

王孟英《随息居饮食谱·毛羽篇》食疗特色简析

陈天杭¹ 嵇冰²

1.浙江中医药大学 杭州 310053 2.浙江中医药大学附属湖州中医院

摘要: [目的] 总结归纳王孟英《随息居饮食谱·毛羽篇》中蕴含的中医食疗特色,以求将中医食疗理论更好地应用于临床和养生。 [方法] 归纳总结王氏在该篇内对毛羽类食品的性味、功效归属、品质挑选与加工、食用宜忌、临床应用等方面的论述,并将其与中医理论体系相结合,综合分析该篇蕴含的食疗理论特色。 [结果] 由王氏收录在本篇内的毛羽类食品,其性味与功效归属符合中药学的药性理论,挑选与加工步骤明确,食用宜忌事项详细,临床应用方法符合方剂学对药物的七情配伍,其中蕴含的食疗特色符合中医理论体系。 [结论] 王氏所著《随息居饮食谱·毛羽篇》可以指导今人对于该类食品的认识与应用,除却些许时代局限,不失为推广中医食疗理论、践行中医食疗养生的范本之一。

关键词: 王孟英;随息居饮食谱;毛羽;肉类;中医;食疗;养生;饮食

中图分类号: R155 **文献标志码:** A **文章编号:** 1005-5509(2022)02-0152-05

DOI: 10.16466/j.issn1005-5509.2022.02.008

Brief Analysis of the Characteristics of Dietary Therapy Contained in WANG Mengying's Suixiju Diet Spectrum ·Hairiness Chapter CHEN Tianhang¹, JI Bing² 1. Zhejiang Chinese Medical University, Hangzhou (310053), China; 2. Huzhou Traditional Chinese Medicine Hospital Affiliated to Zhejiang Chinese Medical University

Abstract: [Objective] To summarize the characteristics of traditional Chinese medicine(TCM) dietary therapy contained in WANG Mengying's Suixiju Diet Spectrum ·Hairiness Chapter, in order to better apply diet therapy in clinical practice and health preservation. [Methods] Through summarizing the description within the chapter about the hairiness class food tastes, the efficacy of belonging, the quality of picking and processing, the attention of food matters, clinical application and so on, and combining with the theoretical system of TCM, the diet theory characteristics contained in this chapter was analyzed comprehensively. [Results] It is found that the attribution of the taste and efficacy of hairiness in WANG's discussion in this chapter is in line with the medicine physiotherapy of TCM, the selection and processing steps are clear, the clinical application method is in line with the compatibility of the seven emotions of the medicine in the prescription, and the dietary characteristics contained in it are in line with the guidance of the theoretical system of TCM. [Conclusion] The book Suixiju Diet Spectrum ·Hairiness Chapter, written by WANG can guide people's understanding and application of this kind of food, and it can be regarded as one of the models to promote and practice the dietary therapy of TCM despite some limitations of the times.

Key words: WANG Mengying; Suixiju Diet Spectrum; hairiness; meat; traditional Chinese medicine; dietary therapy; health preservation; diet

中医以食疗防治疾病的思想自周代开始便初具体系^[1],《周礼》中便已记载有“食医”一职;《素问·五常政大论》曰:“大毒治病,十去其六;常毒治病,十去其七;小毒治病,十去其八;无毒治病,十去其九,谷肉果菜,食养尽之,无使过之,伤其正也。”这些思想都为后世食疗理论的建设奠定了基础。直至清代,已有大批的食疗专著问世^[2],如唐代孟诜撰写的食疗专著《食疗本草》,宋代陈直的老年轻年疾病治疗保健学著作《养老奉亲书》等,而生于清朝的王孟英自幼受到先辈医学文化的熏陶,潜心钻研、博览群书,不仅在温病学研究中颇有建树,也深入系统地总结归纳了日常饮食对于人体疾病的防治作用,并著成《随息居饮食谱》一

书。该书收载有饮品、食品共计369种(包括原食品及其拓展),分为水饮、谷食、调和、蔬食、果实、毛羽、鳞介等7类,按性味、功效、制法、食法、适用人群等对每种食品详细分述^[3],对有异名者,一一注明。本研究总结归纳了《随息居饮食谱·毛羽篇》中所记载的88种食品的性味分类、品质选择、烹食方法、宜忌事项、过食后果、毒性,以及所附食疗方或药食方等内容,以期更好地将王氏的食疗思想用于指导临床实践。

1 毛羽类食品的性味简析

中医食疗学说认为,食品的性味特点与药物相似,包括“气”“味”“升降浮沉”“归经”“补泻”等内容^[4]。在中药学的药性理论中,中药材的“气”主要包括寒、

通信作者:嵇冰, E-mail:364026602@qq.com

凉、温、热四种,而中药材的“味”主要包括酸、苦、甘、辛、咸五种,用于食疗的食品也具有这些性味特点。以下对毛羽篇中88种食品性味进行分类归纳。见表1。

由表1中可以得出,毛羽类食品的具体性味以“甘平”(27种)和“甘温”(26种)最为常见,共计占比60.23%。中医学理论认为,性味甘平的食品没有显著的寒热与阴阳偏性,又具有补益、和中、缓急的作用,因此适合大多数人群日常食用,在防治疾病的方面,发挥着温和、稳定地顾护人体正气的作用^[9]。性味甘温的食品同时具有甘味药物的补益功效和温热药物的温里散寒、补火助阳等功效,因此适合平素气虚、阳虚的人群食用,防治疾病的作用主要体现在抵御外部阴寒之气和温煦人体之阳气两个方面。《灵枢·师传篇》曰:“食饮者,热无灼灼,寒无沧沧,寒温中适,故气

将持。乃不致邪僻也。”由此可见,在日常饮食中注意摄入食品的四气五味和寒热偏性的均衡,有助于维护体内正气的稳定运行,从而达到防治疾病的目的。

2 毛羽类食品功效的归属脏腑或学科

中医食疗学说认为,食品的五味分别对应着人体的五脏,因此对于特定的脏腑疾病,往往可以选择特定的食品进行食疗^[6]。而王氏则将食品功效的归属进一步扩展,在五脏之外总结出了类似外科、妇科、急救等不便于归入脏腑范围的学科类别。以下对毛羽篇中88种食品按照其功效归属的脏腑或学科进行归纳。见表2。

表格中“不益人”类食品是指食用后对人体没有益处,甚至可能造成损害的食品。王氏^{[7]235}认为,猪腰子实乃“用以引经,殊无补性”;象肉不仅不益人,“多食则体重”^{[7]237};孕妇若食狗肉则“令子无声”^{[7]236}等。表

表1 毛羽类食品的性味归纳

性味	数量	名称
甘寒	2	猪肠 豪猪肉
甘苦温	1	猪肝
甘冷	1	兔肉
甘凉	5	猪皮 猪脂 羊肝 鸭 野鸭
甘平	27	猪胰 猪肺 猪脾 猪脊髓 羊肺 羊心 羊腰子 野猪肉 象肉 羚羊肉 鹿肉 狸肉 刺猬肉 鸡内金 鸡肠 鸡蛋 竹鸡 鹌鹑 鸽 燕窝 斑鸠 啄木鸟 鸨 油鸭 雁 天鹅
甘热	1	山羊肉
甘温	26	猪胃 羊肉 羊脂 羊脑 羊脊骨 羊骨髓 羊石子 羊膀胱 羊胃 羊肠 熊肉 鹿肉 獐肉 猪獾肉 狗 獾肉 鸡肉 鹅 野鸡 鹧鸪 鹌雀 莺 巧妇布谷 猫头鹰 蜡嘴鸟
甘咸凉	3	猪膀胱 猪乳 水獭肉
甘咸平	5	猪肉 猪肉脯 猪心 猪腰子 猪蹄
甘咸温	2	火腿 猪石子
苦寒	2	猪胆 羊胆
酸平	1	驴肉
酸温	2	狗肉 豹肉
酸咸温	1	虎肉
咸凉	1	鹭鸶
咸平	2	猪血 羊血
咸温	1	狼肉
辛苦冷	1	马肉
辛苦温	1	骡肉
未注明	3	猪脑 牛肉 鸡冠血
总计	88	

表2 毛羽类食品功效归属

脏腑或学科	数量	名称
脾胃	28	猪肉 猪肉脯 火腿 猪胃 猪蹄 猪乳 羊肉 羊胃 虎肉 鹿肉 狸肉 猪獾肉 狗獾肉 刺猬肉 鸡肉 鸡内金 鹅 野鸡 鹌鹑 燕窝 巧妇 斑鸠 蜡嘴鸟 鸨 野鸭 油鸭 猫头鹰
心	4	猪心 羊心 鸡蛋 布谷
肝胆	7	猪肝 猪胆 羊肝 羊胆 羚羊肉 莺 啄木鸟
肾	6	猪石子 羊脊骨 羊腰子 羊石子 鸡肠雀
肺	3	猪胰 猪肺 羊肺
五脏	9	羊骨髓 豹肉 熊肉 鹿肉 獐肉 狼肉 鸭 鹧鸪 天鹅
脑髓	2	猪脊髓 羊脑
膀胱	2	猪膀胱 羊膀胱
肠	3	猪皮 猪肠 羊肠
血	4	猪血 羊血 兔肉 水獭肉
妇科	1	山羊肉
外科	4	猪脂 猪脑 羊脂 鹌
急救	1	鸡冠血
解毒	4	竹鸡 鸽 雁 鹭鸶
不益人	4	猪腰子 猪脾 狗肉 象肉
有毒	5	马肉 驴肉 豪猪肉 骡肉 野猪肉
未注明	1	牛肉
总计	88	

格中“有毒”类食品是指对人体有毒害作用的食物。王氏认为马肉辛苦，冷而有毒，其肝更是剧毒之物，“食之杀人”^{[7]237}；驴肉不仅有毒，还与中药荆芥的药性相反，“犯之杀人”^{[7]237}等。书中未注明牛肉的性味功效，则与当时人们对牛的尊敬有关，王氏^{[7]237}认为“牛为稼穡之子”，不能随意宰杀与食用。

表2显示，由于毛羽类食品的功效归属较为全面，因此其可治疗的疾病种类与范围也十分广泛，除了最常见的脏腑内科疾病，还包含了妇科、外科、急救、解毒等诸多方面。在内科方面，毛羽类主要对脾胃起效，如补胃的火腿、羊胃，暖胃的鹿肉、鹅肉，开胃的鹧鸪、鳧等；还有作用于肝胆的，如补肝的羊肝、清肝的羊胆、疏肝的莺等；作用于肺系的，如补肺的猪肺、平咳喘的猪獾、化痰的猪胰等；作用于肾系的，如滋肾的猪肉、通肾的猪石子等。在外科方面，毛羽类食品主要被用于治疗皮肤病变，如猪肉贴敷治疗小儿火丹、猪胆汁调黄柏治疗烫伤、食用鹌鹑肉治疗阴疮等。在妇科方面，书中列举了服猪肉汤治疗液干难产、服热猪

脂治疗胞衣不下、服猪蹄煮通草以发妇人乳、涂羊脂以治妇人阴脱等。在儿科方面，书中记载了频服猪油以驱小儿蛔虫、猪胰滋补治疗小儿疳黄、鸡内金治疗小儿疝目和疟疾等。

总体而言，毛羽类食品功效以归属于脾胃最为常见，五脏俱补的食品共计37种。中医十分重视脾胃的作用，《素问·太阴阳明论篇》曰“四肢皆禀气于胃，而不得至经，必因于脾”，认为脾胃乃人体后天之本，人体的脏腑、肢体肌肉都依赖于脾胃所运化的水谷精微滋养以正常运作^[8]。当然，食品的主要功能归经于脾胃，并不代表其功效只限于脾胃。此篇中所涉及的毛羽类食品，全部属于中药理论中“血肉有情之品”的范畴。“血肉有情之品”是中药理论体系中对具有补益、滋养等作用的动物来源药物的统称，其定义为：具有补充人体五脏的物质亏损，增强机能活动，改善衰弱状态，治疗多种虚证（气血阴阳）的动物类补益药（食）物，而且侧重于“补益精气”^[9]。例如：性味甘温，主入脾胃经的鸡肉不仅可以“补虚暖胃”^{[7]238}，也可以“强筋

骨”^{[7]238};性味甘平,主入脾胃经的燕窝不仅有“养胃液”的作用,也可以“滋肺阴,润燥泽枯”^{[7]240}等等。因此在日常饮食方面,大多数的毛羽类食品不仅可以补益脾胃,也同时具有营养全身脏腑、充泽人体正气的功效。

3 毛羽类食品的品质挑选及烹调方法

中华民族是对饮食品质有着高尚追求的民族,早在春秋时期,《论语·乡党》中就有这样的记载:“食不厌精,脍不厌细。”^[10]虽然此处指的是斋祭时用的食品,但也足以体现先辈们遵循礼规,注重清洁卫生,追求精益求精的进食理念^[11]。这些注重食品原材料品质的思想在《随息居饮食谱》中也得到了体现,相较于蔬菜类食品而言,人们对于肉类食品的品质要求更为苛刻,烹调手法也更加多样,因此王氏在毛羽篇中花了更多的笔墨去加以阐述。

例如,王氏在介绍猪肉时指出,未经阉割的豶猪肉、娄猪肉,其味不堪入口,当“以壮嫩花猪,糯而易熟,香而不燥者良”^{[7]233},这表明去势的猪肉不论是口感还是肉质都会得到提升,更适宜食用。王氏同时指出猪肉的烹调方法十分多样,但以“略抹糖霜,干蒸极烂者,味全力厚,最为补益”^{[7]233},这说明了王氏介绍食品烹调方法的目的是启示人们通过烹饪手法将食品的食疗功效发挥到最大化,以补益人体、抵御疾病。再例如,王氏在介绍兰熏时写到“以金华之东阳冬月造者为胜”^{[7]233},这表明食品的产地对食品的品质也具有特定的影响,这就与中药理论中“道地药材”有着明显的地理区域性,受到当地自然要素与人文要素的影响一样^[12]。在烹调方法上,王氏同样认为将兰熏干蒸闷透补益效果最佳。

4 毛羽类食品食疗的适用人群及宜忌事项

王氏认为,运用食品进行食疗与运用药物进行治疗一样,需要恪守三因制宜的原则,才能起到理想的作用^[13]。第一,要因时制宜,即在特定的时节食用特定的食品,或制作特定的食品。例如,王氏在论述羊肉时,称其“甘温暖中……秋冬尤美”^{[7]236};在论及鹿肉时写到“但宜冬月食”^{[7]237};在论及兔肉时写明“冬至后至秋分食之,伤人神气”^{[7]238};在论及雉(野鸡)时注明“冬月无毒……春、夏、秋皆毒”^{[7]239};在介绍獐肉时注明“八月至十一月食之,味美胜羊;十二月至七月食之,动气”^{[7]238}。第二,要因地制宜,即根据地理环境的特点,选择合适的食品进行食疗,譬如南方地势相对

低下,又多湖泊水流,湿气易于困脾,故饮食中宜多用辛散之品;北方地势相对为高,多风多燥,易于伤肺,日常宜多食水果、蔬菜等含水量较多之品^[14]。此点在本书其他篇章提及较多,本篇内较少涉及。第三,要因人制宜,即根据人群的体质差异、年龄差异等,选择不同的食疗方法。本书中,王氏对人群的分类方法主要有3种:(1)按照脏腑功能盛衰,将人群分为“肝郁者”“脾虚者”等;(2)按照症状、体质综合分型,将人群分为“平人”“虚寒之体、阳虚者”“阴虚内热者”“气虚易汗、气弱多汗者”“痰湿内盛者、有痰饮者”“饮食气滞、胀满未消者”等^[15]; (3)按人群的一般属性,将其分为“妇人”“孕妇”“小儿”“老人”“产后”“病人”等。王氏根据人群的不同分类,详细写明了不同食品的宜忌。例如,在论及鸭时,王氏认为鸭肉性味甘凉,“凡阳虚脾弱……皆忌之”^{[7]239};在论及猪脊髓时,称其“宜为衰老之饌”^{[7]235};在论及鹿肉时,注明“诸外感病忌之……惟虚寒之体宜之”^{[7]237};在论及羊石子时,提醒道“下部火盛者忌之”^{[7]236};在论及雀肉时,写明“阴虚内热及孕妇忌食”^{[7]240}等等。

此外,王氏还注明了过多进食某物对人体可能造成的损害,以告诫人们遵守“饮食有节”的养生原则。例如,王氏认为猪肉“多食助湿热,酿痰饮”^{[7]233},认为羊肉“多食动气生热”^{[7]236},认为豪猪肉“能发虚风,不可多食”^{[7]237},认为野鸡肉“多食损人,发痔”^{[7]239}等。

5 毛羽类食品食疗的临床应用方法

王氏是一位非常注重临床实践经验归纳总结的医家,因此书中大部分食品介绍末尾都附有临床应用方法,以求理论与实践相结合^[16]。毛羽篇中食疗的临床应用方法十分丰富,有诸如贴敷、涂抹、研磨吹用等外科用法,以及解毒、急救等方法,但最常见的依然是食服方法。王氏对于食品食疗的运用原则十分符合中药之间的“七情配伍”原则^[17],中药材有单行为用,食品也有单独食入为用;中药材之间有相须、相使的配伍,而同类食品之间也可以相互配合,以提高疗效;中药材之间有相畏、相杀的配伍,而一些食品的毒副作用也可以被另一种食品所消解。

5.1 单味食品食入为用 这是最为常见的食疗方法,充分利用了食品本身的性味与功效,简单易行,类似于中药材的单行为用。如日常的猪肉煮汤,就可以治疗“液干难产,津枯血夺”^{[7]233};普通的鸡肉熬汁,也有“暖胃、强筋骨……主娩后虚羸”^{[7]238}的功效;羊血

“熟食但能止血”^{[7]236}; 獾肉“黄瘦疔膨, 食之自愈”^{[7]238}; 野鸭“疗诸疮、痢”^{[7]240}等。

5.2 食品与食品配合食入为用 此法的作用有二, 一是充分运用疗效相同或相似的食品, 以增强食疗的效果, 类似于中药材之间相须、相使的配伍, 此为多见; 二是利用一种食品的特性去减轻或消除另一种食品的不益之处, 类似于中药材之间相畏、相杀的配伍, 但多数食品本身并不会严重的毒性, 因此此种配伍较为少见。如在食用猪肉或猪肉脯时抹上糖霜, 不仅可以使味道更加甜美, 还可以增加补益的功效; 鸭肉滋五脏阴分, 食用时“同火腿、海参煨, 补力尤胜”^{[7]239}; 治疗产后胎气不足的妇人, 选择“猪肚煨糜……同火腿煨尤补”^{[7]235}; 针对羊肉的膻气, “加胡桃煮则不膻”^{[7]236}等。

5.3 食品与药物配合食入为用 此法同时借助了食疗与药疗的功效, 适用于一些较为复杂或紧急的病症, 如猪胆“赤白痢, 猪胆百枚……麝香少许……生姜汤下”^{[7]235}; 猪胃“虚弱遗精, 猪肚一枚, 入带心连衣红莲子煮糜”^{[7]235}; 猪肠“肠风脏毒……入槐花末……以醋煮烂”^{[7]235}; 猪蹄爪“妇人无乳或乳痈……通草同煮食”^{[7]235}; 鹿肉“中风口喎斜, 生鹿肉同生椒捣碎”^{[7]237}; 鸡卵“产后血晕……鸡子清一枚, 调荆芥末二钱灌之”^{[7]239}等。

5.4 外科用法 外科用法包括贴敷、研末等, 王氏对本篇食品的外科用法颇有研究, 涉及病种繁多, 如羊胆“目疾, 羊胆汁点之”^{[7]236}; 虎肉“其脂涂白秃、冻疮、痔疮”^{[7]237}; 啄木鸟“牙疳、齿齲, 煨末塞之”^{[7]240}; 猪脑可以“涂手足皴裂”^{[7]234}; 炙猪肝用于“打伤青肿”、生猪肝用于“痈肿初起”^{[7]235}等。

5.5 解毒、急救类用法 此法运用于紧急情况, 但随医疗水平的进步, 现多已淘汰。如鹅肉“其血解一切金石毒”^{[7]239}; 中动物肝脏毒时, “猪油一盞, 顿服”^{[7]234}; 误吞了金石、草木、毒虫等, 羊血“热服即廖”^{[7]236}; 鹭鸶可“解鱼虾毒”^{[7]240}, 鸚鵡可解“野葛、菌菇毒”^{[7]240}等等。

6 结语

当今社会, 人们开始更多地关注于提高自身机体

的免疫能力来预防疾病, 这样的健康理念与中医学中“养生”的理论不谋而合, 而食疗正是中医所提倡的养生方法之一^[18]。毛羽类食品是人们日常饮食中不可或缺的部分, 王孟英所著的《随息居饮食谱·毛羽篇》, 细致详实地记载了几乎所有常见毛羽类食品的性味、功效及其归属脏腑、品质挑选与加工、食用宜忌、食疗临床应用方法等, 不仅广纳前贤哲思, 更注重实践检验, 推陈出新, 其实用性强、可靠性高, 虽囿于时代局限, 尚有少数偏颇之论, 但依旧可以作为人们通过进食肉类食品来进行食疗养生的参考。

参考文献:

- [1] 谢果珍, 唐雪阳, 梁雪娟, 等. 药食同源的源流内涵及定义[J]. 中国现代中药, 2020, 22(9): 1423-1427, 1462.
- [2] 谷英敏, 柴可夫, 马纲, 等. 历史上有代表性的食疗典籍初探[J]. 中华中医药杂志, 2011, 26(4): 646-649.
- [3] 陈宽厚. 王士雄饮食疗法浅析[J]. 中国民间疗法, 2014(2): 6-7.
- [4] 杨守和. 药食同源话食疗[J]. 绿色中国, 2006(6): 6.
- [5] 裴茹, 郭永洁, 王孟英. 《随息居饮食谱》中蔬菜食疗食养观[J]. 中华中医药学刊, 2012, 30(10): 2343-2345.
- [6] 邓沂. 《黄帝内经》饮食养生与食疗药膳探析[J]. 中国中医基础医学杂志, 2003, 9(5): 389-392.
- [7] 盛增秀. 王孟英医学全书[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2015.
- [8] 张蕾. 王孟英对补法的运用[J]. 山东中医杂志, 2011, 30(11): 817-818.
- [9] 孙逸, 孙海申. 对中药“血肉有情之品”临床应用的几点认识[J]. 临床医药文献杂志, 2017, 50(4): 9895, 9898.
- [10] 韩高年. 论语注评[M]. 北京: 清华大学出版社, 2019: 156.
- [11] 邵万宽. 中国美食文化特征分析[J]. 江苏调味副食品, 2013(2): 41-43.
- [12] 彭华胜, 郝近大, 黄璐琦. 道地药材形成要素的沿革与变迁[J]. 中药材, 2015, 38(8): 1750-1755.
- [13] 张海波. 中医食疗之源流探讨[J]. 浙江中医药大学学报, 2002, 25(2): 18-19.
- [14] 尹艳, 靳佩, 李永福. 王孟英《随息居饮食谱》中的食疗养生思想[J]. 长春中医药大学学报, 2012, 28(6): 948-949.
- [15] 陶诗怡, 张兰鑫, 刘果. 王孟英《随息居饮食谱》中瓜果食疗应用特点简析[J]. 环球中医药, 2020, 13(7): 1217-1220.
- [16] 张旭斌, 柳小远. 浅析王士雄《随息居饮食谱》的食疗特色[J]. 亚太传统医药, 2016, 12(15): 93-94.
- [17] 杨力强, 刘濮滑, 李丹. 浅谈方剂配伍[J]. 浙江中医药大学学报, 2010, 34(1): 26-27.
- [18] 王会梅, 徐桂华, 王丹文. 中医食疗的理论与应用[J]. 辽宁中医药大学学报, 2008, 10(4): 69-71.

(收稿日期: 2021-03-12)