

医史文献

《山家清供》的食疗特点

中国中医研究院医史文献研究所 于文忠

《山家清供》一书，宋·林洪撰，是一本颇具特色的记录宋代部分地区有关民间食谱类著作，共收载各种膳食方104首，内容丰富，对研究宋元时期的食疗成就及其流派，有一定的参考价值。

作者林洪，不见于经传，故其生平不详。该书曾由明代医家周履靖（字逸之，号梅墟）、陈继儒二人整理后刊刻，原书未见，今存清同治十三年虞山顾氏校刊本，后收于《丛书集成》中。

所谓“山家”，是指在山乡居住的人家；“清供”，泛指清雅的供品。旧俗凡节序、祭祀时，每以清香、鲜花、膳食为供品。可见，该书名称本身便形象地反映其内容实质了。

《山家清供》在膳食剂型种类方面有：粥、饭、糕、饼、面、馄饨、粉、羹、浆、菜、脯、茶、酒等；在烹饪方法上煎、煮、烹、炸、烤、蒸、涮、渍、腌、拌等具备，比较集中地体现出该书的食疗特点及其在食疗营养方面的价值。全部膳食虽以素食居多，但以血肉之品制成的膳食，也不乏其例，表明该书重视综合性营养的摄取，符合《内经》以“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充，气味合而服之，以补益精气”的指导思想。

下面仅就该书膳食剂型种类及特点作一简要介绍，为食疗学家及食疗史的研究提供一点参考线索。

饭列为该书之首。《山家清供》的饭，全部用米制成，有青精饭、雕胡饭、金饭、玉井饭、蟠桃饭等，分别合以旱莲草、雕胡米、黄菊花、山桃、莲子、藕等所制成。其中以青精饭的膳食最具特色，采用旱莲草捣取汁，浸白米蒸熟，后晒干呈碧绿色贮存，用时以开水浸泡或略煮即可，“久服延年”。这一膳食不论是剂型或用法，均与现代的方便食品相似，但青精饭中含有的旱莲草有效成分，及其所具有的医疗作用，则是一般方便食品所无法比拟的。金饭，系合以黄色菊花所制成，因其外观色呈金黄而命名，“久服明目”。

粥《山家清供》收有豆粥、梅粥、茶糜粥、真君粥、河祗粥等膳食方，它们分别由赤小豆、梅花片、茶糜叶、杏子、鱼干等与白米共同煮制而成，具有清

热利尿、清肝明目、芳香开胃、宽胸止咳及愈头风等不同作用。

饼《山家清供》中的饼食，除面粉外，还因地制宜地加入药用植物，如松花、黄精、百合之类，取其祛风益气，收涩止血，补中益气，润肺止咳，清心安神等医疗作用。

馄饨《山家清供》中的馄饨，除面粉外，还加用地黄、椿根等药用植物，作为医疗保健性食品广为应用；并明确指出其中的椿根馄饨用于治疗痢疾，云：“取椿根一、二大握，捣筛和面，捻作馄饨如皂荚大，空腹服”。至今仍是山乡用之治疗秋痢的常用食疗方。

羹《山家清供》所记载的羹，则是由莧菜、文官花、笋、莼菜等新鲜可食用植物所作，分别取名为太守羹、玉糝羹、锦带羹、雪霞羹、鸭脚羹等，功具清热或补益。其中的太守羹，为莧菜所制，主要用于治疗痢疾；鸭脚羹，是以状似鸭脚的莼菜制成，故名，“千金要方·食治”用以“定心气”，《山家清供》作为保健性食品，体现其因地制宜的食疗特点。

菜肴《山家清供》中所记载的菜肴，种类繁多，其中虽以素食为主，但以血肉之品制成的膳食，也占有一定席位。如山煮羊，便是一种清水煮羊肉的美食；牛尾狸，则是取山猪肉制成的美味佳肴；炙獐，又是别具风格的鲜美野味烤肉等。三者皆俱补益作用，而狸肉与獐肉又是治疗痔疾与消渴病的古方，《山家清供》亦沿用之。

茶《山家清供》中的茶饮，采用煮茶方式。认为“茶即药也，煎服则去滞而化食，以汤点之则反滞膈而损脾胃”，这一论点虽有较大的片面性，但它真实地反映了时代的饮茶特点。

总之，根据上述不难看出，《山家清供》是一本别具特色的古代民间食谱类著作。其在食疗方面的特点已如上述。多数膳食具有治疗或预防保健作用，有些膳食方至今仍不失其在临床上的实用价值，充分反映了宋代山乡美食家们的食疗水平，及其淳朴实用的烹调技术，理应引起当代食疗家的密切关注，对该书内容作一次系统、全面地整理研究，给现代中医药膳食疗以借鉴。