

# 食疗本草

唐·孟诜 张鼎 撰

谢海洲 马继兴 翁维健 郑金生 辑

## 内 容 提 要

本书是我国唐代一部著名的食疗专书。原书是唐·孟诜撰，张鼎增补，共三卷。据宋·掌禹锡考收载食药二百二十七条。

原书早已散佚，仅有残卷及佚文散见于有关书中。这个辑本主要以《食疗本草》敦煌残卷及《医心方》、《重修政和经史证类备用本草》等书中的佚文为依据，兼参有关文献而成，共辑得二百六十味。

书中内容，每食药之下均注明药性，其次则分记功效、禁忌及单方等，其间或夹有形态、修治、产地等论述。其中不少品种为唐初本草书中所未收录。另有动物脏器的食疗方法和藻菌类食品的医疗应用以及不同地域所产食品和南、北方不同的饮食习惯，妊产妇、小儿饮食宜忌等记述，都具有较高的研究价值。

本书内容丰富，实用有效，是一本研究中药和营养学的重要文献。

## 食 疗 本 草

唐·孟诜 张鼎 撰

人民卫生出版社出版  
(北京市崇文区天坛西里10号)

人民卫生出版社印刷厂印刷  
新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 32开本 5¼印张 101千字  
1984年7月第1版 1984年7月第1版第1次印刷  
印数：00,001—50,150

统一书号：14048·4427 定价：0.61元

〔科技新书目 51—64〕

## 辑校前言

药食同源，古代人民在寻求食物的过程中，逐渐认识了许多食物的治疗作用。饮食疗法在早期医药发展中，占有相当重要的地位。

成书于先秦的《周礼》，曾把医学分为四科（疾医、食医、疡医、兽医），食疗即其中之一。

唐代的《食疗本草》，不仅是一部内容充实的古代营养学和食物疗法专书，也是很有临床价值的经验方集。该书原作者孟诜（约公元621~713年）是唐代著名医药学家，汝州梁（今河南临汝）人。曾举进士，官至光禄大夫。年轻时喜好医药，后长于食疗和养生术。尝谓所亲曰：“若能保身养性者，常须善言莫离口，良药莫离手。”撰有《补养方》、《必效方》等书。《补养方》后经张鼎增订，改名为《食疗本草》，专论食物疗疾。原书已佚。仅有残卷及佚文（散见于《证类本草》等书中）。据记载原书有条目138条，张鼎又增89条，合计227条。该书不仅内容丰富，而且大都切合实用。除收有许多卓有疗效的药物和单方外，对某些药物的禁忌也有不少切合实际的记载。

自本世纪初期在敦煌发掘出《食疗本草》残卷之后，有的学者对该书进行了一些辑校复原等工作。但在佚文的整理、蒐集方面，仍存在着资料不全、出处欠详、校本晚出、佚文分类及编次不够合理等问题。

为了尽可能如实地反映此书的全貌，充分发挥其历史作用和实用价值，因而有必要对《食疗本草》重新加以辑注。

这次辑校，底本方面主要以敦煌发掘的食疗残卷（英国博物馆藏缩微胶片）及《医心方》、《重修政和经史证类备用本草》等书中的佚文为依据。兼参罗振玉《敦煌石室碎金》写本及中尾万三辑本等书。校本方面则参考了《神农本草经》、《名医别录》、《新修本草》等多种本草。本辑本每条条文之后注明佚文来源。

本书辑校时得到皖南医学院尚志钧副教授等同道的大力帮助，深表谢意。

谢海洲

1981. 12. 20

## 辑校说明

(一)《食疗本草》系唐代孟诜原作,张鼎(道号“膳玄子”)加以增补。原书佚散,今所辑佚文主要取材于下列各书(附各书版本、校注简称及各药条佚文出处代号):

(1)《食疗本草》(敦煌残卷缩微胶片,原片编号S.76)——简称“卷子”,代号“卷”。

(2)《医心方》(人民卫生出版社1955年影印)——简称“《医心》”。

该书注以“孟诜云”或“孟诜食经云”的佚文代号为“心”;注以“膳玄子张(食经)云”的佚文代号为“心膳”。

(3)《经史证类大观本草》(清光绪三十年武昌柯逢时影宋本)——简称“《大观》”。

(4)《重修政和经史证类备用本草》(人民卫生出版社1957年影印金·张存惠晦明轩本)——简称“《政和》”。

在《大观》和《政和》中有以下五种形式的佚文:

①“陈藏器云”或“陈藏器馀”之下所引“张鼎食疗”之佚文,代号“遗”。

②“臣禹锡等谨按。孟诜云”之下的佚文——因出自《嘉祐本草》所引,简称“《嘉祐》”,代号“嘉”。

③《嘉祐本草》注以“新补见孟诜”及“新见孟诜”的文字,代号“嘉补”(此类佚文常夹入陈藏器、日华子等人之语,很难区分,引用时宜加注意)。

④墨盖子(■)后“食疗云”之下的佚文——因系《证类本草》所引,简称“《证类》”,代号“证”。

⑤《证类》卷二十“八种食疗馀”，代号“证馀”。

(二) 主要核校书为：

(1) 明·李时珍《本草纲目》(人民卫生出版社 1977 年校点本)。简称“《纲目》”。

(2) 日·中尾万三《校合食疗本草遗文》(《上海自然科学研究所汇报》第一集 3 号, 1930 年)。简称中尾万三。

(三) 《食疗本草》原书三卷, 有药 227 条(种数不明)。现绝大部分药品条目的排列已无可考。今将辑得佚文大致按药品的动、植物基原确定条目(仅少数例外), 共得药 260 种。仍分三卷。各卷药物排列参照《政和本草》:

卷上: 包括《政和》卷 4~5 (玉石部)、卷 6~11 (草部)、卷 12~14 (木部)、卷 23 (果部) 诸药佚文;

卷中: 包括《政和》卷 16~18 (兽部)、卷 19 (禽部)、卷 20~22 (虫鱼部) 诸药佚文;

卷下: 包括《政和》卷 24~26 (米谷部)、卷 27~29 (菜部) 诸药佚文。

极少数难以归类或佚文来源有疑问者, 列在卷下“附馀”一项中。

(四) 《食疗本草》残卷中, 药名及各方前的“又”、“又方”用朱书, 若干段落之前也或用朱点分隔。其朱书原意为利于识别。今拟将药名、药性提行居中, 各单方及某些段落也分别予以提行, 加标序号, 俾醒目易寻。

(五) 某些出处不同、但内容重复的药条加以合并。并条时以佚文详细、准确者为底本, 其它则供校补用。凡增补入正文的文字, 均加括号。对品种或内容疑似同源, 但文字出入较大者, 仍存原引文, 不加合并。

(六) 正文中的小字注, 系原底本所有。

正文各条之末，注有代号，表示该佚文出处。

(七) 各底本中少常见的异体字迳改，不另加注。某些同意异文的通假字，仍依各底本，不加更改。

(八) 校勘与注释均用“脚注序号”标出于本条之末。校记中所用书名，均系简称，可参本说明第一条。

# 食疗本草目录

## 食疗本草卷上

盐	1
石薺(燕)	1
黄精	2
甘菊	3
天门冬	3
地黄	3
薯蕷(山药)	3
白蒿	3
决明子	4
生姜	4
苍耳	6
葛根	6
栝楼(瓜蒌)	6
鸛覆子(通草)	7
百合	8
艾叶	8
薊菜(小薊)	9
恶食(牛蒡)	9
海藻	10
昆布	11
紫菜	11
船底苔	11
乾苔	11
藜香(小茴香)	12

芥苳	12
莼菁	13
青蒿(草蒿)	13
菌子	13
牵牛子	14
羊蹄	14
菰菜、茭苳	14
蔞竹(蔞菁)	14
甘蕉	15
蛇莓	16
苦苳	16
槐实	16
枸杞	16
榆莢	17
酸枣	18
木耳	18
桑	18
竹	19
吴茱萸	20
(食茱萸)	21
槟榔	23
梔子	23
茺莢	24
茗(茶)	25
蜀椒、秦椒	25



蔓椒	26
椿	26
榑	27
郁李人(仁)	27
胡椒	28
橡实	28
鼠李	28
枳椇	28
棐(榷)子	29
藕	29
莲子	30
橘	32
柚	32
橙	33
√ 乾枣	33
软枣	34
蒲桃(葡萄)	34
栗子	35
覆盆子	36
菱实(菱实)	36
鸡头子(芡实)	37
梅实(乌梅)	38
木瓜	38
榲子	39
柿	40
芋	41
萹茨(乌芋、荸荠)	42
茨菰(慈姑)	42
枇杷	43
荔枝	43

柑子(乳柑子)	44
甘蔗	44
石蜜(乳糖)	44
沙糖	45
桃人(仁)	46
櫻桃	47
杏	47
石榴	48
梨	49
林檎	51
李	51
羊(杨)梅	52
胡桃	53
藤梨(猕猴桃)	54
奈	55
橄欖(橄欖)	55

### 食疗本草卷中

麝香	56
熊	56
牛	57
牛乳	58
羊	59
羊乳	61
酥	62
酪	62
醍醐	62
乳腐	62
马	63
鹿	65
黄明胶	67

犀角	68
犬(狗)	69
麀(羚)羊	70
虎	70
兔	71
狸	72
麋(獐)	73
豹	74
猪(豚)	74
麂	75
驴	76
狐	77
獭	77
獐	78
野猪	78
豺	79
鸡	80
鹅	83
野鸭(鸯)、鸭	83
鸬鹚	84
雁	84
雀	85
山鸡、野鸡(雉)	85
鹌	86
鹧	86
鹁鸽肉(八哥)	86
慈鸦	87
鸳鸯	87
蜜	87
牡蛎	88

龟甲	89
魁蛤	89
鳢鱼(鱖鱼)	90
鲇鱼(鱧鱼)、鳊(鲩鱼)	90
鲫鱼	90
鳊鱼(黄鳊)	92
鲤鱼	92
鳊鱼	93
鲟	94
鳖	95
蟹	95
乌贼鱼	96
鳗鲡鱼	97
鳝(蛇鱼)	98
鳊	98
鲛鱼	98
白鱼	99
鳊鱼	100
青鱼	100
石首鱼(黄花鱼)	100
嘉鱼	100
鲈鱼	100
鲑	101
时鱼(鲟鱼)	102
黄颡鱼(黄颡鱼)	102
比目鱼	102
鲚鱼	102
鳊鱼(河豚)	102
鲟鱼	102
黄鱼(鱈鱼)	103

鲂鱼	103
牡鼠(鼠)	103
蚌(蚌蛤)	103
车螯	104
蚶	104
蛭	105
淡菜	105
虾	106
蚰蛇	107
蛇蜕皮	107
蝮蛇	108
田螺	108
海月	108

### 食疗本草卷下

胡麻	109
白油麻	109
麻蕒(麻子)	110
饴糖	111
大豆	111
✓ 葱苡仁	113
赤小豆	113
青小豆	113
酒	114
粟米	115
秫米	116
穉麦	116
粳米	116
青粱米	118
白粱米	118
黍米	119

稷	120
小麦	120
大麦	121
麴	121
荞麦	122
藟豆(扁豆)	123
豉	124
菉豆(绿豆)	124
白豆	124
醋(酢酒)	125
糯米	126
酱	126
葵(冬葵)	127
苋(苋菜)	128
胡荽	129
邪蒿	130
同蒿	131
罗勒	131
石胡荽	131
蔓菁(芜菁)	132
冬瓜	132
濮瓜	134
甜瓜	134
胡瓜	137
越瓜	138
芥	139
萝卜(菜菔)	139
菘菜	139
荏子	140
龙葵	141

苜蓿.....	141	萹菜.....	149
芥.....	141	水芹.....	150
蕨.....	142	马齿苋.....	150
翘摇(小巢菜).....	142	落苏(茄子).....	151
蓼子(蓼实).....	142	繁萎.....	151
葱.....	143	(鸡肠草).....	151
韭.....	143	白苣.....	152
蕹.....	144	落葵.....	153
荆芥(假苏).....	145	莖菜.....	153
恭菜.....	146	蕺菜(鱼腥草).....	154
紫苏.....	146	马芹子.....	154
鸡苏(水苏).....	146	芸台(油菜).....	154
香薷(香薷).....	146	雍菜.....	155
薄荷.....	147	菠薐(菠菜).....	155
秦荻梨.....	147	苦蕒.....	156
瓠子.....	147	鹿角菜.....	156
大蒜(葫).....	148	蒼苾(甜菜).....	156
小蒜(蒜).....	148	附馀(四则).....	157
胡葱.....	149		
		<b>《食疗本草》文献学的研究</b>	

## 食疗本草卷上

### 盐

(一) 蠮螋<sup>(1)</sup>尿疮：盐三升，水一斗，煮取六升。以绵浸汤，淹疮上。〔证〕

(二) 又，治一切气及脚气：取盐三升，蒸，候热分裹，近壁，脚踏之，令脚心热。〔证〕

(三) 又，和槐白皮蒸用，亦治脚气。夜夜与之良。〔证〕

(四) 又，以皂荚两挺，盐半两，同烧令通赤，细研。夜夜用揩齿。一月后，有动者齿及血鬻齿，并差，其齿牢固。〔证〕

(1) 蠮螋：一作蠮螋，昆虫名。古代认为蠮螋尿人影，可令人生疮。

### 石鸮<sup>(1)</sup>(燕)

(一) 在乳穴石洞中者，冬月采之，堪食。馀月采者只堪治病，不堪食也<sup>(2)</sup>。食如常法<sup>(3)</sup>。〔嘉·证〕

(二) 又，治法<sup>(4)</sup>：取石鸮二十<sup>(5)</sup>枚，和五味炒令熟，以酒一斗，浸三日，即每夜卧时饮一两盏，随性(多少)<sup>(6)</sup>也。甚能补益，能吃食，令人健力也。〔嘉·证〕

(1) 石鷲：该药条文，《嘉祐》引于卷19“鷲屎”下，《证类》引在卷5“石鷲”下，内容相同，今并。

(2) 馥月……食也：此据《证类》。《嘉祐》作“馥者不中，只可治病。”

(3) 食如常法：《嘉祐》引，《证类》无。

(4) 治法：此条《嘉祐》引作：“取（‘取’，《政和》误作‘都’）二十枚，投酒一斗（‘一斗’，《大观》作‘二升’）中，渍之三日取饮。每夜（‘夜’字《政和》脱）服一二盏，随性多少。甚益气力。”较《证类》为简。今正文取《证类》所引。

(5) 二十：《政和》作“二七”。

(6) 多少：《证类》无，据《嘉祐》补。

## 黄 精

（一）饵黄精，能<sup>(1)</sup>老不饥。其法：可取瓮子去底，釜上安置令得，所盛黄精令满。密盖，蒸之。令气溜，即暴之。第二遍蒸之亦如此。九蒸九暴。凡生时有一硕<sup>(2)</sup>，熟有三、四斗。蒸之若生，则刺人咽喉；暴使乾，不尔朽坏。〔证〕

（二）其生者，若初服，只可一寸半，渐渐增之。十日不食，能长服之，止三尺五寸<sup>(3)</sup>。服三百日后，尽见鬼神。饵必升天。〔证〕

（三）根、叶、花、实，皆可食之。但相对者是，不对者名偏精。〔证〕

（1）能：通“耐”。

（2）硕(dan 旦)：通“石”，容量单位。

（3）寸：《政和》误作“升”。

## 甘 菊 平

其叶，正月采，可作羹；茎，五月五日采；花，九月九日采。并主头风目眩、泪出，去烦热，利五藏。野生苦菊不堪用。〔证〕

## 天 门 冬

(一) 补虚劳，治肺劳，止渴，去热风。可去皮，心，入蜜煮之，食后服之。若曝乾，入蜜丸尤佳。〔证〕

(二) 亦用洗面，甚佳。〔证〕

## 地 黄 微寒

以少蜜煎，或浸食之，或煎汤，或入酒饮，并妙<sup>(1)</sup>。生则寒，主齿痛，唾血，折伤。叶可以羹。〔证〕

(1) 妙：《大观》作“炒”，于文义不合，今从《政和》。

## 薯 蕷 (山药)

治头疼，利丈夫，助阴力。和麵作饅飩<sup>(1)</sup>，则微动气，为不能制麵毒也。熟煮和蜜，或为汤煎，或为粉，并佳。乾之入药更妙也。〔证〕

(1) 饅飩：一种煮食的麵食。欧阳修《归田录》云：“汤饼，唐人谓之不托，今俗谓之饅飩矣。”

## 白 蒿<sup>(1)</sup> 寒

(一) 春初此蒿前诸草生。捣汁去热黄及心痛。

其叶生掇，醋淹之为菹，甚益人。〔嘉〕

(二) 又，叶乾为末，夏日暴水痢，以米饮和一匙，空腹服之。〔嘉〕

(三) 子：主鬼气，末和酒服之良。〔嘉〕

(四) 又，烧淋灰煎，治淋沥疾。〔嘉〕

(1) 白蒿：苏颂《本草图经》云：“唐·孟诜亦云‘生掇醋食’。今人但食萎蒿，不复食此。或疑此蒿即萎蒿。而孟诜又别著萎蒿条，所说不同，明是二物。”据此知孟诜原有“萎蒿”条，今未见。

## 决 明 子 平

(一) 叶：主明目，利五藏，食之甚良。〔证〕

(二) 子：主肝家<sup>(1)</sup>热毒气，风眼赤泪。每日取一匙，掇去尘埃，空腹水吞之。百日后，夜见物光也。〔证〕

(1) 肝家：此二字据《政和》，《大观》作“人患”。按《药性论》本品条文与《食疗本草》多同，亦作“肝家”。

## 生 姜 温

(一) 去痰下气。多食少心智。八九月食，伤神。〔嘉·证〕

(二) 除壮热，治转筋，心满。食之除鼻塞<sup>(1)</sup>，去胸中臭<sup>(2)</sup>气，通神明。〔心·证〕

(三) 又，冷痢：取椒焙之为末，共乾姜末等分，以醋和麵，作小馄饨子，服二七枚。先以水煮，更之<sup>(3)</sup>



饮中重煮。出，停冷吞之。以粥饮下，空腹，日一度作之良。〔嘉〕

(四) 谨按(4)：止逆，散烦闷，开胃气。又姜屑末和酒服之，除偏风。汁作煎，下一切结实冲胸膈恶气，神验(5)。〔嘉〕

(五) 又，胃气虚，风热，不能食：姜汁半鸡子壳，生地黄汁少许，蜜一匙头，和水三合，顿服立差。〔证〕

(六) 又，皮寒，(姜)性温(6)。〔证〕

(七) 又，姜汁和杏仁汁煎成煎(7)，酒调服，或水调下，善下一切结实冲胸膈。〔证〕

(1) 食之除鼻塞：《证类》无，据《医心》补。

(2) 臭：《证类》作“𩚑”，即“臭”之异体。

(3) 之：《政和》作“稀”。

(4) 谨按：此条之后的第五、六、七条非同书所引。姑列于此条之后。

(5) 汁作煎……神验：《嘉祐》所引此方与下文第七条(《证类》引)相近，恐在原书为同一方。

(6) (姜)性温：“姜”字原无，与前文“皮寒”矛盾，拟补“姜”字。“性温”二字后原引有“作屑末，和酒服，治偏风，”与前第四条《嘉祐》所引“又姜屑末和酒服之，除偏风”相同，今略。

(7) 煎：《大观》作“膏”。