

食医心鉴



[食医心鉴 下载链接1](#)

著者:唐代昝殷撰

出版者:上海三联书店 ,

出版时间:1990-1

装帧:平装

isbn:9787542603906

唐·昝殷撰于大中年间(847—859)。此书系食物疗法专著，此书重在介绍食疗处方，而不仅列单味药物。书中记述中风、脚气、消渴、淋病及部分妇科、儿科疾病的食治方药，介绍了羹、煎、馄饨、

食医心鉴封面

食医心鉴封面[1]

饼、茶、酒等，每方选述病因、病机、症状、后列食治方药及适应症：简明实用，论述精辟，[2]

《食医心鉴》的一个重要特点是理论与实践结合较好。在每一类食疗方之前，都有一篇简论，论述该类病的成因、症状以及食疗的原理。如关于产妇的一篇中说：“(产妇生

育)百日之内，犹尚虚羸……饮食失节，冷热乖衷，血气虚损，因此成疾，药饵不知，更增诸疾。且以饮食调理，庶为良工耳。”因此，书中收了十多首治疗妇人产后疾病的食疗方，有治“气血不调”、“虚损无力”的白羊肉红米粥方；治“产后虚损，乳汁不下”的猪蹄粥方；治“产后痢，腰腹肚痛”的野鸡肉馄饨方等等。[3]

《食医心鉴》的另一个重要特点是简明实用。所收食疗方均注明原料、用量、制法、食法。如“治脾胃气弱饮食不下黄瘦无力方：面(四大两)、白羊肉(四大两)，右溲面作索饼，以羊肉作腥，熟煮，空心食之。以生姜汁溲面更佳。”患者一看此方，就可以自行制作，相当方便。[3]

《食医心鉴》的再一个特点是食疗方的原料大抵是常见的，所做的食品多为粥、面条、馄饨、汤、羹、酒等，亦是常见的。[3]

《食医心鉴》的辑本是以病症来分类的，总共分为十六类，每类设有数方或数十方不等。其十六类分为：论中风疾状食治，蒸羊头肉方等十三首，浸酒茶药诸方、薯蓣酒、槐叶茶等十一首；治诸气食治桔皮汤等二首，论心腹冷痛食治、桃仁粥等三首；论脚气食治、木瓜汤等二首，论脾胃气弱、不下食酿猪肚方一首，论五味噎病食治，羊肉饼等三首；论消渴饮水过多、小便无度食治牛乳方一首；论水肿诸方；论七种淋病食治、水牛肉羹等十二首；小便数食治，小豆羹六首，论五痢赤白肠滑食治、鲫鱼脍等六首；论论五种痔病下血食治、杏仁粥等九首；论妇人妊娠诸病及产后食治，野鸡肉馄饨等二十六首；小儿诸病食治、梨粥等十五首，余方散见为第十六类。

作者介绍：

咎殷(一作商)，唐大中年间(847—859年)成都人，官医博士，精于妇，幼科。大中六年(852年)，白敏中为剑南西川节度使，守成都，其家有因难产死者，访聘名医，咎殷应赴，以所集产科备验药方三百七十八首献之，是为《产宝》。原书早佚，清人张金城在日本得此书抄本，携归重刻，遂为《经效产宝》三卷。他还著有《食医心鉴》、《导养方》各三卷，于食医及体育疗法的发展亦有助益。

目录：

[食医心鉴 下载链接1](#)

标签

古籍饮食

饮食

食记

菜谱

生活

评论

[食医心鉴 下载链接1](#)

书评

[食医心鉴 下载链接1](#)