

· 古籍研究 ·

文晟《本草饮食谱》食疗思想探析^{*}唐婉云 宋 鑫 汪 鑫 蒋力生[▲]

摘要 文晟所著的《本草饮食谱》是一部特色鲜明、价值突出的清代食疗专著。该书以《黄帝内经》理论为宗,通过“法遵《内经》,立论有本”确立食疗理论框架;以“广择食材,熟稔性味”构建食材认知体系;以“注重食忌,节度中和”强调食疗的关键原则;以“间附食方,简便效廉”展现其实践路径,构建了一套从理论到方法的完整食疗体系,体现了作者将经典医理与日常饮食相融合的学术成就,对当代中医食疗的理论研究及实践应用具有重要参考价值。

关键词 《本草饮食谱》;文晟;食疗;中医

文晟(?—1859),字叔来,号宜亭,清代江西萍乡人,嘉庆二十四年(1819年)中举,以大挑一等赴广东,历任东安、清远诸州县,所至有政声,后补茂名令;丁艰归里,服阙后任归善、新会令,迁嘉应知州,咸丰三年(1853年)特授惠州知府。其人性负气节,亦谙韬略。咸丰九年,石郭宗聚众攻嘉应,文晟拒守十三日,城破力战殉国^①。文晟虽不以岐黄为业,然常钻研医术,查验古人成方,久而亦精岐黄,致力于中医普及和医书校刊,采内外妇儿诸科及集验简便诸方,辑成医学丛书《六种新编》,又著《妇科杂证》《本草饮食谱》。诸书皆刊刻传世,为医林留资。

食疗是指在一定的医药学理论指导下,利用饮食或饮食方式来增进健康、防治疾病、延年益寿的方法^②。中医食疗源远流长,理论体系博大精深,其思想理论可追溯至《黄帝内经》,历经各代传承发展,对当代人养生疗疾具有重要的指导价值。文晟于食疗研究颇有心得,其所著《本草饮食谱》分为谷(26种)、豆(12种)、菜(74种)、瓜(12种)、果(56种)、味(23种)、禽(19种)、兽(30种)、鱼(38种)、鱼虫(35种)十部,共载325种常见食物,并论及其性味、功效、采用、宜忌

等,间附简便易行之食疗验方。该书内容丰富,言简意赅,集中体现了文晟的食疗思想与经验,对传统食疗的学术研究及现代食疗的实践应用均具有较高的参考意义。

1 法尊《内经》,立论有本

文晟《本草饮食谱》的食疗体系是建立在扎实的理论基础之上,是对《黄帝内经》理论的继承与发展,主要体现在以下三个方面。

其一,将《素问·脏气法时论》中“毒药攻邪,五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”^{③④}这一纲领性论述,发展为一部详尽的实践指南。《黄帝内经》提出“谷、果、畜、菜”的食物分类和“养、助、益、充”的功能定位,文晟则在此基础上将三百余种日常食物进一步细分为谷、豆、菜、瓜、果、禽、兽等十部类,并精确阐释其如何具体发挥“养、助、益、充”的功效。例如,书中不仅指出五谷(如粳米、黍米)可滋养中焦,更具体论述了不同谷物在补益脾胃时的细微差异;不仅明确“五畜”(如猪肉、羊肉)能补精益气,更辨析了其温凉补泻之不同,以适用于不同证候及人群。这使得《本草饮食谱》所载食疗学内容具备系统性和层次性。

其二,遵循《灵枢·五味》“五味各走其所喜”^⑤及《素问·脏气法时论》“此五者,有辛酸甘苦咸,各有所利”^{⑥⑦}之旨,为所载食材标注性味,并说明所利脏腑,如“栗,甘咸,温,固胃温肾,宽肠”^{⑧⑨},以及“羊肉,甘、温,入脾”^{⑩⑪}。这使得《黄帝内经》相对抽象的五味理论在食疗领域得以具体落实,并且可在静态描述食物阴阳属性(寒凉属阴,温热属阳)的基础上,通过“寒者

^{*}基金项目 国家中医药管理局《中华医藏》提要编纂通论项目(No. KIS-ZHYC-2020-011);2022年江西省高校人文社会科学重点研究基地项目(No. JD22064);江西中医药大学博士科研启动基金资助(No. 2025BSRW003)

[▲]通信作者 蒋力生,男,教授,博士研究生导师。主要从事中医基础理论、中医养生理论与文献、中医药文化等研究。E-mail: jdy67899@126.com

· 作者单位 江西中医药大学(江西 南昌 330004)

热之,热者寒之”之法,动态调节人体阴阳偏盛,将《素问·至真要大论》“谨察阴阳所在而调之,以平为期”^{[13]241}这一平衡阴阳的治疗原则转化为可操作的食疗法则。

其三,秉承《灵枢·阴阳二十五人》“因人制宜”的思想,列述了辨体施食的具体方案。书中论述着眼于“人”而非单纯的“病”,强调同一食材在不同个体上的迥异应用效果。如同蒿(一名蓬蒿),“阴脏火衰者服之,消痰利水,和胃养心;相火内炽者服之,气满,头昏炫,心烦舌强”^{[15]533};胡桃(即核桃)性热,皮涩肉润,功擅“补命门,涩精固气”^{[15]541},尤宜阳虚之人,然属“肺有热痰及命门火炽者”^{[15]541}则不宜食用,恐其助热生痰。其个体化食疗思路,将“因人制宜”的思想理论深化拓展为个体化食疗指南,使食疗方案更具针对性。

综上所述,《本草饮食谱》实现了对《黄帝内经》理论的创造性转化,其所承载的食疗体系既有坚实理论依据,又具极强的操作性。

2 广择食材, 熟稔性味

《本草饮食谱》所蕴含的食疗智慧,建立在广择食材的广阔视野与熟稔性味的精微洞察之上,二者相辅相成。

2.1 广择食材 广择食材体现在两个维度。其一是空间上的横向博取。这与文晟多地仕宦、见多识广的经历密不可分。文晟非固守书斋,而是将足迹所至的所见所食,皆纳入食疗考察的范围。其突破地域限制,系统记录一种食材的不同品种,比较不同水土下的物产差异。如对于柚,“广东东安县腰古汎有无花柚,皮陈久者可代化橘”^{[15]539};对于麪(面),“粤东有小麦作麪皆是”,但“北产尤佳”^{[15]531};对于橙,“产新会者佳”^{[15]539}等。书中极大地拓展了食疗食材的版图,凸显了食材的“道地性”。其二是资源上的纵向深挖,即对同一种食材不同部位的全面利用,体现了“物无弃物”的理念。对于植物类食材,书中不仅记述其根、茎、叶、花、果之食用价值,还涉及其皮、核、苗等的药用功效。如莱菔(萝卜)不仅可“散血,宽膈,解酒,消谷化痰,利五脏”,其子及茎叶亦有食疗价值^{[15]534}。对于动物类食材,书中不仅记述其肉,还涉及血、骨、内脏器官、分泌物等的食疗作用。如鹅不仅可“解五脏热”,其血、尾肉、涎、尿、胆的食法与食疗作用亦见载于书中^{[15]543-544}。这体现了文晟对食材的全面利用,深化了“广择”的内涵。

2.2 熟稔性味 熟稔性味,则是在广择食材的基础上,进一步对食材内在属性的精准辨析,敏锐捕捉其性味、功效因品种、部位不同而产生的区别。首先,品种不同,性味有别。一方水土养一方物,即便为同种食材,其生长地域、品种差异亦能导致性味功效的显著区别。例如,鸡均有“补虚羸之功”,但丹雄鸡“甘,微温”,功效以“补虚益肺,温中止血”为主;白雄鸡“甘、酸,微温”,功效为“调中下气,疗狂邪,安五脏,止消渴,利小水”;黑雄鸡“甘,微温”,功效为“去心腹恶气,安胎,止腹痛”;黑雌鸡“甘、酸,温平”,功效以“止反胃,定心志,排痈脓,破宿血,生新血,安胎”为主;乌骨白毛鸡治女性虚损诸症尤效^{[15]544}。其次,部位不同,性味功效亦有差异。此乃前文所述“物尽其用”的深化。如石榴“甘、酸、涩,性温。压丹石毒,杀虫,治燥渴”,但其籽“性涩”,功效为“止久痢,涩肠,治漏精”,其花则以“治心热,疗吐血”为主^{[15]539}。再如猪肉“甘、咸,微寒”,功效为“补肌肤,润肠胃”,但猪心偏于“补心血,治惊忧”,猪肚则偏于“补胃益气”,猪蹄则“下乳汁,煮清汤洗痈疽良”^{[15]545}。通过此类辨析,文晟将一种食材分解为一个微小的药库,让使用者能够根据具体证候,精准选取最适部位,从而实现同源异功的精准食疗。

综上,《本草饮食谱》将广择食材的广度与熟稔性味的深度完美结合。文晟以其阅历实现食材在空间与结构上的广泛采集,又以药理家的眼光完成了对这些食材内在属性的精微辨析,做到博观而约取、知物而善用,从而有效指导人们通过择物而食祛病疗疾。

3 注重食忌, 节度中和

3.1 注重食忌 食忌又称忌口,指在特定情况下某些食物不宜食用,否则可导致身体出现偏差甚或引起病变^[6]。《本草饮食谱》所载325种食物中,有201种食物列有食忌内容,由此可见其对食忌的重视堪称一大特色。其食忌论述系统而周全,主要包括以下四类^[7]。(1)因物而忌:是指一种食物与另一种食物不宜同食。如葵菜“勿同黍米、鲤鱼食”^{[15]535};榧子“同猪肉食令气壅,患断节风。榧子皮反绿豆,犯之杀人”^{[15]541}。(2)因时而忌:是指某时间段内不宜食用。如韭菜“五月忌食”^{[15]533};蓼花“二月勿食”^{[15]537}。(3)因病而忌:指有某种疾病倾向、患有某种疾病或某种疾病愈后不宜食用。如油菜(一名云台菜)“旧患脚气及有狐臭者切忌之”^{[15]534};冬瓜“久病滑泄,水衰气弱者勿服”^{[15]537}。(4)饮

食生理禁忌:指处于特殊生理时期人群(儿童、孕期及产后妇女)的饮食禁忌。如薏苡仁“孕妇忌食之”^{[5]532};蕨“病人及小儿尤忌之”^{[5]536};梨“产后及金疮与冷泄者勿食”^{[5]538}。文晟对食忌的详尽描述,是“辨证施食”不可或缺的组成部分,可有效防止“食复”或“食误”,提升食疗的安全性。

3.2 节度中和 文晟认为,食疗除严守食忌外,还应节度中和。“中和”思想源于儒家中庸之道,“中”字多代表本体、位置,“和”字多代表相互作用、方法、行动和结果;“中”为体,“和”为用,“中和”则强调适中,不偏不倚,恰到好处,达到平衡和谐的理想状态^[8]。节度中和在《本草饮食谱》中主要表现为两个方面。其一是饮食量的把控,即强调整制,把握好饮食之“度”。食用某种食物不过量、不偏嗜,不可多食、久食,否则反而为害。《本草饮食谱》载有因“多食”致疾、明示“不可多食”或“勿常食”者,凡108种。如菠菜“多食令脚弱,发腰痛,动冷气”^{[5]534};酱瓜“不可多食,以致病生”^{[5]538}。这对于矫正当今暴饮暴食、追求刺激、伤脾败胃的饮食弊病,构建理性的饮食习惯有深刻的警示意义。其二是饮食搭配合宜,烹饪得当,通过五味调和、合理烹制,矫正食材之偏性,从而在满足营养需求的同时,不伤胃气,实现饮食之“中和”。如大麦性凉,“带生则冷,损人”,但熟食可中和其凉性而益人^{[5]531};诸笋“性冷难化,不益人”,可用香油、生姜中和其寒性,治食笋之伤^{[5]536-537}。

由此可见,《本草饮食谱》通过系统的食忌规范与节度中和的理念,为食疗设定禁忌边界,防范身体失衡,追求恰到好处的平衡,以助人体达阴平阳秘。这为食疗实践提供了重要的原则性指导。

4 间附食方, 简便效廉

除系统阐述食物性味外,文晟在《本草饮食谱》中还记载了约173则行之有效的食方。这些食方并非独立成卷,而是巧妙地散见于相关食材的论述之中,形式灵活,与正文浑然一体,使读者在理解食物性味的同时,可即学即用。其方最大特色在于简、便、效、廉。

4.1 简 “简”,指组方简单,食药味数少。其中,单方约98则,如黄大豆“浓煎汁饮,治内痈及臭毒腹痛”^{[5]532};两味食材组成之方约61则,如莱菔(即萝卜)“同鲫鱼煮食,治嗽”^{[5]534}。此药专力宏的思路,深得经方之精要,旨在利用食物间协同作用,直指病机。

4.2 便 “便”,指制法简易,操作清晰。蒸、煎、榨汁、烧灰涂敷等,无需特殊工具与复杂工艺,寻常人家灶间皆可炮制,应用门槛极低。如将胡荽(即芫荽)“搓塞鼻中”,即可治“目翳不退”^{[5]533};将茄子花“烧灰涂患处”,即可治疗“金疮牙痛”^{[5]538}。

4.3 效 “效”,指诸方虽简,但疗效确切。如莴苣捣汁治疗沙虱水毒、诸虫入耳^{[5]534}。现代药理研究^[9-10]证实,莴苣子具有抗炎作用,与其所含的三萜、皂苷成分灭活多种炎症介质相关;任志欣等^[11]研究发现,莴苣水提物与醇提物在不同浓度下,对须癣毛癣菌、红色毛癣菌、羊毛样小孢子菌均表现出较强的抑制活性。又如,鲤鱼汤可用于水肿治疗^{[5]547},基于鲤鱼的加减化裁方,在胸腔积液、腹水等局部水肿和全身水肿的治疗以及白蛋白水平提升方面有较好的临床疗效^[12-14]。上述结果可从科学角度印证《本草饮食谱》所载食方的有效性与实用性。

4.4 廉 “廉”,指《本草饮食谱》一改《饮膳正要》“累朝亲侍进用奇珍异饌”^[12]之风,所用食材皆日常易得、价格低廉之物,使贫寒之家亦能借此自我调护。这充分体现了文晟立足民生、惠及百姓、致力普及的著书理念。

文晟以间附食方的形式,将药食同源、审证施食的思想转化为百姓看得懂、用得起、见效快的居家疗养指南,极大增强了该书的实用性和普及性,也集中体现了其仁心济世的儒医风范与务实的学术取向。

5 小结

《本草饮食谱》不仅是对食疗经验的汇编,更是文晟将其采集、验证,并依据经典理论系统提炼、升华的成果。其构建的食疗思想体系脉络清晰:以“法遵《内经》,立论有本”确立理论根基;通过“广择食材,熟稔性味”建立实践基础,展现其对食材特性的精深把握;以“注重食忌,节度中和”强调食疗的关键原则及饮食调理的平衡观;以“间附食方,简便效廉”体现其实用价值,将理论落实为惠及百姓的日常应用。这四个层面环环相扣,构成一套从理论到方法、从原则到方案完整贯通的食疗体系。该著作不仅系统总结前人经验,更通过作者的实践观察与理论创新,将食疗提升为一门兼具学术深度与生活智慧的实用学问,对现代中医食疗学的发展与大众的健康生活仍具有重要的启示意义。

(下转第38页)