



歷代本草精華叢書

上海中醫藥大學出版社



## 《歷代本草精華叢書》序

近十多年來，在中醫藥學繼承性研究方面，取得了前所未有的卓越成就，各種專著、叢書、類書、校點本、注釋本、影印本，以及有關的學術論文，層出不窮。就本草而言，也是如此。而且大型巨著《中華本草》也即將問世。這些，都為促進中醫藥教學的發展作出了重要貢獻。

中醫藥學經歷了數千年的發展歷史，歷代名家輩出，著作汗牛充棟，據統計，傳世者達一萬餘種，散佚者不計其數。即便傳世著作，也有不少孤本、善本，長期來深藏館閣，專家尚難閱覽研討，何論普通的讀者！這實在是一件令人遺憾的事情。上海中醫學院圖書館，有豐富的醫學古籍藏書，以孤本、善本計，即達一千一百十種六千二百

冊，其中本草類就有五百五十種二千四百冊。爲饗讀者，圖書館的同志一直在做細緻的整理工作。經過反覆挑選，並約請有關專家審定，以十種本草藏本，輯爲《歷代本草精華叢書》，影印出版，以供醫界同道研究之用。其書目爲：唐晉殷《食醫心鑒》；金李杲《食物本草》；明徐彥純《本草發揮》，王綸《本草集要》，陳嘉謨《本草蒙筌》，張介賓《本草正》，蔣儀《藥鏡》；清閔鉞《本草詳節》，顧元交《本草匯箋》，戈頌平《神農本草經指歸》。這些著作大多流傳很少，且各具特色，如李杲的《食物本草》，對全國著名泉水資源有詳細的調查資料；張介賓的《本草正》，蔣儀的《藥鏡》，在結合臨床實踐、方面具有明顯特點，等等。相信這些刻本的影印，對進一步繼承、發掘中醫本草中的豐富內容是有所裨益的。我們工作疏漏之處，敬請同道和讀者們不吝賜教。

## 嚴世芸

一九九二年十一月二十五日

據上海中醫學院圖書館  
藏民國甲子東方學會印  
本影印原書板框高一七  
六毫米寬一二四毫米

## 《食醫心鑒》內容提要

《食醫心鑒》為唐代昝殷撰，是一本食物療法的專著。

本書在《宋史·藝文志》中著錄作二卷，《通志·藝文略》中為三卷，宋後始佚。後來日人從朝鮮《醫方類聚》中採輯而成，雖不能復原本之舊，但已得該書內容之大半。現版本為一九二四年北京東方學會鉛印本。

本書記載了內科及部分婦、兒科疾病的食療方法，共有十五項，如中風、心腹冷痛、腳氣、脾胃氣弱、噎病、消渴、水腫、淋病等，列方二百首。在每一個病證開首，先介紹病因病機、分型、症狀等，然後列出食療方及其適應症，每一張食療方均有加工方法。食療方有餅方、粥方、茶方、酒方等，其中粥方最多，約有四五首，如菜粥、

肉粥、藥粥、動物內臟粥等，可謂豐富多形，充分利用了粥易消化吸收及加工方便的特點。在配用血肉有情之品的食療方中，充分體現了「以形補形」的思想，如風眩用羊頭肉，久痢用鯽魚鱸方等。

本書最後一項為「小兒諸病食治諸方」，共列出二十六個病證，二十多張食療方，並考慮了小兒脾胃運化功能較弱，從而採用了粥方為主的治疗方法。

根據上海中醫學院圖書館藏民國印本原貌影印。

據上海中醫學院圖書館

藏明萬曆四十八年錢允

治刻本影印原書板框高

二一二毫米寬一三二毫

米

## 《食物本草》內容提要

《食物本草》原題李杲編輯，李時珍參訂。

本書共十卷，卷一至卷七是李東垣《食物本草》，題金李杲編輯，明錢允治校訂，卷八至卷十附《日用本草》，署元吳瑞編輯。

李東垣《食物本草》將所載藥物按水、穀、菜、果、禽、獸、魚、蟲、味等八類分列，另附五味忌宜、食物相反及諸解毒節制法，內容與明隆慶五年一樂堂刊盧和所撰《食物本草》四卷本相同，僅排列次序有變動。據丹波元簡《醫膳》考證，此書原為汪穎所著，被後人妄改為李杲編輯，而李時珍《本草綱目》亦已指出汪穎此書就是盧和的《食物本草》。

吳瑞《日用本草》改載食物一百七十餘品，共分米、穀、菜、果、



禽、獸、魚蟲、味等八類，目的是想從日常食物中講求防治疾病的方  
法，所以書中附入藥方頗多。

根據上海中醫學院圖書館藏明刻本原貌影印。

總論

夫飲食活人之本也。是以一身之中。五行相生。陰陽運用。莫不由之。故飲食調。則穀氣充。穀氣充。則血脉融會。筋力壯強。且脾胃爲五臟六腑之宗。四臟之氣。皆稟於脾。又况胃爲水穀之海。藉飲食以生氣。資氣以益精。精足則神定而身完。是飲食氣血皆相須爲用者也。故黃帝素問云。陰之所生。本在五味。陰之五宮。傷在五味。夫本於味者。得乎天性自然之味。傷於味者。過乎人爲烹飪之味也。凡

保身之道。先於日用之常。務期調養中節。勿令生我者反爲我害。一或失宜。既誠叵測。故烹炙生靈。椒馨珍美。亦各制之有方。不使薑桂聚熱。瓜果凝寒。斯得治生之要云。其他仙經服餌。利益世人。及歷有成驗諸方。制而用之有法。神而明之在人。擇其可餌。採而附之。以爲却病延年之助。人惟自量腑臟陰陽之殊。乃進寒溫平熱之味。務令性氣和平。嗜慾簡默。則服食之力。種種奏功。設若七情具戰。六慾交馳。雖餌仙方。終落鬼籍。可不慎哉。

《歷代本草精華叢書》第一冊目錄

食醫心鑒

食物本草

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

熊鹿蹄方

熊蒼耳菜方

熊牛勞葉方

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

青梁子米粥

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

炙鴿鴿方

焦木槿花方

扁竹葉羹

野豬肉炙方

鯉魚鱠

蒼耳葉羹

杏人粥

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

地黄粥

竹瀝粥

車釭酒

地黄粥

桃人粥

冬麻子粥

猪心羹

秤錘酒

羊肉臍臍方

羊頭肉方

地黄煎

生地黄汁方

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

生地黄粥

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