



# 中草藥保健功能性食品有關之 古籍

請尊重智慧財產權



- 近幾年來，中草藥保健功能性食品的開發已經成為倍受注目的新領域。在傳統醫學典籍中，有關食療、食養保健的專著甚多。為了給中草藥保健功能性食品研究的藥廠、食品廠、生技公司及研發單位，簡述一些與中草藥保健功能性食品研發有密切關係的典籍。

請尊重智慧財產權



一、《黃帝內經素問》：是我國現存最早的一部有系統闡述醫學理論和經驗的醫學著作(成書約在戰國時期)，其中也包含食養、食療，食忌的理論和經驗。例如：「毒藥攻邪，五穀為養，五果為助，五蓄為益，五菜為充，氣味合而服之，以益精氣」及「飲食自倍，腸胃乃傷」等，顯見那時有關藥膳食療保健的重要原則已明確。本書不但成為我國古代傳統醫學的基本理論基礎，也是中醫飲食療法的奠基之作；也是以動物類食物治療疾病的最早記載。



二、《神農本草經》：魏·吳普等述，清·孫星衍、孫馮翼同輯的《神農本草經》是現存最早的一部藥學著作。總共計載的藥物有**365**種，並分成上、中、下三品。其中具有保健功能的約有**120**餘種，占此書全部藥物的**36%**左右。從統計中發現，這**130**餘種的中藥中，以味甘和性平的占了絕大部分。

請尊重智慧財產權



本書首次全面闡述食物或中藥的保健功能，其中許多已經被現代藥理實驗及臨床應用所證明。書中所記載的中藥保健功能有數十種，簡單概括性的可分為五種，益氣補精類、輕身延年類、養心益智類、綜合美容類和其他保健功能類。這些保健功能的範圍和保健中藥的種類可以作為開發現代中草藥保健功能性食品的參考。



三、《傷寒雜病論》：是由創設辨證論治的張機(仲景)所著，本書自宋代分為《傷寒論》和《金匱要略方論》而流傳於後世。縱觀全書，張仲景雖未刻意闡述飲食療法在治療中的重要性，然而運用食物保健強身，助藥治病的方法在字裏行間卻隨處可見。

請尊重智慧財產權



本書是在《黃帝內經素問》和《神農本草經》之後，闡述中藥氣味、屬性、歸經、功能及陰陽五行、臟腑經絡的統一及其利弊，並結合個人臨床經驗，寓藥於食，以食療疾等最為全面的一部古籍，指出：「凡飲食滋味以養於生，食之有妨，僅能為害」，列舉了治少陰咽痛的豬膚湯和治產後腹痛的當歸生將羊肉湯，以及桂枝湯、百合雞子黃湯等，書中所列方劑被後人稱之為「經方」。



四、《諸病源候論》：隋·巢元方撰。主要是論述各種疾病的病因、病機和證候等，對於治療或原則性的提一下或根本不談，但在每種疾病的後面，大都附有「補養宣導」的具體方法，其不列治法的原因，據書中自言是固為「湯熨針石，別有正方」。本書最大貢獻，首先是對疾病的記載廣泛、詳細而準確。全書1720條證候中，內科病占絕大多數，但對其他疾病的記載也很詳細，如婦科的月經不調、白帶、難產等。





五、《備急千金要方》：為唐·孫思邈所着。其中的第**26**卷《千金·食治》中列出可供食療用的食物或藥物有**154**條，共計**236**種。例如：枸杞、瓜子、薏仁、胡麻、蜂蜜、乳酪等，並論述各種食物之醫療用途。孫思邈非常重視實務的保健治療作用，他認為：「夫為醫者當須先洞曉病源，知其所犯，以食治之；食療不癒，然後命藥。」在序論中也強調飲食宜忌的重要性，指出：「安身之本，必資於食。不知食宜者，不足以存在也。」並列舉許多食物宜忌的具體方法。



本書是我國醫學典籍中最早的飲食療法專篇，它的內容標是着中醫從理論到應用趨於系統和完善，為臨床中運用飲食療法防病治病提供了有益的指導，對中醫營養食療學的形式和發展起到了重要的作用。

請尊重智慧財產權



六、《千金翼方》：《千金翼方》與《備急千金要方》同為唐代醫學家孫思邈所着。全書有**30**卷；孫氏注重「以臟補臟」的十療方法，對飲食療法的貢獻之一則在於開創了以臟補臟之先河。此外，孫氏極為重視老年人的飲食養生之法，提出一系列理論和方法，奠定了老年病食療學科的基礎。

請尊重智慧財產權



七、《食療本草》：唐·孟山所着，原書名為《補養方》，後由其弟子張鼎增改為《食寮本草》。本書早已散佚，但其內容被後代有關著作所引用。本書有三卷，共載食物藥**261**種(包括植物、動物和礦物)，介紹頗詳，並對當時的飲食方式做了歸納(如煮、粉、油、醋食、醬食等)。書中對食物藥的性味、產地、鑑別、調製都做了敘述。每種藥之下，列有該食物組成的方劑及其治療適應病證。書中還注意到食療藥膳具有地區性的差別。





本書做為我國第一部食療本草專著，對唐代以後飲食療法的發展，有一定影響。它的問世，結束了飲食療法只做唯一種輔助性措施，散在於醫藥古籍中的歷史。



請尊重智慧財產權



八、《食醫心鑒》：唐·昝股所撰，約成書於西元**853**年，宋後始佚。今本是日本人從《醫方類聚》裡有關此書的條文記載中采輯而成的。不但述有病因、病機、分類、症狀，而且附以食療方及其適應症。同時，作者十分重視脾胃的生理功能、主張「以形補形」，配用血、肉有情之品以達保健目的也是其特點之一。





本書為飲食療法專著，與《食療本草》相比，更側重於臨床應用，對後世研究常見病的飲食療法以及對東南亞各國的食療發展都有一定影響，是研究傳統保健食品的必讀之作，也是臨床醫生應用飲食療法防病治病的指導性讀物。

請尊重智慧財產權



九、《太平聖惠方》：由宋·醫官王懷隱等奉命組織編輯，歷時十年，於西元**992**年成書。全書共**100**卷，其中第**96**和**97**卷專論食治，將食療藥膳保健的作用總結為「病食治療，平時養身」，收載了各類保健食品。本書是官方組織編寫的大型方書，收方量極大（**16834**首），御制序文，博采眾方，特別是對食療用方劑，不僅在分類上獨具匠心，而且在功能上也甚為全面，可謂集宋以前食療方之大成，對後代影響很大。







十、《養老奉親書》：宋·陳直所着。成書約西元**1085**年。全書為一卷二本笈，上笈**16**篇，言老人食治之方；下笈**13**篇，言老人醫學之法，養生之道。陳氏認為調理脾胃為「養老人之大要」。書中共列**232**方，其中食療方**162**首，占**70%**，可見作者主張以飲食調攝作為治療老年病的主要方法，並且因人、因時、因藥、因病變通靈活，是一部不可多得的老年飲食療法的專著。



十一、《證類本草》：作者原為宋代著名藥學家唐慎微，字審元(約西元1056-1093)。書名為《經史證類備急本草》。幾經修改，於宋淳祐9年(西元1249年)，由張存惠重修，遂改名為《重修政和和經史證類備用本草》。全書共分30卷，載藥1746種，附載單方3000餘首，方論1000餘首。本書分類較有系統，考據也很周詳。藥名之上多冠以產地名，是其特點。每味藥除附有圖譜外，還有圖說，查閱時極為方便，每種藥物之後還附有製藥方法，為後世製藥業提供了藥物炮製資料。





本書收載之藥物(或食物)不僅言明其別名以利於民間找尋，且列有藥性、生長環境及分布、採收、炮製等內容，便於後世人們辨證使用、加工製作。書中且對每味藥物(或食物)的功效詳細述之，有些還附錄了宜忌問題，可謂內容詳盡。本書以《神農本草經》為核心，依此輯錄了歷代本草內容，且所收資料均標注原書出處，故本書具有較高的實用價值。



十二、《聖濟總錄》：為宋代官修的大型方書，本書食治方的特點是按不同病種提供食治方劑。食治方主要為藥與食品的混合製品，共有**285**個，食方中應用的動物性食物如羊、豬、牛、驢、龜、鹿、雞、鴨、魚類、田螺、蜜、雞卵、酥油、熊、野狐等物或用其皮肉，或用其內臟。植物除中藥外，應用米麵穀類最多，並加入各種調料。總之，請《聖濟總錄》中所載的食療方很廣，其所治疾病範圍也是比較廣泛的。





十三、《飲膳正要》：作者忽思慧(又做和斯輝)，是元代一位蒙古族醫學家。本書是最早的一部營養學專著，全書凡**3**卷，收載常用食物**203**種，逐一介紹了食物的性味，有毒無毒及效用。卷一記養生、妊娠、乳母、飲酒諸忌。標目「聚珍異饌」，分述湯、粉、羹、麵、粥、饅頭、燒餅等飯食及製作方法，每種菜餚都有說明其食療效用、材料、調味品、烹調技術。





卷二記諸般湯煎、諸水、神仙服餌、四時所宜、五味偏走、食寮諸病、食物利害、食物相反、食物有毒、禽獸變異。主要闡述用於保健醫療的加藥飲料與食品的配料及製作方法，寓養生治病於日常飲食。卷三季米穀品、魚品、菜品等，對每種食品性味與作用，都逐一加以說明，大部分附有繪圖，而對加工成品則簡述其製法及療效。本書在保健食品發展歷史中堪稱里程碑。





- 十四、《壽親養老新書》：作者鄒鉉(一作鄒鉉)，成疏於西元1307年，全書分4卷，其中第一卷係宋代陳直所着《養老奉親書》，唯各篇順序鄒氏都做了更動。第2、3、4卷為鄒氏所續增，內容為古今嘉言善行72事，老人寢興器服饘飲膳藥石，並附以婦人、小兒食治藥療諸方。

請尊重智慧財產權



鄒氏非常重視老人的饘粥飲膳藥石調理，他認為「安樂之道惟善保養者得之」。而保養要從「養氣全神」方面著眼，從飲食、藥餌方面入手。鄒氏很注意收集食治方藥，它所列的煎、酒和食療諸方，與《養老奉親書》相比較，對味道和調養更加注意。



請尊重智慧財產權





十五、《飲食須知》：元·賈銘着，約成書於西元**1367**年。本書專論飲食的性能及宜忌。本書共**8**卷，記載食物**325**種，卷一為水火，專論各種水及燃料不同的煮食用火。卷二為穀類，卷三為菜類；卷四為果類；卷五為味類；卷六為魚類；卷七為禽類；卷八為獸類，另附幾類食物有毒，解毒，收藏之法。**請尊重智慧財產權**





十六、《多能鄙事》：元末劉伯基撰，本書就飲食可以加強營養、藥物可以養生、食藥有關性等內容進行了論述，書中還記載了酒、醋的製作方法，食療方多采《壽親養老新書》。本書分上下兩卷，分別對各類食物治療疾病的情況做了介紹。



請尊重智慧財產權



十七、《普濟方》：明·朱橚等編，為歷代最大的一部方書，刊於西元**1406**年（明永樂四年）。本書的第六側卷**257**、卷**258**、卷**259**為食治類，專論食治。前者中有**4**條，有食療方**81**頁；中者中有**15**條，有食療方**191**首；後者中有**13**條，共有食療方**215**首，總計食療方為**441**首。前者還載食物**165**種，其中植物類為**115**種，動物類**49**種、調料**3**種。同時，還記載了魚的鑒別法，何者可食，何者不可食，也記載了魚與其他食物的宜忌。在**32**條各病食治中附論**25**條，其論述除遵以前所述外，也有編著自己的見解。



十八、《食物本草》：明·盧和編，成書於西元**1521**年。本書共四卷。他將米穀並為一類，另加水類，再將內容增加一倍，但錄入的藥方甚少，他在每一類之後，均有總結性評語，例如：在菜類以後主張蔬菜可疏通腸胃，有益於人，對於肉類則主張節制。



請尊重智慧財產權



十九、《本草綱目》：是一部具有世界性影響的中藥學巨著。作者是明代李時珍（1518-1593）。嘉靖31年，他以《政和本草》為藍本，參閱了800多部有關書籍，廣泛收集民間藥物，並予以臨床實踐，歷時27年的心血，完成此著。書中在水部一章中論述：「益水為萬物之源，土為萬物之母...飲資於土，飲食者人之命脈也。」形象地說明人的健康高壽，必須注重飲食營養。





《本草綱目》中有關保健食品的內容，主要包括：1. 食物與中藥一樣具有性味、歸經和功效等性能。2. 飲食療法也須寒、熱、補瀉等中藥治療原則的指導。3. 食療與人體臟腑的關係十分密切，他總結的「五禁五宜」，肺克肝，肝克脾，故肝病禁辛，宜時甘，梗、牛、棗、葵之類；腎克心，肝生心，故心病禁鹹，宜食酸，麻、犬、李、韭之類；肝克脾，脾克腎，故脾病禁酸，宜食鹼，大豆、豕、栗、藿之類；脾克腎，肺生腎，故腎病禁甘，宜食辛，黃黍，雞、桃、蔥之類；唯獨肺禁苦，卻又宜苦，麥、羊、杏、薤之類。這些論述對當今保健食品仍有一定指導意義。



4.更加完善了中醫以臟治臟之說。認為凡動物內臟皆能治療人體本臟的疾病。如牛心、馬心主治善忘；豬心可治心須自汗；豬肝能補肝明目，療肝虛浮腫；豬、羊、牛、鹿之腎，皆能醫治腎臟之疾，有補腎強身之功能。5.以食物與藥物相配使用，不僅可以糾藥療之偏，免傷人正氣之弊，還可以藥助食之力，增強其療效。6.重視食療禁忌，如食物配伍禁忌，食藥配伍禁忌，疾病對食物的禁忌等等。







二十、《養生要括》：作者孟笨，着有《養生要括》一卷。本書內容僅限於飲食衛生與食療。作者對飲食衛生，一共提出三條準則作為總論：其一為要「戒輕殺」，然而，並非一律戒殺生，而是提倡「取之有道，用之有節」。其二要「善調理」，主要從五行學說立論，研究「五味」對「四時」與「五臟」的關係，務求探明食物之「性」，而後按照虛實、補瀉的原則加以調理適用。其三要「知避忌」，作者提到「品各有忌」，雖已注意各種食物之間的禁忌為主，自應包括食物與體質、疾病等的關係在內。全書將食療諸品分成水、穀、菜、果、鱗、介等六類。每類都有卻病延年的許多品種。





二十一、《食品集》：明·吳祿所着。共上下二卷七部，分為穀、果、菜、獸、禽、蟲魚、水。附有五味所補、所傷、所走、所宜；五臟所禁、所忌。本書主要論述食物宜忌和五臟所補。作者對每一味食物的性味功能主治結以論述有簡有繁，並有多食久食之後果：「竹筍未甘無毒，主消渴，利水道，益氣，多食發病；」「蜂蜜甘平無毒...久服強志輕身不飢。」穀、菜、獸、禽等多數分述詳細，子花根葉，心肝肚骨各有所論：「落葵味酸寒無毒，主滑中散熱，子主悅澤人面」





「牛肉味甘平無毒，主消渴止吐...心主虛忘、肝主明目、腎主補腎益精，髓主補中田精髓，肚主消渴風眩，補五臟...乳主補虛羸止渴。」書中記有輕身、長生延年、肥健烏發，令人好顏色等多種保健方面的食物。全書共有食物**314**味（穀類**39**、果類**58**、菜類**95**、獸類**33**、禽類**28**、蟲魚類**61**），水**33**種，是一部有關保健食品的專著。