

# 唐代敦煌地区“药食同源”观念研究

## ——以敦煌文书为研究对象

李婉小 李欣悦

西北大学历史学院 基地班

[摘要]从近年来出土的敦煌文书中可见,古人在防治疾病的方法上,强调食疗为先,药疗其后。“药食同源”的思想亦融合了中医哲学的内涵,外化形成了食治食疗、养生保健的中国饮食文化。本文通过研读敦煌文书和本草著作,探究唐代敦煌地区“药食同源”的内涵特点,深入发掘和系统梳理这些记载,解读古人对食疗食养的思想观念,进一步认识唐代敦煌时人“药食同源”的文化内涵与社会追求。

[关键词]唐代 敦煌文书 “药食同源”

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.10.936

敦煌地区地处中西文化交流之处,该地的“药食同源”思想不仅具有传统中原的食疗思想,还呈现出中西亚文化影响的“胡风”特征,中西文化的交流使得该地“药食同源”思想种类丰富,饮食风俗亦受到影响,更加促进了中国传统“药食同源”思想的发展。敦煌文书的发现成为研究敦煌地区的重要史料,而其中s.76卷文书《食疗本草》抄本有关敦煌时人的药食观念记载颇为丰富,成为研究敦煌地区“药食同源”思想的主要史料。

### 一、“药食同源”观念在敦煌地区受胡风影响

#### 1. 丰富药食种类

丝绸之路从西方引进的胡桃、石榴、蒲桃等瓜果美食,敦煌文书《食疗本草》抄本残卷(S.76号)中就对其进行了详细药食文献记载:“胡桃,烧至烟尽,研为泥。……敷之即黑毛发生。又,仙家压油,和詹香涂黄发,便黑如漆,光润。”胡桃,现今多称为核桃,文书记载称将胡桃烧至不再冒烟,捣成粉泥,与胡粉调和外敷,即可生出黑色的毛发;用胡桃压榨出油脂,与詹香相调和敷涂在头发上,就会使头发色黑如漆,光亮明润。这说明,胡桃在当时不仅具有食用价值,还具有一定的药用美容价值,以胡桃粉涂抹至头部还能加快新陈代谢,促进血液循环,提升自身免疫力。

又如石榴,“久患赤白痢,肠肚绞痛:以醋石榴一个,捣令碎,布绞取汁,空腹顿服之立止。”文书记载肠腹绞痛,用酸石榴一个,捣成碎渣,用布包裹绞取其液汁,空腹一次服完立即可以止泻。石榴的止泻、通肠胃热功能丰富了中原地区医疗用药的种类,也拓宽了原有的敦煌饮食结构。

p.5034《沙洲都督府图经残卷》:“种蒲桃于城中”。同样,葡萄也是从西域引自中原地区的代表药食食物,“蒲桃,平。右益藏气,强志,疗肠间宿水,调中。又方,其根可煮取浓汁饮之,止呕及霍乱后恶心。”文书中指出,葡萄性平。可以增补脏气,提升意志力,调理肠胃积水进而调理脾胃。其根茎熬煮成浓汁食用,具有止呕以及消除大吐大泻病后的恶心症状的作用。

除上述食品外,唐代自敦煌引入中原的食品种类十分多样,例如胡瓜、越瓜、波斯枣、胡芹、胡蒜、胡葱、蔗糖等等,还有珊瑚、羚羊角等。这些由外输入的动物药材促进了敦煌医疗事业的发展。这些自西域传入的食物,不仅扩充了时人用药的食物种类,同时也促进了医书的增补与发展,促进了中原与西域的饮食文化交流,扩充了药食用药的种类。

#### 2. 调味品应用

西域传入的调味品在敦煌地区产生了极大的影响。“药食同源”思想因此发展更为迅速。正如《妙法莲华讲经文》<sup>1</sup>中以饼为引,表明自己所讲思想:

若口最好是上州,胡饼炉开满市头;  
制造得来多气味,调和直是足盐油。  
团团恰似天边月,点点还如水上沤;

《妙法莲华讲经文》描述了隋唐敦煌地区街头市巷处处现做现卖胡饼的景象,胡饼的香气飘向市头,一旁还有不少面团,配上油盐的调和与洒水的加工,放进炉子里烤熟,描绘出市井繁荣的烟火景象。也反映出敦煌时人在美食烹饪的方法上注重火候、调味、技法多方面因素,彰显出胡食的本土化改造与中原烹饪的融入,其点沤、烤制的步骤也体现时人的食养观念,讲究麦面类食物宜加热为食。

另有胡麻:“润五藏,主火灼。……填骨髓,补虚气。”胡麻的热性能促进血液循环,进行休粮辟谷的人很看重胡麻的补益功效,可用来滋养填补骨髓,增补虚弱之气。同样,生的胡麻叶椿杵后取汁,牛被热邪所伤生病用此灌喂,马上就会好。胡麻油也可以治疗声音嘶哑、不能发声,外涂具有促进毛发再生的作用。可见作为调味品的胡麻多个部分都具有丰富的药用价值和功用,丰备了敦煌药用调味食物储备。

胡椒:“治五藏风冷,冷气心腹痛,吐清水,酒服之佳。……若冷气,吞三七枚。”文献指出胡椒的热性可抵制受寒气侵袭的五脏,用来治疗寒气所致的心肺疼痛、胃吐清水的症状,用酒或胡椒煎汤服用还能更好促进脏气回暖。如果腹中觉得有冷气,还可以吞服二十粒左右的胡椒,保暖心腹。

再如“生姜,止逆,散烦闷,开胃气。又姜屑末和酒服之,除偏风甲。汁作煎,下一切结实冲胸膈恶气,神验。”用生姜止呕逆,消除胸胃烦闷。另外,在酒中加入姜屑末服用,可以治偏风。姜汁浓煎后服用,可以消除各种原因引起的胃皖板硬、胸膈堵塞、呕恶暖气,服用效果非常好。体现出调味佐料自身性气对医治疾病的食养功效。

敦煌地区对鱼的食用已经能够证实,而其早期对于鱼的食用的处理方式更值得一提:即多是将其制成鱼鲊或是作酱,并未充分将其食材特性发挥出来。敦煌文书中有明确记载虽无制作方法s.3227背+s.6208《杂集时要用字》:“鱼鲊”“鲊”。对于鱼进行详细的处理也只能局限在于用盐腌制,《齐民要术作鱼鲊第七十四》中有详细的做法,从中可以看出调味品对食材保鲜、预防变质起到关键作用:“炊秬米饭为糝。……并茱萸、橘皮、好酒,于盆中合和之。搅令糝著鱼乃佳。”就鱼鲊制作方法与佳肴食谱而言,下糝之后,将盐盖入糝之上并按紧糝,使鱼鲊有一定的密闭空间和盐份,饭粒就不会发霉变质,食用起来也更具备安全性,也可以顺利发酵制作鱼鲊,符合“药食同源”观念影响下的食品安全思想,因而“鱼鲊拌饭”也作为美食佳饌呈现于敦煌人的餐桌。

除此之外还有生姜、花椒、砂糖、荜拔等烹调肉食或用途广泛的调味品。不难看出,“胡风”饮食观念与调味品的传入及应用密不可分,无论是制作调味还是食品保鲜、或是治疗疾病,调味品的应用也敦煌药食观的一大体现。

#### 3. 敦煌药膳的催生

敦煌文书中关于“药食同源”也体现在药膳方面,《呼

吸静功妙诀》记载“神仙粥”药膳做法：“山药蒸熟，去皮，一斤。鸡头实半斤……入粳半升。慢火煮成粥，空心食之。或韭子末二三两在内……食粥后，用好热酒，饮三杯妙。此粥，善补虚劳，益气强志，壮元阳、止泄精。”

指出“神仙粥”即用山药、鸡头、粳米与韭菜熬制而成，具有补充气血、壮阳止泄的神奇作用。山药性热、鸡头补血、韭菜助阳、热酒益血，与性凉味甘的粳米相结合，达到化阴补阳的壮阳功效，虚劳疲惫的食用者体内血气较弱，便产生补血益气的功效。

唐代敦煌的肉食动物养殖更加普遍，种类也较为丰富，人们对肉食品的药用食疗功能也有了一定的认识，并创造了独具当地特色的肉食药膳品。如S.1366：“灌肠（面）九升”“灌肠面八斗”。P.2641：“城下迎于阗使，细供二十分，一胡饼，灌肠面三升”。“灌肠面”在文书中多次出现，是敦煌地区很常见的一种食物，制作时会在原料中加入各种的肉类，美味可口；不同肉类的性气与食疗功效有所差异，将肠面熬煮放入佐料搭配，促进体内热气循环，对寒气较重的人有很好的滋补作用，因而很受当地人喜爱。

此外，其他的肉类食品在文书中也有记载，如S.6275：“在冬至时，都师造精霍。”P.4906：“面二斗、抄属油两合”“油三合，抄腾及造小胡饼子用”还P.2040V、P.2049V、S.5008等文书中的“炒”、“调履”都为“肉羹”，就是用牛、羊肉等熬制成的汤类食物。此外，在敦煌文书P.2609、S.0617、S.3074中也收录有馄饨、饅头、笼饼、饴饼等。均表现了敦煌时人将药性与食性相结合的饮食观念，创作出独具敦煌特色的美食佳肴。

驴肉黄面在敦煌历史悠久，敦煌莫高窟156窟壁画就有“制作黄面”的描绘。据敦煌文书残卷S.76《食疗本草》记载：“驴肉：能安心气……治历节风”。敦煌时人认为，驴肉性凉味甘，有滋补气血、提神壮阳等功效，对体质较差、气血不足、乏力以及失眠者有很好的调理作用；同样，用驴皮熬制的阿胶更具有补血养颜的功能，对产妇及妇女老人有很好的补血作用。

驴的全身均可入菜，根据部位不同和不同的烹调方法可调制出风味各异的菜肴。驴肉黄面便是一道独具敦煌特色的药膳，将擀制的黄面、驴肉、酱油、醋、葱段、盐煮制而成。其中驴肉性热味甘，葱味辛、醋味苦，辛甘化阳、酸甘化阴，中和黄面的寒性，以达补血培元、滋养身体的效果。但是，驴肉黄面也有食用禁忌。如孕妇小孩、肠胃腹泻者食用过度对脾胃也有一定伤害，同时，食后不宜立即饮水，容易引发胃胀气。

中外文化交流以及药膳的创新发展带给敦煌地区“药食同源”思想发展动力使得药食思想有所丰富，其对象食物不仅局限于初始形态，将多次加工的食物也涵盖进了“药食同源”思想范围之内。不仅是“药食同源”思想的发展扩大，也是人的主观能动性创新的体现。这些自西域传入的食物，不仅丰富了保健滋补的药食结构，同时医书对这些食物食疗价值的记载也逐渐丰满，扩充了当时医疗用药的种类。

## 二、敦煌药食的应用与疾病治疗

### 1. 酒的应用

酒作为“天下美禄”，是粮食酿造的成果，也是疾病治疗中不可或缺的一环。如S.76《食疗本草》<sup>2</sup>中就有讲：“如中风、贼风、口偏不能语者，取茱萸一升，美清酒四升，合煮五沸，冷服之半升，日二服，得小汗为愈。”p.3378<sup>3</sup>：“若是冷淋，和酒服之”p.2666<sup>4</sup>：“人赤白痢，取大蒜十颗，烧成灰，以酒一升温服，三两度即愈”。

在上述医方中，酒多为送服之用，这也是医药与酒紧密关联之原因。酒作为中医治疗中常见的汤剂，成为药物送服的必需品，其为粮食酿造产生，也成为医药治疗中的重要角色。在这样的角色关联之下，药酒的应用也是药食治疗的一

大方面。

敦煌文书中关于药酒的记载不在少数。敦煌文书《下女夫词》中就记载了要求新郎饮“药酒”的情况，还明确说明这种药酒具有“延得万年春”的功效。敦煌研究院藏《归义军衙内酒破历》（《酒帐〈账〉》）第十四条言：“廿一日支纳呵梨勒胡酒一瓮。”呵梨勒，据《周书·异域志》及《隋书·西域传》载产于波斯，《太平广记》卷414《本草》中也有“高仙芝伐大食，得呵梨勒，常五六寸”的记录可佐证呵梨勒酒的药用价值。原文作：“此物人带一切病消，痢者恶物耳。”由此可见，呵梨勒可以治疗痢疾，腹痛、痢疾难忍时既可外用由呵梨勒所泡的酒、也可内服以达缓释疼痛之用。

再如p.3144《不知名医方第七种残卷》<sup>5</sup>：“疗积年多冷，…，用牛膝酒疗。”认为牛膝酒可以治疗积年多冷，不仅是对于酒的特性的应用，也是认为牛膝酒的事物特性之外的药物治疗对象。p.3596《不知名医方第九种残卷》<sup>6</sup>：“患边肩节缝，…，大黄、石膏、炙小豆等分，捣末，白酒和涂，效。”表明在外敷的应用中，白酒起到粘合的作用，将多种所用之药结合在一起，起到辅助但是不可少的重要作用。酒取自粮食，带有深厚的食物特性，正是这些食物所赋予的性质使得其成为医药治疗中的药物一员。

### 2. 食的应用

饮食两类作为生活占比最重的部分，除了酒在医药起到了至关重要的作用，食的应用的颇为丰富。例如敦煌文书S.76记载：“小麦，又，炒粉一合，和服断下痢。”指出小麦与炒面粉一合，用水调和后服用可以治疗泻痢。

此外记载：“茄子，平。主寒热、五藏劳。”文书指出，茄子性平。可以治疗恶寒发热、五脏虚劳。而“木瓜，枝叶煮之饮，亦治霍乱，去风气，消痰。每欲霍乱时，但呼其名字。”指出木瓜枝叶煮汤饮用，也治突然发生的吐泻病，祛除外感风邪，消除痰饮。每当要发生霍乱病时，就食用木瓜可预防霍病。

再如甜瓜：“其瓜蒂主治……去鼻中息肉，阴痒及急黄（黄疸性肝炎）。”所记载核桃：“除去风，润脂肉，令人能食……通经络气血脉，黑人须发再生也。可以看出，《食疗本草》对于食物的药用价值研究十分全面，不仅局限于果实，茎叶的药用和美容价值也经过一番研究，甜瓜对急黄病的预防，以及核桃的生发养颜作用都有所记载，都体现出食疗食补的特殊功效。

## 三、“食忌”思想

### 1. “相杀相克”观念

此外，敦煌文书中“药食同源”的观念除了“食宜”记载，还有不少“食忌”特点。

如敦煌文书S.76号关于雍菜（空心菜）与野葛制约关系的记载：“雍菜，味甘，平，无毒。主解野葛毒，煮食之。……先食雍菜，后食野葛，二物相伏。……取汁滴野葛苗，当时菸死”，张司空云：魏武帝啖野葛至一尺。应是先食此菜也。”文献指出，雍菜味甘性平，无毒。可以解野葛的毒性，煮熟食用。体现出空心菜对野葛的制约关系，先食用雍菜，之后再吃野葛，两种物品相互制约，自然不会发生危害。值得注意的，榨取雍菜汁滴在野葛苗上，野葛当时就会枯萎死亡，这两种植物的相杀关系如此可见。张司空对魏武帝吃一尺长野葛但却无毒的表现也以“相克”观念做了解释，认为魏武帝应该是先吃了这种空心菜的缘故，再吃一尺长野葛便会安然无事。

再如，“越瓜，患时疾后不可食。不得和牛乳及酪食之。又，不可空腹和醋食之，令人心痛。”指出患季节性传染病后不能吃越瓜。并且奶酪及乳制品不能与越瓜共同食用，也不能空腹与酸性的醋合用，因为越瓜性凉，空腹胃酸分泌多，而醋和乳糖都是性凉味酸的食物，搭配吃会使人胃

脘痛。对于越瓜的食用禁忌做到了详细的说明，侧面反映了“药食同源”之下食品食用的小心谨慎，这样的一种重视程度也是对于自身健康的一种关注。

除了食品之间食用的“相杀相克”之外，药方的使用中也存在禁忌的现象。s. 1467背《失名秘方集》<sup>7</sup>：“下節蜜和爲丸，丸如梧（梧）子大，□□□□一服五丸，日三，忌魚豬等肉，頃暢方。”此外，不少药方中都单独列出禁忌搭配，与当今的医嘱颇为相似。

多加注意食物的相生相克，说明“药食同源”观念对于食物的药物特性有充分认知，而时人选择将这些注意的事项记录下来也表明了药食观念的实践性与经验总结性。

## 2. “少食辟谷”观念

除了“相杀相克”之外，“药食同源”对于食之有节也有一定的要求，虽食物能带来增益但是食之过度则会导致适得其反。

如敦煌文书《食疗本草》抄本残卷（S. 76号）中就对黄瓜的性气及禁忌进行了详细药食文献记载：“胡瓜，多食令人虚热上气，生百病，消人阴，发疮疥，及发痲气，及脚气，损血脉。”胡瓜，当今多称为黄瓜，文献指出如果过度食用黄瓜会使人发虚热气上逆，引发各种疾病，使人阴津消耗，引发皮肤疮疥，以及引发两胁或腹侧拘急疼痛的痲气病，即脚气病，破坏血液循环。传染性流行病后不能吃黄瓜。这与黄瓜性寒的原因有关，多吃容易引发恶寒而发热。

“蒲桃，其子不宜多食，令人心卒烦闷，犹如火燎。亦发黄病。”<sup>8</sup>文书中指出，葡萄籽不宜多吃，多吃则会心中突然烦闷，就像火烧火燎一样。也会引发黄病。

与此类似的思想在道教中也有体现，道教养生思想崇奉“少食辟谷”，即通过配合气练并严格控制谷米类食物摄入量以达到养生的目的。而由饮食有节所确立的少食辟谷，则是比较特殊的食治方法。陆羽《茶经·七子事》所引《艺术传》中：“敦煌人单道开，不畏寒暑，常服小石子，所服药有松、桂、蜜之气，所饮茶苏而已。”即是说敦煌有一人曾修行辟谷。多年后成就一种“仙化”的境界。体现出“药食同源”思想与道家饮食有节思想的结合，形成独具中医哲学思想的药食观。

## 3. 特殊人群的“食忌”思想

同一疾病的药食治疗，所采取的方式与食物选择也有所差异，要根据自身性气与年龄身份选择适宜的饮食。譬如对于葡萄的食用认为“凡热疾后不可食之。眼暗、骨热，久成麻痺病因。”凡热性病之后不能吃，吃了可能会眼睛视物不清、骨蒸潮热。再如大麦：“熟即益人，带生即冷，损人。”熟大麦即可对人有补益作用，带生的大麦有寒性，对人有损害。体寒之人应煮熟大麦食之，注意与自身体质的冲突性。

此外，敦煌文书如S. 76、S. 3017等还记载特殊人群如小孩、产妇等不宜吃的食物。如S. 76载：“鸭卵，小儿食之，脚软不行”，即指出小孩不宜吃鸭卵，对行走发育不便。再如产妇修养期间不宜吃驴肉、兔肉等热性菜肴，易使伤口破裂大出血。

隋唐社会饮食讲究“因时而膳”，特定时令节气食用特定食物，促进食用功效最大化，这种饮食文化的形成也与“药食同源”思想密不可分。这样的时节选择说明了唐代时人对于自然现象变化的观察和总结，将四季时节变化特点与脏器运行规律相结合，敦煌地区不同地域因地制宜的饮食风俗也能体现这一药食观念。

食养记载与医书中对于自身性气、特殊人群、时令气节的细致划分彰显出敦煌“食忌”思想的对症下药，因人而异的药食观念也是一大特色。

## 四、敦煌地区“药食同源”观念的局限性

### 1. “偏方”及错用

敦煌药食观也具有一定局限，文书中记载了部分错误的治疗方法和“偏方”。如敦煌的藏医古文献《长卷》<sup>9</sup>中，直接告诫患病者不宜吃鱼，并错误介绍了解决鱼刺卡喉的方法：将大松鸡的喉管、豌豆及艾草熬混合一起成汤药给病人服用或把羚羊角切成薄片含在嘴里。不难看出，敦煌时人在处理鱼刺卡喉时运用了很多没有医疗根据的“偏方”，这种医方也随之被记录在医书或敦煌文书中。

S. 76号文书载：“小麦，又，性主伤折，和醋蒸之，裹所伤处便定。重者，再蒸裹之，甚良。”指出小麦可使治疗外伤骨折，与醋调和后蒸熟，包裹在受伤处便可。严重的，再次蒸后包裹，效果很好。以小麦和醋外敷治疗骨折的方法显然不具备药食观的科学性，体现出敦煌时人对“药食同源”观念的运用仍具备一定的局限性与不足，存在偏方误用的情况。

敦煌医药文书中还记载了用动物药材来治疗牲畜的兽医方，如P. 3144记载用野狐肉和大米煮成粥喂之，可治愈牛疾。敦煌文书P. T1057中载用蜥蜴肉、蛇油、蛇肉和人的毛发等医治疾病的药方。在P. 3378中抄录有用猪脂和鼠粪混合来治疗牛腹胀的疾病。这些动物药材在当地是较为容易收集得到，因此，医治起来也较为方便，通过经验的不断积累，不但可以运用到治愈人类的疾病还可以用于治疗牲畜的疾病。敦煌医畜药方在民间也盛为流传，兽医药方与医人药方出现在同一文书中，但其医方缺少科学根据，痊愈情况往往具有偶然性与非科学性。

### 2. 古代中医药学的时代局限性

敦煌文书所载的药食观念是中华饮食文化所特有的一种思想观念，促进了中外文化交流，也提升了民族自信，在当今社会中医药领域也是研究的一大热点。但在当时的敦煌地区，中医药学的发展仍具有时代局限性，大多数食物的性、气、味、功效、禁忌还是靠前人经验不断尝试总结的，药食观念也具有丰富的实践性，许多偏方、错用的药食医方也由此而生；且因时代发展的局限，缺乏一套像当今医学界科学、多元的医治体系，许多食物的药性被错用，总的来说是时代的局限使医学技术与药食认识发展并不科学完备。但无可否认，在唐代敦煌社会，无论是“偏方”还是误用，都丰备了敦煌时人的药食记载，也对当时敦煌地区药食观念产生促进作用。

### 参考文献

- [1]周绍良《敦煌变文集》收有《妙法莲华讲经文》两种，p. 2305、p. 2133。此为苏联列宁格勒东方研究所所藏唐人写本《妙法莲华讲经文》（符365），1984年缅甸科夫译著《莲花经变文》所载。
  - [2]马继兴《敦煌医药文献辑校》，江西科学技术出版社1988年10月版，第674页
  - [3]上海古籍出版社：《法国国家图书馆藏敦煌西域文献》第024册，1980年，第35页
  - [4]同上，第017册145页
  - [5][6]敦煌文书s. 1467为一篇医方杂抄，马继兴先生拟名为《不知名医方第一种残卷》。本文所采用录文为马继兴《敦煌医药文献辑校》
  - [7]郝春文：《英藏敦煌社会历史文献释录》第七册，北京社会科学文献出版社，第12页
  - [8]周庆兰；樊志民；齐文涛：《食疗本草》食疗思想研究，《农业考古》，2018
  - [9]中国敦煌吐鲁番学会敦煌古文献编辑委等：《英藏敦煌文献（汉文佛经以外部分）》第014册，四川人民出版社，1994，第288页。
- 基金项目：2021年陕西省省级大学生创新创业训练项目（S202110697253）