中央研究院歷史語言研究所集刊
第六十九本，第四分
出版日期：民國八十七年十二月

唐宋食療概念與行為之傳衍——以《千金・食治》為核心的觀察

陳元朋*

認爲特定「食物」有助「健康追求」與「治癒疾病」的看法，在今日的東亞文化圈內，可說是一種既普遍又風行的醫療概念與飲食行爲。然而，這種今日名之爲「食療」的知行，卻並非當代的原創，它自有其古典的淵源可尋；換句話說，「食療」一事是可以擺在歷史的脈絡中來加以察考的，而本文即爲之作。

在以唐代名醫孫思邈所撰《千金・食治》爲觀察伊始的行文裡，本文指出，《千金・食治》一方面誠然是唐代以降「食療奉行者」們的行爲準繩，但另方面，相涉的體認，其實也早存見於漢魏時人的言論，以及唐以前的若干醫學古典中。因此，考量現存史料的狀況，對於這些早期的食療認知，我們祇能說其是零散，卻不能將其在唐以前的存在視之爲矇昧。通過文本的比對，本文發現，孫思邈的「食療觀」確實是基礎於這些前人的知見；整篇《千金・食治》的內容，其實就是孫思邈「乃博群經，刪裁繁重」後的成果。

「食療」概念與行爲在兩宋的傳衍內容，基本上是足以體現傳統醫學知識傳承方式的轉變，以及近世士人文化的部份特徵，而有關這課題在唐代以降的「社會史」與「文化史」研究旨趣，亦正由此展露。就社會的層面而言，「食療」這種在唐代似爲「傳播範疇有限」的認知體系，在宋代卻開始被「士人」——這個當日新興的社會階層所掌握，而北宋官方對於醫籍刊印事業的熱衷致力，則在其間扮演了媒介性的角色。這些士人是「尚醫」的一群，他們是醫學在宋代普及的主要對象，也是醫籍中「食療概念」的傳衍者。

作爲「醫療概念」的「食療知識」，其爲宋代尚醫士人所掌握，或許可以歸屬於社會性的因素；然而，由此一掌握所使然的「行爲」，卻又別有文化上的特色。從《養老奉親書》的「爲長者壽」，到《士大夫食時五觀》所隱含的對同質群體的期許，再下至《山家清供》裡那群視「食療」爲「清高」的士人們。我們不難發現，「食療行爲」在宋代的這層文化意義，其實是與時俱深的。時間愈後，「食療行爲」的施用背景愈切近於士人日常的飲食習慣。是則，「食療」確已成爲足以反映當日士人文化特質的行爲。

關鍵詞：唐 宋 食療 千金食治 孫思邈

* 臺灣大學歷史研究所博士班

一、引言

藉饌肴來癒疾延壽，在今日的東亞文化圈內，可說是種既普遍又風行的醫療概念與飲食行爲。當代韓國人認爲常吃「補身湯」與「蔘雞湯」便能滋補強身，[1] 日本人則認爲「竹筒飯」與「紅豆飯」能讓人益壽延年，[2] 而各地中國人習以爲常的「四季食補」，以及大陸與臺灣日漸林立的「藥膳樓」與「食補餐廳」，皆再再說明著此種將「食」納入「醫藥」與「養生」關係環節的認知，已深入這個文化圈內的各個社會，且成爲其成員常所信服與奉行的概念與行爲。

日、韓與東亞漢人社會對於「食」能「將養身體」、「禦病防疾」的認識，大概是傳統中國醫學知識「縱橫擴散」後的結果。當代中國傳統醫學對這概念亦有所陳述，而（表一）所列三種說法，則可以爲代表：

表一：當代中醫著作所釋「食療」定義舉隅

出　　典	定　義　內　容
1.《中國大百科全書・傳統醫學分冊》[3]	根據不同的病症，選擇具有不同作用的食物，或以食物爲主，並適當配伍其它藥物，經烹調加工製成各種飲食以治療疾病的醫療方法。
2.《中醫名詞術語大辭典》[4]	應用食物對於疾病進行治療或調理。又稱爲「食治」。
3.《中國食療大典》[5]	利用不同的食物來影響機體的功能，使其獲得健康或治癒疾病的一種手段與措施。

（表一）臚列現代傳統中國醫學的「食療」定義，其詳簡自有不同，而細部亦有所區別。[6] 但歸納而言，這三種說法，均是由「食物」——這個充要條件，以及

[1]「補身湯」是韓人嗜食的湯品，是由狗肉精燉而成。「蔘雞湯」則是以人蔘與肉雞熬燉而成的湯品，亦爲韓人所常食。請參見伊藤亞人，〈朝鮮的飲食文化〉，收入中山時子編，《中國飲食文化》（北京：中國社會科學出版社，1992），頁275-278。

[2] 請參見平田萬里遠，〈中國飲食文化在日本的傳播與發展〉，收入中山時子主編，《中國飲食文化》，頁240-241。

[3] 請參見「中國大百科全書中國傳統醫學篇編輯委員會」編，《中國大百科全書・傳統醫學分冊》（北京：中國大百科全書出版社，1992），頁416-417。

[4] 請參見「中國中醫研究院」、「廣州中醫學院」合編，《中醫名詞術語大辭典》，（臺北：啓業書局，1978），頁242。

[5] 請參見姚海揚編，《中國食療大典》（天津：科學技術出版社，1994），頁396。

[6] 個人以爲，在（表一）所載三種說法裡，要以《中國大百科全書・傳統醫學分冊》所載

「養生延壽」與「癒疾療病」——這兩個基本目的所構築而成的。再就文字上來看，上表三書中所謂的「食物」，應是專指「單品食料」言，而其內容大抵是包括所有被人視爲「飲食對象」的東西。

當代傳統中國醫學關於特定「食物」有助「健康追求」與「治癒疾病」的看法，自有其古典的淵源。不過，或許是受到學科屬性的左右所致，現代傳統中國醫學界似乎很少措意於有關「食療」歷史面相的追索。就以《中華醫史雜誌》，這本大陸地區的重要醫學史研究期刊爲例，自八〇年代復刊以來，十餘年間談及「食療」這課題的論文，僅有孟仲法、顧燕敏兩人合著的〈我國古代食療發展史略〉一文。[7] 然而，此文既名之以「史略」，自是難免「通史」的寫作體例，但如此在內容上則不易照顧周全。綜觀全文，僅對歷代食療著作加以簡介，但並未論及各著作之間的承衍關係，因此很難從中看出「食療」概念與行爲的傳衍脈絡，頗有些述而不論的意味。

「食療」既然有「食物」這項充要構成條件存在，它當然也有其「飲食」層面的意義。換句話說，有關「食療」之「概念」與「行爲」的歷史面相，也可以放在「飲食史」的脈絡中加以求索。然而，或許是受到「飲食史」既有研究格套的影響，[8] 這些訴「食療」於「飲食史」研究範疇的文字，若非如同「醫學

的範圍最小，所謂「經烹調加工製成各種飲食」一語，似乎有特別強調「烹飪」程序的意味，而其它兩書，則僅言「食物」。

[7] 孟仲法、顧燕敏，〈我國古代食療發展史略〉，《中華醫史雜誌》15(1985)：1。

[8] 以往學界對「中國飲食史」的研究取徑，基本上可以歸納出以下三個特徵：其一是憑藉考古出土物與歷代食譜，考索先民的飲食內容與風尚；其二是將有關先民「飲食」之種種，寄託於「華夏文明演進」的大纛下；其三則完全出於現世的關懷，冀望以先民的飲食內容富益今人之物質生活。總體而言，採取前述第一類視野的學者如楊蔭深，《飲料食品》，收入《飲饌譜錄》（臺北：世界書局，1992）、張光直，"Food in Chinese Culture," *Anthropological and Historical Perspectives* (New Haven and London: Yale University Press, 1977)；逯耀東，〈《崔氏食經》的歷史與文化意義〉、莊申，〈從「八珍」的演變論中國飲食的演變〉，均收入《第一屆中國飲食文化研討會論文集》（臺北：中國飲食文化基金會，1993）；王仁湘，《飲食與中國文化》（北京：人民出版社，1994）；陳偉明，《唐宋飲食文化發展史》（臺北：學生書局，1995）等，多半較能把持歷史研究的分際，從材料出發，有一分證據說一分話，少做感性或實用層面的論述。第二類學者則不然，雖然依據的史材與前者無甚差別，但此輩卻好以死板的唯物史觀分析生人之口腹，林乃桑所著《中國飲食文化》（上海：上海人民出版社，1989）是其類。至於第三類學者的著作，則有林正秋，《中國宋代菜點概述》（北京：中國食品出版社，1989）可以爲例。

史」研究者一般，著重於「食療」之實用層面的探究，[9] 便是將「食療」當作是「中華飲食特色」來加以宣揚敘述，[10] 能夠掙脫藩籬的研究作品，直可謂爲鳳毛麟角。[11] 事實上，以這兩類研究取向寫作而成的論文著作，常常祇能讓我們知道「食療」在先民生活中的曾經存在，卻不能引領我們進一步深入這存在的內裡，特別是在「概念的特徵」與「行爲的傳衍」上，「飲食史家」們的研究尤顯貧乏。

「食療」既是「概念」與「行爲」的構成，自是無法脫離「人」而獨立存在的。因此，在我們提出「是何種思想在支持這行爲之存在？」這命題的同時，我們還可以問「是那些人在信奉與實踐這樣的思想？」當我們敘述此一思想與行爲在歷史時空中的存續事實時，我們也應該試圖探討「是那些管道在承負這樣的延續？」而更重要的是，倘若這些在不同時期「信奉」、「實踐」與「承負延續」的人們，本身即有著社會階層與文化素養上的差異時，我們似乎還可對彼輩之於「食療」所可能形成的內在質變加以探究。

拙文將擬依循上述的脈絡進行探討。基本上，我是將「食療」這課題的研究，定位在「社會史」與「文化史」的層面上。不過，這個研究取徑的設定，也並不是要藉以質疑前輩學者以「醫學史」或「飲食史」角度研究「食療」一題的可行性；而是希冀能將「食療」的「醫學」與「飲食」面相，擺在「社會」與「文化」框架下進行觀察。畢竟，無論是「醫學」，亦或是「飲食」，都是環繞人而存在的認識與習慣，它們依然還是「社會」與「文化」的產物。

鄙意以爲，面貌切近於當代「食療」認知的概念與行爲，在先民社會的出現時間似乎並不甚早，唐人的相關言行或許正是開端。當然，這並不是說我們對於當代「食療」的尋根工作，就祇能作到唐代。事實上，就現存的史料觀之，唐以前其實也有許多可以與唐代「食療」相溝通的「認識體系」與「行爲模式」存在。此中，時間譜系在先秦至兩漢間的「馬王堆古醫書」、《黃帝內

---

[9] 此類論文請參見章樂琦，〈疾病、飲食、消費者〉；黃伯超，〈國人之營養狀態、慢性疾病與平均壽命〉；黃韶顏，〈中國傳統食療之探討〉；戴東原，〈醫食運動與健康〉；劉儀初，〈論中國食醫同源的產生及其營養學價值〉。以上諸文，皆收入《第三屆中國飲食文化學術研討會論文集》（臺北：財團法人中國飲食文化基金會，1994）。

[10] 請參見林乃燊，《中國飲食文化》（上海：上海人民出版社，1989），頁47-52。

[11] 個人以爲，日人宮澤正順所著〈「醫食同源」與「藥食如一」〉一文，可說是目前有關「食療」這課題研究論文中少數能脫離既有窠臼的作品。該文收入中山時子主編，《中國飲食文化》，頁75-83。

經・素問》、《神農本草經》，魏晉時期的「本草類」與「食經類」著作，以及漢魏神仙方士與道徒們的「服食」傳統，都是可供我們溯源的對象。[12] 不過，由於這些唐以前人們的知見言行，或是殘破散佚而僅存名目，或是雜繁篡亂而各有淵源，很難在一篇短文中理其頭緒、梳其脈絡。因此，爲免冗贅舛誤，拙文之於上述先秦以迄唐代之前的諸般溯源對象，僅擬作些麤略的推測。總的來說，從其中摘出若干與唐宋食療內容旨趣暗合的知見或行徑，將是這部份行文所欲達成的目標。至於細部的分析，則得留待異日另文再論。因此，拙文的重心，還是擺在唐宋時期。

「食療」在唐宋時期的存在概況，不僅足以體現前述個人對這個課題所提出的幾個觀察面向，同時也能符合「社會史」與「文化史」的研究旨趣。舉例而言，在「以食爲治」、「以食爲養」的綱領下，「食療」在唐宋期間一方面被賦與「養老」的目的意識，二方面也逐漸形成一種特殊的「階級文化」。當然，就性質來說，這兩種附加內涵還是屬於概念性的，但是它們的深化與產生，卻與宋代的那批「尙醫士人」關聯密切，而這個階層的存在，又不祇是社會性的，同時也是文化性的。再以「傳承管道」爲例，「食療知識」在唐代的傳遞個案，頗有師徒相授的特徵，但這藩籬在宋代卻被官方編纂與刊布醫籍的行爲所跨越。此其中，宋代官方之於醫籍的「編纂刊布」，肯定是有社會性的意義存在，而這類行爲又無疑是扮演著「知識普及」的文化性角色。

唐宋時期，以「概念」與「行爲」爲主體的「食療」，有「變」，亦有「不變」。言「變」，指的是「奉行者」的身份；說「不變」，則是就「基本理論」而言的。凡此，在以下的行文中，拙文將試圖爲之剖陳，而孫思邈的《千金・食治》則是我所揀選探討的起始對象。因爲，「食療」一詞，正濫觴於這部著作。

---

[12] 拙文在完稿之前，曾以「食療不愈，然後命藥——唐宋食療概念與行爲的內在及承衍」爲題，參加「中央研究院歷史語言研究所・生命醫療史研究室」一九九六年度的第十次討論月會。在該篇文章中，個人主要是以「馬王堆古醫籍」、《神農本草經》與若干《醫心方》所引「中世食經」爲史料，企圖上溯唐代孫思邈「食療觀」的內容淵源。不過，由於該文的寫作，必須先釐清古代醫學典籍的派別與傳抄脈絡，而這些又都不是以個人目下之淺識所能處理的課題。因此，乃暫且擱下原先溯源的想法，僅就唐宋時期的「食療」略抒鄙見。又，該文當時曾蒙杜師正勝、林富士先生、賴鵬舉先生、李建民先生、祝平一先生、金仕起先生、陳君愷先生等師長學友的慷慨指教，對個人觀念的釐清頗有幫助，王師德毅、梁師庚堯與邢師義田則對拙文之部份篇章審閱再三，而本文命題的選定是啓發自遠師耀東，今幷誌於此，以致謝忱。

二、孫思邈的「食療觀」

日本學者岡西爲人，曾在所著《宋以前醫籍考》「千金食治」條下有如斯之語：

> 按：所謂「千金食治」，即是《千金方》之卷廿六，而固非單行者。然後世論食療者，多以爲圭臬。故今特著於此焉。[13]

檢證唐以後的「食療」文字，不論是官纂醫書如北宋徽宗朝之《聖濟總錄》，[14] 亦或是私家著作如明・高濂《遵生八牋》之〈飲饌服食牋〉，[15] 其概念之所本，的確與孫思邈的認識關係密切；岡西氏的觀察實可謂之中的。

今考《千金・食治》收在《備急千金要方》第二十六卷，[16] 原題作〈食治〉，是唐代名醫孫思邈有關「食療」的最主要著作。該卷下分五子篇，分別是「序論第一」、「果實第二」、「菜蔬第三」、「穀米第四」、「鳥獸第五」。其中，「果實第二」以下四篇，可說是孫氏有關「單品食料」的「本草學」記述，至於孫氏所稟持的「食療」理論，則主要載在「序論第一」篇中。

事實上，孫思邈之於「食療」的認識，並不限於《要方》一書所備載的內容。《千金翼方》（以下簡稱《翼方》），[17] 這部孫氏在《要方》撰成之後，因「猶慮或有所遺」而增著的輔翼之作，亦對「食療」有所闡述發明。所以，以下有關孫氏「食療觀」的探討，基本上也將建構在此兩書的相關內容上。

---

[13] 請參見岡西爲人，《宋以前醫籍考》（臺北：古亭書屋，1969），頁1337。

[14] 《聖濟總錄》（北京：人民衛生出版社，1995），是北宋徽宗時期敕撰的巨型醫書，該書卷一百八十八爲〈食治門〉。今考該門之下首載「食治統論」，其內容全取孫思邈《千金要方》〈食治〉之內容。不過，該書尚未及發行，書板便於靖康之難時被金人攜去北方，此後終南宋之世不見該書流傳，一直到元代才重新問世。是故，拙文探討宋代官刻醫籍之於醫學知識普及當日民間的部份並未加以徵引。

[15] 《遵生八牋》（北京：人民衛生出版社，1994），明萬曆年間高濂撰。該書共分八牋十九卷，其中第五牋名爲「飲饌服食」，內容除理論的陳述外，尚列有「食療方劑」若干，其中頗有得之於《千金要方》〈食治〉之內容。

[16] 本書所用《千金要方》、《千金翼方》，均收入《藥王全書》（北京：華夏出版社，1992）。此書爲現存搜羅世傳孫氏著作最完備的本子。

[17] 按《千金翼方》今有日本影刻之「元大德梅溪書院本」，此書書前首載有宋臣高保衡等所撰進表〈序文〉一篇，次載孫思邈〈序文〉一篇。由是觀之，此本應爲北宋遺本之覆刻本。今考是書所載孫氏〈序文〉內，有所謂：「……由檢押神秘，幽求今古，撰方一部，號曰：《千金》……猶恐岱山臨目，必昧秋毫之端；雷霆在耳，或遺玉石之響。所以更撰《翼方》三十卷，共成一家之學。」可見，孫思邈別撰《千金翼方》的目的，原在補足《千金要方》之不足處。

1. 食療不愈、然後命藥

孫思邈在《千金・食治》「序論第一」中嘗有如下之語：

> 仲景曰：「人體平和，惟須好將養，勿妄服藥。藥勢偏有所助，令人臟氣不平，易受外患。夫含氣之類，未有不資食以存生，而不知食之有成敗，百姓日用而不知，水火至近而難識。」余慨其如此，聊因筆墨之暇，撰五味損益食治篇，以啓童稚。庶勤而行之，有如影響耳。[18]
>
> 河東衛汎記曰：「扁鵲云：『人之所依者，形也；亂於和氣者，病也；理於煩毒者，藥也；濟命扶危者，醫也。』安身之本，必資於食；救疾之速，必憑於藥。不知食宜者，不足以存生也；不明藥忌者，不能以除病也。斯之二事，有靈之所要也，若忽而不學，誠可悲夫！」是故食能排邪而安臟腑，悅神爽志，以資血氣。故能用食平痾，釋情遣疾者，可謂：「良工」。餌老之奇法，極養生之術也。[19]
>
> 夫為醫者，當須先洞曉病源，知其所犯，以食治之；食療不癒，然後命葯。葯性剛烈，猶若御兵！兵之猛暴，豈容妄發？發用乖宜，損傷處眾，葯之投疾，殃濫亦然！

上面這段文字，按照「說話者」的身份，大抵可分爲兩部份。第一部份是由「張仲景」及其弟子「河東衛汎」的言論構成。其中，衛汎的說法雖然目前並無文獻的佐證可尋，但是張仲景的說話卻可從《金匱要略》〈禽獸魚蟲並治第二十四〉裡找到近似的認知。[20] 因此，在我的理解，這部份行文，雖然尚不足以

---

[18] 張仲景此論不知何出，然孫氏既引以爲論首，亦自必有所憑，今姑誌此存疑。

[19] 按《太平御覽》（北京：中華書局，1985），卷七二二，頁3197-3200，所載〈張仲景方序〉云：「衛汎好醫術，少師仲景，有才識，撰《四逆三部厥經》，及《婦人胎藏經》，《小兒臚囪方》，皆行於世。」是則衛汎應爲張仲景之徒。

[20] 《金匱要略》（臺北：知音出版社，1994）。有關此書的作者，一般咸認爲出於東漢張仲景之手，屬於張著《傷寒雜病論》一書的「雜病」之部。本書漢後久佚，直至北宋才重新發現其節略本《金匱玉函要略方》，後經宋臣編次校訂且鏤板梓行，並名之爲《金匱要略方論》。又《金匱要略》〈禽獸魚蟲並治第二十四〉載有似爲孫思邈筆下張仲景言論的文字，其云：「凡飲食滋味以養於生，食之有妨，反能爲害，自非服藥煉液，焉能不飲食乎？切見時人，不閑調攝，籍疫競起；若不因食而生，苟全其生，須知切忌者矣。所食之味，有與病相宜，有與身爲害。若得宜則益體，害則成疾，以此致危，例皆難療。」這段文字裡舉凡「飲食滋味以養於生」、「食之有妨，反能爲害」與「若得宜則益體，害則成疾」等言論，皆與孫思邈所云「仲景曰」之內容有所相通。

體現張、衛二人的「食療理論」完整內容，但卻至少足以說明孫氏「食療觀」是「別有所承」的。至於第二部份，主要是指由「夫爲醫者」以下至結尾的這段文字。個人以爲，對探討孫氏的「食療觀」而言，這段話是頗值得注意的，因爲從語法上來看，這應該是孫思邈自己的言論，而其內容則足以體現其人對「食療」一事的認識特徵。

傳統中國醫學的療疾程序，大概在先秦已然著錄於古典，《神農本草經》〈序錄〉即有如下之語：

> 凡欲治病，先察其源，先候病機。五臟未虛，六腑未竭，血脈未亂，精神未散，服藥必活。[21]

《本經》所云之「察其源」、「候病機」兩步驟，其實與孫思邈在《千金・食治》「序論第一」中所說的「先洞曉病源，知其所犯」並無二致。但自「診斷」以迄於「用藥」的過程中，孫思邈卻增加了「食治」（或說「食療」）這個步驟。他的立論基礎在於——「葯性」是「剛烈」的，倘若用之不當，便會造成人體更大的損害。因此，孫氏主張將「用藥」當作是最後的手段，在此之前倒不妨按照前賢的主張，先「用食」來「平痾」，因爲「食物」是能「排邪而安臟腑」、是能「悅神爽志」、是能「資血氣」的。

先「食」後「藥」，可說是孫思邈「食療觀」的核心原則。但他爲何會認爲「食治」有著偌大的好處？前賢如張仲景、衛汎之見，縱有啓迪之處；但在「食」、「藥」之間，孫氏自己也該有套看法吧？否則祇是依循舊說，他又何來「以啓童稚」之說呢？關於這個問題，或許可從孫氏那句「藥性剛烈，猶若御兵」語談起。

「藥性」何由「剛烈」？孫氏如此的認知與闢喻，應該與「藥物」之「多毒」有些關係。談到「毒」，古人的概念頗有別於今人印象中「食之令人殞命」的「劇毒」。根據學者的歸納，古典「本草」中所謂的「毒」，至少有以下三層意義：其一是指藥物的「偏勝」（特性）而言，其二是指藥物的副作

[21]《神農本草經》爲先秦時期的本草古典，成書時間約在公元前三至四世紀間。該書原書已佚，但部份條文仍保留在中國與日本的醫籍古典內。本書歷來多爲學者輯復的對象，而由馬繼興先生主編的《神農本草經輯注》（北京：人民衛生出版社，1995），大概是目今最完整的版本。又，拙文正文與註文部份所使用的本子，便是馬氏所「輯注」的《神農本草經》。

用，其三則有類上述今人認知中的「劇毒」。[22] 事實上，直至今日，研究者對傳統中國醫學「本草」系統中的「毒」，仍然沒有一個明確的定義，因爲前述這三種定義，往往同時出現在同一部古典「本草」中，而又沒有那一部「本草」是確切說明其毒性判定依據的。

不過，撇開「毒性」混淆的問題不談，單就使用的層面來理解，則無論是「偏勝」、「副作用」，亦或是所謂的「劇毒」，大概在實際運用時都得加以調合，免得太過而傷身，傳統醫學方劑合和所講究的「君、臣、佐、使」中的「佐」，指的便是這步工作。[23] 然而，「毒藥」須「調合」，總是多些繁難顧忌，無怪孫思邈要說出「猶若御兵」的話了。當然，相對於「毒藥」在合方時的顧忌，「藥」中之「無毒」者，在使用上或許相對地便少些麻煩。但是，這類藥物終究不多。況且是「藥」便得經過「燒煉炮炙」的處理，才能在合劑時發揮應有的效能。而如果處置未當，則又難免有「殃濫」的危險。[24] 總之，在孫氏的概念裡，「藥之投疾」總得冒著「發用乖宜」的危險，所以非不得已，他是不主張用「藥」的。

前面曾經提及，孫思邈在《千金・食治》「序論第一」之後，又別設「果實」、「菜蔬」、「穀米」、「鳥獸」四篇，收納他認爲適宜「食治」使用的品類。值得注意的是，在孫氏所收錄的211（實爲169種，此211之數乃合計各單品下附之同類品類言）種「單品食料」中，祇有18種是含有「毒性」（包括有小毒者）的，[25] 而其餘的193種則全無之。這樣的事實，若與前述從「毒性」角度理解孫氏「藥性剛猛」一語的所得合觀，或許便不難理解孫氏爲何要力倡「食治」。蓋「食」多「無毒」，以之「投疾」，可以將使用時所冒的風險減到最低的程度。

---

[22] 請參見「廣州中醫學院」編，《中藥毒理學》（臺北：啓業書局，1989），頁1-2。此外，亦可參見《中醫名詞術語大辭典》，頁242-243。又俞嚴在《醫學革命論選》（臺北：藝文印書館，1976）中曾有〈毒藥辨〉一文，對古來「毒藥」之意涵多有辨析，頗有助於研究者掌握古人之意。

[23] 請參見《中醫名詞術語大辭典》，頁229。

[24] 請參見《中藥毒理學》，頁1。

[25] 此十八種是「甘蔗」、「軟棗」、「杏核仁」、「梨」、「胡瓜」、「菰」、「葫」、「蜀椒」、「酒」、「豚肉」、「大豬四蹄」、「獺肝」、「狐陰莖」、「趙燕屎」、「腹蛇肉」、「原蠶雄蛾」、「鰻鱺魚」、「蟹殼」。

從「毒性」之有無來揣度孫氏主張「食治」的原因，即使有所得，也祇是一個側面。因爲《千金・食治》的內容，不獨談到「藥」之「猛暴」，還兼論「食」之何以「得宜」。關於此，孫思邈在前引「序論第一」的文字之後，即有所鋪陳。基本上，孫氏是將這部份的敘述，擺在「食物」之於「人體」的「生、損」關係上，而其內容則大抵以《素問》之〈陰陽應象大論篇第五〉、〈六節臟象論篇第九〉、〈藏氣法時論篇第二十二〉、〈宣明五氣論篇第二十三〉，[26] 以及《靈樞經》卷八〈五味第五十六〉與卷九〈五味第六十三〉的言論爲主。其中，孫氏在「五臟病五味對治法」中的言論，又最能體現他「用食平痾」的認知內在。其云：

> ……是以毒藥攻邪，五穀爲養，五果爲助，五畜爲益，五菜爲充。精以食氣，氣養精以榮色；形以食味，味養形以生力，此之謂也。……精順五氣以爲靈也。若食氣相惡，則傷精也；形受味以成，若食味不調，則損形也。是以聖人先用食禁以存性，後制藥以防命也。形不足者，溫之以氣。精不足者，補之以味，氣味溫補以存形精。

孫氏這段話，其實並非獨創，而是轉引自〈藏氣法時論〉的內容，其原文并唐寶應中王冰之注文如下：

> 毒藥攻邪藥，謂金、玉、土、石、草、木、菜、果、蟲、魚、鳥獸之類，皆可以怯邪養正者也。然辟邪安正，惟毒乃能，以其能然，故通謂之毒藥也，五穀爲養謂粳米、小豆、麥、大豆、黃黍也，五果爲助謂桃、李、杏、栗、棗也，五畜爲益謂牛、羊、豕、犬、雞也，五菜爲充謂葵、藿、薤、葱、韭，氣味合而服之，以補精益氣氣爲陽化，味曰陰施，氣味合和，則補精益氣矣。〈陰陽應象大論〉曰：「陽爲氣，陰爲味，味歸形，形歸氣，氣歸精，精歸化，精食氣，形食味」又曰：「形不足者，溫之以氣。精不足者，補之以味」由是則補精益氣，其義可知。

孫思邈的認知，可從生年較後的王冰之注文中掌握其淵源，[27] 而其概念之所本，不僅有出自〈藏氣法時論〉者，還有得之於〈陰陽應象大論〉的部份。其

---

[26] 拙文所採用的《素問》，是郭靄春主編的《黃帝內經素問校注》（北京：人民衛生出版社，1992）。

[27] 關於孫思邈的生卒年，歷來始終眾說紛紜，但大多數的學者皆主張隋文帝開皇元年 (581) 至唐高宗永淳元年 (682) 之說。關於此，請參見于祖望，《孫思邈評傳》（南京：南京大學出版社，1995），頁12-23。又王冰注《素問》之日，可從宋本《素問》所載〈重廣補注黃帝內經素問序〉中王冰之自述推知大概，其時約在唐代宗寶應元年 (762) 之前。

中，有關「毒藥」與「穀、果、畜、菜」的功能分析，最值得加以注意。誠如王冰所言，「藥」中之「有毒」者，其使用的對象是「邪」（意即「病邪」），而其使用的目的則在「辟邪」。從王冰對「毒藥」的定義來看，他之用「辟」字，是頗符合《素問》原文中「攻」字的用法，都含有「強力排除」的意思。然而，「攻邪」雖是「惟毒乃能」，但「養、助、益、充」則非「毒」之所長了。從上兩段引文的句型結構來看，作爲「爲養」、「爲助」、「爲益」、「爲充」四者之「受詞」的，應該不是「病邪」而是「人體」；因此，這四者基本上都帶有「食能養人」的意味。

從《素問》之「王冰注」來推測孫思邈在「五臟病五味對治法」中的言論意涵，祇是冀望藉由王冰的認識，幫助我們揣度孫氏對《素問》原文的理解內容。因爲，孫思邈雖然在《要方・序例》「大醫習業第一」中有「凡欲爲大醫，必須諳《素問》」之語，[28] 但在《千金・食治》中卻沒有對所引《素問》的內容多加解釋；況且，王冰畢竟後人，他的知見未必便能代表孫氏的看法。不過，類似王冰有關「毒藥」與「穀、果、畜、菜」的辨析，前代早有，王氏並非首創，隋・楊上善在纂注《黃帝內經太素》（以下簡稱爲《太素》）時便嘗有類似的認知，[29] 他在該書卷二〈攝生之二〉「調食」中曾有如下的言論：

> 辛散肝酸性收，欲得散者，食辛以散之。酸收肺辛性散，欲得收者，食酸以收之。甘緩脾甘性緩，欲得緩者，食甘以緩之。苦堅心苦性堅，欲得堅者，食苦以堅之。鹹濡腎鹹性濡，欲得濡者，食鹹以濡也。毒藥攻邪前總言五味有攝養之功，今說毒藥攻邪之要。邪者，謂風寒暑溼外邪者也。毒藥俱有五味，故次言之，五穀爲養五穀五味，爲養生之主也，五果爲助五果五味，助穀之資，五畜爲益五畜五味，益穀之資，五菜爲埤五菜五味，埤穀之資。氣味合而服之，以養精益氣穀之氣味入身，養人五精，益人五氣也。

《太素》是注解《內經》的早期作品，不僅所引《內經》原文在現存古醫籍中最爲近古，[30] 而且楊上善的注文亦多有闡示，故歷來多爲醫家所重。上文之所引，顯然出自〈藏氣法時論〉，而楊氏之注文，基本上也與王冰並無二致，或許還更精簡些。楊氏明確指出「五味」的「攝養之功」，並揭櫫「五穀五味」

---

[28] 請參見《藥王全書》，頁19。

[29] 拙文所採用的本子，是蕭延平校注的《黃帝內經太素》（臺北：文光圖書公司，1981）。

[30] 請參見註29出處，頁1。

之爲「養生之主」，以及「五果」、「五畜」、「五菜」的「輔穀」功能。再從「穀之氣味入身，養人五精，益人五氣也」的注文觀之，楊氏應該也是主張「食能養人」這一觀點的。

從隋代的楊上善到中唐的王冰，「食能養人」——這個基於對《素問》〈藏氣法時論〉與〈陰陽應象大論〉內容理解的概念，可說是被體現的很清楚。就這個層面來看，處身於其間的孫思邈，或許也抱持著同樣的信念。當然，孫氏雖沒有在《千金・食治》「序論第一」裡對所引《素問》語多加解釋，但他的認知應該也是基於「食能養人」的。因爲，惟有如此，他纔會有「排邪而安臟腑，悅神爽志，以資血氣」的看法，也纔會在「序論第一」後以「果實」、「菜蔬」、「穀米」、「鳥獸」爲題，臚列各種「單品食料」的「性味」、「毒性」與「補養功能」。[31]

2. 孫思邈的「食療方」

誠如前段所述，孫思邈是認爲人必得「資於食」纔能「存生」，因爲「食」的作用正在於「資血氣」。他同時也指出，「食」中雖不乏「有毒」者，但畢竟不多，至少要比「藥」來得少些；這些都是「偏有所助」與「多毒」的「藥」所常常缺乏的性能。然而，孫氏在〈要方〉中所臚列的「食」要如何處理呢？以「單品」的型態服用，當然是可能的；但是，「食」不也有「五味」嗎？單吃某種特定的「品類」，有時或許也會出現「五味不調」的危險吧？因此，適當的配合應該仍是必要的。再者，果菜尚可生食，但米穀這等「粒食」，魚肉這等「生冷」，總也不能響應如斯吧？所以，「熟食」或許也是必要的型態。上述種種，《千金・食治》並未說明，但作爲《要方》輔翼的《翼方》，卻有端倪可尋。

《翼方》向來被視爲《要方》的增補之作，《要方》中若干言之未盡的課題，往往在《翼方》中得到進一步的說明。觀乎「食療」一事，確是如此。今考《翼方》中有關「食療」的論述，載在卷十二〈養老食療第四〉（以下簡稱〈養老食療〉）中，其內容除了重申《要方》〈食治〉中「先食後藥」的臨症次

[31] 關於孫氏的記述方式，茲以《千金・食治》「果實第二」所錄「栗子」爲例：「栗子，味鹹，溫，無毒。益氣，厚腸胃，補腎氣，令人耐飢。生食之，甚治腰腳不遂」這段記述基本上可以分作三部份。其中，自「味鹹」至「無毒」是有關「性味」與「毒性」的記載，而「益氣」至「耐飢」則爲「補養」的部份，此後則爲與「主治」有關的文字。

第外，還列有作爲範例的「食療方劑」一十四則。茲以（表二）臚列之：

表二：《翼方》・〈養老食療〉所載諸方表

方　名	品　名	製法與食法	效　用	《要方》對照欄
1.酥蜜湯	酥、生薑、薤白、白蜜、油、椒、胡麻仁、橙葉、豉、糖	煮三沸後服	療虛冷羸弱無顏色	除橙葉外，餘皆見於「果實」、「菜蔬」、「谷米」、「鳥獸」諸篇。又糖、豉本爲調味料。
2.服烏麻方	烏麻	蒸後以酒服	常服不懼寒暑	見「谷米」篇。
3.蜜餌主補虛羸瘦乏氣力方	白蜜、腊月豬脂、胡麻油、干地黃末	煎後製丸服	主補虛羸瘦乏氣力	除白蜜外，餘見「谷米」、「鳥獸」兩篇。
4.服牛乳補虛破氣方	牛乳、蓽菝	煎後服	補虛破氣	牛乳見「鳥獸」篇。另者不詳。
5.豬肚補虛羸乏氣力方	豬肚、人參、椒、干薑、蔥白、粳米	微火爛燉配飯服	補虛羸瘦乏氣力	人參本藥。豬肚見「鳥獸」篇、椒、干薑、蔥白、粳米見「菜蔬」、「谷米」篇。
6.服牛乳方	鐘乳、人參、甘草、乾地黃、黃耆、杜仲、蓯蓉、茯苓、麥門冬、薯蕷、石斛	右十一味爲散，再和粥與牛乳服	補虛羸瘦乏氣力	均爲藥，但牛乳見「鳥獸」篇，粥則可歸入「谷米」篇。
7.白羊骨生枸杞根方	白羊骨、枸杞根	微火煎後配酒服	頻遭重病，虛羸不可復	枸杞根不見，但枸杞葉見「菜蔬」篇，「羊骨」見「鳥獸」篇。
8.補五勞七傷虛損方	白羊頭蹄、胡椒、蓽菝、干薑、蔥白	爛燉後去骨服	補五勞七傷虛損	蓽菝者不詳，餘見「菜蔬」篇，「鳥獸」篇。
9.療大虛羸困極方	羊肝、羊脊骨肉、麴末、枸杞根	以調和羹法煎之如稠糖服。又食此方前三日，須以豬油煎蔥和粥食之	療大虛羸困極	羊肝、羊脊骨肉見「鳥獸」篇，枸杞根不見，枸杞葉見「菜蔬」篇。麴末不知爲何？
10.補虛勞方	羊肝肚腎心肺、胡椒、蓽菝，豉心、蔥白、犛牛酥	煎、煮後飲汁食肉	補虛勞	羊五件與犛牛酥見「鳥獸」篇，蔥白見「菜蔬」篇。餘或爲藥，或爲調味料。
11.羊骨方	羊骨	煮。又此汁須配飯麵進食	補虛勞	羊骨見「鳥獸」篇。

12.不食肉人油麵補大虛勞方	生胡麻油、浙粳米	製成麵後煮食之	補虛勞	胡麻、粳米均見「谷米」篇。
13.烏麻脂主百病虛勞久服耐寒暑方	烏麻油、薤白	煎	久服耐寒暑	烏麻油不見，「薤白」見「菜蔬」篇。
14.服石英乳方	牛乳、白石英	白石英與牛乳相煮	補虛勞	白石英爲藥。牛乳見「鳥獸」篇。

由（表二）之「品名」與「《要方》對照」兩欄觀之，〈養老食療〉中這十四方所用諸品，雖然有部份得歸屬於「藥」的範疇，但對《千金・食治》所收之「單品食料」的使用，則無疑佔了更大的比例。事實上，這樣的概觀不僅適用於這十四方的整體，也體現在各方的配伍之上，除了第6方使用了較多的「藥物」外，其餘諸方的組成型態，或是「藥」、「食」各半，或是「一藥多食」，泰半皆展現出「以食爲重」的製作特徵。[32]

再就「製法與食法」欄言，〈養老食療〉所載這十四方也有值得注意之處。其中，「煎」、「煮」、「燉」的方式最爲常見，共有十二方採用此法。總體而言，以這類方式製作的方子，除第三方「蜜餌」外，主要皆在取其「汁」以供人飲。不過，這些方子雖然與一般「湯劑」的外型近似，但多不強調「去滓」的步驟，[33] 且部份方子的服用方式，或是強調得「飲汁食肉」、或是要以其「作羹粥麵食」，甚至還有須「配麵飯共食」者。這種種的特徵，均顯示孫思邈的「食療方」，雖然在爲方的程序上使用一般藥方的製法；但若就「食法」而言，它們無寧是更接近於日常「饌餚」的。

事實上，《翼方》〈養老食療〉所備載的「食療方劑」，不僅在「組成」、「製法」與「食法」上有著前述的諸般特色，其在「效用」上也有著引人注目之

---

[32] 此處凸顯了一個認識上的問題，即何者是「藥」？何者是「食」？關於此，以往論「食療」之學者，大凡皆以「藥食同源」之說來加以鋪陳。然而，這個說法究竟源於何處，卻很少有學者明言，而如日本學者宮澤正順，亦嘗在所著〈「醫食同源」與「藥食如一」〉一文中有此感歎。不過，楊上善在《黃帝內經太素》卷二，〈調食〉中嘗有如下之語：「五穀、五畜、五果、五菜，用之充飢，則謂之食；以其療病，則謂之藥。」的說法。由是觀之，楊氏之語倒頗有類「藥食同源」說的內在意涵。鄙見以爲，楊氏那句「用之充飢則謂之食，以其療病則謂之藥」的說法，其實正可作爲今日我們分辨「藥」、「食」之別的依據。事實上，十世紀纂著《醫心方》的日本醫家丹波康賴早有此識，他在該書專談「食物」養護療疾作用的卷卅中，起始引用的便是《太素經》的這段話。

[33] 請參見《中醫名詞術語大辭典》，頁237。

處。從（表二）之「效用」欄可知，所有的方子都是爲「補養」而設的，而其所施用的對象，則多以「虛羸」、「虛勞」爲主，而如此的「方義」，又無疑更擴大了各方的使用範疇。因爲，在傳統醫學中，所謂的「虛羸」、「虛勞」，往往祇是一種「症狀」，它可以是生人某種體質上的缺陷，但也可以發生在某一種疾病的病中或病後。[34] 據此觀之，孫思邈在〈養老食療〉中「以症不以病」的設方作法，實有其先進之處。

最後，值得一提的是，《翼方》雖有輔翼《要方》之處，但《翼方》有時亦有《要方》所未言及者。以「食療」而言，孫氏在《千金・食治》中僅祇說明「食先藥後」的次第，以及各「單品食料」的性味效能，但卻未詳明這「食療觀」究竟合適那一類的人使用？但從他在《翼方》中將「養老」冠於「食療」二字之前的作法看來，孫氏顯然是將「年高者」設定爲「食療」的適用對象。關於此，我們也可從〈養老食療〉篇中的用字遣辭察覺；蓋在是篇內，孫氏總以「須深知食藥二性」、「養老之道」這類話語，勉勵「孝子」或「爲人子者」。看來，孫思邈之所以力倡「食療」之法，除了有「食療不愈，然後命藥」——這個基於「藥性剛猛」與「食能養人」概念所衍生的醫學面相外，其實還有著「爲長者壽」——這個現世的目標。

三、《千金・食治》的「本草」、「食經」淵源與唐代的食療奉行者

拙文引言部份曾經提及，唐代這個時間斷限之於「食療」概念與行爲的歷史意義，主要在於理論內容與行使方式的完整呈顯，但卻並非是這些知見行逕伊始濫觴的時期。

《千金・食治》的內容終非孫思邈一人所可獨創，在這之前，人們對於食物的養療機能，其實已有一定程度的認識。就像拙文第一節所言及的那般，在孫氏的「食療觀」裡，不獨有「毒藥害人」的認知，還有著「食能養人」的面相，而《黃帝內經》裡的言論，則正是後者的立論依據。再者，被孫思邈擺在《千金・食治》卷首以示己論之不孤的張仲景與衛汎的言論，也足以說明漢魏時期部分醫家對「食療」一事是確有認識的。

---

[34] 請參見《中醫名詞術語大辭典》，頁293。

然而，唐代以前人既對「用食平痾」一事有所認識；那麼，這認識的內容又是什麼？事實上，這種質問方式牽扯面太廣，要想以歸納性的理路做出總合且全面的回答，確非易事。不過，倘若我們將觀察的角度，建立在孫思邈「乃博群經，刪裁繁重」的《千金要方》編纂方式上；[35] 那麼，上述範疇過大的發問便得以縮減。因爲，透過對《千金・食治》內容的分析，我們可以提出「什麼是《千金・食治》的知識淵源？」這樣的思考脈絡，並在一定的程度上回應先前的那個縱深廣闊的發問。

孫思邈在《千金要方》卷二十六的〈食治〉篇中的行文結構清晰有序，他先談理論，再敘及其對各種「單品食物」的「本草學」認識。正如前述，此中有關理論之部的內容，主要是摘摭於《黃帝內經》各相關篇章之內容。關於此，由於前節已然述及，所以此處不擬贅論，倒是銜接在篇首論理文字之後的那幾篇「寓食物於本草」的行文內容，頗能展現該篇在古典醫經理論之外的知識淵源，值得再做進一步的推敲。

《千金・食治》在「序論第一」以下的內容，雖然大體上是屬於有關「食物」的「本草學」記述。不過，就體例上而言，孫氏所採用的著錄方式，還是與其前的本草作品有些許出入。在「名稱」、「性味」、「主治功用」之外，孫思邈又別附載了「食禁」的內容。推考這樣的載錄方式，一方面固然與各單品在實際使用時的安全性有關，但二方面也體現出漢魏以來爲數眾多的「食經類」著作，其實也是《千金・食治》的另一個知識淵源。因爲，那些關於「食物禁忌」的內容，正是唐代以前「食經」作品的主要內容特徵。

唐代措意「食療」一事者，並非祇有孫思邈一人。孫氏之後，《食療本草》的作者孟詵，增補該書的張鼎，以及《食醫心鑑》的作者昝殷，其實都是個中的顯例。值得一提的是，這些作品雖然皆以「食療」爲題，但在書寫特徵方面，卻隨著時序的推衍，而呈顯出截然不同的內容重點。職是之故，凡此諸人諸書，在拙文本節內，亦將試作剖陳，以明「食療」概念與行爲在初唐孫思邈之後的存在狀況。

---

[35] 此爲孫思邈自云之語，原題爲〈備急千金要方序〉，載於「日本江户醫學影宋本」之《千金要方》內，請參見《藥王全書》，頁9。

1.《千金・食治》的「本草」、「食經」淵源

運用「五味」富益人體，並排除其所可能造成的弊害，可說是《千金・食治》的最終目標。然而，想要實踐這般認識，單憑理論可是做不來的。再說得清楚些，理論之外，「食療」的信奉者，多半還得對各種單品食物的特性有所掌握，方能行之。孫思邈對此顯然是有所體悟的，於是他乃有「序論」之後的續作。

什麼是單品食物的特性？又要如何表述這樣的特性？針對這兩個質問，孫思邈的知見，基本上可以從他對傳統醫學「本草」著作體例的採行，窺見端倪。總體而言，對於各種堪充「食療」的單品食物，他的載記方式其實是一如藥物的。例如，《千金・食治》「果實第二」對於「柿子」特性的記述便如下所錄：

> 柿。味甘、寒、澀、無毒。通鼻耳氣，主腸澼不足及火瘡、金瘡，止痛。[36]

在這則條文裡，除卻起始的單品「正名」外，柿子的「特性」，實際上是由自「味甘」至「無毒」間這六字所表陳的「性味」，以及其後的「功能」內容所共同組成。事實上，前述這種「正名」⟶「性味」⟶「功能」的排列條陳順序，正是漢魏以來諸家本草的通行體例。關於此，也可從《神農本草經》的載記型態覘得，且看該書是如何記述「柴胡」一藥的：

> 柴胡。一名地薰。味苦、平。主心腹，去腸胃中結氣，飲食積聚，寒熱邪氣，推陳致新。久服，輕身、明目、益精。生川谷。[37]

「柴胡」在《神農本草經》裡列屬無毒的「上藥」，因此毒性的有無，在這條文中是不需贅錄的。[38] 不過，「味苦」與「平」的載述，講的還是「性味」。此外，自「主心腹」至「輕身、明目、益精」間的文字，則明顯是在說明該藥的「功能」。

---

[36] 請參見《藥王全書》，頁389。

[37] 請參見馬繼興主編，《神農本草經輯注》，頁61。

[38]《神農本草經》〈序錄〉將所錄藥物分為上、中、下三品，其云：「上藥，一百二十種為君，主養命，以應天。無毒，多服、久服不傷人。欲輕身益氣，不老延年者，本上經。中藥，一百二十種為臣，主養性，以應人。無毒，有毒，斟酌其宜。欲遏病，補虛羸者，本中經。下藥，一百二十五種為佐、使，主治病，以應地。多毒，不可久服。欲除寒熱邪氣，破積聚，愈疾者，本下經。」從這三段分品文觀之，《神農本草經》所收錄的藥物，不僅性味不同，其作用亦有所差別。總體而言，在該書所收三百六十五品藥物中，祇有屬於「下藥」的一百二十五種，纔是針對疾病發作後「治其已然」的藥物，且多為「有毒」者；而「上藥」、「中藥」的作用，原則上都可以算作是「防病於未然」的藥物，且多屬「無毒」之品類。

孫思邈之所以會用「本草」的解釋體系來剖陳各單品食物的食療特性，應該不止是單純的體例襲用而已。他的選擇，其實還有更深刻的認知與淵源可尋，而楊上善在《太素》裡的這段文字，則大概可以作爲解索孫思邈認知的「楔子」：

> 五穀、五畜、五果、五菜，用之充飢，則謂之食，以其療病，則謂之藥。是以脾病宜食粳米，即其藥也；用充飢虛，即爲食也。故但是入口資身之物，例皆若是。此穀、畜、果、菜等二十物，乃是五行五性之味，藏府血氣之本也。充虛接氣，莫大於茲；奉性養生，不可斯須離也。[39]

孫思邈是否曾讀過楊上善的這段注文，今日已不得而知；不過，他們終究是生存年代相近的人，[40] 也都深諳前代醫學古典《黃帝內經》的理論內容。因此，倘若楊上善在「類注」《黃帝內經》的《太素》中有如斯的認識；那麼，強調「欲爲大醫，須諳《素問》」的孫思邈，[41] 當然也可能會有內在相似的體察。事實上，儘管孫氏的認知無法從現存的文本上獲得確切的線索，但是他在《千金・食治》裡以「本草」體例陳述單品食物「性味」、「功能」的做法，基本上實已暗合楊上善「用之充飢，則謂之食，以其療病，則謂之藥」的看法。所以，鄙意以爲，孫思邈在力倡「食療」之時，其實在骨子裡還是以「藥」的觀點來看待「食」的。[42]

「以藥觀食」、「以食爲藥」，誠然是《千金・食治》在行文上寓「單品食物」於「本草」的內在認知。但是，值得一問的是，這樣的認識既是濫觴於唐以前的古典醫學理論；那麼，何至於要到唐初纔由孫思邈來付諸文字？漢魏以來對於醫學知識有所掌握的人物，難道便全不察於此嗎？事實上，這樣的質疑

---

[39] 請參見《黃帝內經太素》，頁15-16。

[40] 按李經緯在《中醫人物辭典》（上海：上海辭書出版社，1988），頁198的考訂，楊上善的生存年代約在隋文帝開皇五年 (585) 至唐高宗咸亨元年 (670) 間。至於孫思邈的生卒年推定，請參見前註27。

[41] 此語出自《千金要方》卷一，〈序例・大醫習業第一〉。請參見《藥王全書》，頁19。

[42] 在此要補述的是，孫思邈的這種觀點，應該祇在「功能」上體現，當論及「品類」的實際時，他所指陳的「食」，還是指人們日常所吃的「食物」。換句話說，孫氏所指的「食物」，其實是一種基於當日飲饌習慣而彙整的認識，它們還是不同於「有疾方用」的「藥物」。當然，孫氏所指的「食」，在今日或許於飲饌中已然少見，且成爲人們印象中的「藥」，但這種變化是基於飲食習慣的變遷而產生的。就這個角度來看，孫思邈所舉出的「單品食料」，其實也是一種「概念性」的組合，但那是唐人的知見風尚，卻不必盡合後人的認識。

是可以用另一個發問方式來呈顯的——此即：孫思邈在《千金・食治》「序論第一」以下四篇所體現的認識，是否還有更早的淵源？

依據晚近學界之於唐以前傳統醫學著作的輯佚成果，唐代孫思邈對於「食療」的知見，倒確實是有前代「本草」的脈絡可尋。以下（表三）之內容所臚列，即是以《千金・食治》所收各單品爲項，分別與馬繼興的《神農本草經輯注》（以下簡稱馬本《本經》）、尚志鈞之《名醫別錄》（以下簡稱尚本《別錄》）核對後的結果；[43] 從其中，實不難發現這兩部唐以前醫學古典之於《千金・食治》的深刻影響。茲先將該表列陳，之後再探討其相關的內容。

表三：《千金・食治》所收單品與馬本《神農本草經》及尚本《名醫別錄》之對照表

《千金・食治》	馬本《神農本草經輯注》	尚本《名醫別錄》	備　註
1.檳　榔	×	●	性味多「澀」，缺產地，其餘文字與《別錄》文雷同。
2.豆　蔻	×	●	性味多「澀」，缺產地，其餘文字與《別錄》文雷同。
3.蒲　桃	●	●	性味多「辛」，缺產地，其餘文字乃合《本經》與《別錄》文組成。
4.覆盆子	×	●	性味多「辛」，缺採月，其餘文字與《別錄》文雷同。
5.大　棗	●	●	性味多「辛」、「熱」、「滑」，其餘文字乃合《本經》與《別錄》文組成。

[43]《名醫別錄》，《隋書・經籍志》題爲「陶氏撰」，《舊唐書・經籍志》、《新唐書・藝文志》則僅載書名而不云作者，一直到宋代，才有鄭樵在《通志・藝文略》裡明載其爲「陶隱居集」。根據尚志鈞先生的考訂，《名醫別錄》的「資料」早在陶弘景以前便已存在於當日諸多「同名異書」的《本草經》裡。尚氏這個說法，大抵應是可信的。因爲，《新唐書・于志寧傳》亦云「別錄者」，乃是「名醫」們「附經爲說」的文字。此外，尚志鈞先生又進一步利用北宋《重修政和經史證類備急本草》所引「別錄文」，對照《唐本草》與《太平御覽》相同藥物的書寫體例，指出「名醫別錄」一詞在陶弘景作《神農本草經集注》之前，是泛指名醫增錄於多種《本經》之資料，但在陶氏完成集注工作之後，乃將此等資料別匯成書，「名醫別錄」至是乃成爲書名。拙文所採用之該書版本，即爲尚志鈞所輯校的《名醫別錄》（北京：人民衛生出版社，1986）。又，有關尚志鈞先生對於《名醫別錄》的成書考訂，請參見尚志鈞點校，《證類本草》（北京：華夏出版社，1993），頁72-82。

6.生　棗	×	●	「多食」之禁忌與《別錄》有異，其餘文字雷同。
7.藕　實	●	●	性味多「苦」、「平」，其餘文字乃合《本經》與《別錄》文組成。
8.雞頭實	●	●	與《本經》文雷同。
9.菱　芰	×	●	除多「黃帝」所云「食禁」內容外，其餘文字與《別錄》文雷同。
10.栗　子	×	●	除多「生食」禁忌外，其餘文字與《別錄》文雷同。
11.櫻　桃	×	●	性味多「澀」、「平」，其餘文字與《別錄》文雷同。
12.橘　柚	●	●	缺產地，其餘文字乃合《本經》與《別錄》文組成。
13.津付子	×	×	略。
14.梅　實	●	●	性味多「澀」，多多食禁忌，缺產地。其餘文字乃合《本經》與《別錄》文組成。
15.柿	×	●	與《別錄》文雷同。
16.木瓜實	×	●	性味多「鹹」、「澀」，其餘文字與《別錄》文雷同。
17.榧　實	×	●	性味多「平」、「澀」，其餘文字與《別錄》文雷同。
18.甘　蔗	×	●	性味多「澀」、改「無毒」爲「有毒」，功能多「止渴去煩，解酒毒」語，其餘文字與《別錄》文雷同。
19.軟　棗	×	×	略。
20.芋	×	●	性味多「澀」，多多食禁忌，缺產地。其餘文字乃合《本經》與《別錄》文組成。
21.烏　芋	×	●	性味多「滑」，其餘文字與《別錄》文雷同。
22.杏核仁	●	●	多「扁鵲云」之多食禁忌，缺產地。其餘文字乃合《本經》與《別錄》文組成。
23.桃核仁	●	●	性味多「辛」，多「黃帝云」之多食禁忌，缺產地。其餘文字乃合《本經》與《別錄》文組成。
24.李核仁	×	●	性味缺「甘」。其餘文字與《別錄》文雷同。又，附載「李核實」性味多「酸」、「溫」、「澀」、「無毒」，多「黃帝云」之食禁。

25.梨	×	●	性味多「酸」、「甘」、「澀」、「有毒」，功能多「除客熱氣」、「止心煩」，其餘文字與《別錄》文雷同。
26.林　檎	×	×	略。
27.奈　子	×	●	性味多「酸」、「澀」、「無毒」，功能多「耐飢」、「益心氣」，其餘文字與《別錄》文雷同。
28.安石榴	×	●	性味多「澀」，缺「酸實殼」、「東行根」之功能，其餘文字與《別錄》文雷同。
29.枇杷葉	×	●	多食法，其餘文字與《別錄》文雷同。
30.胡　桃	×	×	略。
以上皆爲「果實第二」之所載			
31.枸杞葉	×	×	《本經》、《別錄》雖有枸杞條，但均不載葉。
32.蘿　摩	×	×	略。
33.瓜　子	●	●	文字乃合《本經》、《別錄》文組成。
34.白冬瓜	×	●	與《別錄》文雷同。
35.凡　瓜	×	×	內容有「黃帝云」之食瓜禁忌。
36.越　瓜	×	×	略。
37.胡　瓜	×	×	略。
38.早青瓜	×	×	略。
39.冬葵子	●	●	缺產地，多「葉」之性味與功能，多「黃帝云」之食用禁忌，其餘文字乃合《本經》與《別錄》文組成。
40.莧菜實	●	●	性味多「澀」，功能多「治反花瘡」，缺採收時日，其餘文字乃合《本經》與《別錄》文組成。
41.小莧菜	×	×	略。
42.邪　蒿	×	×	略。
43.苦　菜	●	●	性味多「滑」，其餘文字乃合《本經》與《別錄》文組成。
44.薺　菜	×	●	性味多「澀」，功能多「殺諸毒」，其餘文字與《別錄》雷同。
45.蕪菁及蘆菔	×	●	性味多「冷」、「澀」，無「溫」，多「子」、「根」之功能載記，其餘文字與《別錄》雷同。

46.菘　菜	×	●	性味多「澀」，功能多「解消渴」，而無「解酒渴」，多產地名，其餘文字與《別錄》雷同。
47.芥　菜	×	●	功能多「大破咳逆」、「下氣」，多「子」之功能載記，多「黃帝云」之食用禁忌，其餘文字與《別錄》雷同。
48.苜　蓿	×	●	性味多「澀」，其餘文字與《別錄》雷同。
49.荏　子	×	●	多「荏油」之載記，其餘文字與《別錄》雷同。
50.蓼　實	●	●	功能多「解饑」，多「葉」之性味，多「黃帝云」、「扁鵲云」之食用禁忌，其餘文字乃合《本經》與《別錄》文組成。
51.蔥　實	●	●	「莖」之性味多「滑」，功能多「殺桂」。多「葉」之性味。「根」之性味多「平」。「汁」之性味多「滑」。多「黃帝云」之食用禁忌，其餘文字乃合《本經》與《別錄》文組成。
52.格　蒸	×	×	略。
53.薤	●	●	性味多「滑」，功能多「利產婦」、「鯁骨在咽不下者，食之則去」之載記，多「黃帝云」之食用禁忌，其餘文字乃合《本經》與《別錄》文組成。
54.韭	×	●	性味多「澀」，多「黃帝云」之食用禁忌，其餘文字與《別錄》雷同。
55.白蘘荷	×	●	性味多「澀」、「辛」、「無毒」之載記，多食法，多「根」之功能，其餘文字與《別錄》雷同。
56.荼　菜	×	●	性味多「無毒」之載記，其餘文字與《別錄》雷同。
57.紫　蘇	×	●	《別錄》名爲「蘇」，性味多「無毒」之載記，其餘文字與《別錄》雷同。
58.雞　蘇	●	●	《本經》、《別錄》皆名爲「水蘇」，性味多「澀」，缺「勞祖」、「芥苴」、「瓜苴」、「道華」之別名，其餘文字乃合《本經》與《別錄》文組成。
59.羅　勒	×	×	略。

60.蕪　夷	●	●	性味多「滑」，多其能「辟水蛭」之載記，其餘文字乃合《本經》與《別錄》文組成。
61.凡榆葉	●	●	《本經》、《別錄》所載名爲「榆皮」。此條性味多「滑」，缺採收時日，缺產地。其餘文字乃合《本經》與《別錄》文組成。
62.胡荽子	×	×	略。
63.海　藻	●	●	性味缺「苦」、多無，缺採收時日，缺產地。其餘文字乃合《本經》與《別錄》文組成。
64.昆　布	×	●	性味多「滑」，缺產地。其餘文字與《別錄》雷同。
65.茼　蒿	×	×	略。
66.白　蒿	●	●	性味多「辛」，缺產地，多「白兔食之仙」之載記。其餘文字乃合《本經》與《別錄》文組成。
67.吳　葵	×	×	略。
68.藿	×	×	略。
69.香　菜	×	●	名稱改「需」爲「菜」，其餘與《別錄》文雷同。
70.甜　瓜	×	×	略。
71.純	×	×	略。
72.落　葵	×	●	性味多「滑」，缺產地。其餘文字與《別錄》雷同。
73.蘩　荽	×	●	多別名「滋草」、「雞腸草」之載記，多「扁鵲云」、「黃帝云」之食用禁忌；又附載水生另類一種，其餘文字與《別錄》文雷同。
74.蕺	×	●	多「多食令人腳痛」之載記，其餘文字與《別錄》雷同。
75.葫	×	●	多「黃帝云」之食用禁忌，缺採收時日，其餘文字與《別錄》文雷同。
76.小　蒜	×	●	《別錄》名爲「蒜」。多「葉」之性味、功能，多「黃帝云」之食用禁忌，其餘文字與《別錄》文雷同。
77.茗　葉	×	×	略。
78.蕃荷葉	×	×	略。
79.蒼耳子	×	×	略。
80.食茱萸	×	×	略。

81.蜀　椒	●	●	功能多「令人癢者痛，痛者癢」；多「失明」之多食禁忌；多「黑子有小毒」之使用禁忌，多「仲景云」之使用法；多「黃帝云」之食用禁忌；缺「久食，頭不白」，「女子字乳餘疾」之載記。其餘文字乃合《本經》與《別錄》文組成。
82.干　姜	●	●	文字乃合《本經》與《別錄》文組成。
83.生　薑	×	●	缺產地，多「黃帝云」與「胡居士云」之食用禁忌。
84.堇　葵	×	×	略。
85.芸　臺	×	●	性味多「寒」，缺「溫」。功能與《別錄》所載不同。多「胡居士云」之食用禁忌。
86.竹　筍	×	×	略。
87.野　苣	×	×	略。
88.茴香菜	×	×	略。
89.蕈　菜	×	×	略。
90.藍　菜	×	×	略。
91.扁竹葉	×	×	略。
92.靳　菜	×	×	略。
以上皆爲「菜蔬第三」之所載			
93.薏苡仁	●	●	性味改《本經》之「微寒」爲「溫」，多「名醫云」之功能，缺採收時日，缺產地，其餘文字乃合《本經》與《別錄》文組成。
94.胡　麻	●	●	功能多「去頭面遊風」，多「葉」、「花」之功能載記，多採收時日，缺產地，其餘文字乃合《本經》與《別錄》文組成。
95.白麻子	●	●	《本經》、《別錄》皆稱「麻子」。缺採收時日，缺產地，其餘文字乃合《本經》與《別錄》文組成。
96.飴　糖	×	●	功能多「止腸鳴咽痛」、「卻卒嗽」，其餘文字與《別錄》文雷同。
97.大豆黃卷	●	●	功能多「宜腎」。附載「生大豆」之性味多「冷」。附載「熬屑」性味多「溫」、「平」。多「黃帝云」之食用禁忌。其餘文字乃合《本經》與《別錄》文組成。

98.赤小豆	●	●	性味改《別錄》之「酸」、「溫」爲「鹹」、「冷」，多「不可久食，令人枯燥」之禁忌。其餘文字與《別錄》文雷同。
99.青小豆	×	×	略。
100.大豆豉	×	●	性味多「甘」、「澀」，其餘文字與《別錄》文雷同。
101.大　麥	×	●	性味多「滑」、改「溫」爲「微寒」，其餘文字與《別錄》文雷同。
102.小　麥	×	●	功能多「令女人孕必得」，多食用禁忌，其餘文字與《別錄》文雷同。
103.青粱米	×	●	文字與《別錄》文雷同。
104.黃粱米	×	●	功能多「卻當風臥濕寒中者」，又多「竹根米」之別名載記，其餘文字與《別錄》文雷同。
105.白粱米	×	●	文字與《別錄》文雷同。
106.粟　米	×	●	文字與《別錄》文雷同。
107.陳粟米	×	●	文字與《別錄》文雷同。
108.丹黍米	×	●	文字與《別錄》文雷同。
109.白黍米	×	×	略。
110.陳廩米	×	●	性味改「溫」爲「微寒」，多「黃帝云」之食用禁忌。其餘文字與《別錄》文雷同。
111.糜　米	×	●	性味多「微溫」，其餘文字與《別錄》文雷同。
112.秫　米	×	●	文字與《別錄》文雷同。
113.酒	×	●	多「黃帝云」之食用禁忌。其餘文字與《別錄》文雷同。
114.扁　豆	×	●	文字與《別錄》文雷同。
115.稷　米	×	●	性味多「平」，功能多「補虛和胃」、「宜脾」，其餘文字與《別錄》文雷同。
116.粳　米	×	●	性味改「甘」爲「辛」，功能多「生者冷」、「燔者熱」之載記，其餘文字與《別錄》文雷同。
117.糯　米	×	×	略。
118.醋	×	●	性味多「澀」，功能多「能理諸藥，消毒」之載記，多「扁鵲云」之食用禁忌，其餘文字與《別錄》文雷同。
119.蕎　麥	×	×	略。

120.鹽	×	●	多「黃帝云」、「扁鵲云」之食用禁忌，其餘文字與《別錄》文雷同。
以上皆爲「谷米第四」之所載			
121.人乳汁	×	●	《別錄》文無性味，此補入，其餘文字與《別錄》文雷同。
122.馬乳汁	×	●	《別錄》文無性味，此補入，其餘文字與《別錄》文雷同。
123.牛乳汁	×	●	性味多「甘」，其餘文字與《別錄》文雷同。
124.驢　乳	×	×	略。
125.馬牛羊酪	×	×	略。
126.沙牛、白羊酥	×	●	《別錄》祇云「酥」，性味多「甘」，其餘文字與《別錄》文雷同。
127.牦牛酥	×	×	略。
128.醍　醐	×	×	略。
129.熊　脂（熊肉）	●	●	本條原爲「熊肉」之附載，惟《本經》、《別錄》亦僅載「脂」。又性味多「甘」，缺產地，多「黃帝云」之食用禁忌，其餘文字乃合《本經》與《別錄》文組成。
130.羖羊角(髓)	●	●	性味改「本經」之「鹹」爲「酸」。缺產地。其餘文字乃合《本經》與《別錄》文組成。
131.青羊膽汁（肺、肝、頭骨、蹄肉、肉、頭肉、生脂、肚）	×	●	膽汁，多性味載記，多「主諸瘡，生人身脈」之功能。肺，多性味載記，多「止渴，多小便，傷中止虛，補不足，去風邪」之功能。多肝、頭肉、蹄肉、頭骨、生脂、肚之性味功能。多「黃帝云」之食用禁忌，其餘文字與《別錄》文雷同。
132.沙牛髓（肝、心、肉、喉嚨）	●	●	此條《本經》與《別錄》俱載於「牛角鰓」之下。多「喉嚨」之功能，其餘文字乃合《本經》與《別錄》文組成。
133.黃腱、沙牛、黑牯牛尿	×	●	此條原載《別錄》「牛角鰓」之下。多「黃帝云」之食用禁忌，其餘文字與《別錄》文雷同。
134.馬（心、肺、肉、野馬陰莖、野馬肉）	●	●	此條《本經》與《別錄》俱載於「白馬莖」之下。多「黃帝云」之食用禁忌，多野馬莖、肉之性味功能。其餘文字與《別錄》文雷同。

135.牡狗陰莖（腦、肉）	●	●	此條《本經》與《別錄》俱作「牡狗陰莖」。性味改《本經》之「鹹」爲「酸」，多「黃帝云」之食用禁忌，其餘文字乃合《本經》與《別錄》文組成。
136.豚（卵、肉、大豬後腳懸蹄甲、四蹄、母豬蹄、大豬頭肉、腦、心、腎、肝、喙、肚、腸、脂肪、洞腸、遐豬肉、凡豬肉、豬血）	●	●	卵之功能多「除陰莖中痛」。多肉、母豬蹄、頭肉、肝、喙、腸、洞腸、血之性味功能。心之性味多「平」。肚之性味多「寒」。脂肪之性味多「平」。凡豬肉之性味多「寒」。缺膽、齒、髻膏、屎、耳中垢之載記。多「黃帝云」之食用禁忌。其餘文字乃合《本經》與《別錄》文組成。
137.鹿（頭肉、生血、莖筋、蹄肉、骨、髓、腎、肉）	●	●	《本經》、《別錄》以「鹿茸」爲名。多頭肉、生血、莖筋、蹄肉、骨之性味功能。肉之性味多「苦」。缺茸、角之載記。多「扁鵲云」與「黃帝云」之食用禁忌。其餘文字乃合《本經》與《別錄》文組成。
138.獐	×	×	略
139.麋　脂	●	●	多「黃帝云」之食用禁忌。其餘文字乃合《本經》與《別錄》文組成。
140.虎肉（頭骨、眼睛）	×	●	《別錄》此條以骨爲首。肉之性味多「酸」，頭骨功能改爲「治風邪」。多眼睛之功能。缺膏、爪、屎、牙、鼻。其餘文字與《別錄》文雷同。
141.豹　肉	×	●	性味改「平」爲「溫」。其餘文字與《別錄》文雷同。
142.狸　肉	×	●	《別錄》此條以骨爲首。多「黃帝云」之食用禁忌。其餘文字與《別錄》文雷同。
143.兔（肝、肉）	×	●	《別錄》此條以骨爲首。肉之性味多「澀」。缺頭骨、腦之載記。多「黃帝云」之食用禁忌。其餘文字與《別錄》文雷同。

144.生　鼠	×	●	《別錄》此條名「牡鼠」。缺四足、尾、肉、糞之載記。其餘文字與《別錄》文雷同。
145.獺肝（肉）	×	●	多獺肉之性味載記。其餘文字與《別錄》文雷同。
146.狐陰莖	×	●	性味多「平」。其餘文字與《別錄》文雷同。
147.丹雄雞肉	●	●	文字乃合《本經》與《別錄》文組成。
148.黃雌雞肉	×	●	性味改「鹹」爲「甘」。其餘文字與《別錄》文雷同。
149.雞子黃	●	×	文字與《本經》文同。
150.卵白汁	×	●	文字與《別錄》文同。
151.白雄雞肉	×	●	文字與《別錄》文同。
152.黑雌雞肉	×	●	文字與《別錄》文同。
153.雉　肉	×	●	多「久食令人瘦」之食用禁忌。多「黃帝云」之食用禁忌。其餘文字與《別錄》文雷同。
154.雁　肪	●	●	文字乃合《本經》與《別錄》文組成。
155.鵝　肪	×	●	性味多「平」。多「黃帝云」之食用禁忌。其餘文字與《別錄》文雷同。
156.鴛鴦肉	×	×	略
157.越燕屎	×	×	略
158.石　蜜	●	●	多「青赤蜜」、「蜜蠟」、「白蠟」性味功能之載記。多「黃帝云」之食用禁忌。其餘文字與《別錄》文雷同。
159.蝮蛇肉	×	●	《別錄》此條以「蝮蛇膽」爲名。多肉之性味，其餘文字與《別錄》文雷同。
160.原蠶雄蛾	×	●	性味多「鹹」、「溫」。缺「屎」之性味功能載記，其餘文字與《別錄》文雷同。
161.洟　魚	×	●	文字與《別錄》文同。
162.鰻鱺魚	×	●	性味多「溫」。其餘文字與《別錄》文雷同。
163.鱔魚肉	×	●	文字與《別錄》文同。
164.蟬　魚	×	×	略
165.烏賊魚骨	●	●	文字乃合《本經》與《別錄》文組成。
166.鯉魚肉	●	●	性味多「平」。多「黃帝云」之食用禁忌。其餘文字乃合《本經》與《別錄》文組成。

167.鯽　魚	×	×	略
168.鱉　肉	●	●	文字乃合《本經》與《別錄》文組成。
169.蟹　殼	●	●	性味改《本經》之「鹹」爲「酸」。多「黃」之功能載記。多「黃帝云」之食用禁忌。其餘文字乃合《本經》與《別錄》文組成。
以　上　皆　爲　「鳥　獸　第　五」　之　所　載			

上表共載《千金・食治》所錄單品169種，而「馬本《神農本草經輯注》」（以下簡稱《本經》）與「尙本《名醫別錄》」（以下簡稱《別錄》）欄下之「●」、「×」標注，則分別表示各單品是否收錄於這兩部古典醫籍內（●爲有；×爲無）。此外，「備註」欄所述文字，則是個人對照相關條文內容特徵後的記注，而拙文本段的後續討論，也將集中於這部份。

要加以說明的是，（表三）之所以會將當代學界對於《神農本草經》與《名醫別錄》的輯佚成果，[44] 拿來與《千金・食治》做對照，主要是考量到這兩部醫學古典在傳統本草學上的特殊地位。因爲，根據學界的認識，成書於公元前三至四世紀的《神農本草經》，在一定的程度上是足以反映當時部份人士對於「藥物」理解的內容。另一方面，這部古典醫籍的內容在後續的幾百年中，又成爲許多醫家增補新藥品類與注釋的底本，而這些新增的內容，在公元六世紀初爲陶弘景輯出後，乃有《名醫別錄》之書名行世。[45] 換句話說，儘管可能存在著方士與醫家在知識傳統上的區別；[46] 但是，從《神農本草經》到《名醫別錄》，多少還是可以反映出戰國至魏晉初期部份特定人士對於「藥物」的理解內在。基於上述的認知，鄙意以爲，倘若能透過對照的方式，檢視《千金・食治》裡相關載記與這兩部本草古典的類似程度；那麼，孫氏所提出的「食療」主張與實際，或許便能有較清晰的前代淵源可尋。再者，這樣的思考脈絡，又猶有側面的旁證以爲輔翼。畢竟，在孫思邈的「食療觀」裡，不獨透露出漢魏

[44] 請參見前註21與註43。

[45] 請參見前註43。

[46] 關於此，尚志鈞亦有所見。他在輯校《名醫別錄》的〈後記〉文內便指出「《名醫別錄》的藥物條文很少滲雜道家思想，這一點與《本草經》不同。《神農本草經》上品藥物幾乎每個藥物都有『久服不饑』、『延年』、『輕身』、『神仙』一類話，而《名醫別錄》藥物條中很少有這些話。」請參見該書頁324。

醫家的相類認知，也揭示了秦漢醫學古典《黃帝內經》裡存在著部份內裡相通篇章。這些認知與理論，應該還是得基礎於更實證的知識基礎上才能存在的，而上述的《神農本草經》與《名醫別錄》，或者正是其類。

總體而言，該欄的內容若以《本經》、《別錄》之載記與否來區分，則又大致可分爲四類狀況，茲將之臚列於下，並試作分析。

(1).《本經》無而《別錄》有者：

《千金・食治》裡屬於此類者共有82種，在《千金・食治》中所佔數最巨。其中，在「果實第二」篇所收30種內佔17種；在「菜蔬第三」篇所收62種中佔19種；在「穀米第四」篇所收28種裡佔20種；在「鳥獸第五」篇所收49種中則佔26種。這類單品食物，皆爲《神農本草經》所不錄，但卻可在《名醫別錄》內尋得端倪。尤有甚者，其在《千金・食治》中的載記內容，幾近乎全同於《名醫別錄》的記述。換言之，孫思邈在寫作其「食療」相關文字時，必定親閱過《別錄》中的文字，否則書中文字絕不致出現近乎「照錄」的狀況。此外，《名醫別錄》被孫思邈大量引用的事實，還不僅可以視爲驗證《千金・食治》相關內容別有前代淵源的準據，其更進一步足以作爲「食療」概念與行爲存在於漢魏時期的側面例證。就如梁代陶弘景所指出的，這些《神農本草經》原書所未載的品類，應該便是由「後漢仲景、元化等之所記」、「魏晉以來，吳普、李當之等，更復損益」所添入的。[47] 當然，陶氏之說或許未可盡信，《別錄》所載文字未必就出於上述寥寥數人之手，但其必定是漢魏以來有識者對於食物療養機能的知見。更值得注意的是，此等由《別錄》而覘出的狀況，也並非祇是孤證而已。因爲，它一方面正與孫思邈「祖述食療」的對象張仲景、衛汎在時序上契合；二方面，在這些本草認識後繼添入的時代裡，也存在著諸如《內經》中那般可資對應的理論。

(2).《別錄》無而《本經》有者：

屬於此類者，在（表三）中所佔比例最小，僅有「果實第二」篇內的「雞頭實」與「鳥獸第五」篇中的「雞子黃」兩品。不過，對於這樣的情形，也未可

[47] 凡此數語皆出自《神農本草經集注》之〈陶隱居序〉。請參見《證類本草》，頁5-6。

遽以作出此等單品在漢魏時期已逐漸爲人所棄用的推論。因爲，別名「芡實」的「雞頭」，以及日常食用的「蛋黃」，仍是這時期方劑合和上的常見品類。[48] 看來，它們之所以未嘗爲「名醫」所「別錄」之，或許是由於《本經》原文所載記的性味與功能已然完善之故。

(3).《本經》與《別錄》兩者皆有者：

在《千金・食治》所收單品中，此類共佔39種。其中，有8種錄於「果實第二」篇，14種載於「菜蔬第三」篇，4種見於「穀米第四」篇，而「鳥獸第五」篇則收錄了13種。值得注意的是，孫思邈在揀選載錄這類單品性味功能時，不獨採用了《本經》中的文字，對於後世名醫增添損益的《別錄》文字亦絕少漏落，頗足以展現孫氏廣徵博引、兼容並包的《千金・食治》編纂原則。

(4).《本經》與《別錄》皆不載者：

（表三）本類共計單品46種，皆爲《本經》、《別錄》所未收。推考其原因，若非是屬於此兩部本草古典錄成年代裡（亦或其前）其它系統的藥物認知，便是梁代陶弘景集注《本經》、分析《別錄》後，方始問世的新興品類。當然，它們之中的部份，也有可能是出於孫氏本人的經驗所得。這類單品在「果實第二」篇內收錄有4種，「菜蔬第三」中有25種，「穀米第四」篇裡計有4種，「鳥獸第五」篇內則錄有9種。

總體而言，祖法《別錄》、綜合《本經》，並添入其它有關特定食物之於人體養療方面的認知，應該就是《千金・食治》「序論第一」以下四篇的產生脈絡。不過，雖然孫思邈的行文頗趨近於「纂集」與「類成」的性質，但也並非就祇是單純的「編纂」而已。就以（表三）所載錄的169種單品食物爲例，其中計有99種品類的性味記述，出現了增添《本經》或《別錄》原文的情形。值得注意的是，這些以單品「滑」、「澀」爲主體的增添文字，幾不見於今日猶存

[48] 此時「芡實」仍見使用，陶弘景便有「仙方取此合蓮實餌之，甚益人」之語，詳見陳貴庭主編，《本草綱目通釋》（北京：學苑出版社，1992），頁1556。又「雞子黃」一味，則爲葛洪《肘後方》所慣常使用的品類，請參見尚志鈞輯校，《補輯肘後方》（合肥：安徽科學技術出版社，1996），頁52, 212, 216。

的《別錄》以下的本草佚文裡。[49] 如此看來，這些認知或許正原發自孫思邈本人，可說是他對於各種單品所提出的「發明」。

《本經》、《別錄》，以及前節提到的《黃帝內經》，誠然是孫思邈「食療知識」的主要淵源。但是，《千金・食治》也並非全然是架構於「理論」與「本草」之上的，它仍有其它的「知識基礎」以爲輔翼，而漢魏以來的「食經」著作則或者正是其類。

談到唐代以前的「食經」，其實今日已俱無原書留存，有的祇是部份正史「藝文志」中的書名著錄，以及散見於各古典醫書的逸文。[50] 不過，儘管傳世的狀況不盡理想，但現存的史料內容，卻已足資勾勒這時段內此類著作的內容風貌。例如，日本學者篠田統便嘗利用上述性質的史料，而將唐以前的相關著作概分爲「烹調加工」與「食療養生」兩種類型。[51] 不過，篠田氏的分類還是有些粗略的。因爲，他所謂的「食療養生」類的「食經」，若從佚文的內容上來揣度，有許多似乎是以「食禁」（「飲食禁忌」）爲主體的著作，而這種以「防患」爲要旨的著作，若與拙文前述的「食療」定義相較，無疑是有著目的與本質上的落差。

將「食禁」與「食療」這兩種不同內容的文字，統概以「食經」來囊括的作法，其實也不是篠田氏一人所獨有的。因爲，晚近以來的醫籍目錄學家，亦大多做此設定。[52] 不過，從《千金・食治》的內容看來，孫思邈「食療認知」裡的「食經」淵源，主要還是承繼了「食禁」這一系的知識內容。從（表三）的「備註欄」裡可知，孫思邈有關「食禁」的文字，其實應該是來自於前人的著作。就以「菜蔬第三」篇的「小蒜」條爲例，孫氏的載記有如下述：

> 小蒜。味辛、溫、無毒。辛歸脾、腎。主霍亂，腹中不安，消穀，理胃氣，溫中，除邪痺毒氣。五月五日採，曝乾。……。黃帝云：食小蒜啖生魚，令人奪氣，陰核疼求死。三月勿食小蒜，傷人志性。[53]

---

[49] 例如今日猶存的「敦煌《新修本草》殘卷」裡，便全然不見此等記述內容。請參見叢春雨主編，《敦煌中醫藥全書》（北京：中醫古籍出版社，1994），頁341-362。

[50] 有關這類著作的名稱與作者，請參見《宋以前醫籍考》，頁1330-1343。又，有關此類著作之逸文討論，則有日本學者篠田統所撰〈中世食經考〉一文可資參考。詳見氏著之《中國食物史研究》（北京：中國商業出版社，1987），頁99-116。

[51] 請參見《中國食物史研究》，頁116。

[52] 例如岡西爲人便在所著《宋以前醫籍考》一書裡，列「食經」爲第十二種醫籍類別。詳請參見《宋以前醫籍考》，頁1330。

[53] 請參見《藥王全書》，頁391。

從引文中可以很明顯地看出，孫思邈並沒有以平鋪直敘的筆法寫下有關「小蒜」的食用禁忌。在源出自《名醫別錄》的有關性味及功能的載記之後，[54] 孫氏是以「某某云」的體例條陳旁人的主張，此其間「轉引」的意味是很明顯的。類似這樣的記述形式，在《千金・食治》「序論第一」以下的四篇裡，一共出現了44次，且大多限定於某一特定單品，而「說話者」則分別有「黃帝」（33次）、「扁鵲」（6次）與「胡居士」（2次）三人。

由於史料短乏之故，想要明確釐清孫思邈所引「食禁」著作的書名及作者，大抵是不可能的事。就像出現6次之多的「扁鵲云」，就很難從現有的文獻裡窺見端倪。不過，旁敲側擊的空間還是存在的。例如，《漢書・藝文志》中所載錄的《神農黃帝食禁》，以及《隋書・經籍志》裡所著錄的《黃帝雜飲食忌》，便有可能是《千金・食治》那33條以「黃帝云」起始的來源。再者，所謂的「胡居士」，應該便是《隋書・經籍志》所載那位撰著《百病方》的胡洽。因爲，在《新唐書・經籍志》內，這胡洽的別名正是「胡居士」。

2. 孫思邈之後的唐代食療奉行者——以食療專書及其記述方式爲主的討論

北宋《證類本草》〈補注本草所引書傳〉中嘗有如下的載記：

> 《食性本草》。僞唐陪戎副尉劍州醫學助教陳士良撰。以古有食醫之官，因食養以治百病，故取《神農本經》泊陶隱居、蘇恭、孟詵、陳藏器諸藥關於飲食者類之，附以己說，又載食醫諸方，及五時調養臟腑之術。[55]

《食性本草》出於五代人之手，作者的生平與該書內容，原本亦非此處剖陳之對象。不過，引文裡對於陳士良纂集《本經》以下諸書以成己著的描述，倒頗值得留心。總體而言，《本經》是先秦時期部份人士的藥物認知，陶弘景之於《本經》的整理則在南朝的梁代。這些先代「本草」文字與《千金・食治》的關係，前文已約略涉及，此處可以不論；倒是唐代蘇恭、孟詵、陳藏器三人的相關言論，比較值得注意。因爲，「食療知識」在唐初孫思邈《千金・食治》之後的存在概況，實際上是可以藉此數語而得見大概的。

---

[54] 按尚志鈞所輯《名醫別錄》，頁312之「小蒜」條原文如右：「蒜。味辛、溫、無毒。歸脾、腎。主治霍亂，腹中不安，消穀，理胃，溫中，除邪痺毒氣。五月五日採之。」其文字很明顯地與《千金・食治》所錄性味及功能之內容一致。

[55] 請參見《證類本草》，頁20。

蘇恭是初唐高宗時期參與修纂國定藥典《新修本草》的核心人物，[56] 而陳藏器則是著有《本草拾遺》的盛唐本草名家。[57] 揣度引文中宋臣所云，這兩部著作裡應該搜羅了不少有關「食療」一事的內容；否則，它們必定不會被「去古未遠」的陳士良拿來當作是「類成」己著的對象。然而，由今日這兩部著作的逸文看來，其體例仍然採用「本草」的傳統記注方式，很難切實體現「食療」一事在孫思邈之後的發展內容。因此，在以下的行文裡，將以孟詵的《食療本草》作爲主要的討論對象，並旁及上引文內宋臣所言之未及，但又確爲唐末「食療」專著的《食醫心鏡》一書。[58]

孟詵是孫思邈的弟子，他們之間的這層師徒關係，首見於《新唐書》〈方技傳〉，其云：

> 孫思邈，京兆華原人也。……及太宗即位，召詣京師。……顯慶四年，高宗召見，拜諫議大夫，又固辭不受。上元元年，辭疾請歸，特賜良馬，及鄱陽公主邑司以居焉。當時知名之士宋令文、孟詵、盧照鄰等，執師資之禮以事焉。

而孟氏的生平行事，則可由同書其人之本傳窺得梗概：

> 孟詵，汝州梁人也。舉進士。垂拱初，累遷鳳閣舍人。詵少好方術，嘗於鳳閣侍郎劉禕之家，見其敕賜金，謂禕之曰：「此藥金也。若燒火其上，當有五色氣。」試之果然。……。神龍初致仕，歸伊陽之山第，以藥餌爲事。詵年雖晚暮，志力如壯，嘗謂所親曰：「若能保身養性者，當須善言莫離口，良藥莫離手。」……詵所居官，好勾剝爲政，雖繁而理。撰《家》、《祭禮》各一卷，《喪服要》二卷，《補養方》、《必效方》各三卷。

「好方術」、「辨藥金」，口不離「保身養性」的孟詵，其爲道徒應當是無疑的。再從他曾對孫思邈「執師禮」的事實觀之，孟詵撰著《補養方》、《必效方》的知識基礎，或許還是得之於孫氏的傳授。

---

[56] 按蘇恭即蘇敬，爲初唐著名醫家。北宋大觀避諱，書作蘇恭或蘇鑒。請參見《中醫人物辭典》，頁187-188。

[57] 按《新修本草》的體例可由「敦煌《新修本草》殘卷」的內容得知，請參見前註49。又《本草拾遺》之行文方式，可由《證類本草》所保存之逸文窺之一二。

[58] 關於昝殷的生平事蹟，請參見《宋以前醫籍考》，頁1340-1341。又，拙文所使用的《食醫心鑑》爲該書之「《醫方類聚》採輯本」，今收入朱邦賢、王若水主編，《歷代中醫珍本集成》（臺北：萬人出版社，1995），冊十九，「養生類二」。

北宋《證類本草》〈補注本草所引書傳〉之「《食療本草》」條下曾有如是語：

> 《食療本草》。唐同州刺史孟詵撰，張鼎又補其不足者八十九種，幷舊爲二百二十七條，皆說食藥治病之效，凡三卷。[59]

張鼎增補《食療本草》之說，概自此始。日本學者中尾萬三，亦曾在所著〈《食療本草》之考察〉文中，[60] 將這段文字與《外臺秘要》、《醫心方》、兩唐書〈孟詵傳〉，以及英人 Stein 在燉煌石室所發現的該書殘卷合併考證。[61] 中尾氏認爲，所謂的《食療本草》，應是張鼎增補孟詵「不足者八十九種」後所命之書名，而孟詵親撰者，則實爲上引《新唐書》所提及的《補養方》。

《補養方》是否真爲《食療本草》之前身？或許尚有商榷的餘地；但中尾氏之說，在史料苦短的現實下，則確爲目前學界所共同接受的看法。姑且不論氏說之真確與否，張鼎增補孟詵之「食療」著作，確是無可置疑的。事實上，這張鼎也非尋常人。根據大陸醫史學者鄭金生、張同君兩先生的考證，張鼎曾撰有《胳玄子安神養生方》一書，而《醫心方》亦引有「胳玄子張」與「胳玄子張《食經》」的佚文。從張鼎之有「胳玄子」這道號看來，若判其人之爲道徒，應當是不致有大誤的。[62]

孫思邈之於前人有關「食療」一事的理論與認識的整理，孟詵、張鼎兩人之於《食療本草》的撰補，或許都可以從他們三人的道徒身份上去尋求知識層面的共通性。因爲，對於「本草藥術」的嫻熟，原本就是魏晉以來奉道之士的特徵之一。[63] 不過，儘管著述者的身份有如斯的雷同，但是剖析《食療本草》的行文內容卻可以發現，這部著作遠比《千金・食治》更富於實用上的便利性。關於此，且不妨從它們對於同一單品食料的載記內容上看起。首先是《千金・食治》有關「鯽魚」的敘述：

---

[59] 關於此段引文之出處，請參見《證類本草》〈補注所引書傳〉，頁20。

[60] 日本學者中尾萬三所撰〈《食療本草》的考察〉一文，原發表於一九三〇年出版《上海自然科學研究所彙報》1.3。今收錄於篠田統、田中靜一合編，《中國食經叢書》（東京：書籍文物流通會株式會社，1972），頁9-10。

[61] Stein所發現的《食療本草》殘卷，現藏於「英國倫敦博物館」，館藏編號爲S.76。又該殘卷內收食物26種，今收入叢雨春主編，《敦煌中醫藥全書》，頁367-380。

[62] 關於孟詵及張鼎與《食療本草》的關係，鄭金生、張同君在《食療本草譯注》（上海：古籍出版社，1993）一書的〈序文〉中，有頗扼要的說明。請參見該書頁1-2。

[63] 有關道徒對醫學知識的掌握，請參見杜正勝，〈作爲社會史的醫療史——並介紹「疾病、醫療與文化」研討小組的成果〉，《新史學》6.1(1995)，頁123-124。

> 鯽魚。味甘、平、無毒。主一切瘡。燒作灰，和醬汁敷之，日二。又去腸癰。[64]

再看《食療本草》的記載：

> 鯽魚。食之平胃氣，調中，益五臟，和純菜作羹食良。作鱠食之，斷暴下痢。和蒜食之，有少熱。和薑、醬食之，有少冷。又，夏月熱痢可食之，多益。冬月中則不治也。骨：燒爲灰，敷惡瘡上，三五次差。又，鯽魚與鮠，其狀頗同，味則有殊。鮠是節化，鯽是稷米化之，其魚肚上尚有米色。寬大者是鯽，背高肚狹小者是鮠，其功不及鯽魚。謹按：其子調中，益肝氣。凡魚生子，皆粘在草上及土中，寒冬月水過後，亦不腐壞，每月五月三伏時，雨中便化爲魚。食鯽魚不得食沙糖，令人成疳蟲。丹石熱毒發者，取茭首和鯽魚作羹，食一兩頓即差。[65]

同樣是「鯽魚」這味單品，但《千金・食治》與《食療本草》的載記，其繁簡相去何止倍徙？就文字的內容而言，孫思邈顯然是較樸素的，他祇單純的記述了「鯽魚」的性味與功能，但卻在「如何吃？」——這個實際要求上付之闕如。然而，孟詵卻不同了，他的載記遠比乃師詳備。對於「鯽魚」這味《本經》、《別錄》俱皆不載的單品，孟氏的認識一方面融合了孫思邈的看法，二方面卻又作了更細緻的分析。就以「鯽魚」對於「瘡」的療法爲例，《千金・食治》祇說是「燒作灰」，但《食療本草》卻更進一步的指陳這種療法所要利用的是「魚骨」。尤有甚者，孟氏還列出近似「食譜」的「吃法」，而上引第二則文字裡的「鯽魚純菜羹」與「鯽魚鱠」便是其類。

值得注意的是，根據學者指出，在《食療本草》的行文內容中，凡在「謹按」或「按經」之後的文字，大多便是張鼎「補其不足」的增添內容。[66] 愚意以爲，倘若學界的認知不差，那麼上述這種針對同一品類而展現出更細緻認知的表現，便不僅是孟詵一人的著述特徵而已，增補該書的張鼎也有近似的載記風格。且看前引《食療本草》文中「謹按」之後的文字內容，與孟詵一般地，張鼎也明確針對「丹石熱毒發者」這樣的症狀，提出「茭首鯽魚羹」的具體吃法。

---

[64] 請參見《藥王全書》，頁397。

[65] 請參見《食療本草譯注》，頁198。

[66] 同註62出處，頁2。

記述方式由樸素而詳盡的事實，未必便可完全歸之於撰著者認識縱深的擴大，「便於應用」其實也是一個可能的動因。就如前引《新唐書》裡的孟詵本傳所云，孟氏是一位會對「所親」強調補養之術重要性的奉道者。換句話說，孟氏之於「食療」的體察，是有可能「別傳」的。就這個角度而言，涵括「烹調方法」的文字內容，自然要比祇記性味、功能，但卻讓倣仿者不知如何運用的傳統本草記述方式來得更實用些。

總體而言，《食療本草》並不是一部完全質屬原創的著作，它雖然不乏有關《千金・食治》未收品類的記述，但是也有很大一部份是明顯承襲了孫思邈的認知。根據筆者初步的查核，在該書所收227種品類中，約有110種在性味與功能的記述上與《千金・食治》所載雷同。看來，這或許還與孟詵之爲孫思邈弟子，張鼎之爲道徒的撰著者身份背景有些關聯。

在概念上祖法孫思邈所提出的「食療觀」，在著述體例上向實用靠攏，大概是初唐以降食療奉行者在著書立說時的共通特徵。前述的孟詵、張鼎如是，唐末撰著《食醫心鑑》的昝殷亦如是。

《食醫心鑑》是現存已知唐代「食療」著作中，成書時間最晚的一部，其時約在唐宣宗大中七年 (853)。根據鄭樵《通志》〈藝文略〉與晁公武《郡齋讀書志》所載，該書作者昝殷，成都人，曾官隨軍節度，成都醫學博士。[67] 此書至北宋尚存，但南宋以降則便已亡佚，今本乃日人自朝鮮《醫方類聚》中輯錄得出，羅振玉曾手跋是書之輯本，認爲「雖不能復原本之舊，然當已得其太半」。[68]

昝殷撰著《食醫心鑑》的動機，或許會因原書〈序文〉之佚散而難明，但其人重視「食療」的認知淵源，卻仍可自輯本中揣度得之。該書「論脾胃氣弱不多下食食治諸方」條云：

> 脾胃氣弱，即不能消化五穀；穀氣若虛，則腸鳴瀉痢；溏痢既多，即諸藏竭，肥肉消瘦，百病輻湊。且宜以飲食和邪，益脾胃氣，茲藏府，養於經脈疾之甚（此句義不詳，似有脫漏字），可謂：「上醫」。故《千金方》云：「凡欲治病，且以食療；不愈，然後用藥。」

---

[67] 關於此，請參見《宋以前醫籍考》，頁1340-1341。

[68] 羅氏之語，請參見《歷代中醫珍本集成》（臺北：萬人出版社，1995），冊十九所收該書之末頁。

這段文字的主旨雖在闡述「飲食」之於「脾胃」的滋養功能，但其所倚循的證治方法卻屬「食療」的範疇。而從其引用《千金・食治》中，孫氏那句「食療不愈，然後命藥」名言以爲收尾的行文觀之，咎氏的論述其實也是基礎於孫氏之「食療觀」的。

在理論的層次上，咎殷誠然是孫思邈的信徒，但在撰著的體例上，他的《食醫心鑑》無寧更具備著《食療本草》的「實用」特徵，甚且還猶有過之。因爲，該書是以十五種症狀或疾病作爲分類的綱領，而每類之首又冠以源出自《諸病源候論》之有關病因、病機的論述，[69] 而後乃列出適用的食療方名，使用品類，以及詳細的製作方法。[70] 再說得清楚些，若單就體例而言，《食療本草》雖說不同於《千金・食治》那般完全採用傳統本草典籍的行文結構，但最多也祇能說是「變體」罷了。但是，《食醫心鑑》卻全然不同，咎氏所採用的其實是能夠提供閱讀者更大便利的「據症檢方」的「方書」寫作型態。[71]

就著述者所稟持的概念而言，唐代的食療奉行者，不論是孟詵、張鼎，亦或是咎殷，大概都在理論的內在上深受孫思邈的影響。《千金・食治》之於後世食療概念與行爲的深刻意義，其實在唐代便已然展現頭緒。然而，孫氏之後的唐代食療奉行者們，倒並非祇是一味地承襲前人遺意。因爲，許多《千金・食治》所未嘗著錄的單品食料，皆是透過他們的察見筆錄，持續地豐富著這個養療思想的內裡。事實上，除了認知縱深的擴大外，更值得一提的，則是這些食療專書作者們在行文體例上的更革。他們捨卻傳統本草典籍載記方式的表現，一方面展現出彼輩對「實用」的強調，二方面也足以作爲食療知識在唐代傳播的理解側面。當然，在當時尚無雕版書籍傳世的歷史前提下，這種傳播的範疇無疑是有限度的，但「實用」的訴求，卻又可能是促使人們不吝工時加以「傳

---

[69] 在此所引爲對照的巢元方，《諸病源候論》，是由丁光迪主編校注的《諸病源候論校注》（北京：人民衛生出版社，1991）。根據筆者初步考察的結果，咎殷《食醫心鑑》中的「論腳氣食治方」、「論脾胃氣弱不多下食食治諸方」、「論消渴飲水過多小便無度食治諸方」、「論十種水腫諸方」、「論七種淋病諸方」、「論婦人妊娠諸病及產後食治諸方」、「論小兒諸病食治諸方」等條下之議論，皆有承襲《諸病源候論》相關篇章的傾向。

[70] 茲舉該書〈論七種淋病食治諸方〉下之「治小便澀少尿閉悶水牛肉羹方」爲例，其原文如右：「治小便澀少尿閉悶水牛肉羹方。水牛肉一斤，冬瓜，葱白一握切。右以豉汁中煮作羹，任性著鹽醋空心食之。」

[71] 請參見《中醫名詞術語大辭典》，頁393。

抄」的動因。鄙見以爲，這樣的觀點也未必祇是不著邊際的推論。因爲，那部於今猶存的《敦煌食療本草殘卷》，便是出於五代時人之手。

四、兩宋的「尚醫士人」與「食療」

「食療知識」是否在唐代有普遍性的傳播？關於這個問題，就目前個人有限學力所能觸及的史料而言，大抵是很難有精準的判據。因此，像前節末了那樣基於「文本型式」所作出的「有限度」的認知，其實也祇能說是一種推測。不過，這樣的推敲，倘若放在「身份特徵」的脈絡下考量，似乎也能得到近似的印象。因爲，孫思邈、孟詵、張鼎、昝殷這四位唐代食療名家，若非屬於對「本草知識」素有掌握的道徒，便是醫家者流。鄙意以爲，如果「抄本」的流傳方式是一項時代性的背景因素；那麼，此輩就或許要較當日身具其它知識背景的人士，更方便掌握「食療」這種養療知識。

不同於唐代的矇昧狀況，「食療概念」在宋代的傳遞與普及就清晰得多。此其中，史料的狀況固然是原因之一，但宋代物質條件的相對興盛，多半還扮演著更吃重的角色。[72] 關於此，陳振孫在《直齋書錄解題》卷十三「外臺秘要」條下的言論，[73] 最值得我們加以注意：

> 大凡醫書之行於世，皆仁廟朝所校定也。按《會要》，嘉祐二年，置校正醫書局于編修院，以直集賢院掌禹錫、林億校理，張洞校勘，蘇頌等並爲校正。後又命孫奇、高保衡、孫兆同校正。每一書畢，即奏上，億等皆爲之序，下國子監板行，幷補注《本草》，修《圖經》、《千金翼方》、《金匱要略》、《傷寒論》，悉從摹印，天下皆知學古方書。嗚呼！聖朝仁民之意溥矣！

這是宋人自論本朝事，其可信自是無疑。從「大凡醫書之行於世，皆仁廟朝所校定也」到「天下皆知學古方書」，短短百餘字，雖是藏書家對現世醫籍書源豐沛的描述，但陳氏實際上正碰觸著一個醫學知識傳承上的重要關鍵——此即國

---

[72] 關於宋代「物質條件」與「醫學知識傳遞」間的關係，請參見拙著碩士論文《兩宋的「尚醫士人」與「儒醫」——兼論其在金元的流變》，收入《國立臺灣大學文史叢刊》（臺北：國立臺灣大學出版委員會，1995），冊一〇四，頁56-73。又，該論文由王師德毅指導。

[73] 陳振孫，《直齋書錄解題》（叢書集成初編本）。

家力量對於「封閉傳承管道」的突破。[74] 自此以降，「家傳」、「師授」不復能壟斷「醫學知識」的傳遞，「有識者」從官方刊印的典籍中一樣能有親近這門學術的機會。

然而，宋代這些有幸親近醫學的「有識者」究竟是何人呢？鄙見以爲，陳振孫雖有「天下皆知學古方書」之語，但這「天下」二字的範疇，其實還是有限的。事實上，醫學在宋代經由官方力量而達成的「普及」，主要還是在於「士人」這個集團。[75] 就現存的史料觀之，這個在兩宋時期因科舉考試而產生的新興知識階層，一方面由於外在「衛生資源」的不盡理想，復又因爲當日儒學「入世精神」之使然，再加上由官方主導的醫籍刊印事業提供了足堪「自學」的醫學典籍，於是乃有積極掌握醫學知識的表現。[76] 關於此，由於拙作碩士論文《兩宋的「尚醫士人」與「儒醫」——兼論其在金元的流變》已有初步的探討，故此處將不再贅述。不過，在拙文以下的討論中，我基本上還是將踏襲個人以往這個不甚成熟的認識脈絡。因爲，在我看來，「食療」這種概念在兩宋時期所具有的社會與文化意涵，主要還是由那群利用官刊醫籍而親近醫學的「尚醫士人」所體現出來的。

---

[74] 所謂「封閉傳承管道」指的主要是宋代官方致力於醫籍刻印事業之前，傳統醫學知識的傳遞方式。總體而言，「父子相承」、「師徒授受」應該便是以這種封閉傳承模式的主體。事實上，宋代以前，不論是醫家，亦或是掌握醫學知識的道醫，在授術一事上都有如是的特徵，而這樣的情形，一直到唐代仍未嘗有太大的更異。關於此，祇要試觀唐代王勃受習醫術的歷程便可得知。（清）董浩等《全唐文》（北京：中華書局，1982），卷一八〇，〈《黃帝八十一難經》序〉云：《黃帝八十一難經》，醫經之密錄也。昔者岐伯以授黃帝，……秦越人始定立章句，歷九師以授華佗，華佗歷六師以授黃公，黃公以授曹夫子。曹夫子諱元字眞道，自云京兆人也。蓋受黃公之術，……勃養于慈父之手，每承過庭之訓，曰：『人子不知醫，古人以爲不孝。』因竊求良師，陰訪其道，以大唐龍朔元年歲次庚申冬至后甲子，余過夫子于長安，撫勃曰：『無欲也。』勃再拜稽首，遂歸心焉。雖伯父兄弟，不能知也。蓋授《周易》章句，及黃帝《素問》、《難經》，乃知三才六甲之事，明堂玉匱之教。十五月而畢。將別，謂勃曰：『陰陽之道，不可妄宣也；針石之道，不可妄傳也。無猖狂以自彰，當陰沈以自深也。』勃受命伏學，五年于茲矣，有升堂睹奧之心焉。」曹元既操醫術，且又以「眞道」爲字，或爲道醫者流。而其人之傳王勃醫術，頗涉隱密，既不許勃家族得知，且又以自晦以戒勃，皆足證道醫「別傳」之不易。又，關於這個問題的細部論述，請參見拙著《兩宋的「尚醫士人」與「儒醫」——兼論其在金元的流變》，頁48-56。

[75] 請參見拙著《兩宋的「尚醫士人」與「儒醫」——兼論其在金元的流變》，頁73-75。

[76] 同上，頁302-304。

職是之故，本節的論述，原則上將把「食療概念」在宋代的傳遞，架構在「官刊醫籍」⟶「尙醫士人」的脈絡上。以下，擬先推考北宋官修方書中所錄「食療觀」的淵源，再論及其在當日尙醫士人中的普及案例。

1. 北宋官修方書中的孫氏「食療觀」

在前章的論述中，曾經就醫籍在唐代的版本型式加以推測，並以此作爲個人判斷「食療知識」在當日普及程度的依據。不過，受限於「抄本」型式的流傳範疇，大概在北宋英宗治平年間 (1063-1066) 以後，便應該大大減少。因爲，自是以降，古典醫籍乃有官方的「刻本」行世。這點，也可從今日《要方》、《翼方》這兩書「覆刻宋本」多於「抄本」的實況得證。[77]

就「食療不愈，然後命藥」——這個孫思邈所提倡的「食療觀」而言，《要方》與《翼方》刻本的出現，無疑是有助於這種概念的普及。然而，值得注意的是，由宋代官方所主導的醫籍出版事業，並不祇有對於前代醫學古典的「校定」而已，當日朝廷其實還兼從事醫籍的「編纂」工作。[78] 這些當代新纂醫籍的內容，或是廣納前人知見，或是增補舊籍之不足，泰半集中於「本草」或「方書」這兩種體例。[79] 其中，「方書類」的作品，由於採用的是「隨症附方」的編寫模式，因此往往也要較專論「藥性」的「本草」著作更具有實用上的價值；就這個層面而言，「方書」或許還是當日影響層面最廣的醫著類型。換句話說，宋代能廣泛傳遞孫思邈「食療觀」的醫籍，並不祇有已然鋟木的《要方》與《翼方》而已，若干官修方書亦對此有所搜羅；尤有甚者，這些「匯聚諸家驗方」的官修方書，往往還收納了更多有關食療的內容，而《太平聖惠方》就正是這樣一部著作。[80]

---

[77] 關於《千金要方》與《千金翼方》的版本狀況，請參見《宋以前醫籍考》，頁612-627, 634-638。

[78] 請參見鄭金生，〈宋代政府對醫藥發展所起的作用〉；張瑞賢，〈試論北宋政府與醫學的關係〉，均收入《中華醫史雜誌》18.4(1988)。

[79] 關於此，請參見拙著《兩宋的「尙醫士人」與「儒醫」——兼論其在金元的流變》之附表「兩宋官方醫籍編校暨刊印簡表」，頁62-67。又，有關宋代政府編纂刊行「本草類」醫籍的詳細史實，請參見岡西爲人，〈中國本草的歷史展望〉，收入《日本學者研究中國史論著選譯》（北京：中華書局，1992）。

[80]《太平聖惠方》（臺北：新文豐出版公司，1980）。

就時間上而言，《太平聖惠方》的編纂是遠早於北宋官方大規模刊行前代醫籍的仁宗朝，其時概在北宋太宗太平興國三年 (978)。關於該書的成書經過，宋人多有記述，晁公武《郡齋讀書志》卷十五「太平聖惠方」條云：[81]

> 太宗皇帝在潛邸日，多蓄名方異術。太平興國中，內出親驗者千餘首，乃詔醫局各上家傳方書，命王懷隱、王祐、鄭彥、陳昭遇校正類編，各於篇首著其疾證，淳化初書成，……。

王應麟《玉海》卷六十三亦云：[82]

> 太宗留意醫術，自潛邸得妙方千餘首，太平興國三年，詔醫官院獻經驗方，合萬餘首，集爲《太平聖惠方》百卷，凡千六百七十門，（方）萬六千八百三十四首，幷序論總目錄，每部以隋巢元方病源候論冠其首，……，淳化三年二月癸未，賜宰相李昉，參政黃中、沆，樞臣仲舒、準。五月乙亥，頒天下，諸州置醫博士掌之。

上兩段引文最值得注意之處，是在太宗之出「所蓄妙方千餘首」與「醫局各上家傳方書」兩事之上。從中我們不難發現，《太平聖惠方》這部卷帙繁浩的方書，其實是匯聚諸家「經驗醫方」而纂成的。事實上，古人言方，每喜以「經驗」二字名，其目的祇在強調己方之可信可用，而以《太平聖惠方》收方之眾，是否真是方方皆驗，恐怕還在未定之數。不過，有一點是可以肯定的，即該書所收方子，有許多是抄錄自前代醫籍，而「食療方」便是其中之顯者。

今考《太平聖惠方》所收錄的「食療方劑」，全載在該書卷九十六、九十七內。其中，卷九十六所收者，主要是針對十四類「雜病」而設的「食療方」，共載方一百六十首，而卷九十七則多爲各專科所適用之「食療方」，但間亦有數類應歸於「雜病」者，其收方數亦爲一百六十。根據筆者初步的核對，在這三百二十首「食療方」中，約有二百首可在今存唐末昝殷的《食醫心鑑》輯本內找到「名義」、「組成」相近似的方子。此外，卷九十七中的「食治養老諸方」之下所載十一方，則全引自孫思邈在《翼方》卷十二〈養老食療第四〉中所舉方例，而其類同程度甚至可作爲校對今日《翼方》傳本的底本。[83] 個人以

---

[81] 晁公武，《郡齋讀書志》（四部叢刊三編本）。

[82] 王應麟，《玉海》（江蘇：江蘇古籍出版社，1990）。

[83] 例如，今日所傳「元大德梅溪書院本」之《千金翼方》卷十二〈養老食療第四〉，有「是故食能排邪而安臟腑，藥能恬神養性以資四氣」之語，但這與孫思邈在《千金要方》中的言論頗有出入，蓋此數句，原皆形容「食」的功能。然而，《太平聖惠方》卷九十七〈食治養老諸方〉之緒論，雖然全引《翼方》中語，但此數句之內容則全同《要方》所云。

爲，這樣的現象，倘若放在前述《太平聖惠方》成書過程的脈絡裡考量，我們或許可以說，孫思邈所提示的「食療方」，以及晚唐昝殷《食醫心鑑》所錄諸方，大概便是宋初諸臣編纂《太平聖惠方》之「食療」部份時，所主要徵引的前代醫籍。

事實上，宋初《太平聖惠方》之於唐人「食療認識」的承繼，還不僅在於「方劑」之一端，就連「概念」亦如是。關於此，祇要看看作爲《太平聖惠方》卷九十六、九十七「總綱」的〈食治論〉一文便可得知，其文云：

> 夫上古之人，飲血茹毛，純一受氣，所食無滋味之爽，藏府無煙火之毒，各遂其性，患害不生。神農始教播植五穀，鑽火變腥，以有當爲觸冒寒暑，故生疾苦，因以藥石治之，是以有食便有藥也。黃帝曰：「人之所依者，形也。亂於和氣者，病也。治於煩毒者，藥也。活命扶危者，醫也。安人之本必資於食，救疾之道乃憑於藥。故攝生者，先須洞曉病源，知其所犯，以食治之，食療不愈，然後命藥。夫食能排邪而安臟腑，清神爽志以資血氣，若能用食平痾，適情遣病者，可謂『上工』矣！」

這段文字，洋洋灑灑二百餘字，前半部述及上古先民從「無疾」到「有疾」的過程，倒還可以說是「創作」。但其後關於「用食平痾」的申論，則全是孫思邈在《千金・食治》的言論，祇是說話者變成了「黃帝」，想是宋臣刻意「崇古」的結果。

宋初官方編纂大型方書的動機，原本便帶有昭示新帝太宗「尊居億兆之上，常以百姓爲心」的政治意涵，[84] 因此孫思邈、昝殷等人之名在《太平聖惠方》中隱沒的情形，其實也並不足以爲奇。不過，孫、昝兩人名雖不傳，但他們之於「食療」的知見，卻也因爲這部大型方書的頒布刊行，而有普及民間的機會。當然，或許有人會質疑，像《太平聖惠方》這般卷帙繁浩的醫籍，果真有著「頒天下」的可能嗎？即使有之，它又是以如何的形態流佈於民間？且又有幾人力能購得？關於這些問題，以目前的史料尚不能有完整的解答，但以下幾段引文或許還能提供些許揣度的憑藉。首先是王禹偁在《小畜集》卷二十一〈謝賜聖惠方表〉文中的言論，[85] 其云：

---

[84] 此數語原出自宋太宗〈太平聖惠方御製序〉。

[85] 王禹偁，《小畜集》（四庫全書本）。

臣某等言。今月二十五日，進奏院遞到《太平聖惠方》幷〈目錄〉一百一冊。臣等當時望闕謝恩，仍依敕命施行訖。……。當州地居僻左，路遠京師，授敕數年，引頸以日，累使郡吏請于有司，始蒙頒宣，……

其次是蔡襄《端明集》卷二十九所載〈聖惠選方後序〉：

太宗皇帝，……購集古今名方與藥石診視之法，國醫詮次，類分百卷，號曰：「太平聖惠方」，詔頒州郡，傳於吏民。然州郡承之，大率嚴管鑰、謹曝涼而已，吏民莫得與其利焉。……余治州之明年，議錄舊所賜書以示於眾，郡人何希彭者，通方技之學，……酌其便於民用者，得方六千九十六，……因取其本，謄載於版，列牙門之左右。[86]

再者則是「宋國子監本」《脈經》之〈牒文〉：[87]

……伏睹本監先准朝旨，開雕小字《聖惠方》等共五部出賣，幷每節鎮各十部，餘州各五部，本處出賣。今有《千金翼方》、《金匱要略方》、《王氏脈經》、《補註本草》、《圖經本草》等五件醫書，日用而不可闕，本監雖見印賣，皆是大字，醫人往往無錢請買，兼外州軍，尤不可得，欲乞開作小字，重行校對出賣，及降外州軍施行。……六月二十三日，奉聖旨依。奉敕如右，……一依敕命指揮施行。紹聖三年六月□日雕。

關於《太平聖惠方》頒行與否的問題，從上引王禹偁與蔡襄兩人之文中，大致是可以得到肯定的答案，這部方書在當日應是曾下頒於民間的。至於其流佈的程度，則確有窒礙之處，蔡襄的〈後序〉便說明了該書「卷帙龐大」與「頒賜於至尊」等特性所造成的流佈上的困難。不過，從蔡襄終究有「議錄舊所賜書以示於眾」的打算，以及該書最後是以「便於民用者，謄載於版，列牙門左右」之方式問世的狀況觀之，[88] 備載於《太平聖惠方》中的「食療概念與方劑」，還是大有普及的可能。至於最後一則引文，則尤有其重要性，蓋其說明了在北宋晚期，朝廷對於若干民間不易購買的官刊大型醫籍，採取了「小字雕印」以降低成本的積極補救措施，而《太平聖惠方》則正是其中之一。

---

[86] 蔡襄，《端明集》卷二九，〈聖惠方後序〉，「四庫全書」本。然從序文內容觀之，實爲蔡氏爲何希彭《聖惠選方》所撰之跋文。

[87] 王叔和，《脈經》（四部備要本）。

[88] 北宋時期，地方官僚每每採用此法來促進醫學知識的傳佈，除了蔡襄之板刊《太平聖惠方》外，王安石、蘇軾亦分別板刊過官方編纂的《慶曆善救方》、《簡要濟眾方》，而陳堯叟則於廣南任所刊刻所集驗方於石柱，請參見《宋以前醫籍考》，頁722-723, 728-729。

2. 宋代的「尚醫士人」與「食療」——以陳直《養老奉親書》爲主的討論

前段的論述，主要是以宋代官纂方書《太平聖惠方》爲題，敘述當日官修方書對唐代「食療知識」的承襲特徵，並探討其刊行管道對「食療」之普及所可能產生的影響。總體而言，在前述的討論中，拙文祇討論了「編纂」與「刊行」這兩個層面，並未觸及其「普及」的「實況」。以下，茲就此再作陳述。

鄙意以爲，若要精確地探討宋代官刊醫籍與當日醫學知識普及之間的關係，以下幾點是必須加以考量的。首先，這些醫學出版大多卷帙繁浩，而方書類則又尤然，它們之賜給，往往是以州縣爲單位，倘若缺乏如蔡襄之流的有心官僚，一般人多半是不易得見的。其次，宋代官方雖曾以「小字雕印」的辦法來解決書價高昂的問題，但從《傷寒論》這部篇幅不大的醫學古典，也被時人認爲是「冊數重大，難以買值」的事實觀之，[89] 許多原本篇幅繁多的醫籍即使有「小字本」，恐怕也不是一般人負擔得起的。再者，無論是「謄載於板」，抑或是「小字雕印」，其佈示與售賣的對象，至少也得是識字者流。就這三點所示，我們或許已不難看出前面一再使用的「普及」二字，應該還是有限制的，醫學知識在宋代的「普及」，其實是受到許多主客觀因素左右而有其特定對象的。

何樣的人能從醫籍中獲取知識？在「識字」這個基本的前提下，符合條件者或許還不少。但是若要談到能夠得見由中央頒賜至地方的大型方書，且又有能力購買醫籍的人，範疇便縮小了些，而讀書應舉的士人，則無疑是其中最主要的群體。換言之，一位宋代的士人，如果有幸通過科考，那麼他便有可能在擔任地方官的任上得見這些官刊醫籍；而即使其人是落第的一群，又或是無意於仕進，祇要他有家業可憑，不是三餐無繼「貧士」者流，那麼或許還有能力從自購的醫籍中掌握知識。

「食療知識」之爲宋代士人所承繼，正如士人們對於醫學知識的掌握一般，亦與官刊醫籍有著密不可分的關係，而宋代尚醫士人陳直及其著作《養老奉親書》，[90] 則又無疑是最佳的例證之一。以下，先將《養老奉親書》的章節編目

---

[89] 此說見於「宋國子監本」《傷寒論》（臺北：臺聯國風出版社，1974）之〈牒文〉。

[90] 關於陳直《養老奉親書》的版本。目前當以陳可冀、李春生校注，《養老奉親書》（上海：科學技術出版社，1988）爲最詳盡。不過，該本詳則詳矣，但是否最接近宋代原書，卻還有待商榷。個人以爲，此校注本所憑之「民國唐成之家寶藏本」，雖爲當代中醫研究者以珍本視之，但其內容編排卻與疑爲元代「浙江本」的「四庫全書」本全異，

與內容大較臚列於（表四），再做進一步的討論：

表四：《養老奉親書》章節編目暨內容概要簡表

目　　次	內　容　概　要
〈飲食調治第一〉	以《黃帝內經・素問》之「生氣通天論第三」與《千金翼方・養老大例第三》爲本，闡述飲食對老人體健的重要性，並再次揭櫫「先食療，後命藥」的老人疾病證治原則。
〈形證脈候第二〉	以《黃帝內經・素問》之「上古天真論」爲基，闡述老人疾病的形證脈候，強調「衣食豐備」對老人長壽的重要性。其中，前者爲《素問》所未發，後者則與前代側重飲食清淡的老人醫學不同。
〈醫藥扶持第三〉	明示醫藥對老人「止是扶持」的原則，除了揭示衰老的諸般症狀外，還告誡人子奉藥於老人不可用市肆藥與猛藥。
〈性氣嗜好第四〉	內容基本上屬於老人心理學的範疇。說明老人「形體雖衰，心亦自壯」的精神狀態，並提出合適的相處辦法，發前人所未發。
〈宴處起居第五〉	說明老人的生理特點，並對其日常作息設計出一套原則與要求，所述均不見於《千金翼方》之〈養老大例〉。
〈貧富禍福第六〉	說明孝重在「心」而不在「行」。
〈戒忌保護第七〉	分別從精神、飲食、居處、氣候、行動等層面，提示戒忌保護對老人健康的重要性。
〈四時養老總序第八〉	此部份似爲以下諸門的總綱。內容主要依據《黃帝內經・素問》「四氣調神大論」，說明節氣變化與老人保健的關係，揭櫫防重於治的老人保健大綱。本門並附載四季內科雜病老人方二十四首，男女通用，皆爲溫平順氣中和之丸散方藥，非食療方也。
〈春時攝養第九〉	論述春季的氣候特性與此時期老人保養身體的要項。本門理論似由《素問》「生氣通天論第三」衍發而來，是門並附方藥八首，多頭目，肺脾病之屬，亦丸散藥方之流。
〈夏時攝養第十〉	論述夏季的氣候特性與此時期老人保養身體的要項。本門理論亦由《素問》「生氣通天論第三」衍發而來，是門並附方藥十二首，多脾胃，風寒溼痹病之屬，然亦有補腎延壽之方，亦丸散藥方之流。
〈秋時攝養第十一〉	論述秋季的氣候特性與此時期老人保養身體的要項。本門理論亦由《素問》「生氣通天論第三」衍發而來，是門並附方藥七首，多治療腹瀉，咳嗽之屬，皆丸散藥方。
〈冬時攝養第十二〉	論述冬季的氣候特性與此時期老人保養身體的要項。本門理論亦由《素問》「生氣通天論第三」衍發而來，是門並附方藥三首，均治療便秘之屬，亦丸散藥方之流。

且時代過晚，又爲一抄本。大陸學者僅憑四庫版本普遍不佳的概括印象，及此本首頁之「依宋本重雕」五字而遽下此爲善本的論斷，似嫌太過。是故拙文所用，仍爲該書之「四庫全書」本；又此本乃出自〔元〕鄒鉉之《壽親養老新書》之卷一。

〈食治養老序第十三〉	本門爲下門〈食治老人諸疾方〉之總綱，亦有學者以爲當是該書之總序。本門至爲重要，除具全書總綱的意味外，亦標明下門一百六十二方之所從出。
〈食治老人諸疾方第十四〉	輯方一百六十二首，爲全書的重心所在，使用劑型則分軟食類、硬食類、飲料類、菜餚類，皆爲「食療方」之屬。
〈簡妙老人備急方第十五〉	備載老人急症藥方十八首，其中外用方四首，內服方十四首。

由（表四）所列《養老奉親書》的章節編次觀之，該書自〈飲食調治第一〉至〈戒忌保護第七〉這七門，基本上可說是陳直爲「老人養護」一事所提出的概說性文字，醫學的內容祇是有時而見，尚非重點所在。自〈四時養老總序第八〉至〈冬時攝養第十二〉這五門，則開始深入傳統中國醫學的理論脈絡，揭櫫四時節氣變換與老人保健間的關係，並旁附老人適用的保養藥方。而〈食治養老序第十三〉與〈食治老人諸疾方第十四〉兩門，則可以說是全書的重點所在，作者先是在〈食治養老序第十三〉中，對全書之首的〈飲食調治第一〉門作更進一步的回應，重申「食療先於命藥」的證治次第，再臚列一百六十二則「食療方劑」於〈食治老人諸疾方第十四〉門中。至於〈簡妙老人備急方第十五〉門的內容，則是以老人急救方爲主，列之於全書之尾，應是爲其旨在應急而並非正法，所以也具有附錄的意味。

陳直的身份，史傳無載，祇有南宋藏書家陳振孫在《直齋書錄解題》卷十三「奉親養老書」中著錄云：

> 《奉親養老書》一卷。泰州興化令陳直撰。元豐中人。

這短短十九字，大概是目前從古籍中所能得知有關《養老奉親書》作者陳直的全部記載。事實上，即便是加上晚近大陸學者發現並據以校刊該書的「唐成之家寶藏本」的「序文結銜」，[91] 也不過多知道其人的階官是「承奉郎」而已，並無助於我們對陳直的進一步瞭解。然而，陳直的生平雖然曚昧不彰，但他既曾位居縣令，且又能自撰醫書，因此斷其爲「尚醫士人」應該還是合理的。

前面曾經提及，陳直《養老奉親書》中的「食療內容」，是頗能體現宋代官刊醫籍與當日士人之於「醫學知識掌握」間的關係。關於此，從陳直在《養老奉親書》〈食治養老序第十三〉中的言論亦可得知，其云：

---

[91] 請參見陳可冀、李春生點校，《養老奉親書》，頁5。

……凡老人有患，宜先食治，食治未愈，然後命藥，此養老人之大法也！是以善治病者，不如善愼疾；善治藥者，不如善治食。今以《食醫心鏡》、《食療本草》、《詮食要法》、《諸家法饌》，泊《太平聖惠方》食治諸法，類成養老食治方，……爲人子者，宜留意焉！……。

這段引言的前半部，談及「先食療，後命藥」的證治次第，陳直雖未明言，但顯然是出自唐代孫思邈在《要方》與《翼方》的內容。至於有關「養老食治方」之所從出，陳直則點明是出自唐代醫籍《食醫心鏡》、《食療本草》、《詮食要法》、《諸家法饌》與宋初《太平聖惠方》等書的內容。此其中，「類成」兩字尤爲要緊，這意思是「以類相從」，其前提是要有一套整體性的看法作爲指導。而從其「食療理論」全然出自《要方》與《翼方》的事實觀之，陳直「食療觀」之與北宋官刊醫籍的關係，其實已然表露無遺；因爲，這兩部孫思邈所撰著的醫學名著，正是北宋英宗治平三年 (1065) 一系列「奉旨鏤版刊行」的前代醫籍中的兩部。[92]

從時間上來看，在神宗元豐年間 (1078-1084) 曾擔任縣令的陳直，在撰著這部專談「養老」的《養老奉親書》時，不僅在「食療理論」上頗有得之於官刊《要方》與《翼方》之處，他所提供的「養老食治方」也有同樣的特徵。關於此，雖然陳氏在〈序論〉中曾說明他的「食療方劑」是由《食醫心鏡》、《食療本草》、《詮食要法》、《諸家法饌》與《太平聖惠方》等書「類成」而來。但是，考較陳書所載「食療方」的內容，以及陳氏在編排諸方時所使用的「名目」、「順次」則可以發現，該書中言及「食療方劑」之處，無寧是更近似於《太平聖惠方》卷九十六、九十七的內容與體例。[93] 而這樣的情形，倘若再配合陳直曾於北宋神宗時期居官「興化令」的仕履，以及太宗時期官方將《太平聖惠方》一書頒賜「州縣」的事實，我們或許還可以推測陳直在《養老奉親書》中所輯錄的「食療方劑」，是直接得自於他居官時所親見的《太平聖惠方》。

陳直的《養老奉親書》，雖然不是一部「食療」專著，而其所輯錄的「食療方劑」亦多來自於前人；但是，這部作品的問世，卻標示著「食療」這種概念

---

[92] 關於此，請參見拙著《兩宋的「尚醫士人」與「儒醫」——兼論其在金元的流變》，頁65-66。

[93] 請參見陳可冀、李春生點校，《養老奉親書》，頁6-8。

與行爲，實有與士人認知深相結合之處。士人們是「尊生」的，他們不獨「尊」家族親長之「生」，其實亦「尊」一己之生，[94] 而從唐代以來便帶有「養老」意味的「食療」，正足以滿足他們「尊生」的需求。士人們同時也是「好尚自然」的，而寓「養療」於「日常饌餚」的「食療」之術，亦頗能切合他們對自然的追求。更重要的是，由於宋代士人對於醫學知識的追求，不僅有著現實面的考量，他們更將醫學視爲一門學術來研究，[95] 因之「食療」這概念也逐漸在士人群體中流傳開來。至是以降，對「食療」的重視與履行，則竟浸然有成爲士人生活文化之一部的態勢。

3. 從「食治」到「清供」

北宋名士黃庭堅，曾經寫過一篇名爲〈士大夫食時五觀〉的短文，[96] 其中有一段題爲「正事良藥，爲療形苦」，頗可體現黃氏的飲食態度，其云：

> 五穀五蔬以養人，魚肉以養老。形苦者，飢渴爲主病，四百四病爲客病，故須食爲醫藥，以自扶持。是故，知足者舉箸常如服藥。

黃氏的言論，雖帶有釋氏的色彩，但骨子裡要談的，還是「食爲醫藥」的觀點。黃庭堅，字魯直，生於北宋仁宗慶曆五年 (1045)，卒於徽宗崇寧四年 (1105)，工詩文，游於蘇軾門，爲「蘇門四學士」之一。方是時，《太平聖惠方》、《千金要方》、《千金翼方》、《養老奉親書》等談論「食療」概念與方劑的醫籍，皆已然行世。

黃庭堅其實並不祇是位名士而已，他還是位「尚醫士人」，他不但本身對醫學有所涉獵，也與當世名醫過從甚密，北宋名醫龐安時就是他的知交。[97] 這樣一位與醫學、醫者親近的人物，既然說出「舉箸常如服藥」的話，其背後多半還有「食療概念」爲其背景。

---

[94] 關於此，請參見拙著《兩宋的「尚醫士人」與「儒醫」——兼論其在金元的流變》，頁153-158。

[95] 兩宋士人之於醫學的尊重，主要體現在彼輩對醫學的學術定位之上。就現有的史料觀之，此時期的士人階層間，普遍存有將醫學與儒家「六藝」等量齊觀的看法。關於此，請參見拙著《兩宋的「尚醫士人」與「儒醫」——兼論其在金元的流變》，頁103-109。

[96] 拙文所使用的《士大夫食時五觀》爲唐艮之校注本，該本收入《吳氏中饋錄、本心齋蔬食譜外四種》（北京：中國商業出版社，1987），頁61-67。

[97] 龐安時爲北宋名醫，當日士人與之交好者頗多，黃庭堅與蘇軾便是其中之較著者。關於此，請參見《宋以前醫籍考》，頁399-405。

愚意以爲，黃庭堅之對「食療」有所認識，固然無須多言，但我們更應該注意的，則是黃氏「抒發食療認知」的場合。所謂「士大夫食時五觀」，其實便是黃氏爲士人們所提出的「飲食觀」，而這其中竟然出現「食療」的內容；看來，黃氏不僅對「食療概念」有所掌握，「食療行爲」多半也常出現在他的日常生活裡。

黃庭堅並不是當日「寓食療於日常生活」的唯一士人，南宋的著名士人陸游也有近似的表現。陸游之好吃，從其詩文裡便可得見，[98] 而其中亦有言及「食療」者，例如《劍南詩稿》卷三十八〈戲詠山家食品〉便是其類：

牛乳抨酥瀹茗芽，蜂房分蜜漬棕花。
舊知石蒼眞尤物，晚得菴蔦又一家。
疏索鄉鄰緣老病，團欒兒女且喧嘩。
古人不下藜羹糝，斟酌龜堂已太奢。

根據學者的考證，陸游作這首七律的時間，約在南宋寧宗慶元八年冬 (1198)，其時陸氏已是七旬老翁。且看陸氏日常飲食中的「牛乳抨酥瀹茗芽」，大概便是「奶酥煮茶」之類，而按照孫思邈《要方》、《翼方》乃至於陳直《養老奉親書》對牛乳的評價，咸指出其具有「性平，補血脈，益心，長肌肉」適於老人補養等的特質。看來，陸氏行的便是「食療」之術，他的行爲倒正合於黃庭堅筆下的「舉箸常如服藥」。

陸游雖喜以饌餚之事入詩歌，且透露出些許他日常所履行的「食療行爲」，但以其人之憂國感時，借事喻時者仍佔了大宗，因此很難分辨他信奉「食療」的程度。不過，南宋士人之重「食療」者，也不祇有陸游一人而已，林洪亦是個中能手。

林洪字龍發，號可山，泉州人，生存於南宋理宗時期 (1225-1264)，以詩聞名當世，其人自稱爲北宋末年著名隱士林和靖的七世孫。[99] 林洪傳名於後世的原因，其實並不在詩歌，而是他那部專論「庖廚之事」的「食譜」——《山家清供》。[100] 林氏在這部著作中，共收錄了一百零四道他日常所食的饌餚，其中有

---

98 關於陸游之「飲食詩」，請參見孔祥賢輯注，《陸游飲食詩選注》（北京：中國商業出版社，1989）。

99 關於林洪之爲林和靖七世子的說法，史載未詳，僅唐圭璋在《全宋詞》（臺北：洪氏出版社，1981），頁3076中有所言及。然據《咸淳臨安志》卷六十五載，林氏終生不娶無子。如此看來，林洪之爲林和靖七世子，若非是族子，便是誇稱。

100 烏克譯注，《山家清供》（北京：中國商業出版社，1985）。

不少還是後世所常見，因此這部著作向來也被史家視爲研究南宋「飲食史」重要的典籍。

事實上，《山家清供》還不祇是本尋常「食譜」而已，林洪的「吃道」有時還是大有文章的，而「食療」則正是這「文章」的內在之一。以下，茲將鄙見之所及列成（表五），再做進一步的討論。

表五：林洪《山家清供》所涉「食療」內容簡表

原書饌餚名	製法撮錄[101]	食療內容	備　註
1.青精飯	採枝、葉，搗汁，浸上白好粳米，……，蒸飯。曝乾，堅而碧色，收貯，……，如用時，以滾水煮。	林氏引《本草》云青精久服能延年。	又提供《登真隱訣》中青精飯加石脂法，但云「山居供客，當用前法」。
2.黃金雞	旬雞淨洗，用麻油、鹽，水煮，入蔥、椒。候熟，擘釘，以元汁別供。	林氏引《本草》云雞小，毒補，治滿。	自言此菜當奉母。
3.地黃餈飥	取地黃大者，淨，搗汁和麵，作餈飥食之。	林氏引《海上方》云其治心痛。又引《本草》教人如何辨地黃之良者。	又提供地黃粥方一種。
4.椿根餛飩	取椿根一大兩，握搗篩，和麵捻餛飩，如皂莢子大，清水煮。	林氏云此法乃劉禹錫傳，能治下痢及腰痛。	又云「山居供客有益」。
5.百合麵	採百合根曝乾，搗、篩和麵，作湯餅。	林氏自云此法最益氣血。	又云此麵亦可蒸食。
6.括蒌粉	深掘大根，厚削至白，寸切，水淨，一日一易，五日取出，搗之以辦，貯以絹囊，濾爲玉液，候其乾矣，可爲粉食。	林氏云此爲「孫思邈法」，又云此法加乳酪食之補益。	又云取此瓜之籽加酒炒食可愈疾。
7.黃精果餅茹	深採根，九蒸九曝，搗如飴，可作果食。	林氏據《三國志・裴潛傳》云其補益。	又云黃精爲「仙人餘糧」。
8.錦帶羹	葉始生柔脆，可羹。	林氏引《本草》云其能下氣止吐。	又云此菜可與鱸魚同羹。
9.土芝丹	大者，裹以濕紙，用煮酒和糟塗其外，以糠皮火煨之，候香熟，取出安坳地內，去皮，溫食。	林氏云其溫食有補益。	又引南宋寧宗嘉定元年 (1208) 進士趙汝淦詩以證其說。

[101] 要加以說明的是，此處之「製法撮錄」欄，是作者節錄林氏原文而來的。

10.柳葉韭	韭菜嫩者，用姜絲、醬油、滴醋拌食。	林氏自言此餚能利小水，治淋閉。	略
11.松黃餅	取松花黃和煉熟蜜，勻作如古龍涎餅狀。	林氏自言其能狀顏益志，延年益壽。	林氏云此法乃其友大理寺評事陳介所傳。
12.酥瓊葉	宿蒸餅，薄切，塗以蜜或以油，就火上炙。鋪紙地上散火氣，甚鬆脆。	林氏自言其能止痰化食。	林氏又引南宋名士楊萬里詩以助其說。
13.紫英菊	春採苗葉略炒，煮熟下姜，益羹之。又，加枸杞葉尤妙。	林氏引《本草》云此能益氣。	林氏又以菊證小人君子之別。
14.撥霞供	酒、醬、椒料沃之。以風爐安座上，用水少半吊，候湯晌一杯後，各分以箸，令自挾入湯擺熟，啖之乃隨意各以汁供。	林氏引《本草》云此能補中益氣。	林氏云此菜首見於其師處，後又在臨安楊泳齋家宴上食此菜。又云楊爲舊勳家，泳齋嗜古學。
15.酒煮菜	純以酒煮鯽魚也。	林氏云其有益。	林氏云此菜乃得之於「士友」，又云在趙與時《賓退錄》中查得其典故。
16.通神餅	姜薄切，蔥細切，以鹽湯焯。和白糖、白麵，庶不太辣。入香油少許，煠之。	林氏云其能去寒氣。	林氏云其名乃取自朱熹注《論語》語。
17.金　飯	采紫莖黃色正菊英，以甘草湯和鹽少許焯過。候飯少熟，投之同煮。	林氏云其能明目延年。	林氏引南宋孝宗淳熙十四年 (1187) 進士危巽齋語以證其說。
18.蓬　糕	白蓬嫩者，熟煮、細搗，和米粉加糖，蒸熟。	林氏云其大有補益。	林氏在此條之下嘲笑世之貴介祇知鹿茸、鐘乳有補益。
19.蘿菔麵	搗蘿菔汁搜麵作餅。	林氏引名醫王承宣語謂此法能去面毒。	林氏又云其好友葉適、葉紹翁皆好食此。
20.麥門冬煎	採根去心，搗汁和蜜，……，熬如飴爲度。溫酒化，溫服。	林氏云此滋補。	略
21.玉延索餅	採根，以水浸，入礬少許，經宿，洗淨去延，焙乾，磨篩爲麵。	林氏云山藥味溫、無毒、有補益。	林氏又引陸游詩以證其說。
22.自愛淘	炒蔥油，用純滴醋和糖、醬作滷，或加以豆腐及乳餅，候麵熟，過水，作茵供食。	林氏云此真一補藥也。	略
23.炙　獐	用鹽、酒、香料醃少頃，取羊脂包裹，猛火炙熟，擘去脂，食其獐。	林氏引《本草》云獐之食法。	略

24.當團參	白扁豆爛炊。	林氏云其性溫、無毒、和中下氣。	略
25.牛尾狸	狸去皮，取臟腑，用紙揩淨，以清酒洗，入椒、蔥、茴香於其內，縫密，蒸熟。去料物，壓宿，薄片切如玉。	林氏引《本草》云其主痔病。又云狐亦可，能去風補癆。	又引蘇軾、楊萬里詩以為己證。

從上表「食療內容」欄觀之，林洪在《山家清供》中所述及的「食療」，大致有以下兩個面相：其一是以「補益」為主，其二則具有「療疾」的作用，而這兩者正是唐代孫思邈《要方》、《翼方》以迄北宋陳直《養老奉親書》各種有關「食療」著作的共同特徵。值得注意的是，林洪雖然沒有說明他所依據的《本草》究竟是那一部？但他似乎慣從他所謂的《本草》，說明各種饌餚的「食療」功能。就這一點來看，他應該是一位對醫學有所掌握的人。

林洪究竟是不是士人？唐圭璋在《全宋詞》中雖考證其人「善詩」、「為北宋名士林和靖後人」，但這些均不是直接的證據，蓋詩歌不必士人方能為，而林和靖之後人也未必就是士人（況且史載林和靖並未婚娶亦無子嗣）。不過，從上表「備註欄」看來，斷林氏之為士人應不致有誤，因為他所交游的若非當世名士，便是在官的士大夫，而他常徵引以助己說的前人言論，也俱是著名士人。因此，就「人際關係」與「自我認知」這兩個層面看來，林氏應該是屬於士人這個階層。此外，林洪精於「本草」的事例，也可以看作是一個旁證，因為對「本草」的嫻熟，正是當日「尚醫士人」的共同特徵。[102]

由於切合「食療」的內在意涵，林洪在《山家清供》中所記錄的「饌餚」，當然也可以「食療方劑」視之。不過，這些林氏所提供的「食療方」，似乎更著重於「單一品類」的效能，至於其他配料、食法、烹調方式會否減損其作用，則不是他措意的。愚意以為，林氏這種對「單品」的獨鍾與強調，或許正來自於他的「本草學」知識背景，因為那正是傳統本草學著作的記述體例。

一部由士人撰著的「食譜」為何要以「清」名之？而具有「食療」作用的「饌餚」又與「清」何干？有關這兩個問題的解答，其實正是我們論斷「食療」成為士人生活文化的重要依據。事實上，林洪在整部《山家清供》中所言及的「清」，是個頗為複雜的飲食概念，這「清」字的意涵往往不止一種。首先，這

[102] 同註94出處，頁148-150。

「清」有時是指士人在飲食上刻意「尙儉」的作風，《山家清供》卷下《假煎肉》條云：

> 瓠與麩薄切，各和以料煎麩以油浸煎，瓠以肉脂煎，加葱、椒油、酒共炒。瓠與麩不惟如肉，其味亦無辨者。吳何鑄宴客，或出此。吳中貴家，而喜與山林朋友嗜此清味，賢矣！[103]

瓠瓜與麵筋皆是尋常便宜之物，不加價昂的肉類共炒，僅以葷油煎之，主要祇是在取其肉味，但在花費上則減省不少，而此則謂之「清味」。又，所謂「吳中貴家」，其饌餚理當珍饈羅列，但引文中人既能食此，並被林氏許之爲賢，多半也不在於其能與「山林朋友」共享，而是因爲其能捨侈就儉也。

其次，所謂的「清」，有時亦在於對「原味」的追求。《山家清供》卷上《傍林鮮》條云：

> 夏初，林筍盛時，掃葉就竹邊煨熟，其味甚鮮，名曰「傍林鮮」。文與可守臨川，正與家人煨筍午飯，忽得東坡書詩云：「想見清貧饒太守，渭川千廟在胃中。」不覺噴飯滿案，想作此供也。大凡筍，貴甘鮮，不當與肉爲友。今俗庖多雜以肉，不才有小人便壞君子。「若對此君成大嚼，世間那有揚州雞？」東坡之意微矣！[104]

竹筍甘香的原味，原不必雜夾以肉類，倘若加了肉，便像「小人」玷污了「君子」。正如蘇軾所言，筍的鮮香本味，其實是手續繁雜的「揚州雞」所難及的。

最後，有益於身體，也符合林洪對「清」的要求。《山家清供》卷上《簷蔔煎又名端木煎》條云：

> 舊訪劉漫塘宰，留午酌，出此供，清秀極可愛。詢之，乃梔子花也。采大瓣者，以湯焯過，少乾，用乾草水稀，稀麵拖油煎之，名簷蔔煎。杜詩云：「於身色有用，與道氣相合。」今既制之，清和之風備矣！[105]

「油煎麵拖梔子花瓣」之所以能達到「清和之風備矣！」的境界，主要在於其能切中「有用於身色」以及「與道氣相合」的杜甫詩意，而這也就是「清」。

觀此數項，則「食療方」何以得入「清供」之屬，確然明矣！因爲，林洪「食療饌餚」中對「單一品類」的獨鍾傾向，正合乎他對「原味」的追求。而對

---

[103] 請參見烏克譯注，《山家清供》，頁75。
[104] 請參見烏克譯注，《山家清供》，頁26。
[105] 請參見烏克譯注，《山家清供》，頁42。

「單一品類」的強調，又會排除調鼎時滲雜使用其它品類的機率，如此花費則必不致太高，而能切中他對「儉」的要求。更重要的是，這樣調合出來的饌餚，是具有「補養」或「療疾」作用的「食療饌餚」，它們的功能性質正是「於身色有用」。

「食療」在林洪的概念裡，其實是一種士人追求清雅生活的行為。因為，它花費不高，又能掌握住食物的自然原味，且與「尊生」之旨相契合。不過，這樣的旨趣，在林氏之前的「食療」著作中卻很少得見。看來，這應該是北宋以來，「食療概念」為士人階層掌握後逐漸發展出來的文化認知。愚意以為，此種性質的認知，也不該祇是林洪一人所具有的，因為《山家清供》所輯錄的餚饌，也有許多是得之於林氏的「士友」。由是觀之，「食療」之與「清供」的聯繫，在當日的士人階層裡，必定有其一定程度的普遍性才是。

五、結論

「口之於味」固然是生人在感官上所追求之「大欲」；但同樣地，「延壽」觀念的存在，也可說是人們對生命所展現的一種「欲望」。在「欲念」本體「質同屬異」的前提下，先民如何融、以及為何融此兩種「大欲」於一途？確實是饒富興味的研究課題；而其旨趣，則正如拙文〈引言〉中所說：不僅是「飲食史」與「醫療史」的，也可以是「社會史」與「文化史」的。

受限於個人學力的淺薄，拙文基本上並沒有碰觸「先民如何融？」的課題，因為這勢必面臨為「食療」溯源的艱鉅任務。不過，從唐代孫思邈在《千金要方》與《千金翼方》所展現的「食療觀」切入，我們至少還能略窺「先民為何融？」的淵源堂奧。因為，孫氏那些「食能排邪而安臟腑」、「食能悅神爽志，以資血氣」的「食療基礎理論」，正是來自於前人的遺意，而他在《千金・食治》裡首言及張仲景與衛汎語的作法，及其「單品食料」選擇標準暗合《素問》與《太素》相關章旨的事實，正適足以為明證。

撇開孫思邈之前的「食療」概念與行為不談，至少在《千金・食治》與〈翼方・養老食療第四〉問世之後，孫思邈的「食療觀」便成為往後論此者的依循準繩。就這一點來看，孫氏之於「食療」的知見，倒確實是研究唐代以降「食療傳衍」的起點。

嚴格的來說，有關「食療」課題的「醫學」研究面相，大概在孫思邈之後便見縮減，再往下的發展若非增補，便是推衍，但很少有在概念上再超越孫氏的。不過，相對於此的，則是「社會」與「文化」層面探索空間的擴大。

「食療」概念與行爲在兩宋的傳衍內容，基本上是足以體現傳統醫學知識傳承方式的轉變，以及近世士人文化的部份特徵，而有關這課題在唐代以降的「社會史」與「文化史」研究旨趣，亦正由此展露。就社會的層面而言，「食療」這種在唐代似爲「傳播範疇有限」的認知體系，在宋代卻開始被「士人」——這個當日新興的社會階層所掌握，而北宋官方對於醫籍刊印事業的熱衷致力，則在其間扮演了媒介性的角色。透過官刊醫籍的流佈，過往以「師徒」、「世業」或「貴戚」爲主的醫學知識傳承壁壘乃被突破，兩宋士人階層裡開始分化出一群「尙醫」者，他們是醫學在宋代普及的主要對象，也是醫籍中「食療概念」的傳衍者。

作爲「醫療概念」的「食療知識」，其爲宋代尙醫士人所掌握，或許可以歸屬於社會性的因素；然而，由此一掌握所使然的「行爲」，卻又別有文化上的特色。值得注意的是，宋代「食療行爲」的這層文化意義，其實是猶如「光譜」一般，是漸行漸深的；時間愈後，「食療行爲」的施用背景愈切近於士人日常的飲食習慣。這點，從著述目的上亦可察覺。陳直之作《養老奉親書》，雖說是自用亦可，但其本意還在「爲長者壽」，這是爲人，不是爲己。但黃庭堅之撰《士大夫食時五觀》，便有些許不同，他說話的對象雖然還是旁人，但已隱含期許同質群體的意識。下至林洪，則全然爲我，全然在展現一己生活的清高。關於這點，也可從《山家清供》中林氏及其「士友們」行使「食療」的心態窺知端倪；因爲，這群士人普遍皆有著「我這麼吃，所以我清高」的自我認知。是則，「食療」確已成爲足以反映當日士人文化特質的行爲。

（本文於民國八十七年七月二日通過刊登）

引用書目

一、傳統文獻

丁光迪，《諸病源候論校注》，北京：人民衛生出版社，1991。
孔祥賢，《陸游飲食詩選注》，北京：中國商業出版社，1989。
王叔和，《脈經》，「四部備要」本。
王禹偁，《小畜集》，「四庫全書」本。
王應麟，《玉海》，江蘇：江蘇古籍出版社，1990。
宋太宗，《太平聖惠方》，臺北：新文豐出版公司，1980。
宋徽宗，《聖濟總錄》，北京：人民衛生出版社，1995。
李昉等，《太平御覽》，北京：中華書局，1985。
尚志鈞輯校，《名醫別錄》，北京：人民衛生出版社，1986。
尚志鈞輯校，《補輯肘後方》，合肥：安徽科學技術出版社，1996。
尚志鈞點校，《證類本草》，北京：華夏出版社，1993。
眘殷，《食醫心鑑》，《歷代中醫珍本集成》冊十九，「養生類二」，臺北：萬人出版社，1995。
唐圭璋，《全宋詞》，臺北：洪氏出版社，1981。
唐艮，《吳氏中饋錄・本心齋蔬食譜外四種》，北京：中國商業出版社，1987。
孫思邈，《千金要方》、《千金翼方》，收入《藥王全書》，北京：華夏出版社，1992。
晁公武，《郡齋讀書志》，「四部叢刊三編」本。
烏克譯注，《山家清供》，北京：中國商業出版社，1985。
馬繼興，《神農本草經輯注》，北京：人民衛生出版社，1995。
高濂，《遵生八牋》，北京：人民衛生出版社，1994。
張仲景，《金匱要略》，臺北：知音出版社，1994。
張仲景，《傷寒論》，臺北：臺聯國風出版社，1974。
郭靄春，《黃帝內經素問校注》，北京：人民衛生出版社，1992。
陳可冀、李春生校注，《養老奉親書》，上海：科學技術出版社，1988。
陳振孫，《直齋書錄解題》，「叢書集成初編」本。
陳貴庭主編，《本草綱目通釋》，北京：學苑出版社，1992。
楊上善，《黃帝內經太素》，臺北：文光圖書公司，1981。
楊蔭深，《飲料食品》，收入《飲饌譜錄》，臺北：世界書局，1992。
董浩，《全唐文》，北京：中華書局，1982。

蔡襄，《端明集》，「四庫全書」本。
鄭金生、張同君，《食療本草譯注》，上海：古籍出版社，1993。
篠田統、田中靜一編，《中國食經叢書》，東京：書籍文物流通會株式會社，1972。
叢春雨編，《敦煌中醫藥全書》，北京：中醫古籍出版社，1994。

二、近人論著

于祖望
1995 《孫思邈評傳》，南京：南京大學出版社。
中國大百科全書中國傳統醫學篇編輯委員會編
1992 《中國大百科全書・傳統醫學分冊》，北京：中國大百科全書出版社。
中國中醫研究院、廣州中醫學院合編
1978 《中醫名詞術語大辭典》，臺北：啓業書局。
中國飲食文化基金會
1993 《第一屆中國飲食文化研討會論文集》，臺北：中國飲食文化基金會。
1994 《第三屆中國飲食文化研討會論文集》，臺北：中國飲食文化基金會。
中山時子編
1992 《中國飲食文化》，北京：中國社會科學出版社。
王仁湘
1994 《飲食與中國文化》，北京：人民出版社。
李經緯
1988 《中醫人物辭典》，上海：上海辭書出版社。
杜正勝
1995 〈作爲社會史的醫療史——並介紹「疾病、醫療與文化」研討小組的成果〉，《新史學》6.1。
孟仲法、顧燕敏
1985 〈我國古代食療發展史略〉，《中華醫史雜誌》，15.1。
岡西爲人
1969 《宋以前醫籍考》，臺北：古亭書屋。
林乃燊
1989 《中國飲食文化》，上海：上海人民出版社。
林正秋
1989 《中國宋代菜點概述》，北京：中國食品出版社。
姚海揚編
1994 《中國食療大典》，天津：科學技術出版社。

俞嚴
1976 《醫學革命論選》，臺北：藝文印書館。
陳偉明
1995 《唐宋飲食文化發展史》，臺北：學生書局。
陳元朋
1995 《兩宋的「尚醫士人」與「儒醫」——兼論其在金元的流變》，收入《國立臺灣大學文史叢刊》冊一〇四，臺北：國立臺灣大學出版委員會。
逯耀東
1993 〈《崔氏食經》的歷史與文化意義〉，《第一屆中國飲食文化研討會論文集》，臺北：中國飲食文化基金會。
莊申
1993 〈從「八珍」的演變論中國飲食的演變〉，《第一屆中國飲食文化研討會論文集》，臺北：中國飲食文化基金會。
張瑞賢
1988 〈試論北宋政府與醫學的關係〉，收入《中華醫史雜誌》18.4。
鄭金生
1988 〈宋代政府對醫藥發展所起的作用〉，收入《中華醫史雜誌》18.4。
廣州中醫學院編
1989 《中藥毒理學》，臺北：啓業書局。
篠田統
1987 《中國食物史研究》，北京：中國商業出版社。
Chang Kwang-chih（張光直）
1977 Food in Chinese Culture. *Anthropological and Historical Perspectives*. New Haven and London: Yale University Press, 1977.

陳元朋

Food and Healing in the T'ang and Sung: the *Shih-chih* Chapter in Sun Szu-miao's *Ch'ien-chin Yao-fang*

Yuan-peng Chen

Graduate Institute of History, National Taiwan University

The notion of food being able to improve health and cure illness is a common treatment concept widely practiced throughout Asia. The modern notion of *shih-liao* (food treatments) has its origins in the past and thus can be investigated from a historical perspective and understood historically. This essay focuses on such a task. By looking at the T'ang dynasty doctor Sun Szu-miao and his *Shih-chih* chapter of *Ch'ien-chin Yao-fang* to understand the style of treatments common at that time, I argue that the *Shih-chih* chapter, while definitely being used as a foundational text in medical treatment during the T'ang period, its concepts did in fact exist earlier and can be seen during the Han and Wei periods and in pre-T'ang texts such as: *Huang-ti Nei-ching, She-nung Pen-tsao Ching, and Ming-yi Pie-lu.* Today the historical materials we have for these earlier knowledge systems pertaining to food treatments are scattered. Sun Szu-miao's "food treatment concepts" can first be seen in earlier works and his *Shih-chih* chapter is the result of his editing previous works and choosing what he felt were the more important arguments. While many researched *shih-liao* before and after the T'ang, none surpassed Sun Szu-miao on the conceptual level. It is the social and cultural ramifications of *shih-liao*, however, which have yet to be determined and explored.

Shih-liao concepts and practices constituted a change in traditional medical knowledge since the T'ang period. This was particularly the case in terms of the Sung literati and the culture surrounding them. At this level of Sung society, *shih-liao* evolved from a special knowledge system during the Tang into a system that became part of the common knowledge of Sung literati. In the Northern Sung, medical texts and records were something that came under the control of the government but which later became easier to access by other social groups such as the Sung literati. The literati became the advocators of food treatments during the Sung and came to regard concepts of *shih-liao* as part of other medical treatments and thus as an element of the wider social arena. Control over these social practices therefore also had strong cultural characteristics. If we look at Ch'en Chih's

book *Yang-lao Feng-ch'in Shu* and the treatments it proposes to increase ones lifespan, or Huang Ting-chieng's *Shih-tai-fu Shih-shih Wu-kuan* embodying the literati group, and *shih-liao* practices in the *Shan-chia Ch'ing-kung*, we can already see the high cultured world of Lin Hung and his literati companions. At this level, *shih-liao* represented a strong cultural phenomenon within a social spectrum which, over time, became more popular and widespread as a practice. *Shih-liao* became an everyday part of literati practices and thus constituted an important component of literati culture.

Keywords: T'ang, Sung, *Shih-liao* (food treatments), *Ch'ien-chin Shih-chih*, Sun Szu-miao