

中国烹饪古籍丛刊

千金食治

[唐] 孙思邈 撰

吴受琚 注释

食疗方

[元] 忽思慧 撰

任应秋 ~~吴受琚~~ 笺注

中国商业出版社

千金食治

[唐] 孙思邈 撰

吴受琚 注释

食疗方

[元] 忽思慧 撰

任应秋 吴受琚 笺注

*

中国商业出版社出版

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

一二〇二二厂印刷

*

787×1092毫米 32开 5.75印张 134千字

1985年2月第1版 1985年2月北京第1次印刷

印数 1—20,000册

统一书号：11237·015 定价 0.90元

本书简介

本书由《千金食治注释》和《食疗方笺注》两部分合订而成。它们是我国古代重要食疗专著。

《千金食治》为唐医学家孙思邈(581—682)所撰。

孙思邈，京兆华原(今陕西耀县)人。自幼刻苦好学，钻研医术，不慕名利，深入民间，医疗技术很高。他总结了唐以前的临床经验和医学理论，收集方药、针灸等内容，著有《备急千金要方》(30卷)等书，在医学上有重要贡献。

《千金食治》即是《备急千金要方》原书的第26卷，书中论述了日常生活里所食用的果、菜、谷、肉的性、味、药理作用、服食禁忌及治疗效果等。

《食疗方》由元代营养学家忽思慧撰写。他曾任饮膳太医，管理宫廷的饮膳烹调工作，著有《饮膳正要》一书(3卷)。

《食疗方》是《饮膳正要》第2卷中“食疗诸病”一节的61个方子，分成植物类食疗方和动物类食疗方二个体系，保存了有益于补养身体，防治疾病，简便易行的食疗方剂。

本书两部分均采用日本影宋刊本为底本。注释稿(《千金食治》)曾经苏晋仁先生审校。

《中国烹饪古籍丛刊》出版说明

国务院一九八一年十二月十日发出的《关于恢复古籍整理出版规划小组的通知》中指出：古籍整理出版工作“对中华民族文化的继承和发扬，对青年进行传统文化教育，有极大的重要性。”根据这一精神，我们着手整理出版这部丛刊。

我国的烹饪技术，是一份至为珍贵的文化遗产。历代古籍中有大量饮食烹饪方面的著述，春秋战国以来，有名的食单、食谱、食经、食疗经方、饮食史录、饮食掌故等著述不下百种；散见于各种丛书、类书及名家诗文集的材料，更是不胜枚举。为此，发掘、整理、取其精华，运用现代科学加以总结提高，使之更好地为人民生活服务，是很有意义的。

为了方便青年阅读，我们对原书加了一些注释，并把部分章节译成现代汉语。这些古籍难免杂有不符合现代科学的东西，但是，为尽量保持原貌原意，译注时基本上未加改动；有的地方作了必要的说明，希望读者本着“取其精华，去其糟粕”的精神用以参考。

编者水平有限，错误之处，请读者随时指正，以便修订。

中国商业出版社

目 录

千金食治

新校《备急千金要方》序·····	(3)
序论第一·····	(12)
果实第二(二十九条) ·····	(20)
菜蔬第三(五十八条) ·····	(33)
谷米第四(二十七条) ·····	(59)
鸟兽第五(四十条 附虫、鱼) ·····	(69)

食 疗 方

第一类 植物类食疗方·····	(97)
第二类 动物类食疗方·····	(128)

千金食治

[唐] 孙思邈 撰

吴受琚 注释

新校《备急千金要方》序

昔神农①徧尝百药，以辨五苦六辛之味②，逮伊尹③而汤液之剂备。黄帝欲创九针④，以治三阴三阳之疾⑤，得岐伯而砭艾之法精⑥。虽大圣人有意于拯民之瘼⑦，必待贤明

-
- ① 神农：指神农氏，传说中农业和医药的发明者。或说神农氏即炎帝。
- ② 五苦六辛：五指心、肝、脾、肺、肾五脏；六指胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦六腑。中医认为五脏宜用苦剂，六腑宜用辛剂。五脏为里、属阴，六腑为表、属阳；苦味涌泄、属阴，辛味发散、为阳，所以叫“五苦六辛”。这只是中医理论之一，联系临床实践，这种说法是很有片面性的。
- ③ 伊尹：商朝人，名伊，尹是官名，一说名挚。相传他创立了中医汤液药制。
- ④ 黄帝：传说中中原各族的共同祖先，姓姬，号轩辕氏，有熊氏。我国远古时期有许多发明创造，如文字、医学、蚕桑等，都始于黄帝时期。九针：古代九种形状、用途各不相同的针具，即鑱针、员针、铍针、锋针、铍针、铍针、毫针、长针、大针。《灵枢经·官针》：“九针之宜，各有所为，长短大小，各有所施也，不得其用，病弗能移。”
- ⑤ 三阴三阳之疾：三阴病指太阴病、少阴病、厥阴病；三阳病指太阳病、少阳病、阳明病。总称为六经病。是中医诊断、治疗疾病的方法之一。
- ⑥ 岐伯：黄帝时的大臣，精于医术，尝与黄帝论述医学。砭(biān)：砭石或石箴，古代作为石针来刺激病人的皮肤和某些穴位，达到治疗效果。艾：即用艾绒作成艾柱、艾条，点燃后进行灸治。
- ⑦ 瘼(mò)：疾病。

博通之臣，或为之先，或为之后，然后圣人之所为，得行于永久也。医家之务，经是二圣二贤而能事毕矣①。后之留意于方术者，苟知药而不知灸，未足以尽治疗之体；知灸而不知针，未足以极表里②之变，如能兼是圣贤之蕴③者，其名医之良乎！

有唐真人孙思邈④者，乃其人也。以上智之材，抱康时⑤之志，当太宗治平之际⑥，思所以佐迺后庇民之事⑦，以谓上医⑧之道，真圣人之政而王官之一守也。而乃祖述农、黄之旨⑨，发明岐、挚之学⑩，经掇扁鹊之《难》⑪，方采仓

① 二圣：指神农、黄帝。 二贤：指伊尹、岐伯。

② 表里：指经络与脏腑之间的表里关系。

③ 蕴：同蕴。

④ 孙思邈：唐朝人，精于医学、术数、尤喜言老庄之学，信奉道教，故号孙真人。著述很多，名著有《千金要方》、《千金翼方》、《银海精微》等。

⑤ 康时：造福于时代。

⑥ 太宗：指唐太宗李世民。 治平：政治清明。

⑦ 佐：辅佐、帮助。 迺后：他的皇帝。 庇民：庇护老百姓。

⑧ 上医：《晋语》赵文子曰：“医及国家乎？”秦和对曰：“上医医国，其次疾，固医官也。”“医”，古字亦作“醫”，与巫祝相通，所以说最上等的医生首先应医治好国家，其次治疗疾病。

⑨ 祖述农、黄之旨：遵循神农、黄帝传下来的宗旨。

⑩ 岐：岐伯。 挚：伊尹。

⑪ 扁鹊：姓秦，名越人，渤海郡鄞（今河北省任丘）人。精于医学各科，后被秦太医李醯妒忌杀害。《难》：指《黄帝八十一难经》一卷，今存，是后人托扁鹊之名的著作。

公①之《禁》，前仲景《黄素》②，元化《绿秩》③，葛仙翁之④《必效》，胡居士之⑤《经验》，张苗之《药对》⑥，叔和⑦之《脉法》，皇甫谧之《三部》⑧，陶隐居之《百一》⑨。自余郭

① 仓公：淳于意、汉朝临淄人，做过齐太仓长，世称“仓公”。从小喜爱医术，有《习禁方》，今佚。

② 仲景：名张机，字仲景，后汉枣阳人。精通医学，官至长沙太守。著有《伤寒论》、《金匱玉函要略》等书，名震当时，后世推为中医医学的圣人。这两部书也成为学习祖国医学必读的经典著作。

《黄素》疑指《黄素药方》25卷。

③ 元化：即华佗，三国人，著名的外科医学家。《绿秩》疑为《绿秩》之讹，葛洪《肘后备急方》序曰：“省仲景、元化，刘载《秘要》，《金匱绿秩》、《黄素方》、近将4卷。”又《抱朴子·杂应篇》，“华佗集《金匱录囊》”，然今均佚。

④ 葛仙翁：葛玄，字孝先，后世号曰：葛仙公，三国时琅邪人。

⑤ 胡居士：即胡洽，刘宋、广陵人。著有《百病方》二卷、《胡居士方》三卷。

⑥ 张苗：唐人，著有《本草药对》二卷。

⑦ 叔和：王叔和，西晋高平人，博通医术，为太医令。其《脉经》自序曰：“今撰集歧伯以来逮于华佗论要诀，合为十卷。百病根源，各以类例相从，声色证候，靡不该备。”除《脉经》外，还有“脉赋”、“脉诀”、“小儿脉诀”、“脉诀发蒙”等书。

⑧ 皇甫谧：晋朝人，字士安，又号玄晏先生。《三部》：指其所撰《黄帝三部针经》，或名曰《黄帝三部针灸经》，亦即《甲乙经》。

⑨ 陶隐居：即陶弘景，梁朝秣陵人，字通明，号华阳隐居，华阳真人。精通阴阳五行、山川地理、医术方药等。《百一》：指其所撰《补阙肘后百一方》。

玉①、范汪②、僧坦③、阮炳④，上极文字之初⑤，下讫有隋之世，或经或方⑥，无不采摭。集诸家之所秘要，去众说之所未至。成书一部，摠三十卷，目录一通⑦。藏腑之论，针灸之法，脉证之辨，食治之宜。始妇人而次婴孺；先脚气而后中风、伤寒、痢疽、消渴、水肿；七窍之病、五石之毒⑧、备急⑨之方、养性⑩之术，摠篇二百三十二门，合方论五千三百首，莫不十全⑪可验，四种兼包。厚德过于千金，遗法传于百代。使二圣二贤之美，不坠于地，而世之人得以阶近而至远，上识于三皇之奥者，孙真人善述之功也。

-
- ① 郭玉：后汉时广汉人，师事程高，学方诊六微之技，和帝初为太医丞，医术多有效应。
- ② 范汪：字玄平，西晋颖阳人（《晋书》卷七十五有传记）。著有《范汪方》五卷、《范东阳方》一百五卷。
- ③ 僧坦：姚僧垣，字法部，北周，吴兴武康人（《北史》卷九十、《北周书》卷四十七有传记）。著有《集验方》十卷。
- ④ 阮炳：阮文叔（一作阮叔文）晋朝人，河南尹，精于医术，著有《阮河南方》十六卷，《阮河南药方》十七卷，不知两书是否为一书？
- ⑤ 上极文字之初：指有文字以来。
- ⑥ 经：指医学理论。方：指医治方法、方药等。
- ⑦ 通：总。
- ⑧ 五石：阳起石、鍾乳石、灵磁石、空青石、金刚石。制成五石散，服后多热极狂燥，有中毒反应。
- ⑨ 备急：以备急用之方药。
- ⑩ 养性：修身养性的方法。
- ⑪ 十全：《素问·至真要大论》曰：“余锡以方士，而方士用之，尚未能十全。”盖谓治病十不失一也。

然以俗尚险怪，我道纯正，不述剖腹易心之异；世务径省，我书浩博，不可道听塗说而知，是以学寡其人，寝以纷靡①；贤不继世，简编断缺；不知者以异端见黜，好之者以阙疑辍功。恭惟我朝以好生为德，以广爱为仁，迺诏儒臣，正是坠学②。臣等术谢多通，职专典校，于是请内府之秘书③，探《道藏》④之别录，公私众本，搜访几遍，得以正其讹谬，补其遗佚。文之重复者削之，事之不伦者辑之，编次类聚，朞月⑤功至。纲领虽有所立，文义犹或疑阻。是用端本以正末，如：《素问》⑥、《九墟》⑦、《灵枢》⑧、《甲乙》⑨、

① 是以学寡其人，寝以纷靡：这句话说由于医学书籍很多，医学理论深邃，不是很容易就能掌握的，因此学医的人减少了，渐渐地医学书籍也凌乱亡失了。寝，渐渐。纷，乱。靡，分散、消灭。

② 坠学：停辍无人学。

③ 指皇宫内珍藏的善本书籍。

④ 《道藏》：道教经典的总称。

⑤ 朞月：满一个月。

⑥ 《素问》：即《黄帝内经素问》，今存九卷，八十一篇。《汉书·艺文志》录“黄帝内经十八卷”。晋人皇甫谧以为这是《鍼经》、《素问》两书的合称，实际上《素问》只是此书的一部份，原书全貌不可见。

⑦ 《九墟》：《黄帝九墟内经》五卷，今亡。

⑧ 《灵枢》：即《黄帝内经灵枢经》，今存九卷，八十一篇。此书不载于汉、隋、唐艺文志，宋绍兴中锦官史崧献出，后世怀疑是王冰所辑而托名于古人。

⑨ 《甲乙》：是《黄帝鍼灸甲乙经》的简称，十二卷，晋朝皇甫谧撰。

《太素》①、《巢源》②、诸家《本草》③、前古脉书④、《金匱玉函》⑤、《肘后备急》⑥、谢士秦《删繁方》⑦、刘涓子⑧《鬼遗论》之类，事关所出，无不研核。尚有所阙，而又泝流以讨源，如：《五鉴经》⑨、《千金翼》⑩、《崔氏纂要》⑪、《延年秘录》⑫、《正元广利》⑬、《外台秘要》⑭、《兵部手集》⑮、

-
- ① 《太素》：《黄帝内经太素》，杨上善撰。
- ② 《巢源》：《巢氏诸病源候论》，五十卷，隋朝巢元方等奉诏撰。
- ③ 诸家《本草》：指唐以前各家撰写的本草，如：《食疗本草》、《神农本草经》、《本草拾遗》、《新修本草》等。
- ④ 前古脉书：亦指唐以前的脉书，如《王叔和脉经》、《脉诀》、《素女脉诀》等等。
- ⑤ 《金匱玉函》：即《金匱玉函经》，又名《金匱玉函要略》，或《金匱要略》三卷。由汉张机（仲景）撰。
- ⑥ 《肘后备急》：简称《肘后方》八卷，晋葛洪撰。此书原名《肘后卒救方》，梁朝陶弘景补其阙漏，共集一百零一个方子，所以又称为《肘后百一方》。到了金朝，杨用道又增加方药，名为《附广肘后方》。元世祖至元年间，才开始流传于世。
- ⑦ 《隋书·经籍志·医方》载《删繁方》十三卷，谢士秦撰。
- ⑧ 刘涓子：南朝宋人，著《鬼遗方》五卷，多记载外科治疗方剂。《隋书·经籍志》作《刘涓子鬼遗方》十卷，龚庆宣撰，是后人又加扩编。
- ⑨ 《五鉴经》：《崇文总目》收录《五鉴论》一卷，《通志·艺文志》作五卷，《五鉴论》或即是《五鉴经》。
- ⑩ 《千金翼》：卅卷，唐孙思邈撰。
- ⑪ 《崔氏纂要》：唐崔知悌撰，十卷。
- ⑫ 《延年秘录》：十二卷，不著撰人。
- ⑬ 正元：即贞元，《贞元集要广利方》五卷，唐德宗贞元十二年撰，收方五百八十六首。
- ⑭ 《外台秘要》：唐朝王焘撰，四十卷。
- ⑮ 《兵部手集》：兵部尚书李绛所传方，薛弘庆撰，三卷。

梦得《传信》^①之类。凡所派别，无不考理，互相质正，反覆稽参；然后遗文疑义，焕然悉明。书虽是旧，用之惟新，可以济函灵^②，裨^③乃圣好生之治；可以传不朽，副主上广爱之心；非徒为太平之文致，寔可佐皇极之锡福。校仇既成，缮写伊始，恭以上进，庶备亲览。

太子右赞善大夫臣高保衡

尚书都官员外郎臣孙奇

尚书司封郎中充秘阁校理臣林亿等谨上。

译文

古代神农氏尝遍了百种草药，来辨别治疗五脏疾病的苦药和治疗六腑疾病的辛药的药味，到了商朝，伊尹才使汤液药剂完备起来。黄帝想创制九种用途的针具，来医治三阴三阳的疾病，有了大臣歧伯，针砭和灸治的医术才得以完善。由此可见，虽然大圣人有拯救百姓病痛的意愿，还必须等待贤明博学的大臣，或者在他之先这样做了，或者在他之后这样做了，然后圣人的事业，才能永久流传下去。医家的事业，经过神农、黄帝和伊尹、歧伯这二圣二贤的努力才完成了。后人留意于医学的人，如果只懂得药理却不懂得灸治，就不能穷尽治疗的办法；如果只懂得灸治却不懂得针治，就不能完全了解经络与脏腑之间表里关系的变化。如能兼有这圣贤的精妙处，大概就是名医中最优秀的了吧！

① 刘禹锡字梦得，撰《传信方》二卷。

② 函灵：含有灵性之物，指人而言。

③ 裨：补益。

唐朝有个叫孙思邈的，人们称他孙真人，就是这样最好的名医呀！凭着他那上等智慧的才能，抱着造福于时代的志向，当唐太宗李世民治理政治清明的时候，想以此来辅佐他的皇帝完成庇护老百姓的事业。他以为上医的思想和主张，实属圣人的政事而为朝廷各种医官的一种职守。于是，就遵循神农、黄帝传下来的宗旨，发扬歧伯、伊尹的学说，在医学理论上掇取扁鹊的《黄帝八十一难经》；在医治方法上选取仓公的《习禁方》、仲景的《黄素药方》、元化的《绿秩》、葛仙翁的《必效》、胡居士的《经验》、张苗的《本草药对》、叔和的《脉法》、皇甫谧的《三部》、陶隐居的《百一》，此外，还有郭玉、范汪、僧坦、阮炳等人的医学著作，向上追溯到有文字以来，向下到隋朝的当世，或者是医学理论，或者是医治方法，无不采取。就这样集合诸家的秘方要典，摈弃一般说法不足取的地方，编成《备急千金要方》一部书，总共三十卷，目录一卷。其中有脏腑的学说，针灸的方法，脉象的辨认，饮食治理的相宜。开头是妇科，其次是儿科，先论脚气，后论中风、伤寒、痢症、消渴、水肿、七窍的疾病、五石中毒、备急的药方、养性的方法，总篇二百三十二门，合计方论五千三百首，莫不灵验，脏腑、针灸、脉象、食疗等四个方面都具备了。这部书的问世给人的广恩厚泽胜过千金，遗留的医法传至世代代代。这就使二圣二贤的美意，不埋没于地下，世人可以借近推远，从而了解古代三皇医道的奥妙，这就是孙真人善于传述的功绩啊！

然而，由于世俗崇尚惊险怪异，我们的医学理论纯正，不记述剖腹换心的奇异事情，世人追求直截简略，而医学理论深邃，不是道听途说就能掌握的，因此学医的人减少了，渐

渐地医学书籍也零乱散佚了。因此好的东西不能为世人继承,《备急千金要方》这部医学书籍又断缺不齐,不了解的人把它当作异端邪说而废弃,喜好的人因为有缺漏疑难的地方,而搁置起来不再研究。我们朝廷以好生作为道德,以广爱作为仁政,于是召见儒臣,给这停辍的学术恢复名义。我们的医术不够渊博精通,而职务专管校核,便请出宫内珍藏的善本书籍,探究《道藏》的别录。并将公家和私人珍藏的各种版本、都几乎搜访到了,才能够订正它的错误,补充它所散失的地方。[校勘时]文字重复的地方加以删削、事理不顺的地方加以整理,按次序编排,以类相聚、用了一个月的功夫,大功告成。但是这部书的体例虽然初立,文义却仍有疑难阻塞的地方,因此,就用它所依据的经典加以订正,采用了如《素问》、《九墟》、《灵枢》、《甲乙》、《太素》、《巢源》、诸家《本草》、前古脉书、《金匱玉函》、《肘后备急》、谢士泰《删繁方》、刘涓子《鬼遗论》这一类书,凡有关出处,没有不进行研究校对的。还有缺漏的地方,就又溯本穷源,如:《五鉴经》、《千金翼》、《崔氏纂要》、《延年秘录》、《正元广利》、《外台秘要》、《兵部手集》、梦得《传信》这一类书,所有派别,无不考证,互相对质,反复比较考察。然后遗漏和疑义的地方,得到了解决,内容焕然一新,完全明明白白了。新校订的这部书虽然还是旧书的内容,但经整理用起来就如同新的一样,可以用来造福于百姓,并对圣贤好生的政治有所补益;可以用来流传不朽,并符合主上广爱的用心,并不是只为粉饰太平,实在为辅佐帝王赐福给百姓。校勘已经完成,缮写也已开始,特恭敬地呈给主上亲自阅览。

序论 第一

仲景曰：人体平和，惟须好将养①，勿妄服药。药势偏有所助②，令人脏气不平③，易受外患。夫含气之类④，未有不资食以存生，而不知食之有成败；百姓日用而不知，水火至近而难识⑤。余慨其如此，聊因笔墨之暇，撰五味损益食治篇，以启童稚⑥，庶⑦勤而行之，有如影响⑧耳。

河东卫汛记曰⑨：扁鹊云人之所依者形也，乱于和气者

-
- ① 将养：调养。
- ② 祖国医学认为中医药物各有气、味、属性、归经、相反、相忌等药理作用，作用于人体，各有不同方面的作用，所以说“药势偏有所助。”
- ③ 脏气：统指五脏六腑阴、阳之气。因药势有所偏助，致使阴、阳之气不平衡，则产生疾病。
- ④ 含气之类：指有生命者。
- ⑤ 饮食物对人体有利也有弊，老百姓日常生活中经常服用，如果不能分辨哪些是对身体有益的，哪些是对身体有害的，正像人们日常接触水、火，使用它，离不开它，而不能真正地认识它。
- ⑥ 童稚：幼稚无知的儿童。这里指一般不了解医学的人。
- ⑦ 庶：希望。
- ⑧ 影响：比喻如影之随行，响之应声，立即可以得到效果。
- ⑨ 河东：通指山西省内黄河以东的地方。秦、汉设置河东郡，唐改为河东道。卫汛：汉朝人，拜张仲景为师，学习医学，有才识，著有《四逆三部厥经》、《妇人胎脏经》和《小儿颅颡方》三卷，皆行于当世。