

# 唐代孟诜《食疗本草》考议

童晓青

(上海中医药大学 1998 级硕士研究生, 上海 200032)

**摘 要:**《食疗本草》是我国现存最早的食疗专著, 不仅内容丰富, 而且结合了孟诜的实践经验, 因此至今仍然具有较高的实用与研究价值。在中国食疗史上起到了承前启后的作用, 为后世食疗学的发展奠定了坚实的基础, 阐述许多独到而精辟的学术观点, 至今仍然具有较高的实用与研究价值。《食疗本草》收集食物本草二百余种, 并对所载药食的性味、功效、主治以及食用方法等进行了详细的介绍, 体现了“药食同源”的学术思想, 特别强调了其中一些药食的饮食宜忌和注意事项。此外还介绍了一些食物的烹调和加工贮存的方法, 对《食疗本草》学术特点进行了总结、归纳与评述。

**关 键 词:** 食疗本草; 药食同源; 饮食宜忌; 注意事项

**中图分类号:** R247.1

**文献标识码:** A

**文章编号:** 1009-5276 (2001) 03-0218-03

《食疗本草》是我国现存最早的食疗专著, 该书收集食物本草二百余种, 不仅是一部内容丰富的古代营养学和食物疗法专著, 也是一部具有较高临床价值的经验方集。该书著者孟诜是汝州梁人(今河南临汝县), 生于唐武德 4 年(公元 621 年), 卒于开元初年(公元 713 年)。孟诜自幼喜好医药方术, 年长后考取进士, 曾师从名医孙思邈。并先后担任过凤阁舍人、台州司马、春官侍郎、侍读、同州刺史加银青光禄大夫等官职, 后辞官回乡, 从事药疗和食疗的研究。《食疗本草》乃孟诜晚年所著, 原名《补养方》, 据记载原书有条目 138 条, 后经孟氏弟子张鼎补充了 89 条, 合计为 227 条。

《食疗本草》原书早已佚失, 现存的为敦煌石窟的残卷, 以及根据后世各医家引用《食疗本草》的资料搜集而成的纂辑本。人民卫生出版社出版的新本《食疗本草》(1984 年 7 月第 1 版), 是根据敦煌残卷, 并从《医心方》、《证类本草》等书中找出佚文, 参考有关文献辑佚而成, 共撰辑食药 260 条。

《食疗本草》的著者除归纳总结了唐代以前的食疗经验以外, 广泛参考了《神农本草经》、《名医别录》、《本草经集注》以及《新修本草》等论著, 此外还根据著者的实践经验, 加入了一些唐初本草中尚未录入的药食品种。如: 鱼类中的鳊鱼(桂鱼)、鲈鱼;

菜类中的雍菜(空心菜)、白苣(莴苣)等; 米谷类中的绿豆、荞麦等, 均首见于《食疗本草》。该书不仅内容丰富、切合实用, 而且还有如下几个特点:

## 1 深刻体现了“药食同源”的思想

中药的不少品种既是药物又是食物, 它们既具有一定的食用价值和营养作用, 又具有治疗疾病和保健强身的作用。凡是可供食用且又兼有医疗效果之物, 《食疗本草》均予以收录, 其中包括瓜果、菜蔬、米谷、虫鱼、鸟兽等多种种类的食物。归纳该书收录的较为常用且具有一定实用价值的食物, 其中瓜果类食品有: 柿、荸荠、梨、藤梨、林檎、石榴、杏、樱桃、桃仁、枇杷、干枣、橙、橘、葡萄、李、胡桃、橄榄、乳糖(石蜜)、柑子、沙糖、荔枝、乌梅、柚、栗子、甘蔗、藕、莲子、奈……; 菜类有: 甘蔗、小蒜、生姜、甜菜、茼蒿、苋菜、葱、马齿苋、木耳、茗、胡椒、苜蓿、芥、大蒜、韭、蜀椒、冬葵、甜瓜、冬瓜、蕨、萝卜、菠菜、石胡荽、紫菜、海带……; 鸟兽类有熊、牛、牛乳、羊、羊乳、酥、酪、马、鹿、犬、羚、羊、兔、虎、狸、獐、豹、猪、麋、驴、狐、獭、野猪、鸡、鸭、鹅、鹌鹑、雁、雀、山鸡、鹑、八哥、慈鸦、鸳鸯……; 鱼虫类有: 牡蛎、鲤鱼、鲑鱼、鲫鱼、鳖、蟹、虾、乌贼鱼、白鱼、桂鱼、青鱼、石首鱼、鲈鱼、时鱼、比目鱼、黄鱼、蚌蛤、蚶、蛭、淡菜、蝮蛇、田螺……; 米谷类有: 大豆、赤小豆、青小豆、酒、粟米、盐、醋、粳米、青粱米、白粱米、秫米、糯米、小麦、大麦、荞麦、绿豆、酱等等。

《食疗本草》中所记载的食物, 大多只标明了药性而没有关于“五味”的记载。根据中药的“四气”理

**收稿日期:** 200-12-19。

**作者简介:** 童晓青(1975- ), 女, 在读硕士研究生。

**研究方向:** 中医药治疗糖尿病。

论分类,可以将其分为寒凉、温热、平性及无明确记载等四类。其中药性寒凉者有:枸杞、木耳、藕、莲子、柿、荸荠、梨、甘蔗、柑子、牛乳、酪、酥、菠菜、萝卜、甜瓜、冬瓜、糯米等。药性温热者有:大蒜、淡菜、蛭、蚘、蜜、龟甲、鹌、林檎、石榴、杏、樱桃、荔枝、枇杷、橘、橙、生姜、蜀椒等。药性平者有:葡萄、芋、李、胡桃、榧子、桂鱼、鲈鱼、比目鱼、大豆、薏苡仁、粟米、粳米、小麦、苘蒿等。另外有一些食物没有明确标明药性,如赤小豆、茗、紫菜、海带、栗子、胡椒、青鱼等。还有一些食物由于食用部位不同而具有不同的药性。例如:羊肉,温;其头肉,平;肝,性冷;羊骨,热。食疗学认为食物同药物一样也具有“四气五味”,食物的“四气五味”对不同体质的人和不同的疾病可以产生不同的作用。《食疗本草》注明了各种药物的药性则更加有利于在临床上根据“疗寒以热药,疗热以寒药”的辨证施治原则,对不同体质的人和不同的疾病区别用药。

书中大部分食物条目之下都记载了它们的功效、主治范围以及各种单、验方,其中大部分的论述至今仍有较高的实用价值。例如书中记载:“青小豆:疗热中,消渴,止痢,下胀满。”“羊乳:补肺肾气,和小肠。亦主消渴,治虚劳,益精气,合脂作羹食,补肾虚。羊乳主卒心痛,可温服之。”“苜蓿:患黄疸人,取根生捣,绞汁服之良。又利五脏,轻身;洗去脾胃间邪气,诸恶热毒。”“马齿苋:延年益寿,明目。又,主马毒疮,以水煮,冷服一升,并涂疮上。患湿癣白秃,取马齿苋涂之。若烧灰傅之,亦良。又可细切煮粥,止痢,治腹痛。”由此可见,唐代对某些食物的药用价值及其养生保健和防病治病作用已经有了一定的认识。此外,书中多处明确指出了防治消渴和其它一些疾患的药食。例如:枸杞、淡竹、林檎、猕猴桃、牛肚、鹿头肉、羊乳、青小豆、冬瓜、绿豆、瓠子、菰菜、芡实等都可以防治消渴。又如:甘蔗、甜瓜蒂、荸荠、苜蓿、枸杞等可以治疗黄疸。由此可以认为当时已对食疗在某些疾病的防治中所起的重要作用已经有了相当深刻的认识。

该书除了对一些食物的药性、功效、主治等药用价值作了详尽的记叙之外,对于书中记载的一些药材,又尤其着重于介绍它们的食用方法;如介绍小蓟根:主养气。取生根叶,捣取自然汁,服一盞,立佳。又如青蒿:自然香醋淹为菹,益人。牛蒡:细切根如小豆大,拌面作饭食煮食,(消胀壅)尤良。由此可见,古人认为这些药物不仅具有治疗疾病的功效,而

且可以广泛的用于日常饮食之中。而现代人往往忽视了药物所具有的食用价值,仅仅将它们单纯的作为药物用于配伍组方。事实上,药、食之间存在着相互补充,或亦食亦药,以食补药,以药补食,食药互补,是中医药的一大特色。

综上所述,《食疗本草》一书,通过对各种药食的食用价值与药用价值的阐述与记载,深刻的体现了中国古代“药食同源”的传统思想。正因为药食同源,而且二者之间又存在着相互依附、相互补充的关系,提示后学可以也有可能从食物中不断开发新的药源,并可进一步利用这些食物的药用价值;同时,也可利用一些药物既有治病作用,又有可食性的特点,开发一些具有治病防病和保健作用的特殊新型食品。

## 2 注重强调饮食宜忌及注意事项

《食疗本草》对饮食宜忌及注意事项的强调,说明唐代甚至唐代以前的古人已经开始重视食品卫生和食疗中“三因制宜”的原则。其中提出的按时令饮食的观点,体现了食疗中“因时制宜”思想;书中对孕妇、儿童饮食宜忌的专门强调,以及明确指出了不同疾病患者不同的饮食保健,体现了食疗中“因人制宜”的思想。此外,该书的特点之一是对不同地域的人的饮食所作的介绍,体现了食疗中“因地制宜”的思想。同时《食疗本草》中介绍了许多判断食物可食性的方法,这说明在著者生活的时代,人们在食品卫生方面已经有了一定的实践经验。现分别举例如下:

(1)指出了不同时令的饮食宜忌 如“九月勿食犬肉,伤神。”“獐:……其肉,八月止(疑此当为“至”字,下同)十一月食之,胜羊肉。自十二月止七月食,动气也。”“蟹:……待输芒后,过八月方食即好。经霜更美,未经霜时有毒……”“覆盆子:五月麦田中得者良。”

(2)强调了病后保健的饮食禁忌 “如“猪:肉,发痰,若患疟疾人切忌食,必再发。”“葱:虚人患气者,多食发气,上冲人,五脏闭绝,虚人胃。”“冬瓜:患冷人勿食之,令人益瘦。”“荸荠:若先有冷气,不可食。令人腹胀气满。”“韭:热病后十日,不可食热韭,食之即发困。”“鸡:又,先患骨热者,不可食之;鸡子动风气,不可多食。”

(3)对孕妇、儿童饮食宜忌作了专门阐述 如“胡瓜,其实,小儿切忌,滑中,生疳虫。”“鸭卵:小儿食之,脚软不行,爱倒。”“荸荠:小儿秋食,脐下当痛。”“鸡:小儿五岁以下,不断乳者,勿与鸡肉食。”“狗肉:女人妊娠勿食。”“梨:金疮及产妇不可食,大

忌。”“凡产后诸忌,生冷物不食。惟藕不同生类也。为能散血之故”。

(4)对不同地域饮食的介绍及不同地域人的饮食宜忌 本书广收博采不同地域所产的食品,并且还比较了南北方不同的饮食习惯和同一食品对不同地域的人的不同作用,充分体现了“因地制宜”的思想。如“醋:江外人多为米醋,北人多为糟醋。”“海藻:南方人多食之,传于北人。北人食之,倍生诸病,更不宜矣。”“昆布:海岛之人爱食,为无好菜,只食此物。服久,病亦不生。遂传说其功于北人。北人食之,病皆生,是水土不宜尔。”“通草:江北人多不识此物,即南方人食之。”“杨梅:甚酸之物,是土地使然。若南人北,否亦不食;北人南,梅亦不啖。皆是地气郁蒸,令烦愤,好食斯物也”。

(5)判别食物可食性的经验介绍 如“菌子有数般,槐树上生者良。野田中者,恐有毒,杀人。”“河豚:有毒,不可食之。其肝毒杀人。缘腹中无胆,头中无鳃,故知害人。”“蟹:足斑、目赤不可食,杀人。”“鲤鱼:腹中有宿瘕不可食,害人;……又,天行病后不可食,再发即死。”“兔:兔死而眼合者,食之杀人。”“犬:瘦者多是病,不堪食。……犬自死,舌不出者,食之害人。”“白鱼:和豉作羹,一、两顿而已。新鲜者好食。若经宿者不堪食。”“虾:无须及煮色白者,不可食。谨按:小者生水田及沟渠中,有小毒。”“牛:自死者,血脉已绝,骨髓已竭,不堪食。”这些论述说明当时的人对食品可食性的判别已经有了一定的经验,而且已经相当重视饮食卫生。

其中还提到一些食物的搭配禁忌,例如:“沙糖,又,不可与鲫鱼同食,成疳虫。又,不可共笋食之,(使)笋不消,成症病心腹痛。(身)重不能行履。”“鸡:鸡子白共鳖同食损人。鸡、兔同食成泄痢。……”“兔肉:不宜与姜、橘同食之,令人卒患心痛,不可治也。”“甘蔗:不可共酒食,发痰。”

(6)注意到了某些食物多食、偏食后引起的疾患与副作用 本书在某些条目之下还明确注明了由于多食、偏食或久食可以引起一些副作用,如:“蒲桃(葡萄):其子不宜多食,令人心卒烦闷,犹如火燎。”“胡瓜:不可多食,动风及寒热。又发疔,兼积瘀血。案,多食令人虚热上气,生百病,消人阴,发疮(疥),及发疮气,及脚气,损血脉。天行后不可食。……”“荔枝:食之通神益智,健气及颜色,多食则发热。”“沙糖:多食令人心痛。养三虫,消肌肉,损牙齿,发

疳。不可多服之。”又如:“干枣:生者食之过多,令人腹胀。”“菠菜:不可多食,冷大小肠。久食令人脚软不能行”。

### 3 介绍了部分食物的烹调 and 加工贮存方法

《食疗本草》不仅对各种药食的药性、功效、禁忌及单、验方等作了详尽的科学阐述,而且同时又对部分食物的烹调 and 加工贮存、食用的各种方法及禁忌进行了介绍。例如:“柿:又,干柿二斤,酥一斤,蜜半斤。先如酥、蜜,铛中消之。下柿,煎十数沸,不津器贮之。每日空腹服三五枚,疗男子、女人脾虚、腹肚薄,食不消化。面上黑点,久服甚良。”“芋:……十月已后收之,曝干。冬蒸服则不发病,余外不可服。”“鸡实子(芡实):……作粉食之,甚好……可取蒸,于烈日中曝之,其皮壳自开。掇却皮,取仁食,甚美。可候皮开,于臼中舂取末。”“犬肉:……去血食之,却不益人也。肥者血亦香美,即何要去血?去血之后,都无效矣。”又如“白鱼:……或淹、或糟藏,尤可食;又可炙了,于葱、醋中重煮食之。调五脏,助脾气,能消食;理十二经络,舒展不相及气;时人好作饼,炙食之。犹少动气,久亦不损人也。”“蔓菁(芜菁),其子:九蒸九曝,捣为粉,服之长生。”“茺菁,……案经,作酱食之甚香,其功尤胜于榆人,惟陈久者更良,可少吃,多食发热心痛,为其味辛之故。”“淡菜:……又名壳菜,常时频烧食即苦,不宜人。与少米先煮熟后,除肉内两边镬及毛了,再入萝卜、或紫苏、或冬瓜皮同煮,即更妙。”

我国食疗的历史源远流长,在《周礼·天官·疾医》中就有“以五味、五谷、五药养其病”的记载。孟诜在总结前人成就的基础上,搜集民间所传,医家所创,复加以己见,集各种食物于一书,后又经其弟子张鼎补充,使之更趋完备,从而完成了《食疗本草》这本食疗专著。虽然由于作者不可避免的受到当时年代和环境的影响,使得书中也存在着一些糟粕,但从总体上来看,该书不仅内容丰富,结合了著者自己的实践经验,阐述了许多独到而精辟的学术观点;而且今天仍然具有较高的实用与研究价值。因此可以这样说,在中国食疗漫长的发展历程中,《食疗本草》不仅是唐代食疗集大成之作,而且起到了承上启下的作用,为后世食疗学的不断发展奠定了坚实的基础。《食疗本草》堪称我国食疗史上一颗璀璨夺目的明珠。深入研究,发掘其书中精髓,对今天的以食为药,以药为食的治疗及养生健身方法,仍具有重要的现实意义。