

〔唐〕

管 殷

食 醫 心 鑑

歷代中醫珍本集成

## 出版說明

在中華文化遺產中，中醫藥學以其獨特的理論、深邃的思想、卓絕的療效和浩瀚的文獻，繼續爲人類的衛生保健事業作出積極的貢獻，受到海內外有識之士日益廣泛的矚目和重視。中醫藥學在數千年的發展歷史過程中，積累了豐富的醫療、養生等方面的實踐經驗，並隨着歷代醫家的著說而成爲留傳後世的典籍。因此，整理與研究這些醫學文獻，不僅具有史學價值，而且更具有實際應用價值。這種整理與研究工作，成爲當前繼承和發揚中醫學術的基本途徑之一。

爲了促進中醫學術的普及與提高，特約請上海中醫學院中醫文獻研究所主編《歷代中醫珍本集成》，以滿足廣大中醫工作者的需求。本叢刊由上海中醫學院中醫文獻研究所朱邦賢副所長、中醫學院圖書館王若水副館長任總編審，並特聘著名中醫學家裘沛然教授、上海中醫學院院長陸德銘教授、上海中醫學院副院長嚴世芸副教授任選編顧問，

組織上海中醫學院專業人員承擔校勘工作。

中醫古籍僅現存者已逾萬種，本叢刊輯選具有相當學術價值和臨床實用價值的歷代古籍，包括自北齊以來歷代中醫典籍之精粹百餘種，分爲醫經、傷寒、本草、醫方、診斷、通論、養生、內科、外科、兒科、婦科、針灸、眼科、醫案醫話等十四類，對其著者生平、著述內容、學術特色等方面予以校正考定，分裝爲四十冊。所有典籍經專業人員勘正錯訛，採用影印方式出版，既保存和反映了中醫古籍的原貌，又能便利讀者正確閱讀和理解古代醫籍的旨趣，各醫籍前載有「內容提要」，以便概地介紹撰著者生平、著述情況及內容要點，並客觀公允地評價其學術特色，對從事中醫工作者有一定的參考價值。我們期待本叢刊的出版，能夠對普及中醫和促進中醫學術的發展，起到推進作用。

上海三聯書店

一九八九年十月

## 內容提要

《食醫心鑒》全一冊。唐昝殷撰。約成書於唐大中七年（公元八五三年）。

昝殷，成都人。通曉《黃庭》、《素問》精義，擅長婦產科和藥物學，曾任隨軍節度、醫學博士，著有《經效產寶》、《導養方》。

本書《宋史·藝文志》作二卷，後亡佚；此本乃由日本人從《醫方類聚》中輯錄而成。全書基本以病症分爲十五大類，載食療方一百十四方。每症首論病因、發病機理及症狀，後列食療方及製作方法。

茲據一九二四年東方學會本，參以《醫方類聚》校正訂誤。

《飲食須知》八卷。元賈銘著。約成書於元至正二十七年（公元

賈銘，字文鼎，號華山老人，浙江海昌（海寧）人。約生於公元一二六八年，卒於一三七〇年。元朝時嘗官萬戶，人明已經百歲。明太祖召見，問其頤養之法，銘對曰：「要在慎飲食。」并以此書進覽。

本書作者認為物性皆有相反相忌，本草疏注各物，皆損益相半，令人莫可適從。故作者從諸家本草中，摘取食物反忌之內容，匯成一編。共集三百七十六種食物，分為水火、穀、菜、果、味、魚、禽、獸八大類。每一食物簡明地介紹其性味及忌宜要點，因而本書對於家庭飲食調攝不失為一本較好的參考書。

茲據一九三六年商務印書館《叢書集成》本，酌從醫理、文義正訛勘誤。

《食鑒本草》一卷。清代名醫費伯雄撰。刊於光緒九年（公元一八八三年）。

費伯雄，字晉卿，號硯雲子，江蘇武進人。生於公元一八〇〇年，卒

於一八七九年。伯雄爲孟河費氏醫家七世孫，醫術最精，造詣最深，咸豐、同治年間以醫術飲譽江南。其治病戒偏戒雜，主張「和治」、「緩治」，以平淡之法而取神效，不尚矜奇炫異，善於變通化裁古方，對慢性病尤有獨到體會，且重視飲食保健。著有《醫方論》、《怪疾奇方》、《醫醇膳義》、《音卿脈法》等書。

本書系食療專著，全書首論穀、菜、瓜、果、味、鳥、獸、鱗、甲、蟲十大類，九十七種常用食物的性味、功用、主治、宜忌；次述風、寒、暑、濕、燥、氣、血、痰、虛、實十大類疾病的治法及相宜的食物，并輯有用藥煮粥、製茶、煮湯、作酒飲用等食療方法；書末附保產、肥兒及延壽丹方，所述內容頗切實用。

茲據一九三六年世界書局《珍本醫書集成》本，參以一九三八年費子彬的《費氏食養三種》校正。

《隨息居飲食譜》 全一冊。清代著名溫病學家王士雄撰。書成於咸豐十一年（公元一八六一年）。

士雄，字孟英，幼字錢龍，晚字夢隱（一作夢影），自號半痴山人、隨息居士、睡鄉散人、華胥小隱。堂號歸硯、潛齋。王氏祖籍河南開封，靖康後，宋高宗趙構追封其先祖王稟爲安化郡王，賜第鹽官（今浙江海寧），遂籍隸鹽官。士雄祖上三世業醫，以父早歿，志承家學，宗葉天士、薛生白溫熱之論，對溫病證治頗具心得，尤以霍亂爲長，成爲一代溫病大家。一生著作甚多，刊有《溫熱經緯》、《霍亂論》、《歸硯錄》、《王氏醫案》等。此外，王氏還輯錄《潛齋效方》、《四科簡效方》、《匯刊經驗方》，參注《女科輯要》、《言醫》、《古今醫案按》等。

本書將日常食物分爲水飲類、穀食類、調和類、蔬食類、果食類、毛羽類、鱗介類七種，凡三百三十種（另附三十九種）。每味食品以性味、功能、主治、方劑、禁忌爲序詳細敘述，間以其他醫家、醫書之說印

證之。所選單方，用之有驗。是書義例謹嚴，析理透徹，切合實用，有却病養生兩全之便，至今仍有著現實指導意義。

茲據清光緒十八年壬辰（公元一八九二年）上海醉六堂校刻本爲底本，參酌同治二年（公元一八六三年）本及其他有關刊本校正影刊。

達美君

食醫心鑑目次

論中風疾狀食治諸方

葛粉索餅

粟米粥

冬麻子粥

薏苡人粥

蒸驢頭方

蒸烏驢皮方

蒸羊頭肉方

熊肉脂膳方

大豆妙方

烏雌雞羹

焦鹿蹄方

焦蒼耳菜方

焦牛蒡葉方

浸酒茶藥諸方

驢頭酒

牛膝浸酒

虎脛骨浸酒

烏粘子浸酒

石英磁石浸酒

野駝脂酒

雁脂酒

薯蕷酒

巨勝酒

枳殼方

槐葉茶方

治諸氣食治諸方

訶梨勒茶方

橘皮湯

論心腹冷痛食治諸方

桃人粥

高良薑粥

紫蘇子粥

畢撥粥

論脚氣食治諸方

木瓜湯

人參茯苓湯

論脾胃氣弱不多下食食治諸方

釀猪肚方

論五種噎病食治諸方

羊肉索餅

黃雌雞索餅

桂心粥

論消渴飲水過多小便無度食治諸方

牛乳方

論十水腫諸方

論七種淋病食治諸方

冬麻子粥

葵菜粥

蘇漿水粥

榆白皮索餅

車前葉羹

蒲桃煎

青頭鴨羹

青粱子米粥

水牛肉羹

青小豆方

青小豆粥

鳧葵粥

小便數食治諸方

黃雌雞粥

炙黃雌雞方

生薯藥酒

羊肺羹

小豆羹

雞腸菜羹

論五痢赤白腸滑食治諸方

豬肝丸

鯽魚粥

鯽魚鱠

白樹雞粥

薤白粥

黍米粥

論五種痔病下血食治諸方

炙鵲鴿方

焦木槿花方

扁竹葉羹

野猪肉炙方

鯉魚鱠

蒼耳葉羹

杏仁粥

黃耆粥

鰻鯨魚炙方

論婦人妊娠諸病及產後食治諸方

羊肉索餅

鯉魚湯

糯米阿膠粥

丹雞索餅

地黃粥

竹瀝粥

車釐酒

地黃粥

桃人粥

冬麻子粥

猪心羹

秤錘酒

羊肉臍臍方

羊頭肉方

地黃煎

生地黃汁方

炮猪肝方

鯽魚粥

黃雌雞粥

豬腎羹

豬蹄粥

豬肝羹

馬齒粥

鯽魚膾

薤白粥

野雞肉餛飩

小兒諸病食治諸方

白石脂散

生地黃粥

生蘆根粥

人參粥

冬麻子粥

郁李人粥

紫蘇子粥

雞子粥

黍米粥

石膏粥

母豬乳汁方

治小兒夜啼法

漿水粥

梨粥

淡竹葉粥

牛蒡粥

乾葛粥

葛粉湯

餘方無名者散見本類

食醫心鑑

唐 晁 殷 撰

論中風疾狀食治諸方

黃帝曰歲之所以多風疾之病者何氣使然師曠對曰此八正之候常以冬至之日風從南方來者名爲虛風賊傷人者也以夜至萬民皆臥而不犯之也故其歲萬民少病以其晝至萬民懈墮而皆中於風故萬民多病虛邪入客於骨而不發於外至於立春氣大發腠理立春之日風從西來者萬民皆中於虛風邪相搏經氣絕伐故諸逢其風而民之遇其雨者名遇風歲露焉因歲之和少賊風無病死者歲多賊風邪之氣寒溫不適則多病矣風從南來者名曰大弱其傷人也內舍於心外舍於脉其氣主爲熱風從西南方來者名曰謀

風其傷也內舍於脾外舍於肥肉其氣主爲弱風從西方來者名曰岡風其傷也內舍於肺外在皮膚其氣爲燥風從西北方來者名曰折風其傷人也內舍於小腸外在手太陽之脉脉絕則泄閉則結不通則喜暴死風從北方來者名曰大岡之風其傷也內舍於腎外在骨肉及腎筋脉其氣主爲寒痺風從東北方來者名曰胸風其傷人也內舍於腸外在兩脇腋骨下及四肢節風從東方來者名曰嬰兒之風其傷人也內舍於脾外在筋絡其氣爲濕痺風從東南方來者名曰弱風其傷人也內舍於胸外在於肉其氣主爲體重凡八風者皆從其虛之鄉來乃能病人三虛相搏則爲暴病卒死兩實一虛則爲淋露寒犯其雨濕之地則爲痿故聖人避邪風如避矢石其三虛而偏中於邪風則爲繫仆偏枯矣

治中風心脾熱言語蹇澀精神悵憤手足不隨宜喫葛粉索餅方

葛粉

四兩

荊芥

一握

右以水四升煮荊芥六七沸去滓澄清軟和葛粉作索餅於荊芥汁中食之

治中風心脾熱言語蹇澀精神悵憤手足不隨口喎面戾宜服粟米粥方

白粱米

三合

荊芥

婆訶葉

各一握

右以水三升煎荊芥婆訶取汁一升半澄濾投米煮粥空心食之

治中風五藏擁熱言語蹇澀手足不隨神情冒昧大腸澀滯宜喫冬麻子粥方

冬麻子

半升

白米

三合

右以水二升研漚麻子取汁煮粥空心食之

治中風言語蹇澀手足不隨大腸擁滯宜食薏苡人粥方

薏苡人

三合

冬麻子

半升

右以水三升研漚麻子取汁用煮薏苡人煮粥空心食之  
治中風手足不隨言語蹇澀嘔吐煩燥悵憤不下方

白梁米飯

半斤以  
梁水浸

葛粉

四兩

右漚出粟飯以葛粉拌令勻於鼓汁中煮調和食之

治中風頭痛心煩若不下食手足無力筋骨疼痛口面喎言  
語不正宜喫薏苡人粥方

葱白

婆訶

各一握

牛蒡根

切五合

鼓

三合

薏苡人

三合