

T 7972/8523(1)

CHINESE-JAPANESE LIBRARY
HARVARD-YENCHING INSTITUTE
AT HARVARD UNIVERSITY

JAN 22 1965

東
華
會
本
館

蘇林
地
...

鑄 王字泰合訂
東垣食物本草

斯集迺內府秘書本坊近覓真本復懇

翰林王字泰先嚴心恭訂校鑿犁正魯魚亦豕以便士庶知飲

食調養之法門病延年之秘訣識者辨之世慶堂梓行

重刻食物本草序



前元時海鹽醫士吳鎮有日

用本草東陽醫學李杲有食

物本草兩家詳略無幾而各

有得失東垣醫利於世丹溪

醫利於南兩醫各先所重而
亦各有得失其書具在兩人
用之耳食物本草者即東垣
所作也昔丈人云五穀不分
五穀果難分乎如黍即糯米

稷即粟米稻即粳米粱即小
米東垣乃依回本草一見二
見以至三見孰可依據乎鳥
獸瓜果亦復如之不佞不習
醫巫而頗識豕魯魚僭加評

註每條前後細書駁正補其
缺失雖得罪先正弗顧也嗟
乎人性南北異稟食物南北
異種一或犯之立見棘喉潰
腹縱飲食以傷生可不慎之

哉故周禮有食醫良有以也
太末翁氏好刻竒編初獲此
書訛繆特甚乃請校不佞
非其人詎足為後廣為搜括
始克就緒有戾兩家多矣若

夫東垣十書丹溪纂要盛行
南北博雅者當自得參看可
也

萬曆庚申立春日八十翁錢

介治題



食物本州序

飲食所以養生亦有時而傷
生何也凡食物諸品莫不有
陰陽五行具焉湯不察其寒
溫燥濕之性順逆宜忌之因

而惟朶頤拂經是縱為害不
滋大乎故本字一書盼於神
農而周禮命之官屬如片為
抵蜃醯鷓梅毅牛廩烏糞
類纖細靡遺其為慮甚詳而

為防甚密世儒不察疑非周
公之書殆未知先王禘禘斯
民之深意也余觀是編取以
供飭食者脩矣滋味質性種
不同養生傷生之辨銓綜密

而衍釋精視證類大觀諸書
得訓藥物皆為已病而設此
即民生日用以不廢者而慎
擇調護於未藥之先俾人得
是書因以樽節嗜慾愛養元

氣札瘥天昏詎不有瘳哉嗟
乎鋒鏑水火之患人爭避焉
害伏於美沴腊毒之中知而
避焉者蓋寡有濟人利物之
念者寧恣然不為之以邪身

嘗曰之調攝實欲與斯民共
之謂是編不失周公之遺意
可以安仁心於不窮也遂為
梓之澍藩以廣其傳焉因言
於端以告來者

東郡岱宗谷中虛撰



總論

夫飲食。居人之本也。是以一身之中。五行相生。陰陽運用。莫不由之。故飲食調。則穀氣充。穀氣充。則血脉融會。筋力壯強。且脾胃爲五臟六腑之宗。四臟之氣。皆稟於脾。又况胃爲水穀之海。藉飲食以生氣。資氣以益精。精足則神定而身完。是飲食氣血。皆相須爲用者也。故黃帝素問云。陰之所生。本在五味。陰之五宮。傷在五味。夫本於味者。得乎天性自然之味。傷於味者。過乎人爲烹飪之味也。凡

保身之道。先於日用之常。務期調養中節。勿令生
我者反爲我害。一或失宜。既誠叵測。故烹炙生靈。
椒馨珍美。亦各制之有方。不使薑桂聚熱。瓜果凝
寒。斯得治生之要云。其他仙經服餌。利益世人。及
歷有成驗諸方。制而用之。有法。神而明之。在人。擇
其可餌。採而附之。以爲却病延年之助。人惟自量
腑臟陰陽之殊。乃進寒溫平熱之味。務令性氣和
平。嗜慾簡默。則服食之力。種種奏功。設若七情具
戰。六慾交馳。雖餌仙方。終落鬼籍。可不慎哉。

總目

李東垣食物本草

第一卷

水類

穀類

第二卷

菜類

第三卷

果類

第四卷

禽類

第五卷

獸類

第六卷

魚蟲類

第七卷

味類

附錄五味忌宜食物相反及諸解毒節制法

吳太醫日用本草

并附應驗諸方

第八卷

米穀類

瓜菜類

第九卷

果品類

飛禽類

第十卷

走獸類

鱗甲類

五味類

食物本草卷之一目錄

水類

井水

千里水

東流水

秋露水

臘雪水

乳穴水

寒泉水

夏水水

溫泉水

漿水

花水

糧甕水

甌氣水

生熟湯

屋漏水

猪槽水

溺坑水

鹽膽水

塚井水

洗碗水

蟹膏水

陰地流泉水

鹵水

地漿水

清明水

穀雨水

炊湯水

甘露水

醴泉水

穀類

粳米

粟米

糯米

黍米

秠米

黃粱米

白粱米

青粱米

稷米

陳廩米

秬藟

香稻米

芟米

芮米

蓬草米

狼尾子米

稗子米

粃米

蘖米

小麥

麩筋

大麥

麥芽

蕎麥

黑豆

白豆

赤小豆

綠豆

豌豆

菽豆

蠶豆

粟粟

芝麻

麻蕒

穞麥

苡實

食物本草卷之一

至誠
水類

井水

井水。新汲卽用。利人療病。平旦第一汲者爲井華水。又與諸水不同。凡井水有遠從地脉來者。爲上。有從近處江河中滲來者。欠佳。又城市人家稠密溝

元 東垣李杲

編輯

明 吳郡錢允治

校訂

哈爾濱大學漢和圖書館珍藏印

渠污水。雜入井中成醎。用須煎滾停頓一時。候醎下墜。取上面清水用之。否則氣味俱惡。而煎茶釀酒作豆腐三事。尤不堪也。又雨後其水渾濁。須搗桃杏仁。連汁投入水中攪勻。少時則渾濁墜底矣。易曰井泥不食。謹之。

千里水 東流水

千里水。卽遠來流水也。從西來者謂之東流水。二水味平無毒。主病後虛弱。及盪滌邪穢。揚之過萬。名曰甘爛水。以木盆盛水。用杓揚之。泡起作珠子數

千顆。擊取煮藥。治霍亂。及入膀胱奔弛氣用之。殊勝。誠與諸水不同。煉雲母粉用之。卽其驗也。古云流水不腐。但江河水。善惡有不可知者。昔潯州城中。忽一日馬死數百。詢之。云先數日有雨。洗出山谷中蛇蟲之毒。馬飲其水而致然也。不可不知。

秋露水

秋露水。味甘平。無毒。在百草頭上者。愈百病。主消渴。令人身輕不饑。肌肉悅澤。柏葉上者。清心明目。百花上者。益人容色。

臘雪水

臘雪水味甘。大寒。解天行時疫及一切毒。淹藏果實最良。春雪水生蟲不堪。

乳穴水

乳穴水乃巖穴中涓涓而出之水。秤之重於他水。煎沸上有鹽花。味溫甘。無毒。食之令人肥健。體潤不老。與乳同功。取以作飯及釀酒大有益也。穴有小魚補人。見魚類。

寒泉水

寒泉水味甘平。無毒。主消渴反胃。去熱淋。及暑痢兼洗漆瘡。射癰腫。令散下熱氣。利小便。並宜飲之。

夏冰

夏冰味甘。大寒。無毒。去熱除煩。暑月食之。與氣候相反。入腹冷熱相激。非所宜也。止可隱映飲食。取其氣之冷耳。若敲碎食之。暫時爽快。久當成疾。

溫泉水

溫泉水性熱。有毒。切不可飲。一云下有硫黃。卽今水熱。當其熱處。可煇猪羊。主治風頑痺。浴之可除。廬

山下有溫泉池。往來方士。教令患疥癩楊梅瘡者。飽食。入池久浴。得汗出。乃止。旬日。諸瘡自愈。然水有硫黃臭氣。故應愈諸風惡疾。體虛者毋得輕入。

漿水

漿水。以粟米。或倉米。飲釀成者。味甘酸。微溫。無毒。調中引氣。宣和強力。通關開胃。止霍亂泄痢。消宿食。解煩去睡。止嘔。白膚體。似水者。至冷。妊娠忌食。不可同李子食。食之令吐痢。丹溪云。漿水性冷。善走化滯物。消解煩渴。宜作粥。薄暮食之。去睡。理臟腑。

熱湯

熱湯。須百沸過。若半沸者。食之。病脹。患霍亂。手足轉筋者。以銅瓦器盛湯。熨臍。效。

繁露水

繁露水。是秋露繁濃時水也。作盤以收之。煎令稠。食之。延年不饑。以之造酒。名秋露白。味最香冽。

梅雨水

梅雨水。洗癬疥。滅癩痕。入醬。令易熟。沾衣便腐。澆垢如灰汗。有異他水。

半天河水

半天河水。即上天雨澤水也。治心病鬼狂邪氣惡

毒。

冬霜水

冬霜水。寒。無毒。團食。主解酒熱。傷寒鼻塞。酒後面赤

雹水

雹水。醬味不正。當時取一二升內甕中。即如本味。

方諸水

方諸大蚌也。

方諸水。味甘。寒。無毒。主明目定心。去小兒煩熱。周禮

明諸承水於月。謂之方諸。陳饌以為玄酒。

花水

花水。平。無毒。主渴。遠行無水。和苦楛萋為丸服之。永

無渴。

糧鬻水

糧鬻水。味辛平。小毒。主鬼氣中惡。疰忤心腹痛惡夢

鬼神進一合。多飲。令人心悶。又云。洗眼。見鬼。出古

塚物鬻中。

甌氣水

甌氣水。主長毛髮。以物於炊飯時承取沐頭。令髮長密黑潤。不能多得。朝朝梳摩小兒頭。漸覺有益。

生熟湯

生熟湯。味鹹。無毒。熬鹽投中飲之。吐宿食毒惡物。消氣臚脹。亦主痰瘧。調中消食。又人大醉。及食瓜果過度。以生熟湯浸身。湯皆爲酒。及瓜果氣味。

屋漏水

屋漏水。大有毒。誤食。必生惡疾。以洗犬咬瘡。可卽愈。

猪槽水

猪槽水。無毒。治諸蟲毒。蛇咬。可以浸瘡。

溺坑水

溺坑水。無毒。主消渴。解河豚魚毒。

鹽膽水

鹽膽水。味鹹苦。有大毒。此水。鹽初熟槽中瀝黑汁也。人與六畜皆不可食。

塚井水

塚井水。有毒。人中之不活。欲入者。先試以雞毛投之。直下者無毒。如迴旋而舞者則有毒。先以熱醋數

斗投井中。方可入。

洗碗水

洗碗水。主惡瘡久不差者。煎沸。以鹽投中。洗之。立効。
蟹膏水

蟹膏水。以膏投漆中。化爲水。古人用和藥。又蚯蚓去泥。以鹽塗之。或內入葱管中。化爲水。主天行諸熱病癩癘等疾。又塗丹毒。並傳漆瘡。効。

陰地流泉水

陰地流泉水。飲之。令人發瘧瘴。又損脚令軟。又云飲澤中停水。令人生瘕病。

鹵水

鹵水。味苦鹹。無毒。主大熱消渴。狂煩。除邪。及下蠱毒。柔肌膚。去溼熱。消痰磨積塊。洗滌垢膩。勿過服。頓損人。

地漿水

地漿水。氣寒。無毒。掘地作坎。以水沃其中。攪之。令濁。俄頃取之。主解中毒煩悶。及山中菌毒。又楓樹上菌食之。令人笑不止。飲此水解之。

清明水 穀雨水

清明水及穀雨水味甘。取長江者為良。用之造酒。可
以儲久。色紺味冽。蓋取其時候之氣耳。

炊湯水

炊湯水。經宿洗面。無顏色。洗身成癬。

甘露水 醴泉水

甘露水及醴泉水味甘美無毒。食之潤五臟。長年不
饑。主胸膈諸熱。明目止渴。此水不可易得。附錄之
以備參攷。

右諸水。日常所用。人多忽之。殊不知天之生人。
水穀以養之。故曰水去則榮散。穀消則衛亡。仲
景曰。水入於經。其血乃成。穀入於衛。脈道乃行。
水之於人。不亦重乎。故人之形體有厚薄。年壽
有長短。多由於水土稟受滋養之不同。驗之。南
北水土人物可見矣。

穀類

粳米

今祭祀黍稷稻。梁者。黍。糯米也。
稷。粟米也。稻。粳米也。梁。小米也。

粳米。味苦甘。氣平。微寒。無毒。主益氣。止瀉。止洩痢。壯筋骨。通血脈。和五臟。補益胃氣。其功莫及。小兒初生。煮粥汁如乳。量與食。開胃助穀神。甚佳。合芡實煮粥食之。益精強志。耳目聰明。香粳尤勝。新者乍食。亦少動風氣。陳者更下氣。病人尤宜服。蒼耳人食之急。心痛。有早中晚三收。以白晚米爲第一。各處所產。種數甚多。氣味不能無少異。而亦不大相遠也。天生五穀。所以養人。得之則生。不得則死。此其得天地中和之氣。同造化生育之功。故不比他

物。可名言也。本草所主在藥。故畧耳。

粟米

卽稷米俗稱蘆粟

粟米。味鹹。氣微寒。無毒。主養腎氣。去脾胃熱。益氣。陳者微苦。主胃熱消渴。利小便。止痢。壓丹石毒。解小麥毒。煮粥性煖。初生小兒。研細煮粥如乳。每少與飲之。助穀神。達腸胃。甚佳。不可與杏仁同食。令人吐泄。粟類多種。此則北人所常食者是也。又春爲粉食。主氣弱。食不消化。嘔逆。解諸毒。又蒸作糗食。味甘苦寒。又云酸寒。主寒中。除熱渴。解積。貫大腸。

一種糯粟。卽秫也。餘見粳米下。

糯米

糯米。味甘溫。無毒。主溫中。令人多熱。大便堅。不可多食。此本草經文也。諸家有云。性微寒。妊娠與雜肉食。不利于胎。久食身軟。以緩筋也。又云寒。使人多睡。發風動氣。擁經絡氣。止霍亂。又云涼。補中益氣。行榮衛中積血。所論蓋不同也。夫所謂不利。緩筋多睡之類。以其性糯所致。若謂其性寒。豈宜於造酒。且農家於冬月用作糞。喂牛。免凍傷。最驗是

則糯米之性。當如經文所言。稻稈治黃病。通身去汁服。

黍米

卽糯米角黍是也

黍米。味甘溫。無毒。主益氣補中。多熱。令人煩。又云性寒。有小毒。若久食。昏五臟。令人好睡。小兒食之。不能行。緩人筋骨。絕血脈。不可與白酒葵菜牛肉同食。有丹黑數種。比粟米略大。今北地所種。多是秫黍。最粘。又名黃糯。只以作酒。謂之黃米酒。此米且動風。惟肺病宜食。

秣米 即糯米也

秣米味甘微寒。止寒熱。利大腸。療漆瘡。殺瘡疥毒。熱擁五臟氣。動風作飯最粘。惟可作酒。汁亦少。

黃粱米 粱小米也。黃粱白粱青。粱色不同耳。

黃粱米味甘平。無毒。益氣和中。止洩痢。去風溼痺。其穗大毛長。穀米俱麤。於白粱取子少。不耐永旱。食之香美。逾於諸粱。號為竹根黃。其青白二色。微涼。惟此甘平。得中和之正氣耳。

白粱

白粱米味甘微寒。無毒。主除熱益氣。移五臟氣。續筋骨。止煩滿。其穗大多毛。其穀麤匾而長。不似粟圓。米亦白而大。香美次於黃粱。亦堪作粉。

青粱米

青粱米味甘微寒。無毒。主胃脾熱中消渴。止泄痢。利小便。益氣補中。健脾。止泄精。輕身。一云此米醋浸三日。百蒸百暴。裹藏遠行。一餐可度數日。穀穗有毛。微青而細。蚤熟少收。夏月食之極清涼。但味短而澀。色惡不如黃白粱。故人少種。

稷米

即粟米也

稷米味甘無毒。主益氣補不足。又云性冷。治熱發冷病。解瓠毒。關西謂之糜子米。又謂稌米。以其早熟且清香可愛。因以供祭祀。然味極淡。諸穀之中。惟此為下。種之。祇以防荒年耳。

陳廩米

陳廩米味鹹酸溫無毒。主下氣除煩渴。調胃止洩瀉。又云廩米有粳有粟。諸家並不說何米。然二米陳者性冷。頻食令人自利。此說與上經文稍矣。

秬藟

秬藟其穀最長而多。米粒亦大。北地種之以備缺糧。否則喂牛馬。南人呼為蘆稌。

香稻米

香稻米味甘軟。其氣甜香可愛。有紅白二種。又一種紅而長者。三粒接之。約長寸許。比他穀收最晚。開胃益中。滑澀補精。惜人不能多種耳。

菱米

即今菱白。結子如米。罕或有之。

交米。生湖泊中。性微寒。無毒。古人以為美饌。作飯亦

脆而澀

芮米 芮音睡。國名。芮蓬狼三種。俱荒年之穀。見本草。人不之識。

芮米味甘寒無毒。主利腸胃。久食不饑。去熱益人。可為飯。生水田中。苗子似小麥而小。四月熟。

蓬草米

蓬草米作飯食之。無異秬米。蓋儉年物也。

狼尾子米

狼尾子米作黍食之。令人不饑。生澤池中。

稗子米 稗稗也

稗子米味脆氣辛。可以為飯

糝米 即糠也

糝米味甘平。通腸開胃。下氣磨積塊。製作糗食。延年不饑。充滑膚體。可以頤養。昔陳平食糠而肥。蓋精米上細糠。即云糝米也。

蘗米

蘗米味苦無毒。即發芽穀也。性溫。主寒中下氣除煩。熱消宿食。其功稍亞於麥蘗。

小麥 浮麥。夜開花。故多陰寒。食之發病。

小麥味甘微寒無毒。去皮則熱。麩涼。帶皮用。主除熱。止燥渴。咽乾。利小便。養肝氣。止漏血。唾血。秋種冬長。春秀夏實。具四時之氣。爲五穀之貴。有地煖。春種夏收者。氣不足。有小毒。○浮麥。止盜汗。治大人小兒骨蒸肌熱。婦人勞熱。○麩味甘溫。補虛養氣。實膚體。厚腸胃。強氣力。然性擁熱。小動風。氣不可與粟同食。唯蘿蔔能解麩毒。

麩筋

麩筋。以麩洗去皮爲之。性與麩不相類。且難化。丹溪

曰。麩熱而麩涼。若用麥以代穀。須曬令燥。以少水潤之。春去外皮。煮以爲飯。食之。庶不爲患。愚以東南地本卑溼。又雨水頗多。麥已受溼。又不曾出汗。食之。故作渴。動風氣。助溼發熱。西北地本高燥。雨水又少。麥不受溼。復入地窖出汗。至八九月食之。又非人稟厚少溼。宜其常食而不病也。

大麥

麥蘖。○古持止有。此麥所謂來牟也。

大麥味甘溫。微寒無毒。主消渴除熱。益氣調中。又云。令人多熱。爲五穀長。平胃消食。療脹。暴食亦似。

脚軟。以其下氣也。久食令人頭髮不白。補虛勞。壯
血脉。益顏色。實五臟。止洩瀉。滑肌肥體。爲麵勝於
小麥。無燥病。丹溪云。初熟時。人因缺穀。多炒而食
之。有火能生熱病。○麥蘖。補胃。消化宿食。破癥結
冷氣。止心腹脹滿。開胃。止霍亂。下氣消痰。催生落
胎。亦行上焦滯血。治產後秘結。鼓脹不通。胃氣虛
者。宜服之。以代戊巳腐熟水穀。又久食消腎。戒之。

蕎麥

蕎麥。味甘平。寒。無毒。安胃腸。胃益氣力。久食動風。令人
頭眩。和猪肉食之。令人患風熱。脫髮。眉。雖動諸病。
猶剉丹石。煉五臟滓穢。腸胃間積年沉滯食。此麥
乃消去。

黑豆

黑大豆。味甘平。無毒。炒食。去水腫。消穀。止膝痛。腹脹
除溼痺。乍食體重。忌食猪肉。十歲以下小兒勿食。
恐一時食肉。擁氣致危。煮食及飲汁。甚涼。下熱腫
解熱毒。及烏頭附子丹石諸毒。除胸胃中熱。大小
便血。散五臟結氣。一種小黑豆。最佳。陶節菴以黑

豆入鹽煮熟時常食之。謂能補腎。菘豆味鹹。腎之穀。又形類腎。黑色。屬水也。

白豆

白豆。平無毒。補五臟。煖腸胃。益氣和中。調經脉。殺鬼氣。浙東一種。味甚勝。用以作醬作腐。極佳。比之水白豆相似而不及也。青黃斑等豆。本草不著。大率相類。亦不及也。

赤小豆

赤小豆。味甘酸。平無毒。主下水。排膿血。去熱腫。止瀉痢。通小便。消脹滿。除煩渴。下乳汁。解小麥毒。久食令人虛。黑瘦枯燥。和鯉魚煮食。愈脚氣水腫。痢後氣滿。不能飲食者。宜煮食之。不可同魚鮮食。又云能去衣上油跡。

菘豆

菘豆。味甘寒。無毒。主消渴。治丹毒。消煩熱。除風癩。和五臟。行經脉。厚腸胃。補中益氣。解食物諸藥毒。消腫下氣。用以作枕。能明目。治頭風。皮寒肉平。用之勿去皮。始療病。磨粉作餅。炙佳。一云爲粉。盪皮。能

解酒毒。以水調服之。亦能解菰砒毒。其葉亦能下氣。

豌豆 卽寒豆

豌豆味甘平。無毒。調順榮衛。益中平氣。又云。食之動氣。

菹豆 卽沿籬豆

菹豆味甘微溫。無毒。主和中下氣。治霍亂吐痢不止。殺一切草木及酒毒。生嚼及煎湯服。亦解河豚毒。葉主霍亂。花主女子赤白帶下。乾末米飲和服。有

黑白二種。黑者少冷。八藥俱用白者。患寒熱病及患冷氣人不可食。

蠶豆

蠶豆味甘溫。氣微辛。主快胃。利五臟。或點茶。或炒食佳。又有筋豆。蛾眉豆。虎爪豆。羊眼豆。勞豆。豇豆之類。皆可點茶。又有一種刀豆。長尺許。但可食其莢。宜入醬用之。

嬰粟

卽今園圃中開五色花者

嬰粟味甘平。無毒。行風氣。逐邪熱。療反胃。胸中痰滯。

丹石發動。不下食。和竹瀝煮粥食。極佳。然性寒。以有竹瀝。利大小腸。不宜多食。又過度則動膀胱氣。粟殼性澀。止洩痢。澀腸胃。凡人虛勞咳嗽。及熱溼泄痢者。用之則效。然劫病之功固多。而殺人過於鋒刃。慎之戒之。

芝麻。麻油

芝麻味甘。氣寒。無毒。治虛勞。滑腸胃。行風氣。通血脈。去頭風。潤肌膚。乳母食後生噉。一合。令子不生熱病。人食抽人肌膚。生則寒。炒則熱。又生嚼。傳小兒

頭上諸瘡。良。○麻油。性冷。常用則發冷疾。滑骨髓。通大小腸。治蛔心痛。傳一切瘡疥癬。殺諸蟲。熬熟。油經宿。即動風。有牙齒疾。并脾胃病者。切不可食。若煎煉食之。與火無異。

胡麻

即芝麻。在胡地甚大。入中國。歲減小至今。

胡麻味甘。氣平。無毒。一名巨勝。苗名青蘘。

麻蕒

麻。即今苧麻之麻。蕒。音文。其子也。稟實為磨。禮有麩磨。

麻蕒味辛。氣平。有毒。主勞傷。利臟下血。寒氣破積。止痺散膿。多食。令見鬼狂走。久服。通神明。輕身。麻子

味甘平。無毒。入足太陰經。手陽明經。詩所謂丘中有麻是也。

穞麥

芒粟別名。或作穞。非。

穞麥味甘微寒。無毒。主輕身除熱。久服令人多力健行。作麩。溫。消食和中。作餅食。不動氣。甚益人。

苧實

苧。口。穎切。即麻也。或作苧。誤。苧。音音。見毛詩。即今貝母也。

味苦平。無毒。主赤白冷痢。破癰腫。亦可食。

右五穀。乃天生養人之物。但八之種藝。一則取其資生之功。二則計其肥家之利。南之粳。北之

食物本草卷之二目錄

菜類

蘿蔔子

胡蘿蔔

韭菜

薤

葱

胡荽

小蒜

天蒜

蔓菁

菘菜

芥菜

莧菜

馬齒莧

即醬辨草

葵菜

茄

菠薐菜

苦蕒

蒼蘆

薺菜

即野菜

白菜

蘗菜

恭菜

雍菜

稗菜

荇菜

紫菜

鹿角菜

白花菜

羊蹄菜

苔菜

蕞菜

東風菜

油菜

黃瓜菜

藕絲菜

莫菜

芸薹菜

堇菜

翹搖菜

荏菜

蘿勒菜

苘蒿

水芹

萋蒿

炭

日苳

蓴

百合

枸杞

菱苜

石耳

苦菜

山藥

芋

决明

苜蓿

蒟蒻

地蠶

假蘇

紫蘇

薄荷

香薷

筍

豆腐

鹹豆豉

蕈。○ 蔴菰

木耳

馬蘭

蘩蕒

蘋

藻

蒲蒻

蓼

葛菜

白蘘荷

胡葱

鹿葱

苜蓿

落葵

秦葱梨

甘藍

紫苑

冬瓜

稍瓜

甜瓜

黃瓜

絲瓜

王瓜

菜瓜

金雞瓜

瓠

葫蘆

甘露子

生薑

○乾薑

黃精

食物本草卷之二

至誠

菜類

光

東垣李

朱

編輯

明

吳郡錢允治

校註

蘿蔔

○萊菔子。○萊菔。即蘿蔔。所謂蔓菁也。

蘿蔔味甘溫。平無毒。散氣及炮者食。大下氣。消穀。去

痰癖。利關節。鍊五臟。惡氣。治麵并豆腐毒。止咳嗽

療肺痿吐血。溫中補不足。乾肥。健人。令膚肌白細



生汁主消渴。治噤口痢。六齋同猪羊肉鯽魚煮食。更補益。服地黃何首烏者食之。髮白。其莖葉氣性大率相類。丹溪云。熟者多食。停滯膈間。成溢飲。以其甘多辛少也。本草謂之萊菔。○衍義云。散氣用生薑。下氣用萊菔子。治喘嗽。下氣消食。以衝牆壁水研服。吐風痰。醋研塗。消腫毒。

胡蘿蔔

胡蘿蔔味甘平。無毒。主氣。利腸胃。

韭菜

韭菜味辛。微酸。溫。無毒。歸心安和五臟。除胸中熱。下氣。令人能食。利病人。可久食。又云。益陽。止洩尿血。煖腰膝。除胸腹冷痛。疝癖。春食香。夏食臭。冬食動宿飲。五月食昏人乏力。不可合牛肉與蜜同食。酒後亦宜忌食。丹溪云。韭汁冷飲。下膈中瘀血。甚驗。以其屬金。而有水與土。其性急。又能充肝氣。多食則昏神。初生小兒。以汁灌之。卽吐惡血。永無病。其子治虛勞。損腎。夢遺。滑精。溺白。又未出土者爲韭黃。食之動滯氣。其花動風。葶治諸癰。大抵葱韭皆

宜常食。但葱冷而韭溫。於人最有益。

薤 小蒜也

薤。味辛苦。氣溫。入手陽明經。無毒。主金瘡。瘡敗。輕身。不饑。耐老。宜心歸骨。菜中之芝也。除寒熱溫中。散結痢。止久痢冷泄。及婦人赤白帶下。通神安魄。續筋骨。解骨鯁。食之即下。有赤白二種。白者味美而補。赤者苦而無味。又云白色者。雖有辛而不暈。五臟。凡用葱韭皆土。青留白。以白為而青熱也。故斷去痢。取韭白同葱煎者。煮服。以其性冷而解毒也。又

治霍亂。乾嘔不怠者。煮汁服之。又搗生汁。治疥瘡。及犬虎吠。又治產後諸痢。并湯火傷。但發熱病。不宜多食。又不可與牛肉同食。令人作癥瘕也。

葱

葱。葉溫。白與鬚平。味辛無毒。主明目。補中不足。其莖

〔曰〕入手太陰經。足陽明經。可作湯。主傷寒寒熱中風。面目腫。骨肉疼。喉痺不通。安胎歸目。除肝邪。利五臟。益瞳精。殺百藥毒。通大小腸。療霍亂轉筋。奔豚氣。脚氣。心腹痛。目眩。及心迷悶。止衄。殺一切魚

肉毒。又治打撲損。并刀傷。疥瘡。連根用。主傷寒頭
痛。莖葉用鹽研貼蛇傷水腫。治蛆蚓毒。此凍葱也。
經冬不凋。不結子。分莖蔕種。莖葉俱軟。氣味香佳。
切忌與蜜同食。又一種樓葱。卽龍爪葱。亦凍類。又
胡葱。漢葱。茗葱。數種不同。大抵以發散爲功。多食
昏神。只調和食品可也。花與吳茱萸煎服。治心疼。

胡荽

卽今園荽。以
園易荒耳。

胡荽。又名荒荽。味辛。氣溫。微毒。土消穀。治五臟。補不
上。利大小腸。通小腹。氣及心竅。拔四時熱。止頭痛。

久食損人精神。令人多忘。發腋臭。口臭。脚氣。金瘡。
久病人食之。脚軟。根發痼疾。子主小兒禿瘡。油煎
傳之。主蠱五痔。及食肉中毒。吐下血不止。煮冷。取
汁服。又治小兒痘疹不出。欲令速出。用酒煎。煎。勿
令洩氣。候冷去滓。微微從項以下。噴身。令遍。除面
勿噴。包煖卽出。

小蒜

小蒜。味辛溫。有小毒。歸脾腎。土霍亂。腹中不安。消穀。
理胃溫中。除邪辟毒。氣丁。瘡等毒。華佗用蒜。薤吐。

人惡物云卽是此不可與魚膽同食

大蒜

大蒜味辛氣溫有毒屬火主散癰腫匿瘡除風邪殺毒氣消食下氣健胃善化肉破冷氣爛疰癩辟瘟疫瘴氣伏邪惡蠱毒蛇蟲溪毒治中暑霍亂轉筋腹痛爛嚼溫水送之又鼻衄不止搗碎塗脚心止卽拂去此物性最熱氣極暈煮爲羹臙甚俊美熏氣亦微下氣溫中消穀生食傷肝氣損日光面無顏色又傷肺傷脾引痰醋浸經年者佳葉亦可食

獨子者攻毒如癰疽發背惡瘡腫核初發取紫皮獨頭者切片貼腫心炷艾灸其上覺痛卽起焦者用新者再灸瘡初痛者灸不痛者灸痛癢者亦然以多灸爲良無不効者疣贅之類亦依此灸之

蔓菁

又名蕪菁其根卽萊菔類

蔓菁味溫無毒利五臟消食益氣令人肥健可常食其子能明目北方種之甚多春食苗夏食心秋食莖冬食根菜中最有益於胃者南方地不同所種

形類皆變

菘菜

菘菜味甘溫無毒。利腸胃。除胸中煩。解酒渴。去魚腥。消食下氣。治瘴。止熱嗽。胸膈悶。或食之覺冷。薑能制之。一云夏至前食。發皮膚風。癢。動氣發病。紫花菘。行風氣。去邪熱。其花頭糟。食甚美。服甘草。勿食。其子作油。傳頭長髮。塗刀不縮。音秀北人居南方。不勝地土之宜。遂病。忌菘菜。牛。牝菘。其最厚。味甘。紫菘。葉薄細。味少苦。白菘。似蔓菁。猶一類也。其地無

菘。卽傳種到彼。形色俱變。

芥菜

芥菜味辛。氣溫。無毒。歸鼻。除腎邪。利九竅。明目。安中。除邪氣。止咳嗽。冷氣。去頭面風。多食動風氣。生食。發丹石。不可同兔肉食。食則生惡瘡。同鱸魚食。發水腫。子主傳射工及疰氣。疰氣發汗。胸膈痰冷。面黃。又和藥爲膏。治骨節痛。治風腫毒。及麻痺。醋研傳之。撲損瘀血。腰痛。腎冷。和生姜研。微暖塗貼。心痛。酒醋服。丹溪云。夾在皮裏膜外。非此不能透。

又治遊腫諸毒。用子爲天。初膽調和如泥。傅之。但
其類多。青芥。葉龐大。味辣。紫芥作莖。佳。白芥尤
辛美。俱入藥。出太原。

莧菜

○莧菜味甘寒。無毒。通九竅。又云食之動風。令人煩悶。
冷中。損腹子。主青盲白翳。明目除邪。利大小便。去
寒熱。殺蛇蟲。久服益氣力。輕身不饑。葉忌與鼈同
食。丹溪云。莧有六種。人莧。赤莧。白莧。紫莧。五色莧。
其一。卽馬齒莧也。下血。又入血分。且善走。與馬齒

同食下胎。臨產莫食。易產。又有野生一種。灰條莧
亦可食。亦入藥。

馬齒莧

又名五行草
俗名馬齒草

馬齒莧味酸。氣寒。性滑。無毒。主目盲白翳。利大小便。
止赤白下。去寒熱。殺諸蟲。止渴。破癥結。癰瘡。服之
長年不老。和梳垢封疔腫。又燒爲灰。和陳醋滓。先
灸丁腫。以封之。根卽出。又傅豌豆瘡。良。生搗汁服。
當利下惡物。去白蟲。亦治疔痢。又主三十六種風
結瘡。以水煮澄清。內蠟。三兩煎成膏。塗之。又塗白

禿溼癬。傅杖瘡。久療多年。惡瘡。又治馬咬。馬汗射。工毒。一種葉大者不堪。唯葉小而節間有水銀者。可用去莖用葉。此菜感陰氣之多而生。食之宜和以蒜。餘見莧菜下。

葵菜

詩有松。下清齋。折露葵之句。不知葵是何物。吳璠曰。卽蜀葵錦葵。今人未有食之者。

○葵菜味甘。氣寒。陰中之陽。無毒。爲百菜長。滑利。不可多食。能宣導積壅。主客熱。利小便。治惡瘡及帶下。散膿血惡。煮食。土丹石。發結熱。葉燒爲末。傅金瘡。瀉瘰。傅湯火瘡。次者與小兒食。治熱毒下痢。及人

小丹。荆搗汁服。孕婦食之。易產。其心傷人。不可食。其葉黃而莖赤者。勿食。不可與鱸魚黍米同食。天行症後食之。失明。花治淋澀水腫。催生落胎。并一切疥瘡。小兒風疹。子有赤白二種。赤者治赤帶。白者治白帶。空心酒調末服之。又赤治血燥。白治氣燥。并痰癰。又冬葵子。秋種。經冬至春。始結子者。主臟腑寒熱。羸瘦。五癰。利小便。療婦人乳難下乳。汁。久服堅骨。長肌肉。輕身延年。產難。取一二合。杵破。水煮服之。癰痛。木以煮。不吞三五粒。便作頭出。

食物本草 卷二
膿根主惡瘡療淋利小便。服丹石人宜之。

茄

茄味甘寒。一名落蘇有小毒。動風發瘡及癩疾。患冷人尤不可食。蔬圃中惟此無益。丹溪謂茄屬土。故甘而喜降火。用根煎湯洗足瘡。帶燒灰治口瘡。甚効。皆甘以緩火之意。又用根及枯莖并葉煎湯洗穿瘡。

菠薐菜

菠薐菜味冷微毒。利五臟通腸胃。解酒毒。非人多食

勻與麵食此則平。南人多食魚鼈水米食此則冷。故多食冷大小腸發腰痛。令人脚弱不能行。一云服丹石人食之佳。劉禹錫佳話錄云。此菜來自西域。頗稜國。誤呼菠薐。藝苑雌黃亦云。

苦蕒

野生葉大。味欠佳。

苦蕒味冷無毒。療面目黃。強方止困。傳蛇蟲咬良。又汁傳疥。腫根即出。蠶婦食之。壞蠶蛾。

茗蓬

即荳蔻蒿菜。道家忌之。

茗蓬味平微毒。補中下氣。理脾胃。去頭風。利五臟。冷

氣多食則動氣。先患腹冷。人食之。破腹莖。灰淋汁。洗衣。白如玉色。

齊菜 自野菜

薺菜。味甘。氣溫。無毒。主利肝氣。和中。其實名薺。莫子。主明目。目暴赤痛。去障翳。根汁點目中。亦效。燒灰治赤白痢。

白菜

白菜。味甘。溫。無毒。主通利腸胃。除胃煩。解酒毒。

蕪菜

蕪菜。味甘。無毒。主女子崩中帶下。止血養精。保胎。

氣令人肥健嗜食。又止煩熱。治燥。去伏熱。殺藥毒。

置酒醬中香美。和醋食。損齒。作齏煮食。生噉。竝得。

又有荻蕪。赤蕪。水蕪。荻蕪根美。赤蕪莖葉俱佳。水

蕪滑地所生。不及高田者宜人。三八月勿食。恐病

蛟龍痕。

恭菜

恭菜。味甘。苦。大寒。主時行壯熱。解風熱毒。止熱痢。開

胃通膈。又治小兒熱毒。其化與根。婦人宜食。

雍菜

雍菜味甘平。無毒。蔓生。花白。掘其苗以土壅之。即活。與野葛相伏。取汁滴野葛。即死。張司空云。魏武帝噉野葛至尺許。應是先食此菜而無害也。一名雍菜。

葶菜

葶菜味辛。生山谷泉石間。根葉皆可食。根尤佳。

荇菜

荇菜生湖波中。葉紫赤。圓徑寸餘。浮水面。莖如釵股。

青下白。詩所謂參差荇菜是也。可漉為菹。

紫菜

生海中。丹海中之菜。皆有。毒。

紫菜味甘寒。下熱解煩。療癭瘤結氣。多食令人腹痛。發氣吐白沫。飲少醋即消。其中有小螺螄。誤食損人。須擇出。凡海菜皆然。

鹿角菜

鹿角菜大寒。無毒。下熱動風。療小兒骨蒸。解麵熱。不可久食。發痼疾。損經絡血氣。令脚冷痺。損腰腎。少顏色。

白花菜

白花菜味甘。氣臭。性寒。生食苦。淹以爲菹。動風氣。下氣。而臟腑多食令人胃悶滿。傷脾。又一種黃花菜。卽同此類。

羊蹄菜

以形似名

羊蹄菜味苦寒。無毒。根用醋磨塗癩疥。速效。治癩瘍。風并大便卒澀不通。喉痺卒不能語。腸風痔血產後風。剉根取汁煎服。殊驗。詩曰。言采其遂卽此。註云。惡菜也。

苦菜

白菜味苦寒。無毒。主五臟邪氣。厭穀。胃痺。腸癰。沿熱中。疾惡瘡。久服安心益氣。聰察少臥。輕身耐老。耐饑寒。此菜生北地方。冬卽彫。生南地。則冬夏常青。月令所謂苦菜秀者是已。卽今之茶也。出山田及澤中。得霜則甜脆而美。

葢菜

生越中。越王嘗糞。子矢。故食此以解穢。

葢菜味辛。微溫。主蠹蝮羽瘡。多食令人氣喘。

東風菜

此下至莫菜皆別地所產。東南亦之。且也。

東風菜味甘寒無毒。上風毒空熱頭痛目眩肝熱眼赤入羹臠煮食甚美。此菜生平澤。莖高二三尺。葉似杏葉而長極厚且軟。上有細毛。先春而生。故有東風之號。

油菜

油菜味甘主滑胃通結氣利大小便。冬種春長。形色俱似白菜。根微紫抽嫩心。開黃花。取其莖為菜茹。
 子枯取以榨油。味如麻油。但略黃耳。

菜

黃瓜菜形似油菜。但味少苦。性亦相類。生平澤中。取為羹茹亦甚香美。

藕絲菜

藕絲菜味甘澀。性寒。解熱消煩。毒下瘀血。即今雞頭子管也。

莫菜

莫菜味酢而滑。生水浸溼地。去皮膚風熱。莖大如箸。赤節節生一葉。似柳葉而厚且長。有毛刺。可為羹。始生時又可生食。

芸臺菜 胡臭人不可食

芸臺菜。味辛溫。無毒。主風游。丹腫。孔癰。煮食。主腰脚痺。破癥。滯結。血多。食損。腸風。發瘡。口齒痛。又生腹中諸蟲。**子**取油。傅頭髮。長而黑。

董菜 此下四種皆遠方所出

董菜。味甘寒。無毒。主蛇蝎毒。及消癰腫。此菜野生。久食。除心煩熱。令人身體懈墮。多睡。一云味苦。主寒熱。功同香茂。

翹搖菜

翹搖菜。味辛平。無毒。主破血。止血。生肌。充生菜。食之。又主五種黃病。煮熟食。甚益人。和五臟。明耳目。去熱風。令人輕健。長食不厭。此菜生平澤。紫花蔓生。如勞豆者是也。

荏菜

荏菜。味辛溫。無毒。主調中。去臭氣。**子**主欬逆。下氣。溫中。補體。可以榨油。生食。止渴潤肺。

蘿勒菜

蘿勒菜。味辛溫。微毒。調中消食。去惡氣。消水氣。宜生

食多食壅關節。澀燥。令血脈不行。動風。發脚氣。
燒灰療齒根爛瘡。子主目昏風赤。眵淚。根主小兒
黃爛瘡。第未傳之。甚効。非人呼之為蘭香是也。

尚蒿

尚蒿味甘平。無毒。主安氣。養脾胃。消水飲。多食。動風
氣熏人心。令氣滿。

水芹

水芹味甘平寒。無毒。主女子赤沃。止血。養精益氣。保
血脈。消煩渴。令人肥健嗜食。

萋蒿 多生江邊

萋蒿味甘辛。生水澤中。葉似艾青白色。長數寸。食之
香脆而美。葉可為茹。又一種曰莪蒿。曰邪蒿。作羹
臠。俱絕佳。

生山中者有毒。澄其粉而食。吳西山亦有之。不可食也。

蕨味甘寒。消去暴熱。利水道。令人睡。弱陽。小兒食之。

脚軟不能行。又云寒。補五臟不足氣。壅經絡。筋骨
間毒氣。令人消陽事。眼暗鼻塞。腹脹髮落。非良物
也。按神記白。郗鑒。二月出獵。有甲士折一

食物本草 卷二
枝食之。覺心中淡淡。成疾。後吐出一小蛇。懸屋前。漸乾成蕨。遂明此物不可生食也。後人遇荒年。多取其根。碎作粉。代糧度。終不養人。令人羸弱。又一種名薇。亦蕨類也。

白苣

白苣。味苦寒。一云平。補筋骨。利五臟。開胸膈。擁氣。通經絡。止脾氣。令人齒白。聰明少睡。可常食。產後不可食。令人寒中。小腸作痛。忌冷。人尤不宜食。葉心。把臺名高筍。或醃或糟。曝乾食之。甚佳。一名蒿苣。

又一種苦苣。治丁腫諸痢。

蓴

蓴味甘寒。無毒。主消渴熱脾。同鯽魚作羹。最佳。下水利小便。解百藥毒。及蠱氣。下氣止嘔。其性滑。不益脾。多食。發痔。胃及齒髮面色。三月至八月取者。味甜。體滑。九月至十二月取者。味苦。體澀。雖水草性冷。然食之擁氣。太抵不宜多食。

百合

白花名百合。
紅花名強仇。

百合。味甘平。無毒。主邪氣。腹脹。浮腫。心痛。乳難。喉痺。

利大小便。補中益氣。止顛狂涕淚。定心志。殺蟲毒。療癰腫。產後血病。蒸炙食之。和肉更佳。搗粉作麵食。最益於人。

枸杞

枸杞。味苦寒。根大寒。子微寒。無毒。無刺者是。其莖葉補氣益精。除風明目。堅筋骨。補勞傷。強陰道。久食令人長壽。根各地骨寇。宗奭曰。枸杞當用梗皮。地骨當用根皮。其子當用紅實。諺云。去家千里。莫食枸杞。言其補益強盛。無所爲也。和羊肉作羹。和粳

米煮粥。入葱豉五味。補虛勞尤勝。南丘多枸杞。村人多壽。食其水土也。潤州大井有老枸杞樹。井水益人。省著天下。與乳酪相反。

芟白 即離胡

芟苜。味甘冷。去煩熱。又云主五臟邪氣。腸胃痼熱。心胸浮熱。消渴。利小便。又名芟根。多食令人下焦冷發冷氣。傷陽道。糟食之甚佳。不可同蜜食。

石耳

石耳。石崖上所生者。出天台。廬山等名山靈苑。方

中名曰靈芝。味甘平。無毒。久食延年。益顏色。至老不改。令人不饑。大小便亦少。

苦芙

百衲。村人搗去。不敗。不為食。色青。久嚼。不敗。

苦芙。味苦寒。主面目。遍身漆瘡。并丹毒。生山谷下濕處。浙東人清明節。爭取嫩者生食。以為一年不生瘡疥。又煎湯洗痔瘡。甚驗。

山藥

皮褐肉白。名山藥。皮黃黑而。區。名薯蕷。鄭越所生者。名藟。

山藥。味溫平。無毒。主傷中補虛。除寒熱邪氣。補中益氣力。長肌肉。又云主頭面遊風。頭風眼眩。下氣

止腰痛。補勞瘦。充五臟。除煩熱。強陰。涼而能補。潤皮毛。主泄精。健忘。久服。耳目聰明。輕身不饑。延年定魄。本草謂之薯蕷。江南人又呼為藟。南地種之。但性冷於北地者耳。

芋

芋。一名土芝。一名蹲鴟。味平。水田宜種之。莖可作羹。臠及菹。又能愈蜂螫。其頭大者為魁。小者為子。久食。令人虛勞無力。荒年可以療饑。小兒食之。滯胃。氣有風疾者。忌食之。冬月食之不發病。紫芋毒少。

青羊毒多野芋殺人

决明 花黃庭中可植

决明明目清心去頭眩風味甘温苗高三二八春取

為蔬花與子可黑茶又堪入蜜餞

芎苗

芎苗味辛温無毒主欬逆定驚風辟邪惡除蠱毒鬼

疰去三蟲久服通神川中產者良本地者點茶亦

清頭目

菑菑又名生頭生戟人喉出血毒猛不可食

芎苗味辛寒葉與天南星相似但莖斑花紫南星莖

無斑花黃為異耳性冷主消滯採其根搗碎以灰

汁煮之成餅五味調和為茹食又蜀人取以作醬

味酢美

地蠶

地蠶生郊野麥園中葉如薄荷少狹而尖亦微縐欠

光澤根白色狀如蠶四月採根以滾水瀹之和以

鹽為菜茹佳

假蘇

假蘇。味辛溫。無毒。主除寒熱。鼠癩瘰癧。生瘡。破結聚。氣下瘀血。除濕痺。辟邪氣。通利血脉。傳送五臟。能發汗消濕。除冷風。治頭風眩暈。婦人血風等為要。藥治產後血暈。并產後中風。身僵直者。搗為末。童便調熱服。口吐者。挑齒灌之。或灌鼻中。神效。木和醋傅疔腫風毒。即差。初生新嫩者。辛香可噉。之可作生菜。即今之荊芥也。

紫蘇

紫蘇。味辛甘。氣溫。主下氣。除寒中。解肌發表。通心經。

治心腹脹滿。開胃下便。止脚氣。通大小腸。煮汁飲之。治蟹毒。子尤良。主肺氣喘急。逆潤心肺。消痰氣。腰脚中溼風結。氣調中下氣。止霍亂嘔吐。反胃利大小便。破癥結。消五膈。又杵為末。酒調服。有幾種。面背皆紫者佳。主夢洩。一種水蘇。主吐血。衄血。血崩。血。產後中風。下氣。辟口臭。去毒惡氣。久服通神明。身耐老。一名雞蘇。

薄荷

本名苛。辛辣之物。故猛。政為苛也。

薄荷。味辛苦。氣涼溫。無毒。入手太陽經。厥陰經。主賊

風傷寒發汗通利關節去頭腦風及小兒風涎驚
風壯熱乃上行之藥能引諸藥入榮衛又主風氣
壅併下氣消宿食惡氣心腹脹滿霍亂骨蒸勞執
用其汁與衆藥熬爲膏亦堪生食大病後不可食
恐令汗出不止猫食之卽醉一種名石薄荷又云
龍腦薄荷南薄荷又名水蘇

香薷

香薷味辛氣微溫無毒止霍亂腹瀉吐下下氣除煩
中溫胃治傷暑利小便散水腫又治口氣暑月

煮以代茶可消熱病又有二種香薷味甘可食三
月種之。

筍

筍味甘微寒無毒上消渴利水道下氣除煩理風熱
脚氣多食動氣發冷氣冷癥蒸煮彌熟彌佳苦筍
味苦寒治不睡去面目并舌上黃利九竅消渴明
目解酒降痰除熱止汗出治中風失音此類種
數甚多一出江西福建麓夫味苦不堪食一出浙
江味微苦呼爲苦筍食品所貴筍筍味筍難食

主消渴。益氣力。補虛下氣。多食發氣脹。淡筍。卽中
母筍。味甘。主消痰。除熱。狂壯熱。頭痛。頭風。轉胎。令
腹中兒頭旋倒地。驚悸。癩疫。迷悶。小兒驚癇。天弔
等症。多食發背。悶脚氣。箭筍。新可食。作筍乾。佳。但
硬而難化。不可與小兒食。青筍。味甘。止肺痿。吐血
鼻衄。治五痔。并妊娠。猫筍。味甘。溫。生於冬。不出土
者。曰天筍。又名潭筍。小兒痘疹不出。煮粥食。卽有
發生之意。筍。味亦然。大抵筍類。滋味爽人。然性
冷難化。不益脾胃。是宜少食。唯素患痰疾之人。最

宜多食。

豆腐

說者以爲始于淮南子。然爨
支飲水。見於聖經。古有之也。

豆腐性冷。而動氣。一云有毒。發腎氣。頭風。瘡疥。杏仁
可解。又蘿蔔同食。亦解其毒。

鹹豆豉

鹹豆豉。味甘。鹹。無毒。主解煩熱。調中。發散。通關節。香
冽。殺腥氣。其法用黑豆。酒醃。浸。蒸。曝。乾。以香油和。
再蒸。曝。凡三遍。量入鹽。并椒末。乾。生薑。陳皮。屑。和
藏食之。最宜病人。

蕈

磨菰

蕈。地生者爲菌。木生者爲樗。江南人呼爲蕈。味鹹。其平微溫。小毒。主心痛。溫中。去蛇螫毒。蝮蟲。寸白蟲。諸蟲。今世所通用者。一曰蕈子。生於深山爛楓木上。小於菌而薄。黃黑色。味甚香美者爲香蕈。最爲佳品。○別一種白雞腿磨菰。其他或在地。或在樹地生者。多毒。往往殺人。上人自能識之。凡夜有光者。煮不熟者。煮訖其湯照人無影。及欲爛無蟲者。俱有毒。夏秋者多毒。以蛇蟲行故也。此物皆溼熱化生之物。煮時宜切以薑。及投飯粒試之。如黑則有毒。否則食之無害。本草註。謂九菌皆發五臟壅經絡。動痔病。昏迷多睡。背膊肢節無力。又多發冷氣。大抵食之不甚益人也。

木耳

木耳。凡木上所生者曰木耳。主益氣。輕身強志。一云平利五臟。宣腸胃氣。排毒氣。壓丹石熱。又主血衄。不可多食。桑槐上者佳。餘動風氣。發痼疾。損經絡。楓木上者食之。令人笑不止。地漿水解之。桑耳味

甘有毒。黑者。主女子赤白帶下。癥瘕陰痛。陰陽寒熱。月水不調。其黃與白者。止洩益氣。金色者治癰。飲積聚。一云寒。無毒。主消渴。療痔瘡。又云有微毒。止腸風。瀉血。婦人心腹痛。枯木上者。又不及桑槐。主五痔。心痛。女子陰中瘡痛。又治風。破血。益力。[楮]耳最多。常時所食者。多係此種。并榆柳耳。名且五耳。而功用無所別著。餘木俱有耳。若木之氣性本良者。皆可食。

馬蘭

馬蘭。味辛溫。生水澤中。採為菜茹。[根]治嘔血。[搗汁]飲之。立止。

繁蕒

繁蕒。味酸。氣平。無毒。主積年惡瘡不愈。有神效。又主破血。宜產婦。又燒灰。或作末。擦牙齒。治淋。取兩大把。以水煮服。此菜生野田中。取以作羹。或生食。或煮食。竝益人。即雞腸草也。

蘋

大者為蘋。小者為萍。

蘋。味辛酸。寒。無毒。主暴熱身痒。下水氣入酒。長鬚髮。

主消渴下氣久服輕身。季真始生。可糝蒸為茹。詩所謂采蘋采藻以供祭祀者是也。昔楚昭王渡江。獲蘋實如斗。剖而食之。甜如蜜。卽此秀結而成。不能常有。蘋有三種。唯青赤者佳。

藻

藻有二種。皆可食。煮熟。按去腥氣。米麵糝蒸為茹。甚佳。饑年可以充食。一種海藻。味苦寒。鹹無毒。主瘦癩氣。頸下核。破散結氣。癰腫。疥癩。堅氣。腹中上下。鳴。下。十二水腫。療皮間積聚。暴癩。留氣熱結。利小

便。一名海帶。不可與甘草同食。

蒲菰

蒲菰。味甘。微寒。主消渴。生。噉之。脆美。詩云維筍及蒲。是也。

蓼

蓼。味辛。氣溫。無毒。主明目。溫中。耐風寒。下水氣。面目浮腫。癰。疔。瘰癧。歸鼻。除腎氣。葉歸舌。除大小腸氣。利中。霍亂轉筋。多取煮湯。及熱。搗。傅。小兒頭瘡。馬蓼。去腸中蛭蟲。水蓼。搗。傅。蛇咬。又煮漬脚。

將之消脚氣腫脚痛成瘡頻淋洗之此菜人所多食或暴乾蒸食更佳。

葛根

葛根味甘寒無毒主癰腫惡瘡冬月取生者以水中揉出粉成堞煎沸湯擘塊下湯中良久色如膠其體甚韌以蜜湯拌食之加生薑屑尤佳治中熱酒渴多食利小便切片點茶亦甘美又生者煨熟食之極補。

白藜荷

白藜荷微溫主中蠱及瘡有赤白二種根莖葉皆可為菹。

胡葱

胡葱味辛溫平消穀下氣殺蠱久食傷神損性令人多忘損目明發癰疾患胡臭人尤不可食恐氣味轉甚。

鹿葱

鹿葱味甘涼無毒根治沙淋下水氣主酒疸黃色通身者取根搗汁服嫩苗煮食又主小便澀身體煩

食性本草 卷二
熱花名宜男。炒以煎茶。又安五臟。利心志。令人好
歡樂。忘憂。輕身明目。利胸膈。又名忘憂草。詩曰。焉
得護華。亦即此也。

苜蓿 如灰料頭
而高大

苜蓿味甘淡。嫩。採食之。利大小腸。煮羹甚香美。乾食
益人。

落葵 日用本草。有冬
葵而無落葵。

落葵味酸寒。無毒。主滑中。散熱。主悅澤人面。被犬
咬者。食此菜。終身不差。

秦菽梨

秦菽梨味辛溫。無毒。主心腹冷脹。下氣消食。於生菜
中。最香美。甚破氣。又名五辛菜。

甘藍

甘藍平。補骨髓。利臟腑。并關節。通經絡。中結氣。明耳
目。健人少睡。益心力。壯筋骨。治黃毒。煮作菹食。去
心結伏氣。

紫苑 藥中
多用

紫苑味苦辛。溫。無毒。主咳嗽寒熱結氣。去蟲毒。瘕瘕。

安五臟療欬唾膿血補虛勞消痰止渴潤肌膚添骨髓連根葉採之醋浸入少鹽收藏待用其味辛香甚佳。號名仙菜。性怕鹽。多則腐也。

冬瓜

○冬瓜味甘平微寒。主除小腹水脹利小便止渴益氣耐老除滿去頭面熱熱食者佳冷食令人消癰又煉五臟下氣欲輕健者食之欲肥胖者勿食丹溪云冬瓜性走而急久病及陰虛者忌食霜降後方可食不然令人成反胃

治五淋患背癱者削

溪

片置甕上分敗熱毒。

稍瓜

稍瓜味甘寒利腸胃去煩熱止渴利小便解酒熱宜洩熱氣多食動氣發瘡冷中令臍下癢痛及虛弱不能行小兒不宜食不可同乳酪及魚鮮食若空心食之令胃脘痛一云和飯并羹食亦益脾胃。

甜瓜

甜瓜寒無毒少食主消渴除煩熱利小便通三焦壅塞夏月不中暑氣兼主口鼻瘡多食令陰下溼痒

生瘡。動宿冷病。并虛熱。手脚無力。破腹落水沉者。雙頂雙蒂者。皆有毒。切不可食。瓜蒂主身面四肢浮腫。下水。殺蟲毒。欬逆。上氣。風癩。喉風。痰涎。暴塞。及食諸果病。在胸腹中。皆吐下之。去鼻中息肉。療黃疸。及暴急黃花。主心痛。欬逆。

黃瓜

與月令王瓜不同

黃瓜味甘寒。有毒。不可多食。動寒熱。多瘧疾。發百病。積痰熱。發疰氣。令人虛熱。上逆。發脚氣。瘡疥。不益人。小兒尤忌。滑中生疳蟲。不可與醋同食。

絲瓜

絲瓜。本草諸書無考。惟痘瘡及脚癰。燒灰用之。此其性冷解毒。粥鍋內煮熟。薑醋拌食。及同雞鴨猪肉炒食。佳。枯者去皮及子。用瓢滌器子主下水。及面目四肢浮腫。令人吐嘔。甜者性冷無毒。又云微毒。除煩止渴。治心熱。利水道。調心肺。治石淋。吐蛔蟲。壓丹石。若患脚氣虛脹。冷氣人。不宜食。此種夏熟。形長尺餘。兩頭相似。北地所產。有長四五尺者。

王瓜

王瓜。味苦。氣寒。無毒。主消渴。內痺。瘀血。月閉。寒熱。酸
疼。益氣。愈壅。療諸邪氣。熱結。鼠瘦。散癰腫。留血。止
小便數。遺不禁。

菜瓜

菜瓜。味甘寒。有毒。利腸胃。止煩渴。不可多食。

金雞瓜

金雞瓜。味甘平。無毒。主五痔。頭風。小腹拘急。和五臟
醒酒。其木造屋。則屋中酒味皆淡。

瓠

瓠。味苦寒。有毒。主面目四肢浮腫。下水。多食令人吐

葫蘆

葫蘆。味甘平。無毒。夏秋間熟。形圓而匾。主消水腫。益
氣。別有一種細腰者。不可食。

甘露子

甘露子。味甘平。無毒。一名滴露。利五臟。下氣。清神。

生薑

乾薑

生薑。味辛甘。氣微溫。去皮則熱。主傷寒。頭痛。鼻塞。欬
逆。止氣。入肺。開胃。益脾。散風寒。痰嗽。止嘔吐之聖。

藥通神明去穢惡無病之人夜間勿食蓋夜氣宜
靜薑能動氣故也。○乾薑味辛溫熱無毒主胸膈
欬逆止腹痛霍亂脹滿溫中。

黃精

仙書太陽之草名黃精食之長生太
陰之草名鉤吻食之即死採掇當辨

黃精味甘平無毒補中益氣除風溼益脾潤肺九蒸
九暴食之又言餌之可以長生。

右諸菜皆地產陰物所以養陰固宜食之。丹溪
云司疎洩者菜也謂之蔬有疏通之義焉食之
則腸胃宣暢而無壅滯之患先儒曰人常咬得

菜根則百事可做故食菜既足以養身又所以
養德也。

何物大古
卷二

