

博雅经典

食疗本草

章宏伟 主编

唐/孟 诜 撰

唐/张 鼎 增补

曹明 注译

安身之本，
必资于食，
救疾之速，
必凭于药。



中州古籍出版社

博雅经典

章宏伟 主编

食疗本草

〔唐〕孟 诜 撰 〔唐〕张 鼎 增补

曹 明 注译

中州古籍出版社

· 郑州 ·

图书在版编目(CIP)数据

食疗本草 / (唐)孟诜, (唐)张鼎编著; 曹明注释.
—郑州: 中州古籍出版社, 2013.11
(博雅经典 / 章宏伟主编)
ISBN 978-7-5348-4452-2

I. ①食… II. ①孟… ②张… ③曹… III. ①食物本草 IV. ①R281.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第244030号

责任编辑 何慧婷
责任校对 李接力
装帧设计 曾晶晶

出版发行 中州古籍出版社
地址: 郑州市经五路66号
邮编: 450002 电话: 0371-65788698

经 销 河南省新华书店
印 刷 河南大美印刷有限公司
开 本 16开 (640毫米×960毫米)
印 张 22.25
印 数 1-5 000册
版 次 2013年11月第1版
印 次 2013年11月第1次印刷
定 价 32.00元

本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换。

博
雅

Liberal Arts

文质彬彬 然后君子

张明华 著

张明华，男，1960年生，河南
鹤壁人。河南大学文学院教授
兼硕士生导师，文学研究所所长
兼执行所长。主要从事中国现
代文学、中国当代文学、中国
文学理论、比较文学、文艺学
等课程的教学与研究工作。参
与《中国现当代文学史》、《中
国文学理论》、《文艺学》等
教材的编写。著有《中国现
代文学史》、《中国当代文学
史》、《中国文学理论》、
《文艺学》等著作。发表论
文数十篇。主持国家社科基金
项目《中国现当代文学史》、
《中国当代文学史》、《中国
文学理论》、《文艺学》等
项目。



目 录

导读	1
注译说明	9

卷上

盐/12	艾叶/33	菰菜、茭苳/50
石燕/14	蓴菜(小蓴)/34	菡竹(菡蓄)/51
黄精/15	恶食(牛蒡)/36	甘蔗/53
甘菊/16	海藻/38	蛇莓/54
天门冬/18	昆布/39	苦苳/55
地黄/19	紫菜/40	槐实/56
薯蕷(山药)/20	船底苔/41	枸杞/57
白蒿/21	干苔/42	榆荚/59
决明子/23	藜香(小茴香)/43	酸枣/60
生姜/24	芥苳/44	木耳/61
苍耳/26	蓴酱/45	桑/62
葛根/28	青蒿(草蒿)/46	竹/63
栝楼(瓜蒌)/29	菌子/47	吴茱萸/66
燕覆子(通草)/30	牵牛子/48	槟榔/68
百合/31	羊蹄/49	梔子/69

芫荽/70
茗(茶)/72
蜀椒、秦椒/73
蔓椒/75
椿/76
樗/78
郁李人(仁)/78
胡椒/79
橡实/80
鼠李/81
枳椇/82
槑(榲)子/83
藕/84
莲子/86
橘/87
柚/89
橙/90

干枣/91
软枣/93
蒲桃(葡萄)/94
栗子/96
覆盆子/97
芰实(菱实)/99
鸡头子(芡实)/100
梅实(乌梅)/101
木瓜/103
楂子/104
柿/106
芋/107
莨苳(乌芋、荸荠)/108
茨菰(慈姑)/109
枇杷/110
荔枝/112
柑子(乳柑子)/113

甘蔗/114
石蜜(乳糖)/115
沙糖/116
桃人(仁)/117
櫻桃/119
杏/121
石榴/123
梨/124
林檎/126
李/128
羊(杨)梅/129
胡桃/130
藤梨(猕猴桃)/132
柰/133
橄欖(橄榄)/133

卷中

麝香/136
熊/137
牛/138
牛乳/140
羊/141
羊乳/144
酥/145
酪/146

醍醐/146
乳腐/147
马/147
鹿/151
黄明胶(白胶)/154
犀角/155
犬(狗)/156
羚羊/158

虎/160
兔/161
狸/163
獐/164
豹/166
猪(豚)/167
麋/168
驴/169

狐/171
獭/173
猫/175
野猪/176
豺/177
鸡/178
鹅/183
野鸭(鸳鸯)、鸭/184
鹳/186
雁/187
雀/188
山鸡、野鸡(雉)/189
鹑/190
鸱/192
鸪鹑(八哥)肉/193
慈鸦/194
鸳鸯/195
蜜/196
牡蛎/197
龟甲/199
魁蛤/200

鳢鱼(鱘鱼)/201
鲇鱼(鲩鱼)、鳊(鲩鱼)/202
鲫鱼/203
鳊鱼(黄鳊)/205
鲤鱼/206
鲟鱼/208
猬/209
鳖/211
蟹/212
乌贼鱼/214
鳗鲡鱼/215
鼉(蛇鱼)/217
鼋/218
鲛鱼/218
白鱼/220
鳊鱼/221
青鱼/222
石首鱼(黄花鱼)/223
嘉鱼/224
鲈鱼/225

鲟/226
时鱼(鲟鱼)/227
黄鳊鱼(黄颡鱼)/227
比目鱼/228
鲚鱼/229
猴鲚鱼(河豚)/229
鲸鱼/230
黄鱼(鱮鱼)/231
魴鱼/232
牡鼠(鼠)/233
蚌(蚌蛤)/234
车螯/235
蚶/235
蛭/236
淡菜/238
虾/239
蚰蜒/240
蛇蜕皮/242
蝮蛇/242
田螺/243
海月/244

卷下

胡麻/246
白油麻/247
麻蕒(麻子)/248
饴糖/250

大豆/251
薏苡仁/254
赤小豆/255
青小豆/256

酒/257
粟米/259
秫米/260
穬麦/261

粳米/261	冬瓜/293	秦荻梨/324
青粱米/264	濮瓜/295	瓠子/324
白粱米/265	甜瓜/296	大蒜(葫)/326
黍米/265	胡瓜/298	小蒜/327
稷/267	越瓜/300	胡葱/328
小麦/268	芥/301	莼菜/329
大麦/270	萝卜(莱菔)/303	水芹/330
曲/271	菘菜/304	马齿苋/331
荞麦/272	桂子/305	落苏(茄子)/333
菹豆(扁豆)/273	龙葵/306	藜藜/334
豉/275	苜蓿/307	白苣/336
菘豆(绿豆)/276	芥/308	落葵/337
白豆/276	蕨/309	莖菜/338
醋(酢酒)/277	翹搖(小巢菜)/311	蕺菜(鱼腥草)/339
糯米/279	蓼子(蓼实)/312	马芹子/340
酱/280	葱/313	芸薹(油菜)/341
葵(冬葵)/280	韭/314	雍菜/342
苋(苋菜)/283	薤/316	菠薐(菠菜)/344
胡荽/284	荆芥(假苏)/318	苦苣/345
邪蒿/287	萹菜/319	鹿角菜/346
同蒿/288	紫苏/320	蓴苽(甜菜)/347
罗勒/289	鸡苏(水苏)/321	附馥/347
石胡荽/290	香菜(香薷)/322	
蔓菁(芜菁)/291	薄荷/323	

导 读

秦汉时期，崇尚方士和养生之风盛行。一些方士、医家对饮食营养、卫生、医药都有相当深入的研究，其中虽有不合理的成分，但对食治食养却有很大的贡献。到了晋唐时期，在前代饮食营养学理论指导下，食养食疗实践和经验的积累更为广泛和丰富，特别是对一些营养缺乏性疾病的认识和治疗取得较大成就。若干由营养素缺乏所导致的疾病，如甲状腺肿、脚气病、夜盲症等都能认识，并用有关食物来进行治疗。食疗已被医家们充分重视，孙思邈在《备急千金要方》中就强调“若能用食平疴，释情遣疾者，可谓良工，长年饵生之奇法，极养生之术也。夫为医者，当需先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食乃不愈，然后命药”。他还引扁鹊的话说：“不知食宜者，不足以存生也，不明药忌者，不能以除病也。”与此同时，在理论总结上，食疗开始逐渐从各门学科中分化出来，出现了专门论述食疗的专卷，标志着食疗专门研究的开始。在我国古代众多的养生家中，最负盛名的要数唐代的著名医药学家孟诜。

《食疗本草》作者孟诜

孟诜，汝州梁（今河南省汝州市，唐代以梁县为治所，明代省县入州）人，生于621年，卒于713年，享年93岁。进士及第，

是著名学者、医药学家、饮食家。其著作《食疗本草》是世界上现存最早的食疗专著。

孟诜 701 ~ 704 年任同州刺史，故世称孟同州。曾于 685 ~ 688 年在朝廷中任凤阁舍人（中书省官员），掌官进奏，参议表章，起草诏书，劳问有功将帅，察平冤狱等事。有一天，凤阁侍郎刘祎之患病卧床，孟诜去问候，和刘祎之一起吃饭，用金碗盛乳酪。孟诜看到很惊奇地说：“这碗是用药金做的，不是矿石头冶炼出的。”刘祎之说：“此乃皇上所赐之物，怎么会是假的？”孟诜说：“药金是用仙方配制的。”刘祎之说：“你怎么知道？”孟诜说：“你用火烧一下，能出现五色气。”马上烧之，果然有五色气，刘祎之这才明白了。武则天执政时，孟诜曾在宫廷做近臣，后来朝廷认为他搞旁门异术，被降为台州司马。他每到一处为官，为政烦琐杂乱，官民都不堪忍受。他对妻室也很轻视。他常说，妻室可以用来做菜肴，招待客人。太子相王李旦仰慕孟诜的才学，招他为侍读，负责讲解经学。705 年退休，回到伊阳山（位于今河南嵩县）中居住，专心研究药物食疗之方。他精通医药、养生之术，在家居住期间，常去伊阳山里采集草药，按方炮制，济世救人。他年纪虽大，但力如壮年。他常告诫亲友：“如要修身养性，保身体健康，必须善言莫离口，良药莫离手。”唐睿宗即位以后，又召他回京城，欲重新起用，但孟诜托词年老，固辞不肯。景云二年（711 年），诏赐锦帛一百匹，每年春秋两季赐予美酒食物等。

孟诜青年时即好医药、养生之术，与名医孙思邈关系甚密。上元元年（674 年），孙思邈辞官请归，朝廷恩赐良马、府邸。孟诜和当时的许多知名人士如宋令文、卢照邻等，都以对待师长的礼节对待孙思邈。

孟诜在当时不但社会地位很高，而且影响也很大，著述丰富。《旧唐书》卷一百四十一《名伎传》记载孟诜撰《家》《祭祀》各

一卷、《丧服要》二卷、《补养方》《必效方》各三卷等。《旧唐书》卷四十七《经籍志》记载孟诜撰《补养方》三卷、《孟氏必效方》十卷。《新唐书》卷五十八《艺文志》二记载《孟诜丧服正要》二卷、《孟诜食疗本草》三卷。孟诜的这些著作，当时就得到了史学家的重视。但是，今天已多不存在，唯有《食疗本草》部分尚存。

《食疗本草》的内容和特点

《食疗本草》撰成于唐长安年间(701~704年)，开元年间(721~739年)予以增补。此书系孟诜所撰《补养方》，后经张鼎补订而成，改名为《食疗本草》，孟氏原书收载本草138种，张氏补入89条，合为227条。它是我国早期食疗发展史上内容最全面丰富、收载药用食物品种最多的食疗专著。

《食疗本草》收录了许多唐初本草书中未载的食药，书中收有许多卓有疗效的药物和单方。敦煌所出孟诜《食疗本草》残卷137行，每行20余字，共2774字，收药26味，朱墨分书。药名朱书于首，右下以小字注明药性(温、平、寒、冷四种)，不注药味。下述该药的主治、功效、服食宜忌、单方验方，部分药物还记述了采集、修治、地域差别及生活用途等。如“木瓜”条介绍木瓜性温，主治“霍乱呕哕，涩痹风气”，又谓“脐下绞痛，可以木瓜一片，桑叶七枚炙，大枣三个中破，以水二大升，煮取半大升，顿服之即瘥”，等等。敦煌所出《食疗本草》，是我国古代研究医药学的重要资料，同时也是研究孟诜不可多得的史料。从现有残存佚文看，有不少为《新修本草》失载的药物。如荞麦、绿豆、菠菜、白苣、胡荽、鲈鱼、鳊鱼、石首鱼等，都是首次记载。

《食疗本草》为后世食忌文化的阐释与发展奠定了重要的基础。这本历史上第一次用“食疗”二字名书的食疗学著作，集食宜、食

忌、食方于一书，所载药用食物条文之多为当时同类文献之冠。对于食疗的研究，前人多集中在食宜、食方两个方面，而对食忌却似乎未能给予足够重视，这应视为食忌研究的最大缺憾。食忌产生的背景非常复杂，有来自原始采集渔猎、农牧业生产的经验积累，有传统中医药理论的阐发，还与宗教、神仙学说密切相关。纵观食忌，千百年来的演化发展已使它成为超越食疗理论束缚的另类文化现象。《食疗本草》是唐以前食物禁忌之集大成者，所涉条目虽然只有 200 多种，但影响极大，被辗转传抄了十几个世纪，是中国古代最具代表性的食忌著作之一。

《食疗本草》对于不同地域新产食材也广为收载，同时还比较了南北方不同的饮食习惯及食用同一物的不同效果，充分注意到食疗法的地域性。秦唐时期，人们为了追求长生不老，养成了服石的习惯，即服食矿物类药物，如硫黄、钟乳石、紫石英等，服用后能够得到短暂的阳气，感觉有劲。但长此以往，会造成慢性中毒，表现为发热、发癫发狂等，并导致对肾功能和肝功能的伤害。当时，服石的副作用在较长一个时期内困扰着很多医学家。孟诜攻克了这个难题，在《食疗本草》中记载了用海藻、海带进行治疗的方法，并提出“海族之流，皆下丹石”。同时，他又指出“南北有别”。南方人特别是海滨城市的人服食后多有效果，但“北人食之，倍生诸病，更不宜矣”。他分析，这是水土不同的结果。南北水土不一，人们禀赋不同。所以，同样的药物治疗同样的病，就有不同的结果。

孟诜还注意到药食服用时间的差异。他在“芋”这一条记载：“十月已后收之，曝干。冬蒸服则不发病，余外不可服。”也就是说，芋在十月以后收了要晒干，冬天一定要蒸熟之后吃，才能既充饥，又不生病。“余外不可服。”此外，他也注意到了服用药食时性别等的差异。比如莲藕，“凡产后诸忌，生冷物不食，唯藕不同生

类也。为能散血之故”。产后妇女忌生冷食物，但莲藕是例外，因为可以散血。《食疗本草》中还有很多详细的记载和经验。虽然医书《黄帝内经》中已经注意到药物在地域、性别、时间方面的差异，但在食疗方面，孟诜还是第一个提出的。

书中还提出了孕、产妇应注意的饮食问题，提出了一些影响小儿发育以及不适合小儿食用之品，对某些药物注明了多食久食产生的副作用，此外，还指出了食品因久贮陈坏及加工时夹入杂质的危害，因而引起了历代医学家的重视，并在其著作中多有引用。最早注明引用《食疗本草》原文的有唐代陈藏器的《本草拾遗》、日本丹波康赖的《医心方》、北宋的《嘉祐本草》《证类本草》等。

孟诜的《食疗本草》中记载了许多常见的食疗品及其制作方法和疗效，如：鸡：光粉诸石为末，和饭与鸡食之。后取鸡食之，甚补益。人热毒发，可取三颗鸡子白（蛋清），和蜜一合，服之瘥。黄雌鸡，补丈夫阳气，治冷气。瘦著床者，渐渐食之良。鸭：主补中益气，消食。消十二种虫。白鸭肉补虚。鹅：卵，补五藏，亦补中益气。多发痼疾。鲫鱼：食之平胃气，调中，益五藏。黑豆：令人长生，又益阴道（增强性功能）。

食盐是人们生活中必需的调味品，《食疗本草》中将盐列入首位，详细讲述了它的功用。如治蠹螬尿疮，“盐三升，水一斗，煮取六升，以绵浸汤，淹疮上”。此外，“取盐三升，蒸，候热分裹；近壁，脚踏之，令脚心热”，或者“和槐白皮蒸用”，可治疗脚气。《食疗本草》中还提到，萝卜不仅“轻身益气”，还有美容作用，“根：消食下气。甚利关节，除五藏中风，练五藏中恶气。服之令人白净肌细”。

关于《食疗本草》的研究及辑本

由于原本早佚，后人只能从《医心方》及《证类本草》中窥知《食疗本草》的一些佚文。然而各本所存佚文出入很大。值得庆幸的是，清光绪三十三年（1907年）敦煌莫高窟藏经洞出土五代手抄本《食疗本草》残卷，纸本，卷轴。该残卷本原件无书名，经与《大观本草》《政和本草》等书对校，可确认为《食疗本草》残卷。此卷共6页，26味药材，楷体字，竖写25行，每行20个字左右。药材名字体略大于正文，朱墨分书，药名及各方前的“又”“又方”用朱书，若干段落之前有时用朱点分隔。其朱书原意利于识别。此珍贵的写本被英国人斯坦因窃去，现藏于英国大英博物馆，编号为S. 0076。此后，有学者对该书进行了一些辑校复原等工作。如：日本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，日本中尾万三考察、校订了该书，以《〈食疗本草〉考察》为名。全书分两编，载药241种，是近代最早的一种辑本。1931年，范凤源又将日本人中尾万三整理的《食疗本草》辑本，以《敦煌石室古本草》为名，由大东书局铅印发行。1980年秋，人民卫生出版社约请谢海洲、翁维健、马继兴、郑金生等专家学者，根据罗振玉主编的《敦煌石室碎金》中转抄的《食疗本草残卷》及所收的其他资料，重新进行辑校，1984年书成，7月第一次印刷，终使世界上现存最早、在本草史上占有较高地位的食疗专著以崭新的面貌，重新与世人见面。概括起来看，《食疗本草》主要辑本有：1930年，日本著

名本草学者中尾万三在1930年《上海自然科学研究所汇报》第一集3号中发表的《〈食疗本草〉考察》专论，全书分两编；1931年，大东书局铅印的《敦煌石室古本草》，该本由范凤源根据日本人中尾万三辑本，删去校注及日文假名旁注，钩稽正文而成；1984年7月，人民卫生出版社出版，孟洗、张鼎撰的《食疗本草》一册；2003年9月，安徽科学技术出版社出版，皖南医学院老中医尚志钧教授辑校的《食疗本草》考异本；2007年12月，上海古籍出版社出版，中国古代科技名著译注丛书之一的《食疗本草》译注本，此书由郑金生、张同君译注，精装硬皮。

《食疗本草》在中医发展史上占有重要的历史地位

《食疗本草》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，后世多有引用，是一部研究食疗和营养学的重要文献。它与《黄帝内经》《伤寒杂病论》《千金要方》《本草纲目》等一样，都是中华医学典籍中的瑰宝。它集古代食疗之大成，与现代营养学的原理相一致，在我国和世界医学的发展中有深远影响。虽然原书曾经亡佚，但在成书后很短暂的时间里，就被医学家广为重视。最早引用《食疗本草》的是陈藏器在开元二十七年（739年）所著的《本草拾遗》。北宋时期，日本一位叫丹波康赖的医生写了一本《医心方》，多处引用了《食疗本草》的原文。《重修政和经史证类备用本草》（即《证类本草》）是中医史上一本具有划时代意义的药书，其中多处内容引自《食疗本草》。明代大医学家李时珍在撰写《本草纲目》时，也大量引用了《食疗本草》的原文。这说明《食疗本草》成书后，对唐末、宋代、明代乃至清代的众多医家产生了重要而深远的影响。迄今为止，它也是研究食疗、饮食养生的必不可少的一部著作。当今很多医学家对它进行了辑佚活

动。目前很多中医营养食疗的专家也都在研究《食疗本草》，足见它对后世的影响之深远。

《食疗本草》与其他医药古籍的不同之处，还在于它具有承前启后的作用。它是我国最早的一部专门研究食养食治的著作，后世的作品可能有很多比它更为全面、更为细致，但它具有承前启后之功，既吸收了《黄帝内经》的食养思想，又发扬了《千金要方》中食治的精髓。后世引用孙思邈《千金要方》的不多，但引用《食疗本草》的非常多。

研究《食疗本草》具有积极的现实意义

虽然《食疗本草》成书于唐代，是古代一部养生著作，但对它的研究仍具有非常积极的现实意义。当今，随着大众生活水平的提高，人们在饮食上也非常注重养生。因为，很多疾病就是由于生活方式不当尤其是饮食不当引起的。现在，人们注意到要挖掘中医的养生方法，尤其是饮食养生方法以及食疗方法，所以人们开始普遍关注健康，关注饮食与健康的关系。可见，研究《食疗本草》具有积极的现实意义。