

話說藥膳：以國家圖書館典藏古籍文獻為例

國家圖書館特藏文獻組編審 | 張園東

一、緒論

翻開中國古代醫學史，似乎沒有「藥膳學」的稱謂。但在各類古典醫籍中，散在記錄各種專篇專論，為後來的藥膳學奠定了基礎。藥膳同源，中國藥膳學是與古代醫藥學相伴相生的。

藥膳的主要原料之一是中藥，據有的學者統計，在 4,000 餘種常用的中藥中，有 500 種可作藥膳原料，如：冬蟲夏草、人參、熊掌、燕窩、銀耳、天麻、當歸、貝母等。這些藥物在與食物配伍、炮製和應用時都需要遵循中醫理論，使它們三者間的作用互相補充，協調一致，否則就會出現差錯或影響效果甚至起相反的效果。

「藥膳」這個詞最早見於《後漢書·列女傳》，記述以藥膳調理疾病康復的事例：「前妻長子與遇疾困篤，母惻隱自然，親調藥膳，思情篤密，與疾久乃瘳。」（注 1）《宋史·張觀傳》也有「蚤起奉藥膳」的記載。（注 2）這些記載證明，至少在兩千多年前，我國已出現「藥膳」其名。

依據史料記載，藥膳在我國有著悠久的歷史，早在西周時期，宮廷內就有「食醫」專門為帝王后妃們配膳，以求長生不老。戰國時期的《呂氏春秋·本味》中就有薑、桂是調味品（注 3），也是發汗解表之藥的記載。「食療本草」、「飲膳正要」等詞彙古已有之。《素問·臟器法時論》中記載，「五穀為養、五果為助、五畜為宜、五菜為充，氣味合而服之，經補精益氣」（注 4），也都闡明了「醫食同源」的道理。秦、漢以後，由於封建帝王貴胄的重視，藥膳不斷得到提高和發展。到了唐代，醫學家孫思邈在《備急千金要方·食治》中提及：「夫為醫者，當須先洞曉病源，知其所犯，以食治之。食療不愈，然後命藥。」（注 5）他明確提出了「食療」這一概念。到了宋、元及明、清時代，藥膳更是日臻完善，世代相傳了。

到了現代，藥膳更和一般平民百姓的生活密不可分，人們日常生活中的許多蔬菜、水果都有藥用價值，如蔥、薑、蒜、蓮藕、山楂、西瓜、杏等都可入藥，且有頗好的療效。根據中醫「養生補氣」的理論，藥膳注重的是人的「元氣」和「脈絡」，即「元氣盛、脈絡通」。故每道「藥膳」都各有不同的功效，或提神醒腦，或清熱解毒，或養肝明目，或補氣益腎，或潤肺補虛，或安神補腦，妙不可言。

二、溯源

中國藥膳源遠流長，早在遠古時代就開始探索食物和藥物的功用，故有「醫食同源」之說。西元前一千多年的周朝，宮廷醫生分為四科，其中的「食醫」（注 6），即透過調配膳食為帝王的養生、保健服務。

戰國時期的中醫經典著作《黃帝內經》，載藥膳方數則。除了介紹藥膳外，其製作方法也

非常詳盡，如用茜草、烏賊、麻雀蛋、鮑魚治療血枯病，就是一個典型的藥膳例子。

秦漢時期，藥膳正式分門別類，成了醫藥的一個分支。而我國現存最早的藥學專著《神農本草經》（注7），記載了數百種既是食物又是藥物的物品。如桂枝、百合、芝麻、黑豆、核桃、荔枝、龍眼、蜂蜜、山藥、天麻、葡萄、蓮子、藕等，同時介紹了可採用烹飪的方法食用，能達到治療某些疾病的目的。到了兩晉南北朝，對藥膳的發展起了關鍵的作用，很多醫家作出了很大貢獻，成就了很多重要著作。如葛洪的《肘後方》；陶弘景的《本草經集注》、王叔和的《養生論》等。

唐代著名醫家孫思邈的《備急千金要方》（注8）和《千金翼方》（注9）專列了「食治」、「養老食療」等門，並按果實、菜蔬、穀物、鳥獸並附蟲魚共分五部分，他指出：「若是能用食平局，適情遣疾者，可謂良工，長年餌老之奇法，極養生之本也。」他列舉了藥膳方17首，都是一些延年益壽的藥膳方，至今都為藥膳食療家崇敬。至隋唐時期，我國已有食療專著約六十餘種，惜多散佚。唐代孟詵所著《食療本草》是我國現存最早的食療專著，全書227個條目，詳盡的介紹了新的藥療食療方法，內容非常詳實豐富，很有實用價值，對後世影響較大。

至宋代，藥膳食療方更是層出不窮，王懷隱等編輯的《太平聖惠方》論述了許多疾病的藥膳療法；陳直的《養老壽親書》是我國現存的早期老年醫學專著，在其所載的方劑中，藥膳方約佔70%。再觀宋朝，藥膳食療方更是層出不窮，唐慎微的《證類本草》，王懷隱著的《太平聖惠方》，陳直著的《奉親養老書》，介紹了很多經典藥膳方。而且官方也開始修訂大型方書《聖劑總錄》200卷（注10），2萬餘首方劑，其中有專論藥食門一章，載方85首，可見當時朝間是很重視藥膳食療的。所以說從此時起，食療、食治到食補，成為了一門專門的科學。

到了元代和明代，藥膳食療書籍已經很普及了。元代御醫忽思慧所著的藥膳專書《飲膳正要》（注11），藥膳方和食療藥十分豐富，並有妊娠食忌、乳母食忌、飲酒避忌等內容。其書不同於過去的藥膳食療書，不但介紹了食療方，還介紹了飲食衛生、養生避忌、乳母食忌、飲酒避忌。還有婁居中的《食治通說》、海寧醫士吳瑞的《日用本草》、鄭樵的《食鑒》等，但這些真傳大多已經佚失，難已查考。至明代，李時珍在《本草綱目》中收載了許多藥膳方（注12），僅藥粥、藥酒就各有數十則；是我國醫學史上一部寶貴遺產，總結介紹了明代以前的藥物和藥膳學成就，全書52卷，藥物達1,900餘種，該書記錄了我國歷代食療的佚文。明代高濂的養生學專著《遵生八箋》（注13），也載有不少養生保健藥膳。清代的藥膳專著各有特色，如王士雄的《隨息居飲食譜》介紹了藥用食物七門三百餘種，章穆的《調疾飲食辯》所涉及的藥用食物更多，袁枚的《隨園食單》介紹了多種藥膳的烹調原理和方法，曹庭棟的《老老恒言》（又名《養生隨筆》）中則列出老年保健藥粥百種。

中國藥膳起遠古至現今，源遠流長；自宮廷到民間，廣為傳播。藥膳是中國傳統飲食和傳統醫學的重要內容，今日，它已成為一門獨具特色的科學、藝術和文化走進千家萬戶，傳遍世界各地。

三、館藏古籍文獻舉要

國家圖書館珍藏特藏資料中，以宋、元、明、清善本以及普通本線裝書為主，其中宋元本多屬珍籍，近 500 部，但並不單單以此誇世，而是以所藏的 6,000 多部的明版書，以及明清稿本和批校本古籍，更為海內外學界所推重，咸認為是研究中華古文化的重要資產。茲就館藏藥膳相關古籍列於後，以資參考。

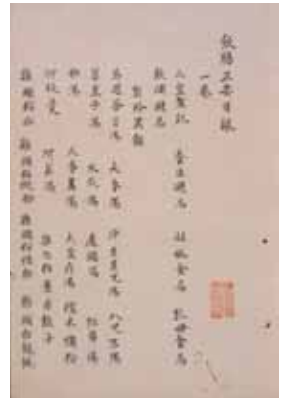
1. 《飲膳正要》三卷 3 冊（元）忽思慧撰 鈔本 o6885

忽思慧，又譯和斯輝，生卒年不詳，元朝蒙古族或回回人，元仁宗延祐年間擔任飲膳太醫，元文宗天曆三年（1330）撰成《飲膳正要》一書。忽思慧是一位很有成就的營養學家，在我國食療史以至醫藥發展史上佔有較為重要的地位。元仁宗延祐二年（1315），趙國公常普蘭奚任徽政院使，掌管侍奉皇太后諸事，忽思慧約於是年被選任飲膳太醫，入侍元仁宗之母興聖太后答己。其間，他與常普蘭奚在食療研究方面密切合作，後來他供職中宮，以膳醫身份侍奉文宗皇后卜答失里，所以忽思慧在元廷中主要是以飲膳太醫之職侍奉皇太后與皇后。忽思慧長期擔任宮庭飲膳太醫，負責宮庭中的飲食調理、養生療病諸事，加之他重視食療與食補的研定與實踐，因此得以有條件將元文宗以前歷朝宮廷的食療經驗加以及時總結整理，他還繼承了前代著名本草著作與名醫經驗中的食療學成就，並注意汲取當時民間日常生活中的食療經驗。正是在這種情況下，他編撰成了營養學名著《飲膳正要》一書。

全幅高 28 公分，寬 20.2 公分。每半葉十行，行二十字。註文小字單行或雙行，字數同。中縫下方記葉次。開卷首行頂格題「養生避忌卷第一」，卷末尾題記「飲膳正要卷第一」。進表後有目錄，各卷卷目為卷一養生避忌，卷二諸般湯煎，卷三無總名，內分米穀品、禽品、魚品、獸品、藥品、菜品、料物等。卷首另有三皇聖記。書中附圖多幀。

《飲膳正要》在食譜部分標舉品名主治、材料、作法，雖嫌簡陋，但層次井然，已粗具食譜之規模。它總結了當代蒙、漢、回、藏等民族的各種飲食驗，多種飲食烹飪方法和飲食療法兼收並蓄，而以蒙族飲食烹飪方法為主。此書不僅為元代宮廷的食譜，也是中國古代食療學專著。它除闡述各鍾飲撰的烹飪方法外，還特別注重闡述各種飲撰的性味與滋補作用，也就是飲食與營養衛生的關係，這是一般食譜所缺載的，如養生食忌、妊娠食忌、乳母食忌，飲酒避忌、四肘所宜，五味偏走、食物利害、食物相反、食中毒，禽獸亦異等，始終貫穿著養生辨證法，其中許多論點已為現代科學所證實。

較之前代有關的食療著作，《飲膳正要》不僅具有較高的學術與史料價值，最突出的貢獻在於，作者根據元代皇室和貴族們的飲食習慣和特點，從營養衛生學角度提出了不少關係人們健康的重要觀點，特別是作者主張以預防為主要的思想，「治未病，不治已病」之（《飲膳正要·自序》）是極有見地的，因而此書在中國古代養生史上佔有十分重要的地位。《飲膳正要》，



是迄今所知元代宮廷御膳與民間療法最為翔實之書。書中保存的食譜是元代宮廷飲食生活的一面鏡子，既有歷史特色，更有民族特色，對於瞭解元代宮廷的飲食狀況，發掘我國古代的名菜名點都有重要的參考價值。

書中鈐有「國立中央圖／書館收藏」朱文長方印、「葑圃／收藏」朱文長方印。

2. 《大德重校聖濟總錄》存六卷 8 冊 宋徽宗敕編 元大德四年（1300）太醫院刊本 05926

宋徽宗（1082-1135），姓趙名佶，宋代第八位皇帝，神宗十一子，兄哲宗崩無子嗣，因而繼位。以寵信蔡京，尊奉道教，大事營造道觀，生活奢華，致使國家財力靡費。北方金國南下後，讓位欽宗，自為道君教主皇帝，終為金兵所擄，卒於五國城，廟號徽宗。徽宗性好書畫，稟賦極高，書畫無不精工，並善體物情，花鳥畫描繪，刻劃入微，尤為擅長。主導北宋晚期畫院，影響中國繪畫至鉅。



版匡高 22.3 公分，寬 18.6 公分。四周雙邊。每半葉八行，行十七字，注文小字雙行，行約二十二字。版心白口，上方記大、小字數，中間記書名、卷第，下方記葉次，再下方記刻工名。本書原二百卷，此本僅存卷五十、卷五十二、卷五十三、卷一百三十一、卷一百九十一、卷一百九十四，凡六卷，餘皆缺。

《聖濟總錄》原纂于宋政和年間（1111-1117 年），為一部醫學全書，彙集宋代（960-1279）前及宋代當時官方與民間所藏的近二萬秘方，共二百卷。書成不久，發生靖康之變，即指北宋 1127 年間來自北方的女真族攻佔當時宋首都汴京，並擄走宋帝欽宗等人。此作品被攜往北地，故南方知之者遂少。本書較早官定本有二，一為金大定（1161-1189 年）刊本，另一為元大德四年（1300 年）刊本。大德本既出，明朝之後脫佚復多，曾再抄錄補缺，但仍保存不全。清《四庫全書》浙江巡撫采進者，僅獲程林所撰《聖濟總錄纂要》二十六卷。日本天文十六年（1547），吉田意安攜大德本二百卷返日。文化四年（1813），東都侍醫兼醫學提舉司山本良重刻，流存迄今，傳播較廣。此彙集近二萬方的全書分多項，首列運氣、序例與治法等。以病分門，共六十六門。每門各有論，敘述詳細，首之以風疾之變動，終以神仙之服餌，詳至於俞穴經絡、祝由符禁，無不悉備。每門又分述若干病證。每一證先論病因和病理，再敘方藥與治療，內容豐富，稍有手抄補缺處，是現存較早且稀見的刻本。書中鈐有「潘祖蔭／藏書記」朱文長方印、「國立中央圖／書館收藏」朱文長方印、「安樂堂／藏書記」朱文長方印。

國家圖書館另藏清康熙間影鈔元刊本，存一百八十七卷 160 冊（藏品編號 05927）。

3. 《經史證類大觀本草》三十一卷 22 冊 （宋）唐慎微撰 元大德壬寅（六年，1302）宗文書院刊本 06212

唐慎微（約 1056-1063），字審元，蜀州晉原（今四川崇慶）人。宋朝醫藥學家。其家世代行醫，自小耳濡目染，造詣頗深。元祐年間應李端伯之邀，至成都行醫，定居華陽。他曾將宋初《補注神農本草》、《圖經本草》兩書合併，廣收輯經史百家文獻所載方藥和民間醫藥經驗，

編成《經史證類備急本草》，總結了宋代以前藥物學的成就。

版匡高20.5公分，寬14.5公分。四周雙邊，每半葉十二行，行二十字，注文小字雙行，行二十五字。版心黑口，雙黑魚尾（魚尾相從）。上魚尾下方記書名簡稱、卷第（如「本草卷一」），下魚尾下方記葉次。



本書是在「嘉祐補注神農本草」與「圖經本草」的基礎上，參考大量醫藥文獻及文史古籍編纂而成，總收藥物一千七百四十六種。卷一至卷二為序例，主要收載了前代重要本草著作的序文、凡例、藥物炮炙、藥性理論、方劑組成、各種病證的常用藥物以及藥物的配伍忌宜等總論方面的內容。卷三至卷二十五為藥物各論部分，將藥物分為玉石部、草部、木部、人部、獸部、禽部、蟲魚部、果部、米穀部、菜部等十類進行論述。每部又按上、中、下三品的次序排列。卷三十為「有名未用」類，收載「神農本草經」和「名醫別錄」等早期本草著作中的部分藥物，這部分藥物到後世已不詳其功用，共一百九十四種。卷三十一則為「本草圖經本經外草類」及「本草圖經本經外木蔓類」，乃是將「本草圖經」一書中增入的植物藥品九十八種亦按先圖後文的形式加以收載。書末有嘉祐七年（1062）蘇頌奉旨刊行此書之序文。本書在編寫體例上，凡屬「神農本草經」的原文則以白文大字記述，其餘非「神農本草經」的文字則全部採用黑色字體。書中有朱筆校補。扉葉有楊守敬像和楊守敬手書題記，並附印記。

證類本草，不僅集宋代本草之大成，亦中國本草著作之重心，上承正統本草之體系，下啟明清近代本草之端緒。證類本草，包括：1. 經史證類備急本草；2. 經史證類大觀本草；3. 政和新修經史證類備用本草；如引申之，又包括 4. 紹興校定經史證類備急本草；5. 重修政和經史證類備用本草。

書中鈐有「星吾七／十歲小像」朱文長方印、「楊印／守敬」白文方印、「國立中央圖／書館收藏」朱文長方印、「宜都／楊氏藏／書記」白文方印、「星吾海／外訪得／祕笈」朱文方印、「飛青／閣藏／書印」白文方印。

4. 《雅尚齋遵生八牋》二十卷 20冊（明）高濂撰 明萬曆間（1573-1620）

建邑書林熊氏種德堂刊本 07649

高濂（1573-1620），字深甫，號瑞南，錢塘（今浙江杭州）人，明萬曆年間的名士、戲曲家、養生家及書籍收藏家。工詩詞及戲曲，藏書豐富，喜歡談醫道，重養生。曾在北京鴻臚寺任官，後隱居西湖。平生著作甚豐，主要有《玉簪記》、《遵生八牋》、《雅尚齋詩草》等。版匡高18.8公分，寬13.3公分。四周單邊。每半葉九行，行十八字；注文小字雙行，字數同。版心花口，上方頂格題「八牋卷幾」，單黑魚尾或花魚尾，有時則無魚尾，其下題篇目名（如「清修妙論上下」、「四時調攝，春、夏、秋、冬」之類），下方則記葉次。是本卷末頁有四周雙邊而上覆樹葉、下托蓮花之雙行牌記，文曰：「建邑書林種德／堂熊冲宇梓行」。《遵生八牋》，初刻本名《雅尚齋



遵生八牋》，養生專著。據說他幼時患眼疾等疾病，因多方搜尋奇藥秘方，終得以康復，遂博覽群書，記錄在案，匯成此書。刊於明萬曆十九年（1591）。全書二十卷，分為《清修妙論牋》、《四時調攝牋》、《卻病延年牋》、《起居安樂牋》、《飲饌服食牋》、《靈秘丹藥牋》、《燕閑清賞牋》、《塵外遐舉牋》等八牋。本書是一部內容廣博又切實用的養生專著，也是我國古代養生學的主要文獻之一。很有參考價值。現存版本有十餘種，其中以雅尚齋原刻本、明崇禎間刊本、清嘉慶十五年（1810）弦雪居重訂本、《四庫全書》本較為重要。書中鈐有「國立中央圖／書館收藏」朱文長方印、「漢鹿／齋藏／書印」朱文方印、「本／廬」朱文方印、「口綬／氏」白文方印。

5. 《易牙遺意》二卷，續一卷，（明）韓奕編 明萬曆間（1573-1620）
金陵荊山書林刊本 15275-0039

韓奕，字公望，號蒙齋。明朝吳縣（今屬江蘇）人。明朝著名醫學家。約生於元文宗年間，父韓凝是名醫。韓奕幼承家學，與弟韓夷皆有醫名。韓奕本人精於本草，善於飲食烹煮。入明隱居，好與名僧游。撰《易牙遺意》二卷。版匡高 19.9 公分，寬 13.9 公分。四周單邊，每半葉九行，行十八字。版心花口，單魚尾，上方題子目名，中段下方記葉次。《易牙遺意》分為十二類，共記載了 150 多種調料、飲料、糕餅、麵點、菜肴、蜜餞、食藥的製作方法，全書分為脯、蔬菜、糕餌、湯餅等十二類，內容非常豐富。實為仿古代食經之作，此書菜肴有五大特色：濃淡適中、適應面廣、接受度高；製作明瞭；具有歷史的考究；更有重要的史記價值。後明代周履靖著《續易牙遺意》，也是託名的仿古食經之作。館藏此書收錄於《夷門廣牘》食品第 39 冊。



6. 《攝生消息論》一卷 1 冊（元）邱處機撰清道光辛卯（11 年）六安晁氏活字印本 15343-0366

邱處機（1148-1227），又作丘處機，字通密，號長春子，元棲霞（今山東省棲霞縣）濱都里人。金世宗大定七年（1167），赴寧海州崑崙山煙霞洞學道。翌年 9 月，拜王重陽為師，與馬丹陽、譚處端、赫大通、王玉陽、劉處玄、孫不二同稱全真道北七真人。金大定九年（1169）冬，邱處機入今陝西隴溪及龍門山潛修十三載，創立全真道龍門派。金明昌二年（1191 年）秋，邱處機回歸故里，在登、萊、青各州傳道。

邱處機曾三次到嶗山遊觀佈道。蒙古成吉思汗十四年（1219），邱處機應成吉思汗之詔，自萊州起程西行，歷時二年，到達西域大雪山見成吉思汗。並贈虎符、璽書，封為「神仙」，令其掌管天下道教，全真道遂盛極一時。蒙古成吉思汗十九年（1224）春，邱處機到達燕京天長觀，因邱處機主持於此，遂改名長春宮（今北京白雲觀）。南宋寶慶三年、金正大四年、蒙古成吉思汗二十二年（1227）農曆七月九日，邱處機逝世，遺骸葬於白雲觀處順堂。元世祖時加封為「長春演道主教真人」，在嶗山上清宮前也築有他的衣冠塚。邱處機著述頗豐，主要有《大丹直指》、《攝生消息論》、《隴溪集》、《鳴



道集》及《西游原旨》等傳世。

版匡高 19.2 公分，寬 12.1 公分。左右雙邊，每半葉九行，行二十一字，注文小字雙行，字數同正文。版心花口，單白魚尾，版心上端為書名，魚尾下方偏右題子目、卷第。

《攝生消息論》養生學著作。本書既有道家觀點，又有儒家論述。書中據《內經》養生意旨，結合個人心得，針對春、夏、秋、冬四時的防病調攝原則與方法等分別作了簡要的論述，尤偏重於老年養生。此書分為春夏秋冬四部分。每一部分又分三節，介紹各個季節基本養生方法，臟器的情況以及相臟病法。該書較全面地闡述了人在天地間，如何從相互聯繫、隨時變化的整體中把握自己，順應自然而長壽久生的理論與方法。

《攝生消息論》對各季節臟器情況的介紹主要來自《四氣攝生圖》的「肝臟春王」、「心臟夏王」、「肺臟秋王」、「腎臟冬王」部分。與之不同的是《攝生消息論》增加了對五臟顏色的描述以及五臟外與五嶽、五星對應的內容。其主要思想素材來源於《黃帝內經素問》中的《四氣調神大論篇》。此外《攝生消息論》還強調了人的肝氣、心氣、腎氣是從六十歲起開始衰弱的。與《四氣攝生圖》中認為的「凡丈夫五十以上腎氣衰減」不同。相臟病法部分別是《黃帝內經·素問》中《熱論篇》、《經脈別論篇》以及《四氣攝生圖》養生理路的進一步推衍。館藏此書收錄於《學海類編》集餘七保攝第 366 冊。

7. 《隨園食單》一卷（清）袁枚撰 清道光四年（1824）刊本 19345

袁枚（1716-1797），字子才，號簡齋，晚年自號倉山居士、隨園主人、隨園老人，錢塘（今浙江杭州）人。清朝乾嘉時期代表詩人、散文家。清乾隆四年進士，授翰林院庶起士。乾隆七年（1742）外調江蘇，歷任溧水、江甯、江浦、沭陽任縣令七年，為官政治勤政頗有名聲，奈仕途不順，無意吏祿；乾隆十四年（1749）辭官隱居于南京小倉山隨園，吟詠其中，



廣收詩弟子，女弟子尤眾。嘉慶二年（1797），袁枚去世，享年 82 歲，去世後葬在南京百步坡，世稱隨園先生。袁枚宣導「性靈說」，與趙翼、蔣士銓合稱為「乾嘉三大家」（或江右三大家），又與趙翼、張問陶並稱「乾嘉性靈派三大家」，為「清代駢文八大家」之一。文筆與大學士直隸紀昀齊名，時稱「南袁北紀」。主要傳世的著作有《小倉山房集》、《隨園詩話》及《補遺》，《隨園食單》、《子不語》、《續子不語》等。《隨園食單》是清朝一部系統地論述烹飪技術和南北菜點的重要著作，全書分為須知單、戒單、海鮮單、江鮮單、特牲單、雜牲單、羽族單、水族有鱗單、水族無鱗單、雜素菜單、小菜單、點心單、飯粥單和茶酒單十四種，詳細記述中國從十四世紀到十八世紀中葉所流行的 342 種菜餚、飯點、茶酒的用料和製作方法；書中不僅有理論、有總結、有評介，且有實踐、有體會、有闡述；立論精闢，文字生動，深具借鑑價值。

8. 《本草綱目》五十二卷，圖三卷 37 冊（明）李時珍撰 日本寬文十二年（1672）刊本 06234

李時珍（1518-1593），明代著名中醫藥學家、科學家。字東璧，晚號瀕湖。蘄州（今湖北蘄春）人。承父業，亦以醫藥鳴世。尤重藥物研究，所著《本草綱目》，先后傳到亞洲及歐洲不少國家，

是世界公認的古代著名科學家。其他著作有《瀕湖脈學》《奇經八脈考》等書，在針灸學和診斷學上也有一定貢獻。尚有《瀕湖脈學》、《奇經八脈考》，均有刊本行世。版匡高 17.4 公分，寬 12.6 公分。四周單邊，每半葉九行，行二十字，注文小字雙行，字數同。版心花口，雙黑魚尾（魚尾相向），上方記書名，中間記卷第，下方記葉次。卷首有萬曆二十四年（1545）李建元進本草綱目疏一通。疏後有全書之目錄。本書為我國明代集大成的藥物學鉅著，總收藥物一千八百九十二種，其中由李時珍新增入的藥物三百七十四種，附藥物圖形一千一百零九篇。收載方劑一萬一千零九十六首。本書以藥物的天然來源及屬性為綱，將全部藥物歸納為十六部。每一部的藥物又以相近的類別為目，總分為六十目，這種分類方法是在繼「神農本草經」、「本草經集注」、「新修本草」、「證類本草」等本草書籍的傳統分類方法基礎上的創造性發展。目錄後有凡例十一則。各卷卷前亦有目錄。文旁有日文注解音訓符號，各卷卷末有動、植之日文譯音。正文卷末署：「寬文十二年壬子臘月吉辰」。次有各動植物之圖，每半葉四格之圖像，共三卷。本書不僅是一部中藥學著作，書中涉及的內容極為廣泛，舉凡生物、化學、天文、地理、地質、採礦以至於歷史等方面，都具有一定的成就。所以也可以說，本書是一部具有世界性影響的博物學著作。對科研、臨床、教學有重要的參考價值。這部巨著受到國內外科學界的重視，據考證，進化論奠基人達爾文曾提到過「中國古代的百科全書」，可能就包括《本草綱目》在內。此書在科學史上有崇高的地位，已被部分或全部譯成多種外國文字。現存數十種明清刻本及石印本。1949 年後有影印本和校勘排印本。



書中鈐有「國立中央圖／書館收藏」朱文長方印、「澤存／書庫」朱文方印、「八千卷／樓藏／書記」朱文方印、「四庫著錄」白文長方印四周飾以花紋。

9. 食物本草二十二卷，卷首一卷 12 冊（金）李杲撰（明）李時珍訂 明天啟辛酉（元年，1621）吳郡錢允治校刊本 06230

李杲（1180-1251），字明之，晚號東垣老人，宋金時真定（今河北省保定市）人，據《元史》記載「杲幼歲好醫藥，時易人張元素以醫名燕趙間，杲捐千金從之學。」



李杲學醫于張元素，盡得其傳而又獨有發揮，通過長期的臨床實踐積累了一定的經驗，提出「內傷脾胃，百病由生」的觀點，形成了獨具一格的脾胃內傷學說。李杲亦被稱之為金元四大家之一，又稱其為補土派的代表。著有《脾胃論》、《內外傷辨惑論》、《蘭室秘藏》、《活法機要》、《醫學發明》、《東垣試效方》等。

版匡高 21.2 公分，寬 14 公分。四周單邊，每半葉九行，行二十字，注文小字雙行，字數同。版心花口，單黑魚尾，上方記書名，中間記卷第、篇目，下方記葉次。卷首有天啟辛酉（1621）錢允治序，次李時珍序，次谷中虛序。次有全書之總目，有卷首一卷，有論某方某法，如食物

論、濟饑急救方、辟穀救饑簡易方、煮豆法等，又有救荒野譜，分草類、木類二種。正文則分水部、穀部、菜部、果部、鱗部、介部、禽部、獸部、味部、草部、木部、火部、金部、玉石部、土部等十五部，卷二十二附有攝生諸要、治蟲論方等內容。各卷卷前亦有該卷目錄。次有凡例十一則。文旁附刻句讀。

該書從歷代醫籍、史書、方誌、筆記小說等著作中，輯錄了大量的調理、補養、食餌方面的資料，以及可供食用、救荒、治病卻疾的野菜、野草。每種食物詳細地記述性味、有無毒性，產地、功效、王治病症、用法以及單驗方應用，有的加有姚氏的評論或按語。內容豐富，闡述詳盡，切合實用，有很高的參考價值。例如卷六萊菔（即蘿蔔）載：煮食化痰消導；生搗汁服，止消渴；蘿蔔汁液鼻可治頭痛頭風；蘿蔔切片，蜜浸炙干，細嚼咽下，治尿路結石。卷七冬瓜條指出「欲得體瘦輕健者，食之。若要肥胖，則勿食也。」能治消渴不止、水腫。卷十五酒條指出「少飲則養血行氣，壯神禦寒，消愁遣興，敘情合歡；痛飲則傷神耗血，損胃亡津，生痰助火。」附錄載有補虛弱，益精氣，健腰腳的枸杞酒；補五臟，明耳目的桑椹酒；治風濕疼痛的花蛇酒、烏蛇酒、五加酒等50餘種藥酒方。卷十六茶條附中郎先生《茶譜》介紹了採茶、造茶、辨茶、藏茶、飲茶、茶具及茶道。卷十七人蔘條記載了人蔘膏製作及應用。此書對於醫療保健，水泉的開發、食用藥物的開拓，都有重要的參考價值。原書自明崇禎十六年刊刻後傳世甚少，1994年人民衛生出版社出版了點校本，可供查閱。

書中鈐有「國立中／央圖書／館考藏」朱文方印、「虎尾／春冰／寄此生」白文方印、「放／懷」白文方印。

四、結語

我國古代的醫學典籍中即記載許多藥膳食療的處方，將各種食物依食後體內的反應分類，例如西瓜、竹筍、鴨肉屬於寒性，羊肉、荔枝、榴槤為熱性。另一方面，有些藥材的藥性甘而溫，有些藥材則苦而涼，不同藥材與食物的搭配，各有不同的補性及效益存在，製作前要先了解藥材及食材本身的特性，才能掌握藥膳調理的精隨，使食補效益獲得充分的發揮。總之，正確的使用食療藥膳，可以增加身體對疾病的抵抗力，有防治疾病及強身延年的效果。

藥膳不僅在國內受到消費者青睞，而且已走出國門，在日本、東南亞一帶很有影響，廣受當地華裔與華人的重視，成為中華民族博大精深飲食文化的又一奇葩。

注釋

- 1.《後漢書》卷八十四〈列女傳〉第七十四〈陳文姬妻〉，明嘉靖八至九年（1529-1530）南京國子監刊本。
- 2.《後漢書》卷二百七十六〈列傳〉第三十五〈張觀傳〉，明嘉靖八至九年（1529-1530）南京國子監刊本。
- 3.《呂氏春秋》卷十四本味篇，（秦）呂不韋撰元至正間（1341-1367）嘉興路總管劉貞刊明修補本。
- 4.《重廣補注黃帝內經素問》卷七臟器法時論二十二，（唐）王冰註明嘉靖庚戌（二十九年，1550）武陵顧從德覆宋刊本。
- 5.《備急千金要方》卷七十九〈食治〉，（唐）孫思邈撰（宋）林億等校正，載於：《景印文淵閣四庫全書》（臺北：

臺灣商務，1983-1986），第 735 冊，頁 804。

- 6.《周禮》卷一〈天官冢宰第一〉，（漢）鄭玄注明嘉靖間東吳徐氏覆宋刊三禮本。
- 7.《神農本草經疏》卷二十三，（明）繆希雍撰明天啟乙丑（五年，1625）海虞毛氏綠君亭刊本。
- 8.同注 5。
- 9.《千金翼方》（唐）孫思邈撰，清光緒戊寅（四年，1878）上海莫繩孫影刊元大德本。
- 10.《大德重校聖濟總錄》宋徽宗敕編，元大德四年（1300）太醫院刊本。
- 11.《飲膳正要》卷一，（元）忽思慧撰鈔本。
- 12.《本草綱目》（明）李時珍撰，日本寬文十二年（1672）刊本。
- 13.《雅尚齋遵生八箋》二十卷 20 冊，（明）高濂撰明萬曆間（1573-1620）建邑書林熊氏種德堂刊本。

參考文獻

- 1.國家圖書館編。《國家圖書館善本書志初稿》（臺北：編者，2000）。
- 2.（清）張廷玉等奉敕撰。《明史》三百二十卷（臺北：藝文，民 45 年據清乾隆武英殿刊本影印）。
- 3.趙榮光著。《中國飲食文化概論》（北京：高等教育出版社，2003）。
- 4.（唐）孟詵撰。《食療本草》，載於：《敦煌古籍敘錄新編》（臺北：新文豐，1986），第 8 冊。