

食
物
本
州

首子
題卷

十

食物本草卷之九目錄

果部二 四類

夷果類 連附三十九種

荔枝

龍眼

龍荔

橄欖

木威子

菴摩勒

毗梨勒

五斂子

五子實

榷實

海松子

檳榔



大腹子

椰子

附青田核樹頭酒巖樹酒

無漏子

桃榔子

荔木麩

波羅蜜

無花果

附文光果天仙果古度子

阿勃勒

附羅望子

沙棠果

榲子

麂目

都桶子

都念子

都咸子

摩厨子

附齊城果德慶果

韶子

馬檳榔

枳椇



異果類 二十一種

津符子

必思答

甘劍子

揚搖子

海梧子

木竹子

槽罌子

羅晃子

槿子

夫編子

白緣子

繫彌子

人面子

四味果

黃皮果

千歲子



侯騷子

酒杯藤子

簡子

山棗

隈支

九層皮果

苾果類 七種

甜瓜

西瓜

金鷲蛋

葡萄

菓菓

獼猴桃

甘蔗

水果類 五種



蓮藕

芡實

慈姑

諸果有毒

白

烏芋

附錄靈床上果子

食物本草卷之九目錄



食物本草卷之九

元 東垣李杲

明 瀕湖李時珍 參訂



果部

三

夷果類

荔枝

一名丹荔、一名離枝、李時珍曰、司馬相如
上林賦作離枝、又按白居易云、若離本枝

一曰色變、三日味變、則離枝之名、或取此義

荔枝生嶺南及巴中、今閩之泉、福、漳州與化

軍、蜀之嘉、蜀、渝、涪州、及兩廣州郡皆有之、其

品以閩中為第一、蜀州次之、嶺南為下、其木



高二三丈、自徑尺、至於合抱、類桂木、冬青之
 屬、綠葉蓬蓬、四時榮茂、不凋、其木性至堅勁、
 其花青白、結子喜雙、實狀如初生松毬、殼有
 皺紋如羅、初青漸紅、肉色淡白如肪玉、味甘
 而多汁、夏至將中、則子翕然俱飛、乃可食也、
 大樹下子至百斛、五六月盛熟時、彼方皆燕
 會、其下以為翫賞、極量取啖、雖多亦不傷人、
 少過、則飲蜜漿便解、荔枝始傳於漢世、初
 惟出嶺南、後出蜀中、故左思蜀都賦云、旁挺
 龍目、側生荔枝、白居易論之甚詳、今閩中四
 郡、所出特奇、蔡襄譜其種類、至三十餘品、肌
 肉甚厚、甘香瑩白、非廣蜀之比也、福唐歲貢
 白曝荔枝、蜜煎荔枝、俱為上方珍果、白曝須
 嘉寶、乃堪、其市貨者、多用襍色荔枝、入鹽梅
 曝成、皮色深紅、味亦少酸、殊失本真、經曝則
 可經歲、商販流布、徧及華夏、味猶不歇、百果
 之盛、皆不及此、○李時珍曰、荔枝炎方之果、
 木耐久、其實生、時肉白、乾時肉紅、日晒火



烘、鹵、浸、蜜、煎、皆可致遠。成、朶、晒、乾、者、謂、之、荔、
錦、白、樂、天、荔、枝、圖、序、云、荔、枝、生、巴、峽、間、樹、形、
團、團、如、帷、蓋、葉、如、冬、青、花、如、橘、而、春、榮、實、如、
丹、而、夏、熟、朶、如、蒲、桃、核、如、枇、杷、殼、如、紅、緞、膜、
如、紫、綃、瓤、肉、潔、白、如、冰、雪、漿、液、甘、酸、如、醴、酪、
大、略、如、彼、其、實、過、之、若、離、本、枝、一、日、而、色、變、
二、日、而、香、變、三、日、而、味、變、四、五、日、外、色、香、味、
盡、去、矣、又、蔡、襄、荔、枝、譜、云、廣、蜀、所、出、早、熟、而、
肉、薄、味、甘、酸、不、及、閩、中、下、等、者、閩、中、惟、四、郡、
有、之、福、州、最、多、興、化、最、奇、漳、泉、次、之、福、州、延、
亘、原、野、一、家、甚、至、萬、株、興、化、上、品、大、徑、寸、餘、
香、氣、清、遠、色、紫、殼、薄、瓤、厚、膜、紅、核、如、丁、香、母、
剝、之、如、水、晶、食、之、如、絳、雪、荔、枝、以、甘、爲、味、雖、
百、千、樹、莫、有、同、者、過、甘、與、淡、皆、失、於、中、若、夫、
皮、厚、尖、斜、肌、理、黃、色、附、核、而、赤、食、之、有、渣、食、
已、而、瀰、雖、無、酢、味、亦、自、下、等、矣、最、忌、麝、香、觸、
之、花、實、盡、落、也、又、夷、堅、志、云、莆、田、荔、枝、名、品、
皆、出、天、成、雖、以、其、核、種、之、亦、失、本、體、形、狀、百、

出。不可以理求也。○荔枝熟時。人未采。則百
蟲不敢近。人纔采之。鳥鳥蝙蝠之類。無不傷
殘之也。故采荔枝者。必以月中而衆采之。

荔枝味甘平。無毒。止渴。益人顏色。通神益智。治頭重

心躁。背膊勞悶。瘰癧癰贅。赤腫疔腫。發小兒痘瘡。

食荔枝過多。飲蜜漿一杯。卽解。李時珍曰。荔枝氣

味純陽。鮮者多食。卽齧腫口痛。或衄血也。病齒蠶

及火病人。尤忌之。核味甘溫。無毒。治心痛。小腸

氣痛。婦人血氣刺痛。以一枚煨存性。研末。酒調服。

殼治痘出不爽快。煎湯飲之。又解荔枝熱。浸水飲。



之花及皮根主喉痺腫痛用水煮汁細細含嚥取
瘥止

○附方

治痘不起發荔枝肉浸酒飲并食之忌生冷

治疔瘡惡腫用荔枝五箇或三箇不用雙數以狗
糞中米淘淨爲末與糯米粥同研成膏攤紙上貼
之畱一孔出毒氣又方用荔枝肉白霜梅各三枚
搗作餅子貼於瘡上根卽出也

治呃逆不止用荔枝七箇連皮核燒存性爲末白

湯調下立止。

治疝氣如斗荔枝核青橘皮茴香各等分炒研酒服二錢日三次。

治婦人血氣刺疼心痛腹脇腰背痛用荔枝核燒存性半兩香附子炒一兩爲末每服二錢鹽湯米飲任下名蠲痛散。

物類相感志云食荔枝多則醉以殼浸水飲之卽解此卽食物不消還以本物消之之意。

治赤白痢荔枝殼椽斗殼石榴皮甘艸各炒煎服。

龍眼

一名圓眼、今閩廣蜀道、出荔枝處皆有之、木高二三丈、似荔枝而枝葉微小、凌冬不凋、春末夏初開細白花、七月實熟、殼青色、

文作鱗甲、形圓大如彈丸、核若無患子而不堅、肉薄於荔枝、白而有漿、其甘如蜜、其實甚繁、每枝三二十顆、作穗如蒲桃、

龍眼味甘平、無毒、主五臟邪氣、安志厭食、除蟲毒、去

三蟲、久服強魂聰明、輕身不老、通神明、開胃益脾、

補虛長智、生者沸湯瀹過食、不動脾、李時珍曰、食

品以荔枝為貴、而資益則龍眼為良、蓋荔枝性熱、

而龍眼和平也、治思慮勞傷、心脾、有歸脾湯用之、

取甘味、歸脾能益人智之義、核治胡臭、用六枚、同



胡椒二七枚研遇汗出即擦之

龍荔

龍荔出嶺南狀如小荔枝而肉味如龍眼其木之身葉亦似二果故名曰龍荔二月

開小白花與荔枝同時熟不可生嚼惟堪蒸食

龍荔味甘熱有小毒生食令人發癩或見冠物

橄欖

一名忠果一名諫果初食其味苦澀久之方回其味王元之作詩比之忠言逆耳世

亂乃思之故人名為諫果○橄欖生嶺南樹似木樨子樹而高端正可愛結子形如生詞

子無稜瓣八月九月采之又有一種波斯橄欖生邕州色類相似但核作兩瓣蜜漬食之

按南州異物志云閩廣諸郡及緣海浦嶼間皆有之樹高丈餘葉似檉柳二月開花八

月成實狀如長棗兩頭尖青色核亦兩頭尖而有稜核內有三竅竅中有仁可食今人戲



少核於燈上燒之結焰宛似蘭花而奇巧更

勝又按嶺表錄異云橄欖樹枝皆高聳其子

深秋方熟南人重之咀嚼之味雖苦澀而

芬香勝於含雞舌亦一咀嚼之味雖苦澀而

峻不可梯緣但刻根下許納鹽入內一樹

父子皆自落木亦無損甘節間有脂液如一

桃膠採取和皮葉煎汁熬餚謂之

欖糖船隙牢如膠漆着水益乾也○李

時珍欖樹高將熟時以木釘釘之或納

鹽小皮內其實一夕自落亦物之妙

也其土食甚佳蜜漬鹽藏皆可致遠其木

枝狀如黑膠者土米取藝之清烈謂之欖

香又有綠欖色綠烏欖色青黑肉爛而甘取

肉槌碎乾放自有霜如白鹽謂之欖醬青欖

核內仁乾小惟烏欖仁最肥大有文層疊如

海蝶蛸狀而味甘謂之欖仁又有一種方

欖出廣西一江峒中似橄欖而有三角或四角即是波斯橄欖之類也



酸澀甘溫。無毒。生食者飲。並消酒毒。解鯨鮫魚毒。嚼汁嚙之。治魚骨鯁。又主生津液。止渴。治咽喉痛。咀嚼嚙汁。能解一切魚鱉毒。丹溪曰。味澀而甘。醉飽宜之。然性熱。多致上。發悶。李時珍曰。橄欖鹽過。則不苦澀。同栗子食。甚香。按延壽書云。凡食橄欖。必去兩頭。其性熱也。過白露摘食。庶不病疝。○候鮐魚。卽河豚也。人誤食其肝及子。必迷悶至死。惟橄欖及木煮汁能解之。其木作舟。橄撥着魚。皆浮出。故知物有相畏如此者。○按名醫錄

云吳江一富人食鱖魚被鯁橫在胸中不上不下
痛聲動鄰里半月餘幾死忽遇漁人張九令取
攪與食時無此果以核研末急流水調服骨遂下
而愈張云我父老相傳橄欖木作

魚

觸着即浮出所以知魚畏橄欖也今煮河豚團

魚皆用橄欖乃知橄欖能治切魚鼈之毒也攪

仁味甘平無毒主唇吻燥痛研爛傳核味甘澀

溫無毒磨汁服治諸魚骨及食鱸積又治小

兒痘瘡倒壓燒研傳之



○附方

治下部疝瘻，橄欖燒存性，研末油調傳之。或

兒茶等分

或子

木或子生嶺南山谷，樹高丈餘，葉似楸葉，子如橄欖而堅，亦似棗，削去皮可為

毒。治心中惡水水氣。

一名菴摩，浴迦果，一名餘甘子，菴摩一名名，皆梵音，其味初食苦澀，良久更甘，故餘甘，今兩廣諸郡及西川瀘蠻界山谷有之，木高一二丈，枝條甚軟，葉青細密，朝暮斂如夜合，而葉微小，春生冬彫，三月有青條而生如粟粒微黃，隨即結實，作筵，每



條三兩子。至冬而熟。如李子狀。青白色。連核作五六瓣。乾卽竝核皆裂。俗作果子噉之。
李時珍曰。餘甘。泉州山中有之。狀如川棟子。味類欖。亦可蜜漬鹽藏。以充食物。致遠。

菴摩勒。味甘寒。無毒。主風虛熱氣。補益強氣。合鐵粉

一斤用。變白不老。取子壓汁和油塗頭。生髮去風

癢。令髮生如漆黑也。又主丹石傷肺。上氣欬嗽。久

服。輕身延年長生。服乳石人。宜常食之。爲末點湯

服。解金石毒。解硫黃毒。

毗梨勒

毗梨勒。出西域。及南海諸國。嶺南交受等州。樹似胡桃子。形亦似胡桃核。似訶

梨。勒而圓短。無稜。用亦同。法。番人以此作漿。甚熟。



毗梨勒。味苦寒。無毒。主風虛熱氣。功同菴摩勒。又煖

腸腹。去一切冷氣。作漿染鬚髮。變黑色。

○附方

治大風。用毗梨勒燒灰。頻擦之效。

五斂子

五斂子。出嶺南及閩中。閩人呼為陽桃。其大如拳。其色青黃潤綠。形甚詭異。狀

如田家碌碡。上有五稜。如刻起。作翅脊形。皮肉脆軟。其味初酸久甘。其核如柰。五月熟。一

樹可得數石。十月再熟。以蜜漬之。甘酢而美。俗亦晒乾。以充果食。又有三廉子。蓋亦此類

也。○異物志云。三廉。出熙安諸郡。南人呼稜。為廉。雖名三廉。或有五六稜者。食之多汁。味

甘且酸。尤宜與眾果參食。



味酸甘澀平。無毒。主風熱生津止渴。

子實

五子樹。今潮州有之。其實大如梨。而內有五核。故。

味甘溫。無毒。主霍亂。金瘡。宜食之。

實

樞生深山中。其似桐而不似杉。有牝牡。牡者華而牝者實。冬月開黃圓花。結實上

小如棗。其核長如橄欖。莢有尖者。不尖者。無稜而殼薄黃色。其仁可生啖。亦可焙收。以小

而心實者為佳。一樹及數十斛。

甘平澀。無毒。治五痔。去三蟲。蟲毒。鬼疰。惡毒。

助筋骨。行榮衛。明目。輕身。令人食不可同。

食。生斷節風。又上。隼人丹。溪曰。榧子。肺家果。



也。火炒食之香酥甘美。但多食則引火入肺。大腸受傷爾。○榧子殺腹間大小蟲。小兒黃。有蟲積者。宜食之。蘇東坡詩云。驅除三彭蟲。已我心腹疾。是矣。○物類相感。云。榧煮素羹。味更甜美。榧子同甘蔗。食其渣。自草。猪脂炒榧。黑皮自脫。又云。榧子皮反菘豆。能殺人也。榧華味苦。治水氣。去赤蟲。令人好色。不可久服。

○附方

治好食茶葉。面黃生蟲。每日食榧子七枚。自愈。



海松子

出新羅國香美殊勝番人當果食之中
原雖有小而不及塞上者佳好也○松

子有南松北松華陰松形小殼薄有斑極香

新羅者肉甚香美○李時珍曰海松子出遼

東及雲南其樹與中國松樹同惟五葉一叢

者毳內結子大如巴豆而有三稜一頭尖爾

久收亦油中國松子大如

栢子只可入藥不堪果食

海松子味甘小溫無毒治骨節風頭眩去死肌變白

散水氣潤五臟不飢逐風痺寒氣虛羸少氣補不

足潤皮膚久服輕身延年不老潤肺治燥結欬嗽

食胡羊肉不可食松子○李時珍曰服食家用松

子皆海松子曰中國松子肌細力薄只可入藥耳



按列仙傳云偓佺好食松實體毛數寸走及奔馬
又犢子少在黑山食松子茯苓壽數百歲又赤松
子好食松實天門冬石脂齒落更生髮落更出莫
知所終皆指此松子也

○附方

服食松子法七月取松實過時卽落難收也去殼
擣如膏收貯每服雞子大酒調下日三服百日身
輕二百日行五百里絕穀久服通仙

治大便秘虛秘松子仁栢子仁麻子仁等分研細服

檳榔

李時珍口賓與郎乃賈客之稱南方草木狀言賈勝族客必先呈此果若邂逅不設

用相嫌恨則檳榔名義蓋取於此○檳榔樹初生若筍竿積硬引莖直上莖幹頗似桄榔

椰子而有節旁無枝柯條從心生端頂有葉如甘蔗條派開破風至則如羽扇掃天之狀

三月葉中腫起一房因自拆裂出穗凡數百顆大如桃李又生刺重累於下以護衛其實

五月成熟剥去其皮煮其肉而乾之皮皆筋絲與大膠皮同也嶺南人噉之以當果食言

南方地濕不食此無以祛瘴厲也生食其味苦澀得扶留藤與屋瓦子灰同咀嚼之則柔

滑甘美也○喻益期云檳榔子既非常木亦特異大者二圍高者九丈葉叢樹端房結柔

下華秀房中子結房外其擢穗似黍其綴似穀其皮似桐而厚其節似竹而概其內空

其外裂其屈如伏虹其伸如繩本不大亦不小上不傾下不叶調直亭亭千百如一歩



林則寥朗，其則蕭條，信可長吟遠想。但性不耐霜，不得其植，必賞是樹。海南遠然萬里，弗過長者之日，令人恨深也。

檳榔。味苦辛溫。澀。無毒。主消穀逐水。除痰癖。殺三蟲。

伏尸寸白。除一切風。下一切氣。通關節。利九竅。除

煩破癥結。賁豚膀胱諸氣。五膈氣。風令。小脚氣水。

心痛積聚。瀉痢後重。心腹諸痛。小便氣秘。痰

喘急。療諸瘧。禦瘴厲。○李時珍曰。檳榔生食。必

留藤蚘子。灰相合嚼之。吐去紅水一口。乃滑

下氣消食。此三物相去甚遠。為物各異。而



相成相合如此。亦爲異矣。俗謂檳榔爲命賴扶留。以此能傷真氣不可多食。按羅大經鶴林玉露云。嶺南人以檳榔代茶禦瘴。其功有四。一曰醒能使之醉。蓋食之久則熏然頰赤。若飲酒然。蘇東坡所謂紅潮登頰醉檳榔是也。二曰醉能使之醒。蓋酒後嚼之則寬痰下氣。餘醒頓解。朱晦菴所謂檳榔收得爲祛痰是也。三曰飢能使之飽。四曰飽能使之飢。蓋空腹食之則克然氣盛如飽。飽後食之則飲食快然易消。又且賦性疏通而不洩氣。稟味嚴



正而更有餘甘。有是德。故有是功也。又按吳興章
傑瘴說云。嶺表之俗。多食檳榔。日至十數。夫瘴厲
之作。率因飲食過度。氣痞積結。而檳榔最能下氣
消食去痰。故人忸於近利。而闇於遠患也。夫嶠南
地熱。四時出汗。人多黃瘡。食之則臟氣疎洩。一旦
病瘴。不敢發散攻下。豈盡氣候所致。檳榔蓋亦爲
患。殆未思爾。又東陽盧和云。閩廣人常服檳榔。云
能祛瘴。有瘴服之可也。無瘴而服之。寧不損正氣
而有開門延寇之禍乎。南人喜食此果。故備攷諸



說以見其功過焉。又朱晦菴檳榔詩云憶昔南遊日。初嘗面發紅。藥囊知有用。茗盃詎能同。蠲疾收時效。脩真錄異功。三彭如不避。糜爛七非中。亦與其治疾殺蟲之功。而不滿其代茶之俗也。

○附方

治虻蟲攻痛。用檳榔二兩。酒二盞。煎一盞。勺二次服。

大腹子

一名大腹檳榔。一名豬檳榔。出嶺表海

南。即檳榔中一種。腹大形扁而味澀者。是矣。彼中喚之以扶留藤。蚶子殼灰。拌和食之。以辟除瘴厲。



大腹子。味辛。溫。無毒。與檳榔同功。大腹皮。味辛。微

溫。無毒。治冷熱氣。攻心腹。大腸壅毒。痰膈醋心。下

一切氣。止霍亂。通大小腸。健脾胃。開胃。降逆氣。消肌

膚中水氣。浮腫脚氣。壅逆瘴瘧。痞滿不舒。胎孕惡

阻脹悶。

椰子

一名越王頭。按稽含南方草木狀云。相傳林邑王與越王有怨。使刺客乘其醉。取其

首懸於樹。之為椰子。其核猶有兩眼。故俗謂

之越王頭。其漿猶如酒也。此說雖謬。而俗

傳以為口實。南人稱其君長為爺。則椰名蓋

取於爺義也。椰子。嶺南州郡皆有之。木似

枕。椰無枝條。高丈餘。葉在木末。如束蒲。其實

大如瓠。垂於枝間。如掛物然。實外有粗皮。如



儂包皮內有堅殼圓而微長殼內有膏白如
 豬膏厚半寸許味如胡桃膏內裹漿四五
 如乳飲之冷而動氣醺人殼可爲器肉可糖
 煎寄遠作果甚佳○寇宗奭曰椰子開之有
 汁白色如乳如酒極香別是一種氣味強名
 爲酒中有白瓠形圓如栝樓上氣細瓏亦白
 色而微虛其紋若婦人裙褶味亦如汁與着
 殼一重白肉皆榨煎爲果其殼可爲酒器
 如酒中有毒則酒沸起或裂破今人或漆或
 鑲卽失用椰子之義○李時珍曰椰子乃果
 中之大者其樹初栽時用墮置根下則易發
 木至斗大方結實大者五六圍高三四丈木
 似栝榔檳榔之屬通名三枝其葉在木頂長
 四一尺直聳指天狀如桐葉如鳳尾二月
 着花成穗出於葉間長二三尺大如五斗器
 仍連着實一穗數枚小者如栝樓大者如寒
 瓜長七八寸徑四五寸懸着樹端六七月熟
 右椰皮包之皮內有核圓而黑潤甚堅硬厚



二三分殼。有白肉。瓢如凝雪。味甘美如牛乳。瓢內空處有漿。以合鑽帶傾出。清美如酒。若久者則混濁不佳矣。其殼磨光有斑。縷點紋。橫破之。可作壺爵。縱破之。可作瓢。物也。又唐史言。唐人以其花。連酒飲之。亦醉也。類書有青田。其樹頭酒。嚴樹酒。皆椰酒。椰花之類。

並附
於後

椰子瓢。味甘平。無毒。主益氣。治風。食之不飢。令人面

澤。椰子漿。味甘溫。無毒。止消渴。治吐血。水腫。去風

熱。丹溪曰。椰子生海南極熱之地。土人賴此解夏

月毒渴。天之生物。各因其材也。椰子皮味苦平。無

益。血。吐逆霍亂。煮汁飲之。治卒心痛。燒



存性。研以新汲水。服一盞。椰子殼爲酒器。酒有毒。則沸起。又治楊梅瘡。筋骨痛。燒存性。臨時炒熱。以
成酒。泡服二三錢。煖覆取汗。其痛卽止。

○附錄

青田核

古今注云。烏孫國有青田核。狀如桃核。大如數斗。剖之盛水。則變

成酒味。其飲盡。隨卽注水。隨盡隨成。但不可久。久則

之樹頭酒

緬甸在滇。有樹頭棗。高五

實下。剖其質。汁流於罇中。以成酒。名樹頭酒。或不

用麴。惟取汁。葵爲白糖。其樹卽具樹也。緬人取其
葉寫。嚴樹酒。一統志云。瓊州有嚴樹。搗其皮。葉浸
以清水。和以梗釀。或入石榴花葉數



日成酒能
安石榴取

無漏子

棗

梁書云頓遜國有酒樹
杯中數日成酒蓋此類也

一年棗一
表錄云廣州有一種波斯國狀如

旁

三四丈至巔四回其生十餘枝葉

如櫻

土人呼為海樹木三五年一着子

每

十類都類北青棗船商携至

中原色類砂糖皮肉軟爛味極甘似北地天

蒸而其核全別兩頭尖雙卷而圓如小

塊不礦種之不生蓋蒸者也○西陽雜俎

云波斯棗生波斯國彼人呼為窟莽樹長四

五丈圍五六尺葉似土藤不凋二月生花狀

如蒸花有兩脚漸漸罅中有十餘房子長

二寸黃白色狀如棟子有核六七月熟則子

黑狀類乾棗食之如飴也又輟耕錄云

四川成都有金果樹

五六十丈圍三四尋挺

上有葉如櫻櫚皮如龍葉如鳳尾實如棗



而大，每歲仲冬，有司具祭，故采，令醫工以刀
剝去青皮，石灰湯淪過，入冷熱蜜浸，換四次，
瓶封進獻，不如此法，則生澀不可食，番人名為苦魯麻，即此物也。

無漏子。味甘温。無毒。補中益氣。除痰嗽。補虚損。好顏

色。令人肥健。

枕椰子

枕椰木，嶺南二廣州郡皆有之，人家亦
植之庭院間，其木似栢欄而堅硬，斫其

內取麩，大者至數石，食之不飢，其皮至柔，堅
韌，可以作纜，其子作穗生木端，不拘時月采

之。○廣志云：枕椰木，太者四五圍，高五六丈，
拱道無旁枝，巔上生葉數十，破似櫻葉，其木

肌堅，斫入數寸，得粉赤，色可食，又海槎錄
云：枕椰木，身直如杉，又如櫻欄，椰子檳榔波

斯棗，諸樹而稍異，有節似竹，樹杪挺出數
椽，開之花，成穗，綠色，結子如非，不，每條不下百



穎，一樹近百餘條，山圍懸掛，若傘，極其可愛。木性最重，色類花梨，而多紋，亦船用代鐵鎗。

鋒銳甚利。

栳榔，味苦平。無毒。主破宿血。栳榔麩味甘平。毒。

作餅炙食，其美令人不飢。補益虛羸，損乏腰痠，無力。

久服輕身辟穀。

紗木麩，紗音梭，按蜀記云，紗木生南中八郡，樹高十餘丈，闊四五圍，峰頭生葉，兩邊行

列如飛鳥翼，皮中有白麩石許，搗篩作餅，或磨屑作飯食之，彼人呼為紗麩，輕滑美好，勝

於栳榔麩也。

紗木麩味甘平，泄無毒。主補益虛冷，消食，久食不飢。



長生

波羅蜜

波羅蜜，梵語也。因此果味甘，故借名之。生交趾南番諸國，今嶺南滇南亦有之。樹高五六丈，形類冬青，而黑潤倍之，葉極光淨。冬夏不凋，樹至斗大方結實，不花而實出於枝間，多者十數枚，少者五六枚，大如冬瓜，外有厚皮裹之，若栗毬，上有軟刺，礪研五六個月，時顆重五六斤，剝去外皮，殼內肉層疊，稠囊食之，味至甘美如蜜，香氣滿室，一實凡數百核，核大如棗，其中仁如栗黃，煮炒食之，甚佳。果中之大者，惟此與椰子而已。

波羅蜜味甘香，酸平，無毒。止渴解煩，醒酒益氣，令人悅澤。

核中仁補中益氣，令人不飢輕健。

無花果

無花果，出揚州及雲南，今吳楚閩越人亦或折枝插成，枝柯如枇杷樹，三月



發葉如花構葉五月內不花而實實出枝間
 狀如木饅頭其內虛軟采以鹽漬壓實令扁
 日乾充果食熟則紫色軟爛甘味如柿而無
 也按方輿志云廣西優曇鉢不花而實狀
 如枇杷又酉陽雜俎云阿駟出波斯拂林人
 呼為底珍樹長丈餘枝葉繁茂有丫如篋麻
 無花而實色赤類柰柿一月而熟味亦如柿
 二書所說皆即此果也又有文光果天仙果
 古度子皆無花
 之果並附於後

無花果味甘平無毒開胃止洩痢治五痔咽喉痛葉
 味甘微辛平有小毒治五痔腫痛煎湯頻熏洗之

○附錄

文光果

出景州形如無花果肉味如栗五月成熟

天仙果

出四川樹高八尺葉似



荔枝而小無花而實子如櫻桃，累累綴枝間，六月
月熟，其味至甘，宋祁方物贊云：有子綴枝，不
實，薄言采之。
味埒蜂蜜。
古度子 出交廣諸州，樹葉如栗，不
及攄子而色赤，味酸，煮以爲饘，食之，若
數日不煮，則化作飛蟬，穿皮飛去也。

阿勃勒

阿勃勒，生拂林國，狀似皂莢而圓長，味
甘好啣。○李時珍曰：此卽波斯皂莢也。

按段成式酉陽雜俎云：波斯皂莢，彼人呼爲
忽野簪，拂林爲阿梨樹，長三四丈，圍四

五尺，葉似枸櫞，短小，經寒不凋，不花而實，
莢長二尺，中有隔，隔內各有一子，大如指頭，

赤色，至堅硬，中黑，
如墨，味甘如飴。

阿勃勒味甘寒，無毒。主心膈間熱，骨蒸寒熱，殺三蟲。

炙黃入藥治

痰通經絡，療小兒疳氣。



○附錄

羅望子

按桂海志云羅望子出廣西殼長數寸如肥皂及刀豆色正丹內有二三子甚甘美

彼中煨食之
以充果餌

沙棠果

按呂氏春秋云果之六者沙棠之實今嶺外寧鄉瀧水羅浮山中皆有之木似

如棠黃花赤實其味如李而無核

沙棠果味甘下無毒食之却水病

榑子

音榑子似梨生江南左思吳都賦榑子禦霜最也李時珍曰榑留二果名按荆

陽異物志云榑子樹南越丹陽諸郡山中皆有之其實如梨冬熟味酢留子樹生交廣武平與古諸郡山中三月着花結實如梨七八月熟色黃味甘酢而核甚堅



椀子。味甘。澀平。無毒。生食之。止水痢。熟和蜜食之。治

嗽。

麋目

出交趾。九真武平興古諸處。樹高大似棠。梨。葉似楮。而皮白。二月生花。仍連着子。大者如木瓜。小者如梅李。七八月熟。色黃。味酸。以蜜浸食之佳。

麋目。味酸。甘寒。無毒。多食生痰。

都桷子

桷音角。一名構子。按魏王花木志云。都桷樹出九真交趾野。二三月開花。赤色。子似木瓜。八九月熟。里民取食之。味酢。以鹽酸漚食。或蜜藏皆可。

都桷子。味酸。澀平。無毒。益氣。止洩。安神。溫腸。治痔。解

酒。止煩渴。久服無損。



都念子

一名倒捻子，生嶺南，隋煬帝時進百株植於西苑，樹高丈餘，葉如白楊，株柯長

細，心金色，花赤如蜀葵，子如小棗，蜜漬食之，甘美益人，嶺表錄云：倒捻子，窠叢不大，葉如苦李，花似蜀葵，小而深紫，南中婦女多用染色，子如軟柿，外紫內赤，無核，頭上有四葉如柿蒂，食之必流其蒂，故謂之倒捻子，今人訛而為都念子也，味甚甘美。

都念子。味甘酸溫。無毒。治痰。救噦。氣。暖腹臍。益肌肉。

都咸子

都咸子，生廣南山谷，其樹如李，子大如指，取子及皮葉曝乾作飲，極香美也，方草木狀云：都咸樹，出日南，三月生花，仍連着實，大如指，長三寸，七八月熟，其色正黑。

都咸子。味甘平。無毒。火乾。作飲。止渴潤肺。去煩除痰。

煎服之。去傷寒清涕。欬逆上氣。



摩厨子

摩厨子，生西域及南海并斯調園。子如瓜，可為茹，其汁香美。如中國用油，陳祈

暢異物志贊云：木有摩厨，生自斯調，厥汁肥潤，其澤如膏，馨香馥郁，可以煎熬。彼州之人以為嘉穀。○摩厨二月開花，四五月結實如瓜狀，又有齊墩果，德慶果亦其類也。并附後

摩厨子味甘香平無毒。主益氣潤五臟安神養血。生

肌久服令人肥澤輕身。

○附錄

齊墩果

酉陽雜俎云：齊墩樹生波斯及瑤林國，高二三丈，皮青白花似柚，極香。子似陽桃，五

六月熟。西域人壓為油，以煎餅果，如中之用巨勝也。德慶果一統志云：廣

之其樹冬子大如杯炙而食之，味如猪肉也。



韶子

韶子，生嶺南，葉如栗，赤色，子亦如栗，有棘刺，破其皮，內有肉如猪肪，着核不離，味甘，酢核如荔枝，又有山韶子，夏熟，色正紅，肉如荔枝，藤韶子，秋熟，大如皂。

韶子味甘溫，無毒，主暴痢，心腹冷氣。

馬檳榔

馬檳榔，生滇南、金齒、沅江諸夷地，蔓生，結實大如葡萄，紫色，味甘，內有核，頗似大楓子，而殼稍薄，圍長斜扁，不等，核內有仁，亦甜。

馬檳榔實及核仁，味甘寒，無毒，難產臨時細嚼數枚

井青水送下。須臾立產，再以四枚去殼，兩手各握

二枚，惡水自下也。欲斷產者，常嚼二枚，水下。久則

子宮冷，自不孕矣。又傷寒熱病，食數枚，冷水下，惡



瘡腫毒。內食一枚。冷水下。外嚼塗之。無所傷。凡嚼之者。以冷水一口咽下。其甜如蜜。亦不傷人也。

枳椇 音止矩。一名木蜜。一名雞距子。樹高大如白楊。枝柯不直。子着枝端。噉之甘美如飴。

八九月熟。江南特美之。謂之木蜜。能敗酒味。

若以其木為柱。則屋中之酒皆薄也。昔有南人脩舍。用此木。誤落一片入酒甕中。酒化為

水。○陳藏器曰。木蜜樹生南方。人呼白石木。

枝葉俱甜。嫩葉可生噉。味如蜜。老枝細破。煎

汁成蜜。倍甜。止渴解煩也。李時珍曰。枳椇

木高三四丈。葉如大如桑椹。夏月開花。枝頭

結實如雞爪。形長寸許。紐曲開作二三歧。儼

若雞之足距。嫩者青色。經霜乃黃。嚼之味甘

如蜜。每開歧盡處。結一二小子。狀如蔓荊子。內有扁核。色赤如酸棗仁。飛鳥喜巢其上。故宋玉賦曰。枳椇來巢。曲暉云。婦人之贊。棋榛



臍脘即此也。鹽藏荷裹，可以備冬儲。

枳椇味甘平，無毒。主頭風、小腹拘急、止渴除煩、去膈上熱、潤五臟、利大小便、解酒毒、止嘔逆、辟蟲毒。丹溪曰：一男子年三十餘，因飲酒發熱，又兼房勞虛乏，乃服補氣血之藥，加葛根以解酒毒，微汗出，人反懈怠，熱如故。此乃氣血虛，不禁葛根之散也。必須雞距子解其毒。遂煎藥中加而用之，乃愈。○東坡眉山集云：揭穎臣病消渴，日飲水數斗，飯亦倍常，小便頻數，服消渴藥逾年，疾日甚，自度必死。子



令延蜀醫張肱診之。笑曰：君幾誤死。乃取麝香當
門子。以酒濡潤。作十許丸。用枳椇子煎湯吞之。遂
愈。問其故。眩曰：消渴消中。皆脾衰腎敗。土不制水
而成斯疾。今頴臣脾脈極熱而腎氣不衰。當由果
實酒物過度。積熱在脾。所以食多而飲水。水飲既
多。溺不得不多。非消非渴也。麝香能制酒果花木
枳椇亦勝酒。屋外有此木。屋內釀酒多不佳。故以
此二物爲藥。以去其酒果之毒也。

○附方

治腋下狐臭。枳椇樹上鑿孔取汁一二碗。用青木香、東桃、西柳、七姓婦人乳。一處煎一二沸。就熱於五月五日雞鳴時洗了。將水放在十字路口。速回勿顧。卽愈。只是他人先遇者必纏去也。

治死胎不出。用枳椇樹上葉十四片。水酒各一盞煎八分服效。

治人面目卒得赤黑。丹如疥狀。不急治。延及遍身則死。枳椇樹東行根一段煎汁服。立效。

治鼻孔生瘡。槲木蜜子。極妙。

異果類

津符子

產緬甸州。思。千金方云。味苦平滑。多食令人口爽。不似五味。

津符子。味苦平滑。主益心血。養肺金。止渴生津液。多

食口爽。失滋味。又治洩痢不止。養和五臟。久食輕

身明目。

○附方

治男子婦人虛勞。咳嗽吐唾。腫膿血。肺癰。肺痿。聲啞。

欲死之症。每日啖津符子十枚。一月勿間。斷即愈。

極驗。



必思答

必思答味甘無毒主調中順氣滋肺金定喘急久食
毒調中順氣出口潤田地

利人。

○附方

治三日癘百藥不效用必思答三枚酒一盞煎去

半飲之即止。

治難產不下及子死腹中或胞衣不出必思答七

枚酒煎服之即下。

甘劍子

范成大桂海志云狀似巴欖子仁附肉
有白鬚不可食發人病北人呼為海胡



排

甘劍子味甘氣烈治脾胃虛寒食少洩利不可多食
發宿病。

○附方

治痢疾久不止形體羸瘦下虛脫百方不效用
甘劍子七簍連殼煨為末空心酒下主服即止再
用調理藥。

揚搖子

沈蔡異物志云生閩越其子生樹皮中
身體有脊形甚異而味甘無奇色青長

五



揚搖子。味甘溫無毒。主和中益氣。潤肌膚。好顏色。通

百脉。強筋骨。

海梧子

稽含草木狀云。出林邑。樹似梧桐色白。葉似青桐。其子如大栗。肥甘可食。

海梧子。味甘平。無毒。肥美適口。利大小腸。益志慧。開

心明耳目。

○附方

治心下怔忡。夜多惡夢。易于忘失。每日空心食海

梧子十數枚。月餘自愈。

治疝氣囊大如斗。用海梧子七个。燒灰服之。效。



木竹子

桂海志云皮色形狀全如大棗
把肉味甘美秋冬實熟出廣西

木竹子味甘平。主清熱利百脉。通竅水臙。止渴生津。

解暑消酒。治吐逆不食。關格閉拒不通。脾虛下陷。

肛門墜脫不飲。清熱涼大腸。去積血。利耳目。治欬。

逆上氣。

檜罌子

桂海志云大如半升。盤數十房。攢聚成
毬。每房有絳冬生青。至夏紅破。味甘出

廣西

檜罌子味甘。主補脾胃。固元氣。制伏亢陽。扶持衰土。

清神益血。寬痞消痰。能消酒毒。止酒後發渴。利頭。



目。開心益智。

○附方

治婦人不孕。用檜苦子入好酒內浸三日。日日飲之。百日后當懷胎。

治目生障翳漸漸昏暗。視物不明。用檜苦子浸白蜜內。每日連蜜啖一顆。一月即退。

羅晃子

桂海志云。狀如橄欖。其皮七重。出廣西。海槎錄云。橫州出九層皮果。至九層方

見肉也。夏熟味如栗。

羅晃子。味甘。溫。治臟腑生蟲。及小兒食泥土腹痛。



地 硬養肝胆明目去腎止欬退熱解利風邪治
煩降火

○附方

治翻胃吐食食下卽出或朝食暮吐暮食朝吐用
羅晃子七枚煨存性每日酒調下方寸匕服完爲
度。

治腹中虻蟲上攻心下大痛欲死面有白斑用羅
晃子牽牛子各七枚水煎服蟲自下。

治疝痛極凶者用羅晃子七个酒煎服大效。

榘子

南州記云，出九真交，樹生子如桃實，長寸餘，二月開花，連着子，五月熟，色黃，鹽漬

食之，味酸似梅。

小酸平涼，主清心潤肺，止渴生津，制亢極之陽

炎蒸之暑氣，又降三焦，火治鼻中出血，及

牙宣。

方

及牙齦出血不止，用榘子核連仁燒存性

入效。

南州記云，樹生交趾山谷，三月開花，似連着子，五六月熟，入鹽漬，味



王寧心志養血脈解暑渴利水

津

氣喘急止渴除煩清熱潤肺滋命門益

刀

蒸勞熱四肢瘦削如枯柴用夫編子同白鴨

不用鹽醬日日啖之嘍鴨三頭見效

椰子

劉欣期交州記云出交趾樹
高丈餘其味甘美如胡桃

子味甘平主潤肺止渴清熱祛風暑溼氣治瘡



癰治山嵐瘴氣所侵變成痰瘧寒熱往來頭痛痰

逆

○附方

治寒濕邪氣足膝屈弱不能步履用白緣子一斤

春爛浸酒日飲一次月餘即愈

繫彌子

郭義 志云狀圓而細赤如軟棗其味初苦後甘可食

繫彌子味甘平無毒主益五臟悅人面去頭面

諸風

○附方



治產後痢疾不止。用熬彌子一合，酒水各一盞，煎八分，空心服，極效。

人面子

草木狀云，出南海，樹似含桃，子如桃實，無味，以蜜漬可食，其核正如人面，可玩。

視穆方輿勝覽云：人面子，出廣中，大如梅李，春花夏實，至秋方熟，蜜煎甘酸可食，其核兩邊似人面，耳目口鼻無不具足。

人面子味甘平，無毒，主醒酒解毒，治風毒，着人遍身，疔瘡成癩，或痛或痒，食之即愈。

○附方

治難產不下。產母手握人面子一枚，單日右手握。



雙日左手握。卽下。

治小兒驚癇邪氣。目上視。手足搐搦。角弓反張。用

人面子核燒灰服之。大效。

四味果

段成式酉陽雜俎云。出祁連山。木生如棗。剖以竹刀則甘。鐵刀則苦。木刀則酸。

蘆刀則辛。行加得之。能止飢渴。

四味果味甘苦酸辛。無毒。主明目養肝。寧神定志。和

胃進食。下氣止欬。

○附方

治腎虛腰痛。不能反側。用四味果。同狗腰子煮熟。



同食每日一次。一月。

黃皮果

海槎錄云。如棟子及

與西橫州狀水而味酸。

黃皮果味酸平。無毒。主

逆痰水。胸膈滿痛。虻蟲上

攻。心下痛。

千歲子

草本志云。出交趾。蔓生子。在根下。鬚綠色。交加如織。一苞恆二百餘顆。皮殼青

黃色。殼中有肉如栗。味亦如之。乾則殼肉相離。撼之有聲。桂海志云。狀似青黃李。味甘。

千歲子味甘平。主和中益胃。利肺除熱。止渴解酒。涼

暑氣。

○附方



治小便秘塞不通。用千歲子十數枚。打碎。水煎。汁飲下。即通。

治發背惡瘡。用千歲子不拘多少。春爛如泥。以醋調塗之。三次見效。

侯騷子

酉陽雜俎云。夏生子大如雞卵。既甘且冷。消酒輕身。王太僕曾獻之。

侯騷子味甘寒無毒。食之不飢。延年強健。消酒除淫。治黃疸。小便不利。色黃如金。口渴煩熱。齒痛。牙宣。出血不止。

○附方



治小兒重舌木舌用侯騷子核燒灰摻之或用蜜調塗之極妙。

治乳癰發背一切無名腫毒用侯騷子煎湯飲之再搗塗之大效。

治鬼邪着人以侯騷子七个桃柳枝各五个懸患人床前即去。

酒杯藤子

崔豹古今注云出西域藤大如臂花堅硬可以酌酒文章映澈實大如指

味如豆蔻食之消酒張騫得其種於大宛

酒杯藤子味甘辛平無毒消食下氣消酒止渴辟邪



山棗味甘平。無毒。主中。心氣飛尸邪蠱。心腹卒亡。狂邪鬼神。鬼疫溫瘧。夢寐邪惡氣。心神顛倒不寧。昏冒如癡。

○附方

治驚癇恍惚。語言不倫。歌笑不徹。用簡子核七枚。燒末。入硃砂少許。薑湯下方寸匕。

山棗

寰宇志云。出廣西肇慶府。葉似梅。果似荔枝。九月熟可食。

山棗味甘溫。無毒。主和脾胃。補元氣。益血壯神。

隈支

宋祁益州方物圖云。生邛州山谷中。樹高丈餘。枝脩而弱。開白花。實大若雀卵。狀似

黃膚甘

隈支味甘無毒治七種疝氣及一切瘡瘍疥癬

九層皮果

出橫州其味如栗一月熟人嗜之剝皮九層方見肉也

九層皮果味甘治小兒初生無皮燒灰傅之

蔬果類

在木曰果 在地曰蔬

甜瓜

瓜類不同其用有二供果者為果瓜甜瓜西瓜是也供菜者為菜瓜胡瓜越瓜是也

甜瓜北土中州種蒔甚多二三瓜下種延蔓而生葉大數寸五六片花開黃色六七月瓜熟其類最繁有團有長有尖有扁大或徑尺小或一捻其稜或有或無其色或青或綠或黃斑慘斑或白路黃路其瓢或白或紅其子或黃或赤或白或黑按王禎農書云瓜品甚



多不可枚舉以狀得名則有龍肝虎掌兔頭
狸首羊髓蜜筒之類以色得名則有烏瓜
黃瓜白瓜小青大斑之別然其味不出乎
甘香而已廣志惟以遼東燉煌廬江之瓜爲
勝然瓜州之大瓜陽城之御瓜西蜀之溫瓜
永嘉之寒瓜未可以優劣論也甘肅甜瓜皮
瓢皆甘勝糖蜜其皮曝乾猶美浙中一種除
瓜種於陰處熟則色黃如金膚皮稍厚藏之
至春食之如新此皆種藝之功不必拘以土
也甜瓜子曝裂取仁可克果食凡瓜最畏
一會觸之甚
至一帶不收

甜瓜瓢味甘素滑有小毒止渴除煩熱利小便通三

焦間壅塞氣治口鼻瘡暑月食之永不中暑
惡思
邈曰多食發黃疸令人虛羸多忘解藥力病後食

多。或反胃脚氣人食之患。不除也。多食瓜作
脹者。食鹽花卽化。或入水。漬便消。張華博物志

言。人以冷水漬至膝。可頓。瓜至數十枚。漬至

其。啖轉多。水皆作瓜氣也。力。漬消瓜亦物性也。

瓜。最忌麝與酒。凡食瓜過多。但飲酒及水。服麝香。

尤。勝於食鹽漬水也。冠宗奭曰。甜瓜雖解暑氣。

而性冷。消損陽氣。多食。不下利者。貧下多。

深秋作痢。最爲難治。以蜜浸收之。良。皮亦

什。時珍。取寒曝而食之。



稽聖賦云。瓜寒於曝

方一 此物性之四

冀洛都賦云。瓜則消

解渴療饑。又奇

方云。昔有男子病膿

痛不可忍。以水浸甜

瓜食數枚。即愈。此亦消暑

也。瓜子仁味甘寒

無毒。主腹內結聚破潰膿

為腸胃內壅要藥

止月經太過。研去油服。清肺潤腸。和。中止渴。炒食

補中宜人。瓜蒂味苦寒。有毒。治大水。身面四肢浮

腫。下水殺蠱毒。欬逆上氣。食諸果病在胸腹中

皆吐下之。去鼻中瘕肉。療痘。吐風熱痰涎。治風



眩頭痛。癩疔喉痺。頭目不
得麝香細辛。治鼻
不聞香臭。蔓治女人月經
絕。同使君子各半兩。
甘草六錢爲末。每服酒下二錢。
花治心痛欬逆。葉
主人無髮。搗汁塗之卽生。

○附方

治腸癰症。小腹腫痛。小便似淋。或大便難澀。下膿
用甜瓜子一合。當歸炒一兩。蛇蛻一條。咬咀。每服
四錢。水一盞半煎一盞。食後服。利下惡物爲愈。
治黃疸。甜瓜蒂爲一。吹鼻中。流出黃水爲妙。

西瓜

一名寒瓜。契丹破回紇始得此種。以生糞覆而種之。結實如斗大。而圓如匏。色如青

玉。子如色。或黑。色。北地多有之。今南方

亦有。味稍不及。二月下種。蔓生。花葉皆如

瓜。七八月熟。有圓及徑尺者。長至二尺者。其

稜或有或無。其色或青或綠。其瓢或白或紅。

紅者味尤勝。其子或黃或紅。或黑或白。白者

味更劣。其味有甘有淡有酸。酸者為下。其瓜

子曝裂取仁。生食炒熟俱佳。皮不堪啖。亦可

蜜煎醬藏。一種楊溪瓜。秋生冬熟。形略長扁

而大。瓢色如膽脂。味勝。可留至

次年。云是異人所遺之種也。

西瓜味甘寒無毒。主消煩止渴解暑熱。療喉痺。寬中

下氣。利小水。治血痢。解酒毒。含汁治口瘡。延壽書

北人稟厚。食之猶慣。南人稟薄。多食易至霍亂。西



瓜性寒解熱。有天生白虎湯之號。然亦不宜多食。
○李時珍曰。西瓜甜瓜皆屬生冷。世俗以爲醒劑。
灌頂甘露酒。心取其一時之快。不知其傷脾助濕
之害也。真西山衛生歌云。瓜桃生冷宜少殮。免致
秋來成瘧痢。是矣。又李廷飛延壽書云。防州太守
陳逢原。避暑食瓜過多。至秋忽腰腿痛。不能舉動。
遇商助教療之。乃愈。此皆食瓜之患也。又洪忠宣
松漠紀聞言。有人苦目病。或令以西瓜切片曝乾。
日服之。遂愈。由其性冷降火故也。○相感志云。

食西瓜後食其子。卽不噫瓜氣。以瓜剝破曝日中少頃食。卽冷如水也。得酒氣。近糯米。卽易爛。猫踏之。卽易沙。○西瓜水。消一切人畜毛髮。牛馬駿製巾帽。犯之卽爛。皮味甘涼無毒。主口舌唇內生瘡。燒研噙之。仁與甜瓜仁同。

○附方

食瓜過多成痲。瓜皮煎湯解之。

金鷲蛋

瓜色淡黃。形同鷲卵。故名。南土甚多。二月下種。盛夏及熟。皮薄肌細。子小如麥。

桂。未甘美。但瓜太重。



金鷲蛋味甘微寒無毒解暑消渴下三焦火清胃爽

脾多食令人洩瀉

葡萄

一名蒲桃李時珍曰葡萄折藤壓之最易生春月萌色生葉頗似栝樓葉而有五尖

生鬚延

數十丈三月開小花成穗黃白

色仍連着

是編珠聚七八月熟有紫白二

色西人及太原平陽皆作葡萄乾貨之四方

焉中有綠葡萄熟時色綠雲南所出者大如

棗味尤長西邊有瑣瑣葡萄大如五味子而

無核按物類相成志云草作釘釘葡萄立

死以麝香入葡萄皮內則葡萄盡作香氣其

愛憎於他草如此又言其藤穿過棗樹則

實味更美也三元延壽書言葡萄架下不可

飲酒恐蟲尿傷人○史云大宛以葡萄釀

酒富酒萬餘石久十數年不壞張騫

使其種還中國始有蓋北果之最珍



者命太原尚作此酒寄遠也其根莖中空相通暮溉其根而晨朝水浸于中矣

葡萄味甘平澀無毒主筋骨溼痺益氣倍力强志令

人肥健耐飢忍風寒輕身不老延年逐水利小便

時氣痘瘡不出食之或研酒飲甚效丹溪曰東南

人食之多病熱西北人食之無恙蓋能下走滲道

西北人稟氣厚故耳○魏文帝詔羣臣曰葡萄當

夏末涉秋尚有餘暑醉酒宿醒掩露而食甘而不

飴酸而不酢冷而不寒味長汁多除煩解渴又釀

為酒甘於麴蘖善醉而易醒他方之果寧有匹之



者乎。根及藤葉煮汁飲。止嘔噦。及霍亂後惡心。孕婦子上衝心。飲之即安。治腰脚肢腿痛。煎湯淋洗之良。又飲其汁。利小便。通小腸。消腫滿。

嬰菓

音嬰郁。野生林野間。亦可插植。蔓葉花實與葡萄無異。其實小而圓。色不甚紫也。詩

云。六月食嬰菓。即此。

嬰菓味甘酸平。無毒。止煩渴。悅顏色。益氣力。

獼猴桃

一名陽桃。生山谷中。藤着樹生。葉圓有毛。其實形似雞卵。經霜始甘。美可食。皮

堪作紙。獼猴喜食之。今陝西永興軍南山甚多。棧條柔弱。高二三丈。多附木而生。其子十

月爛熟。色淡紅。



猴桃。味酸甘寒無毒。止暴渴解煩熱。壓丹石。下淋石熱壅。調中下氣。主骨節風癰。緩不隨。長年食之太過。令人臑寒。作洩。藤中汁和生薑汁服之。治反

胃。枝葉主殺蟲。煮汁飼狗療癘疥。

甘蔗

音柸。李時珍曰。蔗皆畦種。叢生。最困地。如莖似竹而內實。大者圍數寸。長六七尺。根

下節密。以漸而疎。抽葉如蘆葉而大。長三四尺。扶疎四垂。八九月收莖。可留過春。克果食。

按王灼糖霜譜云。蔗有四色。曰杜蔗。即竹蔗也。絲嫩薄皮。味極醇厚。專用作霜。曰西蔗。作

霜色淺。曰芬蔗。亦名蠟蔗。即荻蔗也。亦可作沙糖。曰經蔗。亦名紫蔗。即崑崙蔗也。止可生

啖。不堪作糖。凡蔗榨漿飲固佳。又不若咀嚼之味。尤為雋永也。



甘蔗味甘平澀無毒。主下氣和中。助脾氣。利大腸。消痰止渴。除心胸煩熱。解酒毒。止嘔噦。反胃。寬胸膈。共酒食。生痰多。食發虛熱。動衄血。相感誌云。同榷子食。則渣軟。○李時珍曰。蔗。脾之果也。其漿甘寒。能瀉火熱。煎煉成糖。則甘溫而助溼熱。蔗漿消渴。解酒。自古稱之。故漢書郊祀歌云。百味甘酒。布蘭生。泰和蔗漿。折朝醒。唐王維櫻桃詩云。飽食不須愁。內熱。大官還有蔗漿寒。是矣。而前人乃謂共酒食。生痰者。豈不知其有解酒除熱之功耶。又謂沙

糖能解酒毒。則不知既經煎煉。便能助酒爲熱。與生藥之性異矣。按羅氏客話云。甘草遇火則熱。麻油遇火則冷。甘蔗煎糖則熱。水成湯則冷。此物性之異。衛生者不可不知。又野史云。盧絳中病疔疾。疲瘵。忽夢白衣婦人云。食蔗可愈。及旦買蔗數挺。食之。翌日疾愈。此亦助中。和脾之驗歟。甘蔗渣燒存性。研末。烏柏油調塗。小兒頭瘡。白禿。頻塗取瘥。燒烟勿令入人目。能使暗明。

○附方

治反胃用甘蔗汁七升生薑汁一升和勻。日日細

呷之。

治小兒口疳用甘蔗皮燒研傅之。

水果類

蓮藕

其根藕其實蓮其莖花葉荷一名菡萏一名芙蓉藕諸處湖澤陂池皆有之以蓮子種

者生遲藕芽重十畝易發清明後起莖生葉

六月七月開花。花有紅白粉紅三色。花心有

黃鬚蕊長寸餘。鬚內即蓮也。花穠蓮房成。該

蒨在房如蜂子在窠之狀。六七月采嫩者生

食脆美。至秋房枯子黑其堅如石。謂之石蓮

子。八九月收之。研去黑殼。貨之。四友謂之蓮

肉。冬月至春。掘藕食之。藕白有孔有絲大者如肱臂長六七尺。凡五六節。大抵野生及紅



花者蓮多藕劣。種植及白花者，蓮少藕佳也。其花白者香，紅者艷，千葉者不結實，別有合歡並頭者，有夜舒荷、夜布畫卷、睡蓮花、夜入水、金蓮花、黃碧蓮花、碧繡蓮花，如繡，皆是異種。故不述。相感志云：荷極寒穴，鼠自去。煎湯洗，鑱垢自新，物性然也。

蓮實

一名

味甘平，潤。無毒。主補中養神，益氣力，除百

疾。久服輕身耐老，不飢延年。補益十二經脈血氣。

安靖上下，君相火邪，交心腎，厚腸胃，固精氣，強筋

骨，補虛損，利耳目，除寒溼，止脾泄，久痢赤白濁，女

人帶下崩中諸血病。多食令人歡喜，搗碎和米作

粥飯食，令人強健。生食過多微動氣，蒸食甚良。大



便燥溼者不可食。○蓮實諸鳥猿猴取得不食。藏
之石室內。人得三百年者食之。永不老也。又雁食
之糞于田野山巖之中。不逢陰雨經久不壞。人得
之。每旦空腹食十枚。身輕能登高涉險也。○李時
珍曰。蓮產於汙泥而不爲泥染。居於水中而不爲
水沒。根莖花實凡品難同。清淨濟用羣美兼得。自
藕密而節節生莖。生葉。生花生藕。由莖蒼而生蕊
生蓮。生莖生薏。其蓮莖則始而黃黃而青。青而綠
綠而黑。中含白肉。內隱青心。石蓮堅剛。可歷永久。

蕙藏生意，藕復萌芽，展轉生生，造化不息，故釋氏用爲引譬。妙理具存，醫家取爲服食，百病可却，蓋蓮之味甘氣溫，而性齋，稟清芬之氣，得稼穡之味，乃脾之果也。脾者黃宮，所以交媾水火，會合金木者也。土爲元氣之母，母氣旣和，津液相成，神乃自生。久視耐老，此其權輿也。昔人治心腎不交，勞傷白濁，有清心蓮子飲，補心腎，益精血，有瑞蓮丸，皆得此理。藕味甘平，無毒，主熱渴，散留血，生肌，久服令人心懽，止怒，止洩，消食，解酒毒，及病後乾渴，擣

汁服止悶除煩開胃治霍亂破瘡後血悶搗膏罨

金瘡并傷折止暴痛蒸食甚補五臟竇下焦開胃

口同蜜食令人腹臃肥不生諸蟲亦可休糧汁解

蟹毒搗浸澄粉服食輕身益年○相感志云藕以

鹽水浸食則不損口同油煨麩米果食則無渣煮

忌鐵器○宋時太官作血音勳血膏音勳血也音勳血 庖人削藕皮

誤落血中遂散煖不凝故知其有破血之功用而

輒效也○李時珍曰白花藕大而孔扁者生食味

甘煮食不美紅花及野藕生食味澀蒸煮則佳夫



藕生於卑汗而潔白自若質柔而身堅居下而有節孔竅瓊瓏絲綸內隱生於嫩弱而發為莖葉花實又復生芽以續生生之脉四時可食令人心懽

可謂靈根矣

藕莖

藕節上發莖五六
月嫩時采為蔬茹

味甘平無毒

生食止霍亂後虛渴煩悶不能食解酒食毒功與藕同藕節味澀平無毒搗汁飲治吐血不止及口鼻出血消瘀血解熱毒產後血悶和地黃研汁入熱酒小便飲又止血唾血血淋溺血下血血痢血崩○李時珍曰一男子病血淋痛脹祈死予以



藕汁調髮灰每服二錢服三日而血止痛除又按

趙潛養痾漫筆云宋孝宗患痢衆醫不效高宗偶

見一小藥肆召而問之其人問得病之由乃食湖

蟹所致遂診視曰此寒痢也乃一斤采藕節搗爛

熱酒調下數服即愈高宗大喜就以擣藥金杵曰

賜之人遂稱為金杵曰嚴防禦家可謂不世之遇

也大抵藕能消痰血而又解蟹毒故也蓮意即蓮

心味苦寒無毒主血渴產後生研末米飲服

二錢止霍亂清心去熱食蓮子不去心令人作吐



蓮蕊鬚味甘、澀、溫、無毒。主清心通腎、固精氣、烏鬚。

顏色益血。止血崩、吐血。蓮花味苦、甘、溫、無毒。

主鎮心

上品

輕蓮房味苦、澀、溫、無毒。主破

血。治血脹、腹痛。產後胎衣不下。酒煮服之。水煮

服之。解野菌毒。止血崩、下血、溺血。荷葉及蒂味苦

平。無毒。止渴、落胞、破血。治產後口乾、心肺躁煩。蒂

名荷鼻。安胎。去惡血、留好血。止血痢、殺草毒。生發

元氣。裨助脾胃。澀精、滑散瘀血。消水腫、癰腫、發痘

癢。治吐血、咯血、衄血、下血、溺血、血淋、崩中。產後惡



血損傷敗血。

○附方

治塵芒入目。藕汁滴入目中即出也。

治鼻衄不止。藕節搗汁飲。并滴入鼻孔。

治脫肛。貼木荷葉焙研酒服二錢。仍以荷葉盛。令患者坐之。

治產後血崩。蓮蓬五个。香附二兩。各燒去性爲末。每服二錢。米飲下。

治胞衣不出。荷葉炒爲末。沸湯下方寸匕。

芰實

一名菱，三角者為芰，兩角者為菱，有湖樂處則有之，菱落泥中，最易生，發有野

菱家，菱皆三月生，蔓延小，葉浮水上，扁而有

尖，光面如鏡，葉下之莖有股如蝦，一莖一

葉，兩兩相差如蝶翅狀，五六月開小白花，背

日而生，晝合宵炕，隨轉移，其實有數種，或

三角四角，兩角無角，菱自生湖中，葉實俱

小，其角勁直刺人，其色嫩青老黑，嫩時剝食

甘美，老則蒸煮食之，野人剝米為餅，為粥，為

糕，為果，皆可代糧，其莖亦可曝收，和米作飯

以度荒歉，蓋澤農有利之物也，家菱種於陂

塘，葉實俱大，角軟而脆，亦有兩角彎卷如弓

形者，其色有青有紅有紫，嫩時剝食，皮脆肉

美，蓋佳果也，老則殼黑而硬，墜入江中，謂之

烏菱，冬月取之，風乾為果，生熟皆佳，夏月以

糞水澆其葉，則實更肥美，西陽雜俎云，蘇州

折腰菱多兩角，荊州郢城菱三角無刺，漢武

帝昆明池有浮根菱，葉沒水下，菱出水上，或



云玄都有雞辨菱碧色狀如雞飛仙人覺伯子常食之

菱實味甘寒無毒主安中補五臟不飢輕身解丹石

毒解暑解傷寒積熱止消渴解酒毒射罔毒蒸

和蜜餌之斷穀長生擣爛澄粉食補中延年菱花

開背日莢花開向日故菱寒而莢煖食菱多損脾

腹脹洩瀉可煖薑酒服之即消

水紅菱

兩角色紅而鮮盛於

五六月嫩時克果最佳

味甘寒無毒消渴消暑解酒止煩渴

食傷脾令人瘦痢雁來紅

四角色紅而大八月雁來時成熟故名味

甘寒無毒止渴解酒益氣補中沙角菱

家種者兩角光滑柔



軟、野生者四角、尖銳刺人、其色俱青、盛於霜降前後、老時蒸煮食之、味甘、香、冷、無毒、

主補中不飢、曝乾磨屑、可和米作飯、**餛飩菱**象形

兩角四角、開而有之、色青且大、蒸食甚美、味甘平、無毒、主補五臟、令人

不飢、悅顏色、利大小腸、**風菱**一名折腰菱、形如子

老時去殼、風乾、謂之菱米、味甘平、無毒、主安中、補

以克果品、款賓餽遺、重之、**臟腑久食不飢延年**、**烏菱**兩角、形與折腰菱相似

雖白、微帶青黑、冬盡時泥污中、掘起、頗有醜氣、熱食甚香美、味甘平、無毒、功與

風菱同、**烏菱花**味澀、入染鬚髮方、**烏菱殼**染鬚髮

止泄痢。



芡實

一名雞頭處處有之生水澤中其葉俗名雞頭蟹花下結實其莖嫩者名為蕨亦名

獲菜人采為蔬茹采子去皮搗仁為粉蒸燻作餅可以代糧○李時珍曰芡莖三月生葉

貼於荷葉瓣紋如穀麴如沸面青背紫莖葉皆有刺其莖長至丈餘中亦有孔有絲嫩

者剝皮可食五六月生紫花開向日結苞

兒有青刺如蠅刺粟穗之形花在苞頂亦如雞喙及蠅喙剝開內有斑駁軟肉裹子累累

如珠璣殼內白米狀如魚目七月八月澤岸廣收瀝取芡子藏至固石以備荒歉其根狀如三稜煮食如芋

芡實味甘平澀無毒主濕痺腰脊膝痛補中除暴

益精氣強志令耳目聰明久服輕身不飢耐老神

仙開胃助氣止渴益腎治小便不禁遺精白濁帶



下、作粉食甚益人。仙方取此合蓮實餌之能使華
液流通轉相灌溉其功勝於乳石故又稱之為水
流黃小兒不宜多食不益脾胃兼難化

烏芋

一名臭茨、一名蕪蕪、一名地蕪、生淺水口
中、其莖三四月出土、一莖直上、其植葉狀
如龍鬚、肥田栽者、粗近蕪蕪、二三丈、其根
白、莖秋後結顆、大如、查、栗子、而臍有鬚毛
果畧下生入泥底、野生者黑而小、食之多、淫
種出者葉而大、食之多、液、英人以沃壤種之
三月下種、霜后苗枯、冬春掘收、為果、生食煮
食皆良、○蕪蕪性能、酸、銅、銅器中貯蕪蕪其
壞、便

烏芋味甘微寒無毒主消渴痺熱濕中益氣下丹石



開胃下食療五種腸氣消宿食飯後宜食之怡謨

春銅物。走血痢下血血崩辟蠱毒作粉食明耳目

消黃疸厚腸胃不飢不可多食令人腹脹氣滿

慈姑

慈姑一根叢生十二子如慈母之乳諸子故以名之今作茨菰者誤矣苗名剪刀草

搓下其無尾草竝以葉形名也○剪刀草江潮及汴洛近水河溝砂磧中葉如剪刀形

莖幹似嫩蘆其色深青綠每叢十餘莖內軸出一兩莖上分枝開小白花四瓣莖深黃綠色

根大者如杏小者如栗色白而瑩滑冬春采之即慈姑也煮熟味甘甜時人以克果餌福

州別有一種小異三月開花四月采根○季時珍曰慈姑土產水中人亦種之三月生苗

青莖中空其外有被葉如蕪尾葉尖後岐霜後葉枯根乃棘刺冬及春初掘以煮服須灰



蒸煮熟去皮食乃不麻
蒸人咽也嫩莖亦可煨食

慈姑味甘微寒無毒主百毒產後血悶攻心欲死產

難胞衣不出搗汁食之不可多食為虛熱及腸

痔漏崩中帶下瘡癩又令人發脚氣癱緩風

失顏色皮肉乾燥孕婦不可食葉治諸惡瘡腫小

兒遊癩丹毒搗爛塗之即便消退又治蛇蟲咬

封之調蚌粉治瘡癩

○附錄

靈床上果子即先亡祭果也

食物本草 卷九 果部



靈床上果子、人睡臥中譁議食之即止。

○諸果有毒

凡果未成核者食之令人發癰疔及寒熱。

凡果落地有惡蟲緣過者食之令人犯九難。

凡果雙仁者有毒殺人。

凡瓜雙蒂者有毒殺人。沉於水者殺人。

凡果忽有異常者根下必有毒蛇食之殺人。

△右諸果皆地產陰物雖各有陰陽寒熱之分大率言之陰物所以養陰人病多屬虛宜食

實生冷或成溼熱乾則燥難化而成積聚小
尤忌故火熟先君子果熟後君子之說古人致
良有以也。

食物本草卷之九

