

尚志钧本草文献全集

本草古籍
辑注丛书

· 第一辑

2018年度国家古籍整理出版专项经费资助项目

尚元胜

尚云飞

尚元藕

尚志钧 / 辑注
任何 / 整理

尚志钧
百年诞辰
典藏

《食疗本草》辑校

【唐】孟诜撰
尚志钧辑校

【唐】张鼎增补

北京科学技术出版社

《食疗本草》辑校

【唐】孟诜撰 【唐】张鼎增补

尚志钧辑校

北京科学技术出版社

本草古籍 辑注丛书

• 第一辑



尚志钧 / 辑注

尚元胜 尚云飞

尚元藕 任何 / 整理



尚志钧本草文献全集

2018年度国家古籍整理出版专项经费资助项目

图书在版编目 (CIP) 数据

本草古籍辑注丛书·第一辑·《食疗本草》辑校 / (唐) 孟诜撰; (唐) 张鼎增补; 尚志钧辑校. —北京: 北京科学技术出版社, 2019. 1

ISBN 978 - 7 - 5304 - 9987 - 0

I. ①本… II. ①孟…②张…③尚… III. ①本草 - 中医典籍 - 注释②食物本草
IV. ①R281. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 268275 号

本草古籍辑注丛书·第一辑·《食疗本草》辑校

辑 校: 尚志钧

策划编辑: 侍 伟 白世敬

责任编辑: 杨朝晖 张 洁 董桂红 白世敬 朱会兰 吴 丹

责任印制: 张 良

责任校对: 贾 荣

出 版 人: 曾庆宇

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086 - 10 - 66135495 (总编室)

0086 - 10 - 66113227 (发行部)

0086 - 10 - 66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkj@bjkjpress.com

网 址: www.bkydw.cn

经 销: 新华书店

印 刷: 北京七彩京通数码快印有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

字 数: 705 千字

印 张: 39.5

版 次: 2019 年 1 月第 1 版

印 次: 2019 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5304 - 9987 - 0/R · 2542

定 价: 1080.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。



前 言

《食疗本草》为唐代孟诜所著。《新唐书·艺文志·丙部子录·医术类》载孟诜《食疗本草》3卷。据范行准研究，《食疗本草》原为孟诜《补养方》3卷，后经张鼎增改，而易此名。《嘉祐本草·补注所引书传》云：“《食疗本草》，唐同州刺史孟诜撰，张鼎又补其不足者八十九种，并归为二百二十七条，凡三卷。”

张鼎，史书无传，但《医心方》所载“晤玄子张”的文字与《证类本草》所引“《食疗》”的文字，几乎相同。疑“晤玄子张”，即张鼎的别名。

例如，《医心方》卷30“白粱米”条云：“孟诜云：患胃虚并呕吐食水者，用米汁二合，生姜汁一合，和服之。晤玄子张云：除胸膈中客热，移易五脏气，续筋骨。”

《证类本草》卷25“白粱米”条云：“白粱米，患胃虚并呕吐食及水者，用米汁二合，生姜汁一合，服之。性微寒，除胸膈中客热，移五脏气，续筋骨。”

比较《医心方》和《证类本草》所引“白粱米”条的文字，发现二者几乎全同。所不同者，对“白粱米”条文的后半段的“除胸膈中客热，移五脏气，续筋骨”13字，《医心方》注为“晤玄子张云”，但《证类本草》未注出。按，此13字原为张鼎所增。据此可知“晤玄子张”即张鼎。

《医心方》所引《食疗本草》资料中，标注“晤玄子张云”者如“荞麦”条、“柰”条等共有12条。此12条条文中所讲的“晤玄子张”，实即张鼎。《宋史·艺

文志》载有唐玄子《安神养性方》1卷，疑其即张鼎之书。

在《证类本草》中，有些药物中所援引的《食疗本草》资料内容相同，但由于援引人的不同，所标注出处名称各异。

例如，《证类本草》卷19“燕屎”条，掌禹锡引“孟诜”云：“石燕在乳穴石洞中者，冬月采之，堪食。”同书卷5“石燕”条，唐慎微所引与此文全同，但注出处为“《食疗》”。又如，《证类本草》卷13“桑根白皮”条掌禹锡引“孟诜”云：“菌子，寒。发五脏风，壅经脉，动痔病，令人昏昏多睡，背博、四肢无力。”同书卷10“藟菌”条唐慎微所引与此全同，但标出处为“《食疗》”。类似例子很多。所以《证类本草》中同一个《食疗本草》资料，掌禹锡所引注出处为“孟诜”，而唐慎微所引注出处为“《食疗》”。

张鼎别名为唐玄子张，张鼎在孟诜《补养方》中增加资料后，即将书名改为《食疗本草》。《证类本草》援引此等资料时，或注“孟诜云”，或注“《食疗》云”，对张鼎所增补的部分，并不注明“张鼎云”。但《医心方》援引此等资料时，对孟诜《补养方》内容注“孟诜云”，对张鼎增的内容注“唐玄子张云”。（例子见前“白粱米”条）

《证类本草》和《医心方》两书所引《食疗本草》资料，虽然标注出处各异，但内容全同。

《证类本草》和《医心方》两书所引《食疗本草》资料，都是节略文。持以敦煌出土的残卷本《食疗本草》核之，发现其皆不及残卷本《食疗本草》中条文完整。

敦煌出土的残卷本《食疗本草》于1907年为英国人斯坦因所劫，今藏于英国国家博物馆，编有斯氏号码76号。残卷本《食疗本草》每行20余字，朱、墨分书。始于“石榴”条后半，终于“芋”条前半，其间存录有石榴、木瓜等26种药。残卷背面有陈鲁佾等牒状，牒文有“长兴五年正月一日行首陈鲁佾牒”。

“长兴”是五代十国时后唐明宗李嗣源年号。李嗣源死于长兴四年（933）。其死后，李从厚继位，于次年正月改为应顺元年（934），所以无“长兴五年”。因为后唐之都洛阳，离敦煌远，信息难通。“长兴四年”虽终止，而敦煌仍袭旧历，故书“长兴五年”。

残卷本《食疗本草》药名及分隔点是朱书，附方前的“又”“又方”亦朱书，每药条文记有药性、主治、功用、禁忌、附方，且有些条文还记有药物形态。部分药物条文被“案经”2字分割为两段。“案经”的“案”字前标有朱点。“案经”

后的文字为张鼎增补之文。

残卷本《食疗本草》中药物的药性，被用小字注在药名之下，计有寒、冷、温、平四性。其中无五味的记载。

但《证类本草》所引《食疗本草》药物的药性要复杂些，如其中寒有微寒、寒、大寒3种，温有微温、温、热3种。

本书附方很多。敦煌残卷本《食疗本草》所存26种药，每种药下均有附方，少则一方，多则数方。

《食疗本草》佚文中，常见到的其引录的书名，有《食禁》《本草》《淮南术方》《洞神经》《灵宝五符经》《神通目法》《北帝摄鬼录》《龙鱼河图》等。其中道家书较多。盖与张鼎受道家影响有关。张鼎的号——脍玄子，像道家名号。

《食疗本草》是唐代比较齐全的一部营养学和食疗专著。该书所收罗的药物中，有很多被宋代《开宝本草》《嘉祐本草》录为正品药物。

由于《食疗本草》是唐代食疗一类的名著，所以其对于研究饮食疗法发展史，有重要的参考价值。例如，其中收罗的鲈鱼、鳊鱼、石首鱼、菠菜等，是首次被记载于本草文献中。

关于本书校辑考异若干问题，详见下文辑校说明。

尚志钧

1975年11月于芜湖



辑校说明

(一) 本书书名，以掌禹锡《嘉祐本草·补注所引书传》所引“《食疗本草》”为正名，题孟诜撰，张鼎增补。

《新唐书·艺文志》《宋史·艺文志》作“孟诜《食疗本草》”。

《通志·艺文略》《日本国见在书目》《东医宝鉴》作“《食疗本草》，孟诜撰”。

《本草拾遗》引作“张鼎”“张鼎《食疗》”。

《本草和名》《和名抄引用汉籍》《医心方》皆引作“孟诜”“孟诜《食经》”。

《医心方》又引作“唐玄子张”及“唐玄子张《食经》”。

《本草纲目·历代诸家本草》引作“《食疗本草》”。但其在各卷药物条文内引《食疗本草》时，所标注文献出处名称各异，计有：“孟诜”“孟诜《食疗》”“孟诜《食疗本草》”“张鼎”“张鼎《食疗》”“张鼎《食疗本草》”。

近人范行准《医方简录》题作“《食疗本草》三卷”，并注云：“又有孟诜《补养方》三卷，张鼎增改而易此名，倭抄作《食经》或《食疗经》，题孟诜、张鼎撰。”

(二) 本书药物名称，以 1957 年人民卫生出版社影印本《重修政和经史备用本草》所引本书条文为依据；与现代通用药物名称不同者，亦不改。

(三) 本书收录药物 291 条。这与《嘉祐本草·补注所引书传》所载《食疗本草》有 227 条不符。这种数字之不符，与各书对药条的合并或分列有关。如残卷本

《食疗本草》“甜瓜”条并有“瓜蒂”条，而《证类本草》将“甜瓜”“瓜蒂”分为两条。又如，《证类本草》“木瓜”条并有“楂子”条，“藕条”并有“莲子”条，“通草”条并有“燕覆子”条，但残卷本《食疗本草》将“楂子”条、“莲子”条、“燕覆子”条拨出而独立成条。这种分条、并条，使药物总数发生了变化。

(四) 本书药物分类。本书由于久佚，无目录可据。残卷本《食疗本草》仅存果部药物 26 种。据此推测，全书应有米谷、蔬菜草木、果实、禽兽、虫鱼等类。参考孙思邈《千金方·食治》分类，本书暂分为 3 卷。米谷、蔬菜部一卷，草木、果实部一卷，禽兽、虫鱼部一卷。各部药物按《唐本草》药物目次排列。

(五) 本书以收罗佚文为主，不敢妄加连缀，以供读者重新研究参考。妄加连缀，未必符合原书旨义，甚至造成以讹传讹。本书所提供素材，未必齐全。待他日获得更多出土资料，重新连缀，庶几更接近原书。

(六) 诸书所存佚文互有差异。对各书所存佚文相互勘比，发现对同一药物，诸书所引资料，无一条全同。各书引文时，或节录，或删改，或损益，或化裁，加上传抄的脱漏、讹误，各书中每个药物佚文存在很大分歧与差异。越是后出的佚文，与原文差异越大。盖早出者，可信程度大；晚出者，可信程度小。即《本草纲目》引文不及《证类本草》引文可信，《证类本草》引文不及《医心方》可信，《医心方》引文不及残卷本《食疗本草》可信。

(七) 同一药物下各书所存佚文很少完全相同。其文字都有不同程度差异，本书即予以并存。

(八) 本书所摘录佚文，按所引书年代次序排列。每条佚文，按现存文献出现年代次序排列，早出者列在前，晚出者列于后。一般按敦煌出土残卷本《食疗本草》、《本草拾遗》《本草和名》《医心方》《证类本草》《本草纲目》等次序排列。

(九) 各书援引《食疗本草》资料时，所标注出处名称各不相同，或注“诹曰”，或注“孟诹”，或注“孟诹《食经》”，或注“鼎曰”，或注“张鼎”，或注“张鼎《食疗》”，或注“张鼎《食疗本草》”，或注“《食疗》方”，或注“唐玄子张”，或注“唐玄子张《食经》”，等等。

本书摘录《食疗本草》佚文时，先将某书所标注的出处名称，冠于佚文之首，再将某书名加中括号，列在其后。

例如，《医心方》263 页引有“孟诹《食经》消渴方，麻子一升捣……五日即愈”。文中“孟诹《食经》”为《医心方》引文所标注的出处名。本书摘录如下。

孟诜《食经》[《医心方》引]:麻子,治消渴。麻子一升捣……五日即愈。

《证类本草》中掌禹锡所引《食疗本草》多注出处为“孟诜”。本书在所辑佚文开头冠以“孟诜[掌氏引]”。

《证类本草》中唐慎微所引《食疗本草》多注出处为“《食疗》”。本书在所辑佚文开头冠以“《食疗》[唐氏引]”。

《本草纲目》卷39“蜂蜜”条“附方”云:“大风癩疮。取白蜜一斤……不能一一具之。《食疗》方。”本书摘录如下。

《食疗》方[《纲目》引]:大风癩疮。取白蜜一斤……不能一一具之。

又如,《本草纲目》卷27“马齿苋”条“附方”有“腹中白虫,马齿苋……少顷,白虫尽出。孟诜《食疗》”。本书摘录体例如下。

孟诜《食疗》[《纲目》引]:腹中白虫,马齿苋……少顷,肉虫尽出。

(十) 每药下所录各条佚文,均注明文献出处。

(十一) 每药后附有辑校文注释。注释内容包括药物品种、基源,各条文之间明显的差异,条文中古词、古名物、古地名、病名等的简释。各个注释编有序码,列于各药条文之后。

(十二) 辑文所据的参考书版本及简称介绍如下。

1. 残卷本《食疗本草》:简称残卷本《食疗》。1907年敦煌出土残卷本《食疗本草》影印本。其原件为斯坦因所掠。现存于英国国家博物馆。馆藏编号为斯氏76号(SteinRolls No. 76)。

2. 《本草和名》:918年日本深江辅仁编。日本宽政八年(1796)日本丹波元简校刊本。日本大正十五年(1926)日本东京古典全集刊行会铅印日本丹波元简刻本。

3. 《医心方》:982年,日本天元五年丹波康赖撰,1955年人民卫生出版社影印。

4. 《证类本草》:简称《证类》。宋·唐慎微撰《重修政和经史证类备用本草》,1957年人民卫生出版社影印本。

5. 《大观本草》:简称《大观》。宋·唐慎微撰,艾晟增订《经史证类大观本草》,清光绪三十年(1904)柯逢时影刻宋本。

6. 《本草衍义》:宋·寇宗奭撰,1957年上海商务印书馆铅印本。

7. 《本草纲目》:简称《纲目》。明·李时珍撰。1957年人民卫生出版社据清光绪十一年合肥张绍棠刊本影印之本。



编校说明

（一）本书为尚志钧先生辑注的本草古籍。本次整理以尚志钧先生已出版的图书《食疗本草（考异本）》为基础书稿。

（二）尚志钧先生原书为简化字本，本次亦用简化字编排。对书稿进行编辑加工时，主要依据国家语言文字工作委员会文字规范文件（《简化字总表》《异体字整理表》等）的规定以及《汉语大字典》的相关释义，在不影响原义的情况下，将书稿中的繁体字、异体字、通假字等改为现行规范字。但对以下情况做变通或特别处理。

1. 简化字可能使字义淆错或不明晰的，不予简化。如中医病名“癥瘕”之“癥”不简化为“症”。

2. 《异体字整理表》等归并不当或关系有歧见的异体字，不做简单归并。如《异体字整理表》将“剉”并入“锉”，但中草药切制古只作“剉”，与“锉”使用的工具、加工的方式与结果都不相同，故不予归并；“鰕”与“鼃”“鳢”2字有关，不易确定古书中的指向，故保留原字。

3. 本书药名以《证类本草》所引为依据，《证类本草》未载者以《医心方》所引为依据。

4. 尚志钧先生摘录古籍药名时尊重古籍文字原貌，所写药名与现代规范药名不同者，也不做改动。

5. 书中条文因所引书不同，在用字上或有不同（如“暴干”与“曝干”），为尊重古籍原貌不予改动。

（三）对于书稿中的明显的错别字以及常识性错误，编加时直接予以改正，不予出注。

（四）为方便读者阅读，古籍卷页均以阿拉伯数字表示。（如卷 23 页 76，卷 987 页 3 等）

（五）本书涉及诸多古籍，为方便阅读，对部分本草古籍使用简称。（如《本草纲目》简称为《纲目》，《证类本草》简称为《证类》，《名医别录》简称为《别录》等）

（六）为方便查找及统计，尊重并保留原书对古籍药物条文添加的编号。

在本书的编辑整理过程中，得到了尚志钧先生弟子郑金生研究员以及国内多位中医文献学者、古籍出版专家的悉心指教。由于本书体量巨大，且出版时间紧促，编辑水平有限，疏漏谬误，恐所难免，欢迎广大读者批评指正，以期再版更正。



目 录

《食疗本草》(考异本)

米谷蔬菜部 卷第一	3
1 胡麻	3
2 青囊	4
3 胡麻油	4
4 白油麻	4
5 麻子	5
6 大豆	6
7 豆黄	7
8 大豆黄卷	7
9 豉	8
10 赤小豆	8
11 青小豆	9
12 绿豆	9
13 白豆	10
14 藊豆	10

15	大麦	11
16	穉麦	12
17	小麦	12
18	面	12
19	荞麦	13
20	青粱米	14
21	白粱米	14
22	粟米	15
23	秠米	16
24	黍	16
25	黍茎穗	17
26	稷米	18
27	粳米	18
28	陈廩米	20
29	糯米	20
30	饴糖	21
31	曲	21
32	酒	22
33	醋	24
34	酱	25
35	食盐	26
36	冷水	27
37	冬葵	27
38	龙葵	29
39	落葵	29
40	落苏	30
41	苋	30
42	马齿苋	31
43	荠	32
44	芜菁	32
45	莱菔	33

46	菰菜	34
47	芥	34
48	芸薹	35
49	苜蓿	36
50	茺子	36
51	蓼子	37
52	大蒜	37
53	小蒜	38
54	薤	39
55	韭	40
56	葱实	41
57	胡葱	41
58	紫苏	42
59	鸡苏	43
60	荆芥	43
61	香菜	44
62	胡荽	44
63	石胡荽	46
64	邪蒿	46
65	同蒿	47
66	罗勒	47
67	白苣	48
68	莴苣	48
69	雍菜	49
70	菠薐	49
71	鹿角菜	50
72	苦蕒	51
73	恭菜	51
74	茗苳	51
75	薄荷	52
76	秦艽藜	52

77	堇菜	53
78	水芹	54
79	马芹子	54
80	蓴	55
81	紫菱	55
82	戴菜	56
83	翘摇	56
84	蕨	57
草木果实部 卷第二		58
85	菽	58
86	青木香	58
87	柠茎	59
88	人参	59
89	天门冬	60
90	黄精	60
91	地黄	61
92	薯蓣	61
93	甘菊	62
94	茺蔚	63
95	薏苡仁	63
96	白蒿	63
97	萎蒿	64
98	决明	64
99	生姜	65
100	葛根	66
101	栝楼	66
102	苍耳	67
103	酸浆	68
104	百合	68
105	茅苳	69
106	恶实	69

107	小蓟根	70
108	艾叶	71
109	海藻	71
110	昆布	72
111	紫菜	72
112	蒟酱	73
113	藿香	74
114	青蒿	74
115	菌子	75
116	苦苣	76
117	羊蹄	76
118	鸡肠草	76
119	蛇莓汁	77
120	菰菜	78
121	牵牛子	78
122	甘蔗	79
123	篇蓄	79
124	船底苔	81
125	干苔	81
126	皂荚	82
127	桂心	82
128	竹	83
129	竹笋	84
130	竹蓐	84
131	梔子	85
132	槟榔	85
133	食茱萸	86
134	茗	86
135	桑根白皮	87
136	木耳	88
137	秦椒	88

138	蜀椒	89
139	郁李仁	90
140	鼠李	91
141	蔓椒	92
142	枳椇	92
143	椿	93
144	樗	93
145	胡椒	94
146	橡实	94
147	干枣	95
148	栗子	96
149	樱桃	97
150	梅实	98
151	枇杷	99
152	柿	100
153	桑椹	101
154	石榴	102
155	木瓜	103
156	胡桃	104
157	软枣	105
158	榲桲	105
159	芡实	106
160	榆荚	108
161	吴茱萸	109
162	葡萄	112
163	甜瓜	113
164	瓜蒂	114
165	越瓜	115
166	胡瓜	116
167	冬瓜	117
168	瓠子	118