

食
物
本
州

首
卷
六

六

食物本草卷之五目錄

穀部 七類

稻類 三種

粳米

糯米

秈米

稷粟類 十七種

稷米

黍米

蜀黍

玉蜀黍

梁

粟



秫

糝子

稗子

狼尾米

東子

菝米

蓬草子

苧米

篩米

慈苡仁

罌子粟

麥

七種

小麥

大麥

穉麥

雀麥



餒麥

蕎麥

苦蕎麥

麻類 三種

胡麻

大麻

苧麻

菽豆類 十四種

黑大豆

黃大豆

赤豆

綠豆

白豆

穉豆



豌豆

蠶豆

豇豆

菘豆

毛豆

刀豆

黎豆

蟹眼豆

禽造類

四種

陳廩米

紅麴

蘖米

酒麴

炊蒸類

十九種

飯

青精乾石飢飯



粥

饊

寒具

饅頭

饊饊

巧果

豆腐

粉皮

豆炙

麩

糴

蒸餅

餛飩

油堆

蜂糕

麻腐

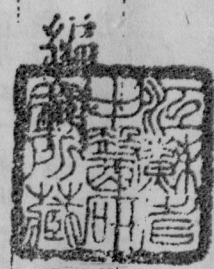
索粉



食物本草卷之五

元 東垣李杲

明 瀕湖李時珍 參訂



穀部

稻類

粳米

一名秈，與粳同。粳乃稻穀之總名也。有早中晚三收，粘者為糯，不粘者為粳。糯者柔糯也。粳者剛硬也。粳米即今人常食之米。雖有赤白小大幾種，同一類也。淮泗之間最多，襄洛土粳米亦堅實而香。南方多收火稻，最補益人。諸處雖多粳米，恒能充饑而無滋。



養之功。○李時珍曰：粳有旱二種，南方土下塗泥多，宜水稻，北方地平，惟澤土，宜旱稻。西南夷亦有燒山地為畲田，種旱稻者，謂之火米，古者惟下種成畦，故祭祀謂稻為嘉蔬。今人皆拔秧栽插矣，其種近百，各各不同，但隨土地所宜也。其穀之先芒長短大細，不同也。其米之赤白紫烏，堅鬆香否，不同也。其性之溫涼寒熱，亦因土產形色而異也。真臘有水稻，高丈許，隨水而長，南方有一歲再熟之稻，蘇頌之香粳，長白如玉，可充御貢，皆粳之稍異者也。○粳稻六七月收者為早粳，得土氣多，止可充食，赤者益脾而白者益胃。八九月收者為遲粳，十月收者為晚粳，得金氣多，其色白，入肺而解熱也。故張仲景白虎湯中用之，以味甘為陽明之經，色白為西方之象，而氣寒入手太陰也。少陰症桃花湯用之，以補正氣，竹葉石膏湯用之，以益不足。

粳米味甘平無毒。主益氣、止煩、止渴、止洩、痢、溫中、和胃氣、長肌肉、壯筋骨、益腸胃、通血脈、和五臟、益精。聖。聰耳明目。合芡實煮粥食之更佳。小兒初生煮粥汁如乳。量與食。開胃助穀神。常食乾粳飯。令人不噎。新米乍食動風氣。陳者下氣。病人尤宜。不可和蒼耳食。令人卒心痛。急燒倉米灰和蜜漿服之。不爾卽死。○粳有早中晚三收。以晚白米爲第一。各處所產種類甚多。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



死惟此穀得天地中和之氣同造化生育之功故

非他物可比入藥之功在所略耳

光粳米

甘平其

粒粗大性堅助胃益精

白粳米

甘微寒性稍軟收

成偏晚米中推為第一

黃莖秬

甘平氣香收成稍

歉養榮衛健脾和中煎湯可以止痢

天落黃

甘平

性軟收成頗豐益胃與上同功陳者養胃不滯

紅

蓮米色赤甘平氣香性軟健胃和脾大益人元氣

米中佳品

浙二泔

淘米第二次水清而可用故曰浙二泔

味甘寒無

毒清熱止煩渴利小便涼血

炒米湯

益胃除溼不



去火毒令人作渴。粳穀奴穀穗煤黑者治走馬喉痺燒

研酒服方寸匕立效。禾稗解砒毒燒灰新汲水淋

汁濾清冷服一椀毒當下出。

○附方

治米瘕嗜噉生米久亦斃人用白米五合雞屎一

升同炒焦為末水一升頓服少時吐出瘕如研米

汁或白沫淡水乃愈也。○自汗不止粳米粉絹包

頻頻撲之。○小兒初生無皮色赤但有紅筋乃受

胎未足也。用早白米粉撲之肌膚自生。○吐血衄



血不止。俱以陳米泔溫服一鍾。日三次。仍以真麻油。或蘿蔔汁。滴入鼻孔。○赤鼻酒風臉。米泔水每日食後飲之。外以硫黃入大菜頭內。煨研塗之。

糯米

一名稻米。又名秣米。其性溫。故可為酒。酒為陽。故多熱。西域天竺土溽熱。糯歲四熟。亦可驗矣。○糯稻。南方水田多種之。其性粘。可以釀酒。可以為粢。可以蒸糕。可以熬餛。可以炒食。其類亦多。其穀殼有紅白二色。或有毛。或無毛。其米亦有赤白二色。赤者酒多。糟少。古人釀酒多用秣。秣乃糯粟。見本條。

糯米味甘溫。無毒。主溫中。令人多熱。大便堅。行榮衛。中血積。解芫青斑蝥毒。益氣止洩。止霍亂後吐逆。



不止。以一合研水服之。以駱駝脂作煎餅食。主痔
疾。作糜一斗食。主消渴。李時珍又謂之煖脾胃。止
虛寒。洩痢。縮小便。收自汗。發痘瘡。○久食令人身
軟。緩人筋也。小猫犬食之。亦脚屈不能行。馬食之
足重。孕婦雜肉食之。令子不利。合酒食之。醉難醒。
糯性粘滯難化。小兒病人不宜食。○糯米性溫。釀
酒則熱。熬餈尤甚。故脾肺虛者宜之。若素有痰熱
風病。及脾病不能轉輸。食之最能發病成積。或謂
其性寒。糯米造酒最宜。豈得寒乎。農家於冬月用

作糍喂牛免凍傷是則糯米之性熱而不寒明矣

糯米味甘涼無毒主益氣止煩渴霍亂解毒食

鴨肉不消者頓飲一盞卽消糯米花陰乾入擦牙

烏鬚方用糯米稈味甘熱無毒治黃疸如金煮

汁浸之仍以穀芒炒黃爲末酒服燒灰治墜撲傷

損燒灰浸水飲止消渴淋汁浸腸痔按穰藉鞞鞋

煖足去寒溼氣湖南李從事墜馬傷損用糯米稈

燒灰以新熟酒連糟入鹽和淋取汁淋痛處立瘥

也一人鼈虱入耳頭痛不可忍百藥不效用稻稈



灰煎汁灌入卽死而出也。糯穀芒治黃病爲末酒服。又解蠱毒。煎汁飲糯米糠。主商黃燒取白灰且且擦之。

○附方

治鼻衄不止。服藥不應。用糯米微炒黃爲末。新汲水調下二錢。仍吹少許入鼻中。○治禁口痢。用糯穀一升。爆出白花。去殼。用薑汁拌溼。再炒爲末。每服白湯下一匙。三服卽止。○竹刺入肉。用糯米三升。於端五前四十九日。以冷水浸之。一日兩換水。

輕輕淘轉勿令攪碎。至端午日取出陰乾。絹袋盛掛通風處。每用旋取炒黑為末。冷水調如膏藥貼一夜。刺出在藥內也。木刺入肉亦同。一切癰腫金瘡貼之俱效。○治邪狗咬糯米一合。斑毛七个。同炒。斑毛黃去之。再入七个。再炒黃去之。又入七个。待米出烟。去斑毛為末。油調傅之。小便利下惡物。為愈。

秬米

音仙。種自占城國來。又名占米。饑梗而粒小。始自閩人得種於占城國。宋真宗遣使

就閩取三萬斛分給諸道為種。故今各處皆有之。高仰處俱可種。其熟最早。六七月可熟。



品類亦多，有赤白二色，與粳米大同小異。

秈米味甘溫，無毒。主溫中益氣，養胃和脾，除溼止洩。

米粃

即細糠

味甘平，無毒。主通腸開胃，下氣磨積塊。

作糲食不飢，充滑膚體，可以頤養。春杵頭細糠味

辛甘熱，主卒噎，刮取含之。燒研水服，方寸匕，令婦

人易產。

稷粟類

稷米

一名稷，音祭，一名粢，音咨。稷米出粟處，皆能種之，今人不甚珍此，惟祠事用之。農家

惟以備他穀之不熟，則為糧耳。○稷與黍，一類三種也，粘者為黍，不粘者為稷，稷可作飯。



黍可釀酒猶稻之有粳與糯也

稷米味甘寒無毒。主益氣補不足。治熱壓丹石毒。解苦瓠毒。作飯食。安中利胃宜脾。涼血解暑。汜勝之云。燒黍稷則瓠死。此物性相制也。淮南萬畢術云。祀塚之黍啖兒令不思母。此亦有所厭耶。根主心氣痛難產。○稷熟最早。作飯疎爽香美。爲五穀之長而屬土。故祠穀神者以稷配社。五穀不可遍祭。祭其長以該之也。上古以厲山氏之子爲稷主。至成湯始易以後稷皆有功於農事者云。

○附方

治癰疽發背。粢米粉熬黑，以雞子白和塗絹帛上，剪孔貼之。乾則易，神效。

辟除瘟疫，令不相染，以粢米粉服之。

黍米

黍乃稷之粘者，汴洛河陝間皆種之，亦有赤白黃黑數種，白者亞於糯，赤者最粘，可蒸食，俱可作餠，菰葉裹成糗食，今人謂之角黍。

黍米味甘溫，無毒，主益氣補中。久食令人多熱煩發，故疾昏五臟，令人多睡，緩人筋骨。小兒不宜多食，令久不能行。小貓犬食之，其脚跼屈。合葵菜牛肉。



食生蟲成病燒灰和油塗杖瘡止痛嚼濃汁塗小兒鵝口瘡丹黍米卽赤黍米也味甘微寒無毒北人以之釀酒作糕治欬逆上氣霍亂止洩利除熱止煩渴治鼈瘕以新丹黍米淘泔汁生服一升不過二三度愈不可合蜜及葵菜同食丹黍穰莖并根味辛熱有小毒煮汁飲之解苦瓠毒浴身去浮腫和小豆煮汁服下小便燒灰酒服方寸匕治妊娠尿血人家取其莖穗作提拂掃地用敗者煮湯浴身去浮腫。

○附方

治男子陰易黍米二兩煮薄粥和酒飲發汗至足
卽愈。

治心痛久不愈黍米淘汁服之

治閃挫脫臼用黍米粉鐵漿粉各半斤葱一斤同
炒存性研末以醋調服三次後水調入少醋貼之
大效。

治小兒鬻口口瘡不乳者丹黍米嚼汁塗之

解酒不醉取赤黍漬以狐血陰乾酒飲時取一丸

置舌下含之。令人不醉。

令女人不妬。赤黍同米仁為丸服之。

蜀黍

一名蜀秫。一名蘆粟。種始自蜀。故謂之蜀黍。北地種之。以備缺糧。餘及牛馬。穀之最

長者。南人呼為蘆稔。○蜀黍宜下地。春月布種。秋月收之。莖高丈許。狀似蘆荻。而內實。葉亦似蘆穗。大如帚。粒大如椒。紅、黑、色。未性堅實。粘者可和糯秫釀酒作餌。不粘者。可以作糕。煮粥。可以濟荒。可以養蓄。稍可作簾。莖可織箔席。編籬。供爨。最利於民者。今入祭祀用以代稷者。誤也。其穀殼浸水。色紅。可用以代酒。博物志云。地種蜀黍。年久多蛇。

蜀黍米。味甘澀。溫。無毒。主溫中。澀腸胃。止霍亂。粘者

與黍米功同。根煮汁服。利小便。止喘滿。燒灰酒服。



治難產有效

玉蜀黍

一名玉高粱種出西土其苗葉俱似蜀黍而肥矮亦似薏苡苗高三四尺六七

凡開花成穗如秕麥狀苗心別出一苞如櫻魚形苞上出白鬚鬚垂垂久則苞折子出類

類潰糜子亦大如櫻子黃白色可煨炒食之炒折白花如炒折糯穀之狀

玉蜀黍味甘平無毒主調中開胃根葉治小便淋

漚砂石痛不可忍煎湯頻飲

梁

梁者良也穀之良者也梁即粟也考之周禮九穀六穀之名有梁無粟自漢以後始以大

而毛長者為梁細而毛短者為粟今則通呼為粟而梁之名反隱矣今世俗稱粟中之大

穗長芒粗粒而有紅毛白毛黃毛之品者即梁也黃白青赤亦隨色命名耳○梁雖粟類



細論則別黃粱出蜀漢商浙間穗大毛長穀
米俱粗於白粱而枚子少不耐水旱食之香
美勝於諸粱白粱穗大毛多且長而穀粗扁
長不似粟圓也米亦白而大食之香美亞於
黃粱青粱穀穗有毛而粒青米亦微青而細
於黃白粱其粒似青粳而少澀早熟而收薄
夏月食之極爲清涼但味短色惡不如黃白
粱故人少種之作餽清白勝於餘米今汴洛
河陝間多種白粱而青黃稀
有因其損地方而收穫少也

黃粱米味甘平無毒益氣和中止洩痢去客風頑痺
止霍亂利小便除煩熱青白二色性皆微涼惟此
甘平豈非得中和之正氣多耶

白粱米味甘微寒無毒主除熱益氣緩筋骨凡患胃



虛并嘔吐食及水者以米汁二合薑汁一合和服之佳。炊飯食之。和中止煩渴。

青粱米。味甘。微寒無毒。主胃痺熱中消渴止洩痢。利小便。益氣補中。輕身長年。煮粥食之。健脾治洩精。今粟中有大而青黑色者是也。其穀芒多米少。稟受金水之氣。其性最涼而宜病人。又可辟穀。以純苦酒浸三日。百蒸百晒。藏之遠行。日一食之。可度

十日

○附方

食物本草 卷五
治霍亂大渴不止。多飲則殺人。黃梁米五升。水一斗。煮清三升。稍稍飲之。

治小兒鼻乾無涕。腦熱也。用黃米粉生礬末。每以一錢。水調貼額上。日二次。

治小兒赤瘡丹毒。用土番黃米粉和雞子白傅之。卽瘥。

治小兒遍身生瘡。面如火燒。以黃梁米研粉同蜜水調之。以瘥爲度。

治霍亂不止。用白梁米五合。水一升。和煮粥食。

治手足生疣。取白梁米粉鐵銚炒赤研末以衆人唾和之厚一寸塗上卽消。

治脾虛泄痢用青梁米半升神麩一合日日煮粥食卽愈。

治老人血淋用車前子五合綿裹煮汁入青梁米四合煮汁常食。

治中一切毒藥及鳩毒煩懣不止用甘草三兩水五升煮二升去滓入青梁粉一兩白蜜三兩煎食。

粟一名秬粟粘者爲秬不粘者爲粟故呼此爲秬粟以別秬而配秬非人謂之小米○粟卽



梁也。穗大而毛長。粒粗者為梁。穗小而毛短。粒細者為粟。成熟有早晚。大抵早粟皮薄。米實。晚粟皮厚。米少。

粟米。味鹹。微寒。無毒。主養腎氣。去脾胃中熱。益氣。陳者苦寒。治胃熱消渴。利小便。止痢。壓丹石毒。水煮服。治熱腹痛及鼻衄。為粉和水濾汁。解諸毒。治霍亂。及轉筋入腹。又治卒被鬼打。解小麥毒發熱。治反胃熱痢。煮粥食。益丹田。補虛損。開腸胃。不可與杏仁同食。令人吐瀉。雁食粟。足重不能飛。粟泔汁。治霍亂卒熱。心煩渴。飲之立瘥。臭泔止消渴尤良。



酸淋及澀洗皮膚癢疥殺蟲飲之主五痔和臭樗
皮煎服治小兒疳痢粟糠主痔漏脫肛和諸藥薰
之粟奴即粟苗成穗時生黑煤者王利小腸除煩懣

○附方

治雜物眯目不出用生粟米七粒嚼爛取汁洗之
即出

治湯火灼傷用粟米炒焦投水澄取汁煎稠如糖
頻傅之能止痛滅癥痕

治熊虎瓜傷嚼粟塗之



治鼻衄不止。粟米粉水煮服之。

治小兒丹毒。嚼粟米傅之。

治反胃吐食。脾胃氣弱。食不消化。湯飲不下。用粟

米半升。杵粉水丸。梧子大七枚。煮熟入少鹽。空心

和汁吞下。或云納醋吞之。得下便已。

治胃熱消渴。以陳粟米炊飯乾食之良。

秫

音朮。一名糯粟。似黍米而粒小。可作酒。即梁米。粟米之粘者。有赤白黃三色。皆可釀酒。熬

糖作饗。

糕食之。

秫米味甘微寒。無毒。主寒熱利大腸。療漆瘡。治筋骨



攣急殺瘡疥毒熱生搗和雞子白傳毒腫良犬咬
及凍瘡竝嚼傳之。又治陽盛陰虛夜不得眠及食
鷺鴨成癥。宋元嘉中有人食鴨成癥醫以秫米粉
調水服之須臾煩躁吐出一鴨雛而瘥也。秫米性
太粘滯易成黃積病小兒不宜多食。根煮湯洗風

○附方

治赤痢不止。秫米一把。鯽魚一個。煮粥食之。

秫米一石。麴三斗。地黃一斤。茵陳

蒿炙黃半斤。一依釀酒法服之良。

治肺瘧寒熱痰聚胸中。病至令人心寒寒甚乃熱。善驚如有所見。常山三錢。甘草五分。秫米三十五粒。水煎。未發時分作三次服。

治妊娠下水。黃色如膠。或如豆汁。秫米黃芪各一兩。水七升。煎三升。分三服。

糝子

音衫。又音慘。不粘之稱也。一名龍爪粟。一名鴨脚稗。象其岐穗之形也。生水田中。及

下溼地。葉似稻。但差短。梢頭結穗。彷彿稗子。穗其子如黍粒大。茶褐色。搥米煮粥。炊飯磨粉皆宜。○李時珍曰。糝子。山東河南亦五月種之。苗如菱黍。八九月抽莖。有三稜。如水中蘆草之莖。開細花。簇簇結穗。如粟穗。而分數岐。如鷹爪之狀。內有細子。如黍粒而細。赤色。



其稗甚薄
其味粗澀

稗子米。味甘澀。無毒。主補中益氣。厚腸胃。濟飢。

稗子

音敗。稗子處處野生。最能亂苗。其莖葉穗粒。竝如黍稷。一斗可得米三升。故曰五穀

不熟。不如稗。稗苗似稗而穗如粟。有紫毛。即烏禾也。稗有水旱二種。水稗生田中。旱稗苗葉似稗子。色深綠。根下葉帶紫色。抽頭出扁穗。結子如黍粒。茶褐色。味微苦。性溫。以煮粥。炊飯。磨麩。食之皆可。

稗子米。味辛甘苦。微寒。無毒。作飯食。益氣宜脾。故曹

植有芳。菝精稗之稱。根苗治金瘡。及傷損血出不

已。搗傅。或研末。糝之。即止。



狼尾米

狼尾其穗象形生澤地莖葉穗粒並如粟而穗色紫黃有毛荒年亦可采食

狼尾米味甘平無毒作飯食之令人不飢又一種名

蒯草苗似茅可以織席可以絞索子亦堪食如粳

米。

東廩

音牆生河西苗似蓬子似葵九月十月熟可為飯食河西人語曰貸我東廩償爾田

梁又一種[梁禾]蔓生其子如葵子其米粉之如麩可作饘粥六月種九月收牛食之尤肥

此亦一穀似東廩者也

東廩米味甘平無毒主益氣輕身久服不飢堅筋骨

能步行



菰米

一名菱米，即今菱白。生湖泊，結子如米，罕或有之。又名彫菰、菰、菱草也。其中生苗，如

瓜形可食，故謂之菰。其米須霜彫時采之，故

謂之彫菰。○菰生水中，莖如蒲葦，其苗有葉

梗者，謂之菰蔣草。至秋結實，乃彫菰米也。古

人以爲美饌，今饑歲人猶采以當糧。○李時

珍曰：彫菰九月抽莖，開花如葦芳，結實長寸

許，霜後采之，大如茅針，皮黑褐色，其米甚白

而滑膩，作飯香脆。杜甫詩：波漂菰米沉雲黑

者，此也。又曹子建七啓云：芳菰精稗，謂二草

之實可以爲飯也，故收采入

此，其菱筍菰根別見菜部。

菰米味甘寒，無毒，止渴，解煩熱，調腸胃。

蓬草子

有黃蓬，有黍蓬，黍蓬即青料，黃蓬草，生湖澤中，葉如菰蒲，秋月結實成穗，子細

如菰米，飢年人采食之，須浸洗曝乾，乃不苦

澀，青料，西南夷人種之，葉如菱，黍，秋月結實



成穗有子如赤黍而細其稃甚薄曝春炊食
 又粟類有七稜青科八稜青科麥類有青稞
 黃稞皆非此類乃物異名同也其飛蓬乃藜
 蒿之類末大本小風易拔之故號飛蓬子如
 灰藿菜子亦可濟荒又魏略云鮑出遇饑歲
 米蓬實日得數斗為母作食西京雜記云宮
 中正月上辰出池邊盥濯食蓬餌以祓邪氣
 此皆不知所采乃何蓬也大抵三種蓬子亦
 不甚相遠

蓬草子米味酸澀平無毒作飯食之益飢無異梗米

乃儉年物也

茵草米

茵音網茵草生水田中苗似小麥而小四月成熟可以作飯克飢

茵草米味甘寒無毒作飯去熱利腸胃益氣力久食



篩草米

一名自然穀，東海洲上，有草名曰篩，有實，食之如大麥。七月熟，民斂穫，至冬乃

訖。○篩實如稊子，八月收之，彼民常食。中國未曾見也。按方孝孺集有海米行，蓋亦篩草之類也。其詩云：海邊有草名海米，大非蓬蒿小非薺。婦女携籃晝作羣，采摘仍於海中洗。歸來滌釜燒松枝，煮米為飯克朝飢。莫辭苦澀咽不下，性命聊假須臾時。

篩草米味甘平無毒，食之不飢，輕身補虛，羸損乏溫。

腸胃止嘔逆，久食健人。

薏苡仁

薏苡，各處種之。二三月宿根自生，葉如初生芭蕉。五六月抽莖，開花結實。有二

種，一種粘牙者，尖而殼薄，即薏苡也。其米白色，如糯米，可作粥飯及磨麩食，亦可同米釀酒。一種圓而殼厚堅硬者，即菩提子也。其米少，即梗概也，但可穿作念經數珠。其根竝白。



色大如匙柄乳結而味甘也

薏苡仁味甘寒無毒主筋急拘攣不可屈伸久風溼

痺下氣久服輕身益氣除筋骨中邪氣不仁利腸

胃消水腫令人能食炊飯作麩食主不飢煮飲止

消渴殺蛇蟲治肺痿肺氣積膿血欬嗽涕唾上氣

煎服破毒腫治脚氣健脾胃益胃補肺清熱○辛稼

軒患疝重墜大如升一道人教以薏苡仁用東壁

黃土炒過水煮為膏服數服即消程沙隨病此稼

軒授之亦效濟生方治肺損咯血以猪肺煮熟切



片。蘆薹苡仁末空心食之。薹苡補肺。猪肺引經也。
趙君猷言屢用有效。根味甘微寒無毒。下三蟲者。
汁糜甚香。去虵蟲大效。又能墮胎。及治卒心腹煩。
滿胸脇痛。剉煮濃汁服三升乃定。搗汁和酒服。治
黃疸。葉作飲氣香。益中空膈。暑月煎飲。煖胃益氣。
血初生小兒浴之無病。

○附方

治久患風攣痺痛。補正氣利腸胃。消水腫除胸中
邪氣。治筋急拘攣。薹苡仁爲末。同粳米煮粥食之。

治砂石熱淋痛不可忍用薏苡仁子葉根皆可用
水煎熱飲夏月冷飲以通爲度。

治消渴飲水用薏苡仁作粥食之。

治風溼身疼日晡劇者麻黃三兩杏仁二十枚其
草薏苡仁各一兩水四升煮二升分三次服。

治水腫喘急用郁李仁二兩研以水濾汁煮薏苡
仁飯日日食之。

治肺痿欬唾膿血薏苡仁十兩杵粉水三升煎一
升酒少許服之。

肺癰欬唾。心胸甲錯者。以淳酒煮薏苡仁令濃。微溫頓服。肺有血當吐出愈。

治肺癰咯血。米仁三合。搗爛。水二大盞。煎一盞。入酒少許。分二服。

治癰疽不潰。薏苡仁一枚。吞之。大效。

治喉腫作疼。吞米仁一二枚。良。

罌子粟

一名御米。其實狀如罌子。其米如粟。可供御。故有諸名。罌粟花有四葉。紅白

色。上有淺紅暈子。其囊形如箭頭。箭中有細米。○罌粟處處有之。人多時以爲飾花。有紅白二種。微腥氣。其實形如瓶。有米粒。極細。隔年糞地。九月布子。涉冬至春。始生苗。極

繁茂不爾則不生，生亦不茂，俟瓶焦黃，乃采之。其花亦有千葉者，一醫凡數千萬粒，大小如葶藶子而色白。李時珍曰：罌粟，秋種冬生，嫩苗作蔬食甚佳，葉如白苣。三四月抽臺，結青苞，花開則苞脫，花凡四瓣，大如仰蓋，罌在花中，鬚葉裹之，花開三日即謝，而罌在莖頭，長一二寸，大如馬兜鈴，上有蓋，下有蒂，宛然如酒罌，中有白米極細，可煮粥和飯食，水研濾漿，同綠豆粉作腐食，尤佳，亦可取油，其殼入藥甚多。山東人呼千葉者為麗春花，或謂是罌粟別種，蓋亦不然。其花變態，本自不常，有白者、紅者、紫者、粉紅者、杏黃者、半紅者、半紫者、半白者，豔麗可愛，故曰麗春。曰賽牡丹，曰錦被花。

罌粟米味甘平，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。治瀉利



潤燥不可多食。能動膀胱氣。殼味酸澀微寒無毒。止瀉痢固脫肛。治遺精久欬。斂肺澀腸甘心腹筋骨諸痛。東垣曰。收斂固氣能入腎。故治骨病尤宜。丹溪曰。今人虛勞欬嗽多用粟殼止劫。及溼熱洩痢者。用之止澀。其治病之功雖急。殺人如劍。宜深戒之。又曰。治嗽多用粟殼。不必宜。但要先去病根。此乃收後藥也。治痢亦同。凡痢須先散邪行滯。豈可遽投粟殼龍骨之藥。以閉塞腸胃。邪氣得補而愈甚。所以變症作而淹延不已也。嫩苗味甘平。無

毒作蔬食。除熱潤燥。開胃厚腸。阿芙蓉一名鴉片
之津液也。罌粟結青苞時。午後以大針刺其外面。
青皮勿損裏面硬皮。或三五處。次早津出。以竹刀
刮收。入磁器。陰乾用之。故味酸澀澀微毒。治瀉痢
今市者。猶有苞片在內。

脫肛不止。能澀丈夫精氣。

○附方

罌粟粥。治反胃吐食。白罌粟米三合。人參末三錢。
生山藥五寸。細切。研三物以水二升三合。煮取六
合。入生薑汁。及鹽花少許。和勻分服。

治久痢不止。罌粟殼醋炙爲末。蜜丸彈子大。每服



一九水一盞薑三片煎八分溫服。又方粟殼十兩去膜分作三分一分醋炒一分蜜炒一分生用並爲末蜜丸芡子大每服三十丸米湯下。

治久嗽不止穀氣素壯人用之卽效粟殼去筋蜜炙爲末每服五分蜜湯下。

治久痢阿芙蓉小豆許空心溫水化下。若渴飲爲

麥類

小麥

大小麥秋種冬長春秀夏實具四時中和之氣故爲五穀之貴地。煖處亦可春種至

夏便收然比秋種者四氣不足故有毒李時珍曰北人種麥漫撒南人種麥撮撒北麥皮



薄麩多。南麥反此。收麥以蠶沙和之。辟蠹。或立秋前。以蒼耳剉碎。日晒收。亦不蛀。秋後則蟲已生矣。蓋麥性惡濕。故久雨水潦。即多不熟也。

小麥味甘微寒無毒新麥性熱陳麥平和不除客熱止

煩渴咽燥利小便養肝氣止漏血王血令女人易

孕養心氣心病宜食之前湯飲治暴淋熬末服殺

腸中蛇蟲陳者煎湯飲止虛汗燒存性油調塗諸

瘡湯火傷灼浮麥即水淘浮起者焙用味甘鹹寒無毒主益

氣除熱止自汗盜汗治大人小兒骨蒸虛熱婦人

勞熱麩味甘溫有微毒不能消熱止煩主補虛久



食實人膚體厚腸胃強氣力養氣補不足助五臟
水調服治入中暑馬病肺熱傳癰腫損傷散血止
痛東南卑溼麥受其氣有毒吞漢椒食蘿蔔可解
江南麥花夜放故發病江北麥花晝發故宜人麥
麩主時疾熱瘡湯火瘡爛撲損傷折瘀血醋炒罨
貼之醋蒸熨手足風溼痺痛寒溼脚氣互易至汗
出竝良末服止虛汗○凡人身體疼痛及瘡瘍腫
爛沾漬或小兒暑月出痘瘡潰爛不能着席睡臥
者竝用夾襦盛麩縫合藉臥性涼而軟誠妙法也

麥粉乃麩皮洗筋澄出漿粉。今人漿衣多用之。味甘涼無毒。主補中。益氣脉。和五臟。調經絡。炒一合。湯服。斷下痢。醋熬成膏。消一切癰腫。湯火傷。麩筋味甘涼無毒。主解熱和中。勞熱人宜煮食之。寬中益氣。乃是麩皮水中揉洗而成者。爲素食要物。煮食甚涼。今人多以油炒。則性熱矣。麥麩卽糗也。以麥蒸磨成屑。味甘微寒無毒。主消渴止煩。麥苗味辛寒無毒。主消酒毒暴熱。酒疸目黃。竝搗爛絞汁日飲之。又解蠱毒。煮汁服。除煩悶。解時疾狂熱。退

胸膈熱利小腸作蠶食甚益顏色

麥穗將熟時上有黑

主天行熱毒解丹石毒治陽毒溫毒熱極發

狂大渴麥稈燒灰入去疣痣蝕惡肉膏中用

○附方

治消渴小麥作飯及粥食

治老人小便五淋小麥一升通草二兩水三升煮一升飲之即愈

治項下癭氣用小麥一升醋一升漬之晒乾為末以海藻磨末三兩和勻酒服方寸匕日三



治白癩風。用小麥攤石上，燒鐵物壓出油，搽之甚效。

治小便尿血。用麩皮炒香，以肥猪肉蘸食之。

治中暈卒死。井水和麩一大抄服之。

治吐血。用飛麩略炒，以京墨汁或藕節汁調服二錢。

治衄血。口耳鼻皆出者，白麩入鹽少許，冷水調服三錢。

治咽喉腫痛。卒不下食，白麩和醋塗喉外腫處。

治婦人乳癰。白麩半斤炒黃醋煮爲糊塗之。卽消。

治折傷。白麩梔子仁同搗水調傅之卽散。

治小兒口瘡寒食麩硝石水調塗足心。男左女右。

大麥
麥之苗粒比他麥皆大故名。與小麥主治不甚相遠。大麥亦有粘者名糯麥。可以釀

糖酒作

大麥味鹹甘溫微寒無毒。主消渴除熱益氣調中補

虛勞壯血脈益顏色實五臟化穀食止洩不動風

氣久食令人肥白滑肌膚。麩勝於小麥麩無燥熱

平胃止渴消食療脹滿久食頭髮不白和針砂沒

本草綱目卷之五 穀部 二十三



石子等染髮黑色。又能寬胸下氣涼血消積進食。

大麥性平涼滑膩。有人患纏喉風食不能下。用此

麩作稀糊令咽。以助胃氣而平。三伏中朝廷作麩

以賜臣下。亦取其性涼清暑熱而益脾胃也。麩以麥蒸

磨成粉大麥作飯食甚有益。煮粥食甚滑。磨麩作醬

極甘美。沈石田詩。有葱湯麥飯兩相宜。葱養丹田

麥養脾之句。蓋指大麥而言也。丹溪曰。初熟時人

因穀多炒而食之。有火能生熱病。一云久食多

食能消腎。戒之。大麥苗治諸黃利小便。杵汁日服



之。冬月手足皴瘃。皴音侵，皮裂也。瘃音祝，凍瘡也。煮汁洗之。**大麥**

奴解熱疾，消藥毒。

○附方

治刀鎗砍截腹破腸出，用小麥五升，水九升，煮取四升，綿濾取汁，待極冷，令患人臥席上，含汁噴之，腸漸入，嘆其背，勿令病人知。及多人見，傍人語，即腸不入也。乃擡席四角，輕搖，使腸自入。十日內，但略食美物，慎勿驚動，動即殺人。

治麥芒偶入目中，大麥煮汁洗之，即出。



穉麥 音穉。西川人種食之。山東河北人正月種之。名春穉。形狀與大麥相似。

穉麥味甘微寒。毒主輕身除熱。久服令人多力健

行。作藥温中消食。補不動風氣。作餅食良。

雀麥 一名燕麥。處處有之。生故墟野林下。苗葉似小麥而弱。其實似穉麥而細。苗與麥同

但穗細長而疎。唐劉夢得所謂菟葵燕麥。動搖春風者也。○雀麥春去皮作麩蒸食。及作餅食。皆可救荒。今人于正二月間。以初生青葉。拌汁和米粉作餅蒸食。色青翠。味香美。甚佳。

雀麥味甘平。無毒。主克饑滑腸。苗味甘平。無毒。主女

人產不出。煮汁飲之。



○附方

治胎死腹中。及胞衣不下。用雀麥一把。水五升。煮

二升。溫服神效。

餒麥

俗呼累麥。先小麥而熟。鄉人炒熟磨粉。湯拌食之。味甘。氣甚香美。磨至無粗末可食。

故名

累麥。

餒麥味甘平。無毒。主益氣健胃克饑。

蕎麥

南北皆有。立秋前後下種。八九月收刈。性最畏霜。苗高一二尺。赤莖綠葉。開小白花。

繁密粲粲。結實累累。北方多種。磨而為麩。作煎餅配蒜食。或作湯餅。謂之河漏。以供常食。

滑細如粉。亞於麥麩。南方一種。但作粉餌食。乃農家居冬穀也。



蕎麥味甘平無毒主實腸胃益氣力續精神能鍊五

臟滓穢作飯食壓丹石毒甚良以醋調粉塗小兒

丹毒赤腫熱瘡降氣寬腸磨積滯消熱腫風痛除

白濁白帶脾積洩瀉以砂糖水調炒麩二錢服治

痢疾炒焦熱水衝服治絞腸痧痛久食動風令人

頭眩和猪肉食令人患熱風鬚眉脫落葉作茹食

下氣利耳目多食即微洩楷燒灰淋汁取鹼熬乾

同石灰等分蜜收能爛癰疽蝕惡肉去靨痣最良

穰作薦辟鼈虱



○附方

治水腫喘滿。生大戟一錢。蕎麥麪二錢。水和作餅。炙熟爲末。空心茶服。以大小便利爲度。

治男子白濁。女人帶下。用蕎麥炒焦爲末。雞子白

和。九梧桐子大。每服五十丸。鹽湯下。日三。

治禁口痢疾。蕎麥麪每服二錢。砂糖水調下。

治癰疽發背。及一切腫毒。蕎麥麪。硫黃各二兩。爲

末。井花水和。作餅晒收。每用一餅。磨水傅之。痛則

令不痛。不痛則令痛。卽愈。



食物本草 卷五 三六
治湯火傷。用蕎麥麪炒黃研末。水和傅之。

治蛇盤瘰癧。圍接項上用蕎麥炒去殼。海藻白僵蠶炒去絲等分爲末。白梅浸湯。取肉減半和丸。菘豆大。每服六七十九。食後臨臥米飲下。日五服。其毒當從大便泄去。若與淡菜連服尤妙。忌豆腐雞羊肉酒麪。

治痘瘡潰爛。蕎麥粉頻傅之。

治痘黑凹陷不起。蕎麥麪煮食之。卽發。

治絞腸痧。蕎麥麪一撮炒水烹服。

苦蕎麥

苦蕎出南方春社前種之莖青多枝葉似蕎麥而尖開花帶綠色結實亦似

蕎麥稍尖而稜

味苦惡農家磨搗

為粉蒸使氣能滴去黃汁乃可作為糕餌食之穀之下者

聊濟荒爾

苦蕎麥味甘苦溫有小毒多食傷胃發風動氣能發諸病黃疾人尤當禁之

麻類

胡麻

一名巨勝古者中國止有大麻其實為黃漢使張騫始自大宛得油麻種來故各胡

麻以別大麻也昔在胡地甚大自入中國漸小其莖方者名巨勝圓者名胡麻又云結實作角入稜者名巨勝六稜四稜者為胡麻或云本生胡中形體類麻故名胡麻入穀之中



最爲大勝，故名巨勝。○胡麻，卽脂麻也。有遲早二種，黑白赤三色。其莖皆方，秋開白花，亦有帶紫艷者。節節結角，長者寸許，有四稜六稜者，房小而子少，七稜八稜者，房大而子多。胡麻夫婦同種，卽生而茂盛，本事詩云：胡麻好種無人種，正是歸時君不歸。○漢明帝永平十五年，中刻縣有劉晨阮肇二人入天台山採藥，迷失道路，忽逢一溪，過之，偶遇二女，以劉阮姓名呼之，故唐詩有云：御羹和石髓，香飯有胡麻。

胡麻味甘平，無毒。主傷中虛羸，補五內，益氣力，長肌

肉，填髓腦。久服輕身不老，堅筋骨，明耳目，耐飢渴。

延年，療金瘡止痛，及傷寒溫瘧，大吐後虛熱羸困。

潤養五臟，補肺氣，止心驚，利大小腸，耐寒暑，逐風。



溼氣遊風頭風催生落胞產後羸困細研塗髮令
長白蜜蒸餽治百病炒食不生風病風人久食則
步履端正語言不蹇生嚼塗小兒頭瘡煎湯浴惡

瘡婦人陰瘡

白油麻

即脂麻

味甘寒無毒治虛勞滑

腸胃行風氣通血脉去頭上浮風潤肌肉食後生
嗽一合終身勿輟又與乳母服之孩子永不生病
客熱可作飲汁服之生嚼傅小兒頭上諸瘡良仙
方蒸以辟穀脂麻云卽胡麻本生大宛五穀之長
也服之不息可以知萬物通神明與世常存參同



契亦云、巨勝可延年、還丹入口。○按蘇東坡與程

正輔書云、凡痔疾宜斷酒肉與鹽酪醬菜厚味、及

粳米飯、唯宜食淡麩一味、及以九蒸胡麻、即黑脂

麻、同去皮茯苓、入少白蜜為麩食之、日久氣力不

衰、百病自去、而痔漸退、此乃長生要訣、但易知而

難行爾、據此說、則胡麻為脂麻、尤可憑矣、近人以

脂麻搗爛去滓、入綠豆粉作腐食、其性平潤、最益

老人、麻枯餅、此乃榨去油麻滓也、荒歲人亦食之、可以養魚

肥田、青囊、即胡麻葉也、味甘寒、無毒、主五臟邪氣、風寒



溼痺益氣補腦髓堅筋骨久服耳目聰明不飢不
老延年作湯沐頭去風潤滑皮膚益血色治崩中
血凝注者生搗一升熱湯絞汁半升服立愈胡麻
花生禿髮潤大腸人身上肉下擦之即愈七月採
最上標頭者取汁漉麩食至鞣滑。

○附方

服食胡麻法用胡麻三斗淘淨甑蒸令氣遍日乾
以水淘去沫再蒸如此九度以湯脫去皮簸淨炒
香爲末白蜜或棗膏丸彈子大每溫酒化下一丸

日三服。忌毒魚狗肉生菜。服至百日。能除一切痼疾。一年身面光澤不飢。二年白髮返黑。三年齒落更生。四年水火不能害。五年行及奔馬。久服成仙。

治腰脚疼痛。用新胡麻一升。炒香。杵末。溫酒蜜湯皆可下。日服一合。服至一斗永瘥。

治風寒中人。用脂麻炒焦。乘熱搗酒飲之。煖卧取汗良。

治中暑卒死。用炒黑脂麻攤冷為末。新汲水調服三錢。



治入水肢節腫痛生胡麻搗塗之

解下小兒胎毒初生時嚼生脂麻綿包與兒吮嘔
其毒自下

治疔腫惡瘡用胡麻燒灰針砂等分爲末醋和傳
之日三。

治小兒瘰癧脂麻連翹等分爲末頻頻食之。

治小便尿血胡麻三升杵末以東流水二升浸一
宿平旦絞汁頓熱服。

治乳瘡腫痛用脂麻炒焦研末以燈篙油塗調。



治湯火傷胡麻生研如泥塗之。

治婦人陰戶生瘡作痒胡麻嚼爛傅之良。

治牙齒痛腫胡麻水煮汁含漱吐之。

大麻

一名火麻一名黃麻花名麻勃子名麻蕒
大麻處處種之剝麻收子有雌有雄雄者

為臬雌者為苴大科如脂麻葉狹而長狀如
益母草葉一枝七葉或九葉五六月開細黃
花成穗隨卽結實大如胡荽子可取油剝其
皮績以為布其穢白而有稜輕虛可為燭心
麻子放勃時拔去雄者若未
放勃先拔之則不成子也。

麻蕒

卽大麻子
連殼者

味辛平有毒主五勞七傷多服令人

見鬼狂走利五臟下血破積止痺散膿久服通神



明輕身。要見鬼者。取生麻子、菖蒲、鬼臼等分。杵丸。彈子大。每朝向日服一丸。滿百日即見鬼也。麻仁

麻子去殼日仁味甘平無毒。主補中益氣。久服肥健不老。

神仙。治中風汗出。逐水氣。利小便。破積血。復血脈。

乳婦產後餘疾。沐髮長潤。炒香浸小便絞汁服之。

令人心歡。婦人倒產。吞二七枚即正。潤五臟。利大

腸熱結燥。男子多食滑精氣。痿陽氣。婦人多食即

發帶疾。**麻勃**即麻花味辛溫無毒。治一百二十種惡

風。黑色遍身苦癢。逐諸風惡血。治女人經候不通。



食本草
卷五
三十一
補家合人參服之。逆知未來事。麻葉味辛有毒。搗
汁服五合下。蛇蟲搗爛。傅蝮毒俱效。浸湯沐髮長
潤。令白髮不生。

○附方

服食麻仁法。麻子仁一升。白羊脂七兩。蜜臘五兩。
白蜜一合。和杵蒸食之。不飢耐老。

大麻仁酒。治骨髓風毒疼痛。不可運動。用大麻仁
水浸取沈者一升。曝乾於銀鍋中。旋旋慢炒香熟。
入木臼中搗至萬杵。待細如白粉。卽止。分爲十貼。

每用一貼。取家釀無灰酒一大椀。同麻粉用柳槌
蘸入砂盆中搗之。濾去殼。煎至減半。空腹溫服一
貼。輕者四五貼見效。重者不出十貼。必失所苦。效
不可言。

麻仁粥。治風水腹大。腰臍重痛。不可轉動。用麻子
半升。研碎水濾。取汁入粳米二合。煮稀粥。下葱椒
鹽豉。空心食。又可治老人風痺。及五淋澀痛。大便
不通。俱用此方。

治產後秘澀。許學士云。產後汗多。則大便秘。難於

用藥惟麻仁粥最穩。不惟產後可服。凡老人諸虛風痺。皆得力也。用大麻子仁紫蘇子各二合洗淨。以水研細。濾取汁分二次煮粥啜之。

苧麻

苧音項。又作繁。即今之白麻也。多生卑澤處。人亦種以打繩績布。作屨苗高五六尺。

葉大似桐葉。團而有尖。六七月開黃花。結實如半磨形。有齒。嫩青老黑。中子扁黑。狀如秋葵子。其莖輕虛潔白。可蘸硫黃作燂燈。引火甚速。其嫩子小兒亦食之。今人製筆。中雜以麻。即苧麻也。

苧麻實。味苦平。無毒。治赤白冷熱痢。炒研為末。蜜湯

服一錢。癰腫無頭者吞一枚。治眼醫瘀血及倒睫。



拳毛

菽豆類

大豆

一名菽，今處處種之，宜於高阜之地，有黑、白、黃、褐、青斑數色，黑者名烏豆，可入藥，及充食，作豉、黃者，可作腐、榨油，造醬，餘但可作腐，及炒食而已，皆以夏至前後下種，苗高三、四尺，葉團有尖，秋開小白花，成叢結莢，長寸餘，經霜乃枯。

黑大豆味甘平，無毒，生研塗癰腫，煮汁飲，殺鬼毒，止

痛，逐水脹，除胃中熱痺，傷中淋露，止瘀血，散五臟

結積，內寒，殺烏頭毒，炒為屑，止腹脹，消穀，煎濃汁

解礬石砒石甘遂天雄附子射用巴豆芫青斑蝥



百藥之毒炒黑熱投酒中飲之治風痺癱緩口禁
產後頭風食罷生吞半兩明目鎮心溫補久服好
顏色變白不老忌與猪肉同食小兒以炒豆猪肉
同食必壅氣致死十歲小兒便不畏也仙方服之
可以辟穀度飢每食後磨拭吞三十粒令人長生
初服時似身重一年以後便覺身輕○黑豆入鹽
煮常時食之能補腎蓋豆乃腎之穀其形類腎而
又黑色通腎引之以鹽所以炒也李時珍謂黑豆
古方稱大解百藥毒每試之大不然又加甘草其

驗乃奇。如此之事不可不知。**大豆皮**生用療痘瘡。

目翳。嚼爛傳小兒尿灰瘡。**大豆花**主目盲翳膜。**大**

豆葉治虵咬。搗傳之頻易取瘥。○昔相國張文蔚

莊內有鼠狼穴。養四子。為虵所吞。鼠狼牝牡情切

乃於穴外扒土壅穴。俟虵出頭。度其回轉不便。當

腰咬斷。而劈腹。銜出四子。尚有氣。置於穴外。銜豆

葉嚼而傳之。皆活。後人以豆葉治虵咬。蓋本於此。

○附方

治目翳內障。視物不見。用黑豆每月初一。以淡鹽



湯下一粒。初二初三。逐日增一粒。至十五日。十五粒。十六日。亦十五粒。十七日。十四粒。十八十九。逐日減一粒。至月晦。仍歸一粒。若月小。十六日便服十四粒。十七十三粒。連服三月。反替還明。其應如

響。不知何意

黃山谷救元法。黑豆貫衆各一升。煮熟去衆。晒乾。每日空心啖五七粒。食百木枝葉。皆有味可飽也。王氏農書云。辟穀之方。見於石刻。水旱蟲荒。國有代有。甚則懷金立鵠。易子炊骸。爲民父母者。不可

不知此法也。昔晉惠帝永寧二年。黃門侍郎劉景先表奏。臣遇太白山隱氏傳濟飢辟穀仙方。臣家大小七十餘口。更不食別物。若不如斯。臣一家甘受刑戮。其方用大豆五斗。淘淨蒸三遍。去皮。用大麻子三斗。浸一宿。亦蒸三遍。令口開取仁。各搗爲末。和搗作團如拳。入甑內蒸。從戌至子時止。寘待出甑。午時晒乾。爲末乾服之。以飽爲度。不得食一切物。第一頓得七日不飢。第二頓得四十九日不飢。第三頓。三百日不飢。第四頓。得二千四百日不



飢更不必服。永不飢也。不問老少。但依法服食。令人強壯。容貌紅白。永不憔悴。口渴。卽研大麻子湯飲之。轉更滋潤臟腑。若欲仍用飲食。以葵子三合研末。煎湯冷服。取下藥如金色。任喫諸物。竝無所損。前知隨州朱頌教民用之。有驗。序其首尾。勒石於漢陽大別山太平興國寺。

服食大豆。令人長肌膚。益顏色。填骨髓。加氣力。補虛能食。不過兩劑。大豆五升。如作醬法。取豆黃搗末。以豬肪鍊膏。和丸。梧子大。每服五十丸。至百丸。



溫酒下神驗秘方也

豆淋酒法。治產後百病。或血熱產後餘血水氣。或中風困篤。或背強口禁。或但煩熱癱瘓。口渴。或身頭皆腫。或身痒嘔逆。直視。或手足頑痺。頭旋眼眩。此皆虛熱中風也。用大豆三升。熬熟。至微烟出。入瓶中。以酒五升。沃之。經一日以上。服酒一升。溫覆令少汗出。身潤即愈。口噤者。加獨活半斤。微微槌破。同沃之。產後宜常服。以防風邪。又治男子中風。口眼喎斜。亦用此方。



治卒暴中風。四肢攣急不能行。取大豆三升。淘淨
濕蒸。以醋二升。傾入瓶中。鋪於地上。設席豆上。令
病人臥之。仍重蓋五六層衣。豆冷漸漸却衣。仍令
一人於被內引挽。攣急處更蒸豆。再作餅飲。荆歷
湯。如此三日。夜卽瘥。

治中風入臟。以大豆一斗。水五斗。煮取一斗二升。
去滓。入美酒一斗五升。煎至九升。旦服。以汗出爲
愈。

治中風不語。及喉痺失音。用大豆煮汁煎。猶如飴。

含之并飲其汁。

治陰毒傷寒危篤者用黑豆炒乾投酒熱飲或灌之吐則復飲汗出爲度

解巴豆毒下痢不止大豆一升煮汁飲之又可解砒石毒河鮑毒。

治腰脇卒痛大豆炒二升酒三升煮二升頓服

治卒然腰痛大豆六升水拌溼炒熱布裏熨之冷卽易乃張文仲所處方也

治身面浮腫用黑豆一升水五升煮汁三升入酒

五升更煮至二升分三次溫服又方用黑豆炒乾爲末每二錢米飲下建炎初吳內翰女孫忽發腫凸得此方服之立效

治水腫用大豆一斗水一斗煮取八升去豆入薄酒八升再煎取八升服之水當從小便中出經效方也

黃大豆

大豆有黑青黃斑數色惟黑者入藥而黃白豆炒食作腐造醬榨油盛爲時用

不可不知別其性味也○黃豆苗高一二尺

葉似黑豆葉而大結角比黑豆角稍肥大其

葉嫩時

可食

黃大豆味甘溫無毒主寬中下氣利大腸消水脹腫
毒研末熟水和塗痘後癰豆箕燒灰入點痣去惡
肉藥

赤豆

處處有之於夏至後下種苗科高尺許枝
葉似豇豆葉微圓峭而小至秋開花似豇
豆花而小淡銀褐色有腐氣結莢長二三寸
比綠豆莢稍大皮色微白帶紅二青二黃時
即收之可同米粉作糗蒸
餅及團子餛飩餛並良也
可合紅豆也

赤豆味甘平無毒主下水腫排癰腫膿血消熱毒止
泄利小便去脹滿除消渴下乳汁久食虛人令枯
瘦解小麥毒和鯉魚煮食愈脚氣水腫痢後氣滿



不能食者宜煮食之不可同魚鮮食。○共工氏有不才子以冬至死為疫鬼而畏赤豆故於是日作赤豆粥以厭之。〔七〕去煩熱止小便數。腐婢即赤豆花狀似梔子氣件臭腐故名。味辛平無毒主痰瘧寒熱邪氣止消渴病酒頭痛。

○附方

治水腫用赤豆半升大蒜一顆生薑五錢商陸根一條竝研碎同水煮爛去藥空心食豆旋旋啜汁令盡腫立消也。○又方治水腫從脚起入腹則殺



人赤豆一斗。煮極爛。取汁五升。溫漬足膝。若已入
腹。但食赤豆。勿雜食他物。亦愈。○又方。治水腫。以
東行花桑枝燒灰一升。淋汁煮赤豆一升。以代飯
食之。甚效。○又方。治水鼓腹大。動搖有聲。皮膚黑
者。用赤豆三升。白茅根一握。水煮食豆。以消盡腹
中水爲度。

辟穰瘟疫。元旦及元宵。以赤豆二十七枚。麻子七枚。
投井中。辟瘟疫甚效。○又方。正月七日。新布囊盛
赤豆。置井中。三日取出。男吞七枚。女吞十四枚。竟

年無病也。○又於正旦南東。以葦水吞赤豆三七枚。一年無諸疾。○又七月立秋日。而西。以井華水吞赤豆七枚。一秋不犯痢疾。

治下部卒痛。如烏啄之狀。用赤豆大豆各一升。蒸

熱。作二囊。更互坐之。即止。

治熱毒下血。或因食熱物發作。赤豆末水服方寸

匕。

治痔疾血出。赤豆二升。苦酒五升。煮熟。日中晒至

酒盡。乃止。爲末。酒服一錢。日三。



治舌上出血如簪孔。赤豆一升杵碎。水三升和絞
汁服。

治熱淋血淋。用赤豆三合炒爲末。煨葱一莖。搗酒
調服二錢。

治小兒鵝口重舌。赤豆末醋和塗之。

治丹毒如火。赤豆末和雞子白時時塗之。

治腮頰熱腫。赤豆末和蜜塗之一夜卽消。或加芙
蓉葉末尤妙。

治風瘙癢疹。赤豆荆芥穗等分爲末。雞子白調塗。



治胞衣不下赤豆男七粒女十四粒東流水下

治乳汁不行赤豆煮汁飲之

治妊娠經水時來名曰漏胎或因房室名曰傷胎

用赤豆芽為末溫酒服方寸匕日三得效乃止

治小兒遺尿赤豆葉搗汁服之

綠豆

處處種之三四月下種苗高尺許葉小而

鮮者為官綠皮薄而粉多粒小而色深者為

油綠早種者呼為摘綠可煨搗也遲種呼為

拔綠一拔而已北人用之甚廣可作豆粥豆

飯豆酒煨食麩食磨而為麩澄濾取粉可以

作餅頓饅盪皮糕索為食中佳品以水浸

土白菜又為菜中清潔之味牛馬之食亦多



賴之、真濟世
之長教也。

綠豆味甘寒無毒。煮食消腫下氣。壓熱解毒。生研。饒
汁服。治丹毒。煩熱。風疹。藥石發動。熱氣奔純。厚腸
胃。作枕明目。治頭風頭痛。除吐逆。常食之。補益元
氣。和調五藏。安精神。行十二經脈。去浮風。潤皮膚。
煮汁。止消渴。解一切藥草。牛馬金石諸毒。不可與
鯉魚同食。令人肝黃成渴病。李時珍曰。綠豆肉平。
皮寒。解金石砒霜草木一切諸毒。宜連皮生研水
服。一人服附子酒多。頭腫如斗。唇裂血流。急求綠

豆黑豆各數合，嚼食并煎湯飲之，乃解也。綠豆粉

俗稱真粉

味甘涼平，無毒。解諸熱，益氣，解酒食諸毒。治

發背癰疽瘡腫，及湯火傷灼，痘瘡不結痂，濕爛腫

臭者，乾撲之，良。治霍亂轉筋，解菰菌砒毒，及諸藥

毒死，心頭尚溫者，俱用新汲水調灌，即活。李時珍

曰：綠豆消腫治痘之功，雖同赤豆，而壓熱解毒之

力過之。且益氣厚腸胃，通經脈，無久服枯人之患。

但以作涼粉，造豆酒，或偏於冷，或偏於熱，能致人

病，皆人所為，非豆之咎也。豆粉須以綠色粘膩者



南京中醫藥大學圖書館版權所有

爲真、外科治癰疽、有內托護心散、極言其神效、須
一日至三日、進十數服、可免毒氣內攻臟腑、綠豆
磨末用之、鹽滌去頭面手指垢膩、勝於皂莢諸物、
綠豆皮味甘寒、無毒、解熱毒、退目翳、綠豆莢治赤
痢、經年不愈、蒸食之良、綠豆花解酒毒、綠豆芽味
甘平、無毒、解酒毒、熱毒、利三焦、受溼鬱而生、頗發
瘡、動氣、與綠豆之性稍有不同、綠豆葉治霍亂吐
下、絞汁和醋少許溫服、

○附方

防痘入目。用綠豆七粒。令兒自投井中。頻視七遍。乃還。

飲燒酒太過欲死。用真粉盪皮食之即解。

護心散。凡有疽疾。一日至三日之內。宜連進十餘服。方免變症。使毒氣出外。服之稍遲。毒氣內攻。漸生嘔吐。或鼻生瘡。菌不食即危矣。四五日後亦宜間服之。用真綠豆粉一兩。乳香五錢。燈心同研。和勻。以生甘草濃煎湯調下。一錢。時時呷之。若毒氣沖心有嘔逆之症。大宜服此。蓋綠豆壓熱下氣。消

腫解毒服至一兩則香徹瘡孔中真聖藥也

解鴆酒毒綠豆粉三合水調服

解砒石毒綠豆粉寒水石等分以蘆根汁調服三

五錢

解諸藥毒已死但心頭溫者用綠豆粉水調服

治官刑打傷綠豆粉炒研以雞子白和塗之

治外腎生瘡綠豆粉曲蟾屎和塗之

治打撲傷用綠豆粉炒紫色新汲水調傅傷處外
以杉木皮縛定其効如神此汀州陳氏夢傳之方



治一切腫毒初起用綠豆粉炒黑醋搗傅之。

治痘目翳絲豆皮白菊花殼精草等末每一錢以

乾柿餅一枚粟米泔一盞同煮乾食柿日三服半

白豆

一名飯豆其苗嫩者可作菜食生食亦妙

新東一種味甚勝用以作醬作腐極佳北方水白豆相似而不及也○白豆即飯豆也粥飯皆可拌食其色白亦青土黃色者大如綠豆而長四五月種之苗似赤豆而略尖可食

白豆味甘平無毒補五臟調中助十二經脈煖腸胃

殺鬼氣腎之穀腎病宜食之葉煮食利五臟下氣

穉豆

音呂穉豆生田野小而黑小科粒細霜後乃熟亦堪作醬



綠豆味甘濕無毒去賊風風痺婦人產後冷血炒令

焦黑極熱投酒中漸漸飲之

豌豆

一名胡豆其苗柔弱宛宛故得豌豆名種出胡戎嫩時青色老則斑麻故又有胡戎青

斑麻累諸名今北土甚多八九月下種苗生

柔弱如蔓有鬚葉似蒺藜葉兩兩對生嫩時

可食三四月開小花如蛾形淡紫色結莢長

寸許子圓如藥丸亦似甘草子出胡地者大

如杏仁煮炒皆佳磨粉麩甚白細膩百穀之

中最高為先登又有野豌豆粒小不堪其苗可

茹名揉翹

見菜部

豌豆味甘平無毒淡煮食之治消渴除吐逆止泄痢

辟下利調榮衛益中平氣下乳汁煮飲殺鬼毒心



病解乳石毒發研末塗癰腫痘瘡作澡豆去野豨
令人面光澤李時珍曰豌豆屬土故其所主病多
係脾胃元時飲膳每用此豆搗去皮同羊肉治食
云補中益氣令為日用之物

蠶豆

豆莢宛如老蠶故名又謂其蠶時始熟故名張騫使外國得此種來今南土多種之中尤多八月下種冬生嫩苗可茹方莖中空葉狀如匙頭本圓末尖面綠背白柔厚一枝三葉二月開花如蝶狀紫白色又如豇豆花結角連綴如大豆頗似蠶形蜀人收其子以備荒歉

蠶豆味甘鹹平無毒主快胃和臟腑炒食煮食用

以點茶無不宜者。一女子誤吞針入腹，諸醫不能治。一人教令煮蠶豆同韭菜食之，針自大便同出。此亦可驗其性之利臟腑也。莢殼燒灰塗天泡瘡，神效。苗味苦微甘溫，主酒醉不醒，油鹽炒熟煮湯灌之良。

豇豆

處處三四月種之，一種蔓長丈餘，一種蔓短，其葉俱木大末尖，嫩時可茹，其花有紅白二色，莢有白紅紫赤斑駁數色，長者至二尺如帶，名裙帶豆，嫩時克蔬菜，老則攪子，短者不及尺，名截豇，莢殼不可食，其子更香美，和飯中極佳，此豆可菓可穀，備用最多，乃豆中之上品也。



豇豆味甘平無毒主理中益氣補腎健胃和五臟
調榮衛生精髓止消渴吐逆泄痢小便數解鼠莽
毒李時珍曰豇豆開花結莢必兩兩竝垂有習於
之義豆子微曲如人腎形所謂豆爲腎穀者宜以
此當之昔盧廉夫教人補腎氣每日空心煮豇豆
入少鹽食之蓋得此理與諸疾無禁但水腫忌補
腎不宜食耳袖珍方云中鼠莽毒者以豇豆煮汁
飲卽解欲試者先刈鼠莽苗以汁澆之便根爛不
生此則物理自然也

菹豆

人家種之于籬垣，又名沿籬豆。二月下種，蔓生延纏，葉大如盃，圓而有尖，其花狀如

小蛾，有翅尾形。其莢凡十餘樣，或長或圓，或如衫袖，或如龍爪，或如猪耳，及鎌種種不同。皆纍纍成枝，白露后實更繁衍。嫩時可充蔬食茶料，老則收子煮食，味極香美。子有黑白赤斑四色，一種莢硬不堪食。其豆子粗圓而色白者，可入藥。

菹豆味甘微溫無毒，主補五臟，止嘔逆，久服頭不白。

解一切草木毒，生嚼及煮汁飲取效。行風氣，治女子帶下，解酒毒，河豚魚毒，止泄痢，消暑，煖脾胃，除

溼熱，止消渴。研末和醋服之，療霍亂吐痢不止。李

時珍曰：硬殼白扁豆，其子充實，其性溫平，得乎中

時珍曰：硬殼白扁豆，其子充實，其性溫平，得乎中



和脾之穀也。入太陰氣分。通利三焦。能化清降濁。

故專治中宮之病。消暑除溼而解毒也。其軟殼及

黑鵲色者。其性微涼。但可供食。亦調脾胃。**花乾末**

米飲服之。治女子赤白帶下。作餛飩食。治泄痢。搗

水飲解中一切藥毒。垂死功同扁豆。**葉**主霍亂吐

痢不止。吐痢後轉筋。生搗一把。入少醋絞汁服。立

瘥。醋炙研服。治痲疾。柞傳蛇咬。**藤**治霍亂。同蘆籜

卽蘆柴外
落下老殼人參倉米等分煎服。

毛豆 南人多種之。亦黃大豆之屬。夏初便可食。
莢尚批。秋深子綻實多。煮食作果。油鹽椒



酒炙之作蔬更佳。或剝于加鹽水焯透。起鍋
鑊篩內下以炭火炙乾。名青豆。因其色青翠
可愛。點茶入
果盒俱佳。

毛豆味甘平。無毒。殺鬼氣。止痛逐水。除胃熱。下瘀血。

解藥毒。多食滑脾。以莢殼上有其莢。故名毛豆。

刀豆一名挾劍豆。以莢形命名也。酉陽雜俎云。樂浪有挾劍豆。莢生而橫斜。如人挾劍。即

此豆也。今人多種之。三月下種。蔓生一二丈。
葉如豇豆葉而稍長大。五六月開紫花。如
蛾形。長者近尺。微似皂莢。扁而劍脊。三
稜宛。嫩時煮。醬食。蜜煎皆佳。老則收子。
子大如拇指。淡紅色。同
猪雞等肉煮食尤美。

刀豆味甘平。無毒。主温中下氣。利腸胃。止呃逆。益腎。



補元。刀豆舊本失載，惟近時小書載其煖而補元陽也。又有人病後呃逆不止，聲聞鄰家，或令取刀豆子燒存性，白湯調服二錢，卽止。此亦取其下氣歸元而逆自止也。刀豆皮弦燒存性，海噤口痢如

神。

黎豆

一名狸豆，一名虎豆，生於原野，山人亦有種之者。三月下種，生蔓，其葉如豇豆葉，但

文理偏斜，六七月開花，成簇紫色，狀如扁豆花，一枝結莢十餘，長三四寸，大如擘指，有白茸毛，老則黑而露筋，宛如乾熊指瓜之狀。其子大如刀豆子，淡紫色，有斑點如狸文，煮去黑汁，同豬雞肉再煮，食味乃佳。



黎豆味甘微苦溫有小毒主溫中益氣多食令人悶

蟹眼豆

楚中多種之粒小宛如蟹眼故名

蟹眼豆味甘平無毒益脾胃和臟腑拌米中作飯克

飢備荒之物也

食造類

陳廩米

即粳米久入倉厥陳赤者以廩軍人故曰廩爾方中多用之人以作醪勝於新

粳米也

廩米吳人以粟為良漢地以粳為善亦猶吳紵鄭縞貴近賤遠之意確論其功

粟當居前○廩米北人多用粟南人多用粳及柚並水浸蒸晒為之亦有火燒過治成者

人倉陳久皆氣過色變故古人謂之紅粟紅腐陳陳相因也



陳廩米味鹹酸溫無毒主下氣除煩渴調胃止瀉補
五臟澀腸胃煖脾去憊氣宜作湯食炊飯食止痢
補中益氣堅筋骨通血脉起陽道以飯和酢搗封
毒腫惡瘡立瘥北人以飯置甕中水浸令酸食之
煖五臟六腑之氣研米服去卒心痛寬中消食多
食易飢陳廩米煮汁不渾初時氣味俱盡故冲澹
可以養胃古人多以煮汁煎藥亦取其調腸胃利
小便去溼熱之功也千金方治洞注下利炒此米
研末飲服者亦取此義不可同馬肉食發痼疾

紅麴

紅麴本草不載法出近世亦奇術也其法

十五處入麴母三斤挂揉令勻併作一處以

帛密覆執即去帛攤開覺溫急堆起又密覆

大日日中又作三堆過一時分作五堆再一

時合作一堆又過一時分作十五堆稍濕又

作一堆如此數次第三日用大桶盛新汲水

以竹羅盛麴作五六分蘸溼完又作一堆如

前法作一次第四日如前又蘸若糊半沉半

浮再依前法作一次又蘸若盡浮則成矣取

出日乾收之其米過心者謂之生黃入酒及

鮮醢中鮮紅可愛未過心者不甚佳美也

紅麴味甘溫無毒主消食活血健脾燥胃治赤白痢

下水穀釀酒破血行藥勢殺山嵐瘴氣治打撲傷

損女人血氣痛及產後惡血不盡搗酒飲之良李



時珍曰。人之水穀入於胃。受中焦。溼熱薰蒸。游溢
 精氣。自化為紅。散布臟腑經絡。是為榮血。此造化
 自然之微妙也。造紅麴者。以白米飯受溼熱鬱蒸
 變而為紅。即成真色。久亦不渝。此乃人窺造化之
 巧者也。故紅麴有治脾胃榮血之功。得同氣相求
 之理。

蘖米

此是以米作蘖。非別米名也。凡穀皆可生
 者是矣。有粟、黍、粳、麥、豆。諸蘖皆水浸脹候

生芽。曝乾去麩。取其中米磨
 粉食之。味愈甘美。功主消導。

稻蘖

一名穀芽。今人每於初
 夏作飯。餅食甚佳。味甘溫。無毒。主快脾開



胃下氣和中。消食化積。**粟藷**一名味苦溫無毒主

寒中。下氣除熱除煩消宿食開胃為末和脂傅面

令皮膚悅澤。**麥蘖**一名味鹹溫無毒主消食和中

破冷氣去心腹脹滿開胃止霍亂除煩悶消痰飲

破癥結能催生落胎補脾胃虛寬腸下氣腹鳴者

用之消化一切米麩諸果食積。已上諸蘖雖有消

導之能多食不免尅伐之患觀造錫者用之可以

類推矣。但有積者能消化無積而久服則消人元

氣也。不可不知。若久服者須以白朮諸藥兼消則



無害也矣。

酒麴

一名酒母。有麥麴、米造者不一。皆酒醋所須，俱能消導，功不甚遠。造大小麥麴法，用大麥或小麥連皮，并水淘淨，曬乾。六月六日磨碎，以淘麥水和作塊，楮葉包紮懸風處。七十日可用矣。造麴法：三伏時用白麴五斤，綠豆五升，以蓼汁煮爛，辣蓼末五兩，杏仁泥十兩，和踏成餅，楮葉裹懸風處，候生黃，收之。造白麴法：用麴五斤，糯米粉一斗，水拌微溼，篩過，踏餅，楮葉包掛風處。五十日成矣。造米麴法：用糯米粉一斗，自然蓼汁和作團，丸楮葉包掛風處。七十日，晒收。已上諸麴造酒，性醇和而養脾胃，各地有入毒草而成者，不及焉。

小麥麴味甘溫。無毒。消穀止痢。平胃氣。消食。瘥治小



兒食癩霍亂心膈氣痰逆除煩破癥結除腸胃中
塞不下食落胎并下鬼胎止河魚之疾大麥麴味
之溫無毒消食和中下生胎破血取五升以水一
斗煮三沸分五服其子如糜令母肥盛麴麴米麴
味甘溫無毒消食積酒積糯米積研末酒服立愈
餘功同小麥麴。

炊蒸類

飯 飯食諸穀皆可爲之各隨米性詳見本條然
更有諸飯可以治疾不可類從者應當別出
大抵皆取粳
柚粳米皆爾



新炊飯治人尿床以熱飯一盞傾尿床處拌與食之

勿令病者知又乘熱傳腫毒良寒食飯清明節前二日謂之

寒食祀先餘飯主滅癩痕及雜瘡研末傳之燒灰酒服治

食本米成積黃瘦用此飯燒研治傷寒食復米飲

服二三錢效祀竈飯主卒噎取一粒食之即下燒

研搽鼻中瘡盆邊零飯主鼻中生瘡燒研傳之齒

中殘飯主蝎咬毒痛傳之即止殮飯殮音孫即熱水飯也

食解渴除煩荷葉燒飯主厚脾胃通三焦資助生

發之氣枳朮丸用荷葉裹燒飯為丸蓋荷之為物



色青中空。象乎震卦。風木在人。

少陽三焦為生化萬物之根蒂。用此物以成其化。

胃氣何由不上升乎。更以燒飯和藥。與白朮協力。

滋養穀氣。令胃厚。不致再傷。其利廣矣。大矣。荷葉燒飯

乃用新荷葉煮湯入梗。未造飯氣味俱全也。

青精乾石餈飯

餈音信。餈之為言。殮也。謂以酒蜜藥草輩溲而曝之也。亦作迺。

凡內外諸書。並無此字。惟施於此飯之名耳。又名烏飯。其法取南燭莖葉搗碎。漬汁浸梗米。九浸九蒸九曝。米粒緊小。黑如豎珠。袋盛。可以適遠方也。此飯乃仙家服食之法。而今之釋家多於四月八日造之。以供佛耳。



青精乾石飢飯味甘平無毒日進一合不飢益顏色

堅筋骨能行益腸胃補髓滅三蟲久服變白却老

粥

一名糜煮米為糜使糜爛也厚曰饘薄曰飩諸穀作粥詳見本條更有藥物果品作粥能

治諸病略具於後

小麥粥止消渴煩熱寒食粥

用杏仁和諸花作之

主咳嗽下血

氣調中

糯米 秫米 黍米粥

味甘溫無毒主益氣治

脾胃虛寒洩痢吐逆小兒痘瘡白色

粳米 秈米 粟

米 粳米粥 味甘溫平無毒主利小便止煩渴養脾

胃。按羅天益寶鑑云粳粟米粥氣薄

陽中



之陰也。所以淡滲下行，能利小便。

病淋，素不

服藥，醫令專啖粟米粥，絕去他味，旬餘減，月餘痊。此五穀治病之理也。又張來粥記云：每晨起，食粥一大碗，空腹胃虛，穀氣便作，所補不細，又極柔膩，與腸胃相得，最爲飲食之妙訣。齊和尚說山中僧，每將旦，一粥甚繫利害。如不食，則終日臟腑燥涸，蓋粥能暢胃氣，生津液也。大抵養生求安樂，亦無深遠難知之事，不過寢食之間爾。故作此勸人，每日食粥，勿大笑也。又蘇軾帖云：夜飢甚，吳子野勸



食白粥云能推陳致新利膈益胃粥既快美粥後

一覺妙不可言也此皆著粥之有益如此赤豆粥

利小便消水腫腳氣辟邪厲綠豆粥解熱毒止煩

渴御米粥即粿粟粥治反胃利大腸薏苡仁粥除溼熱

利腸胃蓮子粉粥健脾胃止洩痢芡實粉粥固精

氣明耳目菱實粉粥益腸胃解內熱栗子粥益腸

胃補腎氣益腰腳薯蕷粥即山藥粥補腎精固腸胃芋

粥寬腸胃令人不飢百合粥潤肺調中蘿蔔

食利膈波菜粥和中潤燥茯苓



子仁粥潤心肺調大腸胡麻粥麻仁粥並潤腸治

瘦蘇子粥下氣利膈竹葉湯止渴清心

麩 尺沼切一名糗河東人以麥爲之北人以粟爲之東人以粳米爲之炒乾飯磨成也粗者

爲乾 糗糧

米麥麩味甘苦微寒無毒主寒中除熱渴消石氣和

水服解煩熱止洩實大腸炒米湯止煩渴

糕 一名粢糕以黍糯合粳米粉蒸成狀如凝膏也單糯粉作者曰粢米粉合豆米糖蜜蒸成

者曰 餌

糕味甘溫無毒粳糕養胃厚腸益氣和中粢糕益氣



煖中、縮小便、堅大便、粳米糕易消導。棗糕最難化。損脾、或成積。小兒尤宜禁之。

粳

一名角黍，俗作粽。古人以菰蘆葉裹黍米者，成尖角如粳，櫛葉，故曰粳。曰角黍，近世多用糯米矣。今俗五月五日以為節物相餽送，或言為祭屈原，作此投江，以飼蛟龍也。

粳味甘溫無毒。五月五日取粳尖和截瘡藥良。

寒具

一名環餅，一名餛。冬春可留數月。及寒食禁烟用之，故名寒具。環餅象環釧形也。餛

易消散也。吳俗釋道修齋用麩作環狀，油內煎熟，名曰餛子，供養上真，或以糯粉和麩入少鹽，牽索紐捻成環釧之形，油煎食之。劉禹錫寒具詩云：纖手搓成玉數尋，碧油煎出嫩黃深。夜來春睡無輕重，壓福佳人纏臂金。



寒具味甘鹹無毒利大小便潤腸溫中益氣

蒸餅

餅者并也。溲麩使合并也。有蒸餅湯胡餅。索餅酥餅之屬皆隨形命名也。○小麥麩

脩治食品甚多。惟蒸餅其來最古。是醱糲。成單麩所造。中納以果菜糖。登諸物為日用

供啖佳品

蒸餅味甘平無毒消食養脾胃溫中化滯益氣和血

止汗利三焦通水道。○按愛竹談藪云。宋寧宗為

郡王時病淋。日夜凡三百起。國醫罔措。或舉孫琳

治之。琳用蒸餅大蒜淡豆豉三物搗丸。令以溫水

下三十丸。日今日進三服。病當減三之一。明日亦



然三日病除已而果然賜以千緡或問其說琳曰
小兒何緣有淋只是水道不利三物皆能通利故
爾若琳者其可與語醫矣

饅頭

諸葛武侯任孟獲或曰蠻方多邪術禱神
假陰兵以助之故彼俗殺人以其頭祭神
而武侯絲此惟用羊豕炙裹麵以象人頭祀
神故謂之饅頭自此始○小麥麵和以村饅
澄底濃厚者為之謂之籠炊輕
鬆適口今世寶筵所不可缺

饅頭味甘辛主益脾胃和臟腑燒灰存性消麩積

餛飩

以水和麩作皮包菜肉糖蜜等餡湯炊煮
熟象混沌不正之義今俗祀先者多用之

餛飩味甘五月五日吞五枚壓鬼邪六月六日以菘



作餡食之療百疾。

餡饅 以麪團煮熟食之、曰麪餡饅。

餡饅味甘、食之養胃克飢、易於消化、多食不傷。

油堆 上元日、以糯米粉捻成饅、留以糖果諸物、沸油煎熟、食之甚美。

油堆味甘、燈夕食之、令人一歲無病、道寬舒。

巧果 民間於七夕日、以白麪片、然後相合捲末、薄切、糖拌、各成一形、沸油煎熟。

紋理間、黃白縷縷相錯、或成花朵、饒獻延賓、奇巧可愛。

巧果味甘、七夕與茶葉置器中、露一宿、以邀牛女、次

蚤食之、破人昏憒、益人巧慧。



蜂糕 民俗於重九日，以麥麩和以酒醪，雜以百果，籠甑蒸炊，切開，蜂窠宛然，食之以助登

高之 典

蜂糕味甘辛。九月九日取糕角半兩，陰乾。寒食飯二

百粒。豆豉一百粒。獨蒜一枚。恆山一兩。水二盞。浸

一夜。五更煎至一盞服下。治山嵐瘴癘。當下利。為

愈

豆腐 其法始於漢淮南王

白豆豉。綠豆之類。皆

碎。濾去滓。煎成。以鹽鹵

醋。澱。就釜收之。又有入

大抵得鹹苦酸辛之物。凝結者。揭取。眼乾。名豆

安。凡黑豆黃豆。及為之。造法。水浸。或山礬葉。或酸漿。內以石膏末。收者。皆可收。致。其。上。成。入。饌。甚。佳。也。



豆腐味甘鹹寒。有小毒。主寬

益氣和脾胃。治腹瀉

下。大腸濁氣。清熱散血。有人

好食豆腐中毒。醫不

能治。作腐家言。萊菔入湯中。

以腐不成。遂以萊菔

湯下藥而愈。大抵暑月。恐有人汗。尤宜慎之。凡人
客寓或宦。初到地方。水土不服。先食豆腐。則漸
漸調妥。

○附方

燒酒過多。遍身紅紫欲死。心頭尚溫。用熱豆腐切
片。滿身貼之。貼冷即換。避省乃止。



杖瘡青腫。以豆腐切片貼之。頻易。一法以燒酒煮貼之。看豆腐色紅即易。不紅乃已。

麻腐

以芝麻搗爛去滓。入綠豆真粉煮熟。入瓦缶中。俟冷凝結如膏。油鹽椒薑蔬菜調煮。

為素品
中佳饌

麻腐味甘平。利腸胃。解熱毒。滋益精髓。最利老人。

粉皮

以綠豆真粉。水調稠薄得所。每用少許。入錫罐內。隔沸湯旋轉。少頃便成。以供素饌。

或同青菜薑筍醬油共煮。極為妙品。

粉皮味甘滑。清熱解毒。調和五臟。安養精神。潤澤肌

膚。性稍寒。涼脾泄者勿食。



索粉

以綠豆粉搓線下湯
煮熟味美而滑

索粉味甘涼無毒滋臟腑益腸胃涼血解諸毒涼大

腸止下血

豆炙

以綠豆水浸去殼和水磨細
煎成餅餌椒鹽油炒食之

豆炙味甘平無毒主益元氣利三焦和脾胃解利制

熱通小便

食物本草卷之五

