

五五六年十月朔過隆福寺修練堂見窗下有破書篋
 題曰食物本草予大是驚駭託叟索閱之乃李杲
 原著李時珍校訂者益感其重要因囑其為
 予留下數日後再過之詢以書則云原是富田晉書
 社物已取去予文以富田晉堅持欲得之意那日下
 午至富田晉先取二冊歸此沈李龍輯食物本草
 會纂本校讀數卷異同大但重其為明刊仍收
 之十月三十日灯下郵報錄
 此書係流入日本而復回國門者實為篋均是
 日本式樣也

備攷食物本草綱目

是集迺濟世鴻書。厚生急務。實李瀕湖先生來補東垣舊輯也。摛羅品物數倍前編。擷攬見聞。詮詳後詰。錄形象以別真贗。著出產以明優劣。精圖繪以救凶荒。盡烹調以備製度。立類分門。題綱注目。誠有俾日用無忝編摩。鑒者宜從飲食之恆。知尊性命之正云。

吳門書林梓行

食物本草序



長樂郡 振錄西 諸子志

天地生人亦甚偶巧矣。兩目。

兩耳鼻兩孔其竅皆耦正如

坤卦之象口與大小便其竅

皆奇正如乾卦之象乾宜上

而反居下。坤宜下而反居上。此泰卦也。坤惟居上故濁者變而爲清。食天之氣者惟鼻。乾惟居下故清者變而爲濁。食地之形惟口。口上鼻下是

爲人中。故曰天地之生人亦甚偶巧矣。易頤卦曰慎言語。節飲食。中庸又言人莫不飲食也。鮮能知味也。世人病五氣七情。五臟六腑之症。有脉

可○按○有○情○形○可○摩○若○飲○食○之○
病○或○以○驟○而○不○覺○或○以○雜○而○
不○辨○或○以○日○漸○日○久○而○不○著○
不○察○若○孕○婦○小○兒○蓋○貿○貿○矣○
予○曾○睹○婁○江○雲○谷○穆○君○著○食

物○纂○要○最○為○簡○明○有○補○人○世○
茲○復○得○瀕○湖○李○君○叅○補○東○垣○
食○物○本○草○益○加○精○切○鴻○鉅○其○
用○心○苦○其○綜○覽○富○其○攷○辨○嚴○
使○賢○者○可○以○尊○生○達○者○可○以○

立命卽予老饕亦且捫舌而
懼染指而退矣以跡雲谷氏
之纂要則又不啻大官鼎烹
之與嘗鼎一臠也夫醫司命
也以命聽醫孰若以命聽我

況日用飲食我爲政者也若
知味則自然知節知節則自
然可以身心俱泰雖謂本草
一書卽頤卦節卦泰卦註脚
可也故樂爲叙而傳之

食物本草
崇禎戊寅七月既望雲間

陳繼儒撰



食物本草序

時珍殫心醫業垂二十年。

而本草綱目始成自謂綜

天地生成所有補聖賢著

述所無濟人利物商成全

書矣。藏諸家笥未遑

廷獻。終念造物生萬。人震
而貴。故寓內動植潛蜚。鴻
織。巨細。罔非大生。廣生。而
原。厥所以生之之意。總以
資。養。民。生。俾之。津。榮。振。衛。
全。登。仁。壽。之。域。而。已。匪。特

愛物。仁民。孔棘。此上帝好
生之心。蓋自茹毛飲血。以
來。固已。目萬物之利。而保
萬民之生。繇來久矣。粵及
物類混淆。飲食失正。饑渴
內攻。寒燠外襲。而後輓世

壽考

之民。天以。痲厲。疾病。生焉。
始有。賴乎。陰。藥。方。書。是。則。
食。物。本。草。視。諸。藥。性。本。草。
尤。為。先。務。也。改。古。炎。帝。軒。
岐。有。本。草。陰。經。闡。明。至。
理。嗣。後。姬。公。定。食。醫。之。禮。

淮南王有食經一百二十
卷。崔浩食經九卷。竺暄食
經十卷。膳饗養療二十卷。
孫思邈古今食治三十卷。
孟詵食療本草三卷。陳良
士食性本草十卷。晉殷食

經心鑑三卷。婁居申公經
通說一卷。陳直奉親養老
二卷。吳瑞日用本草八卷。
汪頴食物八類本草二卷。
甯原食總本草四卷。互明
奧妙。時珍悉廣按而窮攬。

之。於是羅列諸家。參訂其
詳。是正其舛。而又廣
以見。聞。益以心得。為書二
十二卷。分一十五部。
分六十二類。附以治蠱論
方。備以救荒野。譜繁者削

之。濶者增之。溷者剔之。岐
者合之。疑者釋之。謬者去
之。詳其本末。稽其出產。明
其性味。志其制度。具其意
調。俾天下生民。於居恒日
用。飲食之際。披而覽之。無

不。曉。然。何。物。得。以。養。生。何
物。得。以。戕。生。何。物。養。生。而
失。其。道。反。可。戕。生。何。物。戕
生。而。有。其。方。亦。可。養。生。庶。今
處。常。而。變。居。夏。居。夷。人。無
朵。頤。之。累。家。多。鼓。腹。之。遊。

仲尼有云。人莫不飲食也。鮮能知味也。子輿有云。飲食之人。無有失也。口腹豈通為尺寸之膚哉。夫人稟陰陽五行之氣。以成形。而不得不資陰陽五行所化。

生之物。以養其生。不至為饑渴所害。以遂其所生之性。故上自王公大人。下迨士夫氓庶。雖其間鼎烹釜爨。豐約不同。而仰事父母。俯畜妻子。中膳一身。其所

以藉為願。養計者大要。以能知飲食之味。而不失乎。飲食之正。為指此古昔聖賢。迭相著述之仁。千載一轍也。時珍不敏。竊幸私泚。孔益之遺言。遠紹炎黃。德

聖暨漢晉以來先賢。濟人利物。一點相承苦心。不靳神慮。無間暑寒。積有年力。而併成是集。別其目曰。食。物本草。一仍前哲之舊。而不敢苟異。以自外於古今。

著述之林。後之君子。獲我
同心。必有進焉。以擴上帝
如生之意。則生民幸甚。
蘄州李時珍東壁撰



食物本草總目

卷首

論○方○法

食物論

李時珍 明

濟饑急救方 四條

孫思邈 唐

碎穀救饑簡易方

劉景先 晉

煮豆法

黃庭堅 宋

救荒野譜

明王西樓輯六十種○蒿萊野人
姚可成補遺六十種共百二一
種

○草類

食莖葉 二十六種

食葉 五十三種

食苔 三種

食 十一種

食苗葉 三種

食實 六種

食根苗 三種

○木類

食根 二種

食實 二種

食根葉 三種

食葉 十一種

食花 二種

食皮 二種

食苗 二種

食物本草總目

卷之一

水部一

天水類 十六種

地水類 三十七種

名水類 三十七處

毒水類 四種

卷之二

水部二

名泉類一

北直諸泉 三十八處
南直諸泉 一百一十二處

齊魯諸泉 二十九處
中州泉水 四十處

三晉諸泉 二十五處

卷之三

水部三

名泉類二

秦隴諸泉 六十五處
三楚諸泉 三十八處

西江泉水 七十三處
巴蜀諸泉 三十五處

卷之四

水部四

名泉類三

兩浙諸泉 六十處
閩福諸泉 七十四處

東粵諸泉 二十八處
西粵諸泉 十四處

滇南泉水 十五處
黔地諸泉 十處

附 煮泉小品
諸水有毒

卷之五

穀部

稻類 三種
稷粟類 十七種

麥類 七種
麻類 三種

菽類 十四種

會造類 四種

炊蒸類 十九種

卷之六

菜部一

葷辛類 二十九種

柔滑類 二十三種

卷之七

菜部二

柔滑類 三十八種

蔬菜類 十八種

水菜類 十種

芝栢類 十六種

卷之八

果部一

五果類 十四種

山果類 二十三種

卷之九

果部二

夷果類 三十九種

異果類 二十二種

蔬果類 七種

水果類 五種

諸果有毒

卷之十

鱗部

魚類 五十二種

無鱗魚類 六十一種

卷之十一

介部

龜鼈類 十九種

蚌蛤類 二十六種

蛇類 七種

蟲類 十四種

卷之十二

禽部

原禽類 二十三種

水禽類 二十五種

林禽類 十七種

山禽類 十二種

諸鳥有毒

卷之十三

獸部一

豢畜類 十種

卷之十四

獸部二

野獸類 三十六種

鼠類 十種

猴類 五種

諸肉有毒

卷之十五

味部一

造釀類 十二種

芬香類 五種

卷之十六

味部二

調飪類 二十九種

襍類 二十六種

卷之十七

草部一

山草類 十八種

隰草類 二十五種

卷之十八

草部二

隰草類 四十七種

卷之十九

草部三

芳草類 十二種

蔓草類 八種

水草類 十六種

苔草類 三種

石草類 三種

毒草類 六種

大毒草 九種

麻藥狂亂草 五種

卷之二十一

木部

香木類 二種

喬木類 二十種

灌木類 十七種

寓木類 二種

苞木類 一種

卷之二十一

火部 十種

金部 十種

玉石部 二十三種

土部 五種

卷之二十二

攝生諸要

五味所補

五味所傷

五味所走

五臟所禁

五臟所忌

五臟所宜

五穀以養五臟

五果以助五臟

五畜以益五臟

五菜以充五臟

食物相反

服藥宜忌

妊婦宜忌

諸獸有毒

諸鳥有毒

諸魚有毒

諸果有毒

解諸食毒

治食方法

調養事宜

治蠱論方

原蠱毒症

八條

試蠱毒法

七條

防中蠱毒

八條

治蠱毒方

二十一條

食物本草總目

食物本草

凡例

是書為頤生日用之要。別類分門。詳詮細攷。於凡載籍之所傳見聞之所及。以至庖司客座之所手經口授者。罔不兼收。該採得其目者。二千餘條。真足以為尊養鴻書。雖或間有闕漏。亦必無裨於飲食之正者也。用供左披右攬。匪云管見班窺。

一凡天生地成。與物彙滋息。人工長養其間。品味苟有。關乎日用者。無不羅載。詳明以便稽訂。至於會

造炊煎製釀烹飪之法悉皆次第詳列。仗覽者知。有物必有則庶不負上天生我蒸民之意。

一 首重水部者。以水之為物。雖總一源。而其所自出。則種種各別。性味亦種種不同。良毒攸分。利害殊切。故自天泉地水。以迄海內名泉。罔不廣摭志記。所詳盡載。域中諸勝。令覽者隨夫居處遊行之地。而辨其清濁高下之分。併附前賢品列。以俟參求。一大書正文。悉仍大觀本草。及諸家方帙體式。俾閱者一展卷而綱目瞭然。不敢以已見擅易。貽悞於世。

世。

一 每類各題之下。俱用細書。備載諸家註釋。務求人無遺論。物無妄收。寧詳勿略。寧刻勿疎。既令覽之者。廣厥探求。復示用之者。審所採取。

一 細註中。兼載名人叙記題咏。使讀是集者。偶有答乎品味之微。即可達乎性命之正。

一 於諸品良毒。有關去取宜忌之處。俱用旁加圈點。庶摭閱者觸目警心。誠恐口腹累小。飢渴害大。實保生之要旨。

造炊煎製釀烹飪之法悉皆次第詳列。仗覽者知有物必有則庶不負上天生我蒸民之意。

一 首重水部者。以水之為物。雖總一源。而其所自出。則種種各別。性味亦種種不同。良毒攸分。利害殊切。故自天泉地水。以迄海內名泉。罔不廣摭志記。所詳盡載。域中諸勝。令覽者隨夫居處遊行之地。而辨其清濁高下之分。併附前賢品列。以俟參求。一大書正文。悉仍大觀本草。及諸家方帙體式。俾閱者一展卷而綱目瞭然。不敢以已見擅易。貽悞於世。

世。

一 每類各題之下。俱用細書。備載諸家註釋。務求人無遺論。物無妄收。寧詳勿略。寧刻勿疎。既令覽之者。廣厥探求。復示用之者。審所採取。

一 細註中。兼載名人叙記題咏。使讀是集者。偶有答乎品味之微。即可達乎性命之正。

一 於諸品良毒。有關去取宜忌之處。俱用旁加圈點。庶摭閱者觸目警心。誠恐口腹累小。飢渴害大。實保生之要旨。

食物本草卷之首目錄

附救荒 六十種

白鼓釘 以下俱草類

剪刀股

猪殃殃

絲蕎蕎

牛塘利

浮薺

水菜

看麥娘

狗脚跡

破破衲

斜蒿

江薺

燕子不來香

猢猻脚跡

眼子菜

猫耳朵

地踏菜

窩螺薺

烏藍擔

蒲兒根

馬欄頭

青蒿兒

籬籬頭

馬齒莧

雁腸子

野落籬

葵兒菜

倒灌薺

灰條

烏英

抱娘蒿

枸杞頭

苦麻臺

羊耳禿

水馬齒

野莧菜

黃花兒

野苧薺

蒿柴薺

野菜豆

油灼灼

雷聲菌

萋蒿

掃帚薺

雀兒綿單

菱科

燈蛾兒

薺菜兒

芽兒拳

板薺薺

碎米齋

天藕兒

老鶴筋

鵝觀艸

牛尾瘟

野蘿蔔

兔絲根

艸鞋片

抓抓兒

雀舌艸

補遺種六十

雞頭 以下草類

鳳仙

葛根

鼓子花

芭蕉

香蒲

老鴉蒜

禹餘糧

何首烏

黃精

萍蓬草

蓴菜

雞冠

荅菜

地錢兒

黑牽牛

山羊蹄

胡椒菜

酸漿

山牛膝

敗醬草

鴨跖草

葵

蓆蘇

蠶實

金盞兒

車前草

章柳

摩羅

蒼耳草

貓睛草

落葵

芋頭

薺苳

蕨蕘

南燭

景天

解草

馬蘭

醋筒草

篩草

蓬草子

狼尾草

茵草

惡實

檀 以下木類

桑椹

榆錢

椿樗

白楊

五加

山茶

鵲不踏

木天蓼

楮殼

冬青

合歡

檉

槿

槐

附辟穀二方

食物本草卷之首目錄

食物本草卷首救荒辟穀諸方

引

炎農興耒耜。藝五穀。天縱神聖。生活斯民。孔子雖
蔬食菜羹。瓜祭不忘本也。後世賢明者固多。而愚
昧者亦復不少。不特暴殄招愆。卽一語忽慢。輕於
鴻毛。殊不知獲罪重於山嶽。故有災荒饑饉之報。
天本好生。造化原非弄人。奈人自弄此造化。太上
云禍福無門。唯人自召。觀茲辟穀諸方。是亦昔賢
挽回造化。拯溺救焚。一時權變之術。雖未果於斷

穀證僊者能按法服食當令一班餓夫茫焉情焉如醉如夢苦樂兩忘形同木偶延此一綫轉溝壑以俟豐穰耳成恐昧是理者反生誕妄之譏故特拈筆以解崇禎壬午清明日嵩萊野人姚可成識

救荒辟穀簡便奇方

唐孫思邈

凡遇荒年玉粒桂薪之時貧不能自給者用白茯苓四兩爲末頭白麩一二兩入水同調稀以黃蠟三兩代油燂成煎餅飽食一頓便絕食至三日覺難忍三日後氣力漸生熟菓芝蔴湯米飲凉水微用些少以潤腸胃無令涸竭仍用飯食時用葵菜湯并米飲稀粥少少服之

又方

凡遠行水火不便或脩行人欲省緣休糧用黃耆赤石脂龍骨各三錢防風半錢烏頭一錢炮於石臼內搗一千杵煉蜜丸如彈子大要行遠路飽喫飯一頓服一九可行五百里二九可行一千里

又方

用鐵脚鳳尾草同黑豆蒸熟揀去草每食五七粒終

日自然忘食。

又方

用糯米二三合炒過以黃蠟二兩銚內溶化再入米同炒令蠟乾不出任便食之卽數日不飢如要喫食以胡桃肉二箇嚼下卽便思食。

救荒辟穀不饑簡易奇方

晉劉景先

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饑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黑大豆五斗淘淨蒸三遍去皮用大麻子三斗漬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寅時出甑午時晒乾爲末乾食之以

飽為度。不得食一切物。第一頓得七日不饑。第二頓得四十九日不饑。第三頓三百日不饑。第四頓二千四百日不饑。更不必服。永不饑也。不問老少。但依法服食。令人強壯。容貌紅白。永不憔悴。口渴即研大麻子湯飲之。更能滋潤臟腑。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。勒石漢陽大別山太平興國寺。

山谷救荒煮豆法

宋黃庭堅

真黑豆一升。按莎極淨。用貫衆一斤。細剉如豆一般。參和豆中。量水多少。慢火煮豆。香熟攤篋。就日晒乾。翻覆令展盡餘汁。去貫衆。瓦器收貯。空心日啖五七粒。則食百草木枝葉。皆有味。可飽也。此在凶年儉歲。米珠薪桂之日。不可忽遺。此方故僭列救荒本草之首云。

按救荒本草。凡百品餘。而人或未識。莫知所用。且味或螫口。用亦不適。惟得一煮豆法。以通之。則所

書名	金物萃集
冊數	24 版別 學校紙
議價	159.00
編號	前 字第 3230 號

北京市圖書出版業同業公會印製

遇草木。件件可口。豈復畏道旁之苦李。雖然。凡骨
 非仙。安能人人辟穀。從赤松。問安期哉。讀臨齋磨空
 肉之詩。能不爲之於邑。

休菴道人跋

臨齋磨空

