉时期编写的《周髀算经》比西方早五百年提出勾股定理的特例；东汉的张衡发明了浑天仪和地动仪，比欧洲早一千七百多年；南朝的祖冲之精确地算出圆周率是在 $3.1415926\sim 3.1415927$ 之间，这一成果比欧洲早一千多年……

为了让今天的读者能继承和发扬中华民族的优秀传统——勇于探索、善于创新、擅长发现和发明，在上世纪八十年代，我们抱着“普及古代科学技术知识，研究和继承科技方面的民族优秀文化，以鼓舞和提高民族自尊心与自豪感、培养爱国主义精神、增进群众文化素养，为建设社会主义的物质文明和精神文明服务”的宗旨，准备出版一套《中国古代科技名著译注丛书》。当时，特邀老出版家、科学史学者胡道静先生（1913—2003）为主编。在胡老的指导下，展开了选书和组稿等工作。

《中国古代科技名著译注丛书》得到许多优秀学者的支持，纷纷担纲撰写。出版后，也得到广大读者的欢迎，取得了良好的社会效益。但由于种种原因，此套丛书在上个世纪仅出版了五种，就不得不暂停。此后胡老故去，丛书的后继出版工作更是困难重重。为了重新启动这项工程，我社同山东大学合作，并得到了山东省人民政府的大力支持，特请韩寓群先生、徐传武先生任主编，在原来的基础上，重新选定书目，重新修订编撰体例，重新约请作者，继续把这项工程尽善尽美地完成。

在征求各方意见后，并考虑到现在读者的阅读要求与十余年前已有了明显的提高，因此，对该丛书体例作了如下修改：

一、继承和保持原体例的特点，重点放在古代科技的专有术语、名词、概念、命题的解释；在此基础上，要求作者运用现代科学的原理来解释我国古代的科技理论，尽可能达到反映学术界的现有水平，从而展示出我国古代科技的成就及在世界文明史上的地位，也实事求是地指出所存在的不足。为了达到这个新的要求，对于已出版的五种著作，此次重版也全部修订，改正了有关的注释。希望读者谅解的是，整理古代科技典籍在我国学术界还是一个较年轻、较薄弱的一门学科，中国古代科技典籍中的许多经验性的记载，若要用现代科学原理来彻底解释清楚，目前还有许多困难，只能随着学术研究的进步而逐步完成。

二、鉴于今天的读者已不满足于看今译，而要阅读原文，因此新版把译文、注释和原文排列在一起，而不像旧版那样把原文仅作为附录。

三、为了方便外国友人了解古老的中国文化，我们将书名全部采用中英文对照。

四、版面重新设计，插图在尊重原著的前提下重新制作，从而以新的面貌，让读者能愉快地阅读。

五、对原来的选目作了适当的调整，并增加了新的著作。

《中国古代科技名著译注丛书》的重新启动，得到了许多老作者的支持，特别是潘吉星先生，不仅提出修订体例、提供选题、推荐作者等建议，还慨然应允承担此套丛书的英文书名的审核。另外，本书在人力和财力上都得到了山东省人民政府和山东大学的大力支持。在此，我们向所有关心、支持这项文化工程的单位和朋友们表示衷心的感谢；同时希望热爱“中国古代科技名著译注丛书”的老读者能一如既往地支持我们的工作，也期望能得到更多的新读者的欢迎。

上海古籍出版社
二〇〇七年十一月

前言

食疗是我国传统医学中一份宝贵的遗产。所谓食疗，就是通过选择适宜的饮食物、养成良好的饮食习惯和注意饮食卫生等方式，来防病治病、调养身体的一种疗法。这一疗法在古代很受医家重视。唐·孙思邈《备急千金要方》记载：“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。”“若能用食平疴，释情遣疾者，可谓良工。”可见运用食物疗法，不仅是当时医家的基本治疗手段，也是衡量一位医家是否高明的重要依据。

孙思邈（约581—682）是唐代杰出的医学家，也是历史上著名的长寿者。他的长寿，恐怕和他重视食疗不无关系。在他的《备急千金要方》中，就有专门的“食治”一卷。孙思邈重视食疗的思想，自然也影响他的弟子们。所以他的弟子孟诜（shēn）能撰写我国食疗史上最早以“食疗”为名的《食疗本草》专著，也就毫不为怪了。

一、《食疗本草》的作者与成书

《食疗本草》原作者孟诜，生于唐武德四年（621），卒于开元元年（713），享年93岁。汝州梁（今河南临汝）人。他从小喜好医药方术，年长中进士，其时约在7世纪末。此后他先后出任凤阁舍人、台州司马、春官侍郎、侍读等。长安年中（701—704）为同州刺史，故人称他为孟同州。

上元元年（674），孟诜结识了名医孙思邈，并以师礼事之，从而受到孙思邈的医学思想影响。孟诜出任凤阁舍人时，曾在凤阁侍郎刘祐的家里看见朝廷赐给他的金子。他一眼就认出这不是真的金子，并直言：“此药金也。若火烧其上，当有五色。”经试验，

果如孟诜所言。武则天知道这件事之后，很为自己的伎俩被揭穿而不快。后来，武则天终于找了一个借口，把孟诜贬黜为台州司马。这件事反映了孟诜熟谙当时的炼金术，对鉴别某些化学物质具有丰富的经验。神龙初（705），孟诜归隐伊阳之山，从事医药养生的研究。他到晚年，记忆力和体力还像壮年人一样。“善言莫离口，良药莫离手”，是他的养生明言。著名的《食疗本草》就是在孟诜《补养方》基础上补撰而成的。

据《唐书》卷196孟诜的传记，可知他撰有《补养方》3卷。《新唐书·艺文志》则记载孟诜撰《食疗本草》3卷。目前学界通行的看法是，唐代的张鼎将孟诜《补养方》增补改编之后，更名《食疗本草》。孟诜卒于713年，则《补养方》的撰成之年当不会晚于此年。唐代著名药学家陈藏器于开元二十七年（739）所撰的《本草拾遗》中已经引有“张鼎《食疗》”的佚文数条（见假苏、桃竹筍等药），可见张鼎改编增补的时间，当在713年或更早，最迟不会迟于739年。张鼎曾写过《晤玄子安神养生方》一卷，另日本·丹波康赖《医心方》（984）引有“晤玄子张”或“晤玄子张《食经》”的佚文，可见张鼎也是一位养生家。“晤玄子”即其道号。因此，日本近代学者渡边幸三认为张鼎可能是唐开元间（713—741）的道士而兼通医药者。这一推测基本上是可以成立的，也为现代本草学者们所认可。

《食疗本草》为孟诜原撰、张鼎增补的最早记载，见于宋《嘉祐补注神农本草·补注所引书传》（1060）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。”从敦煌石窟中发现的《食疗本草》残卷中，我们可以了解到经张鼎增补而成的该书大致面貌。《食疗本草》残卷每一药名下用小字注出了药性（温、平、寒、冷），次载药效、禁忌和单方。也经常夹有药物形态、炮制、产地等相关的知识。部分药物的内容被“案”或“案经”（后世引录时改作“谨按”）分隔成前后两部分。据信“案经”以后的内容当为张鼎增补，这就可以解释为什么在该书同一药物条文前后，对某一问

题的看法会不一样，甚至完全相反。因此，我们可以说：《食疗本草》是孟诜、张鼎二位作者各自的食疗经验的集合。该书问世以来，受到历代医药学家的高度重视，被视为唐代最著名的食物疗法专著。

二、《食疗本草》的内容与价值

为什么产生于唐代的《食疗本草》这样受到后世的重视呢？这当然不光是因为该书首次用了“食疗”一名。其实在此以前，孙思邈《备急千金要方》已经用“食治”名卷。只是因为到孟诜、张鼎之时，为了避唐高宗李治（650—683在位）的名讳，“食治”被改用“食疗”。要了解《食疗本草》的价值，必须简介我国的早期食疗发展史，才能明确该书的历史地位。

在唐代以前，已经出现了不少与食疗相关的书籍。《汉书·艺文志》就著录了《神农本草食忌》，此后又陆续出现了许多以“食禁”、“食忌”、“食经”等为名的书籍。但这些书籍或者专论进食饮食物的忌讳，或者以烹调料理作为它们的主要内容。尽管这些书中也或多或少涉及到食物治病，但其内容并没有以食物治疗作为主体。在我国医药发展的早期，“药食同源”，先民在寻找食物的过程中，不断发现新的药物。因此我国最古老的药物著作《神农本草经》中，食物类药物占据了很大的比重。某些药、食之间并无截然的界限，“用之充饥则谓之食，以其疗病则谓之药”。在早期医药发展进程中，着眼于食物的营养价值和食用禁忌的著作（即前述“食禁”、“食忌”、“食经”等）与着眼于药物治疗的著作（即“本草”）几乎同时发展。但在发展过程中，以食物为主体的“食经”和以药物为主体的“本草”开始逐渐融合、互相渗透。这一融合在唐代出现了一个转机，即在本草中诞生了一个新的“食疗”分支学科。

这一转机最早见于孙思邈《备急千金要方》卷26“食治”（后世简称《千金·食治》）。该卷分序论、果实、菜蔬、谷米、鸟兽

5篇。除“序论”属于总论外，其他四篇辑录了154味食、药两用之物，以探讨食物的治疗为主，兼及禁忌等内容。仔细分析该卷文字的组成，实际上是从当时的《本草》著作中，将属于食物的条文摘录出来，再又把当时的“食忌”、“食禁”类著作的条文也摘录出来，分散在各食物条文之后。因此该卷条文的主要内容是食物的功效、主治和禁忌，形式则是前代本草及食经类文献的汇合。这样的汇合固然从书籍形式上实现了专门“食治”的分化，但还无法看出唐代及其以前食物疗法的实际操作方式和治疗经验。

孟诜的《食疗本草》则完全从形式到内容将“食疗”形成了一个独立的分支学科。

分析《食疗本草》的内容，可知该书也是以食疗物为单元，其内容既有本草治疗类的“食宜”内容（药性、功效、主治、反畏等），也有食经类的“食忌”内容（食物本身以及配合使用的禁忌），同时还有大量的食疗方剂，讲述了食疗的具体运用方法和预期效果。其中固然也有取自前代本草的内容，但大多数是围绕各物食疗的主题组织起来的材料。如果把食物的宜忌作为“体”，那么由这些食物为主组成的食疗方剂则是“用”。将食疗的体、用结合，就形成了该书迥然不同于前人著作的一大特色。在这一点上，孟诜青出于蓝而胜于蓝，《食疗本草》比《千金·食治》又前进了一步。

据《嘉祐本草》著录，《食疗本草》共有条文227条。现存的佚文表明，如果从该书记载的食物种类来看，实际上已经达到了260余种。这是由于原书一条条文可能包含几种食物的缘故。与现知唐代及其以前的同类文献相比，以《食疗本草》收录的食疗物最多。在此以前的《千金·食治》只有食物条文154条，此后的《医心方》（984）也只收食物157种。可见《食疗本草》是唐代食疗物品种最丰富的一部著作。它收录了当时常食的瓜果、蔬菜、米谷、鸟兽、虫鱼以及某些加工制品。尤其值得一提的是，该书首次记载了不少当时本草文献所未曾记载的食物。例如鱼类有鳊鱼（桂鱼）、鲈鱼、石首鱼（黄花鱼）等，菜类的薤菜（空心菜）、菠薐

（菠菜）、菘苢、白苣（莴苣）、胡荽等，米谷类的绿豆、白豆、荞麦等。这些食物现在已成了常食之品。但在孙思邈的《千金·食治》中，根本就没有反映这些唐代食疗物的实际发展水平。

《食疗本草》的另一个突出的特色，是注意反映当时的食疗经验和作者自家的食疗心得和见解，而不是单纯辑录前人著作。唐代盛行的动物脏器疗法在该书中得到了再次的弘扬。例如用羊肝、兔肝明目，猪肾补益人肾之虚等。藻菌类食品的治疗作用得到了空前的重视。除了记载昆布、海藻、紫菜、茭苢、菌子、木耳之外，该书还首次记载了船底苔、干苔等藻类植物的食用和药用价值。在实践经验的基础上，该书提出了“但是海族之流，皆下丹石”的论断。这实际上是指出了海水藻类都具有某种抗丹石毒性的功能。现代研究表明，海水藻类含有大量的碳水化合物、蛋白质和脂肪，多种维生素，多种盐类和微量元素（尤以碘的含量最为丰富）。在肉食、米食中加入这些藻体，有助于消化。因此，唐代或此前的医药学家已经注意发挥它们的营养和治疗作用。运用这类食疗物的经验，大量地被记载于《食疗本草》之中。

预防日常饮食物的副作用，过去曾经是“食忌”类书籍的主要内容。“食忌”类书籍大多出现年代较早（多在汉魏六朝），其中有很多神仙服食家的言论，例如对异形动植物恐惧心理而产生的某些饮食禁忌（如“白羊黑头者勿食之”、“白马黑头，食令人癫”等），以及某些封建迷信导致的饮食物忌讳。囿于时代条件限制，《食疗本草》中也部分地转载了这些食忌内容。但比前代“食忌”类著作更进一步的是，该书记载了许多来自实际经验的食忌内容。例如：杨梅“多食损人齿及筋”，安石榴“多食损齿令黑”，砂糖“损牙齿，发疳蠹”，河豚“有毒，不可食之，其肝毒杀人”等等。关于妊娠和小儿饮食禁忌，也是该书的一个重点内容。如：“凡产后诸忌，生冷物不食”；“小儿不得与炒豆食之。若食了，忽食猪肉，必壅气致死”，等等。此外，对影响小儿发育的饮食物也逐一予以指正。这些来自民间医药实践的食疗禁忌，一直受到后世医家和百姓的重视。

《食疗本草》成书于中国大统一的唐代，其时中国不光疆域广阔，而且和周边国家有着友好往来。因此，该书所收录的食疗品来自不同的地域，甚至是外域传入的食品。非常可贵的是，作者根据个人的体验，比较了中国南方和北方不同的饮食习惯以及食用同一物带来的不同效果，从而提示食物疗法必须充分注意地区性。关于食品卫生的问题，也常可见于该书的记载。该书不仅指出了一些牲畜禽鸟的非正常死亡可能引起的毒害之外，还注意到食品加工过程夹入的杂质或贮存不当带来的危害。例如其中记载：“面有热毒者，多是陈麩之色”；“又，为磨中石末在内，所以有毒”，等等。

综上所述，《食疗本草》合食宜、食忌于一书，兼收食疗方剂，体用结合，建立了完整的、符合实用的食疗内容。该书所载食品条文之多居当时同类文献之首。书中收录了众多新的食疗品，为中国古代的药物和食物知识宝库增添了许多新的内容。作者注意采纳当时涌现的食疗经验，并表述了作者自己的见解，使该书成为我国古代最著名的、具有划时代意义的食疗著作。

三、《食疗本草》的学术渊源、流传与佚文

《食疗本草》虽然记载了大量的唐代食疗经验和作者个人见解，但和几乎所有的古代医药书籍一样，其主体资料仍然是渊源有自。分析《食疗本草》的内容组成及其资料来源，对校勘和理解该书内容有莫大的好处。

根据现有的《食疗本草》佚文，可知该书的内容主要是三部分：食性与食宜、食忌、食方。将这三部分内容与该书以前的医药文献进行对比，可以发现其中的“食性与食宜”（即食物的性质与功效、主治）内容有不少是参照唐代及其以前的本草书，如《神农本草经》、《名医别录》等。“食忌”部分则取材于唐以前的食经、食禁、食忌之类的书籍。这类书籍虽然都没有全本保留下来，但是其内容多见于《备急千金要方·食治》所转录。至

于“食方”，经核查，有不少与晋代葛洪《肘后方》、唐代甄权《药性论》等书中的含有食物的方剂相似。由于《食疗本草》极少交代引用书籍的出处，我们无法揣测作者还曾参阅过其他哪些医药文献，但仅上述资料来源，已经为我们译注《食疗本草》带来了很大的方便。

遗憾的是，像《食疗本草》这样的好书到现在已经见不到原本。从现有史料来看，该书直到北宋还存在。它最后一次被人收录，是北宋的唐慎微《证类本草》（大约12世纪末）。由于其内容被融入大型主流本草书中，所以原书反而渐次失传。根据近现代学者的研究，可以知道该书的流传过程及留存到今的该书佚文所在。

现存该书的残片碎金，见于敦煌石窟发现的卷子残卷。该残卷用朱、墨两色书写，可考的药物只有26味（约占原书的九分之一强）。朱书所写是药名、各方前的“又”、“又方”，以及分隔句段的标点。根据该残卷背面的文字，该件约抄成于长兴五年（934）。尽管残卷所剩无几，但窥豹一斑，它还是为我们了解该书的书写形式和体例提供了最直接的依据。敦煌是唐代我国通向西域的重要驿站，在这里发现《食疗本草》的残卷，说明该书传播的广泛。

《食疗本草》成书以后，就经常被其他医药书籍引用。从现存的古代医药典籍中，我们可以发现引用《食疗本草》的书籍有下列几种：

现存最早的引用该书的是唐·陈藏器《本草拾遗》（739）。该书的假苏条就记载了“张鼎《食疗》云：荆芥一名析蓂。”又“桃竹笋”条也引有“张鼎《食疗》云”的内容。我们在译注过程中发现，虽然《本草拾遗》注明出处的只有两条，但还有若干方剂虽未注明出处，其内容却和其他书籍所引的《食疗本草》非常相似。鉴于后世所引《食疗本草》之文常有缺损，这一发现就为我们阅读理解《食疗本草》的某些残缺佚文提供了方便。

984年（相当于北宋雍熙元年），日本丹波康赖所编的《医心方》中也引用了较多的《食疗本草》佚文，并一一列注出处。据统

计其中引用“孟诜《食经》云”16条，“孟诜云”62条，“膳玄子张云”13条，一共91条。鉴于《医心方》是一部综合性的医书，因此他引用的《食疗本草》条文大多十分简略，且有删并之处。尽管如此，这却是最能反映《食疗本草》原始面貌的早期材料之一，弥足珍贵。

北宋之时，无论官方还是民间，都收藏有《食疗本草》。嘉祐五年（1060），宋代政府的校正医书局利用官方力量编修的《嘉祐本草》。该书和次年编成的《本草图经》，都分别引用了《食疗本草》的内容。尤其是《嘉祐本草》，引用的“孟诜云”条文达160处。此外，《嘉祐本草》的作者掌禹锡等，还将唐代新出现的食物药单独设立条目，综合各家本草的有关论述撰写各药条正文，并在其后注明资料来源。其中明确提到参考了“孟诜”的药物达26条，如石胡荽条下注：“新补见孟诜、陈藏器、萧炳、陈士良、日华子。”可见石胡荽一药的文字参考了上述多家药书。然而世易时移，现在已经无法界定出这些药物的文字分别出于何书，故在辑佚《食疗本草》时，也只好网开一面，将这些条文悉数辑录。从某些药物的行文体例风格来看，《本草图经》（1061）中也引用了《食疗本草》的许多内容，可惜很少注明出处。这样的材料虽然无法作为辑佚的依据，但对我们译注某些条文却有好处，可以参照它们解决一些语焉不详的问题。

此后，北宋四川民间医药学家唐慎微完成了他的本草集大成之作《证类本草》。该书利用他访求所得的《食疗本草》，再次辑录了“《食疗》云”条文176条。并完整地转载了8味《食疗本草》的鱼类条文。唐慎微引文比较严谨，除明显与《嘉祐本草》重复的条文略而不引外，较少删削。唐慎微的《证类本草》是现存宋代唯一完整地流传至今的本草著作，它几乎囊括了宋以前所有本草的精华内容。因此，前述的《本草拾遗》、《嘉祐本草》、《本草图经》的内容都被保存在《证类本草》之中。可见，唐慎微为保存《食疗本草》的佚文功劳最大。《证类本草》在流传过程中，又分为《大观经史证类备急本草》（简称《大观本草》，首刊于1108）、《政

和新修经史证类备用本草》（简称《政和本草》，校刊于1116）两大版本系统。这两大版本系统所保存的《食疗本草》虽然个别文字略有差异，但主体内容是一样的。从唐慎微以后，再也没有发现其他人见到过《食疗本草》原书，并引录其中的文字。

就保存《食疗本草》佚文的现存医药书来看，只有三处：敦煌残卷、《医心方》、《证类本草》（其中有多个引用者）。但凭借这三处所有的《食疗本草》佚文，仍然无法将该书辑复出原来模样。因为只有敦煌残卷的26个药可知其药物排列顺序，其余药物则因被分散引用，无法推测其原来编排次序。加上各家引录《食疗本草》时，往往按其所好，或因避免重复，而加删削，这就造成了现有的《食疗本草》某些药物条文残缺不齐或各药内容相差悬殊等问题。尽管如此，经过古代诸家引录，现已经积累了不少《食疗本草》的佚文。这些材料为近现代研究、辑佚《食疗本草》提供了良好的条件。

四、《食疗本草》的近现代研究、辑佚与本次译注

1907年，英人斯坦因（Sir Aurel Stein）从我国敦煌莫高窟掠走了大批隋唐五代时的卷子书。这批文物现藏英国博物馆（British Museum）。其中《食疗本草》残卷的编号为Stein Rolls No.76。日人狩野直喜首先抄录了这一残卷。1924年，罗振玉又将这一抄件编入了他主编的《敦煌石室碎金》。次年，东方学会根据罗氏重抄本影印刊行了单行本《食疗本草残卷》，并附有王国维、唐兰及罗振玉的跋文。这些跋文是近代国人对《食疗本草》的早期研究心得，也启发了后人对该书的进一步关注。

1930年，日本著名本草学者中尾万三在《上海自然科学研究所汇报》第一集3号中，发表了《〈食疗本草〉之考察》专论。该书分两编，第一编《敦煌石室发现食疗本草残卷考》，全面探讨了该书的作者及成书、流传等问题，第二编为《食疗本草佚文》，实际上这是第一个《食疗本草》的辑佚本。该辑本载药241种，悉数罗

列了他收集到的该书佚文。这一最早的辑佚本虽然条文脱漏较多，且校勘印刷错误不少，但中尾万三对《食疗本草》的研究与辑佚作出了杰出的贡献，其筚路蓝缕之功不可埋没。

1931年，国人范凤源将中尾万三辑本删去校注及日文假名旁注，钩稽正文，更名《敦煌石室古本草》，由大东书局铅印，扩大了该书的传播。

从此以后，断断续续有一些关于研究和介绍《食疗本草》的文章发表，但一直没有更新的《食疗本草》辑本问世。1984年，人民卫生出版社计划出版《食疗本草》新辑本。该社贾维诚编审约请谢海洲、马继兴、翁维健、郑金生共议，最后由谢海洲领衔，郑金生执笔、马继兴等审定，完成了《食疗本草》辑本。该辑本精选底本，广罗佚文，共辑得药物260种。因《食疗本草》原目录无存，故无法复原其药物排列原貌。但为检索方便，辑者将佚文仍分三卷（上卷矿物、草木、果实，中卷鸟兽、虫鱼，下卷米谷、菜蔬）。各类药物先后顺序大致依准《证类本草》。佚文处理采用详注出处，校勘相似条文、保存出入较大的佚文、增加校注等办法，希图既使该辑本的具有文献价值，又增加它的实用性。该辑本仍有文字标点等方面的错误，但毕竟这是我国建国以来内容最丰富的《食疗本草》辑本。1992年中国商业出版社《中国烹饪古籍丛书》收录的《食疗本草》即将该辑本删去校注而成。

1987年11月，上海古籍出版社决定出版一套《中国古代科技名著译注丛书》，特聘胡道静先生任丛书主编。承蒙上海古籍出版社及胡老青睐，邀请我们译注《食疗本草》。该书因系辑本，某些内容残缺，因此要使该书白话译文传信达意，必须通过考索有关文献，才能表达其完整的含义。因此，我们在该译注本中，尽量利用注文弥补佚文残缺的不足。此外，《食疗本草》是一部实用的食疗专著，其中没有多少高深的理论，多为前人经验所得的食疗知识。为了让这部古代食疗名著在当代发挥其实用的价值，我们在不损原义的前提下，尽量将其文字通俗地译成白话。对书中所列的主治疾病、药物组成、剂量、调剂方法、服用方法等，都尽力核实或予以

考证。在中医病症、术语等名词的注释中，我们立足于中医描述，只有在比较可靠的情况下才与西医病名做比较。为避免繁注，书后附有该书的名词术语注释索引，以便检索。同时，为便于实用，我们又尽力注解了食物的来源，包括出示其科属及拉丁学名。按当时的体例，该译注本将白话译文及注解放在前面，而将《食疗本草》（辑本）原文作为附录置于书后。该书于1988年出版。

2007年，上海古籍出版社决定重排《中国古代科技名著译注丛书》，并在听取读者和作者意见的基础上变更体例。我们又按照出版社的要求，重新更换体例，核改原文，精炼文字，修润文句，核对拉丁学名，并对原书的一些错误予以订正。今将修订后《食疗本草》译注本奉献给读者，欢迎读者批评指正。

郑金生 张同君
2007年7月于北京

译 注 说 明

一、本书各药内容依次为原文、注释、译文。其中原文取自人民卫生出版社1984年出版的《食疗本草》(辑本)。原辑者为谢海洲、马继兴、翁维健、郑金生。重录时又依据佚文原出处再加校订。药物分卷及排列一依该辑本，少数文字及标点略有更改。

二、原文或译文中的方括号(“[]”)内的文字，系对原文残缺内容的增补，或为条畅译文、补足其潜在意义的补充文字。必要时加注释以说明增补来源与理由。

三、本书原文及译文一般采用规范的简体字(如“麵”或“麪”作“面”，“麴”或“麴”作“曲”，“虻”作“蛔”等)。意义全同的异体字，则径改为今正体字(如“蝟”改“猬”，“蚌”改作“蚌”，“麀”改作“獐”)，意义不全同异体字则仍其旧(如“麀”不改“羚”，“菡”不改“扁”等等)。但有些繁体字仍予以保留，如“鱧”、“穢”等字。

四、注释侧重说明食物的来源种属、中医病名及术语。常见易明的中医病症名(如头痛、腹泻等)，一般不注。注释中医病症名时，主要说明其病状，必要时与西医病名相对照。

五、原书名词语一般采用名从主人的原则，不另做翻译。有关术语的注释见于该术语首见条文之下。以后重复出现该术语时，不另加注，读者可参阅书后“名词术语注释索引”。有些术语的意义较为简单，翻译时为增加可读性，直接译成白话。

六、本书所见物品名称均可见“食物、药品名称索引”。