中華大典

醫藥衛生典

衛生學分典

中華大典

醫藥衛生典

巴蜀書社

中華人民共和國國務院批准的重大文化出版工程

國家文化發展規劃綱要的重點出版工程項目

新聞出版總署列爲『十一五』國家重大工程出版規劃之首

國家出版基金重點支持項目

《中華大典》工作委員會

主　任：柳斌傑

　　金人慶

副主任：李　彥　于永湛　鄔書林　張少春　李衛紅

　　周和平　陳金泉　李靜海

委　員：張小影　伍　傑　朱新均　吳尚之　孫　明　王家新

　　徐維凡　劉小琴　毛群安　遲　計　曹清堯　彭常新

　　王志勇　潘教峰　姜文明　王　正　石立英　安平秋

　　陳祖武　詹福瑞　戴龍基　宋煥起　孫　顒　陳　昕

　　魏同賢　王建輝　朱建綱　高紀言　莫世行　段志洪

　　李　維　何學惠　甄樹聲　馮俊科　譚　躍　羅小衛

　　王兆成

《中華大典》編纂委員會

總主編： 任繼愈

副主編： 席澤宗　程千帆　戴　逸　吳文俊　柯　俊　傅熹年

編　委： 卞孝萱　任繼愈　李明富　余瀛鰲　林仲湘　郁賢皓
馬繼興　袁世碩　席澤宗　陳美東　黃永年　章培恒
張永言　張晉藩　葛劍雄　董治安　程千帆　傅世垣
曾棗莊　龐　朴　趙振鐸　劉家和　潘吉星　錢伯城
戴　逸　楊寄林　穆祥桐　吳文俊　金正耀　戴念祖
柯　俊　金維諾　白化文　汪子春　周少川　孫培青
朱祖延　傅熹年　李　申　郭書春　熊月之　柴劍虹
吳子勇　寧　可　江曉原　鄭國光　吳征鎰　尹偉倫
魏明孔

《中華大典》前言

《中華大典》是運用我國歷代漢文古籍編纂的一部大型工具書。其目的是爲學術界及願意了解中國古代珍貴文化典籍的人士提供準確詳實、便於檢索的漢文古籍分類資料。

中國是世界文明古國之一，幾千年來纂寫和聚集的文化典籍浩如烟海。我國歷代都有編纂類書的優良傳統，具有代表性的《永樂大典》等大多已佚失，現存《古今圖書集成》編就距今也已數百年。爲了適應今天和以後研究和檢索的需要，一九八八年海内外三百多位專家學者和各古籍出版社同仁倡議，在已有類書的基礎上，用現代科學方法編纂一部新的類書《中華大典》。

國務院在關於編纂《中華大典》問題的批覆中指出，編纂《中華大典》『是我國建國以來最大的一項文化出版工程』。本書所收漢文古籍上起先秦，下迄清末，約三萬種，達七億多字，分爲二十四個典，近百個分典，内容廣博，規模宏大，前所未有。

《中華大典》的編纂工作堅持科學態度和百花齊放、百家争鳴方針。儘量採用古精校精刻本，優先採用我國建國後文獻學和考古學的優秀成果。對傳統文化中重要的不同學派的資料，兼收並蓄。運用現代圖書分類的方法，對搜集到的資料，精選、精編，力求便於檢索、準確可信。

這項工作從開始起就受到中共中央、國務院和有關部門的重視和支持。國家主席江澤民、國務院總理李鵬分别爲《中華大典》題詞。江澤民的題詞是：『同心同德，群策群力，認真編好中華大典，

爲建設有中國特色的社會主義服務。』李鵬的題詞是：『繼承和弘揚民族優秀傳統文化。』全國政協主席李瑞環、國務委員李鐵映也作了重要指示，要求抓緊辦理。一九九〇年五月，國務院批准《中華大典》爲國家重點古籍整理項目。一九九二年九月，正式成立了《中華大典》工作委員會和《中華大典》編纂委員會，召開了《中華大典》工作、編纂會議。自此，《中華大典》的編纂工作由試點轉入正式啓動，逐步鋪開。

編纂《中華大典》，學術性很强，工作量很大，工程十分艱巨，全賴廣大專家學者和全國各有關高等院校、科研院所、圖書館、出版單位的鼎力支持與積極參與。大家本着弘揚中華民族優秀文化的心願，發揚奉獻精神，克服各種困難，團結協作，給這部巨大類書的出版提供了根本保證。在此謹表示誠摯的謝意。

對本書的批評與建議，我們將十分歡迎。

《中華大典》編纂委員會

一九九七年四月

二〇〇六年十一月修訂

《中華大典》編纂通則

一、性質：《中華大典》（以下簡稱《大典》）是對漢文古籍（含已翻譯成漢文的少數民族古籍）進行全面的、系統的、科學的分類整理和彙編總結的新型類書，是在繼承歷代類書優良傳統、考慮漢文古籍固有特點的基礎上，借鑑和參照近代編纂百科全書的經驗和方法編纂而成。編纂《大典》的目的，是爲學術界及願意了解中國古代珍貴文化典籍的人士提供各種分門別類的、準確詳細的古代漢文專題資料。

二、規模和體例：《大典》所收古籍的時限，上自先秦，下迄辛亥革命。全書共收各類漢文古籍三萬餘種，七億多字。全書體例，着重汲取清代《古今圖書集成》所採用的經目和緯目相交織這一統一框架結構的模式，同時參照現代科學的學科、目録分類方法，並根據各類學科内容的實際情況，一般將每一大類學科輯爲一典，也有將幾個相關學科共輯爲一典的。對各典名稱，均以現代學科命名，對於所收入的各種古籍資料，亦儘可能納入現代科學分類體系之中。

三、經目：《大典》共分二十四個典，即哲學典、宗教典、政治典、軍事典、經濟典、法律典、教育典、語言文字典、文學典、藝術典、歷史典、歷史地理典、民俗典、數學典、物理化學典、天文典、地學典、生物學典、醫藥衛生典、農業典、林業典、工業典、交通運輸典、文獻目録典。典以下以分典、總部、部、分部分級，分部之下的標目根據各學科特點由各典自行擬定。

四、緯目：共設置九項緯目，用以包容各級經目的具體内容：

①題解：對有關學科的名稱、概念、含義、特點等作總體介紹的資料。

②論説：有關理論部分的資料。

③綜述：有關學科或事物的系統性資料，凡有關學科或事物的性狀、制度、範疇、特點及學科地位、發展情況等具體内容均編入此緯目中。

④傳記：有關人物的傳記資料。

⑤紀事：有關學科或事物的具體活動或事例的資料。

⑥著録：重要人物或文獻的有關著作資料，如專集介紹、序跋、藏書題記，以及有關著作的成書經過、版本源流等。

⑦藝文：有關屬於文學欣賞性的散文或韵文。

⑧雜録：凡未收入以上各緯目，而又有較高參考價值的資料，均入雜録。

⑨圖表：根據有關經目的内容需要，圖與表附於相關專題之下，或集中彙總於某級經目之後。

《大典》以内容分類安排各級緯目，各級緯目的正文，一般以原書爲單位，按時代順序排列。每一條資料前標明出處，包括書名或作者名、篇名或卷次，以利讀者核對原書。

五、書目：每分典後附有該分典所收書之書目，書目包括書名、作者、時（年）代、版本等内容。時代以成書時代爲準，成書時代不詳者，以作者主要活動時代爲準，並遵從歷史習慣。

六、版本：《大典》在選用版本時儘量採用古人的精校精刻本，亦採用部分學術界通用的近、現代整理圈點本及現代學者校點整理本。

七、校點：爲儘可能保存古籍原貌，《大典》衹對底本中明顯的脱、訛、衍、倒進行勘正。古本中的避諱字一般不作改動，衹對缺筆字補足筆畫。後人刻書時避當朝人諱而改動的字，據古本改回。《大典》採用新式標點法。

《中華大典》編纂委員會

一九九六年八月

二〇〇六年十一月修訂

《中華大典・醫藥衛生典》編纂委員會

顧　問：馬繼興　鄭孝昌

主　編：傅世垣　李明富　余瀛鰲　趙立勛　曹洪欣

副主編：鄭金生　黃英志　陳貴廷　吕光榮　張志斌

秘書長：鄭金生　李　戎

學術秘書：李繼明　萬　芳　吳　勇　劉楚玉

編　委：（以姓氏筆畫爲序）

王大淳　王文科　王再謨　王咏芳　王咪咪　王華秀

王樹芬　孔慶璽　艾儒棣　吕光榮　朱建平　李　戎

李明富　李繼明　吳　勇　吳家駿　宋　興　余瀛鰲

林森榮　范永升　和中浚　段光周　陳貴廷　黃英志

梁繁榮　張早華　張瑞賢　萬　芳　董德容　傅元謀

傅世垣　曾一林　賈德蓉　楊　宇　楊榮輝　趙立勛

廖品正　鄭金生　蕭永芝　劉楚玉　潘桂娟　謝克慶

羅永芬　嚴石林

《中華大典·醫藥衛生典》序

《中華大典·醫藥衛生典》是《中華大典》的重要組成部分，也是先期開展工作的試點之一，它包括《醫學分典》、《藥學分典》和《衛生學分典》，由成都中醫藥大學、中國中醫研究院和雲南中醫學院分工合作編纂。中宣部、文化部、國家教委、新聞出版署等十餘部委聯合組成的《中華大典》試點工作領導小組決定：先行試編《醫學分典》，在取得經驗的基礎上，再編纂其餘兩個分典。

一九八九年一月廿一日，《醫學分典》編委會在成都中醫藥大學成立，標誌着試點工作正式啓動。經過四年的試點、實踐，取得了較爲豐富的經驗，初步確定了《醫藥衛生典》的基本框架，擬訂了《醫藥衛生典》的《工作細則》、《共用書目表》和《醫學分典》的《編纂方案》、《書目表》等有關文件與資料，以及編寫出了《醫學通論總部》、《内科總部》、《兒科總部》的樣稿。從而爲《醫學分典》乃至《醫藥衛生典》編纂工作的順利開展提供了重要的前提條件。

在《醫學分典》試點工作取得經驗的基礎上，一九九三年九月，《醫藥衛生典》編委會在中國中醫研究院正式成立，《醫藥衛生典》的編纂自此全面啓動。

在中國醫學史上，也曾有過大型醫藥學類書的編纂，較早者如晉代的《雜藥方》，最大者如隋代的《四海類聚方》，較近者則當推清代《古今圖書集成》中的《醫部全録》。但清代以前的類書多已亡佚，僅存者也有資料不全、查找不便或錯訛等問題。工具書的編纂歷來是『前修未密，後出轉精』，

《醫藥衛生典》收編先秦至清末期間醫藥衛生及經史百家典籍中重要的醫藥衛生文獻資料，共約五千萬字，通過經緯交織的編纂方法，將我國古代人民對醫藥衛生的認識及防病治病的科學成果，按現代學科與專題予以分類編纂。它不僅展示了中醫藥學術的豐富内涵，也有助於廣大讀者把握中醫藥學術形成、發展的源流與脈絡。出版後，將成爲國内外醫藥衛生工作者和其他相關學科學者了解中醫藥科學知識的一個重要信息源、資料庫。

《醫藥衛生典》具有以下特點：

第一，它不僅是中醫藥界組織編纂的一部大型工具書，而且是國家中央政府『盛世修典』的一個重要組成部分。又被選作試點工程，充分體現出了黨和國家對醫藥衛生事業的關懷與重視。

第二，涵蓋面廣，内容豐富，規模空前。本典不僅博採醫藥衛生界所熟知的醫學、藥學以及衛生學等有關學科内容，還包括一般人不太了解，但已爲學術界和管理層所認識到並被視作優勢之一的『中醫藥文化』等方面的内容。資料來源廣涉經史百家文獻與出土簡帛文獻、域内傳世文獻與流失海外的文獻等多個層面；在時空上跨越先秦以迄清末；在數量上查閲文獻達一萬三千餘種，引用典籍七千種以上。如此的涵蓋面和容量規模，不僅明顯超越歷史上已有的中醫藥類書，也爲當前同類中醫藥出版物所不及。

第三，在編纂方法上具有高度的科學性和完整的系統性。本典按照現代學科分類方法，並結合我國類書編纂的優良傳統，分爲若干分典、總部、部、分部等各級經目，經目之下又設多個緯目。這樣經緯交織，系統完整，將數千萬字的資料科學有序地盡收一書，這在歷史上是罕見的。

第四，具有廣泛的實用性。由於本典搜裒歷代百家資料，又有多種目録、索引、書目表等供查

檢，並在系統全面輯編文獻資料的基礎上做了一番去粗取精的工作，故對於專業人員和其他學科中需了解醫藥衛生資料的學者都具有很高的研究價值和參考價值。

第五，具有類書編纂的高水平和權威性。《中華大典》是經國務院批准，並由中央有關部委負責組織實施的國家重點古籍整理項目。本典由國內一大批著名專家和中青年學者參與編纂，歷時十一年，取得了豐富的經驗。在編纂中注意汲取古代類書輾轉傳鈔、校勘粗疏、出處不詳的教訓，總結歷代類書編纂的利弊得失，充分吸收近二百年來在古籍整理和考古研究方面的新成果，儘可能選用可靠的、經過專家校勘的善本，層層嚴把質量關，從而保證了本典的學術水平與權威性。

中國醫藥學是一個偉大的寶庫，是中國人民長期同疾病作鬥爭的經驗總結，它不僅包含着對疾病診療以及衛生保健與康復的豐富經驗，而且形成了獨特的理論體系。在西方醫學未傳入中國之前，它爲中國人民的繁衍昌盛作出了卓越貢獻，就是到了現代醫學高度發達的今天，仍是中國醫藥衛生事業的重要組成部分，並越來越爲全世界所矚目。這是我們力圖編好本典的基點。在長達十一年的編纂工作中，我們抱着嚴謹認真的科學態度，發揚奉獻精神，團結合作，克服了許多困難，付出了辛勤勞動，有的同志病逝在工作崗位上。整個編纂工作，在黨中央、國務院的親切關懷下，在《中華大典》工委會、編委會和國家中醫藥管理局的指導下進行，四川省黨政領導部門和國家圖書館等全國很多單位給予有力的支持，我們在此表示衷心的感謝，並歡迎海內外廣大讀者對我們的不足之處提出寶貴意見和建議。

《中華大典·醫藥衛生典》編纂委員會

一九九九年七月十八日

《中華大典·醫藥衛生典》凡例

一、《醫藥衛生典》是《中華大典》的組成部分之一，收録一九一一年以前中國古籍文獻中有關傳統中醫、中藥及衛生保健方面的資料，其中包括日本、朝鮮等鄰近國家刊刻或撰著的部分中醫藥文獻。

二、根據《中華大典》『經緯交織』的編纂特點和體例規定，典是一級經目，分典是二級經目，總部、部、分部則分别爲三、四、五級經目。《醫藥衛生典》包括《醫學分典》、《藥學分典》和《衛生學分典》三個二級經目，分典下設總部、部、分部等經目，或於分部之下更設專題。各級經目依據學科發展的歷史狀況而設，不求整齊劃一。三個分典下的總部設置情況分别爲：《醫學分典》下設《醫學通論總部》、《基礎理論總部》、《診法總部》、《温病總部》、《針灸總部》、《推拿總部》、《内科總部》、《外科總部》、《骨科總部》、《婦科總部》、《兒科總部》、《眼科總部》、《耳鼻咽喉口齒總部》、《典制總部》、《醫家總部》、《辭章雜記總部》。《藥學分典》下設《藥物圖録總部》、《藥學通論總部》、《人物典制總部》、《藥材總部》、《藥性理論總部》、《藥物總部》。《衛生學分典》下設《通論總部》、《環境衛生總部》、《人體衛生總部》、《氣功總部》、《食養食治總部》、《人物總部》。

三、依據《中華大典》體例要求，本典各級經目下設有題解、論説、綜述、紀事、著録、藝文、圖表、雜録八個緯目。題解：爲對同級經目的名稱、含義、概念、特點等作總體性、概括性介紹的

資料。論説：爲經目中有關理論部分的資料。綜述：爲經目性狀、特點、地位、實際應用發展情況等具體内容方面的資料。紀事：爲有關具體活動和事例的資料。著錄：爲相關重要著作、文獻的評價、成書經過、版本源流諸方面的資料。藝文：爲以文學欣賞性爲主的相關資料，主要收詩賦等韻文，也收少量散文。圖表：爲文獻中表示各種情況、注明各種數字的圖和表的彙集。雜錄：未收入以上緯目，而又具有一定參考價值，或其科學性有待進一步研究的資料。

各級經目下之緯目的設置，視所據有資料的情況，有則設之，無則不設。各緯目之下按時代先後排列資料，時代的確定以成書年代爲準，難以考實者就近排列，或遵從歷史習慣。

四、所引資料先標明出處，出處標署以書名和篇名爲主，如無篇名或標署篇名不便者則標署卷次。原書卷帙浩繁者，除標署書名和篇名外，有的復標卷次。同名異書者，加標作者名，以便檢索。

五、所引資料若在一段之中有略去不用者，則以【略】代之，所略内容如果位於段首或段尾，則不加標識，以免繁瑣。

六、本書用字儘量保持版本原樣，對異體字未作總體統一，原則上在同段文章中進行規範。通假字、古今字一般不改，衹在同一段中加以統一，規範原則一般是就多不就少。

七、本書注文的編排遵從歷史習慣採用兩種方法：一是隨文夾注，主要用於針對字、詞的短注；《素問》、《太素》等醫經之王冰注、林億等新校正、楊上善注等作隨文夾注處理。二是低正文一格的注文排法，主要用於對正文的發揮闡釋等文字。

八、作者自注不出注家名，注家不清楚者，不出注家名。《太素》楊上善注遵從歷史習慣不出注家名。其餘注家可考證者一律出注家名。

九、本書所採用的圓括號（ ）用於處理訛字和衍字。六角括號〔 〕的用法有二：一爲標署正字和增補的脱字，二是在注文前標署注家名。（書中收錄有少量簡帛文獻，其隸定字用六角括號，通假的本字、古今字的今字用圓括號，爲特例。）

一〇、在標點使用上，遵從《中華大典》通則的規定，多用逗號和句號，儘量少用或不用其他符號。

一一、遵從《中華大典》通則的規定，對古籍的卷次，用一、二、三、四、五、六、七、八、九、〇標示，不用十、百、千、萬。

一二、各總部卷末，附載資料引用書目。書目包括書名、作者（編者）、時（年）代、版本等內容。

《中華大典·醫藥衛生典》編纂委員會

一九九八年十二月八日

二〇一五年七月修訂

中華大典・醫藥衛生典

衛生學分典

《中華大典·醫藥衛生典·衛生學分典》編委會

主　編：曹洪欣　陳貴廷　張志斌　呂光榮　鄭　進

副主編：（按姓氏筆畫排列）

王燕平　吳永貴　吳家駿　邱　勇　周　青　張早華

潘桂娟　鄭金生

編　委：（按姓氏筆畫排列）

于大猛　王　寅　付幼榮　呂　允　朱占瑞　馬逢升

梁昆生　常傲冰　張效霞　張偉娜　張愛軍　葉　子

程　英　彭　泉　楊金洪　楊鶴清　蔣力生　劉　虹

樊樹英　嚴康維

學術秘書：李　强　劉楚玉

《中華大典·醫藥衛生典·衛生學分典》編纂說明

《中華大典·醫藥衛生典·衛生學分典》（以下簡稱《衛生學分典》）是組成《中華大典·醫藥衛生典》的三個分典之一。本分典在系統收集相關資料的基礎上，力圖全面客觀地反映中國古代衛生學的豐富內容。

《衛生學分典》下分六個總部，即《通論總部》、《人物總部》、《環境衛生總部》、《人體衛生總部》、《食養食治總部》、《氣功總部》。《通論總部》主要反映古代醫家關於衛生保健的一般性論述。《人物總部》主要反映古代在衛生學方面有影響的人物。《環境衛生總部》主要反映古代關於保護及建立有益健康的居住與生活環境，以及避免不良環境的資料。《人體衛生總部》主要反映古代與個人衛生保健及各種個人生活習慣對健康良莠影響的相關資料。《食養食治總部》主要反映古代以食藥兩用的材料進行保健養生與用藥膳進行疾病調治的相關資料。《氣功總部》主要反映古代以行氣調息方法進行養生保健的相關資料。

根據《中華大典》全書的性質，《衛生學分典》旨在爲學術界及願意瞭解中國古代衛生學典籍的人士提供準確翔實、便於檢索的漢文衛生學古籍的分類資料。爲了達到這一目的，本分典編纂人員從一九一一年以前記載衛生學狀況的各類文獻中廣泛收集資料。在近二十年中，爲了最大限度收集齊全古代衛生学資料，本分典《食養食治總部》主編及部分成員參與了《中醫養生大

成》（古代養生學相關書籍的大型校點叢書）的編纂，又參與了從海外復製回歸中國失傳古醫藥典籍的兩個大型國家級課題，爲收集國內外相關資料打下了良好的基礎。本分典主要資料來源有以下幾個方面：

養生學專著：在全面調查上現存歷代養生相關著作，約有近五百種，大致可以分爲三類，其中『養生通論著作』三百種，『導引氣功』一百五十餘種，『煉丹』約四十種。這些著作中，的確有一部分內容屬於糟粕，並且也有一部分與道教雜糅在一起的內容。爲了保證入選的內容確屬中醫衛生學範圍，本分典不收錄以下類內容：一、以長生不老爲主旨的煉丹（含內丹、外丹）內容；二、渲染房中技巧、追求淫樂、采陰補陽的房中內容；三、其他以養生爲名、事涉邪術的各種內容；四、屬於全盤抄襲的養生類書籍的內容；五、以技擊爲主的武術內容。

本草類專著：中國古代醫藥學素有藥食同源之說，在現存近三百種古代本草專著中，大多設有『穀類』、『菜類』、『果類』、『鱗部』、『禽部』、『獸部』等，均屬於食物範疇。在充分調研的基礎上，爲了不與《中華大典·醫藥衛生典·藥學分典》有過多的重複，本書所選古籍以食物本草爲主，排除一般本草類著作。

醫學書籍：在普查四千多種古代非衛生類的古醫籍基礎上（含海外復製回歸的中國散佚相關醫書百餘種），從中摘錄零散的衛生學篇節，或具體的保健養生資料，匯入本分典相關總部之中。

其他類文獻：包括從相關學科（如農學、博物學等）、相關書籍（如佛經道藏、古代筆記小說類書籍、文史書籍、飲食類書籍等）中搜羅的古代衛生學資料。

爲盡量避免重複，凡完全照引前人資料者，概不收錄。故同一性質的資料，若未見有較晚書籍之

名，大多因文字重複而被略去，而非遺漏。

《衛生學分典》的編纂在已出版的類書中尚屬首次，工程浩大，經驗不足，肯定會存在某些缺點錯誤，歡迎讀者批評指正。

《中華大典·醫藥衛生典·衛生學分典》編委會

二〇一四年四月

目錄

通論部……六一
題　解……六一
論說一　食宜……六四
論說二　食禁……九七
論說三　救荒……一二二
論說四　中毒解毒……一二三
論說五　食品藏製……一三〇
著　錄……一三七
藝　文……一四一
食藥部……一九三
題　解……一九三
藝　文……一九三
水分部……一九三
題　解……一九三
論　說……一九六
綜　述……一九九
水……一九九
雨水……二〇一
梅雨水……二〇二
露水……二〇二
繁露水……二〇二
甘露……二〇三
甘露蜜……二〇三
明水……二〇三
冬霜……二〇三
臘雪……二〇四
雹……二〇四
夏冰……二〇四
半天河……二〇五
神水……二〇六
長江水……二〇六
池沼水……二〇七
流水……二〇七
井泉水……二〇九
節氣水……二一四
醴泉……二一四
泉水……二一四
寒泉水……二一九
陰地流泉水……二一九
乳穴水……二一九
玉井水……二一九
碧海水……二一九
地漿……二二〇
溫湯……二二〇
鹽膽水……二二一
阿井水……二二一
熱湯……二二一
繅絲湯……二二一
生熟湯……二二一
漿水……二二二
諸米泔……二二二
甑氣水……二二二

炊湯水……二二二
浸藍水……二二二
毒水……二二二
名水……二二四
名泉……二二六
花水……二二七
蟹膏水……二二七
穀豆分部……二二七
論說……二二七
綜述……二二八
小麥……二二八
大麥……二二四
穬麥……二二六
鶩麥……二二七
稻米……二二七
香稻米……二二一
粳米……二二一
秈米……二二四
陳廩米……二二四
稷……二二六
黍……二二七
蜀黍……二二九
粟……二八〇
粱……二八二
秫……二八四
玉蜀黍……二八六
薏苡……二八六
川穀……二八八
稗……二八九
穄子……二八九
狼尾草……二八九
莠……二八九
野黍……二八九
罌粟子……二八九
茭……二九一
菵米……二九一
蕎麥……二九二
苦蕎……二九四
胡麻……二九五
麻腐……三〇〇
亞麻……三〇〇
大麻……三〇〇
沙蓬……三〇二
蓚草……三〇二
蓬草子……三〇二
蒺藜子……三〇二
大豆……三〇三
大豆黃卷……三〇八
豆黃……三〇八
豆腐……三〇八
赤小豆……三一〇
黃豆……三一三
腐婢……三一四
綠豆……三一五
綠豆芽……三一九
白豆……三一九
穭豆……三二〇
蟹豆……三二〇
豌豆……三二〇
野豌豆……三二一
蠶豆……三二一
豇豆……三二二
藊豆……三二三

山黑豆……三二六
刀豆……三二六
回回豆……三二七
黎豆……三二七
苦馬豆……三二七
胡豆……三二七
山扁豆……三二七
鷄眼草……三二七
雲南豆……三二七
舂杵頭細糠……三二七
紕米……三二八
穀芽……三二八
菜分部……三二九
題解……三二九
論說……三二九
綜述……三四五
藻……三四五
地耳……三四五
頭髮菜……三四六
水綿……三四六
牛尾瘟……三四六
水豆兒……三四六
船底苔……三四六
海蘊……三四六
海帶……三四六
海藻……三四六
昆布……三四七
紫菜……三四七
乾苔……三四八
石蓴……三四八
鹿角菜……三四八
石花菜……三四九
麒麟菜……三四九
龍鬚菜……三五〇
羊肚蕈……三五〇
木耳……三五〇
杉菌……三五三
皂莢蕈……三五三
天花蕈……三五三
桑耳……三五四
楓耳……三五四
土菌……三五四
芝……三五五
茯苓……三五六
香蕈……三五六
雞縱……三五七
松蕈……三五八
菌子……三五八
羊脂菌……三五九
蕈……三五九
舵菜……三六〇
竹蓐……三六〇
蓖菌……三六〇
木肉……三六〇
石耳……三六〇
水蕨……三六一
蕨……三六一
蘋……三六三
甘草……三六三
黃耆……三六三
胡蒼耳……三六三
桔梗……三六四
沙參……三六四

山蔓菁……三六四
地參……三六四
薺苨……三六四
細葉沙參……三六四
前胡……三六四
野蜀葵……三六四
猢猻腳跡……三六五
八角菜……三六五
防風……三六五
紫胡……三六五
蒼术……三六五
遠志……三六五
仙靈脾……三六五
黃連……三六六
翻白草……三六六
龍芽草……三六六
地榆……三六六
委陵菜……三六六
雞兒頭苗……三六六
老鸛筋……三六六
老鴉蒜……三六七
龍膽……三六七
地錦苗……三六七
黃精……三六七
萎蕤……三六八
山慈菇……三六八
白茅……三六八
尖刀兒苗……三六九
雨點兒菜……三六九
白微……三六九
地稍瓜……三六九
茅膏菜……三六九
地棠菜……三六九
杜當歸……三六九
白芷……三六九
川芎……三六九
蛇床子……三七〇
藁本……三七〇
山柰……三七〇
廉薑……三七〇
山薑……三七〇
高良薑……三七〇
草豆蔻……三七〇
草果……三七一
豆蔻……三七一
白豆蔻……三七一
縮砂蜜……三七一
益智子……三七二
薑黃……三七二
蘘荷……三七二
華撥……三七二
蒟醬……三七三
肉豆蔻……三七三
茉莉……三七三
香薷……三七三
鯽魚鱗……三七四
荊芥……三七四
薄荷……三七五
香茶菜……三七七
雞腸菜……三七七
紫蘇……三七七
荏……三七九
葛公菜……三七九

水蘇……三七九
透骨草……三七九
豬尾把苗……三八〇
兔兒絲……三八〇
綿絲菜……三八〇
節節菜……三八〇
螺厴兒……三八〇
地槐菜……三八〇
野蘿蔔花……三八〇
菊……三八〇
涼蒿菜……三八一
艾……三八一
野艾蒿……三八二
紫香蒿……三八二
茵陳蒿……三八二
骨蓬……三八二
斜蒿……三八二
燕子不來香……三八二
青蒿……三八二
白蒿……三八二
野同蒿……三八三
蓑蒿……三八三
薺蒿……三八三
水辣菜……三八三
鐵桿蒿……三八三
野山薑……三八三
惡實……三八四
紫菀……三八四
野粉團兒……三八四
六月菊……三八四
水蘇子……三八四
金盞兒花……三八四
金盞菜……三八五
蚵蚾菜……三八五
杓兒菜……三八五
紅花菜……三八五
石胡荽……三八五
薊……三八五
小薊……三八六
馬攔頭……三八六
漏蘆……三八六
蘭茵草……三八六
鼠麴……三八六
貓耳朵……三八六
花蒿……三八六
毛女兒菜……三八六
泥胡菜……三八六
旋覆花……三八六
剪刀股……三八七
馬蘭……三八七
毛連菜……三八七
窩螺薺……三八七
苦芙……三八七
鴉葱……三八八
豨薟……三八八
兔兒傘……三八八
欵冬花……三八八
蒼耳……三八八
番紅花……三八九
蠡食……三八九
菽蕷根……三八九
豬牙菜……三八九
抱孃蒿……三八九

芫蔚……三八九
夏枯草……三八九
澤蘭……三九〇
水棘針……三九〇
風輪菜……三九〇
牛膝……三九〇
山牛膝……三九〇
耐驚菜……三九〇
雞冠菜……三九〇
苧根……三九〇
山蘿蔔……三九一
決明……三九一
決明子……三九一
胡盧巴……三九一
紅花菜……三九一
牛塘利……三九一
米布袋……三九一
望江南……三九一
山黧豆……三九二
地角兒苗……三九二
野胡蘿蔔……三九二
野蘿蔔……三九二
蘆……三九二
麻藍……三九二
看麥娘……三九二
鼠菊……三九二
地黃……三九三
水萵苣……三九三
婆婆納……三九三
兔兒尾苗……三九四
水蔓菁……三九四
麥門冬……三九四
萱草……三九四
鴨跖草……三九五
竹節菜……三九五
冬葵……三九六
羊角菜……三九八
蜀漿……三九八
山葵……三九八
兔葵……三九九
錦葵……三九九
黃蜀葵花……三九九
野西瓜苗……三九九
龍葵……三九九
甌菜……三九九
酸漿……三九九
青杞……三九九
敗醬……四〇〇
地花菜……四〇〇
連翹……四〇〇
地膚……四〇〇
瞿麥……四〇一
王不留行……四〇一
女婁菜……四〇一
婆婆指甲菜……四〇一
狗筋蔓……四〇一
蓼……四〇一
萹蓄……四〇二
酸桶笋……四〇二
藍……四〇二
馬蓼……四〇二
水蓼……四〇三
茹草……四〇三

兔兒酸……四〇三
烏藍擔……四〇三
水蓑衣……四〇三
獨行菜……四〇三
辣辣菜……四〇三
車前……四〇三
水胡蘆苗……四〇四
金蓮花……四〇四
蓬子菜……四〇四
磚子苗……四〇四
虎尾草……四〇四
星宿菜……四〇四
珍珠菜……四〇四
紫花地丁……四〇四
匙頭菜……四〇四
鳳仙花……四〇四
老鸛草……四〇五
牻牛兒苗……四〇五
小蟲兒臥單……四〇五
獐牙菜……四〇五
堇菜……四〇五
狗腳跡……四〇五
苦益菜……四〇五
藩籬頭……四〇五
野落籬……四〇六
苦麻薹……四〇六
羊耳禿……四〇六
黃花兒……四〇六
燈蛾兒……四〇六
鵝觀草……四〇六
草鞋片……四〇六
雀舌草……四〇六
雁腸子……四〇六
商陸……四〇六
胡椒菜……四〇六
山蓼……四〇六
耬斗菜……四〇七
回回蒜……四〇七
澤漆……四〇七
白屈菜……四〇七
扁竹根……四〇七
山梗菜……四〇七
玉簪……四〇七
綿棗兒……四〇七
蒟蒻……四〇七
野芋……四〇八
羊蹄……四〇八
莫菜……四〇八
水藻……四〇八
柳葉青……四〇九
水菜……四〇九
莶……四〇九
抓抓兒……四〇九
澤瀉……四〇九
蘞菜……四一〇
浮薔……四一〇
菖蒲……四一〇
草三柰……四一〇
石菖蒲……四一〇
香蒲……四一〇
油灼灼……四一一
眼子菜……四一一
海帶……四一一

黑三稜……四一二
水蔥……四一二
烏英……四一二
景天……四一二
獾耳菜……四一二
費菜……四一二
扯根菜……四一二
酸漿草……四一二
芥……四一二
茭……四一二
茼草……四一三
藿……四一三
羅漢菜……四一三
韭……四一三
山韭……四一七
草豉……四一八
葱……四一八
樓子葱……四二三
山葱……四二四
胡葱……四二四
薤……四二四
薤韭……四二七
柴韭……四二七
野韭……四二七
背韭……四二七
葫……四二八
蒜……四三一
山蒜……四三四
五辛菜……四三四
芥……四三四
芥藍……四三八
白芥……四三八
蕪菁……四三九
野蔓菁……四四三
石芥……四四三
山芥菜……四四三
山蒿菜……四四三
萊菔……四四三
薄菜……四四八
風花菜……四四九
大蓬蒿……四四九
水蘿蔔……四四九
牛耳朵菜……四四九
銀條菜……四四九
薑……四四九
茼蒿……四五六
胡荽……四五七
野園荽……四六〇
胡蘿蔔……四六〇
邪蒿……四六一
水斬……四六一
旱芹……四六四
馬芹……四六四
山芹菜……四六四
茴香……四六四
野茴香……四六七
蒔蘿……四六七
變豆菜……四六八
紫蓳……四六八
大茴香……四六八
羅勒……四六八
香菜……四七〇
草石蠶……四七〇

白花菜……四七一
黃花菜……四七一
辣椒……四七一
芸薹……四七二
菘……四七四
舌頭菜……四七六
南芥菜……四七六
山白菜……四七七
山宜菜……四七七
劉隱菜……四七七
黃芽白菜……四七七
甘藍……四七七
薺……四七七
江薺……四七九
倒灌薺……四七九
蒿柴薺……四七九
掃帚薺……四八〇
芽兒拳……四八〇
板蕎蕎……四八〇
野白薺……四八〇
薪葖……四八〇
黃瓜菜……四八〇
青菜……四八〇
烏金白……四八一
菠菜……四八一
碧蓮……四八二
火焰菜……四八四
灰藋……四八四
藜……四八四
和尚菜……四八五
秦荻藜……四八五
水落藜……四八五
碱蓬……四八五
薤菜……四八五
番薯……四八六
東風菜……四八七
蒲公英……四八七
苦菜……四八八
山苦薑……四九〇
苦苣菜……四九〇
苦薑……四九〇
白苣……四九〇
萵苣……四九一
山萵苣……四九三
黃鵪菜……四九三
燕兒菜……四九三
苦苣……四九三
梗莖……四九四
薰蕖……四九四
半邊山……四九四
仙人杖草……四九四
百合……四九四
山丹……四九六
粉條兒菜……四九七
茭白……四九七
繁縷……四九八
鵝兒腸……四九九
雞腸草……四九九
蠍子花菜……五〇〇
苜蓿……五〇〇
草決明……五〇一
鹿藿……五〇一
翹搖……五〇二

薇……五〇二
野豌豆……五〇三
歪頭菜……五〇三
莧……五〇三
後庭花……五〇六
生瓜菜……五〇六
野莧菜……五〇六
馬齒莧……五〇六
落葵……五〇九
蕺……五一〇
千屈菜……五一一
芋……五一一
薯蕷……五一四
野山藥……五一六
土芋……五一六
甘薯……五一七
零餘子……五一七
睡菜……五一七
蕁……五一七
葛花菜……五一九
醍醐菜……五一九
雞侯菜……五一九
孟娘菜……五一九
優殿……五一九
鵝脚花……五一九
西洋太紫……五一九
茄……五一九
狗掉尾苗……五二三
青舍子條……五二三
葫蘆……五二三
瓠子……五二五
苦瓠……五二五
冬瓜……五二六
南瓜……五三〇
筍瓜……五三一
越瓜……五三一
胡瓜……五三三
絲瓜……五三五
苦瓜……五三八
山格刺樹……五三九
老葉兒樹……五三九
薔蘼……五三九
馬兜鈴……五三九
栝樓……五三九
王瓜……五三九
金瓜兒……五四〇
絞股藍……五四〇
馬皎兒……五四〇
菟絲子……五四〇
牽牛子……五四〇
丁香茄兒……五四〇
菖子根……五四〇
藤長苗……五四一
燕覆子……五四一
葛……五四一
藤花菜……五四二
土圞兒……五四二
天門冬……五四二
冷飯團……五四二
粘魚鬚……五四二
金剛刺……五四二
牛尾菜……五四二
米蒿……五四二

何首烏……五四三
蘿摩……五四三
牛皮消……五四三
牛奶菜……五四三
木羊角科……五四三
威靈仙……五四三
大蓼……五四四
茜草……五四四
豬殃殃……五四四
拖白練苗……五四四
山甜菜……五四四
葛勒子秧……五四四
金銀花……五四四
山小菜……五四四
白辛樹……五四四
黃絲藤……五四五
回回醋……五四五
黃櫨……五四五
槭樹芽……五四五
楸……五四五
椿……五四五
兜櫨樹……五四六
黃楝樹……五四六
白槿樹……五四六
檀……五四六
合歡……五四六
馬魚兒條……五四六
木欒樹……五四六
櫸樹葉……五四七
柳……五四七
楊……五四七
青楊樹……五四七
椋子樹……五四七
榆……五四七
青檀樹……五四八
報馬樹……五四八
蕪荑……五四八
花楸樹……五四九
石瓜……五四九
雲桑……五四九
山糸樹……五四九
龍柏芽……五四九
梔子……五四九
山茶科……五四九
女兒茶……五四九
凍青樹……五四九
稭芽樹……五四九
冬青……五四九
筑樹……五四九
月芽樹……五五〇
省沽油……五五〇
椴樹……五五〇
五加……五五〇
鵲不踏……五五〇
刺楸……五五〇
木槿……五五〇
木芙蓉……五五〇
佛指甲……五五〇
臭縢……五五〇
欒齒花……五五一
金雀花……五五一
馬棘……五五一
胡枝子……五五一

鐵掃帚……五五一
山茶……五五一
臘梅……五五一
臭竹樹……五五一
老婆布粘……五五一
筍……五五一
酸筍……五五六
諸菜有毒及忌食……五五六
果分部……五五七
題解……五五七
論說……五五七
綜述……五六三
李……五六三
梅杏樹……五六六
杏……五六六
巴旦杏……五七二
梅……五七二
榔梅……五七七
桃……五七七
栗……五八四
茅栗……五八八
天師栗……五八八
棗……五八八
仲思棗……五九三
苦棗……五九三
沙棗……五九三
都念子……五九三
梨……五九四
棃子……五九八
鹿梨……五九八
棠梨……五九八
麂目……五九九
海棠……五九九
沙棠果……六〇〇
木瓜……六〇〇
榠樝子……六〇二
榠樝……六〇三
木葛……六〇三
楞梓……六〇三
山楂……六〇四
櫻桃……六〇六
山櫻桃……六〇八
枇杷……六〇八
林檎……六一〇
柰……六一二
都咸子……六一三
人面子……六一三
菴羅果……六一三
柿……六一四
椑柿……六二〇
君遷子……六二〇
安石榴……六二〇
必思答……六二四
橘……六二四
乳柑……六三〇
橙……六三三
柚……六三四
枸櫞……六三六
金橘……六三六
檸檬……六三七
佛手柑……六三七
黃皮果……六三七
楊梅……六三七

銀杏……六三九
胡桃……六四一
榛……六四四
鉤栗……六四五
櫧子……六四五
橡實……六四六
槲若……六四七
石岡橡……六四八
青岡樹……六四八
荔枝……六四八
龍眼……六五一
龍荔……六五三
文冠花……六五三
韶子……六五三
橄欖……六五三
木威子……六五六
甘蕉……六五六
芭蕉……六五六
菴摩勒……六五六
毗梨勒……六五七
榧……六五七
五斂子……六五九
海松子……六五九
檳榔……六六一
大腹子……六六三
桄榔……六六三
木虌……六六四
椰子……六六四
無漏子……六六六
波羅蜜……六六六
無花果……六六六
都角子……六六七
阿勒勃……六六七
落花生……六六八
德慶果……六六八
摩廚子……六六八
櫓罟子……六六九
羅晃子……六六九
馬檳榔……六六九
枳椇……六七〇
蒲桃……六七一
甘蔗……六七一
五子實……六七四
羊棗……六七四
秦椒……六七四
蜀椒……六七六
崖椒……六八〇
蔓椒……六八〇
吳茱萸……六八〇
食茱萸……六八一
辣火……六八二
地椒……六八二
胡椒……六八二
蓽澄茄……六八五
山胡椒……六八五
酸角……六八五
鹽麩子……六八五
鹹草……六八五
鹹平……六八五
醋林子……六八六
茶……六八六
皂蘆……六八六
甜瓜……六八六

護聖瓜……六九〇
陽坡瓜……六九〇
義塘瓜……六九〇
西瓜……六九〇
葡萄……六九二
蘡薁……六九五
蛇葡萄……六九五
獼猴桃……六九五
木天蓼……六九六
刺蜜……六九六
藕……六九六
蓮房……七〇七
茨實……七〇七
萍蓬草……七一〇
石蓮子……七一〇
菱……七一〇
荸薺……七一三
慈姑……七一五
津符子……七一七
甘劍子……七一七
楊搖子……七一七
海梧子……七一七
木竹子……七一七
樝子……七一七
夫編子……七一七
白緣子……七一七
千歲子……七一八
侯騷子……七一八
酒杯藤子……七一八
蕑蕑子……七一八
山棗……七一八
限支……七一八
五味子……七一八
覆盆子……七一八
蛇莓……七一九
潑盤……七一九
雞冠果……七一九
使君子……七二〇
通草……七二〇
水茶臼……七二〇
預知子……七二〇
山梨兒……七二〇
歲羹汁……七二〇
木蓮……七二〇
驢駝布袋……七二一
婆婆枕頭……七二一
甜藤……七二一
諸果有毒及忌食……七二一
松……七二二
柏……七二二
桂……七二二
箘桂……七二三
烏棱樹……七二三
桂花……七二三
辛夷……七二三
蜜香……七二三
丁香……七二三
梧桐子……七二三
槐……七二四
皂莢……七二四
木桃兒樹……七二四
桑……七二四
楮……七二七

酸棗……七二七
鼠李……七二七
山茱萸……七二七
胡頹子……七二八
白棠子樹……七二八
蕤核樹……七二八
金櫻子……七二八
郁李……七二八
莢蒾……七二九
吉利子樹……七二九
南燭……七二九
枸杞……七二九
牡荊……七三一
土欒樹……七三一
竹……七三一
笋……七三一
蟲介分部……七三三
論說……七三三
綜述……七三四
海蛇……七三四
沙筋……七三五
禾蟲……七三五
蜚蠊……七三五
蛗螽……七三五
青蚨……七三五
九香蟲……七三六
雪蠶……七三六
蠶蛹……七三六
石蠶……七三六
蛺蝶……七三六
負盤……七三六
蜂蜜……七三六
蜜蠟……七四一
蜂子……七四一
蚳醢……七四一
海參……七四二
蟾蜍……七四二
蛤蟆……七四三
田父……七四四
蛙……七四四
石鱗魚……七四七
山蛤……七四七
石決明……七四七
鮑魚……七四八
甲香……七四八
蝸螺……七四九
田螺……七五〇
紫貝……七五一
貝子……七五一
蓼螺……七五二
郎君子……七五二
海螺……七五二
蠮螉……七五三
辛螪子……七五三
甲螪子……七五三
小螪子……七五三
口廣大辛螺……七五三
石陰子……七五三
龍蹄子……七五三
吐鐵……七五三
指甲螺……七五三
海粉……七五三
海錯……七五四

魁蛤……七五四
沙白……七五五
淡菜……七五五
母珠……七五六
江珧柱……七五七
海月……七五七
海鏡……七五七
海蛸……七五七
蝙蝠……七五八
牡蠣……七五八
蚌……七五九
馬刀……七六一
蚶蝛……七六一
蜆……七六二
蠙肉……七六三
車螯……七六三
車渠……七六四
海蛤……七六四
文蛤……七六四
西施舌……七六五
珂……七六五
蛤蜊……七六五
蝌……七六七
蟾蜍……七六八
蝦……七六八
海蝦……七六八
石蜞……七六八
擔羅……七六八
蟹……七七一
寄居蟲……七七一
蝤蛑……七七一
蟛蜞……七七八
蠏魚……七七八
海燕……七七九
龜……七八〇
秦龜……七八五
攝龜……七八五
蠵龜……七八五
瑇瑁……七八五
鼈鼈……七八六
鼈……七八六
綠毛龜……七八六
鶚龜……七八六
瘧龜……七八六
旋龜……七八六
賁龜……七八六
黿……七八七
鱉……七八八
納鱉……七九四
能鱉……七九四
朱鱉……七九四
珠鱉……七九四
蛇……七九四
蛤蚹……七九六
蚺蛇……七九六
鱗蛇……七九八
黃頷蛇……七九八
水蛇……七九八
烏蛇……七九八
金蛇……七九九
白花蛇……八〇〇
蝮蛇……八〇〇
藍蛇……八〇一
千歲蝮……八〇一

鼉龍……八〇一
介甲龜鱉有毒及忌食……八〇二
魚分部……八〇二
論說……八〇二
綜述……八〇四
龜脚……八〇四
烏賊魚……八〇四
柔魚……八〇七
章魚……八〇八
鮫魚……八〇八
海鷂魚……八〇九
魚脂……八一〇
鱣魚……八一〇
鱘魚……八一二
鱭魚……八一四
鮚子魚……八一四
勒魚……八一四
鱘魚……八一四
鮭……八一五
水晶魚……八一五
鱠殘魚……八一六
糊團魚……八一六
鱮魚……八一七
鮀魚……八一七
鯽魚……八一七
蓴絲魚……八二二
赤魚……八二二
金魚……八二二
鮸魚……八二三
鯇魚……八二三
鯉魚……八二三
嘉魚……八二九
苦魚……八二九
鼠頭魚……八三〇
五色魚……八三〇
耳魚……八三〇
鮦魚……八三〇
明府魚……八三〇
石花魚……八三〇
鰔魚……八三〇
抱石魚……八三〇
雙鱗魚……八三〇
羊頭魚……八三〇
鬼頭魚……八三〇
五味魚……八三〇
鱘魚……八三〇
白魚……八三一
橫貫魚……八三二
紅料魚……八三二
重唇魚……八三二
鰷魚……八三二
鰱魚……八三三
鰬魚……八三三
魴魚……八三四
青魚……八三五
大麥青魚……八三六
鱊魦魚……八三六
石鯽……八三七
公魚……八三七
油魚……八三七
竹魚……八三七
鱒魚……八三七
黃鯃魚……八三七

石鮅魚……八三八
鰍魚……八三八
鵪魚……八三九
鯕魚……八三九
鮠魚……八四一
黃顙魚……八四一
塘蝨魚……八四二
鰻鱺魚……八四二
海鰻鱺……八四五
鱴魚……八四六
鱊䱇魚……八四六
文鰩魚……八四六
鮹魚……八四七
海馬……八四七
海鼠……八四七
海龍……八四七
瓌魚……八四七
君魚……八四七
鹿子魚……八四七
羊肝魚……八四七
鯧魚……八四八
鱔魚……八四八
赤賴魚……八五一
白頰魚……八五一
石斑魚……八五一
鱸魚……八五二
鱖魚……八五四
騰魚……八五五
鮸魚……八五五
石首魚……八五五
墨頭魚……八五七
鯃鯕……八五八
鯛……八五九
帶魚……八五九
鯧魚……八五九
土附……八五九
鯊魚……八五九
鱧魚……八六〇
魚虎……八六三
魚師……八六三
杜父魚……八六三
比目魚……八六三
增比魚……八六四
河豚……八六四
鯈魚……八六七
斑魚……八六七
鯢魚……八六七
鯞魚……八六七
海豚魚……八六八
江豚……八六八
鮑魚……八六九
魚鱠……八七〇
魚鮓……八七一
魚鱗……八七二
魚膽……八七三
魚魷……八七三
魚子……八七三
鱭魚……八七三
章舉魚……八七四
鯖魚……八七四
金綫魚……八七四
諸魚有毒及忌食……八七四
禽分部……八七八

題解……八七八
論說……八七八
綜述……八七九
鵬鶚……八七九
鶺鴒……八七九
鷁鵁……八八〇
鷺……八八一
鸜鵒……八八一
鸛……八八一
陽烏……八八二
鶖……八八二
方目……八八六
鴆鶇……八八六
旋目……八八七
鳧……八八七
雁……八八八
鴛鴦……八九一
鸕鷀……八九二
鵝……八九二
鵠……八九六
鷹……八九六
雕……八九七
鶻……八九八
鴟……八九八
鶚……八九八
鷹鵰……九〇〇
團尾……九〇二
雞……九〇二
雞子……九一九
烏骨雞……九一九
雉……九一九
白鵬……九二二
竹雞……九二二
英雞……九二三
蒼雞……九二三
鸑雉……九二三
孔雀……九二四
鶸雞……九二五
鸛雉……九二五
練鵲……九二六
駝鳥……九二六
鶸……九二六
鶴……九二七
鶺雞……九二七
鵁鶄……九二八
鶡……九二八
秧雞……九二八
鴟……九二八
鷗……九二九
突厥雀……九二九
鴿……九二九
斑鳩……九三一
青鶴……九三二
鸚鵡……九三二
布穀……九三二
杜鵑……九三三
鴞……九三三
鴟鴞……九三四
燕窩……九三四
魚狗……九三五
蚊母鳥……九三五

翡翠……九三五
啄木鳥……九三五
雲雀……九三六
燕……九三六
石燕……九三七
鴨……九三八
鶯……九三八
刺毛鶯……九三八
鸜鵒……九三八
烏鴉……九三九
慈烏……九四〇
鵲……九四〇
鵯鵊……九四一
山鵲……九四二
巧婦鳥……九四二
百舌……九四二
雀……九四二
蒿雀……九四五
伯勞……九四五
桑鳽……九四六
鴆……九四六
姑獲鳥……九四六
治鳥……九四六
鬼車鳥……九四六
鎖幅鳥……九四七
鴉鵐……九四七
青鳩……九四七
諸鳥有毒及忌食……九四七
牛魚……九四九
哺乳分部……九五〇
題解……九五〇
論說……九五〇
綜述……九五二
狗……九五二
山狗……九五八
驢……九五八
阿膠……九六二
騾……九六三
馬……九六三
豬……九七一
駝……九九五
牛……九九六
黃明膠……一〇〇九
牛黃……一〇一〇
酥……一〇一〇
酪……一〇一二
醍醐……一〇一三
乳……一〇一三
乾酪……一〇一四
乳餅……一〇一四
乳團……一〇一四
乳腐……一〇一四
羊……一〇一五
黃羊……一〇一九
諸血……一〇一九
六畜毛蹄甲……一〇一九
六畜心……一〇一九
諸肉有毒及忌食……一〇二九
解諸肉毒……一〇三二
鯪鯉……一〇三二
兔……一〇三三
豪豬……一〇三七
狼……一〇三八

豺……一〇四〇
貉……一〇四〇
狐……一〇四一
熊……一〇四四
薄辰……一〇四七
貙……一〇四七
山獺……一〇四八
水獺……一〇四九
海獺……一〇五一
獾……一〇五二
木狗……一〇五二
靈貓……一〇五二
狸……一〇五三
貓……一〇五五
虎……一〇五六
獅……一〇六〇
豹……一〇六〇
腨肭獸……一〇六二
象……一〇六三
犀……一〇六五
野馬……一〇六八
野豬……一〇六八
麅……一〇七〇
鹿……一〇七〇
麋……一〇七九
麈……一〇七九
麋……一〇七九
獐……一〇八二
麝……一〇八三
麂……一〇八五
牦牛……一〇八六
犛牛……一〇八六
山牛……一〇八六
山羊……一〇八六
羚羊……一〇八七
鼹鼠……一〇八九
鼫鼠……一〇九〇
伏翼……一〇九〇
黃鼠……一〇九一
土撥鼠……一〇九二
鼺鼠……一〇九二
寒號蟲……一〇九二
竹鼠……一〇九三
鼠……一〇九三
貂鼠……一〇九七
鼬鼠……一〇九七
風狸……一〇九九
獼猴……一〇九九
狒狒……一一〇〇
狨……一一〇〇
猩猩……一一〇〇
乳汁……一一〇三
食養部……一一〇五
茶湯膏煎分部……一一〇五
論說……一一〇五
綜述……一一〇九
茶……一一〇九
白檀香……一一一七
桂花……一一一八
玫瑰……一一一八
蘭花……一一一八

茉莉……一一一八
百花香茶……一一一八
初高辣……一一一八
董花茶……一一一九
法煎香茶……一一一九
法製芽茶……一一一九
皋蘆……一一一九
枸杞茶……一一一九
枸杞菊花茶……一一一九
孩兒香茶……一一一九
槐芽茶……一一一九
君山茶……一一二〇
咖啡……一一二〇
臘茶……一一二〇
蘭膏茶……一一二〇
擂茶……一一二〇
蘿蔔茶……一一二〇
龍井茶……一一二〇
蒙頂新茶……一一二〇
末茶……一一二〇
腦麝香茶……一一二〇
腦子茶……一一二〇
石楠芽茶……一一二〇
酥合茶……一一二〇
酥簽茶……一一二一
武夷茶……一一二一
香茶……一一二一
薰花茶……一一二一
陽羨茶……一一二一
玉磨茶……一一二一
皂莢芽茶……一一二一
足味茶……一一二一
暗香湯……一一二一
白梅湯……一一二二
百花湯……一一二二
柏湯……一一二二
薄荷湯……一一二二
補氣湯……一一二二
不換金湯……一一二二
不老湯……一一二二
草果湯……一一二二
橙湯……一一二二
春元湯……一一二二
地黃膏子湯……一一二二
調胃湯……一一二三
東坡梅湯……一一二三
洞庭湯……一一二三
豆蔻湯……一一二三
飯湯……一一二三
鳳池湯……一一二三
鳳髓湯……一一二三
乾荔枝湯……一一二三
乾木瓜湯……一一二四
甘菊湯……一一二四
橄欖湯……一一二四
桂花湯……一一二四
桂仙湯……一一二四
桂香湯……一一二四
和合湯……一一二四
厚朴湯……一一二四
黃梅湯……一一二四
茴香湯……一一二五
集香湯……一一二五

薑湯……一一二五
椒棗湯……一一二五
解酲湯……一一二五
解醒湯……一一二五
橘紅湯……一一二五
橘皮醒醒湯……一一二五
橘湯……一一二五
寇相入朝湯……一一二五
快腸湯……一一二六
荔枝膏湯……一一二六
荔枝湯……一一二六
荔枝香……一一二六
綠豆湯……一一二六
綠雲湯……一一二六
麥湯……一一二六
梅絲湯……一一二六
梅蘇湯……一一二七
梅酥湯……一一二六
米湯……一一二七
茉莉湯……一一二七
木瓜湯……一一二七
木犀湯……一一二七
木香苦湯……一一二七
破氣湯……一一二七
青脆梅湯……一一二七
青梅湯……一一二八
輕素湯……一一二八
清素湯……一一二八
清韻湯……一一二八
清中湯……一一二八
人參湯……一一二八
瑞香湯……一一二八
三妙湯……一一二八
山藥湯……一一二八
參麥湯……一一二九
熟梅湯……一一二九
水芝湯……一一二九
四和湯……一一二九
縮砂湯……一一二九
檀香湯……一一二九
醍醐湯……一一二九
天香湯……一一三〇
鐵刷湯……一一三〇
溫棗湯……一一三〇
沃雪湯……一一三〇
無塵湯……一一三〇
五味子湯……一一三〇
仙术湯……一一三〇
香橙湯……一一三一
香薷湯……一一三一
香蘇湯……一一三一
香橼湯……一一三一
醒脾湯……一一三一
杏薑湯……一一三一
杏酪湯……一一三一
杏霜湯……一一三一
杏湯……一一三一
須問湯……一一三一
櫻珠湯……一一三一
御愛靈黍湯……一一三一
韻梅湯……一一三一
棗薑湯……一一三一
棗湯……一一三一

造化湯……一一三二
紫雲湯……一一三三
諸露……一一三三
補骨脂煎……一一三三
赤赤哈納……一一三三
地黃膏……一一三三
地黃煎……一一三三
茯苓煎……一一三三
甘草膏子……一一三四
金橘煎……一一三四
金髓煎……一一三四
金櫻子煎……一一三四
荔枝膏……一一三四
林檎渴水……一一三四
木瓜煎……一一三四
木瓜渴水……一一三四
牛髓膏子……一一三五
葡萄渴水……一一三五
清涼飲……一一三五
石榴煎……一一三五
桃煎……一一三五
五味渴水……一一三五
五味子煎……一一三五
五味子舍兒別……一一三五
香糖渴水……一一三五
香圓煎……一一三五
小石榴煎……一一三五
楊梅渴水……一一三五
櫻桃煎……一一三六
御方渴水……一一三六
株子煎……一一三六
紫蘇煎……一一三六
熟水……一一三六
香水……一一三六
沉香熟水……一一三六
稻葉熟水……一一三六
丁香熟水……一一三六
豆蔻熟水……一一三七
桂葉熟水……一一三七
花香熟水……一一三七
橘葉熟水……一一三七
粱稈熟水……一一三七
砂仁熟水……一一三七
香花熟水……一一三七
紫蘇熟水……一一三七
漿水……一一三七
齏水……一一三八
桂沉漿……一一三八
桂漿……一一三八
荔枝漿……一一三九
木瓜漿……一一三九
檳榔汁……一一三九
薄荷汁……一一三九
側柏葉汁……一一三九
車前葉實汁……一一四〇
大麥汁……一一四〇
地黃汁……一一四〇
冬瓜汁……一一四一
甘草汁……一一四一
橄欖汁……一一四一
枸杞苗葉汁……一一四二
黑豆汁……一一四二
槐枝葉花實汁……一一四二

金銀花葉汁……一一四二
橘餅汁……一一四三
萊菔汁……一一四三
藍葉汁……一一四四
梨汁……一一四四
龍眼汁……一一四五
蘆根汁……一一四五
麥門冬汁……一一四六
梅汁……一一四六
木槿花葉皮汁……一一四七
桑葉汁……一一四七
松葉汁……一一四七
天門冬汁……一一四七
土茯苓汁……一一四七
五加根葉汁……一一四八
小麥汁……一一四八
芋汁……一一四八
棗汁……一一四八
脂麻汁……一一四九
苧根皮葉汁……一一四九
紫蘇葉汁……一一四九

造釀調味分部……一一五〇
題解……一一五〇
論說……一一五〇
綜述……一一五八
鹽……一一五八
光明鹽……一一六四
鹵鹽……一一六四
戎鹽……一一六四
醬……一一六四
鹼……一一六五
糖蜜……一一六五
赤沙糖……一一六五
沙糖……一一六六
石蜜……一一六八
飴糖……一一六九
糖霜……一一七一
油……一一七一
菜油……一一七一
茶油……一一七二
大麻子油……一一七二
豆油……一一七二
花椒子油……一一七二
滬油……一一七二
吉貝油……一一七二
麻油……一一七三
馬思哥油……一一七五
棉花子油……一一七五
松子油……一一七五
蝦油……一一七五
杏子油……一一七五
醋……一一七五
長生醋……一一八〇
炒麥醋……一一八〇
大麥醋……一一八〇
翻黃醋……一一八〇
麩醋……一一八〇
麩皮醋……一一八〇
伏醋……一一八一
乾醋……一一八一
黃米醋……一一八一
酒醋……一一八一
糠醋……一一八一

臘醋……一一八一
懶婦醋……一一八二
麥麩醋……一一八二
麥黃醋……一一八二
糯米醋……一一八二
七醋……一一八二
千里醋……一一八二
三黃醋……一一八二
社醋……一一八二
神仙醋……一一八三
四時醋……一一八三
粟米醋……一一八三
餳糖醋……一一八三
糖醋……一一八三
五辣醋……一一八三
小麥醋……一一八三
小麥麩醋……一一八四
須臾醋……一一八四
糟醋……一一八四
棗子醋……一一八四
醬……一一八四
便熟醬……一一八六
大麥醬方……一一八七
豆醬……一一八七
豆麥熟醬……一一八七
二麥熟醬……一一八七
伏醬……一一八七
胡麵醬……一一八七
醬油……一一八七
鹿醢……一一八八
麻莘醬……一一八八
麥餅熟醬……一一八八
麵醬……一一八八
逡巡醬……一一八八
肉醬……一一八八
生黃醬……一一八八
熟黃醬……一一八九
熟油醬……一一八九
豌豆醬……一一八九
蕪荑醬……一一八九
五味醬……一一八九
香糖醬……一一八九
小豆醬……一一八九
小麥醬油……一一八九
小麥生醬……一一八九
小麥生熟醬……一一八九
榆仁醬……一一九〇
魚醬……一一九〇
芝麻醬……一一九〇
麴……一一九〇
白酒麴……一一九一
白酒藥……一一九一
白醪麵……一一九二
白麵……一一九二
大麥麵……一一九二
大禧白酒麴方……一一九二
東陽酒麴……一一九二
豆花麵……一一九三
頓遞祠祭麵……一一九三
法麵……一一九三
紅白酒藥……一一九三
紅麴……一一九四
滑臺麵……一一九五

黃蒸……一一九五
黃子酒麴……一一九五
金波麯……一一九五
金莖露麯……一一九五
韭根麴……一一九五
蓮花麯……一一九五
蓮子麯……一一九五
蓼麯……一一九五
綠豆麴……一一九五
麵麴……一一九五
滿殿香酒麴……一一九六
妙理麯……一一九六
內府秘傳麯……一一九六
女麴……一一九六
神麯……一一九六
時中麯……一一九七
香桂麯……一一九七
香酒麴……一一九七
香泉麯……一一九七
襄陵麯……一一九七
小酒麴……一一九七
小麥麯……一一九七
杏仁麯……一一九七
瑤泉麯……一一九八
玉友麯……一一九八
真一麯……一一九八
糟……一一九八
酒……一一九九
阿剌吉酒……一二一一
白豆蔻仁酒……一二一一
白酒……一二一一
白术酒……一二一一
白羊酒……一二一一
北方酒……一二一一
碧香酒……一二一一
柏子仁酒……一二一二
蒼术酒……一二一二
菖蒲酒……一二一二
長春酒……一二一二
長生酒……一二一三
百補延齡酒……一二一三
陳祭酒浸酒方……一二一三
傳酵酒……一二一三
春壽酒……一二一三
錯認水酒……一二一三
德州盧酒……一二一四
當歸酒……一二一四
地黃酒……一二一四
東陽酒……一二一四
冬菊花酒……一二一四
東陽醞法……一二一四
冬青子酒……一二一五
豆酒……一二一五
豆淋酒……一二一五
分春酒……一二一五
汾酒……一二一六
茯苓酒……一二一六
浮酵酒……一二一六
乾酒法……一二一六
高粱酒……一二一六
枸杞酒……一二一六
枸杞五加皮三骰酒……一二一六
固本酒……一二一七

廣西蛇酒……一二一七
桂花酒……一二一七
桂酒……一二一七
何首烏酒……一二一七
海藻酒……一二一七
胡桃燒酒……一二一七
虎骨酒……一二一七
花香酒……一二一七
紅糟……一二一七
紅麴酒……一二一八
還睛神明酒……一二一八
槐枝酒……一二一八
花蛇酒……一二一八
黃精酒……一二一八
黃酒……一二一八
黃耆酒……一二一八
茴香酒……一二一八
雞鳴酒……一二一九
建昌紅酒……一二一九
椒酒……一二一九
健步酒……一二一九
金盤露……一二一九
金華酒……一二一九
金壇于酒……一二一九
金銀花酒……一二一九
菊花酒……一二二〇
橘紅酒……一二二〇
巨勝酒……一二二〇
臘酒……一二二〇
蘭陵酒……一二二〇
臘酒糟……一二二〇
冷泉酒……一二二一
龍眼酒……一二二一
醴酒……一二二一
蓮花白酒……一二二一
鹿蓼……一二二一
綠豆酒……一二二一
麻姑酒……一二二一
麻仁酒……一二二一
蜜酒……一二二一
蜜醞透瓶香……一二二二
木瓜酒……一二二二
木香酒……一二二二
南東瓶酒……一二二二
南潯酒……一二二二
南番燒酒法……一二二二
女貞皮酒……一二二二
糯米酒……一二二二
醅子糟……一二二二
郫筒酒……一二二二
片腦酒……一二二二
珀香酒……一二二二
葡萄酒……一二二三
清酒……一二二三
碧清酒……一二二三
碧香酒……一二二三
醹醁酒……一二二四
賽葡萄酒……一二二四
三黃糟……一二二四
三白酒……一二二四
山藥酒……一二二四
山芋酒……一二二四
桑寄生酒……一二二四

桑椹酒……一二二四
燒酒……一二二五
社壇餘胙酒……一二二七
神仙酒……一二二七
紹興酒……一二二八
省麴酒……一二二八
熟酒……一二二八
薯蕷酒……一二二八
松根酒……一二二八
松花酒……一二二八
松節酒……一二二八
松液酒……一二二九
松針酒……一二二九
蘇合香酒……一二二九
蘇州小瓶酒……一二二九
速兒麻酒……一二二九
粟米酒……一二二九
縮砂仁酒……一二二九
桃源酒……一二二九
天門冬酒……一二二九
天臺紅酒方……一二三〇
茶蘼酒……一二三〇
酴釄酒……一二三〇
屠蘇酒……一二三〇
膃肭臍酒……一二三〇
丸子酒……一二三〇
萬年酒……一二三〇
猥酒……一二三〇
烏飯酒……一二三〇
無酵酒……一二三一
五加皮三骰酒……一二三一
五加皮酒……一二三一
五香燒酒……一二三一
熙春酒……一二三一
仙酒……一二三一
香雪酒……一二三一
暹羅酒……一二三二
小黃米酒……一二三二
杏仁燒酒……一二三二
雪花酒……一二三二
雪香酒……一二三二
羊羔酒……一二三二
薏苡酒……一二三二
粵中無灰酒……一二三三
糟下酒……一二三三
真一酒……一二三三
梔麴酒……一二三三
鍾乳酒……一二三三
術酒……一二三三
紫蘇子酒……一二三三
豉……一二三三
成都府豉汁……一二三六
淡豆豉……一二三七
麩豉……一二三七
瓜豉……一二三七
金山寺豆豉……一二三七
酒豆豉……一二三八
水豆豉……一二三八
鹹豆豉……一二三八
爓料……一二三八
粗爓料……一二三八
大料方……一二三八
大酵……一二三八

香頭……一二三九
芥辣……一二三九
辣芥……一二三九
省力物料……一二三九
素食物料……一二三九
餹香……一二三九
天廚大料物……一二三九
團子香頭……一二三九
細燻料……一二三九
小酵……一二四〇
一了百當……一二四〇
造麥黃……一二四〇
造蕪荑……一二四〇
法製食藥分部……一二四〇
綜　述……一二四〇
白梅……一二四〇
華澄茄丸……一二四〇
八仙散……一二四〇
橙糕……一二四〇
橙香餅兒……一二四一
答必納餅兒……一二四一
丁沉煎丸……一二四一
丁香餅子……一二四一
丁香煎丸……一二四一
豆蔻丸……一二四一
法製柏枝……一二四一
法製半夏……一二四一
法製檳榔……一二四一
法製草豆蔻……一二四二
法製陳皮……一二四二
法製豆蔻……一二四二
法製榧子……一二四二
法製瓜子……一二四二
法製薑……一二四二
法製橘紅……一二四二
法製橘皮……一二四二
法製木瓜……一二四二
法製生薑……一二四二
法製縮砂……一二四二
法製糖球子……一二四二
法製蝦米……一二四三
法製杏仁……一二四三
法製芽茶……一二四三
甘露膏餅……一二四三
甘露丸……一二四三
柑皮散……一二四三
橄欖丸……一二四三
官桂渴忒餅兒……一二四三
桂花餅……一二四三
雞蘇餅……一二四四
煎甘草膏子法……一二四四
醃杏仁……一二四四
薑附丸……一二四四
解酒葛花散……一二四四
經進八仙散……一二四四
渴忒餅兒……一二四四
蓮子纏……一二四四
梅子丸……一二四四
蜜煎金橘……一二四五
梅蘇丸……一二四五
木香餅……一二四五
木香煎……一二四五
硼砂丸……一二四五

青鹽陳皮……一二四五
清痰降火丸……一二四五
麴蘗枳术丸……一二四五
燒杏仁……一二四五
升煉玉露霜方……一二四五
石膏湯……一二四五
柿霜清膈餅……一二四五
蘇梅膏餅……一二四五
酥杏仁……一二四六
透頂香……一二四六
香茶餅……一二四六
香橙餅子……一二四六
謝傳飯後丸……一二四六
一枝花……一二四六
楂糕……一二四六
枳术丸……一二四六
紫蘇糕……一二四六
醉鄉寶屑……一二四六
製橘皮……一二四七
米麵食分部……一二四七
論　説……一二四七
綜　述……一二五〇
粥……一二五〇
飯……一二五一
白茯苓粥……一二五三
白果粥……一二五三
白石英粥……一二五三
白石脂粥……一二五三
白羹粥……一二五三
百合粥……一二五三
柏葉粥……一二五三
柏子仁粥……一二五三
稗穇子粥……一二五三
半夏麴粥……一二五三
貝母粥……一二五三
薄荷粥……一二五三
扁豆粥……一二五三
彬豆粥……一二五四
菠菜粥……一二五四
葧薺粥……一二五四
參粥……一二五四
蠶豆粥……一二五四
常山粥……一二五四
長壽果粥……一二五四
巢菜粥……一二五四
炒麥粥……一二五四
車前子粥……一二五四
陳米粥……一二五四
陳茗粥……一二五四
赤小豆粥……一二五四
椿芽粥……一二五四
蓴菜粥……一二五四
慈姑粥……一二五五
磁石粥……一二五五
刺栗子粥……一二五五
蓯蓉粥……一二五五
葱白粥……一二五五
葱豉粥……一二五五
葱粥……一二五五
大穬麥粥……一二五五
大麻仁粥……一二五五
大棗粥……一二五五
淡菜粥……一二五五

淡竹葉粥……一二五五
刀豆粥……一二五五
地膚粥……一二五五
地瓜粥……一二五五
地黃花粥……一二五五
地黃粥……一二五五
冬瓜粥……一二五六
冬莧菜粥……一二五六
豆豉粥……一二五六
竹葉粥……一二五六
豆漿粥……一二五六
豆芽粥……一二五六
髮菜粥……一二五六
防風粥……一二五六
佛手柑粥……一二五六
佛掌參粥……一二五六
魚粥……一二五六
茅菖粥……一二五六
茯苓粥……一二五六
浮麥粥……一二五七
腐漿粥……一二五七
甘藍粥……一二五七
甘露子粥……一二五七
甘松粥……一二五七
甘蔗粥……一二五七
橄欖粥……一二五七
葛根粥……一二五七
枸杞葉粥……一二五七
枸杞子粥……一二五七
枸杞粥……一二五七
穀芽粥……一二五八
菰米粥……一二五八
桂花粥……一二五八
桂漿粥……一二五八
海參粥……一二五八
寒食粥……一二五八
荷鼻粥……一二五八
何首烏粥……一二五八
河西米湯粥……一二五八
河祇粥……一二五八
黑豆粥……一二五八
紅白飯豆粥……一二五八
紅麴粥……一二五八
紅油菜粥……一二五八
紅蕷粥……一二五八
胡椒粥……一二五八
胡蘿蔔粥……一二五八
胡麻粥……一二五八
胡桃粥……一二五九
瓠粥……一二五九
花椒粥……一二五九
滑石粥……一二五九
黃豆粥……一二五九
黃瓜菜粥……一二五九
黃雞粥……一二五九
黃精粥……一二五九
黃耆粥……一二五九
茴香粥……一二五九
藿香粥……一二五九
雞肝粥……一二五九
雞汁粥……一二六〇
蘘粥……一二六〇
脊肉粥……一二六〇

蒺藜粥……一二六〇
杞葉粥……一二六〇
韭菜粥……一二六〇
稷米粥……一二六〇
薑粥……一二六〇
豇豆粥……一二六〇
焦米粥……一二六〇
芥菜粥……一二六〇
芥子粥……一二六〇
錦瓜粥……一二六〇
金櫻子粥……一二六〇
荊芥苗粥……一二六〇
粳米粥……一二六〇
韭葉粥……一二六一
韭子粥……一二六一
菊花粥……一二六一
菊苗粥……一二六一
橘粥……一二六一
橘皮粥……一二六一
決明子粥……一二六一
蕨菜粥……一二六一
碧蓮粥……一二六一
口數粥……一二六一
苦薏粥……一二六一
苦蕎粥……一二六一
臘八粥……一二六一
辣米菜粥……一二六二
萊菔粥……一二六二
萊菔子粥……一二六二
蘭花粥……一二六二
蘭香菜粥……一二六二
藍汁粥……一二六二
梁米淡粥……一二六二
潲糟粥……一二六二
酪粥……一二六二
梨粥……一二六二
藜粥……一二六二
鯉魚粥……一二六二
櫟橿子粉粥……一二六二
荔枝粥……一二六二
栗粥……一二六二
栗子粥……一二六二
蓮花粥……一二六三
蓮肉粥……一二六三
蓮薏粥……一二六三
菱角粥……一二六三
菱實粉粥……一二六三
龍眼粥……一二六三
蘆蔔粥……一二六三
鹿肉粥……一二六三
鹿腎粥……一二六三
鹿尾粥……一二六四
綠菜粥……一二六四
綠豆粥……一二六四
脅肉粥……一二六四
落花生粥……一二六四
馬齒莧粥……一二六四
馬眼粥……一二六四
麻雀粥……一二六四
麥冬粥……一二六四
麥芽粥……一二六五
蔓菁粥……一二六五

梅花粥……一二六五
麋角粥……一二六五
米麥粥……一二六五
蜜佛手粥……一二六五
蜜粥……一二六五
麵粥……一二六五
麵筋漿粉粥……一二六五
茗粥……一二六五
蘑菰粥……一二六五
墨頭菜粥……一二六五
牡丹花粥……一二六五
木耳粥……一二六六
木瓜粥……一二六六
木槿花粥……一二六六
木香花粥……一二六六
苜蓿粥……一二六六
南瓜粥……一二六六
泥豆粥……一二六六
牛蒡根粥……一二六六
牛乳粥……一二六六
牛膝粥……一二六六
糯米粥……一二六六
藕粥……一二六六
爬山豆粥……一二六六
枇杷葉粥……一二六六
蘋菜粥……一二六六
蒲公英粥……一二六七
蒲蒻粥……一二六七
蒲萄粥……一二六七
乞馬粥……一二六七
薺菜粥……一二六七
芡實粥……一二六七
蕎麥粥……一二六七
茄粥……一二六七
芹菜粥……一二六七
青梅粥……一二六七
犬肉粥……一二六七
染絳菜粥……一二六七
肉米粥……一二六七
肉蓯蓉粥……一二六七
乳粥……一二六七
桑白皮粥……一二六八
桑仁粥……一二六八
桑芽粥……一二六八
砂仁粥……一二六八
沙參粥……一二六八
沙穀米粥……一二六八
沙糖粥……一二六八
山查粥……一二六八
山栗粥……一二六八
山藥粥……一二六八
山萸肉粥……一二六八
山芋粥……一二六八
山茱萸粥……一二六九
芍藥花粥……一二六九
生薑粥……一二六九
神麴粥……一二六九
石灰粥……一二六九
石耳粥……一二六九
絲瓜葉粥……一二六九
柿餅粥……一二六九
柿霜粥……一二六九
秫粱米粥……一二六九

黍米粥……一二六九
鼠麴菜粥……一二六九
蜀黍粥……一二六九
水笠子粥……一二六九
絲瓜粥……一二六九
松柏粉粥……一二六九
松葉粥……一二六九
松子仁粥……一二六九
菘菜粥……一二七〇
酥蜜粥……一二七〇
酥粥……一二七〇
蘇麻粥……一二七〇
蘇子粥……一二七〇
蘇葉粥……一二七〇
粟米粥……一二七〇
酸棗仁粥……一二七〇
餳白粥……一二七〇
湯粥……一二七〇
餳粥……一二七一
桃脯粥……一二七一
藤蘿花粥……一二七一
天冬粥……一二七一
天花粉粥……一二七一
甜菜粥……一二七一
茼蒿粥……一二七一
禿菜根粥……一二七一
茶蘼花粥……一二七一
菟絲子粥……一二七一
腽肭臍粥……一二七一
豌豆粥……一二七一
萎蕤粥……一二七一
蕪蔞粥……一二七一
薤菜粥……一二七一
萵苣粥……一二七一
烏金白菜粥……一二七一
烏苓粥……一二七一
吳茱萸粥……一二七二
五加芽粥……一二七二
西瓜仁粥……一二七二
仙人粥……一二七二
秈米粥……一二七二
鮮荷葉粥……一二七二
莧菜粥……一二七二
香稻米粥……一二七二
香稻葉粥……一二七二
香五加粥……一二七二
香蕈粥……一二七二
向日葵粥……一二七二
小麥粥……一二七二
薤白粥……一二七二
杏仁粥……一二七二
荇菜粥……一二七三
芎藭苗粥……一二七三
萱草花粥……一二七三
鴨汁粥……一二七三
芫荽粥……一二七三
鹽米粥……一二七三
燕麥粥……一二七三
燕窩粥……一二七三
羊肝粥……一二七三
羊髓粥……一二七三
羊肉羹……一二七三
羊肉粥……一二七三

羊腎粥……一二七三
羊脊骨粥……一二七四
薏苡粥……一二七四
茵陳粥……一二七四
櫻桃粥……一二七四
油菜粥……一二七四
榆耳粥……一二七四
榆皮粥……一二七四
榆莢粥……一二七四
玉麥粥……一二七四
芋粥……一二七四
郁李仁粥……一二七四
御米粥……一二七四
芸豆粥……一二七四
棗粥……一二七四
蔗漿粥……一二七五
枳椇粥……一二七五
諸參粥……一二七五
豬腎粥……一二七五
豬髓粥……一二七五
豬肚粥……一二七五
豬羊腎粥……一二七五
竹節參粥……一二七五
竹瀝粥……一二七五
竹葉粥……一二七五
紫菜粥……一二七五
紫石英粥……一二七五
紫蘇粥……一二七五
紫苑苗粥……一二七五
粳米飯……一二七六
大麥飯……一二七六
隔宿飯……一二七六
菰米飯……一二七六
紅米飯……一二七六
胡麻飯……一二七六
黃蓬飯……一二七六
稷米飯……一二七六
穬米飯……一二七七
米渣飯……一二七七
糯米飯……一二七七
青精飯……一二七七
秫米飯……一二七八
黍米飯……一二七八
再炊飯……一二七九
炒米湯……一二七九
大麥米飲……一二七九
粳米飲……一二七九
糯米飲……一二七九
秫米飲……一二七九
粟米飲……一二八〇
小麥米飲……一二八〇
諸米飲……一二八〇
粳米泔……一二八〇
糯米泔……一二八〇
秫米泔……一二八〇
粟米泔……一二八〇
諸米泔……一二八〇

餛飩……一二八〇
餺飥……一二八一
麵……一二八一
阿菜湯……一二八一
八兒不湯……一二八一
扯麪……一二八一
春盤麵……一二八一
翠縷麵……一二八一
大麥片粉……一二八二
大麥筭子粉……一二八二
大麥湯……一二八二
絰帶麵……一二八二
豆麪……一二八二
勾麵……一二八二
掛麵……一二八二
河豚羹……一二八二
紅絲麵……一二八二
瓠子湯……一二八二
槐葉麪……一二八二
黃湯……一二八二
葷素羹……一二八三
雞麪……一二八三
雞頭粉搕粉……一二八三
雞頭粉餛飩……一二八三
雞頭粉撏麵……一二八三
雞頭粉雀舌餻子……一二八三
雞頭粉血粉……一二八三
雞子麪……一二八三
齏湯……一二八三
齏麪……一二八三
經帶麵……一二八四
苦豆湯……一二八四
葵菜羹……一二八四
萊菔麪……一二八四
玲瓏撥魚……一二八四
玲瓏麪……一二八四
鹿頭湯……一二八四
馬乞……一二八四
馬思答吉湯……一二八四
米心棋子……一二八四
木瓜湯……一二八四
糯米粉搕粉……一二八五
三下鍋……一二八五
沙乞某兒湯……一二八五
粆湯……一二八五
山藥撥魚……一二八五
山藥麵……一二八五
山芋餺飥……一二八五
水滑麵……一二八五
水龍餻子……一二八五
搠羅脫因……一二八六
松黃湯……一二八六
索粉……一二八六
索麵……一二八六
臺苗羹……一二八六
禿禿麻食……一二八六
團魚湯……一二八六
托掌麵……一二八六
圍像……一二八六
細棋子麪……一二八七
細水滑……一二八七
蝦麪……一二八七
羊皮麵……一二八七

雜羹……一二八七
皂羹麵……一二八七
盞蒸……一二八七
珍珠粉……一二八七
紫不托……一二八七
飥餎……一二八七
包子……一二八七
餅……一二八八
麨……一二九二
麥鮓……一二九二
餈……一二九三
兜子……一二九三
豆炙……一二九三
粉皮……一二九三
糕……一二九四
寒具……一二九五
焦油……一二九五
角兒……一二九五
饅頭……一二九六
米粉索……一二九七
饊子……一二九七
水浮丸……一二九七
水磨丸……一二九八
湯角……一二九八
醍醐……一二九八
團……一二九八
糗……一二九八
油堆……一二九八
蒸餅……一二九八
蒸卷……一二九九
粽……一二九九
食治部……一三〇一
題解……一三〇一
論說……一三〇一
老人分部……一三〇二
論說……一三〇二
綜述……一三〇三
補益方……一三〇三
白鴿煎……一三〇三
白米飲……一三〇三
白蜜煎丸……一三〇三
白羊頭方……一三〇三
白煮鯉魚方……一三〇四
蕈芰粥……一三〇四
補肝羹……一三〇四
補腎地黃酒……一三〇四
補五勞七傷虛損方……一三〇四
補虛勞方……一三〇四
補陽粥……一三〇四
不衰方……一三〇四
蒼耳茶……一三〇四
蒼耳葉羹……一三〇五
蒼耳粥……一三〇五
蒼耳子粥……一三〇五
車前飲……一三〇五
車前子飲……一三〇五
豉心酒……一三〇五
赤豆方……一三〇五
赤石脂餺飥……一三〇五
磁石豬腎羹……一三〇五
雌雞麵……一三〇六
雌雞炙……一三〇六
雌雞粥……一三〇六

葱子粥……一三〇六
大豆方……一三〇六
大豆酒……一三〇六
大黃耆丸……一三〇六
大麥湯……一三〇七
地黃飲……一三〇七
冬瓜羹……一三〇七
豆花羹……一三〇七
法製豬肚方……一三〇七
炒糯米方……一三〇七
乾薑酒……一三〇七
甘草豆……一三〇七
甘草湯……一三〇七
甘蔗粥……一三〇七
高良薑粥……一三〇八
枸杞煎……一三〇八
枸杞飲……一三〇八
骨汁煮餅……一三〇八
桂心酒……一三〇八
桂心粥……一三〇八
虎肉炙……一三〇八
槐茶……一三〇八
緩弱不遂方……一三〇八
黃雌雞餺飥……一三〇九
黃雌雞羹……一三〇九
黃雌雞餛飩……一三〇九
黃雌雞炙……一三〇九
黃雞餺飥……一三〇九
黃雞羹……一三〇九
黃雞餛飩……一三〇九
黃雞炙……一三〇九
餛飩方……一三〇九
藿菜羹……一三〇九
雞腸酒……一三一〇
雞頭實粥……一三一〇
雞子餺飥……一三一〇
雞子索餅……一三一〇
雞子索麵……一三一〇
鯽魚熟膾……一三一〇
鯽魚熟鱠……一三一〇
鯽魚粥……一三一〇
煎豬肪……一三一〇
薑橘皮湯……一三一〇
薑橘湯……一三一一
薑糖煎……一三一一
漿水飲……一三一一
椒麪餺飥……一三一一
椒麪粥……一三一一
荊芥粥……一三一一
巨勝酒……一三一一
開胃炒麵……一三一一
葵菜羹……一三一二
鯉腦粥……一三一二
鯉魚膾……一三一二
鯉魚臛……一三一二
鯉魚腦粥……一三一二
鯉魚煮豆……一三一二
蓮實粥……一三一二
蓮子粥……一三一二
療大虛羸困極方……一三一二
蘆根飲子……一三一三
鹿膠粥……一三一三
鹿腎粥……一三一三

鹿頭方……一三一三
麻子飲……一三一三
麻子粥……一三一三
馬齒菜方……一三一四
馬齒實拌葱豉粥……一三一四
馬齒實粥……一三一四
馬齒粥……一三一四
鰻鱺魚臛……一三一四
蔓菁粥……一三一四
貓狸羹……一三一四
蜜餌……一三一四
蜜漿……一三一四
鮫魚方……一三一四
鮫魚湯……一三一四
釀蒸鴨……一三一四
釀豬肚……一三一五
牛蒡餺飥……一三一五
牛乳補虛破氣方……一三一五
牛乳補虛益氣方……一三一五
牛乳方……一三一五
牛乳法……一三一五
牛髓膏……一三一六
暖腰壯陽道餅子……一三一六
藕蜜煎……一三一六
彭祖延年柏子仁丸……一三一六
蒲桃漿……一三一六
耆婆湯……一三一六
青豆方……一三一六
青粱米飲……一三一七
麵末索餅……一三一七
麵末粥……一三一七
鴿鴿散……一三一七
取乳服食方……一三一七
雀兒粥……一三一七
雀粥……一三一八
軟豬肚……一三一八
桑白皮飲……一三一八
桑耳粥……一三一八
生薑湯……一三一八
生栗方……一三一八
石英水粥……一三一八
石脂餺飥……一三一八
黍米粥……一三一八
鼠粥……一三一九
水牛皮方……一三一九
水牛肉方……一三一九
水牛頭方……一三一九
酥煎……一三一九
酥煎餅子……一三一九
酥蜜煎……一三一九
酥粥……一三一九
粟米粥……一三二〇
蒜煎……一三二〇
餳煎……一三二〇
桃仁煎……一三二〇
桃仁粥……一三二〇
兔頭飲……一三二〇
猫肉羹……一三二〇
駝脂酒……一三二〇
烏雞肝粥……一三二〇
烏雞膏粥……一三二〇
烏雞羹……一三二一
烏雞臛……一三二一

烏驢頭方……一三二一
烏麻方……一三二一
烏麻散……一三二一
烏麻脂……一三二一
戊戌酒……一三二一
鵝粥……一三二一
小麥湯……一三二一
薤白粥……一三二一
杏仁飲……一三二二
杏仁粥……一三二二
熊肉醃……一三二二
鹽湯……一三二二
雁脂酒……一三二二
羊肝羹……一三二二
羊肝粥……一三二二
羊脊骨粥……一三二二
羊脊粥……一三二二
羊肉索餅……一三二三
羊肉粥……一三二三
羊腎蓯蓉羹……一三二三
羊血方……一三二三
薏苡仁粥……一三二三
野雞餛飩……一三二三
野雞臛……一三二三
野雞湯……一三二三
野豬羹……一三二三
野豬肉羹……一三二四
益氣牛乳方……一三二四
罌粟粥……一三二四
油麵餺飥……一三二四
油麪補大虛勞方……一三二四
榆皮索餅……一三二四
郁李仁飲……一三二四
郁李仁粥……一三二四
燠藜方……一三二四
鴛鴦法炙……一三二四
鴛鴦羹……一三二五
棗煎……一三二五
梔子仁粥……一三二五
製青豆……一三二五
製羊頭……一三二五
製豬肚……一三二五
炙熊肉……一三二五
茱萸飲……一三二五
豬肚補虛羸乏氣力方……一三二五
豬肚方……一三二六
豬肚生……一三二六
豬肪方……一三二六
豬肝羹……一三二六
豬肝煎……一三二六
豬腎生……一三二六
豬腎粥……一三二六
豬胰酒……一三二七
豬脂方……一三二七
竹葉粥……一三二七
煮赤豆……一三二七
煮鹿頭……一三二七
煮水牛肉……一三二七
煮小蒜……一三二七
煮羊頭方……一三二七
煮羊頭蹄方……一三二七
壯陽暖下藥餅……一三二七
紫蘇粥……一三二八

婦人分部……一三二八
論　說……一三二八
綜　述……一三二八
治婦人妊娠諸病方……一三二八
治婦人產後諸病方……一三二九
阿膠粥……一三二九
白朮豬肚粥……一三二九
半夏撥刀……一三三〇
鮑魚羹……一三三〇
車釭酒……一三三〇
陳橘皮粥……一三三〇
秤錘酒……一三三〇
豉湯……一三三〇
豉心粥……一三三〇
葱豉湯……一三三〇
葱粥……一三三一
丹雞索餅……一三三一
丹雄雞肉索餅……一三三一
地黃煎……一三三一
地黃粥……一三三一
冬瓜撥刀……一三三一
冬麻子粥……一三三一
茯苓粥……一三三一
脯雞糝……一三三二
龜肉臛……一三三二
滑石粥……一三三二
黃雌鷄飯……一三三二
黃雌雞羹……一三三三
黃雌雞粥……一三三三
黃雞臛……一三三三
雞臛……一三三三
雞肉索餅……一三三三
雞子羹……一三三三
雞子酒……一三三三
鯽魚羹……一三三三
鯽魚鱠……一三三三
鯽魚鱠……一三三三
鯽魚粥……一三三三
鯉魚羹……一三三四
鯉魚湯……一三三四
鯉魚汁……一三三四
鯉魚粥……一三三四
鹿角末豉湯……一三三四
鹿角末方……一三三四
鹿肉臛……一三三四
鹿頭肉粥……一三三五
馬齒粥……一三三五
麥門冬粥……一三三五
麵棋子……一三三五
牛肉羹……一三三五
糯米阿膠粥……一三三五
炮豬肝方……一三三五
脯雞糝……一三三五
三肉臛……一三三五
山芋麵……一三三五
燒豬肚……一三三六
燒豬肝……一三三六
生地黃汁……一三三六
生地黃粥……一三三六
生藕汁……一三三六
生藕汁飲……一三三六
蘇麻粥……一三三六
粟米粥……一三三七

桃人粥……一三三七
桃仁粥……一三三七
煨豬肝……一三三七
烏雌雞肉粥……一三三七
小豆飲……一三三七
鴨子煎……一三三七
薤白粥……一三三七
羊肉腊臘方……一三三八
羊肉臛……一三三八
羊肉麵棋子……一三三八
羊肉索餅……一三三八
羊肉粥……一三三八
羊頭肉方……一三三八
野雞肉餛飩……一三三八
益母草汁粥……一三三八
豬肚羹……一三三八
豬肚粥……一三三八
豬肝羹……一三三九
豬腎羹……一三三九
豬腎臛……一三三九
豬腎棋子……一三三九
豬腎粥……一三三九
豬蹄羹……一三三九
豬蹄粥……一三三九
豬心羹……一三四〇
竹瀝粥……一三四〇
苧麻粥……一三四〇
紫蒨粥……一三四〇
小兒分部……一三四〇
論說……一三四〇
綜述……一三四〇
治小兒方……一三四〇
白石脂散……一三四一
扁豆粥……一三四一
檳榔粥……一三四一
淡竹葉粥……一三四一
冬麻子粥……一三四一
乾葛粥……一三四一
甘草豆……一三四一
葛粉湯……一三四一
葛根粥……一三四一
雞子餅……一三四一
雞子餌……一三四一
雞子粥……一三四二
漿水葱白粥……一三四二
漿水粥……一三四二
苦楝根粥……一三四二
梨湯粥……一三四二
梨粥……一三四二
蘆根粥……一三四二
綠豆汁……一三四二
馬齒菜汁方……一三四二
母豬乳汁方……一三四二
牡丹粥……一三四二
牛蒡粥……一三四三
牛乳飲……一三四三
三豆湯……一三四三
人參粥……一三四三
生地黃粥……一三四三
生蘆根粥……一三四三
石膏粥……一三四三
黍米粥……一三四三
四米湯……一三四三

四味粱米湯……一三四三
郁李人粥……一三四四
郁李仁粥……一三四四
主漆瘡方……一三四四
豬子肝方……一三四四
紫蘇子粥……一三四四
助胃膏……一三四四
諸風分部……一三四四
論　說……一三四四
綜　述……一三四五
治諸風方……一三四五
白雄雞羹……一三四五
薄荷煎……一三四五
蒼耳葉羹……一三四五
補益大棗粥……一三四五
豉粥……一三四五
葱豉薏苡仁粥……一三四五
葱頭薏苡仁粥……一三四六
菖蒲酒……一三四六
大豆酒……一三四六
大豆妙方……一三四六
鵝酒……一三四六
定風酒……一三四六
大棗粥……一三四六
冬麻子粥……一三四六
惡實菜……一三四七
惡實根粥……一三四七
惡實葉葅……一三四七
發汗豉粥……一三四七
魚蒼耳菜……一三四七
魚鹿蹄……一三四七
魚牛蒡葉……一三四七
葛粉撥刀……一三四七
淡竹瀝粥……一三四七
茯苓粥……一三四八
葛粉飯……一三四八
葛粉羹……一三四八
葛粉索餅……一三四八
葛粉粥……一三四八
葛實葉葅方……一三四八
黃牛腦子酒……一三四八
固春酒……一三四八
河車肉方……一三四九
狐肉羹……一三四九
虎脛骨浸酒……一三四九
槐葉茶……一三四九
荊芥粥……一三四九
巨勝酒……一三四九
槐枝酒……一三四九
苦竹葉粥……一三四九
粱米粥……一三四九
喇嘛酒……一三四九
榴梨漿……一三四九
鹿蹄肉羹……一三四九
驢肉湯……一三五〇
驢肉腊曆方……一三五〇
驢頭羹……一三五〇
驢頭酒……一三五〇
麻仁湯……一三五〇
麻子粥……一三五〇
木通粥……一三五〇
耐風寒方……一三五〇
牛蒡葉羹……一三五〇

牛蒡餺飥……一三五〇
牛膝浸酒……一三五〇
牛蒡方……一三五〇
人參粥……一三五一
石膏粥……一三五一
石英磁石浸酒……一三五一
薯蕷撥刀……一三五一
薯蕷撥粥……一三五一
薯蕷酒……一三五一
松精粉……一三五一
史國公藥酒……一三五一
粟米粥……一三五二
酸棗仁粥……一三五二
酸棗仁煎餅……一三五二
醍醐酒……一三五二
天蓼木粥……一三五二
天蓼粥……一三五二
烏雌雞羹……一三五二
烏雞臛……一三五二
烏雞酒……一三五二
烏驢皮食……一三五三
烏驢皮湯……一三五三
烏驢頭肉方……一三五三
烏頭粥……一三五三
烏粘子浸酒……一三五三
豭豬肉膾……一三五三
仙靈脾酒……一三五三
熊肉腊臘方……一三五三
熊肉羹……一三五三
熊湯……一三五三
雁脂酒……一三五三
羊肚羹……一三五四
羊肚食……一三五四
羊肚粥……一三五四
羊頭膾……一三五四
羊脂粥……一三五四
野狐肉……一三五四
野狐肉及五臟羹……一三五四
野駝脂酒……一三五四
薏苡仁粥……一三五四
皂莢芽葅……一三五五
蒸驢頭……一三五五
蒸烏驢皮……一三五五
蒸羊頭肉……一三五五
枳殼方……一三五五
豬肉膾……一三五五
豬頭膾……一三五五
豬心羹……一三五五
豬胰酒……一三五六
竹葉粥……一三五六
煮黑豆方……一三五六
煮墨魚……一三五六
煮梨……一三五六
煮天門冬……一三五六
紫背浮萍酒……一三五六
紫酒……一三五六
大豆酒……一三五六
傷寒分部……一三五六
綜　述……一三五六
薄荷茶……一三五六
葱豉茶……一三五七
葱粥……一三五七
川椒茶……一三五七

地黃散……一三五七
豆蔻粥……一三五七
枸杞粥……一三五七
硫黃茶……一三五七
牛膝粥……一三五七
參苓粥……一三五八
石膏茶……一三五八
五合茶……一三五八
小豆食……一三五八
薤白麵……一三五八
薤白生薑粥……一三五八
薤白粥……一三五八
杏仁粥……一三五八
虛勞分部……一三五八
論說……一三五八
綜述……一三五九
白羊腎羹……一三五九
白蜜煎……一三六〇
補腎羹……一三六〇
補腎腰子……一三六〇
補藥羊肝煎……一三六〇
炒狼湯……一三六〇
雌雞方……一三六〇
葱豉粥……一三六〇
蓯蓉羊腎粥……一三六〇
蓯蓉粥……一三六〇
地黃葉豬腎羹……一三六〇
地黃粥……一三六一
魚雞……一三六一
枸杞羹……一三六一
枸杞煎……一三六一
枸杞葉羹……一三六一
枸杞粥……一三六一
骨汁煮索餅……一三六一
灌腸……一三六一
歸元仙酒……一三六一
黑髮烏鬚方……一三六二
黑牛髓煎……一三六二
狐肉湯……一三六二
藒香角子……一三六二
黃雌雞粥……一三六二
黃耆湯……一三六二
黃耆粥……一三六二
雞肝粥……一三六二
雞子索餅……一三六二
煎豬肪加羊肝羹……一三六二
椒腎羹……一三六三
酒餳食治方……一三六三
酒煮鰻鱺方……一三六三
巨勝粥……一三六三
鹿腎粥……一三六三
蘿蔔菜粥……一三六三
麥門冬飲……一三六三
鰻魚臛……一三六三
米哈訥關列孫……一三六三
釀豬肚方……一三六三
牛腎粥……一三六四
牛膝葉羹……一三六四
牛乳膏……一三六四
頗兒必湯……一三六四
耆婆湯……一三六四
雀兒藥粥……一三六四
雀兒粥……一三六四

人參雞……一三六四
人參豬肚……一三六四
人參煮羊肉……一三六四
肉蓯蓉臛……一三六五
肉蓯蓉粥……一三六五
肉桂酒……一三六五
山藥飩……一三六五
山藥粥……一三六五
燒肝散……一三六五
參歸腰子……一三六五
生地黃粥……一三六五
水芝丸……一三六五
水芝……一三六六
食麻子法……一三六六
食紫菊法……一三六六
酸棗仁粥……一三六六
酸棗粥……一三六六
桃仁粥……一三六六
菟絲子酒……一三六六
醍醐酒……一三六六
仙茅酒……一三六六
煨腎法……一三六六
戊戌酒……一三六六
烏雞湯……一三六六
杏仁粥……一三六七
藥肉粥……一三六七
藥燒餅……一三六七
藥髓餅子……一三六七
羊藏羹……一三六七
羊脊骨粥……一三六七
羊脊羹……一三六七
羊蜜膏……一三六七
羊腎餬饠……一三六七
羊腎蓯蓉羹……一三六八
羊腎羹……一三六八
羊腎粥……一三六八
羊髓粥……一三六八
羊肉羹……一三六八
羊肉粥……一三六九
薏苡餅……一三六九
薏苡羹……一三六九
澤瀉羹……一三六九
豬肚方……一三六九
豬肚糜……一三六九
豬腎羹……一三六九
豬腎酒……一三六九
煮羊頭蹄……一三七〇
壯陽道藥餅……一三七〇
血證分部……一三七〇
綜　述……一三七〇
白蜜飲……一三七〇
柏茶……一三七〇
撥刀麵……一三七〇
大豆汁……一三七〇
槐茶……一三七〇
粳米飲……一三七一
蠟酥煎……一三七一
蘿蔔菜……一三七一
藕節湯……一三七一
馬齒菜方……一三七一
四汁膏……一三七一
醍醐酒……一三七一
烏梅粥……一三七一

羊肺肝腎……一三七一
飲醋方……一三七一
治損心吐血方……一三七一
豬胰片……一三七一
消渴分部……一三七二
論　說……一三七二
綜　述……一三七二
治消渴方……一三七二
鵪鴿羹……一三七三
地黃花粥……一三七三
豆麥粉……一三七三
豆麥粥……一三七三
葛粉飯……一三七三
菰蔣根羹……一三七三
栝蔞粉方……一三七三
栝蔞根羹……一三七三
黃雌雞粥……一三七四
胡豆汁……一三七四
葵齏汁……一三七四
粱米粥……一三七四
綠豆汁……一三七四
蘿蔔粥……一三七四
麥豆飲……一三七四
麥豆方……一三七四
牛乳方……一三七四
藕蜜漿……一三七四
藕實羹……一三七五
神效煮兔方……一三七五
生蘿蔔粥……一三七五
青豆飲……一三七五
田螺飲……一三七五
小麥粥……一三七五
杏酪粥……一三七五
鹽豉飲……一三七五
羊肺羹……一三七五
羊骨湯……一三七五
野雞羹……一三七五
野雞肉汁……一三七五
蒸鹿頭……一三七五
腫脹脚氣分部……一三七六
論　說……一三七六
綜　述……一三七六
治水腫方……一三七六
治腳氣方……一三七七
白雞湯……一三七八
檳榔粥……一三七八
餅子方……一三七九
蒼术酒……一三七九
蠶砂酒……一三七九
豉心方……一三七九
赤小豆羹……一三七九
赤小豆飲……一三七九
赤小豆方……一三七九
楮皮粥……一三七九
蓖蓉羹……一三七九
冬麻子粥……一三七九
海蛤索餅……一三七九
黑豆粥……一三八〇
黃雌雞……一三八〇
橘皮粥……一三八〇
鯉魚膏……一三八〇
鯉魚羹……一三八〇
鯉魚臛……一三八〇

鯉魚湯……一三八〇
鯉魚粥……一三八〇
鹿蹄方……一三八〇
麻子粥……一三八〇
馬齒菜粥……一三八一
馬齒莧方……一三八一
木瓜湯……一三八一
牛膝粥……一三八一
牛膝煮鹿蹄……一三八一
牽牛子粥……一三八一
青鴨羹……一三八一
人參茯苓湯……一三八一
桑皮飲……一三八一
商陸粥……一三八二
生栗子方……一三八二
水牛肉方……一三八二
燒冬瓜方……一三八二
猸肉羹……一三八二
熊肉方……一三八二
羊肉臛……一三八二
羊髓粥……一三八二
郁李仁粥……一三八二
郁仁餅子……一三八二
炙肚方……一三八三
豬肝方……一三八三
豬腎粥……一三八三
紫蘇子粥……一三八三
諸痛分部……一三八三
綜　述……一三八三
白羊腎羹……一三八三
豉酒……一三八三
枸杞羊腎粥……一三八三
桂心酒粥……一三八四
鹿角酒……一三八四
鹿蹄湯……一三八四
梅實仁粥……一三八四
牛膝葉粥……一三八四
霹靂酒……一三八四
婆羅粥……一三八四
逡巡酒……一三八四
生地黃雞……一三八四
食羊蜜方……一三八四
食羊臟方……一三八四
撒速湯……一三八五
炙羊腰……一三八五
羊臟藥方……一三八五
羊骨粥……一三八五
羊脊羹……一三八五
羊脊骨羹……一三八五
羊腎餛飩……一三八五
豬肚炙……一三八六
豬腎粥……一三八六
豬腰子方……一三八六
咳喘分部……一三八六
論　說……一三八六
綜　述……一三八六
治咳嗽方……一三八六
治咳喘方……一三八六
百部酒……一三八六
薄荷茶……一三八六
醍醐方……一三八六
灌藕方……一三八七
甲乙餅……一三八七

粳米桃仁粥……一三八七
萊菔子粥……一三八七
梨膏……一三八七
鹿髓煎……一三八七
麻子粥……一三八七
生地黃粥……一三八七
食豬腎方……一三八七
蘇子酒……一三八八
桃仁粥……一三八八
杏仁粥……一三八八
杏仁餳粥……一三八八
藥餅方……一三八八
藥肝方……一三八八
藥棗方……一三八八
豬肪湯……一三八八
豬胰方……一三八八
豬胰酒……一三八九
噎膈嘔吐秘結分部……一三八九
論說……一三八九
綜述……一三八九
治噎膈方……一三八九
治嘔吐反胃方……一三九〇
白麵方……一三九〇
白米飲……一三九〇
檳榔粥……一三九〇
撥粥……一三九〇
薄荷餺飥方……一三九〇
川椒麵拌粥……一三九一
豆蔻麵……一三九一
豆蔻粥……一三九一
翻雞湯……一三九一
桂心粥……一三九一
胡荽餅……一三九一
黃雌雞索餅……一三九一
粳米粥……一三九一
開膈魚……一三九二
粟米粥……一三九二
麻子粥……一三九二
門冬粥……一三九二
米飲……一三九二
麥門冬粥……一三九二
糯米粥……一三九二
平鯽丸……一三九二
牽牛粥……一三九二
人參粥……一三九二
生薑撥刀……一三九三
生薑醋漿……一三九三
生薑粥……一三九三
食雞子法……一三九三
羊肚方……一三九三
蘇蜜煎……一三九三
食羊肝方……一三九三
桃花麵……一三九三
烏雌雞切麵羹……一三九三
烏雞法……一三九三
羊肉方……一三九三
羊肉生……一三九三
羊肉索餅……一三九四
野豬肉方……一三九四
薏苡仁粥……一三九四
郁李仁粥……一三九四
蒸柿餅……一三九四
珍珠粉……一三九四

豬肚羹……一三九四
泄瀉痢疾分部……一三九四
論　說……一三九四
綜　述……一三九五
治諸痢方……一三九五
治白痢方……一三九五
治赤痢方……一三九五
硫黃茶方……一三九五
阿膠棋子……一三九五
白樹雞粥……一三九五
撥粥……一三九六
補虛正氣粥飲……一三九六
炒黃麵……一三九六
陳米湯……一三九六
赤石餛飩……一三九六
赤石餺飥……一三九六
赤石脂麵……一三九六
葱粥……一三九六
醋煮豬肝……一三九六
大蒜雞子方……一三九六
獺豬肝方……一三九六
附子粥……一三九六
茯苓粥……一三九六
乾薑餅……一三九六
高良薑粥……一三九七
葛粉飲……一三九七
胡椒餛飩……一三九七
雞子餅……一三九七
雞子煎……一三九七
鯽魚方……一三九七
鯽魚羹……一三九七
鯽魚鱠……一三九七
鯽魚粥……一三九七
韭汁……一三九七
薑麵……一三九七
粳米粥……一三九七
粳米飲……一三九八
訶黎勒粥……一三九八
韭汁酒……一三九八
蠟煎餅……一三九八
蠟薤餅……一三九八
蠟粥……一三九八
六味鱠……一三九八
馬齒莧羹……一三九八
馬齒莧粥……一三九八
麵粥……一三九八
米湯……一三九八
木耳粥……一三九八
黏米固腸糕……一三九八
牛奶子煎葦撥法……一三九八
糯米糊……一三九九
清米飲……一三九九
脾瀉飯匙丸……一三九九
乳餅麵……一三九九
生薑粥……一三九九
生薑酒……一三九九
黍米粥……一三九九
食羊肉方……一三九九
蒜酒……一三九九
小麥麵粥……一三九九
薤白餅……一三九九
薤白粥……一四〇〇
薤粥……一四〇〇

羊肝骹子……一四〇〇
羊肉食……一四〇〇
羊腎方……一四〇〇
羊脂粥……一四〇〇
養元粉……一四〇〇
魚鱠方……一四〇〇
炙肝散……一四〇〇
炙黃雞……一四〇〇
粥飲方……一四〇一
豬肝饊飥……一四〇一
豬肝方……一四〇一
豬肝脯……一四〇一
豬肝丸……一四〇一
豬子肝方……一四〇一
諸淋尿數分部……一四〇二
論說……一四〇二
綜述……一四〇二
治淋方……一四〇二
治尿數方……一四〇二
車前葉羹……一四〇三
車前子葉羹……一四〇三
葱白粥……一四〇三
葱粥……一四〇三
冬瓜羹……一四〇三
冬麻子粥……一四〇三
鼠葵粥……一四〇三
黃雌雞肉粥……一四〇四
黃雌雞粥……一四〇四
雞腸菜羹……一四〇四
雞腸葉羹……一四〇四
雞子黃……一四〇四
粳酥粥……一四〇四
葵菜羹……一四〇四
葵菜粥……一四〇四
木香酒……一四〇四
糯米糕……一四〇四
蒲桃煎……一四〇五
葡萄煎……一四〇五
青粱子米粥……一四〇五
青頭鴨羹……一四〇五
青小豆方……一四〇五
青小豆粥……一四〇五
生地黃粥……一四〇五
生薯藥酒……一四〇五
生薯藥羹……一四〇五
水牛肉羹……一四〇六
蘇漿水粥……一四〇六
酥粥……一四〇六
粟酥粥……一四〇六
小豆葉羹……一四〇六
小麥湯……一四〇六
羊肺羹……一四〇六
榆白皮索餅……一四〇六
榆皮索餅……一四〇七
真酥粥……一四〇七
炙黃雌雞方……一四〇七
紫蘇粥……一四〇七
脾胃胸腹分部……一四〇七
論說……一四〇七
綜述……一四〇八
治飲食不當方……一四〇八
治脾胃方……一四〇八
治心腹痛方……一四〇九

八珍糕……一四〇九
八仙糕……一四〇九
半夏棋子粥……一四一〇
葦撥粥……一四一〇
薺菜羹……一四一〇
蓴羹……一四一〇
雌雞餛飩……一四一〇
豆蔻撥刀……一四一〇
乾薑粥……一四一〇
茯苓糕……一四一一
甘露飲……一四一一
高良薑粥……一四一一
訶黎勒茶……一四一一
虎肉方……一四一一
鱠豉羹……一四一一
黃雌雞餛飩……一四一一
鯽魚羹……一四一一
雞子索餅……一四一一
薑橘湯……一四一二
薑汁索餅……一四一二
椒麵羹……一四一二
椒麵粥……一四一二
橘皮湯……一四一二
訶黎勒粥……一四一二
理脾糕……一四一二
蓮肉糕……一四一二
蓮肉膏……一四一二
良薑粥……一四一二
釀羊肚方……一四一二
釀豬肚方……一四一三
硫黃粥……一四一三
鹿髓煎……一四一三
牛肉脯……一四一三
鯽魚熟鱠方……一四一三
糯米飯……一四一三
肉桂酒……一四一三
山芋撥刀……一四一三
生薑煎……一四一三
參苓造化糕……一四一四
太和羹……一四一四
桃人粥……一四一四
桃仁粥……一四一四
吳茱萸粥……一四一四
羊肝饊饠……一四一四
陽春酒……一四一四
羊骨粥……一四一四
羊脊骨羹……一四一五
羊肉索餅……一四一五
蒸豬肚方……一四一五
炙羊心……一四一五
豬肝方……一四一五
豬肝粥……一四一五
豬脾粥……一四一五
紫蘇子粥……一四一五
助元散……一四一六
心煩不寐心悸分部……一四一六
論說……一四一六
綜述……一四一六
治煩熱方……一四一六
豉粥……一四一六
大棗粥……一四一六
淡竹瀝粥……一四一六
冬瓜羹……一四一六

茯苓粥……一四一六
茯神粥……一四一六
甘草湯……一四一七
甘豆湯……一四一七
甘蔗粥……一四一七
葛粉粥……一四一七
寒水石粥……一四一七
黑豆羹……一四一七
滑石粥……一四一七
黃連酒……一四一七
黃柏酒……一四一七
藿葉羹……一四一七
雞子羹……一四一七
煎牛蒡方……一四一八
綠豆酒……一四一八
木通散……一四一八
木通粥……一四一八
藕羹……一四一八
藕蜜膏……一四一八
藕實羹……一四一八
生地黃粥……一四一八
菘菜羹……一四一八
酸棗仁煎餅……一四一八
酸棗仁粥……一四一九
小麥飯……一四一九
玉屑飯……一四一九
煮梨湯……一四一九
煮天門冬……一四一九
竹葉粥……一四一九
外科疾患分部……一四一九
論說……一四一九
綜述……一四一九
食治痔瘺方……一四一九
扁竹葉羹……一四二〇
蒼耳羹……一四二〇
蒼耳葉羹……一四二〇
豉粥……一四二〇
赤龲餅……一四二〇
魚木槿花……一四二〇
茯苓麵……一四二〇
海藻酒……一四二一
槐花酒……一四二一
黃耆粥……一四二一
黃藥酒……一四二一
雞子方……一四二一
鯽魚羹……一四二一
鱧魚鱠……一四二一
馬齒菜粥……一四二一
鰻魚羹……一四二一
鰻鱺魚炙方……一四二一
鰻鱺臘……一四二一
凝水石粥……一四二二
牛脾粥……一四二二
藕實羹……一四二二
薜荔酒……一四二二
桑耳羹臘……一四二二
桑耳粥……一四二二
石膏粥……一四二二
獺肝羹……一四二二
梟炙方……一四二三
杏酪粥……一四二三
杏人粥……一四二三
玄胡散……一四二三

野豬臞……一四二二
野豬肉方……一四二三
野豬肉炙方……一四二三
鴛鴦肉方……一四二三
梔子仁粥……一四二三
炙鸐鴿……一四二三
竹葉粥……一四二三
耳目口咽分部……一四二三
題　解……一四二三
綜　述……一四二三
白鵝膏粥……一四二三
蒼耳子粥……一四二三
菖蒲羹……一四二四
磁石腎羹……一四二四
磁石羊腎粥……一四二四
乾柿粥……一四二四
雞肝粥……一四二四
雞頭粉羹……一四二四
雞頭實粥……一四二四
雞頭粥……一四二四
苦竹葉粥……一四二四
鯉魚腦髓粥……一四二四
蓮實粥……一四二四
蓮子粥……一四二五
鹿腎羹……一四二五
鹿腎粥……一四二五
馬齒實拌葱豉粥……一四二五
蔓荊子粥……一四二五
蔓菁子粥……一四二五
青羊肝方……一四二五
人參粥……一四二五
兔肝粥……一四二五
蕪菁子粥……一四二五
菜耳粥……一四二五
烏雞肝粥……一四二五
烏雞脂粥……一四二六
羊肝生……一四二六
羊腎羹……一四二六
梔子仁粥……一四二六
豬肝羹……一四二六
豬腎羹……一四二六
豬腎粥……一四二六
竹葉粥……一四二六
梔子粥……一四二六
服食分部……一四二七
論　說……一四二七
綜　述……一四二七
服食……一四二七
避穀住食方……一四二八
避穀避荒方……一四二八
不老延年方……一四二九
不畏寒方……一四二九
地黃酒酥……一四二九
地仙煎……一四二九
二精丸……一四二九
服柏葉……一四二九
服柏脂……一四三〇
服柏子……一四三〇
服菖蒲……一四三〇
服楮實……一四三〇
服地黃……一四三一
服茯苓……一四三一
服枸杞根……一四三一

服桂……一四三一
服黑小豆……一四三一
服何首烏……一四三一
服槐實……一四三二
服槐子……一四三二
服黃精……一四三二
服蒺藜……一四三二
服椒……一四三二
服蓮花……一四三三
服蓮子……一四三三
服木芝……一四三三
服藕實莖……一四三三
服漆……一四三三
服茭實……一四三三
服桑椹……一四三三
服松根……一四三三
服松葉……一四三三
服松脂……一四三三
服松子……一四三五
服桃膠……一四三六
服天門冬……一四三六
服葳蕤……一四三六
服烏麻……一四三六
服蕪菁子……一四三六
服五加皮……一四三六
服豨薟……一四三六
服杏仁……一四三七
服朮……一四三七
茯苓膏方……一四三七
茯苓酥……一四三七
枸杞酒方……一四三八
枸杞煎……一四三八
黃精膏方……一四三八
回春烏龍丸……一四三八
濟神丸方……一四三八
金髓煎……一四三八
李八伯杏金丹……一四三八
茅山仙人服質多羅方……一四三九
彭祖松脂方……一四三九
去三蟲丸方……一四三九
天門冬膏……一四三九
鐵甕先生瓊玉膏……一四四〇
萬病黃金丸……一四四〇
王喬輕身方……一四四〇
爲外物驚恐狂走失心方……一四四〇
仙朮丸……一四四〇
杏仁酥……一四四〇
正禪方……一四四〇
脂桃膏……一四四〇
周白水侯散……一四四一
乳石發動分部……一四四一
綜　述……一四四一
白石英粥……一四四一
葱豉湯……一四四一
麵餅方……一四四一
石英菜方……一四四一
紫餺飥……一四四二
引用書目……一四四三

食養食治總部

主　編：張志斌

副主編：王燕平　鄭金生

編　委：（按姓氏筆畫爲序）

于大猛　王柳青　申曉偉　李　强

李媛媛　范逸品　侯酉娟　張心悦

張偉娜　張愛軍　葉　子　景月華

程　英　裘儉劉悦

學術秘書：劉悦　葉　子　李　强

《食養食治總部》提要

本總部的編纂，尤其是體例編排，嚴格遵照《中華大典・醫藥衛生典》及《衛生學分典》的有關規定執行，不再贅述。

《食養食治總部》下分『通論部』、『食藥部』、『食養部』與『食治部』四個部。四部內容的部類歸屬，悉依古書原意。此原則將在各部正文清晰顯示。

『通論部』主要類集古代與食物養生的通用論說，其中經目『食宜食禁』中，彙集歷代關於飲食保健需要避免的食料與食用方法；經目『救荒』中，採擷歷代關於救饑的食物替代品與食用方法；經目『中毒解毒』則集錄歷代可能造成食物中毒的材料及解毒方法；經目『食品收藏與處理』，則收羅歷代食物防腐，以具有減害增效作用的收藏與處理的方法。

『食藥部』以同時具有食、藥兩種用途的單味食藥爲單元，彙集自古以來中醫傳統食藥在養生保健方面的內容。爲了與《藥物分典》的相關藥物有所區別，本書所涉及的本草類著作，祇選擇書名爲食物、食用、食療類本草爲主，不涉及一般本草著作。其中內容則以食藥的性味良毒、配伍宜忌、功用主治爲主，一般不涉及基原鑒別、生長地區與環境等與食養食治無關的內容。同時，還收入一些《藥學分典》較少會注意到的飲膳茶水類著作中的食藥內容。

『食養部』彙集古代对身体具有保健調理作用的食物劑与藥膳劑及其配方、製作、食用方法，按照劑型及製作食用的方法特點設置經目，包括茶湯膏煎、釀造調味、法製食藥、米麵食等四個分部。

『食治部』採錄古代对各种病證具有調理及治療作用食治方劑，介紹其功能主治、處方組成、劑量、製作食用方法及禁忌。經目設置依憑各食治方主治對象、部位及主要疾病，包括老人、婦人、小兒、諸風、傷寒、虛勞、血證、消渴、腫脹腳氣、諸痛、咳喘、噎膈嘔吐秘結、泄瀉痢疾、諸淋尿數、脾胃胸腹、心煩心悸不寐、外科疾患、耳目口咽等十八個分部。爲了較爲完整地保留古代食治資料，附錄服食分部，收錄歷史上曾經流行過的養生服餌內容。

目錄

通論部……六一
題　解……六一
論說一　食宜……六四
論說二　食禁……九七
論說三　救荒……一二二
論說四　中毒解毒……一二三
論說五　食品藏製……一三〇
著　錄……一三七
藝　文……一四一
食藥部……一九三
題　解……一九三
藝　文……一九三
水分部……一九三
題　解……一九三
論　說……一九六
綜　述……一九九
水……一九九
雨水……二〇一
梅雨水……二〇二
露水……二〇二
繁露水……二〇二
甘露……二〇三
甘露蜜……二〇三
明水……二〇三
冬霜……二〇三
臘雪……二〇四
雹……二〇四
夏冰……二〇四
半天河……二〇五
神水……二〇六
長江水……二〇六
池沼水……二〇七
流水……二〇七
井泉水……二〇九
節氣水……二一四
醴泉……二一四
泉水……二一四
寒泉水……二一九
陰地流泉水……二一九
乳穴水……二一九
玉井水……二一九
碧海水……二一九
地漿……二二〇
溫湯……二二〇
鹽膽水……二二一
阿井水……二二一
熱湯……二二一
繅絲湯……二二一
生熟湯……二二一
漿水……二二二
諸米泔……二二二
甑氣水……二二二

炊湯水……二二二
浸藍水……二二二
毒水……二二二
名水……二二四
名泉……二二六
花水……二二七
蟹膏水……二二七
穀豆分部……二二七
論說……二二七
綜述……二二八
小麥……二二八
大麥……二二四
穬麥……二二六
鶴麥……二二七
稻米……二二七
香稻米……二二一
粳米……二二一
秈米……二二四
陳廩米……二二四
稷……二二六
黍……二二七
蜀黍……二二九
粟……二三〇
粱……二三二
秫……二三四
玉蜀黍……二三六
薏苡……二三六
川穀……二三八
稗……二三九
穆子……二三九
狼尾草……二三九
莠……二三九
野黍……二三九
罌粟子……二三九
茭……二三一
菌米……二三一
蕎麥……二三二
苦蕎……二三四
胡麻……二三五
麻腐……三〇〇
亞麻……三〇〇
大麻……三〇〇
沙蓬……三〇二
蒔草……三〇二
蓬草子……三〇二
蒺藜子……三〇二
大豆……三〇三
大豆黃卷……三〇八
豆黃……三〇八
豆腐……三〇八
赤小豆……三一〇
黃豆……三一三
腐婢……三一四
綠豆……三一五
綠豆芽……三一九
白豆……三一九
穭豆……三二〇
蟹豆……三二〇
豌豆……三二〇
野豌豆……三二一
蠶豆……三二一
豇豆……三二三
藊豆……三二三

山黑豆……三二六
刀豆……三二六
回回豆……三二七
黎豆……三二七
苦馬豆……三二七
胡豆……三二七
山扁豆……三二七
鷄眼草……三二七
雲南豆……三二七
春杵頭細糠……三二七
紕米……三二八
穀芽……三二八
菜分部……三二九
題解……三二九
論說……三二九
綜述……三四五
藻……三四五
地耳……三四五
頭髮菜……三四六
水綿……三四六
牛尾瘟……三四六
水豆兒……三四六
船底苔……三四六
海蘊……三四六
海帶……三四六
海藻……三四六
昆布……三四七
紫菜……三四七
乾苔……三四八
石蓴……三四八
鹿角菜……三四八
石花菜……三四九
麒麟菜……三四九
龍鬚菜……三五〇
羊肚蕈……三五〇
木耳……三五〇
杉菌……三五三
皂莢蕈……三五三
天花蕈……三五三
桑耳……三五四
楓耳……三五四
土菌……三五四
芝……三五五
茯苓……三五六
香蕈……三五六
雞縱……三五七
松蕈……三五八
菌子……三五八
羊脂菌……三五九
蕈……三五九
舵菜……三六〇
竹蓐……三六〇
蘿菌……三六〇
木肉……三六〇
石耳……三六〇
水蕨……三六一
蕨……三六一
蘋……三六三
甘草……三六三
黃耆……三六三
胡蒼耳……三六三
桔梗……三六四
沙參……三六四

山蔓菁……三六四
地參……三六四
薺苨……三六四
細葉沙參……三六四
前胡……三六四
野蜀葵……三六四
猢猻腳跡……三六五
八角菜……三六五
防風……三六五
紫胡……三六五
蒼术……三六五
遠志……三六五
仙靈脾……三六五
黃連……三六六
翻白草……三六六
龍芽草……三六六
地榆……三六六
委陵菜……三六六
雞兒頭苗……三六六
老鸛筋……三六六
老鴉蒜……三六七
龍膽……三六七
地錦苗……三六七
黃精……三六七
萎蕤……三六八
山慈菰……三六八
白茅……三六八
尖刀兒苗……三六九
雨點兒菜……三六九
白微……三六九
地稍瓜……三六九
茅膏菜……三六九
地棠菜……三六九
杜當歸……三六九
白芷……三六九
川芎……三六九
蛇床子……三七〇
藁本……三七〇
山柰……三七〇
廉薑……三七〇
山薑……三七〇
高良薑……三七〇
草豆蔻……三七〇
草果……三七一
豆蔻……三七一
白豆蔻……三七一
縮砂蜜……三七一
益智子……三七二
薑黃……三七二
蘘荷……三七二
藿撥……三七二
蒟醬……三七三
肉豆蔻……三七三
茉莉……三七三
香薷……三七三
鯽魚鱗……三七四
荊芥……三七四
薄荷……三七五
香茶菜……三七七
雞腸菜……三七七
紫蘇……三七七
荏……三七九
葛公菜……三七九

水蘇……三七九
透骨草……三七九
豬尾把苗……三八〇
兔兒絲……三八〇
綿絲菜……三八〇
節節菜……三八〇
螺厴兒……三八〇
地槐菜……三八〇
野蘿蔔花……三八〇
菊……三八〇
涼蒿菜……三八一
艾……三八一
野艾蒿……三八二
紫香蒿……三八二
茵陳蒿……三八二
骨蓬……三八二
斜蒿……三八二
燕子不來香……三八二
青蒿……三八二
白蒿……三八二
野同蒿……三八三
蔞蒿……三八三
薺蒿……三八三
水辣菜……三八三
鐵桿蒿……三八三
野山薑……三八三
惡實……三八四
紫菀……三八四
野粉團兒……三八四
六月菊……三八四
水蘇子……三八四
金盞兒花……三八四
金盞菜……三八五
蚵蚾菜……三八五
杓兒菜……三八五
紅花菜……三八五
石胡荽……三八五
薊……三八五
小薊……三八六
馬攔頭……三八六
漏蘆……三八六
蘭茵草……三八六
鼠麴……三八六
貓耳朵……三八六
花蒿……三八六
毛女兒菜……三八六
泥胡菜……三八六
旋覆花……三八六
剪刀股……三八七
馬蘭……三八七
毛連菜……三八七
窩螺薺……三八七
苦芙……三八七
鴉葱……三八八
猢蓑……三八八
兔兒傘……三八八
欵冬花……三八八
蒼耳……三八八
番紅花……三八九
蠡食……三八九
菽薩根……三八九
豬牙菜……三八九
抱孃蒿……三八九

芫蔚……三八九
夏枯草……三八九
澤蘭……三九〇
水棘針……三九〇
風輪菜……三九〇
牛膝……三九〇
山牛膝……三九〇
耐驚菜……三九〇
雞冠菜……三九〇
苧根……三九〇
山蘿蔔……三九一
決明……三九一
決明子……三九一
胡盧巴……三九一
紅花菜……三九一
牛塘利……三九一
米布袋……三九一
望江南……三九一
山黧豆……三九二
地角兒苗……三九二
野胡蘿蔔……三九二
野蘿蔔……三九二
蘆……三九二
麻藍……三九二
看麥娘……三九二
鼠菊……三九二
地黃……三九三
水萵苣……三九三
婆婆納……三九三
兔兒尾苗……三九四
水蔓菁……三九四
麥門冬……三九四
萱草……三九四
鴨跖草……三九五
竹節菜……三九五
冬葵……三九六
羊角菜……三九八
蜀漿……三九八
山葵……三九八
兔葵……三九九
錦葵……三九九
黃蜀葵花……三九九
野西瓜苗……三九九
龍葵……三九九
甌菜……三九九
酸漿……三九九
青杞……三九九
敗醬……四〇〇
地花菜……四〇〇
連翹……四〇〇
地膚……四〇〇
瞿麥……四〇一
王不留行……四〇一
女婁菜……四〇一
婆婆指甲菜……四〇一
狗筋蔓……四〇一
蓼……四〇一
萹蓄……四〇二
酸桶筍……四〇二
藍……四〇二
馬蓼……四〇二
水蓼……四〇三
紅草……四〇三

兔兒酸……四〇三
烏藍擔……四〇三
水蓑衣……四〇三
獨行菜……四〇三
辣辣菜……四〇三
車前……四〇三
水胡蘆苗……四〇四
金蓮花……四〇四
蓬子菜……四〇四
磚子苗……四〇四
虎尾草……四〇四
星宿菜……四〇四
珍珠菜……四〇四
紫花地丁……四〇四
匙頭菜……四〇四
鳳仙花……四〇四
老鸛草……四〇五
牻牛兒苗……四〇五
小蟲兒臥單……四〇五
獐牙菜……四〇五
堇菜……四〇五
狗腳跡……四〇五
苦益菜……四〇五
藩籬頭……四〇五
野落籬……四〇六
苦麻薹……四〇六
羊耳禿……四〇六
黃花兒……四〇六
燈蛾兒……四〇六
鵝觀草……四〇六
草鞋片……四〇六
雀舌草……四〇六
雁腸子……四〇六
商陸……四〇六
胡椒菜……四〇六
山蓼……四〇六
耬斗菜……四〇七
回回蒜……四〇七
澤漆……四〇七
白屈菜……四〇七
扁竹根……四〇七
山梗菜……四〇七
玉簪……四〇七
綿棗兒……四〇七
蒟蒻……四〇七
野芋……四〇八
羊蹄……四〇八
莫菜……四〇八
水藻……四〇八
柳葉青……四〇九
水菜……四〇九
莕……四〇九
抓抓兒……四〇九
澤瀉……四〇九
蔊菜……四一〇
浮薔……四一〇
菖蒲……四一〇
草三柰……四一〇
石菖蒲……四一〇
香蒲……四一〇
油灼灼……四一一
眼子菜……四一一
海帶……四一一

黑三稜……四一二
水蔥……四一二
烏英……四一二
景天……四一二
獾耳菜……四一二
費菜……四一二
扯根菜……四一二
酸漿草……四一二
芥……四一二
茭……四一二
莙薘……四一三
藿……四一三
羅漢菜……四一三
韭……四一三
山韭……四一七
草豉……四一八
葱……四一八
樓子葱……四二三
山葱……四二四
胡葱……四二四
薤……四二四
薤韭……四二七
柴韭……四二七
野韭……四二七
背韭……四二七
葫……四二八
蒜……四三一
山蒜……四三四
五辛菜……四三四
芥……四三四
芥藍……四三八
白芥……四三八
蕪菁……四三九
野蔓菁……四四三
石芥……四四三
山芥菜……四四三
山萵菜……四四三
萊菔……四四三
蔊菜……四四八
風花菜……四四九
大蓬蒿……四四九
水蘿蔔……四四九
牛耳朵菜……四四九
銀條菜……四四九
薑……四四九
茼蒿……四五六
胡荽……四五七
野園荽……四六〇
胡蘿蔔……四六〇
邪蒿……四六一
水斬……四六一
旱芹……四六四
馬芹……四六四
山芹菜……四六四
茴香……四六四
野茴香……四六七
蒔蘿……四六七
變豆菜……四六八
紫蓳……四六八
大茴香……四六八
羅勒……四六八
香菜……四七〇
草石蠶……四七〇

白花菜……四七一
黃花菜……四七一
辣椒……四七一
芸薹……四七二
菘……四七四
舌頭菜……四七六
南芥菜……四七六
山白菜……四七七
山宜菜……四七七
劉隱菜……四七七
黃芽白菜……四七七
甘藍……四七七
薺……四七七
江薺……四七九
倒灌薺……四七九
蒿柴薺……四七九
掃帚薺……四八〇
芽兒拳……四八〇
板蕎蕎……四八〇
野白薺……四八〇
薪蓂……四八〇
黃瓜菜……四八〇
青菜……四八〇
烏金白……四八一
菠菜……四八一
碧蓮……四八二
火焰菜……四八四
灰藋……四八四
藜……四八四
和尚菜……四八五
秦荻藜……四八五
水落藜……四八五
碱蓬……四八五
薩菜……四八五
番薯……四八六
東風菜……四八七
蒲公英……四八七
苦菜……四八八
山苦薑……四九〇
苦苣菜……四九〇
苦薑……四九〇
白苣……四九〇
萵苣……四九一
山萵苣……四九三
黃鶴菜……四九三
燕兒菜……四九三
苦苣……四九三
梹蒘……四九四
薰渠……四九四
半邊山……四九四
仙人杖草……四九四
百合……四九四
山丹……四九六
粉條兒菜……四九七
茭白……四九七
繁縷……四九八
鵝兒腸……四九九
雞腸草……四九九
蠍子花菜……五〇〇
苜蓿……五〇〇
草決明……五〇一
鹿藿……五〇一
翹搖……五〇二

薇……五〇二
野豌豆……五〇三
歪頭菜……五〇三
莧……五〇三
後庭花……五〇六
生瓜菜……五〇六
野莧菜……五〇六
馬齒莧……五〇六
落葵……五〇九
蕺……五一〇
千屈菜……五一一
芋……五一一
薯蕷……五一四
野山藥……五一六
土芋……五一六
甘薯……五一七
零餘子……五一七
睡菜……五一七
蕁……五一七
葛花菜……五一九
醍醐菜……五一九
雞侯菜……五一九
孟娘菜……五一九
優殿……五一九
鵝脚花……五一九
西洋太紫……五一九
茄……五一九
狗掉尾苗……五二三
青舍子條……五二三
葫蘆……五二三
瓠子……五二五
苦瓠……五二五
冬瓜……五二六
南瓜……五三〇
筍瓜……五三一
越瓜……五三一
胡瓜……五三三
絲瓜……五三五
苦瓜……五三八
山格刺樹……五三九
老葉兒樹……五三九
薔蘼……五三九
馬兜鈴……五三九
栝樓……五三九
王瓜……五三九
金瓜兒……五四〇
絞股藍……五四〇
馬爬兒……五四〇
菟絲子……五四〇
牽牛子……五四〇
丁香茄兒……五四〇
菖子根……五四〇
藤長苗……五四一
燕覆子……五四一
葛……五四一
藤花菜……五四二
土圞兒……五四二
天門冬……五四二
冷飯團……五四二
粘魚鬚……五四二
金剛刺……五四二
牛尾菜……五四二
米蒿……五四二

何首烏……五四三
蘿摩……五四三
牛皮消……五四三
牛奶菜……五四三
木羊角科……五四三
威靈仙……五四三
大蓼……五四四
茜草……五四四
豬殃殃……五四四
拖白練苗……五四四
山甜菜……五四四
葛勒子秧……五四四
金銀花……五四四
山小菜……五四四
白辛樹……五四四
黃絲藤……五四五
回回醋……五四五
黃櫨……五四五
槭樹芽……五四五
楸……五四五
椿……五四五
兜櫨樹……五四六
黃楝樹……五四六
白槿樹……五四六
檀……五四六
合歡……五四六
馬魚兒條……五四六
木欒樹……五四六
櫸樹葉……五四七
柳……五四七
楊……五四七
青楊樹……五四七
椋子樹……五四七
榆……五四七
青檀樹……五四八
報馬樹……五四八
蕪荑……五四八
花楸樹……五四九
石瓜……五四九
雲桑……五四九
山糸樹……五四九
龍柏芽……五四九
梔子……五四九
山茶科……五四九
女兒茶……五四九
凍青樹……五四九
稭芽樹……五四九
冬青……五四九
筢樹……五四九
月芽樹……五五〇
省沽油……五五〇
椴樹……五五〇
五加……五五〇
鵲不踏……五五〇
刺楸……五五〇
木槿……五五〇
木芙蓉……五五〇
佛指甲……五五〇
臭筷……五五〇
欒齒花……五五一
金雀花……五五一
馬棘……五五一
胡枝子……五五一

鐵掃帚……五五一
山茶……五五一
臘梅……五五一
臭竹樹……五五一
老婆布粘……五五一
筍……五五一
酸筍……五五六
諸菜有毒及忌食……五五六
果分部……五五七
題解……五五七
論說……五五七
綜述……五六三
李……五六三
梅杏樹……五六六
杏……五六六
巴旦杏……五七二
梅……五七二
椰梅……五七七
桃……五七七
栗……五八四
茅栗……五八八
天師栗……五八八
棗……五八八
仲思棗……五九三
苦棗……五九三
沙棗……五九三
都念子……五九三
梨……五九四
棎子……五九八
鹿梨……五九八
棠梨……五九八
廔目……五九九
海棠……五九九
沙棠果……六〇〇
木瓜……六〇〇
樝子……六〇二
楨樝……六〇三
木葛……六〇三
榲桲……六〇三
山楂……六〇四
櫻桃……六〇六
山櫻桃……六〇八
枇杷……六〇八
林檎……六一〇
柰……六一二
都咸子……六一三
人面子……六一三
菴羅果……六一三
柿……六一四
椑柿……六一〇
君遷子……六一〇
安石榴……六一〇
必思答……六一四
橘……六一四
乳柑……六一〇
橙……六一三
柚……六一四
枸橼……六一六
金橘……六一六
檸檬……六一七
佛手柑……六一七
黃皮果……六一七
楊梅……六一七

銀杏……六三九
胡桃……六四一
榛……六四四
鉤栗……六四五
櫧子……六四五
橡實……六四六
槲若……六四七
石岡橡……六四八
青岡樹……六四八
荔枝……六四八
龍眼……六五一
龍荔……六五三
文冠花……六五三
韶子……六五三
橄欖……六五三
木威子……六五六
甘蕉……六五六
芭蕉……六五六
菴摩勒……六五六
毗梨勒……六五七
榧……六五七
五斂子……六五九
海松子……六五九
檳榔……六六一
大腹子……六六三
桄榔……六六三
木虌……六六四
椰子……六六四
無漏子……六六六
波羅蜜……六六六
無花果……六六六
都角子……六六七
阿勒勃……六六七
落花生……六六八
德慶果……六六八
摩廚子……六六八
櫓罟子……六六九
羅晃子……六六九
馬檳榔……六六九
枳椇……六七〇
蒲桃……六七一
甘蔗……六七一
五子實……六七四
羊棗……六七四
秦椒……六七四
蜀椒……六七六
崖椒……六八〇
蔓椒……六八〇
吳茱萸……六八〇
食茱萸……六八一
辣火……六八二
地椒……六八二
胡椒……六八二
蓽澄茄……六八五
山胡椒……六八五
酸角……六八五
鹽麩子……六八五
鹹草……六八五
鹹平……六八五
醋林子……六八六
茶……六八六
皁蘆……六八六
甜瓜……六八六

護聖瓜……六九〇
陽坡瓜……六九〇
義塘瓜……六九〇
西瓜……六九〇
葡萄……六九二
蘡薁……六九五
蛇葡萄……六九五
獼猴桃……六九五
木天蓼……六九六
刺蜜……六九六
藕……六九六
蓮房……七〇七
芡實……七〇七
萍蓬草……七一〇
石蓮子……七一〇
菱……七一〇
荸薺……七一三
慈姑……七一五
津符子……七一七
甘劍子……七一七
楊搖子……七一七
海梧子……七一七
木竹子……七一七
樝子……七一七
夫編子……七一七
白緣子……七一七
千歲子……七一八
侯騷子……七一八
酒杯藤子……七一八
蕑蕑子……七一八
山棗……七一八
限支……七一八
五味子……七一八
覆盆子……七一八
蛇莓……七一九
潑盤……七一九
雞冠果……七一九
使君子……七二〇
通草……七二〇
水茶臼……七二〇
預知子……七二〇
山梨兒……七二〇
歲羹汁……七二〇
木蓮……七二〇
驢駝布袋……七二一
婆婆枕頭……七二一
甜藤……七二一
諸果有毒及忌食……七二一
松……七二二
柏……七二二
桂……七二二
箘桂……七二三
烏棱樹……七二三
桂花……七二三
辛夷……七二三
蜜香……七二三
丁香……七二三
梧桐子……七二三
槐……七二四
皂莢……七二四
木桃兒樹……七二四
桑……七二四
楮……七二七

酸棗……七二七
鼠李……七二七
山茱萸……七二七
胡頹子……七二八
白棠子樹……七二八
蕤核樹……七二八
金櫻子……七二八
郁李……七二八
茨蒺……七二九
吉利子樹……七二九
南燭……七二九
枸杞……七二九
牡荊……七三一
土欒樹……七三一
竹……七三一
笋……七三一
蟲介分部……七三三
論說……七三三
綜述……七三四
海蛇……七三四
沙筋……七三五
禾蟲……七三五
蜚蠊……七三五
蜣螂……七三五
青蚨……七三五
九香蟲……七三六
雪蠶……七三六
蠶蛹……七三六
石蠶……七三六
蛺蝶……七三六
負盤……七三六
蜂蜜……七三六
蜜蠟……七四一
蜂子……七四一
蚳醢……七四一
海參……七四二
蟾蜍……七四二
蛤蟆……七四三
田父……七四四
蛙……七四四
石鱗魚……七四七
山蛤……七四七
石決明……七四七
鮑魚……七四八
甲香……七四八
蝸螺……七四九
田螺……七五〇
紫貝……七五一
貝子……七五一
蓼螺……七五二
郎君子……七五二
海螺……七五二
靈蠃子……七五三
辛蠃子……七五三
甲蠃子……七五三
小蠃子……七五三
口廣大辛螺……七五三
石陰子……七五三
龍蹄子……七五三
吐鐵……七五三
指甲螺……七五三
海粉……七五三
海錯……七五四

魁蛤……七五四
沙白……七五五
淡菜……七五五
母珠……七五六
江珧柱……七五七
海月……七五七
海鏡……七五七
海蛸……七五七
蝙蝠……七五八
牡蠣……七五八
蚌……七五九
馬刀……七六一
蚶蝓……七六一
蜆……七六二
蠃肉……七六三
車螯……七六三
車渠……七六四
海蛤……七六四
文蛤……七六四
西施舌……七六五
珂……七六五
蛤蜊……七六五
蝗……七六七
擔羅……七六八
石蚓……七六八
海蝦……七六八
蝦……七六九
寄居蟲……七七一
蟅蜂……七七一
蟹……七七一
蟛蜞……七七八
鱟魚……七七八
海燕……七七九
龜……七八〇
秦龜……七八五
攝龜……七八五
蠵龜……七八五
璅瑁……七八五
鼈鼈……七八六
鼉……七八六
綠毛龜……七八六
鶚龜……七八六
瘧龜……七八六
旋龜……七八六
貢龜……七八六
龜……七八七
鱉……七八八
納鱉……七九四
能鱉……七九四
朱鱉……七九四
珠鱉……七九四
蛇……七九四
蛤蚧……七九六
蚺蛇……七九六
鱗蛇……七九八
黃頷蛇……七九八
水蛇……七九八
烏蛇……七九八
金蛇……七九九
白花蛇……八〇〇
蝮蛇……八〇〇
藍蛇……八〇一
千歲蝮……八〇一

鼉龍……八〇一
介甲龜鱉有毒及忌食……八〇二
魚分部……八〇二
論說……八〇二
綜述……八〇四
龜脚……八〇四
烏賊魚……八〇四
柔魚……八〇七
章魚……八〇八
鮫魚……八〇八
海鷂魚……八〇九
魚脂……八一〇
鱣魚……八一〇
鱘魚……八一二
鱭魚……八一四
鮚子魚……八一四
勒魚……八一四
鱘魚……八一四
鮭……八一五
水晶魚……八一五
鱠殘魚……八一六
糊團魚……八一六
鱮魚……八一七
鮀魚……八一七
鯽魚……八一七
蓴絲魚……八二三
赤魚……八二三
金魚……八二三
鮸魚……八二三
鯇魚……八二三
鯉魚……八二三
嘉魚……八二九
苦魚……八二九
鼠頭魚……八三〇
五色魚……八三〇
耳魚……八三〇
鯛魚……八三〇
明府魚……八三〇
石花魚……八三〇
鰔魚……八三〇
抱石魚……八三〇
雙鱗魚……八三〇
羊頭魚……八三〇
鬼頭魚……八三〇
五味魚……八三〇
鱖魚……八三〇
白魚……八三一
橫貫魚……八三二
紅料魚……八三二
重唇魚……八三二
鰷魚……八三二
鰱魚……八三三
鰬魚……八三三
魴魚……八三四
青魚……八三五
大麥青魚……八三六
鰟魦魚……八三六
石鯽……八三七
公魚……八三七
油魚……八三七
竹魚……八三七
鱒魚……八三七
黃鯃魚……八三七

石鮅魚……八三八
鰍魚……八三八
鶡魚……八三九
鯕魚……八三九
鮠魚……八四一
黃顙魚……八四一
塘蝨魚……八四二
鰻鱺魚……八四二
海鰻鱺……八四五
鱴魚……八四六
鱊鰫魚……八四六
文鰩魚……八四六
鮹魚……八四七
海馬……八四七
海鼠……八四七
海龍……八四七
瓖魚……八四七
君魚……八四七
鹿子魚……八四七
羊肝魚……八四七
鯧魚……八四八
鱔魚……八四八
赤賴魚……八五一
白頰魚……八五一
石斑魚……八五一
鱸魚……八五二
鱖魚……八五四
騰魚……八五五
鯢魚……八五五
石首魚……八五五
墨頭魚……八五七
鯃鯕……八五八
鯛……八五九
帶魚……八五九
鯧魚……八五九
土附……八五九
鯊魚……八五九
鱧魚……八六〇
魚虎……八六三
魚師……八六三
杜父魚……八六三
比目魚……八六三
增比魚……八六四
河豚……八六四
鯩魚……八六七
斑魚……八六七
鯢魚……八六七
鯞魚……八六七
海豚魚……八六八
江豚……八六八
鮑魚……八六九
魚鱠……八七〇
魚鮓……八七一
魚鱗……八七二
魚膽……八七三
魚魷……八七三
魚子……八七三
鱭魚……八七三
章舉魚……八七四
鯖魚……八七四
金綫魚……八七四
諸魚有毒及忌食……八七四
禽分部……八七八

題解……八七八
論說……八七八
綜述……八七九
鶹鷹……八七九
鶖鵂……八七九
鸕鷀……八八〇
鷺……八八一
鸚鵡……八八一
鸛……八八一
陽烏……八八二
鶖……八八二
方目……八八六
鴝鵒……八八六
旋目……八八七
梟……八八七
雁……八八八
鴛鴦……八九一
灑鶒……八九二
鵝……八九二
鵠……八九六
鷹……八九六
雕……八九七
鵂……八九八
鶹……八九八
鶖……八九八
鷓鴣……九〇〇
團尾……九〇二
雞……九〇二
雞子……九一九
烏骨雞……九一九
雉……九一九
白鶾……九二三
竹雞……九二三
英雞……九二三
蒼雞……九二三
鷩雉……九二三
孔雀……九二四
鶡雞……九二五
鸛雉……九二五
練鵲……九二六
駝鳥……九二六
鸚……九二六
鶴……九二七
鶴雞……九二七
鵚鷲……九二八
秧雞……九二八
鷸……九二八
鴟……九二八
鷗……九二九
突厥雀……九二九
鴿……九二九
斑鳩……九三一
青鶴……九三二
鸚鵡……九三二
布穀……九三二
杜鵑……九三三
鴞……九三三
鴟鴞……九三四
燕窩……九三四
魚狗……九三五
蚊母鳥……九三五

翡翠……九三五
啄木鳥……九三五
雲雀……九三六
燕……九三六
石燕……九三七
鵪……九三八
鶯……九三八
刺毛鶯……九三八
鸜鵒……九三八
烏鴉……九三九
慈烏……九四〇
鵲……九四〇
鵲嘲……九四一
山鵲……九四二
巧婦鳥……九四二
百舌……九四二
雀……九四二
蒿雀……九四五
伯勞……九四五
桑鳾……九四六
鴆……九四六
姑獲鳥……九四六
治鳥……九四六
鬼車鳥……九四六
鎖幅鳥……九四七
鴉鶻……九四七
青鳩……九四七
諸鳥有毒及忌食……九四七
牛魚……九四九
哺乳分部……九五〇
題解……九五〇
論說……九五〇
綜述……九五二
狗……九五二
山狗……九五八
驢……九五八
阿膠……九六二
騾……九六三
馬……九六三
豬……九七一
駝……九九五
牛……九九六
黃明膠……一〇〇九
牛黃……一〇一〇
酥……一〇一〇
酪……一〇一二
醍醐……一〇一三
乳……一〇一三
乾酪……一〇一四
乳餅……一〇一四
乳團……一〇一四
乳腐……一〇一四
羊……一〇一五
黃羊……一〇一九
諸血……一〇一九
六畜毛蹄甲……一〇一九
六畜心……一〇一九
諸肉有毒及忌食……一〇二九
解諸肉毒……一〇三二
鯪鯉……一〇三二
兔……一〇三三
豪豬……一〇三七
狼……一〇三八

豺……一〇四〇
貉……一〇四〇
狐……一〇四一
熊……一〇四四
薄辰……一〇四七
貒……一〇四七
山獺……一〇四八
水獺……一〇四九
海獺……一〇五一
獾……一〇五二
木狗……一〇五二
靈貓……一〇五二
狸……一〇五三
貓……一〇五五
虎……一〇五六
獅……一〇六〇
豹……一〇六〇
腽肭獸……一〇六二
象……一〇六三
犀……一〇六五
野馬……一〇六八
野豬……一〇六八
麅……一〇七〇
鹿……一〇七〇
麋……一〇七九
麈……一〇七九
麞……一〇七九
獐……一〇八二
麝……一〇八三
麂……一〇八五
牦牛……一〇八六
犛牛……一〇八六
山牛……一〇八六
山羊……一〇八六
羚羊……一〇八七
鼷鼠……一〇八九
隱鼠……一〇九〇
鼫鼠……一〇九〇
伏翼……一〇九〇
黃鼠……一〇九一
土撥鼠……一〇九二
鼺鼠……一〇九二
寒號蟲……一〇九二
竹鼠……一〇九三
鼠……一〇九三
貂鼠……一〇九七
鼬鼠……一〇九七
風狸……一〇九九
獼猴……一〇九九
狒狒……一一〇〇
狨……一一〇〇
猩猩……一一〇〇
乳汁……一一〇三
食養部……一一〇五
茶湯膏煎分部……一一〇五
論說……一一〇五
綜述……一一〇九
茶……一一〇九
白檀香……一一一七
桂花……一一一八
玫瑰……一一一八
蘭花……一一一八

茉莉……一一一八
百花香茶……一一一八
初高辣……一一一八
董花茶……一一一九
法煎香茶……一一一九
法製芽茶……一一一九
皋蘆……一一一九
枸杞茶……一一一九
枸杞菊花茶……一一一九
孩兒香茶……一一一九
槐芽茶……一一一九
君山茶……一一二〇
咖啡……一一二〇
臘茶……一一二〇
蘭膏茶……一一二〇
擂茶……一一二〇
蘿蔔茶……一一二〇
龍井茶……一一二〇
蒙頂新茶……一一二〇
末茶……一一二〇
腦麝香茶……一一二〇
腦子茶……一一二〇
石楠芽茶……一一二〇
酥合茶……一一二〇
酥簽茶……一一二一
武夷茶……一一二一
香茶……一一二一
薰花茶……一一二一
陽羨茶……一一二一
玉磨茶……一一二一
皂莢芽茶……一一二一
足味茶……一一二一
暗香湯……一一二一
白梅湯……一一二二
百花湯……一一二二
柏湯……一一二二
薄荷湯……一一二二
補氣湯……一一二二
不換金湯……一一二二
不老湯……一一二二
草果湯……一一二二
橙湯……一一二二
春元湯……一一二二
地黃膏子湯……一一二二
調胃湯……一一二二
東坡梅湯……一一二二
洞庭湯……一一二二
豆蔻湯……一一二三
飯湯……一一二三
鳳池湯……一一二三
鳳髓湯……一一二三
乾荔枝湯……一一二三
乾木瓜湯……一一二四
甘菊湯……一一二四
橄欖湯……一一二四
桂花湯……一一二四
桂仙湯……一一二四
桂香湯……一一二四
和合湯……一一二四
厚朴湯……一一二四
黃梅湯……一一二四
茴香湯……一一二五
集香湯……一一二五

薑湯……一一二五
椒棗湯……一一二五
解醒湯……一一二五
解醒湯……一一二五
橘紅湯……一一二五
橘皮醒醒湯……一一二五
橘湯……一一二五
寇相入朝湯……一一二五
快腸湯……一一二六
荔枝膏湯……一一二六
荔枝湯……一一二六
荔枝香……一一二六
綠豆湯……一一二六
綠雲湯……一一二六
麥湯……一一二六
梅絲湯……一一二六
梅蘇湯……一一二七
梅酥湯……一一二六
米湯……一一二七
茉莉湯……一一二七
木瓜湯……一一二七
木犀湯……一一二七
木香苦湯……一一二七
破氣湯……一一二七
青脆梅湯……一一二七
青梅湯……一一二八
輕素湯……一一二八
清素湯……一一二八
清韻湯……一一二八
清中湯……一一二八
人參湯……一一二八
瑞香湯……一一二八
三妙湯……一一二八
山藥湯……一一二八
參麥湯……一一二九
熟梅湯……一一二九
水芝湯……一一二九
四和湯……一一二九
縮砂湯……一一二九
檀香湯……一一二九
醍醐湯……一一二九
天香湯……一一三〇
鐵刷湯……一一三〇
溫棗湯……一一三〇
沃雪湯……一一三〇
無塵湯……一一三〇
五味子湯……一一三〇
仙术湯……一一三〇
香橙湯……一一三一
香薷湯……一一三一
香蘇湯……一一三一
香橼湯……一一三一
醒脾湯……一一三一
杏薑湯……一一三一
杏酪湯……一一三一
杏霜湯……一一三一
杏湯……一一三一
須問湯……一一三一
櫻珠湯……一一三一
御愛靈黍湯……一一三一
韻梅湯……一一三一
棗薑湯……一一三一
棗湯……一一三一

造化湯……一一三二
紫雲湯……一一三三
諸露……一一三三
補骨脂煎……一一三三
赤赤哈納……一一三三
地黃膏……一一三三
地黃煎……一一三三
茯苓煎……一一三三
甘草膏子……一一三四
金橘煎……一一三四
金髓煎……一一三四
金櫻子煎……一一三四
荔枝膏……一一三四
林檎渴水……一一三四
木瓜煎……一一三四
木瓜渴水……一一三四
牛髓膏子……一一三五
葡萄渴水……一一三五
清涼飲……一一三五
石榴煎……一一三五
桃煎……一一三五
五味渴水……一一三五
五味子煎……一一三五
五味子舍兒別……一一三五
香糖渴水……一一三五
香圓煎……一一三五
小石榴煎……一一三五
楊梅渴水……一一三五
櫻桃煎……一一三六
御方渴水……一一三六
株子煎……一一三六
紫蘇煎……一一三六
熟水……一一三六
香水……一一三六
沉香熟水……一一三六
稻葉熟水……一一三六
丁香熟水……一一三六
豆蔻熟水……一一三七
桂葉熟水……一一三七
花香熟水……一一三七
橘葉熟水……一一三七
粱稈熟水……一一三七
砂仁熟水……一一三七
香花熟水……一一三七
紫蘇熟水……一一三七
漿水……一一三七
醾水……一一三八
桂沉漿……一一三八
桂漿……一一三八
荔枝漿……一一三九
木瓜漿……一一三九
檳榔汁……一一三九
薄荷汁……一一三九
側柏葉汁……一一三九
車前葉實汁……一一四〇
大麥汁……一一四〇
地黃汁……一一四〇
冬瓜汁……一一四一
甘草汁……一一四一
橄欖汁……一一四一
枸杞苗葉汁……一一四二
黑豆汁……一一四二
槐枝葉花實汁……一一四二

金銀花葉汁……一一四二
橘餅汁……一一四三
萊菔汁……一一四三
藍葉汁……一一四四
梨汁……一一四四
龍眼汁……一一四五
蘆根汁……一一四五
麥門冬汁……一一四六
梅汁……一一四六
木槿花葉皮汁……一一四七
桑葉汁……一一四七
松葉汁……一一四七
天門冬汁……一一四七
土茯苓汁……一一四七
五加根葉汁……一一四八
小麥汁……一一四八
芋汁……一一四八
棗汁……一一四八
脂麻汁……一一四九
苧根皮葉汁……一一四九
紫蘇葉汁……一一四九

造釀調味分部……一一五〇
題解……一一五〇
論說……一一五〇
綜述……一一五八
鹽……一一五八
光明鹽……一一六四
鹵鹽……一一六四
戎鹽……一一六四
醬……一一六四
鹼……一一六五
糖蜜……一一六五
赤沙糖……一一六五
沙糖……一一六六
石蜜……一一六八
飴糖……一一六九
糖霜……一一七一
油……一一七一
菜油……一一七一
茶油……一一七二
大麻子油……一一七二
豆油……一一七二

花椒子油……一一七二
滬油……一一七二
吉貝油……一一七二
麻油……一一七三
馬思哥油……一一七五
棉花子油……一一七五
松子油……一一七五
蝦油……一一七五
杏子油……一一七五
醋……一一七五
長生醋……一一八〇
炒麥醋……一一八〇
大麥醋……一一八〇
翻黃醋……一一八〇
麩醋……一一八〇
麩皮醋……一一八〇
伏醋……一一八一
乾醋……一一八一
黃米醋……一一八一
酒醋……一一八一
糠醋……一一八一

臘醋……一一八一
懶婦醋……一一八二
麥麩醋……一一八二
麥黃醋……一一八二
糯米醋……一一八二
七醋……一一八二
千里醋……一一八二
三黃醋……一一八二
社醋……一一八二
神仙醋……一一八三
四時醋……一一八三
粟米醋……一一八三
餳糖醋……一一八三
糖醋……一一八三
五辣醋……一一八三
小麥醋……一一八三
小麥麩醋……一一八四
須臾醋……一一八四
糟醋……一一八四
棗子醋……一一八四
醬……一一八四
便熟醬……一一八六
大麥醬方……一一八七
豆醬……一一八七
豆麥熟醬……一一八七
二麥熟醬……一一八七
伏醬……一一八七
胡麵醬……一一八七
醬油……一一八七
鹿醢……一一八八
麻莘醬……一一八八
麥餅熟醬……一一八八
麵醬……一一八八
逡巡醬……一一八八
肉醬……一一八八
生黃醬……一一八八
熟黃醬……一一八九
熟油醬……一一八九
豌豆醬……一一八九
蕪荑醬……一一八九
五味醬……一一八九
香糖醬……一一八九
小豆醬……一一八九
小麥醬油……一一八九
小麥生醬……一一八九
小麥生熟醬……一一八九
榆仁醬……一一九〇
魚醬……一一九〇
芝麻醬……一一九〇
麴……一一九〇
白酒麴……一一九一
白酒藥……一一九一
白醪麴……一一九二
白麵……一一九二
大麥麵……一一九二
大禧白酒麴方……一一九二
東陽酒麴……一一九二
豆花麵……一一九三
頓遞祠祭麵……一一九三
法麵……一一九三
紅白酒藥……一一九三
紅麴……一一九四
滑臺麵……一一九五

黃蒸……一一九五
黃子酒麴……一一九五
金波麯……一一九五
金莖露麯……一一九五
韭根麴……一一九五
蓮花麯……一一九五
蓮子麯……一一九五
蓼麯……一一九五
綠豆麴……一一九五
麵麴……一一九五
滿殿香酒麴……一一九六
妙理麯……一一九六
內府秘傳麯……一一九六
女麴……一一九六
神麯……一一九六
時中麯……一一九七
香桂麯……一一九七
香酒麴……一一九七
香泉麯……一一九七
襄陵麯……一一九七
小酒麴……一一九七
小麥麯……一一九七
杏仁麯……一一九七
瑤泉麯……一一九八
玉友麯……一一九八
真一麯……一一九八
糟……一一九八
酒……一一九九
阿剌吉酒……一二一一
白豆蔻仁酒……一二一一
白酒……一二一一
白术酒……一二一一
白羊酒……一二一一
北方酒……一二一一
碧香酒……一二一一
柏子仁酒……一二一二
蒼术酒……一二一二
菖蒲酒……一二一二
長春酒……一二一二
長生酒……一二一三
百補延齡酒……一二一三
陳祭酒浸酒方……一二一三
傳酵酒……一二一三
春壽酒……一二一三
錯認水酒……一二一三
德州盧酒……一二一四
當歸酒……一二一四
地黃酒……一二一四
東陽酒……一二一四
冬菊花酒……一二一四
東陽醞法……一二一四
冬青子酒……一二一五
豆酒……一二一五
豆淋酒……一二一五
分春酒……一二一五
汾酒……一二一六
茯苓酒……一二一六
浮酵酒……一二一六
乾酒法……一二一六
高粱酒……一二一六
枸杞酒……一二一六
枸杞五加皮三骰酒……一二一六
固本酒……一二一七

廣西蛇酒……一二一七
桂花酒……一二一七
桂酒……一二一七
何首烏酒……一二一七
海藻酒……一二一七
胡桃燒酒……一二一七
虎骨酒……一二一七
花香酒……一二一七
紅糟……一二一七
紅麴酒……一二一八
還睛神明酒……一二一八
槐枝酒……一二一八
花蛇酒……一二一八
黃精酒……一二一八
黃酒……一二一八
黃耆酒……一二一八
茴香酒……一二一八
雞鳴酒……一二一九
建昌紅酒……一二一九
椒酒……一二一九
健步酒……一二一九
金盤露……一二一九
金華酒……一二一九
金壇于酒……一二一九
金銀花酒……一二一九
菊花酒……一二二〇
橘紅酒……一二二〇
巨勝酒……一二二〇
臘酒……一二二〇
蘭陵酒……一二二〇
臘酒糟……一二二〇
冷泉酒……一二二一
龍眼酒……一二二一
醴酒……一二二一
蓮花白酒……一二二一
鹿蓼……一二二一
綠豆酒……一二二一
麻姑酒……一二二一
麻仁酒……一二二一
蜜酒……一二二一
蜜醞透瓶香……一二二二
木瓜酒……一二二二
木香酒……一二二二
南東瓶酒……一二二二
南潯酒……一二二二
南番燒酒法……一二二二
女貞皮酒……一二二二
糯米酒……一二二二
醅子糟……一二二二
郫筒酒……一二二二
片腦酒……一二二二
珀香酒……一二二二
葡萄酒……一二二三
清酒……一二二三
碧清酒……一二二三
碧香酒……一二二三
醹醁酒……一二二四
賽葡萄酒……一二二四
三黃糟……一二二四
三白酒……一二二四
山藥酒……一二二四
山芋酒……一二二四
桑寄生酒……一二二四

桑椹酒……一二二四
燒酒……一二二五
社壇餘胙酒……一二二七
神仙酒……一二二七
紹興酒……一二二八
省麴酒……一二二八
熟酒……一二二八
薯蕷酒……一二二八
松根酒……一二二八
松花酒……一二二八
松節酒……一二二八
松液酒……一二二九
松針酒……一二二九
蘇合香酒……一二二九
蘇州小瓶酒……一二二九
速兒麻酒……一二二九
粟米酒……一二二九
縮砂仁酒……一二二九
桃源酒……一二二九
天門冬酒……一二二九
天臺紅酒方……一二三〇
茶蘼酒……一二三〇
酴釄酒……一二三〇
屠蘇酒……一二三〇
膃肭臍酒……一二三〇
丸子酒……一二三〇
萬年酒……一二三〇
猥酒……一二三〇
烏飯酒……一二三〇
無酵酒……一二三一
五加皮三骰酒……一二三一
五加皮酒……一二三一
五香燒酒……一二三一
熙春酒……一二三一
仙酒……一二三一
香雪酒……一二三一
暹羅酒……一二三二
小黃米酒……一二三二
杏仁燒酒……一二三二
雪花酒……一二三二
雪香酒……一二三二
羊羔酒……一二三二
薏苡酒……一二三二
粵中無灰酒……一二三二
糟下酒……一二三二
真一酒……一二三三
梔麴酒……一二三三
鍾乳酒……一二三三
術酒……一二三三
紫蘇子酒……一二三三
豉……一二三三
成都府豉汁……一二三六
淡豆豉……一二三七
麩豉……一二三七
瓜豉……一二三七
金山寺豆豉……一二三七
酒豆豉……一二三八
水豆豉……一二三八
鹹豆豉……一二三八
爚料……一二三八
粗爚料……一二三八
大料方……一二三八
大酵……一二三八

香頭……一二三九
芥辣……一二三九
辣芥……一二三九
省力物料……一二三九
素食物料……一二三九
餹香……一二三九
天廚大料物……一二三九
團子香頭……一二三九
細燻料……一二三九
小酵……一二四〇
一了百當……一二四〇
造麥黃……一二四〇
造蕉黃……一二四〇
法製食藥分部……一二四〇
綜　述……一二四〇
白梅……一二四〇
葦澄茄丸……一二四〇
八仙散……一二四〇
橙糕……一二四〇
橙香餅兒……一二四一
答必納餅兒……一二四一
丁沉煎丸……一二四一
丁香餅子……一二四一
丁香煎丸……一二四一
豆蔻丸……一二四一
法製柏枝……一二四一
法製檳榔……一二四一
法製半夏……一二四一
法製檳榔……一二四一
法製草豆蔻……一二四二
法製陳皮……一二四二
法製豆蔻……一二四二
法製榧子……一二四二
法製瓜子……一二四二
法製薑……一二四二
法製橘紅……一二四二
法製橘皮……一二四二
法製木瓜……一二四二
法製生薑……一二四二
法製縮砂……一二四二
法製糖球子……一二四二
法製蝦米……一二四三
法製杏仁……一二四三
法製芽茶……一二四三
甘露膏餅……一二四三
甘露丸……一二四三
柑皮散……一二四三
橄欖丸……一二四三
官桂渴忒餅兒……一二四三
桂花餅……一二四三
雞蘇餅……一二四四
煎甘草膏子法……一二四四
醃杏仁……一二四四
薑附丸……一二四四
解酒葛花散……一二四四
經進八仙散……一二四四
渴忒餅兒……一二四四
蓮子纏……一二四四
梅子丸……一二四四
蜜煎金橘……一二四五
梅蘇丸……一二四五
木香餅……一二四五
木香煎……一二四五
硼砂丸……一二四五

青鹽陳皮……一二四五
清痰降火丸……一二四五
麴蘗枳术丸……一二四五
燒杏仁……一二四五
升煉玉露霜方……一二四五
石膏湯……一二四五
柿霜清膈餅……一二四五
蘇梅膏餅……一二四五
酥杏仁……一二四六
透頂香……一二四六
香茶餅……一二四六
香橙餅子……一二四六
謝傅飯後丸……一二四六
一枝花……一二四六
楂糕……一二四六
枳术丸……一二四六
紫蘇糕……一二四六
醉鄉寶屑……一二四六
製橘皮……一二四七
米麵食分部……一二四七
論　説……一二四七
綜　述……一二五〇
粥……一二五〇
飯……一二五二
白茯苓粥……一二五三
白果粥……一二五三
白石英粥……一二五三
白石脂粥……一二五三
白羹粥……一二五三
百合粥……一二五三
柏葉粥……一二五三
柏子仁粥……一二五三
稗穆子粥……一二五三
半夏麴粥……一二五三
貝母粥……一二五三
薄荷粥……一二五三
扁豆粥……一二五三
彬豆粥……一二五四
菠菜粥……一二五四
勃薺粥……一二五四
參粥……一二五四
蠶豆粥……一二五四
常山粥……一二五四
長壽果粥……一二五四
巢菜粥……一二五四
炒麥粥……一二五四
車前子粥……一二五四
陳米粥……一二五四
陳茗粥……一二五四
赤小豆粥……一二五四
椿芽粥……一二五四
蓴菜粥……一二五四
慈姑粥……一二五五
磁石粥……一二五五
刺栗子粥……一二五五
蓯蓉粥……一二五五
葱白粥……一二五五
葱豉粥……一二五五
葱粥……一二五五
大穬麥粥……一二五五
大麻仁粥……一二五五
大棗粥……一二五五
淡菜粥……一二五五

淡竹葉粥……一二五五
刀豆粥……一二五五
地膚粥……一二五五
地瓜粥……一二五五
地黃花粥……一二五五
地黃粥……一二五五
冬瓜粥……一二五六
冬莧菜粥……一二五六
豆豉粥……一二五六
豆漿粥……一二五六
豆芽粥……一二五六
髮菜粥……一二五六
防風粥……一二五六
佛手柑粥……一二五六
佛掌參粥……一二五六
魚粥……一二五六
茅菖粥……一二五六
茯苓粥……一二五六
浮麥粥……一二五七
腐漿粥……一二五七
甘藍粥……一二五七
甘露子粥……一二五七
甘松粥……一二五七
甘蔗粥……一二五七
橄欖粥……一二五七
葛根粥……一二五七
枸杞葉粥……一二五七
枸杞子粥……一二五七
枸杞粥……一二五七
穀芽粥……一二五八
菰米粥……一二五八
桂花粥……一二五八
桂漿粥……一二五八
海參粥……一二五八
寒食粥……一二五八
荷鼻粥……一二五八
何首烏粥……一二五八
河西米湯粥……一二五八
河祇粥……一二五八
黑豆粥……一二五八
紅白飯豆粥……一二五八
紅麴粥……一二五八
紅油菜粥……一二五八
紅蕷粥……一二五八
胡椒粥……一二五八
胡蘿蔔粥……一二五八
胡麻粥……一二五八
胡桃粥……一二五九
瓠粥……一二五九
花椒粥……一二五九
滑石粥……一二五九
黃豆粥……一二五九
黃瓜菜粥……一二五九
黃雞粥……一二五九
黃精粥……一二五九
黃耆粥……一二五九
茴香粥……一二五九
藿香粥……一二五九
雞肝粥……一二五九
雞汁粥……一二六〇
薑粥……一二六〇
脊肉粥……一二六〇

蒺藜粥……一二六〇
杞葉粥……一二六〇
韭菜粥……一二六〇
稷米粥……一二六〇
薑粥……一二六〇
豇豆粥……一二六〇
焦米粥……一二六〇
芥菜粥……一二六〇
芥子粥……一二六〇
錦瓜粥……一二六〇
金櫻子粥……一二六〇
荊芥苗粥……一二六〇
粳米粥……一二六〇
韭葉粥……一二六一
韭子粥……一二六一
菊花粥……一二六一
菊苗粥……一二六一
橘粥……一二六一
橘皮粥……一二六一
決明子粥……一二六一
蕨菜粥……一二六一
碧蓮粥……一二六一
口數粥……一二六一
苦蕒粥……一二六一
苦蕎粥……一二六一
臘八粥……一二六一
辣米菜粥……一二六二
萊菔粥……一二六二
萊菔子粥……一二六二
蘭花粥……一二六二
蘭香菜粥……一二六二
藍汁粥……一二六二
梁米淡粥……一二六二
滂糟粥……一二六二
酪粥……一二六二
梨粥……一二六二
藜粥……一二六二
鯉魚粥……一二六二
櫟橿子粉粥……一二六二
荔枝粥……一二六二
栗粥……一二六二
栗子粥……一二六二
蓮花粥……一二六三
蓮肉粥……一二六三
蓮薏粥……一二六三
菱角粥……一二六三
菱實粉粥……一二六三
龍眼粥……一二六三
蘆蔔粥……一二六三
蘆筍粥……一二六三
鹿肉粥……一二六三
鹿腎粥……一二六三
鹿尾粥……一二六四
綠菜粥……一二六四
綠豆粥……一二六四
脊肉粥……一二六四
落花生粥……一二六四
馬齒莧粥……一二六四
馬眼粥……一二六四
麻雀粥……一二六四
麥冬粥……一二六四
麥芽粥……一二六五
蔓菁粥……一二六五

梅花粥……一二六五
麋角粥……一二六五
米麥粥……一二六五
蜜佛手粥……一二六五
蜜粥……一二六五
麵筋漿粉粥……一二六五
麵粥……一二六五
茗粥……一二六五
蘑菰粥……一二六五
墨頭菜粥……一二六五
牡丹花粥……一二六五
木耳粥……一二六六
木瓜粥……一二六六
木槿花粥……一二六六
木香花粥……一二六六
苜蓿粥……一二六六
南瓜粥……一二六六
泥豆粥……一二六六
牛蒡根粥……一二六六
牛乳粥……一二六六
牛膝粥……一二六六
糯米粥……一二六六
藕粥……一二六六
爬山豆粥……一二六六
枇杷葉粥……一二六六
蘋菜粥……一二六六
蒲公英粥……一二六七
蒲蒻粥……一二六七
蒲萄粥……一二六七
乞馬粥……一二六七
薺菜粥……一二六七
茨實粥……一二六七
蕎麥粥……一二六七
茄粥……一二六七
芹菜粥……一二六七
青梅粥……一二六七
犬肉粥……一二六七
染絳菜粥……一二六七
肉米粥……一二六七
肉蓯蓉粥……一二六七
乳粥……一二六七
桑白皮粥……一二六八
桑仁粥……一二六八
桑芽粥……一二六八
砂仁粥……一二六八
沙參粥……一二六八
沙穀米粥……一二六八
沙糖粥……一二六八
山查粥……一二六八
山栗粥……一二六八
山藥粥……一二六八
山萸肉粥……一二六八
山芋粥……一二六八
山茱萸粥……一二六九
芍藥花粥……一二六九
生薑粥……一二六九
神麴粥……一二六九
石灰粥……一二六九
石耳粥……一二六九
絲瓜葉粥……一二六九
柿餅粥……一二六九
柿霜粥……一二六九
秫粱米粥……一二六九

黍米粥……一二六九
鼠麴菜粥……一二六九
蜀黍粥……一二六九
水笠子粥……一二六九
絲瓜粥……一二六九
松柏粉粥……一二六九
松葉粥……一二六九
松子仁粥……一二六九
菘菜粥……一二七〇
酥蜜粥……一二七〇
酥粥……一二七〇
蘇麻粥……一二七〇
蘇子粥……一二七〇
蘇葉粥……一二七〇
粟米粥……一二七〇
酸棗仁粥……一二七〇
餳白粥……一二七〇
湯粥……一二七〇
餳粥……一二七一
桃脯粥……一二七一
藤蘿花粥……一二七一
天冬粥……一二七一
天花粉粥……一二七一
甜菜粥……一二七一
茼蒿粥……一二七一
禿菜根粥……一二七一
茶蘼花粥……一二七一
菟絲子粥……一二七一
腦肭臍粥……一二七一
豌豆粥……一二七一
萎蕤粥……一二七一
蕪蔞粥……一二七一
薤菜粥……一二七一
葛苣粥……一二七一
烏金白菜粥……一二七一
烏苓粥……一二七一
吳茱萸粥……一二七二
五加芽粥……一二七二
西瓜仁粥……一二七二
仙人粥……一二七二
秈米粥……一二七二
鮮荷葉粥……一二七二
莧菜粥……一二七二
香稻米粥……一二七二
香稻葉粥……一二七二
香五加粥……一二七二
香蕈粥……一二七二
向日葵粥……一二七二
小麥粥……一二七二
薤白粥……一二七二
杏仁粥……一二七二
荇菜粥……一二七三
芎藭苗粥……一二七三
萱草花粥……一二七三
鴨汁粥……一二七三
莞荽粥……一二七三
鹽米粥……一二七三
燕麥粥……一二七三
燕窩粥……一二七三
羊肝粥……一二七三
羊髓粥……一二七三
羊肉羹……一二七三
羊肉粥……一二七三

羊腎粥……一二七三
羊脊骨粥……一二七四
薏苡粥……一二七四
茵陳粥……一二七四
櫻桃粥……一二七四
油菜粥……一二七四
榆耳粥……一二七四
榆皮粥……一二七四
榆莢粥……一二七四
玉麥粥……一二七四
芋粥……一二七四
郁李仁粥……一二七四
御米粥……一二七四
芸豆粥……一二七四
棗粥……一二七四
蔗漿粥……一二七五
枳椇粥……一二七五
諸參粥……一二七五
豬腎粥……一二七五
豬髓粥……一二七五
豬肚粥……一二七五
豬羊腎粥……一二七五
竹節參粥……一二七五
竹瀝粥……一二七五
竹葉粥……一二七五
紫菜粥……一二七五
紫石英粥……一二七五
紫蘇粥……一二七五
紫苑苗粥……一二七五
粳米飯……一二七六
大麥飯……一二七六
隔宿飯……一二七六
菰米飯……一二七六
紅米飯……一二七六
胡麻飯……一二七六
黃蓬飯……一二七六
稷米飯……一二七六
穬米飯……一二七七
米渣飯……一二七七
糯米飯……一二七七
青精飯……一二七七
秫米飯……一二七八
黍米飯……一二七八
蜀黍飯……一二七八
粟米飯……一二七八
薏草子飯……一二七八
小麥飯……一二七八
燕麥飯……一二七九
玉蜀黍飯……一二七九
再炊飯……一二七九
炒米湯……一二七九
大麥米飲……一二七九
粳米飲……一二七九
糯米飲……一二七九
秫米飲……一二七九
粟米飲……一二八〇
小麥米飲……一二八〇
諸米飲……一二八〇
粳米泔……一二八〇
糯米泔……一二八〇
秫米泔……一二八〇
粟米泔……一二八〇
諸米泔……一二八〇

餛飩……一二八〇
餺飥……一二八一
麵……一二八一
阿菜湯……一二八一
八兒不湯……一二八一
扯麪……一二八一
春盤麵……一二八一
翠縷麵……一二八一
大麥片粉……一二八二
大麥箅子粉……一二八二
大麥湯……一二八二
絰帶麵……一二八二
豆麪……一二八二
勾麵……一二八二
掛麵……一二八二
河豚羹……一二八二
紅絲麵……一二八二
瓠子湯……一二八二
槐葉麪……一二八二
黃湯……一二八二
葷素羹……一二八三
雞麪……一二八三
雞頭粉搆粉……一二八三
雞頭粉餛飩……一二八三
雞頭粉撏麵……一二八三
雞頭粉雀舌餖子……一二八三
雞頭粉血粉……一二八三
雞子麪……一二八三
齏湯……一二八三
齏麪……一二八三
經帶麵……一二八四
苦豆湯……一二八四
葵菜羹……一二八四
萊菔麪……一二八四
玲瓏撥魚……一二八四
玲瓏麪……一二八四
鹿頭湯……一二八四
馬乞……一二八四
馬思答吉湯……一二八四
米心棋子……一二八四
木瓜湯……一二八四
糯米粉搆粉……一二八五
三下鍋……一二八五
沙乞某兒湯……一二八五
粆湯……一二八五
山藥撥魚……一二八五
山藥麵……一二八五
山芋餺飥……一二八五
水滑麵……一二八五
水龍餖子……一二八五
搠羅脫因……一二八六
松黃湯……一二八六
索粉……一二八六
索麵……一二八六
臺苗羹……一二八六
禿禿麻食……一二八六
團魚湯……一二八六
托掌麵……一二八六
圍像……一二八六
細棋子麪……一二八七
細水滑……一二八七
蝦麪……一二八七
羊皮麵……一二八七

雜羹……一二八七
皂羹麵……一二八七
盞蒸……一二八七
珍珠粉……一二八七
紫不托……一二八七
飥餎……一二八七
包子……一二八七
餅……一二八八
麨……一二九二
麥鮓……一二九二
餈……一二九三
兜子……一二九三
豆炙……一二九三
粉皮……一二九三
糕……一二九四
寒具……一二九五
焦油……一二九五
角兒……一二九五
饅頭……一二九六
米粉索……一二九七
饊子……一二九七
水浮丸……一二九七
水磨丸……一二九八
湯角……一二九八
醍醐……一二九八
團……一二九八
糗……一二九八
油堆……一二九八
蒸餅……一二九八
蒸卷……一二九九
粽……一二九九
食治部……一三〇一
題解……一三〇一
論說……一三〇一
老人分部……一三〇二
論說……一三〇二
綜述……一三〇三
補益方……一三〇三
白鴿煎……一三〇三
白米飲……一三〇三
白蜜煎丸……一三〇三
白羊頭方……一三〇三
白煮鯉魚方……一三〇四
藶茭粥……一三〇四
補肝羹……一三〇四
補腎地黃酒……一三〇四
補五勞七傷虛損方……一三〇四
補虛勞方……一三〇四
補陽粥……一三〇四
不衰方……一三〇四
蒼耳茶……一三〇四
蒼耳葉羹……一三〇五
蒼耳粥……一三〇五
蒼耳子粥……一三〇五
車前飲……一三〇五
車前子飲……一三〇五
豉心酒……一三〇五
赤豆方……一三〇五
赤石脂鰒魚……一三〇五
磁石豬腎羹……一三〇五
雌雞麵……一三〇六
雌雞炙……一三〇六
雌雞粥……一三〇六

蔥子粥……一三〇六
大豆方……一三〇六
大豆酒……一三〇六
大黃耆丸……一三〇六
大麥湯……一三〇七
地黃飲……一三〇七
冬瓜羹……一三〇七
豆花羹……一三〇七
法製豬肚方……一三〇七
炒糯米方……一三〇七
乾薑酒……一三〇七
甘草豆……一三〇七
甘草湯……一三〇七
甘蔗粥……一三〇七
高良薑粥……一三〇八
枸杞煎……一三〇八
枸杞飲……一三〇八
骨汁煮餅……一三〇八
桂心酒……一三〇八
桂心粥……一三〇八
虎肉炙……一三〇八
槐茶……一三〇八
緩弱不遂方……一三〇八
黃雌雞餺飥……一三〇九
黃雌雞羹……一三〇九
黃雌雞餛飩……一三〇九
黃雌雞炙……一三〇九
黃雞餺飥……一三〇九
黃雞羹……一三〇九
黃雞餛飩……一三〇九
黃雞炙……一三〇九
餛飩方……一三〇九
藿菜羹……一三〇九
雞腸酒……一三一〇
雞頭實粥……一三一〇
雞子餺飥……一三一〇
雞子索餅……一三一〇
雞子索麵……一三一〇
鯽魚熟膾……一三一〇
鯽魚熟鱠……一三一〇
鯽魚粥……一三一〇
煎豬肪……一三一〇
薑橘皮湯……一三一〇
薑橘湯……一三一一
薑糖煎……一三一一
漿水飲……一三一一
椒麪餺飥……一三一一
椒麪粥……一三一一
荊芥粥……一三一一
巨勝酒……一三一一
開胃炒麵……一三一一
葵菜羹……一三一二
鯉腦粥……一三一二
鯉魚臛……一三一二
鯉魚鱠……一三一二
鯉魚腦髓粥……一三一二
鯉魚煮豆……一三一二
蓮實粥……一三一二
蓮子粥……一三一二
療大虛羸困極方……一三一二
蘆根飲子……一三一三
鹿膠粥……一三一三
鹿腎粥……一三一三

鹿頭方……一三一三
麻子飲……一三一三
麻子粥……一三一三
馬齒菜方……一三一四
馬齒實拌葱豉粥……一三一四
馬齒實粥……一三一四
馬齒粥……一三一四
鰻鱺魚臛……一三一四
蔓菁粥……一三一四
貓狸羹……一三一四
蜜餌……一三一四
蜜漿……一三一四
鯰魚方……一三一四
鯰魚湯……一三一四
釀蒸鴨……一三一四
釀豬肚……一三一五
牛蒡餺飥……一三一五
牛乳補虛破氣方……一三一五
牛乳補虛益氣方……一三一五
牛乳方……一三一五
牛乳法……一三一五
牛髓膏……一三一六
暖腰壯陽道餅子……一三一六
藕蜜煎……一三一六
彭祖延年柏子仁丸……一三一六
蒲桃漿……一三一六
耆婆湯……一三一六
青豆方……一三一六
青粱米飲……一三一七
麵末索餅……一三一七
麵末粥……一三一七
鴝鵒散……一三一七
取乳服食方……一三一七
雀兒粥……一三一七
雀粥……一三一八
軟豬肚……一三一八
桑白皮飲……一三一八
桑耳粥……一三一八
生薑湯……一三一八
生栗方……一三一八
石英水粥……一三一八
石脂餺飥……一三一八
黍米粥……一三一八
鼠粥……一三一九
水牛皮方……一三一九
水牛肉方……一三一九
水牛頭方……一三一九
酥煎……一三一九
酥煎餅子……一三一九
酥蜜煎……一三一九
酥粥……一三一九
粟米粥……一三二〇
蒜煎……一三二〇
餳煎……一三二〇
桃仁煎……一三二〇
桃仁粥……一三二〇
兔頭飲……一三二〇
猫肉羹……一三二〇
駝脂酒……一三二〇
烏雞肝粥……一三二〇
烏雞膏粥……一三二〇
烏雞羹……一三二一
烏雞臛……一三二一

烏驢頭方……一三二一
烏麻方……一三二一
烏麻散……一三二一
烏麻脂……一三二一
戊戌酒……一三二一
鶩粥……一三二一
小麥湯……一三二一
薤白粥……一三二一
杏仁飲……一三二二
杏仁粥……一三二二
熊肉醃……一三二二
鹽湯……一三二二
雁脂酒……一三二二
羊肝羹……一三二二
羊肝粥……一三二二
羊脊骨粥……一三二二
羊脊粥……一三二二
羊肉索餅……一三二三
羊肉粥……一三二三
羊腎蔥蓉羹……一三二三
羊血方……一三二三
薏苡仁粥……一三二三
野雞餛飩……一三二三
野雞臛……一三二三
野雞湯……一三二三
野豬羹……一三二三
野豬肉羹……一三二四
益氣牛乳方……一三二四
罌粟粥……一三二四
油麵餺飥……一三二四
油麪補大虛勞方……一三二四
榆皮索餅……一三二四
郁李仁飲……一三二四
郁李仁粥……一三二四
燠藜方……一三二四
鴛鴦法炙……一三二四
鴛鴦羹……一三二五
棗煎……一三二五
梔子仁粥……一三二五
製青豆……一三二五
製羊頭……一三二五
製豬肚……一三二五
炙熊肉……一三二五
茱萸飲……一三二五
豬肚補虛羸乏氣力方……一三二五
豬肚方……一三二六
豬肚生……一三二六
豬肪方……一三二六
豬肝羹……一三二六
豬肝煎……一三二六
豬腎生……一三二六
豬腎粥……一三二六
豬胰酒……一三二七
豬脂方……一三二七
竹葉粥……一三二七
煮赤豆……一三二七
煮鹿頭……一三二七
煮水牛肉……一三二七
煮小蒜……一三二七
煮羊頭方……一三二七
煮羊頭蹄方……一三二七
壯陽暖下藥餅……一三二七
紫蘇粥……一三二八

婦人分部……一三二八
論說……一三二八
綜述……一三二八
治婦人妊娠諸病方……一三二八
治婦人產後諸病方……一三二九
阿膠粥……一三二九
白朮豬肚粥……一三二九
半夏撥刀……一三三〇
鮑魚羹……一三三〇
車釭酒……一三三〇
陳橘皮粥……一三三〇
秤錘酒……一三三〇
豉湯……一三三〇
豉心粥……一三三〇
葱豉湯……一三三〇
葱粥……一三三一
丹雞索餅……一三三一
丹雄雞肉索餅……一三三一
地黃煎……一三三一
地黃粥……一三三一
冬瓜撥刀……一三三二
冬麻子粥……一三三二
茯苓粥……一三三二
脯雞糝……一三三二
鼈肉臛……一三三二
滑石粥……一三三二
黃雌雞羹……一三三三
黃雌雞飯……一三三三
黃雌雞粥……一三三三
黃雞臛……一三三三
雞臛……一三三三
雞肉索餅……一三三三
雞子羹……一三三三
雞子酒……一三三三
鯽魚羹……一三三三
鯽魚鱠……一三三三
鯽魚熟鱠……一三三三
鯽魚粥……一三三三
鯉魚羹……一三三四
鯉魚湯……一三三四
鯉魚汁……一三三四
鯉魚粥……一三三四
鹿角末豉湯……一三三四
鹿角末方……一三三四
鹿肉臛……一三三四
鹿頭肉粥……一三三五
馬齒粥……一三三五
麥門冬粥……一三三五
麵棋子……一三三五
牛肉羹……一三三五
糯米阿膠粥……一三三五
炮豬肝方……一三三五
脯雞糝……一三三五
三肉臛……一三三五
山芋麵……一三三五
燒豬肚……一三三六
燒豬肝……一三三六
生地黃汁……一三三六
生地黃粥……一三三六
生藕汁……一三三六
生藕汁飲……一三三六
蘇麻粥……一三三六
粟米粥……一三三七

桃人粥……一三三七
桃仁粥……一三三七
煨豬肝……一三三七
烏雌雞肉粥……一三三七
小豆飲……一三三七
鴨子煎……一三三七
薤白粥……一三三七
羊肉腊臘方……一三三八
羊肉臛……一三三八
羊肉麵棋子……一三三八
羊肉索餅……一三三八
羊肉粥……一三三八
羊頭肉方……一三三八
野雞肉餛飩……一三三八
益母草汁粥……一三三八
豬肚羹……一三三八
豬肚粥……一三三八
豬肝羹……一三三九
豬腎羹……一三三九
豬腎臛……一三三九
豬腎棋子……一三三九
豬腎粥……一三三九
豬蹄羹……一三三九
豬蹄粥……一三三九
豬心羹……一三四〇
竹瀝粥……一三四〇
苧麻粥……一三四〇
紫蕨粥……一三四〇
小兒分部……一三四〇
論說……一三四〇
綜述……一三四〇
治小兒方……一三四〇
白石脂散……一三四一
扁豆粥……一三四一
檳榔粥……一三四一
淡竹葉粥……一三四一
冬麻子粥……一三四一
乾葛粥……一三四一
甘草豆……一三四一
葛粉湯……一三四一
葛根粥……一三四一
雞子餅……一三四一
雞子餌……一三四一
雞子粥……一三四二
漿水葱白粥……一三四二
漿水粥……一三四二
苦楝根粥……一三四二
梨湯粥……一三四二
梨粥……一三四二
蘆根粥……一三四二
綠豆汁……一三四二
馬齒菜汁方……一三四二
母豬乳汁方……一三四二
牡丹粥……一三四二
牛蒡粥……一三四三
牛乳飲……一三四三
三豆湯……一三四三
人參粥……一三四三
生地黃粥……一三四三
生蘆根粥……一三四三
石膏粥……一三四三
黍米粥……一三四三
四米湯……一三四三

四味粱米湯……一三四三
郁李人粥……一三四四
郁李仁粥……一三四四
主漆瘡方……一三四四
豬子肝方……一三四四
紫蘇子粥……一三四四
助胃膏……一三四四
諸風分部……一三四四
論　說……一三四四
綜　述……一三四五
治諸風方……一三四五
白雄雞羹……一三四五
薄荷煎……一三四五
蒼耳葉羹……一三四五
補益大棗粥……一三四五
豉粥……一三四五
葱豉薏苡仁粥……一三四五
葱頭薏苡仁粥……一三四六
菖蒲酒……一三四六
大豆酒……一三四六
大豆妙方……一三四六
鵝酒……一三四六
定風酒……一三四六
大棗粥……一三四六
冬麻子粥……一三四六
惡實菜……一三四七
惡實根粥……一三四七
惡實葉葅……一三四七
發汗豉粥……一三四七
魚蒼耳菜……一三四七
魚鹿蹄……一三四七
魚牛蒡葉……一三四七
葛粉撥刀……一三四七
淡竹瀝粥……一三四七
茯苓粥……一三四八
葛粉飯……一三四八
葛粉羹……一三四八
葛粉索餅……一三四八
葛粉粥……一三四八
葛實葉葅方……一三四八
黃牛腦子酒……一三四八
固春酒……一三四八
河車肉方……一三四九
狐肉羹……一三四九
虎脛骨浸酒……一三四九
槐葉茶……一三四九
荊芥粥……一三四九
巨勝酒……一三四九
槐枝酒……一三四九
苦竹葉粥……一三四九
粱米粥……一三四九
喇嘛酒……一三四九
榴梨漿……一三四九
鹿蹄肉羹……一三四九
驢肉湯……一三五〇
驢肉腊曆方……一三五〇
驢頭羹……一三五〇
驢頭酒……一三五〇
麻仁湯……一三五〇
麻子粥……一三五〇
木通粥……一三五〇
耐風寒方……一三五〇
牛蒡葉羹……一三五〇

牛蒡餺飥……一三五〇
牛膝浸酒……一三五〇
牛蒡方……一三五〇
人參粥……一三五一
石膏粥……一三五一
石英磁石浸酒……一三五一
薯蕷撥刀……一三五一
薯蕷撥粥……一三五一
薯蕷酒……一三五一
松精粉……一三五一
史國公藥酒……一三五一
粟米粥……一三五二
酸棗仁粥……一三五二
酸棗仁煎餅……一三五二
醍醐酒……一三五二
天蓼木粥……一三五二
天蓼粥……一三五二
烏雌雞羹……一三五二
烏雞臛……一三五二
烏雞酒……一三五二
烏驢皮食……一三五三
烏驢皮湯……一三五三
烏驢頭肉方……一三五三
烏頭粥……一三五三
烏粘子浸酒……一三五三
豶豬肉膾……一三五三
仙靈脾酒……一三五三
熊肉腊臘方……一三五三
熊肉羹……一三五三
熊湯……一三五三
雁脂酒……一三五三
羊肚羹……一三五四
羊肚食……一三五四
羊肚粥……一三五四
羊頭膾……一三五四
羊脂粥……一三五四
野狐肉……一三五四
野狐肉及五臟羹……一三五四
野駝脂酒……一三五四
薏苡仁粥……一三五四
皂莢芽菹……一三五五
蒸驢頭……一三五五
蒸烏驢皮……一三五五
蒸羊頭肉……一三五五
枳殼方……一三五五
豬肉膾……一三五五
豬頭膾……一三五五
豬心羹……一三五五
豬胰酒……一三五六
竹葉粥……一三五六
煮黑豆方……一三五六
煮墨魚……一三五六
煮梨……一三五六
煮天門冬……一三五六
紫背浮萍酒……一三五六
紫酒……一三五六
大豆酒……一三五六
傷寒分部……一三五六
綜　述……一三五六
薄荷茶……一三五六
葱豉茶……一三五七
葱粥……一三五七
川椒茶……一三五七

地黃散……一三五七
豆蔻粥……一三五七
枸杞粥……一三五七
硫黃茶……一三五七
牛膝粥……一三五七
參苓粥……一三五八
石膏茶……一三五八
五合茶……一三五八
小豆食……一三五八
薤白麵……一三五八
薤白生薑粥……一三五八
薤白粥……一三五八
杏仁粥……一三五八
虛勞分部……一三五八
論　說……一三五八
綜　述……一三五九
白羊腎羹……一三五九
白蜜煎……一三六〇
補腎羹……一三六〇
補腎腰子……一三六〇
補藥羊肝煎……一三六〇
炒狼湯……一三六〇
雌雞方……一三六〇
葱豉粥……一三六〇
蓯蓉羊腎粥……一三六〇
蓯蓉粥……一三六〇
地黃葉豬腎羹……一三六〇
地黃粥……一三六一
魚雞……一三六一
枸杞羹……一三六一
枸杞煎……一三六一
枸杞葉羹……一三六一
枸杞粥……一三六一
骨汁煮索餅……一三六一
灌腸……一三六一
歸元仙酒……一三六一
黑髮烏鬚方……一三六二
黑牛髓煎……一三六二
狐肉湯……一三六二
藒香角子……一三六二
黃雌雞粥……一三六二
黃耆湯……一三六二
黃耆粥……一三六二
雞肝粥……一三六二
雞子索餅……一三六二
煎豬肪加羊肝羹……一三六二
椒腎羹……一三六三
酒餳食治方……一三六三
酒煮鰻鱺方……一三六三
巨勝粥……一三六三
鹿腎粥……一三六三
蘿蔔菜粥……一三六三
麥門冬飲……一三六三
鰻魚臛……一三六三
米哈訥關列孫……一三六三
釀豬肚方……一三六三
牛腎粥……一三六四
牛膝葉羹……一三六四
牛乳膏……一三六四
頗兒必湯……一三六四
耆婆湯……一三六四
雀兒藥粥……一三六四
雀兒粥……一三六四

人參雞……一三六四
人參豬肚……一三六四
人參煮羊肉……一三六四
肉蓯蓉臛……一三六五
肉蓯蓉粥……一三六五
肉桂酒……一三六五
山藥飩……一三六五
山藥粥……一三六五
燒肝散……一三六五
參歸腰子……一三六五
生地黃粥……一三六五
水芝丸……一三六五
水芝……一三六六
食麻子法……一三六六
食紫菊法……一三六六
酸棗仁粥……一三六六
酸棗粥……一三六六
桃仁粥……一三六六
菟絲子酒……一三六六
醍醐酒……一三六六
仙茅酒……一三六六
煨腎法……一三六六
戊戌酒……一三六六
烏雞湯……一三六六
杏仁粥……一三六七
藥肉粥……一三六七
藥燒餅……一三六七
藥髓餅子……一三六七
羊藏羹……一三六七
羊脊骨粥……一三六七
羊脊羹……一三六七
羊蜜膏……一三六七
羊腎餬饠……一三六七
羊腎蓯蓉羹……一三六八
羊腎羹……一三六八
羊腎粥……一三六八
羊髓粥……一三六八
羊肉羹……一三六八
羊肉粥……一三六九
薏苡餅……一三六九
薏苡羹……一三六九
澤瀉羹……一三六九
豬肚方……一三六九
豬肚糜……一三六九
豬腎羹……一三六九
豬腎酒……一三六九
煮羊頭蹄……一三七〇
壯陽道藥餅……一三七〇
血證分部……一三七〇
綜　述……一三七〇
白蜜飲……一三七〇
柏茶……一三七〇
撥刀麵……一三七〇
大豆汁……一三七〇
槐茶……一三七〇
粳米飲……一三七一
蠟酥煎……一三七一
蘿蔔菜……一三七一
藕節湯……一三七一
馬齒菜方……一三七一
四汁膏……一三七一
醍醐酒……一三七一
烏梅粥……一三七一

羊肺肝腎……一三七一
飲醋方……一三七一
治損心吐血方……一三七一
豬胰片……一三七一
消渴分部……一三七二
論　說……一三七二
綜　述……一三七二
治消渴方……一三七二
鵪鴿羹……一三七三
地黃花粥……一三七三
豆麥粉……一三七三
豆麥粥……一三七三
葛粉飯……一三七三
菰蔣根羹……一三七三
栝蔞粉方……一三七三
栝蔞根羹……一三七三
黃雌雞粥……一三七四
胡豆汁……一三七四
葵齏汁……一三七四
粱米粥……一三七四
綠豆汁……一三七四
蘿蔔粥……一三七四
麥豆飲……一三七四
麥豆方……一三七四
牛乳方……一三七四
藕蜜漿……一三七四
藕實羹……一三七五
神效煮兔方……一三七五
生蘿蔔粥……一三七五
青豆飲……一三七五
田螺飲……一三七五
小麥粥……一三七五
杏酪粥……一三七五
鹽豉飲……一三七五
羊肺羹……一三七五
羊骨湯……一三七五
野雞羹……一三七五
野雞肉汁……一三七五
蒸鹿頭……一三七五
腫脹脚氣分部……一三七六
論　說……一三七六
綜　述……一三七六
治水腫方……一三七六
治腳氣方……一三七七
白雞湯……一三七八
檳榔粥……一三七八
餅子方……一三七九
蒼术酒……一三七九
蠶砂酒……一三七九
豉心方……一三七九
赤小豆羹……一三七九
赤小豆飲……一三七九
赤小豆方……一三七九
楮皮粥……一三七九
蓯蓉羹……一三七九
冬麻子粥……一三七九
海蛤索餅……一三七九
黑豆粥……一三八〇
黃雌雞……一三八〇
橘皮粥……一三八〇
鯉魚膏……一三八〇
鯉魚羹……一三八〇
鯉魚臛……一三八〇

鯉魚湯……一三八〇
鯉魚粥……一三八〇
鹿蹄方……一三八〇
麻子粥……一三八〇
馬齒莧方……一三八一
馬齒菜粥……一三八一
木瓜湯……一三八一
牛膝粥……一三八一
牛膝煮鹿蹄……一三八一
牽牛子粥……一三八一
青鴨羹……一三八一
人參茯苓湯……一三八一
桑皮飲……一三八一
商陸粥……一三八二
生栗子方……一三八二
水牛肉方……一三八二
燒冬瓜方……一三八二
猸肉羹……一三八二
熊肉方……一三八二
羊肉臛……一三八二
羊髓粥……一三八二
郁李仁粥……一三八二
郁仁餅子……一三八二
炙肚方……一三八三
豬肝方……一三八三
豬腎粥……一三八三
紫蘇子粥……一三八三
諸痛分部……一三八三
綜　述……一三八三
白羊腎羹……一三八三
豉酒……一三八三
枸杞羊腎粥……一三八三
桂心酒粥……一三八四
鹿角酒……一三八四
鹿蹄湯……一三八四
梅實仁粥……一三八四
牛膝葉粥……一三八四
霹靂酒……一三八四
婆羅粥……一三八四
逡巡酒……一三八四
生地黃雞……一三八四
食羊蜜方……一三八四
食羊臟方……一三八四
撒速湯……一三八五
炙羊腰……一三八五
羊臟藥方……一三八五
羊骨粥……一三八五
羊脊羹……一三八五
羊脊骨羹……一三八五
羊腎餛飩……一三八五
豬肚炙……一三八六
豬腎粥……一三八六
豬腰子方……一三八六
咳喘分部……一三八六
論　說……一三八六
綜　述……一三八六
治咳嗽方……一三八六
治咳喘方……一三八六
百部酒……一三八六
薄荷茶……一三八六
醍醐方……一三八六
灌藕方……一三八七
甲乙餅……一三八七

粳米桃仁粥……一三八七
萊菔子粥……一三八七
梨膏……一三八七
鹿髓煎……一三八七
麻子粥……一三八七
生地黃粥……一三八七
食豬腎方……一三八七
蘇子酒……一三八八
桃仁粥……一三八八
杏仁粥……一三八八
杏仁餳粥……一三八八
藥餅方……一三八八
藥肝方……一三八八
藥棗方……一三八八
豬肪湯……一三八八
豬胰方……一三八八
豬胰酒……一三八九
噎膈嘔吐秘結分部……一三八九
論　說……一三八九
綜　述……一三八九
治噎膈方……一三八九
治嘔吐反胃方……一三九〇
白麵方……一三九〇
白米飲……一三九〇
檳榔粥……一三九〇
撥粥……一三九〇
薄荷餺飥方……一三九〇
川椒麵拌粥……一三九一
豆蔻麵……一三九一
豆蔻粥……一三九一
翻雞湯……一三九一
桂心粥……一三九一
胡荽餅……一三九一
黃雌雞索餅……一三九一
粳米粥……一三九一
開膈魚……一三九二
粟米粥……一三九二
麻子粥……一三九二
門冬粥……一三九二
米飲……一三九二
麥門冬粥……一三九二
糯米粥……一三九二
平鉚丸……一三九二
牽牛粥……一三九二
人參粥……一三九二
生薑撥刀……一三九三
生薑醋漿……一三九三
生薑粥……一三九三
食雞子法……一三九三
羊肚方……一三九三
蘇蜜煎……一三九三
食羊肝方……一三九三
桃花麵……一三九三
烏雌雞切麵羹……一三九三
烏雞法……一三九三
羊肉方……一三九三
羊肉生……一三九三
羊肉索餅……一三九四
野豬肉方……一三九四
薏苡仁粥……一三九四
郁李仁粥……一三九四
蒸柿餅……一三九四
珍珠粉……一三九四

豬肚羹……一三九四
泄瀉痢疾分部……一三九四
論說……一三九四
綜述……一三九五
治諸痢方……一三九五
治白痢方……一三九五
治赤痢方……一三九五
硫黃茶方……一三九五
阿膠棋子……一三九五
白樹雞粥……一三九五
撥粥……一三九六
補虛正氣粥飲……一三九六
炒黃麵……一三九六
陳米湯……一三九六
赤石餛飩……一三九六
赤石餺飥……一三九六
赤石脂麵……一三九六
葱粥……一三九六
醋煮豬肝……一三九六
大蒜雞子方……一三九六
獺豬肝方……一三九六
附子粥……一三九六
茯苓粥……一三九六
乾薑餅……一三九六
高良薑粥……一三九七
葛粉飲……一三九七
胡椒餛飩……一三九七
雞子餅……一三九七
雞子煎……一三九七
鯽魚方……一三九七
鯽魚羹……一三九七
鯽魚鱠……一三九七
鯽魚粥……一三九七
韭汁……一三九七
薑麵……一三九七
粳米粥……一三九七
粳米飲……一三九八
訶黎勒粥……一三九八
韭汁酒……一三九八
蠟煎餅……一三九八
蠟薤餅……一三九八
蠟粥……一三九八
六味鱠……一三九八
馬齒莧羹……一三九八
馬齒莧粥……一三九八
麵粥……一三九八
米湯……一三九八
木耳粥……一三九八
黏米固腸糕……一三九八
牛奶子煎葦撥法……一三九八
糯米糊……一三九九
清米飲……一三九九
脾瀉飯匙丸……一三九九
乳餅麵……一三九九
生薑粥……一三九九
生薑酒……一三九九
黍米粥……一三九九
食羊肉方……一三九九
蒜酒……一三九九
小麥麵粥……一三九九
薤白餅……一三九九
薤白粥……一四〇〇
薤粥……一四〇〇

羊肝骰子……一四〇〇
羊肉食……一四〇〇
羊腎方……一四〇〇
羊脂粥……一四〇〇
養元粉……一四〇〇
魚鱠方……一四〇〇
炙肝散……一四〇〇
炙黃雞……一四〇〇
粥飲方……一四〇一
豬肝饘饘……一四〇一
豬肝方……一四〇一
豬肝脯……一四〇一
豬肝丸……一四〇一
豬子肝方……一四〇一
諸淋尿數分部……一四〇二
論　說……一四〇二
綜　述……一四〇二
治淋方……一四〇二
治尿數方……一四〇二
車前葉羹……一四〇三
車前子葉羹……一四〇三
葱白粥……一四〇三
葱粥……一四〇三
冬瓜羹……一四〇三
冬麻子粥……一四〇三
鳧葵粥……一四〇三
黃雌雞肉粥……一四〇四
黃雌雞粥……一四〇四
雞腸菜羹……一四〇四
雞腸葉羹……一四〇四
雞子黃……一四〇四
粳酥粥……一四〇四
葵菜羹……一四〇四
葵菜粥……一四〇四
木香酒……一四〇四
糯米糕……一四〇四
蒲桃煎……一四〇五
葡萄煎……一四〇五
青梁子米粥……一四〇五
青頭鴨羹……一四〇五
青小豆方……一四〇五
青小豆粥……一四〇五
生地黃粥……一四〇五
生薯藥酒……一四〇五
生薯藥羹……一四〇五
水牛肉羹……一四〇六
蘇漿水粥……一四〇六
酥粥……一四〇六
粟酥粥……一四〇六
小豆葉羹……一四〇六
小麥湯……一四〇六
羊肺羹……一四〇六
榆白皮索餅……一四〇六
榆皮索餅……一四〇七
真酥粥……一四〇七
炙黃雌雞方……一四〇七
紫蘇粥……一四〇七
脾胃胸腹分部……一四〇七
論　說……一四〇七
綜　述……一四〇八
治飲食不當方……一四〇八
治脾胃方……一四〇八
治心腹痛方……一四〇九

八珍糕……一四〇九
八仙糕……一四〇九
半夏棋子粥……一四一〇
薤撥粥……一四一〇
蕈菜羹……一四一〇
蕈羹……一四一〇
雌雞餛飩……一四一〇
豆蔻撥刀……一四一〇
乾薑粥……一四一〇
茯苓糕……一四一一
甘露飲……一四一一
高良薑粥……一四一一
訶黎勒茶……一四一一
虎肉方……一四一一
鱠豉羹……一四一一
黃雌雞餛飩……一四一一
鯽魚羹……一四一一
雞子索餅……一四一一
薑橘湯……一四一二
薑汁索餅……一四一二
椒麵羹……一四一二
椒麵粥……一四一二
橘皮湯……一四一二
訶黎勒粥……一四一二
理脾糕……一四一二
蓮肉糕……一四一二
蓮肉膏……一四一二
良薑粥……一四一二
釀羊肚方……一四一二
釀豬肚方……一四一三
硫黃粥……一四一三
鹿髓煎……一四一三
牛肉脯……一四一三
鯽魚熟鱠方……一四一三
糯米飯……一四一三
肉桂酒……一四一三
山芋撥刀……一四一三
生薑煎……一四一三
參苓造化糕……一四一四
太和羹……一四一四
桃人粥……一四一四
桃仁粥……一四一四
吳茱萸粥……一四一四
羊肝饊饠……一四一四
陽春酒……一四一四
羊骨粥……一四一四
羊脊骨羹……一四一五
羊肉索餅……一四一五
蒸豬肚方……一四一五
炙羊心……一四一五
豬肝方……一四一五
豬肝粥……一四一五
豬脾粥……一四一五
紫蘇子粥……一四一五
助元散……一四一六
心煩不寐心悸分部……一四一六
論說……一四一六
綜述……一四一六
治煩熱方……一四一六
豉粥……一四一六
大棗粥……一四一六
淡竹瀝粥……一四一六
冬瓜羹……一四一六

茯苓粥……一四一六
茯神粥……一四一六
甘草湯……一四一七
甘豆湯……一四一七
甘蔗粥……一四一七
葛粉粥……一四一七
寒水石粥……一四一七
黑豆羹……一四一七
滑石粥……一四一七
黃連酒……一四一七
黃柏酒……一四一七
藿葉羹……一四一七
雞子羹……一四一七
煎牛蒡方……一四一八
綠豆酒……一四一八
木通散……一四一八
木通粥……一四一八
藕羹……一四一八
藕蜜膏……一四一八
藕實羹……一四一八
生地黃粥……一四一八
菘菜羹……一四一八
酸棗仁煎餅……一四一八
酸棗仁粥……一四一九
小麥飯……一四一九
玉屑飯……一四一九
煮梨湯……一四一九
煮天門冬……一四一九
竹葉粥……一四一九
外科疾患分部……一四一九
論說……一四一九
綜述……一四一九
食治痔瘺方……一四一九
扁竹葉羹……一四二〇
蒼耳羹……一四二〇
蒼耳葉羹……一四二〇
豉粥……一四二〇
赤餬餅……一四二〇
魚木槿花……一四二〇
茯苓麵……一四二〇
海藻酒……一四二一
槐花酒……一四二一
黃耆粥……一四二一
黃藥酒……一四二一
雞子方……一四二一
鯽魚羹……一四二一
鱧魚鱠……一四二一
馬齒菜粥……一四二一
鰻魚羹……一四二一
鰻鱺魚炙方……一四二一
鰻鱺臘……一四二一
凝水石粥……一四二二
牛脾粥……一四二二
藕實羹……一四二二
薜荔酒……一四二二
桑耳羹臛……一四二二
桑耳粥……一四二二
石膏粥……一四二二
獺肝羹……一四二二
梟炙方……一四二二
杏酪粥……一四二二
杏人粥……一四二二
玄胰散……一四二二

野豬臞……一四二二
野豬肉方……一四二三
野豬肉炙方……一四二三
鴛鴦肉方……一四二三
梔子仁粥……一四二三
炙鸚鴿……一四二三
竹葉粥……一四二三
耳目口咽分部……一四二三
題　解……一四二三
綜　述……一四二三
白鵝膏粥……一四二三
蒼耳子粥……一四二三
菖蒲羹……一四二四
磁石腎羹……一四二四
磁石羊腎粥……一四二四
乾柿粥……一四二四
雞肝粥……一四二四
雞頭粉羹……一四二四
雞頭實粥……一四二四
雞頭粥……一四二四
苦竹葉粥……一四二四
鯉魚腦髓粥……一四二四
蓮實粥……一四二四
蓮子粥……一四二五
鹿腎羹……一四二五
鹿腎粥……一四二五
馬齒實拌葱豉粥……一四二五
蔓荊子粥……一四二五
蔓菁子粥……一四二五
青羊肝方……一四二五
人參粥……一四二五
兔肝粥……一四二五
蕪菁子粥……一四二五
菜耳粥……一四二五
烏雞肝粥……一四二五
烏雞脂粥……一四二六
羊肝生……一四二六
羊腎羹……一四二六
梔子仁粥……一四二六
豬肝羹……一四二六
豬腎羹……一四二六
豬腎粥……一四二六
竹葉粥……一四二六
梔子粥……一四二六
服食分部……一四二七
論　說……一四二七
綜　述……一四二七
服食……一四二七
避穀住食方……一四二八
避穀避荒方……一四二八
不老延年方……一四二九
不畏寒方……一四二九
地黃酒酥……一四二九
地仙煎……一四二九
二精丸……一四二九
服柏葉……一四二九
服柏脂……一四三〇
服柏子……一四三〇
服菖蒲……一四三〇
服楮實……一四三〇
服地黃……一四三一
服茯苓……一四三一
服枸杞根……一四三一

服桂……一四三一
服黑小豆……一四三一
服何首烏……一四三一
服槐實……一四三二
服槐子……一四三二
服黃精……一四三二
服蒺藜……一四三二
服椒……一四三二
服蓮花……一四三三
服蓮子……一四三三
服木芝……一四三三
服藕實莖……一四三三
服漆……一四三三
服茯實……一四三三
服桑椹……一四三三
服松根……一四三三
服松葉……一四三三
服松脂……一四三三
服松子……一四三五
服桃膠……一四三六
服天門冬……一四三六
服葳蕤……一四三六
服烏麻……一四三六
服燕菁子……一四三六
服五加皮……一四三六
服豨薟……一四三六
服杏仁……一四三七
服朮……一四三七
茯苓膏方……一四三七
茯苓酥……一四三七
枸杞酒方……一四三八
枸杞煎……一四三八
黃精膏方……一四三八
回春烏龍丸……一四三八
濟神丸方……一四三八
金髓煎……一四三八
李八伯杏金丹……一四三八
茅山仙人服質多羅方……一四三九
彭祖松脂方……一四三九
去三蟲丸方……一四三九
天門冬膏……一四三九
鐵甕先生瓊玉膏……一四四〇
萬病黃金丸……一四四〇
王喬輕身方……一四四〇
爲外物驚恐狂走失心方……一四四〇
仙朮丸……一四四〇
杏仁酥……一四四〇
正禪方……一四四〇
脂桃膏……一四四〇
周白水侯散……一四四一
乳石發動分部……一四四一
綜　述……一四四一
白石英粥……一四四一
葱豉湯……一四四一
麵餅方……一四四一
石英菜方……一四四一
紫餺飥……一四四二
引用書目……一四四三

食養食治總部

通論部

題解

《素問・生氣通天論》陰之所生，本在五味，陰之五宮，傷在五味。是故味過於酸，肝氣以津，脾氣乃絕。味過於鹹，大骨氣勞，短肌，心氣抑。味過於甘，心氣喘滿，色黑，腎氣不衡。味過於苦，脾氣不濡，胃氣乃厚。味過於辛，筋脈沮弛，精神乃央。是故謹和五味，骨正筋柔，氣血以流，腠理以密，如是則骨氣以精，謹道如法，長有天命。

《素問・六節藏象論》帝曰：善。余聞氣合而有形，因變以正名。天地之運，陰陽之化，其於萬物，孰少孰多，可得聞乎？岐伯曰：悉哉問也。天至廣不可度，地至大不可量，大神靈問，請陳其方。草生五色，五色之變，不可勝視。草生五味，五味之美，不可勝極。嗜欲不同，各有所通。天食人以五氣，地食人以五味。五氣入鼻，藏於心肺，上使五色修明，音聲能彰。五味入口，藏於腸胃，味有所藏，以養五氣，氣和而生，津液相成，神乃自生。

《金匱要略・禽獸魚蟲禁忌並治》凡飲食滋味，以養於生，食之有妨，反能爲害。自非服藥煉液，焉能不飲食乎。切見時人，不閑調攝，疾疢競起，若不因食而生，苟全其生，須知切忌者矣。所食之味，有與病相宜，有與身相害。若得宜則益體，害則成疾，以此致危，例皆難療。凡煮藥飲汁以解毒者，雖云救急，不可熱飲，諸毒病得熱更甚，宜冷飲之。

《千金要方・食治・序例》仲景曰：人體平和，惟須好將養，勿妄服藥。藥勢偏有所助，令人臟氣不平，易受外患。夫含氣之類，未有不資食以存生，而不知食之有成敗。百姓日用而不知，水火至近而難識。余慨其如此，聊因筆墨之暇，撰五味損益食治篇，以啟童稚，庶勤而行之，有如影響耳。河東衛汎記曰：扁鵲云，人之所依者，形也；亂於和氣者，病也；理於煩毒者，藥也；濟命扶危者，醫也。安身之本，必資於食；救疾之速，必憑於藥。不知食宜者，不足以存生也；不明藥忌者，不能以除病也。斯之二事，有靈之所要也，若忽而不學，誠可悲夫！是故食能排邪而安臟腑，悅神爽志，以資血氣。若能用食平痾，釋情遣疾者，可謂良工。長年餌老之奇法，極養生之術也。

夫爲醫者，當須先洞曉病源，知其所犯，以食治之；食療不愈，然後命藥。藥性剛烈，猶若禦兵；兵之猛暴，豈容妄發。發用乖宜，損傷處眾。藥之投疾，殃濫亦然。高平王熙稱：食不欲雜，雜則或有所犯。有所犯者，或有所傷，或當時雖無災苦，積久爲人作患。又食啖鮭肴務令簡少，魚肉果實取益人者而食之。凡常飲食，每令節儉，若貪味多餐，臨盤大飽，食訖覺腹中彭亨短氣，或致暴疾，仍爲霍亂。又夏至以後，迄至秋分，必須慎肥膩、餅臛、酥油之屬，此物與酒漿、瓜果理極相仿。夫在身所以多疾者，皆由春夏取冷太過，飲食不節故也。又魚鱠諸腥冷之物，多損於人，斷之益善。乳、酪、酥等常食之，令人有筋力，膽幹，肌體潤澤。卒多食之，亦令臚脹、泄利，漸漸自已。

《千金要方・食治・序例》黃帝曰：五味入於口也，各有所走，各有所病。酸走筋，多食酸，令人癃，不知何以然？少俞曰：酸入胃也，其氣澀以收也。上走兩焦，兩焦之氣澀，不能出入，不出即流於胃中。胃中和溫，即下注膀胱。膀胱走胞，胞薄以軟，得酸則縮卷，約而不通，水道不利，故癃也。陰者，積筋之所終聚也，故酸入胃，走於筋也。

鹹走血，多食鹹，令人渴，何也？答曰：鹹入胃也，其氣走中焦，注於諸脈。脈者，血之所走也，與鹹相得即血凝，凝則胃中汁泣，汁泣則胃中乾渴。渴則咽路焦，焦故舌乾喜渴。血脈者，中焦之道也，故鹹入胃，走於血。

辛走氣，多食辛，令人悒心，何也？答曰：辛入胃也，其氣走於上焦。上焦者，受使諸氣而營諸陽者也。薑韭之氣，熏至榮衛，榮衛不時受之，却溜於心下，故悒悒痛也。辛者與氣俱行，故辛入胃而走氣，與氣俱出，故氣盛也。

苦走骨，多食苦，令人變嘔，何也？答曰：苦入胃也，其氣燥而湧泄，五穀之氣皆不勝苦。苦入下管，下管者三焦之道，皆閉則不通，不通故氣變

嘔也。齒者，骨之所終也。故苦入胃而走骨，入而復出，齒必黧疏。

甘走肉，多食甘，令人惡心。何也？答曰：甘入胃也，其氣弱劣，不能上進於上焦，而與穀俱留於胃中。甘入則柔緩，柔緩則蛔動，蛔動則令人惡心。其氣外通於肉，故甘走肉，則肉多粟起而胝。

黃帝問曰：穀之五味所主，可得聞乎？伯高對曰：夫食風者則有靈而輕舉，食氣者則和靜而延壽，食穀者則有智而勞神，食草者則愚癡而多力，食肉者則勇猛而多嗔。是以肝木青色宜酸，心火赤色宜苦，脾土黃色宜甘，肺金白色宜辛，腎水黑色宜鹹。內爲五臟，外主五行，色配五方。

五臟所合法：肝合筋，其榮爪；心合脈，其榮色；脾合肉，其榮唇；肺合皮，其榮毛；腎合骨，其榮髮。

五臟不可忌法：多食酸則皮槁而毛夭，多食苦則筋急而爪枯，多食甘則骨痛而髮落，多食辛則肉胝而唇褰，多食鹹則脈凝泣而色變。

五臟所宜食法：肝病宜食麻、犬肉、李、韭，心病宜食麥、羊肉、杏、薤，脾病宜食稗米、牛肉、棗、葵，肺病宜食黃黍、雞肉、桃、葱，腎病宜食大豆黃卷、豕肉、栗、藿。

五味動病法：酸走筋，筋病勿食酸；苦走骨，骨病勿食苦；甘走肉，肉病勿食甘；辛走氣，氣病勿食辛；鹹走血，血病勿食鹹。

五味所配法：米飯甘，麻酸，大豆鹹，麥苦，黃黍辛；棗甘，李酸，栗鹹，杏苦，桃辛；牛甘，犬酸，豕鹹，羊苦，雞辛；葵甘，韭酸，藿鹹，薤苦，葱辛。

五臟病五味對治法：肝苦急，急食甘以緩之；肝欲散，急食辛以散之；用酸瀉之，禁當風。心苦緩，急食酸以收之；心欲軟，急食鹹以軟之；用甘瀉之，禁溫食厚衣。脾苦濕，急食苦以燥之；脾欲緩，急食甘以緩之；用苦瀉之，禁溫食飽食，濕地濡衣。肺苦氣上逆息者，急食苦以泄之；肺欲收，急食酸以收之；用辛瀉之，禁無寒飲食、寒衣。腎苦燥，急食辛以潤之，開腠理，潤致津液通氣也；腎欲堅，急食苦以結之；用鹹瀉之，無犯焠焃，無熱衣溫食。

是以毒藥攻邪，五穀爲養，五肉爲益，五果爲助，五菜爲充。精以食氣，氣養精以榮色；形以食味，味養形以生力。此之謂也。神臟有五，五五二十五種；形臟有四方、四時、四季、四肢，共爲五九四十五，以此輔神，可長生久視也。精順五氣以爲靈也，若食氣相惡則傷精也。形受味以成也，若食味不調則損形也。是以聖人先用食禁以存性，後製藥以防命也。故形不足者，溫之以氣；精不足者，補之以味。氣味溫補，以存形精。

岐伯云：陽爲氣，陰爲味。味歸形，形歸氣，氣歸精，精歸化。精食氣，形食味。化生精，氣生形。味傷形，氣傷精。精化爲氣，氣傷於味。陰味出下竅，陽氣出上竅。味厚者爲陰，味薄者爲陰之陽；氣厚者爲陽，氣薄者爲陽之陰。味厚則泄，薄則通流；氣薄則發洩，厚則秘塞。壯火之氣衰，少火之氣壯。壯火食氣，氣食少火。壯火散氣，少火生氣。味辛甘發散爲陽，酸苦湧泄爲陰。陰勝則陽病，陽勝則陰病。陰陽調和，人則平安。

春七十二日，省酸增甘，以養脾氣；夏七十二日，省苦增辛，以養肺氣；秋七十二日，省辛增酸，以養肝氣；冬七十二日，省鹹增苦，以養心氣；季月各十八日，省甘增鹹，以養腎氣。

《醫心方・調食第一》《黃帝養身經》云：食不飢乏，先衣不寒之前。其半日不食者，則腸胃虛弱，穀氣衰；一日不食者，則腸胃虛勞，穀氣少；二日不食者，則腸胃虛，穀氣不足，矇；三日不食者，則腸胃虛燥，心悸氣紊，耳鳴；四日不食者，則腸胃虛燥，津液竭，六腑枯；五日不食者，則腸胃大虛，三焦燥，五臟枯；六日不食者，則腸胃虛變，內外交亂，意魂疾；七日不食者，則腸胃大虛竭，穀神去，眸子定然而命終矣。

陳延之《小品方》云：食飲養小至長甚難，逆忤致變甚逆，豈可不慎！

《養生要集》云：（頻）〔穎〕川陳紀萬云：百病橫生，年命橫夭，多由飲食。飲食之患，過於聲色；聲色可絕之逾年，飲食不可廢一日。當時可益亦交，爲患亦切。美物非一，滋味百品，或氣勢相伐，觸其禁忌，成瘀毒，緩者積而成疾，急者交患暴至。飲酒啖棗，令人昏悶，此其驗也。

《醫心方・調食第一》〔**《養生要集》**〕又云：已勞勿食，已食勿動，已汗勿飲，已汗勿食，已怒勿食，已食勿怒，已悲勿食，已食勿悲。又云：青牛道士言：食不欲過飽，故道士先飢而食也；飲不欲過多，故道士先渴而飲也。食已畢，起行數百步中，益人多也。暮食畢，步行五里乃臥，便無百病。又云：青牛道士云：食恒將熱，宜人易消，勝於習冷也。又云：郤仲堪曰：堅細物多燥澀，若不能不啖，當吐去滓，萬不一消，生積聚；柔脆物無貞涸，常啖令人骨髓不充實。又云：魚肉諸冷之物多損人，斷之爲善；不

能不食，務節之。又云：《神仙圖》曰：禁無大食，百脈閉；禁無大飲，膀胱急；禁無熱食，傷五氣；禁無寒食，生病結；禁無食生，害腸胃；禁無酒醉，傷生氣。

孫思邈《千金方》云：食欲少而數，不欲頓多，難消也。常欲令如飽中飢，飢中飽。又云：當熟嚼食，使米脂入腸，勿使酒脂入腸。又云：人食畢，當行步躊躇，有所修爲，爲快也。又云：食畢當行，行畢使人以粉摩腹上數百過，易消，大益人。又云：食訖，以手摩面，令津液消調。又云：廚膳勿脯肉豐盈，恒令儉約。飲食勿多食肉，生百病。少食肉，多食飯及菹菜，每食不用重肉。又云：多食酸，皮槁而毛夭；多食苦，則筋急爪枯；多食甘，則骨痛而髮落。又云：食上不得語，語而食者，常患胸背疼痛。又云：食不得語，每欲食，先須送入腸也。又云：食竟仰臥成氣痞，作頭風。又云：凡人常須日在巳前食訖，則不須飲酒，終身不乾嘔。又云：日入後不用食，鬼魅游其上。又云：夏熱，常(飲)〔暖〕食暖飲，冬長食細米稠粥。

《抱朴子》云：五味入口，不欲偏多。故酸多則傷脾，苦多則傷肺，辛多則傷肝，鹹多則傷心，甘多則傷腎。此五行自然之理也。又云：不欲極飢而食，食不可過飽；不欲極渴而飲，飲不可過多。凡食過則結聚，飲過則成痰澼也。

《馬琬食經》云：凡食，欲得安神靜氣，呼吸遲緩，不用吞咽迅速，咀嚼不清，皆成百病。

《延壽赤書》云：九華安妃曰：臨食勿言配牽。《曲禮》云：臨食不歎，良有以焉。又云：勿露食，來眾邪也。露食謂特造失覆之謂也。

《養生志》云：食冷勿令齒疼，冷則傷腸；食熱勿灼唇，熱則傷骨。又云：食熱食，汗出蕩風，發頭病，髮墮落，令人目澀饒睡。又云：凡飲食無故變色，不可食，殺人。又云：諸食熱食訖枕毛臥，久成頭風，令人目澀。

《食經》云：凡飲食衣服，亦欲適寒温。寒無凄滄，暑無出汗。食飲者，熱毋灼之，寒無滄之。又云：凡飲食調和，無本氣息者，有毒。飲食上有蜂蠅蝤并有倉蠅者，有毒。

《膳夫經》云：凡臨食不用大喜、大怒，皆變成百病。

《七卷食經》云：悲來哭訖，即勿用食，反成氣滿病。

《服氣導引抄》云：凡食時恒向本命及王氣。又云：臨食勿道死事，勿露食。

《朱思簡食經》云：經宿羹臛，不可更温食之，害人。

崔禹錫云：人汗入食中者，不可食，發惡瘡，其女人尤甚。宜早服雞舌香飲，即瘥。

《飲膳正要》卷首　天之所生，地之所養，天地合氣，人以稟天地氣生，並而爲三才。三才者，天、地、人。人而有生，所重乎者心也。心爲一身之主宰，萬事之根本，故身安則心能應萬變，主宰萬事，非保養何以能安其身。保養之法，莫若守中，守中則無過與不及之病。調順四時，節慎飲食，起居不妄，使以五味，調和五藏。五藏和平則血氣資榮，精神健爽，心志安定，諸邪自不能入，寒暑不能襲，人乃怡安。夫上古聖人治未病，不治已病，故重食輕貨，蓋有所取也。故云：食不厭精，鱠不厭細。魚餒肉敗者、色惡者、臭惡者、失飪不時者，皆不可食。然雖食飲，非聖人口腹之欲哉！蓋以養氣養體，不以有傷也。若食氣相惡則傷精，若食味不調則損形，形受五味以成體。是以聖人先用食禁以存性，後製藥以防命，蓋以藥性有大毒。有大毒者治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；無毒治病，十去其九。然後穀肉果菜，十養一盡之，無使過之，是以傷其正。雖飲食百味，要其精粹，審其有補益助養之宜，新陳之異，溫涼寒熱之性，五味偏走之病。若滋味偏嗜，新陳不擇，製造失度，俱皆致疾。可者行之，不可者忌之。如妊婦不慎行，乳母不忌口，則子受患。若貪爽口而忘避忌，則疾病潛生而中不悟。百年之身，而忘於一時之味，其可惜哉！孫思邈曰：謂其醫者，先曉病源，知其所犯。先以食療，不瘥，然後命藥，十去其九。故善養生者，謹先行之攝生之法，豈不爲有裕矣。

《食治廣要·釀部》　神農氏出，嘗草別穀，教民耕藝。軒轅氏出，乃教以烹飪。而後世因爲釀造，以極其巧。噫！陰之所生，本在五味；陰之五官，傷在五味。天賦人爲之分致疾，養生之道，相去一間耳。有志尊生者，宜於此謹節焉。

論說一　食宜

《素問・五臟生成篇》　色味當五臟：白當肺、辛，赤當心、苦，青當肝、酸，黃當脾、甘，黑當腎、鹹。故白當皮，赤當脈，青當筋，黃當肉，黑當骨。

《素問・異法方宜論》　故東方之域，天地之所始生也，魚鹽之地，海濱傍水，其民食魚而嗜鹹，皆安其處，美其食，魚者使人熱中，鹽者勝血，故其民皆黑色疏理，其病皆爲癰瘍，其治宜砭石，故砭石者，亦從東方來。西方者，金玉之域，沙石之處，天地之所收引也，其民陵居而多風，水土剛強，其民不衣而褐薦，其民華食而脂肥，故邪不能傷其形體，其病生於內，其治宜毒藥，故毒藥者，亦從西方來。北方者，天地所閉藏之域也，其地高陵居，風寒冰冽，其民樂野處而乳食，藏寒生滿病，其治宜灸。故灸焫者，亦從北方來。南方者，天地所長養，陽之所盛處也，其地下，水土弱，霧露之所聚也，其民嗜酸而食腑。故其民皆致理而赤色，其病攣痹，其治宜微針。故九針者，亦從南方來。中央者，其地平以濕，天地所以生萬物也眾，其民食雜而不勞，故其病多痿厥寒熱，其治宜導引按蹻，故導引按蹻者，亦從中央出也。

《素問・藏氣法時論》　岐伯曰：肝主春，足厥陰少陽主治，其日甲乙，肝苦急，急食甘以緩之。心主夏，手少陰太陽主治，其日丙丁，心苦緩，急食酸以收之。脾主長夏，足太陰陽明主治，其日戊己，脾苦濕，急食苦以燥之。肺主秋，手太陰陽明主治，其日庚辛，肺苦氣上逆，急食苦以泄之。腎主冬，足少陰太陽主治，其日壬癸，腎苦燥，急食辛以潤之。開腠理，致津液，通氣也。

《素問・藏氣法時論》　肝色青，宜食甘，粳米、牛肉、棗、葵皆甘。心色赤，宜食酸，小豆、犬肉、李、韭皆酸。肺色白，宜食苦，麥、羊肉、杏、薤皆苦。脾色黃，宜食鹹，大豆、豕肉、栗、藿皆鹹。腎色黑，宜食辛，黃黍、雞肉、桃、葱皆辛。辛散，酸收，甘緩，苦堅，鹹耎。

毒藥攻邪，五穀爲養，五果爲助，五畜爲益，五菜爲充，氣味合而服之，以補精益氣。此五者，有辛酸甘苦鹹，各有所利，或散或收，或緩或急，或堅或耎，四時五藏，病隨五味所宜也。

《素問・宣明五氣篇》　五味所入：酸入肝，辛入肺，苦入心，鹹入腎，甘入脾，是謂五入。

《千金翼方・退居・飲食》　身在田野，尤宜備贍，須識罪福之事，不可爲食損命。所有資身，在藥菜而已。料理如法，殊益於人。枸杞、甘菊、术、牛膝、苜蓿、商陸、白蒿、五加，服石者不宜吃。商陸以上藥，三月以前苗嫩時採食之。或煮，或蒸，或炒，或齏，悉用土蘇、鹹豉汁，加米等色爲之，下飯甚良。蔓荊作蒸最佳。不斷五辛者，春秋嫩韭，四時採薤，甚益。麵雖雍熱，甚益氣力，但不可多食，致令悶憒。料理有法，節而食之。百沸餺飥、蒸餅及糕、索餅、起麪等法在《食經》中。白粳米、白粱、黃粱、青粱米，常須貯積支料一年，炊飯煮粥亦各有法，並在《食經》中。綠豆、紫蘇、烏麻亦須宜貯，俱能下氣。其餘豉醬之徒，食之所要，皆須貯蓄。若肉食者，必不得害物命，但以錢買，猶愈於殺。第一戒慎勿殺。若得肉必須新鮮，似有氣息則不宜食，爛臟損氣，切須慎之戒之。料理法在《食經》中，食後將法。

平旦點心飯訖，即自以熱手摩腹。出門庭行五六十步，消息之。中食後，還以熱手摩腹，行一二百步，緩緩行，勿令氣急。行訖還床偃臥，四展手足，勿睡，頃之氣定，便起正坐。吃五六顆蘇煎棗，啜半升以下人參、茯苓、甘草等飲，覺似少熱，即吃麥門冬、竹葉、茅根等飲。量性將理，食飽不得急行。及饑，不得大語，遠喚人嗔，喜臥睡覺。食散後隨其事業，不得勞心勞力。覺肚空，即須索食，不得忍饑。必不得食生硬黏滑等物，多致霍亂。秋冬間暖裹腹，腹中微似不安，即服厚朴、生薑等飲。如此將息，必無橫疾。

《醫心方・四時宜食第二》　《崔禹錫食經》云：春七十二日，宜食酸鹹味；夏七十二日，宜食甘苦味；秋七十二日，宜食辛鹹味；冬七十二日，宜食鹹酸味。四季十八日宜食辛苦甘味。右相生之味，其能生長化成。

《千金方》云：春七十二日，省酸增甘以養脾氣；夏七十二日，省苦增辛以養肺氣；秋七十二日，省辛增酸以養肝氣；冬七十二日，省鹹增苦以養心氣。四季十八日，省甘增鹹以養腎氣。

《千金翼方・養性・養老大例》　論曰：人之在生，多諸難遘。兼少年之時，樂遊馳騁，情敦放逸，不至於道，悠然白首，方悟虛生，終無所益。年至耳順之秋，乃希餐餌。然將欲頤性，莫測據依，追思服食者於此二篇中求之，能庶幾於道，足以延齡矣。語云：人年老有疾者不療。斯言失矣。緬尋聖

人之意，本爲老人設方，何則？年少則陽氣猛盛，食者皆甘，不假醫藥，悉得肥壯。至於年邁，氣力稍微，非藥不救。譬之新宅之與故舍，斷可知矣。

論曰：人年五十以上，陽氣日衰，損與日至，心力漸退，忘前失後，興居怠惰，計授皆不稱心。視聽不穩，多退少進，日月不等，萬事零落，心無聊賴，健忘嗔怒，情性變異，食飲無味，寢處不安。子孫不能識其情，惟云大人老來惡性不可諮陳。是以爲孝之道，常須慎護其事，每起速稱其所須，不得令其意負不快。故曰：爲人子者，不植見落之木。淮南子曰：木葉落，長年悲。夫栽植卉木，尚有避忌。況俯仰之間，安得輕脫乎？

論曰：人年五十以去，皆大便不利，或常苦下痢，有斯二疾，常須預防。若秘澀，則宜數食葵菜等冷滑之物。如其下痢，宜與薑韭溫熱之菜。所以老人於四時之中，常宜溫食，不得輕之。老人之性，必恃其老無有藉在，率多驕恣，不循軌度。忽有所好，即須稱情。即曉此術，當宜常預慎之。故養老之要，耳無妄聽，口無妄言，心無妄念，此皆有益老人也。又當愛情，每有誦念，無令耳聞，此爲要妙耳。又老人之道，常念善無念惡，常念生無念殺，常念信無念欺。養老之道，無作博戲強用氣力，無舉重，無疾行，無喜怒，無極視，無極聽，無大用意，無大思慮，無吁嗟，無叫喚，無吟訖，無歌嘯，無啼啼，無悲愁，無哀慟，無慶吊，無接對賓客，無預局席，無飲興。能如此者，可無病長壽，斯必不惑也。又常避大風、大雨、大寒、大暑、大露霜、霰雪、旋風、惡氣，能不觸冒者，是大吉祥也。凡所居之室，必須大周密，無致風也。夫善養老者，非其書勿讀，非其聲勿聽，非其務勿行，非其食勿食。非其食者，所謂豬豚、雞魚、蒜膾、生肉、生菜、白酒、大酢、大鹹也，常學淡食。至如黃米、小豆，此等非老者所宜食，故必忌之。常宜輕清甜淡之物，大小麥麵、粳米等爲佳。又忌強用力咬齧堅硬脯肉，反致折齒破齗之弊。人凡常不饑不飽，不寒不熱，善。行住坐臥，言談語笑，寢食造次之間，能行不妄失者，則可延年益壽矣。

《養生類纂・食饌部一・飲食》 凡飲，養陽氣也；凡食，養陰氣也。欲養陽氣也，故有樂。食養陰養陽也，故無樂。凡聲，陽也。《禮記》。

當食不歎。同上。

不飢強食則脾勞，不渴強飲則胃脹。食欲常少，勿令虛。冬則朝勿虛，夏則夜勿飽。《老子養生要訣》。

君子慎言語節飲食。《周易》。

王叔和洞識攝生之道，常謂人曰：食不欲雜，雜則或有所犯。當時或無災患，積久爲人作疾。尋常飲食，每令得所。多飡令人膨脖短氣，或致暴疾。夏至秋分，少食肥膩、餅臛之屬，此物與酒食、瓜果相妨，當時不必習病，入秋節變陽消陰息，寒氣總至，多諸暴卒。良由涉夏取冷太過，飲食不節故也。而不達者，皆以病至之日，便謂是受病之始，而不知其所由來者漸矣，豈不惑哉？《高湛養生論》。

勿跳食。《感應篇》。

美食不熟嚼，生食不粗吞。《千金要方》。

食上不得語，語與食者，常患胸背痛。同上。

善養性者，先飢而食，先渴而飲。食欲數而少，不欲頓而多，則難消也。常欲令如飽中飢，飢中飽耳。蓋飽則傷肺，飢則傷氣，故每學淡食。食當熟嚼，使米脂入腹。同上。

人之當食，須去煩惱。同上。

食畢當漱口數過，令人牙齒不敗，口香。同上。

每食訖，以手摩面及腹，令津液通流。同上。

食畢當行步躊躇，計使中數里行來。畢，使人以粉摩腹上數百遍，則食易消，大益人，令人能飲食，無百病。同上。

飽食仰臥成氣痞，作頭風。同上。

觸寒來者，寒未解，食熱食，成刺風。同上。

凡熱食汗出，勿當風，發瘙，頭痛，令人目澀，多睡。同上。

飽食即臥，乃生百病，不消成積聚。同上。

人不得夜食。又云：夜勿過醉飽。同上。又云：一日之忌，暮無飽食。

食勿精思，爲勞苦事有損。飢虛損人，常須日在巳時，食訖則不須飲酒，終身無乾嘔。同上。

飲食上蜂行住食之，必有毒。同上。

濕食臨上，看之不見人物影者勿食之，成卒注。若已食腹脹者，急以藥下之。同上。

熱食傷骨，冷食傷肺。熱無灼唇，冷無冰齒。《千金翼方》。

食勿大言。大飽血脈閉。同上。

夜藏飲食不密，鼠涙滴器中，食之得黃疾。《遵齋閑覽》。

凡飲食不可放在露天，恐飛絲墮飲食中，食之咽喉生皰，急以巴豆、白礬燒灰吹入口內，或急擦即差。《瑣碎錄》。

夜半勿飲食。又云：夜食損壽。同上。又《雲笈七籤》云：酉後不飲食。

飽食不用坐與臥，欲得行步，務作以散之。不爾，使人積聚不消之疾，及手足痹躄，面皮黧皺，必損年壽也。《雲笈七籤》。

飲食伏床凶。同上。

不可向北吃食。同上。

今人食冷物必飲湯，將溫其脾，已水，其脾何溫之有？不若未食冷物，先飲湯溫之，繼食冷無患。《翰府名談》。

每食畢，即呵出口中食毒濁氣，永無患矣。《幻真先生服內元氣秘法》。

慎勿飽，飽即傷心。同上。又《千金要方》云：飽則傷肺，飢則傷氣。

食畢當漱口數過，不爾使人病齲齒。《巢氏病源》。

臨食上，勿道死事，勿露食物，來眾邪氣。《正一平經》。

食之有齋戒者，齋乃潔淨之物，戒乃節慎之稱。有飢即食，食勿全飽，此所謂調中也。百味未成熟勿食，五味太多勿食，腐敗閉氣之物勿食，此皆宜戒也。手常摩擦皮膚溫熱，熨去冷氣，此所謂暢外也。此是調理形骸之法。《天隱子》。

色惡不食，臭惡不食，失飪不食，不時不食。《論語》。注云：色惡不食，臭惡不食者，謂飡食及肉顏色香臭變惡者，皆不食之。失飪不食者，謂饌失生熟之節也。不時不食者，謂非朝夕日中時也。

食飲以時，飢飽得中，水穀變化，沖氣和融，精血以生，榮衛以行，腑臟調平，神志安寧，正氣充實於內，元真通會於外，內外邪滲莫之能干，一切疾患無從所作也。《食治通說》。

食飲之宜，當候已飢而進食，食不厭熟嚼；仍候焦渴而引飲，飲不厭細呷。無待飢甚而後食，食不可大飽；或覺微渴而省飲，飲不欲太頻。食不厭精細，飲不厭溫熱。同上。

食無生冷、堅韌、焦燥、黏滑物傷，則胃中水穀易於腐化。同上。

好食生冷者，將爲腹痛，心痛，嘔吐，泄利之疾。同上。

好食炙煿者，將爲口瘡，咽痛，壅熱，癰瘍之疾。同上。

食物飽甚，耗氣非一。或食不下而上湧嘔吐，以耗靈源；或飲不消而作痰咯唾，以耗神水。同上。

偶食物飽甚，雖覺體倦，無輒就寢，可運動徐行約百餘步，然後解帶鬆衣，伸腰端坐，兩手按摩心腹，交叉來往約一二十過，復以兩手自心脇間按捺向下約數十過，令心腹氣道不至壅塞，過飽食隨手消化也。同上。

當盛暑時，食飲加意調節，緣伏陰在內，腐化稍遲。又果蓏園蔬多將生啖，蘇水桂漿唯欲冷飲，生冷相值，克化尤難，微傷即飧泄，重傷即霍亂吐利。是以暑月，食物尤要節減，使脾胃易於磨化，戒忌生冷，免有腹臟之疾也。同上。

暑月，瓷器如日曬著，不可便盛飲食。《瑣碎錄》。

銅器蓋食器上，汗滴食中，令人發惡瘡內疽。《金匱要略方》。

吳楚之人，每中脘有疾悉謂脾病。胸腹痛不以虛實，悉謂脾病，凡脾藥皆椒薑桂附之類。又盛夏必熱食，居密室，服藥習以爲常。余勸以夏當寒食高居，以遠炎暑，則曰吳楚與北人異，以此自將，安樂充實豈不難哉？經云：春夏養陽，秋冬養陰，順天地之柔剛，注陰根於陽。謂五月五陽一陰始生，聖人春食溫，夏食寒，以抑陽扶陰。十一月五陰一陽，故熱食附炎，以抑陰扶陽。反此者，是謂伐根。盛夏熱食，窮冬寒食，以自取困踣，吾未如之何。閻孝忠《保全信效方》。

一日之忌，暮無飽食。物至飽已傷腸胃，又人之陽氣隨日升沉，日中則隆，日西則虛，無勞擾筋骨，當休息肢體，力省運行，食難磨化，或即就寢，不免重傷。故云：夜食飲甚，損一日之壽也。《千金翼方》。

犀角箸攪飲食沫出及澆地墳起者，食之殺人。《金匱要略方》。

魚枕器以盛飲食，遇蠱毒輒爆裂。《遵齋閑覽》。

《養生類纂・食饌部二・五味》 心欲苦，肺欲辛，肝欲酸，脾欲甘，腎欲鹹，此五味之所合也。《黃帝素問》。

五味所禁，辛走氣，氣病無多食辛；鹹走血，血病無多食鹹；苦走骨，骨病無多食苦；甘走肉，肉病無多食甘；酸走筋，筋病無多食酸。是謂五禁，無令多食。同上。

多食鹹則脈凝泣而色變，多食苦則皮槁而毛拔，多食辛則筋急而爪枯，多食酸則肉胝脣而唇揭，多食甘則骨痛而髮落。此五味之所傷也。同上。

五味入於口，各有所走，各有所病。酸走筋，多食酸令人癃；鹹走血，多食鹹令有渴；辛走氣，多食辛令人惛心；苦走骨，多食苦令人變嘔；甘走肉，多食甘令人惡心。《千金要方》。

好食五味，必不得，暴瞋，多令人神驚，夜夢揚也。同上。

鹹傷筋，苦傷骨，甘傷肉，辛傷氣，酸傷血。《太清中黃真經》。

諸熱食鹹物竟，不得飲冷水、酢漿水等，令人喜失聲。《雲笈七籤》。

減五味濃厚食，以免傷其精；省煎煿焦燥物，以免滲其血。《食治通說》。

五味無令勝穀味。同上。

味過於鹹，傷肌骨而耗心氣；味過於酸，傷筋脈而損脾氣。同上。

穀味即正味也，本於天地合氣陰陽，出於造化自然。如小豆味酸，大豆味鹹，麥苦，稷甘之類，雖不美於舌本，足以充胃脘而養沖氣也。味外五味，即非本味也，或淋鹹鹵，或拌糟糠，菹其葷辛，熬以蔗汁，成於因而變釀。如鹽鹹、醋苦、梅酸、薑辣之類，雖取美於舌頰，復爲腹胃之竊蠹也。同上。

《養生類纂・食饌部二・五味》　酥酪　乳酪、酥等常食之，令人有筋力膽幹，肌體潤澤。卒多食之，亦令臚脹，泄利，漸自已。《千金要方》。

食甜酪竟即入大酢者，亦可作血痕及尿血。同上。

大酪不熟食，食之傷人。《食禁方》。

凡食生魚後即飲乳酪，發動則損之精氣，腰腳疼弱。同上。

凡食生肉，飽飲乳，謂酥酪之類，變成蟲。同上。

《養生月覽・正月》　元日寅時，飲屠蘇酒，自幼及長。《雜五行書》。

正月旦及正月半，以麻子、赤豆二七顆，置井中，辟瘟病甚效。同上。

元日平旦，吞鹽豉七粒，終歲不於食中誤喫蠅子。《呂公歲時雜記》。

正月一日，燒朮及飲朮湯。同上。

元日，服桃湯。桃者五行之精，厭伏邪氣，制百鬼。《荆楚歲時記》。

又　元日，進椒柏酒，椒是玉衡星精，服之令人身輕能音奈老；柏是仙藥。又云進酒次第，當從小起，以年少者爲先。《崔實四民月令》。

又　正月宜進桑枝湯，及造煎以備用，其桑枝湯方：取桑枝如箭竿大者，細剉，以酥熬作湯。又桑枝煎方：取桑枝大如箭杆者，細剉三升，熬令微黃，以水六升煎三升，去滓，以重湯煎取二升，下白蜜三合，黃明膠一兩，炙，作末。煎成，以不津器封貯之。同上。

正月，韭始青可以食。凡韭不可以作羹食，損人，作齏佳。凡作齏，以先削一所地，去上一寸土，取韭，不洗便投沸湯中，漉出鋪所削新土上良久，然後入水淘擇。同上。

正月，不可釋綿襦，宜食粥。凡粥有三等：一曰地黃，以補虛。取地黃四兩，搗取汁，候粥半熟即下之，以綿裹椒一百粒，生薑一斤投粥中，候熟出之。下羊腎一具，去脂膜，細切如韭葉大，加少鹽食。二曰防風，以去四肢風。取防風二大分，煮取汁作粥。三曰紫蘇，以去壅氣。取紫蘇子，熬令黃香，以水研濾，取汁作粥。同上。

正月，勿食虎、豹、狸肉，令人傷神損氣。《千金方》。

正月，不得食生葱，令人面上起遊風。同上。

正月，勿食梨。《梅師方》。

正月，食鼠殘，多爲鼠瘺，小孔下血者是此病。《本草》。

正月之節，食五辛以辟臞氣，蒜、葱、韭、薤、薑也。《食醫心鏡》。

正月雨水，夫妻各飲一杯，還房當獲時有子，神效也。《本草》。

《養生月覽・三月》　三月三日，收桃葉曬乾，搗篩，井花水服一錢。治心痛。同上。

三月三日是神日，勿食諸鱗物。《百歌》。

三月三日乃上巳日，可以採艾及蔓菁花，療黃病。《月令圖經》。

上巳日，取黍麴，和菜作羹，以壓時氣。《荆楚歲時記》。

三月三日，取薺菜花，鋪灶上及床席下，可辟蟲蟻，極驗。《瑣碎錄》。

三月三日，收苦楝花或葉於席薦下，可辟蚤、蝨。同上。

三月三日，勿食鳥獸五臟，及一切果菜、五辛等物，大吉。《千金方》。

三月三日，取桃葉，一云桃根，搗取汁七升，以大醋一升同煎，令得五六分，先食頓服之，隔宿無食，即尸蟲俱下。《本草》。

三月三日，勿食五臟肉，百草心。《雲笈七籤・金書仙人戒》。

又　三月，宜食韭，大益人心。此出《千金方》，又按《雲笈七籤》曰：季春食韭發疾。

三月，勿食生薤。《本草》。

三月，勿食小蒜，傷人志性。《千金方》。

三月中，可服單衣。《千金月令》。

三月，採桃花未開者，陰乾百日，與赤椹等分，搗，和臘月豬脂，塗禿瘡，神效。《四時纂要》。

三月食雞子，終身昏亂。《白雲先生雜記》。

三月之節，宜飲松花酒。其法：取糯米，淘百遍，以神麴和凡米一斗，用神麴五兩。春月，取松花精長五六寸者，至一尺餘鼠尾者，各三兩枝，細剉一升，蒸之。絹袋盛，以酒一升，浸取五日。堪服。一服三合，日三服，久服神仙。《千金月令》。

三月，勿食脾，乃是季月土旺，在脾故也。《千金方》。

三月，羊糞曬乾，煅灰存性，和輕粉、麻油，可傅惡瘡。一名百草霜。《瑣碎錄》。

三月，勿食蛟龍肉及一切魚肉，令人飲食不化，發宿病，傷人神氣，恍惚。此出《千金方》。又按《纂要》曰：三月庚寅日食魚，凶。

三月，入衡山之陰，取不見日月松脂煉而餌之，即不召而自來，服之百日耐寒暑，二百日五臟補益，服之五年，即見西王女。同上。

三月，不得食陳菹，夏熱病，發惡瘡。《本草》。

三月，採章陸，一名商陸，一名當陸，如人形者，神。逐陰之精，此神草也，殺伏尸，去面黑，益智不忘，男女五勞七傷，婦人乳產餘病，帶下結赤白皆愈。上用麴十斤，米三斗，加天門冬，成末一斗，釀酒漬章陸六日，便齋服。五日食減，二十日穀腸肥，容氣充茂，諸蟲皆去，耳目聰明。皆滅以月宿與鬼日，加丁時取商陸，服如棗，日三。道士常種此藥草於靜室之園，使人通神，令人不老長生。去三蟲，治百病，毒不能傷矣。《雲笈七籤》。

春季月，食生葵，令飲食不消化，發宿疾。《食療本草》。

春季月末一十八日，省甘增鹹，以養腎氣。《千金方》。

季春月，陽熾陰伏，勿發洩大汗，以養臟氣，勿食馬肉，令人神魂不安，勿食獐鹿肉等，損氣損志。《雲笈七籤》。

《養生月覽・四月》 四月之節，宜食筍。以寬湯湧沸，先旋湯轉，然後投筍於中，令其自轉，不得攪，攪即破，候熟出之，如此則色青而軟，軟而不爛，可以食，和皮擘開，內粳米飯，細切羊肉，並土蘇椒、城、豉汁、鹽花等，卻以甕封之，文火燒，聞香即熟，去皮厚一寸截之，以進筍味，此最佳。同上。

四月之節，可以飲椹酒，尤治風熱之疾。可以造椹煎。其造椹煎法：用椹汁三斗，白蜜兩合，酥一兩，生薑汁一合。以重湯煮椹汁，取三升，入鹽、蘇等煮，令得所於不津器中貯之。每服一合。和酒調服，理百種風疾。同上。

四月，爲乾。生氣卯，死氣酉。是月也，萬物以成，天地化生，勿冒極熱，勿大汗後當風，勿暴露星宿，皆成惡疾。《攝生月令》。

四月，勿食雞肉，勿食生薤。同上。

四月，宜補腎助肺，調和胃氣，無失其時。同上。

四月，勿食葫，傷人神，損膽氣，令人喘悸、脇肋氣急。《千金方》。

四月，勿食暴雞肉，作內疽，在胸腋下出漏孔。丈夫少陽，婦人絕孕，虛勞之氣。同上。

四月，不得入房，避陰陽，純用事之月也。同上。

四月，勿食蛇肉、鱔肉，損神害氣。同上。

四月，勿食生蒜，傷人神，損膽氣。《食醫心鏡》。

又 夏七十二日，省苦增辛，以養肺氣。《千金方》。

夏月，宜食苦薁，以益心。《瑣碎錄》。

夏三月，夜臥早起，無厭於日，使志無怒。《黃帝素問》。

夏，不可食諸心。《金匱要略方》。

《養生月覽・五月》 五月五日，粽子等勿多食，食訖以菖蒲酒投之。取菖蒲根節促者七莖，各長一寸，漬酒中，服之，治傷損。同上。

《養生月覽・六月》 六月，可以飲烏梅漿，止渴。其造梅漿法：用烏梅並取核中仁，碎之，以少蜜內熟湯調之。《千金月令》。

六月，可以飲木瓜漿。其造木瓜漿法：用木瓜削去皮，細切，以湯淋之，加少薑汁，沉之井中，冷以進之。同上。

六月，勿食澤水，令人病瘧癥。《四時纂要》。

六月，食韭，目昏。《千金方》。

六月，勿食脾，乃是季月，土旺在脾故也。同上。

六月，勿食茱萸，傷神氣。同上。

六月，勿食羊肉，傷人神氣。同上。

六月，勿食鵝肉，傷人神氣。同上。

六月，勿食雁肉，傷人神氣。同上。

季夏，增鹹減甘，以資腎臟，是月腎臟氣微，脾臟絕旺，宜減肥濃之物，宜

助腎氣，益固筋骨，切慎賊邪之氣，勿沐浴後當風，勿專用冷水浸手足，慎東來邪風。犯之令人手癱緩，體重氣短，四肢無力。《雲笈七籤》。

季夏，勿食羊血，損人神魂，少志，健忘。勿食生葵，必成水癖。同上。

夏季月末一十八日，省甘增鹹，以養腎氣。《千金方》。

夏季月食露葵者，犬噬終身不瘥。《四時纂要》。

夏季之月土旺時，勿食生葵菜，令人飲食不消化，發宿病。《千金方》。

《養生月覽・七月》 七月，食薤，上有蠋蟲，害人。《白雲先生雜記》。

七月，食薤，損目。同上。

七月，收角蒿置氈褥、書籍中，辟蛀蟲。《四時纂要》。

七月之節，宜出衣服、圖書以暴之。《千金月令》。

七月，勿食菱芰，作蟯蟲。《千金方》。

七月，勿食茱萸，傷神氣。同上。

七月，勿食生蜜，令人暴下，發霍亂。同上。

七月，勿食獐肉，動氣。《本草》。

七月，勿食雁，傷神。《孫真人食忌》。

立秋日，人未動時，汲井花水，長幼皆呷之。《呂公歲時雜記》。

立秋日，以秋水下赤小豆，云止赤白痢。同上。

立秋太陽未升，採楸葉，熬爲膏，敷瘡瘍，立愈，謂之楸葉膏。《瑣碎錄》。

立秋日，不可浴，令人皮膚粗燥，因生白屑。同上。

立秋後五日，瓜不可食。《千金月令》。

入秋小腹多冷者，用古磚煮汁服之，主噦氣，又令患處熨之三五度，瘥。《本草》。

七月中，暑氣將伏，宜以稍冷爲理，宜食竹葉粥。其竹葉粥法：取淡竹葉一握，梔子兩枚，切，煞以水，煎澄取清，即細淅粳米，研，取泔，下米於竹葉、梔子汁中，旋點泔煮之，候熟，下鹽花，進之。《千金月令》。

秋服黃芪等丸一兩劑則百病不生。《千金方》。

秋不可食諸肺。《金匱要略方》。

立秋後，宜服張仲景八味地黃丸，治男子虛羸百疾眾所不療者，久服輕身不老，加以攝養則成地仙。其方用：乾地黃半斤、乾薯蕷四兩、白茯苓二兩、牡丹皮二兩、澤瀉二兩、附子炮二兩、肉桂二兩、山茱萸四兩湯泡五遍。右搗篩，蜜爲丸如梧桐子大，每日空腹酒下二十丸。如稍覺熱，即大黃丸一服通輕，尤妙。此出《四時纂要》。又按《養生論》內一味用熟乾地黃。

秋三月，早臥早起，與雞俱興。《黃帝素問》。

秋七十二日，省辛增酸，以養肝氣。《千金方》。

《養生月覽・八月》 八月，可食韭，並可食露葵。《千金月令》。

八月，勿食生蒜，傷人神，損膽氣。《食醫心鏡》。

八月，勿食葫，傷人神，損膽氣，令人喘悸，脇肋氣急。《千金方》。

八月，勿食薑，傷人神，損壽。同上。

八月，勿食豬肺及飴，和食之，至冬發疽。同上。

八月，勿食雞肉，傷人神氣。同上。

八月，勿食雉肉，損人神氣。同上。又云：八月建丙日，食雉肉令人短氣也。

八月，食獐肉，動氣。《本草》。

八月，勿食芹菜，恐病蛟龍症，發則似癲，面色青黃，小腹脹。同上。

八月，行途之間勿飲陰地流泉，令人發瘧瘴，又損腳，令軟。同上。

仲秋，宜增酸減辛，以養肝氣，無令極飽，令人壅。《雲笈七籤》。

八月，勿食生蜜，多作霍亂。同上。

八月，勿食生果子，令人多瘡。同上。

仲秋，肝臟少氣，肺臟獨旺，宜助肝氣，補筋養脾胃。同上。

八月，起居以時，勿犯賊邪之風，勿增肥腥，令人霍亂。同上。

八月，勿食雞子，傷神。《四時纂要》。

八月，宜合三勒漿，非此月則不佳矣。其法：用訶梨勒、毗梨勒、醃摩勒，以上並和核用各三兩，搗如麻豆大，用細白蜜一斗，以新汲水二斗熟調，投乾淨五斗瓷甕中，即下三勒末，熟攪，數重紙密封，三四日開，更攪，以乾淨帛拭去汗，候發定即止，但密封。此月一日，合滿三十日即成，味至甘美，飲之醉人，消食下氣。同上。

《養生月覽・九月》 九月九日，採菊花與茯苓、松柏脂丸服，令人不老。《太清諸草木方》。

九月九日，俗以茱萸房插頭，言辟惡氣而禦初寒。《周處風土記》。

九月九日，佩茱萸，食餌，飲菊花酒，令人長壽。《西京雜記》。

九月九日，以菊花釀酒，其香且治頭風。《呂公歲時雜記》。

九月九日，天欲明時，以片糕搭兒頭上，乳保祝禱云：如此云百事皆高也。同上。

九月九日，收枸杞浸酒。飲，不老，亦不髮白，兼去一切風。《四時纂要》。

九月九日，菊花暴乾，取家糯米一斗蒸熟，用五兩菊花末同拌，如常釀法，多用細麪麴爲，候酒熟即壓之去滓，每暖小盞服，治頭風頭旋。《聖惠方》。

九月九日，真菊花末飲服方寸匕，治頭風不醒。《外臺秘要方》。

又　九月中，宜進地黃湯。其法：取地黃淨洗，以竹刀子薄切，暴乾，每作湯時，先微火熬碾爲末，煎如茶法。同上。

九月，食薑，損目。此出《千金方》。又曰：九月，勿食薑，傷人神，損壽。

九月，勿食脾，乃是季月，土旺在脾故也。同上。

九月，勿食犬肉，傷人神氣。同上。

九月，食霜下瓜，血必冬發。此出《本草》，又《孫真人》云：食霜下瓜，或反胃病。

九月，食獐肉，動氣。同上。

又　秋季月末一十八日，省甘增鹹，以養胃氣。同上。

秋季之月土旺時，勿食生葵菜，令人飲食不化，發宿病。同上。

季秋，節約生冷，以防癘疾。勿食諸薑，食之成痼疾；勿食小蒜，傷神損壽，魂魄不安；勿食蓼子，損人志氣；勿以豬肝和餳同食，至冬成嗽病，經年不瘥；勿食鴉、雉等肉，損人神氣；勿食雞肉，令人魂不安，魄驚散。《雲笈七籤》。

季秋，肝臟微，肺金用事，宜增酸以益肝氣，助筋補血以及其時。同上。

《養生月覽・十月》　十月上亥日，採枸杞子二升，採時面東摘，生地黃汁三升，以好酒二升於瓷瓶內浸二十一日，取出研，令地黃汁同浸，攪之，卻以三重封其頭了，更浸，候至立春前三日開，已過逐日空心飲一杯，至立春後，髭鬢變白，補益精氣，服之耐老，輕身無比。《經驗後方》。

十月上巳日，採槐子服之。槐者，虛星之精，去百病，長生通神。《太清草木方》。

十月之節，始服寒服。《千金月令》。

十月，宜進棗湯。其棗湯法：取大棗除去皮、核，中破之，於文武火上翻覆炙，令香，然後煮作湯。同上。

十月，勿食豬肉，發宿疾。《白雲先生雜記》。

十月，勿食椒，損心傷血脈。《千金方》。

十月，勿食生薤，令人多涕唾。同上。

十月，勿食被霜菜，令人面上無光澤，眼目澀痛。同上。

十月，不得入房，避陰陽，純用事之月也。同上。

十月，食獐肉，動氣。《本草》。

冬七十二日，省鹹增苦，以養心氣。《千金方》。

冬月，勿以梨攪熱酒而飲，令頭旋不可枝梧。《瑣碎錄》。

冬月，不可食豬腎。《金匱要略方》。

又　冬月夜長及性熱，少食溫軟物，食訖搖動令消，不爾，成腳氣。同上。

冬月，食羊不發病，他時月不可食。《本草》。

冬月，不宜多食葱。同上。

冬三月，早臥晚起，必待日光。《黃帝素問》。

冬服藥酒兩三劑，立春則止，終身常爾，則百病不生。《千金方》。

冬月，宜服鍾乳酒，主補膏髓，益氣力，逐濕。其方：用乾地黃八分、苣藤一升，熬，別爛搗。牛膝四兩、五加皮四兩、地骨皮四兩、桂心二兩、防風二兩、仙靈脾三兩、鍾乳五兩，甘草湯浸三日，以半升牛乳瓷瓶中浸炊。於炊飯上蒸之，牛乳盡出，暖水淨淘，洗碎如麻豆。右諸藥並細剉，布袋子貯，浸於三斗酒中，五日後可取飲，出一升清酒，量其藥味即出藥，起十月一日至立春止，忌生葱、陳臭物。《四時纂要》。

《保生要錄・論飲食門》　飲食者，所以資養人之血氣。血則榮華形體，氣則衛護四肢。精華者，爲髓爲精；其次者，爲肌爲肉。常時不可待極飢而方食，候極飽而徹饌，常欲如飢中飽，飽中飢。青牛道士云：人欲先飢而後食，先渴而後飲，不欲強食強飲故也。又不欲先進熱食，而隨餐冷物，必冷熱相攻而爲患。凡食，先熱食，次溫食，方可少餐冷食也。凡食，太熱則傷骨，太冷則傷筋，雖熱不得灼脣，雖冷不可凍齒。凡食，溫勝冷，少勝多，熟勝生，淡勝鹹。凡食，熱汗出勿洗面，令人失顏色，面上如蟲行。食飽沐髮，作頭風。凡所好之物，不可偏耽，偏耽則傷而生疾；所惡之物，不可全棄，全棄則藏氣不均。如全不食苦，則心氣虛；全不食鹹，則腎氣弱是也。是以天有五行，人有五藏，食有五味。故肝法木，心法火，脾法土，肺法金，腎法水；酸納肝，苦納心，甘納脾，辛納肺，鹹納腎。木生火，火生土，土生金，金生水，水生

木；木制土，土制水，水制火，火制金，金制木。故四時無多食所王並所制之味，皆能傷所王之藏也。宜食相生之味，助王氣也。王藏不傷，王氣增益，飲食合度，寒溫得宜，則諸疾不生，遐齡自永矣。

《三元參贊延壽書・人元之壽飲食有度者得之》《黃帝內經》曰：陰之所生，本在五味；陰之五宮，傷在五味。扁鵲曰：安身之本，必資於食，不知食宜者，不足以存生。《鄉黨》一篇具載聖人飲食之節爲甚詳。後人奔走於名利而飢飽失宜，沉酣於富貴而肥甘之是務，不順四時，不和五味，而疾生焉。戒乎此，則人元之壽可得矣。

《三元參贊延壽書・五味》《內經》曰：謹和五味，骨正筋柔，氣血以流，腠理以密，長有天命。

《淮南子》曰：五味亂口，使口爽，傷病也。

陶隱居云：五味偏多不益人，恐隨臟腑成殃咎。五味稍薄，令人神爽，若稍偏多，損傷臟腑，此五行自然之理。初則不覺，久當爲患也。

酸多傷脾，肉皺而唇揭。故春七十二日省酸增甘，以養脾氣。曲直作酸，屬木，脾主肉，屬土，木克土也。

醋過食，損胃氣及肌臟筋骨，不益男子，損顏色。不與蛤同食，相背也。有云：飲少熱醋，辟寒勝酒。黃戩云：自幼不食醋，今逾八十，尤能傳神。

又：心色赤，宜食酸，小豆、犬肉、李、韭皆酸。

鹹多傷心血，凝泣而變色。故冬七十二日，省鹹增苦，以養心氣。潤下作鹹，屬水，心主血，屬火，水克火也。

鹽過於鹹，則傷肺，膚黑損筋力。西北人食而耐鹹，多壽；東南人食絕欲鹹，少壽。病咳及水氣者，全宜禁之。晉桃源避世之人，鹽味不通，多壽。後五味通而壽嗇矣。

又：脾色黃，宜食鹹，大豆、豕肉、栗、藿皆鹹。

甘多傷腎，骨痛齒落，故季月各十八日，省甘增鹹，以養腎氣。稼穡作甘，屬土，腎主骨，屬水，土克水也。

蜜餳、沙糖，各見本條。

又：肝色青，宜食甘，粳米、牛肉、棗、葵皆甘。

苦多傷肺，皮槁而毛落，故夏七十二日，省甘增辛，以養肺氣。炎上作苦，屬火，肺主皮毛，屬金，火克金也。

膽、柏皮等。

又：肺色白，宜食苦，麥、羊肉、杏、薤皆苦。

辛多傷肝，筋急而爪枯，故秋七十二日，省辛增酸，以養肝氣。從革作辛，屬金，肝主筋，屬木，金克木也。

胡椒和氣，過多損肺，令人吐血。

紅椒久食，失明乏氣，合口者害人，十月勿食。椒損人心，傷血脈，多忘。除濕(濕)[溫]中，益婦人。

又腎色黑，宜食辛，黃黍、雞肉、桃、葱皆辛。

《三元參贊延壽書・飲食》《書》云：善養性者，先渴而飲，飲不過多，多則損氣，渴則傷血。先飢而食，食不過飽，飽則傷神，飢則傷胃。

《書》云：飲食務取益人者，仍節儉爲佳，若過多，覺彭亨短氣便成疾。

《書》云：飲食於露天，飛絲墮其中，食之，咽喉生泡。

《書》云：飲食收器中，宜下小而上大。若覆之不密，蟲鼠欲盜食而不可，環器墮涎。食者得黃病，通身如蠟，針藥不能療。

《書》云：飲食以銅器蓋之。汗若入內，食者發惡瘡肉疽。

《書》云：飲食上蜂行住，或貓犬咬破之水，生瘡。

《書》云：飲食生冷，北人土厚水深，稟氣堅實，不損脾胃。久居南方，宜忌之。南人土薄水淺，稟賦多虛，不宜脾胃。久居北方者，尤宜忌之。

《書》云：空心茶，宜戒；卯時酒，申後飯，宜少。

《書》云：極飢而食且過飽，結積聚極。渴而飲且過多，成痰癖。日沒後食訖，便未須飲酒，不乾嘔。

太宗謂宰臣曰：朕每日所爲，自有常節，飲食不過度，行之已久，甚覺有力。老子云：我命在我，不在天，全在人之調適。卿等亦當加意，毋自輕攝養也。

陶隱居云：何必餐霞服大藥，妄意延年等龜鶴。但於飲食嗜慾中，去其甚者將安樂。

漿水，按《本草》：味甘酸，微溫，無毒。調中引氣，開胃止渴，強力通關，治霍亂瀉痢，消宿食，解煩去睡，調理臟腑，治嘔噦，白人膚體如繒帛。爲人常用，故不齒其功。世之所用熟水品目甚多，貴如沉香則燥脾，木骨草則澀氣，蜜香則冷胃，麥門冬則體寒，如此之類，皆有所損。

紫蘇湯，令人朝暮飲之，無益也。芳草致豪貴之疾，此有一焉。宋仁宗命翰林院定熟水，奏曰：紫蘇第一，沉香第二，麥門冬第三。以蘇能下胸膈浮氣。殊不知久則泄人真氣，令人不覺。

《本草》云：酒飲之，體軟神昏，是其有毒也，損益兼行。

扁鵲云：久飲常過，腐腸爛胃，潰髓蒸筋，傷神損壽。有客訪周顗，顗出美酒兩石，顗飲石二，客飲八斗。次明，顗無所苦，酒量貫也，客已死矣。觀之，客腸已出，脇已穿。豈非量過，而犯扁鵲之戒歟？

飲白酒，食牛肉，生蟲。酒漿照人無影，不可飲。不可合乳汁飲，令人氣結。祭酒自耗者殺人。酒後食芥辣物多，則緩人筋骨。

臥黍穰，食豬肉，患大風。凡中藥毒及一切毒，從酒得者難治。酒性行血脈，流遍身體也。

《書》云：飲酒醉未醒，大渴飲冷水，又飲茶，被酒引入腎臟，爲停毒之水。腰脚重腫，膀胱冷痛，兼患水腫，消渴攣痹。

《書》云：酒醉當風，以扇扇之，惡風成紫癜。又：醉酒吐罷，便飲水，作消渴。神仙不禁酒，以能行氣壯神，然不過飲也。

《本草》：茶飲者，宜熱，宜少，不飲尤佳。久食去人脂，令人瘦，下焦虛冷。惟飽食後一二盞不妨消渴也。飢則尤不宜，令人不眠。同韭食身重。

《書》云：將鹽點茶，引賊入家，恐傷腎也。

東坡茶說：除煩去膩，世固不可無茶。然暗中損人不少，吾有一法常自修之。輒以濃茶漱口於食後，煩膩既去而脾胃不知。凡肉之在齒者，得茶漱滌，乃不覺脫去，不煩挑剔也。蓋齒性便苦，緣此漸堅牢，而齒蠹且日去矣。

《書》云：飲多，則肺布葉舉，氣逆上奔。

《書》云：陰地流泉，六月行路，勿飲之，發瘧。

《書》云：飲宴於聖像之側，魂魄不安。

《書》云：飲水勿急咽，久成氣病。

《書》云：形寒飲冷，則傷肺，上氣咳嗽，鼻鳴。

《書》云：粥後飲白湯，爲淋，爲停濕。

陶隱居云：食戒欲粗並欲速，寧可少餐相接續。莫教一飽頓充腸，損氣傷心非爾福。

《養生》云：美食須熱嚼，生肉不須吞。又云：食畢漱口數過，齒不齲，口不臭。漱口忌熱湯，則損牙齒。又云：食炙煿宜待冷，不然傷血脈，損齒。

《書》云：食廚屋漏水墮脯肉，成癥瘕，生惡瘡。

《書》云：人汗入肉，食之作疔瘡。又食諸獸自死肉亦然。

《書》云：食物以象牙、金銅爲匙箸，可以試毒。

隱居云：生冷粘膩筋韌物，自死牲牢皆勿食。饅頭閉氣莫過多，生膾偏招脾胃疾。炸醬胎卵兼油膩，陳臭淹藏盡陰類。老人朝暮更餐之，借是寇兵無以異。

《瑣碎錄》云：饅頭閉氣悔血，湯以破之。包子包氣，好醋以破之。

《書》云：食物以魚魶器盛之，有蠱毒，輒裂破。入閩者，宜審之。

《書》云：夜半之食宜戒，申酉前晚食爲宜。

《周禮》：樂以消食。蓋脾喜音聲，夜食則脾不磨，爲音響絕也。夏月夜短，尤宜忌之。

老子云：不飢強食，則脾勞。不渴強飲，則胃脹。食欲常少，勿令虛。冬則朝勿虛，夏則夜勿飽。

《書》云：君子慎言語，節飲食。人之當食，須去煩惱。食畢當漱口數過，令人牙齒不敗，口香。

天隱子云：人之有齋戒者，齋乃潔淨之物，戒乃節慎之稱。有飢即食，食勿全飽，此所謂中也。百味未成熟，勿食，此皆宜戒也。手常摩擦皮膚，溫熱熨去冷氣，此所謂暢外也。此是調理形骸之法。

《書》云：色惡不食，臭惡不食，失飪不食，不時不食。前云：色臭二惡不食者，謂飯食及肉顏色香臭變惡者，皆不食之。失飪不食者，謂非朝、夕、日中時也。

《書》云：飲食以時，飢飽得中，水穀變化，沖氣和融，精血生，榮衛以行，腑臟調平，神志安寧，正氣充實於內，元真通會於外。內外邪沴莫之能干，一切疾患無從所作也。又：飲食之宜，當候已飢而進食，食不厭熟嚼，仍候焦渴而引飲，飲不厭細呷。無待飢甚而後食，食不可飽。或覺微渴而省飲，飲不欲太頻。食不厭精細，飲不厭溫熱。

食無生冷、堅韌、焦燥、粘滑物傷，則胃中水穀易於腐化矣。食物飽甚，

耗氣非一，或食不下而上湧嘔吐以耗靈源，或飲不消而作痰咯唾以耗神水。

好食炙煿者，將爲口瘡、咽痛、壅熱、癰瘍之疾。

偶食物飽甚，雖覺體倦，無輒就寢，可運動徐行納百餘步，然後解帶、松衣、伸腰、端坐，兩手按摩心腹，交叉來往約一二十過，復以兩手自心脇間按擦，向下約十數過，令心腹氣道不至壅塞，過飽食隨手消化也。當盛暑時，食飲加意調節，緣伏陰在內，腐化稍遲。又：果蓏園蔬，多將生啖，蘇水桂漿，唯欲冷飲，生冷相值，克化尤難。微傷即飧泄，重傷即霍亂吐利。是以暑月食物尤要節減，使脾胃易於磨化，戒忌生冷，免有腹臟之疾也。

《瑣碎錄》云：暑月瓷器如日照者，不可便盛飲食。

閻孝忠曰：吳楚之人，每中脘有疾，悉謂脾病，胸腹痛不以虛實，悉謂脾病。凡脾藥皆椒薑朮附之類。又盛夏必熱食，居密室服藥，習以爲常。余勸以夏當寒食高居，以遠炎暑。則曰：吳楚與北人異，以此自將，安樂充實，豈不難哉。《經》云：春夏養陽，秋冬養陰，順天地之柔剛。注：陰報於陽謂五月，五陽一陰始生，聖人春食溫，夏食寒，以抑陽扶陰。十一月，五陰一陽，故熱附炎，以抑陰扶陽，反此者是謂伐根。盛夏熱食，窮冬寒食，以自取困踣，吾未如之何。

一日之忌暮無飽，食物至飽傷臟腑。又：人之陽氣，隨日升沉，日中則隆，日西則虛。無勞復筋骨，當休息肢體，力省運行，食難磨化，或即就寢，不免重傷。故云：夜食飽甚，損一日之壽也。

王叔和洞識攝生之道，常謂：人日食不欲雜，雜則或有所犯，當時或無災患，積久爲人作疾。尋常飲食，每令得所，多食令人膨脖短氣，或致暴疾。夏至秋分，少食肥膩、餅臛之屬。此物與酒食瓜果相妨，當時不必習病，入秋節變，陽消陰息，寒氣總至，多諸暴卒。良由涉夏取冷太過，飲食不節故也。而不達者，皆以病至之日便謂是受病之始，而不知其所由來者漸矣。豈不惑哉？

《壽親養老新書》 東坡治脾節飲水說　脾能母養餘臟，養生家謂黃婆。司馬子微著《天隱子》，獨教人存黃氣入泥丸，能致長生。太倉公言：安穀過期，不安穀不及期。以此知脾胃全固，百疾不生。近見江南一老人，年七十三，狀貌氣力如四五十人。問其所得，初無異術，但云：平生習不飲湯水耳，常人日飲數升，吾日減數合，但只沾唇而已。脾胃惡濕，飲少胃強，氣盛液行，自然不濕。或冒暑遠行，宜不念水。此可謂至言不煩。周曼叔比得腫疾，皆以利水藥去之。中年以後，一利一衰，豈可去乎？當及今無病時，力養胃氣。若土能制水，病何由生。向陳彥升云：少時得此疾，服當歸、防己之類，皆不效，服金液丹，灸臍下乃愈。此亦固胃助陽之意，但火力外物不如江南老人之術。薑、桂辣藥例能脹肺，多爲腫媒，不可服。

陳書林云：友人陳吳卿，年六十二，面色光澤。扣之以何道致此，云：常時絕不飲湯水，雖羹汁亦少呷。參以坡公之說，方審吳卿之言爲信。

飲食用暖

王玠密人嘗食道傍，有一老人進言，飲食須用暖，蓋脾喜溫，不可以冷熱犯之，惟暖，則冷熱之物，至脾皆溫矣。又因論飲食太冷熱，皆傷陽之和晁氏客語。

戒夜飲說

酒，古禮也。奉祭祀，會賓親，製藥餌，禮有不可缺者。用之有時，飲之有度，豈可以爲常而不知節哉！《禮經》：賓主百拜而酒三行者，蓋重其道而不容輕故爾。豈令人浮沉於其中乎？予家祖父處世養生，惟務淡薄，皆享年八九十上下。予自幼年，性喜恬退，今又七十餘矣。飲酒止一二盞，纔夜即睡，明早即起。居常既罕病且康健，亦自知節戒之功然也。人生天地間，貧賤者多，貴而富豈易得哉。倘能戒夜飲，順陰陽，正寤寐，保精氣，使一身神識安寧，百邪不侵，安享天年，豈不幸歟！好生君子審而察之。此序見《陳氏經驗方》，不記何人所作。

《飲膳正要・四時所宜》 春三月，此謂發陳，天地俱生，萬物以榮。夜臥早起，廣步於庭，被髮緩行，以使志生。生而勿殺，予而勿奪，賞而勿罰，此春氣之應，養生之道也。逆之則傷肝，夏爲寒變，奉長者少。

春氣溫，宜食麥，以涼之，不可一於溫也。禁溫飲食及熱衣服。

夏三月，此謂蕃秀，天地氣交，萬物華實。夜臥早起，無厭於日，使志無怒。使華英成秀，使氣得泄，若所愛在外，此夏氣之應，養長之道也。逆之則傷心，秋爲痎瘧，奉收者少，冬至重病。

夏氣熱，宜食菽，以寒之，不可一於熱也。禁溫飲食、飽食、濕地、濡衣服。

秋三月，此謂容平，天氣以急，地氣以明。早臥早起，與雞俱興，使志安

寧，以緩秋刑。收斂神氣，使秋氣平，無外其志，使肺氣清，此秋氣之應，養收之道也。逆之則傷肺，冬爲飧泄，奉藏者少。

秋氣燥，宜食麻，以潤其燥。禁寒飲食、寒衣服。

冬三月，此謂閉藏，水冰地坼，無擾乎陽。早臥晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得。去寒就溫，無泄皮膚，使氣亟奪，此冬氣之應，養藏之道也。逆之則傷腎，春爲痿厥，奉生者少。

冬氣寒，宜食黍，以熱性治其寒。禁熱飲食、溫炙衣服。

《飲膳正要・五味偏走》　酸澀以收，多食則膀胱不利，爲癃閉；苦燥以堅，多食則三焦閉塞，爲嘔吐。

辛味薰蒸，多食則上走於肺，榮衛不時而心洞；鹹味湧泄，多食則外注於脈，胃竭咽燥而病渴。

甘味弱劣，多食則胃柔緩而蟲過，故中滿而心悶。

辛走氣，氣病勿多食辛；鹹走血，血病勿多食鹹；苦走骨，骨病勿多食苦；甘走肉，肉病勿多食甘；酸走筋，筋病勿多食酸。

肝病禁食辛，宜食粳米、牛肉、葵、棗之類；心病禁食鹹，宜食小豆、犬肉、李、韭之類；脾病禁食酸，宜食大豆、豕肉、栗、藿之類。肺病禁食苦，宜食小麥、羊肉、杏、薤之類；腎病禁食甘，宜食黄黍、雞肉、桃、葱之類。

多食酸，肝氣以津，脾氣乃絕，則肉胝脣而唇揭；多食鹹，骨氣勞短，肥氣折，則脈凝泣而變色；多食甘，心氣喘滿，色黑，腎氣不平，則骨痛而髮落；多食苦，則脾氣不濡，胃氣乃厚，則皮槁而毛拔；多食辛，筋脈沮弛，精神乃央，則筋急而爪枯。

五穀爲食，五果爲助，五肉爲益，五菜爲充。

氣味合和而食之，則補精益氣。

雖然五味調和，食飲口嗜皆不可多也。多者生疾，少者爲益。百味珍饌，日有慎節，是爲上矣。

《日用本草・察臟腑氣候宜忌服食訣》　四時調神所宜　夫上古之人，知其飲食五味，各有所宜法則爾，自然神氣宣暢，肢體通宜，三焦無關膈之虞，五臟有調和之候。肌膚悦澤，神志康寧。三尸永殄於三田，六賊長潛於六戶。故養生者必敬順於天時也。

春　三月，此謂發陳。庶物陳其姿容，故曰發陳。每於春三月，七十一日，減省於酸味飲食，增添甘味，以養脾氣。此春氣之應，養生之道也。

夏　三月，此謂蕃秀。蕃謂萬物茂盛也，秀謂華美也。故曰蕃秀。夏三月，七十二日，減省苦味，增添辛味之物，以養肺氣。此夏氣之應，養長之道也。

秋　三月，此謂容平。華實已成容狀，至秋平而建也，故曰容平。秋三月，七十二日，飲食減省於辛味，增添於酸味之物，以養肝氣。此秋氣之應，養收之道也。

冬　三月，此謂閉藏。草木閉、蟄蟲去也，戶閉塞，陽氣伏藏，故曰閉藏。冬三月，七十二日，飲食減省於酸味，增添於苦味，以養於心之氣。此冬氣之應，養藏之道也。

四季末一十八日皆主脾旺

每於四季末一十八日，合減省於甘甜之味，當增添於鹹味，以養腎氣，故以衰其所旺者也。謹依四時之食飲，則安有過猶不及之理歟？又其所以春宜食涼，夏宜食寒，以養於于陽；秋宜食溫，冬宜食熱，以養於陰。故知聖人春夏養陽，秋冬養陰，以從其根。二氣當存，蓋由根固。百刻，旦暮食亦宜然。

五味所走所疾

黄帝曰：五味入於口也，各有所走，各有所病者。少俞曰：

酸　走筋，多食則令人癃閉。

蓋酸入於胃，其氣澀以收也。上之兩焦，氣弗能出入也。不出即留於胃中，胃中和溫，則下注膀胱，膀胱之胞薄以懦，得酸則縮絰，約而氣不通，水道不行，故癃。陰者，積筋之所終也，故酸入而走筋矣。

苦　走骨，多食令人變嘔，何也？

答曰：苦入於胃，五穀之氣，皆不勝苦。苦入下脘，三焦之道，皆閉而不通。不通則故變嘔也。齒者，骨之所終也。故苦入而走骨，入而復出，知其走骨也。齒必離疏爾。

甘　走肉，多食令人悗心，何也？

答曰：甘入於胃，其氣弱小，不能上至於上焦，而與穀俱留於胃中者，令人柔潤者也。胃柔則緩，緩則蟲動，蟲動則令人悗心，其氣外通於肉，故甘走肉，多粟起而眩也。

辛　走氣，多食令人洞心，何也？

答曰：辛入於胃，其氣走於上焦。上焦者，受氣而營諸陽者也。薑、韭之氣薰之，榮衛之氣，不時受之，久留心下，故洞心。辛與氣俱行，故辛入而與汗俱出矣，故氣盛也。

鹹　走血，多食令人渴，何也？

答曰：鹹入於胃，其氣上走中焦，注於脈，則血氣走之。血與鹹相得，則血凝，凝則胃汁注之，注之則胃中竭，竭則咽路焦，故舌本乾而善渴。血脈者，中焦之道也，故鹹入而走於血也。

黃帝問伯高穀之所主

黃帝曰：穀之所主，可得聞乎？伯高曰：夫食水者善遊而能寒，食木者多力而不理，食草者善走而愚，食葉者有緒而蛾，食肉者勇敢而悍，食氣者神明而壽，不食者不死而神，食穀者智慧而手巧。

五味五色相宜所合

青色屬肝，合筋，其榮爪，故肝宜酸。

赤色屬心，合脈，其榮色，故心宜苦。

黃色屬脾，合肉，其榮唇，故脾宜甘。

白色屬肺，合皮，其榮毛，故肺宜辛。

黑色屬腎，合骨，其榮髮，故腎宜鹹。

五臟食忌

多食酸則肉胝脣而唇揭，多食苦則皮槁而毛拔，多食甘則骨痛而髮落，多食辛則筋急而爪枯，多食鹹則脈凝泣而色變。

五臟所宜

肝病宜食小豆、犬肉、李、韭，心病宜食麥、羊肉、杏、薤，脾病宜食粳米、牛肉、棗、葵，肺病宜食黃黍米、雞肉、桃、葱，腎病宜食大豆、豕肉、栗、藿。

所謂五味所宜，取酸、苦、甘、辛、鹹味以祛邪疾。

經曰：五穀爲養，五肉爲益，五果爲助，五菜爲充，以安其正也。

飲食所宜所忌

夫人之所慎，切忌飽食便臥，終日久坐。食欲頻而少，不欲頻而多。只宜飽中飢，不宜飢中飽。且魚膾生肉，甚宜忌之。

五行相生相剋

木生火主肝，火生土主心，土生金主脾，金生水主肺，水生木主腎。

木克土，土克水，水克火，火克金，金克木。

然五行之相生、相克，故不可以無勝復之道也。既有五行，則生於五氣。五氣化而以成五味。五味各有所走，故內合人之五臟。是以生克之由，皆在於五味。若夫善養生者，既明理之在物，又察理之在我。達氣味所宜、所禁，尤爲治病之要爾。

五臟六腑表裏應候

夫聖人占候，視其五色，以立天地上下也。

五色生五方：東、南、中、西、北。

五方生五氣：風、熱、濕、燥、寒。

五行生五味：酸、苦、甘、辛、鹹。

五味生五臟：肝、心、脾、肺、胃。

五臟生五養：筋膠、血脈、肌肉、皮毛、骨髓。

五養生五子：心、脾、肺、腎、肝。

五子生五神：魂、神、智、魄、志。

五神生五志：怒、喜、思、憂、恐。

凡此之道，乃五行造化之理，養生之道也。平則安寧，互相濟養。過則失常，而禍患由生。若論養生之道，則當誠心避忌一切能爲害者矣。

《山居四要・養生之要》　飲食之宜　多種雞頭薯芋可以代食。山藥、鳧茨、百合、葛瀝粉可充飢。食包子當用醋，食饅頭當用梅血羹，蓋包氣之物，必當用醋與血破氣。侵晨食粥，能暢胃氣生津液。採嫩柏葉，線繫垂掛大甕中，紙糊甕口，經月餘，乾則取出爲末，青翠可以調湯代茶，不宜見風。老人常以生牛乳煮粥，食之有益。夏月熟肉，單用醋煮，可留旬久。麵不宜過水，以滾湯候冷，代水用之。熟水用陳紫蘇妙。春宜食麥，夏宜食綠豆，秋宜食麻，冬宜食黍。茶宜漱口，不宜多啜。熟食不宜熟嚼，生食不宜粗吞。候已飢則進食，食不厭熟嚼；候已渴而引飲，飲不厭細呷。待飢甚而後食，食不可太飽；待渴甚而後飲，飲不可太頻。食不厭精細，飲不厭溫熱。凡食麵硬，作熟湫湯深煮，久則無毒。食麵後，如欲飲酒，須先以酒咽去目漢椒三兩粒，則不爲病。

《普濟方・食治門・總論》　夫天產動物，地產植物，陰陽稟貸，氣味渾

然。飲食和德，適節而無過，則入於口，達於脾胃，入於鼻，藏於心肺，氣味相成，神乃自生。平居暇日，賴以安平，日兼足於此。一有疾痰，資以治藥者，十去其九，是以別五肉五果五菜，必先之五穀。以夫生生不窮，莫如五穀爲種之美也。辨五益爲助爲充，必先之爲養。以夫五物所養，皆欲其充實之美也。非特如此，精順五氣以爲靈。若食氣相惡，則爲傷精，形受五味以成體。若食味不調，則爲損形，陰勝陽病，陽勝陰病。陰陽和調，人乃平康。故曰：安身之本，必資於食，不知食宜，不足以存生。人日食有成敗，百姓日用而不知。苟明此道，則安臟腑，資血氣，悅神爽志，平痾去疾。夫豈淺淺耶！扁鵲云：人之所依者形也，亂於和氣者病也，理於煩毒者藥也，濟命扶危者醫也。安身之本心，資於食；救疾之速，必憑於藥。不知食宜者，不足以存生也；不明藥者，不足以除病也。此上二事，有靈之所要也。若忽不學，誠可悲夫！是故食能排邪，而安臟腑，悅神爽志，以資血氣。若能用食平痾，釋情遣疾者，可謂良工。長年餌老之奇法，極養生之術也。夫爲醫者，當須先洞曉病，須知其所犯，以食治之；食療不愈，然後命藥。藥性剛烈，猶若禦兵，兵之猛暴，豈容妄發！用乖其宜，損傷處眾。藥之投疾，汎濫亦然。高平生常稱：食不欲雜，雜則或有所犯。有所犯者，或有所傷，或當時雖無災苦者，積久爲人作惡。又食啖鮭肴，務令簡少。魚肉果實，取益人者而食之。凡常飲食，每令節儉。若食味多餐，臨盤太飽，食訖覺腹中膨脖短氣，或致暴疾，仍爲霍亂。又夏至以後，迄至秋分，必須勝肥膩餅臛酥油之屬。此物與酒漿瓜果，理極相妨。夫在身所以多疾者，皆由春夏取冷太過，飲食不節故也。又魚鱠諸腥冷之物，多損於人，斷之益善。乳酪酥等，常食令人有筋力，膽乾肌體潤澤，卒多食之。亦使臚脹泄痢，漸漸自已。

黃帝曰：五味入於口也，各有所走，各有所病。酸走筋，多食酸，令人癃，不知所以然。方俞曰：酸入胃也，其氣澀以收也。上走兩焦，兩焦氣澀之不能出入，不出即流於胃中。胃中和溫，即下注膀胱，膀胱走胞，胞薄以奭，得酸則縮卷，約而不通，水道不利故癃也。陰者，精筋之所中聚也，故酸入胃，走於筋也。鹹走血，多食鹹，令人渴何也？答曰：鹹入胃也，其氣走中焦，注於諸脈。脈者血之所走也，與鹹相得，即血凝，凝則胃中汁泣，汁泣則胃中乾渴。《甲乙》云：凝則胃中汁注之，注之則胃渴。渴則咽焦，焦故舌乾喜渴。血脈者，中焦之道也，故鹹入胃走於血。皇甫士安云：三焦之脈雖屬肝心而爲中焦之道，故鹹入而走血也。辛走氣，多食辛，令人慍心何也？答曰：辛入胃也，其氣走於上焦。上焦者，受使諸陽者也。薑韭之氣重至榮衛，榮衛下時受之，却流於心下，故慍慍痛也。辛味與氣俱行，故辛入胃而走氣，與氣俱出故氣盛也。苦走骨，多食苦，令人變嘔何也？答曰：苦入胃也，其氣燥而涌泄，五穀之氣，皆不勝苦。苦入下脘，下脘者，三焦之道皆閉，則不通，不通故氣變嘔也。齒者骨之所終也，故苦入胃而走骨，入而復出，齒必黧疏。皇甫士安云：水火相濟，故骨氣通於心。甘走肉，多食甘，令人惡心何也？答曰：甘入胃也，甘氣弱劣，不能止進於上焦，而與穀俱留於胃中，甘入則柔，柔緩則蛔動，蛔動則令人惡心，其氣外通與肉，故甘走肉，則肉多栗起而胝。皇甫士安云：其氣通於皮，故曰甘入皮矣。皮者肉之附，雖屬肺於肉連體，故甘潤肌肉并於皮也。

黃帝問曰：穀之五味所主，可得聞乎？伯高對曰：夫食風者，則有靈而輕舉；食氣者，則和靜而延壽；食穀者，則有知而勞神；食草者，則愚痴而多力；食肉者，則勇猛而多嗔。是以肝木青色宜酸，心火赤色宜苦，脾土黃色宜甘，肺金白色宜辛，腎水黑色宜鹹。內爲五臟，外主五行，色配五方。肝合筋其榮爪，心合脈其榮色，脾合肉其榮唇，肺合皮其榮毛，腎合骨其榮髮。多食酸，則皮槁而毛失；多食苦，則筋急而爪枯；多食甘，則骨痛而髮落；多食辛，則肉胝而唇蹇；多食酸，則脈凝泣而色變。肝病宜食麻、犬肉、李韭，心病宜食麥、羊肉、杏薤，脾病宜食稗米、牛肉、棗葵，肺病宜食黃粟、鷄肉、桃葱，腎病宜食大豆、黃黍、豕肉、栗藿。《素問》云：肝色青，宜食甘，粳米牛肉棗葵，皆甘。心色赤，宜食酸，小豆大肉李韭，皆酸。肺色白，宜食苦，麥羊肉杏薤，皆苦。脾色黃，宜食鹹，大豆豕肉粟藿，皆鹹。腎色黑，宜食辛，黃黍鷄肉桃葱，皆辛。酸走筋，筋病勿食酸；苦走骨，骨病勿食苦；甘走肉，肉病勿食甘；辛走氣，氣病勿食辛；鹹走血，血病勿食鹹。米飯甘，《素問》云：粳米甘。麻酸、《素問》云：小豆酸。大豆鹹、麥苦、棗甘、李酸、栗鹹、杏苦、桃辛、黃黍辛、葵甘、韭酸、藿鹹、薤苦、葱辛、牛甘、犬酸、豕鹹、羊苦、鷄辛。肝苦急，急食甘以緩之；肝欲散，急食辛以散之，用酸瀉之，禁當風。心苦緩，急食酸以收之；心欲耎，急食鹹以耎之，用甘瀉之，禁溫食厚衣。脾苦濕，急食苦以燥之；脾欲緩，急食甘以緩之，用苦瀉之，禁溫食飽食，濕地濡衣。肺苦氣止逆息者，急食苦以泄之；肺欲收，急食酸以收之，用辛瀉之，禁無寒飲，無寒

衣。腎苦燥，急食辛以潤之，開腠理，潤致津液通氣也；腎欲堅，急食苦以結之，用鹹瀉之，無犯焠熯，無熱衣溫食。是以毒藥攻邪，五穀爲養，五肉爲益，五果爲助，五菜爲充。精以食氣，氣養精以榮五色；形以食味，味養形以生力，此之謂也。神藏有五，五五二十五種；形藏有四，方四時、四季、四肢，共爲五九四十五。以此輔神，可長生久視也。精順五氣，以爲靈也。若食氣相惡，則傷精也，形受味以成也。若食味下調，則損形也。是以聖人，先用禁以存性，後治藥以防命也。故形不足者溫之以氣，精不足者補之以味。氣味溫補，以存形精。岐伯云：陽爲氣，陰爲味。味歸形，形歸氣；氣歸精，精歸化；精食氣，形食味；化生精，氣生形；味傷形，氣傷精；化爲氣，氣傷於味。陰味出下竅，陽氣出上竅。厚者爲陰，薄者爲陰之陽。氣厚者陽，氣薄者陽之陰。味厚則泄，薄則通泄。氣薄則發泄，厚則秘塞。《素問》作發熱。壯火之氣在衰，少火之氣在壯。壯火食氣，氣食少火；壯火散氣，少火生氣。辛甘發散爲陽，酸苦涌泄爲陰。陰勝則陽病，陽勝則陰病。陰陽調和，人則平安。春七十二日，省酸增甘，以養脾氣；夏七十二日，省苦增辛以養肺氣；秋七十二日，省辛增酸，以養肝氣；冬七十二日，省鹹增苦以養心氣。季月十八日，省甘增鹹以養腎氣。

《竹嶼山房雜部・養生部・宜禁制》 宜制

醫學曰：五穀爲養，謂秔米、小豆、麥、大豆、黃黍也。五果爲助，謂桃、李、杏、栗、棗也。五畜爲益，謂牛、羊、豕、犬、雞也。五菜爲充。謂葵、藿、薤、葱、韭也。

又曰：肝宜食甘，秔米、牛肉、棗、葵皆甘。心宜食酸，小豆、犬肉、李、韭皆酸。肺宜食苦，小麥、羊肉、杏、薤皆苦。脾宜食鹹，大豆、豕肉、栗、藿皆鹹。腎宜食辛。黃黍、雞肉、桃、葱皆辛。辛散，酸收，甘緩，苦堅，鹹軟。

《周禮・食醫》云：食齊視春時，羹齊眡夏時，醬齊眡秋時，飲齊眡冬時。

春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多鹹，調以滑甘。

牛宜稌音杜，羊宜粱，豕宜稷，犬宜粱，雁宜麥，魚宜苽音孤。凡君子之食恒放焉。

春宜羔豚膳膏薌音香，夏宜腒音渠鱐音搜膳膏臊音搔，秋宜犢麑音迷膳膏腥，冬宜鮮羽膳膏臐。

王氏曰：飲食，人之本也。本得其養，無物不長；本失其養，無物不消。於無事之時而順適之有道，疾病何自至哉？楊龜山曰：所以養陰陽之氣，不可偏勝，凡此皆衛生之道也。先王於食有醫，所以治未病也。凡百君子所以自養者，常放先王如此。至疾而後用醫，則末矣。是故周官疾醫施於萬民，而君子不與焉。

《養生類要・飲食論》 人知飲食所以養生，不知飲食失調亦能害生，故能消息使適其宜，是賢哲防於未病。凡以飲食，無論四時，常欲溫暖。夏月伏陰在內，暖食尤宜。不欲苦飽，飽則筋脈橫解，腸癖爲痔，因而大飲，則氣乃大逆。養生之道，不宜食後便臥，及終日穩坐，皆能凝結氣血，久則損壽。食後常以手摩腹數百遍，仰面呵氣數百口，趍趙緩行數百步，謂之消食。食後便臥，令人患肺氣頭風中痞之疾。蓋榮衛不通，氣血凝滯故爾。是以食訖當行步躊躇，有作修爲乃佳。語曰：流水不腐，戶樞不蠹，以其動也。食飽不得速步走馬，登高涉險，恐氣滿而激，致傷臟腑。不宜夜食，蓋脾好音聲，聞聲即動而磨食。日入之後，萬響都絕，脾乃不磨食，食即不易消，不消即損胃，損胃即不受穀氣，穀氣不受即多吐，多吐即爲翻胃之疾矣。食欲少而數，不欲頓而多，常欲飽中飢，飢中飽爲善爾。食熱物後不宜再食冷物，食冷物後不宜再食熱物，冷熱相激，必患牙疼。瓜果不時，禽獸自死，及生鮓煎煿之物，及夫油膩難消，粉粥冷淘之類，皆能生痰動火。瘡瘍癰癖，並不宜食。五味入口，不欲偏多，多則隨其臟腑各有所損。故鹹多傷心，甘多傷腎，辛多傷肝，苦多傷肺，酸多傷脾。《內經》曰：多食酸則脈凝澁而變色，多食苦則皮槁毛拔，多食辛則筋急而爪枯，多食酸則肉胝皺而唇揭，多食甘則骨肉痛而髮落，偏之爲害如此。故上士淡泊，其次中和，此飲食之大節也。酒飲少則益，過多則損，惟氣暢而止可也。飲少則能引滯氣，導藥力，調肌膚，益顏色，通榮衛，辟穢惡。過多而醉則肝浮膽橫，諸脈衝激，由之敗腎毀筋，腐骨傷胃，久之神散魄溟，不能飲食，獨與酒宜，去死無日矣。飽食之後，尤宜忌之。飲覺過多，吐之爲妙。飲酒後不可飲冷水冷茶，被酒引入腎中，停爲冷毒，多久必然腰膝沉重，膀胱冷痛，水腫消渴，攣躄之疾作矣。酒後不得風中坐臥，袒肉操扇，此時毛孔盡開，風邪易入，感之令人四肢不遂。不欲極飢而食，飢食不可過飲。不欲極渴而飲，渴飲不欲過多。食過多則結積，飲過則成痰癖。故曰：大渴勿大飲，大飢勿大食，恐血氣失常，卒然不救也。嗟乎！善養生者養內，不善養生者養外。養內者恬淡臟腑，調順血氣，使一身之氣

流行衝和，百病不作。養外者恣口腹之欲，極滋味之美，窮飲食之樂，雖肌體充腴，容色悅澤，而酷烈之氣內蝕臟腑，形神虛矣。安能保合太和，以臻遐齡？莊子曰：人之可畏者，飪席飲食之間而不知爲之節，誠過也。其此之謂乎？

《養生類要・食物所忌所宜》 水味甘淡，無毒，大益人，資生日用，不齒其功，故不可一日缺也。

酒味辛熱，飲之體軟神昏，是其有毒也。惟少三五七杯，禦風寒，通血脈，壯脾胃而已。若恒飲過多，則熏灼心肺，生痰動火，甚則損腸爛胃，潰髓蒸筋，傷神損壽。酒漿照人無影不可食。酒後食芥辣物，多則緩人筋骨。凡中藥毒及一切毒，從酒得者難治，蓋酒能引毒入經絡故也。

醋多食助肝，損脾胃，損人骨，壞人顏色。

茶味苦氣清，能解山嵐瘴癘之氣，江洋霧露之毒，及五辛炙煿之熱。宜少，否則不飲尤佳。多飲則去人脂，令人下焦虛冷，飢則尤不宜用，惟飽食後一二茶盞不妨。最忌點鹽及空心飲，大傷腎氣。古云：空心茶，卯時酒，酉後飯，俱宜少用。食後以濃茶漱口，令齒不敗。

粳米過熟則佳，忌與蒼耳、馬肉同食。冬春堆盒過濕熱性，最清臟腑。

糯米久食身軟，發風動氣。妊娠與雞肉同食，令子生寸白蟲。

秫米似黍而小，發風動氣，不可常食。亦可造酒。

黍米發宿疾，小兒食不能行。

飴糖進食健胃，動脾風，多食損齒。

食粟米後，食杏仁成吐瀉。五種粟米合葵菜食之成痼疾。

稷米穄也，發三十六種風疾，不宜食。又不宜同川烏、附子服。

麥占四時，秋種夏收，北方多霜雪，麵無毒而益人；南方少霜雪，麵有濕熱毒而損人。

大麥久食多力健行，頭髮不白，宜食。能治蠱脹，煎水熏洗立效。大麥蘗消積，健胃寬中，多服消腎。

蕎麥性沉寒，久食動風，心腹悶痛，頭眩，和豬肉食落眉髮，和白礬食殺人。

白扁豆清胃解毒，久食鬚髮不白。又能解酒毒及煎炙熱毒。黑者瀉人。

綠豆清熱解毒，不可去皮，去皮壅氣。作枕明目。

赤小豆解毒，利小便，能逐津液。久食虛人。

青黃雜豆生濕熱，不甚益人。合魚鮓食成消渴。

食大豆忌豬肉，炒豆與十二歲以下小兒合豬肉食，令壅氣死。豆作醬最佳。若純以麵麥作醬不宜，能減藥力。

芝麻壓油煉熟宜食，能解諸毒。黑芝麻炒食不生風疾，有風人食之遂愈。

胡麻服之不老，耐風寒，補衰老。九蒸九曬爲末，棗丸服，治白髮返黑。

葵菜同鯉魚食害人，食生葵發一切宿疾，服百藥皆忌食。

生葱與蜜同食作脹，下利腹痛。燒葱同蜜食壅氣死。葱與雞雉白犬肉同食，九竅出血死。大抵葱功，祇能發汗，多食則昏人神。

韭，病人少食，多食助陽，昏神暗目，酒後尤忌。亦不可與蜜同食。共牛肉食成瘕。未出土爲韭黃，滯氣動風，不宜食。

薤生痰涕，動邪火，反牛肉。

蒜惟辟惡氣，快胃消滯，久食生痰動火，傷肝損目。弱陽食蒜行房，傷肝氣，令人面無顏色。

胡荽久食，令人健忘。根大損陽，滑精，發痼疾。

白蘿蔔消痰下氣，利膈寬中，久食耗肺氣，生食滲人血。忌與人參、地黃同食，令人鬚髮易白。

芥菜多食，動風發氣，忌與兔肉同食。

紅白莧多食動氣，生煩悶。共鱉及蕨食，生鱉瘕。

鹿角菜久食發病，損經絡，少顏色。

菠菜多食滑大小腸，久食脚軟腰痛。菠菜性滑發痔。

芹生高田者宜食，和醋食損齒。赤色者害人。

苦蕒夏月食益心，生食損脾，蠶婦勿食。

萵苣利水，久食昏人目。

苔蓬菜多食動氣。

蕨久食滑精，令人脚膝無力，眼昏多睡，鼻塞髮落。生食成蛇瘕。

茄性冷，多食發瘡動氣，秋後食損目。

冬瓜利水，多食動胃火，令人牙齦腫齒痛。又令陰濕癢生瘡，發黃疸。

九月勿食，老人中其毒，至秋爲瘧痢。一切瓜苦有毒，兩鼻兩蒂者害人。

瓠子滑腸冷氣，人食之反甚。

葫蘆匏有小毒，多食令人吐，煩悶。苦者不宜食。

紫菜多食發氣腹痛，飲少醋即解。

茭白不可合生菜食，合蜜同食發痼疾，損陽氣。

諸筍消痰動氣發病。苦筍主不睡，主面目並口熱，舌黃消渴，明目解熱毒，多食令人嘈雜。

菌，地生者是。木生爲耳，爲木耳，爲蕈。新蕈有毛者，下無紋者，夜有光者，欲爛無蟲者，煮訖照人無影者，春夏有蛇蟲經過者，誤食皆殺人。若食楓樹菌者，往往笑不止而死。犯者掘地爲坎，投水攪取清者，飲之即解。木菌惟楮、榆、柳、槐、桑、棗五木之耳可食，然大寒，滯膈難消，少食。餘如前所云者，皆殺人。如赤色仰而不覆者，及生田野者，皆毒。

甘露子不可多食，生寸白蟲，與諸魚同食翻胃。

茱萸惟冬寒月可食，六七月食之傷神氣。

茼蒿多食令人氣滿。

蒔蘿醒脾可食，其根誤食殺人。

蔓菁，菜中之最益人者，常食通中益氣，令人肥健。

雞頭子，名芡實，生不宜食，熟能益腎固精，亦可療飢。

山藥涼而補脾。薯蕷功亞山藥，而補脾亦妙。

芋奶、茨菰，並可充飢，冬月食不發病，田園多種可以救荒。然茨菰多食動冷氣，令人腹脹，小兒食臍下痛。

生薑專開胃，主嘔吐，行藥滯，制半夏毒。諺云：上床蘿蔔下床薑。蓋夜食蘿蔔則消酒食之滯，清晨食薑能開胃口，禦風敵寒解穢。九月九日勿食，傷人損壽。

蓮子和脾補胃，宜煮熟去心食。生食令人腹脹，不去心令人嘔。

藕久服輕身耐老，生食清熱破血，除煩渴，解酒毒。熟食補五臟，實下焦。與蜜同食令腹臟肥，不生諸蟲。

菱多食冷臟傷脾，熟食稍補。

棗生食動臟腑，損脾作瀉，與蜜同食損五臟。蒸熟食補脾，和諸藥，中滿腹脹忌食。

梅子生津止渴，多食壞齒損筋。

櫻桃多食發暗風，傷筋骨，小兒多食作熱。

橘與柑酸者聚痰，甜者潤肺，不可多食。

橙皮多食傷肝，與檳榔同食頭旋惡心。

楊梅多食發熱損齒。

杏子多食傷筋骨。仁瀉肺火，消痰下氣止嗽，久服目盲，損鬚髮，動宿疾。雙仁者殺人。

桃損胃，多食作熱。仁破血，潤大腸。雙仁者亦殺人。

李發瘧，食多令人虛熱。和白蜜食傷人五內，不可臨水啖，及與雀肉同食，皆損人。李不沉水者，大毒，勿食。

梨治上焦熱，多食寒中，產婦金瘡人勿食，令瘓困。其性益齒而損脾胃，病人虛人多食泄瀉浮腫。正二月不可食，有人家生一梨，其大如斗，送之朝貴，食者皆死；考之樹下有一大蛇，聚毒於此。蓋凡物異常者必有毒，切不可食。

石榴生津，多食損肺及齒。

栗生食難消化，熟食滯氣。灰火煨令汗出，殺其木氣，或曝乾炒食，略可多食。氣壅患風氣人不宜食。

柿乾者性冷，生者尤冷。惟治肺熱解煩渴，多食腹痛。

白果生引疳解酒，熟食益人，不可多食。小兒未滿十五食者，發驚搐。

胡桃即核桃仁，補腎利小便，動風動痰，脫人眉。同酒肉食令人咯血。

若齒豁並酸物傷齒者，食之即好。皮搗自然汁，能烏鬚髮。

枇杷多食發痰熱。

榧子能消穀，助筋骨，行榮衛，明目輕身，潤肺止嗽。多食滑腸。

榛子益氣力，寬腸胃。

松子潤燥明目，生痰。

葡萄生津止渴，乾者發痰動嗽，病人少用。一切諸果核有雙仁者，並害人。

甜瓜多食發痼疾，動虛熱。沉水者，雙蒂者，並殺人。

西瓜利水，善解暑毒，消煩渴。多食作瀉痢，南人尤忌。凡生果停久有損處者，不可食。

甘蔗解酒毒，多食鼻衄。沙糖多食心痛，鯽魚同食成疳，葵同食生流癖，

筍同食成食瘕。小兒不宜食，生疳熱，損牙。

豬肉雖世常用，不宜多食，發風生痰動氣。白豬白蹄青爪者，不可食。豬腎理腎氣，多食反令腎虛少子。豬心損心，豬肝助肝氣，大小腸滑腸。豬肉合羊肝食，令人煩悶。豬腦損陽，臨房痿弱不舉。豬嘴並耳，助風尤毒。

羊肉補虛發氣，與參、芪同功。和鮓食傷人心腦，食之損精少子。羊肝明目，肺發氣。羊心有孔者，食之殺人。羊肝有竅，羊有獨角黑頭白身者，皆不可食。豬羊血損血，六月勿用羊肉。

黃牛大補脾胃，五臟血能補血，乳能補中養血，但不宜與醋同食。凡黑牛白頭獨肝者，不可食。盛熱時卒死者及瘟死者，極毒殺人。非惟不可食，聞其氣亦害人。

馬肉無益，不可食。馬汗氣及毛誤入食中，害人。凡有汗、陰瘡者，近之殺人。

驢肉動風發痼疾。

騾肉動風發瘡，脂肥者尤甚。食騾肉不可飲酒，致暴疾，殺人。

犬肉大熱，助陽暖下元，食者忌茶。白犬虎紋，黑犬白耳，畜之家富貴。班青者，識盜賊則吠。純白不可畜。春末夏初，犬多發狂，被齧者害人，宜預防之。

鹿肉五月勿食。鹿血大補人血，肉不甚補，反瘘人陽。服藥人忌食鹿肉，以其食解毒之草故也。

獐肉六七八至十一月食之勝羊肉，餘月發風動氣。

麂肉發痼疾，以其食蛇也。

貓肉補陰血，能治癆瘵癰疾，瘰癧、楊梅毒瘡久不收口者，皆宜食。

兔肉八月至十一月可食，多食損陽。兔死而眼合者，食之害人。獨目兔不可食。

獺肉傷陽。獺肝治肝積。

大抵禽肝青者，獸赤足者，有歧尾者，肉落地不沾塵者，煮熟不斂水者，生而斂者，煮不熟者，禽獸自死無傷處者，犬懸蹄肉中有星如米者，羊脯三日以後有蟲如馬尾者，諸肉脯米甕中久藏者，皆有大毒，殺人。孔聖云魚餒肉敗不食是也。

雞黃者宜老人，烏者宜產婦，具五色者尤佳。雞六趾，玄雞白頭，四距雞，並野禽生子有八字紋者，或死不伸足，口目不閉者，俱不可食。烏雞合鯉魚食，生癰疽。雞子敗血，不宜多食，小兒大忌。老雞頭大毒。線雞善啼，肉毒。山雞畜之，禳火災。

雉即野雞，損多益少。

鴨老善，嫩毒。黑鴨滑腸發痢，脚氣人不可食。

白鴨補虛，六月忌食。鴨目白殺人。鴨卵多食發疾，不可合蒜、李、鱉同食。野鴨九月以後宜食，不動氣。熱瘡久不好者，多食即好。

鵝發痼疾，白動氣，蒼發瘡癤，卵尤不可食。

鵪鶉，《本草》云：蝦蟆化也，痢疾宜用。與豬肝同食面生黑子，與菌同食發痔。

雀不可與諸肝醬同食，妊婦忌食。糞和乾薑等分爲末，蜜丸服，令人肥白。

鴿雖益人，病人服藥勿食，減藥力。

鯉魚發風熱，五月勿食。

鱖魚有十二骨，每月一骨毒殺人。犯者取橄欖仁末，流水調服即解。

白魚發膿，有瘡癤人勿食。

鯽魚養胃，冬月宜食。春勿食，頭中有蟲也。子與麥門冬同食殺人。

鯖魚及鮓，服二朮忌食。

鱘魚生疳發痼疾。

魴魚發疳痢，忌食。

鱘魚發諸藥毒，鮓不益人。合筍食患癩瘍，小兒食之成瘕。

鱸魚多食發痃癖。

豚魚有損無益，有大毒。浸血不盡，有紫赤斑眼者，及誤破腸子者，或修治不如法誤染屋塵者，皆服殺人。肝與子大毒，切忌。誤犯者，以橄欖汁或蘆根汁解之。

鱔魚大冷，多用生霍亂。

鮰魚、鱓魚皆滑腸動火。

鰻魚、鱷魚、鱉皆清熱去勞。背殼單棱者爲鱉，雙棱者爲團魚，不益人。夏月以鰻魚室中燒之，蚊蚋即化爲水。燒其頭骨於床下，木蝨皆死。置其骨於衣箱及氈物中，斷蛀蟲。白魚、一切魚犯荆芥，犯者殺人。凡魚有異色者，

皆不可食。凡鱉，目大赤足，或三足獨目白目，腹下紅，或生王字形，或有蛇紋者，蛇化切不可食。

蟹性極冷，易成內傷腹痛，動風疾。背有星點，脚生不全，獨螯獨目，足斑目赤，腹下有毛，腹中有骨者，並殺人。

蝦發風動氣，無鬚者勿食。

螺大寒，解熱醒酒，作瀉。

蚶利五臟，健脾。

蜆多食發嗽，消腎。

淡菜即海殼，多食煩悶。

凡諸肉汁藏器中，氣不泄者，有毒，食之令人腹脹作瀉。以銅器蓋，汁滴入者，亦有毒。

銅器內盛水過夜，不可飲。

壇瓶內插花宿水，有毒殺人，不可飲。

飲食於露天，飛絲墮其中，食之喉腫生泡。

穿屋漏水，食之生癥瘕。

暑月瓷器烈日曬熱者，不可便盛食物，令人煩悶。

盛蜜瓶作鮓，鮓瓶盛蜜，俱不可食，令人脹吐。

諸肉雞魚，經宿不再煮，勿食，作腹脹吐瀉。

凡祭神肉自動，祭酒自耗，皆不可食。

諸禽獸腦，敗陽滑精，不可食，惟牛腦益。

《養生四要・卻疾第四》《內經》曰：大毒治病，十去其三；小毒治病，十去其五；無毒治病，十去其七。制爲定數者，恐傷正氣也。又曰穀肉菜果，以食養盡之者，謂以穀肉菜果，去其未盡之邪也，可見穀肉菜果皆藥也。

凡肝病者宜食酸，麻子、犬肉、韭皆酸，所謂以酸瀉之也。

心病者宜食苦，小麥、羊肉、杏、薤皆苦，所謂以苦瀉之也。

脾病者宜食甘，粳米、牛肉、棗、葵皆甘，所謂以甘瀉之也。

肺病者宜食辛，黃黍、雞肉、桃、葱皆辛，所謂以辛瀉之也。

腎病者宜食鹹，大豆、豬肉、粟、藿皆鹹，所謂以鹹瀉之也。

今人無事，多喜服酒藥者，謂其去風濕也。蓋人身之中，陽主動，陰主靜，陽常有餘，陰常不足。治者以辛燥之物，助陽耗陰者也；加之辛燥之藥，不已甚乎？辛則發散，燥則悍熱，春夏飲之，則犯遠溫遠熱之禁；秋冬飲之，則失養收養藏之道。果有風濕之疾，飲之可也；無風無濕，飲此辛散燥熱之劑，則腠理開，血氣亂，陽不能固，陰不能密，風濕之氣因而乘之，所謂啟關納寇也。吾平生不安與人以古方，必有是病，可與酒助其藥力者，則與以對症之藥，而烏附草藥不敢用也。若夫常飲之酒，則有仙家可以調氣，可以怡神，豈特卻疾而已哉！

《攝生要義・飲食篇》人知飲食，所以養生，不知飲食失調，亦所以害生。故能消息，使適其宜，是謂賢哲悟於未病。凡人飲食，無論四時，常欲溫暖。夏月伏陰在內，暖食尤宜。不欲苦飽，飽則筋脈橫解，腸澼爲痔。因而大飲，則氣乃暴逆。養性之道，不欲食後便臥及終日穩坐，皆能凝結氣血，久即損壽。食後，常以手摩腹數百遍，仰面呵氣數百口，趁趄緩行數百步，謂之消食。食後便臥，令人患肺氣、頭風、中痞之疾。蓋榮衛不通，氣血凝滯故爾。故食訖，當行步躊躇，有所修爲乃佳。《語》曰：流水不腐，戶樞不蠹，以其動然也。食飽不得速步、走馬、登高、涉嶮，恐氣滿而激，致傷臟腑。不欲夜食，脾好音聲，聞聲即動而磨食。日入之後，萬響都絕，脾乃不磨。食之即不易消，不消即損胃，損胃則翻，翻即不受穀氣，不受即多吐，多吐則轉爲翻胃之疾矣。食欲少而數，不欲頓而多。常欲令飽中飢，飢中飽爲善爾。食熱物後，不宜再食冷物，食冷物後，不宜再食熱物，冷熱相激，必患牙齒。瓜果不時，禽獸自死，及生鮓，煎火之肉，與夫多膩難消。粉粥冷淘之物，皆能生痰、生瘡瘍、生癥癖，並不宜食。五味入口，不欲偏多，多則隨其臟腑各有所損。故鹹多傷心，甘多傷腎，辛多傷肝，苦多傷肺，酸多傷脾。《內經》曰：多食鹹則脈凝澀而變色，多食苦則皮槁毛拔，多食辛則筋急而爪枯，多食酸則肉胝皺而唇揭，多食甘則骨肉痛而髮落。偏之爲害如此，故上者澹泊，其次中和，飲食之大節也。酒飲少則益人，過多即損人，氣暢而止可也。飲少則能引滯氣，導藥力，潤肌膚，益顏色，通榮衛，辟穢惡。過多而醉，則肝浮膽橫，諸脈衝激，由之敗腎毀筋，腐骨消胃，久之神散魄冥，不能飲食。獨與酒宜，去死天日矣。飽食之後，尤宜忌之。飲覺過多，吐之爲妙。飲酒後，不可飲冷水、冷茶，被酒引入腎中，停爲冷毒，多時必腰膝沉重，膀胱冷痛，水腫消渴，攣躄之疾作

矣。酒後不得風中坐臥，袒肉操扇。此時毛孔盡開，風邪易入，感之令人四肢不遂。不欲極飢而食，食不可過飽；不欲極渴而飲，飲不可過多。食過多則結積，飲過多則成痰癖。故曰：大渴不大飲，大飢不大食，恐血氣失常，卒然不救也。荒年餓莩，飽食即死，是驗也。嗟乎！善養生者養內，不善養生者養外。養內者，安恬臟腑，調順血脈，使一身之氣流行衝和，百痾不作。養外者，恣口腹之欲，極滋味之美，窮飲食之樂，雖肌體充腴，容色悅澤，而酷烈之氣內蝕臟腑，形神虛矣。安能保合太和，以臻遐齡？莊子曰：人之可畏者，衽席飲食之間而不知爲之戒，過也。其此之謂乎！

《厚生訓纂・飲食》 夫人賴水穀之氣以養神，水穀盡而神去。安穀則昌，絕穀則亡，水去則榮散，穀消則衛亡，榮散衛亡，神無所依，故死。凡食所以養陽氣也，凡飲所以養陰氣也，而生血生氣，皆本於此。故六畜、果菜、酒漿之類，善養生者，取其益人者食之、飲之。尤必先渴而飲，飲不過多，多則損氣，渴則傷血；先飢而食，食不過飽，飽則傷氣，飢則傷胃。仍戒粗與速，恐損氣傷心，非福也。

減五味濃厚食，以免傷其精；省煎煿焦燥物，以免傷其血。

清晨食白粥，能暢胃氣，生津液。

空心茶、卯時酒、申後飯宜少。

飲茶者，宜熱，宜少，不飲尤佳。久飲去人脂，下焦虛冷，飢則尤不宜，令不眠。惟飽食後，二三盞不妨。最忌點鹽空心飲。

食後以濃茶漱口齒不敗。

飲不欲雜。雜之，則或有所犯，當時或不覺，積久令人作疾。

漿水味甘酸，微溫無毒，大益人，爲人常用，故不齒其功，然日不可缺也。

酒飲之體軟，神昏，是其有毒也，不可過多。過多而恒飲，則損腸爛胃，潰髓蒸筋，傷神傷壽。

酒漿照人無影，不可飲。

酒後食芥辣物，多則緩人筋骨。

凡中藥毒及一切毒，從酒得者，難治。

醋，多食損人骨，損人胃，損人顏色。

美食須熟嚼，生食不粗吞。食物以象牙、金、銀、銅爲匙，或魚鮚爲器，皆可試毒。

熱食傷骨，冷食傷肺。熱無灼唇，冷無冰齒。

食後以小紙撚打噴嚏數次，使氣通，則目自明，痰自化。

每食畢，即呵出口中毒氣，則永無患失。

百味未成熟勿食，五味太多勿食，腐敗閉氣之物勿食。

春宜減省酸味，增添甘味；夏宜減省苦味，增添辛味；秋宜減省辛味，增添酸味；冬宜減省鹹味，增添苦味。

青色屬肝合筋，其榮爪，故肝宜酸，多食則令人陰閉。赤色屬心合脈，其榮色，故心宜苦，多食令人變嘔。黃色屬脾合肉，其榮唇，故脾宜甘，多食令人緩滿。白色屬肺合皮，其榮毛，故肺宜辛，多食令人洞心。黑色屬腎合骨，其榮髮。故腎宜鹹，多食令人渴。酸多傷皮肉，皺而唇揭。鹹多傷心血，凝注而色變。甘多傷腎，骨痛而齒落。苦多傷肺，皮槁而毛落。辛多傷肝，筋急而爪枯。孫真人曰：食五味不可偏勝，否則五臟不平，百病蜂起。

《食物輯要・飲食須知》 月令攝養

正月　元旦立春日，宜食五辛菜，用葱、蒜、韭、蓼、蒿、芥辛嫩菜，雜和食，取迎春之義。古人謂五辛盤是也。歲朝食之，助五臟氣。常食，溫中，去惡氣，消食。但熱病後勿食，恐損目。元旦吞鹽豆豉七粒，一年不悞食蠅子。元旦以赤小豆煮熟，入蜜和汁，空心闔家食之，一年無疾。元日用嫩槐枝七寸，紫蘇一束，入酒煎，旦起闔家各飲一杯，各無恙。元旦日勿食梨，不益人。元日用自己小便洗腋，腋氣即除。甲子日拔白，令髮黑。是月勿食虎、豹、狸肉，恐傷神損壽。勿食鯽魚頭，恐有蟲也。

二月　飲社酒，開聾。初二日，取枸杞菜煎湯沐浴，令光澤，不癢不老。是月上寅日，取土泥蠶室，益蠶。丁亥日，取桃、杏花陰乾爲末，俟戊子日和井水服方寸匕，主女人有子，大驗。初八日黃昏沐浴，令人輕健。是日爲神仙良日，宜拔白髮。初九日，勿食魚、鱉，仙家大忌。庚寅日，食魚大凶。是月，食韭、薤，不益心；食黃花菜及百草心芽，發痼疾，動宿氣；食蒜，令氣壅；食雞子，令氣滯；食兔、狐、狢肉，令神魂不安。

三月　初二日，取桃葉曝乾爲末；心疼，用酒服一錢。初三日，收苦楝花，或葉鋪床下，辟蚤蟲；又收桃花，曬乾留用。是日，忌食禽獸、諸鱗、百草物。十三日，拔白髮，永黑。寒食日，袋麪掛當風處；中暑者，井水調一

錢；或留於端午日，修合丹藥。交清明節，取井水，淨器貯合眼藥，明目。是月，食百草心芽，發痼疾；食雞子，令氣昏；食驢、馬、麞、鹿，並令神不安；食鱉、黑魚，令食難化，發痼疾，神魂恍惚。勿食禽獸五臟，仙家大忌。勿食芹菜，恐生蛟龍痕；服沙糖，令吐盡，可解。辰日、庚寅日食魚鱉，大凶；食蒜，傷人志性。春令三個月，勿食禽獸之心。

四月　初五日，勿食鹹生菜，仙家大忌。初七日，沐浴，令人家富。初八日，取枸杞苗，煮湯沐浴，令光澤不老。初九日，日沒時沐浴，令人長命。十六日，拔白生黑。勿食雞、韭、雉、薤，並令氣逆。食鱔魚，損壽。食胡荽、蒜，損膽傷氣，成疝病。食胡葱，令氣喘多驚。食抱雞肉，生疽，發液漏。

五月　戊辰日，用豬頭祭社，百事通泰。初五日，取白礬，自早曝至晚，收之；凡百蟲齧，敷之即愈。日未出時，採東南桃枝，作三寸，置袖中，令人不健忘；午時，以熨斗火燒棗幾枚於床下，辟蚊；午時，用朱砂寫茶字，倒貼門枋，或書儀方二字，倒貼，並辟蛇蠍；午時，望太陽書白字，倒貼柱脚四處，無蠅子。採百草嫩苗，搗汁，和石灰作餅，陰乾收貯，凡遇金瘡跌傷，敷之效。五日，食鯉魚諸菜，發百病。是月，君子當齋戒節慾。食未成核之果，發癰瘤，發寒熱。食椒，令人多忘，損氣傷心。石首魚同枇杷、鮮魚食，發黃病。同蕎麥麵食，令人失音。食韭菜，令之氣力。食鱔魚，損目，發風疾。食茄、雞，令人動氣。食麞、鹿、獸肉，傷神。

六月　初六日，齋戒沐浴，取梅葉曬乾爲末，收貯，和水洗目，令不昏。是日，用烏梅肉搗爛，和蜜浸，以湯調服，止消渴。是日，不可動土。初七、初八、二十一日，沐浴，去疾(穰)(禳)災。十九日，拔白髮，永不出。二十四日，老子拔白。是月，食韭，昏目；食茱萸、羊肉，並傷神；食羊血，令健忘；食野鴨、鵝鳥、生葵，併發宿疾。飲山澗澤水，防中魚涎毒，生瘕。夏令三個月，勿食禽獸之心。

七月　初七日，取烏雞血，和三月初三日桃花末塗面，瑩白如玉。是日，取赤小豆，男吞一七粒，女吞二七粒，一年無恙。是日，曬衣無蟲，曬書無蠹。七夕，取蜘蛛一枚，著衣領內，令人不健忘。七夕夜，取螢火蟲二七枚，撚髮自黑。二十五日，沐浴，令人長壽。二十八日，拔白永黑。是月，食韭，昏目；食薑，發火症；食蜂蜜，令霍亂暴下；食茱萸、雁，傷神；食麞、鹿，動氣。

八月　辰日，可施錢一文，倍利。初七日浴，令人聰明。初十日，以朱貼小兒頭上，名天灸，能厭疾。十九日拔白，永不生。食生蒜，神不安。食生果，生瘡。是月，宜食韭菜，露葵。勿食肥腥，以免霍亂。食豬肝、肺、雞子、抱雞肉，並傷神。食蒜，發瘡。食新薑，交冬發嗽生痰。食雉，減智損壽。食芹菜，發蛟龍痕。飲陰地流泉，染瘴氣，令脚氣。

九月　深秋戒生冷，以免下痢。忌食犬、雉，以養神氣。採菊花，釀酒香美，去頭風，明目。初九日，佩採茱萸，飲菊酒，令人長壽；是日，取枸杞浸酒飲，不老，去風疾。二十日，齋戒沐浴，大吉。是月，少食新薑，小蒜，防發痼疾。食冬瓜，令反胃。飴糖同豬肝食，交冬發咳嗽，難痊。立秋日，食豬肉，傷神。秋分日戒殺生，酒醉，仙家大忌。秋令三個月，勿食禽獸之肺。

十月　純陰用事，忌房事。初一，沐浴，大吉。初十，宜拔白。十三日，老子拔白。十四日，取枸杞煎湯浴，令不病不老。十八日，雞鳴時浴，長壽。上巳日，採槐子服，去百病，通神明，槐爲虛星之精也。是月，食熊，傷神；食麞，動氣；食椒，損心傷血脈，減食多忘；食豬肉，發痼疾；食韭，多涕唾。

十一月　冬至，寅時面東坐，受生氣七口，咽入丹田，長壽。於北壁下，厚鋪草臥，受元氣。至日，勿多事多言以損神。冬至後第三戌起臘，臘前番雪，爲之臘前三白，主菜麥好。諺云：臘雪是被，春雪是鬼。是月，食生菜，發宿疾；食韭，多涕唾；食鱉，患水病；食麞肉、陳脯，動氣；食黃鼠，損神；食鴛鴦，發疽毒；食螺螄、螃蟹、龜、蚌、帶甲之物，損志，長尸蟲。

十二月　初二日，沐浴，吉。臘月作芝麻油，久留不壞，點燈，明目；煎膏藥，有效；女人抹髮，髮黑不燥，不生垢。臘月合藥，久不暍。收青魚膽陰乾，治喉痹及骨鯁，含津下可消。製玄明粉，製牛膽、南星之類，皆良。癸丑日，造門，賊不敢來。丑日，忌食牛、馬肉。是月嚴寒之時，勿多食生葱、蒜；食薤、鱉，損神；餘同上月。除夕五更，取麻子、赤小豆各二十七粒，投井中，一年免疫病。焚安息、蒼术以辟邪。是日，闔家各人拔髮一根，投井中，呪曰：敕使某各家清眷，一年不患傷寒瘟疫。又收家內一切不用之藥，焚庭中，以辟疫氣。積薪，於庭中焚之，以助陽氣，且辟邪於神前；及各房內，皆明燈達旦，主家宅光明。是夜宜安靜爲吉，戒罵怒奴婢，夫婦有言，及損器物。不可大醉。

冬令三個月，勿食禽獸之腎。

凡本命生屬及父母生屬之物，不可食，恐令魂魄不安。

《食治廣要・食治引用序略》 人體平和，惟須好將養，勿妄服藥。藥熱偏有所助，令人臟氣不平，易受外邪。夫含氣之類，未有不資食以存生，而不知食之有成敗。百姓日用而不知水火至近而難識。予慨而撰五味損益食治篇，勤而行之，有如影響耳。

安身之本，必資於食；救疾之速，必憑於藥。不知食宜者，不足以存生也。明藥忌者，不能以除病也。此之二事，有靈之所要也。若忽而不學，誠可悲矣。是故食能排邪而安臟腑，悅神爽志以資血氣。若能用食平痾，釋情遣疾者，可謂良工也。而醫者當須先曉病原，知其所犯，以食治之。食療不愈，然後命藥。蓋以藥性剛烈，猶若禦兵。兵之猛暴，豈容妄發。發用乖宜，損傷處眾。

食不欲雜，恐有傷犯。當時雖無災苦，積久爲人作患。食啖鮭肴，務令簡少。魚肉果實，當取有益。每令節儉，若貪味多餐，臨盤大飽，食訖覺腹中膨脹短氣，或致暴疾，仍爲霍亂。

飲食無論四時，常欲溫暖。食熱物後，不宜再食冷物；食冷物後，不宜再食熱物。冷熱相激，必爲疾病。

食欲少而數，不欲頓而多。常令飽中飢，飢中飽。食後勿便臥，令人患肺氣、頭風、痞疾。食飽勿速步走馬，登高涉險，氣滯而激，至傷臟腑。

空心茶、卯時酒、申後飯，俱宜少用。食後勿穩坐，凝滯氣血。初則病脾，久則損壽。

極飢而食，食勿過飽；渴極而飲，飲勿過多。

飲酒少則益人，能引滯氣，導藥力，通榮衛，辟穢惡。多則損人，能令諸脈衝激。飲覺過多，吐之爲妙。酒後勿飲冷水、冷茶，停爲諸疾。

酸多傷脾，肉胸而唇揭。春七十二日，宜省酸增甘以養脾氣。

苦多傷肺，皮稿而毛落。夏七十二日，宜省苦增辛以養肺氣。

辛多傷肝，筋急而爪枯。秋七十二日，宜省辛增酸以養肝氣。

鹹多傷心，血凝而色變。冬七十二日，宜省鹹增苦以養心氣。

甘多傷腎氣，骨痛而齒落。季月各十八日，宜省甘增鹹以養腎氣。

五穀爲養，五肉爲益，五果爲助，五菜爲充。精以食氣，氣養精以榮色。形以食味，味養形以生力。此之謂也。

《食物本草・攝生諸要》 五味所補　酸入肝，苦入心，甘入脾，辛入肺，鹹入腎。

五味所傷　過於酸，肝氣以津，脾氣乃絕。過於苦，脾氣不濡，胃氣乃厚。過於甘，心氣喘滿，色黑，腎氣不衡。過於辛，筋脈阻弛，精神乃失。過於鹹，骨氣勞，短肌，心氣抑。

五味所走　酸走筋，筋病無多食酸。苦走骨，骨病無多食苦。甘走肉，肉病無多食甘。辛走氣，氣病無多食辛。鹹走血，血病無多食鹹。

又　五味所宜　肝色青，宜食甘，粳米、棗、葵、牛肉皆甘。心色赤，宜食酸，小豆、李、韭、犬肉皆酸。脾色黃，宜食鹹，大豆、栗、藿、豕肉皆鹹。肺色白，宜食苦，小麥、杏、薤、羊肉皆苦。腎色黑，宜食辛，黃黍、桃、葱、雞肉皆辛。

五穀以養五臟　麥養肝，黍養心，稷養脾，稻養肺，豆養腎。

五果以助五臟　李助肝，杏助心，棗助脾，桃助肺，栗助腎。

五畜以益五臟　雞補肝，羊補心，牛補脾，犬補肺，彘補腎。

五菜以充五臟　葵利肝，藿利心，薤利脾，葱利肺，韭利腎。

《食物本草・味部・雜類》 右五味所以調和飲食，日用不可無者。《素問》曰：陰之所生，本在五味；陰之五宮，傷在五味。蓋人之有生，賴乳哺水穀之養而陰始成。乳哺水穀，五味具焉。非陰之所生於五味乎？五味益五臟，過則傷焉。如甘喜入脾，過食甘則脾傷；苦喜入心，過食苦則心傷；鹹喜入腎，過食鹹則腎傷；酸喜入肝，過食酸則肝傷；辛喜入肺，過食辛則肺傷。非五宮之傷於五味乎？況醯醬之類，皆人爲之，尤易傷人。故曰厚味發熱。若縱口腹之欲，飲食無節，未有不致病而夭其天年者矣。故飯糗茹草，不害虞舜；惡酒非食，不害夏禹；蔬食菜羹，不害孔子。聖人尚爾，何況庸人？所以然者，務在養心。養心莫善於寡欲。夫飲食爲口腹之欲，不可絕而可寡也。覽者宜自得焉。

《養生要括・總論》 所謂養生者，養吾心生機也。一要戒輕殺。毛羽鱗甲之屬，皆吾一體，如牝牡有交，即夫婦之合也，何爲輕殺於合婚之日？胎卵有育，即男女之生也，何爲輕殺於分娩之時？逢壽而慶，樂其生也。物亦愛生，何爲輕殺以賀壽？臨喪而哀，痛其死也。物亦惡死，何爲輕殺以治

喪？諸如此類，忍心害物，先自斬其生機，何用養爲？唯取之有道，用之有節，合萬物之生以養心，則物我咸得矣。二要善調理。天生萬物，總此五行。以五行分五味，以五味合五臟，精相貫也。然五臟納味，隨四時爲乘謝。衰則用補，旺則用泄，察物性而調理適中，則六神和合矣。三要知避忌。家居食物品正，一一避忌，亦無難也。獨晏客侈多品，客亦每品嘗之，詎知品各有忌，一時並食，戰鬬衝擊，腑臟必受其毒矣。輕則生疾，重則殞身，可不戒哉？三者全而造化在心，可以積德，可以長年，可以綿福於無窮，此之謂《要括》。

《養生要括・五味宜忌》 劉完素曰：寒熱溫涼，四氣生於天；酸苦辛鹹甘淡，六味成乎地。是以有形爲味，無形爲氣。氣爲陽，味爲陰。陽氣出上竅，陰味出下竅。氣化則精生，味化則形長。故地產養形，形不足溫之以氣；天產養精，精不足補之以味。辛甘發散爲陽，酸苦涌泄爲陰。鹹味湧泄爲陰，淡味滲泄爲陽。辛散、酸收、甘緩、苦堅、鹹軟，各隨五臟之病而制藥性之品味，其功用寧有窮哉？

岐伯曰：木生酸，火生苦，土生甘，金生辛，水生鹹。五穀爲養，五果爲助，五畜爲益，五菜爲充。氣合而服之，以補精益氣。此五味各有所利，四時五臟病隨所宜也。

五欲：肝欲酸，心欲苦，脾欲甘，肺欲辛，腎欲鹹，此五味合五臟之氣也。

五宜：青色宜酸，肝病宜食麻、犬、李、韭。赤色宜苦，心病宜食麥、羊、杏、薤。黃色宜甘，脾病宜食粳、牛、棗、葵。白色宜辛，肺病宜食黃黍、雞、桃、葱。黑色宜鹽，腎病宜食大豆黃卷、豬、栗、藿。

五禁：肝病禁辛，宜食甘，粳、牛、棗、葵。心病禁鹹，宜食酸，麻、犬、李、韭。脾病禁酸，宜食鹹，大豆、豕、栗、藿。肺病禁苦，宜食麥、羊、穀、薤。腎病禁甘，宜食辛，黃黍、雞、桃、葱。

五走：酸走筋，筋病毋多食酸；苦走骨，骨病毋多食苦；甘走肉，肉病毋多食甘；辛走氣，氣病毋多食辛；鹹走血，血病毋多食鹹。

五傷：酸傷筋，辛勝酸；苦傷氣，鹹勝苦；甘傷肉，酸勝甘；辛傷皮毛，苦勝辛；鹹傷血，甘勝鹹。

五過：味過於酸，肝氣以津，脾氣乃絕；味過於苦，脾所不濡，胃氣乃厚；味過於甘，心氣喘滿，腎氣不平；味過於辛，筋脈沮絕，精神乃失；味過於鹹，大骨氣勞，短心氣抑。時珍曰：五走五傷者，本臟之味自傷也，即陰之五宮，傷在五味也。五過者，本臟之味，伐其所勝也，即臟氣偏勝也。思邈曰：春宜省酸，增甘以養脾；夏宜省苦，增辛以養肺；秋宜省辛，增酸以養肝；冬宜省鹹，增苦以養心；四季宜省甘，增鹹以養腎。

升降浮沉

李杲曰：藥有升降浮沉，化生長收藏成，以配四時，春升夏浮，秋收冬藏，土居中化。是以味薄者，升而生；氣薄者，降而收；氣厚者，浮而長；味厚者，沉而藏；氣味平者，化而成。但言補之以辛甘溫熱，及氣味之薄者，即助春夏之升浮，便是瀉秋冬收藏之藥也。在人之身，肝心是矣。但言補之以酸苦鹹寒，及氣味之厚者，即助秋冬之降沉，便是瀉春夏生長之藥也。在人之身，肺腎是矣。

李時珍曰：酸鹹無升，甘辛無降。寒無浮，熱無沉，其性然也。而升者引之以鹹寒，則沉而直達下焦；沉者引之以酒，則浮而上至顛頂。此非窺天地之奧而達造化之權者，不能至此。一物之中，有根升稍降，生升熟降，見升降在物亦在人也。

《本草醫旨・食物類・食物要訣》 治食方法　洗豬肚用麵，洗豬臟用沙糖，不氣。煮筍，入薄荷加鹽，則不蔽。煮魚，下木香不鯁。煮臘肉，將熟，取燒紅炭投鍋中則不油膩氣。煮諸般肉，封鍋口，用楮實子二粒同煮，易爛且香。夏月肉，單用醋煮，可當十日。凡燒肉忌桑柴火。酒酸，用赤小豆一升，炒焦袋盛，入酒罈中，味即香美。

孫真人按月調養事宜

正月，腎氣受病，肺氣微弱。宜減酸增辛，助腎補肺，養胃氣。

二月，腎微肝旺。宜戒酸增辛，助腎補肝；宜靜膈去痰，泄小水，表微汗，以散玄冬蘊伏之氣。

三月，腎氣已息，心氣漸臨，木氣正旺。宜減甘增辛，補精益氣；宜懶散形骸，便宜安泰，以順天時。

四月，肝臟已病，心臟漸壯。宜增酸減苦，補腎助肝，調養胃氣。

五月，肝臟氣休，心火旺相。宜(鹹)(減)酸增苦，益肝補腎，固精氣。

六月，肝微脾旺。宜節飲食，遠聲色。此時陰氣內伏，暑毒外蒸，縱意當風食冷，故人多暴泄之患。須飲食溫軟，不令太飽，時飲粟米溫湯、豆蔻熱水

最宜。

七月，肝心少氣，肺金初旺。宜安靜性情，增鹹減辛，助氣補筋，以養脾胃。

八月，心臟氣微，肺金正旺。宜減苦增辛，助筋補血，養心、肝、脾胃。勿犯邪風，庶不生瘡作疫痢。

九月，陽氣衰，陰氣盛，暴風時起，忌孔隙賊風傷人，無恣醉飽。宜減苦增甘，補肝益腎，助脾胃，養元和。

十月，心肺氣弱，腎氣強盛。宜減辛增苦，養腎氣，以助筋力。

十一月，腎臟正旺，心肺衰微。宜增苦絕鹹，靜攝以迎初陽。

十二月，土氣旺相，水氣不行。宜減甘增苦，補心助肺，調理腎臟。凡此之道，皆五行生化之理，養生之本也。平則安寧，互相濟養；過則失常，禍患由生。養生之道，可不慎歟？

《壽世秘典・類物・小序》《記》云：莫不飲食，鮮能知味。非喻言也。《周禮・內則》：膳膏所用，必順五行衰旺之序。養身莫切於斯，蓋其慎哉。近世拂經自饕，腐藥弗顧，良可憫也。敬奉精細不厭之旨，凡物類之有關於日用飲食者，悉爲考訂，無驗不書，非典弗錄，既補衛生，兼資格物，爲《類物》。天柱丁其譽識。

《調攝・養生要論》人生不過寢食二事，日不甘食，夜不安寢則病矣。今富貴之家，以酒奪食，以色妨寢，則二者皆失之。且傷酒之後，繼之縱慾，日中而起，宿醒未解，又復飲酒，其神思困倦，不如強飯安眠者多矣！

飲食者，人所賴以養生，然必以脾胃爲主。胃陽主氣，脾陰主血，胃主納受，脾主消導，一納一消，運行不息，生化無窮。至於周身血氣、四肢百脈，皆藉此爲充長。經曰：胃爲水穀之海，化榮衛而潤宗筋。又曰：陰陽總宗筋之會，而陽明爲之長。故胃強則腎充而精氣旺，胃病則精傷而陽事衰。善養生者，慎起居，節飲食，則不損其脾胃，不然百病由此而生。故脾胃不可不慎也。宗筋者，前陰所聚之筋，爲諸筋之會。一身之筋皆屬於此，故名。經云：安穀則昌。人之有生也，先天元氣全賴後天之穀氣以助之。故脾胃不傷，即有他病，猶可調治。若脾胃壞，飲食少，本根之地既搖，則雜症蜂起，而難爲力矣。故養病家亦先須於脾胃上著力，每治他疾，切須照顧脾胃，不可一意攻伐，忘其根本。

孫兆甫云：補腎不如補脾。脾胃既壯則能飲食，飲食既進則益營衛、養精血，滋骨髓。是以《素問》云：精不足者補之以味，形不足者補之以氣。嚴用和云：古人謂補腎不如補脾，予謂補脾不如補腎。腎氣若壯，丹田火盛，上蒸脾土，脾土溫和，中焦自治，膈開能食矣。

寧少毋多，寧饑毋飽，寧遲毋速，寧熱毋冷，寧零毋頓，寧軟毋硬，此六者調理脾胃之要法。陶隱居云：食戒欲粗並欲速，寧可少飧相接續，莫教一飽頓充腸，損氣傷心非爾福。蘇子瞻常言：食少則臟氣流通而少疾。語云：四百四種病，宿食爲根本。若欲卻病，宜先減食。

《保生帖》云：養生以飲食爲主，飲食以水穀爲主。水以潔爲主，穀以精爲主，其他酒肴以淡薄爲主。可清氣，可釋慾，可寧神，可養福。愈濃鬱，愈肥甘，損多益少。朔望宜食齋素，使腸胃中隔半月則清虛一番。每日晨起食素粥，午膳用葷，夜則清酒數酌。食品不拘，但取沖淡，去肥醲，半醉半飽。夏月晝長，隨意加點心少許。如此長守，可以少病。若恃服食藥餌，雖至和平之味，久服必偏。陳龍正先生所帖養生防疾諸說，藥性食味諸條悉彙，彙而付之名《保生帖》，使多病之人時時省覽，可以少病。少病之人觸目警心，亦有益也。張安道《粥記》：每晨起，食粥一大椀，空腹胃虛，穀氣便利，能暢胃氣，生津液。蘇子瞻帖云：夜飢甚，吳子野勸食白粥。云能推陳去新，利膈養胃。羅天益《衛生寶鑒》：粳粟米粥，氣薄味淡，陽中之陰也。淡滲下行，能利小便，止煩渴，養脾胃。皆言粥之益如此。

飲食務取益人者，仍節儉爲佳。《本草》須常考訂，毋食病體相妨之物。凡炙煿煎炒最忌，助火消陰，損人不淺。

陳幾亭嘗以四箴名齋，曰：淡嗜，調元，擇勞，平氣。蓋嗜慾深濃，伐性第一。飲食不節，化元受傷。勞於無益，何如養安？暴怒攖寧，神魂並敝，道所不安，養所不存。凡人三十以後，年衰一年。合十年觀之便見。既十年一衰，則年年暗衰可知。既年衰一年，則是日衰一日。但總觀則覺，而析觀則忘。非惟觀者忘之，己亦不自覺也。不覺者昏，覺而不防者忽防之之道。敬守四箴，以德養壽，其衰也稍晚，以壽進德，其存也不虛。道書云：人自少至老，精神消損，頃刻不停，人皆不覺。以真人觀之，若日影過庭，分毫不差耳。

《參贊書》云：凡勞者傷於神氣，傷者傷於形容。飢飽過度則傷脾，思慮過度則傷心，色慾過度則傷腎，喜怒過度則傷肝，悲愁過度則傷肺。又如風寒暑濕則傷於外，飢飽勞役則傷於內。晝感則傷於榮，夜感則傷於衛。經行內外，真氣外散。五邪內攻，使人肌肉消瘦，神氣短少，飲食漸減，行步無

力，雖欲久生，恐無能矣。

人每事當知所節，節慾、節勞、節飲食，此其大要。凡用心、用力及用目、用耳，一切事稍覺其勞，即便卻去以節省之。稍息再勞，庶不至受病。若待病而後調之，費力多而取效難矣。華陀嘗語吳普云：人體欲得勞動，但不當使極爾。體嘗動搖，穀氣得消，血脈流通，疾病不生，譬猶戶樞不朽是也。

人之形，養之者血氣也。血氣屬精神，以統禦之，精神即性命也。人云性命則重，不知費精神一分即是費性命一分，不可忽也。凡事當興酣之際猛加檢點，則長命之樂甚於一時之快心耳。《芷園臆草》。王聖俞云：伐天和以成就世事，譬猶割肉飾俎，刺血染裳。然究竟成就亦歸虛幻，徒自伐其天和而已。語有之：寧可疎慵乖物議，莫將性命當人情。二言可書座右。

心之神發乎目，久視則勞心；腎之精發乎耳，久聽則傷腎。

行不疾步，亦勿多言，令人失氣。立不至疲，坐勿背日。常默，元氣不傷；少思，慧燭內光；不怒，百神和暢；不惱，心地清涼。

陸平泉云：晨起取井水新汲者，熟數沸，徐啜徐漱，以意下之，謂之真一飲子。蓋天一生水，人夜氣生於子，平旦穀氣未受，胃臟空虛，服之能蠲宿滯，淡滲以滋化源。

空心茶宜戒，卯時酒、申後飯宜少。

食飽徐行，摸腹解帶伸腰，使食下舒，方可就坐。飽坐發痔，食後曲胸而坐，必病中滿。怒後勿食，食後勿怒。醉後勿飲冷，飽餘勿便臥。陸平泉先生每夜欲睡，必走千餘步始寢，日以爲常。

朝不可虛，暮不可實。諺云：早飯要蚤，中飯要飽，夜飯要少。語語皆格論。空腹多言，最能傷氣。日午必須飯，飯必滿量而止，則神氣自旺。晚餐微酣，不可過醉，亦不可過飽，自然神清氣爽。

飢勿浴，飽勿沐，午後勿沐，眼疾勿浴。《泊宅篇》云：眼疾不可沐，沐則病甚，至有失明者。

勿同日沐浴。沐者洗頭，浴者澡身也。頻浴亦非所宜，能耗元氣。

旦起勿開眼洗面，夜間宜開眼出溺。

暮臥當習閉口，口開則泄真氣。宜屈膝側臥，益人氣力。西山蔡季通《睡訣》云：睡側而屈，覺正而伸。早晚以時，先睡心，後睡眼。晦菴以爲此古今未發之妙，不知本於《千金方》：半醉酒，獨自宿。軟枕頭，暖蓋足。能息心，自瞑目。《雲笈七籤》云：人若睡，必須側臥蜷踢一覺，即便展兩足又兩手，令氣通遍渾身，陽氣布也。歐陽修云：王介甫以夏月晝眠方枕爲佳，問其何理，云：睡久，氣蒸枕熱，則轉一方冷處，便覺涼爽。

《保生帖》云：夜臥能使氣降，晝臥能使氣升。人至暮勞極，眼白睛昏而帶赤，靜臥一宵，詰朝清澈如故，此氣降之驗也。晝倦，當靜坐片時，或散步玩物，睡態自解。若因而沉寢，則初覺之時，目白睛必赤，此因臥而氣反升之驗也。蓋晝當與陽俱開，乃逆其候而閉之，譬如夜當與陰俱閉，乃故狂呼豪飲，皆傷壽源。凡飲後臥，宜側左；食後臥，宜側右。大腸、膀胱各從其便。

汪頴云：人知戒早飲，而不知夜飲更甚。既醉既飽，睡而就枕，擁熱傷心傷目。夜氣收斂，酒以發之，亂其清明，損其脾胃，停濕生痰，動火助慾，因而致病者多矣。孫真人云再三防夜醉，良有以也。

《保生帖》云：丹溪言夜飲傷人，以氣宜斂而反發之，猶暮不食薑之意。然惟貴少飲，不在拘時。邵康節午後三杯，極自得趣。然亦偶爲之可耳，若習以爲常，雖止數杯，覺有昏氣，於讀書靜坐未便。薄暮清酌微醺，比就枕時酒氣已散，覺有助於寢息，而不妨於用功，較晝飲爲得也。人各適性，不必師康節，不必泥丹溪，亦不必拘我。《幾亭外書》：酒之爲損，有本質焉，有造作焉。兼惡則損，盡美則益，美惡半則損益參。五穀之中，惟糯米性滯，發風，壅經絡氣，迷悶人，則是未經釀以前爲害已深矣。加之以麵，麵鬱遏，所造酒，又鬱遏所成。凡物經鬱則熱而有毒，況糯米本性不善乎！世傳南茶北酒，又稱滄蘇之酒妙天下，雖微醉，少臥即醒。因黃小米造成，即黃粱也。其性（怯）〔祛〕風除濕，與糯米絕殊，所以氣味沖爽。則酒當先論質地，始論造法。滄俗造酒用菊花少許。菊性涼，而祛風甚佳，若製麵時先和綠豆合成，及成酒後澄清旬日，即隔湯蒸熟，踰年始飲。綠豆涼而疏利，能解散鬱遏之氣。隔湯蒸之，既不經火，而脾性喜熟不喜生。又經年後鬱氣漸散，熱者可不熱，而毒者可不致有毒矣。然妙總在少飲，若沉酣及亂，鮮不傷矣。阮堅之云：淡酒小杯，久坐細談，非惟娛客，亦可養生。此深於語酒者也。

凡造麵，曬一月露一月，釀酒清甚。黃米氣薄味清，初飲似清冽。然味薄易醒，不至如南酒之助火生痰也。

酒不可雜飲飲之，雖善酒者亦醉。蓋生取煮煉之殊，官法私方之異，飲家深忌。《清異錄》

酒之毒在齒，飲後吸水用鹽漱之良。酒後啜茶水過多，引入腎臟，令腰脚重墜，兼患痰飲水腫，攣躄諸疾。

懶可臥，不可風；靜可坐，不可思；悶可對，不可獨；勞可酒，不可食；醉可食，不可淫。

人之養身，幸而五臟安泰，六腑平和。謹於攝生，飲食有節，起居有常，少思寡慾，恬淡虛無，精神內守，不藥之藥也。潔古老人云無病服藥乃無事生事，此誠不易之論。恬者，內無所營；淡者，外無所逐。虛無者，虛極靜篤，即恬淡之極，臻於自然也。人能常清靜，天地悉皆歸，真一之氣皆來從我矣。精無妄傷，神無妄動，故曰內守。唐處士張皋諫穆宗曰：神慮淡則血氣和，嗜慾勝則疾病作。藥以攻疾，無疾不可餌也。昔孫真人有言：藥勢有所偏助，令人臟氣不平，借使有疾用藥，猶須慎重，況無疾乎？《保生帖》云：五穀氣輕，氣輕故補亦輕。然惟輕故和，和故可以長食。藥物氣重，氣重故補亦重然；惟重故猛，猛則食之須有時。諺云：身閒不如心閒，藥補不如食補。

《壽養叢書》云：世無扁鵲望而知死生，無華佗滌腸以愈疾。輕以性命托庸醫，何如謹致疾之因，固養生之本，以全天年。

凡藥有偏效而無全功。金石之藥最爲酷烈，其傷生最速，其他草木之藥近於熱者，皆能蘊毒。古人服松脂而塞腸，服楮實而痿骨，服鴆鴆鳩子而發咽喉之病，種種不可枚舉，養生者慎之。張從正云：凡藥皆毒也，雖甘草、苦參不可不謂之毒，久服則五味各歸其臟，必有偏勝氣增之患。氣增不已，則臟氣有偏勝，偏勝則臟氣有偏絕，故有暴夭。諸藥皆然，當觸類而長之可也，至於飲食亦然。《沈括筆談》：予一族子舊服芎藭，醫鄭叔羆見之云：芎藭不可多服，令人暴亡。後族子無病而亡。又予常病齒，用苦參數年，苦腰重不能行。太常寺少卿舒昭亮用苦參揩齒，歲久亦病腰，自後悉不用苦參，腰病皆愈。蓋苦參入齒，其氣傷腎，能使人腰重，此皆方書舊不載者。又族子相服菟絲子丸數年，飲食倍常，氣血充盛。忽因浴，去背垢者告以背腫，隨視隨長，赤熾異常，乃大疽也。適四五月間，金銀藤開花，連莖葉採之，搗取汁，用水酒各半斤煎飲，兩日服致數斤，背腫消盡。以此知非獨金石不可妄服，菟絲過餌亦能作疽，不可不戒。

《調攝・保生月錄》 春三月，此謂發陳，天地俱生，萬物以榮，夜臥蚤起，臥與陰俱，起與陽並，臥既夜矣，起復早焉，令陽多而陰少，以象春升之意也。生而勿殺，此養氣之應。養生之道，逆之則傷肝，肝木盛能克脾土。脾主甘，宜減酸益甘以助脾。

春日融和，當眺園林亭閣虛敞之處，用抒滯懷，以暢生氣，不可兀坐，以生他鬱。天氣寒暄不一，勿暴去緜衣，以次漸減。

春陽初升，萬物發萌，春氣所攻，宿病發動，則四肢倦怠而無力，不可妄服藥餌，飲食調和，自然通暢。

二月食韭，補益心腎。前此尚在土中，含抑鬱未伸之氣，食之滯氣，過此則臭不堪食。

採蒿苗，和粉麪作餅食，化痰利膈，去胸中煩熱。蒿春初生，苗似蓬蒿而葉緊細，氣極芬香。

三月採桃花浸酒，飲之除百病，益顏色。蘇頌《圖經》。《本草綱目》云：桃花，性走泄下降，利大腸甚速，用以治氣實之人，病腫滿、積滯、大小便閉塞者，則有功無害。若久服，則耗陰血，損元氣，豈能悅澤顏色耶？蘇氏所云，蓋因《本草》之言而謬用者也。

春勿食諸禽獸肝；勿食百草心芽；勿食蛰藏不時物，以辟邪厲之氣；忌食黃花菜，發痼疾，動宿氣。

夏三月，此謂蕃秀，天地氣交，萬物華茂，陽氣在外，宜節嗜慾，薄滋味，夜臥早起，臥起同於春令，亦養陽之意也。以順正陽。逆之則傷心，心火旺能克肺金。肺主辛，食味宜省苦增辛以助肺。苟失調養，內外相感，易生衆疾。《淮南子》云：水勝，故夏至灑；火勝，故冬至燥。夏火旺而云水勝，水在內也；冬水旺而曰火勝，火在內也。故人之一身，夏則五臟化水，冬則五臟化火。夏非水在內，則焦而焚矣；冬非火在內，則凍而僵矣。此陰陽互藏其宅之妙也。

丹溪云：天地以五行更迭衰旺而成四時，人之五臟六腑亦應之而衰旺。四月屬巳，五月屬午，爲火大旺，火爲肺金之夫，火旺則金衰；六月屬未，土太旺，土爲水之夫，土旺則水衰。況腎水常藉肺金爲母，以補其不足。古人於夏月必獨宿而淡味，保養金水二臟。經曰：冬藏精者，春不病溫。十月屬亥，十一月屬子，正火氣潛藏之候，必養其本然之眞而爲來春發生之本。若此時不縱慾以自殘，至春升之際，根本壯實，何病之可言哉？要知冬夏二季，壯年宜寡慾，老年宜絕慾，斯爲攝生之道。

夏月心旺腎衰，精化爲水。房色過度，傷元氣損壽，宜食熱物，兼服補腎湯藥。《折肱漫錄》：夏月當服六味丸，壯水以鎮陽光。夏日汗出，勿令扇風。五臟腧穴皆會於背，恐風從背入，爲中風之源。尤忌當風坐臥，一時雖快，風入腠理，爲患最烈。

古云：避風如避箭，避色如避仇。風固宜防，露尤須避。風屬陽，露屬陰。陰氣中人，最易得疾。故夏月不宜久坐露下納涼，秋來多致患瘧。每日將昏時即有露氣，其氣能直透房櫳，故夜臥須閉窗而後睡。夏月坐冷石成疝，坐日曬熱石生瘡。勿枕冷石並鐵物，損頭目。勿沐浴後當風。

汗出或脫衣去巾襪後，便用手多磨擦，令毛竅閉。寒月固怕寒風，暑月外熱，毛竅開，尤易感也。汗透衣裳曬日中，服之必生汗斑、痱子。汗後入冷

水成骨痹。盛暑浴冷水成傷寒。大熱勿驟飲涼水。

暑月曬熱甕壇，忌盛飲食，恐收暑氣。

豪侈者，暑中以冰置坐隅，然體薄者襲其寒氣，遏抑汗孔，或以致疾。不若求礬石晶瑩者壘置琴書間，望之有積雪凝霜之想，可以消暍而無害也。

夏日露臥，縱意取涼；熱體當風，圖身快爽；慾後陰虛，外寒所侵；醉飽房勞，過傷精力；惱怒鬱結，傷肝傷脾。數者，皆人生所當慎，如其不謹，定生異疾。

暑月，榻前宜常焚蒼朮以除濕。

四月宜服桑椹酒，能理百種風熱。絞汁熬膏，蜜調服，能去火毒，解金石燥熱，止消渴。採桑椹取汁，重湯煮之，量入白蜜、酥油，生薑少許，煮令得所，瓶收，和酒飲之。亦可以汁熬燒酒，藏之經年，味力愈佳。

夏月清晨炒葱頭，飲酒一二杯，令血氣通暢。

暑月用薏苡葉煎湯飲，暖胃益氣血。

夏月宜食芝麻油，性涼解毒，且注殺饌，能辟蒼蠅。

夏三月宜食苦菜，能益心和血氣。

盛夏畏暑，難以全斷飲冷，但刻意少飲，勿與生硬、果菜、油膩、甜物相犯，亦不致生病也。先能省減鹹酸、厚味、煎煿燥物，自然津液不乏，不致引飲太頻。

夏月忌食生冷，多啖瓜果，深秋作痢，最爲難治。

食未成核之果，發癰毒。

夏勿食諸禽獸心。

五月食鱔，大毒。食雞，令人作癰成漏。

夏月，深山澗泉停水多有魚鱉蛇蟲精涎在內，食之成痕。

秋三月謂之容平，天氣以急，地氣以明。早臥早起，與雞俱興，早臥以避初寒，早起以從新爽。收斂神氣，使志安寧。逆之則傷肺，肺金旺，能克肝木。肝主酸，食味宜減辛增酸以助肝。故氣發動不宜吐汗，令人消爍，以致臟腑不安。

涼風、寒露、霧、濕氣，體弱者常須避之。

忌傷濕。《養生書》：秋傷於濕，上逆而欬，發爲痿厥。

秋服寒衣太早，致目疾，成瘡瘍。

秋穀初成，老人食之，發痼疾。

秋〔勿〕食諸禽獸肺，至冬發疽。

九月上戊，採枸杞子浸酒飲，滋腎潤肺，生精益氣。久之，耳目聰明，鬚髮烏黑。一法，採枸杞子先淨，瀝乾入沙盆，擂爛取汁，銀鍋內熬之，勿令粘底，候成膏如餳，名金髓煎。瓦器密收，每日溫酒調服。

八月勿食薑，傷神損壽。孫思邈曰：八九月多食薑，至春多患目損壽。李東垣曰：古人言秋不食薑，令人瀉氣。蓋夏月火旺，宜汗散之，故食薑不禁。辛走氣瀉肺，故秋月則禁之。《晦庵語錄》亦有秋薑天人天年之語。

九月忌食霜下瓜，至冬發翻胃疾。

冬三月，天地閉藏，水冰地坼，早臥晚起，臥宜早矣，起復晚焉，所以避寒，即養藏也。溫養神氣，無令邪氣外侵。逆之則傷腎，腎水旺，能克心火。心主苦，食味宜減鹹增苦以助心。

冬月早出，宜飲酒以卻寒，或噙薑以辟惡。嚴寒勿驟飲滾湯。

冬宜溫足凍腦，則無眩暈之疾。陽氣在內，陰氣在外，所忌出汗，恐泄陽氣。目勿近火，足宜常濯。

冬勿用火烘炙衣衾，必致目疾瘡瘍。忌以火炙背、以火烘炙食物。

冬月勿妄針灸。以其血澀，津液不行也。

冬日臨臥時，食生萊菔三五片，無咽喉之疾。

夜臥被蓋太暖睡覺，宜張目吐氣，噓出積熱之毒則無疾。

十月宜服棗湯，調和胃氣。寇宗奭《衍義》云：以乾棗去核，緩火逼燥爲末，量多寡人生薑末少許，白湯點服。

冬三月每日服藥酒數杯，立春則止。終身常爾，百病不生。

冬月食芋益人。

十月上巳日採槐子，去皮納新瓶中，封口二七日。初服一枚，再服二枚，日加一枚，至十日又從一枚起，終而復始。久之，明目通神，白髮還黑。有痔及下血者尤宜服之。《梁書》言：庾肩吾常服槐實，年七十餘，髮鬢皆黑，目看細字，亦其驗也。

冬勿食諸禽獸腎，損人真氣。

聞人氏云：稟氣實者，夏酷暑而不甚畏熱，冬嚴寒而不甚畏冷；稟氣怯者，易寒易熱，天寒陰雨則感寒濕而濡瀉，天氣稍炎則伏熱而中暍。是故

先知節候者，能辨陰陽，寒暑之盛衰。經云：陽盛人耐寒不耐夏，陰盛人耐夏不耐冬。此亦知人稟受之不同。

《調攝・食治選要》 五穀爲養，五果爲助，五畜爲益，五菜爲充，合而服之，以補精益氣。《素問》。太古民無粒食，茹毛飲血。神農氏出，始嘗草別穀，以教民樹藝。軒轅氏出，教以烹飪，而後民始得遂養生之道。故曰五穀爲養，所以重民天也。五果爲助者，助粒食以養生，熟則可食，乾則可脯，豐儉可以濟時疾，苦可以備藥。畜養者，謂之畜。周制庖人供六畜，馬、牛、雞、羊、犬、豕，皆其有益於人也。凡草木之可茹者，謂之菜。所以輔佐穀氣，疏通壅滯也。穀與果、菜等物，其類甚繁，皆不止於五，第舉其概，以明人生日用之所必須耳。五穀：麻、麥、稷、黍、豆也；五果：李、杏、桃、栗、棗也；五菜：韭、薤、葵、葱、薑也。

三牲五穀，稟五行以生也。發爲五味，天地生之所以養人，聖人節調，以致康強。《裴璘傳》

木生酸，火生苦，土生甘，金生辛，水生鹹；辛主散，酸主收，甘主緩，苦主堅，鹹主耎。此五味之本性，一定而不變者也。五味入胃，各歸所喜。肝欲酸，酸先入肝。心欲苦，苦先入心。脾欲甘，甘先入脾。肺欲辛，辛先入肺。腎欲鹹，鹹先入腎。此五味合五臟之氣也。夫陰之所生，本在五味。陰之五宮，傷在五味。謹和五味，臟腑以通，氣血以流，骨正筋柔，腠理以密，可以久長。《素問》

五味宜和。酸多傷脾，肉腠而唇揭。鹹多傷心，血凝而色變。甘多傷腎，骨痛而齒敗。苦多傷肺，皮槁而毛落。辛多傷肝，筋急而爪枯。《內經》

五味淡薄，令人神爽。若偏多損傷臟腑。此五行生克自然之理。初自不覺，久當爲患。陶隱居云：五味偏多不益人，恐隨臟腑成殃咎。

《壽世青編・齋説》 夫世之持齋，往往以齋之説爲誤，何也？茹素而已。不復知有齋之實事，意謂茹素可以弭災集福，卻病延年，則謬矣。

《玉華子》曰：齋者，齊也。齊其心而潔其體也，豈僅茹素而已？所謂齊心者，澹志寡營，輕得失，勤內省，遠葷酒；潔其體者，不履邪徑，不視惡色，不聽淫聲，不爲物誘。入室閉戶，燒香靜坐，方可謂之齋也。誠能如是，則身中之神明自安，升降不礙，可以卻病，可以長生，可以狄福弭罪。

《壽世青編・食飲以宜》 飲食之宜，當候已飢而進食，食不厭細嚼，仍候焦渴而引飲，飲不厭細呷。毋待飢甚而食，食勿過飽。時覺渴甚而飲，飲勿過多。食不厭精細，飲不厭温熱。五味毋令勝穀味，肉味毋令勝食氣。食必先食熱，後食冷。

《長生秘訣・飲食部》 人賴飲食以養身，飲食調和則脾土安泰。脾爲諸臟之母，生血生氣，周身之津液榮衛，皆本於此。善養生者，飲食俱有法訣存焉。如先饑而食，食不過飽，若過飽則損氣而脾勞。先渴而飲，飲不過多，若過多則損血而胃脹。早飯宜早，午飯宜飽，晚飯宜少。食後不可便怒，怒後不可便食，此調和之大旨也。至於吃食之法，未食時，先取茶飲一二口，次食淡飯三兩口，然後和菜味同食。大略飯食宜多，肉疏雜味宜少。食宜早些，不可遲晚。食宜緩些，不可粗速。食宜八九分，不可過飽。食宜和淡，不可厚味。食宜温暖，不可寒涼。食宜軟爛，不可堅硬。食畢再飲茶兩三口，漱口齒令極淨，起而徐行百餘步，或數十步。此吃食之要法也。飽食之後，不可就臥，不可發怒，不可呆坐，不可跳躑。此又食後之禁忌也。凡予所言，皆簡便易行，苟能從之，脾胃安泰，而諸臟六腑四肢百骸，未有不充實者矣。

人或有事爭鬥惱怒，不可就食。蓋怒氣上逆，食又嚥下，氣涎裹食，窒塞於胃之賁門，必成噎症，飯食難入，胃哽疼痛，最難醫治，須待氣平之後再食即不妨。至於食後不可就惱怒者，亦是此意。

先飲茶一二口者，潤喉脘而不傷津液也。先淡食者，感念天地滋養之恩，知米穀本來之正味也。忌遲晚粗速諸句，後篇細述，茲不重載也。食畢茶漱口齒者，乃固齒之法，令齒縫中積垢盡去，則齒雖到老不敗不病，且口無穢氣也。食後行走不呆坐者，令所食之物不停滯而速運化也。不就臥者，恐食滯而成痞滿諸症也。不可發怒者，恐痰裹食而成噎病也。不跳蹴走馬者，恐迫傷臟腑也。

食宜早些　人列三才之中，鼻吸天氣，口食地氣。早起空腹不可往外，或天行時疫，或人病家，尤當謹慎，必須吃些飲食而後治事。在冬月醇酒三兩杯，餘月不拘何物，吃些以實腹胃。夏月免感偏邪瘟疫之氣，則無腹痛、霍亂、吐瀉、時疫諸症；冬月免觸嚴寒、霜霧之氣，則無寒邪伏內之患；春秋免風露之侵，真養身至要之法。予每於早晨未浴面漱口之先，或粥或飯，定餐一飽，所以避偏邪諸氣，不論在家出外，俱宜學此。

清晨食白粥，最能暢胃氣，生津液，和五臟，大補於人。予每日清晨之粥，俱係先一日晚間煮之極爛極稠，用磁器瓦器盛起，蓋好勿動，次早下床未

浴面時，即復下鍋一熱，不用菜味，食飽最妙。惟天氣暖熱，未免餿壞不可食，改在當日早煮。不盛銅錫器過夜，恐毒味傷人也。煮粥法載後，宜軟條。

清晨粥飯或遲，即先用百滾水一碗，調白糖飲下，極能滋潤五臟。如無糖，即單是滾水亦可。但不可在漱口之後，更不可空心飲茶耳。

早食固宜早，而晚食更不宜遲。人之飲食下喉，全賴脾胃轉運方得消化。若食後隨即睡臥，脾胃未免不甚運動，飲食自然停滯於胃脘間，或嘔酸噯酸，或脾瀉水瀉，輾轉三兩次，即成面黃體虛，中滿不消，而脾胃大傷矣。古人說，晚食常宜申酉前，向夜須防滯胸膈，即是此意。大約午飯宜在午前，而晚飯宜在日未落之時。總之，飯後宜多過一時，使飲食稍下方睡，則無患矣。至於飲茶之後，亦不可就睡，須略過一會，則脾胃不傷也。

食宜緩些　飲食緩嚼，有益於人者三。蓋細嚼則食之精華，能滋食五臟一也；脾胃易於消化二也；不致吞酸噎咳三也。可笑世人何苦橫吞亂嚥，若爭苦搶者何也。最不可信相法中吃食如虎之說。譬如富貴人食快，便是虎相。貧賤人食快，即又改曰餓殍相矣。人之口舌往往易於改換，不獨此也。

食宜少些　脾胃雖善消運飲食，亦必常使其有餘力。譬如有人力能負百觔者，若與八九十觔，彼必不甚費力，而輕便疾趨矣。倘或加重強負，自然傷筋動骨，艱於步履，而傾跌之患，恐所不免。飲食若能調和得多寡適中，善食而復善節，入口皆是滋補妙品。至於大饑之後，更不可驟然太飽，恐血氣不常，必致成病。故曰：大饑勿大食，大渴勿大飲。

食雖宜少，而飧次宜頻。平常論之，夏季五六月間晝長，每日宜四餐。下床清晨一餐，傍午一餐，日稍西一餐，日將落一餐。餘季每日三餐，不過不早。切不可頓少食多，致脾胃難於轉運也。飯食當用碗約定，每餐幾碗，自然不得多，切勿因食美好而遂貪多也。

飲食宜少者有數種，晚飯宜少食；粘硬難消之物宜少食；葷腥油膩之物宜少食；腐敗之味宜少食；厚味香燥炙煿之物宜少食；五穀新登者宜少食；茶宜少飲，不飲尤佳；酒宜少飲，切忌大醉。厚味香燥之物少食者，恐燥傷臟腑也。新登五穀，如新麥麵，新米飯之類，老人及脾弱人切不可食。其害有二，急難運化一也，發諸般宿疾二也。

茶宜少飲，不飲尤佳，久飲耗人脂血，且下焦虛冷，面黃脾弱俱所不免，饑則尤不宜飲，空心更不宜飲，惟飽食後二三口則不可少。大約人之脾胃喜燥而惡濕，若能茶水少飲，最能養脾。

予性不喜茶，非專爲調養所拘。若勉強飲之，則心胸嘈雜，精神反覺不爽。蓋予稟氣虛弱而然也。每日飲者不過飯後半鐘一鐘，漱口而已。即飯後所飲之茶，亦是平常粗茶。至如松蘿霍山諸佳茗，寒舍絕不收畜，即親友飲我者，口亦不能辨。予固自知粗俗性成，而不能享此清福中之妙品。親友中每以此嘲予，予亦甘作粗俗無福之人也。

世人不好茶，必好酒，予飲酒至多者不過四五杯，過飲則氣喘頭眩，胸次不快，次日如患疾病。即所飲之酒，亦必甜醇。若厚味惡烈燒酒五香之類，則半滴不能下喉矣。

陶性情，和血脈，莫妙於酒。然而引風敗腎，爛腸腐胃，亦莫過於酒。但少飲則有益，多飲則有害。予飲酒之癖有三不喜。一不喜大醉。蓋飲酒原是取樂，半酣則入妙趣，倘大醉則人事不知，身如木偶，趣從何來，反有腐傷臟腑之害。予每飲人以酒，悉聽人之量，不苦勸，不強奉，非鄙吝也，亦有意於此爾。二不喜晚酌。予每至午後無事時，即飲三五杯，半酣之際，熙熙晻晻滿體皆春，另是一番境界，果有樂趣。太白所謂但得醉中趣，勿向醒人傳者，此也。倘若至晚，飲完勢必睡臥，有何知覺，徒令酒毒停聚，傷害臟腑而已。三不喜速飲，凡飲酒原取領略醇醲佳味，合應徐徐含咀，趣自無窮。若惟圖快速，予不知趣在何處？且有傷損肺氣之虞。凡此三者，皆予不善飲酒之言。合於世人者恐少，覽此一篇，可從者從之，不可從者，予惟自行之可也。

食宜淡些　淡食最補人。五味各有所傷，假如鹹多則傷心，酸多則傷脾，苦多則傷肺，辛多則傷肝，甘多則傷腎。此五味中而鹹味又能凝血滯氣，傷人更甚。試看豆漿以鹵一點即成腐，禽獸血遇鹵即結塊。所以多食鹹味之人，顏色枯槁，脈絡壅濁。倘嗜味淡薄，自然神清氣爽，病疾少生矣。予十四歲時，感□□養之劬勞，較他人倍苦，因焚腹痛泄瀉諸病。

酒性曰熱。凡飲酒不可太熱，恐傷肺氣，再加多飲，輕則糟鼻赤面，重則肺癰血痔。

食宜軟些　堅硬之食，最難消化。而筋韌及半熟之肉，更難消化。在元氣充實，或血氣少壯者，猶可無患，倘或脾弱年高之人，恐不能免病矣。予家

中煮飯食，以及魚肉瓜菜之類，必極軟極爛而始入口。蓋予性之所喜，便覺味美。

予早晚俱食乾粥，最能滋補臟腑。雖盡飽食，亦不傷脾。何爲乾粥，比粥加稠厚而比飯又稀軟也，即名之曰稀飯亦可。煮法：米水入鍋，微火煮三四滾，用榔杓攪三四轉，蓋定勿動，少時再滾三四滾，又攪三四轉，少時復再滾攪一次。其粥乾稠，米之精華盡出。夏月每早煮，餘月隔日煮，次早熱一熱吃。

（香）〔余〕對天發願，茹素八年，祈佑母之壽康，揚俗持母素必吃淡飯百日。凡此百日內，非獨於鹹，即甜酸諸味俱戒入口。雖茶腐之類，亦戒沾唇，日惟食白粥白飯白滾湯而已。先四五日，每遇飲食，甚覺難吃，其後漸近自然，一般有味矣。茹素八年，始食葷脂。此雖從俗之見，亦予聊盡愚孝於萬一也。自吃淡飯之後，直至今日，家常每遇無餚味之際，即白粥白飯照常飽食，一般有味。可見人自不肯戒厚味爾。

食宜暖些　脾胃喜暖而惡寒。凡飲食中之生冷瓜果之類，固宜少食，恐成腹痛、心疼、嘔吐、泄痢諸疾。然暖亦不可太暖，大約熱不炙唇，冷不振齒者，皆可食也。或人不知，凡飲食專好極熱，殊不知反傷咽喉胃脘，正所謂過猶不及也。肉食肥膩之物，最要熱吃，冷則凝滯胃膈間，必生□□。

《老老恒言・飲食》《記・內則》曰：凡和，春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多鹹，調以滑甘。注：酸苦辛鹹，木火金水之所屬，多其時味，所以養氣也。四時皆調以滑甘，象土之寄也。孫思邈曰：春少酸增甘，夏少苦增辛，秋少辛增酸，冬少鹹增苦，四季少甘增鹹。《內則》意在乘旺，孫氏意在扶衰。要之無論四時，五味不可偏多。《抱朴子》曰：酸多傷脾，苦多傷肺，辛多傷肝，鹹多傷心，甘多傷腎。此五味克五臟，乃五行自然之理也。凡言傷者，當時特未遽覺耳。

凡食物不能廢鹹，但少加使淡，淡則物之真味真性俱得。每見多食鹹物必發渴，鹹屬水潤下，而反發渴者何？《內經》謂血與鹹相得則凝，凝則血燥，其義似未顯豁。《泰西水法》曰：有如木燼成灰，漉灰得鹵，可知鹹由火生也，故鹵水不冰。愚按：物極必反，火極反鹹，則鹹極反渴。又玩坎卦中畫陽爻，即是水含火性之象，故腎中亦有真火。

《記・內則》曰：棗栗飴蜜以甘之，堇荁枌榆兔薨，滫瀡以滑之，脂膏以膏之。愚按：甘之以悅脾性，滑之以舒脾陽，膏之以益脾陰。三之字皆指脾言。古人養老調脾之法，服食即當藥餌。

《抱朴子》曰：熱食傷骨，冷食傷肺。熱毋灼唇，冷毋冰齒。又曰：冷熱並陳，宜先食熱，後食冷。愚謂食物之冷熱，當順乎時之自然，然過冷寧過熱。如夏日伏陰在內，熱食得有微汗亦妙。《內經》曰：夏暑汗不出者，秋成風瘧。汗由氣化，乃表裏通塞之驗也。

《衛生錄》曰：春不食肝，夏不食心，秋不食肺，冬不食腎，四季不食脾。當旺之時，不可犯以物之死氣。但凡物總無活食之理，其說太泥。《玉樞微旨》曰：春不食肺，夏不食腎，秋不食心，冬不食脾，四季不食肝。乃謂不食其所受克，此說理猶可通。

夏至以後，秋分以前，外則暑陽漸熾，內則微陰初生，最當調停脾胃，勿進肥濃。《內經》曰：味厚爲陰，薄爲陽，厚則泄，薄則通。再瓜果生冷諸物，亦當慎。胃喜暖，暖則散，冷則凝，凝則胃先受傷，脾即不運。《白虎通》曰：胃者脾之府，脾稟氣於胃。

午前爲生氣，午後爲死氣。釋氏有過午不食之說，避死氣也。《內經》曰：日中而陽氣隆，日西而陽氣虛。故早飯可飽，午後即宜少食，至晚更必空虛。

應璩《三叟詩》云：中叟前致詞，量腹節所受。量腹二字最妙，或多或少，非他人所知，須自己審量。節者，今日如此，明日亦如此，寧少無多。又古詩云：努力加餐飯。老年人不減足矣，加則必擾胃氣，況努力定覺勉強，縱使一餐可加，後必不繼，奚益焉？

勿極饑而食，食不過飽；勿極渴而飲，飲不過多。但使腹不空虛，則沖和之氣，淪浹肌髓。《抱朴子》曰：食欲數而少，不欲頓而多。得此意也。凡食總以少爲有益，脾易磨運，乃化精液，否則極補之物，多食反至受傷，故曰少食以安脾也。

《洞微經》曰：太飢傷脾，太飽傷氣。蓋脾藉於穀，飢則脾無以運而虛脾，氣轉於脾，飽則脾過於實而滯氣。故先飢而食，所以給脾，食不充脾，所以養氣。

華佗《食論》曰：食物有三化，一火化，爛煮也；一口化，細嚼也；一腹化，入胃自化也。老年惟藉火化，磨運易即輸精多。若市脯每加消石，速

其糜爛，雖同爲火化，不宜頻食，恐反削胃氣。

水陸之味，雖珍美畢備，每食忌雜。雜則五味相撓，定爲胃患。《道德經》曰：五味令人口爽。爽，失也。謂口失正味也。不若次第分頓食之，乃能各得其味，適於口，亦適於胃。

食後微滓留齒隙，最爲齒累，以柳木削簽，剔除務淨。虎鬚尤妙。再煎濃茶，候冷連漱以蕩滌之。韋莊詩：瀉瓶如練色，漱口作泉聲。東坡云：齒性便苦。如食甘甜物，更當漱。每見年未及邁，齒即缺落者，乃甘味留齒，漸至生蟲作蠹。公孫尼子曰：食甘者，益於肉而骨不利也。齒爲腎之骨。

《老老恒言·食物》《本草》謂飯以陳米爲佳，新米動氣發病，竊意胃弱難化則有之，滋潤香甘，莫如新粒。且有食陳難化，食新轉覺易化。蓋脾悅則健也。須以白米懸簷下，作經年之用，色白如新，或微炒，其鬆不異陳米，香更過焉。或煮飯曬乾，重煮，或水浸冰之風乾，再煮，俱加鬆軟。至煮則無嫌過熟。昌黎詩所謂匙抄爛飯穩送之，合口軟嚼如牛飼也。凡煮白米宜緊火，候熟開鍋即食；陳米、炒米宜緩火，熟後有頃，俟收濕氣，則發鬆透裏。

煮粥用新米，香甘快胃。樂天詩云：粥美嘗新米。鑿之必精，淅之必淨，煮之必爛。厚曰饘，薄曰酏。常食薄乃適口，厚則轉覺味淡，易於生厭。又粥內加他物同煮，其方頗多，另載末卷。一家言曰：煮飯勿以水多而減，煮粥勿以水少而添，方得粥、飯正味。

茶能解渴，亦能致渴，蕩滌精液故耳。盧同七碗，乃愈飲愈渴，非茶量佳也。《內經》謂少飲不病喘渴。華佗《食論》曰：苦茶久食益意思，恐不足據。多飲面黃，亦少睡。魏仲先謝友人惠茶詩云：不敢頻嘗無別意，只愁睡少夢君稀。惟飯後飲之，可解肥濃。若清晨飲茶，東坡謂直入腎經，乃賊入門也。茶品非一，近地可覓者，武夷、六安爲尚。

《詩·豳風》云：爲此春酒，以介眉壽。《書·酒誥》云：厥父母慶，自洗腆，致用酒。酒固老年所宜，但少時傷於酒，老必戒，即素不病酒，黃昏後亦不宜飲，惟宜午後飲之，藉以宣導血脈。古人飲酒，每在食後。《儀禮》謂之酳。注云：酳者，演安其食也。今世俗筵宴，飽食竣，復設小碟以侑酒，其猶存古之意歟？米酒爲佳，麴酒次之，俱取陳窖多年者。燒酒純陽，消爍真陰，當戒。

煙草據姚旅《露書》產呂宋，名淡芭菰。《本草》不載，《備要》增入。其說卻未明確。愚按：煙草味辛性燥，熏灼耗精液。其下嚥也，肺胃受之，有禦寒解霧、辟穢消膩之能，一入心竅，便昏昏如醉矣。清晨飲食未入口，宜慎。篤嗜者甚至舌胎黃黑，飲食少味，方書無治法，食豬羊油可愈，潤其燥也。有製水煙壺，隔水吸之者；有令人口噴，以口接之者。畏其熏灼，仍難捐棄，故又名相思草。《蚓庵瑣語》曰：邊上人寒疾，非煙不治，至以匹馬易煙一斤。明崇禎癸未，禁民私售，則煙之能禦寒信矣。盛夏自當強制。

菹菜之屬，每食所需，本非一類，人各有宜。文王嗜菖歜，孔子不撤薑食，皆審其所宜，故取之。非僅曰菖可益聰，薑可通神明也。按菖歜即菖蒲菹。《遁庵秘錄》有種石菖蒲法，以辰砂捶末代泥，候其生發，採根食之，不必定作菹也。利竅兼可鎮心，據云能治不寐，極爲神妙之品。

蒸露法同燒酒，諸物皆可蒸，堪爲飲食之助。蓋物之精液，全在氣味，其質盡糟粕耳。猶之飲食入胃，精氣上輸於肺，宣佈諸臟，糟粕歸於大腸，與蒸露等。故蒸露之性，雖隨物而異，能升騰清陽之氣，其取益一也。如稻米露發舒胃陽，可代湯飲，病後尤宜。他如藿香、薄荷之類，俱宜蒸取露用。《泰西水法》曰：西國藥肆中，大半是藥露。持方詣肆，和露付之。則方藥亦可蒸露也，須預辦蒸器，隨物蒸用。

水陸飛走諸食物，備載《本草》，可考而知。但據其所採論說，試之不盡獲驗。張文潛詩云：我讀本草書，美惡未有憑。是豈人之稟氣不同，遂使所投亦異耶？當以身體察，各隨稟氣所宜而食之，則庶幾矣。

《隨園食單·須知單》先天須知　凡物各有先天，如人各有資稟。人性下愚，雖孔孟教之，無益也。物性不良，雖易牙烹之，亦無味也。指其大略：豬宜皮薄，不可腥臊；雞宜騸嫩，不可老稚。鯽魚以扁身白肚爲佳，烏背者必崛強於盤中；鰻魚以湖溪游泳爲貴，江生者必槎枒其骨節。穀喂之鴨，其膘肥而白色；壅土之筍，其節少而甘鮮。同一火腿也，而好醜判若天淵；同一台蓺也，而美惡分爲冰炭。其他雜物，可以類推。大抵一席佳餚，司廚之功居其六，買辦之功居其四。

作料須知　廚者之作料，如婦人之衣服首飾也。雖有天姿，雖善塗抹，而敝衣藍縷，西子亦難以爲容。善烹調者，醬用伏醬，先嘗甘否。油用香油，須審生熟。酒用酒釀，應去糟粗。醋用米醋，須求清洌。且醬有清濃之分，油有葷素之別，酒有酸甜之異，醋有陳新之殊，不可絲毫錯誤。其他葱、椒、

薑、桂、糖、鹽，雖用之不多，而俱宜選擇上品。蘇州店賣秋油，有上中下三等。鎮江醋顏色雖佳，味不甚酸，失醋之本旨矣。以板浦醋爲第一，浦口醋次之。

洗刷須知　洗刷之法：燕窩去毛，海參去泥，魚翅去沙，鹿筋去臊。肉有筋瓣，剔之則酥。鴨有腎臊，削去則淨。魚膽破，而全盤皆苦。鰻涎存，而滿碗多腥。韭刪葉而白存，菜棄邊而心出。《內則》曰：魚去乙，鱉去丑。此之謂也。諺云：若要魚好吃，洗得白筋出。亦此之謂也。

調劑須知　調劑之法，相物而施。有酒水兼用者，有專用酒不用水者，有專用水不用酒者；有鹽醬並用者，有專用清醬不用鹽者，有用鹽不用醬者。有物太膩，要用油先炙者；有氣太腥，要用醋先噴者。有取鮮必用冰糖者。有以乾燥爲貴者，使其味入於內，煎炒之物是也；有以湯多爲貴者，使其味溢於外，清浮之物是也。

配搭須知　諺曰：相女配夫。《記》曰：儗人必於其倫。烹調之法，何以異焉？凡一物烹成，必需輔佐。要使清者配清，濃者配柔，柔者配濃，剛者配剛，方有和合之妙。其中可葷可素者，蘑菇、鮮筍、冬瓜是也。可葷不可素者，葱、韭、茴香、新蒜是也。可素不可葷者，芹菜、百合、刀豆是也。常見人置蟹粉於燕窩之中，放百合於雞豬之肉，毋乃唐堯與蘇峻對坐，不太悖乎？亦有交互見功者，炒葷菜用素油，炒素菜用葷油是也。

獨用須知　味太濃重者，只宜獨用，不可搭配。如李贊皇、張江陵一流，須專用之，方盡其才。食物中：鰻也、鱉也、蟹也、鱘魚也、牛羊也，皆宜獨食，不可加搭配，何也？此數物者，味甚厚，力量甚大，而流弊亦甚多。用五味調和，全力治之，方能取其長而去其弊。何暇捨其本題，別生枝節哉？金陵人好以海參配甲魚，魚翅配蟹粉，我見輒攢眉。覺甲魚、蟹粉之味，海參、魚翅分之而不足；海參、魚翅之弊，甲魚、蟹粉染之而有餘。

火候須知　熟物之法，最重火候。有須武火者，煎炒是也，火弱則物疲矣。有須文火者，煨煮是也，火猛則物枯矣。有先用武火而後用文火者，收湯之物是也，性急則皮焦而裏不熟矣。有愈煮愈嫩者，腰子、雞蛋之類是也。有略煮即不嫩者，鮮魚、蚶蛤之類是也。肉起遲，則紅色變黑。魚起遲，則活肉變死。屢開鍋蓋，則多沫而少香。火息再燒，則走油而味失。

道人以丹成九轉爲仙，儒家以無過不及爲中。司廚者能知火候而謹伺之，則幾於道矣。魚臨食時，色白如玉，凝而不散者，活肉也；色白如粉，不相膠粘者，死肉也。明明鮮魚，而使之不鮮，可恨已極。

色臭須知　目與鼻，口之鄰也，亦口之媒介也。嘉肴到目，到鼻，色臭便有不同：或淨若秋雲，或豔如琥珀，其芬芳之氣亦撲鼻而來。不必齒決之，舌嘗之而後知其妙也。然求色不可用糖炒，求香不可用香料，一沙粉飾，便傷至味。

遲速須知　凡人請客，相約於三日之前，自有工夫平章百味。若斗然客至，急需便餐，作客在外，行船落店，此何能取東海之水，救南池之焚乎？必鬚預備一種急就章之菜，如炒雞片、炒肉絲、炒蝦米、豆腐及糟魚、茶腿之類，反能因速而見巧者，不可不知。

變換須知　一物有一物之味，不可混而同之。猶如聖人設教，因才樂育，不拘一律，所謂君子成人之美也。今見俗廚，動以雞、鴨、豬、鵝一湯同滾，遂令千手雷同，味同嚼蠟。吾恐雞、豬、鵝、鴨有靈，必到枉死城中告狀矣！善治菜者，須多設鍋、竈、盂、缽之類，使一物各獻一性，一碗各成一味。嗜者舌本應接不暇，自覺心花頓開。

器具須知　古語云：美食不如美器。斯語是也。然宣、成、嘉、萬窯器太貴，頗愁損傷，不如竟用御窯，已覺雅麗。惟是宜碗者碗，宜盤者盤，宜大者大，宜小者小，參錯其間，方覺生色。若板板於十碗、八盤之說，便嫌笨俗。大抵物貴者器宜大，物賤者器宜小。煎炒宜盤，湯羹宜碗。煎炒宜鐵鍋，煨煮宜砂罐。

上菜須知　上菜之法：鹹者宜先，淡者宜後。濃者宜先，薄者宜後。無湯者宜先，有湯者宜後。且天下原有五味，不可以鹹之一味概之。度客食飽則脾困矣，須用辛辣以振動之；慮客酒多則胃疲矣，須用酸甘以提醒之。

時節須知　夏日長而熱，宰殺太早，則肉敗矣。冬日短而寒，烹飪稍遲，則物生矣。冬宜食牛羊，移之於夏，非其時也。夏宜食乾臘，移之於冬，非其時也。輔佐之物，夏宜用芥末，冬宜用胡椒。當三伏天而得冬醃菜，賤物也，而竟成至寶矣。當秋涼時而得行根筍，亦賤物也，而視若珍羞矣。

有先時而見好者，三月食鰣魚是也。有後時而見好者，四月食芋艿是也。其他亦可類推。有過時而不可吃者，蘿蔔過時則心空，山筍過時則味苦，刀鱭過時則骨硬。所謂四時之序，成功者退，精華已竭，褰裳去之也。

多寡須知　用貴物宜多，用賤物宜少。煎炒之物，多則火力不透，肉亦不鬆，故用肉不得過半斤，用雞、魚不得過六兩。或問：食之不足，如何？曰：俟食畢後，另炒可也。以多爲貴者，白煮肉非二十斤以外，則淡而無味。粥亦然，非斗米，則汁漿不厚，且須扣水，水多物少，則味亦薄矣。

潔淨須知　切葱之刀，不可以切筍。搗椒之臼，不可以搗粉。聞菜有抹布氣者，由其布之不潔也；聞菜有砧板氣者，由其板之不淨也。工欲善其事，必先利其器。良厨先多磨刀、多換布、多刮板、多洗手，然後治菜。至於口吸之煙灰，頭上之汗汁，竈上之蠅蟻，鍋上之煙煤，一玷入菜中，雖絕好烹庖，如西子蒙不潔，人皆掩鼻而過之矣。

用纖須知　俗名豆粉爲纖者，即拉船用纖也，須顧名思義。凡治肉者，要作團而不能合，要作羹而不能膩，故用粉以纖合之。煎炒之時，慮肉貼鍋必致焦老，故用粉以護持之，此纖義也。能解此義用纖，纖必恰當。否則亂用可笑，但覺一片糊塗。《漢制考》：齊呼麴麩爲媒。媒即纖矣。

選用須知　選用之法：小炒肉用後臀，做肉圓用前夾心，煨肉用硬短勒。炒魚片用青魚、季魚；做魚鬆用鯽魚、鯉魚。蒸雞用雛雞，煨雞用騸雞，取雞汁用老雞。雞用雌才嫩，鴨用雄才肥。蕈菜用頭，芹、韭用根。皆一樣之理，餘可類推。

疑似須知　味要濃厚，不可油膩；味要清鮮，不可淡薄。此疑似之間，差之毫釐，失以千里。濃厚者，取精多而糟粕去之謂也。若徒貪肥膩，不如專食豬油矣。清鮮者，真味出而俗塵無之謂也。若徒貪淡薄，則不如飲水矣。

補救須知　名手調羹，鹹淡合宜，老嫩如式，原無需補救。不得已，爲中人說法，則調味者寧淡毋鹹，淡可加鹽以救之，鹹則不能使之再淡矣。烹魚者，寧嫩毋老，嫩可加火候以補之，老則不能強之再嫩矣。此中消息於一切，下作料時，靜觀火色，便可參詳。

本份須知　滿洲菜多燒煮，漢人菜多羹湯。童而習之，故味長也。漢請滿人，滿請漢人，各用所長之菜，轉覺入味新鮮，不失邯鄲故步。今人忘其本份，而要格外討好，漢請滿人用滿菜，滿請漢人用漢菜。反致依樣葫蘆，有名無實，畫虎不成，反類犬矣。秀才下場，專作自己文字，務極其工，自有遇合。若逢一宗師而摹仿之，逢一主考而摹仿之，則掇皮無真，終身不中矣。

《調疾飲食辯・發凡》卷首　病人飲食，藉以滋養胃氣，宣行藥力。故飲食得宜，足爲藥餌之助；失宜，則反與藥餌爲讎。乃世俗之弊則有二：饕餮之人，但貪口腹，不遵禁忌，誤在放縱；謹慎之人，不知物理，概不敢食，誤在拘泥。加之嗜好萬有不齊，風土五方各別，誤投害固非淺，而當食不食，坐失亦多矣。然畢竟謹慎者誤小，放縱者誤大。數十年中，常見用藥不誤而病日深者，皆不遵禁忌之人也。故書中諄懇言之，願舉世病人，各以生命爲重，慎勿欺瞞醫人，偷食不宜之物，以自喪其生，且令醫人蒙不白之冤也。

食物有極宜病人而俗醫反以爲大戒者；有極不宜病人而反不戒者。是病人不知物性，醫人更不知物性也。書中辯論處，必反復申明。其理固已，又必援引古訓，或一二家，或數家之說以證之，明吾辯之有所依據，非一人臆度之私也。願舉世醫人，各以病人生命爲重，慎毋偏執一知半解，悍然自是，致病人遭殺人不用刃之禍也。

《調疾飲食辯・〈內經〉飲食宜忌》《靈樞・五味篇》：黃帝曰：願聞穀氣有五味，其入五藏，分別奈何？伯高曰：胃者，五藏六府之海也，水穀皆入於胃，五藏六府皆稟氣於胃。五味各走其所喜：穀味酸，先走肝；穀味苦，先走心；穀味甘，先走脾；穀味辛，先走肺；穀味鹹，先走腎。穀氣津液已行，營衛大通，乃化糟粕，以次傳下。帝曰：營衛之行奈何？伯高曰：穀始入於胃，其精微者先出於胃之兩焦，以溉五藏。之字當虛字看，先出於胃之兩焦者，上節分行也。注家乃云：之，至也，則是看作實字，如之一邦，之三子告之類。本文亦當先出於胃作一句，之兩焦作一句理解，殊覺牽強。別出兩行，營衛之道。必內溉五藏，然後能外濡腠裏，故曰別出也。兩行者，營主血，衛主氣，穀入於胃，則氣血一時同受其陰，無先後之分，故曰兩行。王太僕注云清者入營，濁者入胃是也。其大氣之摶而不行者，積於氣海，出於肺，循咽喉，故呼則出，吸則入。天地之精氣，其大數恒出三入一。人肖天地以生，故呼吸之氣亦出三入一。故穀不入，半日則氣衰，一日則氣少矣。可知人無穀氣則無胃氣，無胃氣則無呼吸。俗醫遇病必戒食粥，是恐其益胃氣？用炒米湯，是欲其無胃氣？然則人必呼吸寂然，始爲無病乎？無理，不通。帝曰：穀之五味，可得聞乎？伯高曰：五穀：粳米甘，麻酸，大豆鹹，麥苦，黃黍辛。五果：棗甘，李酸，栗鹹，杏苦，桃辛。五畜：牛甘，犬酸，豬鹹，羊苦，雞辛。五菜：葵甘，韭酸，藿鹹，薤苦，葱辛。脾病者，宜食粳米飯、牛肉、棗、葵；心病者，宜食麥、羊肉、杏、薤；腎病者，宜食大豆黃卷、豬肉、栗、

藿；肝病者，宜食麻、犬肉、李、韭；肺病者，宜食黄黍、雞肉、桃、葱。肝病禁辛，心病禁鹹，脾病禁酸，腎病禁甘，肺病禁苦。此言五藏之虚，故以本行所屬之味補之，而復禁其相克，以免賊害。祇甘、苦、酸、辛、鹹五味，爲一定之理，其諸物則萬不可泥。肝宜食甘，如肝木乘脾，非參、耆、甘草不能緩肝急是也。粳米飯、牛肉、棗、葵皆甘；心宜食酸，如心熱不眠及汗出，非酸棗仁、竹茹不能安，不能斂是也。犬肉、麻、李、韭皆酸；脾宜食鹹，如脾約便難，非蓯蓉、芒硝不能潤是也。大豆、豕肉、栗、藿皆鹹；肺宜食苦，如肺實而壅，非黄芩、葶藶不能泄是也。麥、羊肉、杏、薤皆苦；腎宜食辛，如腎寒邪閉，非細辛、肉桂不能發是也。黄黍、雞、桃、葱皆辛。此言五藏之實，各引一二病以示大概，而不能盡也。蓋義理深微，病症又極其繁賾，從前注家亦未能盡合。此不過爲病人飲食起見，期於顯淺共喻，岐黄精理，總未深談，故不贅陳以滋蓼（葛）〔轕〕。

黄帝問於少俞曰：五味入於口也，各有所走，各有所病。酸走筋，多食之令人癃閉也；鹹走血，多食之令人渴，辛走氣，多食之令人洞心，心中空如無物。苦走骨，多食之令人變嘔；甘走肉，多食之令人悗心。猶言厭厭欲吐不吐。注家以爲悶，非是。余知其言也，不知其由，願聞其故。少俞答曰：酸入於胃，其氣澀以收，上之兩焦，弗能出入也。不出即留於胃中，胃氣和溫，則下注膀胱。膀胱之胞薄以濡，得酸則縮絡，約而不通，水道不行，故癃。陰者，積筋之所終也，故酸入而走筋矣。鹹入於胃，其氣上走中焦，注於脈，則血氣走之，謂走聚鹹所。血與鹹相得則凝，凝則胃中汁注之，注之則胃中竭，竭則咽路焦，故舌本乾而渴。血脈者，中焦之道也，故鹹入而走血矣。辛入於胃，其氣走於上焦。上焦者，受氣而榮諸陽也，薑、韭之氣熏之，營衛之氣不時受，久留心下，故洞心。辛與氣俱行，故辛入而與汗俱出。苦入於胃，五穀之氣皆不能勝。苦入下脘，三焦之道皆閉而不通，故變嘔。齒者，骨之所終也，故苦入而走骨。入而復出，知其走骨也。此義未曉。甘入於胃，其氣強小，不能上至於上焦，而與穀留於胃中者，令人柔潤者也。胃柔則緩，猶言鬆軟。緩則蟲動，蟲動則令人悗心。其氣外通於肉，故甘走肉。

《素問・宣明五氣論》曰：五味所入：酸入肝，肝屬木，《洪範》曰：木曰曲直，曲直作酸。辛入肺，肺屬金，金曰從革，從革作辛。苦入心，心屬火，火曰炎上，炎上作苦。鹹入腎，腎屬水，水曰潤下，潤下作鹹。甘入脾，脾屬土，土爰稼穡，稼穡作甘。五味所禁：辛走氣，氣病無多食辛；辛能令氣散；鹹走血，血病無多食鹹；鹹能令血凝。苦走骨，骨病無多食苦；苦能令骨重；甘走肉，肉病無多食甘；甘壅氣能令腠理不通。酸走筋，筋病無多食酸。酸能令筋攣。

《靈樞・九針篇》曰：酸走筋，病在筋，無食酸；辛走氣，病在氣，無食辛；鹹走骨，病在骨，無食鹹；苦走血，病在血，無食苦；前言鹹走血，謂其能凝血也。此云苦走血，心屬火，主血脈，苦者火之化也。甘走肉，病在肉，無食甘。口嗜而欲食之，不可多也，必使自裁。前《五味篇》謂脾病宜食甘，心病宜食苦，腎病宜食鹹，肝病宜食酸，肺病宜食辛，此則五藏皆曰不宜者，前主五藏之虚言，故宜以同氣者補之；此主五藏之邪言，故不宜以同氣者助之也。【略】

《素問・生氣通天論》曰：陰之所生，本在五味，陰之五宫，傷在五味。《六節藏象論》曰：天食人以五氣，地食人以五味。天，陽也；地，陰也。故曰陰之所生。是故味過於酸，肝氣以津，張注曰：津，溢也。酸助肝，助之太過，則肝氣滿而溢也。脾氣乃絕；木過盛必傷土。味過於鹹，大骨氣勞，注家皆云過鹹則傷腎，故骨氣困頓。夫鹹本補腎，過鹹固必有傷，然所傷必不在腎。下文曰短肌，心氣抑，正其所傷也。觀本句大字，勞字似亦指腎氣過盛而言。蓋腎乃作強之官，過盛則或力作無度，房事不節，皆得云勞，皆病情之所有，非鹹僅傷腎也。短肌，注曰：鹹凝血，血傷，故肌肉消縮。此則極是。試觀體肥之人，多喜食淡。而嗜食鹹者，任精神充實，肌肉必不能肥也。心氣抑；火受水克。味過於甘，心氣喘滿，甘能作脹，故上焦滯而心下滿，非傷心也。心字只作胸字看。此與《傷寒論》治胸膈間痞，而名其方曰瀉心者，同一理也。色黑，腎氣不衡；腎屬水，黑者水之色。衡，平也。腎氣傷，故不得其平也。味過於苦，脾氣不濡，不潤澤也，胃氣乃厚；不能運化，則留滯而生脹滿，故曰厚。按：前三藏俱是傷其所克，此味過於苦，火之化也，宜傷肺金，何以傷及脾胃？蓋味苦者性必寒，苦寒肅殺，脾胃之所最惡也，故《五味篇》云：苦入於胃，五穀之氣皆不能勝。穀氣不能勝，非脾胃受邪而何？治熱病不顧中氣，肆用寒涼者，其撙節之；學河間、丹溪者，尤宜痛改之。味過於辛，筋脈沮弛，辛爲金化，味辛者必傷肝木。肝主筋，筋得熱而長，故弛。味辛者性必熱，熱則卻陽傷血，血被熱劫而枯，故沮。精神乃央。辛散氣，肺主氣，氣得熱而耗，精神自然困頓。央，猶殃也。前酸、鹹、甘、苦皆只各傷一藏，此則傷及諸藏。治寒病不顧營陰，不保津液，肆用熱毒者，其酌裁之。讀《薛氏醫案》、《景岳全書》者，尤宜猛省之。是故謹和五味，骨正筋柔，氣血以流，腠理以密。前三篇皆論五味之宜忌，此三篇則不論宜忌，即宜食者亦不可久而太過。妄用霸藥之醫人，與偏嗜厚味之病人，皆當銘諸座右。

《素問・異法方宜論》曰：東方之域，天地之所生也，魚鹽之地，海濱傍

水。其民食魚而嗜鹹，皆安其處，美其食。魚者使人熱中，鹹者勝血，故其民皆黑色疏理，其病皆癰瘍。皆字只作多字看。西方者，金玉之域，沙石之處，天地之所收引也。其民陵居而多風，水土剛強，其民不衣而褐薦，其民華食而脂肥，故邪不能傷其形體，其病生於內。北方者，天地所閉藏之域也。其地高陵居，風寒冰冽。其民樂野處而乳食，藏寒生滿病。南方者，天地所長養，陽氣之所盛處也。其地下，水土弱，霧露之所聚也。其民嗜酸而食腊，故其民皆致理而赤色，其病攣痺。中央者，其地平以濕，天地所以生萬物也眾。其民食雜而不勞，其病多痿厥寒熱。故聖人雜合以治，各得其所，宜知治之大體也。五方風土，飲食、居處、嗜好既各不同，則其生病亦必不同，《左傳》所以有河魚腹疾之問也。然不可泥就一方而論，亦有山居澤居，膏粱藜藿之異，故篇末曰知治之大體。醫者知此，可以窺測病情，病者知此，可以移換氣血。凡六淫外入之症，與深邪痼疾久而不愈者，皆宜奉爲圭臬(闌)(臬)也。

《本草省常・飲食說略》 飲以養陽，食以養陰。飲食宜常少，亦勿令過虛。不飢強食則脾勞，不渴強飲則胃脹。

早飯宜早，中飯宜飽，晚飯宜少。食後不可怒，(恕)(怒)後不可食。

食宜和淡，不可厚味；食宜溫煖，不可寒冷；食宜軟爛，不可堅硬。

食罷勿便臥，飲罷勿就寢。

先飢而食，食不過飽；先渴而飲，飲不過多。大飢勿大食，大渴勿大飲。

粘硬難消之物宜少食，葷腥油膩之物宜少食，香燥炙煿之物宜少食，瓜果生冷之物宜少食，五穀新登者宜少食。

食饐而餲，魚餧而肉敗勿食。色惡勿食，臭惡勿食。失飪勿食，不時勿食。

食不厭精細，飲不厭溫熱。勿令五味勝穀氣，勿令穀氣勝元氣。《物理論》曰：穀氣勝元氣，其人肥而不壽，故養生者常令穀氣少，則病不生。穀氣且然，況五味饜飫爲五內害乎？

酸多傷脾，苦多傷肺，鹹多傷心，甘多傷腎，辛多傷肝。多食鹹則脈凝澀而變色，多食苦則皮槁而毛拔，多食辛則筋急而爪枯，多食酸則肉胝脣而唇揭，多食甘則骨痛而以落。胝音支，脣音皺。

酸傷筋，辛勝酸；苦傷氣，鹹勝苦；甘傷肉，酸勝甘；辛傷皮毛，苦勝辛；鹹傷血，甘勝鹹。

春宜甘不宜酸，夏宜辛不宜苦，秋宜酸不宜辛，冬宜苦不宜鹹，四季宜鹹不宜甘。

脾喜音樂。《周禮》云：樂以侑食。蓋絲竹之聲，耳才聞，脾即磨矣。故夜食多則脾不磨，以爲無聲可聽也。

脾喜煖而惡寒。然亦不可太熱，反傷胃脘且損牙齒，所謂過猶不及也。大抵以熱不炙唇爲宜。

脾喜燥而惡濕。茶以少飲，空心尤忌，惟食後飲之無妨。飲必熱茶，涼則聚痰。

酒宜少飲，仍忌粗與速。飲必溫酒，熱則傷肺，涼則傷腎。

酒醇者良，茶細者佳。俗謂茶粗酒薄，不傷人者非。

論說二　食禁

《素問・宣明五氣篇》 五味所禁：辛走氣，氣病無多食辛；鹹走血，血病無多食鹹；苦走骨，骨病無多食苦；甘走肉，肉病無多食甘；酸走筋，筋病無多食酸。是謂五禁，無令多食。

《金匱要略・禽獸魚蟲禁忌並治》 肝病禁辛，心病禁鹹，脾病禁酸，肺病禁苦，腎病禁甘。春不食肝，夏不食心，秋不食肺，冬不食腎，四季不食脾。辨曰：春不食肝者，爲肝氣王，脾氣敗，若食肝，則又補肝，脾氣敗尤甚，不可救。又肝王之時，不可以死氣入肝，恐傷魂也。若非王時即虛，以肝補之佳。餘藏準此。凡肝藏自不可輕啖，自死者彌甚。凡心皆爲神識所舍，勿食之，使人來生復其報對矣。凡肉及肝，落地不著塵土者，不可食之。豬肉落水浮者，不可食。諸肉及魚，若狗不食，鳥不啄者，不可食。諸肉不乾，火炙不動，見水自動者，不可食之。肉中有如米點者，不可食之。六畜肉，熱血不斷者，不可食之。父母及身本命肉，食之令人神魂不安。食肥肉及熱羹，不得飲冷水。諸五藏及魚，投地塵土不污者，不可食之。穢飯、餲肉、臭魚，食之皆傷人。自死肉，口閉者，不可食之。六畜自死，皆疫死，則有毒，不可食之。獸自死，北首及伏地者，食之殺人。食生肉，飽飲乳，變成白蟲。一作血

蟲。疫死牛肉，食之令病洞下，亦致堅積，宜利藥下之。脯藏米甕中，有毒，及經夏食之，發腎病。

《金匱要略・禽獸魚蟲禁忌並治》 馬脚無夜眼者，不可食之。食酸馬肉，不飲酒，則殺人。馬肉不可熱食，傷人心。馬鞍下肉，食之殺人。白馬黑頭者，不可食之。白馬青蹄者，不可食之。馬肉犹肉共食，飽醉卧，大忌。驢馬肉合豬肉食之，成霍亂。馬肝及毛，不可妄食，中毒害人。

《金匱要略・禽獸魚蟲禁忌並治》 疫死牛，或目赤，或黄，食之大忌。牛肉共豬肉食之，必作寸白蟲。青牛腸，不可合犬肉食之。牛肺，從三月至五月，其中有蟲如馬尾，割去勿食，食之損人。牛、羊、豬肉，皆不得以楮木、桑木蒸炙，食之令人腹内生蟲。啖蛇牛肉殺人，何以知之？啖蛇者，毛髮向後順者是也。

《金匱要略・禽獸魚蟲禁忌並治》 羊肉，其有宿熱者，不可食之。羊肉不可共生魚、酪食之，害人。羊蹄甲中有珠子白者，名羊懸筋，食之令人癲。白羊黑頭，食其腦，作腸癰。羊肝共生椒食之，破人五藏。豬肉共羊肝和食之，令人心悶。豬肉以生胡荽同食，爛人臍。豬脂不可合梅子食之。豬肉和葵食之，少氣。鹿肉不可和蒲白作羹，食之發惡瘡。麋脂及梅李子，若妊婦食之，令子青盲，男子傷精。麈肉不可合蝦及生菜、梅、李果食之，皆病人。痼疾人不可食熊肉，令終身不愈。白犬自死，不出舌者，食之害人。食狗鼠餘，令人發瘻瘡。

《金匱要略・禽獸魚蟲禁忌並治》 婦人妊娠，不可食兔肉、山羊肉及鱉、雞、鴨，令子無聲音。兔肉不可合白雞肉食之，令人面發黄。兔肉著乾薑食之，成霍亂。凡鳥自死，口不閉，翅不合者，不可食之。諸禽肉，肝青者，食之殺人。雞有六翮四距者，不可食之。烏雞白首者，不可食之。雞不可合胡蒜食之，滯氣。一云雞子。山雞不可合鳥獸肉食之。雉肉久食，令人瘦。鴨卵不可合鱉肉食之。婦人妊娠，食雀肉，令子淫亂無恥。雀肉不可合李子食之。燕肉勿食，入水爲蛟龍所啖。

《金匱要略・禽獸魚蟲禁忌並治》 魚頭正白如連珠至脊上，食之殺人。魚頭中無腮者，不可食之，殺人。魚無腸膽者，不可食之，三年陰不起，女子絕生。魚頭似有角者，不可食之。魚目合者，不可食之。六甲日，勿食鱗甲之物。魚不可合雞肉食之。魚不得合鸜鵒肉食之。鯉魚鮓不可合小豆藿食之，其子不可合豬肝食之，害人。鯉魚不可合犬肉食之。鯽魚不可合猴、雉肉食之。一云不可合豬肝食。鯇魚合鹿肉生食，令人筋甲縮。青魚鮓不可合生胡荽及生葵，並麥中食之。鮧、鱔不可合白犬血食之。鼈肉不可合酒果子食之。鱉目凹陷者及厭下有王字形者，不可食之。其肉不得合雞鴨子食之。鼈鱉肉不可合莧菜食之。蝦無鬚及腹下通黑，煮之反白者，不可食之。食膾，飲乳酪，令人腹中生蟲，爲瘕。

《金匱要略・果實菜穀禁忌並治》 果子生食，生瘡。果子落地經宿，蟲蟻食之者，人大忌食之。生米停留多日，有損處，食之傷人。桃子多食，令人熱，仍不得入水浴，令人病淋瀝寒熱病。杏酪不熟，傷人。梅多食，壞人齒。李不可多食，令人腹脹。林檎不可多食，令人百脈弱。橘柚多食，令人口爽，不知五味。梨不可多食，令人寒中。金瘡、產婦亦不宜食。櫻桃、杏多食，傷筋骨。安石榴不可多食，損人肺。胡桃不可多食，令人動痰飲。生棗多食，令人熱渴氣脹。寒熱羸瘦者，彌不可食，傷人。

《金匱要略・果實菜穀禁忌並治》 正月勿食葱，令人面生游風。二月勿食蓼，傷人腎。三月勿食小蒜，傷人志性。四月、八月勿食胡荽，傷人神。五月勿食韭，令人乏氣力。五月五日，勿食一切生菜，發百病。六月、七月勿食茱萸，傷神氣。八月、九月勿食薑，傷人神。十月勿食椒，損人心，傷心脈。十一月、十二月勿食薤，令人多涕唾。四季勿食生葵，令人飲食不化，發百病。非但食中，藥中皆不可用，深宜慎之。時病瘥未健，食生菜，手足必腫。夜食生菜，不利人。十月勿食被霜生菜，令人面無光，目澀，心痛，腰疼，或發心瘧。瘧發時，手足十指爪皆青，困委。葱、韭初生芽者，食之傷人心氣。飲白酒，食生韭，令人病增。生葱不可共蜜食之，殺人。獨顆蒜彌忌。棗合生葱食之，令人病。生葱和雄雞、雉、白犬肉食之，令人七竅經年流血。食糖蜜後，四日内食生葱、韭令人心痛。夜食諸薑、蒜、葱等，傷人心。蕪菁根多食，令人氣脹。薤不可共牛肉作羹，食之成瘕病，韭亦然。蕈多食動痔疾。野苣不可同蜜食之，作内痔。白苣不可共酪同食，作蠶蟲。黄瓜食之發熱病。葵心不可食，傷人，葉尤冷，黄背赤莖者，勿食之。胡荽久食之，令人多忘。病人不可食胡荽及黄花菜。芋不可多食，動病。妊婦食薑，令子餘指。蓼多食，發心痛。蓼和生魚食之，令人奪氣，陰核疼痛。芥菜不可共兔肉食之，成惡邪病。小蒜多食，傷人心力。

《金匱要略・果實菜穀禁忌並治》　扁豆，寒熱者，不可食之。久食小豆，令人枯燥。食大豆屑，忌啖豬肉。大麥久食，令人作癬。白黍米不可同飴蜜食，亦不可合葵食之。蕎麥麪多食之，令人髮落。鹽多食傷人肺。食冷物，冰人齒。食熱物，勿飲冷水。飲酒，食生蒼耳，令人心痛。夏月大醉汗流，不得冷水洗著身及使扇，即成病。飲酒大忌灸腹背，令人腸結。醉後勿飽食，發寒熱。飲酒食豬肉，臥林稻穰中，則發黃。食飴，多飲酒，大忌。凡水及酒，照見人影動者，不可飲之。醋合酪食之，令人血瘕。食白米粥，勿食生蒼耳，成走疰。食甜粥已，食鹽即吐。犀角筋攪飲食，沫出，及澆地墳起者，食之殺人。

《金匱要略・果實菜穀禁忌並治》　礬石，生入腹，破人心肝，亦禁水。商陸以水服，殺人。葶藶子敷頭瘡，藥成入腦，殺人。水銀入人耳，及六畜等，皆死。以金銀著耳邊，水銀則吐。苦楝無子者，殺人。凡諸毒，多是假毒以投，無知時，宜煮甘草薺苨汁飲之。通除諸毒藥。

《千金要方・食治・鳥獸》　黃帝云：麝肉共鵠肉食之，作癥瘕。野豬青蹄不可食，及獸赤足者不可食，野獸自死北首伏地不可食，獸有歧尾不可食。家獸自死，共鱠汁食之，作疽瘡。十一月勿食經夏臭脯，成水病，作頭眩，丈夫陰痿。甲子日勿食一切獸肉，大吉。鳥飛投人不肯去者，口中必有物，開看無者，拔一毛放之，大吉。一切禽獸自死無傷處不可食。三月三日勿食鳥獸五臟及一切果菜五辛等物，大吉。

《醫心方・四時食禁第三》　《崔禹錫食經》云：春七十二日，禁辛味，黍、雞、桃、蔥是也；夏七十二日，禁鹹味，大豆、豬、栗、藿是也；秋七十二日，禁酸味，麻、(子)〔犬〕、李、韮是也；冬七十二日，禁苦味，麥、羊、杏、薤是也。四季十八日土王，禁酸鹹味，麻、大豆、豬、犬、李、栗、藿是也。

右，食禁可慎。相賊之味，其傷生氣，故不成王相也。

《膳夫經》云：春勿食肝，須增鹹苦，禁食脾肺及辛甘；夏勿食心，須增酸甘，得食肝脾，禁食腎肺及苦辛；秋勿食肺，須增甘鹹，得食脾腎，禁食肝心及苦酸；冬勿食腎，須增辛酸，禁食心脾及甘苦。四季勿食脾，須增苦辛，得食心肺，禁肝腎酸鹹。

《養生要集》云：高平王熙叔和曰：夏至迄秋分，節食肥膩餅臛之屬，此物與酒水瓜果相妨，當時不必皆病，入秋芓變陽消陰息氣稔至，輒多諸暴卒病癘。由於此涉夏取冷大過，飲食不節故也。而或人以病至之日，便謂是受病之始，不知其由來者漸也。

又云：南陽張衡平子云：冬至陽氣歸內，腹中熱，物入胃易消化；夏至陰氣潛內，腹中冷，物入胃難消化。距四時不欲食迎節之物，所謂不時傷性損年也。

《醫心方・月食禁第四》　《本草食禁》云：正月，一切肉不食，吉。

《養生要集》云：正月勿食鼠殘食，立作鼠瘻，發出於頭頂；或毒入腹脾，下血不止；或口中生瘡如月蝕，如豆許。又云：不食生蔥，發宿病。又云：二月行久遠行途中，勿飲陰地流泉水，夏發瘡，久喜作噎，損脾，令人咳嗽少氣，不能息。

《本草食禁》云：二月寅日食魚，不吉。又云：二月九日食魚鱉，傷人壽。

《養生要集》云：三月勿食陳齏，一夏必遭熱病，發惡瘡，得黃疸，口中饒唾。齏者，蔓菁菹之屬。

《崔禹錫食經》云：三月芹子不可食，有龍子，食之殺人。又云：三月三日，食鳥獸及一切果菜、五辛，傷人。

《枕中方》云：三月一日，勿食一切肉及五辛。

《養生要集》云：四月不食大蒜，傷人五內。又云：四月八日，勿食百草菜肉。

《食經》云：四月建巳，勿食雉肉。

《養生要集》云：五月勿食不成果及桃李，發癰瘭。不爾夜寒極，作黃疸，下爲泄利。又云：五月五日，食諸菜至月盡，令冷陽，令人短氣。又云：五月五日，豬肝不可合食鯉子，鯉子不化成瘕。又云：五月五日，不可食芥菜及雉肉。

崔禹云：五月不可食韭，傷人目精。又云：五月五日，莫食一切菜，發百病。

《食經》云：五月五日，勿食青黃花菜及韭，皆不利人，成病。

《本草食禁》云：不食麋鹿及一切肉。

《養生要集》云：六月勿飲澤中停水，喜食鱉肉，成鱉瘕。又云：不得食自落地五果經宿者，蚍蜉、螻蛄、蜣螂游上，喜爲漏。

崔禹云：勿食鷹鷂，傷人精氣。又云：五六月，芹菜不可食，其莖孔中有蟲之，令人迷悶。

《養生要集》云：七月勿食生蜜，令人暴夏發霍亂。又云：不食生麥，變爲蟯蟲。

《朱思簡食經》云：七月不得食落地果子及生麥。

《養生要集》云：八月勿食豬肺及胎胵，至冬定發咳。若飲陰地水，定作痎瘧。

《本草食禁》云：不食葫，令人喘。又云：不食薑，傷神。

《孟詵食經》云：四月以後及八月以前，鶉肉不可食之。

《千金方》云：八月勿食雉肉，損人神氣。

《養生要集》云：九月勿食被霜草，向冬發寒熱及温病。食欲吐，或心中停水不得消，或爲胃反病。又云：不食薑，令人魂病。又云：勿食豬肉。

《本草食禁》云：九月不食被霜瓜及一切肉，大吉。

《養生要集》云：十月勿食被霜生菜，面無光澤，令目澀，發心痛腰疼，或致心瘧手足情。又云：不食椒，令人氣痿。又云：禁螺蚌豬肉。

《千金方》云：十月十一月十二月勿食生薤，令人多涕唾。

《養生要集》云：十一月勿食經夏臭肉脯肉，動於腎，喜作水病及頭眩，不食螺蚌著甲之物。又云：十二月不食狗鼠殘之物，變成心癇及漏。若小兒食之，咽中生白瘡，死。又云：正月、二月木王，勿食其肝，食肝傷其魂，魂傷狂妄。

四五月火王，勿食心，傷其神，神傷多悲懼。

七八月金王，勿食其肺，食肺傷魄，魄傷狂妄。

十月、十一月水王，勿食其腎，食腎傷其志，志傷五臟不安。

三、六、九月、十二月土王，勿食其脾，食脾傷其意，意傷四肢不遂。

《醫心方・日食禁第五》《養生要集》云：凡六甲日，勿食黑獸。又云：壬子日，勿食諸五臟。

《本草食禁》云：甲子日，勿食一切獸肉，傷人神。又云：月建日，勿食雄鴆肉，傷人神。又云：子日，勿食諸獸肉，吉。又云：午日，勿食祭肉，吉。

《枕中方》云：勿以六甲日食鱗甲之物。

《醫心方・夜食禁第六》《養生要集》云：凡人夜食傷飽，夜飲大醉。夏日醉飽，流汗來晞，冷水洗漬，(特)〔持〕扇引風，當風露臥，因醉嬉精，或和冰和食，不待銷釋，以塊吞之，是以飲食男女，最爲百疴之本焉。又云：夜食恒不飽滿，令人無病。此是養性之要術也。又云：夜食夜醉，皆生百病，但解此慎之。又云：夜食飽訖，不用即(脾)〔眠〕，(眠)〔脾〕不轉，食不消，令人成百病。

《七卷食經》云：夜食飽滿，不嬉精，令成百病。又云：夜食不用啖生菜，不利人。

夜食啖諸獸脾，令人口中臭氣。

夜食不用諸獸肉，令人口臭。

夜中不須禽膊，不利人。

夜中勿飲新汲水，被吞龍子，生腸脹之病。

夜食不用啖蒜及薰辛菜，辛氣歸目，不利人。

夜食不用啖蘆茨根，氣不散，不利人。

《醫心方・飽食禁第七》《養性志》云：食過飽，傷膀胱，百脈閉不通。

《本草雜禁》云：飽食，夜失覆，爲霍亂。

《千金方》云：養性之道，不欲飲食便臥及終日久坐，皆損壽。

《養生要集》云：青牛道士云：飽食不可疾走，使人後日食入口則欲如厠。又云：青牛道士云：飽食而坐，乃不以行步及有所作務，不但無益而已，乃使人得積聚不消之病，及手足痺蹶，面目梨奸，損賊年壽也。若不得常有所爲又不能食畢行者，但可止家中大小流述如手搏儛戲狀，使身中小汗，乃傅粉而止，延年之要也。又云：飽食即飲水，穀氣即散，成癖病腰病。又云：飽食即浸水兩脚，腎脹成水病。水病者，四肢皆腫，成水脹病也。又云：傷飢，卒飽食，久久成心痕及食癖病。

《七卷食經》云：飽食構精，傷人肝，面目無澤，成病傷肌。又云：飽食即沐髮者，作頭風病。

《神農食經》云：飽食訖，多飲水及酒，成痞癖，醉當風。

《醫心方・醉酒禁第八》《養生要集》云：(頻)〔潁〕川韓元長曰：酒者，五穀之華，味之至也，故能益人，亦能損人。節其分劑而飲之，宣和百脈，

消邪卻冷也。若升量轉久，飲之失度，體氣使弱，精神侵昏。物之交驗，無過於酒也。宜慎，無失節度。又云：飽食醉酒，酒食未散，以仍構精，皆成百病，一日令兒癲痕病。又云：飽食夜醉，皆生百病。但能慎此，養生之妙也。又云：酒已醉，勿強飽食之，不幸，則發疽。又云：大醉不可安臥而止，當令人數搖動反側之，不爾成病。又云：酒醉不可當風，當風使人發喑，不能言。一曰不可向陽。又云：飲酒醉，灸頭殺人。又云：酒醉熱未解，勿以冷水洗面，發瘡。輕者皰跑。又云：酒醉眠黍穰上，汗出，眉髮交落，久還生。此事難，然不可信。又云：大飲酒飽，不可大呼喚及大怒，奔車走馬跳距，使人五臟顛倒，或致斷絶殺人。又云：夏日飲酒大醉流汗，不得以水洗潑，及持扇引風，成病。又云：醉不可露臥，使人面發皰，不幸生癩。又云：凡祭酒，自動自竭，并不可飲，傷人。又云：祭酒肉雰回有氣，勿飲之，棄去江河中。又云：（錫）〔餳〕薑多食，飲酒醉，殺人。又云：蒜與食飽，飲酒醉，不起步死。又云：飲酒醉合食蒜，令人傷心至死。又云：食麻子飲酒，令人脹滿，爲水病。又云：食豬肉飲酒，臥秫稻穰中見星者，使人發黃。又云：飲酒不得用合食諸獸腎，令人腰病。又云：飲酒不用飲乳汁，令人氣結病也。又云：飲酒不用食生胡葅，令人心疾。又云：茄蘆合多食，飲酒殺人。

《醫心方・飲水禁第十》《養生要集》云：酒水漿不見影者，不可飲，飲之殺人。又云：凡井水無何沸，勿飲，殺人。又云：井水無故變急者，不可飲之，傷人。又云：井水陰日湧者，其月勿飲之，令人得温病。又云：夜勿飲新汲井水，吞龍子，殺人。又云：□中出泉流水，不可久居，常飲作癭。又云：山水其強寒，飲之皆令人利、温瘧、癭瘤腫。又云：夏月勿飲山中陰下泉水，得病。又云：夏月不得飲田中聚水，令人成鱉瘕。又云：凡立秋後，不得飲水漿，不利人。又云：凡夏天用水，正可隱映飲食之，令人得冷病。馬氏云：釋之意也。又云：凡冰不得打研著飲食中食之，雖夏當暫快，久皆必成病。又云：凡奔行及馬走喘，不得飲冷水之，因上氣發熱氣。又云：凡飲水勿急咽之，亦成氣及水瘕。又云：凡取水無故因動者，此水煮吃食者，殺人。又云：凡所飲水，在於胸膈中動，作水聲者，服藥吐出之，不吐者亦成水瘕，難瘥。又云：凡人睡臥急覺，勿即飲水，更眠，令人作水癖病。

《崔禹錫食經》云：人常飲河邊流泉沙水者，必作癭瘤，宜以犀角漬於流中，因飲之，辟（癌）〔癭〕瘤之（吒）〔託〕。又云：食諸生魚膾及臘而勿飲生水，即生白蟲。又云：食蛞蜍勿飲生水，即生長蟲。又云：食辛嬴而勿飲水，作蛔蟲。又云：食鯽膾即勿飲水，生蛔蟲。

《本草食禁》云：若飲熱茗後飲水漿，令人心痛，大慎之。又云：食訖飲冷水成肺疾。

《膳夫經》云：凡食，不用以茗飲送之，令人氣上咳逆。

《千金方》云：勿飲深陰地冷水，必痎瘧。

《食經》云：食訖飲冰水，成病。又云：食諸餅即飲冷水，令人得氣病。

《七卷經》云：凡遠行途中，逢河中，勿先洗面，生烏奸。

《醫心方・合食禁第十一》《博物志》云：雜食者，百疾妖邪之所鍾焉。所食逾少，心逾開，年逾益；所食彌多，心逾塞，年逾損焉。

《養生要集》云：高平王熙叔和曰：食不欲雜，雜則或有犯者，當時或無交患，積久爲人作疾。又云：飲食冷熱，不可合食，傷人氣。又云：食熱膩物，勿飲冷酢漿，喜失聲嘶咽。嘶者，聲敗也；咽者，氣塞咽也。又云：食熱訖，勿以冷酢漿嗽口，令人口内齒臭。又云：食甜粥訖，勿食薑，食少許即卒吐，或爲霍亂。一云勿食鹽。又云：置飴粥中食之，殺人。《食經》云：此説大乖，恐或文誤也。又云：膳有甘味，三日勿食生菜，令人心痛。飴糖屬也。又云：乾秫米合豬肥食，使人終年不化。又云：小麥合菰食，復飲酒，令人消渴。又云：小麥合菰米食，腹中生蟲。又云：小麥不可合菰首，傷人。又云：蒜勿合飴餳，食之傷人。又云：食喬麥合豬肉，不過三日成熱風病。又云：生蔥合雞、雄鴆食之，使人大竅終年流血，殺人。又云：蔥薤不可合食白蜜，傷人五臟。又云：蔥桂不可合食，傷人。又云：食生蔥啖蜜，變作腹痢，氣壅如死。又云：生蔥不可合食鯉魚，成病。又云：生蔥食不得食棗，病人。又云：啖陳薤并食之，殺人。又云：葵菜不可合食豬肉，奪人氣成病。又云：陳薤、新薤并食之，傷人。又云：葵不可合食黍，成病。又云：五辛不合豬肉、生魚食之，殺人。又云：凡辛物，不可合食，使人心疼。又云：諸刺菜，不可合食麋肉及蝦，傷人。又云：（梨）〔藜〕苦菜合生薤食，身體腫。又云：芹菜合食生豬肝，令人腹中終年雷鳴。

又云：戎葵合食鳥子，令面失色。又云：乾薑勿合食菟，發霍亂。又云：食甘草勿食（無）〔蕪荑〕及蓼交，令人廢其陽道。又云：食蓼啖生魚，令氣壅或令陰核疼至死。又云：蓼葉合食生魚，使人肌中生蟲。又云：芥菜不可共兔肉食，成惡邪病。又云：生菜不可合食蟹足，傷人。又云：栗合生魚食之，令人腸脹。又云：李實合雀肉食，令大行漏血。又云：烏梅不可合豬膏食之，傷人。又云：李實不可合蜜合食，傷五內。又云：棗食不得食生蔥，痛病人。又云：杏子合生豬膏食之，殺人。又云：菰首不可雜白蜜食之，令腹中生蟲。又云：菱實合白莧食之，腹中生蟲。又云：蝦不可合食麋肉及梅、李、生菜，皆痼人病。又云：諸螺蜬與芥合食之，使人心痛，三月一動。又云：諸果合諸螺蜬食，令人心痛，三日一發。一曰合芥。又云：諸菜合煮螺蜬蝸食之，皆不利人。又云：豬肉合魚食，不利人。一曰入腹成噎。又云：豬肝脾鯽魚合食，令人發損消。又云：豬肝不可合鯽魚子卵食之，傷人。又云：豬肝合鯉子及芥菜食之，傷人。又云：凡豬肝合小豆食之，傷人，心目不明。又云：凡食生肉合飲乳汁，腹中生蟲。又云：生鹿肉合食蝦汁，使人心痛。又云：麋鹿肉不可雜蝦及諸刺生菜食之，腹中生蟲，不出三年死。又云：鹿肉合食鯷魚之，殺人。鮎，一名鯷。又云：凡銅器盛豬肉汁，經宿津入肉中，仍以羹作食杏人粥，必殺人。又云：白蜜合白黍食之，傷五內，令不流。又云：白蜜合食棗，傷人五內。又云：白蜜不可合蔥韭食之，傷人五臟。又云：食蜜并啖生蔥，反作腹痢。又云：食甜酪勿食大酢，變爲血尿。又云：乳酪不可合食魚膾，腸中生蟲。又云：乳汁不可合飲生肉，生腸中蟲。又云：乳汁不可合食生魚，及成瘕。又云：乳酪不可雜水漿食之，令人吐下。又云：諸鳥肉及卵和合食，傷人。

《神農食經》云：生魚合蒜食之，奪人氣。

《千金方》云：白苣不可共酪食，必作蠱。又云：竹笋不可共蜜食之，作內痔。

《孟詵食經》云：竹笋不可共鯽魚食之，使笋不消，成癥病，不能行步。又云：枇杷子不可合食炙肉熱麵，令人發黃。又云：薺不可與麵同食之，令人悶。又云：鶉肉不可共豬肉食之。

《崔禹錫食經》云：食大豆屑後啖豬肉，損人氣。又云：胡麻不可合食韭蒜，令疾血脈。又云：蘭香草勿合鹿肪食，令人陰痿。又云：鷹勿合生海鼠食，令腸中冷，陰不起。又云：李實不可合牛酥食之，生鱉子。又云：葵不可合蕨菜食，生蛔蟲。若覺合食者，取鬼花煮汁，飲一二升即消去。鬼花者，八月、九月梨花耳。採以爲非常之備也。

《馬琬食經》云：豬肉合葵菜，食之奪人氣。

《食經》云：鹿鴈并煮，食之殺人。

《朱思簡食經》云：鯽魚合鹿肉生食之，筋急嗔怒。

《養生要集》云：凡飲食相和失味者，雖云無損，不如不犯。膳有熊白，不宜以魚羹送之，失味。

（有膳）〔膳有〕魚膾，不宜食鷄雉肉羹送之，失味。

芥子醬合魚膾食之，失味。

炙肉汁著漿清食之，有臊氣，失味。

搗蒜齏不宜著椒食之，苦失味。

青州棗合白蜜食之，失味，戟人咽喉。

酢漿粥和酪食之，失味。

酸棗食飲酒之，失味。

食乳麋以魚酢送之，失味。

膳有魚膾，不宜以兔羹送之，失味。

膳有乳麋，不宜以魚肉送之，失味。

蒜薺合芥子醬食之，失味。

大豆合小豆食之，失味。

菘子合蕪荑食之，失味。

大豆合小麥食之，失味。

小芥合蘘荷食之，失味。

芸薹合大芥食之，失味。

韮薤合食之，失味。

大芥合水蘇食之，失味。

蓼合小芥食之，失味。

膳有糯食酢及酢菹食之，失味。

《醫心方・諸果禁第十二》《養生要集》云：凡諸果非時，未成核，不

可食。令人生瘡，或發黃疸。又云：凡諸果物生兩甲皆有毒，不可食，害人。又云：凡棗桃杏李之輩，若有兩核者，食之傷人。又云：凡諸果停久，食之發病。又云：凡果墮地三重，食之殺人。《食經》云：空腹勿食生果，喜令人膈上熱，爲骨蒸，作癰癤。又云：諸果和合食，傷人。

《醫心方・諸菜禁第十三》《嵇康養生論》云：薰辛害目。

《養生要集》云：蔥薤牙生不可食，傷人心氣。又云：苦瓠瓠不以久盛食之，有毒，殺人。

馬琬云：葵赤莖背黃，食之殺人。

《食經》云：諸菜和合食。

《醫心方・諸獸禁第十四》《食經》云：凡諸獸，有歧尾、奇紋、異骨者，不可食，皆成病，殺人。又云：獸赤足，食之殺人。又云：凡麃獸無創者，勿食，殺人。又云：獸自病瘡死食之，傷人。又云：肉中有腥如朱，不可食之。又云：凡避飢空腸，勿食肉，傷人。又云：生肉若熟肉有血者，皆殺人。

《膳夫經》云：凡肉久置合器中，食之殺人。又云：肉脯魚臘，經夏入秋，不可食，令人得病。

《養生要集》云：自死畜口不閉，食之傷人。又云：凡麃獸伏地，食之殺人。又云：祭肉自動，不可食之。又云：凡禽獸肝臟有光者，不可食，殺人。又云：凡脯置於米瓮中，不可食，殺人。又云：脯勿置黍瓮中，食之閉氣，傷人。又云：凡豬羊牛鹿諸肉，皆不可以穀木、棗木爲剳炙食之，入腸裏生蟲，傷人。又云：銅器蓋熱肉，汁入食中，食之發惡瘡肉疽。又云：凡生肉五臟等，著草中自搖動及得酢鹹不及色，墮地不污，與犬，犬不食者，皆有毒，食之殺人。又云：凡膩羹肉汁在釜中掩覆，若經宿，又在盆器中熱，蓋氣不泄者，皆殺人。又云：脯炙之不動，得水復動，食之殺人。又云：凡肉作脯，不肯燥，食之殺人。又云：穢飯腇肉，食之不利人，成病。又云：茅屋脯名漏脯，藏脯密器中名鬱脯，并不可食之。又云：凡夫陰積日及連雨，蟲宿生魚生肉膾等，不食，不利人。

《千金方》云：勿食一切腦，大不佳。

《醫心方・諸鳥禁第十五》《七卷食經》云：凡眾鳥自死，口不閉、翼不合者，食之殺人。又云：眾鳥死，足不伸者，食之傷人。又云：鳥獸燔死，食之殺人。又云：凡鳥有摝毛，不可食。毛色不澤曰摝也。又云：凡鳥獸身毛羽有成文字者，食之殺人。又云：飛鳥投人者，不可食。必者口中喜有物，若無，拔一毛放之。又云：鳥有三足，雞兩足有四距，食殺人。

《膳夫經》云：鳥死目不可合，食殺人。又云：諸卵有文如八字，食殺人。又云：凡鳥卵有文，食之殺人。

《醫心方・蟲魚禁第十六》《食經》云：凡魚不問大小，其身體有赤黑點者，皆不當啖，傷人。又云：凡勿食諸生魚目赤者，生瘕。又云：魚身白、首黃，食之傷人。又云：凡魚有角不可食，傷人。又云：凡魚頭中鰓者不可食，殺人。又云：魚有目睫，食之傷人。又云：魚二目不同色，食之傷人。又云：魚死二目不合，食之傷人。又云：魚腹下有丹字，食傷人。又云：魚鱗逆生，食之殺人。又云：魚腸無膽，食之殺人。又云：魚腹中有白如膏狀者，食之令人發疽。又云：凡魚頭有正白色如連珠至脊上者，食之破殺人心。又云：魚子未成者，食傷人。正月魚懷子未成粒者是也。又云：生魚肉投地，塵芥不著，食之傷人。又云：凡魚肉膾諸生冷，多食損人，斷之爲佳。而不能食，務食簡少爲節食之，若多食，不消成瘕。又云：食魚不得并厭骨，食之不利人。厭骨在(鯉)〔鰓〕後，大如榆莢。又云：蝦無鬚亦腹下通黑，食之殺人。又云：蜚蟲赤足者，食之殺人。又云：諸飛蟲有三足者，食之殺人。

《膳夫經》云：凡食魚頭，不得并乙骨，食之不利人。今按：《禮記》云：魚去乙。鄭玄云：魚體中害人者也。今東海鰶魚，有骨在目旁，狀如篆乙，食哽，人不可出也。又云：魚腹中正白，連珠在臍上，食之破心殺人。

《養生類纂・食饌部一・雜食》食包子時，用醋醬，免回氣。蓋包子包氣，醋破也。《瑣碎錄》。

饅頭後供梅血羹者，饅頭包氣，血破氣也。同上。

食鮓不可食蝦，殺人。同上。

啖鮓餌之類過多，覺不快者，唯飲酒至醉，則既醒之後，所苦皆差，其效過於服藥。陳橘皮湯亦能解。同上。

餛飩與飯同食，則胸膈不隘。同上。

庖饌失度，炙煿熱食，旋鮓生飣不可食。《食治通說》。

每向夜食，不得多吃雞、鴨、豬腳等物，及吃難消筋皮之物，多食必有霍

亂。《四時養生論》。

修道欲得見真的，飲食之中堪者吃。淡粥朝飡渴自消，油麻潤喉足津液。就中粳米飯偏宜，淡麪餛飩也相益。好酎飲時悖氣消，生椒服之百疾息。食前常咽六七咽，以食爲主是準則。飯了須呵三五呵，免教毒氣煩胸臆。《治息秘要訣》。

勿食一切雜膟膋、五辛、留滯、冷滑之物。若食之，令三尸濁觸五神。《太乙真君五誡》。

勿食父母本命所屬肉，令人命不長。《千金要方》。

勿食自己本命所屬肉，令人魂魄飛揚。同上。

每食不用重肉，喜生百病，常須少食肉，多食飯及少俎菜。並勿食生菜、生米、小豆、陳臭物。同上。

一切諸肉，煮不熟，生不斂者，食之成瘕。同上。

勿食生肉，傷胃。一切肉，惟須煮爛停冷食之。同上。

勿食一切腦，大損人。同上。

祭神肉無故自動，食之害人。同上。

凡肉，生熟脯肉等同以器蓋密，便氣不泄者，肉汁同食之殺人。《食禁方》。

凡肉中有米點，或自動，或墮地而塵不汙者，皆不可食。同上。

凡食生肉，飽飲乳，謂酥酪之類，變成白蟲。同上。

凡六畜自死及疫死者，皆有毒，不可食，食之令人心煩悶而吐利無度。同上。

凡六畜毛並蹄之甲皆有毒，不可食之。同上。

凡六畜肉熱血不斷者，不可食。若肝青或五臟著草自動及得鹹醋不變色，或墮地不汙者，皆有毒殺人。同上。

凡六畜脾不可食之。同上。

凡肉，狗不吃，鳥不啄者，不可食之。同上。

凡肝臟自不可輕啖，啖自死者彌甚。《金匱要略方》。

諸心皆爲神識所舍，勿食之，使人來生復其對報矣。同上。

自死肉口閉不可食之。同上。

丙午日、壬子日勿食諸五臟。同上。

肉須新鮮，似有氣息則不宜食，爛臟損氣，切宜戒之。《沈存中志懷錄》。

肉不厭軟暖，肉味無令勝食氣。《食治通說》。

《養生類纂・食饌部二・五味》 脯臘　茅屋漏水墮諸脯肉上，食之成瘕結。《千金要方》。

凡暴肉作脯不具乾者害人。同上。

暴肉不乾，火炙不動，見水自動者，不可食。《金匱要略方》。

羊脯三月以後有蟲如馬尾，有毒，殺人。本草。

脯藏米甕中有毒，及經夏食之，發腎病。同上。

凡脯，生食之不消化，爲蟲。《食禁方》。

凡生熟脯肉，以器蓋密，使氣不泄者，食之殺人。同上。

市脯不食。《論語》。

又　膾　膾不厭細。《論語》。

食膾吃乳酪，令人腹中生蟲爲瘕。《金匱要略方》。

蝦膾共豬肉食之，令人惡心，多唾，損精色。《食禁方》。

魚膾諸醒冷之物多損於人，斷之益善。《千金要方》。

凡魚膾，不可近夜食，不消，兼飲冷水，腹內爲蟲。又不可同乳酪食之，令人霍亂。本草。

廣陵太守陳登得病，胸中煩滿，面赤不食，華佗脈之曰：府君胃中有蟲數升，欲成內疽，食腥物所爲也。即作湯二升，先服一升，斯須盡服之。食頃，吐出三升許蟲，赤頭，皆動半身，是生魚膾也。《魏志》。

鯽魚膾合豬肝食之，發癰疽。《巢氏病源》。

魚赤目，作膾食之生魚瘕。同上。

又　鮓羹臛醬附

頭髮在魚鮓內殺人。《瑣碎錄》。

貯蜜瓶不可貯鮓，必害人。同上。

青魚鮓不可合葫荽食之。《食禁方》。

鯉魚鮓不得和豆藿葉，食之成瘦。《食療本草》。又，《食禁方》云：鯉魚鮓不可合小豆藿食之。

鱸魚用鮓食之猶良。本草。

有人遺張華鮓，見之，謂客曰：此龍肉也，肉鮓中有五色光。試之，果如言。後問其主云，於茅積下得白魚所作也。《世說》。

魚目赤，作鮓食之害人。《千金要方》。

周絳詣兩浙獻書，吳越王重之，留客館，將著以名職，賚絳功臣，堂酒頓給魚鱉數百斤。絳引滿，焚魚而食海物，苦鹹傷肺，大煩渴，一夕幾至委頓。《楊文公談苑》。

鱉爲臞啖食可長髮。《續酉陽雜俎》。

凡魚醬及肉醬多食落髮，爲陳久故也。《食療本草》。

《養生月覽・二月》 二月九日，忌食一切魚鱉。同上。

二月九日，勿食魚，仙家大忌。《白雲先生雜記》。

二月十四日，忌遠行，水陸並不可往。《雲笈七籤》。

二月，勿食黃花菜及陳菹，發痼疾，動痼氣。勿食大蒜，令人氣壅，關隔不通。勿食蓼子及雞子，滯人氣。勿食小蒜，傷人志性。勿食兔肉，令人神魂不安。勿食狐、狢肉，傷人神。同上。

二月，腎臟氣微，肝臟正旺，宜淨腸去痰，宣洩皮膚。令得微汗，以散去冬溫伏之氣。同上。

二月，勿食梨。《梅師方》。

二月，勿食蓼，傷腎。《白雲先生雜記》。

二月，勿食雞子，令人常惡心。《千金方》。

二月，宜食韭，大益人心。同上。

《養生月覽・五月》 五月，勿食肥濃，勿食煮餅，伏陰在內。可食溫暖之味。《月令圖經》。

五月，勿食獐肉，傷人神氣。《千金方》。

五月，勿食馬肉，傷人神氣。同上。

五月，勿飲澤中停水，令人患鱉瘕病也。《本草》。

五月戊辰日，用豬頭祭灶，令人百事通泰。《墨子秘錄》。

五月，勿食鹿，傷神。《本草》。

五月，食未成核果，令人發癰瘡及寒熱。同上。

仲夏，勿大汗當風，勿暴露星宿，皆成惡疾；勿食雞肉，生癰、疽、漏瘡；勿食鱔、蛇等肉，食則令人折算壽，神氣不安。《雲笈七籤》。

夏至，浚井改水，可去溫病。《續漢書・禮儀志》。

又 夏至後迄秋分，勿食肥膩餅臛之屬，此與酒漿果瓜相妨，入秋節變生多諸暴下。《雲笈七籤》。

《養生月覽・十一月》 十一月，勿食鼈鱉，令人水病。同上。

十一月，勿食陳脯。同上。又按《千金方》云：十一月勿食經夏臭脯。成水病、頭眩、陰痿。

十一月，勿食鴛鴦，令人惡心。同上。

十一月，勿食生菜，令人發宿疾。同上。

十一月，勿食生薤，令人多涕唾。《千金方》。

十一月，勿食鼠肉、燕肉，損人神氣。同上。

十一月，食獐肉，動氣。《本草》。

十一月，勿食蝦、蚌著甲之物。同上。

又 仲冬，勿以炎火炙腹背；勿食蝟肉，傷人魂；勿食焙肉，宜減鹹增苦，以助其神氣；勿食螺、蚌、蟹、鱉等物，損人志氣，長尸蟲；勿食經夏黍米中脯臘，食之成水癖疾。同上。

《養生月覽・十二月》 十二月，勿食牛肉，傷人神氣。《千金方》。

十二月，勿食生薤，令人多涕唾。同上。又按《雲笈七籤》云：季冬勿食生薤，增痰飲疾。

十二月，勿食鱉鱉，損人神氣；又六甲食之，害人心神。同上。

十二月，勿食蝦、蚌著甲之物。同上。

十二月，勿食獐肉，動氣。《本草》。

十二月，勿食脾，乃是季月，土旺在脾故也。《千金方》。

冬季之月土旺時，勿食生葵菜，令人飲食不化，發宿病。同上。

冬季月末一十八日，省甘增鹹，以養腎氣。同上。

季冬，去凍就溫，勿泄皮膚大汗，以助胃氣，勿甚溫暖，勿犯大雪。是月肺臟氣微，腎臟方旺，可減鹹增苦，以養其神，宜小宣，不欲全補。是月眾陽俱息，水氣獨行，慎邪風，勿傷筋骨，勿妄針刺，以其血澀，津液不行。《雲笈七籤》。

季冬勿食豬燉肉，傷人神氣；勿食霜死之果菜，失人顏色；勿食熊掌肉，傷人神魂；勿食生椒，傷人血脈。同上。

《調燮類編・葷饌》 孕婦食鱉，令子項短及損胎。食蟹令子橫生。食雀腦令子雀目。食雀肉飲酒，令子無恥多淫。雞肉與糯米同食，令子生寸白

蟲。食羊肝令子多厄。食山羊肉令子多病。鯉魚與雞子同食，令子成疳多瘡。食犬肉令子無聲音。食兔肉令子缺唇。鱔魚、田雞同食，令子瘖啞。鴨子與桑椹同食，令子倒生，心寒。食驢騾肉，過月難產。

小兒食雞鴨卵、魚子之類，長而多忘。食鱘魚，結癥瘕，咳嗽。食雞肉，生蛔蟲。羊肝同椒食，損兒。

《三元參贊延壽書・食物》 物之無益而有損者，常人尤不可多食，況病人當避忌者乎？此書所載，凡物之有益而無損者，不書。或損益相半者，則書其損而不書其益。

《飲膳正要・養生避忌》 夫上古之人，其知道者，法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞，故能而壽。今時之人不然也，起居無常，飲食不知忌避，亦不慎節，多嗜慾，厚滋味，不能守中，不知持滿，故半百衰者多矣。夫安樂之道，在乎保養，保養之道，莫若守中，守中則無過與不及之病。春秋冬夏，四時陰陽，生病起於過與，蓋不適其性而強。故養生者，既無過耗之弊，又能保守真元，何患乎外邪所中也。故善服藥者，不若善保養；不善保養，不若善服藥。世有不善保養，又不能善服藥，倉卒病生，而歸咎於神天乎！善攝生者，薄滋味，省思慮，節嗜慾，戒喜怒，惜元氣，簡言語，輕得失，破憂阻，除妄想，遠好惡，收視聽，勤內固，不勞神，不勞形，神形既安，病患何由而致也。故善養性者，先飢而食，食勿令飽，先渴而飲，飲勿令過。食欲數而少，不欲頓而多。蓋飽中飢，飢中飽，飽則傷肺，飢則傷氣。若食飽，不得便臥，即生百病。

凡熱食有汗，勿當風，發瘧病，頭痛，目澀，多睡。

夜不可多食，臥不可有邪風。

凡食訖溫水漱口，令人無齒疾、口臭。

《飲膳正要・妊娠食忌》 上古聖人有胎教之法，古者婦人妊子，寢不側，坐不邊，立不蹕。不食邪味，割不正不食，席不正不坐，目不視邪色，耳不聽淫聲。夜則令瞽誦詩，道正事。如此則生子形容端正，才過人矣。故太任生文王，聰明聖哲，聞一而知百，皆胎教之能也。聖人多感生，妊娠故忌見喪孝、破體、生理殘障、貧窮之人；宜見賢良、喜慶、美麗之事。欲子多智，觀看鯉魚、孔雀；欲子美麗，觀看珍珠、美玉；欲子雄壯，觀看飛鷹、走犬。如此善惡猶感，況飲食不知避忌乎。

妊娠所忌

食兔肉，令子無聲缺唇。

食山羊肉，令子多疾。

食雞子、乾魚，令子多瘡。

食桑椹、鴨子，令子倒生。

食雀肉，飲酒，令子心淫情亂，不顧羞恥。

食雞肉、糯米，令子生寸白蟲。

食雀肉、豆醬，令子面生黑黯。

食鱉肉，令子項短。

食驢肉，令子延月。

食冰漿，絕產。

食騾肉，令子難產。

《飲膳正要・乳母食忌》 凡生子擇於諸母，必求其年壯，無疾病，慈善，性質寬裕溫良，詳雅寡言者。使爲乳母，子在於母資乳以養，亦大人之飲食也。善惡相習，況乳食不遂母性。若子有病無病，亦在乳母之慎口。如飲食不知避忌，倘不慎行，貪爽口而忘身適性致疾，使子受患，是母令子生病矣。

乳母雜忌

夏勿熱暑乳，則子偏陽而多嘔逆；冬勿寒冷乳，則子偏陰而多咳痢。

母不欲多怒，怒則氣逆，乳之，令子癲狂；母不欲醉，醉則發陽，乳之，令子身熱腹滿。

母若吐時，則中虛，乳之令子虛羸；母有積熱，蓋赤黃爲熱，乳之，令子變黃不食。

新房事勞傷，乳之，令子瘦癢，交脛不能行。

母勿太飽乳之，母勿太飢乳之，母勿太寒乳之，母勿太熱乳之。

子有瀉痢、腹痛、夜啼疾，乳母忌食寒涼發病之物。子有積熱、驚風、瘡瘍，乳母忌食濕熱動風之物。子有疥癬瘡疾，乳母忌食魚、蝦、雞、馬肉，發瘡之物。子有癖、疳、瘦疾，乳母忌食生茄、黃瓜等物。

凡初生兒時，以未啼之前，用黃連浸汁，調朱砂少許，微抹口內，去胎熱邪氣，令瘡疹稀少。

凡初生兒時，用荆芥、黃連熬水，入野牙豬膽汁少許，洗兒。在後雖生斑

疹、惡瘡，終當稀少。

凡小兒未生瘡疹時，用臘月兔頭並毛骨，同水煎湯，洗兒。除熱去毒，能令斑疹、諸瘡不生，雖有亦稀少。

凡小兒未生斑疹時，以黑子母驢乳令飲之，及長，不生瘡疹、諸毒。如生者，亦稀少。仍治小兒心熱風癎。

《飲膳正要・飲酒避忌》 酒，味苦甘辛，大熱，有毒。主行藥勢，殺百邪，去惡氣，通血脈，厚腸胃，潤肌膚，消憂愁。少飲尤佳，多飲傷神損壽，易人本性，其毒甚也。醉飲過度，喪生之源。飲酒不欲使多，知其過多，速吐之爲佳，不爾成痰疾。醉勿酩酊大醉，即終身百病不除。酒不可久飲，恐腐爛腸胃，潰髓蒸筋。醉不可當風臥，生風疾。醉不可向陽臥，令人發狂。醉不可令人扇，生偏枯。醉不可露臥，生冷痹。醉而出汗當風，爲漏風。醉不可臥黍穰，生癩疾。醉不可強食，嗔怒，生癰疽。醉不可走馬及跳躑，傷筋骨。醉不可接房事，小者面生黑，咳嗽，大者傷臟，澼痔疾。醉不可冷水洗面，生瘡。醉醒不可再投，損後又損。醉不可高呼，大怒，令人生氣疾。晦勿大醉，忌月空。醉不可飲酪水，成噎病。醉不可便臥，面生瘡癤，內生積聚。大醉勿燃燈，恐魂魄飛揚不守。醉不可飲冷漿水，失聲成尸噎。飲酒，酒漿照不見人影勿飲。醉不可忍小便，成癃閉，膝勞，冷痹。空心飲酒，醉必嘔吐。醉不可忍大便，生腸澼，痔。酒忌諸甜物。酒醉不可食豬肉，生風。醉不可強舉力，傷筋損力。飲酒時，大不可食豬，羊腦，大損人。煉真之士尤宜忌。酒醉不可當風乘涼，露脚，多生脚氣。醉不可臥濕地，傷筋骨，生冷痹痛。醉不可澡浴，多生眼目之疾。如患眼疾人，切忌醉酒食蒜。

《飲膳正要・服藥食忌》 但服藥不可多食生芫荽及蒜，雜生菜、諸滑物、肥豬肉、犬肉、油膩物、魚膾腥膻等物。及忌見喪尸、產婦、淹穢之事。又不可食陳臭之物。有犬勿食桃、李、雀肉、胡荽、蒜、青魚等物。有藜蘆勿食猩肉。有巴豆勿食蘆筍及野豬肉。有黃連、桔梗，勿食豬肉。有地黃勿食蕪荑。有半夏、菖蒲，勿食飴糖及羊肉。有細辛勿食生菜。有甘草勿食菘菜、海藻。有牡丹勿食生胡荽。有商陸勿食犬肉。有常山勿食生葱、生菜。有空青、朱砂，勿食血。凡服藥通忌食血。有茯苓勿食醋。有鱉甲勿食莧菜。有天門冬勿食鯉魚。

凡久服藥通忌：未不服藥，又忌滿日。正、五、九月忌巳日。二、六、十月忌寅日。三、七、十一月忌亥日。四、八、十二月忌申日。

《飲膳正要・食物利害》 蓋食物有利害者，可知而避之。面有鼈氣，不可食。生料色臭，不可食。漿老而飯餿，不可食。煮肉不變色，不可食。諸肉非宰殺者，勿食。諸肉臭敗者，不可食。諸腦，不可食。凡祭肉自動者，不可食。豬羊疫死者，不可食。曝肉不乾者，不可食。馬肝、牛肝，皆不可食。兔合眼，不可食。燒肉不可用桑柴火。獐、鹿、麅，四月至七月勿食。二月內，勿食兔肉。諸肉脯，忌米中貯之，有毒。魚餒者，不可食。羊肝有孔者，不可食。諸鳥自閉口者，勿食。蟹八月後可食，餘月勿食。蝦不可多食，無鬚及腹下丹煮之白者，皆不可食。臘月脯腊之屬，或經雨漏所漬，蟲鼠齧殘者，勿食。海味糟藏之屬，或經濕熱變損，日月過久者，勿食。六月、七月，勿食雁。鯉魚頭，不可食，毒在腦中。諸肝青者，不可食。五月勿食鹿，傷神；九月勿食犬肉，傷神；十月勿食熊肉，傷神。不時者，不可食。諸果核未成者，不可食；諸果落地者，不可食；諸果蟲傷者，不可食。桃杏雙仁者，不可食。蓮子不去心，食之成霍亂。甜瓜雙蒂者，不可食。諸瓜沉水者，不可食。蘑菇勿多食，發病。榆仁不可多食，令人瞑。菜著霜者，不可食。櫻桃勿多食，令人發風。葱不可多食，令人虛。芫荽勿多食，令人多忘。竹筍勿多食，發病。木耳色赤者，不可食。三月勿食蒜，昏人目。二月勿食蓼，發病。九月勿食著霜瓜。四月勿食胡荽，生狐臭。十月勿食椒，傷人心。五月勿食韭，昏人五藏。

《飲膳正要・食物相反》 蓋食不欲雜，雜則或有所犯，知者分而避之。馬肉不可與倉米同食。馬肉不可與蒼耳、薑同食。豬肉不可與牛肉同食。羊肝不可與椒同食，傷心。兔肉不可與薑同食，成霍亂。羊肝不可與豬肉同食。牛肉不可與栗子同食。羊肚不可與小豆、梅子同食，傷人。羊肉不可與魚膾、酪同食。豬肉不可與芫荽同食，爛人腸。馬奶子不可與魚膾同食，生癥瘕。鹿肉不可與鮰魚同食。麋鹿不可與蝦同食；麋肉脂不可與梅、李同食。牛肝不可與鮰魚同食，生風。牛腸不可與犬肉同食。雞肉不可與魚汁同食，生癥瘕。鵪鶉肉不可與豬肉同食，面生黑。鵪鶉肉不可與菌子同食，發痔。野雞不可與蕎麵同食，生蟲。野雞不可與胡桃、蘑菇同食。野雞卵不可與葱同食，生蟲。雀肉不可與李同食。雞子不可與鱉肉同食。雞子不可與生葱、蒜同食，損氣。雞肉不可與兔肉同食，令人泄瀉。野雞不可與鯽魚

同食。鴨肉不可與鱉肉同食。野雞不可與豬肝同食。鯉魚不可與犬肉同食。野雞不可與鯰魚同食，食之令人生癩疾。鯽魚不可與糖同食，鯽魚不可與豬肉同食。黃魚不可與蕎麵同食。蝦不可與豬肉同食，損精；蝦不可與糖同食；蝦不可與雞肉同食。大豆黃不可與豬肉同食。黍米不可與葵菜同食，發病。小豆不可與鯉魚同食。楊梅不可與生葱同食。柿、梨不可與蟹同食。李子不可與雞子同食。棗不可與蜜同食。李子、菱角不可與蜜同食。葵菜不可與糖同食。生葱不可與蜜同食。萵苣不可與酪同食。竹筍不可與糖同食。蓼不可與魚膾同食。莧菜不可與鱉肉同食。韭不可與酒同食。苦苣不可與蜜同食。薤不可與牛肉同食，生癥瘕。芥末不可與兔肉同食，生瘡。

《飲膳正要・禽獸變異》 禽獸形類，依本體生者，猶分其性質有毒無毒者，況異像變生，豈無毒乎。倘不慎口，致生疾病，是不察矣。

獸歧尾，馬蹄夜目，羊心有孔，肝有青黑，鹿豹文，羊肝有孔，黑雞白首，白馬青蹄，羊獨角，白羊黑頭，黑羊白頭，白鳥黃首，羊六角，白馬黑頭，雞有四距，爆肉不燥，馬生角，牛肝葉孤，蟹有獨螯，魚有眼睫，蝦無鬚，肉入水動，肉經宿暖，魚無腸膽腥，肉落地不沾土，魚目開合及腹下丹。

《山居四要・養生之要》 服藥忌食　服丹藥、空青、朱砂不可食蛤蜊，並忌食豬、羊血及綠豆粉。食茯苓忌食醋。服黃連、桔梗忌食豬肉。服鱉甲忌莧菜，服細辛、遠志忌生菜。服烏頭忌豉汁。服水銀、朱砂忌生血。服巴豆忌野豬肉。服地黃忌大棗、蕪荑。服常山忌生葱並醋。服天門冬忌鯉魚。服甘草忌菘菜、海藻。服半夏、菖蒲忌餳飴並羊肉。服术忌桃、李、雀肉、胡荽、蒜、鮓。服乾薑忌食兔肉。服杏仁忌食粟米。服麥門冬忌食鯽魚。凡服藥忌食胡荽、蒜、生菜、肥肉、犬肉、油膩、魚膾腥臊、酸臭生冷滑物。服牡丹忌胡荽。服商陸忌食犬肉。

飲食雜忌　酒漿上不見人物影者，不可食。盛蜜瓶作鮓不可食。銅器內盛酒過夜不可飲。陶瓶內插花宿水及養蠟梅花水，飲之能殺人。凡肉汁以銅器蓋滴汗入者有毒。凡肉汁盛器中不泄者有毒。凡肉生而斂，墮地不粘塵，煮而不熟者，皆有毒。凡肉自死者，炙之不動，曝之不乾，見水自動者，不可食。肉經宿並熟雞過夜而再湯，不可食。馬生角及白馬黑頭、白馬青蹄者，皆不可食。黑牛白頭並獨肝者不可食。凡禽畜肝青者不可食。諸禽獸腦滑精不可食。凡鳥死口目不閉，腳不伸者不可食。凡白鳥黃首者不可食。凡魚目能開閉或無腮無膽，腹不丹，並有眼睫者，及有角白背黑點者，皆不可食。蟹目相向，並有獨螯者不可食。所屬本肖肉不可食。馬蹄夜目不可食。黑雞白頭並四距者不可食。河豚魚浸血不盡，眼赤斑者及子不可食。鱉腹有蛇蟠痕者不可食，膞無紋有毛及煮不熟者不可食。鯰魚赤鬚赤目者有毒。面有噯氣不可食。醬煮飯餿不可食。兔合眼不可食。鰐魚腦有毒不可食。菜著霜不可食。冬瓜經霜者能生病。蝦無鬚及腹下黑有毒。一應簷下雨滴菜有毒。豬肉，病人新起者忌食之。豬頭並豬嘴，有風疾者忌食。鯉魚，病後不宜食。鹿肉，有痼疾者不宜食。鯽魚，有腳氣者不宜食。瓠子，有腳氣者不宜食。瓜苦及兩蒂兩鼻者，沉水者有毒。李、桃六出雙雙者有毒。山雞食半夏、烏頭有毒。豬肉脯貯米中者不可食。羊心並肝有孔竅者及羊獨角或鹿角白羊黑頭者，並不可食。肉脯曝不乾者不可食。魚鮓肉有頭鬚者不可食。魚頭有白連背上者不可食。祭神肉自動者不可食。生果停久有損處者不可食。鱉魚小者謂之鬼鱉，不可食。羊豕腦醉後不可食。粥內入白湯食之成淋病。醉中飲冷水成手顫。鼠殘物食之生癘。日月蝕時，飲食損牙。茅屋漏水入豬脯中，食之生癥瘕。醉後飲酪水成噎病。醉後不可飲冷漿水，失聲成閉噎。吐多飲冷水成消渴。髮落飲食中，食之成瘕。夏月不宜飲水。凡夜不宜多食雞、鴨、豬肉，能致霍亂。飲酒多能腐腸爛胃、潰髓蒸筋、傷神損壽。飲酒食紅柿令人心痛至死，食蒼耳亦令人心痛。飲白酒，生韭令人病增。葡萄架下不宜飲酒。銅湯瓶內煎湯飲之損聲。【略】

飲食反忌　兔肉與白雞同食發黃，與鵝肉同食血氣不行，與薑橘同食成霍亂。螃蟹與芥湯同食吐血。糖蜜與小蝦同食暴下。豬肝與鵪鶉同食面生黑點。生肉與白酒同食生寸白蟲。羊惡半夏，忌作鮓。野雞與鯰魚同食生癩。野雞不與鯽魚及豬肝、蘇菰同食。野雞卵與魚同食、野雞與蕎麵同食，並生蟲。牛腸不與犬肉同食。牛肝不與鯰魚同食。生肉不與栗子同食。羊肝不與豬肉同食。馬肉不與倉米及蒼耳同食。馬奶子不與魚膾同食。鹿肉不與鮸魚同食。麋鹿不與蝦同食。犬肉不與蒜同食。生菜惡細辛，蘆筍惡巴豆。蒜忌术，損眼目，忌啖膾。豬血與黃豆同食悶人。豬肉與生薑同食發大風，與芫荽同食爛人腸。羊肉與豆醬同食發癇疾。茶與韭同食耳重。牛肉與薤同食生瘡。鯉魚與紫蘇同食發癰疽。鯽魚不與芥葉及糖並豬肉同

食。黃魚不與蕎麵同食。蝦不與豬肉及雞肉同食。羊肝與生椒同食傷五臟，與小豆、梅子同食傷人。鱔魚不與白犬同食。魚子不與豬肝同食。鮓不與小豆同食。鱉不與薄荷並灰莧同食。蜆子不與油餅同食。梅子不與生蔥同食。萵苣不與餳飴同食。鱉不與雞鴨蛋、山雞肉、雀肉同食。蟹忌與軟棗與紅柿同食。雀肉忌與李同食。雞肉忌與胡荽同食，生氣滯。黍米不與葵菜同食。小豆不與鯉魚同食。李不與雞子同食。棗、李、菱角、生薑忌與蜜同食。竹筍、葵菜、韭、苦蕒並不與糖同食。芥末不與兔肉同食。蓼不與魚膾同食。正月食虎、豹、狸肉傷人，食生蓼傷腎。二月食兔肉傷神，食雞惡心。三月食鳥獸五臟，食鹿傷神。六月食澤水病鱉瘕。七月食蓴有蠟蟲，能害人。八月食薑蒜損壽。九月食蟹，腸有稻芒。十月食熊傷神，食豬肉發宿疾。十一月食鼈鱉水病，食鴛鴦惡心。十二月食生葵發痼疾，食鼈鱉害人。飲白酒忌諸甜物。湯粉皮忌杏仁，有則不就。

孕婦忌食　食兔肉令子缺唇。食山羊肉令子多疾。食雞子、乾鯉令子多瘡。食桑椹、鴨子令倒生。食雀肉、飲酒令子淫亂。食雞肉、糯米令子生寸白蟲。食雀肉、豆漿令子生黑黯。食鱉肉令子項短。食驢馬肉令子延月。食漿水絕產。食犬肉令子無聲。食螃蟹子橫生。食羊肝子多厄。

乳母忌食　食寒涼發病之物，子有積熱驚風瘍。食濕熱動風之物，子有疥癬瘡病。食魚蝦雞馬肉，子有癬疳瘦疾。

《竹嶼山房雜部・養生部・食藥制》　禁制　醫學曰：五味有禁。辛走氣，氣病無多食辛。苦走骨，骨病無多食苦。甘走肉，肉病無多食甘。酸走筋，筋病無多食酸。鹹走血，血病無多食鹹。

《飲膳正要》本《內經・素問》言曰：五味偏走。多食酸，肝氣以津，脾氣乃絕，則肉胝竹尼切脗而唇揭。多食鹹，骨氣勞短，肥氣折，則脈凝泣音澀而變色。多食甘，心氣喘滿，色黑，腎氣不平，則骨痛而髮落。多食苦，脾氣不滯，胃氣乃厚，則皮槁而毛拔。多食辛，筋脈沮弛，精神乃央，則筋急而爪枯。

《禮記》曰：九物，雛鱉伏乳者、狼腸、狗腎、狸正脊、兔尻苦刀切、狐首、豚腦、魚乙骨如篆乙之形、鱉丑竅又頸下有骨能毒人。

《內則》曰：牛夜鳴者□，音由，臭也。羊泠毛而毳者膻，毛本稀泠而毛聚如結。泠，音零。毳，昌銳切。狗赤股而躁者臊，股裏無毛而舉動急躁。鳥□色而沙鳴者鸐，色變而無潤澤，鳴而其聲沙嘶。鸐，臭腐也。□，滂表切。豕望視而交睫者腥，望見，舉目高也。交睫，目睫毛交也。腥，肉中生小息肉如米者。睫，音接。馬黑脊而般臂者漏。般，臂前脛毛斑也。漏，肉如螻蛄臭也。般，音斑。漏，音婁。

《論語》曰：食饐於糞切而餲烏邁切，魚餒而肉敗不食，色惡不食，臭惡不食，失飪不食，不時不食，割不正不食，不得其醬不食。

酒不宜久貯於錫器中，亦忌銅器。

醬內有鹽，畏貯銅器，作腥。

醋忌貯銅器，味澀。

油貯銅錫器，發膩。

凡銅，鹽、醋、油經之皆能生銹音生也。

禽獸肝青者有毒。

馬肉自死者殺人，其肝尤毒。

羊肝有孔者有毒，不可食。

諸物心能損心。

諸物血能損血。

諸物腦，死時怒氣所藏，有毒，不可食。

禽鳥自死口不閉，有毒。

熟雞肉過宿，藏不密，蜈蚣來集，須再煮。

鴛鴦肉食之患大風。

鱉與莧菜同食，生鱉疽。

蟹目相向者有毒。

鯰魚赤目赤鬚者殺人。

河豚有大毒，中之者其害甚速，用炒槐花、蘆根汁、橄欖、白砂餳皆解。

倉卒無藥，急以清油灌之，吐出。

李子不沉者有毒。

杏子雙仁者殺人。

梅子藏銅器能發腥。

甜瓜沉水及雙蒂者殺人。

果有雙蒂而大者下必有毒。

蛇葱不與蜜同食。

簷滴水生菜有大毒。

蕈下無紋者有毒。

治桃生毒，妖術以魚肉害人。在胸膈，則服升麻吐之，在腹服，鬱金下之。《黃氏日抄》云：李壽侍郎爲雷州推官，鞫獄得此方。

《養生類要》 諸病所忌所宜　肝病宜食小豆、犬肉、李、韭；心病宜食小麥、羊肉、杏、薤；脾病宜食粳米、葵、棗；肺病宜食黃黍米、雞肉、桃、葱；腎病宜食大豆、豕肉、粟、藿、胡桃。

有風病者勿食胡桃，有暗風者勿食櫻桃，食之立發。

時行病後勿食魚鱠及鯉鱔並鯉魚，再發必死。

凡傷寒及時氣病後，百日之內忌食豬羊肉並腸血，肥膩魚腥，諸糟物，犯者必再發，或大下痢，不可復救。五十日內忌食炙麵及胡荽、蒜、韭、薤、生蝦蟹等物，多致內傷，復發難治。

瘧症勿食羊肉，恐發熱致重。愈後勿食諸魚，必復發。

患眼者忌胡椒、蒜、犬肉，禁冷水冷物挹眼，不忌則害不已。

齒病勿食棗並糖。心痛及心恙忌食獐。

患脚氣忌甜瓜、瓠子、鯽魚，其病永不愈。

黃膽忌濕麵、魚、鵝、羊、胡椒、韭、蒜，炙煿糟醋，犯之纏綿不愈而死。

咯衄吐血，忌炙麵、韭、蒜、燒酒，煎煿醃糟海味，硬冷難化之物。

有痼疾忌王瓜、麵筋、驢、馬、麂、雉肉，犯者必發。

癰瘤忌雞、薑。

癩風勿食鯉魚。

瘦弱人勿食生棗。

病新瘥，忌薄荷，誤食虛汗不止。

傷寒汗後，不可飲酒，復引邪入經絡。

久病勿食杏、李，加重。

產後忌食一切生冷肥膩、滯硬難化之物，惟藕不忌，以其能破血也。

服藥所忌

服茯苓忌醋。

服人參、地黃、何首烏忌蘿蔔。

服牛膝、土茯苓忌牛肉。

服黃連、桔梗忌豬肉。

服細辛、遠志忌生菜。

服水銀、朱砂及丹藥，忌牲肉、蛤蜊、豬羊血、豆粉。

服常山忌生葱、生菜、醋。

服天門冬忌鯉魚。

服甘草忌菘菜、海藻。

服半夏、菖蒲忌餳糖、羊肉。

服二朮忌桃、李、雀肉、胡荽、蒜。

服杏仁忌粟米。

服乾薑忌麥門冬、兔肉、蛤蜊、鯽魚。

服牡丹皮忌胡荽。

服商陸忌犬肉。

服巴豆忌蘆筍、野豬肉。

服烏頭忌豉。

服鱉甲忌莧菜。

凡服一切藥，皆忌胡荽、蒜、生冷炙煿，犬肉魚鱠腥臊，酸臭陳腐，粘滑肥膩之物。

《厚生訓纂・飲食》 夫人之所慎，切忌飲食便臥，及終日久坐。食欲頻而少，不欲頻而多，只宜飽中飢，不宜飢中飽。且魚鱠、生肉，尤宜忌之。粳米過熟則佳，蒼耳同食卒心痛，馬肉同食發痼疾。

糯米，妊娠與雜肉食之，子生寸白蟲；久食，身軟，發風動氣。

秫米似黍而小，亦可造酒，動風，不可常食。

黍米，發宿疾，小兒食，不能行。五種粟米合葵食之成痼疾。

飴糖進食，健胃，動脾風。

食粟米後食杏仁，吐瀉。

稷米，穄也，發三十六種疾，不可同川附子服。陳廩粟米、粳米皆冷，頻食之，自利。

麥占四時，秋種夏收，北方多霜雪，麪無毒；南方少雪，麪有毒。

大麥，久食多力健行，頭髮不白，宜人。

麥蘗，久食消腎，少用健胃寬中。

蕎麥，多食動風頭眩，和豬肉食，脫眉髮。

白扁豆，久食頭不白。

菉豆，治病則皮不可去，去皮壅氣，作枕明目。

赤小豆，行小便，久食虛人，能逐津液。

青小豆、赤白豆合魚、蝦食之，成消渴。

服大豆末者，忌豬肉、炒豆。與一歲以上、十歲以下小兒食之，即吃豬肉，久當壅氣死。

醬，當以豆爲之，今以麪、麥爲之，殺藥力。

芝麻，乘熟壓出生油，止可點燈，再煎煉成，方爲熟油，可食。

黑芝麻，炒食，不生風疾。風人食之，則步履端正，語言不謇。

胡麻，服之不老，耐風，補衰老。九蒸九曝爲末，以棗丸服之，治白髮還黑。

葵同鯉魚食之害人。食生葵，發一切宿疾，百藥忌食之。

生葱與蜜同食，下痢腹痛。食燒葱啖蜜，壅氣死。雞雞雉、白犬肉食之，九竅出血，大抵功在發汗，多食則昏人神。

韭，病人可食，多食神昏暗目，酒後尤忌，不可與蜜同食。未出土爲韭黃，滯氣動風，共牛肉食成瘕。

薤肥健人。生食，引涕唾，與牛肉同食成癥。

大蒜久食，傷肝損目，弱陽。多食蒜行房傷肝氣，面無光。

胡荽，久食令人多忘，根發痼病。

芥，多食動風發氣，與兔肉同食，成惡病。

薺菜與麪同食，發病。

莧，多食動氣煩悶，共鱉及蕨食，生瘕。

鹿角菜，久食發病，損經絡，少顏色。

菠菜，多食冷大小腸，久食脚軟腰痛。

蓴菜，性滑發痔。

芹生高田者宜食，赤色者害人，和醋食之，損齒。

苦蕒，夏月食之益心，蠶婦忌食。

萵苣，久食昏人目。

苣蓬，多食動氣。

蕨，久食脚弱無力，弱陽眼昏，多睡，鼻塞髮落，生食成蛇瘕。

茄，至冷，多食發瘡動氣，秋後食之，損目。

冬瓜多食，陰濕生瘡，發黃疸，九月勿食，老人中其毒，至秋爲瘧痢。

一切瓜，苦者有毒，兩鼻、兩蒂者，害人。

瓠子，冷氣人食之病甚。

葫蘆，多食令人吐。

紫菜，多食腹痛發氣，飲少熱醋解。

茭白，不可同生菜食，不可雜蜜食，發痼疾，傷陽氣。

苦筍，主不睡，去面目並舌熱黃，消渴明目，解熱毒，健人多食，動氣。

菌，地生爲菌，木生爲檽，爲木耳，爲蕈。新蕈有毛者，下無紋者，夜有光者，煮不熟者，欲爛無蟲者，煮訖照人無影者，春夏有蟲蛇經過者，皆殺人。誤食楓樹菌者，往往笑不止而死。須掘地爲坎，投水攪取清者，飲之。

木菌，楮、榆、柳、桑五木之耳可食。如前所云者皆殺人。又赤色仰而不覆者，及生田野中者，皆毒。

甘露子，不可多食，生寸白蟲。與諸魚同食，翻胃。

茱萸，六七月食之，傷神氣。

茼蒿，多食氣滿。

蒔蘿根，曾有食者殺人。

蔓菁，菜中之最益人者，常食通中益氣，令人肥健。

多種雞頭、芋(妳)〔芧〕，可以代食，山藥、鳧茨，可以充飢。

芋，冬月食，不發病。薯蕷頗勝芋，小者名山藥，佳。

蘿蔔，力弱人不宜多食，生者滲人血。

薑，九月九日勿食，傷人損壽。

諺云：上床蘿蔔下床薑。蓋夜食蘿蔔，則消酒食，清晨食薑，能開胃。

食蓮子，宜蒸熟，去心，生則脹腹，不去心，則令人嘔。

藕，久服輕身耐老，止熱破血。

食生藕，除煩渴，解酒毒；若蒸熟之，甚補五臟，實下焦；與蜜同食，令腹臟肥，不生諸蟲。

菱，多食冷臟傷脾。

茨菰，動宿冷氣腹脹，小兒食之，臍下痛。

芡，生食，動風冷氣，損脾難消；熟能益精。

生棗，多食動臟腑，損脾；與蜜同食，損五臟。

梅子，壞齒及筋。

櫻桃，多食發暗風，傷筋骨，小兒多食作熱。

橘、柚，酸者聚痰，甜者潤肺，不可多食。

橙子皮，多食傷肝；與檳榔同食，頭旋惡心。

楊梅，多食發熱，損齒。

杏，多食傷筋骨。杏仁，久服目盲，眉髮鬚落，動宿疾。雙仁者，殺人。研細，可治大傷。

桃，損胃，多食有熱。桃、杏花，本五出而六出者，又雙仁，能殺人者，失常也。

李，發瘧，食多令虛熱，和白蜜食，傷人五內，不可臨水上啖之及與雀肉同食。李，不沉水者，有毒。

梨，治心熱，生不益人，多食寒中，產婦、金瘡人勿食，令痿困。其性益齒，而損脾胃，正二月勿食佳。有人家生一梨大如斗，送之朝貴，食者皆死。考之樹下有一大蛇，毒在於此，可見凡物異常者，皆不可食也。

石榴，多食損肺及齒。

栗，生食治腰脚，熟即發氣，宜暴乾、蒸炒食。多則氣壅，患風氣人不宜食。生栗可於灰火中煨，令汁出，殺其木氣，小兒食生者多難化，熟者多滯氣。

柿，乾者性冷，生者彌冷，食多腹痛。

白果，生引疳解酒，熟食益人，不可多食。

胡桃，多食利小便，動風動痰，脫人眉，同酒肉，多咯血，齒齦並酸，傷齒者食之即已。

枇杷，多食發痰熱。

榧子，多食能消穀，助筋骨，行榮衛，明目輕身，治欬嗽，過多滑腸。

榛，益氣力，寬腸胃。一切果核雙仁者害人。

甜瓜，多食動痼疾，發虛熱。

西瓜，甚解暑毒。甜瓜沉水者殺人，雙蒂者亦然。

生果停久有損處者不可食。

甘蔗多食衄血。

砂糖多食心痛，鯽同食成疳，葵同食生流癖，筍同食成食痕，小兒亦不宜食。

豬肉之用最多，然不宜久食，食之暴肥致風。白蹄青爪者不可食。豬腎理腎氣，多食腎虛，久食少子。豬心、豬肝不可多食。豬肉共羊肝食之心悶。豬腦損陽，臨房不舉。嘴，動風，尤毒。

羊肉和鮓食傷人，心腦食之損精少子，六月勿食之。羊心有孔者，食之殺人。羊肝有竅，羊有獨角頭黑者，皆不可食。

豬、羊血，不可多食。

黃牛大補脾，黑牛白頭並獨肝者不可食。

凡盛熱時卒死者，尤殺人。牛五臟各補人五臟，牛乳不可與醋同食。

馬生角及白馬黑頭、白馬青蹄者，皆不可食。馬自死者，害人。不與陳倉米同食，卒得惡症，十死其九。馬汗氣及毛，偶入食中害人。凡有馬汗陰瘡者，近之必殺人。

騾肉動風，脂肥尤甚，食之者慎，不可飲酒，致疾殺人。

白犬虎文，黑犬白耳，畜之家富貴，犬純白者主凶。犬斑青者，識盜賊則吠之。春末夏初，犬多發狂，當戒，人持杖預防之。

鹿肉、麞肉，五月勿食之，豹文者殺人。鹿茸內有小蟲，不可以鼻嚊蟲，入鼻則藥力不及。鹿肉痿人陰，餌藥人食之無效，以其食解毒之草故也。

麞肉，八月至於十一月食之，勝羊肉，餘月動氣。

麂肉動痼疾，以其食蛇也。

麋脂，近男子陰冷痿骨，可煮汁釀酒飲之，令人美顏色。

貓肉補陰血，能治癆瘵、癰疾、瘰癧、楊梅毒瘡久不收口者，皆宜食。

兔八月、十一月可食，多食損陽，兔死而眼合者，食之害人，兔隻眼者不可食。

獺肉傷陽。

熊脂近陰不起。

大抵禽肝青者，獸赤足者，有歧尾者，肉墮地不粘塵者，煮熟不斂水者，煮而不熟者，生而斂者，禽獸自死無傷處者，犬懸蹄肉中有星如米者，羊脯三日以後有蟲如馬尾者，米甕中肉脯久藏者，皆殺人。

雞黃者宜老人，烏者產婦宜之，具五色，食之必旺。六指玄雞白頭或四距及野禽生子有八字文者，及死不伸足，口目不閉者，俱不可食。烏雞合鯉魚食生癰疽。雞子不宜多食。老雞頭有毒，殺人。線雞善啼，肉毒。山雞，養之禳火災。

雉損多益少，久食瘦人。

黑鴨，滑中發痢，脚氣人不可多食，白者六月忌食。白鴨補虛，目白者殺人。鴨卵多食發疾，不合蒜及李子、鱉肉食。老鴨善，嫩鴨毒。

野鴨九月以後即中食不動氣，身上熱瘡久不好者，但多食即瘥。

白鵝，多食發酒瘡。蒼鵝發瘡膿，卵不可食多。

鶴鶉，四月以後八月以前不堪食。《本草》云：蝦蟆化也。鶉，患痢人可食之，良。與豬肝同食，面生黑子；與菌同食，發痔疾。

凡雀不可合雜生肝食，合醬食，妊婦所忌。雀糞和乾薑末，蜜丸服之，肥白。

鵪鴿益人，有病者食之，減藥力。

鯉魚發風熱，五月五日勿食。

鱖魚有十二骨，每月一骨毒殺人，取橄欖核末，流水調服則愈。

白魚發膿，有瘡癤人勿食。

鯽魚春不食其頭，中有蟲也，子與麥門冬食，殺人。

青魚及鮓，服朮者忌之。

鰣魚發疳痼疾。

魴魚患疳痢者禁之。

鱘魚發諸藥毒。鮓不益人，小兒食之成瘕，合筍食之癱瘓。

鱸魚，多食令人發痃癖。

河豚魚有毒，浸血不盡，有些赤斑眼者，及修治不如法，殺人。肝有大毒，中其毒者，橄欖汁或蘆根汁解之。

鱓魚多食成霍亂。

烏魚黑鱧水厭不宜食。

鰻鱺魚治勞，夏月以乾鰻魚室中燒之，蚊蟲即化爲水。置其骨於衣箱及氈物中，斷白魚蛀蟲。

一切魚忌荊芥，食犯必至殺人。

凡魚目能開閉者，及兩目不同、無腮無膽連鱗者，無鱗者及白目白背黑點赤鱗有角者，頭有白色如連珠至脊上者，皆不可食。

鱉不可食，目大者，赤足者，腹下生王字形者，三足者，獨目者，目白者，腹有蛇蟠紋者，並害人。夏月每有蛇化，切不可食，腹下有蛇紋者，蛇也。

蟹極動風，有風疾人不可食。蟹背上有星點者，脚生不齊全者，獨螯者，獨目者，兩目相向者，足斑目赤者，腹有毛者，並殺人。

蝦發風動氣，無鬚者及腹中黑煮而色白，不可食。

螺，大寒，療熱醒酒。

蚌，利五臟，健脾。

蛤，冷無毒。

淡菜，即殼菜也，多食煩悶。

蜆，多食發嗽消腎。

蝗，天行病後不可食，飯後食之佳。

凡肉汁藏器中，氣不泄者有毒。以銅器蓋之，汁滴入者，亦有毒。

銅器內盛水，過夜不可飲。

陶瓶內插花宿水及養臘梅花水，飲之能殺人。

飲食於露天，飛絲墮其中，食之咽喉生泡。

穿屋漏水，雜諸脯中，食之生癥瘕。

暑月磁器，如日曬大熱者，不可便盛飲食。

盛蜜瓶作鮓，鮓瓶盛蜜，俱不可食。

肉經宿並熟雞過夜，不再煮，不可食。祭神肉自動及祭酒自耗者，皆不可食。

諸禽獸腦滑精，不可食以上飲食所宜忌。

《厚生訓纂·飲食》 有風病者，勿食胡桃；有暗風者，勿食櫻桃，食之立發。

時行病後，勿食魚鱠及鯉與鱔。又不宜食鯉魚，再發必死。

時氣病後百日之內，忌食豬、羊肉，並腸、血、肥魚、油膩、乾魚，犯者必大下痢，不可復救。(尺)又禁食麪及胡蒜、韭、薤、生菜、蝦等，食此多致傷發，則難治，又令他年頻發。

患瘧者勿食羊肉，恐發熱致死。

病眼者，禁冷水、冷物挹眼，不忌則作病。
牙齒有病者，勿食棗。
患心痛、心恙者，食獐心及肝，則迷亂無心緒。
患脚氣者食甜瓜，其疾永不除，兼不可食鯽魚及瓤子。
黃疸病，忌麪、肉、醋、魚、蒜、韭熱物，犯者即死。
患咯血、吐血者，忌麪、酒、煎煿、醃藏、海味、硬冷難化之物。其鼻衄、齒衄諸血病皆仿此。
有痼疾者，勿食麂與雉肉。
患癰者，不可食薑，忌雞肉。
癩者，不可食鯉魚。瘦弱者，不可食生棗。
病瘥者，不可食薄荷，食之令人虛汗不止。
傷寒得汗後，不可飲酒。
久病者，食李子加重。
產後忌生冷物，惟以藕不爲生冷，爲其能破血也。以上疾病所忌。

附：諸忌

服茯苓忌醋。
服黃連、桔梗忌豬肉。
服細辛、遠志忌生菜。
水銀、朱砂忌牲肉。
服常山忌生葱、生菜並醋。
服天門冬忌鯉魚。
服甘草忌菘菜、海藻。
服半夏、菖蒲，忌餳糖、羊肉。
服术，忌桃、李、雀肉、胡荽、蒜、鮓。
服杏仁忌粟米。
服乾薑忌兔肉、麥門冬皮、鯽魚。
服牡丹皮忌胡荽。
服商陸忌犬肉。
服地黃、何首烏，忌蘿蔔。
服巴豆忌蘆筍、野豬肉。
服烏頭忌豉汁。
服鱉甲忌莧菜。
服藜蘆忌狸肉。
服丹藥、空青、朱砂，不可食蛤蜊並豬、羊血及菉荳粉。
凡服藥，皆忌食胡荽、蒜、生菜、肥豬、犬肉、油膩、魚鱠、腥臊、生冷、酸臭、陳滑之物。以上服藥所忌。

《藥性全備食物本草・飲食宜忌》 醬豉　雷不作醬，俗說令人肚內雷鳴。小豆醬合魚鮓食之，成口瘡。麥醬和鯉魚食之，成口瘡。醬無毒，殺一切魚、肉、菜蔬、蕈毒。豉，食中之常用。春夏天氣不和，蒸炒，以酒漬服之，至佳。熬豉，和白术浸酒，常食之，辟瘟疫。豉湯：豉本性太冷，只辟麵毒，傷臟腑，傾元氣，特宜忌。

糖蜜

不可與蝦同食，令人暴下，食多尤爲害。鮓瓶不可盛蜜，及蜜煎食之，損氣。沙糖多食，生長蟲，消肌肉，損齒發疳。沙糖不可與筍同食，食之不消成癥，身重不能行履。沙糖不可與鯽魚同食，食之令人成疳蟲。白蜜不可合菰首食之。白黍米不可與飴糖食之。食飴多，飲酒大忌。又多食，動脾風。

脯腊

茅屋漏水，墮諸脯肉上，食成瘕結。暴肉不乾，火炙不動，見水自動者，不可食。脯藏米甕中有毒，及經夏，食之不消，化爲蟲。凡生熟肉脯，以器蓋密，使氣不泄者，食之害人。

鮓鯊

頭在魚鮓內，殺人。貯蜜瓶不可貯鮓食，必害人。青魚鮓不可合胡荽食之，又不可合生葵及麥醬同食之。魚目赤作鮓，食之害人。凡魚醬及肉醬，多食落髮，爲陳久也。鱸魚作鮓，食尤佳。

《食物輯要・飲食須知》 同食相忌

豬肉，忌生薑、蕎麥、葵菜、芫荽、梅子、炒豆、牛肉、馬肉、羊肝、麋鹿、龜鱉、鵪鶉、驢肉。豬肝，忌魚鱠、鵪鶉、鯉魚及腸子。豬心、肺，忌飴糖、白花菜、茱萸。羊肉，忌梅子、小豆、豆腐、蕎麥、魚鱠、豬肉、醋、酪、酢。羊心、肝，忌梅、小豆、椒、苦筍。犬肉，忌麥、蒜、鯉魚、鱔魚、牛腸。白犬血，忌羊、雞。驢肉，忌豬肉、鳧茈、茶。牛肉，忌黍米、韭薤、生薑、豬肉、犬肉、栗子。牛肝，

忌鯰魚。麋脂，忌桃、李。麋鹿，忌生菜、鮓魚、雞、蝦、菰蒲、雉肉。牛乳，忌生魚、酸物。馬肉，忌倉米、生薑、豬肉、鹿肉、稷米。兔肉，忌生薑、芥末、雞肉、獺肉、橘皮、鹿肉。麞肉，忌生菜、梅、李、鴿、蝦。雞肉，忌糯米、犬、李、鱉、芥末、野雞、獺、兔、葱、魚汁。雞子，忌同雞。雉肉，忌蕎麥、木耳、鯽魚、鹿肉、胡桃、蘑菰、鯰魚、豬肝。野鴨，忌胡桃、木耳。鴨子，忌李子、鱉。鵪鶉，忌菌子、木耳。雀肉，忌李、豬肝、醬。鯉魚，忌豬肝、葵菜、犬肉、雞肉。鱸魚，忌乳酪。鱘魚，忌筍乾。鯽魚，忌鹿肉、雞、猴、糖、豬肝、雉、蒜、芥末。青魚，忌豆、藿。魚鮓，忌綠豆、麥醬、豆、藿。黃魚，忌蕎麥。鯽魚，忌野豬、野雞。鯰魚，忌牛肝、鹿肉、野豬。鱉魚，忌莧菜、薄荷、鴨、豬肉、芥菜、桃子、兔、雞子。李子，忌漿水、鴨、雀、雞、蜜。鰍鱔，忌犬肉、桑柴煮。螃蟹，忌荊芥、橘、棗、柿。蝦子，忌豬肉、雞肉。橙、橘，忌獺、檳榔。棗子，忌葱、魚。枇杷，忌葱、魚。梅子，忌豬、魚、羊肉、麞肉。楊梅，忌生葱。銀杏，忌鰻鱺。慈姑，忌食茱萸。諸瓜，忌油餅。沙糖，忌鯽魚、葵菜、筍。蕎麥，忌豬肉、羊肉、黃魚、雉。黍米，忌葵菜、牛肉、蜜。綠豆，忌榧子殺人、鯉魚酢。生葱，忌犬、雞、棗、蜜、楊梅。韭、薤，忌蜜。胡荽，忌豬肉。大蒜，忌雞、犬、鯽魚、魚鱠、鮓。莧菜，忌鱉、蕨。白花菜，忌豬心、肺。生薑，忌豬、牛、馬、兔。芥末，忌鯽魚、鱉、雞、兔。乾筍，忌沙糖、鱘魚、羊心肝。

孕婦忌食胡椒，助胎熱，令子生瘡。食大蒜，令子目疾。食生薑，助胎熱。多食，令子生瘡疥，或生多指。多食辛辣物，皆損胎。飲燒酒，令子驚癎。多飲水漿，令後絕產。食酸齏菜，令絕產。食芫荽，令難產。多食茄子，損子宮。多食莧菜，滑胎；臨月食之，易產。食馬齒莧，墮胎。食葵菜，滑胎。食斜蒿，令汗臭，且難產。食薏苡仁，墮胎。食羊肉，令子多熱；食羊肝，令子多厄。食羊目，令子睛白。食山羊肉，令子多病。食犬肉，令子失音，且生蟲。食麋肉，令子目疾。食馬、騾肉，並令子延月難生。食麂肉，令墮胎。食兔肉，主逆生，令子唇缺。多食雀肉，令子雀目。食雀腦，動胎氣，令子雀目。食雀多飲酒，令子多淫。食水老鴉，令逆生。多食雞、鴨卵，令子失音，且生蟲。雞卵同魚鱠食，令子生疳，發瘡疥。雞卵同桑椹食，令子逆生。食楊梅、李子，並令子生瘡疥。食菌，令子風疾。食茨菰，能消胎氣。多食醬，令子面生黑。豆醬同葵、藿食，能墮胎。食白果，滑胎。糯米同雞肉食，令子生瘡疥。食乾魚，令子多病。食青蛙，令子聲啞。食蝦，令難產。食無鱗魚，並令難產。食鱔魚，令子聲啞。食鰻鱺魚，令胎不安。食蟹損胎，令子頭短；多食蟹、蟛蜞，並令橫生。食河魨，令子赤遊風。

服藥忌食甘草，忌豬肉、菘菜、海菜、鮫魚、鯊魚。黃連，胡黃連，忌豬肉、冷水。蒼耳，忌馬肉、豬肉、米泔。桔梗，烏梅，忌豬肉。仙茅，忌牛肉、牛乳。半夏，菖蒲，忌羊肉、羊血、飴糖。牛膝，忌牛肉。（白朮、蒼朮，忌雀、李、桃、青魚、菘菜。薄荷，忌鱉肉。麥門冬，忌鯽魚。牡丹皮，忌蒜、胡荽。當歸，忌濕麪。厚朴，蓖麻，忌炒豆。茯苓，茯神，丹參，忌醋及一切酸。）常山，忌生葱、生菜。土茯苓，威靈仙，忌麪、茶。鱉甲，忌莧菜。附子，烏頭，天雄，忌豉汁、稷米。巴豆，忌野豬肉、菰筍、蘆筍、醬豉、冷水。紫蘇，天門冬，丹砂，龍骨，並忌鯉魚。荊芥，忌驢肉、河魨、一切無鱗魚、蟹。補骨脂，忌豬血，芸薹。吳茱萸，忌豬肉、豬心。商陸，忌犬肉。地黃，忌蓮鬚，萊菔，葱，蒜。何首烏，忌葱，蒜，萊菔，一切血。細辛，藜蘆，忌狸肉、生菜。陽起石，雲母，鍾乳，礬石，硇砂，並忌羊肉。丹砂，輕粉，空青，並忌一切血。黃精，忌梅實。大黃，忌冷水。乾漆，忌豬脂。龍骨，龍齒，並忌諸魚。麝香，忌大蒜。葶藶，忌醋。甘遂，忌鹽、醬，甘草。

凡服藥，勿食油膩炙煿，羹鱠腥臊，大蒜、胡荽、生果、滑滯等物。《千金》云：傷寒新瘥後，食早豬犬羊肥魚，必下利；食鱠餅果實脯脩硬物，必更結熱難救。以其胃氣尚弱，不能消化。出麻疹新瘥，悞食雞、魚，則終身但遇天行時氣，又令重出，必待四十九日之後，方無恙也。

《養生食忌》　五穀食忌　晚米合蒼耳食，令人卒心痛，或成走注；合馬肉，發痼疾。陳倉米和馬肉食，發痼疾；和蒼耳食，卒心痛。粟米合杏仁食，令人吐瀉。蕎麥合豬肉食，患熱風。大黑豆合豬肉食，令人悶。青豆忌與鯉魚同食。赤小豆合魚鮓食，令人消渴。

五味食忌　醋忌與蛤肉同食。餳糖忌與菖蒲根同食。菖蒲根忌與羊肉同食。蔗糖同鯽魚食，成疳蟲；同葵菜食，生流癖；同筍食，不消，成癥。荊芥忌與黃顙魚食。蒔蘿忌與阿魏食。小麥醬同鯽魚食，咽喉生瘡。

五果食忌　茨實合蜜食，生蟲。橘同螃蟹食，患軟癱。橙同檳榔食，發頭風，惡心。桃同人肉食，心氣痛。椑柿同蟹食，令人腹痛，大瀉。芋頭同鯉魚、鯽魚食，令人虛勞無力。李同蜜食，損五臟；同雀肉食，發痰瘧。榧同

鵝肉食，生段節風。棗同生葱、蜜食，五臟不和；同白魚食，患腰痛。枇杷和炙肉、熱麵食，患熱毒發黃。西瓜同油餅食，損胃。稍瓜忌與牛乳酪、煎鮓同食。

五菜食忌　芥菜同兔肉食，生積；同鯽魚食，水腫。葱忌與菘菜及蜜同食。服常山藥人忌食。韭忌與蜜食。薤合牛肉食，成瘕疾。苦蕒，蠶婦忌食。莧菜忌與鱉肉食，令生鱉瘕。白苣合酪乳、蜜食，令人生蟲。產婦食之小腹痛。薺菜合麵食，令人背悶。紫蘇合青魚鮓食，令人腸內生瘡，成疝氣。菠薐合蛆（鮈）魚食，發霍亂。菰根忌同蜜食。服巴豆藥人忌食。苦筍同羊肝食，患青盲。青蒿同胡荽食，氣臭。

六畜食忌　黃牛肉合豬肉桑柴炙食，生寸白蟲。羚羊肉合鮓食，傷人心；合蕎麥麵食，患大瘋。疫病、瘧病後食之，發熱致死。羊肝與生椒同食，傷五臟；同苦筍食，患青盲。馬肉與蒼耳、生薑同食，令人氣噦；與陳倉米同食，必得卒患。豚肉合生胡荽食，爛人臍；合葵菜食，令人少氣；合生薑食，令人患瘋。羊肝、黃豆同食，令人心悶。豬肝合魚鮓食，發癰疽；同鯉魚子食，傷人神。豬肺忌與白花菜合食。犬肉炙食，恐成消渴；同菱米食，令人生瘕癩。鹿肉合蒲作羹，發瘡，令人患發背。忌與雉肉同食。驢肉同荸薺食，患筋急。兔肉合白雞食，令人發黃；合獺肉食，病遁尸；同乾薑食，成霍亂；同胡桃食，患背瘡；合芥菜食，成積。麋肉合雉肉、生菜、梅李之屬食，發病。

諸禽食忌　丹雄雞合葫荽、蒜、薤食，氣滯；合牛肉汁食，患心瘕。瘡病後忌食。白雄雞合獺肉食，作鬼疰，不能治。雞卵同葱蒜食，令人氣促、生瘡；同鱉食，患異病；韭子同食，患瘕節瘋。鴨卵合鱉肉食，令人短氣。野雞、木耳、胡桃、豆豉不可同食。鷓鴣與竹筍食，令人小腹脹。雉雞與胡桃、菌蕈、木耳同食，發痔下血；和蕎麥食，生寸白蟲；同家雞子食，成遁尸。山雞同蕎麥麵食，生肥蟲。雀肉忌與李子同食。鵪同豬肉食，令人生黑子；和菌蕈食，令人發痔。

蟲魚食忌　蜂蜜同生葱食，殺人。青赤酸者食，心煩。魚鮓忌與小豆臛食。鯿魚、鱒魚同野豬肉食，令人吐瀉。鮑魚同野豬、雞食，令人患癩，動痼疾。鱔魚、鮎魚忌與白犬血食。鯽魚合芥菜食，令人水腫。魚子忌合豬、猴等肉食。鰻鱺合銀杏食，患軟風。鱸魚合乳酪食，發痃癖瘡腫。鯖魚忌與蒜、胡荽、生葵、麥醬同食。白魚合棗子食，患腰痛。黃魚合蕎麥食，令人失音。鱘魚忌合乾筍食。蚌螺同芥菜食，令人心氣痛。車螯同椹梓食，患大疝。鱉肉合莧菜、蕨食，令人生鱉瘕；同馬肉食，令人心氣痛；同芥菜食，生惡瘕。蟹合紅柿食，令人吐血，後生腸氣病。鯉魚鮓同青豆臛食，令人消渴。蜜瓶盛鮓，殺人。鮓內有蝦，不可食。鯖魚鮓忌與胡荽、葵、麥醬食；又恐同羊肉食，傷心。

孕婦食忌　食羊肝，令子多厄。食兔肉，令子缺唇。食雀腦，令子雀目。食茨菰，能消胎氣。食山羊肉，子多病。食蛙，令子壽夭。食麋脂及梅李，令子青盲。食子薑，令子多指，生瘡。食乾魚，令子多疾。食雀肉，飲酒，令子無恥多淫。食犬肉，令子無聲，懷娠亦不良。食蝦蟆、鰍、鱔令子聲瘂。食鷲鴨及螃蟹，令子橫生。食漿水粥，令子骨疲不成人。食漿水絕產。食驢、螺、馬肉，過月難產。食鱉，令子項短及損胎。豆醬合藿同食，墮胎。食醬，面多黑點。食鱔魚合田雞，令子瘖啞。食暴鴨，令子患諸蟲。糯米與雜肉同食，令子生寸白蟲。菌有大毒，食之令子成瘋。鱗魚與蒜食，毒胎。雀肉合豆醬食，令子面生黑點黑子。雞、魚與糯米同食，令子生寸白蟲。鯉魚與雞子同食，令子成疳，多瘡。鴨子與桑椹同食，令子倒生。

乳母食忌　食寒涼發病之物，子有積熱、驚風、瘍。食濕熱動風之物，子有疥癬、瘡病。食魚、蝦、雞、馬肉，子有癬、疳、瘦疾。

小兒食忌　雞鴨卵、魚子之類兒食，長而多忘。食雞肉，生蟲。栗子飼之，齒生遲，腎氣弱。食王瓜生疳蟲。黍米飯並蕨食之，脚無力。食蕎麥，主令髮落。蕺菜食之，三歲不行。就瓢並瓶飲水，語言多吶（訥）。羊肝同椒食，損五臟。食鱘魚，結癥瘕及咳嗽。幼女食魚豚，則拙。

逐月食忌　正月　戒食虎、豹、狸肉，令人傷神。勿食生蓼，令人傷腎。

二月　戒食兔，傷神，且孕婦食之，主子唇缺。戒食雞子，忌心。初九日勿食魚，仙家大忌。

三月　勿食鳥獸五臟，百草，仙家大忌。庚寅日食魚，大凶。

四月　勿食雉，令人氣逆。勿食鱔魚。勿食蒜，傷氣傷神。

五月　勿食桑濃。勿食煮餅。凡君子，此月當齋戒，節嗜慾，薄滋味爲緊要，慎之。

六月　勿食生葵，宿疾尤忌。澤水令人病鱉癥。

七月　勿食蓴，是月蛾蟲著上，人不見。勿食蜜，令人霍亂。

八月　勿食薑蒜，令人損壽減智。勿食雞子，令人傷神。

九月　蟹腹有真稻芒，長寸，向冬輸與東海神。若未輸芒，便不可食。

十月　勿食豬肉，令人發宿疾。勿食椒，令人損神。

十一月　勿食鼈、鱉，令人水病。勿食陳脯，令人惡心。戒食鴛鴦，不致惡心。

十二月　勿食生葵，發痼疾。勿食薤，則傷人。勿食鱔。勿食鱉，必致害人。

永當戒食病豬、死禽不正之物。若不禁之，爲害則大。

又永戒食牛肉，此太牢之牲，不食可也。若患楊梅惡瘡，食之則發。若痔漏，服藥痊癒，一食牛肉、驢馬肉、燒酒、芥辣、縮砂、官桂、生蘿蔔，發之，復難治。

《養生食忌》　飲食害人　銀魚不可與麥門冬同食，殺人。盛蜜瓶作鮓，食之殺人。凡肉炙不動、暴不乾，食並殺人。菌下無紋者，食之殺人。肉納在蜜器、氣大泄者，皆殺人。新菌有毛者，食之殺人。簷滴水生菜有毒，食之殺人。禽獸肝青者，食之殺人。凡鳥、獸自死，口不閉者，食之殺人。蟹目相向者，食之殺人。頭髮不可在魚鮓內，食之殺人。祭酒自耗者，食之殺人。魚頭有白連背上者，食之殺人。河豚眼赤者，食之殺人。祭神肉無故自動者，食之殺人。羊肝有竅者，食之害人。生果停久有損處者，食之害人。瓜有兩蒂、兩鼻者，食之害人。鱟魚小者，謂之鬼鱟，食之害人。曝肉脯不乾者，食之害人。飲酒後不得食羊、豕腦，食之大害人。食黃鱔後食荊芥者，則殺人。

飲食相反　螃蟹與灰酒相食，令人吐血。食粟米勿食杏仁，令人吐瀉。薤菜與牛肉同食，令人生瘕。食兔肉勿食薑乾，令人霍亂。兔肉與白雞同食，令人發黃。食死馬勿食倉米，發人百病。鮂魚與芥菜同食，令人黃腫。食豬肉勿食生薑，令人大風。雞肉與胡蒜同食，令人氣滯。糖蜜與小蝦同食，令人暴下。食羊肝勿使生椒，傷人五臟。棗、李與蜂蜜同食，五臟不和。飲酒後勿食芥辣，緩人筋骨。兔肉與鴨肉同食，血氣不行。飲酒後勿食胡桃，令人嘔血。豬肉與鵪鶉同食，面生黑點。食粥後勿食白湯，令人成淋。牛肉與白酒同食，生寸白蟲。諸禽、獸、魚油點燈炬，令人盲眼。

《食物本草・攝生諸要》　食物相反　黍米不可與葵菜同食。大豆不可與葵菜同食。小豆不可與鯉魚同食。

李子不可與雞子並蜜同食。菱角與棗子俱不可與蜜同食。楊梅不可與葱同食。柿子、水梨不可與蜜同食。苦苣不可與酪同食。蓼不可與魚鱠同食。莧菜不可與鱉同食。竹筍不可與糖同食。薤不可與牛肉同食。苦苣、生葱不可與蜜同食。芥菜不可與兔肉同食。川椒不可與鰻鱺、鰍、鱔同食。牛肉不可與栗子同食。牛肝不可與鯧魚同食。馬肉不可與薑及蒼耳同食。羊肉不可與魚鱠及乳酪同食。羊肚不可與小豆、梅子同食。羊腸不可與犬肉同食。羊肝不可與豬肉及椒同食。豬肉不可與牛肉、芫荽三味同食，食之爛腸。兔肉不可與薑同食，令人霍亂。麋鹿肉不可與鮸魚及蝦同食。鹿脂不可與梅、李同食。雞肉不可與魚汁及兔肉同食。雞子不可與鱉及葱、蒜同食，主損氣。野雞不可與胡桃、麻菇、鯽魚、蕎麥、葱、葵、鯰魚同食，食之生蟲發癩。鵪鶉不可與菌子同食，令人生痔。雀肉不可與李子同食。鴨肉不可與鱉同食。鯉魚不可與犬肉同食。鯽魚不可與糖餅、豬肉同食。黃魚不可與蕎麥同食。蝦不可與糖同食，令人損精。

凡飲食不宜錯雜。物性之相反甚多，一或犯之，輕則致病，重則殞身，不可不慎，知者避之。

服藥忌食

有白朮、蒼朮勿食桃、李及雀肉、胡荽、大蒜、青魚鮓。有巴豆勿食蘆筍羹及野豬肉。有黃連、桔梗勿食豬肉。有半夏、菖蒲勿食飴糖，羊肉。有空青、朱砂勿食生血物。有天門冬勿食鯉魚。有茯苓勿食米醋。有牡丹皮勿食生胡荽。有鱉甲勿食莧菜。有常山勿食生葱菜。有商陸勿食犬肉。有藜蘆勿食狸肉。有地黃勿食蘿蔔。有細辛勿食生菜。有甘草勿食菘菜。

凡服一切藥，不可食生胡荽及蒜與果實，又不可多食肥豬、犬肉，油膩魚腥等物。犯之不惟藥不奏功，且有意外之慮，慎之慎之。

妊娠忌食

食薑令子多指，目病。食永醬絕產。豆醬合藿食墮胎。食桑葚、鴨子，令子倒生，心寒。食山羊肉，令子多疾，肝尤不可食。食鯉魚鱠及雞子，令兒成疳，多瘡。食犬肉，令子無聲音。食兔肉，令子缺唇。食騾、驢、馬肉，延月，難產。雞肉合糯米食之，令兒多寸白蟲。雞子、乾薑食之，令兒多瘡。食

雀肉、飲酒，令子心淫亂。合豆醬雀肉同食，令子面上生黑斑。食茨菰能消胎氣。食麋脂及梅、李，令子青盲。鱔同白雞食，令子瘖啞。食鱉，令子項短及損胎。食蟹，令子橫生。食漿水粥，令子骨瘦不成人。

《本草醫旨・食物類・食物要訣》飲食禁忌

食豬肉：忌生薑、蕎麥、葵菜、胡荽、梅子、炒豆、羊肝、麋鹿、鼈鱉、鵪鶉、驢肉、牛馬肉。豬肝：忌魚鱠、鵪鶉、鯉魚腸子。豬心肺：忌飴、白花菜、吳茱萸。羊肉：忌梅子、小豆、豆醬、蕎麥、魚鱠、鮓。羊心肝：忌梅、小豆、生椒、苦筍。犬肉：忌菱角、牛腸、蒜、鯉魚、鱔魚。白狗血：忌羊肉、雞肉。牛肉：忌黍米、韭薤、生薑、豬肉、犬肉、栗子。牛肝：忌鯰魚。牛乳：忌生魚、酸物。驢肉：忌鳧茈、荊芥茶、豬肉。馬肉：忌倉米、生薑、蒼耳、粳米、豬肉、鹿肉。兔肉：忌生薑、橘皮、芥末、雞肉、鹿肉、獺肉。麞肉：忌梅、生菜、李、鴿、蝦。麋鹿：忌生菜、菰蒲、雞、鮓魚、雉、蝦。雞肉：忌蒜葱、獺兔、犬肉、鯉鱉、野雞、芥李。雞子：忌同雞。雉肉：忌蕎麥、木耳、胡桃、鯽鮓、豬肝、鹿肉。野鴨：忌胡桃、木耳。鴨子：忌李子、鱉肉。鵪鶉：忌菌子、木耳。雀肉：忌李子、醬、生肝。鯉魚：忌豬肝、葵菜、犬肉、雞肉。鯽魚：忌芥末、蒜、豬肝、雞雉、鹿肉、糖。青魚：忌豆藿。魚鮓：忌豆藿、麥醬、蒜葵、菉豆。黃魚：忌蕎麥。鱸魚：忌乳酪。鱘魚：忌乾筍。鮰魚：忌野豬、野雞。鮶魚：忌牛肝、鹿肉、野豬。鰍鱓：忌犬肉、桑柴煮。鱉肉：忌莧菜、薄荷、芥末、桃子、雞鴨、豬兔。螃蟹：忌荊芥、柿子、橘子、軟棗。蝦子：忌豬肉、雞肉。李子：忌蜜、漿水、鴨、雀肉、雞、麞。橙橘：忌檳榔、獺肉。桃子：忌鱉肉。棗子：忌葱、魚。枇杷：忌熱麵。楊梅：忌生葱。銀杏：忌鰻鱺。慈姑：忌茱萸。諸瓜：忌油餅。沙糖：忌鯽魚、葵菜。蕎麥：忌豬肉、羊肉、雉肉、黃魚。黍米：忌葵菜、蜜、牛肉。菉豆：忌榧子，殺人。鯉魚鮓。炒豆：忌豬肉。生葱：忌蜜、雞、棗、犬肉、楊梅。韭薤：忌蜜、牛肉。胡荽：忌豬肉。胡蒜：忌魚鱠、魚鮓、鯽魚、犬肉、雞。莧菜：忌蕨、鱉。白花菜：忌豬心肺。梅子：忌豬肉、羊肉、麞肉。鳧茈：忌鱸肉。生薑：忌豬肉、牛肉、馬肉、兔肉。芥末：忌鯽魚、兔肉、雞肉、鱉。乾筍：忌沙糖、鰻魚、羊心肝。木耳：忌雉肉、野鴨、鵪鶉。胡桃：忌野鴨、酒、雉。栗子：忌牛肉。

服藥食忌

服甘草：忌豬肉、菘菜、海菜。黃連、胡黃連：忌豬肉、冷水。蒼耳：忌豬肉、馬肉、米泔。桔梗、烏梅：忌豬肉。仙茅：忌牛肉、牛乳。半夏、昌蒲：忌羊肉、羊血、飴糖。牛膝：忌牛肉。陽起石、雲母、鍾乳、硇砂、礬石：並忌羊血。商陸：忌犬肉。吳茱萸：忌豬心、豬肉。丹砂、空青、輕粉：並忌一切血。補骨脂：忌諸血、芸薹。地黃、何首烏：忌一切血、葱、蒜、蘿蔔。細辛、藜蘆：忌狸肉、生菜。荊芥：忌驢肉及河豚、一切無鱗魚鱉。紫蘇、天門冬、丹砂、龍骨：忌鯉魚。巴豆：忌野豬肉、菰筍、蘆筍、醬、豉、冷水。蒼术、白术：忌雀肉、青魚、菘菜、桃、李。薄荷：忌鱉肉。麥門冬：忌鯽魚。常山：忌生葱、生菜。附子、烏頭、天雄：忌豉汁、稷米。牡丹：忌蒜、胡荽。厚朴、蓖麻：忌炒豆。鱉甲：忌莧菜。威靈仙、土伏苓：忌麵湯、茶。當歸：忌濕麵。丹參、伏苓、伏神：忌醋及一切酸。凡服藥不可雜食肥豬犬肉、油膩羹、鱠、腥臊、陳臭諸物。凡服藥不可多食生蒜、胡荽、生葱、諸果、諸滑滯之物。凡服藥不可見死尸、產婦、淹穢等事。

《調攝・養生要論》金石之丹皆有大毒，即鍾乳、朱砂服久，皆能殺人。蓋其燥烈之性爲火所逼，伏而不得發，一入腸胃，如石灰投火，煙焰立熾。唐憲文敬懿諸帝，皆爲服丹所誤。宋時張聖民、林彥振等，皆至發瘡潰腦，不可救藥。近代張江陵末年服丹，死時膚體燥裂如炙魚然。夫煉丹以求長生也，乃不能延齡而反以促壽，人何苦爲所愚，而恬不知戒哉？蓋皆富貴之人志願已極，惟有長生一途欲之而不可得，故奸人邪術得以投其所好，寧死而不悔耳，亦可哀也！

紫河車，醫家謂之混元球。取男胎首生者爲佳，亦不宜常服此物，雖無毒，而性亦大熱。虛勞者服之，恐長其火；壯盛者服之，徒增其燥。夫天地生人，清者爲氣，濁者爲形，父精母血凝合而成，氣足而生。胞衣者乃臭腐之胚胎，血肉之渣滓，故一旦脫胎下世，猶神仙之委蛻也。人生已棄之物，寧復藉此補助哉！況胞衣所食者，子多不育，夫忍於殤人之子以自裨益，仁者不爲也。而況未必其有功，而徒以靈明高潔之府爲藏汙納穢之地也。

《調攝・養生要論》飲食禁忌　錫器盛酒，浸漬日久，毒能殺人。

銅器煎湯飲，損人聲音。

銅器盛蓋飲食，經宿滴入汗者，令人生疽，發惡瘡。

人汗滴入飲食中者，食之生疔毒。

屋漏水有毒，誤食生癰腫惡瘡。

髮落飲食中，誤食成瘕。

凡露天隔宿物及蓋藏不密者、饌上有細黑白末子者，皆有毒，不可食。

凡物異常者，皆不可食。人有家生一梨，大如斗，食者皆死。考之，樹下有一大蛇，穴在其下。

葱有兩丫者，勿食。

燒肉忌桑柴火。

朱砂、雄黃乃金石之藥，非水飛極細者，不可服，服亦不宜多。

六一散，非盛暑中奔走極熱，不宜服。此藥乃利竅滲濕熱之劑，輕服，則耗津液，損脾胃。

薄荷性涼能散熱，紫蘇性溫能散寒，皆散氣之劑。世人暑月每點薄荷湯代茶，紫蘇作蔬，大損真元之氣。

橙皮，多食傷肝氣，不宜與豬肉同食，發頭旋惡心。

飲茶宜熱，冷則聚痰，多飲則少睡，久服則消脂。

空腹忌食生果，令人胸膈熱，生癰癤。

食一切魚，忌荊芥，河豚尤忌，亦忌菊花、甘草、桔梗、附子。

食豬肉，忌炒豆，令人氣壅。

羊肉與豆醬同食，生癩。

牛乳同酸物食，成堅積。

食驢肉，忌服荊芥。

鱉肉忌莧菜、雞子、鴨肉、桃子。

鱣魚忌甘草，犯之殺人。

螃蟹忌柿。

鯽魚忌沙糖、筍。

菉豆忌榧子，殺人。

病新瘥，忌食薄荷。

久病，忌食李。

諸筍消痰動氣，發病。苦筍主不睡，主面目並口熱，舌黃，消渴，明目，解熱毒，多食令人嘈雜。

芋、茨菇冬月食，不發病。茨菇多食動冷氣，令人腹脹。小兒食，臍下痛。

驢肉動風，發痼疾。

鹿肉五月勿食，鹿血大補人血，肉不甚補，反痿人陽。服藥人忌食鹿肉，以其食解毒之草故也。麋與鹿一類二種，令人多不分別，往往以麋爲鹿，食之，令人陽痿更甚於鹿。

兔肉八月至十一月可食，多食損陽。

雞子敗血，不宜多食。小兒大忌老雞頭，大毒。(線)[閹]雞善啼，肉毒。

白魚發膿，有瘡癤人勿食。

鰣魚生疳，發痼疾。

鱘魚發諸藥毒，鮓不益人，合筍食患癱瘓。小兒食之，成痕。

傷寒汗後，不可飲酒，復引邪入經絡。

鱸魚多食，發痃癖。

癩風，勿食鯉魚。

天行病後，忌食鯉魚。食之，再發必死。

有痼疾，忌食鹿、雉。

凡肉有補，唯豬肉無補。今人習而不察，白花豬、牝豬、病豬、黃膿豬，尤不宜食。《灼艾集》云：僕舊苦臟疾，偶遇人語曰：但不食豚足矣。試之一歲，果然，按《本草》云：其肉令人暴肥而召風，又耗心氣，文人尤所當戒。且食多忌，吳茱萸、白花菜、蕎麥，皆不可同食。由是久不食，而他病亦鮮，且覺氣爽，而讀書日益悟。始信，不食豚之大功。

人啖豆三年，則身重難行，象肉亦然。啖榆，則眠不欲覺。食燕麥，令人骨節解斷。食燕肉，入水爲蛟龍所吞。食冬葵，爲狗所齧瘡不得瘥。食綠豆，服藥無功。藕與蜜同食，可以休糧。大豆多食，可不饑。芎藭常服，令人暴亡，銀杏亦然，食之過多，卒然暈眩仆地，半日方蘇，不知其所由活也。

《壽世青編·食忌說》 太乙真人《七禁文》其六曰：美飲食，養胃氣。

彭鶴林云：夫脾爲臟，胃爲腑，脾胃二氣互相表裏。胃爲水穀之海，主納水穀。脾在中央，磨而消之，化爲氣血，以灌溉臟腑，榮養周身。所係最重，修養之士不可不美其飲食以調之。所謂美者，非水陸畢具、異品珍饈之謂也。要在乎生冷勿食，粗硬勿食，勿強食，勿強飲。先饑而食，食不過飽；先渴而飲，飲不過多。

《長生秘訣·衛生必讀歌》 飲食第三

何必餐霞餌大藥，妄意延齡等龜鶴。但於飲食嗜慾間，去其甚者即安樂。脾胃之氣要衝和，胃司納受脾司磨。飲食冷勿。饑飽寒溫一失節，損傷

元氣病難痊。振齒，熱勿炙唇。太飽傷脾饑傷胃，大渴傷血多傷氣。饑餐渴飲莫太過，免致膨脖音彭亨，腹脹也。損心肺。善養生者先饑而食，食不過飽，先渴而飲，飲不過多。醉後強飲飽強食，未有此身不生疾。暮餐不若晨餐好，空腹茶茗休要吃。朝忌虛腹，暮忌飽餐。食不欲粗並欲速，寧可少餐相接續。若教一飽頓充腸，損氣損脾非是福。食宜細嚼復細嚥，精味散脾華色獻。若是粗快成糟粕，徒填腸胃爲大便。食後徐行百步多，手摩臍腹食消磨。醉眠飽臥俱招損，智者能調五臟和。飽後便臥，飲食停滯，最傷臟腑。飲酒可以陶性情，太飲過多防有病。酒少飲和。肺爲華蓋倘受傷，咳嗽勞神能損命。飲酒切莫飲大醉，大醉傷神損心肺。血養人，若大醉則酒毒停聚，腐害五臟。酒渴飲水並吃茶，腰脚自此成重墜。生冷粘膩筋韌物，自死禽獸俱莫食。韌音忍，去聲，堅柔難斷之物也。醃藏鮓醬不相和，不戒偏招脾胃疾。牛爲世間最苦畜，勞力養人極大功。無恩報答反食之，天地鬼神俱不容。炙煿之物須冷吃，不然損齒傷血脈。晚食常宜申酉前，向夜須防滯胸膈。晚食宜早宜少，寬快有壽。養體須當節五辛，五辛不節善傷身。莫教引動虛陽發，精竭榮枯疾病侵。

《本草省常・飲食説略》 曰暮勿飽食，月暮勿醉飲。

大醉傷肺，大飽傷脾，大飢傷氣，大渴傷血。

冬則朝勿飢，夏則夜勿飽。

夜間勿食生葱、韭、薤、蒜，傷人心。

正月勿食生葱，令人面生遊風。宜食五辛，以辟厲氣。

二月勿食蓼，傷人腎。宜食韭，益人心。

三月勿食小蒜，傷人志。宜食韭，益人心。

四月勿食蔗薥，傷人神。宜飲桑椹酒，煖丹田。

五月勿食韭，昏人目；勿食茄，主動氣。宜食溫煖物。五月五日勿食生冷，發百病。宜飲雄黄酒，解百毒。

六月勿食韭，昏人目。宜食西瓜，以解暑氣。

七月勿食莧，損人腹。宜食脂麻，以潤臟腑。

八月勿食生薑，傷人神。宜食韭，益人胃。

九月勿食生薑，損人目；勿食葵菜，傷人脾。

十月勿食生葱，傷人精；勿食椒，傷人脈。宜食法製槐豆，去百病。

十一月勿食薤，令人多涕唾；勿食被霜生菜，令人病。

十二月勿食蝦蟹著甲之物，能傷人。宜食豬脂餅。

《中外衛生要旨・鳥獸果實禁須知》 馬脚無夜眼者不可食。食駿馬肉不飲酒則殺人。馬肉不可熱食，傷及人心。馬鞍下肉食之殺人。白馬黑頭者不可食。馬肉豚肉共食，醉飽輒臥大忌。馬肝及毛不可妄食，中毒害人。

驢、馬肉合豬肉食之成霍亂。驢肉忌荆芥，食之有大毒。

兔肉忌生薑、橘皮、芥末。雞、鹿、獺、兔肉不可多食，傷元氣，絕血脈，損房事；亦不可同薑、橘食。婦人妊娠，不可食兔肉、山羊肉，及鱉、雞、鴨，食之令子無聲音。

春不食肝，夏不食心，秋不食肺，冬不食腎，四季不食脾。凡肝臟更不可輕啖，自死者彌甚。凡心皆爲神識所舍，宜衍勿食爲穩。

諸肉落水，浮者不可食。諸肉及魚，若狗不食，鳥不啄者，不可食。諸肉不乾，火炙不動，見火自動者，不可食。肉中有珠點者不可食。六畜肉，熱血不斷者，不可食。父母及身本命肉，食之令人神魂不安。食肥肉及熱羹。不得飲冷水。鑒云：食肥肉熱羹後，繼飲冷水，冷熱相搏，膩膈不行，腹痛肚脹，必成痘變，慎之慎之！

穢飯餲肉臭魚，食之皆損人。物自死及口閉者，肉不可食。凡鳥自死，口不閉翅不合者，不可食。諸禽肉肝青者，食之殺人。六畜自死疫死皆有毒，不可食之。鑒曰：疫毒能死六畜，其肉必有疫毒，故不可食。獸自死，北首及伏地者，食之殺人。食生肉飽飲乳，變成白蟲。原注一作血蟲。鵪鶉忌菌子、木耳。豬肉落水中，有毒勿食。凡蜂蠅蟲蟻等，多集食上，食之致瘿。

妊娠勿食桑椹並鴨子。巴豆、藿羹、半夏、菖蒲、羊肉、細辛、桔梗忌菜。甘草忌菘菜。常山忌葱。黄連、桔梗忌豬肉。茯苓忌大醋。天門冬忌鯉魚。河豚藥並食毒，凡服藥前後數日，俱不可食河豚，食之有毒。河豚魚最發病，攝養家尤不宜食。

魚頭上白如連珠至脊上者，食之殺人。魚頭中無腮者不可食，食之殺人。魚無腸膽者不可食，食之陰不起，女子絕生。魚頭似有字者不可食。魚目合者不可食。以上皆怪異之形色，必有毒也。

六甲日勿食鱗甲之物。多食蜆發嗽，冷氣消腎。鱉肉烏雞共食成瘕，合雞子食殺人，合莧食生瘕，合芥子食發惡疾；三足者，赤足者，腹下有十字、王字、五字形者，頭足不縮者，目凹陷者，腹下紅有蛇紋者，及生旱地者，俱有

毒，不可食；中其毒者，鹽汁可解。又鱉莧毒，鱉與莧菜同食，腹生小鱉即死，飲白馬尿即化。遊波蟲毒，凡食海蛉，慎防遊波蟲。其殼骨相似，惟以面上無光可辨。若誤食之，令人狂走欲投水，似有祟狀，惟醋解之立愈。屋漏水毒，屋漏滴食物上，食之必死。鱉忌雞、雞蛋、鴨、兔、雀、桃、李、薄荷、芥末。

有瘡者忌食黑魚，令人白癜。患疳痢者不可食鮒魚。淡菜雖益人，然多食亦令人目暗頭悶。魚、荆並食毒。昔一婦以魚湯米飯餉夫，路過荆林，荆花落於湯中，食之遂死。凡服藥有荆芥者，前後數日忌食魚蝦等物。生魚同酥乳食，變諸蟲。牛豬肉同食，成寸白蟲。豬羊肉以桑楮柴煮炙食之，亦成寸白蟲。魚不得合鸜鵒肉食之。鯽魚合鹿肉生食，令人筋甲縮。鰍鱔不可合白犬血食之。蝦無鬚及腹下通黑，煮之反白者，不可食。食膾飲乳酪，令人腹中生蟲爲疫。

獸雙尾，及蟹獨螯，羊一角，雞四足，白鳥烏首，烏雞白首，白馬青蹄黑蹄，肉落水不沾塵，經宿尚暖，曝炙不燥，入水自動，又皮肉無異，腸臟變改者，如肝色青暗，腎氣紫黑，魚無腸膽，牛肝菰葉，鮀魚同鹿肉，芋肉同鱠酪，羊肝同生椒及烏梅，多食豬肉得胡荽，俱殺人。

藕煮食最益人，同蜜食令人腹臟肥，不生諸蟲，秋間宜以此作蔬下酒。蜜鮓並食毒。韶州有僧，飽食新蜜，還至半道，遇賣鮓者，買食半斤，至家而死。五月五日勿食一切生菜，發百病。六月七月勿食茱萸，傷神氣。四季勿食生葵，令人飲食不化，發百病。

西人云：中國病者，往往以臘味火腿及乾小菜等類以齋口，不知凡曬焙乾韌之物，挑擔粗人食之或可無礙。如臘鴨肫、臘肉滷味、火腿蝦米、菜乾瓜脯、牛筋鹿筋、魷魚鹹淡魚乾等，皆堅韌難化，即無病之人尚不宜吃，況年老氣血弱者，吃之必難化生病。況病人胃之消化功用不足，吃此乾韌之物，有不諸患叢生者乎？或婦女軟弱，有癆瘵血薄者，最所當忌。生沙梨極難消化，病者切不宜食。

羊城水土濕熱，出癍出疹，大熱居多。故一切油炸之物及酥脆花生，小兒及血弱者，食之不化，生蟲生積，往往皆然，誠爲有損無益者也。夫飲食得宜，可以養生；飲食不善，即以傷生。蓋凡病者應食之物，於論各症中已備述其詳矣。如新鮮牛乳去皮，半生熟雞蛋，新鮮牛羊肉粥，雞粥，清燉牛肉汁，或配粉絲，皆能助胃津液而易消化，故病者宜之。

《食物本草》一書，乃羊城青蘿山人何其言編輯，雍正時至今百餘年矣。吾粵奉爲準繩，案頭各置一本，尊爲養生要錄，每市物察形辨色而後敢食。

查書內始言雨水可烹茶，未嘗不合，至引古方，立春節日，夫婦各飲一杯，還房有孕，則屬虛謬。其餘雨、露、霜、雪，及順逆水、千里水、井泉水、節氣水、陰陽水、甑氣水、漿水、酸菜水、地漿水，皆以水之意狀不同，分治各病，殊屬無謂。論井水云：城市近溝渠，污水難入者，須煎沸澄清方可用，須知其氣味之惡，未能深究其有何雜質生物腐爛原因，因無化學之法故也。至論古井有毒不可誤食，井水沸溢不可汲飲，亦未識因井底雜質腐爛有毒之物。

論穀食則以陳倉米有調胃，糯米能發痘漿，止虛寒瀉痢，秫、稷、黍、粟、秫、粱、稗、大小麥皆能治病，是亦以色味而分配臟腑。但未知其所函何質功用，即世人或稍知米、麥、粟俱函漿水，而不知粟函黃油，並不知各種函漿之多寡，不能逐細而分也。

論豆類多云脹中，又不知豆函之漿與米、麥漿不同，略難消化之故。

論菜則以葱、韭、蒜辛味爲通氣之品，莧、菠、葵、菘爲涼滑大腸之物，萊菔、竹筍能治小病，冬瓜、越瓜、絲瓜能止渴解熱。殊不知各瓜菜皆函水多，如水果之函水多者，功用略同耳。粉葛、山藥即黎洞薯，嘗以治病，作糧食實乃難化之物，無益於人，胃弱者絕不宜食。紅豆、扁豆之類，亦難化之物，熬粥食之，更爲停滯。木耳、香信、草菇，並非開胃之物。南棗、栗子、蓮子、乾葡萄、杏仁、柿餅、核桃、白果、曬焙荔枝、龍眼肉、甘草、欖、松子、炒花生、柚片、山楂糕、梅薑等，以爲健脾，而實皆堅韌難化之物，病人多不相宜。

西學之用食物，不敢自恃聰明，虛心查核，於百十年前名醫迭出，始漸明化學之法，用顯微鏡以察各食物原質若何？兼函油、糖、漿、水、蛋白各類若何？深知有益無益，益多益少，有宜於壯健者，如臘肉魚乾等。有宜於老弱病人者，如牛乳、雞蛋半生熟、瘦肉燉粥、粉絲肉湯是也。或養腦，或化血養身，種種不同，有宜常食，有宜少餐。凡各物之功用，無一不從化學推核而出，非恃一時之察識，便可得其微妙也。如作牛肉糜粥，俱以肥嫩爲佳，羊肉粥亦然。牛乳函質固佳，去皮易化，故以胃弱者、有病者宜常食以充飢，即可養活生命，逐漸生血復健也。鮮魚新熱症不宜食，因新舊症戒口不同，新熱症宜格外小心。

總而言之，世人自驕自滿，不肯謙心下人，學問何由增進？圮橋納履，出門有功；從師交友，豈虛言哉？即西醫化學之通行，非一朝一夕之功效。蓋不憚勤勞，幾經試驗而得其要領也。

西人論身內水之運化，曰凡人身之水，在血內每百分有七十九分，隨血管行於四肢，以養其骨肉。人身內之水，每日約出七斤，半從溺道而出，半從汗管與呼吸而出。其皮部汗管，每方停一寸，計四千餘管，周身統計約二百萬之多。用顯微鏡照之，汗管形狀蜿蜒，所出之汗，是去血內雜質，且水之流灌全體，無處不到，腦漿腦筋，載水甚多，骨及皮、肉、指甲之水略少。菜果之類，無不函水者，如白菜、蘿蔔、沙梨等物，每百分約函水八十分；番薯、荷蘭薯，每百分約函水六十分；麵、豆、米，每百分約函水十二分或十五分；魚肉、牛肉、雞、羊肉等，每百分約函水七十五分。故食物入胃化水者，多流於四肢，而身內雜質隨之而出，則清爽無病。若身熱不汗則病生。故每日應出雜質與水七斤，暑天汗多溺少，寒天汗少溺多，此自然之數也。人身日食各物，轉爲新肉，舊肉隨時化爲雜質，或從大便而出，或從小便汗管而出，此新舊相換，一定之理也。

養生之要，飲食固不可缺乏。上文已將飲之損益，略爲撰述，以資取用矣。而食物之有損有益者，又在所當知。西國深通化學，考核維精，凡食物內函漿、糖、油、蛋白、水者，均有益於養身。米、粟、麥、豆、薯、芋各物，函漿雖多少不同，設以百分而論，米函漿八十分之多，麥則函漿六十六分，小粟函漿七十四分，粟米函漿六十五分，豆函漿五十五分，荷蘭薯約函漿二十分，漿色白，入水則墜，冷水不能化，和水受熱至沸則成糊。物之函漿，米爲最多，且易消化，故食之能養人也。

論說三　救荒

《食物本草・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，即一語忽慢，輕於鴻毛，殊不知獲罪重于山嶽，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。睹茲辟穀諸方，是亦昔賢挽回造化，拯溺救焚，一時權變之術。雖未果於斷穀證仙，若能按法服食，當令一班餓夫茫焉懵焉，如醉如夢；苦樂兩忘，形同木偶。延此一線，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。　崇禎壬午清明日蒿萊野人姚可成識。

《食物本草・論方法》　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，頭白粥一二兩，入水同調稀，以黃蠟三兩代油，煿成煎餅。飽食一頓，便絕食。至三日，覺難忍。三日後，氣力漸生。熟果、芝麻湯、米飲、涼水，微用些少，以潤腸胃，無令涸竭。仍用飯食時，用葵菜湯並米飲稀粥，少少服之。

又方：凡遠行水火不便，或修行人欲省緣休糧，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，飽吃飯一頓。服一丸可行五百里，二丸可行一千里。

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，即數日不飢。如要吃食，以胡桃肉二個嚼下，即便思食。

救荒辟穀不飢簡易奇方晉劉景先

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：臣遇太白山隱民傳濟飢辟穀仙方。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，午時曬乾爲末。乾食之，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。任吃諸物，並無所損。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，捋莎極淨。用貫眾一斤，細剉如豆一般，摻和豆中。量水

多少，慢火煮豆香熟，攤匾就日曬乾，翻覆令展盡餘汁，去貫眾，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。讀醫瘡挖肉之詩，能不爲之於邑。

論說四　中毒解毒

《金匱要略・禽獸魚蟲禁忌並治》　治自死六畜肉中毒方：　黃蘗屑，擣服方匕。

治食鬱肉漏脯中毒方：　鬱肉，密器蓋之隔宿者是也。漏脯，茅屋漏下沾著者是也。燒犬屎，酒服方寸匕。每服人乳汁亦良。飲生韭汁三升，亦得。

治黍米中藏乾脯食之中毒方：　大豆濃煮汁飲數升即解。亦治諸肉漏脯等毒。

治食生肉中毒方：　掘地深三尺，取其下土三升，以水五升，煮數沸，澄清汁，飲一升，即愈。

治六畜鳥獸肝中毒方：　水浸豆豉，絞取汁，服數升愈。

《金匱要略・禽獸魚蟲禁忌並治》　治馬肝毒中人未死方：　雄鼠屎二七粒，末之，水和服，日再服。屎尖者是。

又方：　人垢，取方寸匕，服之佳。

治食馬肉中毒欲死：

香豉二兩　杏仁三兩

右二味，蒸一食頃，熟，杵之服，日再服。

又方：　煮蘆根汁，飲之良。

《金匱要略・禽獸魚蟲禁忌並治》　治啖蛇牛肉食之欲死方：　飲人乳汁一升，立愈。

又方：　以泔洗頭，飲一升愈。

牛肚細切，以水一斗，煮取一升，煖飲之，大汗出者愈。

治食牛肉中毒方：　甘草煮汁飲之，即解。

《金匱要略・禽獸魚蟲禁忌並治》　治食犬肉不消成病方　治食犬肉不消，心下堅，或腹脹，口乾大渴，心急發熱，妄語如狂，或洞下方：

杏仁二升，合皮熟，研用

以沸湯三升和，取汁，分三服，利下肉片，大驗。

《金匱要略・禽獸魚蟲禁忌並治》　治食鳥獸中箭肉毒方　鳥獸有中毒箭死者，其肉有毒。解之方：　大豆煮汁及藍汁，服之，解。

《金匱要略・禽獸魚蟲禁忌並治》　治食鱠不化成癥病方　鱠食之，在心胸間不化，吐復不出，速下除之，久成癥病。治之方：

橘皮二兩　大黃二兩　朴硝二兩

右三味，以水一大升，煮至小升，頓服即消。

食鱠多不消，結爲癥病。治之方：

馬鞭草

右一味，擣汁飲之。或以薑葉汁，飲之一升，亦消。又可服吐藥吐之。

食魚後食毒，面腫煩亂，治之方：

橘皮

濃煎汁，服之即解。

食鯸鮧魚中毒方：

蘆根

煮汁，服之即解。

蠏目相向，足斑目赤者，不可食之。

食蠏中毒，治之方：

紫蘇

煮汁，飲之三升。紫蘇子擣汁飲之，亦良。

又方：　冬瓜汁，飲二升，食冬瓜亦可。

凡蠏未遇霜，多毒，其熟者，乃可食之。

蜘蛛落食中，有毒，勿食之。

凡蜂、蠅、蟲、蟻等，多集食上，食之致瘦。

《金匱要略・果實菜穀禁忌並治》　食諸果中毒治之方：

豬骨燒過

右一味，末之，水服方寸匕。亦治馬肝、漏脯等毒。

木耳赤色及仰生者，勿食。

菌仰卷及赤色者，不可食。

食諸菌中毒，悶亂欲死，治之方：

人糞汁，飲一升。土漿，飲一二升。大豆濃煮汁，飲之。服諸吐利藥，並解。

食楓柱菌而哭不止，治之以前方。

誤食野芋，煩毒欲死，治之以前方。

蜀椒閉口者有毒，誤食之，戟人咽喉，氣病欲絕，或吐下白沫，身體痹冷，急治之方。

肉桂煎汁飲之，多飲冷水一二升，或食蒜，或飲地漿，或濃煮豉汁飲之，並解。

《金匱要略・果實菜穀禁忌並治》 食躁或躁方：

豉

濃煮汁飲之。

誤食鉤吻殺人解之方：

鉤吻與芹菜相似，誤食之殺人，解之方：《肘後》云：與茱萸、食芹相似。

薺苨八兩

右一味，水六升，煮取二升，分溫二服。

治誤食水莨菪中毒方

菜中有水莨菪，葉圓而光，有毒，誤食之，令人狂亂，狀如中風，或吐血，治之方：

甘草

煮汁，服之，即解。

治食芹菜中龍精毒方：

春秋二時，龍帶精入芹菜中，人偶食之爲病。發時手青腹滿，痛不可忍，名蛟龍病，治之方：

硬糖二三升

右一味，日兩度服之，吐出如蜥蜴三五枚，瘥。

食苦瓠中毒治之方：

黍穰煮汁，數服之，解。

《金匱要略・果實菜穀禁忌並治》 飲食中毒，煩滿，治之方：

苦參三兩　苦酒一升半

右二味，煮三沸，三上三下，服之，吐食出，即瘥。或以水煮亦得。

又方：犀角湯亦佳。

貪食，食多不消，心腹堅滿痛，治之方：

鹽一升　水三升

右二味，煮令鹽消，分三服，當吐出食，便瘥。

《醫心方・治飲酒令不醉方第二十四》《千金方》飲酒不醉方：柏仁、麻子仁各二合，一服乃進酒三倍。又方：小豆若花葉，陰乾百日，末服之。又云：飲酒令無酒氣方：乾蕪菁根二七枚，三蒸，末兩錢，飲酒後水服之。《葛氏方》欲飲酒便難醉，難醉則不損人方：葛花并小豆花，乾，末爲散，服三方寸匕。又方：先食鹽一合以飲酒，倍能。又方：進葛根飲，芹根飲之。又方：胡麻能殺酒。

《枕中方》老子曰：人欲飲酒不醉，大豆三枚，先服之訖，飲酒不醉也。

《靈奇方》止醉方：七月七日取小豆花，乾之百日，末之。欲飲酒，先取門冬十四枚，與小豆花等納口中，井花水服之，則不醉。

《醫心方・斷酒令不飲方第二十五》《千金方》斷酒方：白豬乳汁一升飲之，永不用酒。又方：刮馬汗和酒與飲，終身不飲。又方：自死螬蟲，乾搗末，和酒與飲，永代聞酒名嘔吐，神驗。又方：酒漬汗靴沓一宿，旦空腹與，即吐，不喜見酒。拂取佛體上塵入酒服之，永不欲飲酒《靈奇秘方》。

《醫心方・治飲食中毒方第二十六》《病源論》云：人往往因飲食忽然困悶，少時致甚，乃至死者，名爲飲食中毒，(故)(言)人假以毒物投食裏而殺人。但其病煩內或懸膺內，(物)(初)如酸棗大，漸漸大是也。急治則瘥，久不治，毒入腹即死也。

《醫門方》云：凡煮藥以解毒者，雖救急不可熱飲之，諸毒得熱更甚，宜令冷飲之。

《小品方》治諸食中毒者，唯黃龍湯及屎汁，無不治也。飲馬尿汁亦良。《千金方》同之。

《本草》云：飲食中毒煩滿方：煮苦參飲之，令吐出。

《葛氏方》云：諸饌食直爾何容有毒，皆是假以投之耳。既不知何毒，便應作甘草薺苨湯通治也。漢質帝啖餅死，即其事矣。

《經心方》食毒方：白鹽一升，以水三升煮消，分三服。

《集驗方》食諸餅臛百味毒，若急者方：單飲土漿。又方：單服犀角末方寸匕。

《千金方》治飲食中毒方：苦參三兩，酒二升半，煮取一升，頓服，取吐愈。

《養生要集》治食諸餅臛，百物中毒方：取貝齒一枚，含之須臾，吐所食物，良。又方：搗韮汁飲之良。以上《葛氏方》同之。

《醫心方·治食諸果中毒方第二十八》《養生要集》云：凡治一切果物食不消化方：甘草、貝齒、粉，凡三物，分等作末，以水服，良。又方：以小兒乳汁二升服之，良。又方：含白蜜嚼之，立愈。

《醫心方·治食諸菜中毒方第二十九》《病源論》云：野菜芹荇之類，多有毒蟲、水蛭附之，人誤食之，便中其毒，亦能悶亂煩燥不安也。

《本草》云：食諸菜中毒方：以甘草、貝齒、粉三種，末，和水服，小兒尿、乳汁服一升，亦佳。

《葛氏方》治食諸菜中毒，發狂煩悶，吐下欲死方：煮豉汁，飲一二升。又方：煮葛根飲汁，亦可生嚼咽汁。又，治食苦瓠中毒方：煮黍穰令濃，飲其汁數升。

《養生要集》云：搗胡麻，以水服二合。

《醫心方·治誤食菜中蛭方第三十》《養生要集》治食野菜誤食蛭，蛭在胃中及諸臟間食人血，令人消瘦欲死方：可飲新刺牛血一升許，停一宿，(煩)〔暖〕豬膏一升飲之，蛭便從大孔出，已用有驗。所刺牛不殺，但取血。

《崔禹錫食經》云：食菹菜，誤吞水蛭方：服馬蓼汁，甚效。

《醫心方·治食菌中毒方第三十一》《病源論》云：菌是鬱蒸濕氣變化所生，故或有毒者，人食遇此毒多致死，甚急速；其不死者，由能令煩悶吐利，良久始醒也。

《葛氏方》食山中朽樹所生菌遇毒者，則煩亂欲死方：掘地作坎，以水滿中，攪之，服一二升。又方：濃煮大豆飲之。又云：食楓菌甚笑，又野芋毒并殺人，治之與毒菌同之。

《錄驗方》云：服諸吐利丸藥除之。

《醫心方·治食諸魚中毒方第三十二》《病源論》云：凡食諸魚有中毒者，由魚在水內食毒蟲惡草，則有毒，人食之不能消化，即令悶亂不安也。

《小品方》治食魚中毒方：煮橘皮，涼飲之，佳。今按：《食經》云：治食膾及生肉太多妨悶者。又云：治食魚膾及生肉，經胸膈中不化，吐之不出，便成癥方：厚朴二兩，大黃一兩，凡二物，以酒二升，煮得一升，盡服之，立消。《葛氏方》同之。

《千金方》治食膾不消方：燒魚灰，水服方寸匕。又方：燒魚鱗灰，水服方寸匕。

《葛氏方》食膾多，過冷不消，不治必成蟲癥方：搗馬鞭草，絞飲汁一升。亦可服諸吐藥以吐之。又云：治食魚中毒、面腫煩亂方：濃煮橘皮，去滓，飲汁。

《集驗方》治食魚中毒方：煮蘆根，取汁飲之。

《本草》云：食諸魚中毒方：煮橘皮及生蘆葦根汁、朴消、大黃汁，燒末鮫魚皮，并佳。

《崔禹錫食經》食魚中毒方：犀角二兩，細切，以水四升，煮取二升，極冷頓服。

《錄驗方》食魚中毒方：煮甘草二兩，飲之，良。

《醫心方·治食鱸肝中毒方第三十三》《病源論》云：鱸魚，此由肝有毒，人食之中其毒者，即面皮剥落，雖爾，不致於死也。

《小品方》云：食魚中毒，面腫煩亂及食鱸魚肝中毒欲死方：剉蘆根，春取汁，多飲乃良。并治蟹毒。《千金方》同之。

《醫心方·治食鮝鮐魚中毒方第三十四》《病源論》云：鮐魚，此肝及腹內子有大毒，不可食。食之往往致死。

《小品方》云：中鮝鮐魚毒方：燒鰡魚皮，水服之，無見皮壞刀裝取之，一名鮫魚皮。食諸鮑魚中毒亦用之。《千金方》同之。

《玉葙方》云：水中大魚鯸鮚骨傷人，皆有毒，治之方：燒獺毛皮骨以傅，屎塗亦佳。

《醫心方·治食鯆魮魚中毒方第三十五》《玉葙方》治鯆魮魚及水中物

所傷方：嚼粟塗之。又方：煮汁洗之。

《醫心方・治食諸肉中毒方第三十六》《病源論》云：凡可食之肉，無甚有毒。自死者，多因疫氣所斃，其肉則有毒。若食此毒肉，便令人困悶，吐利無度。

《葛氏方》治食諸生肉中毒方：以水五升，煮三升土，五六沸下之，食須飲上清一升。

《錄驗方》治食諸生中毒方：水六升，煮大豆三升，取汁二升，服之。又方：服土漿一二升。

《千金方》治食生肉中毒方：掘地深三尺，取下土三升，以五升水煮土五六沸，取上清，飲一升，立愈。又方：燒豬屎，末，服方寸匕。

《小品方》治食六畜肉中毒方：取其畜乾屎，末，水服佳。又云：若自死六畜毒方：水服黃檗末方寸匕。

《養生要集》云：食肥肉、飲水漿，咽喉中妨悶，以有物狀方：取生薑汁一合，和豉粥食，立愈。

《本草食禁》云：凡食煮炙肉，大多腹中脹悶者，還取煮肉汁去脂，熱飲一升，即消。

《醫心方・治食鬱肉漏脯中毒方第三十七》《病源論》云：生肉、熟肉內器裏，密閉，其氣不泄，則爲臡肉，有毒也。肉脯爲草屋雨漏所濕，則有大毒。食之三日，乃成暴癥。

《本草》云：食諸肉、馬肝、漏脯中毒方：生韮汁服之，燒末豬骨頭垢、燒犬屎，酒服之。豉汁亦佳。

《僧深方》治臡肉漏脯中毒方：蓮根，搗，以水和，絞汁服之。

《葛氏方》治食臡肉漏脯中毒方：煮豬肪一斤，盡服之。又方：多飲人乳汁。

《集驗方》食漏脯毒方：搗生韮汁服之，多少以意。冬月無韮，搗根取汁。今按：《葛氏方》云：用韮亦善。

《千金方》治漏脯毒方：服大豆汁，良。

《醫心方・治食諸鳥獸肝中毒方第三十八》《病源論》云：凡禽獸六畜自死者，肝皆不可輕食，往往有毒，傷人。其疫死者彌甚，被其毒者，多洞利嘔吐，而煩悶不安是也。

《葛氏方》食諸六畜鳥獸肝中毒方：服頭垢一錢匕。又方：水漬豉，取汁，飲數升。又云：禽獸有中毒箭死，其肉毒方：以藍汁、大豆汁解之。

《千金方》治百獸肝毒方：頓服豬脂一斤，治陳肉毒。

《醫心方・治食蟹中毒方第三十九》《病源論》云：蟹食水莨，水莨有大毒，故蟹亦有毒者。中其毒則煩亂欲死，若被霜以後，遇毒不能爲害。

《本草》云：食蟹中毒方：搗生蘇汁，煮乾。煮蘇汁、冬瓜汁，并佳。

《葛氏方》治食蟹及諸膳中毒方：濃煮香蘇，去滓，飲其汁一升。

《僧深方》治食蟹毒方：煮蘆蓬苴，飲汁之。

《千金方》治食蟹中毒方：冬瓜汁服二升，亦可食冬瓜。《葛氏方》搗汁飲二升。

《調燮類編・葷饌》解中禽魚鱉等毒，五棓子，白（凡）〔礬〕等分，水調服，或生蘆根搗汁服，或橘皮煎湯服。

解中鳥獸中箭藥死者毒，用大豆汁入鹽少許服之。

解中狗肉毒，杏仁三兩，連皮研，溫湯調服，吐出爲妙。

解中牛肉毒，豬牙燒灰，水調服。有食之生疔瘡者，用菊花根水煎服，以菖蒲研爛酒調服，取汗，效。

解中驢馬肉毒，生蘆根搗汁服，再用根煎湯洗浴，效。

解中六畜毒，壁泥用水調服。

《飲膳正要・食物中毒》諸物品類，有根性本毒者，有無毒而食物成毒者，有雜合相畏、相惡、相反成毒者。人不戒慎而食之，致傷腑藏和亂腸胃之氣，或輕或重，各隨其毒而爲害，隨毒而解之。

如飲食後不知記何物毒，心煩滿悶者，急煎苦參汁飲，令吐出。或煮犀角汁飲之，或苦酒、好酒煮飲，皆良。

食菜物中毒，取雞糞燒灰，水調服之。或甘草汁，或煮葛根汁飲之。胡粉水調服亦可。

食瓜過多，腹脹，食鹽即消。

食蘑菇、菌子毒，地漿解之。

食菱角過多，腹脹滿悶，可暖酒和薑飲之即消。

食野山芋毒，土漿解之。

食瓠中毒，煮黍穰汁，飲之即解。

食諸雜肉毒及馬肝、漏脯中毒者，燒豬骨灰調服，或芫荽汁飲之，或生韭汁亦可。

食牛羊肉中毒，煎甘草汁飲之。

食馬肉中毒，嚼杏仁即消，或蘆根汁及好酒皆可。

食犬肉不消成脹，口乾，杏仁去皮、尖，水煎飲之。

食魚膾過多成蟲瘕，大黃汁、陳皮末，同鹽湯服之。

食蟹中毒，飲紫蘇汁，或冬瓜汁，或生藕汁解之。乾蒜汁、蘆根汁亦可。

食魚中毒，陳皮汁、蘆根及大黃、大豆、朴硝汁皆可。

食鴨子中毒，煮秫米汁解之。

食雞子中毒，可飲醇酒、醋解之。

飲酒大醉不解，大豆汁、葛花、柹子、柑子皮汁皆可。

食牛肉中毒，豬脂煉油一兩，每服一匙頭，溫水調下即解。

食豬肉中毒，飲大黃汁，或杏仁汁、朴硝汁，皆可解。

《山居四要・養生之要》 解飲食毒　黃鱔魚、鯉魚忌荊芥，地漿解之。蟹忌紅柿，主吐血，生藕汁解之。誤食桐油，用熱酒解之，乾柿及甘草亦可。凡中蕈毒，連服地漿水解之。又方，白水濃煎石首魚頭汁灌之。又方，多食橄欖可解。食魚膾過多成蟲瘕，大黃汁、陳皮末調鹽湯服之。食中野芋毒，用地漿及人糞解之。諸果毒，燒豬骨爲末，水調服。食菜中毒，用雞糞燒爲末，水調服，或煎甘草汁，或葛根汁飲之。又方，用梅花腦子末，水調。又方，五味子、白礬末，水調。中河豚魚毒，青黛水、藍青搗汁，或槐花末三錢，新汲水解之。凡中魚毒，煎橘皮湯，或黑豆汁，或大黃、朴硝、蘆根汁，皆可解之。誤食合口花椒，服醋解之。凡中牛肉毒者，甘草湯解之。又方，煉豬脂油一兩，每服一匙，大湯水調下。食狗肉中毒者，以杏仁三兩爲泥，熱湯調作三服。食馬肝中毒者，水浸豉絞汁解之。凡中馬肉毒，搗蘿蔔汁解之，或嚼杏仁，或飲好酒皆可。食雞子毒，醇醋解之。中鴨肉毒，煮秫米汁解之。中蟹毒，以冬瓜汁，或生藕汁，或乾蒜汁，蘆根或紫蘇湯解之。食馬肉心悶者，飲清酒解之。中羊肉毒，甘草湯解之。食豬肉毒，飲大黃汁，或杏仁汁、朴硝汁解之。解諸食毒，搗韭汁服。中鴆鳥毒，生扁豆末，溫水下。又方，葛粉水調下。又，生螺汁解之。酒毒，大黑豆一升，煮汁二升，吐之。又方，生螺螄肉、葷澄茄並解之。食諸般肉過傷者，燒其骨，水調服，或芫荽汁、生韭汁解之。凡解諸惡毒者，以香油灌之，令吐即解。中諸肉毒，壁土水一錢服。又方，燒白扁豆末，可解。凡飲食後心煩悶，不知中何毒者，急煎苦參汁飲之，令吐。又方，煮犀角湯飲之，或以苦酒，或好酒煮飲之。凡解毒之藥，不可熱飲，能傷毒氣愈甚。凡中挑生毒者，在上，則用熱茶一碗，投膽礬半錢，候化通口呷，以雞翎探喉中，吐出毒物。在下，米飲下鬱金末二錢，瀉下毒物。次用人參、白朮各半兩，無灰酒慢火熬半日，溫服，日進一盞，五日乃止。凡挑生毒，脇下忽腫起如生癰癤狀，頃刻大如碗，五更嚼綠豆試之，若香甜則是。又法，搗小升麻爲末，冷熟水調，連服之，瀉下毒物，續煎平胃散補，日食白粥。食麵後，當食蘆菔解麵毒，不宜食麵湯，蓋麵之毒在湯也。

《養生類要・解飲食諸毒》 食豆腐中毒，蘿蔔湯下藥可愈。

中蕈毒，飲地漿水解之。

中諸菜毒，用甘草、貝母、胡粉等分，爲末，調服。及小兒溺，皆能解。

野芋毒，飲地漿水解。

諸瓜毒，煎本瓜皮湯解，或鹽湯亦可。

柑毒，柑皮煎湯解，鹽湯亦可。

諸果毒，燒豬骨爲末，酒調服方寸匕即解。

誤食閉口花椒，醋解之。

誤食桐油，熱酒解之，乾柿及甘草俱可解。

食雞子毒，醇醋解之。

中諸魚毒，煎橘皮湯，或黑豆汁、蘆根、朴硝皆可解。

中蟹毒，煎紫蘇湯，或冬瓜汁、生藕汁皆可解。

中諸肉毒，陳壁土一錢，調水服，或白扁豆末皆可解。

食豬肉過傷者，燒其骨，水調服，或芫荽汁、生韭汁解之。諸肉傷成積，草果仁消之。

飲酒中毒，大黑荳一升煮汁二升，頓服立吐，即愈。或生螺螄、葷澄茄煎湯並解。凡諸毒以香油灌之，令吐即解。

凡飲食後，心膈煩悶，不知中何毒者，急煎苦參汁飲之，令吐即解。或用犀角煎湯飲之，或以苦酒煮犀角飲之，俱解。

《厚生訓纂・飲食》 食豆腐中毒，以蘿蔔湯下藥可愈。

中蕈毒，連服地漿水解之。

諸菜毒，甘草、貝母、胡粉等分爲末調服，及小兒溺。

野芋毒，飲土漿水解之。

瓜毒，瓜皮湯或鹽湯解之。

柑毒，柑皮湯或鹽湯解之。

諸果毒，燒豬骨爲末，水調服。

誤食閉口花椒，飲醋解之。誤食桐油，熱酒解之，乾柿及甘草亦可。

食雞子毒，醇醋解之。

凡中魚毒，煎橘皮湯，或黑豆汁，或大黄、蘆根、朴硝汁，皆可解之。

中蟹毒，煎紫蘇湯一二盞，或冬瓜汁、生藕汁解之。

中諸肉毒，壁土調水一錢服之。又方：燒白扁豆末可解。

食豬肉過傷者，燒其骨，水調服，或芫荽汁、生韭汁解之。

飲酒毒，大黑豆一升煮汁二升，服立吐，即愈之。又方：生螺螄、蕈澄茄並解之。

凡諸般毒，以香油灌之，令吐即解。

凡飲食後，心煩悶，不知中何毒者，急煎苦參汁飲之，令吐。又方：煮犀角湯飲之，或以好酒，或以苦酒煮飲之以上療飲食之毒。

《藥性全備食物本草・菜部》 凡蕈有毛者，下無紋者，煮不熟者，夜有光者，壞爛無蟲者，煮訖照人無影者，仰卷者，赤色者，並有毒，誤食殺人。煮時少投米，米變黑色者，忌食。

中蕈毒及菰毒，急掘地漿，可解；一用苦茗、明礬末，水調下可解。誤中脹滿欲死者，急與甘草湯，或黑豆煮汁飲，解之。

《養生食忌》 諸果有毒

桃杏仁雙者。五月食未成核果，令人發癰瘡及寒熱。秋冬果落地，食之令人患漏症。

諸獸有毒

自死、疫死者。犬、馬懸蹄肉。肉落水浮者。諸獸足赤者，皆不可食。

諸禽有毒

白色玄首者、玄色白首者、卵有八字者、自死無傷者、鴨目色白者、禽有大爪者、死不伸足者、死不閉目者，皆不可食。

諸魚有毒

目能開合者、腦白連珠者、逆鱗逆鰓者、二目不同者、腹下丹字者、有角白背者、目鱗鬚赤者，皆有毒，殺人。無鰓白鬣者、連鱗黑點者、無膽全鰓者，皆不可食。

《養生食忌》 附：急救良方

急救六畜中毒　以水服壁上黄土，或地漿解之。

食牛肉中毒　以豬牙燒灰爲末，水調服二錢，即愈。

食馬肉中毒　飲好酒微醉，即愈。

食狗肉中毒　用杏仁二兩，和皮研細，以熱湯三盞拌勻，分三服。其狗肉皆全片瀉出，即愈。

食豬肉中毒　以燒豬糞爲末，水調服二三錢，不過三服，即瘥。

急救食諸魚毒　用橘皮汁、大豆汁、馬鞭草汁、紫蘇汁，俱可解之。

急救食諸蕈毒　掘地坑汲井水在內，攪之，連飲泥水數碗，取吐，即瘥。

《食物本草・攝生諸要》 治食方法　洗豬肚用麪，洗豬臟用砂糖不氣。煮筍用薄荷，加少鹽則不蔌。洗魚滴生油一二點則無涎，煮魚下末香不腥。煮鵝下櫻桃葉數片易軟。煮陳臘肉將熟，取燒紅生炭投入鍋中，則不油蔌氣。煮諸般肉封鍋口，用楮實子一二粒同煮，易爛且香。夏月肉，單用醋煮，可留十日。凡煮肉宜用桑柴火，燒肉不宜用。酒酸用赤小豆一升炒焦，袋盛入酒罈中，味即香美。

孫真人逐月調養事宜

正月，腎氣受病，肺氣微弱。宜減鹹酸，增辛辣，助腎補肺，安養胃氣。

二月，腎微肝旺，宜戒酸增辛，助腎補肝。宜清膈去痰泄小水，表微汗，以散玄冬蘊伏之氣。

三月，腎氣已息，心氣漸臨，木氣正旺。宜減甘增辛，補精益氣，懶散形骸，便宜安泰，以順天時。

四月，肝臟已病，心臟漸壯。宜增酸減苦，以補腎助肝，調養胃氣。

五月，肝臟氣休，心火旺相。宜減酸增苦，益肝補腎，以固精氣。

六月，肝微脾旺。宜節飲食遠聲色，此時陰氣內伏，暑毒外蒸，縱意當風食冷，故人多暴泄之患。須飲食溫軟，不令太飽，時飲粟米溫湯，豆蔻熟水，最妙。

七月，肝心少氣，肺金初旺。宜安靜性情，增鹹減辛，助氣補筋，以養

脾胃。

八月，心臟氣微，肺金正旺。宜減苦增辛，助筋補血，養心肝脾胃，勿犯風邪，庶無瘡瘍疫痢。

九月，陽氣衰，陰氣盛，暴風時起，忌孔隙賊風傷人，無恣醉飽。宜減苦增甘，補肝益腎，助脾胃，養元和。

十月，心肺氣弱，腎氣強盛。宜減辛增苦，以養腎氣，以助筋力。

十一月，腎臟正旺，心肺衰微。宜增苦絕鹹，靜攝以迎初陽。

十二月，土氣旺相，水氣不行。宜減甘增苦，補心助肺，調理腎臟。

凡此之道，皆五行制化之理。平則安寧，互相濟養；亂則失度，禍患繇生。養生者可不知乎？

《食物本草・攝生諸要》 諸獸有毒　獸歧尾、鹿豹文、羊獨角及多角、羊心有孔、白羊黑頭、黑羊白頭、白馬黑頭、曝肉不燥、肉不沾土、馬蹄夜目、犬懸蹄肉、米甕中肉、肝有黑色、肉多黑星。

諸鳥有毒

鴨目白者、雞有四距、白鳥玄首、玄鳥白首、鳥足不伸、腹有八字、鳥四距六距。

諸魚有毒

魚目有睫、目能開合、腦中連珠、魚無腮者、兩目不同、腹下丹字、鱉目白者、頷下有骨、蝦煮不彎、蝦白鬚者、蟹腹下有毛者、蟹兩目相向者。

諸果有毒

桃杏雙仁及果未成核者俱有毒。五月食未成核之果，令人發瘡癰及寒熱。秋冬果落地惡蟲緣蝕者，食之令人患久漏。

解諸食毒

菱多腹脹暖酒和生薑飲之即消。瓜多腹脹食鹽湯或白蠜汁解之。諸菜毒甘草、胡粉解之。諸菌毒地上挖一坎，淘泥漿澄清飲之。閉口川椒毒飲水或食蒜解之，雞毛灰亦解。飲酒大醉不醒大豆汁解之，或葛花、柹子、柑子皮汁皆可解。牛肉毒豬脂煉油，每服一匙，溫水送下，四五服即解。豬肉毒大黃汁或杏仁汁解之。雞子毒醇醋或煮秫米解之。犬肉不消杏仁去皮尖，水煮欲之。諸魚毒橘皮、蘆葦根汁或大豆汁皆可解。河豚毒蘆根汁或扁豆汁皆可解。鱉毒黃(芪)、吳藍煎湯服解之。蟹毒冬瓜汁，或紫蘇汁、煮乾蒜汁解之。誤食金子金鳩肉或鷓鴣肉解之。

《本草醫旨・食物類・食物要訣》 諸水有毒

水府龍宮，不可觸犯。水中有赤脈，不可斷之。井中沸溢，不可飲。但於三十步內，取青石一塊，投之即止。古井、智井不可入，有毒殺人。夏月陰氣在下，尤忌之。但以雞毛投之，盤旋而舞不下者，必有毒也。以熱醋數斗殺之，則可入矣。古塚亦然。古井不可塞，令人盲聾。陰地流泉有毒，二八月行人飲之，成瘴瘧，損脚力。澤中停水，五六月有魚鱉精入，飲之成痕病。沙河中水飲之，令人瘖。兩山夾水，其人多癭。流水有聲，其人多病。花瓶水飲之殺人，臘梅尤甚。經宿炊湯洗面，令人無顏色；洗體，令人成癬；洗脚，令人疼痛生瘡。銅器上汗入食中，令人生疽，發惡瘡。冷水沐頭及熱泔沐頭，並成頭風，女人尤忌之。水經宿，面上有五色者，有毒，不可洗手。時病後浴冷水，損心胞。盛暑浴冷水，成傷寒。汗後入冷水，成骨痺。產後洗浴，成瘛風，多死。酒中飲冷水，成手顫。酒後飲茶水，成酒癖。飲水便睡，成水癖。小兒就瓢及(瓶)飲水，令語訥。夏月遠行，勿以冷水濯足；冬月遠行，勿(以)熱水濯足。

解諸毒

蜀椒毒飲水或食蒜解之，雞毛灰亦解。

中六畜肉毒六畜乾屎末、伏龍肝末、黃柏末、赤小豆燒末、東壁土末、白扁豆並水服、飲人乳汁、頭垢一錢水服起死人、豆豉汁服。

馬肉毒蘆根汁、嚼杏仁、甘草汁、飲美酒。

馬肝毒豬骨灰、牡鼠屎、豆豉、狗屎灰、人頭垢，並水服。

牛馬生疔澤蘭根擣水、豬牙灰水服、生菖蒲擣酒、甘菊根擣水、甘草煎湯服取汁。

牛肉毒豬脂化湯飲、甘草湯、豬牙灰水服。

獨肝牛毒人乳服之。

狗肉毒杏仁研水服。犬肉不消，杏仁去皮尖，末，煮飲。

羊肉毒甘草煎水服。

豬肉毒杏仁研汁、豬屎絞汁、韭菜汁、朴硝煎汁、豬骨灰調末、大黃湯。

藥箭肉毒大豆煎汁、鹽湯。

諸肉過傷本畜骨灰水服、生韭汁、荛荽煎汁。

食肉不消還飲本汁即消，食本獸腦亦消。

補遺諸肉有毒

牛獨肝、黑牛白頭、牛馬生疔死、豬羊心肝有孔、馬生角、馬鞍下黑肉、馬

肝、六畜自死首向北、馬無夜眼、白馬青蹄、獝犬肉、六畜自死口不閉、鹿白臆、諸畜帶龍形、諸獸赤足、諸畜肉中有米星、獸並頭、禽獸肝青、脯沾屋漏、諸獸中毒箭死、祭肉自動、諸肉經宿未煮、六畜五臟著草自動、脯曝不燥、生肉不斂水、六畜肉熱血不斷、煮肉不熟、肉煮熟不斂水、六畜肉得鹹酢不變色、肉落水浮、肉汁器盛閉氣、六畜肉墮地不沾塵、乳酪煎膾、六畜肉投犬犬不食者。已上並不可食，能殺人，令人生癰腫疔毒。

諸心損心。諸腦損陽滑精。六畜脾一生不可食。諸肝損肝。諸血損血敗陽。經夏臭脯瘵人陰，成水病。魚餒肉敗。諸脂燃燈損目。本生命肉令人神魂不安。春不食肝，夏不食心，秋不食肺，冬不食腎，四季不食脾。

《本草省常・飲食解毒方》 飲食諸毒　黑豆、甘草，水煎服。

蛇遺水毒　明雄黃研細末，開水和服。

守宮遺水毒　地漿水解之，或綠豆、甘草，水煎服。

諸麪毒　蘿蔔煎湯解之，或蒜汁解之。

諸酒毒　葛花煎湯解之，或黑豆煎湯解之。

諸菜毒　醋解之，或童便解之。

諸菌毒　地漿水解之，或金銀花煎湯解之。

諸瓜毒　鹽解之，或木瓜皮煎湯解之。

諸果毒　豬骨燒灰研末，溫酒和服。

飲食未知何毒　犀角磨酒飲之；或飲苦參湯，令吐亦可；或灌香油，令吐亦可。

自死禽獸毒　黃柏研細末，開水和服；或白扁豆研細末，開水和服。

中箭禽獸毒　先用鹽湯飲之，再煎黑豆湯服。

禽獸肝毒　淡豆豉水浸，絞取汁服之，令吐即解。

豬肉毒　大黃、枳實、川朴、元明粉水煎服，令瀉即解。

羊肉毒　甘草煎湯解之，或食栗子三四枚亦解。

牛肉毒　甘草、淡豆豉，水煎服。

啖蛇牛肉毒　米泔水洗頭垢，飲之，令吐其毒。

馬肉毒　杏仁、甘草，水煎服。

馬肝毒　雄鼠屎二十七粒，開水和服；或狗屎燒灰，開水和服。

犬肉毒　杏仁研細末，開水和服。

屋漏滴肉上毒　狗屎燒灰，溫酒和服；或飲生韭汁亦可。

諸肉過傷　本畜骨燒灰，研細末，開水和服。

諸肉停滯　還飲本汁即消，或食本畜腦亦消。

雞子停滯　飲醋少許即消。

諸魚毒　蘆根汁解之，或陳皮煎湯解之。

河豚毒　槐花微炒，乾胭脂，共研細末，開水調服；或飲橄欖汁解之；或飲甘蔗汁亦可。

鱉毒　靛青水解之，或飲小藍汁亦可。

蟹毒　生藕汁、熱酒和服，或木香煎湯服，或飲蒜汁亦可。

一切中毒將死　潔白糖、靛花、淡豆豉、甘草等分，研極細末，涼水調，灌之即蘇。

論說五　食品藏製

《山居四要・養生之要》 法製餒敗　馬板腸，用鑽孔胡桃數個同煮，則收腥氣。諸般肉，煮用紙封鍋口，或以楮實同煮，則易爛矣。陳臘肉，待滾時將燒紅炭數塊淬之，則不蘇。老鵝用櫻桃葉數片同煮，則易軟。臭肉與阿魏同煮，或用寸段稻草一把，或鑽孔胡桃，皆不臭。煮魚冷水或滾湯下，或用末香洗則不腥。煮魚，滴生油數點則無涎。糟蟹，放皂角半個在上，可留久。藏乳多鹹，以茶清水浸之則減。斂筍，以薄荷入鹽少許同煮則解。斂芋，以灰汁煮之則解。洗豬肝用乾麵，洗豬臟用砂糖，則不腥。救酸酒，每大瓶用赤小豆一升炒焦，袋盛放酒中，即解。凡糟醬蟹，以燈照則沙不堪食。茶惡濕，宜焙不宜曬。燒肉不可用桑柴火。

《多能鄙事・飲食・糟醬醃藏法》 法魚：大鯽魚，先洗淨控乾，一宿，破去腸、肚、膽，留子、鱗、腮，腮下切一刀，再拭乾。每十斤，用炒鹽二十四兩，麥黃末十五兩，神麯末二十兩，川椒二兩，蒔蘿一兩半，馬芹一兩，紅麴八兩。拌勻，入腮實滿，更填魚腹中，餘者，糝魚身。入缸罐中，排平，入好酒，浸沒二指，泥封固。臘月造。

醃魚法：臘月，取大魚去鱗、雜、首、尾，劈開，洗去涎血，布拭乾，炒鹽

醃七日。就用鹽水刷洗，用明淨籃懸當風處。七七日，魚極乾，取下，割作大方塊。用臘糟，以臘月酒脚和稀，相魚多少，下炒茴香、蒔蘿、葱、油、鹽，與糟拌勻，塗魚。逐塊入淨罈中，一層魚，一層糟，以滿爲度，泥封固。七七日開之。如遇南風，不可開。

紅魚方：鯽魚去腸，每一斤淨用鹽一兩，醃半日，淨洗，去涎血，控乾。每用鹽一兩糝魚肉上，紅麴末二兩，葱白絲二莖，蒔蘿少許，川椒百粒，酒半盞，入罐封固。五日可食。

醃魚又法：鱖、鯉、鱘魚，皆可。臘月作乾，至正月，切作段，洗淨。每斤用鹽二兩，卻以糯米白麵造成酒醅，以紅麴入醅内，淨油、蒔蘿、茴香、薑、椒拌和，一層魚，一層糟醅。密封固，可以交新。

魚醬：每淨肉切碎一斤，用鹽三兩，炒川椒末、乾生薑末、馬芹各一錢，神麯末二錢，細紅麴半兩，葱絲一握，好酒同拌勻，入瓶。

酒魚脯：大鯉魚治淨，布拭乾。每斤用鹽一兩，葱、椒、蒔蘿、薑絲，好酒同醃食。酒高魚一指，逐日翻動。候滋味透入，取出，曬乾，削食。臘月造。

酒麯魚：大魚治淨，〔一斤〕，切作手掌大片，（每片）用鹽二兩，神麯末四兩，川椒百粒，葱絲一握，酒一升，拌勻，密封。冬七日，夏一宿，可食。

魚頭醬：魚頭去眼睛及頰腮，硬骨，不拘多少，先用鹽、酒、醋出水，控乾，辟剉如骰子大。每斤用鹽一兩半，炒蘗麯末、薑、葱絲、椒、蒔蘿、搗肉拌勻，入瓶實捺，封固。

醃藏肉法：新豬肉切成段，用煮小麥滾湯淋過，控乾。每斤用鹽一兩擦，置缸中，三日一翻。半月後，用好酒糟醃兩宿，出缸。用原缸鹵淨洗，懸無煙處淨室中。二十日後，半乾。以故紙封裹，用淋過淨灰於大甕中，一重灰，一重肉，埋訖，盆蓋，置之涼處，經年如新。煮時，米泔浸一炊時，洗刷淨，下清水鍋中，合盆，慢火煮。候沸，即撤薪，停火一頃，再發火。煮滾，住火，良久，取出食。此法之妙，全在早醃。須臘月前旬日作，得臘氣乃佳。遲則不佳矣。牛、羊、馬、驢等肉皆可，同此法。

臘肉法：肉五斤作一塊，每斤用鹽一兩，擦令勻。入缸醃數日，每日翻二三遍。卻入酒、醋中停，再醃三五日，日翻三五次，取出，乾。先備百沸湯一鍋，真麻油一器，將肉逐塊略入湯蘸，急提起，趁熱以油勻刷，掛煙頭熏之。日後，再用臘糟加酒拌勻，再醃十日。取出，掛煙上，當晝夜不絕，煙熏十日。羊肉並可，依此法。

四時臘法：臘月醃肉鹵淨器收，泥封之。要用時，則取一碗，臘水一碗，鹽三兩，和勻。將肉去骨，切三指厚、五寸闊，用鹽料勻拌，半日，入鹵水内浸一宿。次日，臘味與臘月者無異。

肉脯法：諸般獸肉皆可。一斤切作十六條，好酒一大盞，醋一小盞，淨鹽四兩，馬芹、蒔蘿各少許，慢火熬酒醋乾，收之。

醃豬舌：豬舌一斤，鹽半兩，酒一盞，川椒、蒔蘿、茴香各少許，細切葱白，醃五日，日翻三四次。用細索掛當風處乾，用紙袋盛掛之。

紅羊脯法：肥羊肉十五斤，以半斤切作一條，用鹽十五兩，醃三伏時。取肉出，用糟三兩拌勻，再醃三宿。取出，不去糟，於灶上猛柴煙熏乾。次年五六月，洗剝淨，煮食。

鹿獐羊麂等肉：作條或片，〔去〕筋、膜、〔脂〕帶（些）。每斤用鹽一兩，天氣暖則加一分，醃半日。入酒一升半，醋一盞，經兩宿取出，曬乾。

牛羊肉：去骨，打作少長條，乘肉熱，精肥相間三四條作一垛，布包石壓，經宿。每一斤用鹽八錢，酒二盞，醋一盞，醃三五日，日翻。至十日後，日中曬之，晚復入鹵汁，但汁盡爲度。候乾，掛廚煙上。臘月可造。

牛臘鹿脩：好肉去筋膜，條切。每二斤，用鹽六錢半，川椒三十粒，葱三莖細切，酒一大碗，同醃三五日，日翻五七次，曬乾。豬、羊仿此。

醃鹿脯：淨肉十斤，去筋膜，打作條。用鹽五兩，川椒三錢，蒔蘿半兩，葱白四兩，好酒二升，和肉拌醃，日翻二次。冬二日，夏一伏時，取出。以線逐條穿，用香油搽，曬乾爲度。

又法：鹿、獐等肉，去皮膜，連脂細切。每廿斤用鹽廿兩，蕪荑二合，拌勻。用羊大肚一個，裝滿縫合，用板夾定，當風日處暴乾。

醃鹿尾：用刀剃尾根上毛，剔去骨，用鹽一錢，蕪荑半錢，填其中，杖夾，風吹乾之。

夏月收肉法：凡諸般肉，大片薄批，每斤用鹽二兩，細料物拌勻，勤翻轉，醃半日許。榨去血水，以香油拌過，蒸熟，竹簽穿，懸烈日中，乾，收之。

又法：白麵搜和，如捍餅麵劑。肉去骨，切作塊如盞大，麵裹肉，油缸内浸，久留不壞，肉色如新。麵仍可食。

夏月收熟肉法：收肉，切作大塊，每斤用鹽半兩，醃片時，入橘皮、蒔蘿、川椒末、酒、醋，相肉多少，醬少許，同煮至酒醋乾，以篩盛，烈日曝乾。

又法：用磁器盛肉，頓放鍋中，小著水燒滾，冷則再燒，乾則添水，常令熱氣長不絕，可留二三日。

夏月煮肉停久法：每肉五斤，用胡荽子一合，醋二升，鹽三兩，慢火煮熟，透風處放之。加酒、葱、椒同煮，可也。

又法：橘花曬乾爲末，每暑月煮肉，抄一匙煮之，可半月不壞，甚妙。

又法：用白礬少許同煮，亦可留數日。

水晶貔：精羊肉去皮脂，薄批片，以鹽、椒、馬芹，研，好醋澄去滓，醃一時久。攤篩上，烈日中暴乾。精豬肉亦可。夏月肉宜用此法。

魚脯：魚肉切作横條，鹽、醋醃片時，粗布挹乾。先以香料爲細末，綠豆粉拌勻，卻以魚用粉爲衣，輕手擀開，麻油煠，烈日暴熟。無日，則急火焙之。

酒蟹方：九月中揀肥壯者十斤，用炒鹽一斤四兩，明礬末一兩五錢。先將蟹淨洗，用疎篾封緊，懸當風半日或一日，以蟹乾爲度。用好醅酒五升拌勻，和鹽、礬，令蟹入酒内，良久取出。每一枚斡開臍，入川椒一粒，用罐捺實收貯。更以花椒糝其上了，以紙兩三重蓋口，紙中納韶粉一粒如小豆大，箬封泥固。取時，勿見燈，則生沙而澀。或用好酒破開，臘糟五斤，拌鹽、礬亦可。

醬醋蟹：團臍大蟹，麻皮紮定，於溫鍋内放，令吐出沫了。每斤用鹽七錢半，醋半升，酒半升，香油二兩，葱白五握，炒作熟葱油，榆仁醬半兩，茴香、川椒末、薑、橘絲各一錢，與醋、酒同拌勻。將蟹排在淨器内，傾酒、醋入，浸之半月可食。底下安皂角一寸。

法蟹：大蟹十枚，洗淨，經宿，用鹽二兩半，麥黄末二兩，紅麴末一兩半。預置蟹在罐内，以好酒二升、白芷末二錢，川椒、蒔蘿、薑、橘絲、茴香等物，入罐，封。半月熟。

糟蟹：團臍蟹三十枚，淨洗，布拭乾。糟五斤，鹽十二兩，好醋半升，法酒半升，拌糟，依法收貯。七日可食，留至明年。

又法：蒸熟蟹糟之，甚妙。

醬蟹：團臍蟹百枚，淨洗，控乾。逐個臍内滿填鹽，用線縛定，即置磁器中。法醬二斤，研渾，川椒一兩，好酒一斗，拌醬、椒勻，浸，令過蟹一指，酒少再添。密封，泥固。月冬二十日熟。

肉豉法：豬肉精，肥逐項切小塊，同羊脂微炒，以酒、醋水，用川椒、鹽、杏泥、縮砂、木香、阿魏、甘草同煮，頻焯去沫，候熟收。

又法：精肉一片，骰子塊切，鹽一兩，拌勻，曬去腥。生薑四兩薄切，煠，用豬脂爛剉，炒過淡豉一斤，取濃汁兩碗，馬芹半兩，椒皮一錢。先下肉於鍋内炒，次用豉、橘薑絲、馬芹，候炒乾，焙收。

又法：羊肉五斤，連皮脂皆可，醋三升，胡荽子一合絹袋貯，鹽二兩，酒三盞，蒜瓣三兩，同煮，慢火養熟，壓成塊，切，曬乾收。

又法：精肉切塊或條，每斤用鹽半兩，酒、醋各一碗，縮砂仁、良薑、椒、葱、橘皮各少許，慢火煮汁盡，曬乾，可留三個月。

鶉雀兔魚醬：右亦治淨，每一斤用白鹽、白麵末各四兩，葱三根，切一寸長，酒三合，胡椒、蒔蘿、川椒、乾薑爲細末，各一錢，紅麴末二兩，同拌勻。每十斤，入熟油十兩，再拌，入瓶，箬簽泥封。臘月造，三月完者，四月熟。

惟魚醬，加葦撥半錢。

肉鹽：牛、羊、豬肉共三斤，細剉，淨蝦米半升，搗細，川椒、馬芹、茴香、胡椒、杏仁，紅豆各半兩，爲細末，生薑細切十兩，麵醬一斤半，臘糟、鹽、葱白、香油各一斤，蕪荑細切二兩。香油煉熟，將上件肉及料一齊下鍋，炒熟。候冷，入磁罐，封固。則取之以調和，湯汁亦佳。

《多能鄙事・飲食・治蔬菜法》收乾藥苗作菜：枸杞、地黄、牛膝、青蘘、甘菊、槐芽、椿芽、白术、車前、黄精、合歡(知)、商陸、決明、黄連樹芽之類，皆可。

右各取嫩心，煠之，漿水澤了(澤)，以鹽汁浸，握去汁，暴乾，收於竹器中，以紙包之，勿令風塵入中。欲用，以暖湯漬令軟，淨澤去惡汁，更以别湯中煮熟。隨意調和。

蕨乾：嫩蕨蒸熟，以乾灰拌，同曬乾，洗去灰，又暴乾收。欲用，以湯浸軟，調物料炒之。

乾蒜薹：肥嫩蒜薹，用鹽湯焯過，暴乾。用時，以湯浸軟。

乾藤花：藤花未盛開者，去枝蒂，鹽湯灑，拌勻，入甑蒸熟，暴乾收。用作麵食餡，葷素皆可。或以鹽、醋浸，作菜亦佳。

乾筍：鮮筍去皮，切，沸湯焯過，曬乾，收貯。以米泔浸用，或鹽湯焯亦可。

《多能鄙事・飲食・治蔬菜法》 糟藏法：凡糟藏，醃時先用鹽糟過，十數日收。須別用一項鹽糟，其先次所醃糟須盡拭去，不犯生水。大抵花醭，多因初糟內醃出宿之故。面平其糟上作一次，穴貯以清水，則菜熟透明。

香蘇：紫蘇嫩心長三寸許來，擇洗淨，控乾。每實捺一中筒筭許，用鹽三兩，醃一宿，再用梅鹵浸三宿，曬乾，入甘草、甘菘、白芷、桂末，灑糝收之。

藏芥菜：芥菜擇肥盛者，亭五午採，勿見水，乾，沸湯焯過，控乾。將元湯煎煮沸，杓置缸中。候冷，內菜浸，冷過，緊封缸口。用則旋開，還封之，可經年。

糟筍：筍大者五十莖，帶皮，用鹽三十斤，沸湯化，浸筍三日。取出曬乾，入磁缽內，用糟五斤，以鹽拌勻，糟之。以鹽化水二碗，藏於盆內。

醃蘿蔔：蘿蔔採來，停數日。以烏豆一升，炒，舂去黑皮了。相內水約高三指，封，候熟取用。

醋蒜：淨蒜瓣一斤，用石灰、礬湯焯過，拭乾。用鹽三兩，醃一宿，漉出，再拭乾。用鹽七兩炒乾，以頭醋投入炒鹽內，煎一二沸。候冷，入瓶，泥封，經年不壞。

糟蒜：每一斤，亦用灰、礬沸湯輕焯過，晾去水痕，鹽一兩半，糟一斤半，拌勻，入瓶內，泥封，兩月後方可食。

冬瓜脯：好冬瓜切用片子，滾湯焯過，鹽、醋同生芥末拌勻，同浸三兩次，漉出冬瓜，入煮熟，冷定，內罐貯，緊封閉十日後可食。

橄欖煎：用水於瓦上擦去厚皮，銅刀界破，入蜜一半，沸湯浸了，煮一飲時，自然去核，候乾，煉蜜再煎數沸，收之。

收藏果物宜忌

凡收梨、橘、柑、橙，切不可近酒及糯米。近之，必爛金橘、金柑。

凡收茶，不可與川椒相近。椒極能奪茶味。

生薑與大蒜俱曬，令斷濕，銅器收之，薑、蒜具可芽，可久留。

松子以布袋掛起，與防風同收，松子不油，其防風亦不壞。以粗布作袋，盛掛當風處，不腻。

冬瓜置芥子中不壞。

桃仁、松子仁、瓜仁之類，以燈心剪碎雜和，置淨磁罐中，安燥處，不蒸。榧子，以蓄貯茶甕盛之不損。

糖霜，以新罐收，箬封口覆，懸灶上，雖久不壞。

又法，用燈心寸剪，重重相間。

瓜茄，取染切淋退灰，曬乾，埋中，其至冬如新。

栗霜後老者，水泛去浮者，漉出，新布拭乾，日曬片時，令全無水脈，用新磁罐先入沙炒乾，冷定，將栗裝入。一層栗，一層沙，約九分滿，以沙蓋上。每瓶只可三四百枚，不可滿。用箬一重蓋之，竹篾按定，掃一燥淨地，覆瓶，以黃土封之，逐旋取用。不可近酒氣，得留至夏。

又法：栗一石，用鹽二斤，水泡，浸栗一宿，漉出，曬乾，用油麻二石，拌勻，草囤，貯久不壞。

又法：取火竹刳開，一片盛沙，一片盛栗，仍舊合上，竹篾緊紮，排放乾地上，可經年。

又法：連外皮內甕缸中，覆置地上，不壞。

紅棗，以大缸一隻，刷洗淨，拭乾。燒熱米醋澆缸內，蕩令勻，拭乾。用熟香油勻擦缸口。於缸底鋪栗稈一重，下棗一重，中心、四圍亦以草蓋。棗曬乾了，須於甑上略炊。蓋棗蟲在肉中，炊之則死。然復更曬乾，新罐亦可。

生棗侵晨採入瓶中，逐層隔淡竹枝數根，古錢數枚，白礬少許，新汲水浸，密封瓶口，懸之井中，可留經年。

諸般青果，用十二月收貯，下鹽水，入些少銅青末，與果間入水收之，顏色不變。凡有青梅、枇杷、林檎、小棗、蘿蔔、菱、芡、甜瓜、橙、蓮、橄欖、李、杏，皆可。

石榴，連枝摘下，用新瓦罐安排在內，用紙十餘重密封之。

又法：取未裂者，以米泔煮沸湯焯過數次，逐個排竹籃中，勿用相挨，掛當風，可經夏。

梨，揀不損者，取不空心大蘿蔔，以梨柄插上，紙包放暖處，春深不壞。帶枝柑橘同。

橄欖，用錫打有蓋罐，擇完好者裝滿，紙封縫，置淨地上，至五六月不損。

筍菜未出土者，日曬去濕水，勿去殼，逐個切去老根，融黃蠟封之，頓新缸中，以根向上。煮糯米粥飲，漉去米糝，每斗米粥，入炒鹽半兩，枯礬三錢，

和勻，澆浸令滿。融蠟蓋面，以油紙厚箬緊封之，石灰塗，置淨燥不見日處。至秋冬取，出之如新。

茄，擇肥美者，亭午摘下，剝去蒂，融蠟蘸剝處。先於密籃中，用箬藉底，厚鋪炭灰，一層茄，一層炭灰，再用箬蓋面，懸當風處。候月餘，再別取炭灰換鋪。至春，取之如新。

乾荔枝，以新磁缸貯，每放一層，即取白梅三五個，以箬包如粽，置其中，封缸口。至交新，不蛀壞。

乾鹵，曬燥，納箬籃中。每放一層，即剪碎箬葉鋪一層，隨多少積壓收之，可留經年。

桃，取未大熟者，用小麥連麩煮粥，入鹽少許，候冷，傾入新缸，以桃入其中，密封缸口，至冬如新。

林檎，每百顆內，取二十個捶碎，入水煎，候冷，入缸中浸，以之林檎滿浸者爲度，密封缸口，久留盡佳。

柑、橘、橙、鋪松毛間收頓，不近酒處，多不壞。

又法：柑、橘、橙、金柑，藏綠豆中，不近酒米，不壞。

又法：頓銀錫器中，以油麻埋之，佳。

梨、栗、橘、柑等果，取三石缸，實以河泥井水，撒綠豆於上，用竹篾安缸內，內去泥二寸，以果置上，密蓋封，泥固之。豆芽長，果子經年色味如新。

梨，用紙包，同北棗置醃中，可到遠。

桃、李、杏，用生竹鑿一孔，投其中，以木塞孔，泥封之，久留不壞。

紅柿未熟者，以冷熱湯浸之，可周歲。

乳餅，用置鹽甕盛，不拘年月，欲用則取出，洗淨蒸軟，用之如新。

小麥，曬簸了，置缸中或桶，以辣蓼和，並取蝦蟇一三隻，可作乾入其中，蓋封之，蛾不蛀。

江茶，用硫黃一塊安在其中，即不蒸，亦不藥氣。

治壞果物法

柑橘久留中乾者，以針刺十許孔，取沸湯化蜜，候冷，浸一宿，如新者。

松子仁之類整壞，攤竹紙上焙之，還好。

煎蜜果經酸者，置其器於濕沙中，則味自正。

糖霜溶而味變者，以洗水浸洗之，焙乾。

榧子陳者，水浸一宿，烈火焙之，皮皆貼其殼，食之如新。

陳荔枝、膠棗，淨洗之，焙乾蒸之。

銀杏乾壞者，淨洗，以粉醬，色如新。

荔枝乾變者，用蜜水，先於殼上刺十許孔，而後浸之，銀盂盛於湯罐頭上蒸透，即肉滿。

《竹嶼山房雜部・養生部・收藏制》 茶：常近火氣，味不變。又忌煙埃。徽明饑切黮之忍切。

茶荈：同茶。

酒：先用甕湯泡滌潔，又無損，沁入熱酒封後，只以石灰薄調，染甕下一半，上架收。不宜親濕地及日照，並鹹甕。沁，七鴆切。

糟：同酒。

醬：常用日曬，不宜於日中動。忌著雨水，則生蟲。有蟲則加熱油，或鹽中苦鹵。

醋：用好甕架於涼室中，不宜親濕，不宜動。

油：宜漆桶瓷缸收。上雖用蓋，亦爲一竅通氣。不宜泥封。盡能作臭。《博物志》云：積油滿萬石，自然生火。

鹽：床上以竹器盛，床下甃以淺池，池外輔之以缸令流苦鹵，貯之白。

砂餹：入桶中封固。

饗餹：宜火炙日曬，畏南風。

餹霜：入新甕，以箬封之，懸火側，雖久不鎔。

生熟蜜：皆宜陶甕。蜜未煎者曰白砂蜜，已煎者曰紫蜜。

禽獸魚臘醃者：皆宜近火氣。

烘魚：紙苴之，再烘藏曬熱小麥中，不生毛蛀。

乳餅：用灰和鹽醃藏，可久。

酥：用瓷罐收，鎔則至冬再煎。

醓魚：收瓷缸中不枯。

白鮓：苴以麥稍不紅餒，藉以日曬常白。

銀魚乾：曬茭葉溫藻苴之不黃。

乾對蝦　蝦尾皆雜蒜，囊用蒲裹苴之，置通風處。

黃甲：畏蚊蟲嚗楚怪切畜之，則穿土作淺坑，築實四周，塗以秕穀和泥，

納於內，上用蘆簟等蓋覆，又掩以土，留竅通氣，永不瘦。有以蒲窠水濕苴之，實壓，常以水灑潤，則可久留。有以酒罈，封口土少鹽水調，薄散納缸中，置蔀屋下，瘦者亦肥。

蟹：畏火明，畏霧籠。冬月以蒲窠苴之，置諸糠穅中，可久留。《蟹譜》曰：凡糟蟹用吳茱萸一粒置臍中，經歲不沙。《歸田錄》曰：糟蟹者，甕底加皂莢半挺，經歲不沙。

蚶蛤、蜆類：畏雷聲，苴以蒲窠，壓以重物則生。

芋魁：切片或全枚曬乾，收乾糠穅乾土中。

土瓜、山藥、香芋、落花生等：皆全枚同芋魁。

茄：取新甕於六月中曬三五日，又取茭葉截寸許曬十分乾，安茄之日，甕與茭葉晴日早曬至亭午，摘茄葉帶無傷者，先鋪茭葉在甕，鋪茄一層，層迭之，罨以箬葉，塗以泥，置空板上，至春亦如新。或瘞於水淋淡曬乾灰中。

黃瓜：瘞水淋淡曬乾灰中，能留於冬。

西瓜：圃中摘下，露過一宿，繩絡之高懸通風處，可以經冬。

曬醃瓜茄用麥稍藉則潔白。

天花菜、羊肚菜、雞棕、燕窩菜、乾蕈、石耳、木耳、乾竹筍、乾麻菇等：俱宜近火氣。

鮮麻菇：藏麩麪中能留二三月。

海絲菜、紫菜、鹿角菜、裙帶菜、苔菜等：常日曬，置通風處。

栗：春半時火烙其芽，入沙甕瘞之。有十月間曬二三日，湯中煎熟，曬乾，入新甕中，可留一二年。乾甚，用則再煮。有以調泥塗乾壁間，久則如風栗。

北棗、南棗、牙棗、圈棗等：肥者清明前曬過，收新甕中，閉口藏之。過夏如新。

紅棗、李乾、梨子乾、楸子乾、羊棗乾：俱火焙日曬。

荔枝、龍眼：火焙，紙封竹器中，懸近火處。

榛子、胡桃：火焙，懸通風處。

烏欖仁、人面果仁：火焙，雜小腐炭，收近火處。

楊梅仁：帶核收。

蓮心、西瓜子仁：俱帶殼收。

榧子、銀杏：俱火焙。

柿子：經霜後日深，摘下不損者，取柿葉藉入新甕中，上令通氣，可留至春。

蒲萄：取帶枝顆全者，鎔蠟固其折盡處，輕置新甕中，密封之，可過冬。

柿餅、蒲萄乾：宜火焙日曬。

馬檳榔：宜火焙，收近火處。

菱：取風者，至春前去殼，火烘乾熟。

菱米：宜火焙日曬。

橄欖：以有蓋好錫瓶貯之，密封，置間潔地，可留至五六月。

梨子：綿著苴之，有取一枚，以數枚插於中。

蓮蒻乾：宜火焙日曬。

石榴：藏乾麥中。

沙橘、乾柑、蜜柑、香柑：採不損者，收大口新瓷甕中，上令通氣，可交春經夏。

蜜橘、金橘、牛乳柑之類：霜後二三朝採不擊損者，收大口新瓷甕中，上輕覆以杭稻稈。有取竹作大眼筐，貫杭稻稈收，置高處。最畏糯稻稈米與酒。《歸田錄》云：藏綠豆中，可經時不變。

地栗：帶土在地。

甘蔗、藕：以草薦藉地臥之，又覆以薦，常用水灑。

松子：火焙，同防風懸通風處，不油，防風亦不壞。

雞頭：天雨水浸，有雨則易。或入瓶以篾簞掩口，浸清水池中，雖經年不壞。曬乾者，亦可久留。

熏果：宜火焙。

凡人面果、烏欖、白梅等之鹽醃者，皆宜常日曬入罐。

遠藏新果

用新瓷瓶入新果，如楊梅、櫻桃之類，雜薄荷、鹽、礬水浸，以油紙數層同木蓋，竹箬緊冪其口，置之清冷泉內，雖久而色如新。必立夏時，置井中，至立冬時置地間。每斤果，鹽二兩，明礬六錢，水用滿。六月六日儲水浸桃、李、梅、杏、枇杷、林檎鮮果之類，不易壞，須入新甕中，密封之。

藏五穀

糙秔米：用齊整稻稈乾者積之倉下，布板上，令通氣，葦箔卷者，上必以亂稻稈苫熱，則可收，其濕而不紅腐。江右人以水浸殼二三日，瀝於甑中，蒸米漲出爲度，曬至絕乾，取而舂米散收，數十年既無紅腐，亦不蛀食。

黃秔米：須自冬春者佳，入倉必用齊整稻稈積之。欲黃，取水溲糠麩，以稻稈苴，置米底中。每米一百石止可二三苴。范至能有《冬春行》。

糯米：不宜熱黃，則用涼篾篙市緣切困丘倫切積之。內立以竹籠通氣，而無熱黃之患。

白秔米：同糯米。凡米舂疏者爲糲刀葛切，微舂者曰脫粟，每一石舂得九斗爲粺蒲賣切，得八斗爲鑿，得七斗爲侍御。

穀：散收在倉，冬則以亂稻稈覆上，至春動收其熱氣，則無氣稅蒲活切殼。

大麥小麥：經濕則化爲蝶，須初伏內烈日曬甚燥，乘熱密封積音漬之，或雜蒼耳、辣蓼同收。

小麥麪：置鐵於中不餿色求切。

豆、大豆、赤豆、綠豆之屬：皆曬乾，散倉通氣。大豆肥滿時，連科本曬至葉乾，積於稻稈中，至春時欲用，先以水浸煮，如新摘。

芝麻：曬散倉收乾。

白菜子：曬乾散倉收。

凡米穀又有爲露積者，下用磚石甃砌須高，又用稻稈覆藉，周密四圍，又立石柱輔之，始能悠久。然在露積者，米穀之色尤更鮮明於倉室中收藏者也。《詩》曰：我倉既盈，我庾維億。若營州遼陽之地宜爲土窖，亦能久藏。

《竹嶼山房雜部・尊生部・醋部》 收藏醋法　但凡收醋，須用頭出者，裝入瓶，每瓶燒紅炭一小塊投之，摻入炒小麥一撮，箬封，泥固，則永不壞。或有入燒鹽者，反淡了味。

《藥性全備食物本草・治食有法條例須知》 洗豬肚，用麵。洗豬臟，用砂糖，不穢氣。

煮筍，入薄荷，少加鹽，或以灰，則不蔌。

糟蟹，壇上加皂角半錠，可留久。

洗魚，滴生油一二點，則無涎。

煮魚，下木香，不腥。

煮鵝，下櫻桃葉數片，易軟。

煮陳臘肉將熟，取燒紅炭投數塊入鍋內，則不油蔌氣。

煮諸般肉，封鍋口，用楮實子一二粒同煮，易爛又香。

夏月肉單用醋煮，可留十日。

麵不宜生水過，用滾湯停冷過之。

燒肉忌桑柴火。

醬蟹、糟蟹忌燈，照則沙。

酒酸，用赤小豆一升炒焦，袋盛，入酒罈中則好。

染坊瀝過淡灰曬乾，用以包藏生黃瓜、茄子，至冬月可食。

用松毛包藏橘子，三四月不乾。綠豆藏橘亦可。

五日以麥麵煮成粥糊，入鹽少許，候冷，傾入甕中。收新鮮紅色未熟桃納滿甕中，封口，至冬月如生。

蜜煎黃梅，時換蜜，用細辛放頂上，不生小蟲。

用蠟水同薄荷一握，明礬少許，入甕中，投浸枇杷、林檎、楊梅於中，顏色不變，味涼可食。

《飲食須知・果類》 收藏　青梅、枇杷、橄欖、橙、李、菱、瓜類，以臘水入些少銅青末，密封於淨罐內，久留色不變。或用臘水入薄荷、明礬少許，將諸果各浸甕內，久藏味佳，且不變色。

《飲食須知・魚類》 收藏銀魚、鱔魚　以乾豬草一處，不變色味。藏白鰲，以乾稻柴同包。凡洗魚，滴生油數點，則無涎。煮時下沒藥少許，則不腥。

《調疾飲食辯・果類》 饋藏諸物

佛手柑　《圖經》曰枸櫞，一名香櫞。今俗誤以橙爲香櫞。閩、廣、江南皆有之。性最畏寒，惟閩、廣及虔、吉、寧、贛諸州可種，他處僅盆植，冬月移置煖室，亦不能耐久。葉如橙，結實皮肉相連，味短而香芬絕勝。《綱目》曰：其樹必近水乃生，實如人手有指，故名佛手。亦有僅分數棱，無指如人手之握者，俗呼佛拳。置之几案，清香襲人。若以蒂插芋上，可經久不癟。搗蒜罨其蒂，則香更充溢。切作薄片，或鵝鏤花鳥，餹蜜藏之，香味頗勝。其性行氣和中快膈，與橙、橘無異耳。

金柑　《綱目》曰：《橘譜》名金橘，《漢書》名盧橘，《廣州志》名夏橘，《北戶錄》名山橘，魏王《花木志》名給客橙。《文選》注以枇杷爲盧橘，司馬相

如《上林賦》盧橘、枇杷並列，則非一物明矣。其樹不甚高大。結實大者徑寸，小者如指頭，形圓長不一。味酸甘而氣芳馥，生食不佳，蜜餞餚藏則美。一種山金柑，小如豆，俗名金豆，一枚只有一核。亦可餚蜜漬爲果，性與柑、橘仿佛。一種形圓長如牛乳，過冬不摘，至春復青，次秋則又與新生者同時黃熟。歲歲如此，可歷數年不墜，愈久則味愈佳，名長生果。返老還童，真草木中之仙品矣。

橘餅　閩之福、漳、汀、泉等州，以全橘壓扁，餚霜餞之爲橘餅，漳州者爲最，甘香可口，數十年前，惟有大者。近乃群尚小者，名金錢橘餅，其氣味遠遜大者。蓋此乃黃落不成之橘，巧立金錢之號以欺人，而人遂受其欺，亦可見俗情之愚矣。大者行氣和中快膈之功，較佛手、金柑稍猛。

香橙皮　橙味酸苦，其皮餚餞爲果，頗可食，名香圓條。鄰邑都昌所出，味美無渣。然氣味最厚，氣滯者則宜，虛人則忌。鹽醃力稍平，虛病人總不宜食也。

桂花　可餚藏，亦可鹽醃，或點茶，或浸酒，或入果餌。性近熱，又近耗，虛而有熱者忌之。

玫瑰花　玫瑰，紫玉也。此花色紫，香而豔，故名。果品中常用之物，無甚損益。其牡丹、芍藥諸花，皆入食品，性皆仿佛。

珍珠蘭　香氣甚濃，性熱而耗，點茶作果，所用無多，無所損益。

松花　取花上黃粉點茶，別是一般風味。但不能停久，和白餚作餅，稍可久留。性能潤肺。釀酒服可疏風。取初抽嫩心，狀如鼠尾者，搗碎浸酒服，治風眩頭運、腫痺、皮膚瘡急。出《元和紀用經》。

薔薇花　野者生籬落間。栽蒔者，花重臺香豔。根，能止久泄，治下虛小便不禁，《千金方》《聖惠方》並用，煮酒服。又爲口瘡聖藥。野生單瓣，根亦可用。花，餚藏入食品，甚馥鬱。南番薔薇露，香尤甚，云是此花之露水，非也。蓋以花入甑，蒸取其汁。凡玫瑰、茉莉、珠蘭、桂花、蓮花、牡丹、芍藥，均可作露。其香太重，性熱而耗，氣虛有火人忌之。

梔子花　佛書名薝蔔。含苞時即有小蟲如塵，在內食其心。雖鹽醃餚藏，常食無損。然有蟲即有毒，病人勿食。

茉莉花　根可合蒙汗藥，花可引蜈蚣，其毒何如，病人勿食。

諸粉

《調疾飲食辯・魚蟲類》　鹹魚　又名鮭魚，又名鰹魚。鹹甚者能劫血，病人忌食。微鹹者好。醋烹之能開胃進食，病人宜之。若用煙熏者名烘魚，其氣芳馥，更爲佳品。但鯰、鱅、鱒魚、黃魚、鱔魚之類，亦宜避之。煎鹹魚之油，能治小兒頭瘡出膿水。微加醋烹，俟魚熟，取油塗甚妙。

糟魚　凡物糟藏者，皆能開胃進食，糟魚更在諸品之上。但雜鰕者則動風發毒，癰瘍、風損忌之。若糟鯰、鱅等，則諸病忌之。

鯊魚　俗作鮓，大者鯊，小者曰鯗。《爾雅》《釋名》：鯊，醓也。以鹽糝醓釀而成也。其性大不益人。令人率用紅麴，稍易消，他無益等也。《日用本草》曰：損人脾胃。《拾遺》曰：發瘡疥，鯊內有髮害人。《綱目》曰：不可同生胡荽、葵菜、荳藿、麥醬食，令人病。同蜂蜜食，令人暴死。無鱗魚作鯊，尤不堪食。凡有病人，概宜遠之也。

《調疾飲食辯・菜類》　製造諸菜

鹽藏　凡菜不經烹飪，旋採旋用鹽醃，概非病人所宜。若久藏者，浥鬱之氣更傷胃氣。惟蒜苗、蒜梗、葱、韭等稍可，又難克化，則亦非佳物也。北地一種大頭菜，其葉甚佳，根如菜菔，味美而質硬，病人愛食，細切如縷，可以不忌。

醋藏　醋用於調和則佳，專食味過厚，病人即素性愛酸，亦宜少食。惟醋浸蒜瓣，味甘不酸，可以開胃下氣，令人思食。

著錄

《士大夫食時五觀》　古者君子有飲食之教在《鄉党》、《曲禮》，而士大夫臨樽俎則忘之矣。故約釋氏法作士君子《食時五觀》云。

一、計功多少，量彼來處。此食，裂殖、收穫、舂磑、淘汰、炊煮乃成，用功甚多。何況屠割生靈爲己滋味？一人之食，十人作勞。家居，則食父祖心力所營，雖是己財，亦承餘慶仕宦，則食民之膏血，大不可言。

二、忖己德行，全缺應供。始於事親，中於事君，終於立身，全此三者，則應受此供。缺則當知愧恥，不敢盡味。

三、防心離過，貪等爲宗。治心養性，先防三過。美食則貪，惡食則瞋，

終日食而不知食之所從來則癡。君子食無求飽，離此過也。

四、正是良藥，爲療形苦。五穀五蔬以養人，魚肉以養老。形苦者，飢渴爲主病，四百四病爲客病。故須食爲醫藥，以自扶持。是故知足者，舉箸常如服藥。

五、爲成道業，故受此食。君子無終食之間違仁，先結款狀，然後受食。彼君子兮，不素餐兮，此之謂也。

山谷老人曰：禮所教飲食之序，教之末也。食而作觀，教之本也。大概今士大夫誦先王之法言則一人也，起居飲食則一人也。故設教不得不如是。君子有九思，終身之思也；食時作五觀，終食之思也。日一日如是行之，念念仁智，則夫二人者合而爲一矣。

《飲膳正要・虞集序》 臣聞古之君子善修其身者，動息節宣以養生，飲食衣服以養體，威儀行義以養德，是故周公之制禮也。天子之起居、衣服、飲食，各有其官，皆統於冢宰，蓋慎之至也。

今上皇帝，天縱聖明，文思深遠，御延閣，閱圖書，旦暮有恆，則尊養德性，以酬酢萬幾，得內聖外王之道焉。於是趙國公臣常普蘭奚，以所領膳醫臣忽思慧所撰《飲膳正要》以進。其言曰：昔世祖皇帝，食飲必稽於本草，動靜必準乎法度，是以身躋上壽，貽子孫無疆之福焉。是書也，當時尚醫之論著者云。噫！進書者可謂能執其藝事，以致其忠愛者矣。

是書進上，中宮覽焉。念祖宗衛生之戒，知臣下陳義之勤，思有以助聖上之誠身，而推其仁民之至意。命中政院使臣拜住刻梓而廣傳之。茲舉也，蓋欲推一人之安，而使天下之人舉安；推一人之壽，而使天下之人皆壽。恩澤之濃，豈有加於此者哉！書之既成，大都留守臣金界奴傳敕命臣集序其端云。

臣集再拜稽首而言曰：臣聞《易》之《傳》有之大哉乾元，萬物資始；至哉坤元，萬物資生。天地之大德，不過生生而已耳。今聖皇正統於上，乾道也；聖後順承於中，坤道也。乾坤道備，於斯爲盛，斯民斯物之生於斯時也，何其幸歟！願揚言之，使天下後世有以知。夫高明博厚之可見如此，於戲休哉。天曆三年五月朔日謹序。

《飲膳正要・進表》 伏睹國朝，奄有四海，遐邇罔不賓貢。珍味奇品，咸萃內府。或風土有所未宜，或燥濕不能相濟。倘司庖廚者，不能察其性味而概於進獻，則食之恐不免於致疾。欽惟世祖皇帝聖明，按《周禮・天官》有醫師、食醫、疾醫、瘍醫，分職而治，行依典故，設掌飲膳太醫四人。於本草內選無毒，無相反，可久食，補益藥味，與飲食相宜，調和五味。及每日所造珍品，御膳必須精製，所職何人，所用何物。進酒之時，必用沉香木、沙金、水晶等盞。斟酌適中，執事務合稱職。每日所用，標注於曆，以驗後效。至於湯煎、瓊玉、黃精、天門冬、蒼术等膏，牛髓、枸杞等煎，諸珍異饌，咸得其宜。以此，世祖皇帝聖壽延永無疾。恭惟皇帝陛下自登寶位，國事繁重，萬機之暇，遵依祖宗定制，如補養調護之術，飲食百味之宜，進加日新，則聖躬萬安矣。

臣思慧自延年間選充飲膳之職，於茲有年，久叨天祿，退思無以補報，敢不竭盡忠誠，以答洪恩之萬一。是以日有餘閒，與趙國公臣普蘭奚，將累朝親侍進用奇珍異饌、湯膏煎造及諸家本草、名醫方術，並日所必用穀肉果菜，取其性味補益者，集成一書，名曰《飲膳正要》，分爲三卷。本草有未收者，今即採摭附寫。伏望陛下恕其狂妄，察其愚忠，以燕閑之際，鑒先聖之保攝，順當時之氣候，棄虛取實，期以獲安，則聖壽躋於無疆而四海咸蒙其德澤矣。謹獻所述《飲膳正要》一集以聞。伏乞聖覽下情，不勝戰慄激切屏營之至。天曆三年三月二日飲膳太醫臣忽思慧進上。

《飲膳正要・朱祁鈺序》 御製《飲膳正要》序　朕惟人物皆稟天地之氣以生者也。然物又天地之所以養乎人者，苟用之失，其所以養則至於殘害者有矣。如布帛、菽粟、雞豚之類，日用所不能無，其爲養甚大也。然過則失中，不及則未至，其爲殘害一也。其爲養甚大者尚然，而況不爲養而爲害之物，焉可以不致其慎哉！此特其養口體者耳。若夫君子動息威儀，起居出入，皆當有其養焉，又所以養德也。嘗觀前元《飲膳正要》一書，其所以養口體、養德之要，無所不載，蓋當時尚醫所論著。其執藝事，以致忠愛，雖深於聖賢之道者不外是也。夫善莫大於取諸人，取諸人以爲善，大舜所先肆。朕嘉是書而用之，以資攝養之助，且鋟諸梓，以廣惠利於人，亦庶幾乎好生之仁。雖然生稟於天，非人之所能爲，若或戕之，與立嚴牆之下者同，有不由於人乎！故此非但攝養之助，而抑順受其正之大助也。景泰七年四月初一日。

《竹嶼山房雜部・尊生部・酒部》 〔東坡酒經〕一篇，與前諸法參看，可見古今釀道不甚相懸，會而通之，存乎人爾。其辭云：南方之氓以糯與秔

雜，以卉藥而爲餅，嗅之香，嚼之辣，揣之枵然而輕，此餅之良者也。吾始取麪而起肥之，和之以薑液，蒸之，使十裂，繩穿而風戾之，愈久而益悍，此麪之精者也。米五斗以爲率，而五分之，爲二斗者一，爲五升者四。二斗者以釀，五升者以投，三投而止，尚有五升之贏也。始釀，以四兩之餅，而每投之以二兩之麪，皆澤以少水，足以解散而勻停也。釀者必甕按而井泓之，三日而井溢，此吾酒之萌也。酒之始萌也，甚烈而微苦，蓋三投而後平也。凡餅烈而麪和投者，必屢嘗而增損之，以舌爲權衡也。既溢之，二日乃投，九日三投通，十有五日而後定也。既定，乃注以斗水。凡水必熟而冷者，凡釀與投必寒之而後下，此炎州之令也。既水，五日乃篘，得二斗有半，此吾酒之正也。先篘半日，取所爲贏者爲粥，米一而水三之，揉以麪餅，凡四兩，二物並也投之糟中，熟攪而再釀之。五日壓得斗有半，此吾酒之少勁者也。勁正，合爲四斗。又五日而飲，則和而力嚴而不猛也。篘絕，不旋踵而粥投之，少留則糟枯，中風而酒病也。釀酒久者，酒醇而豐。速者反是，故吾酒三十日而成也。

《遵生八箋・飲饌服食箋》 高子曰：飲食，活人之本也。是以一身之中，陰陽運用，五行相生，莫不由於飲食。故飲食進則穀氣充，穀氣充則血氣盛，血氣盛則筋力強。脾胃者，五臟之宗，四臟之氣皆稟於脾，四時以胃氣爲本。由飲食以資氣，生氣以益精，生精以養氣，氣足以生神，神足以全身，相須以爲用者也。人於日用養生，務尚淡薄，勿令生我者害我，俾五味得爲五內賊，是得養生之道矣。余集首茶水，次粥糜，蔬菜，薄敘脯饌，醇醴，麪粉，糕餅，果實之類，惟取實用，無事異常。若彼烹炙生靈，椒馨珍味，自有大官之饌，爲天人之供，非我山人所宜，悉屏不錄。其他仙經服餌，利益世人，歷有成驗諸方，制而用之有法，神而明之在人，擇其可餌，錄之以爲卻病延年之助。惟人量己陰臟陽臟之殊，乃進或寒或熱之藥，務令氣性和平，嗜慾簡默，則服食之力，種種奏功。設若六慾方熾，五官失調，雖餌仙方，終落鬼籍，服之果何益哉？識者當自商榷。編成箋曰《飲饌服食》。

《藝林彙考飲食・序》 飲食之人則人賤之，此爲不究心於飲食者言也。不究心於飲食，而營營焉以飲食爲事，雖終日飲食，而謂之不知飲食可也。故曰：人莫不飲食也，鮮能知味也。夫鹹苦辛酸，入口易辨，調和烹飪，抽婦所能。而君子曰鮮能，則夫飲之食之，當有在乎飲食之外矣。今飽飣具備，而或不能舉其名；即粟菽日陳，而或不得詳其義。適於夕者，而或戾於朝；宜於左者，而或違於右。則一舉七間，而昧昧於名物，格格於義類者，多矣。奚必登煉珍之堂以稱奇，讀《膳夫》之錄而不識哉？爲輯《飲食篇》。

《飲食須知・凡例》 飲食藉以養生，而不知物性有相反相忌，叢然雜進，輕則五內不和，重則立興禍患，是養生者亦未嘗不害生也。歷觀諸家本草疏注，各物皆損益相半，令人莫可適從。茲專選其反忌彙成一編，俾尊生者日用飲食中便於檢點。

性味反忌，選自本草諸書，雖曰未可盡信。每見羅列珍奇，亦僅滿腹。常有當場脹悶，或吐瀉交橫，豈非物性反忌之明著者歟？即平常茶飯，過則傷人，惟於日用飲食間，味無過多，食無過飽，乃得養生之道。

天道好生，慾殺物命以供口腹，似非仁人所忍爲也。彼溺於奉養，昧於物性，食毒侵攻，暗損五臟，命算隨之以減。所謂人無夭壽，祿盡則亡，何不檢點相宜。一則惜福以延紀算，一則少殺以慈物命，一則省費以留餘貲，一舉而三善備焉。是在尊生者最勉行之。

物性與藥性反忌，爲患更烈。蓋服餌願冀卻病長生，而不明禁忌，適足以助虐速死。選其相犯者，隨注物性本條下，日餌此藥，當忌斯物，開卷了然，同登壽域，未必無小補云爾。凝陽子謹識。

《養生食鑒・序》 五行之性，配以五味，養生之士，奉以爲宗。惟饕餮者流，恣意口腹，不知自檢，有因此而喪其生者。飲食之私，累及肌體，此保身之士所咨且長太息者也。青蘿隱士以辨物之聰明，體好生之旨趣，成《養生食鑒》一書。其於動物、植物性之所宜，與性之所逆，有毒、無毒，有功、無功，靡不條分縷晰，格究其原。其於格致之理，殷殷然三致意焉。夫人之生也，皆受天地中正之氣，日用嗜好，一有不慎，則入於口者害於身，禍伏隱微，忽虧而不能自覺，故古人如孫思邈之《古今食譜》、汪穎之《食物》八類，其於衛生之法，不憚求詳，今得是書而發明之，則異物異性知所防閑，庶活潑生機，期世之人可同登仁壽云爾。茲華公心齋特付石印，復繪圖於中，俾閱者可按圖稽考，以冀廣傳而有功於世。余樂其成，而爲之序。光緒二十年金匱鄒弢翰飛識。

《壽世傳真・修養宜飲食調理》 飲食男女，人之大欲存焉，即人之死生繫焉。舉世之人，皆知男女之事縱慾必致傷生，即飲食之中，亦惟知縱酒過

度必至戕命，至於嗜味縱口，疾病叢蓄，甘陷溺於其中而不知警。蓋病之生也，其機甚微，由積漸而毒始發，及病之成也，第歸咎於外感六氣、內傷七情，鮮有悔悟於平日口腹之貪饕者。考之《內經》曰：飲食入胃，遊溢精氣，上輸於脾。脾氣散精，上歸於肺，通調水道，下輸膀胱。

水精四布，諸經並行，是爲無病之人。此言水穀之益人也。今也飲食不節，恣食厚味，惟恐不及，血沸氣騰，濟以燥毒，清化爲濁，脈道阻澀，不能自行，疾已潛滋矣，猶恬不知畏。雖曉之以物性，陳說利害，無如美食在前，馨氣當鼻，饞涎莫遏，其可禁乎。或反托詞腸胃堅厚，福氣深壯，何妨奉養。縱口固快一時，積久必爲災害。前哲格言，爽口作疾，厚味厝毒，謂之何也。或者疑《內經》曰精不足者補之以味，又曰地食人以五味，則嗜味何傷？不知味有本於天者，有成於人者。穀粟菽麥，自然沖和之味，有益人補陰之功，此《內經》所爲本天之味也。若人之所爲者，皆烹飪偏厚之味，有致疾傷命之虞。安於沖和之味者，心之斂，火之降也。以偏厚之味爲安者，欲之縱，火之勝也。且穀食與肥鮮同進，厚味得穀爲助，其積之也久，寧不長陰火而致虐乎！彼安於厚味者，未之思耳。昔人《飲食垂戒歌》曰：山野貧賤，淡薄爲常，動作不衰，體健而康。均此同體，我獨苦病。悔悟一萌，塵開鏡淨。可知茹淡者安，啖厚者危。試觀古今來壽登百歲以上者，多出於民間，而身都通顯家享豐厚者，罕有其人。豈天命定數，獨彼壽而此否乎？又或者曰：視養我者均爲我賊，食物固可廢歟？曰：厚不如薄，多不如少，慮患而謹節之，畏危而堅忍之，舉匕箸如儆戈矛，不與肉食者同其陷溺，寧負我生之腹，不負生我之天，是亦衛生之一道也。

嗜味縱口，必致傷生，已淳淳戒之矣。即日用菜蔬之屬，各有性寒性熱之不同，或益或損之宜辨，苟非平時留神審擇，亦陰受其患而不知。茲復就家常需用之食物，搜考本草諸書而摘錄之，憚知所去取而慎擇焉。按本草諸書，坊間舊刻不下數十種，究無一可據，或性味彼此柄鑿，或損益自相矛盾，甚或侈陳反忌，竟無一物敢入口者。姑舉其一二言之。如食品諸物，載雞肉同蝦、鯉魚食成癰；芥菜同鯉魚食成心痕。凡肴饌中多以此合食，曾未見有爲害者。且又謂鴨肉與鱉同食殺人，尤屬妄誕，駭人耳目。至如一物也，言主治則云能化痰能益氣，言反忌又云食之生痰動氣。將信爲化痰益氣而食之乎？抑信爲生痰動氣而禁之乎？令人無所適從，何須費辭饒舌。惟延禧堂《集解》頗能辟之，謂諸家食忌不可盡信。然亦以豬之臨宰，驚氣入心，絕氣入肝，皆不可食等語，信爲有據，敘入篇中。獨不思心之與肝，凡畜同具，屠宰之時，皆不驚不絕乎？何僅一豬爲然。且既云心不可食矣，何又云心可入心補心；既云肝不可食矣，何又云肝能入肝明目。荒唐無稽之說，不可殫述。茲則刪其繁蕪，正其悖謬，就常食習見之物，分類而剖之，確而可信，簡而易稽，俾飲之食之者，洞悉其物性，審擇其損益，庶有助於養生者之趨避也。

《食物小錄・序》《素問》云：五穀爲養，五菜爲充，五果爲助，五畜爲益，皆養生者不可一日缺也。然五方所產之物各異，性味之良毒不同，養生者則又不可不知。故經云：病有之因有內因、外因、不內外因。外因者，由六氣之所感；內因者，由不節飲食之所傷。爲能慎寒暑，節飲食，則外不能感而內不能傷，又奚病之有？由此觀之，則卻病延年之功未嘗不自飲食始也。予之錄是篇者，亦不過欲養生者，和食飲，知良毒，別宜忌，慎調攝，以當衛其生耳。然物理之性味各異，而諸書之注釋不同。余不揣固陋，採擇諸家之長，集爲《食物小錄》。而文字多欠通明，難豁觀者之心目，冀我同人諒許，並用以就正焉。

《調疾飲食辯・述臆》粵稽《周官》醫師爲醫官長，其下四官。疾醫療疾，瘍醫療瘍，獸醫療獸，命之曰醫，宜也。食醫職司調食，不及藥石之具，亦以醫名，知飲食之關於疾病者大矣。故《魯論》載不食之條，《大易》著觀頤之訓，雖無疾猶當謹之，況其在沉痾困頓間乎？杏雲老人閱歷病情五十餘載，見誤於藥餌者十五，誤於飲食者亦十五。藥餌之誤，皋在醫；飲食之誤，罪在病人。而律以食醫調食之旨，醫者亦不得辭其責也。然食品繁多，講求不易，自古醫書談此事者代不乏人，鮮有善本。獨前明李氏《綱目》最稱淹洽，而詮理多乖。爰不揣僭鄙，舉世間食物分爲六類，考訂以《綱目》爲宗，詮理則折衷於漢、魏、六朝、唐、宋、元、明數百家之說，期於得義理之安而後已。是役也，寒暑三更，稿凡五六易，書成得二十萬言。焚膏呵凍，揮翼驅蚤，悉老人親捻不律，無一人一日之助也。而其以辯名書者何？李氏博學多聞，於醫術則未窺堂奧。蓋自軒農肇立醫經，傳至宋時而統中絕。金、元、明，劉、張、朱、李、薛、趙、高、韓諸子，識趣卑陋，學植空疎。《綱目》爲其所囿，全部論說物理病情，總不能出此數家之塵霧。此則如金在沙，非淘之汰之使沙

盡，而金胡以見，豈好辯哉？實將擁篲中逵，爲研蒐者清拓古開蒙之道，俾無愧於稱師稱長也云爾。時皇清嘉慶十八年太歲在昭陽作噩皋月上澣鄱陽杏雲老人章穆自題於瓣香書屋。

《本草省常・自序》 先大父嘗患女科之難，著《擇善錄》十二卷。悲行人之疾苦，著《隨身佩》一卷。恐飲食之害人，欲著本草而未果。夫本草自古經後不啻數百家，可謂夥矣。有一病即有一藥，病千變藥亦千變，可謂詳且備矣，又何待今日之重複煩瑣也哉？獨是養生與治病均係匪輕，諸家採取皆因病資用，至於平常飲食不及省察，倘入口不宜，不幾以養人者害人乎？惟瀕湖《綱目》意旨周密，可稱醫家至寶，養生者每苦其繁而難窮。他如孫氏之《食治》、崔氏之《食經》、孟氏之《食療》、陳氏之《食性》、吳氏之《日用》、周憲王之《救荒》，以及《食物》、《食鑒》、《心鑒》、《清鑒》、《養療》、《便覽》、《類編》、《通說》、《會纂》諸本，雖專爲飲食所需，要知古今易制，名義多殊，讀者未能瞭。愚不揣固陋，妄加品評，博採眾論之長，斟酌時地之異，遵依古人者十之七，驗諸己身者十之三，爰緝小帙，題曰《本草省常》。非敢以著述名世也，聊以竟先人未竟之志也示爾。清代第四癸酉九月既望中州田綿淮伯沺氏書於寒勁小齋。

《隨息居飲食譜・前序》 嗚呼！國以民爲本，而民失其教，或以亂天下。人以食爲養，而飲食失宜，或以害身命。衛國、衛生，理無二致。故聖人疾與戰並慎，而養與教並重也。《中庸》曰：人莫不飲食也，鮮能知味也。夫飲食爲日用之常，味即日用之理。勘進一層，善頤生者，必能善教民也。教民極平易，修其孝、弟、忠、信而已。頤生無元妙，節其飲食而已。食而不知其味，已爲素餐。若飽食無教，則近於禽獸。余嘗曰：子、臣、弟、友、聖人之道學也，孝、弟、忠、信，王者之於城也。聖賢書具在，小子何敢贅焉！惟飲食乃人之大欲所存，易爲腹負，故大禹菲飲食，而武侯甘淡泊也。今夏石米八千，斤齑四十。茫茫浩劫，呼籲無門。呂君慎盦，知我將爲餓殍也，招游梅涇，寓廣川之不窺園。無事可爲，無路可走，悠悠長夜，枵腹無聊。丐得枯道人禿筆一枝，畫餅思梅，纂成此稿，題曰《飲食譜》。質諸知味者，或不賤其養小失大而有以教我也。咸豐十一年辛酉秋七月睡鄉散人書於隨息居。

《粥譜・序》 吾鄉人諱食粥，諱貧也。顧都邑豪貴人會飲，必繼以粥。索粥不得，主客皆不懌。粥固不獨貧者食矣。自來歲饑，爲粥糜活饑者，有喪者啜粥俾無滅性。古人云薄田以供饘粥薄，云者蓋謙言，無厚產不敢厚餐也。然則粥信便於貧無力者矣。吾近讀養生書，乃盛稱粥之功，謂於養老最宜。一省費，二味全，三浸潤，四利膈，五易消化。試之良然，每晨起啜三四椀亦不覺飽悶。予性頗諱老，亦實覺較十年前爲壯健，自得食粥方，益復忘老，粥之時用大矣哉。乃輯瀕湖《本草綱目》及高氏《遵生八箋》凡言粥之事，次以己意，爲《粥譜》一卷。既備檢用，且以詒世之養老及自養者，俾知食粥之益如此，或亦推己利人之一端也。

藝文

《遵生八箋・飲饌服食箋》 序古諸論　真人曰：脾能母養餘臟，養生家謂之黃婆。司馬子微教人存黃氣，入泥丸，能致長生。太倉公言：安穀過期，不安穀不及期。以此知脾胃全固，百疾不生。江南一老人，年七十三歲，壯如少者。人問所養。無他術，平生不習飲湯水耳。常人日飲數升，吾日減數合，但只沾唇而已。脾胃惡濕，飲少胃強，氣盛液行，自然不濕。或冒熱遠行，亦不念水。此可謂至言不煩。

食飲以時，飢飽得中，水穀變化，衛氣融和。精血以生，榮衛以行，臟腑調平，神智安寧。正氣充實於內，元真通會於外，內外邪沴，莫之能干，一切疾患，無從而作也。

飲食之宜，當候已飢而進食，食不厭熟嚼；仍候焦渴而引飲，飲不厭細呷。無待飢甚而食，食勿過飽；時覺渴甚而飲，飲勿太頻。食不厭精細，飲不厭溫熱。

太乙真人《七禁文》其六曰：美飲食，養胃氣。彭鶴林曰：夫脾爲臟，胃爲腑，脾胃二氣，互相表裏。胃爲水穀之海，主受水穀，脾爲中央，磨而消之。化爲血氣，以滋養一身，灌溉五臟。故修生之士，不可以不美其飲食。所謂美者，非水陸畢備，異品珍饈之謂也。要在乎生冷勿食，粗硬勿食，勿強食，勿強飲。先飢而食，食不過飽；先渴而飲，飲不過多。以至孔氏所謂食饐而餲，魚餒而肉敗不食等語。凡此數端，皆損胃氣，非惟致疾，亦乃傷生。欲希長年，此宜深戒。而亦養老奉親與觀頤自養者之所當知也。

黃山谷云：爛蒸同州羔，灌以杏酪食之，以匕不以箸。南都撥心粳，作槐芽溫淘，糝以襄邑抹豬，炊共城香稻，薦以蒸子鵝。吳興庖人，斫松江鱸鱠，繼以廬山康王谷水烹，曾坑鬬品。少焉，解衣仰臥，使人誦東坡赤壁前後賦，亦足以一笑也。此雖山谷之寓言，然想像其食味之美，安得聚之以奉老人旨甘？

東坡《老饕賦》云：庖丁鼓刀，易牙烹熬，水欲新而釜欲潔，火惡陳而薪惡勞。九蒸暴而日燥，百上下而湯鏖。嘗項上之一臠，嚼霜前之兩螯。爛櫻珠之煎蜜，瀹杏酪之蒸羔。蛤半熟以含酒，蟹微生而帶糟。蓋聚物之天美，以養吾之老饕。婉彼姬姜，顏如李桃。彈湘妃之玉瑟，鼓帝子之雲璈。命仙人之萼綠華，舞古曲之鸞輪袍。引南海之玻璃，酌涼州之蒲萄。願先生之耆壽，分餘瀝於兩髦。候紅潮於玉頰，驚暖響於檀槽。忽累珠之妙曲，抽獨繭之長繅。閔手倦而少休，疑吻燥而當膏。倒一缸之雪乳，列百柁之瓊艘。各眼濫於秋水，咸骨碎於春醪。美人告去，已而雲散，先生方兀然而禪逃。響松風於蟹眼，浮雪花於兔毫。先生一笑而起，渺海闊而天高。

吳郡鱸魚鱠。八九月霜下時，收鱸三尺以下，劈作膾，浸洗，布包，瀝水令盡，散置盤內。取香菜花葉，相間細切，和膾，拌令勻。霜鱸肉白如雪，且不作腥，謂之金齏玉膾，東南佳味。

《雜俎》曰：名食有蕭家餛餛，漉去其湯，不肥，可以滫茗。庾家粽子，白瑩如玉。韓約作櫻桃饊饠，其色不變；能造冷胡突，鱠鱧魚膸連，蒸鹿獐皮索餅。將軍曲良翰，能爲驢駿駝峰炙。

何胤侈於味，食必方丈，後稍去，猶食白魚、鮿腊、糖蟹。鍾賁屹議曰：鮿之就腊，驟於屈伸；蟹之將糖，躁擾彌甚。仁人用意，深懷惻怛。至於車螯、蚶蠣、眉目內缺，慚渾淪之奇；唇吻外緘，非金人之慎。不榮不悴，曾草木不若；無聲無臭，與瓦礫何異？故宜長充庖廚，永爲口實。

後漢茅容，字季偉，郭林宗曾寓宿焉。及明旦，容殺雞爲饌，林宗意爲己設。既而，容獨以供母，自與林宗共蔬菜同飯。林宗因起拜之，曰：卿賢乎哉！後竟以孝成德。

《苕溪漁隱》曰：東坡於飲食，作詩賦以寫之，往往皆臻其妙。如《老饕賦》、《豆粥詩》是也。《豆粥詩》云：江頭千頃雪色蘆，茅簷出沒晨煙孤。地碓舂糠光似玉，沙瓶煮豆軟如酥。我老此身無著處，賣書來問東家住。臥聽雞鳴粥熟時，蓬頭曳履君家去。又《寒具詩》云：纖手搓來玉數尋，碧油煎出嫩黃深。夜來春睡無輕重，壓扁佳人纏臂金。寒具，乃捻頭也，出《劉禹錫佳話》。過子忽出新意，以山芋作玉糝羹，色香味皆奇絕。天酥陀則不可知，人間決無此味也。詩云：香似龍涎仍釅白，味如牛乳更全清。莫將北海金齏繪，輕比東坡玉糝羹。誠齋《菜羹詩》亦云：雲子香抄玉色鮮，菜羹新煮翠茸纖。人間膾炙無此味，天上酥陀恐爾甜。宋太宗命蘇易簡講《文中子》，有楊素遺子《食經》羹藜含糗之說。上因問：食品何物最珍？對曰：物無定味，適口者珍。臣止知齏汁爲美。臣憶一夕寒甚，擁爐痛飲，夜半吻燥，中庭月明，殘雪中覆一齏盂，連咀數根，臣此時自謂上界仙廚鸞脯鳳胎殆恐不及。屢欲作《冰壺先生傳》紀其事，因循未果也。上笑而然之。

唐劉晏五鼓入朝，時寒，中路見賣蒸胡處，熱氣騰輝，使人買，以袍袖包裙褐底哈，謂同列曰：美不可言。此亦物無定味，適口者珍之意也。

倪正父思云：魯直作《食時五觀》，其言深切，可謂知慚愧者矣。余嘗入一佛寺，見僧持戒者，每食先淡吃三口，第一，以知飯之正味。人食多以五味雜之，未有知正味者，若淡食，則本自甘美，初不假外味也。第二，思衣食之從來。第三，思農夫之艱苦。此則《五觀》中已備其義。每食用此爲法，極爲簡易。且先吃三口白飯，已過半矣。後所食者，雖無羹蔬，亦自可了，處貧之道也。

王逢原《思歸賦》云：吾父八十，母髮亦素，尚爾爲吏，覓焉遐路。嗷嗷晨烏，其子反哺，我豈不如，鬱其誰訴？惟秋之氣，慘栗感人，日興愁思，側睇江濱。憶爲童子，當此凜辰，百果始就，迭進其珍。時則有紫菱長腰，紅芡圓實，牛心綠蒂之柿，獨包黃膚之栗。青芋連區，烏椑五出。鴨脚受彩乎欲核，木瓜鏤丹而成質。青乳之梨，赬壺之橘。蜂蛹醯鹺，楳楂漬蜜。膳餚則有鵁鶄野雁，澤鳧鳴鶉。清江之膏蟹，寒水之鮮鱗。冒以紫薑，雜以茭首。觴浮黃菊，俎薦菁韭。坐溪山之松篁，掃門前之桐柳。僮僕不譁，圖書左右。或靜默以終日，或歡言以對友。信吾親之所樂，安閭里其滋久。切切余懷，欲辭印綬。固非效淵明之褊心，恥折腰於五斗。

《東坡養生集・飲食》　天慶觀乳泉賦　陰陽之相化，天一爲水，六者其壯而一其稚也。夫物老死於坤，而萌芽於復。故水者，物之終始也。意水之在人也，如山川之蓄雲，草木之含滋，漠然無形，而爲往來之氣也。爲氣者，

水之主而有形者其死也。死者鹹，而生者甘。甘者能往能來，而鹹者一出而不得返，此陰陽之理也。吾何以知之？蓋嘗求之於身而得其說。凡水之在人者，爲汗，爲涕，爲洟，爲血，爲溲，爲淚，爲涎，爲沫，此數者皆水之去人而外驚，然後肇形於有物，皆鹹而不能返，故鹹者九而甘者一。一者何也？唯華池之真液，下湧於舌底，而上流於牙頰，甘而不壞，白而不濁，宜古之仙者，以是爲金丹之祖，長生不死之藥也。今夫水之在天地之間者，下則爲江湖井泉，上則爲雨露霜雪，皆同一味之甘。是以變化往來，有逝而無竭，故海洲之泉必甘，而海雲之雨不鹹者，如涇渭之不相亂，河濟之不相涉也。若夫四海之水，與凡出鹽之泉，皆天地之死氣也，故能殺而不能生，能稿而不能浹也。豈不然哉？吾謫居儋耳，卜築城南，鄰于司命之宮，百井皆鹹，而醪醴渾乳，獨發於宮中，給吾飲食酒茗之用，蓋沛然而無竭。吾嘗中夜而起，挈瓶面東，有落月之相隨，無一人之我同汲者，未動夜氣方歸，鏘瓊佩之落谷，灩玉池之生肥，吾三咽而遄返，懼守神之訶譏，卻五味以謝六塵，悟一真而失百非，信飛仙之有藥中無主，而何依渺松喬之安在，猶想像於庶幾。

某在海南，作此賦，未嘗示人。既渡海，新寫二本，一以示秦少遊，一以示劉元忠。建中靖國元年三月二十一日。

以刻至之理，寫入賦中，非晚年無此膽筆，非海外亦無以發此奇思。

濁醪有妙理賦神聖功用，無捷於酒。

酒勿嫌濁，人當取醇。失憂心於昨夢，信妙理之疑神。渾盎盎以無聲，始從味入；杳冥冥其似道，徑得天真。伊人之生，以酒爲命。常因既醉之適，方識此心之正。稻米無知，豈解窮理；麴蘗有毒，安能發性。乃知神物之自然，蓋與天工而相並。得時行道，我則師齊相之飲醇；遠害全身，我則學徐公之中聖。湛若秋露，穆如春風。疑宿雲之解駁，漏朝日之暾紅。初體粟之失去，旋眼花之掃空。酷愛孟生，知其中之有趣；猶嫌白老，不頌德而言功。兀爾坐忘，浩然天縱。如如不動而體無礙，了了常知而心不用。坐中客滿，惟憂百榼之空；身後名輕，但覺一杯之重。今夫明月之珠，不可以襦；夜光之璧，不可以餔。芻豢飽我而不我覺，布帛煖我而不我娛。惟此君獨遊萬物之表，蓋天下不可一日而無。在醉常醒，孰是狂人之藥；得意忘味，始知至道之腴；又何必一石亦醉，罔間州閭；五斗解酲，不問妻妾。結襪庭中，觀廷尉之度量；脫靴殿上，夸謫仙之敏捷。陽醉逿地，常陋王式之褊；鳴歌仰天，每譏楊惲之狹。我欲眠而君且去，有客何嫌；人皆勸而我不聞，其誰敢接。殊不知人之齊聖，匪昏之如。古者晤語，必旅之於獨醒者，汨羅之道也；屢舞者，高陽之徒歟？惡蔣濟而射木人，又何狷淺；殺王敦而取金印，亦自狂疏。故我內全其天，外寓於酒。濁者以飲吾僕，清者以酌吾友。吾方耕於渺莽之野，而汲於清泠之淵，以釀此醪，然後舉窪樽而屬吾口。

此律賦也，展筆書之，毫不用組織。

洞庭春色賦並引

安定郡王，以黃柑釀酒，名之曰洞庭春色。其猶子德麟，得之以餉，予戲作賦。曰：吾聞橘中之樂，不減商山。豈霜餘之不食，而四老人者遊戲於其間。悟此世之泡幻，藏千里於一班，舉棗葉之有餘，納芥子其何艱，宜賢王之達觀，寄逸想於人寰。嫋嫋兮秋風，泛天宇兮清閒。吹洞庭之白浪，漲北渚之蒼灣。攜佳人而往遊，勒霧鬢與風鬟，命黃頭之千奴，卷震澤而與俱還。糅以二米之禾，藉以三脊之茅。忽雲蒸而冰解，旋珠零而涕潸。翠勺銀罌，紫絡青綸，隨屬車之鴟夷，款木門之銅鍰。分帝觴之餘瀝，幸公子之破慳。我洗盞而起嘗，散腰足之痹頑，盡三江於一汲，吞魚龍之神奸，醉夢紛紜，始如髦蠻，鼓巴山之桂楫，扣林屋之瓊關。臥松風之瑟縮，揭春溜之涼潺，追范蠡於渺茫，吊夫差之惸鰥。屬此觴於西子，洗亡國之愁顏。驚羅襪之塵飛，失舞袖之弓彎。覺而賦之，以授公子曰：嗚呼噫嘻！吾言誇矣。公子其爲我刪之。宋至神宗，始於宗室中，立教養選舉之法。先生作《德麟字說》曰：予自禁林出守汝南，始與越王之孫、華原公之子僉書君令時遊，得其爲人，有杞梓之用，瑚琥之貴，將必顯聞於天下，非特佳公子而已。先生在穎，與同治西湖，後任兵部尚書，有薦德麟狀。

中山松醪賦

始余宵濟於衡漳，車徒涉而夜號。燧松明而識淺，散星宿於亭皋。鬱風中之香霧，若訴予以不遭。豈千歲之妙質，而死斤斧於鴻毛。效區區之寸明，曾何異於束蒿。爛文章之糾纏，驚節解而流膏。嗟構廈其已遠，尚藥石之可曹。收薄用於桑榆，製中山之松醪。救爾灰燼之中，免爾螢爝之勞。取通明於盤錯，出肪澤於烹熬。與黍麥而皆熟，沸春聲之嘈嘈。味甘餘而小苦，歎幽姿之獨高。知甘酸之易壞，笑涼州之蒲萄。似玉池之生肥，非內府之烝羔。酌以瘿藤之紋樽，薦以石蟹之霜螯。曾日飲之幾何，覺天刑之可

逃。投拄杖而起行，罷兒童之抑搔。望西冊之咫尺，欲褰裳以遊遨。跨超峰之奔鹿，接掛壁之飛猱。遂從此而入海，渺翻天之雲濤，使夫稽阮之倫，與八仙之群豪。或騎麟而翳鳳，爭檻挈而瓢操。顛倒白綸巾，淋漓宮錦袍。追東坡而不可，及歸舖歠其醨糟。漱松風於齒牙，猶足以賦《遠遊》而續《離騷》也。有掉頭不顧不意，酣適甚也。陳明卿。當是煉松脂釀酒。孫思邈云：松脂以衡山者爲良。先生云真定松脂亦良，古方多用辟穀。陶弘景曰：釀酒，主脚弱、骨節風。外有松葉酒。又：松節、松花，俱可釀酒。

酒子賦並引

南方釀酒，未大熟，取其膏液，謂之酒子，率得十一。即熟，則反之醅中。而潮人王介石、泉人許玨，乃以是餉予，寧其醅之漓，以蘄予一醉。此意豈可忘哉，乃爲賦之。

米爲母，麴其父。蒸羔豚，出髓乳。憐二子，自節口。餉滑甘，輔衰朽。先生醉，二子舞。歸淪其糟飲其友。先生既醉而醒，醒而歌之曰：吾觀稚酒之初泫兮，若嬰兒之未孩。及其溢流而走空兮，又若時女之方笄。割玉脾於蜂室兮，氄雛鵝之毸毸。味盎盎其春融兮，氣凜冽而秋淒。自我皤腹之瓜罌兮，入我凹中之荷杯。暾朝霞於霜谷兮，濛夜稻於露畦。吾飲少而輒醉兮，與百榼其均齊。游物初而神凝兮，反實際而形開。顧無以醉二子之勤兮，出妙語爲瓊瑰。歸懷璧且握珠兮，挾所有以傲厥妻。遂諷誦以忘食兮，殷空腸之轉雷。末帶詼諧。

菜羹賦並序

東坡先生，卜居南山之下，服食器用，稱家之有無。水陸之味，貧不能致，煮蔓菁、蘆菔、苦薺而食之。其法不用醯醬，而有自然之味。蓋易而可常享，乃爲之賦。辭曰：

嗟余生之褊迫，如脫兔其何因。殷詩腸之轉雷，聊禦餓而食陳。無芻豢以適口，荷鄰蔬之見分。汲幽泉以揉濯，搏露葉與瓊根。爨鉶錡以膏油，泫融液而流津。適湯濛如松風，投糝豆而諧匀。覆陶甌之穹崇，罷攪觸之煩勤。屏醯醬之厚味，卻椒桂之芳辛。水耗初而釜治，火增壯而力均。滃嘈雜而廉清，信淨美而甘芬。登盤盂而薦之，具七筴而晨飧。助生肥於玉池，與五鼎其齊珍。鄙易牙之效技，超傳說而策勳。沮彭尸之爽惑，調灶鬼之嫌嗔。嗟丘嫂其自隘，陋樂羊而匪人。先生心平而氣和，故雖老而體胖。忘口腹之爲累，似不殺而成仁。竊比子於誰與？葛天氏之遺民。

後杞菊賦並序

天隨生自言常食杞菊，及夏五月，枝葉老硬，氣味苦澀，猶食不已，因作賦以自廣。始余嘗疑之，以爲士不遇，窮約可也，至於饑餓嚼齧草木，則過矣。余仕宦十有九年，家日益貧，衣食之奉，殆不如昔者。及移守膠西，意且一飽，而齋廚索然。日者與通守劉君廷式，循古城廢圃，求杞菊食之，捫腹而笑。然後知天隨之言，可信不謬，作《後杞菊賦》，以自嘲，且解之云。

吁嗟先生，誰使汝坐堂上稱太守？前賓客之造請，後掾屬之趨走。朝衙達午，夕坐過酉。曾杯酒之不設，攬草木以誑口。對案顰蹙，舉箸噎嘔。昔陰將軍設麥飯與葱葉，井丹推去而不嗅。怪先生之眷眷，豈故山之無有？先生忻然而笑曰：人生一世，如屈伸肘。何者爲貧？何者爲富？何者爲美？何者爲陋？或糠核而瓠肥，或粱肉而墨瘦。何侯方丈，庾郎三九。較豐約於夢寐，卒同歸於一朽。吾方以杞爲糧，以菊爲糗。春食苗，夏食葉，秋食花實，而冬食根。庶幾乎西河、南陽之壽。糠核二語，妙有關鎖，含吐之間，嫣然流韻。

老饕賦

庖丁鼓刀，易牙烹熬。水欲新而釜欲潔，火惡陳而薪惡勞。九蒸暴而日燥，百上下而湯鏖。嘗項上之一臠，嚼霜前之兩螯。爛櫻珠之煎密，瀹杏酪之蒸羔。蛤半熟而含酒，蟹微生而帶糟。蓋聚物之夭美，以養吾之老饕。婉彼姬姜，顏如李桃。彈湘妃之玉瑟，鼓帝子之雲璈。命仙人之萼綠華，舞古曲之鸞輪袍。引南海之玻黎，酌涼州之蒲萄。顧先生之耆壽，分餘瀝於兩髦。候紅潮於玉頰，驚緩響於檀槽。忽累珠之妙唱，抽獨繭之長繅。閔手倦而少休，疑吻噪而當膏。倒一缸之雪乳，列百柂之瓊艘。各眼豔於秋水，鹹骨醉於春醪。美人告去已而雲散，先生方兀然而禪逃。響松風於蟹眼，浮雪花於兔毫。先生一笑而起，渺海闊而天高。雖標豔賞，意不屑屑。王聖倫。

桂酒頌並序

《禮》曰：喪有疾，飲酒食肉，必有草木之滋焉。薑桂之謂也。古者非喪食，不徹薑桂。《楚辭》曰：奠桂酒兮椒漿。是桂可以爲酒也。《本草》：桂有小毒，而菌桂、牡桂皆無毒。大略皆主溫中，利肝腑氣，殺三蟲，輕身堅骨，養神發色，使常如童子。療心腹冷疾，爲百藥先，無所畏。陶隱居云：

仙經服三桂，以葱涕合雲母，蒸爲水。而孫思邈亦云：久服，可行水上。此輕身之效也。吾謫居海上，法當數飲酒以禦瘴，而嶺南無酒禁。有隱者，以桂酒方授吾，釀成而玉色，香味超然，非人間物也。東坡先生曰：酒，天祿也。其成壞美惡，世以兆主人之吉凶。吾得此，豈非天哉？故爲之頌，以遺後之有道而居夷者。其法蓋刻石置之羅浮鐵橋之下，非忘世求道者，莫至焉。其詞曰：

中原百國東南傾，流膏輸液歸南溟。祝融司方發其英，沐日浴月百寶生。水娠黃金山空青，丹砂晨曒珠夜明。百卉甘辛角芳馨，栴檀沉水乃公卿。大夫芝蘭士蕙蘅，桂君獨立冬鮮榮。無所攝畏時靡爭，釀爲我醪淳而清。甘終不壞醉不醒，輔安五神伐三彭。肌膚渥丹身毛輕，泠然風飛罔水行。誰其傳者疑方平，教我常作醉中醒。敘有地步，頌遂寫上許多土產。

東坡羹頌並引

東坡羹，蓋東坡居士所煮菜羹也。不用魚肉五味，有自然之甘。其法以菘若蔓菁、若蘆菔、若薺，皆揉洗數過，去辛苦汁。先以生油少許，塗釜緣及瓷碗下，菜湯中，入生米爲糝，及少生薑，以油碗覆之，不得觸，觸則生油氣，至熟不除。其上置甑，炊飯如常法，碗不可遽覆，須生菜氣出盡，乃覆之。羹每沸湧，遇油輒（不）〔下〕，又爲碗所壓，故終不得上。不爾，羹上薄飯，則氣不得達而飯不熟矣。飯熟，羹亦爛可食。若無菜，用瓜、茄，皆切破，不揉洗，入鼆，熟赤豆與粳米相半爲糝。餘如煮菜法。應純道人，將適廬山，求其法，以遺山中好事者，以頌問之。

甘苦常從極處回，鹹酸未必是鹽梅。問師此個天真味，根上來麼塵上來？所謂自然之甘，非知味者，不可與道此，況味外之味乎？

油水頌

熙寧元年七月二十八日，元叔設食嘉祐，謁長老，觀佛牙。趙郡蘇某爲之頌曰：

水在油中，見火則起。油水相搏，水去油住。湛然光明，不知有火。在火能定，山水淨故。若不經火，油水同定。非真定故，見火復起。烹煉之功，於斯見矣。僕嘗與子瞻學士會食於嘉祐長老紀公之丈室，子瞻識其行於壁，又書水去真定之喻十二言於其所謂禪板者。紀曰：壁有時以圮，版有時以蠹，不幸而及於此，則吾之所寶去矣。我將寶其真筆而摹其字於石垂之綿綿，使觀者知大賢之所存。熙寧四年八月九日河南侯溥元叔題。

豬肉頌

淨洗鐺，少著水，柴頭罨煙焰不起。待他自熟莫催他，火候足時他自美。黃州好豬肉，價錢如泥土。貴者不肯吃，貧者不解煮。早晨起來打兩碗，飽得自家君莫管。煮肉三味。

禪戲頌

已熟之肉，無復活理。投在東坡無礙羹釜中，有何不可？問天下禪和子，且道是肉是素？吃得是？吃不得是？大奇大奇一碗羹，勘破天下禪和子。二頌一是溫養，一是參悟。

真一酒歌並引

布算以步五星，不如仰觀之捷；吹律以求中聲，不如耳齊之審。鉛汞以爲藥，策易以候火，不如天造之真也。是故神宅空，樂出虛，蹋踘者以氣升，孰能推是類以求天造之藥乎？於此有物，其名曰真一，遠遊先生方治此道，不飲不食，而飲此酒，食此藥，居此堂。予亦竊其一二，故作《真一》之歌。其詞曰：

空中細莖插天芒，不生沮澤生陵岡。涉閱四氣更六陽，森然不受螟與蝗。飛龍御月作秋涼，蒼波改色屯雲黃。天旋雷動玉塵香，起搜十裂照坐光。跏趺牛噍安且詳，動搖天關出瓊漿。壬公飛空丁女藏，三伏遇井了不嘗。釀爲真一和而莊，三杯儼如侍君王。湛然寂照非楚狂，終身不入無功鄉。先生別有《真一酒詩》，如此歌，則寓言也。

蜜酒歌

西蜀道士楊世昌，善作蜜酒，絕醇醲。余既得其方，作此歌遺之。

真珠爲漿玉爲醴，六月田夫汗流泚。不如春甕自生香，蜂爲耕耘花作米。一日小沸魚吐沫，二日眩轉清光活。三日開甕香滿城，快瀉銀瓶不須撥。百錢一斗濃無聲，甘露微濁醍醐清。君不見南園採花蜂似雨，天教釀酒醉先生。先生年來窮到骨，問人乞米何曾得。世間萬事真悠悠，蜜蜂大勝監河侯。孫真人曰：治風疹、風癬，用沙蜜一斤，糯飯一升，麪麴五兩，熟水五升，同入瓶內，封七日，成酒。尋常以蜜入酒，代之亦良。按：《志林》所載蜜酒法，略與真一酒法同。

天門冬酒

庚辰歲正月十二日，天門冬酒熟。予自漉之，且漉且嘗，遂以大醉二首。

自撥床頭一甕雲，幽人先已醉濃芬。天門冬熟新年喜，麴米春香並含聞。菜圃漸疏花漠漠，竹扉斜掩雨紛紛。擁裘睡覺知何處，吹面東風散縐紋。

載酒無人過子雲，年來家醞有奇芬。醉鄉杳杳誰同夢，睡息齁齁得自聞。口業向詩猶小小，眼花因酒尚紛紛。點燈更試淮南語，泛溢東風有谷紋。杜子美詩云：聞道云安麴米春，蓋酒名也。《淮南子》云：東風至而酒泛溢。許慎注云：酒泛，清酒也。先生自注。冬月用天門冬去心煮汁同麴米釀成。初熟微酸，久乃味佳。出《千金方》。

焦千之求惠山泉詩

茲山定空中，乳水滿其腹。遇隙則發見，臭味實一族。淺深各有值，方圓隨所蓄。或爲雲洶湧，或作線斷續。或鳴空洞中，雜佩間琴築。或流蒼石縫，宛轉龍鸞蹙。瓶罌走四海，真偽半相瀆。貴人高宴罷，醉眼亂紅綠。赤泥開方印，紫餅截圓玉。傾甌共歎賞，竊語笑僮僕。豈如泉上僧，盥灑自挹掬。故人憐我病，翦籠寄新馥。欠伸北窗下，晝睡美方熟。精品厭凡泉，願子致一斛。

調水符

愛玉女洞中水，既致兩瓶，恐後復取而爲使者見紿，因破竹爲契，使寺僧藏其一，以爲往來之信，戲謂之《調水符》：

欺謾久成俗，關市有契繻。誰知南山下，取水亦置符。古人辨淄澠，皎若鶴與鳧。吾今既謝此，但視符有無。常恐汲水人，智出符之餘。多防竟無及，棄置爲長吁。忽發此深想。

煎茶

蟹眼已過魚眼生，颼颼欲作松風鳴。蒙茸出磨細珠落，旋轉繞甌飛雪輕。銀餅瀉湯誇第二，未識古人煎水意。君不見，昔時李生好客手自煎，貴從活火發新泉。又不見，今時潞公煎茶學西蜀，定州花瓷琢紅玉。我今貧病長苦飢，分無玉碗捧蛾眉。且學公家作茗飲，磚爐石銚長相隨。不願撐腸拄腹文字五千卷，但願一甌常及睡足日高恃。新泉活火，老坡窺見此中三昧。然云出磨，則屑餅作團矣。黃魯直去芎用鹽，去橘用薑，轉於點茶，全無交涉。今旗槍標格天然，色香映發，岭爲冠，他山輔之，恨蘇黃不及見。若陸季疵復生，忍作毀茶論乎？陳眉公。刻本作試院煎茶，旋轉作眩轉，玉碗作杯碗，長相作行相，拄腹作掛腹，今悉從先生手跡訂之。

春菜

蔓菁宿根已生葉，韭牙戴土拳如蕨。爛蒸香薺白魚肥，碎點青蒿涼餅滑。宿酒初消春睡起，細履幽畦掇芳辣。茵陳甘菊不負渠，繪縷堆盤纖手抹。北方苦寒今未已，雪底波棱如鐵甲。豈如吾蜀富冬蔬，霜葉露芽寒更茁。久拋菘葛猶細事，苦筍江豚那忍說。明年投劾徑須歸，莫待齒搖併髮脫。北方春蔬嚼冰雪，妍暖思採南山蕨。韭苗水餅姑置之，苦菜黃雞羹糝滑。蓴絲色紫菰首白，棗蒿芽甜蔊頭辣。生葅入湯翻手成，茗以薑橙誇縷抹。驚雷菌子出萬釘，白鵝截掌鱉解甲。琅玕深林未飄籜，軟炊香杭煨短茁。萬錢自是宰相事，一飯且從吾黨說。公如端爲苦筍歸，明日青衫誠可脫。此山谷次韻也。先生得詩，戲語坐客曰：吾固不愛作官，魯直遂欲以苦筍硬差致仕，聞者絕倒。

棕筍並敘

棕筍，狀如魚，剖之得魚子。味如苦筍，而加甘芳。蜀人以饌佛，僧甚貴之，而南方不知也。筍生膚毳中，蓋花之方孕者。正二月間，可剝取，過此苦澀不可食矣。取之無害於木，而宜於飲食。法當蒸熟，所施略與筍同，蜜煮酢浸，可致千里外。今以餉殊長老。

贈君木魚三百尾，中有鵝黃子魚子。夜叉剖瓌欲分甘，籜龍藏頭敢言美。願隨蔬果得自用，勿使山林空老死。問君何事食木魚，烹不能鳴固其理。袁中郎愛前後數語，譚友夏謂蔬果山林二句，森森然有物情在中，余獨喜剖瓌一聯，綽有傳味。

元修菜並敘

菜之美者，有吾鄉之巢，故人巢元修嗜之，余亦嗜之。元修云：使孔北海見，當復云吾家菜耶？因謂之元修菜。余去鄉十有五年，思而不可得。元修適自蜀來，見余於黃，乃作是詩，使歸致其子，而種之東坡之下云。

彼美君家菜，舖田綠茸茸。豆莢圓且小，槐芽細而豐。種之秋雨餘，擢秀繁霜中。欲花而未萼，一一如青蟲。是時青裙女，採擷何匆匆。烝之復湘之，香色蔚其饛。點酒下鹽豉，縷橙芼薑葱。那知雞與豚，但恐放箸空。春盡苗葉老，耕翻煙雨叢。潤隨甘澤化，暖作青泥融。始終不我負，力與糞壤同。我老忘家舍，楚音變兒童。此物獨嫵媚，終年繫予胸。君歸致其子，囊盛勿函封。張騫移苜蓿，適用如葵菘。馬援載薏苡，羅生等蒿蓬。懸知東坡下，瘠鹵化千鍾。長使齊安人，指此說兩翁。巢菜有大小二種，大者即薇，乃野豌豆

之不實者。小巢生稻田中，吳地亦多，李時珍。

渓陂魚

霜筠細破爲雙掩，中有長魚如臥劍。紫荇穿腮氣慘凄，紅鱗照座光磨閃。攜來雖遠鬣尚動，烹不待熟指先染。濱江易採不復珍，盈尺輒棄毋乃僭。自從西征復何有，欲致南烹嗟久欠。遊儵瑣細空自腥，亂骨縱橫動遭砭。故人遠饋何以報，客俎久空驚忽瞻。東道無辭信使頻，西鄰幸有庖齏醢。陂在鄠縣。或云魚甚美，可治痔。趙彦林曰：此杜甫詩有渓陂行者也。雖士大夫非西人者，往往讀爲蕩漾之漾，此字從水從美，以陂中魚得名。

鯫魚行

漸臺人散長弓射，初啖鯫魚人未識。西陵衰老總帳空，肯向北河親饋食。兩雄一律盜漢家，嗜好亦若肩相差。食每對之先太息，不因噎嘔緣瘡痂。中間霸據關梁隔，一枚何啻千金直。百年南北鮭菜通，往往殘餘飽臧獲。東隨海船號倭螺，異方珍寶來更多。磨沙淪沈成大胾，剖蚌作脯分餘波。君不聞蓬萊閣下駝棋島，八月邊風備胡獠。舶船跋浪龍鼉震，長鑱鏟處崖谷倒。膳夫善治薦華堂，坐令雕俎生輝光。肉芝石耳不足數，醋芼魚皮真倚牆。中都貴人珍此味，糟浥油藏能遠致。割肥方厭萬錢廚，決眥可醒千日醉。三韓使者金鼎來，方盌饋送煩輿臺。遼東太守遠自獻，臨淄掾吏誰爲材。吾生東歸收一斛，苞苴未肯饋華屋。分送羹材作眼明，卻取細書防老讀。鯫，步角反。郭璞三蒼注曰：鯫似蛤，偏著石。《廣志》云：鯫無鱗有殼，一面附石，細孔雜雜，或七或九。北齊顏之推云：即石決明肉旁。一年一孔，至十二孔而止，以合歲數。登州所出，其味珍絕，然漢以前未聞其貴。至王莽欲敗時，但飲酒，啖鯫魚，而光武時張步據青徐遣使，詣闕上書，獻鯫魚。又：臨淄太守吳良賜鯫魚百枚。故則兩漢時已自珍之。宋時淮治北，屬江南，無復能得。或有間關得至者，一枚直數千。今則視爲常品，往往乾之，以百枚爲一串，用餉京貴。物之貴賤，有時如此。焦弱侯。

竹鼈

野人獻竹鼈，腰腹大如盎。自言道旁得，採不費置網。鴟夷讓圓滑，混沌慚瘦爽。兩牙雖有餘，四足僅能仿。逢人自驚蹶，悶若兒脫繈。念茲微陋質，刀几安足枉。就擒太倉卒，羞愧不能饗。南山有孤熊，擇獸行舐掌。一作竹鼉，留、柳二音，食竹根之鼠也，大如兔，味如鴨肉，人多食之。

食雉

雄雉曳修尾，驚飛向日斜。空中紛格鬥，綵羽落如花。喧呼勇不顧，投網復誰嗟。百錢得一雙，新味時所佳。烹煎雜雞鶩，爪距漫槎牙。誰知化爲蜃，海上落飛鴉。雉入海爲蜃，蜃吐氣成樓，所以吞飛鳥。

四月十一日初食荔枝

南村諸楊北村盧，白花青葉冬不枯。垂黃綴紫煙雨裏，特與荔枝爲先驅。海山仙人絳羅襦，紅紗中單白玉膚。不須更待妃子笑，風骨自是傾城姝。不知天公有意無，遣此尤物生海隅。雲山得伴松檜老，霜雪自困楂梨粗。先生洗盞酌桂醑，冰盤薦此赬虬珠。似聞江鰩斫玉柱，更洗河豚烹腹腴。我生涉世本爲口，一官久已輕蓴鱸。人間何者非夢幻，南來萬里真良圖。先生自注云：予嘗謂荔枝厚味，高格兩絕，果中無此。惟江鰩柱、河豚魚近之耳。又絕句云：羅浮山下四時春，盧橘楊梅次第新。日啖荔枝三百顆，不妨長作嶺南人。首句謂楊梅、盧橘也。

食檳榔

月照無枝林，夜棟立萬礎。眇眇雲間扇，蔭此九月暑。上有垂房子，下繞絳刺禦。風吹紫鳳卵，雨暗蒼龍乳。裂包一墮地，還以皮自煮。北客初未諳，勸食俗難阻。中虛畏洩氣，始嚼或半吐。吸津得微甘，著齒隨亦苦。面目太嚴冷，滋味絕媚嫵。誅彭勳可策，推轂勇宜賈。瘴風作堅頑，導利時有補。藥儲固可爾，果錄詎用許。先生失膏粱，便腹委敗鼓。日啖過一粒，腸胃爲所侮。蟄雷殷臍腎，藜藿腐亭午。書燈看膏盡，鉦漏歷歷數。老眼怕少睡，竟使赤背努。渴思梅林咽，飢念黃獨舉。奈何農經中，收此困羈旅。牛舌不餉人，一斛肯多與。乃知見本偏，但可酬惡語。首數語，已將檳榔畫就，恐他人研想不到。譚友夏曰：是客子食檳榔詩，絕似老杜。

豆粥

君不見呼沱流澌車折軸，公孫倉皇奉豆粥。濕薪破灶自燎衣，饑寒頓解劉文叔。又不見金谷敲冰草木春，帳下烹煎皆美人。萍齏豆粥不傳法，咄嗟而辦石季倫。干戈未解身如寄，聲色相纏心已醉。身心顛倒自不知，更識人間有真味。豈如江頭千頃雪色蘆，茅簷出沒晨煙孤。地碓舂杭光似玉，沙瓶煮豆軟如酥。我老此身無著處，賣書來問東家住。臥聽雞鳴粥熟時，蓬頭曳履君家去。從富貴場中，寫出豆粥真味來。

過湯陰市得豌豆大麥粥示三兒子一首

朔野方赤地，河壖但黃塵。秋霖暗豆莢，夏旱臘麥人。逆旅唱晨粥，行庖得時珍。青班照匕箸，脆響鳴牙齦。玉食謝故吏，風餐便逐臣。漂零竟何適，浩蕩寄此身。爭勸加飲食，實無負吏民。何當萬里客，歸及三年新。此先生謫嶺南時也。

糴米

糴米買束薪，百物資之市。不緣耕樵得，飽食殊少味。再拜請邦君，願受一廛地。知非笑昨夢，食力免內愧。春秧幾時花，夏稗忽已穗。悵焉撫耒耜，誰復識此意。

擷菜

吾借王參軍地種菜，不及半畝，而吾與過子，終年飽菜。夜半飲醉，無以解酒，輒擷菜煮之，味舍土膏，氣飽風露，雖粱肉不能及也。人生須底物而更貪耶。乃作四句。

秋來霜露滿東園，蘆菔生兒芥有孫。我與何曾同一飽，不知何苦食難豚。

玉糝羹

過子忽出新意，以山芋作玉糝羹，色香味皆奇絕，天上酥陀，則不可知，人間決無此味也。

香似龍涎仍釅白，味如牛乳更全清。莫將北海金齏鱠，輕比東坡玉糝羹。

秋韶州煮蔓菁蘆菔羹

我昔在田間，寒庖有珍烹。常支折脚鼎，自煮花蔓菁。中年失此味，想像如隔生。誰知南嶽老，解作東坡羹。中有蘆菔根，尚含曉露清。勿語貴公子，從渠嗜膻腥。

二月十九日攜白酒鱸魚過詹使君食槐葉冷淘

枇杷已熟粲金珠，桑落初嘗灩玉蛆。暫借垂蓮十分盞，一澆空腹五車書。青浮卵碗槐芽餅，紅點冰盤藿葉魚。醉飽高眠真事業，此生有味在三餘。青青高槐葉，採掇付中廚。新麨來近市，汁滓宛相俱。入鼎資過熟，加餐愁欲無。經齒冷於雪，勸人投比珠。此子美冷淘詩也。

玉版

器之好談禪，不喜遊山，山中筍出，戲語器之，可同參玉版長老。作此詩。

叢林真百丈，法嗣有橫枝。不怕石頭路，來參玉版師。聊憑柏樹子，與問籜龍兒。瓦礫猶能說，此君那不知？東坡嘗約劉器之同參玉版，器之每倦山行，聞玉版，欣然從之。至廉泉寺，燒筍而食。器之覺筍味勝，問此何名，東坡曰：玉版。此老僧善說法，令人得禪悅之味。器之方悟其戲。卻有機鋒。

揚州以土物寄少遊

鮮鯽經年秘醯酸，團臍紫蟹脂填腹。後春蓴茁滑如酥，先社薑芽肥勝肉。鳥子累累何足道，點綴盤餐亦時欲。淮南風俗事瓶罌，方法相傳竟留蓄。且同千里寄鵝毛，何用孜孜飲麋鹿。此詩刻《淮海集》中。題云：寄蓴薑法魚糟蟹。注云：寄子瞻。末四句云：魚鱐屑醢薦邊豆，山蔌溪毛例蒙錄。輒送行庖當擊鮮，澤居備禮無麋鹿。又多一聯。少游，高郵人。此詩當是少遊作，或先生愛此詩，偶書之，漫加改削，遂入先生集耶。

寄周安孺茶

大哉天宇內，植物知幾族。靈品獨標奇，迥超凡草木。名從姬旦始，漸播桐君錄。賦詠誰最先，厥傳唯杜育。唐人未知好，論著始於陸。常李亦清流，當年慕高躅。遂使天下士，嗜此偶於俗。豈但中土珍，兼之異邦鬻。鹿門有佳士，博覽無不矚。邂逅天隨翁，篇章互賡續。開園頤山下，屏跡松江曲。有興即揮毫，燦然存簡牘。伊予素寡愛，嗜好本不篤。粵自少年時，低回客京轂。雖非曳裾者，庇蔭或華屋。頗見綺紈中，齒牙厭粱肉。小龍得屢試，糞土視珠玉。團鳳與葵花，琐珠雜魚目。貴人自矜惜，捧玩且緘櫝。未數日注卑，定知雙井辱。於茲自研討，至味識五六。自爾入江湖，尋僧訪幽獨。高人固多暇，探究亦頗熟。聞道早春時，攜籯赴初旭。驚雷未破蕾，採採不盈掬。旋洗玉泉蒸，芳馨豈停宿。須臾布輕縷，火候謹盈縮。不憚頃間勞，經時廢藏蓄。糅筒淨無染，箬籠勻且復。苦畏梅潤侵，暖須人氣燠。有如剛耿性，不受纖芥觸。又若廉夫心，難將微穢瀆。晴天厭虛府，石碾破輕綠。永日遇閑賓，乳泉發新馥。香濃奪蘭露，色嫩欺秋菊。閩俗競傳誇，豐腴面如粥。自云葉家白，頗勝中山酥。好是一杯深，午窗春睡足。清風擊兩腋，去欲凌鴻鵠。嗟我樂何深，水經亦屢讀。陸子咤中泠，次乃康王谷。蟆培頃曾嘗，瓶罌走僮僕。如今老且懶，細事百不欲。美惡兩俱忘，誰能強追逐。薑鹽拌白土，稍稍從吾蜀。尚欲外形體，安能徇心腹。由來薄滋味，日

飯止脫粟。外慕既已矣，胡爲此羈束。昨日散幽步，偶上天峰麓。山圃正春風，蒙茸萬旗簇。呼兒爲佳客，採製聊亦復。地僻誰我從，包藏置廚簏。何嘗較優劣，但喜破睡速。況此夏日久，人間正炎毒。幽人無一事，午飯飽蔬菽。困臥北窗風，風微動窗竹。乳甌十分滿，人世真局促。意爽飄欲仙，頭輕快如沐。昔人固多癖，我癖良可贖。爲問劉伯倫，胡然枕糟麴。茶中譜諜世系，已大概盡之。

和蔣夔寄茶

我生百事常隨緣，四方水陸無不便。扁舟渡江適吳越，三年飲食窮芳鮮。金齏玉鱠飯炊雪，海螯江柱初脫泉。臨風飽食甘寢罷，一甌花乳浮輕圓。自從捨舟入東武，沃野便到桑麻田。剪毛胡羊大如馬，誰記鹿角腥盤筵。廚中蒸粟埋飯甕，大杓更取酸生涎。柘羅銅碾棄不用，脂麻白土須盆研。故人猶作舊眼看，謂我好尚如當年。沙溪北苑強分別，水脚一線爭誰先。清詩兩幅寄千里，紫金百餅費萬錢。吟哦烹噍兩奇絕，只恐偷乞煩封纏。老妻稚子不知愛，一半已入薑鹽煎。人生所遇無不可，南北嗜好知誰賢。死生禍福久不擇，更論甘苦爭蚩妍。知君窮旅不自釋，因詩寄謝聊相鐫。薑鹽煎茶，已非韻事。脂麻白土何爲者？鹿角小魚也。先生戲季默送大魚詩云：我是騎鯨手，聊堪充鹿角？

和連雨獨飲

吾謫海南，盡賣酒器，以供衣食，獨有一荷葉杯，工製美妙，留以自娛。乃和淵明《連雨獨飲》。

阿堵不解醉，誰與此頹然。誤入無功鄉，棹臂嵇阮間。飲中八仙人，與我俱得仙。淵明豈知道，醉語忽談天。偶見此物真，遂趨天地先。醉醒可還酒，此覺無所還。清風洗徂暑，連雨催豐年。床頭山雅君，此子可與言。不如此，何可輕言酒？譚友夏。

和飲酒二首

我不如陶生，世事纏綿之。云何得一適，亦有如生時。寸田無荆棘，佳處正在茲。縱心與事往，所遇無復疑。偶得酒中趣，空杯亦常持。

蠢蠕食葉蟲，仰空暮高飛。一朝傳兩翅，乃得粘網悲。啁啾厭巢雀，沮澤疑可依。赴水生兩殼，遭閉何時歸。二蟲竟誰是，一笑百念衰。幸此未化間，有酒君莫違。說二蟲，意在比興之外。譚友夏。

葉嘉傳

葉嘉，閩人也。其先處上谷。曾祖茂先，養高不仕，好遊名山，至武夷，悅之，遂家焉。嘗曰：吾植功種德，不爲時採，然遺香後世，吾子孫必盛於中土，當飲其惠矣。茂先葬郝源，子孫遂爲郝源民。至嘉，少植節操。或勸之業武。曰：吾當爲天下英武之精，一槍一旗，豈吾事哉！因而游見陸先生，先生奇之，爲著其行錄傳於時。方漢帝嗜閱經史時，建安人爲謁者侍上，上讀其行錄而善之，曰：吾獨不得與此人同時哉！曰：臣邑人葉嘉，風味恬淡，清白可愛，頗負其名，有濟世之才，雖羽知猶未詳也。上驚，敕建安太守召嘉，給傳遣詣京師。郡守始令採訪嘉所在，命齎書示之，嘉未就，遣使臣督促。郡守曰：葉先生方閉門製作，研味經史，志圖挺立，必不屑進，未可促之。親至山中，爲之勸駕，始行登車。遇相者揖之，曰：先生容質異常，矯然有龍鳳之姿，後當大貴。嘉以皂囊上封事。天子見之，曰：吾久飫卿名，但未知其實爾，我其試哉！因顧謂侍臣曰：視嘉容貌如鐵，資質剛勁，難以遽用，必槌提頓挫之乃可。遂以言恐嘉曰：磔斧在前，鼎鑊在後，將以烹子，子視之如何？嘉勃然吐氣，曰：臣山藪猥士，幸惟陛下採擇至此，可以利生，雖粉身碎骨，臣不辭也。上笑，命以名曹處之，又加樞要之務焉。因誡小黃門監之。有頃，報曰：嘉之所爲，猶若粗疏然。上曰：吾知其才，第以獨學未經師耳。嘉爲之，屑屑就師，頃刻就事，已精熟矣。上乃敕御史歐陽高、金紫光祿大夫鄭當時、甘泉侯陳平三人與之同事。歐陽疾嘉初進有寵，曰：吾屬且爲之下矣。計欲傾之。會天子御延英，促召四人，歐但熱中而已，當時以足擊嘉，而平亦以口侵陵之。嘉雖見侮，爲之起立，顏色不變。歐陽悔曰：陛下以葉嘉見託，吾輩亦不可忽之也。因同見帝，陽稱嘉美，而陰以輕浮詆之。嘉亦訴於上。上爲責歐陽，憐嘉，視其顏色，久之，曰：葉嘉，真清白之士也。其氣飄然，若浮雲矣。遂引而宴之。少選間，上鼓舌欣然，曰：始吾見嘉，未甚好也，久味其言，令人愛之，朕之精魄，不覺灑然而醒。《書》曰：啟乃心，沃朕心。嘉之謂也。於是封嘉鉅合侯，位尚書，曰：尚書，朕喉舌之任也。由是寵愛日加。朝廷賓客，遇會宴享，未始不推於嘉，上日引對，至於再三。後因侍宴苑中，上飲逾度，嘉輒苦諫。上不悅，曰：卿司朕喉舌，而以苦辭逆我，余豈堪哉！遂唾之，命左右仆於地。嘉正色曰：陛下必欲甘辭利口，然後愛耶！臣雖言苦，久則有效。陛下亦

嘗試之，豈不知乎！上顧左右曰：始吾言嘉剛勁難用，今果見矣。因含容之，然亦以是疏嘉。嘉既不得志，退去閩中，既而曰：吾未如之何也，已矣。上以不見嘉月餘，勞於萬機，神薾思困，頗思嘉。因命召至，喜甚，以手撫嘉曰：吾渴見卿久矣。遂恩遇如故。上方欲南誅兩越，東擊朝鮮，北逐匈奴，西伐大宛，以兵革爲事。而大司農奏計國用不足，上深患之，以問嘉。嘉爲進三策，其一曰：榷天下之利，山海之資，一切籍於縣官。行之一年，財用豐贍。上大悅。兵興有功而還。上利其財，故榷法不罷，管山海之利，自嘉始也。居一年，嘉告老，上曰：鉅合侯，其忠可謂盡矣。遂得爵其子。又令郡守擇其宗支之良者，每歲貢焉。嘉子二人，長曰摶，有父風，故以襲爵；次子挺，抱黃白之術，比於摶，其志尤淡泊也，嘗散其資，拯鄉閭之困，人皆德之。故鄉人以春伐鼓，大會山中，求之以爲常。

贊曰：今葉氏散居天下，皆不喜城邑，惟(樂)山居。其氏於閩中者，蓋嘉之苗裔也。天下葉氏雖夥，然風味德馨爲世所貴，皆不及閩。閩之居者又多，而郡源之族爲甲。嘉以布衣遇天子，爵徹侯，位八座，可謂榮矣。然其正色苦諫，竭力許國，不爲身計，蓋有以取之。夫先王用於國有節，取於民有制，至於山林川澤之利，一切與民，嘉爲策以榷之，雖救一時之急，非先王之舉也，君子譏之。或云管山海之利，始於鹽鐵丞孔僅、桑弘羊之謀也，嘉之策未行於時，至唐趙贊，始舉而用之。我朝製茶，最得真味，宋人不及也。周吉甫。

黃甘陸吉傳

黃甘、陸吉者，楚之二高士也，黃隱於泥山，陸隱於蕭山。楚王聞其名，遣使召之。陸吉先至，賜爵左庶長，封洞庭君，尊寵在群臣右。久之，黃甘始來，一見，拜溫尹平陽侯，班視令尹。吉起隱士，與甘齊名。入朝久，尊貴用事。一旦吉位居上，甘心銜之，群臣皆疑之。會秦遣蘇軫、鍾離意使楚，楚召宴章華臺。群臣皆與甘坐上坐。吉拂然謂之曰：請與子論事。甘曰唯唯。吉曰：齊、楚約西擊秦，吾引兵逾關，身犯霜露，與枳棘最下者同甘苦，率家奴千人，戰季洲之上，拓地至漢南而歸。子功孰與？甘曰：不如也。曰：神農氏之有天下也，吾剝膚剖肝，怡顏下氣，以固蒂之術獻上，上喜之，命注記官陶弘景，狀其方略，以付國史，出爲九江守，宣上德澤，使兒童亦懷之。子才孰與？甘曰：不如也。吉曰：是二者皆出吾下，而位吾上，何也？甘徐應之曰：君何見之晚也。每歲太守，勸駕乘傳，入金門，上玉堂，與虞荔、申枏、梅福、棗嵩之徒，列侍上前，使數子者，口呿舌縮，不復上齒牙間。當此之時，屬之於子乎？屬之於我乎？吉默然良久，曰：屬之於子矣。甘曰：此吾之所以居子之上也。於是群臣皆服。歲終，吉以疾免。更封甘子爲穰侯。吉之子爲下邳侯。穰侯遂廢不顯，下邳以美湯藥，官至陳州治中。

太史公曰：田文論相吳起悅，相如回車廉頗屈，邢欲弊衣尹姬悔。甘、吉亦然。傳曰：女無好醜，入宮見妒；士無賢不肖，入朝見嫉。此之謂也。雖美惡之相遼，嗜好之不齊，亦焉可勝道哉！《漢書・息夫躬贊》連用七言成文，宋子京作《唐奸臣贊》用此格，今先生亦效之。

江瑤柱傳

生姓江，名瑤柱，字子美，其先海南人。十四代祖媚川，避合浦之亂，徙家閩越。閩越素多士人，聞媚川之來，甚喜，朝夕相與探討，又從而鐫琢之。媚川深自晦匿，嘗喟然謂其孫子曰：匹夫懷寶，吾知其罪矣。尚子平何人哉！遂棄其孥，浪跡泥塗中，潛德不耀，人莫知其所終。媚川生二子，長曰添丁，次曰馬頰。始來鄞江，今爲明州奉化人，瑤柱世孫也。性溫平，外慤而內淳。稍長，去襁褓，頎長而白皙，圓直如柱，無絲髮附麗態。父友庖公異之，且曰：吾閱人多矣。昔人夢資質之美，有如玉川者，是兒亦可謂瑤柱矣。因以名之。生寡欲，然極好滋味，合口不論人是非，人亦甘心焉。獨與峨嵋洞車公、清溪遐丘子、望湖門章舉先生善，出處大略相似，所至一坐盡傾。然三人者，亦自下之以謂不可及也。生亦自養，名聲動天下，鄉閭尤愛重之。凡歲時節序，冠婚慶賀，合親戚，宴朋友，必延爲上客，一不至，則慊然皆云無江生不樂。生頗厭苦之，間或逃避於寂寞之濱，好事者，雖解衣求之不憚也。至於中朝達官名人游宦東南者，往往指四明爲善地，亦屢屬意於江生。惟扶風馬太守，不甚禮之。生浸不悅，跳身武林，道感溫風，得中乾疾。爲親友強起，置酒高會。座中有合氏子，亦江淮間名士也，輒坐生上。眾口歎美之曰：聞客名舊矣。蓋鄉曲之譽，不可盡信，韓子所謂面目可憎語言無味者，非客耶？客第歸，人且不愛客而棄之海上，遇逐臭之夫，則客歸矣，尚何與合氏子爭乎！生不能對，大慚而歸，語其友人曰：吾棄先祖之戒，不能深藏海上，而薄遊樽俎間，又無馨德，發聞惟腥，宜見擯於合氏，而府公貶我，固當從吾子游於水下。苟不得志，雖粉身，亦何憾？吾去子矣。已而果然。其後族人復盛於四明，然聲譽稍減云。

太史公曰：里諺有云：果蓏失地則不榮，魚龍失水則不神。物固且然，人亦有之。嗟乎瑤柱，誠美士乎！方其爲席上之珍，風味藹然，雖龍肝鳳髓，有不及者。一旦出非其時而喪其真，眾人且掩鼻而過之。士大夫有識者，亦爲品藻而置之下。士之出處，不可不慎也，悲夫！奉化縣，四月南風起江瑤，一上可得數百，如蚌，稍大，肉腥韌不堪。惟四肉柱，長寸許，白如珂雪，以雞汁瀹食肥美，過火則味盡也。王元美。只爲逐人好惡，自己便失了主張，瑤柱之所以有愧于乃祖也。

東坡酒經

南方之氓，以糯與粳，雜以卉藥而爲餅。嗅之香，嚼之辣，揣之枵然而輕，此餅之良者也。吾始取麴而起肥之，和之以薑液，蒸之使十裂，繩穿而風戾之，愈久而益悍，此麴之精者也。米五斗以爲率，而五分之，爲三斗者一，爲五升者四。三斗者以釀，五升者以投，三投而止，尚有五升之贏也。始釀以四兩之餅，而每投以二兩之麴，皆澤以少水，取足以散解而勻停也。釀者必甕按而井泓之，三日而井溢，此吾酒之萌也。酒之始萌也，甚烈而微苦，蓋三投而後平也。凡餅烈而麴和，投者必屢嘗而增損之，以舌爲權衡也。既溢之，三日乃投，九日三投，通十有五日而後定也。既定，乃注以斗水，凡水必熟而冷者也。凡釀與投，必寒之而後下，此炎州之令也。既水五日乃篘，得二斗有半，此吾酒之正也。先篘半日，取所謂贏者爲粥，米一而水三之，揉以餅麴，凡四兩，二物並也。投之糟中，熟搗而再釀之，五日壓得斗有半，此吾酒之少勁者也。勁正合爲四斗。又五日而飲，則和而力，嚴而不猛也。篘絕，不旋踵而粥投之，少留，則糟枯中風而酒病也。釀久者，酒醇而豐，速者反是，故吾酒三十日而成也。每、也字上，必押韻，暗寓於賦，而讀之者不覺其激昂淵妙，殊非世間筆墨所能形容。洪容齋。

真一法酒寄徐得之

嶺南不禁酒，近得一釀法，乃是神授。只用白麪、糯米、清水三物，謂之真一法酒。釀之成玉色，有自然香味，絕似王詵駙馬家碧玉香也。奇絕！奇絕！白麪乃上等麪，如常法起酵，作蒸餅，蒸熟後，以蔑穿掛風道中，兩月後可用。每料不過五斗，只三斗尤佳。每米一斗，炊熟，急水淘過，控乾候冷，入搗細白麴末三兩，拌勻，入甕中，使有力者以手拍實。按中爲井子，上廣下銳，如綽麪尖底碗狀。於三兩麴末中，預留少許，糝蓋醅面，以袱幕覆之。候漿水滿井中，以刀劃破，仍更炊新飯投之。每斗投三升，令入井子中，以醅蓋合。每斗入熟水兩碗，更三五日熟，可得好酒六升。其餘更取醪者四五升，俗謂之二娘子，猶可飲。日數隨天氣冷暖，自以意候之。天大熱，減麴半兩。乾汞法傳人不妨，此法不可傳也。此即釀白酒法，但不知麪中竟不雜他藥否？又：入水時復投新飯，今亦不能詳也。

薺羹與徐十二

今日食薺極美，念君臥病，麪、酒、醋，皆不可近，惟有天然之珍，雖不甘於五味，而有味外之美。《本草》：薺，和肝氣，明目。凡人夜則血歸於肝，肝爲宿血之臟。過三更不睡，則朝旦面色黃燥，意思荒浪，以血不得歸故也。若肝氣和，則血脈通流，津液暢潤，瘡疥於何有？君今患瘡，故宜食薺。其法取薺二升許，淨擇，入淘了米三合，冷水三升，生薑不去皮，槌兩指大，同入釜中。澆生油一蜆殼，當於羹面上，不得觸，觸則生油氣，不可食。不得入鹽、醋。君若知此味，則陸海八珍，皆可鄙厭也。天生此物，以爲幽人山居之祿，輒以奉傳不可忽也。朝奉公昨奉狀，且爲致意，區區遣此，不一一。羹以物覆，則易熟而羹極爛，乃佳也。余見一翁，年七十餘，患大便秘結不解旬日矣，備極艱楚，百藥不效，偶有勸食薺羹者，漫食之，脫然頓愈，遂平復如常期。按：《本草》不睹此方，附記之。

與循守周文之

近日屢獲教音，及林增城至，又得聞動止之詳，並深感慰。桃荔米醋，諸信皆達矣。荷佩厚眷，難以言喻。今歲荔子不熟，土產早者，既酸且少，增城晚者，絕不至方有空寓嶺表之歎，忽信使至。坐有五客人，食百枚飽外，又以歸遺，皆云其香如陳家紫，但差小耳。二廣未嘗有此異哉。又使人健行，八百枚無一損者，此尤異也。林令奇士，幸此少留公所與者，故自不凡也。

與周文之

惠梨極佳，梨無則已，不煩遠致也。惠米五碩，可得醇酒三十斗，日飲一升，並舊有者，已足年計。既免東籬之歎，又無北海之憂，感怍可知也。食米已領足，今二十千省還宅庫足外，餘緡盡用致此物，幸甚。來年食口稍眾，又免在陳，不惟軟飽，遂可硬飽矣。浙中謂飲酒爲軟飽。僕有詩云：三杯軟飽後，一枕黑甜餘。先生自注。

答朱康叔

與可船旦夕到此，爲之泫然，想公亦爾也。子由到此，須留他住五七日，

恐知之。前曾錄《國史補》一紙，不知到否？因書略示諭，蒙寄惠生煮酒四器，正濟所乏，極爲珍感。生酒暑中不易調停，極佳，然閱仲叔，不以口腹累人，某每蒙公眷念，遠致珍物，勞人重費，豈不肖所安耶？所問菱翠，至今虛位，云乃權發遣耳，何足掛齒牙？馮君方想如所諭，極煩留念，又蒙傳示秘訣，何以當此？寒月得暇，當試之。天覺亦不得書，此公信意簡率，乃其常態，未可以疏數爲厚薄也。酒法是用綠豆爲麴者耶。亦曾見說來，不曾錄得方，如果佳，錄示幸幸。鱘鮓極珍！極珍！朱康叔，七歲失母，刺血寫經，求之四十餘年，乃得之蜀中。先生有詩賀之《國史補》杜羔事，正與康叔相類。先生讀史至此，遂錄以遺之。康叔時爲鄂州守。

與吳君採

近日黃州捕私酒甚急，犯者門戶，立木以表之。臨皋之東有犯者，獨不立木，怪之，以問酒友。曰：爲賢者諱。吾何嘗爲此，但作蜜酒爾。榷酒之法，作俑於漢，迄於宋、元不改。龜山先生言所在官吏，遂張樂集伎以來，小民政之不美，未有甚於此也。前代更有醋禁、礬禁等類，我朝悉舉而蠲之，可謂高出千古矣。

與錢穆父二首

承錄示元之詩，舊雖曾見之，今得公親書，甚喜。令跋尾詩詞如此，豈敢掛名其間？惠示江瑤極鮮，庶得大嚼，甚快。北方書問幾絕，況有苞苴見及乎？昨日忽得兩壺，謹分其一，不罪微渙。

新刻特蒙頒惠，不勝珍感。竹萌亦佳貺，取筍蕈菘心，與鱖相對，清水煮熟，用薑、蘆菔自然汁及酒三物等，入鹽漸漸點灑之，過熟可食。不敢獨味此，請依法作，與老嫂共之。呵呵。

與史彥明

新寧想未赴上，前所欲發書，至時可示諭也。程懿叔去後，旅思牢落，聞已到郡矣。寄惠秋石，極感留意。新春龍鶴菜根有味，舉箸想復見憶耶。

與程正輔

近檢法行，奉書未達間，伏蒙賜教，並寄惠柑子。此中雖有，似此佳者，即不識也。但十有二壞爾。謹如教略嘗，不多啖也。比日還府以來，起居佳勝，某兒子如昨，不煩念及，大郎、三郎，有近耗未？歲暮無緣會合，惟冀若時珍煉，區區不宣。

與趙仲修

公清貧，更煩輟惠羊邊，謹以拜賜，使我有數日之飽，公亦乃無浹旬蔬食耶。一噱。

與杜孟堅

朱守餉筍，云潭州來，豈所謂貓頭之稚者乎？留之必爲庖僧所壞，盡致之左右，饌成，分一盤足矣。

與張朝請

新釀四壺，開嘗如宿昔，香味醇洌，有京洛之風。逐客何幸得此，但舉杯屬影而已。海錯亦珍絕，雖島外人不暇收此。得之，又一段奇事也。眷意之厚，感怍無已。

與孟亨之

今日齋素，食麥飯筍脯有餘味，意謂不減芻豢。念非吾亨之，莫識此味，故餉一合，並建茗兩片。食已，可與道媪對啜也。

與姜唐佐秀才

今日霽色猶可喜，食已，當取天慶觀乳泉，潑建茶之精者，念非君莫與共之。然早來市無肉，當相與啖菜飯耳。不嫌，可只今相過。某啟上。簡而多風。王聖倫。

與米元章

昨日啖冷過度，夜暴下，且復疲甚。食黃芪粥甚美。臥閱四印奇古，失病所在。明日會食，乞且罷。需稍健，或雨過翛然時也。印卻納上。蕭然不俗，尺牘擅場。王聖俞。

記釀酒

予雖飲酒不多，然而日欲把盞爲樂，殆不可一日無此君。州釀既少，官酤又惡而貴，遂不免閉戶自醞。麴既不佳，手訣亦疏謬，不甜而敗，則苦硬不可向口。慨然而歎，知窮人之所爲無一成者。然甜酸甘苦，忽然過口，何足追計，取能醉人，則吾酒何以佳爲，但客不喜爾。然客之喜怒，亦何與吾事哉？元豐四年十月二十一日書。聊自寬解之語耳。遂轉出許多恣態。

揚州飲酒

吾飲酒至少，常以把杯爲樂，往往頹然坐睡，人見其醉，而吾中了然，蓋莫能名其爲醉爲醒也。在揚州時，飲酒過午輒罷，容去解衣盤礴，終日歡不足而適有餘。因追和淵明飲酒二十首，庶以髣髴其不可名者，示舍弟子由，

並晁無咎云。大約大醉近昏，太醒近散，非醉非醒，如憨嬰兒，胸中浩浩，華胥無國，混沌無夢，夢覺半顛，不顛亦半，此真酒徒也。陳眉公。

記飲酒二則

孔文舉云：坐上客常滿，樽中酒不空，吾無事矣。此語甚得酒中趣。及見淵明云：偶有佳酒，無夕不傾，顧影獨盡，悠然復醉，便覺文舉多事矣。陶潛詩云：但恐多謬誤，君當恕醉人。此未醉時說也。若已醉，何暇憂誤哉？然世人言醉時是醒時語，此最名言。張安道飲酒，初不言盞數。少時與劉潛石曼卿，但言常飲幾日而已。歐公盛年時，能飲百盞，然常爲安道所困。聖俞亦能百許盞，然醉輒高叉手而語彌溫謹。此亦知其所不足而勉之，非善飲者。善飲者淡然，與平時無少異也。若僕者，又何其甚？飲一盞而醉，醉味與數君何異？亦無所羨矣。具有波折。

子明飲酒

吾兄子明，舊能飲酒，至二十蕉葉，乃稍醉。與之同遊者，眉之蠶頤山觀侯老道士，歌謳而飲。方是時，其豪氣逸韻，豈知天地之大秋毫之小耶？不見十五年，乃以刑名政事，著聞於蜀，非復昔日之子明也。侄安節自蜀來，云子明飲酒，不過三蕉葉。吾年少望見酒盞而醉，今亦能三蕉葉矣。然舊學消亡，夙心掃地，枵然爲世之廢物矣。乃知二者有得必有喪，未有兩獲者也。老道士，蓋子瞻之從叔蘇慎言也。今年有孫汝楫登進士第。東坡自云飲三蕉葉，亦是醉中語。余往與東坡飲，一人家不能一大觥醉眠矣。魯直題。

漱茶

除煩去膩，世不可闕茶。然暗中損人，殆不少。昔人云：自茗飲盛後，人多患氣，不復病黃，雖損益相半，而消陽助陰，益不償損也。吾有一法，常自珍之。每食已，輒以濃茶漱口，煩膩既去，而脾胃不知。凡肉之在齒間者，得茶浸漱之，乃消縮不覺脫去，不煩挑刺也。而齒便漱濯，緣此漸堅密，蠹病自已。然率皆用中下茶，其上者，自不常有，間數日一啜，亦不爲害也。此大是有理，而人罕知者，故詳述云。元豐六年八月二十三日。此論甚簡便宜人。

時雨

時雨降，多置器，廣庭中，所得甘滑不可名。以潑茶煮藥，皆美而有益正爾。食之不輟，可以長生。其次井泉甘冷者，皆良藥也。乾以九二，化坤之六二爲坎，故天一爲水。吾聞之道士人能服井花水，其效與石硫黃、鍾乳等非其人而服之，亦能發背腦爲疽。蓋嘗觀之。又分至日，取井水儲之有方，後七日，輒生物如雲母狀，道士謂水中金，可養煉爲丹。此固常見之者。此至淺近，世獨不能爲，況所謂玄者乎？金陵泉品最勝，然人家喜貯佳水。每梅雨時，多方收蓄，可經年不壞。其味輕清不染，在諸泉水之上。雖市井亦善烹噉，莫不較柔洌試甘馨也。

錫杖泉

錫杖泉，在羅浮寶積寺，即景泰禪師卓錫之地，亦謂之卓錫泉。蘇軾曰：予昔自汴入淮，泛江泝漢歸蜀，飲江淮水蓋彌年，既至，覺井水腥澀，百餘日然後安之，以此知江之甘於井也。審矣。今來嶺外，自楊子江始飲江水，及至南康，江益清駛水益甘，則又知南江賢於北江也。近度嶺入清遠峽，水色如碧玉，味亦益勝。今日游羅浮，酌景泰禪師錫杖泉，則清遠峽水又在其下矣。嶺外惟惠人喜鬥茶，此水不虛出也。紹聖元年九月二十六日書。層遞品隲，俱閱歷後得之。

論食示客

東坡與客論食次，取紙一幅，書以示客云：爛蒸同州羊羔，灌以杏酪食之，以匕不以箸。南都麥心麪，作槐芽溫淘，糝襄邑抹豬，炊共城香粳，薦以蒸子鵝。吳興庖人斫松江鱠，既飽，以廬山康王谷簾泉，烹曾坑鬥品。少焉，解衣仰臥，使人誦東坡先生赤壁前後賦，亦足以一笑也。寫來乃逾雅飭。

陸道士聯句

江南人好作盤遊飯，鮓脯膾炙無不有，然皆埋之飯中，故里諺云：撅得窖子。羅浮穎老，取凡飲食雜烹之，名谷董羹，坐客皆稱善。詩人陸道士，遂出一聯句，云：投醪谷董羹鍋裏，撅窖盤遊飯碗中。東坡大喜，乃爲錄之，以付江秀才，收爲異時一笑。吳子野云：此羹可以澆佛，翟夫子無言，但咽唾而已。丙子十二月八日。

薑粥

王介甫多思而喜鑒，時出一新說，已而悟其非也，則又出一言解釋之，是以其學多說。嘗與劉貢甫食，輟箸而問曰：孔子不撤薑食，何也？貢父曰：《本草》生薑，多食損智，道非明民，將以愚之，孔子以道教人者也，故不撤薑食，將以愚之也。介甫欣然而笑，久之乃悟其戲己也。貢父雖戲言，然王氏之學，實大類此。庚辰二月十一日，食薑粥甚美，歎曰：無怪吾愚，吾

食薑多矣。因並貢父之言記之。東坡聞荆公《字說》新成，戲曰：以竹鞭馬爲篤，不知以竹鞭犬有何？可笑牛之體壯於鹿，鹿之行速於牛，今犇、麤二字，其義皆反之，何也？又舉坡字，問公何義？公曰：坡者，土之皮。東坡曰：然。則滑者，水之骨乎？荆公默然。

二紅飯

今年收大麥二十餘石，賣之價甚賤，而粳米適盡，乃課奴婢，舂以爲飯，嚼之嘖嘖有聲，小兒女相謂云：是嚼蟲子。日中飢，用槳水淘食之，自然甘酸浮滑，有西北村落氣味。今日復令庖人雜小豆作飯，尤有味。老妻大笑，曰：此新樣二紅飯也。沒緊要話，一涉筆，都覺有致。

五君子

齊魯趙魏，桑者衣被天下，蠶既登簇，繅者如救火避寇，日不暇給，而蛹已眉羽矣。故必以鹽殺之，蛹死而絲益韌。繅既畢緒，蛹亦老熟，如啖蚳蝝，甕中之液，味兼鹽蛹。投以刺瓜、蘆菔，以爲齏腊，久而助醢，醢亦幾半天下。吾久居南荒，每念此味。今日復見一洛州人，與論蒸餅之美，漿水粟米之快，若復加以關中不托，則此五君子者，真可與相處至老死也。

羊脊骨

惠州市肆寥落，然猶日殺一羊。不敢與仕者爭買，時囑屠者，買其脊骨爾。骨間亦有微肉，熟煮熱漉出不乘熱出則抱水不乾，漬酒中，點薄鹽，炙微焦，食之。終日抉剔，得銖兩於肯綮之間，意甚喜之。如食蟹螯，率數日輒一食，甚覺有補。子由三年食堂庖所食芻豢，沒齒而不得骨，豈復知此味乎？戲書此紙遺之，雖戲語，實可施用也。然此說行，則眾狗不悅矣。

煮魚法

子瞻在黄州，好自煮魚。其法以鮮鯽魚，或鯉，治斫，冷水下入，鹽如常法，以菘菜心芼之，仍入渾葱白數莖，不得攪。半熟入生薑、蘿蔔汁及酒各少許，三物相等，調勻乃下。臨熟入橘皮餞，乃食之，其珍食者自知，不盡談也。每出意製之，想其味，自在尋常調劑之外。

記與舟師夜坐

紹聖二年正月初五日，與成都舟闔黎夜坐，飢甚，家人煮雞腸菜羹甚美。緣是與舟談不二法，舟請記之，其語則不可記。非不可記，蓋不暇記也。雞腸草，《本草》云：作菜食，益人，去脂膏，毒氣。陶弘景曰：人家園亭亦有此草，小兒取挼汁，以捋蜘蛛網，至粘，可掇蟬。

書贈王元直

元佑四年十一月二十八日，既雨微雪，予以寒疾在告，危坐至夜，與王元直飲薑蜜酒一杯，醺然徑醉。親執槍匕，作齏青鰕羹，食之甚美。他日歸鄉，無忘此味也。王元直遊東坡雪霧中，風氣殊勝。由此觀之，豈可不擇交游親戚耶？魯直跋

煨芋

岷山之下，凶年以蹲鴟爲糧，不復疫癘，知此物之宜人也。《本草》謂芋爲土芝，云益氣充飢。惠州富此物，然食之者不免瘴。吳遠遊曰：此非芋之罪也。芋當去皮，濕紙包，煨之火過熟乃熱，嗽之則鬆而膩，乃能益氣充飢。今惠州人皆和皮水煮泠啖，堅頑少味，其發瘴固宜。丙子除夜前兩日，夜飢甚，遠遊煨芋兩枚見啖甚美，乃爲書此帖。

爲甚蘇

在黄州日，嘗赴何秀才會，食油果甚蘇，因問此爲何名，主人對以無名。坡又問爲甚蘇，坐客曰：是可以爲名矣。潘長官以坡不能飲，特爲設醴。坡笑曰：此必錯煮水也。他日忽思油果，作詩求之，云：野飲花前百事無，腰間唯擊一葫蘆。已傾潘郎錯煮水，更覓君家爲甚蘇。此詩雖一時戲言，亦可以知其鎔化之功也。李端叔。

荔枝似江瑤柱

僕嘗問：荔枝何所似？或曰似龍眼？坐客皆笑其陋。荔枝實無所似也。僕曰：荔枝似江瑤柱。應者皆憮然。昨日見畢仲遊，僕問：杜甫似何人？仲遊云：似司馬遷。僕喜而不答，蓋與曩言會也。如此箋注，妙解環映。

荔枝龍眼評

閩越人高荔子而下龍眼，吾爲評之。荔枝如食蝤蛑大蟹、砍雪流膏，一噉可飽；龍眼如食彭越石蟹，嚼齧久之，了無所得，然酒闌口爽饜飽之餘，則咂啄之味，石蟹有時勝蝤蛑也。戲書此紙，爲飲流一笑。無往不韻。王聖俞。

蜀鹽

蜀去海遠，取鹽於井，陵州井最古，淯井富順鹽亦久矣。惟邛州蒲江縣井，乃祥符中民王鸞所開，利入至厚。自慶曆、皇祐以來，蜀始創筒井。用圓

刃鑿山如碗大，深者至數十丈，以巨竹去節，牝牡相銜爲井，以隔横入淡水，則鹹泉自上。又以竹之差小者，出入井中爲桶，無底而竅。其上懸熟皮數寸，出入水中，氣自呼吸而啟閉之，一桶致水數斗。凡筒水皆用機械，利之所在，人無不知。《後漢書》有水轉，此法惟蜀中鐵冶用之，其略似鹽井取水筒。太子賢不識，妄以意解，非也。取鹽於井，謂汲井水煎鹽，如煮海法，謂之井鹽，今黔、蜀皆用之。惟解州種鹽不用煎練，但疏鹵地爲畦隴而暵圍之，引清水注入，久則色赤，待夏秋南風大起，則經夕成鹽。

毳飯

東坡嘗謂錢穆父曰：尋常往來，正可稱家有無。草草相聚，不必過爲具。穆父一日，折簡召坡食蛤飯。坡至，乃設飯一盂，蘿蔔一様，白湯一盞，蓋以三白爲蛤也。後數日，坡復召穆父食毳飯。穆父意坡必有毛物相苦。比至日晏，並不設食。穆父餒甚。坡笑曰：湯也，毛飯也。毛蘿蔔也。毛非飯毳而何？穆父捧腹曰：固知君必報東門之役，然慮不及此。坡始命進食，抵暮別去。

龍團

先生一日與魯直、文潛諸人會飯，既食滑堪兒血羹，客有須薄茶者，因就取所碾龍團，遍啜坐人。或曰：使龍團能言，當須稱屈。先生撫掌久之，曰：是亦可爲一題。因援筆戲作律賦一首，以俾薦血羹，龍團稱屈爲韻。山谷擊節稱詠，不能已已。無藏本，聞關子開能誦，今亡矣。惜哉！此等纖題，今人不知幾許追琢。先生援筆立就，略不經意，乃知其散佚者多矣。

蜜雲龍

蜜雲龍茶，極爲甘馨。宋廖正一字明略，晚登蘇門，子瞻大奇之。時黄、秦、晁、張，號蘇門四學士，子瞻待之厚，每來必令侍妾朝雲取蜜雲龍。一日又命取蜜雲龍，家人謂是四學士，窺之乃明略也。山谷有啖雲龍，亦茶名。此亦飲茶之品藻也。

醉墨

先生在東坡，每有勝集，酒後戲書以娛客。畢少董所藏一帖，醉墨瀾翻，語特有味。云：今日與數客飲酒，而純臣適至，秋熱未已，而酒白色，此何等酒也？入腹無贓，任見大王，既與純臣飲，無以侑酒，西鄰耕牛適病，足乃以爲肴，飲既醉，遂從東坡之東，直出至春草亭而歸，時已三鼓矣。春草亭在郡城外，是與客飲私酒，宰耕牛，醉酒踰城，犯夜而歸也。張文潛。

燒豬

東坡喜食燒豬，佛印住金山時，每燒豬以待其至。一日爲人竊食，坡戲作云：遠公沽酒飲陶潛，佛印燒豬待子瞻。採得百花成蜜後，不知辛苦爲誰甜。竊得趣。

僧人葷食

僧謂酒爲般若湯，謂魚爲水梭花，雞爲鑽籬菜，竟無所益，但欺而已。世常笑之人，有爲不義而文之以美名者，與此何異哉？提得猛醒。

乞食詩

余讀淵明乞食一詩，至欲以冥謝主人，哀哉哀哉！大類丐者口頰也，非獨余哀之，舉世莫不哀之也。飢餓常在身前，功名常在身後，二者不相待，此士之所以悲也。腰不可折，食將安乞？

書田

吾無求於世矣，所須二頃稻田，以充饘粥耳。而所至訪問，終不可得，豈吾道方艱難時，無適而可耶？抑人生自有定分，雖一飽亦如功名富貴，不可輕得也耶？先生在黄州，嘗問箕仙云：余欲置一莊，不知何如？答云：學士功名立身，何患置一莊不得？又云：道路無兩頭。學士甚處下脚後，欲買田沙湖，竟未果。

料錢

王狀元未第時，醉墮汴河，爲水神扶出，曰：公有三百千料錢，若死於此，何處消破？明年遂登第。士有久不第者，亦效之，陽醉落河，河神亦扶出，士人喜曰：吾料錢幾何？神曰：吾不知也。但三百甕黄齏，無處消破耳。士人亦有三百甕黄齏，故神爲扶出，不然幾問諸水濱矣。顧清甫詩曰：明珠不換黄齏甕，唾涕光增日月輝。慎勿豔料錢而渺黄齏也。

三養

東坡居士自今已往，早晚飲食，不遍一爵一肉，有尊客則三之，可損不可增。有召我者，以此告之。主人不從而過是，乃止。一曰安分以養福，二曰寬胃以養氣，三曰省費以養財。元豐六年八月二十七日書。最是格言。

與陳伯修

某謫居粗遣，筠州時得書甚安。長子已授仁化令，令挈家來矣。某已買地結茅，爲終焉之計，獨未甃墓爾。行亦當作。杜門絕念，猶治少飲食，欲於

適口。近又喪一庖婢，乃悟此事亦有分定，遂不復擇。脫粟連毛，遇輒盡之爾。惠示佳茗，極感厚意，然亦安所施之。扇子極妙，奉養村陋，凡百不能稱也。佩公高義，不忘於心。千里勞人，以致口腹之養，甚非所安也。

與孫運勾

脾能母養餘臟，故養生家謂之黃婆。司馬子微著《天隱子》，獨教人存黃氣入泥丸，能致長生。太倉公言安穀過期，不安穀不及期。以此知脾胃完固，百疾不生。近見江南老人，年七十二，狀貌氣力如四五十人。問其所得，初無異術，但云平生習不飲湯水耳。常人日飲數升，吾日減一合，今但沾唇而已。脾胃惡濕，飲少，胃強氣盛，液行自然，不濕。雖冒暑遠行，亦不念水，此可謂至言不繁。聞曼叔比得腫疾，皆以利水藥去之。中年以後，一利一衰，豈可數乎？當及今無病時，力養胃氣。若土能制水，病何由生？陳彥升云：少時得此病，服商陸、防己之類，皆不效，服金液丹，炙臍下，乃愈。此亦固胃助陽之意也。但火力外物，不如江南老人之術耳。薑橘辣藥，例能張肺，多爲腫媒，不可服，有書以告之爲佳也。

書授過子

洛下有洞穴，深不可測。有人墮其中，不能出。飢甚，見龜蛇無數，每旦輒引吭東望，吸初日光咽之。其人亦隨其所向，效之不已，遂不復飢，身輕力強，後卒還家，不食，不知其所終。此晉武帝時事。辟穀之法，以百數，此爲上妙。法止於此，能復服玉泉，使鉛汞具體，去仙不遠矣。此法甚易知易行。天下莫能知，知者莫能行。何則虛一而靜者，世無有也。元符二年，儋耳米貴，吾方有絕糧之憂，欲與過子共行此法，故書以授之。四月十九日記。不必其行之也。時提此一着以自省，亦足以洗饕飽之垢耳。

與滕達道

示喻宜甫夢遇於傳無有，某聞見不廣，何足以質。然冷暖自知，殆未可以前人之有無爲證也。自聞此事，而士大夫多異論，意謂中途必一見，得相參叩，竟不果。此意眾生流浪火宅纏繞愛賊，故爲饑火所燒。然其間自有燒不着處，一念清淨，便不服食，亦理之常，無足怪者。方其不食，不可強使食，猶其方食，不可強使不食也。此間何必生異論乎！願公以食不食爲旦暮，以仕不仕爲寒暑，此外默而識之。若以不食爲勝解，則與異論者，相去無幾矣。偶蒙下問，輒此奉廣而已。不罪不罪。食不食一齊掃盡，是絕頂之談。

《本草醫旨・食物類・自序》　天有雨露而萬物化生，人得飲食而萬靈榮暢。況飲食之道，通於神明。詩歌燕享，禮重蒸嘗。易垂噬嗑，何一非飲食之訓乎？天生五穀以開萬世粒食之原，即生羽毛鱗介、昆蟲草木之物，以爲五穀之助。但五方之水土既殊，則五方之生產各異。其中相生相尅之道，相宜相反之情，如同水火，命在須臾。世人往往習而不察，以致養命之原，反爲戕生之斧，豈上天好生之至意乎？余故纂成《醫旨》，而食物一類另列一編，備悉甘苦寒熱之性，有毒無毒之分，與夫主治消解之方，簡便神效之法。令人一開卷間，洞若觀火，人人咸知養性，物物盡屬尊生，以此而壽國壽民，世登熙皞。則此編之垂，倘與天地民物互相發明，則與上天好生之至意，未必無小補云。

《藝林彙考飲食・饔膳類》　《傳言》：杜周應作欽傅親二宮之饔膳。今按：《周禮》鄭注：膳，牲肉也。師古曰：熟食曰饔，賈公彥《周禮疏》云：饔，和也。熟食須調和，故號曰饔。具食曰膳。膳之言善也。

《丹鉛錄》：《周禮》注：小禮曰飧，大禮曰饔。今按：此鄭氏《秋官司儀》注文：饔下尚有餼字。賈公彥《疏》云：小禮曰飧者，聘禮，使宰夫設飧，禮物又少，故曰小。云：大禮曰饔餼者，以其有牲，有牽，剪，薪，米，禾又多，故曰大。《儀禮・聘禮》注云：牲，殺曰饔，生曰餼。又曰：飧，客始至之禮；饔，既將幣之禮。此鄭氏《春官・外饔》注文。今之《通訓》曰：朝饔夕飧。此本趙岐《孟子》注。飧，如今驛舍下馬飯；饔，如今下馬宴。客至必夕，夕食未盛，故曰夕飧。享宴必以早爲敬，而享宴必盛，故曰朝饔。然飧字，從夕食，今作飧，訛矣。

《余氏辨林・饔飧》注云：朝饔夕飧。及考《通俗文》，水澆飯曰飧。則是古人夜亦食粥也。

《詩名物疏》：《說文》云：食，一米也，從皂皮及反，亼音集聲。《周書》云：黃帝始蒸穀爲飯，烹穀爲粥。《周禮・膳夫》：王食用六穀，食醫掌和王之六食。《禮記》云：食養陰氣也。又云：食齊視春時，羹齊視夏時，醬齊視秋時，飲齊視冬時。《釋名》云：食，殖也，所以自生殖也。《古史考》云：神農時人方食穀，加米於燒石之上而食之。黃帝時始有釜甑，火食之道成矣。

《詩名物疏》：《說文》：饎，酒食也。或從卽音夷，或從米。《周禮》：鬱鬯同人掌，凡祭祀共盛。《儀禮》：主婦視饎爨於西堂下。注云：炊黍

稷，曰饎。

《詩名物疏》傳云：熟食曰飧。箋云：飧，讀如魚飧之飧。《說文》：飧，餔也。從夕，食字。林云：水澆飯也。《韻會》注云：人旦則食飯，夕則食飧。飧爲飯別名。《釋名》云：飧，散也。投水於中，解散也。按：鄭志答張逸云：《禮》飧饔太多非可素，故《易傳》然。《說文》云：水澆飯。《左傳》：僖負羈饋盤飧，趙衰以壺飧從，餒而不食。未始非孰食也。不知鄭何見定以孰食爲牢禮之飧乎？

《詩名物疏》：《釋詁》云：餼，饋也。孫炎云：餼，野之饋也。《詩名物疏》傳云：粲，餐也。諸侯入，爲天子、卿士食采祿。《周禮》疏云：載師家邑任稍地，則大夫之采也；小都任縣地，則六卿之采也；大都任疆地，則三公之采也。古者祿皆月別給之，若今月奉，《爾雅》云粲餐。郭璞曰：今河北人呼食爲粲。朱傳或曰：粲，粟之精鑿者。

《示兒編》：《生民詩》曰：釋之叟叟，烝之浮浮。毛曰：釋，淅米也。孔曰：淅米，謂洮米也。叟叟，聲也；浮浮，氣也。又曰：《釋訓》云：潏潏，淅也；烰烰，氣也。樊光遠引此詩，孫炎曰：潏潏，淅米聲；烰烰，炊之氣。傳以洮米則有聲，炊飯則有氣，取《爾雅》之意爲說也。淅，星歷反；潏，蘇刀反。烰，音浮。《孟子》曰：接淅而行。趙曰：淅，漬米也，不及炊。淅，先歷反。考是二說，皆讀曰淅。今之好事者，凡稱士大夫之家淅米飯，多作折聲呼之，良可怪，笑然退之。《城南聯句》云：淅玉炊香粳。淅，亦作淅又何耶？

《刊謬正俗》：《郊特牲》云：既奠，然後炳蕭合膻薌。此言蕭炳以脂，合黍稷燒之。膻者，脂氣。薌者，黍稷氣。於義自通。而康成乃云：膻，當爲馨字之誤。亦爲迂曲矣。

《刊謬正俗》：莊十年，曹劌之鄉人謂劌曰：肉食者，謀之又何間焉？對曰：肉食者鄙，未能遠謀。而今流俗謂：凡是食肴炙者，即合志識昏蔽，心慮憒濁，不堪謀事。故須蔬食菜羹，襟神明悟爲之也。至乃遞相戲，美以爲口，實不亦謬乎！

《雋言》：《匈奴傳》：父兄緩帶，稚子咽哺。師古曰：咽，吞也。哺，謂所含在口者。咽，音宴；哺，音捕。

《雋言》：《韓信傳》：乃晨炊蓐食。張晏曰：未起而床蓐中食也。又令其裨將傳餐。服虔曰：立駐傳餐，食也。如淳曰：小飯曰餐。破趙後，乃當共飽食也。鄭當時傳，不過具器食。師古曰：猶今言一盤食也。《叔孫通傳》：呂后與陛下攻苦食啖。如淳曰：食無菜茹爲啖。師古曰：啖當作淡，淡，謂無味之食也。言共攻擊勤苦之事，而食無味之食也。

《資暇錄》：杜詩頓頓食黃魚。晉謝僕射、陶太常同詣吳領軍，坐久，吳留客用食。至日已中，使婢賣物供客。比得一頓食，殆無氣可語。

《能改齋漫錄》：食可以言一頓。《世說》羅友嘗伺人祠，欲乞食主人。迎神出曰：何得在此？答曰：聞卿祠，欲乞一頓食耳。

《野客叢書》：《漫錄》曰：食可以言頓。《世說》：羅友曰：欲乞一頓食。僕謂頓字，豈惟食可用？如《前漢書》一頓而成，是言事也；《唐書》打汝一頓，是言杖也。《晉書》一時頓有兩玉人，是言人也；宋明帝王忱嗜酒，時以大飲爲上頓，是言飲也。豈獨食哉？《續釋常談》引《世說》，以證一頓二字出處，不知二字已見《前漢書》矣。

《丹鉛錄》：俗語飯曰一頓，其語亦古有之。《賈充傳》云：不頓駕而自留矣。《隋煬帝紀》云：每之一所，輒數道置頓。元微之《連昌宮詞》驅令供頓不敢藏。《文字解詁》：續食曰頓。

《五雜俎》：六朝時，呼食爲頭。《北戶錄》：晉元帝謝賜功德淨饌一頭。又：謝齋功德食一頭。又：劉孝威謝賜果食一頭。一頭即今一筵也。然古未前聞，不知何義。

《能改齋漫錄》：世俗例以早晨小食爲點心，自唐時已有此語。按：唐鄭愔爲江淮留後家人，備夫人晨饌。夫人顧其弟曰：治妝未畢，我未及餐，爾且可點心。其弟舉甌已罄。俄而，女僕請飯庫鑰匙，備夫人點心。愔詬曰：適已給了，何得又請？云云。

《野客叢書》：《漫錄》謂：世俗例以早晨小食爲點心云云。或謂小食，亦罕知出處。僕謂見《昭明太子傳》曰：京師穀貴，改常饌爲小食。小食之名本此。

《老學庵筆記》：梅宛陵詩好用案酒，俗言下酒也。出陸璣《草木疏》，荇，菱音接，亦從接。餘也，煮其白莖，以苦酒浸之，脆美可案酒。今北言多言案酒。

《宛委餘編》：陸璣《草木疏》若可按酒，梅宛陵詩多用案酒字。今俗云

添案，蓋出此也。

《黃氏筆記》：龔頤正《續釋常談》最號說博，案酒二字出《儀禮》，注乃遺而弗及。蓋其所釋者，當時南言之常談。

《名義考》：今謂折俎曰案酒，謂腥曰下飯。《說文》：下也，亦作案。陸璣云：萎餘，浸以苦酒，肥美可以案酒。下飯，古無是稱，今人謂腥可以下飯也。又謂：歸餼曰下。程夫《行者登途》曰：上路則停驂，當曰下程。必有歸餼以食，俗所謂下馬飯者也。

《鶴山雅言》：進食之禮，左殽右胾。食居人左，羹居人右。方氏云：食以六穀爲主，地產以作陽德，故居左；羹以六牲爲主，天產以作陰德，故居右。孔氏謂：熟肉帶骨而臠曰殽，純肉切之曰胾。骨是陽，故在左；肉是陰，故在右。飯燥爲陽，羹濕爲陰。義亦通。

《鶴山雅言》：御食於君。鄭氏謂：勸侑曰御。呂氏謂：侍食也。如《內則》父沒母存，塚子御食是也。予謂：御字字義謂行止，有節音，如詔王馭群臣之馭同。

《丹鉛錄》：會聚飲食曰酺，酺之爲言哺也。以食曰餔，以飲曰酺。詩曰：以開百室。鄭氏箋曰：百室，出必共洫而耕，入必共族而居也，又有祭酺合醵之歡。《周禮》：族師祭酺。注：酺者，爲人物災害之神。田有蝗螟，廐有馬瘟，皆祭之。祭畢而合飲，遂名爲酺也。校人冬祭馬步，杜子春云：步即酺也，則其音當爲步也。《春秋緯》云：酒者，乳也。王者，法酒旗以布政，施天乳以哺人。後世酺祭廢而群飲有禁。漢世有賜酺之典。丘文莊謂：禁民飲尚不可，況導之使飲乎？此言殊未當。

《嫩真子》：國初號令，猶有漢唐之遺風。大中祥符元年正月三日，天書降，大赦，改元東都，賜酺三日，此蓋漢遺事也。漢律：三人以上，無故飲酒，罰金四兩。故漢以賜酺爲惠澤，訟得群飲酒也。酺，音蒲。注云：王德布於天下，而合聚飲食爲酺。或問賜酺起於漢乎？僕對曰：《趙世家》載武靈王行賞大赦，置酒酺五日，則自戰國時已如此矣。按：酺字或作餔，音義同。

《臆乘》：世多用烹，鮮字未若前漢。《陸賈傳》曰：數擊鮮毋久，溷汝爲也。注云：擊殺牲牢，與我鮮食。擊鮮二字爲勝。劉汾注引《史記》云：數見不鮮，謂言人之常情，頻見則不美。又引《馬公傳》：不鮮，謂漢人語。而《史記本傳》注云：不鮮之義，乃必令鮮美，作食，莫令見不鮮之物也。按：馬宮三公之位鼎足，承君不有鮮明，風守無以居位。如是則又與所援不同，未知孰是。《尚書・益稷篇》：暨益奏庶鮮食。注云：鳥獸之食也。《無逸篇》：惠鮮鰥寡言，窮民垂首喪氣。文王之惠，綏莫不鮮。鮮然有生意，鮮字解惠亦奇。

《真珠船》：今人宴終必薦粉羹，其來頗遠。陳正敏《遯齋閒覽》云：太祖內宴，先命進粉，故名頭食。後人宴終方薦此味，蓋失其次耳。

《野客叢書》：今人茹素，而親鄰設酒殽以相暖熱，名曰開葷。於理合，曰開素。此風已見六朝。觀東昏侯喪潘妃之女，閹豎共營殽羞，云爲天解菜，正其義也。

《說略》論云：從旦至中，其明轉盛，名之爲時。中後明沒，名爲非時。今言中食，以天中日午時得食。僧只云午時，日差一髮，即是非時。《毗羅三昧經》瓶沙王問佛：何故日中佛食？答云：早起諸天食，日中三世佛食，日西畜生食，日暮鬼神食。佛制斷六趣，令同三世佛食也。

《刊謬正俗》：《喪服傳》記云：既虞，飯蔬食水飲。既練，食菜果，飯素食。注云：素猶故也，謂平生時食也。按：素食，謂但食菜果糗餌之屬，無酒肉也。禮家變節，漸爲降殺，始喪三日不食，卒哭之內，朝夕各一，溢米爲粥而已。既虞疏食水飲。疏食，謂麤糲之飯，單率之菜也。既練，遍食菜果酸鹹。既除喪，始食乾肉飲酒，乃復平生時食耳。此是《禮經》明文，安得始練便復平生故食乎！又《(班)〔漢〕書・霍光傳》載昌邑王過失，云：典喪不素食。《王莽傳》云：每有水旱，莽輒素食。太后詔莽曰：聞公菜食，憂民深矣。今秋幸熟，公勤於職，幸以時食肉。據此益知素食是無肉之食，非平生食也。今俗謂桑門齋食爲素食。

《余氏辨林》：古人蔬食，是乏米，以蔬充食，非但不得肉也。漢趙孝夫婦常蔬食，而以穀陰讓弟禮。禮覺，亦不食穀，遂共蔬食。則蔬食之非穀食無疑。

《癸辛雜識》：《莊子・人間世》云：仲尼曰齋。回曰：回之家貧，唯不飲酒，不茹葷者，數月矣。若此則可以爲齋乎？曰：祭祀之齋，非心齋也。成玄英注曰：葷，辛菜也。按：《說文》葷，臭菜也。鍇曰：通謂芸薹、椿、韭、蒜、蔥、阿魏之屬，氣不潔也。《荀子・哀公篇》：孔子曰：夫端

衣玄裳而乘輅者，志不在於食葷。注云：葷菜，蔥韭之屬。《論語》：齋必變食。《周禮·膳夫》：王齋，日三舉。鄭注云：齋必變食也。《疏》曰：齋必變食，故加牲體至三太牢。牛、羊、豕共爲一牢。三舉：朝也，日中也，夕也。凡用三大牢，蓋不敢餘餘以瀆其精明也。胡明仲論梁武曰：祭祀之齋，居必遷，坐必變服，齋必變食，食謂盛饌。一其心志，潔其體氣，以與神明交，未嘗不飲酒，不茹葷也。晦庵釋齋必變食亦取《莊子》，而黃氏亦兼取之。朱又謂：葷是五辛。又曰：今致齋有酒，非也。然《禮》中乃有飲不至醉之說，何耶？

《留青日劄》：《禮記》：葷，注薑及辛菜。《荀子》：志不在於食葷。注：蔥薤也。道家以韭、蒜、芸薹、胡荽、薤爲五葷。《楞伽經》：五辛：一大蒜，二茖蔥，三慈蔥，四蘭蔥，五興渠，謂之五種辛菜。立春日五辛盤，今多用芥，取發新之意。

《余氏辨林》：《禮玉藻》云：膳於君有葷。注：薑及辛菜也。《荀子》云：志不在於食葷。注：蔥，薤也。今釋家止以韭、蒜、芸薹、胡荽、蔥爲五葷，而薑、薤、辛菜毫不之忌。今按：《禮記》鄭注：葷、薑及辛菜，辟凶邪也。孔穎達云：恐邪氣干犯，故用辟凶邪之物覆之。則釋氏之忌，謬矣。

《說略》：《梵網經》言：修行者不得食五辛。五辛者，一蔥、二薤、三韭、四蒜、五興渠。釋慧日云：僧徒中多迷五辛中興渠，或云芸薹、胡荽，或云阿魏。惟《淨土集》中，別行盡著中五辛，此土唯有四：一蒜、二韭、三蔥、四薤。關於興渠，梵語稍訛。正云：形具餘國不見迴，至于闐方得見也。根粗，如細蔓菁根而白，其臭如蒜，彼國人種，取根食也。於時冬天到，彼不見枝葉。薹、荽非五辛，所食無罪。

《留青日劄》：今齋食者，諸葷皆禁忌，反食牛乳、白羹，以爲佛家許食乳餅石首。不知乳乃廣東乳田所種，實米粉蛹音勇汁。石首即石耳，乃深山窮崖所產者。

《白獺髓》：浙間以牛乳爲素食，佛以爲食。嘉定間，黃子中大諫言，向在廣中，見韶陽屬邑乳源，民訴于漕司與民爭乳田。親引而問之：何謂乳田？民曰：鄉中有地種乳，先掘地成窟，以粳米粉鋪於窖內，以草蓋之，用糞壤壅之。候雨過氣出則發開，而米粉已化成蛹，如蠐螬狀。取蛹作汁，以米粉漬，而蒸成乳，食之也。韶陽乃六祖禪師顯化道場，而彼中皆爲此，不知其故，恐鄉原不以牛乳爲食耳。

《書傳正誤》：燕窩、海粉二物，俗以爲海味之素食，誤也。燕窩係銀魚之初生者，海燕銜以結窩，故曰燕窩。海粉是海魚口吐之物，以其形似粉，故曰海粉。魚去而海粉浮，土人收之，其色綠。若日曬過收之，其色黃。是二物者，一本魚質，一爲魚吐，非素物也。

《丹鉛錄》：書集謝人餽食曰昨損豐饋，又曰芳飪，見《何曾傳》。

《丹鉛錄》：夏日，供帳飲食處曰冰廚。見《越絕書》閭廬，庖所也。

《集韻》：征羌諸將多盜牢稟，稟筆錦反賜穀也。按：《西域傳》須諸國稟食。注：稟，給也，讀與廩同音，力稔反。前書音義曰：牢，稟食也。古者名稟牢。

《集韻》：光啟三年，廣陵城中無食，以堇泥爲餅。《通鑑》釋文曰：堇，草名。《爾雅》謂之齧苦，今堇葵也。愚謂此說恐誤。案：堇，當音芹。《說文》：堇，黏土也。徐氏曰：今人謂水中泥黏者爲堇。且上文云草根木實皆盡，則又安得有堇葵？在此必黏土無疑。隋煬帝時，江都民搗稿煮土而食。唐昭宣時，朱全忠圍劉守文於滄州城中，食盡，丸土而食。以此益信，非堇葵明矣。

《庶物異名疏》：《博物志》徐州人以土爲蓬塊。劉守光圍滄州城中，食盡，食堇塊，粘土也。

《示兒編》：前輩多引脫粟飯，爲公孫弘事。按：《韓子春秋》，晏嬰齊相，嘗食脫粟米，不食重味，則是倡自晏平仲。

《演繁露》：《王嘉傳》玉食注言：精好如玉。《周禮》：王齋則供玉食。鄭玄注云：玉是陽精之純者，食之以禦水氣。鄭眾云：王齋當食玉屑。孔穎達云：其玉屑研之乃可食。故云當食玉屑也。是真以玉參饌也。玉不可炊，如何可食？當是參粒爲禮，如今人服藥耳。書曰：惟辟作福，惟辟作威，惟辟玉食，三者一類也。作福、作威非尋常，刑賞之有定別者也。天子時出意見，特有賜予誅治也。則玉食也者，非常饌也。當齋之時，特設此玉，如特作之威福，非常發也。亦如漢武以玉屑和露之類。後世乃欲求服玉之法，殆失本意矣。

《累瓦編》按：古注玉食乃珍異之食，即作福作威亦不過得，專賞罰人耳。程乃謂，真以玉參饌，且以作福作威，爲特作之威福，不已鑿乎！

《秕言》古詩云：白石那可煮。按：《抱朴子》有引石散，以方寸匕投一斗白石子中，以水合煮之，立熟如芋子，可餐以當穀。張太玄舉家及弟子

數十人，隱林其山中，以此法食石十餘年，皆肥健。

《藝林彙考飲食・羹豉類》《秘言》杜詩云：香聞錦帶羹。《荆湖近事》：荆渚間有花名錦帶。春末開花，紅白如錦，初生葉柔脆可食。

《山家清供》：錦帶又名文官花。條生如錦，葉始生柔脆可羹。杜甫故有香聞錦帶羹之句，或謂蓴之縈紆如帶。況蓴與菰固生水濱，昔張翰臨風必思蓴、鱸以下氣。按：《本草》蓴、鱸同羹，可以下氣止嘔。以是知張翰在當世意氣抑鬱，隨事嘔逆，故有此思耳，非蓴、魚而何？杜甫臥病詩恐同此意也，謂錦帶爲花或未必然。

《山家清供》：芹，楚葵也，又名水英。二種。荻芹取根，赤芹取葉與莖，俱可食。二月三月作羹時採之，入湯，取出，以苦酒研子，入鹽，與茴香漬之，可作葅。惟瀹而羹之，既清而馨，猶碧澗然。故杜甫有香芹碧澗羹之句。

《山家清供》杜甫詩云：青青高槐葉，採掇付中廚。新炰來近市，汁滓宛相俱。入鼎資過熟，如餐愁欲無。即此見其法。於夏採槐葉之高秀者，湯少瀹，研細，濾清，和炰作淘。乃以醯、醬熟蒸，簇細苗以盤行之，取其碧鮮可愛也。末云：君王納涼晚，此味亦時須。不惟一食不忘君，且知貴爲君王，亦珍此山林之味，旨哉詩乎！

《宋景文筆記》：搗辛物作虀，南方喜之，所謂金虀玉膾者。古說虀臼受辛，是臼中受辛物搗之。

《賢諄》：《嶺表錄異》曰：交趾重不乃羹，不乃，擺也。牛羊臟擺洗作羹，貴嗅其臭。今北方有驢板、腸板，或擺之訛。

《刊謬正俗》：王叔師注《楚詞・招魂》云：有菜曰羹，無菜曰臛音壑。按：《禮》羹之有菜者用挾，其無菜者不用挾。又，蘋、藻二物即是鉶羹之芼，安在其無菜乎？羹之與臛，烹者以異齊，調和不同，非繫於菜也。今之膳者，空菜不廢爲臛，純肉亦得名，羹取舊名耳。馬希聲食雞臛數盤，集覽引此注。

《說楛》：立春日，春餅、生菜爲春盤。杜詩春日春盤細生菜，坡詩青蒿黃韭簇春盤，喜見春盤得蓼芽，蓼芽蒿筍薦春盤。

《高齋詩話》：牧之《和裴傑新櫻桃詩》云：忍用烹騂酪，從將玩玉盤。流年如可住，何必九華丹。唐人已用櫻桃薦酪也。《苕溪漁隱》曰：《摭言》載唐新進士尤重櫻桃宴。劉覃及第，大會公卿，和以糖酪。則櫻桃薦酪，又可驗矣。

《疑耀》：余鄉啖荔枝多以燒酒汎之。即製荔枝酒者亦以燒酒，蓋自唐已然矣。白樂天有詩曰：荔枝新熟雞冠色，燒酒初開琥珀香。欲摘一枝傾一盞，西樓無客共誰嘗。此一證也。

《韻語陽秋》：蜀中食品，南方不知其名者多矣，而況其味乎？東坡所謂豆莢圓且小，槐芽細而豐者，巢菜也；所謂贈君水魚三十尾，中有鵝黃子魚子者，棕音宗筍也。是二物者，蜀川甚貴重。東坡在黃州時，去鄉已十五年，思巢菜而不可得。會巢元修自蜀來使，歸致其子，而種之東坡之下。又作筍酢浸蜜漬，可致千里外，嘗以餉殊長老，則此二物之珍可知矣。蒟醬，蜀醬也。《蜀都賦》所謂蒟醬流味是也。苞蘆，蜀鮓也。老杜所謂香飯兼苞蘆是也。

《辨物志》：南越食唐蒙以牂牁蜀枸醬。既云蜀，又云牂牁，何也？枸醬出於蜀，而持市於夜郎。夜郎臨牂牁江，故兼曰牂牁。猶之黃連產九溪、永定兩衛，而經販於澧州。《本草》遂載黃連澧州者爲勝云。

《留青日劄》：醬，《說文》醢也。醢，肉醬也。古有豉醬，又菜葅，亦謂之醬。《禮記》：芥，醬是也。今之醬，則豆醬也。用黃豆和小麥麪拌勻發黃，名曰醬黃。又用鹽和水成鹵而下之，曬熟成醬，以供烹調。其汁，曰醬油。又豔豆亦可造醬。磨碎者，曰細醬，亦曰拌醬。豉，《史記》鹽豉千合，《楚詞》大苦，鹹酸辛甘行。注曰：大苦，豉也。豉配鹽，幽菜也。

《留青日劄》：《史記》：鹽豉千合。按：《史記・貨殖傳》作荅，《漢書》乃用合耳。豉配鹽，幽赤菽同也。赤，豆也。幽，謂造之幽暗也。今人謂遏醬，藏之幽室是也。《白虎通》有榆莢醬，《武帝內傳》神藥有連珠醬、玉津金醬、元靈醬。唐有胡蘆醬，宋有紅螺醬。廣人有蟻子醬。今富家有枸杞醬、玫瑰醬。

《近峰聞略》：楊誠齋簡之江西士人云：配鹽幽菽，欲求少許。士人不解，亟往謝之，請問何物。誠齋檢《禮部・韻略》豉字，注云：配鹽幽菽也。按：《楚辭》曰：大苦，鹹酸辛甘行。說者曰：大苦，豉也。言取豉汁，調以鹹酸椒、薑、飴、蜜，則辛甘之味，皆發而行。然古無豉字，見史遊《急就章》、《史記・貨殖傳》，蓋漢以來始有也。今江西人患傷寒疾，多以豆豉煮湯飲之，汗出即愈。

《丹鉛錄》：《說文》解豉字云：配鹽幽菽也。《三蒼》解鼓音倩字云：

艷，冥果，青色也。蓋豉本豆也，以鹽配之，幽閉於甕盎中所成，故曰幽菽。冥果，蜜煎果也。以銅青浸之，加蜜而冥於缶中，故曰冥果。幽菽、冥果取名於幽冥，見其與生菽、生果異也。解詁之妙有如此，誰謂文章不在換字乎？《說文》解碰字，云以石研繒；解熨字，云以火申繒。皆形容之妙。碰即碾字。

《老學庵筆記》：《北戶錄》云：廣人於山間掘取大蟻卵爲醬，名蟻子醬。按：此即《禮》所謂蚳真其反醢。見《內則》鄭氏注云：蚳，蚍蜉子也。三代以前固以爲食矣，然則漢人以薤祭宗廟，何足怪哉！

《五雜俎》：《禮》有醢醬、卵讀爲鯤。鯤，魚子。醬、芥醬、豆醬，用之各有所宜，故聖人不得其醬不食。今江南尚有豆醬，北地則但熟麪爲之而已。又桓譚《新論》有脡醬脡，音羶，生肉醬也。漢武帝有魚腸醬，南越有蒟醬，晉武帝《與山濤書》致魚醬，枚乘《七發》有芍藥之醬，宋孝武詩有匏醬。又《漢武內傳》有連珠雲醬、玉津金醬，《神仙食經》有十二香醬。今閩中有蠣醬、鱟醬、蛤蜊醬、蝦醬，嶺南有蟻醬。則凡聶而切之醃藏者，概謂之醬矣。

《雋言》：《西南夷傳》粵食蒙蜀枸醬。晉灼曰：枸，音矩。劉德曰：枸樹如桑，其椹長二三寸，味酢。取其實，以爲醬美，蜀人以爲珍味也。師古曰：劉說非也。子形如桑椹，緣木而生，非樹也。子又不長，一二寸，味猶辛，不鮮。

《鼠璞》：西漢《食貨志》猗頓用鹽鹽起。今按：此文見《史記》。《漢書·貨殖傳》中曰：食貨志者，謬也。注：鹽，鹽池也。於鹽造鹽，故曰鹽鹽。鹽，音古。予觀《采薇》注：王事靡鹽。鹽，不堅固也。顏羽注：鹽不攻致。《周禮》鹽人共其苦鹽。杜子春讀苦爲鹽，謂出鹽直用不練今按《周禮》鄭注本作涑，音練。《史記索隱》乃作練耳。治。以《詩》觀之，則鹽爲不攻致及不練治；以《食貨志》注觀之，則鹽乃鹽池，二說似異。顧有孝曰：按《周禮》賈公彥疏云，苦當爲鹽。鹽謂出於鹽池，今之顆鹽是也。又云，杜子春讀苦爲鹽者，鹽鹹非苦，故破苦爲鹽，見今海旁出鹽之處謂之鹽。云直用不涑治者，對下經鬻鹽，是涑治者也，與《漢書》師古注原屬同解，今云二說似異者，謬也。鬻，音煮。然海鹽練治後成其爲鹽，難壞。池鹽出水即成其爲鹽，易壞。其理一也。

《秕言》：五代晉天福二年，于闐國獻紅鹽。范景仁《東齋記》：江南有紅鹽，橄欖樹高數丈，以紅鹽塗樹，子自落。故詩云：紛紛青子落紅鹽。《廣志》：山丹衛北五百里有紅鹽池，產紅鹽。

《桐新》：《北戶錄》載恩州有鹽場出紅鹽，色如絳。驗之，即繇煎時染成，差可愛也。鄭公虔云：張掖池中出桃花鹽，色如桃花，隨月盈縮。今寧夏近涼州地鹽井所出，亦謂之紅鹽，道家名絳鹽。案：鹽有五色。安息國中出五色鹽，赤其一也。《南史》載：魏主遣送九種鹽，五種能療病，四種不中食，則赤鹽在內。乃知虜中但重水晶而不重桃花，無怪其不知用矣。又，涼州《異物志》有戎鹽，《贊》云：鹽山二嶽，兩色爲質。赤者如丹，黑者如漆。小大從意，鏤之爲物，作獸辟惡，佩之爲吉。則《左傳》刻鹽形虎之說，信有自歟。鹽字象器中煎鹵之形，其煮鹽器，漢人呼之爲牢盆。

《緯略》：李白詩：客到但知留一醉，盤中只有水晶鹽。《金樓子》曰：胡中有鹽瑩澈如水精，謂之玉華鹽。

《珍玩考》：鹽，《說文》鹹也。王彝韶云：鹽，食肴之將。黃帝臣夙沙，初作煮海鹽。古者不煉治之鹽，曰苦鹽；祭祀用之煉治者，曰散鹽。蓋鹽筴之利，興於管子；鹽鐵之制，備於孔僅。鹽政四，一曰散鹽，煮海成之；二曰監鹽，引池化之；三曰形鹽，掘地出之；四曰飴鹽，於戎取之。今淮浙最盛，海濱地曰鹽場，籍曰竈戶，民曰鹵丁。煮盤或鐵、或竹。有沙泥燒鹽，有草灰燒鹽。所產甚廣，河東有鹽池，蘇恭云：解人取鹽於池，傍耕地沃以池水。每鹽南風急，則宿昔成鹽滿畦，彼人謂之種鹽。川貴有鹽井，沙漠有鹽澤。女直麻布鹽生木枝上，亦有鹽海。階州出一種石鹽，生山石中，不由煎煉自然成，鹽色甚明瑩，彼人甚貴之，云即光明鹽也。真臘山間有石味勝於鹽，可琢成器。忽魯謨斯山連五色，皆是鹽也。鑿之鏇音賤爲盤碟碗器之類，食物就用，而不加鹽矣。岑樓慎氏曰：《兩山墨談》所載，非異而異，蓋不博也。浙中皆白鹽，張融《海賦》漉沙構白，熬波出素是也。福州有紅鹽，郭璞《鹽賦》爛然若鹽是也。朐朏音蠢縣鹽井鹽方寸，中央隆起，曰傘子鹽，見《酉陽雜俎》。又陸鹽，昆吾周十里餘無水，自生末鹽。月滿如積雪，味甘；月虧則如薄霜，味苦。月盡全無。岑樓慎氏曰：《太平廣記》傑公所論南燒羊、北燒羊之鹽，疑即此也。白鹽、崖鹽如水晶，名水晶鹽，又名君王鹽。今環慶鹽池所產，塊然如投子，瑩然精白明潔，李太白詩盤中惟有水晶鹽是也。車師鹽，白者如玉，赤者如朱。高昌赤鹽。廣東皆黑鹽，《漢書》天竺國黑鹽是也。又有黃鹽、紫鹽，即戎鹽也。《後漢》曰別御鹽者，紫色鹽也。甘肅一路有青鹽池、黃鹽池、紅鹽

池。貴州鎮遠民以蕨灰爲鹽。時俗味苦者曰苦鹽，甜者曰飴鹽。東方曰斥，西方曰鹵。河東曰鹽，河內曰鹹，亦曰鹺。今江干近海人稱沙鹵之地，當曰沙庶音赤。鹽也。庶，東方鹹地。鹵，西方鹽地。《史記》：東方食鹽庶，西方食鹽鹵。故《說文》曰：東方謂之庶，西方謂之鹵。又天生曰鹵，人生曰鹽。《釋名》：地不生物曰鹵，故沙鹵謂之席薄之地。今亦通稱斥鹵也。又按：鹽麩子曰叛奴鹽，蜀人曰酸桶，吳人曰烏鹽。其實採熟爲穗，著粒如小豆。其上有鹽如雪，可以調羹。戎人亦用此，謂之木鹽，故有叛奴鹽之名。見《通志・草木略》。

《演繁露》：《唐會要・祥瑞門》：武德七年，長安古城鹽渠水生鹽，色紅白而味甘，狀如方印。按：今鹽已成鹵水者，暴烈日中數日，即成方印。潔白可愛，初小漸大，或十數印，累累相連。則知廣瑞所傳非爲虛也。

《辨物志》：《食貨考》：有末鹽、顆鹽之異。何居曰：末鹽，人力之所致，取海水、井水，用煎熬之法，烹煉而成，故其鹽常細碎爲末。顆鹽，出於解池，大抵如耕種法，三月一日墾畦，四月始種，決水灌之。俟南風起，此鹽遂熟，風一夜起，水一夜結成鹽，故鹽多塊，實而爲顆。

《辨物志》：《本草經》云：大鹽名戎鹽，主明目去病。《通考》曰：戎鹽並不中食。若是，則後魏太宗賜崔浩水精戎鹽一兩，又何物耶？考胡中有鹽，瑩徹如水晶，名玉華鹽，以供王廚。意太宗賜浩者，即王廚之餘。而《本草》謂明目去病者，或胡鹽耶？魏太武征彭城，遣送九種鹽，內胡鹽實治目病。胡、戎同義，則戎鹽爲胡鹽無疑。

《真珠船》李白詩：客到但知留一醉，盤中秖有水晶鹽。按：梁天監中，天竺王屈多獻方物，云其國恒水甘美，下有真鹽，色正白如水晶。《金樓子》云：胡中有鹽，瑩如水晶，謂之玉華鹽。《西陽雜俎》云：白鹽崖有鹽如水晶，名爲君王鹽。段公路《北戶錄》云：鹽有如水精狀者。《一統志》：撒馬兒罕土產水晶鹽，堅明如水晶，琢爲盤，以水濕之，可和肉食。然則只以此味按酒，亦自不儉。

《譬譚》：唐以前言餳，乃是糟耳，故字從食，或從米，所謂唐人喜甜酒，正不遠於餳也。蔗霜，宋始大著。

《學齋佔畢》：《老學庵筆記》其中一條云：聞人茂德，博學士也。言沙糖中國本無，唐太宗時外國貢至。問其使人此何物，云以甘蔗汁煎。用其法煎成，與外國者等，自此中國方有沙糖。凡唐以前書傳及糖者，皆糟耳，是未之深考也。按：宋玉《大招》已有柘漿字。前漢《郊祀歌》：柘漿析朝酲。注：謂取甘蔗汁以爲飴也。又，孫亮取交州所獻甘蔗餳。而二《禮》注飴字，俱云煎米蘗也，一名餳。則是煎蔗爲糖，已見於漢時甚明。而《說文》及《集韻》並以糖爲蔗飴，曰飴，曰餳，皆是堅凝可含之物，非糟之謂。其曰糟字，止訓酒粕，不以訓糖。

《容齋隨筆》：糖霜之名，唐以前無所見，自古食蔗者，始爲蔗漿。宋玉《招魂》所謂胹鱉炮羔有柘漿是也，其後爲蔗餳。孫亮使黃門，就中藏吏取交州獻甘蔗餳是也，後又爲石蜜。《南中八郡志》云：笮甘蔗汁曝成飴，謂之石蜜。《本草》亦云煉糖和乳爲石蜜是也，後又爲蔗酒。唐赤土國用甘蔗作酒，雜以紫瓜根是也。唐太宗遣使至摩揭陀國，取熬糖法，即詔揚州上諸蔗，榨沈如其劑，色味逾於西域遠甚。然只是今之沙糖，蔗之技盡於此，不言作霜。然則糖霜非古也，歷世詩人模奇寫異，亦無一章一句言之，唯東坡公過金山寺，作詩送遂寧僧圓寶云：涪音浮江與中泠，共此一味水。冰盤薦琥珀，何似糖霜美。黃魯直在戎州作頌答梓州雍熙長老，寄糖霜云：遠寄蔗霜知有味，勝於崔子水晶鹽。正宗掃地從誰說，我舌猶能及鼻尖。則遂寧糖霜見於文字者，實始二公。甘蔗所在皆植，獨福唐、四明、番禺、廣漢、遂寧有糖冰，而遂寧爲冠。四郡所產甚微而顆碎，色淺味薄，纔比遂之最下者，亦皆起於近世。唐大曆中有鄒和尚者，始來小溪之緇山，教民黃氏以造糖霜之法。緇山在縣北二十里，山前後爲蔗田者十之四，糖霜戶十之三。蔗有四色，曰杜蔗，曰西蔗，曰芳音勒蔗，《本草》所謂荻蔗也，曰紅蔗，《本草》崑崙蔗也。紅蔗，止堪生啖。芳蔗可作沙糖，西蔗可作霜，色淺，土人不甚貴。杜蔗紫嫩，味極厚，專用作霜。凡蔗，最困地力，今年爲蔗田者，明年改種五穀以息之。霜戶器用，曰蔗削，曰蔗鎌，曰蔗凳，曰蔗碾，曰榨斗，曰榨床，曰漆甕，各有制度。凡霜，一甕中，品色亦自不同。堆疊如假山者爲上，團枝次之，甕鑒次之，小顆塊次之，沙脚爲下。紫爲上，深琥珀次之，淺黃又次之，淺白爲下。宣和初，王黼創應奉司，遂寧常貢，外歲別進數千斤。是時所產益奇，牆壁或方寸，應奉司罷，乃不再見。當時因之大擾，敗本業者居半，久而未復。遂寧王灼作《糖霜譜》七篇，且載其說，予採取之，以廣聞見。

《能改齋漫錄》：近世造糖之精者，謂之獅子乳糖，亦有所本耳。按：《後漢・顯宗紀》注云：以糖作狻猊形，號狻猊糖。

《演繁露》：《太平御覽・異物志》曰：交趾甘滋，大者數寸，煎之凝如冰，破如博棋，謂之石蜜。《涼州異物志》曰：石蜜之滋，甜於浮萍，非石之類，假石之名，實出甘柘，變而凝輕。注云：甘柘似竹，煮而曝之，則凝如石而甚輕。又，魏文帝詔曰：南方龍眼、荔枝，寧比西國蒲萄、石蜜。合此數說觀之，既曰柘漿所凝，其狀如冰，而名又爲石，則今之糖霜是矣。又有崖蜜者，蜂之釀蜜，即峻崖懸寘其窠，使人不可攀取也。而人之用智者，伺其窠蜜成熟，用長竿繫木桶，度可相及，則以竿刺窠，窠破蜜注桶中，是名崖蜜也。

《宛委餘編》：石蜜，非蜜也。《本草》云：石飴也，生武都。此品今不見，今所謂石蜜者，糖精也。案：《唐書》番胡國出石蜜，中國貴之。上得其法，令揚州煎諸蔗之汁造焉，色味逾於西域。《異物志》云：交趾之單滋，大者數寸，煎之凝如冰，破如博棋。《涼州異物志》曰：石蜜之滋，甜於浮萍，非石之類，假石之名，實出甘柘，變而逾輕。注：煮而曝之，則凝如石而甚輕。可考見矣。

《名義考》：杜詩崖蜜亦易求，注以爲櫻桃。《南中八郡志》榨甘蔗汁，曝成飲，謂之石蜜。《詩》注：枳枸樹高大似白楊，有子著枝端，如指長數寸。啖之甘美如飴，八月熟，亦名木蜜。《孔氏六帖》：蜀中有竹，蜜蜂好於野竹上結窠。窠與蜜並紺色，甘倍於常蜜。《一統志》：安南有波羅蜜，大如冬瓜，皮有軟刺，五六月熟，味最甜香，食能飽人。

《說略》：油通四方，可食與燃者，惟胡麻爲上，俗呼脂麻。言其性有八拘，謂雨暘時薄收，大旱方大熟。開花向下，結子向上。炒焦壓榨，方得生油。膏車則滑，鑽針乃澀也。而河東食大麻油氣臭，與荏子皆堪作雨衣。陝西又食杏仁、紅藍花子、蔓青子油，亦以作燈。祖珽以蔓青子熏目，致失明，今不聞爲患。山東亦以蒼耳子作油，此當治風有益。江湖少胡麻，多以桐油爲燈，但煙濃汙物，畫象之類尤畏之。沾衣不可洗，以冬瓜滌之乃可去。色青而味甘，誤食之令人吐利。飲酒或茶皆能蕩滌，蓋南方酒中多用灰爾。嘗有婦人誤以膏髮，粘滯，百治不能解，竟髡去之。又有旁毗子油，其根即烏藥。村落人家以作膏火，其煙尤臭。烏桕子如脂，可灌燭。廣南皆用，處、婺州亦有。潁州亦食魚油，頗腥，氣宣和中。京西大歉，人相食，煉腦爲油以食，販於四方，莫能辨也。

《留青日劄》：醋，醶也，本作酢。《禮記》：漿注酢蔵也，酪注亦酢蔵也。今用米或粞造，如造酒法，而拘成酸香味也。上者色紅，名珠兒滴醋。次者色黃，下者色白。有臘醋，有桃花醋，即唐人之桃花醋。有六月六醋，有白酒醋。小民亦不多造。諺云：若要富，賣酒醋。蓋二物甚有利也。

《藝林彙考飲食・粉餹類》《丹鉛錄》：《左傳》粢食不鑿，字當作糱，精細米也。《詩・召旻》彼疏斯粺，鄭玄曰：疏，粗糲米。米之率，糲十，粺九，糱八，侍御七。又《九章演算法》云：粟五十，爲糲三十，粺二十七，糱二十四，御二十一，皆三之一也。或曰：粟一石，爲糲米六斗，舂一斗，爲粺九升。又云爲糱則八升，米之細者乃窮於御，通於糱。楊桓《六書統》曰：糱米五升，舂爲四升曰穀虎委切，爲五減而四也。古篆作㪷，象四⊙以見意，小篆作䊷。穀米減而三曰晶，古篆作㪷，象三⊙以見意。糲而糱，糱而穀，穀而晶，細之極也。魏校《六書精蘊》曰：精粹，字皆從米。精者何也？米之脫。粟也，色微黃赤，人皆知其粗也。糠去而白，穀矣。未也，糱矣。未也，舂而近心矣。色微若青，此生意所函也。粹者何也？始而舉米殼也，中而舂米去膜也，卒而琼音展，多工也。米去翳也，乃後瑩。然玉粒，萬粒與一粒同，雖欲去之，不可得而去矣。學問之極功猶是。《易》曰：純粹，精也，其是之謂。夫慎按《說文》一斛粟舂爲九斗，張晏曰七斗，《九章算術》曰六斗。古者，斛受十斗，一石粟無九斗之理，當以《九章算術》爲是。又按：《緯書》引孔子之言曰：七變八臼米出甲，謂碻音位之爲糲米也，舂之則粺米也，師當作眯，音伐，舂米也。之則糱米也，笣音普各切，齊謂舂爲笣。之則穀米也。又壟擇之，瑒瞚音蕩遾之則爲晶米。即《九章》所謂侍御。米之細者窮於御，言其可御於君也。以字言之，則眯字從臼從米，即古文穀字。後人加殳，復且贅矣。羋入臼，即古文粱字。羋，士角切，音與齪同，插簡於地也。舂粟以杵，亦象插簡於地之形，故《說文》云粱字從穀省，則粱加米已贅，又加殳於傍，益贅矣。《皇象章草》止用鑿，而漢碑隸字變作遫，可證之。古字之始，因附著之。

《丹鉛錄》：儒書以精鑿喻學，精鑿皆言米也。穀一石得米六斗爲糲，一石五斗爲穀，得四斗爲鑿，得三斗爲精。精之爲字，從米爲義，從青爲聲。古文作晶，象三米之形，尤見意義。佛書以醍醐之教喻於佛性，從乳出酪，從酪出酥，從生酥出熟酥，從熟酥出醍醐也。按：鑿字宜作糱。

《留青日劄》：鄭玄云：米之率，糲十，粺九，鑿八。《漢書》曰：糲，

梁之食。粺，穀也，精米也。粟一石，舂米一斗四升。鑿，鮮明貌。《左傳》粢食不鑿是也，即所謂粢。

《余氏辨林》：食不厭精。注：精，鑿也。《左傳》：粢食不鑿。按：《說文》云：糲米一斛，舂爲九斗，曰鑿。一斛者，一石也。擇一石而爲九斗者，精米也。鑿，當作糱。及《丹鉛錄》云：一石得米四斗爲糱，三斗爲精。則精、糱又自有別。

《丹鉛錄》：《孟子》飦粥之食又作饘，《說文》糜也。周謂之饘，宋謂之糊。《檀弓》注：厚謂之饘，稀謂之粥也。鬻見《說文》。徐邈云：今饘字又作餰。《左傳》：餰於是鬻，於是又作餚。《荀子》：酒醴餚鬻，又作餈。《禮記》：取稻米爲酏。注：酏，當讀爲餈，古文作屣。《集韻》又作屐、糦、鼏。酏，原音夷。

《初學記》：《廣雅》曰：粥糜，饘也。《釋名》曰：糜，煮米使糜爛也。粥濯於糜，粥粥然也。《周書》曰：黃帝始烹穀爲粥。《風土記》曰：天正日南，黃鍾踐長。是日，始牙動爲饘粥以養幼。俗尚以赤豆爲糜，所以象色也。《天文要集》曰：玉井主粥廚。《廣志》曰：遼東赤梁魏武帝以爲御粥。《說文》曰：周謂之饘，宋衛謂之餺。揚雄《方言》：陳楚之內相謁食麥，謂之餈扶味反。《鄴中記》曰：并州之俗，以冬至日後百五日爲介子推斷火，冷食三日，作乾粥，中國以爲寒食。《涼州異物志》曰：高昌僻土有異於華，寒服冷水，暑啜羅闍。郡人呼粥。

《初學記》：按敘《春秋運斗樞》曰：粟五變以陽化，生而爲苗，秀爲禾。三變而粢，謂之粟。四變入臼，米出甲。五變而蒸飯，可食。《周書》曰：黃帝始蒸穀爲飯。《禮記》曰：膳夫掌王之食飲。食，飯也。飲，酒漿也。食用六穀。稌黍、稷、粱、麥、菰蕪、雕胡。黍、稷、稻、粱、黃粱、稗穤，音醑，熟獲也。穤，音阻聊反，生獲也。《呂氏春秋》曰：飯之美者，玄山之禾，不周之粟，陽山之穄，南海之秬。《闕澤九章》曰：粟飯五十，糲飯七十，稗飯五十，糲飯四十八，御飯四十二。

《史記考要》：《項羽紀》今歲饑民貧，士卒食芋菽。芋菽《漢書》作半菽。臣瓚曰：食蔬菜以菽雜拌之。劉孝標《廣絕交論》曰：莫冒費其半菽。蘇軾詩曰：願君五袴手，招此半菽魂。

《山家清供》：青精飯者，以比重穀也。按：《本草》南燭木，今黑飯草，即青精也。採枝葉搗汁，浸米蒸飯，曝乾，堅而碧也，久服益顏延算。仙方又有青石飯，世未知石爲何也。按：《本草》用青石脂三斤，青粱米一斗，水浸越三日，搗爲丸如李大。日服三丸，可不饑，是知石脂也。二法皆有據，杜詩曰：豈無青精飯，令我顏色好。

《丹鉛錄》：杜詩：豈無青精飯，令我顏色好。青精一名南天燭，又曰墨飯草，以其可染黑飯也。道家謂之青精飯，故《仙經》云：服草木之正氣，與神通食，青燭之精，命不復隕。謂此也。

《藝林伐山》：賈逵曰：粱米出於蜀漢，香美逾於諸粱，號曰竹根黃，梁州之名因此。

《山家清供》：凋菰，葉似蘆，其米黑。杜甫故有波漂菰米沈雲黑之名，今胡楼是也。曝乾，舂洗造飯，既香而滑。杜甫又云：滑憶凋菰飯。楼，音察。

《尚書故實》：《晉書》中有飲食名寒具者，亦無注解處。後於《齊民要術》並《食經》中撿得，是今所謂環餅。桓玄嘗盛具法書名畫，請客，有食寒具不濯手，而執書畫，因有涴，玄不懌，自是會客不設寒具。

《五總志》：干寶《周禮》注：司徒儀日祭，用麷糜。晉制呼爲撮撮字疑是環字餅，又曰寒具，今曰饊子。桓玄蓄法書名畫，一日，方食寒具，有客不復拭手，輒多染汙。坡題古畫云：上有桓玄寒具油。麷，音連；糜，音樓。

《山家清供》：晉，桓玄不設寒具，此必用油蜜煎者，《要術》並《食經》皆只曰環餅，世疑饊子也，巧夕餳蜜食也。杜甫十月一日乃有粔籹，作人情之句。《廣記》則載寒食事。總三者俱可疑，乃考朱氏注《楚詞》：粔籹，蜜餌，有餦餭些。謂以米麪煎熬作之，寒具是也。以是知《楚詞》一句自是三品：粔籹，乃蜜麪之乾也，十月間爐餅也；蜜餌，乃蜜麪少間者，乃蜜食也；餦餭，乃寒食寒具無可疑者。閩人會媚名煎餔，以糯粉和麪，油煎，沃以糖，食之不濯手，則能汙物，且可留月餘，宜禁煙用也。和靖先生《山中寒食詩》云：方塘波綠杜蘅青，布穀提壺似足聽。有客初嘗寒具罷，據梧痛飲散幽襟。信乎！此爲寒餐具矣。粔籹，音巨汝；餦餭，音張惶。

《丹鉛錄》：桓玄不設寒具，《齊民要術》並《食經》皆云環餅，世疑饊子也。劉禹錫《寒具詩》：纖手搓來玉數尋，碧油輕蘸嫩黃深。夜來春睡濃於酒，壓扁佳人纏臂金。蓋以寒具爲饊子也。宋人小說，以寒具爲寒食之具，

糯粉和麪，油煎，沃以糖，食之不濯手則能汙物，可留月餘，宜禁煙用也。則寒具又非饊子，存以俟博古者。

《五雜俎》：劉禹錫《寒具詩》云云，則爲今之饊子明矣。宋人因林和靖詩有寒具，遂解以爲寒食之具。安知和靖是日不嘗饊子耶？《說略》：禹錫蓋以撚頭爲寒具。

《丹鉛錄》：《楚詞》粔籹、蜜餌有餦餭。王逸注：餦餭，餳也。以蜜和米麪，熬煎作粔籹，搗黍作餌。又有，美餳眾味甘具也。朱子注云：以米麪煎熬作之，寒具也。可《山（林）〔家清〕供》洪曰：《楚辭》此句自是三品：粔籹，乃蜜麪之乾者，十月間爐餅也；蜜餌，乃蜜麪少潤者，七夕蜜食也；餦餭，乃寒食寒具也。

《丹鉛錄》：《玉燭寶典》云：洛陽人家正旦造絲雞、蠟燕、粉荔枝。故宋人賀正啟有瑞霙餞臘，粉荔迎年之句。

《丹鉛錄》：《楚辭》精瓊糜以爲糧。注：糜，屑也。今之米糊羹。王餌，出《梁元帝雜纂》，今之餌塊也。

《丹鉛錄》：《藝文類聚》束晳《餅賦》有牢九之目，蓋餐具名也。東坡詩以牢九具對真一酒，誠工矣，然不知爲何物。後見《酉陽雜俎》引伊尹書有籠上牢九湯，中牢九九字，詩人貪奇趁韻，而不知其誤，雖東坡亦不能免也。牢九，今湯餅也。

《丹鉛錄》：《周禮》麷芳弓芳勇郎，第三音。蕡，見《周禮》籩人，《儀禮》有司徹。《儀禮》注作逢蕡。今按《周禮》注云：蕡枲，實也。熬麥曰麷，麻曰蕡。《疏》云：蕡是麻之子實也。《儀禮》注云：麷，熬麥也。蕡，熬枲實也。《疏》云：案《喪服傳》云：苴者，麻之有蕡者也。牡麻者，枲麻也。若然枲麻無實。鄭云：蕡枲，實者，舉其類耳。其實枲是雄麻，無實。逢蕡之文注疏俱未之有也。按鄭康成云：河間以北煮橦麥賣之，名曰逢，用修或引此而誤作《儀禮》注耳。熬麥曰麷，熬麻蕡。麷，今之麥芽糖；蕡，今之麻糖也。

《名義考》：《周禮》羞籩之實有糗尺救切餌、粉餈。《內則》注：搗熬穀以爲糗餌，與餈同。又，糗，搗粉熬大豆爲之。又曰：合蒸曰餌，粉之曰餈。又曰：粉稻米餅之曰餈。又曰：粉米蒸屑，皆餌也。訓皆未辨。按《說文》：糗，熬米麥也。徐曰：熇，乾米麥也。一曰：麨，糗也。《說文》：餌，先屑米爲粉，然後溲之爲餅也。粉以豆，爲粉糍餈上也。餈，炊米爛乃搗之，不爲粉也。諸家之說莫精於《說文》。熇、麨，俱音炒，義同。溲，音數。

《留青日劄》：今市肆標曰重羅白麨。漢束晳賦曰：重羅之麨，塵飛雪白，又名玉塵。橘中叟曰：君輸我瀛洲玉塵九斤。

《丹鉛錄》：女麴，小麴也。薥糖，窠絲糖也。石蜜，糖霜也。自然穀元作糵非，禹餘糧也。俱見《齊民要術》。

《余氏辨林》：《鼎卦爻辭》覆公餗，餗不解其何物。考房審權注云：餗者，鼎實之糝食，庖珍之蒸蔬也。

《野客叢書》：沈存中《筆談》曰：唐士人專以小詩著名，而讀書滅裂，如樂天題《坐隅詩》俱化爲餓殍，作夫字押；杜牧之《杜秋娘詩》厭飫不能飴，飴乃餳，非飲食也。僕觀晉王薈以私粟作粥飴饑者。郗鑒甚窮，鄉人共飴之。飴字豈不作飲食用？然考晉音乃音嗣，非貽字也。僕謂牧之用作貽字，必別有所據。又觀《後漢·許楊傳》舉謠歌曰：飴我大豆享芋魁。飴字無音，乃知牧之用字有所祖也。餓殍之殍作夫字用。按《唐韻》敷字韻收，撫俱切，又平表切，皆言餓死也。是則殍字有二音，樂天所押，蓋從《唐韻》之平聲者。二字皆有所據，存中自不深考，安可以讀書滅裂非之？揚雄箴曰：野有餓殍。

《懶真子》：唐人欲作寒食詩，欲押餳字，以無出處，遂不用。殊不知出於《六經》及《楚詞》也。《周禮·小師》掌教簫注云：簫編小竹管，如今賣飴餳所吹者。《招魂》曰：粔籹、蜜餌有餦餭些。注云：餦餭，餳也。但戰國時謂之餦餭，至後漢時亦謂之餳耳。

《野客叢書》：劉禹錫嘗曰：凡詩用僻字，須有來處。宋考功詩云馬上逢寒食，春來不見餳，疑此字僻。因讀毛詩有瞽注，乃知《六經》中惟此餳字。僕觀揚雄《方言》有此一字，又觀《樊儵傳》三歲獻甘醪膏餳，知漢人嘗有此語。又考《周禮·小師》掌教簫注亦有餳字。禹錫所言是未深考。因觀唐人詩集，有曰馬上逢寒食，途中屬暮春。可憐江浦望，不見洛橋人。此宋考功途中寒食詩也。有曰：嶺表逢寒食，春來不見餳。洛中新甲子，何日是清明。此沈佺期詩也。禹錫舉考功馬上逢寒食之名，而綴以佺期春來不見餳之句，是又誤以二詩爲一詩也。

《演繁露》：餳徐盈反，飴與之反一也。《楚辭》曰：粔籹、蜜餌有餦餭張皇音皇。案：餳飴、餦餭，皆一物也，而小有異。《說文》曰：飴，米蘗煎也。

餳，和餹也。《釋名》曰：餳餅也，煮米消爛洋洋然也。飴，小弱於餳，形怡怡然也。《方言》曰：餳，謂之張皇。注云：即乾飴也。飴謂之該，餳謂之糖。凡飴謂之餳，自關而東通語也，今人名爲白糖者是也，以其雜米蘗爲之也。飴即餳之融液，而可以人之食飲中者也。後漢明德馬后謂含飴弄孫者是也，唐世所食餳粥是其類也。張衡《七辨》曰：沙飴、石蜜遠國貢儲，即今沙糖也。唐玄奘《西域記》以西域石蜜來詢，知其法用蔗汁蒸造。太宗令人製之，味色皆踰其初，即中國有沙糖之始耶。然《唐史》已載：糖蟹，曰蟹之將糖，躁擾彌甚，豈其以白糖淹之耶？按：古《樂府》有酒無沙糖味句，沙糖二字不始於唐也。

《野客叢書》：宋景文公曰：夢得嘗作九日詩，欲用糕字，思《六經》中無此字，遂止。故景文九日詩曰：劉郎不敢題糕字，虛負詩中一世豪。僕讀《周禮疏》羞籩之實，糗餌粉餈，鄭箋今之餈餻。今按：此賈公彥疏，非鄭注也。安謂《六經》中無此字邪？又觀揚雄《方言》，亦有此字。《苕溪漁隱》謂：古人《九日詩》未有用糕字，惟崔德符《和呂居仁》一詩有買糕沽酒之語，豈古人詩未用耶？

《鶴林玉露》：劉禹錫欲用糕字，以其不經見。然白樂天詩云：移坐就菊叢，餻酒前羅列。則固已用之矣。劉白倡和之時，不知曾談及此否？

《野客叢書》：黃糜《隱居詩話》曰：杜牧之詩，有趁韻而撰造非事實者，如珊瑚破高齊，作婢舂黃糜是也。李詢得珊瑚，其母令衣青衣而舂，無糜字。僕謂，既言衣青衣而舂，添一字何害？但糜自是粥，作米、粱字用，恐有所未安耳。舂黃糜之語，牧蓋祖《後漢志》慊慊舂黃粱之意，不知糜豈可以言粱耶？

《游宦紀聞》：雲林先生黃長睿云：饅頭當用槾字。見束晳《餅賦》興元關表，諸群食肆所貨薑豉，用僵字最爲有理。

《老學庵筆記》：楊朴《處士詩》云數個胡豉徹骨乾，一壺村酒膠去聲牙酸，《南楚新聞》亦云一楪氈根數十豉，盤中猶自有紅鱗。不知豉何物，疑是餅餌之屬。

《墨莊漫錄》：東坡爲翰苑，元祐三年，供端午貼子有云：上林珍木暗池臺，蜀產吳苞萬里來。不獨盤中見盧橘，時於粽裏得楊梅。每疑粽裏楊梅之句。《玉臺新詠》徐君蒨《共內人夜坐守歲詩》：酒中喜桃子，粽裏覓楊梅。今人未見以楊梅爲粽。徐公乃《守歲詩》，楊梅夏熟，歲暮安有此果？豈昔人以乾實爲之耶？東坡以角黍爲午日之饌，故借言之耳。

《歸田錄》：京師食店賣酸醨者，皆大書牌牓於通衢，而俚俗昧於字法，轉酸從食，醨從酉。有滑稽子謂人曰：彼家所賣餕餡音俊陷不知爲何物也。飲食四方異宜，而名號亦隨時俗言語不同，或傳者失其本。湯餅唐人謂之不托，今俗謂之餺飥矣。晉束晳《餅賦》有饅頭、薄持、起溲、牢九之號，惟饅頭至今名存，而起溲、牢九，皆莫曉爲何物。薄持，荀氏又謂之薄夜，亦莫知何物也。

《倦遊雜錄》：今人呼煮麪爲湯餅，唐人呼饅頭爲籠餅，豈非水瀹而食者皆可呼湯餅，籠蒸而食者皆可呼籠餅？市井有粥胡餅者，不曉名之所謂，得非熟於爐而食者，呼爲爐餅宜矣。

《資暇錄》：畢羅者，蕃中畢氏羅氏好食此味，今字從食非也。餛飩以其象渾沌之形，不正書混沌，從食可矣。至如不托，言舊未有刀機之時，皆掌托烹之。刀機既有，乃云不托。今俗字有餺飥，乖之且甚，此類頗多，推理證排可也。元和中有奸僧鑒虛，以羊之大府特造一味，傳之於今。時人不得其名，遂以其號目之曰鑒虛。今往往俗字又加食旁，率多此類也。

《丹鉛錄》：朱文公《刈麥詩》：霞觴幸自誇真一，垂缽何須問畢羅。《集韻》：畢羅，修食也。按：《小說》唐宰相有櫻筍廚，食之精者，櫻桃餢饠。今北人呼爲波波，南人訛爲磨磨。《胡氏筆叢》畢羅注云：修食，當作活字。元人《琵琶記》以秕糠、餢饠充饑，其義可參。唐世櫻桃餢饠是備，此二字爲食物名，非本旨也。今北人所謂波波乃麪爲之者，南人罕能修治。文公時，南北絕不通焉，可據爲是物也。《酉陽雜俎》：衣冠食之精者，蕭家餛飩、庾家粽子、韓約櫻桃餢饠，不云宰相櫻筍廚也。今《雜俎》刻多誤，《韻語陽秋》十九卷引之，可證。

《演繁露》：湯餅，一名餺飥，亦名不托。李正文刊誤曰：舊未就刀鉆時，皆掌托烹之。刀鉆既具，乃云不托，言不以掌托也。俗傳餺飥，字非。予始讀此，未審其言信否，及見束晳《餅賦》，知其有本也。晳曰：仲春之月，天子食麥，而朝事之籩，煮麥爲麪。《內則》諸饌不說餅。然則雖云食麥而未有餅，餅之作也其來久矣。又曰：三冬冽寒，涕凍鼻中，霜成口外，充虛解戰，則湯餅爲最。而其形容製造之意，則曰：火盛湯湧，猛氣蒸作。攘衣服，振掌握，捌摒摶麪，彌離於指端，手縈回而交錯，紛紛馺馺，星分雹落，柔

如春綿，白若秋練。則當昏之時，其謂湯餅者，皆手摶而擘置湯中煮之，未用刀几也。又宗懍《荆楚歲時記》六月伏日作湯餅，名辟惡餅。庾闡賦之曰：當用輕羽，拂取飛麪，剛軟適中，然後水引，細如委綖，白如秋練。則其時之謂湯餅，皆齊高帝所嗜。水引麪也。水引，今世猶或呼之，俚俗又遂名爲蝴蝶麪也。水引、蝴蝶皆臨鼎手托爲之，特精粗不同耳。不知何世改用刀几，而名不托耳。若參東宗所賦，則李正文所紀信而有證也。餺飥，恐古無此字，殆後人因不托聲稱之而食其旁，與歐公餛音俊、餡音叨之譌同一關捩也。

《猗覺寮雜記》：北人食麪名餺飥，揚雄《方言》餅謂之飥。《齊民要術》：青麪、麥麪堪作飯及餅飥，甚美，磨盡無麩。則飥之名已見於漢魏。《五代史·李茂貞傳》：朕與宮人一日食粥，一日食不托。不托，俗語。當以《方言》爲正，作餺飥字。

《鼠璞》：《續釋常談》引《資暇錄》云：餛飩以象渾沌不正，書混沌，從食。不載故事。《事物紀原》並無此名件。《唐逸史》載：李宗回客，知人飲饌，將同謁華陰令。客曰：與公喫五般餛飩。及見，果然。《酉陽雜俎》云：今衣冠家有蕭家餛飩，漉去湯肥，可以瀹茗。是舊有此名。《本草》載艾葉療一切鬼氣，炒，作餛飩，吞三五枚，以飯壓之。取混沌之義，信矣。俱從食邊，何耶？

《演繁露》：世言餛飩是虜中混氏、沌氏爲之。按《方言》：餅，謂之飩徒昆反，或謂之餫音張，或謂之餛音渾，則其來久矣。非出胡虜也。

《七修類稿》：饅頭，蠻地以人頭祭神。諸葛之征孟獲，命以麪包肉爲人頭以祭，謂之蠻頭。今訛而爲饅頭也。古人寒食採桐楊葉染飯青色以祭，資陽氣也。今變而爲青白團子，乃此義耳。

《因話錄》：食品饅頭本是蜀饌，世傳以爲諸葛亮征南時，以肉麪像人頭而爲之，流傳作饅字，不知當時音義如何，適以欺瞞同音。孔明與馬謖謀征南，有攻心、心戰之說，至伐孟獲，熟視營障，七縱而七擒之，豈於事物間有欺瞞之舉，特世俗釋之如此耳。

《丹鉛錄》：《食經》五色小餅，作花卉禽獸珍寶形。按：抑盛之盒中累積，名曰斗釘。今人猶云釘果盒、釘春盛是也。俗書作斗釘非也。今作餖飣。

《資暇錄》：石鑿《餅本》曰：噴餅，同州人好相噱，將投公狀，必懷此而去，用備猞牢之糧。後增以甘辛，變其名質，以爲貢遺矣。

《演繁露》：《釋名》曰：餅，併也。溲麥使合併也。餅，湯餅之屬，隨形而名之。束晳《餅賦》曰：起溲牢九，何曾蒸餅。不折作十字不吃。蕭子顯《齊書》曰：詔太廟四時祭薦宣皇帝，麪起餅。起者，人教麪中俗書教爲酵，令松松然也。本朝讀蒸爲炊，以蒸字近仁宗御諱，故也。

《名義考》：凡以麪爲食具者，皆謂之餅。以火炕曰爐餅，有巨勝曰胡餅。漢靈帝所嗜者，即今燒餅。以水瀹曰湯餅，亦曰煮餅。束晳云：玄冬爲最者，即今切麪蒸而食者，曰蒸餅，又曰籠餅。侯思止令縮蔥加肉者，即今饅頭。繩而食者曰環餅，又曰寒具。桓玄恐汙書畫，乃不復設，即今饊子。他如不托、起溲、牢九、冷淘等皆餅類。按：崔鴻《前趙錄》曰：石季龍諱胡，改胡餅曰麻餅。

《五雜俎》：餅，麪餈也。《方言》謂之餛飩，又謂之餫。然餛飩即今饅頭耳，非餅也，京師謂之饅饅。胡餅，即麻餅也。石勒諱胡，故改爲麻餅。又有蒸餅、豆餅、金餅、索餅、籠餅之異。而唐時有紅綾餡餅，惟進士登第日得賜焉。故唐人有莫嫌老缺殘牙齒，曾吃紅綾餡餅來之詩。今京師有酥餅、餡餅二種，皆稱珍品，而內用者加以玫瑰、胡桃諸品，尤勝民間所市。又內中所製有琥珀糖，色如琥珀，有倭絲糖，其細如竹絲，而扭成團，食之有焦麪氣。然其法皆不傳於外也。

《余氏辨林》：俗傳屈原五月五日投汨羅江，國人每於此日祭之。往往爲蛟龍所攫，屈原顯靈於長沙歐回。因以練葉裹米，彩絲縛之投江，以二物爲蛟龍所憚也。不知古俗五月五日烹鼈食粽，蓋取陰陽尚包裹未分之象。俗以競渡爲屈原而作，並以角黍亦爲屈原而作，蓋自續齊諧所載之，謬耳。

《演繁露》：《或論仁人明道不計功》曰：人有能輕摶黍者，不能無意於百金；有能輕百金者，不能無意於拱璧。數以摶黍問人，人無知者。《呂氏春秋》曰：以百金與摶黍以示兒子，兒子必取摶黍也；以和氏之璧與百金以示鄙人，鄙人必取百金矣。論蓋取此語以爲之據也。《特牲饋食禮》曰：侑食摶黍，授祝以薦之尸也。禰衡在黃，祖坐上。黍臛至，衡先自飽。食畢，摶以戲弄，祖怒其戲謾，此即摶黍也。或以爲摶黍，黃鳥也。王介甫詩蕭蕭摶黍聲中日，漠漠春鋤影外天。說春鋤，白鷺也。以鷺對鶯也，但不知摶黍之爲黃鶯何出耳。

《竹坡詩話》：東坡在黃州時，嘗赴何秀才會，食油果甚酥。因問主人此名爲何，主人對以無名。東坡又問爲甚酥，坐客皆曰是可以爲名矣。又潘長官以東坡不能飲，每爲設醴，坡笑曰：此必錯著水也。他日忽思油果，作小詩求之，云：野飲花前百事無，腰間唯繫一葫蘆。已傾潘子錯著水，更覓君家爲甚酥。

《留青日劄》：麪，小麥末也，今市肆標曰重羅白麪。東晳賦曰：重羅之麪，塵飛雪白，又名玉塵。橘中叟曰：君輸我瀛洲玉塵九斤。元尚食局有御麥麪，恐即今之番麥也。或以爲因其磨製之巧，不沾塵埃而名非也。

《漁隱叢話》：今歲時，人家作餳蜜油煎花果之類，蓋亦舊矣。粔籹蜜餌，有餹餭些。餹餭，餳也。言以蜜和米麪，煎作粔籹。中書趙舍人云：《方言》餌謻，今餈糕是也。

《藝林彙考飲食・飥飩類》《說略》：籩有四：朝事、饋食、加籩、羞籩。豆亦有四：朝事、饋食、加豆、羞豆。今按《周禮》：四籩之實，籩人掌之；肆豆之實，醢人掌之。籩實之目，十有八，而栗重出。豆實之目，二十有四，而醢醢、魚醢重出。

朝事籩實，麷、蕡、白、黑、形鹽、膴、鮑、魚鱐。熬麥曰麷，麻曰蕡，熬稻米曰白，熬黍米曰黑，蓋以麥麪、麻子、稻黍末作餅餈。注謂：清朝未食先進寒具，口實也。形鹽，《左傳》所謂鹽虎形。膴，音呼，《說文》云：無骨脂，注謂：膟章涉，直輒二反，薄切肉也。生魚爲大臠，疏爲魚腹腴。鮑，部巧切。《韻書》云：體，魚也。注謂：糒今按：今注文作稫。室中糗乾之。按：《疏》云：稫室者，謂稫上爲室。字從魚，蓋魚之糗而乾者也。鱐，音搜，魚之析而乾者也。膴以腥薦，鮑、鱐以乾薦。糒字，按《說文》火焙肉，恐是。鮑者，火焙而乾；鱐者，日曝而乾，故均之爲乾魚而異名也。膴爲魚腹腴，則膴、鮑、魚鱐皆魚也。朝食爲米食，寒具、魚乾之屬，可夙具者也。今按賈疏云：王者備物，近者腥之，膴是也。遠者乾之，鮑及鱐是也。近宜濕，遠宜乾，非謂可夙具也。

饋食籩實：饋食，薦熟也。棗、栗、桃乾、蕷、音老，一音力到反棣實。注：謂蕷爲梅，謂棣似栗而小。饋食始備米實也。

加籩：菱、芡音險、栗、脯、修經文無修字。注：菱，芰也。芡，雞頭也。賈疏云：俗有二名，今人或謂之雁頭也。或云：四角三角爲芰其寄反，兩角爲芡。鄭司農以栗在加籩饋食，重出作菱芡、脯修。薄析曰脯，施薑桂曰修。按：《內饗》賈疏云：修謂加薑桂，煆治之。若不加薑桂，不煆治者，直謂之脯。言修，治脯也。

羞籩：糗餌粉餈。注謂：熬大豆與米曰糗。《說文》熬米麥，《通釋》爆乾米麥，要之米、麥、豆皆可爲餌者也。粉，注謂豆屑也。米麥豆皆可爲粉，但粉以豆爲明滑，故專以豆言之。餌與餈名實相近，合蒸曰餌，餅之曰餈。《疏》云：糗與粉爲一物。糗者，擣粉熬大豆。餌言糗，餈言粉，互相足也。鄭康成云：二物皆粉。稻米、黍米合以爲餌。餌不餅而餈作餅，今之餈糕名出於此。凡今俗下餅餌餈糕，其制多出於古人。其名已載於經典，觀於籩實可見也。

朝事豆實：韭、菹、醢一本作盜醢，昌本、麋臡、菁菹、鹿臡、茆菹、麇京反倫臡。菹，莊魚切，《說文》酢菜也。今俗設菜柈中漬菜，皆菹之遺法。按鄭注云：切之四寸爲菹。賈疏云：菹四寸，無正文。蓋以一握爲限，一握則四寸也。醢，吐感切，一音昌審反，注謂肉汁，《說文》謂血醢。醢者，《說文》肉醬。臡，音泥，亦醢之異名。注謂有骨曰臡，無骨曰醢。凡作醢及臡者，必先膊乾其肉，乃後莝之，雜以粱麴及鹽，漬以美酒，置瓶中百日即成。今俗用鮭同鮓醬，皆臡醢之遺法。昌本，昌蒲根也。菁菹，蔓菁菜也。茆北人音柳菹，鄭司農讀爲茅，杜子春讀爲卯，曰鳧葵也。今按：鳧葵，係鄭康成注文，今繫杜子春下，非是。康成疑茆不堪菹，從杜說。按：《魯頌》薄采其茆，釋文云：即蓴菜也。麋、鹿、麇三臡，皆莝骨和肉爲百日醬。皆在朝事之豆，亦取晨朝易於夙辦。

饋食豆實，唯葵菹在七菹之列，餘皆韲醢。葵菹、贏力禾反醢、脾析、蠯蒲佳、薄雞二反醢、蜃、蚳音池醢、豚拍、魚醢。葵爲百菜之長，故饋食豆實首葵，而他菹莫配焉。脾析、蜃、豚拍，皆五韲中件目。脾析，牛百葉也，俗呼牛胃爲百葉，已見《周禮》注矣。蜃，《說文》大蛤。按《月令》雉入大水化爲蜃，雀入大水化爲蛤。蛤，小蛤。蜃，大蛤也。豚拍之拍，先鄭讀爲膊，言脇也。三者近於臡醢而曰韲。韲者，以百葉諸物細切之，和以醢醬，不待瓶中，百日而成，故別爲韲之名。韲從韭，宜用菜。若昌本、深蒲，作韲固宜，百葉、蜃、豚之肉，亦可縷以爲韲也。贏，注謂蜾音移蝓由榆二音。按《方言》：燕趙間以爲蜘蛛，《韻書》以爲蝸牛。蜘蛛、蝸牛非可食者，疏釋引《爾雅》爲證。彼《爾雅》乃訓詁之儒集，《經》注以爲書。或疑《內則》有蝸醢，恐是蜾蝓、蝸牛之謂。然《內則》之蝸乃力戈切，《集韻》古螺字作蝸，《韻》釋云蚌屬也，非蝸牛之蝸矣。陸

佃直謂蝸牛可醢，蓋爲《禮注》所誤爾。蠃螺字亦作蝸，《韻書》以爲香螺也。蠃，注謂小鄭注：無小字。蛤，《韻書》以爲蚌狹而長者。蚔，漢儒相傳爲蚍蜉白子，亦恐不然。蚍蜉未必可食一也，取白子傷生二也。按：《天官》有鱉人掌取互物祭祀，供蠃、蠃、蚔，以授醢人。則蚔與蠃、蠃，皆當是螺蛤同類，既掌以鱉人之官，可知爲水族之產。若以《國語》爲證，則《國語》亦但言舍蚔不取，未嘗指蚍蜉之子可取而食也。唯《夏小正》於二月言昆小蟲抵蚔，其傳曰，蚔蟻卵爲祭醢。《夏小正》本文無幾，其解說處多是漢儒附會，未可盡信。按《月令》，方春和時，毋殺孩蟲胎夭飛鳥，毋麛毋卵。豈有二月正春殲蟻穴，以爲豆實之奉哉！巷伯成是貝錦注：以貝爲餘蚔，只之黃質白文者，或可爲鱉人互物之證。蚔或從身，醫書云：食之益壽明目，豈必蟻卵而後謂之蚔哉！鱉人春獻蜃以爲醢，故《小正》以二月抵蚔。此雖流傳已久，而必當改正者。《小正》以蜃爲蒲蘆，朱子以爲其書不足信，愚於蚔爲蟻卵，亦不敢以爲信。唯魚醢用魚，可免注者妄言矣。

加豆之實，芹音勤，徐音謹。《說文》作近。菹、兎醢、深蒲、鄭師仲云：蒲蒻入水深，故曰深蒲。醢醢、菹按經文作箈，《爾雅》作箈，同。菹、雁醢、筍菹、魚醢。芹，楚葵，水菜，類蒿。深蒲，或云桑耳，或云蒲，始生水中。韓奕詩云：其蔌維何，維筍及蒲。知蒲可爲蔌，不必曰桑耳也。菹有苔，迨二音。北人音禿改反，又文之反。鄭注云：水中魚衣即苔也。今海鄉之人乾苔以爲菹，或疑菹字從竹，爲箈，箭萌。筍，竹萌，不思箭萌亦筍爾。即有筍菹，安用箭萌。籀文竹草相似，其爲苔菹，何惑焉。今按：水中魚衣者，鄭師仲之說也。箭萌者，鄭康成之說也。賈疏云：箭萌，一名筱者也。竹萌，一名籜者也。萌，皆謂新生者也。見今皆爲菹，則欲易《經文》箈字爲菹字，非是。兎醢用兎；雁醢用雁；魚醢用魚，如上文。

羞豆之實：酏食、糝食。酏，音移。鄭司農云：以酒酏爲餅，疏云：若今起膠餅。康成曰餈，賈氏曰粥。《禮記》有稻酏、黍酏。《周禮》亟稱於酏。酒正之五飲，漿人之六飲皆用酏也。糝食，鄭司農云：菜醊蒸。康成曰：取牛、羊、豕之肉，三如一，小切之，米二肉一，合煎爲餌。《鼎卦》公餗之注云：糝謂之餗，震爲竹，竹萌曰筍。筍者，餗之爲菜也。則糝食未嘗不用筍菹之筍也。糝食、酏食在七菹之外，豈惟竹萌唯所用之？

豆實有五齊，七醢，七菹，三臡：二食。五齊之齊，注作劑：昌本、深蒲、脾析、蜃、豚拍。七醢：醓、魚、兎、雁、麋、蠃、蚔。七菹：韭、菁、茅、葵、芹、苔、筍。三臡：麋、鹿、麇。今孔子廟丁祀，菹醢多不如法，不考《周禮》故爾。廣中蟻子白而大，醃之實可爲醬，與魚子醬正同。此亦是蝦子醬、桂蠹之屬也。耳目所不及，遂疑古人之言可笑也。

《丹鉛錄》：《周禮》：臘人掌乾肉、脯腊、膴胖鄭師仲音判，杜子春音版。之事。脯之爲言晡也，晡時而成也；臘之爲言夕也，經夕而成也。《周易》：噬嗑有乾肉之文，古注云：乾曝而夕乾。又曰：晞於陽而煬於日，曰乾。非如今人之臘肉，經臘而成也。《論語》：祭肉不過三日又服食，家陳臭醃藏皆禁不食。則古人脯腊之制，亦養生之法也。脯，薄切，今之羞也。腊之爲言夕也，朝曝而夕乾。膴，無骨肉也，音呼。《詩》周原膴膴，謂土膏如無骨肥肉也。又曰則無膴仕，言其脂膏自潤也。胖之爲言，片也，折肉意也。古無臘肉，臘乃祭名。古人祭以肺爲重，食牲以肩爲重。

《萩林伐山》：腊人掌乾肉、脯腊、膴胖之事。鄭注：乾肉，若今涼州鳥翅。胖，肉大臠也。疏云：鳥翅，解肉乾之狀。

《初學記》：劉熙《釋名》曰：脯，搏也，乾燥相搏著也。又曰：修，縮也，乾燥而縮也。《說文》曰：脯，乾肉也；修，搏也。搏補莫反，薄脯搏之屋上也。腕，骨脯也。朐衢脯，脡也。《周禮》曰：腊人掌乾肉，凡田獸之脯腊、膴胖判之事。夫物解肆乾之，謂之乾肉。薄切，曰脯。捶之而施薑桂，曰腶脩。臘，小物而乾者。膴，胖，皆爲夾脊肉也。《穀梁》曰：束脩之肉不行境中，有至尊者不貳。注曰：束脩，脯也。

《天中記》：《釋名》：脯，搏也，乾燥相搏著也。脩，縮也，乾燥縮也。炙，炙也，炙於火上也。脯炙，以餳、蜜，豉汁醃之，脯脯然也。釜炙，於釜汁中和熟之也。腊，銜也。銜炙，細蜜肉和以薑、椒、鹽、豉，已，乃以肉銜裹其表而炙之也。貊炙，全體炙之，各自以刀割，出於胡貊之爲也。鮓，菹也。以鹽米釀之如菹，熟而食之也。

《雋言》：《谷永傳》濁氏以胃脯而連騎。晉灼曰：今太官常以十月作沸湯熇，似兼羊胃，以末椒、薑坋滿頓之，暴使燥是也。《楊惲傳》烹羊鳧羔，師古曰：鳧，毛炙肉也。即今所謂爓也。爓，一高反。

《天中記》：《少儀》：牛與羊、魚之腥，聶而切之爲膾。《內則》：膾，春用蔥，秋用芥。豚，春用韭，秋用蓼。肉腥細者爲膾，大爲軒音憲。《說文》：膾，細切肉也。《釋名》：膾，會也。細切肉散，分其赤白異切之，乃

會和之也。

《五雜俎》：膾不厭細，孔子已尚之矣。膾，即今魚肉生也。聶而切之，沃以薑、椒諸劑，閩廣人最善爲之。昔人所云：金虀玉膾，縷細花鋪。不足奇也。據史冊所載，昔人嗜膾者最多，如吳昭德、南孝廉皆以喜斫膾名。余媚娘造五色膾，妙絕一時。唐儉趙元楷至於衣冠，親爲太子斫膾。今自閩廣之外，斫者、啖者無人矣。《說文》：膾，細切肉也。今人以殺人者爲劊子手。劊，亦斷切之義，與膾同也。按：膾亦謂之劗。齊東昏侯時謠曰：趙鬼食鴨劗。注：細剉肉，雜以薑桂是也。

《筆乘》：《禮記・內則》：肉腥細者爲膾，大者爲軒。稽考軒字乃乾之訛。按《儀禮・特牲饋食》佐食舉乾。注：牲肉長脇也。可以爲證。

《天中記》：《爾雅》曰：肉謂之羹。《說文》曰：羹，五味和粥也。秦子曰：五味者，各稱一族之名，和合一鼎名曰羹。猶威重廉平，恩合而爲信也。《說文》：臛，肉羹。《釋名》：臛者，蒿也，香氣蒿蒿也。

《初學記》：劉熙《釋名》曰：羹，汪也，汁汪郎也。《說文》曰：羹，五味之和也，燒豕肉羹也。《廣雅》曰：羹，謂之湆音泣。《淮南子》曰：豆之上，先大羹。大羹，肉湆。《禮記》曰：蝸醢而菰食，雉羹麥食，脯羹、雞羹折稌，犬羹、兔羹和糝，不蓼。稌，稻也。凡羹齊，宜五味之和，米屑之糝，蓼則不矣。繆襲《祭儀》曰：夏祠和羹，芼以葵；秋祠和羹，芼以蔥；冬祠和羹，芼以韭。

《初學記》：許慎《說文》曰：肴，雜肉也，醃漬肉也。膳，宗廟熟肉也。《穀梁》曰：脤者，俎實祭肉也。生曰脤，熟曰膰，蓋社肉也。《爾雅》曰：肉曰脫之。今按：此句又見《禮記・內則》。《疏》云：皇氏云，治肉除其筋膜取好處。故李巡注《爾雅・釋器》云：肉去其骨曰脫。郭云：剝其皮也。揚雄《方言》曰：朝鮮洌水間，凡暴肉及牛羊五臟謂之膊。《家語》曰：夫食肉者勇悍。《禮記》曰：濡肉齒決，乾肉不齒決。又曰：熬捶之，去其皵音展。編萑音丸，布牛肉焉。陳澔注云：生搗而去其皵膜，然後布於編萑之上。屑桂與薑，以灑諸上，而鹽之。皵，又如字。之，乾而食之。欲濡肉，則釋而煎之以醢；欲乾肉，則捶而食之魚豢。《典略》曰：凡宗廟三歲大祫，每太牢分之。左辨上帝，右辨上后，俎餘肉積於前。數千名惟俎。

《侯鯖錄》：《文選・古樂府・名都篇》：寒鱉炙熊蹯。又曹子建《七啟》云：寒芳蓮之巢龜，鱠西海之飛鱗。注謂：今之胹，寒也。引《鹽鐵論》云：煎魚切肝，羊醃雞寒。又《資暇錄》云：今之湆肉，謂之寒。又《廣韻》云：煮魚煎食，曰胹。

《五雜俎》：《文選》有寒鵠、寒鱉，《崔駰傳》亦有寒雞，《七啟》寒芳芩之巢龜。李善注：寒，今蜱肉也。《廣韻》：煮肉熟食曰胹。然寒字甚佳，而煮熟之義極甚膚淺。《周禮・膳羞之政》：凡割、烹、煎、和之事，辨體名肉物及百品味，各有所宜，似非若後世庖人一味煮熟之已也。寒與韓同。按《釋名》曰：韓羊、韓雞，本出韓國所爲。

《資暇錄》：今縷生肝肚爲飯食之一味，曰生肝鏤剉，言其細切如雕鏤之義。一說名生肝膚胵，言似胡虜祭之餘，胵，聲訛，故云鏤剉也。今之五味（煠）燸瓜、茄及豬肉，俗謂之丑，甲音者而臆腼腆挾。字反，是字書內燥字，音丑，獵者訛呼丑，口反爾。此字火旁，云下木。別有火旁，世世下木。音士，甲反。是沸湯煠菜字，其音丑，獵者，義出暗燸也。

《演繁露》：脾析，牛百葉也。百葉既爲牛脾，而片片分析，故云脾析也。

《六研齋筆》：漢時，八珍、猩唇、豹胎之外，有酥酪蟬者。注云：以羊脂爲之，乃今之抱螺酥也。其形與螺初不肖，而酷似蟬腹，乃知名物之妙，今不逮古多矣。

《留青日劄》：八珍：淳熬也，鄭注：淳，沃也。熬，亦煎也。淳母鄭注云：母，讀曰模；模，象也，作此象淳熬。也，炮也，搗珍也，漬也，熬也，糝也，肝膋也。又迤北八珍：醍醐也，麆沆也，野駝蹄也，鹿唇也，駝乳麋也，天鵝炙也，紫玉漿也，玄玉漿也。《輟耕錄》：玄玉漿，即馬奶子。

《呂希哲雜記》：八珍者，淳熬也，淳母也，炮豚搗珍也，漬也，熬也，糝也，肝膋也，炮牂也。先儒不數糝而分炮豚、炮牂爲二，皆非也。後世八珍則曰龍肝、鳳髓、兔胎、鯉尾、鴞炙、猩唇、熊掌、酥酪蟬，以羊脂爲之。

《秕言》：世傳八珍，謂爲：熊蹯、豹胎、駝峰、翠釜之類，此不經之說也。

《秕言》：《初學記》：周太子發嗜鮑魚。太公望曰：鮑魚不登於俎，豈可以非禮之物進太子食哉？《北齊史》：邢峙授太子經，食進邪蒿。峙曰：菜有不正之名，非殿下宜食。祖此意也。然鮑魚之事，亦有可疑。《周

禮》：獻漁同，又音御人辨魚物爲鱐鮮同薨音考，以供王膳羞。薨，乾魚也。全者爲鮑魚，析者爲鱐，皆乾魚也。內饗掌共羞，修刑、膴胖、骨鱐，以待供膳。則鱐是王后太子所食也。籩人朝事之籩，其實麷、蕡、白、黑、形鹽、膴、鮑魚、鱐。鄭司農云：朝事，謂清朝未食，先進寒具口食之籩。鄭玄云：朝事，謂祭宗廟血牲之事。若從先鄭，則鮑魚正王后及世子所食，若從後鄭，則豈有可以薦宗廟而不可以進王后及世子者哉？《家語》孔子曰：與不善人居，如入鮑魚之肆，久而不聞其臭。《史記》：秦始皇崩以鮑魚，亂其臭。此言鮑魚之敗者耳。《釋名》云：鮑魚，鮑，腐也。乃直以鮑魚爲臭腐。然作鮑魚之法，於糒室中糗乾之，正欲使不臭耳。若必以鮑魚爲臭，則周公必不加籩，武王必不嗜食。《初學記》所云，恐不實也。

《雋言》：《兩粵傳》：桂蠹一器。應劭曰：桂樹中蠍蟲也。蘇林曰：漢舊常以獻陵廟，載以赤轂小車。師古曰：此蟲食桂，故味辛，而漬之以蜜，食之也。

《癸辛雜識》：余讀杜詩：偏勸腹腴愧年少。喜其知味。東坡詩亦云：更洗河豚烹腹腴。黃詩亦云：故園溪友膾腹腴。又云：飛雪堆盤膾腹腴。按《禮記·少儀》云：羞濡魚者進尾，冬右腴。注云：腴，腹下也。《周禮》疏：燕人膾魚方寸，切其腴以啖所貴。引以證膴，膴亦腹腴。《前漢》：九州膏腴。師古注云：腹下肥曰腴。《涪翁雜說》：腴，腹下肥處也。

《暖姝由筆》：《松漠記聞》云：殺雞炙股烹蒲，音蒲，膊肉也。今亦云然，蓋胸下之白肉也。

《輟耕錄》：《江鄰幾雜志》云：丁正臣齋玉腴來館中。沈休文云：福州人謂之佩羹，即今魚脬是也。

《容齋續筆》：鹹杭，《玉篇·唐韻》釋杭字云：木名，出豫章，煎汁，藏果及卵不壞。《異物志》云：杭子，音元，鹽鴨子也。以其用杭木皮汁和鹽漬之。今吾鄉處處有此，乃如蒼耳、益母，莖幹不純是木。小人爭鬬者，取其葉挼擦皮膚，輒作赤腫，如被傷，以誣賴其敵。至藏鴨卵，則又以染其外，使若赭色云。

《輟耕錄》：今人以米湯和入鹽、草灰以團鴨卵，謂曰鹹杭子。按《齊民要術》：用杭木皮淹漬，故名之。若作圓字寫，則誤矣。

《竹坡詩話》：東坡性喜嗜豬，在黃岡時，嘗戲作食豬肉詩云：黃州好豬肉，價賤如糞土。富者不肯吃，貧者不解煮。慢著火，少著水，火候足時他自美。每日起來打一椀，飽得自家君莫管。此是東坡以文滑稽耳。後讀《雲仙散錄》，戴黃昇日食鹿肉二斤，自晨煮至日影下西門，則曰火候足矣。乃知此老雖煮肉亦有故事，他可知矣。

《庶物異名疏》：盧湛祭法曰：四時皆用肺膞損。《說文》：膞，切熟肉於血中和也。《釋名》：肺膞，贊也，全米糝之，如膏饌也。

《庶物異名疏》：《酉陽雜俎》：食品有述蕩之擊。擊，腕、謙、欠三聲。擊，掌後節中也。述蕩，獸名，見獸部。

《庶物異名疏》：《七發》曰：肥狗之和，冒以山膚。山膚，即《七啟》玄熊素膚之膚，產於山，故曰山膚。

《庶物異名疏》：《草木子》云：北人殺小羊，自脊上開一孔，逐旋取去內、頭、骨、肉、外皮皆完，揉軟，用以盛乳酪酒渾，謂之渾脫。按宗晉卿《舞渾脫》：公孫大娘渾脫舞。長孫無忌以烏羊毛爲渾脫氈帽，皆喻其柔軟若無骨。而脫亦謂消肉臞也。

《留青日劄》：今酒席中之羊背皮，所謂薦體，在元謂之挈設，上賓用之，或用馬背皮。餘賓用前手、後手。鵝則敬胸，今俗敬首。在北人則否也。若貴戚之家，有名曰割牲者，以數十金駿馬，奚人當堂呈過，一庖丁持利刀，飛取其臀肉一臠而獻之，以誇豪奢也。

《天中記》：李德裕《述夢詩》曰荷淨蓬池鱠，冰寒郢水醪。注：每學士初上，賜食悉是蓬萊池魚鱠，夏至復賜及頒燒香酒。以酒味稍濃，每和水而飲。蓋禁中郢水，酒坊也。此文饒詩也，《事文類聚》作李白，誤。

《吳興掌故》：吳興往時善斫鱠，縷切如絲，簇成人物花草，雜以薑桂。故東坡云：運肘如飛看斫鱠，隨刀雪落驚飛縷。山谷云：爛蒸同州羔，灌以杏酪，食之以匕不以箸。南都撥心鱖，作槐芽溫淘，摻以襄邑抹豬，炊共城香稻，薦以蒸子鵝。吳興庖人斫松江鱸鱠，繼以廬山康王谷水烹曾坑鬬品。少焉，解衣仰臥，使人誦東坡《赤壁前後賦》，亦足以一笑也。觀此，則吳興斫鱠名遠矣，而今皆不一見。

《吳興掌故》：秋深時，湖上人作裹鮓小魚，加香料、米粉，荷葉包裹。熱過可食，名茶葉鮓。唐人李頎《漁父詞》：綠水飯香稻，青荷包紫鱗。正

謂此也。

《說楛》：小截山蕷爲玉杵羹，黃雀脂膏爲金綿鮓。吳淑詩：曉羹沉玉杵，寒酢疊金綿。

《脈藥聯珠食物考・食物考》諸水考　雨水甘平，調中益氣。節候之水，原有等第。清明前曰：神水和劑。造釀製物，久留不替。秋後臘水，性亦同例。夏中梅梅或作霉，與黴同，言其敗物也。水，造飲易敝。立秋端日，水除瘧痢，井華水淨，明目洗腎。井水多鹹，補陰血濟。新汲水清，臟熱滌去。河水屬陽，流水性利，逆水性迴，急水性逝。石水性寒，砂水性閉。積水性凝，濁水性滯。山溪水削，平川水腻。泉水清神，澗水沉粹。長流水行，瀑布水遽。壑水生癭，濤水增悸。潮水致淫，濫水致痹。黃河水重，大江水費，瀆湖水散，池塘水聚。水性不同，變隨土地，南北有別，東西有異。方民飲之，性質所繫。或剛或柔，或媸或麗，或直或詐，或愚或智，或雅或俗，或鄙或義。水土之殊，聲音迻懘。水性之辨，先嘗其味，甘鹹苦淡，泉井河係。美惡清濁，生居有際。他鄉不服，故里無忮。有毒之水，亦當識記。古井龍淵，死坑物斃，水面五色，赤脈自沸，屋漏花瓶，糞田淤注。曝熱之水，浴飲痢痹。敗惡下流，飲皆有忌。萬水難窮，明者會意。

五穀部

稷黍粱辨，注者不實。考古證今，庶無訛失。稷乃小米，粟名總一。其穗一柱，細顆攢集。去秠曰穄，在杆曰稷，炊熟曰粢，性黏曰秫。其米圓黃，中央正粒。黃者甘涼，健脾氣益。解苦瓠毒，能壓丹石。白者曰粟，性粳味別，鹹淡微寒，利臟除熱，通便止痢，補虛解渴。通稱小米。乃古之稷，種類頗多，名當考識。稷與粱相似，但粱穗有芒，而稷穗無芒，猶大麥有芒，小麥無芒之別也。其米通稱曰粟，黏者曰秫。而綱目》另立粟、秫二條，致相紊亂也。

黍乃穀子，其穗多歧。蓬鬆疏散，顆綴芒枝。形同稻尾，殼滑粒稀。在稈曰黍，離稈穀題。去秠稱米，二米曰秔。苗赤白黑，赤乃稱糜，黑者曰秬，定律無移。米亦稱粟，種類須知。稈殼雖異，顆粒黃齊。黑白二種，甘緩和脾。多食滯氣，肺病虛宜。動風熱者，赤黍更黏，性溫下氣，止嗽療飢。有黏不黏，粳糯性殊。粳者造飯，糯者造飴。俱堪釀酒，質味醍醐。黍有粳，有糯。粳者飯黍，惟關中有之；糯者爲酒黍，燕、趙、齊、魯間俱種。惟爲餻，造酒耳。其米亦統稱曰粟子，亦曰黃米，因其性糯，亦稱秫殼。

粱形似稷，其穗多芒。黃黑赤白，大粒柔香。赤者白芑，粳糯分行。粳炊粥飯，糯造酒餚。健脾止泄，飯美黃粱，甘平益氣，除痹風殃，霍亂煩躁，磨粉調湯。白粱微冷，臟熱宜嘗，寬胸定嘔，煮汁和薑。青粱補氣，瀉痢食良，通淋利便，疏理膀胱。俗曰黃米，自古稱粱。粱性粳多而糯少，故堪造飯，參黍而造餻、造釀，其米亦稱粱粟。凡稷、黍、粱之米統稱爲粟，黏者曰秫。如此分之，稷、黍、粱可一目了然矣。《陝西志》亦辨之甚詳。

諸稻水種，有糯粳秈。栽有早晚，穫有後先。有芒無芒，熟遄不遄。糯有紅白，粒有長圓。圓米釀足，長米酒鮮。粳是晚稻，各種名專。或遲或速，隨類栽田，或八十日，或逾百天。香粳別種，粒大皮斑。占城之種，秈稻不粘，其類亦眾。梭子米傳，亦有早晚，赤白色宜，熟惟兩月，收割爲便。又有御稻，產在玉田，顆大潔白，地土使然。諸皆是稻，水插窪佃，收成遲速，節候無偏。種同名別，目錄詳編。此水田所種者也。以穀浸水，發芽曰芽穀；以穀撒田，發苗曰秧；拔秧分插水田，長高曰禾；禾上結穗，曰稻；剝穗上之粒，曰穀；舂去其桴，曰糙米；杵去其穅，曰白粱，碎米曰粞。

小麥甘寒，除煩渴熱，養心肝氣，止漏肛脫，殺蚘治淋，虛汗煎食。湯火瘡瘍，燒灰敷貼。入手少陰太陽經，止吐血漏血，心病宜之。小麥連皮則涼，去皮則熱，物性然也。新者熱，陳者平。

小麥麪溫，厚腸強力。敷傷癰腫，止衄吐血。麪筋寬中，解勞除熱。北產者良，病後禁食。小粉甘涼，補中益脈。炒黑醋調，敷癰腫疾。麥麪北方者佳，南方者動熱發病。

大麥鹹溫，調中益脈。麪平胃氣，除脹涼血。穬麥性寒，久食勁力，除熱補中，亦宜造蘗。二麥食之，不動風氣，又雀麥麪，甘平滑腸。大麥炒食則溫，煮食則涼。穬麥一名稆麥，產胡地。

蕎麥甘平，降氣止泄，治絞腸痧，能壓丹石。粉療遊丹，帶濁痢疾，磨積滓穢，動風髮脫。性燥傷血，故落鬚髮。苦蕎麥有毒，不宜人。蕎宜作河漏條，調蒜食，免致寒滯。苦蕎麥傷胃動風，不堪食。

高粱甘澀，本名蜀黍。益胃溫中，燒酒最旨。有玉高粱，即是玉米，開胃調中，滑腸消暑。南人稱御麥，北人稱玉蜀黍，有黃白赤色。高粱爲心穀，造糟吊酒，大宜人。

薏苡仁甘，微寒益土，滲濕去熱，肺痿嗽吐，抑木清金，止淋兼補，濕痹脚氣，筋攣是主。治瀉痢水腫，利便進食，殺蚘止渴，破腫毒。凡使，同糯米炒熱，去米用，或

以鹽湯煮，入藥。炊飯食，治冷氣。

稌子甘澀，益氣厚腸。稗子米辛，微苦性涼。作飯調氣，脾胃能強。稊名烏禾，亦可充糧。稗有水旱二種，水田生者稗，旱地生者稊。稗黃白色，稊紫黑色，皆斗粟可得米三升。

青稞、黃稞，形同大麥，皮薄麪脆，麥中之一。西南夷人，倚爲正食。下氣寬中，壯筋益力。性平涼，除濕，發汗，止泄。多食脫髮，損顏色。青稞仁露於外，川陝滇黔多種之。味鹹，可釀糟吊酒。

黑大豆甘，腰子樣式，所以補腎，藥餌宜入，即是馬料，煮寒炒熱。調中下氣，止痢攣急，利水除脹，追風活血。生研敷腫，吞止煩渴。解一切毒，甘草煎汁。傷中淋露，產後諸疾，明目悅顏，製服有益。又有花豆，綠紫黃黑，形圓而大，炒煮美食，下氣寬中，多餐脹脇。《本經》黑大豆即今之馬料豆也，其色黑而形如人腰，故入腎經，益水明目，多服令人身重，一年後復原，久服身輕。非花豆中之黑大豆也。凡服豆，忌葷麻子、厚朴、豬肉。

綠豆甘寒，除熱止渴，解一切毒，去風明目，止泄散滿，吐定水逐。赤丹風疹，生研汁服。反樠殼，殺人。忌鯉魚同食，令人肝黃渴病。食綠豆宜連皮，則清涼；去皮，則壅氣。

豌豆甘平，除吐泄痢，調和營衛，益中平氣，解乳石毒，除脹水利。癰腫痘瘡，黏鼈塗濟。燒存性，同血餘灰、真珠和油、燕脂點痘疔。豌豆屬土，故補脾胃，多食動氣病。

小白豆甘，補臟調中，益腎助脈，鬼氣疏通。稽豆黑小，甘逐邪風，冷痹血滯，浸酒和融。稽豆治產後血風冷痛，其粒細，不及馬料。白豆即白豇豆，稽豆即小黑豆，因其粒細稱驢豆，別馬料也。

黃大豆甘，煮溫炒熱。下氣寬中，利腸水釋。多食壅氣，生痰嗽呃。鮮者毛豆，善發瘡疾。有黑、白、青、紫數色，性味同，細者打油造腐。黃大豆鮮者爲毛豆，皆綠色，老則出莢。有青者爲美食，黃者榨油。

豇豆甘鹹，補腎健胃，生津止渴，調和營衛，治痢便數，莽草毒退。黎豆甘苦，溫中益氣。豇豆汁潑莽草即爛。黎豆小毒，多食悶人。豇豆爲餹爲醬俱佳。黎豆亦花豆中之一也。

乾蠶豆辛，快胃和臟，大能下氣，多食飽脹。發芽豆甘，炒煮食當。鮮豆不滯，食之無恙。悞吞鐵針，煮蠶豆同韭菜食之，其針自出。蠶豆煮食滯氣，炒食動熱，發芽以水浸，有微毒，發瘡。

赤豆甘酸，通心小腸。行水消脹，脚氣奇方，排膿散血，癰腫諸瘡，通乳解酒，瀉痢止良。一切瘡疽初起，研粉，合大黃、生南星研敷。磨粉，作頓沙餡甚佳。忌魚鮓，不宜造醬。

白藊豆甘，溫調脾胃，通利三焦，消暑解醉，升清降濁，霍亂嘔退，行風止泄，除濕清肺。止消渴，益中氣。多食臌脹，有寒熱病者忌。凡用，取白黃硬殼者，炒熟。或有去皮生用者。

黑脂麻甘，益氣潤臟，逐風止驚，虛勞困恙，催生長髮，洗陰瘡瘍。白脂麻同，補益爲上。功專潤燥去風，蒸食延年。生嚼，塗頭瘡效。凡服食宜九蒸九曬，合茯苓良。

〔造食部〕

糯米炊飯，甘溫止泄，滋臟療虛。煮粥食益。打餈餻餌，過餐發熱，滯氣生痰，壅經血脈。縮小便，止盜汗。性粘滯難化，小兒病人忌。糯米造釀最醇，磨粉作食爲用頗多。然性太粘，宜參粳米三分。

粳米飯甘，益氣和胃，通脈壯筋，長肌色媚，滋臟益精，利便補肺。粞亦同功，啜粥熱退。新米飯忌馬肉，發癇疾。蒼耳同食，致心痛。粳米，晚稻也。夏栽冬刈，得金全氣，故補肺粥飯俱宜。

秈米飯淡，養胃和脾，除濕止泄，長力澤肥，寬中行滯，易化善饑。煮糜不黏，力薄同粞。秈米多產山田瘠地，故粒瘦而少黏，不滯。秈米種類頗多而性俱不黏，故食之少滯。

陳廩米飯，微苦甘涼。調氣和脈，益胃清腸。性不凝滯，產婦宜嘗。病後弱極，煮粥研漿。嬰兒缺乳，調哺稱良。此指粳米、秈粟同方。蒸則力薄，造飯隨湯。北方陳粟，稷黍諸粱，或窖或廩，困積蓋藏。日久汗出，性並清涼。濃煎呷汁，救怯扶厄，緩調胃氣，復正回陽。諸麥同意，麪亦無傷。大凡新米、黍、粟、粱、麥，食之俱動風熱，滯氣。窖廩之後，蒸熱發汗，則性俱平，食之宜人也。

新炊之飯，益胃充腸。或秈粳糯，或粟黍粱，或新或陳，或白或黃，助氣血脈，足志神強，扶弱起倦，調達陰陽，生津長力，臟腑和藏。病後慢食，復疾須防，宗氣未轉，驟食致傷。雖養人物，損益須量，食勿過飽，飲竭休嘗。男女遺溺，飯潑尿床，私拌與食，止住奇方。諸般飯灰，消飯積良，俱用本食，拌以沙餳。閩、粵、湖、湘、豫章多秈，故用甑蒸者多。江浙多粳，煮皆隨湯而乾者。北地皆潭湯殽飯。亦各處造法不同。治遺溺以飯潑尿床與食，勿令本人知。小兒傷食，即用本物燒灰服，即下。

諸般煮糜，俗稱曰粥。糯秫黍饘，益氣血足，止渴和中。粳秈粱粟，消煩利便，寬膈滋腹。推陳致新，痰滯能逐，補虛扶弱，潤火散毒。病後緩進，免致勞復。產婦嬰兒，多頓少服。諸般補藥，不如米穀。人貪厚味，食不能篤，或加藥味，或合諸菽，或調酸鹹，或加諸肉。鄉方造作，味變氣馥，其性其治，詳在本物。總之和臟，治症別錄。粥乃扶內傷不足，脾胃不充之物。人之病後及產後、大慟哀號之後，皆五臟受傷，宗氣虧弱，不能運化食物。故古人造稀糜以調臟腑，用其質薄而易行，氣香而醒脾。然常人早啜亦大益。

炒米苦甘，香溫醒脾，澀腸滲水，舒氣消脂。炒米粉同，和胃充饑。穀粹綠淡，清肺實肌。此皆糯米參粳爲之，和餳太多，亦生中熱。米粉有加茯苓、山藥、苡仁、芡實、藕豆、蓮肉、砂仁，爲八珍粉。

麥麨甘涼，俗稱麥蠶。除熱止泄，解渴消煩。穞麥炒食，性味同甘。餲子巧果，麨作油煎，醒脾熱胃，味合甘鹹。餛飩、燒賣、湯餃、蒸饅、餜饠、餺餅、合子、湯糰，包餡性易，滯氣胸填。角黍粢糕，皆糯包搏。端節糕角，治瘧藥丸。諸餻養胃，粳糯相參。厚腸益氣，縮尿便堅，年餻陳者，治痢燒研。諸般粉麨之物，無病之人點饑有益，若有病及病後，俱宜戒之爲是。

綠豆粉甘，性涼解酒。發背癰疽，護心毒走，爛痘痱疹，灼傷身手，撲之收痂，服療吐嘔。作餌、頓餻、蕩皮、索粉，俱佳，脾胃寒者忌食。解砒霜、諸藥、菰菌毒。

豆腐甘鹹，清熱散血，和中利臟，解毒下結。水豆腐同。腐皮美食，鍋炙開胃，消滯逐積。豆腐能制硫黃毒。食豆腐傷者，蘿蔔解之。造豆腐，以煮熟豆漿入缸，用鹽鹵或石膏、酸醬汁點之則成。

熏青豆鹹，鮮豆滷焙，充果作餚，下氣開胃。水豆豉鹹，醬油滷配，加以補皮，飧酒美味。以鮮青豆鹽水滷熟，焙乾作果，可以帶遠。水豉以透骨青浸透滷熟，清醬漬之，飧酒甚美。

補遺

豆腐漿甘，微苦性涼，清熱下氣，利便通腸，能止淋濁，銀杏研漿。腐乾甘鹹，開胃充糧。腐乾有鹽湯醬油煮，可久藏，爲路菜之要。皆以黃黑豆水浸去皮，同水磨成漿，以布濾去渣，煮熟再造。

小豆腐甘，帶渣造食，飽腹充腸，味粗而澀。腐滓氣腥，垢膩用滌，救荒療饑，飼豬肥益。北人浸豆連水磴，不漉渣，煮食，稱小豆腐。此豆質未去，不用鹵汁，故性味與豆腐不同。

油部

豆油味甘，微辛性熱。熬去其沫，肥滑調食，厚胃益氣，潤腸解結。外塗瘡疥，亦解發腫。豆餅，飼豬壅田俱佳。荒年，人亦蒸食療饑。蒸熟榨油，氣腥性膩。熬去其沫，則清香肥滑，煎物良。

脂麻油甘，微寒利腸，下胞散結，塗癬疥瘡，殺蟲解毒，瘖痘五黃，蚘蟲心痛，禿髮抹良。煎膏藥良，解河豚、砒霜毒，吐發癥，解熱毒。入藥用生榨者良。今皆炒磨成醬，入水取油，止堪供食。麻醬同。

菜油辛溫，行滯破血，除冷潤腸，殺蟲散結，澤膚消腫，塗髮長黑，湯火風瘡，塗蜈蚣螫。湯火傷，調蚯蚓泥塗。蜈蚣螫，傾地取塗，效。吳人以菜油爲正食，故婦女少血閉之症，而人不知也。

補遺

茶油甘涼，氣腥色綠，潤腸清胃，殺蟲解毒。不宜生食，用須熬熟。質清不膩，燃燈益目。以香料煎熬抹髮，解胎不滯，勝於他油也。乃桕樹子油也，閩、粵、豫章多有，爲人正食。煎不熟，令人瀉。

果油色白，甘平氣腥。滑腸下積，膩膈痰生。調食味劣，點火少明。核桃油苦，有毒傷人。二油本佳，因人以陳壞者榨之，故味劣有毒。果油即長生果油也，人以參菜、豆、麻油市之，味劣壞。核桃油有毒，好者補火。

造釀部諸酒名考

酒類本繁，醜人惟一。生煮燒吊，三種總結。方土異稱，近乎什伯，無非麴造，其名各立。曰醥曰醴，曰酋酦醲。未漉曰醅，醥釀名葉。桃花冬陽，春酒水白，隔宿三朝，俱言快易。醪帶米粒，釀是米汁，摻水曰酒，醡去糟粕，重釀曰酎。久存醞的，此皆生酒，飲之無益。或煎或煨，煮酒名得，熟酒黃酒，老酒無別。

吳蘇糯造，福珍三白，玉露天香，女貞琥珀，狀元紅燥。松江香雪，松酒清酒，泖水造澈。慧山泉酒，造於無錫，苦蒿苦露，金盤露潔。京口釀造，鍋粑酒黑，木瓜百花，俱指麴蘗。雪酒皮酒，江都糯粒，其味多甘。江南酒掣，花醞碧香，薔薇露徹，有竹葉青，梨花春設，造自杭州，鶴林舊說。秀州月波，並蓮花白，有清若空，臘中釀秫。明州金波，雙魚印貼。赤城蒙泉，靈江風月。金華蘭陵，鬱金香酵。瀫溪桃麴，香山黃柏，風流泉酒，名於石室，灑落釀泉，嚴瀨之質。處州谷簾，清薄綠觜。紹興老酒，天下共歡。以上諸酒，皆造於浙。

閩中老酒，味甘紅色，造法不精，未入品列。江右麻姑，因泉名特，丁坊封缸，加燒酒蜜。廣中女酒，甕埋地澤，年久發飲，甘泉清絕。毒草釀成，造於南粵，有羅浮春。海南真乙，酒藤嚴樹，造釀搗葉。又有椰酒，樹生奇極，飲至酲酗，不生苦疾。楚滇黔酒，有名無實。俚釀村醪，未堪品及。黔中苗酒，味醇丹色，造法未明，蓋亦吊出。河東鶴觴，騎驢酒傑，盛以小瓶，任時啜吸。乾和桃博，蒲州美瀝。潞安紅酒，辛辣性烈。玉露珍珠，羊羔瑩徹，豆酒清香，汾陽吊積。天祿舜泉，芳馨清冽，桑落玉液，索郎名匹，造自太原。汾清餘滴，襄陵佳酒。河陝獨出，齊魯燕韓，滴花燒潔，或有黍酒，性味終劣。中國之酒，各省名畢。

紅毛阿奈，葡萄醇酘。烏丸東牆，拂菻肉汁，扶南石榴，波斯三勒，更多藥料，能助氣血。頓遜國酒，樹花醞渾。有文章酒，即是果汁。烏孫國酒，水注果核，隨注隨飲，即成美醪。天下之廣，民用無極，方土釀醞，那堪盡述，馳名者錄，以備考識。盡我所知，漏萬掛一。

糯米酒良，陳者爲妙。行藥活血，經絡通導，暢意消憂，澤膚腠竅，扶肝卻寒，風痹並療。渾濁酸甜，清薄苦燥，色味不同，略提其要。吳酒多甘，無灰藏窖。閩粵兩湖，黔滇釀造。米用秈粳，醖而味拘，臘月造藏，老酒名號。以上米酒，入藥取效。天下通行，出於浙紹，其味多酸，釀亦糯稻，有灰及砒，製藥不妙。多飲頭疼，發痔難療。至於別穀，他物另道。酒性熱中，令人氣暴。此皆煮煎，或糠煨過，故稱煮酒，可久藏，又稱老酒，陳者佳。

黍酒苦甘，生熱熟濕，飲傷脾胃，飽腹內急。粱米酒甘，性味同列。粟米酒苦，升降散鬱。俱是無灰，拌藥亦得。豆酒氣腥，性味俱劣。生酒傷臟，熱毒煩渴。物變難詳，明者博識。此等酒不能久留陳飲，故爲下品。惟黍、粟、粱於滄州造者，亦可久藏，而究爲生酒。

燒酒類多，性皆辛烈，少飲宜人，高粱第一。禦寒驅瘴，補氣化積，寬腸行痰，燥皮開鬱，止痢腹痛，霍亂瘧疾。取其純陽，能散陰結，可布全身，胃家之粒。其次糟燒，肺穀色白，專達皮毛，腠理開密，亦堪散寒，令人氣逆。麥燒爲下，味竦氣劣，升而不降，頭重鼻塞。麥本心穀，火隨火急，多飲傷神，有損無益。玉米青稞，穇菽蕎麥，粟黍稗稷，粞糒粱秫，以上諸穀，釀糟拌蘗，敗酒壞糟，造之味劣。蒸吊雖同，性味有別。又有果酒，木性不一，蒸酒之性，不離本物。有地瓜燒，有棗柿汁，桃李杏乾，榧榛仁栗，其酒傷脾，助肝耗血。羊酥馬酪，牛駝乳醍，俱堪蒸露，氣羶不潔。以上諸酒，麴性總烈，飲之昏神，擾亂血脈，腐骨爛腸，被害難滌。善養生者，毋任貪饕。燒酒乃蒸吊之酒，以黍、粟諸米拌麴釀糟，入鍋蒸煮，其上升下溜之氣水，即酒也，故曰吊酒。諸物可吊，惟高粱即蜀黍最佳，其次糯粳秈粞吊皆可，其麥及諸物皆下品也。頭酒爲乾燒酒，二吊三吊則味淡而不醇矣。被其毒者，鹽水、冷水、綠豆粉解之。

葡萄釀酒，氣味甘辛。性熱溫腎，少飲怡神。吊燒大熱，破冷消癥，行痰助氣，健骨強筋。有毒，多飲致發喉風，口爛痔瘻，諸瘡下血。北人常飲，習而不覺，南人服之致病，慎之。

糟壇底酒，名曰糟油。開胃煖臟，嘔噦飲瘳。解蔬菜毒，素食拌投。糟筍中汁，調味同儔。糟油摩風瘡腰膝痛，筍汁亦塗癘瘍風。用粳米糟名曰大糟，臘月造成，陳年者佳。

米醋酸溫，滋肝益血，消癰腫毒，破癥散積，解魚肉毒，血運熏焠。多食傷脾，損人顏色。麥、豆、糟、酒、敗果，皆可造，性涼，惟米醋入藥。造法不一，而諸(穀)粟、果俱堪釀之，大概罨黃拌水，攪打成之。

造醬之法，或豆或麪，蒸熟罨黃，鹽淹曝變。漉油磨滓，醃藏物擅，性俱鹹涼，解毒利便。多食令人皮黑，塗湯火傷，解諸菜毒。油同。以三伏曝鹽水下黃蒸，日曬熟，赤紅陳久者佳。

豆豉鹹寒，殺鯉和味，解熱除煩，調中開胃。或益香料，性則變異，薑橘茴香，性溫利氣。凡調食宜淡豉，和鹽爲正味，勝於醬油也。楚、粵、閩、浙多食豉，北人多食醬，吳人多食醬油，物同而造異耳。

飴餹甘溫，補虛去冷，潤肺止嗽，療傷撲損。能出箭鏃，治諸骨鯁，解烏附毒，療疽塗隕。多食動風，熱傷腎損，齒中滿疳蠹者忌之。粳、秫、穤、粟、黍諸粱，俱堪造。以大麥蘗和熬而成。

補遺

茶膏苦甘，和藥煎成。性涼氣馥，止渴生精，寬胸開胃，解酒宜神，舌糜口臭，喉痹俱清。或加甘草、貝母、橘皮、丁香、桂子等和煎者。諸茶膏俱非佳葉煎煉，皆係回殘茶末造之也，然性俱涼。

蔬菜部

韭芽香美，多甘少辣。春韭甘溫，味肥性滑，安臟助陽，根塗長髮。夏韭辛苦，通腸膩刮。亦可醃食。花醃，蘸白肉食爽口，多食昏目。生辛熟甘，食之便臭，其溫煖水臟可知。至於止痢止血，療撲傷，絞汁和童便飲。並除喘急，解肉毒，狂犬咬傷，蓋俱溫

散功也。

山韭鹹寒，葉圓頭白，助腎健脾，利便除熱。孝文韭辛，除脹腸癖，溫中補虛，產於塞北。有孔明韭性味相同，又發童嚴乃水韭也。

葱類頗多，各隨地土，性俱辛溫，和肴是主。小葱多辛，生熟並咀，散寒通氣，內結頹堵。有龍爪葱，不同葱伍，盆種根分，氣平微苦。小葱白冷青熱。同蜜食，下痢，壅氣殺人。同棗、犬、雉食，致病。服地黃，常山人忌。有黃芽葱，羊角名古，白多葉少，中實不皴。其味甘多，生嗽脆乳。冬葱、慈葱、木葱名數，茖葱、山葱，沙水一譜。胡葱、蒜葱、回回葱輔。形名雖別，性味合所。驅逐風寒，調和臟腑。鼎鼐生香，解肉毒蟲。黃芽葱生嗽佳，冬葱同小葱。茖葱即大葱，佛氏五葷之一。胡葱，方術家用以煮石，先同梅子煮爛去梅，搗餅陰乾入藥。凡葱多食，昏神損性。

薤菜辛苦，俗稱藠子。白冷青熱，助陽同使。洩氣開滯，帶痢能止，心病宜食，金瘡塗已。溫中散結，下水氣，散血安胎，胸中痛，解毒。黃熱病人忌。勿同牛肉食，致生癥。汁塗湯火傷。

小蒜辛熱，莖葉似葱。消穀理胃，除痟溫中。汁塗丹疹，並治疔癰。醃食下氣，齏吐蟲蛕。多食損性。脚氣、風病人忌。殺截毛沙蝨毒。獨頭少瓣者即小蒜也。吳地種之，北土俱栽大蒜。

青蒜甘溫，辟瘴鯁氣，調中開胃，善和五味。大蒜苗甘，醃食臟利，冷癖堪消，亦能止痢。苗、餚餞、醋浸、鹽醃，作蔬佳。久食傷目昏神。青蒜即胡蒜瓣種之所發青扁葉也，茹即葉老而中抽嫩莖也。

大蒜頭辛，大溫微毒。煖臟壯陽，消食積穀，能除百病，臟腑邪伏，蟲蠱痃癖，鱉癥水畜，霍亂瘧痢，諸風入腹，心膈疰痛，關格通速。外炙癰疽，疔腫散逐，搗塗蟲螫，貼足止衄。醋浸鹽醃，搗泥醯肉。其氣燻烈，多食損目。葫氣極暈，置臭肉中，能掩其穢，故煮海魚諸肉宜之。夏月能解暑，嗅之辟瘟疫惡氣，乃得純陽之氣者。

芥菜辛溫，種類不一。南旋青紫，花大皺葉，七種醃煮，利竅下逆，通肺豁痰，開胃暢膈。多食動風發痔，忌魚兔。白芥同子堪入藥。諸芥宜鹽醃而不宜煮食，或以醋醬潑辣，亦去寒開胃，然發病。

蕪菁辛苦，即是蔓菁，曰疙瘩菜。芥葉大根，生熟堪啜，利臟通經，消食除冷，解毒性平。宜醃食，可久藏，病人食之無礙。蔬中美品。代北者，大而甘；燕齊者，辛苦而小；吳楚〔者〕細長甘辣。一物數形。

藍菜甘辛，大利臟腑，通經活絡，關節無阻，益心堅腎，髓衰能補，聰耳明目，精神皷舞。多食健人少睡，去黃病，解諸毒。蔬食之珍。雲中產者根大，十餘斤，有九蔓。亦稱菘根，燕稱擘藍即此也。

萊菔種多，味皆甘辛，有紅有白，大小粗精。沙地鬆脆，沃土堅輕。有圓有長，有紫有青。生升熟降，麪毒能清。消痰止嗽，血症安寧，寬腸化滯，療濁通淋，解酒止渴，利肺開音。或麪或醋，醃醬糟燻。菔蔓辛苦，鹽拌裝瓶，曰天仙乾，春不老名，盡皆爽口，蔬食之珍。菔花糟食，能使目明。地黃參忌，同食傷營。伏硫硫毒，善解魚鯁。燕趙產者，脆實而甘美者，曰水蘿蔔，生嗽止渴，解煤火麪毒。兩淮產者，紅紫可愛而辛多。餘皆綠頭白身，辛多甘少。

胡蘿蔔香，小大二種，紅黃色異。下氣開壅，利膈寬腸。醃食味總，生熟宜人，家野共奉。小者氣芳，有丁香之名，生熟可嗽，醃食佳。豫章人冬鹽醃作瓶菜，至春夏開食，稱狀元紅，甚佳。

薑有二種，老嫩之殊。紫薑辛熱，製造佳蔬，醬糟麩醋，餹漬蜜葅。清神溫臟，寒散風驅，下氣止嘔，煖胃和脾，解菌蟹毒，禽獸惡除。筵中助殽，哺啜佳茹。多食肝耗，血熱筋紆，更令傷目，發痔瘡疽。孕婦饕餮，致子指歧。水薑是老，味辣質粗，行痰逐冷，發汗喘舒，殺半星毒，莨菪惡沮。調和百味，外症忌咀。煎藥爲引，透絡經疎。子薑醬醋糟醃，納蟬蛻，則雖老無筋。水薑連皮溫，去皮熱，單用皮涼，一物之變如是，故炮炙不可不詳。殺半夏、南星、菪毒，製藥作引，皆用水薑。

同蒿氣芳，辛甘利腸，醒脾開胃，痰化寬腔。邪蒿辛馥，胸膈舒張，通脈益氣，治癖療瘡。二物生食動風，熟食除惡。忌胡荽，令汗臭。同蒿，邪蒿一類二種，在葉之粗細別之，今人並呼爲蓬蒿。

蘼蕪莖葉，氣臭辛溫，利腸消穀，魚肉毒清。散熱頭痛，表汗舒筋，痘疹不起，煮酒頻噴。發癇疾，昏神，伏鍾乳。口臭，胡臭，脚氣人忌。根不可同食，發癇疾。

芹菜甘香，開胃進食，除赤白沃，益氣止血，去風利腸，療煩解渴，淋血崩中，五種黃疾。去伏熱，殺石藥毒，療酒後鼻塞，小兒暴熱。水芹苗短根長，白如銀，生熟可茹，中有蟲子，宜洗淨，免致成患。

旱芹菜甘，性涼除熱，止煩霍亂，能下瘀血，癥癜癭瘡，生搗服汁，殺鬼吐蟲，外敷結核。氣似芎藭，能舒肝鬱，性走散，多食發狐臭。本草另出紫堇，乃即旱芹之赤色者，不中食，今並爲一。

蕺菜辛溫，去冷利膈，療心氣痛，豁痰進食。草豉辛平，解五臟結，開胃

調中，加餐氣益。草豉產巴西，形似韭豉，出花中，食之甚美。蔊菜，江右建陽、嚴陵人喜食之，而亦能發癇疾。

羅勒辛溫，調中消食，除惡水氣，晚嘔飲汁。多食動風，壅閉血脈。蒔羅苗辛，下氣利膈。蒔羅即小茴香苗，其子似蛇牀，不入肴饌。今藥中所用茴香，皆蒔蘿子，俗反稱大茴香，皆未考耳。

藿香苗葉，治嘔惡呃，小腸氣痛，騎馬癰瘡，和酒煮飲，渣敷效捷。八角茴香，調羹臭辟。八角茴香出西番及兩粵，爲調鼎之要品。藿香子與蒔蘿子並稱茴香，而番舶之八角茴香別是一種。

秦椒辛熱，溫中散寒，除風發汗，冷癖能蝎，行痰去濕。多食眩旋，動火發痔，齒痛腫咽。北人爲調食之要。若油煎炒醬，動火發痔。《綱目》諸注悞爲秦地花椒，此乃草本辣椒也，又名辣虎。

胡椒辛熱，下氣溫中，去痰除冷，積滯行攻，魚肉蕈鱉，蔬毒消融。嗜食昏目，損肺發癰。山居石飲者宜之。他處過食，發瘡痔，吐血。研去黑皮用末，煮瓠瓜諸冷物宜以調之。

芸薹菜心，辛涼破血，風疹乳癰，火丹敷汁，產婦惡瘀，痹痛煮食。過食損陽，發瘡痼疾。患脚氣、狐臭、口齒病者忌。多食腹內生蟲。薹菜，吳人切碎拌鹽入瓶裝實，倒罨灰中，月餘開食，佳。

菘菜甘涼，下氣消食，通便解酒，治瘴煩渴，止嗽寬胸，和中清熱。多食惡心，能發冷疾。發皮風瘙癢氣虛有足疾者忌，壯人宜之。菘菜煮食，宜用薑醋食及瓶菜俱佳，宜加花椒。

菠菜甘冷，利胃通腸，解酒伏石，開壅尤良。蒸菜性同，解熱痛瘡，止鬱積痢，禽獸諸傷。菠菜多食，破腹脚弱。忌鮰魚。蒸菜寒，動氣。甜菜治疾，俱搗汁服、外敷效。

薤菜甘冷，產難宜服，寬膈利腸，殺莽草毒。有東風菜，清肝明目，風熱壅氣，食臛除卻。有水苦賈，辛寒，治風熱上壅，咽喉腫痛效。先食薤菜，後食野葛則無害，汁滴野葛則萎。水苦賈食根。

蘄菜辛苦，性涼清胃，利膈寬胸，通腸降肺。堇葵菜寒，消煩熱退，剝葉而食，蒂芥名配。蘄菜有白毛，宜挼揉煮食，楚地、豫章最多。堇葵，江右稱苔菜，浙江稱蒂菜，栽時剝葉而食，漸剝漸生。

芋魁辛滑，充胃寬腸，調中下氣，破血敷瘡。芋苗辛冷，胎動安良，治瀉癰腫，塗蛇蟲傷。芋子味美，療煩熱，止渴，令人肥，多食滯氣。煮芋宜用稻草灰汁良。凡野芋及獨根者，俱不可食，有毒殺人。

百合甘苦，潤肺寧心，清熱止嗽，益胃和營，補中利便，臚脹堪輕，肺痿瘡腫，百合病清。治傷寒百合症，清熱和臟要藥，虛人宜之。白花者良，根形似肺，故專治肺病。百合症者，魄散也。

薯蕷煮食，補氣調中，滋養脾胃，筋骨豐隆。零餘子同，療饑有功，補虛益腎，利濕多功。薯蕷類入藥，惟懷慶者勝，餘皆充飲饌。薯蕷即山藥，主治在遲部，零餘即山藥子也。

黃獨子根，即是土芋，辛寒微毒，諸藥毒除，蒸食甘美，熱嗽能去，厚腸充胃，稀痘食豫。生研飲汁能吐一切毒藥，蒸熟兒食有益。蒸熟食之，解一切藥石毒。

莧菜甘冷，除熱通竅，殺蟲止痢，通腸滯導，妊婦食之，快產得效。落葵酸滑，利腸味妙。有生瓜菜甘寒，治走注陽毒，除煩利膈佳。莧同豬肉食生癥。落葵，曾遇犬齧者，不可食。生瓜菜服汁，去熱毒。

黃瓜菜苦，即野油菜，通結利腸，性亦相類。地瓜兒甘，鹽醋醬配，蜜漬餳浸，葅果可愛。地瓜兒亦名甘露子，與蕺荷根名同物異。黃瓜菜即野油菜，因西北不種故野生。而黃花又悞爲黃瓜。

水萮菜酸，形似蕎麥，苗可充蔬，江淮人吃。羊角菜辛，鹽葅可食，動風滯臟，傷痹無益。羊角菜花有黃白二種，俱有羶臭，不中食。羊角菜煎水洗痔，搗敷風濕痹痛，擂酒飲止瘧。

白苣甘寒，解酒毒熱，利腸開胸，理氣通脈。萵苣性同，通便尿血，殺蟲、蛇毒，令人齒白。諸苣相同，多食動冷氣，昏目，有微毒，殺蟲。白苣、萵苣皆生食之，菜亦堪炒，食其筍，醃食作脯，蜜餞俱佳。

露葵苗葉，俗稱滑菜，味甘性寒，熱積行快，時疾黃疸，赤淋白帶，能壓丹石，塗瘡腫瘥。蜀葵苗葉同，忌豬肉。搗敷湯火傷、金瘡，效。多食動風，發留飲。冷，利臟腑。忌鮮魚、黍米。狂犬咬過者勿食。

黃花菜甘，下氣怡神，解熱散鬱，利便疸清。紅花菜同，活血止崩，煮羹葅食，並號金針。黃花菜即萱花，紅花菜即山丹，並可調羹。金萱、山丹二花相似，齊汴人栽種，採其花，乾而貨之，和肴甚美。

蕨萁甘滑，性寒去熱，利水安臟，通經氣結。水蕨性同，除痰痞積。薇菜甘寒，逐水臟益。蕨多食，令人目暗，鼻脚弱。水蕨味微苦。薇菜調中益氣，消水腫。水蕨淡煮食，下惡物，忌雞食油膩。

薺菜甘溫，利肝明目，益胃和中，拌食解毒。荪葵本同，汁茹味馥，搗汁

點眼，能消(努)〔胬〕肉。莙蓬、薺菜一物也，惟莙蓬葉有白毛爲異。薺有數種，蔬食惟取三月前嫩苗者，拌食佳。

荷花莧菜，古稱繁縷，嫩摘瀹食，惡血下取。有金花菜，蔬食脆旨，除臟脂膩，雞腸名此。繁縷，南人種以擾泥壅田甚肥，子亦可食。北人食苜蓿，南人食繁縷，雞腸草惟吳人食之。

苦菜性寒，俗稱苣賈，除臟熱邪，血淋痢瘧，調經和脈，拔毒疔快，安臟止煩，塗惡瘡疥。食之，去口糜、舌爛、齒痛。搗煮，熏痔瘡大效。燕人於三四月採嫩苗，連根拌食。不可近蠶室，令蠶爛。

苜蓿甘淡，利臟除熱，和醬作羹，乾茹胃益。馬齒莧寒，除風散血，煮熟曬乾，食療毒結。苜蓿子可釀酒。有水馬齒莧可煠食，性同。西域有苜蓿草，可療目疾，又非此苜蓿也。

灰滌菜甘，煮食除痞。膽脂菜同，瀹食並佳。秦荻藜辛，作菹採芽。雞侯優殿，蔬吃餐加。又醍醐、茅膏、孟娘諸菜並可茹，治療另詳。此皆草類而可蔬食者也，山野貧人或爲常食。

黃芽白甘，燕地佳菜，炒煮並美，臟腑寬快，醃菹嫩脆，窖藏不敗。他處種之，色味不類。安肅縣產者，葉嫩黃而緊縐，齊地則青松也。吳越種之，則矮而葉鬆如豬耳，故稱豬搖頭。閩、粵、黔、楚俱無。

合歡菜美，又名青囊，食蠲憂忿，出在高涼。有瑞蓮菜，食脆清香，解醒消暑，寬腹充腸。又洋葱，似獨蒜，切絲食，味辛甘，產粵門島。洋葱番人歎客切縷，瓏玲滿盤，不臭。

蓬生果美，又名乳瓜，青皮白肉，醬食脆嘉。樹同椶類，皮亦醃膂，味如蘿蔔，結實不花。樹如椶櫚，葉同蒲葵，又稱木瓜樹，出肇慶。此蓋如菜瓜而樹生也。

蓬蒿之實，名曰沙米，清熱消風，饑荒食旨。莿頭菜肥，作蔬滑美。杏葉菜甘，春蔬摘取。莿頭菜形似椿芽，出房山。杏葉菜，出盤山。沙米乃救荒寒苦人所食，其去風消熱，人不知也。

香芋藤生，如山藥子，味甜開胃，芳香散痞。土瓜似葛，甘涼脆旨，可果可蔬，解食消痔。土瓜，閩粵甚多，根如大升，可生嗽，作蔬佳。香芋，吳人多種之，作蔬羹果食。多食，令人氣耗而悶。

蕈菜甘寒，多食發痔，損顏毛髮，傷胃及齒。病後忌食，病復致死。張翰之思，寓懷而已。性滑寒中，七月有蟲著上，誤食令人癰亂。蕈，水草也。因張翰有蕈鱸之思得著名，而食不宜人。

蒼菜似蕈，葉尖爲異，白莖脆美，饘醋拌味。茉菜即蘋，瀹食爽利，可以已勞，並除油膩。此皆澤居者常得而食之，亦與蕈同類耳。荇，《詩經》作荇，俗亦稱荇絲菜，黃花者是也。

紫菜鹹寒，消癭脚氣，利水散熱，咽喉痛閉。多食吐沫，飲醋即住。石蕈鹹平，利腸風秘。石蕈下水通便，散臍下結氣，治疳疾五膈。皆海產之物，能軟堅利水破結，用時勿太洗淡，減力。

海帶鹹寒，拌食味美，解熱利臟，療風下水，消癭瘰癧，結痰清理，催生下胎，散癥化痞。山居之人多癭宜食，故山陝人充蔬作菜。其白色者，切絲漂淡乾之，名披蠏，庖丁用以充燕窩，頗相似。

石花菜甘，微鹹寒滑。鹿角菜同，鄭熱能殺，解丹石毒，浸水抹髮，煎膠醬食，經久得法。又名麒麟菜，煎膠爲醬，凝乳多食發痼疾。石花、鹿角乃一物，形色少異，皆可煎膠醬，食爲凝乳。

龍鬚菜寒，利氣消癭，又名石髮，解熱便清。睡菜甘寒，清熱定神，胸膈邪散，睡得安寧。睡菜葉似慈菰，根如細藕，食之令人思睡。龍鬚菜又名石髮，與石衣之石髮不同。

茭白甘冷，性滑利臟，解酒去熱，除煩消脹，止渴通便，丹石毒蕩。黃病熱痢，食之無恙。多食，發痼冷，傷陽道。禁蜜，忌巴豆。茭苗同。南人嗜食魚，鹽多中熱，故種茭白以爲蔬，雖多食無傷。

蒲筍甘涼，除臟邪熱，口臭糜爛，妊婦食益，安胎除煩，利便止血，聰明耳目，調氣和脈。生食止消渴。治乳癰腫痛，搗根敷之，並服。或鹽或糟甚鮮美，治病搗汁服良。

茄子甘寒，除勞散血，止痛消腫，滑臟寬膈。冷婦子宮，能發痼疾，動氣損目，多食少益。凡人冷癆、痢、傷寒病後、產婦，俱不宜食。煮茄食，宜加花椒，或胡椒，或砂仁，以制其冷性。

瓠子甘寒，利水清熱，開胃滑腸，止渴解鬱，壓丹石毒。發脚氣疾，虛冷脾寒，不宜多食。過食令人吐瀉發暴，以香薷湯解之得效。《本草》瓠、壺盧、瓠瓤，並而爲一，蓋不知瓠不可爲器。

冬瓜甘寒，利水通腸，止渴解毒，消癰腫良，止痢通便，馬汗諸瘡。性走而急，多食瘦龐。瓜肉可茹，可果，要蜜脯。觸酒、漆、穬米即爛。冬瓜同桐葉飼豬，肥大三四倍。治疾生用，煮食宜薑。

南瓜甘溫，開胃益氣。多食發病，瘡疾尤忌，脚病黃疸，同羊肉閉。烏瓜

番瓜，北瓜稱異。可窖藏，耐久充糧，蜜餞爲脯。子炒食味佳。豫章稱北瓜。而北瓜另有一種，形小色黃，惟可供玩而不中食。

菜瓜甘寒，止煩利腸，通便解酒，麪醬煮嘗。黃瓜甘寒，利水發瘡，清熱解渴，痼疾宜防。越瓜發心痛癥結，病後忌。黃瓜滑中生痔。生瓜宜麪醬鹽醃，可久藏，爲蔬菜之珍。黃瓜祇可鮮食淡曬乾。

絲瓜甘冷，多食痿陽，清胃解毒，除熱利腸。苦瓜苦寒，清熱邪亡。或醃炒肉，味亦佳良。又有天羅勒，即野絲瓜也，亦治外症諸瘡。苦瓜，閩、粵、豫章頗食之，其瓤可生嗽，解勞，清心，明目。

沿籬豆莢，甘寒清胃，瀹煮炒蒸，充蔬美味。多食氣脹，發瘡冷痢。帶莢而食，與諸豆異。此即藊豆之花色者，因食其莢，故入蔬部。與白藊豆同形異色，只可帶莢鮮食，醬煮佳。

刀豆甘平，蜜餞醬漬，燒灰利腸，止虛呃逆。豇豆莢甘，色紫綠白，可蔬可果，醃煮脯食。刀豆惟堪蔬果，而豇豆又堪充糧，爲勝也。刀豆嫩時蔬，其子止堪栽種，療呃。豇豆，惟寒熱病宜忌。

鹿藿可茹，生嗽味苦，子亦可食，粉與豆伍。巢菜辛平，常食帶補，止瘧治疸，羹餡美咀。巢菜即翹搖，子名野蠶豆，可以磨粉充糧。凡豆葉皆稱藿，而此鹿藿即野綠豆也，又鹿喜食之，故名。

大豆黃卷，即是芽蘗，甘平無毒，消水除熱，濕痹筋攣，和臟破血。黃豆芽同，解藥毒結。又綠豆芽甘，清涼散火，利三焦，解酒熱毒。諸豆芽俱受濕熱〔鬱浥〕之氣，故療瘡，動氣，食多脹脹。

木耳甘平，微毒療痔，拌食煮食，灰止血使。桑耳甘平，散癥積痞，治帶崩中，排毒痛痛。槐耳苦辛，腸風血止，燒灰殺蚘，能斷月水。榆耳療饑，色白脆美，作蔬調羹，素肴必使。柳耳定吐，補胃氣理。柘黃解毒，肺癰堪已，百齒霜丸，服效無比。楊櫨耳平，破血酒煮。今之造木耳者，多於春末夏初，諸木或柳或槐諸雜木斷段，以刀鑿隙縫潑以粥漿用草罨之即生，收乾貨之。中其毒者，搗冬瓜蔓汁解之。地耳甘寒，地生色紫，明目益氣，令人有子。石耳寒平，石崖懸珥，氣並靈芝，久食色美，益精悅神，至老不毀，瀉血脫肛，灰服愈矣。石耳產諸石崖，形同木耳，堪茹味美清香。

香蕈甘平，開胃通秘，破血引毒，調鼎美味。杉菌甘辛，心脾痛利。皂菌辛毒，蕩垢滌膩，腫毒塗消，腸風血信。葛花菌苦，醒酒積去。天花菌甘，蚘蟲能制。萑菌鹹平，心痛消棄，殺腹中蟲，白禿塗墜。舵菌鹹寒，清瘰結氣。土菌甘寒，有毒宜試，悞食腹痛，霍亂吐瀉。鬼蓋、地芩，鬼筆同意，燒灰傅疥，疔腫並治。蜀格味苦，療帶痿痹。蘑菰甘寒，化痰行滯，素食佳品，生於北地。竹菰甘寒，止赤白痢，破血殺蟲。苦竹菌濟。雞堁滇產，甘平益胃，消痔清神，菌大形異，蟲窠上生，其毒可計。又有雷菌，與之不啻。蛇菌大毒，色美食斃。菌類極多，筆難盡綴，濕熱蒸成，發瘡與癘。諸蕈皆濕熱薰蒸而茁於諸草木間，性良毒亦各隨所附，今採者不辨，食者何知其有毒者，形色必異。若乾之，則其汁盡氣散，雖毒猶緩。若食鮮者，立致病亡，可不慎矣。其有毒者，如皂樹、楓樹、苦竹及杭藥、墨荔，爛蛇、死馬、蛇穴諸蕈，俱不可食。又南夷以胡蔓草毒人致死，懸戶樹上，滴汁於地，生蕈名菌藥，毒人更烈，皆當知識。凡中毒，以苦茗、白礬、地漿、糞清等解救。

葛仙米淡，石耳之流，暴乾饋遠，色褐形柔，和羹素食，鼎鼐佳脩，清神解熱，痰火能療。產北流勾漏山，俗傳是葛稚川遺丹所化。生泉流之石上，細粒如米，或云久服延年，蓋亦能清臟熱者。

茶菰南產，香甘質脆，味甲諸菌，調食無忌。黑蘑菰丁，涼州產粹，味美質瘦，清香柔細。茶菰，盱江南贛有之，質瘦而脆，生栲茶樹。黑蘑菰丁產涼州諸處，有莖而無蓋，形如鼓丁，味佳實脆。

花椒紅辛，香調鼎食，殺魚肉毒，開胃散積，多食散氣，損心亂脈，中其毒者，涼水解得。閉口椒殺人。畏防風、附子、雄黃，能收水銀。素食用末，微出汗。研，煮物，生用，或連葱剁醬香美。

醋林子酸，溫止久痢，痔漏下血，蚘蟲盡去，生津醒酒，諸疳服濟。多食舌粗，動火之弊。出兩川，形似櫻桃，鹽醋藏收充果，葉亦酸。夷獠人採得，入鹽和魚鱠食，味〔勝〕米醋。

香椿芽苦，瀹食性溫，鹽乾美味，拌腐甘馨，消風祛毒，多食神昏。木鹽、草鹽，並可調羹。又榆仁，可造醬釀酒，嫩莢煠食其美，殺蟲。椿芽，多食雍氣，閉經，動風熱。木鹽即鹽麪樹，草鹽產北方。

五加嫩葉，堪醃葅食，造釀作飲，能除風濕。椶筍及子，味苦性澀，可作果蔬，醋醬蜜漬。又槐芽、槿芽、枸杞芽，俱堪鹽葅，瀹食，代茗。枸杞嫩頭作蔬肥滑，槐芽以拌麪食佳。

黃蓮頭苦，微甘代茗，鹽食酸甜，解喉痛哽，味如橄欖，消熱酒醒，舌爛口糜，嚼汁解忱。吳、越、閩中人皆採食，北方鮮知其味也。葉似槐而尖嫩時採，乾代茶，勝槐、榆、柳葉也，木甚細膩。

諸般竹筍，性滑甘寒，利膈下氣，去熱消痰。薑竹筍涼，解渴風刪。冬筍

最美，食味宜餐，能發痘疹，解毒消斑。苦竹筍苦，解酒除煩，黃汗音痙，灰擦牙疳。淡竹筍治，驚癲游丹，熱狂迷悶，胎運能安。桃竹筍苦，六畜瘡奔。酸筍性涼，解醒腸寬。刺竹筍毒，落髮瘦顏。諸般鹽筍，各種筍乾，名色不一，難載多般，其性雖滑，滓化卻難，稱刮腸篦。忌合羊肝。菜不宜人，筍蕨同班。凡竹之筍皆寒滑利臟，雖甘而回味終苦，若內熱燥結者，食之有益。若中寒不固者，非所宜也。

藥苗充蔬，諸名備述，性味宜忌，亦當考識。香菜味美，卒溫氣芯，採拌作蔬，醒脾寬膈。地筍味佳，澤蘭根赤，醬醋拌之，甘溫氣馝。馬蘭頭辛，鮮灼芳潔，暴乾煮肉，味勝薇蕨。鹽菜清香，微苦滷食，調以酸鹹，通經活血。有對節菜，乃是牛漆，以苧以滷，苦味即失。仙菜辛香，紫菀苗即，醋漬鹽調，盤餐味傑。婆婆奶菜，地黃苗葉，亦可作蔬，滋陰火息。公公鬚嫩，王瓜藤摘，鹽拌曬乾，堪和脯喋。有蓼翁菜，子即惡實，根苗可茹，和中散結。地菘葉臭，救貧蔬食。蓊菜蒸嗽，同魚美吃，亦解魚毒，外症消釋。禿菜水煮，寒止痢疾，多食滑腸，解毒效捷。蓧菜可餐，酸模名別，性亦寒涼，火毒散撤。仙人杖草，作蔬口適，溫除風冷，亦去痰癖。金簪菜甘，蒲公英莖，解毒消腫，食療乳癰。雞冠莧肥，青葙苗茁，炒煮作蔬，調羹滑啜。紅藍嫩苗，茹解瘀癖，子搗拌蔬，入醋煎汁。決明苗涼，食去目澀，利臟清頭，翳障退徹。苴菜小毒，食發氣逆。蘘荷旁根，作蔬蠲辟，本是佳蔬，鹽醬醋滴。車輪菜涼，善通淋溺。香蓼嫩芽，拌食辛烈。獨帚嫩苗，苦而味劣，明目止痛，頭風可歇。百部之苗，亦堪煮吃。罌粟苗甘，作蔬美特，開胃厚腸，除瀉痢泄。齊頭蒿苦，疏解血脈。有珊瑚菜，驅風散鬱。有筆管菜，黃精苗即，食之甘美，五臟利益。藕絲菜美，即是荷蔕，脆滑芳甘，食散瘀積。葮菜味甘，止煩消渴。昆布、海藻，肴饌並列。蘆筍鹽食，能解五噎，除諸魚毒，利便嘔截。紫蘇、薄荷，蜜煎餳漬，充果作蔬，華筵亦設。豆藿爲羹，明目去熱。萍蓬草根，名曰水栗，味亦如之，儉年充食，子形如粟，煮粥味澀。天藕甘苦，形同白朮，救荒和飯，剝皮煮淅。菱莖曝乾，造飯和粒。以上諸苗，救荒濟急，野菜山蔬，名宜考切。

百果部

李子酸甘，肝病宜食，去骨節痛，痼疾勞熱，多餐臚脹，忌雀肉蜜，發瘧霍亂，曝脯美食。李類頗多，性味相似，鹽曝、餳藏，白李爲勝。李不沉水者，有毒勿食。其樹接梨樹者不酸。有無核者曰徐李。

杏子酸熱，過食傷筋，損目發疾，生痰昏神。曝脯去冷，止渴益心。多食髮落，燥血之征。凡五果樹皆以他木接之，則味不酸，形異。杏類梅者酸，類桃者甘，多食致瘡癰膈熱。

杏仁苦甘，降氣止欬，開胸喉痹，發汗腹快，驚癲瘟病，傷寒喘賴，利膈通腸，殺蟲瘡疥。能治百病，服食之需，去痰理肺，氣分要藥。凡用，湯泡去皮、尖，炒用。雙仁有毒勿食。解錫毒、狗毒。

巴旦杏甘，止欬下氣，消心腹悶，研酪通秘，定喘止渴，虛煩服濟，補肺行痰，瀉者亦忌。杏仁有甜、苦二種，苦者入藥，甜者造酪食。研杏酪，以杏仁百枚，泡，去皮、尖，搗爛和水，濾漿去渣，即爲杏酪。

梅子酸苦，多食損齒，傷筋脾胃，核桃解齾。蜜餞青梅，脆甘味旨。鹽作霜梅，罨傷血止，敷疔癰腫，喉痹點使。梅醬酸鹹，淹漬鹽水，加鮮紫蘇，解渴消暑。烏梅下氣，癆痢用取，療吐霍亂，安蚘痛濟，解酒熱噎，利筋和體，寧嗽生津，內煩渴已，癰疽惡肉，灰敷蝕砥。北地無梅，種之變杏。造白梅：以鹽汁漬曬十餘次成。造烏梅：以稻草灰湯淋過，糖薰乾黑，凡用去核。

桃類不一，酸甘性熱，作脯悅顏，肺病宜食。多餐膨飽，所忌鱉术，發丹石毒，有損無益。又發瘡癤。俗傳蟠桃，服之神仙，蓋非此類。柂接爲金桃，李接爲光桃，梅接爲脆桃，梨爲白桃，物性之妙。

栗子甘溫，厚腸益氣，健利腰脚，扶脾腎濟。生食難化，熟食多滯。療筋骨碎，塗腫散瘀。患風水人忌。小兒多食，令齒不生。作粉佳。一球三顆中匾者爲栗楔。生棗甘熱，多食膨脹，損脾動氣。黑棗安臟，潤肺益腎，和中氣暢。紅棗健脾，曬棗味上。諸棗乾同，疳蟲中滿人忌。多食助濕黃齒。

仲思棗美，形大核小，甘溫補虛，潤臟嗽少。西王母果，穀城紫棗，同是仙種，服之色好。此皆異種致。諸棗脯餳漬、蜜漬，性味已變。生棗滑腸，蒸黑棗調營衛，曬紅棗健脾胃，入藥惟用紅黑二種。仲思等棗皆長三四寸，乃異種也。

南棗甘煖，產浙金華，形大核細，香脆味佳，餳漬蜜餞，肉皺皮粗，食多痰膩，蟲齧傷牙。少食可口，因過甜則熱中傷腎，膩膈聚痰。生食香脆，泡熟蜜煎，可久藏寄遠，皺皮如穀，紅潤可愛，曰棗脯。

梨種頗多，味甘酸澀。北產者佳，其樹俱接。性味甘寒，品稱冰雪，潤肺清心，消痰降熱，驅風定喘，散痞塞結，解酒火毒，能壓丹石，欬嗽失音，虛煩氣急。湯火灼傷，切片易貼。鹿梨澀酸，煨止痢疾。棠梨味同，滑痢燒食。

梨多食成冷痢，若病勞熱痰火症，則多食始有效也，然必得消梨、雪梨、鵝梨，不酸之梨乃可。

有海紅子，名海棠梨，酸甘可食，泄痢收提。楂子、木桃、榠楂、木梨，異名同類，酸梨名齊，味皆酸澀，解酒痰宜，止痢霍亂，醋心可醫。多食損齒，傷氣筋疲。木瓜同類，主治如之，木瓜作脯，香美和脾，蜜餞餹漬，性味俱移。海紅、楂子，皆木瓜同類，而似梨可生嗽，榠楂大而無重蒂者，味皆酸澀。多食損齒傷氣，入筋致癱閉。或鹽、餹、蜜漬，庶易其性味。

菴羅果甘，微酸止渴，通經營衛，調和血脈，清胃生津，西域所出。多食動風，忌與蒜食。此亦梨也，皮細而嫩，北人呼爲婆梨，味佳。其色半紅半黃，與梨同而形色稍異耳，又俗稱鴨子梨是也。

榲桲酸澀，俗稱檳子，溫中下氣，消食酒水，止瀉煩熱，辟臭甚美。多食動氣，聚痰發痞。似花紅氣香而大，北地有之，滯血脈，發疝。榲桲一名檳子，惟燕、趙、晉地有之，因其氣香，故名同醞酵之音，可以取汁造豉，又可壓醬作果單，乃澄粉也，調食頗佳。

蘋果即奈，香寒甘味，生津止渴，能益心氣，和脾消食。多餐脹肺，爲脯曬乾，充食佳製。生時亦酸澀，熟則甘香清美，開胃和中。

林禽甘酸，即是花紅，俗稱沙果，下氣寬胸，消痰止渴，療痢和中，霍亂腹痛，閃癖因風。多食令脈弱，發冷熱疾，瘡癤。作脯曬乾佳。樹生毛蟲者，以蠶蛾埋樹下，或以洗魚水灑之即無。

楸子甘酸，小於沙果，色黃紅黑，如櫻桃顆，產於代北，清香味頗，作脯點茶，怡神口可。多食澀氣，令人好睡，子宜去盡，食之煩心。與林禽同名而異類，本草未分，今正之。

柿類頗多，樹皆移接，性寒益肺，熟甘生澀，利臟清胃，通耳鼻塞。紅紫青黃，其色不一，牛奶鹿心，銅盆形別，八稜雞卵，猴棗椑漆，解酒除煩，能壓丹石。君遷栖棗，味美悅色，多餐引痰，忌同蟹食，腹痛吐瀉，木香解得。各種柹乾，其名須識。柹餅柹餻，黃醂烏白，性變甘平，補虛止血，潤和五臟，專療欬逆，腸風便毒，五痔癆疾，反胃血淋，火瘡蟲齧，燒灰斷下，破瘀解結。柹霜甘涼，清上焦鬱，生津化痰，咽痛糜舌，多食動脾，生痰膩膈。柹乃脾肺血分之果，故主治諸疾。生食寒中，同醬食霍亂。柹乾躁者，冷火爍者，熱。一物性，殊不可不察。致治疾之應，當先誠本物由來致。酥柹，或水收鹽浸灰池，使汁盡存肉，性味大變，治病非所宜也。

山楂餻酸，微溫化滯，消肉冷積，平胃開秘。多食嘈煩，齒齲人忌。熱胃損齒，因夾餹味。名棠球子，北產者佳，亦可生食，消癥除脹。以棠球子去皮核，搗爛，加豆粉、蔗餹和成，北京造者佳。

石榴甘酸，有紅有白，性溫收斂，能壓丹石，利咽損肺，療痢赤白，止帶崩中，因其性澀。多食損齒，生痰，能止瀉，斷痢，解渴，下三蟲。酸者，療痢止崩。皮能黑齒，其亦火化而丙辛成水之意耶。

橘瓤甘酸，開胃利膈，潤肺聚痰，多食脹逆，筋模能解，忌同蟹食。柑瓤甘寒，利腸解熱。柑瓤利便，解丹石毒，多食冷肺。產難灰服。柑子瓤類橘，皮如橙，甘多酸少，皮亦可食。橘皮辛苦不可食。

橙子瓤酸，殺魚蟹毒，傷肝發癘，最忌獐肉。皮辛苦甘，下氣甚速，開胃調中，解酒痰逐。橙餻酸甘，斂五臟浮熱，浮風，多食傷齒筋。可餹藏、蜜餞，其皮香，餹果餡中宜用之。

柚瓤酸甘，性寒解酒，產於楚粵，北地無有，逐臟惡氣，妊婦淡口，多食中寒，消食止嘔。味稍帶苦而酸少，故與橘、柑、橙性不同也。閩、粵、江右最多，閩稱文旦，粵稱匏，江右稱柚子，其瓤如絲。

香橼脯甘，氣香開胃，調氣和中，性溫餹配，佛手脯同，快膈更銳，散鬱消癥，去噦醒醉。橘、柚、柑、橙、金柑俱堪蜜餞爲脯，性味略同。《本草》香橼、佛手爲一物，實兩種也，樹木果形俱異，古人未識耳。

金柑芳香，皮甘肉酸，同嚼佳美，快氣中寬，解醒止渴。止惡胃安。金橘、金豆，性味一般。金柑如棗、橘、豆如彈，同類異形，俱堪作脯。形長、皮肉皆甘者，金柑也；圓而皮甘肉酸者，金橘也，又名金豆。產洞庭者最勝，廣中雖有，不及吳地之美。

枇杷甘酸，止渴下氣，定吐清熱，滑腸利肺，多食聚痰，諸痿所忌。亦可蜜餞，糟藏美味。北地絕無，南方有之，吳郡者勝，樹接不酸。

楊梅酸甘，微毒性熱，蕩滌腸胃，冷痢可絕。食損筋齒，令人衄血，發瘡致痰，忌同葱食。燒酒藏之不敗，更助其熱。鹽藏者可滅癜。以桑樹接之不酸，以甘草釘釘之不爛，多生瘴地。

櫻桃甘熱，調中益脾，能益顏色，止泄痢奇。多食發熱，風動筋疲，喘嗽癰毒，受害無知。有山櫻桃，辛平味劣，止瀉腸癖，除熱調中。雨後則內生蟲，以水浸之則出，如堪食。山櫻桃有毛，別是一種。

桑椹甘苦，利臟安神，烏鬚黑髮，聰耳目明，醒酒活血，疏絡通經，消水散結，久服陽興。療諸骨骾、瘰癧、結核。熬膏浸酒，反老變白。須以紫黑者佳。搗汁熬膏忌鐵器。

枳椇子甘，大能解酒，並療消渴，通便止嘔，寬膈利腸，除風熱走，和脾理

濕，淋症盡剖。一葉入酒，即能淡味，故解酒，利水止渴良。多食發虻蟲。止頭風有效。

胡桃仁甘，潤臟澤肌，烏鬚黑髮，補腎相宜，止嗽養血，瘘弱宜之，多食動火，虛熱勿施。潤肺腎之燥，連皮則澀精，與破故紙同用。胡桃，腎之果也，能透命門。油胡桃有毒，不可食。

梧桐子甘，清心益肺，解熱利咽，舒脾開胃。酸棗味酸，鮮食醒睡，止汗滋肝，生山萸配。酸棗、山萸俱可生嗽作果。胡頹子亦可食。梧桐子亦可榨油，調食、燃燈俱佳，然造者甚少。

榛仁甘平，益氣實腸，調中開胃，健力筋強。阿月渾子，同類溫良，腎冷瘘弱，止痢充糧。產處不同，乃一物也，俱開胃、除腸中穢積。阿月渾子得木香、山萸能興陽。

銀杏核仁，苦甘微毒，溫肺定喘，止帶便縮，生用降痰，殺蟲療濁，腸風齒蠹，陰蝕塗伏。治狗咬、疳瘡、鼻齆。多服臚脹。忌鰻，致風疾。其樹於夜半開花即謝，人不得見，考其性陰毒。

鉤栗仁甘，充饑厚腸，令人肥健，久食無妨。楮子仁同，苦澀性涼，止泄破血，亦可充糧。二物一類，有甜、苦之別，皆可作粉，療饑妙。櫧子多食不宜人，蓋其性枯澀，燥人津液故也。

橡實蒸曬，微苦性溫，止痢健胃，禦饑可珍。槲仁苦澀，蒸煮性平，救荒食粉，止痢功能。其性俱澀，故止瀉痢，救饑充腸而能益人。取仁，水浸，淘去澀味，蒸極熟食益人。槲仁同。

荔枝甘酸，性熱爽口，下氣寬膈，止渴解酒，消癭去瘰，瘤贅解紐。多食鼻衄，火病特抖。荔火果也，形如心，多食血溢，飲穀水解之。鮮者味美而熱甚，曝乾則性味俱變，酸多甘少，福產者佳。

圓眼肉甘，利滑五臟，滋心安志，歸脾血旺，鮮者香溫，壓蠱毒脹，性味和平，食之無恙。又有龍荔，味甘性熱，小毒，生食動風發癇。以荔接龍眼則結龍荔，形質既變，性味亦異。

橄欖酸澀，細嚼回甘，解酒魚毒，開胃除煩，生津止瀉，咽痛咀安，燒灰研擦，牙齲風疳。鹽食，作脯俱佳。欖仁香甘，開胃。研敷唇裂。樹大子繁難採，但於根下刻孔，納鹽少許，一夕子盡落也。

餘甘子澀，性味酸寒，能壓丹石，清肺嗽蠲，塗頭生髮，除熱風痛，橄欖一類，俗號白圓。又木威子，亦橄欖之類，辛酸，治心下惡水。廣中所產橄欖也，形如棗，較橄欖更鬆脆，俗稱白圓。

毗梨勒苦，微溫帶澀，下氣止痢，療風髮脫，煖腸去冷，作漿性熱，能染鬚髮，變白爲黑。又名三果，亦治風虛熱氣，燒灰，能乾血效。樹似胡桃，核如訶子，產地南海諸國。

五斂子酸，甘除風熱，止渴生津，曬乾美益。五子實甘，金瘡宜食，霍亂冷吐，性溫止得。有三廉子，即五稜子也，味俱同，可充脯。此皆產於閩廣，形如田家碌碡，皮肉脆軟。五子實相似。

榧實甘澀，消積化蟲，利腸療痔，經絡能通，止嗽白濁，助陽有功。柀子甘溫，主治相同。忌鵝肉，生風動火。多食引火入肺，致氣壅。榧、柀本一類也。榧，柀反綠豆皮，能殺人。

松子仁甘，滋臟除風，醒脾強智，止嗽神充，澤肌療痹，經絡疏通，潤燥開秘，毛髮敷榮。遼產者佳，久食悅顏潤膚，清神，開益脾胃。服食家多用之，同柏子仁治虛秘。

椰子瓤甘，治風益氣，悅色療飢，餳煎美味，漿曰椰酒，風水腫去，塗頭黑髮，吐血止住。多食昏人，故稱爲酒，動氣增渴，性溫故也。又緬甸有樹頭酒，即椰子中漿汁也。

無漏子樹，即是海棱，子溫甘美，消食寬胸，除痰止嗽，益氣調中，久食無損，肥健澤容。此即鳳尾蕉之子耳，或稱爲棗，實非棗也。以刀剝去青皮，石灰湯瀹之，蜜浸瓶封，可久藏寄遠。

蕉子甘寒，止渴潤肺，通血破血，解酒醒醉，蒸熟曬乾，清肌熱退，小兒客熱，丹石毒潰。性滑不益人，多食動氣寒中，內燥者宜之。有數種，惟廣中所產羊角蕉最甜美。

波羅蜜瓤，甘香微酸，止煩解渴，醒酒悅顏。核仁味同，益氣除痰，療饑健力，五臟能安。不花而實，形似冬瓜，內肉如橘，子大如棗。核仁如栗，黃色，炒煮食之俱佳，此果中之最大者也。

無花果子，性味甘平，開胃止泄，療痔咽疼。文光如栗，仙果如櫻，古度子酸，俱無花名。古度子煮作糜食，數日不煮，即化蟻飛去。無花果即優曇鉢也，而文光等皆不花而實者。

阿勃勒子，味苦性寒，除心膈熱，殺蟲下痰，通經活絡，療小兒疳。有羅望子，甘美煨餐。此亦不花而實者，形如白皂莢、刀豆，炙煨食。阿勃勒如皂莢，中有黑子，如飴美食。

沙棠果甘，能卻水病。探子甘澀，止嗽痢應。麂目酸甘，發冷痰症。都

念子酸，嗽噦可定。又都槐子酸澀，止泄瘡痔，解酒，止渴，除煩。沙棠如李無核，探子如梨，廣目似梅李，都念似軟棗，都櫰如梅。

摩廚子甘，其汁如膏，益氣潤臟，可以煎熬，療饑肥健，氣血和調。有齊墩果，形似陽桃，壓油煎餅，香美佳殽。有德慶果，炙食如膮。又有韶子，甘溫味饒，治痢心痛，腹冷俱消。摩廚子似瓜，德慶果形大如盃，韶子似栗，肉如荔枝。又有藤韶子，大如鳧卵栴。

甜瓜甘寒，性滑通腸，有青有白，有黑有黃，除三焦壅，消暑爲良，多食下痢，去瓤無妨，或發黃疸，解脹麝香。子仁炒食，破內癰瘡，月經能止，清肺熱方。有哈蜜瓜，多肉少漿，香甘柔美，作脯佳嘗，可藏可久，更可充糧。瓜雙蒂者殺人，子仁壓去油，水調服，止月經太過效。

西瓜瓤甘，消煩止渴，利便解酒，清暑退熱，多食傷脾，致成痢疾，瓜皮甘涼，鹽醬可食。皮，燒灰塗口瘡。瓜子甘寒，多食生痰動火。傷寒，瘟疫，煩熱大渴宜食，名天生白虎湯。

葡萄酸甘，性熱當究，有白有紫，北產肉厚，除腸中水，五淋能透，益力強志，健人療瘦，食多發痔，煩悶心疚，亦可造釀，曝乾遠售。瑣瑣葡萄，如椒似豆，產在回邦，大能發痘。南產紫圓，襲棗名舊，味甘酸澀，溫脾悅腠。俱是葡萄，分條則謬。南產葡萄形圓，紫色，酸多核大，即古之燕棗也。北產形長而肉厚者，乃西域之種。致瑣瑣葡萄亦襲棗之類耳，《綱目》分之，誤也。

獼猴桃寒，酸甘止渴，調中下氣，解煩除熱，骨蒸風痛，能壓丹石，通淋療痔，瓤可煎食。內熱者宜之。多食冷脾胃，動泄瀉。可曬乾。生時極酸不可食，熟則帶甘。過食寒中。

甘藷甘平，又名地瓜，生熱可嗽，甘美味佳，補虛益氣，脾胃充誇，磨粉久貯，糧糗功加。可以造粉，可以釀酒，充饑救難，功佐糧儲。一名地瓜，閩粵人以爲正糧，蔓生，食根。

鮮葛味美，如梨似卜，甘涼清胃，解酒熱毒，和臟除煩，止血吐衄，濟渴療飢，澄粉調服。產於閩、粵、楚地者，大而鬆脆，他處不如也。造粉之法與造藕粉同。

甘蔗甘寒，多食反熱，下氣調中，除煩寬膈，解酒止嘔，利腸行積，多嗜損齒，口糜爛舌。燒淬油調，禿瘡塗失。沙餹甘溫，和脾行血，治痢酒毒，過餐引濕，生蚘心痛，成疳齒蠹。白沙餹同，緩肝脾益，潤臟和中，膩腔痰積。又有冰餹，稱爲石蜜，煎煉澄成，色有黃白，味更鮮精，體存晶結。煎酥和酪，浸酒調食，動火生蟲，其害則一。青皮者白荻蔗，白皮者曰竹蔗，紫皮者曰昆侖蔗。造餹惟用竹蔗，去皮葉碓成漿，用樟木槽澄清，煎過，入甕，凝結成沙餹。榨淨汁煉，凝爲冰餹。亦等次不一。

刺蜜甘平，草頭上出，除痰嗽痢，消煩止血。又有酴齊，斷取枝汁，其味香甘，清美療疾。或云草蜜，甘露所凝，亦無考，實乃熬成者。草蜜，一種羊刺，一種蔓生，皆取草汁爲蜜。達即古實，蓋甘露也。

蜂蜜甘酸，性非一樣，產石土木，用宜考當，緩中除邪，毒風追蕩，合薑止嗽，和藥滋臟。蜂之造蜜，採百花釀成，留師蜜性味相同。宜煉，生者令人瀉，石岩者佳。除衆病和百藥。忌葱、萵苣、反魚鮓。

藕味甘涼，解熱散血，通氣清胃，醒酒止渴，蒸煮俱佳，魚蟹毒釋，止泄熱痢，霍亂煩急。風去水氣，其味更甘，水果之中，最爲宜人。老藕味澀，惟可蒸食作蔬。六七月之嫩藕可生嗽，宜人。煮，忌鐵。

藕粉淡涼，清五臟鬱，合冰餹沖，性溫味別，通便開胃，散血和血，太甜聚痰，調和宜蜜。澄粉其味已變，再用沙餹沖拌，則失本性。今造藕（於）〔粉〕俱是老藕，其性微澀，真者良。

蓮子甘溫，補中養神，益氣止痢，固腎澀精，強筋健骨，耳目聰明，除濕白濁，帶下血崩。煮食補虛益臟，多食滯氣，大便燥者忌之。蓮肉，脾之果也，能交媾水火，會合木金者也。

菱、芰一物，形味有別，四角兩角，青紫紅黑。青皮雙角，風菱腰折，甘嫩清涼，只宜生吃。入泥變烏，生餐味劣，熟煮甘平，堪充糧食。四角紅菱，嫩甜肥潔，生嗽寬中，清胃除熱。餓飩、沙角，生熟俱得，老則甘香，補中氣益。生者解酒，能壓丹石，澄粉久藏，調食和蜜。水鄉皆產，吳中第一。三角、四角者爲芰，兩角者爲菱，生熟可嗽，生甘熟香，可以充糧，故曰菱米。生食性冷傷陽，其花背日向月，乃純陰之性也。

芡膂甘寒，開胃下氣，消食除積，止崩血痢，化銅壓石，黃疸渴濟，療膈磨堅，癥痞並去。能辟蠱毒，多食發冷氣，煮食甘平，和胃良。生嗽發冷氣。海蟄煮食，化痰癖。亦可造粉。

芡實甘平，補中益精，除濕通痹，耳目聰明，白濁白帶，便數遺精，多食難化，動冷風生。雞豆殼澀，肉甘，澀精藥中，當連殼搗粉用。鮮者煮食佳，或暴乾剝仁用。以防風湯浸過，則不壞。

慈姑根苦，汁寒治淋，療驚解毒，產後血昏，煮熟甘涼，發瘡漏崩，腸風脚

氣，食不宜人。多食滯氣，損齒，失顏色，燥皮，發緩風，乾嘔。孕婦忌食，恐滑胎。難產、胎衣不下，搗汁服。

雜果類多，性味當識，津符子苦，爽口呆舌。有必思答，產回回國，甘涼順氣，《飲膳》載集。甘劍子酸，多食發疾。楊榣子甘，異形有脊，生樹皮中，剝出可食。海梧子甘，形如大栗。有木竹子，如枇杷實。櫓罟子甘，攢聚球結。羅晃子酸，七層皮出。榼子似桃，酸同梅汁。夫編子平，調羹美酵。白緣子甘，核桃樣式。繫彌子苦，回甘佳餐。人面子酸，食用蜜漬，人面之稱，專指其核。黃皮果酸，楝子彷彿。四味果奇，味變刀切，竹刀剖甘，苦因遇鐵，木酸蘆辛，能止饑渴。千歲子甘，栗味類齕。侯騷子甘，冷消痰積。酒盃藤子，解酒散鬱。蔄子味淡，熟如梨赤。山棗如荔，味酸甘潔。限支味甘，與荔無別。諸般果品，多產閩粵，川蜀滇南，交趾西域。形色難詳，性味略筆。養生之家，辨其損益。津符子出《千金方》。必思答出回回地。甘劍子似巴欖，產閩、粵。楊榣子產閩、越。海梧子樹似青桐。櫓罟子夏熟色紅。羅晃去皮肉如栗。榼子、夫編子俱可鹽藏食之。白緣子味似胡桃。繫彌子如軟棗。人面子大如梅。黃皮果出閩、粵。四味果出祁連山。千歲子似李。侯騷子蔓生，大如雞卵。酒盃藤子味如豆蔻。蔄子核如魚鱗。山棗如荔。限支如荔而肉黃膚甘。皆南方之果也。

諸果有毒，亦當知識。未成核者，發瘡癰瘭。落地之果，致成漏癘。雙仁殺人，雙蒂同例。沉水者毒，異色者一。蛇蝕、蟲緣，俱不可食，靈床上果，除讖語疾。

〔補遺〕

櫻額甘澀，產於北地，實似燕薁，溫補脾氣。有菩提果，清甘美味，實似枇杷，食之快意。有箇摩子，藤生，黃殼，裏肉如蓮子，堪煮食。櫻額似野葡萄而樹生。菩提樹似冬青。

有青欖子，產於四明，味甘青色，樹不可尋，天臺異果。多南子名，土翁、侯闥，猴總柿形。此皆異果也，味甘美，產天臺四明，他處所無。青欖子每于石上拾得，不知生於何樹，故稱仙果。

落花生甘，名長生果，生研下痰，炒熟味可，開胃醒脾，滑腸積陰，乾嗽宜餐，滋燥潤火。多食生痰。反黃瓜。其油性同，煎食肥滑。藤生，種於沙地，花落沙中，結果於下，果不附本，是一異也。

棹樹似椿，漬果煮葉，香甘而美，味在其汁，同兔肉餐，或遭雷擊。有赤黎木，子亦堪食。有黏子味酸甜，四月花，八月熟，色紅子細。按趙均黏子詩云結實重重黑正圓，蓋似紫葡萄也。

浮沉藤實，其大如甌，熟時赤色，甜酢津流。子藤實赤，味與梨侔。蘭子藤實，桃味同儔。又野聚藤實，味甜酢，可煮食。藤俱堪用。此皆藤生之果，而其藤亦可束物。

跳子性滑，不花而實，產在粵西，肉紫黃色，柏樹呼名，殼裂子出。卍果香甘，味佳生食。又留求子，形如梔子，肉味如棗，核治積滯。卍字果乃其形也，又名蓬松子。

蒲桃殼厚，花似絨球，實如蘋果，甜美香柔，造膏釀酒，產在羅浮。黎朦子酸，漿飲渴瘳。黎朦子大如梅，形似橘，孕婦宜食，能辟暑。黎朦即宜蒙，食之能安胎，故又名宜母。

蓬蓬柰乾，來自暹羅，形大如李，紅潤甘和。有冬榮子，似抽瓤皤，蔓生炙食，味美甘多。又豬膏子，大如盃炙，而食之似豬肉，甚美。蓬蓬柰產海外，來內地惟乾耳，以沸湯泡之，皮脫而肉美。

古米子黃，肉如米粒。殼子果甘，橄欖一色。木蓮子紫，胡桃無別。有特乃子，如榧味澀。有不納子，甘酸可食，朱圓子紅，形同楝實。扁桃形扁，色青味潔。有蜜望實，酸甘香冽。又有天桃，木瓜形色，二物食之，船暈止得。核桃形者，有名石栗，殼厚肉少，腴甘熟食。有山核桃，檳榔樣式。有扁胡桃，形類半月。其味亦同，並名不忒。有萬壽果，味類柚橘。有草琢子，肉白殼黑，味賽核桃，甘香清蜜。以上諸果，並產南粵，少嘗佳美，多食不益。蜜望實食之能解船暈。天桃止嘔吐。凡航海者，購買攜之，以濟治療。

茶部

茶類最多，精粗不一，性味苦寒，大概無別。碧螺、白雲，吳茶名特。細者清淡，產於閩浙，龍井、天目，旗槍傑出，香林、寶雲，銀針相匹。顧渚、四明，紫筍，雀舌，徑山、雨前，雁山嫩質，上雲，羅岕，昌化，葉楷，去膩除煩，卻昏散積。武夷嫩者，竹心，蓮薏，麥顆，蘭芽，白茅，鳳翼，天下通行，味厚濃艷。止渴醒睡，下氣消食，清火除煩，和經調脈，陳者發汗，解藥性急。檳榔合飲，令人洞泄，多飲寒胃，發痧嘔逆。徽產松蘿，紫霞氣酵，或寧芝蘭，芬芳更烈，多飲寒脾，令人冷呃。雅山、六安，毛尖，大葉，梅片，香片，仙芝，嫩碧，金地源茶，味清綠澈，北方宜之，因其水劣，和胃理中，解煩去熱。湖湘君山，安化紅赤，味濃色豔，清臟利膈，通便下行，多飲瘦瘠。或造爲甎，行於西北，

苦寒峻利，葉雜不潔，去膩削脂，解毒燔炙，牛羊酥酪，得以蕩滌，濟渴養生，殆不可缺。佳於此者，廣西龍脊，亦造成甎，治療有力，除瘴解毒，治痢赤白。滇南普洱，團茶苦澀，逐痰下氣，刮腸通泄。感通、太華，並產美葉，其性俱寒，煎宜薑汁。諸方產者，名難盡筆，考其性味，苦寒同列。垢膩能驅，傷脾引濕，壞胃敗腎，多損少益。嗜嚼葉者，生蟲成癖，面貌痿黃，神疲力怯，致死不改，深爲慨惜。嗜茶之害，人皆不識，古者製飲，爲濟火食。按陸羽《茶經》，但品茶之氣味，未及茶之性質。而又品泉水與之相合，則云若佳若否，此只是揚茶之美，爲雅蘊之風，而但知飲茶之益，未及飲茶之害也。夫古人製茶爲飲者，緣人食膏粱厚味，膩積於中，則發熱渴，遂飲茶以解火食之毒，蕩滌臟腑積熱，飯後渴時飲之，是得茶之益也。奈何風俗以茶款客，一碗未已，一碗復繼，本無熱渴而嗜飲綿綿。更酒後強飲，引濕入腎傷脾，致變病百出，此被飲茶之害，人不知也。又嫩茶上浮而氣平，老茶下降而氣利，新茶氣聚而滿中，陳茶氣散而發表，此皆《茶經》之所未及也。至各處地氣不同，產茶性味各別，皆錄正文，亦不免挂一漏萬耳。

禽部

麥雞肉甘，殺蟲解蠱。鵁鶄肉鹹，甘溫能補，療蟲魚毒，炙食作脯。雁肉除痹，利益臟腑。食雁去腎，多食除風，動氣傷神，解丹石毒。鶴、鸛、鸘、鵪、陽鳥諸肉俱不入饌，蓋鯉氣而不益人，僧父亦食之。

天鵝肉甘，益人氣力，通利五臟，宜醃炙食。鴿鳥肉補，去風痹濕。鴉鵲肉鹹，魚蝦毒釋。又旋目似鶚，又鳩同類，性味與鴉鵲肉等。天鵝煮冷炙食。鴿純雌無雄，與他鳥合，見鶚激糞射之，毛自脫。

鸕鷀肉酸，微毒利水，冷治皴脹，燒灰服已。魚狗翠毛，肉鹹味美，能治魚鯁，亦煆灰使。魚骨鯁，默念鸕鷀數十遍則消。治水腫效。魚狗言其能啄魚也，翡翠指其羽采，雖屬林棲，亦游溪澗。

野鴨肉甘，益氣補中，平胃消食，除熱驅蟲，病人食益，瘡癤收膿，利水解毒。鸊鷉同功。血解蠱毒，熱飲探吐。鸊鷉即鳧也，與鳧同。鳧有數種，刁鴨最佳。又冠鳧，乃海鳧，云是石首魚所化，味同。

鴛鴦肉鹹，小毒動風，作臛味美，肥澤膚豐，夫婦共食，相愛和同，療夢思慕，血痔收功。又鸂鶒肉甘平，食之去驚邪，治射工毒效。諸瘻瘡以酒浸炙熱貼之效，鸂鶒能食短狐，故治其毒。

鷺肉鹹平，治虛羸瘦，益脾補氣，風疾能透。鷗亦同類，性味不謬。淘鵝肉滑，微帶醒臭。又越王鳥乃仁禽，惟食木葉，人當勿食其肉。越王鳥即鸛鶇，嘴鉤末如冠，可爲酒器。

鸛鶇如鷺，俗稱白鸛，游於大澤，不入林巢，肉味不美，鯉氣無膍。鶄鳥肉類，亦帶鯉臊。鶄，鳳母也，如雞，黃白色，常嘔吐蚊蟲數升。鸛鶇，《綱目》引爲鸘鷺，悞也。鸛鶇色白如鷺，俗稱白鸛。

野雞肉甘，補中止泄，治痢蟻螻，多食發疾。鸐雉肉同，安臟喘息。鷄雞肉甘，食健氣力。雉肉同胡桃、鮮菌食，發頭風、痔疾，能瘦人。野雞忌同蕎麥、生葱食，致生腹蟲。鷄雞益人。

鸘雉肉甘，性溫微毒，食之聰慧，補虛不足。吐綬雞奇，行避草木，其肉溫肥，辟災宜畜。吐綬雞嗉囊中有采綬，每向日吐之煥爛。二雞俱宜豢畜，能禳辟火災。云吐綬雞亦反哺。

白鷴肉甘，補中解毒。鷓鴣肉溫，除蠱酒服，療瘧利臟，益心明目。竹雞肉甘，腹蟲能逐。鷓鴣、竹雞俱有毒，宜生薑解之。又杉雞同。鷴，白雉也。鷓鴣飛必南向。竹雞畜之，辟白蟻、壁蟲，烹宜用薑。

英雞肉甘，溫益陽道，補虛悅色，冷患食妙，因食石英，其性無肖。秧雞肉甘，蟻螻服效。又一種鄧雞亦同類，食之俱宜人而無損。英雞，如雞而雉尾。秧雞，白頸、長嘴、短尾。鄧雞，雄褐而雌斑。

鶉肉甘平，益氣補臟，散熱止痢，除疳鼓脹。鶵肉味同，瘡疾可蕩。鶉鶴兩物，形體一樣。鶉，蝦蟆、海魚所化，有斑。鶵，田鼠所化，無斑。同豬肝食生黑痣，合菌食發痔。治脹用鶉。

白鴿肉鹹，調精氣益，解諸藥毒，瘡瘍宜食。蛋解痘毒，治蠱用血。鷂肉甘溫，補虛療怯。鷂，田鼉所化，知陰雨，與翡翠名同而物異。鴿最補氣，服他補藥者能解藥力，又不宜過食。

麻雀肉溫，益精壯陽，止崩帶下，補弱氣強。黃雀味美，糟炙肥香，入水化蛤，形小毛黃。又蒿雀味同，益陽道。突厥雀性熱，甘，補虛。忌李、諸肝，妊婦多食令子淫。合豆醬食生黯黯。服白朮人忌。

巧婦鳥肉，甘溫味佳，稱十姊妹，雌類相諧。黃脰味美，穫雀同儕，白頭翁肉，開胃除痰。有三和尚，皆小雀也，肉味俱佳，病人宜食。皆能助陽，蓋與麻雀同類。

胡燕肉毒，治痔蟲瘡。土燕肉甘，煖臟壯陽，添精補髓，除瘴瘟疫。產於乳穴，食乳者良。紫燕不可食。土燕產鍾乳穴中，如蝙蝠形。渡海人不宜食燕肉，亦損人神氣。

蝙蝠肉鹹，微熱有毒，炙食解憂，止瘧明目。飛生鳥溫，有毒是肉，食之

墮胎，催生亦速。寒號鳥肉，甘溫無毒，食之補益，即鶡鴠也。此等肉不入肴饌，惟傖人食之而可治病療疾。

斑鳩肉甘，補陽助陰，益氣明目，大宜病人，食之不噎，血解蠱靈。鳴鳩肉煖，定志安神。又蠟嘴雀肉甘溫，補虛羸，長肌肉，澤皮膚。或云斑鳩，春分化爲黃褐侯。鳴鳩秋化爲鷹。

青鶴肉甘，味美安臟，助氣補虛，炙醃糟醬，瘡癰癤瘻，服之膿暢。鴿鳩肉甘，味佳饋餉。又苦惡鳥味劣，陳思所謂聲嗅嗅者也。青鶴云斑鳩所化，秋復化斑鳩。

八哥肉甘，食治吃噫，五痔下血，久嗽並瘥。百舌肉同，兒食語快，即告天子，飛鳴不懈。又伯勞肉，小兒食之能言，即俗稱百靈也。此皆利舌之鳥，故小兒食之能言也。

練雀肉溫，益氣治風。黃鸝肉同，補氣調中，食令不妒，脾胃亦充。啄木鳥肉，療痔追蟲。啄木鳥治風癇、牙疳、痔瘻，燒灰納孔中效。啄木兒能以嘴盡符取蟲食，頭有赤毛者俗稱火老鴉，善食火。

慈烏肉酸，補勞虛瘦，骨蒸勞損，煮食止嗽。山烏、鴉烏，其肉氣臭。鬼雀不祥，老鴉白脰。諸鴉肉皆醒氣。又睢鳩肉臭惡，俱不堪食。烏與鴉有別，慈烏是烏也。有山烏、燕烏、楚烏、元烏皆是鴉也。

雄鵲肉涼，熱解淋通，亦止消渴，痰結能鬆。山鵲肉甘，諸果毒攻。鶻嘲肉鹹，益氣除風。鶻嘲即拙鳩也，食之治頭風目眩，益脾胃。其翼左覆右者是雄。又燒毛入水沉者雌，浮者雄也。

杜鵑肉甘，脆美佳食，瘡痔瘦蟲，薄切熟貼。鸚鵡肉溫，虛嗽煮吃。有秦吉了，鳥鳳同炙。孔雀肉鹹涼，味同雞，鴛，能解諸藥蠱毒效。凡食孔雀肉者，自後服藥無效矣。

鷹肉酸鯁，食辟狐魅。鵰肉鹹平，療傷逐祟。產鷹、背狗，虎鷹同類。鴟肉療癲，諸鳥積退。穀轆鷹肉治惡瘡。鸛鳥肉治噎食、風癇、瘦。鸛鳥南方甚多，見不爲怪。鴟、鴞亦常聞其聲而不爲災也。

白鵝肉甘，溫臟動熱，補虛生津，味厚而飫，多食生風，發瘡痼疾。蒼鵝有毒，生癰瘡癤。鵝蛋甘溫，補中益氣，醃糟味佳，多食發病。炙食動風發瘡。小鵝有毒，老者良。

鴨肉甘涼，補虛除熱，和臟利水，療驚痢疾，黃白者良，有毒是黑。鴨蛋鹹毒，醃食味益。蛋忌鱉、李、椹，多食悶氣。鴉鵲、鵠、雁、鷺蛋同。以石灰拌鹽醃之爲變，蛋黃白俱黑，溫中，多食滯氣。

丹雄雞肉，甘溫補虛，益肺止血，帶漏能除。白雄雞同，安臟邪驅。烏雄雞補，孕產宜茹。多食助肝火，動風發瘡。六指、四距者有毒。

黑雌雞甘，安胎活血。黃雌雞同，強脾止泄，烏骨雞補，治虛勞怯，反毛雞同，反胃宜食。騸雞肉味美益人。老雞腦毒，肉性熱發痘。肉壞怪症，口鼻出臭水如鐵色，有蝦魚走躍者急，多食白雞饌。雞類最多，而味性俱補肝，故多食動風發瘡。雄補火，雌益血。

雞蛋鹹涼，除熱益氣，生吞開音，煮食止痢。白寒除煩，塗面黔去。黃溫補中，嘔逆能治。多食悶氣生癖，忌穭米、鱉、獺兔、鯉肉同食。黃雌卵佳，將鶏者可造琥珀，而黃白入藥頗多。

畜部

豬肉鹹冷，爲民正食，虛火宜餐，多食化濕，動風生痰，弱筋滯脈。產各有方，味性不一。北產肉粗，味薄氣劣；南產肥柔，厚膩嗽膈。忌同食者，烏梅、連、桔，蒼耳動風，落髮蕎麥，牛肉、羊肝，雞蛋、鼈鱉，魚、豆、茱萸，有損無益。所療治者，火嗽關格，洗痘瘡瘍，能解丹石。豬頭有毒，除癮驚熱，敷魚臍瘡，灰調蛋白。槽頭肉同，能清酒積，去其滯膩，醃熏性別。火腿鹹溫，開胃寬膈，病人宜之，下氣療噎。臘醃風肉，脂清味潔，和胃補中，良不發疾。凡作肴饌，宜合菜蔬蘿蔔等，分其脂膩，不致傷人，十日一餐亦無妨礙。白煮酒燻，多食皆滯氣生痰。其黃膽米豬、病豬、老母豬俱不宜食。煮用土鹼、山查易爛，得皂莢、桑白皮、高良薑不發風，合砂仁不膩膈。修饌繁多，亦難盡錄，惟宜精潔少食，庶幾無損。

豬心鹹平，療驚悸疚，自汗怔忡，卒痛引救。肝苦性溫，益筋血腠，止泄虛冷，多食目瞽。肺甘微寒，療虛欬嗽。腰子鹹冷，腎熱通透，止痛治聾，定崩帶候。肚子甘溫，補虛勞瘦，益胃扶脾，澤膚肉厚。大腸甘涼，療痢血漏，臟毒腸風，黃連合湊。小腸苦煖，止便不謬。臟腑之性，與人合就，用以引導，藥力功奏。春不食肝，夏心勿遘，秋肺冬腎，旺臟勿葬。善養生者，食性當究。心，多食耗心氣，忌臭黃。肝，合魚食生癰傷神，合鶴鶉食生虱蟲。肺，合白花菜食滯氣，霍亂，忌餡。腎，多食冷腎。腸、肚，宜人。小腸，補火。

狗肉鹹煖，帶血用肴，種類不一，性味同條。雌者力薄，黃色雄高，壯陽健胃，益腎除勞，填精通脈，溫煖三焦。黑白花色，獫猲猗獒，肥尨獵犬，俱可充庖。虛寒宜食，陽盛休饕。蹄肉下乳，腎毒煖腰。心除恚氣，風痹能調，治瘡鼻齞，瘋犬傷消。肝療脚氣，治痢功饒，塗狂犬咬，氣味臭臊。肉反商陸，

海鮀忌交。懸蹄猘狗，有毒勿肴。狗肉之補，功在於血，故宜絞殺，用之則有益。不宜炙食，令人消渴。孕婦食之，致子瘖痙。傷寒疫病後大忌。道家爲地厭，故不食。自死、赤眼、癩病者有毒，俱不宜食。肝和泥塗灶，令新婦孝順。

羊肉甘鹹，氣羶性熱，其類本多，性味有別。羯羊大尾，脂豐膍澤，補形煖臟，除寒通脈，治風眩瘦，開胃健力，五勞七傷，療虛勞怯，產婦宜餐，潤膚悅色，殺羊止驚，壯陽腎益，牝羊除風，能下乳汁，胡、夏、洮羊，膏多肉潔，綿、封、犖、黃，並產西北。骨種地生，不羶可吃。吳羊味苦，助陽燥血，性發瘡疥，動風復疫。山羊、羬羊，南北並出，肉美氣同，性溫一例。羊有毒者，白身頭黑，獨角赤目，黑身頭白，羶羊怪異，俱不可食。烹羊忌銅，令人洞泄。半夏菖蒲，鱖魚蕎麥，或共食之，能發痼疾。(古)(牯)羊肉湯，虛羸疝噎。煮羊肉以杏仁五片則易糜，入核桃則不臊，同竹鼈則助味。黃羊腦不可食。傷寒、瘟疫、疥癩、腫毒病後不可食，致復病。以銅器煮之令人傷陽。娠婦多食，產子發瘡疥。

羊心甘溫，亦能補心，解憂恚氣，有孔毒人。羊肺有蟲食宜洗清，利便行水，止嗽肺寧。羊腰子煖，益腎固精，補虛陽健，更散瘕癥。羊石子同，更治滑淋。羊肝涼苦，肝熱能平。忌合梅食，椒豆傷經。羊肚益胃，虛瘦調羹。羊舌補氣，羊髓消癮。羊心，用白羝羊者良，有孔者殺人。肺，三四五月有蟲。腰子，補腎，煨食佳。羊肚，多食令人唾水，反胃作噎。

牛類不一，性味有殊。黃牛肉甘，溫胃養肌，補益腰脚，百疾堪醫。有倒倉法，熬膏服奇。水牛肉鹹，微冷療虛，強筋健骨，消水和皮。獨肝白首，自死病疫，食之有毒，致發疔痍。心亦補心，脾亦健脾，並治痔瘻，痞塊能驅。肺亦益肺，肝止瘧痁。腎理腰脚，胃治風痱。膍能除熱，煮食痢稀。廣南之犡，涼地犦犛，俱稱菜牛，肉嫩甘肥。《本經》緣只用髓、膽、黃及角，故不分種類。如食肉，則水牛、秦牛形體不同，性味各異，須宜分別也。然熱病後大忌。合豬肉、黍米、酒食之，生癥瘕。煮，入杏仁易糜。劣馬食之則馴，亦物性之異。

馬肉辛冷，除熱有毒，下氣強志，長筋健骨，亦療痿痹，汁洗白禿。心治健忘，乳能消肉。中馬肉毒，飲菜菔汁、杏仁可解。多食生疔。反蒼耳、蒼米。宜洗盡血，煮不可蓋釜。病死者有毒。宜飲清酒。

驢肉甘涼，除風止狂，補血益氣，勞損食良。頭肉治疸，風眩消亡。乳甘冷利，去熱急黃。肉反荊芥，婦食難產，病死者毒，乳點赤目。黑驢乳治小兒驚邪，赤痢，天吊。卒心痛，飲之良。

騾肉苦溫，性味俱劣，令難生產，孕婦勿食，稟氣不正，食之無益。牡馬交驢，駃騠名識。牡驢交牛，名曰駏駼。牡牛交驢，騠騾稱切。牡牛交馬，駏驉呼別。惟驢交馬，贏名總攝。牝騾不孕，後有鎖骨。古用騾肝，亦堪療疾。騾乃非類交媾而成，故牝牡俱不能生育，其肉之性可知，善養生者須當考之。

駝肉甘溫，除風下氣，壯筋健骨，耐寒療痹。駝峰稱珍，蹄肉美異。乳甘性冷，經絡通利。駝，北方畜也，其臟雜與牛同，番人炙食之。駝肉蓋與牛肉相同，惟堪炙食，烹煮者少。

乳酪甘冷，煎煉和良，止煩解渴，飲理陰陽。諸乳併合，駝馬牛羊。牛寒羊煖，馬冷駝涼，併而熬就，潤燥滋腸。奶酥甘美，澤色膚光，酥之精液，醍醐更良。亦堪作酒，醇美肥芳。有優酪乳餅，味醋色黃，生津齦齒，解熱療狂。奶茶即乳，甘涼除熱，多飲飽中，更令瀉泄。造腐甘鹹，利咽涼膈，多食傷脾，致成腸澼。北人造酪酥，南人造乳腐，單用牛乳爲之。乳酪等性皆寒，北人嗜食。炙燖飲此，以解火毒。更風高土燥，服此得以滋潤臟腑，悅澤肌膚，土地相宜也。若南人傚食，必致膩膈，生痰助濕，生蟲成痞，不可不知。惟虛火甚者堪服。

獸部

虎肉味鹹，益胃止惡，殺精鬼魅，能除惡瘧。豹肉相同，強志力作，安臟壯神，腎虧宜酌。虎肉臊劣，宜醃炙。豹胎味美，爲八珍之一。虎肉只宜鹽食。豹肉食之，令人志性粗豪發勇。正月忌食。

豺肉酸熱，有毒食損，消脂傷精，令人瘦瘠。狼肉鹹熱，益臟除冷，味勝狐犬，補髓令猛。或云狼筋，焚之能發竊盜，亦術者所爲也。豺瘦無肉，食之損人。狼肉味勝狐、犬，其腸直鳴，則諸竅沸應。

象肉甘淡，肥滑而脆，烹調味美，滋臟和胃，能通小便，灰又止穢，調油塗禿。臟雜可膾。自死者有毒，臭穢不堪饌。交緬有生殺者。《呂氏春秋》云：肉之美者，旄象之約。《爾雅》云：象肉肥脆。

犀肉甘涼，水牛同氣。犛即毛犀，肥甘美味。犛牛肉豐，犎牛肉利。月支牛肉，療傷亦異。犀、犛與水牛同類。山、犎、麝、獵，皆是野牛也。犀及諸野牛肉皆肥美無毒，食之益人。《綱目》失載，亦一缺也。

野馬肉甘，毒不沾沙，食亦味劣，治痹木麻，馬癇迷惑，筋脈抽斜，《千金方》用，羹煮腹膨。騊，一角似鹿。無角是麟。又騊駼皆野馬也。用，當去淨血。其皮可以爲裘。產遼東、甘肅，亦有山水二種。

野豬肉甘，味美勝豕，潤肌益臟，食療腸痔，癲癎亦除，多食風起。豪豬肉寒，利腸通裏。豪豬非野豬，有矢射人。南海有鮑魚所化。野豬多食，能減藥力，令人

虛肥。豪豬有毒，不宜多食，瘦人。

豬獾肉酸，能除水脹，止痢欬嗽，肥膚和臟。狗獾肉美，補益肥壯。貉肉甘溫，食之無恙。三物一類異名，俱肥美宜人。又元豹肉同。狗獾、貉皮可爲裘，甚溫煖。貉好睡，故俗云貉睡作瞌渴，並非。

熊類數種，人豬、馬、狗，其頭雖異，似人脚手。肉甘除風，筋骨健走。掌爲八珍，補益悅口。性溫，禦風寒，除脚氣，補虛羸。有癇疾者忌。肉有癇疾人勿食。掌難臙，以酒醋水同煮，即如球熟已。

羚羊肉甘，柔筋和骨，能去惡瘡，蛇蟲傷螫。肺療水腫，利便引急。山羊肉同，卻冷性熱。山羊肉、臟，俱熱；虛寒人宜。除瘴癘，赤白帶。山羊，石羊也，或稱山驢。其血能療傷止血，非羱羊之山羊也。

鹿肉甘溫，去風養血，補中益氣，通調經脈。蹄止筋痛，脚風鶴膝。頭肉安神，鬼夢能釋。肉生切，貼中風口喎。忌雉、蒲、鮓、蝦等同食。正月前，九月後宜食，餘則發冷痛。炙不動，曝不燥者，毒，殺人。

麋肉甘涼，補臟不足，利陰益陽，虛火滋伏，亦健腰脚。性異鹿肉，多食弱房，孕婦勿食。忌豬、雉肉，發癇疾。合蝦、梅、李、生菜食損精。多食發脚氣。孕婦食之子病目。

麂子肉甘，五痔食愈。獐肉甘溫，祛風帶補，益力悅顏，滋和臟腑。麝肉甘溫，去癥消蟲。食獐心肝，令人去肉。忌梅、鵠、李、蝦，能病人。麝肉鯉氣，不中食，而能解諸蛇毒。

狐肉甘溫，羹治迷惑，寒熱蠱毒，語言恍惚，補虛益臟，久瘡食膩。風狸肉同，驅風活絡。食狐去首。風狸雖死，吸風復活，皆妖獸也。狐之皮製裘，一身之間名色十數，以腹腋者貴。

兔肉甘涼，去熱濕痹，止渴健脾，涼血腸利。白兔味薄，黃兔味膩。孕婦忌之，食瘡陽事。忌雞、獺、橘、芥，致發病。多食傷血脈，發瘡毒。八月至十月食之美，餘傷人。孕婦食之難產，且令子缺唇。

香獺肉甘，食之性靈。虎狸肉同，疫鬼驅清。貓肉療痔，其味酸溫，癆癰鼠瘻，蟲毒食平。靈貓，食之令人不妒，又野貓肉已瘋瘡，反藜蘆。狸類頗多，肉皆可食。惟貓狸肉不美。香狸自爲牝牡。

水獺肉鹹，性涼解熱，治水腫脹，骨蒸勞怯，疏經通臟，調理血脈，煮食味佳，亦去溫疫。又海獺即海驢，肉鹹溫，烹飪頗佳，出關東。其皮皆可製裘帽，甚佳。

海狗肉溫，即膃肭獸，補虛助陽，煖臟去疚。山獺肉溫，益精氣茂，療損補虛，興陽經透。山獺乃淫獸也，或云其精及莖用造緬鈴。海狗腎補陽，其肉可知。山獺、滇粵夷人珍食之，味美而溫補。

猴肉酸美，熏炙佳餐，風勞能去，瘧瘴消刪。狨肉及血，五痔食安。有獨、猨、獹、猸、玃同班。玃無牝，猸無牡，猨善啼，檀善擲，獨鳴猿散。猴頭作羹甚美，肉可鹽藏，粵夷喜嗽。

果然獸肉，無毒鹹平，味非佳品，治瘧最靈，坐能止欬。其皮可珍。獑、猢、蒙頌，猶豫異名。果然可必，猶豫無決，物類雖同，其性名別。果然乃仁獸也，食相讓，居相愛，生死可必。猶豫，多疑之獸也。

猩猩肉鹹，味美性溫，食之不昧，益力健行。猩唇佳美，品列八珍。血染毛罽，紅號猩猩。又野女亦類猩猩，遇男求合，腰間有肉印。猩猩似人形而不害人，故與人熊、狒狒有別也。

貘、豽、狡兔，齧鐵獸別，性俱屬火，餐銅食鐵。肉同虎豹，味粗性熱，強骨堅筋，壯神多力。《神異經》云：南方齧鐵獸如牛肉，食之長力。吳王武庫兵器皆盡，掘得二兔，臟腑皆鐵，取以鑄劍，能切玉。

獅子猛悍，象犀能裂，吞食百獸，惟畏天鐵。西域所產，肉精美潔。白澤應瑞，人言報德。麒麟似牛，有鱗采色，仁不傷生，盛世一出。酋耳似虎，其毛黑白，專殺惡獸，騶虞名特。駮狀如馬，身白尾黑，獨角鋸牙，以虎爲食。貙貗似犬，虎豹畏怯。黃腰逆獸，食母惡極，形小似豹，前後黃黑。山驢有角，曰閭逾即，歧蹄馬尾，《山海經》述。有騅如羊，四角翹立。有雙頭鹿，餘義名色。以上諸獸，良惡非一。肉稀有餐，錄備考識。魏武至白狼山獲獅子，殺之。唐高宗時伽毘耶國進天鐵蓋能擒獅狻。白澤似獅而能人言。或云黃腰亦虎生，長則食母。

狒狒之肉，味類猩猩，殺蟲癬疥，切薄貼平。彭侯似狗，賈胠如豚，肉溫酸美，食噉壯神。封肉似手，烹食強筋。脗肉、聚肉，如牛肝形。太歲土肉，炙食俱馨。猾獸膏髓，水中火生。方相四目，腦辟邪靈，二目爲魁，物同異名。又有怪魅，羊彘首身，魍魎即是，曰弗述蝠，食亡人腦，插柏逃奔。山都、木客，旱魃，山精，山獐，山鬼，夔，貅共稱。山姑、山丈，夜叩人門，邪蹤不測，惟畏正人。遇之驅逐，爆竹之聲，老蟾能殺，善退呼名。此等或是野獸，或是山精，名雖異，而其作祟害人一也。或有獲之者，其血肉可食，不可食，亦當識之。故備錄存考，或千歲蟾蜍能食之，或呼其名則退。

海馬肉煖，名曰海騾。海騾同類，皮可爲裘。海虎、海龍，並有海牛，衣

皮食肉，西北佳修。海騾、海騾產遼東，海虎、海牛俱產鄂羅斯。海馬、騾皮如獺皮，可製帽沿。海虎，毛豐皮厚，製裘勝豹皮。

麋筋、麈筋，與鹿同類，煮食續絕，健筋開胃。麂子蹄筋，多食力倍，味薄稱珍，濃肴雜配。皆蹄筋也，味甘淡，合諸厚味爲山珍之一。諸筋人皆偽充鹿筋市之，竟無可辨。

牛筋甘涼，食去風熱，能消脹滿，通小便澀。羊蹄筋鹹，作羹臘功，病冷人忌，性亦補益。牛筋多食令人生肉刺，蓋亦補筋所致耳。羊筋最補。患水病人不宜食之，百不愈一。

鼠部

猬肉甘平，肥滑美炙，理胃止嘔，令人進食，諸瘻能療，烹調飲汁。〔骨〕宜去盡，悞食瘦瘠。猬或作蝟，蓋能除胃蟲也，故治反胃有效。猬類頗多，惟脚似豬蹄者佳，鼠脚者次之，有山狗蛛，形相似。

倉牡鼠肉，溫甘似雞。小兒疳疾，煨裹黃泥，除骨作羹，水腫亦宜，骨蒸勞瘦，蟲積皆醫。竹鼬肉甘，益氣解毒。鼵鼠肉肥美，治諸瘻。癆瘦及倉困中者，肉肥而不臊。土地水中者鯉氣。

田鼠鴽化，肉味鹹涼。通經去熱，消散蟲瘡。或云魚變，烹食味良。貂鼠、銀鼠，肉美堪嘗。又相鼠肉，肥甘潤肺，煎膏療諸瘡，解毒效。田鼠春化爲鴽，至秋鴽復爲田鼠。亦有魚化者。

黃鼠狼肉，味劣氣臭，惟可煎油，塗瘡疥瘦。毫堪造筆，捕鼠技驟。又有松狗，肉味亦陋。鼠類極繁，肉有美劣，貴者不嘗，寒賤所食。黃鼠狼人捕之，急則放屁，極臊臭，肉亦不美。

火鼠之毛，火浣布織，鼩、鼭、鼱、鼩，鼸鼠災出。水鼠、冰鼠，竹鼬與麑，即邛巨虛，即云其拙。鼷鼠無爭，與鳥同穴。鼽、鼰、鼩、鼽、鼰、鼱、鼩、鼱、鼩、鼩、鼩、鼩、鼩、鼩、鼩、鼩、鼩、鼩、鼩、鼩、鼩備識。鼷鼠無功，肉俱可食。鼠類本繁，大概肉皆可食，而皮皆可裘。惟鼷鼠形小，口毒齧畜傷人，令成瘡致死，宜以狸肉療之。

鱗部

龍肉可醢，亦可作羹。漢和烹食，以賜群臣，作羹用錯，五色俱生，食之脆美，肝更稱珍。粵中有墮龍，海人烹食，云味美如鱘鰉。按《左傳·述異記博物志》所云，則龍可食，《本草》未載，是缺也。

蛟本可食，骨青肉紫。漢昭作鮓，烹調稱美。蜃亦同類。龍雉之子，土人挖食，肉腴滑旨。或云龍、蛇與雉交，產卵入土，久化爲蛟蜃。漢昭帝釣於渭水，得蛟作鮓食，甚美。又南夷挖二尋蛟而食。

鼉肉似雞，味甘小毒，補虛益氣，癥蟲並逐。鯪鯉肉澀，氣味鯘惡，有毒發瘋，血虧忌服。鼉身具十二生消，惟蛇肉在尾，大毒殺人。鼉肉最補，然有靈之物，不宜多食。鯪鯉肉大動風疾，慎之。

鯉魚肉甘，止欬氣逆，黃疸水腫，燒灰療得，定喘利便，反胃痃癖。雄甚興陽，即是其白。白俗稱雄，公魚所有也。子合豬肝食，害人。脊上兩筋及黑血、腦有毒，俱不宜食。肉忌犬、葵菜。多食動風。

鰱魚肉甘，溫中下氣，醃食佳美，開胃腸利，多食熱中，發瘡疥痢。鯆魚相同，頭肉腴膩。又鱘魚性味俱同，多食皆能動風發疥。鱘魚之已疣同鱘俱煖胃益人，味美滑脆。

青魚肉甘，食療濕痹，韭白同食，能療脚氣。肝腸鰾雜，肥美滑膩，醬豉調煮，甘腴美味。肉醃糟食佳，肚雜多食反胃。服朮、石人忌。忌生胡荽、生葵菜、豆薑同食。

鯇魚肉甘，煖胃發瘡；竹魚肉平，和氣甘芳；鯧魚肉潔，開胃寬腸；鰬魚肉同，醃乾食良。有鱧魚肉，食之止嘔，煖中益胃，俱不發疾。鰬魚產江湖，臘月淡風乾味美，或稱楚魚，因楚地多造也。

白魚甘平，調胃和經，益肝助脾，臟腑得寧。醃糟味美，多食痰生，熱中瘡發，癰腫可興。多食傷胃滯膈，致腹冷。與棗同食，患腰痛。用葱、豉、花椒調烹，少食宜人。

黃花魚肉，甘能開胃。乾稱白鰲，消瓜爲最，下痢腹脹，食積並退，大能去膩，病家食配。此魚飲鹹水而無熱中之患，故宜食之也。鮮者味美。多食發瘡疥。臭敗者壞人。

勒魚肉甘，開胃煖中，作鰲鹹澀，下食腸通。江鱭味甘，性發瘡癰。鰣魚腴嫩，蒸食油融。皆海魚也。暮春始出，性俱溫，發痼疾瘡疽。甜瓜生者，用勒鰲骨插蒂即熟，白鰲亦可。鰣脂在鱗，宜帶鱗烹。

嘉魚肉甘，川產丙穴，益腎虛瘦，令人肥澤。鱸魚四鰓，吳淞所出，甘腴柔美，五臟補益。皆珍味也。有微毒，發瘡疾。鱸魚肝不可食。嘉魚常食乳石沫，故補益。鱸忌乳酪同食。二物爲吳蜀佳品。

鯧魚肥美，食之健力。其子有毒，悞食痢疾。鯿魚甘溫，調胃脾益，助肺除風，疳痢忌食。有石斑魚，肉毒。其子、腸食之，令人吐瀉。鯧，海魚也，多食發瘡。鯿

食宜人。石斑與蜥蜴交，故毒。

鱖魚甘平，肉緊而脆，肥健益力，能補脾胃，腸風下血，腹蟲俱退，亦治勞瘵，又名石桂。又有臕魚，形相似而味同，惟尾赤紋蒼耳。黃身黑斑或有桂花點，故稱桂花魚。仙人劉憑嗜食之。

沙鰛肉甘，俗稱阿浪，煖中益氣，食之無恙。土鮒魚溫，肉緊脆壯，擘口咬卵，能消癩脹。此皆溪河中小魚也，肉多刺少，食之甘美。土鮒訛音杜父，其色黑，闊口大腹寬尾。小兒癩疝，以魚口含之。

鯽魚肉溫，止痢補土，調中逐水，腸澼痔阻。餳食生疳，合芥腫苦，反麥門冬，忌同鹿脯。諸魚屬火，惟鯽屬土。又黔中石鯽，味美同。鯽魚治一切外症，或燒灰熬膏，治療俱在沉部。

鱓魚溫，其名曰鱣。味甘氣鯉，多食中熱。石鮅魚甘，發瘡疹疾。黃鰋魚溫，煮食止泄。又鱖鱖魚甘溫，醃食更佳，煖脾胃，止冷瀉。此皆溪河中小魚也，不入肴饌，而常人食之，令人多子。

銀魚甘平，健胃寬中，曝乾炒煮，味美和沖。鱴魚細脆，其啄消風，食之辟疫，開胃寬胸。有鱗魚名鵝毛脡，味甘勝蝦米，和中益氣。此亦魚之最小者。若天津銀魚，亦長四五寸，與吳越者異。

丹魚色紅，或鯉或鯽。肉味甘鹹，食止痢疾。金魚供玩，種類不一，肉韌味短，鱗黃赤白。金魚形小，鱗有花、黃、紅、白、黑者，鯉，不中食。凡丹魚，是鯉居多，故亦稱金線鯉，以葱、椒烹食，治噤口痢效。

烏鱧肉甘，性寒利水，通便消腫，除風療痔，浴兒稀痘，脚氣食止。善發痼疾，道家忌此。頭有七星，道家爲水厭，與蛇通氣，故有毒。同赤豆、葱白、冬瓜煮食，治十種水氣，效。

鰻鱺魚甘，性溫肥膩，療痔殺蟲，傳尸勞瘵，補虛益陰，諸藥毒制，濕風帶下，諸瘡食濟。海鰻味遜而功用同，煮之極爛則無毒也。腹下有黑斑及水行昂頭、四目、背有白點、無腮者，俱毒殺人。

黃鱓肉甘，大溫補益，健骨壯筋，增強氣力，追風疏絡，產後宜食。黑者有毒，蛇變辨識。多食動風發瘡，難化，復疫症。忌犬肉及血。食之，勞動作強則增力健筋，若坐臥不動，致滯脹發病。

泥鰍甘溫，煖中益氣，補胃健脾，能興陽事，醒酒解渴，收痔止痢，作臛甘美，犬血所忌。生溪澗沙中者佳，池溝江中次。海鰍味劣。泥鰍處於土中，故亦屬土而溫補脾胃，不動風也。

鱧魚微毒，俗稱著甲，甘平肥膩，利臟性滑，動風發瘡，生熱氣乏。蕎麥荊芥，切忌同呷。俗稱鱘黃魚，而實非鱘也。多食難化，發疾。其身灰色，體有甲三行，亦能化龍，大者千觔。

鱘魚即鮪，其肉甘平，補虛益氣，能治血淋。鼻肉作脯，下氣調羹。子亦肥美，殺蟲消癥。多食動風，發諸藥毒，瘡疹、心痛、癰瘍諸症。肉如鱧，而鼻長與身等，歧尾無鱗，亦能化龍。

鮠魚似鱘，其尾如鮫，開胃利水，發疾瘡疥。牛魚似鱧，遼產味甘，肉腴刺少，醃脯風乾。牛魚治六畜病。又關東魚，似鯖，肉厚味佳。鮠形似鮫而肉似鱘，身白無鱗。牛魚似鱧而無鱗，背有斑紋。

鮫魚肉甘，作臛性溫，消水利便，療血痔疼，補虛開胃，有毒無鱗，牛肝鹿肉，同食風生。尾貼口喝。同野豬肉食，令人吐瀉。反荊芥。治食，先割其翅懸之，則其涎自流盡，不滑。

人魚白驥，形似婦人，肉甘有毒，療蠱痕癥，其膏不耗，可以燃燈。孩兒魚毒，疫疾追清。孩兒魚能援木，獺魚也，誤爲鰼、魶、鯢等字。人魚，白驥也。至鯦、鯢，即孩兒魚，一物也，《綱目》爲二條，非。

鯥魮魚甘，醒酒祛風，消水浮腫，利便疎中，灰治瘰癧，斂潰收膿，性反荊芥，外毒俱攻。無鱗魚也，有毒，其膽春夏在上，秋冬在下。無鱗魚也，似鮫而小，色黃黑，多食發瘡。

河魨魚溫，甘膩味珍。血、脂、眼毒，肝、子害人。煤炲、甘草、桔、菊、附、荊，相反毒發，橄欖救醒。中毒者，以槐花、臙脂、蘆根、甘蔗、糞汁解之。河魨似鯽魚而大，乃海魚也，江淮亦有，去盡臟雜、眼、血，則無毒。

比目魚甘，補虛長力，多食動氣，荊芥忌切。海鶴魚鹹，食之無益，治濁膏淋，玉莖痛澀。有鼠尾魚、地青魚、雞子魚，有肉翅，無鱗同。海鶴有毒刺在尾，螫人致死，以獺皮解之。

鮹魚甘平，療痔下血。文鰩魚肉，甘治痔瘺，燒灰酒服，難產即出，臨月佩佳，並療狂疾。文鰩有肉翅，群飛海上則有大風，狀如鯉。文鰩，鳥翼魚身，蒼文，白首，赤喙，其音如鸞，常夜飛。

江豚、海豚，拜浪風生，肉鹹醒膩，治蠱療癥，或稱懶婦，膏可燃燈，石灰調和，船縫鮫憑。金陵人取其脂，楷元青緞，黑光潤而不泛。作脯食之，亦療瘴癘，味如水牛肉。

鮫魚肉甘，補臟利益，作鮓宜人，功亞於鯽。魚翅甘脆，海珍之一，味美

清痰，開胃進食。鯊魚皮甘鹹，燒灰治蟲疰，下一切魚毒，效。即鯊魚有數種，鹿鯊能變鹿，虎鯊亦變虎，翅爲正食。

墨魚肉鹹，活血通經。柔魚相類，無骨異名，益氣強志，動風味珍。章魚相似，性冷食平。章魚俗稱皮魚，似烏鰂而骨無用，肉味同。三魚俱可焙乾作羹，豫章、閩、粵爲正肴。

鮑魚鶚化，墨、柔、章類，即是鮛魚，淡乾食貴，行血利肝，通經療痹，醃稱鮑魚，作臘開胃。鮛，即墨魚。鶚化爲鮛，乾稱鮑魚。鶚，音同也。鮑魚，即墨魚、柔魚、章魚所造，去骨焙乾，形似馬蹄者，淡魚也。

魚虎有毒，形如刺（猥）〔蝟〕，變豬變虎，物化之異。又有魚師，殺人鬚記。鯊魚化鹿，成乎大氣。或云，魚虎化鯊，鯊化虎，有化麋鹿、野豬者。魚虎有毒，或亦化鯊魚。鰤，老魚也，《綱目》作魚師，非。

魚鱠、蝦生，和以薑芥，味美脆滑，口爽胃快，興陽利水。多食發疥，成癖生蟲，變異百怪。多食動風傷臟，受害無窮。瘡家、小兒尤忌。近夜勿食，不消，成積生蟲。

烏魚蛋鹹，開胃利水，產在登萊，柔脆味美。令人悶者，諸般魚子，小兒戒食，目疾藥使。決明散用之，亦只取青魚、鯉、鰂之子而已。烏魚蛋即白也，凡魚雄有白，雌有子。

諸般醃魚，味鹹性煖，開胃進食，利腸消滿。多食動熱，發瘡嗽喘，醃鹵鈣調，蒸食痢緩。凡魚皆動風，醃之則殺其性。然多食熱中。諸魚或有毒，或無毒，得硝、鹽、礬醃之，其性已殺。

海蛰鹹涼，本名海蛇，或即是鮛，引動須蝦，除勞血癖，積聚癥痕，河魚腹疾，丹毒瘋瘍。外生者爲白皮，近內者爲花頭，陳者良。海蛰鮮者不堪食，皆以鹽、礬醃之，始堪食。

諸蝦甘煖，托痘壯陽，開胃進食，下乳寬腸，動風發疥。蝦米味良，多食蟲積，熱反生瘡。海蝦肉粗味劣，有小毒，發疥癬癩，乾食佳。蝦清明後□□，芒種後抱子，味更佳，子煎醬油味美。

鹵蝦鹹溫，味鮮氣臭，爽口開胃，動痰發嗽。魚鮓甘鹹，療瘡痔瘻，白駁風斑，揩擦熱透。魚鮓不熟，損人脾胃，發疾，忌蜜、豆蒼同食。鹵蝦、魚鮓皆生肉，糝鹽醞釀成者也。

鮪鯊海產，俗稱靠子，肉少子多，煎食佳美，氣溫發瘡，鮓燒療痔，河生細小，鯉氣不旨。海鱔多食壞胃，發疥動火，醃曝乾，煎食良。產河澤者四時皆有，小而無子。海產者自二月至五月，有多子。

鯽魚善瞋，皴氣如鬾，肝大肉少，味佳微毒，開胃益氣，甘滑水逐，〔大姑〕似鯉，肥美子足。大姑魚大鱗無鰓，冬月子多味佳，發瘡疹。鯽魚似河鮎而小，產於江河，非河鮎也，《綱目》未分。

琴魚細小，龍鬣鯉腹。幔魚形同，無鬣美肉。更有桐魚，春時游逐。俱產寧國，嫩腴味足。又琵琶魚，形同鰣魚，無鱗，冬初始出，味美。桐魚，桐花時始有。諸魚烹調食之俱佳，過食反胃。

帶魚形長，扁薄似帶，色白無鱗，肉細佳膾，醃鮓風乾，久藏不敗，煎烹味美，多食發疥。又鱖鮫魚，似鰳而無鱗，味亦腴美，如鯧魚。帶魚銜尾而行，得一可連數十，醃食佳。黑夜有光，故有毒。

鰳魚肥美，似鯸一概，名火筯嘴，醃食可愛。又銅盆魚，味亦相類。海鯗、鱖魚，鰷魚佳配。諸魚俱產閩、浙，多食動風發疥，宜醃食佳。

黃河之魚，鮮白者多，滑柔肉嫩，味美性和。石花佳品，保德州窩，江湖淮海，味不能過。池塘溝洫，清濁泥沙，所產諸魚味性有別。《志》云，黃河無老魚，蓋水濁而無激湍，魚不勞也。石花最佳。

香魚味美，產雁蕩山，潮通淡水，魚出其間。苦魚微辛，形細色斑，烹食腴美，消酒除瘕。又蠱鮑魚尾有星穴。泥中田瑟，無鱗可食。此皆小魚也，可食而不入饌。

介部

龜肉甘溫，除濕風痹，踒折筋痛，止嗽血痢。諸龜肉同，氣味不異，惟呷蛇龜，有毒食忌。賁龜肉辟時疾消腫。螞龜肉去風熱利腸。以龜肉釀酒，治大風拘攣，忌豬肉、菰米、瓜莧同食，六甲日忌殺，忌莧菜、豬肉、兔、鴨、芥子同食。反薄荷、荊芥。

鱉肉甘冷，補陰療熱，益氣止痢，帶下赤白，虛勞羸瘦，脚氣宜食。鱉膽味辣，代椒鯷辟。凡赤腹、蛇紋、獨目、三足、五爪、旱鱉俱殺人。

瑇瑁肉甘，除風逐熱，調氣安神，通經利脈。龜肉甘毒，殺蟲利濕，熟煮毒消，食之補益。龜性難死，剔其肉，懸之即垂長，多食成癖。瑇瑁肉解毒，去風膈熱氣，其卵可醃食，煮之白不凝。

鱟魚非魚，形似熨斗，原屬介類，雌雄並偶，肉鹹療痔，殺蟲定吼。子醢醬美，開胃爽口。雌大雄小，常相負行，血碧色，脂燒之可集鼠。小者名鬼鱟，食之害人，肉微毒，多食發嗽、瘡疥。

蟹肉甘鹹，蒸煮性冷，調羹去熱，胃清酒醒，多食痿陽，腹瀉痛緊，糟醬鹽

藏，亦稱佳品。紫蘇、蒜汁、蘆根、木香解其毒。忌柿，反荆芥。獨螯、獨目、六足、四足、腹有毛、有骨頭、背有星、目赤者，害人。

蝤蛑名蝑，鹹寒解熱，朊硬味佳。同美有蟣，蟛蜞、望潮，糟醬味益。蟛蜞、蜮、北，有毒少食。又蚌江、蠣奴、蟹奴，寄生蟲似蟹，有毒害人。蟛蜞以下，皆形似而性異，今吳人概稱蟛蜞。而堪食者，蟛蜞也。

牡蠣肉甘，調中和血，補損澤膚，解煩止渴。蚌肉甘冷，醒酒除熱，止血崩帶，療痔眼赤。又馬刀與蚌同，多食俱動風濕，冷氣反熱。蚌中有珠者，其水點目，療痔更妙。

鹹鯫肉冷，多食動風。蜆肉甘鹹，開胃氣通，解酒去濕，洗痘疔癰。石決明肉，與殼同功。又車螯，甘鹹性冷，解酒，止渴，消腫，勿多食。車螯俗稱蝎蜴，亦曰蜃，非蛟蜃之蜃也，多食冷胃。

蛤蜊鹹冷，止渴潤臟，開胃散血，醒酒胸暢。蟶肉甘溫，治痢熱當，產後虛損，熱煩消蕩。又文蛤肉，與蛤蜊肉相同，或以黃雀所化。蛤冬天始有，乃黃雀所化者。蟶肉可曬乾，爲海錯之一。

瓦壟子肉，甘溫利臟，健胃進食，追風冷恙，痿痹泄痢，瘡腫消暢。車渠肉同，丹熱毒蕩。海蠃肉，甘脆開胃，下痰療心痛，洗目赤痛。瓦壟肉，過食壅氣。海蠃肉，脆滑味美益人。

貝肉不一，其性相同，形如蝌蚪，食可消風。珂蠃、石蜐，肉少味融，閩粵人食，利水寬中。此皆滇南及海邊人，以薑醋調食，味如蛤。貝大、小、紫、白、黃、黑色不同，古者以其殼爲貨易。

淡菜甘溫，補虛止痢，散血療崩，赤白帶治，興陽消癭，癥瘕積聚，多食脫髮，動風之弊。多食令人悶閙、腸結、發丹石毒，微利即止。以少米先煮熟去毛，同蘿蔔或紫蘇、冬瓜同煮佳。

田蠃肉甘，大寒除熱，利便醒酒，黃疸痢疾，去濕通淋，水點目赤，疔腫火症，療痔痛捷。治一切火症咽腫大效。虛冷久瀉人忌食。煮食宜用椒、薑，否則寒人臟腑。痔瘡胃熱人宜之。

螺螄肉甘，寒解熱痢，黃疸消腫，通淋便利，白濁痔痛，脫肛目瞖，解酒止渴，吐衄可治。又擔羅大能消水，合昆布散結氣，消飲食。春日採取，蒸之肉自出，曬乾酒烹，糟煮食佳。

江珧柱肉，甘腴鮮美，調中利臟，滯消尿止。蠓蠃肉辛，薑醋和旨，飛尸遊蠱，亦能滌洗。琐珚腹中蟹，有毒不可食。琐珚即明瓦也。珧柱調羹食之，令人加餐。蠓蠃、琐珚，俱不中食。

青黿甘寒，食調疳瘦，除勞解熱，消腫水透，療痢噤口，肛蝕痔漏。蝦蟆肉同，性味不謬。其骨反熱，令人苦淋。娠婦食之，致子夭壽。漁人以蝦蟆去皮，作田黿，味似，而股肉多。惟狗俱不食。

蛇蜦甘溫，又名田父，味美勝黿，開胃帶補，助陽通陰，除積逐蟲。脆滑其皮，肉盈腿股。又山蛤肉，食之微毒味美，性味與蟾、黿等。此山居之人取而食之，蛇蜦目赤者能食蛇，有毒，去頭目無害。

海參鹹寒，降火滋腎，通腸潤燥，除勞怯症。遼產小佳，刺蜜脆硬，南產厚大，肉味稍遜。虛火燥結者，同木耳切爛，入豬大腸煮食。海參遼產者佳，吳、浙、閩、粵者肥大而無味。

燕窩甘鹹，降火化痰，調中益氣，清肺平肝，滋養五臟，定嗽利咽，生津止渴，虛熱能刪。燕歸海上，即水沫成之，故能清火化痰也。此乃海燕所造，或云食海邊蟲，蟲背有筋，吐而成窩，未知然否。

吐鐵鹹涼，肉韌殼軟，糟食最佳，海邊所產。海蜬性冷，如蠶有靡，肉與螺同，暮春佳嗽。吐鐵亦螺類也，似蝸牛而微長，口大無靡。海獅於清明前後有之，吳人以葱、椒煮食，過時則無。

彈塗味鹹，質同蚯蚓，潮退而出，跳躍形蠢，似鰍而短，亦名土筍，椒醬醋醢，多食性冷。又海膽亦螺類，取一連十，鮮煮食如鹿脯。土筍煮之如糊，而色赤味甚鮮美，閩人嗜之。

食養食治總部

食藥部

題解

《醫心方・五穀部》《太素經》云：五穀爲養，五果爲助，五畜爲益，五菜爲埤。注云：五穀爲養生之主也。五果助穀之資，五畜益穀之資，五菜埤穀之資也。五穀、五畜、五果、五菜，用之充飢則謂之食，以其療病則謂之藥，此穀、畜、果、菜等二十物，乃是五行五性之味，臟腑血氣之本也。充虛接氣，莫大於茲。奉性養生，不可斯須離也。

藝文

《隨息居飲食譜・水飲類》煎藥用水歌　何西池《醫碥》云：急流迅速堪通便，宣吐洄瀾水即逆流水最宜。百沸氣騰能取汗，甘爛勞水流水杓揚萬遍，名甘爛水，亦名勞水。意同之。黃壟水吐痰和食，霍亂陰陽水百沸天泉與新汲井水各半也。可醫治瘧亦妙。新汲無根皆取井，除煩去熱補陰施。地漿解毒兼清暑亦和中補土，臘雪寒冰療疫奇。更有輕靈氣化水，如蒸露法蒸水，以管接取用之，一名氣汗水，亦名水露。雖海水，但蒸取其露，即清淡可飲，以鹹濁不能上升也。奇功千古少人知。善調升降充津液，滋水清金更益脾。肺熱而腎涸，清金則津液下澤，此氣化爲水，天氣下爲雨也。腎涸而肺熱，滋陰則津液上騰，此水化爲氣，地氣上爲雲也。蒸水使水化爲氣，氣復化水，有迴圈相生之妙。而升降之機，脾爲之主，故兼主中樞不運也。

《藥性全備食物本草・水部》按：諸水雖分精詳，醫者未免忽略，投煎藥餌，多失選求，殊不知用藥如用兵。兵之赴敵也，貴擇地而屯營壘，苟弗得其地利，則兵練固精，不能望克敵之捷報；猶藥之治病也，貴擇水而煎湯液，若非合其水性，則藥用雖妙，亦難收愈病之全功。此理勢自然，不待辯而可明也。水之爲病，寧不謹乎？又況人之養生，固云穀食爲本。考諸先哲，每亦與水對言，有曰：水去則榮散，穀消則胃亡。有曰：水入於經，其血乃成；穀入於胃，脈道乃行。何獨不離其水者？蓋水之於人，關係甚大，年歲之夭壽，形體之豐羸，悉由得夫水土之厚薄故爾。觀今南北人物，則可驗焉。仍有遠行不服水土而疾者，亦可概論矣。

水分部

題解

《醫心方・飲水宜第九》《養生要集》云：凡煮水飲之，眾病無緣得生也。《崔禹錫食經》云：春宜食漿水，夏宜食蜜水，今按：《大清經》云：作蜜漿法：白粳米二斗，淨洮汰，五蒸五露竟，以水一石，白蜜五斗，合米煮之，作再沸止。納瓮器中成，香美如乳汁味。夏月作此飲之佳。秋宜食茗水，今按：同《食經》云：採茗苗葉，蒸，曝乾，雜米搗，爲飲粥食之，神良。冬宜食白飲，是謂爲調水養性矣。

《日用本草・諸水類》天一生水，善利萬物。人非水不能活，況療病乎？輒取水之一條，冠於卷首。

《上醫本草・水部》李時珍曰：水者，坎之象也。其文橫則爲☵，縱則爲𝌆，其體純陰，其用純陽。上則爲雨、露、霜、雪，下則爲海、河、泉、井。流、止、寒、溫，氣之所鍾既異；甘、淡、鹹、苦，味之所入不同。是以昔人分別九州水土，以辨人之美惡壽夭。蓋水爲萬化之源，土爲萬物之母。飲資於水，食資於土。飲食者，人之命脈也，而營衛賴之。故曰：水去則營竭，穀去則衛亡。然則水之性味，尤慎疾衛生者之所當潛心也。

《食治廣要・水部》昔人分別九州水土，以辨人之美惡壽夭。蓋以水爲萬化之原，土爲萬物之母也。雨露、霜雪、江河、井泉、湖澤、陂塘流止，寒溫甘淡鹹苦，此人生日用飲食之先資焉，豈可以不辨乎？

《食物本草・水部・名泉類》《煮泉小品》附摘要

山下出泉曰蒙。蒙，穉也。物穉則天全，水穉則味全，故鴻漸曰：山水上，其曰乳泉，石池漫流者，蒙之謂也。其曰瀑，湧湍激漱，則非蒙矣。故戒人勿飲。

源泉必重，而泉之佳者尤重。餘杭徐隱翁嘗爲予言：以鳳凰山泉較阿姥墩百花泉，便不及五錢。可見仙源之勝矣。

山厚者泉厚，山奇者泉奇，山清者泉清，山幽者泉幽，皆佳品也。不厚則薄，不奇則蠢，不清則濁，不幽則喧，必無佳泉。

山不亭處，水必不亭。若亭，即無源者矣，旱必易涸。石，山骨也；流，水行也。山宣氣以產萬物，氣宣則脈長，故曰山水上。又曰：山泉者，引地氣也。

泉非石出者，必不佳。故《夢辭》云：飲石泉兮蔭松柏。皇甫曾送陸羽詩：幽期山寺遠，野飯石泉清。梅堯臣碧霄峰茗詩：烹處石泉佳。又云：小石泠泉留早味。誠可謂賞鑒矣。

泉往往有伏流沙土中者，挹之不竭，即可食。不然，則滲瀝之潦耳，雖清勿飲。流遠則味淡，須深潭渟畜，以復其味，乃可食。

泉不流者，食之有害。《博物志》：山居之民多癭腫疾，由於飲泉之不流者。

泉湧出曰浦。在在所稱珍珠泉者，皆氣盛而脈湧耳，切不可飲，取以釀酒或有力。

泉有或湧而忽涸者，氣之鬼神也。如劉禹錫詩沸井今無湧是也。否則徙泉喝水，果有幻術耶？

泉懸出曰沃，暴溜曰暴，皆不可飲。而廬山水簾，洪州天台瀑布，皆入水品，與陸《經》背矣。故張曲江廬山瀑布詩：吾聞山下蒙，今乃林巒表。物性有詭激，坤元曷紛矯。默然置此去，變化誰能了？則識者固不食也。然瀑布實山居之珠箔錦幙也。以供耳目，誰曰不宜？

清，朗也，靜也，澄水之貌；寒，冽也，凍也，覆冰之貌。不難於清而難於寒。其瀨峻流駛而清，岩奥陰積而寒者，亦非佳品。

石少土多，沙膩泥凝者，必不清寒。

蒙之象曰果行，井之象曰寒泉。不果則氣滯而光不澄，不寒則性燥而味必嗇。

冰，堅水也。窮谷陰氣所聚，不泄則結而爲伏陰也。在地英明者惟水，而冰則精而且冷，是故清寒之極也。謝康樂詩：鑿冰煮朝餐。《拾遺記》：蓬萊山冰水，飲者千歲。

下有石硫黃者，發爲溫泉，在在有之。又有共出一壑，半溫半冷者，亦在在有之，皆非食品。特新安黃山朱砂湯泉可食。《圖經》云：黃山舊名黟山。東峰下有朱砂湯泉，可點茗。春色微紅，此則自然之丹液也。《拾遺記》：蓬萊山沸水，飲者千歲。此又仙飲。

有黃金處水必清，有明珠處水必媚。有孑魚處水必腥腐，有蛟龍處水必洞黑燉惡，不可不辨。右清寒。

甘，美也；香，芳也。《尚書》稼穡作甘，黍甘爲香。黍惟甘香，故能養人；泉惟甘香，故亦能養人。然甘易而香難，未有香而不甘者也。

味美者曰甘泉，氣芳者曰香泉，所在間有之。

泉上有惡木，則葉滋根潤，皆能損其甘香。甚者能釀毒液，尤宜去之。

甜水，以甘稱也。《拾遺記》：員嶠山北，甜水繞之，味甜如蜜。《十洲記》：元洲玄澗，水如蜜漿，飲之與天地相畢。又曰：生洲之水，味如飴酪。

水中有丹者，不惟其味異常，而能延年卻疾。須名山大川，諸仙翁修煉之所有之。葛玄少時，爲臨沅令。此縣廖氏家世壽，疑其井水殊赤。乃試掘井左右，得古人埋丹砂數十斛。西湖葛井，乃稚川煉所，在馬家園後。淘井出石匣，中有丹數枚，如芡實。啖之無味，棄之。有施漁翁者，拾一粒食之，壽一百六歲。此丹水尤不易得。凡不淨之器，切不可汲。右甘香。

茶，南方嘉木，日用之不可少者。品固有嫩惡，若不得其水，且煮之不得其宜，雖佳弗佳也。

鴻漸有云：烹茶於所產處，無不佳，蓋水土之宜也。此誠妙論，況旋摘旋瀹，兩及其新邪？故《茶譜》亦云蒙之中頂茶，若獲一兩，以本處水煎服，即能祛宿疾是也。今武林諸泉，惟龍泓入品，而茶亦惟龍泓山爲最。蓋茲山深厚高大，佳麗秀越，爲兩山之主，故其泉清寒甘香，雅宜煮茶。虞伯生詩：但見瓢中清，翠影落群岫。烹煎黃金芽，不取穀雨後。姚公綬詩：品嘗顧渚風斯下，零落《茶經》奈爾何。則風味可知矣，又況爲葛仙翁煉丹之所哉？

又，其上爲老龍泓，寒碧倍之。其地產茶，爲南北山絕品。鴻漸第錢塘、天竺、靈隱者爲下品，當未識此耳。而郡志亦祇稱寶雲、香林、白雲諸茶，皆未若龍泓之清馥雋永也。余嘗一一試之，求其茶、泉雙絕，兩浙罕伍云。

龍泓，今稱龍井，因其深也。郡志稱有龍居之，非也。蓋武林之山，皆發源天目，以龍飛鳳之讖。故西湖之山，多以龍名，非真有龍居之也。有龍則泉不可食矣。泓上之閣，亟宜去之。浣花諸池，尤所當浚。

鴻漸品茶又云：杭州下，而臨安、於潛，生於天目山，與舒州同，固次品也。葉清臣則云：茂錢塘者，以徑山稀。今天目遠勝徑山，而泉亦天淵也。洞霄次徑山。

嚴子瀨，一名七里灘。蓋砂石上曰瀨，曰灘也，總謂之漸江。但潮汐不及，而且深澄，故入陸品耳。余嘗清秋泊釣臺下，取囊中武夷、金華二茶試之，固一水也，武夷則黃而燥冽，金華則碧而清香，乃知擇水當擇茶也。鴻漸以婺州爲次，而清臣以白乳爲武夷之右，今優劣頓反矣。意者所謂離其處水，功其半者耶？右宜茶。

露者，陽氣勝而所散也。色濃爲甘露，凝如脂，美如飴。一名膏，一名天酒。《十洲記·皇帝寶露洞冥記》：五色露，皆靈露也。《莊子》曰：姑射山神人不食五穀，吸風飲露。《山海經》：仙丘絳露，仙人常飲之。《博物志》：沃渚之野，民飲甘露。《拾遺記》：含明之國，承露而飲。《神異經》：西北海外人，長二千里，日飲天酒五斗。《楚辭》：朝飲木蘭之墜露。是露可飲也。

雪者，天地之積寒也。《氾勝書》：雪爲五穀之精。《拾遺記》：穆王東至大攤之谷，西王母來進嵰州甜雪。是靈雪也。陶穀取雪水烹團茶，而丁謂煎茶詩：痛惜藏書篋，堅留待雪天。李虛己建茶呈學士詩：試將梁苑雪，煎動建溪春。是雪尤宜茶飲也。處士列諸末品，何邪？意者以其味之燥乎？若言太冷，則不然矣！

雨者，陰陽之和，天地之施。水從雲下，輔時生義者也。和風順雨，明雲甘雨。《拾遺記》香雲遍潤，則成香雨，皆靈雨也，固可食。若夫龍所行者，暴而霪者，旱而凍者，腥而墨者，及簷溜者，皆不可食。

文子曰：水之道，上天爲雨露，下地爲江河，均一水也。故特表靈品。右靈水。

醴，異泉也。一宿酒曰醴，泉味甜如酒也。聖王在上，德普天地，刑賞得宜，則醴泉出，食之令人壽考。

玉泉，王石之精液也。《山海經》：密山出丹，水中多玉膏。其源沸湯，黃帝是食。《十洲記》：瀛州玉石高千丈，出泉如酒，味甘，名玉醴泉，食之長生。又方丈洲有玉石泉，崑崙山有玉水。尹子曰：凡水方折者有玉，食之延年。

乳泉，石鍾乳，山骨之膏髓也。其泉色白而體重，極甘而香，若甘露也。

朱砂泉，下產朱砂，其色紅，其性溫，食之不飢延年，卻疾。

雲母泉，下產雲母，明而澤，可煉爲膏。泉滑而甘。

茯苓泉，山有古松者，多產茯苓。《神仙傳》：松脂淪入地中，千歲爲茯苓也。其泉或赤或白，而甘香倍常。又，朮泉亦如之，非若枸杞、蘭、菊之產於泉上者也。右異泉。

江，公也，眾水共入其中也。水共則味雜，故鴻漸曰：江水中。其曰取去人遠者，蓋去人遠則澄深而無蕩漾之漓耳。

泉自谷而溪，而江，而海，力以漸而弱，氣以漸而薄，味以漸而鹹，故曰水曰潤下，潤下作鹹。旨哉！又《十洲記》：扶桑碧海，水既不鹹苦，正作碧色，甘香味美，此固神仙之所食也。

潮汐近地，必無佳泉，蓋斥鹵誘之也。天下潮汐，惟武林最盛，故無佳泉。西湖山中則有之。

揚子，固江也。其南泠則夾石停淵，特入首品。余嘗試之，誠與山泉無異。若吳淞江，則水之最下者也，亦復入品，甚不可解。右江水。

井水味滯，故鴻漸品之爲下。其曰取汲多者，蓋汲多則氣通而流活耳。終非佳品，勿食可也。

市廛民居之井，煙爨稠密，汙穢滲漏，特潢潦耳。在郊原者，庶幾色綠。味鹹者，其源通海，尤爲下品。

井有異常者，若火井、粉井、雲井、風井、鹽井、膠井，不可枚舉。而冰井則又純陰之寒沍也，皆宜知之。右井水。

凡臨佳泉，不可容易漱濯。犯者每爲山靈所憎。

泉坎須越月淘之，革故鼎新，妙運當然也。

山木固欲其秀而蔭，若叢惡則傷泉。今雖未能使瑤草琪花披拂其上，而

修竹幽蘭，自不可少。

作屋覆泉，不惟殺盡風景，亦且陽氣不入，能致陰損。戒之戒之！若其小者，作竹罩以籠之，防其不潔之侵，勝屋多矣。

泉中有蝦、蟹、孑蟲，極能腥味，亟宜淘淨之。僧家以羅濾水而飲，雖恐傷生，亦恐其不潔也。包幼嗣《淨律院》詩：濾水澆新長；馬戴《禪院》詩：濾泉侵月起；僧簡長詩：花壺濾水添；是也。于鵠《過張老園林》詩：濾水夜澆花。則不惟僧家戒律爲然，而修道者亦所當爾也。

泉稍遠而欲其自入於山廚，可接竹引之，承之以奇石，貯之以淨缸，其聲尤琤琮可愛。駱賓王詩：刳木取泉遙，亦接竹之意。

去泉再遠者，不能自汲，須遣誠實山童取之，以免石頭城下之偽。蘇子瞻愛玉女河水，付僧調水符取之，亦惜其不得枕流焉耳。故曾茶山《謝送惠山泉》詩：舊時水遞費經營。

移水取石子置瓶中，既可以養味，又可以澄水，令之不淆。黃魯直《惠山泉》詩錫谷寒泉攜石俱，是也。

擇水中潔淨白石，帶泉煮之尤妙。

山居之人，固當惜水，況掛泉更不易得，尤當惜之，亦作福事也。章孝標松泉詩：注瓶雲母滑，漱齒茯苓香。野客偷煎茗，山僧惜淨床。夫言偷則誠貴矣，言惜則不賤用矣，安得斯客斯僧也，而與之爲鄰耶！

山居有泉數處，若冷泉、午月泉、一勺泉，皆可入品，其視虎丘石水，殆主僕矣。惜未爲名流所賞也，泉亦有幸、有不幸邪？要之，隱於小山僻野，故不彰耳。竟陵子可作，便當煮一杯水，相與蔭青松、坐白石，而仰視浮雲之飛也。右緒談。

跋(附)：子藝作《泉品》，品天下之泉也。予問之曰：盡乎？子藝曰：未也。夫泉之名，有甘有醴，有冷有溫，有廉有讓，有君子焉，皆榮也。有廣有貪，在柳有愚，在狂國有狂，在安豐軍有咄，在日南有淫，雖孔子亦不飲者有盜，皆辱也。予聞之曰：有是哉，亦存乎其人爾。天下之泉一也，惟和士飲之則爲甘，祥士飲之則爲醴，清士飲之則爲冷，厚士飲之則爲溫。飲之於伯夷則爲廉，飲之於虞舜則爲讓，飲之於孔門諸賢則爲君子。使泉雖惡，亦不得而汙之也。惡乎辱！泉遇伯封可名爲貪，遇宋人可名爲愚，遇謝奕可名爲狂，遇楚項羽可名爲咄，遇鄭衛之俗可名爲淫。其遇蹠也，又不得不名爲盜。使泉雖美，亦不得而自濯也。惡乎榮！子藝曰：噫！予品泉矣，子將兼品其人乎？予山中泉數種，請附其語於集，且以貽同志者，毋混飲以辱吾泉！餘杭蔣灼題。

《養生要括・水部》 李時珍曰：水者，坎之象也。其體純陰，其用純陽，上則爲雨露霜雪，下則爲海河泉井。流止寒溫，氣之所鍾既異；甘淡鹹苦，味之所入不同。是以昔人分別九州水土，以辨人之美惡壽夭。蓋水爲萬化之源，土爲萬物之母，飲資於水，食資於土。飲食人之命脈也，而營衛賴之。然則水之性味，尤慎疾衛生者之所當潛心也。撮曰：坎離交則養身無病，水火濟則食物益人。故水用清潔，以多爲美；火用文武，以爛爲佳。

《本草醫旨・食物類・水類》 施子曰：水爲坎象，其體純陰，其用純陽。上則爲雨露霜雪，下則爲江海河泉。流止寒溫，氣之所鍾既異；甘鹹淡苦，味之所入不同。是以昔人分別九州水土，以辨人之強弱壽夭。蓋水爲萬物之源，土爲萬物之母。飲資於水，食資於土。天之生人，水穀以養之。故曰：水去則榮竭，穀去則衛亡。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！故先列水部。天水類十三，地水類三十六。

論說

《水品全秩》 一源　或問：山下出泉曰艮。一陽在上，二陰在下，陽騰爲雲氣，陰注液爲泉，此理也。二陰本空洞處，空洞出泉，亦理也。山中本自有水脈，洞壑通貫而無水脈，則通氣爲風。

山深厚者，若大者，氣盛麗者，必出佳泉水。山雖雄大而氣不清越，山觀不秀，雖有流泉不佳也。

源泉實關氣候之盈縮，故其發有時而不常。常而不涸者，必雄長於群崒，而深源之發也。

泉可食者，不但山觀清華，而草木亦秀美，仙靈之都薄也。

瀑布水雖盛，至不可食。汹激撼蕩，水味已大變，失真性矣。瀑字從水從暴，蓋有深義也。予嘗攬瀑水上源，皆汇流會合處，出口有峻壁，始垂掛爲

瀑。未有單源隻流如此者，源多則流雜，非佳品可知。

瀑水垂洞口者，其名曰簾，指其狀也。如康王谷水是也。

瀑水雖不可食，流至下潭，渟彙久者，復與瀑處不類。

深山窮谷，類有蛟蛇毒沫。凡流來遠者，須察之。春夏之交，蛟蛇相感，其精沫多在流中。食其清源或可爾，不食更穩。

泉出沙土中者，其氣盛湧，或其下空洞通海脈，此非佳水。

山東諸泉類多出沙土中，有湧激吼怒如豹突泉是也。豹突水久食生頸癭，其氣大濁。

汝州水泉食之多生癭，驗其水底，凝濁如膠氣不清越，乃至此。聞蘭州亦然。

濟南王府池名珍珠泉者，不待拊掌振足，自浮爲珠，此氣太盛，恐亦不可食。

山東諸泉，海氣太盛，漕河之利取給於此，然可食者少。故有聞名甘露淘米茶泉者，指其可食也。若洗缽，不過賤用爾。其臭泉、皂泥泉、濁河等泉太甚，不可食矣。

傳記論：泉源有杞菊，能壽人。今山中松、苓、雲母、流脂、伏液與流泉同宮，豈下杞菊？浮世以厚味奪真氣，日用之不自覺爾。昔之飲杞水而壽，蜀道漸通，外取醯鹽食之，其壽漸減，此可證。

水泉初發處甚澹，發於山之外麓者，以漸而甘，流至海則自甘而作鹹矣。故汲者持久，水味亦變。

閩廣山嵐有熱毒，多發於花草水石之間。如南靖沄水坑多，斷腸草落英在溪，十裏內無魚蝦之類。黃岩人顧永主簿，立石水次，戒人勿飲。閩中如此類非一。天台蔡霞山爲省參時，有語云：大雨勿飲溪，道傍休嗅草。此皆仁人用心也。

水以乳液爲上，乳液必甘，稱之獨重於他水。凡稱之重厚者，必乳泉也。丙穴魚以食乳液特佳。煮茶稍久上生衣，而釀酒大益。水流千里者，其性亦重，其能煉雲母爲膏，靈長下注之流也。

水源有龍處水中時，有赤脈，蓋其涎也，不可犯。晉溫嶠燃犀照水，爲神所怒，可證。

二清

泉有滯流積垢，或霧翳雲蓊，有不見底者，大惡。若冷谷澄華，性氣清潤，必涵內光，澄物影，斯上品爾。

山氣幽寂，不近人村落，泉源必清潤可食。

骨石巉巇而外觀青蔥，此泉之上母也。若上多而石少者，無泉，或有泉而不清，無不然者。

春夏之交，其水盛至，不但蛟蛇毒沫可慮，山墟積腐經冬者多流出，其間不能無毒。雨後澄寂久，斯可言水也。

泉上不宜有木，吐葉落英，悉爲腐積，其幼爲滾水蟲，旋轉吐納，亦能敗泉。

泉有滓濁，須滌去之。但爲覆屋作人巧者，非丘壑本意。

《湘中記》曰：湘水至清，雖深五六丈，見底了了，石子如樗蒲矢，五色鮮明，白沙如霜雪，赤岸如朝霞。此異境，又別有說。

三流

水泉雖清映紺寒可愛，不出流者，非源泉也，雨澤滲積久而澄寂爾。

《易》謂：山澤通氣，山之氣待澤而通，澤之氣待流而通。

《老子》穀神不死，殊有深義。源泉發處，亦有穀神而混混不舍晝夜，所謂不死者也。

源氣盛大則注液不窮。陸處士品山水上、江水中、井水下，其謂中理然。井水渟泓，地中陰脈，非若山泉天然出也。服之，中聚易滿。煮藥物，不能發散流通，忌之可也。《異苑》載：句容縣季子廟前，井水常沸湧。此當是泉源，止深鑿爲井爾。

《水記》第虎丘石水居三。石水雖泓渟，皆雨澤之積，滲竇之潢也。虎丘爲闔閭墓隧，當時石工多悶死。山僧眾多，家常不能無穢濁滲入。雖名陸羽泉與此粉通，非天然水脈也。道家服食，忌與尸氣近。若暑月憑臨其上，解滌煩襟可也。

四甘

泉品以甘爲上。幽谷紺寒清越者，類出甘泉。又必山林深厚盛麗，外流雖近，而內源遠者。

泉甘者，試稱之，必重厚。其所由來者遠大使然也。江中南零水，自岷江發流，數千里始澄於兩石間，其性亦重厚，故甘也。

古稱醴泉，非常出者。一時和氣所發，與甘露、芝草同爲瑞應。《禮緯》云：王者刑殺當罪，賞錫當功，得禮之宜。則醴泉出於闕庭。鶡冠子曰：聖王子德上薄太清，下及太寧，中及萬靈，則醴泉出。光武中元元年，醴泉出京師。唐文皇貞觀初，出西城之陰。醴泉食之，令人壽考，和氣暢達，宜有所然。

泉上不宜有惡木。木受雨露，傳氣下注，善變泉味。況根株近泉，傳氣尤速，雖有甘泉，不能自美。猶童蒙之性，係於所習養也。

五寒

泉水不紺寒，俱下品。《易》謂：井洌寒泉食。可見井泉以寒爲上。金山在華亭，海上有寒穴，諸詠其勝者，見郡志廣中新成縣，冷泉如冰，此皆其尤也。然凡稱泉者，未有舍寒冽而著者。

溫湯在處有之。《博物志》：水源有石流黃，其泉溫，可療瘡痍。此非食品也。黃庭內景，湯谷神王，乃內景自然之陽神與地道溫湯相耀列爾。予嘗有《水頌》云：景丹霄之浩露，眷幽谷之浮華。瓊醴庶以消憂，玄津抱而終老。蓋指甘寒也。

泉水甘寒者，多香其氣，類相從爾。凡草木敗泉味者，不可求其香也。

六品

陸處士品水，據其所嘗試者二十水爾，非謂天下佳泉水盡於此也。然其論故有失得。自予所至者，如虎丘石水及二瀑水，皆非至品。其論雪水，亦自至地者。不知長桑君上池品，故在凡水上。其取吳松江水，故惘惘非可信。吳松潮汐上下，故無瀦泓，若南冷在二石間也。潮海性滓濁，豈待試哉？或謂是吳江第四橋水，茲又震澤東注，非吳松江水也。予嘗就長橋試之，雖清激處，亦腐梗作土氣，全不入品，皆過言也。

張又新記淮水亦在品列。淮故湍悍滓濁，通海氣，自昔不可食。今與河合派，又水之大幻也。李記以唐州柏岩縣淮水源，庶矣。

陸處士能辨近岸水非南零，非無旨也。南零洄狀淵渟，清激重厚。臨岸故常流水爾，且混濁迥異，嘗以二器貯之自見。昔人且能辨建業城下水，況零岸？故清濁易辨，此非誕也。歐陽《大明水記》直病之，不甚詳悟爾。

處士云：山水上，江水中，井水下。其山水，揀乳泉石池漫流者上。其瀑湧湍漱，勿食之，久食令人頸疾。又多別流於山谷者，澄浸不泄，自火天至霜郊以前，或潛龍蓄毒其間。飲者可決之，以流其惡，使新泉涓涓，酌之。此論至確。但瀑水不但頸疾，故多毒沫可慮。其雲澄寂不泄，是龍潭水，此雖出其惡，亦不可食。

論江水取去人遠者，亦確。井取汲多者，止自乏泉處可爾。井故非品。

處士所品可據及不能盡試者，並列：

蘄州蘭溪石下水；峽州扇子山下有石，突然泄水，獨清冷，狀如龜形，俗云蝦蟆口水；廬山招賢寺下方橋潭水；洪州西山東瀑布水；廬州龍池山水；漢江鑫州上游中零水；歸州玉虛洞下香溪水；商州武關西洛水；彬州圓泉水。

七雜說

移泉水遠去信宿之後，便非佳液。法取泉中子石養之，味可無變。

移泉，須用常汲舊器，無火氣變味者，更須有容量，外氣不干。

東坡洗水法，直戲論爾。豈有汲泉持久，可以子石淋數過還味者？

暑中取淨子石壘盆盂，以清泉養之齋閣中，天然妙相也。能清暑，長目力。東坡有怪石供，此殆泉石供也。

處士《茶經》不但擇水，其火用炭，或勁薪。其炭曾經燔，爲腥氣所及，及膏木敗器不用之。古人辨勞薪之味，殆有旨也。

處士論煮茶法：初沸水合量，調之以鹽味。是又厄水也。

《食治廣要・水部》 附：麻知幾《水解略》　九疇昔訪靈臺太史，見銅壺之漏水焉。太史召司水者曰：此水已三周環，水滑則漏迅，漏迅則刻差，當易新水。予因悟曰：天下之水，用之減火則同，濡槁則同，至於性從地變，質與物遷，未嘗同也。故蜀江濯錦則鮮，濟源烹楮則皓。南陽之潭漸於菊，其人多壽；遼東之澗通於參，其人多髮。晉之山產礬石，泉可愈疽；戎之麓伏硫黃，湯可浴癘。揚子宜舜，淮蔡宜醪；滄鹵能鹽，阿井能膠。澡垢以汙，茂田以苦。瘦消於藻帶之波，痰破於半夏之泐。冰水咽而霍亂息，流水飲而癰閉通。雪水洗目而赤退，鹹水濯肌而瘡乾。菜之爲齏，鐵之爲漿，麴之爲酒，藥之爲醋。千類萬種，言不可盡。至於井之水一也，尚數名焉，況其他者乎？反酌而傾曰倒流，出甕未放曰無根，無時初出曰新汲，將旦首汲曰井華。夫一井之水，而功用不同，豈可烹煮之間，將行藥勢，獨不擇夫水哉？

《食物須知・諸水》 蓋水稟天地之氣，居五行之先，草木資以發生，黎民藉以養育。普天之下惟水最多，大則爲海、爲江、爲河，小則爲潭、爲溪、爲澗。鄉市有塘，有井，巖谷有溜，有泉。味甘、辛、鹹、淡自殊；性動、靜、緩、急亦異。烹藥餌各有所宜，苟弗詳知，安求效驗。

又 人之養生，固云穀食爲本。考諸先哲，每示與水對言，水之爲用，寧不謹乎！有曰：水去則榮散，穀消則衛亡。有曰：水入於經，其血乃成；穀入於胃，脈道乃行。何獨不離其水者，蓋水之與人關係甚大。年歲之夭壽，形體之豐羸，悉由得夫水上之厚薄也。故爾觀今南北人物則可驗焉。諸水雖分精詳，而醫者往往忽略，投煎藥餌，多失選求，殊不知用藥如用兵，兵之赴敵也，貴擇地而屯營壘，苟弗得其地利，則兵練固精，不能望克敵之捷報。猶藥之治病也，擇水而煎湯液。若非合其水性，則藥製鬚妙，亦難收愈病之全功。此理勢自然，不待辨而可明也。仍有遠行不服水土成疾者，亦可概矣。

綜述

水

《十六湯品》 第一得一湯　火績已儲水性，乃盡如斗中米。如稱上魚，高低適平，無過不及爲度。蓋一而不偏雜者也，天得一以清，地得一以寧，湯得一可建湯勳。

第二嬰湯　薪火方交水釜纔熾，急取旋傾，若嬰兒之未孩，欲責以壯夫之事，難矣哉。

第三百壽湯　人過百息，水踰十沸，或以話阻，或以事廢，始取用之湯，已失性矣。敢問皤鬢蒼顏之大老，還可執弓挾矢，以取中乎？還可雄登闊步，以邁遠乎？

第四中湯　亦見夫鼓琴者緩急則琴亡，力有緩急則墨喪，注湯有緩急則茶敗。欲湯之中，臂任其責。

第五斷脈湯　茶已就膏，宜以造化成其形。若手顫臂蹕，惟恐其深，皺觜之端，若存若忘。湯不順通，故茶不勻粹。是猶人之百脈氣血斷續，欲壽奚苟？惡斃宜逃。

第六大壯湯　力士之把針，耕夫之握管，所以不能成功者，傷於麄也。且一甌之茗，多不二錢，茗盞量合宜下，湯不過六分，萬一快瀉而深積之，茶安在哉？

第七富貴湯　以金銀爲湯器，惟富貴者具焉。所以榮功建湯業，貧賤者有不能遂也。湯器之不可捨金銀，猶琴之不可捨桐，墨之不可捨膠。

第八秀碧湯　石，凝結天地秀氣而賦形者也。琢以爲器，秀猶在焉。其湯不良未之有也。

第九壓一湯　貴欠金銀，器惡銅鐵，則瓷瓶有足取焉。幽士逸夫，品色尤宜，豈不爲瓶中之壓一乎？然勿與誇弥銜豪臭公子道。

第十纏口湯　猥人俗輩，煉水之器，豈暇深擇？銅、鐵、鉛、錫，取熟而已。夫是湯也，腥苦且澀。飲之逾時，惡氣纏口而不得去。

第十一減價湯　無油之瓦，滲水而有土氣。雖御胯宸緘，且將敗德銷聲。諺曰：茶瓶用瓦，如乘折腳駿登高。好事者幸志之。

第十二法律湯　凡木可以煮湯，不獨炭也。惟沃茶之湯，非炭不可。在茶家亦有法律，水忌停，薪忌熏。犯律踰法，湯乖則茶殆矣。

第十三一面湯　或柴中之麩火，或焚餘之虛炭，木體雖盡而性且浮。性浮則湯有終嫩之嫌。炭則不然，實湯之友。

第十四宵人湯　茶本靈草，觸之則敗。糞火雖熱，惡性未盡，作湯泛茶，減耗香味。

第十五賊湯一名賤湯　竹篠樹梢，風日乾之。燃鼎附瓶，頗甚快意。然體性虛薄，無中和之氣，爲茶之殘賊也。

第十六魔湯　調茶在湯之淑慝，而湯最惡煙。燃柴一枝，濃煙蔽室，又安有湯耶？苟用此湯，又安有茶耶？所以爲大魔。

湯者，茶之司命，若名茶而濫湯，則與凡水同調矣。煎以老嫩言者，凡三品；注以緩急言者，凡三品；以器標者，共五品；以薪論者，共五品。

《煎茶水記》 故刑部侍郎劉公，諱伯芻，於又新丈人行也。爲學精博，頗有風鑒，稱較水之與茶宜者，凡七等。楊子江南零水第一；無錫惠山寺石水第二；蘇州虎丘寺石水第三；丹陽縣觀音寺水第四；揚州大明寺水第五；吳松江水第六；淮水最下第七。

斯七水，余嘗俱瓶於舟中親挹而比之，誠如其說也。客有熟於兩浙者言：搜訪未盡。余嘗志之。及刺永嘉，過桐廬江，至嚴子瀨，溪色至清，水味甚冷。家人皆用陳黑壞茶潑之，皆至芳香。又以煎佳茶，不可名其鮮馥也，又愈於揚子南零殊遠。及至永嘉，取仙巖瀑布用之，亦不下南零。以是知客之說信矣。夫顯埋鑒物，今之人信不迨於古人。蓋亦有古人所未知，而今人能知之者。元和九年春，予初成名，與同年生期於薦福寺。余與李德垂先至，憩西廊僧元鑒室。會適有楚僧至，置囊有數編書，余偶抽一通覽焉。文細密，皆雜記，卷末又一題云《煮茶記》。云：代宗朝李季卿刺湖州，至維揚，逢陸處士鴻漸。李素熟陸名，有傾蓋之歡。因之赴郡，泊揚子驛。將食，李曰：陸君善茶，蓋天下聞名矣。況揚子南零水又殊絕，今者二妙千載一遇，何曠之乎？命軍士謹信者，挈瓶操舟，深詣南零取水。陸潔器以俟之。俄水至，陸以杓揚水，曰：江則江矣，非南零者，似臨岸之水。使曰：某擢舟深入，見者累百，敢虛紿乎？陸不言。既而，傾諸盆至半，陸遽止之。又以杓揚之，曰：自此南零者矣。使蹶然大駭，伏罪曰：某自南零齎至岸，舟蕩覆半，至懼其虧，挹岸水增之。處士之鑒，神鑒也。其敢隱乎？李與賓從數十人，皆大駭愕。李因問陸：既如此，所經歷之處，水之優劣可判矣。陸曰：楚水第一，晉水最下。李因命筆口授而次第之。

廬山康王谷水簾水第一；無錫縣惠山寺石泉水第二；蘄州蘭溪石下水第三；峽州扇子山下有石突然泄水，獨清冷，狀如龜形，俗云蝦蟆口，水第四；蘇州虎邱寺石泉水第五；廬山招賢寺下方橋潭水第六；揚子江南零水第七；洪州西山西東瀑布泉第八；唐州柏巖縣淮水源第九淮水亦佳；廬州龍池山嶺水第十；丹陽縣觀音寺水第十一；揚州大明寺水第十二；漢江金州上游中零水第十三水苦；歸州玉虛洞下香溪水第十四；商州武關西洛水第十五未嘗泥；吳松江水第十六；天臺山西南峯千丈瀑布水第十七；柳州圓泉水第十八；桐廬嚴陵灘水第十九；雪水第二十用雪不可太冷。

此二十水，余嘗試之，非繫茶之精粗，過此不之知也。夫茶烹於所產處，無不佳也。蓋水土之宜，離其處，水功其半。然善烹潔器，全其功也。李實諸司馬遇有言茶者，即示之。

又新刺九江，有客李滂門生劉魯封言，嘗見《說茶》。余醒然思往歲僧室獲是書，因盡篋，書在焉。古人云：瀉水置瓶中，焉能辨淄澠？此言不必可判也。萬古以爲信然，蓋不疑矣。豈知天下之理，未可言至。古人妍精，固有未盡，強學君子，孜孜不懈，豈止思齊而已哉。此言亦有裨於勸勉，故記之。

《飲膳正要・諸水》〔鄒店水〕今內府御用之水，常於鄒店取之。緣自至大初武宗皇帝幸柳林飛放，請皇太后同往觀焉。由是道經鄒店，因渴思茶，遂命普蘭奚國公金界奴朵兒只煎造。公親詣諸井選水，唯一井水，味頗清甘。汲取煎茶以進，上稱其茶味特異。內府常進之茶，味色兩絕。乃命國公於井所建觀音堂，蓋亭井上，以欄翼之，刻石紀其事。自後御用之水，日必取焉。所造湯茶，比諸水殊勝，鄰左有井，皆不及也。此水煎熬過，澄瑩如一。常較其分兩與別水增重。

《藥性全備食物本草・水部》諸水總論

夫水者，稟天一炁，居五行先。草木資之以發生，黎民藉之以養育。普天之下，惟水最多。大則爲海爲江爲河，小則爲潭爲溪爲澗；鄉市有塘有井，崖谷有溜有泉。味甘辛鹹淡自殊，惟動靜緩急亦異。用烹藥餌，各有所宜，苟勿詳知，安求效驗。

《壽世秘典・類物・水部》天水　氣味：甘，微寒，無毒。主治心病、鬼疰、狂邪、惡毒。

《壽世傳真・雜食類》花瓶水　性熱。忌：有毒不可飲。

又城水　性溫澀。取蒿、蓼等草，用水浸過，曬乾燒灰，以所浸之水淋汁，入白麵凝結成城。宜：消食磨積，洗衣去垢。忌：多用，損腸胃。

《調疾飲食辯・總類》水　天地間未有萬物先有水，故水者萬化之源也。水何以先乎萬物，曰水即氣也，氣即水也，水爲氣所生，氣又爲水所生。試觀一陽之氣起於下，陰上遏之，則氣聚而爲水；雲雨之理。一陰之氣聚於上，陽下蒸之，則水復散而爲氣。釜甑之理。《易・乾之象》曰：雲行雨施，品物流行。蓋氣聚而爲雲雨，自無形而之有形，自有此有形之水，而太虛寥廓之中，生生化化不窮矣。其行於地也，流則爲江河，爲溝澮，大小皆流也；止則爲行潦，爲海水歸墟，大小皆止也。上而有此雲雨霜露，下如有此江湖河海。而水之類不齊，水之性味亦各異。《本草綱目》分爲天水、地水兩類，各辨其甘淡鹹苦之味，而著其寒溫良毒之性。自古談物理者，未有若是其詳

且盡者也。況乎民非水火不生活，是平人、病人日不可離之物，醫者可置焉不講乎。謹依《綱目》條例如左。

《藥性摘錄・食物》 水　雨水，味甘、淡，性冷。可烹茶。暴雨不可。梅雨水，甘，平。入醬易熟，烹茶亦佳。然有濕熱之氣。

臘雪水，甘，冷。解丹石毒，疫癘中暍及小兒熱狂，抹痱即退。春雪日久生蟲，不堪用。

夏冰，北人冬藏，至夏取出解暑氣。甘，大寒。多冷飲，則致病。

露水、秋露，解酒熱及諸病面赤，傷寒鼻塞。

千里水，即遠來長流水。〔煎〕通腸下關（煎）藥良。

井水，新汲者能療病。平旦第一汲爲井華水，煎補陰藥及煉丹膏良。

泉水、河水，俱佳。惟通流未暢及暴長雨水不佳。地漿，解毒。陰陽水，治霍亂。古井水，有毒勿用。蒸糯飯甑上氣水，煎服痰核瘰癧毒易效，搽唇鬚瘡亦佳。凡水中有赤脈不可斷，井水沸溢，不可飲。澤中停水，夏月防有魚鱉，勿冷飲。花瓶內水，悞飲殺人，臘梅尤甚。銅器盛水，過夜不可飲。

雨水

《藥性全備食物本草・水部》 雨水　味甘、淡，性冷，無毒。可煮茶，暴雨不可用。立春日以器迎接。空中氣生，春升而生發，中氣不足及年壯未嗣人煎服極妙。

立春、清明二節日貯水曰神水，宜用造風濕、脾胃虛損丸散藥酒，久留不壞。

穀雨水　味甘，性寒，無毒。取長江者流，以之造酒，儲久色紺味冽。清明水亦然。

《藥性全備食物本草・水部》 液雨水　無毒。立冬後十日爲入液，至小雪爲出液，製殺蟲消積等藥良，故又謂之藥雨。

《食物輯要・水類》 雨水　味甘、淡，性冷，無毒。可煮茶。暴雨不可用。《養老書》云：立春節雨水，性有春升始生之氣，於脾胃清氣下陷者宜用。婦人不生育者，是日夫婦宜各飲一杯，還房，易得孕。

又淫雨及降注雨，謂之潦水。味薄。不助濕氣，且利熱，亦取其急流而有聲，通達之義也。

《上醫本草・水部》 雨水　鹹，平，無毒。

立春雨水　夫妻各飲一盃，還房，當獲時有子，神效。宜煎發散及補中益氣藥。時珍曰：虞摶《醫學正傳》云，立春節雨水，其性始是春升生發之氣，故可以煮中氣不足、清氣不升之藥。古方婦人無子，是日夫婦各飲一盃，還房有孕，亦取其資始發育萬物之義也。

液雨水　立冬後，十月爲入液，至小雪爲出液，得雨謂之液雨。亦曰：藥雨。百蟲飲此皆伏蟄，至來春雷鳴起，蟄乃出也。

《食治廣要・水部》 雨水　氣味：鹹，平，無毒。

立春節雨水，得春升發之氣，食療皆宜。古人以是日夫妻各飲一杯，還房，有孕，亦取其資始發育萬物之義也。

梅雨水，洗瘡疥，滅瘢痕，入醬易熟。芒種後逢壬爲入梅，小暑後逢壬爲出梅。又以三月爲迎梅雨，五月爲送梅雨，皆濕熱之氣，鬱遏薰蒸，釀爲霏雨。人受其氣則生病，物受其氣則生黴，故此水不可造酒醋等用。陳藏器曰：梅雨沾衣便腐黑，但以梅葉湯洗之即脫也。

液雨水，主殺百蟲。立冬後十日爲入液，至小雪爲出液，此時得雨謂之液雨，亦曰藥雨。百蟲飲此皆伏蟄，至來春雷鳴，起蟄乃出也。

謹按：雨水宜忌誠不可忽。今江南維揚淮海之地，井水有鹼，無論四時，人多接雨水烹茶，取其味淡而益茶色耳。尊生者可不必用也。其法：以新白布幅洗去糞滓，繩紮四角，中置一小石子，懸空隙地，下以潔淨瓦缸接注，澄清另灌淨壇中，上以新瓦一片覆之，置簷下無日色處。久之或生小蟲，用大炭一塊燒紅淬之，即以柳條周旋急絞，剪脚，傾過別壇，即成好水。雨水宜極老，否則，敗胃且有氣息。

《食物本草・水部・天水類》 立春雨水地氣升爲雲，天氣降爲雨。故人之汗，以天地之雨名之。

立春雨水，味鹹，平，無毒。夫妻各飲一杯，還房，當有孕。宜煎發汗及補中益氣藥，取其春始生發之氣也。飲而有子者，取其資始發育萬物之義也。

梅雨水芒種後逢壬爲入梅，夏至後逢庚爲出梅。又以三月爲迎梅雨，五月爲送梅雨。皆作梅雨水。

梅雨水，味甘，平，無毒。洗癬疥，滅瘢痕；入醬令易熟。沾衣便腐，漬垢如灰汁，有異他水。此皆濕熱之氣，鬱遏薰蒸，釀成霏雨，或成狂注。時作

時止，陰晴不定。人受其氣則生病，物受其氣則生黴。故此水不可造酒醋，惟以之煎藥則滌腸胃宿垢，味美而神清也。

液雨水立冬後十日爲入液，小雪爲出液。得雨名液雨水。百蟲飲此水，皆伏蟄，故以之煎殺蟲藥獨靈。

液雨水，主殺百蟲，且煎殺蟲消積之藥。

《壽世傳真・雜食類》 天雨水　性平。久下淫雨爲潦水。宜：治心病狂邪。

《食物小錄・水部》 雨水　甘，平，無毒。煎茶良，洗衣物亦佳。春夏者有毒，不可用。

《調疾飲食辯・總類》 雨水　《綱目》曰：立春雨水，宜煎發散及中氣不足、清氣不升之藥。此說出虞摶《醫學正傳》。然不拘何日雨水，尚未落地，其性清真，用供病人飲食藥餌，無不相宜。若夏秋暴雨，承取其水，冷如冰雪，煎時行暑熱之藥，更有應驗。

《隨息居飲食譜・水飲類》 天雨水　《戰國策》名上池水，陶隱居名半天河，俗名天泉水。甘涼。養陽分之陰，瀹茗清上焦之熱，體輕味淡，煮粥不稠，宿久澄澈者良。

梅雨水

《日用本草・諸水類》 梅雨水　五月雨水。味甘寒，微毒。主洗瘡疥，滅瘢痕。沾衣便起青，以梅葉湯洗之便去。澣垢如灰汁。

《食物本草・水類》 梅雨水　洗癬疥，滅瘢痕，入醬令易熟，沾衣便腐。澣垢如灰汁，有異它水。

《藥性全備食物本草・水部》 梅雨水　味甘，平，無毒。入醬易熟，烹茶尤佳，勝諸雨水。

《本草醫旨・食物類・水類》 梅雨水　入火炭解毒。

《壽世秘典・類物・水部》 梅雨水　發明　《芷園臆草》云：雨水初時未可就用，須置甕久，俟其蟲出飛去，則色味俱佳，香氣轉盛，不似山泉久則味變也。春雨味更鮮厚，亦不專取梅雨，唯俟久雨，向急溜中，先以缸承之，月餘移甕中，三月取烹則佳，半年尤佳。四時皆可用此法。

《飲食須知・水火》 梅雨水　味甘，性平。芒種後逢壬爲入梅，小暑後逢壬爲出梅，須淬入火炭解毒。

露水

《日用本草・諸水類》 秋露水　在百草頭者。味甘，性平，無毒。主愈百疾，主消渴。柏葉上露：主明目；百花上露：令人好顏色。

《食物本草・水類》 秋露水　味甘，平，無毒。在百草頭上者，愈百病，止消渴，令人身輕不飢，肌肉悅澤。柏葉上者，明目。百花上者，益顏色。

《藥性全備食物本草・水部》 秋露水　味甘，氣平，無毒。百草頭者，療百疾即愈，止消渴立清，令人身輕不飢，肌肉悅澤。朝露未晞拂取，能化雲母石成粉。柏葉上者主明目，百花上者好顏色。昝殷云：取秋露造酒，名秋露白，味甘冽。

《食物須知・諸水》 秋露水　秋分時以物拂諸草上，性稟秋降而肅清。瘧蟲、傳尸、疳蟲作脹，並年深染祟者，取飲最佳。

《壽世傳真・雜食類》 露水　性平。露能解暑，瘧疾由於暑，故治瘧之藥宜露一宿服。宜：止煩，清心。

《調疾飲食辯・總類》 露水　夜中無雲星光照，吸地中滋潤之氣，升於半空，降而爲露。故陰晦之夕，及不見星光之所，如樹下、屋中，雖地濕亦無露。其性屬陰，最能長養萬物。月能吸海水爲潮汐，星能吸地氣爲霜露，故其性皆屬陰，說見揭子宣《璿璣遺述》。飲之能退大熱，止消渴。出《本草拾遺》。凡有此二症，服藥不效危急者，宜多用瓷盤承取，實有奇功。秋露秉肅殺之氣，宜煎潤肺殺祟之藥。出《醫學正傳》。柏葉上露，能明目，旦旦洗之熱眼極效，寒者禁用。出《綱目》。《續齊諧記》曰：赤松先生八月一日取柏葉上露以明眼。《雞蹠集》曰：八月一日作五明囊，盛百草露，可以明目。

《隨息居飲食譜・水飲類》 露水立秋後五日白露降，夜來不可露身出戶，故曰：白露身勿露。甘涼潤燥，滌暑除煩。若秋前之露，皆自地升。蘇詩：露珠夜上秋禾根是已。云秋禾者，以禾成於秋也。稻頭上露，養胃生津。菖蒲上露，清心明目。韭葉上露，涼血止噎。荷花上露，清暑怡神。菊花上露，養血息風。餘可類推。

繁露水

《食物本草・水類》 繁露水　是秋露繁濃時水也。作盤以收之，煎令稠，食之延年不飢。以之造酒，名秋露白，味最香冽。

甘露

《藥性全備食物本草・水部》 甘露水　味甘美，無毒。緣是感應天所降，非人所致也。食之能調五臟，長年不飢，神仙。

《食物本草・水部・天水類》 甘露水崑崙之山有甘露，望之如丹。著草木，則皎瑩如雪。

甘露水，味甘美，無毒。主延年益壽，及治胸膈諸熱，明目止渴。生巴西絕域中。如餳，不可易得，錄之以備參考。古帝王築臺，造金童，托金盤受露，以之丸丹，服而成仙。寧特延年卻病已哉！

《養生要括・水部》 甘露　氣味甘，大寒，無毒。食之潤五臟，長年不飢神仙。

甘露蜜，氣味甘，平，無毒。治胸膈諸熱，明目止渴。

《本草醫旨・食物類・水類》 甘露名膏露，名瑞露，一名天酒，又名神漿。神靈之精，仁瑞之澤也。味：甘，大寒，無毒。治：食之潤五臟，長年不飢，久服成仙。其凝如脂，其甘如飴。《晉書》云：王者敬養耆老，則降於松柏；尊賢容眾，則降於竹葦。杜鎬云：甘露非瑞也。乃草木將枯，精華頓發於外，謂之雀餳。

甘露蜜

《食物本草・水類》 甘露水及醴泉水　味甘美，無毒。食之潤五臟，長年不飢，主胸膈諸熱，明目止渴。此水不可易得，附錄之以備參考。

明水

《食物本草・水類》 方諸水　味甘，寒，無毒。主明目定心，去小兒熱煩，止渴。方諸，大蚌也。《周禮》：明諸承水於月謂之方諸，陳饌以爲玄酒。

《食物輯要・水類》 方諸水一名明水。　味甘，性寒，無毒。明目，定心神，退小兒熱，止煩渴。《異物志》云：方諸，銅錫相半所造，謂之鑒燧之劑，非蚌非金石，摩熱，向月取之，得水二三合，似朝露。

《食物本草・水部・天水類》 方諸水方諸，大蚌也。掌摩令熱，向月取之。得水二三合，亦如朝露。陽燧向日，方諸向月，皆能致水火也。

方諸水，味甘，寒，無毒。主明目定心，去小兒煩熱，定驚風。取調護驚藥極佳。《周禮》：明諸承水於月，謂之方諸。陳饌以爲玄酒。

冬霜

《食物本草・水類》 冬霜水　寒，無毒。團食者，主解酒熱、傷寒鼻塞、酒後面赤。

《藥性全備食物本草・水部》 冬霜　味甘，性寒，無毒。主解酒熱疾神方，治傷寒鼻塞捷法。酒後諸熱堪除，臉面赤者尤效。又治暑月汗漬，腋下赤腫及痱瘡，以和蚌粉，傅之立瘥。瓦木上以雞毛羽掃取，收磁瓶中，密封陰處，久不壞。

《食物輯要・水類》 冬霜　味甘，性寒，無毒。解酒熱及諸熱面赤，傷寒鼻塞。承曰：凡收霜，雞羽掃瓶中，密封陰處，久不壞。

《上醫本草・水部》 冬霜　甘，寒，無毒。主治：食之解酒熱，傷寒鼻塞，酒後諸熱面赤者。

附方：寒熱瘧疾：秋後霜一錢半，熱酒服之。

《食物本草・水部・天水類》 冬霜陰盛則露凝爲霜。霜能殺物而露能滋物，性隨時異也。天氣下降而爲露，清風薄之而成霜。霜所以殺萬物，消浸漸。當降而不降，當殺物而不殺物，皆政弛而慢也。不當降而降，不當殺物而殺物，皆政急而殘也。凡收霜，以雞翎掃之瓶中，密封陰處，久亦不壞。

冬霜，味甘，寒，無毒。食之解酒熱，傷寒鼻塞，酒後面赤。和蚌粉傅暑月痱瘡，及腋下赤腫，立瘥。

《調疾飲食辯・總類》 霜水　霜即露也，然稟寒冷肅殺之氣，結而爲霜，其性極寒，較雪尤甚。凡雪水所主之病，霜皆能治之。而解毒退熱之功，於時行瘟疫尤爲親切。收藏宜冬至後立春前，日未出時，用雞翎掃取菘、芥葉上者，舊瓦器藏，如藏雪水法。《國語》：駟見而隕霜。注：房星見在霜降節。今時霜降，太陽在房屋之後，法當昏見。然以距太陽不遠，日入時房星已近地平，不能得見。以歲差逆數之，春秋魯隱西元年己未，距今大清嘉慶十六年辛未，共二千五百三十三年。每年五十一秒，差一十二萬九千一百八十三秒。度法收之，得三十六度弱。距度愈近，更不能得見。至於火見心星也而清風戒寒，天根見氐星也而不涸，皆與當時星度不合，不知何故。霜雪水，解春秋時行瘟疫、暑熱、瘧、痢等毒，實有奇效。而苦於無人收取，則危急時萬不可得，醫者所以宜司歲備物也。

臘雪

《日用本草・諸水類》　春雪水　立春後雪消爲水。味甘，性冷，無毒。食之令人牙蛀。主生蟲。其水易敗，不堪收貯。

《日用本草・諸水類》　臘雪水　臘中所積之雪。味甘，性冷，無毒。淹藏一切果實，良。　主解一切毒，治天行時氣，溫疫，小兒熱癇狂啼，大人丹石發動，酒後暴熱，黃疸，溫服之，可以滌熱。

《食物本草・水類》　臘雪水　甘，大寒。解天行時疫及一切毒，淹藏果實良。春雪水生蟲，不堪。

《藥性全備食物本草・水部》　臘雪水　味甘，性冷，無毒。解丹石毒，洗目退赤，烹茶解酒，於疫病中暍及小兒驚癇熱狂者宜用。沫沸即退，淹藏果實不壞。春雪日久則生蟲，不堪用。大寒後戊日起臘。

《上醫本草・水部》　臘雪　冬至後第三戊爲臘。臘前三雪，大宜菜麥，又殺蟲蝗。臘雪密封陰處，數十年亦不壞，用水浸五穀種，則耐旱不生蟲。灑几席間，則蠅自去。醃藏一切果食不蛀蠹，豈非除蟲蝗之驗乎？

解一切毒，治天行時氣溫疫，小兒熱癇狂啼。大人丹石發動，酒後暴熱黃疸，仍小溫服之。洗目退赤。煎茶煮粥，解熱止渴。

《食治廣要・水部》　臘雪水春雪附　氣味：甘，冷，無毒。主解一切熱毒，天行時氣溫疫，丹石發動，洗目退赤。冬至後第三戊爲臘，臘前三雪，大宜菜麥，又殺蟲蝗。密封陰處，數十年不壞。用水浸五穀種，則耐旱不生蟲。灑几席間，則蠅自去。醃藏一切果食，不蛀蠹。

春雪　有蟲，水亦易敗，收之無益。

《食物本草・水部・天水類》　臘雪水　附方：　小兒牙疳，及滿口發白如粉，名雪口。用臘雪水搽抹，每日三四次，立瘥。

《養生要括・水部》　臘雪　【略】宜煎傷寒火暍之藥。

《本草醫旨・食物類・水類》　冬臘水　用以作酒，可以儲久。

《壽世傳真・雜食類》　雪水　性冷。宜：　解疫，去酒熱，消痧痱。洗目退赤。

《食物小錄・水部》　臘雪水　甘，冷，無毒。煎茶煮粥，解熱止渴。田家收之浸種，則禾苗耐旱，不生蟲。

《調疾飲食辯・總類》　雪水　《爾雅》《釋名》曰：　雪，洗也，故洗滌冤誣，謂之昭雪。洗除瘴癘蟲蝗也。《綱目》曰：　雪花六出，陰之數也。冬至後三戊爲臘，臘前三雪宜麥。《授時通考》載古諺曰：　若要麥，臘月見三白。瓦器盛，緊築密封泥口，避日，宜小口舊瓦罐未經鹽者。用藏一切果實，不生蟲蠹。夏月置几席間，蠅自去。宜煎傷寒、火暍之藥。傷寒即是熱病。《日用本草》曰：　煎茶煮粥，能解熱止渴。《本草拾遺》曰：　解諸毒，治天行瘟疫，酒後暴熱，黃癉，小兒熱癇。張從正曰：　洗目，退赤熱。

《隨息居飲食譜・水飲類》　冬雪水　甘寒清熱，解毒殺蟲。溫疫熱狂、暑暍霍亂，徐徐頻灌，勿藥可瘳。淹浸食物，久藏不壞。

雹

《食物本草・水類》　雹水　醬味不正，當時取一二升內甕中，即如本味。

《藥性全備食物本草・水部》　雹　主醬味不正，當時取二三升入醬缸中，即如本味也。按《五雷經》云：　味鹹，性冷，有毒。人食雹，必患瘟疫風顛之症。

《食治廣要・水部》　雹音駁。　氣味：　鹹，冷，有毒。《五雷經》云：　雹乃陰陽不順之氣結成，亦有懶龍鱗甲之內，寒凍生冰，爲雷所發墮落。人食之，患疫疾、大風、顛邪之證。惟醬味不正者，當時取一二升納入甕中，即還本味也。此亦物類相感耳。

《食物本草・水部・天水類》　雹水雹者，陰陽相搏之氣而成，蓋沴氣也。即天降注冰塊。小者如彈丸，大者如升斗。

《壽世秘典・類物・水部》　雹音駁　氣味：　鹹，冷，有毒。食之患疫疾、風顛之證。

發明　程子曰：　雹者，陰陽相搏之氣，蓋沴氣也。《五雷經》云：　雹乃陰陽不順之氣結成，亦有懶龍鱗甲之內寒凍生冰，爲雷所發，飛走墮落，大者如斗升，小者如彈丸。或云：雹者，砲也，中物如砲也。

夏冰

《食物本草・水類》　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，取其氣之泠耳。若敲碎食之，暫時爽快，久當成疾。

《藥性全備食物本草・水部》　夏冰　味甘，性大寒，無毒。解暑毒陽

毒、熱狂昏迷，以冰一塊置膻中良。解燒酒毒。酷暑時食，暫時爽快，久則致病，以其與時候相反，冷熱相激，非所宜也。

《上醫本草・水部》 夏冰　甘，冷，無毒。主治：解煩渴，消暑毒。夏暑盛熱食冰，應與氣候相反，便作宜人。誠恐人腹冷熱相激，卻致諸疾也。《食譜》云：凡夏月用冰，止可隱映飲食，令氣涼爾，不可食之。雖當時暫快，久皆成疾也。

《食物本草・水部・天水類》 夏冰冰者，太陰之精。水極似土，變柔爲剛，所謂物極反兼化也。

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。若恣食之，暫得爽快，久當成疾。傷寒陽毒熱盛昏迷者，以冰一塊，置於膻中，令人醒；並解燒酒毒。宋徽宗食冰太過，病脾疾，國醫不效，召楊介診之。介用大理中丸。上曰：服之屢矣。介曰：疾因食冰。臣因以冰煎此藥，是治受病之原也。服之果愈。若此可謂活機之士矣。

又 冬冰水冬氣嚴凝，水結成冰。以柔變剛，此陰極似陽之理。

冬冰水，味甘，寒。用煎腸風赤帶，清熱消煩之劑。

《飲食須知・水火》 冰　味甘，性大寒。止可浸物。若暑月食之，不過臨時爽快，入腹令寒熱相激，久必致病，因與時候相反，非所宜也。服黃連、胡黃連、大黃、巴豆者，忌之。

《調疾飲食辯・總類》 冰　篆文作仌，亦曰凌。南方地氣煖，冬時雖有冰而不厚。藏之，春煖即融，亦僅如霜雪水耳。北方地氣寒，河流徹底皆凍，車馬可以通行。故《月令》：季冬之月，水澤腹堅。藏之，至夏不釋。《詩・豳風》曰：二之日，鑿冰沖沖；三之日，納於凌陰。冰室。《周禮・天官》：凌人掌冰，正歲十有二月，令斬冰，三其棱。凡內外饔之膳羞、祭祀、賓客無不用之。《左傳》：古者日在北陸而藏冰，西陸朝覿而出之。其藏之也，深山窮谷，涸陰沍寒，於是乎取之。其出之也，朝之祿位，賓客喪祭，於是乎用之。其藏之也，黑牡、秬黍，以享司寒。其出之也，桃弧、棘矢，以除其災。祭寒而藏之，獻羔而啟之，公始用之。火出而畢賦，自命夫、命婦至於老疾，無不受冰。山人取之，縣人傳之，輿人納之，隸人藏之。夫冰以風壯，而以風出。其藏之也周，其用之也遍，則冬無愆陽，夏無伏陰，春無淒風，秋無苦雨，雷出不震，無災霜雹，癘疾不降，民不夭劄。

按：藏冰於冬，及夏而用，借其陰寒，以制暑熱，理之所有也。故《拾遺》曰：去熱煩。《日用本草》曰：解煩渴，消暑毒。《綱目》曰：治傷寒陽毒，熱甚昏迷。冰之用如此，已不可謂不大。且能殺蝗蝻。故《春秋》以冬燠無冰爲災，紀之者三。謂當寒不寒，恐爲歲害也。獨不知藏冰遂能無愆陽、伏陰、淒風、苦雨，乃至無雷震、無霜雹、無天劄癘疾。左氏之失也誣，此或其一也。本朝藏冰之制，伐冰取諸御河及龍王堂蓮花池。歲以冬至後半月，工部委司官一人，募夫伐取明淨堅厚者，以方尺有五寸爲塊。紫禁城內窖五，藏冰二萬五千塊；景山西門外窖六，藏冰五萬四千塊；德勝門外窖三，藏冰二萬六千七百塊，以供各壇廟祭祀，暨內廷之用。德勝門外土窖一，藏冰四萬塊；正陽門外土窖二，藏冰六萬塊，以供公廨、官學及各衙門、各監獄官暑湯之用。凡陵寢祭祀，則藏冰於畿輔遵化州、薊州、易州、豐潤縣等處。車駕巡幸直省，均由地方有司供用，無常數。惟熱河定額二千塊，喀喇河屯三百塊，巴克什營、兩間房、長山谷、樺榆溝、中關、小營、波羅河屯各一百塊。又古者雖命夫、命婦至於老疾無不受冰，而藏冰則有品節，大夫非有埰地者不得與焉。故《大學》孟獻子曰：伐冰之家，不畜牛羊。不知冰既可爲夏月消暑之用，先王之立此制，其理安在。今則戶戶可藏，且鬻於市，消融爲水，熱病人煮粥，煎茶誠佳。若整塊冷食，不免敗人脾胃，中寒者切戒。

半天河

《日用本草・諸水類》 半天河水　竹籬頭及空樹中所盛雨露水。味甘，性寒，無毒。

主鬼疰狂，邪氣蠱毒，精神恍惚。槐樹間者，主諸風疥癢。

《食物本草・水類》 半天河水　即上天雨澤水也。治心病、鬼疰、狂、邪氣惡毒。

《水品全秩》卷下 上池水　湖寧李季卿與陸處士論水精劣，得二十種，以雪水品在末後，是非知水者。昔者秦越人遇長桑君，飲以上池之水，三十日當見物。上池水者，水未至地，承取露華水也。漢武志慕神仙，以露盤取金莖飲之。此上池真水也。《丹經》以方諸取太陰真水，亦此義。予謂露、雪、雨、冰，皆上池品，而露爲上。朝露未晞時，取之柏葉及百花上佳，服之可長年不飢。《續齊諧記》司農鄧沼八月朝入華山，見一童子，以五爭囊承取柏

葉下露，露皆如珠，云赤松先生取以明目。《呂氏春秋》云：水之美者有三，危之露爲水，即味重於水也。本草載，六天氣令人不飢，長年美顏色。人有急難阻絕之處用之，如蝮蛇服氣不死。陽陵子《明經》言：春食朝露，秋食飛泉，冬食沆瀣，夏食正陽，並天玄地黄，是爲六氣。亦言平明爲朝露，日中爲正陽，日入爲飛泉，夜半爲沆瀣，此又服氣之精者。

《藥性全備食物本草・水部》 半天河水　即竹籬頭及高樹間天澤水也。微寒，無毒。主鬼疰狂邪氣，殺蠱毒，鬼精恍惚妄語，與飲勿令知之。諸風惡瘡瘙癢，取水溫洗之。

《食物輯要・水類》 半天河水　即竹籬頭水，及空樹穴中水。治心痛鬼疰，狂邪惡毒。久者，防有蛇蟲毒。

《食物本草・水部・天水類》 天河水一名上池水。即上天雨澤，灌注竹籬頭及空樹穴中水也。又云，其水降自銀漢，故名天河水也。

天河水，治心病，鬼疰，狂邪氣，惡毒。槐樹間者，治諸風及惡瘡風瘙疥癢等症。辟禳時疫，天河水飲之。身體白駁，取樹孔中水洗之，搗肉桂末唾和傅之，日再上即愈。

《本草醫旨・食物類・水類》 半天河水　塗聾耳，敷丹毒。

《食物須知・諸水》 半天河水　積諸竹木管中，即長桑君受之扁鵲以上池之水是也。質極清潔而不濁，堪煉丹藥，欲成仙者須求。

神水

《食物輯要・水類》 神水　味甘，性寒，無毒。清熱化痰，定驚安神。治心脾積聚及蟲病，和獺肝爲丸服良。《金門記》云：五月五日午時有雨，急伐竹竿，中必有神水，瀝取爲藥。

長江水

《食物本草・水部・地水類》 長江水長江天塹，界限南北；源發河漢，東流到海。水之浩淼無垠，莫逾於此。長江水，味甘美，性流利，飲之能入肺脾，令人滑澤肌膚，神清氣爽。

《壽世傳真・雜食類》 江河水　性平。宜：煎通三便藥。急流者，性速而達下。回流者，性逆而倒上。

《調疾飲食辯・總類》 江河長流水　水以動爲性，以潤下爲德，故水無不流。中國地勢，西南高，東北下。故天下之水，皆發源於西南，而下注于東北江河。其最大者，江曰南條，河曰北條。江源出蜀之岷山，所彙之水，兩川、滇、黔、兩湖、兩江，如洞庭、彭蠡諸巨浸皆納焉。至潯陽而分九派，故曰九江。至南徐令鎮江府而始入海。自源迄委，水程九千三百餘里。河流則來自塞外。《爾雅》曰：河出昆侖虛，色白。所渠併千七百一川，色黄。百里一小曲，千里一曲一直。邢昺疏曰：河源出昆侖山下之基，其初纖微，源高激湊，故水色白。迨所受渠多，凡一千七百併爲一川，沙壤溷淆，故水色黄。《海内西經》曰：帝之下都，昆侖之虛，方八百里，高萬仞。河水出東北隅，以行其北，西南又入渤海，又出海外，即西北，而北入禹所導積石山。又《北山經》云：敦薨山，敦薨水出焉，西注渤澤，出乎昆侖東北隅，實爲河源。今注云：西北者，蓋傳寫訛也。《漢書・西域傳》：河有兩源，一出葱嶺，一出于闐。于闐在南山下，其河北流，與葱嶺河合，東注蒲昌海。蒲昌一名鹽澤，去玉門、陽光二百餘里，廣袤三百里。其水亭居，冬夏不增減，皆以爲潛行地下，南出積石，爲中國河。又《山海經》云：不周山，東望泑澤，河水之所潛也。其源渾渾泡泡。郭注云：河出昆倉，潛行地下，至葱嶺山，于闐國分流歧出，復合而東注泑澤，又復潛行，南出於積石，而爲中國河，泑澤即蒲昌海也。古之談河源者如此。元朝遣使逆流溯之，西南行，至一處名星宿海，云是河源。然星宿乃彼處眾水所彙，其上游必復有源，則是河源遠甚，莫可得而稽也。其行於塞外也，自南而北，凡六六大灣。其入中國也，由秦而晉而豫，過齊、魯，入直隸，去海跬步不即入海，忽而後轉，復北流二百餘里，及瀛洲今河間府而始入海。故人以自矜其有者，一遇高人而自喪，如河伯之自旋其面目也。究竟此乃遊戲之筆。緣海岸陡絕，地高下之勢使然耳。其源雖不可知，而自星宿海至直隸河間，已數萬餘里矣。河既源遠流長，挾沙而行，其水渾濁，故名黄河。其自積石、龍門下浮中國，在甘、陝、山西之地，束於萬山不能旁決。至河南開封、建瓴而下，李青蓮詩曰：黄河之水天上來，加以地勢平衍，沙不積則順軌安流，一積則頃刻旁溢。其決而南也，害在潁、亳、徐、宿；決而北也，害在曹、濮、單、鄆。不知禹錫元圭而後，曆夏、商、周一千餘歲，何以不聞河決？至敬王二十三年始決，自後代有之，迄元、明、本朝，其決尤數，究在何理？說者曰：齊桓公任管仲將九河故道盡墾爲田，故下游無所泄。此說見《春秋緯寶乾圖》，云移河爲界，在齊呂填閼八流以自廣。鄭康成據此亦云：齊桓公塞八河，同爲一河。郭注：《爾雅》云

九河，徒駭在今東平縣，太史、馬頰、覆鬴俱不言所在，胡蘇雲在東莞縣，簡、絜、鉤盤、鬲津，亦不言所在。邢昺引《漢書・溝洫志》疏之曰：成帝時，河隄都尉許商上書云古記九河之名，有徒駭、胡蘇、鬲津，今在成平、東光、鬲縣界中。自鬲津以北至徒駭，其間相去二百餘里。是知九河所在，徒駭最北，鬲津最南。蓋徒駭是河之本道，東出分爲八支也。許商上言三河，下言三縣，則徒駭在成平，胡蘇在東光，鬲津在鬲縣，其餘不復知也。然九河之次，從北而南既知三河，其餘六者亦可想見。太史、馬頰、覆釜即覆鬴，在東光之北，成平之南。簡、絜、鉤盤在東光之南，鬲縣之北。以今考之，九河故道皆在直隸河間。河之決，由沙壅，不關下游不泄。河決之所，在開、歸、淮、徐等處，去海岱之邦遠甚。且也禹之行水也，行其所無事也。苟拂其性而塞之，湍流之下，雖尋丈之渠，且無所施其知巧，況滔天之河，可塞其八而爲一乎？觀前乎禹者有鯀，築隄障水，九載而績用弗成；後乎禹者有梁武帝，欲以鄰國爲壑，浮山築堰，而漂沒田廬數十萬頃，沉溺人民數十萬家。是則齊桓公塞河之語，蓋經生冒昧之談，不足信也。曰若然，則八河何爲而塞乎？不知高岸有時爲谷，深谷有時爲陵，此殆有天焉，非人力所能爲也。不觀今之黃河，日徙而南，舊河皆成陸路，誰塞之乎。惟其南徙，故前明之世，有欲引河與漕合流者。既以漕水千步百折，河流湍激，必不能按轡徐行。有欲引河與淮合流者，又以淮水獨流，且有泛溢之患，加之以河，其泛溢也必更甚。今則黃淮已合矣，而泛溢依舊。古治河之策有三：曰疎，曰濬，曰塞。疎在下游，分支灑澤；就所決之一處，暫開支河以殺水勢，庶便於興工，非欲壞山東之田而尋九河故道也。濬在河身，築隄固岸，使水刷沙行也；塞，堙其決口也。治河之人，元總管賈魯。事見《元史・河渠志》。當時史臣歐陽元，就賈公細詢顛末，得其物料工費之全數，與分支、固岸、塞口之全法而備紀之，爲前史之所未有。至明代，賈魯河已成陸地。其河臣則有徐武功有貞、潘尚書季訓。此三人一出，而無河患者或三十餘年，或四五十年。後之從事於斯者，皆取則焉。儒生伏處而談經濟、禮樂、兵、農，或可得其要領，此事恐難究十全也。

目河而外流，水之大者，西則有涇、渭，東則有淮、濟、汝、泗，南則有漢、沔、睢、漳，北則有桑乾、漕、濮。《內經》以此諸水分配人身十三經絡，疑是後人僞造，非古聖人之言也。何則？諸水所經，不過《禹貢》九州腹內一線之地。磧路所回，三萬餘里，就沙漠磧石言之如此，陳臥子詩曰：磧路西回三萬里，青天遙掛白龍堆。若論北極至漠北窮荒，西極至闕濛海，大秦，猶不止此數。滄溟所浮，數十餘國，此亦就歷朝會典，聲教所及，言之如此。朱從訓詩云：海外波臣三十國，一時浴日頌唐堯。若論東極、南極遠隔重洋之地，亦必不止此數。皆不共此水道。其民將無經絡乎？將生於彼國，而效中國水道以爲經絡乎？抑將變而肖彼國之水道乎？此不待辯而明者也。又醫書有東流水，亦盡可勿泥。蓋中國地勢，西高東下，水無有不下，故百川皆東彙於海。《易》曰：天與水違行。天西轉，水東流，故曰違行，言其大概耳。就一處而言，則各有不同。塞外之水皆北流，西藏之水皆西流，姑勿深論。就中國而言，如吾鄉饒、廣、撫、建之水，皆西會於彭蠡；章、貢、淦諸水，皆北會於彭蠡，又共西北流而入於江。《禹貢》曰：江水東彙，澤爲彭蠡。誤也。蔡虛齋曰：江西古苗地，禹跡或未親履其處，故有此誤。或然耳。兩粵及閩中之水，無甚大會，皆各自南流，或東流而入於海。浙東之水，皆東北會爲太湖。浙西之水，亦東北會爲浙江而入於海。益州之水，漾、沱、黑、白，四派分流，故名四川。此數千里之地，其水皆不盡向東流，皆不可爲藥餌，飲食乎？總之，長流之水合千派而不竭，納眾汙而不汙。所以郭景純《江賦》曰：諮五行之並用，實水德之靈長。隨在可以汲取，養生療疾，無所不宜。古方云宜煎下行利導之藥，理則然耳，但居近長流者，平時飲食無非此水，用以煎藥，何獨能速下乎？存其說而已矣。

池沼水

《食物本草・水部・地水類》 池沼水苑囿之中，方塘半畝，謂之池沼。池沼水，味甘，平，無毒。止而不流利，用煎泄瀉藥。止者，塞之義也，故反驗。

又 澤中停水　內有魚鱉精，令人生鱉瘕病。

《調疾飲食辯・總類》 止水　大而湖蕩，小而陂塘，皆止水也。水性動，止而不行則靜，拂其性矣。且四岸穢汙，有納而無出，故凡鄉村飲此水者，其人丁必不繁盛，且多中滿蠱脹，矧病人用之乎？

流水

《日用本草・諸水類》 東流水　取其快順，通關下膈。千里水（則）（即）長流水，解虛煩。

《食物本草・水類》 千里水　即遠來流水也。從西來者，謂之東流水。二水味平無毒，主病後虛弱，及蕩滌邪穢。揚之過萬，名曰甘瀾水。以木盆盛，水杓揚之，泡起作珠子數千顆，擊取煮藥，治霍亂。及入膀胱奔豚氣，用

之殊勝，誠與諸水不同。煉雲母粉用之，即其驗也。古云流水不腐，但江河水善惡有不可知者。昔年予在潯州，忽一日城中馬死數百。詢之，云：數日前有雨，洗出山谷中蛇蟲之毒，馬飲其水而致然也。不可不知。

《藥性全備食物本草・水部》 千里水　即遠來流水，從西來者謂之東流水。二水味甘，氣平，無毒。其性疾速，通腸下關，蕩滌邪穢，及療勞傷虛弱病。

順流水　性順下流急。湍上峻急之水，其性尤急。急速下達，能通二便於下焦。膀胱症者宜用，患泄瀉下虛者勿用。

逆流水　倒逆回瀾之水。性逆倒上，能發吐痰飲。患氣逆衝上、霍亂嘔吐者勿用。

《食物輯要・水類》 千里水　【略】思邈曰：江水流泉，遠涉順勢歸海，不逆上流，用以治火歸下，及療勞傷虛弱病。如無江水，以千里東流水代之。

勞水　即揚泛水，仲景謂之甘爛水。用流水二斗，置大盆中，以杓高揚千萬遍，有沸珠相聚，乃取煎藥。蓋水鹹而體重，勞之則甘而輕，專益脾胃，不助腎邪。東垣云：甘爛水，甘溫性柔，於傷寒陰症者宜用。

《上醫本草・水部》 流水　千里水、東流水、甘瀾水一名勞水　甘，平，無毒。千里水、東流水，二水皆堪蕩滌邪穢，煎煮湯藥，禁咒神鬼，潢汙行潦。尚可薦之王公，況其靈長者哉。勞水，即揚泛水，張仲景謂之甘瀾水。用流水二斗，置大盆中，以杓高揚之千萬遍，有沸珠相逐，乃取煎藥。蓋水性本鹹而體重，勞之則甘而輕，取其不助腎氣而益脾胃也。虞摶《醫學正傳》云：甘瀾水，甘溫而性柔，故烹傷寒陰證等藥用之。

順流水　性順而下流，故治下焦腰膝之證，及通利大小便之藥用之。

急流水　湍上峻急之水，其性急速而下達，故通二便，風痹之藥用之。昔有患小便閉者，眾工不能治，令取長川急流之水煎前藥，一飲立溲，則水可不澤乎？

《食治廣要・水部》 流水江河溪澗曰流，湖澤陂塘曰止。　氣味：甘，平，無毒。陳藏器曰：千里水、東流水，皆堪蕩滌邪穢，煎湯煮藥。孫真人曰：江水，流泉遠涉，順勢歸海，不逆上流，用以治頭，必歸於下。其性然也。

《食物本草・水部・地水類》 千里水即遠來流水也。　千里水，味甘，平，無毒。主病後虛弱，及蕩滌邪穢。

《食物本草・水部・地水類》 東流水從西來者，謂之東流水。大抵與千里水略同。東流水、千里水，二水皆堪蕩滌邪穢，禁呪鬼神。潢汙行潦，尚堪薦之王公，況其靈長者哉！

甘爛水以木盆盛長川水，用杓揚之萬過，作珠子數千顆，名曰甘爛水。掠取煮藥。甘爛水，味甘，無毒。治霍亂，及入膀胱奔豚氣用之；並陽盛陰虛，目不能瞑，用之殊勝。取其不逆氣而益脾胃也。誠與諸水不同。煉雲母粉用之，即其驗也。

甘爛水　甘溫而性柔，故烹傷寒陰證等藥用之。

順流水　性順而下流，故治下焦腰膝之證，及通利大小便之藥用之。

急流水　湍上峻急之水，其性急速而下達，故通二便，風痹之藥用之。

逆流水　洄瀾之水，其性逆而倒上，故發吐痰飲之藥用之也。

東流水　取其性順疾速，通膈下關也。

倒流水　取其迴旋流止，上而不下也。昔有患小便閟者，眾工不能治，張從正令取長川急流之水，煎前藥，一飲立溲，則水可不擇乎？

《養生要括・水部》 流水　氣味甘，平，無毒。主五癆七傷，腎虛脾弱，陽盛陰虛，目不能瞑，及霍亂吐利，傷寒後欲作奔豚。虞摶云：順流水，性順而下流，故治下焦腰膝之證，及通利大小便之藥用之。急流水，湍上峻急之水，其性急速而下達，故通二便，風痹之藥用之。逆流水，其性逆而倒上，故發吐痰飲之藥用之也。煮粥烹茶，味亦有異。

《食物須知・諸水》 甘爛水　器盛，以物揚躍，其氣柔緩，調冬陰症傷寒。

又 有曰長流水者，與千里水同，取歷坷坎極多，來遠流長之義。手足四肢之疾非此莫攻。

有曰順流水者，與朝東水類，謂向東流不悖，直下無礙之名。大小二便滯留，用斯即利。

逆流水，即回瀾倒逆上流，堪吐上焦胸膈風痰，資易上湧。

急流水，係峻灘急趨下水，可去下體腿胯濕痛，仗竟下行。

《食物小錄・水部》 江河水　甘，平，無毒。有長流、急流、逆流之異。其名長流者，無休也；急流者，中溜也；逆流者，兩坼之洄溜也。資生日

用，不可一日缺也。長夏洪水有瘴，宜以管仲沉香解之，白礬攪之。

《調疾飲食辯・總類》 溪澗急流水　江河溪澗者，流水也。江河取其長，溪澗取其速，性順而善下則同也。但山居者平日長飲此水，臨病用之，未必遂有奇效，是亦不可全恃也。《爾雅》：山夾水，澗；陵夾水，濆。杜預注《左傳》：澗溪，沼沚止之毛曰溪，亦澗也。李巡曰：水出於山，入於川爲溪。皆急流之名也。

逆流水　水無逆流之理，因流勢本急，又遇河道轉變之所，此岸順流屈曲而下，則彼岸必逆流迴旋而上，其逆者，順之轉也。水大彎長，可逆上一二十里；水急彎陡，可成漩渦大數畝。《爾雅》曰：過辨回川是也。古方用煎中風卒厥及湧吐之藥。然迴旋逆上處，即穢汙所聚處。汲取此水，非精細人不可用也。除煎藥之外，一切飲食概不宜用。《詩・秦風》：溯洄從之，道阻且長。溯游從之，宛在水中央。《爾雅》曰：逆流而上，曰泝洄；順流而下，曰泝游。泝同遡，又作溯。孫炎《正義》曰：此順逆指渡者，非言水之順逆也。

勞水　《傷寒論》名甘瀾水。《綱目》曰：用流水置大盆中，以勺高揚千萬遍，有沸泡相逐，乃取用之。水味鹹而體重，勞之則甘而輕，取其不助腎氣而益脾胃也。此解大誤，總是取其善行不止，觀下二方可見。其來最古，《靈樞》治衛氣常行於陽，不得入於陰，目不得瞑，多年不寐，半夏秫米湯：用千里長流水八升，揚之萬遍，半夏五升，秫米一升，炊以葦薪，取汁一升，飲一小盃，以知爲度。此欲行衛氣，使得入於陰也。《傷寒論》治發汗後，臍下悸，茯苓桂枝甘草湯：茯苓一兩，桂枝三錢，甘草二錢半，甘瀾水煮服之。此欲假其善行，而去臍下蓄水也。凡病經絡阻滯，及內有積水，中滿臚脹等人，飲食之中能用此水，亦可以助藥力也。

《隨息居飲食譜・水飲類》 谿、河、湖、池水海水

各處清濁不同，非清而色白味淡者不可飲。凡近地無好水，宜飲天泉。或以其水澄清，煮熟而藏之，即爲好水。

《每日食物卻病考・水類》 千里（東流）水　東流者，甘，平，無毒。主病後虛弱，及蕩滌邪穢，煎藥俱良。但溪河水善惡有不可知，或出自山谷，蛇蟲之毒飲之傷人，慎之。

井泉水

《飲膳正要・諸水》 井華水　甘平，無毒。主人九竅大驚出血，以水噀面即住。及洗人目翳。投酒醋中，令不損敗。平旦汲者是也。

《日用本草・諸水類》 井華水　平旦第一汲者。味甘，性平，無毒。主治人九竅大驚出血，以水潠面；亦治口臭，正朝含之，吐棄廁下即瘥；洗目去翳及酒後熱痢。

新汲水　凡用水療病，必旋汲取之。味甘平，無毒。主解合口椒毒。下魚肉骨鯁，取一杯水，合口向水，鯁當自下。

《食物本草・水類》 井水　新汲即用，利人療病。平旦第一汲者，爲井華水，又與諸水不同。凡井水，有遠從地脈來者爲上，有從近處江河中滲來者，次佳。又城市人家稠密，溝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、作荳腐三事尤不堪也。又雨後其水渾濁，須擂桃、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。

《遵生八箋・飲饌服食箋・茶泉類》 井水　井，清也，泉之清潔者也。通也，物所通用者也。法也，節也，法制居人，令節飲食，無窮竭也。其清出於陰，其通人於淆，其法節由於得已。脈暗而味滯，故鴻漸曰：井水下。其曰井取汲多者，蓋汲多則氣通而流活耳，終非佳品。養水取白石子入甕中，雖養其味，亦可澄水不淆。

高子曰：井水美者，天下知鍾泠泉矣。然而焦山一泉，余曾味過數次，不減鍾泠。惠山之水，味淡而清，允爲上品。吾杭之水，山泉以虎跑爲最，老龍井，真珠寺二泉亦甘。北山葛仙翁井水，食之味厚。城中之水，以吳山第一泉首稱，予品不若施公井、郭婆井二水清冽可茶。若湖南近二橋中水清，晨取之烹茶，妙甚，無伺他求。

《藥性全備食物本草・水部》 井華水　味甘，氣平，無毒。主九竅大驚出血，以水噀面即愈。治口作臭氣，含吐廁下，數次即瘥。好顏色，和朱砂服；煉藥石，投酒醋中。洗目膚翳立除，酒後熱痢神效。汲在早晨，補陰虛，並清頭目，蓋緣天地真氣浮結水面而未開。與諸水有異，其功效極多。此水井中浸早第一汲者是也。

《食物輯要・水類》 井水　性涼，無毒。味有甘、淡、鹹之異。

新汲水能療病，益人。

平旦第一汲，爲井華水。二水功大於諸水。取天一真氣浮於水，煎補陰劑及煉丹藥，良。

凡井水，從遠地脈來者爲上，從近處江湖滲來者次之，城市近溝渠污水雜入者，成鹹，須煎滾澄清用，否則氣味俱惡。

古人作井，用黑鉛爲底，水清散結，人飲無疾，入丹砂鎮之，令人多壽。

夫井泉，地脈也，人之經血象之。須取其土厚水深，源遠而質潔者良。不觀《淮南子》云：土地各以類生人，是故山氣多男，澤氣多女，水氣多瘖，風氣多聾，林氣多癭，木氣多傴，下氣多尰，石氣多力，陰氣多瘻，暑氣多夭，寒氣多壽，谷氣多痹，丘氣多狂，廣氣多仁，陵氣多貪；堅土人剛，弱土人脆，壚土人大，沙土人細，息土人美，耗土人醜，輕土多利，重土多遲；清水音小，濁泉音大，湍水人輕，遲水人重。皆應其類。

《上醫本草・水部》 井泉水　井水汲取，療病利人。平旦第一汲爲井華水，其功極廣，又與諸水不同。

井華水　甘，平，無毒。主治：酒後熱痢，洗目中膚翳，治人大驚，九竅四肢指歧皆出血，以水噀面。和朱砂服，令人好顏色，鎮心安神，治口臭。堪煉諸藥石，投酒醋令不腐。

新汲水　主治：消渴反胃，熱痢熱淋，小便赤澀，卻邪調中，下熱氣，並宜飲之。射癰腫令散，洗漆瘡。治墜損腸出，冷噴其身面，則腸自入也。又解閉口椒毒，下魚骨哽。

附方：中砒石毒：多飲新汲井水，得吐利佳。

《食物本草・水部・地水類》 井華水井水同也，而性有異。無時初出曰新汲；平旦首汲爲井華；反酌而傾曰倒流；吊桶下滴曰無根。【略】

井華、新汲　取其太乙真氣，浮於水面。用煎補陰、痰火、血氣之藥，功效倍焉。

無根水　解癰腫毒，調傅藥極佳。

新汲水平旦首汲爲井華，無時初汲曰新汲。

新汲水，主消渴，反胃，熱痢，熱淋，小便赤澀。洗漆瘡。治墜損腸出，冷噴其身面，則腸自入也。又解閉口椒毒，下魚骨鯁，解馬刀毒。又解砒石、烏喙、燒酒、煤炭毒。治熱悶昏瞀，煩渴。凡井水，有遠從地脈來者爲上，有從近處江河中滲來者次之。城市人家稠密，溝渠污水，雜入井中成鹼。用須煎滾，停頓一時，候鹼下墜，取上面清水用之。否則氣味惡，而煎茶、釀酒、作豆腐三事，尤不堪也。又，雨後其水渾濁，須擂桃、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。如井中生蟲，用甘草四五兩，切片投入，則殺蟲而味甘美。

附方：衄血不止。用新汲水，隨左右洗足即止。或用冷水噀面，或冷水浸紙貼額上，以熨斗熨之，立止。

《本草醫旨・食物類・水類》 井泉水地脈也。如用停污濁煖水，不惟無益而有損。凡井水有遠從地脈來者，爲上。如城市人家稠密，溝渠污水，雜入井中者，不可用。如用，必須煎滾，稍停一時，候穢下墜，取上面清水用之亦可。如雨渾濁，須擂桃、杏仁連汁投入水中，攪勻，片時則水清矣。《易》曰井泥不食，慎之。凡井以黑鉛爲底，能清水散結，人飲之無疾。入丹砂鎮之，令人多壽。【略】

新汲水　治消渴反胃，熱痢熱淋，小便赤澀，卻邪調中。下熱氣，宜飲之。射癰腫令散，洗潦瘡。治墜損腸出，冷噴其身面，則腸自入也。又解閉口椒毒，下魚骨鯁，解馬刀毒，解砒石、烏喙、燒酒、煤炭毒，治熱悶昏瞀煩渴。五方之異，各分水、土、金石、草木，尚隨水土之性，況人爲萬物之靈乎！貪淫有泉，仙壽有井，信夫！《淮南子》云：山氣多男，澤氣多女，水氣多瘖，風氣多聾，林氣多癭，水氣多鰛，下氣多尰，石氣多力，險氣多瘻，暑氣多夭，寒氣多壽，谷氣多瘖，丘氣多狂，廣氣多仁，陵氣多貪，堅土人剛，弱土人脆，墟土人大，沙土人細，息土人美，耗土人醜，輕土多利，重土多遲，清水音小，濁水音大，湍水人清，遲水人重，皆應其類也。青州氣慓輕，人聲急，其泉酸以苦。梁州其氣剛勇，人聲塞，其泉苦以辛。兗豫其氣平靜，人聲端，其泉甘以苦。雍冀其氣壯烈，人聲捷，其泉鹹以辛。一婦人寒熱病經年，華佗至十一月令坐石槽中，平旦用冷水灌，至百冷顫欲死，良久冷汗出，以粉撲之而愈。大將房伯玉患冷疾，徐嗣伯至冬月冰雪時，令伯玉解衣坐石上，取新汲冷水從頭澆之，盡一百斛，背上有熱氣，病人云熱不可忍，疾遂愈。

《壽世秘典・類物・水部》 井水　氣味：甘，平，無毒。主治熱痢、熱淋、小便赤澀，卻邪調中，下熱氣，解砒石、烏喙、燒酒、煤炭毒，治熱悶、昏瞀、煩渴，又解閉口椒毒，下魚骨哽。

發明　汪穎曰：井水新汲療病利人。平旦第一汲爲井華水，又與諸水不同。凡井水有遠從地脈來者爲上，有從近處江湖滲來者次之。其城市近溝渠，污水雜入者成鹼，用須煎

滾，停頓一時，候瀲澄清乃用之。否則氣味俱惡，不堪入藥、食、茶、酒也。雨後水渾濁，須擂桃、杏仁投入水中，攪勻澄之。李時珍曰：凡井以黑鉛爲底，能清水散結，人飲之無疾。入丹砂鎮之，令人多壽。阿井在今兗州陽穀縣，即古東阿縣也。古說濟水伏流地中，東阿亦濟水所經，取井水煮膠，謂之阿膠。其性趨下，清而且重，用攪濁水則清，故能下膈，疎痰，止吐。又青州范公泉亦濟水所注，用造白丸子，利膈化痰。水性之不同如此。

《食物須知・諸水》 井華水　汲在早晨，補陰虛並清頭目，蓋(因)天一真氣浮結水面而未開。

又 新汲水　井泉汲水，不經混雜爲然，不曾傾缸甕者，養心神誠獲奇效。

《養生食鑒・水類》 井水　性良，無毒，味有甘、淡、鹹之異。新汲水能療病益人，平旦第一波爲井華水，二水功大於諸水，取天一真氣浮於水，煎補陰藥及煉丹膏良。

《壽世傳真・雜食類》 井水　性平。山泉者上，城市者下。清晨初汲，爲井華水。宜：治熱解煩。

《食物小錄・水部》 井泉水　甘，平，微鹹，無毒。和朱砂服，令人好顏色，鎮心安神，解內熱。亦可日用，然烹茶煮粥無味。

《調疾飲食辯・總類》 井泉水　《世本》云：伯益始作井，或云黃帝穿井。《爾雅》云：泉一見一否爲瀸。謂有時出，有時不出。井一有水一無水爲瀸汐。謂夏有冬無。濫，泉正出，湧出也。《詩》作檻，《大雅》曰：觀沸檻泉。《公羊傳》作濫泉。昭五年，叔弓敗莒師於濫泉。杜注云：直，泉湧也，直即正也。沃，泉懸出，下出也。《曹風》：冽彼下泉。洒，泉穴出，仄出也。大東有冽洒泉。歸，異出，同流肥。《邶風》：我思肥泉。瀵，大出尾下。郭注云：尾猶底也。泉之名不同如此。蓋泉者，地之氣脈也，其大小視乎氣脈之盛衰，優劣視乎氣脈之清濁。

醫書之用井水，隨時初出曰新汲，出甕未放曰無根，謂未曾放手落地。平旦首汲曰井華。平人、病人，飲食、藥餌，新汲水最佳。蓋夏月陽氣用事，陰伏於下，井水極冷；冬月陰氣用事，陽潛於下，井水微溫。此皆地脈陰陽之正理。若汲之既久，則失其本性，與地面停蓄者何殊？隔宿尤劣。然此皆小者。論其大要，第一宜辨味，味甘而淡爲優，鹹者及作石氣、泥氣者爲劣。次論色，色清如水晶爲優；色白如米泔，及雖清而面有紅、黃、紫沫者爲劣。此數種水，其作石氣、泥氣及白如米泔者，由地脈實不佳，必另鑿他井得佳泉，乃可汲飲。否則，非居人之地，速宜遷去。伍子胥之治姑蘇，白香山之治杭州，胥此爲首務，不宜執改邑不改井之說也。至於味鹹及水面浮沫之井，人煙稀少處僅無，通都大邑則十九如此。此由居人稠密，糞穢雜污瀆入泥土所致，雖地脈本旺，飲之者人戶未嘗凋敝。而明明穢物，豈可入口，況病人藥餌乎？夫濬泄溝渠，清理街道，亦爲民父母者所有事，是在官茲土者，加之意焉。矧膏粱藜藿，富貴貧賤各殊，而井汲同受，王明之福，則爲民亦以自爲也。《綱目》曰：《河圖括地象》云：九州殊題，水泉剛柔各異。青州角、征會，其氣慓輕，人聲急，其泉酸以苦；梁州商、征接，其氣剛勇，人聲塞，其泉苦以平；袞豫宮、征會，其氣平靜，人聲端，其泉甘以苦；雍冀商、羽合，其氣馱烈，人聲捷，其泉鹹以辛。觀此，知人賴水土以生，可不擇乎？然九州水土固不同，就一處而言，相距咫尺即異，是又不可以執論也。

其新汲冷泉水之入藥，《集簡方》治中砒石毒，倉猝不能得藥，速速多飲冷水，輕者得吐利即解，解後仍宜頻飲，重者亦可緩死待救。然毒輕則解，毒重則膨脹而死，其死反速，此不可不知也。又治中烏喙毒即川烏、草烏，方同上。《濟急方》治中蒙汗毒，《經驗方》治中煤炭煙毒不速治，能殺人，均以冷水灌之。《千金方》治馬汗或馬毛入瘡毒其氣入腹亦殺人，冷水浸之。不可浸者，不住手淋洗之。內飲美酒取醉，立瘥。《肘後方》治誤服熱藥，或吐，或衄，或發狂，頻飲冷水，以安爲度。《保壽方》治疔疽惡瘡初起，痛癢或麻木，身發寒熱，乃極毒之候，急用針刺破，擠盡惡血，令人口噙冷水吮之，水溫吐去，再噙吮，至痛癢皆住即愈。《延壽方》治鼻衄不止，冷水淋洗後項風池，風府，或浸濕布巾貼之。《傷寒論》曰：病人欲飲水者，少少與之。不特傷寒，凡一切時行熱病、瘟疫諸症，但大熱大渴急欲得涼水者，均可用。宜頻飲一二口，不可頓飲過多。

其熱而爲湯，須極熟，故古名百沸湯，《傷寒論》名麻沸湯。《本草衍義》曰：能助陽氣，行經絡。《拾遺》治小兒客忤卒死，用瓦器盛熱湯，隔衣熨其腹，冷即易，氣通立甦。《嘉祐本草》治霍亂轉筋，亦以器盛熱湯熨之，仍令足踏熱器，使足底熱透，內服安和脾胃之藥即愈。《千金方》治暑月暍死，以熱湯徐徐灌之，略舉其頭，令湯入腹即蘇。又治手指腫痛，熱湯久浸。《延壽書》治金瘡血不止，舊布蘸熱湯合之。《綱目》曰：熱湯善通經絡，加以藥力，其效更速。予每治寒濕，用艾煎湯。治風虛，用桑、槐、桃、柳、榆枝，或五

加皮煎湯淋洗。按：此法觸類變通，其用無盡。如治客忤，可用葱、韭。治轉筋，可用五加、木瓜。用藥煎湯，只蘸所隔之布，器內熨湯，但取其熱，不必用藥。治喝死，可用蒜。治手指腫痛，可用大黃、地丁。治金瘡血出，可用荆芥、白芷。不能枚舉也。

又《本草拾遺》有生熟湯加鹽引吐之法，原治誤食毒物，臚脹，欲作霍亂。用冷水、沸湯各半相和，俗名陰陽水。《綱目》遂謂其能通陰陽，升降清濁，譬之未免過情。蓋果係熱病，可全飲冷水。無熱病而飲陰陽湯，往往有害。考其法始於陳藏器，自唐以前醫書，本草並無之，不足信也。

《隨息居飲食譜・水飲類》 井泉水雨雪之水、谿澗之水

甘寒清下焦之熱，煮飯補陰中之陽。新汲者良，鹹濁勿用。中煤炭毒，灌之即蘇。

食井中每年五月五日午時，入整塊雄黃，整塊明礬各斤許，以辟蛇蟲陰濕之毒，或加整塊朱砂數兩尤妙。

食水缸中，宜浸降香一二段，菖蒲根養於水面亦良。水不甚清者，稍以礬澄之，並解水毒。

雨雪之水　皆名天泉。其質最輕，其味最淡，杭人呼曰淡水，瀹茗最良，宜煎清肅滌熱諸藥。惟杭人飲之，故人文秀美，甲於天下。杭城皆瓦屋，以竹木或磚或銅錫爲承溜，周曰承溜，漢曰銅池，宋曰承落，皆檐溝水筧之稱也。杭人呼爲閣漏。引其水而注諸缸。然必日使人梯而上視，如有鳥惡貓穢之瓦，即以潔瓦易之；再以淨帚頻爲掃除，毋使木葉塵沙之積，則水始潔。若近廚突之屋，必有煤炲之汙，勿取其水也；狂風暴雨，必夾塵砂，亦勿取焉。久晴乍雨，亦勿遽取，恐瓦有積垢，濯之未淨也。既注之缸，必待其澄，而後挹其清者，藏諸別缸，藏久彌良。凡藏水之缸，宜身長而口小者，上以缶盆冪之，而置於有風無日之所。日曬久則水易耗而色不白也。置缸之地，甃以磚石，或埋入土中一二尺亦可。先慈嗜茗而取水甚嚴，蓄水甚精，謹詳識之，雖他處亦可仿行，以免水土惡劣之病，不但備烹茶煮藥之用已。

谿澗之水　發源於山，清甘者良。水如惡劣，其山必嶮巇或爲砒礦毒藥之所產，或爲蟲蛇猛獸之所居。而人之飲食，首重惟水。乍入其鄉者飲之，疾病生焉；生於其地者習之，很戾鐘焉。欲籌斡旋補救之策，以期革獷猝之俗，而康濟斯民者，惟有廣鑿井泉，是爲亟務。爰採泰西掘井法於下，庶無井之地，悉可仿而行焉。

高地作井，未審泉源所在，其求之法有四：

第一氣試：　當夜水氣恒上騰，日出即止。今欲知此地水脈安在，宜掘一地窖，於天明辨色時，人入窖以目切地，望地面有氣如煙騰騰上出者，水氣也。氣所出處，水脈在其中。

第二盤試：　望氣之法，曠野則可。城邑之中，室居之側，氣不可見，宜掘地深三尺，廣長任意，用銅錫盤一具，清油微微遍擦之，窖底用木高一二寸以撐，盤偃置之，盤上乾草蓋之，草上土蓋之。越一日開視，盤底有水者，其下則泉也。

第三缶試：　近陶家之處，取瓶缶坯子一具，如前銅盤法用之。水氣沁入瓶缶者，其下泉也。無陶之處，以土甓代之，或用羊絨代之。羊絨者，不受濕，得水氣必足見也。

第四火試：　掘地如前，籌火其底，煙氣上升蜿蜒曲折者，是水氣所滯，其下則泉也。煙氣直上者否。

鑿井之法有五：

第一擇地：　山麓爲上，蒙泉所出，陰陽適宜；園林室屋所在，向陽之地次之；曠野又次之；山腰者居陽則太熱，居陰則太寒爲下。此論泉水之高下等第耳，然山腰山頂亦有甘泉，不可泥也。鑿井者，察泉水之有無，斟酌避就之。

第二量淺深：　井與江河地脈通貫，其水淺深，尺度必等。今問鑿井應深幾何？宜度天時旱潦河水所至，酌量加深幾何而爲之度，去江河遠者不論。不論者，不論深淺，而以及泉爲度也。泉愈深則水愈美，雖水土惡劣之鄉，深泉必清冽無毒也。

第三避震氣：　地中之脈，條理相通，有氣伏行焉，強而密理。中人者九竅俱塞，迷悶而死。俗謂之犯土者是。凡山鄉高亢之地多有之，澤國鮮焉。此地震之所由也，故曰震氣。凡鑿井遇此，覺有氣颯颯侵人，急起避之，俟泄盡，更下鑿之。欲候知氣盡者，縋燈火下視之，火不滅，是氣盡也。

第四察泉脈：　凡掘井及泉，視水所從來而辨其土色，若赤埴土，其水味惡。赤埴，粘土也，中爲甓爲瓦者是。若散沙土，水味稍淡。若黑墳土，其水良。黑墳者，其上土色黑稍粘也。若沙中帶細石子者，雖赤土、黃土皆佳。其水最良。

第五澄水：凡作井底，用木爲下，磚次之，石次之，鉛爲上。既作底，更加細石子厚一二尺，能令水清而味美。

試水美惡，辨水高下，其法有五。凡江河、井泉、雨雪之水，試法皆同。

第一煮試：取清水置淨器煮熟，傾入白瓷器中，候澄清，下有沙土者，此水質濁也，水之良者無滓。又水之良者，以煮物則易熟。

第二日試：清水置白瓷器中，向日下，令日光正射水，視日光中若有塵埃絪縕如遊氣者，此水質不淨也。水之良者，其澄徹底。

第三味試：水，元氣也。元氣無味，無味者真水，凡味皆從外合之。故試水以淡爲主，味佳者次之，味惡爲下。天泉最淡，故烹茶獨勝，而煮粥不稠。

第四稱試：有各種水，欲辨優劣，以一器更酌而衡之，輕者爲上。

第五紙帛試：用紙或絹帛之類，色瑩白者，以水蘸而乾之，無痕跡者爲上。于文白水爲泉，故水以色白爲上。

人可以一日無穀，不可以一日無水。水之於人，顧不重歟！苟知掘井試水之法，則在在可飲甘泉而免疾病，且藉以備旱災，禦兵火，一舉而數善存焉。余性喜鑿井而力有未逮，惟冀同志者勉爲之。但井欄之口宜小而多，既免墮溺，仍便引汲也。設無水之地而萬難鑿井者，更列水庫法於後。

水庫法　《泰西書》云：若天府金城，居高乘險，江湖谿澗，境絕路殊，鑿井百尋，盈車載綆，時逢亢旱，涓滴如珠，或絕徼孤懸，恒須遠汲，長圍久困，人馬乏竭，如此之類，世多有之。臨渴爲謀，豈有及哉？計惟恒儲雨雪之水，可以禦窮。而人情紐近，未或先慮，及其已至，坐槁而已。亦有依山掘地，造作池塘，以爲旱備。而彌月不雨，已成龜坼，徒傷挹注之易窮，不悟滲漏之實多也。西方諸國，因山爲城者，其人積水如積穀。穀防紅腐，水防漏溼。其爲計慮，亦略同之。以故作爲水庫，率令家有三年之蓄，雖遭大旱，遇強敵，莫我難焉！且土方之水比於地中，陳久之水方於新汲，其蠲煩去疾，益人利物，往往勝之。彼山城之人，遇江河井泉之水，猶鄙不屑嘗矣。天泉宿水，遠勝山泉，此惟杭人知之。名曰水庫者，固之其下，使無受溼也；冪之其上，使無受損也。原注：冪防耗損，亦防不潔，故古人井亦有冪也。四行之性，土爲至乾，土性乾，故勝濕，受水太過，則卑濕而爲濕土。甚於火矣。水居地中，風過損焉，日過損焉。夏之日大旱，金石流，土山焦，而水獨存乎？妄人謂濕熱相合爲暑，真是夢囈。故固之，故冪之。水庫之事有九：一曰具，具者所以庀其物也。細砂、石灰、烏樟、桐油等物。二曰劑，劑所以爲之和也。三曰鑿，鑿所以爲之容也。在家、在野，皆可擇地而爲之，不論方圓，宜下侈上弇爲妙。中底以三分之一爲坎，淳其垢時，以吸筒吸去之，則年久彌清也。四曰築，築所以爲之地也。底牆皆須築實，毋使滲漏。五曰塗，塗所以爲之固也。築堅候至八分乾，再以烏樟或細灰塗之。六曰蓋，蓋所以爲之冪也。七曰注，注所以爲之積也。以承溜引注也。八曰挹，挹所以受其用也。九曰修，修所以爲之彌縫其闕也。凡造壙、造窖、造鹽地，皆須築實，毋使滲漏，其事同也，而各處造法，微有不同。若造水庫之法，亦可各隨其便者。故附載其略於此，智者自能因地制宜。

水倉法　水庫或卒難集辦，更有水倉一法，較易從事。其法創自乾隆間揚州余君觀德。凡水土惡劣之鄉，人煙稠密之地，距河稍遠之處，皆可仿行，以備兵火、旱災、疾病諸患。但置曠地一區，繚以土垣，前設門楹，榜曰水倉，中爲大院，置大缸數百，或百十隻，脚埋入土尺許，滿儲以水，復置水桶百十隻，水龍數具，外鐍以鎖。設有災患，開取甚易。若大家、巨刹，凡有空院者，尤易仿行。爲己爲人，公私兩益，故附載之。

《中外衛生要旨・水飲類》　井泉水　煎藥用水歌　何西池《醫碥》云：急流迅速堪通便，宣吐回瀾水即逆流水最宜，百沸氣騰能取汗，甘瀾勞水流水杓揚萬遍，名甘瀾水，亦名勞水意同之。黃蘗水吐痰和食，霍亂陰陽水百沸天泉與新汲井水各半也可醫治癒亦妙，新汲無根皆取井，除煩去熱補陰施。地漿解毒兼清暑亦和中補土，臘雪寒冰療疫奇，更有輕靈氣化水如蒸露法蒸水，以管接取用之，一名氣汗水，亦名水露。雖海水，但蒸取其露，即清淡可飲，以鹹濁不能上升也。奇功千古少人知。善調升降充津液，滋水清金更益脾。肺熱而腎涸，清金則津液下澤，此氣化爲水，天氣下爲雨也。腎涸而肺熱，滋陰則津液上騰，此水化爲氣，地氣上爲雲也。蒸水使水化爲氣，氣復化水，有迴圈相生之妙。而升降之機，脾爲之主，故兼主中樞不運也。

據西人云：附濾水核水之法。水之爲體，活有源頭；水之爲用，周流不息。外之以濯身滌物，內之以飲食充腸，故人生日用不能缺乏者也。然味有鹹淡之分，質有清濁之別。或溪澗江河，霖雨井泉汽水，皆有雜質在內；或有草木泥石，或有生物腐爛之質，故雜而不潔。試以洗手番堿核之，雨水之泡，松滑而浮，可知無雜質在內。山水之泡，結而不滑，因有雜質在內也。但以目力視之，雨水共山溪之泉無異，非核以堿，不能分也。至江河活流，雖內有雨水山泉，如上法核之，略勝山澗，是井泉不及雨水也。驗常烹雨水之

器，內無水跡，其質潔可知。倘近邑埠之江河，舟航停泊，兼岸上溝渠穢水，污濁難堪。試以天氣炎熱之時，汲井水放三四天，則變壞而有臭味。至於雨水入壇封固，雖放多年而不變也。

濾水之法　其法有三：一濾隔，一烹沸，一用藥。有源之水，質本清潔，恐洄洑漩蓄流出，漸覺變濁。用盆載堅炭碎一層，淨砂一層，濾隔之，水自潔清，但雜質已與水混合無痕，不過略去其濁而已。

又法：用火烹沸，其石質自然墜下，或沾漬於水器之底。若屬植物腐爛之雜質，烹沸其毒，不致損人。

又法：用蘇打粉，或白礬少許，或新石灰，放水內，亦能墜其石質。若清潔雨水，或澄鮮江水，或山壁之泉，若近做石灰處之石壁，則有石質在內，不可不辨。均無此患，以飲以濯，斯爲有益。倘初到別境，未知該處山泉好否，須用法核之，內無雜質，方可汲飲。若有生物及植物腐爛等在內，汲飲必致損人。須先濾隔而烹沸之，方免受其毒也。

核水之法　用鈸錳養以水開溶，放水缸內，如水內有生物，則其水濁而不潔。

又法：蘇打粉一錢，入水一斤和勻，再加入鐵綠水驗之，如有生物雜質在內則變濁，且墜而不散。凡物皆需水，人賴茶湯以佐之。如西國飲咖啡，中土飲茶，且以沸水沖之，可將石質墜底，即烹水器底之水跡是也。縱有生物雜質，不致損人。

節氣水

《食物本草・水類》　清明水及穀雨水　味甘。取長江者爲良，以之造酒可儲久，色紺味冽。此水蓋取其時候之氣耳。

《藥性全備食物本草・水部》　端午日午時取水　宜造瘧痢瘡瘍金瘡等丹丸藥有效。又：端午午時有雨，急伐竹竿中，必有神水，瀝取爲藥，能清熱化痰，定驚安神。治心脾積聚及蟲病，和獺肝爲丸，服之良。

小滿、芒種、白露三節內水　並有毒。造藥、釀酒醋一切食物，並易壞。人飲，動脾胃。

立秋日五更時取井華水　老幼各飲一杯，卻瘧疾百病。

寒露、冬至、小寒、大寒四節及臘日之水　宜浸造滋補藥，治痰火積聚，殺蟲，修合丹丸藥酒，與雪水同功。

《食物輯要・水類》　節氣水　一年二十四節氣，一節主半月。水之氣味，隨之變遷。天地氣候相感，非疆域之限。《月令通纂》云：正月初一至十二日，以一日主一月，每旦取初汲水，瓶盛，秤輕重。重則主此月雨多，輕則主此月雨少。

立春、清明二節貯水　曰神水。宜用造風濕、脾胃虛損丸散藥酒，久留不壞。

穀雨水　味甘，性寒，無毒。取長江者良，以之造酒，儲久色紺味冽。清明水亦然。

〔端陽水〕　端午日午時取水，宜造瘧痢、瘡瘍、金瘡等丹丸藥，有效。

《飲食須知・水火》　節氣水　立春、清明二節貯水，曰神水，宜製丸散藥酒，久留不壞。穀雨水，取長江者良，以之造酒，儲久色紺味冽。端午日午時取水，合丹丸藥有效。五月五日午時有雨，急伐竹竿中，必有神水，瀝取爲藥。小滿、芒種、白露三節內水，並有毒，造藥釀酒醋及一切食物，皆易敗壞。人飲之，亦生脾胃疾。立秋日五更井華水，長幼各飲一杯，卻瘧痢百病。寒露、冬至、小寒、大寒四節及臘日水，宜浸造滋補丹丸藥酒，與雪水同功。

醴泉

《食物本草・水部・地水類》　醴泉醴，薄酒也。泉味如之，故名。又名甘泉。醴泉，味甘，平，無毒。主心腹痛，疰忤鬼氣邪穢之屬，並宜空腹就泉飲之。又止消渴及反胃霍亂。醴泉出無常處。時代昇平，王者德至淵泉，則醴泉湧出，可以養老。流之所及，草木皆茂。飲之令人多壽。漢光武中元元年，醴泉出京師，人飲之者，痼疾皆除。

泉水

《浮槎山水記》　浮槎山在慎縣南三十五里，或曰浮閬山，或曰浮巢山。其事出於浮圖老子之徒，荒怪誕妄之說。其上有泉，自前世論水者皆弗道。余嘗讀《茶經》，愛陸羽善言水。後得張又新《水記》，載劉伯芻、李季卿所列水次第，以爲得之於羽。然以《茶經》考之，皆不合。又新妄狂險譎之士，其言難信，頗疑非羽之說。及得浮槎山水，然後益以羽爲知水者。浮槎與龍池山，皆在廬州界中，較其水味，不及浮槎遠甚。而又新所記，以龍池爲第十，浮槎之水，棄而不錄。以此知其所失多矣。羽則不然。其說曰山水上，江次之，井爲下。山水乳泉石池漫流者上。其言雖簡，而於論水盡矣。

浮槎之水，發自李侯。嘉祐二年，李侯以鎮東軍留後，出守廬州。因游金陵，登蔣山，飲其水。又登浮槎，至其山上，有石池涓涓可愛，蓋羽所謂乳泉漫流者也。飲之而甘，乃考圖記，問故老，得其事蹟，因以其水遺余於京師。余報之曰：李侯可謂賢矣。盡窮天下之物，無不得其欲者，富貴之樂也。至於蔭長松，藉豐草，聽山溜之潺湲，飲石泉之滴瀝，此山林者之樂也。而山林之士，視天下之寒，不一動其心。或有欲於心願，力不可得而止者，乃能退而獲樂於斯。彼富貴者之能致物矣，而其可兼者，惟山林之樂爾。惟李侯生長富貴，厭於耳目，又知山林之爲樂，至於攀緣上下，幽隱窮絕人所不及者，皆能得之，其兼取於物者，可謂多矣。李侯折節好學，善交賢士，敏於爲政，所至有能名。凡物不能自見，而待人以彰者有矣；其物未必可貴，而因人以重者有矣。故予爲誌其事，俾世知奇泉發自李侯始也。

《飲膳正要·諸水》 泉水　甘平，無毒。治消渴，反胃，熱痢。今西山有玉泉水，甘美，味勝諸泉。

《日用本草·諸水類》 泉水　岩谷及石窟自出者。味甘，性平，無毒。主消渴，反胃，熱痢，熱淋，小便赤澀，下熱氣。夏月行路，切不可飲，恐毒蛇在內。治墜損腸出，以冷水噴之立收。

《水品全秩》卷下 南陽酈縣北潭水　酈縣北潭水，其源悉芳菊生，被岸，水爲菊味。盛洪之《荊州記》：太尉胡廣久患風羸，常汲飲此水，遂瘳。《抱朴子》云：酈縣山中有甘谷水，其居民悉食之，無不壽考。故司空王暢、太尉劉寬、太傅袁隗，皆爲南陽太守，常使酈縣月送甘谷水四十斛，以爲飲食。諸公多患風痹及眩，皆得愈。

按寇宗奭《衍義》菊水之說，甚怪水自有甘澹，焉知無有菊味者？嘗官於永耀間，沿斡至洪門北山下古石渠中，泉水清澈，其味與惠山泉水等，亦微香，烹茶尤相宜。由是知泉脈如此。

金陵八功德水　八功德水在鍾山靈谷寺。八功德者，一清，二冷，三香，四柔，五甘，六淨，七不噎，八除痾。昔山僧法喜以所居乏泉，精心求西域阿耨池水，七日掘地得之。梁以前常以供御池，故在峭壁。國初遷寶志塔，水自從之，而舊池遂涸。人以爲異，謂之靈谷者。自琵琶街鼓掌相應，若彈絲聲，且志其徒水之靈也。陸處士足跡未至此水，尚遺品錄。予以次上池玉水及菊水者，蓋不但諧諸草木之英而已。

鍾陰有梅花水，手掬弄之，滴下皆成梅花，此石乳重厚之故，又一異景也。鍾山故有靈氣而泉液之佳，無過此二水。

句曲山喜客泉　大茅峰東北有喜客泉，人鼓掌即湧沸，津津散珠。昭明讀書台下拊掌，泉亦同此類。茅峰故有丹金，所產多靈术，其泉液宜勝。按陶隱居《真誥》云：茅山左右有泉水，皆金玉之津氣。又云：水味是清源洞遠沾爾，水色白，都不學道，居其土，飲其水，亦令人壽考，是金津潤液之所溉耶。今之好遊者，多紀岩壑之勝，鮮及此也。

王屋山玉泉聖水　王屋山道家小有洞天，蓋濟水之源，源於天垓之巔，伏流至濟瀆祠，復見。合流至溫縣號公臺，入於河。其流汛疾，在醫家去痾，如東阿之膠、青州之白藥，皆其伏流所制也。其半山有紫微宮，宮之西至望仙坡北折一里，有玉泉，名玉泉聖水。《真誥》云：王屋山仙之別天，所謂陽臺是也。諸始得道者，皆詣陽臺。陽臺是清虛之宮，下生鮑濟之水，水中有石精，得而服之可長生。

泰山諸泉　玉女泉在岳頂之上，水甘美，四時不竭，一名聖水池。白鶴泉在昇元觀後，水冽而美。

王母池，一名瑤池，在泰山之下，水極清，味甘美。崇寧間道士劉崇甃石。

此外有白龍池，在岳西南，其出爲漆河。仙臺領南一池，出爲汶河。桃花峪，出爲泮河。天神泉懸流如練，皆非三水北也。

天書觀旁有醴泉。

華山涼水泉　華山第二關，即不可登越。鑿石竅插木，攀援若猿猱，始得上。其涼水泉出竇間，芳列甘美，稍以憩息，固天設神水也。自此至青牛平，入通仙觀，可五里爾。

終南山澄源池　終南山之陰，太乙宮者。漢武因山有靈氣，立太乙元君祠于澄源池之側。宮南三里，入山谷中，有泉出，奔聲如擊築，如轟雷，即澄源泓也。池在石鏡之上，一名太乙湫，環以群山，雄偉秀特，勢逼霄漢，神靈降遊之所。止可飲勺取甘，不可穢褻。蓋靈山之脈絡也。杜陵韋曲列居其北，降生名世，有自爾。

京師西山玉泉　玉泉山在西山大功德寺西數百步。山之北麓鑿石爲螭頭，泉自口出，瀦而爲池，瑩徹照瞰，其水甘潔，上品也。東流入大內，注都

城，出大通河，爲京師八景之一。京師所艱得，惟佳泉，且北地暑毒，得少憩泉，上便可忘世味爾。又，西香山寺有甘露泉，更佳，道險遠，人鮮至，非内人建功德院，幾不聞人間矣。

偃師甘露泉　甘泉在偃師東南，瑩澈如練，飲之若飴。又，緱山浮丘塚建祠，於庭下出一泉，澄澈甘美，病者飲之即愈，名浮丘靈泉。

林慮山水簾　大行之奇秀，至林慮之水簾爲最，水聲出亂石中，懸而爲練，湍而爲漱，飛花旋碧，喧豗飄灑。其瀦而爲泓者，清澈如空，纖芥可見，坐數十人，蓋天下之奇觀也。

蘇門山百泉　蘇門山百泉者，衛源也，嗟彼泉水詩今尚可誦。其地山崗勝麗，林樾幽好，自古幽寂之士，卜築嘯詠，可以洗心漱爾。晉孫登、嵇康，宋邵雍，皆有陳跡可尋討。其光寒湯穆之象，聞之且可惺心，況下上其間耶。

濟南諸泉　濟南名泉七十有二，論者以爆流爲上，金線次之，珍珠又次之，若玉環、全虎、柳絮、皇華、無憂及水晶簟皆出其下。所謂爆流者，又名豹突，在城之西南，濼水源也。其水湧爆而起，久食多生頸疾。金線泉，有紋如金線。珍珠泉，今王府中不待振足拊掌，自然湧出珠泡。恐皆山氣太盛，故作此異狀也。然昔人以三泉品居上者，以山川景象秀朗而言爾，未必果在七十二泉之上也。有杜康泉者，在舜祠西廡，云：杜康取此釀酒。昔人稱楊子中泠水，每升重二十四銖，此泉止減中泠一銖。今爲覆屋而堙，或去廡屋，受雨露，則靈氣宣發也。又大明湖發源於舜泉，爲城府特秀處。繡江發源長白山下。二處皆有芰荷洲渚之勝，其流皆與濟水合。恐濟水隱伏其間，故泉池之多如此。

廬山康王谷水　陸處士云：瀑湧湍嗽勿食之。康王谷水簾上下，故瀑水也。至下潭澄寂處，始復其真性。李季卿序次有瀑水，恐托之處士。

楊子中泠水　往時江中惟稱南零水，陸處士辨其異於岸水，以其清澈而味厚也，今稱中泠。往時金山屬之南岸，江中惟二泠，蓋指石簰山南北流也。今金山淪入江中，則有三流水，故昔之南泠，乃列爲中泠爾。中泠有石骨，能渟水不流，澄凝而味厚。今山僧憚汲險，鑿西麓一井代之，輒指爲中泠，非也。

無錫惠山寺水　何子叔皮一日汲惠水遺予，時九月，就凉水無變味，對其使煮，食之大佳也。明年予走惠山，汲煮陽羨，鬭品，乃知是石乳，就寺僧再宿而歸。

州噴霧崖瀑　在蟠龍山，飛瀑傾注，噴薄如霧。宋張商英遊此，題云：水味甘腴，偏宜煮茗。范成大亦以爲天下瀑布第一。

萬縣西山包泉　宋元符間，太守方澤爲銘，以其品與惠山泉相上下轉運。張演詩：更挹岩泉分茗碗，舊遊仿佛記孤山。

雲陽縣有天師泉，止自五月江漲時溢出，九月即止。雖甘潔清冽，不貴也。多喜山雌雄泉，分陰陽盈竭，斯異源爾。

潼川　鹽亭縣西，自劍門南來四百里，爲負戴山。山有飛龍泉，極甘美。遂寧縣東十里，數峰壁立，有泉自岩滴下，成穴深尺餘，紺碧甘美，流注不竭，因名靈泉。宋楊大淵等守靈泉山，即此。

雁蕩龍鼻水　浙東名山，自古稱天台，而雁蕩不著，今東南勝地輒稱之。其上有二龍湫。大湫數百頃，小湫亦不下百頃。勝處有石屏龍鼻水，屏有五色異景，石乳自龍鼻滲出，下有石渦承之，作金石聲，皆自然景象，非人巧也。小湫今爲遊僧開瀉成田，郡内養蔭。龍氣在術家爲龍樓，真氣今泄之，山川之秀頓減矣。

天目山潭水　浙西名勝，必推天目。天目者，東西各一湫如目也。高巔與層霄，北近靈景，超絕下發，清泠與瑤池同勝。山多雲母、金沙，所產吳术、附子、靈壽藤，皆異類，何下於杞菊水？南北皆有六潭，道險不可盡歷，且多異獸，雖好遊者不能遍。出深氣早寒，九月即閉關，春三月方可出入。其跡靈異，晴空稍起雲一縷，雨輒大至，蓋神龍之窟宅也。山居谷汲，予有夙慕云。

吳興白雲泉　吳興金蓋山，故多雲氣。乙未三月，與沈生子内曉入山觀望，四山繚繞如垣，中間田段平衍，環視如在甑中，受蒸潤也。少焉，日出雲氣漸散，惟金蓋獨遲越不易解。予謂氣盛必有佳泉水，乃南陟坡陁，見大楊梅樹下，汩汩有聲，清泠可愛。急移茶具就之，茶不能變其色。主人言，十里内，蠶絲俱汲此煮之，輒光白大售。下注田段可百畝，因名白雲泉云。

吳興更有杼山珍珠泉，如錢唐玉泉，可拊掌出珠泡。玉泉多餌五色魚，穢垢山靈爾。杼山因僧，皎然夙著。

顧渚金沙泉　顧渚每歲採貢茶時，金沙泉即湧出，茶事畢，泉亦隨涸，人以爲異。元末時乃常流不竭矣。

碧琳池在吳興弁山太陽瑪　《避暑錄》云：　吾居東西兩泉彙而爲沼，纔盈丈，溢其餘於外，不竭。東泉決爲澗，經碧琳池，然後彙大澗而出。兩泉皆極甘，不減惠山，而東泉尤冽。

四明山雪竇上岩水　四明山巔，出泉甘冽，名四明泉，上矣。南有雪竇，在四明山南極處，千丈岩瀑水殊不佳。至上岩約十許里，名隱潭，其瀑在險壁中，甚奇怪，心弱者不能一置足其下，此天下奇洞房也。至第三潭水清，沚芳潔視，天台千丈瀑殊絕爾。天台康王谷人跡易至，雪竇甚閟，潭又雪竇之秘者。世間高人，自晦於蓬藋間，若此水者，豈堪算計耶。

天台桐柏宮水　宮前千仞石壁下發一源，方丈許，其水自下湧起如珠，溉灌甚多，水甘冽入品。

黃岩靈谷寺香泉　寺在黃岩太平之間，寺後石罅中出泉，甘冽而香，人有名爲聖泉者。

麻姑山神功泉　其水清冽甘美，石中乳液也。土人取以釀酒，稱麻姑者，非釀法，乃水味佳也。

黃岩鐵箭泉　方山下出泉，甚甘。古人欲辟其泛沙，置鐵箭其內，因名。士夫家煎茶，必買此水，境內無異者。有宋人潘愚谷詩，黃岩八景之意也。

樂清縣沐簫泉　沐簫是王子晉遺跡，山上有簫臺，其水闔境用之，佳品也。

福州閩越王南臺山泉　泉上有白石壁，中有二鯉形，陰雨鱗目燦然。貧者汲賣泉水，水清冷可愛。土人以南山有白石，又有鯉魚，似寧戚歌。中語因傳會戚飯牛於此。

桐廬嚴瀨水　張君過桐廬江，見嚴子瀨溪水清冷，取煎佳茶，以爲愈於南泠水。予嘗過瀨，其清湛芳鮮，誠在南泠上，而南泠性味俱重，非瀨水及也。瀨流瀉處，亦殊不佳。臺下灣窈，回狀澄渟，始是佳品，必緣陟上下方得之。若舟行捷取，亦常然波爾。

姑蘇七寶泉　光祿寺左，鄧尉山東三里，有七寶泉發石間，環甃以石形如滿月。庵僧接竹引之，甚甘。吳門故乏泉，雖虎丘名陸羽泉，予尚以非源水，下之。顧此水不錄，以地僻隱，人跡罕至故也。

宜興洞水　善權寺前，有湧金泉，發於寺後小水洞，有竇形如偃月，深不可測。李司空碑謂：　微時親見白龍騰出洞中，蓋龍穴也，恐不可食。今人有飲者，云無害。西南至大水洞，其前湧泉奔赴，石上濺沫如銀，注入洞中，出小水洞，蓋一源也。

張公洞東南，至會仙岩，其下空洞有泉出焉。自右而趨，有聲潺潺可聽。

南岳銅官山麓有寺，寺有卓錫泉。其地即古之陽羨，產茶獨佳。每季春，縣官祀神泉上，然後入貢。

寺左三百步，有飛瀑千尺，如白龍下飲，彙而爲池。相傳稠錫禪師卓錫出泉於寺，而剖腹洗脾於此，今名洗腸池。此或巢由洗耳之意，或飲此水可以洗滌腸中穢跡，因而得名爾。其側有善行洞，庵後有泉出石間，涓涓不息。僧引竹入廚，煎茶甚佳。天下山川，奇怪幽寂，莫逾此三洞。近溧陽史君恭甫，更於玉女潭搜剔水石，構結精廬，其名勝殆冠絕，雖降仙真可也，況好遊人士耶。

華亭五色泉　松治西南數百步。相傳五色泉，士子見之，取得高第。今其地無泉，止有八角井，云是海眼。濤雨時，以魚負鐵符下其中，後漁人得之。白龍潭井水甘而冽，不下泉水。所謂五色泉，當是此，非別有泉也。丹陽觀音寺，揚州大明寺水，俱入處士品，予嘗之，與八角無異。

金山寒穴泉　松江治南海中，金山上有寒穴泉。按宋毛滂寒穴泉銘序云：　寒穴泉甚甘。取惠山泉並嘗，至三四反復，略不覺異。王荊公和唐令《寒穴泉詩》有云：　山風吹更寒，山月相與清。今金山淪入海中，汲者不至。他日桑海變遷，或仍爲岸谷，未可知也。

《遵生八箋・飲饌服食箋・茶泉類》　論泉水　田子藝曰：　山下出泉，爲蒙稚也。物稚則天全，水稚則味全。故鴻漸曰：　山水上。其曰乳泉石池慢(慢)流者，蒙之謂也。其曰瀑湧湍激者，則非蒙矣，宜戒人勿食。

混混不舍，皆有神以主之，故天神引出萬物。而《漢書》三神，山嶽其一也。

源泉必重，而泉之佳者尤重。餘杭徐隱翁嘗爲余言：　以鳳凰山泉較阿姥墩百花泉，便不及五泉，可見仙源之勝矣。

山厚者泉厚，山奇者泉奇，山清者泉清，山幽者泉幽，皆佳品也。不厚則薄，不奇則蠢，不清則濁，不幽則喧，必無佳泉。

山不停處，水必不停。若停，既無源者矣，旱必易涸。

石流

石，山骨也；流，水行也。山宣氣以產萬物，氣宣則脈長，故曰山水上。《博物志》曰：石者，金之根甲，石流精以生水。又曰：山泉者，引地氣也。泉非石出者必不佳。故《楚辭》云：飲石泉兮蔭松柏。皇甫曾送陸羽詩：幽期山寺遠，野飯石泉清。梅堯臣《碧霄峰茗》詩：烹處石泉佳。又云：小石冷泉留早味。誠可爲賞鑒者矣。

泉往往有伏流沙土中者，挹之不竭，即可食。不然，則滲瀦之潦耳，雖清勿食。

流遠則味淡，須深潭停蓄，以復其味，乃可食。

泉不流者，食之有害。《博物志》曰：山居之民，多癭腫疾。由於飲泉之不流者。

泉湧出曰瀆。在在所稱珍珠泉者，皆氣盛而脈湧耳，切不可食。取以釀酒，或有力。

泉懸出曰沃，暴溜曰瀑，皆不可食。而廬山水簾、洪州天台瀑布，皆入水品，與《陸經》背矣。故張曲江《廬山瀑布》詩：吾聞山下蒙，今乃林巒表。物性有詭激，坤元曷紛矯？默然置此去，變化誰能了？則識者固不食也。然瀑布實山居之珠箔錦幕也，以供耳目，誰曰不宜？

清寒

清，朗也，靜也，澈水之貌。寒，冽也，凍也，覆水之貌。泉不難於清，而難於寒。其瀨峻流駛而清，岩奧陰積而寒者，亦非佳品。

石少土多，沙膩泥凝者，必不清寒。

蒙之象曰果行，井之象曰寒泉。不果則氣滯而光不澄，寒則性燥而味必嗇。

冰，堅水也，窮谷陰氣所聚，不泄則結而爲伏陰也。在地英明者惟水，而冰則精而且冷，是固清寒之極也。謝康樂詩：鑿冰煮朝餐。《拾遺記》：蓬萊山冰水，飲者千歲。

下有石硫黃者，發爲溫泉，在在有之。又有共出一壑，半溫半冷者，亦在在有之，皆非食品。特新安黃山朱砂湯泉，可食。《圖經》云：黃山舊名黟山，東峰下有朱砂湯泉，可點茗。春色微紅，此則自然之丹液也。《拾遺記》：蓬萊山沸水，飲者千歲。此又仙飲。

有黃金處，水必清；有明珠處，水必媚；有子鮒處，水必腥腐；有蛟龍處，水必洞黑。嫩惡不可不辨也。

甘香

甘，美也；香，芳也。《尚書》：稼穡作甘。黍甘爲香，黍惟甘香，故能養人。泉惟甘香，故亦能養人。然甘易而香難，未有香而不甘者也。

味美者曰甘泉，氣芳者曰香泉，所在間有之。泉上有惡木，則葉滋根潤，皆能損其甘香，甚者能釀毒液，尤宜去之。

甜水，以甘稱也。《拾遺記》：員嶠山北，甜水繞之，味甜如蜜。《十洲記》：元洲玄澗，水如蜜漿，飲之與天地相畢。又曰：生洲之水，味如飴酪。

水中有丹者，不惟其味異常，而能延年卻疾，須名山大川，諸仙翁修煉之所有之。葛玄少時爲臨沅令，此縣廖氏家世壽，疑其井水殊赤，乃試掘井左右，得古人埋丹砂數十斛。西湖葛井，乃稚川煉丹所在。馬家園後淘井，出石甕，中有丹數枚，如芡實，啖之無味，棄之。有施漁翁者，拾一粒食之，壽百六歲。此丹水，尤不易得。凡不淨之器，切不可汲。

煮茶得宜，而飲非其人，猶汲乳泉以灌蒿萊，罪莫大焉。飲之者一吸而盡，不暇辨味，俗莫甚焉。

靈水

靈，神也。天一生水而精明不淆，故上天自降之澤，實靈水也。古稀上池之水者非歟？要之皆仙飲也。大甕收藏黃梅雨水，雪水，下放鵝子石十數塊，經年不壞。用栗炭三四寸許燒紅，投淬水中，不生跳蟲。靈者，陽氣勝而所散也。色濃爲甘露，凝如脂，美如飴，一名膏露，一名天酒是也。

雪者，天地之積寒也。《氾勝書》：雪爲五穀之精。《拾遺記》：穆王東至大攡之穀，西王母來進蠙州甜雪，是靈雪也。陶穀取雪水烹團茶，而丁謂《煎茶詩》：痛惜藏書篋，堅留待雪天。李虛己《建茶呈學士》詩：試將梁苑雪，煎動建溪春。是雪尤宜茶飲也。處士列諸末品，何邪？意者以其味之燥乎？若言太冷，則不然矣。

雨者，陰陽之和，天地之施，水從雲下，輔時生養者也。和風順雨，明雲甘雨，《拾遺記》：香雲遍潤，則成香雨。皆靈雨也，固可食。若夫龍所行者，暴而淫者，旱而凍者，腥而墨者，及簷溜者，皆不可食。潮汐近地，必無佳泉，蓋斥鹵誘之也。天下潮汐，惟武林最盛，故無佳泉。西湖山中則有之。

揚子，固江也，其南冷則夾石停淵，特入首品。余嘗試之，誠與山東無異。若吳淞江，則水之最下者也，亦復入品，甚不可解。

《藥性全備食物本草・水部》 泉水　味甘，氣平，無毒。主消渴翻胃，治熱痢熱淋。清小便赤澀神方，散漆瘡癰腫妙劑。久服下熱氣，調中利小便，飲效。

《藥性全備食物本草・水部》 山骨水　覓於長夏，退時疫，且卻瘟黃。乃因夏至陰生，起從地底而極冷。

山岩泉水　味甘，平，無毒。主霍亂煩悶轉筋，宜多服。名洗腸，不令腹空，空則更服；但身冷力弱者防致臟寒，當以意消息之，兼灸脊骨三五七壯，令暖氣入內補胃氣，不然則危。

《食物輯要・水類》 山岩泉水　味甘，平，無毒。主霍亂，煩悶轉筋，宜多服，名洗腸，勿令空腹，空則更服，嘗試有效。但身冷力弱者防致臟寒，當以意消息之。彭祖云：此山岩土石間所出泉，流爲溪澗者也。凡山有玉石美草木者，良；有黑土毒石惡草者，勿用。凡瀑湧激湍之水，飲之令人頸疾。穎曰：昔潯陽忽一日城中馬死數百，詢之，昔日瀉出山谷蛇蟲毒水，馬飲而死。

《食物本草・水部・地水類》 山巖泉水即山澗水。　山巖泉水，味甘，平，無毒。主霍亂煩悶嘔吐，腹空轉筋，恐入腹，宜多服之，名曰洗腸。勿令腹空，空則更服。人皆懼此，然嘗試有效。但身冷力弱者，防致臟寒，當以意消息之。但山澗溪河之水，其善惡不可不知。昔汪穎在潯陽，忽一日城中馬死數百，詢之，云數日前雨，洗出山谷中蛇蟲之毒，馬飲其水然也。

寒泉水即山頂泉。　寒泉水，味甘，平，無毒。水極清澈。主消渴反胃，去熱淋及暑痢。兼洗漆瘡及射癰腫，令散。下熱氣，利小便。又治患心腹冷病者，若男子病，令女人以一杯與飲；女人病，令男子以一杯與飲。又解閉口花椒毒。又主魚骨鯁，先合口取一杯水，向水張口取水氣，鯁當自下。又臘日，夜令人持椒井傍，無與人語，內椒井中。服此水，去瘟氣。冬至後第三戌爲臘。

《壽世傳真・雜食類》 泉水　性寒。宜解熱悶煩渴。

寒泉水

《食物本草・水類》 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。

陰地流泉水

《食物本草・水類》 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。

乳穴水

《食物本草・水類》 乳穴水　乃巖穴中涓涓而出之水，秤之重於它水，煎沸，上有鹽花。味溫，甘，無毒。肥健人，令能食，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。

《藥性全備食物本草・水部》 乳穴水　味甘，性溫，無毒。近乳穴流泉取飲及釀酒，大益人。秤之重於他水，煎之似鹽花起，此真乳穴液也。久服肥健強食，潤顏不老，與鍾乳石同功。

《飲食須知・水火》 乳穴水　味甘，性溫。秤之重於他水，煎之似鹽花起，此真乳穴液也。取飲與鍾乳石同功。山有玉而草木潤，近山人多壽，皆玉石津液之功所致。

玉井水

《水品全秩》卷下 玉井水　玉井者，諸產有玉處，其泉流澤潤，久服令人仙。《異類》云：昆侖山有一石柱，柱上露盤，盤上有玉水溜下，土人得一合服之，與天地同年。又，太華山有玉水，人得服之長生。今人山居者多壽考，豈非玉石之津乎？

《十洲記》：瀛洲有玉膏泉，如酒，令人長生。

《藥性全備食物本草・水部》 玉井水　味甘，平，無毒。久服食人肌體潤澤，毛髮不白，人多壽。《異物志》云：凡有玉處山谷水泉是也。山有玉而草木潤，近山人多壽，皆玉石津液之功。

《食物本草・水部・地水類》 玉井水諸有玉處山谷水泉皆是也。　玉井水，味甘，平，無毒。久服神仙，令人體潤，毛髮不白。山有玉而草木潤，身有玉而毛髮黑。玉既重寶，水又靈長，故有延生之望。今人近山多壽者，豈非玉石津液之功乎？太華山有玉水溜下，土人得服之，多長生。

碧海水

《藥性全備食物本草・水部》 海水　性涼。秋冬味鹹，助濕；春夏味淡，澄清可烹茶，但不甘。

碧海水　味鹹，性微溫，有小毒。治宿食臚脹，飲合許，令吐下即寬。煎

湯浴，去風瘙癬。東方朔《十洲記》云：夜行海中，撥之有火星，鹹水也。其色碧，故名碧海。

《食物本草・水部・地水類》 大海水天地四方皆海，引納百川，總歸清淨。天一生水，瀲瀲難名。大海水，味鹹、苦，性寒，入腎經。久飲令人蒼黑，且不用煎茶及作腐。

《本草醫旨・食物類・水類》 碧海水鹹水也，色碧故名。碧海味鹹，色黑，水行之正也。味：鹹，小溫，有小毒。煮浴，去風瘙疥癬。飲一合，吐下宿食臚脹。

《壽世傳真・雜食類》 海水　性溫。宜去風瘙，消食脹。

《隨息居飲食譜・水飲類》 海水　鹹，濁。蒸取其露，即清淡可飲。

地漿

《日用本草・諸水類》 地漿水　掘地作窟，用水澆沃其中，攪令濁，候澄清，取解諸毒。性寒，無毒。

主解中毒煩悶。山中有毒菌，人誤食之，或誤食楓木菌，令人笑不休，飲此可解。餘藥毒不能救矣。

《藥性全備食物本草・水部》 地漿　味甘，性寒，無毒。掘地作坎，以新汲水沃，攪令濁，少頃澄清服。解中毒煩悶，及一切魚肉果菜菌之毒，治乾霍亂、中暑卒死，飲一升，令吐即活。

《食物本草・水部・地水類》 地漿水掘地作坎，以水沃其中，攪之令濁，俄頃取之。地漿水，氣寒，無毒。主解中毒煩悶，霍亂，中暑中暍卒死者，非至陰之氣不愈也。山中菌毒及楓樹上菌，食之，令人笑不止，飲此水解之。坑宜牆陰坎口，取陰中之陰，瀉陽中之陽也。

附方：治閉口椒毒，吐白沫，身冷欲死者，地漿水解之。中砒霜毒，地漿調鉛粉服之，立解。

《養生要括・水部》 地漿　氣味甘，寒，無毒。解中毒煩悶，解一切魚肉、果菜、藥物、諸菌毒。療霍亂及中暍卒死者，飲一升，妙。弘景曰：此掘黃土地作坎，深三尺，以新汲水(汰)〔沃〕入，攪濁，少頃取清用之，故曰地漿。《寶鑒》云：中暑霍亂，乃暑熱內傷，七神迷亂所致。陰氣靜則神藏，躁則消亡，非至陰之氣不愈。地漿作于牆陰坎中，爲陰中之陰，能瀉陽中之陽也。

《本草醫旨・食物類・水類》 地漿水

附方　熱渴煩悶：地漿一盞飲之。乾霍亂病：不吐不痢，腹痛欲死，地漿飲五盞，即愈。大忌米湯。服藥過劑：悶亂者，地漿飲之。閉口椒毒：吐白沫，身冷欲死者，地漿飲之。中野芋毒：土漿飲之。黃鱔魚毒：食此魚，犯荊芥，能害人，服地漿解之。中砒霜毒：地漿調鉛粉服之解。

《養生食鑒・食治方・暑》 地漿　夏月飲之，解煩渴，益氣，消痰，上燥下寒者乃宜。桂末一兩，白蜜一斤。先以水二斗，煎取一斗，候冷，入新磁瓶內，後下二物，攪令極勻。先油單紙一重，複土，加紙七重，以繩封之。每日去紙一重，七日開之，藥成，氣香味美。

《調疾飲食辯・總類》 地漿　亦曰土漿。此物最古，《名醫別錄》即有之。陶隱居曰：掘黃土地作坎，深三尺〔二尺亦可〕，以新汲水沃入攪濁，少頃取清用之，病輕取清，重者連泥濁飲，力更大。能解一切卒急不可名狀之惡毒。蓋凡物遇土則化，香者不香，臭者不臭，坤德之所以能受也。若羅天益《衛生寶鑒》云：地屬陰，於牆陰掘坎作地漿，乃陰中之陰，能瀉陽中之陽。語乃大謬。作此須稍遠居人，高阜潔淨黃土地，常受風日雨露之所則佳。樹下、牆陰、屋內，皆不可作。第一善解楓菌、土菌等毒，閉口椒毒，口吐白沫，身冷欲死出《金匱要略》；熱毒煩渴出《聖惠方》，天行熱病及瘟疫尤佳；乾霍亂病即攪之。陶隱居曰：掘黃土地作坎，深三尺〔二尺亦可〕，以新汲水沃入攪濁，少頃取清用之，病輕取清，重者連泥濁飲，力更大。能解一切卒急不可名狀之惡毒。蓋凡物遇土則化，香者不香，臭者不臭，坤德之所以能受也。若羅天益《衛生寶鑒》云：地屬陰，於牆陰掘坎作地漿，乃陰中之陰，能瀉陽中之陽。語乃大謬。作此須稍遠居人，高阜潔淨黃土地，常受風日雨露之所則佳。樹下、牆陰、屋內，皆不可作。第一善解楓菌、土菌等毒，閉口椒毒，口吐白沫，身冷欲死出《金匱要略》；熱毒煩渴出《聖惠方》，天行熱病及瘟疫尤佳；乾霍亂病即攪腸痧，腹痛不得吐瀉，救遲則死，飲地漿三五盞，以雞羽探喉中，得吐即生。大忌米湯，尤忌薑湯，但一滴入口，則萬不能救出《千金方》。誤服或過服熱藥，煩躁昏亂出《肘後方》，中野芋毒、黃鱔魚毒《集簡方》，並飲地漿則解。

溫湯

《食物本草・水類》 溫泉水　性熱，有毒，切不可飲。一云：下有硫黃，即令水熱，當其熱處可燖豬羊。主治風頑痹，浴之可除。廬山下有溫泉池，往來方士教令患疥癩及楊梅瘡者，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。

《藥性全備食物本草・水部》 溫泉　按《相感志》云：溫泉多作硫黃氣，浴之襲人肌膚。惟新安黃山是朱砂泉，春時水即微紅色，可煮茗。有砒石處溫泉，浴之有毒，慎之。

《食治廣要・水部》 溫泉　氣味：辛，熱，微毒。按《漁隱叢話》云：湯水多作硫黃氣，浴之則襲人肌膚。惟新安黃山是朱砂泉，春時水即微紅色，可煮茗。長安驪山是礬石泉，不甚作氣。朱砂泉雖紅而不熱，當是

雄黃爾。有砒處亦有湯泉，浴之有毒。

鹽膽水

《食物本草・水類》鹵水　味苦鹹，無毒。主大熱，消渴，狂煩，除邪及下蟲毒，柔肌膚，去濕熱，消痰，磨積塊，洗滌垢膩。勿過服，頓損人。

又　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。

《藥性全備食物本草・水部》鹽膽水即鹽鹵。　味鹹、苦，有大毒。治痰厥不省，少少灌之，取吐而止。療蝕疥癬瘡疾，及牛馬蟲蝕，毒蟲入肉生子。凡六畜，飲一合即死；人亦然。止可點豆腐、煮四黃焊物。

阿井水

《藥性全備食物本草・水部》阿井水　味甘、鹹，平，無毒。其性趨下，氣清而性重，利膈上吐，能治逆上之痰。

《食物輯要・水類》阿井泉　味甘、鹹，平，無毒。其性趨下，氣清而性重。利膈止吐，能治逆上之痰。出東阿井。又青州范公泉，亦濟水所注。造白丸子，快膈化痰。

《食治廣要・水部》阿井水　氣味：甘、鹹，平，無毒。　按沈括《筆談》云：東阿乃濟水所經，取以煮膠，謂之阿膠。其性趨下，清而且重，用攪濁水則清，故以治淤濁逆上之痰。

又青州范公泉，亦濟水所注，其水用造白丸子，利膈化痰。《管子》云：齊之水，其泉青白，其人堅勁，寡有疥瘙，終無宿醒。水性之不同如此也。

《食物本草・水部・地水類》阿井水即東阿井，是濟水所聚。其水煮膠即阿膠。　阿井水，味甘、鹹，平，無毒。主下膈疏痰，止吐安胃。

熱湯

《日用本草・諸水類》熱湯　滾沸者佳。味甘，性平，無毒。熱湯助陽氣，行經絡，主忤死，霍亂轉筋，以衣著患人腹上，以熱湯淋熨之，冷則再易，用醋煮湯更良。繅絲湯：無毒，服之殺蛔蟲；熏豬湯：無毒，主產後血刺心痛欲死，取一盞溫服之也〕。

《食物本草・水類》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。

《藥性全備食物本草・水部》熱湯　味甘，平，無毒。煎百沸者佳，助胃氣，行經絡。熨霍亂轉筋及客忤死者，良。勿用滾湯漱口，損齒。病目人勿用熱湯沐浴，助熱昏目。凍僵人勿用熱湯濯手足，脫指甲。勿用銅器煎湯，人誤飲，損聲。勿飲半滾湯，令人發脹滿，損元氣。

《食物本草・水部・地水類》熱湯須百沸者佳。若半沸者飲之，反傷元氣，及損脾胃。　熱湯，味甘，平，無毒。助陽氣，行經絡，熨霍亂轉筋入腹及客忤死。或云：熱湯漱口損齒。目病人勿以熱湯洗浴；凍僵人勿以熱湯濯之，能脫指甲。銅罐煎湯飲，損人聲音。患風冷氣痹人，以湯淋脚至膝上，厚覆取汗周身。雖別有藥，亦假陽氣而行爾。四時暴泄痢，四肢冷，臍腹痛，深湯中坐，浸至腹上，頻頻摩之。生陽諸藥，無速於此。虛寒人始坐湯中，必顫。仍常令人伺守之。凡傷風寒，或傷酒食，初起無藥，便飲太和湯碗許，或酸齏汁亦可，以手揉肚，覺恍忽，再飲再揉。至無所容，探吐，汗出則已。孫真人治人患風疾數年，掘坑令坐坑內，解衣，以熱湯淋之良久，以簟蓋之，汗出而愈。此亦通經絡之法也。時珍治寒濕，加艾煎湯；治風虛，加五枝煎湯淋洗，其效更速。五枝，桃、柳、桑、柏、槐頭是也。

附方：治中暑，昏迷欲死。以熱湯徐徐灌之。小舉其頭，令湯入腹即甦。

繅絲湯

《藥性全備食物本草・水部》繅絲湯　無毒。主殺蛔蟲，熱取一盞，服之效。煮繭汁，故殺蟲。

《調疾飲食辯・總類》繅絲湯　《綱目》曰：止消渴。

生熟湯

《食物本草・水類》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。

《藥性全備食物本草・水部》生熟湯冷水滾湯相和者，又名陰陽湯。　味甘、鹹，平，無毒。調中，治痰瘧宿食，膨脹霍亂，投鹽飲一二鍾，令吐盡即可。凡霍亂嘔吐，不能納藥食至危者，先飲一二口即定。凡人大醉，食瓜果過度，以生熟湯浸身，其湯皆作酒氣、瓜果味。

《食治廣要・水部》生熟湯百沸湯和新汲水，俗謂之陰陽水是也。　氣味：甘，鹹，無毒。主霍亂嘔吐，不能納食及藥者，先飲數口即定。欲吐者，以少鹽投之，進一二升，令吐盡痰食，便愈。

《食物本草・水部・地水類》 生熟湯以新汲水，百沸湯合一盞，和勻，故名生熟湯。今人謂之陰陽水。

生熟湯，味甘、鹹，無毒。調中消食。凡痰癖及宿食毒惡之物，臚脹欲作霍亂者，即以鹽投中，進一二升，令吐盡痰食便愈。凡霍亂及嘔吐不能進藥危篤者，先飲數口即定。上焦主納，中焦腐化，下焦主出。三焦通利，陰陽調和，升降周流，則臟腑暢達。一失其道，二氣淆亂，濁陰不降，清陽不升，故發爲霍亂嘔吐之病。今飲此湯輒定者，分其陰陽，使得其平也。凡人大醉及食瓜果過度者，以生熟湯浸身，則湯皆爲酒及瓜味。

《飲食須知・水火》 生熟湯　冷水滾湯相和者，又謂之陰陽水。凡人大醉及食瓜果過度，以生熟湯浸身，其湯皆作酒氣瓜果味。《博物志》云：浸至腰，食瓜可五十枚；至頸，則無限也。未知確否。

《壽世傳真・雜食類》 陰陽水　性平。生熟各半。宜治上吐下瀉，倉卒霍亂。

漿水

《食物本草・水類》 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。似冰者至冷，妊娠忌食。不可同李子食，令吐利。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。

《藥性全備食物本草・水部》 漿水炊粟米，熱投冷水中，浸五六日成此水。浸於敗者，損人。

味甘、酸，性微涼，無毒。善走，化滯通關，消宿食，解煩渴。煎令酸，止嘔噦，白人膚，利小水。同李食，令霍亂吐利。醉後飲，令失音。

諸米泔

《藥性全備食物本草・五穀部》 泔水　新研米漬水，和濾取汁服，主霍亂轉筋，卒熱心煩，飲之立瘥。胃冷者不宜多食。

臭泔止煩渴，五痔疳痢，洗皮膚瘡疥，下瘕殺蟲，洗惡瘡。

《壽世傳真・雜食類》 米泔水　性甘平。宜：常飲調和脾胃。浸洗藥良。

甑氣水

《食物本草・水類》 甑氣水　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。

《藥性全備食物本草・水部》 甑氣水　味甘、鹹，無毒。沐鬚髮，令黑潤。取蒸糯米飯湯煎服痰核癧疬藥，易效，蓋取其引藥至瘡所，即《經》云知瘡所在，口點陰膠是也。

《食物本草・水部・地水類》 甑氣水　甑氣水，味淡。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。

附方：治小兒諸疳遍身，或面上生瘡，爛成孔臼，如大人廣瘡。用蒸米時甑篷四邊滴下氣水，以盤承取，掃瘡上，大效。

《調疾飲食辯・總類》 甑氣水　《集簡方》云：小兒唇面生瘡，爛成臼孔，取蒸糯米甑篷滴下氣水，日掃數次，數日即愈。無糯米，秈米、粟米俱可，但更須多上。

炊湯水

《食物本草・水類》 炊湯水　經宿洗面無顏色，洗身成癬。

浸藍水

《食物本草・水部・地水類》 浸藍水　浸藍水，味辛、苦，寒，無毒。除熱，解毒，殺蟲。治誤吞水蛭成積，脹痛黃瘦，飲之取下即愈。

染布水　療咽喉病及噎疾，溫服一鍾良。昔有人因醉飲田中水，誤吞水蛭，胸腹脹痛，面黃，遍醫不效。因宿染店中，渴甚，誤飲此水，大瀉數行。平明視之，水蛭無數，愈。

毒水

《調變類編・清飲》 銅器內盛水過夜不可飲。

銅錫瓶內煎湯，飲之損聲。

陶瓶內插花宿水，及養臘梅花水，飲之能殺人。

病眼者禁飲冷水，及冷物逼眼。

《藥性全備食物本草・水部》 諸水有毒條辨　夫水之有毒而不可犯者，亦所當知。井中水沸溢，不可飲。三十步內取青石一塊，投之即止。古井嘗井不可入，有毒，殺人。夏月陰氣在下，尤忌用。雞毛試投下，旋舞不下者，有毒。投熱醋數斗，方可入。古井不可塞，令人盲聾。澤中停水五六月，有魚鱉精，誤飲成瘕。沙河中水，飲之令人瘖。兩山夾水，其人多瘦。流水有聲，其人多瘦。

花瓶內水，誤飲殺人，臘梅尤甚。銅器內盛水，過夜不可飲。炊湯洗面，令人無顏色；洗體，令人生癬；洗足，令疼痛生瘡。銅器上汗，誤食生惡疽。冷水淋頭、熱泔淋頭，並令頭風，女人尤忌。經宿水面有五色者，有毒，勿洗手。時病後浴冷水，損心胸。盛暑浴冷水，令傷寒。汗後入冷水，令骨痹。產後當風洗浴，發痙病，多死。酒中飲冷水，令手戰。酒後飲冷茶湯，成酒癖。飲水便睡，成水癖。夏月遠行，勿以冷水濯足。冬月遠行，勿以熱湯濯足。小兒就瓢瓶飲水，令語訥。已上所禁忌養生者，切宜謹戒。

《食物本草・水部》 烏脚溪水在福建詔安石牌溪是也。涉其流者，兩足皆黑，謂之烏脚瘴。沈存中《筆談》載：漳州界有烏脚溪，涉者足皆如墨，飲之則病瘴。行人皆載水自隨。梅龍圖素多病，預憂瘴厲。至烏脚溪，使數人負荷，以物蒙身，恐爲瘴水所沾。兢愒過甚，忽墮水中，自謂必死，然自此宿病盡除，無復昔之羸瘵，人皆以爲異云。烏脚溪水，有毒，不可飲，發瘴厲。涉其流者，足皆如墨，終身不瘥。

黑泉水在灣甸州，去雲南三千里。其地每至六月，瘴厲盛行時，其水泛漲。不惟水不可涉，即其地亦不可居。飛鳥過輒墜。夷人以竿掛布，浸而曝之，以拭盤盂，人食立死。

黑泉水，有大毒。誤飲之，立死。

毒泉水在雲南邊方者樂甸長官司東二百里蒙樂山，一名無量山之頂。山極高，窮日之力，方陟其巔。泉水有毒，人畜飲之並死。毒泉水，有大毒。誤飲之，不分人畜並死。

石漆附：在陝西延壽城中。有山泉出注於地，肥如肉汁，燃燈似油，極明，但不可食。石漆，似油，但可燃燈，不堪飲。誤飲之，令人喉嚨燋澀，傷肺，壞音聲。

《食物本草・水部・名泉類》 諸水有毒　右水日常所用，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？（攻）〔考〕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。

《養生要括・水部》 諸水有毒　筆曰：天一生水，本味清養人者也，而成以地六，則凡一切毒物載焉，而養人者不無害人者混之，所以不可不慎。

《飲食須知・水火》 諸水有毒　人感天地氤氳而產育，資稟山川之氣，相爲流連，其美惡壽夭，亦相關涉。金石草木，尚隨水土之性，況人爲萬物之靈乎？貪淫有泉，仙壽有井，載在往牒，必不我欺。《淮南子》云：土地各以類生人，是故山氣多男，澤氣多女；水氣多瘖，風氣多聾；林氣多癭，木氣多傴；下氣多尰，石氣多力，險氣多瘦；暑氣多夭，寒氣多壽；穀氣多痺，丘氣多狂；廣氣多仁，陵氣多貪。堅土人剛，弱土人脆；壚土人大，沙土人細；息土人美，耗土人醜。輕土多利，重土多遲。清水音小，濁水音大。湍水人輕，遲水人重。皆應其類也。又《河圖括地象》云：九州殊題水泉剛柔各異。青州角徵會，其氣慓輕，人聲急，其泉酸以苦。梁州商徵接，其氣剛勇，人聲塞，其泉苦以辛。兗豫宮徵會，其氣平靜，人聲端，其泉甘以苦。雍冀商羽合，其氣壯烈，人聲捷，其泉甘以辛。人之形賦有厚薄，年壽有短長，由水土資養之不同，驗諸南北人物之可見。水之有毒而不可犯者，亦所當知。

《調疾飲食辯・總類》 諸水有毒　《本草綱目》曰：沙河中水，飲之令人瘖聲啞也。陰地流泉，行人飲之，成瘴瘧，損脚力。兩山夾水及流水有聲者，久飲令人成癭疾。澤中停水，五六月有魚鱉精，飲之令人成瘕病。即無之，久停之水，總不宜人飲食藥餌。說見前止水條。

古井、智井井無欄謂之智井，井欄古名銀牀。唐人句曰：井梧花落盡，一半在銀牀。久無人汲者，夏月行人縱渴甚，不可妄飲。有毒甚者，能殺人。《周易》所以云井道不可不革也。

溫泉　《本草拾遺》曰：下有硫黃，即令水熱，故溫泉多作硫黃氣。熱甚處可熇豬羊，熟雞卵，非有瘋癩病人，不宜輕入。《漁隱叢書》曰：天下溫泉，惟黃山是朱砂泉，春時水色微紅。長安驪山是礬石泉，俱不甚作氣。有砒信處，亦有溫泉，其水大毒。《本草會編》曰：盧山溫泉，患瘋癩及楊梅瘡人，飽食入池，久浴至汗出乃止，旬日自愈。按：溫泉天下有處甚多，其下不有硫黃，即有砒石，總皆有毒，浴且不宜輕入，況可入飲食藥餌乎？獨驪山者可浴。白香山《長恨歌》曰：春寒賜浴華清池，溫泉水滑洗凝脂。此乃地脈之奇也，他處慎之。

花瓶中水　飲之殺人，蠟梅尤甚。

炊湯　甑下水，洗面令人無顏色，洗體成癬，洗脚疼痛生瘡。貧家以惜薪故，每用泡茶，病人切不宜飲也。

水經宿面上成五色者　有毒，不可入飲食，不可濯手足，與飲湯同。

春夏大雨　山水暴漲，有毒。山居別無他水可汲者，宜搗蒜或白礬末少

許，投水缸中。已受其毒，梅葉煎湯解之。無梅葉，礬、蒜俱可。《本草會編》曰：昔在潯陽，忽一日城中馬死數百。詢之，云數日前，大雨洗出山中蛇蟲之毒，馬飲其水故也。

秋冬水涸　湖蕩溝渠停蓄之水，雖無甚毒，極能作脹傷脾。澤居必須飲此水者，亦宜常揚礬、蒜投之。然住居此地，若無高阜可以鑿井，常飲此水，其人丁總不繁盛，非樂土也。陸羽《茶經》，尚知辨天下性之美惡，況病人飲食藥餌，反不知辨，豈不戾哉。以上並見《本草綱目》。

名水

《食物本草・水部・名水類》　菊潭水在河南內鄉縣東，潭水源出石碉山，水傍生甘菊，極馨香，水味甚甘冽，昔潭傍有數十家，惟飲此水，壽至百歲之上。　菊潭水，味甘冽。飲之主諸風眩運，聰耳明目，清痰抑火。治頭項急痛，及肝經不足受邪，久飲之輕身不飢，壽至百歲之上。

瞿塘水在四川夔州府白帝城西。昔有人垂繩墜石探之，深八十四丈，爲水程極險之處。中有灩澦堆，堆乃碎石積成，出水數十丈。又曰猶豫，言水勢凶惡，舟子進退不決之義也。灩澦水平如席，舟楫始可行。若稍有泛漲，終莫能濟。諺曰：灩澦如象，行人莫上；灩澦如馬，行人莫下。灩澦大如鱉，瞿塘行舟絕；灩澦大如龜，瞿塘不可窺。或堆頂盤渦，水勢瀠洄而下，謂之灩澦撒發。　瞿塘水，味甘，性速。主傳達下焦，及蕩滌膈中邪氣。清利頭目，快決小便，通腎經，解煩渴，排癰腫，散結氣。凡胸脘阨塞不爽者，宜飲之。

三峽水在四川夔州府白帝城西，兩山相夾，水激其中，謂之峽。有廣溪峽，爲上峽；明月峽，爲中峽；仙山峽，爲下峽。其水湍激奔流，狂瀾莫遏。每一舟入峽數里，後舟方續發。水勢怒急，恐猝相遇，不可解拆也。帥司遣卒執旗，次第立山之上下。一舟平安，則簸旗以招後船。峽中兩岸，高崖峭壁，斧鑿之痕皴皴然。天下危險之地，莫過於此。白居易詩：瞿塘天下險，夜上信難哉。岸似雙屏合，天如匹練開。逆風驚浪起，拔篙暗船來。欲識悉多少，高於灩澦堆。三峽水，味美宜烹，而上峽者爲第一，中峽、下峽俱次之。昔人以爲上峽水茗浮盎面，下峽水茗沉盎底，中峽水不浮不沉，界乎其中。試之果然。　上峽水，味甘美，平和。主益元氣，助精神，止煩渴，養脾胃，滋脈絡，通腎臟。小水閟而能行，多而能止，尤宜烹茗。其味佳美殊勝。中峽水，味甘，平。主解渴和中，益肌潤肺。治時疾狂熱煩悶。下峽水，味甘，平。主調和臟腑，止渴生津，清肌肉中熱，開胃進食。中、下二水烹茶，味稍減於上峽。

南泠水在直隸揚州府南揚子江心，與鎮江府分界。《水記》劉伯芻品之爲第一。唐丁仙芝詩：桂楫中流望，空波兩岸明。林開揚子驛，山出潤州城。海氣邊陰淨，江寒朔吹生。更聞楓葉下，淅瀝度秋聲。溫庭筠《採茶錄》云：李季節刺湖州，過維揚，逢陸鴻漸共食揚子驛。李謂：陸君善別茶，南泠在眼，盍試諸？即命卒渡江而汲。陸滌器以俟。俄，水至，陸以杓揚之，曰：非南泠，似臨岸者。卒言：擢舟深入，見者累百，敢有紿乎？即傾之盆，過半，陸遽止，以杓揚之曰：自此乃南泠也！卒蹶然曰：某齎水近岸，舟蕩潑其半，乃挹近岸水增之云。　南泠水，味甘美。爲天下第一品。主補真元，散邪氣，和血脈，解憂愁，蠲蕩煩囂，清除忿戾，清神思而益慧開心，爽肌骨而潤澤顏色。煉丹丸久服，延年卻病神仙。

蛤蟆碚水在湖廣夷陵州西三十里石鼻山。山高五百餘仞，下瞰江流，中有巨石，橫亙六十餘丈，其下爲蛤蟆碚。黃魯直云：蛤蟆碚，泛舟遠望，頤頷口吻甚類蛤蟆。尋泉入洞中，石氣清寒，流泉出石，骨若虬龍。凡出蜀者，必酌此水以淪茗。陸羽品之爲第四。歐陽永叔詩云：石溜吐陰崖，泉聲滿空谷。能邀弄泉客，繫舸留岩腹。陰精分月窟，水味標茶錄。共約試春芽，旗槍幾時綠。陸務觀詩云：巴東峽裏最初峽，天下泉中第四泉。　蛤蟆碚水，味甘冽。主養精神，和榮衛，悅澤肌膚，通調臟腑，除煩止渴，益智聰明。久飲令人蕩去鬰氛，增添秀麗。

洞庭湖水一名三江。《禹貢》謂之九江，在湖廣嶽州府城下。沅、漸、元、辰、敘、酉、澧、資、湘九江，皆會於此。孟浩然詩云：八月湖水平，涵虛混太清。氣蒸雲夢澤，波撼岳陽城。欲濟無舟楫，端居恥聖明。坐觀垂釣者，徒有羨魚情。杜子美詩云：昔聞洞庭水，今上岳陽樓。吳楚東南坼，乾坤日夜浮。親朋無一字，老病有孤舟。戎馬關山北，憑軒涕泗流。張說詩云：楓岸紛紛落葉多，洞庭秋水晚來波。乘興輕舟無遠近，白雲明月吊湘娥。李太白詩：洞庭西望楚江分，水盡南天不見雲。日落長沙秋色遠，不知何處吊湘君。荊江五六月間，其水暴漲，則逆泛洞庭。瀟湘清流，爲之改色。南至青草，旬日乃復。亦謂之西水。其水極冷，皆云岷峨雪消所致，嶽人謂之翻流。又云水神朝元君。　洞庭湖水，味甘，平。主消積滯，推陳致新，止渴除煩，去胸中熱滿，利大小便，滋養臟腑，調和氣血。五六月間湖水暴漲，水性極冷，蓋因岷峨萬山深處，積雪已消，流出所致。飲之能解熱毒，消煩暑。不可多飲，傷脾胃。

鄱陽湖水一名彭蠡，王勃《滕王閣賦》謂窮彭蠡之濱是也。在江西南昌府東北百五十里。其水總納十川，同湊一瀆。隋范雲有滉漾疑無際，飄飄似度空之句。　鄱陽湖水，味甘，平。主蕩滌胸中邪氣，消除心上憂愁，滋肺金以助真元，伐心火而遏熾焰，止渴生津，資養脈絡。

太湖水一名震澤，一名具區，一名笠澤。在直隸蘇州府西三十餘里，浙江湖州府北十

八里，其廣三萬六千頃，中有七十二峰，襟帶蘇、湖、常三府。北曰百瀆，納建康、常、潤數郡之水。南曰諸瀆，納宣、歙、臨安、苕、霅諸水。唐薛據《泊震澤詩》：日落草木陰，舟徒泊江汜。蒼茫萬象開，合沓聞風水。洄沿值漁翁，窅窱逢樵子。雲開天宇淨，月明照萬里。太湖水，味甘，平。主消煩益氣，除熱，利胸膈，止渴解表，和血脈，通二便，定驚癎，祛邪癘，寬胸中阨塞之氣，瀉肺家稠濁之痰。多得三吳靈秀，人久飲之，開心益智。

雲夢澤水在湖廣雲夢縣南六十步，方九百里。雲夢澤水，味甘，平。主消渴，養(所)〔肝〕，明目聰耳，除三焦熱，蕩臟腑中邪氣壅塞不通。治燥氣乾涸，皮膚搔癢。

練湖水一名後湖。在直隸丹陽縣北百二十步。其水味甘色白。彼地有曰曲阿，出名酒，皆以後湖水所釀，故醇洌也。唐李華有頌，其序略云：大江其區，惟潤州數曰練湖，幅員四十里，菰蒲菱芡，龜魚螺鱉，厭飫江淮，膏潤數州，其利甚溥。劉直指《觀吳錄》曰：練湖坐落丹陽，上受高麗、長山諸漢之水，汜濫爲災。始自先秦時，居民疏告官司，議將開姓田地，築埂瀦水，得免旱潦，故又名開家湖。周回四十餘里，計畝一萬三千有奇。晉陳敏據有江東，改名曲阿湖。南宋文帝遊幸其上，飲此水而甘之，更名勝景湖。至宋建炎間值亂，練兵於此，遂易今名，載在《水經》誌冊。居五湖之一也。練湖水，味甘洌。主生津止渴，潤肺治咳，滋腎水，退虛熱，明耳目，開心益智。久飲之，令人悅顏色，耐老。

蜜湖水在江西安福縣東南十五里。水味甘如蜜，中產專絲鯽。蜜湖水，味甘，平。主助脾胃，養肌肉，緩中益氣，止嘔逆。

蕉溪水在江西大庾縣西三十里。水味甘洌而佳。蘇公有蕉溪間試雨前茶之句。

蕉溪水，味甘洌。主清心潤肺，解熱邪，開鬱氣，涼大腸，止吐衄，降三焦之火，養陰退陽。瀹茗飲之，令人逸興遄飛，風生肘腋。

蘭溪水在湖廣蘄水縣西四十里。味極佳，陸羽《茶經》品爲第三。宋郡守章《三泉記》曰：米芾書鳳仙之陰，蘭溪之陽，有泉山石罅。其在庭除者，爲陸羽烹茶之水。其在鳳山陰者，爲逸少澤筆之井。蘭溪品於《茶經》第三。藏諸水底，出則隨溪。流無停積，故嘗新潔。今之蘭溪驛東數里，南嶽廟後有一潭，乳泉津津漫出是也。王元之《陸羽泉詩》云：甃石封苔幾尺深，試嘗茶味少知音。惟餘夜半泉中月，留照先生一片心。逸少池詩云：蘭清時雨和甘棠，石壁洄瀾映塔光。陸羽茶泉金鼎冷，右軍墨沼兔毫香。龍潭澈底明秋月，鳳鼎當空背夕陽。乘醉綠楊春曉興，玉壺井畔泛霞觴。蘭溪水，味甘洌。主清神益氣，添文思，助豪興，涵養情懷，伸舒鬱滯。利耳目而破情開聰，啟元陽而和心悅志。

雋水在湖廣江夏縣東南二百里金城山下。水味甘美。《漢書》：雋，永也；又肥肉曰雋。以此名水者，取其味甘美而長也。雋水，味甘美。主生精神，壯元氣，利水道，止口渴。除煩躁而清涼氣血，抑火熱而洗刷涎潮。治勞瘵之疾，養不足之氣。固大便，止吐衄，調脾胃，補命門。

無患溪水在福建福清縣，源出石竹山。相傳林玄光修煉時，邑遭大疫，真人以藥投水源，令病者沿流飲之，無不立愈。今有患者，亦往往祈禱，取此水煎藥作湯飲之，多獲效驗。無患溪水，味甘。治天行疫厲之氣，頭痛壯熱如火，煩悶惡心，痢下腹痛，瘧疾寒熱，嘔吐酸水痰涎，胸氣攻沖，痞滿不食，大小便不利。又治蛇蟲咬螫，用此水煎藥及飲之，並效。

箬溪水在浙江湖州府城西里許五峰山下。土人取下箬水釀酒，味極美。白樂天詩：勞將下箬忘憂物，寄與江南愛酒翁。箬溪水有上箬、下箬，惟下箬者佳。味甘洌。主養血脈，和脾胃，悅顏色，止煩渴，生津液，益智慧。釀酒味醇，多飲而不傷，少飲亦自酡然。

過龕潭水在福建仙遊縣飛鳳澗。去五里許，有飛鳳山，其高百仞。十里之外有泉縈回，注而爲澗。澗下里許，有石虛中如龕。龕下有潭，潭水深碧，中多虬螭，水流從龕頂而下。潭下之水不可吸，吸則害人，惟過龕者，其味頓殊。飲之髮鬒，久可沖舉。過龕潭水，味甘。主補真元，益腎經，生血添精，烏鬚黑髮。久飲之身輕，可以升舉。潭下水有毒，不可吸。吸則害人，中多虬螭故也。

汨羅江水在湖廣湘陰縣北七十里。汨水、羅水相合而入洞庭。汨羅江水，味甘。主清心利肺，止渴除煩，明目聰耳，蕩滌塵襟，消磨俗累。

湘水在湖廣長沙府城西，環城而下。其水至清，深五六丈，下見底(丁)了。石子如樗蒲，白沙如霜雪，赤岸若朝霞。有瀟水來合，故又曰瀟湘。湘水，味甘。主清金潤肺，抑火寧心，止渴生津液退熱，利二便，滌煩慮，養元神。

千秋水在湖廣彬州南萬歲山下。《抱朴子》云：飲千秋之水不死。千秋水，味甘。主補元氣，壯精神。久飲之，令人輕身不老，延年神仙。

程鄉水在湖廣興寧縣西北，水味甘美。劉耆云：桂陽程鄉有千日酒，飲者至家而醉。即此水也。程鄉水，味甘。主和脾胃，壯筋骨，生津止渴，通脈調經。飲之令人酣然如醉。

曾青岡水一名鄱湖。在湖廣衡陽縣。其水周回二十里，深八尺，湛然綠色。土人取以釀酒，其味醇美。晉武帝平吳，始薦鄱酒於太廟。《吳都賦》接飛觴而酌鄱漿是也。曾青岡水，味甘。主補中益氣，潤肺生津，和胃化痰涎，養血調經脈。釀酒味醇

美，飲之祛百病。

綵水出湖廣當陽縣南八十里紫蓋山。其山道書謂三十二洞天，有南北二峰。頂上四垂若繖，林石皆紺色。下出綵水，厥味甘馨。每遇晦日，輒有金牛出飲，光照一山。綵水，味甘馨。主生血脈，調榮衛。清痰下氣，降火止渴。每月晦日及甲子庚申日五鼓時竊飲之，辟邪氣，延年神仙。

洄溪水在湖廣江華縣四山之間，乳竇松膏之所。汲飲者多壽。洄溪水，味甘。主添精髓，堅筋骨。治癰瘍，補陰血。久飲之，悅顏耐老，壽至期頤。

廉水在四川彰明縣北。平地出泉，飲之生廉遜。《宋書》范柏年，梓潼人。明帝語次，問卿鄉土有貪泉否？柏年對曰：臣梁益間有廉遜水，不聞有貪泉。帝嘉之。廉水，味甘冽。飲之令人除貪殘，生廉介，興謙卑遜讓，去我慢貢高。

溫水在湖廣蘄州東北六十里，當蘄春縣介山下。凝冬之月，蒸氣上騰，人皆沐浴於此，可以療百病，愈諸瘡。溫水，浴之，可以已諸疾，瘥瘡瘍。

溫池水在福建莆田縣錦江口。漢時胡道人採藥煉丹於此，丹成，神仙下降，教以度世之方。若所煉者，僅可延年耳，非太上之藥也。於是道人盡棄丹藥於池，移居哥州修真，而池水遂溫。浴之者多登上壽。宋林大鼐《莆陽風物賦》云：浴桃源之湯者多年歲。溫池水，浴之登上壽，飲之亦可以治百病，輕身耐老。悅人面，不飢。

黃雞灘水在福建仙遊縣九鯉河之東，日雷轟潦。昔九仙畜黃雞於此，以飲其水，故名。浴之可以已瘡。黃雞灘水，浴之療瘡，飲之治時病狂邪，及療蜈蚣咬毒。

味江水在四川灌縣青城長樂山下，味甘美。太初蜀王征西番，野人以壺漿爲獻，王使投之江中，三軍飲之皆醉。味江水，味甘。主解憂惱，祛煩悶，止泄痢，治勞傷。微似酒，令人酣。

梵音水在四川邊境黎州治內。昔唐三藏至此，持梵音而水湧出，故名。水色如米瀋而味甘。梵音水，色玉，味飴。主益元氣，補勞傷。緩脾助胃，止渴生津，寧心定志，鎮驚辟邪。

蒲澗水在廣東番禺縣東北二十里，澗傍多生九節菖蒲，水極清冷，異於常流。味甘而香，又名甘溪澗。蒲澗水，味甘。主開心益志，明耳目，安神魂，養老扶衰，壯筋骨，善記誦。

鐵溪水在貴州鎮遠府城東北鐵山下。其水清冷可茗。鐵溪水，味甘冷。主潤肺生津，安和臟腑，清聲音，退火熱。

湯水在北直隸沙河縣。《山海經》云：湯山之下，湯水出焉。此湯愈疾，爲天下最。今人有病，浴之輒效。湯水，浴之治百病，飲之暖脾胃。治泄利，四肢寒痹拘急，或縱緩不收，麻木疼痛。

陽河水在北直薊州城西五里。河水性暖，甚寒不冰。相去二十里，有曰瀑水。夏日往往有冰浮出。其陰陽寒熱不同如此。陽河水，浴之，已瘡疥；飲之，治寒疾。

瀑水　熱病發狂者，少少飲之，瘥。鳳河水在北直隸東安縣西北六十里。水性極熱，雖隆冬沍寒亦不冰。

鳳河水，浴之，治風寒濕痹；飲之，療寒泄。

酸水在山西交城縣西北四十里少陽山下，其味微酸。酸水，味酸，入肝經。養血明目，斂耗散之氣。

苦水在北直隸深澤縣東南苦水村。昔漢光武經此患渴，遣人取水。人以惡水與之，光武潑其水曰：此處世吃苦水。至今水味皆苦。苦水，味苦，不堪飲。入心經，泄逆氣。

名泉

《食物本草・水部・名泉類》　兆直諸泉

玉泉水在順天府城西三十里。山曰西山，巍峨巨勢，爭奇擁翠於皇都之右。每大雪初霽，千峰萬壑，積素凝輝，宛然若畫。泉當山頂，名爲玉泉。水自石穴中出，鳴如雜珮，甘冽宜茗。玉泉水，味甘冽。主解熱，除煩躁，止渴，消宿醒。治霍亂轉筋，熱淋暑痢，小便不通，心腹冷痛，反胃嘔逆，閉口椒毒，及魚骨鯁。享茗飲之，令人清肌爽骨，口頰生芳。

清泠泉水在順天府城西三十里覺山之頂。厥味清泠可愛。清泠泉水，味甘冷。主潤澤肌膚，充養毛髮，悅顏色，解口渴，消煩祛暑，散熱退腫。治身體游風白駁，以此水調藥塗之。

卓錫泉水在順天府城西四十里甕山之陽。泉傍有寺曰碧雲。其水湧出，環繞寺內，殿廡廚室，高下畢達，巧出人工。味亦甘冽。卓錫泉水，味甘冽。止消渴，解酒熱，明目，洗目中膜翳。治反胃吐逆，消膈中痰飲，清煩熱，降上焦火，寧嗽，潤肺。

滿泉水在順天府城北十里。有泉穴出，冬夏常滿，故名。今人創亭其上，藤陰柳色，相爲掩映。滿泉水，味甘。主抑肌肉中熱，解暑氣，抑火邪，明目止痛。聰耳，治耳疼。解酒渴，消腫毒，潤心肺，降痰膩稠濁，蠲咳嗽。

龍泉水在良鄉縣西十五里。山有石龍，泉出龍口，涓涓不竭。龍泉水，味甘。

主腸風下血，清熱消煩，天行疫厲，小兒狂啼，大人黃疸。洗目退赤，止渴，除躁悶，保肝，寧神定志。

九龍泉水在昌平州東九十里翠屏山下。泉有九穴，鑿石爲龍，水從吻出。九龍泉水，味甘。治酒積，壓驚狂，祛邪瘧鬼祟之病。治白虎歷節風瘍。

溫泉水在玉田縣東北百里。水味甘美。溫泉水，味甘。主潤肺止咳，療胸中痰氣嘔逆。浴之已百病。

湯泉水在遵化縣西北四十里福泉山下。寬平約半畝許。泉水沸出，溫可熳雞。旁引爲池，方平如鑒。武宗時，引入便房，裸浴頗適。王宮人從駕，題云：絕塞窮冬凍異常，小池何事暖如湯。可憐一脈溶溶水，不爲人間洗冷腸。湯泉水，味甘。主臟寒下痢，寒濕瘧疾，嘔吐清涎。澡浴治諸病，愈疥癬。

蟄泉水在灤州西二十里烽火山。水味甘冽。蟄泉水，味甘。主抑火清熱，潤燥解渴，開鬱氣，除煩躁，治頭目昏暈。

瀑泉水在灤州大峰山。味甘冽而美。瀑泉水，味甘冽。清肺潤大腸，止渴，消煩暑，下痰利水，止咳。

聖泉水在灤州吳家峪。味甘冽。聖泉水，味甘冽。主咳嗽，寒熱溫瘧，痰氣攻衝，心腹疼痛下痢。

偏山泉在灤州偏山。一名龍泉。味甘冽。偏山泉水，味甘。治心胸蓄熱咳嗽，下氣定喘。

雞距泉水在保定府城西。泉水噴薄，狀如雞距，厥味甘冽。雞距泉水，味甘。主祛暑益氣，除煩熱，止渴。

大士井水在定興縣南四十里固城鎮。井水日夜泛溢，頗爲民患。因建梵剎以鎮之，其泉即止。元總管萬戶張柔浚井，獲大士像，淨水瓶。至今泉雖溢，不逾其限，故以名之。

大士井水，味甘。治寒熱咳嗽，煩滿口渴，咽痛舌腫。

堅功泉水在慶都縣西三里。水味甘冽。堅功泉水，味甘。主口渴喉腫，利水通淋。

湧魚泉在慶都縣西南。俗傳午日魚游甚夥，取之不竭。泉味清冽。湧魚泉水，味甘美。治瘧疾寒熱，解暑止渴，利水。

毛公井水在滄州舊城東北隅。唐開元清池令毛公母老，苦水鹹，不堪爲養，遂穿得此井，得泉甚甘冽。毛公井水，味甘。主生精補髓，消痰止渴，益老人。

白馬泉水在贊皇縣東五馬山。岩隙出泉。其味甘美。相傳宋建炎初，五馬將軍至此，患渴，忽所乘白馬跑地泉出，至今不竭。白馬泉水，味甘。治渴，解熱，生津益腎，潤肺止嗽。

鴛鴦泉水在南和縣治南。泉水二道迸流而出。味甚清冽。鴛鴦泉水，味甘。主渴。令人有子。夫婦相和。

瀑布泉在密雲縣東六十里。其聲如雷，時吐雲氣。瀑布泉水，味甘。治胸膈阨塞不通，反胃吐逆，癰疽初起。此水煎藥煮粥甚良。又治喉痹不通，大小便閉關格之症，女人臨產不快，胞衣不下，小兒痰熱驚癇，狂叫不已。

斗泉水在房山縣南五十里兩崖之間。絕頂有泉如斗，汩汩不窮。味甘而冽。斗泉水，味甘。止渴除煩熱，消痰潤肺燥，抑火清金，平肝補胃，悅澤肌膚，滋養毛髮，寬胸中虛痞，治足脛痠疼。

桃花泉水在薊州城南七十里桃花山之頂。水味清冷。桃花泉水，味甘。主怡悅人面，潤澤肌肉，解鬱氣，遣睡魔，開聰明，益智慧。

龍泉在平谷縣東南十里，國初文皇駐蹕於此，飲其水而甘之，因易以今名。詞人騷客，題詠頗多。龍泉水，味甘冽。主利肺生津，消渴除熱，滑澤肌膚，悅顏和色，治咳喘，降逆氣。又小便不利，黃疸腹脹，及邪祟瘴癘者，俱宜飲之。

聖泉在遷安縣南十五里龍泉山。泉水清冽可愛。聖泉水，味甘。主開胃止渴，霍亂，泄痢，心肝痛，疰忤鬼氣，清熱解肌，痰火積聚，瀉肺逆，止咳喘，利腸胃。

扶蘇泉水在灤州城西三里。秦太子扶蘇築長城駐此飲之，故名。扶蘇泉水，味甘。治肺熱吐血，咳逆上氣，生津止渴。

甘泉水在灤州城西三里。水味甘冽。甘泉水，味甘。主緩脾益氣，止渴生津，消暑熱，利咽喉，利肺，除熱下痰，止嘔，清頭目，逐風涎。

玉液泉在灤州城南。水清味甘，造酒極佳。玉液泉水，味甘而淡。主益脾胃，涼心清肺，消痰涎，止咳嗽，寧神定志。

甘井水在興濟縣治西。井水甘冽。國朝張縉詩云：誰開古井驛亭中，百尺曾聞海眼通。六月行人汗如雨，轆轤清響下梧桐。甘井水，味甘冽。主清暑熱，解煩渴，面垢唇焦，脈伏欲死。止霍亂吐痢，腹中絞痛。益元氣，去風毒面腫，腮頰疼痛。

南直諸泉

梅花泉水在南京城東青龍山嘉善寺。酌之甚香冽。梅花泉水，味甘。主清

肌骨，潤肺除熱，滋臟腑，止渴生津液。解丹石毒，及天行熱毒，消癰疽瘍疹，痔瘻瘿瘤結核，去癮疹。

一人泉在南京城東北蔣山之麓。泉水僅容一人，挹之不竭。　一人泉水，味甘。主解酒醒脾，清心退熱，止咳嗽，消煩渴，祛暑氣，引涼颸。

田公泉在句容縣茅山岩石之間。水味甘冽，飲之能除三尸。　田公泉水，味甘。主補五臟，益精元，止渴生津，除煩退熱，辟惡夢，斬三尸。修煉服之，延年卻疾，身輕不飢，羽化神仙。

柳谷泉在句容縣茅山伏龍岡之東。唐顧況詩：崦合桃花本，窗鳴柳谷泉。　柳谷泉水，味甘。主榮養精神，沖和臟腑。久飲之，令人面色生春。

菖蒲潭水在句容縣茅山之陽。潭上多生九節菖蒲，服之可以長生。唐王建詩：江城柳色海門煙，欲到茅山始下船。知道君家當瀑布，菖蒲潭在草堂前。　菖蒲泉水，味甘。主補心神，益精血，益智慧不忘，強健耐老，延年不飢。

感泉水在溧水縣東南蠶山，泉脈泓澄，四時不竭。　感泉水，味甘。治心火上炎，肺金受邪，鼻衄吐血，咳喘痰氣。

珍珠泉在江浦縣東北定山山谷中，廣可三畝。其色深碧，鑒人毛髮。沸急處成串如珠。國朝曹學佺詩云：只入岩巒迴，誰知泉水生。鑒人猶自媚，出洞始成聲。好鳥沿崖映，繁花徹底明。石家金谷伎，見此倍盈盈。　珍珠泉水，味甘。主清心潤肺，益氣調榮，止渴生津，消煩滌暑。

湯泉在江浦縣西南三十五里。水溫有香氣。梁昭明太子嘗浴於此。　湯泉水，味甘淡。主入脾胃，利毛竅，澤肌膚。浴之可已諸病。

鹿跑泉在六合縣東十五里靈昭山絕頂。水味甘冽。　鹿跑泉水，味甘。主抑火清熱，利五臟六腑，止渴生津，治咳逆。

溫泉水在徽州府城西北黃山第四峰。泉廣二丈，水熱可以熳雞。嘗湧丹砂，水皆赤色。李白有《送人歸黃山詩》云：黃山四千仞，三十二蓮峰。丹星夾石柱，菡萏金芙蓉。伊昔升絕頂，下窺天目松。仙人煉玉處，羽客留餘踪。亦聞溫伯雪，獨往今相逢。歸休白鵝嶺，渴飲丹砂井。風吹我時來，雲車爾當整。　溫泉水，味甘。主補脾胃，暖五臟，滑澤肌膚，滋潤毛髮，鎮心養神，逐邪辟厲。

白水泉在歙縣南二里。水色如練，流入興唐寺。唐李白詩云：天台國清寺，天下稱四絕。我來興唐游，於中更無別。栴木劃斷雲，高峰頂參雪。檻外一條溪，幾回流碎月。水味甘馨，異於他處者。最宜烹茗。　白水泉，味甘。主清三焦火熱，滋兩腎真陰，蠲咳消痰，生津止渴。

珠簾泉在休寧縣西四十里白岳山之巔。洒洒落崖，噴沫如雨，寒氣襲人，清沁肌骨，味甘宜瀹。　珠簾泉水，味甘。主潤五臟六腑，利四肢百骸，消熱除煩，升陰降火。

玉井水在旌德縣西五里正山。其水清泠澄澈，宜於烹瀹。　玉井水，味甘。主清泠臟腑燥熱，滋潤喉吻焦枯，沁徹胃腸，疏通肌表。

上下華池水在青陽縣九華山。味甚甘美，陳岩有聽鐘吃飯東西寺，就水烹茶上下池之句。　上下華池水，味甘。主補益元氣，榮養精神。使津液湧自廉泉，制亢陽潛於至極。

雙泉在青陽縣東南七里龍安山。泉有二流，俱從石穴。味甘冽。　雙泉水，味甘。主潤肺經，降心火，退熱清暑，消煩解酒，止渴生津。

真隱泉在青陽縣東招隱山。泉從石罅流出，其味清甘。　真隱泉水，味甘。主清熱，利臟腑，解暑氛，消酒積，生津止渴。

清泉在青陽縣西十里石寶中。水味甘美，真德秀大書二字于石。　清泉水，味甘。主胸中煩熱，利頭目，止眩暈，消痰涎，生津液。

靈寶泉在銅陵縣葉山大明院內，水出石穴中。昔傳有龍在泉中，擘石而出。王介甫詩云：山腰水有千年潤，石眼泉無一日乾。天下蒼生望霖雨，不知龍向此中蟠。蓋荊公假此以寓意也。　靈寶泉水，味甘。主祛百邪，治寒熱瘴瘧，傷寒發熱，口渴煩躁。

飲鳳泉在銅陵縣東七十里鳳凰山。相傳昔有鳳凰翔飲於此，故名。　飲鳳泉水，味甘。主補精神，益元氣，生智慧明敏。士子久飲，令文湧波濤，花生彩筆。

丹井水在石埭縣陵陽山。峰高二百餘丈。昔有仙陵陽子明修煉其間。上有丹臺藥竈，下有丹井。清泉一掬，甘冽異常。　丹井水，味甘。主補五臟六腑之氣，養精神，悅顏色，久服延年。

蓋山泉在石埭縣南三十里，蓋山之陽。前漢時，山下舒氏有妾採藥。遇桃，分食之，及溪而浴，化爲赤鯉。其母尋至溪邊，但見赤鯉游泳，若相迎狀，母謂人曰：某女平日好音樂，試以招之。乃弦歌水上，鯉果應節而躍。此《文選》所謂蓋山之泉，聞弦歌而應節者也。　蓋山泉水，味甘。主消宿醒，利小便，清熱止渴，潤肺生津。久飲之，令人變魯鈍爲聰明，化頑愚爲賢哲。

許由泉在石埭縣。唐堯之世，許由嘗隱酌於此。　許由泉水，味甘。主蕩滌胸中邪穢，消除心裏憂愁，止渴蠲煩，倍生逸興。

仙姑井水在建德縣北印石山下。觀者拍呼仙女，則水花湧出。　仙姑井水，味甘。主勞瘵虛熱，中風癱瘓，黃疸，水脹鼓脹，膈噎反胃，偏頭風病，目痛赤腫，以此水煎藥並效。

桓溫井水在太平府東五里白苧山。晉桓溫嘗挾妓遊其上，好爲白苧之歌，故名。井在山椒。唐李白詩云：桓公名已舊，古井曾未竭。石磴冷蒼苔，寒泉湛孤冽。秋來桐暫落，春至桃還發。路遠人莫窺，誰能見清澈？　桓溫井水，味甘。主清心潤肺，益胃調中，解暑氣，止煩渴。

噴雪泉在蕪湖縣東南之隱靜山。泉如噴雪，味極清甘，迥異他水。　噴雪泉水，味甘。主清熱止渴，潤肺生津，解宿醒，治目赤腫痛。

雪峰泉在懷寧縣東三里投子山。泉味甘冽。　雪峰泉水，味甘。主清心胸，滌煩暑，治火升咽喉腫閉及小兒丹瘤熱毒。

雲姑井水在懷寧縣東三里投子山。水味甘美。　雲姑井水，味甘。主風邪中人，口眼喎斜，半身不遂，及厲風鼻崩眉脫。

天池水在桐城縣大通客之頂，其水淵洄，不盈不涸。　天池水，味甘。主補精神，益元氣，和中養胃，解暑除煩，止口渴，生津液。

張公井水在桐城縣符度山張公岩。水甘而冽。　張公井水，味甘。主清神思，辟倦魘，益元陽，解酒毒，和脾止渴。

白鶴泉在潛山縣天柱山。味甘而冽。　白鶴泉水，味甘。主和脾益胃，養血調神，降火滋陰，生津潤肺，久飲之多壽。

丹霞泉在潛山縣天柱山。　丹霞泉水，味甘。主養心神，和血脈，通調經絡，充實肌膚，久服延齡不老。

光明泉在潛山縣靈仙觀內。泉出楓腹中，點以明目。　光明泉水，味甘。主清心火，解肝熱。點目，治目昏目赤疼，令光明倍增。

九龍井水在潛山縣萬壽宮內。常有北風從井而出，不生蚊蚋。旱年殺犬投井中，即降雷雨，犬亦流出。　九龍井水，味冽而寒。主清涼臟腑，蕩滌邪氛，辟厲氣以復真元，祛亢陽而薪抽釜底。

飛龍泉在潛山縣萬壽宮內。泉如瀑布，味甚甘冽。　飛龍泉水，味甘。主清熱除煩，榮養臟腑，潤肺止渴，生津液。

梁公泉水在潛山縣萬壽宮中。　梁公泉水，味甘。主大熱咳嗽煩滿，胃火齒痛，小兒丹疹赤瘡。

七佛泉在潛山縣皖山七佛寺浮圖下。泉味甘美。　七佛泉水，味甘。主利胸膈，潤肺經，去火熱，生津液，清暑寧心。

摩圍泉在潛山縣皖山山谷寺後。黃魯直嘗讀書於此。摩圍即其別號也。王荊公六言詩云：水冷冷而北去，山靡靡而旁圍。欲窮源而不得，竟悵望而空歸。　摩圍泉水，味甘。主清肌骨，利三焦，降火熱以寧心，解炎氛而定志。

百藥泉在太湖縣北七十里百藥山之絕巘。泉水寒冽，可愈諸疾。　百藥泉水，味甘。主療傷寒寒熱邪氣、瘧痢諸疾，嘔吐霍亂，勞瘵反胃臌膈，中風半身不遂，頭痛目疼，及癰疽疔毒。

石井泉在蘇州府西北七里虎丘山劍池之傍。即張又新所品爲天下第三泉者也。井面闊丈餘，上有石轆轤。其穴嵌岩天成，四壁鱗皴，下連石底。泉出石脈中，味甘冽而美，陳張正見詩：滄波壯鬱島，洛邑鎮崇芒。未若茲山麗，岩嶢擅水鄉。重岩標虎踞，九曲峻羊腸。溜深潤無底，風幽谷自涼。柙沈餘玉氣，劍隱絕星光。白雲多異影，丹桂有叢香。遠看銀臺竦，洞塔耀山莊。唐顏真卿詩云：不到東西寺，於今五十春。揭來從舊賞，林壑宛相親。吳子多藏日，秦皇厭勝辰。劍池穿萬仞，磐石坐千人。金氣騰爲虎，琴堂化若神。登壇仰生一，捨宅歎珣瑨。中嶺分雙樹，回巒絕四鄰。客有神仙者，於茲雅麗陳。悠然千載後，知我挹光塵。張祜詩云：雲樹擁崔嵬，深行異俗埃。寺門山外入，石壁地中開。俯砌池光動，登樓海氣來。傷心萬年意，金玉葬寒灰。　虎丘石井泉水，味甘。主清心潤肺，止渴生津，逐垢滑痰，醒神遣睡。

憨憨泉在蘇州府西北七里虎丘山雲巖寺中，與試劍石相爲左右。味甘冽。　憨憨泉水，味甘。主養精神，補五臟，除煩止渴，潤肺生津。

白雲泉在蘇州府西北二十里天平山石罅中。出泉如線，味極清冽。唐白居易詩云：天平山上白雲泉，雲本無心水自閑。何必奔衝山下去，更添波浪向人間。　白雲泉水，味甘。主抑心火，退肺熱，解炎暑，止霍亂。治丹毒瘡疹。

法雨泉在蘇州府西四十里穹窿山。泉出岩穴間。味甘而冽。　法雨泉水，味甘。主降熱火，清肺胃，利百脈，通毛竅，生津潤液，止渴除煩。

嶢峰泉在蘇州府西南三十里嶢峰山之巔。泉色如玉。味極甘冽。　嶢峰泉水，味甘。主潤肺燥作渴，瀉心火上炎。瀹茗飲之，遣憂解悶。

天池水在蘇州府西北四十里華山之腰。山石峭拔，岩壑深秀，池水橫浸，逾數十丈。晉大康中生千葉蓮，服之羽化。大國朝高啟詩云：騎馬尋幽度嶺遲，老僧不識使君誰。門開紅葉林間寺，泉浸青山石上池。殘果已收猿食少，枯松欲折鶴巢危。壁間不用題名字，無限蒼苔沒舊碑。　天池水，味甘。主補五臟，益精神，助氣力，利三焦，添骨髓，

久飲不飢，駐色，耐老延年，羽化登仙。

吳王井水在蘇州府西北五十里靈岩山頂。味極甘冽。唐吳鄴有詩二絕云：古宫十井曾平後，見說耕人又鑿開。拾得金釵鐫勅字，當時恩澤賜誰來？含青薜荔隨金甃，碧砌磷磷生綠苔。莫言數尺無波水，曾與此花同照來。吳王井水，味甘。主清心潤肺，止渴生津，解酒除熱，消痰治咳，和臟腑，利肌表。

銅井泉在蘇州府西北六十里銅坑山。晉宋間鑿坑，取水煎之，皆成銅，故名。上有岩洞，其懸溜彙而爲池，味極甘冽，宜茗。

無礙泉在蘇州府西南七十里洞庭西山。峰名縹緲，爲七十二峰之一。峙三萬六千頃其區之中。泉在峰之西北，瑩潔甘涼，冬夏不涸。無礙泉水，味甘。主益五臟，滋六腑，潤肺清心，疏利腸胃，除煩滌垢，遣睡消魔。

毛公井水在蘇州府西南七十里縹緲峰之西北。水味甘冽。毛公井水，味甘。主潤燥除熱，止渴生津，降肺胃火邪，利咽嗌阻滯。

仰天泉在蘇州城西北四十里仰天塢中。石穴如仰盂，泉出其中，涓涓如玉，山僧汲以饋遠。泉傍亦多名公題詠。仰天泉水，味甘冷。主清心潤肺，益智慧，除煩熱，下逆氣，消痰涎，滋養真元，調和百脈。

寶華泉在蘇州城西北支硎山寶華峰之頂。泉出石隙中。甘冷宜茗。寶華泉水，味甘。主寧神定志，退驚邪恍惚，解暑熱，久飲之，令人增壽算。

雪井水在常熟縣西北虞山之麓。黃冠申元道師事徐神翁，得修煉術。將出遊，請於師，師曰：逢虞則止，無雪則開。乃渡江結庵於虞山，恒患無水。一日天雪，獨於庵前不積，遂浚而得泉。味甚甘冽。雪井水，味甘。主清心降火，益胃調中，利三焦，潤五臟，止燥渴，解炎氛。

第四泉又名甘泉。在吳江縣甘泉橋下。泉甚深，味甚甘，色湛湛而寒碧。唐陸羽嘗品爲天下第四泉。第四泉水，味甘。主清胃和中，滋榮脈絡，益肺金。

寒穴水一名通靈泉。在松江府東南九十里金山之北。宋景祐中，相國舒王詩云：神震列霜冰，高穴與雲平。空山淳千秋，不出鳴咽聲。山風吹更寒，山月相與清。北客不到此，如何洗煩塵。毛滂銘云：泉之顯晦，豈亦有數。生此寒穴，與世不遇。美不見錄，爲汲者惜。泉獨知冽，不計不食。寒穴水，味甘。主清三焦積熱，治肺火咳嗽，滋潤肺腎二經，止渴生津液。

五色泉在松江府西湖中。湖有漩渦甚急處是也。相傳葛稚川煉丹湖上，丹成投水中，後常湧泉作五色。小舟經此，或爲漩溺。沒而出者。舐所濡，甘如飴。謂其下甚深，寒若冰雪。有橘商艤舟湖上，得一丹，置於舟次，左右則敬，中則平穩。因過洞庭，爲風雨躍去。泉之東，有鶴唳灘。鶴飲此水，其聲乃清。元陸鵬南詩云：唳鶴灘頭水拍天，養魚池上月籠煙。眼前好景無人管，時有漁船泊柳邊。五色泉水，味甘。主清涼肺腑，補益真陰，耐老延齡，悅顏駐色。鶴飲之，其聲清遠。

沸泉在常州府北七十里季子廟前。騰湧沸溢，晝夜不絕。沸泉水，味甘。主胸膈厄塞不快，心腹膨脹。

慧山泉在無錫西五里慧山之陽。泉出石穴中，陸羽泉品爲第二者也。獨孤及《慧山寺新泉記》略云：此寺居西山之足，山小多泉，其高可憑而上。山下有靈池異華，載在方志。其泉伏湧潛泄，無泚無竇。始發袤丈之沼，疏爲懸流，使瀑布下鍾。甘溜湍激，若醴濃乳，噴及於禪床，周於僧房，灌注于德池，（熒潛）（經營）於法堂。唐張祜詩：舊宅人何在，空門客自過。泉聲到池盡，山色上樓多。小洞穿斜竹，重階夾瘦莎。殷勤望城市，雲水暮鐘和。宋蘇軾詩云：茲山定空中，乳泉滿其腹。過隙則發見，臭味同一族。淺深各有宜，方圓隨所蓄。或爲雲洶湧，或作線斷續。或鳴空洞內，雜珮間琴筑。或流蒼石縫，宛轉新鳳鷟。餅罌走千里，真贋半相瀆。貴人高宴罷，醉眼亂紅綠。赤泥開方印，紫餅鑱圓玉。傾甌共歡賞，竊語笑僮僕。豈知泉上僧，盥洗自挹掬。慧山泉水，味甘。主補五臟，益精神，調和榮衛，清涼肺腑，解鬱悶，破憂思，散酒除渴，通靈發汗。久飲之，延年駐色，輕身不老。爲天下第二泉。

竇乳泉在無錫縣東四十里。水味甘冽。竇乳泉水，味甘。主潤肺除熱，和中益氣，降心火，止燥渴。

滌硯泉在無錫縣東四十里。水清而冽。滌硯泉水，味甘。主除臟腑燥熱，解酒力，利小便，止渴生津。

玉乳泉在江陰縣東二十五里定山之陽。泉水瑩白甘美。玉乳泉水，味甘。主補五臟六腑，榮養肌骨，升陰水以制火熱，生津液，解肺渴。

貪泉在江陰縣東二十七里貪山幽谷中。湛潔靚深，飛塵不到。飲之可以解鬱。昔有樵夫見金寶於此，掘取被覆壓之患，故名貪山。貪泉水，味甘。主清熱止渴，抑火除煩，解鬱消憤，下氣寬膨。

於潛泉在宜興縣東南四十里湖洑鎮。竇穴闊二尺許，狀如井。其源狀流潛通。味頗甘冽。唐修茶貢，此泉亦遞進。於潛泉水，味甘。主除臟腑大熱，潤肺生津，止渴。治咳嗽，清痰抑火。

珍珠泉在宜興縣西南陽羨山。水出石穴中，味特奇勝。唐開元間，桐廬錫神師築庵隱跡，偶嘗此泉，甚甘之，曰：以此水享桐廬茶，不亦稱乎？未幾，有白蛇銜茶子置庵側，自是

種之滋蔓，味亦倍佳，因以入貢。郭三益詩云：古木陰森梵帝家，寒泉一勺試新茶。官符星火催春焙，卻使山僧怨白蛇。

珍珠泉水，味甘。主清神思，補元氣，止渴除熱，消煩定喘，潤燥滋陰。

金沙泉在宜興縣東南茶山。泉出石字中，味頗甘冽。水中砂色炯炯如金。唐張祜詩云：決水金沙靜，梯雲石壁虛。

金沙泉水，味甘。主清肺，滋腎源，益陰，養真髓，止渴生津，消痰蠲咳。

金牛潭水在宜興縣張公洞後，其水澄泓不竭，味亦清冷，李郢詩云：石上苔無水上烟，潺湲聲在觀門前。千岩萬壑分流去，更引飛花出洞天。

金牛潭水，味甘，主各脾胃，調榮衛，除大熱，寧心益智，利竅通淋。

玉女潭水在宜興縣陽羨山，深廣十餘丈。舊傳玉女修煉於此。唐權德輿稱陽羨佳山水，以此爲首。文待詔徵明有記，其略云：潭在山半深谷中，渟膏湛碧，瑩潔如玉，三面石壁，下插深淵。石梁亙其上，如楣而偃。石上微竅。遇日正中，流影穿漏，下射潭心，光景澄霽。信非人間所有。唐張祜詩云：古樹千秋色，蒼崖百尺陰。發寒泉氣靜，神駭玉光沈。上穴青冥小，中連碧海深。何當煙月下，一聽夜龍吟。獨孤及詩云：碧玉徒強名，冰壺難比德。惟當夕照心，可並淵淪色。

玉女潭水，味甘。主補精神，壯筋骨，滋養脈絡，榮華腠理。止煩渴，澤肌膚，駐景延年，輕身明目。

中泠泉在鎮江府西七里大江中金山下，昔人品爲天下第一泉。江山秀麗，泉水靈奇，海宇之間，固難求匹。唐張祜詩云：一宿金山寺，微茫水國分。僧歸夜船月，龍出曉堂雲。樹影中流見，鐘聲兩岸聞。因悲在城市，終日醉醺醺。孫魴詩云：萬古波心寺，金山名日新。天多剩得月，地小不生塵。櫓過妨僧定，濤驚濺佛身。誰言張處士，題後更無人。韓垂詩云：金山一峰秀，岌然殊眾山。盤根大江底，撐影浮雲間。雷電常間作，風雨時往還。象外懸清景，千載長躋攀。宋梅聖俞詩：吳客獨來後，楚橈歸夕曛。山形無地接，寺界與波分。巢鶴寧窺物，馴鷗自作群。老僧忘歲月，坐石看江雲。李燾詩云：金山何處好，四顧不相連。窗迴前無地，波澄下有天。堂留三楚客，門泊五湖船。暝色關詩思，江龍兩岸煙。

金山中泠泉水，味甘。主補五臟，安精神，潤肺生津，填精固髓。久飲耐老延年，悅顏駐色。昔人品爲天下第一水。

真珠泉在鎮江府西南磨笄山後。泉水清冽。唐駱賓王詩云：共尋招隱寺，初識戴顒家。還依舊泉壑，因改昔煙霞。綠竹寒天筍，紅蕉臘月花。金繩倘留客，爲繫日光斜。

真珠泉水，味甘。主除三焦積熱，潤肺止咳嗽，消痰涎，治燥渴。

鹿跑泉在鎮江府西南十里招隱山，戴顒築室之處。水味清冽。唐張祜詩云：千年戴顒宅，佛廟此崇修。古寺人名在，清泉鹿跡幽。竹光寒閉院，山影夜藏樓。未得高僧旨，煙霞空暫遊。

鹿跑泉水，味甘。主解酒除熱，利小便，助陽氣，和中益胃，止口渴。

靈泉在鎮江府西南二十里長山之巔。泉味甘冽。

靈泉水，味甘。主明目去翳，治風寒中人，燔熱如火。瘧疾往來潮熱，反胃吐逆，嘔血虛勞，泄痢腹痛，痰火咳嗽。

經山泉在丹陽縣東北二十里。昔有異僧講經於此。

經山泉水，味甘。主明目，治鼻中息肉，腦入風邪，臭涕流出，名鼻淵症。

白鶴泉在丹陽縣東三十里繡球山頂。味甘而冽。

白鶴泉水，味甘。主清心潤肺，抑火除熱，解口渴，消痰喘。

浮槎泉在盧州府浮槎山之巔。味甘美。宋嘉祐中，郡守李不疑以遺歐陽修。修爲作記，其略云：浮槎山上有泉，自前世論水者皆弗道，惟陸羽《茶經》云：山水上，江次之，井爲下。山水又以乳泉石池漫流者上。然後益以羽爲知水者。今浮槎山與龍池山，皆在盧州界中。較其水味，龍池不及浮槎遠甚，而張又新《水記》以龍池爲第十，浮槎之泉，反棄而不錄，以此知其所失多矣。

浮槎泉水，味甘。主補精神，益臟腑，潤肺熱，止燥渴，生津液，化痰涎。

多智泉在盧州府三角山。泉清而冽，飲之能長人智慧。

多智泉水，味甘。主益精神，開心益智慧，令人誦記不忘。

虎跑泉在盧江縣南七十里，光明寺側。

虎跑泉水，味甘。主清心潤肺，除熱止渴，治氣喘上逆，生津液。

太守泉在無爲州景福寺後。米元章有甘泉如慧山之句。

太守泉水，味甘。主清肺胃火邪，治齒痛牙齦出血如線，止渴生津。

回翁泉在無爲州西北五十里。昔呂洞賓卓劍而泉湧出，石底纍纍若貫珠。人有嬉笑其傍，泉輒加沸。又呼爲笑泉。

回翁泉水，味甘。主消渴身熱，咽乾口燥，潤肺生津，悅顏耐老。

雙泉在無爲州西九十里雙井山。

雙泉水，味甘。主清心抑火，潤腸胃，利小便，解渴除煩，蠲咳嗽。

湯泉在巢縣東北十里。泉自石穴間出，四時常熱，抱疴來飲者多愈。唐羅隱詩：飲水魚心知冷暖，濯纓人足識炎涼。

湯泉水，味甘。主脾胃虛寒泄痢，冬天咳嗽，偏正頭風，心腹冷痛。

甘泉在巢縣南鄉。石刻有米芾大書泉山二字於此。

甘泉水，味甘。主除心胸大熱，利五臟六腑，消痰治咳嗽，生津液。

杏花泉在巢縣西南九十里王喬山金庭洞口。阮戶部詩云：瀟瀟葉下曉風寒，日上金庭恰一竿。行遍杏花泉畔路，紫雲深處見星壇。　杏花泉水，味甘。主風邪頭痛，目赤昏障，去煩熱。久飲之，悅顏色，澤肌膚。

紫微泉在巢縣西南九十里王喬山紫微洞內，冬夏不竭。有唐杜子春等七人貞元廿一年磨崖。阮戶部詩云：一溪流水過雙池，池外三峰雲四垂。行到唐人題字處，紫微岩下立多時。阮令嘗取紫微水以瀹茗，作詩云：紫翠山圍小洞天，洞中石下有寒泉。他年誰補圖經闕，合在康王谷水前。　紫微泉水，味甘。主潤肺，利胸膈，益五臟，消酒，去煩熱，開鬱痰，益智慧，通心竅，明耳目，悅顏色。久飲之，延年不飢。

龍池水在六安州東五十里龍穴山之東南隅，池在一穴中，方五丈。張又新《煮茶水記》品此水爲天下第十。　龍池水，味甘。主清諸經火熱，補五臟六腑，榮養精神，滋充脈絡，止渴生津，肥悅人面，久飲延年卻疾，辟穀不飢。

水晶泉在六安州西南六十里齊頭山。山高一千八百丈，層峰疊嶂，頂方四平，泉當其巔。唐中峰禪師結庵之處。有詩云：三尺茅簷聳翠岑，去城七十里崎嶔。誰同趣入忘賓主，我自獨來空古今。雪澗有聲泉眼活，雲崖無路蘚痕深。爲言海上參玄者，庵主癡頑勿訪尋。　水晶泉水，味甘。主補真元，益臟腑，明目聰耳，增慧開心，止渴生津，消痰解酒。

東泉在英山縣東三里許。泉從平地湧出。　東泉水，味甘。主和中益胃，生津止渴，潤五臟，去心經火熱，治口舌生瘡。

西泉在英山縣西南三里許。從石中湧出。　西泉水，味甘。主明目，利口齒，降肝膽脾胃諸經之火。生津液，止燥渴。

龍洞泉在英山縣廣福山中。其洞深邃，懸泉下滴，終古不絕，滴成石竅如盂。水味甘冽可飲。　龍洞泉水，味甘。主潤肺除熱，生津止渴，補益精神，滑肌悅面。

靈泉在鳳陽府西武店。泉味清冽。唐元桓有《靈泉贊》。　靈泉水，味甘。主和脾胃，潤臟腑，止咳嗽，生津液，清熱除煩，涼心解暑。

乳泉在鳳陽府西北二十五里棲岩寺內。其味清美，亞於靈泉。　乳泉水，味甘。主潤肺經燥熱，降心腎火邪，壯筋骨，生精髓。

橫澗泉在定遠縣西北七里橫澗山。壘石爲城，泉出石中，甘冽可飲。　橫澗泉水，味甘。主消酒積熱，潤腸胃燥涸，生津止渴，消痰利肺。

勝漢泉在定遠縣西五十里。楚漢交兵之際，漢兵困竭，因大呼，得泉以濟。又五里爲楚泉，其流稍微。宋呂夷簡有地與分雙派，天方鬬二雄之句。　勝漢泉水，味甘。主止渴生津，利耳目，強健骨力，安心神，降火消痰，補中益氣。

楚泉在定遠縣西五十餘里。水出石穴中。比之勝漢泉水，其流稍細。　楚泉水，味甘。主除大熱，利肺氣，清心，潤喉吻，通小便，治淋瀝。

聖水泉在虹縣東北朱買臣祠東。泉甘而冽，雖旱不涸，飲之愈疾。曾有人於泉側浣濯，一夕，泉傍之石，暴長幾合，士民奔赴神祠，祈禱乃止。　聖水泉〔水〕，味甘。主傷寒邪熱，狂亂煩悶不安，霍亂泄痢，目昏赤痛。

玻璃泉在盱眙縣第一山下。有琢成龍虎泉，自其口噴出。　玻璃泉水，味甘。主消渴引飲，清心抑火，潤肺生津，逐痰利便。

磬泉在盱眙縣東南六十里都梁山。泉有七眼噴出。　磬泉水，味甘。主寧心志，解煩躁，醒酒，解渴除熱，利水消痰。

丹泉在天長縣南六十里道人山。昔有異人煉丹於此，故名。　丹泉水，味甘。主益精氣，煉形神，悅顏色，澤肌膚，久飲抱一守真，延年辟穀。

咄泉在壽州安豐東北十里淨界寺北百步。泉與地平，一無波浪，人至其傍，大叫則大湧，小叫則小湧，咄之則湧彌甚。　咄泉水，味甘。主傷風寒大熱及驚癇邪氣，心悸怔忡，消渴飲水。

九井泉水在壽州南六十里。九井相連，若汲一井，八井皆動。　九井〔泉〕水，味甘。主滋腎經，制火邪，消痰蠲咳，利肺氣，治痹痛。

枸杞井水在淮安府城開元寺內。劉禹錫詩云：僧房藥樹依寒井，井有清泉藥有靈。枝繁本是仙人杖，根老新成瑞犬形。　枸杞井水，味甘。主補五臟，益腎陰，明耳目，止腰膝疼痛，固精氣。

羽泉在海州羽山。水恒清，牛羊不飲，乃殛鯀之處。　羽泉水，味甘。主利胸膈，消痰涎，益腎固齒牙，堅筋骨，止渴潤燥。牛羊不飲，以無鹹味也。

大明寺水在揚州府蜀岡之側。古有拆字謎即此。謎云：一人堂堂，二曜同光。泉深尺一，點去冰傍。二人相連，不欠一邊。三梁四柱，烈火烘然。除去雙勾，兩日不全。解者以爲一人堂堂是大字，二曜同光是明字，泉深尺一是寺字，點去冰傍是水字，二人相連是天字，不欠一邊是下字，三梁四柱，烈火烘然是無字，除去雙勾，兩日不全是比字。乃大明寺水天下無比。按此並在蜀岡之傍，岡有茶園，產茶甘如蒙頂。蒙頂在蜀，故以名岡，且井水之脈來自西川。相傳有僧于蜀江洗缽，爲浪所漂，從此井浮出，後遊揚州獲之。蘇東坡有蜀井由冰雪及剩覓蜀岡新井茶之句。蘇潁濱亦有詩云：信脚東遊三十年，甘泉香稻憶歸田。行逢蜀井恍如夢，試煮由茶意自便。　大明寺水，味甘，天下無比。主補益真元，清涼

肺腑，潤燥涸，除煩悶，生津液，止口渴，滑澤肌膚，和悅顏色。欠飲之，輕身耐老，延年不飢。

斗宿泉在揚州府西三十五里甘泉山之頂，味甘如醴。山有七峰，聯絡如北斗。平地錯(洛)〔落〕諸圓岡，凡二十有八，如列宿拱北，故名。斗宿泉〔水〕，味甘。主補五臟六腑，治五勞七傷，寒熱咳喘，肺火上升，鼻不通利，咽喉乾燥，唇舌出血如絲，牙齒疼痛。

石井水在高郵州土山之巔。大可五尺，深倍之。極其清冽，大旱不涸。山下人時見朱衣人，高冠巍巍，徘徊井側。或云是古列仙之地。石井水，味甘。主清心潤肺，止渴生津，利腸胃之燥澀，解暑熱之炎蒸。

卓錫泉在泰州城北二里開化院內。唐寶曆中，王屋禪師自蜀中來，駐錫於此，云與揚州府治蜀岡水通。卓錫泉水，味甘。主補五臟，益精神，止渴除熱，消痰利氣。

玉涓泉在如皋縣中禪寺內。水味清冽，玉色涓涓。邑人王觀有覆欄常滿梧陰冷，煮茗猶呈玉色寒之句。玉涓泉水，味甘。主安和臟腑，潤肺清心，補陰精不足，瀉陽火有餘，止渴生津液，解暑除煩燥，消宿酒，化頑痰。

度軍泉在如皋縣治西十里許，地名聖井欄。泉雖淺而不竭，擊其欄，則大溢出。昔岳武穆經略通泰，領兵過此，數千人飲之，泉亦如故，因名之曰度軍泉。淮南王聞其異，命取欄置庭中。度軍泉水，味甘。主消煩熱，助筋力，添精補髓，止渴生津，明耳目，仰火邪，解暑威，定喘息，及治咽喉腫痛，口舌生瘡。

癸亥泉在蕭縣東南五十里。癸，水也；亥，亦水也。其畜爲豕。泉下有豬龍潛伏，旱年禱之立應。癸亥泉水，味甘。主仰心火，退熱邪，治咳嗽，痰氣上壅，咽喉疼痛；入腎經，補虛羸，腰脊酸疼，腿膝無力，遺精虛汗。

琉璃井在沛縣泗水北岸。相傳漢高祖時所浚，下廣上狹，泉水甘冽。甃磚甚滑，光彩如琉璃。琉璃井水，味甘。主洗滌胸膈中垢膩，除煩熱，止口渴，生津液，化稠痰。

白龍泉在滁州城南十里琅琊山。王禹偁詩云：一鑒自泓澄，高原發地靈。老僧來洗缽，不畏白龍腥。白龍泉水，味甘。主補養真陰，清涼肺腑，寧神益智，解渴生津。

石泓泉在滁州琅琊山醉翁亭之側。水味甘如醍醐，瑩如美玉。石泓泉水，味甘。主補益真元，滋榮臟腑，沖和百脈，灌養三焦。

紫微泉舊名豐樂泉。在滁州南幽谷之傍。宋歐陽永叔建亭其上。公記略云：修既治滁之明年夏，始飲滁水而甘。問之滁人，得於州南百步之近，其上則豐山聳然而特立，下則幽谷窈然而深藏，中有清泉瀡然而仰出。於是疏泉鑿石而與滁人日遊其間。復有詩云：經年種桃在幽谷，花開不暇把一卮。人生此事尚難必，況欲功名書鼎彝。元祐初，滁守陳知新乃改今名。通判呂元中記云：歐陽公既得釀泉，一日會客，有以新茶獻者，公敕汲泉瀹之，汲者道仆覆水，偽汲他泉代，官知其非釀泉，詰問之，乃得是泉於幽谷山下，因名豐樂泉作亭其上，久而湮廢。至今太守發得之，始改今名，由是紫微泉盛聞於天下。今帖所稱酒名，豈非滁陽官釀耶？紫微泉水，味甘。主潤肺清心，明耳目，益智慧，生津止渴，利胸膈，通調臟腑，治脾胃火邪，口燥口苦。久飲悅顏色，耐老延年。

八角井水在滁州仁義館中。味甘可飲。《述異記》載：蒲人崔韜，過滁宿仁義館，吏曰：是館素不利宿者。韜不聽。至夜闔戶將宿，門欻開虎入，韜驚走避，竊窺之，虎忽褫皮，化一婦，貌殊麗，乃止室中。韜出問之，對曰：君幸無訝。妾家貧，父兄較獵未還，適聞兄至，願薦枕席。潛被虎皮出，人莫知也。韜悅其容，忘所見，與之寢而潛以皮投井中，且故婦也，遂從之奔，歸已生子。他日韜當之官宣城，道經滁，至館笑謂曰：吾昔遇子於此，記否？同往井視皮，尚在。婦令人取出被身，復化爲虎，咆哮而去。八角井水，味甘。主清三焦火熱，潤五臟燥澀，治偏正頭疼，風邪目痛，寒濕痿痹，拘攣筋急。又治痰癇怪異，驚悸恍惚，顛走狂亂，尸厥倒仆，涎潮迫塞，不知人事。此水與飲，或煎湯液用之。

平疴湯在和州北四十里。能愈一切眾疾。凡抱疴者，近遠皆來浴之。梁昭明亦嘗赴澡。又名太子湯。平屙湯，但可浴之。治勞瘵羸疾，中風癱瘓，厲風惡瘡，一切諸疾。

齊魯諸泉

舜泉在濟南府歷山下。虞舜耕獲之處。舜泉水，味甘。主解鬱消憂除煩，止渴潤肺生津，通利六腑。

甘露井在濟南府歷山下。水味甘冽，傍有石鐫天生自來泉五字。甘露井水，味甘。主傷寒大熱發狂，清肺止渴，調中益氣明目。

趵突泉在濟南府城西。水味甘冽，澎湃奔騰，平地湧起二丈餘。趵突泉水，味甘。主吐逆痰涎，哮喘氣急，肺胃火邪上沖，喉痹乳蛾。

珍珠泉在都司西北白雲樓前。平地噴泉，錯落如珠。珍珠泉水，味甘。治陰虛火盛，盜汗發熱遺精，夢與鬼交。

杜康泉在濟南府虞舜廟西廡下。其水極輕，每一升僅十三銖。杜康泉水，味

甘。主消渴，其性輕揚，可以消風解肌，清熱散毒。

百脈泉在章丘縣。曾鞏記云：歷下諸泉，皆岱陰伏流所發，西則趵突爲魁，東則百脈爲冠。　百脈泉水，味甘。主解暑氣，清火邪，止渴生津，通調經絡。

淨明泉在章丘縣。其水至潔，可以祛翳。　淨明泉水，味甘。主明目去翳，刮垢磨光，掃蕩煙雲，增輝日月。

聖井在章丘縣南危山之巔。其水穿石而出，味甚甘冽。　聖井水，味甘。主癰瘕癖，邪氣結硬。用此水煎藥。

上方井在章丘縣。其泉從石罅中流出，冬夏不竭。　上方井水，味甘。主清涼肺腑，洗滌垢膩，止渴除熱，去中焦積聚。

晏嬰井在禹城縣中。水和膠入藥方，亞於東阿矣。　晏嬰井水，味甘。治血虛，吐血、唾血、咳血、咯血，女子經漏不止。

錫杖泉在臨邑縣東南方山靈岩寺。隋煬帝酌泉詩：梵宮既隱隱，靈岫亦沈沈。平郊送晚日，高峰落遠陰。回幡飛曙嶺，疏鐘響晝林。蟬鳴秋氣近，泉吐石溪深。極目禪枝地，發念菩提心。　錫杖泉水，味甘。主消煩止渴，解暑抑火，治丹瘤熱毒，煩痛赤腫。

天神泉在泰安州泰山之崖，懸流百尺，望之如練。其味甘冽。　天神泉水，味甘。主風寒眩冒，邪氣沖心，蠱毒惡氣，嘔吐痰涎。

鐵佛泉在泰安州泰嶽之間。自鐵佛以下，其泉共二十有八，多由平地土石中湧出。或澎湃噴薄，騰湧沸溢者，或一線激射有如灑珠者。其來本自一源，其味亦俱清冽甘美，不甚相遠。　鐵佛泉水，味甘。主補中益氣，調胃固脾，利肺，通水道，治五淋。

石池水在寧陽縣西青石山。其山惟一大石，高四十餘丈，周回三里。石池二所，東西行列，類於人功。冬夏澄清，初無耗溢。　石池水，味甘。主清冷臟腑燔焦，滋益天真精髓。虛勞尸疰者，飲之輒治。入肺調諸經，滋腎溉五臟，除煩燥，止熱渴。

呂井水在單縣。其井有二，一在城南，一在城北，邑人惠(沖)[仲]之花圃云：金大定間，呂仙翁來游單父，與惠(沖)[仲]爲友，徜徉圃中，因浚二井。水初苦澀，擲瓦礫其中，水遂甘冽。二井相去二里許，泉穴相通。北井沈物於中，即於南井浮出。　呂井水，味甘。主調中補精神，益元氣，潤肺生津止渴，治咳。久飲輕身耐老，悅顏色，澤肌膚。

浣筆泉在濟寧州東門外，相傳太白浣筆處。國朝嘉靖五年，主事白旆築亭其上。崑山吳擴有詩云：良夜不能寐，閑過浣筆泉。獨看池上月，空憶酒中仙。落魄何爲者，高風萬古傳。臨流重回首，哀雁下江南。　浣筆泉水，味甘。主解煩暑，生津液，潤燥利肺，益智開心。

宣聖墨池水在濟寧州南六十里魯橋閘下。其水色玄。　宣聖墨池水，味甘。主抑心火，清肺金，益精補髓，以其色黑而入腎也。

托基泉在濟寧州。水味甘冽。　托基泉水，味甘。主止渴清暑熱，降火(卻)[邪]，寧心神。

鳳山泉在東平州東五十里。泰峰環抱，泉水清澈，四面流溢。騷人墨客，多所題詠。味之甘美，與他水不同。　鳳山泉水，味甘。主利肺除熱，止渴降火，消痰泄忿，下水通淋。

平河泉在東阿縣南。泉湧地中，彙而爲潭，深不可測，相傳有龍蟄焉。嘉靖初，郎中楊旦飲其地，欲涸而觀之。水決未半，風雨大作乃止。　平河泉水，味甘。主通利臟腑，消除煩渴，去胃火齒痛，口唇生瘡。

琉璃井在東阿縣南。方圓七十二眼，俱以琉璃甃之。相傳龐涓所鑿。水味甘冽。　琉璃井水，味甘。主傷寒大熱發狂，寒熱溫瘧，消渴引飲，煩悶不已。

弇山泉在莘縣北十三里。後魏武昌二年，泉忽湧出亂石中。宋縣令趙崧建亭其上，復有序以紀之。　弇山泉水，味甘。主吐血，涼心胃及大腸熱，下血痔漏，止渴消酒。又治胸中煩熱，咽乾燥渴，下喘潤心肺，消痰涎。漱玉泉在臨清州城中。泉味清冽。程篁墩詩云：雞犬深深曲徑通，行行何必問西東。玉泉楊柳交加處，木槿初開一樹紅。

漱玉泉水，味甘。主肺經火熱，咳唾痰涎，煩渴津枯，引飲不休，滋腎水以制燔灼。

樓兒井水在高唐州城內西南隅。水極清甘，夏月久貯不敗。永樂間，朝廷駐蹕，以此水上供，酌而甘之，御賜建亭其上。　樓兒井水，味甘。主清肌爽骨，潤肺滋陰，止渴生津，消憂蠲憤。

范公泉在青州府直西門外。泉水甘冽如醴。以宋范仲淹嘗知青州，故人以范公目之。環泉古木陰森，塵跡不到。幽人逋客，往往琴詩試茗其間。有亭覆於泉上，歐陽修、蘇軾多所題詠。　范公泉水，味甘。主解炎氛，生津氣，清心胸而祛除煩躁，爽肌骨而振起精神。

香山泉在益都縣東四十五里香山之巔，孤峰獨聳。泉水自春以至嚴冬，涓涓不竭，味

清而冽。　香山泉水，味甘。主止渴利肺氣，去心家火熱，療舌痛咽瘡。

百丈泉在臨朐縣東南沂山東百丈崖。壁立萬仞，形如斧削。泉自山頂而下，灑若飛雨。亦曰瀑布泉，宛如廬峰之勝。尚書喬宇詩云：匡廬瀑布天下知，沂山隱在齊東陲。丹崖斗絕三百丈，宛如白龍身倒垂。層巒曲澗何逶迤，松蘿蔭濕苔蘚滋。古今遊人到絕少，誰復表此山川奇？平生溪山頗登涉，如此名泉初見之。徘徊盡日不忍去，似覺岩壑生春姿。

百丈泉水，味甘。主解憂鬱，消恚怒，除煩躁，生津液，止渴利肺，抑火祛痰。

逢山泉在臨朐縣西二十五里逢山石竇間。泉水甘潔異常。宋末避兵者，多所獲濟。

逢山泉水，味甘。主涼心熱，止肺渴，寧嗽消痰，滋陰益腎。

雩泉在諸城縣南二十里常山之崖。泉水旋折如輪，清涼甘滑，冬夏若一。宋蘇子瞻爲縣旱禱應焉，作亭其上，名之雩泉。又作吁嗟之歌以遺東武之民，使歌以祀神焉。　雩泉水，味甘。主解利傷寒熱病，天行疫厲不正之氣。治鬼瘧濕痢，及偏頭風病。

中州泉水

靈池水在長葛縣西四十里少陘山之麓。世傳抱朴子習仙於此，亦名葛仙池。水味甘冽可飲，旱年禱之輒應。　靈池水，味甘。主補益三焦，調和臟腑，生津止渴，潤肺清心。端午日正中時飲一杯，驅百邪，治百病。

湧泉在禹州城西玲瓏山。水味清冽。　湧泉水，味甘。主除熱，養毛髮，潤顏色，滑澤肌膚，止渴治咳。

七女泉在禹州城東北七女岡下。水味清冽。　七女泉水，味甘。主霍亂煩滿，心腹疼痛，客忤驚邪，止渴潤燥。

七泉在林縣東南。泉出平地，七穴並湧。　七泉水，味甘。治心胸燥熱，煩渴不安，悅顏色，安神定志。

萬飛泉在林縣萬泉山。泉水飛騰噴薄，響振山谷。　萬飛泉水，味甘。主解憂鬱忿怒，治脇痛煩悶，嘔逆痰水，去宿垢，止口渴。

瑩玉泉在林縣西南玉泉山。泉潔如玉，味甘如飴。　瑩玉泉水，味甘。主補元氣，潤華蓋以灌溉諸經；益真陰，遏命門而滋培六腑。

滴乳泉在林縣天平山，山勢平坦，泉水沿石而下，若滴乳然。　滴乳泉水，味甘。主添精補髓，止渴生津，益壽耐老，怡顏黑髮。

逗雪泉在林縣天平山西。泉潔而寒。　逗雪泉水，味甘。主解暑清熱毒，止渴除煩悶，治咳逆痰火。

甘露泉在林縣天平山十八盤之左。泉水甘冽。行人方登十八盤，喘渴流汗，得之如飲甘露。　甘露泉水，味甘。主潤肺，定喘急；止渴，清燥熱。瀉心火，消痞滿。

石竇泉在林縣天平山碧霄峰頂。泉味甘美。　石竇泉水，味甘。治胃火上升，咽喉腫脹，口臭齒痛，牙宣出血。

鑒泉在林縣天平山。泉出石竇間，其清見毛髮。　鑒泉水，味甘。主潤肺止渴，解炎暑，治傷寒大熱發狂，煩悶不安。

金線泉在林縣天平山。其流細垂如線。　金線泉水，味甘。主咳逆上氣不安，痰因火升，胸膈痞塞不快。

珠簾泉在林縣天平山。泉瀉高崖，宛如珠簾之狀。　珠簾泉水，味甘。治咽喉疼痛，口舌生瘡。抑火升陰，養心濟腎。

菩薩泉在林縣天平山。水極甘冷。　菩薩泉水，味甘。主清心降火，治肺癆勞嗽，陰虛發熱，咳唾膿血。

紫泉在武安縣東南三十里玉赭山。泉側有仙人王子喬洞，常產九節菖蒲。　紫泉水，味甘。主百病，耐老延年，悅顏色，烏鬚髮，辟穀神仙。

溢口泉在涉縣西一里。泉水清冷。　溢口泉水，味甘。治痰滿痞塞，抑火止渴生津。

餳盆水在淇縣西北四十里石坎下。彎曲如盆，厥味如醴。　餳盆水，味甘。主補中益氣，止渴生津，潤燥止咳，添精助髓。

衛風泉在淇縣。民間引之溉稻，其米香潔，異於他稻。　衛風泉水，味甘。主助脾胃，補元氣，止渴除煩。

湧金泉在輝縣西北五里。泉湧出，日照如金。　湧金泉水，味甘。主消酒開胃，利小便，生津液，潤五臟，悅顏色。

焦泉在輝縣。泉方丈餘，清水湛然，常無增減。山居者資以給飲。　焦泉水，味甘。主和中補脾，解炎滋腎，止渴除煩，消痰下氣。

卓水泉在輝縣西北。平地湧出。　卓水泉，味甘。治煩渴引飲不止，解暑益氣，宣通臟腑壅滯，消心下痞。

五色泉在濟源縣。泉中砂石五色，故名。昔盧仝嘗居泉傍，有詩云：買得一片田，濟源花洞前。仝自號爲玉川子，每汲此泉瀹茗，有玉川子飲茶歌。　五色泉水，味甘。治心血虛少，肺經燥澀，火旺上焦，咽喉口齒之症。

沙溝泉在洛陽縣西南秦山下。水味甘美。　沙溝泉水，味甘。主四肢痛痹，經脈緩縱不仁，頭風目痛。

碧玉泉在洛陽縣東南玉泉山下。水如碧玉。　碧玉泉水，味甘。主生津液，益真陰，溉五臟之焦枯，清四肢之煩熱。

龜泉在封丘縣東中嶽嵩山之頂。水味清冽。　龜泉水，味甘。主滋陰補腎，濟壬癸以制陽光，假天一而生真水。

靈泉在靈寶縣南五十里女郎山。唐李德裕有靈泉。　靈泉水，味甘。主癘疾往來寒熱，夢寐不寧，中惡邪鬼氣，辟諸蛇蟲。

清泠泉在南陽縣東北豐山，神耕父處之。水味甘冽。神來時，有赤光籠罩。　清泠泉水，味甘。治傷風傷寒，時氣頭痛，發熱惡寒，狂躁諸疾。

蒼龍泉在鎮平縣境竹園內流出。水味清冽，灌溉甚廣。　蒼龍泉水，味甘。主補脾胃，清三焦，治酒疸發渴，通利五淋。

柳泉在鎮平縣遮山之陽，廣五丈餘。水味甘美。　柳泉水，味甘。主肺受火邪，喘咳痰嗽，大腸下血痔漏肛癰等症。

靈濟泉在唐縣南。世傳靈濟禪師，卓錫其地。　靈濟泉水，味甘。主消渴，解煩暑，清君相五志之火邪，養十二經絡之血氣。

天池水在內鄉縣東南五十里天池山頂。其水比於帝臺漿更寒而冽。飲之者可以已心痛。　天池水，味甘。主消渴，清肺胃火熱，已心痛及四肢麻痹不仁。

流素泉在裕州泉白山頂。下流如素練。　流素泉水，味甘。主三焦大熱，腎臟乾涸，津不到咽，唇口燥裂。

聖井水在裕州境內。其地四面皆下，井居其上，獨高仞餘，泉常仰溢。　聖井水，味甘。主心腹痛，疰忤邪氣，目赤疼，風濕痿痹，寒熱鬼瘧下痢。

舞泉在舞陽縣東南。泉水沸騰若舞。　舞泉水，味甘。主心胸煩熱，口燥咽乾，舌捲唇焦，大渴引飲。

蓮華泉在西平縣西北樂、秀二山之間。泉水湧作蓮華之狀。　蓮華泉水，味甘。主益精元，固真氣，生津液，滋肺金，養老扶衰，澤肌悅色。

金線泉在光州城南岸。宋趙抃詩：玉甃常浮灩氣鮮，金線不滴路南泉。　金線泉水，味甘。主潤肺生津，清熱止渴。除煩燥，解炎蒸。

仙井水在固始縣西五十里仙井山。　仙井水，味甘。主明目，治心腹疼痛，喉痹煩熱，痰氣上升，腮頰腫脹。

溫泉在商城縣南三十里。浴之能已瘍疾。不可飲。　溫泉水，浴之已瘍疾。不可飲。

玉龍泉在汝州城西南。其水瑩潔。中秋之夕，陰雲蔽月，俯觀泉內，魄形自若。昔人有詩：我欲龍泉觀夜月，崆峒煙雨阻人行。　玉龍泉水，味甘。治目昏翳，肺氣不清，聲音不出，潤燥止渴。

石龍渦在汝州龍泉之側。四壁千仞，散泉如雨。唐孟郊有詩記之。　石龍渦水，味甘。主天行熱病，狂躁口渴，明目，清心瘡。

三晉諸泉

芹泉水在壽陽縣二十里。水味甘冽。　芹泉水，味甘。解暑熱，治煩渴，益氣調中，寧心增智，明耳目。

石甕泉水在平定州西北三十里。其深若井，其形如甕，甕端覆石。水味甘馨，遇旱祈禱，舉杖挑石，石開即雨。　石甕泉水，味甘。主洒潤燥涸，滋灌真陰，制火邪之爍肺金，伐木旺而淩脾土。

妒女泉水在平定州東九十里。色碧而味甘。婦人袨服靚粧過此，必興雷雨。　妒女泉水，味甘。主解肌退熱，明目除風，益肝膽，利胸膈，消痰涎。

龍躍泉水在代州西。泉源湧沸，騰波奮發。以巨石投之，水輒噴起數丈。　龍躍泉水，味甘。主心煩氣喘，痰涎嘔噦，風寒瘧疾，止渴生津。

豹突泉水在雁門城北四十里。平地湧出，厥勢雄猛，如豹之突。　豹突泉水，味甘。主潤肺，治喘急喉痹，口舌生瘡，及大腸痔漏，肛門下墜。

太華泉在五臺縣東北百四十里五臺山頂。此山常有紫氣，爲仙人頻來棲止，亦文殊所居之地。唐柳宗元曰：雲代間有靈山焉，與竺乾鷲嶺角立相應。其泉亦自甘冽異常，飲之者延年不飢。　太華泉水，味甘。主潤肺滋腎源，除煩止燥渴。泉之左右恒有飛仙止息。常有紫氣浮空。服之者延年卻病成仙。

三珠泉在五臺縣東北百四十里五臺山。其水馨冽甘美，異於他水。其沸累累顆顆，圓淨如珠。　三珠泉水，味甘。治丹疹熱毒，解煩渴，祛炎暑，明耳目，益智慧。

白龍泉水在寄嵐州東二十里。其味甘美，冬溫夏涼。　白龍泉水，味甘。主除煩熱，止燥渴，清暑和脾，生津液，下逆氣。

撾鼓泉水在趙城縣霍山絕頂。泉水湧出，其聲如鼓。　撾鼓泉水，味甘。治目生蒙翳及目痛，鼻淵腦漏，耳中疼痛，聹耳汁出，口燥渴引飲。

淡泉水在解州鹽池之北。他水皆鹹，此水味獨甘冽，故又名甘泉，可汲而飲。鹽池之

水得此水點之，方能煎炙成鹵。　淡泉水，味甘、淡。主助胃止渴生津液，和中補元陽，利竅發汗。

止渴泉一名天池。在解州百梯山，山嶺峭拔。噴薄洶湧，水花瑩潔如雪。澄渟而爲池，上有盎漿，名爲止渴。　止渴泉水，味甘，主潤肺經燥熱，煩渴引飲不休。生津液，益真髓。上有盎漿，服之不死。

帝臺漿在解州。《山海經》曰：高前之山，其上有水，甚寒而清，謂之帝臺漿。郭璞注云：今河東解縣南壇道山有水潛出，渟而不流，即此處矣。　帝臺漿，味甘。主補五臟，生津液，止肺渴，治羸瘵，久服延年不飢。

玉鉤泉在解州東北二十里玉鉤山。其山東西綿亙數里，狀如玉鉤，故以名泉。　玉鉤泉水，味甘。主下氣定喘，解渴除熱，止吐衄血，消痰治咳。

明月泉在隰州北十里。中有白石，光瑩如月，故名。　明月泉水，味甘，主清臟腑，洗滌心胸，益智慧，令人記誦不忘。

湧泉在大同府城西北角。泉水清冽，一人汲之不溢，千人汲之不窮。　湧泉水，味甘。止渴利肺，清熱蠲咳嗽，明目聰耳，益智慧。

神泉在懷仁縣城北四十里。泉有二眼，其味甚甘。　神泉水，味甘。主除煩解熱，潤肺生津，止咳嘔，療瘧痢寒熱諸疾。

潛龍泉在渾源州北嶽恒山之東南五十里。旱禱立應，兼能愈疾。　潛龍泉水，味甘。主利胸膈，化痰涎，明目去翳。養肝膽，止消渴。

一斗泉在廣靈縣西北十五里九層山。山有九層，泉出崖口，僅斗許。味甚甘冽，可供百餘家。　一斗泉水，味甘。治心胸煩悶，大熱燥渴，廉泉津液不至舌下爲廉泉穴。抑火清胃。

瑞泉在廣靈縣西四十里。泉水湍瀑奔騰，聲如唾玉。　瑞泉水，味甘。主潤喉吻，清火熱，消胸膈之稠痰，利膀胱之閟澀。

百穀泉在長子縣西五十步。有泉二所，一玄一白，甘冽異常。相傳爲神農得嘉穀之處。故名。　百穀泉水，味甘。白者入肺經，止渴治咳逆，消痰涎；玄者入腎臟，滋陰退虛火，生精髓。

玉女泉在潞城縣西北五里鳳凰山頂。深僅五尺，未嘗盈竭。泉內時有白氣盛出，蒙覆其上則雨。土人謂之玉女披衣。　玉女泉水，味甘。主潤心胸，清肌骨，消煩暑，止燥渴，益腎生津。

流玉泉在孝義縣西七十里玉泉山。噴如漱玉，味極甘冽而美。　流玉泉水，味甘。主清肺熱，治勞瘵骨蒸，咳吐膿血，陰虛午後發熱，止口渴。

懸泉在介休縣東南四十里烘谷南。四圍皆山，中有石磊，橫空數仞，周廣三里。岩頂有泉，味極甘冽，倒流如瀑布。　懸泉水，味甘。主降逆氣，瀉心火，止渴生津，消痰潤肺，治吐衄，定煩躁。

百聚泉在陽城縣東二十五里。其泉鼎沸，百流噴騰。　百聚泉水，味甘。治傷寒熱邪在內，狂妄不知人，及百合病。

濯纓泉在陵川縣南山下。水味甘冽。　濯纓泉水，味甘。治邪氣著人，如見鬼狀，及一切癲癎之症。

秦隴諸泉

瀑布泉在鎮安縣西四十里，水甘冷。唐太宗御製詩：東望香爐山，西觀瀑布水。飛流三千丈，崩岸數十里。　瀑布泉水，味甘，冷。主推蕩陳垢，滋養真陰。治反胃噎膈，利大小便，通痰壅經絡，攻注疼痛，腹中結滯。

天柱泉在山陽縣南八十里天柱山。其山壁立萬仞，形如天柱。泉當絕頂，清冽可飲。宋邵康節先生隱於此，有詩曰：一簇煙嵐鎖亂雲，孤高天柱好棲真。清泉數酌無餘事，免向人間更問津。　天柱泉〔水〕，味甘冽。主清心潤肺，止渴除煩。益智慧，生明敏，全真養性，補腎滋陰。久飲之，耐老身輕，童顏黑髮，延年成仙。

太華泉在華陰縣太華山之巔。其山削成而四方，高五千仞。遠而望之，有若華狀。山頂又有池，生千葉蓮，服之羽化。泉水狀若山雨，滂湃洪津，泛灑掛溜，直瀉山下。服之者，延年成仙。　太華泉水，味甘冽。主潤肺金。抑心火，補益真元，蠲除燥渴，烏鬚髮，澤肌膚，駐景延年，身輕不老。久服之成仙。

霧〔谷〕泉在華陰縣太華峰之西霧露谷。後漢張超於此，能布五里之霧。泉在谷口，色如瓊漿，味頗甘冽。　霧谷泉水，味甘。主明目，去目中翳膜；補肝膽，涼心熱，止渴生津，消痰下氣定喘，通大小腸，益五臟，利百脈。

苦泉在同州洛水之南，泉味鹹苦。羊飲之，肥而肉美。諺云：苦泉羊，洛水漿。苦泉水，味鹹苦，不堪烹瀹。羊飲之，其肉肥美。又宜於煎治癭瘤，痰核、結塊，降心火退熱藥中用之。

重泉水在同州西北三十里，味甘而美。　重泉水，味甘美。主補中益氣，養血脈，厚腸胃。彼地萬餘頃，皆瘠惡之土，悉賴此水，盡成膏腴。可令畝得十石。

甘泉在澄城縣西賈谷中。其味澄潔甘美，堪造酒。　甘泉水，味甘。主解渴消

暑，除煩燥，清肌骨，降火邪，退肺熱，止咳嗽，釀酒味佳。

洗腸泉水在澄城縣西，相傳普佛圖澄洗腸於此。洗腸泉水，味甘。主天行不正之氣，取此水飲之，兼灑。

御池泉水在耀州西北七十里，其味甘馨。御池泉水，味甘。主胸膈諸熱，明目止渴，滋腎臟，伐火邪，益精氣，安心神。

溫泉水在武功縣太白山。其水沸湧如湯。溫泉水，不可飲，止堪澡浴，可治百病。世清則疾愈，世亂則無驗。

平泉在永壽縣北二十里。泉從平地湧出，味甚清冽。平泉水，味甘冽。主清利頭目，祛豁風痰，止渴消煩，滋陰抑火。

金泉在淳化縣西三十里。泉湧數穴，清澈無底，味極甘冽而美。人來汲引，見有金光滉漾其中。金泉水，味甘。主解熱鬱，行結氣，逐風涎，通水道，除燥渴，利胸中阨塞痞悶，治上焦壅滿稠痰，降心火，遏肺家受邪。

醴泉在洋縣境內。其泉湧出，甘冽如醴。醴泉水，味甘冽。主補五臟，養精神，悅顏色，生智慧，調經脈，止肺渴。

龍泉在西鄉縣南三十里。泉在石穴中湧出，隨潮之進退，視其減溢。潮生則水濁，潮息則水清。龍泉水，味甘、鹹、淡不常。主滋養腎經，制伏心火。大抵通潮脈之水，不宜於烹瀹。

聖水在寧羌州南三十里山崖之畔。一石懸如龍首，水從口吻滴瀝而下。過客仰面就飲，味甚甘冽。聖水，味甘冽。除心煩，涼肺熱，止渴，治咳嗽，潤燥，療吐衄；滋養腎經，調伏相火。

三泉在沔縣大安軍東門外漾江石上，有泉如小車輪，品列鼎峙，故名三泉。唐蘇頲詩云：三月松作花，春行日漸賒。竹障山鳥路，藤蔓野人家。透石飛泉下，尋雲絕磴斜。此中誰與樂？揮涕語年華。三泉水，味甘。主咳逆上氣，喘急不安；解熱渴，潤肺燥，降心火，消痰涎。

熱泉在沔縣北平地方。泉源沸湧，冬夏湯湯。望之則白氣浩然，能癒百病。赴集者常有百數。熱泉水，不可飲，其下恐有硫黃。可浴之，治內外新久百病。

盤龍泉水在略陽縣西五里盤龍山之下。泉味清冽而美，屈曲縈紆，有若蟠龍之狀，故以爲名。盤龍泉水，味甘。治肺熱咳嗽，癆疾寒熱，嘔吐酸水，肝熱淚出。

石泉水在石泉縣南五十步。其水清冽，四時不竭，縣以泉名。石泉水，味甘冽。治三焦積熱，肺受火迫，咳唾痰血，聲啞不清，喉中痰塞，胸滿痞悶，陰火上升，一切亢極之症。

玉潤泉在鳳翔府城西北五里，水味甘冽。玉潤泉水，味甘。治火邪有餘，口臭齒痛，痰氣上攻，頭目昏暈。

塔寺泉水在鳳翔府城東三里，水味甘冽。塔寺泉水，味甘。主消渴煩滿，身熱咳喘，抑火降痰，潤肺生津液。

靈泉在鳳翔府東北十五里，水味甘冽。蘇東坡詩云：金沙泉湧雪濤香，灑作醍醐大地涼。解妒九天河影白，遙通百谷海聲長。僧來汲月歸靈石，人到尋源宿上方。更續《茶經》校奇品，山瓢留待羽仙嘗。靈泉水，味甘冽。治傷寒溫疫，大汗不解，大熱狂躁，口渴煩滿，癆疾暑痢，邪火熾盛，暴病悶亂，癲癇痰厥之候。

虎吼泉在鳳翔府城西北二十里，水味甘美。虎吼泉水，味甘。主肝氣有餘，易於恚怒，轉筋霍亂，腹中疗痛，飲其水愈。

潤德泉在岐山縣西北十五里鳳山周公廟之傍。時平則流，世亂則涸。潤德泉水，味甘。主補元氣，治勞瘵，泄肺邪，通隧道，降痰火。

流玉澗水在寶雞縣城南二里許。清流如玉，味甚甘冽。流玉澗水，味甘。治臟腑積熱，口乾舌燥，咽喉腫痛，含水漱咽，大效。

九眼泉在寶雞縣城南二里。泉出九穴，味特殊勝。九眼泉水，味甘冽。主潤肺生津，止渴除熱，寧心神，益智慧。

飛鳳泉在扶風縣城北五十里，明月山之西。飛鳳泉水，味甘。主助文思，壯吟懷，揮毫灑翰，能使筆走龍蛇。

蟄龍泉在扶風縣城北五十里，明月山之東。蟄龍泉水，味甘。主雄武略，鼓軍愾，舞劍掄槍，能使聲銷羆虎。

溫春泉在鄜縣東南五十里。泉水溫暖，故以春名。溫春泉水，不可飲，止堪浴，以療諸疾。泉清則愈，濁則不靈。

馬跡泉在汧陽縣東南二十里，上有人馬足跡。馬跡泉水，味甘。主大渴身熱，消煩祛暑，利肺經，止咳嗽，降心火，治鼻洪。

湧珠泉在汧陽縣南三里，泉湧如珠。湧珠泉水，味甘。主涼心經，治肝熱目昏淚出，解渴除煩，消癰腫瘡毒。

西巖泉在平涼府西崆峒山之西，泉味甘冽。西巖泉水，味甘冽。治肺熱燥渴，鼻衄吐血，驚狂煩悶不安，譫言妄語作亂。此水清涼，可以立解。又治丹石之毒。

琉璃泉在平涼府西三十里，崆峒山之西，水味甘冽。　琉璃泉水，味甘。主補元氣，養心神，益智聰明，強陰制火，安和五內。

百泉在涇州城西三十五里。泉眼噴出，亂流難計。　百泉水，味甘。主燥渴，除肺熱，退心火。治口舌生瘡，咽喉疼痛。

玉井水在臨洮府城東二里，玉井峰之巔。井水如玉。　玉井水，味甘冽。治肺熱咳嗽，肺痿肺癰，虛勞客熱，痰唾稠濁。

龍紋泉在蘭州允街谷泉眼之中。水紋作蛟龍狀。或試撓破之，尋復成龍。將飲者皆退避而走。　龍紋泉水，味甘。主潤心肺，治喉痹，降火邪，消癰毒，止口渴。

玉漿泉水在鞏昌府西鳥鼠山。其山絕壁千尋，由來乏水。周武帝時，豆盧勣爲渭州刺史，有惠政，華夷悅服。馬跡所踐，忽飛泉湧出，民以玉漿稱之。　玉漿泉水，味甘。主清心抑火，潤肺生津。治咽嗌不利，胃中痰熱，臟腑清濁混淆，大便滑泄，而小水禁錮不快。

洒玉泉在寧遠縣南玉泉山，流泉如洒玉。　洒玉泉水，味甘。主溫疫，天行熱病，腸風臟毒，下血血痢。心腹脹滿，邪氣結熱，口渴咽乾，黃疸，小便黃如金色。

九珠泉在西和縣西北。其水夏涼冬溫，味甘而四時不竭。　九珠泉水，味甘。主煩滿口渴，咽腫疼痛，狂邪驚悸，大熱；潤肺止咳逆，消痰利胸膈；嘔吐酸水，胃中火熱，頭疼齒痛。

通靈泉在西和縣東南三百餘里通靈山。四山環合，清泉自岩穴飛洒如玉繩。其味甘香而冽。　通靈泉水，味甘。主瘧疾，往來寒熱，心腹結聚疼痛，溫疫時行，驚悸狂邪；婦人產難，及胞衣不下，產後兒枕疼痛；小兒驚風搐搦，痰涎滿口，啼叫如見鬼祟。又治大人尸厥之症，並取此水，煎藥煮粥，及噴屋四角，無不效驗。

鹽井水在西和縣南三十里，水與岸齊。味極甘美，飲之破氣解鬱悶。　鹽井水，味甘美。主平肝邪太過，補脾土以滋肺金，伐有餘之木，令恚怒之氣消，憂鬱之氣解。其功向來未有知者。

豐水泉在西和縣南百里仇池山。四面拱立峭絕，險固自然，有樓櫓卻敵形。絕頂平地，方二十餘里。泉如湖水，可煮鹽。杜甫詩云：萬古仇池穴，潛通小有天。神魚人不見，福地語空傳。近接西南境，長懷九十泉。何時一茅屋，送老白雲邊。　豐水泉水，味甘鹹。主解熱清暑，消痰核，利胸膈，入腎經，治陰虛精少，自汗盜汗，腰膝痠疼無力，足脛軟弱，不能行履。

玉繩泉在成縣東南七里萬丈潭之左。宋喻涉有萬丈潭邊萬丈山，山根一竇落飛泉之句。　玉繩泉水，味甘。治煩渴，肺胃大熱，心胸躁悶不安，引飲無度。

迸璣泉在成縣東南十里鳳凰山之腰，味甘而冽。　迸璣泉水，味甘。主清火熱，解燥渴，潤心肺，治吐衄血，益智慧，生津液。

飲軍泉在秦州東四十里。唐尉遲敬德與番將金牙戰，士卒疲渴。敬德馬忽跑，泉水湧出，三軍飲足，至今不竭。傍有鄂國公祠，宋游師雄飲之，賞其清冽，因與葉康直詩云：清泉一派古祠邊，昨日親烹小鳳團。卻恨竟陵無品目，煩君精鑒爲嘗看。　飲軍泉水，味甘美。主清頭目，解肺渴，潤燥，涼心熱。瀹茗飲之，利六腑，清肌骨，祛暑氣。

清水泉在合水縣西南一里。天雨滂沱，流而不濁，故曰清水。　清水泉水，味甘。主滋溢水臟，灌溉真元，降三焦隱伏之火，從小便滲泄而出。

戛玉泉在合水縣西南七十里，水味甘冽。石崖上刻有唐句云：山脈逗飛泉，泓澄傍岩石。亂垂寒玉簾，碎洒珍珠滴。清波涵萬象，明鏡瀉天色。有時乘月來，賞詠還自適。東坡亦有驪珠萬顆濺清寒之句。　戛玉泉水，味甘。主解炎蒸，止消渴，消痰利肺氣，滋陰益腎經。治汗多爲火熱所迫，強脾土爲木所乘。烹酌更佳。

金沙泉在寧州城南一里，其水湧沙如金。　金沙泉水，味甘。主利膀胱水道，熱結下焦，小腹硬痛，沙淋石淋。

天澤泉在安塞縣天澤山之巔，水味清冽。　天澤泉水，味甘。治肺熱咳唾痰涎，陰虛盜汗，夜臥少寐，魂夢不寧，腰膝痠疼，腿足無力，心悸怔忡，恍惚健忘。

御甘泉在甘泉縣南五里巖谷上。其水飛流激射，去地丈許，厥味甘美。隋煬帝遊此，飲而嗜之，取入禁內，故縣以泉名。　御甘泉水，味甘美。主肺熱消渴，心火上炎，口舌生瘡，咽喉疼痛，利頭腦，明耳目，生津液，潤枯槁，通閟，治淋，強陰益髓。

五龍泉在安定縣東里許，平地石隙中湧出，其聲雄吼，味特甘美。　五龍泉水，味甘。主潤心肺，利六腑，解煩暑，治燥渴，行水除淋，清痰抑火。

漱玉泉在延長縣東漱玉巖下，泉出如練。　漱玉泉水，味甘。治心胸煩躁不安，喉吻津液不至，祛暑益氣，潤肺清心。

一線泉在中部縣西南。泉出石穴中，如垂一線，味極清冽。　一線泉水，味甘。主除熱解煩，清暑潤燥，止渴生津液，涼心利水臟。

滴珠泉在中部縣西南里許。泉出石罅中，滴瀝如珠，味甘而冽。　滴珠泉水，味甘冽。主補中益氣，和血清神，解暑熱，涼心腎。

姜女泉在宜君縣南八十里。相傳杞良之妻，尋夫至此，疲渴甚，仰天而哭，泉忽湧出，味甘而冽，故名。　姜女泉水，味甘。主解渴，灌溉丹田，清涼肺腑，消除大熱，滋益真陰。

嗚咽泉在綏德州城南三里。秦扶蘇賜死之處。唐胡曾詩云：舉國賢良盡淚垂，扶蘇屈死戍邊時。至今谷口泉嗚咽，猶似當年恨李斯。　嗚咽泉水，味甘。主咳嗽，咽喉痛，利水除熱。士人飲之，生聰慧賢良。

金積泉在寧夏城南二百餘里金積山之麓。山多積土，日照之，其色如金。泉自地湧如沸，清冽可飲。　金積泉水，味甘。治口渴，生津液，止吐血，下熱痰。祛煩暑，面垢唇焦，脈伏欲死者，飲一杯愈。

酒泉一名金泉。在肅州衛，其色如金，厥味如酒。　酒泉水，味甘冽。主和脾胃，調血脈，養心神，走經絡，止渴生津。

紅泉在涼州衛，其水紺色。　紅泉水，味甘冽。治霍亂嘔逆，及膀胱奔豚氣。調中利水，止渴除煩燥，通關開胃，手足轉筋，心病鬼疰，明目定心。去小兒熱，酒後面赤；治女人赤白帶下，胎前腹中疼痛，產後兒枕痛。洗癬疥，滅疤痕。灑屋壁，祛蚊蚋。

咽瓠泉在藍田縣北十七里。唐李荃遇驪山老母，授以《陰符經》。既畢，令荃攜瓠汲泉，因而不見，故名。　咽瓠泉水，味甘。主補元氣，壯精神，除百病，消憂憤，服之既久成仙。

石門溫泉在藍田縣西南四十里。此地雪落即融。唐時有異僧之云：必溫泉也。已而掘之，果然。凡有病者，飲之輒愈。　石門溫泉〔水〕，味甘。治心腹寒痛，傷寒寒熱，瘧痢泄瀉，勞瘵膈氣反胃，鼓脹黃疸，一切瘋症。

冰井水在藍田縣玉案山，他水流入輒成冰，經夏不消。長安不藏冰，但於此地求取。　冰井水，味甘。主解熱毒，消丹瘤，治實火，眼目暴發腫痛。

飛泉在盩屋縣東南五十里，泉味甚甘，飲者愈疾。　飛泉水，味甘。治天行時病，冬月正傷寒，春溫夏熱病，秋月暑濕瘧痢，眼目赤腫，丹瘤瘡癤。

浪井水在三原縣，不鑿自成。王者道德，則水清冽而溢。　浪井水，味甘。主補益真元，消除煩渴，潤肺生津。

澤多泉在渭南縣西十里，水味甘冽。　澤多泉〔水〕，味甘。治五臟不足，益智慧。

三楚諸泉

桃花泉在興國州南十五里桃花尖下桃花寺中，甘美無比。里人用以造茶，味勝他處，今號曰桃花絕品。宋王琪詩云：梅雪既掃地，桃花露微紅。風從北苑來，吹入茶塢中。

桃花泉水，味甘。主補益真元，榮養臟氣，消暑解酒，止渴生津。

九真泉在漢陽縣九真山九真廟側，水味甘冽。　九真泉水，味甘。主滋榮脈絡，利肺通淋，止咳嗽。

茶泉在蘄水縣東鳳棲山下。唐陸羽烹茶所汲，水味甘美。　茶泉〔水〕，味甘。主補精神，調和臟腑，生津液，解熱渴，利水道，破五淋。

玉虹泉在羅田縣東二里。宋何錫爾有半嶺泉鳴通古澗，千尋水瀉接狂瀾之句。　玉虹泉水，味甘。主瀉陽養陰，抑心滋腎，止咳逆，下痰。

雪嶐井在羅田縣東四十里雪嶐之頂，井深數十丈，噴泉如雪。　雪嶐井水，味甘。主臟腑大熱，傷寒陽邪傳裏，發斑黃，狂亂，大渴煩悶。

宋玉泉在承天府學泮池側。其泉清冷湛冽，異於他水。　宋玉泉水，味甘。主消痰涎，潤肺燥，涼內熱，止咳嗽，通利小便，清解炎暑。

五泉在京山縣橫嶺下，泉有五穴，湧如鼎沸。　五泉水，味甘。主涼心益腎，潤燥滋陰，止口渴，去目翳，消除煩熱。

新羅泉在京山縣石人山下。昔有新羅僧修行於此。　新羅泉水，味甘。主除風寒入於腦府，眩暈時作。又治肺火上升，面紅鼻赤。

白玉泉在京山縣之寶香山頂，水味甘冽。　白玉泉水，味甘。主消酒熱，治咳喘，潤心肺，涼胸膈，止煩渴。

珍珠泉在京山縣子陵洞中，水味甘冽。　珍珠泉水，味甘。主長毛髮，滑肌肉，舒筋健骨，解百毒，退淫泆之火。

八角井水在京山縣西南八十里，梁高僧演教之所。其水甘冽澄澈，異於他處。　八角井水，味甘。治肺經火盛，咳嗽吐紅，痰中有血絲、血屑。

蒙惠泉在荊門州西一里，蒙山之下。北曰蒙，其水常寒；南曰惠，其水常溫。唐沈傳師詩：京洛馬髮鬈，塵勞日向深。蒙泉聊息駕，可以洗君心。　蒙惠泉〔水〕，味甘。主清心明目，降火除熱。

惠泉　味甘。主潤肺止渴。

珠玉泉在荊門州郊石山之麓。水二派：南出珠，北出玉。　珠玉泉〔水〕，味甘。

主潤肺生津止渴，益精神，悅顏色，澤肌膚。

玉泉在當陽縣南三十里玉泉山。郭璞遊仙詩序謂此泉潛行九萬八千里，來自西域天竺，注震旦者也。　玉泉水，味甘。主行結氣，開通鬱滯，蕩滌胸膈中邪氣，止渴生津，治肺熱。

溫泉在應城縣西南六十里京山之巔，深淨如鑒。聞人聲則湯發，可以熟雞。李白詩云：神女沒幽境，湯池流大川。陰陽結炎炭，造化開靈泉。地底爍朱火，沙傍歊素煙。沸珠濯明月，皎鏡涵空天。氣浮蘭草滿，色漲桃花然。散下楚王國，分澆宋玉田。獨隨朝宗願，赴海輸微涓。　溫泉水，大抵熱水不可飲，下有硫黃，只宜洗浴，以療瘡疥。

驢泉在隨州北九十里驢泉山上。大旱不涸，山石鹵潤。牛馬經過，貪其味甘，不能去。土人云：牛馬解逸，即於此山尋之。　驢泉水，味甘微鹹。主補脾益腎，抑火消痰。牛馬飲之肥壯。

金沙泉在宜城縣二里。其泉造酒甘美，世稱宜城春，又稱竹葉春。梁元帝詩：宜城醞酒今朝熟，停鞭繫馬暫棲宿。溫庭筠詩：宜城酒熟花覆橋，沙晴綠鴨鳴咬咬。　金沙泉水，味甘。主補五臟，生津液，潤肺，止口渴，和脾，利胸膈。

一碗泉在南漳縣西三百里。石上有坎，水出坎中，僅容一碗。味甚清甘，取之不竭。

一碗泉水，味甘。主清心潤肺，解渴，祛煩暑，除熱，散酒勢。

甘泉在棗陽縣東北四十里。水出石穴中，味甘而冽。　甘泉水，味甘。主和中補脾，益元氣，利諸經。止渴除煩，消痰降火。

靈泉在棗陽縣南五十里古靈寺傍。其泉與西蜀相連。昔泉上浮一木魚，刻云西蜀某寺記。　靈泉水，味甘。主風虛眩冒，咳逆痰涎，惡氣攻沖，腹中疼痛。

竹泉在松滋縣南，泉水清冽。宋至和初，苦竹寺僧浚井得筆。後黃庭堅謫黔過之，視筆曰：此吾蛤蟆碕所墜。固知此泉與之相通。其詩曰：松滋縣南竹林寺，苦竹林中甘井泉。巴人漫說蛤蟆碕，試裹春茶來就煎。　竹泉水，味甘。主潤五臟，悅顏色，益精神，榮肌膚，清冷肺腑，止渴生津。大略與蛤蟆碕水相同。蛤蟆碕水見前名水類內。

永慶井水在嶽州府東山絕頂，其水清冽。　永慶井水，味甘。主解酒勢及諸丹石藥毒，止渴滋肺，生津。

雲母泉在華容縣東三十里墨山下。泉出味甘而流長。地產雲母。李華詩序云：牆壁道路，炯如列星；井泉溪澗，色皆純白是也。　雲母井水，味甘。主除邪氣，安五臟，益精明目，止渴生津液。久飲之，輕身延年。

子真井在平江縣梅仙山，梅子真隱處。水味甘冽。　子真井水，味甘。主涼心熱，降肺火，益精，去目睛膜翳，止渴消暑。

碧泉在湘潭縣西南七十里。唐天寶間，石穴中泉忽湧出，色如拖藍。投物其中，色皆蒼翠。宋胡安國創碧泉書院於此。　碧泉水，味甘。主補腎明目，醒酒，除大熱，消煩躁，止口渴。

醴泉在醴陵縣北五里陵上，泉湧如醴。其味極甘，因以名縣。縣西五里有鳳凰山，與梧桐山對峙。古者云：鳳凰非梧桐不棲，非醴泉不飲。故此三山相爲左右。　醴泉水，味甘。主補精神，滋榮五臟，六腑，增智慧，令人強記不忘。

小瀉泉在醴泉縣東二十里小瀉山。眾峰環繞，湍流中瀉。　小瀉泉水，味甘。主清心抑火，養胃和中，止渴除煩，消痰利氣。

薤泉在湘鄉縣城中。泉香如椒、蘭，釀酒殊勝。若參以他水，其味輒變。　薤泉水，味甘。主和脾益胃，補助真元，潤涸生津，除煩退熱。釀酒味極甘馨，久貯不敗。

洣泉在酃縣境內。泉不常見，遇邑政清明，年穀豐稔，其泉漸然如米泔瀑湧，飲之可以愈百病。　洣泉水，味甘。主補五臟，養精神，療百病，悅顏色。久飲之，延年不飢。

碧雲泉在桂陽州治圃中，水味甘冽宜茗。　碧雲泉水，味甘。主清神思，遣睡魔，益氣調中，生津止渴。

龍山泉在寶慶府城東八十里龍山頂上，泉如潮湧。　龍山泉水，味甘。主解酒熱，潤心胸，治喘咳痰涎，咽喉疼痛。

如意泉在零陵縣福田山塔下，水味甘冽。　如意泉水，味甘。主潤五臟，利六腑，止渴，滋養肌膚，和悅面容。

七勝泉在道州東郭，石穴出水。　七勝泉水，味甘。主滅除五志之火，滋充兩腎之陰，解酒熱，消煩躁。

愈泉在彬州城中，泉水清冷甘美。有患疾者，飲之立愈，故名。　愈泉水，味甘。主傷寒傷風，天行時病，瘧痢霍亂，咳嗽目痛，勞瘵鼓膈，中風癱瘓，手足痿痹，厲風鼻崩，眉脫。

劍泉在彬州城內康泰坊。泉自石罅中躍沙而出。浮休居士張舜民刻銘其上。　劍泉水，味甘。主祛邪氣，解酒消風，除熱止渴，明目，生津液。

圓泉在彬州南靈壽山石室下。陸羽《茶經》品爲第十八水。　圓泉水，味甘。主

潤肺止渴，榮肌膚，發腠理，滋益華池，開明智府。

崔婆井在常德府城西三十里。宋時有道士張虛白嘗飲酒姥崔氏，不責以償，經年無厭。乃問所欲，答以江水遠，不便於汲。道士遂指舍傍隙地，堪爲掘井。不數尺，得泉甘冽，異於常水。　崔婆井水，味甘。主養精神，滋五臟，充百脈，利三焦。久飲令人肥白悅澤，延年不老。

萊公泉在常德府城北六十里甘泉寺中。宋寇準南遷日，題於東楹曰：平仲酌泉，經此回望，北闕黯然。未幾，丁謂又過之，題於西楹曰：謂之酌泉，禮佛而去。後范諷留詩於寺曰：平仲酌泉回北望，謂之禮佛向南行。煙嵐翠鎖門前路，轉使高僧厭寵榮。　萊公泉水，味甘。主益腎明目，開心，通神明，增智慧，消酒除熱，五臟煩熱，脾火燔灼，多食易飢，四(鼓)〔肢〕瘦削，補陰。

西江泉水

洪崖井水在南昌府西四十里西山翠岩應聖宮之間。飛流懸注，其深無底。僧善權詩：水發香城源，度澗隨曲折。奔流兩崖腹，洶湧雙石闕。怒翻銀漢浪，冷下太古雪。跳波落丹水，勢盡聲自歇。散漫歸平川，與世濯煩熱。飛梁瞰靈磨，洞視竦毛髮。連峰翳層陰，老木森羽節。洪崖古仙子，煉秀揚殘月。丹成已蟬蛻，井舊見遺烈。我亦小道山，浮杯爰清絕。攀松一舒嘯，靈風披林千。尚想騎雪精，重來飲芳潔。　洪崖井水，味甘。主除煩熱，降肺火，涼心清胃，治咳消痰，明耳目，利小便，益智調中，寧神定志。又治驚癇、邪氣狂妄之症，此水飲之。或以送下諸丸丹及煎治湯液。

孝感泉在豐城縣西南八十里道人山。宋紹興中，少卿曹戩避地寓此，其母喜茗飲，山初無井，戩乃齋戒籲天，斷地纔尺，而清泉湧溢，味甚甘冽。　孝感泉水，味甘。主清心止渴，潤肺生津，益氣和中，延年養老。

聖井水在進賢縣南廿里麻姑山觀之東。冬夏如一，味甘而冽。每風月澄靜之夕，輒有步虛及鐘磬聲。　聖井水，味甘。主清肝經風熱，明目去翳，目眵淚出，止渴除煩。

溫泉在奉新縣西八十里九仙山。其水一溫一沸，湧出道間，往來皆得浴焉。　溫泉水，不可飲，止堪澡洗。治一切寒濕痿痹之症及瘡瘍疥癬。

分水泉在靖安縣東北七十里之梅崖。　分水泉〔水〕，味甘。主風邪入於肝經，筋脈不逐，頭眩目昏，耳鳴火旺。

雙井水在寧州三十里外，黃山谷所居之地。土人汲以造茶，爲草茶第一。魯直送雙井茶與蘇子瞻詩云：人間風日不到處，天上玉堂森寶書。想見東坡舊居士，揮毫百斛雙明珠。

我家江南摘雲腴，落磴霏霏雪不如。爲君喚起黃州夢，獨載扁舟向五湖。　雙井水，味甘。主清神思，益五臟，利百脈，通閟塞，開竅，除淋，消煩止渴。

噴雪泉在高安縣西北六十里。呂仙翁游憩時，以劍插地，而泉噴出。　噴雪泉水，味甘。主涼心經積熱，滋津液久枯，治頭目昏眩，痰壅咳逆。

真君井在上高縣西九十里萬松山法忍寺。寺初無井水，以行汲爲病。旌陽許真君過之，拔劍插於千山之間，水泉湧出，味極甘冽。　真君井水，味甘。主潤肺清心，益陰補腎，祛百疾，固真元。久飲之，延年。

五色泉在新昌縣西十里淨慧院。土人取而酌之，五色鮮瑩。　五色泉水，味甘。主消煩渴，補五臟，養精神，悅顏色。久飲不飢，辟穀。

聰穎泉在新昌縣北五十里吉祥山，味甘冽。相傳久飲令人穎慧。　聰穎泉水，味甘。主清熱止渴，潤肺滋陰，益智慧，開迷懵。

西峰井水在饒州府南百里。唐西峰禪師以錫杖插地而成此井。味甚甘冽，雖大旱不竭。　西峰井水，味甘。主洗滌胸膈垢膩，消胃中痰涎，利耳目，除煩熱，消痰嗽。

乳泉在樂平縣西四十里石研山，色白味甘如乳。　乳泉水，味甘。主補中助胃，益血添精，寧心志，止煩渴，消痰涎，降逆氣。

馬祖泉在安仁縣東馬祖岩。其水從山腰直下，飛瀉百餘丈。　馬祖泉水，味甘。主消渴大熱，養氣和中，蕩去胃中宿垢痰涎，補益心經神衰血耗。

谷簾泉在星子縣西三十五里。瀑布如簾，佈岩而下者三十餘派。陸羽《茶經》品爲第一。味極甘美而馨。　谷簾泉水，味甘。主潤肺清心，補中益氣，安和四體，統理百骸，止渴生津，滌煩消垢。久飲之，悅顏色，烏髭鬚，黑髮髻，延年辟穀。陸鴻漸品爲第一。

瀑布泉在星子縣西十五里匡廬山開先寺之側。桑喬山疏云：瀑布源出漢陽，方冬泉脈微弱，循崖而流，涓涓然如一線。春夏氾濫，直落霄漢間，如垂匹練。日光灼之，燦爛作黃金色。倏忽爲驚風所掣，則中斷不下。久之，忽飄入雲際，如飛球捲雪，迸珠散玉，頃刻萬狀，殆難以名言也。廬山之南，瀑布以十數，皆待積雨方見，惟開先之瀑不窮，掛流三四百丈，望之如懸索。水之所注處，石悉成井，深幽不可測。　瀑布泉水，味甘。主補精神，益臟腑，潤燥止渴，降氣消痰，清利頭目，澤滑肌膚。久久飲之，返老還童，變白爲黑。

溫泉在建昌縣黃龍山下。其水四時常暖，以生物投之即熟。白居易詩：一眼湯泉流

向東，浸泥澆草暖無窮。驪山溫水因何事，流入金鋪玉甃中。　溫泉水，暖脾胃，和血脈。不宜常飲，止可洗浴，治諸瘡疥。

神泉在九江府南二十五里錦繡峰下。道士皇甫坦劚庵側，應手出泉，味甚甘冽。神泉水，味甘。主消渴身熱，煩滿口渴，利胸膈，化痰涎。久飲明目輕身。

甘泉在德化縣南甘泉驛之傍。泉極甘冷，飲之有餘香。　甘泉水，味甘。主清心補脾，潤燥滋化源，益腎強陰，固虛理羸弱。

天池水在九江府西南五十里山谷中，四時湛碧，澄泓不竭。　天池水，味甘。主潤肺經火燥，滋腸胃焦枯，治老人痰咳虛嗽。

烏石泉在德安縣北八里烏石山之半。味甚甘冽，行者利之。　烏石泉水，味甘。主和中降火，解暑消煩，明耳目，利胸胃。

黃漿泉在彭澤縣東南四十里黃漿山之頂。泉水瑩潔，隆冬不涸。宋黃鵬舉詩云：清泉徹底瑩無泥，喚作黃漿恐未宜。若見洞仙還寄語，佳名當換碧琉璃。　黃漿泉水，味甘。主清心潤肺，解暑消酒。令人身輕不飢，肌肉悅澤，明目益精，利小便，除淋閟，濕熱黃疸，小腹滿痛。

玉壺泉在彭澤縣南四十里石壁山，下有玉壺洞，泉流不竭，味極甘冽。宋時縣僚祈雨山中，見石壁有題詩云：洞前流水碧如苔，洞口桃花撲面開。轉頭望斷意不斷，長嘯一聲須再來。墨蹟未乾，亟追之不得。　玉壺泉水，味甘。主補五臟，安精神，益氣除熱，解渴消暑，去酒積。

生生泉在廣信府城察院堂西。皇明餘姚翁大立記云：嘉靖丙午，予以刑部郎中，審錄江西。逾年五月至廣信，即御史臺居之。將復命，從史皆病疫。臺中有怪物，狀類狗而大。每夜分即來，來即飡廚具去。繚垣無竇，扃戶皆弗啟也。時信城大疫，民間鳴金伐鼓驅疫鬼，聲徹昏曉。從史聞之，皆恐恐畏死，泣且告予。予乃肅衣冠，藏燈密室待之，夜分果來，命隸人遮擊，擊數百乃死，疫者疑稍解。忽夢神人語曰：君從者病，惟天乙生能治之，明日且至。明日爲六月朔也。予蚤起戒門者曰：有稱天乙生者至，毋留門。日晡無報至者。予循除散步，且疑且思。忽堂之西偏，有地津津然。以物發視，至尺許，清泉湧出。竇從乾方來，若噴沫狀，飲之寒且甘。予喜曰：天乙生水，神人告我哉！遂命疫者，人飲數瓢即愈，既而城中疫者群飲之，無不愈。乃命工採石甃爲井，而名曰生生。　生生泉水，味甘。主傷寒寒熱，頭目疼，骨節痛，煩渴大熱，疫厲時行，四時不正之氣，著人成病，及瘧痢霍亂，痰厥迷悶。

巖山泉在廣信府北巖山石壑中，味甘而冽。　巖山泉水，味甘。主潤肺經火燥，止口渴，解暑熱，消酒積。

一滴泉在廣信府西南數里南岩石穴中。朱晦翁詩：南岩兜率境，形勝自天成。崖雨前楹下，山雲後殿生。泉堪清病目，井可濯塵纓。五級峰頭立，何須步玉京。　一滴泉水，味甘。主消宿酒，除煩渴，治頭風顛倒昏眩，耳鳴目痛。

天井水在廣信府銅山之頂。井廣丈餘，上有倒懸石，可四五丈，如蓮花覆蓋。其水碧色，莫測淺深，春夏不增減。天欲雨，井中即有白霧上騰。　天井水，味甘。主潤肺渴，生津液，涼心腎，治血枯，除煩熱，狂悶不安。

冰壺泉在鉛山縣南六十步教場山下，泉水清冽。　冰壺泉水，味甘。主清心胸，退實熱，益氣除煩滿，明目，利小便。

石井水在鉛山縣東北四里資聖院之後，周回六丈，深二三丈，有岩去水二丈，三面回挹，瞰于井上，石文隱起，錯鏤垂下，如蓮花倒生。縣多膽水，味澀，此水獨甘。其流晝夜涓涓不息。　石井水，味甘。主明目，利耳竅，清心益腎，潤肺生津液，除熱止咳。

石龍泉在撫州府西南三十里。泉上有石如龍形，頭尾鱗甲皆具。泉水澄澈甘美。謝竹友有揭來龍泉上，杖屨隨沙鷗之句。　石龍泉水，味甘。主益肝明目，止目淚，除風，榮養陰血，黑髮烏鬚。

馬蹄泉在撫州府西四十里龍會山，有四穴如馬蹄，水清冽。　馬蹄泉水，味甘。主清胸膈，滌胃腑，利小便，治淋瀝，止渴除熱。

崇仁泉在崇仁縣西四十里崇仁山絕頂。泉水冬夏不竭。吳曾詩云：有泉曰日來，但覺聲涓涓。縈紆若蛇走，往往山腹田。　崇仁泉水，味甘。主利頭目，潤心肺，定喘急，消痰涎，蕩去膈中垢膩。

伯清泉在金溪縣東二里。泉出石穴中，味甘而冽。　伯清泉水，味甘。主滋潤肺經燥熱，清涼臟腑燔熾。生津止渴，補髓填精。

石眼泉在金溪縣東二里。水從石罅流出，味極清甘，冬夏如一。　石眼泉水，味甘。主除勞熱咳嗽，涕唾稠粘，肺癰肺痿，雲門、中府隱隱作痛。

月寶泉在金溪縣南四里翠雲山。有岩洞，正圓如月。泉出其中，味特甘美。陸梭山詩云：玉兔爰作泉，飲之化爲石。規圓立山趾，萬古終不息。應厭舊經躔，盈虛多闕夕。自從寄茲蹤，表表無晦蝕。光彩雖輪埋，體素得不易。神物豈終潛，早晚照九域。　月寶泉水，味甘。主滋陰益血，潤肺生津，解暑除煩，消痰止渴。

躍馬泉在金溪縣翠雲山。泉水涓涓，清甘味勝。曾艇齋詩云：山靈從何來，崩騰躍萬馬。初疑夫差軍，水犀光照夜。又疑闕與戰，聲撼武安瓦。森然毛骨竦，舌拄不能下。對此神駿姿，可以一戰霸。　躍馬泉水，味甘。主除嘔吐霍亂，利下裏急，窘迫不

快，寒熱鬼瘧。

試茗泉在金溪縣翠雲山。味清冽而甘，頗爲諸泉之勝。王安石詩云：此泉地何偏，陸羽未曾聞。坻沙光散射，竇乳甘潛泄。靈山不可見，嘉草何由掇。但有夢中人，相隨掬明月。試茗泉水，味甘。主清心家火熱，消膈上稠痰；止渴解酒，祛痰潤肺。

玉斧泉在金溪縣南塗黃嶺下。宋提刑鄒極置別墅於其傍。時有道人，自稱姓呂，來輒索酒。飲酣假枕，公以珊瑚枕與之，戲擲地而碎，袖往井中浣濯復完。隨於井上書玉斧泉三字。人于井上頓足，則起二泡，合成呂字。又傳洞賓於郡壁間，畫一圓圈，徑不滿寸，樓閣女樂皆具焉。洞賓躍入，圖亦漸褪。夫人急以衣裾印之，遂成一圖，子孫世藏於家。玉斧泉水，味甘。主潤肺止渴，除熱保神。久飲辟穀，不飢延年。

鼇頭泉在金溪縣治前鼇頭山。其山下瞰溪流，如靈鼇赴海之狀。泉當山之腰，涓流不窮，味甘而冽。鼇頭泉水，味甘。主清心益胃，利五臟，調諸氣，降各經火邪。

玉女盆水在建昌府東十里芙蓉山之頂。上有磐石，周回十數尺，盆深僅尺。泉湧味甘，寒暑不竭。玉女盆水，味甘，主補五臟六腑，益精神血脈，潤燥生津，利痰治咳。

丹泉在建昌府西三谷石穴內，丹砂中流出。丹泉水，味甘。主鎮心神，除驚狂，涼煩熱，悅顏耐老。久飲，返邁成童。

神功泉在建昌府麻姑山三峽橋。泉出石隙中，味極甘冽。取以釀酒，即麻姑酒也。故老相傳：先年泉出如酒，色微紅，飲之醉人，想爲諸仙丹液。後人以穢器取之，色變味淡。然比他水，尤勝絕。神功泉水，味甘。主補五臟六腑，榮養肌肉血脈，生精神，治五勞七傷。久飲，輕身不老，延年辟穀，役使鬼神，飛行羽化。

乳泉在廣昌縣西北七十里聖棲岩。泉水甘冽，宜於烹瀹。古詩云：妙哉雙古乳，玉液清涓涓。攀蘿躡石磴，一飲消煩煎。乳泉水，味甘。主潤肺除熱，生津止渴，益精神，通脈絡，利耳目，悅顏色。

靈泉在廣昌縣東北二十里寶陀岩。疫者得杯勺輒愈。國朝冢宰何文淵詩云：仙人西方來，手持白玉斧。劈開蒼石岩，雲煙互吞吐。高空千餘丈，深闊五十步。四時總是秋，六月不知暑。清泉繚石澗，香風繞窗戶。雲移樹影斜，花落雞唱午。龍歸月正圓，犬吠天欲曙。山搖覺撞鐘，林響初擊鼓。天臺與蓬島，未必能勝此。來遊住三日，酷愛神仙府。題詩鐫石壁，記我爲岩主。靈泉水，味甘。主清心火，除肝經風熱，明目退翳，治溫疫頭疼大熱。

佛面泉在廣昌縣德興里，從石壁中湧出，潔白如乳。泡沫皆肖佛面。佛面泉水，味甘。主清肺除熱，益五臟，消宿酒，解暑毒。生津液，消煩渴。

鳴玉泉在金溪縣翠雲山。泉聲淙淙如鳴珮，味甘冽。謝邁詩云：山路秋陽何赫赫，山亭淒涼多秋色。豈惟醉耳玉琮琤，照眼寒光如練白。舊聞瀑布垂雲間，恍疑銀河墮天闕。西望香爐不得往，個中元有小廬山。鳴玉泉水，味甘。主涼心膈，益肌肉，保肺氣，去面上黑黯，好顏色。

黃蜂泉在金溪縣西三十里，寬不盈畝，而泉脈星燦，多於蜂房，味甘宜飲。黃蜂泉水，味甘。主益脾胃，養肝血，止嘔逆，明目，去目中障翳。

府治泉在吉安府治垣壁中石隙流出，其源來自安福，味極甘美，宜於烹瀹，爲郡中第一。元時監郡者增培府治基址，泉逐涸焉。國初莫已知爲守，夷平之，泉湧如噴珠。府治泉水，味甘。主補益精神，滋榮臟腑，除燥熱，止煩渴。

東坡井水在廬陵縣米巷。相傳東坡遊清都，曰：此地好開井。市人隨指處浚鑿，得泉甚甘冽。東坡井水，味甘。主清胸膈，涼三焦，降有餘之火邪，滋不足之真水。

觀山泉在泰和縣觀山，從石穴中湧出，冬夏不竭，味甚甘冷。黃魯直有觀山平尺夜泉寒之句。觀山泉水，味甘。主清肺除熱，利竅通淋，開心益智，止渴生津液。

玉溪泉在泰和縣西五十里傳擔山絕頂，凡四十八竅而合爲一者，又名六八泉。味極清冽。玉溪泉水，味甘。治傷寒瘟疫大熱，口渴煩悶，胸膈痞滿，噫氣吞酸。

聖嶺泉在永豐縣二十里聖嶺之巔，深闊丈餘，大旱不涸，每風雨晦冥，見有金鴨出沒其中。聖嶺泉水，味甘。主五臟邪氣，腸胃痼熱，心胸浮熱，消渴，利小便。

醴泉在永豐縣南百六十里，宋楊仙師所居之地。土人艱於行汲，師以柱杖卓地，水湧出如醴。醴泉水，味甘。主補中益氣，安和臟腑，悅顏耐老，延年不飢。

龍洞泉在龍泉縣西北五十里蓬萊嶺，泉水直垂百仞，味極甘冽。龍洞泉水，吐甘。主治中風風邪，頭目腦角痛，手足拘急不能動。

聰明泉在永新縣二十里外義山下。水出石中，甘冽宜茗。宋劉沅詩云：義山之下有靈泉，泉號聰明自古傳。四百年中三出相，不才何幸繼前賢。聰明泉水，味甘。主補元氣，滋腎陰，開達心孔，益人智慧。

漿山泉在永寧縣西三十里漿山之頂，味甚甘冽。漿山泉水，味甘。主和脾胃，補不足，除熱止渴，利肺寧志，扶衰養老。

仙井水在永寧縣南鄭溪。相傳此地苦無井，是呂仙經此，取碗覆米於地，指曰：七日

後當得泉。如期啟碗，上陷而水湧，味甚甘。

仙井水，味甘。主消煩熱，益精神，多睡而能醒，少睡而能寐。

醴乳泉在新喻縣西三十里。黃山谷嘗過此，飲而甘之，曰：惜張又新、陸鴻漸輩不及知也！因題其傍石柱曰醴乳。

醴乳泉水，味甘。主補益精神，滋充百脈，安五臟，利三焦。

白乳泉在峽江縣南四十里玉笥山。

白乳泉水，主養老人血液衰，大便秘澀，上沖胃脘，食不納。

宜春泉在宜春縣側。從地湧出，夏涼冬溫，澄碧如鑒，瑩媚如春。味極甘冽，飲之宜人，故以名縣。

宜春泉水，味甘。主和脾胃，潤三焦，益五臟，悅顏色，延年耐老，清熱止口渴，明目利小便，滑澤肌膚，返白還黑。

磐石泉在宜春縣江心，有石如枰，大可五尺，平坦可憩。游者每至此，酌水爲樂。宋黃叔萬詩云：離火自天燃，溫泉由地生。我來須曉汲，聊用濯塵纓。

磐石泉水，味甘。主消煩渴，清暑熱，潤肺生津，蠲痰止咳。

神泉在分宜縣南二里鈐岡，泉水可以愈疾。唐張景修有江抱羅村盤玉帶，池開石井湧銀濤之句。

神泉水，味甘。主辟厲氣，治傷寒時疫，噎膈反胃，霍亂吐逆。

廉泉在贛縣東南隅光孝寺。宋元嘉中，一夕忽湧地爲泉，時以歸功太守，故名。蘇子瞻詩云：水性故自清，不清或撓之。君看此廉泉，五色爛摩尼。廉者爲我廉，何以此名爲。又云：贛水雨已湧，廉泉春未流。同烹貢茗雪，一洗瘴茅秋。

廉泉水，味甘。主清涼臟腑，蕩滌垢膩，止口渴，祛炎暑，消煩煎。

甘酸泉在雩都縣東紫陽觀內。泉水甘酸，間日易味。甘日汲以釀酒，特美。宋洪邁四言詩云：嗟彼甘泉，出自東方。發源雩山，鍾于紫陽。冰清玉潔，源深流長。君子至止，鑒亦有光。挹之不竭，漱玉流芳。

甘酸泉水，主養脾胃，充肌肉，益肝膽，榮筋脈、爪甲，黑鬚髮，取以釀酒最佳。

葛仙泉在興國縣西北二里，治平觀外。井深三十餘尺，底有亙石，泉從竅中湧出，味特甘美殊勝。

葛仙泉水，味甘。主益精神，補五臟，滋榮血脈，卻疾延年。

玉珠泉在興國縣東十五里靈山之麓，其味清冽，冬夏如一。

玉珠泉水，味甘。主潤肺，消煩熱，滋陰退虛火，生津液，解暑渴。

仁峰泉在會昌縣西百里仁峰石室內。冬夏不涸，飲之可以愈疾。

仁峰泉水，味甘。主治風邪中人，偏枯癱瘓，口眼喎邪，四肢不舉，傷寒時氣，瘧痢吐下。

陸公泉在瑞金縣西南一里。宋大觀中，縣尹陸溫，搜尋勝跡，得唐人陸藻軒前山色依然綠，溜下泉聲漱玉寒之句，因于石竇間浚得此水，故以其姓名泉也。

陸公泉水，味甘。主涼三焦火熱，潤肺經燥涸，生津液，止煩渴。

飛錫泉在瑞金縣北二十五里靈應山寺。初艱於汲水，有禪僧飛錫東行，泉如雲湧。

飛錫泉水，味甘。主補元氣，明耳目，益精髓，壯筋骨，澤肌膚，悅顏色。

石龜泉在南安府城西北隈寶界寺法堂之後。初掘井及泉，下有石龜，水從龜口而出，烹瀹最佳。

石龜泉水，味甘。主滋腎益陰，明目補精，消煩熱，退虛火。

上徙泉在南安府東南二里東山。苦於汲，有僧性定者，以符呪之曰：泉且上來，與老僧徙缽。逾時，香積傍石竇出泉，甚甘冽。

上徙泉水，味甘。主和氣血，充腸胃，調脈絡，止渴生津，消煩清暑。

點石泉在南安府庾嶺上。唐六祖大鑒禪師，自黃梅傳衣缽回曹溪，五百僧爭之，追至大庾嶺，久立告渴，祖拈錫杖點石，泉湧清冷甘美，眾駭而退。

點石泉水，味甘。主清心潤肺，利六府，明耳目，止渴生液。

九眼泉在南安府治之東，相去七十步，井深而水冽。石其底，如盤而九竅，涓涓無已，春夏不窮。

九眼泉水，味甘。主消痰涎，定喘急，去垢膩，滌邪穢，清熱解暑。

玉字井水在大庾縣東南隅玉字街，味甚甘美。

玉字井水，味甘。主除熱明目，清痰抑火，解酒毒，止消渴。

巴蜀諸泉

三昧泉在彭縣西三十里至德山，泉自石竇噴冽，方大如斗，不竭不溢。相傳即知玄國師先人面瘡之處。至今疾者澆之多效。附《水懺序》：昔唐懿宗朝，有悟達國師知玄者，未顯時，嘗與一僧邂逅於京師，忘其所寓之地。其僧乃患迦摩羅疾，眾皆惡之，獨知玄與之爲鄰，時時顧問，略無厭色。因分袂，其僧感其風義，祝之曰：子向後有難，可往西蜀彭州茶隴相尋，山有二松爲誌。後悟達國師居安國寺，道德昭著，懿宗親臨法席，賜沉香爲法座，恩渥甚厚。自爾忽生人面瘡於膝上，眉目口齒俱備，每以飲食餧之，則開口吞啖，與人無異。遍召名醫，皆拱手默默。因記昔日同住僧之語，竟入山相尋，值天色已晚，彷徨四顧，乃見二松于煙雲間，信期約之不誣。即趨其所，崇樓廣殿，金碧交輝。其僧立於門首，顧接甚歡，因留宿，遂以所苦告之。彼云：無傷也。巖下有泉，明旦濯之即愈。詰明，童子引至泉所，方掬水間，其人面瘡遂大呼：未可洗。公識達深遠，考究古今，曾讀《西漢書》袁盎、晁錯傳否？曰：曾讀。既曾讀之，寧不知袁盎殺晁錯乎？公即袁盎，吾即晁錯也。錯腰斬東市，其冤爲何如哉？累世求報於公，而公十世爲高僧，戒律精嚴，報不得其便。今汝受人主寵遇過奢，名利心起，於德有損，故能害之。今蒙迦諾迦尊者洗我以三昧法水，自此以往，不復與汝

爲冤矣。悟達聞之凜然，魂不住體，連忙掬水洗之，其痛徹髓，絕而復甦。覺來其瘡不見，乃知聖賢溷跡，非凡情所測。再欲瞻敬，回顧寺宇，不可復見。因卓庵其所，遂成招提。迨我宋朝至道中，賜名至德禪寺。悟達當時感其殊異，深思積世之冤，非遇聖人，何由得釋！因述爲懺法，朝夕禮誦，後傳佈天下。今之懺文三卷者，乃斯文也。蓋取三昧水洗冤業爲義，命之曰水懺。此悟達感迦諾迦之異應，正名立義，報本而爲之云耳。　三昧泉水，味甘。主治一切痼疾，醫藥難痊，冤愆沉著之病，澆洗奇惡諸瘡。

牛跑泉在灌縣青城山老君觀內，味甚甘美。昔老子與天皇真人會真之所。老子所騎青牛跑地出泉也。　牛跑泉水，味甘。主潤燥生津，益精補腎。久飲延年，辟穀不飢。

林泉在新津縣南里許修覺寺，左右各有一井。春夏汲東，秋冬汲西，味斯甘冽殊勝，反之便不佳矣。　林泉水，味甘。主清心火，治肺熱，益胃氣，除煩解暑，利竅通淋。

麗甘泉在仁壽縣南一里麗甘山下，是十二玉女故跡。以玉女美麗，泉水味甘，合而名其山。　麗甘泉水，味甘。主補五臟六腑，退三焦火熱，潤喉吻，益智慧。

靈泉在仁壽縣靈泉院中。一名譚子池。宋進士郭周藩詩述之甚悉：靈泉在山頭，酌之不盈卮。試詢陵陽叟，云何譚子池？一叟爲我言，郡有譚叔皮。在唐開元末，生兒名阿宜。墜地解言笑，九歲森髯髭。不食且不飲，超然忘渴飢。十五銳行走，矍若神駒馳。二十入山林，人莫知所之。父母念不泯，鄉人爲立祠。大曆元年春，此兒忽來歸。頭簪鳳凰冠，身著霓裳衣。再拜向父母，一吐心中詞。兒乃仙子流，塵市不可羈。鄉人意雖厚，立祠將焉爲。妖魅一朝據，作祟無休期。急爲告鄉人，毀之勿遲遲。祠下多金藏，不知使何時。盡取濟不給，幸勿藏於私。言訖即辭去，仙袂風披披。於焉撤祠宇，突兀成平夷。果獲千黃金，貧匱得所資。金盡泉繼湧，湛若青琉璃。不滿亦不涸，旱潦恒若斯。禱之立有應，禽如填協旛。由來羽化人，出處同鸞儀。去今數百載，跡在名還垂。　靈泉水，味甘。主傷寒邪熱，煩躁不安，發狂奔走，逾垣上屋，飲數杯愈。又治目赤疼痛，昏蒙障膜，及肺燥口渴。

旌陽井水在德陽縣東關內。晉太康初，許真君遜爲旌陽令，浴丹於此。其水清澈，暑月飲之最宜。半倚江岸，漲減不崩。　旌陽井水，味甘。主消肺渴，滑肌膚，好顏色，祛炎暑，久飲延年駐景。

神泉在安縣西三十里。泉有十四穴，甘香異常，飲之能癒痼疾。　神泉水，味甘。主中風痿痹，筋攣腕急，厲風手足廢壞，膨脹吐血勞瘵，時行目痛，瘀赤發腫。

靈液一名天池。在江油縣天池山，山高九十二丈，池在其巔，周回二十三步，味極清冽，春夏如一。　靈液水，味甘。主補肺金不足，腎臟虧乏，陰火上騰，身熱骨細。

甘泉在石泉縣北二里，極清澈甘美。　甘泉水，味甘。主清三焦，補五臟，益精氣，除大熱，和中止渴。

卓錫泉在閬中縣緻蓋山，高僧羅什住此。初苦無水，僧以杖扣岩，泉水湧出。　卓錫泉水，味甘。主解暑氣，去丹瘤熱毒，潤肺燥，止口渴。

鑿靈泉在閬中縣東北十里鑿靈山之頂，味甚清冽。　鑿靈泉水，味甘。主好色人陰虛腎竭，精流不禁，白濁遺溺。

君子泉在巴州東四十里。從岩石中流出，味甚甘冽。　君子泉水，味甘。飲之，令人在朝有忠直之猷，在野有隱逸之志。雖庸眾飲之，亦可少祛俗慮。

報國靈泉在劍州劍閣之側。唐僖宗巡幸至此，有疾飲之即愈，故名。《劍南詩稿》有滴瀝珠璣翠壁間，昔年曾得奉龍顏之句。　報國靈泉水，味甘。主風寒邪氣，頭痛煩滿，暑氣侵著成瘧。

蘇公泉在潼川州東三里普惠寺中。味甘而潔。昔老蘇好飲此水，故名。　蘇公泉水，味甘。主消煩熱，潤枯槁，生津液，解口渴，升陰降陽，變理元氣。

飛龍泉在鹽亭縣負戴山，水色清冷，味極甘冽，有瑤漿之美譽。　飛龍泉水，味甘。主補五臟六腑，益精神，止渴生津，除煩解暑。

破石井水在安岳縣西，乃一巨石，破而得水，味甚甘冽。　破石井水，味甘。主清暑邪，解酒毒及丹疹赤斑，一切熱毒。

金釵泉在江津縣西周溪上砂磧中。淺水一泓，週五六尺，有金釵影映於水際。《異物志》云：在昔天旱，水泉皆涸，有周姓婦孝其姑。姑病渴，思得甘泉。其婦徬徨，至周陽山下，遇一叟，曰：能與吾釵，則泉可得。婦拔釵授之，墜於地而泉出。　金釵泉水，味甘。主益老人，添津液，助血氣，止口渴，消煩熱。

玉版泉在銅梁縣南十五里巴岳山上。味甘冽而不窮。相傳昔人斫井得玉版。　玉版泉水，味甘。主滋養血氣，充調脈絡，止消渴，定痰喘。

孔子泉在巫山縣東北三百步石穴中流出，清冷甘美，迥異他水。其傍居民童子，率能書王梅溪詩：巫山孔子泉，可飲仍可祈。泉傍人幾家，聰慧多奇兒。　孔子泉水，味甘，治煩渴，心火上炎。久飲令人開心益智，聰慧能詩書。

噴霧泉在梁山縣東二十里蟠龍山。山下有二石龍，首尾相蟠，泉出其傍。懸岩二百餘丈，噴薄如霧。張無盡留題云：水味甘腴，偏宜煮茗，非陸羽莫能辨。范石湖以爲天下瀑布

第一。古詩有云：人言此地無六月，呼取大斗酌甘潔。一顧令君塵累祛，再顧令君消內熱。昔人極言泉之佳美，已見於辭矣。　噴霧泉水，味甘。主潤肺燥，抑心火，益精元，榮血脈，止渴生津，消煩退熱。

寒泉在梁山縣西十里許西龍鎮，味甘而冽。　寒泉水，味甘。主清涼臟腑，滋灌三焦，生津液以制亢陽，助真陰而消煩熱。

甘和泉在開縣西北里許盛山蓮臺之傍，味甘色白，宜茗。　甘和泉水，味甘。主益脾胃，固真元，生津液，止口渴，治口淡怔忡。

安樂泉在敘州府南門外一里，宋黃山谷品其水爲第一，又作泉頌。引云：鎖江安樂泉，爲僰道第一。姚君玉取以釀酒，甚清而可口，飲之令人安樂，故爲作頌：姚子雪麴，杯色爭玉。得湯郁郁，白雲生谷。清而不薄，厚而不濁，甘而不噦，辛而不螫。　安樂泉水，味甘。主補五臟，安精神，生津液，填骨髓，久飲令人四體安和，忘憂喜樂。

滴乳泉在瀘州城西真如寺，石崖中流出，味甚甘。黃山谷大書滴乳泉三字。其集中亦云：瀘州大雲寺西偏崖石上，有甘泉滴瀝而下。一州泉味皆不及也。　滴乳泉水，味甘。主補益臟腑，充實三焦，榮血分，滋陰水。

三泉在瀘州寶山嵌岩間。昔王大過鑿山灌泉，泉味甘冽，榜以茲名。　三泉水，味甘。主潤肺寧心，安神益氣，助精髓，生津液，除煩暑，解口渴。

釀泉在嘉定州城東東岩之半，味甘冽宜釀。蘇子瞻有一時付與東岩酒之句。　釀泉水，味甘。主悅神怡志，健胃和中，釀醞用之，甘香妙勝他水數倍。少飲便覺微暈生春，精神健旺，固西川佳水也。

醴泉在眉州城西八里醴泉山八角井中，甘香如醴。　醴泉水，味甘。主清泠內熱，滋潤燥涸，益精神，和榮衛，止渴生津液，延年，養老人。

老翁泉在眉州蟆頤山東二十里。蘇明允《嘉祐集》云：十數年前月夜，有一老翁，蒼頭白髮，偃息泉上，就之則隱而入於泉。洵鑿以石，建亭覆之，而爲之銘曰：山起東北，翼爲南西。涓涓斯泉，滋滋以彌。斂以爲井，可飲萬夫。里無斯人，將此爲誰？山空寂寥，或嘯而嘻。更千萬年，自潔自好。誰其知之，乃訖遇我。惟我與爾，將遂不泯。無竭無濁，以永千祀。梅聖俞寄蘇明允詩：泉上有老人，隱見不可常。蘇子居其間，飲水樂未央。淵中必有魚，與子自徜徉。淵中苟無魚，子特玩滄浪。日月不知老，家有雛鳳凰。百鳥戢羽翼，不滯彼泉傍。　老翁泉水，味甘。主補元氣，益精神，調胃和中，消煩止渴，潤肺燥，蠲痰飲，悅顏色，返老成童。久飲之，壽過期頤之外。

天池水在奉節縣巫山之間，浸可千頃。杜甫詩云：天池馬不到，嵐壁鳥纔通。百頃青雲杪，層波白石中。鬱紆騰秀氣，蕭瑟浸寒空。直對巫山出，兼疑夏禹功。魚龍開闢有，菱芡古今同。飄零神女雨，續斷楚王風。聞道奔雷黑，初看浴日紅。九秋驚雁序，萬里狎漁翁。更是無人處，誅茅任薄躬。　天池水，味甘。主補五臟六腑，養肝明目，上焦虛熱，眩冒時作。治山嵐邪瘧，鬼疰蠱氣。久飲之，延年不飢，輕身羽化。

玉坎泉水在青神縣中岩。黃山谷銘之，有蜀中百泉，莫與比甘之句。　玉坎泉水，味甘。主補胃和中，寧心潤肺，止煩渴，祛炎暑。

虎劈泉在大邑縣西八十里鳳凰山。唐契覺道人結庵於此。有虎爲之劈地而泉出，澄潔甘冷，異於他水。　虎劈泉水，味甘。主邪祟爲病，鬼疰沉著，心腹痛，乍寒乍熱，山嵐瘧疾。小兒驚啼，癲癎痙痓，大人痛風，周身走注。

甘露井水在雅州蒙山。山有五頂，其最高者名上清峰，井居其巔，水極甘冽，飲之可以療疾。　甘露井水，味甘。主治傷風傷寒，頭痛發熱燥渴，煩悶狂亂。

永泉在四川邊境松潘衛東南五里金蓬山。國朝正統初，都督李安，以斫砍岩而得二水，亦名文武水。　永泉水，味甘。主清熱潤肺，解暑氣，消酒渴，明目益肝，補腎虛，利腰膝。

玻璃泉在四川邊境漳臘衛城下。岩石空洞，泉出其傍。冬夏淵然，味甘而冽。　玻璃泉水，味甘。主清心抑火，明目去翳，止咳嗽，消煩渴。

溫泉在四川邊境越傷衛東百二十里。泉水四時皆暖，可以療疾。　溫泉水，止可澡浴，治寒濕痹痛，四肢筋攣緩縱，及瘡疥諸癬。不宜飲。

兩浙諸泉

青衣泉在杭州府城吳山紫陽庵之後，青衣洞口。昔有人至此，遇一青衣，問之不答。良久入洞，逐之不見，泉得以名。水出石罅中，清鑒毛髮，甘冽宜茗。　青衣泉水，味甘。主清熱解鬱，潤肺抑火，明耳目，止渴生津液。

吳山井水在杭州府吳山之北，周回四丈。吳越時，韶國師所鑿。泓澄甘潔，大旱不涸，異於他水。　吳山井水，味甘。主清心降火，解熱毒斑疹，丹瘤赤腫，消暑氣，除酒熱。

沁雪泉在杭州府石佛山。水出石中，甘寒宜茗。方思道題名。　沁雪泉水，味甘。主補腎除熱潤肺燥，止咳嗽，定喘急，治消渴。

僕夫泉在杭州府孤山巖穴間。宋智圓禪師所居之地。以僕夫藝竹，得於叢莽之中，因名。水味甘冽。　僕夫泉水，味甘。主清煩熱，開鬱悶閟結，利小便，通五淋。

閑泉在杭州府孤山之巔。宋智圓禪師有閑泉澄極頂之句。　閑泉水，味甘。主降三焦火熱，涼大腸，治臟毒下血色黯，止渴生津。

六一泉在杭州府孤山之頂，講堂之後，甚白而甘。蘇子瞻以六一居士歐陽修與僧惠勤善，故名，更爲銘。　六一泉水，味甘。主潤肺燥，涼心熱，疏腠理，解肌發輕汗，清暑氣。

冷泉在杭州府飛來峰石人嶺下。流入西湖，味極甘。宋高宗南渡時，取以製麴釀酒，色紅而氣香。　冷泉〔水〕，味甘。主補脾胃，益心腎，使水火相交，陰陽既濟，止渴，生津液。

茯苓泉在杭州府靈隱山。泉傍古松婆娑，泉出石隙中，味特甘香，飲之令人多壽。茯苓泉水，味甘。主補元氣，益脾胃，生精補髓，利水通淋。久飲令人壽考，輕身不飢。

乳竇泉在杭州府上天竺寺南乳竇峰。下有空岩，懸乳如脂，甘和可啖。　乳竇泉水，味甘。主補五臟潤燥，生精益髓，明目去翳，開瞽還瞳。

大悲泉在杭州府天竺寺講堂下，水味甘冽。　大悲泉水，味甘。主抑火清心，消痰潤肺，生津液，止煩渴。

參寥泉在杭州府西湖之北，寶雲山智果寺中。蘇子瞻記略云：僕在黃州，夢參寥子賦詩有寒食清明都過了，石泉槐火一時新之句。後七年守錢塘，而參寥子卜居智果院。有泉出石縫，甘冷宜茶。寒食之明日，僕自孤山來，謁參寥子，汲泉鑽火烹茶，而所夢兆於七年之前，因名參寥泉。　參寥泉水，味甘。主清心潤肺，調胃益脾，助元陽，滋精髓，止渴，除煩躁。

圓照泉在杭州府南屏山永明院之西隅。味甘冷，大旱不竭。　圓照泉水，味甘。主抑有餘火邪上沖，頭目不利，咽喉窒塞，口瘡糜爛。

穎川泉在杭州府九曜山之麓，味甘冽。　穎川泉水，味甘。治心腹邪氣，霍亂吐下，四時瘧病鬼疰。

筲箕泉在杭州府赤山之崖，味甘宜茶。　筲箕泉水，味甘。主清熱潤肺，益脾和胃，消酒食積，解丹石毒。

定光泉在杭州府法相寺中。寺僧法真者，生有異相，耳長九寸。後唐同光二年至此，依石爲室，禪定其中。乏水給飲，卓錫岩際，清流迸出。吳越王方齋僧，永明禪師告王曰：長耳和尚，乃定光佛應身。王即趨駕參禮。和尚默然，但云：永明饒舌。少頃跏趺而化。至今真身尚存。　定光泉水，味甘。主消渴煩躁大熱，氣逆咳嗽，痰火上升。治勞瘵吐衄，陰虛發熱，午後增劇，肢體羸細無力，腰脊酸疼。

虎跑泉在杭州府清波門外西南十里大慈山定慧寺中。國初金華宋景濂序云：唐元和十四年，性空大師棲禪其中。尋以無水將他之，忽神人跪告：自師駐錫，我等徹惠，奈何棄去？南嶽有童子泉，當遣二童移來。翌日，乃見二虎跑山出泉，甘冽勝常。師因留，乃建寺於此。客欲觀泉者，僧爲舉梵唄，泉即鼎沸而出，若聯珠然，已而微作湧勢。宋蘇軾詩云：亭亭石塔東峰上，此老初來百神仰。虎移泉眼趁行脚，龍作浪花供撫掌。至今遊人盥濯罷，臥聽空階環珮響。信知此來如此泉，莫作人間去來想。　虎跑泉水，味甘。主清心潤肺，退虛煩勞熱，止消渴，生津液，益老人。

梅花泉在杭州府武林山。泉從地湧，作梅花瓣，若可掇拾。清冽宜飲。　梅花泉水，味甘。主清肌骨，潤腸，通幽門，淨潔胃中垢膩，止口渴。

靈泉在海寧縣東六十里菩提山菩提寺之西。初苦無水，有德行僧居此，俄而水從竇出，味甚甘美。　靈泉水，味甘。主解渴生津，除煩消暑，和脾益氣，泄酒毒，祛痰熱。

烏龍井水在海寧縣東南七十里。深廣不逾四尺，冬夏不竭。胡隆成詩云：烏龍井中黑雲起，電掣雷轟走神鬼。烏龍捲濤天上來，卻向人間作風雨。大風吹海海水渾，大雨洗出珊瑚根。須臾雲散星明朗，黃河直接瑤天門。　烏龍井水，味甘。主治瘧疾鬼疰狂蠱，寒熱心腹痛邪氣，婦人產難不下，飲一杯即出。

丹泉在餘杭縣天柱山，味甘冽異常。元張光弼詩云：百年能得幾回來，更酌丹泉飲一杯。莫送魚龍歸大海，海中波浪是塵埃。　丹泉水，味甘。主補中益五臟，利六腑，清頭目，利九竅，止口渴。

偃松泉在餘杭縣西北徑山之陽。泉上有偃松，其蔭四垂。松下石泓，激泉成沸。水色乳味甘，宜烹茶。　偃松泉水，味甘。主補元氣，滋榮臟腑，好顏色，澤肌膚。久飲之，延年不飢。

窪泉在於潛縣雙溪之側，味極甘潔。蘇子瞻嘗酌以試茶。上有亭，曰薦菊，蓋取子瞻詩一盞寒泉薦秋菊之句也。　窪泉水，味甘。主清胸膈，潤肺燥，調元氣，益精神，除熱消煩，生津止渴。

丁東洞在於潛縣西五十里鷲峰山。洞中泉水涓涓，味甘宜飲。古詩云：渴烏滴盡三更雨，鐵騎敲殘六月風。湯餅困來茶未熟，爲師搖夢作丁東。　丁東洞水，味甘。主涼心肺大熱，煩渴引飲，三焦火盛，小便滴瀝，溺血淋閟。

石柱泉在於潛縣西石柱山。水出石竅，深窅叵測，涓涓不窮，春冬若一，味冽而清，宜於烹瀹。　石柱泉水，味甘。主清泠三焦大熱，五志君相七火有餘。

幽瀾泉在嘉善縣東景德寺，清泓無滓，品居惠山泉之次。相傳昔有僧夜坐，忽一女子

過之，容色甚麗。僧叱之曰：窗外誰家女？女應聲曰：堂中何處僧？僧起逐之，女投入地，掘得此泉，因以幽瀾名焉。　幽瀾泉水，味甘。主潤肺除熱，蠲咳消痰。治丹石藥毒及一切食毒。

虎躍泉在歸安縣道場山。水出石縫中，味甘不竭。蘇子瞻詩有山僧不放山泉出，屋底清流照瑤席之句。　虎躍泉水，味甘。主痰滿胸膈，痞急飽悶作疼，咽喉阻塞不利。

金井泉在歸安縣西北二十里卞山金井洞。洞頂出泉，清冽無比。　金井泉水，味甘。主蕩邪熱，清肺經，消痰涎，蠲咳嗽，止渴生津液，除煩躁。

玉寶泉在歸安縣西南七十里。水出石罅，味甘宜茗。　玉寶泉水，味甘。主潤肺除熱，降三焦火，滋腎經，添精補髓。

金沙泉在歸安縣西北四十里明月峽。山中產茶異品，泉在沙中不常出，惟將造茶，太守具儀致祭，頃即清溢。供御者畢，泉即微減。供堂者畢，泉即半減。太守造畢即涸。或還施愆期，則有風雷毒蛇之變。　金沙泉水，味甘。主清神益氣，補胃和中，利肺生津液，消煩止燥渴。

石壺泉在德清縣東南一里乾元山元峰觀內。泉從石穴流出，涓涓不斷，冬夏如一，味甘而清。　石壺泉水，味甘。主解丹石藥毒，消渴煩躁，大熱咽乾津涸。

半月泉在德清縣東北三里百寮山。山有巨石，直下如削，不可攀躋。晉咸和間，梵僧名曇者，過其地，指山石曰：是中有泉。乃卓庵其處，鑿石罅如半月，果得泉，清涼甘美，因名半月泉。宋呂祖謙募修半月泉疏略云：斷崖吐月，纔出半規。古甃涵星，尚懷全璧。久矣！寶盒之廢；時哉！玉斧之修。護此寒清，祓其氛翳。名高詩社，再傳和仲之符；價重帝城，復置文饒之遞。蘇子瞻詩云：請得一日假，來遊半月泉。何人施大手？擘破水中天。　半月泉水，味甘。主補腎滋陰，明目去內障，除心經煩熱，止消渴。

佛眼泉在蕭山縣西十里城山石上，深不盈尺，圍不逾杯，清潔甘美，冬夏不竭。　佛眼泉水，味甘。主清泠臟腑大熱，掃目中雲翳，生津潤燥。

香泉在蕭山縣西南數里獅子山之頂，廣四尺，深尺許，清泠不涸。劉伯溫詩有逝川無停波，急弦有哀音之句。　香泉水，味甘。主清心胃火邪，潤大小腸，利胸膈，化頑結痰涎。

冠山泉在蕭山縣西十七里冠山之巔，味甘冽宜茗。　冠山泉水，味甘。主益胃腑，利小腸，瀉痞滿，除諸熱，和脾止渴。

龍泉在餘姚縣靈緒山之半，從石隙中出，味甘宜飲。　龍泉水，味甘。主解酒及熱毒，丹石藥發毒，消積血，通利大小腸。

華清泉在餘姚縣東北嚴子陵故里，客星山之半。昔有人得一鰻於泉，持歸。爛而烹之，俄而失鰻。後數日見其游泳於泉，而有爛痕，疑其爲龍云。　華清泉水，味甘。主祛鬼疰邪瘧。中有龍物，水之深洞幽奧叵測，不可久飲。

姜女泉在餘姚縣西五十里姜山。味甘潔，有木葉蔭覆之。去葉，其水便渾濁。　姜女泉水，味甘。主火氣上升，肺經受邪，咳嗽吐衄，熱狂煩悶。

淨凝寺池水在餘姚縣西五十里姜女泉之傍。廣不及丈，旱不涸，雨不盈。寺之享飲，皆取給焉。池中草常無沒，僧稍芟治，泉即竭，祈禱久之，乃如故。　淨凝寺池水，味甘。主清心潤肺，抑火除熱，生津液，止燥渴。

一滴泉在新昌縣西十五里南岩山滴水岩。岩下清泉一滴，烈日凍雨，皆無盈縮。其味清甘，甲於眾泉。　一滴泉水，味甘。主治目生障翳，用點兩眥甚良。又止渴，治咽痛。

窪樽泉在奉化縣二十里新嶺山。嶺狹而長，凡七十二曲，有天然石磴，泉出甚冽。杯飲祇給一人，行者以次取飲不竭。　窪樽泉水，味甘。主清肌熱，潤肺生津液，止煩渴，抑胃火，寧嗽消痰。

白鹿泉在象山縣象山之半。水味甘潔無比，時有白鹿來飲，逐之即不見，因創亭其側，曰白鹿飲泉亭。　白鹿泉水，味甘。主補五臟，益真氣，止渴潤肺生津，解諸草藥毒。

鳳躍泉在象山縣西北鳳躍山之頂，味甘可飲。　鳳躍泉水，味甘。主保肺氣，滋腎陰，生津液，止煩渴，益智慧，開心明目。

滴滴泉在黃岩縣西北瑞岩山，澄泓甘潔，宜茗。　滴滴泉水，味甘。主抑火清心，利痰寧肺，治咳嗽，益肝經衰弱，明目。

錫杖泉在天台縣天台山國清寺中。普明禪師止寺之半岩，艱於得水，以杖扣石而清泉湧出，味極甘美。　錫杖泉水，味甘。主利肺氣，調榮衛，和脈絡，止渴生津，除煩消暑。

瀑布泉在天台縣天台山之瀑布岩，飛流千丈。陸羽品爲天下第十七水。餘姚虞洪入山採茗，遇一道士牽三青羊，引洪至瀑布岩，曰：吾丹丘子也。聞子善具飲，常思見惠。山中有大茗，可以相給。　瀑布泉水，味甘。主補益五臟六腑，助精神，扶衰老，生津止渴。久飲延年不飢，輕身羽化。陸鴻漸品爲天下第十七水。

老松泉在永嘉縣治東華蓋山。昔人於松根得泉，甘而且冷，謝靈運與從弟書云地無佳

井，賴有山泉者，此也。　老松泉水，味甘。主補脾胃，助元氣，利水道，生津液，止消渴，久飲輕身耐老，童顏黑髮。

飲鶴泉在永嘉縣西甌浦山，味甚甘冽，恒有白鶴來飲。　飲鶴泉水，味甘。主清神益氣，補元陽，和胃助脾，止泄。久飲之，好顏色，滑肌膚，還老成童，變白返黑，延年輕身。

玉乳泉在永嘉縣西甌浦山。水出石坎中，味甘冽。　玉乳泉水，味甘。主補五臟，助元氣，養老扶衰，生津液，解口渴。

大羅泉在永嘉西南大羅山，水出石穴中，清冷甘潔。　大羅泉水，味甘。主消渴益氣，止小便，療口瘡，治女月閉不行。

沐簫泉在樂清縣西白鶴山。水出石中，味甘而冽。相傳爲子晉吹簫之處。　沐簫泉水，味甘。治耳聾，滴少許入耳中。又磨刀劍，令不鏽也。

屑玉泉在樂清縣白石山，從石縫流出，味甘冽。　屑玉泉水，味甘。主潤胸膈，化痰涎。治虛羸少氣，補不足。久飲不飢健行。

龍鬚泉在樂清縣盤谷山，甘潔可飲。　龍鬚泉水，味甘。治諸骨鯁，安神定志，益精氣，利小便，辟不祥。

雁蕩湖一名龍湫。在樂清縣雁蕩山。山跨樂清、平陽二縣，上有飛泉，如傾萬斛，水從天而下。頂上有湖，方十餘里，水常不涸。雁之春歸者，留宿於此。宋沈括《筆談》云：雁蕩山，天下奇秀。自下望之，高若峭壁；從上觀之，適與地平。其山高一萬八千丈，湖當絕巘，水之清瑩甘冽，自與塵濁之地者迥別。古詩有天台雁蕩天下奇，有生不往將安之？唐僧貫休詩云：雁蕩經行雲漠漠，龍湫宴坐雨濛濛。　雁蕩湖水，味甘。主益精神，補元氣，扶衰振弱，滋腎寧心，解暑消酒，生津止渴。

劍鋒泉在樂清縣雁宕山馬鞍嶺谷中。泉出石罅，直上指二尺，形如立劍。自遠望之，則光明瑩潔而搖動。　劍峰泉水，味甘。主消渴大熱煩悶，狂躁不安，潤肺涼心，抑火清胃。

龍鼻水在樂清縣雁宕山之東谷，有岡如龍形，鼻端有孔，泉從孔湧出，味甘宜茗。又可點目去翳。　龍鼻水，味甘。主潤臟腑，清三焦大熱，點去目中花翳，解煩渴。

漱玉泉在平陽縣西南五十里蓋竹山。水出石中，味甘而冽。　漱玉泉水，味甘。主清神寧志，治虛勞，滑腸利竅，通血脈。

水仙泉在縉雲縣仙都山，水出石罅中，大旱不涸。　水仙泉水，味甘。主目盲白翳，利大小便，止赤白下痢，消燥渴。

馬蹄泉在松陽縣東橫山。泉水湧出石坎。唐戴叔倫詩：偶入橫山寺，溪流景最幽。露涵松翠滴，風湧浪花浮。老衲供茶碗，斜陽送客舟。自緣歸思促，不得更遲留。　馬蹄泉水，味甘。主補五臟，利六腑，瀉三焦火熱，治咽喉疼痛。

煉丹泉在松陽縣上方山，泉出岩中，大旱不涸。相傳唐進士毛文龍好黃老，隱此煉丹。沈晦詩云：學道空山歲月深，丹成初試馬蹄金。猶餘一勺丹泉井，洗盡人間名利心。　煉丹泉水，味甘。主補中益氣，養精神，悅顏色，生津液，止消渴。久飲延年耐老。

靈泉洞水在遂昌縣東數里飛鶴山。洞可偏僂而入，中有鳴泉淙淙。徐貫有止水半潭清似靛之句。　靈泉洞水，味甘。主清心經火熱，滋肺臟燥涸，潤腸胃，解暑氛，治消渴，下氣消積塊。久飲延年不飢，滑澤肌膚。

玉壺湖水在金華縣長山之巔。山高一千餘丈，上有雙巒，曰玉壺、曰金盆。壺中有湖，名徐公（壺）〔湖〕，周回四百八十步。有徐公者至此，逢二人共博，自稱赤松子、安期生，酌湖水爲樂以飲之。徐公醉臥，及醒，不見二人，而宿莽攢聚身上，因名徐公湖。湖水清瑩無滓，甘冽勝於他水。　玉壺湖水，味甘。主補精神，益榮衛，潤肺寧心，保神定志，開智慧，好顏色，延年耐老，輕身不飢。

天池泉在蘭溪縣洞岩山飛來峰下，清鑒毫髮。元于石詩云：萬疊嵐光冷滴衣，清泉白石鎖煙扉。半山落日樵相語，一徑寒松僧獨歸。葉墜誤驚幽鳥去，林空不礙斷雲飛。層岩峭壁疑無路，忽有鐘聲出翠微。又有二絕云：四山回合向幽泉，古木蒼藤路曲盤。一局殘棋雙鶴去，石屏空倚白雲寒。斷崖怒湧四時雪，虛壁寒凝六月霜。倚樹老僧閑洗缽，碧桃花落澗泉香。　天池泉水，味甘。主補中益精，強陰助腎，令人好顏色，延年不飢，辟穀。

白雲泉在東陽縣甑山。泉從石壁中出。　白雲泉水，味甘。主清心明目，潤肺熱，止煩渴，抑遏炎暑，祛滌邪穢。

泠然泉在東陽縣東南夏山。山高七百丈，泉在山巔，冬夏泠然。　泠然泉水，味甘。主大熱，煩躁不安，上焦火邪太盛，口瘡耳痛。

石盆水在東陽縣大盆山，有石如盆。徑二尺，深尺許，其水清甘常滿。　石盆水，味甘。主利五臟，潤肺下氣，止嘔止渴，治咳消痰。

飛來泉在浦江寶掌山飛來峰下。泉水甘冽。有寶掌和尚，西域人，生於週末。來遊東土，至此岩下，飲泉棲息誦偈，有行盡支那四百州，此中偏稱道人遊之句。晏坐凡十七年。一日屈指，已一千七十二歲，語其徒惠雲曰：吾將謝世矣！端坐而化。　飛來泉水，味

甘。主消渴病，解天行時疫及一切熱毒。久飲駐色延年。

梅花泉在浦江縣更明山。有老梅橫蹲其上，水之澄泓淨潔，共此鐵幹銀葩爲雙絕云。汲取者絡繹，頗爲此地之勝。　梅花泉水，味甘。主清神益思，明目聰耳，開心孔，除健忘。

九峰泉在湯溪縣九峰山，水從絕頂淩空而下。朱約詩云：亭亭九瓣擁青蓮，中有飛來一道泉。瑤草不知春幾度，碧桃已老歲三千。岩前月冷猿空嘯，洞裏雲深鹿自眠。莫道葛洪仙去遠，至今丹竈尚依然。　九峰泉水，味甘。主止渴生津，消煩去熱，潤腸抑火，解暑清肌。

江郎池水在江山縣南五十里江郎山頂，人跡罕至。池中每生碧蓮、金鯽。水味甘冽而寒。　江郎池水，味甘。主清心益脾胃，止吐血、衄血，治口渴。煮茗不宜，恐中產魚味腥也。

梅芬泉在江山縣外西山之麓，水味甘冷。　梅芬泉水，味甘。主利竅明目，清心抑火，榮肝膽，黑髮鬢，補五臟，生精神，止渴除熱，扶衰益老人，治心腹痛邪氣下。在建德縣北三里烏龍山之巔，水味極甘冷。宋趙抃有泉石淙淙瀉百尋之句。

閩福諸泉

苔泉在候官縣治山北麓，俗呼龍腰水，味甘而冽。　苔泉水，味甘。主補五臟六腑，清三焦火熱，生津液，解暑氣。

聖泉在候官縣東山之麓。唐僧懷一卜居於此，苦於遠汲，忽二禽噪於地，因鑿之，泉即湧而出，味亦甚甘。　聖泉水，味甘。主養精神，和榮衛，潤肺，止煩躁，解渴，生津液，明耳目，療諸疾。

神移泉在候官縣東山之麓。唐僧守正庵居，去泉頗遠。一夕泉忽移於其側，明僧惟嶽詩云：岩頭瀑布瀉寒煙，舟底澄清浸月圓。性水真空同法界，神從何處更移泉。　神移泉水，味甘。主潤肺除熱，補中益胃，蕩滌六腑邪氣，清利頭目。

湧泉在候官縣東鼓山小頂峰下。平地有一竇，泉從湧出。明王禹偁有飛泉搖古藤之句。　湧泉水，味甘。主抑火清心，利竅消痰，止咳嗽，解熱毒，祛暑氣。

羅漢泉在候官縣鼓山石門岩下。　羅漢泉水，味甘。主潤肺生津，除熱止渴，明目。治偏正頭風痛，鼻氣不利。

甘泉在候官縣東南甘泉山。從石中湧出，不盈不涸，色白而味甘。　甘泉水，味甘。主潤肺滋腎，益精補髓，和脾胃，生津止渴。

藍泉在候官縣天乙岩西南。水自石穴中出，色白而味甚甘。泉傍多生藍草。　藍泉水，味甘。主消渴，解熱毒，治傷寒邪熱狂悶，及腹脇癥瘕癖塊。

安德泉在候官縣古靈山。泉自絕巘而下，懸崖千尺，如匡廬瀑布。　安德泉水，味甘。主去壅滯，利肺氣，吐痰，泄逆上火邪，止渴生津。

鹿乳泉在候官縣群鹿山。水出石縫中。　鹿乳泉水，味甘。主助陽益胃，添精益血，補中強五臟，解渴，生津液。

應潮泉在福州府去城二百里，雪峰之巔。泉廣二三尺，深僅咫。進退盈縮，與潮候相應，味亦頗甘。　應潮泉水，味甘。治女人月候不行，室女血枯成勞，男子精衰，面色痿瘁。

溫泉在福州府雪山鼇峰嶺下。僧可過詩有直待眾生塵垢盡，我方清冷混常流之句。宋李綱詩云：溫冷泉源各自流，天教施浴雪峰陬。眾生塵垢何時盡，日日人間幾度秋。又詩：玉池金屋浴蘭芳，千古華清第一湯。何似此泉澆病瘦，不妨更入荔枝鄉。　溫泉水，浴之，治內外諸疾，滑肌體，悅顏色，不可飲。大抵水之熱者，不宜烹瀹也。

不溢泉在候官縣北昇山下玄妙寺中。　不溢泉水，味甘。主潤心肺，除寒熱，奔豚，五癃邪氣，止渴生津。

水簾泉在候官縣鳳凰山。　水簾泉水，味甘。主安五臟，補絕傷，輕身益氣。久飲利人，耐老延年。

四明泉在長樂縣西北四明岩壑中，泉味如蜜。　四明泉水，味甘。主解酒毒酒渴，消渴，利五臟，益血潤毛髮。

石澗泉在長樂縣東南溪湄山。水出石縫中，味甘而冽。　石澗泉水，味甘。主止消渴，開胃解酒毒，壓丹石毒，明目利水。

珠湖水在長樂縣溪湄山頂，周回四五畝，水味清冷，冬夏不爲盈縮。相傳水中有巨蚌，剖之有珠。　珠湖水，味甘。主女人虛勞下血，壓丹石毒，除煩熱。

玉泉在連江縣西玉泉山。泉出兩峰之間，色澄味甘。隋大業元年，建寺於山麓。寺僧百餘飲此泉，語音鏗然，眸子碧色，至老不衰。雖有沉痾者，亦皆霍然而起。　玉泉水，味甘。主補中，益五臟，養精神元氣，潤肺，悅顏色，明目，延年不老。

童仙泉在連江縣香爐山，深尺餘，不盪不竭。相傳有青衣童子撥草取水，乘雲登爐峰而去，山人因此得泉。　童仙泉水，味甘。主和臟腑，益元氣，止渴生津，消痰治咳嗽。

石井水在羅源縣西四明山。其山屹然如削，高列四峰，井在峰巔。水甘如蜜，撓之亦不渾濁。　石井水，味甘。主補脾胃，固元氣，滋榮臟腑。止煩消渴，散灌諸

經，生津助液。

玉洞水在永福縣東方廣岩下，兩石相倚，上合下開，狀若郭門，水從門內湧出，色瑩白如玉，味甘潔如飴。古詩有百尺寒泉漱玉鳴之句。　玉洞水，味甘。主補精神，益榮衛，清心肺二經之火邪，添腎與命門之真液。

海眼泉在福寧州南洪山石洞口。泉出石竅，清澈一泓，洞內有篆文六字，出於天成，人莫能識。宋韓伯修詩云：壁立東南第一峰，問知名是葛仙翁。丹砂竈暖雲頭近，玉井泉流海眼通。六字籀文天篆刻，數間洞室石屏幪。我來整屐層巔上，無數群峰立下風。　海眼泉水，味甘。主滋陰益血，潤肺寧心，調中消酒渴，潤毛髮，明目，去雲膜。

滴水洞水在福寧州東百里太姥山。山高五千餘丈，洞在石天門上，泉流不竭，甘冽無比。　滴水洞水，味甘。主清心肺，長毛髮，消暑氣，止口渴，通小便癃閉。

丹井水在福寧州太姥山滴水洞下。相傳黃帝時容成先生在此修煉，嘗苦乏水。忽一夕裂成是井，有虎守洞，有猿候火。及丹成，猴、虎各食其餘。虎變黑，猿變白，皆得長生不死，至今猶有見之者。　丹井水，味甘。主補精神，益元氣，悅顏色，止消渴。久飲延年辟穀。

龍湫水在寧德縣西白鶴山，水甚甘冽。　龍湫水，味甘。治大便下血及癲癎病。又治婦人乳汁不通。

定泉在寧德縣西白鶴山。泉深二尺，旱潦不增減。宋高頤詩云：方師鑿破天池水，碧龍吹出冰霜寒。一泓清澈絕泥滓，萬竅號動無波瀾。倒海翻江俱是幻，貯風留月得真觀。我來酌飲冷徹骨，飄飄此身在霄漢。此泉源流本曹溪，名之以定實亦宜。莫言蜿蜒姿尚乏，蟲行蛭動皆所知，咫尺中間涵世界，寂然心印本無礙。不與兒童攪水渾，留照鬚眉常自在。　定泉水，味甘。主心胸煩熱不安，肺燥口渴，降三焦火，止吐衄血。

黯井水在寧德縣西南深嶺之半。泉味甘美，四時不竭。宋樞密曹輔爲縣尉時，創憩亭於此，思欲引泉他峰以飲行人。纔一動念，泉脈即時湧出，因鑿爲井。初名應泉，又名曹公泉。　黯井水，味甘。主補益五臟六腑，灌溉百脈諸經。止渴除煩，消痰祛暑。

石甕水在寧德縣北七十里霍童山。石甕中貯水，色白味佳。甕之東北，有仙壇仙竹。　石甕水，味甘。主消渴大熱，解丹石毒，除酒積，止吐衄血。

甘露池水在寧德縣北七十里霍童山。山去平地七里，池在其巔。池水甘冽，飲之可以延年。　甘露池水，味甘。主補元氣，益臟腑，養精神，悅顏色，久飲延年不飢。

銅冠泉在福安縣東北銅冠山下。泉清，可以治疫厲。　銅冠泉水，味甘。主傷風大熱，頭目痛，身痛，四時溫疫邪厲之氣。

梅峰井水在莆田縣西北梅山光孝寺。其水甘冽。林大鼐賦云飲梅山之井者無癘疾，即此。　梅峰井水，味甘。主補益精神，培養元氣，壯筋骨，填腦髓，祛夙疾，保長年。

智泉在莆田縣大象山彌陀岩後，泉從石罅細流，聲淙淙而味清冽。　智泉水，味甘。主小腸熱，膀胱有火，尿血赤淋，滴瀝澀痛。

天泉水在莆田縣大象山之頂。水味清冽。　天泉水，味甘。主胸中熱，解結散鬱，補中益氣，除腹中邪氣。

瑞泉在莆田縣鳳凰山金仙院。無際禪師居此，專誦《法華經》，恒苦水遠。一日，房前石忽自裂，清泉湧出。　瑞泉水，味甘。主口渴煩躁大熱，輕身益氣力血脈，填精助腎。

淘金井水在莆田縣九華山。深纔二尺，泉甘而冽，終歲不竭。相傳有陳仙於此淘金，故名。　淘金井水，味甘。主清肺抑火，止渴解暑，利小便，通五淋。

天然井水在莆田縣香山之岩。方廣丈餘，泉極清冽。　天然井水，味甘。主邪氣咳逆，明目，輕身不飢，益氣資智。治反胃噎膈。

靈惠井水在莆田縣東南二十里。環境斥鹵，而此井居其間，獨甘冽。　靈惠井水，味甘。治風痹筋骨不仁。久服強志不飢，輕身延年。

錫杖泉在仙遊縣西北七十里九座山棲真岩下。初苦無水，有高僧住此，以錫杖扣石而泉出。　錫杖泉水，味甘。主養精神，悅顏色，和臟腑，調榮衛。又治熱渴躁悶。

仙泉在仙游縣何嶺之傍。泉出石罅中，昔九仙飛升處。宋人有詩云：何嶺巍峨欲接天，清泉直瀉白雲邊。桃花不點尋常路，從此依稀度九仙。　仙泉水，味甘。治風寒邪氣，熱傳在裏，煩躁大渴，狂亂不寧，目中昏翳。

雷擘泉在仙游縣東北八十里尋陽山之巔。初有泉源，以岩石障蔽不通。一夕雷擘成罅，泉流始達，味甘而清。宋鄭樵詩云：西風泄泄白雲間，一片寒泉掛此山。倚杖岩頭秋獨望，依稀煙嘯是人間。　雷擘泉水，味甘。主驚癎邪氣，大熱狂渴，心神昏冒。

藜杖泉在晉江縣東北清源山紫澤洞前。泉水出自平石之上，深不逾尺，大旱不竭。相傳有異人握藜杖戳之而泉出。　藜杖泉水，味甘。主潤肺生津，除熱止渴，益元氣，補精神，久飲延年。

乳泉在晉江縣東北清源山紫澤洞前藜杖泉之側。宋元祐間潛江令張總謫居於此，嘗取以煉藥，逾年不壞，以爲慧山泉殊不及。上下洞之間有清源泉，甘潔無比。　乳泉水，味甘。主補益五臟六腑，滋養血氣精神，止渴抑火。

漱玉泉在晉江縣清源山之梅岩。兩石對峙，泉出石罅。　漱玉泉水，味甘。主清心火，滋肺金，止消渴，除煩躁，保肝明目。

黃精泉在惠安縣西大帽山絕頂。泉僅尺許，傍產黃精、磁石。　黃精泉水，味甘。主補絕傷，虛勞羸弱，陰血虧損，補腎明目。

端午泉在德化縣西五華山。唐咸通間，無晦禪師所鑿。每五月之朔，泉水溢至石欄，凡五日爲度。　端午泉水，味甘。主修煉丹丸藥餌用之。洗瘡疥，治蛇蟲毒。飲之辟鬼邪。

九仙石井在德化縣九仙山頂。廣不逾尺，其味甘寒，酌之不竭。　九仙石井水，味甘。主臟腑大熱，三焦火盛，目睛腫赤疼痛。

天慶觀井水在漳州府城西北隅紫芝山。漳南水土不佳，仕宦初至者，飲之輒病，惟此水甘美，可辟瘴厲。仕宦將至，土人汲此泉數罌，馳往迓之。古詩有井水清泠消瘴厲之句。　天慶觀井水，味甘。治痰火上攻，頭眩目暈，山嵐邪氣，寒熱交作。

玄玉泉在龍溪縣南岩山普陀岩下。泉如玄玉，味極清泠。　玄玉泉水，味甘。主潤肺，生津止渴，滋腎養陰，消痰下氣。

一勺泉在龍溪縣鶴鳴山虛白岩下。水出石穴中，深不盈尺。清冽甘美，可供一人之飲。　一勺泉水，味甘。主風狂，憂愁不樂，安心神，消痰，退虛熱勞瘵荏苒之症。

雲洞泉在龍溪縣鶴鳴山雲洞之下。泉出石壁，味甘而冽。　雲洞泉水，味甘。主水穀不調，赤白久痢，胃火齒痛，咳逆上氣。

水晶泉在漳浦縣西南三十里梁山水晶坪。山產水晶，泉如瀑布。宋蔡希邃詩云：會稽之南羅浮北，中有大羅神仙宅。瀑流千丈掛長虹，瀉下銀河數千尺。　水晶泉水，味甘。主客熱，利小便，一切丹石藥毒，女人帶下諸疾。

石屋泉在詔安縣東五十里漸山之岐，有巨石如室，泉出其中，味甚清冽，冬夏涓涓不息。　石屋泉水，味甘。主安和五臟六腑，除胸中熱，止尿血，治夢遺。

甘井水在詔安縣甘山。四面海，此水獨甘。　甘井水，味甘。主緩脾胃，益精氣，利五臟，治胃中虛熱，反胃吐逆。

玉乳泉在寧化縣北五十里鳳凰山上。一窟如窪樽，水出其中，滿而不溢。病者飲之癒。　玉乳泉水，味甘。主清心抑火，潤肺生津，除熱益脾胃，止口渴。

小石泉在歸化縣北聖水岩下。深尺許，終歲不盈，百千人飲之不竭。或浣濯於中，即有雷鳴。　小石泉水，味甘。治虛勞，潤腸胃，消痰涎，澤肌膚，悅顏色。

白鶴甘泉在甌寧縣東白鶴山。泉出山巔，味甘而冽。病者飲之旋愈。　白鶴甘泉水，味甘。治喉痹不通，除肝邪，利五臟，明目退翳。

鳳凰泉一名龍焙泉，一名御泉。在甌寧縣東數里鳳凰山頂。宋時供御茶，則取此水濯之。　鳳凰泉水，味甘。主壓丹石毒，去暴熱，明目，利水，去下淋。

醴甘泉在甌寧縣蓋仙山之頂。泉出甘美，宋汪藻詩云：一派靈源濬已長，色濃如醴味甘香。石龍洞裏無塵染，留與仙家作玉漿。　醴甘泉水，味甘。主補五臟六腑，益精填髓，止渴生津，長年不飢。

寶華泉在將樂縣天階山寶華洞內。泉出石穴中，寒而味冽。明督學王世懋有芙蓉片片滴瑤漿之句。　寶華泉水，味甘。主清心益肺，解暑，除煩渴，利竅明目，益氣和中。

玉華泉在將樂縣天階山玉華洞中，水清而美。　玉華泉水，味甘。主補五臟虛勞，益陽氣，潤毛髮，止消渴。

呂峰泉在沙縣呂峰山頂。泉極清澈，宜茗。　呂峰泉水，味甘。主補虛勞，益腰脚，強志，益氣，治赤淋，通五癃。

龍門泉在尤溪縣龍門山絕頂。泉出石穴中，清泠可愛。　龍門泉水，味甘。主下氣，潤心肺燥熱，通大腸閉結，止渴生津。

天湖水在尤溪縣北蓮華峰頂。水色紺碧，不知泉脈所自，亢旱不絕。宋時每見五色雲，間有並蒂蓮，則歲大稔。　天湖水，味甘。主強志不飢，輕身明目。治小兒丹瘤熱毒。

甘乳泉水在永安縣南甘乳岩。岩下有洞，洞中一石突出如蓮華。泉自石中迸起，滴巨石上如甘乳。人或以穢器承之，泉脈即斷。　甘乳泉水，味甘。治虛勞腎損，午後大熱，肌骨中熱，咳嗽唾痰，女子乏乳。

淩虛泉在大田縣西北靈惠岩。拔地千丈，眾峰森列如筍。泉出石罅間，隨飲者多寡爲盈縮。　淩虛泉水，味甘。主治諸風頭痛，骨節煩疼，解口渴，清暑氣。

玉醴泉在大田縣太玄岩。水出崖根石穴中。　玉醴泉水，味甘。治心肺不足，氣少不能布息，生津液，止口渴。

大溈泉在邵武縣熙春、西塔兩山之間。唐末僧大溈駐錫於此，清泉湧出，味甘而冽。

大溈泉水，味甘。主調胃氣，理五臟，小兒陰癩卵腫，尸疰鬼疰。

石穴水在邵武縣東百五十里七臺山之獅子臺上百花洞邊。水出清泠，旱年灑田中則雨，病者飲數瓢即愈。　石穴水，味甘。治傷寒溫熱病，壯熱如火，頭痛如破，煩渴引飲。

碎玉泉在寧泰縣東寶蓋岩。泉出石穴中。宋蔣之奇詩云：斷崖天削成，雲蘿可攀拿。忽然至其上，金碧藏谿窈。揮手挹天漿，引吭吸陽華。僧有定慧者，相此山水佳。卜居不復出，焚香擁袈裟。嗟予但企仰，涉世空喧嘩。安得寄遁此，可以忘幽遐。　碎玉泉水，味甘。主利百脈，益五臟，止消渴，除煩熱，壓丹石毒。

甘露泉在泰寧縣甘露岩石穴中，滴泉如甘露。梁淮詩云：久聞勝地到無由，今日追隨雪滿頭。石髓香生甘露乳，岩簷影落梵王樓。人愁石徑蒼苔滑，鳥語山嵐碧樹稠。一縷爐煙飛不到，共談清話到茶甌。　甘露泉水，味甘。主熱中消渴，利小便，益氣補中，降胃火。

石斗泉水在光澤縣北會仙岩。石穴方形如斗，泉出其中，味甚甘冽。　石斗泉水，味甘。治腸胃結熱。服丹石人飲之佳，止渴生津液，滋潤肺金，制伏心火。治目睛障翳，肝腎不足，養血補精。

東粵諸泉

越臺井水在廣州府番禺山西歌舞岡。深百餘尺，味甚甘冽。爲昔趙佗所鑿。佗登山飲酒，投杯於井，浮出石門，舟人得之。宋番禺令丁伯桂伐石開九竅以覆其上。又名玉龍井。

越臺井水，味甘。主涼心益腎，解渴除煩，養陰退陽，消小兒丹毒。

安期井水在廣州府東北十五里白雲山下。《番禺記》云：初，安期生隱此，乏水。忽有九童子見，須臾泉湧。又名九龍泉。水味甘冽無比，烹瀹有金石氣。　安期井水，味甘。主補精神，益臟腑，調榮衛，壯脈絡。久飲辟穀不飢，延年神仙。

貪泉一名石門水。在廣州府西北二十里石門山。舊云：登大庾嶺則清穢之氣分，飲石門水則潔白之質變。晉吳隱之爲廣州刺史，酌貪泉詩云：古人云此水，一酌懷千金。試使夷齊飲，終當不易心。　貪泉水，味甘。主益脾胃，潤肺與大腸，除內熱，通幽門。古有令人貪之語，是蓋不然。以其味甘，戀而不肯置也。

回蘇井水在順德縣西北八十里，冬溫夏涼，飲之可以已病。　回蘇井水，味甘。主心腹脹滿疼痛，飲食不消，傷寒瘧痢諸疾。

雲母井水在增城縣南鳳臺山下。唐何泰居此。有女年十四五，一夕夢神人，教以食雲母法，逐汲此水餌之，步履如飛，後乃辟穀。則天后遣使召赴闕，中路失之，不知所在。景德間白日上昇。　雲母井水，味甘。主潤肺，除熱燥，補益心神。久飲延年，不飢神仙。

天井水在新會縣西北六十里葛崙山之頂，味極甘冽。　天井水，味甘。令人肥健悅澤，益氣強志，治女子血枯月閉。

定心泉在清遠縣東三十里峽山獅子臺下。有藏法師以乏泉爲慮。一日，忽有老人指石曰：但定其心，何慮無泉。後果鑿石得水。　定心泉水，味甘。主辟時疫，壓丹石，去暴熱，明目利水，解口渴，除煩熱。

賢令井水在陽山縣北二里賢令山岩下，味極甘冽。唐韓愈被謫於此，有試酌一泓清之句。　賢令井水，味甘。主消渴身熱，潤津利肺，止咳嗽，定喘治悸。

卓錫泉在南雄府大庾嶺東北。相傳六祖以杖點石而泉出，味甚甘冽。宋張士遜詩云：靈蹤遺幾載，卓錫在高岑。妙法歸何地？清泉流至今。苔花生細細，雲葉映沈沈。桂魄皎清夜，分明六祖心。　卓錫泉水，味甘。主和悅心神，補益臟腑，明目，能夜視，止渴消暑。

玉井水在曲江縣西三里芙蓉山之巔，味甚甘冽。井泥可療小兒頭瘡。　玉井水，味甘。主解丹石毒，清暑氣，消煩除熱，潤肺燥，止咳嗽。

蔚巔泉在樂昌縣西九十里蔚嶺。其山高入雲漢，泉在其巔。世傳六祖自黃梅歸，卓錫而泉出，味極甘冽。　蔚巔泉水，味甘。主利益五臟，安養六腑，填精髓，補虛勞。

八泉在翁源縣東百五十里翁山之頂。泉有八穴，曰湧，曰甘，曰溫，曰香，曰震，曰龍，曰玉，曰乳，皆美泉也。　八泉水，味甘。主補精神，治疾病。湧泉，吐痰清熱。甘泉，補益脾元。溫泉，寧心定志。香泉，辟祟祛邪。震泉，扶陽，助生發之氣。龍泉，明目，利肝膽之經。玉泉，潤肺生津。乳泉，填精補髓。

石洞泉在翁源縣東南七十里白石岩洞中，味極香冽。　石洞泉水，味甘。主陰虛元氣不足，每季夏之月，困乏無力。

湯雪泉在博泉縣北二十里象山佛跡院中。湯泉在東，雪泉在西，相去步武。東泉熱甚，不堪觸指。以西泉解之，纔適沐浴。　湯泉水，不可飲，止堪浴瘡疥。雪泉水，甘寒。潤肺除煩熱，解暑氣。

錫杖泉在博羅縣西北五十里羅浮山小石樓下。梁大同中，景泰禪師駐錫於此。其徒以無水難之，師笑不答，因卓錫，泉湧而出，味甘殊勝。蘇子瞻云：予飲江淮水，彌年覺水腥。以此知江甘於井。來嶺外，自揚子江始飲江水。至南康，水益甘。入清遠峽，味亦益勝。

今飲景泰禪師錫杖泉。則清遠峽水，又在下矣。　錫杖泉水，味甘。主補五臟六腑，除三焦大熱，止煩渴，生津液，去頭風，消痰結。

金雞泉在長樂縣城西二里。相傳邑人於此見金雞，掘地得泉，可以蠲疾。　金雞泉水，味甘。主傷寒溫疫時氣，頭風目淚，手足痿痹，骨節酸疼。

曾氏忠孝泉在程鄉縣城西一里。南漢時縣令曾芳，以仁愛爲政。因民苦瘴，給藥愈之，而來者接踵。乃以大囊藥投井中，令民汲水飲之皆愈。宋皇祐間，狄青征儂智高經此，軍士疾厲，禱井水溢，飲之盡愈。旋師奏凱，首以爲言。仁宗降制，封芳爲忠孝公。又賜飛白書曾氏忠孝泉五字，以表揚其美。　曾氏忠孝泉水，味甘。治傷寒熱病，疫厲天行，暑濕中人成病，解消渴，下丹毒。

扣石泉在潮陽縣西二十五里靈山下。唐僧大顛結庵於此，以杖扣石而出泉，味甘冽，異於他水。　扣石泉水，味甘。主潤肺經，清心胸，除煩熱燥渴，定喘悸怔忡。

龍盤泉在封川縣東一里，東山之左。水常清溢，味甘殊勝。　龍盤泉水，味甘。主五邪驚啼悲傷，療蟻瘻，利水通淋，明目，止風淚。

鳳泉在化州治西一里，水從石罅流出，味極甘冽。　鳳泉水，味甘，治心中悸惕不安，生智慧不忘。久飲令人多壽。

萊泉在海康縣西館中，寇萊公以司戶謫官於此，喜飲此泉，故名。　萊泉水，味甘。主潤肺除熱，止渴寧煩躁，利大小腸，通五淋。

雙泉在瓊州府治之北。東坡謂其泉相去而異味，名之曰洄酌。　雙泉水，味甘。主益氣調中，消煩止嗽，保肺定心，解利痰熱，解酒毒，降火邪。

和靖泉在瓊州府東北潭龍嶺下。宋時有名衲和靖卓錫於此，甘泉忽自流出。蘇子瞻詩云：稍喜海南州，自古無戰場。飛泉瀉萬仞，無肉亦何傷。　和靖泉水，味甘。主煩滿，心腹結氣，狂邪恍惚，消渴身熱，益胃通淋。

玉龍泉在瓊州府西南二十里。水自石竇流出，寒冽異常，其味甘潔。噴湧之勢，如飛珠灑玉，大旱不減。　玉龍泉水，味甘。主熱狂煩悶，肺氣上逆，燥渴不止，利小便。

惠通泉在瓊州府城東五十里，味極甘冽。蘇子瞻記略云：三山庵之下出泉，味類惠山泉。僧惟德以水餉，且求名。名之曰惠通，以其與惠山泉通也。　惠通泉水，味甘。主補益臟腑，滋潤三焦，除骨節中熱，治虛勞咳嗽。

澹庵泉在臨高縣。宋胡銓於紹興十八年謫吉陽軍過此，遇旱，覓得此泉，甘而且冽，故以名之。　澹庵泉水，味甘。主喘咳下氣，安和五臟六腑，除胸中熱，久飲不飢。

乳泉井在儋州城東南朝天宮中，井水甘冽。蘇長公飲而喜之，因名。又爲作賦：吾謫官儋耳，卜居城南。鄰於司命之宮，百井皆鹹。而醪醴潼乳，獨發於宮中。給吾飲食酒茗之用，蓋沛然而無窮。吾嘗中夜而起，挈瓶而東。有落月以相隨，無一人而我同。汲者不動，夜氣方歸。鏘瓊珮之落谷，灑玉池之生肥。吾一咽而遄返，懼守神之呵譏。卻五味而謝六塵，悟一真而失百非。雖飛仙之有藥，中無主而何依。渺喬松之安在，猶想像於庶幾。又詩云：無事此靜坐，一日似兩日。若活七十年，便是百四十。黃金幾時成，白髮日夜出，開眼三十秋。速如駒過隙。是故東坡老，貴汝一念息。時來登此軒，目送過客席。家山歸未能，題詩寄屋壁。　乳泉井水，味甘。主潤肺補五臟，安精神，生津液，填骨。

綠珠井水在博白縣雙角山下。梁氏女綠珠，生長於此。石崇爲採訪使，以珠三斛易之。今井尚清冽，汲飲之者，令人顏色秀美，生子女亦有麗容。　綠珠井水，味甘。主益顏色，澤肌膚，令人美麗俊好。

西粵諸泉

石盆在桂林府隱山之岡。盆色如玉，泉味如醴，香甘可愛。　石盆泉水，味甘。主勞瘵發熱，咳嗽，肌體羸瘦。

新泉在桂林府閂雞山築岩洞前，味甚甘冽。　新泉水，味甘。主泄利口淡，怔忡耳鳴，飲食無味。

滴玉泉在桂林府龍隱岩。方信孺古風有春波飽微綠，斗柄涵空明。乳泉助茗碗，中有冰雪清之句。　滴玉泉水，味甘。主補潤五臟，益氣力，治消渴，心胸煩躁不安。

灘水泉在桂林府灕江，與湘水同源。繚繞桂城東北，南流至閂雞山，東過將軍橋，泉在橋下，甘冽宜茗。　灘水泉(水)，味甘。治心胸煩熱，肺氣上逆，消渴虛勞，夢交精泄。

承裕泉在靈川縣北二十里唐家鋪。色如碧玉，甘冽異常。昔爲唐承裕宅。五季時承裕自中原避地於此，後人宋仕。　承裕泉水，味甘。主補勞，潤心肺，止渴，治肺痿心熱，消痰，治吐衄。

玉髓泉在全州西三里磐石廟下。水自石罅流出，味甘而美。　玉髓泉水，味甘。主滋腎經，益精髓，保肺氣，降火熱，除煩，止消渴，解酒毒。

丹砂井水在永寧州東百壽岩下。飲之者多壽。昔東郭先生廖扶塚一族數百口，飲此井水，皆百餘歲。　丹砂井水，味甘。主補益心神、五臟，止渴潤肺。久飲之，

不飢延年。

冰井在梧州府城東冰井寺內。水澄澈不涸，味甘且冷。唐元結刻銘其上。　冰井水，味甘。主消渴，身熱煩躁滿悶，胸膈痰涎，遍體丹毒。

注玉泉在藤縣西南，泉色如玉，味極甘美。元余觀詩云：雲南崑山液，月浸藍田英，臨風咽沆瀣，滿腹珠璣鳴。　注玉泉水，味甘。主潤五臟，益精神，消煩熱，解燥渴，止遺精溺濁，夢與鬼交。

桂山泉在藤縣二里，色瑩潔而味甘寒。古詩云：明蟾窺玉甃，老兔遺香酥。化爲銀河水，一沃炎海枯。　桂山泉水，味甘。主明目，辟邪氣，益智慧，令人不忘，止渴，生津液。

葛仙井在岑溪縣東，味極甘冽。昔勾漏令葛洪修煉於此。後人有詩云：古洞門深百尺寬，石岩題詠暗苔斑。細尋仙令燒丹去，滿地流泉浸月寒。　葛仙井水，味甘。主補五臟六腑，通利十二經絡，滋榮益胃，延年神仙。

古漏泉在賓州西四十里古漏山，甘冽可飲。　古漏泉水，味甘。主潤肺除熱，止渴生津，和胃氣，利小便。

龍泉在宜州南二里，其水重於他水。黃魯直編管宜州，試之，果然。　龍泉水，味甘。主痰積大腸及胃中垢膩，下痢裏急窘痛。

古辣泉在橫州北八十里。土人以泉釀酒，既熟，不煮，但埋土中。日足取出，色微紅而味甚甘。可以致遠，雖曝烈日中不變。　古辣泉水，味甘。主散風寒暑濕之邪，辟邪祟，治瘧疾，往來寒熱。

滇南泉水　冷泉在昆明縣商山下，其水飲之，可以已風。　冷泉水，味甘。主消渴，伐肝氣，滋肺經；治諸風邪中人，手足痿痹，及厲風皮膚臭爛。

甘泉在曲靖軍民府亦佐縣治西矣層山上，泉水甘冽，居人利汲。夷語以水爲矣，故名其山。　甘泉水，味甘。主補五臟不足，治口渴身熱，咽喉煩燥，胃火齒痛。

玉潔井水在臨安府東門外，味極甘冽，宜飲。　玉潔井水，味甘。主消渴，丹毒，煩熱風瘡，補益和五臟，解酒熱。

白沙井水在臨安府白鶴鋪前。味極甘，土人以爲第一泉。　白沙井水，味甘。主補益精神，滋養臟腑，消渴身熱，生津潤肺。

溫玉泉在元江軍民府西北十五里。泉自石竇迸出。其色清碧可飲。　溫玉泉水，味甘。主去頭風，利五臟，止渴，除熱，療咳唾膿血。

響石泉在楚雄府城西鳴鳳山巔響石寺中。泉有二穴，味極甘美。　響石泉水，味甘。主養腎氣，去內熱，解酒毒，治霍亂，療淋瀝，肛門瘀熱。

龍泉在廣通縣東北蟠龍山，味甘冽。　龍泉水，味甘。主明目，補中不足，止渴，除煩熱，安心神，定悸。

醉翁泉在大姚縣治之東，泉水清冽，人飲之，酣然而醉。　醉翁泉水，味甘。主心中鬱悶不樂，脾氣結而不舒，止渴消憂。

香泉在和曲州城南三里，至春則生香氣。土人每以二三月內具酒穀致祭，然後汲之，和酒而飲，能愈諸疾。　香泉水，味甘香。主心腹結氣作痛，霍亂吐逆不食，止渴，除煩熱。

石馬泉在大理府治後，味甚甘冽。其源來自西天竺。每日午照井，中有石宛如馬形可見。　石馬泉水，味甘。主潤補肺經，清心制火熱，止渴生津液。

法明寺井水在保山縣法明寺內。味極甘美，烹茶不翳。　法明寺井水，味甘。主清心，調勞益胃，明耳目，去內煩，生智不忘。

玄珠井水在蒙化府城東玄珠山玄珠觀內。此水飲之，可以已疾。　玄珠井水，味甘。主中風寒濕氣，手足痿痹不仁，痰厥頭痛。

一碗泉在鶴慶府東南七十里大成坡頂，深僅快尺許，大旱不涸，味極甘美。相傳南詔蒙氏過此，三軍無水渴甚，拔劍插地，泉隨湧出，至今行人資焉。　一碗泉水，味甘。主潤肺生津，除淋閉，消痰，治喘急，上氣。

苦泉在麗江軍民府東二十里東山下。泉味微苦，飲之愈疾。　苦泉水，味甘微苦。主心腹痛，風寒客邪，四肢遊風身熱，鬼疰邪瘧。

赤崖泉在北勝州西北三里赤石崖之半，泉味如醴。每春仲，居人郊遊，爭掬飲之。布穀一鳴，其味即變。俗謂之吃春水。　赤崖泉水，味甘。主升陽，助生發之氣，解恚怒氣鬱，胸腹兩脇脹痛。

黔地諸泉

百刻泉在貴州平壩城西五里。水自石罅迸出，彙而爲池。每晝夜進退盈縮者百次。楊用修詩：眷茲靈沸流，肇彼混沌年。盈涸在頃刻，消息同坤乾。塵剎變潮汐，億垓無貿遷。岷觿衍遊聖，坳舟喻思玄。迷蹤鬼方霧，蘊真羅甸煙。詎逢陸羽品，那遇桑欽傳。百刻泉水，味甘。主調利氣息，升降陰陽，止渴除煩，和脾益胃。

嘉客泉在平壩衛西南十里。副使焦希程記略云：平壩之西，有泉湧焉。湛然甘冽，可鑒可酌，冬溫而夏清。客至語笑，明珠翠玉累累而沸，風恬日舞，晶瑩射目。客語在左側左應，在右則右應，眾寡亦如之。否，則已，殆如酬酢，因名之曰嘉客泉。　嘉客泉水，味

甘。主五心煩熱，利水通淋，止口渴，解酒力。又能怡神悅性，益智延年。

既濟泉在鎮寧州治東，火烘坡在其北。其地極熱，此水獨寒。味甘美，宜烹茗。既濟泉水，味甘。主寒熱邪氣，心腎不交，精流不已，消渴善飢。

尾灑井水在安南衛南闡。楊升庵謂其水清甘可烹。尾灑井水，味甘。主涼心肺，止燥渴，解內熱，明目去翳膜。

天池水在都匀府平浪長官司西南六十里凱陽山頂。其山險峻，周圍十里，高四十丈。四壁斗絕，獨一徑尺許，僅可側身而陟。池水清泠可茗。天池水，味甘。主補五臟，益精神，止渴生津液，和中助元氣。

馬蹄井水在黃平州東四十里鬃嶺之陽。石竅深入，形如馬蹄。相傳唐永一將軍追苗賊至此，軍渴，馬足忽陷，清泉湧出，味甘而冽。馬蹄井水，味甘。主解渴除熱，清心益腎，利肺消痰，生津止咳。

味泉在鎮遠府治西，味極甘冽。味泉水，味甘。主腹脹浮腫心痛，乳癰喉痹，利大小便。

甘梗泉在平頭著可長官司石崖中，一源湧出，清濁分流，有如涇渭之狀。相傳出於萬山之底。甘梗泉水，味甘。主清頭目，利咽嗌，養肺補神，寧心定喘，諸泉中之最有益者也。

花水

《藥性全備食物本草・水部》花水　從花滴下者曰花水。主解渴。以此水和天花粉爲丸，預備遠行無水處渴時服，即解。

菊花水　味甘，氣溫，無毒。除風痰，補衰，治眩冒，止痹。痼疾溫中立除，陽弱羸瘦肥健。蜀中有長壽源，其源多菊花而流水，四季皆菊花香。居民飲之，壽皆二三百歲。史載太尉胡廣，久患風羸，常汲飲此水，後疾遂瘳。太尉劉寬、太尉袁隗，皆爲南陽太守。每到官，常使酈縣月送甘谷水四十斛，以爲飲食。此諸公多患風痹及眩冒，皆得愈。晉陶靖節好植菊而採英浸水，氣甚馨香而最甘，可烹茗芽，望延壽者宜啜。

《壽世秘典・類物・水部》瓶內插花水　氣味：辛，苦，有毒。飲之殺人，臘梅尤甚。

發明　宋，汪待舉治處州，有郡民宴客者。客醉臥空宅中，夜半酒渴，索水不得，取花瓶水飲之。次早啟戶，客死矣。客家訟於官，待舉究宅中所有物，惟瓶浸旱蓮而已。待舉以其水飲囚，果死。郡民之寃得白。宋袁《采世編》云：有置水於案而不掩覆，屋有伏蛇遺毒於水，客飲而死。凡事不可不謹如此。

《食物須知・諸水》菊英水　出於菊花多處，原陶靖節好植菊，而採英浸水是焉。氣甚馨香而最甘，可煮茗芽，望延壽者宜啜。蜀中有長壽源，其源多菊花，而流水四季皆菊花香，居民飲之，壽皆二三百歲。

《養生食鑒・水類》花水從花滴下者，曰花水，以花之性而分美惡也。主解渴，以此和天花粉爲丸，預備遠行，無水處渴時服，即解。和粉，作點心食之，益人。

蟹膏水

《食物本草・水類》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，或內入葱中化爲水。主天行諸熱病、癲癎等疾。又塗丹毒，並敷漆瘡，效。

穀豆分部

論說

《食物本草・水類》右五穀，乃天生養人之物，但人之種藝，一則取其資生之功，二則計其肥家之利。南之粳，北之粟，功利兩全，故多種食之。如黃粱甚美而益人，故有膏粱之稱，人則以其費地薄收而不種。識者，凡穀類當不計其利，惟取其能養人者多種而食之，可也。

《藥性全備食物本草・五穀部》夫五穀，天生所以養人；但地土不同，氣味有異，如南之粳，北之粟。食得其宜，賴以養生；失其宜，反能致病。尊生者節之。

《食物輯要・穀類》凡傷五穀，用芽茶、穀芽、麥芽、山楂煎濃湯，多飲。

《上醫本草・穀部》李時珍曰：上古民無粒食，茹毛飲血。神農氏出，始嘗草別穀，以教民耕耘。又嘗草別藥，以救民疾夭。軒轅氏出，教以烹飪，製爲方劑。而後，民始得遂養生之道。《周官》有五穀、六穀、九穀之名，詩人有八穀、百穀之詠。穀之類，可謂繁矣。《素問》云：五穀爲養，麻、麥、稷、黍、豆以配肝、心、脾、肺、腎。職方氏辨九州之穀，地宜辨土宜種稑之種，

以教稼穡樹藝，皆所以重民天也。五方之氣，九州之產，百穀各異其性，豈可終日食之，而不知其氣味損益乎？

《調疾飲食辯・穀類》 周人尊后稷以配天，必曰粒我蒸民，而後曰帝命率育。由是觀之，洪荒之世，茹毛飲血，夭劄疵厲必不能無。自有神農，又有后稷教之樹藝五穀，而含哺鼓腹之民，乃得遂生適性，共安於耕鑿之樂矣。獨是穀類甚繁，《周官》有五穀、六穀、九穀，《詩》有八穀、百穀。加以南北土產，各各不同，則繁而益繁矣。所以職方氏辨九州之穀，地官辨土宜種稑之種。播獲宜知養生療疾即在其中也。

諸穀考　鄭康成《詩箋》曰：麻、黍、稷、麥、豆爲五穀，稻、黍、稷、粱、麥、瓜爲六穀，稷、秫、黍、稻、麻、大小麥、大小豆爲九穀，其分別處，或有稻無麥，或稻、麥俱無，或無粱，或無麻，總皆未當。至楊泉《物理論》，謂稻、粱各二十種，蔬果之能助穀者各二十種，共爲百穀，而麥、黍、稷並遺之，更爲杜撰。蓋《詩》之百穀，不過極言其多，必泥定其數以求解，則鑿矣。此所考以八穀爲主，而諸凡粒食，似已盡該，何勞辭費也。

《調疾飲食辯・穀類》 豆　即八穀之菽，本作朮。《綱目》曰：穀之有莢者也。有大、小二類。大豆有黑、黃、青、白諸色，早收、晚收數種；小豆有青、白、黃、綠、斑諸色，粒圓、粒長數種。其類甚多。張揖《廣雅》曰：大豆，菽也；小豆，荅也。董仲舒注《詩》八穀，亦曰菽是大豆，小豆名荅。

按：小豆種類較大豆尤多，其扁豆、蠶豆、豌豆等，粒雖大，皆是荅類。一種赤小豆，俗誤以相思子當之，大非。此乃木實，半截紅，半截黑，亦有全紅者，其硬如鐵木，團團如蓋，密葉不凋，人或植之門庭爲玩，不可爲穀也。沈自然詩曰：從此人間無別離，門前不種相思子。李義山詩曰：玲瓏骰子安紅豆，入骨相思知不知？不知即此木之子也。與赤小豆全不相涉，不知何時誤起，必不可從。今藥肆中盡是此物。其赤小豆葉蔓似綠豆，花黃色，粒長，亦有圓者。秋種可和米作飯，極耐飢，故名飯豆。有青、赤二種，赤者即赤小豆，青者名白豆。

《食治廣要・穀部》 《素問》云：五穀爲養，麻、麥、稷、黍、豆，以配心、肝、脾、肺、腎，養生之道，無逾於此。然而，九州異產，百穀異性，豈可終日食之而不知其損益者乎。

《養生要括・穀部》 李時珍曰：周官有五穀、六穀、九穀之名。詩人有八穀、百穀之歌，穀之類可謂煩矣。五方之氣，九州之產，百穀各異其性，豈可終日食之而不知其氣味損益乎。

綜述

小麥

《千金要方・食治・穀米》 小麥　味甘，微寒，無毒。養肝氣，去客熱，止煩渴咽燥，利小便，止漏血唾血，令女人孕必得。易作麵。六月作者溫，無毒。主小兒癇食不消，下五痔蟲，平胃氣，消穀，止利。作麪溫，無毒。不能消熱止煩。不可多食，長宿癖，加客氣，難治。

《食療本草》卷下 小麥平

養肝氣，煮飲服之良。服之止渴。

又云：麵有熱毒者，爲多是陳黦之色。

又，爲磨中石末在內，所以有毒，但杵食之即良。

又，宜作粉食之，補中益氣，和五藏，調經絡，續氣脈。

又，炒粉一合，和服斷下痢。

又，性主傷折，和醋蒸之，裹所傷處便定。重者，再蒸裹之，甚良。

《醫心方・五穀部》 穬麥　《本草》云：味甘，微寒。食之輕身除熱。以作(孽)〔糵〕，溫。消食和中。崔禹(錫)云：以作粥食之，益面色。

小麥　《本草》云：味甘，微寒，無毒。主除熱，止燥渴，利小便，養肝氣，止漏血、唾血。以作麵，溫，消穀止利；以作麵，溫，消熱止煩。《拾遺》云：此物秋種夏熟，受四時氣足，自然兼有寒溫，麵熱麩冷，宜其然也。《千金方》云：作麵，消熱止煩，不可多食，長宿癖。《膳夫經》云：多食壅氣。

《三元參贊延壽書・米穀》 麥　占四時，秋種夏收。西北多霜雪，麵無毒；南方少雪，有毒。

小麥　性壅熱，小動風氣。治麵後覺中毒，以酒咽漢椒三五粒不爲疾。

《日用本草・五穀類》 小麥　味甘，性微寒，無毒。心之穀。受四時中和之氣，兼有寒溫。皮涼、肉熱。作麵，惟第三磨者涼。主除熱，止燥渴咽乾，利小便，養肝氣，止漏血，以陳者慣熟，能斂汗。

麥，河北人正月種，形與大麥相似。即露仁麥，甘寒。

麵　味甘，性溫，無毒。壅熱動風氣。生食頗利大腸，損脾胃。生嚼成筋，可以粘禽。冷水調麵漿，服之止鼻衄。

主補虛，實人膚體，厚腸胃，強氣力，補不足。作麵，溫，能消穀。

麥麩　即磨麥之皮。味甘，性寒，無毒。今人用以罨麩豉。

主瀉痢，調中去熱，以麥皮洗成白炙，性味與麵同，皆難化。

《竹嶼山房雜部・養生部・雜造制》　麪筋　用小麥白麪十六斤，鹽四兩，溫水和帶軟，候水脈停當，少時，入冷水一桶，從慢至緊捺洗，濁則易水，已成麪筋，苴箬中，置籠上蒸。有用麥麪同制，惟先宜揉韌，水中停麪，絹濾潔，即小粉也。

《食物本草・穀類》　小麥　味甘，微寒，無毒。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。有地暖，春種夏收者，氣不足，有小毒。麵味甘溫，補虛養氣，實膚體，厚五臟腸胃，強氣力。然性壅熱，少動風氣，不可與菜同食。蘿蔔能解麵毒，同食最宜。

麵筋　以麵洗去皮爲之，性與麵仍相類且難化。丹溪曰：麵熱而麩涼，若用麥以代穀，須曬令燥，以少水潤之，舂去外皮，煮以爲飯，食之庶無麵熱之患。愚以東南地本卑濕，又雨水頻多，麥已受濕，又不曾出汗，食之故作渴，動風氣，助濕發熱。西北地本高燥，雨水又少，麥不受濕，復入地窖出汗，至八九月食之。又北人稟厚少濕，宜其常食而不病也。

《食鑒本草・瓜菜》　小麥麵味甘，溫，無毒。

補虛厚胃，實肌膚，強力氣。其有濕熱，能發諸病。饑年以之代穀，不可常食，宜戒之。

麵筋性涼，寒。寬中益氣。

《食鑒本草・米穀》　小麥味甘，微寒，無毒。

除煩止渴，利小便，養肝氣。

孫真人：治酒疸，取小麥一升，分作四次，擂水飲之。

新增：麥，心之穀也，心病宜食。主除熱止渴，養心氣。

苗　退胸中邪熱，消酒毒，除黃疸，利小便。《千金方》：治酒疸，取麥苗杵爛絞汁，每服二合飲之，日進二三次即痊。

《藥性全備食物本草・五穀部》　小麥　味甘，性(性)涼，無毒。秋種冬生，春秀夏實，具四時中和之氣，故爲五穀之貴也。北地霜雪多而毒少，南方霜雪少而毒多。北麥麵可以常飡，南麥麵〔只堪〕暫用。一說北地高燥，麥不受濕，花晝發，故麵可常食；南方地卑，麥受濕，花夜發，善發病助濕熱，動風氣，長宿癖，宜少食。充腸胃，益五臟，勿同粟米食。凡食麵傷，用萊菔、漢椒能消。寒食日以紙袋盛麵，懸風處，熱性皆去，年久不壞，堪入藥用。

麩　以小麥皮水攪洗淨，爲麵筋。性寒，無毒。充腸胃。多食難化，小兒、病人勿食。止泄痢，調中，去煩熱，健人。蒸熱袋盛，熨人馬冷失腰脚。和醋蒸，抱罨折傷，散血止疼，湯火燒赤爛亦治。

蒸餅　即熟饅頭。去皮漬水，打糊調上焦藥爲丸，下嚥即化。又頭上皮虛腫，薄如蒸餅，狀如裹水，以口嚼麵傅之。傷折，用寒食蒸餅，不限多少，末酒服之效。

麥苗　即成莖葉者。味辛，寒，無毒。治酒疸目黃，杵絞取汁飲六七〔合〕，晝夜三四飲之，三四日便愈。除煩悶，解時疾，退膈熱，利小腸。作蘆吃，甚益顏色。

麥奴　係苗上黑黴先枯者，名小麥奴。卻天行熱毒，解煩熱，丹石毒。

浮小麥　無毒，益胃氣，止虛汗，去骨蒸虛熱。入藥，微炒。

麥蘗　水浸成芽蘗者。消宿食，除壅熱。

麥黃一名女麩，一名黃蒸，一名黃衣，一名麯子　南人以小麥，北人以秔米，皆六七月作之，黃衣塵綠者佳。溫中下氣，消食除煩，止泄除痢，破血下胎。

麵　味甘，氣溫，無毒。助五臟，增益氣力，厚腸胃，滑白肌膚。和山梔子醋搗，裹折傷處效。丹溪云：麵熱而麩涼，須曬令燥，以水少潤之，舂去皮，煮爲飯食之，無麵熱之後患。又云：磨中石末在內，所以有毒。但杵作粉食之，補中氣，和五臟。凡熟食則益，生則有損。治吹妳，以水調麵，煮如糊。欲熟，即投無灰酒一盞，共攪之極熱，令如稀糊可飲，即熱吃，仍令人徐徐按之，藥行即瘥。

《上醫本草・穀部》　小麥　《說文》：小麥謂之秾力尸切。秋種冬長，春秀夏實，具四時中和之氣，故爲五穀之貴。地暖處亦可春種，至夏便收，然比秋種者，四氣不足，故有毒。時珍曰：新麥性熱，陳麥平和。《素問》云：麥屬火，心之穀也。養心氣、肝氣。

甘，微寒，無毒。主治：除客熱，止煩渴咽燥，利小便，止漏血、唾血，令女人易孕。煎湯飲，治暴淋。熬末服，殺腸中蚘蟲。陳者煎湯飲，止虛汗。燒存性，油調，塗諸瘡、湯火傷灼。

附方：消渴心煩：用小麥作飯及粥食。

浮麥　即水淘浮起者，焙用。

甘、鹹，寒，無毒。主治：益氣除熱，止自汗、盜汗，骨蒸虛熱，婦人勞熱。

附方：虛汗盜汗：用浮小麥，文武火炒，爲末。每服二錢半，米飲下，日三服。或煎湯代茶飲。又方：以豬胷唇煮熟切片，蘸食亦良。

麥麩　主治：時疾熱瘡、湯火瘡爛，撲損傷折瘀血，醋炒，罨貼之。和麵作餅，止洩痢，調中去熱，健人。以醋拌蒸熱，袋盛包，熨人馬冷失腰脚傷折處，止痛散血。醋蒸，熨手足風濕痹痛，寒濕脚氣，互易至汗出，並良。末服，止虛汗。

附方：走氣作痛：用釀醋拌麩皮炒熱，袋盛熨之。

凡人身體疼痛，及瘡瘍腫爛沾漬，或小兒暑月出痘瘡，潰爛不能著席睡臥者，並用夾褥盛麩縫合藉臥，性涼而軟，誠妙法也。

麵　甘，溫，無毒。主治：補虛養氣，助五臟。久食，實人膚體，厚腸胃，強氣力。生食，利大腸。水調服，治中暑，止鼻衄，吐血。傅癰腫損傷，散血止痛。

附方：熱渴心悶：溫水一盞，調麵一兩，飲之。

中暍卒死：井水和麵一大抄，服之。

大衄血出：口耳皆出者，用白麵入鹽少許，冷水調服三錢。

嘔噦不止：醋和麵，作彈丸二三十枚，以沸湯煮熟，漉出，投漿水中，待溫吞三兩枚。噦定，即不用再吞。未定，至晚再吞。

寒痢白色：炒麵，每以方寸匕入粥中食之，能療日瀉百行師不救者。

傷米食積：白麵一兩，白酒麴二丸，炒爲末。每服二匙，白湯調下。如傷肉食，山楂湯下。

咽喉腫痛，卒不下食：白麵和醋，塗喉外腫處。

遠行脚研成泡者：水調生麵塗之，一夜即平。

婦人吹奶：水調麵煮糊，欲熟，即投無灰酒一盞，攪勻熱飲。令人徐徐按之，藥行即瘳。

乳癰不消：白麵半斤炒黃，醋煮爲糊，塗之即消。

麥粉　乃是麩麵，麵洗觔，澄出漿粉。今人漿衣多用之。

甘、涼，無毒。主治：補中，益氣脈，和五臟，調經絡。又，炒一合，湯服，斷下痢。醋熬成膏，消一切癰腫，湯火傷。

烏龍膏：治一切癰腫發背，無名腫毒，初發熱未破者，取效如神。用隔年小粉，愈久者愈佳，以鍋炒之。初炒如餳，久炒則乾，成黃黑色，冷定研末。陳米醋調成糊，熬如黑漆，瓷罐收之。用時攤紙上，剪孔貼之，即如冰冷，疼痛即止。少頃覺癢，乾亦不能動。久則腫毒（及）自消，藥力亦盡而脫落，甚妙。此方蘇州紅水庵所傳，屢用有驗。藥易而功大，濟生者宜收藏之。

麵筋　及大麩與水中揉洗而成者，爲素食要物，煮食甚良。〔今人多以〕油炒，則性熱矣。

甘，涼，無毒。主治：解熱和中，寬中益氣勞熱人宜煮食之。

麥苗　辛，寒，無毒。主治：除煩悶，解時疾狂熱，退胸膈熱，利水腸。作齏食，甚益顏色。搗爛絞汁日飲之，消酒毒暴熱，酒疸目黃。

《食治廣要・穀部》　小麥　氣味：甘，微寒，無毒。除熱，止煩，利小便，養肝氣，止漏血唾血。陳藏器曰：小麥秋種夏熟，受四時之氣，兼有寒熱溫涼之性。是故麥涼、麴溫、麩冷、麩熱，宜其然也。又云：河渭之西，白麥麩亦涼，以其春種而闕二氣也，非若東南卑濕，春多雨水，既受濕氣，復不出汗，故食之作渴，動氣助濕發熱。一云：新麥性熱，陳麥平和。於理甚通。

麩　氣味：甘，溫，有微毒。主治：補虛，實人肌體，厚腸胃，強氣力，助五臟。又曰：性壅熱，多食動風氣，發丹石毒。李鵬飛《延壽書》云：北多霜雪，故麩無毒；南方雪少，故麩有毒。顧元慶《簷曝偶談》云：江南麥花夜發，故發病；江北麥花晝發，故宜人。又且，魚稻宜江淮，羊麩宜河洛，亦五方土地之異宜也。

小粉即麥麩洗出之粉，今用以漿衣者。　氣味：甘，涼，無毒。主治：補中益氣脈，和五臟，調經絡，陳者敷腫毒良。

《食治廣要・釀部》　麩筋　氣味：甘，涼，無毒。主治：寬中益氣，解熱和中。麩筋古人罕知，今爲素食要物，煮食甚良。今人多以油炒，則性

熱矣。

《食物本草・穀部・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。地暖處亦可春種，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，日曬收，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。除客熱，止煩渴咽燥，利小便，養肝氣，止漏血唾血。令女人易孕。養心氣，心病宜食之。煎湯飲，治暴淋。熬末服，殺腸中蛔蟲。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，治人中暑，馬病肺熱。傅癰腫損傷，散血止痛。東南卑濕，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，熨手足風濕痹痛，寒濕脚氣，互易至汗出，並良。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著席睡臥者，並用夾褥盛麩縫合藉臥，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，益氣脈，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。

麪筋，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，即糠也。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，酒痘目黃，並搗爛絞汁，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。作齏食，甚益顏色。

麥奴麥穗將熟時，上有黑黴者也。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，曬乾爲末。以海藻磨末三兩，和勻。酒服方寸匕，日三。

治白癜風。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，以肥豬肉蘸食之。

治中暍卒死。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，塗之即消。

治折傷。白麩、梔子仁同搗，水調傅之即散。

治小兒口瘡。寒食麩，硝石水調，塗足心，男左女右。

《養生要括・穀部》 小麥秋種夏熟，受四時氣足，兼有寒熱溫涼，故麥涼，（麩）〔麪〕溫，麩冷，麪熱，宜其然也。

味甘，微寒，無毒。除客熱，止煩渴咽燥，利小便，養肝氣，止漏血、唾血，令女人易孕。養心氣，心病宜食之。煎湯飲，治暴淋。熬末服，殺腸中蚘蟲。陳者煎湯飲，止虛汗。燒存性，油調，塗諸瘡湯火傷灼。

麵，甘，溫，有微毒。不能消熱止煩。補虛，久食實人膚體。厚腸胃，強氣力，養氣補不足，助五臟。傅癰腫損傷，散血止痛。生食，利大腸。水調服，止鼻衄、吐血。北多霜雪，故麵無毒；南方雪少，故麵有毒。江南麥花夜發，故發病；江北麥花晝發，故宜人。

麩，治時疾熱瘡，湯火瘡爛，撲損傷折瘀血，醋炒罨貼之。和麵作餅，止泄痢，調中去熱，健人。醋蒸，熨手足風濕痹痛，寒濕脚氣，互易至汗出，並良。末服，止虛汗。

麵筋，味甘，涼，無毒。解熱和中，癆熱人宜煮食之。寬中益氣。洗出粉，甘，涼，無毒。補中，益氣脈，和五臟，調經絡。又，炒一合，湯服，斷下痢。醋熬成膏，消一切癰腫湯火傷。

麥苗，氣味辛，寒，無毒。消酒毒暴熱，酒痘目黃，並搗爛絞汁，日飲之，

又解蠱毒。煮汁濾服，除煩悶，解時疾狂熱，退胸膈熱，利小腸。作蘸食，益顏色。

浮麥，味甘、鹹，無毒。益氣除熱，止自汗盜汗，骨蒸虛熱，婦人癆熱。

《本草醫旨・食物類・五穀類》 小麥　味：甘，微寒，無毒。去皮則熱，麵熱而麩涼。帶皮用，主除熱，止煩渴咽乾，養肝氣，利小便，止漏血吐血，令女人易孕，養心病。煎湯飲，治暴淋。熬末服，殺腸蚘蟲。陳者煎湯飲，止虛汗。燒存性，油調，塗諸瘡，湯火傷灼。用小麥爲飯，須曬乾，以少水潤，舂去皮，可免麵熱之患。孫真人曰：麥乃心之穀，主養心氣，心病宜食之。秋種冬長，春秀夏實，具四時之氣，爲五穀之貴。北地之麥日開花，南方夜開花。夜花故多陰寒，食之發病。

附方　消渴心煩：用小麥作飯及粥食。老人五淋：身熱腹滿，小麥一升，通草二兩，水三升煮一升，飲之即愈。項下癭氣：用小麥一升，醋一升，漬之，曬乾爲末，以海藻洗，研末三兩，和勻。每以酒服方寸匕，日三。眉鍊頭瘡：用小麥燒存性，爲末，油調傅。白癜風癬：用小麥攤石上，燒鐵物壓出油，搽之甚效。湯火傷灼：未成瘡者，用小麥炒黑，研入膩粉，油調塗之，如犯冷水，必致爛。金瘡腸出：用小麥五升，水九升，煮取四升，綿濾取汁，待極冷，令病人臥席上，含汁噀之，腸漸入。

浮麥即水淘浮起者，焙用。味：甘、鹹，寒，無毒。治：益氣除熱，止盜汗虛熱，婦人勞熱。

麥麩　治：時疾熱瘡，湯火瘡爛，撲損傷折，瘀血。醋炒和麵作餅，止泄痢，調中，去熱，健人。以醋拌，蒸熱，袋盛，包(治)(熨)人馬冷失腰脚傷折處，止痛散血。醋蒸，熨手足風濕痺痛，寒濕脚氣，五易至汗出，並良。末服，止虛汗。麩乃麥皮也，與浮麥同性，而止汗之功次於浮麥，蓋浮麥無肉也。凡瘡瘍腫爛沾漬或小兒暑月出痘瘡，潰爛不能著席睡臥者，並用夾褥盛麩縫合，藉臥，性涼而軟，誠妙法也。

附方　虛汗盜汗：用浮小麥、文武火炒爲末，每服二錢半，米引下，日三服，或煎湯代茶飲。產後虛汗：小麥麩、牡蠣等分爲末，以豬肉汁調服二錢，日二服。走氣作痛：用酸醋拌麩皮炒熱，袋盛熨之。滅諸瘢痕：春夏用大麥麩，秋冬用小麥麩，篩粉和酥傅之。小兒眉瘡：小麥麩炒黑，研末，酒調傅之。小便尿血：麵麩炒香，以肥豬肉蘸食之。

麵　甘，溫，有微毒。不能消熱止煩。性壅熱，小動風氣，發丹石毒，多食長宿澼如黑氣。治：補虛，久食實人膚體，厚腸胃，強氣力，養氣補虛，助五臟。水調服，治人中暑，馬病肺傅，敷癰腫損傷，散血止痛。生食，利大腸。水調服，止鼻衄吐血。東南卑濕，春多雨水，故麵性熱，食之煩渴，動風氣。西北高燥而少雨，故其性溫，北人稟厚，故常食而不病。西邊麵性涼，亦宜少食，不可與粟同食，惟蘿蔔、漢椒能解其毒。

麥粉　甘，涼，無毒。治：補中，益氣脈，和五臟，調經絡。又炒一合，湯服，斷下痢。醋熬成膏，消一切癰腫、湯火傷。

麵筋　味：甘，涼，無毒。治：解熱和中。勞熱人煮食之，寬中益氣。

麥麸即糠也，以麥蒸，磨成屑。味：甘，微寒，無毒。治：消渴，止煩。

麥苗　味：辛，寒，無毒。治：消酒毒，暴熱，酒疸目黃，並搗爛絞汁，日飲之。又解蠱毒。煮汁濾服，除煩悶，解時疾狂熱，退胸膈熱，利小腸。作蘸食，益顏色。

麥奴麥穗將熟時，上有黑黴者也。治：熱煩，天行熱毒，解丹石毒。治陽毒、溫毒，熱極發狂，大渴及溫瘧。

稈　治：燒灰，入去疣痣、蝕惡肉膏中用。

《壽世秘典・類物・穀部》 小麥　氣味：甘，平，無毒。主除客熱，止煩渴，利小便，養心氣。

浮麥即水淘浮起者，焙用。氣味：甘，微寒，無毒。主益氣，除熱，止自汗、盜汗，骨蒸虛熱，婦人勞熱。

發明蘇恭曰：小麥作湯不許皮坼，坼則性溫，不能清熱止煩也。李時珍曰：新麥性熱，陳麥平和，陳者煎湯飲，止虛汗。

麵　氣味：甘，溫，有微毒。主補虛，實膚體，厚腸胃，強氣力，傅癰腫損傷，散血止痛。

麥粉　氣味：甘，涼，無毒。主補中益氣，和五臟，調經絡。醋熬膏，消癰腫及湯、火傷。麥粉乃是麩麵洗觔澄出漿粉，今人漿衣用之。

麥麩　主調中，去熱，止痛，散血，撲損傷，折瘀血。醋炒，罨貼之。醋拌蒸熱，熨手足，風濕痹痛，寒濕脚氣互易，至汗出並良。

麸筋　氣味：甘，涼，無毒。主解熱和中。勞熱人宜煮食。炒則性熱不宜人。

發明　顧元慶《簷曝偶談》云：江南麥花夜放，故發病；江北麥花晝發，故宜人。李時珍曰：北麵性溫，食之不渴；南麵性熱，食之煩渴；西邊麵性涼。皆地氣使然也。吞

漢椒，食蘿蔔，皆能解其毒。以糟發脹者，能發病、發瘡。惟作蒸餅和藥，取其易消也。麩乃麥皮，與浮麥同性，而止汗之功次於浮麥，蓋浮麥無肉也。凡人身體疼痛及瘡瘍腫爛沾潰，或小兒暑月出痘瘡潰爛，不能著席睡臥者，並用夾褥盛麩縫合藉臥，性涼而軟，誠良法也。

《飲食須知・穀類》 小麥　味甘，麥性涼，麪性熱，麩性冷，麵性溫。北麥日開花，無毒。南麥夜開花，有微毒。麪性壅熱，小動風氣，發丹石毒。多食長宿癖，加客氣。勿同粟米、枇杷食。凡食麪傷，以萊菔、漢椒消之。寒食日用紙袋盛麪懸風處，熱性皆去，數十年久留不壞，入藥尤良。新麥性熱，陳麥平和。服土茯苓、威靈仙、當歸者，忌濕麪。麩中洗出麪筋，味甘，性涼。以油炒煎，則性熱矣。多食難化，小兒、病人勿食。

《食物須知・諸米》 小麥米　味甘，帶皮氣寒，去皮氣熱。諸處皆種，四氣俱全。蓋秋種，冬長，春秀，夏實故也。北地霜雪多而毒少，南方霜雪少而毒多。北麥麵可以常餐，南麥麵只堪暫用。一說北地高燥，麥不受濕，故作麵可常食。南方地卑，麥受濕重，作麵多食則中其毒。造飲饌者不可不知。養心氣肝氣，止漏紅唾紅，通淋利小便，除熱解煩渴。

《養生食鑒・穀類》 小麥粵中唯此一種，並麵性詳之。味甘，性涼，無毒。心之穀，亦養肝氣。斂汗，止血，除煩渴，令婦女人易孕。然麥性涼，麵性熱，麩性冷，麵性(濕)〔溫〕。北方霜雪多，麵無毒；南方霜雪少，麵有微毒。況北麥花晝發，宜人；南麥花夜發，善發病，助濕熱，動風氣，長宿癖，宜少食。充腸胃，益五臟，勿同粟米食。凡食麵傷，用萊菔、漢椒能消。食麵，忌石膏，誤用殺人。寒食日，以紙袋盛麵，懸風處，熱性皆去，年久不壞，堪入藥用。

麵筋　以麩與麵水中揉洗而成者，性寒，無毒。古人罕知，今爲素食要物，煮食甚良。今人多以油炒，則性熱矣。充腸胃。多食難化，小兒、病人勿食。

浮小麥　無毒，益胃氣，止虛汗，去骨蒸虛熱。

《壽世傳真・穀類》 小麥　性微寒。北產與陳久者良。宜：養心補氣，助五臟，厚腸胃。

麵　性熱。麥之涼在皮，麵去皮即性熱。加堿水者多口燥發渴。

麩　性涼。熨腰脚寒濕，散血止痛。

《食物小錄・穀部》 小麥　甘，微寒，無毒。新則性熱，陳則平和。止煩渴，養心氣。心虛病宜食之。北麥日開花，性微溫；南麥花夜開，故性寒。凡作麪、造酒，北方者佳。

《調疾飲食辯・穀類》 麪筋　小麥麪熱而麩涼，洗麪筋者，以麩入水揉擦，其近麩之麪結而爲筋，故涼。《食鑑本草》曰：寬中益氣。《綱目》曰：解熱和中，病人宜湯煮食，不宜乾炸。平人不拘。

《調疾飲食辯・穀類》 小麥　《周頌》曰來，一作徠。有有芒、無芒二種，每種各有多類。詳《授時通考》。

《藥性摘錄・食物》 小麥　甘，涼。心之穀，亦養肝氣，斂汗止血，除煩渴，令女人易孕。粵東有小麥，作麪皆是。麪，甘，溫。入脾胃，兼入肝。補虛養氣，澤肌膚，厚腸胃。亦能壅氣，助痰助濕。陳者良，北產尤佳。食略用醋。畏漢椒、蘿蔔，最忌石膏。浮小麥，益胃氣，止虛汗，去骨蒸虛熱。

《本草省常・穀類》 小麥　一名來，亦作秾。北產者，性平，無毒，宜多食。養心除煩，益氣補虛。陳者良，新者有小毒，微熱。南產者，未經霜雪，性燥，有毒。多食發熱壅氣。陳者少食無妨，新者毒大。

《本草省常・穀類》 麪筋　性寒。補中益氣，和營衛，調經絡。

麩　性涼。調中益氣，止汗去熱。

《隨息居飲食譜・穀食類》 小麥麪　甘溫。補虛乏，實皮膚，厚腸胃，強筋力。北產重羅者良。造爲掛麵，可以致遠，病人食之甚宜。南方地卑，麥性粘滯，能助濕熱，時感及瘧痢、疳疸、腫脹、脚氣、痞滿、痧脹、肝胃痛諸病並忌之。新麥尤甚。惟單酵水造爲蒸餅，較不助病，且可入藥。

跌打挫胕，白麵同卮子搗勻，水調塗。

遠行脚趼成皰，白麵水調塗。

大衄血出，飛羅麪入鹽少許，冷水調服三錢。

大便久瀉，飛羅麪炒熟，每晨加白沙糖，或炒鹽調服。

麩麥皮也。　凡患身體疼痛及瘡瘍潰爛沾潰，或小兒暑月出痘，潰爛不能著席者，並用夾褥裝麩藉臥，性涼而軟，洵妙法也。

麵筋　麩入水中，洗揉而成。性涼。解熱，止渴消煩，勞熱人宜煮食之，但不易化，須細嚼之。誤吞錢者，以麵筋放瓦上炙存性，研末，開水調服。在喉者即吐出，入腹者從大便下。

麥粉麩洗麵筋澄出之漿，濾乾成粉，俗呼小粉。甘，涼。可爲粢餌、素食、漿衣之用。陳久者炒焦，以醋熬成膏，治一切癰瘍、湯火傷。

《中外衛生要旨・穀食類》 小麥麵　甘溫。補虛乏，實皮膚，厚腸胃，強筋力。北產重羅者良，造爲掛麵，可以致遠，病人食之甚宜。南方地卑，麥性黏滯，能助濕熱。時感及瘧疾，疳疸腫脹，脚氣痞滿，痰脹肝胃痛諸病，並忌之，新麥尤甚。惟單酵水造爲蒸餅，較不助病，且可入藥。

按：白麵粉每百分，函水十四分，漿五十九分，膠十二分八，蛋白一分八，鹽類一分六。粗麥粉煮成糊，加牛乳、沙糖，服之有益。

跌打挫胸，白麵同梔子搗勻，水調塗。遠行脚研成皰，白麵水調塗。大衄血出，飛羅麵入鹽少許，冷水調服三錢。大便久瀉，飛羅麵炒熟，每晨加白沙糖，或炒鹽調服。

麩麥皮也。　凡患身體疼痛，及瘡瘍潰爛沾漬，或小兒暑月出痘，潰爛不能著席者，並用夾褥裝麩藉臥，性涼而軟，洵妙法也。

按：麥一百分內，十四分麥糠，八十六分麥粉。

《每日食物卻病考・穀類》 小麥　味甘，微寒，無毒。除熱，止渴，利小便，養肝氣。秋種，冬生，春秀，夏實，具四時之氣，爲五穀之長。有春種夏生者，氣不足，有小毒。

作麪，味甘，溫。補虛，養氣，實膚體，厚腸胃，強氣力。然性擁熱，少動風氣，陳者稍可。蘿蔔能解麪毒，同食最宜。

其粉乃麩洗出者，即今所謂小粉。甘，涼。無毒。補中益氣，和五臟。炒一合湯服，斷下痢。一切癰腫發背初發，用陳小粉炒黑，醋調擁貼，神效。乃積善堂烏龍膏也。

《每日食物卻病考・造釀調和類》 麪筋　甘，涼，無毒。主解熱，和中益氣，煮食甚良。今人多以油炒，則性熱矣。

大麥

《千金要方・食治・穀米》 大麥：味鹹，微寒，滑，無毒。宜心，主消渴，除熱。久食令人多力，健行。作蘗溫，消食和中。熬末令赤黑，搗作麨，止泄利。和清酢漿服之，日三，夜一服。

《食療本草》卷下　大麥　久食之，頭髮不白。和針沙、沒石子等染髮黑色。

暴食之，亦稍似令腳弱，爲下氣及腰腎間氣故也。久服即好，甚宜人。熟即益人，帶生即冷，損人。

《醫心方・五穀部》 大麥　《本草》云：味鹹，溫，微寒，無毒。主消渴，除熱，益氣調中。又云：令人多熱。爲五穀長。蘇敬注云：大麥麵，平胃止渴，消食療脹。《拾遺》云：作麵食之，不動風氣，調中止泄，令人肥健。孟詵云：暴食之，令脚弱。爲腰腎間氣故也。久服即好，甚宜人。崔禹〔錫〕云：主水脹。勿合白稻米食，令人多熱。

《三元參贊延壽書・米穀》 大麥　久食宜人，帶生則冷，損人。

麥蘗　久食消腎，不可多。

《飲膳正要・米穀品》 大麥　味鹹，溫，微寒，無毒。主消渴，除熱，益氣，調中。令人多熱，爲五穀長。《藥性論》云：能消化宿食，破冷氣。

《日用本草・五穀類》 大麥　粒長皮厚。

味鹹，性溫，無毒。爆食之，令人脾弱。

主消渴煩熱，益氣調中，補虛，壯血脈，益顏色，實五臟，化穀食。熟則補益，生則損人。

《日用本草・五穀類》 麥蘗　用大麥穀水漬，候芽生，急曝令乾，可作餳、飴糖用。

主消化宿食，破冷氣，去心腹脹滿，下氣開胃。

《食物本草・穀類》 大麥　味鹹甘，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。久食甚宜人，頭髮不白，補虛勞，壯血脈，益顏色，實五臟，止泄，令人肥白滑肌。爲麵，勝小麥，無燥病。丹溪云：初熟時，人因缺穀，多炒而食之，有火，能生熱病。一云：久食多食，能消腎，戒之。

《食鑒本草・米穀》 大麥味甘，溫。

爲五穀長。寬腸胃，調中益氣，化穀食，壯氣血。又云：令人多熱。

新增：孫真人云：麥芒入目，煮大麥汁洗之。

蘗　消宿食，逐冷氣。治心腹飽脹，化痰飲，消癥積，開胃進食。

《藥性全備食物本草・五穀部》 大麥　味鹹、甘，氣溫，無毒。主消渴，除熱，調中益氣，補虛劣，壯血脈，實五臟，肥肌膚，益顏色，化穀食，療脹止泄，頭不白，不動風氣。暴食之，稍似肢弱，爲下氣及腎腰故也。久甚宜人，熟即益人，帶生即冷損人。作麵無熱燥，勝於小麥。蜜爲之使。丹溪云：初熟時，人多炒食之。此等有火，能生熱病，人不知之。又和針砂、沒石子，

染鬚甚黑。

《食物輯要・穀類》 大麥　味鹹，性凉，無毒。五穀之長。調中益氣，寬胸膈腹脹，止瀉痢，不動風氣，可久食。暴食，似脚弱，爲下氣也。熟則有益；帶生則冷，損人；炒食則動脾火。

《上醫本草・穀部》 大麥　一名牟麥。《說文》：牟，大也。蓋后稷受之於天也。

鹹，溫，微寒，無毒，爲百穀長。主治：消渴除熱，益氣調中，補虛劣，壯血脈，益顏色，實五臟，化穀食，止洩。不動風氣，寬胸下氣，凉血，消積進食。久食，令人肥白，滑肌膚髮黑。爲麵勝於小麥，無躁熱。平胃止渴，消食，療脹滿。大麥初熟勿炒食。

附方：食飽煩脹，但欲臥者：大麥麵熬微香，每白湯服方寸匕，佳。

腫毒已破：青大麥去鬚，炒暴花，爲末傅之。成膿，揭去又傅。數次即愈。

麥芒入目：大麥煮汁，洗之即出。

湯火傷灼：大麥炒黑，研末，油調搽之。

卒患淋痛：大麥三兩，前湯，入薑汁、蜂蜜代茶飲。

纏喉風，食不能下：用大麥麵作稀糊，令咽，以助胃氣。

苗　主治諸黃，利小便，杵汁日日服。

附方：小便不通：陳大麥稭，煎濃汁，頻服。

《食治廣要・穀部》 大麥　氣味：鹹，溫，微寒，無毒，爲五穀之長。主治：消渴除熱，益氣調中。補虛劣，壯血脈，益顏色，實五臟，化穀食，止泄，不動風氣。爲麨，勝於小麥，以其無躁熱也。孟詵曰：暴食似脚弱，爲下氣故也，久服宜人。丹溪曰：大麥初熟，人多炒食。此物有火，能生燥病。以磨麨作醬，味甚甘美。

《食物本草・穀部・麥類》 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，可以釀酒、作糖。

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，止泄，不動風氣。久食，令人肥白，滑肌膚。

麨，勝於小麥麨，無燥熱。平胃止渴，消食療脹滿。久食，頭髮不白，和針砂、沒石子等，染髮黑色。又能寬胸下氣，凉血，消積進食。大麥性平凉滑膩。有人患纏喉風，食不能下。用此麨作稀糊令咽，以助胃氣而平。三伏中，朝廷作麨，以賜臣下。亦取其性凉，清暑熱而益脾胃也。麨，以麥蒸磨成粉。大麥作飯食，甚有益。煮粥食甚滑。磨麨作醬極甘美。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，人因缺穀，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：治刀槍砍戳，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，噀其背。勿令病人知及多人見，傍人語，即腸不入也。乃抬席四角輕搖，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。

《養生要括・穀部》 大麥作飯食之有益，煮粥甚滑，磨麵作醬甘美，久服宜人。熟則有益，帶生則冷而損人。

味鹹，溫，微寒，無毒。消渴除熱，益氣調中，補虛劣，壯血脈，益顏色，實五臟，化穀食，止泄，不動風氣。久食令人肥白，滑肌膚。爲麵勝於小麥，無躁熱。

麵，平胃止渴，消食，療脹滿。久食，頭髮不白。和針砂、沒石子等染髮黑色，寬胸下氣，凉血，消積進食。

《本草醫旨・食物類・五穀類》 大麥　味：鹹，甘，溫，微寒，無毒。主消渴，除熱，調中益氣，寬臟胃，化穀食，壯氣血。又云，令人多熱，爲五穀長，平胃消食，療脹暴食，亦令脚軟，以其下氣也。久食令人頭髮不白，補虛勞，壯血脈，實五臟，益顏色，滑肌肥體。爲麵勝於小麥，無燥病。丹溪云：初熟時，人多炒而食之，有火能生熱病。

麥蘗　補胃消食，破癥結冷氣，止心腹脹滿，止霍亂，下氣消痰，催生落胎，亦行上焦滯血。治產後秘結，膨脹不通，胃氣虛者宜服之，以代戊己腐（但）熟水穀。又久食消腎，戒之。孫真人方：麥芒入目，煮大麥汁洗之，即出。

大麥奴　治：解熱疾，消藥毒。仙方：小便不通，用大稭煎濃汁，

頻服。

《壽世秘典・類物・穀部》 大麥　氣味：甘溫，微寒，無毒。主消渴，除熱，益氣調中，補虛劣，壯血脈，益顏色，實五臟。土良寬胸下氣，涼血消積，進食。時珍

發明　蘇頌曰：大、小麥秋種，冬長，春秀，夏實，具四時中和之氣，故爲五穀之長。有地暖、春種、夏收者，四氣不足，有小毒。《博物志》云：啖麥令人多力。朱丹溪曰：大麥性平，涼，滑膩，作飯，煮粥最爲有益。磨麵作醬甚甘美，但初熟時，人多炒食，有火能生熱病。

《食物須知・諸米》 大麥米　粒長又厚，因此得名。味甘、鹹，氣平、微寒，故堪久食。能益氣調中，主消渴除熱，實腸胃補虛劣，壯血脈悅顏容。

大麥麵　無燥熱，較小麥麵尤勝，平胃解渴殊功。

《壽世傳真・穀類》 大麥　性溫。宜：助胃補脾，下氣除脹。忌：久食生熱，亦令脚軟，因其下氣也。

麥芽　性微熱，味甘。化一切麵食積滯。

《食物小錄・穀部》 大麥　鹹，溫，微寒，無毒。益氣調中，補虛勞，壯血脈，益顏色，實五臟。久食令人肥白，滑肌膚，寬胸下氣，涼血，消積進食。炒枯烹茶，解暑。

《調疾飲食辯・穀類》 大麥　《周頌》曰牟，《孟子》作麰。有遲、早及落芒、不落芒數種，紅、黃二色。其燕麥、穬麥各種，均各有大小之分。見後。

《本草省常・穀類》 大麥　一名牟，亦作麰。性平。調中益氣，寬腸胃，化穀食，補虛劣，壯血脈。久食添顏色，多食易生癬。

《隨息居飲食譜・穀食類》 大麥一名麰麥，一名穬麥。種類不一，方土不同，今人罕食。藥肆以之造麥蘗，金華人以之飼豬，故其肉最佳，而造爲蘭熏，甲於天下也。

汪謝城曰：來爲小麥，牟爲大麥，穬麥一名稆麥，則大麥之別種。南方無牟，即呼穬爲大麥，實則同類而異種也。大麥須有消腫脹之功，穬麥須亦可用。

穬麥

《食療本草》卷下　穬麥　主輕身，補中。不動疾。

《三元參贊延壽書・米穀》 穬麥　西川多種，山東、河北人正月方種。先患冷氣人不宜食。

《食物本草・穀類》 穬麥　味甘，微寒，無毒。主輕身，除熱，久服令人多力健行。作蘗，溫，消食和中。作餅食，不動氣，甚益人。

《食物輯要・穀類》 穬麥　味甘，性微寒，無毒。補中除熱，不動風氣。暴食，似脚弱，動冷氣。久食，添力健行。作蘗用，溫中消食。

《上醫本草・穀部》 穬麥　微寒，無毒。主治：輕身除熱，補中，不動風氣。久服，令人多力健行，作餅食良。作蘗，溫中消食。

穬麥蘗　一名麥芽，粟、黍、穀、麥、豆諸蘗，皆水浸脹，候生芽，曝乾，去鬚，取其中米，炒，研麵用，其功皆主消導。

鹹，溫，無毒。主治：補脾胃虛，開胃和中，寬腸下氣，破癥結冷氣，去心腹脹滿，止霍亂，除煩悶，消痰飲，及化一切米麵諸果食積，能催生落胎。好古曰：麥芽、神麴二藥，胃氣虛人宜服之。

有積者能消化。無積而久服，則消人元氣也。

附方：快膈進食：麥芽四兩，神麴二兩，白朮、橘皮各一兩。爲末，蒸餅丸梧子大。每人參湯下三五十丸，效。

《食物本草・穀部・麥類》 穬麥音礦。西川人種食之。山東、河北人正月種之，名春穬。形狀與大麥相似。

穬麥，味甘，微寒，無毒。主輕身除熱。久服，令人多力健行。作蘗溫中消食。補中，不動風氣。作餅食，良。

《食物本草・穀部・麥類》 餧麥俗呼累麥。先小麥而熟。鄉人炒熟磨粉，湯拌食之。味甘，氣甚香美。磨至無粗末可存，故名累麥。

餧麥，味甘，平，無毒。主益氣，健胃，充飢。

《壽世秘典・類物・穀部》 穬麥此大麥中一種皮厚而青色者。大抵是一類異種，故二麥主治不甚相遠。

氣味：甘，微寒，無毒。主輕身除熱，久服令人多力健行。作蘗，溫中消食。

發明李時珍曰：《別錄》麥蘗附見穬麥，下而大麥，下無之則生蘗，當以穬爲良也，今人通用不復分別矣。

《本草省常・穀類》 穬麥　一名御麥。性微寒，除熱消食，益氣補中。久食令人輕健。穬，古猛切。

鷹麥

《救荒本草》卷上後 雀麥 《本草》一名鷹麥，一名蕅音藥。生於荒野林下，今處處有之。苗似鷹麥而又細弱，結穗像麥穗而極細小，每穗又分作小叉穗十數箇，子甚細小。味甘，性平，無毒。

救飢：採子，舂去皮，搗作麵，蒸食，作餅食亦可。

治病：文具《本草》草部條下。

《救荒本草》卷上後 鷹麥 田野處處有之。其苗似麥擰七官切葦，但細弱，葉亦瘦細，抪音布莖而生，結細長穗，其麥粒極細小。味甘。

救飢：採子舂去皮，搗磨爲麵食。

《食物輯要・穀類》 雀麥 味甘，平，無毒。亦可救荒，充飢滑腸。

《食物本草・穀部・麥類》 雀麥一名燕麥，處處有之，生故墟野林下。苗葉似小麥而弱，其實似穬麥而細。苗與麥同，但穗細長而疏。唐劉夢得所謂菟葵燕麥，動搖春風者也。雀麥，舂去皮，作粉蒸食，及作餅食，皆可救荒。今人於正二月間，以初生青葉杵汁，和米粉作餅，蒸食。色青翠，味香美，甚佳。

雀麥，味甘，平，無毒。主充飢滑腸。

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。

稻米

《千金要方・食治・穀米》 糯米：味苦，溫，無毒。溫中，令人能食。多熱，大便硬。

《千金要方・食治・穀米》 蘗米：味苦，微溫，無毒。主寒中，下氣，除熱。

《食療本草》卷下 糯米寒

使人多睡。發風，動氣，不可多食。

又，霍亂後吐逆不止，清水研一碗，飲之即止。

《醫心方・五穀部》 稻米 《本草》云：味苦。主溫中，令人多熱，大便堅。陶景注云：稻米、粳米，此兩物，今江東無此，皆呼粳米爲稻耳。蘇敬注云：稻者，穬穀通名。崔禹(錫)云：稻米、粳米，同之一名。米又有烏米，江東呼米，性冷，好治血氣。又有糯米，猶烏米耳。謂舂一斛之成八斗之米。

糯米 《養生要集》云：味甘，平。雖食亦不宜久食。《拾遺》云：性微寒。妊娠雜肉食之不利，久食，令人身軟。黍米及糯飼小貓、犬，令脚屈不能行，緩人筋故也。今按：損害物。

《養生類纂・米穀部》 糯米 糯米寒，唯作酒則熱，不可多食，令人身軟，緩人筋。

糯，脾之穀，味甘，脾病宜食，益氣止溲，治百病。《明鑒圖》。

糯使人四肢不收，昏昏多睡，發風動氣，不可多食。霍亂後，吐逆不止，清水研一碗飲之，即止。《食療本草》。又《本草》《日華子》云：糯米止霍亂，取一合煮粥食即止。

《三元參贊延壽書・米穀》 稻米 糯米也。妊娠與雜肉食之，不利其子，生寸白。久食身軟，緩筋故也。性寒，壅經絡氣，使人四肢不收，昏悶多睡，發風動氣，可少食。

《飲膳正要・米穀品》 稻米 味甘、苦，平，無毒。主溫中，令人多熱，大便堅，不可多食。即糯米也。蘇門者爲上，釀酒者多用。

《日用本草・五穀類》 稻米 即(棲)(糯)米。性體多粘，可作酒。味甘、苦，性微寒，無毒。

主溫中，令人多熱，大便堅，益氣，能行榮衛中血。米食不可與酒共食，醉難醒；妊娠與雜肉同食，不利子；久食人身軟，四肢不收，昏多睡，發風動氣，癰疽瘡痛，擁諸經絡氣。解莞青毒。

《食物本草・穀類》 糯米 味苦甘，溫，無毒。主溫中，令人多熱，大便堅。此《本草》經文也。諸家有云：性微寒，妊娠與雜肉食不利子，久食身軟，以緩筋也。又云：寒，使人多睡，發風動氣，壅經絡氣，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，以其性懦所致。若謂因其性寒，糯米造酒最宜，豈寒乎？農家於冬月用作糍，喂牛免凍傷最驗，是則糯米之性當如經文所言。

《食鑒本草・米穀》 糯米味苦，溫，甘平。

補中益氣實腸。多食生熱。

《產寶方》：治胎動不安，腹痛下黃水。用糯米一合，黃芪、川芎各五錢，水一升，同煎至八合，作二次溫服。

《藥性全備食物本草・五穀部》稻稈　治馬墜撲損。用以燒灰，用新熟酒未壓者，和糟入鹽，和合淋前灰，取汁以淋痛處，立瘥，直至背損亦可淋用。好醋淋灰亦得，不必新壓酒也。療黃疸如金色，煮汁浸之。又稻穀芒炒令黃，細研爲末，酒調服，蠱毒作脹亦效。

《藥性全備食物本草・五穀部》糯米　味甘，性溫，無毒。暖脾胃，止虛汗，虛寒瀉痢，縮小便，發痘漿。治婦人胎動，腹痛下黃水，和氣血藥中服之。若雜肉同進，則不利其子。多食，壅經絡之氣，令身軟筋緩；久食，動心悸，發瘡癰痛。同酒食，令醉難醒。然糯米性粘滯難化，小兒、病人最忌。馬食，足重；貓犬食，脚屈不能走。竺暄云：食鴨肉傷，多飲熱糯米泔可消。

按：五穀：稻、黍、麥、稷、菽。早米、晚米、糯米，皆稻也。舊說獨以糯爲稻，則誤也。陶隱居云：《詩》黍、稷、稻、粱、禾、麻、菽、麥、八穀也。俗人莫能證辨，而況芝英乎？然陶以禾即是粟，則是蓋言，粱則包粟在中。但諸穀皆以各方風土所宜，人事早晚有異爲名，其種類最多，不可不知。

《上醫本草・穀部》稻　一名杭。與粳同，音庚。粳乃稻之總名，粘者爲糯，不粘者爲粳。各處所產種類甚多，氣味不能無少異，而亦不大相遠也。北粳涼，南粳溫；赤粳熱，白粳涼，晚白粳寒；新粳熱，陳粳涼。北方氣寒，八九月收者，方可入藥。南方氣熱，惟十月晚稻乃可入藥。

米　甘、苦，平，無毒。主治：補中益氣，溫中，和胃氣，益腸胃，通血脈，和五臟，壯筋骨，長肌肉，好顏色，止煩，止渴，止洩。合炙實作粥食，益精強志，聰耳明目。煮汁治心痛，斷熱毒下痢。常食乾粳米飯，令人不噎。同馬肉食發痼疾，和蒼耳食令人卒心痛。

附方：赤痢熱躁：粳米半升，水研取汁，入油瓷瓶中，蠟紙封口，沉井底一夜，平旦服之。（吳內翰家乳母病此，服之有效。）

卒心氣痛：粳米二升，水六升，煮六七沸，服。

淅二泔　一名米瀋。時珍曰：淅，音錫，洗米也。瀋，汁也。泔，甘汁也。第二次者，清而可用，故曰淅二泔。

甘，寒，無毒。主治：清熱，止煩渴，利小便，涼血。

附方：吐血不止：陳紅米泔水，溫服一鍾，日三次。

風熱赤眼：以淅二泔，睡時冷調洗肝散、菊花散之類，服之。

禾稈　主治：解砒（霜）毒。燒灰，新汲水淋汁濾清，冷服一盌，毒當下出。

稻蘗　一名穀芽，用稻以水浸脹，候生芽，曝乾，去鬚，取其中米，炒，研麵用，其功主消導。

甘，溫，無毒。主治：快脾開胃，下氣和中，消食化滯。

糯米　甘，溫，無毒，脾之穀也。主治：止虛寒洩痢，令人多熱，大便堅，縮小便，收自汗，發痘瘡。霍亂後吐逆不止，以一合研水服之。作糜一斗食，主消渴。

時珍曰：糯米性溫，釀酒則熱，熬餻尤甚，故脾肺虛寒者宜之。若素有痰熱風病，及脾病不能轉輸，食之最能發病成積。又粘滯難化，久食令人身軟緩筋，妊婦及小兒、病人，最宜忌之。

附方：冷洩：炒食糯米即止。

老人小便數者：糯米作粢糕或丸子，夜食，亦止，其溫肺暖脾可驗矣。

霍亂煩渴不止：糯米三合，水五升，蜜一合，研汁分服，或煮汁服。

消渴飲水：方同上。

三消渴病：用糯穀炒出白花，桑根白皮等分。每用一兩，水二盌，煎汁飲之。

下痢禁口：糯穀一升，炒出白花，去殼，用薑汁拌濕再炒，爲末。每服一匙，湯下，三服即止。

久洩食減：糯米一升，水浸一宿，瀝乾，慢炒熟，磨篩，入懷慶山藥一兩。每日清晨用半盞，入砂糖二匙，胡椒末少許，以極滾湯調食。其味極佳，大有滋補，久服令人精暖有子。秘方也。

鼻衄不止，服藥不應：用糯米微炒黃，爲末。每服二錢，新汲水調下。仍吹少許入鼻中。

自汗不止：糯米、小麥麩同炒，爲末，每服三錢，米飲下。或煮豬肉點食。

米泔　甘，涼，無毒。主治：益氣，止煩渴霍亂，解毒。食鴨肉不消者，頓飲一盞，即消。

附方：煩渴不止：糯米泔任意飲之，即定。研汁亦可。

《食治廣要・穀部》糯米　氣味：苦，溫，無毒。作飯溫中，令人多

腫，大便堅。久食，身軟筋緩。其性粘滯難化，小兒、病人皆不宜食。祇堪作酒。

香稻米　氣味：甘，軟，香甜。主治：開胃益中，滑澀補精。有紅白二種，較諸米更長，比他穀晚收，但不多耳。

《食物本草・穀部・稻類》 糯米一名稻米。又名稌米。其性溫，故可爲酒。酒爲陽，故多熱。西域天竺土濕熱，糯歲四熟，亦可驗矣。糯稻，南方水田多種之。其性粘，可以釀酒，可以爲粢，可以蒸糕，可以熬餳，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。古人釀酒多用秫。秫乃糯粟，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。益氣止泄。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。李時珍又謂之暖脾胃，止虛寒泄痢，縮小便，收自汗，發痘瘡。久食令人身軟，緩人筋也。小貓、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，熬餳尤甚，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。

糯米泔，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，即消。

糯稻花，陰乾，入擦牙、烏鬚方用。

糯稻稈，味辛，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。挼穰藉鞾鞋，暖足，去寒濕氣。湖南李從事墜馬傷損，用糯稻稈燒灰，以新熟酒連糟入鹽和，淋取汁，淋痛處，立瘥也。一人(鱉)〔壁〕蝨入耳，頭痛不可忍，百藥不效。用稻稈灰煎汁灌入，即死而出也。

糯穀芒，治黃病，爲末，酒服。又解蠱毒，煎汁飲。

糯米糠，主齒黃，燒取白灰，旦旦擦之。

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。

治噤口痢。用糯穀一升爆出白花，去殼，用薑汁拌濕再炒，爲末。每服白湯下一匙，三服即止。

竹刺入肉。用糯米三升，於端午前四十九日，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，炒黑爲末，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，斑毛七個同炒，斑毛黃去之；再入七個，再炒黃去之；又入七個，待米出煙，去斑毛爲末。油調傅之，小便利，下惡物，爲愈。

《養生要括・穀部》 糯米性溫，釀酒則熱，熬餳尤甚，故肺脾虛寒者，宜之。

氣味苦，溫，無毒。作飯令人溫中止泄，大便堅，能行榮衛中血積，解芫青、斑蝥毒。補中益氣，止霍亂後吐逆，以一合研，水服之，煖脾胃，縮小便，收自汗，發痘瘡。夏痢噤口，糯穀一升，炒出花，去穀，用薑汁拌濕再炒，爲末，每服一匙，湯下。三服即止。又，糯米入豬肚內蒸，葱搗，作丸子，日日服之，可治虛勞不足。糯米、小麥同炒爲末，每服三錢，米飲下，治自汗不止。

米泔，甘，涼，無毒。益氣，止煩渴霍亂，解毒。食鴨肉不消，頓飲一盞即消。

《本草醫旨・食物類・五穀類》 糯稻米即黍之粘者，肺之精也。肺病人宜食之，其氣溫，與黍同性，功能補肺。味：苦溫，甘平，無毒。補中益氣，實腸。多食則發熱。有云：性微寒，雜肉食不利於胎，久食身軟以緩筋。又云：寒，使人多睡，發風動氣。又云：涼，補中益氣，行榮，沖胃中積血。所論蓋不同，所謂緩筋多睡之類，爲其性懦所致。若畏其性寒，則豈宜於造酒？農家於冬月用作糍，喂牛，免於凍傷最驗。則是，糯米性當依經文所言甘，溫，平者爲是。

稻稈　治黃病通身，煮汁服。

《產寶方》：治胎動不安，腹痛下黃水，用糯米一合，黃芪、川芎各五錢，水一升，同煎至八合，作二次溫服。

《壽世秘典・類物・穀部》 稻顏師古《刊謬正俗》云：《本草》稻米即今之糯米也，其性粘軟，故謂之糯，或通呼粳糯爲稻。《字林》云：糯粘稻也，秔不粘稻也，然秔、糯甚相類，以粘不粘爲異爾。

氣味：甘，溫，無毒。主溫中，令人多熱，大便堅。《別錄》。暖脾胃，止

虛寒泄痢，縮小便，收自汗，發痘瘡。時珍。

發明陳藏器曰：久食令人身軟，緩人筋也。小貓、犬食之，亦脚屈不能行。馬食之，足重。妊婦雜肉食之，令子不利。蕭炳曰：擁諸經絡氣，使四肢不收，發風昏昏。李時珍曰：糯米性溫，釀酒則熱，熬餳尤甚，故脾肺虛寒者宜之。若素有痰熱風病及脾病不能轉輸，食之，最能發病成積。其性粘滯難化，小兒尤宜忌之。孟詵、蘇頌或言其性涼、性寒者，謬說也。今人冷泄者，炒食即止。老人小便數者，作粢糕或丸子，夜食亦止。其性熱，可驗矣。

米泔　氣味：甘，涼，無毒。主益氣，止煩渴、霍亂，解毒。食鴨肉不消者，頓飲一盞即消。

糯稻稈　氣味：辛甘，熱，無毒。治黃病如金，煮汁浸之。仍以穀芒炒黃爲末，酒服。燒灰，浸水飲，止消渴。淋汁浸腸痔。挼穰藉靴鞋暖足，去寒濕氣。

糯米糠　主齒黃，燒取白灰，旦旦擦之。

《食物須知・諸米》稻米　亦小，味甘，氣溫。收近重陽，春甚潔白。若粘滯者曰糯，不沾滯者曰秔。商賈貿錢竟謂粘米煮飴誠妙，釀酒彌佳。充飧不宜，戀膈難化。昏五臟，令人貪睡；動正氣，致人發風。但霍亂吐逆不休，用清水研服即止。

《壽世傳真・穀類》糯米　性溫，米之綿軟者。宜：補脾肺虛冷，堅大便，實腸。忌：多食粘滯難化。糯米釀酒，和以極克伐之藥麴，糟秕仍難融化，即此可知。

《食物小錄・補遺》米粉　甘，平，微酸，無毒。補脾胃。多食滯膈，滯痰。

《調疾飲食辯・穀類》糯米　即八穀之稻。《綱目》曰：又名稌。《周頌》曰：豐年多黍多稌。《內則》曰：牛宜稌。《爾雅》曰：稌，稻。《開寶本草》曰：稻即糯也，其不黏者爲秔。《說文》曰：沛國以稻爲糯、秔。或以稻爲諸穀之總稱，非也。《周官》有稻人，漢有稻田使者，則非總稱可知。且禾亦總名，《詩》八穀有禾，復有稻。又《論語》曰：食夫稻。言非常食之物，如粢糕之類。取其適口，非以養生，故孝子不忍爲也。若作總名，是諸穀皆不食，可以椓腹三年乎？詳說在崔禹錫《嘉祐本草》暨《本草綱目》。

《調疾飲食辯・穀類》早糯米　此種與秈米同獲，而質黏粒團皆如糯。自古醫書、本草，暨《爾雅注疏》、《說文》、《物理論》、《種植書》、《農書》、《齊民要術》、本朝欽定《授時通考》，均未齒及，其爲無用之物，可知矣。而世俗甚珍之，云性煖健脾，補氣，且和脂麻、黑豆爲糗食之，名三合粉。不知健脾宜用秈、粳，取其性煖也。糯則性寒，黏滯難化，最能困脾。設有表虛自汗，火嗽喉腥，癰毒無膿，痘瘡不起諸病，宜用寒糯，取其性涼也。無既用糯米之寒，又取其煖之理。且此米作餳、作酒俱少，每一斗不及寒糯九合，其無汁可知。又極易敗餳，可食一二日。酒則出缸即酸，或臭，或未出缸即已酸敗。總不能醇正，其性不平和可知。味俱帶澀，其壅氣可知。加以脂麻、黑豆之滑泄，欲其補氣健脾，實傷氣害脾也。此理於諸書既無可考，請遍詢作餳、作酒之人，果實有酸敗無汁之事乎？抑杏雲之好爲異說，強詞奪理乎？

《本草省常・穀類》江米　一名糯米。性溫。補脾肺虛寒，堅大便，縮小便。多食難消，發痰熱，令人好睡。久食緩筋，令人身軟。同酒食，令人易醉難醒；同雞肉食，生蚘蟲。小兒不宜食。糯，音懦。稬、穤並同。

《隨息居飲食譜・穀食類》糯米凍米、炒米、諸米泔、諸禾稈。一名元米，亦名占米。甘溫。補肺氣，充胃津，助痘漿，煖水藏。釀酒熬餳，造作餅餌。若煮粥飯，不可頻餐，以性太粘滯難化也。小兒、病人尤當忌之。

凍米冬月所製　性不粘滯，止瀉補脾。

炒米　香燥助火，多食傷津。

脾虛泄瀉，糯米炒黃磨粉，加白沙糖調服。

虛寒多溺，糯米飯杵爲餈，臥時煮熱，細嚼食之。

諸米泔第二次者清而可用。　清熱止煩渴。

諸禾稈　甘，溫。煎汁飲，治寒濕發黃，停食腹脹，消牛肉積。作薦禦寒，煖於棉絮。挼穰藉韃，煖足去濕。燒灰淋汁，冷服解砒毒。

《中外衛生要旨・穀食類》糯米一名元米，一名占米。甘溫。補肺氣，充胃津，助痘漿，煖水臟。釀酒熬餳，造作餅餌。若煮粥飯，不可頻餐，以性太黏滯難化也。小兒病人尤當忌之。

凍米冬月所製。性不黏滯，止瀉補脾。炒米，香燥助火，多食傷津。

脾虛泄瀉，糯米炒黃磨粉，加白沙糖調服。

虛寒多溺，糯米飯杵爲餈，臥時煮熱，細嚼食之。

諸米泔第二次者清而可用。清熱，止煩渴。諸禾杆，甘溫，煎汁飲，治寒濕發黃，停食腹脹，消牛肉積。作薦禦寒，暖於綿絮。挪穰藉靴鞋，暖足去濕。

燒灰淋汁，冷服解砒毒。

香稻米

《食物本草・穀類》 香稻米　味甘，軟，其氣甜香可愛，有紅白二種。又有一類紅長者，三粒僅一寸許，比它穀晚收，開胃益中，滑澀補精。但人不常食，亦不多種也。

《本草醫旨・食物類・五穀類》 香稻米　味：甘，軟，其氣香甜。紅者謂之香紅蓮，其熟最早。晚者謂之香稻米。皆開胃益中，滑澼補精。惜不能多種耳。

粳米

《千金要方・食治・穀米》 粳米　味辛苦，平，無毒。主心煩，斷下利，平胃氣，長肌肉。溫，又云生者冷，燔者熱。

《食療本草》卷下 粳米平

主益氣，止煩、泄。其赤則粒大而香，不禁水停。其黃綠即實中。

又，水漬有味，益人。都大新熟者，動氣。經再年者，亦發病。江南貯倉人皆多收火稻。其火稻宜人，溫中益氣，補下元。燒之去芒。舂舂米食之，即不發病耳。

倉粳米：　炊作乾飯食之，止痢。

又補中益氣，堅筋骨，通血脈，起陽道。

北人炊之於甕中，水浸令酸，食之暖五藏六腑之氣。

久陳者，蒸作飯，和醋封毒腫，立差。

又，研服之，去卒心痛。

白粳米汁：　主心痛，止渴，斷熱毒痢。

若常食乾飯，令人熱中，唇口乾。不可和蒼耳食之，令人卒心痛，即急燒倉米灰，和蜜漿服之，不爾即死。不可與馬肉同食之，發痼疾。

淮泗之間米多。京都、襄州土粳米亦香、堅實。

又，諸處雖多，但充饑而已。

性寒。擁諸經絡氣，使人四肢不收，昏昏饒睡。發風動氣，不可多食。

《醫心方・五穀部》 粳米　《本草》云：味苦，平，無毒。主益氣，止煩，止泄。陶景注云：此即今常所食米，但有白赤小大異族四五種，猶同一類也。《拾遺》云：凡米，熱食則熱，冷食則冷，假以火氣，體自溫平。《七卷食經》云：味甘，微寒。止寒熱，利大腸，療漆瘡。胳玄子張云：性寒，擁諸經絡氣。使人四肢不收，昏昏饒睡，發風動氣，不可多食。崔禹〔錫〕云：又有秈米，是被含穅殼未熟者曰秈，以火炙焦，舂成米者食之，補五藏，駐面色，不老衰也。今按：米粉，崔禹〔錫〕云性冷。一名爛米。止煩悶，服食及藥石人亦將食之。《丹經》云：米粉汁，解丹之發熱。

《養生類纂・米穀部》 粳米　粳米新者動氣，經年者亦發病。燒去芒舂之，曰火稻，食即不發病。唯陳倉米暖脾平胃。《本草》。

乾粳米飯，常食令人熱中，唇口乾。同上。

粳米飯不可和蒼耳食之，令人卒心痛，即燒倉米炭，和蜜漿服之，不爾即死。同上。

粳米飯不可與馬肉同食之，發痼疾，陳倉米亦然。同上。

《飲膳正要・米穀品》 粳米　味甘，苦，平，無毒。主益氣，止煩，止泄，和胃氣，長肌肉。即今有數種，香粳米、匾子米、雪裏白、香子米。香味尤勝諸粳米，搗碎，取其圓淨者，爲圓米，亦作渴米。

《日用本草・五穀類》 粳米　即晚米也。味甘、苦，性平，（喜熱）〔無毒〕。生不益脾胃，熟，佳。

主益氣，解煩，止瀉，斷痢，長肌肉，補中益腸胃，安和五臟。不可合蒼耳食，令人卒心痛，或成走注；合馬肉食，發痼疾。

《食物本草・穀類》 粳米　味甘苦，平，無毒。主益氣，止煩，止泄痢，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。新者乍食，亦少動風氣。陳者更下氣，病人尤宜。服（同）蒼耳人，食之忽心痛。有旱、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，故不比它物可名言也。本草所主在藥，故略耳。

《食鑒本草・米穀》 粳米味甘、苦，平、溫。

即今之白晚米。性味香甘，與早熟米乃各土所產赤白、小大、異族四五種猶同一類也。皆能補脾，益五臟，壯氣力，止泄利。惟粳米之功爲第一耳。有病者祇可以此米早晚作糜粥食之，不可兼以雜物，病焉得不可。

《藥性全備食物本草・五穀部》 粳米　味甘，平，無毒。北粳涼，南粳

溫；赤粳熱，白粳涼，晚白粳寒；新粳熱，陳粳涼；生性寒，熟性熱；惟晚米爲最。《養生書》云：氣精皆從米字變化而生，故字皆從米。入手太陰、少陰經。平和五臟，補益胃氣，長肌肉，壯筋骨，止煩渴泄痢，強心志，益腎精，益腎氣。有病者煮粥食之，不雜一物，其病自愈。造飯過熟則焦。食乾飯，止瀉。若食乾飯，令人熱中，唇口乾。和蒼耳食，令卒心痛，燒陳倉米和蜜漿解之。和馬肉同食，發痼疾。新熟者動氣，經再年者發病。《液》云：白虎湯用之入肺，以陽明爲胃之經，色爲西方之白也；少陰症，桃花湯用此，甘以補正氣；竹葉湯用此，甘以益不足。崔浩云：米飯落水缸內，久則腐壞，腐則發泡浮水面，誤飲發惡瘡。

《食物本草・穀部・稻類》 粳米一名秔，與粳同。粳乃稻穀之總名也，有早、中、晚三收。粘者爲糯，不粘者爲粳。糯者，柔懦也；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，恒能充飢，而無滋養之功。李時珍曰：粳有水、旱二稻。南方土下塗泥多，宜水稻。北方地平，惟澤土宜旱稻。西南夷亦有燒山地爲畬田種旱稻者，謂之火米。古者惟下種成畦，故祭祀謂稻爲嘉蔬，今人皆拔秧栽插矣。其種近百，各各不同，俱隨土地所宜也。其穀之光、芒、長、短、大、細，百不同也。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。粳稻六七月收者爲早粳，得土氣多，止可充食。赤者益脾，而白者益胃。八九月收者爲遲粳，十月收者爲晚粳，得金氣多，其色白入肺而解熱也。故張仲景白虎湯中用之，以味甘爲陽明之經，色白爲西方之象，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，止泄痢。溫中，和胃氣，長肌肉。壯筋骨，益腸胃，通血脈，和五臟，益精強志，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，不爾即死。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。米中推爲第一。

黃茎秈，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。

淅二泔淘米第二次水，清而可用，故曰淅二泔。味甘，寒，無毒。清熱，止煩渴，利小便，涼血。

炒米湯，益胃除濕。不去火毒，令人作渴。

粳穀奴　穀穗煤黑者。治走馬喉痹，燒研，酒服方寸匕，立效。

禾稈，解砒毒，燒灰，新汲水淋汁濾清，冷服一碗，毒當下出。

附方：治米痕，嗜吃生米。久亦斃人。用白米五合，雞屎一升，同炒焦爲末。水一升，頓服。少時吐出痕，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。

《養生要括・穀部》 粳米粳有早、中、晚三（枚）〔收〕，以晚白米第一，早熟米不及也。得天地中和之氣，同造化生育之功，故補益良多。

味甘，性溫，無毒。益氣，止煩，止渴，止泄，補中，壯筋骨，益腸胃，通血脈，和五臟，好顏色。合芡實作粥食，益精強志，聰耳明目。

《本草醫旨・食物類・五穀類》 粳米即今白稻米，有早中晚三項，以白晚米爲佳。味：甘、苦，氣平溫，微寒，無毒。止泄痢，壯筋骨，通血脈，和五臟，補脾氣，止煩悶，其功最大。小兒初生，煮粥汁如乳，量食之，開胃助神，甚佳。稍長，合芡實煮粥食之，益精強志。香粳尤勝，新粳少動風氣，陳者下氣。

一方　穀芒刺喉用鴨涎吃下立愈。北粳白而陳者涼，南粳赤而新者熱。和蒼耳食。卒心痛，急燒倉米灰和蜜服之，不爾即死。

《壽世秘典・類物・穀部》 粳粳與秔同乃稻穀之總名也，諸《本草》獨以晚稻爲粳者，非矣。粘者爲糯，不粘者爲粳。

氣味：甘，平，無毒。主益氣補中，長肌肉，壯筋骨，和五臟，通血脈。

發明李時珍曰：粳有早、中、晚三收，以晚白米爲上，得金氣多，故色白，能入肺而解熱，大是益人。早粳得土氣多，但益脾胃。北方氣寒，粳性多涼。南方氣熱，粳性多溫。赤粳熱，白粳涼，晚白粳寒，新粳熱，陳粳涼。

淅二泔淘米第二次水清而可用，故曰淅二泔。味甘，寒，無毒。主清熱，止煩渴，利小便，涼血。

《飲食須知・穀類》 粳米　味甘。北粳涼，南粳溫，赤粳熱，白粳涼，晚白粳寒，新粳熱，陳粳涼。生性寒，熟性熱。新米乍食動風氣，陳米下氣易消，病人尤宜。同馬肉食發痼疾，同蒼耳食卒心痛，急燒倉米灰和蜜漿調服，不爾即死。大人、小兒嗜生米者，成米痕。飯落水缸內，久則腐，腐則發泡浮水面，悞食發惡瘡。黃粱米，味甘，性平。其穗大毛長，不耐水旱，名曰竹根黃。其香美過於諸粱。黃者出西洛，白者出東吳，青者出襄陽。白、青二粱，味甘，性微寒。秫米，味甘，性溫。陳廩米，年久者，其性涼，炒則溫。同馬肉食發痼疾。香稻米，味甘，性軟，其氣香甜。紅者謂之香紅蓮，其熟最早。晚者謂之香稻米。

《食物須知・諸米》 粳米即晚大米　味甘、苦，氣平、微寒。每水田堪蒔，霜降纔收，穀大多芒。米粘曰粳，有赤、白兩種。赤者江左多蒔，入心肺二經，拯病煎湯惟白最勝，充餐爲飯，過熟則佳。益氣，填滿中焦；止瀉，平和五臟。合芡實煮粥，明目，強智，益精。傷寒方中亦多加入，各有取義，未嘗一拘。少陰證桃花湯每加，取甘以補正氣也。竹葉石膏湯頻用，取甘以益不足焉。白虎湯入手太陰，亦同甘草用者，取甘以緩之，使不速於下爾。

《壽世傳真・穀類》 粳米　性和平，得天地中和之氣。又稱粘米。南產米勝於麥，北產麥勝於米，亦地氣使然也。宜：陳米性平，扶助脾土，益精強志，滋培胃氣。忌：新米性稍熱，凝痰。

早米　性溫，得土氣，最能健脾。

晚米　性涼，得金氣，尤能解熱。

紅米　性溫，力厚。

白米　性涼，氣清。

《食物小錄・穀部》 粳即早米　甘，平、溫，無毒。北粳涼，南粳溫，赤粳熱，白粳涼，晚白米寒，新粳米熱，陳粳涼。益氣，止煩渴，止泄，溫中和胃，長肌肉。合芡實作粥食，益精強志，聰耳明目。凡人久食生米成痕者，治之以雞屎白。

《調疾飲食辯・穀類》 粳米、秈米　即八穀之禾。粳，一名杭米。秈，一名占米。九十月收者爲粳，六七月收者爲秈。自唐以前，中國無夏熟之穀，故《豳風》曰：十月納禾稼。又曰：十月獲稻。始自閩人得種於占城國，宋真宗就閩中取三萬斛，分給諸道種之。一說占城貢新米，真宗訝其早，貢使曰其國穀皆以六月熟，帝命明年貢穀，得數萬斛，分給諸道爲種。《綱目》曰有水、旱二種：南方土下塗泥，宜水稻；北方地平，宜旱稻。又真臘國有水稻高丈許，隨水而長。真臘在占城之西南，由中國開洋至占城，行丁未針；再由占城開洋至彼處，行坤申針。海程甚遠，安得此種。則《禹貢》揚州之域，厥土惟塗泥，厥田惟下，下者復何憂潦歲乎。《圖經》曰：一種香稻，長白如玉，可充御貢。按：香稻今名白米，惟浙東、西可種。本朝蘇、松、常、鎮、杭、嘉、湖等郡，計田貢之，歲漕京、通二倉，用供內府光祿寺，以待王公、百官、各國貢使廩餼之用。江蘇六萬九千四百四十七石，浙江三萬零五百五十三石。又轉輸薊州一千三百一十五石，易州四百五十石，用供陵寢官兵俸餉之用。民間日食則不能常得，以收成不及秈、粳二類，詳見欽定《授時通考》。

《藥性摘錄・食物》 粳米　味甘，性溫。養胃和脾，除濕止瀉。晚米更良。舊禾稈燒灰淋汁，治反胃，和粥溫服，甚效。

《本草省常・穀類》 大米　一名粳米。性平。調中益氣，清熱除煩，和五臟，通血脈，長肌肉，添顏色。陳稻新碾者良，新稻動風氣。服蒼耳者，忌之。粳，音耕，杭、粳並同。

《隨息居飲食譜・穀食類》 杭米　亦作粳。甘平。宜煮粥食，功與秈同。秈亦可粥而杭較稠，杭亦可飯而秈耐飢。粥飯爲世間第一補人之物，強食亦能致病戕生。《易》云：節飲食。《論語》云：食無求飽。尊生者，能繹其義，不必別求他法也。惟患停飲者不宜啜粥，痞脹霍亂，雖米湯不可入口，以其性補，能閉塞隧絡也。故貧人患虛證，以釀米飲代參湯，每收奇績。若人眾之家，大鍋煮粥時，俟粥鍋滾起沫團，釀滑如膏者，名曰米油，亦曰粥油。撇取淡服，或加鍊過食鹽少許服亦可，大能補液填精，有裨羸老。至病人、產婦，粥養最宜，以其較秈爲柔，而較糯不粘也。亦可磨粉作糕。而嘉興人不

善藏穀，收米入囤，蒸罨變紅，名曰冬舂米，精華盡去，糟粕徒存，暴殄天物，莫此爲甚。炒米雖香，性燥助火，非中寒便瀉者忌之。又有一種香杭米，自然有香，亦名香珠米，煮粥時稍加入之，香美異常，尤能醒胃。凡煮粥宜用井泉水，則味更佳也。

秈米

《藥性全備食物本草・五穀部》 秈米　味甘，氣涼，無毒。溫中健脈，益衛助榮，仍長肌膚，尤調臟腑。

《食物輯要・穀類》 秈米似粳，粒小。味甘，性溫，無毒。溫中益氣，養胃和脾，除濕止瀉。

《食治廣要・穀部》 秈米即早稻。氣味：甘，溫，無毒。主治：溫中益氣，養胃和脾，除濕止泄。《綱目》云：秈似粳而粒小，比諸稻先熟得名。始自閩人，得種於占城國。宋真宗遣使就閩取三萬斛，分給諸道爲種，故今各處皆有之。有紅白二色，與粳大同小異。

《食物本草・穀部・稻類》 秈米音仙。種自占城國來，又名占米，似粳而粒小。始自閩人得種於占城國。宋真宗遣使就閩，取三萬斛，分給諸道爲種，故今各處皆有之。高仰處俱可種，其熟最早，六七月可收。品類亦多，有赤、白二色，與粳米大同小異。

《本草醫旨・食物類・五穀類》 秈米音仙。似粳而小，最早熟，種出占城國。味：甘，溫，無毒。治：溫中益氣，養胃和脾。除濕止泄。稈　治反胃，燒灰淋汁，溫服令吐。蓋胃中有蟲，能殺之也。

《壽世秘典・類物・穀部》 秈秈音仙，種自占城國來，又名占米。似粳而粒小，其熟最早，六七月可收，有赤、白二色。氣味：甘，溫，無毒。主溫中益氣，養胃和脾，除濕止泄。《折肱漫錄》云：五穀之名見於經傳，穀當以五爲準，如稻、黍、稷、麥、菽是也。其所稱粱與粟又是何物？考諸《本草》，各家之說紛然，總非確論。惟李時珍《綱目》所訂庶幾近是，然以稻獨指爲糯米，竊以爲未然。然稻是大米之總稱，爲粳、爲糯、爲秈，總皆稻之類也。猶黍與稷是小米之總稱，總呼爲小米，爲黃米。至於秫，是糯米之別名。陶淵明好酒，田皆種秫。陶是九江彭澤人，地無小米，則秫非粱、粟可知。李時珍所云：稷之粘者爲黍，粳之粘者爲糯，是矣。又云：粟之粘者爲秫，豈其然乎？

《食物須知・諸米》 秈米　秧蒔高田，早秋便可收刈。穀長無刺，米小不粘，色赤、白亦有兩般，憑炊煮任充正用。溫中健脈，益胃養榮，仍長肌膚，尤調臟腑。

《養生食鑒・穀類》 秈米音仙。即占米，似粳而粒小，始自閩人，得種于占城國，故名占米。先熟而鮮明，故謂之秈。六（九日）〔七月〕可收，有赤、白二種，粵中當作飯食是也。味甘，性溫，無毒。溫中益氣，養胃和脾，除濕止瀉。《普濟方》云：舊禾稈主治反胃，燒灰淋汁，和粥溫服，甚效。蓋胃中有蟲，能殺之也。

《食物小錄・穀部》 秈米音仙　甘，溫，無毒。有赤、白二種，功同粳米，爲稻中之上品。

《藥性摘錄・食物》 秈米　即占米。粒小於粳，性味同。

《隨息居飲食譜・穀食類》 秈米　甘平。宜煮飯食。補中養氣，益血生津，填髓充肌，生人至寶。量腹節受，過飽傷人。凡患病不飢，婦人初產，感證新愈，並勿食之。磨粉蒸糕，鬆而不韌，病人弱體可作點心。飯露生津，補虛療膈。

秈種甚多，有早、中、晚三收，赤、白二色，以晚收色白者良。凡不種秫之處，皆呼秈爲秫，湖州蒸穀或炒穀而藏之，作飯尤香。早收者性溫，不耐久藏。

汪謝城曰：凡八穀一類之中，必皆有大小、早晚、粘不粘各種。如稻爲一穀，其粘者爲糯，不粘者爲秫，而秈又秫之別種。呼秈爲秫，猶呼穬爲大麥，未爲大誤。吾鄉蒸穀、炒穀米，用米少而得飯多，不但取其香也。鄭元慶《湖錄》論之甚詳。

《中外衛生要旨・穀食類》 秈米　甘平。宜煮飯食，補中養氣，益血生津，填髓充肌，生人至寶。量腹節受，過飽傷人。凡患病不飢，婦人初產，感證新愈，並勿食之。磨粉蒸糕，松而不韌，病人弱體，可作點心，飯露生津，補虛療膈。秈種甚多，有早、中、晚三收，赤、白二色，以晚收色白者良。凡不種粳之處，皆呼秈爲粳。湖洲蒸穀或炒穀而藏之，作飯尤香。早收者性溫，不耐久藏。汪謝誠曰：凡八穀一類之中，必皆有大小、早晚、黏不黏各種。如稻爲一穀，其黏者爲糯，不黏者爲粳。而秈又粳別種，呼秈爲粳，猶呼穬爲大麥，未爲大誤。吾鄉蒸穀炒穀米，用米少而得飯多，不但取其香也。鄭元慶湖綠論之甚詳。按：各種米函漿最多，易化。

陳廩米

《千金要方・食治・穀米》 陳廩米　味鹹酸，微寒，無毒。除煩熱，下

氣，調胃，止泄利。黃帝云：久藏臘臘安米中，滿三月，人不知，食之害人。

《三元參贊延壽書・米穀》 陳廩粟米、杭米　陳者性皆冷，頻食之，自利。藏臘臘於中滿三月久，不知而食之，害人。

《日用本草・五穀類》 陳倉米　軍倉中陳赤者，用以釀醋爲妙。味鹹、酸，性溫，無毒。

主下氣，除煩渴，調胃，止瀉痢，澀腸，補中益氣。和馬肉食發痼疾。和蒼耳食，卒心痛。

《食物本草・穀類》 陳廩米　味鹹酸，溫，無毒。主下氣，除煩渴，調胃，止泄瀉。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。此說與上經文稍戾。

《食鑒本草・米穀》 陳倉米味酸，平、涼。

平胃寬中，下氣消食，除煩渴，止泄痢。多食易飢。

《藥性全備食物本草・五穀部》 陳倉米　即粳米以廩軍人者，陳久者良。調胃暖脾，寬中下氣，除煩止渴，消食，澀腸止泄痢。食之易飢。炊作乾飯，止痢，補中益氣，堅筋骨，通血脈，起陽道。北人炊之於甕中，水浸令酸，食之暖五臟六腑之氣。凡熱食即熱，冷食即冷，假以火氣，性自溫平。又蒸作餅，和醋封毒腫惡瘡，立瘥。

《上醫本草・穀部》 陳廩米　一名陳倉米，又名老米。時珍曰：有屋曰廩，無屋曰倉，皆官積也。方曰：倉圓曰囷，皆私積也。老亦陳也。陳廩米即粳米，久入倉陳赤者，方中多用之。人以作醋勝於新粳米也。廩米，吳人以粟爲良，漢地以粳爲善，北人多用粟，南人多用粳，亦猶吳紵鄭縞，貴近賤遠之意。確論其功，粟當居前。諸家註說不言是粳是粟，然二米陳者性皆冷，煎煮亦無膏膩，粉食令人自利。其陳倉米煮汁不渾，初時氣味俱盡，故沖淡可以養胃。古人多以煮汁煎藥，亦取其調腸胃，利小便，去濕熱之功也。

鹹、酸，溫，無毒。主治：補五臟，調胃，寬中消食，多食易飢。下氣除煩渴，澀腸胃止洩，調腸胃，利小便，止渴除熱。作湯食，暖脾去憊氣。炊飯食，補中益氣，堅筋骨，通血脈，起陽道，止痢。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，暖五臟六腑之氣。研米服，去卒心痛。

附方：中暑吐瀉：陳倉米二升，麥芽四兩，黃連四兩切碎，同蒸熟，焙，研細爲末，水丸如梧子大。每服百丸，白湯送下。

《食物本草・穀部・醞造類》 陳廩米即粳米久入倉廒陳赤者。以廩軍人，故曰廩爾。方中多用之。人以作酢，勝於新粳米也。廩米，吳人以粟爲良，漢地以粳爲善。亦猶吳紵鄭縞，貴遠賤近之意。確論其功，粟當居前。廩米，北人多用粟，南人多用粳及秈，並水浸蒸曬爲之，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，調胃止泄。補五臟，澀腸胃。暖脾，去憊氣，宜作湯食。炊飯食，止痢，補中益氣，堅筋骨，通血脈，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，暖五臟六腑之氣。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，故沖淡可以養胃。古人多以煮汁煎藥，亦取其調腸胃，利小便，去濕熱之功也。《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。

《養生要括・穀部》 陳廩米　味鹹、酸，溫，無毒。下氣除煩渴，調胃止泄。補五臟。炊飯食，止痢，補中益氣，堅筋骨，通血脈。研末服，去卒心痛。

《食物須知・諸米》 又陳廩米　味兼鹹酸。即粳米貯倉廩，年深致性緩。調脾胃效捷，易消化，頻止泄痢，多滋潤，竟解渴煩，下氣延年，開胃進食。若蒸作飯，和醋，能封腫毒，立瘥。研汁下嚥，去卒心痛。惟忌馬肉同食，恐發痼疾，難療。寒食飯，敷滅瘢痕，搗泥爛纔妙。煮炒米湯，飲酒喉燥，去火毒良方。米炒熟，鋪冷地面一時辰，使火毒去盡纔煮。不爾，則反助燥渴。

《養生食鑒・穀類》 陳倉米《本草》言即粳米，以廩軍人者，粵中所貯皆粘米，然功用亦同。味甘、鹹，性微涼，無毒。調胃止瀉，下氣，解煩渴，開胃進食。唯忌馬肉同食，恐發痼疾難瘳。

《調疾飲食辯・穀類》 陳倉米　一名陳廩米，一名老米，言其囤積倉廩陳久耳。乃又名火米，或以日久腐敗，色紅而黯，似乎燒灼，《漢書・文帝紀》曰粟紅貫朽是也。《綱目》解爲用火燒治，或火蒸治而成。夫燒則爲灰，蒸則爲飯，豈可復貯倉廩乎？此米氣味俱盡，煮汁不濃。《別錄》收爲下品，取其沖淡而已。然傷脾敗胃，故《食鑑本草》曰多食反飢，得之矣。又曰寬中消食，則未也。乃傷耗中氣，非寬中也。《千金方》治洞注下利，炒研末，米飲下。彼本是米，又用米飲下，正以制其耗也。《日華子》乃云：補五臟，澀腸胃。

《食療本草》至謂其補中益氣，堅筋骨，起陽道。蓋誤以治泄爲補爲澀，大不明理之言也。僅可入開胃、消食、下利之藥，斷不可爲粥飯。二三年者止矣，若至數年，雖入藥且不堪矣。俗醫用數十年陳穀，碾米以爲妙藥，大誤。又此米只用秈、粳，而《本草》云陳粟米亦可，不知粟米陳至兩年，其氣味如欸船之油灰，更傷脾胃，慎不可用。又有余田火米，乃新墾之地，《爾雅》曰：二歲曰余。用火燒過，然後插禾故名火米，與此不同。

稷

《千金要方・食治・穀米》 稷米　味甘，平，無毒。益氣安中，補虛，和胃宜脾。

《食療本草》卷下 稷　益氣，治諸熱，補不足。山東多食。服丹石人發熱，食之熱消也。發三十六種冷病氣。八穀之中，最爲下苗。黍乃作酒，此乃作飯，用之殊途。

不與瓠子同食，令冷病發。發即黍釀汁飲之，即差。

《醫心方・五穀部》 稷米　《本草》云：味甘，無毒。主益氣，補不足。陶〔弘〕景注云：書多云黍稷。蘇敬注云：《呂氏春秋》云：飯之美者，有陽山之穄也。《傳》云：《本草》有稷，不載穄，即穄也。今楚人謂之稷，關中謂之糜，冀州謂之糜。《廣雅》云：糜，穄也。《爾雅》：粢，稷也。孟詵云：益氣，治諸熱，補不足。

《養生類纂・米穀部》 稷米　稷米今謂之穄米，發故疾。

稷米多食發冷氣，不可與川附同服。《本草》。

稷米，服丹石人發熱，食之熱消。不與瓠子同食，令人發病，發則黍釀汁飲之，即瘥。《食療本草》。

《三元參贊延壽書・米穀》 稷米　穄也，發三十六種病，八穀之中最爲下。不可同川附子服。

《飲膳正要・米穀品》 稷米　味甘，無毒。主益氣，補不足。關西謂之糜子米，亦謂穄米。古者取其香可愛，故以供祭祀。

河西米　味甘，無毒。補中益氣。顆粒硬於諸米。出本地。

《日用本草・五穀類》 稷米　苗似蘆，北人名爲烏米，南人名除，爲五穀之長。

味甘，性冷，無毒。發三十六種冷氣病，不可多食。發痼疾，以黍米釀酒解之。久食令人煩。不可同川附子食。解苦瓠毒。

主益氣，補不足，治熱，壓丹石毒。

《普濟方・食治門・穀米》 稷米，味甘平無毒。益氣安神，補虛和胃，宣痹。

《食物本草・穀類》 稷米　味甘，無毒。益氣補不足。又云：冷，治熱，發冷病氣，解瓠毒。以其早熟，又香可愛，因以供祭。然味淡，諸穀之中，此爲下。苗種者，惟以防荒年耳。

《藥性全備食物本草・五穀部》 稷米　味甘，性寒，無毒。脾之穀。壓丹石毒，解苦瓠毒，和胃益脾，涼血解暑。多食，發冷氣病，同匏子食尤甚，飲黍汁即瘥。

《上醫本草・穀部》 稷　一名穄音祭，又名粢音諮，黍、稷、稻、粱、禾、麻、菽、麥，此八穀也。《禮記》：祭宗廟曰明粢。《爾雅》云：粢，稷也。《呂氏春秋》云：飯之美者，有陽山之穄。稷熟最早，作飯疏爽香美。或云：后稷教稼穡，首種之於稷山縣，縣名取此。

稷米　甘，寒，無毒。脾之穀也。主治：益氣，補不足，安中，利胃宜脾，涼血解暑。

多食發冷病。又勿與瓠子同食，亦不可同附子服。

附方：補中益氣：羊肉一脚，熬湯，入河西稷米、葱、鹽，煮粥食之。

辟除瘟疫，令不相染：以稷米爲末，頓服之。

《食物本草・穀部・稷粟類》 稷米一名穄，音祭。一名粢，音諮。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，則爲糧耳。稷與黍，一類二種也。粘者爲黍，不粘者爲稷。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。氾勝之云：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，作飯疏爽香美，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，至成湯始易以后稷，皆有功於農事者云。

附方：治癰宜發背。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。以穄米粉服之。

《壽世秘典・類物・穀部》 稷稷即穄也，南人承北音呼稷爲穄，謂其米可供祭也。《禮記》祭宗廟，稷曰明粢。《爾雅》云：粢，稷也。羅願云：稷、穄、粢皆一物。今人呼其米爲黄米，其苗與黍同類。先諸米熟，疎爽香美，故取以供祭祀。然發痼疾。只堪作飯，不粘，其味淡。李時珍曰：稷與黍一類二種也，粘者爲黍，不粘者爲稷。稷可作飯，黍可釀酒。猶稻之有粳與糯也。

氣味：甘，寒，無毒。主解熱，壓丹石毒。作飯食，安中利胃宜脾，涼血解暑。

《飲食須知・穀類》 稷米　味甘，性寒。關西謂之糜子米，又名穄米。早熟清香，一名高粱，即黍之不粘者。多食發二十六種冷氣病。不可與瓠子同食，發冷病，但欲黍穰汁即瘥。又不可與附子、烏頭、天雄同服，勿合馬肉食。

《調疾飲食辯・穀類》 穄米　即八穀之稷，又名粢。《禮記》曰：稷曰明粢。《爾雅》曰：粢，稷。羅願《爾雅翼》曰，稷、穄、粢，皆一物，語音之輕重不同耳。《綱目》曰：稷與黍，苗似粟而低，結子似粟而光滑，顆粒稍大，似蘆粟略小。其穗分枝而疏散，不若粟穗之叢聚攢簇也。黏者爲黍，不黏者爲稷。爲八穀之長，故祀穀神以稷配社。上古以烈山氏之子爲稷主，至成湯時始易以后稷，皆有功農事者。稷主猶言穀主，穀類最多，舉其長以概其餘也。二三月種，四五月即收，其獲最先，故以長八穀。吳瑞《日用本草》、汪昂《本草備要》均誤以蘆粟爲稷，未免臆說。

黏稷　即八穀之黍。按此二種，吾鄉通呼水粟。蓋黍、稷一類，但分黏、不黏，俗皆呼黍，又訛黍爲水也。但《爾雅》既云粢，稷也，《禮記》亦云稷曰明粢，是黏者爲稷，不黏者爲黍。注家皆反其說，恐誤也。存考。

《本草省常・穀類》 稷米　一名穄米，一名粢米。性溫，益氣和中，宜脾利胃。多食熱中，發諸風。同瓠子食，傷人。服烏頭、附子、天雄者，忌之。新者有毒，熱甚；陳者良。粢，音諮。

《隨息居飲食譜・穀食類》 稷米一名高粱，俗呼蘆穄。甘涼。清胃，補氣，養脾。穄者名秫，治陽盛陰虛，夜不得寐，及食鵝鴨成癥。凡黍、稷、粟之糯者，皆可釀酒造餳。而南方稷米，但有不粘者耳。汪謝城曰：前人本草，分別多誤，惟程氏《九穀考》所辨爲是。《本草綱目》以粘不粘分黍稷，是分一穀爲二穀也。

《中外衛生要旨・穀食類》 稷米一名高粱，俗呼蘆穄。甘涼，清胃補氣養脾，糯者名秫。治陽盛陰虛，夜不得寐，及食鵝鴨成癥。凡黍、稷、粟之糯者，皆可釀酒造餳。而南方稷米，但有不黏者耳。汪謝城曰：前人《本草》分別多誤，惟程氏《九穀考》所辨爲是。《本草綱目》以黏不黏分黍、稷，是分一穀爲二穀也。

《每日食物卻病考・穀類》 稷　甘，寒，無毒。益氣，補不足，治熱發冷病，解瓠毒。以其早熟而香，因以供祭。然味淡，諸穀中之下品。今人不甚種之，惟以備歲之不熟耳。南人呼爲蘆穄者，此也。

黍

《千金要方・食治・穀米》 丹黍米　味苦，微溫，無毒。主咳逆上氣、霍亂，止泄利，除熱，去煩渴。

白黍米：味甘辛，溫，無毒。宜肺，補中益氣。不可久食，多熱，令人煩。黃帝云：五種黍米合葵食之，令人成痼疾。又以脯腊著五種黍米中藏儲，食之，云令人閉氣。

《食療本草》卷下　黍米寒

患鱉瘕者，以新熟赤黍米，淘取泔汁，生服一升，不過三兩度愈。

謹按：性寒，有少毒。不堪久服，昏五藏，令人好睡。仙家重此。作酒最勝餘米。

又，燒爲灰，和油塗杖瘡，不作瘢，止痛。

不得與小兒食之，令兒不能行。若與小貓、犬食之，其腳便曲，行不正。緩人筋骨，絕血脈。

合葵菜食之，成痼疾。於黍米中藏乾脯通。《食禁》云：牛肉不得和黍米、白酒食之，必生寸白蟲。

黍之莖穗，人家用作提拂，以將掃地。食苦瓠毒，煮汁飲之即止。

又，破提掃煮取汁，浴之去浮腫。

又，和小豆煮汁，服之下小便。

《醫心方・五穀部》 丹黍米　《本草》云：味苦，微溫，無毒。主咳逆，霍亂，止泄，除熱，止煩渴。陶（弘）景云：此即赤黍米也。多入神藥用。崔

禹〔錫〕云：食益人。又有秬米，是烏黍耳，供釀酒祭祀用之。人飲，好療魂病，長生。

《養生類纂・米穀部》 黍米　黍，肺之穀，味辛，肺病宜食，溫，主益氣，治百病。《明鑒圖》。

黍米性寒，有少毒，不堪久服，昏五臟，令人好睡，緩人筋骨，絕血脈。《本草》。

黍米不可久食，多熱，令人煩悶。《食醫心鏡》。

黍米合葵菜食之成痼疾。《食療本草》。

黍米中藏脯腊，食之令人閉氣。《千金要方》。

黍，七月陰乾，益中補氣。《吳氏本草》。

黍米、白酒、生牛肉共食，作寸白蟲。《食禁方》。

黍米不可合飴糖、蜜食之。同上。

《三元參贊延壽書・米穀》 黍米　發宿疾，久食昏五臟，好睡。小兒食，不能行，緩人筋骨，絕血脈。白黍久食，多熱，令人煩。

赤黍不可合蜜，惟可作糜。不可爲飯，粘著難解。

五種黍米，合葵食之，成痼疾。藏脯於中，食之閉氣。肺病者，宜此。

生米戲食，久爲米痕，肌疲如勞，缺米則口吐清水。

飴糖進食，健胃，多食則動脾風。

《日用本草・五穀類》 黍米　即丹黍也。浙人呼爲紅蓮米。江南種皆白色。間有紅色者，名赤蝦米。

味苦，性溫，無毒。又有六十日熟，喜動氣。

主咳逆霍亂，除煩渴，下氣止瀉。不可合蜜、飴糖、葵食，生痼疾。

《食物本草・穀類》 黍米　味甘，溫，無毒。主益氣補中，多熱令人煩。又云：性寒，有小毒，不可久食，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，人少食。

《食鑒本草・米穀》 赤黍米味甘，溫。穗熟色赤，故有火。北人以之造酒。補中益氣。食之生煩熱，昏五臟，軟筋骨。

《藥性全備食物本草・五穀部》 黍米　味甘，性溫，無毒。肺之穀。補中益氣。久食，昏五臟，令好睡，緩筋骨，絕血脈。同牛肉、白酒食，生寸白蟲。同葵菜食，成痼疾。小兒多食，不能行。小貓犬食，脚跼屈。

赤黍　味甘，性微溫，無毒。下氣退熱，止嘔吐咳嗽。多食難化。勿同蜂蜜及葵菜食。有用治鱉瘕，以新熟者淘泔水，多服可瘥。

《食物輯要・穀類》 赤黍　味甘，性微溫，無毒。下氣退熱，止嘔吐咳嗽。多食難化。勿同蜂蜜及葵菜食。有用治鱉瘕，以新熟者淘泔水，多服可瘥。

《上醫本草・穀部》 黍　赤黍曰蕡音門、曰糜音糜，白黍曰芑音起，黑黍曰秬音距，一稃二米曰秠音疪。《說文》云：黍可爲酒，從禾，入水爲意也。《書》曰：秬鬯一卣。則黍之爲酒尚已。

黍米　俗云造酒黃米。

甘，溫，無毒。肺之穀也。主治：益氣補中，肺病宜食。時珍曰：黍最粘滯，與糯米同性，其氣溫暖，故功能補肺，而多食作煩熱，緩筋骨，絕血脈。小兒多食，令久不能行。

附方：心痛不瘥，四十年者：用黍米淘汁，溫服隨意。

小兒鵝口瘡：嚼黍米濃汁，塗之有效。

丹黍米　即赤黍也。

甘，微寒，無毒。主治：欬逆上氣，霍亂，止洩利，除熱，止煩渴，止欬嗽。

《食治廣要・穀部》 黍米　氣味：甘，溫，無毒。久食，令人多熱煩，閉氣。不可與白酒、葵菜同食。《綱目》云：稷與黍一類二種也。粘者爲黍，不粘者爲稷。稷可以作飯，黍可以釀酒。猶稻之有粳與糯也。郭義恭《廣志》：有赤黍、白黍、黃黍、大黑黍、牛黍。燕頷、馬革、驢皮、稻尾，皆是物也。今汴洛河陝間多種之。

《食物本草・穀部・稷粟類》 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。俱可作餳。菰葉裹成粽食，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，其脚局屈。合葵菜、牛肉，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，即赤黍米也。味甘，微寒，無毒。北人以之釀酒作糕。治咳逆上氣，霍亂，止泄利，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、莖並根　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，發汗至足即愈。

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。

治小兒鵝口口瘡，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。赤黍同米仁爲丸。服之。

《養生要括・穀部》　黍肺之穀也。肺病宜食之。黑黍曰秬，供祭祀用。氣味甘，溫，無毒。久食令人多熱煩，益氣補中。燒灰和油塗杖瘡，止痛，不作瘢。嚼濃汁，塗小兒鵝口瘡有效。

《本草醫旨・食物類・五穀類》　黍米即糯米黍角也。黍有數種，稷之精者爲黍，粟之精者爲秫。味：甘，溫，無毒。主：補中益氣。食多令人煩熱，昏五臟，軟筋骨，令人好睡。小兒多食不能行，絕血脈。不可與白酒、葵菜、牛肉同食。有赤、黑數種。今北地所種多是秫黍，又名黃糯，只以之作酒，謂之黃米酒。此米雖動風，惟肺病宜食。

赤黍米人謂之紅蓮米，不可與蜜及葵同食，性熱，多食難消。其色赤者，中有火，食之煩熱。北人以之造酒。

《壽世秘典・類物・穀部》　黍黍乃稷之粘者，亦有赤、白、黃、黑數種，其苗色亦然。黍可釀酒，供祭祀之用。《詩》云：秬鬯，一卣是矣。赤黍曰糜，白黍曰芑，黑黍曰秬，一秠二米曰秬，以菰葉裹成稷食謂之角黍。

氣味：甘，溫，無毒。主益氣補中。多食閉氣，作煩熱，昏五臟，令人多睡，緩人筋骨。小兒久食，足不能行。

發明李時珍曰：黍米主益氣，最粘滯，與糯米同性。其氣溫暖，故功能補肺。而多食難消，作煩熱，緩筋骨也。《食療本草》謂其性寒，非矣。不可合蜜及葵菜同食，成癥疾。孟詵曰：醉臥黍穰，令人生癩。

《食物須知・諸米》　又種黍米　甘溫，蘆苗似粟非粟，由大暑佈種，故以黍僉名。釀酒搗飴亦同糯粟。肺病宜食，益氣補中。食多，昏五臟，貪眠，食久，緩筋骨絕脈。小兒食，足難健步。

《本草省常・穀類》　黍米　赤曰蘗，白曰芑，黑曰秬，一秠二米曰秬。性溫，益脾胃，養五臟。多食閉氣，生煩熱。久食昏精神，令人好睡。同牛肉食，生寸白蟲；同葵菜食，損胃傷中氣；同酒食，令人吞酸。新者有毒，熱甚，陳者良。蘗音門，詩作糜。

《隨息居飲食譜・穀食類》　黍米北人呼爲黃米，以其色黃也，然亦有赤者。功與秫似，厥性較溫，南方所無也。

《每日食物卻病考・穀類》　黍　甘，澀，溫，無毒。益氣補中。久食令人多熱煩，好睡。小兒食之不能行，緩筋骨。不可與白酒、葵菜、牛肉同食。有赤、白、黃、黑，各種不同。蓋黍即稷之粘者，故菰葉裹成稷，謂之角黍，今人以糯米爲之。

蜀黍

《食物本草・穀類》　秫黍　穀之最長，米粒亦大而多者。北地種之，以備缺糧。否則，喂牛馬也。南人呼爲蘆穄。

《藥性全備食物本草・五穀部》　蘆粟　味甘、澀，性溫，無毒。溫中澀脾胃，止霍亂。粘者與黍米同功。根煮汁，利小水，止喘滿。燒灰溫酒下，治難產。

《食物本草・穀部・稷粟類》　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，南人呼爲蘆穄。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。米性堅實，粘者可和糯秫酒作餌，不粘者可以作糕煮粥。可以濟荒，可以養蓄。梢可作帚，莖可織箔席，編籬供爨，最有利於民者。今人祭祀用以代稷者，誤也。其穀殼浸水色紅，可以紅酒。《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。

《壽世秘典・類物・穀部》 蜀黍此亦黍稷之類。其莖高大，狀似蘆荻而內實，葉亦似蘆，故俗名蘆穄，又名高粱。種始自蜀，故謂之蜀黍。亦有二種。粘者，可和糯，秫釀酒，作餌；不粘者，可以作糕，煮粥。今以祭祀用，以代稷者，悞矣。其穀殼浸水色紅，可以紅酒。《博物志》云：地種蜀黍，年久多蛇。

氣味：甘，澀，溫，無毒。主溫中，澀腸胃，止霍亂。粘者與黍米功同。

《飲食須知・穀類》 蜀黍　味甘，澀，性溫。高大如蘆荻，一名蘆粟。粘者與黍同功，種之可以濟荒，可以養畜。梢堪作帚，莖可織箔席、編籬、供爨。其穀殼浸水色紅，可以紅酒。《博物志》云：地種蜀黍，年久多蛇。玉蜀黍即番麥，味甘，性平。

《壽世傳真・穀類》 高粱　即稷。宜作酒。治腹疾良。

《藥性摘錄・食物》 高粱　即玉蜀黍。甘，平。開胃調中，亦可作酒。

《本草省常・穀類》 蜀黍　一名高粱，一名荻粱，一名木稷，一名蘆穄，一名蘆粟，俗作秫秫。性溫，澀腸胃，止霍亂。粘蜀黍　與黍米同功。

白蜀黍　與江米同功。

粟

《千金要方・食治・穀米》 粟米　味鹹，微寒，無毒。養腎氣，去骨痹、熱中，益氣。

陳粟米：味苦，寒，無毒。主胃中熱，消渴，利小便。

《食療本草》卷下 粟米　陳者止痢，甚壓丹石熱。顆粒小者是，今人間多不識耳。其粱米粒粗大，隨色別之。南方多畬田種之。極易舂，粒細，香美，少虛怯。只爲灰中種之，又不鋤治故也。得北田種之，若不鋤之，即草翳死；若鋤之，即難舂。都由土地使然耳。但取好地，肥瘦得所由，熟犁，又細鋤，即得滑實。

《醫心方・五穀部》 粟米　《本草》云：味鹹，微寒，無毒。主養腎氣，去胃痹中熱，益氣。陳者味苦，主胃熱，消渴，利小便。陶〔弘〕景注云：其粒細於粱米，陳者謂經三年、五年者，或呼爲粢米，以作粉，尤解煩悶。蘇敬注云：粟有多種，而並細於諸粱。其米泔汁主霍亂，夾熱心煩渴，飲數升立瘥。臭泔止消渴尤良。崔禹〔錫〕云：常所噉食耳，益腎氣。熟舂令白作粉，尤解煩悶。

《養生類纂・米穀部》 粟米　粟米，胃冷者不宜多食。《本草拾遺》。

小兒重舌，用粟補之。《子母秘錄》。

消渴口乾，粟米飲飯食之良。《食醫心鏡》。

《三元參贊延壽書・米穀》 粟米　食後，勿食杏仁，令人吐瀉。

《飲膳正要・米穀品》 粟米　味鹹，微寒，無毒。主養腎氣，去脾胃中熱，益氣。陳者良，治胃中熱，消渴，利小便，止痢。《唐本草》注云：粟類多種，顆粒細如粱米。搗細，取勻淨者爲漸米。

《日用本草・五穀類》 粟米　即秫粟也。

味鹹，性寒，無毒。陳者味苦，解小麥毒。

主養腎，去脾胃中熱，益氣，解虛熱，利大小便。與杏仁同食，令人吐瀉。煮粥性暖。

《普濟方・食治門・穀米》 粟米，味鹹微寒無毒。養腎氣，去骨痹，熱中益氣。

陳粟米，味苦寒無毒。主胃中熱，消渴，利小便。

《食物本草・穀類》 粟米　味鹹，氣微寒，無毒。主養腎氣，去脾胃熱，益氣。陳者味苦，主胃熱消渴，利小便，止痢，壓丹石毒，解小麥毒。煮粥性暖，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。又舂爲粉食，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，解積實大腸。一種糯粟，即秫也。餘見粳米下。

《食鑒本草・米穀》 粟米味鹹，寒。即今之小米也。山東最多。和中益氣，養腎氣，去脾胃中熱，止瀉痢，治消渴，利小便。陳者更良。

《千金方》：治反胃，食入即吐，以粟米舂爲粉，水丸如梧桐子大，每九個煮爛吞之，得下即效，日三五次。

《易牙遺意・齋食類》 造粟腐　罌粟和水研細，先布後絹濾去殼，入湯中如豆腐漿，下鍋令滾，入綠荳粉攪成腐。凡粟二分，荳粉一分。芝麻腐同法。

《藥性全備食物本草・五穀部》 粟米　味鹹，性微寒，無毒。腎之穀。解小麥毒，益丹田，開腸胃，利小水，止熱痢，去中焦熱。來年陳者尤良。胃

寒人勿多食。同杏仁食，令吐瀉。雁食，足重難飛。硬者作飯，粘者可作酒。

《上醫本草・穀部》 粟　俗云穀。粟米，即小米。

鹹，微寒，無毒。腎之穀也。主治：養腎氣，去脾胃中熱，益氣，治反胃，熱痢。煮粥食，益丹田，補虛損，開腸胃。水煮服，治熱腹痛及鼻衄。爲粉，和水濾汁，解諸毒，治霍亂及轉筋入腹。陳者苦寒，治胃熱消渴，利小便。陳粟，乃三五年者，尤解煩悶。

粟米同杏仁食，令人吐瀉。

附方：胃熱消渴：以陳粟米炊飯，食之良。

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，或去納醋中吞之，得下便止。

鼻衄不止：粟米粉，水煮服之。

粟泔汁　主治：霍亂，卒熱心煩，渴飲數升，立瘥。

《食治廣要・穀部》 粟米北人呼爲小米。

氣味：鹹，微寒，無毒。主養腎氣，去脾胃中熱，益氣補虛。陳者苦寒，治胃熱消渴，利小便。與杏仁同食，令人吐瀉。粟，亦粱也。穗大而毛長粒粗者爲粱，穗小而毛短粒細者爲粟。成熟有早晚，大抵早粟皮薄米實，晚粟皮厚米少。

《食物本草・穀部・稷粟類》 粟一名秫粟。粘者爲秫，不粘者爲粟。故呼此爲秫粟，以別秫而配秫，北人謂之小米。粟，即粱也。穗大而毛長粒粗者爲粱，穗小而毛短粒細者爲粟。

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。爲粉，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）〔翼〕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。

酸泔及澱，洗皮膚瘙疥，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。主利小腸，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，滅瘢痕。

治熊虎爪傷。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。

《養生要括・穀部》 粟粟類多種而並細於諸粱。有青、赤、黃、白、黑諸色，腎之穀也。腎病宜食之。

味鹹，微寒，無毒。養腎氣，去脾胃中熱，益氣。陳者苦寒，治胃熱消渴，利小便。水煮服，治熱腹痛及鼻衄。爲粉和水濾汁，解諸毒，治霍亂及轉筋入腹，又治卒得鬼打，解小麥毒發熱。治反胃熱痢，煮粥食益丹田，補虛損，開腸胃。御粟作粥食甚美，行風氣，逐邪熱，治反胃，胸中痰滯。一名罌子粟。

《本草醫旨・食物類・五穀類》 粟米即祭祀稷米，俗稱蘆粟，山東最多。味：鹹，寒，無毒。和中益氣，養腎，去脾胃中熱，止痢消渴，利小便，壓丹石毒，解小麥毒。小兒初生，研細煮粥如乳，少與飲之，甚佳。陳者更妙。但不可與杏仁同食，恐發吐瀉。春爲粉食，主氣弱，食不消化，嘔逆，解諸毒。又云，酸，寒。主寒中，消熱渴，解積。

《千金方》治反胃，食下即吐，以粟米爲粉，水圓如桐子大，每九個煮爛吞之，日服三五次即效。

《壽世秘典・類物・穀部》 粟李時珍曰：粟即粱也，穗大而毛長、粒麤者爲粱；穗小而毛短、粒小者爲粟。在古但呼爲粱。今則通稱爲粟，即俗所云小米也。稷黍之苗頗似粟，而結子不同。粟穗叢聚攢簇，稷黍之粒疎散成枝。吳氏謂稷爲粟，誤矣。

氣味：鹹，微寒，無毒。主養腎氣，去脾胃中熱，利小便。治反胃、熱痢。煮粥食，益丹田，補虛損，開腸胃。

發明《名醫別錄》云：粟米陳三五年者，尤解煩悶，治胃熱，消渴，利小便，脾胃之病。陳藏器云：粟米酸泔，洗皮膚瘙疥，殺蟲。

《飲食須知・穀類》 粟米　味鹹，性微寒。即小米也。生者難化，熟者

滯氣，隔宿食，生蟲。胃冷者，不宜多食。粟浸水至敗者，損人。與杏仁同食，令人吐瀉。雁食粟，足重不能飛。能解小麥毒。

《食物須知・諸米》 粟米　新則味鹹，陳則味苦。氣平，微寒，無毒。在處俱種，北地尤多。日舂爲糧，呼曰小米。屬水與土，因而用養腎調脾。須分新陳，纔索效驗。新粟米，養腎氣不虧，去脾熱常益中脘；陳粟米，止泄痢分滲，卻胃熱大解消渴。

《養生食鑒・穀類》 粟米　味鹹，性微寒，無毒。腎之穀。解小麥毒，益丹田，開腸胃，利小水，止熱痢，去中焦熱。來年陳者，尤良。胃寒人勿多食。同杏仁食，令吐瀉。雁食，足重，難飛。硬者作飯，粘者可作酒。

《壽世傳真・穀類》 粟米　性微寒。小米曰粟米。糯者名秫，釀與糯米同。宜：養腎益氣，解胃熱，利二便。忌：濕熱下痢者少食。

《食物小錄・穀部》 粟米即小米

鹹，微寒，無毒。養腎氣。煮粥食，益丹田，補虛損，開腸胃。胃冷者不宜多食。

《調疾飲食辯・穀類》 粟米　即八穀之粱。《綱目》曰：陶隱居云粱米皆是粟類，考之《周禮》九穀有粱無粟可知。亦可爲諸穀之總稱。有粒大粒小，有毛無毛，青、黃、紅、紫各種。穗大者長尺餘，小者纔一二寸。獲無早晚，早種早收，晚種晚收。《爾雅》曰：虋，赤苗；芑，白苗，郭注皆以爲粱；秬，黑黍；秠，一稃二米，郭注皆以爲黍。《詩》：維秬維秠，維糜維芑是也。《爾雅翼》以秠爲來牟，大誤。

糯粟　《綱目》曰：《爾雅》曰眾秫。郭注云：黏粟也。蘇恭《唐本草》曰：秫者爲粟，糯者爲秫。蘇頌《圖經》謂：秫爲黍之黏者。許慎《說文》謂：稷之黏者。崔豹《古今注》謂：稻之黏者。皆誤也。然《離騷》屈原種秫，《明史》洪武四年禁民種秫，則秫似又爲諸黏，穀之總名也。

《本草省常・穀類》 小米紅殼米

一名粟米。性平，大補氣血，開胃健脾，益丹田，利小便，除濕止瀉。

紅殼米　性同而溫，尤能補中活血。

《隨息居飲食譜・穀食類》 粟米色有青黃，粒有粗細，種類不(一)，亦名粱，俗呼小米。功用與秫、秔二米略同，而性較涼，病人食之爲宜。糯者亦名秫。

汪謝城曰：粱之粘者，固可稱秫，而實非治不寐之秫。

《中外衛生要旨・穀食類》 粟米　按：粟米函油最多，每百斤內有黃油六七斤。宜先以水浸透久煮，否則難化。

《每日食物卻病考・穀類》 粟米　味鹹，微寒，無毒。養腎氣，去脾胃熱，益氣。陳者味苦，治消渴，利小便，止痢，壓丹石毒，解小麥毒。初生小兒煮粥如乳，少與飲之，助穀神，達腸胃，甚佳。不可與杏仁同食，令人吐泄。凡虛熱泄痢皆腎病也，故腎病人宜食之。利小便，所以泄腎邪也。降胃火，故脾胃病宜食之。

粱

《千金要方・食治・穀米》 青粱米　味甘，微寒，無毒。主胃痹、熱中，除消渴，止泄利，利小便，益氣力，補中，輕身長年。

黃粱米：味甘，平，無毒。益氣，和中，止泄利。人呼爲竹根米。又却當風臥濕寒中者。

白粱米：味甘，微寒，無毒。除熱，益氣。

《食療本草》卷下 青粱米　以純苦酒一斗漬之，三日出，百蒸百暴，好裹藏之。遠行一餐，十日不饑。重餐，四百九十日不饑。

又方，以米一斗，赤石脂三斤，合以水漬之，令足相淹。置於暖處二三日。上青白衣，搗爲丸，如李大。日服三丸，不饑。

謹按：《靈寶五符經》中，白鮮米九蒸九暴，作辟穀糧。此文用青粱米，未見有別出處。其米微寒，常作飯食之。澀於黃，如白米，體性相似。

白粱米　患胃虛並嘔吐食及水者，用米汁二合，生薑汁一合，和服之。微寒。除胸膈中客熱，移易五藏氣，續筋骨。此北人長食者是，亦堪作粉。

《醫心方・五穀部》 青粱米　《本草》云：味甘，微寒，無毒。主胃痹，熱中渴利，止瀉，利小便，益氣補中，輕身長年。陶(弘)景注云：粱米皆是粟類，唯其牙頭色異爲分別耳。《氾勝之書》云：粱是秫粟。蘇敬云：夏月食之，極爲涼清。

黃粱米　《本草》云：味甘，平，無毒。主益氣和中，止瀉。蘇敬注云：黃粱，穗大毛長，穀米但粗於白粱而收子少，不耐水旱，食之香美，逾於諸粱。

白粱米　《本草》云：味甘，微寒，無毒。主除熱益氣。陶(弘)景注云：夏月作粟餐，亦以除熱。孟詵云：患胃虛並嘔吐食水者，用米汁二

合、生薑汁一合和服之。胳玄子張云：除胸膈中客熱，移易五臟氣，續筋骨。

《飲膳正要・米穀品》 青粱米　味甘，微寒，無毒。主胃痹，中熱，消渴。止泄痢，益氣補中，輕身延年。

白粱米　味甘，微寒，無毒。主除熱，益氣。

黃粱米　味甘，平，無毒。主益氣和中，止泄。《唐本》注云：穗大毛長，穀米俱粗於白粱。

《日用本草・五穀類》 青粱米　其穀穗有毛粒，青粱皆粟米也。味甘，性寒，無毒。主胃癉熱中，止瀉痢，利小便，益氣補中。煮汁飲之，能解消渴。

白粱米　穗大毛穀粗扁長，不似粟圓也。米白，炊飯食之香美。主除胸膈中虛熱，益氣止吐。

黃粱米　穗大毛長，穀米俱粗。味甘，性平，無毒。主益氣和中，止瀉痢，去當風臥濕，遇(中)冷(所中等)病，作飲食之。

《普濟方・食治門・穀米》 青粱米，味甘微寒無毒。主骨痹熱中，除消渴，止泄痢，利小便，益氣力，補中輕身，長年。

黃粱，味甘平無毒。益氣和中，止泄痢。人呼竹根米，又却當風，臥濕寒，中暑。

白粱米，味甘微寒無毒。除熱益氣。

《食物本草・穀類》 黃粱米　味甘平，無毒。益氣和中，止泄痢，去風濕痹。其穗大毛長，穀米俱粗於白粱，取子少，不耐水旱。食之香美，逾於諸粱，號爲竹根黃。其青、白二色，微涼，惟此甘平，豈非得中和之正氣多邪？

白粱米　味甘，微寒，無毒。主除熱益氣，移五臟氣，續筋骨，止煩滿。其穗大多毛且長，穀粗扁長，不似粟圓，米亦白而大。食之香美，次於黃粱，亦堪作粉。

青粱米　味甘，微寒，無毒。主胃痹，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。其穀穗有毛，微青而細，早熟少收。夏月食之極清涼。但味短而澀，色(可餐)(惡不)如黃白粱，故人少種。

《食鑒本草・米穀》 粱米味甘，微寒。

粱米，本草分三種：青、黃、白，皆以色而名之。穗皆大而長，米亦圓實。青者，襄陽出；黃者，西洛出；白者，東吳出。作飯味稍淡，皆能補脾胃，養五臟。

《藥性全備食物本草・五穀部》 黃粱米　味甘，平，無毒。和中，止霍亂瀉痢，除煩熱，利小水，去客風頑痹。

白粱米　味甘，性微寒，無毒。和中益氣，止煩渴，去胸膈客熱，行五臟氣。多食，緩筋骨。

青粱米　味甘，性微寒，無毒。補中益氣，治胃痹熱中消渴，止瀉痢滑精。久食，可辟穀長年。陳士良云：亦粟類。比他穀大益脾胃，黃粱尤勝。

《上醫本草・穀部》 黃粱、白粱、青粱　比之他穀，最益脾胃。又，漢中有皇粱，粒如粟而皮黑。可釀酒。

黃粱米　甘，平，無毒。主治：益氣和中，止霍亂洩痢，利小便，除煩熱，去客風頑痹。

附方：霍亂大渴不止，多飲則殺人：用黃粱米五升，水一斗，煮清三升，稍稍飲之。

白粱米　甘，微寒，無毒。主治：益氣，除胸膈中客熱，移五臟氣，緩筋骨。炊飯食之，和中，止煩渴。

附方：胃虛並嘔吐食及水者：以白粱米汁二合，(生)薑汁一合，和服之，佳。

青粱米　甘，微寒，無毒。主治：胃痹熱中消渴，健脾，止洩痢，治洩精，利小便，益氣補中，輕身長年。煮粥食之，夏月食之，極爲清涼，尤宜病人。但味短色惡，不如黃、白粱，故人少種之。作餳清白，勝於餘米。

附方：補脾益胃：羊肉湯入青粱米、葱、鹽，煮粥食。

脾虛洩痢：青粱米半升，神麯一合，日日煮粥食，即愈。

《食物本草・穀部・稷粟類》 粱粱者，良也，穀之良者也。粱即粟也。考之《周禮》，九穀、六穀之名，有粱無粟。自漢以後，始以大而毛長者爲粱，細而毛短者爲粟。今則通呼爲粟，而粱之名反隱矣。今世俗稱粟中之大穗長芒，粗粒而有紅毛、白毛、黃毛之品者，即粱也。黃白青赤，亦隨色命名耳。粱雖粟類，細論則別。黃粱出蜀、漢、商、浙間，穗大毛長，穀米俱粗於白粱，而收子少，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，其粒似青稞而少粗，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。作餳清白，勝於餘米。今汴、洛、河、陝間多種白粱，而青、黃稀有，因其損地力而收穫少也。

黃粱米，味甘，平，無毒。益氣，和中，止泄痢。去客風頑痹，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。凡患胃虛並嘔吐食及水者，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。主胃痹，熱中消渴，止泄痢，利小便，益氣補中，輕身長年。煮粥食之，健脾，治泄精。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，百蒸百曬，藏之。遠行，日一飧之，可度十日。

附方：治霍亂大渴不止，多飲則殺人。黃粱米五升，水一斗，煮清三升，稍稍飲之。

治小兒赤瘤、丹毒。用土番黃米粉，和雞子白傅之，即瘥。

治小兒遍身生瘡，面如火燒。以黃粱米研粉，用蜜水調之，以瘥爲度。

治霍亂不止。用白粱米五合，水一升，和煮粥食。

治手足生疣。取白粱米粉，鐵銚炒赤研末，以眾人唾和之，厚一寸，塗上即消。

治脾虛泄痢。用青粱米半升，神麴一合，日日煮粥食，即愈。

治老人血淋。用車前子五合，綿裹煮汁，入青粱米四合，煮汁常食。

治中一切毒藥及鴆毒，煩懣不止。用甘草三兩，水五升，煮二升，去滓，入青粱粉一兩，白蜜三兩，煎食。

《養生要括・穀部》 粱有青黃白三種

黃粱米，味甘，平，無毒。益氣和中，止泄。去客風頑痹，止霍亂下痢，利小便，除煩熱。

白粱米，味甘，微寒，無毒。除胸膈中客熱，益五藏氣，緩筋骨。凡患胃虛並嘔吐食及水者，以米汁二合，薑汁合和，服之佳。炊飯食之，和中止煩渴。

青粱米，氣味甘，微寒，無毒。治胃痹熱，消渴。止泄痢，利小便，益氣補中輕身。長年煮粥食之，健脾，治泄精。青粱米可辟穀，以純苦酒浸三日，百蒸百曬藏之，遠行日，一飧之可度十日。若重飧之，四百九十日不飢。

《本草醫旨・食物類・五穀類》 黃粱米治陽盛陰虛，夜不得瞑。半夏湯中用之，取其益陰氣而利大腸。味：甘，平，無毒。益氣和中，止泄痢，去風濕痺。其穗大，毛長，不耐水旱，號曰竹根黃。其香美過於諸粱，惟得中和之氣耳。黃者，西洛出；白者，東吳出；青者，襄陽出。皆補脾胃，養五藏。

白粱米　味：甘，微寒，無毒。主：除熱益氣，移五臟氣，續筋骨，止煩滿。其穀稍長而多芒。

青粱米早熟少收。味：甘，微寒，無毒。主：胃脾熱中，止泄痢，益氣補中，健脾消渴。一云，此米醋浸三日，百蒸日暴，裹藏遠行，一餐可度數日。味短而澁，夏月食之極涼。

《壽世秘典・類物・穀部》 粱粱者，良也。米粒長大皆稱粱，宜陸，故曰高粱。李時珍曰：粱即粟也，考之《周禮》九穀、六穀之名，有粱無粟可知矣。自漢以後，始以大而毛長者爲粱，細而毛短者爲粟。今則通呼爲粟，而粱之名反隱矣。今世俗稱粟中之大穗，長芒粗粒而有紅毛、白毛、黃之品者，即粱。黃、白、青、赤，亦隨色名耳。

氣味：甘，平，無毒。主益氣和中，止泄，利小便，除煩熱。

發明寇宗奭曰：青粱、白粱，性皆微涼，獨黃粱性味甘平，豈非得土之正氣多耶。蘇頌曰：諸粱比之他穀最益脾胃。《爾雅翼》黃粱穗大、毛長，殼米俱贏於白粱，而收子少，不耐水旱，食之，香味逾於諸粱不同。

秫

《千金要方・食治・穀米》 秫米　味甘，微寒，無毒。主寒熱，利大腸，治漆瘡。

《食療本草》卷下 秫米　其性平。能殺瘡疥毒熱。擁五藏氣，動風，不可常食。北人往往有種者，代米作酒耳。

又，生搗和雞子白，敷毒腫良。

根：煮作湯，洗風。

又，米一石，麴三升，和地黃一斤，茵陳蒿一斤，炙令黃，一依釀酒法。服之治筋骨攣急。

《醫心方・五穀部》 秫米　《本草》云：味甘，微寒。止寒熱，利大腸，療漆瘡。陶（弘）景注云：方藥不正用，唯嚼以塗瘡。蘇敬注云：此米功

能是猶稻秫也，今大都呼粟糯爲秫，稻秫爲糯矣。凡黍、稷、粟、秫、秔、糯，此三穀之秫秫也。馬琬云：秫米，溫。食之不及黍米，不任進御也。今按：損害物。

《三元參贊延壽書・米穀》 秫米　似黍而小，亦可造酒。動風，不可常食。

《日用本草・五穀類》 秫米　即糯粟也。味甘，微寒，性平，無毒。不可常食。主止寒熱，利大小腸，殺瘡疥。動風氣，迷悶人，細嚼以塗漆瘡及犬咬凍瘡。

《普濟方・食治門・穀米》 秫米，味甘微寒無毒。主寒熱，利大腸，治漆瘡。

《食物本草・穀類》 秫米　味甘，微寒。止寒熱，利大腸，療漆瘡，殺瘡疥毒熱，壅五臟氣，動風。作飯最黏，惟可作酒，汁亦少。

《藥性全備食物本草・五穀部》 秫米　味甘，性微寒，無毒。肺之穀。利大腸，治漆瘡，患肺瘡寒熱，夜不得眠者宜用。久食動風，壅五臟氣。小兒勿多食。李當之云：傷鵝鴨成瘕，多飲秫米泔可消。

《上醫本草・穀部》 蜀秫　一名蜀黍，又名蘆穄、蘆粟、木稷、荻粱、高粱。蓋文黍稷之類而高大如蘆荻者，種始自蜀，故謂蜀黍，南人呼爲蘆穄。《博物志》云：地種蜀黍，年久多蛇。

米　甘、澀，溫，無毒。主治：溫中，澀腸胃，止霍亂。粘者與黍米同功。

《食治廣要・穀部》 秫米即糯粟，北人呼爲黃米。

氣味：甘，微寒，無毒。主治：寒熱，利大腸。《養生集》云：味酸性熱，粘滯，易成黃積病，小兒不宜多食。祇堪釀酒，亦劣於糯米也。

《食物本草・穀部・稷粟類》 秫音术。一名糯粟。似黍米而粒小，可作酒。即粱米、粟米之粘者。有赤、白、黃三色，皆可釀酒、熬糖，作糍糕食之。

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，傅毒腫，良。犬咬及凍瘡，並嚼傅之。又治陽盛陰虛，夜不得眠，及食鵝鴨成癥。宋元嘉中，有人食鴨成癖。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。

治筋骨攣急。用秫米一石，麴三斗，地黃一斤，茵陳蒿炙黃半斤，一依釀酒法服之，良。

治肺瘡寒熱，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。

《養生要括・穀部》 秫粟之粘者曰秫。有赤、白、黃三色，皆可釀酒熬餳，作糕食之。肺之穀也，肺病宜食之。粘滯易成黃積。

味甘，微寒，無毒。利大腸，療漆瘡。治筋骨攣急，殺瘡疥毒熱，生搗，和雞子白傅毒腫，良。主犬咬、凍瘡，嚼傅之。治肺瘡及陽盛陰虛，夜不得眠，及食鵝鴨成癥，妊娠下黃汗。

《本草醫旨・食物類・五穀類》 秫米即粱米、粟米之粘者，味酸，性熱，粘滯，易成黃積。小兒不宜多食。秫者，肺之穀也，肺病宜食之。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。

《壽世秘典・類物・穀部》 秫掌禹錫曰：秫米似黍而粒小，用之作酒。北人呼爲黃糯，亦曰黃米，釀酒汁少於黍米。李時珍曰：秫即粱米，粟米之粘者，有赤、白、黃三色，皆可釀酒，熬糖，作餈糕，食之。蘇頌《圖經》謂秫爲黍之粘者。許慎《說文》謂秫爲稷之粘者。崔豹《古今注》謂秫爲稻之粘者。皆誤也。

氣味：甘，平，無毒。治肺瘡，及陽盛陰虛夜不得眠，及食鵝、鴨成癥。性太粘滯，多食，擁五臟氣，動風迷悶人。

發明《養生集》云：秫性太粘滯，易成黃積病，小兒不宜多食。李時珍曰：按《靈樞經》岐伯治陽盛陰虛夜不得瞑，半夏湯中用之，取其益陰氣而利大腸也，大腸利則陽不盛矣。又《異苑》云：宋元嘉中，有人食鴨成癥瘕，醫以秫米研粉，調水服之，須臾，煩躁，吐出鴨雛而瘥。《千金方》治食鴨肉成病，胸滿，面赤，不能食，以秫米泔一盞飲之。

《飲食須知・穀類》 秫米　味甘，性微寒。即粟之粘者。久食壅五臟氣，動風迷悶。性粘滯，易成黃積病，小兒不宜多食。傷鵝鴨成瘕者，多飲秫米泔可消。

《食物須知・諸米》 糯粟　收摘略遲，《經》載秫米即此。解寒熱，利腸胃，殺疥毒，療漆瘡。煮粥炊飲最粘，搗餳造酒極妙。但動風壅氣，切不宜多食。

《養生食鑒・穀類》 秫米　味甘，性微寒，無毒。肺之穀。利大腸，治漆瘡，患肺瘡寒熱，夜不得眠者，宜用。久食動風，壅五臟氣，小兒勿多食。李當之云：傷鵝鴨成痕，多飲秫米泄可消。

《食物小錄・穀部》 糯粟即秫　甘、酸，微寒，無毒。肺虛人宜食。北省以此作酒，不可常食，食多易成黃積病。

《藥性摘錄・食物》 秫米　甘，微寒。利大腸，治漆瘡，患脚氣寒熱，夜不眠，宜用。多食動風壅氣。

玉蜀黍

《藥性全備食物本草・五穀部》 玉蜀黍一名玉高粱。　味甘，平，無毒。開胃調中，亦可作酒。

《上醫本草・穀部》 玉蜀黍　一名玉高粱。

米　甘，平，無毒。主治：調中開胃。

根葉　主治小便淋瀝，沙石痛不可忍，煎湯頻飲。

《食物本草・穀部・稷粟類》 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。六七月開花成穗如秕麥狀。苗心別出一苞，如棕魚形，苞上出白鬚鬚垂垂。久則苞拆子出，顆顆攢簇。子亦大如棕子，黃白色。可燠炒食之。炒拆白花，如炒拆糯穀之狀。

《食物小錄・穀部》 高粱即玉米　甘，平，無毒。調中開胃，助脾，亦可炒食。

《本草省常・穀類》 玉蜀黍　一名玉高粱。性平，開胃調中。宜埋炭火灰中燠白花，食之健脾燥濕。

《隨息居飲食譜・穀食類》 玉蜀黍一名玉高粱，俗名苞蘆，又名紆粟，又名六穀。嫩時採得去苞鬚，煮食味甚甜美。老則粒堅如石，舂磨爲糧，亦爲救荒要物。但粗糲性燥，食宜半飽，庶易消化。至東廡穄子，各種雜糧，及黃精、玉竹之類，並可充飢作食，造酒濟荒，茲不備載。

薏苡

《千金要方・食治・穀米》 薏苡人　味甘，溫，無毒。主筋拘攣不可屈伸，久風濕痹，下氣。久服輕身益力。其生根下三蟲。《名醫》云：薏苡人除筋骨中邪氣不仁，利腸胃，消水腫，令人能食。一名薏，一名感米，蜀人多種食之。

《食療本草》卷下 薏苡仁性平

去乾濕腳氣，大驗。

《膳夫經手錄》 薏苡　味甘香，微寒。所在有之，宜山田，苗如稷於結切珠，子形似粟米，大如小豆，煮食之甚美。

《日用本草・五味類》 薏苡葉　味甘，微寒，無毒。採葉蒸過，泡熟水爲湯。

主筋急拘攣，利腸胃，消渴，令人能食。

《救荒本草》卷上後 回回米　《本草》名苡薏米人，一名解蠡音離，一名屋茨音毬，一名起實，一名薏音緹，俗名草珠兒，又呼爲西番蜀秫音蜀述。生真定平澤及田野交趾。生者子最大，彼土人呼爲薏珠。今處處有之。苗高三四尺，葉似黍葉而稍大，開紅白花，作穗子，結實青白色，形如珠而稍長，故名薏珠子。味甘，微寒，無毒。今人俗亦呼爲菩提子。

救飢：採實舂取其中仁煮粥食。取菜煮飲亦香。

治病：文具《本草》草部苡薏人條下。

《藥性全備食物本草・五穀部》 薏苡米　味甘，性微寒，無毒。健脾養胃，補肺清熱，去風濕，消水腫，除筋骨邪氣。《素問》言：因寒筋急。以其性善走下也，治肺痿肺癰，吐膿血，咳嗽涕唾上氣，心胸甲錯。久服益氣，令人能食。性緩不妬。凡用，須倍於他藥。咬之粘牙者真。水洗略炒，或和糯米炒熟，去米。

治妬方：薏苡、天門冬、赤黍米等分，蜜丸。男婦服之，皆不妬忌。

《上醫本草・穀部》 薏苡　一名芑音起實，生真定平澤及田野，今所在有之。八月採實，採根無時。顆大者無味，顆小青白氣味甘，咬著粘人齒者，佳。《後漢・馬援傳》：（授）〔援〕在交趾，嘗餌薏苡實，用能輕身資欲，以勝瘴氣。南方薏苡實大，援欲以爲種，軍還，載之一車，人讒以爲珍珠也。

〔薏苡仁〕　苦，微寒，無毒。主治：筋急拘攣，不可屈伸，久風濕痹，下氣。除筋骨中邪氣不仁，去乾濕脚氣，消水腫，大驗。健脾益胃，補肺清熱，肺痿肺氣，積膿血，欬嗽涕唾，上氣，令人能食。久服，輕身益氣。炊飯作麵食，主不飢，溫氣。煮飲，止消渴，利小便熱淋。麵煎服，破毒腫。

取仁法：先將子於甑中蒸，使氣餾，曝乾挼之，得仁矣。亦可磨取之。凡用，每一兩，以糯米一兩同炒熟，去糯米用，亦有更以鹽湯煮過者。取薏苡仁、薑，即赤黍米，爲末，等分爲丸，治婦女冷妬多疑，常服之。也可資談說耳。

附方：薏苡仁飯：治冷氣，用薏苡仁，舂，熟炊爲飯食，氣味欲如麥飯乃佳。或煮粥亦好。

薏苡仁粥：治久風濕痹，補正氣，利腸胃，消水腫，除胸中邪氣，治筋脈拘攣。兼治消渴飲水。薏苡仁爲末，同粳米煮粥，日日食之，良。

肺損咯血：以熟豬肺，切，蘸薏苡仁末，空心食之。薏苡補肺，豬肺引經也，屢用有效。

疝疾重墜大如盃：一道人教以薏珠用東壁黃土炒過，水煮爲膏服，數服即消，屢效。

喉卒癰腫：吞薏苡仁二枚，良。

根　甘，微寒，無毒。主治：卒心腹煩滿及胸脇痛者，煮濃汁，服三升乃定。煮汁糜食，甚香，去蚘蟲，大效。搗汁和酒服，治黃疸有效。煮服，墮胎。

附方：經水不通：薏苡根一兩，水煎服之，不過數服，效。

葉　主治：作飲氣香，益中空膈。暑月煎飲，暖胃，益氣血。

附方：初生小兒，用薏苡葉水煮，浴之無病。

《食治廣要・穀部》薏苡米　氣味：甘，微寒，無毒。主治：筋急拘攣，不可屈伸，久風濕痺，下氣。久服輕身。炊飯作麪食，主健脾胃，不飢。煮飲，止消渴，殺蛔蟲，並治肺痿，咳嗽膿血涕唾，上氣，乾濕脚氣。

《食物本草・穀部・稷粟類》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，可作粥飯及磨麪食，亦可同米釀酒。一種圓而殼厚堅硬者，即菩提子也。其米少，即粳糙也。但可穿作念經數珠。其根並白色，大如匙柄，糺結而味甘也。

薏苡仁，味甘，寒，無毒。主筋急拘攣，不可屈伸，久風濕痹，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。炊飯作麪食，主不飢。煮飲，止消渴，殺蛔蟲。治肺痿肺氣，積膿血，咳嗽涕唾，上氣。煎服，破毒腫。治脚氣，健脾益胃，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，水煮爲膏服，數服即消。程沙隨病此，稼軒授之亦效。《濟生方》治肺損咯血，以豬肺煮熟，切片，蘸薏苡仁末，空心食之。薏苡補肺，豬肺引經也。趙君猷言屢用有效。

根，味甘，微寒，無毒。下三蟲。煮汁糜甚香，去蛔蟲，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，暖胃益氣血。初生小兒浴之，無病。

附方：治久患風攣痹痛，補正氣，利腸胃，消水腫，除胸中邪氣，治筋急拘攣。薏苡仁爲末，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。

治風濕身疼，日晡劇者。麻黃三兩，杏仁二十枚，甘草、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。

治肺痿咳唾膿血。薏苡仁十兩杵粉，水三升，煎一升，酒少許，服之。

肺癰咳唾，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。

《養生要括・穀部》薏苡仁炊飯作麵食，主不飢，溫氣。煮飲，止消渴，殺蚘蟲。味甘，微寒，無毒。久服輕身益氣。除筋骨中邪氣不仁，利腸胃，消水腫，令人能食。治肺痿，肺氣積膿血，欬嗽涕唾，上氣。煎服，破毒腫，去乾濕脚氣，健脾益胃，補肺清熱，去風勝濕。炊飯食，治冷氣。煎飲，利小便熱淋。

《本草醫旨・食物類・五穀類》薏苡仁種出交趾，昔馬援載之而歸者。味：甘，微寒，無毒。治：筋急拘攣，不可屈伸，久風濕痺，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、作麵食，主不飢，溫氣。煮飲，止消渴，殺蚘蟲，治肺痿，肺氣，積膿血，咳嗽，涕唾上氣。煎服，破毒腫，去乾濕脚氣，大驗。健脾益胃，補肺清熱，去風勝濕。炊飯食，治

冷氣。煎飲，利小便，熱淋。薏苡仁屬土，陽明藥也，故能健脾益胃。虛則補其母，故肺痿肺癰用之。筋骨之病，以治陽明爲本，故拘攣筋急，風痺者用之。土能勝水除濕，故泄痢水腫用之。辛稼軒忽患疝疾，重墜大如盃，一道人教以薏珠用東壁黃土炒過，水煮爲膏服，數服即消。

附方　薏苡仁飯：治冷氣，用薏苡仁舂熟，炊爲飯食，氣味欲如麥飯乃佳，或煮粥亦好。薏苡仁粥：治久風濕痺，補正氣，利腸胃，消水腫，除胸中邪氣，治筋脈拘攣，薏苡仁爲末同粳米煮粥，日日食之良。風濕身疼：日晡劇者，張仲景麻黃杏仁薏苡仁湯治。麻黃三兩，杏仁十二枚，甘草、薏苡仁各一兩，以水四升，煮取二升，分再服。水腫喘急：用郁李仁二兩，研，以水濾汁煮薏苡仁飯，日二食之。沙石熱淋：痛不可忍，用玉株即薏苡仁也，子葉根皆可用，水煎熱飲，夏月冷飲，以通爲度。消渴飲水：薏苡仁煮粥飲，並煮粥食之。周痺緩急：偏者，薏苡仁十五兩，大附子十枚，炮爲末，每服方寸匕，日三。肺痿咳唾：膿血，薏苡仁十兩，杵破，水三升煎一升，酒少許服之。肺癰咳唾：心胸痛悶者，以醇苦酒煮薏苡仁，令濃，微溫頓服，有血當吐出愈。肺癰咯血：薏苡仁三合，搗爛，水二大盞，一盞入酒少許，分二服。喉卒癰腫：吞薏苡仁二枚良。癰疽不潰：薏苡仁一枚吞之。孕中有癰：薏苡仁煮汁吞，頻頻飲之。牙齒蟲痛：薏苡仁，桔梗，生研末，點服，不拘大人小兒可服。

根　味甘，微寒，無毒。治：下三蟲，煮汁糜食甚香，去蚘蟲，大效。煮服墮胎。治卒心腹煩滿及胸脇痛者，剉，煮濃汁，服三升乃定。搗汁和酒服，治黃疸有效。

附方　黃疸如金：薏苡根煎湯頓服。蚘蟲心痛：薏苡根一斤，切，水七升，煮三升，服之，蟲死盡出也。經水不通：薏苡根一兩，水煎服之，不過數服效。牙齒風痛：薏苡根四兩，水煮含漱，冷即易之。

葉　治：作飲氣香，益中，空腸。暑月煎飲，煖胃，益氣血。初生小兒浴之無病。

《壽世秘典・類物・穀部》　薏苡仁　《救荒本草》回回米、蘇頌《圖經》薏珠子李時珍曰：薏苡有二種。一種粘牙者，尖而殼薄，即薏苡也，其米白色如糯米，可作粥飯及磨麪食，亦可同米釀酒。一種圓而殼厚堅硬者，即菩提子也，其米少，即粳糙也。但可穿作念經數珠，故人亦呼爲念珠云。其根並白色，大如匙柄，糾結而味甘也。

氣味：甘，平，無毒。主健脾益胃，補肺清熱，治肺痿肺癰，咳唾膿血，去風勝濕，除筋骨中邪氣不仁。發明寇宗奭曰：薏苡仁《本經》云：微寒，主筋急拘攣，拘攣有兩等。《素問》注中，大筋受熱，則縮而短，故攣急不伸。此因熱而拘攣也，故可用薏苡。若《素問》言因寒則筋急者，不可用。蓋受寒使人筋急，受熱使人筋攣，若但受熱不曾受寒，亦使人筋緩。受濕則又引長無力也。此藥力勢和緩，凡用須加倍，始效。雷敩曰：凡使，每一兩以糯米一兩同炒熟，去糯米用。李時珍曰：薏苡根味甘，微寒，煎湯頻飲，去蛔蟲，治黃疸有效。葉作飲，氣香，益中空腸。暑月煎飲，暖胃益氣血。初生小兒浴之，無病。能墮胎，妊娠禁用。

《飲食須知・穀類》　薏苡仁　味甘，性微寒。因寒筋急，不可食用。以其性善走下也，妊婦食之墮胎。

《壽世傳真・穀類》　薏苡仁　性微寒。宜：健脾補肺，除脚氣濕熱，去筋疼拘攣，亦治疝氣熱淋。祛邪輔正，有益無損，最宜常作粥食。

《食物小錄・穀部》　薏苡仁米　甘，微寒，無毒。炊飯作麪食，主不飢，健脾利濕。久服，輕身益氣。

《藥性摘錄・食物》　薏苡仁　甘，寒。健脾養胃，補脾，清熱，去風濕，消水腫，除筋骨邪氣。孕婦忌食之。並詳《藥部》。

《本草省常・穀類》　御薥黍　一名解蠡，一名苢實，一名薏珠子，一名薏苡仁，一名薥米，一名回回米。性微寒。清熱潤肺，開胃健脾，滲濕利水，殺蚘墮胎。久食益氣身輕。薥，音貢。

《隨息居飲食譜・穀食類》　苡米　甘，平。健脾益胃，補肺緩肝，清熱息風，殺蟲勝濕。故治筋急拘攣，風濕痿痺，水腫消渴，肺痿吐膿，咳嗽血溢，肺、胃、腸癰，疝氣五淋，乾濕脚氣，便瀉霍亂，黃疸，蛔蟲諸病，並煮湯飲，亦可蒸食，煮粥煮飯，無不宜之。脾約便艱，不宜多食。性專達下，孕婦忌之。

《每日食物卻病考・穀類》　薏苡米　甘，微寒，無毒。生真定平澤田野，治筋急拘攣，不可屈伸，及久風濕痺。常服輕身益氣，除筋骨邪氣，利腸胃，消腫，健脾，養心，補肺，清熱，治脚氣大驗。煎服、炊飯、作粥、造酒，俱佳。

川穀

《救荒本草》卷上後　川穀　生汜水縣田野中。苗高三四尺，葉似初生蔴林音蜀述葉微小，葉間叢開小黃白花，結子似草珠兒，微小。味甘。

救飢：採子搗爲米，生用冷水淘淨後，以滾水湯三五次，去水下鍋，或作粥，或作炊飯食皆可以，堪造酒。

稗

《救荒本草》卷上後 稗音拜子　有二種：水稗生水田邊，旱稗生田野中。今皆處處有之。苗葉似穆子，葉色深綠，脚葉頗帶紫色，稍頭出匾穗，結子如黍粒大，茶褐色。味微苦，性微溫。

救飢：採子搗米煮粥食，蒸食尤佳。或磨作麵食皆可。

《食物本草・穀類》 稗子米　味脆，氣辛，可以爲飯。

《藥性全備食物本草・五穀部》 稗米　味辛、甘、苦，性微寒，無毒。宜脾益氣，亦堪作飯。能殺蟲，煮汁沃地，螻蚓皆死。

《食物本草・穀部・稷粟類》 稗子音敗。稗子處處野生，最能亂苗。其莖葉穗粒並如黍稷。一斗可得米三升。故曰五穀不熟，不如秫稗。秫苗似稗而穗如粟，有紫毛，即烏禾也。稗有水、旱二種。水稗生田中。旱稗苗葉似穆子，色深綠，根下葉帶紫色。梢頭出扁穗，結子如黍粒，茶褐色，味微苦，性溫。以煮粥、炊飯、磨麪食之皆可。

稗子米，味辛、甘、苦，微寒，無毒。作飯食，益氣宜脾，故曹植有芳菰精稗之稱。

根苗，治金瘡及傷損，血出不已。搗傅或研末摻之即止。

《壽世秘典・類物・穀部》 稗處處野生，其莖、葉、穗、粒並如黍、稷，一斗可得米三升，故曰五穀不熟，不如稊稗，稊苗似稗而穗如粟，有紫毛，即烏禾也。稗子生水田中及下濕地，葉似稻，但差短梢頭，結穗仿佛。稗子穗，其子如黍粒大，茶褐色，其稃甚薄，其麤澁。荒年採，以搗米煮粥、炊飯、磨麵，能厚腸胃濟饑。

氣味：微苦，溫。主益氣宜脾。

《飲食須知・穀類》 稗子米　味辛、甘、苦，性微寒。能殺蟲，煮汁不可沃地，螻、蚓皆死。穆子米，味甘、澀，可食。

《每日食物卻病考・穀類》 稗　味苦，微寒，無毒。亦益氣。荒年可充糧，炊飯、煮粥、作麪，皆宜。

穆子

《救荒本草》卷上後 穆子　生水田中及下濕地內。苗葉似稻，但差短，稍頭結穗，仿佛稗子穗，其子如黍粒大，茶褐色。味甘。

救飢：採子搗米煮粥，或磨作麵蒸食亦可。

《食物本草・穀部・稷粟類》 穆子音衫，又音慘，不粘之稱也。一名龍爪粟，一名鴨脚稗，象其歧穗之形也。生水田中及下濕地。葉似稻，但差短。梢頭結穗，仿佛稗子穗。其子如黍粒大，茶褐色。搗米、煮粥、炊飯、磨粉皆宜。李時珍曰：穆子，山東、河南亦五月種之。苗如茭黍，八九月抽莖，有三棱，如水中蘆草之莖。開細花，簇簇結穗如粟穗，而分數歧，如鷹爪之狀。內有細子如黍粒而細，赤色。其稃甚薄，其味粗澀。

穆子米，味甘，澀，無毒。主補中益氣，厚腸胃，濟飢。

狼尾草

《食物本草・穀類》 狼尾子米　作黍食之，令人不飢，生澤地中。

《藥性全備食物本草・五穀部》 狼尾子米一名孟狼尾。　其苗似茅作穗，其實如秔米，可作黍，生澤地中，又云：似麥粒而小。食之令人不飢。

《食物輯要・穀類》 狼尾草米　味甘，平，無毒。亦堪作飯，能充腸胃。

《食物本草・穀部・稷粟類》 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。荒年亦可採食。

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。

《食物本草・救荒野譜補遺》 狼尾草食實。生澤地。莖葉如粟，實可濟飢。

狼尾草，狼尾米，凶年食之甘若薺。還愁採得不充朝，子女相攜淚如洗。

《本草醫旨・食物類・五穀類》 狼尾子米　味：平，無毒。作飯食之，令人不饑，生澤池中。

莠

《救荒本草》卷上後 莠草子　生田野中。苗葉似穀，而葉微瘦，稍間結茸音戎細毛穗，其子比穀細小，春米類折米，熱時即收，不收即落。味微苦，性溫。

救飢：採莠穗揉音柔取子，搗米，作粥或作水飯皆可食。

野黍

《救荒本草》卷上後 野黍　生荒野中。科苗皆類家黍，而莖葉細弱，穗甚瘦小，黍粒亦極細小。味甜，性微溫。

救飢：採子舂音沖去粗糠，或搗，或磨麵，蒸餻食甚甜。

罌粟子

《養生類纂・米穀部》 罌粟　罌粟不可多食，食過度則動膀胱氣。《本草圖經》。

療反胃不下飲食，罌粟粥法：白罌粟二合，人參末三大錢，生芋五寸長，細切，研三物，以水一升二合，入生薑汁及鹽花少許，攪勻分二服，不計早晚食之，亦不妨別服湯丸。《南唐食醫方》。

《飲膳正要・料物性味》　黑子兒　味甘，平，無毒。開胃下氣。燒餅內用，極香美。

《日用本草・五穀類》　罌子粟　花有紅白，實爲罌子米，極細。一名御米。作粥極佳。

味甘，平，無毒。

主丹石發動，不下食，逐邪熱反胃，治痢疾。

《救荒本草》卷下後　御米花　《本草》名罌子粟，一名象穀，一名米囊子。處處有之。苗高一二尺，葉似靛葉色而大，邊皺，多有花叉，開四瓣紅白花，亦有千葉花者，結殼似骰音鼓箭頭，殼中有米數千粒，似葶藶子，色白，隔年種則佳。米味甘，性平，無毒。

救飢：採嫩葉煠熟，油鹽調食，取米作粥，或與麵作餅皆可食。其米和竹瀝煮粥食之極美。

治病：文具《本草》米穀（部罌）〔罌〕子粟條下。

《食物本草・穀類》　罌粟　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，止泄痢，澀腸，令人虛勞。嗽者多用止嗽，及熱濕泄痢者用止痢。劫病之功雖急，殺人如劍，戒之。

《藥性全備食物本草・五穀部》　罌粟子　味甘，平，無毒。固腸胃，治反翻胃，胸中痰滯。多食，動膀胱氣。有服丹石藥毒發，不能下食者，和竹瀝煮粥食良。

殼　性澀，無毒，止瀉痢。久嗽雖有劫病之功，但不可驟用。

《食物本草・穀部・稷粟類》　罌子粟一名御米。其實狀如罌子，其米如粟，可以供御，故有諸名。罌粟花有四葉，紅白色，上有淺紅暈子。其囊形如鷄頭箭，中有細米。罌粟處處有之，人多蒔以爲飾。花有紅、白二種。微腥氣。其實形如瓶，有米粒極細。圃人隔年糞地，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，乃採之。其花亦有千葉者。一罌凡數千萬粒，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，三四月抽薹結青苞，花開則苞脫。花凡四瓣，大如仰盞，罌在花中，鬚蕊裹之。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。江東人呼千葉者爲麗春花。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，又曰賽牡丹，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，治遺精久咳，斂肺澀腸，止心腹筋骨諸痛。東垣曰：收斂固氣。能入腎，故治骨病尤宜。丹溪曰：今人虛勞咳嗽，多用粟殼止劫；及濕熱泄痢者，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）〔疑〕，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。

《壽世秘典・類物・穀部》　罌子粟一名御米

米　氣味：甘，平，無毒。主行風氣，逐邪熱，治反胃、胸中痰滯，止瀉痢，潤燥。丹石發動不下食，和竹瀝煮粥食，極佳。

殼　氣味：酸，澀，微寒，無毒。主治止瀉痢，固脫肛，治遺精，久咳。斂肺澀腸，止心腹筋骨諸痛。

發明李時珍曰：罌粟秋種，冬生。嫩苗作蔬，除熱潤燥，開胃厚腸。葉如白苣，三四月抽薹，結青包，花開則苞脫，花凡四瓣，變態不常，有紅、白、紫、粉數種，亦有千葉者，豔麗可愛，人呼爲麗春花，大如仰盞。罌在花中，鬚蕊裹之，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，而《本草》不載，乃知古人不用之也。今藥中阿芙蓉，一名阿片，俗作鴉片，前代罕聞，近方有用者，乃罌粟花之津液也。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，收入瓷器陰乾。故今市者猶有苞片在內，能澁丈夫精氣，俗人房中術用之。朱丹溪曰：今人虛勞咳嗽及濕熱泄痢者，多用粟殼止澁，其治病之功雖急，殺人如劍，宜深戒之。

《飲食須知・穀類》　御米　味甘，性平。多食利二便，動膀胱氣。此即罌粟子也。

《調疾飲食辯・菜類》　罌粟苗　子有油，故作粥食能潤，主反胃隔噎，久瀉腸枯。殼能澀，主肺虛久嗽，腎虛精滑，脾虛久泄脫肛。苗作蔬，能除熱開胃，潤燥厚腸。同豬、羊肉煮，補久病羸瘦，肌肉不生，極佳之品。花本絳紅，爛漫時能變五色，故又名麗春，又名虞美人。結子似小罌，罌中子如粟粒，故名。其津液爲阿芙蓉，又名阿片，訛爲鴉片，又訛爲啞芙蓉，能補腎澀

精。房中術及阿片煙，皆實非此，假其名耳。

《本草省常・穀類》 御米　一名罌粟，一名象穀，一名米囊子。性微寒。清熱利水，健脾補肺。

茭

《醫心方・五果部》 菰根　《七卷經》云：味甘，大寒。除腸胃中痼熱，消渴，止小便利。《養生要集》云：味甘，平。除胸中煩，解酒消食。菰首　《七卷經》云：味甘，冷。被霜之後，食之令人陰不強。又雜白蜜食，令人腹中生蟲。今按：損害物。

《救荒本草》卷上後 茭笋　《本草》有菰根，又名菰蔣草，江南人呼爲茭草，俗又呼爲茭白。生江東池澤水中及岸際，今在處水澤邊皆有之。苗高二三尺，葉似蒲荻；又似茅葉而長大闊厚，葉間擡薹，開花如葦，結實青，子根肥，剝取嫩白笋可啖。久根盤厚生菌音窘細軟，亦可啖，名菰菜。三年已上心中生薹如藕白軟，中有黑脈，甚堪啖，名菰首。味甘，性大寒，無毒。救飢：採茭菰笋煠熟，油鹽調食。或採子舂爲米，合粟煮粥食之，甚濟飢。

治病：文具《本草》草部菰根條下。

《食物本草・穀類》 茭米　生湖泊中，性微寒，無毒。古人以爲美饌。作飯亦脆澀。

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》 雕菰米　雕菰，即今胡穈也。曝乾，舂洗造飯，香不可言。

《藥性全備食物本草・五穀部》 菰米　味甘，性冷，無毒。白而滑膩，作飯香脆。和腸胃，止煩渴。

《上醫本草・穀部》 菰　一名茭草，又名蔣草。按許氏《說文》菰本作苽，從瓜諧聲也。有米謂之雕菰。葛洪《西京雜記》云：漢太液池邊，皆是雕胡、紫籜、綠節、蒲叢之類。蓋菰之有米者，長安人謂之雕胡；菰之有首者，謂之綠節；葭蘆之未解葉者，謂之紫籜也。菰生水中，葉似蒲荻，其苗有莖梗者，謂之菰蔣草。久則根盤而厚，夏月生菌堪噉，名菰筍。三年者，中心生白薹如藕狀，似小兒臂而白軟，中有黑脈，堪噉者，名菰手也。九月抽莖，開花如葦，結青子，細若青麻黃，長寸許，名菰米。霜後採之，大如茅針，皮黑褐色。其米甚白而滑膩，作飯香脆，古人所貴，故《內則》云魚宜苽，皆水物也。以爲五飯之一，亦可作餅食。曹子建《七啟》云芳菰精稗，謂二草之實可以爲飯也。《周禮》供御，乃六穀、九穀之數。

菰米　一名茭米，又名雕蓬，亦名雕苽。《唐韻》作凋胡。雕胡，是菰蔣草米。孫炎注云：雕蓬，即茭米。甘，冷，無毒。主治：止渴，解煩熱，調腸胃。

菰筍　一名茭筍。甘，冷、寒，無毒。主治：利五臟邪氣，酒皰面赤，白癜癧瘍，目赤目黃，去煩熱，止渴，利大小便，止熱痢。雜鯽魚爲羹食，開胃口，解酒毒，壓丹石毒。鹽、醋煮食，治熱毒風氣，卒心痛。

菰之種類皆極冷，不可過食，甚不益人，惟服金石人相宜耳。

菰手　一名茭粑，又名蘧蔬音豦甤。甘，冷，滑，無毒。主治：心胸中浮熱風氣，滋人齒。煮食止渴及小兒水痢。禁蜜食。

菰根　甘，大寒，無毒。主治：腸胃痛熱，消渴，止小便利，搗汁飲之。火燒瘡，燒灰和雞子白塗之。

《食治廣要・穀部》 菰米　氣味：甘，冷，無毒。主治：止渴，解煩熱，調腸胃。李東壁曰：菰本作苽，茭草也。一名雕胡。作飯香脆。《周禮》供御，乃六穀九穀之數。杜詩波漂菰米沈雲黑，即此物也。

《食物本草・穀部・稷粟類》 菰米　一名茭米，即今茭白。生湖泊。結子如米，罕或有之，又名雕苽。苽，茭草也。其中生菌如瓜形，可食，故謂之苽。其米須霜雕時採之，故謂之雕苽。菰生水中，葉如蒲葦。其苗有莖梗者，謂之菰蔣草。至秋結實，乃雕苽米也，古人以爲美饌。今饑歲，人猶採以當糧。李時珍曰：雕苽九月抽莖，開花如葦艻。結實長寸許，霜後採之，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《七啟》云：芳菰精稗。謂二草之實，可以爲飯也。故收採入此。其茭筍、菰根，別見菜部。

菰米，味甘，寒，無毒。止渴，解煩熱，調腸胃。

《本草醫旨・食物類・五穀類》 茭米即茭白子也，一名鵝胡。可作餅食。性微寒，無毒。古人以爲美饌，作飯亦脆而濇。治：止渴，解煩熱，調腸胃。

《藥性摘錄・食物》 菰米　甘，冷。白而滑膩香脆，和腸胃，止煩懣。

茼米

《食物本草・穀類》 茼米　味甘，寒，無毒。主利腸胃，久食不飢，去熱益火。可爲飯，生水田中，苗子似小麥而小，四月熟。

《食物本草・穀類》 蓬草米　作飯食之，無異粳米，儉年物也。

《藥性全備食物本草・五穀部》 茼米一名守田，一名守氣。生水田中，其苗子似小麥而小，又似燕麥而可食，亦可作飯。味甘，氣寒，無毒。主利腸胃，益氣力。久食不飢，去熱益人。

《食物輯要・穀類》 茼草米　味甘，性寒，無毒。亦堪作飯。解熱，利腸胃，益氣力。

《食物本草・穀部・稷粟類》 茼草米茼，音綱。茼草生水田中，苗似小麥而小。四月成熟，可以作飯，充飢。

茼草米，味甘，寒，無毒。作飯，去熱，利腸胃，益氣力。久食，不〔飢〕。

《本草醫旨・食物類・五穀類》 茆米音瑞，國名。茆、蓬、狼三種，皆荒年之穀。味：甘，寒，無毒。主：利腸胃，久食不飢，去熱，益人。可爲飯，生水田中，苗子似小麥而小，四月熟。見《本草》。

《本草醫旨・食物類・五穀類》 茼米音綱。生水田中，苗似小麥而小，四月熟，可作飯。味：甘，寒，無毒。作飯。治熱，利腸胃，益氣力，久食不飢。

《飲食須知・穀類》 茼米　味甘，性寒。生水田中，苗子似小麥而小，四月熟。狼尾草米，味甘，性平。生澤地，似茅作穗。蒯草米，味甘，性平。苗似茅，可織席爲索。東牆子米，味甘，性平。蔓生如葵子，六月種，九月收。牛食之，尤肥。蓬草子米，味酸，澀，性平。生湖澤中。篩草子米，一名自然穀，味甘，性平。七月熟，生海洲，食之如大麥。菰米，味甘，性冷。九月抽莖，開花如葦芍，結實長寸許，霜後採之。米白滑膩，作飯香脆。此皆儉年之穀，食之可以濟饑也。

蕎麥

《千金要方・食治・穀米》 喬麥　味酸，微寒，無毒。食之難消，動大熱風。其葉生食動刺風，令人身癢。黃帝云：作麪，和豬羊肉熱食之，不過八九頓，作熱風，令人眉鬚落，又還生，仍希少。涇邠已北，多患此疾。

《食療本草》卷下 蕎麥寒　難消，動熱風。不宜多食。

雖動諸病，猶壓丹石。能練五藏滓穢，續精神。其葉可煮作菜食，甚利耳目，下氣。其莖爲灰，洗六畜瘡疥及馬掃蹄，至神。

蕎麥：味甘平，寒，無毒。實腸胃，益氣力，久食動風，令人頭眩。和豬肉食之，患熱風，脫人眉鬚。雖動諸病，猶挫丹石。能煉五藏滓穢，續精神。久食發病。

《兵部手集》：治小兒火丹赤腫，以蕎麥麵醋調，敷之即差。

新增：燒其穰作灰，淋，可洗六畜瘡並驢馬蹉蹄。

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》 蕎麥葉　八九月採初出嫩葉，作飯與丹石人食之，良。其飯法：可蒸使氣餾，於烈日中暴，令口開。使春取人作飯。葉作茹食之，下氣，利耳目。多食即微泄。燒其穰作灰，淋洗六畜瘡，並驢馬蹉蹄。

《醫心方・五穀部》 喬麥　孟詵云：寒。難消，動熱風，不宜多食。胳玄子張云：喬麥雖動諸病，猶壓丹石，能練五藏滓，續精神。其葉可煮作菜食，甚利耳目，下氣。其莖爲灰，洗六畜瘡疥，及馬掃蹄至神。今按：損害物。

《日用本草・五穀類》 蕎麥　即烏麥也。

味甘，性寒，無毒。燒穰灰淋洗六畜瘡。

主實腸胃，益氣力，久食動風，令人頭眩。和豬肉食之，患熱風，脫人眉鬚。雖動諸病，猶挫丹石，能煉五藏滓穢，續精神。蒸使氣餾，於烈日中曝，令口開，使舂取仁，作飯尤佳；取粉醋調，能治小兒丹毒赤腫。

《救荒本草》卷下後 蕎麥苗　處處種之。苗高二三尺許，就地科叉生，其莖色紅，葉似杏葉而軟微觚，開小白花，結實作三稜蒴兒。味甘，平，性寒，無毒。

救飢：採苗葉煠熟，油鹽調食。多食微瀉。其麥或蒸使氣餾音溜，於烈日中晒令口開，舂取人，煮作飯食，可磨爲麵，作餅，蒸食皆可。

治病：文具《本草》米穀部條下。

《食物本草・穀類》 蕎麥　味甘平，寒，無毒。實腸胃，益氣，久食動風，令人頭眩。和豬肉食，令人患熱風，脫人眉鬚。雖動諸病，猶剉丹石，煉五臟滓穢。俗謂一年沉滯積在腸胃間，食此麥乃消去。

《食鑒本草・米穀》 蕎麥味甘，平，寒，無毒。與豬、羊肉同食發風熱。

新增：孫真人云：亦或成風癩。

實腸胃，益氣力，能煉五臟滓穢，續精神。久食發病。

《兵部手集》：治小兒火丹赤腫，以蕎麥麵醋調，敷之即差。

新增：燒其穰作灰，淋，可洗六畜瘡並驢馬蹉蹄。

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》 蕎麥葉　八九月採初出嫩葉，熟食。

《藥性全備食物本草・五穀部》 蕎麥　味甘，氣平、寒，無毒。降氣寬腸，去滓滯白濁，淋帶瀉痢，治氣盛濕熱病。但脾胃虛寒者食之，大脫元氣，

落眉鬚。多食動風氣，令人頭眩。同豬羊肉食，患熱風病。勿同黃魚食。與諸蠐相反，有近服蠟蠐丸之類忌用；誤食，令腹痛致死。小兒油丹赤腫，用蕎麥麵醋和，傅之差。

《食物輯要・穀類》 蕎麥　味甘，性寒，無毒。降氣寬腸，去滓滯白濁淋帶瀉痢，治氣盛濕熱病。但脾胃虛寒者食之，大脫元氣，落眉髮。多食，動風氣，令人頭眩。同豬羊肉食，患熱風病。勿同黃魚食。與諸蠐相反。有近服蠟蠐丸之類，忌用。悞食，令腹痛致死。

《上醫本草・穀部》 蕎麥　一名荍麥音翹，烏麥又名花蕎。甘，平、寒，無毒。主治：煉五臟滓穢，降氣寬腸，磨積滯，消熱腫風痛，除白濁白帶，脾積洩瀉。

氣盛有濕熱者宜之。若脾胃虛寒人食之，則大脫元氣而落鬚眉，非所宜矣。

附方：痢疾：用炒蕎麥麵二錢，以沙糖水調下。

絞腸痧痛：用蕎〔麥〕麵一撮，炒焦，水烹服。

男子白濁：用蕎麥炒焦爲末，雞子白和丸梧子大。每服五十丸，鹽湯下，日三服。

赤白帶下：方同上。

瘡頭黑凹：蕎麥麵煮食之，即發起。

湯火傷灼：用蕎麥麵，炒黃研末，水和傅之，如神。

肚腹微微作痛，出即瀉，瀉亦不多，日夜數行者：用蕎麥麵一味作飯，連食三四次，即愈。蕎麥作飯，須蒸使氣餾，烈日曝令開口，舂取米仁作之。

《食治廣要・穀部》 蕎麥一名烏麥。

氣味：甘，平，寒，無毒。能煉五臟滓穢，壓丹石毒。降氣寬腸，磨積滯，消熱腫風痛，除白濁白帶，脾積泄瀉，腹痛上氣。久食多食動風，令人頭眩。作麪和豬羊肉熱食，患熱風，鬚眉脫落。

《食物本草・穀部・麥類》 蕎麥南北皆有。立秋前後下種，八九月收刈，性最畏霜。苗高二三尺，赤莖綠葉，開小白花，繁密粲粲，結實累累。北方多種，磨而爲麪，作煎餅，配蒜食。或作湯餅，謂之河漏，以供常食。滑細如粉，亞於麥麪。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，能煉五臟滓穢。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，脾積泄瀉。以砂糖水調炒麪二錢服，治痢疾。炒焦，熱水衝服，治絞腸痧痛。久食，動風，令人頭眩。和豬肉食，令人患熱風，鬚眉脫落。

葉，作茹食，下氣，利耳目。多食，即微泄。

秸，燒灰淋汁取鹼熬乾，同石灰等分，密收。能爛癰疽，蝕惡肉，去靨痣，最良。

穰，作薦，辟鱉蝨。

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，雞子白和丸梧桐子大。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，曬收。每用一餅，磨水傅之。痛則令不痛，不痛則令痛，即愈。

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、白殭蠶炒去絲等分，爲末。白梅浸湯，取肉減半，和丸綠豆大。每服六七十丸，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，即發。

治絞腸痧。蕎麥麪一撮炒，水烹服。

《養生要括・穀部》 蕎麥爲麵作餅，配蒜食之。久食動風，令人頭眩。和豬、羊肉熱食，鬚眉脫落。

味甘，平，寒，無毒。實腸胃，益氣力，續精神，能煉五臟滓穢，降氣寬腸，磨積滯，消熱腫風痛，除白濁白帶，脾積泄瀉。以沙餹水，調炒麵二錢服，治痢疾。炒焦，熱水衝服，治絞腸沙痛。

《本草醫旨・食物類・五穀類》 蕎麥　味：甘，平，寒，無毒。實腸胃，益氣力，續精神。久食動風，令人頭眩。和豬肉食之，令人患風癩，脫鬚眉。雖動諸病，猶剉丹石，煉五臟滓穢，能消腸胃間積滯。神方：專治小兒

火丹赤腫，以蕎麥麵，醋調敷之，立愈。又新方：燒蕎麥穰作灰淋，可洗六畜瘡，並驢馬躁蹄。降氣寬腸，消磨積滯，消熱腫風痛，除白濁白滯，脾積泄瀉。以沙糖水調炒麵二錢服，治痢疾。炒焦，熱水沖服，治絞腸痧痛。

稭　燒灰淋汁，取鹽熬乾，同石灰等分，密收，能爛癰疽，惡肉，去靨痣最良。穰作薦，辟壁蝨。

《壽世秘典・類物・穀部》蕎麥　氣味：甘，平，寒，無毒。主降氣寬腸，磨積滯，消熱腫風痛，除白濁、白帶、脾積泄瀉，作飯食，壓丹石毒，甚良。發明孫思邈曰：久食動風，令人頭眩。李時珍曰：蕎麥最降氣寬腸，故能煉腸胃滓滯而治濁帶泄痢，腹痛上氣之疾。氣盛有濕熱者，宜之。若脾胃虛寒人食之，則大脫元氣而落鬚眉，非所宜矣。新者宜人，陳者發病。稭燒灰淋汁，取鹼熬乾，同石灰等分，密收，能爛癰疽，去惡肉，去靨痣，最良。

《食物須知・諸米》蕎麥米　味甘，氣平寒，無毒。一名烏麥，秋種冬收，曝烈日預令口開。春熟米堪蒸飯食，亦可磨麵，任意充飧。益氣力，續精神，煉滓穢。一年沉滯積在腸胃，食此乃消。實腸，與服丹石人食，解除燥毒。和豬羊肉食，脫落鬚眉。久食尤當忌之，動風，令人眩運。

《養生食鑒・穀類》蕎麥　味甘，性寒，無毒。除氣寬腸，去滓滯，療白濁、淋滯、瀉痢，治氣盛濕熱病。但脾胃虛寒者，食之大脫元氣，落眉髮。多食動風氣，令人頭眩。同豬、羊肉食，患熱風病。勿同黃魚食。與(諸)〔豬〕礬相反，有近服蠟礬丸之類，忌用，誤食令腹痛，致死。

《壽世傳真・穀類》蕎麥　性寒。宜：降氣寬腸，解酒積。忌：脾胃虛者勿多食，致頭眩。

《食物小錄・穀部》蕎麥　甘，平寒，微苦，無毒。降氣寬腸，鍊五臟滓穢。脾胃虛寒人少食。苦蕎性寒不可食。

《調疾飲食辯・菜類》蕎麥苗葉　《藥性本草》曰：作菜食，下氣。多食作泄。尤不可生食，動刺風，令人身癢。

《調疾飲食辯・穀類》蕎麥　俗作蕎，非。《爾雅》曰蓧，蚍衅，注曰：多華少葉，葉皆翹起。此物似之，故取以名。花時全不見葉，田隴間一望，平鋪如三冬瑞雪。《詩・陳風》曰視爾如蓧，亦言其多華也。若蕎則大戟苗，一名澤漆。亦見《爾雅》，曰蕎，邛巨，與此無涉。《綱目》曰：性主降氣寬腸，故能煉腸胃滓滯，而治濁帶泄利，腹痛上氣之疾，氣盛有濕熱者宜之，若脾胃虛寒，食之則大泄元氣。至言也。《食療本草》曰：實腸胃，益氣力，續神。則誤說也。又癰瘍未潰，食之必難作膿；已潰，食之則難收口。外科不拘何症，總爲忌物。又不可同羊肉食。

《本草省常・穀類》蕎麥　一名莜麥，一名烏麥，一名花蕎。性寒，下氣利腸，能煉五臟滓穢。久食動風，令人頭眩。同豬肉食，令人患熱風，落髮眉；同羊肉食，發痼疾；同黃魚食、白礬食，傷人。莜，音喬。

《隨息居飲食譜・穀食類》莜麥亦作蕎，俗名烏麥。甘，溫。羅麪煮食，開胃寬腸，益氣力，禦風寒，鍊滓穢，磨積滯。與蘆菔同食良。以性有微毒，而發痼疾，蘆菔能制之也。而易長易收，尤爲救荒極品，各處皆宜廣種爲是。另有一種味苦者，雖不堪食，亦可濟荒。

小兒丹毒、熱瘡，莜麥麪醋調塗。白濁白帶，脾積久瀉，休息痢，並宜食此麪。

痢疾，炒熟莜麥二錢，沙糖湯調下。

絞腸痧痛，莜麥炒焦，開水調服。

湯火傷，莜麪炒黃，水和傅。

《每日食物卻病考・穀類》蕎麥　甘，平，寒，無毒。降氣寬腸，作飯食壓丹石毒。能煉五臟穢濁。俗謂：一年積滯在腸胃間，食此盡消。久食動風，令人頭眩。和豬肉食，患風虛寒人食之脫元氣，落鬚眉甚，不宜。但患積滯病者，食三四次即愈。

苦蕎

《食物本草・穀部・麥類》苦蕎麥　苦蕎出南方，春社前後種之。莖青多枝，葉似蕎麥而尖，開花帶綠色，結實亦似蕎麥，稍尖而棱角不峭。其味苦惡，農家磨搗爲粉，蒸使氣餾，滴去黃汁，乃可作爲糕餌食之。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。

《本草醫旨・食物類・五穀類》苦蕎麥　味：甘，溫，有小毒。多食傷胃，發風動氣，能發諸病，有黃疾人，尤當忌之。

附方　明目枕：苦蕎麥皮、黑豆皮、菉豆、決明子、菊花同作枕，至老明目。

《壽世秘典・類物・穀部》苦蕎麥　莖青多枝，葉似蕎麥而尖，開花蒂

綠色，結實亦似蕎麥稍尖而稜角不峭。其味苦惡，有小毒。多食傷胃，發風動氣，能發諸病。黃疾人尤當禁之。

《調疾飲食辯・穀類》 苦蔾麥　此物似蔾麥而苦惡，須蒸晾去其惡氣，乃可磨粉食。貧有聊以濟饑，實非穀類。《綱目》曰：多食敗胃，動風動氣，發諸病。黃病人尤忌，獨膈噎症宜之。

胡麻

《千金要方・食治・穀米》 胡麻　味甘，平，無毒。主傷中虛羸，補五內，益氣力，長肌肉，填髓腦，堅筋骨，療金瘡，止痛，及傷寒溫瘧，大吐下後虛熱困乏。久服輕身不老，明耳目，耐寒暑，延年。

作油，微寒，主利大腸，產婦胞衣不落生者，摩瘡腫，生禿髮，去頭面遊風。一名巨勝，一名狗蝨，一名方莖，一名鴻藏。

葉，名青蘘，主傷暑熱。

花，主生禿髮。七日採最上摽頭者，陰乾用之。

《食療本草》卷下 胡麻　潤五藏，主火灼。山田種，爲四棱。土地有異，功力同。休糧人重之。填骨髓，補虛氣。

青蘘　生杵汁，沐頭髮良。牛傷熱亦灌之，立愈。

胡麻油　主喑痙，塗之生毛髮。

白油麻大寒　無毒。治虛勞，滑腸胃，行風氣，通血脈，去頭浮風，潤肌。食後生啖一合，終身不輟。與乳母食，其孩子永不病生。若客熱，可作飲汁服之。停久者，發霍亂。

又，生嚼敷小兒頭上諸瘡良。久食抽人肌肉。生則寒，炒則熱。

又，葉：搗和漿水，絞去滓，沐髮，去風潤髮。

其油：冷。常食所用也。無毒，發冷疾，滑骨髓，發臟腑渴，困脾臟，殺五黃，下三焦熱毒氣，通大小腸，治蛔心痛，敷一切瘡疥癬，殺一切蟲。取油一合，雞子兩顆，芒硝一兩，攪服之，少時即瀉，治熱毒甚良。治飲食物，須逐日熬熟用，經宿即動氣。

有牙齒並脾胃疾人，切不可吃。陳者煎膏，生肌長肉，止痛，消癰腫，補皮裂。

《膳夫經手錄》 胡麻　即巨勝也。是黑油麻起脊者，飲食所須，與大麻略同。仙方中，退皮，九蒸九曝乾，爲飲煮粥，勝大麻子。

《醫心方・五穀部》 胡麻《本草》云：味甘，平，無毒。主傷中虛羸，補五內，益氣力，長肌肉，填髓腦，堅筋骨。金創止痛，及傷寒溫瘧，大吐後虛熱羸困。久服輕身不老，明目，耐飢延年。以作油，微寒。利大腸，胞衣不落。陶（弘）景注云：八穀之中，唯此爲良。淳黑者，名巨勝，是爲大勝。又：莖方名巨勝，莖圓名胡麻。服食家當九蒸九曝。熬搗餌之，斷穀長生。蘇敬注云：此麻以角作八棱者爲巨勝，四棱者名胡麻。都以烏者良，白者劣耳。生嚼塗小兒頭瘡及浸淫惡瘡，大效。《拾遺》云：油，大寒。主天行熱，腸秘內結。熱服一合，下利爲度。食油損聲，令體重。葉，沐頭長髮。崔禹錫《食經》云：練餌之法，當九蒸九曝，令盡脂潤及皮脫。其不熟者，則令人髮頭落。

《養生類纂・米穀部》 胡麻　胡麻一名苣勝，服之不老，耐風濕，補衰老。《抱朴子》。

胡麻九蒸九曝，末之，以棗膏丸，服之治白髮還黑。《千金要方》。

胡麻補五內，益氣力，長肌肉，填髓腦，堅筋骨，久服輕身不老，明耳目，耐飢渴，延年。《本草》。

胡麻葉可沐頭，令髮長。《本草圖經》。

油麻

白油麻久食，消人肌肉，生則寒，炒熟則熱。《本草圖經》。

白油麻與乳母食，其孩子永不生病。《本草》。

白油麻治飲食物，須逐日熬熟用，經宿即動氣，有牙齒並脾胃疾人，切不可吃。同上。

《保生要錄・穀並菜類》 胡麻　主腸中虛羸，補五內，益氣力，長肌肉，填髓腦，堅筋骨，去虛熱，久服明目輕身，不老延年。一名巨勝，四棱爲胡麻，八棱爲巨勝。陶弘景云：八穀之中，唯此爲良。又云：味甘，在米豆部。此正是烏麻也。今時所用巨勝，莖莢雖小類麻，而葉子大，極味苦，其性甚冷，夫味苦不可入米穀，性冷不可爲補益，其葉又與麻不同，陰暗則低，日烈則起，此當別是一物，非巨勝、胡麻也。今俗但用不覺其非，正當用烏油麻。味甘而莢有四棱者爲胡麻，八棱者曰巨勝，正合《本經》，不當用味苦而冷者也。

《三元參贊延壽書・米穀》 脂麻　炒熟，乘熱壓出生油，但可點。再煎

煉(萬)方謂熟油，可食。

油發冷疾，滑骨髓，困脾臟，經宿即動氣。牙齒脾疾人宜陳油，飲食須逐日熬熟。黑脂麻炒食之，不生風疾，風人日食之，則步履端正，語言不謇。

白脂麻，生則寒，炒則無發霍亂，抽人肌肉。又：別有胡麻，味苦，乃苣勝也，不可爲補益用。烏麻最益人。

胡麻　一名苣勝，服之不老，耐風濕，補衰老。

九蒸九曝，末之，以棗膏丸服之，治白髮還黑。

補五內，益氣力，長肌肉，填骨髓腦，堅筋骨。久服輕身不老，明耳目，耐飢渴，延年。

白麻油與乳母食，其孩永不生病。

治飲食逐日熬熟，用經宿即動氣，有牙齒並脾胃疾人，切不可吃。

《飲膳正要・米穀品》　白芝麻　味甘，大寒，無毒。治虛勞，滑腸胃，行風氣，通血脈，去頭風，潤肌膚。食後生啖一合。與乳母食之，令子不生病。

胡麻　味甘，微寒。除一切痼疾。久服長肌肉，健人。油，利大便，治胞衣不下。《修真秘旨》云：神仙服胡麻法，久服面光澤，不飢，三年水火不能害，行及奔馬。

《日用本草・五穀類》　白油麻　人呼爲脂麻。　味甘，大寒，無毒。生則寒，熟則熱。取汁爲麻飲。生嚼傳小兒頭上諸瘡。　主虛勞，滑腸胃，行風氣，通血脈，去頭浮風，潤肌。

《普濟方・食治門・穀米》　胡麻，味甘平無毒。主腸中虛羸，補五內，益氣力，長肌肉，填髓腦，堅筋骨，療金瘡止痛，及傷溫瘧，大吐下後，虛熱困乏。久服輕身不老，聰明耳目，耐寒暑延年。作油微寒，主利大腸，產婦胞衣不生者，摩瘡痛，生禿髮，去頭面油風。一名巨勝，一名狗虱，一名方莖，一名鴻藏。葉名青蘘，主傷暑熱；花主生禿髮。七月採最上標頭者，陰乾用之。

《救荒本草》卷下後　油子苗　《本草》有白油麻，俗名脂麻。舊不著所出州土，今處處有之。人家園圃中多種。苗高三四尺，莖方，窳面四楞，對節分生枝叉，葉類蘇子葉而長尖艄，邊多花叉，葉間開白花，結四稜蒴兒，每蒴中有子四五十餘粒，其子味甘、微苦，生則性大寒，無毒；炒熟則性熱；壓笮爲油大寒。

救飢：採嫩葉煠熟，水浸淘洗淨，油鹽調食。其子亦可炒熟食，或煮食，及笮爲油食皆可。

治病：　文具《本草》米穀部白油麻條下。

《食物本草・穀類》　芝麻　味甘，氣寒，無毒。治虛勞，滑腸胃，行風氣，通血脈，去頭浮風，潤肌膚。乳母食之，小兒不生熱病。又生嚼敷小兒頭上諸瘡，良。

胡麻　味甘，氣平，無毒。一名巨勝苗，名青蘘。

《食鑒本草・米穀》　芝麻大寒，無毒。

治虛勞，滑腸胃，行風氣，通血脈，去腦風，澤肌膚。與乳母食之，其孩子永不病生。

孫真人：　治諸蟲咬，嚼芝麻塗之。治小兒頭面諸瘡，嚼芝麻敷之。

生者性寒而治疾，炒則性熱而發病，蒸食性溫而充飢。

葉　搗汁沐髮，去風除垢，能令髮常光潤。

《易牙遺意・果實類》　麻糖　芝麻一升，沙糖六兩，餳糖二兩，炒麪四兩，更和薄荷末少許，搜摋成劑，切片。凡熬糖，手中試其稠粘，有牽絲方好。

《藥性全備食物本草・五穀部》　胡麻　味甘，平，無毒。補中益氣，養五臟，去風濕，和腸胃，久服耐寒暑，益人。患風病者常食，令語言不蹇，步履端正。同黑豆九蒸九曝，去豆爲末，頻服，令髮白返黑。

神仙服胡麻法：　服之能除一切痼疾。至一年，面光澤，不飢；三年，水火不能害，行及奔馬；久服，長生。上黨者尤佳。胡麻三斗，淨淘，入甑蒸，令氣遍出，日乾，以水淘去沫，卻蒸。如此九度，以湯脫去皮，簸令淨，炒令香，杵爲末，蜜丸如彈子大。每溫酒化下十丸。忌毒魚、生菜等物。

巨勝子　即胡麻中七棱、兩頭尖、色赤、味酸澀者。八穀中最爲大勝。主傷中虛羸。補五內，益氣力，填髓腦，堅筋益精，補肺氣，止心驚。久服輕身，耐飢渴寒暑，有益於男子者也。凡使湯淘去浮者，酒蒸半日，曬乾。舂去粗皮，微炒。服食家九蒸九曬，蜜丸服，名靜神丸，除一切痼疾。

青蘘即胡麻苗。　味甘寒，無毒。主五臟邪氣，風寒濕痹，益氣血，補腦髓，堅筋骨。作湯沐，潤毛髮，滑皮膚。牛病，煎湯灌之，即甦。

黑芝麻　味甘，平，無毒。炒食，不動風氣。中風人久食，語言不蹇，步履端正。泄瀉者勿食。

白芝麻　味甘，生性寒，熟性熱，無毒。和血脈，潤腸胃，散風氣。多食

滑腸，抽人肌肉。霍亂者勿食。乳婦宜食，令兒不生熱病。俗用芝麻杵爛，濾去渣，入綠豆粉作麻腐，養胃潤腸，老人血少便燥者宜食。泄瀉人勿食。

《上醫本草・穀部》 胡麻　一名巨勝，生上黨川澤，秋採之。青囊，巨勝苗也。或曰：止是今人脂麻，更無他義，以其種來自大宛，故名胡麻，非也。俗傳胡麻須夫婦同種即茂盛，故《本事詩》云：胡麻好種無人種，正是歸時又不歸。

甘，平，無毒。主治：傷中虛羸，潤養五臟，更養肺氣，止心驚，利大小腸，益氣力，長肌肉，填髓腦，堅筋骨，明耳目，耐寒暑飢渴，逐風濕。久服輕身不老。療金瘡止痛，及傷寒溫瘧，大吐後虛熱，及婦人產後虛羸，催生落胞。細研塗髮，令長。白蜜蒸餌，治百病。炒食，不生風，病風人久食，則步履端正，語言不謇。生嚼，塗小兒頭瘡。煎湯，浴惡瘡，婦人陰瘡，大效。

凡蒸胡麻要熟，如不熟令人髮落。其性與茯苓相宜。

附方：服胡麻法：用上黨胡麻三斗，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(長)生。若欲下之，飲葵菜汁。

中暑毒死：用新胡麻一升，微炒令黑，攤冷爲末，新汲水調服三錢，或丸彈子大，水下。

牙齒痛腫：用胡麻五升，水一斗，煮取五升，含漱吐之。不過二劑，神良。

痔瘡風腫作痛：胡麻煎湯，洗之即消。

湯火傷灼：胡麻生研如泥，塗之。

青囊音穰　一名夢神，巨勝苗也。生中原山谷。

甘，寒，無毒。主治：與胡麻同功。

脂麻　甘，大寒，無毒。主治：虛勞，滑腸胃，行風氣，通血脈，去頭上浮風，潤肌肉。生嚼，傳小兒頭上諸瘡，良。近人以脂麻擂爛去滓，入綠豆粉，作腐食。其性平，潤大腸，最益老人。

附方：偶感風寒：脂麻炒焦，乘熱擂酒飲之，暖臥取微汗出，良。

手脚酸痛微腫：用脂麻熬研五升，酒一升，浸一宿。隨意飲。

頭面諸瘡：脂麻生嚼，傅之。

乳瘡腫痛：用脂麻炒焦，研末，以燈窩油調塗，即安。

油　甘，微寒，無毒。主治：天行熱悶，腸內結熱。服一合，取利爲度。解熱毒、食毒、蟲毒，殺諸蟲螻蟻。陳油煎膏，生肌長肉，止痛消癰腫，補皮裂。

附方：卒熱心痛：生油一合，服之，良。

鼻衄不止：紙條蘸真油入鼻取嚏，即愈。有人一夕衄血盈盆，用此而效。

腫毒初起：油煎葱黑色，趁熱通手旋塗，自消。

解河豚毒：一時倉卒無藥，急以清油多灌，取吐出毒物，即愈。

解砒石毒：用油一盌，灌之。

冬月唇裂：用香油頻頻抹之。

令髮長黑：生油、桑葉，煎過，去滓，沐髮，令長數尺。

小兒發熱：不拘風寒，飲食，時行痘疹，並宜用之。以葱涎入香油內，手指蘸油，摩擦小兒五心、頭面、項背諸處，最能解毒涼肌。

《食治廣要・穀部》 胡麻赤白脂麻、青囊附。一名巨勝，即今之黑脂麻也。昔張騫自大宛得種來，故名。

氣味：甘，平，無毒。利大小腸，潤養五臟。陶弘景曰：八穀之中，惟此爲良。《五符經》曰：服之不息，可以知萬物，通神明。《參同契》云：巨勝可以延年，還丹入口中。蘇長公與人書云：凡痔疾，宜斷酒肉與鹽酪醬醋厚味，唯宜食淡麨及九蒸黑脂麻和茯苓，入少白蜜，爲麨食之，久久氣力不衰，百病自去，痔疾漸退。此乃長生要訣，但易知而難行爾。

赤白脂麻　氣味大同，但略帶寒耳。寧源曰：生者性寒而治疾，炒者性熱而發病，蒸者性溫而補人。孟詵云：久食消人肌肉。

青囊　即脂麻苗也。氣味：甘，寒，無毒。採嫩苗作菜食，滑美不減於葵，能治五臟邪氣，久食耳目聰明。

《食治廣要・釀部》 麻枯餅笮出油麻滓也。　可備救荒，或養魚肥田。

《食物本草・穀部・麻類》 胡麻一名巨勝。古者中國止有大麻，其實爲黂。漢使張騫始自大宛得油麻種來，故名胡麻，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：結實作角八棱者名巨勝，六棱、四棱者爲胡麻。或云：

本生胡中，形體類麻，故名胡麻。八穀之中最爲大勝，故名巨勝。胡麻即脂麻也。有遲、早二種，黑、白、赤三色，其莖皆方。秋開白花，亦有帶紫豔者。節節結角，長者寸許。有四棱、六棱者，房小而子少；七棱、八棱者，房大而子多。胡麻夫婦同種即生而茂盛。《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，剡縣有劉晨、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：御藥和石髓，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，逐風濕氣，遊風，頭風，催生落胞，產後羸困。細研塗髮令長。白蜜蒸餌，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，通血脈，去頭上浮風，潤肌肉。食後生啖一合，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。脂麻云即胡麻。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。唯宜食淡麪一味，及以九蒸胡麻即黑脂麻，同去皮茯苓，入少白蜜，爲麪食之。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，則胡麻爲脂麻尤可憑矣。近人以脂麻擂爛去滓，入綠豆粉作腐食。其性平潤，最益老人。

麻姑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，風寒濕痹，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。人身上肉丁，擦之即愈。七月採最上標頭者，取汁漉麪食，至韌滑。

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，乘熱擂酒飲之，暖臥取汗良。

治中暑卒死。用炒黑脂麻攤冷爲末，新汲水調服三錢。

治人水肢節腫痛。生胡麻搗塗之。

解下小兒胎毒。初生時，嚼生脂麻，綿包，與兒吮咂，其毒自下。

治疔腫惡瘡。用胡麻燒灰，針砂等分，爲末。醋和傅之，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。以燈窩油塗調。

治湯火傷。胡麻生研如泥，塗之。

治婦人陰戶生瘡作癢。胡麻嚼爛傅之，良。

治牙齒痛腫。胡麻水煮汁，含漱吐之。

《養生要括・穀部》 胡麻即脂麻也。服食當九蒸九曬，熬搗餌之，斷穀長生。蒸不熟，令人髮落。其性與茯苓相宜。

味甘，平，無毒。補中益氣，潤養五臟，補肺氣，止心驚，利大小便，耐寒暑，逐風濕，治勞氣，產後羸困，催生落胞。細研塗髮，令長白。蜜蒸餌，治百病，長肌肉，填髓腦，久服輕身不老，堅筋骨，明耳目，耐饑渴延年，療金瘡止痛。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，大效。牙齒痛腫：胡麻五升，水一斗，熬汁五升，含嗽吐之。不過二劑，神良。

麻油，味甘，寒，無毒。治虛勞，滑腸胃，行風氣，去頭面遊風，潤肌肉。與乳母食之，孩子永不生病。陳者煎膏，生肌長肉，止痛，消癰腫，補皮裂，解熱毒，食毒、蟲毒，殺諸蟲螻蟻。入藥以烏麻油爲上，白麻油次之。須自榨乃良。

《本草醫旨・食物類・五穀類》 胡麻即芝麻。葉名青囊，莖名麻藍。在胡地甚大，入中國則小，一名巨勝。味：甘，氣寒，無毒。治虛勞，滑腸胃，行風氣，通血脈，去頭風，潤膚。乳母食後生吃一合，令子永不生熱病。久食抽人肌膚。生者性寒而治疾，炒則性熱而發病，蒸食性溫而充飢。

附方　服食胡麻：用上黨胡麻三斗，淘淨蒸九度，去皮炒香爲末，用白蜜或棗膏爲丸，溫酒下，日三服，忌毒魚犬肉生菜，服至百日，能除一切癇疾，一年身面光澤不飢，二年白髮還黑，三年齒落更生，久服長生。治諸蟲咬：嚼生芝麻，塗之即愈。小兒頭面諸瘡：方同上。

葉　治：搗汁沐髮，去風除垢，能令髮常光潤。以葉一握，同子五升搗和浸三日去滓，沐髮。

麻油　性冷，常用則發冷疾，滑骨髓。主：通大小腸，治蚘心痛，傅一切瘡疥癬，殺諸蟲。熬熟油經宿即動風，有牙齒疾並脾胃病者，切不可食。若煎煉食之，與火無異。治產婦胞衣不下。生油摩踵，生禿髮，治瘡癤。

《壽世秘典・類物・穀部》胡麻即今脂麻。俗作芝麻者，非。《本經》謂胡麻，一名巨勝，八穀之中最爲大勝，故名巨勝。陶弘景以莖之方圓分別。蘇恭以角作四稜者爲胡麻，八稜者爲巨勝。《仙方》有服胡麻、巨勝二法，是皆以爲二物矣。寇宗奭曰：胡麻諸說參差不一。止是今之脂麻，更無他義。以其種來自大宛，故名胡麻，一名油麻。《嘉佑本草》白油麻與胡麻乃一物，今人通呼脂麻，有遲、早二種，有黑、白、赤三色。有四稜、六稜者，房小而子少；有七稜、八稜者，房大而子多。皆隨土地肥瘠而然。觀此，足以證諸家之誤矣。

氣味：甘，平，無毒。主補虛勞，滑腸胃，行風氣，通血脈，去頭上浮風，潤肌肉。生嚼，塗小兒頭上諸瘡。煎湯，浴惡瘡，婦人陰瘡，大效。

發明李廷飛：風病人久食，則步履端正，語言不蹇。寧原云：生者性寒而治病，炒者性熱而發病，蒸者性溫而補人。李時珍曰：胡麻取油，以白者爲勝；服食，以黑者爲良，取其黑色入通於腎而能潤燥也；赤者狀如老茄子，殼厚油少，但可食爾，不堪服食。古以胡麻爲仙藥而近世罕用，或者未必有此神驗，但久服有益而已。劉阮入天台，遇仙女食胡麻，飯亦以胡麻同米作飯爲仙家食品焉。爾近人以脂麻擂爛，去渣，入綠豆粉，作腐食。其性平潤，最益老人。

青囊即脂麻葉，嫩苗採食，滑美。氣味：甘，寒，無毒。主祛風，解毒，潤腸。又治飛絲入咽喉者，嚼之，即愈。

《飲食須知・穀類》胡麻　味甘，性平。即黑脂麻。修製蒸之不熟，令人髮落。泄瀉者勿食。

白芝麻　味甘，生性寒，熟性熱，蒸熟者性溫。多食滑腸，抽人肌肉。霍亂及泄瀉者，勿食。其汁停久者，飲之發霍亂。

《食物須知・諸米》白芝麻　味甘，生則氣寒，熟則氣熱。無毒。在處俱有，夏種秋收。行風氣並頭面浮風，治虛癆，身體客熱。通便閉結，利血脈，潤髮焦枯。勿久食之，抽人肌肉，不可不知。

麻油　性冷，食物資調。經宿必熬熟爲佳，生食恐動氣反害。

胡麻一名巨勝　味甘，氣平，無毒。原出胡地大宛，張騫始得種歸。粒大而肥，與麻相類。因在胡產，故名胡麻。八穀之中惟此大勝，又名巨勝，美之之辭。此說所傳於陶注，世謂夫婦同種，生而茂，熟倍收。北直郊園並多種蒔，莖葉嫩可爲菜，麻乃作莢。中藏黑者良，白者劣。《詩》云松下飯胡麻，即此是也。《仙經》甚重，茯苓相宜。蒸熟，堪補虛羸，且耐饑渴寒暑，填胸髓兼筋骨，益氣力，長肌膚，明目輕身，延年不老。生者，嚼塗瘡腫，禿髮敷亦重生。

《壽世傳真・穀類》芝麻　性平。即胡麻。又名巨勝子。陶弘景曰：八穀中惟此最良。宜：補肺，益肝腎，潤五臟，填精髓，堅筋骨，明耳目，涼血，解毒。黑者入腎，白者入肺。栗色者久蒸久曬，可以耐饑。

《食物小錄・穀部》脂麻作芝非

甘，平，無毒。補五臟，益氣力，長肌肉，填膸腦。久服，輕身不老，堅筋骨，明耳目，耐飢渴，延年，端步履，言語不蹇，滋陰潤腸，解毒。有黑、白二種，生寒，炒熱，惟蒸者性溫而補人。取油，以白者爲勝；服食，黑者良。

《調疾飲食辯・菜類》脂麻苗葉　一名青囊。《本經》曰：治風寒濕痺，益氣補虛，堅筋骨。《綱目》曰：祛風解毒，潤腸。嫩苗，《別錄》名夢神。取子種之，苗出即採。甚滑美，亦能補益。又治崩中，血凝注腹中成塊，不速治殺人，葉生搗汁半升，溫服，立愈。無脂麻葉，用苧麻葉。無苧麻葉，用苧麻根皮。又治食物礙咽不下及飛絲入喉，生嚼脂麻葉，滿口吞之。

《本草省常・穀類》脂麻　一名胡麻，一名交麻，一名油麻，一名方莖，一名狗蝨，一名巨勝子，俗作芝麻。生，性平；熟，性溫。宜熟食。補虛勞，去風濕，潤五臟，解百毒，烏鬚髮，壯筋骨，填精益氣，聰耳明目。久食卻病延年，輕身不老。黑者尤良。蝨，音瑟，俗作蝨。

《隨息居飲食譜・調和類》胡麻一名脂麻，俗名油麻。甘，平。補五內，填髓腦，長肌肉，充胃津，明目息風，催生化毒。大便滑瀉者勿食。有黑、白二種，白者多脂。相傳謂漢時自大宛來，故名胡麻。生熟皆可食，爲肴爲餌，榨油並良，而不堪作飯。《本草》列爲八穀之麻，誤矣。古人救飢用火麻，即《本經》之大麻，殆即八穀之麻也。

小兒初生，嚼生脂麻，綿包與咂，最下胎毒，頻咂可稀痘。

婦人乳少，脂麻炒研，入鹽少許食之。此方可作小菜，杭人呼爲脂麻鹽，余最喜之，且可治口臭。孕婦乳母，尤宜常食，甚益小兒也。

腰脚疼痛，新脂麻炒香杵末，日服合許，溫酒蜜湯任下，以愈爲度。

溺血，脂麻杵末，東流水浸一宿，平旦絞汁，煎沸服。

頭面諸瘡，婦人乳瘡，陰瘡，生脂麻嚼爛傅。

穀賊稻芒阻喉也，脂麻炒研，白湯下。

湯火傷，諸蟲咬傷，脂麻生研塗。

麻醬　脂麻炒如法，磨爲稀糊，入鹽少許，以冷清茶攪之則漸稠，名對茶麻醬。香能醒胃，潤可澤枯。羸老、孕婦、乳媪、嬰兒，臟躁、瘡家及茹素者，藉以滋濡化毒，不僅爲肴中美味也。

《每日食物卻病考・穀類》　胡麻附：　苣麻　即脂麻也。用芝字非。張騫使大宛還，攜其種入中國，故名胡麻。今稱名有脂麻、油麻、巨勝之不同，其實皆胡麻之異名耳。以其多油，故曰脂麻、油麻；以其於八穀之中獨勝故曰巨勝，巨者大也。諸家議論不同，有以葉之團尖異名者，有以莖之方圓、棱角之多寡異名者，皆非也。由於地有肥瘠之異，南北之分耳，但色有白黑之不同。黑者服食更良，而白者多油。有謂白者爲脂麻，黑者爲巨勝，近似有理。其氣味皆甘，平，無毒。治虛勞，補五內，益氣逐風，潤肌膚，通血脈，利大小腸，耐飢渴，延年，療瘡。塗髮，令長生。嚼傅小兒頭瘡良。服食，宜九蒸九曬，搗餌之。其性與茯苓相宜，故仙家多用之。但蒸不熟，令人落髮。入菜豆粉作腐食，甚益人。

麻腐

《竹嶼山房雜部・養生部・雜造制》　芝麻腐　芝麻湛潔，水漬磨糜爛，囊濾去滓。煎沸，漸加綠豆粉調旋，再煎，視老嫩得宜，入器待冷。用有少加以赤砂餹，每計芝麻一升，清水二升，乾綠豆粉八兩。

《食治廣要・釀部》　脂麻腐　麻擂爛去滓，和綠豆粉合成者。　其性平潤，最益老人。

《食物本草・穀部・炊蒸類》　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，爲素品中佳饌。　麻腐，味甘，平。利腸胃，解熱毒，滋益精髓，最利老人。

亞麻

《飲食須知・穀類》　亞麻　味甘，性微溫，即壁蝨胡麻也。其實亦可榨油點燈，但氣惡不堪食。

《每日食物卻病考・穀類》　亞麻　即壁蝨胡麻也，出兗州，今陝西亦多種之。其子亦有油，只可點燈，而氣味不堪食也。其莖穗頗似芫蔚，而子不同。其味甘，微溫，無毒。治大風瘡癬。故《食物本草》不錄之。

大麻

《食療本草》卷下　麻蕡微寒　治大小便不通，髮落，破血，不饑，能寒。取汁煮粥，去五藏風，潤肺，治關節不通，髮落，通血脈，治氣。

青葉：　甚長髮。

研麻子汁沐髮，即生長。

消渴：　麻子一升搗，水三升，煮三四沸，去滓冷服半升，日三，五日即愈。

麻子一升，白羊脂七兩，蠟五兩，白蜜一合，和杵，蒸食之，不饑。

《洞神經》又取大麻，日中服子末三升。東行茱萸根剉八升，漬之。平旦服之二升，至夜蟲下。

要見鬼者，取生麻子、菖蒲、鬼臼等分杵爲丸，彈子大。每朝向日服一丸。服滿百日即見鬼也。

《養生類纂・米穀部》　大麻子　麻，肝之穀，味酸，肝病宜服，治百病。《明鑒圖》。

大麻子須隔年者，方可食。《瑣碎錄》。

《三元參贊延壽書・米穀》　大麻仁　不宜多食，損血脈，滑精氣，痿陽氣，婦人多食，發帶疾。

以五升同葱一握搗，和浸三日，去滓沐髮，令白髮不生。研取汁，煎三十餘沸收之，常取汁和羹兼煮粥，食之，去一切五臟氣。

《日用本草・五穀類》　火麻子　績麻子也。取汁爲麻腐及爲麻子粥。味甘，平，無毒。

主補中益氣，中風汗出，逐水，利小便，產後餘疾，大腸風熱結澀。補虛勞，下乳，催生，疏風順氣。多食損血，滑精氣。

《救荒本草》卷下後　山絲苗　《本草》有麻蕡音焚，一名麻勃，一名苧音

字，一名麻母。生太山川谷，今處處有之。人家園圃中多種蒔，績其皮以爲布。苗高四五尺，莖有細線楞，葉形狀似柳葉，而邊皆有叉牙鋸齒，每八九葉攢生一處，又似荆葉而狹，色深青，開淡黄白花，結實小如菉豆顆而匾。《圖經》云：麻黄，此麻上花勃。勃者，味辛，性平，有毒。麻子味甘，性平，微寒，滑利，無毒。人土者損人。畏牡蠣、白薇。惡茯苓。

救飢：採嫩葉煠熟，換水浸去邪惡氣味，再以水淘洗淨，油鹽調食。不可多食，亦不可久食，動風。子可炒食，亦可打油用。

治病：文具《本草》米穀部麻黄條下。

《食物本草・穀類》 麻黄　味辛，氣平，有毒。主勞傷，利臟，下血寒氣，破積，止痹，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。

《藥性全備食物本草・五穀部》 火麻仁　味甘，平，無毒。潤五臟，利大腸，去熱淋，通乳汁。多食，損血脈，滑精瘕陽，女人發赤白帶。

《食物本草・穀部・麻類》 大麻一名火麻，一名黄麻。花名麻勃，子名麻黄。大麻處處種之。剝麻收子。有雌有雄：雄者爲枲，雌者爲苴。大科如脂麻。葉狹而長，狀如益母草葉，一枝七葉或九葉。五六月開細黄花成穗，隨即結實，大如胡荽子，可取油。剝其皮，績以爲布。其稭白而有棱，輕虚可爲燭心。麻子放勃時，拔去雄者。若未放勃，先拔之，則不成子也。

麻黄即大麻子連殼者。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，止痹散膿。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。

麻仁麻子去殼曰仁。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，瘕陽氣。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。術家合人參服之，逆知未來事。

麻葉，味辛，有毒。搗汁服五合，下蛔蟲；搗爛傅蠍毒，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，蜜蠟五兩，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，取沉者一升曝乾，於銀鍋中旋旋慢炒香熟，入木臼中搗至萬杵，待細如白粉即止，分爲十貼。每月一貼，取家釀無灰酒一大碗，同麻粉，用柳槌蘸入砂盆中擂之，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。又可治老人風痹，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，凡老人諸虚風痹，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。

《本草醫旨・食物類・五穀類》 黄麻　治：破血，通小便。

附方　熱淋脹痛：麻皮一兩，炙甘草三分，水二盞，煎一盞服，日三取效。跌撲折傷：疼痛接骨方，黄麻燒灰，頭髮灰，各一兩，乳香五錢爲末，每服三錢，溫酒下立效。

麻根　治：搗汁或煮汁服，主瘀血，石淋，治產難胞不出，破血壅脹。帶下，崩中不止者，以米煮服之效。治熱淋下血不止，取三九枚，洗淨，水五升，煮三升，分服，血止神驗。根及葉搗汁服，治撾打瘀血，心腹滿，氣短，及跼折骨痛不可忍者，皆效。無則以麻煮汁代之。

溫麻汁　治：止消渴，治瘀血。

麻黄音文。即今苧麻，黄，其子也。味：辛，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。

《飲食須知・穀類》 大麻子仁　味甘，性平。即火麻子也。先藏地中者，食之殺人。多食損血脈，滑精氣，瘕陽道。婦人多食，即發帶疾。食須去殼，殼有毒而仁無毒也。

《調疾飲食辯・穀類》 麻　《詩》八穀曰禾、麻、菽、麥，後人以脂麻當之。脂麻本名胡麻，來自大宛，漢時始入中國，僅可榨油及作餅餌，不堪爲飯，安得三代時即列於八穀。疑是火麻，即《本經》之大麻，《爾雅翼》謂之漢麻，《詩疏》曰枲麻，以其皮可作布及履索也。又曰牡麻，雌者名苴麻。《爾雅》曰：黂，枲實。郭注曰：《儀禮》云苴，麻之有黂者，蓋有子之麻爲苴

麖，即黃字。故《爾雅》又曰黃，蔨，郭注曰：樹實繁茂奄蔨。又曰莘，麻母，郭注曰：苴麻之盛子者爲莘。陶隱居以黃爲無子之麻，誤矣。《詩》詠桃夭，亦曰有蕡其實，蕡乃實多之象。且服食法有大麻子救饑方，其爲八穀之麻無疑。

《本草省常・穀類》　大麻仁　一名汗麻，一名火麻。性平，煖脾潤燥，利大小腸，去風氣，破積血，通乳調經，益毛髮，長肌肉。久食令人肥健，心歡。多食男子痿陽，滑精，女子損血脈，發帶疾。服茯苓、白薇、牡蠣者忌之。

沙蓬

《救荒本草》卷上前　沙蓬　又名雞爪菜。生田野中。苗高一尺餘，初就地蔆蔆生，後分莖叉，其莖有細線楞，葉似獨掃葉，狹窄而厚；又似石竹子葉，亦窄；莖葉稍間結小青子，小如粟粒。其葉味甘，性溫。救飢：採苗葉煠熟，水浸淘淨，油鹽調食。

《藥性全備食物本草・五穀部》　東廧米　生河西，其苗似蓬，子似葵，可爲飯。《魏書》曰：東廧生焉，九月十月熟。《廣志》曰：貸我東廧，償爾田粱。味甘，氣平，無毒。益氣力，堅筋骨。久服不飢，輕身健步。

《食物本草・穀部・稷粟類》　東廧音牆。生河西。苗似蓬，子似葵。九月、十月熟，可爲飯食。河西人語曰：貸我東廧，償爾田粱。又一種粱禾，蔓生，其子如葵子，其米粉之如粢，可作饘粥。六月種，九月收，牛食之尤肥。此亦一穀，似東廧者也。

東廧米，味甘，平，無毒。主益氣輕身，久服不飢。堅筋骨，能步行。

《本草醫旨・食物類・五穀類》　東廧蔓生，其子如葵子，其粉白，可作饘粥，六月種，九月收，牛食之尤肥。

蓧草

《藥性全備食物本草・五穀部》　蓧草子米　味甘，平，無毒。補虛乏，溫腸胃，止嘔逆。久食健人。

《食物本草・穀部・稷粟類》　蓧草米一名自然穀。東海洲上有草名曰蓧。有實，食之如大麥。七月熟，民斂穫，至冬乃訖。蓧實如球子，八月收之。彼民常食，中國未曾見也。按《方孝孺集》有海米行，蓋亦蓧草之類也。其詩云：海邊有草名海米，大非蓬蒿小非薺。婦女攜籃晝作群，採摘仍於海中洗。歸來滌釜燒松枝，煮米爲飯充朝飢。莫辭苦澀咽不下，性命聊假須臾時。

蓧草米，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。

《食物本草・救荒野譜補遺》　蓧草食實。一名自然穀。生東海邊，有實，食之如大麥。七月成熟，可濟荒。《方孝孺集》名海米。

海邊有草名海米，大非蓬蒿小非薺。婦女攜籃晝作群，採摘仍於海中洗。歸來滌釜燒松枝，煮米爲飯充朝飢。莫辭苦澀咽不下，性命聊假須臾時。

《本草醫旨・食物類・五穀類》　蓧草一名自然穀，又名禹餘糧，食之如大麥，七月熟。子　味：甘，無毒。治：不飢，輕身，補虛損，溫腸胃，止嘔逆，久食健人。

《調疾飲食辯・穀類》　自然穀飯　《拾遺》曰：《博物志》云，東海洲上有草名蓧草，又名自然穀，又名禹餘糧。結子如大麥，七月熟，民斂獲，至冬乃盡，食之不飢輕身。李珣《海藥本草》曰：補虛乏，溫腸胃，止嘔逆，久食健人。據此二說，則極佳。而《綱目》引方正學詩：海邊有草名海米，大非蓬蒿小非薺。婦女攜籃晝作群，採摘仍於海中洗。歸來滌釜炊松枝，煮米爲飯充朝飢。莫辭苦澀咽不下，性命聊假須臾時。又似不佳。或者瀕海可食之物不一耶？海邊人當深考。大抵甘平則益，苦澀必損也。

蓬草子

《食物本草・救荒野譜補遺》　蓬草子食實。生湖澤中。葉如菰蒲，秋月成穗，子細如粟。荒年人採食之，又號飛蓬子。

蓬草子，號飛蓬。遭荒歲，歉囊空。風顛柳絮浪飄蓬。採得飛蓬聊濟餒，還同飛絮逐西東。

《食物本草・穀部・稷粟類》　蓬草子有黃蓬，有黍蓬。黍蓬，即青科。黃蓬草生湖澤中，葉如菰蒲，秋月結實成穗，子細如菰米。饑年人採食之，須浸洗曝舂，乃不苦澀。青科，西南夷人種之，葉如茭黍，秋月結實成穗，有子如赤黍而細，其稈甚薄，曝舂炊食。又粟類有七棱青科，八棱青科，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。子如灰藋菜子，亦可濟荒。又《魏略》云：鮑出遇饑歲，採蓬實，日得數斗，爲母作食。《西京雜記》云：宮中正月上辰，出池邊盥濯，食蓬餌，以祓邪氣。此皆不知所採乃何蓬也？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，無異粳米。乃儉年物也。

蒺藜子

《救荒本草》卷上後　蒺藜子

《本草》一名旁通，一名屈人，一名止行，一名豺音柴羽，一名升推，一名即藜，一名茨。生馮翊平澤或道傍，今處處有之。布地蔓生，細葉，開小黃花，結子有三角，刺人是也。味苦、辛，性溫、微寒，無毒。烏頭爲之使。又有一種白蒺藜，出同州沙苑。開黃紫花，作莢子，結子狀如腰子樣，小如黍粒。補腎藥多用。味甘，有小毒。

救飢：收子炒微黃，搗去刺，磨麵作燒餅，或蒸食皆可。

治病：文具《本草》草部條下。

《遵生八箋・飲饌服食箋・果實粉麪類》 蒺藜粉　臼中搗去刺皮，如上法取粉。輕身去風。

大豆

《千金要方・食治・穀米》 生大豆　味甘，平，冷，無毒。生搗，淳酢和塗之，治一切毒腫，並止痛。煮汁冷服之，殺鬼毒，逐水脹，除胃中熱，却風痹、傷中、淋露，下瘀血，散五臟結積內寒，殺烏頭、三建，解百藥毒。不可久服，令人身重。

其熬屑，味甘，溫，平，無毒。主胃中熱，去身腫，除痹，消穀，止腹脹。九月採。

黃帝云：服大豆屑忌食豬肉，炒豆不得與一歲已上十歲已下小兒食。食竟啖豬肉，必擁氣死。

《千金要方・食治・米穀》 藿　味鹹，寒，澀，無毒。宜腎，主大小便數，去煩熱。

《食療本草》卷下　大豆平　主霍亂吐逆。微寒。主中風腳弱，產後諸疾。若和甘草煮湯飲之，去一切熱毒氣。善治風毒腳氣，煮食之，主心痛，筋攣，膝痛，脹滿。殺烏頭、附子毒。

大豆黃屑：忌豬肉。小兒不得與炒豆食之。若食了，忽食豬肉，必壅氣致死，十有八九。十歲以上者不畏也。

卷：蘗長五分者，破婦人惡血，良。

大豆：寒。和飯搗塗一切毒腫。療男女陰腫，以綿裹內之。殺諸藥毒。

又，生搗和飲，療一切毒，服、塗之。

謹按：煮飲服之，去一切毒氣，除胃中熱痹，傷中，淋露，下淋血，散五藏結積內寒。和桑柴灰汁煮服，下水鼓腹脹。

其豆黃：主濕痹，膝痛，五藏不足氣，胃氣結積，益氣潤肌膚。末之，收成煉豬膏爲丸，服之能肥健人。

又，卒失音，生大豆一升、青竹筭子四十九枚，長四寸，闊一分，和水煮熟，日夜二服，差。

又，每食後，淨磨拭，吞雞子大，令人長生。初服時似身重，一年以後，便覺身輕。又益陽道。

《醫心方・五穀部》 大豆　《本草》云：生大豆味甘，平。塗癰腫，煮飲汁，煞鬼毒，止痛，逐水脹，除胃中熱痹，傷中，淋露，下瘀血，散五臟結積內寒，煞烏頭毒。久服令人身重。熬屑味甘，主胃中熱，去腫除痹，消穀止脹。

又云：扁豆，味甘，微溫。主和中下氣。孟詵云：平。主霍亂吐逆。《拾遺》云：大豆炒及投酒中飲，主風痹攣緩，口噤，產後血氣。炒食極熱，煮食極冷。又云：牛食溫，馬食冷，一體之中，用之不同也。孟詵云：大豆初服時似身重，一年之後便身輕，益陽事。又煮飲服之，去一切毒。又生搗和飲，療一切毒，服塗之。崔禹（錫）云：大豆少冷，無毒。煮飲汁，療溫毒水腫，爲驗。除五淋，通大便，去結積。蒸煮食，勝於米。久嗽厚腸胃，令人身重。大豆爲（孽）（蘗）取牙，生便乾者，即熬末食之，芳美味矣，名黃卷，味苦甘，溫。主濕痹筋膝挽痛。

《養生類纂・米穀部》 大豆

大豆久服令人身重。《本草》。

大豆久食令人作癖。《食禁方》。

大豆每食後淨磨拭，吞雞子大，令人長生。初服時似身重，一年已後，不覺身輕，又益陽道。《食療本草》。

大豆一斗，以新布盛，內井中一宿，出服七粒，辟溫病。《傷寒類要》。

大豆糊，忌食豬肉。炒豆不得與一歲已上小兒食，食竟啖豬肉，必壅氣死。《千金要方》。

蒸大豆一升，令變色，內囊中枕之，治頭項強不得顧視。同上。

醋煮大豆黑者，去豆煎令稠，敷髮令髮鬢。同上。

《飲膳正要・米穀品》 大豆　味甘，平，無毒。殺鬼氣，止痛，逐水，除胃中熱，下瘀血，解諸藥毒。作豆腐，即寒而動氣。

《日用本草・五穀類》 大黑豆　味甘，性平，無毒。煮汁，解鬼毒、烏頭、丹石諸藥毒，溫毒，水腫。炒熟，熱，作豉，冷，合醬則平。牛食溫，馬食冷。炒熟，小兒勿食，生壅氣。熟豆與豬肉同食，令人悶。一體中，用之數遍。

主塗癰腫，止痛，逐水脹，除胃中熱癉淋露，下瘀血，散結熱。

《食物本草・穀類》 黑大豆　味甘，平，無毒。炒食去水腫，消穀，止膝痛腹脹，除濕痹。乍食體重，忌食豬肉。十歲以下小兒勿食，恐一時食豬肉，壅氣至危。煮食及飲汁，涼，下熱腫，解熱毒及烏、附、丹石諸毒，除胸胃中熱，大小便血，散五臟結氣。一種小黑荳最佳。陶節庵以黑豆入鹽煮，時常食之，謂能補腎。蓋豆味鹹，腎之穀，又形類腎，黑色屬水也，妙哉。

《食鑒本草・米穀》 黑豆味甘，寒，平。解烏頭毒。

散五臟結積，除胃熱，逐水氣，消腫脹，散瘀血，治濕痹。

《產寶方》：治產後中風，角弓反張，口噤攣搐，五緩六急，手足麻痹，頭旋眼眩，嘔吐煩悶，惡心不下。用黑豆一升，炒令極熟，熱投清酒三升，令熱飲半鍾至一鍾，得微汗身潤，風邪出矣。如無前症，產後稍飲，亦能逐敗血，散結氣，除痛免疾。

李仙姑：治女人少年鬢髮黃白，用黑豆一升、青石榴一個，搥碎，好醋二升，同煮荳爛，去荳不用，再煎至升，收貯，每早敷鬚。

《衍義》云：煮食之，涼，主瘟毒、赤腫，水腫，解諸藥、石、食物毒。炒食則熱，作腐則寒，作豉則冷，作醬則平。牛食則溫，馬食涼。

《易牙遺意・果實類》 甘豆糖　大黑荳半升，浸一宿，烘乾白水煮熟，留下荳汁。再以稻草灰淋一兩，杓入些許鹼，再煮，至十分酥美，冷水拔淨三四次。元汁和濃糖澆供。

涼荳　馬荳一升二合，揀去小者，水淘淨，烘乾。剝頭灰汁，砂鍋內入生薑二小塊，切片，淡竹葉一把，不解把，茨白二塊，搥碎，炭火煮。逐旋入灰汁，煮酥爛爲度。漉起，以水淋淨，入鍋，寬著水煮三五次沸。又再換水，白芷三塊，煮以豆無灰氣爲度，漉乾。別以好糖一斤(足秤)，水一小碗，熬糖三四沸，濾渣。先以糖三分之一和湯，一半砂鍋內熬濃，待溫，入豆，微以火溫之，不令至熱。如此三兩時，卻漉豆令乾。別溫所留二分糖令熱，入豆。

入香法　麝香少許，入生薑汁三兩滴，磨於盛豆之器底。即熱糖並豆投之，密覆，勿令洩氣。

報法　如過二二日，漉豆起，令乾。卻入以元糖汁隨意多少，加糖再熬數次，候糖溫，入荳復浸。移時再漉出，熬如前，候糖溫入豆。若有餘，每用前法熬之，日一次。

《藥性全備食物本草・五穀部》 大豆　味甘，氣平，無毒。即菽也。除胃中熱痹，逐水脹傷中淋露，散五臟結積，下瘀血。炒令煙未斷，乘熱投酒中，治風痹癱瘓，口噤頭風，及產後風虛血病。和飯搗，塗一切癰瘡腫毒，小兒豌痘瘡。炒爲屑，主胃熱，去腫除痹，消穀土腹脹。煮汁甚涼，可以壓丹石毒，解烏頭諸藥毒，殺牛馬瘟毒，兼能調中下氣，止痛，通關脈，殺鬼毒，治喉痹。食罷生服半兩，去心胸煩熱，熱風恍惚，明目鎮心，溫補。又：醋煮服，治子死腹中，胎衣不下。炒食極熱，煮食及作豉極冷，作腐則寒而動氣。黃卷及醬平，牛食溫，馬食冷。一體之中，用之數等，大抵宜作藥使耳。但有黑白二種，黑者入藥，白者不用。其緊小者爲雄豆，入藥尤佳。惡五參、龍膽。得前胡、烏喙、杏仁、牡蠣良。

黑豆　味甘，平，無毒。腎之穀。制金石，解蠱，砒、礬、天雄、甘遂、巴豆及瘟、牛馬毒。調中下氣，通關脈。和鹽食，補腎氣。多食，發五臟結毒，令人體重。同豬肉食，令生內疾；小兒同黑豆、豬肉並食，令壅氣，腹痛難止。北方小黑豆　味甘苦，性溫，無毒。充腸胃。作豆豉，和胃發汗。

《上醫本草・穀部》 大豆　一名菽，俗作菽豆。菽，皆莢穀之總稱也。角曰莢，葉曰藿，莖曰萁。《廣雅》云：大豆，菽也。小豆，荅也。今處處種之，有黑、白、黃、褐、青、斑數色。黑者名烏豆，可入藥，緊小者爲雄，用之尤佳。餘者可作腐等。生食平，炒食極熱，煮食甚寒，作豉極冷，造醬及生黃卷則平。一體之中，用之數變。修治末服之，可以辟穀度飢。時珍曰：按《養老書》云：每晨水吞黑豆二七枚，謂之五臟穀，到老不衰。夫豆有五色，各治五臟。惟黑豆屬水，性寒，爲腎之穀，入腎功多，故能治水消脹，下氣，制風熱，而活血解毒，所謂同氣相求也。又按古方稱，大豆解百藥毒。予每試之，大不然，又加甘草，其驗乃奇。如此之事，不可不知。

黑大豆　甘，平，無毒。主治：調中下氣，通關脈，逐水脹。除胃中熱痹，傷中淋露，下瘀血，散五臟結積，內寒腎病，利水下氣，中風脚弱，產後諸疾，制諸風熱，活血。煮汁飲，解百藥毒及蠱毒。入藥，治下痢臍痛。沖酒，

治風痙及陰毒腹痛。牛膽貯之，止消渴。同甘草煮湯飲，去一切熱毒氣，治風毒脚氣。炒黑，熱投酒中，飲之，治風痹癱緩，口噤，產後頭風。食罷生吞半兩，去心胸煩熱，熱風恍惚，明目，鎮心，溫補。久服，好顏色，變白不老。生研，塗癰腫。煮，和飯搗，塗一切毒腫。療男女人陰腫，以綿裹納之。

服葦麻子者忌炒豆，犯之脹滿。服厚朴者亦忌，犯之動氣也。食大豆黃屑，忌豬肉。小兒以炒豆，勿與豬肉同食，十歲已上不畏也。

附方：卒風不語：大豆煮汁，煎稠如飴，含之，並飲汁。

喉痹不語：方同上。

酒食諸毒：大豆一升，煮汁服，得吐則愈。

湯火灼瘡：大豆煮汁飲之，易愈，無斑。

牙齒疼痛：黑豆煮酒，頻頻漱之，良。

豆蘗　一名大豆黃卷。黑大豆爲蘗，芽生五寸長，便乾之，名爲黃卷。用之熬過，服食所須。

甘，平，無毒。主治：濕痹，筋攣膝痛，五臟不足，胃氣結積，胃中積熱，益氣止痛，消水病脹滿，宜腎，去黑皯，潤肌膚皮毛。破婦人惡血。

《食治廣要・穀部》　大豆　氣味：甘，平，無毒。久服，令人身重。陳藏器曰：大豆生平，炒食極熱，煮食甚寒，作豉極冷，造醬及生黃卷罨芽曰黃卷則平。牛食之溫，馬食之冷。一體之中，用之數變。孟詵曰：大豆黃屑忌豬肉。小兒以炒豆，豬肉同食，必壅氣致死，十歲已上者不畏也。

又按：《養老書》云：李守愚每晨水吞黑豆十四枚，謂之五臟穀，到老不衰。夫豆有五色，各歸五臟。惟黑豆屬水性寒，爲腎之穀。黑而緊小者爲雄，入腎，功效最捷。他色不堪入藥，祇宜炒食、作腐、造醬、榨油。又，黃山谷救荒法：黑豆、貫眾各一斤，煮熟去眾，曬乾。每日空心啖五七粒，食百木枝葉皆有味而能飽也。讀書中所載救荒辟穀療病，惟此居多，不能盡述。

《食物本草・穀部・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，除胃中熱痹，傷中淋露，（止）〔下〕瘀血，散五臟結積內寒。殺烏頭毒。炒爲屑，止腹脹消穀。煎濃汁，解礬石、砒石、甘遂、天雄、附子、射罔、巴豆、芫青、斑蝥、百藥之毒。炒黑，熱投酒中飲之，治風痹癱緩口禁，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。忌與豬肉同食。小兒以炒豆、豬肉同食，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，所以妙也。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，療瘡瘡目翳。嚼爛，傅小兒尿灰瘡。

大豆花，主目盲翳膜。

大豆葉，治蛇咬，搗傅之，頻易取瘥。昔相國張方蔚莊內有鼠狼穴，養四子爲蛇所吞。鼠狼牝牡情切，乃於穴外扒土壅穴。俟蛇出頭，度其回轉不便，當腰咬斷而劈腹，銜出四子，尚有氣。置於穴外，銜豆葉嚼而傅之，皆活。後人以豆葉治蛇咬，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，反瞽還明，其應如響。

黃山谷救荒法：黑豆、貫眾各一升，煮熟去眾，曬乾。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：臣遇太白山隱民，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，和搗作團如拳大。入甑內蒸，從戌至子時止，寅時出甑，午時曬乾爲末。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，即研大麻子湯飲之，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，任吃諸物，並無所損。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，以豬肪煉膏和丸梧子大。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，或但煩熱瘈瘲口渴，或身頭皆腫，或身癢嘔逆直視，或手足頑痹，頭旋眼眩，此皆虛熱中風也。用大豆三升熬熟，至微煙出，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，微微搥破，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，豆冷漸漸卻衣。仍令一人於被內引挽攣急處。更蒸豆再作，並飲荊瀝湯。如此三日夜即瘥。

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，及喉痹失音。用大豆煮汁，煎稠如飴，含之，並飲其汁。

治陰毒、傷寒危篤者，用黑豆炒乾投酒，熱飲或灌之。吐則復飲，汁出爲度。

解巴豆毒，下痢不止。大豆一升煮汁，飲之。又可解砒石毒、河鮀毒。

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，水拌濕，炒熱，布裹熨之，冷即易。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，更煮三升，分三次溫服。又方，用黑豆炒乾，爲末。每服二錢，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。

《養生要括・穀部》　黑大豆　氣味甘，平，無毒。久服令人身重。生研，塗癰腫。煮汁飲，殺鬼毒，止痛，逐水脹，下瘀血，散五臟結積內寒。入藥，治下痢臍痛。衝酒，治風痙及陰毒腹痛。牛膽貯之，止消渴。炒黑熱，投酒中飲之，治風痹，癱緩口噤，產後頭風。食罷生吞半兩，去心胸煩熱，明目，鎮心溫補，久服好顏色。男子便血，黑豆一升，炒焦研末。熱酒淋之，去豆飲酒，神效。

《本草醫旨・食物類・五穀類》　黑豆　味：甘，平，寒，無毒。散五臟結積，除胃熱，逐水氣，消腫脹，散瘀血，治濕痺。炒食，消穀氣，止膝痛，腹脹。乍食體重，忌食豬肉。凡十歲以下小兒，不宜食，恐一時食肉擁氣致危。煮食及飲汁甚涼，解熱毒，大小便血，並解烏頭、附子、丹石諸毒。一種小黑豆尤佳。入鹽煮熟，時常食之，最能補腎。《產寶方》：治產後中風，角弓反張，口禁攣搐，五緩六急，手足麻痺，頭旋眼眩，嘔吐煩悶，惡血不下，用黑豆一升，炒令極熟，投清酒三升，令熱飲，自半鍾至一鍾，得微汗身潤，風邪出矣。如無前症，產後稍飲，亦能逐敗血，散結氣，除痛免疾。李仙姑治女人少年鬢髮黃白，用黑豆一升，青石榴一個，搥碎，好醋三升，同煮豆爛，去豆不用，再煎至升，收貯。每早數髮，則潤黑矣。《衍義》云：煮食則涼，炒食則熱，作腐則寒，作豉則冷，作醬則平，牛食則溫，馬食則涼。馬華以黑豆入鹽煮，時常食之，最能補腎。蓋豆乃腎之穀，以鹽通腎，所以妙也。李守愚每晨水吞黑豆一名馬料豆，二七枚，謂之五臟穀，到老不衰。

《壽世秘典・類物・穀部》　大豆《廣雅》云：大豆，菽也，俗作菽。

氣味：甘，平，無毒。治腎病，利水下氣，祛風散熱，活血解毒。生研，塗癰腫。煮汁飲，解礬石、砒石、甘遂、天雄、附子、射罔、巴豆、芫青、斑蝥百藥之毒及蟲毒。炒黑，熱投酒中，飲之，治風痹，癱緩口噤，產後頭風。食罷，生吞半兩，去心胸煩熱，明目鎮心，溫補。煮食性寒，下熱氣，壓丹石煩熱，解牛馬溫毒。同桑柴灰煮食，下水鼓腹脹。

發明李時珍曰：大豆有黑、白、黃、褐、青、斑數色，黑者名烏豆，可入藥及充食、作豉，小者力更佳。黃者可作腐、榨油、造醬，忌豬肉。小兒以豬肉炒豆同食，必壅氣致死。十歲已上，則無害也。服藶子者忌炒豆，犯之脹滿致死。服厚朴者亦忌之，能動氣故也。又按：古方稱大豆解百藥毒，予每試之，大不然，加以甘草效乃奇，不可不知。甄權曰：黑豆，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，又益陽道也。《養老書》云：李守愚每晨水吞黑豆二七枚，謂之五臟穀，到老不衰。夫豆有五色，各治五臟。惟黑豆屬水，性寒，爲腎之穀，入腎功多，所謂同氣相求也。黃承昊曰：黑小豆《本草》所不載，止載大豆，及《綱目》注何首烏，有用黑小豆蒸曝之語，世傳黑小豆方藥功用甚盛，不知《本草》何以獨遺。陶節庵以此豆入鹽煮熟，時常食之，謂能補腎。要知此豆功用更勝大豆也。又皇甫《本草發明》載黑小豆，即藿豆。《本經》只言黑豆小者入藥，並無馬料豆、藿豆之名，蓋即此豆

是也。此豆北方最多，以之喂馬，故名馬料豆。

《飲食須知・穀類》 黑大豆　味甘，性平。煮食則涼，炒食則熱，作腐則寒，作豉則冷，造醬及生黃卷則平。牛食之溫，馬食之涼。多食發五臟結氣，令人體重。豬肉同食，令生內疾。小兒同炒豆、豬肉並食，令壅氣，腹痛難止，致死十有八九。年十歲以上者，不畏也。服蓖麻子者，忌炒黑豆，犯之，脹滿致死。服厚朴者忌之，動氣也。小黑豆，味甘、苦，性溫。

《食物須知・諸米》 大豆　味甘，氣平，無毒。原產泰山平澤，今則處處有之。黑、白種殊，惟取黑者妙。若和甘草同煎，解飲饌中毒、丹石藥毒，立效。煎水飲，殺鬼疰，止疼。脚膝筋攣疼，勿吝服也。

《壽世傳真・穀類》 黑豆　性寒。堅小者名馬料豆。宜：鎮心活血，明目補腎，利水下氣，散熱，驅風解毒。

《食物小錄・菽豆部》 黑大豆即烏豆，附青豆

甘，平，無毒。明目鎮心，溫補。久服，好顏色，變白，不老。煮食，性寒，多食令人身重，解百藥毒。小而扁者，名馬料豆，治疝氣。久服，烏鬚黑髮，製首烏所必用。又有一種青皮豆，功亞黑豆勝黃豆，只可炒食，作腐而已。

《調疾飲食辯・穀類》 黑大豆　古名赤，角曰莢，葉曰藿，莖曰萁。凡諸大豆，黃、黑、青數色，早收、晚收數種，皆有油，故性皆滑泄。但可點茶、下酒，不可爲飯。諸小豆，赤、白、綠、豇、豌數種，皆無油，故可和米作飯，亦可單食濟飢。《氾勝之種植書》反云大豆能保歲，可以備凶年，小豆不保歲，誤說也。黑大豆性能解毒同甘草煮，又爲腎部引經。而炒食則動風發毒，煮食則敗胃傷脾。故《靈樞・五味篇》不曰腎病宜食大豆，而曰大豆黃卷，意可知矣。而古方用爲藥物，亦多可取。《延年秘錄》豆黃方：能益瘦人，長肌肉，填精髓見《雁肪》下。《千金》豆淋酒法：治中風及產後瘀血見前。《肘後》治腹中腸痛，脇痛，炒二升，酒五升，煮二升，頓服。又治誤服巴豆瀉不止，煮汁冷飲。此方又可解一切惡毒。《廣利方》治脚氣沖心，煩悶，不省人事，用一升煮汁服，未定再作。《東陽方》治新久水腫，大豆一斗，煮取汁八升，去豆，入薄酒八升，再煮取八升，頓服，水當從小便出。《外臺》治瘟疫頭身發腫，用二升，甘草一兩，水煎，豆熟取汁頻飲。《千金方》治打傷頭面青腫：豆黃末敷。《普濟方》治痘瘡濕爛：生研末敷。《產乳方》治子死腹中，母悶欲絕，黃大豆三升，醋煮汁服。《濟急方》治蛇頭指瘡，臭爛痛甚，生研末入繭內，籠之。《急救方》治斑蝥毒：煮濃汁服。又可解草烏、附子毒。

《藥性摘錄・食物》 黑大荳　甘，平。入腎。去風散熱，利水下氣，活血解毒。治脚氣攻心，胸脇卒痛，單服則效。並治熱毒攻眼，乳岩發熱，便血赤痢，折傷墮墜，風癱，瘡疥丹毒，蛇蟲。加甘草則解百藥毒。多食令人身重。淡荳豉，治風寒。

《本草省常・穀類》 大黑豆　性寒，補腎明目，下氣利水，除濕祛風，消腫脹，散瘀血。同甘草煎之，能解百毒。

小黑豆　一名馬料豆。性略同而力減。

凡豆，同豬肉食，俱壅氣。

凡豆，服厚朴、蓖麻子者俱忌之。

藥黑豆　性平。補腎明目，長肌肉，益顏色，填精髓，壯筋骨。久食添氣力，令人不老。外黑內綠者真。

《本草省常・穀類》 渣餅　性寒。除煩熱，和脾胃。

《隨息居飲食譜・穀食類》 黑大豆　甘，平。補脾腎，行水調營，祛風邪，善解諸毒。性滯壅氣，小兒不宜多食。服厚朴者忌之。服蓖麻子者，犯之必死。小者名穭豆，品較下，僅堪喂馬，故名馬料豆。俗謂功勝黑大豆，殊失考也。

辟穀救荒，黑豆淘淨，蒸極透，曬乾，如是三次，九次更妙。磨細末，柿餅煮爛去蒂、核，與豆末等分，搗丸，雞子大，每細嚼一丸，津液嚥下，勿用湯水，可終日不飢。遠行攜帶甚便，且可任吃諸物，略無所忌。又能滋補脾腎，而治噎食、便瀉等病。

辟疫稀痘，解諸藥毒。黑大豆二合，甘草一錢，煎汁頻飲。

黑大豆皮　入藥止盜汗。

大豆黃卷即黑大豆爲蘗也。　治濕痺、筋攣、膝痛，消水病脹滿，非表散藥也。

《每日食物卻病考・穀類》 黑大豆　甘，平，無毒。調中，通關脈，下瘀血，散五臟結積。乍服令人身重，久則不然矣。陳藏器曰：炒食極熱，煮食則寒，作豉極冷，造醬生黃則平。牛食之溫，馬食之冷。其用之變有如此。《廣雅》曰：大豆，菽也。小豆，荅也。角曰莢，葉曰藿，莖曰萁。豆之色有數種，惟黑者益人，黑赤而小者入藥更佳。食豆忌豬肉，小兒同豬肉食，壅氣

致死，慎之。十歲以上不畏也。煮食下寒氣，壓丹石煩熱，消腫。同甘草煮湯飲，去一切熱毒。煮同汁食，殺鬼毒，治心痛，筋攣膝痛。生和飯搗，塗一切毒腫。男女陰腫，以綿裹納之。《本草發明》云：陶節庵以黑豆入鹽煮，時常食之，謂能補腎。蓋黑屬水，豆乃腎之穀，其形類腎，引之以鹽，所以妙也。又修治服之，可以辟穀。炒同酒製服，治中風口噤，頭風痛等病。

大豆黃卷

《千金要方・食治・穀米》　大豆黃卷　味甘，平，無毒。主久風濕痹，筋攣膝痛，除五藏胃氣結積，益氣，止毒，去黑痣面黡，潤澤皮毛，宜腎。

《日用本草・五穀類》　大豆卷　即黃豆爲蘗，其芽出，曝乾。令產婦藥中用之。

味甘，性平，無毒。

主濕痹筋攣膝痛，胃〔氣〕結積，益氣止毒。

《普濟方・食治門・穀米》　大豆黃卷，味甘平無毒。主久風濕痹，筋攣膝痛，除五藏胃氣結積，益氣止毒，去黑痣面黡，潤澤皮毛，宜腎。生大豆，味甘平無毒，生搗淳醋和塗之，治一切毒腫，并止痛，煮汁冷服之，殺鬼逐水脹，除胃中熱，却風痹，傷中淋露，下瘀血，散五藏結積內寒，殺烏頭三健，解百藥毒。不可久服，令人身重，其熬屑味甘平無毒，主胃中熱，去身腫，除痹消穀，止腹脹，九月採。黃帝云：服大豆屑，忌猪肉；炒豆不得與一歲以上、十歲以下小兒食，食竟啖猪肉，必擁氣死。

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》　黃豆芽　大黃豆如上法。待其出芽些少許，取起，淘去殼，洗淨，煮熟，加以香蓋、橙絲、木耳、佛手、柑絲拌勻，多著麻油、糖霜，入醋拌供，美甚。

《食治廣要・釀部》　豆芽　氣味：甘，平，無毒。主解酒毒、熱毒，利三焦。但受濕熱抑鬱之氣，頗能發瘡動氣，與綠豆之性稍不同耳。

《養生要括・穀部》　大豆黃卷芽長五寸用之，名黃卷。黑屬水，性寒，爲腎之穀。入腎功多。

味甘，平，無毒。治濕痹，筋攣膝痛。五藏不足，胃氣結積，益氣止痛，去黑皯，潤肌膚皮毛。破婦人惡血，宜腎，除胃中積熱，消水病脹滿。

《本草醫旨・食物類・五穀類》　大豆黃卷名豆蘗，黑大豆爲蘗，牙生五寸，便乾之，名爲黃卷。味：甘，平，無毒。治：濕痺筋攣，膝痛，五藏不足，胃氣結積。益氣止痛。去黑皮，潤肌膚，破婦人惡血，除胃中積熱，消水病脹滿。

《食物小錄・菜部・柔滑類》　黃豆芽　甘，平，微溫，有微毒。多食發瘡，動氣。

《調疾飲食辯・穀類》　大豆黃卷　即大豆芽。豆有油，故滑泄。發芽則無害，故《內經》曰腎病宜食。然退熱之功，遠不及綠豆芽也。

《藥性摘錄・食物》　荳芽　各隨荳之性以爲優劣，止可以充蔬，多食發疥動氣。

《本草省常・穀類》　大豆芽　性平。理胃寬腸，消脹利水，除積熱，散瘀血。

豆黃

《藥性全備食物本草・味品部》　豆黃　製黃，末，合煉猪膏爲丸，主溫痹膝痛，治五藏虛氣，胃氣結積，精氣虛劣，令人肥健，潤澤肌膚。

《本草醫旨・食物類・五穀類》　豆黃造法：用黑豆一斗，蒸熟，鋪席上，以蒿覆之，如釀法，待上黃，取出曬乾，擣末收用。味：甘，溫，無毒。忌猪肉。治：濕痺膝痛，五藏不足氣，胃氣結積。壯氣力，潤肌膚，益顏色，填骨髓，補虛，能食，肥健人。以鍊猪脂和丸，每服百丸，神驗秘方也。肥人勿服。生嚼，塗陰癢汗出。

附方　脾弱不食：餌此當食。大豆黃二升，大麻子三升，熬香爲末，每服一合，飲下，日四五服任意。打擊青腫：大豆黃爲末，水和塗之。

豆腐

《日用本草・五穀類》　豆腐　味甘，性寒，有毒。能發腎氣、瘡疥、頭風，杏仁可解。

《竹嶼山房雜部・養生部・雜造制》　豆腐二制。朱文公先生詩云：種豆豆苗稀，力竭心已腐。早知淮南術，安坐獲泉布。

黃豆二斗，綠豆二升，同水漬之，候豆肥滿，帶水磨細，調以油滓，用絹囊盡取其查，置鍋中速火煎熟，翻入一器，將苦鹵加水漸滴之，見下凝成小顆，挹入布，藉器中，瀝出水，爲腐，漬冷水內。劈衣未點時，宜揭用。漬豆過，則少腐，宜次序漬。欲熏曬，惟壓實，以充所須。

有磨炒豆篩細三升劈，和漬生豆二升漿，煮熟，置器壓實，甚宜熏曬。

《食物本草・菜類》　荳腐　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。

《食鑒本草・瓜菜》 荳腐味甘，平。寬中益氣，和脾胃，下大腸濁氣，消脹滿。

《藥性全備食物本草・味品部》 豆腐　味甘、淡，性寒，無毒。清熱散血寬中，下大腸濁氣。多食，動氣作瀉，發腎邪及頭風病。凡傷豆腐，食蘿蔔、杏仁消之。

《上醫本草・造釀》 豆腐　時珍曰：豆腐之法始于漢淮南王劉安。凡黑豆、黃豆及白豆、泥豆、豌豆、綠豆之類，皆可爲之。水浸碓碎，濾去滓，煎成，以鹽鹵汁，或山礬葉，或酸漿、醋澱，就釜收之。又有入缸內，以石膏末收。大抵得鹹苦酸辛之物，皆可收斂耳。其面上凝結者，揭取晾乾，名豆腐皮，入饌甚佳也。按《延壽書》云：有人好食豆腐中毒，醫不能治，作腐家言，萊菔入湯中則腐不成，遂以萊菔湯下藥而愈。

甘、鹹，寒，有小毒。主治：寬中益氣，和脾胃，消脹滿，下大腸濁氣，清熱散血。寒而動氣，發腎氣，瘡疥、頭風，杏仁可解。大抵暑月恐有人汗，尤宜慎之。

附方：休息久痢：白豆腐，醋煎食之，即愈。燒酒醉死，心頭熱者：用熱豆腐細切片，遍身貼之，冷即換之，甦省乃止。

《食治廣要・釀部》 豆腐　氣味：甘、鹹，寒，有小毒。主寬中益氣，和脾胃，消脹滿，下大腸濁氣，清熱散血。寧原曰：性平。頌曰：寒而動氣。吳瑞曰：發腎氣，瘡疥、頭風。杏仁可解。

又按：《延壽書》云：有人好食豆腐，中毒，醫不能治。作腐家言，萊菔入湯中則腐不成。遂以萊菔湯下藥而愈。大抵暑月，恐有人汗，尤宜慎之。

《食物本草・穀部・炊蒸類》 豆腐其法始於漢淮南王劉安。凡黑豆、黃豆及白豆、豌、綠豆之類，皆可爲之。造法：水浸碓碎，濾去滓，煎成，以鹽鹵汁或山礬葉，或酸漿、醋澱就釜收入。又有入缸內，以石膏末收者。大抵得鹹、苦、酸、辛之物，皆可收斂爾。其面上凝結者，揭取晾乾，名豆腐皮，入饌甚佳也。

豆腐，味甘、鹹，寒，有小毒。主寬中益氣，和脾胃，消脹滿，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：萊菔入湯中則腐不成。遂以萊菔湯下藥而愈。大抵暑月恐有人汗，尤宜慎之。凡人客寓或宦邸，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，甦省乃止。

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。

《食物須知・諸米》 附：豆腐　性寒，亦動正氣。食多積聚，蘿蔔能消。

按：性和平，炒食則熱，煮食則寒。牛食之溫，馬食之則涼。一體之中而有數等之效，且爲食饌尤著多名。又雜牛肉同煮，能試瘟毒有無。無毒豆黃，有毒豆黑，免致中害，誠益世人。但搜補脾養胃之功，蓋謂有一言爾。

《食物小錄・造釀部》 豆腐　甘，鹹，寒，小毒。寬中益氣，和脾胃，清熱。

石糕者　寒胃。

漿　食之提火。

腦　清火。

腐皮　甘，平，溫，無毒。補中氣。滑胎，妊婦至八九個月，宜麻油拌食，利產。

腐乾　鹹，平，無毒。和胃滯膈。

腐乳　鹹，酸，微毒。食之作氣動濕，生痰，不益人。

《調疾飲食辯・穀類》 豆腐　豆固有油，故傷脾作泄。爲腐則油去豆存，不爲大害。《延壽書》乃云中豆腐毒，萊菔解之，夫豆腐有何毒。《食鑑本草》云能寬中益血，消脹滿，和脾胃，則又何曾有其功。毀譽皆失其平。總之，無益且無味，病人不宜多食。惟火煠久而不愈者，以石膏所收豆腐，煮老，豆腐不入油、鹽，久煮則老。加餳霜，每夜食，頗效。又治休息久痢，醋煎豆腐，每夜食，不可用油出《得效方》。有石膏、酸漿、鹽鹵、木葉各種收法，皆甚微少，入食料可不必拘。又豆腐漿，冷飲二三升，能解砒毒。相傳造法創自淮南王劉安。有《詠豆腐》詩云：旋乾磨裏流瓊液，煮月鎗中滾雪花。亦小有風致。

豆腐皮　作腐時揭取漿面凝結之皮，不但無油，更精華之所萃也。諸病宜之。熱病津液枯少，病後大便常結及孕婦尤宜。素患產難者，孕時宜多食。黑

豆作者尤良。

豆腐乳　以豆腐濾乾，罨生黃衣，入水，加酒糟、鹽、醬，藏久而腐熟。體質消融，酥膩有如乳酪，不愧腐乳之名。且香美能引胃氣，令人甘食，極宜病人。世醫乃重禁之，不可解也。

豆腐乾　用布巾包豆腐濾乾，或淡、或加鹽、或醬油浸。性與豆腐無異，而質硬難化則困脾，冷食尤甚，百病忌之。世醫反不禁之，尤不可解也。又一種作法，可數月不壞，行旅齎之以致遠，甚珍之。堅韌如牛革，更爲劣物。

油豆腐　以豆腐入沸油煎，則發大如麪之得酵，最易消化，故不困脾作泄，與麪筋同爲素食佳品，和肉食亦佳。

又豆腐所製食物，各處不同，難以悉數，大抵易化則宜，難化則忌也。

《藥性摘錄・食物》　荳腐　甘、鹹，氣寒，微毒。瀉胃火，治內熱鬱蒸而見消渴脹滿。並休息久痢，〔醋〕同白荳腐煎食良。過服生寒動氣，並生瘡疥頭風。用萊菔或杏仁煎湯以解。腐皮，性同荳腐，除斑痘翳朦。

《本草省常・穀類》　豆腐　性寒，有小毒。清熱散血，和脾胃，消脹滿，下大腸濁氣。中毒者，蘿蔔湯解之。

豆腐皮　性平。潤五臟，和三焦，寬中益氣，補虛損，添顏色。

豆腐肝　俗作乾。性平。開胃進食，下氣，消饌。

豆腐乳　性平。開胃進食，除濕散滿。

醬豆　性平。開胃進食，解酒食毒並一切菜毒。

《隨息居飲食譜・蔬食類》　豆腐豆腐漿、腐乾、腐乳、豆腐皮，臭〔豆〕腐〔乳〕，豆腐花，千層

一名菽乳。甘，涼。清熱，潤燥生津，解毒補中，寬腸降濁。處處能造，貧富攸宜，洵素食中廣大教主也，亦可入葷饌。冬月凍透者味尤美。以青黃大豆，清泉細磨，生榨取漿，入鍋點成後嫩而活者勝。

其漿煮熟未點者爲腐漿。清肺補胃，潤燥化痰。

漿面凝結之衣，揭起晾乾爲腐皮，充飢入饌，最宜老人。

點成不壓則尤嫩，爲腐花，亦曰腐腦。

榨乾所造者有千層，亦名百葉，有腐乾，皆爲常肴，可葷可素。而腐乾堅者，甚難消化，小兒及老弱、病後皆不宜食。蘆菔能消其積。由腐乾而再造爲腐乳，陳久愈佳，最宜病人。其用皂礬者，名青腐乳，亦曰臭腐乳，疳膨、黃病、便瀉者宜之。生榨腐渣炒食，名雪花菜。熟榨者，僅堪飼豬。

豆腐泔水，浣衣去垢。一味熬成膏，治臁瘡甚效。

休息久痢，醋煎豆腐食。

杖後青腫，切豆腐片貼之，頻易，或以燒酒煮貼，色紅即易，不紅乃已。

解鹽鹵毒，熟豆腐漿灌之。

《每日食物卻病考・造釀調和類》　豆腐　甘、鹹，寒，有小毒。寬〔之〕〔中〕益氣，和脾胃，清熱，散血。其法始於漢淮南王劉安，凡各豆皆可爲之，惟黃豆腐多。食之過多，發腎氣瘡疥，杏仁可解。中其毒者，以萊菔湯治之。蓋造腐入以萊菔汁，結少許即不成也。暑月人多惡汗毒，猶宜慎之。

又，以芝麻和菉豆粉造者爲麻腐，最益人。

赤小豆

《千金要方・食治・穀米》　赤小豆　味甘鹹，平，冷，無毒。下水腫，排膿血。一名赤豆。不可久服，令人枯燥。

《食療本草》卷下　赤小豆　和鯉魚爛煮食之，甚治腳氣及大腹水腫。別有諸治，具在魚條中。散氣，去關節煩熱。令人心孔開，止小便數。菉、赤者並可食。

止痢。暴痢後，氣滿不能食。煮一頓服之即愈。

毒腫：末赤小豆和雞子白，薄之，立瘥。

風搔隱疹：煮赤小豆，取汁停冷洗之，不過三四。

《醫心方・五穀部》　赤小豆　《本草》云：主下水，排癰腫膿血。味甘酸，平，溫，無毒。主寒熱，熱中消渴，止泄，利小便，吐卒澼，下脹滿。《拾遺》云：驢食脚輕，人食體重。《養生要集》云：味苦，溫。久食逐津液，令人枯燥。孟詵云：青小豆，寒。療熱中消渴，下脹滿。今按：損害物。

《養生類纂・米穀部》　赤小豆

赤小豆久服，令人枯燥。《千金要方》。

赤小豆久食瘦人。《本草》。

赤豆合魚鮓，食之成消渴。《孫真人食忌》。

昔有人患腳氣，用赤小豆作袋，置足下朝夕輾轉踐踏之，其疾遂愈。《本草圖經》。

丹毒，以赤小豆末和雞子白塗之，逐手即消。又諸腫毒欲作癰疽者，以水塗便可消散。同上。

赤小豆和鯉魚爛煮食之，甚治腳氣。《食療本草》。

暴痢後，氣滿不能食，煮赤小豆一頓服之，即愈。同上。

熱毒下血，或食熱物發動，以赤小豆杵末，水調方寸匕。《梅師方》。

《飲膳正要・米穀品》 赤小豆　味甘酸，平，無毒。主下水，排膿血，去熱腫，止瀉痢，通小便。解小麥毒。

《日用本草・五穀類》 赤小豆　豆小色紅，如胭脂者。味甘、酸，性平，無毒。解小麥毒。主下水，排癰腫膿血，止瀉，利小便，去脹滿，除消渴。水腫從脚起，入腹則殺人，用赤豆一斗，煮令爛，取汁三五升，服之則愈。久食令人枯燥；合魚鮓食，令人消渴。

《救荒本草》卷下後 赤小豆　《本草》舊云：江淮間多種蒔，今北土亦多有之。苗高二三尺，葉似豇豆葉微團艄，開花似豇豆花微小，淡銀褐色，有腐氣，人故亦呼爲腐婢。結角比菉豆角頗大，角之皮色微白帶紅，其豆有赤、白、黧黑色三種。味甘、酸，性平，無毒。合鮓食成消渴。爲醬鮓食成口瘡，人食則體重。

救飢：採嫩葉煠熟，水淘洗淨，油鹽調食，明目。豆角亦可煮食。又法：赤小豆一升半炒，大豆黃一升半焙，二味搗末，每服一合，新水下，日三服，盡三升，可度十一日不飢。又說小豆食之逐津液，行小便，久服則虛人，令人黑瘦枯燥。

治病：文具《本草》米穀部條下。

《食物本草・穀類》 赤小荳　味甘酸，平，無毒。主下水，消熱毒，排膿血，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。不可同魚鮓食。

《食鑒本草・米穀》 紅荳赤小豆。味甘、酸，平。利水氣，消脹滿，治一切無名腫毒癰疽，利小便，止消渴。

《產書》云：治女人乳汁不行，煮汁飲之，即下。

《廣利方》：治諸般無名腫毒初起，爲末，並井水調敷，毒氣立散。又方：治小兒火丹赤毒上下走，爲末，好醋調敷，即消。

《食療》云：治男人、女人水腫腹脹，兩腿足脚氣俱腫，紅荳煮汁，以鯉魚作羹食，子濕水自小便中出，即愈。

東坡方：治中酒，嘔吐煩亂，煮赤小豆汁徐徐飲之。

花名腐婢。　解酒毒，消酒，令人多飲不醉。

《藥性全備食物本草・五穀部》 赤豆　味甘、酸，平，無毒。辟瘟，解小麥濕熱，清便血，利小水。同蠶魚、同鯽魚、同雞食，利水消腫。同鯉魚鮓食，令肝黃成消渴。同米煮食久，發口瘡。驢食足輕，人食足重，以其逐精液，令肌瘦膚燥也。

赤豆花　同葛花煎濃湯多飲，飲酒不醉。

赤小豆　味甘、辛，平，無毒。小圓色黑，其性下行，通小腸，入陰分，治有形之病，行津液，利小便，消脹腫，止吐，治下痢腸癖，解酒，除寒熱癰腫，排膿散血，通乳汁，下胞衣產難。但久服則降令太過，使津血滲泄，令人肌瘦身重。此豆江淮間多種。凡色赤者非，食之大助熱，損人。

《上醫本草・穀部》 赤小豆　一名赤豆，又名紅豆，亦名荅。案《詩》云黍稷稻粱，禾麻菽麥，此即八穀也。此豆，以緊小而赤黯色者入藥。其稍大而鮮紅、淡紅色者，並不治病，皆可煮可炒，可作粥飯、餛飩餡，並良也。

甘酸，平，無毒。主治熱毒，散惡血，除煩滿，辟瘟疫，療寒熱，熱中消渴，止洩痢，利小便，下腹脹滿，吐逆卒澼。下水腫，排癰腫膿血，散氣，去關節煩熱，縮氣行風，治產難，下胞衣，通乳汁，解小麥熱毒。煮汁，解酒病。和鯉魚煮食，甚治脚氣。和鯉魚、鱖魚、鯽魚、黃雌雞煮食，並能利水消腫。久食，令人肌瘦身重。同魚鮓食，成消渴。作醬同飯食，成口瘡。

附方：辟禳瘟疫：元旦，以赤小豆煮熟，入蜜和汁，空心舉家食之，一年無疾。

《纂要》曰：共工氏有不才子，以冬至日死，爲疫鬼而畏赤小豆，故於是日作赤小豆粥厭之。

葉　主治：去煩熱，止小便數。煮食，明目。

附方：小便頻數：赤小豆葉一斤，入豉汁中煮，和作羹，食之。

芽　主治：妊娠數月，經水時來，名曰漏胎。或因房室，名曰傷胎。用此爲末，溫酒服方寸匕，日三，得效乃止。

《食治廣要・穀部》 赤小豆　氣味：甘、酸，平，無毒。健脾利水，排癰腫膿血，治療寒熱，熱中消渴，止泄痢，利小便，散惡血，塗腫毒，治產難，下胞衣，通乳汁。和鯉魚、鯽魚、黃雌雞食，利水消腫。合魚鮓食，成消渴。作醬同飯食，成口瘡。

《食物本草・穀部・菽豆類》 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。可同米粉作粽、蒸糕及團子、餛飩餡並良也。

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。不可同魚鮓食。共工氏有不才子，以冬至死爲疫鬼，而畏赤豆，故於是日作赤豆粥以厭之。

葉，去煩熱，止小便數。

《養生要括・穀部》 赤小豆心之穀也，其性下行，利小便，消脹除腫，止吐，解酒病，除寒熱癰腫，排膿散血，通乳汁，下胞衣。

味甘、酸，平，無毒。散氣，去關節煩熱，堅筋骨，健脾胃。

《本草醫旨・食物類・五穀類》 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，宜煮食之。不可同魚鮓食。又云，能去衣上油蹟。《產書》云：治女人乳汁不行，煮汁飲之，即下。《廣利方》：治諸般無名腫毒，癰疽起初起時，用小豆爲末，井水調敷，毒氣立散。又解小麥毒。《東坡方》：治中酒嘔吐煩亂，煮赤小豆汁，徐徐飲之即愈。又方，治小兒火丹赤毒上下走，用豆爲末，好醋調敷，效。《食療方》：治男婦水腫腹脹，腿足脚氣浮腫，以紅豆煮汁，用鯉魚作羹，食子，濕水自小便中出，即愈。

花　名腐婢。解酒毒，令人多飲不醉。

《壽世秘典・類物・穀部》 赤小豆　氣味：甘，平，無毒。主療熱毒，除煩滿，排癰腫膿血，治產難，下胞衣，通乳汁。和鯉魚、鯽魚煮食，並能利水消腫。久食虛人。

發明陶弘景曰：小豆逐津液，利小便，久服令人枯燥。李時珍曰：赤小豆小而色赤，心之穀也。其性下行，通乎小腸，能入陰分，治有形之病。久服則降，令太過津液滲泄，所以令人肌瘦也。此豆以緊小而赤黯色者入藥，其稍大而鮮紅、淡紅色者，並不治病。

《飲食須知・穀類》 赤豆　味甘、酸，性平。同鯉魚鮓食，令肝黃，成消渴。同米煮飯及作醬，食久發口瘡。驢食足輕，人食身重，以其逐精液，令肌瘦膚燥也。

赤小豆　味甘、辛，性平，下行。不可同魚鮓食。久服則降令太過，使津血滲泄，令人肌瘦身重。凡色赤者食之，助熱損人。豆粉能去衣上油蹟。花名腐婢，解酒毒，食之令人多飲不醉。

《食物須知・諸米》 赤小豆　味辛甘酸，氣溫而平。地土各處俱種，胭脂赤者爲良。驢食脚輕，人食脚重。小兒急黃爛瘡，取汁洗之，不過三度。大人酒醉燥熱，煎汁飲下，只消一甌。和桑白皮煎，治濕痹，手足脹大。同活鯉魚煮，療脚氣入臍腹突高。但專利水逐津，久食令人枯燥。

《養生食鑒・穀類》 赤豆　味甘、酸，平，無毒。解小麥濕熱，清便血，利小水。同蠶魚、同鯽魚、同雞食，利水消腫。同鯉魚(鮮)(鮓)食，令肝黃，成消渴。同米煮食，久發口瘡。驢食足輕，人食足重，以其逐精液，令肌瘦膚煉也。赤豆花同葛花煎濃湯多飲，則飲酒不醉。

赤小豆小圓，赤色，形如綠豆。味甘、辛，平，無毒。通小腸，入陰分，治有形之病，行津液，利小便，消腫毒。止吐，治下痢腸癖，解酒，除寒熱癰腫，排膿，散血，通乳汁，下胞衣，產難。但久服則降令太過，使津血滲泄，令人肌瘦身重。此豆江淮間多種。粵亦中有，唯有綠豆中擇出耳。

《壽世傳真・穀類》 赤小豆　性平。宜：補心。忌：多食，助熱。

《食物小錄・菽豆部》 赤小豆即紅豆

甘，酸，平，微溫，無毒。除煩滿，通氣，健脾，利小便，開心孔。久服則降，令人肌瘦身重。可煮，可炒，作粥飯，餛飩餡皆良。

《調疾飲食辯・穀類》 赤小豆　性能逐水，利小便，水腫腹大極宜食。

《綱目》曰：和鯉魚、鯽魚、黃雌雞煮粥食，並利水消腫雞不如鴨。又性善降，《食療本草》曰：和鯉魚煮食，治脚氣。惟其逐水而降，故能劫津液，久食令人枯瘦身重，脾氣不運，津枯血少者忌之。《本草》謂其健脾胃，以其粉多。

然粉多者皆壅脾胃，雖虛亦勿多食。獨其能通乳汁，《產書》單用煮汁飲。又生研末，醋調外敷癰瘍、疽腫、疔腫甚效。又《千金方》治六畜肉毒：炒研末，水服三方寸匕。

《本草省常・穀類》 赤小豆　性平。清熱解毒，利水消腫，止渴醒酒，通乳下胎。多食最滲津液，久食令人瘦。同魚鮓食，成消渴；同羊肉食，傷人。

飯小豆　有青、黃、赤、白數種，性略同而力劣。

《隨息居飲食譜・穀食類》 赤豆　甘，平。補心脾，行水消腫，化毒排膿。多食耗液。蛇咬者百日內忌之。以緊小而赤黯色者入藥，其稍大而鮮紅淡紅色者，止爲食用，故《本草》以赤小豆名之。後人以廣產木本、半紅半黑之相思子，亦有紅豆之名，遂致誤用。亦猶黑大豆，有緊小爲雄一言，而昧者謂爲馬料豆也。

水腫脚氣，赤小豆一斗，煮極爛，取汁五升，溫漬足膝，兼食小豆，勿雜食。

水鼓腹大，動搖有聲，皮膚黑者，赤小豆三升，白茅根一握，水煮食豆，以消爲度。

乳汁不通，赤小豆煮汁飲，或煮粥食。

諸般癰毒，赤小豆生研，入苧根杵匀，雞子清調傅。

丹毒如火，赤小豆末，雞子清稀調塗之。

《每日食物卻病考・穀類》 赤小豆　甘，酸，平，無毒。下水腫，排膿血，消渴，止泄痢，利小便，通乳汁，健脾胃。爲末，同雞子白，塗一切腫毒。煮汁，洗小兒黃爛瘡瘍。又解大麥熱毒，飲汁解酒病。和鯉魚食，治脚氣。同鯽魚、黃雌雞煮食，極利水消腫。頤頰熱腫，用赤小豆末，和蜜塗之，即消，加芙蓉葉末更妙。久食瘦人。不可同魚鮓食。

黃豆

《救荒本草》卷下後 黃豆苗　今處處有之。人家田園中多種。苗高一二尺，葉似黑豆葉而大，結角比黑豆角稍肥大。其葉味甘。

救飢：採嫩苗葉煠熟，水浸淘淨，油鹽調食。或採角煮食，或收豆煮食，及磨爲麵食皆可。

《食鑒本草・米穀》 黃豆味甘，溫，亦云寒。　寬中下氣，利大腸，消水脹，消腫毒。

《易牙遺意・果實類》 鹽荳　大新黃荳一升，淘淨。先以白鹽三錢，甘草三錢，烏梅一錢，煎濃汁，去渣，停冷。再(溫)酌量分多少許浸豆，煮至半生半熟，餘湯下鍋子齊平，猛火燒至湯乾，更於火上焙之。

《遵生八箋・飲饌服食箋・家蔬類》 紅鹽荳　先將鹽霜梅一個，安在鍋底下，淘淨大粒青豆蓋梅。又在荳中作一窩，下鹽在內。用蘇木煎水，入白礬些少，沿鍋四邊澆下，平荳爲度。用火燒乾，荳熟，鹽又不泛而紅。

《藥性全備食物本草・五穀部》 黃豆　味甘，性溫，無毒。和中下氣，寬腸。多食壅熱(食)氣，生痰動嗽，發瘡疥，令人面黃體重。孟詵云：豆之性，生則平，炒則熱，煮則寒。不可同豬肉食。

小青豆、赤白豆　性味相同。並不可與魚同食。

《上醫本草・穀部》 黃大豆　甘，溫，無毒。主治：寬中，下利大腸，消水脹腫毒，研末，熟水和，塗瘡後癰。

多食壅氣，生痰動嗽，令人身重，發面黃瘡疥。

豆油　辛甘，熱，微毒。主治：塗瘡疥，解髮脢。

《食物本草・穀部・菽豆類》 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，塗豆後癰。

豆萁，燒灰，入點痣、去惡肉藥。

《食物本草・穀部・菽豆類》 毛豆南人多種之。亦黃大豆之屬。夏初便可食，莢尚秕。秋深子綻，實多煮食作果，油鹽椒酒炙之，作蔬更佳。或剝子加鹽水淖滾，起，鋪鐵篩內，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。以莢殼上有毛，故名毛豆。

《本草醫旨・食物類・五穀類》 大黃豆有黑、白、黃、褐、青、斑數色。黑者，名烏豆，可入藥，作豉。黃者，可作腐、榨油及合醬，炒食而已。味：甘，溫，無毒。治：寬中下氣，利大腸，消水脹，腫毒，研末，熟水和塗瘡後癰。

附方　瘡後生瘡：黃豆燒黑，研末，香油調塗。

豆油　味：辛，甘，熱，微毒。治：塗瘡疥。

稭　燒灰，入點痣，去惡肉。

《飲食須知・穀類》　黃大豆　味甘，生性溫，炒性熱，微毒。多食壅氣，生痰動嗽，發瘡疥，令人面黃體重。不可同豬肉食。小青豆、赤白豆，性味相似，並不可與魚及羊肉同食。

《養生食鑒・穀類》　黃豆　味甘，性溫，無毒。和中，下氣，寬腸。多食壅熱氣，生痰動嗽，發瘡疥，令人面黃體重。孟詵云：豆之性，生則平，炒熟則熱，煮熟則寒，作豉亦寒，造醬則溫，作黃（穀）〔卷〕則平，皆不可同野豬肉食。小青豆、赤白豆，性味相同，並不可與魚同食。

《壽世傳真・穀類》　黃豆　性平。炒則熱，煮則寒，作豉則冷，蒸曬則溫。宜：清熱，下大腸濁氣。忌：發瘡助膿。

豆腐　性寒。和脾胃，消脹。

豆腐漿　清火，帶補。

豆腐皮　性寒。解熱除斑。

豆腐乾　性同豆腐。

豆腐乳　性同。

《食物小錄・菽豆部》　黃大豆　甘，溫，無毒。寬中下氣，利大腸。炒食，作腐，榨油皆可。

《調疾飲食辯・穀類》　黃豆　有黑豆之害，而無其功。獨其可以作紙，則爲用於世甚大。作腐充饌，其小焉者也。晚收者粒加大，欲名泥豆。

青豆　有早、晚二種，晚收者粒大，炒食香美。其害與黃、黑同。

黑料豆　粒差小而多汁，作豉、作醬，較大豆稍濃，故名料豆。亦僅爲腎部引經。煮食、炒食，害與大豆同。

煮豆法　煮豆，甘草爲上，蜜次之，蔗餳又次之，鹽爲下。然平人點茶宜甘，下酒宜鹹。病人諸病宜甘，中滿、嘔症、蟲症忌甘。腎病宜鹹，血病忌鹹。煮宜極熟，頻翻轉之。旋煮旋食，能令人泄，必曝之。曝不宜過乾，過乾則堅硬難化，更傷脾作瀉，且瀉出完豆。用餳、蜜煮，稍多猶可。鹽則極不宜多，愈鹹愈硬，且發渴而多飲茶水，無不破腹之理。脾胃既傷，大便不結，藥必無功。俗云豆能解藥，職是故耳。此物總爲無益，必欲食之，宜淡而潤。又宜少，忌鹹而乾，又忌多。鄉邨蠢婦，至以醃菘芥擠出之鹽鹵煮豆，又曝至硬如砂石，又無樽節，縱兒取食。其子女必皆鳩形鵠面，黃髮枯皮。每云生來多病，烏知此物之爲害也？若炒豆，動風發病，腫毒遇之，膿血必無了期。十分痊癒者，可以復發。且作泄傷脾，過於煮豆。凡有病人，尤不宜食。

《藥性摘錄・食物》　黃大豆　甘，壅而滯。和中下氣。生搗研水服，則疎泄，治發痧及悞食毒物菌毒不得吐者。濃煎汁飲，治內癰及臭毒腹痛。多食熟黃豆，壅熱氣，生痰動嗽，發瘡。豆油，能塗痘痂不落，並塗瘡疥，解發疽。豆稿，燒灰，點惡痣，去惡肉。豆後風癬，以豆殼煎湯洗之。

《本草省常・穀類》　黃豆　性溫。寬中下氣，利大腸，消水脹、腫毒。多食壅氣，生痰，動嗽。久食令人身重。

青豆　性平。寬中利腸，益肝明目。皮肉俱青者良。

《隨息居飲食譜・穀食類》　黃大豆　甘，平。補中解毒。宜煮食，炒食則壅氣。浸罨發芽，摘根爲蔬，味最鮮美。肺癰痧氣，生嚼不腥，疑似之間，試之甚驗。痘後癮毒，嚼生黃豆塗之，即潰。浸胖，搗塗諸癰瘡亦妙。

青大豆　甘，平。補肝養胃。嫩時剝而爲肴，味極鮮美。鹽水煮而烘之，可以久藏致遠。

諸豆有早、中、晚三收，以晚收粒大者良。並可作腐、造醬、榨油。惟青豆性較軟，更爲食品所宜，莢闊粒扁者尤佳。

兵荒救飢，豆青黃隨用七斗，脂麻黑白不拘三斗，並淘淨即蒸，蒸過即曬，曬乾去殼，再蒸再曬，凡三次，搗極熟，丸胡桃大，每細嚼一丸，津嚥下，可三日不飢。諸無所忌。所費不多，一料可濟萬人。

腐婢

《食物本草・穀部・菽豆類》　腐婢即赤豆花，狀似梔子，氣作臭腐，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，並研碎，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。

辟禳瘟疫。元旦及元宵，以赤豆二七枚，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，面東，以齋水吞赤豆三七枚，一年無諸疾。又七月立秋日，面西，以井華水吞赤豆七枚，一秋不犯痢疾。治下部卒痛，如鳥啄之狀。用赤豆、大豆各一升，蒸熟，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，煮熟日中曬至酒盡乃止，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，擂酒調服二錢。

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即消。或加芙蓉葉末尤妙。

治風瘙癮疹。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。用赤豆芽爲末，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

《千金要方・食治・穀米》 青小豆　味甘鹹，溫，平，澀，無毒。主寒熱、熱中，消渴，止泄利，利小便，除吐逆卒澼，下腹脹滿。一名麻累，一名胡豆。黄帝云：青小豆合鯉魚鮓食之，令人肝至五年成乾痟病。

《食療本草》卷下 青小豆寒

療熱中，消渴，止痢，下脹滿。

《食療本草》卷下 菉豆平

諸食法，作餅炙食之佳。

謹按：補益，和五藏，安精神，行十二經脈。此最爲良。今人食，皆撻去皮，即有少擁氣。若愈病，須和皮，故不可去。

又，研汁煮飲服之，治消渴。

又，去浮風，益氣力，潤皮肉。可長食之。

《養生類纂・米穀部》 青小豆　青小豆合鯉魚鮓，食之令人肝黄，五年成乾痟病。《千金要方》。

《養生類纂・米穀部》 綠豆　綠豆作枕，明目治頭風頭痛。《本草》。

綠豆下氣，諸食發，作餅炙食之佳。補益，和五藏，安精神，行十二經脈，此最爲良。又研汁煮飲服之，治消渴，去浮風，益氣力，潤皮肉，可長食之。《食療本草》。

《三元參贊延壽書・米穀》 綠豆　治病，則皮不可去，去皮，食少壅氣。

赤小豆　行小便，久食虛人，令人黑瘦枯燥。能逐津液，身體重。

青小豆　一名胡豆，合鯉魚鮓食之，肝黄，五年成乾消。

赤白豆合魚鮓食之，成消渴。

黑白黄褐豆、大小豆　作豉極冷，黄卷及醬皆平，多食體重。服大豆末者，忌豬肉。炒豆與一歲以上十歲以下食之，即啖豬肉，久當壅氣死人。有好食豆腐中毒，不能治。更醫至中途，遇作腐人家相爭，因問，妻誤將萊菔湯置鍋中，腐更不成。醫得其說，以萊菔湯下藥而愈。萊菔，即蘿蔔也。

醬　當是豆爲者。今以麵麥爲者，食之多殺藥力。夫子云：不得其醬不食，故五臟悦而愛之，此亦安樂之端。

《飲膳正要・米穀品》 綠豆　味甘寒，無毒。主丹毒，風疹，煩熱。和五藏，行經脈。

《飲膳正要・米穀品》 青小豆　味甘寒，無毒。主熱中消渴。止下痢，去腹脹。產婦無乳汁，爛煮三五升食之，即乳多。

《日用本草・五穀類》 青豆　味甘，性寒，無毒。不可與鯉魚酢同食。主熱中消渴，止痢下脹滿。(產)婦無乳，煮三五升，服之即下。

綠豆　圓小綠者佳，官綠，油綠，治療則一。

味甘，性寒，無毒。

主丹毒，煩熱，風疹，和五臟，行十二經絡，治消渴，去浮風，消腫下氣，壓諸熱，解食毒物。

綠豆粉　取豆浸，磨，濾過，澄清，垽乾爲粉。

味甘，性冷，無毒。

主益氣，除熱毒，發背癰疽，瘡癤及湯火瘡。解酒食毒。不可近杏仁粉，爛不能索。

《竹嶼山房雜部・養生部・雜造制》 綠豆粉　綠豆湛潔之，漬捼去皮，同水磨細，以絹囊洗去。但取細者，加原粉，酸漿點定成粉。又以囊瀝水乾，用豌豆亦可爲。有三制。作如索粉，則加調原糰揉勻，兩手並搓，入沸湯，澆於冷水中。湯粉，則加水調入湯鑼，沸湯中旋沒之，脫於冷水中。軟粉，則水調入鍋煮，杓於小滑器，脫下，以冷水漬。索湯者，皆宜油煎。

《食物本草・穀類》 綠豆　味甘，寒，無毒。主治消渴，丹毒，煩熱，風疹，補益，和五臟，行經脈，解食物諸藥毒發動風氣，消腫下氣。若欲去病，須不去皮，蓋皮寒內平。煮食作餅，炙佳。一云：爲粉蕩皮，能解酒毒，以水調服之。亦能解菰、砒毒。

《食鑒本草・瓜菜》 綠荳粉味甘，涼，平，無毒。解諸熱。熟者膠粘，難得克化，脾胃虛弱人，病者忌之。

《痘疹方》：小兒痘疹十餘日，濕爛不結痂者，以乾豆粉貼之。

《食鑒本草・米穀》 綠豆　味甘，寒。除煩熱，消丹毒風疹，解一切藥草、蟲魚、牛馬、金石等毒，和五臟，安精神。

孫真人云：作枕治頭風頭痛，明目。

《藥性全備食物本草・菜部》 綠豆芽　味甘，性涼，無毒。解酒，清熱明目，利三焦。但受鬱浥之氣所生，多食發瘡動氣。

《藥性全備食物本草・味品部》 綠豆粉　味甘、淡，性涼，無毒。敷癰疽，壓丹石毒，益氣力，潤皮膚，厚腸胃，養精神五臟，解飲食熱毒。

粉皮、索粉　多食難化，令腹痛泄瀉。食杏仁，能消。

《藥性全備食物本草・五穀部》 綠豆　味甘，性涼，無毒。能行十二經絡氣，解酒。制金石、草木、砒毒。生研水服良，熟食和五臟；去皮食多，反令壅氣。同鯉魚食，成肝黃渴病。昔人飲附子酒，頭腫唇裂流血，用綠豆、黑豆各升許，嚼食及煎湯多飲，乃解。

花　性寒，解酒毒。

葉　治消渴，搗絞汁，和少醋，溫服。築枕，能明目，止頭痛頭風。

《上醫本草・穀部》 綠豆　綠，以色名也。作菉者，非矣。今處處種之，圓小者佳。粉作餌，炙食之，良。以水浸濕，生白芽，爲菜中佳品，真濟世之良穀也。時珍曰：綠豆肉平皮寒，療解似與小豆同功，無久服枯人之忌。按《夷堅志》云：有人服附子酒多，頭腫如斗，唇裂血流，急求綠豆、黑豆各數合，嚼食，並煎湯飲之，乃解也。

甘，寒，無毒。主治：補益元氣，和調五臟，安精神，行十二經脈，去浮風，潤皮膚，厚腸胃。治頭風頭痛，寒熱熱中，除吐逆，止洩痢卒澼，利小便。脹滿腫脹及治痘毒，煮食。消腫下氣，壓熱解毒，宜常食之。作枕，明目。煮汁，止消渴，生研連皮絞汁，新汲水服，解丹毒煩熱，風疹，藥石發動，熱氣奔豚，金石、砒霜、草木、牛馬，一切諸毒用之。宜連皮，去皮則令人少壅氣。合鯉魚鮓食，久則令人肝黃成渴病。作涼粉，偏于冷耳。

附方：心氣疼痛：綠豆二十一粒，胡椒十四粒。同研，白湯調服，即止。

豆皮　甘，寒，無毒。主治：解熱毒，退目翳。

豆莢　即豆角。

豆芽　諸豆生芽皆腥韌不堪，惟此豆之芽白美獨異。甘，平，無毒。主治：解酒毒，熱毒，利三焦。

時珍曰：但受濕熱鬱浥之氣，故頗發瘡動氣，與綠豆之性，稍有不同。

豆葉　主治：霍亂吐下，絞汁和醋少許，溫服。

《上醫本草・造釀》 綠豆粉　甘，涼，平，無毒。主治：解諸熱，益氣，酒食諸毒，菰菌砒毒，治發背癰疽瘡腫及湯火傷灼。新水調服，治霍亂轉筋。脾胃虛人不可多食。

(內)(附)方：霍亂吐利：綠豆粉、白糖各二兩，新汲水調服，即愈。

瘡氣嘔吐：綠豆粉三錢，胭脂半錢，研勻。新汲水調下，一服立止。

解燒酒毒：綠豆粉蕩皮，多食之，即解。

解砒石毒：綠豆粉、寒水石等分，以藍根汁調服三五錢。

諸藥毒死，心頭尚溫者：用綠豆粉新汲水調水服。

痘瘡濕爛：不結痂疙者，用乾粉撲之。

《食治廣要・穀部》 綠豆　氣味：甘，寒，無毒。煮食，消腫下氣，解金石砒毒。生研絞汁服，治丹毒煩熱，風癉，藥石發動，熱氣奔豚，寒熱，熱中，止泄痢，利小便，厚脾胃，補益元氣，調和五臟。作枕，明目。治頭風痛，任作豆湯、豆飯、豆酒。磨而爲麪，澄濾取粉，可以作餌、頓糕、蕩皮、搓索，爲食中要物。以水浸罨成芽，又爲菜中佳品。即牛馬之食，亦多賴之，真濟世之良穀也。

《食物本草・穀部・菽豆類》 綠豆處處種之。三四月下種，苗高尺許，葉小而有毛，至秋開小花，莢如赤豆莢。粒粗而色鮮者，爲官綠；皮薄而粉多，粒小而色深者，爲油綠；早種者呼爲摘綠，可頻摘也；遲種呼爲拔綠，一拔而已。北人用之甚廣，可作豆粥、豆飯、豆酒、燠食、麪食，磨而爲麪，澄濾取粉，可以作餌頓糕，蕩皮搓索，爲食中佳品。以水浸濕生白芽，又爲菜中清潔之味，牛馬之食亦多賴之。真濟世之長穀也。

綠豆，味甘，寒，無毒。煮食，消腫下氣，壓熱解毒。生研絞汁服，治丹毒，煩熱風疹，藥石發動，熱氣奔豚。厚腸胃。作枕，明目，治頭風頭痛。除吐逆。常食之，補益元氣，和調五臟，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，並煎湯飲之，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，濕爛腥臭者，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，皆人所爲，非豆之咎也。豆粉須以綠色粘膩者爲真。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，用之盥滌，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。受濕鬱而生，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。用真粉蕩皮，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，以藍根汁調服三五錢。

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、曲蟮屎和塗之。

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，其效如神。此汀州陳氏夢傳之方。

治一切腫毒初起。用綠豆粉炒黑，醋調傅之。

治痘目翳。綠豆皮、白菊花、穀精草等末，每〔用〕一錢，以乾柿餅一枚，粟米泔一盞，同煮乾。食柿。日三服，半月見效。

《養生要括・穀部》 綠豆　味甘，寒，無毒。煮食，消腫下氣，壓熱解毒，止泄痢，利小便脹滿。作枕，明目，治頭風頭痛，除吐逆。補益元氣，和調五臟，去浮風，潤皮膚。煮汁，止消渴。解一切藥草、牛、馬、金石諸毒。治痘毒，利腫脹。

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。痘瘡濕爛不結痂疙者，乾撲之良。新水調服，治霍亂轉筋，解諸藥毒死，心頭尚溫者。解菰菌、砒毒。

芽，味甘，平，無毒。解酒毒、熱毒，利三焦。

《本草醫旨・食物類・五穀類》 菉豆　味：甘，寒，無毒。主消渴，治丹毒，消煩熱，除風疹，和五臟，安精神，行經脈，厚腸胃，補中益氣。解一切食物、諸藥、牛馬、金石等毒，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，爲粉蕩皮，能解酒毒。以水調服之，亦能解菰、砒毒。其葉亦能下氣。

《壽世秘典・類物・穀部》 綠豆綠以色名，作菉者非。

氣味：甘，寒，無毒。治丹毒、煩熱、藥石發動，厚腸胃，益氣力，止消渴，去浮風，解一切藥草、牛、馬、金石諸毒。

發明　吳瑞曰：有官綠、油綠，粒粗而色鮮者爲官綠，皮薄而粉多；粒小而色深者

爲油綠，皮厚而粉少。主療則一。《日華子》云：作枕明目，治頭風、頭痛。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。反榧子，殼害人。

綠豆粉　氣味：甘，涼，平，無毒。主解諸熱、酒食、諸毒。新水調服，治霍亂轉筋，解諸藥毒死，心頭尚溫者。

發明　李時珍曰：綠豆色綠，小豆之屬木者也，通於厥陰、陽明，其性稍平，消腫、治癰之功雖同赤豆，而壓熱、解毒之力過之。豆粉須以綠色粘膩者爲真。其造作粉皮者膠滯難化，脾胃虛寒之人不可多食。水浸生芽，脆美可食，能解酒毒、熱毒，通利三焦，但受濕熱鬱浥之氣，頗發瘡動氣。豆皮甘寒，解熱毒，退目翳。

《飲食須知・穀類》　菉豆　味甘，性寒。宜連皮用，去皮則令人少壅氣，蓋皮寒而肉平也。反榧子，害人。合鯉魚鮓食久，令人肝黃，成渴病。花解酒毒。

《食物須知・諸米》　綠豆　粒小圓，味甘，皮寒，肉平。能行十二經絡，煎湯解酒毒，煩熱兼除。

綠豆粉　敷腫癰丹毒，且壓（熱解毒），益氣力，潤皮肉，厚腸胃，養精神。五臟能和，常食不忌。築枕夜臥，明目疏風。

豌豆、蠶豆，益中榮衛。

筋豆、蛾眉豆、虎爪豆、羊眼豆、虹豆，如此數種，別無他用，供茶而已。

《養生食鑒・穀類》　綠豆　味甘，性涼，無毒。能行十二經絡氣，解酒，制金石、草木、砒毒，生研，水服良。帶皮熱食，和五臟。去皮食多，反令壅氣。同鯉魚食，成肝黃、渴病。反榧子殼，害人。昔人飲附子酒，頭腫唇裂流血，用綠豆（黑豆）各升許，嚼食及煎湯，多飲乃解。花性寒，解酒毒。

《壽世傳真・穀類》　綠豆　性涼。去皮性平。宜：清熱解毒，利小便，消腫痛。忌：多食動腹中冷氣。

豆粉　性涼。蕩粉皮、索粉條，皆能醒酒解毒。

豆芽　同粉。

《食物小錄・菽豆部》　綠豆　甘，寒，無毒。利小便。其性微平，補益元氣，和調五臟，安精神，解一切藥草、牛馬、金石諸毒，作枕明目。爲用甚廣，作粥、炊飯、造酒、燻食，炒食。澄粉，作餌、頓糕、蕩皮，搓索，爲食中要物。

《養生至論・養生續刻》　綠豆飲　大能退熱，除煩解暑，利小便，夏月宜常服之。用綠豆不拘多少，寬湯煮糜爛，隨意食之。

《調疾飲食辯・穀類》　綠豆　此諸豆中第一佳品也。《日用本草》曰：有二種，圓小、色深綠者，名油綠豆；粒稍大、淺黃者，名官綠豆。官豆粉多。《開寶本草》曰：大者名植豆，小者佳。春、夏、秋皆可種。性涼而不傷胃，能退諸熱，解百毒。凡熱腫、熱痢、熱渴、熱淋、癰疽、痘毒、斑瘡、金石藥發，誤食砒信，誤服熱藥，一切草、木、菌、蕈及自死禽獸等毒，無不宜之。然退熱、解小毒宜煮汁飲。解大毒宜生研末，冷水調下。服之必吐，吐過又進，得傾囊而出，毒立解矣。再以甘草三四兩，綠豆、黑豆各半升，煮濃汁頻飲。不宜去皮。《夷堅志》解附子毒，綠豆、黑豆各數合，末服，並煮濃汁飲。《醫學正傳》治痘後癰毒，綠豆、黑豆、赤小豆等分爲末，醋調，時時塗之，加生大黃更佳。《全嬰心鑒》防痘入眼，綠豆七粒，令兒作七遍自投井中，迴視七遍，則可免。《普濟方》治消渴飲水，飲綠豆濃汁，並煮粥食。《集驗方》治多食易飢，綠豆、大麥、糯米各一升，炒熟磨粉，白湯泡，儘量食，三五日見效。《食鑑本草》治瀉瘡不結痂，綠豆粉乾撲，加海螵蛸末少許更妙。《外科精要》治惡疽五日內，防毒氣內攻，護心散，綠豆粉一兩，乳香半兩，燈心同研，甘草煎濃湯，調服三四錢，日三四次。若有嘔逆症，是毒氣攻心，更宜多服。《簡易方》治暑月痈瘡，綠豆、滑石末和勻，撲其甚處。不可全撲，閉住熱氣，必生他病。《直指方》治痘後目翳，綠豆皮、白菊花、穀精草等分，同柿餅煮。每食一二枚，日三次，並飲其汁。又《普濟方》治赤痢經年，綠豆嫩莢或葉，常煮食。無則以豆及芽代之。又葉能解草烏毒，誤服者，搗汁或煮汁飲。中毒箭者，搗爛敷。

綠豆粉　其退熱解毒之功在皮，去皮澄粉則力減矣。然可爲病人食料，如泡藕粉法食之。熱病最宜，寒病亦不必忌，性本中和也。

綠豆粉皮、粉索

以銅錫器入沸湯，燙爲薄皮，最爲食中佳品。或以漏勺就沸湯作索，性雖同，稍難克化。

綠豆芽　《綱目》曰：綠豆本佳，發芽則受濕熱鬱浥之氣，未免發瘡動氣。試之殊不然，蓋受濕熱而發生，非受濕熱而腐敗也。亦病人食物之佳品。

《藥性摘錄・食物》　綠荳　甘，寒。清腸胃熱毒，治一切惡腫等症。止

消渴，並解一切金石草木諸毒。

《本草省常・穀類》 綠豆　性寒。瀉熱解毒，除煩止渴，去浮風而潤膚，利小便以消脹，厚腸胃以和脾。功在綠皮，去皮食之壅氣。服藥人食之，令藥無力。同榧子食，傷人；同鯉魚食，成渴病。胃寒者不宜食。外用填枕頭，明目，治頭風。

《本草省常・穀類》 綠豆粉　性寒。清熱益氣，解酒食諸毒。

《隨息居飲食譜・穀食類》 綠豆綠豆皮、綠豆粉

甘，涼。煮食清膽養胃，解暑止渴，潤皮膚，消浮腫，利小便，已瀉痢，析酲弭疫。浸罨發芽，摘根爲蔬，味極清美。生研絞汁服，解一切草木金石諸藥、牛馬肉毒。或急火煎清湯冷飲亦可。

綠豆皮　入藥，清風熱，去目翳，化斑疹，消腫脹。

綠豆粉　宜作糕餌素饌，食之清積熱，解酒食諸毒。新汲水調服，治霍亂轉筋，解砒石、野菌、燒酒及諸藥毒。

暑月痱瘡，綠豆粉、滑石和勻撲。

打撲損傷，綠豆粉炒紫色，新汲水調傅，以杉木皮縛定。杖瘡疼痛，綠豆粉炒研，雞子清和塗。

一切癰腫初起，綠豆粉炒黃黑色，牙皂一兩同研，米醋調傅，皮破者油調之。

外腎生瘡，綠豆粉、蚓糞等分研塗之。

《每日食物卻病考・穀類》 綠豆　甘，寒，無毒。煮食，消腫下氣，解煩熱，治丹毒風疹，利小便，益元氣，和五臟。煮汁食最良。治病須不去皮，蓋皮寒肉平也。

作粉，能解酒毒及菰菌砒毒。痘瘡濕爛者，乾撲之良。但脾胃虛人不可多食，以膠粘難化也。近杏蕈，熱爛不能作索。

其芽雖潔白佳美，人常喜食。而不知乃受濕熱鬱浥之氣，頗發瘡動氣，與菉豆之性稍不同。

綠豆芽

《救荒本草》卷下前　山綠豆　生輝縣太行山車箱衝山野中。苗莖似家綠豆，莖微細，葉比家綠豆葉狹窄尖艄，開白花，結角亦瘦小，其豆黯綠色，味甘。

救飢：採取其豆煮食，可磨麵攤煎餅食亦可。

《竹嶼山房雜部・養生部・雜造制》 綠豆芽　赤豆芽　取綠豆水漬二宿，候甲拆，輕釋之。內有竅缸中，以編蒲等覆蓋，蔀屋下，勿見風。常將水灌至濕透，缸竅令放去其水，俟芽長二三寸用。赤豆同。

《易牙遺意・蔬菜類》 綠豆芽　將綠荳冷水浸兩宿，候漲，換水淘兩次，烘乾。預掃地潔淨，以水灑濕，鋪紙一層，置荳於紙上，以盆蓋之，一日兩次灑水。候芽長，淘去殼，沸湯略焯，薑、醋和之，肉(燥)(炒)尤宜。

《食物本草・菜部・柔滑類》 豆芽菜夏秋間用綠豆浸三日，芽長寸許，爲蔬品潔淨之美物。

豆芽菜，味甘，涼。主解毒，清臟腑積熱，利腸胃。脾胃虛寒之人不宜久食。

《飲食須知・菜類》 菉豆芽菜　味甘，性涼。但受鬱抑之氣所生，多食發瘡動氣。

《食物小錄・菜部・柔滑類》 綠豆芽　甘，寒，無毒。清火，止煩渴。多食亦動冷氣，生火毒人宜食之。

《本草省常・穀類》 綠豆芽　性寒。瀉熱除煩，利水消腫，解酒毒，並五穀新登毒。

白豆

《食療本草》卷下　白豆平

無毒。補五藏，益中，助十二經脈，調中，暖腸胃。

葉：利五藏，下氣。嫩者可作菜食。生食之亦妙，可常食。

《醫心方・五穀部》 白角豆　崔禹(錫)云：味鹹，少冷，無毒。主下氣，治關格。蒸煮食之，止飢，益人。又有一種，狀亦相似，而子紫赤色好，止下利，厚腸胃，益氣力。

《養生類纂・米穀部》 白豆　白豆味鹹，腎之穀，腎病宜食，煞鬼氣。《孫真人食忌》。

白豆合魚鮓食之，成消渴。同上。

《飲膳正要・米穀品》 白豆　味甘，平，無毒。調中，暖腸胃，助經脈。腎病宜食。

《日用本草・五穀類》 白豆　味甘，性平，無毒。豆葉：利五臟，下

氣。嫩者可作菜食。

主補五臟，益中，助十二經脈，調中，暖腸胃，殺鬼氣。

《食物本草・穀類》 白荳　平，無毒。補五臟，益中，助經脈調和，暖腸胃，殺鬼氣。浙東一種味甚勝，用以作醬、作腐，極佳。北之水白豆相似而不及也。青、黃、斑等荳，本草不著，大率相類，亦不及也。

《食物本草・穀部・菽豆類》 白豆一名飯豆。其苗嫩者可作菜食，生食亦妙。浙東一種味甚勝，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，亦有土黃色者，大如綠豆而長。四五月種之。苗葉似赤豆而略尖，可食。

白豆，味甘，平，無毒。補五臟，調中，助十二經脈。暖腸胃，殺鬼氣。腎之穀，腎病宜食之。

葉，煮食，利五臟，下氣。

《本草醫旨・食物類・五穀類》 白豆即今之飯豆。味：平，無毒。補五臟，煖腸胃，益氣和中，調十二經脈之氣，殺鬼氣，用以作醬作腐極佳。

《食物小錄・菽豆部》 白豆即飯豆

甘，平，微酸，無毒。補五臟，調中，暖腸胃，下氣。亦可炊飲、煮粥。用以作醬極佳。

《藥性摘錄・食物》 白荳　即飯荳中小荳之白者。味甘，性平。通胃利腸，活血調經，及入腎以治鬼疰，炒熟用。

《隨息居飲食譜・穀食類》 白豆　豆具五色，功用略同。惟白者夏熟早收，故粒小而性溫，能發病也。

《每日食物卻病考・穀類》 白豆　俗稱飯豆也。甘，平，無毒，補五臟，調中，助十二經絡，煖腸胃，殺鬼氣。乃腎之穀，腎病宜食之。浙東一種味甚勝，作腐、作醬極佳。其青、黃、斑色等，本草不載，大率相似而不及也。

穭豆

《日用本草・五穀類》 穭豆音呂　黑豆中最細者。

味甘，性溫，無毒。堪作醬、豉。

主賊風濕痹，婦人產後冷血。炒焦投酒中，名豆淋酒，能舒筋。

《救荒本草》卷下前 勞豆　生平野中，北土處處有之。莖蔓延附草木上，葉似黑豆葉而窄小，微尖，開淡粉紫花，結小角，其豆似黑豆，形極小，味甘。

救飢：打取豆，淘洗淨，煮食，或磨爲麵，打餅、蒸食皆可。

《食物本草・穀部・菽豆類》 穭豆音呂。穭豆生田野，小而黑。小科粒細，霜後乃熟。亦堪作醬。

穭豆，味甘，溫，無毒。去賊風風痹，婦人產後冷血，炒令焦黑，極熱投酒中，漸漸飲之。

《本草省常・穀類》 穭豆　性溫，有小毒，去賊風、風痹。穭，音呂。

《每日食物卻病考・穀類》 穭豆　即黑小豆也，一名驢豆。甘，溫，無毒。去風痹。婦人產後冷血，炒令焦黑，熱投酒中，徐飲之，愈。

蟹豆

《食物本草・穀部・菽豆類》 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。拌米中作飯充飢，備荒之物也。

豌豆

《飲膳正要・米穀品》 豌豆　味甘，平，無毒。調順榮衛，和中益氣。

《日用本草・五穀類》 豌豆　一名蠶豆。隔年種，初夏熟。

味甘，性平，無毒。能發氣病。

主調順榮衛，益中平氣。可作醬用。

《食物本草・穀類》 豌荳　味甘，平，無毒。調順榮衛，益中平氣。又云：發氣疾。

《食物輯要・穀類》 豌豆　味甘，平，無毒。解乳石毒，殺鬼疰心痛，益中氣，調營衛，解寒熱消渴，吐逆腹脹，止瀉痢，利小水，通乳汁。多食，發氣病。同羊肉食，補中氣。磨粉，可作醬。

《上醫本草・穀部》 豌豆　一名胡豆，又名回回豆，亦名蹕豆。時珍曰：胡豆，豌豆也。此豆屬土，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。今爲日用之物，而唐宋本草見遺，可謂缺典矣。

甘，平，無毒。主治：寒熱熱中，調營衛，益中平氣，除吐逆，止洩痢澼下，利小便，腹脹滿。煮食，消渴，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，去黑黯，令人面光澤。多食發氣病。

《食治廣要・穀部》 豌豆一名胡豆，一名青斑豆。

氣味：甘，平，無毒。主治：消渴，寒熱熱中，除吐逆，止泄痢，小腹脹

滿。嫩苗亦可食。

《食物本草・穀部・菽豆類》 豌豆一名胡豆。其苗柔弱宛宛，故得豌名。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。磨粉麪甚白細膩。百穀之中，最爲先登。又有野豌豆，粒小不堪，其苗可茹，名翹搖，見菜部。

豌豆，味甘，平，無毒。淡煮食之，治消渴，除吐逆，止泄痢澼下(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，去黑黯，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。今爲日用之物。

《本草醫旨・食物類・五穀類》 豌豆即寒豆。味：甘，平，無毒。調榮衛，益中，平氣。又云，食之動氣。治：消渴，淡煮食之，良。治寒熱，除吐逆，止泄痢，利小便，腹脹滿，下乳汁，殺鬼毒，解石毒。其性屬土，故脾胃中用之。

《壽世秘典・類物・穀部》 豌豆　氣味：甘，平，無毒。主調榮衛，益中平氣，入脾胃，清利除熱，解乳石毒，下乳汁。

發明李時珍曰：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。作澡豆，取其白膩，去黑黯，令人光澤。

《飲食須知・穀類》 豌豆　味甘，性平，多食發氣病。薇，味甘，性寒，即野豌豆。

《壽世傳真・穀類》 豌豆　性平。宜：益胃，止泄。忌：多食，發脹。

《食物小錄・菽豆部》 豌豆　甘，平，無毒。煮食之良，益中平氣，下乳汁；炒食亦佳。多食發病。其苗嫩時可茹，今人以之充蔬。

《調疾飲食辯・穀類》 豌豆　《綱目》曰：本出西域，故《爾雅》曰：戎菽，謂之荏菽。《遼史》曰回鶻豆，《飲膳正要》曰回回豆，《唐史》曰畢豆，崔實《月令》曰踟豆，《拾遺》曰胡豆，《別錄》曰青斑豆，《千金方》曰青小豆，又曰麻累，《鄴中記》曰國豆，俗呼安豆。蔓長七八尺，有鬚，葉似蒺藜。二三月開花，淡紫色者豆粒小如藥丸，白色者粒大如橡子。花並如蛾形，芳香可愛。結莢長一二寸，每莢四五枚。性能健脾止瀉，功同扁豆而力過之。然亦壅氣，氣滯中滿者勿食。《聖惠方》治霍亂吐瀉，豌豆、香菜三兩，煮汁，分二服加草果、陳皮更佳。

《藥性摘錄・食物》 豌豆　甘，平。解乳石毒，殺鬼疾心痛，益中氣，調營衛，解寒熱，消渴，吐逆，腹脹，瀉痢，利小水，通乳，多食動氣。

《本草省常・穀類》 豌豆　一名踟豆，一名回鶻豆，一名青斑豆，一名青小豆，一名戎菽，一名麻累。性平。調營衛，除嘔逆，止瀉痢，消脹滿，利水下乳。多食發氣病。鶻，音忽。

《隨息居飲食譜・穀食類》 豌豆粒圓如珠，《爾雅》名戎菽，《管子》作荏菽，《本草》名胡豆，《唐史》作畢豆，《遼志》作回回豆，俗呼淮豆，亦曰寒豆。甘，平。煮食和中生津，止渴下氣，通乳消脹。研末塗癰腫，擦面去黑黯，亦可作醬用。

《每日食物卻病考・穀類》 豌豆　甘，平，無毒。益中平氣，消渴煮食之良。或云：多食發氣疾。

野豌豆

《救荒本草》卷下前 野豌豆　生田野中。苗初就地拖秧而生，後分莖叉，苗長二尺餘，葉似胡豆葉稍大；又似苜蓿葉，亦大，開淡粉紫花，結角似家豌豆角，但秕音比小，味苦。

救飢：採角煮食，或收取豆煮食，或磨麵，製造食用與家豆同。

蠶豆

《救荒本草》卷下前 蠶豆　今處處有之。生田園中。科苗高二尺許，莖方，其葉狀類黑豆葉，而團長光澤，紋脈豎直，色似豌豆，頗白，莖葉稍間開白花，結短角，其豆如豇豆而小，色赤，味甜。

救飢：採豆煮食，炒食亦可。

《食物本草・穀類》 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、豇豆類，只可茶食而已。一種刀豆，長尺許，可入醬用之。

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》 蠶豆苗　二月採爲茹，麻油炒，下鹽、醬煮之，少加薑、葱。

《藥性全備食物本草・五穀部》 蠶豆即豌豆。味甘，平，無毒。解乳石毒，殺鬼疰心痛，益中氣，調榮衛，解寒熱消渴，

吐逆腹脹，止瀉痢，利小水，通乳汁。多食，發氣病。同羊肉食，補中氣。磨粉，可作醬。婁居中云：一人誤吞針，以蠶豆、韭菜煮食。良久，針從大便出。

《食物輯要・穀類》蠶豆　味甘、辛，平，無毒。平胃氣，和臟腑。多食滯氣，成積作痛。婁居中云：一人悞吞針，以蠶豆、韭菜煮食。良久，針從大便出。

《食治廣要・穀部》蠶豆　氣味：甘、微辛，平，無毒。主治：快胃和臟腑。

苗　氣味：苦、微甘，溫。主治：酒醉不醒。油鹽炒熟，煮湯灌之，效。

按：豌豆、蠶豆，供名胡豆，以各處呼名沿習故爾。豌豆粒小，米中往往有之。又《別錄・序例》云丸藥如胡豆大，即此爲豌豆也。蠶豆粒大，莢狀如老蠶，故得此名。王禎《農書》謂：蠶時始熟，故以命名。於理亦通。

《食物本草・穀部・菽豆類》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，蜀中尤多。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。二月開花如蛾狀，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、辛，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。

《本草醫旨・食物類・五穀類》蠶豆　味：甘，溫，氣微辛。主：快胃，利五臟。多食則發脹，可合醬炒食。

《壽世秘典・類物・穀部》蠶豆　氣味：甘，平，無毒。主快胃，利臟腑。

發明李時珍曰：蠶豆《本草》失載。萬表《積善堂方》言：一女子悞吞針入腹，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。

《飲食須知・穀類》蠶豆　味甘、微辛，性平。多食滯氣成積，發脹作痛。

《壽世傳真・穀類》蠶豆　性溫。即胡豆。宜：快胃利臟。忌：多食，發脹。

《食物小錄・菽豆部》蠶豆　甘，溫，平，無毒。快胃，和臟腑。多食發脹，炒食多損齒。

《調疾飲食辯・穀類》蠶豆　《農書》曰：蠶時始熟，故名。性能快脾胃，利臟腑，故不壅氣。炒食、煮食皆佳。《積善堂方》曰：有女子誤吞針入腹，或教令煮蠶荳，同韭菜食，針自大便出。《食物本草》曰：其苗、葉能解酒醉不醒。

《藥性摘錄・食物》蠶荳　甘，溫。吞鐵針用此能下，同韭菜食之尤佳，悞食金銀物用之皆傚。

《本草省常・穀類》蠶豆　一名胡豆。性溫。快脾和胃，益氣補中，澀精固腸。多食發脹。宜醬炒食之。

《隨息居飲食譜・穀食類》蠶豆以其熟於蠶時，故名蠶豆，一名佛豆。甘，平。嫩時剝爲蔬饌，味甚鮮美。老則煮食，可以代糧，炒食可以爲肴。性主健脾快胃，浸以發芽，更不壅滯。亦可煮糜作糕餌。肆中磨細，攙入小粉，亦可燙皮搓索以混綠豆粉。

《每日食物卻病考・穀類》蠶豆　味甘，溫，氣微辛，無毒。莢狀如老蠶，又蠶時始熟，故以名之。張騫使外國得胡豆種歸者，此也，故今蜀人尚呼爲胡豆。主快胃，利臟腑。《積善堂》載：一女子誤吞針，醫不能治。一人放以蠶豆同韭菜食之，針從大便中出。此利臟腑之驗也。

豇豆

《救荒本草》卷下後豇豆苗　今處處有之。人家田園中多種。就地拖秧而生，亦延籬落，葉似赤小豆葉而極長艄，開淡粉紫花，結角長五七寸。其豆味甘。

救飢：採嫩葉煠熟，水浸淘淨，油鹽調食。及採嫩角煠食亦可。其豆成熟時打取豆食。

《藥性全備食物本草・五穀部》豇豆　味甘、鹹，無毒。解鼠莽毒，理中益氣，補腎養胃，和五臟，調榮衛，吐逆瀉痢。惟水腫者、小便短者忌補腎，勿食之。

《上醫本草・穀部》豇豆江、絳二音。

一名蹖雙音絳雙。此豆有紅、白二色。嫩時充菜，老則收子。此豆可菜、可果、可穀，備用最多。甘、鹹，平，無毒。主治：理中益氣，補腎健胃，和五臟，解鼠莽毒。不宜多食。

《食治廣要・穀部》 豇豆　氣味：甘、鹹，平，無毒。主治：理中益氣，補腎壯胃，和五臟，調榮衛，生精髓，止消渴，吐逆、泄痢。花有紅、白二色，莢必兩兩並垂，有習坎之義。豆子微曲，如人腎形。所謂豆爲腎穀者，或指此物。昔盧廉夫教人補腎氣，每日空心煮（紅）（豇）豆，入少鹽食之，蓋得此理。諸疾無禁，但水腫忌補腎，不宜多食耳。莢有白、紅、紫、赤、斑駁數色，功效並同。

《食物本草・穀部・菽豆類》 豇豆處處三四月種之。一種蔓長丈餘，一種蔓短。其葉俱本大末尖，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，嫩時充蔬菜，老則收子；短者不及尺，名戳豇，莢殼不可食，其子更香美，和飯中極佳。此豆可菜、可果、可穀，備用最多，乃豆中之上品也。

豇豆，味甘、鹹，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，必兩兩並垂，有習坎之義。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，以豇豆煮汁飲即解。欲試者，先刈鼠莽苗，以汁潑之，便根爛不生。此則物理自然也。

《養生要括・穀部》 豇豆有紅、白數色。此豆可菜、可果、可穀。備用最多，爲腎之穀也。

味甘、鹹，平，無毒。理中益氣，補腎健胃，和五臟，調營衛，生精髓，止消渴，吐逆泄痢，小便數，解鼠莽毒。

《本草醫旨・食物類・五穀類》 豇豆　味：甘、鹹，平，無毒。治：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。解鼠蛇毒。

《壽世秘典・類物・穀部》 豇豆　氣味：甘、鹹，平，無毒。補腎健胃，和五臟，調榮衛，止泄痢，小便數。

發明李時珍曰：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，不宜多食耳。

《養生食鑒・菜類》 豇豆音江，即豆角，有紅、白、斑數色，嫩（色）（時）充菜，老則收子。此菜可菜、可穀，備用最多，乃豆中之上品也。味甘、鹹，性平，無毒。解鼠莽毒，理中益氣，補腎養胃，和五臟，調營衛，止消渴，吐逆、瀉痢。唯水腫者、小便短者，忌。補腎，勿食之。

《壽世傳真・菜類》 豇豆　性平。即長豆，爲豆中上品。又名豆角。宜：益氣補腎，健胃和臟，生精除渴，止吐逆泄痢。

《食物小錄・菽豆部》 豇豆　甘、鹹，平，無毒。理中益氣，補腎，健脾胃，和五臟，生精髓。有白、紅、紫、赤數種，長尺許，如帶，老時子最香。此豆可菜、可果、可穀，備用最多，豆中上品。

《調疾飲食辯・穀類》 豇豆　一名蹖豆，一名蹖豆。《綱目》曰：處處種之，蔓長丈餘，葉本大末小，花有紅、白二色。莢有紅、紫、青、斑數種，俱長尺餘，必兩兩並垂。子長而微曲，如人腎形。嫩時充菜，老則收子，可菜、可果、可穀。有二種：一種宜風，必插竹引蔓使高，名豆莢棚，莢條直；一種不必晾風，就地鋪滿，層層相壓，莢皆糾曲，極肥厚，名纏地豇。性能和臟腑，止消渴。煮熟，日乾不拘，素食、肉食俱可。

子能補腎健脾，止吐瀉。然亦不免壅氣，中滿者忌之。《袖珍方》云：能解鼠莽毒，煮汁灌之。鼠莽即水莽，又作穞，亦名斷腸草，生水溝內，似馬齒莧，北方最多，南方亦間有。人、畜中其毒者必死。北方宜廣傳也。

《藥性摘錄・食物》 豇豆　甘，平。安胃養腎，煮熟食之。治腎氣虛損，胃渴不止，吐逆瀉痢，小便頻數，並解鼠莽毒。惟水腫忌之。

《本草省常・穀類》 豇豆　一名蹖蹖。性平。益氣理中，健脾補腎，和五臟，生精髓，止消渴，吐逆，小便數。蹖，音江；蹖，音雙。

《隨息居飲食譜・穀食類》 豇豆　甘，平。嫩時採莢爲蔬，可葷可素。老則收子充食，宜餡宜糕。頗肖腎形，或有微補。

藊豆

《千金要方・食治・穀米》 藊豆　味甘，微溫，無毒。和中下氣。其葉平，主霍亂吐下不止。

《食療本草》卷下 藊豆微寒　主嘔逆，久食頭不白。患冷氣人勿食。療霍亂吐痢不止，末和醋服之，下氣。

其葉治瘕，和醋煮。理轉筋，葉汁醋服，效。

又，吐痢後轉筋，生搗葉一把，以少酢浸，取汁服之，立差。

其豆如綠豆，餅食亦可。

《養生類纂・米穀部》 扁豆　扁豆久食頭不白。《食療本草》。

白扁豆解一切草木毒，生嚼及煎湯服取效。《本草》。

扁豆療霍亂吐痢不止，末，和醋服之。同上。

《日用本草・五穀類》 藊豆　白者溫，名藊豆；黑者冷，名鵲豆。味甘，性溫，無毒。患氣人及有寒熱不可食。藊豆有黑、白、鵲三等。主和中下氣，女子帶，解一切草毒，生嚼及煎湯服。葉：傅蛇蟲咬。吐痢後轉筋，生搗葉一把，取汁飲之。

《救荒本草》卷下後 眉兒豆苗　人家園圃中種之。妥他果切蔓而生，葉似菉豆葉而肥大，闊厚潤澤光俊，每三葉攢生一處，開淡粉紫花，結匾角，每角有豆止三四顆，其豆色黑，匾而皆白眉，故名。味微甜。

救飢：採嫩苗葉煠食。豆角嫩時採角煮食。豆成熟時打取豆食。

《食物本草・穀類》 扁豆　味甘，氣微溫。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，主女子赤白下，乾末，米飲和服之。有黑、白二種，黑者少冷，入藥俱用白者。患寒熱病及患冷氣人不可食。

《食鑒本草・米穀》 扁豆　味甘，平，無毒。溫中下氣，治霍亂吐瀉轉筋，殺河肫魚毒。

葉　治霍亂轉筋，搗汁入醋少許，溫服之。

《海上方》：治蛇蟲咬，搗敷之，效。

《藥性全備食物本草・五穀部》 扁豆　味甘，性微溫，無毒。和中下氣，調五臟，解酒消暑，通利三焦，化清降濁，治中宮病。久食，令人頭不白。患冷氣者、癆疾者勿食。

花　主赤白帶下，曝乾研末，米飲調服。

葉　和醋搗敷蛇蟲咬傷，亦主霍亂吐下。

《上醫本草・穀部》 藊豆音扁。一名沿籬豆，又名蛾眉豆。時珍曰：藊本作扁，莢形扁也。

白扁豆　其殼硬，其子充實，白而微黃，其氣腥香，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，消暑除熱而解毒也。其軟殼及黑鵲色赤斑者，其性微涼，可以供食，亦調脾胃。

甘，微溫，無毒。主治：和中下氣，補五臟，暖脾胃，主嘔逆，行風氣，止瀉痢，消暑，除濕熱，止消渴。久服頭不白，及治女子帶下，解酒毒、河豚魚毒。研末和醋服，治霍亂吐利。生嚼及煮汁飲，解一切草木毒，取效。凡用，取硬殼白扁豆子，連皮炒熟，入藥。亦有水浸去皮，及生用者，各從本方。

附方：霍亂轉筋：白扁豆爲末，醋和服。

惡瘡痂癬作痛：以扁豆搗封，痂落即愈。

花　主治：女人赤白帶下，乾末，米飯服之。崩帶，焙研服之。洩痢，作餛飩食之。中一切藥毒垂死者，擂水飲之，功同扁豆。

附方：一切洩痢：白扁豆花正開者，擇淨勿洗，以滾湯瀹過，和小豬脊胎肉一條，葱一根，胡椒七粒，醬汁拌勻，就以瀹豆花汁和麵，包作小餛飩，炙熟食之。

葉　主治：霍亂吐下不止。生搗一把，入少酢，絞汁服，治吐利後轉筋，立瘥。醋炙研服，治瘕疾。

《食治廣要・穀部》 藊豆　氣味：甘，微溫，無毒。主治：和中，下氣，補五臟，主嘔逆、霍亂吐利。凡十餘種，或長或團，或如龍爪、虎爪，或如豬耳、刀鐮。其實有黑、白二種，白者溫而黑者稍冷，入藥宜白藊豆。黑者名鵲豆。

《食物本草・菽豆類》 藊豆人家種之於籬垣。又名沿籬豆。二月下種，蔓生延纏。葉大如杯，團而有尖。其花狀如小蛾，有翅尾形。其莢凡十餘樣，或長或團，或如衫袖，或如龍爪、虎爪，或如豬耳、刀鐮，種種不同，皆累累成枝。白露後實更繁衍，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。

藊豆，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，暖脾胃，除濕熱，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，消暑除濕而解毒也。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。擂水飲，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，治瘕疾。杵傅蛇咬。

藤，治霍亂，同蘆薍即蘆柴外落下老殼、人參、倉米等分，煎服。

《本草醫旨・食物類・五穀類》 扁豆即羊眼豆。味：甘，平，微溫，無毒。主：和中下氣，治霍亂吐痢轉筋，解一切草木及酒毒，生嚼亦解河豚魚毒。

花　主女子赤白帶下，乾末米飲和服。有黑白二種。黑者少冷，患寒熱病及患冷氣人未可食。

葉　治霍亂轉筋，搗汁，入醋少許，溫服之。又，治蛇咬，搗敷立效。

藤　治霍亂，同蘆薍、人參、倉米等分，煎服。

附方　霍亂吐利：扁豆、香薷各一升，水六升煮一升，分服。霍亂轉筋：白扁豆爲末，醋和服。消渴飲水：金豆丸，用白扁豆浸去皮，爲末，以天花粉汁同蜜和丸梧子大，金薄爲衣，每服二三十丸，天花粉汁下，日二服。忌炙煿、酒色。次服滋腎藥。血崩不止：白扁豆花，焙乾爲末，每服二錢，空心，以豆煮飲，入鹽少許，調下即效。一切泄痢：白扁豆花正開者，擇淨，勿洗，以滾湯瀹過，和豬脊筋一條，葱一根，胡椒七粒，醬半勺，就以瀹豆花汁和麵，包作小餛飩，炙熟食之。赤白帶下：白扁豆炒爲末，用米飲每服二錢。毒藥墮胎：女人服草藥墮胎，腹痛者，生白扁豆去皮，爲末，米飲服方匕，煎濃汁飲亦可。中砒霜毒：白扁豆生研，水絞汁飲。六畜肉毒：白扁豆燒存性，研塗，水服之良。諸鳥肉毒：生扁豆末，冷水服之。惡瘡痂癬：作痛，以扁豆搗塗，痂落即愈。

《壽世秘典・類物・穀部》 扁豆　氣味：甘，微溫，無毒。主和中下氣，益脾開胃，消暑除濕，止泄痢消渴，療霍亂吐利，解酒毒，河豚魚毒及一切草木毒，生嚼，煮汁飲，皆效。

發明李時珍曰：花有紫、白二色，子有黑、白、赤、斑四種，入藥惟硬殼白扁豆。其子充實，白而微黃者良。豆黑色及紫斑者，名鵲豆，不入藥亦不益人。繆仲醇曰：陶弘景云患寒熱者不可食，蓋指傷寒寒熱外邪方熾，不可用此補益之物耳。如脾胃虛及傷寒勞倦發寒熱者，不忌。

《飲食須知・穀類》 藊豆　味甘，性微溫。患冷氣及寒熱病者，勿食。

《食物須知・諸米》 白扁豆　味甘，氣微溫，無毒。園圃俱種，苗蔓引長。花開紫白兩般，結實黑白二種。實藏莢內，秋老採收。白者扁豆名，黑者鵲豆名。惟白下氣和中，霍亂吐逆能除，河豚酒毒並解，治暑止瀉同功。

《養生食鑒・菜類》 藊豆一名蛾眉豆。有紅邊、青、白三種，白者良。其子充實，可入藥用。味甘，性微溫，無毒。和中下氣，調五臟，解酒消暑，通利三焦，化清降濁，治中宮病患。冷氣者、瘧疾者，勿食。舊根者發病，食宜察之。

《壽世傳真・菜類》 扁豆　性溫。宜：調脾暖胃，消暑除濕，止渴止瀉，解酒毒。

《食物小錄・菽豆部》 萹豆　甘，平，微溫，無毒。和中下氣，補五臟，暖脾胃。久服頭不白，解酒毒，河豚毒。其莢有十餘樣，有娥眉、豬耳等名，然功用略同。但秋結者性微寒，葉清暑熱。

《調疾飲食辯・穀類》 藊豆　一名沿籬豆，一名蛾眉荳。嫩時食莢，老則食子，均如豇荳。莢有長短各種，長者良。子有紫、白、斑諸色，白者良。莢充菜食，能消暑和中，解河豚毒出《圖經》。子健脾胃，消暑止泄，同陳皮、草果仁、白朮、車前子、木瓜研末服。亦治霍亂吐利，同香薷、紫蘇葉、陳皮、草果，水煎頻服出《千金方》。又治誤服毒藥墮胎，或已傷未墮，口噤手強，頭低，魄汗似中風，九死一生之候，煮濃汁頻飲出《永類鈐方》。又治禽獸肉毒，燒存性或生研末，冷水服出《事林廣記》。又解砒霜毒，方同上。然亦壅氣，中滿者少食。

《藥性摘錄・食物》 藊荳　即莪眉荳。和中下氣，解酒消暑，化清降濁。患瘧疾者忌之。餘詳《藥部》。

《本草省常・穀類》 匾豆　其於粒匾，故名。性平。補脾胃，止泄瀉，益氣耐飢。多食發脹。

《本草省常・穀類》 藊豆　一名眉豆，一名沿籬。凡十餘樣，有黑、白、赤、斑數色，惟白者入藥。性溫。開胃健脾，除濕消暑，止渴止瀉，解酒毒，河豚毒。生研細末，新汲水調，能解砒霜毒。

《隨息居飲食譜・穀食類》 扁豆扁豆花　甘，平。嫩莢亦可爲蔬，子以白者爲勝。去皮煮食，補肺開胃，下氣止嘔，清暑生津，安胎去濕。治帶濁時痢，解魚酒藥毒。炒熟則溫，健脾止瀉。患瘧者忌之。

赤白帶下，白扁豆爲末，米飲下，每服二錢。

毒藥傷胎，腹痛口噤，手強頭低，自汗，似乎中風，九死一生，人多不識，若作風治，必死無疑。生白扁豆末，米飲服方寸匕，或釀煎汁亦可。亦解輕

粉毒，宜冷飲。

霍亂轉筋，生白扁豆末，冷水和，少入醋服，或以藤葉搗汁服。

砒石、諸鳥獸肉毒，生白扁豆末，冷水和服。

扁豆花　治痢疾，崩帶，解諸藥毒。

《每日食物卻病考・穀類》　扁豆　甘，微溫，無毒。和中，下氣，補五臟，治霍亂吐利，解一切草木及酒毒。生嚼及煎湯飲，亦解河豚毒。葉治霍亂，花治女子赤白帶、血崩。其莢有十餘樣，或長，或團，或闊，或小，及軟、硬、青、白不同。其子色有黑、白、赤、斑之異，惟子大而白者可入藥。

山黑豆

《救荒本草》卷下後　山黑豆　生密縣山野中。苗似空黑豆，每三葉攢生一處，居中大葉如菉豆葉，傍兩葉似黑豆葉，微圓，開小粉紅花，結角比家黑豆角極瘦小，其豆亦極細小。味微苦。

救飢：苗葉嫩時採取煠熟，水淘去苦味，油鹽調食。結角時採角煮食，或打取豆食，皆可。

刀豆

《救荒本草》卷下後　刀豆苗　處處有之。人家園籬邊多種之。苗葉似豇豆葉肥大，開淡粉紅花，結角如皂角狀而長，其形似屠刀樣，故以名之。味甜，微淡。

救飢：採嫩苗葉煠熟，水浸淘淨，油鹽調食。豆角嫩時煮食。豆熟之時收豆煮食。或磨麵食亦可。

《藥性全備食物本草・菜部》　刀豆　味甘，平，無毒。溫中下氣，利腸胃，止呃逆，益腎元。

子　味甘，性溫，無毒。同豬肉、雞肉煮食，佳。多食，令人氣閉頭脹。燒灰，白湯調下二錢，能止呃逆，取其下氣歸元也。

《藥性全備食物本草・五穀部》　刀豆　長有尺許，亦堪入醬用之。仍有蛾眉豆、筋豆、虎爪豆、羊眼豆，祇可供茶，別無他用。

《食治廣要・穀部》　刀豆　氣味：甘，平，無毒。主治：溫中下氣，和腸胃，止呃逆，益腎補元。嫩時，煮食、醬食，蜜煎尤佳。老則收子，大如拇指頭，淡紅色。同豬、雞等肉煮食，尤佳。《本草》失收，近時小書載其暖而補元陽也。

《食物本草・穀部・菽豆類》　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，五六七月開紫花如蛾形。結莢，長者近尺，微似皂莢，扁而劍脊，三棱宛然。嫩時煮食、醬食、蜜煎皆佳。老則收子，子大如拇指，淡紅色。同豬、雞等肉煮食，尤美。

刀豆，味甘，平，無毒。主溫中下氣，利腸胃，止呃逆，益腎補元。刀豆舊本失載，惟近時小書載其暖而補元陽也。又有人病後呃逆不止，聲聞鄰家。或令取刀豆子燒存性，白湯調服二錢即止。此亦取其下氣歸元，而逆自止也。

刀豆皮弦，燒存性，治噤口痢如神。

《本草醫旨・食物類・五穀類》　刀豆　味：甘，平，無毒。治：溫中下氣，利腸胃，止呃逆，益腎補元。煖而補元陽，人病後，呃逆不止，令取刀豆燒存性，白湯調服二錢，即止。此亦取其下氣歸元而逆自止也。

《飲食須知・菜類》　刀豆子　味甘，性溫。多食令人氣閉頭脹。

《養生食鑒・菜類》　刀豆　味甘，性平，無毒。溫下氣，利腸胃，補腎元。嫩時，煮食、醬食、蜜餞皆佳；老則收子，大如指頭，淡紅色，同豬肉、雞肉食，尤美。昔有人病後，(饑)〔呃〕逆不止，聲聞鄰家，或令取刀豆子，燒存性，白湯調服二錢，即止。此亦取其下氣歸元而逆自止也。

《調疾飲食辯・穀類》　刀豆　《酉陽雜俎》曰樂浪有挾劍荳，即此。樂浪，古遼東，《後漢書》封公孫康爲樂浪侯是也。莢長者盈尺，短或五六寸，形似腰刀。嫩時可醃、可醬、可煮，雖不佳，尚無大害。老則子大如拇指，味甘氣惡，能令胃氣逆上，必屢吐乃已。古方用治呃逆，乃病在上，因而越之之義，與用瓜蒂、藜蘆同理。《綱目》乃謂其溫中下氣、利腸胃，誤矣。

《藥性摘錄・食物》　刀荳　性平。溫中下氣，利腸胃，補腎元。子，燒存性研，治呃逆，白湯調服二錢即止。

《本草省常・穀類》　刀豆　一名挾劍豆，郎菜豆角之子也。性溫，下氣溫中，利腸胃，止嘔逆，益腎補元。

《隨息居飲食譜・穀食類》　刀豆　嫩莢可醬以爲蔬，蜜以爲果。子老入藥，甘平下氣，溫中止噦。

按：各種豆類，每百分有漿五十五分，水十二分，膠質二十八分，鹽類

三分，油一分半。西醫均謂漿多而膠少，內有些硫黃燐質，病者不宜食。

《每日食物卻病考・穀類》 刀豆　甘，平，無毒。溫中，下氣，利腸胃，止飽逆，益腎，補元陽。昔有病飽逆不止者，取刀豆子燒存性，白湯調服二錢即止。此下氣歸元而逆自止之驗也。

回回豆

《飲膳正要・米穀品》 回回豆子　味甘，無毒。主消渴。勿與鹽煮食之。出在回回地面，苗似豆，今田野中處處有之。

《救荒本草》卷下前 回回豆　又名那合豆。生田野中。莖青，葉似蔾藜葉，又似初生嫩皂莢葉，而有細鋸齒，開五瓣淡紫花，如蔾藜花樣，結角如杏人樣而肥，有豆如牽牛子微大，味甜。

救飢：採豆煮食。

黎豆

《食物本草・穀部・菽豆類》 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，大如拇指，有白茸毛。老則黑而露筋，宛如乾熊指爪之狀。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。

《本草醫旨・食物類・五穀類》 黎豆　味：甘，微溫，有小毒。多食令人悶。治：溫中益氣。

凡裙帶豆、毛豆、虎爪豆、勞豆、筋豆、蛾眉豆其種不同，俱可食。

《飲食須知・菜類》 黎豆　味甘，微苦，性溫，有小毒。其子大如刀豆子，淡紫色，有斑點如狸文。煮去黑汁，再煮乃佳。多食令人發悶。

《本草省常・穀類》 黎豆　一名狸豆，一名虎豆。性溫，有小毒。補中益氣。多食令人悶。

《每日食物卻病考・穀類》 黎豆　即虎爪豆，一名狸豆，以其子有斑如狸首文也。味甘，微苦，溫，有小毒。食之溫中益氣，別無功用也。

苦馬豆

《救荒本草》卷上後 苦馬豆　俗名羊尿胞。生延津縣郊野中，在處亦有之。苗高二尺許，莖似黃耆苗莖，上有細毛，葉似胡豆葉微小；又似蔾藜葉卻大，枝葉間開紅紫花，結殼如拇指頂大，中間多虛，俗呼爲羊尿胞，內有子如綠豆頃子大，茶褐色。子葉俱味苦。

救飢：採葉煠熟，換水浸去苦味，淘淨，油鹽調食。及取子水浸，淘去苦味，晒乾或磨或搗爲麵，作燒餅，蒸食皆可。

胡豆

《救荒本草》卷下前 胡豆　生田野間。其苗初搠地生，後分莖叉，葉似苜蓿葉而細，莖葉稍間開淡葱白褐花，結小角，有豆如蒡豆狀，味甜。

救飢：採取豆煮食，或磨麵食皆可。

《藥性全備食物本草・五穀部》 胡豆子　味甘，無毒。苗似豆，生田野間，往往有之。主消渴。勿與鹽煮食之。

山扁豆

《救荒本草》卷下前 山扁豆　生田野中。小科苗高一尺許，稍葉似蔾藜葉微大，根葉比苜蓿葉頗長；又似初生豌豆葉；開黃花，結小匾角兒。味甜。

救飢：採嫩角煠食；其豆熟時收，取豆煮食。

鷄眼草

《救荒本草》卷上後 雞眼草　又名掐音恰不齊，以其葉用指甲掐之作劑音霍不齊，故名。生荒野中。搠地生，葉如雞眼大，似三葉酸漿葉而圓，又似小蟲兒臥單葉而大，結子小如粟粒，黑茶褐色。味微苦，氣味與槐相類，性溫。

救飢：採子搗取米，其米青色，先用冷水淘淨，卻以滾水湯三五次，支渠水下鍋，或煮粥，或作飯食之，或磨麵作餅食。

雲南豆

《藥性全備食物本草・五穀部》 雲南豆　味甘，性溫，有毒。煮食，味頗佳。多食，令人寒熱，手足心發麻，急嚼生薑解之。此從雲南傳種，地土不同，不識制用，食之作病。

舂杵頭細糠

《藥性全備食物本草・五穀部》 杵頭細糠　堪治卒噎，蜜丸彈子大，無時含之，能送食飯過喉，斯亦舂搗之義耳。又：燒末服之，令易產。以糠作枕，損人眼目。

《上醫本草・穀部》 舂杵頭細糠　時珍曰：凡穀皆有糠，此當用粳

稻、粟秫之糠也。北方多用杵，南方多用碓，入藥並同。丹家言：糠火煉物，力倍于常也。穀殼屬金，糠之性則熱也。

辛甘，熱。主治：卒噎，刮取含之，煎湯呷之亦可。

附方：膈氣噎塞，飲食不下：用碓嘴上細糠，蜜丸彈子大，時時含，咽津液。

婦人難產：用杵頭糠燒研，水服方寸匕，即易產。

紕米

《食物本草・穀類》秕米　味甘，平。通腸開胃，下氣，磨積塊。製作糗食，延年不飢，充滑膚體，可以頤養。昔陳平食糠而肥。秕米，即精米上細糠也。

《食物本草・穀部・稻類》米粃即細糠。　味甘，平，無毒。主通腸開胃，下氣，磨積塊。作糗食，不飢，充滑膚體，可以頤養。

舂杵頭細糠，味辛、甘，熱。主卒噎，刮取含之。燒研，水服方寸匕，令婦人易產。

《養生要括・穀部》米粃糠　味甘，平，無毒。通腸開胃，下氣磨積塊，作糗食不飢，充滑膚體，可以頤養。

《本草醫旨・食物類・五穀類》粃米即精米上糠粃也。味：甘，平。通腸胃，下氣消積，充澤膚體。年荒可以充飢，昔陳平食糠而肥是也。

《調疾飲食辯・穀類》粃《綱目》曰：諸穀粟之殼爲糠，其近米之皮爲粃。粃，薄之義也。味極甜，凶年可以濟饑。《食物本草》曰：作糗食，能充滑膚體，可以頤養。按：此乃米之精華，實能益脾開胃，長肌肉，悅顏色。《史記》：陳平食糠覈而肥。《晉書・王戎子》：萬有美名，少而大肥。戎令食糠而肥愈甚。皆粃也。古人互稱。或蒸或炒熟，拌餳、蜜，或拌豬肉汁食。病後虛羸，肌膚枯瘠者，極宜之。以此乃米之皮，故長肌肉，潤皮膚之力多也。

穀芽

《醫心方・五穀部》（孽）〔蘖〕米《本草》云：味苦，無毒。主寒中下氣，除熱。陶〔弘〕景注云：此是以米爲（孽）〔蘖〕耳，非別米名也。末其米脂，和敷面，亦使皮膚悅澤。蘇敬注云：（孽）〔蘖〕者，生不以理之名也，皆當以可生之物爲之。陶稱以米爲（孽）〔蘖〕，其米豈更能生乎。崔禹〔錫〕云：味少苦，冷，無毒。下氣，去熱，合乳作粥食之，益面色，延年。

《藥性全備食物本草・五穀部》蘗米　即穀芽也。去殼，止取蘗中之米，故曰蘗米。味苦，溫，無毒。主寒中下氣，開胃消食，除煩熱。性溫於麥芽。

《食物輯要・味品類》穀芽　味甘，平，無毒。養胃健脾，消食破積，順氣，能補能消。

麥芽　味甘，平，無毒。開胃，止嘔，化痰，消米麵諸果之積，散胸腹脹滿，但虛弱者勿用。能催生。

《上醫本草・穀部》蘗米　粟蘗也。時珍曰：有粟、黍、穀、麥、豆諸蘗，皆水浸脹，候生芽曬乾去鬚，取其中米炒研麵，用其功皆主消導。

粟蘗　一名粟芽。苦，溫，無毒。主治：開胃，寒中，下氣，除熱，除煩，消宿食。爲末和脂傅面，令皮膚悅澤，今穀神散中用之，性溫于麥蘗。有積者能消化。無積而久服，則消人元氣也。

《食物本草・穀部・醞造類》蘗米此是以米作蘗，非別米名也。凡穀皆可生者，是矣。有粟、黍、穀、麥、豆諸蘗，皆水浸脹，候生芽曝乾去鬚，取其中米，磨粉食之。味愈甘美，功主消導。

稻蘗　一名穀芽。今人每於初夏作穀芽餅食，甚佳。味甘，溫，無毒。主快脾開胃，下氣和中，消食化積。

粟蘗　一名粟芽。味苦，溫，無毒。主寒中下氣，除熱除煩，消宿食開胃。爲末和脂傅面，令皮膚悅澤。

麥蘗　一名麥芽。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、麪、諸果食積。已上諸蘗，雖有消導之能，多食不免剋伐之患。觀造（錫）〔餳〕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，須同白朮諸藥兼消，則無害也矣。

《本草醫旨・食物類・五穀類》蘗米即發芽穀也。性溫，味苦，無毒。除煩，消食，與麥芽同功。

《壽世秘典・類物・穀部》麥芽　氣味：鹹，溫，無毒。主開胃和中，破癥結，除煩悶，去心腹脹滿，能催生落胎，消化一切米麪、諸果食積。

發明李時珍曰：凡粟、黍、穀、麥、豆皆可用水浸脹，候生芽，曝乾，去鬚，取其中米，

炒，研麵用，其功皆主消導。但有積者能消化，無積而久服則消腎氣墮胎。若久服者，須同白朮諸藥兼消則可無害矣。

《飲食須知・穀類》 蘗米　味甘、苦，性溫，即發芽穀也，與麥芽同功。粗糠，味甘，性平。年荒亦可充饑。

《調疾飲食辯・穀類》 蘗米　始見《別錄》。《衍義》曰：粟蘗也。《唐本草》曰：《食經》用稻蘗，稻乃諸穀之總名。《綱目》曰：凡穀以水浸濕，候芽生去殼，炒研入藥，皆主消導。而麥蘗性猛，中州實滯者可暫用。穀蘗性稍平，能快脾開胃，下氣和中。小兒飲食不節，可和白朮、山藥、扁豆、蓮肉、砂仁，加餳霜作餅餌食。《澹寮方》有穀神丸，用穀蘗米四兩，入薑汁、鹽少許，作餅焙乾，同甘草、白朮各一兩，砂仁三錢爲末，白湯服。

菜分部

題解

《上醫本草・菜部》 李時珍曰：凡草木之可茹者，謂之菜，韭、薤、葵、葱、藿五菜也。《素問》云：五穀爲養，五菜爲充，所以輔佐穀氣，疏通壅滯也。古者，三農生九穀，場圃蓺草木，以備饑饉，菜固不止於五而已。夫陰之所生，本在五味。陰之五宮，傷在五味。謹和五味，臟腑以通，氣血以流，骨正筋柔，腠理以密，可以長久。是以《內則》有訓，食醫有方，菜之於人，補非小也。

《食治廣要・菜部》 《內經》曰：五穀爲養，五菜爲充，所以輔佐穀氣疏通壅滯。聖人防民縱恣之故，而曰養，曰充，厥有旨哉。

《食物小錄・菜部》 李時珍曰：凡草木之可茹者謂之菜，韭、薤、葵、葱、藿，五菜也。《素問》云：五穀爲養，五菜爲充。所以輔佐穀氣，疏通壅滯也。古者三農生九穀，場圃蓺草木，以備饑饉，菜固不止於五而已。

今節草木之可以資生者三類，曰葷、曰柔滑、曰蔬，共八十六種。以便服餌者，知所辨別耳。

《調疾飲食辯・菜類》 養生以粒食爲主，粒食而外，似可無煩注意也。然古聖王經理邦國，言饑而不敢忽乎饉，故藝草木於場圃，以備民食。小者可爲百穀之輔，大者且濟百穀之偏。菜之爲益，豈淺鮮哉！又況《內則》詳諸菜之名，《素問》明五菜之用，其於病也，所係更大且多矣。至於穀之有諸粥、諸酒，是以穀代刀圭也。而菜者，性備寒溫，功兼補瀉，因病而施，合宜而用，何莫非方劑之良也。若夫力有其偏，性有其毒，則古人炯戒具存，悉著於編，覽者其無忽焉。

論說

《調變類編・蔬供》 芥菜子，來年收者則辣。小滿前收，鹽芥菜可交新。

收冬瓜忌苕帚風。凡瓜毒，瓜皮煎湯，鹽少許服。

生薑，社前收，無筋。患瘡者，不可食薑，並忌雞肉。

生薑同豬肉食，發大風。

茄子以爐灰藏之，可至四五月。糟茄入石綠，切開不黑。

豆豉內用甜瓜頭，生者曬乾方可入，不然則爛。曬以爐灰摻之，不引蠅子。

研芥辣，用細辛少許，與蜜同研，則極辣。

曬葫蘆乾，以藁本湯洗過，不引蠅子。

染房瀝過淡灰曬乾，用以包藏生黃瓜、茄子，至冬月可食。

椒宜久煮美，久煮則作藥氣。冷水解花椒毒，如神。

胡椒入鹽，並葱葉同研，則辣而易細。

胡椒辛熱，純陽，走氣，助火，昏目，發瘡，多食損肺傷脾，令人吐血。食蒜令口中不臭，用生薑、棗子同食。

製蒜梅法。用青硬梅子二斤，大蒜一斤，剝淨。炒鹽三兩，酌量水煎湯，停冷浸之。候五十日後，鹵水將變色，傾出再煎。其水停冷，浸之入瓶。至七月後，食梅無酸氣，菜無葷氣也。

梨帶皮入醬缸內，久而不壞。香橼、橘子去瓤醬皮，佛手全醬。

筍切片條，淡曬收貯，用時米泔水浸，色白如銀。鹽湯焯，即醃筍矣。

白菜、豆芽、水芹，焯熟入清水漂著，臨用時榨乾，拌油菜，色青翠，又脆可口。凡家菜野菜皆用此法。

甘菊花，春夏旺苗，採嫩頭湯焯，拌食甚佳。

夏秋採菱科，去葉去根，惟留梗上圓科，焯食甚佳，糟食更美。野菜中第一品也。

茉莉花，嫩葉採洗淨，同豆腐澆食，絕品。

芙蓉花，去心蒂，滾湯泡一二次，同豆腐少加胡椒，紅白可愛。

丹桂花，灑以甘草水，和米舂粉，清香滿頰。

採玉簪花半開蕊，分作二片或四片，拖麵煎食，味甚香美。

木菌，用朽桑木、樟木、楠木，截成一尺長段，臘月掃爛葉擇肥陰地，和木埋於深畦，如種菜法。春月用米泔水澆灌，不時菌出，逐日灌以三次，即大如拳，炒食作脯俱美。木上生者，且不傷人。

胡荽久食，令人多忘，根發痼病。服藥忌食胡荽、蒜、生菜。

芫荽同豬肉食，爛人腸。

韭黃滯氣動風，共牛肉食成痕。解諸食毒，搗韭汁飲。百損一益者，蒜；百益一損者，韭。韭一歲可四五剪，凡剪不用日中。諺云：觸露不掐葵，日中不剪韭。每一剪一加糞。收子者，只可剪一次。韭宜病人。多食目暗，酒後尤忌，勿與蜜同食。

韭畦，用雞糞尤良。二月、七月皆可種。法用升盞合地成圍，布子圍內，以韭性向外不向內也。

蒜性熱喜散，快膈，善化肉。暑月人多食之，禍積久自見，養生者忌之。八月食蒜損壽。

剪葱，避熱時，必用清旦。八月則止，不止，葱無袍而損白。

茄性寒滑，多食下利，女子傷子宮，秋後多食損目。

栽茄，當候雨時，勿令日炙。根須築實，土虛則死。

茄開花，斟酌子數，削去枝葉，別長晚茄。圃人每摘茄葉散佈路上，以灰圍之，則生子必繁，名曰嫁茄。

栽茄時，初見根處，拍開入硫黃一錢，以泥培之，結子倍多，其大如盤，味甘而能益人。

茄根帶根曝乾，蒸以養火爐中，延夕不滅。

蘿蔔生沙壤者，甘而脆；生瘠土者，堅而辣。宿根生者，多疥不肥。帶露勿鉏，犯則蟲入。或以火梨刳去心如甕狀，納蘿蔔子，蓋定埋土中，候梨爛取出畦栽，則實大如梨，兼有梨味。

蘿蔔力弱，人不宜多食，生者滲人血。

俗傳：種蔴荽時，口出穢語則茂。胡荽煎酒，勿令洩氣，候微冷，可催痘疹，除面不噴，奇驗。

八九月多食薑，至春多患眼，損壽減筋力。孕婦食之，令兒多指。《晦翁語錄》亦有秋薑天人天年之語。薑性惡濕畏日，故秋熱則無薑。伏天切薄片，入少鹽曬乾，曰伏薑，久藏不壞。初摘嫩芽，同朱砂入醋漬之，色味俱勝。糟薑，瓶中置蠶蛻少許，即老薑亦無筋。

茭白，逐年移栽，則心不黑。

蕈，惟桑、榆、楊柳者可用。凡煮，先以薑屑、飴顆投之。若黑色者，有毒殺人。夏月尤不宜食。中蕈毒，連服地漿水解之，多食橄欖亦解。薺菜與麵同食發病。

冬瓜切動未吃盡者，三五日皆爛。以石灰糝之，則不爛。冬瓜經霜能生病。凡藏冬瓜，忌酒、漆、麝香及糯米，觸之即壞。

冬瓜多食，陰濕生瘡，發黃(膽)〔疸〕，九月勿食。

凡藏黃瓜，用染坊淋退灰，曬乾埋之，冬月如新。

一切瓜苦者有毒。兩鼻兩蒂者殺人。

南瓜經霜，收置暖處，可留過春。

絲瓜葉汁可染綠。瓜藤長後，於根下拍開，入銀朱少許，以泥封之，瓜瓤紅鮮可愛。

山藥或子或根，皆生壅培，勿用人糞，用牛矢，或麻粕良。

芋有水旱二種。旱芋微辛，不若水芋甘勝。春時下種，立夏後種即不孕子。秋宜雍糞，至霜降則掇其葉，使液歸於根，故魁大而子繁。芋生必應月數，每魁皆有十二子，遇閏則益。民間收藏，可以代糧。蝗所經處，獨不及芋，誠禦荒要物。每芋一畝，其入視稻三倍，下田近水處尤良。芋以灰煮之則蘇。芋冬月食不發病。土漿水解野芋毒。芋切作方塊，入釜炒之，悉浮白，輕圓脆美特甚。入少糖麵即成飣果，即俗所謂蓼花球也。獲利較收芋又

加十倍。

莧多食動氣煩悶，共鱉及蕨食生瘕。

夏月剩飯，用生莧菜蓋之，過夜不餿。

芹赤色者害人，和醋食之損齒。

蒔蘿根，曾有食者，殺人。

菜著霜不可食。一切簷下雨瀝菜有毒。

獨頭蒜同蜜食殺人。

食蕈菜能引疫氣，蕈菜上有水銀也。

妊婦臨月，煮莧菜二三次食之，滑產易產。

小兒食王瓜生疳蟲。

凡菜摘之務鮮，洗之務淨。煮冬瓜、絲瓜忌太生，煮王瓜、甜瓜忌太熟。煮茄、瓠利用醬醋，而不宜於鹽。炒韭宜候鍋極熱，方可投下。

《壽親養老新書》 老人有性喜茹素，不忍害物者，菽水之奉，在嘉蔬藥菜，料理如法，殊益於人。杞、菊、芎、术等，苗嫩時採食之，或煮，或齏，或炒，或羹，悉用土酥、鹹豉汁，加鹽下(飲)(飯)甚良。蔓菁作齏最妙。不斷五辛者，春秋嫩韭，四時採薤，甚益。綠豆、紫蘇、烏麻須宜貯，俱能下氣。其餘豉醬之徒，食所不可少，皆須貯蓄。肉食，心不害物，但以錢買，猶愈於殺。第一戒，慎勿殺，若肉須新鮮，似有氣息，則不宜食。爛臟損氣，切須慎之，戒之。

《食物本草・菜類》 右諸菜，皆地產陰物，所以養陰，固宜食之。丹溪云：司疏泄者菜也。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：人若咬得菜根斷，則百事可做。故食菜既足以養身，又有以養德也。

《食物輯要・菜品類》 凡蕈，有毛者、下無紋者、煮不熟者、夜有光者、壞爛無蟲者、煮訖照人無影者、仰卷者、赤色者，並有毒，悞食殺人。煮時少投米，米變黑色者，忌食。中蕈毒，急掘地漿飲，可解。一用苦茗、明礬末，水調下，可解。

《食物輯要・菜品類》 右蔬菜者，有疏通之義，食之使腸胃宣暢，而無壅滯之患。但生菜性多冷滑，患瘡新瘥後多食，防手足發青。凡病後，皆宜少食也。十月被霜菜久食，發腫痛，目澀，面色不華，遵生者慎之！

《食物本草・菜部・芝栭類》 右諸菜，皆地產陰物，所以養陰，固宜食之。丹溪云：司疏泄者，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：人若咬得菜根，則百事可做。故食菜既足以養身，又有以養德也。

《養生要括・菜部》 李時珍曰：凡草木之可茹者，謂之菜。韭、薤、葵、葱、藿，五菜也。《素問》云：五穀爲養，五菜爲充，所以輔佐穀氣，疏通壅滯也。

《古今治驗食物單方》 葱白　跌撲損傷，搗爛，罨患處。腹痛，同麥麩半升，鮮薑四兩，麝香二分，共搗爛，炒熱，絹包熨患處。小腸氣攻腹徹心，加胡椒四兩，炒熨之。交骨不開，葱四五觔，酒水煎湯，坐桶上熏之，即開。傷寒頭痛如破，連鬚葱白半觔，生薑二兩，水煎溫服。刀傷血流不止，葱白熾火煨熟，搗爛敷，即不爛。六月孕動，困篤難救者，葱一大握，水煎頓服，即安。胎動下血，葱白水煎飲之，未死即安，已死即出。卒中惡死，用葱刺入耳中五寸，令鼻中出血即蘇。小兒以葱尖刺鼻，得嚏則愈。蚘肚痛，葱白二寸，鉛粉二錢，搗丸，服之即止。小便閉脹欲死，葱白三觔，切，炒，絹包，乘熱熨小腹，以尿通爲度。

淋急，陰腫，泥葱半觔，煨熱，搗爛，罨臍上。

赤白痢，葱白一握，細切，和米煮粥，日日食之。

便毒，葱白炒熱，布包，熨數次即消。

乳癰初起，取葱汁一盅，飲之即散。

小兒禿瘡，冷米泔洗淨，以羊角葱搗爛，入蜜和塗之，神效。

腦破、骨折，蜜和葱白，搗勻厚封，立效。

韭菜　臥忽不寤，韭菜搗汁，吹入鼻中，冬月用韭根。夜出盜汗，韭根四十九窠，水煎一盅，頓服。消渴，日服韭菜愈。產後血暈，韭菜切，安瓶中，沃以熱醋，令氣入鼻，即安。赤白帶下，韭根搗汁，和童便，露一宿，空心溫服。鼻衄，以葱、韭根同搗，捏棗大，塞鼻孔，頻易兩三度，即止。漆瘡，韭汁掃之。百蟲入耳，韭汁灌之，聆耳亦然。

大蒜　時氣溫病初得，頭痛壯熱，脈大，即以蒜取汁一二盞，頓服，不過二次愈。

霍亂轉筋，以小蒜、食鹽各一兩，搗，敷臍中，灸七壯，立止。

瘧疾，小蒜研如泥，入黃丹少許，丸如芡實大，每服一丸，面東，新汲水下。

頸項腫核，小蒜、吳茱萸等分，搗敷即散。

蛇咬、蠍螫，蒜搗汁服，以滓敷之，蜈蚣咬亦然。

大小便不通，獨蒜燒(熟)〔熱〕，納丹田，立通。

水腫，大蒜、田螺、車前子等分，熬膏，攤貼臍中，水從便出。

心腹冷痛，醋浸大蒜食之。

小兒臍風，獨頭蒜切片，安臍上，以艾灸之，口中有蒜氣即止。

脚肚轉筋，大蒜擦足心，令熱即安，仍以冷水食一瓣。

白菜　小兒赤游風，行於上下，至心即死，白菜搗汁，敷之即愈。

飛絲入目，白菜揉爛，絹包，滴汁二三點入目，即出。

芥菜　牙齦腫痛臭爛，芥菜梗燒存性，研末，敷之。

漆瘡，芥菜煎湯浴之。

痔瘡痛，芥菜搗餅坐之。

蘿蔔　食物胸中作酸，生嚼蘿蔔即解。

反胃、噎食，蘿蔔蜜煎，細細嚼嚥。

噤口痢，煎蘿蔔湯飲之，或用蘿蔔切片，染蜜噙之，味淡再換，覺思食，以肉粥與之，不可過多。

大腸紅，蘿蔔皮燒存性，荷葉燒存性，生蒲黃等分爲末，每服一錢，米飲下。

腸風下血，蜜炙蘿蔔，任意食之。

沙石等淋，蘿蔔切片，蜜浸炙乾數次，不可過焦，細嚼，鹽湯下，日三服，愈。

偏正頭風，生蘿蔔汁一蜆殼，仰臥，隨左右注鼻中，神效。

失音不語，蘿蔔汁、薑汁同服。湯火傷，蘿蔔汁塗之。

生薑　治瘧來四五發後，不令人知。以薑一塊，研如泥，團作餅如指大，置於尋常膏藥中心，以火烙熱，貼於頸項後，從上數至第三節中合縫間，須於未發前先貼，其瘧如失。

瘧疾寒熱，薑汁一杯，露一宿，於發日五更，面北立飲，即止。

嘔吐，生薑一兩，醋、醬二合，煎服。

欬嗽不止，生薑五兩，飴糖半觔，煎熟，食盡愈。

霍亂轉筋，搗薑一兩，酒一升，煮沸服，仍以薑搗貼痛處。

凡胸脇腹中滿痛，薑切碎，炒熱，熨之即快。

濕熱發黃，生薑時擦周身，其黃即退。

牙疼，老薑焙乾，同枯礬爲末擦之。

金瘡，嚼生薑，敷。

手足閃剉，薑、葱搗爛，和麵炒熱罨之，跌撲損傷亦然。

狐臭，薑汁頻塗絕根，亦治赤白癜風。

兩耳凍瘡，自然汁熬膏敷。

芫荽　痘疹出不快，芫荽二兩，酒二大盞，煎沸沃之，蓋定，勿令洩氣，候冷，去渣，微微含噀，從項背至足令遍，勿噀頭面。

小兒赤目，芫荽汁塗之。脫肛，芫荽切一升，燒煙熏之即入。

芹菜　下淋，取芹根搗汁，井水下，小便出血亦然。

茴香　腎消，小便如膏，茴香、炒苦楝子各等分，爲末，空心酒服二錢。

腎虛腰痛，茴香炒，研，以豬腰批開，摻末在內，濕紙裹，煨熟，空心鹽酒送下，或以木香、茴香、杜仲，水酒煎服。

疝氣痛，茴香炒，研，絹包，更換熨之。或以大小茴各三錢，乳香少許，水煎服。或以大茴、荔枝核炒黑，爲末，各等分，每服酒下一錢。

疝氣偏墜，大小茴末各一兩，用猥豬水胞一個，連尿入二末於內，繫定，以酒煮爛，搗丸桐子大，每服五十丸，白湯下。

菠薐　消渴引飲無算者，菠薐根、雞內金等分，爲末，米飲服二錢。

菠薐，寒潤之物，宜於大腸血燥、脾約之人。

莧菜　漆瘡，莧菜煎湯洗之。

產後下痢，紫莧一握，切，煮汁入粳米三合，煮粥食之，立效。

蛇螫，紫莧汁飲之，以渣塗之。

陰痛而腫，馬齒莧搗敷之。寸白蟲，馬齒莧水煮和鹽食之。

小兒臍瘡，馬齒莧燒灰敷之。

火丹，生莧搗汁塗之。

疔毒，馬齒莧、石灰爲末，雞蛋清調敷。

萵苣菜　乳汁不通，萵苣菜煎酒服。

小便不通或尿血，萵苣菜搗敷臍上，即通。

芋艿　頭上軟癤，大芋搗敷，即乾。

山藥　痰氣喘急，生山藥搗爛半碗，入甘蔗汁半碗，和勻，頓熱服。

腫毒初起，帶泥山藥、蓖麻子、糯米等分，水浸研敷。

項後結核，赤腫硬痛，以生山藥去皮，蓖麻子二個，同研貼之。

百合　主治百合病，百合七枚，知母三兩，水煎服。

肺熱欬嗽，新百合四兩，蜜拌蒸軟，時含嚼嚥之。

天泡瘡，生百合搗敷。

茄子　腸風下血，經霜茄，連蒂燒存性，爲末，空心溫酒服二錢。

跌撲青腫，老黃茄極大者，切片一寸厚，新瓦焙乾，爲末，酒調服。

熱毒瘡腫，生茄一枚，割去二分，去瓤，如瘡腫大似罐子形，合於瘡上，即消也。

牙齒腫痛，隔年糟茄，燒灰，頻擦立效。

天蛇毒生於指端，以醬茄套之。

牙痛，秋茄花陰乾，燒存性，研塗痛處，立止。

取牙，茄根以馬尿浸三日，曬炒爲末，每用點牙即落。

冬瓜　治消渴，冬瓜一枚，削去皮，埋濕地一月，取出破開，取清汁日飲之。

小兒渴痢，冬瓜汁飲之。

發背欲死者，冬瓜切去頭，合瘡上，瓜爛截去，更合之，瓜未盡，瘡已小斂矣，乃用膏貼之。

痔瘡腫痛，冬瓜煎湯洗之。

胡瓜　小兒熱痢，嫩黃瓜同蜜食之。

水腫，胡瓜一個，破開，連子以醋煮一半至爛，空心食之，即下水也。

杖瘡腫痛，六月六日取老黃瓜，入磁瓶中水浸，每以水掃瘡上。

絲瓜　痘疹不快，初出或未出，多者令少，少者令稀，老絲瓜近蒂三寸，連皮燒存性，研末，砂糖水服；亦敷風熱腮腫。

玉莖瘡潰，五倍子同絲瓜汁搽之。

凍瘡，老絲瓜燒存性，臘豬油調塗。

腸風下血，乾絲瓜燒存性，爲末，水法爲丸，酒送二錢，加槐花減半於內，空心米飲下。

酒後便血，或下五色痢，乾絲瓜連皮燒研，空心酒服。

血崩不止，老絲瓜燒灰，棕灰等分，鹽酒送下。

乳汁不通，絲瓜燒存性，研酒服一二錢，被覆取汗即通。又治婦人乾血氣，又治小腸氣痛，俱燒研酒下。

喉閉腫痛，絲瓜研汁灌之。

欬嗽多痰，絲瓜燒存性，棗肉爲丸服。

風氣牙疼，絲瓜一根，擦鹽在上，火燒存性，研末頻擦，涎盡則愈。腮腫，以水調貼之。

水蠱，老絲瓜去皮一枚，剪碎，巴豆十四粒同炒，豆黃去豆，以瓜同陳倉米再炒熟，去瓜研米爲末，糊丸梧子大，每服百丸，白湯下。蓋米收胃氣，巴豆逐水，絲瓜象人脈絡，借其氣以引之也。

蟲癬，採帶露絲瓜葉七片，逐片擦七下，如神。

頭瘡生蛆，絲瓜葉汁搽之。

湯火傷，絲瓜葉汁敷之。刀傷藥，古石灰、新石灰、絲瓜根葉初種放兩葉者、韭菜根各等分，搗千下作餅，陰乾爲末擦之，止血定痛，生肌如神。

預解痘毒，五六月取絲瓜蔓上卷鬚陰乾，至正月初一日子時，用二兩半煎湯，父母只令一人知，溫浴小兒身面上下，以去胎毒，永不出痘，縱出亦少也。

牙宣，絲瓜藤陰乾，臨用火煆存性，研搽即止。或用絲瓜藤一握，川椒一撮，燈心一把，煎湯漱口，其痛立止。

木耳　崩中漏下，木耳半觔，炒見煙，爲末，每用二錢一分，血餘灰三分，共二錢四分，以應二十四氣，酒調服出汗。

血痢，木耳炒研五錢，酒服；或以水煮鹽、醋食之。

腸紅不止，乾結便難，木耳填滿豬大腸頭，以線紮之，煮熟，任意食之。

李子　蠍螫，苦李仁嚼塗之。

小兒丹毒，李根燒爲末，以田中流水調塗之。

杏子　止嗽化痰，焙杏仁嚼下；喘急亦用。

烏鬚，用杏仁三錢，蚯蚓糞五錢，瓜蔞一個，青鹽三錢，同入瓜蔞內，煆過，爲末擦之。

風虛頭痛欲破，杏仁去皮、尖，曬乾研末，水九升研，濾汁，煎如麻腐狀，取和羹粥，食七日後，汗大出，諸風悉退。

破傷風，角弓反張，杏仁杵碎，蒸令氣溜，絞脂服，兼摩瘡上。

卒不小便，杏仁十四粒，去皮、尖，炒黄，研末，米飲下。

血崩不止，甜杏仁上黄皮，燒存性爲末，每服三錢，空心熱酒服。

陰瘡爛痛，杏仁燒黑，研膏敷之。

產門蟲疽、癢痛難忍，杏仁去皮，燒存性，杵爛，綿裹，納入陰戶取效。

耳出膿汁，杏仁炒黑搗膏，綿裹入耳内。

鼻中生瘡，杏仁研末，乳汁調敷。

風蟲牙痛，杏仁針刺於燈上燒煙，乘熱搭病牙上，又燒又搭，七次愈。

鐵針入肉不出，雙杏仁搗爛，以車脂調貼，其針自出。

狗咬傷破爛，嚼杏仁塗之。

梅子　消渴，烏梅肉二兩，微炒爲末，每服二錢，水煎去渣，入豉二百粒，煎至半盞服。

血崩不止，烏梅肉七個，燒存性研末，米飲服。

霍亂吐痢，烏梅湯飲之。

痰厥頭痛，烏梅肉三十個，鹽三撮，酒三碗，煮一碗，覺服取吐即愈。

桃子　尸疰、鬼疰，桃仁五十枚，研泥，水煮，取四盞服之，取吐，吐不盡再吐。

卒然心痛，桃仁七枚，去皮、尖，研爛，水一合服之。

人好魔寐，桃仁三十一枚，研，以小便服之。

婦人難產，桃仁一個，劈開，一片書可字，一片書出字，吞之即生。

產後血閉，桃仁二十枚，去皮、尖，藕一塊，水煎服。

婦人陰癢，桃仁杵爛，綿裹塞之，男子陰腫，以此塗之。

唇乾裂痛，桃仁搗，和豬脂敷。

大便不快，裹急後重，桃仁三兩去皮，吳茱萸二兩，食鹽一兩，同炒熟，去鹽、茱，每嚼桃仁五七枚。

凡小兒頭瘡，樹上乾桃燒研，入輕粉、麻油調敷。

大便難，桃花研末服。

腰脊痛，桃花一斗一升，井華水三斗，麴米六斗，炊熟，如常釀酒，每服一碗。

天行疫癘，常以東行桃枝，煎湯洗浴，妙。

卒患瘰癧不痛者，桃樹白皮貼瘡上，灸二七壯，良。

五痔作痛，桃根煎水浸洗之，當有蟲出。

小兒濕癬，桃樹青皮爲末，醋調敷之。

栗子　骨鯁咽喉，栗子内薄皮燒存性，研末，吹入咽中，即下。

腎虛，日啖生栗愈。

棗子　婦人臟燥，悲傷欲哭，象若神靈，數欠者，大棗十枚，小麥一升，甘草二兩，每服一兩，水煎，名大棗湯。

肺疽吐血，因啖辛辣熱物致傷者，紅棗連核燒存性，百藥煎煅過，等分爲末，每服二錢，米飲下。

卒急心疼，《海上方》云：一個烏梅一個棗，七個杏仁一處搗，男酒女醋送下之，不害心疼直到老。

秋梨　消渴，取梨汁同蜜熬膏，點服之。

火炙嗽，傷肺失血，吐痰，每日以梨一枚或二枚，埋於馬料豆鍋中煮熟，不時切片含嚥，不過半月全愈。

又梨汁一碗，入椒四十九粒，煎一滾去渣，入飴糖一兩化訖，細細含嚥，可治因寒炙嗽。

反胃，大梨一個，丁香十五粒，刺入梨内，濕紙包，煨熟而引，能使食也。

木瓜　脚筋攣痛，木瓜數枚，以酒水各半煎膏，乘熱貼痛處，以帛裹，冷即易之。

霍亂轉筋，木瓜一兩，酒一碗煎服，不飲酒者，水煎服，仍將湯浸青布裹其足。

柿子　血淋，乾柿三枚，燒存性，研，米飲下。

反胃，乾柿三枚，連蒂搗爛，酒服甚效；切勿以他藥雜之。

腸風臟毒，下血不止，柿餅一觔切片，以豬苦膽一個拌曬，或烘乾，槐米四兩，共爲末，蜜丸服，不論男、婦、大、小，俱得愈也。

痰嗽帶血，大柿餅飯上蒸熟，批開，每用一餅，摻真青黛一錢，臥時食之，薄荷湯下。

臁瘡，柿霜、柿蒂等分，燒研敷之。

石榴　腸滑久痢，酸石榴一個，煅煙盡，出火毒，研末，仍以酸榴一塊，煎湯服，神效。

糞前下血，用酢石榴皮，炙，研末，每服二錢，用茄梗煎湯服。

久痢久瀉，陳石榴皮酢者，焙，研末，每服二錢，米飲下。

丁腫惡毒，以針刺四畔，用榴皮著瘡上，以麵圍四畔灸之，以痛爲度，仍以榴末敷上，急裹經宿，連根自出也。

橘子　產後尿閉不通，橘紅擂末，空心酒送二錢。

產後吹奶，橘皮一兩，甘草一錢，水煎服立散。

乳癰，橘葉、紅麴炒微黃，每服二錢，麝香調酒下，一服見效。

楊梅　下痢不止，楊梅燒研，米飲服二錢。

頭風痛，楊梅爲末，食後薄荷湯下。

一切損傷，鹽楊梅和核搗如泥，成挺子，填竹筒內密收，凡遇破傷，研末敷之，神效之極。

白果　哮喘痰嗽，白果二十一個，炒黃，麻黃三錢，蘇子二錢，冬花、製半夏、製桑皮各二錢，杏仁、製黃芩炒各一錢半，甘草一錢，水三盅，煎一盅服。

白濁，生白果十枚，日服取效；　婦人白帶亦治。

牙蟲，白果每食後嚼二枚。

手足開皴，白果嚼塗。

酒皶鼻，白果、酒糟同嚼，夜塗旦洗。

癬，白果擦。

下部疳瘡，白果汁塗。

陰蝕，白果擦。

乳癰，白果半觔。四兩研，酒服；　四兩研，敷之。

胡桃　石淋痛甚者，胡桃肉一升，細米煮漿粥一升，相和頓服，即瘥。

老人喘嗽，氣促、睡臥不得，服此立定，胡桃肉去皮，杏仁去皮、尖，生薑各一兩，研膏，入熟蜜少許，和丸彈子大，每臥時嚼一丸，薑湯下。

產後喘，人參、胡桃各二錢，水煎服。

醋心，胡桃爛嚼，薑湯送，立止。

食酸齒倒，細嚼胡桃即解。

悞吞銅錢，嚼胡桃化之。

揩齒烏鬚，胡桃仁燒灰，貝母各等分爲末，日用之。

血崩不止，胡桃肉十五枝，燒存性，研，作一服，空心溫酒下，神效。

急心痛，核桃一個，棗子一個，去核，以紙共裹，煨熟，生薑湯一盅送下，永久不發，名蠶落湯。

小兒頭瘡久不愈，核桃燈上燒存性，出火毒，入輕粉少許，共研末，生油調敷，一二次愈。

聤耳汁出，胡桃仁燒研，狗膽汁和作挺子，綿裹塞之。

亦治傷耳成瘡，胡桃汁滴之。

烏鬚，用青胡桃三枚，和皮搗爛，入乳三盞，於銀石器內調勻，搽鬚上三五次即黑。每日用胡桃油潤之。

白癜風，青胡桃皮一枚，硫黃一皂子大，研勻，日日擦之取效。

荔枝　痘瘡不發，荔枝酒浸飲之，忌生冷。

疔瘡，用荔枝肉、白梅各三兩，搗作餅子，貼疔上拔根。

蟲牙痛，荔枝連殼炒存性，研末擦之。

呃逆不止，荔枝七個，帶殼燒存性，爲末，白湯調下，立止。

婦人血氣刺痛，荔枝核燒存性五錢，香附炒一兩，爲末，每服三錢，鹽湯、米湯化下。

疝氣痛，荔枝核炒黑色，大茴香炒等分，爲末，每服二錢。

橄欖　唇裂燥痛，橄欖炒研，豬油塗之。

下疳，橄欖燒存性，研末油敷。

腸風下血，橄欖核，燈上燒存性，研末，米湯下二錢。

凍瘡，橄欖核燒研末，油敷。

稀豆丹：　橄欖核，擇水閉日，瓦上焙爲末，每歲一枚，黑糖調服。

榧子　殺小兒寸白蟲，日食榧子七個，蟲化爲水。

好食茶葉，以榧子食之，愈。

令髮不落，榧子三個，胡桃二個，側柏葉一兩，搗浸雪水梳頭髮，永不落也。

松子　肺熾欬嗽，松子仁一兩，胡桃仁二兩，研膏，和蜜半兩收之，每服三錢，沸湯點飲，名鳳髓湯。

大便虛閉，松子仁、柏子仁、麻仁等分，研如泥，溶白蠟爲丸桐子大，每服

五十丸，黃芪湯送下。

檳榔　胃脘痛，檳榔、良薑各錢半，陳米百粒，水煎服。

腰痛，檳榔爲末，酒吞之。

花椒　心腹冷痛，以布裹椒，安兩處，用熨斗熨令椒出汗，即止。

呃逆不止，川椒四兩炒，研，麵糊爲丸，醋湯下三錢。

寒濕脚氣，川椒二三升，粗布袋盛之，日以踏脚。

手足皴裂，椒四合，水煮去渣，漬之，令燥，再漬候乾，塗豬、羊腦髓，妙。

漆瘡，以川椒煎湯浴。

婦人禿鬢，川椒四兩，酒浸，日日搽之，自長。

痔漏脫肛，每日空心嚼川椒一錢，涼水送下，三五次愈。

腎上風，川椒、杏仁研膏，塗掌心，合陰囊而臥，甚效。

胡椒　陰寒腹痛欲死，及疝氣上攻，胡椒四兩研末，冷米湯調敷，將臍眼用紙三層蔽之，以椒敷於臍之上下四圍，須臾腹熱如火，即愈。

霍亂吐瀉，胡椒三十粒，米飲吞之。

反胃吐食，胡椒醋浸曬乾，如此七次爲末，酒糊丸桐子大，每服三四十丸，醋湯下。

大小便閉，胡椒二十一粒，打碎，水一盞，煎六分，入芒硝五錢，煎化服。

驚風內釣，胡椒、木鱉子仁等分，爲末，醋調黑豆末和，杵丸綠豆大，每服三四十丸，荆芥湯下。

發散寒邪，胡椒、丁香各七粒，碎，以葱白搗膏，塗兩手中，合掌握定，夾於大腿內側，溫覆取汗，則愈。

傷寒呃逆，胡椒三十粒，麝香五分，研，酒一盞，煎半盞服。

牙痛，胡椒、蕈撥、細辛，共研末，以綿裹之，塞於痛處，任流濁涎即愈。

沙石等淋，胡椒、朴硝等分爲末，每服二錢，白湯下，名二拗散。

蜈蚣咬，胡椒嚼封之，即不痛。

茶葉　熱毒下痢，蠟茶不拘多少。赤痢，蜜水煎；白痢，薑同水煎，二三服效。

產後便閉，以葱涎調蠟茶末，丸百丸，茶服，自通。

脚桩濕爛，嚼茶葉敷之。

月水不通，茶清一瓶，入砂糖少許，露一夜服。

痰喘欬嗽，不能睡臥，好末茶一兩，白僵蠶一兩，爲末，放碗內蓋定，傾沸湯一小盞，臥再添湯點服。

甜瓜　腰腿疼痛，甜瓜子三兩，酒浸十日，乾爲末，每服三錢，酒下。

熱病發黃，瓜蒂爲末，以大豆許吹鼻，取出黃水愈。

西瓜　腰痛因閃剉者，西瓜皮陰乾爲末，酒調三錢。

消渴引飲，西瓜任服，五六月熱病口渴，亦能解之；瘡發熱甚，口大渴，取西瓜水飲之，汗出如注而愈。

葡萄　除煩湯：生葡萄搗汁，濾，熬膏，入熟蜜少許同收，點湯飲。

熱淋，葡萄汁、藕汁、生地汁、白蜜和，每服一盞。

胎上攻心，葡萄煎湯飲之即下。

水腫，葡萄嫩心十四個，螻蛄七個去頭、尾，同研，露七日，曝乾爲末，每服五分，淡酒調下。

甘蔗　熱溫，小便赤澀，嚼甘蔗則解。

朝食暮吐，暮食朝吐，蔗漿七盅，薑汁一錢，飲之；亦治乾嘔。

小兒口疳，蔗皮燒灰摻之。

沙糖　噤口痢，沙糖半觔，烏梅一個，水二碗，煎一碗服。

痘不落痂，沙糖、新汲水調服。

虎咬傷，水化沙糖飲之，並敷之。

藕　久痢噤口，石蓮肉炒爲末，每服二錢，陳倉米調下。

噦逆不止，石蓮肉六枚，炒赤黃，研末，冷熱水半盞和服，便止。

治時病煩渴，藕汁、生蜜和勻服。

藕汁、生地汁、童便和服，治傷寒口渴。

霍亂吐瀉，服生藕汁愈。

梨汁、藕汁各半，治上焦熱痰。

產後血氣悶亂，藕汁飲之；或加童便、生地汁亦可。

食蟹中毒，藕汁飲之。

藕節搗汁飲，治鼻衄。

藕節、荷蒂各七枚，以蜜少許擂爛，水煎服，止衄。

大便下血，乾藕節、人參爲末，白蜜煎湯下。

遺精，蓮子內心一撮，辰砂一分，共爲末，白湯送一錢。

久遠痔漏三十年者，三服除根。蓮花蕊、黑丑頭末各一兩半，當歸五錢爲末，空心酒服二錢，五日見效。

難產催生，蓮花一葉，書人字，吞之即產。

跌磕嘔血不止，乾荷花爲末，酒服二錢。

經行不止，蓮蓬殼燒存性，每二錢，米飲下。

漏胎，蓮蓬殼燒研末，麵糊丸桐子大，每服百丸，湯酒任下。

血淋，蓮房燒炭，麝香少許，每服二錢，米飲下。

天泡瘡，蓮房燒存性，井底泥，調塗神效。

打撲損傷，惡血攻心，悶亂疼痛者，乾荷葉五片，燒存性爲末，每服五錢，童便下，當利下惡物愈。

產後心痛，荷葉炒香爲末，沸湯童便任下；亦治胎衣不下。

單胎散：治孕婦傷寒，嫩卷荷葉焙半兩，蚌粉二錢半，爲末，每服三錢，新汲水入蜜調服；並塗腹上。

妊孕胎動，已見黃水者，乾荷葉蒂一枚炙，研末，糯米淘汁一盅，調服即安。

吐血不止，嫩荷葉七個，擂水服之，又用敗荷葉、蒲黃各一兩爲末，麥冬湯送下二錢。

血痢不止，水煎荷葉蒂飲之。

赤游丹，新生荷葉，搗汁塗之。

漆瘡，荷葉煎湯浴之。

地栗　大便下血，地栗搗汁半盅，酒半盅，空心溫服，三日效。

小兒口瘡，地栗炭末摻之。

下痢赤白，午日午時，取完好地栗，洗淨拭乾，勿令損破，乾燒酒浸之，黃泥密封收貯，遇有患者，與二枚，原酒送下。

悞吞銅物，以地栗嚼自化。

芝麻　牙齒腫痛，胡麻煎漱口，不過二劑愈。

小兒下痢赤白，油麻一合，搗，和蜜湯服之。

小兒軟節，油麻炒焦，乘熱嚼爛敷之；並治頭面諸瘡。

痔瘡腫痛，脂麻煎湯洗之，即消。

坐板瘡，生芝麻嚼敷之；陰癢亦治，湯火傷同法。

芝麻油解諸毒。

鼻衄不止，紙條蘸真麻油入鼻，取嚏即愈。

下死胎，香油、蜂蜜各半，入湯頓服。

漏胎、難產，因血乾澀也，用清油半兩，蜜一兩，同煎數沸，溫服，胎滑即下。

產腸不收，用油五觔，煉熟盆盛，令婦坐盆中，飯時久，先用皂角炙去皮弦，研末吹入鼻中，作嚏立收。

白癜風，酒合生麻油，服至五斗愈。

小麥　項下癭氣，用小麥一升，醋一升漬之，曬乾爲末，以海藻研末三兩，和勻，每以酒服方寸匕，日三。

白癜風癬，用小麥攤石上，以燒鐵物壓出油，搽之，效。

浮小麥、黑料豆、龍眼肉各等分，煎湯服，大止盜汗。

內損吐血，飛羅麵略炒，以京墨汁、藕節汁調服。

衄血，白麵入鹽少許，冷水調服。

婦人吹妳，白麵炒黃，醋煮爲糊，塗之即消。

遠行脚趼成泡，水調生麵塗之，一夜即平。

跌打青腫，生麵調山梔末，水和頓熱，罨患處。

瘡中惡肉，寒食麵二兩，巴豆五分，水和作餅，燒末摻之。

食積，白麵一兩，白酒麴二丸，共炒爲末，每服三匙，白湯下。如傷肉，山楂煎湯下。

大麥　水氣膚脹，大麥麵、甘遂爲末，各五錢，水和作餅，炙熟食之，取下水愈。

湯火傷，大麥炒黑研末，水調敷之。

小便不通，陳大麥秸，煎濃汁，頻服。

蕎麥　十水腫喘，大戟一錢，蕎麥麵二錢，水和作餅，炙熟爲末，空心茶服，以大小便利爲度。

湯火傷，蕎麥麵炒黃敷之。

盤蛇瘰癧，圍繞項上，蕎麥炒去殼，海藻、僵蠶炒等分爲末，白梅浸湯取肉，減半，和丸綠豆大，每服六七十丸，日五服，大便泄毒愈。

絞腸沙，蕎麵一撮，炒，水烹服。

稻米　噤口痢，糯穀炒出花，去殼，薑汁拌濕，再炒，爲末，每服一匙，湯下，日三服。

消渴，糯穀炒出白花，桑皮等分，每用一兩，水二碗，煎汁飲之。

鼻衄，糯米炒黃爲末，每服二錢，新汲水下。

胎動不安，下黃水，糯米一合，黃芪、芎藭各五錢，水煎服。

小兒頭瘡，糯米燒灰，入輕粉少許，香油調敷。

煩渴不止，糯米泔飲之。

喉痹腫痛，稻草燒灰取墨煙，醋調吹鼻中，或灌入喉取痰。

稻草燒灰淋汁，調青黛三錢服，解砒石毒。

自汗不止者，以粳米粉撲之。

人好食生米，腹中有米癥也，以白米五合，雞屎一升，同炒焦，爲末，水一升沖服，當吐出癥如爛米汁，或白沫淡水，乃愈。

小兒初生無皮，有紅筋，乃受胎未足也，早白米粉撲之，肌膚自生。

小兒甜瘡，生於面、耳、口間，嚼白米塗之。

吐血不止，陳紅米泔水溫服。

黃粱米　小兒生瘡，滿身、滿面如火燒者，以黃粱米研粉，和蜜塗之，以瘥爲度。

手足生疣，白粱米炒赤，研末，以眾人唾和，塗之，厚一寸，即消。

粟米　小兒赤游丹，嚼粟皮敷之；重舌，嚼粟米哺之。

雜物昧目，粟米七粒，嚼取汁，洗之即出。

大豆　頸項強硬，不得顧視，大豆一升，蒸變色，囊裹枕之。

中風不語，大豆煮汁，煎如飴，含而飲之，亦治喉痹不語。

一切下血，雄黑豆緊小者，以皂角湯微浸，炒熟，去皮爲末，煉豬油丸桐子大，每服三十丸，陳米湯下。

大豆煮汁，解砒石、魚、酒、巴豆等毒。

痘瘡濕爛，黑大豆末敷之。

染髮，醋煮黑豆，煎稠汁染之。

子死腹中，醋煮大豆三升，取濃汁服之。

胞衣不下，大豆半升，酒三升，煮升半服。

肝虛目暗，迎風下淚，臘月牯牛膽盛黑豆，懸風處，取出，每夜吞三七粒，久久自明。

天蛇頭，指痛臭甚者，黑豆生研末，入繭內籠之。

痘後生瘡，黃豆燒黑研末，香油塗之。

熱淋、血淋，赤小豆三合，慢炒爲末，煨葱一莖擂，熱酒調二錢服。

小兒四五歲不語者，赤小豆末，酒和敷舌下。

乳汁不通，赤小豆煮汁飲之；吹奶，以酒吞小豆末，並敷其乳。

丹毒，赤小豆末、雞蛋清調敷。

又敷丹毒，以綠豆五錢，大黃二錢爲末，薄荷汁入蜜塗之。

霍亂吐瀉，綠豆粉二兩，白糖二兩，新汲水調服。

綠豆粉，解諸毒。

外腎生瘡，綠豆粉、蚯蚓糞等分，研塗之。

扁豆　霍亂吐瀉，扁豆、香薷各等分，水煮服。

扁豆生搗汁，解六畜毒、諸鳥毒、砒石毒。

血崩不止，白扁豆花，焙乾爲末，每服二錢，炒米煮飲，入鹽，空心服，即效。

豆豉　臟毒下血，烏犀散：用淡豆豉二兩，大蒜二枚，煨，同搗丸桐子大，煎香菜湯服二十丸，日二服，安乃止，永絕根，無所忌。

小便出血，淡豆豉二撮，煎湯，空心酒飲之。

服豉汁，治妊娠胎動。

刺入肉中，嚼豉塗之。

脚腫，以豉汁飲之，以滓敷之。

豆腐　休息痢，白豆腐醋煎食之，即愈。

杖瘡青腫，豆腐切片貼之，頻易。

燒酒醉死，心頭熱者，生豆腐切片，遍心頭貼之，熱即易，以蘇爲度。

反胃不下食，以陳倉米，日西時，用水微拌濕，自想日氣如在米中，次日曬乾，袋盛掛在風處，每以一撮水煎，和腐飲之，即時便下。

飴糖　魚骨鯁咽，飴糖丸雞子黃大，吞之。

悞吞錢釵及竹木，用飴糖一觔，漸漸食之。

欬嗽不愈，飴糖燒於燈上，乘熱嚥之，繼以杏仁嚼爛頻嚥，相間而服，可使立效。

醬　人家狗咬，以其家醬罨之，即不痛，亦不爛。

食輕粉口破者，以陳醬化水飲之。

醋　白虎歷節風毒，以三年陳醋五升，煎五沸，切葱白三升，煎一沸，漉出，以布染，乘熱裹之，痛止乃已。

足上轉筋，以故綿浸醋中，甑蒸熱裹之，冷即易，勿停，取瘥止。

狐臭，陳醋和石灰敷之。

舌腫，醋調釜底墨，厚敷舌之上下，脫則再敷，須臾即消。

耳聾，以醇醋微火炙附子，削尖塞之。

蠍螫，醋摩附子敷之。

蜈蚣咬，醋摩生鐵敷之。

諸蟲入耳，以醋滴之即出。

足上凍瘡，以醋洗足，研藕敷之。

酒　蛇蟲毒蜂，酒淋洗咬處，良。

痔瘡，掘地作小坑，燒赤，以酒沃之，納吳茱萸在內，坐之，不過二度愈。

冷氣心痛，燒酒入飛鹽飲，即止。

嘔逆不止，乾燒酒一杯，新汲水一杯，和服即愈。

寒濕泄瀉，以乾燒酒飲之，即愈。

風牙蟲痛，燒酒浸花椒嗽之。

糟　手足皴裂，陳糟、豬油、薑汁、鹽等分，研爛炒熱擦之，肉甚痛，少頃即合，再擦數次即安。

鶴膝風，糟四兩，肥皂一個去子，芒硝一兩，五味子、砂糖各一兩，薑汁半甌，研勻，日日塗之，加入燒酒更妙。

杖瘡青腫，用濕綿紙鋪傷處，以燒酒糟搗爛，厚鋪紙上，良久，痛處如蟻行，熱氣上升即散。

蜂蜜　產後口渴，熟蜜調滾水服。

產難橫生，蜂蜜、真麻油各半碗，煎一碗服，即下。

痘瘡作癢，白蜜湯和，時時掃之。

五色丹毒，蜜拌乾薑末掃之。

口瘡，蜜浸大青葉含之。

陰頭生瘡，蜜煎甘草塗之。

田雞　噤口痢，水蛙一個，連腸搗碎，瓦焙熱，入麝香五分，作餅貼臍上，氣通即能進飲食也。

水蠱，皮膚黑色，腹大有聲，乾青蛙二枚，以酥炒乾，螻蛄七枚炒，苦葫蘆半兩炒，又爲末，每空心溫酒送三錢，不過三服愈。

蟲食肛門，肛盡腸穿，青蛙一枚，雞骨一分，燒灰吹入，數次效。

乳巖，青蛙皮燒存性末之，蜂蜜調敷。

鯉魚　水腫，大鯉魚一尾，赤小豆一升，水二斗，煮食飲汁，一頓服盡，當下痢，盡即愈。或以赤鯉一尾破開，不見水，用鹽、生礬五錢研末，入腹內火紙包之，外以黃土包裹，火內煨熟，取出去紙、泥，送粥食之。食頭者，上消；食身、尾者，下消，一日用盡，屢試屢驗。

胎氣不長，鯉魚同鹽、棗煮食之。

胎動不安，鯉魚一尾，治淨，炒阿膠一兩，糯米二合，水二升，入葱、薑、橘皮、鹽各少許，煮臞食，五七次效。

乳汁不通，鯉魚頭燒爲末，每服一錢酒下。

一切腫毒，鯉魚燒灰，醋調塗之。

陰瘡，用鯉魚膽、雄雞膽各一枚爲末，雀卵和丸小豆大，每服一丸。

鼻衄，鯉魚鱗炒成灰，冷水服二錢。

鯽魚　水腫，鯽魚三尾，去腸留鱗，以赤小豆、商陸等分，填滿紮定，水三升，煮爛，去魚食豆飲汁，二日一作，不過三次，小便利愈。

消渴，鯽魚一枚，去腸留鱗，以茶葉填滿，紙包煨熟，食之，不過數次愈。

腸風下血，活鯽魚一尾，去腸留鱗，入五倍子末，填滿泥固，煅存性，爲末，酒服一錢，或飯丸日三服。

凡酒積、腸痔出血，食鯽魚最能取效。

反胃，鯽魚去腸留鱗，切大蒜片填滿，紙包十重，泥封，曬半乾，火煨熟，取肉，和平胃散一兩，杵丸桐子大，密收，每服三十丸，米飲下。

血崩，鯽魚長五寸者一尾，去腸，入乳香、血竭在內，綿包，燒存性，研末，每服三錢，熱酒調服。

烏鯉魚　十種水氣，鱧魚一觔重者，煮汁，和冬瓜、葱白作羹食。

腸痔下血，烏魚作鱠，以蒜、薑食之。

一切風瘡、頑癬、疥癩，年久不愈者，大烏魚一尾，去腸，以蒼耳葉填滿，

外以蒼耳安鍋底，置魚於上，少少著水，慢火煨熟，去皮骨，淡食，勿入鹽、醬，大效。

浴兒免痘，除夕黃昏時，烏魚一尾煮湯，浴兒遍身，七竅俱到，不可嫌鯉，以清水洗去。

鰻鱺魚　骨蒸勞嗽，用多年溺尿烏瓶一個，入鰻魚在內，紙包口，外以鹽泥封固，火煅通紅，冷定取出，連瓶內白垢並魚，刮下，研，人參末四兩，共研，麥冬湯爲丸，每服三十丸，以五味子湯送下。

黃鱔魚　口眼歪斜，鱔魚血同麝香少許，左喎塗右，右喎塗左，正則去之。

臁瘡，黃鱔數條打死，香油抹之，蟠瘡上，繫定，頃刻痛不可忍，然後取下，看魚身上有針眼，皆蟲也。未盡再作。

百蟲入耳，燒研，綿裹塞之，立出。

泥鰍　泥鰍十條，陰乾，去頭尾，燒灰，乾荷葉等分爲末，新汲水送三錢，治消渴引飲，名灰焦散。

陽事不起，煮泥鰍食之。

蝦　大蝦公活者，燒酒浸食一枚，能令陽事不倒。

血風臁瘡，生蝦、黃丹，搗和，貼之。

龜　胎產下痢，龜板二枚，醋炙爲末，水飲服二錢，日三。

治產三五日不下，或交骨不開，龜殼一個酥炙，婦人頭髮一握燒灰，川芎、當歸各一兩，每服七錢，水煎服；如人行五里許，再一服，生胎、死胎俱下。

勞瘵失血，田龜煮取肉，和葱、椒、醬油煮食，補陰降火，亦治虛勞、寒熱往來。

年久痔漏，田龜二三個，煮取肉，以茴香、葱、椒、醬，調和常食，忌糟、醋。

鱉　治瘡，鱉甲醋炙研末，入雄黃末少許，日三服。

血痕癥癖，鱉甲、琥珀、大黃等分，作散，酒服二錢，惡血即下。

婦人漏下，鱉甲醋炙，研末酒下。

沙石淋，九肋鱉甲，醋炙黃，末之，酒送。

吐血不止，鱉甲、蛤粉各一兩，同炒黃色，熟地一兩半，曬乾爲末，和勻，每服二錢，茶下。

陰頭生瘡，鱉甲燒灰，雞子清敷之。

產後脫肛，鱉頭五枚燒研，井華水服。

龜甲　瘰癧久不愈，破爛臭穢，用龜甲酒炙黃，浸酒飲之，能殺瘡中之蟲而愈；未破者，更可服。

蟹　濕熱發黃，蟹燒存性，研末，酒糊丸如桐子大，每服五十丸，白湯下。

烏鬚，活螃蟹二隻，生漆二兩，京墨一錢，研末，同貯一器，俟蟹化成水，以豬膽套指，蘸藥水於上，搽鬚尖即黑，名上樹猴猻。

骨節脫離，生蟹搗爛，熱酒沖飲，其渣敷之，十日內骨中有聲谷谷，即好。

千金神造湯，治子死腹中，雙胎一死一生，服之令死者出，生者安，神驗方也。用蟹爪一升，甘草二尺，以葦薪煮至二升，去渣，入阿膠三兩令化，頓服；或分二服，若人困不能服者，灌入即活。

牡蠣　男女瘰癧，牡蠣煅四兩，玄參四兩，爲末，麵糊丸桐子大，每服三十丸，酒下，服盡除根。

月水不止，牡蠣煅，醋搜成團，再煅研末，以米醋調艾葉末熬膏，丸桐子大，每醋湯下四五十丸。

金瘡出血，牡蠣粉敷之。

心氣痛，牡蠣煅粉，酒服二錢，又止夢遺。

蚌　反胃，蚌殼煅二錢，薑汁、米醋同調下。

痰飲欬嗽，蚌粉炒紅，入青黛少許，用淡鹽水，滴麻油數點，調服二錢。

脚縫爛瘡，蚌粉摻之。

蛤蜊　氣虛水腫，大蒜十個，搗如泥，入蛤蜊殼粉，丸桐子大，食前服二三十丸，服完，小便下數桶，愈。

心氣痛，真蛤粉、香附末和，白湯下。

田螺　消渴，日夜不止，小便數者，田螺五升，水一斗浸過夜，渴即飲之。小便不通，田螺一個，鹽少許，生搗爛，敷臍下一寸三分，即通。

噤口痢，田螺二枚，麝香三分，同研作餅貼臍，引熱下行，即思食矣。

脫肛，大田螺三枚，井水養三四日去泥，以黃連細末實入螺內化水，另以濃茶洗淨肛門，將螺水掃之，即可托入。

水氣浮腫，大田螺、大蒜、車前子等分搗膏，攤貼臍上，水從便出。

生田螺搗汁酒服，治酒癉。

痔瘡腫痛，入冰片於田螺屬內，化水頻塗。

狐臭，大田螺入麝香三分在內，埋露地七七日取出，看患洗拭，以墨塗上，再洗挹乾，看有墨處，即是臭竅，以螺汁點之，三五次愈。

陰瘡，大田螺二枚，和殼燒存性，加輕粉同研，傅之效。

螺螄　能去酒積，煮而食之，酒疸發黃，無不愈也。

牆上白螺螄殼，洗淨燒存性，治膈氣疼痛，濕痰心痛，皆愈。

小兒頭上軟癩，白螺殼燒灰，入倒掛塵等分，研油調敷。

楊梅瘡並瘰癧，螺灰、冰片敷。

鵝　噎食，白鵝尾毛燒灰，米湯每服一錢。

鴨　瘰癧出汁不止，鴨油調半夏末敷之。

鴨頭煮食，治水腫，利小便。

鴨血止小兒白痢，亦解百蟲毒。

卒中惡死，取雄鴨向死人口，斷其頭，瀝血入口，外以竹筒吹其下部，極則易人，氣通即活也。

白濁不止，鴨蛋一枚，去白少許，入川大黃末，填滿絞勻，以紙封口，飯鍋內蒸熟，空心服之，自止。

雞　百蟲入耳，雞肉炙香塞耳中，引出。

反胃吐食，烏雄雞一隻，治如食法，入胡荽子半觔在腹內，烹食，一隻，愈。

死胎不下，烏雞一隻去毛，如常治淨，不去腸，水三升，煮二升，去雞，以汁蘸帛摩臍上，即出。

男之遺精白濁，女之赤白帶下，白果、蓮肉、江米各五錢，胡椒一錢爲末，烏骨雞一隻，如常治淨，裝木瓜並前藥入腹，煮熟食之。

鬼擊卒死、寢死、忤死、縊死，俱用紅雞血滴口令嚥。

女子交接違理血出，雄雞冠血塗之。

縊死未絕，雞血塗喉下。

睡中遺尿，雄雞肝、桂心等分，搗丸小豆大，每服米飲下一丸。

小便遺失，雞脬胵一個，並腸燒存性，酒服，男用雌，女用雄。

小便淋瀝，痛不可忍，雞肫內黃皮五錢，陰乾，燒存性，作一服，白湯下，立愈。

治反胃，用雞脬胵一具，燒存性，酒調服，男用雌，女用雄。

噤口痢，雞內金焙乾研末，乳汁服之。

一切口瘡，雞內金燒灰敷之，立效。

走馬牙疳，雞肫皮不落水者五枚，枯礬五錢，研搽立愈。陰頭疳蝕、穀道生瘡，俱可搽之。

陰腫如斗，取雞翅毛一孔生兩莖者，燒灰服，左腫取右翅，右腫取左翅，雙腫雙取。

咽喉骨哽，白雄雞左右翮大毛各一枚，燒灰水服。

產後中風，口噤瘛瘲，角弓反張，黑豆二升半，同雞屎一升炒熟，入清酒一升半，浸取一升，入竹瀝服，取汗。

小兒驚啼，雞屎白，燒灰，米飲服二字。

脚開裂縫，無冬夏者，雞屎煮湯，漬半日取效。

天行時病，已汗不解者，用新生雞子五枚，傾盞中，入水一雞子許，攪渾，以水一升煮沸，投入，納少醬啜之，令汗出愈。

三十六黃病，雞子一顆，連殼炒灰，研，醋一合和之，溫服，鼻中蟲出爲效，身體極黃者，不過三枚，神效。

子死腹中，用三家雞卵各一枚，三家鹽各一撮，三家水合一升，同煎，令產婦東向飲之，即下。

白帶，用酒、艾煮雞子，日日食之。

腋下狐臭，雞子二枚，煮熟去殼，熱夾待冷，棄之叉路上，勿回顧，如此三次即不臭。

赤白痢下，雞卵一枚，取黃去白，入胡粉滿殼，燒存性，以酒服一錢。

妊孕下痢絞痛，用烏雞子一枚，開孔，去白留黃，入黃丹一錢在內，厚紙裹之，泥固煨乾，爲末，每服三錢，米飲下。一服愈者，是男；兩服愈者，是女。

耳疳出汁，雞子黃炒油塗之。

頭上白禿，抱出雞殼七個，炒研，油和敷之，燒存性，入輕粉少許，清油調，可敷頭上軟癩；又敷玉莖下疳。

雉　產後下痢，用野雞一隻，作餛飩食之。

消渴引飲，小便數，用雉雞一隻，五味煮汁三升飲之。肉亦可食，甚效。

鴿屎名左盤龍

預解痘毒，每至除夕夜，以白鴿煮炙，飼兒食之，以毛煎湯浴之，則出痘稀少。

破傷風傳入裏，鴿屎、江鰾、殭蠶各炒五分，雄黄一錢爲末，蒸餅丸桐子大，每服十五丸，溫酒下，取效。

項上瘰癧，左盤龍炒，研末，飯和丸桐子大，每服三五十丸，米飲下。

頭上白禿，鴿糞研末敷之。

鵝掌風，鴿屎、白雄雞屎，炒研，煎水，日日洗之。

豬　身腫攻心，用生豬肉，以漿水洗，壓乾切膾，蒜、薤啖之，一日二次，能下氣，去風濕，乃外國方也。

小兒火丹，豬肉切片貼之。

赤白帶下，煉豬油三合，酒五合，煎沸飲之。

髮落不生，以醋泔洗髮根，布揩令熱，用臘豬油入生鐵，煮三沸塗之，遍生。

熱毒攻手，豬油和羊屎塗之。

疥蟲，豬油煎芫花塗之。

小兒頭瘡，豬髑骨中髓，和膩粉成劑，火中煨香，研末，鹽湯洗淨畢，敷之，亦治肥瘡。

心虛，自汗不睡者，用豬心一個，帶血破開，入人參、當歸各二兩，煮熟，去藥食之，不過數服愈。

急心痛，豬心一枚，每歲入胡椒一粒，鹽、酒煮食。

休息痢，獖豬肝一具切片，杏仁炒一兩，於淨鍋内一重肝，一重杏仁，入童便二升，文火煎乾，每日食一次。

水腫，豬肝尖三塊，綠豆四撮，陳倉米三撮，水煮粥食，毒從小便出也。

婦人陰癢，切豬肝一塊納之，引出蟲則愈。

脾積痞塊，豬脾七個，每個用新針刺爛，以皮硝一錢擦之，盛磁器内七日，用鐵器焙乾，又用水紅花子七錢，同搗爲末，以無灰酒空心調下。一年以下者，一服愈；五年以下者，二服；十年以下者，三服。

腎虛腰痛，豬腰子一枚，片之，以椒、鹽淹去腥水，入杜仲末三錢在内，荷葉包煨，食之，酒下。

老人脚氣嘔逆者，用豬腎二枚，以蒜、醋、五味治食之。

久得欬嗽，豬腎二枚，入椒四七粒，水煮啖之。

泄瀉不止，豬腎一個批開，摻骨碎補末，煨熟食之。

肺氣欬嗽，豬胰一具，苦酒煮服。

赤白癜風，豬胰一具，酒浸一時，飯鍋内蒸熟食之，不過十具。

豬肚，善補虛羸，若水瀉不止，以平胃散三兩，和豬肚爲丸服。

腸風臟毒，大腸一段，入木耳填滿，兩頭紮緊，煮熟任食。

產後遺尿，豬胞、豬肚各一具，糯米半升入胞内，更以胞入肚内，同五味煮食。

疝氣墜痛，用豬脬一枚洗，入大小茴、故紙，用練子等分填滿，入青鹽一塊縛定，酒煮食之，下剩之藥，焙乾搗爲丸服。

消渴，乾豬胞十個，剪破去蒂，燒存性，爲末，每溫酒服一錢。

玉莖生瘡臭腐，豬脬一枚，連尿去一半，留一半，以煆紅新磚上焙乾，爲末，入黄丹一錢摻之。

小便不通，用豬膽連汁，籠入陰頭，包住一二時，汁入自通。

消渴，雄豬膽五枚，定粉一兩，同煎成丸芡實大，每含化一丸。

湯火傷，豬膽汁調黄柏末敷之。

纏喉風，臘月初一，取豬膽五六枚，用黄連、青黛、薄荷、僵蠶、白礬、朴硝各五錢，裝入膽内，青紙包好，將地掘一孔，方深各一尺，以竹横懸此膽在内，以物蓋定。候至立春日取出，待風吹去膽皮青紙，研末密收。每吹少許入喉，神驗，乃萬金不傳之方也。

婦人無乳，用七星豬蹄一隻，通草一錢，水煮，去通草，連湯任食；胃弱者，飲汁可也。

血山崩，老母豬屎燒灰，酒服二錢。十年惡瘡，燒存性敷之。下疳亦敷之，赤遊火丹亦敷之。

羊　產後厥痛，羊肉一觔，當歸、芍藥、甘草各七錢半，用水一斗煮肉，取七升，入諸藥煮二升服。

血崩，肥羊肉三觔，水二斗，煮一斗三升，入生地一升，乾薑、當歸三兩，煮三升，分三服。

寒瘧，羊肉作羹，如常食之。

衄血不止，刺羊熱血飲之。

久嗽肺痿，羊肺一具洗淨，以杏仁、柿霜、真豆粉、真酥各一兩，白蜜二兩和勻，灌肺中，白水煮食之。

脚膝無力，陽事不舉，羊腎一枚煮熟，和米粉六兩，炒，煉成乳粉，空心服。

羊肝煮食，治諸目病。

青羊肝煮食，治小兒癇疾。

陰蠶，用羊肝納入，引蟲。

病後失明，羊膽點之。

目爲物傷，羊膽、雞膽、鯉魚膽和點之。

項下瘰癧，羊肚燒灰敷之；油調亦可。

擦牙固齒，羊脛骨煅爲末，入飛鹽二錢，共研擦之。

月水不斷，羊前脚左脛骨一條，紙裹泥封令乾，煅赤，入棕灰等分，酒服一錢。

小兒流涎，白羊屎曬乾，或焙爲末，抹入口中。

心氣痛，不問遠近，以山羊糞七枚，油頭髮一團，燒灰酒服，斷根。

妊孕熱病，青羊屎研爛，塗臍，以保胎元。

臁瘡，羊屎燒存性，入輕粉研塗。

羊屎燒存性，治一切頭瘡白屑。

瘰癧已破，羊屎燒五錢，杏仁燒五錢，研末，豬骨髓調敷。

雷頭風，羊屎焙研，酒服二錢。

牛　病後虛弱，取七歲以下、五歲以上黃牛乳一升，水四升，煎取一升，稍稍飲至十日止。心脾中熱、下焦虛冷、小便多者，牛乳飲之。

狗　心痛，狗屎炒研，酒服二錢，神效。

月水不調，乍多乍少，狗屎燒灰，酒下一錢。

狗骨燒灰，香油調敷凍瘡，神效。

《養生食鑒・菜類》　右蔬菜，有疏通之義，食之使腸胃宣暢，而無致壅滯之患。但生菜性多冷滑，患瘧新瘥後，食之必復，亦防手足發青。凡病後皆宜勿食也，小兒尤當節之。

《養生類纂・菜蔬部》　總菜　菜不可生茹。《食治通說》。

醃菜失覆不可食。同上。

簷下滴菜有毒。《酉陽雜俎》。

凡海中菜，有小螺子損人，不可多食。《本草》。

凡一切菜，熟煮熱食。《金匱要略方》。

夜食生菜不利人。同上。

《三元參贊延壽書・菜蔬》　葵　爲五菜，主秋種，早者至春作子，名冬葵。其心有毒，傷人。性冷，熱食之亦令熱悶，甚動風氣。葵凍者，生食之，動五種(瘤)(留)飲，甚則吐水。和鯉魚食之，害人。四季勿食生葵，不化，發人一切宿疾。百藥忌食之，發狂犬咬。

吳葵，一名蜀葵，不可久食，鈍人志性。被狗咬戒食，誤食之，永不瘥。

戎葵並鳥肉食，無顏色。

生葱　食之即啖蜜，下痢。食燒葱啖蜜，壅氣，死。雞白犬肉食之，九竅出血。患氣者多發氣，上充人，五臟閉絕，虛人胃，開骨節。正月食之，生面上游風。大抵功在發汗，多則昏人神。

胡葱　多食傷神，損性多忘，損目發痼疾。狐臭、齲齒人食之甚。青魚合食，生蟲。

韭　俗呼草鍾乳，病人可食。然多食昏神暗目，酒後尤忌。不可與蜜同食。未出土爲韭黃，不益人，滯氣。花動風。過清明勿食，不利病人，心腹痼疾者加劇。

霜韭不可食，動宿飲，必吐水。

五月食之損人滋味，乏氣力。不可共牛肉食，成痕。熱病後十日，不可食，發困。葱亦不宜。

薤　肥健人。生食，引涕唾。與牛肉食，作痕。

四月勿食薤。

三冬至食，多涕唾。

葫　大蒜也。久食傷肝損目，弱陽。煮以合青魚蚱發黃作齏，啖鱠伐命。惟生食，不中煮。暑毒，爛嚼下嚥即知，仍禁冷水。

四月、八月，食之傷神，損膽氣，喘悸氣急，腹內生瘡，腸腫成疝瘕。多食葫行房，傷肝，面無光。北方人稟厚者，食慣病少。

小蒜　不可常食，食而啖生魚奪氣，陰核疼，欲死。三月勿食，傷志。時病瘥後，與一切食，竟入房，病發必死。

胡荽　蒿子也。久食令人多忘，狐臭、口氣、齲齒、脚氣加劇。根發痼疾。

蓼子　是水浸令生芽而食之者。多食令人吐水，損陽少精，心痛寒熱，損骨髓。二月食之，傷腎。和生魚食，奪陰氣，核子痛，欲死。

萱草　一名忘憂，嫩時取以爲蔬。食之動風，令人昏昏然，終日如醉，因得其名。

菘　發諸風冷。有熱人食之，不發病，性冷也。

芥　多食動風氣，發丹石。與兔肉同食，成惡病。

蕪菁　蔓菁也。根不可多食，令氣脹。子作油塗頭，髮黑。

萊菔　即蘿蔔，力弱人不宜多食生者，滲人血。

生青菜　時病瘥後食之，手足青腫。

一切菜，五月五日勿食之，變百病。

一切菜，熟煮熱食之。

凡(澹)〔檐〕流滴著者，有毒。

十月被霜菜，食者面無光，目澀，腰疼，心癌。發時，足十指爪青，萎困。

薺菜　不宜麵同食，令人(督)〔瞀〕悶發病，凡用甘草皆忌此。

莧菜　多食動氣，冷中損腹。共蕨及鱉食，生瘕。

堇菜　不宜多食，令人身重，多腫，只可一二頓。

芸薹菜　患腰脚人多食加劇。損陽氣，發口瘡，齒痛生蟲，狐臭人忌之。

鹿角菜　久食發宿疾，損經絡，少顏色。

菠薐菜　北人食肉麵即平，南人食魚米即冷。多食，冷大小腸。久食，脚軟腰痛。

蕈菜　多食性滑發痔，引疫氣，上有水銀故也。七月蠟蟲著上，令霍亂，勿食之。

芹菜　生高田者，宜人。黑滑地名水芹，赤色者害人，性寒，和醋食之損齒。春秋龍帶精入芹中，偶食之，手青肚滿，痛不可忍，服砂糖三斤，吐出蚰蜴，便愈。

苦蕒　夏月食之以益心，蠶婦忌食之。

萵苣　冷，久食昏人目。

白萵苣冷，氣人食之，腹冷。產後不可食，寒中。共飴食，生蟲。苦苣不可與蜜同食。

苣蓬　多食動氣冷氣，人食之，必破腹。

苜蓿　利大小腸。蜜食下痢，多食瘦人。

蕨　久食脚弱無力，弱陽，眼暗多睡，鼻塞，髮落。小兒食之，不行。冷氣食之，腹脹。生食成蛇瘕。郤鑒鎮丹徒出獵，有甲士折一枚食之，覺心淡淡成疾，後吐一小蛇，懸屋前，漸成乾蕨，信不可生食蕨也。

茄　至冷，五勞不可多食，發瘡損人，動氣發痼疾。熟者少食無憂患。冷人不可食。秋後食之損目。

黃瓜　本名胡瓜，不益人。患脚氣虛腫者，毒永不除。

越瓜　色白，動氣發瘡，脚弱不益。小兒，時病後勿食。與乳酪鮓及空心食，心痛。

青瓜　令人多忘。

冬瓜　多食，陰濕生瘡，發黃疸。九月勿食被霜瓜，向冬發血寒熱，反惡。病初食，吐食竟，心下停水，或爲翻胃。有冷者，食之瘦。瓜能暗人眼，尤不宜老人。中其毒，至秋爲瘧痢。

一切瓜，苦者有毒。兩蒂兩鼻者，害人。

瓠子　冷氣人食之病甚，大耗食。患脚氣虛腫人食之，毒永不除。

葫蘆　多食令人吐。

芋　一名土芝，有紫有白。冬月食，不發病，他月不可食。

薯蕷　亦有紫白，頗勝芋。有小而名山藥者佳。

蒟蒻　冷，氣人少食之。曾有患瘵，自謂無生，是物不忌，鄰家修蒟蒻，求食之，美，遂多食，竟愈。有病腿癰者數人，余教多食此而愈。

甜瓜　多食，令人陰下癢濕生瘡，發黃疸病。凡瓜入水沉者，食之得冷氣，終身不瘥。

蘿蔔　上床蘿蔔下床薑。蓋夜間蘿蔔消宿食，早起薑能開胃也。

蘿蔔和羊肉食，下五臟一切氣，令人肥白。如無羊肉，諸魚肉皆得用也。

久服澀腸(衛)〔胃〕，令人髮早白。

牛蒡　通十二經脈，洗五臟壅氣，可常菜食。

蕹菜　細切，以生蜜洗或略煎，吃之爽口，妙，能消宿食。多食發痼疾。

昆布　多食令人瘦。

紫菜　多食，令人腹痛，發氣吐白沫，飲少熱醋解。

決明葉　明目輕身，利五臟，作菜食之良。子主肝家熱，每日取一匙，將去土，空腹吞之，百日後夜見字。

乾苔　發諸瘡疥，下一切丹石，殺諸藥毒。不可多食，令人動血氣。

茭白　不可合生菜食之。

多食發氣並弱陽，不可雜蜜食之，發痼疾。

主心胸中浮熱動氣。不中食，發冷，滋牙齒，傷陽道，不食爲妙。

苦筍　主不睡，去面目並舌下熱黃消渴。明目，解熱毒，除熱氣，健人。

筍箭筍　新者稍可食，陳者不可食。

淡竹筍　雖口美，發背悶，脚氣。

筍以薄荷葉數片同煮，即無簌味。

諸筍煮二三日不爛，脾難克化，脾病者，不宜吃。

生薑　九月九日勿食之，傷神損壽。乾薑，妊多食內消。椿芽，多食神昏。

榆仁　多食發熱、心痛。

菌　地生爲菌，木生爲檽，爲木耳、爲蕈。

新蕈有毛者，下無紋者，夜有光者，煮不熟者，欲爛無蟲者，煮訖照人無影者，春夏有惡蟲毒蛇經過者，皆殺人。

誤食毒菌，往往笑不止而死。惟掘地爲坎，投水攪，取清者飲之。

木菌　楮、槐、榆、柳、桑五木之耳，可食。冬春，無毒木耳亦不宜多食。如前所云者皆殺人。又：赤色仰面不覆者，及生野田中者，皆毒。又：發冷風氣痔，多睡，無力。

甘露子　不宜生食，不可多食，生寸白蟲，與諸魚同食，病生反胃。

茱萸　六七月食之傷神氣。

茼蒿　多食，氣滿。

蒔蘿根　曾有食者殺人。

蔓菁　菜中之最益人者，常食之，通中益氣，令人肥健。

蘭香　不可多食，壅關節，澀榮衛，令人血脈不行，又動風，發脚氣。

《食物輯要・菜品類》　凡中菜毒，燒雞糞爲末，水服錢許，未解再服。一用甘草、貝母、胡粉，等分爲末，水調服，或以小便溺服之。

綜述

藻

《食物本草・菜類》　藻　有二種，皆可食。熟挼去腥氣，米麵糝蒸爲茹，甚佳美，饑年以充食。一種海藻，味苦寒，鹹，無毒。主瘿瘤氣，頸下核，破散結氣癰腫，癥瘕堅氣，腹中上下鳴，下十二水腫，療皮間積聚，暴癭，留氣熱結，利小便。一名海帶。

《本草省常・菜性類》　藻　此水藻，非海藻也。左氏云：蘋、蘩、蘊，藻之菜是也。性寒，除暴熱。服甘草者忌之。

地耳

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》　地踏葉　一名地耳，春夏中生雨中，雨後採，用薑、醋熟食。日出即沒而乾枝。

《藥性全備食物本草・菜部》　地耳　味甘，性寒，無毒。明目益氣。多食，令人有子。生丘陵，似木耳碧色。春夏雨中生，雨後速採，一見日不堪用。俗名地踏菰。

《食治廣要・菜部》　地耳釋名地踏菇。

氣味：甘，寒，無毒。主治：明目益氣，令人有子。《綱目》云：地耳亦石耳之屬，生於地者也。狀如木耳。春夏生雨中，雨後即早採之，遲則不堪也。

《食物本草・菜部・芝栭類》　地耳　一名地踏菰。亦石耳之屬，生於地者也。狀如木耳。春夏生雨中，雨後即早採之，見日即不堪用也。

地耳，味甘，寒，無毒。主明目益氣，令人有子。

《食物本草・救荒野譜》　地踏菜食苔。一名地耳，狀如木耳。春夏生雨中，雨後採，熟食。見日即枯沒。

地踏菜，生雨中，晴日一照郊原空。莊前阿婆呼阿翁，相攜兒女去匆匆。須臾採得青滿籠，還家飽食忘歲凶。東家懶婦睡正濃。

《調疾飲食辯・菜類》　地耳　生卑濕地，不假木氣，狀如木耳，春夏時雨過即生，俗名地踏菰。亦土菌之類，中其毒亦殺人。《別錄》乃云明目益

氣，令人有子，無理之極。但食之有死有不死，亦似土菌，可竟以爲佳物乎？

《藥性摘錄・食物》 地耳　甘，寒。明目益氣。似木耳碧色，生邱陵。

頭髮菜

《食物小錄・菜部・柔滑類》 頭髮菜　甘，寒，無毒。平肝，清腎熱，宜薑、醋拌食之佳。

《調疾飲食辯・菜類》 頭髮菜　此菜惟甘、陝最多，南方絕無。蔓細如髮，故名頭髮。予曾食其乾者，味鮮腴無比。《閒情偶寄》亦稱爲蔬菜之首。吾老友有官關中者，詢之彼處醫人，云：熟食能清肝腎之熱，生用鹽、醋醃拌，下氣和中。此菜味甘而滑，定能清熱。色深綠近黑，定入肝腎。雖陳者猶帶芳香，定能調氣。此醫蓋明於物理者也。

水綿

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》 水苔　春初採嫩者，淘擇令極淨，更要去沙石、蟲子，以石壓乾，入鹽、油、花椒，切韭芽同拌，入瓶，再加醋、薑，食之甚美。又可油炒，加鹽、醬亦善。

牛尾瘟

《食物本草・救荒野譜》 牛尾瘟食葉。生深水中，葉如髮，莖如藻。冬月和魚煮食，夏秋亦可食。　牛尾瘟，不敢吞。疫氣重，流遠村。黃毛悴，烏毛斃，十莊九瞳無一存。摩砂犁耙淚如湧，田中無牛更無種。

水豆兒

《救荒本草》卷上後 水豆兒　一名葳菜。生陂塘水澤中。其莖葉比菹草又細，狀類紅線連綿不絕；根如釵股而色白，根下有豆如退皮菉豆瓣。味甘。

救飢：採秧及根，豆擇沉潔淨煮食，生醃食亦可。

船底苔

《食療本草》卷上 船底苔　冷，無毒。治鼻洪，吐血，淋疾：以炙甘草並豉汁濃煎湯，旋呷。

又，主五淋：取一團鴨子大，煮服之。

又，水中細苔：主天行病，心悶，搗絞汁服。

海蘊

《調疾飲食辯・菜類》 海蘊　《綱目》曰：縕，亂絲也。此葉似之，故名。與海藻同種異類，猶水藻之有水蘊也。功同海藻。

《本草省常・菜性類》 蘊　性寒。利水消癭。服甘草者忌之。

海帶

《本草省常・菜性類》 海帶　性寒。清熱化痰，利水消癭。服半夏、甘草者，忌之。

海藻

《千金要方・食治・菜蔬》 海藻　鹹，寒，滑，無毒。主癭瘤結氣，散頸下硬核痛者，腸內上下雷鳴，下十二水腫，利小便，起男子陰氣。

《食療本草》卷上 海藻　主起男子陰氣，常食之，消男子癆疾。南方人多食之，傳於北人。北人食之，倍生諸病，更不宜矣。瘦人，不可食之。

《醫心方・五菜部》 海藻　《本草》云：味苦鹹，寒，無毒。主癭瘤氣，頸下核，破散結氣，癰腫，癥瘕堅氣，腹中上下鳴，下十二水水腫，皮間積聚，暴頹留氣，熱結，利小便。崔禹〔錫〕云：味鹹，小冷。一名海髮，其狀如亂髮。孟詵曰：食之起男子陰，恒食消男子癭。胳玄子張云：瘦人不可食之。

《食物本草・菜部・水菜類》 海藻生東海。葉如雞蘇，莖如箸，長四五尺。海人以繩繫腰，沒水下，刈得之，挼去腥氣，米麪糝蒸爲茹。荊揚人饑荒以當穀食，亦乾之作菜，以齏臘啖之，尤美。

海藻，味鹹，寒，無毒。主癭瘤氣，項下結核，散結氣癰腫，癥瘕堅氣，腹中上下鳴。下十二水腫，療皮間積聚暴癖，留氣結熱，利小便。

《食物本草・菜部・水菜類》 裙帶菜生東海。形如帶，長數寸，其色青。醬、醋烹調，亦堪作菹。

裙帶菜，味鹹，寒。主婦人赤白帶下，男子精泄夢遺。

《壽世秘典・類物・菜部》 海藻此即水藻生於海中者。今登、萊諸州有之，亦作海菜，乃立名目，貨之四方，以薑、醋醃之，作菹。

氣味：鹹，寒，無毒。治癭瘤結氣，散頸下硬核癰腫，癥瘕堅積。

發明李時珍曰：海藻鹹能潤下，寒能泄熱引水，故能消癭瘤，結核，陰潰之堅聚，而除浮腫脚氣，留飲痰氣之濕熱，使邪氣自小便出也。

《調疾飲食辯・菜類》 海藻　《綱目》曰：《爾雅》曰薚，海藻，郭注

云：一名海蘿。《本經》曰：落首；《別錄》曰：薄。《拾遺》曰：有二種。馬尾藻生淺水，如短馬尾，細葉，黑色。大葉藻生深海，新羅諸國取以貨之四方，形似水藻，功用不同。水藻生淡水，性冷，但能退熱。此生鹹水，故能軟堅益血，亦能泄熱利水。《本經》曰：消癭瘤結氣，散頂下硬核癰腫，破癥瘕堅氣，治腹中上下雷鳴，下十二水腫。凡病血虧氣滯者宜食之。

昆布

《千金要方・食治・菜蔬》 昆布　味鹹，寒，滑，無毒。下十二水腫、癭瘤結氣、癭瘡，破積聚。

《食療本草》卷上 昆布　下氣，久服瘦人。無此疾者，不可食。海島之人愛食，爲無好菜，只食此物。服久，病亦不生。遂傳說其功於北人。北人食之，病皆生，是水土不宜爾。

《醫心方・五菜部》 昆布　《本草》云：味鹹，寒，無毒。主十二種水腫，癭瘤，氣癭。陶（弘）景注云：乾性熱，柔甚冷。《拾遺》云：生頹卵腫，含汁咽之。崔禹（錫）云：治九癭風熱癰，手脚疼痹，以生嗽之，益人。

《飲膳正要・菜品》 海菜　味鹹，寒，微腥，無毒。主癭瘤，破氣核癰腫。勿多食。

《食物本草・菜部・水菜類》 昆布生南海。葉如手，紫赤色，大如薄葦。人取醋拌食之以作菹。

《壽世秘典・類物・菜部》 昆布生登、萊者，槎如繩索之狀。出閩、浙者，大葉似菜。蓋海中諸菜性味相近，主療一致，雖稍有不同，亦無大異也。

氣味：鹹，寒，滑，無毒。治十二種水腫，癭瘤，結氣，鼠瘻。

發明李杲曰：鹹能軟堅，故癭堅如石者，非此不除。孟詵曰：昆布下氣久服，瘦人，無癭氣人，勿久食。凡海中菜皆損人，不可多食。

《調疾飲食辯・菜類》 昆布　《吳氏本草》曰：一名綸布。《綱目》曰：生登萊者，搓如繩；生閩、浙者，大葉如菜。然今肆中昆布，薄如菘菜葉，青黃色，全無布形。而海帶之闊者，俗名海布，狹者乃爲海帶。恐《爾雅》綸似綸、組似組者，指此二種。其似海藻與菘者，皆別爲一物，不可知也。但海中諸菜，性味相近，軟堅散結，下氣利水，均有同功。而《食物本草》謂海中菜皆損人，北人食之必生病，極爲無理。海物皆軟堅利水，且能益血養陰。惟近海人食過於多，則鹹能劫血，其害不在北方也。

紫菜

《食療本草》卷上 紫菜　下熱氣，多食脹人。若熱氣塞咽喉，煎汁飲之。此是海中之物，味猶有毒性。凡是海中菜，所以有損人矣。

《醫心方・五菜部》 紫苔　崔禹（錫）云：味酸，小冷，無毒。生水底石上，食之止消渴。

《養生類纂・菜蔬部》 紫菜　紫菜多食，令人腹痛發氣，吐白沫，飲少熱醋之。《本草》。

《日用本草・五菜類》 紫菜　二者皆生於海。味甘寒，無毒。凡食時，以油接開。多食令人腹痛，發氣，吐白沫，飲醋少許即消。

主下熱解煩。凡海中之菜皆性毒。

《食物本草・菜類》 紫菜　味甘，寒。下熱解煩，療癭瘤結氣。不可多食，令人腹痛，發氣，吐白沫，飲少醋即消。其中有小螺螄，損人，須擇出。凡海菜皆然。

《藥性全備食物本草・菜部》 紫菜　味甘、鹹，性寒，無毒。主熱氣煩滿，咽喉不利，癭瘤脚氣痰熱。有冷積腹痛者食之，令吐涎沫，飲熱醋少許可解。其中防小螺螄損人，須揀淨用，凡海菜皆然。

《上醫本草・菜部》 紫菜　一名紫莧音軟。甘，寒，無毒。主治：熱氣煩塞咽喉，煮汁飲之。病癭瘤脚氣者宜食之。

藏器曰：多食令人腹痛，發氣，吐白沫，飲熱醋少許即消。

《食治廣要・菜部》 紫菜　氣味：甘，寒，無毒。主治：熱氣煩塞咽喉，癭瘤脚氣，煮汁食之佳。多食令人腹痛。

《養生要括・菜部》 紫菜　味甘，寒，無毒。治熱氣煩塞咽喉，煮汁飲之。病癭瘤脚氣者，宜食之。

《壽世秘典・類物・菜部》 紫菜附石生海邊，色本青，乾則紫。彼人挼成餅狀，曬乾貨之，其色正紫。

氣味：甘，寒，無毒。主解熱除煩，療癭瘤結氣。

發明陳藏器曰：多食令人腹痛，發氣，吐白沫，飲熱醋少許，即消。其中有小螺螄，須擇出，誤食損人。

《養生食鑒・菜類》 紫菜閩越海邊悉有之，大葉而薄，彼人（成節狀類乾）〔挼成餅狀，曬乾貨之〕。其色紫赤，亦石衣之屬也。味甘，鹹，性寒，無毒。主熱氣（頃溝）

〔煩塞〕，咽喉不利，癭瘤，脚氣痰熱。有冷積腹痛者，食之令吐涎沫，飲熱醋少許，可解。其中防小螺螄損人，須揀淨用，凡海菜皆然。

《調疾飲食辯・菜類》 紫菜　一名紫莧。《綱目》曰：生閩、粤海邊，大葉而薄。彼人搓成餅，曝乾貨之，色紫。病癭瘤及脚氣者宜之。鹹故軟堅，滑能利下也。

《隨息居飲食譜・蔬食類》 紫菜　甘，涼。和血養心，清煩滌熱。治不寐，利咽喉，除脚氣、癭瘤，主時行瀉痢，析醒開胃。淡乾者良。

乾苔

《食療本草》卷上　乾苔　味鹹，寒，一云溫。主痔，殺蟲，及霍亂嘔吐不止，煮汁服之。

又，心腹煩悶者，冷水研如泥，飲之即止。

又，發諸瘡疥，下一切丹石，殺諸藥毒。不可多食，令人痿黃，少血色。殺木蠹蟲，內木孔中。但是海族之流，皆下丹石。

《日用本草・五味類》 苔脯　以海苔爲紙，名苔紙。色青黃，語訛爲苔脯。石髮菜粗澀，與菜無異。

味鹹，溫，無毒。多食可消茶積。痰飲、嗽，忌食。

主心腹大寒，溫中強胃氣，止泄痢。

《食物本草・菜部・水菜類》 苔菜生海中。浮波面如溪澤萍藻之類，其形縷縷如線，交互織成大片。人取鹽、醋拌食，以作蔬品，味亦清鮮，少助樽俎。

苔菜，味鹹，寒。消癭瘤結塊，下氣消痰。不可多食，恐致傷脾。

《飲食須知・菜類》 海苔　味甘、鹹，性寒。多食發瘡疥，令人痿黃，少血色。

《隨息居飲食譜・蔬食類》 苔菜　鹹，涼。清膽，消瘰癧、癭瘤，泄脹化痰，治水土不服。

石蓴

《醫心方・五菜部》 石蓴　崔禹（錫）云：味鹹，至滑，滑然大冷，無毒。食之止口爛，治消渴，進食。

《藥性全備食物本草・菜部》 石蓴　味甘，平，無毒。能下水利小便，去臍下結氣，治噎膈便秘，小兒五疳。生南海，似紫菜。

《食物本草・菜部・水菜類》 石蓴出南海，附石而生。莖長二三寸，色青而涎滑如脂，又光瑩如水晶。莖間有梗，梗中生花，形圓如豆。葉大於錢，卷而不舒，如慈菇葉。薑、豉烹之甚美。張翰蓴鱸之思，即此是矣。

石蓴，味甘，平，無毒。主下水，利小便，風秘不通，五膈氣，并臍下結氣，煮汁飲之。胡人用治疳疾。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》 石蓴　治風秘不通，五腸氣，並臍下結氣。煮汁治疳疾。

《養生食鑒・菜類》 石蓴附石而生，似紫菜，色青。

《調疾飲食辯・菜類》 石蓴　《拾遺》曰：生南海，附石而生。形似紫菜，色青。主下水，利小便。《海藥本草》曰：煮汁飲，下結氣。此二物食過多，令人腹痛，飲熱醋少許即解。

《本草省常・菜性類》 海白菜　一名海菘。性寒。利水催生。服甘草者忌之。

鹿角菜

《食療本草》卷上　鹿角菜大寒　無毒，微毒。下熱風氣，療小兒骨蒸熱勞。丈夫不可久食，發痼疾，損經絡血氣，令人腳冷痹，損腰腎，少顏色。服丹石人食之，下石力也。出海州，登、萊、沂、密州並有，生海中。又能解麵熱。

《醫心方・五菜部》 鹿角菜　《養生要集》云：味鹹，冷利。食之動嗽。今按：損害物。

《日用本草・五菜類》 鹿角菜　出海中石涯間。

味甘，酸，大寒，微毒。不可久食，損經絡，能解麵熱毒。

主下熱風氣，療小兒骨蒸熱勞血氣，令人腳冷痹，損腰腎，下丹石。

《食物本草・菜類》 鹿角菜　大寒，無毒，微毒。下熱風氣，療小兒骨蒸，解麵熱。不可久食，發痼疾，損經絡血氣，令腳冷痹，損腰腎，少顏色。

《食鑒本草・瓜菜》 鹿角菜大寒，無毒。　散風熱邪氣，治小兒骨蒸勞熱。

新增：大人不可久食，有損，少顏色。服丹石，食之下石力也。

《藥性全備食物本草・菜部》 鹿角菜　味甘，性大寒，無毒。服丹石人食之，下石積。解麵毒，散風氣，退小兒骨蒸熱。多食，發痼疾，傷經絡，不利腰腎，令人脚冷痹。

《上醫本草・菜部》 鹿角菜　甘，大寒，滑，無毒。

詵曰：微毒，丈夫不可久食，發痼疾，損腰腎經絡血氣，令人脚冷痹，少顏色。

《食治廣要・菜部》 鹿角菜　氣味：甘，大寒，滑，無毒。主治：下熱風氣，療小兒骨蒸熱勞。解鬱熱，壓丹石毒。又，浸水梳髮不亂。

《食物本草・菜部・水菜類》 鹿角菜生東南海中石崖間。長三四寸，大如鐵線，分丫如鹿角狀，紫黃色。土人採曝，貨爲海錯。以水洗醋拌，則脹起如新，味極滑美。若久浸或以沸湯泡，則化如膠狀。女人用以梳髮，粘而不亂。

鹿角菜，味甘，大寒，滑，無毒。主下熱風氣，療小兒骨蒸勞。服丹石人食之，能下石力。解鬱熱。丈夫不可久食，發痼疾，損腰腎經絡血氣，令人脚冷痹痛，少顏色。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》 鹿角菜生東南海中石崖間，久浸則化爲膠。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，冷脚冷痺，損腰腎，少顏色。

《壽世秘典・類物・菜部》 鹿角菜鹿角以形名，紫黃色，以水洗醋拌，則脹起如新，味極滑美。若久浸則化如膠狀，女人用以梳髮，粘而不亂。

氣味：甘，大寒，無毒。主散風熱，療小兒骨蒸。服丹石人食之，下石力。

發明孟詵曰：不可久食，發痼疾，損腰腎經絡血氣，令脚冷痹，少顏色。《通雅》云：石花、鹿角、雞脚。李時珍《綱目》分之，其實一物也，一曰璚枝。

《養生食鑒・菜類》 鹿角菜生南海石(崖閣)(崖間)，形如鹿角，紫黃色。土人曬乾爲貨，以水洗，醋拌，則脹起如新，味滑美，久則成膠，女人煮爛以梳頭，髮粘而不亂。味甘，性大寒，無毒。服丹石人，食之下石積。解麵毒，散風氣，退小兒骨蒸熱。多食發痼疾，傷經絡，不利腰腎，令人脚冷痹。

《調疾飲食辯・菜類》 鹿角菜　《南越志》曰：一名猴葵。《綱目》曰：生東南海中崖石間。長三四寸，大如鐵線，分丫如鹿角，紫黃色。土人採曝貨之。水浸則發大如新，醋拌食滑美。久浸亦化爲膠。《食性本草》曰：去熱風，退骨蒸勞熱。久食治虛勞肺痿。《食療本草》曰：丈夫不可久食指無熱病者言，損腰腎，令人脚冷。按：此與石花、雞脚一類三種，養陰退熱，可以通用。虛寒人均宜戒也。

《本草省常・菜性類》 鹿角菜　一名猴葵。性寒。除煩熱骨蒸，發痼疾。多食傷腰腎。久食令人少顏色，患脚冷痹。服甘草者忌之。

石花菜

《日用本草・五菜類》 瓊芝　有紅、白色二，庖人用以助素食。性味主治，本草失載。

《食鑒本草・瓜菜》 石花菜大寒，無毒。去上焦之浮熱，發下部之虛寒。

《藥性全備食物本草・菜部》 石花菜　味甘、鹹，性大寒、滑，無毒。去上焦浮熱，發下部虛寒。有冷積人食之，令腹痛。多食弱陽。

《食物本草・菜部・水菜類》 石花菜一名璚枝。生南海砂石間。高二三寸，狀如珊瑚，有紅、白二色，枝上有細齒。以沸湯泡去砂屑，沃以共薑、醋，食之甚脆。其根埋沙中，可再生枝也。一般稍粗似雞爪者，謂之雞脚菜，味更佳。二物久浸皆化成膠凍也。今人以石花菜洗去沙，入鍋中，和以少水，煮數沸，帶熱擂數十轉，便烊如膏糊，加以砂仁、椒、薑等末，取出貯盆內，稍冷凝結如琥珀，如瑪瑙，謂之瓊脂。或醬或糟，冰姿可愛。

石花菜，味甘、鹹，大寒，滑，無毒。去上焦浮熱，發下部虛寒。孕婦不宜多食。

《飲食須知・菜類》 石花菜　味甘鹹，性大寒滑。有寒積人食之，令腹痛。多食弱陽，發下部虛寒。

《食物小錄・菜部・柔滑類》 石花菜　甘，寒，鹹，滑，無毒。解上焦浮熱，暑熱。大者名雞脚菜，有紅、白二種。夏日，以薑、醋拌食甚良。

《調疾飲食辯・菜類》 石花菜　《綱目》曰：生南海沙石中，高二三寸，似珊瑚，故又名瓊枝，有紅、白二色。沸湯泡脹，入薑、醋甚脆美。根埋土中可復生。一種稍粗者，名雞脚菜，味更佳。二物久浸，皆化成膠，郭景純《江賦》所謂土肉石華者是也。《食鑑本草》曰：甘、鹹，大寒滑，去上焦浮熱，發下部虛寒。確論也。今人暑月用以煮魚，其膠如冬天魚凍。魚性熱，石花寒，兩物相合，想當兩無弊也。

麒麟菜

《本草省常・菜性類》 麒麟菜　一名石花菜，一名瓊枝。性寒。清胸膈邪熱，發冷疾。多食傷血脈。服甘草者忌之。

《隨息居飲食譜・蔬食類》 石華　甘、鹹，寒，滑。專清上焦客熱，久食

愈痔，而能發下部虛寒。盛夏煎之，化成膠凍。寒凝已甚，中虛無火者忌食。粗者名麒麟菜，性味略同。

龍鬚菜

《藥性全備食物本草・菜部》　龍鬚菜　味甘，性寒，無毒。利小水，去內熱，治癭結氣。患冷氣人勿食。

《食物本草・菜部・水菜類》　龍鬚菜生東南海邊石上。叢生，無枝葉，狀如柳根鬚，長者尺餘，白色。以醋浸食之，和肉蒸食亦佳。一名石髮，即此是矣。

《飲食須知・菜類》　龍鬚菜　味甘，性寒。患冷氣人勿食。

《調疾飲食辯・菜類》　龍鬚菜　《綱目》曰：生東南海邊石上。叢生，無枝葉，狀如柳根之鬚，長者尺餘，白色。醋拌、肉煮皆可食。性能消癭結，解熱氣，利小便。《博物志》之石髮似指此物，與苔類之石髮名同物異也。

《本草省常・菜性類》　洋菜　一名洋粉，一名龍鬚菜。性寒。散結熱，利二便。服甘草者忌之。

《隨息居飲食譜・蔬食類》　髮菜本名龍鬚菜。與海粉相同，而功遜之。

羊肚蕈

《飲食須知・菜類》　羊肚蕈　味甘，性寒。患冷積腹痛泄瀉者，勿食。

《食物小錄・菜部・柔滑類》　羊肚菜　甘，平，無毒。和腸胃，養肝腎。

《調疾飲食辯・菜類》　羊肚菜　此菰狀如羊肚，有蜂窠眼，味極鮮腴，食之終日不饑，然不恒有。明季歲饑，各處皆生此菜，至秋穀熟則無。參此上蒼救濟災黎，不可以常理論也。見朱竹垞《靜志居詩話》。

木耳

《食療本草》卷上　木耳寒　無毒。利五藏，宣腸胃氣擁、毒氣，不可多食。惟益服丹石人。熱發，和葱豉作羹。

《膳夫經手錄》　凡木耳菌子，赤色、黃色、青色、黑兼爛者，例有毒。白褐者無毒。凡中菌毒，急取乾泥汁飲之立愈。梨汁飲之亦然。

《養生類纂・菜蔬部》　木耳　木耳赤色及仰生者勿食。《金匱要略方》。木耳寒，利五臟。宣腹胃熱壅毒，亦不可多食。服丹石人熱發，和葱頭煮作羹食之，即止。《食療本草》。

《飲膳正要・菜品》　木耳　味苦，寒，有毒。利五藏，宣腸胃壅毒氣。不可多食。

《日用本草・五菜類》　木耳　此有五耳：槐耳療痔，楮、榆、桑、柳，並以軟者堪食。餘木生者發痼疾，動風，不可多食。

味甘，寒，無毒。服丹石人發熱，合葱、豉煮作羹，食之即止。

主利五臟，益腸胃，熱壅毒氣。

《食物本草・菜類》　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，令筋下急，損經絡，令背膊悶。楓木上者，食之令人笑不止，地漿解之。一人患痔，諸藥不效，用木耳同它物煮羹食而愈，極驗，但它物令失記矣。桑耳，味甘，有毒。黑者，主女子赤白帶下，癥瘕，陰痛，陰陽寒熱，無子，月水不調。其黃熟白者，止泄，益氣。金色者，治癖飲積聚。一云：寒，無毒，主消渴。又云：甘辛。又云：溫，微毒，止腸風瀉血，婦人心腹痛，治五痔。柘木上者，次於桑、槐耳。主五痔心痛，女子陰中瘡痛，又治風破血，益力。楮耳，人常食之。並榆、柳耳，名具五耳，而功用無所另著。餘木俱有耳，若木之氣性本良者，亦可食。

《食鑒本草・瓜菜》　木耳味性冷，無毒。

治腸癖下血，又涼血。勿與小兒食，不能克化。

東坡詩云況是桑鵝與樹雞，即此類。

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》　木菌　用朽桑木、樟木、楠木，截成一尺長段，臘月掃爛葉，擇肥陰地，和木埋於深畦，如種菜法。春月，用米泔水澆灌，不時菌出，逐日灌以三次，即大如拳。採，同素菜炒食，作脯俱美。木上生者，且不傷人。

《藥性全備食物本草・菜部》　木耳　味甘，平，有小毒。和五臟，宣腸胃，散瘀血。治腸風下血，壓丹石。勿與小兒食，不能克化。

桑耳　味甘，有小毒。黑者治婦人癥瘕陰痛，月水不調，赤白帶下。白者益氣止瀉。黃者消癖，痰飲積聚腹痛。

槐耳　味苦，辛，無毒。祛風破血，治五痔下血，女人陰瘡。久食強力。

榆耳　八月採食，益氣。

柳耳　益脾，止反胃，散瘀血。多食，發風氣，發痼疾，令背膊悶，肋下急。王盤云：赤色者，仰生者，不可食。

楓耳　有毒。誤食令人笑不休，飲地漿可解。

《上醫本草・菜部》 木耳　一名木檽音軟、木菌音窘、木堆，一名樹雞，一名木蛾。甘，平，有小毒。

時珍曰：按《生生編》云：柳蛾補胃，木耳衰精。言老柳之蛾能補胃理氣。木耳乃朽木所生，得一陰之氣，故有衰精冷腎之害也。

附方：患痔諸藥不效：用木耳煮羹食之而愈，極驗。

新久洩痢：乾木耳一兩，炒，鹿角膠二錢半，炒，爲末。每服三錢，溫酒調下，日二。

血痢下血：木耳，炒研，五錢，酒服即可。亦用井花水服，或以水煮，鹽、醋食之，以汁送下。

一切牙痛：木耳、荊芥等分，煎湯頻漱。

桑耳　一名桑臣。甘，平，有毒。利五臟，宣暢胃氣，排毒氣，壓丹石人熱發，和葱豉作羹食。

《食治廣要・菜部》 木耳　氣味：甘，平，有小毒。主治：益氣不飢，輕身強志，斷穀治痔。仲景曰：赤色及仰生者，不可食。《綱目》言：木耳各木皆生，其良毒亦必隨木性，不可不審。惟桑、柳、楮、榆、槐者良。

《食物本草・菜部・芝栭類》 木耳一名木檽，音而。一名木菌，音窘。一名木埱，音縱。一名樹雞，一名木蛾。木耳生於朽木之上，無枝葉，乃濕熱餘氣所生。桑、槐、楮、榆、柳，此爲五木耳。軟者並堪啖。楮耳人常食，槐耳療痔。煮漿粥安諸木上，以草覆之，即生。木耳各木皆生，其良毒亦必隨木性，不可不審。然今貨者，亦多雜木，惟桑、柳、楮、榆之耳爲多云。

木耳，味甘，平，有小毒。主益氣不飢，輕身強志，斷穀治痔。生古槐、桑樹上者良，柘木者次之。其餘樹上多動風氣，發癇疾，令人肋下急，損經絡背膊，悶人。木耳，惡蛇、蟲從下過者，有毒。楓木上生者，有大毒，誤食之，令人笑不止。採歸色變者有毒，夜視有光者有毒，欲爛不生蟲者有毒。人或犯其毒者，並生搗冬瓜蔓即藤也汁解之。張仲景云：木耳赤色及仰生者，並不可食。按《生生編》云：柳蛾補胃，木耳衰精。言老柳之蛾能補胃理氣。木耳乃朽木所生，得一陰之氣，故有衰精冷腎之害也。

桑耳，味甘，平，有毒。黑者，主女子漏下赤白，血病癥瘕積聚，陰痛，陰陽寒熱，無子。療月水不調。其黃熟陳白者，止久泄，益氣不飢。其金色者，治癖飲積聚，腹痛金瘡。治女子崩中帶下，月閉血凝，產後血凝，男子痃癖。止血衄，腸風瀉血，婦人心腹痛。利五臟，宣腸胃氣，排毒氣，壓丹石人熱發，和葱、豉作羹食。

槐耳，味苦，辛，平，無毒。治五痔脫肛，下血心痛，婦人陰中瘡痛。治風破血，益力。

榆耳，主令人不飢。

柳耳，主補胃理氣。

柘耳，治肺癰咳嗽，膿血腥臭。不問膿成未成，用一兩研末，同百齒霜二錢，糊丸梧子大，米飲下三十丸，效甚捷。

楊櫨耳，味甘，平，無毒。主老血結塊，破血止血，煮服之。

附方：一人患痔，諸藥不效。用木耳煮羹食之而愈。

治女子崩中下血。桑耳炒黑爲末，酒服方寸匕，日三服，取效。

治血崩。木耳不拘多寡，炒見煙爲末。每服二錢一分，髮灰三分，酒服出汗。

治鼻衄。用桑樹耳炒焦爲末，塞鼻中效。

治痔疾。桑耳作羹，空心飽食，三日一作。待患處痛如鳥啄，取大小豆各一升合搗，作兩囊，蒸之極熱，更互坐之，即瘥。

治小便血淋疼痛。桑耳、槲白皮各二錢，水煎服。

治血痢。木耳灰五錢酒服。或以木耳煮熟，鹽、醋食之，以汁送下。

凡有官府杖責，用木耳灰於未打時酒下三錢，不致命。

治瘰癧潰爛，日久不愈。桑耳五錢，水紅豆一兩，百草霜三錢，青苔二錢，冰片一分，爲末，雞子白調傅，以車前、艾葉、桑皮煎湯洗之。

治臟毒下血。槐樹上木耳灰，乾漆灰減半，每一錢，溫酒下。

去面上黑斑。桑耳焙研，每食後熱湯下一錢，一日三服，取效。

治咽喉痹痛。端午日，收桑樹上木耳白如魚鱗者，臨時搗碎，綿包彈子大，蜜湯浸，含之立效。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》 木耳生於朽木之上。地生爲菌，木生爲蛾。北人曰蛾，南人曰蕈。味：甘，平，有小毒。多動風氣，發癇疾，令人肋下急，損經絡，背膊悶人。木耳，惡蛇蟲從下過者有毒。楓木上生者，令人笑不止。採歸色變者有毒，夜視有光者，欲爛不生蟲者並有毒，並生搗冬瓜蔓汁解之。赤色及仰生者並不可食。治：益氣，不飢，輕身，強志，斷穀，治痔。一人患痔，諸藥不效，用木耳煮羹食之而愈。

附方　眼流冷淚：木耳一兩，燒存性，木賊一兩，爲末，每服二錢，以清米泔煎服。

血注脚瘡：桑耳、諸耳、牛屎菰各五錢，（脂）（胎）髮灰男用女，女用男三錢，研末，油和塗之，或乾塗之。崩中漏下：木耳半斤，炒見煙，爲末。每服二錢一分，頭髮灰三分，共二錢四分，以應二十四氣，好酒調服，出汗。新久泄痢：乾木耳一兩，炒，鹿角膠二錢半，炒，爲末。每服三錢，溫酒調下自止。血痢下血：木耳炒，研，五錢，酒服，即可。亦用井花水服，或以水煮鹽醋食之，以汁送下。一切牙痛：木耳、荆芥等分，煎湯頻漱。

《壽世秘典・類物・菜部》　木耳　一名木蛾，在地曰芝，在木曰栭，韓退之曰樹雞。生於朽木之上，無枝葉，乃濕熱餘氣所生。曰耳、曰蛾，象形也，或曰地生爲菌，木生爲蛾。各木皆生，其良毒亦隨木性。然今貨者多雜木，惟桑、柳、楮、榆之耳爲多，古槐、桑樹上者良。其餘樹上，動風氣，發痼疾。惡蛇蟲從下過者有毒。楓木上生者，令人咲不休。採歸色變者，夜視有光者，欲爛不生蟲者，並有毒。生搗冬瓜汁或地漿，解之。赤色及仰生者，不可食。

氣味：甘，平，有小毒。治腸癖下血，又涼血治風，壓丹石熱，斷穀療痔。

發明《生生編》云：柳蛾補胃，木耳衰精。言老柳之蛾能補胃理氣。木耳乃朽木所生，得一陰之氣，故有衰精冷腎之害也。

《飲食須知・菜類》　木耳　味甘，性平，有小毒。惡蛇蟲從下過者，有大毒。楓木上生者，食之令人笑不止。採歸色變者，夜視有光者，欲爛不生蟲者，赤色及仰生者，並有毒，不可食。唯桑、槐、榆、柳樹上生者良，柘木者次之。其餘樹生者，動風氣，發痼疾，令人肋下急，損絡，背膊悶。不可合雉肉、野鴨、鵪鶉食，中其毒者，生搗冬瓜蔓汁並地漿可解。

《養生食鑒・菜類》　木耳　味甘，平，有小毒。壓丹石，利五臟，宜腸胃，散瘀血。治腸風便血病，煮羹食之良。

桑耳　味甘，有小毒。黑者，治婦人癥瘕，陰痛，月水不調，赤白帶下。白者，益氣止瀉。黃者，消癖塊痰飲，積聚腹痛。

槐耳　味苦，辛，無毒。祛風，破血，治五痔下血，女人陰瘡。久食強力。

榆耳　八月採食，益氣。

柳耳　益脾，止反胃，散瘀血。

各木耳多食，發痼疾，令背膊悶，肋下急。仲景云：赤色者、仰生者，並不可食。

《壽世傳真・菜類》　木耳　性涼。宜：治牙疼、血痢，除痔。忌：多食，難化。

《食物小錄・菜部・柔滑類》　木耳　甘，平，涼，有小毒。益氣不飢，輕身強志，惟桑耳爲上，難得。仲景云：木耳仰生及赤色者，不可食。

《調疾飲食辯・菜類》　木耳　一名木檽，一名木蛾。性之良毒，視所生之木。而山中人不知，往往雜採而食，甚或貪一時之口腹，損百年之身命。謹依本草考訂如左。所不能盡知者，惟自愛之人謹之可也。至若市肆所售，從無一人中毒，豈不由業此者擇木而伐，非零星雜湊者比哉。觀此，木耳可食不可食之理，較然矣。

《名醫別錄》曰：五木耳生犍爲山谷。二月多雨時採，即曝乾。陶隱居曰：五木耳不言何木，惟老桑樹上有。青、黃、赤、白者，濕軟者，人採以作菹耳。《唐本草》曰：桑、槐、楮、榆、柳爲五木耳，並堪啖。《綱目》曰：木耳各木皆生，今貨者亦多雜木，惟桑、柳、楮、榆之耳爲多云。

按：五木耳者，取其最良有益於病也。其餘雜耳，貨者並由伐木釀埋，既已擇去有毒之木，雖無大益，亦不至傷人。然非濕熱鬱蒸之氣不生，故皆有毒無益。其性專走血分，非血病人不宜多食也。

桑耳　《本經》曰：治婦人漏下赤白，血病，癥瘕，陰痛。凡女人血病及腸風、痔瘻不拘男女宜之。

槐耳　亦主血病，而槐性本清大腸之熱，故於腸風、五痔爲更宜。又《聖惠方》治月水不斷，勞損黃瘦，暫止復發，槐耳炒黃色，赤石脂各一兩，爲末，每食前熱酒下二錢。按：赤石脂難得，以海螵蛸代之更佳。如無槐耳，用他木耳加醋炒槐米一兩，亦可。

榆耳　亦主血病。《淮南萬畢術》云可辟穀不饑，幻談也。

柳耳　《生生編》曰補胃理氣，恐未必然。又《活人心鏡》治反胃吐涎，用柳耳或柳蒸五七枚，煎服。

柘耳　《綱目》曰：反胃，欬唾膿血，柘耳一兩，研，百齒霜二錢梳篦上垢膩，糊丸梧子大，每服三十丸。按：百齒霜最令人吐，今反以治反胃，或有深意。然非唾膿血者，毋輕試也。

楮耳　諸書原缺。又不拘何木耳，冷水浸嚥，皆治胃火牙疼。

杉菌　《圖經本草》曰：即杉樹上木耳，治心脾氣痛。

楓耳　食之令人狂笑不休，不速解殺人。

《藥性摘錄・食物》木耳　甘，平，有小毒。壓丹石，利五臟，宣腸胃瘀血。治腸風便血，痔痢，煮羹食之良。

《藥性摘錄・食物》槐耳　苦，辛。除寒破血，治五痔下血，女人陰瘡，久食強力。

桑耳　味甘，有小毒。治婦人癥瘕陰痛，月水不調，赤白帶下。白者益氣止瀉。黃者消癖塊痰飲，積聚腹痛。

榆耳　八月採食，益氣。

楓耳，有毒，食之令人笑不止，急飲地漿調黑糖解之，生渴瓜蔓汁亦可。

《本草省常・菜性類》木耳　一名木蕈，一名木菌，一名木櫰，一名木蹤，一名樹雞。性平。理氣破血，宣腸胃，治五痔及一切血症。同鵪鶉食，發痔瘡。服麥冬者忌之。蕈音信菌音郡。

《隨息居飲食譜・蔬食類》木耳　甘，平。補氣耐飢，活血，治跌撲傷，凡崩淋、血痢、痔患、腸風，常食可瘳。色白者勝。煮宜極爛，葷素皆佳。

《每日食物卻病考・菜類》木耳　凡木上所生者，皆爲木耳，乃濕熱蒸其木之餘氣所生。氣味甘，平，有小毒，利五臟。惟桑、槐、楮、榆、柳，爲五木耳，軟而堪啖。桑、槐者更佳。餘動風氣，發痼疾。桑耳，甘，平，無毒。黑者，治女人赤白帶，下月水不調，癥瘕陰痛。其黃熟陳白者，止泄益氣；金色者，治癖飲積聚。槐耳，苦、甘，平，無毒。治五痔，脫肛下血。一人患痔，諸藥不效，用槐耳同物煮羹食而愈。柘木者，次於桑、槐、楮、榆、柳者，名具五耳，功用相似。楓木者，食之令人笑不止，地漿解之。大抵各隨其木之氣性，良者可食。今之市者，俱無所別，或下有蛇蟲毒，惟軟而小者良。夜視有光及赤色者、仰生者，並不可食。其毒，搗冬瓜蔓汁以解之。

杉菌

《食物本草・菜部・芝栭類》杉菌生老杉木上。　杉菌，味甘、辛，無毒。主心脾氣疼，及暴心痛。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》杉菌出宜州，生積年杉木上。

《養生食鑒・菜類》杉蕈　味辛，性溫，無毒，治心脾暴痛。竺暄云：蕈乃感陰濕生化者，善發冷氣，多和生薑食良。

皂莢蕈

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》皂莢蕈生皂莢樹上木耳也，不可食。味：辛，有毒。治積垢作痛，泡湯飲之，微泄效，未已，再服。又治腫毒初起，磨醋塗之良。

附方　腸風瀉血：皂角樹上蕈，瓦焙爲末。每服一錢，溫酒下。

《養生食鑒・菜類》皂莢蕈　有毒，不宜食。有積垢作痛，泡湯飲，微瀉以效，未已再飲。

天花蕈

《飲膳正要・菜品》天花　味甘，平，有毒。與蘑菇稍相似，未詳其性。生五臺山。

《日用本草・五菜類》天花蕈　形如松花，大而香氣足，如蕈，出五臺山。味甘，無毒。食之甚美，不入方用，時人珍重之。

《藥性全備食物本草・菜部》天花蕈　味甘，平，無毒。色白味美，益氣殺蟲。多生五臺山，防有蛇毒，煮時以金銀器試之，不變黑者可用。

《上醫本草・菜部》天花蕈　甘，平，無毒。主治：益氣殺蟲。

時珍曰：按《正要》云：有毒。

《食物本草・菜部・芝栭類》天花蕈一名天花菜。出山西五臺山。形如松花而大，香氣如蕈，白色，食之甚美。李時珍曰：五臺多蛇，蕈感其氣而生，故味美而益，其價頗珍。《酉陽雜俎》云：代北有樹雞，如柸棬，俗呼胡孫眼，其此類與？

天花蕈，味甘，平，無毒。主益氣，殺蟲。

《壽世秘典・類物・菜部》天花蕈出山西五臺山，形如松花而大，香氣如蕈，白色，食之甚美。

氣味：甘，平，無毒。主益氣殺蟲。

發明李時珍曰：按《飲膳正要》云有毒，五臺多蛇，蕈感其氣而生，故味美而無益，其價頗珍。

《飲食須知・菜類》天花蕈　味甘，性平。五臺山多蛇，蕈感其氣而生，故味雖美而無益。煮時以金銀器試之，不變黑者，方可食之。

《養生食鑒・菜類》天花蕈　味甘，性平，無毒。色白，味美，益氣，殺蟲，多生五臺山。防有蛇毒，煮時以金銀器試之，不變黑者，可用。

凡菌，冬春無毒，夏秋有毒，防蟲蛇從下過也。夜中有光者、欲爛無蟲者、煮之不熟者、(煮)訖照人無影者、上有毛下無紋者、仰卷赤色者、並有毒，誤食殺人。煮時投以薑屑、飯粒，若色黑者，勿食。各菌凡有痔病，牙痛者，食之必發。中菌毒及菰毒，急掘地漿飲，可解，糞汁亦可一用。苦茗、明礬末，水調下，亦解。

《本草省常・菜性類》 天花　一名天蕈。性平。益氣，殺蟲。

《每日食物卻病考・菜類》卷上 天花菜　出山西五臺山。如松花而大，香氣如蕈，白色，食之甚美。《本草》云：甘，平，無毒。又云：五臺多蛇，蕈感其氣而生，雖美無益。故《正要》云有毒。

桑耳

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》 桑菌、柳菌　俱可食，採，以同素品燒食。

楓耳

《養生食鑒・菜類》 楓耳　有毒，誤食令人笑不休，飲地漿調黑片糖，解之，生搗冬瓜蔓汁，亦可。

土菌

《食治廣要・菜部》 土菌釋名杜蕈。　氣味：甘，寒，有毒。主治：燒灰，傅瘡疥。

按：《菌譜》云：杜蕈生土中，與山中鵝膏蕈相亂。俗言毒蟲之氣所成，食之殺人。凡中其毒者，必笑不止。解之以苦茗、白礬，和新水並嚥之，立愈。汪穎曰：凡煮菌，投以薑屑、飯粒，若色黑者殺人，否則無毒。

《食物本草・菜部・芝栭類》 土菌一名杜蕈。地生者爲菌，木生者爲樠。江東人呼爲蕈也。山間茅草中久陰濕便生。極多。其良毒不可不審。村鄙之夫，貪圖微利，入市售人；孟浪之徒，不察美惡，往往被其害命。願吾輩博識之士，轉相傳戒，則其功大矣。

土菌，冬春無毒，夏秋有毒。有蛇、蟲從下過也。菌子有數般：槐樹上者良，野田中者有毒殺人，夜中有光者，欲爛無蟲者，煮之不熟者，煮訖照人無影者，上有毛下無紋者，仰捲赤色者，並有毒殺人。中其毒者，地漿及糞汁解之。凡煮菌，投以薑屑、飯粒，若色黑者殺人，否則無毒。按《菌譜》云：杜菌生土中，與山中鵝膏蕈相亂。俗言毒蟲之氣所成，食之殺人。凡中其毒者，必笑不止。解之以苦茗、白礬，勺新水並咽之，無不立愈。《茆亭客話》云：唐貞觀元年，田家子於牆隅得菌百十，烹食之。二人食多立死，三人食少脹亂，得甘草湯解之。後掘牆隅，見土虺蛇，子母六七條。熱氣與毒氣相感如此。又按楊士瀛《直指方》云：廣南人殺毒蛇，覆之以草，以水灑之，數日菌生。採乾爲末，入酒毒人。遇再飲酒，毒發立死。又南夷以胡蔓草毒人至死，懸戶於樹，汁滴地上，生菌子收之，名菌藥，毒人至烈。此皆不可不知，故並記之。

附方：治疔腫。黑牯牛拋糞石上，待生菌子，焙乾，豨薟草等分爲末。以竹筒去兩頭，緊縛，合住疔上。用水和末以一錢，入筒內，少頃沸起，則根拔出。未出，再作二三次。

《食物本草・救荒野譜》 雷聲菌食苔。夏秋雷雨後，生茂草中，如蘑菇，味亦相似。

雷聲菌，如卷耳，想是蟄龍兒，雷聲呼輒起。休誇瑞草生，莫歎靈芝死。如此凶年穀不登，縱有禎祥安足倚？

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》 土菌地生者爲菌，木生者爲樠。江東人呼爲蕈。味：甘，寒，有毒。菌子有數般，槐樹上者良，野田中者有毒，殺人。又多發冷氣，令人腹中微微痛，發五臟風，擁經脈，動痔病，令人昏昏多睡，背膊四肢無力。菌冬春無毒，夏秋有毒，有蛇蟲從下過也，夜中有光者，欲爛無蟲者，煮之不熟者，煮訖照人無影者，上有毛下無紋者，仰卷赤色者，並有毒，殺人。中其毒者，地漿及糞汁解之。煮菌投以薑屑、飯粒，若黑色者殺人，否則無毒。凡中其毒者，必笑不止，解之以苦茗、白礬，勺新水並咽之，無不立愈。治：燒灰傅瘡疥。

《壽世秘典・類物・菜部》 菌子窘，捲二音。一名土菌，又名杜蕈，一曰地雞。夏月間，土壤陰濕及竹林虛坏處，雨後即生此，乃濕熱相感而成。凡夜有光者、煮不熟者、煮訖照人無影者、上有毛下無紋者、仰卷赤色者，並有毒殺人。煮時宜投以薑屑、飯粒試之，若色黑則有毒。中其毒者，地漿及糞汁解之。

氣味：甘，平，無毒。主燒灰傅瘡疥。多食發五臟風，壅經絡，動痔病，昏昏多睡，背膊肢節無力，又多發冷氣。按：菌乃濕熱化生之物，中其毒者往往殺人，《本草》皆不言其性效，則不甚益人可知。《廣嗣全訣》云：妊婦食諸般菌，令子驚風而夭，蓋濕熱之氣與胎氣相感，是以子多不育，求嗣者慎之。

《飲食須知・菜類》 土菌　味甘，性寒，有毒。槐樹上生者良，野田中者有毒，殺人。多食發冷氣，令人腹中微微痛，發五臟風，擁經脈，動痔漏，令人昏昏多睡，背膊四肢無力。冬春無毒，夏秋有毒。或有蛇蟲從下過也，夜

中有光者、欲爛無蟲者、煮之不熟者、煮訖照人無影者、上有毛下無紋者、仰卷赤色者、墳墓中生棺木上者、並有毒殺人。勿同雉肉、鵪鶉食、中其毒者、地漿及糞汁解之。煮菌時投薑屑飯粒、若色黑者、殺人、否則無毒。或以苦茗、白礬、勺新水嚥下解之。妊婦食之、令子風疾。廣南人殺毒蛇、覆之以草、以水灑之、數日菌生、採乾爲末。入酒毒人、遇再飲酒、毒發立死。又南夷以胡蔓草毒人至死、懸戶於樹、汁滴地上、生菌子收之、名菌藥、毒人至烈。此皆不可不知、故並記之。苦竹菌、有大毒、忌食。

《食物小錄・菜部・柔滑類》 土菌即地菇　甘、寒、有大毒。生於陰濕之地、或因毒蠱之氣所成、食之殺人。凡中其毒者、必笑不止、可以苦茗、白礬解之。

《調疾飲食辯・菜類》 雷菌　廣西橫州、遇雷雨過即生、須速採、稍遲即腐或老。作羹甚美。然濕熱鬱蒸之氣、暴長暴消、性又在香菰下矣。

《調疾飲食辯・菜類》 土菌　《爾雅》曰中馗、菌也、孫炎注曰：地蕈。或曰地雞、亦曰獐頭。《食物本草》曰：菰子、其生與地耳同理、而濕熱之毒過之、味雖鮮美、性則惡極、自愛之人斷不肯食、而愚俗嗜之、歲有死者。推原其故、每云死者不能辨識、誤食惡菰。彼則別擇精詳、無何而善辨者亦死矣。其辨之之法、云色紅黃者、背無雞絲坼紋者不可食而已。詎知此物本無種類、濕熱之氣倏長倏消、受氣輕者、食之或不盡死、遂侈爲善辨。一遇氣重、則身命殉之。安能遍告天下愚夫愚婦、陰司菰子鬼、盡是陽間善辨菰子之人。其不善辨者、不敢食也。至諸《本草》皆云：蛇蟲從下過則有毒、是菰本無毒、殺人者乃蛇毒矣。無理不通、相沿千百載、無不隨聲附和、極爲可笑。夫百果百菜皆生於原野、蛇蟲無地不有、獨不過其下乎。何以千萬年來、從未聞何年何地、有何人食某穀某果某菜而中蛇毒者？穀菜猶可、果中櫻桃、楊梅、蒲桃、蛇最喜食、蓋無一樹一架不經蛇過者。夫天下有毒之物多矣、豈必蛇蟲？而蛇之毒在口、被螫者輕者腫潰、重則立死、中其涎毒也。自涎而外、一身首尾盡可撫摩。乞兒終日弄之且食之、藥劑亦多用之、豈一過即毒人至死乎？蛇有不可食、不可入藥者、無不可弄。蓋菰之毒在濕熱、全不關乎蛇蟲。菰之難辨在無種、亦難拘以形狀。《本草拾遺》雖載辨法、亦不能盡。附錄於左：夜中有光者、爛不生蟲者、煮不熟者、煮湯照人無影者、上有毛者、下無紋者、仰卷者、色赤者、並殺人。《食物本草》曰：煮菰以薑屑、飯粒投入、色變黑者有毒。中其毒、以地漿及糞汁解之地漿最妙。張景岳曰：解菰毒以大劑補中燥濕之藥、如理中之類、加薑、附服之。此言極有理。予意略加黃連、寒溫並行、濕熱兩解、似爲更妥。清明前菰毒乃寒濕、勿用黃連。即飲地漿得吐後、亦宜多服此藥、乃善後之良策也。

《隨息居飲食譜・蔬食類》 鮮蕈一名土菌。甘、寒。開胃、蔬中異味。以寒露時松花落地所生者無毒、最佳。葷素皆宜。病人均忌。或洗淨瀝乾、以麻油或茶油沸過、入秋油浸收、久藏不壞。設莫辨良毒、切勿輕嘗。中其毒者、以地漿、金汁解之。

芝

《上醫本草・菜部》 芝　芝本作之、篆文象草生地上之形、後人借之字爲語辭、遂加草以別之也。《爾雅》云：茋、芝也。注云：一歲三華瑞草。或曰：生於剛處曰菌、生於柔處曰芝。青芝生泰山、赤芝生霍山、黃芝生嵩山、白芝生華山、黑芝生常山、紫芝生高夏山谷。六芝皆六月、八月採。《神農經》云：山川雲雨、四時五行、陰陽晝夜之精、以生五色神芝、爲聖王休祥。《瑞應圖》云：芝草常以六月生、春青、夏紫、秋白、冬黑。葛洪《抱朴子》云：芝有石芝、木芝、肉芝、菌芝、凡數百種也。石芝石象、生於海禹石山島嶼之涯。肉芝狀如肉、附于大石、頭尾具有、乃生物也。赤者如珊瑚、白者如截肪、黑者如澤漆、青者如翠羽、黃者如紫金、皆光明洞徹如堅冰也。大者十餘斤、小者三四斤。凡求芝草、入名山、必以三月、九月、乃山開出神藥之月。必以三輔時、出三奇吉門、到山須六陰之日、明堂之時。帶靈寶符、牽白犬、抱白雞、包白鹽一斗、及開山符檄、著大石上。執吳唐草一把入山、山神喜、必得見芝。須禹步往採。以王相專和、支干相生之日、刻以骨刀、陰乾爲末服、乃有功效。若人不至精久齋、行穢德薄、又不曉入山之術、雖得其圖、鬼神不以與、人終不可得見也。龍仙芝似昇龍相負之形、鳳凰芝生名山金玉間、服食一年、與鳳凰俱也。曰燕胎芝、形如葵、紫色有燕象。

青芝、一名龍芝、生泰山；赤芝、一名丹芝、生霍山；黃芝、一名金芝、生嵩山；白芝、一名玉芝、一名素芝、生華山；黑芝、一名玄芝、生常山；紫芝、一名木芝、生高夏山谷。

段成式《酉陽雜俎》云：屋柱無故生芝者、白主喪、赤主血、黑主賊、黃主喜、形如人面者亡財、如牛馬者遠役、如龜蛇者蠶耗。時珍嘗疑芝乃腐朽

餘氣所生，正如人生瘤贅，而古今皆以爲瑞草。又云：服食可仙，誠爲迂謬。近讀成式之言，始知先得我所欲言，其揆一也。又方士以木積濕處，用藥傳之，即生玉色芝。嘉靖中，王金嘗生以獻世宗。此昔人所未言者，不可不知。

《食物本草・菜部・芝栭類》 芝芝，瑞草也。生於剛處曰菌，生於柔處曰芝。昔四皓採芝，群仙服食，則芝亦菌屬可食者，故採入菜部。李時珍曰：芝類甚多，不可不審。《神農經》云：山川雲雨，四時五行，陰陽晝夜之精，以生五色神芝，爲聖王休祥。《瑞應圖》云：芝草常以六月生，春青夏紫，秋白冬黑。葛洪《抱朴子》云：芝有石芝、木芝、肉芝、菌芝，凡數百種也。石芝石象，生於海隅石山島嶼之涯。肉芝狀如肉，附於大石，頭尾(異)(具)有，乃生物也。赤者如珊瑚，白者如截肪，黑者如澤漆，青者如翠羽，黃者如紫金，皆光明洞徹如堅冰也。大者十餘斤，小者三四斤。凡求芝草，入名山，必以三月、九月，乃山開出神藥之月。必以(三)(天)輔時，出三奇吉門。到山須六陰之日，明堂之時。帶靈貧寶符，牽白犬，抱白雞，包白鹽一斗，及開山符檄，著大石上。執吳唐草一把入山，山神喜，必得見芝。須禹步往採。以王相專和，支干相生之日，刻以骨刀，陰乾爲末服，乃有功效。若人不至精久齋，行穢德薄，又不曉入山之術，雖得其圖，鬼神不以與，人終不可得見也。曰菌芝，生深山之中，大木之上，泉水之側。其狀或如宮室，如龍虎，如車馬，如飛鳥，五色無常。凡百二十種，自有圖也。曰木威喜芝，乃松脂淪地，千年化爲茯苓，萬歲其上生小木，狀似蓮花，夜視有光，持之甚滑，燒之不焦，帶之辟兵，服之神仙。曰飛節芝，生千歲老松上，皮中有脂，狀如(飛)(龍)形，服之長生。曰木渠芝，寄生大木上，狀如蓮華，九莖一叢，味甘而辛。曰黃樂芝，生於千歲黃櫟根下，有細根如縷，服之地仙。曰建木芝，生於都廣，其皮如纓(蛇)，其實如鸞。曰參成芝，赤色有光，扣其枝葉，如金石之音。曰樊桃芝，其木如(籠)(升龍)，其花(葉)如丹蘿，其實如翠鳥，並可服食。曰千歲芝，生枯木下，根如坐人，刻之有血，血塗二足，可行水隱形，延年卻疾。已上皆木芝也。曰獨搖芝，無風自動，其莖大如手指，根有大魁如斗，周旋有細子十二枚繞之，相去丈許，生高山深谷，服之神仙。曰牛角芝，生虎壽山及吳陵上，狀似葱而特出如牛角，長三四尺，青色。曰龍仙芝，似升龍相負之形。曰紫珠芝，莖黃葉赤，實如李而紫色。曰白符芝，似梅，大雪而花，季冬而實。曰朱草芝，九曲三葉，葉有實也。其莖如針。曰五德芝，狀似樓殿，五色各具，方莖紫氣。已上皆草芝也。有百二十種，人得服之神仙。曰玉(暗)(脂)芝，生於有玉之山，狀似鳥獸，色無常彩，多似山水蒼玉，亦如鮮明水晶。曰七孔九光芝，生於臨水石崖之間，狀如盤碗，有(葉)(莖蒂)(連綴之)。此芝葉有七孔，夜見其光，食至七枚，七孔洞徹，一名螢火芝。曰石蜜芝，生少室石戶中石上，不易得者。曰(石)桂芝，生石穴中，似桂樹，乃石也。光明味辛。曰石腦芝，石中黃，皆石芝類也。千歲燕、千歲蝙蝠、千歲龜、萬歲蟾蜍，(出)(山)中見小人，皆肉芝類也。凡百二十種。又按《採芝圖》云：鳳凰芝，生名山金玉間，服食一年，與鳳凰俱也。曰燕胎芝，形如葵，紫色，燕象。曰黑雲芝，生山谷之陰，黑蓋赤理黑莖，味鹹苦。又有五色龍芝、五方芝、天芝、地芝、人芝、山芝、土芝、石芝、金芝、水芝、火芝、雷芝、甘露芝、青雲芝、白虎芝、車馬芝、太一芝等芝，名狀不一。何《本草》止以六芝標名。已上數百種悉歸遺漏，茲特具載，以備世之哲人，高士爲求仙延壽之一助云。

青芝一名龍芝。　味酸，平，無毒。主明目，補肝氣，安精魂，寬容仁恕。久食，輕身不老，延年神仙，不忘強志，養筋。

赤芝一名丹芝。　味苦，平，無毒。益心氣，補中，智慧，明敏。久食，輕身不老，延年神仙。

黃芝一名金芝。　味甘，平，無毒。主心腹五邪，益脾氣，安神，忠信和樂。久食，輕身不老，延年神仙。

白芝一名玉芝。　味辛，平，無毒。主咳逆上氣，益肺氣，通利口鼻，強志意，決斷勇悍，安魄。久食，輕身不老，延年神仙。

黑芝一名玄芝。　味鹹，平，無毒。治癰閉，利水道，益腎氣，通九竅，聰敏英察。久食，輕身不老，延年神仙。

紫芝一名木芝。　味甘，溫，無毒。通耳聾，利關節，保神，益精氣，堅筋骨，好顏色。久服，輕身不老，延年神仙。

茯苓

《遵生八箋・飲饌服食箋・果實粉麪類》 茯苓粉　取苓切片，以水浸去赤汁，又換水浸一日，如上法取粉。拌米煮粥，補益最佳。

香蕈

《日用本草・五菜類》 香蕈　即肉蕈。

味甘，平，無毒。動風氣，脚氣，發癇疾，痔疾，令兩肋下急痛，損經絡，背膊痛。

主益氣不飢，治風破血。

《藥性全備食物本草・菜部》 香蕈　味甘、辛，無毒。能益氣，祛風破血。

松蕈　治小便不禁。

皂莢蕈　有毒。不宜食。有積垢作痛，泡湯飲，令微瀉取效，未已再飲。

杉蕈　味辛，性溫，無毒。治心脾暴痛。竺暄云：蕈乃感陰濕生化者，善發冷氣。多和生薑食，良。

羊脂蕈　味甘，性寒，無毒。清肺胃，去內熱，患冷積腹痛泄瀉者，勿食。

竹蕈　味鹹，性寒，無毒。和薑、醋食，良。去臟肺熱，治赤白痢。同豬、雞肉食，益脾。

一種苦竹蕈，有大毒，勿食。

《上醫本草・菜部》　香蕈　穎曰：香蕈生深山爛楓木上，小於菌而薄，黃黑色，味甚香美，最爲佳品。時珍曰：蕈品不一，宋人陳仁玉著《菌譜》甚詳，今錄其略於此。云芝、菌皆氣茁也。自商山茹芝，而五臺天花，亦甲群彙。仙居介乎天台、括蒼之間，叢山入天，仙靈所宮，爰產異菌。林居岩棲者，左右芼之，乃藜蒿之至腴。近或以羞王公，登玉食矣。

甘，平，無毒。

《食治廣要・菜部》　香蕈　氣味：甘，平，無毒。主治：益氣不飢，療風破血。宋人陳仁玉著《菌譜》甚詳。品類不一，皆氣之茁也。

《食物本草・菜部・芝栭類》　香蕈蕈生桐、柳、枳、棋木上。紫色者名香蕈，白色者名玉蕈，皆因濕氣薰蒸而成。生山僻處者，有毒殺人。香蕈生深山爛楓木上。小於菌而薄，黃黑色，味甚香美，最爲佳品。蕈品不一。宋人陳仁玉著《蕈譜》甚詳。今錄其略於此云：芝、蕈，皆氣茁也。自商山茹芝，而五臺天花，亦甲群彙。仙居介乎天台、括蒼之間，叢山入天，仙靈所宮，爰產異蕈。林居岩棲者，左右芼之，乃藜蒿之至腴。近或以羞王公，登玉食矣。一曰合蕈，又名合蕈，生台之草羌山。寒極雪收，春氣欲動，土鬆芽活，此蕈候也。其質外褐色，肌理玉潔，芳香韻味，一發釜鬲，聞於百步。山人曝乾以售，香味減於生者。他山雖產，其柄高而香劣，不及矣。二曰稠膏蕈，生孟溪諸山。秋中雨零露浸，釀山膏木腴，發爲蕈花。生絕頂樹杪，初如蕊珠，圓瑩類輕酥滴乳，淺黃白色，味尤甘。已乃張傘大若掌，味頓渝矣。春時亦生而膏液少。食之之法，下鼎似沸，漉起參和眾味，而特全於酒。切勿攪動，則涎腥不可食矣。亦可蒸熟致遠。三曰松蕈，生松陰，採無時。凡物松出，無不可愛者。四曰麥蕈，生溪邊沙壤中。味殊美，絕類蘑菰。五曰玉蕈，初寒時生，潔皙可愛。作羹微韌，俗名寒蒲蕈。六曰黃蕈，叢生山中。黃色，俗名黃纖蕈，又名黃豚。七曰紫蕈，赭紫色，產山中，爲下品。八曰四季蕈，生林木中，味甘而肌理粗峭。九曰鵝膏蕈，生高山中，狀類鵝子，久而傘開，味殊甘滑，不減稠膏。然與杜蕈相亂，不可不慎。杜蕈，土蕈也。

香蕈，味甘，平，無毒。主益氣不飢，治風破血。

《飲食須知・菜類》　香蕈　味甘，性平。感陰濕之氣而成，善發冷氣，多和生薑食良。生山僻處者，有毒殺人。皂莢蕈有毒，不可食。

《食物小錄・菜部・柔滑類》　香蕈即香芯　甘，平，有小毒。益氣不飢，發諸瘡疥。不宜多食。

《調疾飲食辯・菜類》　香菰　一名香蕈，一名香菌，一名樹雞，一名木埱。本無種類，感濕熱之氣而生，形色氣味亦無一定。大率有毒。宋人陳仁玉作《菌譜》，云有九種：一曰合蕈，二曰稠膏蕈，三曰松蕈，四曰麥蕈，五曰玉蕈，六曰黃蕈，七曰紫蕈，八曰四季蕈，九曰鵝膏蕈。生孟溪、五臺、天台、括蒼諸名山。芳香氣味，莫與倫比。然此不過山家之清供，富室之珍肴已耳，於養生治病無關也，概置不錄。所辯者，肆中處處皆有，常食之菰也。此菰係伐木罹造，木本無毒，加以糯米汁引之，糯米之性速朽，故諸果見之即爛，古方有豬、羊血拌糯米飯，乾筍包之埋土中種靈芝之法，與此理同。食之無害。然濕熱之毒，總不能無。中氣弱者，下元虛冷者及瘡瘍、痘後，均不宜食。菰稟木氣而生，故善升。《易》曰：地中生木，升。愈升則中下愈弱，必頭眩鼻衄，或足不能行。菰成於二三日，其生最捷，故善發。瘡瘍、痘後，雖痊癒，食之必復作膿。諸《本草》有云益氣補虛者，有云食之不饑者，皆非見理之言也。近或用以發痘，亦當論其上下，必上部頭面未起始可，若上部已發，下部未發者，大不宜也。

《藥性摘錄・食物》　香菰　甘，平。和胃益氣，去風破血。

《本草省常・菜性類》　香蛾　一名香蕈。性平。益氣理血，祛風除濕。南蕈爲上，西蕈次之。

茅草蛾　一名茅蕈。性寒。清熱破瘀。孕婦忌之。

《隨息居飲食譜・蔬食類》　香蕈　甘，平。開胃，治溲濁不禁。包邊圓嫩者佳。俗名香菰。痧痘後、產後、病後忌之，性能動風故也。

《每日食物卻病考・菜類》　香蕈　生各木上紫色者，取以乾之，泡洗淨食之，極香美。甘，平，無毒。地生者多毒，往往殺人。投飯粒試之，如黑則有毒，否則無害。

雞埱

《藥性全備食物本草・菜部》　雞埱　味甘，平，無毒。味美益人，和脾胃，清神氣。治五痔下血。

《上醫本草・菜部》　雞埱　一名雞菌。時珍曰：南人謂爲雞埱，皆言其味似之也。出雲南，生沙地間。丁蕈也，高脚傘頭。土人採烘，寄遠以充方物，點茶、烹肉皆宜，氣味皆似香蕈，而不及其風韻也。又廣西橫州出雷菌，遇雷過即生，須疾採之，稍遲則腐或老，故名。作羹甚美，亦如雞埱之屬。此數種其價並珍。

甘，平，無毒。主治：益胃清神，治痔。

《壽世秘典・類物・菜部》雞堅出雲南，生沙地，高脚繳頭，土人採烘，寄遠以充方物，點茶，烹肉皆宜，氣味皆似香蕈而不及其風韻也。又廣西橫州出雷蕈，雷過即生。須疾採之，稍遲則腐或老，故名。作羹甚美，亦如雞堅，其價並珍。楊升庵云：雲南名佳菌，曰雞坼，鳥飛而斂足，菌形如之，故以雞名。邊上有榆，肉爲最，榆之瘿也。

《養生食鑒・菜類》雞堅　味甘，平，無毒。味美益人，和脾胃，清神氣，治五痔下血。

《調疾飲食辯・菜類》雞堅　生滇南沙地，大頭高脚，土人以充方物，性近香菰。

《每日食物卻病考・菜類》卷上雞堅　生雲南沙地間，蕈也。高脚傘頭，土人採烘，以寄遠爲方物，故珍之。味似香蕈而不及也。

松蕈

《食物本草・菜部・芝栭類》松蕈　治溲濁不禁，食之有效。

《養生食鑒・菜類》松蕈　治小便不禁。

菌子

《食療本草》卷上菌子寒　發五藏風壅經脈，動痔病，令人昏昏多睡，背膊、四肢無力。

又，菌子有數般，槐樹上生者良。野田中者，恐有毒，殺人。

又，多發冷氣，令腹中微微痛。

《醫心方・五菜部》木菌　《七卷經》云：味甘，溫，平。食之輕身，利九竅。凡諸有毒朽木所生，人不識，煮食，無不死之。宜不可輕嗽之。又云：石耳性冷，生於石上，食之爲益。又云：地菌，溫，平。食之補五藏，益氣。崔禹〔錫〕云：菌茸，食之去熱氣，生冷乾溫。《拾遺》云：採歸，色變者有毒，夜中有光者有毒，煮不熟者有毒。蓋仰者有毒。又冬春無毒，秋夏有毒，爲蛇過也。冬生白軟者無毒，久食利腸胃。《養生要集》云：木菌味甘，溫，平。食之輕身，利九竅。又云：菌赤色，不可食，害人。又云：菌生卷者，食之傷人。青色者亦不可食。木耳，色青及仰生者不可食，傷人。又云：楓樹所生菌，食之令人笑不止。又云：治食菌中毒，煩亂欲死方：煮大豆汁，飲之良。又土漿，飲之良。

《養生類纂・菜蔬部》菌蕈　地生者爲菌，木生者爲檽，江東人呼爲蕈。夜中光者有毒，煮不熟者有毒，煮訖照人無影者有毒，採歸色變者有毒，有惡蟲有毒，欲爛無蟲者有毒。冬春無毒〔及秋夏有毒〕者，爲蛇過也。《本草》。

菌，槐樹上生者良，野田中恐有毒，發冷氣，令腹中微微痛。《食療本草》。

菌仰卷及赤者不可食。《金匱要略方》。

食楓樹菌而笑不止。同上。

凡食新蕈有毛者，能殺人，以薑錢試之，薑黑則蕈有毒。又無裙者毒，用薑、椒、麻油、鹽，慢火熬數十沸，薑椒俱黑者有毒。《瑣碎錄》。

菌下無紋者有毒，食之殺人。同上。

《飲膳正要・菜品》菌子　味苦，寒，有毒。發五藏風，壅氣，動脈痔，令人昏悶。

《日用本草・五菜類》菌　地生名菌，木上生名檽音軟。山東人呼爲蕈。又有天花蕈、摩孤蕈。生桐、柳、枳椇木上，紫色者名香蕈，白色名肉蕈，皆因濕氣薰蒸而成。生山僻處者，多毒，殺人。

味甘，寒。夜光者有毒。煮不熟者有毒。煮乾照人無影有毒。冬春者無毒，夏秋者有毒，恐有毒蛇。有脚氣、腎氣人尤忌。誤食楓木蕈，令人笑不休。中蛇菌毒者，以地漿解之。

主五藏風壅經脈，動痔疾，令人昏昏多睡，腹微痛。

《食鑒本草・瓜菜》菌子味甘，溫，有毒。黑豆解菌毒，煮汁飲之。

菌有五色，種則一類。夏月間土壤灰糞中或竹林虛杯處，得雨後盡生，此乃濕熱相感而成，多食發濕熱。

《茅亭客話》：唐貞元年間，田家於牆隅得菌百十，製而食之。二人多食死。三人少食脈亂，得甘草湯解，復得生。後掘牆隅視之，見土虺蛇子母六七條，熱氣與毒感化如此。

《壽世傳真・菜類》菌　性寒。忌：因濕氣薰蒸而成，多有毒，殺人。

《藥性摘錄・食物》凡菌，冬春無毒，夏秋有毒，防蛇蟲從下過也。夜中有光者，欲爛無蟲者，煮不熟者，上有毛下無紋者，仰卷赤色，並有毒，殺人。煮時，投以薑屑、飯粒，若色黑者勿食。中菌毒及菰毒，急掘地漿飲可解，糞清亦可，苦茗、明礬調服亦解。

羊脂菌

《食物輯要・菜品類》 羊脂蕈　味甘，性寒，無毒。清肺胃，去內熱。患冷積腹痛泄瀉者，勿食。

蕈

《千金要方・食治・菜蔬》 蕈菜　味苦，寒，無毒。主小兒火丹，諸毒腫，去暴熱。

《養生類纂・菜蔬部》 蕈　桑、槐樹上者良，治風破血益心力。其餘樹上者多動風，發痼疾、痔病，令人兩肋下急痛，損經脈，又令人背膊悶。《藥性論》。

蕈如彈圓，未敷者爲珍。時有毒者，先以生薑同煮，色變者不可食。不幸中毒，急飲地漿乃解。地漿者，掘黃土也，深尺餘，投新水其中熟攪，俟其稍澄，挹取飲之。《忘倦錄》。

如掘土中，其下多因有朽壤乃生，遇震雷謂之雷菌。嫩者極珍，雖有土氣，味至多。有毒者往往殺人，不可不慎也。凡有折中多細白蟲，宜先以油湯灌之，其蟲立出。同上。

《飲膳正要・菜品》 蘑菇　味甘，寒，有毒。動氣發病。不可多食。

《食物本草・菜類》 蕈　地生者爲菌。木生者爲檽，江南人呼爲蕈。味鹹甘，平，微溫，小毒。主心痛，溫中，去蛇螫毒，蛔蟲、寸白蟲諸蟲。今世所通用者，一曰菰子，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。有一種曰雞腿蘑菰。其他或在地，或在樹，地生者多毒，往往殺人，土人自能識。凡夜有光者，煮不熟者，煮訖其湯照人無景，欲爛無蟲者，俱有毒。夏秋者多毒，以蛇蟲行故也。此物皆濕熱化生之物，煮之宜切，以薑及投飯粒試之，如黑則有毒，否則食之無害。《本草》注謂：九菌皆發五臟，壅經絡，動痔，病昏多睡，背膊四肢無力，又多發冷氣。大抵食之不甚益人也。

《食鑒本草・瓜菜》 蘑菇味甘，平，無毒。河南所產者佳。　可食之，亦無損益。

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》 蘑菇　採取曬乾，生食、作羹，美不可言，素食中之佳品也。

《藥性全備食物本草・菜部》 蘑菰　味甘，性寒，無毒。益腸胃，消痰熱。多食，動風氣，發病。一云有毒。

《上醫本草・菜部》 蘑菰蕈　甘，寒，無毒。主治：益腸胃，化痰理氣。

《正要》曰：有毒，動氣發病，不可多食。

《食治廣要・菜部》 蘑菇蕈　氣味：甘，寒，無毒。主益腸胃，化痰理氣。出山東，淮北諸處。一云，埋桑、楮諸木於土中，澆以米泔，其菇即生。

《食物本草・菜部・芝栭類》 蘑菰蕈出山東、淮北諸處。埋桑、楮諸木於土中，澆以米泔，待菰生採之。長二三寸，本小末大，白色柔軟，其中空虛，狀如未開玉簪花。俗名雞腿蘑菰，謂其味如雞也。一種狀如羊肚，有蜂窠眼者，名羊肚菜。

蘑菰蕈，味甘，寒，無毒。益腸胃，化痰理氣。能發痼疾，不可多食。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》 蘑菰蕈又名肉蕈。出山東淮北諸處，採之長二三寸，本小末大，白色柔軟，其中空虛，狀如未開玉簪花。俗名雞腿蘑菰，謂其味如雞也。一種狀如羊肚，有蜂窠眼者，名羊肚菜。味：甘，寒，無毒。有毒動氣發病，不可多食。治：益腸胃，化痰理氣。

《壽世秘典・類物・菜部》 蘑菰蕈出山東淮北諸處，長二三寸，本小末大，白色柔軟，其中空虛，狀如未開玉簪花，俗名雞腿蘑菰，謂其味如雞也。一種狀如羊肚，有蜂窠眼者，名羊肚菜，山西汾州諸處有之。

氣味：甘，平，無毒。主治益腸胃，化痰理氣。

發明《飲膳正要》云：能發痼疾，不可多食。

《飲食須知・菜類》 蘑菰蕈　味甘，性寒。一云有毒，不可多食，動風氣發病。勿同雉肉食。雞壅，味甘，性平，出雲南。

《調疾飲食辯・菜類》 蘑菰　長二三寸，本小末大，中空，如玉簪花，氣味香美，價亦極昂。尋常之菰，有木處皆有。此惟生於山東、淮北，然濕熱之毒及善發善升之性，無異他菰。《生生編》曰益腸胃，化痰理氣，誤說也。《飲膳正要》曰動氣發病，不可多食，則正論也。

《藥性摘錄・食物》 草菰　韶州等處有之，與天花菰味同。

《藥性摘錄・食物》 蘑菰　甘，寒。益脾胃，消熱痰。多食動氣發病。各菌，凡有痔瘡牙痛者，食之必發。

《本草省常・菜性類》 蘑菇　一名蘑蕈。或曰：木生爲蕈，土生爲菌。性寒，有毒。發病，滯膈，令人痞悶，必同薑煮方可食之。益脾胃，理氣

化痰。孕婦忌之。赤色者、仰卷者、上有毛下無紋者及煮之不熟，或無蟲自爛者，俱毒大，不可食。中毒者，黑豆、甘草煎濃汁飲之，或金銀花煎湯飲之，或用地漿水飲之，或用吐瀉藥亦可。

口蘑菇　一名口蕈。性溫。益脾胃，和中。

《隨息居飲食譜・蔬食類》蘑菰　甘，涼。味極鮮美，葷素皆宜。開胃化痰，嫩而無砂者勝。多食發風動氣，諸病人皆忌之。

《食物本草・菜部・芝栭類》靼蕈　靼，音怛。產自北虜，馬市貿入中原。大如盤，色白，傘頭有柄，味極肥鮮。和雞、魚諸肉烹煮，無不相宜。雖微帶膻氣，而他種終不能及。

靼蕈，味甘，平，無毒。主益脾胃，潤五臟，利大小腸。產沃野之地，得牛羊餘氣所生。茹素之人，不宜入口。

舵菜

《食物本草・菜部・芝栭類》舵菜此即海船舵上所生菌也。亦不多得。

舵菜，味鹹、甘，寒，無毒。治癭瘤結氣，痰飲。

竹蓐

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》竹菇　此更鮮美，熟食無不可者。

《食物輯要・菜品類》竹蕈　味鹹，性寒，無毒。和薑醋食，良。去(臟)肺(臟)熱，治赤白痢。同豬、雞肉食，益脾。一種苦竹，肉有大毒，勿食。

《食治廣要・菜部》竹蓐釋名竹肉、竹菇、竹蕈。　氣味：甘、鹹，寒，無毒。主治：一切赤白痢，和薑、醬食之。《西陽雜俎》云：江淮有竹肉，大如彈丸，味如白樹雞。惟苦竹生者有毒耳。宜以灰汁煮三度，然後依常菜茹食。白樹雞出《西陽雜俎》，云：代北有樹雞如杯卷。

《食物本草・菜部・芝栭類》竹蓐一名竹肉，一名竹菰，一名竹蕈。慈竹林夏月逢雨，滴汁著地生蓐。似鹿角，白色，可食。陳藏器曰：竹肉生苦竹枝上。如雞子，似肉臠，有大毒。以灰汁煮三度煉訖，然後依常菜茹食之。煉不熟者，戟人喉出血，手爪盡脫。應別有功，人未盡識之。李時珍曰：此即竹菰也。生朽竹根節上，狀如木耳，紅色。《酉陽雜俎》云：江淮有竹肉，大如彈丸，味如白樹雞。惟苦竹生者有毒耳。

竹蓐，味甘、鹹，寒，無毒。主一切赤白痢，和薑、醬食之。

苦竹肉，灰汁練過食，殺三蟲毒邪氣，破老血。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》竹蓐慈竹林夏月逢雨滴汁著地，生蓐似鹿角，白色可食。味：甘、鹹，寒，無毒。苦竹肉有大毒。治：一切赤白痢，和薑醬食之。苦竹肉，灰汁練過食，殺三蟲毒邪氣，破老血。

《壽世秘典・類物・菜部》竹蓐即竹菰也，生朽竹根節上，狀如木耳，紅色。草更生曰：蓐，得濕濕之氣而成也。《本草》作竹肉，因其味也。苦竹生者，有大毒。

氣味：甘、鹹，寒，無毒。治一切赤白痢，和薑、醬食之。

《養生食鑒・菜類》竹蕈　味鹹，性寒，無毒。和薑、醋食良。去臟肺熱，治赤白痢，同豬、雞肉食，益脾。一種苦竹蕈，有大毒，勿食。

《調疾飲食辯・菜類》竹蓐　《拾遺》作竹肉，云生苦竹枝上，如雞子，似肉臠，有大毒，須灰汁煮二三度，然後可食。否則戟人喉出血，手爪盡脫，是其害過於砒、鴆。《本草》猶云能治痢，好奇無理。

《本草省常・菜性類》竹耳　一名竹蕈，一名竹菰，一名竹蓐。性寒。殺邪毒，破老血。

蕈菌

《食物本草・菜部・芝栭類》蕈菌蕈，音桓。當作蕈，乃蘆葦之屬，此菌生於其下，故名也。出渤海蘆葦澤中鹹鹵地，自然有此菌爾。其菌色白輕虛，表裏相似，與眾菌不同。療蛔有效。今出滄州。秋雨以時即有，天旱久霖即稀。日乾者良。

蕈菌，味鹹，平，有小毒。治心痛，溫中，去長蟲、白癬、蟯蟲、蛇螫毒、癥瘕諸蟲、疽蝸，去蛔蟲，寸白，惡瘡。除腹內冷痛，治白禿。

附方：治蛔蟲攻心如刺，吐清汁者。蕈菌一兩杵末，羊肉臛和食之，日一頓，大效。

《調疾飲食辯・菜類》蕈菌　此物《本經》所收，不著形狀。陶隱居曰：生鸛屎中，附會之談，何處有許多鸛屎？爲末和豬肉食，可殺蚘蟲。《唐本草》曰：渤海蘆葦中鹹鹵所化，非鸛屎也。觀其所主之病，知性之劣矣。

木肉

《食物本草・菜部・芝栭類》木肉《稽神錄》云：有人於江西建昌府芙蓉山中伐木，木中得肉可五斤。食之，其味肥美，如豚肉。

木肉，味甘，平，無毒。主益筋骨，養血氣。久食，不飢悅顏，耐老輕身。

石耳

《日用本草・五菜類》石耳　煙嵐遠望如煙。出河南、四明、天台、宣州、黃山、巴西，邊陵岩間有之。《靈苑方》中名曰靈芝。

味平，無毒。彼人不知其神，採爲菜食，美。久服延年益色，至老不改。令人不飢苦，無大小便。

《食物本草・菜類》 石耳　石崖上所生者，出天台山、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，令人不飢，大小便亦少。一云：性冷。

《藥性全備食物本草・菜部》 石耳　味甘，平，無毒。益精明目。久食，令人不飢，大小便少，肌潤童顏。多生天台、廬山，遠望如煙似地耳。曬乾，洗去沙土，作茹勝木耳，佳品也。

《上醫本草・菜部》 石耳　一名靈芝。瑞曰：石耳生天台、四明、河南、宣州、黃山、巴西邊徼諸山石崖上，遠望如煙。時珍曰：廬山亦多，狀如地耳，山僧採曝饋遠。洗去沙土，作茹勝於木耳，佳品也。

甘，平，無毒。主治：久食益色，至老不改，令人不飢，大小便少，明目益精。

穎曰：冷。段成式曰：熱。

《食物本草・菜部・芝栭類》 石耳生天台、四明、河南、宣州、黃山、巴西、邊徼諸山石崖上，遠望如煙。廬山亦多，狀如地耳。山僧採曝饋遠。洗去沙土，作茹勝於木耳，佳品也。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》 石耳天台、四明諸山石崖，遠望如煙。味：甘，平，無毒。治：久食益色，至老不改，令人不飢，大小便少，明目益精。

附方　瀉血脫肛：石耳五兩，炒，白枯礬一兩，密陀僧半兩，爲末，蒸餅丸梧子大，每米飲下二十丸。

《飲食須知・菜類》 石耳　味甘，性平。味勝木耳。

《壽世傳真・菜類》 石耳　性冷。宜：益精，明目，除瀉血，安痔漏。

《調疾飲食辯・菜類》 石耳　生天台、四明、黃山及巴西諸山石巖上，廬山亦多，石之精華所發。形似木耳，性則判若天淵。《日用本草》曰：久食益顏色，令人耐饑，大小便少。《綱目》曰：益精明目。又治瀉血、脫肛、熱淋、熱痢。

按：木將枯朽，受天地濕蒸之氣，精華外泄，而爲木耳。木在臟爲肝，在體爲血，故性專走血分。肆中所售雜耳，既不害人，入藥無不可用。而桑耳、柘耳之補血，槐耳之涼血，非他耳所及。臨病覓之，萬不能得，幸腸風、崩漏均可緩治。三十年前，曾令患腸風者隔冬覓得槐樹一株，去皮，任春雨淋灑，久晴則覆以草，不使過乾。至初夏，天氣倏晴倏雨，隔數日以清糯米粥灑之，遂生多耳，用之神驗。病深者盍仿而行之，所費無多，且次年復生，可以待用，不僅愈一疾也。

諸耳有毒　《金匱要略》曰：木耳赤色及仰生者，並不可食。《拾遺》曰：採歸色變者，夜視有光者，欲爛無蟲者，皆有毒。

解毒法　《拾遺》曰：中木耳毒，生搗冬瓜蔓汁，飲之。然不能隨時隨地皆有，不如地漿灌之最妙見一卷，糞汁亦可。

水蕨

《食物本草・菜部・柔滑類》 水蕨似蕨，生水中。《呂氏春秋》云：菜之美者，有雲夢之薑，即此菜也。薑，音豈。

水蕨，味甘，苦，寒，無毒。主腹中痞積，淡煮食，一二日即下惡物。忌雜食一月餘乃佳。

《調疾飲食辯・菜類》 水蕨　似蕨，生水中，又名芹。《綱目》曰：《呂氏春秋》云，菜之美者，雲夢之芹。治腹中痞塊，淡煮，食一二日即下，忌雜食一月餘。攻痞之物，必不和平，病人無痞，不必食之。

《本草省常・菜性類》 水蕨　一名薑。《呂氏春秋》云：菜之美者，有雲夢之薑足也。性寒。下腹中惡物。薑，音豈。

蕨

《食療本草》卷上 蕨寒　補五藏不足。氣壅經絡筋骨間，毒氣。令人腳弱不能行。

消陽事，縮玉莖。多食令人髮落，鼻塞，目暗。小兒不可食之，立行不得也。

又，冷氣人食之，多腹脹。

《醫心方・五菜部》 蕨菜　崔禹(錫)云：味鹹，苦，小冷，無毒。食之補中，益氣力。或云多食之睡，令人身重。是物不宜陽人，即宜陰吒，瘂人，食一兩斤蕨，終身不病。作脯食之。又煮，並於臘食之。孟詵云：令人脚弱不能行，消陽事，縮玉莖，多食令人髮落，鼻塞，目暗。小兒不可食之，立行不得也。《拾遺》云：小兒食，脚弱不行。四皓食芝而壽，夷齊食蕨而夭，固

非良物。《搜神記》曰：郗鑒鎮丹徒二月出獵，有甲士折一莖蕨食之，覺心中淡淡成病。後吐一小蛇，懸屋前，漸乾成蕨，視即遂瘥。明此物不可生食之。

《養生類纂・菜蔬部》 蕨　蕨，久食令人腳弱不能行，消陽氣縮莖，多食髮落，頭皮癢，鼻塞眼暗。腹中冷氣食之，當時肚脹。小兒不可食，立行無力。《食療本草》。

郗鑒鎮丹徒二月出獵，有甲士折蕨一枝食之，覺心中成疾。後吐一小蛇，懸屋前，漸乾成蕨，遂明此物不可生食。《搜神記》。

蕨不可共鱉肉食，成鱉瘕。《千金要方》。

《飲膳正要・菜品》 蕨菜　味苦，寒，有毒。動氣發病，不可多食。

《日用本草・五菜類》 蕨菜　生山谷間，人作茹食之。

味甘，寒，滑，有毒。久食令人脚弱不能行，眼暗，鼻塞，髮落。冷氣人食之多腹脹。

主補五臟不足氣，及壅經絡筋骨間毒，去暴熱，利水道，消陽事。《搜神記》曰：郗鑒鎮丹徒，二月出獵，有甲士折一枚食之，覺心中淡淡成疾，吐一小蛇，懸屋前，漸乾成蕨，遂明此物不可生食之。

蕨粉　即蕨根搗洗澄清成粉堊，可以充飢。性冷不可久食。

《救荒本草》卷上後 鹿蕨菜　生輝縣山野中。苗高一尺許，其葉之莖背圓而面窊五化切，葉似紫香蒿脚葉，肥闊頗硬；又似胡蘿蔔葉，亦肥硬。味甜。

救飢：採苗葉煠熟，水浸淘淨，油鹽調食。

《竹嶼山房雜部・養生部・雜造制》 蕨粉、葛粉　蕨粉作沸湯溲之，緘餹蜜豆沙，或豬魚肉醢，爲餅蒸熟。葛粉同。

《遵生八箋・飲饌服食箋・果實粉麪類》 蕨粉　作餅食之，甚妙。有治成貨者。

《藥性全備食物本草・菜部》 蕨菜　味甘，氣寒，性滑利，無毒。去暴熱，利小便。多食，令目暗鼻塞，落髮弱陽。病人食之，令邪氣壅經絡筋骨。患冷氣人食之，令腹脹。小兒食，令脚弱不能行。

根　挖造粉，堪以代糧，荒年充飢，四皓食之而壽，夷齊食之而夭，亦非良物。

花　留年遠，能治脫肛，研細敷之，即時收澀。

《食物輯要・菜品類》 蕨粉　味甘，性寒，無毒。其氣善降，利水道，去暴熱。多食，令目暗鼻塞，落髮弱陽。病人食之，令邪氣壅經絡筋骨。患冷氣人食之，令腹脹。小兒食，令脚弱不能行。思邈曰：食生蕨粉，成蛇瘕。

《食物本草・菜部・柔滑類》 蕨萁處處山中有之。二三月生芽，拳曲狀如小兒拳。長則展開如鳳尾，高三四尺。其莖嫩時採取，以灰湯煮去涎滑，曬乾作蔬，味甘滑，亦可醋食。其根紫色，皮內有白粉，搗爛再三洗澄，取粉作粔籹，蕩皮作線食之，色淡紫，而甚滑美。野人饑年掘取，治造不精，聊以救荒，味即不佳耳。《詩》云：陟彼南山，言采其蕨。陸璣謂其可以供祭。然則蕨之爲用，不獨救荒而已。一種紫萁，似蕨有花而味苦，謂之迷蕨，初生亦可食。《爾雅》謂之月爾，《三蒼》謂之紫蕨。郭璞云：花繁曰爾。紫蕨拳曲繁盛，故有月爾之名。

蕨萁，味甘，寒，滑，無毒。去暴熱，利水道，令人睡，補五臟不足，氣壅經絡筋骨間，毒氣。

根，燒灰油調，傅蛇、蝮傷。蝮，音蕭，蟲名。不可久食，令人目暗、髮落。小兒食之，脚弱不能行。久食成瘕。多食消陽氣，故令人睡，弱人脚。四皓食芝而壽，夷齊食蕨而殂，固非良物。干寶《搜神記》云：郗鑒鎮丹徒，二月出獵。有甲士折蕨一枝，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。李時珍曰：蕨之無益，爲其性冷而滑，能利水道，泄陽氣，降而不升，耗人真元也。四皓採芝而心逸，夷齊採蕨而心憂，其壽其夭，於蕨何與焉？昔人之言，可謂迂矣。然飢人瀕死，賴蕨延活，又不無濟世之功。

《食物本草・救荒野譜補遺》 蕨萁莖葉俱食。處處山中有之，生石罅中。

蕨萁菜，生石傍。烈士當年餓首陽，曾將彼菜當餱糧。茲生不遇遭歲荒，胡不食之充飢腸。

《養生要括・菜部》 蕨萁及根　味甘，寒，滑，無毒。去暴熱，利水道，令人睡。補五臟不足，氣壅，經絡筋骨間毒氣。根，燒灰油調，傅蛇、蝮傷。蕨粉味甘滑美，久食令人目暗，鼻(寒)[塞]，髮落，腹脹。小兒食之脚弱。四皓食芝而壽，夷齊食蕨而夭。

《壽世秘典・類物・菜部》 蕨　氣味：甘，滑，無毒。主去暴熱，利水道，令人睡，泄陽氣。

發明孟詵曰：久食令人目暗、髮落，冷氣人食多腹脹，小兒食之脚弱不能行，久食成

瘕。李時珍曰：蕨之無益，爲其性冷而滑，能利水道，泄陽氣，降而不升，損人真元也。其根紫色，皮内有白粉，搗爛，再三洗澄，取粉充蔬，色淡紫而甚滑美，饑年掘取，可以救荒，不無濟世之功，但損陽滑精，終不益人。

《調疾飲食辯・菜類》 蕨 《爾雅》曰：蕨，鱖。《埤雅》曰：初生無葉，狀如人足之蹶。此解牽強。蕨初生如人手之握，蘇長公句曰：竹筍初抽黃犢角，蕨芽已作小兒拳，則體物之工也。周秦曰蕨，齊魯曰鱖，苗曰蕨萁。《拾遺》曰：多食消陽氣，弱人脚，令人好睡。澄粉食性稍平。《食療本草》曰：多食令人目暗鼻塞，有冷氣人食之腹痛。《綱目》曰：蕨性冷滑，能利水道，泄陽氣，降而不升也。然饑年賴以存活，又不無濟世之功矣。熱病或可，寒病忌之。

蘋

《食物本草・菜類》 蘋 味辛酸，寒，無毒。主暴熱身癢，下水氣，勝酒，長鬚髮，止消渴，下氣。久服輕身。季春始生，可糝蒸爲茹。《詩》所謂來蘋米藻，以供祭者是也。昔楚昭王渡江，獲蘋實如斗，剖而食之，甜如蜜，即此。但不可多食也。蘋有三種。

《壽世秘典・類物・菜部》 蘋俗呼爲四葉菜，葉浮水面，根連水底，其莖細於蓴莕，其葉大如指頂，面青，背紫有細紋，四葉合成，中折十字。夏秋開小白花，故稱白蘋。蘇恭言：有三種，大者名蘋，中者名荇，小者即水上浮萍，處處池澤止水中甚多。季春始生，或云楊花所化，一葉經宿，即生數葉，葉下有微鬚，即其根也。一種背面皆綠者。一種面青背紫者，謂之紫萍，入藥爲良。諸家《本草》皆以蘋注浮萍，蓋由蘋、萍二字音相近也。別有一種萍蓬草，莖大如指，葉似荇葉而大，初生如荷葉，六七月開黃花，結實狀如角黍，長二寸許，内有細子一包如罌粟，澤農採之，洗擦，去皮，蒸曝，舂取米作粥飯食之。其根大如藕，儉年人亦食之，香味如栗，俗呼水栗子。

氣味：甘，寒，滑，無毒。主治暴熱身癢，下水氣，利小便。搗，塗熱瘡。搗汁飲，治蛇傷，毒入腹内。

《調疾飲食辯・菜類》 蘋 《拾遺》名荇菜。楊升庵《卮言》名四葉菜，又名田字草。《韓詩外傳》、《臞仙(真)(神)隱書》、《名醫別錄》、《唐本草》諸書，所載蓴、莕、蘋形色不一。獨《綱目》考訂加詳。曰：葉大如指頂，面青背紫，有細紋，四葉合成一葉，中折十字，如田字形者，蘋也；葉徑一二寸，有一缺而形圓者，蓴也；似蓴而稍尖長者，莕也。花並有黃、白二色，不結實。葉徑四五寸，花黃，結實如小角黍者，蘋蓬草也。《爾雅》曰：萍，萍其大者蘋。後人注《詩》於以採蘋，皆因之大誤。萍無根，浮泛水面；蘋根連水底，二物絕不相侔。《呂氏春秋》曰：菜之美者，昆侖之蘋。《吳氏本草》曰：甘寒而滑。主暴熱，下水氣，利小便，止消渴。《山海經》曰：食之已勞。

甘草

《飲膳正要・料物性味》 甘草 味甘，平，無毒。和百藥，解諸毒。

《日用本草・五味類》 甘草 味甘，平。安和乳石，解百草木諸物毒及海藻。主五臟六腑寒熱，溫中，下氣，咳嗽，止渴，解煩悶。

《上醫本草・造釀》 甘草 一名國老。甘，平，無毒。主治：五臟六(肺)(腑)寒熱邪氣，堅筋骨，長肌肉，倍氣力，溫中下氣，脹滿短氣，傷臟欬嗽，止渴，腹中冷痛，補益腎氣，内傷，安魂定魄。補五勞七傷，一切虛損健忘，通九竅，利百脈，益精養氣，補脾胃潤肺，吐肺癰之膿血，消五發之瘡疽，久服輕身延年。治婦人血瀝腰痛，通經脈，利血氣。凡虛而多熱者加用之，及解小兒胎毒驚癇，降火止痛。生用瀉火熱，熟用散表寒，去咽痛，除邪熱，緩正氣，解百藥毒，爲九土之精，安和七十二種石，一千二百種草。以其調和有功，故有國老之稱。

黃耆

《救荒本草》卷上前 黃耆 一名戴糝，一名戴椹，一名獨椹，一名芪草，一名蜀脂，一名百本，一名王孫。生蜀郡山谷及白水漢中，河東、陝西。出綿上呼爲綿黃耆。今處處有之。根長二三尺，獨莖叢生枝幹，其葉扶踈作羊齒狀，似槐葉微尖小；又似蒺藜葉，闊大而青白色；開黃紫花，如槐花大，結小尖角，長寸許。味甘，性微溫，無毒。一云味苦，微寒。惡龜甲、白鮮皮。

救飢：採嫩苗葉煠熟，換水浸淘洗去苦味，油鹽調食。藥中補益，呼爲羊肉。

治病：文具《本草》草部條下。

胡蒼耳

《救荒本草》卷上前 胡蒼耳 又名回蒼耳。生田野中。葉似皂莢葉，微長大。又似望江南葉而小，頗硬，色微淡綠，莖有線楞，結實如蒼耳實，但長觔音哨。味微苦。

救飢：採嫩苗葉煠熟，水浸去苦味，淘淨，油鹽調食。

治病：今人傳說治諸般瘡，採葉用好酒熬喫，消腫。

桔梗

《救荒本草》卷上前 桔梗　一名利如，一名房圖，一名白藥，一名梗草，一名薺苨。生嵩高山谷及寇句，和州、解州。今鈞州、密縣山野亦有之。根如手指大，黃白色；春生苗莖，高尺餘，葉似杏葉而長撱，四葉相對而生，嫩時亦可煮食，開花紫碧色，頗似牽牛花；秋後結子。葉名隱忍。其根有心。無心者乃薺苨也。根葉味辛、苦，性微溫，有小毒。一云味苦，性平，無毒。節皮爲之使。得牡蠣、遠志療恚怒；得硝石、石膏療傷寒。畏白及、龍眼、龍膽。

救飢：採葉煠熟，換水浸去苦味，淘洗淨，油鹽調食。

治病：文具《本草》草部條下。

沙參

《救荒本草》卷上後 沙參　一名知母，一名苦心，一名志取，一名虎鬚，一名白參，一名識美，一名文希。生河內川谷及寇句般陽續山，並淄齊潞隨歸州，而江淮、荆湖州郡皆有。今輝縣太行山邊亦有之。苗長一二尺，叢生，崖坡間葉似枸杞葉，微長而有叉牙鋸齒，開紫花，根如葵根，赤黃色，中正白，實者佳。味微苦，性微寒，無毒。惡防己，反藜蘆。又有杏葉沙參及細葉沙參，氣味與此相類，但《圖經》內不曾載此二種葉苗形容，未敢併入本條，今皆另條開載。

救飢：掘根浸洗極淨，換水煮去苦味，再以水煮極熟食之。

治病：文具《本草》草部條下。

《救荒本草》卷上後 杏葉沙參　一名白麵根。生密縣山野中。苗高一二尺，莖色青白，葉似杏葉而小，邊有叉牙；又似山小菜葉，微尖而背白，稍間開五瓣白碗子花；根形如野胡蘿蔔，頗肥，皮色灰黲，中間白色。味甜，性微寒。《本草》有沙參，苗葉根莖其說與此形狀皆不同，未敢併入條下，乃另開於此。其杏葉沙參，又有開碧色花者。

救飢：採苗葉煠熟，水浸淘淨，油鹽調食。掘根，換水煮食亦佳。

治病：與《本草》草部下沙參同用。

山蔓菁

《救荒本草》卷上後 山蔓菁　出鈞州山野中。苗高一二尺，莖葉皆萵苣色，葉似桔梗葉，頗長艄而不對生；又似山小菜葉微窄；根形類沙參，如手指粗，其皮灰色，中間白色。味甜。

救飢：採根煮熟食，生亦可食。

地參

《救荒本草》卷上後 地參　又名山蔓菁。生鄭州沙崗間。苗高一二尺，葉似初生桑科小葉微短；又似桔梗葉微長，開花似鈴鐸樣，淡紅紫色；根如拇指大，皮色蒼白，肉黲白色。味甜。

救飢：採根煮食。

薺苨

《食物本草・救荒野譜補遺》 薺苨食苗葉。周定王《救荒》名杏葉沙參。採嫩苗，灼熟食。

採薺苨，聊充飢，相攜兒女過前溪，須臾採得青離離。路逢蕩子醉離披，猶道尋芳鬬草歸。

細葉沙參

《救荒本草》卷上後 細葉沙參　生輝縣太行山山衝間。苗高一二尺，莖似蒿辭音稗，葉似石竹子葉而細長；又似水蓑與莎同，音梭。衣葉，亦細長，稍間開紫花；根似葵根而粗如拇音母指，火皮色灰，中間白色。味甜，性微寒。《本草》有沙參，苗葉莖狀所說與此不同，未敢併入條下，今另爲一條開載於此。

救飢：掘取根洗淨，煮熟食之。

治病：與《本草》草部下沙參同用。

前胡

《救荒本草》卷上前 前胡　生陝西、漢梁、江淮、荆襄、江寧、成州諸郡，相、孟、越、衢、婺、睦等州皆有。今密縣梁家衝山野中亦有之。苗高一二尺，青白色，似斜蒿，味甚香美，葉似野菊葉而瘦細，頗似山蘿蔔葉，亦細。又似芸蒿，開黲白花，類蛇床子花，秋間結實，根細，青紫色。一云：外黑裏白。味甘、辛、微苦，性微寒，無毒。半夏爲之使；惡皂莢；畏藜蘆。

救飢：採葉煠熟，換水浸淘淨，油鹽調食。

治病：文具《本草》草部條下。

野蜀葵

《救荒本草》卷上後 野蜀葵　生荒野中。就地叢生，苗高五寸許，葉似

葛勒子秧葉而厚大；又似地牡丹葉，味辣。

救飢：採嫩葉煠熟，水浸淘净，油盐調食。

猢猻腳跡

《食物本草・救荒野譜》 猢猻脚跡食莖葉。以形似名。三月採之，熟食。

猢猻脚跡，宜爾泉石。胡不自安？犯我田宅。遭彼侵淩，畎畝蕭瑟。獲而烹之，償我稼穡。

八角菜

《救荒本草》卷上前 八角菜　生輝縣太行山山野中。苗高一尺許，苗莖甚細，其葉狀類牡丹葉而大。味甜。

救飢：採嫩苗葉煠熟，水浸淘淨，油鹽調食。

防風

《救荒本草》卷上前 防風　一名銅芸，一名茴草，一名百枝，一名屏風，一名蘭根，一名百蕫。生同州沙苑川澤，邯鄲、琅琊、上蔡、陝西、山東處處皆有。今中牟田野中亦有之。根上黄色，與蜀根相類，稍細，莖葉俱青綠色，莖深而葉淡，葉似青蒿葉而闊大；又似米蒿葉而稀疎，莖似茴香，開細白花，結實似胡荽子而大。味甘、辛，性溫，無毒。殺附子毒；惡乾薑、藜蘆、白斂、芫花。又有石防風，亦療頭風眩痛。又有叉頭者，令人發狂，叉尾者發痼疾。

救飢：採嫩苗葉作菜茹，煠食極爽口。

治病：文具《本草》草部條下。

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》 防風　採苗，可作菜食，湯焯，料拌，極去風。

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》 防風芽　採嫩芽如胭脂色者，如常菜，料拌食之。

紫胡

《救荒本草》卷上前 柴胡　一名地薰，一名山菜，一名茹草葉，一名芸蒿。生弘农川谷及冤句，寿州、淄州、关陝江湖间皆有，银州者为勝。今釣州密县山谷间亦有。苗甚辛香，茎青紫坚硬，微有细線，楞葉似竹葉而小，开粘黄花；根淡赤色。味苦，性平，微寒，无毒。半夏为之使；惡皂莢；畏女菀、藜蘆。又有苗似斜蒿；亦有似麦门冬苗而短者，开黄花，生丹州，结青子，與他处者不类。

救飢　採苗葉煠熟，換水浸淘去苦味，油盐調食。

治病：文具《本草》草部條下。

蒼术

《救荒本草》卷上後 蒼术　一名山薊，一名山薑，一名山連，一名山精。生鄭山漢中山谷。今近郡山谷亦有。嵩山、茅山者佳。苗淡青色，高二三尺，莖作蒿辭，葉抪莖而生，稍葉似棠葉，脚葉有三五叉，皆有鋸齒小刺，開花紫碧色，亦似刺薊花，或有黄白花者；根長如指大而肥實，皮黑茶褐色。味苦甘；一云味甘，辛，性溫，無毒。防風、地榆爲之使。

救飢：採根去黑皮，薄切，浸二三宿，去苦味，煮熟食；亦作煎餌。久服輕身，延年不飢。

治病：文具《本草》草部條下。

遠志

《救荒本草》卷上後 遠志　一名棘菀，一名葽音腰繞，一名細草。生太山及冤句川谷，河陝、商齊、泗州亦有。俗傳夷門遠志最佳。今密縣梁家衝山谷間多有之。苗名小草，葉似石竹子，葉又極細，開小紫花；亦有開紅白花者；根黄色，形如蒿根，長及一尺許，亦有根黑色者。根葉俱味苦，性溫，無毒。得茯苓、冬葵子、龍骨良。殺天雄、附子毒。畏珍珠、藜蘆、蜚蠊、齊蛤、蟒蟟。

救飢：採嫩苗葉煠熟，換水浸去苦味，淘淨，油鹽調食。及掘取根，換水煮，浸淘去苦味，去心，再換水煮極熟，食之。不去心，令人心悶。

治病：文具《本草》草部條下。

仙靈脾

《救荒本草》卷上前 仙靈脾　《本草》名淫羊藿，一名剛前，俗名黄連祖，千兩金、乾雞筋、放杖草、棄杖草。又俗呼三枝九葉草。生上郡陽山山谷，及江東、陝西、泰山、漢中、湖湘、汾州等郡，並永康軍皆有之。今密縣山野中亦有。苗高二尺許，莖幹似小豆莖，極細緊，葉似杏葉頗長，近帶皆有一缺；又似菉豆葉，亦長而光；稍間開花白色，亦有紫色花，作碎小，獨頭子；根紫色有鬚，形類黄連狀。味辛，性寒。一云性溫，無毒。生處不聞水聲者良。薯蕷、紫芝爲之使。

救飢：採嫩葉煠熟，水浸去邪味，淘淨，油鹽調食。

治病：文具《本草》草部淫羊藿條下。

黃連

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》 黃連頭　即藥中黃連。採頭，鹽醃，曬乾，入茶最佳，或以熟食亦美。

翻白草

《救荒本草》卷上後 雞腿兒　一名翻白草。出鈞州山野中。苗高七八寸，細長，鋸齒葉，硬兀諍切厚背白，其葉似地榆葉而細長，開黃花；根如指大，長三寸許，皮赤內白，兩頭尖觔。味甜。

救飢：採根煮熟食，生喫亦可。

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》 天藕兒　根如藕而小，炊熟，作藕菜，拌料食之。葉不可食。

《食物本草・菜部・柔滑類》 翻白草一名雞腿根，一名天藕。翻白以葉之形名，雞腿、天藕，以根之味名也。高七八寸。葉硬而厚，有鋸齒，背白，似地榆而細長。開黃花。根如指大，長三寸許，皮赤肉白，兩頭尖峭。生食、煮熟皆宜。李時珍曰：雞腿兒生近澤田地，高不盈尺。春生弱莖，一莖三葉，尖長而厚，有皺文鋸齒，面青背白。四月開小黃花。結子如胡荽子，中有細子。其根狀如小白术頭，剝去赤皮，其內白色如雞肉，食之有膩粉。小兒生食之，荒年人掘以和飯食。

翻白草根，味甘，微苦，平，無毒。主吐血下血崩中，瘧疾癰瘡。

附方：治疔毒不拘已成未成。用翻白草十科，酒煎服，出汗即愈。

治臁瘡潰爛。端午日午時取翻白草，洗收。每用一握，煎湯盆盛，圍住薰洗，效。

治女子崩中下血，用雞腿根一兩搗碎，酒二盞，煎一盞服，大效。

治吐血不止。翻白草每用五七科咬咀，水二鍾，煎一鍾，空心服即愈。

《食物本草・救荒野譜》 天藕兒食根。根如藕而小，熟食。揩葉不可食。

天藕兒，降平陸；活生民，如雨粟。昨日湖邊聞野哭，忽憶當年採蓮曲。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》 翻白草一名天藕，人多生食之，荒年人掘以和飯。根　味：甘、微苦，平，無毒。治：吐血下血，崩中瘧疾，癰瘡。

龍芽草

《救荒本草》卷上後 龍芽草　一名瓜香草。生輝縣鴨子口山野間。苗高一尺餘，莖多澀毛，葉形如地棠葉而寬大，葉頭齊團，每五葉或七葉作一莖排生，葉莖脚上又有小芽葉，兩兩對生，稍間出穗，開五瓣小圓黃花，結青毛蓇葖，有子，大如黍粒。味甜。

救飢：收取其子，或搗或磨，作麵食之。

地榆

《救荒本草》卷上前 地榆　生桐栢山及寃句山谷。今處處有之，密縣山野中亦有。此多宿根，其苗初生布地，後攛葦直高二四尺，對分生葉，葉似榆葉而狹細頗長，作鋸齒狀，青色，開花如椹子，紫黑色，又類豉，故名玉豉。其根外黑裏紅，似攀援根，亦入釀酒。藥燒作灰能爛石。味苦、甘、酸，性微寒。一云：沉寒，無毒。得髮良；惡麥門冬。

救飢：採嫩葉煠熟，用水浸去苦味，換水淘淨，油鹽調食。無茶時用葉作飲，甚解熱。

治病：文具《本草》草部條下。

委陵菜

《救荒本草》卷上前 委陵菜　一名翻白菜。生田野中。苗初搰地生，後分莖叉，莖節稠密，上有白毛，葉仿佛類栢葉而極闊大，邊如鋸齒形，面青背白。又似雞腿兒葉，而卻窄；又類鹿蕨葉，亦窄；莖葉稍間開五瓣黃花。其葉味苦，微辣。

救飢：採苗葉煠熟，水浸淘淨，油鹽調食。

雞兒頭苗

《救荒本草》卷上後 雞兒頭苗　生祥符西田野中。就地妥他果切秧生，葉甚稀踈，每五葉攢生，狀如一葉，其葉花叉有小鋸齒，葉間生蔓，開五瓣黃花；根叉甚多，其根形如香附子而鬚長，皮黑肉白。味甜。

救飢：採根，換水煮熟食。

老鸛筋

《救荒本草》卷上前 老鸛筋　生田野中。就地拖秧而生。莖微紫色，莖叉繁稠，葉似園荽葉，而頭不尖；又似野胡蘿蔔葉而短小，葉間開五瓣小黃花。味甜。

救飢：採嫩苗葉煠熟，水浸去邪味，淘淨，油鹽調食。

老鴉蒜

《救荒本草》卷上後 老鴉蒜　生水邊下濕地中。其葉直生，出土四垂，葉狀似蒲而短，背起劍脊，其根形如蒜瓣。味甜。救飢：採根煠熟，水浸淘淨，油鹽調食。

《食物本草・救荒野譜補遺》 老鴉蒜食根。處處有之。春初生苗如蒜秧，七月乃枯。其根亦如蒜，肉色白。荒年煮食之，可充飢。

老鴉蒜，生田畔，荒年採得充晨饔。但願靈禽遺種多，飢人佩德難勝算。

龍膽

《救荒本草》卷上前 龍膽草　一名龍膽，一名陵游，俗呼草龍膽。生齊朐山谷及寇句，襄州、吳興皆有之。今鈞州、新鄭山崗間亦有。根類牛膝，而根一本十餘莖，黃白色，宿根苗高尺餘，葉似柳葉而細短，又似小竹，開花如牽牛花，青碧色，似小鈴形樣。陶隱居注云：狀似龍葵，味苦如膽，因以爲名。味苦，性寒，大寒，無毒。貫眾、小豆爲之使；惡防葵、地黃。又云：浙中又有山龍膽草，味苦澀，此同類而別種也。

救飢：採葉煠熟，換水浸淘去苦味，油鹽調食。勿空腹餌，令人溺不禁。

地錦苗

《救荒本草》卷上後 地錦苗　生田野中。小科苗高五七寸，苗葉似園荽音雖，葉間開紫花，結小角兒。苗葉味苦。

黃精

《食療本草》卷上 黃精　餌黃精，能老不饑。其法：可取甕子去底，釜上安置令得，所盛黃精令滿。密蓋，蒸之。令氣溜，即暴之。第二遍蒸之亦如此。九蒸九暴。凡生時有一碩，熟有三四斗。蒸之若生，則刺人咽喉。暴使乾，不爾朽壞。其生者，若初服，只可一寸半，漸漸增之。十日不食，能長服之，止三尺五寸。服三百日後，盡見鬼神。餌必升天。根、葉、花、實，皆可食之。但相對者是，不對者名偏精。

《日用本草・五果類》 黃精　味甘，平，無毒。九蒸九曝爲勝。主補中益氣，除風濕，益脾潤肺。

《救荒本草》卷上後 黃精苗　俗名筆管菜。一名重樓，一名菟竹，一名雞格，一名救窮，一名鹿竹，一名婆蕤，一名仙人餘糧，一名垂珠，一名馬箭，一名白及。生山谷，南北皆有之。嵩山、茅山者佳。根生肥地者大如拳，薄地者猶如拇指。葉似竹葉，或兩葉，或三葉，或四五葉，俱皆對節而生。味甘，性平，無毒。又云：莖光滑者謂之太陽之草，名曰黃精，食之可以長生。其葉不對節，莖葉毛鉤子者謂之太陰之草，名曰鉤吻，食之入口立死。又云：莖不紫，花不黃，爲異。

救飢：採嫩葉煠熟，換水浸去苦味，淘洗淨，油鹽調食。山中人採根，九蒸九暴，食甚甘美。蒸暴用甕去底安釜上，裝置黃精令滿，密蓋蒸之，令氣溜即暴之，如此九蒸九暴，令極熟，若不熟，則刺人喉咽。久食長生，辟穀。其生者若初服，只可一寸半，漸漸增之，十日不食他食，能長服之止三尺，服三百日後，盡見鬼神，餌必升天。又云：花實極可食。罕得，見至難得。

治病：文具《本草》草部條下。

《食物本草・果類》 黃精　味甘，平，無毒。補中益氣，除風濕，益脾潤肺。九蒸九暴食之。又言：餌之可以長生。

《藥性全備食物本草・果部》 黃精　味甘、微苦，平，無毒。潤肺益脾，生氣血，去風濕，明目烏鬚。忌水蘿蔔。服十年，乃可延年不飢。其花勝其實，但難得耳。二月採正精（根），陰乾，入藥生用。若單服之，先用滾水綽去苦汁，九蒸九曬。但此物與鉤吻相似，誤用殺人。鉤吻即野葛，蔓生，葉頭尖處有兩毛鉤子；黃精如竹葉相對，根如嫩薑黃色。又：偏精不用。

《食治廣要・果部》 黃精　氣味：甘，平，無毒。主治：補中益氣，除風濕，安五臟，助筋骨，耐寒暑，益脾胃，潤心肺，止寒熱，填精髓，下三尸蟲。九蒸九曬食之，駐顏斷穀。《稽神錄》言：臨川士家一婢，逃入山中，食此能凌空而飛。後以酒餌置住來之路，食訖，遂不能去而擒之，具述其故。指所食之草，即是黃精也。

《食物本草・救荒野譜補遺》 黃精食根。採根，九蒸九曝，可以辟穀當糧。

神草黃精，濟我窮氓。代糧辟穀，且使長生。胡不食之，羽化身輕。受茲飢餒，苦志勞形。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》 黃精《仙書》：太陽之草，名黃精，食之長生；太陰之草，名狗吻，食之即死。

味：甘，平，無毒。補中益氣，除風濕，益脾潤肺。九蒸九暴食之。又

言餌之，可以長生。

《壽世秘典・類物・果部》 黃精黃精爲服食要藥，故《別錄》列於草部之首。仙家以爲芝草之類，以其得坤土之精粹，故謂之黃精。葉似竹而不尖，或兩葉、三葉、四五葉，俱對節而生。其根橫行如嫩薑黃色，俗名野生薑。八月採根，九蒸九曝，黃黑色，味甚甘美，可以代糧，又名米餔。

氣味：甘，平，無毒。治五勞七傷，助筋骨，耐寒暑，益脾胃，潤心肺。服餌駐顏，久而彌勝。《日華》。補諸虛，止寒熱，填精髓，下三尸蟲。《綱目》。發明《神仙芝草經》云：黃精寬中益氣，使五臟調良，肌肉充盛，骨髓堅強，其力增倍，多年不老，顏色鮮明，髮白更黑，齒落更生。根爲精氣，花實爲飛英，皆可服食。李時珍曰：忌梅、實、花、葉、子並同。

《飲食須知・果類》 黃精　味甘，微苦，性平。忌水蘿蔔。太陽之草名黃精，食之益人。太陰之草名鉤吻，食之即死。勿同梅子食。

《養生食鑒・果類》 黃精根如嫩薑，俗名野生薑，九蒸九爆，可以代糧，又名米餺。味甘，微苦，性平，無毒。潤肺益脾，主氣血，去風濕，明目，烏鬚。忌蘿蔔、梅子。

《食物小錄・補遺》 黃精　甘，平，無毒。補中益氣，安五臟，益脾胃，故名黃精。《瑞草經》曰黃芝，《五符經》曰戊己芝，皆此意也。葉似竹，或二三葉，四五葉，對節生。《別錄》名兔草，又曰鹿草，又曰重樓，又曰雞格。子圓而連綴，故《廣雅》曰垂珠，又曰龍銜。根似薑，故《蒙荃》曰野生薑。長食不害，可以救荒辟穀，故《蒙荃》曰米餔，《別錄》曰救窮草，又曰仙人餘糧。《拾遺》曰：有二種。一種葉對節者，名正精，力厚。一種不對者，名偏精，力薄。《圖經本草》曰：三月生，苗高一二尺，莖梗柔脆，四月開青白花，結子白如黍米，亦有無子者。其苗嫩時，可充菜茹，名畢菜山中人呼筆管菜，是畢乃筆之訛也。《嘉祐本草》曰：服黃精，花勝於實，服實勝於根。但花生者十斛，乾之纔得五六斤，又必須服至十年乃有益，非大有力者，不能辦也。

按：此乃好奇之說，極不可信。黃精之力全在於根，謂莖、葉、花、實均可服餌，均能補益則可，謂勝於根則不可。蓋凡諸草之根，如菜中之薯蕷、甘藷、芋魁、百合、萊菔，藥中之地黃、門冬、何首烏、牛膝等，其枝葉花實俱可食，俱有用，而力並遜於根。所以然者，精華既注於根，則凡莖葉等自不能及，豐此者不得不嗇彼，造化之理，本如是也。又《別錄》謂二月採根，亦非，宜七月以後採之。蒸曝久服，能補中益氣，除風濕，安臟腑，補勞傷，助筋骨，益脾胃，潤心肺出《日華本草》。《聖濟總錄》有治大風癩瘡方，用黃精納粟米中，蒸至米熟，時時食之。黃精宜蒸極熟。《食療本草》曰：帶生則戟人喉，此乃僅同粟米蒸熟，黃精尚未半熟，或借其戟喉之力以祛風乎。且與《別錄》除風濕之言相合。有此患者，久服之。至於《博物志》：太陽之草名黃精，食之可以長生；太陰之草名鉤吻，食之入口即死。陶隱居緣此，遂謂二物相似。《炮炙論》、《蜀本草》群以爲然。《唐本草》、《本草拾遺》並云鉤吻即野葛，與黃精極不相似。《綱目》曰：《博物志》但舉陰陽二草，言其良毒之性異，未嘗曰形同也。考《神農本經》、《吳普本草》，並言鉤吻是野葛，蔓生，莖如箭，是二物明明不相似也。當以《拾遺》、《唐本》之言爲正。

萎蕤

《救荒本草》卷上後 萎蕤　《本草》一名女萎，一名熒，一名地節，一名玉竹，一名馬薰。生太山山谷及舒州、滁州、均州，今南陽府馬鞍山亦有。苗高一二尺，莖斑，葉似竹葉，闊短而肥厚，葉尖處有黃點；又似百合葉，卻頗窄小，葉下結青子如椒粒大，其根似黃精而小異，節上有鬚。味甘，性平，無毒。

救飢：採根換水，煮極熟食之。

治病：文具《本草》草部條下。

山慈菰

《藥性摘錄・食物》 山慈菰　涼脾解毒。

白茅

《救荒本草》卷上後 茅芽根　《本草》名茅根，一名蘭根，一名茹根，一名地菅音奸，一名地筋，一名兼杜，又名白茅菅，其芽一名茅針。生楚地山谷，今田野處處有之。春初生苗布地如針，夏生白花茸茸，然至秋而枯。其根至潔白亦甚甘美。根性寒。茅針性平。花性溫。俱味甘，無毒。

救飢：採嫩芽剝取嫩穰食，甚益小兒，及取根咂食甜味。久服利人。服食此可斷穀。

治病：　文具《本草》草部茅根條下。

《本草省常・果性類》　茅根　一名茹根，一名地筋。性寒。清熱利水，消瘀血，解酒毒，治吐衄一切血症。孕婦忌之。

尖刀兒苗

《救荒本草》卷上後　尖刀兒苗　生密縣梁家衝山野中。苗高二三尺，葉似細柳葉，更又細長而尖，葉皆兩兩拃音布莖對生，葉間開淡黃花，結尖角兒，長二寸許，粗如蘿蔔，角中有白穰及小扁黑子。其葉味甘。

救飢：　採葉煠熟，水淘洗淨，油鹽調食。

雨點兒菜

《救荒本草》卷上前　雨點兒菜　生田野中。就地叢生。其莖脚紫，稍青，葉如細柳葉而窄音側小，拃音布莖而生；又似石竹子葉而頗硬；稍間開小尖五瓣音辦紫花，結角比蘿蔔角又大。其葉味甘。

救飢：　採葉煠熟，水浸，作過淘洗令淨，油鹽調食。

白微

《救荒本草》卷上後　白微　一名白幕，一名薇草，一名春草，一名骨美。生平原川谷，並陝西諸郡及滁州，今鈞州、密縣山野中亦有之。苗高一二尺，莖葉俱青，頗類柳葉而闊短；又似女婁脚葉而長硬毛澀，開花紅色；又云紫花。結角似地稍瓜而大，中有白瓤。根狀如牛膝根而短，黃白色。味苦鹹，性平、大寒，無毒。惡黃耆、大黃、大戟、乾薑、乾漆、山茱萸、大棗。

救飢：　採嫩葉煠熟，水浸淘淨，油鹽調食。並取嫩角煠熟，亦可食。

治病：　文具《本草》草部條下。

地稍瓜

《救荒本草》卷上後　地稍瓜　生田野中。苗長尺許，作地攤科生，葉似獨掃葉而細窄光硬；又似沙蓬葉，亦硬，週圍攢莖而生，莖葉間開小白花，結角，長大如蓮子，兩頭尖觔音哨；又似鴉嘴形，名地稍瓜。味甘。

救飢：　其角嫩時摘取煠食，角若皮硬，剝取角中嫩穰生食。

茅膏菜

《食物本草・菜部・柔滑類》　茅膏菜生茅中，高一尺。有毛如油膩，粘人手，子作角生。　茅膏菜，味甘，平，無毒。煮服，主赤白久痢。

地棠菜

《救荒本草》卷上前　地棠菜　生鄭州南沙岡中。苗高一二尺，葉似地棠花葉，甚大；又似初生芥菜葉，微狹而尖。味甜。

救飢：　採嫩苗葉煠熟，油鹽調食。

杜當歸

《救荒本草》卷上後　杜當歸　生密縣山野中。苗高一尺許，莖圓而有線楞，葉似山芹菜葉而硬，邊有細鋸齒刺；又似蒼术葉而大，每三葉攢生一處，開黃花；根似前胡根；又似野胡蘿蔔根。其葉味甜。

救飢：　採葉煠熟，水浸作成黃色，換水淘洗淨，油鹽調食。

治病：　今人遇當歸缺，以此藥代之。

白芷

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》　白芷　採嫩根，蜜漬、糟藏，皆可食。

《食物本草・味部・調飪類》　白芷生河東川谷下澤，今所在有之，吳地尤多。根長尺餘，粗細不等，白色。枝幹去地五寸以上。春生葉，相對婆娑，紫色，闊三指許。花白微黃。入伏後結子，立秋後苗枯。二月、八月採曝。今人取作香料，入諸肉脯，得其芬芳，以辟臭氣。　白芷，味辛，溫，無毒。主女人漏下赤白，血閉陰腫，寒熱頭風，侵目淚出。長肌膚，潤澤顏色，可作面脂。療風邪，久渴吐嘔，兩脇滿，頭眩目癢，目赤胬肉，去面皯疵瘢，補胎漏滑落，破宿血，補新血，乳癰發背瘰癧，腸風痔瘻，瘡痍疥癬，止痛排膿。能蝕膿，止心腹血刺痛，女人瀝血，腰痛血崩。解利手陽明頭痛，中風寒熱，及肺經風熱，頭面皮膚風痹燥癢。鼻淵鼻衄，齒痛，眉棱骨痛，大腸風秘，小便去血，婦人血風眩運，翻胃吐食，解砒毒蛇傷，刀箭金瘡。

附方：　治口臭。用香白芷七錢爲末，勻五服，每日食後開水服一次。

川芎

《救荒本草》卷上前　川芎　一名芎藭，一名胡藭，一名香果。其苗葉名靡蕪，一名薇蕪，一名茳蘼。生武功川谷、斜谷西嶺，雍州川澤及寇句，其关陝、蜀川、江东山中亦多有，以蜀川者为勝。今处处有之，人家园圃多種。苗葉似芹，而葉微細窄，都有花。叉又似白芷，葉亦細。又如园荽葉微壯。又有一种，葉似蛇床子葉而亦粗壯，开白花，其芎人家种者，形块大，重實多脂

潤，其裏色白。味辛、甘，性温，无毒。山中出者瘦細，味苦、辛，其节大茎细，状如马衔，谓之马衔芎。状如雀脑者，谓之雀脑芎。此最有力。白芷为之使；畏黄连。蘼蕪味辛香，性温，无毒。

救飢：採葉煠熟，換水浸去辛味，淘净，油盐調食。亦可煮饮，甚香。

治病：文具《本草》草部条下。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》 芎苗　味：辛，温，無毒。主：咳逆，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。

蛇床子

《救荒本草》卷上前　蛇床子　一名蛇粟，一名蛇米，一名虺牀，一名思益，一名繩毒，一名棗棘，一名牆蘼，《爾雅》一名盱。生臨淄川谷、田野，今處處有之。苗高二三尺，青碎作叢似蒿，枝葉似黄蒿葉；又似小葉蘼蕪；又似藁本葉。每枝上有花頭百餘結同一窠，開白花如傘蓋狀，結子半黍大，黄褐色。味苦、辛、甘，無毒，性平。一云有小毒。惡牡丹、巴豆、貝母。

救飢：採嫩苗葉煠熟，水浸淘洗淨，油鹽調食。

治病：文具《本草》草部條下。

藁本

《救荒本草》卷上前　藁本　一名鬼卿，一名地新，一名微莖。生崇山山谷及西川河東、兗州、杭州。今衛輝縣栲栳圈山谷間亦有之。俗名山園荽。苗高五七寸，葉似芎藭，葉細小又似園荽葉而稀疎，莖比園荽莖頗硬直。味辛、微苦，性溫，微寒，無毒。惡蔺茹；畏青葙子。

救飢：採嫩苗葉煠熟，水浸淘淨，油鹽調食。

治病：文具《本草》草部條下。

山柰

《食物本草・味部・調飪類》 山柰生廣中，人家栽之。根葉皆如生薑，作樟木香氣。土人食其根如食薑，切斷暴乾，則皮赤黄色，肉白色。今人用入香料作肉脯，辛香辟臭。

山柰，味辛，溫，無毒。主暖中，辟瘴癘惡氣，治心腹冷氣痛，寒濕霍亂，風蟲牙痛。

廉薑

《食物本草・味部・調飪類》 廉薑其形似薑，生嶺南砂石中，氣猛近於臭，南人以爲齏。其法：（陳）〔削〕皮，以黑梅及鹽汁漬之，乃成也。劍南人多食之。

廉薑，味辛，熱，無毒。治胃中冷，吐水不下食，溫中下氣，消食益智。

山薑

《食物本草・味部・調飪類》 山薑出九真交趾，今閩、廣皆有之。莖葉皆薑，花如豆蔻花而微小，生葉間。作穗如麥粒，嫩紅色。南人取其半開者，謂之含胎花，以鹽水淹藏，入甜糟中，經冬如琥珀色，辛香可愛，用爲鮓，無以加矣。

山薑花，味辛，溫，無毒。主調中下氣，破冷氣作痛，止霍亂，消食，殺酒毒。

《本草省常・菜性類》 山薑　一名美草。性熱。去腹中冷氣、冷疼。多食傷人。

高良薑

《飲膳正要・料物性味》 良薑　味辛，溫，無毒。主胃中冷逆，霍亂腹痛，解酒毒。

《食物本草・味部・調飪類》 高良薑出高良郡，嶺南諸州及黔、蜀皆有之。春生莖葉，如薑苗而大，高一二尺許。花作穗，嫩葉卷之而生，微帶紅色。嫩者入鹽，累累作朵不散落，須以朱槿花染令色深。善醒醉，解酒毒。

高良薑，味辛，大溫，無毒。治積冷氣，止吐逆反胃，消穀下氣，寬膈進食。去白睛翳膜，補肺氣，益脾胃，理元氣，好顏色，解酒毒。

《飲食須知・味類》 紅豆蔻　味辛，性溫。多食令人舌粗，不思飲食，最能動火，傷目致衄。食料中不宜用之。

《本草省常・氣味類》 良薑　一名蠻薑。性熱。煖胃散寒，消食醒酒。治胃脘冷疼。

草豆蔻

《食物本草・果類》 荳蔻　味辛，溫，無毒。主溫中，心腹痛，嘔吐。去口臭氣，鮮食佳。

《上醫本草・造釀》 草果仁　即草豆蔻仁。辛，溫，澀，無毒。主治：調中補胃，健脾消食，去客寒，溫中下氣，瘴癘霍亂，寒瘧傷暑，嘔吐瀉痢，噎膈反胃，痞滿吐酸，痰飲積聚，心腹胃痛，一切冷氣及婦人惡阻帶下。除寒燥

瀉，開鬱破氣，去口臭氣，殺魚、肉、酒毒，制丹砂。

附方：胃弱嘔逆不食：用草豆蔻仁二枚，高良薑半兩，水一盞，煮取汁，入生薑汁半合，和白麵作撥刀，以羊肉臛汁煮熟，空心食之。

脾痛脹滿：草果仁（仁）〔二〕箇。酒煎服之。

《飲食須知・味類》 草豆蔻　味辛、澀，性溫。多食能助脾熱，傷肺損目。不如縮砂仁、白豆蔻之性氣和也。

草果

《飲膳正要・料物性味》 草果　味辛，溫，無毒。治心腹痛，止嘔，補胃，下氣，消酒毒。

豆蔻

《千金要方・食治・果實》 豆蔻：味辛，溫，澀，無毒。溫中，主心腹痛，止吐嘔，去口氣臭。

白豆蔻

《藥性全備食物本草・味品部》 白豆蔻　味甘，平，性溫，無毒。益脾胃，解酒消穀，止反胃，散肺中滯氣，去目內白膜。治瘧疾，能行三焦榮衛，一轉而愈。

《上醫本草・造釀》 白豆蔻仁　辛，大溫，無毒。主治：理元氣，收脫氣，益脾胃，補肺氣，散肺中滯氣及積冷氣，寬膈進食，噎膈及反胃吐逆，消穀下氣，除瘧疾寒熱，去白睛翳膜，解酒毒。

附方：胃冷惡心：凡食即欲吐，用白豆蔻子三枚，搗細，好酒一盞，溫服並飲，數服佳。

脾虛反胃：白豆蔻、縮砂仁各二兩，丁香一兩，陳廩米一升，黃土炒焦，去土研細，薑汁和丸梧子大。每服百丸，薑湯下。〔名太倉丸〕。

人忽惡心：多嚼白豆蔻子，最佳。

縮砂蜜

《飲膳正要・料物性味》 縮砂　味辛，溫，無毒。主虛勞冷瀉，宿食不消，下氣。

《食物本草・魚類》 砂仁　味辛，溫，無毒。主下氣，消食，脾胃氣結，冷瀉，腹痛。

《食物輯要・味品類》 砂仁　味辛，性溫，無毒。理脾胃，消水穀，治嘔吐瀉痢，氣結痞脹冷痛，安胎利產。得白豆蔻、檀香，入肺；得人參、益智，入脾；得黃柏、茯苓，入腎；得赤石脂，入大小腸。古人用製地黃，不惟引藥力直入丹田，且無泥膈之患。

《上醫本草・造釀》 縮砂仁　辛，溫，澀，無毒。主治：脾胃，補肺醒脾，養胃益腎，理元氣，通滯氣，溫暖肝腎，散寒飲脹痞，噎膈嘔吐，虛勞勞損，欬嗽，霍亂轉筋，一切瀉痢，宿食不消，腹中脹痛，冷氣痛，和中行氣，下氣上氣，治婦女崩中，止痛安胎，除咽喉口齒浮熱，奔豚鬼疰，驚癎邪氣，化銅鐵骨（硬）〔哽〕。能起酒香味。

附方：

冷滑下痢不禁，虛羸：用縮砂仁熬爲末，以羊子肝薄切摻之，瓦上焙乾，爲末，入乾薑末等分，飯丸梧子大。每服四十丸，白湯下，日二服。

又方：縮砂仁、炮附子、乾薑、厚朴、陳橘皮等分，爲末，飯丸梧子大，每服四十丸，米飲下，日二服。

大便瀉血，三代相傳者：縮砂仁爲末，米飲熱服二錢，以愈爲度。

上氣欬逆：砂仁，洗淨，炒，研，生薑、連皮等分。搗爛，熱酒食遠泡服。

魚骨入咽：縮砂、甘草等分，爲末，綿裹含之，咽汁，當隨痰出矣。

誤吞諸物：金銀銅錢等物不化者，濃煎縮砂湯飲之，即下。

一切食毒：縮砂仁末，水服二錢。

《食物本草・味部・調飪類》 縮砂密　一名砂仁，生西海及西戎、波斯諸國，今嶺南多有之。苗莖似高良薑，高三四尺。葉長八九寸，闊半寸已來。三月、四月開花，在根下。五六月成實，五七十枚作一穗，狀似益智及豆蔻，皮緊厚而皺，有粟紋，外有細刺，黃赤色。皮間細子，一團八隔，可四十餘粒，如大黍米，外微黑色，內白而香，似白豆蔻仁。七月、八月採之，辛香可調食味，及蜜煎糖纏果品用之。

縮砂密，味辛，溫，無毒。主虛勞冷瀉，宿食不消，赤白泄痢，腹中虛痛下氣，溫暖肝腎。咳嗽奔豚，鬼疰驚癎邪氣，霍亂轉筋，止痛安胎。治脾胃氣結滯不散，補肺醒脾，養胃益腎，理元氣，和中，散寒飲脹痞，噎膈嘔吐。止女子崩中，除咽喉口齒浮熱，化銅、鐵、骨鯁，又能發酒香味。

附方：

治妊娠胎動，偶因所觸，或跌仆損，致胎孕不安，痛不可忍者。用砂仁於銅杓內炒脆爲末，每用溫酒送下二錢。須臾覺腹中胎動極熱，即胎已安矣。

治魚骨鯁。砂仁、甘草等分爲來，綿裹含之咽汁，當隨痰出矣。

治誤吞諸物，金、銀、銅錢等物不化者。濃煎砂仁湯飲之，即下。

《養生食鑒・味類》 砂仁俗名宿砂。味辛，性溫，無毒。治虛寒瀉痢，宿食不消，腹痛心疼，霍亂轉筋，定胎止吐，下氣消酒。食味雖辛，而不傷於熱也。

《藥性摘錄・食物》 砂仁　辛，溫，性澁。溫脾暖胃，快滯，兼入肺、腎、小腸。

《每日食物卻病考・造釀調和類》 砂仁　味辛，溫，澀，無毒。下氣消食，勝脾養胃，安胎，溫煖肝腎，理元氣，通滯氣。胎氣因有觸動，痛不可忍者，炒熟，去皮搗碎，酒服一錢，覺腹中稍動，極熱即安。散寒飲，止腹痛。調和食品，則香美；克化佐理藥物，則沖和潤達也。

益智子

《食物本草・味部・調飪類》 益智子出昆侖及交趾，今嶺南州郡往往有之。其葉似蘘荷，長丈餘。其根上有小枝，長八九寸，無華萼。形如竹箭，子從心出。一枝有十子叢生，大如小棗。其中核黑而皮白，核小者佳，含之攝涎穢。或四破去核，取外皮蜜煮爲粽食，味辛。晉盧循遺劉裕益智粽，是此也。今人雜五味中，飲酒芬芳，亦可鹽曝及作粽食也。

益智子，味辛，溫，無毒。治遺精虛漏，小便遺瀝，益氣安神，補不足，利三焦，調諸氣。夜多小便者，取二十四枚，入鹽同煎服。治客寒犯胃，和中益氣，令人多唾。治心氣不足，夢泄赤濁，熱傷心系，吐血血崩諸證。《夷堅志》云：秀州進士陸迎，忽得吐血不止，氣蹶驚顫，狂躁直視，至夜深，欲投戶而出。如是兩夕，遍用方藥弗瘳。夜夢觀音授一方，命但服一料，永除病根。夢覺記之，如方治藥，其病果愈。其方用益智仁二兩，朱砂二錢，青橘皮五錢，麝香一錢，碾爲細末。每空心，燈心湯下一錢。

附方：治小便頻數，脬氣不足也。益智鹽炒，烏藥等分爲末，酒煮山藥粉爲糊，丸如梧子大。每服七十丸，空心鹽湯下。名縮泉丸。

治心虛尿滑，及赤、白二濁。益智仁、白茯苓、白术，等分爲末，每服白湯下三錢。

治口氣臭。益智仁一兩，甘草二錢，爲末舐之。

薑黃

《飲膳正要・料物性味》 薑黃　味辛苦，寒，無毒。主心腹結積，下氣破血，除風熱。

蘘荷

《千金要方・食治・菜蔬》 白蘘荷：味辛，微溫，澀，無毒。主中蠱及瘧病。搗汁服二，合日二。生根：主諸瘡。

《醫心方・五菜部》 蘘荷　《本草》云：微溫。主蠱及瘧。陶〔弘〕景注云：今人赤者爲蘘荷，白者爲覆葅，葉同一種耳。於食用，赤者爲勝；藥用，白者中蠱脹。其汁臥其葉，即呼蠱主姓名。多食損藥勢。又不利脚。人家種白蘘荷，亦云避蛇。蘇敬云：主諸惡瘡，煞螫蟲毒。根，主稻麥芒入目者，以汁注中即出。崔禹〔錫〕云：今常食之，有益無損。

《食物本草・菜類》 白蘘荷　微溫。主中蠱及瘧。有赤、白二種，根、莖、葉可爲葅。

《藥性全備食物本草・菜部》 白蘘荷　味辛，氣溫，有小毒。葉似甘蕉，根似薑而肥，堪爲葅。今荆襄江湖間多有之。主蠱毒瘧疾，射工溪毒，吐血，口舌生瘡。《搜神記》曰：蔣士先得疾下血。言中蠱，家人密以蘘荷置席下。忽大笑曰：蠱我者，張小也。乃收小，小走。自此解蠱藥多用之。陳藏器云：蘘荷，茜根爲主蠱之最，然有赤白二種。白者入藥，昔人呼爲覆葅；赤者堪噉，及作梅果多用之，古方亦乾末水服，主喉痹。

《壽世秘典・類物・菜部》 蘘荷　有赤、白二種，其性好陰，宜樹陰下種之。八月初，踏其苗令死，則根滋茂。九月初，取其傍生根爲葅，亦可醬藏。十月中，以糠覆其根下，則過冬不凍死也。

氣味：辛，溫，無毒。治中蠱及瘧，搗汁服，治諸惡瘡，赤眼澁痛，搗汁點之。

發明　陶弘景：中蠱者，服蘘荷汁並臥其葉，即呼蠱主姓名。多食損藥力，又不利脚。人家種之亦可辟蛇。《周禮》：庶氏以嘉草除蠱毒。宗懍謂，嘉草即蘘荷是也。

蓽撥

《飲膳正要・料物性味》 蓽撥　辛，溫，無毒。主溫中下氣，補腰脚痛，消食，除胃冷。

《日用本草・五味類》 蓽撥　生波斯國。

味辛，大溫，無毒。殺腥氣。

主溫中，下氣，補腰脚，消食，除胃冷，心腹痛，嘔逆脹滿，陰疝痃癖。

《食物本草・味部・調飪類》 蓽茇芰，音撥，生波斯國。叢生，莖葉似蒟醬，其子緊細，味辛烈於蒟醬。胡人將來，人食味用也。今中原亦取作香料炙肉脯，除臭氣。蘇頌曰：蓽茇，今嶺南時有之，多生竹林內。正月發苗作叢，高三四尺，其莖如箸。葉青圓如葍菜，闊二三寸如桑，面光而厚。三月開花，白色在表。七月結子如小指大，長二寸已來，青黑色類椹子而長，九月收曝。南人愛其辛香，或取葉生茹之。復有舶上來者，更辛香。

蓽茇，味辛，大溫，無毒。主溫中下氣，補腰脚，殺腥氣，消食，除胃冷、陰疝（痃）癖。霍亂冷氣，心痛血氣。水瀉虛痢，嘔逆醋心，產後泄痢，與阿魏和合良。得訶子、人參、桂心、乾薑，治臟腑虛冷腸鳴，又治頭痛鼻淵牙痛。能動脾肺之火，食料不可多用，令人目昏。唐太宗以氣痢久未痊，服名醫藥不應，因詔訪求其方。有衛士進黃牛乳煎蓽茇方，御用有效。劉禹錫亦記其事，後累試於虛冷者必驗。

其根名蓽勃沒，味辛，溫，無毒。治五勞七傷，冷氣嘔逆，心腹脹滿，食不消化，陰汗寒疝核腫。婦人內冷無子。治腰腎冷，除血氣。

《飲食須知・味類》 蓽茇　味辛，性熱。能動脾肺之火。多食令人目昏，食料不宜用之。

蒟醬

《食療本草》卷上 蒟醬溫　散結氣，治心腹中冷氣。亦名土蓽茇。嶺南蓽茇尤治胃氣疾，巴蜀有之。

《食物本草・味部・調飪類》 蒟醬蘇恭曰：蒟醬生巴蜀中，《蜀都賦》所謂流味於番禺者。蔓生，葉似王瓜而厚大光澤，味辛香。實似桑椹，而皮黑肉白。西戎亦時將來，細而辛烈。交州、愛州人家多種之。蔓生，其子長大，苗名浮留藤。取葉合檳榔食之，辛而香也。蘇頌曰：蒟醬，今夔川、嶺南皆有之。昔漢武帝使唐蒙曉諭南越，越王食蒙以蒟醬，曰：此出番禺城下。武帝感之，遂開牂牁、越巂也。《蜀都賦》注云：蒟醬緣木而生，其子如桑椹，熟時正青，長二三寸。以蜜及鹽藏而食之，辛香。今則惟貴蓽茇而不尚蒟醬，故鮮有用者。李時珍曰：蒟醬，今兩廣、滇南及川南、渝、瀘、威、茂、施諸州皆有之。其苗謂之蔞葉。蔓生依樹，根大如箸。彼人食檳榔者，以此葉及蚌灰少許同嚼食之，云辟瘴癘，去胸中惡氣。故諺曰：檳榔浮留，可以忘憂。其花實即蒟子也。今蜀人惟取蔞葉作酒麴，云香美。

蒟醬，味辛，溫，無毒。主下氣溫中，破痰，咳逆上氣，心腹蟲毒痛，胃弱虛瀉；霍亂吐逆，解酒食味。散結氣，心腹心氣冷痛，消穀。解瘴癘，去胸中惡邪氣。

肉豆蔻

《上醫本草・造釀》 肉豆蔻　一名肉果。宗奭曰：肉豆蔻對草豆蔻爲名，去殼只用肉，肉油色者佳，枯白瘦虛者劣。時珍曰：花實皆似豆蔻而無核，故名。辛，溫，無毒。主治：溫中消食，止洩調中，下氣開胃，治積冷，心腹脹痛，霍亂中惡，鬼氣冷疰，嘔沫冷氣，解酒毒，消皮外絡下氣，小兒乳霍，暖脾胃，固大腸。

附方：老人虛瀉：肉豆蔻三錢，麵裹煨熟，去麵，研，乳香一兩，爲末，陳米粉糊丸梧子大。每服五七十丸，米飲下。

冷痢腹痛，不能食者：肉豆蔻一兩，去皮。醋和麵裹煨，搗末。每服一錢，粥飲調下。

茉莉

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》 茉莉葉　茉莉花嫩葉，採，洗淨，同荳腐熗食，絕品。

《壽世秘典・類物・果部》 茉莉　《泉南雜誌》云：末麗，俗名茉莉，嶺表人曰抹麗，謂能掩衆花也。性喜暖，畏寒。弱莖繁枝，綠葉團尖。初夏開小白花，重瓣無蕊，秋盡乃止，不結實。有千葉者、紅色者、蔓生者，其花皆夜開，色同瓊瑩，氣掩蘭芳，盛夏香尤酷烈。汴京謂南土諸花之最者，婦人穿爲首飾，或合面脂，或蒸取液以代薔薇水。東坡目爲暗麝。有似茉莉而瓣大，其香清絕者，謂之狗牙，亦名雪瓣。又有枝幹裊娜，葉似茉莉而小者名素馨，其花細瘦四瓣，有黃、白二色，採花壓油，澤頭甚香滑。蘇東坡謫儋耳，見黎女競簪茉莉，含檳榔，戲書幾間曰：暗麝著人簪茉莉，紅潮登頰醉檳榔。

花　氣味：辛，熱，無毒。主蒸油取液作面脂，頭澤長髮，潤燥香肌，亦入茗湯。置之床頭，最引蜈蚣。

根　氣味：熱，能毒人。知者極少。以酒磨一寸服，則昏迷一日乃醒，二寸二日，三寸三日。凡跌損骨節脫臼，接骨者用此，則不知痛也。

《隨息居飲食譜・調和類》 茉莉花　辛、甘，溫。和中下氣，辟穢濁，治下痢腹痛。熏茶、蒸露、入藥皆宜。珍珠蘭更勝。

香薷

《千金要方・食治・菜蔬》 香薷：味辛，微溫。主霍亂腹痛吐下，散水腫、煩心，去熱。

《食療本草》卷上 香菜溫　又云香戎。去熱風。生菜中食，不可多食。

卒轉筋，可煮汁頓服半升，止。

又，乾末止鼻衄，以水服之。

《食物本草・菜類》 香薷　味辛，氣微溫，無毒。主霍亂，腹痛吐下，下氣，除煩熱，調中溫胃，治傷暑，利小便，散水腫，又治口氣。人家暑月多煮以代茶，可無熱病。一種香菜，味甘可食，三月種之。

《藥性全備食物本草・菜部》 香薷　味辛，氣微溫，無毒。主霍亂，中脘絞痛。治傷暑小便澀難，消水腫，有徹上徹下之功，肺得之，清化行，熱自下也；去口臭有潑濁回清之妙，脾得之，鬱火降，氣不上焉。解熱除煩，調中溫胃。舌上忽出血如簪孔者，煎汁服一升，日二服，瘥。

《藥性全備食物本草・菜部》 石香菜　味辛、香，氣溫，無毒。主調中溫胃，止霍亂吐瀉。心腹脹滿腸鳴，服之大有神效。

《食物本草・救荒野譜補遺》 地錢兒食葉。一名積雪草。葉園如錢，生宮院寺廟砌縫中，延蔓（搏）〔鋪〕地。八九月採之，可充生菜濟飢。

地錢兒，生荒砌。洪鈞鑄就資荒歲。既可療民飢，更喜無官稅。囊囊虛兮釜甑空，滿庭天雨相周濟。

鯽魚鱗

《救荒本草》卷上後 鯽魚鱗　生密縣韶華山山野中。苗高一二尺，莖方而茶褐色，對分莖叉，葉亦對生，葉似雞腸菜，頗大；又似桔梗葉而微軟薄，葉面卻微紋皺，稍間開粉紅花，結子如小粟粒而茶褐色。其葉味甜。

救飢：採葉煠熟，水浸淘淨，油鹽調食。

荊芥

《食療本草》卷上 荊芥溫　辟邪氣，除勞，傳送五藏不足氣，助脾胃。多食薰人五藏神。通利血脈，發汗，動渴疾。

又，杵爲末，醋和封風毒腫上。

患丁腫，荊芥一把，水五升，煮取二升，冷，分二服。

荊芥一名薪蓂。

《日用本草・五味類》 荊芥　一名假蘇。《夷堅志》云：食黃顙魚不可食。

味溫，無毒。煎茶治頭風。

主寒熱，鼠瘻，瘰癧，瘡疥，下瘀血，理脚氣，頭旋眼暈，去賊風，口眼喎斜，遍身風癢，虛勞血風。

《救荒本草》卷下後 荊芥　《本草》名假蘇。一名鼠蓂，一名薑芥。生漢中川澤，及岳州、歸德州，今處處有之。莖方窾面，葉似獨掃葉而狹小，淡黃綠色，結小穗，有細小黑子，銳圓。多野生，以香氣似蘇，故名假蘇。味辛，性溫，無毒。

救飢：採嫩苗葉煠熟，水浸去邪氣，油鹽調食。初生香辛，可嗽，人取作生菜醃食。

治病：文具《本草》菜部假蘇條下。

《食物本草・菜類》 假蘇　味辛，溫，無毒。主除寒熱，鼠瘻瘰癧、生瘡，破結聚氣，下瘀血，除濕痹，辟邪氣，通利血脈，傳送五臟。能發汗，動渴消，除冷風，治頭風眩暈，婦人血風等爲要藥。治產後血暈並產後中風身僵直者，搗爲末，童便調，熱服。口噤者挑齒灌之，或灌鼻中，神效。末和醋，傅丁腫風毒，即瘥。初生新嫩辛香可啖，人取以作生菜。即今之荊芥也。

《易牙遺意・果實類》 荊芥糖　荊芥連細枝梗紮如花朵樣，膏子糖一層，炒芝麻一層，焙乾。薄荷同法。

《藥性全備食物本草・菜部》 假蘇即荊芥。　味辛、苦，氣溫。氣味俱薄，浮而升，陽也。無毒。葉似落藜而細，初生香辛可嗽，人取作生菜。古方稀用，近世醫家治頭風，虛勞，瘡疥，婦人血風等，爲要藥。又利五臟，消食下氣，醒酒。

《上醫本草・菜部》 荊芥　一名薑芥，一名假蘇，處處有之，初生作菜，生熟皆可食，氣味辛香，如蘇，如薑，如芥也。時珍曰：荊芥原是野生，今爲世用，遂多栽蒔。二月布子生苗，炒食辛香，方莖細葉，似獨帚葉而狹小，淡黃綠色，八月開小花，作穗成房，房如紫蘇，房內有細子如葶藶子狀，花色赤，連穗收採用之。

莖穗　辛，溫，無毒。主治：寒熱惡風，賊風口面喎斜，遍身痛痹，筋骨煩疼，及陰陽毒，傷寒頭痛，頭旋目眩，手足筋急，心虛忘事，益力添精，辟邪毒氣，通利血脈，傳送五臟不足氣，助脾胃，破聚氣，下瘀血，除濕疸，散風熱，清頭目，利咽喉，消瘡腫，治項強，目中黑花，及鼠瘻瘰癧，生瘡陰癩，吐血衄血，下血血痢，治婦人血風崩中，痔漏。

作菜食久動渴疾，熏人五臟神。反驢肉。凡服荊芥藥者，忌食一切

魚蟹。

附方：頭項風強：八月後，取荆芥穗作枕及鋪床下，立春日去之。

中風口噤：荆芥穗爲末，酒服二錢，立愈，名荆芥散。賈似道云：此方出《曾公談錄》，前後用之甚驗。其子名順者，病此已革，服之立定，真再生丹也。

產後中風：華佗愈風散，治婦人產後中風口噤，手足瘛瘲如角弓，或產後血運，不省人事，四肢強直，或心眼倒築吐瀉欲死。用荆芥穗子，微炒爲末。每服三錢，豆淋酒調服，或童子小便服之。口噤則挑齒灌之，齦噤則灌入鼻中，其效如神。

口鼻出血如湧泉：因酒色太過者，荆芥燒研，陳皮湯服二錢，不過二服也。

瘰癧潰爛：癧瘡牽至胸前、兩腋，塊如茄子大，或牽至兩肩上，四五年不能療者，皆治之，其效如神。武進縣朱守仁傳，云其項不能回頭，用此數日減可。如瘡爛破者，用荆芥根下一段，剪碎，煎沸湯溫洗，良久，看爛破處紫黑，以針一刺去血，再洗三四次愈。用樟腦、雄黄等分，爲末，麻油調，掃上去水。次日再洗再掃，以愈爲度。

小兒臍腫：荆芥煎湯洗淨，以煨葱刮薄出火毒，貼之即消。

《食治廣要・菜部》 假蘇即荆芥。氣味：辛，溫，無毒。祛風散邪，去瘀血，破積氣，消瘡毒。凡食一切無鱗魚，最忌之。《葦航(紀)(細)談》云：凡服荆芥風藥，忌食魚。楊誠齋曾見一人，犯之立死。日用之藥，其相反如此，故詳及之，以爲警戒。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》 假蘇　味：辛，溫，無毒。主：除寒熱鼠瘻，瘰癧生瘡。破結聚氣，下瘀血，除濕痺，辟邪氣，通利血脈。傳送五臟，能發汗，消渴，除冷風。治頭風眩暈，婦人血風等爲要藥。治產後血暈，並產後中風身僵直者，搗爲末，童便調，熱服。口噤者，挑齒灌之，或灌鼻中，神效。末和醋，傅疔腫風毒即差。初生新嫩者，辛香可嗽，取之，可作生菜。即今之荆芥也。

《飲食須知・菜類》 荆芥　味辛，性溫。可作菜，食久動渴疾，熏人五臟神。反驢肉、無鱗魚。勿與黄顙魚同食，與蟹同食動風。

《本草省常・菜性類》 荆芥　一名薑芥，一名假蘇，一名鼠蓂。性溫。發汗散寒，祛風理血，清頭目，利咽喉。同魚、鱉、蝦、蟹、河豚、驢肉食，殺人。

《每日食物卻病考・菜類》卷上 假蘇　即荆芥也。初生嫩苗辛香，可作芹唪。其梗葉，爲瘡疥之要藥，破結聚，下瘀血，除濕，通利血脈。產後中風，口噤身僵者，童便調末，挑齒灌之，或灌鼻中，神效，酒服亦可。和醋，傅疔腫良。

薄荷

《千金要方・食治・米穀》 蕃荷葉：味苦辛，溫，無毒。可久食，却腎氣，令人口氣香潔。主辟邪毒，除勞弊。形瘦疲倦者，不可久食，動消渴病。

《食療本草》卷上 薄荷平　解勞。與薤相宜。發汗，通利關節。杵汁服，去心臟風熱。

《養生類纂・草木部》 薄荷　薄荷，新大病瘥不可食，以其能發汗，恐虛人(牙)(耳)。《本草圖經》。

《日用本草・五菜類》 薄荷　味辛，苦，無毒。新病瘥人勿食，令人虛汗不止。

主賊風傷寒，發汗，惡氣，解勞乏。(本)(心)腹脹滿，通利關節。宿食不消，煮汁服之。能引諸藥入榮衛，療傷寒頭痛，風氣壅，並攻胸膈，作茶服之立效。小兒驚風壯熱，用金銀器合薄荷煎服之。

《救荒本草》卷下後 薄荷　一名雞蘇。舊不著所出州土，今處處有之。莖方，葉似荏子葉，小，頗細長；又似香菜葉而大。開細碎黧白花。其根經冬不死，至春發苗。味辛、苦，性溫，無毒。一云性平。東平龍腦崗者尤佳。又有胡薄荷，與此相類，但味少甘爲別。生江浙間，彼人多作茶飲，俗呼爲新羅薄荷。又有南薄荷，其葉微小。

救飢：採苗葉煠熟，換水，浸去辣氣，油鹽調食。與薤作齏音齊食相宜。煎豉湯，暖酒和飲，煎茶並宜。新病瘥人勿食，令人虛汗不止。貓食之即醉，物相感爾。

治病：文具《本草》菜部條下。

《食物本草・菜類》 薄荷　味辛苦，氣涼溫，無毒，入手太陰經、厥陰經。主賊風傷寒，發汗，通利關節，傷風，頭腦風及小兒風涎，驚風壯熱。乃上行之藥，能引諸藥入榮衛。又主風氣壅並，下氣，消宿食惡氣，心腹脹滿，霍亂，骨蒸勞熱。用其汁與眾藥煎爲膏，亦堪生食。新大病瘥人勿食，令汗

出不止。貓食之即醉。一種名石薄荷，又云龍腦薄荷、南薄荷。

《藥性全備食物本草・菜部》 薄荷　味辛、苦，氣溫。氣味俱薄，浮而升，陽也。無毒。入手厥陰包絡及手太陰肺經。下氣消脹滿，發汗通關節，清頭目，退風熱骨蒸勞乏，中風失音吐痰。善引藥入榮衛，乃因性喜上升。小兒風涎尤爲要藥。新病瘥後忌服，恐致虛汗亡陽，猶誤食之，即時昏醉，蓋亦物相感爾。蜂螫，挼貼之，差。又與鱉相反。

《藥性全備食物本草・味品部》 薄荷　味甘、辛，性涼，無毒。清頭目，利咽喉口齒，散風熱，通關格，寬胸消食。引食入榮衛而發汗，可作蘸食。虛弱人久食，成消渴。病疫症初愈，食之令虛汗不止。與鱉相反。

《上醫本草・造釀》 薄荷　一名菝葜音跋活。

莖葉　辛，溫，無毒。主治：賊風傷寒，頭痛發汗。惡氣，心腹脹滿，霍亂，宿食不消，下氣，通利關節，發毒汗，去憒氣，破血止痢，傷風，頭腦風，中風失音吐痰，清頭目，除風熱，療陰陽毒，利咽喉口齒諸病，瘰癧瘡疥，風瘙癮疹，漆瘡，及小兒風涎。作菜久食，卻腎氣，辟邪毒，除勞氣，令人口氣香潔。煮汁服之，發汗，大解勞乏。亦堪生食。杵汁服，去心臟風熱。含漱，去舌胎語澀。挼葉，塞鼻止衄血，塗蜂螫蛇傷。

附方：清上化痰：利咽膈，治風熱。以薄荷末，煉蜜丸芡子大，每噙一丸。白砂糖和之亦可。

眼弦赤爛：薄荷，以生薑汁浸一宿，曬乾爲末。每用一錢，沸湯泡洗。

血痢不止：薄荷葉煎湯常服。

蜂蠆螫傷：薄荷葉挼貼之。

《食治廣要・菜部》 薄荷　氣味：辛，溫，涼，無毒。主治：消風散熱，除頭痛頭風，眼目咽喉口齒諸病。種類頗多，惟蘇州小葉者良。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》 薄荷本名苛。辛辣之物，故猛政爲苛政。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，並下氣，消宿食惡氣，心腹脹滿，霍亂，骨蒸勞熱。用其汁與眾藥煎爲膏，亦堪生食。大病後不可食，恐令汗出不止。貓食之即醉。一種名石薄荷，又云龍腦薄荷、南薄荷，又名水蘇。

《壽世秘典・類物・菜部》 薄荷俗稱薄荷。《食性本草》作菝葜，楊雄《甘泉賦》作蓍菪，則薄荷之爲訛稱，可知矣。入藥以蘇產爲勝，莖小而氣芳。故陳士良謂之吳菝葜，世稱此爲南薄荷。又有胡薄荷與此相類，但味少甘，爲別一種蔓生者，功用相似。

氣味：辛，涼，無毒。主清頭目，除風熱，通利關節，爲小兒驚風壯熱引經要藥，利咽喉，口齒諸病。搗汁含漱，去舌胎語澀。挼葉塞鼻，止衄血。塗蜂螫、蛇傷。

發明　張元素曰：薄荷辛涼，氣味俱薄，浮而升陽也，故能去高巔及皮膚風熱。李時珍曰：薄荷入手太陰、足厥陰，辛能發散，涼能清利，專於消風散熱，故頭痛、頭風，眼目、咽喉、口齒諸病，小兒驚熱及瘰癧、瘡疥爲要藥。戴原禮氏治貓咬，取其汁塗之有效，蓋取其相制也。繆希雍曰：病人新瘥勿食，以其發汗虛表氣也；陰虛人發熱勿食，以出汗則愈竭其津液也。小兒身熱，由於傷食，因於疳積者，俱不可用。小兒痘瘡，診得氣虛者，雖身熱亦不可用。

《飲食須知・味類》 薄荷　味辛，性涼。虛弱人久食，成消渴病。新病初愈食之，令虛汗不止。與鱉相反。貓食之醉。凡收薄荷者，須隔夜以糞水澆之，雨後乃可刈收，則性涼，不爾不涼也。

《本草省常・菜性類》 薄荷　一名菝荷。性涼。發汗散風，清頭目、咽喉、口齒諸熱。多食伐肺氣，令人體弱汗多。久食損精神，動消渴病。同鱉食殺人。

《隨息居飲食譜・調和類》 薄荷葉　辛、甘、苦，溫。散風熱，清利頭目、咽喉、口齒諸病，和中下氣，消食化痰，開音聲，舒鬱懣，辟穢惡邪氣，療霍亂瘧瘡。釀酒、蒸糕、熬糖、造露均妙。惟虛弱多汗者忌之。

鼻衄，薄荷葉塞。

血痢，薄荷葉煎服。

蛇、蜂、貓傷，薄荷絞汁塗。

汪謝城曰：薄荷多服，耗散真氣，致生百病。余嘗親受其累，不可不知。如浸火酒，拌水煙，人多嗜之，實陰受其害而不覺耳！

《每日食物卻病考・菜類》 薄荷　味辛、苦，氣涼、溫，無毒。清上化痰，利關節，消風散熱。能上行，故頭痛頭風，眼目、咽喉、口齒諸病，小兒驚熱及瘰癧瘡疥並治之。亦堪生食。大病初愈人勿食，恐發汗不止。貓咬，以汁塗之效，以貓食之即醉也。陸師農曰：薄荷，貓之酒也；犬，虎之酒也；桑椹，鳩之酒也；菌草，魚之酒也。有龍腦薄荷、南薄荷。野生者，味

性皆相似。

香茶菜

《救荒本草》卷上後 香茶菜　生田野中。莖方，窊五化切面四楞，葉似薄荷葉微大，抪莖對生，稍頭出穗，開粉紫花，結蒴音朔如蕎麥蒴而微小。葉味苦。

救飢：採葉煠熟，水浸去苦味，淘洗淨，油鹽調食。

雞腸菜

《日用本草・五菜類》 雞腸菜　白花者是，黃花者名繁蔞。味酸、苦，微寒，無毒。主毒腫，利小便，蠼螋尿瘡，以生捋汁傅之。

《救荒本草》卷上前 雞腸菜　生南陽府馬鞍山荒野中。苗高二尺許，莖方色紫，其葉對生，葉似菱葉樣而無花叉；又似小灰菜葉形樣，微匾；開粉紅花，結碗子蒴兒。葉味甜。

救飢：採苗葉煠熟，水淘淨，油鹽調食。

《本草省常・菜性類》 雞腸菜　性平。止小便數。

紫蘇

《千金要方・食治・菜蔬》 紫蘇：味辛，微溫，無毒。下氣，除寒中。其子尤善。

《食療本草》卷上 紫蘇　除寒熱，治冷氣。

《養生類纂・草木部》 紫蘇　紫蘇背面皆紫者佳。（令）〔今〕人朝暮湯其汁飲爲無益。醫家以謂芳草，致豪貴之疾者，此有一焉。脾胃寒人飲多泄滑，往往人不覺。《本草衍義》。

紫蘇子研汁煮粥良，長服令人肥白身香，葉可生食，與一切魚肉作羹良。《藥性論》。

《日用本草・五菜類》 蘇　純紫者尤佳。

味辛，溫，無毒。生者同鯖魚鮓食，令人腸中生瘡，成疝氣。吳人用以煮魚。

主補中益氣，治心腹脹滿；開胃下食，止霍亂轉筋，一切冷氣、脚氣，通大小腸。

子　下氣，除寒中，止霍亂、嘔吐，反胃，五膈，止嗽，潤心肺，消痰氣，多服令人泄滑。與橘皮相宜。葉可泡湯。人家常用紫蘇煮汁，能解蟹毒。

《救荒本草》卷下後 蘇子苗　人家園圃中多種之。苗高二三尺，莖方，窊五化切面四楞，上有澀毛，葉皆對生，似紫蘇葉而大，開淡紫花，結子比紫蘇子亦大。味微辛，性溫。

救飢：採嫩葉煠熟，換水淘洗淨，油鹽調食。子可炒食。亦可笮油用。

《救荒本草》卷下後 紫蘇　一名桂荏。又有數種：有勺蘇，有魚蘇、山蘇。出簡州及無爲軍，今處處有之。苗高二尺許，莖方，葉似蘇子葉微小，莖葉背面皆紫色，而氣甚香，開粉紅花，結小蒴，其子狀如黍顆。味辛，性溫。又云：味微辛、甘。子無毒。

救飢：採葉煠食，煮飲亦可。子研汁煮粥食之皆好。葉可生食，與魚作羹味佳。

治病：文具《本草》菜部蘇子條下。

《食物本草・菜類》 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，開胃下食，止脚氣，通大小腸。煮汁飲之，治蟹毒。子尤良，主肺氣喘急咳逆，潤心肺，消痰氣，腰脚中濕風結氣，調中下氣，止霍亂，嘔吐反胃，利大小便，破癥結，消五膈。又杵爲末，酒調服，治夢泄。有數種，面背皆紫者佳。一種水蘇，主吐血、衄血、血崩、血痢、產後中風，下氣，辟口臭，去毒惡氣，久服通神明，輕身耐老。一名雞蘇。

《食鑒本草・瓜菜》 紫蘇味辛，溫。解螃蟹、諸魚毒。

寬中下氣，開胃化氣。治心腹脹滿，霍亂轉筋，逐風寒暑濕之氣，通大小腸，理脚氣。

《藥性全備食物本草・菜部》 紫蘇　味辛，氣微溫，無毒。葉下紫色而氣甚香，夏採莖葉，秋採實。其莖並葉通心經，益脾胃，煮飲尤勝。與橘皮相宜，氣方中多用之。實主氣上逆，研汁煮粥尤佳。長食之，令人肥健。若欲宣通風毒，則單用莖，去節，大良。謹按《爾雅》謂：蘇，謂桂荏，蓋以其味辛而形類荏也。吳人用以煮魚。《名醫錄》云：一人病瘕，眾醫不痊。褚澄診曰：汝病非冷非熱，當是食白禽雞子過多所致，令取蘇一斤煮服，吐一物如升，涎裹之，能動，開看是雞雛羽翅爪距，具足能行。澄曰：此未盡。更服所餘藥，又吐，得如前者雞十三頭而病瘥。一說乃是用蒜煮服之。

《上醫本草・菜部》 紫蘇　一名赤蘇。時珍曰：紫蘇者以別白蘇也。處處有之，以二三月下種，或宿子在地自生，其莖方，其葉團而有尖，四圍有

鋸齒，面背皆紫者佳，嫩時採葉，和蔬茹之，或鹽及梅滷作菹食甚香，夏月作熟湯飲之。

莖葉　辛，溫，無毒。主治：補中益氣，通心經，益脾胃。治心腹脹滿，止霍亂轉筋，開胃下食，止脚氣，通大小腸，除寒熱，一切冷氣。解肌發表，散風寒，行氣寬中，消痰利肺，和血，溫中止痛，定喘安胎，煮飲尤勝，與橘皮相宜。下氣，除寒中。以葉生食作羹，殺一切魚蟹肉毒，治蛇犬傷。

但氣香而辛甘，能散氣，脾胃寒人多食，恐致滑瀉。同鯉魚食生毒瘡。

附方：

感寒上氣：蘇葉三兩，橘皮四兩，酒四升，煮一升半，分再服。

霍亂脹滿，未得吐下：用生蘇搗汁飲之，佳。乾蘇煮汁亦可。

諸失血病：紫蘇不限多少，入大鍋內，水煎令乾，去滓熬膏，以炒熟赤豆爲末，和丸梧子大。每酒下三五十丸，常服之。

顛撲傷損：紫蘇搗傅之，瘡口自合。

傷損血出不止：以陳紫蘇葉蘸所出血，挼爛傅之。血不作膿，且愈後無瘢，甚妙也。

《上醫本草・造釀》　紫蘇　一名赤蘇，又名桂荏。

莖葉　辛，溫，無毒。主治：補中益氣，通心經，益脾胃，治心腹脹滿，霍亂轉筋，開胃下食，止脚氣，通大小腸，除寒熱，一切冷氣，解肌發表，散風寒，行氣寬中，消痰利肺，和血溫中，止痛定喘。安胎，煮飲尤勝，與橘皮相宜。下氣，除寒中，其子尤良。以葉生食作羹，殺一切魚蟹肉毒，治蛇犬傷。但氣香而辛甘，能散氣，脾胃寒人多食，恐致滑瀉。

附方：感寒上氣：蘇葉三兩，橘皮四兩，酒四升，煮一升半，分再服。

霍亂脹滿，未得吐下：用生蘇搗汁飲之，佳。乾蘇煮汁亦可。

諸失血病：紫蘇不限多少，入大鍋內，水煎令乾，去滓熬膏，以炒熟赤豆爲末，和丸梧子大。每酒下三五十丸，常服之。

顛撲傷損：紫蘇搗傅之，瘡口自合。

傷損血出不止：以陳紫蘇葉蘸所出血，挼爛傅之。血不作膿，且愈後無瘢，甚妙也。

子　與葉同功。辛，溫，無毒。主治：下氣，除寒溫中，上氣欬逆，冷氣及腰脚中濕氣風結氣。調中，益五臟，止霍亂嘔吐，反胃，補虛勞，肥健人，利大小便，破癥結，消五膈，消痰止嗽，潤心肺。治肺氣喘急，治風順氣，利膈寬腸，解魚蟹毒。研汁煮粥長食，令人肥白身香。

附方：順氣利腸：紫蘇子、麻子仁等分，研爛，水濾取汁，同米煮粥食之。

治風順氣，利腸寬中：用紫蘇子一升，微炒，杵，以生絹袋盛，於三斗清酒中浸三宿，少少飲之。

夢中失精：蘇子一升，熬，杵，研末，酒服方寸匕，日再服。

上氣欬逆：紫蘇子入水研，濾汁，同粳米煮粥食之。

《食治廣要・菜部》　紫蘇　氣味：辛，溫，無毒。主治：能下胸膈浮氣。若脾胃虛人久食，多致損真滑泄。以常用之物，人所不覺，可不慎哉。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》　紫蘇　味：辛，甘，氣溫。主：下氣，除寒中，解寒發表，通心經，治心腹脹滿，開胃下便，止脚氣，通大小腸。煮汁飲之，治蠍毒。

子　尤良。主肺氣喘急，咳逆，潤心肺，消痰氣，腰脚中濕風結氣，調中下氣，止霍亂嘔吐反胃，利大小便，破癥結，消五膈。又杵爲末，酒調服。有幾種，面背皆紫者佳，主夢泄。一種水蘇，主吐血，衄血，血崩，血痢，產後中風，下氣，辟口臭，去毒惡氣，久服通神明，輕身耐老，一名雞蘇。

《壽世秘典・類物・菜部》　紫蘇蘇有二種，曰紫蘇者，以別白蘇也。肥地者面背皆紫，瘠地者面青背紫。其面背皆白者，即白蘇，乃荏也。紫蘇嫩時，採葉和蔬茹之，或鹽及梅鹵作菹食，甚香。夏採莖葉，秋採子，以背面皆紫者佳。又有一種，似蘇而好生水旁，名水蘇，其葉辛香，可以煮雞，有香蘇雞。蘇諸名《務本新書》云：凡地畔、近道可種蘇，以遮六畜，收子打油，燃燈甚明，或熬之以油器物。

氣味：辛，溫，無毒。治心腹脹滿，止霍亂轉筋，開胃下食，解肌發表，散風寒，行氣寬中，消痰利肺，和血溫中，止痛定喘，安胎，解魚、蟹毒，治蛇、犬傷。

蘇子　調中順氣，利膈寬腸，消痰止嗽，治肺氣喘急。

發明　李廷飛曰：紫蘇不可同鯉魚食，生毒瘡。《頤生微論》云：紫蘇本散風之劑，俗喜其芬香，且暮恣食，不知泄真元之氣，所謂芳草致豪貴之疾者是也。氣虛、表虛者禁用。葉腸潤。肺虛者，禁用子。

《壽世傳真・菜類》　紫蘇　性溫。宜：去寒發表，開胃除脹，辟腥

解毒。

《隨息居飲食譜・調和類》 紫蘇葉　辛、甘，溫。下氣安胎，活血定痛，和中開胃，止嗽消痰，化食，散風寒。治霍亂脚氣，制一切魚、肉、蝦、蟹毒。氣弱多汗、脾虛易瀉者忌食。

乾霍亂，紫蘇煎服；並治蛇咬及中蟹毒。

乳癰腫痛，紫蘇湯頻飲，渣滓封患處。

金瘡、跌打出血，紫蘇杵爛傅；並治猘犬咬。

《每日食物卻病考・菜類》 紫蘇　辛、甘，溫，無毒。解肌發表，下氣，通心經，開胃，下食，通大小腸。煮汁飲，治蟹毒。子尤良，消痰氣，腰脚風濕，止嘔吐。酒調末服，治夢泄。面背皆紫者佳。

又一種白蘇，乃荏也。北地多種，以取油爲燈用耳。

荏

《千金要方・食治・菜蔬》 荏子：味辛，溫，無毒。主咳逆，下氣，溫中，補髓。

其葉，主調中，去臭氣。九月採，陰乾用之。油亦可作油衣。

《食療本草》卷上 荏子　主咳逆下氣。

其葉性溫。用時搗之。治男子陰腫，生搗和醋封之。女人綿裹內，三四易。

謹按：子，壓作油用，亦少破氣，多食發心悶。溫。補中益氣，通血脈，填精髓。可蒸令熟，烈日乾之，當口開。春取米食之，亦可休糧。生食，止渴潤肺。

《救荒本草》卷下後 荏子　所在有之，生園圃中。苗高一二尺，莖方，葉似薄荷葉極肥大，開淡紫花，結穗似紫蘇穗；其子如黍粒；其枝莖對節生。東人呼爲蕪音魚，以其蘇字但除禾邊，故也。味辛，性溫，無毒。

救飢：採嫩苗葉煠熟，油鹽調食。子可炒食；又研之雜米作粥，甚肥美；亦可笮油用。

治病：文具《本草》菜部條下。

《食物本草・菜類》 荏菜　味辛，溫，無毒。主調中，去臭氣。子，主咳逆下氣，溫中補體，可以榨油。生食，止渴潤肺，亦可休糧。

《藥性全備食物本草・菜部》 荏菜　味辛，氣溫，無毒。狀如蘇，高大，白色不甚。其子研之，雜米作糜，甚肥美。下氣補益。東人呼爲蕪音魚，以其(似)蘇字，但除禾邊故也。笮其子作油，日煎之，即今油帛，及和漆所用者。調元氣，潤心肺，長肌肉，益顏色，消食下氣，治咳嗽，去狐臭，傅蛇咬。男子陽腫，生搗和醋傅之。女人綿裹內，三四易，效。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》 荏菜　味：辛，溫，無毒。主：調中，去臭氣。

子　主咳逆下氣，溫中補體。可以榨油。生食，止渴潤肺。

葛公菜

《救荒本草》卷上後 葛公菜　生密縣韶華山山谷間。苗高二三尺，莖方，窊面四楞，對分莖叉，葉亦對生，葉似蘇子葉而小；又似荏子葉而大；稍間開粉紅花，結子如小米粒而茶褐色。其葉味甜，微苦。

救飢：採葉煠熟，水浸去苦味，換水淘淨，油鹽調食。

水蘇

《千金要方・食治・菜蔬》 雞蘇：味辛，微溫，澀，無毒。主吐血，下氣。一名水蘇。

《食療本草》卷上 雞蘇　一名水蘇。熟搗生葉，綿裹塞耳，療聾。又，頭風目眩者，以清酒煮汁一升服。產後中風，服之彌佳。燒作灰汁及以煮汁洗頭，令髮香，白屑不生。

又，收訖釀酒及漬酒，常服之佳。

《日用本草・五菜類》 水蘇　一名雞蘇，俗呼爲龍腦薄荷。味辛，微溫，無毒。

主下氣，殺穀，辟口臭，吐血、衄血、血崩，以雞蘇莖葉煎取汁飲之。鼻衄不止，以生雞蘇、香豉，合杵研，搓如棗大，內入鼻中即止。

《藥性全備食物本草・菜部》 水蘇　味辛，氣微溫，無毒。主下氣殺穀，辟口臭，去毒，除飲食毒，辟惡氣。久服，通神明，耐老輕身。煮汁，治吐血。《衍義》云：水蘇氣味與紫蘇不同，辛而不和。然一如蘇，但面不紫，及周圓槎牙如雁齒，香妙。

透骨草

《救荒本草》卷上後 透骨草　一名天芝藤。生中牟荒野中。苗高三四尺，莖方，窊面四楞，其莖脚紫，對節分生莖叉，葉似茼蒿葉而多花叉；葉皆

對生，莖節間攢開粉紅花，結子似胡麻子。葉味苦。

救飢：採嫩苗葉煠熟，水浸去苦味，淘淨，油鹽調食。

治病：今人傳說採苗搗傅腫上好。

豬尾把苗

《救荒本草》卷上後　豬尾把苗　一名狗脚菜。生荒野中。苗長尺餘，葉似甘露兒葉而甚短小，其頭頗齊，莖葉皆有細毛，每葉間順條開小白花，結小蒴兒，中有子，小如粟粒，黑色。苗葉味甜。

救飢：採嫩葉煠熟，換水浸淘淨，油鹽調食。子可搗爲麵食。

兔兒絲

《救荒本草》卷上前　兔兒絲　生田野中。其苗就地拖蔓，節間生葉如指頂大，葉邊似雲頭樣，開小黃花。苗葉味甜。

救飢：採嫩苗葉煠熟，水浸淘淨，油鹽調食。

綿絲菜

《救荒本草》卷上前　綿絲菜　生輝縣山野中。苗高一二尺，葉似兔兒尾葉，但短小；又似柳葉菜葉，亦比短小；稍頭攢生小莓蕊，開黲白花。其葉味甜。

救飢：採嫩苗葉煠熟，水浸淘淨，油鹽調食。

節節菜

《救荒本草》卷上前　節節菜　生荒野下濕地。科苗甚小，葉似鹹音減蓬，又更細小而稀疎，其莖多節堅硬兀諍切，葉間開粉紫花。味甜。

救飢：採嫩苗，揀擇淨，煠熟，水浸淘過，油鹽調食。

螺厴兒

《救荒本草》卷上前　螺厴兒音羅掩　一名地桑，又名痢見草。生荒野中。莖微紅，葉似野人莧葉，微長窄而尖，開花作赤色小細穗兒。其葉味甘。

救飢：採苗葉煠熟，水浸淘去邪味，油鹽調食。

治病：今人傳說治痢疾，採苗用水煮服甚效。

地槐菜

《救荒本草》卷上前　地槐菜　一名小蟲兒麥。生荒野中。苗高四五寸，葉似石竹子葉，極細短，開小黃白花，結小黑子。其葉味甜。

救飢：採葉煠熟，水浸淘淨，油鹽調食。

野蘿蔔花

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》　野蘿蔔　菜似蘿蔔，可採根苗熟食。

菊

《食療本草》卷上　甘菊平　其葉，正月採，可作羹。莖，五月五日採。花，九月九日採。並主頭風目眩、淚出，去煩熱，利五藏。野生苦菊不堪用。

《醫心方・五菜部》　菊　《本草》云：味苦甘，平，無毒。主風頭，頭眩，腫痛，目欲脫，淚出，皮膚死肌，惡風濕痹痛，去來陶陶，胸中煩熱，安腸胃，利五臟，調四肢，久服輕身，延年耐老。崔禹錫云：仙經以菊爲妙藥，吳孺子三月三日生，生日常摘菊苗，並煮啜之。遇於青歸子，俱共遊於芳壺，一云石台，遂乘於紫雲，升於青天。大補，成好，啜其花，頭不白，筋不蹙之。

《養生類纂・草木部》　菊花　菊花作枕明目。《本草》。

白菊味苦，染髭髮令黑，和苣勝、茯苓、蜜，尤主頭風眩變白。不老，益顏色。《本草拾遺》。

蠟梅　蠟梅花，不可便聞，恐生鼻痔。《瑣碎錄》。

《調燮類編・清飲》　甘菊可餐，止黃白二色，入藥供茗最良。

《日用本草・五味類》　菊花　花大而香者名甘菊花，花小而黃者爲黃菊花，花小而氣烈者爲野菊。

味苦、甘，平，無毒。野菊去一切風，破血。

主頭風，目眩欲脫，淚出，惡風濕痹，葉作羹，治四肢遊風。

《救荒本草》卷上後　菊花　一名節華，一名日精，一名女節，一名女華，一名女莖，一名更生，一名周盈，一名傅延年，一名陰成。生雍州川澤及鄧衡、齊州田野，今處處有之。味苦、甘，性平，無毒。术、枸杞、桑根白皮爲之使。

救飢：取莖紫，氣香而味甘者，採葉煠食，或作羹皆可。青莖而大氣味作蒿苦者，不堪食，名苦薏，其花亦可煠食，或炒茶食。

治病：文具《本草》草部條下。

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》　甘菊苗　甘菊花春夏旺苗，嫩頭採來，湯焯，如前法食之。以甘草水和山藥粉，拖苗油炸，其香美佳甚。

《藥性全備食物本草・菜部》　甘菊苗　味甘、微苦，性涼，無毒。生熟

可食。涼血明目，益肝氣，去翳膜。

花　味甘，性涼，無毒。安五臟，清頭目，去風熱，和血脈，散肌痹。

《食治廣要・菜部》　甘菊　氣味：辛，平，無毒。主治：頭面風熱，久服輕身，耐老延年。范至能序言，惟甘菊一種可食，仍入藥餌。其餘味苦不堪。

按：甘菊其花細碎，品不甚高。蕊如蜂窠，中有細子。嫩葉及花皆可炸食，味苦者則是苦薏。故景煥《牧豎閒談》云：真菊延齡，野菊泄人。正如黃精益壽，鉤吻殺人之意同耳。

《壽世秘典・類物・果部》　菊　菊有二種。一種莖紫，氣香而味甘，葉可作羹食者，爲真菊。一種莖青而大，葉細氣烈似蒿艾，味苦不堪食者，名苦薏，非真菊也。葉正相似，惟以甘苦別之。李時珍曰：菊之品，凡百種，宿根自生，其莖有株蔓、紫赤、青綠之殊；其葉有大小、厚薄、尖秃之異；其花有千葉、有單葉，有心、無心，有子、無子，黃白紅紫，深淺大小之別；其味有甘苦辛之辨。又有夏菊、秋菊、冬菊之分。大抵惟以單葉、味甘者入藥。甘菊始生於山野，今則人皆栽植之。其花正黃，小如指，頂外尖，瓣內細蕚，柄細而長，氣香而烈，葉似小金鈴而尖，更多椏淺，枝幹嫩則青，老則紫，中有細子，種之亦生苗。凡菊葉皆深綠而厚，味苦或生毛，惟此葉淡綠柔瑩，味微甘，香味俱勝。菊之無子者，謂之牡菊。燒灰撒地能死蛙黽，說出《周禮》。

氣味：苦，平，無毒。治諸風頭眩腫痛，目欲脫，淚出，皮膚死肌，惡風濕痹。久服利血氣，輕身，耐老延年。《本經》。養血目，去翳膜。潔古《珍珠囊》。主肝氣不足。

發明　李時珍曰：《本經》言菊花味苦，《別錄》言菊花味甘，諸家以甘者爲菊，苦者爲苦薏，惟取甘者入藥。按張華《博物志》言菊有兩種，苗花如一，惟味小異，苦者不中食。范至能《譜序》言，惟甘菊可食，仍入藥餌，其餘黃、白二花，皆味苦，雖不可餌，皆可入藥，其治頭風，則白者尤良。據此二說則是。菊類自有甘、苦二種，食品須用甘菊，入藥則諸菊皆可，但不得用野菊名苦薏者爾。景煥《牧豎閒談》云：真菊延齡，野菊泄人。《日華子》云：菊花作枕明目，葉亦明目，生熟皆可食。史正志《菊譜・序》：苗可以採，花可以藥，囊可以枕，釀可以飲。九月宜採，九日尤佳。《群芳譜》云：醫工不識甘菊，往往掇盆盎中殘朵而用之，夫華盛者實衰，開殘者氣散，是尚可以爲藥乎？菊味香烈，雖能燥濕祛風，亦能助火洩氣，宜酌而用之。變白延年之說，不可貪也。以菊作枕者，頭痛至不可救，《德善譜》有戒。繆希雍云：菊花與枸杞子相對，蜜丸久服，則終身無目疾，兼不中風及生疔疽。苦薏，處處原野極多，與菊無異，但葉薄而多尖，花小而蕊多，如蜂窠狀，氣味苦辛慘烈，服之大傷胃氣，治癰腫疔毒，瘰癧眼瘡。

《飲食須知・菜類》　甘菊苗　味甘，微苦，性涼。生、熟可食。真菊延齡，野菊食之，傷胃瀉人。

《養生食鑒・菜類》　甘菊苗粵無甘菊，其黃菊，功用頗同。味甘，微苦，無毒，性涼。生熟可食。涼，明目，益肝氣，去翳膜。

花　味甘，性涼，無毒。安五臟，清頭，去風熱，和血脈，散肌痹。

《調疾飲食辯・菜類》　菊苗　《綱目》曰：《爾雅》曰治薔，《本經》曰節華，《抱朴子》曰周盈。《埤雅》曰：本作鞠，窮也。《月令》：九月，鞠有黃華，花事至此窮盡也。種甚多，劉蒙泉、史正志、范石湖皆有《菊譜》。范《譜》曰：甘菊有鄧州黃、鄧州白入藥，充蔬皆取此二色，餘不堪用。嫩苗花葉，均可煠食。《博物志》曰：苦者名薏，有毒，不可食。按：菊苗鹽醃、餹蜜餞，皆美過於諸蒿。且又能去頭目風熱，明目，調四肢，療濕痺。升而不僭，香而不竄，佳品也。

《隨息居飲食譜・調和類》　甜菊花　甘，涼。清利頭目，養血息風，消疔腫。點茶、蒸露、釀酒皆佳。苦者勿用。餘如野薔薇、金銀花，功用略同，可類推也。久患頭風，或目疾時作，甘菊花去蒂裝枕用。

疔腫垂死，甘菊花一握，搗汁飲；冬月取根用。

女人陰腫，甘菊苗杵爛煎湯，先熏後洗。

涼蒿菜

《救荒本草》卷上前　涼蒿菜　又名甘菊芽。生密縣山野中。葉似菊花葉而細長尖艄音哨，又多花叉，開黃花。其葉味甘。

救飢：採葉煠熟，換水浸淘淨，油鹽調食。

艾

《食療本草》卷上　艾葉　乾者並煎者，金瘡，崩中，霍亂，止胎漏。春初採，爲乾餅子，入生薑煎服，止瀉痢。三月三日，可採作煎，甚治冷。若患冷氣，取熟艾麵裹作餛飩，可大如彈子許。

艾實：又治百惡氣，取其子，和乾薑搗作末，蜜丸如梧子大，空心三十丸服，以飯三、五匙壓之，日再服。其鬼神速走出，頗消一切冷氣。田野之人與此方相宜也。

又，產後瀉血不止，取乾艾葉半兩炙熟，老生薑半兩，濃煎湯，一服便止，妙。

野艾蒿

《救荒本草》卷上前　野艾蒿　生田野中。苗葉類艾而細，又多花叉。葉有艾香，味苦。救飢：採葉煠熟，水淘去苦味，油鹽調食。

紫香蒿

《救荒本草》卷上前　紫香蒿　生中牟縣平野中。苗高一二尺，莖方紫色，葉似邪蒿葉而背白；又似野胡蘿蔔葉微短；莖葉稍間結小青子，比灰菜子又小。其葉味苦。救飢：採葉煠熟，水浸去苦味，油鹽調食。

茵陳蒿

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》　茵陳蒿即青蒿兒　春時採之，和麪，作餅炊食。

《食治廣要・菜部》　茵陳蒿　氣味：苦，平、微寒，無毒。主治：邪風熱結黃疸，通身發黃，小便不利。昔人多時爲蔬，亦入藥用。洪舜俞《老圃賦》云甜糟紫薑之掌，沐醯青陳之絲是也。今淮揚人，二月二日猶採野茵陳苗，和粉麪作餅餌。亦方土之相傳耳。

骨蓬

《醫心方・五菜部》　骨蓬　崔禹〔錫〕云：味鹹，大冷，無毒，主黃疸，消渴。

斜蒿

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》　斜蒿　三四月生，小者全棵可用，大者摘嫩頭，湯中焯過，曬乾。食時，再用湯泡，料拌食之。

《食物本草・救荒野譜》　斜蒿食莖葉。三四月生。小者一科俱可用，大者摘嫩頭。於湯中略過，曬乾。臨食再用湯泡，油鹽拌食。白食亦可。

斜蒿復斜蒿，采采臨春郊。終日不盈把，悵望登東皋。欲進不能進，風日寒瀟瀟。

燕子不來香

《食物本草・救荒野譜》　燕子不來香食莖葉。蚤春採，可熟食。燕來時，則腥臭不堪，故名。

燕子不來香，燕子來時便不香。我願今年燕不來，常與吾民充餱糧。

青蒿

《食療本草》卷上　青蒿寒　益氣長髮，能輕身補中，不老明目，煞風毒。搗敷瘡上，止血生肉。最早，春前生，色白者是。自然香醋淹爲葅，益人。治骨蒸，以小便漬一兩宿，乾，末爲丸，甚去熱勞。

又，鬼氣，取子爲末，酒服之方寸匕，瘥。

燒灰淋汁，和石灰煎，治惡瘡瘢靨。

《食物本草・救荒野譜》　青蒿兒食莖葉。即茵陳蒿。春月採之，炊食。時俗：二月二日，和粉麪作餅食之是也。

青蒿兒，纔發穎，二月二日春猶冷，家家競作茵陳餅。茵陳療病還療飢，借問採蒿知不知。

《調疾飲食辯・菜類》　青蒿　《本經》名方潰，又名草蒿。《爾雅》曰蒿，菣，孫注曰：荊楚之間呼蒿爲菣。又曰蔚，牡菣，郭注曰：無子爲蔚。《詩・蓼莪》曰：匪莪伊蔚。《蜀本草》曰：《鹿鳴》章食野之蒿者，即此。嫩時醋醃爲葅，頗香美。《綱目》曰：諸蒿葉背白，此獨青，故名。《衍義》曰：陝西銀、綏間，蒿叢中一兩莖獨深青，謂之香蒿。深秋眾黃，此猶如故，恐古人所用在此。性能退骨蒸勞熱，虛勞盜汗。凡久熱不愈及屢愈屢發者，作蔬常食，或熬膏服，皆良。《本經》亦云治留熱在骨節間，不知何故列爲下品也。

白蒿

《千金要方・食治・菜蔬》　白蒿：味苦辛，平，無毒。養五臟，補中益氣，長毛髮。久食不死，白兔食之仙。

《食療本草》卷上　白蒿寒　春初此蒿前諸草生。搗汁，去熱黃及心痛。其葉生挼，醋淹之爲葅，甚益人。

又，葉乾爲末，夏日暴水痢，以米飲和一匙，空腹服之。

子：主鬼氣，末，和酒服之良。

又，燒淋灰煎，治淋瀝疾。

《救荒本草》卷上前　白蒿　生荒野中。苗高二三尺，葉如細絲，似初生松針，色微青白，稍似艾香。味微辣。

救飢：採嫩苗葉煠熟，換水浸淘淨，油鹽調食。

《調疾飲食辯・菜類》　白蒿　《爾雅》曰蘩，皤蒿，又名由胡。《食療本

草》曰：蕢蒿，一曰蒳，一曰藾，一曰蕭。吾鄉呼籬蒿。葉如細艾，氣亦似之，有白毛。故古詩云：同心托蕭艾，一器戒熏蕕。《詩疏》曰：先眾草而生。香美可食，生熟皆宜。《綱目》曰：陸生熏辛，不及水生者香美。《詩・鹿鳴》食野之蘋，陸蒿也。於以採蘩，於沼於沚，《左傳》蘋蘩蘊藻，皆水蒿也。性能溫中，開胃下氣，利膈，解河豚魚毒。然辛溫香竄，耗氣昏神，助火動風，發毒，皆所不免。凡中氣虛弱及素有內熱，風損，血疾人均不宜食。痘後、癰疽瘡疥及天行熱病後，雖已痊癒，未滿半年者，食之即發。而《本經》收爲上品，云補中益氣，療心懸善饑，此物正令人嘈雜易饑，何相反若是？或者《本經》白蒿別是一物，諸家之訓皆誤，亦未可知。蓋皤即白也，《爾雅》既曰蘩，皤蒿，又曰蘋，藾蕭，是明明二種，不得合爲一物。且蒿之類不一。《爾雅》曰蘩之醜，秋爲蒿，郭注曰：春時各有種類，至秋通呼爲蒿。考《唐書》德宗御經筵，問宰臣曰：呦呦鹿鳴，食野之蘋，蘋是何草？楊珏以藾蕭對。帝曰：《詩疏》云葉圓花白，似非藾蕭。恐《詩疏》所云，即《本經》之白蒿。存之以俟博識。

野同蒿

《救荒本草》卷上前 野同蒿　生荒野中。苗高二三尺，莖紫赤色，葉似白蒿，色微青黃；又似初生松針而苗音戎細。味苦。

救飢：採嫩苗葉煠熟，換水浸，淘淨，油鹽調食。

蕢蒿

《食物本草・菜類》 蕢蒿　味甘辛。生水澤中，葉似艾，青白色，長數寸，食之香脆而美。葉可爲茹。一種我蒿，亦美菜；一種邪蒿，作羹臛佳。

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》 蕢蒿　春初，採心苗，入茶最香；葉可熟食。夏秋，莖可作齏。

《藥性全備食物本草・菜部》 蕢蒿　味甘、辛，平，無毒。解河豚毒，開胃利膈，去風熱濕痹，長鬚髮，治心懸少食，發黃暴痢。生用醋淹爲葅，頗佳。有瘡疥者勿食。

《食物本草・救荒野譜》 蕢蒿食莖葉。春採苗葉，熟食。夏秋莖可作齏，（心）〔也〕可入茶。

採蕢蒿，採枝採葉還採苗。我獨採根賣城郭，城裏人家半凋落。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》 蕢蒿多生江邊。味：甘、辛。生水澤中，葉似艾，青白色，長數寸，食之香脆而美，葉可爲茹。又一種曰我蒿，曰邪蒿。作羹臛，俱絕佳。

《養生食鑒・菜類》 蕢蒿　生水澤中，葉似艾，青白色，長數寸，食之香脆而美，葉可爲茹。味甘、辛，平，無毒。解河豚毒，開胃利膈，去風熱濕痹，長鬚髮，治心懸。多食發黃。暴痢，生用醋醃，爲葅佳。有瘡疥者，勿食。

《壽世傳真・菜類》 蕢蒿　性溫。宜：主發散。忌：多食，發瘡。

《食物小錄・菜部・柔滑類》 蘆蒿　辛，有毒。開爽胃氣，令人能食。凡病人及生瘡疥者勿食，多食損目。

《藥性摘錄・食物》 蕢蒿　甘、辛，平。解河豚毒，開胃利膈，去風熱濕痹。多食發黃、暴痢。有瘡疥者忌之。

《每日食物卻病考・菜類》 蕢蒿　味甘，辛。生水澤，葉似艾，青白色，食之香美，可作茹。

莽蒿

《醫心方・五菜部》 莽蒿菜　《七卷經》云：冷，食之無損益。崔禹（錫）云：食之明目。味鹹，溫，無毒。主開胸府，狀似艾草而香，作羹食之，益人。

水辣菜

《救荒本草》卷上前 水辣菜　生水邊下濕地中，苗高一尺餘，莖圓，葉似雞兒腸，葉頭微齊短；又似馬蘭頭，葉亦更齊短，其葉抪莖生；稍間出穗如黃蒿穗。其葉味辣。

救飢：採嫩苗葉煠熟，換水淘去辣氣，油鹽調食。

鐵桿蒿

《救荒本草》卷上前 鐵桿蒿　生田野中。苗莖高二三尺，葉似獨掃葉，微肥短；又似萹蓄葉而短小，分生莖叉；稍間開淡紫花，黃心。葉味苦。

救飢：採葉煠熟，淘去苦味，油鹽調食。

野山薑

《救荒本草》卷上前 野山薑　《本草》名劉寄奴。生江南，其越州、滁州皆有之。今中牟南沙崗間亦有之。莖似艾蒿，長二三尺餘，葉似菊葉而瘦細；又似野艾蒿葉，亦瘦細。開花白色，結實黃白色，作細筒子蒴兒，蓋蒿之類也。其子似稗而細。苗葉味苦，性溫，無毒。

救飢：採嫩葉煠熟，水浸，淘去苦味，油鹽調食。

治病：文具《本草》草部劉寄奴條下。

惡實

《食療本草》卷上　惡食　根，作脯食之良。

熱毒腫，搗根及葉封之。

杖瘡，金瘡，取葉貼之，永不畏風。

又，癰緩及丹石風毒，石熱發毒。明耳目，利腰膝，則取其子末之，投酒中浸經三日，每日飲三兩盞，隨性多少。

欲散支節筋骨煩熱毒，則食前取子三七粒，熟挼吞之，十服後甚良。

細切根如小豆大，拌麵作飯煮食，尤良。

又，皮毛間習習如蟲行，煮根汁浴之。夏浴慎風。卻入其子炒過，末之如茶，煎三匕，通利小便。

《醫心方・五菜部》　牛蒡　《本草》云：惡實，一名牛蒡，一名鼠粘草。味辛，平。主明目，補中，中風面腫，消渴。蘇敬注云：根，主牙齒痛，脚緩弱。癰疽，咳嗽，疝瘕積血。

《養生類纂・菜蔬部》　牛蒡　牛蒡通十二經脈，洗五臟壅氣，可常菜食。《食療本草》。

《日用本草・五菜類》　牛蒡根　子可入藥。

味辛、甘，平，無毒，作脯蒸食之，不爾令人吐。嫩葉可爲茹。

主傷寒汗出，熱風面腫牙疼，脚緩弱。搗葉傅諸熱腫，金、杖瘡。

《救荒本草》卷上後　牛蒡子　《本草》名惡實。未去蓴名鼠粘子。俗名夜叉頭，根謂之牛菜。生魯山平澤，今處處有之。苗高二三尺，葉如芋葉，長大而澀，花淡紫色，實似葡萄而褐色，外殼如栗梂而小，多刺，鼠過之則綴惹不可脫，故名。殼中有子如半麥粒而匾小，根長尺餘，粗如拇指，其色灰黲。味苦，性平。一云：味甘，無毒。

救飢：採苗葉煠熟，水浸去邪氣，淘洗淨，油鹽調食。及取根水浸洗淨，煮熟食之。久食甚益人，身輕耐老。

治病：文具《本草》草部惡實條下。

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》　牛蒡子　十月採根，洗淨，煮，毋太甚，取起，捶碎，扁壓乾。以鹽、醬、蘿、薑、椒、熟油諸料拌，浸一二日，收起，焙乾，如肉脯味。

《食物本草・救荒野譜補遺》　惡實食苗葉。處處有之。三月生苗，剪汋食之，可濟飢。

惡實何遲遲，貧家爨絕炊。阿翁疲敝霜摧草，阿姑殘喘如懸絲。良人征戍玉關外，妾身獨力難支持。早起甑空囊若洗，且將惡實聊充飢。

紫菀

《食物本草・菜類》　紫菀　味苦辛，溫，無毒。主咳嗽，寒熱結氣，去蠱毒痿蹶，安五臟，療咳唾膿血，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。

《藥性摘錄・食物》　紫菀　辛、苦，溫。瀉肺血熱。治虛癆咳嗽，驚悸吐衄。去頭鬚用。

野粉團兒

《救荒本草》卷上前　野粉團兒　生田野中。苗高一二尺，莖似鐵桿音杆蒿，莖葉似獨掃葉而小，上下稀疎，枝頭分叉，開淡白花，黃心。味甜辣。

救飢：採嫩苗葉煠熟，水浸淘淨，油鹽調食。

六月菊

《救荒本草》卷上前　六月菊　生祥符西田野中。苗高一二尺，莖似鐵桿音杆蒿，莖葉似雞兒腸葉，但長而澀；又似馬蘭頭葉而硬短；稍間開淡紫花。葉味微酸澀。

救飢：採葉煠熟，水浸去邪味，油鹽調食。

水蘇子

《救荒本草》卷上前　水蘇子　生下濕地。莖淡紫色，對生，莖叉葉亦對生，其葉似地瓜葉而窄，邊有花鋸齒，三叉尖，葉下兩傍又有小叉，葉稍開花深黃色。其葉味辛。

救飢：採苗葉煠熟，油鹽調食。

金盞兒花

《救荒本草》卷上前　金盞兒花　人家園圃中多種。苗高四五寸，葉似初生蒿苣葉，比蒿苣葉狹窄而厚，抪音布莖生葉，莖端開金黃色盞子樣花。其葉味酸。

救飢：採苗葉煠熟，水浸去酸味，淘淨，油鹽調食。

《食物本草・救荒野譜補遺》 金盞兒食葉。生常州。蔓延籬下，花黃如金，採葉汋食之。

金盞兒，黃燦燦，當年曾把供瑤案。一派韶光瞥眼過，今朝昨日事如何。事如何，翻局了，昔時金盞成虛杳。綺麗華靡一旦銷，化作青青資餓殍。

金盞菜

《救荒本草》卷上前 金盞菜　一名地冬瓜菜。生田野中。苗高二三尺，莖初微赤而有線路，葉似綿柳葉微厚，抪莖而生，莖葉稠密，開花紫色，黃心。其葉味甘、微鹹。

救飢：採苗葉煠熟，水淘淨，油鹽調食。

蚵蚾菜

《救荒本草》卷上前 蚵蚾菜音軻婆　生密縣山野中。科苗高二三尺許，葉似連翹葉微長；又似金銀花葉而尖，紋皺卻少邊，有小鋸齒，開粉紫花，黃心。葉味甜。

救飢：採嫩苗葉煠熟，水浸淘洗淨，油鹽調食。

杓兒菜

《救荒本草》卷上後 杓兒菜　生密縣山野中。苗高一二尺，葉類狗掉尾葉而窄頗長，黑綠色，微有毛澀；又似耐驚菜葉而小軟薄，稍葉更小，開碎瓣淡黃白花。其葉味苦。

救飢：採葉煠熟，水浸去苦味，淘洗淨，油鹽調食。

紅花菜

《救荒本草》卷上前 紅花菜　《本草》名紅藍花，一名黃藍。出梁漢及西域，滄魏亦種之，今處處有之。苗高二尺許，莖葉有刺，似刺薊葉而潤澤，窓五化切面稍結球彙音求胃，亦多刺，開紅花，蘂出球上。圃人採之，採已復出，至盡而罷，球中結實，白顆如小豆大，其花暴乾，以染真紅及作胭脂，花味辛，性溫，無毒。葉味甘。

救飢：採嫩葉煠熟，油鹽調食。子可笮音乍作油用。

治病：文具《本草》草部紅藍花條下。

石胡荽

《食療本草》卷上 石胡荽寒　無毒。通鼻氣，利九竅，吐風痰，不任食。亦去翳，熟搓內鼻中，翳自落。俗名鵝不食草。

《藥性全備食物本草・菜部》 石胡荽一名鵝不食草，又名碎米草。味辛，氣寒，無毒。通鼻氣，利九竅，吐風痰。去目翳，熟，搓納鼻中而自落。

薊

《醫心方・五菜部》 薊菜　《本草》云：味甘，溫。主養精保血。陶〔弘〕景注云：大薊是虎薊，小薊是貓薊。蘇敬注云：大、小薊欲相似，功力有殊。《拾遺》云：破宿血，止新血，暴下血、血利，驚癇，出血嘔血等，取汁溫服。又金瘡，又蜘蛛、蛇、蠍咬毒，服之佳。崔禹〔錫〕云：食之養精神，令人肥健，主女子赤白沃，安胎，止吐血。孟詵云：葉，亦堪煮羹，食甚除熱風氣。又：金創血不止，搓葉封之即止。

《救荒本草》卷上前 大薊　舊不著所出州土，云生山谷中。今鄭州山野間亦有之。苗高三四尺，莖五稜，葉似大花苦苣菜葉，莖葉俱多刺，其葉多皺，葉中心開淡紫花。味苦，性平，無毒，根有毒。

救飢：採嫩苗葉煠熟，水淘去苦味，油鹽調食。

治病：文具《本草》草部大小薊條下。

《上醫本草・菜部》 刺兒菜　一名大薊，一名小薊，一名青刺薊。恭曰：大小薊雖相似，功力有殊。大薊生山谷，根療癰腫；小薊生平澤，不能消腫，而俱能破血。小薊處處有之，俗名青刺薊。二月生苗二三寸時，並根作菜茹食，甚美。四月高尺餘，多刺，心中出花頭，如紅藍花而青紫色。四月採苗，九月採根，並陰乾用。大薊苗根花與此相似，但肥大，高三四尺。葉皺，小薊葉不皺，以此爲異。作菜雖有微芒不害人。

大薊根、葉　同。甘，溫，無毒。主治：女子赤白沃，安胎，止吐血，鼻衄，令人肥健。

小薊根、苗　同。甘，溫，無毒。主治：熱毒風並胸膈煩悶，開胃下食，退熱，補虛損，養精保血，破宿血，生新血。暴下血血崩，金瘡出血，嘔血等，絞取汁溫服。作煎和糖，合金瘡，及蜘蛛蛇蠍毒服之亦佳。苗去煩熱，生研汁服。作菜食，除風熱。夏月熱煩不止，搗汁半升，服立瘥。

附方：崩中下血：搗大薊根，絞汁，服半升，立瘥。

腸癰：腹臟瘀血，作暈撲損，用大薊葉生研，酒並小便任服。

惡瘡疥癬：用大薊葉同鹽研，署之。

小便熱淋：大薊根搗汁服。

心熱吐血口乾：用刺薊葉及根，搗絞取汁，每頓服二小盞。

九竅出血：刺薊搗汁，和酒服。乾者爲末，冷水服。

舌硬出血：方同上。

卒瀉鮮血：小薊葉搗汁，溫服一升。

墮胎下血：小薊根葉、益母草五兩，水二大盌，煮汁一盌，再煎至一盞，分二服，一日服盡。

鼻塞不通：小薊一把，水二升，煮取一升，分服。

小薊

《食療本草》卷上　小薊　根：主養氣。取生根葉，搗取自然汁，服一盞，立佳。

又，取菜煮食之，除風熱。

根：主崩中。

又，女子月候傷過，搗汁半升，服之。

葉：只堪煮羹食，甚除熱風氣。

又，金創血不止，葉封之即止。

夏月熱，煩悶不止，搗葉取汁半升，服之立瘥。

《救荒本草》卷上前　刺薊菜　《本草》名小薊，俗名青刺薊。北人呼爲千針草。出冀州，生平澤中，今處處有之。苗高尺餘，葉似苦苣葉，莖葉俱有刺，而葉不皺，葉中心出花，頭如紅藍花而青紫色。性凉，無毒。一云味甘，性溫。

救飢：採嫩苗葉煠熟，水浸淘淨，油鹽調食甚美。除風熱。

治病：文具《本草》草部大小薊條下。

馬攔頭

《食物本草・救荒野譜》　馬攔頭食葉。二三月叢生，熟食。又可作齏。

馬攔頭，攔路生，我爲拔之容馬行。祇恐救荒人出城，騎馬直到破柴荆。

漏蘆

《救荒本草》卷上前　漏蘆　一名野蘭，俗名菉蒿。根名鹿驪根，俗呼爲鬼油麻。生喬山山谷及秦州海、單州、曹、兗州。今鈞州、新鄭沙崗間亦有之。苗葉就地叢生，葉似山芥菜葉而大，又多花叉，亦似白屈菜葉，又似大蓬蒿葉，及似風花菜脚葉而大，葉中攛莖上開紅白花。根苗味苦、鹹，性寒、大寒，無毒。連翹爲之使。

救飢：採葉煠熟，水浸淘去苦味，油鹽調食。

治病：文具《本草》草部條下。

蘭高草

《醫心方・五菜部》　蘭高草　崔禹（錫）云：食之辛香，冷，平，無毒。主利水道，辟不祥，不老，通神明。

鼠麴

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》　綿絮頭　色白，生田埂上，採，洗淨，搗如綿，同粉麪作餅食。

貓耳朵

《食物本草・救荒野譜》　貓耳朵食葉。正二月採，搗爛和粉麪作餅，蒸食。

貓耳朵，聽我歌，今年水患傷田禾。倉廩虛兮鼠棄窠，貓兮貓兮將奈何。

花蒿

《救荒本草》卷上後　花蒿　生荒野中。苗葉就地叢生，葉長三四寸，四散分垂，葉似獨掃葉而長硬，其頭頗齊，微有毛澀。味微辛。

救飢：採葉煠熟，水浸淘淨，油鹽調食。

毛女兒菜

《救荒本草》卷上後　毛女兒菜　生南陽府馬鞍山中。苗高一尺許，葉似綿絲菜葉而微尖；又似兔兒尾菜而小，莖葉皆有白毛，稍間開淡黃花，如大黍粒，十數顆攢成一穗。味甘酸。

救飢：採苗葉煠熟，水浸淘淨，油鹽調食。或拌米麵蒸食亦可。

泥胡菜

《救荒本草》卷上前　泥胡菜　生田野中。苗高一二尺，莖梗繁多，葉似水芥菜葉，頗大，花叉甚深；又似風花菜葉，卻比短小，葉中攛薹，分生莖叉；稍間開淡紫花，似刺薊花。苗葉味辣。

救飢：採嫩苗葉煠熟，水浸淘淨，油鹽調食。

旋覆花

《救荒本草》卷上前　旋覆花　一名戴椹，一名金沸草，一名盛椹。上黨田野人呼爲金錢花。《爾雅》云：蔆，盜庚。出隨州，生平澤川谷，今處處有

之。苗多近水傍，初生大如紅花葉而無刺，苗長二三尺已來，葉似柳葉稍寬大，莖細如蒿辭，開花似菊花，如銅錢大，深黃色。花味鹹、甘，性溫，微冷利，有小毒。葉味苦，性涼。

救飢：採葉煠熟，水浸去苦味，淘淨，油鹽調食。

治病：文具《本草》草部條下。

剪刀股

《救荒本草》卷上前 剪刀股音古　生田野中，處處有之。就地作小科，苗葉似嫩苦苣葉而細小，色頗似藍，亦有白汁，莖又稍間開淡黃花。葉味苦。

救飢：採苗葉煠熟，水浸淘去苦味，油鹽調食。

《食物本草・救荒野譜》 剪刀股食莖葉。春採，生食，兼可作齏。

剪刀股，剪何益？剪得今年地皮赤。東家羅綺西家綾，今年不聞剪刀聲。

馬蘭

《日用本草・五菜類》 馬蘭菜　味辛，平，無毒。

主破宿血，養新血，合金瘡，止血痢，吐血衄血。

《救荒本草》卷上前 雞兒腸　生中牟田野中。苗高一二尺，莖黑紫色，葉似薄荷葉微小，邊有稀鋸齒；又似七月菊，稍葉間開細瓣淡粉紫花，黃心。葉味微辣。

救飢：採葉煠熟，換水淘去辣味，油鹽調食。

《救荒本草》卷上前 馬蘭頭　《本草》名馬蘭。舊不著所出州土，但云生澤傍。如澤蘭。北人見其花呼爲紫菊，以其花似菊而紫也。苗高一二尺，莖亦紫色，葉似薄荷葉，邊皆鋸齒；又似地瓜兒葉微大。味辛，性平，無毒。又有山蘭生山側，似劉寄奴葉，無椏，不對生，花心微黃赤。

救飢：採嫩苗葉煠熟，新汲水浸去辛味，淘洗淨，油鹽調食。

治病：文具《本草》草部條下。

《食物本草・菜類》 馬蘭　味辛，溫。生水澤，採爲茹。根治嘔血，擂汁飲立止。

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》 馬蘭頭　二三月叢生，熟食，又可作齏。

《藥性全備食物本草・菜部》 馬蘭菜　味辛，性微溫，無毒。消痰涎，解熱毒，治乳蛾。淹藏作茹，亦良。

《食物本草・救荒野譜補遺》 馬蘭食苗葉。生湖澤卑濕處，赤莖白根，長葉有刻齒狀。二月生苗，灼食，可濟荒。

馬蘭草，生卑濕，饑年粟麥收無粒，私租官稅交煎急。馬蘭採得當饑糧，彷徨母子相攜泣。

《飲食須知・菜類》 馬蘭　味辛，性微溫。醃藏作茹甚良。

《養生食鑒・菜類》 馬蘭菜　其葉似蘭而大，其花似菊而紫，一名紫菊。味辛，性微溫，無毒。消痰涎，解熱毒。根能破宿血，養新血，止鼻衄吐血，解酒疸，反諸菌毒。醃藏作茹，亦良。

《食物小錄・菜部・葷菜》 馬蘭菜　辛、苦，微寒，有小毒。行氣活血。多食壅氣。

《藥性摘錄・食物》 馬蘭菜　辛，微溫。消痰涎，解熱毒，破宿血，養新血，止鼻衄吐血，解酒疸及諸菌毒。醃藏作乳亦良。

《隨息居飲食譜・蔬食類》 馬蘭　甘、辛，涼。清血熱，析醒解毒，療痔殺蟲。嫩者可茹，可葅，可餡，蔬中佳品，諸病可餐。

《每日食物卻病考・菜類》 馬蘭　味辛，溫，無毒。生水澤原野，甚多，採嫩苗，可作菜茹。破宿血，養新血，止衄血、吐血，解酒疸。治痔，用其根搗搏，肉平即去之，久則肉反出也。嘔血，擂汁飲之即止。

毛連菜

《救荒本草》卷上前 毛連菜　一名常十八。生田野中。苗初揚地生，後攛莖叉，高二尺許，葉似刺薊葉而長大，稍尖，其葉邊樓音堰曲皺，上有澀毛，稍間開銀褐花。味微苦。

救飢：採葉煠熟，水浸淘淨，油鹽調食。

窩螺薺

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》 窩螺薺　正二月採之，熟食。

《食物本草・救荒野譜》 窩螺薺食葉。正二月採之，熟食。

窩螺薺，如螺髻，生水邊，照華麗。去年郎家田不收，挑菜女兒不上頭，出門忽見窩螺羞。或云此種即吳鄉東地之名盤蜞青是也。

苦芙

《食療本草》卷上 苦芙微寒　生食，治漆瘡。五月五日採，暴乾作灰，

敷面目，通身漆瘡。不堪多食爾。

《日用本草・五菜類》 苦芙　音襖。村人搗去汁，和米爲食，色青，久留不敗。

味苦，微寒，無毒。

主面目通身漆瘡，金瘡，丹毒。

《食物本草・菜類》 苦芙　味苦，寒。主面目遍身漆瘡並丹毒。生山谷下濕處，浙東人清明節爭取嫩者生食，以爲一年不生瘡疥。又煎湯洗痔瘡，甚驗。

《藥性摘錄・食物》 苦芙　苦，寒。下氣解熱，治漆瘡及丹毒。浙東清明取嫩者生食，又煎水洗痔瘡，甚效。

鴉葱

《救荒本草》卷上前 鴉葱　生田野中，葉瓣尖長，撗地而生，葉似初生蔓菻，葉面小；又似初生大藍葉，細窄而尖；其葉邊皆曲皺，葉中攛葶上結小蕾蒭，後出白英。味微辛。

救飢：採苗葉煠熟，油鹽調食。

猱薾

《救荒本草》卷上前 猱薾音枚　俗名粘糊菜。俗又呼火枚草。舊不著所出州郡，今處處有之。苗高二四尺，金稜銀線，素根紫稭，莖叉對節而生，莖葉頗類蒼耳，莖葉紋脈豎直，稍葉間開花深黃色。又有一種，苗葉似芥葉而尖狹，開花如菊，結實頗似鶴蝨，科苗味苦，性寒，有小毒。

救飢：採嫩苗葉煠熟，水浸去苦味，淘洗淨，油鹽調食。

治病：文具《本草》草部條下。

《食物本草・救荒野譜補遺》 蒿薾食葉。周定王《救荒本草》名粘糊菜。處處有之。春生苗葉，採其嫩者汋去苦味，鹽拌食之。

草蒿薾，生丘原，食之可以度饑年。嗟哉今歲收無田，廚絕爨兮突無煙。終朝採得帶霞餐，採不盈筐還自嫌，何慮咀茹滋味薾。

兔兒傘

《救荒本草》卷上後 兔兒傘　生滎陽搭兒山荒野中。其苗高二三尺許，每科初生一莖，莖端生葉，一層有七八葉，每葉分作四叉，排生如傘蓋狀，故以爲名。後於葉間攛生莖叉，上開淡紅白花，根似牛膝而踈短，味苦微辛。

救飢：採嫩葉煠熟，換水浸，淘去苦味，油鹽調食。

欵冬花

《救荒本草》卷上前 欵冬花　一名橐音托吾，一名顆凍，一名虎鬚，一名菟奚，一名氐冬。生常山山谷及上黨水傍，關中、蜀北、宕音蕩昌、泰州、雄州皆有。今鈞州密縣山谷間亦有之。莖青微帶紫色，葉似葵葉，甚大而叢生，又似石葫蘆，葉頗團，開黃花，根紫色。《圖經》云葉如荷而斗直，大者容一升，小者容數合，俗呼朋引伴爲蜂斗葉，又名水斗葉。此物不避冰雪，最先春前生，雪中出花，世謂之鑽凍。又云有葉似荜蓉，開黃花，青紫萼，去土一二寸，初出如菊花萼，通直而肥，實無子。陶隱居所謂出高麗百濟者，近此類也。其葉味苦，花味辛甘，性溫無毒。杏仁爲之使，得紫苑良；惡皂莢、消石、玄參；畏貝母、辛夷、麻黃、黃芩、黃連、青葙。

救飢：採嫩葉煠熟，水浸，淘去苦味，油鹽調食。

治病：文具《本草》草部條下。

蒼耳

《千金要方・食治・菜蔬》 蒼耳子：味苦甘，溫。

葉，味苦，辛，微寒，澀，有小毒。主風寒頭痛，風濕痹，四肢拘急攣痛，去惡肉死肌，膝痛，溪毒。久服益氣，耳目聰明，強志輕身。一名胡菜，一名地葵，一名旋，一名常思。蜀人名羊負來，秦名蒼耳，魏人名隻刺。黃帝云：戴甲蒼耳，不可共豬肉食，害人。食甜粥，復以蒼耳甲下之，成走注，又患兩脇。立秋後忌食之。

《食療本草》卷上 蒼耳溫　主中風，傷寒頭痛。又，丁腫困重，生搗蒼耳根、葉，和小兒尿絞取汁，冷服一升，日三度，甚驗。拔丁腫根腳。

又，治一切風：取嫩葉一石，切，搗和五升麥蘗，團作塊。於蒿、艾中盛二十日，狀成麴。取米一斗，炊作飯。看冷暖，入蒼耳麥蘗麴，作三大升釀之。封一十四日成熟。取此酒，空心暖服之，神驗。封此酒可兩重布，不得全密，密則溢出。

又，不可和馬肉食。

《救荒本草》卷上後 蒼耳　《本草》名葈音徙耳。俗名道人頭，又名喝起草。一名胡葈，一名地葵，一名旋音詩，一名常思，一名羊負來。《詩》謂之卷耳。《爾雅》謂之苓耳。生安陸川谷及六安田野，今處處有之。葉青白，類

粘糊菜葉，莖葉稍間結實，比桑椹短小而多刺，其實味苦，甘，性溫。葉味苦、辛，性微寒，有小毒。又云：無毒。

救飢：採嫩苗葉煠熟，換水浸去苦味，淘淨，油鹽調食。其子炒微黃，搗去皮，磨爲麵作燒餅，蒸食亦可。或用子熬油點燈。

治病：文具《本草》草部菜耳條下。

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》 蒼耳菜　採嫩葉，洗，焯，以薑、鹽、苦酒拌食，去風濕。子可雜米粉爲糗。

《食物本草・救荒野譜補遺》 蒼耳草食葉。處處有之。三月生苗，葉大，採汁食之。

蒼耳草，如珥珠，挑菜女兒好孤悒。妾家今年絕穀種，珥珠賣盡典寒衣。

番紅花

《飲膳正要・料物性味》 咱夫蘭　味甘，平，無毒。主心憂鬱積，氣悶不散，久食令人心喜。即是回回地面紅花，未詳是否。

蠡食

《食物本草・救荒野譜補遺》 蠡食食葉。周定王《救荒本草》名鐵掃帚。生陝西諸郡。其葉似薤，嫩時汋去苦味，油鹽調食。

蠡實草，葉似薤，食之令人無損害。歉歲農桑兩不收，饗飧八口將誰賴。周定王收入救荒書，惠及元元皆感戴。

莪蒿根

《救荒本草》卷上後 莪蒿根音冒嫂　俗名麵碌碡音祿讀。生水邊下濕地。其葉就地叢生，葉似蒲葉而肥短，葉背如劒脊樣，葉叢中間擡葶，上開淡粉紅花，俱皆六瓣，花頭攢開如傘蓋狀，結子如韭花骨朵音骨突，其根如鷹爪黃連樣，色似墐泥色。味甘。

救飢：採根揩去皴音逡毛，用水淘淨，蒸熟食。或晒乾炒熟食。或磨作麵蒸食皆可。

豬牙菜

《救荒本草》卷上前 豬牙菜　《本草》名角蒿。一名我蒿，一名蘿蒿，又名蘼音麋蒿。舊云生高崗及澤田壑洳處多有。今在處有之，生田野中。苗高一二尺，莖葉如青蒿，葉似邪蒿葉而細，又似蛇床子，葉頗化，稍間開花紅赤，色鮮明可愛，花罷結角子，似蔓菁，角長二寸許，微彎，中有子黑色，似王不留行子。味辛、苦，性溫，無毒。一云：性平，有小毒。

救饑：採嫩苗莖葉煠熟，水浸去苦味，淘淨，油鹽調食。

治病：文具《本草》草部角蒿條下。

抱孃蒿

《食物本草・救荒野譜》 抱孃蒿食葉。叢生故名。二三月採之，熟食。

抱孃蒿，結根牢。解不散，如漆膠。君不見昨朝兒賣客船上，兒抱孃哭不肯放。

茏蔚

《日用本草・五果類》 茏蔚子　一名益母草，一名貞蔚，一名大劄。味辛、甘，微寒，無毒。蒸令熟，烈日曬之，當口開，舂米食之，生食亦止渴潤肺。

主補中益氣，通血脈，填精髓，除水氣，療血逆大熱，頭痛心煩。

莖　主癮疹，可作浴湯。搗傅疔腫，服汁使疔腫毒內消。下子死腹中，主產後血脹悶，諸雜毒腫，丹遊等腫。婦人勒乳痛成癰，益母爲末，水調塗乳上一宿，自瘥。搗汁每服小盞，入酒一合溫服。

《救荒本草》卷上前 鬱臭苗　《本草》茏蔚子是也。一名益母，一名益明，一名大札，一名貞蔚。皆云薙音推，益母也。亦謂薙，臭穢。生海濱池澤，今田野處處有之。葉似荏子葉，又似艾葉而薄小，色青，莖方，節節開小白花，結子黑，茶褐色，三稜，細長。味辛、甘，微溫；一云微寒，無毒。

救飢：採苗葉煠熟，水浸淘淨，油鹽調食。

治病：文具《本草》草部茏蔚子條下。

夏枯草

《救荒本草》卷上前 夏枯草　《本草》一名夕句，一名乃東，一名燕面。生蜀郡川谷及河淮浙滁平澤。今祥符西田野中亦有之。苗高二三尺，其葉對節生，葉似旋覆葉而極長大，邊有細鋸齒，背白，上多氣脈紋路，葉端開花作穗二三寸許，其花似丹參花。葉味苦，微辛，性寒，無毒。土瓜爲之使。俗又謂之鬱臭苗，非也。

救飢：採嫩葉煠熟，換水浸去苦味，油鹽調食。

治病：文具《本草》草部條下。

澤蘭

《救荒本草》卷下後　地瓜兒苗　生田野中。苗高二尺餘，莖方四楞，葉似薄荷葉微長大；又似澤蘭葉，拖莖而生；根名地瓜，形類甘露兒更長。味甘。

救飢：掘根洗淨，煠熟，油鹽調食。生醃食亦可。

《食鑒本草・瓜菜》　地筍性溫，平，無毒。　利九竅，通血脈，治吐血衄血，治產後心腹痛，一切血症。食之肥白人。

《藥性全備食物本草・菜部》　地筍　即澤蘭根。味甘，溫，無毒。利九竅，通血脈，止吐血衄血。治產後心腹痛，一切血症。食之，肥白人。

水棘針

《救荒本草》卷上前　水棘針苗　又名山油子。生田野中。苗高一二尺，莖方四楞，對分莖叉，葉亦對生，其葉似荊葉而軟，鋸齒尖葉，莖葉紫綠，開小紫碧花。葉味辛辣，微甜性溫。

救飢：採苗葉煠熟，水淘洗淨，油鹽調食。

風輪菜

《救荒本草》卷上後　風輪菜　生密縣山野中。苗高二尺餘，方莖四楞，色淡綠、微白，葉似荏子葉而小；又似威靈仙葉微寬，邊有鋸齒，又兩葉對生，而葉節間又生子，葉極小，四葉相攢對生，開淡粉紅花。其葉味苦。

救飢：採葉煠熟，水浸去邪味，淘洗淨，油鹽調食。

牛膝

《救荒本草》卷上前　山莧菜　《本草》名牛膝，一名百倍，俗名脚斯蹬，又名對節菜。生河內川谷及臨朐、江淮、閩粵、關中、蘇州皆有之。然皆不及懷州者爲真，蔡州者最長大柔潤。今鈞州山野中亦有之。苗高二尺已來，莖方青紫色，其莖有節如鶴膝，又如牛膝狀，以此名之。葉似莧菜葉而長，頗尖艄音哨，葉皆對生，開花作穗，根味苦酸，性平無毒。葉味甘，微酸。惡螢火、陸英、龜甲；畏白前。

救飢：採苗葉煠熟，換水浸去酸味，淘淨，油鹽調食。

治病：文具《本草》草部牛膝條下。

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》　牛膝　採苗如剪韭法，可食。

《調疾飲食辯・菜類》　牛膝苗　《本經》名百倍，《廣雅》名牛莖，《救荒本草》名山莧菜，又名對節草。《綱目》曰：所在有之。方莖腫節，葉似莧，對生。性專下行，壯筋骨，活血行血。凡痛風寒痺，腰膝疼痛無力及婦人經血凝閉，癥瘕血塊，跌撲損傷，癰疽初起，均宜多食。《肘後方》治小便不利，莖中痛欲死，酒煮服。《直指方》治溺血及五淋砂石，水煮服。又可外治折傷閃肭出《簡易方》，金瘡作痛出《梅師方》，卒得惡瘡，不識何症出《千金方》，並搗敷。又治胞衣不下，無苗用根，八兩上諸方俱可用根，葵子一合，水煎，分三服出《延年方》。又治乳蛾喉痺，搗汁和陳醋飲出《肘後方》。又治老瘡不止，酒煎濃汁，儘量服，不過三度必愈同上。又治婦人陰痛，方同上出《千金方》。又連根葉搗酒擠汁，治豬瘟喉腫出《得效方》。

山牛膝

《食物本草・救荒野譜補遺》　山牛膝食葉。周定王《救荒本草》謂之山莧菜。採苗灼食。

山牛膝，屈伸也自知勞逸。愁見東山明月出，調燮當年推丙吉。問渠何事喘聲悲，耕作極兮筋力疲。旱潦不調傷田蛙，徒辛苦兮民仍飢。但願雨暘得其時，人畜並受天之禧。

耐驚菜

《救荒本草》卷上前　耐驚菜　一名蓮子草。以其花之蓓蕊狀似小蓮蓬樣，故名。生下濕地中。苗高一尺餘，莖紫赤色，對生莖叉，葉似小桃紅葉而長，稍間開細瓣白花而淡黃心。葉味苦。

救飢：採苗葉煠熟，油鹽調食。

雞冠菜

《救荒本草》卷上前　雞冠菜　生田野中。苗高尺餘，葉似青莢菜葉而窄小；又似山菜葉而窄艄，稍間出穗似兔兒尾穗，卻微細小；開粉紅花，結實如莧菜菜子。苗葉味苦。

救飢：採苗葉煠熟，水浸淘去苦氣，油鹽調食。

《食物本草・救荒野譜補遺》　雞冠食葉。七月內採嫩葉，煮食之佳。

採雞冠，採雞冠，雞聲午唱無朝餐。人生與此花應笑，笑爾顛連老難少，愁緒關情花豈知，風波滿眼誰能道。但求炳炳君王心，逃亡偏借光明照。

苧根

《救荒本草》卷上後　苧根　舊云閩、蜀、江、浙多有之。今許州人家田

園中亦有種者，皮可績布。苗高七八尺，一科十數莖，葉如楮葉而不花又，面青背白，上有短毛；又似蘇子葉，其葉間出細穗花，如白楊而長，每一朵凡十數穗，花青白色，子熟茶褐色；其根黃白色，如手指粗，宿根地中至春自生，不須藏種。荆楊間一歲二三刈，剝其皮，以竹刀刮其表，厚處自脫，得裏如筋者煮之，用緝以苧。近豔種之，則豔不生根。味甘，性寒。

救飢：採根刮洗去皮，煮極熟，食之甜美。

治病：文具《本草》草部條下。

《食物本草・救荒野譜補遺》 苧頭食葉。生閩、蜀、江、浙，今南直南陵多植之。可採嫩頭救飢。

採苧頭，當深秋；攜筐筥，來荒丘。途窮日暮衣單薄，天空露冷風颼颼。

山蘿蔔

《救荒本草》卷上後 山蘿蔔 生山谷間，田野中亦有之。苗高五七寸，四散分生莖葉，其葉似菊葉而闊大，微有艾香，每莖五七葉排生如一大葉，稍間開紫花；根似野胡蘿蔔根而黧白色。味苦。

救飢：採根煠熟，水浸淘去苦味，油鹽調食。

決明

《養生類纂・菜蔬部》 決明 決明葉，明目輕身，利五臟，作菜食之良。子主肝家熱，每日取一匙，將去空腹吞之，百日後夜見字。《食療本草》。

《食物本草・菜類》 決明菜 明目清心，去頭眩風。味甘，溫。苗高三二尺，春取爲蔬。花、子可點茶，又堪入蜜煎。

決明子

《食療本草》卷上 決明子平 葉：主明目，利五藏，食之甚良。子：主肝家熱毒氣，風眼赤淚。每日取一匙，捼去塵埃，空腹水吞之。百日後，夜見物光也。

《食物輯要・菜品類》 草決明 味甘，性凉，無毒。清心明目，治頭風眩運。春採爲蔬。

花、子 皆堪點茶。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》 決明花黃，庭中可植。明目清心，去頭眩風。味：甘，溫。苗高三二尺，春取爲蔬。花與子可點茶，又堪入蜜餞。

胡盧巴

《飲膳正要・料物性味》 苦豆 味苦，溫，無毒。主元藏虛冷，腹脇脹滿，治膀胱疾。

《救荒本草》卷上前 草零陵香 又名芫香。人家園圃多種之。葉似苜蓿葉而長大，微尖，莖葉間開小淡粉紫花，作小短穗，其子小如粟粒。苗葉味苦，性平。

救飢：採苗葉煠熟，換水淘淨，油鹽調食。

治病：今人遇零陵香缺，多以此物代用。

紅花菜

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》 碎米薺 三月採，止可作齏。

《食物輯要・菜品類》 紅花菜 味甘，平，無毒。益人，和中氣，散瘀血。妊婦勿食。

《食物本草・救荒野譜》 碎米薺食葉。三月採，止可作齏。

碎米薺，如布穀；想爲民飢天雨粟。官倉一月一開放，造物生生無盡藏。

《飲食須知・菜類》 紅花菜 味甘，性平。妊婦忌食。

黃花菜，味甘，性涼，一名萱花。

牛塘利

《食物本草・救荒野譜》 牛塘利食莖葉。一名牛舌頭。二三月採，熟食，亦可做齏。牛塘利，牛得濟。種草有餘青，蓄水有餘味。年來水草枯，勿變爲荒薺。採採療人更，更得牛塘利。

米布袋

《救荒本草》卷上後 米布袋 生田野中。苗揚地生葉，似澤漆葉而窄，其葉順莖排坐，稍頭攢結三四角，中有子如黍粒大，微匾。味甜。

救飢：採角及子，水淘洗淨，下鍋煮食。其嫩苗葉煠熟，油鹽調食亦可。

望江南

《救荒本草》卷上後 望江南 其花名茶花兒。人家園圃中多種。苗高二尺許，莖微淡赤色，葉似槐葉而肥大，微尖；又似胡荽耳葉，頗大；及似皂角葉，亦大；開五瓣金黃花，結角長三寸許。葉味微苦。

救飢：採嫩苗葉煠熟，水浸，淘去苦味，油鹽調食。花可炒食，亦可煠食。

治病：今人多將其子作草決明子代用。

山黧豆

《救荒本草》卷上後　山黧豆　一名山豌豆。生密縣山野中。苗高尺許，其莖窳面劒脊，葉似竹葉而齊短，兩兩相生，開淡紫花，結小角兒，其豆匾如蒡豆。味甜。

救飢：採取角兒煮食，或打取豆食皆可。

地角兒苗

《救荒本草》卷上後　地角兒苗　一名地牛兒苗。生田野中。塌地生，一根就分數十莖，其莖甚稠，葉似胡豆葉微小，葉生莖面，每攢四葉對生作一處，莖傍另又生葶，稍頭開淡紫花，結角似連翹角而小，中有子，狀似蒡豆顆。味甘。

救飢：採嫩角生食，硬角煮熟食豆。

野胡蘿蔔

《救荒本草》卷上後　野胡蘿蔔　生荒野中。苗葉似家胡蘿蔔，俱細小，葉間攛生莖叉，稍頭開小白花，眾花攢開如傘狀，比蛇床子花頭又大，結子比蛇床子亦大，其根比家胡蘿蔔尤細小。味甘。

救飢：採根洗淨蒸食，生食亦可。

野蘿蔔

《食物本草・救荒野譜》　野蘿蔔食葉。葉似蘆菔，故名。熟食。野蘿蔔，生平陸；匪蔓菁，若蘆菔。求之不難烹易熟，飢來獲之勝粱肉。

蘆

《日用本草・五菜類》　蘆筍　味甘，寒，無毒。食蘆筍羹者，勿食巴豆藥。主消渴客熱，止(利)小便〔利〕，嘔逆不下食，妊婦時疾熱渴。

諸筍新者，不可多食；陳者尤忌食之。其餘雜色竹筍，《本草》失載，性味不敢妄述，姑存此以待智者。

《救荒本草》卷上後　蘆笋　其苗名葦子草。《本草》有蘆根。《爾雅》謂之葭蒹上音佳，下是稚切。生下濕陂澤中。其狀都似竹，但差小，而葉抱莖生，無枝叉，花白作穗如茅花；根如竹根，亦差小而節踈，露出浮水者不堪用。味甘。一云甘、辛，性寒。

救飢：採嫩笋煠熟，油鹽調食。其根甘甜，亦可生咂食之。

治病：文具《本草》草部蘆根條下。

《食鑒本草・瓜菜》　蘆筍味甘，寒，無毒。解河豚魚毒。治膈寒客熱，止渴，利小便，解諸魚之毒。

根　療五噎膈氣，煩悶吐逆，不納飲食，日日濃煎湯飲之，效。

《食物本草・菜部・柔滑類》　蘆筍諸處有之。惟浙江天目山所產爲佳品。春月彼人掘土取之，俗呼泥黃。肉厚而嫩，絕勝他種。

蘆筍，味甘，無毒。涼心經，止吐衄血，抑火除煩，利大小腸，通調臟腑。

《食物小錄・菜部・柔滑類》　蘆筍　甘，寒，無毒。止渴，利小便，解諸毒。多食有損無益。

《調疾飲食辯・菜類》　蘆筍　《食鑑本草》曰：消膈間客熱同麥門冬、甘草煎汁多飲，利小便，解河豚及諸魚鱉毒。按：此物不能常得，蘆根可以代之。

《藥性摘錄・食物》　蘆筍　治噎膈及煩悶不食。

《本草省常・菜性類》　蘆筍　即葦芽，一名蘆。性寒。清胸膈客熱，止渴利水，解諸魚肉毒。服巴豆者忌之。蘆，音犬。

麻藍

《養生食鑒・菜類》　麻藍　味酸，滑，性寒，無毒。固表潤腸，解酒利便。胃寒泄瀉勿食，瘡患忌之。

看麥娘

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》　看麥娘　隨麥生壟上，春採，熟食。

《食物本草・救荒野譜》　看麥娘食莖葉。隨麥生隴上，因名。春採，熟食。

看麥娘，來何蚤！麥未登，人未飽。何當與爾還厥家，共咽糟糠暫相保。

鼠菊

《救荒本草》卷上前　鼠菊　《本草》名鼠尾草，一名勃音勃，一名陵翹。出黔州及所在平澤有之。今鈞州新鄭崗野間亦有之。苗高一二尺，葉似菊花葉微小而肥厚，又似野艾蒿葉而脆，色淡綠，莖端作四五穗，穗似車前子穗

而極疎細，開五瓣淡粉紫花，又有赤白二色花者。黔中者苗如蒿。《爾雅》謂蒪。鼠尾可以染皂。味苦，性微寒，無毒。

救飢：採葉煠熟，換水浸去苦味，再以水淘令淨，油鹽調食。

治病：文具《本草》草部鼠尾草條下。

地黃

《食療本草》卷上 地黃微寒 以少蜜煎，或浸食之，或煎湯，或入酒飲，並妙。生則寒，主齒痛，唾血，折傷。葉可以羹。

《養生類纂・草木部》 地黃 地黃初採，水浸沉者是也。採生者去白皮，瓷鍋上柳木甑蒸之，攤冷氣歇，拌酒再蒸，又出令乾，勿令犯銅鐵器，令人腎消，並白髭髮，男損榮，女損衛也。《本草》。

乾地黃補五藏，通血脈，益氣力，利耳目。生地黃搗飲之，久服輕身不老。同上。

造生地黃法：地黃一百斤，揀擇肥好者六十斤，有鬚者去之，然後淨洗漉乾，暴三數日令微皺。乃取陳退四十斤淨洗漉乾，於柏木臼中熟搗，絞取汁。如盡，以酒投之更搗絞，即引得餘汁盡。用拌前六十斤乾者，日中暴乾。如天陰，即於通風處薄攤之，夜亦如此，以乾爲服。此法比市中者氣力數倍。頓取汁恐損，隨日搗絞用，令當日使盡爲佳。《忘懷錄》。

造熟地黃法：斤數、揀擇一準生法度，訖候晴日便早蒸之，即暴日中，夜置汁中，以物蓋之，明朝又蒸，古法九遍止。今但看汁盡色黑，熟蒸三五遍亦得。每造皆須春秋二時，正月、九月，冷緣寒氣，方可宿浸，二月、八月，拌而蒸之，不可宿浸也。地黃汁經宿，恐酸，不如日日搗取汁。用暴藥皆須以床架上置薄簟等，以通風氣，不然日氣微弱，則地氣浸也。於漆盤中最好，簟多汗又損汗。同上。

造乾地黃法：九月末掘取肥大者，去鬚，熟蒸，微暴乾，又蒸，暴乾，食之如蜜可停。同上。

《救荒本草》卷上後 地黃苗 俗名婆婆奶。一名地髓，一名芣音戶，一名苢音杞。生咸陽川澤，今處處有之。苗初搠地生，葉如山白菜葉而毛澀，葉面深青色，又似芥菜葉而不花叉，比芥菜葉頗厚，葉中攛莖上有細毛，莖稍開筒子，花紅黃色，北人謂之牛奶子花。結實如小麥粒，根長四五寸，細如手指，皮赤黃色。味甘，苦，性寒，無毒。惡貝母。畏蕪荑。得麥門冬、清酒良。忌鐵器。

救飢：採葉煮羹食，或搗絞根汁搜麵作餦飥及冷淘食之。或取根浸洗淨，九蒸九暴，任意服食，或煎以爲煎食，久服輕身不老，變白延年。

治病：文具《本草》草部條下。

《上醫本草・菜部》 婆奶 即地黃苗，處處有之，其苗初生塌地，葉如山白菜而毛澀，菜面深青色，有皺文，又似小芥葉而頗厚，葉中攛莖，上有細毛，其花似脂麻花而紅紫色，其根長四五寸，細如手指，皮赤黃色如羊蹄根及胡蘿蔔根，曝乾乃黑。生食作土氣，其葉作菜甚益人。《禮記》云羊羊豕薇，則自古已食之矣。

葉 主治：惡瘡似癩十年者，搗爛日塗，鹽湯，先洗。

時珍曰：按《抱朴子》云：韓子治用地黃苗喂五十歲老馬，生三駒，又一百三十歲乃死也。張騭《朝野僉載》云：雉被鷹傷，銜地黃葉點之。

《調疾飲食辯・菜類》 地黃苗 在在有之。根入藥用，以河南懷慶者爲勝。苗則隨處皆可食也。《禮》曰羊苯豕薇，其充菜茹久矣。春初生最早，葉深綠如小芥，有皺紋。帶生食，不入油膩，能活血行血，產後及癰疽瘡疥、便血吐衄、跌撲傷疼血在腹者宜之。煮極熟，加油膩，或同豬、羊、牛、雞、鴨肉煮，能養陰益血，填精補髓，胎前及諸虛百損，骨蒸勞熱，蓐勞，凡虛在血分者，無不宜之。《抱朴子》曰：飼五十歲老馬，能使生駒，又過一百三十年乃死。雖未必如此其神，有益無損則確也。

水萵苣

《救荒本草》卷上前 水萵苣 一名水菠菜。水邊多生。苗高一尺許，葉似麥藍葉而有細鋸齒，兩葉對生，每兩葉間對又又生兩枝，稍間開青白花，結小青莓蒴，如小椒粒大。其葉味微苦，性寒。

救飢：採苗葉煠熟，水淘淨，油鹽調食。

婆婆納

《救荒本草》卷上前 婆婆納 生田野中。苗搗地生，葉最小，如小面花靨音掩兒，狀類生菊花芽，葉又團，邊微花如雲頭樣。味甜。

《食物本草・救荒野譜》 破破衲食莖葉。臘月便生，正二月採，熟食。三月老，不堪用。 破破衲，不堪補。寒且飢，聊作脯；飽暖時，不忘汝。

兔兒尾苗

《救荒本草》卷上後　兔兒尾苗　生田野中。苗高一二尺，葉似水莧菜葉而狹短，其尖頗齊，稍頭出穗如兔尾狀，開花白色，結紅莢突如椒目大。其葉味酸。

水蔓菁

《救荒本草》卷上前　水蔓菁　一名地膚子。生中牟縣南沙堌中。苗高一二尺，葉仿佛似地瓜兒葉卻甚短小，捲邊窊面，又似雞兒腸菜，頗尖艄。稍頭出穗，開淡藕絲褐花，葉味甜。

救飢：採苗葉煠熟，油鹽調食。

治病：今人亦將其子作地膚子用。

麥門冬

《救荒本草》卷上後　麥門冬　《本草》云：秦名羊韭，齊名愛韭，楚名馬韭，越名羊蓍。一名禹葭音加，一名禹餘糧。生隨州、陸州及函谷堤阪，肥土石間久廢處有之。今輝縣山野中亦有。葉似韭葉而長，冬夏長生。根如穬音礦麥而白色。出江寧者小潤，出新安者大白。其大者苗如鹿葱，小者如韭。味甘，性平，微寒，無毒。地黃、車前爲之使。惡欵冬、苦瓠、苦芙；畏木耳、苦參、青蘘烏老切。

救飢：採根換水，浸去邪味，淘洗淨，蒸熟，去心食。

治病：文具《本草》草部條下。

萱草

《養生類纂・草木部》　萱草　萱草嫩苗及花跗作菜食，利胸膈，甚佳。《本草圖經》。

萱草名宜男，妊婦佩其花，必生男。《風土記》。

《救荒本草》卷上前　萱草花　俗名川草花。《本草》一名鹿葱。謂生山野，花名宜男。《風土記》云：懷妊婦人佩其花生男，故也。人家園圃中多種。其葉就地叢生，兩邊分垂，葉似菖蒲葉而柔弱，又似粉條兒菜葉而肥大，葉間攛莖，開金黃花。味甘，無毒。根凉，亦無毒。葉味甘。

救飢：採嫩苗葉煠熟，水浸淘淨，油鹽調食。

治病：文具《本草》草部條下。

《食物本草・菜類》　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，身體煩熱。花名宜男，炒以點茶，又安五臟，利心志，令人好歡樂忘憂，輕身明目，利胸膈，甚佳。《詩》曰焉得諼草，即此也。

《遵生八箋・飲饌服食箋・野菜類》　黃香萱　夏時採花洗淨，用湯焯，拌料可食。入燖素品，如荳腐之類極佳。凡欲食此野菜品者，須要採洗潔淨，仍看葉背心科小蟲，不令誤食。先辦料頭，每醋一大酒盅，入甘草末三分、白糖霜一錢、麻油半盞和，起作拌菜料頭。或加搗薑些少，又是一制。凡花菜採來，洗淨，滾湯焯起，速入水漂一時，然後取起榨乾，拌料供食。其色青翠，不變如生，且又脆嫩不爛，更多風味。家菜亦如此法。他若炙煿作齏，不在此制。

《上醫本草・菜部》　黃花菜　一名忘憂，一名療愁，一名丹棘，一名鹿葱，一名宜男，一名萱草。時珍曰：萱本作諼。諼，忘也。《詩》云：焉得諼草，言樹之背。謂憂思不能自遣，故欲樹此草玩味，以亡憂也。吳人謂之療愁。董子云：欲忘人之憂，則贈之丹棘，一名忘憂故也。其嫩苗作菹食，形涎似葱。而鹿食九種解毒之草，萱乃其一，故又名鹿葱。周處《風土記》云：懷妊婦人佩其花則生男，故名宜男。萱宜下濕地，五月抽莖開花，肥土所生，則花厚色深，起重臺，開有數月。瘠土所生，則花薄而色淡，開亦不久。其花有紅、黃、紫三色，令人採花，跗乾而貨之，名爲黃花菜。其根與麥門冬相似。

苗、花　甘，涼，無毒。主治：消食，利濕熱。煮食，治小便赤澀，身體煩熱，除酒疸。作菹，利胸膈，安五臟，令人好歡樂無憂，輕身明目。

李九華《延壽書》云：嫩苗爲蔬，食之動風，令人昏。

根　主治：沙淋，下水氣。酒疸黃色遍身者，搗汁服。吹乳、乳癰腫痛，擂酒服，以滓封之。

附方：

大熱衄血：萱草根研汁一大盞，和生薑汁半盞，細呷之。

小便不通：萱草根煎水頻飲。

大便後血：萱草根和生薑，油炒，酒沖服。

《食物本草・菜部・柔滑類》　金針菜產北地。微似黃花菜，長寸餘，直而銳，故以金針名之。和蔬煮羹，味美而嫩。

金針菜，味甘，無毒。主利腸胃，滑二便，去火除熱。

《養生要括・菜部》 黃花菜即萱草花也，一名忘憂，一名宜男，俗名鹿葱。苗花，味甘，涼，無毒。煮食，治小便赤澀，身體煩熱，除酒疸，消食，利濕熱。作菹，利胸膈，安五臟，令人好歡樂無憂，輕身明目。根，治沙淋，下水氣。酒疸，黃色遍身者，搗汁服。大熱衄血，研汁一大盞，和生薑汁半盞，細呷之。吹乳癰腫痛，擂酒服，以滓封之。青、赤、黃、白、黑、紫六芝，昔四皓採芝，群仙服食，則芝亦菌屬可食者，但世人不知，故不詳載。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》 鹿葱　味：甘，涼，無毒。根治沙淋，下水氣，主酒疸，黃色通身者，搗汁服。嫩苗煮食。又主小便澁，身體煩熱。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》曰焉得諼草，亦即此也。

《壽世秘典・類物・菜部》 萱草　俗名鹿葱，其苗烹食，氣味如葱，而鹿食九種解毒之草，萱乃其一，故名。李九華《延壽書》云：嫩苗爲蔬，食之動風，令人昏然如醉，因名忘憂，此亦一說也。周處《風土記》云：懷妊婦人佩其花則生男，故又名宜男。或言鹿葱花有斑文與萱花不同時者，謬也。肥土所生，則花厚色深有斑文，起重臺，開有數月。瘠土所生，則花薄而色淡，開亦不久。今人採其花跗乾而貨之名爲黃花菜，又名金針，皆可作菹。《通雅》云：一物有赤、黃、斑三種。一種小而純黃，曰金萱，甚可食。

苗、花　氣味：甘，涼，無毒。治小便赤澁，利胸膈，祛濕熱，除酒疸。

根　治吹乳，乳癰腫痛，擂酒服，以渣封之。

《養生食鑒・菜類》 鹿葱一名萱草，其花烹食，味如葱，而鹿食九種解毒之草，萱乃其一，故名鹿葱。

苗、花　味甘，性涼，無毒。煮食，治小便赤澁，身體煩熱，除酒疸，消食，利濕熱。作菹，利胸膈，安五臟，令人歡樂忘憂。

根　治沙淋，下水氣。黃色遍身，搗汁服。大熱衄血，研汁一大盞，和生薑汁半盞，細呷之。吹乳、乳癰腫痛，擂酒服，以滓封之。

《壽世傳真・菜類》 金針菜　性寒。宜：舒脾開胃。忌：多食，滑腸。

《食物小錄・菜部・柔滑類》 金針菜又名黃花菜　甘，溫，無毒。補胃氣。多食滑腸，發瘡毒。

《調疾飲食辯・菜類》 萱　《說文》曰忘憂，《古今注》名丹棘，《風土記》曰：妊婦佩之生男，故名宜男。《毛詩》作諼。性喜陰濕，故云焉得諼草，言樹之背。嫩葉及花皆可食，花爲勝。市肆乾者名金針。味甘性涼，能去熱，除煩渴，利胸膈，治小便赤澁。均宜煮汁淡飲，勿用油、鹽。同豬肉煮，安臟腑，滋氣血。根下砂石淋，又治酒癉身黃，生搗汁，和熱水服出《拾遺》。又治乳癰初起，擂酒服，渣敷之出《綱目》。吾鄉有先輩云：憂豈可以食物忘者，此物殆昏人神知故耳。語雖有理，加之萱草則誤也。《延壽書》乃云：食之令人昏然如醉。夫萱乃常食之物，從無此害。此則造言生事，厚誣萱草者也。或曰萱葉食之如此，亦未聞也。

《本草省常・菜性類》 萱花菜　古作諼，《詩》云焉得諼草是也。一名忘憂草；一名宜男草；一名丹棘，俗名紅花菜。其花食之不美，今人食其芽，一名萱筍。性涼。利濕，除煩熱酒疸，安五臟，令人忘憂，輕身明目。

金針菜　俗名黃花菜。花甚香美，可食。性平。醒脾開胃，消食利水，益氣和中，令人忘憂，輕身明目。

《隨息居飲食譜・蔬食類》 萱蓴乾而爲菹，名黃花菜，一名金針菜。甘，平。利膈，清熱，養心，解憂釋忿，醒酒除黃。葷素宜之，與病無忌。

鴨跖草

《食物本草・救荒野譜補遺》 鴨跖草食葉。一名竹葉菜，處處平地有之。三月採嫩苗葉，灼食之。

鴨跖草，生平澤；今年霪潦漂阡陌。鵝鴨無窠卵絕雛，彌彌四望皆成白。彼蒼憫念下民飢，化爲藜藿資貧瘠。

《調疾飲食辯・菜類》 竹雞菜　《綱目》曰：一名鴨蹠草，又名藍姑草，又名碧蟬花。處處有之。夏初生苗，紫莖亦有綠莖者，竹葉。嫩時可充菜食，五月開花如蛾形，兩葉如翅，碧色可愛。按：碧乃淺綠，江淹《別賦》春草碧色是也。此花翠藍色，非碧也。味微苦，性寒。《拾遺》曰：消疔腫，治丹毒發熱，大腹熱腫，熱痢，熱淋，癰疽等毒。並宜煮汁飲，或作蔬食。腫毒則內服、外敷。《日華本草》曰：和赤小荳煮食，飲其汁，下熱腫水氣，除濕痺，利小便熱閉，又消喉痺。寒痺及中寒人忌之。

竹節菜

《救荒本草》卷上前　竹節菜　一名翠蝴蝶，又名翠蛾眉，又名箕竹花，一名倭青草。南北皆有，今新鄭縣山野中亦有之。葉似竹葉微寬短，莖淡紅

色，就地叢生，攢節似初生嫩葦節，稍葉間開翠碧花，狀類蝴蝶，其葉味甜。救飢：採嫩苗葉煠熟，油鹽調食。

冬葵

《千金要方・食治・菜蔬》　冬葵子：味甘，寒，無毒。主五臟六腑寒熱，羸瘦，破五淋，利小便，婦人乳難血閉。久服堅骨，長肌肉，輕身延年。十二月採。

葉，甘，寒，滑，無毒。宜脾，久食利胃氣。其心傷人，百藥忌食心，心有毒。

黄帝云：霜葵陳者生食之，動五種流飲，飲盛則吐水。凡葵菜和鯉魚鮓，食之害人。四季之月土王時，勿食生葵菜，令人飲食不化，發宿病。

《食療本草》卷上　葵冷　主疳瘡生身面上、汁黄者：可取根作灰，和豬脂塗之。

其性冷，若熱食之，亦令人熱悶。甚動風氣。久服丹石人時吃一頓，佳也。

冬月，葵菹汁，服丹石人發動，舌乾咳嗽，每食後飲一盞，便臥少時。

其子，患瘡者吞一粒，便作頭。

主患腫未得頭破者，三日後，取葵子二百粒，吞之，當日瘡頭開。

女人產時，可煮，頓服之佳。若生時困悶，以子一合，水二升，煮取半升，去滓頓服之，少時便產。

又，凡有難產，若生未得者，取一合搗破，以水二升，煮取一升以下，只可半升，去滓頓服之，則小便與兒便出。切須在意，勿上廁。昔有人如此，立撲兒入廁中。

又，細剉，以水煎服一盞食之，能滑小腸。

女人產時，煮一頓食，令兒易生。

天行病後，食一頓，便失目。

吞錢不出，根煮汁，冷飲之，即出。

無蒜勿食。四季月食生葵，令飲食不消化，發宿疾。

又，霜葵生食，動五種留飲。黄葵尤忌。

《醫心方・五菜部》　葵菜　《本草》云：味甘，寒，無毒。主惡瘡，瘻淋，利小便，解蜀椒毒。葉爲百菜主。陶〔弘〕景注云：以秋種，經冬至春作子，謂之冬葵，至滑利，能下石淋。蘇敬注云：北人謂之蘭香。常食中用之，云去臭（鼻）氣。《神農經》云：味甘，寒，久食利骨氣。崔禹〔錫〕云：食之補肝膽氣，明目。主治内熱消渴，酒客熱不解。孟詵云：若熱者食之，亦令熱悶。《膳夫經》云：葵葉尤冷利。《千金方》云：十日一食葵，葵滑，所以通五臟，擁氣。馬琬云：葵赤莖背黄，食之煞人。

《養生類纂・菜蔬部》　葵菜　葵菜傷人，百藥忌食心，心有毒。《千金要方》。

霜葵陳者生食之，動五種流飲。同上。

葵菜和鯉魚鮓，食之害人。同上。

每十日一食葵，葵滑，所以通五臟壅氣。又是菜（又）〔之〕主，不用合心食之。同上。

葵能充脾氣。又霜葵多食吐水，葵合鯉魚食害人。《孫真人食忌》。

天行病後，食葵一頓便失目。《食療本草》。

《飲膳正要・菜品》　葵菜　味甘，寒平，無毒。爲百菜主。治五藏六府寒熱，羸瘦，五癃，利小便，療婦人乳難。

《日用本草・五菜類》　冬葵菜　苗葉可食。秋種，經冬至春，故曰冬葵。

味甘，寒，滑，冷，無毒。葉爲百菜主，其心傷人，動寒。多食令人飲食不化，發痼疾。天行病後食之，失目明。生食動五種留飲。葉背黄、莖赤者，勿食。能宣導積壅。服丹石人煮食尤宜。能解蜀椒毒。

主利小腸五淋，婦人臨產，煮葉食則滑胎易產。若產時困悶，以葵子二合，水煎服，少時便產。若倒生，子死腹中，以葵子搗爲末，酒服則順。如無子即用根。

《普濟方・食治門・菜蔬》　冬葵子，味甘寒無毒。主五臟六腑寒熱，羸瘦，破五淋，利小便。婦人乳難，血閉，久服堅骨肌肉，輕身延年，十二月採。

葉，甘寒滑無毒。宜脾，久食利胃氣，其心傷人。百藥忌食心，心有毒。

黄帝云：霜葵陳者，生食之，動五臟流飲，飲盛則吐水。凡葵菜和鯉魚食之害人，四季之月土旺時，勿食生葵菜，令人飲食不化，發宿病。

《救荒本草》卷下後　冬葵菜　《本草》冬葵子，是秋種葵覆養，經冬至春結子，故謂冬葵子。生少室山。今處處有之。苗高二三尺，莖及花葉似蜀葵

而差小。子及根俱味甘，性寒，無毒。黃芩爲之使。根解蜀椒毒。葉味甘，性滑利。爲百菜主，其心傷人。

救飢：採葉煠熟，水浸淘淨，油鹽調食。服丹石人尤宜食。天行病後食之頓喪明。熱食亦令人熱悶動風。

治病：文具《本草》菜部條下。

《食物本草・菜類》 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，散膿血惡汁。煮食，主丹石發結熱。葉，燒爲末，傅金瘡，搗碎，傅火瘡。炙煮與小兒食，治熱毒。下痢及大小丹痢，搗汁服。孕婦煮食之，易產。其心傷人勿食。其葉皆黃萃赤者，勿食。不可與鯉魚、黍米同食。天行症後，食之失明。花，治淋瀝、水腫，催生落胎，並一切疥瘡，小兒風疹子。花有五色，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，並痎瘧。又冬葵子，秋種，經冬至春作子者，主臟腑寒熱，羸瘦，五癃，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。癰癤未潰者，水吞三五粒，便作頭膿出根。主惡瘡，療淋，利小便，服丹石人宜之。

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》 葵菜比蜀葵叢短而葉大，性溫。採葉，與作菜羹同法食。

《藥性全備食物本草・菜部》 冬葵子　味甘，氣寒，性滑利，無毒。《左傳》云：葵，揆也。能衛其足者，知也；惟知，所以能揆。此即常食葵菜。《覆養經》：冬至春作子，故謂之冬葵子。宣導熱壅，利小腸，通癰閉及卒關格，二便不通，支滿欲死，妊娠患淋，或卒下血，倒產難產，子死腹中，或乳癰內閉，乳汁不通，並微炒搗碎，煮濃汁服之。一切瘡腫癤毒未出膿者，水吞三四粒，即作竅出膿。

根　主惡瘡淋閉，利小便，止消渴，解蜀椒、丹石毒。小兒吞錢，煮汁飲之，立出。

葉　爲百菜之長，解丹石毒，宣導積壅，除客熱下痢，散血利水，治帶淋。臨產食之，易生。但性冷滑利，胃寒泄瀉者勿食。同黍米食、同鯉魚食，並害人。時病後食之，令目暗。其菜心有毒，忌食。有赤莖葉黃者，勿食之。

《食物輯要・菜品類》 葵菜　味甘，性寒，無毒。爲百菜之長。解丹石毒，宣導積壅，除客熱下痢，散血利水，治帶淋。臨產食之，易生。但性冷滑利，胃寒泄瀉者勿食。同黍米食、同鯉魚食，並害人。時病後食之，令目暗。其菜心有毒，忌食。有赤莖葉黃者，勿食之。

《食物輯要・菜品類》 葵菜　味甘，性寒，無毒。爲百菜之長，解丹石毒，宣導積壅，除客熱下痢，散血利水，治帶淋。臨產食之，易生。但性冷滑利，胃寒泄瀉者勿食。同黍米食、同鯉魚及魚鮓食，並害人。時病後食之，令目暗。勿同沙糖食。妊婦食之，令胎滑。其菜心有毒，忌食。葉尤冷利，不可多食。莖赤葉黃者，勿食。生葵發宿疾，與百藥相忌。蜀葵苗，亦可食，但久食鈍人志性。被犬齧者，食之即發，永不瘥也。合豬肉食，令人無顏色。食葵，須用蒜，無蒜勿食之。葵性雖冷，若熱食之，令人熱悶動風氣。四月勿食，發宿疾。

《養生食鑒・菜類》 葵菜　葵者，揆也。葵葉（類）傾日，不使照其根，乃智之以揆之也。古者以葵爲百菜之長，今少食之耳。味甘，性寒，無毒。解丹石毒，宜導積壅，除客熱下痢，散血，利水，治帶淋。臨產食之，易生。但性冷滑利，胃寒泄瀉者，勿食。同黍米食、同鯉魚食，並害人。時病後食之，令目瞎。其菜心有毒，忌食。有赤莖、葉黃者，勿食之。白葵子，主氣燥，治白帶。赤葵子，主血燥，治赤帶及瘡疾。冬葵子，利產，通乳汁，利小水。陳士良云：食生葵，發宿疾，與百藥相忌。蜀葵勿食，鈍人志性。犬傷者誤食之，難瘥。

《調疾飲食辯・菜類》 葵　一名滑菜，又曰露葵。《綱目》曰：採葵必待露解，故曰露葵。非也。必帶露採，始可曰露葵。杜工部詩云山中習靜觀朝槿，松下清齋折露葵是也。有紫莖、白莖二種，白者良。大葉小花，花黃紫色，葉如絲瓜。葉小者名鴨脚葵。遲早皆可種，故有春、秋、冬葵之名。《素問》五菜爲充之一也，古人以爲百菜主，故《農書》曰蔬茹之佳品，民生之資益。今人不復食，亦無種者。性涼滑，《圖經》曰：妊婦食之，胎滑易產。《本草會編》曰：除客熱，治惡瘡，散膿血，小兒熱毒下利，丹毒，並宜之。張

從正曰：久病大便滯澀者，宜食葵，滑以養竅也。《外臺秘要》曰：痘瘡發斑，煮葵葉同蒜齏啖，則止。《奇疾方》曰：人手足忽長倒生肉刺，如錐痛不可忍，但食葵即愈。然《食療本草》謂其發宿病，天行病後食之，令人失明。又葵心及黃背紫莖者，皆有毒。又不可同鯉魚、黍米及鮓魚食。又被瘋犬咬者，永不可食，食之即發。

根，治胎漏下血，《千金方》用葵根燒灰，酒服方寸匕。葵能滑胎，根反固胎，亦猶麻黃之根，赤豆之葉，皆與其本物相反，物理原有如此。又葵子一兩，榆白皮二兩，煎汁頓服，可治胎乾難產出《便用方》。

《藥性摘錄・食物》 葵菜　即冬莧。甘，寒。導積壅，除客熱下痢，散血利水，治帶淋。勿同黍米、鯉魚食。時病後食之，令目暗。

《本草省常・菜性類》 葵菜　一名滑菜。性冷。利竅滑腸，動風氣，發痼疾。瀕湖曰：食葵須用蒜，無蒜勿食葵。以其不可常食，故《綱目》移入草部。久食鈍人志。病後食之，令人失明。熱食令人煩悶，生食動五種留飲，吐水。同豬肉食，令人泄瀉、失顏色；同鯉魚、黍米食，殺人。凡服藥人皆忌之，脾虛人尤忌。

蜀葵、黃葵　等類頗多，俱不宜人。

《每日食物卻病考・菜類》卷上 葵　古人用以作菜，今人多不食之，鮮有種者。《本草》云：落葵葉似杏而肥厚，三月種之，八九月開紫花累累，結實如五味子。氣味寒滑，無毒。不可多食。取子揉汁，紅如胭脂，女人飾面及染布。又云：即今之蜀葵，未知孰是。

羊角菜

《隨息居飲食譜・蔬食類》 羊角菜　苦、辛、甘，溫。下氣。病人忌食，能動風也。煎湯可洗痔瘡，搗罨風濕痺痛。

蜀漿

《日用本草・五菜類》 蜀葵　黃蜀葵花與蜀葵別種，非蜀種黃者。小花者名錦葵，一名荾葵，功用更強。味甘，寒，無毒。久食鈍人性靈。根及莖：主客熱，利小便，散濃血惡汗。

葉　燒爲末，傅金瘡。又炙煮與小兒食，治熱毒下痢。

花、子　冷，無毒。治淋瀝，通小腸，催生落胎，橫生倒產，並爲末，酒調服。療水腫，一切瘡疥，陰乾爲末食之。治癰疽腫毒，爲末傅之。

《普濟方・食治門・菜蔬》 吳葵，一名蜀葵，味甘微寒滑無毒。花定心氣，葉除客熱，利腸胃，不可久食，鈍人志性。若食之，被狗齧者，瘡永不瘥。

《藥性全備食物本草・菜部》 蜀葵　味甘，氣寒。種出巴蜀，似葵花有五色，如槿花無毒。陰中陽也。久食，鈍人性靈。

根莖　主客熱，利小便，散膿血惡汁。

葉　主熱毒下痢，及丹石發熱結，煮食或搗汁服之。又：燒灰敷金瘡，搗爛敷火瘡。

子　主水腫淋瀝，催生落胎，治一切瘡疥瘢疵土靨，小兒風疹。

花　赤者治血燥，白者治氣燥；赤治赤帶，白治白帶，空心酒下。又白者治痎瘧，並陰乾用。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》 葵菜吳瑞曰：即蜀葵、錦葵，今人未有食之者。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，主丹石發結熱。

葉　燒爲末，傅金瘡。搗碎，傅湯火瘡。炙煮與小兒食，治熱毒下痢。及大小丹痢，搗汁服。孕婦煮食之，易產。其心傷人，不可食。其葉黃而莖赤者，勿食。不可以鯉魚、黍米同食。天行症後食之，失明。

花　治淋瀝水腫，催生落胎，並一切疥瘡，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，白治氣燥並痎瘧。又，冬葵子秋種，經冬至春始結子者，主臟腑寒熱羸瘦，五癃，利小便，療婦人乳難，下乳汁。久服堅骨，長肌肉，輕身延年。產難取二二合，杵破，水煮服之。癰癤未潰者，水吞三五粒，便作頭出膿。

根　主惡瘡，療淋，利小便。服丹石人宜之。

《調疾飲食辯・菜類》 蜀葵　《爾雅》曰：蕑，戎葵，郭注云：蜀葵也。《爾雅翼》曰吳葵，又作胡葵。《綱目》曰：《夏小正》四月吳葵華，即此。形似葵，葉有歧丫。嫩時充菜茹，老則莖高五六尺，花似木槿，有深紅、淺紅、紫黑、白，千瓣單瓣之異。性味功用如葵，亦能退熱解毒，滑竅易產，潤燥通淋。《千金方》云：被狗咬者不論瘋與不瘋食之，一生不愈。久食鈍人志性。

山葵

《醫心方・五菜部》 山葵　崔禹（錫）云：味辛，作菹食益人。作齏爲快味。

兔葵

《醫心方・五菜部》兔葵《本草》云：味甘，寒，無毒。主下諸石淋，止武蛇毒。崔禹（錫）云：味甘，大冷。食之下諸石及蛇毒。

錦葵

《千金要方・食治・菜蔬》董葵：味苦，平，無毒。久服除人心煩急，動痰冷，身重多懈惰。

黃蜀葵花

《藥性全備食物本草・菜部》黃蜀葵花　近道處處有之，另是一種，非蜀葵中黃者，葉尖狹，多刻缺。夏末開花，淡黃色，葉心下有紫檀色。六七月採，陰乾或日乾。治小便淋，難產催生，取子四十九粒，焙爲末，溫水下。根　煮濃汁，冷服亦好。《衍義》云：瘡家要藥，諸惡瘡膿水久不差者，作末敷之，即愈。

野西瓜苗

《救荒本草》卷上後　野西瓜苗　俗名禿漢頭。生田野中。苗高一尺許，葉似家西瓜葉而小，頗硬，葉間生蒂，開五瓣銀褐花，紫心黃蘂，花罷作蒴，蒴內結實如楝子大。苗葉味微苦。

救飢：採嫩苗葉煠熟，水浸去邪味，淘過，油鹽調食。

治病：今人傳說採苗搗傅瘡腫拔毒。

龍葵

《食療本草》卷上　龍葵　主丁腫。患火丹瘡，和土杵，敷之尤良。其子療甚妙。其赤珠者名龍珠，久服變髮長黑，令人不老。其味苦，皆捺去汁食之。

《醫心方・五菜部》龍葵《本草》云：味苦，寒，無毒。食之解勞少睡，去虛熱腫。其子療疔瘡。崔禹（錫）云：食之益氣力。孟詵云：其子療甚妙。（其赤）其赤珠者，名龍珠，久服變髮長黑，令人不老。《養生要集》云：補五臟，輕身明目。

《救荒本草》卷上後　天茄兒苗　生田野中。苗高二尺許，莖有線楞，葉似姑娘草葉而大；又似和尚菜葉卻小。開五瓣小白花，結子似野葡萄大，紫黑色。味甜。

救飢：採嫩葉煠熟，水浸去邪味，淘淨，油鹽調食。其子熟時亦可摘食。

治病：今人傳說採葉傳貼腫毒金瘡，拔毒。

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》天茄兒　鹽焯，供茶；薑、醋拌，供饌。

《藥性全備食物本草・菜部》龍葵　味苦，寒，無毒。北人謂之苦葵，葉圓花白，子若牛李子，生青熟黑。食之解勞少睡，去虛熱腫。其子療疔腫。其根爲末，入麝少許，敷發背癰疽，甚效。

甌菜

《救荒本草》卷上後　甌菜　生輝縣山野中。就地作小科，苗生莖叉，葉似山莧菜葉而有鋸齒；又似山小菜葉，其鋸齒比之卻小。味甜。

救飢：採嫩苗葉煠熟，水浸淘淨，油鹽調食。

酸漿

《救荒本草》卷上後　姑娘菜　俗名燈籠兒，又名掛金燈。《本草》名酸漿，一名醋漿。生荊楚川澤及人家田園中，今處處有之。苗高一尺餘，苗似水莧而小，葉似天茄兒葉窄小；又似人莧菜頗大而尖，開白花，結房如囊似野西瓜，蒴形如撮口布袋。又類燈籠樣，囊中有實如櫻桃大，赤黃色。味酸，性平、寒，無毒。葉味微苦。別條又有一種三葉酸漿草，與此不同，治證亦別。

救飢：採葉煠熟，水浸淘去苦味，油鹽調食。子熟摘取食之。

治病：文具《本草》草部酸漿條下。

《藥性全備食物本草・菜部》苦虮苗子一名皮弁草。　生故墟垣塹間，高二三尺。其苗葉似龍葵，但龍子無殼；苦虮苗子作角如撮口袋，中有子如珠，熟則赤色。人有骨蒸，多服之。關中人謂之洛神珠，一名王母珠。又一種小者，名苦蘵。主傳尸伏連鬼氣，中惡邪氣疰忤，腹內結熱，目黃，二便赤澀，咳嗽多睡，嘔逆閃癖，瘰疬瘡。

《食物本草・救荒野譜補遺》酸漿食葉。一名燈籠草。夏月採嫩葉，汋食。採酸漿，當飢糧，挑菜女兒哭斷腸。阿翁新死阿姑病，夫君流落未還鄉。

青杞

《救荒本草》卷上前　青杞　《本草》名蜀羊泉。一名羊泉，一名羊飴，俗名漆姑。生蜀郡山谷及所在平澤皆有之。今祥符縣西田野中亦有。苗高二尺餘，葉似菊葉稍長，花開紫色，子類枸杞子，生青熟紅，根如遠志，無心有糁

踈錦切。味苦，性微寒，無毒。

救飢：採嫩葉煠熟，水浸去苦味，淘淨，油鹽調食。

治病：文具《本草》草部蜀羊泉條下。

敗醬

《食物本草・救荒野譜補遺》 敗醬草食葉。俗名苦菜。春初發苗葉，布地而生，狹長而鋸齒。莖高二三尺，數寸一節。食之有醬氣。

敗醬草，莖多節，味同敗醬難分別。止望充腸療我飢，豈圖美好滋喉舌。

《調疾飲食辯・菜類》 苦菜 《綱目》曰：《本經》名敗醬，又名鹿腸。《別錄》曰鹿首，又名澤敗。一名苦菜，與苦蕒、龍葵同。又名苦蘵，與酸漿、黃除同。俱名同物異也。春初生苗，深秋始凋此誤也，苦菜凌冬不凋。葉狹長有鋸齒，面深青，背淺。夏秋起莖，高二三尺，數寸一節，節間生葉，四周如繖即傘字。開白花成簇。作菜食，味微苦，氣如陳敗醬，故名。性能退熱，排膿散血，破多年凝血，消癰疽瘍腫，治赤眼、障膜、胬肉。凡熱病在血分或吐衄者，宜多食。癰疽、痘後，平素好生瘡毒及久熱傷眼者，更宜多食。

地花菜

《救荒本草》卷上前 青莢兒菜 生輝縣太行山山野中。苗高二尺許，對生莖叉，葉亦對生，其葉面青背白，鋸齒三叉葉脚，葉花叉頗大，狀似荏子，葉面狹長尖觚，莖葉稍間開五瓣小黃花，眾花攢開形如穗狀。其葉味微苦。

救飢：採嫩苗葉煠熟，換水浸淘去苦味，油鹽調食。

《救荒本草》卷上後 地花菜 又名墓頭灰。生密縣山野中。苗高尺餘，葉似野菊花葉而窄細；又似鼠尾草葉，亦瘦細，稍間開五瓣小黃花。基葉味微苦。

救飢：採葉煠熟，水浸淘洗淨，油鹽調食。

連翹

《救荒本草》卷上前 連翹 一名異翹，一名蘭華，一名折根，一名軹音紙，一名三廉，《爾雅》謂之連，一名連苕音條。生太山山谷及河中、江寧澤潤，淄、兗、鼎、岳、利州、南康皆有之。今密縣梁家衝山谷中亦有。科苗高三四尺，莖稈赤色，葉如榆葉，大而面光，色青黃，邊微細鋸齒。又似金銀花葉，微尖觚音哨，開花黃色可愛，結房狀似山梔，子蒴微匾而無稜，瓣蒴中有子如雀舌樣，極小，其子折之間，片片相比如翹，以此得名。味苦，性平，無毒。葉亦味苦。

救飢：採嫩葉煠熟，換水浸去苦味，淘淨，油鹽調食。

治病：文具《本草》草部條下。

地膚

《救荒本草》卷上前 獨掃苗 生田野中，今處處有之。葉似竹形而柔弱細小，抪音布莖而生，莖葉稍間結小青子，小如粟粒，科莖老時可爲掃帚。葉味甘。

救飢：採嫩苗葉煠熟，水浸淘淨，油鹽調食。晒乾煠食，不破腹尤佳。

治病：今人多將其子亦作地膚子代用。

《上醫本草・菜部》 掃帚苗 一名地膚，一名地葵，一名王簪，一名王帚，一名掃帚，一名落帚，一名益明，一名子心妓女。時珍曰：地膚，因其子形似也；地葵，因其苗味似也；妓女，因其枝繁而頭多也；益明，因其子功能明目也。子落則老，莖可爲帚，故有帚簪諸名。其嫩苗可作蔬茹，其子宜入補藥。

子 八月、十月採，陰乾聽用。苦，寒，無毒。主治：膀胱熱，利小便，補中益精氣，去皮膚中熱氣，補氣益力，使人潤澤，久服耳目聰明，輕身耐老。散惡瘡疝瘕，強陰，治客熱丹腫，陰卵癰疾，去熱風，可作湯沐浴。與陽起石同服，主丈夫陰痿不起。

附方：風熱赤目：地膚子，焙，一升，生地黃半斤，取汁和作餅，曬乾研末。每服三錢，空心酒服。

雷頭風腫，不省人事：落帚子同生薑研爛，熱沖酒服，取汗即愈。

疝氣危急：地膚子，即落帚子，炒香研末。每服一錢，酒下。

血痢不止：地膚子五兩，地榆、黃芩各一兩，爲末。每服方寸匕，溫水調下。

苗、葉 苦，寒，無毒。主治：大腸洩瀉，和氣，澀腸胃，解惡瘡毒。煎水日服，治手足煩疼，利小便諸淋。煎水洗目，去熱暗雀盲澀痛。

附方：赤白痢：搗掃帚苗汁服，燒灰亦善。

淋疾：用地膚草，搗自然汁，服之即效，按虞摶《醫學正傳》云：摶兄年七十，秋間患淋二十餘日，百方不效。服此方遂愈。至賤之物，有回生之功如此。

小便不通：用地膚草一大把，水煎服。古方亦常用之。此物能益陰氣，通小腸。

《本草省常・菜性類》 掃帚苗　一名地膚草。性微寒。澀大便，利小便，益氣明目。

瞿麥

《救荒本草》卷上前 石竹子　《本草》名瞿麥，一名句麥，一名大菊，一名大蘭，又名杜母草、鸐麥、蘧音葉麥。生太山川谷，今處處有之。苗高一尺已來，葉似獨掃葉而尖小，又似小竹葉，而細窄，莖亦有節，稍間開紅白花而結蒴，內有小黑子，味苦辛，性寒，無毒。蓑草、牡丹爲之使；惡蠐蛸。

救飢：採嫩苗葉煠熟，水浸淘淨，油鹽調食。

治病：文具《本草》草部瞿麥條下。

王不留行

《救荒本草》卷上後 王不留行　又名剪金草，一名禁宮花，一名剪金花。生太山山谷。今祥符沙堝間亦有之。苗高一尺餘，其莖對節生叉，葉似石竹子葉而寬短，拆莖對生，脚葉似槐葉而狹長，開粉紅花，結蒴如松子大，似罌粟殼樣，極小，有子如葶藶子大而黑色。味苦、甘，性平，無毒。

救飢：採嫩葉煠熟，換水淘去苦味，油鹽調食。子可搗爲麵食。

治病：文具《本草》草部條下。

《救荒本草》卷上前 麥藍菜　生田野中。莖葉俱深蒿苣色，葉似大藍稍葉而小，頗尖，其葉抱莖對生，每一葉間攛生一叉，稍頭開小肉紅花，結蒴，有子似小桃紅子。苗葉味微苦。

救飢：採嫩苗葉煠熟，水浸淘淨，油鹽調食。

女婁菜

《救荒本草》卷上前 女婁菜　生密縣韶華山山谷中。苗高一二尺，莖叉相對分生，葉似旋覆花葉，頗短，色微深綠，拆莖對生，稍間出青莛熒，開花微吐白蘂，結實青子如枸杞，微小。其葉味苦。

救飢：採嫩苗葉煠熟，換水浸去苦味，淘淨，油鹽調食。

婆婆指甲菜

《救荒本草》卷上前 婆婆指甲菜　生田野中。作地攤音灘科生。莖細弱，葉像女人指甲；又似初生棗葉微薄，細莖；稍間結小花蒴。苗葉味甘。

救飢：採嫩苗葉煠熟，油鹽調食。

狗筋蔓

《救荒本草》卷上後 狗筋蔓　生中牟縣沙崗間。小科就地拖蔓生，葉似狗掉尾葉而短小；又似月芽菜葉，微尖觔而軟，亦多紋脈，兩葉對生，葉稍間開白花。其葉味苦。

救飢：採葉煠熟，水浸淘去苦味，油鹽調食。

蘘

《千金要方・食治・菜蔬》 蘘實：味辛，溫，無毒。明目，溫中，解肌，耐風寒，下水氣，面目浮腫，却癰疽。

其葉，辛，歸舌。治大小腸邪氣，利中，益志。

黃帝云：蘘，食過多有毒，發心痛。和生魚食之，令人脫氣，陰核疼痛求死。婦人月事來，不用食蘘及蒜，喜爲血淋、帶下。二月勿食蘘，傷人腎。扁鵲云：蘘，久食令人寒熱，損骨髓，殺丈夫陰氣，少精。

《食療本草》卷上 蘘子　多食令人吐水。亦通五藏擁氣，損陽氣。

《醫心方・五菜部》 蘘　《本草》云：味辛，溫，無毒。主明目溫中。能風寒，下水氣，面目浮腫，癰瘍。葉，歸舌，除大小腸邪氣，利中益志。《拾遺》云：蘘主痃癖。一名女憎，是其弱陽事也，不可近陰。又：蘘葅俱弱陽。《七卷經》云：多食吐水。又多損陽事。《千金方》云：黃帝曰：蘘食過多有毒，發心痛。

《飲膳正要・菜品》 蘘子　味辛，溫，無毒。主明目，溫中，耐風寒，下水氣。

《日用本草・五菜類》 蘘葉　生取汁以造麵。

味辛，溫，無毒。食之多發心痛，令人寒熱，損骨髓。

實　主目明，溫中，耐風寒，下水氣而目浮腫，瘡瘍。

葉　歸舌，除大小腸邪氣，利中益志。霍亂轉筋，以蘘一手把，水二升，煮汁服之，即瘥。

《救荒本草》卷下後 蘘芽菜　《本草》有蘘實。生雷澤川澤，今處處有之。葉似小藍葉微尖；又似水荭葉而短小，色微帶紅，莖微赤，稍間出穗，開花赤色。莖葉味辛，性溫。

救飢：採苗葉煠熟，換水浸去辣氣，淘淨，油鹽調食。

治病：文具《本草》菜部蓼實條下。

《食物本草・菜類》 蓼　味辛，氣溫，無毒。主明目，溫中，耐風寒，下水氣，面目浮腫，癰瘍瘰癧，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（將）捋脚。又搗，傅小兒頭瘡。馬蓼，去腸中蛭蟲。水蓼，搗，傅蛇咬。又煮，漬脚淋之，消脚氣腫。脚痛成瘡，頻淋洗之。此菜，人所多食，或暴乾亦佳。

《上醫本草・菜部》 蓼　蓼有數種，其葉有圓，有尖，而圓者爲勝。古人種蓼爲蔬，收子入藥，香蓼可爲生菜，青蓼宜入藥用，其葉相似而俱薄，平澤生者爲良，餘蓼無用。

子　辛，溫，無毒。主治：明目，溫中，耐風寒，下水氣面浮腫，癰瘍。歸鼻，除腎氣，止霍亂，治小兒頭瘡。多食吐水，壅氣損陽。

附方：小兒頭瘡：蓼子爲末，蜜和雞子白同塗之，蟲出不作痕。

苗、葉　與大麥麵相宜。辛，溫，無毒。主治：歸舌，除大小腸邪氣，利中益志。作生菜食，能入腰脚。煮湯捋脚，治霍亂轉筋。煮汁日飲，治痃癖。搗爛，傅狐尿瘡。殺蟲伏砒。

黄帝云：食蓼過多，有毒，發心痛。和生魚食，令人脫氣，陰核痛求死。二月食蓼傷人胃。扁鵲云：久食令人寒熱，損髓減氣少精。婦人月事來食蓼、蒜，喜爲淋。

附方：惡犬咬傷：蓼葉搗泥傅之。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》 蓼　味：辛，氣溫，無毒。主：明目，溫中，耐風寒，下水氣，面目浮腫，癰瘍瘰癧，歸鼻，除腎氣。

葉　歸舌，除大小腸氣，利中。霍亂轉筋，多取煮湯及熱捋脚。又搗傅小兒頭瘡，馬蓼去腸中蛭蟲，小蓼搗傅蛇咬，又煮漬腳捋之，消脚氣腫，腳痛成瘡，頻淋洗之。此菜人所多食，或暴乾蒸食更佳。

《養生食鑒・菜類》 蓼華　味苦，性溫，無毒。除大小腸邪氣，利中益心。作生菜食，能入腰脚。煮湯捋脚，治霍亂轉筋。煮汁日飲，治痃癖。搗，敷小兒頭瘡。此菜人所多食過食，令人壅氣，損陽，發心痛。和生魚食，令脫氣，陰痛。二月勿食，傷人胃。

《藥性摘錄・食物》 蓼華　苦，溫。除大小腸邪氣，利中。盈心作生菜食，能入腰脚。煮湯浸脚，治霍亂轉筋。煮汁日飲，治痃癖。搗，敷小兒頭瘡。過食壅氣損陽，發心痛。忌生魚。二月勿食。

《本草省常・菜性類》 蓼　即水紅類也。性溫。除大小腸邪氣，利中益志。多食發心痛，久食減精髓，令人寒熱少氣。

萹蓄

《千金要方・食治・菜蔬》 萹竹葉：味苦，平，澀，無毒。主浸淫疥瘙、疽痔，殺三蟲，女人陰蝕。扁鵲云：煮汁與小兒冷服，治蛔蟲。

《救荒本草》卷上前 萹蓄　亦名萹竹。生東萊山谷，今在處有之，布地生道傍。苗似石竹葉微闊，嫩綠如竹，赤莖如釵股，節間花出甚細，淡桃紅色，結小細子，根如蒿根。苗葉味苦，性平。一云味甘無毒。

救飢：採苗葉煠熟，水浸淘淨，油鹽調食。

治病：文具《本草》草部條下。

酸桶笋

《救荒本草》卷上後 酸桶笋　生密縣韶華山間邊。初發笋葉，其後分生莖叉，科苗高四五尺，莖稈似水荭莖，而紅赤色，其葉似白槿葉而澀，又似山格刺菜葉，亦澀，紋脈亦宜。味甘，微酸。

救飢：採嫩笋葉煠熟，水浸去邪味，淘淨，油鹽調食。

《食物本草・救荒野譜補遺》 醋筒草食莖葉。生湖湘水石間。葉似木芙蓉而扁，莖空而脆，味酸，食之可飽。

醋筒草，生石間，採蒿萊，渡溪灣。歸來紅日下西山，相煎兒女淚潸潸。

藍

《救荒本草》卷上前 大藍　生河內平澤，今處處有之，人家園圃中多種。苗高尺餘，葉頗類白菜葉，微厚而狹窄尖艄，淡粉青色，莖叉，稍間開黄花，結小莢，其子黑色。《本草》謂菘藍可以爲靛染青，以其葉似菘菜，故名菘藍。又名馬藍，《爾雅》所謂蒨，馬藍是也。味苦，性寒，無毒。

救飢：採葉煠熟，水浸去苦味，油鹽調食。

治病：文具《本草》草部藍實條下。

馬蓼

《日用本草・五菜類》 馬蓼　去腸中蛭蟲。

《普濟方・食治門・菜蔬》 蓼實，味溫辛無毒。明目溫中解肌，耐風

寒，下水氣，面目浮腫，却癰疽。其菜辛歸舌，治大小腸邪氣，利中益智。黃帝云：蓼食過多有毒，發心痛；和生魚食之，令人脫氣，陰核疼痛求死。婦人月事不調，食蓼及蒜，發爲血淋帶下。二月勿食蓼，傷人腎。扁鵲云：蓼久食，令人寒熱，損骨髓，殺丈夫，陰氣少精。

水蓼

《日用本草・五菜類》 水蓼　性冷，無毒。搗根莖傅蛇咬。

葒草

《救荒本草》卷上前 白水葒苗　《本草》名葒草。一名鴻薖音繽。有赤白二色。《爾雅》云：紅，蘢古。其大者薖。鄭詩云隰有遊龍是也。所在有之，生水邊下濕地。葉似蓼葉而長大，有澀毛，花開紅白。又似馬蓼，其莖有節而青。味鹹，性微寒，無毒。

救飢：採嫩苗葉煠熟，水浸淘淨，油鹽調食。洗淨蒸食亦可。

治病：文具《本草》草部葒草條下。

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》 紅花子　採子，淘去浮者，碓內搗碎，入湯泡汁。更搗，更煎汁，鍋內沸，入醋點住，絹挹之。似肥肉，入素供極精。

兔兒酸

《救荒本草》卷上前 兔兒酸　一名兔兒漿。所在田野中皆有之。苗比水葒矮短，莖葉皆類水葒，其莖節密，其葉亦稠，比水葒葉稍薄小。味酸性。

救飢：採苗葉煠熟，以新汲水浸去酸味，淘淨，油鹽調食。

《本草省常・菜性類》 兔兒酸　一名醋兒酸。性平。壯筋骨。

烏藍擔

《食物本草・救荒野譜》 烏藍擔食葉。烏，大也。村人呼大爲烏。此菜但可熟食。

烏藍擔，擔不動。去時腹中飢，歸來肩上重。肩上重，行路遲，日暮還家方蚤炊。

水蓑衣

《救荒本草》卷上後 水蓑衣　生水泊邊。葉似地稍瓜葉而窄音側小，每葉間皆結小青蕾葵音骨突。其葉味苦。

救飢：採苗葉煠熟，水浸淘去苦味，油鹽調食。

獨行菜

《救荒本草》卷上前 獨行菜　又名麥稭菜。生田野中。科苗高一尺許，葉似水棘針葉微繁；又似水蘇子葉，亦短小狹窄作瓦隴狀；稍出細葶，開小黧白花，結小青蕾葵，小如菉豆粒。葉味甜性溫。

救飢：採嫩苗葉煠熟，換水淘淨，油鹽調食。

《救荒本草》卷上前 柘娘蒿音布　生田野中。苗高二尺許，莖似黃蒿莖，其葉碎小，茸細如針，色頗黃綠，嫩則可食，老則爲柴。苗葉味苦。

救飢：採苗葉煠熟，換水浸淘去蒿氣，油鹽調食。

辣辣菜

《救荒本草》卷上前 辣辣菜　生荒野中，今處處有之。苗高五七寸，初生尖葉，後分枝莖上出長葉，開細青白花，結小匾蒴，其子似米蒿子，黃色。味辣。

救飢：採嫩苗葉煠熟，水浸淘淨，油鹽調食。

車前

《救荒本草》卷上前 車輪菜　《本草》名車前子。一名當道，一名芣苢音浮以，一名蝦蟇衣，一名牛遺，一名勝舄音昔，《爾雅》云：馬舄。幽州人謂一舌草。生滁州及真定平澤，今處處有之。春初生苗，葉布地如匙面，累年者長及尺餘；又似玉簪，葉稍大而薄，葉叢中心攛莩三四莖，作長穗如鼠尾，花甚密，青色微赤，結實如莩蘼子，赤黑色。生道傍。味甘、鹹，性寒，無毒。一云味甘，性平。味及根味甘，性寒。常山爲之使。

救飢：採嫩苗葉煠熟，水浸去涎沫，淘淨，油鹽調食。

治病：文具《本草》草部車前子條下。

《食物本草・救荒野譜補遺》 車前草食葉。一名當道，一名車輪。以此草好生道邊，故有諸稱。春初生苗葉布地，團而微尖，面有棱線，如白萼花葉。嫩時採之，灼食。

車前草，生道旁，馬蹄輪轂春瘋狂。只今千里無人跡，萋萋野草生荒涼。

《食物小錄・菜部・柔滑類》 豬耳菜即車前草　甘，寒，無毒。去熱，明目。不宜多食。

《調疾飲食辯・菜類》 車前苗　《本經》曰：當道。《爾雅》曰：芣苢，馬舄，車前。《詩疏》曰：牛舌，嫩苗作蔬，大滑。《綱目》曰：《山居錄》有種車事前作菜法。性能利小便，通五淋，治尿血，凡水道有熱人宜之。陶

隱居曰：主泄精。《衍義》曰：車前作菜，食便覺小便不禁，陶說誤矣。不知陶蓋指水臟有熱者言，熱去泄精自止，非謂其能澀虛滑也。無苗用子，同茯苓研末服。又《詩》採採芣苢，注云：能利產。故《梅師方》治孕婦熱淋，《子母秘錄》治橫產不下，皆用其子，則何不於臨月時多食其苗。又治熱眼久痛，或生雲翳，肝腎補方中均須其子。唐張籍詩云：開州五月車前子，作藥人皆道有神。慚愧文君憐病眼，三千里外寄聞人。又治夏月水瀉注下，清濁不分，車前子研末，米飲下。

水胡蘆苗

《救荒本草》卷上前　水胡蘆苗　生水邊。就地拖蔓而生，每節間生四葉，而葉如指頂大，其葉尖上皆作三叉，味甘。

救飢：採葉連嫩秧煠熟，水浸淘淨，油鹽調食。

金蓮花

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》　金蓮花　夏採葉、梗，浮水面。湯焯，薑、醋、油拌食之。

蓬子菜

《救荒本草》卷上後　蓬子菜　生田野中，所在處處有之。其苗嫩時莖有紅紫線楞，葉似鹹音減蓬菜微細，苗老結子，葉則生出叉刺，其子如獨掃子大。苗葉味甜。

救飢：採嫩苗葉煠熟，水浸淘淨，油鹽調食。晒乾煠食尤佳。及採子搗米，青色，或煮粥，或磨麵作餅，蒸食皆可。

磚子苗

《救荒本草》卷上後　磚子苗　一名關子苗。生水邊。苗似水葱而粗大，內實又似蒲葦，稍開碎白花，結穗似水莎草，穗紫赤色，其子如黍粒大，根似蒲根而堅實，味甜。子味亦甜。

救飢：採子磨麵食及採根擇洗淨，換水煮食。或晒磨爲麵食亦可。

虎尾草

《救荒本草》卷上後　虎尾草　生密縣山谷中。科苗高二三尺，莖圓，葉頗似柳葉而瘦短；又似兔兒尾葉，亦瘦窄；又似黃精葉頗軟，抪莖攢生。味甜微澀。

救飢：採嫩苗葉煠熟，換水淘去澀味，油鹽調食。

星宿菜

《救荒本草》卷上後　星宿菜　生田野中。作小科苗生，葉似石竹子葉而細小；又似米布袋葉微長，稍上開五瓣小尖白花。苗葉味甜。

救飢：採苗葉煠熟，水浸淘淨，油鹽調食。

珍珠菜

《救荒本草》卷上後　珍珠菜　生密縣山野中。苗高二尺許，莖似蒿稈，微帶紅色，其葉狀似柳葉而極細小；又似地稍瓜葉；稍頭出穗，狀類鼠尾草穗，開白花，結子小如菉豆粒，黃褐色。葉味苦澀。

救飢：採葉煠熟，換水浸去澀味，淘淨，油鹽調食。

紫花地丁

《救荒本草》卷上前　堇堇菜　一名箭頭草。生田野中。苗初搠地生，葉似鈹音批箭頭樣，而葉蒂甚長，其後葉間攛莩，開紫花，結三瓣蒴兒，中有子如芥子大，茶褐色。葉味甘。

救飢：採苗葉煠熟，水浸淘淨，油鹽調食。

治病：今人傳說根葉搗傅腫毒。

《本草省常・菜性類》　堇堇菜　一名箭頭草。性平。止痛散血，消一切腫毒。

匙頭菜

《救荒本草》卷上前　匙頭菜　生密縣山野中，作小科苗，其莖面窊五化切背圓，葉似圓匙頭樣，有如杏葉大，邊微鋸齒，開淡紅花，結子黃褐色。其葉味甜。

救飢：採葉煠熟，水浸淘淨，油鹽調食。

鳳仙花

《救荒本草》卷上前　小桃紅　一名鳳仙花，一名夾竹桃，又名海納音納俗名染指甲草。人家園圃多種，今處處有之。苗高二尺許，葉似桃葉而窄，邊有細鋸齒，開紅花，結實形類桃樣，極小，有子似蘿蔔子，取之易迸北靜切散，俗名急性子。葉味苦，微澀。

救飢：採苗葉煠熟，水浸一宿，做菜，油鹽調食。

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》　鳳仙花梗　採梗肥大者，去皮，削令乾淨，早入糟，午間食之。

《食物本草・救荒野譜補遺》 鳳仙花食根。秋採根莖，鹽拌食之。

鳳仙花，形似鳳；花開時，無心弄。連年穀不收，採做膏粱奉。門前索舊租，剜肉醫瘡痛。辟穀靈丹少處尋，征徭吏苛無門控。但願來秋五穀登，還甦溝壑林林眾。四海欣逢堯舜天，萬民競效商周貢。竚聽擊壤樂康衢，嗟呼轉作豐年頌。

《壽世秘典・類物・果部》 鳳仙　一名金鳳花，又名夾竹桃，急性子，莖有紅、白二色，其大如指，中空而脆，葉長似桃，柳葉而有鋸齒。（柳）〔丫〕間開花，有黃、白、紅、紫、碧、雜色，亦自變易。自夏初至秋盡開謝，相續結實累然，色如毛桃，其形微長，生青熟黃，犯之即自裂，皮卷如拳，苞中有子似蘿蔔子而小，褐色。其肥莖汋酏可食。花亦可浸酒飲。但此草不生蟲蠹，蜂蝶亦不近，恐亦不能無毒也。

花　氣味：甘，溫，無毒。主活血消積。腰脇引痛不可忍者，研餅，曬乾爲末，空心酒服三錢。又治蛇傷，擂酒服即解。

子　氣味：微苦，溫，有小毒。治產難、積塊、噎膈、下骨哽，透骨通竅。

發明　李時珍曰：鳳仙子其生急速，故能透骨軟堅。庖人烹魚肉硬者，投數粒，即易軟爛，是其驗也。緣其透骨最能損齒，與玉簪根同。凡服者，不可著齒，多用，亦戟人咽。

根葉　氣味：苦，甘，辛，有小毒。治雞魚骨哽，誤吞銅鐵，杖撲腫痛，散血通經，軟堅透骨。

老鸛草

《食物本草・救荒野譜》 老鸛筋食葉。二月採之，熟食，亦可作齏。

老鶴筋，老鶴筋，去年水涸無纖鱗。蟻蛭纍纍聲不聞，老鶴何在筋獨存。

牦牛兒苗

《救荒本草》卷上後 牦牛兒苗音厖　又名鬪牛兒苗。生田野中。就地拖秧而生，莖蔓細弱，其莖紅紫色，葉似園荽葉，瘦細而稀疎，開五瓣小紫花，結青莢，音筴兒，上有一嘴即委切，甚尖銳音芮，如細錐音追子狀，小兒取以爲鬪戲。葉味微苦。

救飢：採葉煠熟，換水浸去苦味，淘淨，油鹽調食。

小蟲兒臥單

《救荒本草》卷上後 小蟲兒臥單　一名鐵線草。生田野中。苗揚地生，葉似苜蓿葉而極小；又似雞眼草葉，亦小，其莖色紅，開小紅花。苗味甜。

救飢：採苗葉煠熟，水浸淘淨，油鹽調食。

《食物本草・救荒野譜》 雀兒綿單食葉。三月採作齏。此菜延蔓，鋪地而生，故名。雀兒綿單，託彼終宿。如茵如衾，匪絲匪穀。年饑願得充我餐，任穿我屋蔽爾寒。此種俗名綿繭頭。其色白，其質軟韌，可伴粉食。

獐牙菜

《救荒本草》卷上後 獐牙菜　生水邊。苗初揚地生，葉似龍鬚菜葉而長窄，葉頭頗團而不尖，其葉嫩薄；又似牛尾菜葉，亦長窄；其根如茅根而嫩，皮色灰黑。味甜。

救飢：掘根洗淨，煮熟，油鹽調食。

堇菜

《食療本草》卷上 堇菜　味苦。主寒熱鼠瘻，瘰癧生瘡，結核聚氣。下瘀血。

久食，除心煩熱，令人身重懈惰。又令人多睡，祇可一兩頓而已。

又，搗敷熱腫良。

又，殺鬼毒，生取汁半升服，即吐出。

葉：主霍亂。與香薷同功。

蛇咬：生研敷之，毒即出矣。

又，乾末和油煎成，摩結核上，三五度便瘥。

狗腳跡

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》 狗脚跡　生霜降時，葉如狗脚，採以熟食。

《食物本草・救荒野譜》 狗脚跡食莖葉。生霜降時。葉如狗印，故名。熟食。

狗脚跡，何處尋？狡兔亂走妖狐吟，北風揚沙一尺深。狗脚跡，何處尋。

苦益菜

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》 苦益菜即胡麻　取嫩葉作羹，大甘脆滑。

藩籬頭

《食物本草・救荒野譜》 藩籬頭食莖葉。臘月採，熟食。入春不用。　藩籬頭，延蔓草，傍籬生，青裊裊。今年薪貴穀不收，拆藩籬煮藩籬頭。

野落薙

《食物本草・救荒野譜》野落薙食苗葉。正二月採其苗，湯泡過食之。野落薙，舊遮護。昔爲里正家，今作逃亡戶。春來荒薺滿階生，挑菜人穿屋裏行。

苦麻薹

《食物本草・救荒野譜》苦麻薹食葉。三月採，用葉搗和麪作餅。生食亦可。苦麻薹，帶苦嘗；雖逆口，勝空腸。但願收租了官府，不辭吃盡田家苦。

羊耳禿

《食物本草・救荒野譜》羊耳禿食葉。二三月採，熟食。羊耳禿，短簇簇；穿藩薙，如牴觸。飢來進退無如何，前村後村荆棘多。

黄花兒

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》黄花兒　正二月採，熟食。

《食物本草・救荒野譜》黄花兒食葉。正二月採，熟食。黄花兒，郊外草，不愛爾花，愛爾充我飽。洛陽姚家深院深，一年一賞費千金。

燈蛾兒

《食物本草・救荒野譜》燈蛾兒食葉。二月採，熟食。燈蛾兒，落滿地；化作草青青，遭此饑荒歲。曾見當年繞絳紗，於今燈火幾人家。

鵝觀草

《食物本草・救荒野譜》鵝觀草食葉。正二月，如麥青，炊食。鵝觀草，滿地青青鵝食飽。年來赤地不堪觀，又被飢人分食了，鵝觀草！

草鞋片

《食物本草・救荒野譜》草鞋片食葉。二三月採，熟食。草鞋片，甘貧賤。不踏軟紅塵，嘗行芳草茵。縱教惡且敝，忍向泥塗棄。一任前途阻且長，著來猶能趁熱場。

雀舌草

《食物本草・救荒野譜》雀舌草食葉。以形似稱。初生時採，熟食。雀舌草，葉似茶，採之採之溪之涯。途中飢渴不能進，遍尋煙火無人家。

雁腸子

《食物本草・救荒野譜》雁腸子食葉。二月生，如豆芽菜。熟食之，生用亦可。雁腸子，遺溝壑，應是今年絕飲啄。兩翼低垂去不前，苦遭餓鶻相擒搏。嗟哉雁兮有羽翰，何況人生行路難。

商陸

《救荒本草》卷上後　章柳根　《本草》名商陸，一名葛音湯根，一名夜呼，一名白昌，一名當陸，一名章陸。《爾雅》謂之蓫薚音遂湯，《廣雅》謂之馬尾，《易》謂之莧陸。生咸陽川谷，今處處有之。苗高三四尺，幹粗似雞冠花幹，微有線楞，色微紫赤，葉青如牛舌，微闊而長；根如人形者有神，亦有赤白二種，花赤根亦赤，花白根亦白。赤者不堪服食，傷人，乃至痢血不已。白者堪服食。又有一種，名赤昌，苗葉絕相類，不可用，須細辨之。商陸味辛、酸。一云葉苦，性平，有毒。一云性冷。得大蒜良。

救飢：取白色根，切作片子煠熟，換水浸，洗淨，食得大蒜良。凡製薄切以東流水浸二宿，撈出與豆葉隔間入甑蒸，從午至亥，如無葉，用豆依法蒸之亦可。花白者年多，仙人採之作脯，可爲下酒。

治病：文具《本草》草部商陸條下。

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》商陸　採苗莖，洗淨，蒸熟食，加鹽料。紫色者味佳。

《食物本草・救荒野譜補遺》章柳食葉。一名商陸，一名杜大黄，一名牛舌頭。春夏採葉灼食之。

青青野草名章柳，藜藿凶年視瓊玖。煙爨蕭蕭百二三，餓殍犖犖十八九。惟彼豪門貴客家，筵前慢舞章臺柳。

胡椒菜

《食物本草・救荒野譜補遺》胡椒菜食葉。一名水堇。周定王《救荒本草》謂之胡椒菜，以其味辛如芥也。凶年採苗葉，灼食之。

胡椒菜，辛於芥；凶年穀不如稊稗。彼蒼生得療饑荒，還同降瑞布沆瀣。

山蓼

《救荒本草》卷上前　山蓼　生密縣山野間。苗高一二尺，葉似芍藥葉而長細窄音側；又似野菊花葉而硬厚；又似水胡椒葉，亦硬。開碎瓣白

花。其葉味微辣。

救飢：採嫩葉煠熟，換水浸去辣氣，作成黃色，淘洗淨，油鹽調食。

耬斗菜

《救荒本草》卷上後 耬斗菜　生輝縣太行山山野中。小科苗就地叢生，苗高一尺許，莖梗細弱，葉似牡丹葉而小，其頭頗團。味甜。

救飢：採葉煠熟，水浸淘淨，油鹽調食。

回回蒜

《救荒本草》卷上前 回回蒜　一名水胡椒，又名蠍虎草。生水邊下濕地。苗高一尺許，葉似野艾蒿而硬，又甚花叉；又似前胡葉，頗大，亦多花叉；苗莖稍頭開五瓣黃花，結穗如初生桑椹子而小；又似初生蒼耳實，亦小，色青，味極辛辣。其葉味甜。

救飢：採葉煠熟，換水浸淘淨，油鹽調食。

澤漆

《救荒本草》卷上前 澤漆　《本草》一名漆莖。大戟苗也。生太山川澤及冀州、鼎州、明州，今處處有之。苗高二三尺，科叉生，莖紫赤色，葉似柳葉，微細短，開黃紫花，狀似杏花而瓣頗長。生時摘葉有白汁出，亦能嚙音咬人，故以爲名。味苦、辛，性微寒，無毒。一云有小毒。一云性冷，微毒。小豆爲之使；惡薯蕷。令嘗葉味澀苦，食過回味甜。

救飢：採葉及嫩莖，煠熟，水浸淘淨，油鹽調食。採嫩葉蒸過，晒乾做茶喫亦可。

治病：文具《本草》草部條下。

《食物本草・救荒野譜補遺》 貓兒眼睛草食葉。一名澤漆，一名綠葉綠花草，一名五鳳草。處處有之。春生苗，葉如貓睛。灼熟可救飢。

貓兒睛，看睜睜，淺黃深綠何分明，窺得田蕪人罷耕。糧耗虛兮鼠絕聲，貓兮貓兮亦哀鳴，利牙爪兮徒猙獰。

白屈菜

《救荒本草》卷上前 白屈菜　生田野中。苗高一二尺，初作叢生，莖葉皆青白色，莖有毛刺，稍頭分叉，上開四瓣黃花，葉頗似山芥菜，而花叉極大；又似漏蘆葉而色淡。味苦微辣。

救飢：採葉和淨土煮熟，撈出，連土浸一宿，換水淘洗淨，油鹽調食。

扁竹根

《食療本草》卷上 萹竹　蛔蟲心痛，面青，口中沫出，臨死：取葉十斤，細切。以水三石三斗，煮如餳，去滓。通寒溫，空心服一升，蟲即下。至重者再服，仍通宿勿食，來日平明服之。

患痔：常取萹竹葉煮汁澄清。常用以作飯。

又，患熱黃、五痔：搗汁頓服一升，重者再服。

丹石發，沖眼目腫痛：取根一握，洗。搗以少水，絞取汁服之。若熱腫處，搗根莖敷之。

《普濟方・食治門・菜蔬》 扁竹葉，味苦平澀無毒。主治浸淫疥癬、疽痔，殺三蟲，女人陰蝕。扁鵲云：煮汁與小兒冷服，治蛔蟲。

山梗菜

《救荒本草》卷上前 山梗菜　生鄭州賈峪音欲山山野中。苗高二尺許，莖淡紫色，葉似桃葉而短小；又似柳葉菜葉，亦小；稍間開淡紫花。其葉味甜。

救飢：採嫩葉煠熟，淘洗淨，油鹽調食。

玉簪

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》 玉簪花　採半開蕊，分作二片，或四片，拖麪，煎食。若少加鹽、白糖，入麪調勻拖之，味甚香美。

綿棗兒

《救荒本草》卷上後 綿棗兒　一名石棗兒。出密縣山谷中，生石間。苗高三五寸，葉似韭菜而闊，瓦隴樣，葉中攛葦出穗，似雞冠莧穗而細小，開淡粉紅花，微帶紫色；結小蒴兒，其子似大藍子而小，黑色；根類獨顆蒜，又似棗形而白。味甜，性寒。

救飢：採取根，添水久煮，極熟食之。不換水煮食後，腹中鳴，有下氣。

蒟蒻

《醫心方・五菜部》 蒻頭　《拾遺》云：味辛，寒，有毒。主癰腫風毒。磨敷腫上。搗碎，以灰汁煮成餅，五味調爲如食之，主消渴。生即戟喉出血。生吳蜀。葉如半夏，根如椀。好生陰地，雨滴葉生子，一名蒟蒻。又有斑枝，根苗相似，至秋有花，直出赤子，其根敷癰毒，於蒻不食。

《日用本草・五菜類》 生頭　即蒟蒻也。生戟人喉出血，毒猛不堪食。

味辛，寒，有毒。搗碎以灰汁煮成餅，五味調和如茹食。主癰腫風毒，磨傅腫上及消渴腸風。

《食物本草・菜類》 蒟蒻　味辛，寒。葉與天南星相似，但莖斑花紫，南星莖無斑，花黃爲異耳。性冷，主消渴。採其根搗碎，以灰汁煮之成餅，五味調和爲茹食。又蜀人取以作醬，味酢美。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》 蒟蒻又名生頭。生戟，入喉出血，毒猛不可食。

味：辛，寒。葉與天南星相似，但莖斑花紫，南星莖無斑，花黃爲異耳。性冷，主消渴。採其根，搗碎，以灰汁煮之成餅，五味調和，爲茹食。又蜀人取以作醬，味酢美。

野芋

《藥性全備食物本草・菜部》 野芋　生溪澗，非人所種。根葉相似。有大毒，入口殺人，飲地漿、糞汁解之。其根醋磨，傅蟲瘡疥癬。

羊蹄

《食療本草》卷上　羊蹄　主癢，不宜多食。

《醫心方・五菜部》 羊蹄　《本草》云：味苦，寒，無毒。主頭禿疥瘙，除女子陰蝕，浸淫，疽、痔，煞三蟲。《萬畢方》云：療蟲。崔禹（錫）云：補五臟，益氣力。

《救荒本草》卷上後　羊蹄苗　一名東方宿，一名連蟲陸，一名鬼目，一名蓄。俗呼豬耳朵。生陳留川澤，今所在有之。苗初揚地，後攛生莖叉高二尺餘，其葉狹長，頗似萵苣而色深青；又似大藍葉微闊，莖節間紫赤色，其花青白成穗，其子三稜；根似牛蒡而堅實。味苦，性寒，無毒。

救飢：採嫩苗葉煠熟，水浸淘淨苦味，油鹽調食。其子熟時打子搗爲米，以滾水湯三五次，淘淨下鍋作水飯食，微破腹。

治病：文具《本草》草部條下。

《食物本草・菜類》 羊蹄菜　味苦，寒，無毒。根用醋磨，塗癬疥速效。治癮瘡風，並大便卒澀結不通，（取）喉痹卒不能語，腸風痔瀉血，產後風，剉根取汁煎服殊驗。《詩》曰言採其遂即此。注曰：惡菜也。

《食物本草・救荒野譜補遺》 山羊蹄食葉。生濕地。葉狹長，如萵苣。春月採之，熟食。山羊蹄，來何時，牧芻已足脂膏肥，好濟貧家腹正飢。

《養生食鑒・菜類》 羊蹄菜　即禿菜，一名大王菜。味辛、甘，滑，性寒，無毒。治腸風瀉血，大便秘結不通，去小兒疳蟲，殺諸魚毒。作菜，滷食良。根　磨醋搽癬疥，（菜形）效。

《本草省常・菜性類》 羊蹄子科　一名敗毒菜。性平，下氣止癢，利大小便。

莫菜

《食物本草・菜類》 莫菜　味酢而滑。生水浸濕地，去皮膚風熱。莖大如箸，赤節，節一葉，似柳葉，厚而長，有毛刺。可爲羹，始生又可生食。

水藻

《救荒本草》卷上後　菹草上音鮓即水藻也。生陂塘及水泊中。莖如粗線，長三四尺，葉形似柳葉，面狹長，故名柳葉菹。又有葉似蓬子葉者，根粗如釵股而色白。味微鹹，性微寒。

救飢：撈取莖葉，連嫩根揀擇洗淘潔淨，剉碎煠熟，油鹽調食。或加少米煮粥食尤佳。

《壽世秘典・類物・菜部》 水藻　藻有二種。水藻葉長二三寸，兩兩對生，即馬藻也。聚藻葉細如絲及魚鰓狀，節節連生，即水蘊也，俗名鰓草。二藻皆可食，煮熟，挼去腥氣，米麪糝蒸爲茹，甚滑美，饑年可以充食。《左傳》薠繁蘊藻之菜，即此也。

氣味：甘，大寒，滑，無毒。主去暴熱，熱利，止渴。搗敷熱毒、丹毒，小兒赤白火焱熱瘡。

《調疾飲食辯・菜類》 水藻　《詩》曰：於以採藻，於彼行潦。《陸疏》曰：有二種：一種葉如雞蘇，莖如筯，長四五尺。一種葉如蓬蒿，莖如釵股，謂之聚藻。並挼去腥氣，糝蒸食，滑美。荊揚人以濟饑。《爾雅》作藻，曰葖，牛藻，郭注云：江東呼馬藻。《綱目》曰：水藻，葉長二三寸，兩兩對生。一種聚藻，葉細如絲，節節連生，即蘊也，俗名鰓草，又名牛尾藻。一節長數寸，長者二三十節，可食。

按：藻、蘊一類二種，吾鄉俱呼鬚草。其馬藻根連水底，不可移栽；聚藻無根，不藉土養。池沼及魚缸內皆可畜之。味甘氣腥，性寒而滑，主治暴熱，熱利，熱淋，止消渴，甚佳。寒病大忌。孫氏曰：極冷，無過於此。凡熱毒瘡腫及丹毒，搗敷，乾即易，其效無比。

柳葉青

《救荒本草》卷上後　柳葉青　生中牟荒野中。科苗高二尺餘，莖似蒿莖，葉似柳葉而短，抪音布莖而生，開小白花，銀褐心。其葉味微辛。

救飢：採嫩葉煠熟，水浸淘淨，油鹽調食。

《救荒本草》卷上前　柳葉菜　生鄭州賈峪音欲山山野中。苗高二尺餘，莖淡紅色，葉似柳葉而厚短，有澀毛，稍間開四瓣深紅花，結細長角兒。其葉味甜。

救飢：採苗葉煠熟，油鹽調食。

水菜

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》　水菜　狀似白菜，七八月間生田頭、水岸，叢聚，色青。湯焯，醬煮，可食。

《食物本草・救荒野譜》　水菜食莖葉。秋生水田，狀類白菜。煮熟食之。

水菜生水中，水深不可測。挈筲繞堤行，日暮風波息。水清忽照人，面色如菜色。

莕

《救荒本草》卷上後　荇絲菜　又名金蓮兒，一名藕蔬菜。水中拖蔓而生，葉似初生小花葉，近莖有椏劖音鴉釵，葉浮水中，葉中攛莖，上開金黃花。莖味甜。

救飢：採嫩莖煠熟，油鹽調食。

《食物本草・菜類》　藕絲菜　味甘，寒。解熱渴煩毒，下瘀血。即雞頭子管也。

《食物本草・菜類》　荇菜　生湖陂中，葉紫赤圓，徑寸餘，浮水面，莖如釵股，上青下白。《詩》所謂參差荇菜是也。可醃爲菹。

《食治廣要・果部》　藕絲（菜）　氣味：甘，平，無毒。生食，主霍亂後虛渴煩悶不能食，解酒食毒，下瘀血。大抵與藕同功。

《食物本草・菜部・柔滑類》　藕絲菜　一名雞頭菜，一名葮菜，即芡莖。

藕絲菜，味鹹、甘，平，無毒。止煩渴，除虛熱，生、熟皆宜。

根，主小腹結氣痛，煮食之良。

《食物本草・救荒野譜補遺》　莕菜食葉及實。生水澤中，葉似蓴而微尖。儉年人採食之。結實大如梨，人亦食之。

莕菜生水底，采采攜筐筥。岸高水又深，彷徨淚如雨。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》　藕絲菜　味：甘，澹，性寒。解熱渴煩毒，下瘀血。即今雞頭子菅也。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》　荇菜　生湖陂中，葉紫赤圓，徑寸餘，浮水面，莖如銀股，上青下白。《詩》所謂參差荇菜是也。可醃爲菹。

《壽世秘典・類物・菜部》　荇菜性滑如葵，葉頗似莕，又曰葵、曰莕，俗呼荇絲菜。李時珍曰：莕與蓴一類二種也，並根連水底，葉浮水上，其葉似馬蹄而圓者，蓴也；葉似蓴而微尖長者，莕也。夏月俱開黃花，亦有白花者，結實大如棠梨，中有細子。

氣味：甘，冷，無毒。主消渴，去熱，利小便。搗敷諸腫毒、（大）〔火〕遊腫。

《調疾飲食辯・菜類》　莕　一名鳧葵。《綱目》曰：《爾雅》云莕，接餘，其葉荇，則鳧當作荇。《說文》謂之槆。《楚辭》謂之屏風，紫莖屏風文綠波是也。《詩・周南》作荇菜。杜詩云水荇牽風翠帶長，謂其莖也。葉似蓴，微尖，故《野菜譜》名靨子菜。與蓴同類異種，性亦仿佛，能去熱，治消渴，利小便。

《本草省常・菜性類》　莕菜　《詩》作荇，一名接餘，一名水葵，一名水鏡草。性冷。清熱利水。服甘草者忌之。

《每日食物卻病考・菜類》　荇　即《詩》之參差荇菜也，又作莕。甘，涼，無毒，生湖陂中，與蓴一類，少差耳。莖上青下白，葉似蓴而微尖長，頗似杏葉，故名莕。夏月俱開黃花，亦有白花者，結實亦如蓴。

又云：白花者乃白蘋，味氣相類。

抓抓兒

《食物本草・救荒野譜》　抓抓兒食葉。深秋採之，曬乾，和穀煮食，如苧，清香可愛。

抓抓兒，生水湄，卻似瓦松初出時。須知可食不可棄，不能療癘能療飢。

澤瀉

《救荒本草》卷上前　澤瀉　俗名水莕菜。一名水瀉，一名及瀉，一名芒芋，一名鵠瀉。生汝南池澤，及齊州、山東、河陝、江淮亦有，漢中者爲佳。今水邊處處有之。叢生苗葉，其葉似牛舌草葉，紋脈豎直，葉叢中間攛葶對分，莖叉，莖有線楞，稍間開三瓣小白花，結實小青細。子味甘，葉微鹹，俱無毒。

救飢：採嫩葉煠熟，水浸淘淨，油鹽調食。

治病：文具《本草》草部條下。

蘑菜

《醫心方・五菜部》 蘑菜 《本草》云：味甘，寒，無毒。主暴熱喘，小兒丹腫。《七卷經》云：廣陵人呼蘑爲接，一名藪菜，一名水葱。

《食物本草・救荒野譜補遺》 蘑草食葉。所在有之。生水旁，花青白色，葉似石蠶而小，可蒸熟充飢。

蘑草生水旁，摘來當飢糧。味薇咽不下，相視意彷徨。

浮薔

《食物本草・救荒野譜》 浮薔食莖葉。入夏生水中，六七月採。生熟皆可食。采采浮薔，涉彼滄浪。無根可託，有莖可嘗。野風浩浩，野水茫茫。飄蕩不返，若我流亡。此種即浮蘋。葉圓白花者是。若葉尖黃花者，其名曰荇。其根莖亦可蒸爲蔬。

菖蒲

《養生類纂・草木部》 菖蒲 菖蒲久服聰明益智。甲子日取菖蒲一寸九節，陰乾百日，爲末，服方寸匕，日三服。《千金要方》。

七月七日，取菖蒲酒服三方寸匕，飲酒不醉，不可犯鐵，令人嘔逆。同上。

食菖蒲忌飴糖、羊肉。《本草》。

《日用本草・五味類》 菖蒲根 池沼生者名昌陽。端午以泛酒。生石澗，名石菖蒲。入藥用。

味苦、辛，溫，無毒。忌與飴糖、羊肉同食。

主風寒，濕痹，開心孔，出音聲，去耳聾，止腹痛。

《救荒本草》卷上後 菖蒲 一名堯韭，一名昌陽。生上洛池澤及蜀郡嚴道戎衛，衡州並嵩岳石磧上。今池澤處處有之。葉似蒲而匾，有脊一如劒刃；其根盤屈有節，狀如馬鞭鞚，大根傍引三四小根，一寸九節者良，節尤密者佳；亦有十二節者；露根者不可用。又一種名蘭蓀，又謂溪蓀，根形氣色極似石上菖蒲，葉正如蒲，無脊，俗謂之菖蒲，生於水次，失水則枯。其菖蒲味辛，性溫，無毒。秦皮、秦艽爲之使。惡地膽、麻黃。不可犯鐵，令人吐逆。

救飢：採根肥大節，稀水浸去邪味，製造作果食之。

治病：文具《本草》草部條下。

《食物本草・菜類》 蒲蒻 味甘，微寒。主消渴，生啖之脆美。《詩》云維筍及蒲是也。

《食物本草・救荒野譜》 蒲兒根食根。即蒲草嫩根也。生熟皆可食。

蒲兒根，生水曲。年年砍蒲千萬束，水鄉人家衣食足。今年水深淹絕蒲，食盡蒲根生意無。

草三柰

《救荒本草》卷上後 草三柰 生密縣梁家衝山谷中。苗高一尺許，葉似蓑草而狹長，開小淡紅花；根似雞爪形而粗，亦香。其味甘、微辛。

救飢：採根，換水煮食。近根嫩白袴葉，亦可煠食。

石菖蒲

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》 菖蒲 石菖蒲、白朮，煮，爲末，每一斤用山藥三斤，煉蜜水和入麪內，作餅蒸食。

香蒲

《養生類纂・草木部》 蒲黃 蒲黃，即蒲花中蕊屑也。細若金粉，當其欲開時便取之，以蜜搜作果實，甚益小兒。《本草圖經》。

《飲膳正要・菜品》 蒲筍 味甘，無毒。補中益氣，活血脈。

《飲膳正要・料物性味》 蒲黃 味甘，平，無毒。治心腹寒熱，利小便，止血疾。

《救荒本草》卷上後 蒲笋 《本草》名其苗爲香蒲，即甘蒲也。一名睢，一名醮。俚俗名此蒲爲香蒲，謂菖蒲爲臭蒲。其香蒲水邊處處有之，根比菖蒲根極肥大而少節，其葉初未出水時，葉莖紅白色，採以爲笋，後攛梗於叢葉中，花抱梗端，如武士捧杵，故俚俗謂蒲捧。蒲黃，即花中蘂屑也。細若金粉，當欲開時，有便取之。市廛間亦採之，以蜜搜作果食貨賣，甚益小兒。味甘，性平，無毒。

救飢：採近根白笋，揀剝洗淨，煠熟，油鹽調食，蒸食亦可。或採根刮去粗皴七倫切晒乾，磨麵打餅，蒸食皆可。

治病：文具《本草》草部香蒲及蒲黃條下。

《食鑒本草・瓜菜》 蒲筍味甘，寒，無毒。 去熱燥，利小便。

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》 蒲蘆芽 採嫩芽，切斷，以湯焯，

布裹壓乾，加料如前，作鮓妙甚。

《藥性全備食物本草・菜部》 蒲筍　即棕筍也。味甘，寒，無毒。去熱燥，利小便。

昔小兒食乾筍噎喉中，喘急瞋目似慢驚，以巴豆藥吐出，乃愈。

《食治》云：煮筍，少入薄荷、食鹽，味不薇。或以灰湯煮過，次用五味煮食，良。食筍傷，用香油、生薑治之。

《食物本草・菜部・柔滑類》 蒲筍生下濕地，處處有之。產秦、隴中者，肥白而美，名擅宇內。

蒲筍，味甘，平，無毒。主補五臟，和胃氣，止消渴不止，下痢，咳嗽，肺氣喘息，不眠。

《食物本草・救荒野譜補遺》 香蒲食根。處處有之。歲初生葉，其中心入地白蒻大如箸，啖之可飽。李時珍曰：香蒲採其嫩根，燒熟可濟飢；又可磨粉作餅食。

青青水中蒲，幼女攜筐筥。就水採蒲根，意況殊悽楚。採摘不盈筐，未可供朝糈。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》 蒲蒻　味：甘，微寒。主：消渴。生嗽之脆美。《詩》云維筍及蒲是也。

《壽世秘典・類物・菜部》 蒲蒻　俗呼蒲兒根，叢生水際，似莞而褊，有春而柔，二、三月苗，採其嫩根，瀹過作鮓，一宿可食，亦可煠食、蒸食及曬乾磨粉作餅食。《周禮》謂之蒲菹。《詩》云：其蔌伊何，惟筍及蒲，是也。

氣味：甘，寒，無毒。治五臟邪氣，利小便。生〔痰〕〔嗽〕止消渴。搗汁服，治妊婦勞熱煩躁，胎動下血。

《調疾飲食辯・菜類》 蒲筍　一名蒲蒻，即香蒲嫩苗，味甘平。《本經》曰：主口中爛臭，堅齒明目。《食物本草》曰：生啖止消渴。《飲膳正要》曰：熟食補中益氣，和血脈。《產乳全書》曰：搗汁服，治孕婦勞熱煩躁，胎動下血，絕佳品也。又《野菜譜》有蒲兒根，然則根亦可食，無筍用以代之。

《本草省常・菜性類》 蒲筍　即蒲蒻，俗名蒲菜。性寒。清腸胃熱，利二便，散瘀血。久食明目堅齒，益氣輕身。

《隨息居飲食譜・蔬食類》 蒲蒻即香蒲根，《詩》云：其蔌維何？維筍及蒲是矣。甘，涼。清熱，養血消癰，明目，利咽喉，堅牙，通二便。其花中蕊屑，名蒲黃，細若金粉。當欲開時便取之，可密收作果食。入藥涼血消瘀，炒黑又專止血，爲喉舌諸血證妙品。按草木嫩時可茹者，在在有之。惟各處好尚不同，名謂不一，因限於篇幅，繁不勝蒐。姑譜二二如上，以例其餘。

《每日食物卻病考・菜類》卷上 蒲蒻　即蒲筍。味甘，微寒，無毒。去熱，利小便。生啖，甘脆，止消渴。煠食亦佳。《詩》云維筍及蒲是也。

油灼灼

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》 油灼灼　生水邊，葉光澤，生、熟皆可食。又可醃作乾菜，蒸食。

《食物本草・救荒野譜》 油灼灼　食葉。生水邊，葉光澤。生熟皆食，又可作乾菜。

油灼灼，光錯落。生岸邊，照溝壑。溝壑朝來餓殍填，骨肉未冷攢烏鳶。

眼子菜

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》 眼子菜　六七月採，生水澤中，青葉紫背，莖柔滑細，長數尺。採以湯焯，熟食。

《食物本草・救荒野譜》 眼子菜　食葉。生水澤中。葉青背紫，莖柔滑而細，長可數尺。六七月採之，熟食。

眼子菜，如張目，年年盼春懷布穀，猶向秋來望時熟。何事頻年倦不開，愁看四野波漂屋。

海帶

《壽世秘典・類物・菜部》 海帶　似海藻而粗，柔韌而長。今登州人，乾之以束器物。醫家用以下水，勝於海藻、昆布。

氣味：鹹，寒，無毒。治水病、癭瘤。

《飲食須知・菜類》 海帶　味甘、鹹，性寒滑。不可與甘草同食。

《食物小錄・菜部・柔滑類》 海帶　鹹，寒，無毒。清火化痰，消結核。

《調疾飲食辯・菜類》 海帶　《嘉祐本草》曰：似海藻而粗，柔韌而長。用以下水，甚佳。又能涼血補血，催生，婦女宜食，陰虛血熱者尤宜多食。

《藥性摘錄・食物》 海帶　鹹，寒。入胃泄熱，散結軟堅，治癭癰癥瘕。性同海藻、昆布。

《隨息居飲食譜・蔬食類》 海帶　鹹、甘，涼。軟堅散結，行水化濕。故內而痰飲、帶濁、疳腹、疝瘕、水腫、奔豚、黃疸、腳氣，外而癭瘤、瘰癧、癰

腫、癭瘡，並能治之。解煤火毒，析醒消食。葷素俱宜。短細者良。海藻、昆布，粗不中食，入藥功同。

黑三稜

《救荒本草》卷上後　黑三稜　舊云河陝、江淮、荆襄間皆有之。今鄭州、賈峪山澗水邊亦有。苗高三四尺，葉似菖蒲葉而厚大，背皆三稜劒脊，葉中擡莩，莩上結實，攢爲刺毬狀，楮桃樣而大，顆瓣甚多，其顆瓣形似草決明子而大，生則青，熟則紅黄色。根狀如烏梅而頗大，有鬚蔓延相連，比京三稜體微輕，治療並同。其莩味甜；根味苦，性平，無毒。

救飢：採嫩莩剝去粗皮，煤熟，油鹽調食。

治病：文具《本草》草部京三稜條下。

水蔥

《救荒本草》卷上後　水蔥　生水邊及淺水中。科苗仿佛類家蔥，而極細長，稍頭結莩葵，仿佛類蔥莩葵而小，開黯白花，其根類蔥根，皮色紫黑。根苗俱味甘、微鹹。

救飢：採嫩苗連根揀擇洗淨，煤熟，水浸淘淨，油鹽調食。

烏英

《食物本草・救荒野譜》　烏英食葉。一名烏英花。入夏生水澤中，生熟皆可食。

烏英花，烏英菜，菜可茹兮花可愛。連朝摘菜不聊生，那有心情摘花戴。

景天

《食物本草・救荒野譜補遺》　景天食葉。生太山川谷。春生苗葉，易蕃茂。葉似馬齒莧而大，作層而上。灼食，可濟飢。

景天草，來仙島，年來旱暵兼淫潦。蒼蒼有意就民生，春初便得抽莖早。慰吾民，莫煩惱，權將藜藿充粱稻。固窮順命暫時艱，泰來自獲豐年好。

獾耳菜

《救荒本草》卷上前　獾耳菜音歡

生中牟平野中。苗長尺餘，莖多枝叉，其莖上有細線楞，葉似竹葉而短小，亦軟；又似萹蓄葉，卻頗闊大而又尖；莖葉俱有微毛，開小點白花，結細灰青子。苗葉味甘。

救飢：採嫩苗葉煤熟，水浸淘淨，油鹽調食。

費菜

《救荒本草》卷上前　費菜　生輝縣太行山車箱衝山野間。苗高尺許，葉似火焰草葉而小，頭頗齊，上有鋸齒，其葉抪音布莖而生，葉稍上開五瓣小尖淡黄花，結五瓣紅小花蒴兒。苗葉味酸。

救飢：採苗葉煤熟，換水淘去酸味，油鹽調食。

扯根菜

《救荒本草》卷上前　扯根菜　生田野中。苗高一尺許，莖色赤紅，葉似小桃紅葉，微窄小，色頗綠。又似小柳葉，亦短而厚窄，其葉週圍攢莖而生，開碎瓣小青白花，結小花蒴，似蒺藜樣。葉苗味甘。

救飢：採苗葉煤熟，水浸淘淨，油鹽調食。

酸漿草

《救荒本草》卷上前　酸漿草　《本草》名酢與醋字同漿草。一名醋母草，一名鳩酸草，俗名爲小酸茅。舊不著所出州土，今處處有之，生道傍下濕地。葉如初生小水萍，每莖端皆叢生三葉，開黄花，結黑子。南人用苗揩鍮音偷石器，令白如銀色光豔。味酸，性寒，無毒。

救飢：採嫩苗葉生食。

治病：文具《本草》草部酢漿條下。

芥

《每日食物卻病考・造釀調和類》　芥子　功與菜同，辛熱能散，故利九竅，通經絡，豁痰，消瘀血，癰腫諸病。研末，調和食品，香美。

茭

《調疾飲食辯・菜類》　茭筍　一名菰筍，即茭草之嫩苗。味極甘淡，性亦和平，而《食物本草》及《圖經》皆極言其冷。《拾遺》曰：作蔬食去煩熱，止渴，除目黄，利大小便，止熱淋。均生搗汁，和熱水頻飲。夫功效如此，性非不涼，而甘淡和平，與苦寒傷胃者，迥不侔也。

菰手　《蜀本草》曰：菰生三年，中心起白薹如藕，似小兒臂而白軟堪啖，名菰首。《圖經》曰：此名茭白《通志》亦作茭白，生熟皆可食，甚甜美。又名菰手，作首者非。《爾雅》曰：出隧，蘧蔬。郭注云：生茭草中，狀如土菌，味甜滑。《廣雅》曰：甒醴。《食物本草》曰：能去胸心浮熱。《拾遺》曰：煮食止渴及小兒暑泄大人亦宜。菰手之小者，臂內有黑灰，名烏鬱，俗

名茭粑。味甘而澀，煨熟或和麪作餅食，止水泄，絕佳。

《隨息居飲食譜・蔬食類》 茭白　一名菰筍，一名茭筍。甘，寒。清濕熱，利二便，解酒毒，已癩瘍，止煩渴、熱淋，除鼻皰、目黃。以杭州田種肥大純白者良。精滑、便瀉者勿食。

茼草

《食物本草・救荒野譜補遺》 茼草食實。生水田中。苗似小麥而小。四月熟，可以做飯充飢。

茼草茼草生水田，寠人食之度饑年。呱呱兒女苦相煎，嚼之不下梗人咽。

藿

《調疾飲食辯・菜類》 藿　荳葉名藿，貧賤所食。而荳有多種，其性大同中亦有小異，分列於左。然《左傳》肉食不能謀，謀及藿食，元微之詩野蔬充膳甘長藿，皆猶孟子之言茹草，泛言蔬菜，不專指荳葉。蓋訓詁家必云荳葉，臨文可以勿泥也。

黑大荳葉　嫩者充菜茹，能解毒退熱。生搗敷蛇咬，頻易取瘥。

赤小荳葉　煮食明目，去煩熱，止小便數。《綱目》曰：赤荳利小便，葉反止小便，猶麻黃發汗而根止汗也，物理之異如此。

綠荳葉　退熱解毒之功，在黑荳葉上，暑月常食最宜。又療霍亂吐瀉煩渴危症，生搗絞汁，加醋少許，溫服絕佳。

白荳葉　即飯荳。利臟腑，下氣。

豌荳葉　味甘滑，在諸藿上，其利臟腑、止煩渴亦在翹搖上。

蠶荳葉　亦能退熱除煩，又主酒醉不醒。

扁荳葉　煮食，治霍亂吐下不止。吐下後轉筋，生搗絞汁，少加醋，溫服，立止。亦可敷蛇咬。

羅漢菜

《食物本草・菜部・柔滑類》 羅漢菜產江西南昌府西山。葉如豆苗，正月採食。又生湖廣黃安縣三角山。昔有異僧種之而去，採宜淨食，雜以葷膩，其味頓殊。

羅漢菜，味甘，無毒。主益胃，養精神，悅顏色，利小便。

韭

《千金要方・食治・菜蔬》 韭：味辛酸，溫，澀，無毒。辛歸心，宜肝，可久食。安五臟，除胃中熱。不利病人，其心腹有固冷者，食之必加劇。其子，主夢泄精，尿色白。

根，煮汁以養髮。

黃帝云：霜韭，凍不可生食，動宿飲，飲盛必吐水。五月勿食韭，損人滋味，令人乏氣力。二月、三月宜食韭，大益人心。

《食療本草》卷上 韭　冷氣人，可煮，長服之。

熱病後十日，不可食熱韭，食之即發困。

又，胸痹，心中急痛如錐刺，不得俯仰，白汗出。或痛徹背上，不治或至死。可取生韭或根五斤，洗，搗汁灌少許，即吐胸中惡血。

亦可作葅，空心食之，甚驗。此物煠熟，以鹽、醋空心吃一碟，可十頓以上。甚治胸膈咽氣，利胸膈，甚驗。

初生孩子，可搗根汁灌之，即吐出胸中惡血，永無諸病。

五月勿食韭。若值時饉之年，可與米同功。種之一畝，可供十口食。

《醫心方・五菜部》 韭　《本草》云：味辛酸，溫，無毒。主安五臟，除胃熱，利病患，可久食。根，主養髮。《陶注》云：是養性所忌。孟詵云：冷。氣人，可煮長服之。《拾遺》云：溫中下氣，補虛，調和腑臟，令人能食。止泄白膿，腹冷痛，並煮食之。葉根，搗絞汁服，解諸藥毒，狂犬咬人，亦煞蛇、虺、蠍、惡蟲毒。又：汁多服，主胸痹骨痛。俗云韭菜是草鍾乳，言其宜人。信然也。

《養生類纂・菜蔬部》 韭　韭味酸，補肝，治百病。《明鑒圖》。

韭春食則香，夏食則臭，多食則昏神。未出糞土爲韭黃，最不益人，食之即滯氣。《本草衍義》。

霜韭，凍不可生食，動宿飲，盛必吐水。《千金要方》。

韭能充肝氣。《食醫心鑒》。

韭初生芽者，食之傷人心氣。《金匱要略方》。

韭多食昏神暗目，酒後尤忌，不可與蜜同食。《本草》。

韭不可與牛肉作羹食之，成痕疾。《食禁方》。

食韭後，楊枝皮擦牙，用冷水漱之，即不作氣息。《瑣碎錄》。

《飲膳正要・菜品》 韭　味辛，溫，無毒。安五藏，除胃熱，下氣，補虛。可以久食。

《日用本草・五菜類》韭　圃中種者是，山中生者名韮。葉名草鍾乳。圃人種蒔，一歲而三四割之。春食則香，夏食則臭。多食則昏人神。主歸心，安五臟，除胃中熱，補虛益陽，下氣，利病人，可久食。熱病後十日不可食葱、韭，即發困。子　主夢泄精，虛勞，腎損尿白，炒二兩爲末，食前酒調下。

《食物本草・菜類》韭菜　味辛微酸，溫，無毒，歸心。安和五臟六腑，除胸中熱，下氣，令人能食，利病人，可久食。又云：益陽，止泄尿血，暖腰膝，除胸腹冷痛、痃癖。春食香，夏食臭，冬食動宿飲，五月食昏人乏力。不可合牛肉食，酒後忌食。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。其子，治虛勞損腎夢泄良。又，未出土者爲韭黃，食之即滯氣，最不宜人。花，食之動風。根，治諸癬。大抵葱、韭皆常食，但葱冷而韭溫，於人有益。

《食鑒本草・瓜菜》韭味辛，溫，微酸，無毒。歸腎、心，安五臟，除胃中熱，補虛，壯陽事，暖腰膝。根主養髮。子　主腎虛，遺精白濁，爲末，空心溫酒調服方寸匕。

《遵生八箋・飲饌服食箋・家蔬類》醃鹽韭法　霜前揀肥韭無黃梢者，擇淨，洗，控乾。於磁盆內鋪韭一層，糝鹽一層，候鹽、韭勻鋪盡爲度。醃一二宿，翻數次，裝入磁器內，用原鹵，加香油少許尤妙。或就韭內醃小黃瓜、小茄兒，別用鹽醃去水，韭內拌勻，收貯。

《藥性全備食物本草・菜部》韭　味辛，帶微酸，無毒。溫中，除心腹痼冷作痛。又除胃中客熱，中風失音，及中惡腹心急痛如刺，俱搗汁飲之。善消胸膈間瘀血凝滯，痃癖冷痛，止尿血瀉血，及卒下痢。《衍義》云：春食則香；夏食則臭，令人乏氣；冬食動痰，令人吐水；五月及酒後，尤不可食。孔子謂不時不食者，正謂此輩。未出土者爲韭黃，食之滯氣。凡好食韭者，多神昏目暗。入藥搗汁，冬月用根，搗時臭於葱薤，養生者忌之。又不可與蜜同食。

子　主陽衰精冷，夢泄白濁，暖腰膝，壯陽道，入藥微炒。

花　主動氣。

根　主養。

高郵云：食韭口臭，嗽諸糖可解。

《食物輯要・菜品類》韭菜　味辛、微酸，性溫，無毒。解肉脯毒。歸心，和臟腑，下氣散血，利水，除胸腹冷痛痃癖。多食，昏神損目，酒後尤忌。同蜜食、同牛肉食，成痕。經霜韭不可食，動宿飲，令人吐。一過清明後，宜食。有心腹痼冷病，食之加劇。韭汁和童便服，散胃脘瘀血。《陳氏養老書》云：春食香，宜人；夏食臭，冬食動宿飲。韭花不宜多食，動風。冬天未出土者，名韭黃，食之滯氣。

《上醫本草・菜部》韭　一名草鍾乳，又名起陽草。韭叢生豐本，長葉青翠，可以根分，可以子種。九月收子，其子黑色而扁，須風處陰乾，勿合浥鬱。韭之爲菜，可生、可熟、可菹、可久，乃菜中最溫而有益人者也，宜常食之。昔人正月節食五辛以辟癘氣，謂韭、薤、葱、蒜、薑也。《禮記》謂韭爲豐本，言其美在根也。俗謂韭是草鍾乳，言其溫補也。《素問》言：心病宜食韭。時珍曰：葉根溫，功用相同，生則辛而散血，熟則甘而補中。

辛、微酸，溫，澀，無毒。主治：歸心，除胃中熱，利病人，可久食。治吐血、唾血、衄血、尿血，打撲傷損及婦人經脈逆行。煮食，溫中下氣，補虛益陽，調和臟腑，令人能食，止洩血膿，腹中冷痛。歸腎，止洩精，暖腰膝，充肺氣，除心腹痼冷痃癖。煤熟，以鹽醋空心喫，治胸膈噎氣。搗汁服，治胸痹骨刺痛如錐，不可觸者，即吐出胸中惡血，甚驗。治上氣喘息欲絕，肥白人中風失音。又解藥毒、肉脯毒，(瘵)〔療〕狂狗咬人數發者，亦塗諸蛇虺、蠍蠆、惡蟲毒，及灌初生小兒，吐去惡水惡血，永無諸病。搗汁澄清，和童尿飲之，能消散胃脘瘀血，甚效。煮汁飲，止消渴盜汗，熏產婦血暈，洗腸痔脫肛。葉煮鯽魚鮓食，斷卒下痢。根入生髮膏用。有一貧叟病噎膈，食入即吐，胸中刺痛，或令取韭汁入鹽梅鹵汁少許，細呷，得入漸加，忽吐稠涎數升而愈。

春食則香，夏食則臭，多食則能昏神暗目，而動虛陽也。酒後尤忌。熱病後十日食之即發困。五月多食宜氣力。冬月多食動宿飲吐水。不可與蜜及牛肉同食。韭黃未出糞土，最不益人，食之滯氣，蓋含抑鬱未申之氣故也。孔子曰不時不食，正謂此類。花，食之亦動風。

附方：喘息欲絕：韭汁飲一升，效。

卒然中惡：搗韭汁，灌鼻中，便甦。

夜出盜汗：韭根四十九根，水二升，煮一升，頓服。

消渴引飲：韭苗，日用三五兩，或炒或作羹，勿入鹽，入醬無妨。喫至

十斤即住，極效。過清明勿喫。有人病此，引飲無度，得此方而愈。

水穀痢疾：韭葉作羹粥、煠炒，任食之，良。

喉腫難食：韭一把，搗熬傅之，冷即易。

鼻衄不止：韭根、葱根同搗棗大，塞入鼻中，頻易，兩三次即止。

百蟲入耳：韭汁灌之即出。

產後血暈：韭菜切，安瓶中，沃以熱醋，令氣入鼻中，即省。

赤白帶下：韭根搗汁，和童尿露一夜，空心溫服，取效。

痘瘡不發：韭根煎湯服之。

脫肛不收：生韭一斤，切，以酥拌炒熟，綿裹作二包，更互熨之，以入爲度。

痔瘡作痛：用盆盛沸湯，以器蓋之，留一孔。用洗淨韭菜一把，泡湯中。乘熱坐孔上，先熏後洗，數次自然脫體也。

五般瘡癬：韭根炒存性，搗末，以豬脂和塗之，數度愈。

解肉脯毒：凡肉，密器蓋過夜者爲鬱肉，屋漏沾著者爲漏脯，皆有毒。搗韭汁飲之。

食物中毒：生韭汁服數升，良。

韭子　入藥，揀淨，蒸熟，曝乾，簸去黑皮，炒黃用。辛、甘，無毒。主治：夢中洩精，溺血，暖腰膝，治鬼交，甚效。補肝及命門，治小便頻數，遺尿，女人白淫白帶。

附方：煙熏蟲牙：用瓦片煆紅，安韭子數粒，清油數點，待煙起，以筒吸引至痛處。良久，以溫水漱，吐有小蟲出爲效。未盡再熏。

《食治廣要・菜部》　韭山韭附　氣味：辛、微酸，溫，澀，無毒。主治：歸心，安五臟，除胃中熱。根葉煮食，溫中下氣，補虛益陽，調和臟腑，令人能食。搗汁飲，治胸痺刺痛，吐唾，衄，尿諸血，婦人經脈逆行，打撲傷損，膈噎諸疾。春食則香，夏食則臭，多食昏神損目，酒後尤忌。熱病後亦不宜食。五月多食，乏氣力。冬月多食，動宿飲，吐水。不可與蜜及牛肉同食。韭黃，未出糞土者，食之滯氣，蓋含抑鬱未伸之氣故也。

又有一種山韭，諸家本草不載，惟《千金方》收之。其形亦類家韭，但根白，葉如燈心苗耳。氣味：鹹，寒，澀，無毒。主治：宜腎，去大小便數、煩熱，潤毛髮。陳直《奉親養老書》用山韭四兩，鯽魚肉五兩，煮羹，下五味，少加葱，三五日一作。能治老人脾胃氣弱，飲食不強。

《食物本草・菜部・葷辛類》　韭韭字象葉出地上形。一種而久生，故謂之韭。一歲三四割，其根不傷，至冬壅培之，先春復生，信乎久生者也。韭叢生豐本，長葉青翠。可以根分，可以子種。葉高三寸便剪，收子者祇可一剪。八月開花成叢，收取醃藏供饌，謂之長生韭。言剪而復生，久而不乏也。九月收子，其子黑色而扁，須風處陰乾，勿令浥鬱。北人至冬移根於土窖中，培以馬屎，暖則即長，高可尺許，不見風日，其葉黃嫩，謂之韭黃，豪貴皆珍之。韭之爲菜，可生可熱，可菹可久，乃菜中最有益者也。鄭玄言政道得(利)〔則〕陰物變爲陽，故葱變爲韭，可驗葱冷而韭溫也。

韭，味辛、微酸，溫、澀，無毒。主歸心，安五臟六腑，除胃中熱，利病人，可久食。歸腎壯陽，止泄精，暖腰膝，治吐血唾血，衄血尿血，婦人經脈逆行，打撲損傷，及膈噎病。搗汁澄清，和童便飲之，能消散胃脘瘀血。煮鯽魚食，斷卒下痢。生搗汁服，治胸痺骨痛不可觸者。煮食，充肺氣，除心腹癥冷痃癖，治肥人中風失音。又解藥毒，療狂犬咬人，亦塗諸蛇虺、蠍蠆、惡蟲毒。炸熟，以鹽、醋空心吃十頓，治胸膈噎氣。春食香，夏食臭，冬食動宿飲，五月食昏人乏力。不可與牛肉同食。昔人正月節食五辛以辟厲氣，謂韭、薤、葱、蒜、薑也。春日獻韭，元日薦辛，以其助發生而辟邪穢也。

花，食之動風。

根，治諸癬。

子，治夢中泄精，溺血。暖腰膝，祛鬼交，補肝及命門，治小便頻數、遺尿，女人白淫、白帶。研末，治白痢，白糖拌；赤痢，黑糖拌。陳米飲下，神效。

附方：有一貧叟病噎膈，食入即吐，胸中刺痛。或令取韭汁，入鹽梅、鹵汁少許，細呷，得入漸加。忽吐稠涎數升而愈。

治產後血暈。用韭菜切入瓶中，沃以沸醋，令氣入鼻中即甦。

治衄血不止。韭根、葱根同搗棗大，塞入鼻中，頻易，兩三度即止。

治人被鬼，夢中魘死。勿以火照之，但痛齧大拇指甲際而唾其面則活。取韭搗汁，吹入鼻中。冬月則用韭根。

《養生要括・菜部》　韭韭之美在黃，黃乃未出土者。春食則香，夏食則臭，多食則能昏神暗目，酒後尤忌，熱病後亦忌。五月多食乏氣力，冬月多食動宿飲吐水。生則辛而散血，熟則甘而補中，乃肝之菜也。

味辛、微酸，溫，澀，無毒。

葉，煮鯽魚鮓食，斷卒下痢。

根葉，煮食，溫中下氣，補虛益陽，調和臟腑，止泄血膿、腹中冷痛。搗汁服，治胸痹刺痛如錐，即吐出心中惡血，甚驗。治肥白人中風失音。療狂犬咬人，亦塗諸蛇虺、蠍蜚、惡蟲毒。煮食歸腎，壯陽，止泄精，煖腰膝。煤熟，以鹽醋空心吃十頓，治胸膈噎氣。又灌初生小兒，吐去惡水惡血，永無諸病。主吐血、唾血、衄血、尿血，婦人經絡逆行，打撲傷損。搗汁澄清，和童便飲之，能消散胃脘瘀血，甚效。飲生汁，主上氣喘息欲絕，解肉脯毒，煮汁飲，止消渴，盜汗。熏產婦血運，洗腸痔脱肛。狂犬咬者，急於無風處，以冷水洗淨，即服韭汁一盌，隔七日又一盌，四十九日共飲七盌。須百日忌食酸、鹽，一年忌食魚腥，終身忌食犬肉。

韭子，味辛、甘，溫，無毒。治夢中泄精溺血，煖腰膝，治鬼交，甚效。補肝及命門，治小便頻數遺尿，女人白淫白帶。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》韮菜　味：辛、微酸，溫，無毒。歸心下氣，安五臟，除腸熱，令人能食，利病人，可久食。又云，益陽事，煖腰膝，止泄尿血，除胸腹冷痛痃癖。春食香，夏食臭，冬食動宿飲，五月食昏人乏力。不可與牛肉與蜜同食，酒後亦宜忌食。丹溪云：韭汁冷飲，下腸中瘀血甚驗。以其屬金而有水與土，其性急，又能充肝氣。多食則神昏。初生小兒以汁灌之，即吐惡血，永無病。

其子治虛勞損腎，夢遺滑精溺白。用子爲末，空心溫酒調服。未出土者，爲韭黃，食之動滯氣。其花動風。根治諸癬，主養髮。大抵葱、韭皆宜常食，葱冷而韭溫，於人最有益。

《壽世秘典・類物・菜部》韭陳藏器曰：俗謂韭是草鍾乳，又名起陽草，言其溫補也。

氣味：辛溫，微酸，無毒。主歸心腎，安臟腑，除胃中熱，補虛益陽，止泄精，暖腰膝，治吐血、衄血、尿血，婦人經脈逆行，打撲損傷及膈噎病。生搗汁，澄清和童便飲之，能消散胃脘瘀血，熏產婦血運，洗腸痔脱肛。

發明　蘇頌曰：菜中此物最溫而益人，宜常食之。昔人正月節食五辛以辟厲氣，謂韭、薤、葱、蒜、薑也。寇宗奭曰：春食則香，夏食則臭，多食則能昏神暗目，酒後尤忌。孟詵曰：五月多食之氣力，冬月多食動宿飲，不可與蜜糖及牛肉同食。未出土者爲韭黃，食之動滯氣，花食之動風。李時珍曰：韭葉熱，根溫，功用相同。生則辛而散血，熟則甘而補中，入足厥陰經，乃肝之菜也。《素問》言心病宜食之，又《食鑑本草》言歸腎，文雖異而理則相貫。蓋心乃肝之子，腎乃肝之母，母能令子實，虛則補其母也。道家目爲五葷之一，謂其能昏人神而動虛陽也。

韭子　氣味：辛、甘，溫，無毒。主補肝及命門，遺精白濁，小便頻數，女人白淫白帶。

《飲食須知・菜類》韭菜　味辛、微酸，性溫。春食香，益人，夏食臭，冬食動宿飲，五月食之昏人乏力。冬天未出土者，名韭黃。窖中培出者，名黃芽韭。食之滯氣，蓋含抑鬱未伸之故也。經霜韭食之，令人吐。多食昏神暗目，酒後尤忌。有心腹痼冷病，食之加劇。熱病後十日食之，能發困。不可與蜂蜜及牛肉同食，成癥瘕。食韭口臭，啖諸糖可解。

《食物須知・諸菜》韭　味辛，微酸，氣溫。性急，屬金，有水與土。各處鄉村俱種園圃，久刈不乏，故以韭名。字畫因之，亦合九數。雖充菜品，最利病人。春食則香，夏食則臭。溫中下氣，歸心益陽。暖膝胛，和臟腑。除胸腹痃癖痼冷，止莖管白濁遺精。又搗如泥，加鹽少許。蛇犬傷毒作，厚砸頻換，立安。刑杖打血凝，薄敷逋拍，即散。同鯽魚鮓煮食，斷卒下痢。同牛肉煮食，生寸白蟲。食同蜜糖，殺人誠驗。病後食發困，酒後食昏神。久食過多，兩目易暗。

《養生食鑒・菜類》韭菜　味辛、微酸，性溫，無毒。解肉脯毒，歸心和腎。下氣，散血，利水，除胸腹冷痛，痃癖。多食昏神，損目，酒後尤忌。同蜜食成瘕。經霜韭不可食，動宿食，令人吐。一遇清明後，宜食。有心腹痛冷病，食之加劇。五月忌食，昏人，乏力。韭汁和童便服，散胃脘瘀血。陳氏《養老書》云：春食香，宜人，夏食臭，冬食動宿飲。近根白者，溫中下氣，益陽止泄，煖腰膝。花、子功同。不宜多食，動風。冬天未出土者，名韭黃，食之滯氣。高郵云：食韭口臭，斂諸糖可解，黑棗亦妙。

《壽世傳真・菜類》韭菜　性溫。味辛鹹。入肺腎二經。韭汁和京墨能止血。宜：益胃，助腎，補陽，充肺氣，逐停痰。春月多食最宜。忌：春後多食昏神。

韭子　性溫。宜補命門，暖膝，治陽痿。

《食物小錄・菜部・葷菜》韭　辛、微酸，溫，澀，無毒。歸心，安五臟，除胃中熱，充肺氣。歸腎，壯陽，止泄精，暖腰膝。利病人食，可久食。花，亦

可醃食。汁，解肉脯毒。子，辛溫，甘，無毒。補肝及命門。

《調疾飲食辯・菜類》 韭　熟食甘溫，益脾腎，助陽益陰，利氣補血宜極熟，不可帶生。故又名草鍾乳，又名起陽草。生食辛熱，破血行氣，行一切敗血，治胸脇血凝氣滯諸痛，跌撲損傷，產後兒枕作痛。極走泄真氣，凡症屬虛者忌之。又多食傷目，生者尤甚。《千金方》治喘息欲絕，生韭汁頻飲。又治喉腫，韭葉搗爛，炒熟敷，冷即易。又治百蟲入耳，生韭汁灌之即出。《食醫心鏡》治卒然中惡，韭汁灌鼻中。又治水穀痢疾，韭菜煮粥，或煠炒，任意食，赤白痢亦佳。《活人書》用治陰陽易，陰腫，小腹絞痛，頭重眼花，頃刻不救，宜猴鼠屎十四枚兩頭尖者，韭根一把，水二椀，煎七分，去滓，再煎二沸，溫服，得汗即瘥，未汗再作。《簡便方》治獗犬咬傷，七日必一發，三七日不發，乃爲真愈。初咬時，急於無風處冷水洗淨，服生韭汁一椀，隔七日又一椀，四十九日共服七椀。須百二十日忌食酸鹹，一百五十日忌聞金鼓聲，一年忌食魚腥，終身忌食狗肉。按：此法出《肘後方》，一本作薤汁，未知驗否，而徐本齋云甚效，且隨處皆有，故錄之，爲醫藥不便處救急之用。《摘元方》治產後怒哭傷肝，嘔青綠水，韭汁一盞，入薑汁一匙，同飲。丹溪治產後血暈，韭葉搗爛，入酒壺內，沃以熱醋，將壺咀對鼻，頻開合其蓋，令氣沖射入鼻中即醒。《千金方》治衄血不止，韭根、葱根同搗如棗大，塞鼻孔，頻易，以止爲度。又治刺傷中水腫痛，刺雖出，因盥濯爲生水所傷，復作腫痛，不治必作膿潰，韭菜杵爛，炒熱敷。跌撲傷亦可用，加醋更佳。若挑去刺時，淋以熱尿，隔二三日不見水，則無此患。刀傷亦然。《瀕湖方》治金瘡血出，韭汁和風化石灰，晾乾爲末敷。若用雞骨炭、松香等分研末，生韭汁調作餅，臨時再研細，敷金瘡血不能止，尤妙。《備急方》用解肉脯毒，凡熟肉未冷，用密器蓋過夜，絲毫不透風者，爲鬱肉；沾茅屋漏者，爲漏脯，皆有毒，並搗韭汁生飲。又《千金方》治食物中毒，不知其毒，當作何解法，飲生韭汁最佳。又凡諸病宜用細辛、牙皂搐鼻者，不如俱代以生韭汁更便更穩。《綱目》曰：《內則》韭曰豐本，言其美在黃也。大誤。《本草衍義》曰：韭黃未出糞土，含抑鬱未伸之氣，病人切忌。此確論也。蓋《禮》所謂豐本者，言其根茂可以屢剪，非貴其黃也。至鄭康成謂葱變韭，《爾雅翼》謂老韭變莧，均幻談也。

野生者名蕍，《爾雅》曰：蕍，山韭。其性不佳。

韭子，溫補下元，主夢中泄精，肝虛溺血出《別錄》。煖腰膝，治夢與鬼交出《日華本草》。又主小便頻數，夢中遺尿，及女人白帶、白淫出《本草綱目》。又燒煙可熏蟲牙出《救急方》。

《藥性摘錄・食物》 韭菜　味辛、微酸，性溫。解肉脯毒，歸心，和臟腑，下氣，散血，利水，除胸腹冷痛痃癖。多食昏神損目，酒後尤忌。同蜜食，成瘕。經霜韭不可食。清明後宜食之，五月忌食。近根白者，溫中下氣，益陽止泄，暖腰膝。花與子，功同。不宜多食，動風。冬天未出土者名韭黃，食之滯氣。食韭口臭，嚼糖可解，黑棗亦妙。

《本草省常・菜性類》 韭　一名起陽草，一名草鍾乳。性溫。生食令人心嘈，宜熟食。溫中益胃，補虛壯陽，固精氣，散瘀血，解酒食毒、藥毒、蟲毒。多食令人目暗神昏，同酒食之尤甚。同牛肉食成瘕症，同蜜食殺人。

《隨息居飲食譜・蔬食類》 韭　辛、甘，溫。煖胃補腎，下氣調營。主胸腹腰膝諸疼，治噎膈，經、產諸證，理打撲傷損，療蛇、狗、蟲傷。秋初韭花，亦堪供饌。韭以肥嫩爲勝，春初早韭尤佳。多食昏神。目證、瘧疾、瘡家、瘂後均忌。

產後血暈，切韭安瓶中，沃以熱醋，令氣入鼻中。

產後怒哭傷肝，嘔青綠水，韭汁入薑汁少許和服。

卒然中惡，韭汁注鼻中。

漏脯、鬱肉、諸食物毒，韭汁灌之。

《每日食物卻病考・菜類》 韭菜　味辛、微酸，溫，無毒，歸心。安五臟，除胸中熱，下氣，令人能食，補虛，益陽，煖腰膝。搗汁服，治胸(脾)〔痹〕刺痛如錐，即吐出惡血，甚驗。治吐血、衄血、尿血，乃菜中之益人者。春食香，夏食臭，冬食動宿飲。多食則昏神，五月多食乏氣力。不可同蜜及牛肉食。其子治虛勞夢泄，益腎。其未出土者爲韭黃，雖美，滯氣，最不宜食。

山韭

《救荒本草》卷下後 澤蒜　又名小蒜。生田野中，今處處有之。生山中者名葖力的切。苗似細韭，葉中心攛葶，開淡粉紫花，根似蒜而甚小。味辛，性溫，有小毒。又云：熱，有毒。

救飢：採苗根作羹，或生醃，或煠熟油鹽調，皆可食。

治病：文具《本草》菜部小蒜條下。

《食物本草・菜部・葷辛類》 山韭山中往往有之，而人多不識。其性亦與家

韭相類，但根白，葉如燈心苗耳。金幼孜《北征錄》云：北邊雲臺（戎）〔戍〕地，多野韭、沙葱，人家採而食之。即此也。又有野生水涯，葉如韭而細長，可食。觀此，則知野韭又有山、水二種，氣味或不相遠也。

山韭，味鹹，寒，澀，無毒。治小便數，去煩熱，治毛髮。腎之菜也，腎病宜食之。陳直《奉親養老書》有藿菜羹。藿，音育。即山韭也。其方治老人脾胃氣弱，飲食不強。用藿菜四兩，鯽魚肉五兩，煮羹，下五味並少麪食。每三五日一作之。云大補益。

孝文韭，味辛，溫，無毒。主腹內冷脹滿，泄痢腸澼，溫中補虛，令人能行。生塞北山谷，狀如韭，人多食之，云是後魏孝文帝所種。又有諸葛韭，孔明所種。此韭更長，彼人食之。李時珍曰：此亦山韭也，但因人命名耳。

《本草省常・菜性類》 山韭　一名諸葛韭，一名藿，一名鐵。性寒，宜熟食。去煩熱，益毛髮。生食傷中。鐵，音遍。

草豉

《食物本草・菜部・葷辛類》 草豉生巴西諸國。草似韭狀，豉出花中，彼人食之。

草豉，味辛，平，無毒。主惡氣，調中，益五臟，開胃，令人能食。

《調疾飲食辯・菜類》 草豉　《拾遺》：生巴西諸國。葉似韭，豉出花中。主調中開胃，去惡氣。按此菜南方絕無，觀其所主，性必辛溫，熱病忌之。

葱

《千金要方・食治・菜蔬》 葱實：味辛，溫，無毒，宜肺，辛歸頭。明目，補中不足。

其莖白，平，滑，可作湯。主傷寒寒熱，骨肉碎痛，能出汗，治中風、面目浮腫、喉痹不通，安胎，殺桂。

其青葉，溫，辛，歸目。除肝中邪氣，安中，利五臟，益目精，發黃疸，殺百藥毒。

其根鬚，平。主傷寒頭痛。

葱中涕及生葱汁，平，滑。止尿血，解藜蘆及桂毒。

黃帝云：食生葱即啖蜜，變作下利。食燒葱並啖蜜，擁氣而死。正月不得食生葱，令人面上起遊風。

《食療本草》卷上　葱溫　葉：溫；白：平。主傷寒，壯熱出汗；中風，面目浮腫，骨節頭疼，損髮鬢。

葱白及鬚：平。通氣，主傷寒頭痛。

又，治瘡中有風水，腫疼、秘澀。取青葉同乾薑、黃蘗相和，煮作湯，浸洗之，立愈。冬葱最善，宜冬月食，不宜多。只可和五味用之。虛人患氣者，多食發氣，上沖人，五藏閉絕，虛人胃。開骨節，出汗，故溫爾。

少食則得，可作湯飲。不得多食，恐拔氣上沖人，五藏悶絕。切不可與蜜相和，食之促人氣，殺人。

又，止血衄，利小便。

《醫心方・五菜部》 葱　《本草》云：葱實，味辛，溫，無毒。主明目，補中不足。莖，主傷寒寒熱，出汗，中風，面目腫，喉痹不通，安胎，除肝邪氣，利五臟，煞百藥毒。崔禹（錫）云：其莖白者，性冷，青者性熱。根，主傷寒頭痛。《七卷經》云：味辛，溫。不可食，傷人心氣。

《養生類纂・菜蔬部》 葱　葱多食昏人神。《本草衍義》。

葱初生芽者，食之傷人心氣。《金匱要略方》。

夜食葱傷人心。同上。

生葱和雄雞、雉、白犬肉，食之令人竅經年血流。同上。

生葱合棗食，令人病。同上。

生葱不可共蜜，食之殺人。《食禁方》。

食燒葱並啖蜜，令人壅氣而死。同上。

生葱和雞子食，令人變嗽。《本草》。

凍葱，冬不死最善，宜冬月食，不宜多。虛人、患病者多食，發氣沖人，五臟悶絕。《食療本草》。

葱味辛，能通利肺壅，治百病。《明鑒圖》。

《飲膳正要・菜品》 葱　味辛，溫，無毒。主明目，補不足，治傷寒，發汗，去腫。

《日用本草・五菜類》 葱　有數種，山葱（曰）〔苣〕（茖）葱。赤皮名樓葱，冬即葉枯名漢葱，葉上生根名龍爪葱。似大蒜而小，形圓皮赤，稍長而銳，名胡葱。經冬不死，分莖栽蒔而無子，名凍葱。入藥胡葱、凍葱最佳。和五味，大底發散爲功。葱、薤有冷熱，白冷、青熱，傷寒中用，不得有青也。

味辛，溫，無毒。多食昏人神，發疸疾，動氣上沖，開關節，出汗。冬月不宜多食。虛人不可同菘菜及蜜食。服常山藥人忌食。

主傷寒寒熱，天行時氣，頭痛出汗，中風面目浮腫，骨肉疼痛，喉痹不通；安胎益氣，除邪，利五臟，通大小腸，霍亂轉筋，賁豚氣，脚氣心腹痛。益精明目，並連根用。殺一切魚肉百藥毒。

《食物本草・菜類》 葱　葉溫，白與鬚平，味辛，無毒。主明目，補中不足。其莖白入手太陰經、足陽明經，可作湯。主傷寒寒熱，中風，面目腫，骨肉疼，喉痹不通，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。又治打撲損並刀杖瘡。連根用，主傷寒頭痛如破。又，莖葉用鹽研，貼蛇蟲傷，水腫，痛，治蚯蚓毒。此凍葱也，經冬不凋，不結子，分莖蒔種，莖葉俱軟，氣味香佳，食用最宜。忌與蜜同食。有一種樓葱，即龍角葱，亦凍類。又胡葱、漢葱、茖葱，數種不同，大抵以發散爲功，多食昏人神，只調和食品可也。

《食鑒本草・瓜菜》 葱味辛，溫，無毒。

主傷寒寒熱，骨肉酸痛，汗不出。能達表和裏，除肝經邪氣，明目。治中風，面浮腫，咽喉不通，安胎止血，解百藥毒，殺魚肉毒。

白　治磕打傷損，頭腦骨破，及手脚骨折，或指頭破裂，血流不止。用葱白搗爛，焙熱，封裹損處，神效。

《產乳方》：治妊娠四五個月，動胎下血者，取葱白一大把，煎湯飲之，效。

《集要方》：治大小便不通，杵葱白填臍中，艾火灸七壯。

《藥性全備食物本草・菜部》 葱白　葱，空也，其葉中空，惟虛乃聰也。一云葱，青白色也。葱白，即莖也。無毒，味辛，葉性溫，根鬚平，氣厚味薄，升也陽也，入手太陰、足陽明經。主傷寒傷風，頭痛欲破，骨節痛，寒熱出汗。東垣云：散傷風陽明頭痛之邪，止傷寒陽明下痢之苦。又治中風面目浮腫，喉痹不通，霍亂轉筋，及奔豚脚氣，心腹痛。此藥利關節，通大小腸。又能通腎陽氣，俾陰症回陽，除肝邪氣，明目安胎，止血和中，利五臟，殺百藥毒及一切魚肉毒。又：莖葉用鹽搗，置射工、溪毒，蜈蚣、狐尿刺、蛇蟲傷，並撲損金瘡，水入鞕腫痛。大抵發散爲功，多食昏人神，拔氣上衝，虛人。正月食之，發面上游風。若燒葱和蜜食，殺人。

葱實　主明目，溫中，補不足，益精。

葱汁　平，主吐衄溺血，解藜蘆毒。凡葱有數種，惟經冬不死，分莖栽植而無子者，入藥最佳。同棗肉食，令臚脹。同雞雉食，同犬肉食，並患血病。胡葱同青魚食，生蟲蛆。如龍角葱、漢葱，皆能發散，並與蜜相反。又不可與菘菜同食，殺人。若服常山，亦須戒忌。

《食物輯要・菜品類》 葱　味辛，葉性溫，根鬚平，無毒。解百藥毒，殺一切魚鱉毒。歸目和中，利五臟，達表和裏，通關節，利二便。治傷寒頭疼，面目浮腫，心腹痛，散風濕痲痹脚氣，安胎，通乳。多食，令虛氣上沖，損鬚髮。同棗肉食，令臚脹；同雞雉食，同犬肉食多，並患血病。胡葱同青魚食，生蟲蛆。如龍角葱、漢葱，皆能發散，並與蜜相反。

《上醫本草・菜部》 葱　一名茖，又名菜伯，亦名和事草、鹿胎。葱凡四種。冬葱，即凍葱也。夏衰冬盛，莖葉俱軟美，山南江左有之。漢葱，莖實硬而味薄，冬即葉枯。胡葱，莖葉粗硬，根若金燈。茖葱，生於山谷，不入藥用。入藥用山葱、胡葱，食品用冬葱、漢葱。又有一種樓葱，亦冬葱類，江南人呼爲龍角葱，淮楚間多種之。其皮赤，每莖上出歧如八角，故云龍角，即龍爪葱，又名羊角葱。莖上生根，移下蒔之。冬葱即慈葱，或名大官葱，謂其莖柔細而香，可以經冬。大官上供宜之，故有數名。漢葱，一名木葱，其莖粗硬，故有木名。冬葱無子。漢葱春末開花成叢，青白色，其子味辛，色黑，有皺文，作三瓣狀。收取陰乾，勿令浥鬱，可種可栽。葱有寒熱，白冷、青熱，傷寒湯中不得用青也。葱主發散，宜冬月食，爲其開骨節，出汗之故也。

葱莖白　辛，平；葉溫；根鬚（十）〔平〕；並無毒。主治：作湯，治傷寒骨肉猝痛，喉痹不通，寒熱中風，面目浮腫，能出汗。歸目，益目睛，除肝邪氣，安中，利五臟。主天行時疾，頭痛熱狂，霍亂轉筋，奔豚氣，脚氣，目眩，止心迷，通關節，止衄血，利大小便，治陽明下痢，下血。達表和裏，除風濕身痛麻痹，蟲積心痛。止大人陽脫陰毒腹痛，利耳鳴及安胎，治妊娠溺血，通乳汁，散乳癰。又治小兒盤腸內釣。塗獝犬傷，制蚯蚓毒，殺百藥毒及一切魚肉毒。根，治傷寒頭痛。煨葱，治打撲損。見劉禹錫《傳信方》云：得于崔給事取葱新折者，煻火煨熟，剝皮，其間有涕，便將罨損處，仍多煨，續續易熱者。

多食昏人神，損鬚髮，發人虛氣。正月食生葱，令人面上起遊風。生葱

同蜜食，作下利。合棗食，令人病。合犬、雉肉食，多令人病血。燒葱同蜜食，壅氣殺人。服地黃、常山人，忌食之。

附方：傷寒頭痛如破者：連鬚葱白半斤，生薑二兩，水煮溫服。

時疾頭痛發熱者：以連根葱白二十根，和米煮粥，入醋少許，熱食取汗即解。

數種傷寒：初起一二日，不能分別者，用上法取汗。

傷寒勞復：因交接者，腹痛卵腫，用葱白搗爛，苦酒一盞，和服之。

卒中惡死：或先病，或平居寢臥，奄忽而死，皆是中惡。急取葱心黃，刺入鼻孔中，男左女右，入七八寸，鼻目血出，即甦。又法：用葱刺入耳中五寸，以鼻中血出即活也。如無血出，即不可治矣。

卒心急痛：牙關緊閉欲絕，以老葱白五莖，去皮鬚搗膏，以匙送入咽中，灌以麻油四兩，但得下嚥，即甦。少頃，蟲積皆化黃水而下，永不再發。累得救人。

霍亂煩躁：坐卧不安，葱白二十莖，大棗二十枚，水三升，煎二升，分服。

蚘蟲心痛：用葱莖白二寸，鉛粉二錢，搗丸服之，即止。葱能通氣，粉能殺蟲也。

赤白下痢：葱白一握，細切，和米煮粥，日日食之。

小便不通及轉脬危急者：用葱管吹鹽入玉莖內，極有捷效。

小便閉脹：不治殺人。葱白三斤，剉炒，帕盛二個，更互熨小腹，氣透即通也。

大小便閉：搗葱白，和醋，封小腹上，仍灸七壯。

大腸虛閉：用連鬚葱一根，薑一塊，鹽一捻，淡豉三七粒，搗作餅，烘摒臍中，紮定。良久，氣通即通。不通再作。

陰囊腫痛：葱白、乳香搗塗，即時痛止腫消。又方：用煨葱入鹽，杵如泥，塗之。

金瘡磕損：折傷血出，疼痛不止者。王璆《百一選方》用葱白、砂糖等分研封之，云痛立止，更無痕瘢也。葱葉亦可用。

一切腫毒：葱汁漬之，日四五度。

葉　主治：水病足腫，利五臟，益目精，發黃疸。煨研，傅金瘡，水入鞍腫。鹽研，傅蛇蟲傷及中射工溪毒。

花　主治：心脾痛如錐刀刺，腹脹，用一升，同吳茱萸一升，水八合，煎七合，去滓，分三服，立效。

實　辛，大溫，無毒。主治：明目，補中氣不足，溫中，益精，宜肺，歸頭。

《食治廣要・菜部》　葱　氣味：辛，平。葉：溫。根鬚：並無毒。達表利裏，通關節，止血，殺一切魚、肉毒。寇宗奭曰：葱主發散，多食昏人神。孟詵曰：葱宜冬月食。不可過多，損鬚髮，發人虛氣上沖，五臟閉絕，爲其開骨節出汗之故也。孫真人曰：正月食生葱，令人面上起遊風。生葱共蜜食，下利。燒葱同蜜食，壅氣殺人。張仲景曰：生葱同棗食，及犬、雉肉食，令人病血。《綱目》云：服生地，常山者，忌之。種類不同，氣味無異。

凡跌仆損傷，青腫見血，生葱不計多寡，切碎，炒令汁乾，乘熱敷患處，以帛束之，立刻止痛止血散腫。此百發百中良方，勿以易而忽之也。

《食物本草・菜部・葷辛類》　葱葱凡四種：冬葱即凍葱也，夏衰冬盛，莖葉俱軟美，山南、江左有之；漢葱莖實硬而味薄，冬即葉枯；胡葱莖葉粗（硬）（短），根若金燈；茖葱生於山谷。又有一種樓葱，亦冬葱類，即龍爪葱，每莖上出歧，如龍爪狀。冬葱又名太官葱，謂其莖柔細而香，可以經冬，太官上供宜之。漢葱又名木葱，以其形粗硬也。冬葱無子。漢葱春末開花成叢，青白色。其子味辛色黑，有皺文，作三瓣狀。收取陰乾，勿令浥鬱，可栽可種。

葱莖白，味辛，平，無毒。作湯，治傷寒寒熱，中風面目浮腫。入手太陰肺經，能出汗。又入足陽明胃經，治傷寒骨肉疼痛，喉痹不通，安胎。歸目，益目睛，除肝中邪氣，安中利五臟，殺百藥毒，通大小腸。療霍亂轉筋，奔豚氣，脚氣，心腹痛，目眩，心迷悶。通關節，止衄血，利二便。治陽明下痢、下血。達表和裏，除風濕，身痛麻痹，蟲積心痛，止大人陽脫，陰毒腹痛，小兒盤腸內釣，婦人妊娠溺血，通乳汁，散乳癰，利耳鳴。塗猘犬咬傷，制蚯蚓毒，殺一切魚、肉毒。生葱不可與蜜同食，能殺人。多食昏神。只調和食品可也。

葱葉，煨研，傅金瘡水入皺腫。鹽研，傅蛇、蟲傷及中射工、溪毒。又主水病足腫，利五臟，益目精，發黃疸。

葱汁，味辛，溫，滑，無毒。主溺血。飲之，解藜蘆及桂毒。散瘀血，止衄止痛，治頭痛耳聾，消痔漏。能消玉爲水，化五石。仙方所用。

葱鬚，主通氣，療飽食房勞所傷，血滲入大腸，便血腸澼成痔。研末，每服二錢，溫酒下。

葱花，主心脾痛如刀刺，同吳茱萸水煎服，效。

葱實，味辛，大溫，無毒。主明目，補中氣不足，溫中益精，宜肺，歸頭。

附方：

《氏張經驗方》：金瘡折傷血出，用葱白連葉煨熱，搗爛傅之，冷即再易。石城尉戴堯臣，試馬損大指，血出淋漓。余用此方，再易而痛止，翌日洗面，不見痕跡。宋推官、鮑縣尹皆得此方。每有殺傷氣未絕者，亟用之，活人甚眾。

煨葱治打撲損，見劉禹錫《傳信方》，其法：以葱入灰火煨熱，剝皮，其間有涕，便將罨損處，仍多煨，續續頻易熱者。昔李抱真作判官時，其軍將以球杖相格，因傷抱真拇指，並爪甲劈裂。遂索金創藥裹之，強索酒飲，而面色愈忍愈青，痛苦不勝。有軍吏言此方，遂用之。三易，面色紅活，須臾云已不痛。凡十數度用熱葱並涕纏裹其指，遂畢席笑語。

凡人頭目重悶疼痛，用葱插入鼻內並耳內，氣通即便清爽也。

自縊死者。葱心刺耳鼻中，有血出即甦。

治傷寒頭痛如破者。連鬚葱白半斤，生薑二兩，水煮溫服。

治傷寒因交接勞復，腹痛卵腫。用葱白搗爛，苦酒一盞，和服之。

治妊娠傷寒，赤斑變黑，尿血者。以葱白一把，水三升，煮熟服汁，食葱令盡，取汗。

治妊娠五六月胎動困篤難救者。葱白一大握，水三升，煎一升，去滓頓服。

治胎動下血，病痛搶心。用葱白煮濃汁飲之，未死即安，已死即出。未效再服。一方：加川芎。一方：用銀器同米煮粥及羹食。

治卒中邪惡，及寢臥奄忽而死。急取葱心黃刺入鼻孔中，男左女右，入三四寸，鼻、目血出即活。或刺入耳中五寸，以鼻中血出爲驗，如無血出死也。

治小兒無故卒死。取葱白納入下部，及兩鼻孔中，氣通嘖嚏即活。

治小兒盤腸內釣腹痛。用葱湯洗兒腹，仍以炒葱搗貼臍上。良久，尿出痛止。

治陰毒腹痛，厥逆唇青卵縮，六脈欲絕者。用葱一束，去根及青，留白二寸，烘熱安臍上，以熨斗火熨之，葱壞則易。良久熱氣透入，手足溫有汗即瘥，乃服四逆湯。若熨而手足不溫，不可治。

治脫陽危症。凡人大吐大泄之後，四肢厥冷，不省人事，或與女子交後，小腹腎痛，外腎搐縮，冷汗出，厥逆，須臾不救。先以葱白炒熱熨臍，後以葱白三七莖擂爛，用酒煮灌之，陽氣即回。此華佗方也。

治急心痛，牙關緊欲絕。以老葱白五莖去皮鬚，搗膏，以匙送入咽中，灌以麻油四兩，但得下嚥即甦。少頃，蟲積皆化黃水而下。

治小腹閉脹，水道不利，不急治殺人。用葱白三升，剉炒帕盛二個，更互熨之，小腹氣透即通也。

治乳癰初起。葱汁一升，頓服即散。

治疔腫惡瘡。刺破，以老葱、生蜜杵貼兩時，疔出，以醋湯洗之，神效。

治人身忽肉出如錐，痛癢不一，名血壅，不治必死。以葱燒灰淋洗，飲豉湯數盞，自安。

《養生要括・菜部》 葱主發散，多食昏人神。肺之菜也，肺病宜食之。

味辛，平，無毒。治傷寒寒熱，中風，面目浮腫，能出汗，通關節，止衄血，利大小便。治陽明下痢下血，達表和中，止血。除風濕，蟲積心痛，止大人陽脫，陰毒腹痛，小兒盤腸內釣，婦人妊娠溺血。通乳汁，散乳癰，利耳鳴，塗獗犬傷，制蚯蚓毒，殺一切魚肉毒。治傷寒骨肉碎痛，喉痹不通，除肝中邪氣。安中，利五臟，殺百藥毒。根，治傷寒頭痛。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》 葱　葱葉溫、白與鬚平，味辛，無毒。主明目，補中不足。其莖白，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，除奸邪，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、汗蔽不出，能達表和裏，除肝經邪氣，解百藥毒，殺一切魚肉毒，又治打撲損並刀傷杖瘡。連根用，主傷寒頭痛。莖葉用鹽研，貼蛇傷水腫，治蚯蚓毒。此凍葱也，經冬不凋，不結子，分莖蒔種，莖葉俱軟，氣味香佳，切忌與蜜同食。又一種樓葱，即龍爪葱，亦凍類。又胡葱、漢葱、茖葱，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，治心痛。

葱白　治磕打傷損，頭腦破骨及手脚骨折，或指頭破烈，血流不止，用葱白搗爛，焙熱封裹損處，甚效。《產乳方》：治妊娠四五個月，初胎下血者，取葱白一大把，煎湯飲之即安。《集要方》：治大小便不通，杵葱白填臍中，艾火灸七壯立下。

《壽世秘典・類物・菜部》　葱葱，諸物皆宜，故一名菜伯，又名和事草。有二種。一種凍葱，經冬不死，又名冬葱，其莖柔細而香，大官上供宜之。漢葱，莖粗硬而味薄，冬即葉枯。冬葱無子。漢葱春末開花成叢，青白色，其子味辛，色黑，有皺紋，作三瓣狀。此皆食品所用者。又有胡葱，莖葉粗硬，根若金燈。茖葱生於山谷，不入藥用。

氣味：辛，溫，無毒。治傷寒頭痛，達表和裏，安胎止血，除風濕身痛麻痹，止大人陽脫陰毒腹痛，小兒盤腸內釣，塗癰腫，利耳鳴，殺一切魚肉毒。

發明　陶弘景曰：葱有寒熱，白冷，青熱，根髮平，傷寒湯中不得用青也。寇宗奭曰：葱主通陽發散，多食昏人神。病人表虛易汗者，勿食。病已得汗，勿再進，與蜜同食能殺人。李時珍曰：葱乃釋家五葷之一，生辛散，熟甘溫，外實中空，肺之菜也，肺病宜食之。肺主氣，外應皮毛，其合陽明，故所治之症多屬手太陰、足陽明經，皆取其發散通氣之功。服地黃、常山人，忌食葱。

《飲食須知・菜類》　葱　味辛，葉溫，根鬚平。正月食生葱，令人面上起遊風。多食令人虛氣上沖，損鬚髮，五臟閉絕，昏人神。爲其主發散，開骨節，出汗之故也。生葱同蜜食，作下利。燒葱同蜜食，壅氣殺人。生葱合棗食，令人臚脹。合雉肉、雞肉、犬肉食多，令人病血。同雞子食，令氣短。勿同楊梅食。胡葱久食傷神，令人多忘，損目明，絕血脈，發痼疾，患狐臭。齲齒人食之轉甚。同青魚食，生蟲蛆。四月勿食胡葱，令人氣喘多驚。服地黃、何首烏、常山者，忌食葱。諸葱並與蜜相反。

《食物須知・諸菜》　葱　味辛，氣溫，味薄，氣厚。升也，陽也，無毒。四時常有，各處俱栽。每用食品，調和五味。同蜜、菘菜嗽，易致殺人。若服常山，亦須忌戒。凡資治療，務取白根。入足陽明胃經及手太陰肺臟。出汗，疏通骨節；歸目，駈逐肝邪。理霍亂，筋轉難當；治傷寒，〔頭〕痛如破。殺魚肉毒，通大小腸。散面目浮腫，止心腹急痛。去喉痹，愈金瘡，安妊娠，塞衄血。脚氣，賁肫氣，連鬚煎可除；蛇傷、蚯蚓傷，和鹽塗即解。攻專發散，食多神昏。病屬氣虛，尤勿沾口。

《養生食鑒・菜類》　葱　味辛，葉性溫，根鬚平，無毒。解百藥毒，殺一切魚鱉肉毒，利五臟，達表和裏，通關節，利二便，散風濕痲痹，脚氣，安胎通乳。多食，虛氣上沖，損鬚髮。同棗肉食，令臚脹。跌打損傷，連根搗爛，煨熟，敷之良。類有數種，其性略同，並與蜜相反。服地黃、常山人，忌食。大抵以發散爲功，多食昏人神，只調和食品可也。

《壽世傳真・菜類》　葱　性溫散。味辛。和蜜可治金瘡毒壅。炒熱熨臍下，治陰症腹疼。宜：煮粥治痢。發汗，通陽氣，止頭疼，散寒邪，利二便，治耳鳴，解諸魚肉毒。忌：同蜜食、同棗食。

《食物小錄・菜部・葷菜》　葱　白辛，平；葉溫，根鬚平，並無毒。歸目，益目精，安胎，安中，利五臟，通關節，利耳明目，殺一切魚肉毒。同蜜食殺人。

《調疾飲食辯・菜類》　葱　《綱目》曰：一名菜伯，一名和事草，一名鹿胎，一名芢，草之有孔者也。有數種。一種名冬葱，又名凍葱，又名慈葱，無子，分根而種，頗易繁衍，吾鄉呼四季葱。一種名漢葱，結子可種，宿根仍可復栽。又有茖葱、野生之名。《爾雅》曰：茖，山葱。樓葱、龍角、羊角、水晶等葱。

其性：熟甘溫，能和中利氣；生辛熱，能通竅散寒。凡內有寒滯、外感風寒人，均宜食之。且熱而不燥，故不劫陰。世俗治感冒風寒，妄用生薑、胡椒爲食料，炮薑、附子、吳茱萸爲藥餌，劫陰傷液，致寒變爲熱，遂成不起者，比比然矣。不知《肘後》葱豉湯發散表寒，乃曆古相傳之妙法。而《千金》、《外臺》、《活人》諸書，葱豉、葛根、白芷等，皆表病初起一定之方。無輕用薑、附、茱萸，先奪其營血，以爲發汗散邪之理也。蓋風寒外入爲陽邪，發熱惡寒爲陽症，雖治寒以熱，理所必然，而外解肌膚之表熱，與內攻直中之陰寒，殊不可同年而語。病家每不知此，無足怪矣。醫家而不知此，令人輕病致重，重病致死，尚得云醫乎？清夜捫心，能無愧且懼乎？故《濟生秘覽》治時行感冒，頭痛發熱，葱二十根，碎切，和米煮粥，入醋少許，乘熱食，汗出立解。又治各種傷寒初起，不能分別何經，亦用上方。《類要》治娠妊傷寒，尿血，赤斑變黑，葱一握，搗爛煮汁，熱服盡，取汗。《千金方》治傷寒後交接勞復，腹痛陰腫，葱、和醋一盞，搗汁服，取汗。此症若遇張景岳，必用右歸飲。遇趙養葵，必用八味丸。烏知此病由餘邪乘虛內陷，故汗解之。與《外臺》方之用竹皮二升，煎汁服，治餘熱內陷，同一法也。古人精理，詎可以曉流俗哉？願後人平心閱之，無偏執取咎也。

至如《活人書》治傷寒頭痛如劈，葱半斤，薑一兩，水煎，分數服。此因表寒甚，故助之以薑，而葱多薑少，亦不致大傷陰分也。

以上葱白散寒之用，而其開閉通竅也。《經驗方》治小兒無故卒死，葱搗爛，納入肛門及兩鼻孔，氣通或嚏即生。此法大人中惡卒死亦可用。《嬰孩寶鑒》治小兒盤腸腹痛，內釣搐搦，葱湯洗兒腹，仍以葱炒熱敷臍上，得尿即愈。《本事方》治小便閉脹，葱三斤，炒熱帕包，更互熨小腹，氣通即通。《外臺》方治大小便閉，葱和醋炒，敷小腹，灸七壯。又治急淋陰腫，熱葱搗貼臍上。《獨行方》治氣閉耳聾，生葱搗爛塞之。《全嬰心鑒》治小兒胎熱，不尿或不乳，葱白乳煎，灌數匙。良久未通，再灌。惟臍四旁青色及口撮者不治。《危氏方》治腹皮麻痺，煮葱多食自愈。《折肱漫錄》載其家西賓患水腫，腹脹如鼓，頭面四肢俱腫，小便閉而大便泄，偶食葱煎豆腐，小便遂通，乃連食半生熟葱不輟，腫消而愈。開閉之功又如此。

至其安和臟腑，華佗《中藏經》治脫陽危症，由大吐大瀉大汗後脫陽勿用此方及與女子交接後，四肢厥冷，不省人事，小腹、陰莖搐縮，須臾不救，外以炒葱熨臍，內灌酒煎葱汁，陽回即活。《南陽活人書》治陰毒腹痛，四肢厥冷，唇青卵縮，六脈全伏，內服大劑四逆湯，外用葱炒熱貼臍上，熨斗熨之，手足漸溫必愈。若良久不溫，不可救也。《深師方》治霍亂煩躁，坐臥不安，至危症也，葱二十莖搗，大棗二十枚擘，水煮，分二服。《食醫心鏡》治赤白痢腹痛，葱煮粥，日日食之。《瑞竹堂方》治卒急心痛，牙關緊閉，諸藥不效，葱五根搗爛，以匙送入喉，灌以麻油四兩，但得下咽即蘇，不拘蟲痛、積痛，皆下。

又，其於雜病也。《普濟方》治陰囊腫痛，葱白、乳香搗塗，或煨葱半熟，入鹽少許，搗塗。《千金方》治乳癰初起，生葱汁和熱酒服，取汗，重者須二三次，醫藥不便處宜知。又治一切腫毒，葱汁漬，日四五度。《外臺》治血痔痛甚，葱三斤，煮湯熏洗。《聖濟總錄》治疔瘡惡腫，刺破，擠去敗血，生葱、生蜜同搗，貼兩時，用醋湯微溫洗之。《洗冤錄》治自刎將死，葱搗爛，炒熱敷。又暑月熱渴欲死，道中倉猝無水，嚼生葱二寸，和津嚥下，可抵飲水二升。《奇疾方》治血壅怪病，人身上忽然肉出如錐，痛癢不能飲食，名血壅，不速治，必潰爲膿血，以赤皮葱燒灰淋洗，多飲豉汁即安。韋宙《獨行方》治水病足腫，煮湯浸足，日三五度。《永類鈐方》用同蜜搗，敷腎囊，治小便不通。皆妙方也。又解鉤吻、藜蘆及桂毒。然亦走泄真氣，凡體虛忌之。又不可同蜜食。又久食傷目。

葱子，功同韭子，而力不及，然治膀胱冷氣作痛，力更勝於韭子也。

《藥性摘錄・食物》 葱　辛，溫，根鬚平。解百藥毒，殺一切魚、鱉、肉毒，利五臟，達表和裏，通關節，利二便，散風濕痺脚氣，安胎通乳。多食虛氣上沖，損鬚髮。同棗肉食，令膽脹。和蜜食，殺人。服地黃、常山者，並忌之。

《本草省常・菜性類》 葱　一名茖，一名菜伯，一名鹿胎，一名和事草。性溫。生食傷心氣，宜熟食。發汗，通陽氣，活血，溫中，殺一切魚肉毒。多食令人虛氣上沖，神昏髮落。同棗食，令人臟腑不和；同犬、雉肉食，令人七竅流血；同蜜食，殺人。服肉桂、地黃、何首烏、遠志、桔梗、細辛、烏梅、常山、鍾乳者忌之。

《隨息居飲食譜・蔬食類》 葱　辛、甘，平。利肺通陽，散癰腫，祛風達表，安胎止痛，通乳和營。主霍亂轉筋，奔豚，脚氣，調二便，殺諸蟲，理跌撲金瘡，制魚肉諸毒。四季不凋，味辛帶甘而不臭者良。氣虛易汗者不可單食，又忌同蜜食。

胎動下血，葱白煎釀汁飲，未死即安，已死即下，未效再飲。

中惡卒死，急取葱心黃，刺入鼻中，男左女右，入七八寸，血出即愈。並以葱刺入耳中五寸，亦治自縊垂死。

小兒無故卒死，以葱白納入下部及兩鼻孔內，氣通或嚏即生。

小兒盤腸內釣腹痛，以葱湯洗兒腹，仍搗葱貼臍上，良久，溺出痛止。

小便閉脹，葱白三斤，剉炒，帕包二個，更互熨小腹。

陰囊腫痛，煨葱入鹽杵爛塗。

赤白痢，葱白一握，細切，和米煮粥，日日食之。

一切腫毒，葱白杵爛，和蜜塗；並治跌打杖傷，金瘡挫胸，流注走痛，筋骨痺疼，腦破血流，癰毒初起，均宜厚傅，可取立效。

乳癰初起，葱白煮汁飲；並解金銀毒。

樓子葱

《救荒本草》卷下後　樓子葱　人家園圃中多栽。苗、葉、根、莖俱似葱，其葉稍頭又生小葱四五枝，疊生三四層，故名樓子葱。不結子，但搖音恰下小葱栽之便活。味甘辣，性溫。

救飢：採苗莖連根，擇去細鬚，煠熟，油鹽調食。生亦可食。

治病：與《本草》菜部下葱同用。

山葱

《千金要方・食治・菜蔬》格葱：味辛，微溫，無毒。除瘴氣惡毒，久食益膽氣，強志。

其子，主泄精。

《救荒本草》卷下後　山葱　一名隔葱，又名鹿耳葱。生輝縣太行山山野中。葉似玉簪葉微團，葉中攛七宫切莖似蒜莖，甚長而澀，稍頭結骨突音骨突似葱骨突，微開白蕊，結子黑色，苗味辣。

救飢：採苗葉煠熟，油鹽調食。生醃食亦可。

《食物本草・菜部・葷辛類》茖葱茖，音格。茖葱生山谷，細莖大葉。食之香美於常葱。茖葱，野葱也。山原平地皆有之。生沙地者名沙葱，生水澤者名水葱，野人皆食之。開白花，結子如小葱頭。世俗不察胡葱即蒜葱，誤指此爲胡葱。詳見胡葱下。佛家以茖葱爲五葷之一。

茖葱，味辛，微溫，無毒。除瘴氣惡毒。久食，強志益膽氣。主諸惡蕈、狐尿刺毒，山溪中沙蝨、射工等毒。煮汁浸，或搗傅，大效。

子，治泄精。

《本草省常・菜性類》山葱　一名茖。性溫。除瘴氣，辟惡毒。多食傷人。

胡葱

《食療本草》卷上　胡葱平　主消穀，能食。久食之，令人多忘。根：發痼疾。

又，食著諸毒肉，吐血不止，痿黄悴者，取子一升，洗，煮使破，取汁停冷。服半升，日一服，夜一服，血定止。

又，患狐臭、齲齒人不可食，轉極甚。

謹按：利五藏不足氣，亦傷絕血脈氣。多食損神，此是熏物耳。

《養生類纂・菜蔬部》胡葱　胡葱，久食傷神損性，令人多忘，損目明，尤發痼疾。患胡臭人，不可食，令轉盛。《本草》。

食胡葱青魚，令人腸生蟲。同上。

胡葱，四月勿食，令人氣喘多驚。《孫真人食忌》。

《飲膳正要・菜品》回回葱　味辛，溫，無毒。溫中消穀，下氣殺蟲。久食發病。

《食物本草・菜類》胡葱　味辛，溫平。消穀下氣，殺蟲。久食傷神損性，令人多忘，損目明，尤發痼疾。患胡臭人不可食，令轉甚。

《藥性全備食物本草・菜部》胡葱　類食葱，而根莖皆細白。又云：莖葉微短如金燈者是也。生蜀郡山谷，似大蒜而小形，皮赤稍長而銳，五六月採。主消穀能食。久食之，多盲眼，發痼疾，又患胡臭、齲齒人不可食，越令轉甚。

《食物本草・菜部・葷辛類》胡葱其種來自胡地，故名。狀似大蒜，乃人種蒔，不比茖葱野生。八月下種，五月收取，葉似葱而根似蒜，其味如薤，不甚臭。江西有水晶葱，蒜根葱(葉)，蓋其類也。

胡葱，味辛，溫，無毒。主溫中下氣，消穀能食，殺蟲，利五臟不足氣。療腫毒。久食，傷神損性，令人多忘，昏目，絕血脈，發痼疾。患胡臭、齲齒人，食之轉甚。孫真人曰：四月勿食葫葱，令人氣喘多驚。

子，治中諸(肉)毒(肉)，吐血不止，萎黄瘁者，以一斤水煮半升，冷服。

《養生要括・菜部》胡葱　味辛，溫，無毒。溫中下氣，消穀殺蟲，利五臟不足，氣療腫毒。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》胡葱　味：辛，溫，平。消穀下氣，殺蟲。久食傷神，令人多忘，損目發風。胡臭人不可食，食之臭愈甚。

《本草省常・菜性類》胡葱　一名回回葱。性溫。溫中下氣，消穀殺蟲。多食傷神損性，令人氣喘。久食令人多忘多驚。四月食之，傷人尤甚。

薤

《千金要方・食治・菜蔬》薤：味苦辛，溫，滑，無毒。宜心，辛歸骨。主金瘡瘡敗，能生肌肉，輕身不饑，耐老，菜芝也。除寒熱，去水氣，溫中，散結氣，利產婦病人。諸瘡中風寒水腫，生搗敷之。骾骨在咽不下者，食之則去。黄帝云：薤不可共牛肉作羹食之，成痕疾。韭亦然。十月、十一月、十二月，勿食生薤，令人多涕唾。

《食療本草》卷上　薤　輕身耐老。療金瘡，生肌肉，生搗薤白，以火封之。更以火就炙，令熱氣徹瘡中，乾則易之。

諸瘡中風水腫，生搗，熱塗上，或煮之。

白色者最好。雖有辛氣，不葷人五藏。

又，發熱病，不宜多食。三月勿食生者。

又，治寒熱，去水氣，溫中，散結氣，可作羹。

心腹脹滿：可作宿菹，空腹食之。

又，治女人赤白帶下。

學道人長服之，可通神靈，甚安魂魄，益氣，續筋力。

骨髓在咽不去者，食之即下。

《醫心方・五菜部》 薤《本草》云：味辛苦，溫，無毒。主金瘡瘡敗，輕身不飢，耐老，除寒熱，溫中，利病患。《拾遺》云：調中，主久利不瘥，大腹內常惡者，但多煮食之。蘇敬云：薤有赤、白二種，白者補而美，赤主金瘡。崔禹（錫）云：食，長毛髮。孟詵云：長服之可通神靈，甚安魂魄，續筋力。

《養生類纂・菜蔬部》 薤　薤味苦，補心，心病宜食，治百病。《明鑒圖》。

薤不可共牛肉作羹，食之成瘕疾。《千金要方》。

薤白色者最好，雖有辛氣，不葷人五藏，學道人長服之，可通神安魂魄，益氣續筋力。《食療本草》。

凡用葱薤，皆去青留白，云：白冷而青熱也。《本草圖經》。

《日用本草・五菜類》 薤　白者最佳，赤者次之。

味辛，溫，無毒。白者最好，雖有辛，不葷五藏，學道人長服之，可通神，安魂魄，益氣，續筋力。合牛肉食成癥疾。

主除寒熱，去水氣，溫中。散結氣，調中，補不足，止赤白痢，下冷瀉，諸瘡中風寒，水腫，或卒死，常居寢臥，奄忽而絕，皆是中惡，取薤汁灌鼻中，能甦。

薤白　味辛、苦，溫，無毒。《千金》治肺氣喘急，用薤白，亦取其滑泄也。與蜜同搗，塗湯火瘡，其效甚速。

《食物本草・菜類》 薤　味辛苦，氣溫，入手陽明經，無毒。主金瘡、瘡敗，輕身不飢，耐老，宜心，歸骨，菜芝也。除寒熱，去水氣，溫中散結，利病人，止久痢，冷泄，赤白帶，通神，安魂魄，益氣續筋骨，解毒。骨鯁，食之即下。有赤、白二種，白者補而美，赤者主金瘡風，苦而無味。又云：白色者最好，雖有辛而不葷五臟。又云：凡用葱薤，皆去青留白，以白冷而青熱也。故斷赤痢方，取薤白同黃柏煮服之，言性冷而解毒矣。又治霍亂乾嘔不息。煮汁又治疥瘡，搗汁又治犬虎咬，又治產後諸痢並湯火傷。但發熱病，不宜多食。又不可與牛肉同食，令人作癥瘕也。

《藥性全備食物本草・菜部》 薤　味辛、苦，性溫、滑，無毒。有赤白二種。赤者苦而無味，輕身耐老，療金瘡，生肌肉，生搗薤白，以火封之，更以火就灸，令熱氣徹瘡中，乾則易之。白色者最好，雖有辛氣，不葷人五臟。又發熱病，不宜多食。三月勿食生者。又治寒熱，去水氣，溫中散結氣，可作羹。又治女人赤白帶下。學道人長服之，可通神，安魂魄，益氣續筋力。

《食物輯要・菜品類》 薤　味辛、苦，性溫滑，無毒。有赤白二種。赤者苦而無味，祛風，助陽道，療金瘡，生肌肉。白者生食氣辛，引涕淫；熟食氣香，宜心歸骨，溫中，肥健人，續筋骨，去水氣，泄大腸滯氣，安胎，利產婦。治久痢赤白帶，消骨哽。但發熱者勿食。同牛肉食，成瘕。學道人常食通神。

《食治廣要・菜部》 薤音械，一名藎子，音叫。氣味：辛、苦，溫，滑，無毒。白者補益，赤者療金瘡。孟詵曰：發熱病，不宜多食。三四月勿食生者。大明曰：生食引涕唾。與牛肉同食，令人作癥瘕。

按：此即古人所謂薤露，以其光滑難貯也。五月葉青即掘其實，煮食、糟藏、醋浸並宜。白樂天詩云酥暖薤白酒，謂以酥炒薤白投酒中也。又，王禎《農書》云：薤生則氣辛，熟則甘美。種之不蠹，食之有益。故學道人資之，老人宜之。然道家以薤爲五葷之一，而諸書不言其葷，何哉？

《食物本草・菜部・葷辛類》 薤音械。八月栽根，正月分蒔，宜肥壤。數株一本，則茂而根大。葉狀似韭。韭葉中實而扁，有劍脊；薤葉中空，似細葱葉而有棱，氣亦如葱。二月開紫白細花。根如小蒜，一本數顆，相依而生。五月葉青則掘之，否則肉不滿也。其根煮食、糟藏、醋浸皆宜。故《內則》云：切葱、薤實諸醯以柔之。白樂天詩云：酥暖薤白酒，謂以酥炒薤白投酒中也。一種水晶葱，葱葉蒜根，與薤相似，不臭，亦其類也。又有一種野薤，俗名天薤。生麥原中，葉似薤而小，味益辛，亦可供食，但不多有。即《爾雅》山薤是也。

薤白，味辛、苦，溫，無毒。入手陽明經。主金瘡瘡敗。輕身，不飢耐老。歸骨，除寒熱，去水氣，溫中散結氣，利病人。諸瘡中風寒，水氣腫痛，搗塗之。煮食，耐寒，調中補不足，止久痢冷瀉，肥健人。治泄痢下重，能泄下焦

陽明氣滯。治少陰病厥逆泄痢，及胸痹刺痛，散血下氣，安胎。利產婦。治女人帶下赤白，骨鯁在咽不去者，食之即下。有赤、白二種，白者補益，赤者療金瘡。與蜜同搗塗湯火傷，效甚速。不可與牛肉同食，令人作癥瘕。安陸郭坦兄，得天行病後，遂能大餐，每日食至一斛。五年，家貧行乞。一日大飢，至一園，食薤一畦，大蒜一畦。便悶極臥地，吐一物如龍，漸漸縮小。有人撮飯於上，即消成水，而病尋瘳也。按此亦薤散結、蒜消癥之驗也。薤葉光滑，露亦難佇。《千金》治肺氣喘急方中用之，亦取其滑泄之義。

附方：治卒中邪惡，奄忽而死，或平居寢臥魘死。以薤汁灌入鼻中，便甦。

治霍亂乾嘔，腹中大痛欲死。取薤一把，水三升，煎取一半服之，不過三次即已。

治奔豚氣痛。薤白搗汁飲之，大效。

治赤痢不止。薤白同黃檗煮汁服之，即愈。

治赤白痢下。薤白一握，同米煮粥，日食之。

治小兒疳痢。薤白生搗如泥，以粳米粉和蜜作餅，炙熟與食。

治產後諸痢。多煮薤白食，仍以羊脂同炒食之。

治胎動不安，腹內冷痛。薤白一升，當歸四兩，水五升，煮二升，分三服。

治諸魚骨鯁。薤白嚼柔，以繩繫中，吞到鯁處，引之即出。

治虎犬咬傷。薤白搗汁飲之，並塗之。日三次，瘥乃止。

治小兒誤吞錢物。薤白煮熟食之，即出。

《養生要括・菜部》 薤有赤白二種：白者，補而美；赤者，苦而無味。入手陽明經，宜去青留白，白冷而清熱也。多食發熱病。

薤白，味辛、苦，溫，滑，無毒。歸骨。除寒熱，去水氣，溫中，散結氣。煮食，耐寒，調中，補不足，止久痢冷瀉，肥健人。能泄下焦陽明氣滯，治胸痹刺痛，下氣散血，安胎。治女人帶下赤白，作羹食之。骨哽在咽者，食之即下。與蜜同搗，塗湯火傷甚速。溫補助陽道。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》 薤即小蒜也。味：辛、苦，氣溫，入手陽明經，歸脾經，無毒。主：金瘡瘡敗，輕身不飢耐老，宜心歸骨，菜中之芝也。除寒熱，溫中消穀，主霍亂，腹中不安，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）（薤）（皆）宜去青留白，以白冷而青熱也。故斷赤痢，取（韭）（薤）白同黃檗煮服，以其性冷而解毒也。又治霍亂乾嘔不息，煮汁服之。又搗生汁，治疥瘡及犬虎咬。又治產後諸痢並湯火傷。但發熱病，不宜多食。又不可與牛肉同食，令人作癥瘕。又與蜂蜜相反。《千金方》：蛇蟲沙蝨咬毒，搗小蒜敷之即愈。

《壽世秘典・類物・菜部》 薤　葉狀似韭，韭葉中實而扁，有劍脊，薤葉中空似細葱葉而有稜，氣亦如葱。二月開細花紫白色，根如小蒜，一本數顆，相依而生，其根煮食、苄酒、糟藏、醋浸皆宜。有赤、白二種，白者補而美，赤者苦而無味。一種水晶葱，葱葉蒜根，與薤相似不臭，亦其類也。

氣味：辛，苦，溫，無毒。主溫中散結氣，止泄痢及胸脾刺痛，散血安胎，溫補，助陽道。

發明　《日華本草》云：生食引涎唾，不可與牛肉同食，令人作癥瘕。

《飲食須知・菜類》 薤　味辛、苦，性溫，滑。一名藠子。其葉似細葱，中空而有棱，其根如蒜。有赤、白二種，赤者味苦，白者生食辛、熟食香，發熱病不宜多食。三、四月勿食生者，引涎唾，不可與牛肉同食，令人作癥瘕。一云，與蜂蜜相反。

《食物須知・諸菜》 薤　味辛、苦，氣溫，無毒。赤白殊種，家園多栽。白者，雖辛不葷；赤者，兼苦無味。其葉類韭，稍闊而光。古云薤露之言，以光滑難貯之義。治肺癆喘急，亦取滑泄而然，頗利病者。但少煮嘗，除寒熱，調中，去水氣，散結，耐寒止冷，多食防熱侵。

《養生食鑒・菜類》 薤　音械，即藠子，其葉類葱，而根如荇。藠，音翹，上聲。味辛、苦，性溫，滑，無毒。祛風，助陽道，療金瘡，生肌肉，續筋骨，去水氣，泄大腸滯氣，安胎，利產婦。治久病赤白帶，作羹食良。骨硬在咽不去者，食之即下。同蜜搗，塗湯火傷，甚效。但發熱並有火者，勿食。不可與牛肉同食。王預云：薤生則氣辛，熟則甘美，種之不蠹，食之有益，故學道人資之，老人宜之。多食，亦能動火。

《壽世傳真・菜類》 薤　性溫滑。味辛，又名藠子藠音叫。宜：助陽，散血，泄大腸滯氣。一同蜜搗爛，可塗湯火傷。

《食物小錄・菜部・葷菜》 薤音械，即藠子

辛、苦，溫，滑，無毒。益目精，除肝中邪氣，溫中，散結氣。作羹食，利病

人。煮食，耐寒，補虛，解毒，心病宜食之。

《食物小錄・菜部・蔬類》 薤頭　性味功用與薤。同醋浸。陳者良。

《調疾飲食辯・菜類》 薤　《爾雅》曰：鼆，鴻薈，邢疏曰：一名菜芝。《綱目》誤溷薤子爲一。其葉似葱，中空無棱；根似小蒜，圓長。薤葉雖空而有三棱，全不似葱，且虯曲不能植立。色碧綠亦不似葱、薤之青。質極光滑，露難久佇，故挽歌曰薤露，喻人生之不久也。其根下子正圓如橘子，白色，亦不似薤子之圓長。又謂，薤收子宜火烘，故又名火葱。不知宜火烘者，即是漢葱。漢者，燻之訛也。薤子不必火烘。王氏《農書》曰：薤生則辛散，熟則甘補。凡氣結中寒，胸痺刺痛，下焦冷滯，食薤宜帶生；中虛脾陽不足，食少難化，久痢冷瀉，虛呃，宜煮極熟。《金匱》栝蔞薤白白酒湯、栝蔞實連皮、子一枚，薤白半升，白酒七升，煮二升。治胸痺痛徹心背，喘息欬唾，短氣，喉中燥癢，不治則死，此方甚驗。《千金》半夏薤白湯，治前症，薤白四兩，半夏一合，枳實半兩，生薑一兩，栝蔞實半枚連皮同搗爛，白酸漿三升，煮一升。注：白酸漿，酢漿也。蓋醋甕底之渾濁者。《肘後》薤白一味生搗汁飲治奔豚冷氣，用其散也；范汪治產後冷痢，同羊腎煮食，用其補也。此外如《肘後》治中惡卒死，或先病，或本無病，寢寐奄忽而死，皆是中惡，生薤汁灌鼻中。《獨行方》治霍亂乾嘔，生薤一把，水煮，頓服。《心鏡》治赤白痢，薤同米煮粥，每日食。《拾遺》治血痢，薤同黃蘗煮汁飲，熱甚者宜黃連。《梅師方》治患瘡毒人，早行沾被冷露，腫痛，身發寒戰，甚者殺人，薤白煨熟搗爛，敷瘡中，出水即愈。《聖惠方》治咽喉腫痛，薤白同醋搗敷。又治氣閉呃逆，一息一聲聞隔舍，水煮薤汁飲。然辛能助熱，且耗散真氣，凡內熱及陰虛者忌之。《圖經》乃云性冷，謬極矣。久食傷目，熱中。

山薤　《爾雅》曰：蒯，山韭。《農書》：野薤。吾鄉呼鳥蒜。山居者亦採以供饌。生麥畦中，根、葉俱似薤。但薤無花，不結實。此物抽薹開細碎紫花，結小實，氣味似家薤。性宜亦略同，古方未經採用。

藠子　一名蒜子。《綱目》誤以爲薤，《圖經》誤以爲蒜。其葉條直，不類薤之虬曲。根似葱，不似蒜，尤不似薤。葉老有筋，不堪食，惟根可醋浸、鹽醃食，故吾鄉呼藠頭。性亦頗利氣，但係生物，不宜多食。

《藥性摘錄・食物》 薤　即藠子。味辛、苦，性溫，滑。除風，助陽道，去水氣，泄大腸滯氣，安胎利產。婦久病赤白帶，作羹食良。骨哽在咽，食之即下。同蜜搗，塗湯火傷甚效。但發熱有火者勿食。不可與牛肉同食。

《本草省常・菜性類》 薤　一名火葱，一名藠子，一名莜子，一名鴻薈，一名菜芝。性溫。生食多涕唾，宜熟食。下氣散血，利竅助陽。多食動邪火。同牛肉食成瘕症，同蜜食殺人。藠，伊鳥切。

《隨息居飲食譜・蔬食類》 薤　辛溫散結，定痛寬胸，止帶安胎，活血治痢。多食發熱。忌與韭同。

奔豚氣痛，搗薤汁服。

赤白痢、產後痢、小兒疳痢，薤白和米煮粥食。

湯火傷，薤白和蜜杵塗。

《每日食物卻病考・菜類》 薤　味辛、苦，溫，無毒。主金瘡，除寒熱，去水氣，溫中，散結氣，調中，補不足，治泄痢。有赤、白二種，白者補益，赤者療金瘡。與蜜同搗，治湯火傷。但發熱病不宜多食。葉狀似韭而中空，如細葱而有棱根如小蒜，一本數顆相依而生。又一種野薤，差小，味益辛，生原野中，即山薤也。

薤韭

《救荒本草》卷下後 薤韭　一名石韭。生輝縣太行山山野中。葉似蒜葉而頗窄狹，又似肥韭葉微闊；花似韭花頗大，根似韭根甚粗。味辣。救飢：採苗葉煠熟，油鹽調食。生亦可食。冬月採取根煠食。

柴韭

《救荒本草》卷下後 柴韭　生荒野中。苗葉形狀如韭，但葉圓細而瘦，葉中攛莖，開花如韭花狀，粉紫色。苗葉味辛。

救飢：採苗葉煠熟，水浸淘淨，油鹽調食。生醃食亦可。

野韭

《救荒本草》卷下後 野韭　生荒野中。形狀如韭，苗葉極細弱，葉圓，比柴韭又細小，葉攛莖，開小粉紫花，似韭花狀。苗葉味辛。

救飢：採苗葉煠熟，油鹽調食。生醃食亦可。

背韭

《救荒本草》卷下後 背韭　生輝縣太行山山野中。葉頗似韭菜而甚寬大，根似葱根。味辣。

救飢：採苗葉煠熟，油鹽調食。生醃食亦可。

葫

《千金要方・食治・菜蔬》 葫：味辛，溫，有毒，辛歸五臟。散癰疽，治蠶瘡，除風邪，殺蟲毒氣。獨子者最良。黃帝云：生葫合青魚鮓食之，令人腹內生瘡，腸中腫，又成疝瘕。多食生葫，行房傷肝氣，令人面無色。四月、八月勿食葫，傷人神，損膽氣，令人喘悸，脇肋氣急，口味多爽。

《食療本草》卷上 大蒜熱　除風，殺蟲、毒氣。

久服損眼傷肝。治蛇咬瘡，取蒜去皮一升，搗，以小便一升，煮三四沸。通人即入潰損處，從夕至暮。初被咬未腫，速嚼蒜封之，六七易。

又，蒜一升去皮，以乳二升，煮使爛。空腹頓服之，隨後飯壓之。明日依前進服，下一切冷毒風氣。

又，獨頭者一枚，和雄黃、杏人研爲丸，空腹飲下三丸，靜坐少時，患鬼氣者，當汗出即差。

《醫心方・五菜部》 葫　《本草》云：味辛，溫，有毒。散癰腫蠶瘡，除風邪，煞毒。獨子者亦佳。歸五臟，久食傷人，損目明。陶注云：葫爲大蒜，蒜爲小蒜，俗人作齏，以噉膾肉，損性伐命，莫此之甚。《拾遺》云：葫，大蒜，去水惡瘴氣，除風濕，破冷氣。爛痃癖，伏邪惡，宣通溫補，無已加之。初食不利目，多食卻明，使毛髮白。合皮截卻兩頭吞之，名爲內灸。崔禹〔錫〕云：味辛，聖，大溫。煞鬼毒諸氣。云獨子者曰葫，少者如百合，片者曰蒜。以作齏，合蟲、魚、肉、鳥食之爲快味。或云久食損性伐命者，今常噉之無有損，是事爲不可信耳。但服藥曰慎辟之。馬琬云：不益藥性，若直爾噉之，亦應通氣。《千金方》云：多食生葫，行房傷肝氣，令人面色無。今按：損害物。

《養生類纂・菜蔬部》 葫　葫，大蒜也，久食損目明，又使人白髮早。《本草》。

生葫合青魚鮓食之，令人腸內生瘡，腸中腫，又成疝瘕。《食醫心鏡》。

生蒜多食傷肝氣，令人面無顏色。同上。又《千金要方》云：多食生葫行房，傷肝氣，令人面無顏色。

《日用本草・五菜類》 葫　大蒜也。園中以蒜種蒔成。蒜子種名獨蒜，五月五收之。

味辛，溫，有小毒。其氣性薰臭。和臭肉中食，掩臭氣。不可久食，損目明。

主散癰腫蠶瘡，健脾胃，消穀食，止霍亂吐瀉腹痛，除勞瘧痃癖，中暑毒人爛嚼三兩瓣，以溫水送下。癰疽並用獨蒜，切片，灸之三炷一換。初灸痛，灸至不痛住，不痛灸至痛住。鼻衄不止，左鼻出，用蒜研塗左足心；右鼻出，塗右足心；兩鼻出，塗兩足心。

《食物本草・菜類》 大蒜　味辛，氣溫，有毒，屬火。主散癰腫蠶瘡，除風邪，殺毒氣，消食下氣健胃，善化肉行濕，破冷氣，爛痃癖，辟溫疫氣、瘴氣、伏邪，惡蟲、毒蛇蟲、溪毒。治中暑毒，霍亂轉筋，腹痛，爛嚼，溫水送之。又鼻衄不止，搗碎塗脚心，止即拂去，醋浸經年者良。此物性熱，氣極暈，煮爲羹臛極俊美。動氣，亦微下氣，溫中，消穀。雖曰人喜食多於暑月，但生食久食，傷肝氣，損目明，面無顏色，又傷肺傷脾，引痰，宜戒之。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，覺痛即起。焦者，用新者再灸。瘡初痛者灸不痛，不痛者灸痛，癢者亦如之。以多灸爲良，無不效者。疣贅之類，亦依此灸之。

《食鑒本草・瓜菜》 大蒜味辛，溫，有毒。

燥脾胃，化肉食，辟瘟疫，殺毒氣，驅邪祟，散癰腫。治蠶瘡。久食傷肝膽，損目明，生痰助火，昏神。

《救急方》：治魚骨鯁，以蒜塞鼻中，自出。

《外科集》：治腫毒惡瘡，疼痛不安，人所不識者。取獨頭蒜三四顆，搗細，入麻油和研，厚貼腫處，乾再易之。

《千金翼》：治蟲蛇咬，搗敷之，效。

《藥性全備食物本草・菜部》 大蒜　味辛，溫，有毒。食之白人頭髮，若多算者之鬚易白也。主癰疽惡瘡疼痛，人所不識者。取獨頭蒜三四枚搗爛，入麻油和研，厚貼腫處，乾即易之，一切疥癬、丹毒、蠶瘡，蛇蟲蜈蚣咬，並搗貼之；或隔蒜用艾灸之，亦好。辟水惡瘴氣疫氣蠱毒，勞瘧，中暑霍亂轉筋腹痛，嚼爛，溫水送下。性屬火，善散化肉食，故人喜食之。破冷氣，爛痃癖。昔有患癖及食雞子過多者，每日食三枚，口吐涎物，下部如火即效。此物氣味極葷，煮爲羹臛，極俊美，熏氣亦微。下氣溫中消食。傷肉食者吃一飡，最妙。醋浸經年者良，熟食亦可。若生氣久食，傷肝損目，傷肺引痰，傷腎竭精，傷心清血，傷脾損氣。四、八月食之損神，損膽腎氣。又合青魚鮓

食，令腹内生蟲，或腫，或成疝疾。有目疾者，尤宜忌之。損性伐命，莫此爲甚！

《食物輯要・菜品類》 大蒜　味辛，性溫，有小毒。解蠱毒，辟邪下氣，歸脾腎，(濕)(溫)胃，止霍亂，消肉積。多食，生痰助火，昏目。同生魚食，令人奪氣發黃，及陰核痛。疫病後勿食。風疾者、脚氣者忌食。中暑毒者，急嚼下可愈，禁冷水。勿吃蒜行房，恐損肝氣。

《食治廣要・菜部》 葫《別錄》云：即蒜之屬也。氣味：辛，溫，有毒。久食損人目。主治：歸五臟，散癰腫，殺毒氣，消穀化肉。與上參用。韓保昇曰：葫出梁州者，大徑二寸，最美，少辛；涇陽者，皮赤甚辣。北人不可一日無者。嵇康(夜)《養生論》云：葷辛害目，此爲甚耳。不可不察。

《食物本草・菜部・葷辛類》 葫一名大蒜。今人謂葫爲大蒜，蒜爲小蒜，以其氣類相似也。張騫使西域，始得大蒜、胡荽。則小蒜乃中土舊有，而大蒜出胡地，故有胡名。大、小二蒜，皆八月種。春食苗，夏初食臺，五月食根，秋月收種。北人不可一日無者也。

葫，味辛，溫，有毒。主歸五臟，散癰腫蠶瘡，除風邪，殺毒氣。下氣，消穀，化肉。去水惡(癢)(瘴)氣，除風濕，破冷氣，爛痃癖，伏邪惡，宣通溫補，療瘡癬，殺鬼去痛。健脾胃，治腎氣，止霍亂轉筋腹痛，除邪祟，解溫疫，療勞瘧冷風，傳風損冷痛，惡瘡、蛇蟲蠱毒、溪毒、沙蝨，並搗貼之，熟醋浸經年者良。溫水搗爛服，治中暑不醒。搗貼足心，治鼻衄不止。和豆豉丸服，治暴下血，通水道。搗汁飲，治吐血心痛。煮汁飲，治角弓反張。同鯽魚丸，治膈氣。同蛤粉丸，治水腫。同黃(疸)(丹)丸，治痢瘧，孕痢。同乳香丸，治腹痛。搗膏敷臍，能達下焦消水，利大小便。貼足心，能引熱下行，治泄瀉暴痢及乾濕霍亂，止衄血。納肛中，能通幽門，治關膈不通。多食損人目。李時珍曰：葫蒜之氣薰烈，能通五臟，達諸竅，去寒濕，辟邪惡，消癰腫，化癥積肉食，此其功也。故王禎稱之云：味久不變，可以資生，可以致遠，化臭腐爲神奇，調鼎俎，代醯醬。攜之旅塗，則炎風瘴雨不能加，食餌腊毒不能害。夏月食之解暑氣。北方食肉酪尤不可無。乃《食經》之上品，日用之多助者也。蓋不知其辛能散氣，熱能助火，傷肺損目，昏神伐性之害，荏苒受之而不悟也。嘗有一婦，衄血一晝夜不止，諸治不效。時珍令以蒜傅足心，即時血止，真奇方也。又葉石林《避暑錄》云：一僕暑月馳馬，忽仆地欲絕。同(食)(舍)王相教用大蒜及道上熱土各一握研爛，以新汲水一盞和取汁，決齒灌之，少頃即甦。相傳徐州市門，忽有版書此方，咸以爲神仙救人云。昔有患痃癖者，夢神教每日食大蒜三顆。初服遂至瞑眩吐逆，下部如火。後有人教取數片，合皮截卻兩頭吞之，名曰內灸，果獲大效也。李絳《兵部手集方》云：毒瘡腫毒，號叫臥眠不得，人不能別者。取獨頭蒜兩顆搗爛，麻油和，厚傅瘡上，乾即易之。屢用救人，無不神效。盧坦侍郎肩上瘡作，連心痛悶，用此便瘥。又李僕射患腦癰久不瘥。盧與此方亦瘥。又葛洪《肘後方》云：凡背腫，取獨顆蒜橫截一分，安腫頭上，炷艾如梧桐子大，灸蒜百壯，不覺漸消，多灸爲善。勿令太熱，若覺痛即擎起蒜。蒜焦更換新者，勿令損皮肉。洪嘗苦小腹下患一大腫，灸之亦瘥。數用灸人，無不應效。又江寧府紫極宮刻石記其事云：但是發背及癰疽、惡瘡、腫核初起，皆可灸之，不記壯數。惟要痛者灸至不痛，不痛者灸至痛極而止。疣贅之類灸之，亦便成痂自脫，其效如神。乃知方書無空言者，但人不能以意詳慎，則不能盡應耳。按李迅《論蒜錢灸法》云：癰疽之法，著灸勝於用藥。緣熱毒中鬲，上下不通。必得毒氣發洩，然後解散。凡初發一日之內，便用大獨頭蒜切小如錢厚，貼頂上灸之。三壯一易，大概以百壯爲率。一使瘡不開大，二使內肉不壞，三使瘡口易合，一舉而三得之。但頭及項以上，切不可用此，恐引氣上，更生大禍也。又史源記蒜灸之功云：母氏背(脾)(胛)作癢，有赤暈半寸，白粒如黍，灸二七壯，其赤隨消。信宿，有赤流下長二寸。舉家歸咎於灸。外醫用膏護之，日增一暈，二十二日，橫斜約六七寸，痛楚不勝。或言一尼病此，得灸而愈。予奔問之。尼云：劇時昏不知人，但聞范奉議坐守灸八百餘壯方甦，約艾一篩。予亟歸，以炷如銀杏大，灸十數，殊不覺；乃灸四旁赤處，皆痛。每一壯燼則赤隨縮入，三十餘壯，赤暈收退。蓋灸遲則初發處肉已壞，故不痛，直待灸到好肉方痛也。至夜則火煨滿背，瘡高阜而熱，夜得安寢矣。至曉如覆一甌，高三四寸，上有百數小竅，色正黑，調理而安。蓋高阜者，毒外出也。小竅多，毒不聚也。色正黑，皮肉壞也。非艾火出其毒於壞肉之裏，則內逼五臟而危矣。庸醫傅貼涼冷消散之劑，何可信哉？

附方：治鼓脹。用大蒜入自死黑魚肚內，濕紙包，火內煨熟，同食之。忌用椒、鹽、葱、醬，多食自愈。此方試過，非浪謬也。灸法治發背。凡覺背上腫硬疼痛，用濕紙貼尋瘡頭。用大蒜十顆，淡豉半合，乳香一錢，細研。隨

瘡頭大小，用竹片作圈圍定，填藥於內，二分厚，著艾灸之。痛灸至癢，癢灸至痛，以百壯爲率。與蒜錢灸法同功。

治疔腫惡毒。用(門)臼(門)灰一撮羅細，以獨蒜或折蒜薹染灰擦瘡口，候瘡自然出少汁，再擦，少頃即消散也。雖發背癰腫，亦可擦之。

治關格脹滿，大小便不通。獨蒜燒熟去皮，綿裹納穀道，氣立通也。

治乾濕霍亂轉筋。大蒜搗塗足心，立愈。

治水氣腫滿。大蒜、田螺、車前子等分，熬膏攤貼臍中，水從便漩而下，數日即愈。象山民人患水腫，一卜士傳此，用之得效。

治禁口痢。用大蒜搗貼兩足心。又可罨臍內。

治婦人陰腫作癢。蒜湯洗之，效乃止。

治閉口椒毒，氣閉欲絕者。煮蒜食之，即愈。

治魚骨鯁。獨蒜塞鼻中，自出。

《養生要括・菜部》 大蒜　味辛，溫，有毒。歸五臟，散癰腫蠱瘡，除風邪，殺毒氣，下氣，消穀化肉，去水惡癢氣，除風濕，破冷氣，爛痃癖，伏邪惡，宣通溫補。療瘡癬，殺鬼去痛，健脾胃，治腎氣，止霍亂轉筋腹痛，除邪祟，解瘟疫，療勞瘧。水搗爛服，治中暑不醒。搗貼足心，止鼻衄不止。和豆豉丸服，治暴下血，通水道。搗汁飲，治吐血心痛。煮汁飲，治角弓反張。同鯽魚丸，治膈氣。同蛤分丸，治水腫。同黃丹丸，治瘧痢，孕痢。同乳香丸，治腹痛。搗膏敷臍，能達下焦消水，(利大小便。貼足心，能引熱下行，治泄瀉暴痢及乾濕霍)亂，止衄血。納肛中，能通幽門，治關脈不通。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》 大蒜　味：辛，氣溫，有毒，屬火。主散癰腫蠱瘡，除風邪，殺毒氣，消食下氣，健胃，化肉食，破冷氣，爛痃癖，辟瘟疫瘴氣，伏邪惡蟲毒，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，止即拂去。此物性最熱，氣極暈，煮爲羹臛甚俊美，熏氣亦微，下氣，溫中，消穀。生食傷肝氣，損目光，面無顏色，又傷肺傷脾，引痰助火，昏神。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，覺痛即起，焦者，用新者再灸。瘡初痛者灸不痛，不痛者灸痛，癢者亦然，以多灸爲良，無不效者。疣贅之類，亦以此灸之。一切腫毒，用獨頭蒜三四顆搗爛，入麻油和研，厚貼腫處，乾再易之。又治魚骨鯁，以蒜塞鼻中，自出。又治毒蛇咬，搗蒜敷，立愈。

《壽世秘典・類物・菜部》 葫即今大蒜也

氣味：辛，溫，有毒。主歸五臟，散癰腫、蠱瘡，辟邪惡，殺毒氣，健脾胃，下氣，消穀化肉，止霍亂轉筋腹痛，久食損人目。

發明　孫思邈曰：生蒜合青魚鮓食，令人腹內生瘡，腸中腫，又成疝瘕，發黃疾。合蜜食殺人。凡服一切補藥，不可食之。李時珍曰：大蒜入太陰、陽明，其氣熏烈，能通五臟，達諸竅，去寒濕，辟邪惡，消癰腫，化癥積肉食，此其功也。故王禎稱之云：味久不變，可以資生，可以致遠，化臭腐爲神奇。調鼎俎，代醯醬，攜之旅途，則炎風瘴雨不能加，食鹹臘毒不能害。夏月食之解暑氣，食肉、麪尤不可無。乃食經之上品，日用之多助者也。蓋不知其辛能散氣，熱能助火，傷肝損目，荏苒受之而不悟也。蘇頌言：褚澄以蘇治李道念食雞子病。李時珍曰：乃蒜，非蘇也。

《飲食須知・菜類》 大蒜　味辛，性溫，有毒。生食傷肝氣，損目光，面無顏色，傷肺傷脾。生蒜合青魚鮓、鯽魚食，令人腹內生瘡，腸中腫，又成疝瘕，發黃疾。合蜜食，殺人。多食生痰，助火昏目。四、八月食之傷神，令人喘悸。多食生蒜行房，損肝失色。凡服一切補藥及地黃、牡丹皮、何首烏者，忌之。能解蟲毒，消肉積。同雞肉食，令瀉痢。同雞子食，令氣促。勿同犬肉食。妊婦食之，令子目疾。

《食物須知・諸菜》 大蒜　味辛，氣大溫，屬火，有毒。大者曰葫，多種園內；小者名蒜，自產山中。端午採收，性最熏臭，爲菜，歸五臟。納兩鼻，提魚鯁即出。置鼻內，掩熏臭氣不聞。散疣贅蠶瘡，除勞瘧痃癖，辟瘟瘴疫癘，制蛇犬咬傷。中腙卒得冷疾，嚼之即解；旅途急中暑毒，用此可齕。仍解蟲毒殺蟲，更化肉積消穀。生嗽，傷肝氣損目；久食，傷脾肺損痰。丹溪云：葫蒜屬火，性熱善散，快膈，故人喜食之，多用於暑月。其傷脾傷氣之禍，積久自見。化肉之功，不足信也。有志養生者，宜自知警。

《養生食鑒・菜類》 大蒜　味辛，性溫，有小毒。解蟲毒，辟邪惡，疫氣瘴氣，蛇蟲溪毒，治中暑。霍亂轉筋腹痛，爛嚼，溫水送之。鼻衄不止，搗，塗脚心，止則拂去。癰疽腫毒初起，同豆豉搗成餅，蓋上，多用艾灸，痛至不痛，至痛即消，唯頭項者，不宜。少食，能消食下氣，健胃化肉，行濕，破冷氣痃癖。多食，生痰，動火，昏目。同生魚食，令人奪氣，發黃及陰核痛。病後勿

食。風疾者，脚氣者，忌食。勿誤蒜行房，恐損肝氣。

《藥性摘錄・食物》 大蒜　氣味辛，溫。開胃健脾，宣竅辟惡，祛寒去濕，解暑散痰，消腫敗毒，並能破堅化肉，殺蟲。多食恐生痰動火，亦忌蜜。

《隨息居飲食譜・蔬食類》 葫　今名大蒜，漢時自西域來。生辛熱，熟甘溫。除寒濕，辟陰邪，下氣煖中，消穀化肉，破惡血，攻冷積。治暴瀉腹痛，通關格便秘，辟穢解毒，消痞殺蟲。外灸癰疽，行水止衄，制腥臊、鱗介諸毒。入藥以獨子者良。昏目損神，不宜多食。陰虛內熱，胎產、瘍痘、時病、瘡癤、血證，目疾，口齒、喉舌諸患，咸忌之。子、苗皆可鹽藏，葉亦可茹，性味相似。

乾、濕霍亂轉筋，噤口痢，鼻淵，鼻衄不止，並搗蒜貼湧泉穴。

水腫溺閉，大蒜、田螺、車前子等分杵，攤臍中。

喉痺腫痛，諸物鯁喉，並以大蒜塞鼻中。

陰疽陰毒，以蒜片安瘡頂，艾炷灸之。

蛇、蟲、蜈蚣咬，杵蒜封之。

心腹冷痛，虛寒瀉痢，陳年醋浸大蒜，食數顆。

《每日食物卻病考・菜類》 大蒜　辛，溫，有毒。消食，下氣，健胃，善化肉食。散癰腫，辟疫癘氣，伏邪惡，蛇蟲、溪毒。鼻衄不止，搗塗脚心，止即拂去。醋浸經年者良，暑月少食之可也。但生食，多食傷肝損目，面無顏色，又傷肺傷脾引痰，宜戒之。獨子者，攻毒。如癰疽惡瘡初腫，取紫皮獨頭者，切片貼腫心，炷艾灸其上，覺痛即去。焦者，又換新者再灸。瘡初痛者灸不痛，不痛者灸痛，癢者亦如之。以多灸爲良，無不效者。家蒜有二種，《正義》云：帝登嵩山，遭猶芋毒將死，得蒜食乃解，遂收植之。

《唐韻》云：張騫使西域，始得大蒜。故以古之所有嵩山移植者，稱爲小蒜，以別之。根莖差小而瓣少，辣甚之。又有以小蒜稱蒜，而大蒜稱葫者，主治大蒜爲良。又一種山野生者，曰山蒜，其用不如也。

蒜

《千金要方・食治・菜蔬》 小蒜：味辛，溫，無毒，辛歸脾、腎。主霍亂，腹中不安，消穀，理胃氣，溫中，除邪痹毒氣。五月五日採，曝乾。

葉，主心煩痛，解諸毒，小兒丹疹。不可久食，損人心力。

黃帝云：食小蒜啖生魚，令人奪氣，陰核疼求死。三月勿食小蒜，傷人志性。

《食療本草》卷上 小蒜　主霍亂，消穀，治胃溫中，除邪氣。五月五日採者上。

又，去諸蟲毒、丁腫、毒瘡，甚良。不可常食。

《醫心方・五菜部》 蒜　《本草》云：味辛，溫，無毒。歸脾腎，主霍亂，腹中不安。消穀理胃，溫中，除邪痹毒。崔禹〔錫〕云：性溫。薰臭，中風冷霍亂，煮飲汁至良。或云：主腹中生瘡及疝瘕。《七卷經》云：損人，不可長食。孟詵云：大蒜，熱，除風煞蟲毒。

《養生類纂・菜蔬部》 蒜　凡食小蒜，不可啖生魚。令人奪氣，陰核疼。《千金要方》。

小蒜不可久食，損人心力。同上。

獨頭蒜不可共蜜，食之殺人。《食禁方》。

凡蒜不可食，食之傷血。同上。

啖蒜多，令人眼暗，昏沉好睡。《四時養生論》。

《飲膳正要・菜品》 蒜　味辛，溫，有毒。主散癰腫，除風邪，殺毒氣。獨顆者佳。

《日用本草・五菜類》 蒜　即小蒜。生田野中，根苗皆如葫而極細小者是也。

味辛，溫，有小毒。三月忌食，不可常食，損人。脚氣風病人，忌食魚、蒜、匏等。

主歸脾腎，霍亂，腹中不安，消穀，理胃，溫中，除邪痹氣。

《食物本草・菜類》 小蒜　味辛，溫，有小毒，歸脾腎。主霍亂，腹中不安，消穀，理胃溫中，除邪痹毒氣，疔瘡等毒。華佗用蒜薤吐人惡物，云是此。又云：大蒜久食損人目，傷肝，不可與魚膾同食。

《食鑒本草・瓜菜》 小蒜味辛，溫，有小毒。與蜂蜜相反。

歸脾經，溫中消穀。主霍亂，腹中不安。

《千金翼》：治蛇蟲、沙蝨咬毒，搗敷之。

《易牙遺意・蔬菜類》 蒜苗乾　蒜苗切寸段一斤，鹽一兩，淹出臭水，略晾乾。拌醬、糖少許，蒸。曬乾收藏。

《遵生八箋・飲饌服食箋・家蔬類》 蒜菜　用嫩白冬菜切寸段，每十斤用炒鹽四兩，每醋一碗，水二碗，浸菜於甕內。

《遵生八箋・飲饌服食箋・家蔬類》做蒜苗方　苗用些少鹽醃一宿，晾乾，湯焯過，又晾乾。以甘草湯拌過，上甑蒸之，曬乾，入甕。

《藥性全備食物本草・菜部》小蒜　有毒。氣味似大蒜，其形小者是也。歸脾腎，下氣溫中，止霍亂，腹中不安，消穀和胃，除風邪痹毒，諸蟲毒，傅疔腫，蛇蟲，沙蝨瘡。久服，損心力，損目。合生魚食，令人奪氣。

又一種山蒜，似大蒜而臭。山人以治積塊及婦人血痕，醋摩，服之效。

《上醫本草・菜部》蒜　一名小蒜，又名茆蒜音卯，亦名葷菜。胡國有蒜，十子一株，名曰胡蒜，俗謂之大蒜是矣。按孫炎《爾雅正義》云：帝登葛山，遭薟芋毒將死，得蒜，齧食乃解，遂收植之，能殺腥膻蟲魚之毒。此蒜與胡葱相得，主惡蛾毒，山溪中沙蝨水毒，大效。山人俚獠時用之。

蒜　根也。五月五日採，獨子者入藥尤佳。

辛，溫，有小毒。主治：歸脾腎，主霍亂，腹中不安，消穀理胃，溫中下氣，除邪痹毒氣，主溪毒蟲毒，傅蛇蟲，沙蝨瘡，塗丁腫甚良。

葉　主治：心煩痛，解諸毒，小兒丹疹。

蒜乃五葷之一，故許氏《說文》謂之葷菜，五葷即五辛，謂其辛臭，昏神伐性也。練形家以小蒜、大蒜、韭、芸薹、胡荽爲五葷；道家以韭、薤、蒜、芸薹、胡荽爲五葷。佛家以大蒜、小蒜、興渠、慈葱、茖葱爲五葷。興渠即阿魏也。雖各不同，然皆辛熏之物，生食增恚，熟食發淫，有損性靈，故絕之也。

附方：時氣溫病：初得頭痛，壯熱脈大。即以小蒜一升，杵汁三合，頓服。不過再作，便愈。

霍亂脹滿：不得吐下，名乾霍亂。小蒜一升，水三升，煮一升，頓服。

霍亂轉筋：入腹殺人，以小蒜、鹽各一兩，搗傅臍中，灸七壯，立止。

積年心痛：不可忍，不拘十年、五年者，隨手見效。濃醋煮小蒜食飽，勿著鹽。曾用之有效，再不發也。

心腹冷痛：法醋浸至二三年蒜，食至數顆，其功如神。

鼻血不止：服藥不應，用蒜一枚，去皮，研如泥，作錢大餅子，厚一豆許，左鼻出血貼左足心，右鼻出血貼右足心，兩鼻俱出俱貼之，立瘥。

止截瘧疾：大小蒜不拘多少，研泥，入黃丹少許，丸如芥子大，每服一丸，面東，新汲水下，至妙。

泄瀉暴痢：大醋蒜貼兩足心，亦可貼臍中。

下痢禁口及小兒泄痢方：並同上。

牙齒疼痛：獨頭蒜煨熟，切，熨痛處，轉易之，亦主蟲痛。

蚰蜒入耳：小蒜洗淨，搗汁滴之，不出再滴。

惡核腫結：小蒜、吳茱萸等分，搗傅即散。

小兒白禿：頭上團團白色，以蒜切口揩之。

《食治廣要・菜部》蒜　一名葫蒜，一名小蒜。

氣味：辛，溫，有小毒。主治：歸脾，主霍亂，腹中不安，消穀，理胃溫中，除邪痹毒氣，溪毒蟲毒，蛇蟲沙蝨疔腫。此乃五葷之一。許氏《說文》謂之葷菜。五葷即五辛，謂其辛臭昏神伐性。練形家以小蒜、大蒜、韭、芸薹、胡荽爲五葷，道家以韭、薤、蒜、芸薹、胡荽爲五葷，佛家以大蒜、小蒜、興渠即阿魏、慈葱、茖葱爲五葷。雖各不同，皆辛熏之物，生食增恚，熟食發淫，有損性靈，故絶之也。陶弘景曰：味辛性熱，損人，不可長食。孫真人曰：無毒。三月勿久食，傷人志性。《黃帝書》云：同生魚食，令人奪氣，陰核疼。吳瑞曰：脚氣風病人及時病後，忌食。

《食物本草・菜部・葷辛類》蒜　一名小蒜。中國初惟有此，後因漢人得葫蒜於西域，遂呼此爲小蒜以別之。蒜爲五葷之一。五葷即五辛，謂其辛臭昏神伐性也。練形家以小蒜、大蒜、韭、芸薹、胡荽爲五葷，道家以韭、薤、蒜、芸薹、胡荽爲五葷，佛家以大蒜、小蒜、興渠、慈葱、茖葱爲五葷。興渠，即阿魏也。雖各不同，然皆辛熏之物，生食增恚，熟食發淫，有損性靈，故絶之也。李時珍曰：家蒜有二種：根莖俱小而瓣少，辣甚者，蒜也，小蒜也；根莖俱大而瓣多，辛而帶甘者，葫也，大蒜也。按《爾雅正義》云：帝登葛山，遭薟芋毒，將死，得蒜齧食乃解，遂收植之。能殺腥膻蟲魚之毒。

蒜，味辛，溫，有小毒。歸脾腎，止霍亂，腹中不安，消穀，理胃溫中，除邪痹毒氣。主溪毒，下氣，治蟲毒，傅蛇、蟲、沙蝨瘡，療疔腫甚良。

蒜葉，主心煩痛，解諸毒，小兒丹疹。李道念病已五年，丞相褚澄診之。曰：非冷非熱，當是食雞子過多也。取蒜一升煮食，吐出一物涎裹，視之乃雞雛，翅足俱全。澄曰：未盡也。更吐之，凡十二枚而愈。華佗見一人病噎，食不得下，令取餅店家蒜齏汁二升飲之，立吐一蛇。病者懸蛇於車，造佗家，見壁北懸蛇數十，乃知其奇。又《奇疾方》云：人頭面上有光，他人手近之如火熾者，此中蟲也。用蒜汁半兩，和酒服之，當吐出如蛇狀。觀此，則蒜乃吐蟲要藥，而後人鮮有知者。

《養生要括・菜部》 蒜　春食苗，夏初食薹，五月食根。辛能散氣，熱能助火，傷肺損目，昏神伐性。凡發背癰疽，取獨頭蒜橫截一分安腫頭上，炷艾灸之，不計壯數。惟要痛者灸至不痛，不痛者灸至痛極而止。疣贅之類，灸之成茄自脫，神效。醋浸經年良。

《養生要括・菜部》 小蒜　味辛，性熱，有小毒。歸脾、腎。主霍亂，腹中不安，消穀理胃，溫中，除邪痹毒氣。下氣，治蠱毒。傅蛇蟲、沙蝨瘡，塗丁腫甚良。

葉　治心煩痛，解諸毒，小兒丹疹。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》 小蒜　味：辛，溫，有小毒。歸脾腎。主霍亂，腹中不安，消穀理胃，溫中，除邪痺、毒氣、丁瘡等毒。華佗用蒜薤吐人惡物，云即是此。不可與魚膾同食，與蜜相反。《千金方》：治蛇蟲沙蝨咬毒，搗小蒜敷之。

《壽世秘典・類物・菜部》 蒜　蒜謂之小蒜，中國初惟有此，後因張騫使西域，始得大蒜種歸，遂呼此爲小蒜，以別之。

氣味：辛，溫，有小毒。主歸脾腎，治霍亂，腹中不安，消穀，理胃溫中，除邪痹毒氣，治蟲毒，傅蛇蟲沙蝨瘡。

發明　陶弘景曰：味辛性熱損人，不可長食。吳瑞曰：脚氣風病人及時病後忌食之，不可與魚膾同食，又與蜂蜜相反。

《飲食須知・菜類》 小蒜　味辛，性溫，有小毒。其葉和煮食物，其根比大蒜頭小而瓣少。三月勿食，傷人志性。同魚膾、雞子食，令人奪氣，陰核疼。脚氣、風病人及時病後，忌食之。一云，與蜜相反。生食增恚，熟食發淫，有損性靈也。

《壽世傳真・菜類》 蒜　性溫。味辛。和豬肚食之，能消鼓脹。宜：通五臟，達諸竅，去寒濕，解暑氣，辟瘟疫，消腫毒，破積化食，利大小便，解蛇蟲諸毒。獨頭無瓣者，治瘡尤良。忌：傷肝損目，生痰助火，散氣，耗血昏神。

《食物小錄・菜部・葷菜》 蒜蒜苗、蒜頭、小蒜功味略同

辛，溫，有毒。歸五臟，消穀化肉食，下氣健脾胃，宣通溫補。醋浸經年者良，解水毒。

《調疾飲食辯・菜類》 蒜　有大、小二種。《古今注》曰葫蒜。《說文》曰葷菜。《綱目》曰：煉形家以小蒜、大蒜、韭、薤薹、胡荽爲五葷；道家以韭、薤、蒜、薤薹、胡荽爲五葷；佛家以大蒜、小蒜、興渠阿魏也、慈葱、茖葱爲五葷。《蜀本草》曰葷。《農書》曰澤蒜。《衍義》曰宅蒜，蓋澤字之訛。以上諸名，皆小蒜也。葉如韭，根（僅）（莖）如薤。今所蒔者爲大蒜，本名葫，又名胡蒜，漢時始自西域入中國。二蒜生熟異性，其理與葱、韭、薤同。能溫中化食，理脾胃，除邪痺，止霍亂，消脹滿。凡醬藏、鹽藏、醋浸蒜瓣，均能開胃進食。

又能解各種毒：

一麪毒。食小麥麪，搗蒜如泥，加鹽、醋爲調和，即不作渴。

一水毒。春夏大雨暴漲，山中腐草、蛇蟲諸毒，流入溪間或井中，飲之令人腹脹作泄，或食蒜，或每日搗蒜數瓣浸水缸中，俱解。

一暑毒。葉石林《避暑錄話》曰：一僕夫暑月馳馬，忽扑地欲絕，用大蒜及道上熱土同研爛，新汲水和，取汁，抉齒灌之即醒。

一飲食腥羶蟲魚毒。魚、肉腐敗，搗生蒜入，臭氣即爲所掩，食之有味，且不傷人，《農書》所謂化腐臭爲神奇，調鼎俎代鹽醯也。

一蛇毒。凡被毒蛇螫，急飲白芷、雄黃煎酒，白芷宜多，煎酒汁濃，儘量飲，略醒又進，常令醺醺，藥氣不斷。多食生、熟大蒜，則毒不內攻入腹。《食療本草》曰：蛇螫，用大蒜搗爛封之，日六七易。另以蒜一升去皮，人乳二升，煮熟，空心頓服，明日又進。又以蒜一升搗爛，人尿一升，煮三四沸，浸傷處。《梅師方》用獨頭蒜，同酸莓草即破銅錢草搗敷。

一閉口椒毒。花椒閉口者有毒，能殺人。即開口者，藥中、食中用之太過，中其毒亦可殺人，性熱故也。煮蒜食出《金匱》方。

一蟹毒。令人瞀亂發狂，或吐血，或便血溺血不急治亦殺人，蒜瓣煮汁飲。又治心腹冷痛，醋煮大蒜，每日食。又治血逆心痛，用行氣散寒藥不效者，生蒜搗汁頻飲並出《肘後方》。又治氣淋，腹脹，大便時閉時泄，小便淋瀝，爲氣淋，大蒜煨熱，每日空心食出《集驗方》。又治暴下血，用滋陰涼血藥愈甚者，大蒜五七枚，去衣搗爛，豆豉數百粒，同搗爲丸梧子大，每米飲下五六十丸出《衍義》。又治腸毒下血，獨頭蒜煨熱，同黃連末搗爲丸，日日米飲服出《濟生方》。又治積年心痛，煮蒜，勿著鹽，飽食出《兵部手集》。又能吐蟲、吐蠱。《綱目》曰：李延壽《南史》云，李道念病五年，丞相褚澄診之云食白瀹雞子

過多，取蒜一升，煮食，吐出雞雛翅足俱全凡十二枚而愈。《後漢書》云：一人病噎食不得下，華佗令飲蒜齏三升，立吐一蛇。《奇疾方》曰：人頭面上有光，他人手近之如火熾者，中蠱也。蒜汁半兩，和酒服，當吐物如蛇狀。又云：眉毛動搖，目不交睫，喚之不應，但能飲食，亦用前方。

其外用也：

一灸艾。疔腫、發背及一切內症用灸者，均必須此。有二法。李迅曰：蒜瓣切薄片如錢厚，炷火灸三壯一易，能使瘡不開大，又能使內肉不壞，瘡口易合。《外科精義》曰：用醋浸紙封瘡上，視先乾處爲瘡頭。隨瘡頭大小，以蒜十顆，淡豉數十粒，乳香一錢，同搗爛，敷瘡頭二分厚，著火灸之。痛灸至癢，癢灸至痛。

一搗敷足心。治霍亂轉筋，下利噤口惡症。又治傷寒久熱，不省人事，四肢厥冷。又治鼻衄不止。皆能引熱氣下行。

一搗敷臍中。治寒瀉冷痢，小兒臍風。敷乾灸之，灸至口中有蒜氣則愈。或用鹽、蒜同搗敷臍，灸七壯。亦可治霍亂轉筋。

一汁嗑鼻中，治頭風疼痛。

一煨熟搗爛塞入肛門。治關格，大小便閉。

一燒熱揩牙，治胃火及蟲牙腫痛。

此物之功，在性熱而能散熱，故不劫陰而反能解暑毒、蛇毒、痧毒及椒、蟹諸熱毒，且外敷腫毒。蓋腫毒屬陽者，敷寒涼藥本不爲誤，而熱結則不散，愈用寒藥冰之，則愈不散。惟大蒜搗汁和大黃末敷，或加醋，最爲良法。凡性熱者，皆散寒，皆能助熱，獨此熱而散熱。即外敷足心、敷臍、納下部、嗑鼻諸法，總一散熱之效也。而其害則在熏辛葷臭，故多食耗氣傷血，損目昏神。凡葱、韭、薤、胡荽、芥、菉菔等俱損目，惟蒜爲最。《拾遺》乃云初食昏目，久食反明目，大誤。

蒜葉、蒜薹即二三月抽出之莖，俗名蒜心，又呼蒜苗，功不及蒜瓣，害亦少殺。乾蒜梗葉，煎湯洗凍瘡，極佳。若每年至冬必凍者，於五月五日、六月六日，以此湯浸洗一次，即不凍。孫氏曰：大蒜不可同生魚食魚鱠，魚鮓皆生物，令人陰核作痛。又不可同蜜食。

野生者名葖。《爾雅》曰：葖，山蒜。

《本草省常・菜性類》 蒜　一名胡，一名葷菜。性熱。解百毒，開胃健脾，通竅辟惡，破癰消腫。多食動火生痰，散氣耗血，損目昏神。久食鬚髮易白。食蒜行房傷肝氣，令人變顏色。同雞鴨食滯氣；同魚鮓食令人腹肉腫；同犬肉、蜂蜜食殺人。服地黃、何首烏、丹皮、鍾乳者忌之。

《隨息居飲食譜・蔬食類》 蒜　今名小蒜，俗曰夏蒜，相傳此爲中國之蒜。辛，溫。下氣，止痛殺蟲，發風損目，病後忌之。

山蒜

《食物本草・菜部・葷辛類》 山蒜山蒜、澤蒜、石蒜，同一物也。但分生於山、澤、石間不同耳。人間栽蒔小蒜，始自三種移收，故猶有澤蒜之稱。今京口有蒜山，產蒜是也。處處有之，不獨江南。

山蒜，味辛，溫，無毒。治積塊，及婦人血瘕，用苦醋磨傅大效。

澤蒜、石蒜，並溫補下氣，滑水源。

《本草省常・菜性類》 山蒜　一名澤蒜，一名葖。性溫。下氣，滑水源。多食傷神，令人頭痛目昏。葖，音力。

五辛菜

《食物本草・菜部・葷辛類》 五辛菜元旦及立春，以葱、蒜、韭、蓼、蒿、芥辛嫩之菜，雜和食之。取迎新之義，謂之五辛盤。杜甫詩所謂春日春盤細生菜是矣。

五辛菜，味辛，溫，無毒。歲朝食之，助發五臟氣。常食，溫中去惡氣，消食下氣。熱病後食，多損氣。

芥

《千金要方・食治・菜蔬》 芥菜：味辛，溫，無毒。歸鼻。除腎邪，大破咳逆，下氣，利九竅，明耳目，安中，久食溫中。又云：寒中。

其子，味辛，辛亦歸鼻，有毒。主喉痹，去一切風毒腫。

黃帝云：芥菜不可共兔肉食，成惡邪病。

《食療本草》卷上 芥　主咳逆下氣，明目，去頭面風。大葉者良。煮食之亦動氣，猶勝諸菜。生食發丹石，不可多食。

其子：微熬研之，作醬香美，有辛氣，能通利五藏。

其葉不可多食。

又，細葉有毛者殺人。

《醫心方・五菜部》 芥　《本草》云：味辛，溫，無毒。歸鼻，主除腎邪氣，利九竅，明耳目，安中，久食溫中。陶〔弘〕景注云：似菘而有毛，味辣。崔禹〔錫〕云：食之安中。又：芥類多，有鼠芥，鼠食其花，而皮毛皆暗落，

故以名之。又有雀芥，雀食其子，而獲能飛翔，故以名之。《七卷經》云：芥有兩種，大芥、小芥，是治無異之。孟詵云：生食發丹石，不可多食。

《養生類纂・菜蔬部》 芥菜　紫芥多食之動風。《本草衍義》。

芥大葉者良。煮食之動氣，生食發丹石。其子有辛氣，能通利五臟，其葉不可食多。又細葉有毛者殺人。《食療本草》。

芥菜不可共兔肉食，成惡邪病。《千金要方》。

《飲膳正要・菜品》 芥　味辛，溫，無毒。主除腎邪氣，利九竅，明目，安中。

《日用本草・五菜類》 芥菜　似菘而有毛，極辛，味辣，名青芥。莖葉純紫名紫芥，多作齏食之。粗大，色如白粱米，甚辛美，名白芥，入藥最佳。花芥、石芥，皆菜品之美者。

味辛，溫，無毒。香辣歸鼻。多食動氣，患心疼。生食發丹石。同兔肉食，令人生積病。同鯽魚食，令人水腫。凡芥雖醒酒，能破血，發頭風。

辣芥子　味辛，無毒。凡食之，不可無醋。治風及麻痺，撲損瘀血，腰痛，醋研傅。止鼻衄，貼頂心。

《普濟方・食治門・菜蔬》 芥菜，味辛溫無毒。歸鼻除腎邪，大破咳逆下氣，利九竅，明目聰耳，安中，久食溫中，又云寒中。其子味辛，辛亦歸鼻，有毒，主喉痹，去一切風毒。黃帝云：芥菜不可共兔肉食，成惡邪病。

《食物本草・菜類》 芥菜　味辛，氣溫，無毒。歸鼻，除腎邪，利九竅，明耳目，安中，除邪氣，止咳嗽冷氣，去頭面風。多食動風氣，發丹石。不可同兔肉食，生惡瘡。同鯽魚食，發水腫。子，主傳射工及疰氣、疝氣，發汗，胸膈痰冷，面黃。又，和藥爲膏，治骨節痛。丹溪云：痰在皮裏膜外，非此不能達。又，游腫諸毒，爲末，豬膽和如泥，傅之。但其類多：青芥葉粗大，味辣，好；紫芥作薹佳；白芥尤辛美。俱入藥，出太原。

《食物本草・魚類》 芥　辣芥菜子研之作醬，香辛，通五臟，歸鼻眼，又可藏冬瓜。

《食鑒本草・瓜菜》 芥味辛，溫，無毒。

歸肺，利九竅，溫中，除腎經邪氣。有便血痔疾忌之。

新增：孫真人云：芥菜合兔肉食之，令人成惡瘡。

《易牙遺意・蔬菜類》 藏芥菜法　芥菜肥者，不犯水，曬至六七分乾，去葉。每斤鹽四兩，醃一宿，取出。每莖紮成小把，（宜）置小瓶中，倒瀝盡其水。並前醃出水同煎，取清汁，待冷，入瓶封固。夏月食。

《遵生八箋・飲饌服食箋・家蔬類》 辣芥菜清燒　用芥菜，不要落水，晾乾，軟了，用滾湯一焯就起，笊籬撈在篩子內晾冷。將焯菜湯晾冷。將篩子內菜用鬆鹽些少撒拌，入瓶後，加晾冷菜鹵澆上，包好，安頓冷地上。

《遵生八箋・飲饌服食箋・家蔬類》 醃芥菜每菜十斤，用鹽八兩爲則。

十月內採鮮嫩芥菜，切碎，湯焯，帶水撈於盆內。與生萵苣、熟麻油、芥花、芝麻、鹽，拌勻，實於甕內。三五日吃，至春不變。

《食物輯要・菜品類》 芥菜　味辛，性溫，無毒。歸鼻，利九竅，通肺開胃，利膈豁痰，除冷氣，去腎邪。多食，昏目，動風發氣。同鯽魚食，患水腫；同兔肉食，成惡病。有瘡痔失血者，忌食。生食，發丹砂藥毒。凡細葉有毛者，害人。

芥薹　同五味煮食，頗適口。多食，助火生痰，發瘡動血；酒後食多，緩人筋骨。

子　性溫，以醋浸，研爛絞汁食，解冷氣，開胃豁痰。不宜多用。

《上醫本草・菜部》 芥　處處有之。有青芥，似菘有毛，味極辣；紫芥，莖葉純紫可愛，作齏最美。有白芥見本條。其餘南芥、旋芥、花芥、石芥之類，皆菜茹之美者，不能悉錄。時珍曰：芥性辛熱而散，故能通肺開胃，利氣豁痰。

莖葉　辛，溫，無毒。主治：歸鼻，除腎經邪氣，利九竅，明耳目，安中，久食溫中，止欬嗽上氣，除冷氣欬逆，下氣，去頭面風，通肺豁痰，利膈開胃。久食則積溫成熱，辛散大盛，耗人真元，肝木受病，昏人眼目，發人瘡痔。而《別錄》謂其能明耳目者，蓋知暫時之快，而不知積久之害也。《素問》云：辛走氣，氣病無多食辛，多則肉胝而唇裂。此類是矣。陸佃云：望梅生津，食芥墮淚，五液之自外至也；慕而涎垂，愧而汗出，五液之自內生也。

附方：牙齦腫爛，出臭水者：芥菜稈燒存性，研末，頻傅之，即愈。

子　辛，熱，無毒。主治：溫中散寒，豁痰利竅。治胃寒吐食，肺寒欬嗽，風冷氣痛，口噤唇緊，消散癰腫瘀血。研末作醬食香美，通利五臟。多食昏目，動火洩氣傷精。

附方：風毒腫及麻痺：醋研傅之。

撲損瘀血：腰痛腎冷，和生薑研，塗貼之。

心痛：酒調末服之。

衄血不止：研末，水調，塗頂顙。

感寒無汗：水調芥子末填臍內，以熱物隔衣熨之，取汗出，妙。

反胃吐食：芥子末，酒服方寸匕，日三服。

霍亂吐瀉：芥子搗細，水和傅臍上。

上氣嘔吐：芥子末，蜜丸梧子大，井華水寅時下七丸，申時再服。

喉痹腫痛：芥子末，水和傅喉下，乾即易之。又方，用辣芥子研末，醋調取汁，點入喉內。待喉內鳴，卻用陳麻骨燒煙吸入，立愈。

耳卒聾閉：芥子末，人乳汁和，以綿裹，塞之。

熱毒瘰癧：小芥子末，醋和貼之。看消即止，恐損肉。

婦人經閉：不行至一年，臍腹痛，腰腿沉重，寒熱往來。用芥子二兩，爲末，每服二錢，熱酒食前服。

《食治廣要・菜部》芥　氣味：辛，溫，無毒。主治：利九竅，溫中，除冷氣咳逆，去頭面風，通肺豁痰，利膈開胃。孟詵曰：煮食動氣與風，生食發丹石，不可多食。大葉者良，細葉有毛者有毒。寧源曰：能發瘡瘍、痔疾、便血者。同兔肉食，成惡邪病。同鯽魚食，發水腫。芥有數種。七八九月下種。冬月食者，俗呼臘菜；春月食者，曰春芥；四月食者，爲夏芥。芥心嫩薹，謂之芥藍，瀹食脆美。結莢有子，其味亦辛，研末泡過爲芥醬，以侑肉食。陸佃云：望梅生津，食芥墮淚。積溫成熱，不可不知。

《食物本草・菜部・葷辛類》芥菜氣味辛烈，菜中之介然者，食之有剛介之象，故字從介。李時珍曰：芥有數種：青芥，又名刺芥，似白菘，有柔毛。有大芥，亦名皺葉芥，大葉皺紋，色尤深綠，味更辛辣。有馬芥，葉如青芥。有花芥，葉多缺刻，如蘿蔔英。有紫芥，莖葉皆紫如蘇。有石芥，莖幹低小。皆以八九月下種。冬月食者，俗呼臘菜；春月食者，俗呼春菜；四月食者，謂之夏芥。芥心嫩薹，謂之芥藍，瀹食脆美。其花三月開，黃色四出。結莢二三寸，子大如蘇子，而色紫味辛，研末泡過爲芥醬，以侑肉食，辛香可愛。劉恂《嶺南異物志》云：南土芥高五六尺，子大如雞子，此又芥之異者也。

芥菜，味辛，溫，無毒。主歸鼻，除腎經邪氣，利九竅，明耳目，安中。久食溫中。止咳嗽上氣，除冷氣。去頭面風，通肺豁痰，利膈開胃。大葉者良。細葉有毛者害人。同兔肉食，成惡病。同鯽魚食，發水腫。有瘡瘍、痔疾、便血者忌之。芥性辛熱而散，故能通肺開胃，利氣豁痰。久食則積溫成熱；辛散太盛，耗人真元，肝木受病，昏人眼目，發人瘡痔。而《別錄》謂其明耳目者，蓋知暫時之快，而不知積久之害也。《素問》云：辛走氣，氣病無多食辛。多則肉胝而唇裹。此類是矣。陸佃云：望梅生津，食芥墮淚，五液之自外至也。慕而涎垂，愧而汗出，五液之自內生也。

子，味辛，熱，無毒。主歸鼻，去一切邪惡疰氣，喉痹。疰氣發無常處，及射工毒，丸服之，或搗末醋和塗之，隨手有驗。治風毒腫及麻痹，醋研傅之。撲損瘀血，腰痛腎冷，和生薑研塗貼之。又治心痛，酒調服之。研末作醬食，香美，通利五臟。研末水調，塗頂顙，止衄血。服之，又主溫中散寒，豁痰利竅，治胃寒吐食，肺寒咳嗽，風冷氣痛，口噤唇緊，消散癰腫瘀血。芥子功與菜同。其味辛，其氣散，故能利九竅，通經絡，治口噤、耳聾、鼻衄之證；消瘀血、癰腫、痛痹之邪。其性熱而溫中，故又能利氣豁痰，治嗽止吐，主心腹諸痛。白芥子辛烈更甚，治病尤良。芥菜嫩心，生切入甕，潑以滾醋，醬油等料，汁過半指，封固候冷聽用。味極香烈，辣竄爽口，爲食品之一助。或以嫩芥切寸許榨乾，用椒、鹽、茴香拌和，入甕泥口待用。氣香味美。惟有目疾、痰嗽、瘡疥等症者，忌之。

附方：治傷寒無汗。水調芥子末填臍內，以熱物隔衣熨之，取汗出妙。

治身體麻木。芥菜子末，醋調塗之。

治牙齦潰爛出臭水者。芥菜稈燒存性，研末，頻傅之即愈。

治飛絲入目。青芥菜汁點之，如神。

治漆咬。芥菜煎湯洗之。

治喉痹。芥子末水和傅喉下。乾即易之。又方：用芥子研末，醋調取汁，點入喉內。待喉內鳴，卻用陳麻骨燒煙吸入，立愈。

治雀目不見。真紫芥菜子炒黑爲末，用羊肝一具，分作八服。每用芥末三錢，撚肝上，箬籠裹定，煮熟冷食，以汁送下。

治婦人經閉不行，至一年者，臍腹痛，腰腿沉重，寒熱往來。用芥子二兩，爲末。每用二錢，空心酒下。

治陰症傷寒，腹痛厥逆。芥子研末，水調貼臍上。

治瘰癧，芥子末醋和貼之。

《食物本草・菜部・柔滑類》藏菜處處種之。長於秋末冬初，而盛於冬仲。

莖白者圓渾如箭幹，莖青者扁而更香美。人家每於冬至前後醃藏入瓮，以備冬春之需。

藏菜，味甘，平，無毒。和脾胃，利臟腑。煮食、醃食，雖多而不傷，以其預得陽和溫暖之氣也。或蒸作乾茹，更良。

《食物本草・味部・調飪類》 芥辣南人以芥菜和水研爛，入食物中，或和醋研細，拌索粉及豆腐食之，味極辛香適口。

芥子，味辛，熱，無毒。歸鼻。去一切邪惡疰氣，喉痹，通利五臟，豁痰利竅。治胃寒吐食，肺寒咳嗽，風冷氣痛，口噤唇緊，消散癰腫瘀血。

《養生要括・菜部》 芥菜其種甚多，大葉者良，細葉有毛者害人。有瘡瘍、痔疾、便血者忌之。性辛熱而散，故能通肺開胃，利氣豁痰。久食辛散太甚，耗人真元，肝木受病，昏人眼目。

莖葉，味辛，溫，無毒。歸鼻、腎經，除其邪氣，利九竅，明耳目。安中，久食溫中。止欬嗽上氣，除冷氣。主欬逆下氣，去頭面風。通肺豁痰，利膈開胃。

子，味辛，熱，無毒。治風毒腫及麻痺，醋研傅之。撲損瘀血，腰痛腎冷，和生薑研塗貼之。又治心痛，酒調服之。研末作醬食香美，通利五臟。研末水調，塗頂顖，止衄血。治胃寒吐食，風冷氣痛，口噤唇緊。餘功同菜。霍亂吐瀉：用芥子搗細，和傅臍上。反胃吐食：芥子末，酒服方寸匕，日三服。白芥子辛烈更甚，治病尤良。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》 芥菜　味：辛，氣溫，無毒，歸鼻。除腎邪，利九竅，明耳目，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。同鯽魚食，發水腫。

子　主傳射工及疰氣、疝氣，發汗，胸膈痰冷，面黃。又和藥爲膏，治骨節痛。治風腫毒及麻痺，醋研傅之。撲損瘀血，腰痛腎冷，和生薑研，微煖，塗貼。心痛，酒醋服。丹溪云：痰在皮裏膜外，非此不能達。又治游腫諸毒，用子爲末，豬膽調和如泥，傅之。

但其類多。青芥，葉粗大，味辣妙；紫芥，作齏佳；白芥，尤辛美，俱入藥。出太原。有便血、痔漏者忌之。

《壽世秘典・類物・菜部》 芥李時珍曰：芥有數種，青芥又名刺芥，似白菘有柔毛。有大芥，亦名皺葉芥，大葉皺紋色尤深綠，味更辛辣。白芥莖高二三尺，其葉花而有丫如花芥，葉青白色，莖易起而中空，性脆，最畏風雪，謹護乃免折損；三種宜入藥用。有馬芥，葉如青芥；有花芥，葉多缺刻如蘿蔔纓；有紫芥，莖葉皆紫如蘇。有石芥低小，其子俱大如蘇子而色紫，味辛，研末泡過爲芥醬，以侑肉食，甚香美。

氣味：辛，溫，毒。主歸鼻，除腎經邪氣，利九竅，明耳目，安中，久食溫中。《別錄》。通肺豁痰，利膈開胃。《綱目》。

子　氣味：辛，熱，無毒。溫中散寒，豁痰利竅，治胃寒吐食，肺寒咳嗽，風冷氣痛，口噤唇緊，消散癰腫瘀血。

發明　孟詵曰：大葉者良，細葉有毛者害人，有目疾、瘡瘍、痔疾便血者忌之。同兔肉食，生惡瘡；同鯽魚食，發水腫。李時珍曰：早芥性辛熱而散，故能通肺開胃，利氣豁痰，久食則積溫成熱，辛散太盛，耗人真元，肝目受病，昏人眼目，發人瘡痔，而《別錄》謂其能明耳目者，蓋知暫時之快而不知積久之害也。芥子功與菜同，研末作醬，甚香美。多食昏目、動火、洩氣、傷精。白芥子，粗大白色，辛烈更甚，入藥尤良。朱震亨曰：痰在脇下及皮裏腹外，非白芥子莫能達。

《飲食須知・菜類》 芥菜　味辛，性溫。多食昏目，動風發氣。同鯽魚食，患水腫。同兔肉、鱉肉食，成惡瘡病。有瘡瘍痔疾便血者，忌之。生食發丹石藥毒。細葉有毛者，害人。芥苔，多食助火生痰，發瘡動血。酒後食多，緩人筋骨。

芥子，味辛，性熱，多食動火昏目，洩氣傷精。勿同雞肉食。

《食物須知・諸菜》 芥菜　味辛，氣溫，無毒。原種來從西戎，白脆，作茹甚美。冷氣堪卻，五臟能安。芥子，生北地，芥略粗，色白，與梁米相類，善豁痃氣，最辟鬼邪。

《養生食鑒・菜類》 芥菜一種（菜）（葉）上有紅筋者，尤妙。味辛，性溫，無毒。利九竅，通肺，開胃，利胸，豁痰，除冷氣，去腎邪。多食，昏目，動風發氣。同鯽魚食，患水腫。同兔肉食，成惡病。有瘡痔失血者，忌食。生食，發丹砂藥毒。凡細葉有毛者，勿食。芥薹，即菜心，同五味煮食，頗適口。多食助火生痰，發瘡動血。酒後食多，煖人筋骨。

《壽世傳真・菜類》 芥菜　性溫。味辛。宜：利九竅，明耳目，除邪氣，止咳嗽。

《食物小錄・菜部・葷菜》 芥菜即花葉芥

辛，溫，無毒。利九竅，明耳目，安中通肺，滑痰利膈，開胃。子，研末作醬食香美，通利五臟，散寒豁痰，利竅。多食，昏目損肺。

《調疾飲食辯・菜類》 芥《農書》曰：其味辛烈，菜中之介然者。

《綱目》曰：芥有數種。青芥，又名刺芥，葉有柔毛。大芥，又名皺葉芥，色深綠，葉有皺紋。馬芥，葉有花歧。紫芥，莖葉皆紫。石芥，低小。其性仿佛，能豁痰利氣，然助熱傷中，損神耗氣動血，熱病及氣虛人切忌。葉煎湯可洗漆瘡。三月起薹，取嫩心，瀹存性，入瓶中罨一二日，辣尤甚，謂之芥藍。薑、桂之性，老而愈辣，此獨嫩者最辣，食之令人涕淚齊出，耗氣助火倍於老芥。《埤雅》曰：望梅津生，食芥淚墜，五液之自外至者也；慕而涎垂，愧而汗出，五液之自內生者也。若用鹽水煮熟，曝乾，再蒸曝之，俗名鹽菜，辣味全失，病人可食。其子古方用之，能散寒、利氣、豁痰。今惟用白芥子矣。《嶺表錄異》曰南土芥子大如雞卵，未知果否。

白芥　性與芥同，熱過之。《綱目》曰：其種來自西戎而盛於蜀，故又名胡芥，又名蜀芥。子白色，取辣入食料，甚辛美。入藥能溫中下氣，豁痰消腫。《聖惠方》治喉痺腫痛，辣芥子末，醋調取汁，點入喉內，待喉內鳴，卻用陳麻骨燒煙吸入，立愈。《千金翼》治癰腫熱毒，芥子末同柏葉搗塗。《摘元方》治腰脊脹痛氣滯在經絡故脹，芥子末酒調敷外用新麻布酒噴濕，火上烘熱，緊束之，立愈。《瀕湖方》治腫毒初起，醋調芥子末塗。《濟生方》治身體麻木，方同上。取辣法，見二卷《芥子粥》條。

《調疾飲食辯・總類》　芥末　白芥子生研末取辣，入食料辛辣如芥苔芥菜嫩心也，頗爽口，宜拌豬羊腸肚食。然性熱而散，耗氣助火，食不可多，不可久。素有內熱、血疾、目疾、咽喉瘡瘍、痘後、孕婦俱禁食。《千金方》用治痰在胸脇，欬嗽支滿，上氣多唾，每橘皮湯下芥末二三分。又利氣散結，凡結核在項下、耳前後、胸脇者，藥中均不可無此體虛者炒用。餘見《菜類》。

《藥性摘錄・食物》　芥菜　辛，微熱。開肺胃痰氣閉塞。久食發痔，昏目便血。若平素熱盛，無濕寒閉藏，勿服。芥子，治（脾）（皮）裏膜外之痰。並詳《藥部・溫散》。

《本草省常・氣味類》　芥末　即芥菜子也。性熱。發汗散寒，溫中開胃，利氣豁痰，止痛消腫。多食目昏，發瘡動火，洩氣傷精。同鱉食，殺人；同兔肉食，生瘡癤。

《本草省常・菜性類》　芥菜　性溫。利竅溫中，除腎經邪氣，動風發熱，耗人真元。同鯽魚食發水腫，同雞兔食生惡瘡，同鱉食殺人。瘡痔、便血者忌之。

《隨息居飲食譜・蔬食類》　芥　辛、甘而溫。禦風濕，根味尤美。補元陽，利肺豁痰，和中通竅，醃食更勝。開胃性平。以冬收細葉無毛、青翠而嫩者良。一名雪裏蕻，晴日刈之，晾至乾癟，洗淨，每百斤以燥鹽五斤，壓實醃之。數日後，鬆缸一伏時，俾鹵得浸漬；如鹵少，泡鹽湯候冷加入，仍壓實。一月後開缸，分裝壇甕，逐壇均以鹵灌滿浸爲法，設鹵不敷，仍以冷鹽湯加之，緊封壇口，久食不壞，生熟皆宜，可爲常饌。若將醃透之菜於晴燥時，一日曬極乾，密裝乾潔壇內，陳久愈佳。香能開胃，最益病人。用時切食，葷素皆宜。以之燒肉，雖盛暑不壞。或切碎醃裝小壇，毋庸鹵浸，但須築實密封，尤堪藏久。

醃芥鹵　煮食物，味甚鮮美。若壇盛埋土中，久則清澈如水，爲肺癰、喉證神藥。春芥發風動氣，亦可醃食，病人忌之。

白芥子　研末，水調如糊，以紙密封半時，可作食料。辛熱爽胃，殺魚腥、生冷之毒。多食動火，內熱者忌之。入藥治痰在脇下及皮裏膜外者。

《每日食物卻病考・菜類》　芥菜　辛，溫，無毒，歸鼻通肺。除腎邪，利九竅，去頭面風，豁痰利膈，開胃。蓋辛熱而散，故能通肺開胃豁痰。久食則積溫成熱，辛散太甚，耗人真元，肝木受病，有昏目、發痔之患。謂其明耳目者，暫時之快耳。其種不一，有青芥，葉大味辣；有花芥、紫芥，但克蔬食；又有白芥，黃白色，子粗更辛烈，入藥。大抵芥雖古人所重，宜食而不宜多也。

芥藍

《養生食鑒・菜類》　芥藍　味甘、辛，性冷，無毒。寬胸解酒。多食耗氣損血。病人勿食。患瘡者忌之。

《藥性摘錄・食物》　芥藺　甘、辛，性冷。寬胸解酒。多食耗氣。

白芥

《食鑒本草・瓜菜》　白芥味辛，溫，無毒。新增：主冷氣。色白，正辛美，從西戎來。

《藥性全備食物本草・菜部》　白芥菜　味辛辣，有剛介之性。青、紫、白三種。

白芥　甚辛美，氣溫，無毒。能發汗，散腹中冷氣作痛。其子微炒，研碎入藥，利胸膈痰，止翻胃吐食，痰嗽上氣，中風不語，面目色黃，安五臟，止夜

多小便。丹溪云：痰在皮裏膜外，非此不除。又治走注風毒疼痛，如遊風腫毒諸癰，爲末，豬膽汁調傅，日三易之。兼辟邪魔，射工、鬼疰氣發無常，撲損瘀血。

紫芥　作齏食之甚美，入藥不及白者力大。

青芥　極辣，歸鼻，溫中，除腎寒邪氣，心痛腰痛風痹，利九竅。三芥子葉大同。多食俱動風氣，有便血痔疾者忌之。同鯽魚食，患水腫。同蟲肉食，成惡病。又發丹石藥毒。凡細葉有毛者，害人。

芥薹　同五味煮，食順適口。多食，助火生痰，發瘡動血。酒後食，多緩人筋骨。

《上醫本草・菜部》　白芥　一名胡芥，又名蜀芥。白芥生太原河東，葉如芥而白，爲茹食之，甚美。其子入藥勝於芥子。痰在脇下及皮裏膜外，非白芥子莫能達。古方控涎丹用白芥子，正此義也。按韓忠《醫通》云：凡老人苦於痰氣喘嗽，胸滿懶食，不可妄投燥利之藥，反耗真氣。悉因人求治其親，靜中處三子養親湯治之，隨試隨效。蓋白芥子白色主痰，下氣寬中；紫蘇子紫色主氣，定喘止嗽；蘿蔔子白種者主食，開痞降氣。各微炒破，看所主爲君。每劑不過三四錢，用生絹袋盛入，煮湯飲之。勿煎太過，則味苦辣。若大便素實者，入蜜一匙，冬月加薑一片，尤良。南陵末齋子有辭贊之。

莖葉　辛，溫，無毒。主治：冷氣，安五臟，功與芥同。熱病人不可食，爲其性暖也。

子　辛，溫，無毒。主治：利氣豁痰，除寒暖中，發汗，胸膈痰冷，面目黃赤，喘嗽反胃，痹木。熏惡氣，脚氣，遁尸，飛尸，及暴風毒腫流四肢，筋骨腰節諸痛。醋研，傅射工毒。燒煙及服，辟邪魅入鎮宅方用。欬嗽，胸脇支滿，上氣多唾者，每用溫酒吞下七粒。

附方：反胃上氣：白芥子末，酒服一二錢。

胸脇痰飲：白芥子五錢，白朮一兩，爲末，棗肉和搗，丸梧子大，每白湯服五十丸。

《食物本草・菜部・葷辛類》　白芥一名胡芥，一名蜀芥。其種來自胡戎而盛於蜀，故名。白芥處處可種，但人知蒔之者少爾。以八九月下種，冬生可食。至春深莖高二三尺，葉青白色，莖易起而中空，性脆，最畏狂風大雪，須謹護之，乃免折損。三月開黃花，香鬱。結角如芥角，其子大如粱米，黃白色。又有一種莖大而中實者尤高，其子亦大。此菜雖是芥類，迥然別種也。

白芥，味辛，溫，無毒。主冷氣，安五臟，功與芥同。

子，味辛，溫，無毒。主發汗，主胸膈痰冷，上氣，面目黃赤。又醋研，傅射工毒。熏惡氣遁尸飛尸，及暴風毒腫流四肢疼痛。燒煙及服，辟邪魅。又入鎮宅方用。咳嗽，胸脇支滿上氣，多唾者，每用溫酒吞下七粒。利氣豁痰，除寒暖中，散腫止痛，治喘嗽反胃，痹木脚氣，筋骨腰節諸痛。痰在脇下及皮裏膜外，非白芥子不能達。

附方：防痘入目中。用白芥子末，水調塗足心，引毒歸下，令瘡疹不入目。

治胸脇痰飲，皮白或腫而不紅作痛。白芥子五錢，白朮一兩，爲末，棗肉和搗，丸梧子大，每白湯下五十丸。

《食物小錄・菜部・葷菜》　白芥　辛，溫，無毒。安五臟，功勝花葉者，其子入藥最佳。

蕪菁

《千金要方・食治・菜蔬》　蕪菁及蘆菔菜：味苦，冷，澀，無毒。利五臟，輕身益氣，宜久食。

蕪菁子，明目。九蒸暴，療黃疸，利小便，久服神仙。

根，主消風熱毒腫。不可多食，令人氣脹。

《食療本草》卷上　蔓菁溫　消食，下氣，治黃膽，利小便。　根：主消渴，治熱毒風腫。食，令人氣脹滿。

其子：九蒸九曝，搗爲粉，服之長生。壓油，塗頭，能變蒜髮。

又，研子入面脂，極去皺。

又，搗子，水和服，治熱黃，結實不通，少頃當瀉一切惡物，沙、石、草、髮並出。又利小便。

又，女子妒乳腫，取其根生搗後，和鹽、醋、漿水煮，取汁洗之五六度，差。又搗和雞子白封之，亦妙。

《醫心方・五菜部》　蕪菁　《本草》云：味苦，溫，無毒。主利五臟，輕身益氣，可長食。蘇敬注云：蕪菁，北人名蔓菁。《拾遺》云：子，主急黃黃疸，腸結不通。又云：蔓菁園中無蜘蛛，是其相畏也。崔禹(錫)云：食之利五臟，其根蒸，敷脚腫即消。又：取得一斗搗研，以水三斗，煮取一斗

汁，濃服之，除癥瘕積聚，及霍亂心腹脹滿，爲妙藥。《神農經》云：根不可多食，令人氣脹。蘇敬《脚氣論》云：患脚氣人，不宜食蔓菁。《七卷經》云：陳楚謂之豐，魯齊謂之蕘，關之東西謂之蕪菁，趙魏謂之大芥。

《養生類纂・菜蔬部》 蔓菁　蔓菁，菜中之最有益者，常食之通中益氣，令人肥健。《本草圖經》。

《飲膳正要・菜品》 蔓菁　味苦，溫，無毒。主利五藏，輕身，益氣。蔓菁子明目。

《飲膳正要・菜品》 沙吉木兒　味甘，平，無毒。溫中益氣，去心腹冷痛。即蔓菁根。

《日用本草・五菜類》 蕪菁　葉即蔓菁，根即萊菔。今呼蘿蔔。夏則枯，繼種而生甲，白，名雞毛菜。

味苦，溫，無毒。多食令人氣脹。四時皆有，春苗夏食。心亦謂之薹子。秋食莖，冬食根，多種可以備饑歲。菜中有益，可常食。

主利五臟，通中，益氣，消食。

《食物本草・菜類》 蔓菁　味溫，無毒。利五臟，消食益氣，令人肥健，可常食。北方種之甚多，春食苗，夏食心，秋食莖，冬食根，菜中最有益於用者。南方地不同，所種形類已變矣。

《食鑒本草・瓜菜》 蔓菁菜味甘，微涼。

清胃解熱，疏通腸胃，利大小便。

《食鑒本草・瓜菜》 蕪菁味辛，涼。即蘿蔔苗也。

治乳癰初腫，疼痛作寒熱。取蕪菁根葉，去土不洗，用鹽少許搗，敷乳，覺熱易之。冬無葉，根亦可。

子　治黃疸，皮膚、眼睛如金色，小水赤少。碾爲末，白湯調服方寸匕，日三次。

《產寶方》：治妊娠水道不通，爲末，燈心煎湯調方寸匕，日三服。

《千金方》：治黃汗染衣皆黃，爲末，水調方寸匕，日三服。

《丹溪方》：水研，吐風痰，甚效。

《藥性全備食物本草・菜部》 蔓菁亦云蕪菁，一名蕪根。

北土種之尤多，四時仍有。春食苗，夏食心，秋食莖，冬食根。河朔尤多種，亦可以備饑歲。菜中之最有益者惟此耳！常食，通中益氣，令人肥健。

《語錄》云：諸葛亮所止，令軍士獨種蔓菁者，以其纔出甲可生啖，一也；葉舒可煮食，二也；久居則隨以滋長，三也；葉不令借，四也；回即易尋而採之，五也；冬有根可斬食，六也。比諸蔬屬，其利不亦博乎！劉禹錫曰：訖矣！三蜀江陵之人，今呼爲諸葛菜是也。其實，夏秋熟時採之。

子　主黃疸，利水。又治霍亂除膨，去目暗青盲，消癥瘕積聚。九蒸九曬，爲粉食之，斷穀長生。研細入面脂中，揭皺轉潤；壓油攙面膏內，黑黔回明。蜘蛛咬傷，搗末酒服，故蔓菁園中無蜘蛛，是其相畏也。

根　治熱毒風腫，消渴亦可解除。但食之多，令人脹滿。按《衍義》云：蔓菁、萊菔，二菜也。萊菔即蘿蔔也，蔓菁即蕪菁。夏則枯，當此之時，蔬圃中復種之，謂之雞毛菜。食心正在春時。諸菜之中，有益無損，於世有功。採擷之餘，收子爲油。根，過食動氣。河東大原，所出極大，他處不及也。

《食物輯要・菜品類》 蕪菁　味苦，性溫，無毒。利五臟，消食下氣，去熱毒。多食，動風。北方多用。春食苗，夏食心，秋食莖，冬食根。

《上醫本草・菜部》 蔓菁　一名蕪菁，又名九英菘，亦名諸葛菜。《爾雅》云：須，葖蕪。《詩・谷風》云：採葑採菲。毛萇注云：葑，須也。孫炎云：葑，一名封蓯。《禮・坊記》云：葑，蔓菁也。劉禹錫《嘉話錄》云：諸葛亮所止，令兵士獨種蔓菁者，取其纔出甲可生嗽一也，葉舒可煮食二也，久居則隨以滋長三也，棄不令惜四也，回則易尋而採五也，冬有根可食六也。比諸蔬其利甚博，至今蜀人呼爲諸葛菜，江陵亦然。又朱輔山《溪蠻叢話》云：貓獠猺狫地方產馬王菜，味澀，多刺。即諸葛菜也。相傳馬殷所遺，故名。又蒙古人呼其根爲沙吉木兒。九英菘出河西，葉大，根亦粗長，和羊肉食甚美，常食都不見發病。冬日作菹煮羹食，消宿食，下氣治嗽。蔓菁夏月則枯，當此之時蔬圃復種，謂之雞毛菜。食心，正在春時。諸菜之中，有益無損，於世有功。採擷之餘，收子爲油，燃燈甚明，西人食之。河東大原所出，其根極大，他處不及也。又出西番吐谷渾地。

根葉　苦，溫，無毒。主治：利五臟，輕身益氣，消食下氣，治嗽，止消渴，去心腹冷痛及熱毒風腫，乳癰妬乳寒熱。常食通中，令人肥健。多食動氣。

附方：預禳時疾：立春後遇庚子日，溫蔓菁汁，合家大小並服之，不限多少，一年可免時疾。此神仙教子法。鼻中衄血，諸葛菜搗汁飲。

大醉不堪：連日病困者，蔓菁菜入少米，煮熟，去滓，冷飲之，良。

陰腫如斗：生蔓菁根搗，封之，治人所不能治者。

小兒頭禿：蕪菁葉燒灰，和脂傅之。

子　時珍曰：蔓菁子可升可降，能汗能吐能下，能利小便，又能明目解毒，其功甚偉，而世罕知用之何哉。夏初採子，炒過榨油，同麻油煉熟一色無異，西人多食之。點燈甚明，但煙亦損目。北魏祖珽囚地窖中，因蕪菁子油燈傷明，即此也。

苦、辛，平，無毒。主治：明目，療黃疸，利小便。水煮汁服，主癥瘕積聚。少少飲汁，治霍亂心腹脹。末服之，主目暗。入丸藥服，令人肥健，尤宜婦人。爲油入面膏，去黑黯皺紋。和油，傅蜘蛛咬。壓油塗頭，能變蒜髮。

附方：明目益氣：蔓菁子一升，水九升，煮汁盡，日乾，如此三度。研細，水服方寸匕，日三。亦可研水和米煮粥食。

常服明目：使人洞視腸肥，用蔓菁子三升，以苦酒三升，煮熟，日乾，研，篩末。以井華水服方寸匕，日三，無所忌。《抱朴子》云：服盡一斗，能夜視，有所見物。

青盲眼障：但瞳子不壞者，十得九愈。用蔓菁子六升，蒸之氣遍，合甑取下，以釜中熱湯淋之，乃曝乾還淋，如是三遍，即收杵爲末。食上清酒服方寸匕，日再服。

二便關格：脹滿欲絕，蔓菁子油一合，空腹服之即通。通後汗出勿怪。

心腹作脹：蔓菁子一大合，揀淨搗爛，水一升和研，濾汁一盞，頓服。少頃自利，或自吐，或得汗，即愈。

霍亂脹痛：蕪菁子，水煮汁，飲之。

小兒頭禿：蔓菁子末，和酢傅之，一日三上。

面鼾痣點：蔓菁子研末，入面脂中，夜夜塗之。亦去面皺。

花　辛，平，無毒。主治：虛勞眼暗。久服長生，可夜讀書。三月三日採花，陰乾爲末，每服二錢，空心，井華水下。

《食治廣要・菜部》蕪菁一名諸葛菜，一名蔓菁。

氣味：苦，溫，無毒。利五臟，輕身益氣，常食通中，令人肥健，消食，下氣治嗽，止消渴。《別錄》蕪菁、蘆菔同條，殊未辨別也。

《食物本草・菜部・葷辛類》蕪菁一名蔓菁。南北皆有，北土尤多。四時常有。春食苗，夏食心，亦謂之薹子，秋食莖，冬食根。河朔多種，以備饑歲。菜中之最有益者惟此爾。其子夏秋熟時採之。又曰：葉是蔓菁，根是蘆菔。李時珍曰：《別錄》以蕪菁、蘆菔同條，遂致諸說猜度。或以三物爲一種，或謂二物全別，或謂在南爲萊菔，在北爲蔓菁，殊無定見。今按二物根、葉、花、子都別，非一類也。蔓菁是芥屬，根長而白，其味辛苦而短，莖粗葉大而厚闊。夏初起薹，其黃花，四出如芥。其子均圓，如芥子而紫赤色。蘆萄是菘屬，根圓，亦有長者，有紅白二色。其味辛甘，葉不甚大而糙，亦有花葉者。夏初起薹，開淡紫花。結角如蟲狀，腹大尾尖，子似胡盧巴，不均不圓，黃赤色。如此分之，自明白矣。其蔓菁六月種者，根大而葉麤；八月種者，葉美而根小；惟七月初種者，根葉俱良。今燕京人以瓶醃藏，謂之閉甕菜。

蕪菁根葉，味苦，溫，無毒。主利五臟，輕身益氣，可長食之。常食通中，令人肥健。消食，下氣治嗽，止消渴，去心腹冷痛，及熱毒風腫，乳癰妒乳寒熱。

子，味苦、辛，平，無毒。主明目，療黃疸，利小便。水煮汁服，治癥瘕積聚。少少飲汁，治霍亂心腹脹。末服之，主目暗。爲油入面膏，去黑黯皺文。和油傅蜘蛛咬。壓油塗頭，能變蒜髮。入丸藥服，令人肥健。尤宜婦人。李時珍曰：蔓菁子可升可降，能汗能吐，能下能利小便，又能明目解毒，其功甚偉，而世罕知用之，何哉？夏月採子，炒過榨油，同麻油煉熟一色無異，西人多食之。點燈甚明，但煙亦損目。北魏吳珽囚地窖中，因蕪菁子油傷明，即此也。

花，味辛，平，無毒。主虛勞眼暗。久服長生，可夜讀書。三月三日採花，陰乾爲末。每服二錢，空心井華水下。

附方：預防疫病。立春後遇庚子日，溫蔓菁汁，合家大小並服之，不拘多少，一年不犯瘟疫。

治鼻中出血不止。蔓菁生搗汁飲，立瘥。

治一切腫毒。生蔓菁根一把，入鹽花少許，同搗封之，大效。

治青盲不見。蔓菁子六升，蒸透，即以釜中滾湯淋之，乃曝乾。如是三次，杵末。每日酒下方寸匕。

治乳癰。蔓菁根並葉去土，不用水洗，以鹽和搗塗之。熱即換，不過三五次即瘥。冬月祇用根，極效。

治疝腫如斗。蔓菁根搗封之，大效。

治遊絲入目。蔓菁菜搗爛帕包，滴汁三兩點，即出也。

治狗咬。用蔓菁根搗汁服之。

治黃疸如金。生蔓菁子末，服方寸匕，日三。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》 蔓菁又名蕪菁，其根即菜菔類。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，菜中最有益於用者。南方地不同，所種形類皆變。

《壽世秘典・類物・菜部》 蕪菁一名蔓菁，又名諸葛菜，塞北河西種者名九英菘。

氣味：辛、甘、苦，溫，無毒。主利五臟，消食下氣，常食通中，令人肥健。

發明　孟詵曰：蔓菁出河西，葉大，根亦粗長，和羊肉食，甚美，常食不見發病。冬日作俎煮羹食，消宿食下氣。李時珍曰：昔人以蕪菁、菜菔二物混注，遂致諸說猜度，或以二物爲一種，或謂二物有別，或謂在南爲菜菔，在北爲蔓菁，殊無定見。今按二物根、葉、花、實都別，非一類也。蔓菁是芥屬，根長而白，其味辛苦而短，莖粗，葉大而厚闊，（夏）初起薹，開黃花四出如芥，結角亦如芥，其子均圓似芥子而紫赤色。菜菔是菘屬，根圓亦有長者，有紅、白二色，其味辛甘而永，葉不甚大而糙，亦有花葉者，皆有細柔毛。夏初起薹，開淡紫花，結角如蠶狀，腹大尾尖，子似胡盧巴，不均，不圓，黃赤色。如此分之，自明白矣。

《飲食須知・菜類》 蕪菁　味辛、苦，性溫。即諸葛菜。北地尤多，春食苗，夏食心，秋食莖，冬食根。多食動風氣。

《食物須知・諸菜》 附：蕪菁　匝地生葉，又名蔓青。兩呼與菜菔全差，毋以真認假。多種河朔，可備饑年。昔諸葛亮出征駐營，每令兵士栽種，謂有六利，詳載史書。至今三蜀江陵呼爲諸葛菜也。宜常淡食，易至肥健。益氣通中，下氣消穀。

《養生食鑒・菜類》 蕪菁　即蔓菁。味苦，性溫，無毒。利五臟，消食益氣，令人肥健。和羊肉食，甚美。多食動風氣。北方種之甚多。春食苗，夏食心，秋食莖，冬食根，菜中最有益於用者。南方崙種取子以窄油，地土不同，形類已變當見。多食而作衄血者，豈性亦轉而爲大熱？諸家商略其性冷，未然也。

《食物小錄・菜部・葷菜》 蕪菁即諸葛菜　辛、甘、苦，微溫，無毒。利五臟，輕身益氣。常食令人肥健。葉、梗、根、苗皆可食。子，研末明目，益氣。花，治虛勞目暗。久服長生，可夜讀書。

《調疾飲食辯・菜類》 蕪菁　《唐本草》曰蔓菁，《食療本草》曰九英菘。掌禹錫曰：《爾雅》云，須，蕪蕪。《詩・穀風》曰採葑採菲，毛萇注曰：葑，須也。《爾雅正義》曰：一名葑蓯。《禮・坊記》注曰：葑，蔓菁也。《詩疏》曰：即蕪菁也。楊氏《方言》曰：蘴、蕘，蔓菁也。陳楚謂之蘴，齊魯謂之蕘，關西謂之蕪菁，趙魏謂之大芥。《爾雅》注曰：葑，須也，蕪菁也；蕪蕪，葑蓯也。蘴、蕘也，大芥也，一物也。《嘉話錄》曰：諸葛武侯令兵士種之，故又名諸葛菜，取其四時根葉俱可啖也。至《三國史》謂先主閉門種蕪菁，不過自韜，非有取於此也。南方種者絕少。《唐本草》謂：北土無菘，有人將子往種二年，盡變爲蕪菁。若將蕪菁子南種，亦二年盡變爲菘。誤說也。菘菜北土極多且美，南方遠不及北產，且每年必有大半變爲芸薹，不變蕪菁。又《別錄》列蕪菁、菜菔爲同條，或以其根、葉皆可食也，後人遂以爲一物，亦誤也。《綱目》曰：蕪菁是芥屬，菜菔是菘屬。亦誤也。菜菔與菘，根、葉、花、實俱不相似。但所云蕪菁根長而白，味辛苦，莖粗，葉大而厚，夏初起薹，黃花四出，子亦如芥，則詮解明晰。《食物本草》曰：性能止渴，消食下氣，去心腹冷痛，熱毒風腫，乳癰寒熱，止嗽。其性當冷，或云溫者，恐誤也。予意此菜性必微溫，觀所主之病可知矣。溫而又能止渴者，津汁多，如菜菔亦有止渴之效也。治熱毒者，辛能散，如大蒜亦能消癰腫也。苦以爲冷，則世間豈有味辛而性冷者乎？

子，明目，壓油塗頭，能變蒜髮。少年髮白也。《輟耕錄》作算髮，謂心多思慮所致，實乃稟氣也。出《東齋紀事》。

《藥性摘錄・食物》 蔓青　苦，溫。利五臟，消食益氣，令人肥健。多食動風氣。北產者良。子，可榨油，勿常食。

《本草省常・菜性類》 蔓菁根　一名蕪菁，一名九英菘，一名諸葛菜。性平。利五臟，消食，止嗽，調氣和中。久食肥健人。多食動氣。行遠路者，煮粗豆腐食之，免生不服水土之病。

根　解酒毒。

《隨息居飲食譜・蔬食類》 蕪菁　即蔓菁，一名九英菘，一名諸葛菜。一種根如蘆菔者，名大頭菜，向產北地，今嘉興亦種之。醃食鹹甘，下氣開胃，析醒消食，葷素皆宜，肥嫩者勝，諸病無忌。其子入藥，明目養肝。

《每日食物卻病考・菜類》 蔓青　味苦，溫，無毒。利五臟，輕身益氣，消食，令人肥健。可常食，北方多種之。南方地不同，所種形類自變北，人以餅醃藏，謂之閉甕菜。《詩》云：採葑採韭。《禮訪記》云：葑，蔓青也。

野蔓菁

《救荒本草》卷下後 野蔓菁　生輝縣栲栳音考老圈山谷中。苗葉似蔓菁葉而薄小，其葉頭尖觚，葉脚花叉甚多，葉間攛出枝叉，上開黃花，結小角，其子黑色；根似白菜根頗大。苗葉根味微苦。

救飢：採苗葉煠熟，水浸淘淨，油鹽調食。或採根換水煮去苦味，食之亦可。

石芥

《救荒本草》卷上前 石芥　生輝縣鴉子口山谷中。苗高一二尺，葉似地棠菜葉而闊短，每三葉或五葉攢生一處，開淡黃花，結黑子。苗葉味苦，微辣。

救飢：採嫩葉煠熟，換水浸去苦味，油鹽調食。

山芥菜

《救荒本草》卷上前 山芥菜　生密縣山坡及崗野中。苗高一二尺，葉似家芥菜葉，瘦短微尖而多花叉，開小黃花，結小短角兒。味辣微甜。

救飢：採苗葉揀淨，煠熟，油鹽調食。

山箭菜

《救荒本草》卷上前 山箭菜　生密縣山野中。苗初揭地生，其葉之莖背圓面窊五化切，葉似初出冬蜀葵葉，稍小，五花叉，鋸齒邊；又似蔚臭苗葉而硬厚，頗大，後攛莖叉，莖深紫色，稍葉頗小。味帶辣。

救飢：採苗葉煠熟，換水浸，淘淨，油鹽調食。

萊菔

《食療本草》卷上 蘿蔔性冷　利五藏，輕身益氣。

根：消食下氣。甚利關節，除五藏中風，練五藏中惡氣。服之令人白淨肌細。

《膳夫經手錄》 蘿蔔　貧窶之家與鹽、飯偕行，號爲三白。

江南有魚，曰鶻鶂，有大毒，中者即死。灌婁蒿汁即復甦。

《醫心方・五菜部》 蘆茯　《本草》云：味辛甘，溫，無毒。主大下氣，消穀去淡澼，服健人。生搗汁服，主消渴，誠大有驗。崔禹(錫)云：味辛薰，溫。消五穀。反魚肉毒。又云：其葉嫩美，亦爲生菜之主，啜之消食和中，利九竅，益人。《七卷經》云：久在土中，食之不利人。馬琬云：夜食不用啜蘆茯根，氣不散，不利人。孟詵云：蘿菔，冷。利五臟關節，除五臟中風，輕身益氣。根，消食下氣。又云：甚利關節，除五臟中風，練五臟中惡氣，令人白淨。

《養生類纂・菜蔬部》 蘿蔔　上床蘿蔔下床薑，蓋夜間蘿蔔消酒食，早起薑開胃也。《瑣碎錄》。

蘿蔔能解麪毒。《洞微志》。

蘿蔔根，消食利關節，理顏色，練五臟惡氣，解麪毒。凡人飲食過度，生嚼咽之，便消破如泥。和麵作餺飥佳。《本草》。

蘿蔔和羊肉食，下五臟一切氣，令人肥白。如無羊肉，諸魚肉亦得用也。《食療本草》。

蘿蔔久服澄瑩衛，令人髮早白。《孫真人食忌》。又《本草衍義》云：服地黃、何首烏人食蘿蔔則髭髮白。

《飲膳正要・菜品》 蘿蔔　味甘，溫，無毒。主下氣消穀，去痰癖，治渴，制麵毒。

《日用本草・五菜類》 萊菔　今呼蘿蔔。嫩葉可生食，大葉宜熟啖。消食和中，夏生又名夏蘿蔔。夏至節前，則發氣；冬月有益。一種形小而白黃，有根，多蒸食之，名蔓菁蘿菔。

味辛、甘，溫，無毒。能制麵及豆腐毒。凡飲食過度，生食一枚便消。煮食，大下氣。和羊肉、鯽魚煮食。治勞瘦咳嗽，宜久食之。同豬肉食，補益人。服地黃、何首烏，食之則鬚髮白。

主消穀食，去痰癖，利關節，止咳嗽肺痿，補不足。生搗汁服，主消渴，吐血、衄血。

《食物本草・菜類》 蘿蔔　味甘，溫平，無毒。散氣，及炮煮食，大下氣消穀，去痰癖，利關節，煉五臟惡氣，治麵並豆腐毒，止咳嗽，療肺痿吐血，溫中，補不足，肥健人，令膚肌白細。生汁，主消渴，噤口痢，大驗。同豬羊肉、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。水研服吐風痰，醋研塗消腫毒。一種胡蘿蔔，味甘而用不及。

《食鑒本草・瓜菜》 白蘿蔔味辛，溫，無毒。解麵毒。利五臟，寬胸膈，消食下氣，利大小便。久食之白髮。大者堅而宜（食）熟食之，化痰消穀；小者脆而宜生啖之，止渴寬中。

《遵生八箋・飲饌服食箋・家蔬類》 食香蘿蔔每蘿蔔十斤，用鹽八兩醃之。切作骰子大，鹽醃一宿，日中曬乾。切薑、橘絲、大小茴香，拌勻，煎滾熱醋澆上。用磁瓶盆盛，日中曬乾收貯。

《遵生八箋・飲饌服食箋・家蔬類》 糟蘿蔔方　蘿蔔一斤，鹽三兩。以蘿蔔不要見水，揩淨，帶鬚半根，曬乾。糟與鹽拌過，次入蘿蔔，又拌過，入甕。此方非暴吃者。

《藥性全備食物本草・菜部》 萊菔　味甘、辛，氣平。性能制來麪麵毒，故名。俗云溫菘，又云蘿蔔無毒。大者肉堅，蒸食煮食，能消穀，去胸膈痰凝氣滯；小者白脆，生啖或搗汁飲之，止消渴，寬中，甚驗。又治肺痿吐血，咳嗽勞瘦，和羊肉、鯽魚煮食之妙。總爲調脾潤肺之劑。故丹溪云：屬土而有金與水。《本草》雖言下氣最速，但熟食則辛散味去，而甘緩獨存，反滯膈停飲，澀榮衛，令人髮白早。

子　吐風痰，治喘嗽膨脹，癥瘕積聚，黃疸，和五臟及大小二便，有推牆倒壁之功，兼治頭痛，明目去風。孕婦水道不通，單爲末，燈心湯下。諸癰，醋研塗之。入丸散，略炒研用。

蕪菁　即蘿蔔苗也。和油傅蜘蛛咬，恐毒入內，爲末酒下。又治犬咬。一方：乳癰，初腫疼痛，作寒熱，取根葉入鹽少許，搗傅，覺熱易之。

花　陰乾爲末，空心水調服，治虛勞眼暗。久服長生，可夜讀書。

《食物輯要・菜品類》 萊菔　味辛、甘，性溫，無毒。解豆腐、麪毒，殺魚腥。生食散血寬膈，熟食解酒，消穀化痰，利五臟。同豬肉食，益脾；同羊肉食，養胃；同鯽魚食，治嗽。多食動風，生薑可解。

莖葉　性溫，利膈下氣。

子　消麪積，寬膨脹。

《上醫本草・菜部》 蘿蔔音羅北　萊菔音來北，蘆菔，蘆音羅，菔音北，與菔同。雹突，一名紫花菘，又名溫菘，亦名土酥。炳曰：搗爛製麵，作餺飥食之最佳，飽食亦不發熱。酥煎食之，下氣。凡人飲食過度，生嚼咽之便消。慎微曰：楊億《談苑》云，江東居民言種芋三十畝，計省米三十斛；種蘿蔔三十畝，計益米三十斛，則知蘿蔔果能消食也。宗奭曰：服地黃，何首烏人，食萊菔則令人髭髮白。世皆以爲此物味辛下氣速也，然生薑、芥子更辛，何止能散而已。蓋萊菔辛而又甘，故能散緩而又下氣速也。所以散氣用生薑，下氣用萊菔。張杲《醫說》云：饒民李七病鼻衄甚危，醫以蘿蔔自然汁和無灰酒飲之，即止。蓋血隨氣運，氣滯故血妄行，蘿蔔下氣而酒導之故也。又云：有人好食豆腐中毒，醫治不效。忽見賣豆腐人言其妻，誤以蘿蔔湯入鍋中，遂致不成，其人心悟，乃以蘿蔔湯飲之而瘳。物理之妙如此。又《延壽書》載，李師逃難入石窟中，賊以煙熏之，垂死，摸得蘿蔔一束，嚼汁咽下即甦。此法備急，不可不知。

根　辛、甘；葉辛、苦，溫，無毒。主治：吞酸，化積滯，通關節，理顏色，利五臟，輕身，令人白淨肌細，消痰止欬。治肺痿，溫中，補不足，寬胸膈，利大小便，散瘀血，制麵毒、豆腐積，練惡氣，行風氣，去邪熱氣，殺魚腥氣，解酒毒。同羊肉、銀魚煮食，治勞瘦欬嗽。同豬肉食益人。散服及炮煮服食，化痰消導，大下氣消穀，和中去痰癖，肥健人。生搗服，治禁口痢。搗汁服，治吐血、衄血、下痢及失音，並煙熏欲死，止消渴，試大有驗。生食，止渴寬中。未服，治五淋。丸服，治白濁。煎湯，洗脚氣。生搗，塗打撲湯火傷。

思邈曰：平，不可與地黃同食，令人髮白，爲其澀營衛也。時珍曰：多食萊菔動氣，惟生薑能制其毒，又伏硇砂。

附方：　食物作酸：蘿蔔生嚼數片，或生菜嚼之亦佳。乾者、熟者、鹽醃者及人胃冷者，皆不效。

反胃噎疾：蘿蔔蜜煎浸，細細嚼咽，良。

鼻衄不止：蘿蔔搗汁半盞，入酒少許，熱服，並以汁注鼻中，皆良。或以酒煎沸，入蘿蔔再煎，飲之。

偏正頭痛：生蘿蔔汁一蜆殼，仰臥，隨左右注鼻中，神效。王荊公病頭痛，有道人傳此方，移時遂愈也。以此治人，不可勝數。

失音不語：蘿蔔生搗汁，入薑汁同服。

喉痹腫痛：蘿蔔汁和皂莢漿服，取吐。

滿口爛瘡：蘿蔔自然汁，頻漱去涎，妙。

湯火傷灼：生蘿蔔搗塗之，子亦可。

大腸便血：大蘿蔔皮燒存性，荷葉燒存性，蒲黃生用，等分爲末。每服一錢，米飲下。

(傷)[腸]風下血：蜜炙蘿蔔，任意食之。昔一婦人服此有效。

沙石諸淋：疼不可忍，用蘿蔔切片，蜜浸少時，炙乾，數次，不可過焦。細嚼，鹽湯下，日三服。名瞑眩膏。

子　震亨曰：萊菔子治痰，有推牆倒壁之功。時珍曰：萊菔子之功長，子利氣，生能升，熟能降。升則吐風痰，散風寒，發瘡疹；降則定痰喘欬嗽，調下痢後重，止內痛。皆是利氣之效，予曾用果有殊績。

辛，甘，平，無毒。主治：下氣定喘，治痰，消食除脹，利大小便，止氣痛，下痢後重，發瘡疹。研汁服，吐風痰。同醋研，消腫毒。

附方：上氣痰嗽：喘促，唾膿血，以萊菔子一合，研細，煎湯，食上服之。

肺痰欬嗽：萊菔子半升，淘淨，焙乾，炒黃，爲末，以糖和丸芡子大。綿裹，含之咽汁，甚妙。

齁喘痰促：遇厚味即發者，蘿蔔子淘淨，蒸熟，曬研，薑汁浸蒸餅丸綠豆大。每服三十丸，以口津咽下，日三服。名清金丸。

痰氣喘息：蘿蔔子炒，皂莢燒存性，等分爲末，薑汁和，煉蜜丸梧子大。每服五七十丸，白湯下。

久嗽痰喘：蘿蔔子炒，杏仁去皮尖炒，等分。蒸餅丸麻子大。每服三五丸，時時津咽。

高年氣喘：蘿蔔子炒，研末，蜜丸梧子大。每服五十丸，白湯下。

花　主治：用糟下酒藏，食之甚美，明目。

《食治廣要・菜部》萊菔俗名蘿蔔。氣味：根：辛、甘。葉：辛、苦，溫，無毒。煮食下氣，消穀和中，去痰癖，消渴，止嗽吐衄諸血，寬胸利膈，利大小便，解酒毒、麪毒、豆腐積。多食能動氣，生薑能解之。與地黃同食，令人髮白。

《食物本草・菜部・葷辛類》萊菔即蘿蔔。天下通有之。六月下種，秋採苗，冬掘根。春末抽高薹，開小花紫碧色。夏初結角。其子大如大麻子，圓長不等，黃赤色。五月亦可再種。其葉有大者如蕪菁，細者如花芥，皆有細柔毛。其根有紅、白二色，其狀有長、圓二類。大抵生沙壤者脆而甘，生瘠地者堅而辣。根、葉皆可生可熟，可菹可醬，可豉可醋，可糖可腊，可飯，乃蔬中之最有利益者，而古人不深詳之。豈因其賤而忽之耶？抑未諳其利耶？

萊菔，味：根辛、甘；葉辛、苦，溫，無毒。散服及炮煮服食，大下氣，消穀和中，去痰癖，肥健人；生搗汁服，止消渴，利關節，理顏色，練五臟惡氣，制麪毒，行風氣，去邪熱氣。利五臟，輕身，令人白淨肌細。消痰止咳，治肺痿吐血，溫中補不足。同羊肉、銀魚煮食，治勞瘦咳嗽。同豬肉食，益人。生搗服，治噤口痢。又治吐血衄血。寬胸膈，利大小便。生食，止渴寬中；煮食，化痰消導。殺魚腥氣，治豆腐積。主吞酸，化積滯，解酒毒，散瘀血，甚效。末服，治五淋；丸服，治白濁；煎湯，洗脚氣；飲汁，治下痢及失音，並煙熏欲死；生搗，塗打撲湯火傷。萊菔尤能制麪毒。昔有婆羅門僧東來，見食麥麪者，驚云：此大熱，何以食之？又見食中有蘿蔔，乃云：賴有此以解其性。自此相傳，食麪必啖蘿蔔。搗爛製麪，作餺飥食之最佳，飽食亦不發熱。酥煎食之，下氣。凡人飲食過度，生嚼咽之便消。江東居民言種芋三十畝，計省米三十斛；種蘿蔔三十畝，計益米三十斛。則知蘿蔔果能消食也。服地黃、何首烏人食萊菔，則令人髭髮白。世皆以爲此物味辛，下氣速也。然生薑、芥子更辛，何止能散而已。蓋萊菔辛而又甘，故能散緩，而又下氣速也。所以散氣用生薑，下氣用萊菔。按《洞微志》云：齊州有人病狂，言夢中見紅裳女子引入宮殿中，小姑令歌，每日遂歌云：五靈樓閣曉玲瓏，天府由來是此中。惆悵悶懷言不盡，一丸蘿蔔火吾宮。有一道士云：此犯大麥毒也。少女心神，小姑脾神。醫經言蘿蔔制麪毒，故曰火吾宮。火者，毀也。遂以藥並蘿蔔治之果愈。又按張杲《醫說》云：饒民李七病鼻衄甚危，醫以蘿蔔自然汁和無灰酒飲之即止。蓋血隨氣運，氣滯故血妄行，蘿蔔下氣而酒導之故也。又云：有人好食豆腐中毒，醫治不效。忽見賣豆腐人言其妻誤以蘿蔔湯入鍋中，遂致不成。其人心悟，乃以蘿蔔湯飲之而瘳。物理之妙如此。又《延壽書》載李師逃難入石窟中，賊以煙熏之垂死，摸得蘿蔔菜一束，嚼汁咽下即甦。此法備急，不可不知。多食萊菔動氣，惟生薑能制其毒。

子，味辛、甘，平，無毒。研汁服，吐風痰。同醋研，消腫毒。下氣定喘治痰，消食除脹，利大小便，止氣痛，下痢後重，發瘡疹。丹溪曰：萊菔子治

痰，有推牆倒壁之功。李時珍曰：萊菔子之功，長於利氣。生能升，熟能降。升則吐風痰，散風寒，發瘡疹；降則定痰喘咳嗽，調下痢後重，止內痛，皆是利氣之效。予曾用，果有殊績。

花，用糟下酒藏，食之甚美，明目。

附方：治食物作酸。蘿蔔生嚼數片，或生菜嚼之亦佳。乾者、熟者、鹽醃者，皆不效。

治反胃。蘿蔔蜜煎浸，細細嚼咽良。

治肺痿咳血。蘿蔔和羊肉或鯽魚，煮熟頻食。

治鼻中衄血不止。蘿蔔搗汁半盞，入酒少許熱服，並以汁注鼻中皆良。或以酒煎沸，入蘿蔔再煎，飲之。

治噤口痢。蘿蔔搗汁一小盞，蜜一盞，水一盞，同煎。早一服，午一服。如無蘿蔔，以子擂汁亦可。一方：祇用蘿蔔菜煎湯，日日飲之。又方：用蘿蔔片，不拘新舊，染蜜噙之，咽汁。味淡再換。覺思食，以肉煮粥與食，不可過多。

治大便下血。大蘿蔔皮燒存性，荷葉燒存性，蒲黃生用，等分爲末。每用一錢，米飲下。又方：蜜炙蘿蔔，任意食之。昔一婦人服此有效。

治傷酒下血。用蘿蔔二十枚，留青葉寸餘，以井水入罐中，煮十分爛，入淡醋，空心任意食之。

治肛門脫出。搗生蘿蔔，填臍中束之。覺有瘡，即除。大效。

治小便白濁。生萊菔剜空留蓋，入吳茱萸填滿，蓋定簽住，糯米飯上蒸熟，去茱萸，止食萊菔。日日食之，以效爲度。

瞑眩膏治砂石淋，痛不可忍。用萊菔切片，蜜浸少時炙乾，數次，不可過焦。細嚼鹽湯下，日三服。

治偏正頭疼。生萊菔汁一蜆殼，仰臥，隨左右注鼻中，神效。王荊公病此，有道人病與之同。傳得是方，移時遂愈也。以此治人，不可勝數。

治哮喘遇厚味即發者。萊菔子淘淨，蒸熟曬研，薑汁浸蒸餅，丸綠豆大。每服三十丸，以口津咽下。

治年久頭風。萊菔子、生薑等分，搗取汁，入麝香少許，滴入鼻中，立止。

治牙齒疼痛。萊菔子十四粒生研，以人乳和之。左疼點右鼻，右疼點左鼻。

治小兒盤腸氣痛。用萊菔子炒黃研末，乳香湯下半錢。

《食物本草・味部・調飪類》蘿蔔子今人以蘿蔔子研入食物中代椒，味辛辣更勝。

蘿蔔子，味辛、甘，平，無毒。主吐風痰，消腫毒，下氣定喘，消食除脹，利大小便，止氣痛，下利後重，發瘡疹，散風寒，解鬱毒。

《養生要括・菜部》蘿蔔屬土，有金與水，生食升氣，熟食降氣。入太陰、陽明、少陽氣分，故所主解肺、脾、腸胃之病，凡人飲食過度，生食咽之便消。多食動氣，惟生薑能解其毒。

根辛、甘。葉辛、苦，溫，無毒。利關節，理顏色，煉五臟惡氣，制麵毒，行風氣，去邪熱氣。消痰止欬，治肺痿吐血。溫中補不足，同羊肉、銀魚煮食，治癆瘦欬嗽。同豬肉益人。生搗服，治噤口痢。搗汁服，治吐血衄血，寬胸膈，利大小便。生食，止渴寬中。煮食，化痰消導。殺魚腥氣，治豆腐積。主吞酸，化積滯，解酒毒，散瘀血，甚效。末服，治五淋。丸服，治白濁。煎湯，洗脚氣。飲汁，治下痢及失音，並煙熏欲死。生搗，塗打撲湯火傷。

子，味辛、甘，平，無毒。研汁服，吐風痰。同醋研，消腫毒。下氣定喘，治痰，消食，除脹，利大小便，止氣痛，下痢後重，發瘡疹。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》蘿蔔子即萊菔子，苗即薹菁也。味：甘，溫，平，無毒。散氣，利大小便。及炮煮食，大下氣，消穀，去痰癖，利關節，煉五臟惡氣。(治)(制)麵毒並豆腐毒，止咳嗽，療肺痿吐血。溫中，補不足，能肥健人，潤膚肌，生汁，主消渴。治噤口痢大驗。同豬羊肉、鯽魚煮食，更補。服地黃、何首烏等藥者，食之無補，且髮白。大者堅而皆熟食之，化痰消穀，小者脆而宜生嗽之，止渴寬中。丹溪云：熟者多食停滯膈間，成溢飲，以其甘多辛少也。

苗　名蕪菁。味：辛，涼。治乳癰初腫，痛作寒熱，取以去土，不必洗淨，用鹽少許搗和，敷乳患處，熱即換之。冬無葉，根亦可代。

子　即萊菔。治黃疸，皮膚及目黃如金色，小水熱赤。用子碾爲末，白滾湯調服。《產寶方》：治妊娠水道不通，用子爲末，燈心湯下。《千金方》：治黃汗染衣皆黃，用子爲末，水調下。《丹溪方》：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。

《壽世秘典・類物・菜部》萊菔音來北，俗名蘿蔔。

氣味：根辛、甘，葉辛、苦，溫，無毒。主利膈寬中，消食下氣，去痰癖，止咳嗽，生食止渴，煮食化痰消導，性能制麪，解酒毒，治豆腐積。

子　氣味：辛、甘，平，無毒。主下氣定喘，治痰，消食除脹，利大小便，止氣痛，下痢後重，發瘡疹。

發明　寇宗奭曰：服地黃、何首烏人食萊菔，則令人髭髮白，以其味辛而下氣速也。孫思邈曰：不可與地黃同食，令人髮白，爲其滯營衛也。李時珍曰：萊菔根、葉同功。寇氏止言其下氣速。孫真人言久食滯榮衛，亦不知其生則噫氣，熟則洩氣，升降之不同也。大抵入手足太陰、陽明、少陽氣分，故所主皆肺、脾、腸胃、三焦之病。李九華云：萊菔多食耗血，則其白人髭髮，蓋亦由此，非獨因其下氣，滯營衛也。萊菔子長於利氣，生能升，熟能降，升則吐風痰，散風寒，發瘡疹；降則定痰喘咳嗽，調下痢後重，止氣痛，皆是利氣之效。朱震亨曰：萊菔子消痰下氣更速，有推牆倒壁之功，氣虛者忌之。

《飲食須知・菜類》　萊菔、根辛、甘，葉辛、苦，性溫，即蘿蔔。能解豆腐、麪毒。不可與地黃同食，令人髮白。多食動氣，生薑可解。服何首烏諸補藥忌食。

《食物須知・諸菜》　蘿蔔　味甘、辛，氣溫。屬土，有金與水，無毒。南北郡州處處俱種，一名萊菔。逢冬拔收，根嗽可生，葉嗽鬚煮。制白麵、豆腐二毒；忌何首烏、地黃同餐。倘悞犯之，鬚髮易白。消穀食，去痰癖，止欬嗽，解消渴。搗生汁磨墨，下嚥止吐血，去血甚捷。《衍義》云：散氣用生薑，下氣用萊菔。但煮食多者，亦停膈間，以成溢飲之證。蓋味甘多辛少故爾。

《養生食鑒・菜類》　萊菔　即蘿蔔，有大小數種，其功用同。唯大者，白美可食。味甘，性溫，無毒。解豆腐、麵毒，殺魚腥。生食，散血，寬膈。熟食，解酒，消穀，化痰，利五臟。同豬肉食，益脾；同羊肉食，養胃；同鯽魚食，治嗽。多食動風，生薑可解。服何首烏、地黃人，忌食，犯之髮白。痘疹食之落眼。有目病人忌食，誤用起膜難開。莖葉性溫，利膈下氣。一種小脚而綱者，名諸葛菜，治軍中疫痢，時行熱病，煮水溫服，即解；乾者亦可。子消麵積，寬膨脹。

《壽世傳真・菜類》　蘿蔔　性溫。即萊菔。宜：消食化痰。忌：服地黃、何首烏者不宜食。

蘿蔔葉　止痢。

蘿蔔子　治痰，止嗽。

《食物小錄・菜部・葷菜》　萊菔即蘿蔔　根辛、甘；葉辛、苦，溫，無毒。煮食，下氣消穀，和中去痰瘕，肥健人，利關節，理顏色，練五臟惡氣，制麪毒，利五臟，輕身，溫中，補不足。同豬肉食益人，令人白淨，寬胸膈，利大小便生食，止渴寬中；煮食，化痰消導，殺魚醒，解酒毒。可生、可熟，鹽醃、醋浸、餹餳、醬藏皆可。

《藥性摘錄・食物》　萊菔　即蘿蔔。味辛、甘，性溫。解荳腐麪毒，殺魚腥。生食散血寬膈，解酒消穀，化痰，利五臟。同鯽魚煮食，治嗽。多食動氣，生薑可解。服何首烏、地黃者，食之髮白。痘疹及有目病人忌食，悞用起瘼難開。子，消麪積，寬膨脹。莖葉，性溫。利膈下氣。

一種小而剛者，名諸葛榮菜，治軍中疫癘，時行熱病，煮水溫服即解。乾者亦可。並詳《藥部・吐散》。

《本草省常・菜性類》　蘿蔔　一名萊菔，一名蘆菔，一名雹突，一名土酥，一名溫菘。生，性微寒；熟，性微溫。生熟皆宜，量人用之。下氣消食，散瘀化痰，利二便，解酒毒，麪毒，豆腐毒。多食耗氣滲血，令人髮白。服人參、地黃、何首烏者忌之。有紅、白色不同，化痰宜用白，散瘀宜用紅。

《隨息居飲食譜・蔬食類》　蘆菔　俗名蘿蔔。（一名來服，言來舜之所服也。俗作萊菔。）生者，辛、甘，涼。有去皮即不辛者，有皮味亦不辛，生啖勝於梨者，特少耳。潤肺化痰，祛風滌熱。治肺瘻吐衄，咳嗽失音，塗打撲，湯火傷，救煙熏欲死，噤口毒痢，二便不通，痰中類風，咽喉諸病。解酒毒，煤毒，麪毒，茄子毒（並搗汁飲）。消豆腐積，殺魚腥氣。熟者甘溫，下氣和中，補脾運食。生津液，禦風寒，肥健人，已帶濁，澤胎養血，百病皆宜。四季有之，可充糧食。故《膳夫經》云：貧窶之家，與鹽飯偕行，號爲三白，不僅爲蔬中聖品已。種類甚多，以堅實無筋，皮光肉脆者勝。葷肴素饌，無不宜之。亦可醃曬作臘，醬製爲脯。

守山糧：用堅實蘆菔不拘白赤，洗淨蒸熟，俟半乾搗爛，再以稬米舂白，浸透蒸飯，搗如糊，二物等分合杵勻，泥竹壁上，待其自乾，愈久愈堅，不蛀不爛。如遇兵荒，鑿下掌大一塊，可煮成稀粥一大鍋，食之耐飢。或做成土坯式砌牆亦可。有心有力者，不可不知之。

反胃噎食、沙石諸淋、噤口痢疾、腸風下血，蜜炙蘆菔細嚼，任意食之。

肺癆咳血，蘆菔和羊肉或鰭魚，頻煮食。

消渴，蘆菔煮豬肉頻食，或搗汁和米煮粥食亦可。

渾身浮腫及濕熱腹脹，出了子蘆菔名地骷髏，煎釀飲。

葉　辛，苦。瀹過可鮮茹，可醃食，可曬乾久藏爾。或生菜掛乾，俟蘆菔罷時洗淨，浸去苦味，切碎和米煮飯，儉鄉雖有年亦爾，不僅爲救荒之食也。若於立冬日，採而露之，任其雨淋日(滃)曬，雪壓風吹，至立春前一日，入甕封藏。如不燥透，收懸屋內，俟極乾入甕。凡一切喉證、時行瘟疫、斑疹瘡痢、水土不服、飲食停滯、痞滿疳疸、脹瀉、脚氣、痧毒諸病，洗淨釀煎，服之並效。

子　入藥，治痰嗽、齁喘、氣鼓、頭風、溺閉及誤服補劑。

《每日食物卻病考・菜類》卷上　蘿蔔　一名萊菔。根：辛、甘；葉：辛、苦，溫，無毒，散氣。煮食，大下氣消穀，去痰癖，肥健人，溫中，補不足。汁服，止渴，治禁口痢，吐血衄血。同羊肉、豬肉、鯽魚煮食，益人，服地黃、何首烏者忌之。治麪及豆腐毒，故作豆腐，以蘿蔔湯入其內，即不成，是治腐毒之驗也。

蕹菜

《養生類纂・菜蔬部》　蕹菜　蕹菜細切，以生蜜洗，或略煎，吃之爽口，妙，能消酒食，發痼疾。《瑣碎錄》。

《食物本草・菜類》　蕹菜　味辛。生山谷泉石間，根、葉皆可食，根尤佳。

《食物本草・魚類》　辣米　味辛辣，氣太熱，有毒。破氣燒脾，發五痔癰瘍，昏耳目，致浮腫虛恚。子，榨油，味甘，溫，又愈百病。

《上醫本草・菜部》　辣辣菜　一名蕹菜音罕，蕹菜音暈，辣米菜。時珍曰：蕹味辛辣，如火焊人，故名，亦作蕹。陳藏器《本草》有蕹菜，云辛菜也，南人食之不著形狀。今考《唐韻》、《玉篇》，並無此蕹字，止有蕹字，云辛菜也，則蕹乃蕹字之訛爾。蕹菜生南地，田園間小草也。冬月佈地叢叢，長二三寸，柔梗細葉，三月開細花黃色，結細角長一二分，角內有細子。野人連根葉拔而食之，味極辛辣，呼爲辣米菜。沙地生者尤伶仃，故洪舜俞《老圃賦》云：蕹有拂士之風。林洪《山家清供》云：朱文公飲後，輒以蕹菜供蔬品。蓋盱江、建陽、嚴陵人皆喜食之也。

辛，溫，無毒。主治：去冷氣，腹內久寒。飲食不消，令人能食。利胸膈，豁冷痰，心腹痛。

李鵬飛曰：蕹菜細切，以生蜜洗伴，或略汋食之，爽口消食。多食發痼疾，生熱。

《食物本草・菜部・葷辛類》　蕹菜音罕。蕹菜生南地，田園間小草也。冬月佈地叢生，長二三寸，柔梗細葉。三月開細花，黃色。結細角長一二分，角內有細子。野人連根、葉拔而食之，味極辛辣，呼爲辣米菜。沙地生者尤伶仃。故洪舜俞老圃賦云：蕹有拂士之風。林洪《山家清供》云：朱文公飲後，輒以蕹菜供蔬品。蓋盱江、建陽、嚴陵人皆喜食之也。

蕹菜，味辛，溫，無毒。去冷氣，腹內久寒，飲食不消，令人能食。利胸膈，豁冷痰，心腹痛。蕹菜細切，以生蜜洗拌或略汋食之，爽口消食。多食，發痼疾，生熱。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》　蕹菜多食發痼疾，生熱。味：辛，溫，無毒。治：腹內冷氣，消食，利胸膈，豁冷疾心腹痛。

《養生食鑒・菜類》　蕹菜　音罕。味辛，性溫，無毒。去冷氣，利胸膈，豁冷痰，治心腹痛，令人能食。多(食)生熱，發痼疾。

《調疾飲食辯・菜類》　蕹菜　《拾遺》名蕹菜，又名辣米菜。《綱目》曰：蕹味辛辣如火烘，故名。考《唐韻》、《玉篇》並無蕹字，止有蕹字，則蕹乃蕹之訛也，生南方小草也。冬月布地叢生，長二三寸，柔梗細葉，二月開小黃花，結莢長一二分，內有細子。野人連根、葉食，味極辛辣。林洪《山家清供》曰：朱文公每酒後喜食此。考亭食性如此，格物之儒乃不知物理乎？寄語談道學人，他事效之，此事切勿效之，況在酒後乎。稍有內熱者，是自速其死也。《拾遺》又曰：主久寒冷氣，飲食不消。李鵬飛曰：蕹菜拌生蜜汋食，爽口。然發痼疾，生熱病。好食辛辣人愛其爽口，與服春方人喜其縱慾，事不同而理則一。發疾，異日之憂，何暇計哉。此物性味若此，設使內無寒冷食積，長食、多食何處著落？劫陰助火，理勢必然。《素問》曰：人年四十，陰氣自半。陰氣者，精與血也。一身之中，百年之內，本自無多，加以辛熱，日日劫之，豈長有生命之理哉？司空表聖曰：六龍飛轡長相窘，更忍乘危自著鞭。言之可爲寒心也。

《藥性摘錄・食物》　蕹菜　出廣西萍鄉，大安里亦有之。辛，溫。去冷

氣，利胸膈，豁冷痰，治心腹痛。多食生熱，發痼冷。

《本草省常・菜性類》辣菜　一名蕿菜。性熱，去腹中冷氣，豁寒痰，發痼疾。多食生邪火，齒痛目昏，或大便燥疼。瘡痔者忌之。蕿，音空。

風花菜

《救荒本草》卷上前　風花菜　生田野中。苗高二尺餘，葉似芥菜葉而瘦長，又多花叉，稍間開黃花如芥菜花。味辛微苦。

救飢：採嫩苗葉煠熟，換水浸，淘去苦味，油鹽調食。

大蓬蒿

《救荒本草》卷上後　大蓬蒿　生密縣山野中。莖似黃蒿，莖色微帶紫，葉似山芥菜葉而長大，極多花叉；又似風花菜葉，花叉亦多；又似漏蘆葉，葉卻微短，開碎瓣黃花。苗葉味苦。

救飢：採葉煠熟，水浸淘去苦味，油鹽調食。

水蘿蔔

《救荒本草》卷下後　水芥菜　水邊多生。苗高尺許，葉似家芥菜葉極小，色微淡綠，葉多花叉，亦細，開小黃花，結細短小角兒。味微辛。

救飢：採苗葉煠熟，水浸去辣氣，淘洗過，油鹽調食。

《救荒本草》卷下後　水蘿蔔　生田野下濕地中。苗初揚地生，葉似薺菜形而厚大，鋸齒尖花葉；又似水芥葉，亦厚大；後分莖叉，稍間開淡黃花，結小角兒；根如白菜根而大。味甘辣。

救飢：採根及葉煠熟，油鹽調食。生亦可食。

《本草省常・菜性類》水蘿蔔科　性平。下氣寬中，利大小便。

牛耳朵菜

《救荒本草》卷下後　牛耳朵菜　一名野芥菜。生田野中。苗高一二尺，苗莖似萵苣色，葉似牛耳朵形而小，葉間分擡蕎，又開白花，結子如粟粒大。葉味微苦辣。

救飢：採苗葉淘洗淨，煠熟，油鹽調食。

銀條菜

《救荒本草》卷下後　銀條菜　所在人家園圃多種。苗葉皆似萵苣細長，色頗青白，擡蕎高二尺許，開四瓣淡黃花，結蒴似蕎麥蒴而圓，中有子如油子大，淡黃色。其葉味微苦，性涼。

救飢：採苗葉煠熟，水浸淘淨，油鹽調食。生揉音柔亦可食。

薑

《千金要方・食治・菜蔬》乾薑：味辛，熱，無毒。主胸中滿，咳逆上氣，溫中，止漏血、出汗，逐風濕痹，腸澼下利，寒冷腹痛，中惡霍亂，脹滿，風邪諸毒，皮膚間結氣，止唾血。生者尤良。

《千金要方・食治・菜蔬》生薑：味辛，微溫，無毒，辛歸五臟。主傷寒頭痛，去痰下氣，通汗，除鼻中塞，咳逆上氣，止嘔吐，去胸膈上臭氣，通神明。黃帝云：八月、九月勿食薑，傷人神，損壽。胡居士云：薑殺腹內長蟲，久服令人少志少智，傷心性。

《食療本草》卷上　生薑溫　去痰下氣。多食少心智。八九月食，傷神。壯熱，治轉筋，心滿。食之除鼻塞，去胸中臭氣，通神明。

又，冷痢：取椒烙之爲末，共乾薑末等分，以醋和麵，作小餛飩子，服二七枚。先以水煮，更之飲中重煮。出，停冷吞之。以粥飲下，空腹，日一度作之良。

謹按：止逆，散煩悶，開胃氣。

又，薑屑末和酒服之，除偏風。汁作煎，下一切結實沖胸膈惡氣，神驗。

又，胃氣虛，風熱，不能食：薑汁半雞子殼，生地黃汁少許，蜜一匙頭，和水三合，頓服，立瘥。

又，皮寒，薑性溫。

又，薑汁和杏仁汁煎成煎，酒調服，或水調下，善下一切結實沖胸膈。

《醫心方・五菜部》生薑《本草》云：味辛，微溫。主傷寒頭痛，鼻塞，咳逆上氣，止嘔吐。久服去臭氣，通神明。《神農經》云：令少志少智，傷心性，不可過多耳。今按：《拾遺》云：今食薑處亦未聞人愚，無薑處未聞人智，爲浪說。《膳夫經》云：食甜粥訖，勿食薑，即交吐成霍亂。空腹勿食生薑，喜令渴。崔禹（錫）云：食之去痰下氣，除風邪，味辛聖，是物爲調食之主。《食科》云：男子多食者，令人尻肛緩大，女人者令其陰器緩大。孟詵云：食之除鼻塞，去胸中臭氣。《養生要集》云：微溫。食之尤良。然不可過多耳，傷心氣。又云：空腹食，喜令揚上，善爲骨蒸及作癰癤。

《養生類纂・菜蔬部》薑　生薑去痰，下氣止嘔，除風邪寒熱，久服通神明，不可多食。《本草》。

夜食薑，損人心。《金匱要略方》。

《飲膳正要・料物性味》 乾薑　味辛，溫熱，無毒。主胸膈咳逆，止腹痛霍亂，脹滿。

《飲膳正要・料物性味》 生薑　味辛，微溫。主傷寒頭痛，咳逆上氣，止嘔，清神。

《日用本草・五味類》 乾薑　味辛，大熱，無毒。主胸滿咳逆上氣，溫中消痰，止血，撲損瘀血，出汗，逐風濕痹，腸澼下痢，寒冷腹痛，中惡，霍亂。

《日用本草・五菜類》 子薑　即生薑之嫩者。秋社前，人收糟藏之。味辛，性溫。醋食之，發眼疾，上壅痔病，動脚氣，發灸瘡。主調中開胃，止嘔下氣。

《日用本草・五味類》 生薑　味辛，微溫，無毒。主傷寒頭痛鼻塞，咳嗽上氣，止嘔吐，不下食，去風邪寒熱，心下急痛，調中去冷，除痰，開胃，爲諸藥使，解菌蕈及諸物毒。搗薑汁和蜜水服之，能治中熱不能食。

《竹嶼山房雜部・養生部・雜造制》 五美薑、薑粉　鮮嫩薑採抹去皮，每塊裁分四處。每斤用白梅半斤，搥碎去仁，同炒鹽一兩和，曬三日，入甘草末五錢，甘松末三錢，白檀末二錢，曬一日，收入瓷器中。生薑爛搗，濾汁，曬粉。

《食物本草・菜類》 薑　味辛甘，微溫。主傷寒，頭痛鼻塞，止氣入肺，開胃口，益脾胃，散風寒痰嗽，止嘔吐之聖藥，通神明，去穢惡。子薑性熱，母薑存皮性微溫，去皮性熱。無病之人，夜間勿食，蓋夜氣收斂，薑動氣故也。

《食鑒本草・瓜菜》 生薑性純陽，味辛，溫。經云：帶皮用則涼，去皮用則熱。治傷寒，傷風頭疼，九竅不利，入肺開胃，止嘔吐，咳嗽喘急，去腹中寒氣，解臭穢，散風寒，通神明。

《經驗方》：治霍亂吐瀉，轉筋欲死者。用生薑三兩搗碎，清酒煎三四沸，徐徐服。

《活人書》：治一切咳呃欲死者。用生薑三兩，半夏一兩，水二升，煎三四沸，作三四次服。

《易牙遺意・果實類》 糖薑　嫩薑一斤，湯煮去其辣味六七分。沙糖四兩，煮六七分乾。再換糖四兩，煮乾。如嫌味辣，再依前煮一次。其煮剩糖汁，留下調湯。

《易牙遺意・蔬菜類》 醬薑　社前薑嫩無絲，布擦之，少鹽醃一宿。晾乾，入瓶，布裹口，置醬缸內。

《遵生八箋・飲饌服食箋・果實粉麪類》 薑粉　以生薑研爛，絞汁，澄粉，用以和羹。

《遵生八箋・飲饌服食箋・家蔬類》 糖醋瓜　用六月伏旋摘白生瓜，以五十斤爲率，破作兩片，去其練，切作寸許大、厚三分三刀塊子。然後將籮盛，於水洗淨。每十斤用鹽五兩，缸內鹽之。約一個時，翻轉，再過半時，瀝起。攤在蘆席上，猛日中曬，令半乾。先切橘皮絲、薑絲，花椒皮，炒鹽篩淨。將好醋下鍋煎沸，每十斤，用醋二十二兩五錢，好砂糖十兩，入鹽醋內，傾於器中。候冷，將瓜乾、薑、椒等入醋，拌勻。過宿翻轉，又一宿再翻後收藏。只要泡洗器具乾淨，斷水跡，向陰處收藏。

又　五美薑　嫩薑一斤，切片。用白梅半斤，打碎，去仁，入炒鹽二兩拌勻，曬三日。次入甘松一錢，甘草五錢，檀香末二錢，又拌，曬三日，收用。

又　糟薑　社前取嫩薑，不拘多少，去蘆擦淨。用酒和糟、鹽拌勻，入磁壇中，上加砂糖一塊，箬葉紮口，泥封。七日可食。

又　糟薑方　薑一斤，糟一斤，鹽五兩，揀社日前可糟，不要見水，不可損了薑皮。用乾布擦去泥，曬半乾後，糟、鹽拌之，入甕。

《食物輯要・味品類》 生薑　味辛，甘，肉性溫，皮性寒。解半夏、菌蕈、野禽之毒。生用發散，熟用溫中開胃。去穢惡，治風寒鼻塞，濕痰嘔吐。多食，損心氣，發目疾，五痔失血。凡生瘡人食之，長惡肉。淮南王云：夜不食薑，以免動氣。勿食秋薑，以瀉真氣。古人亦有秋薑夭人天年之語。一云：糟老薑，入蟬蛻則無筋。

《上醫本草・造釀》 乾薑　一名白薑。乾薑，今惟出臨海，章安數村作之。蜀漢薑舊美，荆州有好薑，而不能作乾者。凡作乾薑法：水淹三日，去皮，置流水中六日，更刮去皮，然後曬乾，置瓷缸中釀三日乃成。頌曰：造法：採根於長流水洗過，日曬爲乾薑，以漢、溫、池州者爲良。陶說：乃漢州乾薑法也。時珍曰：乾薑以母薑造之，今江西、襄、均皆造。以白淨結實者爲良，故人呼爲白薑，又曰均薑。凡入藥並宜炮用。元素曰：乾薑，大辛

大熱，陽中之陽。其用有四：通心助陽，一也；去臟腑沉寒痼冷，二也；發諸經之寒氣，三也；治感寒腹痛，四也。李杲曰：乾薑生辛、炮苦，陽也。生則逐寒邪而發表，炮則除胃冷而守中，多用則耗散元氣。辛以散之，是壯火食氣故也，須以生甘草緩之。辛熱以散裏寒，同五味子用以溫肺，同人參用以溫胃也。

辛，溫，無毒。主治：胸滿欬逆上氣，溫中止血，出汗，逐風濕痹，腸澼下痢，生者尤良。寒冷腹痛，中惡霍亂脹滿，風邪諸毒，皮膚間結氣。止唾血，腰腎中疼冷、冷氣。破血去風，通四肢關節，開五臟六腑，宣諸絡脈，去風毒冷痹，夜多小便，消痰下氣。治轉筋吐瀉，反胃乾嘔，瘀血撲損，止鼻紅，解冷熱毒，開胃，消宿食。治心下寒痞，目睛久赤。

保昇曰：久服乾薑，令人目暗，餘同生薑。時珍曰：《太清外術》言，孕婦不可食乾薑，令胎內消。蓋其性熱而辛散故也。

附方：脾胃虛冷：不下食，積久羸弱成瘵者，用溫州白乾薑，漿水煮透，取出，焙乾搗末，陳廩米煮粥飲丸梧子大。每服三五十丸，白湯下。其效如神。

脾胃虛弱：飲食減少，易傷難化，無力肌瘦。用乾薑頻研四兩，以白餳切塊，水浴過，入鐵銚溶化，和丸梧子大。每空心米飲下三十丸。

心脾冷痛：暖胃消痰，二薑丸。用乾薑、高良薑等分，炮，研末，糊丸梧子大。每食後，豬皮湯下三十丸。

心氣卒痛：乾薑末，米飲服一錢。

中寒水瀉：乾薑炮研末，粥飲服二錢，即效。

寒痢青色：乾薑切大豆大。每米飲服六七枚，日三夜一。累用得效。

血痢不止：乾薑燒黑存性，放冷爲末。每服一錢，米飲下，神妙。

脾寒瘧疾：乾薑、高良薑等分，爲末。每服一錢，水一盞，煎至七分服。

又方，乾薑炒黑爲末，臨發時以溫酒服三錢匕。

冷氣欬嗽結脹者：乾薑末，熱酒調服半錢，或餳糖丸噙。

吐血不止：乾薑爲末，童子小便調服一錢，良。

赤眼澀痛：白薑末，水調貼足心，甚妙。

目忽不見：令人嚼母薑，以舌日舐六七次，以明爲度。

牙痛不止：川薑，炮，川椒等分，爲末，揩之。

蛇蠍螫人：乾薑、雄黃等分，爲末，袋盛佩之。遇螫即以傅之，便定。

《上醫本草·造釀》 生薑　時珍曰：薑，禦濕之菜也。初生嫩者，其尖微紫，名紫薑，或作子薑，宿根謂之母薑也。性惡濕洳而畏日，故秋熱則無薑。《呂氏春秋》云：和之美者，有楊樸之薑。楊樸，地名，在西蜀。生薑之用有四制：半夏、厚朴之毒一也；發散風寒二也；與棗同用，辛溫益脾胃元氣，溫中去濕三也；與芍藥同用，溫經散寒四也。孫真人云：薑爲嘔家聖藥，蓋辛以散之，嘔乃氣逆不散，此藥行陽而散氣也。案（方）廣《心法附餘》云：凡中風、中暑、中氣、中毒、中惡、乾霍亂，一切卒暴之病，用薑汁與童尿服，立可解散。蓋薑能開痰下氣，童尿降火也。

辛，微溫，無毒。要熱則去皮，要冷則留皮。主治：益脾胃，散煩悶，開胃氣，歸五臟，除風邪寒熱，傷寒頭痛，鼻塞，欬逆上氣，止嘔吐，去痰下氣，除壯熱，治痰喘脹滿，冷痢腹痛轉筋，破血去冷氣，去水氣滿，療欬嗽時疾。久服通神明，去胸中臭氣，狐臭，殺腹內長蟲，解菌蕈，諸物毒。和半夏，主心下急痛。和杏仁作煎，下急痛，氣實心胸，擁膈冷熱氣，神效。搗汁和蜜服，治中熱嘔逆，不能下食。和黃明膠熬，貼風濕痛甚妙。汁作煎服，下一切結實，沖胸膈惡氣，神驗。生用發散，熟用和中，解食野禽中毒成喉痹。浸汁，點赤眼。

古人言：秋不食薑，令人瀉氣。蓋夏月火旺，宜汗散之，故食薑不禁。辛走氣瀉肺，故秋月則禁之。《晦庵語錄》亦有秋薑夭人天年之語。《相感志》云：糟薑瓶內入蟬蛻，雖老薑無筋，亦物性有所伏耶。

附方：救賜薑茶治痢方：以生薑切細，和好茶一兩盌，任意呷之，便瘥。若是熱痢，留薑皮；冷痢，去皮。崔元亮《集驗方》。

冷痢不止：生薑煨，研爲末，共乾薑末等分，以醋和麵作餛飩，先以水煮，又以清飲煮過，停冷，吞二七枚，以粥送下，日一度。

瘧疾寒熱：脾胃聚痰，發爲寒熱。生薑四兩，搗自然汁一酒盃，露一夜。於發日五更面北立，飲即止。未止再服。

欬嗽不止：生薑五兩，餳半升，微火煎熟，食盡，愈。段侍御用之有效。

小兒欬嗽：生薑四兩，煎湯浴之。

暴逆氣上：嚼薑兩三片，屢效。

乾嘔厥逆：頻嚼生薑，嘔家聖藥也。

嘔吐不止：生薑一兩，醋漿二合。銀器中煎取四合，連滓呷之。又殺腹內長蟲。

心痞嘔噦，心下痞堅：生薑八兩，水三升，煮一升；半夏五合，洗，水五升，煮一升。取汁同煮一升半，分再服。

反胃羸弱：母薑二斤，搗汁作粥食。又方：用生薑切片，麻油煎過，爲末，軟柿蘸末嚼咽。

霍亂腹脹，不得吐下：用生薑一斤，水七升，煮二升，分三服。

胸脇滿痛：凡心胸脇下有邪氣結實，硬痛脹滿者，生薑一斤，搗渣留汁，慢炒待潤，以絹包，於患處款款熨之。冷再以汁炒，再熨，良久豁然寬快也。

暴赤眼腫：用古銅錢刮薑取汁，于錢唇點之，淚出。今日點，明日愈，勿疑。

暴風客熱，目赤睛痛腫者：臘月取生薑搗絞汁，陰乾取粉，入銅青末等分。每以少許沸湯泡，澄清溫洗，淚出，妙。

滿口爛瘡：生薑自然汁，頻頻漱吐，亦可爲末擦之，甚效。

牙齒疼痛：老生薑瓦焙，入枯礬末，同擦之。有人日夜呻吟，用之即愈。

喉痹毒氣：生薑二斤搗汁，蜜五合，煎匀。每服一合，日五服。

跌撲傷損：薑汁和酒，調生麵貼之。

百蟲入耳：薑汁少許滴之。

兩耳凍瘡：生薑自然汁，熬膏塗。

發背初起：生薑一塊，炭火炙一層，〔刮一層〕，爲末，以豬膽汁調塗。乾生薑　主治：治嗽溫中，治脹滿，霍亂不止，腹痛冷痢，血閉。病人虛而冷，宜加之。肺經氣分之藥能益肺。薑屑和酒服，治偏風。

薑皮　辛，涼，無毒。主治：消浮腫，腹脹痞滿，和脾胃，去翳。

薑葉　辛，溫，無毒。主治：食成癥，搗汁飲，即消。

《食治廣要・菜部》　生薑　氣味：辛，微溫，無毒。王人，通神明，除風邪寒熱，傷寒頭痛鼻塞，咳逆上氣，止嘔吐，開胃去痰。陳藏器曰：生薑性溫，要熱則去皮，要冷則留皮。今藥引多有用薑棗者，以辛溫能益脾胃也。病目，痔疾，癰瘡，不可食。《語》云：不撤薑食。然亦不可多。朱晦翁《語錄》有秋薑天人天年之說，不可不信。《相感志》云：糟薑瓶內入蟬蛻，雖老薑無筋。亦物類有所伏耶。

《食物本草・菜部・葷辛類》　生薑薑宜原隰沙地。四月取母薑種之。〔而〕〔五月生苗如初生嫩蘆，而葉稍闊如竹葉，對生，葉亦辛香。秋社前後新芽頓長，如列指狀，採食無筋，謂之子薑。秋分後者次之，霜後則老矣。性惡濕洳而畏日，故秋熱則無薑。

生薑，味辛，溫，無毒。久服去臭氣，通神明。歸五臟，除風邪寒熱，傷寒頭痛鼻塞，咳逆上氣，止嘔吐，去痰下氣。去水氣滿，療咳嗽時疾。和半夏，主心下急痛。和杏仁作煎，下急痛氣實，心胸擁隔冷熱氣，神效。搗汁和蜜服，治中熱嘔逆不能下食。散煩悶，開胃氣。汁作煎服，下一切結實，沖胸膈惡氣，神效。破血調中，去冷氣。

汁，解藥毒。除壯熱，治痰喘脹滿，冷痢腹痛，轉筋心滿，去胸中臭氣，狐臭，殺腹內長蟲。益脾胃，散風寒。解菌蕈諸物毒。生用發散，熟用和中。解食野禽中毒成喉痹。浸汁，點赤眼。搗汁和黃明膠熬，貼風濕痛甚妙。孫真人曰：八九月多食薑，至春多患眼，損壽減筋力。孕婦食之，令兒多指。李時珍曰：食薑久，積熱患目。予屢試有准。凡病痔人多食兼酒，立發甚速。癰瘡人多食，即生惡肉。此皆昔人所未言者也。《相感志》云：糟薑瓶內入蟬蛻，雖老薑無筋。亦物性有所伏耶？生薑之用有四：制半夏、厚朴之毒，一也；發散風寒，二也；與棗同用，辛溫益脾胃元氣，溫中去濕，三也；與芍藥同用，溫經散寒，四也。薑爲嘔家聖藥，蓋辛以散之。嘔乃氣逆不散。夜間勿食生薑。夜氣收斂，反開發之，則違天道矣。俗言上床蘿蔔下床薑，薑能開胃，蘿蔔消食也。薑辛而不葷，去邪辟惡，生啖熟食，醋、醬、糟、鹽、蜜煎調和，無不宜之。可蔬可和。可果可藥，其利溥矣。凡早行山行，宜含一塊，不犯霧露清濕之氣，及山嵐不正之邪。案《心法附餘》云：凡中風、中暑、中氣、中毒、中惡、乾霍亂、一切卒暴之病，用薑汁與童尿服，立可解散。蓋薑能開痰下氣，童尿降火也。崔元亮《集驗方》載敕賜薑茶治痢方：以生薑切細，和好茶一兩碗，任意呷之，便瘥。若是熱痢，留薑皮；寒痢，去皮，大妙。薑能助陽，茶能助陰，二物皆消散惡氣，調和陰陽，且解濕熱及酒食暑氣之毒，不問赤白通宜用之。蘇東坡治文潞公有效。

薑皮，辛，涼，無毒。消浮腫腹脹痞滿，和脾胃，去翳。

薑葉，味辛，溫，無毒。治食鱠成癥，搗汁飲，即消。

附方：

治產後肉線。一婦產後用力，至出肉線長三四尺，觸之痛引心腹欲絕。一道人令買老薑連皮三斤搗爛，入麻油二斤拌勻炒乾。先以熟絹五尺，折作方結。令人輕輕盛起肉線，使之屈曲作三團，納入產戶。乃以絹袋盛薑，就近薰之，冷則更換。熏一日夜縮入大半，二日盡入也。云此乃魏夫人秘傳怪病方也。但不可使線斷，斷則不可治之矣。

一人毛竅節次血出不止，皮脹如鼓，須臾目、鼻、口被氣脹合，此名脈溢。生薑自然汁和水各半盞服，即安並夏子益《奇疾方》。

《養生要括・菜部》 生薑要熱則去皮，要冷則留皮。久服傷心氣，積熱患目。凡病痔多食兼酒，立發癰瘡。多食生惡肉，甚驗。

味辛，微溫，無毒。去臭氣，通神明，歸五臟，除風邪寒熱，傷寒頭痛，鼻塞欬逆上氣，止嘔吐，去痰下氣，去水氣滿。和半夏，主心下急痛。和杏仁作煎，下急痛氣實，心胸擁隔冷熱氣，神效。搗汁和蜜服，治中熱嘔逆，不能下食。散煩悶，開胃氣，破血調中。汁解藥毒。治痰喘脹滿，冷痢腹痛，轉筋心痛，殺腹內長蟲。益脾胃，散風寒，解菌蕈諸物毒。生用發散，熟用和中，解食野禽中毒，成喉痹。浸汁，點赤眼。搗汁和黃明膠煎，貼風濕痛甚妙。凡中風、中暑、中氣、中毒，一切卒暴之病，用薑汁與童便飲，立可解散。治痢方，以生薑切細，和好茶一兩盌，任意呷之。熱痢留皮，冷痢去皮，大妙。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》 乾薑作乾薑法：水淹三日，去皮，置流水中六日，更刮去皮，曬乾，置瓷壇中釀三日，乃成。味：辛，溫，無毒。久服令人目（睹）〔暗〕。餘同生薑，孕婦不可食乾薑，令胎內消，蓋其性熱，而辛散故也。治：胸滿，咳逆上氣，溫中止血，出汗，逐風濕痺，腸澼下痢，生者尤良。寒冷腹痛，中惡霍亂脹滿，風邪諸毒，皮膚間結氣，止唾血，治腰腎中疼冷，冷氣破血，去風，通四肢關節，開五臟六腑，宣諸絡脈，去風毒冷痺，夜多小便，消痰下氣。治轉筋吐瀉，腹臟反胃，乾嘔，瘀血撲損，止鼻紅，解冷熱毒，開胃，消宿食，主心下寒痞，目睛久赤。乾薑氣薄味厚，半沉半浮，可升可降，陽中之陰也。又曰：大辛大熱，陽中之陽。其用有四：通心助陽一也；去臟腑沉寒痼冷二也；發諸經之寒氣三也；治感寒腹痛四也。生則逐寒邪而發表，炮則除胃冷而守中。同五味子用以溫肺，同人參用以溫胃。乾薑入肺中利肺氣，入腎中燥下濕，入肝經引血藥生血，同補陰藥亦能引血藥入氣分生血。故血虛發熱，產後大熱者用之。止唾血、痢血，須炒黑用之。有血脫色白而天不澤脈濡者，此大寒也，宜乾薑之辛溫以（陰）〔益〕血，甘熱以溫經。

附方　脾胃虛冷：乾薑漿水煮透，取出焙乾，搗末，粥飲丸梧子大，每服三五十丸，白湯下。脾胃虛弱：飲食難化無力，肌瘦，用乾薑炒研四兩，以白餳切塊，水浴過，入鐵銚溶化，和丸梧子大，每空心米飲下三十丸。頭暈吐逆：胃冷生痰也，用川乾薑炮二錢半，甘草炒一錢二分，水一鍾半，煎減半服，累用有效。心脾冷痛：用乾薑、高良薑等分，炮，研末，糊丸梧子大，每食後，豬皮湯下三十丸。心氣卒痛：乾薑末，米飲服一錢。中寒水瀉：乾薑炮研，粥服二錢，立效。寒痢青色：乾薑切大豆大，每米飲服六七枚，日三夜一，累用得效。血痢不止：乾薑燒黑存性，放冷，爲末，每服一錢，米飲下。神妙。脾寒瘧疾：用乾薑、高良薑等分爲末，每服一錢，水一盞，煎至七分服。冷氣咳嗽：乾薑末，熱酒調服半錢，或餳糖（服）。虛勞不眠：乾薑爲末，湯服三錢，取微汗出。吐血不止：乾薑爲末，童子小便調服二錢，良。鼻衄不止：乾薑削（煎）〔尖〕，煨，塞鼻中即止。齆鼻不通：乾薑末蜜調，塞鼻中。冷淚目昏：乾薑粉一字，泡湯，點洗之。赤眼澁痛：白薑末，水調，貼足心，甚妙。目忽不見：令人嚼母薑，以舌日舐六七次，以明爲度。目中卒痛：乾薑削圓貼，內（背）〔眥〕中，有（汗）〔汁〕出拭之。（未）〔味〕盡更易。牙痛不止：薑炮、川椒等分，爲末，摻之。癰疽初起：乾薑一兩，炒紫研末，醋調，傅四圍留頭，自愈。瘰癧不斂：乾薑爲末，薑汁打糊，和作劑，以黃丹爲衣，每日隨瘡大小入藥在內，追膿盡生肉，口合爲度。如不合，以葱白汁調大黃末，搽之即愈。虎狼傷人：乾薑末傅之。猘犬傷人：乾薑末，水（調）〔服〕二匕，生薑汁服亦良，並以薑炙熱熨之。蛇蠍螫人：乾薑、雄黃等分爲末，袋盛佩之。蠍螫，即以傅之，便定。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》 生薑能強禦百邪，故謂之薑。味：辛，微溫，無毒。去皮則熱，留皮則涼，辛而甘溫，氣味俱厚，浮而升揚也。秦椒爲之使，殺半夏、莨菪毒，惡黃芩、黃連、天鼠糞。治：久服去臭氣，通神明，歸五臟，除風邪寒熱，傷寒頭痛鼻塞，咳逆上氣，止嘔吐，去痰下氣，去水氣滿。療咳嗽時疾。和半夏，主心下急痛。和杏仁作煎，下急痛氣實，心胸擁隔，冷熱氣，神效。搗汁和蜜服，治中熱嘔逆，不能下食，散煩悶，開胃氣。汁作煎服，下一切結實沖胸膈惡氣，神驗。除壯熱，治痰喘，脹滿，冷痢，腹痛轉筋，心滿，去胸中臭氣，狐臭，殺腹內長蟲。益脾胃，散風寒，解菌蕈諸物毒。生用發散，熟用和中。解食野禽中毒成喉痺。浸汁，點赤眼。搗汁和黃明膠煎，貼風濕痛，甚妙。

乾生薑　主：治嗽溫中，治脹滿，霍亂不止，腹痛冷痢，血閉。病人虛而冷，宜加之。薑屑，和酒服，治偏風。肺經氣分之藥，能益肺。薑棗味辛甘，專行脾之津液，而和榮衛藥中用之，不獨專於發散也。生薑之用有四：制半夏、厚朴之毒一也；發散風寒二也；與棗同用辛溫，益脾胃元氣，溫中去濕三也；與芍藥同用，溫經散寒四也。薑爲嘔家聖藥，蓋辛以散之，嘔乃氣逆不散，此藥行陽而散氣也。夜間勿食生薑，薑氣溫，主開發，夜則氣本收斂，反開發之，則遠天道矣。若有病人，則不然也。俗言：上床蘿蔔下床薑。薑能開胃，蘿蔔消食也。凡早行山行宜含一塊，不犯霧露清濕之氣及山嵐不正之邪。凡中風、中暑、中氣、中毒、中惡、乾霍亂、一切卒暴之病，用薑汁與童尿服，立可解散。蓋薑能開痰下氣，童尿降火也。

〔附方〕治痢方：以生薑切細，和好茶一兩盌，任意呷之，便瘥。若是熱痢，留薑皮；冷痢，去皮。因薑能助陽，茶能助陰，二物皆消散惡氣，調和陰陽，且解濕熱及酒食暑氣之毒，不問赤白通宜用。痰澼卒風：生薑一兩，附子一兩，水五升，煮取二升，分再服。忌豬肉、冷水。胃虛風熱：用薑汁半盃，生地黃汁少許，蜜一匙，水三合，和服之。瘧疾寒熱：生薑四兩，搗自然汁一酒盃，露一夜，於發日五更面北立飲即止，未止再服。寒熱痰嗽：初起者，燒薑一塊，含咽之。咳嗽不止：生薑五兩，錫半升，火煎熱食，服三四次即效。久患咳噫：生薑汁半合，蜜一匙，煎溫呷服，三服愈。小兒咳嗽：生薑四兩，煎湯浴之。暴逆氣上：嚼薑兩三片，屢效。乾嘔厥逆：頻嚼生薑，嘔家聖藥也。嘔吐不止：生薑一兩，醋漿二合，銀器煎取四合，連滓呷之。又殺腹內長蟲。心痞嘔噦：心下痞堅，生薑八兩，水三升，煮一升；半夏五合，洗，水五升，煮一升，取汁同煮一升半。分再服。反胃羸弱：用母薑三斤，搗汁作粥食。用生薑切片，麻油煎過爲末，軟(拌)〔柹〕醮末嚼吃。霍亂欲死：生薑五兩，牛兒屎一升，水四升，煎二升，分再服，即止。霍亂轉筋：入腹欲死。生薑三兩，搗，酒一升，煮三兩沸，服，仍以薑搗，貼痛處。霍亂腹脹：不得吐下，用生薑一斤，水七升，煮二升，分三服。腹中脹滿：綿裹煨薑，內下部，冷即易之。胸脇滿痛：生薑一片，搗渣，留汁慢炒，待潤以絹包於患處款款熨之，冷再以汁炒，再熨，良久豁然寬快也。大便不通：生薑削長二寸，塗鹽，內下部立通。消渴飲水：乾生薑末一兩，以鯽魚膽汁和丸梧子大，每服七丸，米飲下。濕熱發黃：生薑時時周身擦之，其黃自退也。一方加茵蔯蒿尤妙。暴赤眼腫：用古銅錢刮薑，取汁，于錢唇點之淚出，今日點明日愈。一治暴風客熱，目赤睛痛腫者，臘月取生薑搗絞汁，陰乾取粉入銅青末等分，每以少許沸湯泡，澄清溫洗，淚出妙。舌上生胎：諸病熱胎，以布染井水抹後，用薑片時時擦之，自去。滿口爛瘡：生薑自然汁，頻頻漱吐，亦可爲末搽之，甚效。牙齒疼痛：老生薑，瓦焙，入枯礬末，同擦之。有人日夜呻吟，用之即愈。喉痺毒氣：生薑二斤搗汁，蜜五合，煎勻，每服一合，日五服。中葛苣毒、中諸藥毒、猘犬傷人：並飲生薑汁即解。虎傷人瘡：內服生薑汁，外以汁洗之，用白礬末傅上。蝮蛇螫人：薑末傅之，乾即易。蜘蛛咬人：炮薑切片，貼之良。刀釜金瘡：生薑嚼敷，勿動，次日即生肉，甚妙。閃拗手足：生薑、葱白搗爛，和麵炒熱，盒之。跌蹉傷損：薑汁和酒調生麵，貼之。百蟲入耳：薑汁少許，滴之。腋下狐臭：薑汁頻塗，絕根。赤白癜風：生薑頻擦之良。兩耳凍瘡：生薑自然汁熬膏塗。發背初起：生薑一塊，炭火炙一層，刮一層，爲末，以豬膽汁調塗。諸瘡痔漏：用生薑連皮切大片，塗白礬末炙焦，研細，貼之勿動，良。產後血滯：衝心不下，生薑五兩，水八升煮服。產後肉線：老薑連皮三斤，搗爛，入麻油二斤，拌勻炒乾，先以熟絹五尺折作方結，令人輕輕盛起肉線，使之屈曲，作三團納入產戶，乃以絹袋盛薑就近熏之，冷則更換，熏一日夜，縮入大半，二日盡入也。脈溢怪症：生薑自然汁和水各半盞，服即安。

薑皮　味：辛，涼，無毒。治：消浮腫，腹脹痞滿，和脾胃，去翳。

葉　味：辛，溫，無毒。治：食鱠成癥，搗汁飲即消。

附方　打傷瘀血：薑葉一升，當歸三兩，爲末，溫酒服。

《壽世秘典・類物・菜部》　生薑初生嫩者，其尖微紫，名紫薑或作子薑，宿根謂之母薑也。性惡濕洳而畏日，故秋熱則無薑。

氣味：辛，溫，無毒。主通神明，歸五臟，除風邪寒熱，傷寒頭痛，鼻塞咳逆上氣，止嘔吐，去痰下氣。生用發散，熟用和中，解食野禽中毒及菌蕈諸物毒。

發明　陳藏器曰：生薑溫，要熱則去皮，要冷則留皮。李杲曰：古人言秋不食薑，令人瀉氣。蓋夏月火旺，宜汗散之，故食薑不禁。辛走氣瀉肺，故秋月則禁之。《晦庵語錄》亦有秋薑天人天年之語。又云：夜間勿食薑，夜氣收斂，反開發之，則違天道矣，病人則不忌。李時珍曰：食薑久，積熱患目，屢驗。凡病痔人多食兼酒，立發甚速。癰瘡人多食，則生惡肉，此皆昔人所未言者也。凡早行、山行宜含一塊，不犯霧露清濕之氣，及山嵐不正之邪。方廣《心法附餘》云：凡中風、中暑、中氣、中毒、中惡、乾霍亂、一切卒暴之病，用薑汁與童便服，立可解散。蓋薑能開痰下氣，童便降火也。薑皮辛涼，無毒，能消浮腫，腹脹痞滿，和脾胃，去臀利，益弘多。

《飲食須知・味類》　生薑　味辛、甘，肉性溫，皮性寒。生發散，熟溫中。多食損心氣，發目疾、五痔、失血。凡患瘡癤人食之，長惡肉。妊婦多食生薑，助胎熱，令子生瘡疥，或生多指。多食辛辣，皆能損胎。夜不食薑，免耗真氣。忌同豬肉、牛肉、馬肉、兔肉食。秋薑宜少食，能瀉氣天年。乾薑久

食，令人目暗。妊婦食之，令胎內消，蓋其性大熱而辛散也。糟老薑入蟬蛻，則無筋。

《食物須知・諸菜》 薑　通暢神明。宜暾春初，辟曆且助生發；勿食秋後，洩氣猶損壽元。夜氣斂收，尤全禁忌。《論語》雖曰不撤薑食，然必食之以時，又不可過於多爾。治表，解散風寒，濕痹，鼻塞頭痛，腹痛吐瀉，肺寒欬嗽，皆可服。

《養生食鑒・味類》 生薑嫩者，名子薑；老者，名母薑。入藥用老者，子薑只可作菜，不宜多食。味辛，性溫，無毒。去皮則熱，留皮則冷，解半夏、菌蕈、野禽之毒。生用，發散。熟用，溫中開胃，去穢惡，治風寒鼻塞，濕痰嘔吐。多食損心氣，發目疾。五痔、腸風下血、生瘡癰人食之，長惡肉。夜間勿食。秋天宜少用，恐泄真氣。

《壽世傳真・菜類》 薑　性溫。宜：生用逐寒邪能散，炮熟除胃冷能守。通神明，去穢惡，宣肺氣而解鬱調中，暢胃口而開痰下食。忌：多食，損目。

《食物小錄・菜部・葷菜》 生薑　辛，溫，無毒。久服去臭氣，通神明，歸五臟，除風邪，去痰下氣，散煩悶，開胃氣，破血，調中益脾胃，解菌蕈諸菜物諸毒。可生用，可醃，可醬。少食宜人，故《論語》云：不撤薑，食不多食。

《調疾飲食辯・菜類》 薑　《說文》作薑。此物性極剛猛，亦極偏僻。散寒發表者其功，助熱劫陰者其害。入食料，在平人爲佳品，在病人爲忌物。平人胃氣總宜溫煖，不宜寒涼，故爲佳品胃中非溫煖之氣不能蒸腐食物。且又能殺腥羶，添滋味。《呂氏春秋》曰：和之美者，楊樸地名之薑。人多愛之而遂狎之，不知其偏於辛而無回味，即偏於熱而無回性也。食之斷不宜多，斷不宜久。夫性稍偏於溫，久食猶有積溫成熱之害。故《內經》曰：氣增而久，夭之由也。況極辛大熱乎。孫氏曰：多食薑，患眼損壽，減筋力。《綱目》曰：食薑久，積熱害目。蒜性熱而散熱，故不積熱。食蒜昏目，不食則愈。食薑害目，必生腐肉，起紅筋，無藥可解。此皆爲平人言。

若其予病，則惟感冒寒邪，藉其辛熱而解表；胃寒嘔吐，藉其溫中而散逆；蟲症，藉其辛熱以制蟲。其他萬千病症屬內傷者，並無用表散之法，亦無不重陰血之理，其爲大禁，不待言矣。若屬外感，似乎宜散，而薑性偏熱，止能散寒，不能散風、暑、濕、燥、火。外感原有此六症，《素問》名曰六淫之邪，非僅一寒氣能傷人也。多服生薑、炮薑，營血受傷，津液被劫，外感變爲內傷，雖有良醫，無從解救。至《論語》記聖人飲食，不曰必以薑食，亦不曰無薑不食，而曰不撤薑食。撤字從手，撿而去之也。蓋指聖人作客而言。凡作客者，於主人所設，各隨其便，不宜當食講究烹調。《曲禮》曰：毋絮羹，毋歠醢。絮羹、歠醢，是臨食時加入調和，撤薑是臨食時撿去調和，皆非作客之禮。薑雖有害，少食亦自不妨。調和之內業已有薑，聖人必不於食時令其撿去，但不多食而已。然則此句當連下句成文，始爲通貫，今竟解作無薑不食。其誤亦不始於《朱子集注》，漢、晉人注疏，已有通神明、去穢惡之說。而漢人則又出於《神農本草經》。穢惡作臭惡，言能調和滋味也。通神明殊不可解，神明指人身何物。蓋此書傳自上古，其中爲後人附益處甚多，須善讀也。而陶隱居曰：久食少志傷心氣。辛辣物惟此爲常，故《論語》云：不撤薑食。言可常食，但不可多。既云久食有害，又云可常食；既云可常食，又云不可多。曲爲漢人文過，遂不自覺其言之矛盾也。若《朱子語錄》則亦曰秋薑夭人天年，是亦明知其非佳物也。不知《大學》可增可改，《易》之象數可亡，《詩》之小序可削，《春秋》之三傳可背，此不過漢人誤注，何必不可正之也。又有善啖此物不見其害者，往年一傭工，每日可食生薑二三斤。此乃臟氣極偏，不可以常理論。如夏竦之日服鍾乳不熱，周維岳之飲酒數甕不醉，舉以藉口者，皆自伐其生機也。

然力既剛猛，用之得當，治病未嘗無功。凡寒嗽，痰澼卒倒，心痞嘔噦，胸脇脹滿，冷痢冷瀉，及諸虛寒無火之症，均必需之。《急救方》治凍死救活及尚未死者，生薑二兩，陳皮五錢，煎湯頻服。《扶壽方》治刀斧傷，生薑搗爛敷。《易簡方》治跌撲傷，和麪搗爛，炒熱罨。《元和紀用經》治寒嘔不止，橘皮四錢，甘草、生薑各二錢，半夏三錢，煎湯分三次服。《衍義》治寒眼腫痛，鼻塞淚流，古銅錢刮薑汁點之。若畏點薑汁，宜內服羌、獨、荊、防、菊花、白芷、蔓荊子、蟬蛻、當歸、蒺藜，散之，連服數劑，無不愈者。夏子益《奇疾方》治產婦用力太過，垂出肉線長三四尺，觸之痛引腹，用老薑連皮三斤，入麻油二斤。拌炒至乾，油恐是二兩，若二斤不能令乾，絹袋盛作二包，輕輕盤起肉線，作三團，納入產戶。以薑袋就近熏之，冷則更換，至二日夜可收入，且不可斷，斷則死。又脈溢怪病，毛竅血出不止，皮脹如鼓，目、鼻、口俱脹合，生薑自然汁和水各半盞，服即安。至陶華《傷寒六書》用擦舌胎變黑，《普濟方》用治口

瘡牙痛，《楊氏醫說》薑茶治痢方，並無理不通。又方廣云能治乾霍亂，尤爲謬極。乾霍亂即攪腸痧，但一滴薑湯入口，即必死無救。凡腹中急痛，不吐不瀉者切戒之。吐瀉者即非此症，生薑、砂鰪、陳皮同煎服最佳。又孕婦食之，令兒盈指枝指也，且助胎熱，令兒多疾。癰瘍人食之，則生惡肉。

薑皮，性較薑稍平，能行氣消脹。《拾遺》乃云皮性涼，用薑要熱則去皮，要冷則留皮，大謬。豈有薑而可用爲冷藥乎。

《藥性摘錄・食物》 薑　入肺。生，辛竄發表，除寒開鬱，散氣辟惡，除邪止嘔。薑皮，辛，涼。和脾利水，消腫。乾薑，辛，熱。炮薑，溫中。凡積熱患目及因熱成痔者，均忌。惡黃連、黃芩、夜明砂。

《本草省常・菜性類》 薑　性溫。宜熟食。通神明，逐穢惡，開胃，下氣利痰，止嘔，發表散寒，辟霧露山嵐瘴氣，殺半夏、南星毒、菌蕈毒、野禽毒。多食傷肺，生食尤甚。孕婦食之，令子多指。服元參、白薇者忌之。

《隨息居飲食譜・蔬食類》 薑　辛，熱。散風寒，溫中去痰濕，止嘔定痛，消脹殺蟲。治陰冷諸祟，殺鳥獸、鱗介、穢惡之毒。可醬漬，可糖醃。多食、久食，耗液傷營。病非風寒外感、寒濕內蓄，而內熱陰虛、目疾、喉患、血證、瘡瘍、嘔瀉有火，暑熱時瘧，熱哮火喘，胎產、痧脹及時病後、痧痘後，均忌之。

閃拗手足，跌打損傷，生薑、葱白杵爛，和麵炒熱罨。

初伏日，以生薑穿線，令女子貼身佩之，年久愈佳，治虛陽欲脫之證甚妙，名女佩薑。

《每日食物卻病考・菜類》 生薑　辛、甘，微溫。通神明，歸五臟，除風邪頭痛鼻塞，開胃益脾，散痰嗽，止嘔吐之聖藥。子薑性熱，母薑微溫。皮性涼，去皮則溫。生用發散，(熱)〔熟〕用和中。解食野禽、菌蕈諸物毒。但久食積熱。患目、痔病人，多食兼酒，立發甚速。癰瘡人多食，生惡肉，糟薑瓶內入蟬蛻，雖老薑無筋，其宜忌制伏有如此。

茼蒿

《千金要方・食治・菜蔬》 茼蒿：味辛，平，無毒。安心氣，養脾胃，消痰飲。

《食療本草》卷上 同蒿平　主安心氣，養脾胃，消水飲。又，動風氣，熏人心，令人氣滿，不可多食。

《養生類纂・菜蔬部》 薑蒿　薑蒿動風氣，熏人心，令人氣滿，不可多食。《本草》。

《飲膳正要・菜品》 蓬蒿　味甘，平，無毒。主通利腸胃，安心氣，消水飲。

《日用本草・五菜類》 同蒿　開黃花，如菊大，一二寸，食其莖葉。又有蘩蒿，其味甚脆美，性味則一。

味辛，平，無毒。多食動風氣，熏人心，令人氣滿。

主安心氣，養脾胃，消水飲。

《救荒本草》卷下後 同蒿　處處有之。人家園圃中多種。苗高一二尺，葉類葫蘿蔔葉而肥大，開黃花，似菊花。味辛，性平。

救飢：採苗葉煠熟，水浸淘淨，油鹽調食。不可多食，動風氣，熏人心，令人氣滿。

治病：文具《本草》菜部條下。

《食物本草・菜類》 茼蒿　平。主安氣，養脾胃，消水飲。多食動風氣，薰心，令氣滿。

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》 蓬蒿　採嫩頭，二三月中方盛，取來洗淨，加鹽少醃，和粉作餅，油炸，香美可食。

《藥性全備食物本草・菜部》 茼蒿　味甘、辛，平，無毒。安心養脾，消痰飲，利腸胃。多食動氣，熏人心，令氣滿。

《食治廣要・菜部》 茼蒿蒌蒿附　氣味：甘、辛，平，無毒。主安心氣，養脾胃，消痰飲。利腸胃。掌禹錫曰：多食動風氣，熏人心，令人氣滿。今金陵，真潤諸州廣種。

蔞蒿　生水澤中，葉似艾，青白色，長數寸。香脆而美，可供茶食。

《食物本草・菜部・葷辛類》 同蒿同蒿八九月下種，冬春採食肥莖。花、葉微似白蒿，其味辛甘，作蒿氣。四月起薹，高二尺餘。開深黃色花，狀如單瓣菊花。一花結子近百成球，如地菘及苦賈子，最易繁茂。

同蒿，味辛，平，無毒。主安心氣，養脾胃，消痰飲，利腸胃。多食動風氣，薰人心，令人氣滿。

《壽世秘典・類物・菜部》 同蒿　八九月下種，冬春採食，莖肥，花葉微似白蒿，作蒿氣。四月起薹，高二尺餘，開深黃色花，狀如單瓣菊花，一花結子近百成球，最易

繁衍。

氣味：辛、甘，無毒。主安心氣，養脾胃，消痰飲，利腸胃。

發明　掌禹錫曰：多食動風，熏人心，令人氣滿。

《壽世傳真・菜類》　茼蒿菜　性平。宜：安心氣，利腸胃，消痰飲。忌：動風。

《食物小錄・菜部・葷菜》　茼蒿　甘，辛，平，無毒。安心氣，養脾胃，消痰飲，利腸胃，亦能發瘡疥。

《調疾飲食辯・菜類》　茼蒿　葉似蒿，花黃如單瓣野菊。崔禹錫曰：多食動風動氣，熏人心，令人氣滿。孫氏曰：安心氣，養脾胃，消痰飲，利腸胃。蓋此物煮極熟，能溫中下氣。氣滯脹滿者食之，氣從下泄而解。有升必有降也。虛人食之反作脹。掌氏指氣虛者言，孫氏指氣滯者言也。而僭上之物動風動氣，亦理所有也。又性善升者必發，患瘡毒人忌之。

《藥性摘錄・食物》　茼蒿　辛，甘。一名蓬蒿。陰臟火衰者服之，消痰利水，和胃養心。相火內熾者服之，氣滿頭昏眩，心煩舌強。

《本草省常・菜性類》　茼蒿　一作蓬。性平。利腸胃，消痰飲，動風。多食令人氣滿。

《隨息居飲食譜・蔬食類》　同蒿　一名蓬蒿，亦呼蒿菜。甘、辛，涼。清心養胃，利府化痰。葷素咸宜。大葉者勝。

《每日食物卻病考・菜類》　茼蒿　味辛，平，無毒。安心氣，養脾胃，消痰飲，利腸胃。久食動風氣。葉心令氣滿。

胡荽

《千金要方・食治・菜蔬》　胡荽子：味酸，平，無毒。消穀，能復食味。

葉，不可久食，令人多忘。

華佗云：胡荽菜，患胡臭人、患口氣臭齲齒人食之加劇。腹內患邪氣者，彌不得食，食之發宿病。金瘡尤忌。

《食療本草》卷上　胡荽平　利五藏，補筋脈。主消穀能食。若食多，則令人多忘。

又，食著諸毒肉，吐、下血不止，頓瘃黃者，取淨胡荽子一升，煮使腹破，取汁停冷，服半升，一日一夜二服即止。

又，狐臭齲齒病患不可食，疾更加。久冷人食之，腳弱。患氣，彌不得食。

又，不得與斜蒿同食。食之令人汗臭，難差。

不得久食，此是薰菜，損人精神。

秋冬搗子，醋煮熨腸頭出，甚效。

可和生菜食，治腸風。熱餅裹食甚良。

利五藏不足，不可多食，損神。

胡荽：味辛溫，一云微寒，微毒。消穀，治五藏，補不足。利大小腸，通小腹氣，拔四肢熱，止頭痛，療沙疹、豌豆瘡不出，作酒噴之立出。通心竅，久食令人多忘。發腋臭、腳氣。

根：發痼疾。

子：主小兒禿瘡，油煎敷之。亦主蟲、五痔及食肉中毒下血：煮，冷取汁服。并州人呼爲香荽。入藥炒用。

《醫心方・五菜部》　胡荽　崔禹〔錫〕云：味辛臭，食之調食下氣。凡河海之鳥、魚膾者，尤是爲要也。孟詵云：食之消穀，久食之多忘。脣玄子張云：利五臟不足，不可多食。損神。

《養生類纂・菜蔬部》　胡荽　胡荽不可久食，令人多忘。《千金要方》。

胡荽，病人不可食。《金匱要略方》

胡荽久食發腋臭，根發痼疾。《本草拾遺》。

胡荽不得與斜蒿同食，令人汗臭難瘥。《食療本草》。

《飲膳正要・菜品》　芫荽　味辛，溫，微毒。消穀，補五藏不足，通利小便。一名胡荽。

《飲膳正要・料物性味》　芫荽子　辛，溫，無毒。消食，治五藏不足，殺魚、肉毒。

《日用本草・五菜類》　胡荽　一名薰草。性頗薰烈，損人神。俗呼爲蕑子，苗如小蒜，根有小楚。子味亦如蒜。一名香荽。

味辛，溫，微寒，微毒。久食令人多忘，發脚氣，腋臭，齲齒，口氣臭，金瘡，及發痼疾。久食令人脚弱。

主消穀，治五臟，補不足，利大小腸氣，拔四肢熱，止頭痛，療沙疹。豌豆瘡不出，作酒飲之立出。

《普濟方・食治門・菜蔬》香菜，辛微溫。主霍亂腹痛，吐下，散水腫，煩心去熱。

《食物本草・菜類》胡荽　味辛，氣溫，微毒。主消穀，治五臟，補不足，利大小腸，通小腹氣，通心竅，拔四肢熱，止頭痛。久食損人精神，令人多忘，發腋臭、口臭、脚氣、金瘡。久病人食之脚弱。根，發痼疾。子，主小兒禿瘡，油煎傅之。亦主蟲、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，用酒煎沸，勿令洩氣，候冷去滓，微微從項以下噴身令遍，除面不噴，包暖即出。

《食鑒本草・瓜菜》芫荽味溫，辛，平，微涼。利五臟，補筋脈，消穀化氣，通大小腸結氣。治頭疼齒病，解魚肉毒，消蠱毒。

孫真人云：通心竅，久食多忘。有腋臭者忌之。

《痘疹方》：小兒痘疹不出，擂酒噴臥處，立出。

《藥性全備食物本草・菜部》胡荽　味辛，氣溫，微毒。胡，狐也；荽，臊也。久食，令人腋氣如狐臊也。止頭疼，拔四肢熱，消穀，通心竅，通大小腸，通小腹氣。小兒痘瘡不出，用酒煎沸，以物蓋定，候冷去渣，微微從項已下，遍身噴之，除面不噴，其痘速出。久食，損人精神，多忘，發胡臭脚氣痼疾。

子　主腸風五痔，蠱毒，及食肉中毒。下血不止，頓痞黃者，煮，冷汁服之。齒痛，煎湯含之。小兒禿瘡，油煎傅之。入藥，炒用。

《食物輯要・菜品類》胡荽　味辛，性溫，微毒。辟一切不正之氣，解魚肉之毒。內通心脾，外達四肢，和五臟，消穀食，通心竅。多食傷神，健忘出汗。同諸菜食，令口爽。有胡臭、口氣、齒痛、脚氣、金瘡者，並不可食。同斜蒿食，令人汗臭。常服補藥人勿食根，尤發痼疾。

凡天氣陰寒，小兒出痘瘡難發者，噴胡荽酒良。

《上醫本草・菜部》芫荽　一名蔠荽，又名香荽，亦名胡荽。時珍曰：荽，許氏《說文》作蒌，云薑屬，可以香口也。其莖柔，葉細，而根多鬚綏綏然也。張騫使西域，始得種歸，故名胡荽。今俗呼爲蔠荽，蔠乃莖葉布散之貌，俗作芫花之芫，非矣。藏器曰：石勒諱胡，故並汾人呼胡荽爲香荽。

根葉　辛，溫，微毒。主治：消穀，治五臟。補不足，補筋脈，令人能食。利大小腸，通小腹氣，拔四肢熱，止頭痛。療沙疹，豌豆瘡不出，作酒飲之立出。通心竅，治腸風，用熱餅裹食甚良。合諸菜食，氣香令人口爽。辟飛尸、鬼疰蟲毒，及辟魚肉毒。

久食令人多忘，根發痼疾。時珍曰：凡服一切補藥及藥中有白朮、牡丹者，不可食此。伏石鍾乳，道家爲五葷之一。

附方：疹痘不快：用胡荽二兩，切，以酒二大盞煎沸沃之，以物蓋定，勿令洩氣。候冷去滓，微微含噴，從項背至足令遍。勿嘿頭面。

面上黑子：蔠荽煎湯，日日洗之。

產後無乳：乾胡荽，煎湯飲之，效。

肛門脫出：胡荽切一升，燒煙熏之，即入。

子　辛，酸，平，無毒。主治：消穀能食，發痘疹，殺魚腥。煮汁冷服，治蠱毒，五痔及食肉中毒吐下血。油煎，塗小兒禿瘡。

附方：痢及瀉血：胡荽子一合，炒，搗末，每服二錢。赤痢，砂糖水下；白痢，薑湯下；瀉血，白湯下。日二。

牙齒疼痛：胡荽子五升，以水五升，煮取一升，含漱。

《食治廣要・菜部》胡荽一名蔠荽。

氣味：辛，溫，微毒。消穀，利大小腸，止頭痛，療沙疹，噴痘瘡不出，通心竅，辟魚、肉毒。五葷之一，久食令人多忘，損人精神，發人痼疾。服白朮、牡丹及諸補藥者，忌之。

《食物本草・菜部・葷辛類》胡荽一名香荽，一名胡菜，一名原荽。張騫使西域始得種歸，故名胡荽。今俗呼爲蔠荽，蔠乃莖葉布散之貌。石勒諱胡，故并汾人呼爲香荽。今處處種之。八月下種，晦日尤良。初生柔莖圓葉，葉有花歧，根軟而白。冬春採之，香美可食，亦可作菹。道家五葷之一。立夏後開細花成簇，如芹菜花，淡紫色。五月收子，子大如麻子，亦辛香。王禎《農書》云：胡荽於蔬菜中，子、葉皆可用，生、熟俱可食，甚有益於世者，宜肥地種之。

胡荽，味辛，溫，無毒。主消穀，治五臟，補不足，利大小腸，通小腹氣，拔四肢熱，止頭痛。療瘧疹，豌豆瘡不出，作酒噴之，立出。通心竅，補筋脈，令人能食。治腸風，用熱餅裹食，甚良。合諸菜食，氣香，令人口爽，辟飛尸、鬼疰、蠱毒。辟魚、肉毒。胡臭、口臭、齲齒及脚氣、金瘡人，皆不可食，病更加甚。久食令人多忘。根，發痼疾。不可與邪蒿同食，令人汗臭難（產）〔瘥〕。

凡服一切補藥及藥中有白朮、牡丹者，不可食此。李時珍曰：胡荽辛溫香竄，內通心脾，外達四肢，能辟一切不正之氣。故痘瘡出不爽快者，能發之。諸瘡皆屬心火，營血內間於脾，心脾之氣，得芳香則運行，得臭惡則壅滯故爾。按《直指方》云：痘疹不快，宜用胡荽酒噴之，以辟惡氣。床帳上下左右皆宜掛之，以禦汗氣、胡臭、天癸、淫泆之氣。一應穢惡，所不可無。若兒虛弱，及天時陰寒，用此最妙。如兒壯實，及春夏晴暖，陽氣發越之時，加以酒麴助虐，以火益火，胃中熱熾，毒血聚畜，則變成黑陷矣，不可不慎。

子，味辛、酸，平，無毒。主消穀能食。蟲毒五痔，及食肉中毒，吐下血，煮汁冷服。又以油煎，塗小兒禿瘡。發痘疹，殺魚腥。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》 胡荽又名芫荽。味：辛，氣溫，微毒。主消穀，治五臟，補不足，利大小腸，通小腹氣及心竅，拔四肢熱，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，油煎傅之。主蟲、五痔及食肉中毒，吐下血不止，煮，令取汁服。又治小兒痘疹不出，欲令速出，用酒煎沸，勿令洩氣，候冷去滓，微微從項以下噴身令遍，除面勿噴，包煖即出。

《壽世秘典・類物・菜部》 胡荽俗呼蔗荽

氣味：辛，溫，微毒。主消穀，治五臟，補水不足，利大小腸，通小腹氣及心竅，拔四肢熱，止頭痛，解魚肉毒。

發明　陳藏器曰：久食令人多忘，根發痼疾，不可同邪蒿食，令人汗臭、難產、胡臭、口臭及脚氣。金瘡人皆不可食。凡服一切補藥及藥中有白朮、牡丹者，不可食。李時珍曰：蔗荽辛溫香竄，內通心脾，外達四肢，能辟一切不正之氣，故小兒痘疹出不快者，能發之。

《飲食須知・菜類》 芫荽　味辛，性溫，微毒。即胡荽。多食傷神，健忘出汗，有狐臭、口氣、齲齒、脚氣、金瘡者，並不可食。久病人食之脚軟。同斜蒿食，令人汗臭難瘥。根發痼疾。凡服一切補藥及白朮、牡丹皮者，忌之。勿同豬肉食，妊婦食之，令子難產。

《食物須知・諸菜》 胡荽　味辛，氣溫，微毒。此係熏菜，常種。冬時，饜酒點茶，生噉最妙。善通氣小腹，能拔熱四肢。開心竅，上止頭疼；散沙疹，內消穀食。利五臟，順二腸。豌豆瘡出不齊，用之煎酒可噴。多食，發脚氣腋臭；久食，損精神健忘。食同邪蒿，令人汗臭。根食之，發痼疾。

《養生食鑒・菜類》 胡荽　即原荽。味辛，性溫，微毒。辟一切不正之氣，解魚肉之毒，內通心脾，外達四肢，和五臟，消穀食，通心竅。多食傷神，健忘，出汗。同諸菜食，氣香令人口爽。有胡臭、口氣、齒痛、脚氣、金瘡者，並不可食。凡服一切補藥及藥中有白朮、牡丹者，忌食。根發痼疾。凡天氣陰寒，小兒出痘疹難發者，用胡荽煮酒噴衣被中，即起。

《壽世傳真・菜類》 芫荽　性溫。即胡荽。宜：內通心脾，外達四肢，能辟一切不正之氣。忌：久食，令人多忘。

《食物小錄・菜部・葷菜》 蔗荽　辛，溫，有小毒。消穀，治五臟，補不足，通心竅，利大小腸，補筋脈，令人能食。合諸菜食爽口，辟魚肉毒，發諸瘡。凡服一切補藥及藥中有白朮、丹皮者，不可食。

《調疾飲食辯・菜類》 胡荽　《說文》作荾。《綱目》曰：本作蔗荽，俗誤作芫。《拾遺》曰：石勒時諱胡字，呼香荽。《日用本草》以爲藁子，云根苗如蒜，大誤。其氣葷辛香烈，經霜則色微紫，故入心、脾、肺血分，外達皮膚，生熟皆可食。痘出不快者，楊士瀛《直指方》用酒煎胡荽噴，或浴之。此法反惹外風加感冒，大不佳。不如內服藥中加入少許更穩，更捷，麻症更宜。《嘉祐本草》亦云發痧疹。凡麻痘之家，床榻間宜多掛此菜，無則以子研末撒之。可辟汗臭狐臭、天癸淫泆，一切穢氣。又治肺寒欬嗽，煮汁飲。又解蠱毒，用根搗汁半升，和酒服出《必效方》。蛇螫，合口椒研末，同苗搗敷出《千金方》。食肉中毒，下血不止，面色痿黃，子一升，煮汁俟冷，分二次服出《食療本草》。腸風下血，子研末，以米粥餅裹食出《普濟方》。痔瘡疼痛，子研末，空心溫酒服二錢，數服效出《海上方》。痔漏，脫肛，子一升，粟糠一升，乳香少許，同入小口瓶內，燒煙熏出《儒門事親》。牙痛百藥不止，子煎汁含漱出《外臺秘要》。但氣味俱厚，葷辛耗散，凡虛弱人不宜用。又患脚氣及金瘡者，藥中有牡丹皮、白朮者，均切忌。《拾遺》曰：不可同邪蒿食，令人汗臭、難產。汗臭猶小，難產則關係大矣。總之，耗血傷氣之物，雖無邪蒿，妊婦亦不宜食。又食豬肉不宜食此，能爛人臍。又不可同鮓魚食。

《藥性摘錄・食物》 胡荽　即芫荽。辛，溫，香竄。內通心脾小腸，外行腠理，達四肢，散風寒，除邪氣。痘瘡不齊，煎酒噴之即出。目翳不退，搓塞鼻中，即除然。多食，久食，損神多忘，發狐腋臭。

《本草省常・菜性類》 蒗荽　一名香荽，一名胡荽，一名胡菜。性溫。辟惡氣，發汗，發痘疹風疾。多食泄陽氣，令人表虛。久食損精神，令人忘事。同豬肉食爛人臍，病人食之脚軟。服蒼白术、丹皮、鍾乳者忌之。

《隨息居飲食譜・蔬食類》 芫荽　本名胡荽。辛、溫。散寒，辟邪解穢，殺蟲止痛，下氣通腸，殺魚腥，發痘疹。多食損目，凡病忌之。子，性味略同。

右七品，二氏以爲葷菜，謂其損性靈也。

痘疹不達，胡荽二兩切碎，以酒二大盞煎沸沃之，蓋定，勿令洩氣，候冷去滓，微微含噴，從項背至足令遍，勿噀頭面。按《直指方》云：痘疹不快，用此噴之，以辟惡氣。床帳上下左右，皆宜掛之，以禦天癸淫佚、寒濕諸氣，一應穢惡，所不可無。然惟兒體虛寒，天時陰冷，噴之故妙。若兒壯實，及春夏晴煖，陽氣發越之時，用之助虐，以火益火，胃中熱熾，毒血聚蓄，則必變黑陷也。不可不慎！今人治痘疹，不辨證之寒熱、時之冷煖，輒用芫荽子入藥者，誤人多矣。

《每日食物卻病考・菜類》 胡荽　《博物志》云：張騫使大宛，得胡荽種以歸，故名胡荽。今俗呼原荽，俗有作芫者非。辛，溫，微毒。可和生菜食，消穀，利大小腸，療疹痘，通心竅，止頭痛。但此葷菜，多食損人精神，健忘，發痼疾。凡胡臭、口臭、脚氣、金瘡人，皆不可食，食之更甚。治小兒痘疹不出，用酒煎沸，勿令洩氣，候溫去滓，微微從頸下噴身令遍，除面不噴，包煖即出。

野園荽

《救荒本草》卷上前 野園荽音雖　生祥符西北田野中。苗高一尺餘，苗葉、結實皆似家胡荽，但細小瘦窄。味甜、微辛香。

救飢：採嫩苗葉煠熟，油鹽調食。

胡蘿蔔

《飲膳正要・菜品》 胡蘿蔔　味甘，平，無毒。主下氣，調利腸胃。

《食鑒本草・瓜菜》 胡蘿蔔味甘，辛，無毒。寬中下氣，散胃中邪滯。

《遵生八箋・飲饌服食箋・家蔬類》 胡蘿蔔菜　取紅細胡蘿蔔切片，同切芥菜，入醋，略醃片時，食之甚脆。仍用鹽些少，大小茴香、薑、橘皮絲，同醋共拌，醃食。

胡蘿蔔鮓俗名紅蘿蔔也

切作片子，滾湯略焯，控乾，入少許葱花、大小茴香、薑、橘皮絲、花椒末、紅麴研爛，同鹽拌勻，醃一時，食之。

又方：白蘿蔔、茭白生切，筍煮熟，三物俱同此法作鮓，可供。

《藥性全備食物本草・菜部》 胡蘿蔔　味甘、淡，性微溫，無毒。安五臟，利胸膈腸胃，令人強食。

《上醫本草・菜部》 胡蘿蔔　時珍曰：元時始自胡地來，氣味微似蘿蔔，故名。

根　甘、辛，微溫，無毒。主治：下氣補中，利胸膈腸胃，安五臟，令人健食，有益無損。

子　主治：久痢。

《食治廣要・菜部》 胡蘿蔔　氣味：甘、辛，微溫，無毒。主治：下氣補中，利胸膈腸胃，安五臟。以元時自胡地來，氣味微似蘿蔔，故得此名耳。

《食物本草・菜部・葷辛類》 胡蘿蔔元時始自胡地來，氣味微似蘿蔔，故名。今處處蒔之。八月下種，生苗如邪蒿，肥莖有白毛，辛臭如蒿，不可食。冬月掘根，生、熟皆可啖，兼果、蔬之用。根有黃、赤二種，微帶蒿氣，長五六寸，大者盈握。三四月莖高二三尺，開碎白花，攢簇如傘狀，似蛇床花。子亦如蛇床子，稍長而有毛，褐色，又如蒔蘿子，亦可調和食料。

胡蘿蔔，味甘，辛，微溫，無毒。主下氣補中，利胸膈腸胃，安五臟，令人健食，有益無損。

子，主久痢。

《養生要括・菜部》 胡蘿蔔　味甘，辛，無毒。下氣補中，利胸膈腸胃，安五臟，令人健食，有益無損。

子，治久痢。

《壽世傳真・菜類》 胡蘿蔔　性平。寬中下氣，散腸胃邪滯。

《食物小錄・菜部・葷菜》 胡蘿蔔　甘，辛，微溫，無毒。下氣補中，利胸膈腸胃，安五臟，令人健食，有益無損。有黃、赤二種。鹽藏可久收。

《調疾飲食辯・菜類》 胡蘿蔔　元時始自胡地入中國，根似小菜菔，故名。色赤。煮熟能下氣補中，利胸膈。今惟用鹽醃生食，質硬難化，病人不宜。

《藥性摘錄・食物》 胡蘿蔔　色黃，甘、淡，微溫。下氣補中，利胸膈腸胃，安五臟。子可作食料。蒿不可食。

《本草省常・菜性類》 胡蘿蔔　生，性寒；熟，性平。宜熟食。寬中散滯，利胸膈，安五臟。黃者養氣，紅者養血。久食令人強健。多食損脾難消，生食傷胃。

《隨息居飲食譜・蔬食類》 胡蘆菔　皮肉皆紅，亦名紅蘆菔，然有皮肉皆黃者。辛、甘，溫。下氣寬腸。氣微臊，雖可充食，別無功用。

《每日食物卻病考・菜類》 胡蘿蔔　根，甘、辛，微溫，無毒。下氣，補中，利胸膈腸胃，安五臟，令人健。食其葉，辛臭如蒿，不堪食。元時始自胡地來，氣味微似蘿蔔，故名之。

邪蒿

《千金要方・食治・菜蔬》 邪蒿：　味辛，溫，澀，無毒。主胸膈中臭惡氣，利腸胃。

《食療本草》卷上 邪蒿　味辛，溫，平，無毒。似青蒿細軟。主胸膈中臭爛惡邪氣，利腸胃，通血脈，續不足氣。生食微動風氣，作羹食良。不與胡荽同食，令人汗臭氣。

《日用本草・五菜類》 邪蒿　似青蒿細軟，但食其根。

味辛，溫，平，無毒。生食微動氣，作羹食良。同胡荽食，令人臭氣。主胸膈中臭爛惡邪氣，利腸胃，通血脈，治脾胃腸澼，大渴熱中，暴疾，煮令熟，和醬、醋食之。

《救荒本草》卷下後 邪蒿　生田園中，今處處有之。苗高尺餘，似青蒿細軟，葉又似胡蘿蔔葉微細，而多花叉，莖葉稠密，稍間開小碎瓣黃花。苗葉味辛，性溫、平，無毒。

救飢：　採苗葉煠熟，水浸淘淨，油鹽調食。生食微動風氣。作羹食良。不可同胡荽音雖食，令人汗臭氣。

治病：　文具《本草》菜部條下。

《藥性全備食物本草・菜部》 邪蒿　味辛，性溫、平，無毒。苗似青蒿而細軟。春生苗葉，收採無時。主胸膈中臭爛惡邪氣，通血脈，續不足氣。但生食微動風氣；作羹食利腸胃，良。不宜與胡荽同食，令人汗臭氣。

《食物本草・菜部・葷辛類》 邪蒿根、莖似青蒿而細軟。三四月生苗，葉似青蒿，紋理帶邪，色淺不臭。根、葉皆可茹。

邪蒿，味辛，溫、平，無毒。主胸膈中臭爛惡邪氣，利腸胃，通血脈，續不足氣。煮熟和醬、醋食，治五臟惡邪氣厭穀者。治脾胃腸澼，大渴熱中，暴疾惡瘡。不可與胡荽同食，令人汗氣臭。

《壽世秘典・類物・菜部》 邪蒿　此蒿葉紋皆邪，故名。莖葉似青蒿而細軟，色淺不臭，根、葉皆可茹。

氣味：　辛，溫，無毒。治五臟，惡邪氣，利腸胃，通血脈。

《調疾飲食辯・菜類》 邪蒿　《綱目》曰：　四月生苗，似青蒿，葉紋皆邪，色淺不臭，生熟皆可食。《食醫心鑒》曰：　煮食，治五臟惡邪氣。大約辛香能寬中理氣耳。又治熱中大渴，腸澼，暴疾。辛溫之物，安能有此功用。虛病及熱病忌之，勿爲所誤。《齊書》：　邢峙以經授太子，廚宰進邪蒿，令去之。曰：　此菜有不正之名，殿下不宜食。顯宗聞而嘉之。

《本草省常・菜性類》 邪蒿　葉紋皆邪，故名。性溫。生食動風，宜鹽醃食。利腸胃，除五臟氣。同虀荽食，令人汗臭。

水蓍

《千金要方・食治・菜蔬》 芹菜：　味苦酸，冷澀，無毒。益筋力，去伏熱，治五種黃病。生搗絞汁，冷服一升，日二。

黃帝云：　五月五日勿食一切菜，發百病。凡一切菜，熟煮熱食。時病瘥後食一切肉並蒜，食竟行房，病發必死。時病瘥後未健，食生青菜者，手足必青腫。時病瘥未健，食青菜竟行房，病更發必死。十月勿食被霜菜，令人面上無光澤，目澀痛，又瘧發，心痛腰疼，或致心瘧。發時手足十指爪皆青，困憊。

《食療本草》卷上 水芹寒　食之養神益力，令人肥健。殺石藥毒。置酒醬中香美。

於醋中食之，損人齒，黑色。

生黑滑地，名曰水芹，食之不如高田者宜人。余田中皆諸蟲子在其葉下，視之不見，食之與人爲患。高田者名白芹。

《醫心方・五菜部》 芹　《本草》云：　味甘，平。主療女子赤沃，止血，養精，保血脈。益氣，令人肥健嗜食。一名冰英。《拾遺》云：　莖葉汁，小兒暴熱，大人酒熱毒，鼻塞身熱，利大小腸。崔禹〔錫〕云：　味甘，少冷，無毒。

利小便，除水脹。孟詵云：食之養神益力，煞石藥毒。陶玄子張云：於醋中食之，損人，齒黑色。若食之時不如高田者，宜人。其水者，有蟲生子，食之與人患。《養生要集》云：芹菜細葉有毛，食之煞人。

《養生類纂・菜蔬部》 芹菜　水芹寒，養脾益力，令人肥健，殺藥毒，置酒醬中香美，和醋食之損齒。生黑滑地名曰水芹，食之不如高田者宜人。餘田中，皆諸蟲子在其葉下，視之不見，食之與人爲患。《食療本草》。

芹菜，患鱉瘕者不可食。《本草拾遺》。

春秋二時，龍帶精入芹菜中，人遇食之爲病。發時手青，腹滿不可忍，作蛟龍病，服硬糖二三升，日兩度，吐出如蜥蜴三五，便瘥。《金匱要略方》。

芹赤葉有毒。《本草》。

芹菜益筋力，去伏熱，止血養精，保血脈，嗜食。作齏菹及煮食並得。《食醫心鏡》。

《飲膳正要・菜品》 水芹　味甘，平，無毒。主養神益氣，令人肥健，殺藥毒，療女人赤沃。

《日用本草・五菜類》 水蘄　音芹。即芹菜也。一名水英。味甘，性寒，無毒。置酒醬中，香美。和醋食之，損齒生黑。主女子赤沃，止血，養精，行血脈，益力，令人肥健。殺藥毒。搗汁治熱喉閉。

《救荒本草》卷下後 水蘄音勤　俗作芹菜。一名水英。出南海池泽，今水边多有之。根茎离地二三寸，分生茎叉，其茎方窓面，四楞对生，葉似痢见菜葉而闊短，边有大锯齿；又似薄荷葉而短；开白花似蛇床子花。味甘，性平，无毒。又云大寒。春秋二时龙带精入芹菜中，人遇食之，作蛟龙病。

救飢：发英时採之煠熟食。芹有两種：秋芹取根，白色；赤芹取茎葉並堪食。又有渣音相芹，可为生菜食之。

治病：文具《本草》菜部条下。

《食物本草・菜類》 芹菜　味甘，無毒。主女子崩中帶下，止血養精，保血脈，益氣，令人肥健嗜食。又止煩熱渴，去伏熱，殺藥毒。置酒醬中香美，和醋食益滋人，但損齒生黑。作齏菹、煮食、生啖並得。一種荻芹，用莖葉。水芹，水滑地所生者，不及高田者宜人。三月、八月勿食，恐病蛟龍瘕。

《食鑒本草・瓜菜》 芹菜味甘，平，無毒。

養精神，益氣血，利口齒，令人肥健，嗜食。又治婦人赤白帶下。

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》 水芹菜　春月採取，滾水焯過，薑、醋、麻油拌食，香甚。或湯內加鹽，焯過曬乾；或就入茶供亦妙。

《藥性全備食物本草・菜部》 蘄菜　味甘，平，無毒。殺藥石毒，解酒，去伏熱，止煩渴，通鼻塞，利大小腸。多食益氣血，肥健人。置酒漿食，香美。和醋食，損齒。婁居中云：春秋二時防龍蛇入蘄。誤食，令面手發青，胸腹脹痛。服餳糖二三碗，令吐出可瘥。凡取，近水澤地者良，高田生者勿用。一種赤蘄有毒，勿食。

《食治廣要・菜部》 芹菜　氣味：甘，平，無毒。止血養精，和血脈，益氣，令人肥健嗜食。去伏熱，殺石藥毒，諸熱煩渴，崩中帶下，五積黃病。

水芹　生江湖陂澤之涯。

旱芹　生平地，亦有種蒔者。李鵬飛曰：赤芹害人，不可多食。和醋食損齒。

《食物本草・菜部・葷辛類》 水蘄一名芹菜。有水芹、旱芹。水芹生江湖陂澤之涯；旱芹生平地，有赤、白二種。二月生苗，其葉對節而生，似苦蒡。其莖有節棱而中空，其氣芬芳。五月開細白花，如蛇床花，楚人採以濟飢，其利不小。《詩》云：薄沸檻泉，言采其芹。杜甫詩云：飯煮青泥坊底芹。又云：香芹碧澗羹。皆美芹之功。而列子言鄉豪嘗芹，蟄口慘腹，蓋未得食芹之法耳。水芹生黑滑地，食之不如高田者宜人，置酒醬中香美。高田者皆有蟲子在葉間，視之不見，食之令人爲患。

水蘄，味甘，平，無毒。主女子赤沃，止血養精，保血脈，益氣，令人肥健嗜食。去伏熱，治石殺毒，搗汁服。飲汁，去小兒暴熱，大人酒後熱，鼻塞身熱，去頭中風熱，利口齒，利大小腸。治煩渴，崩中帶下，五種黃病。和醋食，損齒。赤芹害人，不可食。有鱉瘕不可食。張仲景曰：春秋二時，龍帶精入芹菜中。人誤食之爲病，面青手青，腹滿如妊，痛不可忍，作蛟龍病。俱服硬餳二三升，日三度。吐出（如）蜥蜴便瘥。李時珍曰：芹菜生水涯，蛟龍雖云變化莫測，其精那得入此？大抵是蜥蜴、虺蛇之類，春夏之交，遺精於此故爾。且蛇喜嗜芹，尤爲可證。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》 蘄菜　味甘，無毒。主女子崩中帶下，止血養精，保脈益氣，令人肥健嗜食。又止煩熱渴燥，去伏熱，殺藥毒。置酒

醬中香美。和醋食，損齒。作鱠，煮食、生噉並得。又有荻蘄、赤蘄、水蘄。荻蘄根美；赤蘄根、葉俱佳；水蘄滑地所生，不及高田者宜人。三八月勿食，恐病蛟龍痕。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》 水芹　味：甘，平，寒，無毒。主：女子赤白帶下，止血，養精益氣，保血脈，消煩渴，令人肥健嗜食，利齒。

《壽世秘典・類物・菜部》 芹菜　芹有水芹、旱芹。水芹生江湖陂澤之崖，旱芹生平地。有赤、白二種，並堪作菹及生菜，其氣芬芳，開細白花如蛇床花。

氣味：甘，平，無毒。主養精益氣，保血脈，令人肥健嗜食。又治婦人赤白帶下。

發明　孟詵曰：和醋食，損齒。李時珍曰：芹菜生水涯者，春夏之交，恐有蜥蜴、虺蛇之類遺精於中，悞食之成癥瘕。一種馬芹與芹同類而異種，處處卑濕地有之，一本叢出如蒿，白毛蒙葺，嫩時可茹，益脾胃，利胸膈，去冷氣。其根白色，長者尺許，氣亦香而堅硬不可食，俗稱胡芹即此。別有芹菜野生，非人所種，葉似蕺菜，花紫色，亦旱芹也，其性滑利。一種黃花者，有毒殺人，即毛芹也。

《飲食須知・菜類》 芹菜　味辛甘，性平。殺丹石毒。和醋食損齒，有鱉瘕人不可食。春秋二時，宜防蛇虺遺精，悞食令面手發青，胸腹脹痛，成蛟龍癥。服餳糖二三碗，日三度吐出，便瘥。種近水澤者良，高田生者勿用。一種赤芹，有毒，忌食。

《食物須知・諸菜》 水蘄　味甘，氣平，無毒。多生池澤，一名水英。葉似芎藭，甚香；花開白色，無實。其葉下常有蟲子，視之不見，倘悞取不免爲殃。凡採之時，勿厭洗淨。作鱠菹，甘味爽口；置酒醬，香氣熏人。能益氣養精，肥健嗜食。止煩渴，殺諸藥石毒；保血脈，退五種急黃。利大小二腸，亦利口齒；止赤沃帶下，仍止崩中。小兒身暴熱可畝，大人酒後熱能解。勿和醋食，損齒。須防八月食之，患蛟龍痕，其時龍帶精入芹中故也。

《養生食鑒・菜類》 芹菜　味甘，性平，無毒。殺藥石毒，解酒，去伏熱，止煩渴，通鼻塞，利大小腸，治女子崩中帶下、五種黃病。多食，益氣血，令人肥健嗜食。置酒醬中，香美。和醋食，亦滋人，但損齒。有疥瘡癬患者，忌之。三月、八月，勿食，恐病蛟龍痕云。

《壽世傳真・菜類》 水芹　性平寒。宜：消煩渴。

《食物小錄・菜部・葷菜》 水蘄　甘，平，微辛，無毒。養精，保血脈，益氣，令人肥健嗜食，利口齒，利大小腸。

《食物小錄・菜部・葷菜》 野芹菜　辛辣，有毒。水生者可食，旱生者不宜人。

《食物小錄・菜部・柔滑類》 蘄菜　甘，滑，微寒，無毒。利腸胃，不宜多食。

《調疾飲食辯・菜類》 水芹　《綱目》曰：古作蘄，後省文作芹。《魯頌》曰：思樂類水，薄採其芹。則芹字亦古矣。性冷滑如葵，故《爾雅》謂之楚葵，此誤也，芹不冷滑。《呂氏春秋》曰：菜之美者，雲夢之芹。雲夢，楚地。楚有蘄州蘄水縣。《爾雅翼》曰：因其地多產蘄，故名。據此，則芹字不從芹，亦不從蘄，當作蘄矣。然芹音勤，蘄音淇，二字原不相涉。且《晉書・地理志》：豫州所屬，譙郡有蘄縣，弋陽郡有蘄春縣。豈亦因其產芹乎？諸書皆附會《呂覽》之言而誤也。又徐鍇注《說文》曰：蘄字從艸，從斷。考諸書無斷字，惟《說文》別出荂字。據此，則蘄州當作芹州，或作荂州矣，亦誤也。

此菜有赤、白二種。《延壽書》曰：赤者害人。白者，《本經》言能保血、養精、益氣。語不可信。《綱目》引《詩》爵沸檻泉，言採其芹及杜工部香芹碧澗羹，謂皆美芹之功，亦不可從。蓋其形狀氣味，皆似芎藭，性能僭上，上盛下虛人食之，多走泄真氣。若夙有頭痛頭眩及上焦火重，常患咽喉口齒瘡痛人，尤不宜食。《金匱》言春秋二時，蛟龍帶精入芹菜《綱目》曰非蛟龍，乃晰煬、蛇虺之屬，極是，人食之，面首青色，腹滿如孕，名蛟龍病，當服硬餳三二升，吐出蛟龍乃愈。大抵此物香竄辛烈，溫中，理氣，開胃，引清氣上行則有之，其性必不平和。故《列子》曰蜇口慘腹，凡病屬虛者忌之。惟生搗汁飲，能治小便淋痛，又治小便出血，日二三合出《聖惠方》。

《藥性摘錄・食物》 芹菜　有旱芹、水芹。辛多於苦者，除寒濕，去女子赤白帶下及五種黃病。苦多於辛者，治癰腫熱毒。春夏之交，防有虺毒。

《本草省常・菜性類》 芹菜　一作蘄，一名水英，一名楚葵。其類甚多，澤生者名水芹，野生者名旱芹，又有紫芹、赤芹、馬芹、牛芹之說，皆非人種不可食。惟園中所種白芹可食。性寒。清熱除煩，利水消腫，令人嗜食。和好醋食傷人齒。

《隨息居飲食譜・蔬食類》 芹　甘，涼。清胃，滌熱祛風，利口齒、咽喉、頭目，治崩帶、淋濁、諸黃。白嫩者良。煮勿太熟。旱芹味遜，性味略同。

《每日食物卻病考・菜類》 芹菜　生陂澤者曰水芹，生平地者曰旱芹，有赤、白二種。種高田白者良，甘，平，無毒。治女人崩中帶下，止血，養精，益氣，止煩熱，殺藥毒，令人健。食生水涯者，春夏慎之。昔，人誤食爲病，腹滿痛不可忍，服硬餳二三斤，日三度吐出蜥蜴，便瘥。蓋蛇喜食芹，春夏之間，蜥蜴虺蛇遺精於此故爾。

旱芹

《食物本草・菜類》 堇菜　味甘，寒，無毒。主蛇蠍毒及癰腫。此菜野生，久食除心煩熱，令人身體懈墮多睡。一云：苦，主寒熱，功同香菺。

又 芎苗　味辛，溫，無毒。主咳逆，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。

《食物本草・菜部・葷辛類》 堇音勤。堇菜野生，非人所種。葉似蕺菜，花紫色。蒸汋食之，甘滑適口。李時珍曰：此旱芹也。其性滑利。故洪舜俞賦云：烈有椒、桂，滑有堇、榆。一種黃花者，有毒殺人，即毛芹也。

堇菜，味甘，寒，無毒。搗汁，洗馬毒瘡，並服之。又塗蛇蠍毒及癰腫。久食，除心下煩熱。主寒熱，鼠瘻瘰癧，生瘡結核，聚氣，下瘀血，止霍亂。又生搗汁半升服，能殺鬼毒，即吐出。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》 堇菜此下四種皆遠方所出。葉止霍亂，與香薷同功。味：甘，寒，無毒。主：蛇蠍毒及消癰腫。搗汁，洗馬毒瘡，治鼠瘻瘰癧，生瘡結核，下瘀血，止霍亂，久食除心煩熱。

《飲食須知・菜類》 水芹　味辛、甘，性平。生地上者名旱芹，其性滑利。一種黃花者有毒，殺人，即毛芹也。赤芹，生於水濱，狀類赤芍藥，其葉深綠，而背甚赤。其性溫，味酸有毒。胡芹，生卑濕地，三、四月生苗，一本叢出如蒿，白毛蒙茸，嫩時可茹。其味甘、辛，性溫。蛇喜嗜芹，春夏之交，防遺精於上，悞食成蛟龍瘕。和醋食，令人損齒。忌同芹菜。

《食物小錄・菜部・葷菜》 旱堇　甘，寒，無毒。久食除心下煩，芳香利齒嗜食，以其芳香故。入泮謂之采芹。

《調疾飲食辯・菜類》 旱芹　《唐本草》作堇。《爾雅》曰薿，苦堇，郭注云：即堇葵也。《綱目》曰：烏喙苗，亦名堇。與此不同。《嘉祐本草》曰：此《內則》所謂堇、荁、枌、榆也。氣味辛香，與芎藭更相近，俗呼川芎芹。昏神耗氣，助上焦火，比水芹加甚，上盛下虛人尤不宜食。《淮南萬畢術》云：生搗汁，可塗蛇咬。《綱目》云：芹菜花紫色，黃者有毒殺人。今旱芹花皆黃，未聞有毒。不知古人誤乎，抑傳寫之訛乎。存考。

馬芹

《食療本草》卷上 馬芹子　和醬食諸味良。根及葉不堪食。

卒心痛：子作末，醋服。

《食物本草・菜部・葷辛類》 馬蘄音芹。馬蘄與芹同類而異種，處處卑濕地有之。三四月生苗，一本叢出如蒿，白毛蒙茸，嫩時可茹。葉似水芹而微小，似芎藭葉而色深。五六月開碎花，攢簇如蛇床及蒔蘿花，青白色。結實亦似蒔蘿子，但色黑而重爾。其根白色，長者尺許，氣亦香而堅硬，難食。

馬蘄，味甘、辛，溫，無毒。主益脾胃，利胸膈，去冷氣，作茹食。

子，味甘、辛，溫，無毒。主心腹脹滿，開胃下氣消食，調味用之。炒研醋服，治卒心痛，令人得睡，溫中暖脾，治反胃。

《調疾飲食辯・菜類》 馬蘄　《爾雅》：曰茭，牛蘄。孫炎《正義》曰：一名馬蘄。鄭樵《通志》作胡芹。俗呼野茴香。《綱目》曰：三四月生卑濕地，一本叢生如蒿，白毛蒙茸，葉似水芹而小，五六月開細碎如蛇床花，結實似蒔蘿子。作菜食，益脾胃，利胸膈，祛冷氣。此物氣香而性熱，寒病則宜，熱病忌之。

子，醋炒、研末，治寒氣心痛出《食療本草》。

山芹菜

《救荒本草》卷上後 山芹菜　生輝縣山野間。苗高一尺餘，葉似野蜀葵葉，稍大而有五叉；又似地牡丹葉，亦大，葉中攛生莖叉，稍結刺毬，如鼠粘子刺毬而小，開花黲白色。葉味甘。

救飢：採苗葉煠熟，水浸淘淨，油鹽調食。

茴香

《千金要方・食治・菜蔬》 茴香菜：味苦辛，微寒，澀，無毒。主霍亂，辟熱，除口氣。臭肉和水煮，下少許即無臭氣，故曰茴香。醬臭，末中亦香。

其子，主蛇咬瘡久不瘥，搗傅之。又治九種癭。

《食療本草》卷上 蘹香　惡心：取蘹香華、葉煮服之。國人重之，云有助陽道，用之未得其方法也。生搗莖葉汁一合，投熱酒

一合，服之。治卒腎氣沖脇，如刀刺痛，喘息不得。亦甚理小腸氣。

《飲膳正要・料物性味》 茴香　味甘，溫，無毒。主膀胱、腎經冷氣，調中止痛，住嘔。

《日用本草・五味類》 茴香　一名懷香子。

味苦，辛，平，無毒。得酒良，破一切臭氣。

主霍亂，卒心腹痛，乾濕脚氣，膀胱陰癢、疝氣疼痛及蛇傷。

《救荒本草》卷上前 茴香　一名蘹音懷香子，北人呼爲土茴香。茴、蘹聲相近，故云耳。今處處有之，人家園圃多種。苗高三四尺，莖粗如筆管，傍有淡黃袴葉，佈莖而生，袴葉上發生青色細葉，似細蓬葉而長，極踈細如糸髮狀，袴間分生叉枝，稍頭開花，花頭如傘蓋，黃色，結子如蒔蘿子微大而長，亦有線瓣。味苦辛，性平，無毒。

救飢：採苗葉煠熟，換水淘淨，油鹽調食。子調和諸般食，味香美。

治病：文具《本草》草部蘹香子條下。

《食物本草・魚類》 茴香　味辛，平，無毒。主破一切臭氣，開胃下氣，止嘔吐霍亂，調中止痛，主脚氣，膀胱冷氣，腫痛或連陰髀，引入小腹不可忍，腎勞癩疝及惡毒腫痛。

《藥性全備食物本草・味品部》 小茴香　味辛、甘，性微溫，無毒。開胃調中，去穢氣，暖丹田，治腎勞癩疝及脚氣。得酒良。有實火人勿食。

《食物輯要・味品類》 大茴香　味辛、甘，性熱，無毒。暖下元，助陽道，治膀胱寒疝。多食，昏目發瘡。有實火人忌食。

《上醫本草・造釀》 大茴香　即蘹香。時珍曰：茴香宿根深，冬生苗作叢，肥莖絲葉，五六月開花如蛇床花而色黃，結子大如麥粒，輕而有細棱，俗呼爲大茴香。今惟以寧夏出者第一，其他處小者，謂之小茴香。自番舶來者，實大如柏實，裂成八瓣，一瓣一核，大如豆，黃褐色有仁，味更甜，俗呼舶茴香，又曰八角茴香。廣西左右江峒中亦有之，形色與中國茴香迥別，但氣味同爾。北人得之，咀嚼薦酒。

子　辛，平，無毒。得酒良，炒黃用。主治：補命門不足，暖丹田。諸瘻霍亂，膀胱、胃間冷氣，及育腸氣，調中止痛，嘔吐，乾濕脚氣，腎勞癩疝陰疼，開胃下氣，及治蛇傷。

時珍曰：小茴香性平，理氣開胃，夏月祛蠅辟臭，食料宜之。大茴香性熱，多食傷目發瘡，食料不宜過用。

附方：去鈴丸：用茴香二兩，連皮生薑四兩，同入坩器內醃一伏時，慢火炒之，入鹽一兩，爲末，糊丸梧子大。每服三五十丸，空心鹽酒下。此方本治脾胃虛弱病，茴香得鹽則引入腎經，發出邪氣。腎不受邪，(命)〔病〕自不生也。亦治小腸疝氣有效。

開胃進食：茴香二兩，生薑四兩，同搗勻，入淨器內，濕紙蓋一宿。次以銀石器中，文武火炒黃焦，爲末，酒糊丸梧子大。每服十丸至二十五丸，溫酒下。

大小便閉，鼓脹氣促：八角茴香七個，大麻仁半兩，爲末，生葱白三七根，同研煎湯，調五苓散末服之，日一服。

小便頻數：茴香不以多少，淘淨，入鹽少許，炒研，爲末，炙糯米糕蘸食之。

腎消飲水，小便如膏油：用茴香炒，苦楝子炒，等分爲末。每食前，酒服二錢。

疝氣入腎：茴香炒作二包，更換熨之。

小腸氣墜：用八角茴香、小茴香各三錢，乳香少許，水服取汗。又方：治小腸疝氣，痛不可忍。用大茴香、荔枝核，炒黑，各等分，研末。每服一錢，溫酒調下。又方：用大茴香一兩，花椒五錢，炒研。每酒服一錢。

膀胱疝痛：用舶茴香、杏仁各一兩，葱白，焙乾，五錢，爲末。每酒服二錢，嚼胡桃送下。又方：治疝氣，膀胱小腸痛。用茴香鹽炒，晚蠶砂鹽炒，等分。爲末，煉蜜丸彈子大。每服一丸，溫酒嚼下。

疝氣偏墜：大茴香末一兩，小茴香末一兩，用牙豬尿胞一個，連尿入二末於內，繫定，罐內以酒煮爛，連胞搗丸如梧子大。每服五十丸，白湯下。仙方也。

莖葉　辛，平，無毒。主治：卒惡心，腹中不安，煮食。治小腸氣，卒腎氣沖脇，如刀刺痛，喘息不得，生搗汁一合，投熱酒一合，和服。

《食治廣要・菜部》 蘹香即茴香。　氣味：辛，平，無毒。主治：膀胱胃間冷氣，調中，止痛，除嘔吐，腎勞，癩疝，陰痛，補命門不足。

《食物本草・味部・調飪類》 茴香出交、廣諸番，及近郡皆有之。深冬於宿根生苗作叢，肥莖絲葉。五六月開花，如蛇床花而色黃。結子形如秕穀，輕而有細棱。俗呼爲

大茴香者大如麥粒，今惟以寧夏出者爲第一。其他處小者，謂之小茴香。自番舶來者，實大如柏實，裂成八瓣，一瓣一核大如豆，黃褐色，有仁，味更甜，俗呼八角茴香，又呼爲舶茴香。廣西左右江峒中亦有之，形色與中原者迥別，但氣味同爾。北人得之，咀嚼薦酒。凡煮臭肉，入茴香少許，即無臭氣。臭醬入末亦佳。今人作雞、豬肉脯，以茴香和醬炒炙之，味甚香美。

茴香子，味辛，平，無毒。治諸瘿，霍亂，及蛇傷，膀胱，胃間冷氣，及育腸氣，調中。嘔吐，止痛，治乾濕脚氣，腎勞癩疝，陰疼。開胃下氣，補命門不足，暖丹田。夏月祛蠅辟臭，食料宜之。損目助火，不宜過用。

莖葉，煮食，治卒惡心腹不安。生搗汁一合和服，治小腸氣，卒腎氣沖脇，如刀刺痛，喘息不得。

附方：

治疝氣。用八角茴香、小茴香各三錢，乳香少許，共爲末，水服取汗。

治口臭。茴香煮羹及生食，並佳。

《養生要括・菜部》 茴香　味辛，平，無毒。治諸瘿，霍亂及蛇傷，膀胱胃間冷氣及育腸氣，調中止痛，嘔吐。治乾濕脚氣，腎勞，癩疝陰疼，開胃下氣。補命門不足，煖丹田。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》 茴香煮臭肉下少許即無臭氣，醬入末亦香，故曰回香。大茴香，性熱，多食傷目，發瘡。食料不宜過用。

子　味：辛，平，無毒。苦辛，微寒。澹，苦，辛，得酒良，炒黃用。陽也，浮也，入手足少陰、太陰經。治：諸瘿，霍亂及蛇傷，膀胱胃間冷氣及育腸氣，調中止痛，嘔吐。治乾濕脚氣，腎勞，蘗疝陰疼，開胃下氣，補命門不足，暖丹田。

附方　瘴瘧發熱：連胷項者，茴香子搗汁服之。大小便閉：鼓脹氣促，八角茴香七個，大麻仁半兩，爲末，生葱白三七根，同研，煎湯調五苓散末服之，日一服。小便頻數：茴香不拘多少，淘淨，入鹽少許，炒研爲末，炙糯米餻蘸食之。傷寒脫陽：用茴香末，以生薑自然汁調傳腹上。外用茴香末，入益丸散服之。腎虛腰痛：茴香炒研，以豬腰子剖開，摻末入內，濕紙裹，煨熟，空心食之，鹽酒送下。腰痛如刺：用八角茴香炒研，每服二錢，食前鹽湯下。外以糯米二三升炒熱袋盛，拴於痛處。腰重刺脹：八角茴香炒爲末，食前，酒服二錢。疝氣入腎：茴香炒，作二包，更換熨之良。小腸氣墜：用八角茴香、小茴香各三錢，乳香少許，水服取汗。用大茴香一兩，花椒五錢，炒研，每酒服一錢。膀胱疝痛：用舶茴香、杏仁各一兩，葱白焙乾，五錢，爲末。每酒服二錢，嚼胡桃送下。脇下刺痛：小茴香一兩炒，枳殼五錢麩炒，爲末，每服二錢，鹽酒調服，神效。辟除口臭：茴香煮羹及生食並得。蛇咬久潰：小茴香搗末敷之。

莖葉　味：與子同。治：煮食，治卒惡心，腹中不安。治小腸氣，卒腎氣衝脇，如刀刺痛，喘息不得，生搗汁一合，投熱酒一合，和服。惡毒癰腫，用茴香苗葉搗汁一升服之，日三四服，其滓以貼腫上。冬月用根。

《壽世秘典・類物・味部》 蘹香俗呼茴香。生苗作叢，肥莖絲葉，五、六月開花如蛇床花而色黃，結子大如麥粒，輕而有細稜，俗呼爲大茴香。今惟以寧夏出者第一，其他處小者謂之小茴香。自番舶來者，實大如柏，實裂成八瓣，一瓣一核，大如豆，黃褐色有仁，味更甜，俗呼八角茴香。形色迥別，氣味相同。

氣味：苦，辛，無毒。主開胃下氣，調中止痛，暖丹田，治膀胱、胃間冷氣，腎勞，癩疝陰疼，破一切臭氣。

發明　甄權曰：茴香得酒良，炒黃用。李時珍曰：小茴香性平，理氣開胃，夏月祛蠅辟臭，食料宜之。大茴香熱，治小腸疝氣有效，多食傷目發瘡，食料不宜過用。

《壽世傳真・雜食類》 茴香　性熱。如麥大者爲小茴，有棱瓣者爲大茴。宜：和中益腎，暖丹田。最利下部。忌：多食，發瘡。因香辛故也。

《調疾飲食辯・菜類》 茴香　又作蘹香，俗呼小茴。子名八月珠。陶隱居曰：煮臭肉，入少許即不臭。臭醬入末，即變爲香，故名茴香。苗粗莖絲葉，嫩時可爲蔬。氣香而不竄，味辛而不烈，佳品也。《藥性本草》曰：煮食治卒惡心，心中似嘈雜非嘈雜，似脹滿非脹滿，欲吐又不能吐，爲惡心。卒惡心者，謂本無其病，倉卒而起也。腹中不安。《食療本草》曰：卒腎氣沖脇，如刀刺痛，喘息不得，生搗汁，和熱酒服。《圖經》曰：《范汪方》療惡毒癰腫，或連陰卵髀間骸骨疼痛攣急，牽入小腹，一宿即殺人，用茴香苗葉，搗汁一升，和酒服，范汪時一升，以《晉書・律曆志》，積一千四百四十一寸斛率，用劉徽考定《九章・商功》法算之，得今時官量三合二勺有奇。日三四次，渣敷之，冬月用根。無根用子，以上諸方皆然。

子，溫丹田腎臟，治膀胱冷氣，疝氣偏墜，腎寒腰痛如刺，腰脇脹痛、刺痛，茴香一兩，枳殼五錢，各炒爲末，每酒服二錢出《袖珍方》。又治便數，茴香入鹽少許，同炒爲末，糯米和山藥作糕，蘸食出《摘元方》。又治蛇咬久爛，茴香同白芷研末敷出《千金方》。

番舶上八角茴香，近時粵東、西俱有，俗呼大茴。形雖不同，功用相近。然味辛性熱加甚。

《藥性摘錄・食物》 大茴香　辛、甘，性熱。暖下元，治疝。

《本草省常・氣味類》 大茴香　即八角茴，一名舶茴香。煮臭肉，下少許即香，故名。古作檳香。性溫。補命門，煖丹田，開胃下食，溫中止嘔。治小腸冷氣，寒疝陰腫，乾濕脚氣，寒濕腹疼。多食昏目發瘡。

《隨息居飲食譜・調和類》 茴香　辛、甘，溫。調中開胃，止痛散寒。治霍亂、蛇傷、癩疝、脚氣，殺蟲辟穢。肴饌所宜，制魚肉腥臊、冷滯諸毒。小便頻數而色清不渴者，茴香淘淨，鹽炒研末，炙穬米糕醮食。

《每日食物卻病考・造釀調和類》 茴香　自番舶來者，裂成八瓣，每瓣一核，如豆而扁，黃褐色，俗稱大茴香，又曰八角茴香。中國各處所種茴香，宿根，冬春生苗作叢，肥莖絲葉，五六月開花，如蛇床花而色黃，結子如細麥，輕而有細棱，俗呼小茴香。氣味略同而少異，皆能開胃下氣，止嘔吐，調中止痛，治脚氣，補命門，煖丹田。小茴香性平，祛蠅辟臭，食料宜之。大茴香性熱，食料不宜遇多，恐傷目，發瘡，入藥則用大者。治膀胱㿗腎，亦治疝氣。

野茴香

《救荒本草》卷上前 野茴香　生田野中。其苗初撗地生，葉似抪音布娘蒿葉，微細小，後於葉間攛七官切莩分生莖叉，稍頭開黃花，結細角，有小黑子。葉味苦。

救飢：採苗葉煠熟，水浸淘去苦味，油鹽調食。

蒔蘿

《飲食須知・味類》 小茴香　味辛、甘，性微溫。力緩於大茴。有實火人宜少食之。其莖、葉與子，性味相同。

《飲膳正要・料物性味》 蒔蘿　味辛，溫，無毒。健脾開胃，溫中，補水藏，殺魚、肉毒。

《日用本草・五味類》 蒔蘿　味辛，溫，無毒。殺魚肉毒，和五味佳。多食無損，不可同阿魏食。

主霍亂吐逆，腹冷，食不消，健脾，治腎氣，小兒氣脹。

《食物本草・魚類》 蒔蘿　辛，溫，殺魚肉毒，健脾，腹冷，食不消，霍逆，腎氣，小兒脹。

《藥性全備食物本草・味品部》 蒔蘿　味辛，性溫，無毒。滋食味，殺魚肉毒，開胃健胃，消食利膈，補水藏，治霍亂痞滿腹痛，兩肋氣脹。有實熱者勿食。

根　有大毒，誤食殺人。

《食物輯要・味品類》 小茴香　味辛、甘，性微溫，無毒。開胃調中，去穢氣，暖丹田，治腎勞癩疝及脚氣。得酒良。有實火人勿食。

蒔蘿　味辛，性溫，無毒。滋食味，殺魚肉毒。開胃健脾，消食利膈，補水藏。治霍亂，痞滿腹痛，兩肋氣脹。有實熱者勿食。

根　有大毒。悞食，殺人。

《上醫本草・造釀》 小茴香　一名蒔蘿，又名慈謀勒，按《廣州記》云：生波斯國，馬芹子色黑而重，蒔蘿子色褐而輕，以此爲別。善滋食味，多食無損。

苗　辛，溫，無毒。主治：下氣利膈。

子　辛，溫，無毒。主治：健脾，開胃氣，溫腸，補水藏，治膈氣腎氣，壯筋骨，滋食味，殺魚肉毒。及治小兒氣脹，霍亂嘔逆，腹冷不下食，兩肋痞滿。

附方：脇下刺痛：小茴香一兩，炒，枳殼五錢，麩炒，爲末，每服二錢，鹽酒調服，神效。

閃挫腰痛：蒔蘿作末，酒服二錢匕。

牙齒疼痛：舶上蒔蘿，芸薹子、白芥子等分，研末。口中含水，隨左右嗃鼻，神效。

《食治廣要・菜部》 蒔蘿　氣味：辛，溫，無毒。主治：小兒氣脹，霍亂嘔逆，腹冷不下食。健脾開胃，殺魚、肉毒。

《食物本草・味部・調飪類》 蒔蘿生佛誓國及波斯國，今嶺南及近道皆有之。三月、四月生苗，花實大類蛇床而簇生，辛香，色褐而輕。今人同用和五味。

蒔蘿子，味辛，溫，無毒。主膈氣消食，健脾開胃氣，溫腸，殺魚、肉毒。補水藏，治腎氣，壯筋骨。小兒氣脹，霍亂嘔逆，腹冷不下食，兩肋痞滿。

《養生要括・菜部》 蒔蘿即小茴香子，氣味辛，溫，無毒。治小兒氣脹，霍亂嘔逆，腹冷不下食，兩肋痞滿。健脾，開胃氣，溫腸，殺魚肉毒，補水藏，治腎氣，壯筋骨，主膈氣，消食，滋食味。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》 蒔蘿即小茴香　苗　味：辛，溫，無毒。治：下氣利膈。

子　味：辛，溫，無毒。治：小兒氣脹，霍亂嘔逆，腹冷不下食，兩肋痞滿，健脾開胃氣，溫腸，殺魚肉毒，補水藏，治腎氣，壯筋骨，主膈氣消食，滋

食味。

《壽世秘典・類物・味部》 蒔蘿　花類蛇床，其子簇生，狀如蛇床子而短，色褐而輕，氣辛臭，不及茴香善滋食味，食之無損。

氣味：辛，溫，無毒。主健脾開胃，溫腸，治腎氣，殺魚肉毒。

《飲食須知・味類》 蒔蘿　味辛，性溫。殺魚肉毒。有實熱者少食。其根有大毒，悞食殺人。

《食物須知・諸葷饌》 又種蒔蘿　出自閩廣。顆粒似蔓椒，開口，氣味比茴香更辛。散氣，除脇肋膨脹。調饌，殺魚肉毒。消食開胃，溫中健脾。

《養生食鑒・味類》 小茴香　味辛、甘，性微溫，無毒。開胃調中，去穢氣，暖丹田，治腎勞、癪疝及脚氣，得酒良。有實火人，勿食。

蒔蘿即土茴香，葉亦可食。味辛，性溫，無毒。滋食味，殺魚肉毒，開胃健脾，消食利膈，補水臟，治霍亂，痞滿腹痛，兩肋氣脹。實熱人勿食。

《食物小錄・菜部・葷菜》 蒔蘿即小茴　辛，溫，無毒。下氣利膈，健脾開胃，溫腸，殺魚肉毒，補水臟。治腎氣，壯筋骨，消食，滋食味。

《調疾飲食辯・菜類》 蒔蘿　《開寶本草》名慈謀勒，俗亦呼小茴香。形狀、氣味皆似茴香，而味加辛，性加烈。《綱目》曰：苗作蔬食，下氣利膈。子，治一切氣病。《拾遺》曰：主腹冷氣脹，兩脇痞滿，霍亂嘔逆。殺魚、肉毒，添滋味。研末酒服二錢，治內挫腰痛出《永類鈐方》。

《藥性摘錄・食物》 小茴香　辛、甘，微溫。開胃調中，暖丹田，治疝及脚氣，得酒良。

此二味多食傷目，有實火人勿食。蒔蘿，性略同。

《本草省常・氣味類》 小茴香　一名蒔蘿，一名慈謀勒。性溫。理氣和脾，煖腰膝，壯筋骨，解魚肉腥氣。治寒疝小腹疼。

《隨息居飲食譜・調和類》 蒔蘿一名小茴。辛、甘，溫。開胃健脾，散寒止痛，殺蟲消食，調氣止嘔。定腰齒之疼，解魚肉之毒。

《每日食物卻病考・造釀調和類》 蒔蘿　今嶺南近地皆有之，三四月生苗，結實類蛇床子而細短，簇生，氣香。味甘、辛，溫，無毒。開胃溫腸，殺魚肉毒，治腎氣，消食滋食。味雖不及茴香，而多用無損也。

變豆菜

《救荒本草》卷上後　變豆菜　生輝縣太行山山野中。其苗葉初作地攤音灘科生，葉似地牡丹葉極大，五花叉，鋸齒尖，其後葉中分生莖叉，稍葉頗小，上開白花。其葉味甘。

救飢：採葉煠熟，作成黃色，換水淘淨，油鹽調食。

紫蕙

《食物本草・菜部・葷辛類》 紫蕙即赤芹，生水濱。葉形如赤芍藥，青色，長三寸許，葉上黃斑，味苦澀。其汁可以煮雌、制汞、伏朱砂、擒三黃。號爲起貧草。又《土宿真君本草》云：赤芹生陰崖陂澤近水石間，狀類赤芍藥。其葉深綠而背甚赤，莖葉似蕎麥，花紅可愛，結實亦如貓蕎麥。其根似蜘蛛，嚼之極酸苦澀。江淮人三四月採苗，當蔬食之。南方頗少，太行、王屋諸山最多也。

紫蕙，味酸，平，微毒。治大人、小兒脫肛。

大茴香

《藥性全備食物本草・味品部》 大茴香　味辛、甘，性熱，無毒。暖下元，助陽道，治膀胱寒疝。多食，昏目發瘡。有實火人忌食。

《飲食須知・味類》 八角茴香　味辛，性熱。多食傷目力，耗心氣，發瘡瘍。食料不宜過用。

《食物須知・諸葷饌》 大茴香　味辛，氣平，無毒。鄉落多生，秋月方採。殼有八角，俗名八角脂。此子赤，藏中，嚼甚香甜。鹽酒炒用，入心、腎二臟及小腸、膀胱。主腎勞、疝氣、小腸吊氣攣疼；理乾熱，脚氣、膀胱冷氣腫痛。開胃止嘔，下食調饌，止臭生香。

《養生食鑒・味類》 大茴香　俗名八角。味辛、甘，性熱，無毒。暖下元，助陽道，治膀胱寒疝。多食傷目，發瘡，食料不宜過用。有火人尤忌之。

《食物小錄・菜部・葷菜》 襄香即八角辛，平，無毒。開胃進食，下氣，補命門不足，暖丹田。多食傷目，發瘡疥。食料不宜過。

羅勒

《千金要方・食治・菜蔬》 羅勒：味苦辛，溫，平，澀，無毒。消停水，散毒氣。不可久食，澀榮衛諸氣。

《食療本草》卷上　羅勒　味辛，溫，微毒。調中消食，去惡氣，消水氣，宜生食。又，療齒根爛瘡，爲灰用甚良。不可過多食，壅關節，澀榮衛，令血脈不行。

又，動風發腳氣。患腕，取汁服半合，定。冬月用乾者煮之。

子：主目翳及物入目，三五顆致目中，少頃當瀝脹，與物俱出。

又，療風赤眵淚。

根：主小兒黃爛瘡，燒灰敷之佳。北人呼爲蘭香，爲石勒諱也。

《養生類纂・菜蔬部》 蘭香　蘭香，不可多食，壅關節，澀榮衛，令血脈不行，又動風發腳氣。《本草》。

《普濟方・食治門・菜蔬》 羅勒，味苦辛溫平澀無毒。消停水，散毒氣，不可久食。澀榮衛諸氣。

《食物本草・菜類》 羅勒菜　味辛，溫，微毒。調中消食，去惡氣，消水氣，宜生食。多食壅關節，澀榮衛，令血脈不行，動風，發脚氣。療齒根爛瘡，爲灰用，甚良。子，主目翳，風赤眵淚。根，主小兒黃爛瘡，燒灰傅之。北人呼爲蘭香是也。

《藥性全備食物本草・菜部》 羅勒菜　北人呼爲蘭香。術家取羊角、馬蹄燒灰，撒於濕地，遍踏之，即生。俗呼爲西王母菜。食之益人。此有三種：一種堪作生菜；一種葉大，二十步內聞香；一種似紫蘇葉。生食調中益氣，消食去惡氣。多食，壅關節，澀榮衛，令血脈不行，動風發脚氣。患腕，取汁服半合，即定。如冬月用乾者，煮之。

子　主目翳入目。以三五粒致目中，少頃當瀝脹，與物俱出。又療風赤翳淚。

根　主小兒黃爛瘡，燒灰傅之，愈。

《上醫本草・菜部》 香菜　一名羅勒。禹錫曰：北人避石勒諱，呼羅勒爲蘭香。時珍曰：按《鄴中記》云：石虎諱言勒，改羅勒爲香菜。今俗人呼爲豎子草，以其子治瞖也。處處有之，有三種。一種似紫蘇葉；一種葉大，二十步內即聞香；一種堪作生菜，冬月用乾者。子可安入目中去翳，少頃瀝脹與物俱出也。須三月棗葉生時，種之乃生，否則不生。常以魚腥水、米泔水、泥溝水澆之，則香而茂，不宜糞水。《臞仙神隱書》言：園邊水側宜廣種之，饑年亦可濟用。其子大如蚕，褐色而不光，七月收之。弘景曰：術家取羊角、馬蹄燒作灰，撒濕地遍踏之，即生羅勒。俗呼爲西王母菜，食之益人。

《飲膳正要》云：與諸菜同食，味辛香能辟腥氣。

辛，溫，微毒。主治：調中消食，去惡氣，消水氣。宜生食，不可多食，壅關節，澀營衛，令人血脈不行，又動風發脚氣。

子　時珍曰：按《普濟方》云：昔廬州知錄彭大辨在臨安，暴得赤眼後生翳，一僧用香菜子洗曬，每納一粒入眥內，閉目少頃連膜而出也。一方爲末點之。時珍常取子試之水中，蓋此子得濕即脹，故能染惹眵淚浮膜爾。然目中不可著一塵，而此子可納三五顆亦不妨礙，蓋一異也。

主治：目翳及塵物入目，以三五顆安目中，少頃，當瀝脹與物俱出。又主風赤眵淚。

附方：目昏浮瞖：香菜子每用七個，睡時水煎服之，久久有效也。

《食物本草・菜部・葷辛類》 羅勒處處有之。有三種：一種似紫蘇葉，一種葉大，二十步內即聞香；一種堪作生菜。冬月用乾者。子可安入目中去翳，少頃瀝脹，與物俱出也。李時珍曰：香菜須三月棗葉生時種之乃生，否則不生。常以魚腥水、米泔水、泥溝水澆之，則香而茂。不宜糞水。《臞仙神隱書》言：圓邊水側宜廣種之，饑年亦可濟用。其子大如蚕，褐色而不光，七月收之。

羅勒，味辛，溫，微毒。主調中消食，去惡氣，消水氣，宜生食。療齒根爛瘡，爲(使)(灰)用之甚良。嘔嘔之患者，取汁服半合，冬月用乾者煮汁。其根燒灰，傅小兒黃爛瘡。主辟飛尸、鬼疰、蠱毒。《飲膳正要》謂其與諸菜同食，味辛香能辟腥氣。但不可多食，壅關節，澀營衛。令人血脈不行。又動風，發脚氣。

子，治目翳及塵物入目，以三五顆安目中，少頃當瀝脹，與物俱出。又主風赤眵淚。李時珍曰：按《普濟方》云：昔廬州知錄彭大辨在臨安，暴得赤眼後生翳，一僧用蘭香子洗曬，每納一粒入眥內，閉目少頃，連膜而出也。一方：爲末點之。予嘗取子試之水中，亦脹大。蓋此子得濕即脹，故能染惹眵淚浮膜爾。然目中不可著一塵，而此子可納三五顆亦不妨礙，蓋一異也。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》 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，澀榮衛，令血脈不行，動風，發脚氣。燒灰，療齒根爛瘡。

子　主目翳，風赤眵淚。

根　主小兒黃爛瘡，煅末傅之甚效。北人呼之爲蘭香是也。

《調疾飲食辯・菜類》 羅勒　《鄴中記》曰：石勒時改呼香菜，吾鄉呼

香草。《嘉祐本草》曰：一名蘭香。葉形如紫蘇，色不紫，香聞二十步。作蔬食，調中消食，去惡氣，消水氣，宜生食不如熟食。多食澀營衛，壅關節，令人血脈不行。又動風，發脚氣。《綱目》曰：此菜能和血潤燥，《嘉祐》謂其壅澀，非也。按：此物辛香性熱，多食則傷陰血，非壅澀也。《綱目》謂其和血，亦非辛熱之物所能，與《嘉祐》兩失之矣。

子，大如蚕，褐色，能治翳，可安三五枚入目中，少頃濕脹，與翳俱出。目中不可著一塵，獨此可安三五枚。然但能取去熱淚，去翳則不能。陶隱居曰：羖羊角、馬蹄燒作灰，撒濕地遍踏之，即生羅勒，俗呼西王母菜。是此物無種自生，未知果否。

香菜

《飲膳正要・菜品》 香菜　味辛，平，無毒。與諸菜同食，氣味香，辟腥。

《日用本草・五菜類》 香菜　味辛，平，無毒。乃世之菜品，飲食所需，使人口爽。合諸菜，氣香。

主辟飛尸、鬼疰，蠱毒，發脚氣。

《救荒本草》卷下後 香菜　生伊洛間，人家園圃種之。苗高一尺許，莖方窊五化切面，四稜，莖色紫，稔葉似薄荷葉微小，邊有細鋸齒，亦有細毛，稍頭開花作穗，淡藕褐色。味辛，香，性溫。

救飢：採苗葉煠熟，油鹽調食。

《本草省常・菜性類》 香菜　一名蘿勒，一名罌子草。性溫，微毒。調中消食，去惡氣，消水氣。多食壅關節，令人血脈不行。

草石蠶

《飲膳正要・菜品》 甘露子　味甘，平，無毒。利五藏，下氣，清神。名滴露。

《日用本草・五果類》 甘露子　一名地蠶。根如蠶稍長。

味甘，平，無毒。食之無害，可作煎用。

不食柘葉不食桑，何須走入地中藏。不能作繭不上蔟，如何也蒙賜湯沐？呼我果，謂之果；呼我蔬，謂之蔬。唐林晁錯莫逢他，高陽酒徒咀爾不搖牙。

《救荒本草》卷下後 甘露兒　人家園圃中多栽。葉似地瓜兒葉，甚闊，多有毛澀，其葉對節生，色微淡綠；又似薄荷葉，亦寬而皺；開紅紫花，其根呼爲甘露兒，形如小指，而紋節甚稠，皮色黧白，味甘。

救飢：採根洗淨，煠熟，油鹽調食。生醃食亦可。

《食物本草・菜類》 地蠶　生郊野麥園中，葉如薄荷，少狹而尖，亦微皺，欠光澤，根白色，狀如蠶。四月採根，以滾水瀹之，和以鹽，爲菜茹。

《上醫本草・菜部》 地瓜兒　一名滴露，一名甘露子。

根　甘，平，無毒。主治：浸酒除風破血。

時珍曰：不宜生食及多食，生寸白蟲，與諸魚同食，令人吐。

《食物本草・菜部・柔滑類》 草石蠶　一名土蛹，一名甘露子。蠶、蛹皆以根形而名，甘露以根味而名。生郊野麥地中。葉如薄荷，少狹而尖，文微皺，欠光澤。根白色，狀如蠶。四月採根，水瀹和鹽爲菜茹之。李時珍曰：草石蠶即今甘露子也。荆湘、江淮以南野中有之，人亦栽蒔。二月生苗，長者近尺，方莖對節，狹葉有齒，並如雞蘇，但葉皺有毛耳。四月開小花成穗，一如紫蘇花穗。結子如荆芥子。其根連珠，狀如老蠶。五月掘根蒸煮食之，味如百合。或以蘿蔔滷及鹽菹水收之，則不黑。亦可醬漬、蜜藏。既可爲菜，又可充果。

草石蠶，味甘，平，無毒。和五臟，下氣，清神。浸酒，除風破血。煮食，治溪毒。焙乾，主走注風，散血止痛。其節亦可搗末酒服。不宜生食及多食，生寸白蟲。與諸魚同食，令人吐。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》 草石蠶即今甘露子也。五月掘根，蒸煮食之，味如百合，可爲菜，又可充果。味：甘，平，無毒。不宜生食及多食，生寸白蟲。與諸魚同食，冷人吐。治：浸酒，除風破血。煮食，治溪毒。焙乾，主走注風，散血止痛。其節亦可搗末，酒服，和五臟，下氣，清神。

《壽世秘典・類物・菜部》 甘露子一名地蠶，葉如薄荷，少狹而尖，文微皺，不光澤。其根連珠白色，狀如老蠶，故名。採根，水瀹和鹽爲菜茹之，亦可醬漬、蜜藏。《食物本草》分爲二物，殊誤。

氣味：甘，平，無毒。主治：和五臟，下氣，清神。

發明　李時珍曰：地蠶以根形而名，甘露以根味而名。或言葉上滴露則生，珍常蒔之，無此說也。其根長大者，《救荒本草》謂之地瓜，兒不宜生食及多食，生寸白蟲。與諸魚同食，令人吐。

《飲食須知・果類》 甘露子　味甘，性平，即草石蠶。不宜生食，多食令生寸白蟲。與諸魚同食，令人吐。或以蘿蔔鹵及鹽菹水收之，則不黑。亦可醬漬蜜藏。

《本草省常・果性類》地瓜　一名地蠶，一名地蜈，一名滴露，一名甘露子。性平，宜入甜醬內漬之。利五臟，下氣清神。熟食，除風破血。多食生寸白蟲，生食尤甚。同諸魚食，令人吐。

《每日食物卻病考・菜類》地蠶　生郊野中，方莖，葉對節如薄荷，少狹而尖，亦微縐有毛，根白色如蠶。甘，平，無毒。四五月採根，以滾湯瀹之，和鹽爲茹，亦可作糖煎。

白花菜

《食物本草・菜類》白花菜　味甘，氣臭，性寒。生食苦，醃以爲菹。動風氣，下氣，滯臟腑，多食令人胃悶滿，傷脾。一種黃花菜，同此類。

《藥性全備食物本草・菜部》白花菜　味苦、辛，性涼，無毒。下氣。多食動風氣，困脾發悶。擂汁和酒服，止瘧。

《食物本草・菜部・葷辛類》白花菜三月種之。柔莖延蔓，一枝五葉，葉大如拇指。秋間開小白花，長蕊。結小角，長二三寸。其子黑色而細，狀如初眠蠶沙，不光澤。菜氣膻臭，惟宜鹽淹食之。一種黃花者，名黃花菜，形狀相同，但黃花也。

白花菜，味苦、辛，微毒。主下氣。煎水洗痔，搗爛敷風濕痹痛，擂酒飲止瘧。多食，動風氣，滯臟腑，令人胃中悶滿，傷脾。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》白花菜一名羊角菜。又一種名黃花菜，即同此類。味：甘，氣臭，性寒。生食苦，醃以爲菹。治：下氣。煎洗痔，敷風濕痺痛，酒止瘧。多食動風氣，滯腑臟，令人胃悶滿，傷脾。

《飲食須知・菜類》白花菜　味苦、辛，性涼。一名羊角菜。多食動風氣，滯臟腑，困脾發悶。不可與豬心肺同食。

《養生食鑒・菜類》白花菜　味苦、辛，性涼，無毒。下氣，多食動風氣，因脾發悶。擂汁和酒服，止瘧。

黃花菜

《藥性全備食物本草・菜部》黃花菜　味甘，性涼，無毒。明目，安五臟，定心志，利胸膈，除煩熱。其性下走陰分，治小便短赤五淋。即萱花。根　治黃疸。

《壽世秘典・類物・菜部》黃花菜二月生苗，田野遍有，小科如薺，三、四、五月開黃花，其氣如瓜，又名黃瓜菜。取爲羹茹甚香美。

氣味：甘，微苦，寒，無毒。通結氣，利腸胃。

《養生食鑒・菜類》黃花菜一名黃瓜菜，其花黃，其氣如瓜，故名。其形如薤。味甘，微苦，性寒，無毒。通結氣，利腸胃。野人茹之，亦採以飼鵝兒。

《本草省常・菜性類》黃花菜　此田澤中小菜，非金針也。因氣如瓜，又名黃瓜菜。性微寒。利腸胃，通結氣。

辣椒

《食物本草・味部・調飪類》番椒出蜀中，今處處有之。木本低小，人植盆中，以作玩好。結實如鈴，內子極細，研入食品極辛辣。

番椒，味辛，溫，無毒。主消宿食，解結氣，開胃口，辟邪惡，殺腥氣、諸毒。

《壽世傳真・雜食類》紅椒　性熱。色紅如珊瑚。有長而尖者，有短而圓者。又名海椒。宜：入大腸解毒，切細和醬及豬油炒作菜料，治各痔瘡神效。忌：生食多食，致齒痛唇腫。

《食物小錄・造釀部》辣椒　生甘，辛，溫，大熱；熟甘，辛，平，溫，無毒。去濕利竅，通關節，殺腥氣。亦不宜多食。

《調疾飲食辯・菜類》辣枚子　近數十年，群嗜一物，名辣枚，又名辣椒，亦蕹菜之類也。葉如蘿蔔而薄，枝幹高尺餘，四五月開小白花，結子前後相續，初青後赤。味辛辣如火，食之令人唇舌作腫，而嗜者眾。或鹽醃，或生食，或拌鹽豉煠食，不少間斷。至秋時最後生者，色青不赤，日乾碾粉，猶作醬食。其形狀不一，有本大末小者，有本小末大者，有大如拇指長一二寸者，有小如筋頭短僅一二分者，有四棱如柿實形者，有圓如紅琅牙、火齊珠者，植盆中爲玩可也。今食者十之七八，而痔瘡、便血、吐血及小兒痘殤亦多十之七八。父母嗜食辛辣，其精血必熱，故遺害於兒女。夫先師所慎者三，疾居其一。《鄉黨》一章，所載不食之物多端，雖未嘗作疾，猶當謹之，況明明有害而反嗜之哉？明理之人，飲食以沖淡和平爲正。醲厚之味，久必傷生；毒劣之物，嗜之損壽。乃食此而不盡夭者，以體無內熱也。若有內熱，死安能不速耶？讀吾書者，幸毋倔強也。

《隨息居飲食譜・調和類》辣茄一名椒，一名朅，亦名越椒，俗名辣子，亦曰辣椒、辣虎、辣枚子。各處土名不一，其實即古人重九所佩之食茱萸也。辛、苦，熱。溫中燥濕，禦風寒，殺腥消食，開血閉，快大腸。種類不一，先青後赤。人多嗜之，往往致疾。陰虛內熱，尤宜禁食。

芸薹

《千金要方・食治・菜蔬》 芸薹：味辛，寒，無毒。主腰脚痹。若舊患腰脚痛者，不可食，必加劇。又治油腫丹毒。益胡臭，解禁呪之輩，出五明經。

其子，主夢中泄精與鬼交者。胡居士云：世人呼爲寒菜，甚辣。胡臭人食之，病加劇。隴西氐羌中，多種食之。

《食療本草》卷上 芸薹　若先患腰膝，不可多食，必加極。

又，極損陽氣，發口瘡，齒痛。

又，能生腹中諸蟲。道家特忌。

《養生類纂・菜蔬部》 芸薹　芸薹，若先患腰膝，不可多食，必加極。又極損陽氣，發口瘡齒痛，又能生腹中諸蟲，道家時忌。《食療本草》。

《飲膳正要・菜品》 芸薹　味辛，溫，無毒。主風熱，丹毒，乳癰。

《日用本草・五菜類》 芸薹　味辛，溫，無毒。春食發痼疾，道家特忌。患腰脚，不可多食。損陽氣，發口瘡，齒痛。胡臭人不可食。又能生腹中諸蟲。

主風遊丹腫，乳癰，產後血風，瘀血腰痛。

《救荒本草》卷下後 芸薹菜　今處處有。葉似菠菜葉，比菠菜葉下兩傍多兩叉，開黃花，結角似蔓菁角，有子如小芥子大。味辛，性溫，無毒。經冬根不死，辟蠹音渡。

救飢：採苗葉煠熟，水浸淘洗淨，油鹽調食。

治病：文具《本草》菜部條下。

《食物本草・菜類》 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，取其薹爲菜茹甚佳。子，枯，取以榨油，味如麻油，但略黃耳。一種黃瓜菜，形似油菜，但味少苦，野生平澤中，取爲羹茹，亦甚香美。

《食物本草・菜類》 芸薹　味辛，溫，無毒。主風遊丹腫，乳癰。煮食，主腰脚痹，破癥瘕結血。多食損陽氣，發瘡，口齒痛，又生腹中諸蟲。

《食鑒本草・瓜菜》 芸薹菜味辛，溫，無毒。

散遊風丹毒，消乳癰，破血瘕，下產後瘀血。

《野人閒話》：治女人吹乳，小兒火丹，搗敷之。

《藥性全備食物本草・菜部》 芸薹菜　味辛，性溫，無毒。伏硼砂，散血消腫，治脚痹痛，產後血風瘀滯。多食，發齒痛，損陽道，發瘡疾，生蟲積。春月食之，發膝中痼疾，有腰脚病者，胡臭病者，並勿食。道家忌食，爲五葷之一。

《上醫本草・菜部》 芸薹　一名薹菜，又名薹芥，亦名油菜。時珍曰：此菜易起薹，須採其薹食，則分枝必多，故名芸薹。而准人謂之薹芥，即今油菜，爲其子可榨油也。九月十月下種，生葉形色微似白菜，冬春採薹心爲茹，三月則老，不可食。開小黃花，四瓣，如芥花。結莢收子，亦如芥子，灰赤色。炒過榨油，黃色，燃燈甚明，食之不及麻油。芸薹破血，故產婦宜食之。

莖葉　辛，溫，無毒。主治：破癥瘕結血，風遊丹腫，癭疽，豌豆瘡，散血消腫，伏蓬砂，及治產後血風及瘀血。煮食，治腰脚痹。搗，傅婦人吹奶乳癰。

春月食之，能發膝痼疾，先患腰脚者，不可多食，食之加劇。又損陽氣，發瘡及口齒病。胡臭人不可食。又能生腹中諸蟲。道家特忌以五葷之一。

附方：赤火丹毒，風遊丹腫：取葉搗傅，隨手即消，其驗如神也，亦可搗汁服之。

子　辛，溫，無毒。主治：行滯血，破冷氣，消腫散結，夢中洩精與鬼交，及治產難，產後心腹諸疾，赤丹熱腫，金瘡血痔。取油傅頭，令髮長黑。

附方：產難歌云：黃金花結粟米實，細研酒下十五粒。靈丹功效妙如神，難產之時能救急。

風熱牙痛：芸薹子即榨油菜子、白芥子、角茴香等分，爲末。嗑鼻，左嗑右，右嗑左。

湯火傷灼：菜子油調蚯蚓屎，搽之。

《食治廣要・菜部》 芸薹即油菜，其子可榨油者。

氣味：辛，溫，無毒。主治：風遊丹腫，乳癰。破癥瘕結血。《別錄》曰：能發痼疾。孟詵曰：先患腰脚者，不可多食。又損陽氣，發瘡及口齒病。道家亦爲五葷之一。

《食物本草・菜部・葷辛類》 芸薹一名寒菜，一名油菜，俗名塌科菜。收子榨油，其用頗廣。九十月下種，生葉形色微似白菜。冬、春菜薹心爲茹，三月則老不可食。開小黃花，四瓣，如芥花。結莢收子，亦如芥子，灰赤色。炒過榨油黃色，燃燈甚明，食之不及麻

油。近人因有油利，種者亦廣云。

芸薹，味辛，溫，無毒。治風遊丹腫，乳癰。破癥瘕結血。治產後血風及瘀血。煮食治腰脚痹。搗葉傅女人吹奶。治瘭疽，豌豆瘡，散血消腫。伏蓬砂。芸薹破血，產婦宜食之。孫思邈曰：貞觀七年三月，予在內江縣飲多，至夜覺四體骨肉疼痛。至曉頭痛，額角有丹如彈丸，腫痛。至午通腫，目不能開。經日幾斃。予思本草薹菜治風遊丹腫，遂取葉搗傅，隨手即消，其驗如神也。亦可搗汁服之。

子，味辛，溫，無毒。主夢中泄精，與鬼交。取油傅頭，令髮長黑。行滯血，破冷氣，消腫散結，治產難，產後心腹諸疾，赤丹熱腫，金瘡血痔。《婦人方》治產難歌曰：黃金花結粟米實，細研酒下十五粒。靈丹功效妙如神，難產之時能救急。

附方：治手足瘭疽，此疽喜著手足肩背，累累如赤豆，剝之汁出。用芸薹菜煮汁服一升，並食乾熟菜數頓，少與鹽、醬。冬月用子研水服。

治血痢腹痛，日夜不止。以芸薹葉搗汁二合，入蜜一合，溫服。

芸薹散治產後惡露不下，血結衝心。用芸薹子炒，當歸、桂心、赤芍藥等分。每酒服二錢，逐下惡物。

治產後血暈。芸薹子、生地黃等分，每三錢，薑七片，酒、水各半盞，童便半盞，煎七分，溫服即甦。

治腸風臟毒下血。芸薹子生用，甘草炙，爲末。每服三錢，水煎飲。

治偏頭痛。芸薹子一分，大黃三分，爲末，吹入鼻中，即愈。

治折傷骨節。用芸薹子一兩，黃米炒二合，龍骨少許，爲末，醋調成膏，攤紙上貼之。

治小兒天釣。芸薹子、生烏頭去皮尖各二錢，爲末。每用一錢，水調塗頂上。

《食物本草・菜部・柔滑類》 油菜處處有之。冬種春長，味勝他菜。二月、三月抽嫩心，開黃花。取其薹作菹，更佳。春暮夏初結角，內子黑色，榨油以供世用。

油菜，味甘，平，無毒。主滑胃，通結氣，利大小便。

《養生要括・菜部》 油菜先患腰脚者，不可多食。又損陽氣，發瘡及口齒病。又能生腹中諸蟲。一名芸薹，即薹菜也。今分二種。

莖葉，味辛，溫，無毒。治風遊丹腫、乳癰，破癥瘕結血，治產後血氣及瘀血。煮食，治腰脚痹。搗葉，傅女人吹奶。治瘭疽、豌豆瘡，散血消腫，伏蓬砂。

子，治夢中泄精，與鬼交。取油傅頭，令髮長黑。行滯血，破冷氣，消腫散結，治產難，產後心痛諸疾，赤丹熱腫，金瘡血痔。天炮瘡：用油菜搗汁，調大黃、芒硝、生鐵衣等分，塗之，即愈。血痢腰痛：以芸薹菜葉搗汁一合，入蜜一合，溫服。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》 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，取其薹爲菜茹甚佳。

子　枯取以榨油，味如麻油，但略黃耳。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》 芸薹菜胡臭人不可食。道家特忌，以爲五葷之一。味：甘，溫，無毒。散遊風丹腫，乳癰。煮食，主腰脚痺，破癥瘕結血。多食損陽氣，發瘡，口齒痛，又生腹中諸蟲。

子　取油，傅頭髮長而黑，下產後瘀血。治女人吹乳，小兒火丹，搗爛敷之。有人骨肉疼痛，額角紅腫，痛不可忍，取葉搗傅，隨手而愈。

《壽世秘典・類物・菜部》 芸薹此菜易起薹，春初採薹心爲茹，故名芸薹。即今油菜，爲其子可榨油。燃燈甚明，食之不及麻油。

氣味：甘，溫，無毒。主治遊風丹毒，破癥瘕，通結氣，散血消腫。

發明　李時珍曰：芸薹菜子，葉同功，其味辛氣溫，能溫能散，其用長於行血滯，破結氣，故古方消腫散結，治產後一切心腹氣血痛，諸遊風、丹毒、熱腫、瘡痔，諸藥咸用之。

《飲食須知・菜類》 芸薹菜　味辛，性溫。即今之油菜。多食發口齒痛，損陽道，發瘡疾，生蟲積。春月食之，發膝中痼冷。有腰脚病者，食之加劇。狐臭人並服補骨脂者，忌食之。

《壽世傳真・菜類》 芸薹菜　性溫。味辛。道家五葷之一。其四，即韭、薤、蒜、芫荽也。宜：散遊風丹毒。

《壽世傳真・菜類》 油菜　性溫。宜：散血消腫。忌：動疾發瘡。

《食物小錄・菜部・葷菜》 芸薹即油菜辛，溫，微苦，無毒。春食之，能發腰膝痼疾。其子炒過榨油，燃燈甚明。

《調疾飲食辯・菜類》 芸薹　《埤雅》名薹菜，《胡居士方》名寒菜，又名胡菜。《沛縣誌》名薹芥，俗呼油菜。菜中賤品也。菘菜之佳者收子稍老，或地土不宜，皆變爲油菜，而油菜不能變菘。亦猶秈白米之漸變爲紅，紅米不

能變白。蓋不能葆其本真，則必流於汙下，人與物同也。苗、葉味短且傷血，惟春初嫩莖味鮮腴。近人子數可榨油，種之甚廣。春時花放阡陌間，如給孤祇園，現黃金世界，足供玩賞。《閒情偶寄》云：香風導酒客尋簫，錦蝶與遊人爭路。《食療本草》曰：損陽氣，發瘡，患腰脚人食之加劇。又生腹內諸蟲。獨能外治瘡瘍。孫氏曰：赤遊丹腫，取葉搗敷即愈，亦可搗汁服。又手足瘭疽，四肢肩背累累如赤豆，掐之汁出，油菜葉煮汁服，並食其葉數頓，少用鹽醬，無葉用子研水服。又異疽似癰而小，膿如小荳汁，擠去復滿，油菜葉搗，煨熱布包，更互熨，不過二三度，無葉用乾者並出《千金方》。豌荳斑瘡，煎汁洗出《外臺秘要》。

子，破血消腫及遊風丹毒、熱腫方中用之，性能傷婦人子宮。古方經水行後，服四物湯加油菜子，能斷產，極非佳物也。又婦人方用子十五粒何其少也，研末酒服，云催生神效，似乎難信。但產難大事，此物易得，且必無他害，存其方加而用之，以備緩急可也。

《藥性摘錄・食物》 油菜　辛，涼。一名雲臺菜。行血破氣，治產後一切氣痛血痛，並敷洗遊風丹毒，熱腫瘡痔。小兒驚風，搗貼頂囟。多食動痰發瘡。舊患脚氣及有狐臭者切忌之。子，打油，善治癰疽及塗痔瘻中蟲。

《本草省常・菜性類》 芸薹　一名薹菜，一名薹芥，一名胡菜，一名寒菜，一名油菜，俗名春不老。性溫。散血消腫。多食損陽氣。同豬肉食生瘡癤。服常山、細辛、破故紙者忌之，孕婦亦忌。

《隨息居飲食譜・蔬食類》 芸薹　辛，滑，甘，溫。烹食可口。散血消腫，破結通腸。子可榨油，故一名油菜。形似菘而本削、莖狹葉銳，俗呼青菜，以色較深也。發風動氣，凡患腰脚口齒諸病，及產後、痧痘、瘡家、錮疾、目證、時感，皆忌之。

遊風丹毒，婦人乳吹，並以油菜搗敷。兼可煎洗諸瘡。

《每日食物卻病考・菜類》卷上 芸薹附：油

即油菜也。以其薹易起，採其薹食，分枝愈多，故名芸薹。味辛甘，無毒，除遊風丹腫，搗傅極驗，又治女人吹乳、癥瘕結血。多食損陽氣，發瘡，口齒痛，生腹中諸蟲。

油　傅頭令髮長黑。

菘

《千金要方・食治・菜蔬》 菘菜：味甘，溫，澀，無毒。久食通利腸胃，除胸中煩，解消渴。本是蔓菁也，種之江南即化爲菘。亦如枳橘，所生土地隨變。

《食療本草》卷上 菘菜溫治消渴。又發諸風冷。腹中冷病者不服。有熱者服之，亦不發病，即明其菜性冷。《本草》云溫，未解。

又，消食，亦少下氣。

九英菘，出河西，葉極大，根亦粗長。和羊肉甚美。常食之，都不見發病。其冬月作菹，煮作羹食之，能消宿食，下氣治嗽。諸家商略，性冷，非溫。恐誤也。

又，北無菘菜，南無蕪菁。其蔓菁子，細；菜子，粗也。

《醫心方・五菜部》 菘菜《本草》云：味甘，溫，無毒。主通利腸胃，除胸中煩，解消渴。《拾遺》云：去魚腥，動病。又：南土無薑，盡爲此物所用。崔禹〔錫〕云：味甘，少冷，無毒。菜中菘尤爲常食。和中，無餘逆忤，合多食。孟詵云：腹中冷病者不服，有熱者服之亦不發病。其菜性冷。

《養生類纂・菜蔬部》 菘菜　菘菜有小毒，不宜多食。然能殺魚腥，最相宜也。多食過度，惟生薑可解其性。《本草圖經》。

藥有甘草而食菘，即令病不除。《本草》。

菘菜多食發皮風瘙癢。同上。

《飲膳正要・菜品》 白菜　味甘，溫，無毒。主通行腸胃，除胸中煩，解酒渴。

《日用本草・五菜類》 菘菜　夏月有之，名夏菘。夏至節前即發氣動疾病，發脚氣。服藥有甘草，忌食之。

味甘，溫，無毒。菜中有菘，最爲常食，性利人。

主通利腸胃，除胸中煩熱，解酒渴，消食下氣。冬月作齏菹汁，辟瘴氣，止熱咳嗽。

《食物本草・菜類》 菘菜　味甘，溫，無毒。利腸胃，除煩，解酒渴，去魚腥，消食下氣，治瘴，止熱嗽，胸膈悶。不益人，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。花，糟食甚美。服甘草勿食，令病不愈。北人往南患足疾者勿食。牛肚菘，葉最厚，

味甘；紫菘，葉薄細，味少苦；白菘，似蔓菁，猶一類也。北地無菘，有種者形亦變。

《食鑒本草・瓜菜》 菘菜味甘，溫，無毒。

新增：主通利腸胃，除胸中煩，解酒渴。

《遵生八箋・飲饌服食箋・家蔬類》 醃鹽菜　白菜削去根及黃老葉，洗淨，控乾。每菜十斤，用鹽十兩，甘草數莖，以淨甕盛之，將鹽撒入菜丫內，擺於甕中，入蒔蘿少許，以手按實。至半甕，再入甘草數莖。候滿甕，用磚石壓定。醃三日後，將菜倒過，扭去鹵水，於乾淨器內另放。忌生水，卻將鹵水澆菜內。候七日，依前法再倒，用新汲水淹浸，仍用磚石壓之。其菜味美香脆。若至春間食不盡者，於沸湯內焯過，曬乾收之。夏間，將菜溫水浸過，壓乾，入香油拌勻，以磁碗盛，於飯上蒸過食之。

《藥性全備食物本草・菜部》 白菜　味甘，性涼，無毒。去魚腥，和中消食，解酒，利腸胃。多食，發膚癢。胃寒人食多，令惡心吐沫作瀉，生薑可制。夏至前食多，發風動疾。有足病者，忌食。

《藥性全備食物本草・菜部》 菘菜　味甘，氣溫，無毒。主通利腸胃，除胸中煩熱，消食下氣，治瘴止熱。多食，發皮膚風瘙癢，能解酒渴，治嗽，去邪熱氣。張仲景《傷寒論》：凡用甘草，皆禁菘菜。葉如蕪菁，綠色差淡，其味微苦。葉嫩稍闊，不益中虛人，食之覺冷。又小兒赤游，行於上下，至心即死，杵葉傅上，安。又葉曬令半乾，次早取入壇內，以熱飯飲浸之，三日後，則酸如醋，謂之齏水。入藥，可吐痰涎。和五味作湯食，益脾胃，解麵毒、酒毒。

《上醫本草・菜部》 菘　一名白菜。時珍曰：按《埤雅》菘性淩冬晚凋，四時常見，有松之操，故曰菘。今人呼爲白菜者。其色青白，也有二種。一種莖圓厚微青，一種莖扁薄而白，其葉皆淡青白色。南方生者畦內過冬，北方多入窖內。圃人以馬糞入窖壅培，不見風日，長苗皆嫩黃色，脆美無滓，謂之黃芽菜，蓋亦做韭黃之法也。菘子如芸薹子而色灰黑，八月以後種之。作菹食尤良。

莖葉　甘，溫，無毒。主治：通利腸胃，除胸中煩，解酒渴，消食下氣，治瘴氣，止熱氣嗽，冬汁尤佳。和中，利大小便。時珍曰：氣虛胃冷人多食，惡心吐沫，氣壯人則相宜。弘景曰：性和利人，多食似小冷。張仲景言：藥中有甘草，食菘即令病不除。瑞曰：夏至前食，發足疾。

附方：小兒赤游：行於上下，至心即死。菘菜搗傅之，即止。

漆毒生瘡：白菘菜搗爛塗之。

飛絲入目：取白菜（揉爛帕包，滴）汁三二點入目，即出。

子　甘，平，無毒。主治：作油塗頭長髮，塗刀劍不銹。

附方：酒醉不醒：用菘菜（子）二合研細，井華水一盞調，爲二服。

《食治廣要・菜部》 菘即白菜。氣味：甘，溫，無毒。主治：通利腸胃，除胸中煩，解酒渴，消食下氣，和中，利大小便。陶弘景曰：性和利人，多食似小冷。張仲景曰：服甘草人食菘，即令病不除也。

《食物本草・菜部・葷辛類》 菘菜菘，即今人呼爲白菜者。有二種：一種莖圓厚微青，一種莖扁薄而白。其葉皆淡青白色。燕、趙、遼陽、揚州所種者，最肥大而厚，一本有重十餘斤者。南方之菘畦內過冬，北方者多入窖內。燕京圃人又以馬糞入窖壅培，不見風日，長出苗葉皆嫩黃色，脆美無滓，謂之黃芽菜，豪貴以爲嘉品。蓋亦仿韭黃之法也。菘子如芸薹子而色灰黑，八月以後種之。二月開黃花，如芥花，四瓣。三月結角，亦如芥。其菜作菹食尤良，不宜蒸曬。

菘菜，味甘，溫，有小毒，又云：無毒。主通利腸胃，除胸中煩，解酒渴。消食下氣，治瘴氣，止熱氣嗽。冬汁尤佳。和中，利大小便。

子，味甘，平，無毒。作油，塗頭長髮，塗刀劍不鏽。

《食物本草・菜部・柔滑類》 白菜江南、北皆有之。吳中稱爲水白菜。莖扁闊而色雪白，葉青多細白經，葉端有齒缺如紫蘇。冬種春長，高一二尺，亦開黃花，味極美。至春盡則老，不堪食矣。

白菜，味甘，溫，無毒。主通利腸胃，除胸煩，解酒毒。

樗菜樗，音癡。非人所蒔者。每種白菜變成此種，形類略同。莖帶青色不扁，葉邊雖有刻缺而不細，易起薹，味下劣，不堪啖。

樗菜，味甘，平，無毒。主利二便。無他長，蔬中下賤之物。

《養生要括・菜部》 白菜多食發皮膚風瘙癢，有足疾者忌之。氣虛胃冷人，多食惡心吐沫。氣壯人則相宜。

莖葉，味甘，溫，無毒。通利腸胃，除胸中煩，解酒渴。消食下氣，治瘴氣，止熱氣嗽，冬汁尤佳。和中，利大小便。飛絲入目，白菜揉爛，帕包，滴汁三二點入目，即出。

子，作油，塗頭長髮。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》 菘菜　味：甘，溫，無毒。利腸胃，除

胃中煩，解酒渴，去魚腥，消食下氣，止瘴，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，糟食美，服甘草勿食。其子作油，傅頭長髮，塗刀不銹音秀。北人居南方，不勝地土之宜遂病，忌菘菜。牛肚菘，葉最厚，味甘；紫菘，葉薄細，味少苦；白菘，似蔓菁，猶一類也。北地無菘，即傳種到彼，形色俱變。

《壽世秘典・類物・菜部》 菘菘即今人呼爲白菜者。有二種，一種莖圓厚微青，一種莖扁薄而白，其葉皆淡青白色。一本有重十餘斤者。燕京圃人以馬糞入窖壅培，不見風日，長出苗葉皆嫩黃色，脆美無渣，謂之黃芽。

氣味：甘，涼，無毒。主通利腸胃，除胸中煩，消食下氣，解酒渴。

發明　李時珍曰：氣虛胃冷人多食，惡心吐沫，以生薑解之，氣壯人則相宜。

《飲食須知・菜類》 菘菜　味甘，性溫。即白菜。多食發皮膚瘙癢，胃寒人食多，令惡心，吐沫，作瀉。夏至前食多，發風動疾。有足病者忌食。藥中有甘草，忌食菘菜，令人病不除。北地無菘，彼人到南方，不勝地土之宜，遂病，忌菘菜。其性當作涼，生薑可解。服蒼、白术者，忌之。

《養生食鑒・菜類》 白菜　味甘，性涼，無毒。去魚腥，和中消食，解酒，利腸胃。多食，髮膚癢。胃寒人食，多令惡心，吐沫，作瀉，生薑可制。亦發風疾。有足病者，勿食。

《壽世傳真・菜類》 菘菜　性溫。即白菜。北地無菘，土不宜也。宜：利腸胃，除胸中煩渴，消食下氣，止熱嗽。忌：夏前不宜多食，發皮膚風癢。

《食物小錄・菜部・葷菜》 菘即白菜甘，涼，無毒。通利腸胃，除胸中煩，解酒渴，消食下氣，利大小便。其子榨油，塗頭長髮，塗刀劍不銹。莖圓小者，名蔓菜。

《調疾飲食辯・菜類》 菘　又名白菜，又名黃牙菜。葉層層相裹，一株重一二斤，北方者可至十餘斤。秋末即爲晚菘，寒早也。南方秋後始栽，正月猶可食。性味甘平，能和中退熱，止渴除煩。惟藥中用甘草者忌食。陶隱居曰：張仲景言甘草同菘菜食，令病不除。故《千金》、《外臺》諸方後多忌之，以此也。葉生搗，塗漆瘡，勝於芥汁。又可點飛絲入目。又塗小兒赤游丹，火行於上下，至心則死出《子母秘錄》。又有黑菘、白菘二種。白菘圓莖者名箭杆菜，扁莖者爲瓦溝菜。黑菘圓莖者名瓢兒菜，扁莖者名春不老。味遠不及菘，性亦和平。惟暑月所種白菘，每日澆灌，成於人力非時催逼，且受濕熱鬱蒸之氣，病人食之多腹脹作泄，並生病後虛腫。不時，所以不食也。

《藥性摘錄・食物》 白菘菜　辛，涼。利腸胃，解煩熱，下氣消食，治瘴氣，止熱氣嗽。冬白菜尤佳。能和中利便，治小兒赤游丹及漆瘡，均搗爛敷塗即止。飛絲入目，搗爛帕包，滴汁數點即出。壯人宜食，氣虛胃冷者勿食。多食惡心吐沫，生薑可解。

《本草省常・菜性類》 白菜　一名菘，江南呼爲黃芽菜。性平，利腸胃，安五臟煩熱，解酒毒，消食下氣，止嗽和中。久食令人肥健。服甘草、蒼白术者忌之。

根　性熱，助大腸火，春來食之發痔瘡。

青菜　一名青菘，江北呼爲蠻白菜。性平，通腸胃結氣，利二便，消食和中。服甘草、蒼白术者忌之。

《隨息居飲食譜・蔬食類》 菘一名白菜，以其莖色白也。亦有帶青色者，然本豐莖闊，迥非油菜。甘，平。養胃，解渴生津。葷素鹹宜，蔬中美品。種類不一，冬末最佳。醃食曬乾，並如上法，諸病不忌。喻氏嘗云：白飯青蔬，養生妙法，肉食者鄙，何可與言？鮮者滑腸，不可冷食。

《每日食物卻病考・菜類》 菘　即白菜也，以四時常見，有松之操，故名菘。有數種，葉梗青白大小少有不同，乃隨地之異耳。總謂之菘，即北之黃芽，南之夏青菜，皆其類也。味甘，涼，無毒。利腸胃，除煩，解酒渴，消食下氣，除瘴止熱。內虛人不可多食。覺冷，薑能解之。夏至前食，發風癢，有足疾者忌之。服甘草者勿食，令藥不效。取薹糟食甚美。子油，塗刀劍不銹。飛絲入目者，滴汁入目即出。

舌頭菜

《救荒本草》卷上前　舌頭菜　生密縣山野中。苗葉撗地生，葉似山白菜葉而小，頭頗圓，葉面不皺，比山白菜葉亦厚，狀類豬舌形，故以爲名。味苦。

救飢：採葉煠熟，水浸去苦味，換水淘淨，油鹽調食。

南芥菜

《救荒本草》卷下後　南芥菜　人家園圃中亦種之。苗初撗地生，後攛葶叉，葉似芥菜葉，但小而有毛澀，莖葉稍頭開淡黃花，結小尖角兒。葉味

辛辣。

救飢：採苗葉煠熟，水浸，淘去澀味，油鹽調食。生焯過，醃食亦可。

山白菜

《救荒本草》卷下後 山白菜　生輝縣山野中。苗葉頗似家白菜，而葉莖細長，其葉尖艄，邊有鋸齒叉，又似碧蓮菜葉而尖瘦，亦小。味甜，微苦。

救飢：採苗葉煠熟，水淘淨，油鹽調食。

山宜菜

《救荒本草》卷下後 山宜菜　又名山苦菜。生新鄭縣山野中。苗初搗地生，葉似薄荷葉而大，葉根兩傍有叉，背白；又似青莢兒菜葉，亦大。味苦。

救飢：採苗葉煠熟，油鹽調食。

劉隱菜

《食物本草・菜部・柔滑類》 劉隱菜產直隸績溪縣北六十里大嶔山。其菜如玉。世傳劉叟修隱於此，食玉菜仙去。故後人呼爲劉隱菜。

劉隱菜，味甘，無毒。主補精神，生津液。久食神仙。

黃芽白菜

《遵生八箋・飲饌服食箋・家蔬類》 黃芽菜　將白菜割去梗葉，祇留菜心，離地二寸許。以糞土壅平，用大缸覆之，缸外以土密壅，勿令透氣。半月後取食，其味最佳。黃芽韭、薑芽、蘿蔔芽、川芎芽，其法亦同。

《食物本草・菜部・柔滑類》 黃芽菜產燕地。根似菜菔。和葷素諸物煮食，極佳。移種別處，則形味俱變矣。

黃芽菜，味甘，平，無毒。主益元，補胃，悅顏色。

《壽世傳真・菜類》 黃芽菜　性平。

《食物小錄・菜部・葷菜》 黃芽菜　甘，平，無毒。和中，利腸胃。

《隨息居飲食譜・蔬食類》 黃矮菜一作黃芽菜。甘，平。養胃，葷素皆宜，雪後更佳，但宜鮮食。北產更美，味勝珍羞，亦可爲蔬，諸病不忌。

甘藍

《千金要方・食治・菜蔬》 藍菜：味甘，平，無毒。久食大益腎，填髓腦，利五臟，調六腑。胡居士云：河東隴西羌胡多種食之，漢地鮮有。其葉長大厚，煮食甘美，經冬不死，春亦有英。其花黃，生角結子。

子，甚治人多睡。

《食物本草・菜類》 甘藍　平。補骨髓，利臟腑並關節，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。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》 甘藍　味平。補骨髓，利五臟，並關節，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。

薺

《千金要方・食治・菜蔬》 薺菜：味甘，溫，澀，無毒。利肝氣，和中，殺諸毒。

其子主明目，目痛淚出。

其根主目澀痛。

《食療本草》卷上 薺　補五藏不足。

葉：動氣。

薺子：入治眼方中用。不與麵同食。令人背悶。服丹石人不可食。

《食療本草》卷上 薺　丹石發動，取根食之尤良。

《醫心方・五菜部》 薺　《本草》云：味甘，溫，無毒。主利肝氣，和中。孟詵云：補五臟不足。葉，動氣。陶〔弘〕景注云：《詩》云：誰謂荼苦，其甘如薺。崔禹〔錫〕云：食之甘香，補心脾。

《養生類纂・菜蔬部》 薺菜　薺菜久食視物鮮明。《本草》。

薺和肝氣明目，凡人夜則血歸於肝，肝爲宿血之臟，過三更不睡，則朝旦面色黃燥，以血不得歸故也。若肝氣和，則血脈通流，津液暢潤，瘡疥於此何有？君今患瘡，宜食薺。其法取薺一二升許，淨洗入淘了米三合，冷水三升，生薑不去皮，挫兩指大，同入釜中，澆生油一蜆殼，當於羹面上不得觸，觸則生油氣，不得入鹽醋。此物以爲幽人山居之祿，不可忽也。《東坡尺牘》。

《日用本草・五菜類》 薺菜　不可與麵同食，令人背悶。服丹石人不可食。

味甘，溫，無毒。發瘡疥，動氣。

主利肝氣，和中，補五臟氣不足。

實　主明目，目痛。

《救荒本草》卷下後 薺菜　生平澤中，今處處有之。苗搗地生，作鋸齒

葉，三四月出薹，分生莖叉，稍上開小白花，結實小似萯莫子。苗葉味甘，性溫，無毒。其實亦呼萯莫音錫覓子。其子味甘，性平。患氣人食之動冷疾，不可與麵同食，令人背悶；服丹石人不可食。

救飢：採子，用水調攪良久成塊，或作燒餅，或煮粥食，味甚粘滑。葉煠作菜食，或煮作羹，皆可。

治病：文具《本草》菜部條下。

《食物本草・菜類》 薺菜　味甘，氣溫，無毒。主利肝氣，和中。其實名萯莫子，主明目，目暴赤痛，去障翳。根，汁點目中亦效。燒灰治赤白痢。

《食鑒本草・瓜菜》 薺菜味辛，涼，甘，平。

疏利五臟，涼肝明目。其根葉燒存性，蜜湯調，治痢疾，效。

花　辟諸蟲。三月三日未出採，放床席下。

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》 東風薺即薺菜也　採薺一二斤，洗淨，入淘米三合，水三升，生薑一芽頭，捶碎，同入釜中，和勻，上澆麻油一蜆殼，再不可動，以火煮之。動則生油氣也。不著一些鹽、醋。若知此味，海陸八珍皆可厭也。

《藥性全備食物本草・菜部》 薺　味甘，溫，無毒。薺，齊也，好也。《詩》云：其甘如薺。葉作俎羹，味佳。和中，利五臟及肝氣。凡患氣及服丹石人食之，動痼疾。又與麵同食，令人背悶。

子　亦呼爲萯莫子。味甘，平，主目痛青盲翳膜，解熱毒，補五臟不足。四月八日收之良。

根葉　燒灰，治赤白痢，蜜湯下。根汁點暴赤眼痛。

煮薺法：取薺一二升許淨洗，入淘了米三合，冷水三升，生薑二指大，生油一蜆殼，不用鹽醋，又不須攪動。俟羹熟取食，能引血歸肝明目治瘡，與夜讀熊膽之意同。此幽人山居之祿，不可忽也。

《食物輯要・菜品類》 薺菜　味甘，性溫，無毒。利肝氣，和五臟。

根　益胃，清目。

《上醫本草・菜部》 薺　一名護生草。時珍曰：薺生濟濟，故謂之薺。釋家取其莖作挑燈杖，可辟蚊蛾，謂之護生草，云能護眾生也。薺有大小數種。小薺，葉花莖扁，味美。其最細小者，名沙薺也。大薺，科葉皆大而味不及。莖硬有毛者，名萯莫，味不甚佳。並以冬至後生苗，二三月起莖五六寸，開細白花，整整如一，結莢如小萍而有三角，莢內細子如葶藶子，其子名薺音嵇，四月收之。師曠云：歲欲甘，甘草先生，薺是也。萯莫、葶藶皆是薺類。

甘，溫，無毒。主治：利五臟，和中明目，益胃。根，治目痛。根葉燒灰，治赤白痢，極效。

附方：腫滿腹大：四肢枯瘦，尿澀，用甜葶藶，炒，薺菜根等分，爲末，煉蜜丸彈子大。每服一丸，陳皮湯下。只二三丸，小便清；十餘丸，腹如故。

暴赤眼：痛脹磣澀，薺菜根杵汁滴之。

眼生翳膜：薺菜和根、莖、葉洗淨，焙乾爲細末。每夜臥時先洗眼，挑末米許，安兩大眥頭。澀痛忍之，久久膜自落也。

薺實　甘，平，無毒。主治：腹脹。補五臟不足，去風毒邪氣，治壅。去腎明目，目痛青盲不見物，解熱毒，久服視物鮮明。

患氣人食之，動冷氣。不與麵同食，令人背悶。

花　主治：布席下辟蟲，又辟蚊蛾。

附方：久痢：用薺花陰乾研末，每服二錢，棗湯下。

《食治廣要・菜部》 薺　氣味：甘，溫，無毒。主治：利肝和中，通過五臟。其根明目，又止目痛。其類甚多，隨地發生。師曠云：歲欲甘，甘草先生，薺之屬是矣。

又按：蘇長公與徐十三書略云：今日食薺，極美。天然之珍，雖不甘於五味，而有味外之美。君若知此味，則陸海八珍皆可厭也。天生此物，以爲幽人山居之祿。輒以奉傳，不可忽之。

《食物本草・菜部・柔滑類》 薺菜一名護生草。其莖硬有毛者，名萯莫，味不甚佳。並以冬至後生苗，二三月起莖五六寸。開細白花，整整如一。結莢如小萍，而有三角。莢內細子，如葶藶子。其子名薺，四月收之。師曠云：歲飲甘，甘草先生，薺是也。釋家取其莖作挑燈杖，可辟蚊、蛾，謂之護生草，云能護眾生也。

薺菜，味甘，溫，無毒。主利肝和中，利五臟。

根，治目痛。明目益胃。

根、葉，燒灰，治赤白痢極效。

《食物本草・救荒野譜》 薺菜兒食莖葉。春月採之，生熟皆可食。

薺菜兒，年年有，採之一二遺八九。今年纔出土眼中，挑菜人來不停手。而今狼藉已不堪，安得花開三月三？

《養生要括・菜部》 薺菜　味甘，溫，無毒。利肝和中，利五臟，明目益胃。

根葉，燒灰治赤白痢，極效。

子，治腹脹。去風毒邪氣，治壅去翳，解熱毒，久服視物鮮明。

花，布席下，辟蟲，又辟蚊蛾。陰乾研末，棗湯日服二錢，治久痢。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》 薺菜即野菜。味甘，氣溫，無毒。主利肝氣，和中。

其實　名葇莫子。主明目，目暴赤痛，去障翳。根汁點目中，亦效。

根　燒灰，治赤白痢，蜜湯調。

其花　辟諸蟲，三月三日，日未出，採放床席下，甚妙。

《壽世秘典・類物・菜部》 薺薺有大小數種。小薺，葉花莖扁，味美，其最細小者，名沙薺。大薺，科葉皆大而味不及。其大而莖硬有毛者名葇莫，味不甚佳。並以冬至後生苗，二三月起莖，開細白花，整整如一。釋家取其莖作挑燈杖，可辟蚊蛾，謂之護生草，云能護衆生。三月三日未出，採放席下，辟諸蟲，又辟蚊蛾。

氣味：甘，平，無毒。主利五臟，涼肝明目。根、葉燒存性，蜜湯調，治赤白痢效。

《飲食須知・菜類》 薺菜　味甘，性溫。取其莖作挑燈杖，可辟蚊蛾，謂之護生草。其子名葇食，味甘，性平。饑歲採之，水調成塊，煮粥甚粘滑。患氣病人食之，動冷氣。不與麫同食，令人背悶。服丹石人不可食。

《養生食鑒・菜類》 薺菜釋人收其根，作桃燈杖，可辟蚊蛾，謂之護生草，云能護衆生也。味甘，性溫，無毒。利肝氣，和五臟。

根　益胃，和目。連莖燒灰，治赤白痢極效。

《食物小錄・菜部・柔滑類》 地菜即濟菜

甘，平，微溫，無毒。有長葉、圓葉、花葉、線葉、紫葉、青葉、高矮大小數十種，其功用性味皆同。能開胃，行肺氣。連根食香美，花子並可服。多食無損，發諸瘡。

《調疾飲食辯・菜類》 薺　《綱目》曰：釋家謂其莖作挑燈杖，可辟蟲蛾，故稱護生草。俗呼地菜。有大、小二種。小者名沙薺，大薺稍大。其莖硬而有毛者，名葇莫。《爾雅》曰：葇莫，大薺。《本經》名大薥。《吳普本草》曰：一名葇目，一名榮目，一名馬駒，一名馬辛。亦可食。皆以冬至後生苗，葉末圓長，近本處有刻缺，類黃瓜菜。春暮起莖五六寸，開細白花，結莢如小萍而有三角莢，內細子如葶藶子。子名薺。《詩》曰：誰謂荼苦，其甘如薺。性能補肝，利五臟。功專明目，眼生翳膜者，宜長久食之。子爲末，每夜點大眥，澀痛忍之，能退翳，消窩肉出《聖濟總錄》。又《三因方》治腫滿腹大，四肢枯瘦，溺澀難便，葶藶子、薺菜根等分爲末，丸如彈子大，每服一丸，橘皮湯下。

《本草省常・菜性類》 小薺　俗名薺薺菜，《詩》云其甘如薺是也。一名護生草。性平。利五臟，和中明目。

《隨息居飲食譜・蔬食類》 薺　甘，平。明目，養胃，和肝，治痢，辟蟲。病人可食。

《每日食物卻病考・菜類》 薺菜　甘，溫，無毒。利肝和中。子名薺實，又名薪葇子，明目，治目暴赤痛，去瘴翳。根，汁點目中亦效；燒灰，治赤白痢極效。

江薺

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》 江薺　生臘月，生熟皆可食。花時勿食，但可作齏。

《食物本草・救荒野譜》 江薺食莖葉。生臘月。生熟皆可用。花時不宜，但可作齏。

江薺青青江水綠，江邊挑菜女兒哭。爺娘新死兄趁熟，止存我與妹看屋。

倒灌薺

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》 倒灌薺　採之，熟食，亦可作齏。

《食物本草・救荒野譜》 倒灌薺食葉。採之熟食，亦可作齏。　倒灌薺，生旱田，上無雨露下有泉。抱甕不來還自鮮，造物冥冥解倒懸。

蒿柴薺

《食物本草・救荒野譜》 蒿柴薺食葉。正二月採，熟食。又可作(薺)〔齏〕。

蒿柴薺，我獨憐；葉可食，稭可燃。連朝風雪攔邨路，飢寒不能出門去。

掃帚薺

《食物本草・救荒野譜》 掃帚薺食莖葉。春採，熟食。

掃帚薺，青簇簇，去年不收空倚屋。但願今年收兩熟，場頭掃帚掃盡禿。

此種俗名落帚苗者。嫩者可採。其老可束爲掃帚，故名之。

芽兒拳

《食物本草・救荒野譜》 芽兒拳食葉。正二月採之，熟食。

芽兒拳，生樹邊；白如雪，軟似綿。煮來不食淚如雨，昨朝兒賣他州府。

板薥薥

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》 板薥薥　正二月採之，炊食。三四月不可食矣。

《食物本草・救荒野譜》 板薥薥食葉。正二月和羹採之，炊食。三四月結角，老不堪用。

板薥薥兮吾不識，出無路兮入無室。將學道兮歸空山，草爲衣兮木爲食。

野白薺

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》 野白薺　四時採嫩者，生、熟可食。

薪蓂

《救荒本草》卷下後 遏藍菜上音惡　生田野中下濕地。苗初揷地生，葉似初生菠菜葉而小，其頭頗圓，葉間攛莖分叉，上結莢兒似榆錢狀而小。其葉味辛香、微酸，性微溫。

救飢：採苗葉煠熟，水浸取酸辣味，復用水淘淨，作虀，油鹽調食。

《上醫本草・菜部》 大薺　一名大薊，又名薪蓂音錫覓，亦名馬辛，似薺葉而細，俗呼爲老薺。

苗　甘，平，無毒。主治：和中益氣，利肝明目。

子　辛，微溫，無毒。主治：心腹腰痛，肝家積聚，眼目赤腫，明目，目痛淚出。除痹，補五臟，益精光，久服輕身不老。

附方：眼目熱痛，淚出不止：薪蓂子，搗篩爲末。臥時，銅簪點少許入目，當有熱淚及惡物出，甚佳。眼中胬肉：方同上，夜夜點之。

《食物本草・菜部・柔滑類》 薏實音嵯。亦名薪蓂子。四月八日收之，良。饑歲採子，水調成塊，煮粥，作餅甚粘滑。

味甘，平，無毒。主明目，目痛，青盲不見物，補五臟不足。治腹脹，去風毒邪氣，治壅去翳，解熱毒。久服，視物鮮明。

花，布席下，辟蟲。又辟蚊、蛾。陰乾研末，棗湯日服二錢，治久痢。

薪蓂薺與薪蓂一物也，但分大、小二種耳。小者爲薺，大者爲薪蓂，薪蓂有毛。其子功用相同。或言葶藶與薪蓂同類，但薪蓂味甘花白，葶藶味苦花黃爲異耳。

薪蓂，味甘，平，無毒。主和中益氣，利肝明目。

子，味辛、甘，微溫，無毒。主明目，目痛淚出，除痹，補五臟，益精光。久服輕身不老，療心腹腰痛，治肝家積聚，眼目赤腫。

《本草省常・菜性類》 大薺　一名大薊，一名薪蓂，或云即甘葶藶苗也。性平。調中益氣，利肝明目。

黃瓜菜

《藥性全備食物本草・菜部》 黃瓜菜　味甘、微苦，性涼，無毒。通結氣，利腸胃。其色黃，其氣似瓜，其形似薤。

《食物本草・菜部・柔滑類》 黃瓜菜一名黃花菜。其花黃，其氣如瓜，故名。野生田澤。形似油菜，但味少苦。取爲羹茹，甚香美。此菜二月生苗，田野遍有，小科如薺。三、四、五月開黃花，花與莖、葉同地丁，但差小耳。一科數花，結細子，不似地丁之花成絮也。野人茹之，亦採以飼鵝兒。

黃瓜菜，味甘、微苦，微寒，無毒。通結氣，利腸胃。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》 黃瓜菜名黃花菜。形似油菜，但味少苦，微寒，無毒。治：通結氣，利腸胃。性亦相類，生平澤中，取爲羹茹亦甚香美。

《調疾飲食辯・菜類》 黃瓜菜　一名黃花菜。春初生野田卑濕處，小科如薺，四月開黃花。《食物本草》曰：味甘微苦。作羹甚美，能退內熱，通結氣，利腸胃。熱病後宜食，熱結者尤宜多食。又煮汁飲，治虎咬傷，渣敷傷處，立止疼痛。或以飼豕，可辟瘟。飼鵝兒，易長大。

青菜

《食鑒本草・瓜菜》 青菜味甘，平。四季所有者。

疏通腸胃結滯，利大小便，和中下氣。

烏金白

《食物本草・菜部・柔滑類》 蹋菜南土有之。生於歲暮。其葉蹋地不起，味極肥美。交春氣熱則老而無味矣。

蹋菜，味甘，平，無毒。滑腸疏肝，利五臟。此菜生於冬。冬季陽氣藏腹，故食之。雖寒不妨。

菠菜

《食療本草》卷上 菠薐冷微毒。利五藏，通腸胃熱，解酒毒。服丹石人食之佳。北人食肉、麵即平，南人食魚、鱉、水米即冷。不可多食，冷大小腸。久食令人腳弱不能行。發腰痛，不與蛆魚同食。發霍亂吐瀉。

《養生類纂・菜蔬部》 菠薐，菠薐久食，令人腳弱不能行，發腰痛。不與鯉魚同食，發霍亂吐瀉。《本草》。

《飲膳正要・菜品》 菠薐　味甘，冷，微毒。利五藏，通腸胃熱，解酒毒。即赤根。

《日用本草・五菜類》 菠薐　味甘，冷，微毒。不可多食，冷大小腸。令人脚弱，發腰痛。不與(蛆)(鮲)魚同食，發霍亂吐瀉。

主利五臟，通腸胃熱，解酒毒。服丹石人食之佳。北人食肉、麵即平，南人食魚、鱉、水米即冷。

《食物本草・菜類》 菠薐菜　冷，微毒。利五臟，通腸胃熱，解酒毒。北人多食肉、麵，食此則平。南人多食魚、鱉、水米，食此則冷，不可多食，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：此菜來自西域頗棱國，誤呼菠薐。《藝苑雌黃》亦云。

《藥性全備食物本草・菜部》 菠菜　味甘，性冷滑，無毒。制丹石毒，解酒，潤腸，通血脈，利臟腑，去腸胃熱及五痔，根尤良。多食動冷氣，令腰脚軟。同鮰食，發霍亂。

《上醫本草・菜部》 菠菜　一名菠薐，又名波斯草，亦名赤根菜。慎微曰：按劉禹錫《嘉話錄》云：菠薐種出自西國，有僧將其子來，云本是頗陵國之種，語訛爲波棱耳。時珍曰：按《唐會要》云，太宗時，尼波羅國獻波棱，菜類紅藍，實如蒺藜，火熟之，能益食味，即此也。方士隱名爲波斯草云。按張從正《儒門事親》云：凡人久病，大便澀滯不通及痔漏之人，宜常食菠薐、葵菜之類，滑以養竅，自然通利。

菜及根　甘，冷，滑，無毒。主治：利五臟，通腸胃熱，解酒毒，服丹石人食之佳。通血脈，開胸膈下氣，調中止渴，潤燥，根尤良。

北人食肉、麵，食之即平。南人食魚、鱉、水米，食之即冷，故多食冷大小腸也。

附方：消渴引飲，日至一石者：菠薐根、雞內金等分，爲末。米飲服一錢，日三。

《食治廣要・菜部》 菠薐　氣味：甘，冷，滑，無毒。利五臟，通腸胃，解丹石、酒毒，通血脈，開胸膈，下氣調中，止渴潤燥。多食令人脚弱。患腹冷者食之破腹。與鮰魚同食，發霍亂。取汁煉霜，制砒、汞，伏雌黃、硫黃。張子和云：久病大便澀滯不通，及痔漏之人，宜常食。老人、血枯便難者，常作羹食之佳。

《食物本草・菜部・柔滑類》 菠薐菜一名菠菜。其種出自西國。有僧將其子來，云本是頗陵國之種，語訛爲菠薐耳。菠薐八月、九月種者，可備冬食；正月、二月種者，可備春蔬。其莖柔脆中空，其葉綠膩柔厚，直出一尖，旁出兩尖，似鼓子花葉之狀而長大。其根長數寸，大如枯梗而色赤，味更甘美。四月起薹尺許。有雄雌。就莖開碎紅花，叢簇不顯。雌者結實，有刺，狀如蒺藜子。種時須研開，易浸脹。必過月朔乃生，亦一異也。

菠薐菜及根，味甘，冷，滑，無毒。主利五臟，通腸胃熱，解酒毒。服丹石人食之佳。通血脈，開胸膈，下氣調中，止渴潤燥。不可與鮰魚同食，發霍亂。北人食肉、麪，食之即平；南人食魚、鱉、水米，食之即冷，故多食冷大小腸也。凡人久病，大便澀滯不通，及痔漏之人，宜常食菠薐、葵菜之類，滑以養竅，自然通利，而無枯涸之害也。

《養生要括・菜部》 菠薐菜多食令人脚弱，發腰痛，動冷氣。先患腹冷者，必破腹。凡人久病大便溜滯不通及痔漏之人，宜常食之，滑以養竅，自然通利。

菜及根，味甘，冷，滑，無毒。利五臟，通腸胃熱，解酒毒，服丹石人食之佳。通血脈，開胸膈，下氣調中，止渴潤燥，根尤良。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》 菠薐菜　味冷，微毒。利五臟，通腸胃，解熱毒酒毒。北人多食肉與麵，食此則平；南人多食魚、鱉、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：此菜來自西域頗棱國，誤呼菠薐。《藝苑雌黃》亦云。

《壽世秘典・類物・菜部》 菠菜一名菠薐，其根赤，又名赤根菜。

氣味：甘，冷，滑，無毒。主利五臟，通腸胃熱，解酒毒。服丹石人食之，佳。《食療本草》。通血脈，開胸膈，下氣調中，止渴潤燥，根尤良。《綱目》。

發明　陳士良曰：多食令人脚弱，發腰痛，動冷氣。張從正云：凡人久病，大便濇滯不通及痔漏之人，宜常食菠薐、葵菜之類，滑以養竅，自然通利。

《飲食須知・菜類》 菠菜　味甘，性冷滑。多食令人脚弱，發腰痛，動冷氣，先患腹冷者必破腹。不可與鮰魚同食，發霍亂。北人食煤火薰炙肉麪，食此則平。南人食濕熱魚米，食此則冷，令大小腸冷滑也。

《養生食鑒・菜類》 菠菜　味甘，性冷、滑，無毒。制丹石毒，解酒，潤腸，通血脈，利臟腑，去腸胃熱及五痔，根尤良。多食動冷氣，令腰脚軟，同（董鰉）〔黃鰉〕食，發霍亂。

《壽世傳真・菜類》 菠菜　性冷滑。味甘澀。宜：通腸胃，利五臟，解熱毒酒毒。忌：滑腸，動冷氣。

《食物小錄・菜部・柔滑類》 菠菜　甘，冷，滑，無毒。利五臟，通腸胃熱，解酒毒。服丹石人食之佳，通血脈，開胸膈，下氣調中，止渴，潤燥。根尤良。多食發瘡。患痔瘦人宜常服。

《調疾飲食辯・菜類》 菠薐　一名菠菜。《證類本草》曰：劉禹錫云出頗陵國，訛爲菠棱，誤也。菠者其名，棱者，因其子有棱角如菱芰也。《唐會要》曰：太宗時，尼波羅國獻菠棱菜，類紅藍花。《綱目》曰：有雌雄，就莖間開碎紅花，攢簇不顯，實似蒺藜。亦誤也。鳳梨花全綠，與葉同色。類紅藍花者，謂其莖葉之形，非謂花色也。但有雄雌，雄者開花無子，雌者結子無花，異物也。種之難出，有云必過月朔乃生，試之不然。性甘涼而滑，調中止渴，潤燥，利臟腑，開胸膈。張子和曰久患大便滯澀者宜常食，《食性本草》曰令人脚弱，發腰痛，俗醫云發瘡毒，皆大不然。惟素病腹冷者，久食破腹，則或有之。

《藥性摘錄・食物》 菠菜　性冷。利腸胃，解熱毒。凡因癰腫毒發並因酒濕成毒者，宜服。多食令脚弱，發腰痛，動冷氣。與鱓魚同食，發霍亂。北人多食肉、麪，食此則平；南人多食魚、鱉、水米，食此則冷。

《本草省常・菜性類》 菠菜　一名赤根菜。性平。調中下氣，潤燥滑腸，除煩熱，解酒毒，利五臟，通血脈。多食令人作瀉。久食令人腰痛脚軟。

《隨息居飲食譜・蔬食類》 菠薐亦名菠菜。甘、辛，溫。開胸膈，通腸胃，潤燥活血。大便濇滯及患痔人，宜食之。根味尤美，秋種者良。驚蟄後不宜食，病人忌之。

《每日食物卻病考・菜類》 菠菜　名菠薐，有僧採自西域頗陵國之種，故相傳爲菠薐。味甘，冷滑，微毒。利五臟，通腸胃熱，解酒毒。多食冷大小腸，發腰痛，令人脚弱。

菩薘

《千金要方・食治・菜蔬》 蒝菜：味甘苦，大寒，無毒。主時行壯熱，解風熱惡毒。

《食療本草》卷上 菩薘平微毒。補中下氣，理脾氣，去頭風，利五藏。冷氣不可多食，動氣。先患腹冷，食必破腹。莖灰淋汁，洗衣白如玉色。

《養生類纂・菜蔬部》 菩薘　菩薘不可多食，動氣，先患腹冷，食必破腹。《本草》。

《飲膳正要・菜品》 出菩薘兒　味甘，平，無毒。通經脈，下氣，開胸膈。即菩薘根也。

《飲膳正要・菜品》 菩薘　味甘，寒，無毒。調中下氣，去頭風，利五藏。

《日用本草・五菜類》 菩薘　味甘，平，滑，微毒。多食動氣。先患腹冷，食必破腹。莖燒灰，淋汁洗衣，白如玉色。

主補中下氣，理脾胃，去頭風，利五臟。

《救荒本草》卷下後 菩薘菜　所在有之。人家園圃中多種。苗葉揚地生，葉類白菜而短，葉莖亦窄，葉頭稍圓，形狀似糜匙樣。味鹹，性平，寒，微毒。

救飢：採苗葉煠熟，以水浸洗淨，油鹽調食。不可多食，動氣破腹。

治病：文具《本草》菜部條下。

《食物本草・菜類》 菩薘　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。

又 蒝菜　味甘苦，大寒。主時行壯熱，解風熱毒，止熱毒痢，開胃通膈，又治小兒熱。其花白，婦人食之宜。

《食鑒本草・瓜菜》 蒸菜味苦甘，大寒，無毒。治天行疫癘，解風熱毒，解暑熱，攻毒痢。夏月作粥最良。

《藥性全備食物本草・菜部》 碧蓮　味甘，平，微毒。補中下氣，理脾氣，去頭風，利五臟冷氣。多食動氣，先患腹冷，食必破腹。

莖　燒灰淋汁，洗衣白如玉。

《藥性全備食物本草・菜部》 蒸菜即甜菜。味甘甜，大寒。葉似紫菊而大，花白。食之宜婦人，開胃通心膈，治天行疫癘，解風熱毒，暑毒，痢毒。夏月作粥，最良。南人蒸食，大香美。胃寒人食之，動氣發瀉。

《食物輯要・菜品類》 甜菜　味甘、苦，性寒滑，無毒。通心開胃，快膈利水。有熱病赤痢者，宜食。胃寒人食之，動氣發瀉。

《上醫本草・菜部》 碧蓮菜　一名蒸菜蒸音甜。時珍曰：蒸菜，即碧蓮也。蒸與甜通，因其味也。

甘、苦，大寒，滑，無毒。主治：補中下氣，理脾氣，去頭風，利五臟。煎湯飲，開胃，通心膈，宜婦人。搗汁飲，治時行壯熱，冷熱痢，又止血生肌，解風熱毒。夏月以菜作粥食，解熱，止熱毒痢。搗爛，傅灸瘡，止痛易瘥；傅諸禽獸傷，立愈。

禹錫曰：平，微毒。冷氣人不可多食。動氣，先患腹冷人食之必破腹。

根　甘，平，無毒。主治：通經脈，下氣，開胸膈。

子　主治：醋浸揩面，去粉滓，潤澤有光。煮半生，搗汁服，治小兒熱。附方：痔瘻下血：碧蓮子、芸薹子、荊芥子、芫荽子、萵苣子、蔓荊子、蘿蔔子、葱子等分，以大鯽魚一個去鱗、腸，裝藥在內，縫合，入銀、石器內，上下用火煉熟，放冷爲末。每服二錢，米飲下，日二服。

《食治廣要・菜部》 蒸菜　氣味：甘、苦，大寒，滑，無毒。補中下氣，理脾，去頭風，利五臟。多食動氣。先患腹冷人，食之破腹。

《食物本草・菜部・柔滑類》 蒸菜蒸，音甜。一名碧蓮菜，即今以作鮓蒸者。正二月下種，宿根亦自生。其葉青白色，似白菘菜葉而短，莖亦相類，但差小耳。生、熟皆可食，微作土氣。四月開細白花。結實狀如茱萸棣而輕虛，土黃色，肉有細子。根白色。

蒸菜，味苦、甘，大寒、滑，無毒。主時行壯熱，解風熱毒，搗汁飲之便瘥。夏月以菜作粥食，解熱，止熱毒痢。搗爛，傅灸瘡，止痛易瘥。搗汁服，主冷熱痢。又止血生肌，及諸禽獸傷，傅之立愈。煎湯飲，開胃，通心膈，宜婦人。補中下氣，理脾氣，去頭風，利五臟。能動氣，不可多食。

根，味甘，平，無毒。主通經脈，下氣，開胸膈。

子，煮半生，搗汁服，治小兒熱。醋浸揩面，去滓，潤澤有光。

莖，灰淋汁洗衣，白如玉色。

甜菜處處種之。五月六月生長，色青。葉形圓厚光滑，味不甚美。菜之下品。

甜菜，味甘，平，無毒。潤腸和胃。多食令人泄瀉。

《養生要括・菜部》 蒸菜蒸，音甜。味甘、苦，大寒，滑，無毒。治時行壯熱，解風熱毒，夏月以菜作粥食，解熱，止熱毒痢。搗爛，傅灸瘡，止痛易瘥。搗汁服，主冷熱痢，又止血生肌，及諸禽獸傷傅之，立愈。煎湯飲，開胃通心膈，宜婦人。補中下氣，理脾氣，去頭風，利五臟。

根，通經脈，下氣開胸膈。

子，煮半生搗汁服，治小兒熱。醋浸揩面去粉滓，潤澤有光。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》 碧蓮即碧蒿菜。道家忌之。味：平，淡，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，洗衣潔白如玉色。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》 蒸菜一名碧蓮菜。冷氣人不可食，多食則動氣破腹。味：甘、苦，大寒。主：時行壯熱，解風熱毒，止熱痢，開胃通膈，及治小兒熱毒。其花與根，婦人宜食。夏日作飯最涼。

《壽世秘典・類物・菜部》 蒸菜音甜，一名碧蓮菜。其葉青白色似白菘菜葉，而短莖亦相類，但差小耳。生熟皆可食，微作土氣。

氣味：甘、苦，大寒，滑，無毒。主理脾氣，利五臟，治時行壯熱，解風熱毒，搗汁飲之，便瘥。

發明　崔禹錫曰：冷氣人不可，多食動氣。先患腹冷人食之，必破腹。

《飲食須知・菜類》 蒸菜　味甘、苦，性寒滑。即甜菜。一名碧蓮菜，道家忌之。其莖燒灰淋汁洗衣，白如玉色。胃寒人食之，動氣發瀉。先患腹冷人食之，必破腹。

《養生食鑒・菜類》 蒸菜音甜，碧蓮菜。味甘、苦，性寒，滑，無毒。通心開胃，快膈利水。有熱病赤痢者，宜食。胃寒人食之，動氣發瀉。莖灰淋汁洗衣，白如玉色。

《調疾飲食辯・菜類》 碧蓮菜　一名蒸菜。《綱目》曰：二月下種，宿

根亦自生。葉青白，如白菘而短，生熟皆可食。四月開細白花，結實如茱萸球而輕虛，黃色，內有細子。根白色。《嘉祐本草》曰：性涼，內熱人宜食，素患腹冷者忌之。《別錄》曰：生搗汁飲，治時行壯熱，解熱毒風腫。《唐本草》曰：夏月作粥食，解熱毒，止熱痢甚者亦宜生飲其汁，敷灸瘡及湯火傷，止痛易瘥。

《藥性摘錄・食物》 碁達菜　即蒝菜。苦、甘，體滑，微毒。解時行熱毒。五六月以菜作粥，解熱治痢，止血。脾虛氣弱者勿服。

《本草省常・菜性類》 蒝菜　一名碁蓬菜。性寒。解風熱毒。多食動氣、腹冷泄瀉。蒝，音甜。

《隨息居飲食譜・蔬食類》 蒝菜亦白甜菜。甘、苦，涼。清火祛風，殺蟲解毒，滌垢濁，稀痘瘡，止帶調經，通淋治痢。婦人、小兒尤宜食之。老者良。先用清水煮去苦味其湯浣衣，最去油垢，然後再煮食之。或云，即古之葵菜也。

火焰菜

《救荒本草》卷下後 火焰菜　人家園圃多種。苗葉俱似菠菜，但葉稍微紅，形如火焰，結子亦如菠菜子。苗葉味甜，性微冷。

救飢：採苗葉煠熟，水淘洗淨，油鹽調食。

灰藋

《救荒本草》卷下後 灰菜　生田野中，處處有之。苗高二三尺，莖有紫紅線楞，葉有灰麪音勃；結青子，成穗者甘，散穗者微苦，性暖。生牆下、樹下者不可用。

救飢：採苗葉煠熟，水浸淘淨去灰氣，油鹽調食。曬乾煠食尤佳。穗成熟時採子，搗爲米，磨麵作餅蒸食，皆可。

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》 灰苴菜　採成科，熟食、煎炒俱可，比家苴更美。

《食物輯要・菜品類》 灰條菜　味甘、澀，平，無毒。殺刺毛蟲，蜘蛛咬毒。同鹽煮食，充腸胃。

子　磨粉炊飯食，殺三尸蟲。

《食物本草・菜部・柔滑類》 灰藋　此菜莖菜上有細灰如沙，而枝葉麤趯，故名。梁簡文帝勸醫文作灰滌菜，俗訛爲灰條菜。灰藋處處原野有之。四月生苗，莖有紫紅線棱。葉尖有刻，面青背白。莖心、嫩葉背面皆有白灰。爲蔬亦佳。五月漸老，高者數尺，堪爲拄杖。七八月開細白花。結實簇簇如球，中有細子，蒸曝取仁，可炊飯及磨粉食。《救荒本草》云：結子成穗者味甘，散穗者味苦，生牆下、樹下者不可食。

灰藋，味甘，平，無毒。主惡瘡，蟲、蠶、蜘蛛等咬，搗爛和油傅之。亦可煮食。作湯，浴疥癬風瘙。燒灰納齒孔中，殺蟲齲。含漱，去疳瘡。以灰淋汁，蝕瘕肉，除白癜風、黑子、面黡。著肉作瘡。

子仁，味甘，平，無毒。炊飯磨粉食，殺三蟲。

《食物本草・救荒野譜》 灰條食葉。葉大而赤者，爲藜藿；葉小而青者，俗名灰蓼頭。俱用灼過，油鹽伴食。

灰條復灰條，采采何辭勞。野人當年飽藜藿，凶歲得此爲嘉肴。東家鼎食滋味饒，撤卻少牢羹太牢。

《飲食須知・菜類》 灰滌菜　味甘，性平。殺刺毛蟲，蜘蛛咬毒。其子可磨粉炊飯。

《食物小錄・菜部・柔滑類》 灰條莧　甘，平，有微毒。功同紫莧，味勝諸莧。

《調疾飲食辯・菜類》 灰藋　梁簡文帝《勸醫》文作灰滌，俗訛爲灰條。《炮炙論》名金鎖天。《綱目》曰：所在有之，二月生苗，莖有紫紅線棱，葉尖有刺，面青背白，中心嫩葉背面皆有白灰。三月皆老不堪食。性能殺蟲。

《本草省常・菜性類》 灰藿菜　本名灰藋，有赤、白二種。赤者名藜，又名鶴頂草。性平。微毒，殺蟲損胃。藿，音狄。

藜

《救荒本草》卷下後 舜芒穀　俗名紅落藜。生田野及人家田莊窠音科上多有之。科苗高五尺餘，葉似灰菜葉而大，微帶紅色，莖亦高粗，可爲柱杖，其中心葉甚紅，葉間出穗，結子如粟米，顆灰青色，味甜。

救飢：採嫩苗葉晒乾，揉音柔去灰，煠熟，油鹽調食。子可磨麵做燒餅蒸食。

《上醫本草・菜部》 落藜　一名藜，一名萊，一名紅心灰藋，一名鶴頂草，一名胭脂菜。時珍曰：藜處處有之，即灰藋之紅心者，莖葉稍大，河朔人名落藜，南人名胭脂菜，亦曰鶴頂草，皆因形色名也。嫩時亦可食，故昔人謂藜藿與膏粱不同，老則莖可爲杖。《詩》云：南山有臺，北山有萊。陸璣注云：萊即藜也。初生可食，譙沛人以雞蘇爲萊，三蒼以茱萸爲萊，皆名同

物異也。《韻府》謂藜爲落帚，亦誤矣。《寶藏論》云：鶴頂龍芽，其頂如鶴，八九月和子收之，入外丹用。

葉　甘，平，微毒。主治：殺蟲，煎湯洗蟲瘡，漱齒蠹，搗爛塗諸蟲傷，去癜風。

莖　主治：燒灰，和荻灰、蒿灰等分，水和，蒸取汁，煎膏，點疣贅、黑子，蝕惡肉。

《食物本草・菜部・柔滑類》　藜處處有之。即灰藋之紅心者，莖、葉稍大。河朔人名落藜，南人名胭脂菜，亦曰鶴頂草，皆因形色名也。嫩時亦可食，故昔人謂藜藿與膏粱不同。老則莖可爲杖。《詩》云：南山有臺，北山有萊。萊即藜也，初生可食。

藜，味甘，平，微毒。主殺蟲。煎湯，洗蟲咬，漱齒蠹。搗爛，塗諸蟲傷，去癜風。

莖，燒灰，和荻灰、蒿灰等分，水和，蒸取汁煎膏。點疣贅、黑子，蝕惡肉。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》　藜菜

附方　白癜風：紅灰藋五斤，茄子根莖三斤，蒼耳根莖五斤，並曬乾燒灰，以水一斗，煎湯淋汁，熬成膏。別以好乳香半兩，鉛霜一分，膩粉一分，鍊成牛脂二兩，和勻，每日塗三次。

《調疾飲食辯・菜類》　藜　即灰藋之紅心者，故又名鶴頂草，又名臙脂菜。嫩時可食，老則莖可爲杖。劉向校書天祿閣，太乙下觀，吹杖頭出火，所謂太乙燃藜者是也。《詩》：南山有臺，北山有萊。《陸疏》曰：萊，藜也。性亦不過殺蟲。灰藋、秦荻藜皆藜類，皆非佳物，病人忌食。

和尚菜

《救荒本草》卷上後　和尚菜　田野處處有之。初生搨地布葉，葉似野天茄兒葉而大，背微紅紫色，後攛苗高二三尺，葉似苕蓬葉，短小而尖，又似紅落藜葉，而色不紅，結子如灰菜子。葉味辛、酸、微鹹。

救飢：採嫩葉煠熟，換水浸去邪味，淘淨，油鹽調食。或晒乾煠食亦可。或云：不可多食久食，令人面腫。

秦荻藜

《食療本草》卷上　秦荻梨　於生菜中最香美，甚破氣。

又，末之，和酒服，療卒心痛，悒悒，塞滿氣。

又，子：末以和醋封腫氣，日三易。

《食物本草・菜類》　秦荻梨　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。

《藥性全備食物本草・菜部》　秦荻藜　味辛，性溫，無毒。和醬、醋食，良。下氣消食，治心腹冷脹作痛。常食溫中，去惡氣。陳藏器云：五辛菜，味辛溫，歲朝食之，助發五臟氣，常食溫中。熱病後不可食之，食則損目。

《食物輯要・菜品類》　秦狄藜　味辛，性溫，無毒。和醬醋食，良。下氣消食。治心腹冷脹作痛。

《食物本草・菜部・柔滑類》　秦荻藜秦山有草，名曰藜，如荻，可以爲菹。此即秦荻藜也。蓋亦藜類，其名亦由此得之。秦荻藜生下濕地，所在有之。人所啖者。此物於菜中最香美。秦荻藜，味辛，溫，無毒。主心腹冷脹，下氣消食。和醬、醋食之。破氣甚良。又末之和酒服，療心痛悒悒、塞滿氣。

子，治腫毒，搗末和醋封之，日三易。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》　秦荻藜生下濕地，所在有之，人所啖者。此物於生菜中最香美。味：辛，溫，無毒。治：心腹冷脹，下氣消食。和醬醋食之，破氣甚良。又，末之和酒服，療心痛悒悒塞滿氣。

子　治腫毒。搗末，和醋封之，日三易。

《調疾飲食辯・菜類》　秦荻藜　《山海經》所謂秦山有草，名曰藜，如荻。今所在皆有。《食療本草》曰：菜中最爲香美。性能破氣，療心腹冷脹。

水落藜

《救荒本草》卷上前　水落藜　生水邊，所在處處有之。苗高尺餘，莖色微紅，葉似野灰菜葉而瘦小。味微苦澀，性涼。

救飢：採苗葉煠熟，換水浸淘洗淨，油鹽調食。晒乾煠食尤好。

碱蓬

《救荒本草》卷上前　鹼蓬音減一名鹽蓬。生水傍下濕地。莖似落藜，亦有線楞，葉似蓬而肥壯，比蓬葉亦稀疎，莖葉間結青子，極細小。其葉味微鹹，性微寒。

救飢：採苗葉煠熟，水浸去鹼味，淘洗淨，油鹽調食。

薙菜

《食療本草》卷上　薙菜　味甘，平，無毒。主解野葛毒，煮食之，亦生搗

服之。嶺南種之，蔓生，花白，堪爲菜。雲南人先食雍菜，後食野葛，二物相伏，自然無苦。

又，取汁滴野葛苗，當時煙死，其相殺如此。張司空云：魏武帝啖野葛至一尺，應是先食此菜也。

《日用本草・五菜類》雍菜　嶺南人種，蔓生，花白，堪爲菜。味甘，平，無毒。南人先食雍菜，後食野葛，二物相伏，自然無苦。主解野葛毒。取汁滴野葛苗，當時萎死。

《食物本草・菜類》雍菜　味甘，平，無毒。蔓生花白，摘其苗以土壅之即活。與野葛相伏，取汁滴野葛即死。張司空云：魏武帝啖野葛至尺許，應是先食此菜無害也。一名甕菜。

《藥性全備食物本草・菜部》蕹菜　味甘，平，無毒。解野葛毒，快氣調中，難產婦人宜食。張司空云：曹操噉野葛至一尺，應是先食此菜也。有取汁滴野葛苗，當時菸死，其相殺如此。

《食物輯要・菜品類》蕹菜　味甘，平，無毒。解葛毒，快氣調中，難產婦人宜食。

《食治廣要・菜部》蕹菜即甕菜。氣味：甘，平，無毒。解野葛毒。搗汁和酒服，亦治產難。今金陵江夏多蒔之。醃食糟藏並佳。

《食物本草・菜部・柔滑類》蕹菜蕹，去聲。蕹與壅同。此菜惟以壅成，故謂之蕹。出山野間，北地有之，南方不產。今金陵及江夏人亦多蒔之。性宜濕地，畏霜雪。九月藏人土窖中，三四月取出，壅以糞土，即節節生芽，一本可成一畦也。榦柔如蔓而中空，葉似菠薐及鑿頭形。味短，須同豬肉煮，令肉色紫乃佳。南人編葦爲筏，作小孔，浮水上。種子於水中，則如萍根浮水面，及長成莖葉，皆出於葦筏孔中，隨水上下，南方之奇蔬也。則此菜水、陸皆可生之也。能殺諸藥毒。

蕹菜，味甘，平，無毒。主解胡蔓草毒，即野葛毒，煮食之。亦生搗服。取汁和酒服，治產難。南人先食蕹菜，後食野葛，二物相伏，自然無苦。取汁滴野葛苗，即萎死。魏武帝啖野葛至一尺，應先是食此菜而無害也。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》雍菜　味：甘，平，無毒。治：解胡蔓草毒，即葛根毒，煮食之。搗汁和酒服，治難產。蔓生花白，摘其苗以土壅之即活。與野葛相伏，取汁滴野葛即死。

《飲食須知・菜類》蕹菜　味甘，性平。難產婦人宜食。解野葛毒，取汁滴野葛苗，當時萎死。

《養生食鑒・菜類》蕹菜一名甕菜。味甘，性平，無毒。快氣調中，解胡蔓草毒。搗爛調蜜，敷蛇瘡、惡瘡良。患瘡疥者，勿食。難產婦人，宜之。因食蛇肉，汗出汗衣，煮水洗之，愈。

《食物小錄・菜部・柔滑類》蕹菜即無心菜　甘，平，無毒。多食作氣。

《調疾飲食辯・菜類》蕹菜　宜濕地。《南方草木狀》曰：南人編葦爲筏，浮水上種之，不須土養。性滑利，能和中解熱，大便不快及閉結者宜多食。葉妙於梗，又能解野葛毒。《綱目》曰：《唐瑤方》搗汁和酒飲，治產難。滑可知矣。

《藥性摘錄・食物》（甕）（蕹）菜　搗汁同酒服，可治難產。中野葛毒者，生搗服尤良。惟脾胃虛寒、大便滑脫者忌之。

《本草省常・菜性類》蕹菜　性平。解一切野菜毒。

番薯

《調疾飲食辯・菜類》甘藷　又名翻藷，其蔓宜數翻動，否則節節生藷，力分而藷小矣。味甘美，性能健脾胃，補虛乏，強腎陰。長食代糧，可以辟穀。《南方草木狀》、《本草綱目》、《說鈴》皆極言其功，爲天下第一利濟無窮之物。較芋尤美，芋須培壅，此得培壅更佳，無培壅所收亦倍於芋，且十倍於禾稻。芋耐旱，須沃壤沙土，倘硬黃土地，亦不能耐。此不論地土，均能耐旱，均可多收。但不能耐水。此可擇地而種，淹處少，不淹處多也。芋長食未能勝於米麥，此物長食使人多壽。此藷原出呂宋國，其地專食甘藷，不食五穀，人多壽考。或謂其人多壽，乃水土所生，未必由甘藷之力。不知食物爲後天生命之源，甘藷設非佳物，水土生之，甘藷亦必害之，今食甘藷而得此水土之功，即甘藷之功也。且不勞而得。乃種蒔者僅一閩省，近數十年，江西吉、贛、南、寧、南、瑞、袁、臨、撫、建諸郡，亦稍稍種之。自吾饒以西以北，甘受水旱兇災之苦，無一人肯試種之，豈不怪哉，豈不怪哉！憶乾隆四五十年間，因河南旱災，普行蠲賑，旋發帑金收買閩中藷種，擇老農若干人，至豫省教民種蒔。嗣命天下有司，每春出示，普勸各直省農民廣種。迄今二三十年，竟無一人遵而行之。使果遵而行之，何水旱之足憂哉。又其最小行鞭之藷，可以搗澄爲粉。

苗、葉煮食甚佳，糝蒸尤美，取以飼豕，可代米麥，餘用猶有如此。誠哉，其利濟無窮也。

《藥性摘錄・食物》 甘薯　粵中一種大如卵，長六七寸，或尺許，名甜薯。白者，甘，涼。補腎健脾，益氣強陰，功同山藥。一種形如豬肝，重數斤，亦能充飢益人。

紅薯，名番薯。熟食味美，然頗動風氣，發瘡疥。多食或成痢症，小兒尤忌。

《本草省常・果性類》 紅芋　一名紅薯，俗名紅鼠，因形似鼠故名。性溫。補中益氣。多食令人脹滿，生食傷脾胃。

《隨息居飲食譜・穀食類》 甘藷一名番薯，一名地瓜，亦名山薯。甘，溫。煮食補脾胃，益氣力，禦風寒，益顏色。種類不一，以皮赤、無筋、味純甘者良。亦可生啖。凡渡海注船者，不論生熟，食少許即安。磽瘠之地，種亦蕃滋，不勞培壅，大可救飢。切而蒸曬，久藏不壞。切碎同米煮粥食，味美益人。惟性大補，凡時疫、瘧痢、腫脹、便秘等證，皆忌之。

《中外衛生要旨・穀食類》 甘薯一名番薯，一名地瓜，亦名山薯。甘溫。煎食補脾胃，益氣力，禦風寒，益顏色。種類不一，以皮赤無筋，味純甘者良。亦可生啖，凡渡海注船者，不論生熟，食少許即安。磽瘠之地，種亦蕃滋，不勞培植，大可救饑。切而蒸曬，久藏不壞。切碎同米煎粥食，味美益人。惟性大補，凡時疫瘧痢，腫脹便秘等證，皆忌之。

按：薯蕷各種函漿，每百分十六分至二十分，水七十五分，鹽類二分。番薯函糖十一分。宜連皮燉，勝於去皮，病者不宜。

東風菜

《食物本草・菜類》 東風菜　味甘，寒，無毒。主風毒壅熱，頭痛目眩，肝熱眼赤。入羹臛煮食甚美。此菜生平澤，莖高二三尺，葉似杏葉而長，極厚軟，上有細毛，先春而生，故有東風之號。

《食物輯要・菜品類》 東風菜　味甘，性寒，無毒。治肝熱目赤，風毒壅熱，頭痛眩運。有冷積人勿食。

《食物本草・菜部・柔滑類》 東風菜此菜先春而生，故有東風之號。生嶺南平澤。莖高二三尺，葉似杏葉而長，極厚軟，上有細毛，煮食甚美。

東風菜，味甘，寒，無毒。主風毒壅熱，頭痛目眩，肝熱眼赤，堪入羹臛食。

《飲食須知・菜類》 東風菜　味甘，性寒。有冷積人勿食。

《養生食鑒・菜類》 東風菜生平澤中，莖高二三尺，葉似杏葉而長，極厚軟，上有細毛，先春而生。味甘，性寒，無毒。主風毒壅熱，頭痛目眩，肝熱眼赤。入羹臛食，甚美。

《藥性摘錄・食物》 東風菜　生平澤。莖高二三尺，葉似杏葉而長，極厚軟，上有細毛。甘，寒。主風毒（熱）壅熱，頭痛目眩，肝熱眼赤。入羹味美。

《本草省常・菜性類》 東風菜　一作冬風菜。性寒。清熱明目。

蒲公英

《救荒本草》卷下後 孛孛丁菜　又名黃花苗。生田野中。苗初揷地生，葉似苦苣葉，微短小，葉叢中間攛莩，稍頭開黃花，莖葉折之皆有白汁，味微苦。

救飢：採苗葉煠熟，油鹽調食。

《藥性全備食物本草・菜部》 蒲公英　味甘，性溫，無毒。伏三黃、砒、硫毒，解食毒，散滯氣，消乳癰諸癰腫。一名黃花地丁草。

《上醫本草・菜部》 蒲公英　一名耩耨草音搆糯，又名金簪草，亦名黃花地丁。震亨曰：此草屬土，開黃花，味甘，解食毒，散滯氣，可入陽明、太陰經，化熱毒，消腫核有奇功。同忍冬藤煎湯，入少酒佐服，治乳癰，服罷欲睡，是其功也。睡覺微汗，病即安矣。頌曰：治惡刺，方出孫思邈《千金方》，其序云：邈以貞觀五年七月十五日夜，以左手中指背觸著庭木，至曉遂患痛不可忍，經十日，痛日深，瘡日高大，色如熟小豆色，常聞長者論有此方，遂用治之，手下則愈，痛亦除，瘡亦即瘥，未十日而平復如故。楊炎《南行方》亦著其效云。時珍曰：薩謙齋《瑞竹堂方》有擦牙烏鬚髮還少丹，甚言此草之功，蓋取其能通腎也。故東垣李氏言其爲少陰本經必用之藥，而著本草者不知此義。

苗　甘，平，無毒。主治：解食毒，散滯氣，化熱毒，消惡腫、結核、疔腫。擦牙，烏鬚髮，壯筋骨。白汁：塗惡刺、狐尿刺瘡，即愈。

附方：還少丹：昔日越王曾遇異人得此方，極能固齒牙，壯筋骨，生腎水。凡年未及八十者，服之鬚髮返黑，齒落更生。年少服之，至老不衰。得遇此者，宿有仙緣，當珍重之，不可輕洩。用蒲公英一斤，一名耩耨草，又名蒲公罌，生平澤中，三四月甚有之，秋後亦有放花者。連根帶葉取一斤，洗

淨，勿令見天日，晾乾，入斗子。解鹽一兩，香附子五錢，二味爲細末，入蒲公草内淹一宿，分爲二十團，用皮紙三四層裹紮定，用六一泥，即蚯蚓糞，如法固濟，入竈内焙乾，乃以武火，煆通紅爲度，冷定取出，去泥爲末。早晚擦牙漱之，吐，咽任便，久久方效。

消一切腫毒：止痛，蒲公英、金銀花各等分，用酒熬，熱飲之，其渣傅腫處，極效。

婦人乳癰：水腫，蒲公英煮汁飲，及封之，立消。

多年惡瘡：蒲公英搗塗貼。

蛇螫腫痛：方同上。

《食治廣要・菜部》　蒲公英　氣味：甘，平，無毒。主婦人乳癰水腫，解食毒，散滯氣，化熱毒，消惡腫，結核。

《食物本草・卷首王西樓救荒野譜》　白鼓釘食莖葉。一名蒲公英。四時皆有，惟極寒天小而可用。採，熟食。

白鼓釘，白鼓釘，豐年賽社鼓不停；凶年罷社鼓絕聲。鼓絕聲，社公惱，白鼓釘，化爲草。

《飲食須知・菜類》　蒲公英　味甘，性溫。嫩苗可食，解食毒，一名黃花地丁草。

《養生食鑒・菜類》　蒲公英　味甘，性溫，無毒。伏三黃、砒、硫毒，解食毒，散滯氣，消乳癰。諸癰腫，酒擂汁飲，渣外敷，良。

《藥性摘錄・食物》　蒲公英　味甘，微苦，性寒。通結氣，利腸胃。野人茹之，亦採以飼鵝。

《本草省常・菜性類》　蒲公英　一名耩耨草，一名金簪草，一名奶汁草，一名黃花地丁，俗名婆婆丁。性寒。瀉熱解毒，消腫通淋。

《隨息居飲食譜・蔬食類》　蒲公英紫花地丁。一名黃花地丁。甘，平。清肺，利膈化痰，散結消癰，養陰涼血，舒筋固齒，通乳益精。嫩可爲蔬，老則入藥，洵爲上品。今人但以治乳患，抑何陋耶？

別有紫花地丁，一名如意草。甘，涼。清熱補虛，消癰涼血，耐飢益氣，爲救荒仙草。以生嚼無草氣，故可同諸草木葉咀食充飢也。

《每日食物卻病考・菜類》卷上　蒲公英　甘，平，無毒，不惟可作蔬食，而主治之功甚。大解食毒，散滯氣，化熱毒，消腫核。婦人乳癰水腫，煮汁飲及封之，立消。同忍冬藤用，更有奇功。服後欲睡，是其驗也，睡而微汗即安矣。又製擦牙還少丹，世傳神妙。

苦菜

《千金要方・食治・菜蔬》　苦菜：味苦，大寒，滑，無毒。主五臟邪氣、厭穀、胃癉、腸澼、大渴熱中、暴疾惡瘡。久食安心，益氣，聰察，少臥，輕身，耐老，耐饑寒。一名荼草，一名選，一名遊冬。冬不死。四月上旬採。

《飲膳正要・菜品》　苦買菜　味苦，冷，無毒。治面目黃，強力，止困，可傅諸瘡。

《飲膳正要・菜品》　天淨菜　味苦，平，無毒。除面目黃，強志清神，利五藏。即野苦買。

《日用本草・五菜類》　苦菜　村人以此當蔬，名苦蕺。莖葉赤色如蕎麥，冬不凋。

味苦，寒，無毒。主蠼螋溺瘡。多食令人氣喘，發虛弱，損陽氣，消精髓。素有脚弱之病尤忌之。茸瘡熱腫，取汁蓋之，至瘡上開孔，以歇熱毒，冷即易之，瘥。

《日用本草・五菜類》　苦蕒　野生葉大，其味不甚佳，主治一同。

味苦，冷，無毒。人家養蠶蛾，初出時，不可取拗，令蛾子赤爛。蠶婦亦忌食之。

主面目黃，強力止困，蛇蟲咬瘡及疔瘡，取苦蕒汁敷之。

《救荒本草》卷下後　苦蕒菜　俗名老鸛菜。所在有之。生田野中。人家園圃種者爲家苦蕒。脚葉似白菜小葉，拃莖而生，稍葉似鴉嘴形，每葉間分叉，攛蓴如穿葉狀，稍間開黃花。味微苦，性冷，無毒。

救飢：採苗葉煠熟，以水浸洗淘淨，油鹽調食。出蠶蛾時切不可取拗，令蛾子赤爛；蠶婦忌食。

治病：文具《本草》菜部條下。

《食物本草・菜類》　苦菜　味苦，寒，無毒。主五臟邪氣，壓穀胃痹，腸癖，渴熱中疾，惡瘡。久服安心益氣，聰察少臥，輕身耐老，耐飢寒。此菜生北地，方冬即凋。生南地則冬夏常青，《月令》所謂苦菜秀者是已。即今之茶也。出山田及澤中，得霜甜脆而美。

《食物本草・菜類》　苦蕒　冷，無毒。療面目黃，強力止困，傅蛇蟲咬

良。又汁傅疔腫，根即出。蠶婦食之壞蠶蛾。

《藥性全備食物本草・菜部》 苦菜　味苦，氣寒，無毒。此《月令》小滿節後，所謂苦菜秀者是也。莖似苦苣而細，折之白汁出，常常點瘊子，自落。

花　黃似菊，凌冬不死。主五臟邪氣，厭穀胃痹腸癖，渴熱中疾，惡瘡。久服，安心益氣，聰察少臥。三月三日採，陰乾。

《上醫本草・菜部》 苦菜　一名荼，一名苦巨，一名苦薑，一名游冬，一名褊苣，一名老鸛菜，一名天香菜。時珍曰：按《洞天保生錄》云，夏三月，宜食苦薑，能益心和血，通氣也。此《月令》四月小滿節後，苦菜秀者也。四方皆有，在北道者則冬方凋，生南方者冬夏常青。葉如苦苣而狹，綠色差淡，折之白乳汁出，味苦，花似野菊，春夏秋皆旋開。

菜　苦，寒，無毒。主治：五臟邪氣，厭延叶反，伏也穀胃痹，腸澼，渴熱中疾，諸痢，血淋，痔瘻，惡瘡。又能明目，調十二經脈，霍亂後胃氣煩逆。久服安心益氣，強力聰察，少臥，輕身，耐飢寒，豪氣不老，雖冷甚益人。搗汁飲，除面目及舌下黃。其白汁，塗丁腫拔根，滴癰上立潰，點瘊子自落，及傅蛇咬。

附方：血淋尿血：苦菜一把，酒、水各半，煎服。

對口惡瘡：野苦薑擂汁一鍾，入薑汁一匙，和酒服，以渣傅，一二次即愈。

壺蜂叮螫：苦菜汁塗之，良。

根　主治：赤白痢及骨蒸，並煮服之，治血淋，利小便。

《食治廣要・菜部》 苦菜一名苦薑。氣味：苦，寒，無毒。調十二經脈，霍亂後胃氣煩逆。久服強力，雖冷甚益人。張仲景曰：野苣不可共蜜食，令人作內痔。《綱目》曰：脾胃虛寒人，不可食。

《食物本草・菜部・柔滑類》 苦菜一名苦苣，一名荼。春初生苗，有赤莖、白莖二種。其莖中空而脆，折之有白汁。胼葉似花蘿蔔菜葉而色綠帶碧，上葉抱莖，梢葉似鶴嘴，每葉分叉，攙挺如穿葉狀。開黃花，如初綻野菊。一花結子一叢，如茼蒿子及(鸛)〔鶴〕蝨子，花罷則收斂，子上有白毛茸茸，隨風飄揚，落處即生。蠶蛾出時，不可折取，令蛾子青爛。蠶婦亦忌食之。

苦菜，味苦，寒，無毒。主五臟邪氣，厭穀胃痹。久服安心益氣，聰察少臥，輕身耐老。耐飢寒，豪氣不老，強力。雖冷甚益人。又治腸澼渴熱，中疾惡瘡。調十二經脈，霍亂後胃氣煩逆。搗汁飲，除面目及舌下黃。其白汁，塗丁腫，拔根。滴癰上，立潰。點瘊子，自落。傅蛇咬。明目，主諸痢，血淋痔瘻。野苣不可共蜜食，令人作(肉)〔內〕痔。脾胃虛寒人不可食。凡病痔者，宜用苦苣菜，或鮮或乾，煮至熟爛，連湯置器中，橫安一板坐之，先薰後洗，冷即止。日洗數次，屢用有效。

根，主治赤白痢及骨蒸，並煮服之。治血淋，利小便。

花及子　味甘，平，無毒。去中熱，安心神。黃疸疾，連花、子研細二錢，水煎服，日二次，良。

附方：治對口惡瘡。野苦苣擂汁一鍾，入薑汁一匙，和酒服，以渣傅。一二次即愈。

治喉痹腫痛。用野苦薑擂汁半盞，又用燈心以湯浸，撚汁半盞，和勻服。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》 苦菜　味：苦，寒，無毒。主：五臟邪氣，傷穀，胃痺腸癖，消熱，並治惡瘡。久服，安心益氣，聰察少臥，輕身耐老，耐飢寒，調十二經脈，雖冷甚益人。搗汁飲，除面目及舌下黃。其白汁，塗疔腫拔根，滴癰上立潰，點痣自落，敷蛇咬，明目，治諸痢、血淋痔。

《壽世秘典・類物・菜部》 苦菜苦菜即苦薑也，家栽者呼爲苦苣，實一物也。春初生苗，有赤莖、白莖二種，其莖中空而脆，折之有白汁，味苦，葉似花蘿蔔菜葉，而色綠帶碧，花黃似菊，春、夏、秋，皆旋開。

氣味：苦，寒，無毒。主五臟邪氣，明目，治諸痢、血淋、痔瘻，搗汁塗疔腫拔根，點瘊子自落。

發明　《洞天保生錄》云：夏三月宜食，苦薑能益心、和血、通氣，脾胃虛寒人不可食。

《飲食須知・菜類》 苦菜　味苦，性寒，即苦薑。家種者，呼爲苦苣。不可合蜜食，令人作內痔。脾胃虛寒者忌食。蠶婦不可食，令蛾子青爛。野苣，若五六回拗後，味反甘滑，勝於家種也。

《養生食鑒・菜類》 苦薑　味苦，性寒，無毒。療霍亂後胃氣煩逆，除面目黃，強力止困。脾胃虛寒人，不可食。同蜜食，令作內疾。敷蛇蟲咬良。以汁塗疔腫，拔根。滴癰上，立潰。蠶婦食之，壞蠶蛾。治血淋，尿血，每取一把，酒水各半煎服，效。

《食物小錄・菜部・柔滑類》 苦薑　苦，寒，無毒。久服安心益氣，聰察少臥，輕身耐老。

《調疾飲食辯・菜類》 苦薏　《綱目》：《本經》曰荼，《說文》曰檟。又名遊冬，又名苦荬，又名褊苣，又名老鸛菜，又名天香菜。《詩》曰誰謂荼苦，注：苦菜也。陶隱居曰苦菜即茗，《唐本草》曰苦菜即苦薏，苦薏亦名苦菜，與此不同，見後，茗乃木類。《爾雅・釋草》云荼，苦菜，即此；《釋木》云檟，苦荼，即茗。二物全別，陶說誤矣。葉狹長有丫歧，淡碧色，莖中空，折之亦有白汁。黃花如野菊，結子如茼蒿子，有毛如絮。味苦平，性涼，能涼血解毒，平素血熱好生瘡毒人宜長久食。主腸澼，熱痢，熱淋，熱渴，霍亂後胃氣煩逆，天行熱病。凡有以上諸病人，尤宜多食，或生食，或生飲其汁，可以起死。《本經》曰：久食安心益氣。《嘉祐本草》曰：性雖冷，甚益人。《洞天保生經》曰：夏三月宜食苦薏，能益心，和血通氣。《菽園雜記》曰：痔瘡痛，宜苦薏煎湯頻熏洗，可解毒止痛。生搗敷一切癰瘍疔腫，搗汁和酒飲，渣敷之。《治對》曰：惡瘡多服取效出《經驗方》。又能拔疔腫，取白汁厚塗出《拾遺》。又可敷蛇咬出《日華子》及壺蜂叮螫。出《摘元方》。壺蜂言其大也。《離騷》曰：南方元蜂若壺。又解沙蟲毒。此物在水中，細小不可見，人澡浴遇之，鑽入皮裏。初得赤如黍荳，痛如刺。三日後發寒熱，成瘡毒，入骨則死。嶺南多此。但以茅葉刮去，苦薏生汁塗出《肘後方》。又治喉痺腫痛：生苦薏汁，燈心湯泡撚取汁，各半盞和服出《普濟方》。又白汁可點疣子出《衍義》。又治血尿，血淋，血痢，並生飲汁。

其根，《嘉祐本草》云：煮汁飲，退骨蒸。蓋性主涼血，善入陰經，宜有此效，但必須服耳。

《藥性摘錄・食物》 苦菜　即苦苣。味苦，寒。解心胃大腸熱，治五臟邪氣，胃痹渴熱，巾痰，腸癖惡瘡。但胃虛人勿食，蠶婦忌食。

《隨息居飲食譜・蔬食類》 苦菜本名荼，一名苦苣，亦名苦薏，北人甚珍之。苦，寒。清熱，明目補心，涼血除黃，殺蟲解暑，療淋痔，愈疔癰。入饌先瀹去苦味，盛暑以之煨肉猶凝，故脾胃虛寒者忌之。不可共蜜食。或云：蠶婦亦不宜食。

血淋，溺血，苦薏一把，酒水各半，煎服。

諸疔，搗苦薏汁塗，能拔根。或預採青苗，陰乾研末，水調傅亦妙。

山苦薏

《救荒本草》卷下後 山苦薏　生新鄭縣山野中。苗高二尺餘，莖似萵苣葦而節稠，其葉甚花，有三五尖叉，似花苦苣葉，甚大，開淡棠褐花，表微紅。味苦。

救飢：採嫩苗葉煠熟，水淘去苦味，油鹽調食。

苦苣菜

《救荒本草》卷下後 苦苣菜　《本草》云：即野苣也。又名褊音扁苣，俗名天精菜。舊不著所出州土，今處處有之。苗搗地生，其葉光者似黃花苗葉，葉花者似山苦薏菜，中皆有白汁。味苦，性平。一云性寒。

救飢：採苗葉煠熟，用水浸去苦味，淘洗淨，油鹽調食。生亦可食。雖性冷，甚益人，久食輕身少睡，調十二經脈，利五臟。不可與血同食，作痔疾。一云不可與蜜同食。

治病：文具《本草》菜部條下。

苦薏

《食療本草》卷上 苦薏冷無毒。治面目黃，強力，止困，敷蛇蟲咬。又，汁傅丁腫，即根出。蠶蛾出時，切不可取拗，令蛾子青爛。蠶婦亦忌食。野苦薏五六回拗後，味甘滑於家苦薏甚佳。

《養生類纂・菜蔬部》 苦薏　苦薏夏月宜食，以益心。《瑣碎錄》。

《藥性全備食物本草・菜部》 苦薏　性冷，無毒。治面目黃疸，強力止困。汁傅蛇蟲咬，根署疔腫瘡。蠶蛾出時切不可取拗，令蛾子青爛。蠶婦亦忌食。野苦薏五六回拗後，味甘滑，於家苦薏甚佳。單苦薏飲治尿血，酒與水煎服之，效。

《壽世傳真・菜類》 苦薏菜　性寒，味苦。宜：解毒。

《本草省常・菜性類》 苦菜　一名甘苣，一名褊苣，一名苦薏，一名遊冬，一名天香菜，一名老鸛菜，一名茶。《詩》云誰謂荼苦是也。性寒。安心益氣，除五臟邪熱。久食耐飢寒，高氣不老。脾胃虛寒者，不宜食。

白苣

《食療本草》卷上 白苣寒主補筋力。

利五藏，開胸膈擁塞氣，通經脈，養筋骨，令人齒白淨，聰明，少睡。可常食之。有小冷氣人食之，雖亦覺腹冷，終不損人。

又，產後不可食之，令人寒中，少腹痛。

《醫心方・五菜部》 白苣　崔禹（錫）云：味苦，冷，無毒。主明目，進

食者爲要。孟詵云：寒。主補筋力。陶玄子張云：利五臟，開胸膈，擁寒氣，通經脈，養筋骨，令人齒白淨，聰明少睡，可常食之。有小冷氣，人食之雖亦覺腹冷，終不損人。又：產後不可食之，令人寒中，少腹痛。

《日用本草・五菜類》 白苣　葉如萵苣，主有白毛。味苦，寒，無毒。忌與酪乳蜜同食，另人生蠶蟲。產後不可食，食令人寒中，小腹痛。主補筋骨，利五臟，開胸膈壅氣，通經脈，止脾氣，令人齒白、聰明。

《食物本草・菜類》 白苣　味苦，寒。一云：平。補筋骨，利五臟，開胸膈壅氣，通經絡，止脾氣，令人齒白，聰明少睡，可常食。產後不可食，令人寒中小腸痛。患冷人食即冷腹。葉心抽薹，名萵筍，或醃，或糟，曝乾食之甚佳。一種萵苣，一種苦苣，治疔腫諸痢。

《食鑒本草・瓜菜》 生菜味甘，寒，種類藍。解熱毒，消酒毒，止消渴，利大小腸。

《藥性全備食物本草・菜部》 白苣　苦，平，補筋骨，利五臟，開胸膈壅氣，通經脈，去口氣，令人齒白，聰明少睡，可常食之。惟患冷氣及產後食之，寒中小腸痛，薑汁可解。

《食物輯要・菜品類》 白苣菜　味苦，性寒，無毒。與萵苣同功。同酪食，生蟲蠶。多食，令小腸痛。患冷氣者勿食。產後食之，令腹冷作痛。

《食治廣要・菜部》 白苣形似萵苣，葉有白毛。氣味：苦，寒，無毒。主治：補筋骨，利五臟，開胸膈擁氣，通經脈，和脾氣，令人齒白，聰明少睡。煮食，解熱毒、酒毒，止消渴，利大小腸。

《食物本草・菜部・柔滑類》 白苣一名生菜。處處有之。似萵苣而葉色白，折之有白汁。正二月下種。四月開黃花如苦蕒，結子亦同。八月、十月可再種。故諺云：生菜不離園。白苣、苦苣、萵苣俱不可煮熹，皆宜生挼去汁，鹽、醋拌食，通可，故曰生菜。而白苣稍美，故獨得專稱也。按《合璧事類》云：苣有數種，色白者爲白苣，色紫者爲紫苣，味苦者苦苣。

白苣菜，味苦，寒，無毒。補筋骨，利五臟，開胸膈擁氣，通經脈，止脾氣，令人齒白，聰明少睡，可煮食之。解熱毒，酒毒，止消渴，利大小腸。產後不可食，令人寒中，小腸痛。患冷人食之即腹冷。不可共酪食，生蟲蠶。

《壽世秘典・類物・菜部》 白苣似萵苣而葉色白，折之亦有汁，其味稍美，故獨得專稱也。

氣味：苦，寒，無毒。主解熱毒，酒毒，利大小腸。

發明　李廷飛曰：久食昏人目。患冷氣人食之，即腹冷。產後不可食，令人寒中，小腸痛。彭乘《墨客揮犀》云：萵苣有毒，百蟲不敢近，蛇虺觸之則目瞑不見物。人中其毒，以薑汁解之。

《飲食須知・菜類》 白苣菜　味苦，性寒。似萵苣，葉有白毛。同酪食，生蟲蠶。多食令小腸痛。患冷氣者勿食。產後食之，令腹冷作痛。

《養生食鑒・菜類》 白苣菜即生菜。李時珍曰：白苣、苦苣、(萵)(萵)苣俱不可煮熹，皆宜生挼去汁，鹽、醋拌食，通可曰生菜，而白苣稍美，故得專稱也。味苦，性寒，無毒。補筋骨，利五臟，開胸膈壅氣，通經絡，止脾氣，令人齒白、聰明、少睡。產後不可食，令人寒中。多食，令小腸痛。患冷氣人，勿食。同酪食，生蟲蠶。同蜜食，發內痔。葉心(描摹)(苗薹)名萵筍，或淹，或糟，曬乾食之，甚佳。雖分三種，其性頗同也。

《食物小錄・菜部・柔滑類》 白苣似萵苣，葉有白毛　苦，寒，無毒。補筋骨，利五臟，開胸膈擁氣，通經脈，令人齒白，聰明，少睡。可煮食，解熱毒，酒毒，止消渴，利大小腸。平日患冷氣人，食之即腹冷，亦不至大損。人產後不可食。

《藥性摘錄・食物》 白苣　苦，寒。有似蒿苣葉，有白毛，折有白汁。開胸利膈，通腸滑胃。冷氣人及產後，切勿食之。

《本草省常・菜性類》 生菜　一名白苣，一名石苣。性寒。解熱毒、酒毒，利五臟，通血脈，開胸膈壅氣。多食令人腹冷，產婦忌之。服常山、細辛者忌之。

《每日食物卻病考・菜類》 白苣　即生菜也。味苦，寒，無毒。利五臟，開胸膈擁氣，通經脈，解熱毒酒毒。患冷氣人食之即腹冷。產後不可食，令人寒中小腸痛。

萵苣

《養生類纂・菜蔬部》 萵苣　萵苣多食昏人眼，蛇亦畏之。有人禁此一物不敢食，目不昏。《本草衍義》。又《瑣碎錄》云：要得遠覷，莫出萵苣。萵菜有毒，百蟲不敢近，蛇虺過其下，誤觸之則目瞑不見物。中其毒者，唯生薑汁能解之。《遵齋閑覽》。

《飲膳正要・菜品》 萵苣　味苦，冷，無毒。主利五藏，開胸膈壅氣，通

血脈。

《日用本草・五菜類》 萵苣　菜心抽薹，名爲萵筍，可糟食之。味苦，冷，微毒，可常食。患冷氣人不宜食。主利氣，堅筋骨，久食疏利臟腑。

《食鑒本草・瓜菜》 萵苣味苦，寒，平。利五臟，補筋骨，開膈熱，通經脈，去口氣，白牙齒，明眼目。

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》 萵苣菜　採梗，去葉，去皮，寸切，以滾湯泡之，加薑、油、糖、醋拌之。

《藥性全備食物本草・菜部》 萵苣　味甘、微苦，性寒，無毒。《衍義》云：苣，大也。莖葉大而味苦，又名苦苣，即野苣也。人家常食者爲白苣。江外嶺南吳人無白苣，常植野苣以供廚饌，無毒。

根　主骨蒸，赤白痢，並煮服之。更除面目及舌下黃。又：折取莖中白汁，傅疔腫出根，取汁滴癰上立潰碎。莖葉蛇觸之則目盲，故傅蛇咬有驗。今人種爲菜。生食之，開胃強力，利五臟，調十二經脈。多食，輕身少睡。霍亂後胃氣逆煩，生搗汁飲之。雖冷甚，益人。惟同蜜食，作痔疾。用傅疔腫，甚效。青苗陰乾，以備冬月，水調敷。

《食物輯要・菜品類》 萵苣菜　味甘、微苦，性冷，微毒。殺蛇蟲，利五臟，通經脈，堅筋骨，散逆氣，通乳汁，利小水。多食，昏目痿陽。王盤云：苣有毒，百蟲不敢近，蛇虺觸之則目瞑。人中其毒，薑汁可解。

《上醫本草・菜部》 萵苣　一名萵菜，又名千金菜。

菜　苦，冷，微毒。主治：利五臟，通經脈，開胸膈，功同白苣。利氣，堅筋骨，去口氣，白齒牙，明眼目，通乳汁，利小便，殺蟲蛇毒。

李鵬飛曰：久食昏人目，患冷人不宜食。時珍曰：按彭乘云，萵苣有毒，百蟲不敢近，蛇虺觸之，則目瞑不見物，人中其毒，以薑汁解之。

附方：

小便不通：萵苣菜，搗傅臍上，即通。《衛生易簡方》。

小便尿血：同上方，甚效。

百蟲入耳：萵苣搗汁滴入，自出也。

子　入藥炒用。主治：下乳汁，通小便，治陰腫，痔漏下血，傷損作痛。

附方：

小便不通：萵苣子搗餅，貼臍中，即通。

閃損腰痛：趁痛丸，用白萵苣子炒，三兩，白粟米炒，一撮，乳香、沒藥、烏梅肉各半兩，爲末，煉蜜丸彈子大。每嚼一丸，熱酒下。

《食治廣要・菜部》 萵苣　氣味：苦，冷，微毒。利五臟，通經脈，開胸膈，利氣，堅筋骨，去口氣，白齒牙。李鵬飛曰：久食昏人目。患冷人不宜食。

又按：彭乘云：萵苣有毒，百蟲不敢近。蛇虺觸之，則目瞑不見物。人中其毒，以薑汁解之。若此，則此物亦不宜多食也。

《食物本草・菜部・柔滑類》 萵苣萵苣菜自爲國來，故名。今處處有之。正二月下種，最宜肥地。葉似白苣而尖，色稍青，折之有白汁粘手。四月抽薹，高三四尺。剝皮生食，味如胡瓜。糟食亦良。江南人鹽曬壓實，以備方物，謂之萵苣筍也。亦堪點茶，不使茶味變易。

萵苣菜，味苦，冷，微毒。利五臟，通經脈，開胸膈，功同白苣。利氣，堅筋骨，去口氣，白齒牙，明眼目。通乳汁，利小便，殺蟲，蛇毒。久食昏人目。患冷人不宜食。萵苣有毒，百蟲不敢近。蛇虺觸之，則目瞑不見物。人中其毒，以薑汁解之。

子，下乳汁，通小便，治陰腫、痔漏下血、傷損作痛。

附方：

治乳汁不通。萵苣菜煎酒服之。

治小便不通及尿血。俱用萵苣菜搗傅臍上，大效。

治百蟲入耳。萵苣搗汁滴入，自出也。

治陰囊腫大如斗。萵苣子一合搗末，水煎服。

治閃挫腰痛。用白萵苣子炒三兩，自粟米炒一撮，乳香、沒藥、烏梅肉各半兩，爲末，煉蜜丸彈子大。每嚼一丸，熱酒下。

治黃疸如金。萵苣子一合研，水煎服。

《養生要括・菜部》 萵苣菜萵苣有毒，百蟲不敢近，蛇虺觸之則目瞑不見物。人中其毒，以薑汁解之。

味苦，冷，微毒。煎酒服，通乳汁，殺蟲蛇毒，餘功同生菜。

子，治陰腫痔漏，下血傷損作痛。小便不通，搗餅貼臍中即通。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》 萵苣　味：苦，冷，微毒。久食昏人目，

患冷人不宜食。萵苣有毒，百蟲不敢近，蛇虺觸之，則目瞑不見物。人中其毒，以薑汁解之。紫萵苣有毒，人燒鍊用。治：利五臟，通經脈，開胸膈，功同白苣。利氣，堅筋骨，去口氣，白齒牙，明眼目，通乳汁，利小便，殺蟲蛇毒。

附方　乳汁不通：萵苣菜煎酒服。小便不通：萵苣菜搗傅臍上，即通。小便尿血：同上方，甚效。沙蝨水毒：萵苣菜搗汁塗之良。蚰蜒入耳：萵苣葉乾者一分，雄黃一分，爲末，糊丸棗核大，醯生油塞耳中，引出。百蟲入耳：萵苣搗汁，滴入自出也。

子　主治：下乳汁，通小便，治陰腫，痔漏下血，傷損作痛。

《壽世秘典・類物・菜部》萵苣《合璧事類》云：苣有數種，色白者爲白苣，色紫者爲紫苣，味苦者爲苦苣，俱不可煮烹，皆宜生接去汁，鹽醋拌食。氣味：苦，寒，微毒。主利五臟，開胸膈，通經脈，去口氣，白齒牙，通乳汁，利小便，殺蟲蛇毒。

《飲食須知・菜類》萵苣菜　味甘、苦，性冷，微毒。多食昏人目，痿陽道。患冷人不宜食。紫色者有毒，百蟲不敢近，蛇虺觸之，則目瞑不見物。人中其毒，以薑汁解之。

《壽世傳真・菜類》萵苣菜　性冷。味甘澀。宜：開胸膈，利氣。

《食物小錄・菜部・柔滑類》萵苣　苦，冷，微毒。利氣，堅筋骨，去口氣，白齒明目，通乳汁，利小便。久食昏人目，患冷人不宜食。人中其毒者，以薑汁解之。薹名萵筍，剝皮食，味如胡瓜。糟食、醬食亦良。

《調疾飲食辯・菜類》萵苣　《綱目》曰：一名千金菜。有三種。青者名萵苣；紫者名紫苣，葉光滑；白者名白苣，葉有細毛。《農書》謂之石苣。《詩疏》曰：青州謂之芭，其根葉折之有白汁粘手。諸本草云苦寒、苦冷，皆過也。味甘淡微苦，性亦和平，熱病最宜，能通乳汁，利小便。《食鑑本草》曰：解熱毒、酒毒，利大小腸，令人齒白。《拾遺》曰：利五臟，通經脈，開胸膈。紫者有毒，入燒煉用。《丹房鑒源》曰：和土作器，火煆如銅。《墨客揮犀》曰：萵苣自邕國來此國諸史無考。性有毒，百蟲不敢近，蛇虺觸之則目不見物。謬說也，此菜無毒。《綱目》曰：一名生菜，宜生食，不宜蒸煮。亦誤也。此菜生熟皆佳。其葉漸剝梗漸高，可二三尺，名萵筍。削去外皮，鹽醃、醬藏、餹蜜餞皆脆美。但稍難克化，脾胃虛寒人忌食。

《藥性摘錄・食物》萵苣　味苦，氣冷，微毒。通經絡，利水道，解毒殺蟲。凡病因濕熱而見胸膈脹、眼目昏暗者，皆治。若乳汁不通，煎酒以服。小便閉或溺血，搗敷臍上。沙蝨水毒，搗汁以塗。諸蟲入耳，搗汁以滴，皆效。多食昏目。子，能下乳利水，並治陰腫下血，傷損作痛。功與菜同。

《本草省常・菜性類》萵苣　一名萵筍，一名千金菜，俗名薹子菜，又名筍薹子。性冷，微毒。瀉熱利腸，止渴通乳，殺蟲蛇毒。久食益筋骨，白齒牙，昏人目。同蜜食令人下利。中毒者，薑汁解之。

《隨息居飲食譜・蔬食類》萵苣　微辛、微苦，微寒，微毒。通經脈，利二便，析醒消食，殺蟲蛇毒。可醃爲脯。病人忌之。莖葉性同，薑汁能制其毒。

《每日食物卻病考・菜類》萵苣　江東人謂之萵筍也。苦，冷，微毒。利五臟，通經脈，開胸膈，功用與白苣相似。久食，昏人目，患(令)〔目〕人不宜食。彭乘云：百蟲不敢近，蛇虺觸之目瞑。人中其毒，以生薑解之。

山萵苣

《救荒本草》卷下後　山萵苣　生密縣山野間。苗葉搗地生，葉似萵苣葉而小，又似苦苣葉而卻寬大，葉脚花叉頗少，葉頭微尖，邊有細鋸齒，葉間攛莖，開淡黃花。苗葉味微苦。

救飢：採苗葉煠熟，水浸淘去苦味，油鹽調食。生揉亦可食。

黃鶴菜

《救荒本草》卷下後　黃鶴菜　生密縣山谷中。苗初搗地生，葉似初生山萵苣葉而小，葉脚邊微有花叉；又似孛孛丁葉，而頭頗團；葉中攛生莖叉，高五六寸許，開小黃花，結小細子，黃茶褐色。葉味甜。

救飢：採苗葉煠熟，換水淘淨，油鹽調食。

燕兒菜

《救荒本草》卷下後　鷰兒菜　生密縣山澗邊。苗葉搗地生，葉似匙頭樣，頗長；又似牛耳朵菜葉而小，微澀；又似山萵苣葉，亦小頗硬，而頭微團。味苦。

救飢：採苗葉煠熟，換水浸淘淨，油鹽調食。

苦苣

《千金要方・食治・菜蔬》野苣：味苦，平，無毒。久服輕身少睡。黃帝云：不可共蜜食之，作痔。

白苣　味苦，平，無毒。益筋力。黃帝云：不可共酪食，必作蟲。

《日用本草・五菜類》　苦苣　即田中野生者，又名褊苣。常食名白苣。外江、嶺南、吳人無白苣，常植野苣以供饌廚。

味苦，平，寒，無毒。同(無)(血)食作痔疾。

主除面目及舌下黃，強力，不睡。折取莖中白汁，傳疔瘡。莖、葉傳蛇咬。根主赤白痢及骨蒸，並煮服。

《普濟方・食治門・菜蔬》　野苣，味苦平無毒，久服輕身少睡。黃帝云：不可共蜜食之，作痔。又曰：苣味苦平無毒，益筋力。黃帝云：不可共酪食之，作蟲。

《食物輯要・菜品類》　苦苣　味苦，性寒，無毒。安心益氣，治胃虛煩逆熱渴，及腸癖血淋疔腫。久食強力。同蜜食，發內痔。

子　性寒，治黃疸。

枸莖

《醫心方・五菜部》　枸莖菜　崔禹(錫)云：食之止利。味甘苦，少冷，有小毒。主心熱煩嘔。一名蕗。又取根搗敷釘腫瘡，瘡根即拔之。

薰蕖

《醫心方・五菜部》　薰蕖　崔禹(錫)云：味辛，溫，無毒。食之止咳嗽，冷利，止噦。

半邊山

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》　苦麻薹　三月採，用葉，搗，和麪，作餅食之。

《食物本草・菜部・柔滑類》　水苦賈　一名謝婆菜。生宜州溪澗側。葉似苦賈，厚而光澤。根似白朮而軟。二、八、九月採其根食之。

水苦賈根，味微苦、辛，寒，無毒。主風熱上壅，咽喉腫痛，及項上風癧，以酒磨服。

仙人杖草

《食物本草・菜部・柔滑類》　仙人杖草仙人杖草有三物同名：一種是菜類，一種是枯死竹筍之色黑者，枸杞一名仙人杖是也。此仙人杖乃作菜茹者。李時珍曰：別有仙人草，生階除間，高二三寸。又有仙人掌草，生於石壁上。皆與此名同物異，不可不審。

仙人杖草，味甘，小溫，無毒。作茹食，去痰癖，除風冷。久服長生，堅筋骨，令人不老。

百合

《食療本草》卷上　百合平　主心急黃，蒸過，蜜和食之。作粉尤佳。紅花者名山丹，不堪食。

《養生類纂・草木部》　百合　百合二月八月採，暴乾，蒸食之，甚益氣。《本草圖經》。

百合蒸過，蜜和食之，作粉尤佳。紅花者名山丹，不堪食。《食療本草》。

《壽親養老新書・食治方》　百合　治肺臟壅熱煩悶。　新百合四兩右用蜜半盞和蒸，令軟，時時含一棗大，咽津服之。

《日用本草・五果類》　百合　根如蒜，數瓣似蓮花。白花者名百合，紅花者名強仇。

味甘，平，無毒。主邪氣腹脹，心痛。補中益氣，除浮腫，理傷寒。人多蒸食之。

強仇　涼，無毒。治瘡腫，療驚邪。

《救荒本草》卷上後　百合　一名重箱，一名摩羅，一名中逢花，一名強瞿。生荊州山谷，今處處有之。苗高數尺，榦粗如箭，四面有葉如雞距；又似大柳葉而寬，青色稀踈，葉近莖微紫，莖端碧白；開淡黃白花如石榴嘴而大，四垂向下覆長蘂，花心有檀色，每一顛須五六花，子色圓如梧桐子，生於枝葉間，每葉一子，不在花中，此又異也。根色白，形如松子，殼四向攢生，中間出苗；又如葫蒜，重疊生二三十瓣。味甘，性平，無毒。一云有小毒。又有一種，開紅花，名山丹，不堪用。

救飢：採根煮熟食之，甚益人氣。又云：蒸過與蜜食之，或爲粉尤佳。

治病：文具《本草》草部條下。

《食物本草・菜類》　百合　味甘，平，無毒。主邪氣腹脹，浮腫，心痛，乳難，喉痹，利大小便，補中益氣，止顛狂涕淚，定心志，殺蠱毒，療癰腫，產後血病。蒸煮食之，和肉更佳。搗粉作麵食，最益於人。

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》　百合根　採根瓣，曬乾，和麪作湯餅，蒸食，甚益氣血。

《遵生八箋・飲饌服食箋・果實粉麪類》 百合粉　取新者，搗汁，如上法取粉。乾者可磨作粉。

又　百合麪　用百合搗爲粉，和麪搜爲餅。爲麪食亦可。

《藥性全備食物本草・果部》 百合　味甘，平，無毒。安神益智，潤肺止嗽，養五臟，消浮腫，利二便。產後病者亦宜食，和肉尤良。治傷寒壞症、百合病及陰毒，傷寒心下急痛脇滿，肺癰肺痿肺熱，喉痹煩悶，寒熱遍身疼痛，治顛邪涕泣狂叫，及驚悸心膽不寧，兼治乳癰發背諸瘡腫，殺蟲毒，補中氣，通耳竅，亦滲利中之美藥。

花　白者佳。採根日乾。

《食物輯要・果類》 百合　味甘，平，無毒。主百合病，安神益智，潤肺止嗽，養五臟，消浮腫，利二便。產後病者亦宜食，和肉尤良。

《上醫本草・菜部》 百合　一名鼜音藩，一名強瞿，一名蒜腦薯，一名摩羅，一名重箱，一名中逢花。

根白花者宜入藥。紅花、黃花、有黑斑點者，不可入藥。　甘，平，無毒。主治：邪氣腹脹心痛，利大小便，補中益氣。

《食治廣要・菜部》 百合　氣味：甘，平，無毒。主治：邪氣腹脹心痛，利大小便，補中益氣。除浮腫痞滿，喉痺涕泣。

《食物本草・菜部・柔滑類》 百合一名鼜，音藩。一名強瞿。一名蒜腦薯。百合之根，以眾瓣合成。或云專治百合病，故名，亦通。其根如大蒜，其味如山藷，故俗稱蒜腦薯。顧野王亦云：鼜乃百合蒜也。此物花、葉、根皆四向，故曰強瞿。凡物旁生謂之瞿，義出《韓詩外傳》。百合近道處處有之。根如葫蒜，數十片相累。人亦蒸煮食之，乃云是蚯蚓相纏結變作之物。亦堪服食。李時珍曰：百合一莖直上，四向生葉。葉似短竹葉，不似柳葉。五六月莖端開大白花，長五寸，六出，紅蕊四垂向下，色亦不紅。紅者葉似柳，乃山丹也。百合結實略似馬兜鈴，其內子亦似之。其瓣種之，如種蒜。深山中者，宿根年年自生。未必盡是蚯蚓化成也。蚯蚓多處，不聞盡有百合。其說恐亦浪傳耳。

百合，味甘，平，無毒。主邪氣腹脹心痛，利大小便，補中益氣。除浮腫臚脹，痞滿寒熱，通身疼痛，及乳難喉痹，止涕淚。百邪鬼魅，涕泣不止，除心下急滿痛，治脚氣熱咳。安心定膽益志，養五臟，治顛邪狂叫驚悸，產後血狂血暈，殺蟲毒氣，脇癰乳癰發背諸瘡腫。治百合病，溫肺止嗽。心下急黃，宜蜜蒸食之。

花，治小兒天泡濕瘡，暴乾研末，菜油塗之，良。

子，酒炒微赤，研末湯服，治腸風下血。

附方：治肺病吐血。新百合搗汁，和水飲之。亦可煮食，良。

治百合病，用百合知母湯。此症乃傷寒變病。百脈一宗，舉體受邪，行、住、坐、臥不定，如有鬼神狀。已發汗者，用百合七枚，以泉水浸一宿，明旦更以泉水（二升），煮取一升，卻以知母三兩，同泉水二升煮一升，同百合汁再煮取一升半，分服。百合雞子湯治百合病已經吐後者。用百合七枚，泉水浸一宿，明旦更以泉水二升，煮一升，入雞子黃一個服。百合代赭湯，治百合病已經下後者。用百合七枚，如前法浸煮取汁，卻以代赭一兩，滑石三兩，水二升，煮取一升，同百合汁再煮取一升半，分再服。百合地黃湯，治百合病未經汗吐下者。如前法，入生地黃汁一升，同煎取一升半，分再服。

《養生要括・菜部》 百合　根，味甘，平，無毒。治邪氣腹脹心痛，利大小便，補中益氣，除浮腫臚脹，痞滿，寒熱，通身疼痛，及乳難，喉痹，止涕淚。安心定膽，益志，養五臟，治顛邪狂叫，驚悸，產後血狂運，殺蟲毒氣，脇癰、乳癰發背，諸瘡腫。心急黃，宜蜜蒸食之。溫肺止嗽。

花，治小兒天泡濕瘡。暴乾研末，菜子油塗良。

子，酒炒微赤，研末湯服，治腸風下血。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》 百合　根　味：甘，平，無毒。治：邪氣腹脹心痛，利大小便，補中益氣，除浮腫臚脹痞滿，寒熱，通身疼痛及乳難喉痹，止涕淚，百邪鬼魅，涕泣不止，除心下急滿痛。治脚氣熱欬，安心定膽，益志，養五臟，治顛邪狂叫，驚悸，產後血狂運，殺蟲毒氣，脇癰乳癰，發背諸瘡。心急，黃疸，宜蜜蒸食之。治百合病，溫肺止嗽。

花　主治：小兒天泡濕瘡，暴乾研末，菜子油塗良。

子　主治：酒炒微赤，研末湯服，治腸風下血。

《壽世秘典・類物・菜部》 百合一莖直上，四向生葉，葉短而闊，微似竹葉。五六月莖端開大白花，四垂向下者百合也。結實略似馬兜鈴，其內子亦似之。根以衆瓣合成，故名。葉長而狹尖如柳葉，紅花不四垂者，山丹也。莖葉似山丹而高，紅花帶黃而四垂，上有黑斑點，其子黑，先結在枝葉間者，卷丹也。卷丹以四月結子，秋時開花，根似百合不堪食。其山丹四月開花，根小而瓣少，食之爲甚良。蓋一類三種也。《歲時廣記》二月種百合法，宜雞糞。

氣味：甘，平，無毒。主邪氣腹脹心痛，利大小便，補中益氣。《本經》。安心定志，溫肺止嗽。《元素》。

發明　《花園臆草》云：百合別名夜合。花開，夜劇香，日不覺也。有肺疾者，須夜間服之，順其性也。

《食物須知・諸果》　百合　味甘，氣平，無毒。洲渚山野俱生，花開紅白二種。根如葫蒜，小瓣多層。人因美之，稱爲百合。白花者養臟益智，定膽安心。逐驚悸狂叫之邪，消浮腫痞滿之氣。止遍身痛，利大小便。辟鬼氣，除時疫欬逆，殺蟲毒，治癰疽乳腫。喉痹殊功，發背搭背立效。蒸食能補中益氣，作麵可代糧過荒年。

《養生食鑒・菜類》　百合　味甘，性平，無毒。主邪氣腹脹，利大小便，消乳癰諸瘡，治脚氣，熱欬，產後血病。蒸煮食之，和肉更佳，搗粉作麵，食最益人。

《壽世傳真・菜類》　百合　性平。宜潤肺，寧心清熱，益氣止嗽，除涕淚，利二便。

《食物小錄・菜部・柔滑類》　百合　甘，平，無毒。補中氣，安心，定膽益志，養五臟，溫肺止嗽。其粉亦佳。

《養生至論・養生續刻》　山百合　大能清肺，止嗽解熱，利二便。用野百合煮湯，加冰糖，隨意食之。種百合味苦，食之無益。

以上諸方，其治病之功，勝於藥石，又無偏害，老人小兒尤宜。

《調疾飲食辯・菜類》　百合　《綱目》曰：《韓詩外傳》名強瞿。俗名強雞，又名摩羅，又名重相，又名中逢花。《吳氏本草》名重邁，又名中庭。或名蒜腦藷，因其根形相似也。顧野王《玉篇》曰：蘬，百合蒜也。竟呼爲蒜，則比之不倫矣。性能溫肺補肺，止虛嗽，健脾胃，安心神。凡脾、肺、心三臟氣分虛者，宜食之。《別錄》謂其治浮腫，消脹滿。《元和紀用經》用桑白皮三兩，漢防己兩半，茯苓、郁李仁、百合各一兩，治水腫。每日一服，忌食鹽。《藥性本草》曰：治百邪鬼魅，涕淚不止。故王右丞詩曰：果堪止淚無，欲縱望江目。溫肺宜同蜜煮，補諸虛宜豬、牛、羊肉煮。生者可搗塗天泡濕瘡出《瀕湖方》。又治骨哽久不下，百合五兩，和蜜搗，圍頸項，包住，不過三五次必下出《聖濟總錄》。

《藥性摘錄・食物》　百合　甘、淡，性微寒。消肺熱，斂氣安神。仲景用此治百合病。咳嗽初起勿用。

《本草省常・果性類》　百合山丹一名翻，一名強瞿，一名蒜腦藷。性平。調中下氣，潤肺安心，寧嗽定喘，清邪熱，止涕淚，通三焦，利二便。中寒泄瀉者忌之。

赤花者名山丹，與百合形相似，而性迥別，不可食。

《隨息居飲食譜・果食類》　百合　甘平潤肺，補胃清心，定魄息驚，澤膚通乳，祛風滌熱，化濕散癰，治急黃，止虛嗽，殺蟲毒，療悲哀，辟諸邪，利二便。下平脚氣，上理咽喉，以肥大純白味甘而作檀香氣者良。或蒸或煮，而淡食之，專治虛火勞嗽。亦可煮粥、煨肉、澄粉食，並補虛贏，不僅充飢也。入藥則以山中野生、彌小而味甘者勝。風寒痰嗽、中寒便滑者勿食。

《每日食物卻病考・菜類》卷上　百合　甘，平，無毒。治邪氣腹腫，利大小便，補中益氣，止涕淚，殺蟲毒，療顛狂及癰腫，產後血病。蒸煮食之，和肉味佳。搗粉食，益人。

山丹

《飲膳正要・菜品》　山丹根　味甘，平，無毒。主邪氣腹脹，除諸瘡腫。一名百合。

《藥性全備食物本草・菜部》　紅花菜　味甘，平，無毒。益人，和中氣，散瘀血。妊婦勿食。

《上醫本草・菜部》　山丹　一名紅花菜，一名紅百合，一名連珠，一名川強瞿。

花　主治：活血。其蕊，傳疔瘡惡腫。

《食治廣要・菜部》　山丹一名紅百合，一名紅花菜。

氣味：甘，涼，無毒。主治：瘡腫，驚邪，崩中。活血，傳疔瘡惡腫。

《食物本草・菜部・柔滑類》　山丹百合紅花者名山丹。其根食之，味稍劣，不及白花者。山丹根似百合，小而瓣少，莖亦短小，其葉狹長而尖，頗似柳葉，與百合迥別。四月開紅花，六瓣不四垂，亦結小子。燕、齊人採其花跗未開者，乾而貨之，名紅花菜。卷丹莖葉雖同而稍長大。其花六瓣四垂，大於山丹。四月結子在枝葉間，入秋開花在顛頂，誠一異也。其根有瓣似百合，不堪食，別一種也。

山丹根，味甘，涼，無毒。主瘡腫、驚邪，女子崩中。

花，主活血。

蕊，傅疔瘡惡腫。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》 山丹即紅百合。燕、齊人採其花之未開者，乾而貨之，名紅花菜。

根　味：甘，涼，無毒。治：瘡腫，驚邪，女人崩中。

花　味：同根，治：活血。其蕊，傅丁瘡惡腫。

《調疾飲食辯・菜類》 山丹、卷丹　此百合同類異種也。《綱目》曰：葉短而闊，白花者，百合也；葉長而狹，紅花者，山丹也；葉似山丹而莖高，四月結子在枝間，七八月乃開黃花，帶紅色有黑點者，卷丹也。三物功用相近。入藥用百合，充食可不必拘。《綱目》謂山丹與百合迥別，卷丹似百合，不堪食，未爲確論。至陶隱居云蚯蚓所化，更屬幻談。

《隨息居飲食譜・果食類》 山丹俗呼紅花百合。種類不一，亦有黃花者。甘苦涼。清營滌暑，潤燥通腸。剝去外一層，水浸去苦味，或蒸或煮，加白洋糖食之耐飢。亦可煮粥、澄粉，補力雖遜，似亦益人。忌同上。

按：藕粉、百合粉之外，尚有嘉定澄造之天花粉，陰虛內熱及便燥者，服之甚宜。餘者只可充平人之食，不可調養病人。最不堪者，徽州之葛根粉，非風寒未解者，皆不可食。

《每日食物卻病考・菜類》 山丹　甘，涼，無毒。根治瘡腫，花活血，其蕊傅疔瘡惡腫。形類百合而小，採其花乾食之，名紅花菜。又一種卷丹，大如百合，花瓣四垂而有黑斑點，子結在葉間，根似百合而不堪食。

粉條兒菜

《救荒本草》卷上前　粉條兒菜　生田野中。其葉初生就地叢生，長則四散分垂，葉似萱草葉而瘦細微短，葉間攢蓂，開淡黃花。葉味甜。救飢：採葉煠熟，淘洗淨，油鹽調食。

茭白

《食療本草》卷上　菰菜　利五藏邪氣，酒皰面赤，白癜癘瘍，目赤等，效。然滑中，不可多食。熱毒風氣，卒心痛，可鹽、醋煮食之。若丹石熱發，和鯽魚煮作羹，食之三兩頓，即便瘥耳。

茭首寒，主心胸中浮熱風，食之發冷氣，滋人齒，傷陽道，令下焦冷滑，不食甚好。

《養生類纂・菜蔬部》 茭白　茭白不可合生菜食之。《食禁方》。茭白多食，發氣並弱陽。《本草》。

茭白雜蜜，食之發痼疾。《本草拾遺》及《本草》云：茭白蜜食下痢。

茭白主心胸中浮熱。動氣，不中食，發冷，滋牙齒，傷陽道，令下焦冷，不食爲妙。同上。

《日用本草・五菜類》 菰根　一名茭筍。江南人呼爲茭首。生茭葉中，近根而白，間有黑點，生筍甜美堪啖。

味甘，大寒，滑，無毒。多食令人下焦冷，發冷氣，傷陽道。忌同蜜食。服巴豆藥人不可食。

主五臟邪氣，腸胃痼熱，心胸浮熱，消渴，利小便。

《食物本草・菜類》 茭白　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。多食令人下焦冷，發冷氣，傷陽道。不可同蜜食。糟食之甚佳。

《食鑒本草・瓜菜》 茭白味大寒，無毒。治腸胃積熱，止渴，利小水。

《遵生八箋・飲饌服食箋・家蔬類》 茭白鮓　鮮茭切作片子，焯過，控乾。以細葱絲、蒔蘿、茴香、花椒、紅麴研爛，並鹽拌勻，同醃一時食。藕梢鮓同此造法。

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》 野茭白菜　初夏生水澤旁，即茭芽兒也，熟食。

《藥性全備食物本草・菜部》 茭白　味甘、淡，性冷，無毒。解消渴，除五臟邪氣，心胸浮熱，腸胃積熱。多食，令下焦冷。同生菜、蜂蜜食，發痼疾，損陽道。宜用糟食。

《食物本草・菜部・柔滑類》 菰筍一名茭白。江湖陂澤中皆有之。生水中。葉如蒲葦輩，刈以秣馬甚肥。春末、秋仲二時生白茅如筍，即菰菜也，又謂之茭白。生、熟皆可啖。晉張翰思吳中蓴菰即此。

菰筍，味甘，冷，滑，無毒。利五臟邪氣，酒皰面赤，白癜癘瘍，目赤熱毒風氣，卒心痛，可鹽、醋煮食之。又去煩熱止渴，除目黃，利大小便。同鯽魚作羹食，開胃口，解酒毒，壓丹石毒發。

菰手菰生水中，久則根盤而厚，夏月生菌堪啖，名菰菜。三年者，中心生白薹如藕狀，似小兒臂而白軟，中有黑脈堪啖者，名菰手也。菰手小者擘之，內有黑灰如墨者，名烏鬱，人亦食之。　味甘，冷，滑，無毒。治心胸中浮熱風氣，滋人齒。煮食止渴，及小

兒水痢。不可同蜜食，發痼疾。

菰根，味甘，大寒，無毒。治腸胃痛熱，消渴，止小便利，搗汁飲之。燒灰和雞子白，塗火燙。

葉，利五臟。

《食物本草・救荒野譜》 茭兒菜食葉。入夏生水澤中，即茭芽也。生熟皆可食。

茭兒菜，生水底。若蘆芽，勝菰米。我欲充飢採不能，滿眼風波淚如洗。家茭有苗，野茭有芽。又茭苗生穗，其茭米亦可食。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》 茭白即鵝胡。味：甘，冷，無毒。去煩熱。又云，主五臟邪氣，腸胃痼熱，心胸浮熱，消渴，利小便。又名菰根。多食令人下焦冷，發冷氣，傷陽道。糟食之甚佳。不可與蜜同食。

《壽世秘典・類物・菜部》 菰生江湖陂澤中，葉如蒲葦，春末生白苔如筍，謂之茭筍，又名茭白，即菰菜也，生熟皆可噉。其中心似小兒臂而白軟，中有黑脈堪噉者，名菰手。作菰首者，非矣。至秋，開花如葦，結實乃雕，胡米也，可爲粥食，濟饑。杜甫詩波漂菰米沉雲黑是也。其根亦如蘆根，冷利更甚。

茭白　氣味：甘，冷，滑，無毒。主去煩熱，止渴，除目黃，利五臟邪氣，腸胃痼熱。

發明　蘇頌曰：菰之（種）（各）類皆極冷滑，令人下焦寒，傷陽道，不可過食，甚不益人。惟服金石人相宜耳。

《飲食須知・菜類》 茭白　味甘、淡，性冷滑。多食令下焦冷。同生菜、蜂蜜食，發痼疾，損陽道。服巴豆人忌之。

《養生食鑒・菜類》 茭筍即菱筍，一名菰菜，一名菰手，謂形如孩子手也。味甘、淡，性冷，無毒。解消渴，除五臟邪氣，心胸浮熱，腸胃積熱。多食，令下焦冷。同生菜、蜂蜜食，發痼疾，損陽道。宜用糟食。

《壽世傳真・菜類》 茭白　性冷。宜：治客熱，利小便，解食毒。蘆筍同。

《食物小錄・菜部・柔滑類》 苞菜一名茭兒菜，老者似蒲　甘，平，無毒。開胃和中。

茭瓜　甘，平，無毒。開胃下氣。

《藥性摘錄・食物》 茭筍　甘、淡，性冷。除心浮熱，腸胃積熱，解消渴。多食令下焦冷。同生菜、蜂蜜食，發痼疾，損陽道。

《本草省常・菜性類》 茭筍　一名菰筍，俗名茭白。性冷。解酒除煩，利二便，發冷疾。同生菜、蜂蜜食，損陽氣。服巴豆者忌之。

繁縷

《千金要方・食治・菜蔬》 蘩蔞：味酸，平，無毒。主積年惡瘡、痔不愈者。五月五日中採之，即名滋草，一名雞腸草，乾之燒作焦灰用。扁鵲云：丈夫患惡瘡，陰頭及莖作瘡膿爛，疼痛不可堪忍，久不瘥者，以灰一分，蚯蚓新出屎泥二分，以少水和研，緩如煎餅炙，以泥瘡上，乾則易之。禁酒、炙、五辛並熱食等。黃帝云：蘩蔞合鮰鮓食之，發消渴病，令人多忘。

別有一種，近水渠中溫濕處，冬生，其狀類胡荽，亦名雞腸菜，可以療痔病，一名天胡荽。

《食療本草》卷上 蘩蔞　不用令人長食之，恐血盡。或云：蔞即藤也，人恐白軟草是。

又方，治隱瘕瘡，搗蘩蔞封上。

煮作羹食之，甚益人。

《醫心方・五菜部》 蘩蔞　《本草》云：味酸，平，無毒。主積年惡瘡不愈。蘇敬云：即是雞腸。《七卷經》云：食之主消渴，雜瘡。脣玄子張云：煮作羹食之，益甚人。

《食物本草・菜類》 蘩蔞　味酸，氣平，無毒。主積年惡瘡不愈，有神效。又主破血，宜產婦口齒，方燒灰或作末，揩齒宜露。治淋，取滿兩手，以水煮服。此菜生田野中，人取以作羹，或生食之，或煮食，益人。即雞腸草也。

《食物輯要・菜品類》 蘩蔞　味酸，平，無毒。散惡血，下乳汁，利產婦，多食，烏鬚髮。同魚鮓食，發消渴病，令人健忘。

《食物本草・菜部・柔滑類》 繁縷一名鵝腸菜，一名滋草。此草莖蔓甚繁，中有一縷，故名。俗呼鵝兒腸菜，象形也。易於滋長，故又曰滋草。繁縷五月五日中採，乾用。或云：即是雞腸也。多生濕地坑渠之側。流俗通謂雞腸，雅士總名繁縷。繁縷即鵝腸，非雞腸也。下濕地極多。正月生苗，葉大如指頭。細莖引蔓，斷之中空，有一縷如絲，作蔬甘脆，三月以後漸老。開細瓣白花。結小實大如稗粒，中有細子如葶藶子。或謂黃花者爲繁縷，白花者爲雞腸。亦不然。二物蓋相似。但鵝腸味甘，莖空有縷，花白色；雞腸味微

苦，咀之涎滑，莖中無縷，色微紫，花亦紫色，以此爲別。

繁縷，味酸，平，無毒。主積年惡瘡、痔不愈。破血，下乳汁，產婦宜食之。產後腹有塊痛，以酒炒絞汁溫服。又暴乾爲末，醋糊和丸，空腹服五十丸，取下惡血。作菜食，益人。須五月五日者乃驗。能去惡血。不可久食，恐血盡。不可同鮰、鮓食，發消渴，令人多忘。

附方：

治丈夫玉莖潰爛，痛不可忍，久不瘥者。以五月五日繁縷燒焦五分，入新出蚯蚓屎二分，入少水，和研作餅，貼之。乾即易。禁酒、麪、五辛及熱物。甚效。

《養生要括・菜部》 鵝腸菜　味酸，平，無毒。治積年惡瘡痔不愈。破血，下乳汁，產婦宜食之。產後腹有塊痛，以酒炒絞汁溫服。又暴乾爲末，醋糊和丸，空腹服五十丸，取下惡血。治惡瘡，有神效之功，搗汁塗之。作菜食益人，須五月五日者乃驗。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》 繁縷一名鵝腸菜。味：酸，平，無毒。合鮰鮓食發消渴，令人多忘。治：積年惡瘡，痔不愈，破血，下乳汁，產婦宜食之。產後腹有塊痛，以酒炒，絞汁溫服。又暴乾爲末，醋糊和丸，空腹服五十丸，取下惡血。治惡瘡有神效之功，搗汁塗之，作菜食，益人。須五月五日者乃驗。能去惡血，不可久食，恐血盡也。

附方　食治烏髭：繁縷爲齏，久久食之，能烏髭髮。小便卒淋：繁縷草，滿兩手，水煮，常常飲之。產婦有塊：方見上。丈夫陰瘡：莖及頭潰爛，痛不可忍，久不瘥者，以五月五日繁縷燒焦五分，入新出蚯蚓屎二分，入少水，和研作餅貼之，乾即愈。禁酒、麵、五辛及熱食等物，甚效。

《飲食須知・菜類》 鼕蕫　味酸，性平。一名鵝腸菜。同魚鮓食，發消渴病，令人健忘。性能去惡血，不可久食，恐血盡也。

《養生食鑒・菜類》 鼕蕫一名鵝腸草。味酸，平，無毒。散惡血，下乳汁，利產婦。多食烏鬚髮。同魚鮓食，發消渴病，令人健忘。

《調疾飲食辯・菜類》 鼕縷　《綱目》曰：《爾雅》云菉，蓼縷，郭注曰：雞腸草。誤。《千金方》曰滋草，言其易長也，俗呼鵝腸菜。古樂府曰：爲樂當及時，何能待來滋。滋即此草也。此解牽強。今茲、來茲，詩文常用字面，若加點作滋，則不可解。《唐本》、《圖經》皆誤以爲雞腸草，不知《別錄》列鼕縷於菜，列雞腸於草，明是二物，形相似耳。鼕縷蔓方，拆之中空，內有一縷，故名，花黃、白二色。雞腸蔓圓不空，花紫，內無縷。鼕縷能破血。《別錄》曰：治惡瘡、痔久不愈。《拾遺》曰：產後宜食，既去瘀血，又能通乳。若腹中血積成塊不下，酒炒絞汁溫服，即可取下。《食療本草》曰：惡瘡，搗汁塗，五月五日者神效。《東陽方》治淋閉，常煮汁飲，血淋尤妙。但作蔬不宜久食，傷血故也。

《本草省常・菜性類》 鼕　即沼沚中白蒿也。一名由胡。性平。除腹中邪氣，殺河豚毒。久食令人毛髮黑。

鵝兒腸

《救荒本草》卷上前 鵝兒腸　生許州水澤邊。就地妥莖而生，對節生葉，葉似豌豆葉而薄；又似佛指甲葉微艄，葉間分生枝叉；開白花，結子似葶藶子。莖葉味甜。

救飢：採苗葉煠熟，油鹽調食。

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》 鵝腸草粗者是　採，可焯熟，拌料食之。

又 雁兒腸　二月生，如豆芽菜，熟食，生亦可食。

《本草省常・菜性類》 鵝腸菜　一名菉。性平。破血下乳。

雞腸草

《食療本草》卷上 雞腸草溫作灰和鹽，療一切瘡及風丹遍身如棗大、癢痛者，搗，封上，日五六易之。亦可生食，煮作菜食之，益人。去脂膏毒氣。治一切惡瘡，搗汁敷之，五月五日者驗。

又，燒敷疳蟲。亦療小兒赤白痢，可取汁一合，和蜜服之甚良。

《藥性全備食物本草・菜部》 雞腸草即鼕蕫。味酸，氣平，無毒。散惡血，下乳汁，利產婦。多食烏鬚髮。同魚鮓食，發消渴病，令人健忘。

《食物本草・菜部・柔滑類》 雞腸菜人家園庭亦有此草。小兒取挼汁以捋蜘蛛網，至粘，可掇蟬。雞腸生下濕地。三月生苗，葉似鵝腸而色微深。莖帶紫，中不空，無縷。四月有小莖，開五出小紫花。結小實，中有細子。其苗作蔬，不如鵝腸。生嚼涎滑，故可掇蟬。鵝腸生嚼無涎，亦自可辨。

雞腸菜，味辛、苦，平，無毒。主毒腫，止小便利。療蠷螋溺瘡。主遺溺，洗手足傷水爛。五月五日作灰和鹽，療一切瘡及風丹遍身癢痛，亦可搗

封，日五六易之。作菜食，益人，去脂膏毒氣。又燒傅疳蟲。取汁和蜜服，療小兒赤白痢，甚良。研末或燒灰。揩齒，去宣露。

《養生要括・菜部》 雞腸草　味微辛、苦，平，無毒。治毒腫，止小便利，主遺溺，洗手足傷水爛。五月五日作灰和鹽，療一切瘡及風丹，遍身痛癢。取汁和蜜服，療小兒赤白痢，甚良。

蠍子花菜

《救荒本草》卷上前 蠍子花菜　又名虼音吃蚤花，一名野菠菜。生田野中。苗初撥地生，葉似初生菠菜葉而瘦，細葉間攛生莖叉高一尺餘，莖有細線楞，稍間開小白花。其葉味苦。

救飢：採嫩葉煠熟，水淘淨，油鹽調食。

苜蓿

《千金要方・食治・菜蔬》 苜蓿：味苦，平，澀，無毒。安中，利人四體，可久食。

《食療本草》卷上 苜蓿　患疸黃人，取根生搗，絞汁服之良。又，利五藏，輕身，洗去脾胃間邪氣，諸惡熱毒。少食好，多食當冷氣入筋中，即瘦人。亦能輕身健人，更無諸益。彼處人採根作土黃耆也。

又，安中，利五藏。煮，和醬食之，作羹亦得。

《膳夫經手錄》 （茵）[苜]蓿，勃公英　皆可爲生菜。

《養生類纂・菜蔬部》 苜蓿　苜蓿安中利人，可久食。《本草》。苜蓿少食好，多食當冷氣入筋中，即瘦人。《食療本草》。

《救荒本草》卷下後 苜蓿　出陝西，今處處有之。苗高尺餘，細莖分叉而生，葉似錦雞兒花葉，微長，又似豌豆葉頗小，每三葉攢生一處，稍間開紫花，結彎角兒，中有子如黍米大，腰子樣。味苦，性平，無毒。一云微甘、淡。一云性涼。根寒。

救飢：苗葉嫩時採取煠食。江南人不甚食。多食利大小腸。

治病：文具《本草》菜部條下。

《食物本草・菜類》 苜蓿　味甘，淡。嫩採食之，利大小腸。煮羹甚香美，乾食益人。

《藥性全備食物本草・菜部》 苜蓿　味甘、苦，平，無毒。北人甚重，江南不甚食之，以無味故也。去臟腑邪氣，脾胃間熱氣，通小腸，治酒疸。多食，令人吐利，少食則安。

根　名土黃芪。《衍義》云：李白詩云天馬常銜苜蓿花，是此。陝西甚多，飼牛馬，嫩者人兼食之，微甘淡，不可多食。

《上醫本草・菜部》 苜蓿　一名木粟，又名光風草。時珍曰：苜蓿，郭璞作牧宿，謂其宿根自生，可飼牛馬也。又羅願《爾雅翼》作木粟，言其米可炊飯也。葛洪《西京雜記》云：樂游苑多苜蓿，風在其間，常蕭蕭然，日照其花有光采，故名懷風，又名光風。茂陵人謂之連枝草，《金光明經》謂之塞鼻力迦。

苗　苦，平，澀，無毒。主治：安中利人，可久食。利五臟，輕身健人，洗去脾胃間邪熱氣，通小腸。諸惡熱毒，煮，和醬食，亦可作羹。乾食益人。

宗奭曰：微甘、淡。詵曰：涼，少食好，多食令冷氣入筋中，即瘦人。

李鵬飛曰：同蜜食，令人下利。

根　寒，無毒。主治：熱病煩滿，目黃赤，小便黃。酒疸，搗服一升，令人吐利即愈。沙石淋痛，搗汁煎飲。

《食治廣要・菜部》 苜蓿　氣味：苦，平，澀，無毒。利五臟，輕身健人，洗去脾胃間邪熱氣，通大小腸。

按：《雜記》言，原出大宛，漢使張騫帶歸中國。隴西人有種者，年年自生，刈苗作蔬。今處處田野有之。

《食物本草・菜部・柔滑類》 苜蓿如灰蓼頭而高大。長安中乃有苜蓿園。北人甚重之。江南不甚食之，以無味故也。陝西甚多，用飼牛馬，嫩時人兼食之。有宿根，刈訖復生。李時珍曰：苜蓿原出大宛，漢使張騫帶歸中國。然今處處田野有之，陝、隴人亦有種者，年年自生。刈苗作蔬，一年可三刈。二月生苗，一科數十莖，莖頗似灰藿。一枝三葉，葉似決明葉，而小如指頂，綠色碧豔。入夏及秋，開細黃花。結小莢圓扁，旋轉有刺，數莢累累，老則黑色。內有米如穄米，可爲飯，亦可釀酒。

苜蓿，味苦，平，澀，無毒。主安中利人，可久食，利五臟，輕身健人，洗去脾胃間邪熱氣，通小腸諸惡熱毒，煮和醬食，亦可作羹。利大小腸。乾食益人。

根，味寒，無毒。主熱病煩滿，目黃赤，小便黃，酒疸，搗服一升，令人吐利即愈。搗汁煎飲，治沙石淋痛。苜蓿不可同蜜食，令人下利。

《養生要括・菜部》 苜蓿謂其宿根自生，北人甚重之，江南不甚食，以無味也。內有米如穄，米可爲飯，亦可釀酒，多食瘦人。

味苦，平，澀，無毒。安中利人，可久食。利五臟，輕身健人，洗去脾胃間邪熱，通小腸諸惡毒，煮和醬食，亦可作羹。利大小腸，乾食益人。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》 苜蓿如灰料頭而高大，多食令冷氣入筋中，即瘦人。同蜜食令人下痢。味：甘，淡。嫩採食之，利大小腸，去脾胃間邪熱。乾食益人。

《壽世秘典・類物・菜部》 苜蓿處處田野有之，宿根自生，陝隴人亦有種者，用飼牛馬，嫩時刈苗作蔬。彼處人採其根，作土黃芪，食之瘦人。一科數十莖，莖頗似灰藋，一枝三葉，葉似決明葉而小如指，頂綠色碧豔。入夏及秋開細黃花，結小莢，圓扁旋轉有刺，數莢累累，老則黑色，內有米如穄米，可爲飯，亦可釀酒。

氣味：甘，淡，無毒。主去脾胃間邪熱氣，利大小腸諸惡熱毒。根寒，搗汁煎飲，治沙石淋痛。

《調疾飲食辯・菜類》 苜蓿 《綱目》曰：《爾雅翼》作木粟，因其米可炊飯也。《爾雅》注作牧宿。《西京雜記》曰：樂游苑多苜蓿，風在其間常蕭蕭然，日照其花有光彩，故名光風草，又名懷風草。茂陵人呼連枝草。張騫使西域始得其種，見《史記・大宛列傳》。今北土處處有之，年年自生，歲可三刈。嫩時作蔬，老則以飼牛馬。明湯胤績《塞上詩》曰：苜蓿含花草露斑，奚奴擾擾出沙灣。塵飛大夏三千里，泥滿東風十二閑。按：苜蓿賤而易得如此，又苦而無味，故貧士之家曰苜蓿齋。頭唐薛令之爲東宮侍讀，官署閑冷，作詩曰：盤中何所有，苜蓿長闌干。長，平聲，作上聲誤。闌干，橫斜也。言物既微賤，烹飪割切又失宜，極形貧家況味也。或加木旁作欄杆，尤大謬。又廣文署亦曰苜蓿齋。明沈自然贈以教職而參戎幕府者，曰：苜蓿階庭春漸肥，榆關滇海雁書稀。管城亦有封侯骨，磨盾看君試短衣。足令讀書人增氣。其性，《別錄》曰：安中利人，可久食。《食療本草》曰：補五臟，輕身健人。又曰：少食好，多則冷氣入筋中，令人瘦。以理揆之，苦寒之物必不能中和，惟熱病及素有內熱人宜之。《衍義》曰：利大小腸。《食療》亦曰：去脾胃間邪熱。其根，《唐本草》曰：熱病煩滿，小便赤，發黃者，搗汁一升服，得吐利則愈。《綱目》曰：搗汁煎飲，治砂石淋痛，皆有驗也。

《藥性摘錄・食物》 苜蓿 甘、淡。安中健人，去脾胃間熱，利大小腸。多食令冷氣入骨。

《本草省常・菜性類》 苜蓿 一名木粟，一名風光草。性微寒。利五臟，去腸胃邪熱。久食令人輕健，多食令人瘦。同蜜食，令人下利。

《每日食物卻病考・菜類》 苜蓿 苦，平，澀，無毒。安中，利大小腸。煮羹香美，乾食益人。今處處田野有之。二月生苗，一科數十莖，莖似灰藋，一枝三葉，葉似決明而小。夏秋間開細黃花，結小莢，旋轉有刺，數莢累累。老，黑有米如穄，可爲飯，亦可釀酒。

草決明

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》 金荳兒即決明子 採荳，湯焯，可供茶料，香美甘口。

《藥性全備食物本草・菜部》 草決明 味甘，性涼，無毒。清心明目，治頭風眩運。春採爲蔬，花、子皆堪點茶。

鹿藿

《普濟方・食治門・菜蔬》 藿，味鹹寒澀無毒。宜腎，主大小便數，去煩熱。

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》 野綠荳 葉莖似綠荳而小，生野田，多藤蔓，生、熟皆可食。

《食物本草・菜部・柔滑類》 鹿藿此草所在有之。苗似豌豆，而引蔓長粗。人採爲菜。李時珍曰：鹿藿即野綠豆，多生麥地田野中。苗葉似綠豆而小，引蔓生，生、熟皆可食。三月開淡粉紫花，結小莢。其子大如椒子，黑色。可煮食，或磨麪作餅蒸食。

鹿藿，味甘，平，無毒。主蠱毒，女子腰腹痛不樂，腸癰瘰癧，癧瘍氣。止頭痛。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》 鹿藿名野菉豆，鹿喜食之，故名。其子大如椒子，黑色，可煮食，或磨麪作餅蒸食。味：苦，平，無毒。治：蠱毒，女子腰腹痛，腸癰，瘰癧。療瘍氣，止頭痛。

《壽世秘典・類物・菜部》 豇豆音勞。一名鹿豆，即野綠豆，苗葉似綠豆而小，引蔓生，三月開淡粉紫花，結小莢，其子大如椒子，黑色，可煮食，或磨麪作餅蒸食。

氣味：苦，平，無毒。治蠱毒，女子腰腹痛，腸癰，瘰癧，瘍氣。

《飲食須知・菜類》 鹿藿 味甘，性平。即野菉豆。生熟皆可食，其子可煮食，或磨麪作餅蒸。

《調疾飲食辯・菜類》 鹿藿　《爾雅》曰：藨，鹿藿，其實菽。郭注云：鹿豆根黃而香。《綱目》曰：豆葉曰藿，此葉鹿喜食之，故名。俗呼蔓豆，《野菜譜》名野綠豆。生麥地及野中，苗、葉似綠豆而小，引蔓。三月開淡粉紫花，結小莢子，大如椒目，黑色。可煮，亦可碾粉食。

按：此與薇、翹搖三物，所在皆有，形略相似，但翹搖蔓細而短，此稍長大。《本經》收爲下品，後世本草皆失載，至《綱目》始著其形狀，云治蠱毒，女子腰腹疼，腸癰，瘰癧，癰瘍風。主治如此，其性必不平和，病人不宜輕食。

《本草省常・菜性類》 鹿藿菜　一名野綠豆。性平，止頭痛。

翹搖

《食療本草》卷上　翹搖　療五種黃病：生搗汁，服一升，日二，差。甚益人，和五藏，明耳目，去熱風，令人輕健。長食不厭，煮熟吃，佳。若生吃，令人吐水。

《食物本草・菜類》 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，如勞豆是也。

《食物本草・菜部・柔滑類》 翹搖　翹搖言其莖葉柔婉，有翹然飄搖之狀，故名。蘇東坡云：菜之美者，蜀鄉之巢。故人巢元脩嗜之，因謂之元脩菜。陸放翁詩序云：蜀蔬有兩巢：大巢即豌豆之不實者，小巢生稻田中，吳地亦多，一名漂搖草，一名野蠶豆。以油炒之，綴以米糝，名草花，食之佳，作羹尤美。

翹搖，味辛，平，無毒。主破血，止血生肌。搗汁服之，療五種黃病，以瘥爲度。利五臟，明耳目，去熱風，令人輕健，長食不厭，甚益人。止熱瘧，活血平胃。煮食佳，生食令人吐水。

《養生要括・菜部》 野蠶豆　味辛，平，無毒。破血止血，生肌。搗汁服之，療五種黃病，以瘥爲度。利五臟，明耳目，去熱風，令人輕健。長食不厭，甚益人。止熱瘧，活血平胃。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》 翹搖菜　生平澤中，紫花，蔓生。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。活血明目：用豆爲末，甘草湯日服二錢。熱瘧不止：搗汁服之。

《壽世秘典・類物・菜部》 翹搖　翹搖言其莖葉柔婉，有翹然飄搖之狀，故名。蔓生，細葉似初生槐葉及蒺藜，而色青黃，開小花紫白色，一名野蠶豆。欲花未萼之際，採而蒸食，或以油煠之，綴以米糝食之佳。生食，令人吐水。

氣味：辛，平，無毒。主利五臟，明耳目，止熱瘧，活血平胃。

《飲食須知・菜類》 翹搖　味辛性平，即野蠶豆。生食令人吐水。

《養生食鑒・菜類》 翹搖　即野蠶豆，名大巢菜。味辛，性平，無毒。利五臟，明耳目，去熱風，令人輕健，長食不厭，止熱瘧，活血平胃。搗汁服之，破血止血，生肌，療五種黃病。

《調疾飲食辯・菜類》 翹搖　《爾雅》曰柱夫，搖車，郭注曰：俗呼翹搖車。《拾遺》曰：幽州謂之苕搖。《綱目》曰：蘇子瞻云，菜之美者，蜀鄉之巢。蓋《詩疏》有大巢、小巢二種。小巢即此，大巢乃薇也。生稻田中，一名漂搖草，一名野蠶豆。作羹甚美。《食療本草》曰：利五臟，止煩渴，去熱風，令人輕健，長食不厭，甚益人。又療五種黃病，每日食之，以愈爲度。

《藥性摘錄・食物》 翹搖　即野蠶豆，名大巢菜。辛，平。利五臟，明耳目，去熱風，止熱瘧。搗汁服之，破血止血，生肌，療五種黃病。

薇

《飲膳正要・菜品》 薇菜　味甘，平，無毒。益氣潤肌，清神強志。

《藥性全備食物本草・菜部》 薇　較蕨差大。味略苦。有芒，亦潤大腸，調中，利水消浮腫。

《食物本草・菜部・柔滑類》 薇　薇似藿，乃菜之微者也。又微賤所食，因謂之薇。故《詩》以采薇賦戍役。薇生水旁，葉似莘，蒸食利人。夷、齊食之三年，顏色不異。武王誡之，不食而死。李時珍曰：薇生麥田中，原澤亦有，故《詩》云：山有蕨薇。非水草也。即今野豌豆，蜀人謂之巢菜。蔓生，莖、葉氣味皆似豌豆。其藿作蔬、入羹皆宜。《詩》云：采薇采薇，薇亦柔止。《禮記》云：芼豕以薇。皆此物也。

薇，味甘，寒，無毒。主久食不飢，調中，利大小腸，利水道，下浮腫，潤大腸。

《食物本草・救荒野譜》 絲蕭　絲蕭食莖葉。二三月採，熟食。四月結角不用。

絲蕭蕭，如絲縷。昔爲養蠶人，今作挑菜侶。養蠶衣整齊，挑菜衣襤褸。張家姑，李家女，隴頭相見淚如雨。

《養生要括・菜部》 薇　味甘，寒，無毒。久食不飢，調中，利大小腸，利水道，下浮腫，潤大腸。

《壽世秘典・類物・菜部》 薇即今野豌豆，蔓生，莖葉氣味皆似豌豆，其藿作蔬、入羹皆宜。

氣味：甘，寒，無毒。主調中，利大小腸，久食不饑。

《調疾飲食辯・菜類》 薇 《爾雅》曰垂水，孫炎《正義》曰：生水旁，枝葉垂於水，故名。《綱目》曰：生麥田原野。《詩》曰：山有蕨薇，非水草也。一名野豌豆，蜀人謂之巢菜。蔓、葉皆似豌豆。其藿作蔬，味頗佳。《詩》曰薇亦柔止，《禮》曰芼豕以薇，皆此物。《詩疏》以爲迷蕨，迷蕨似蕨而色紫，有花歧，味苦不堪食，非薇類。《通志》以爲金櫻苗，皆誤也。《拾遺》曰：蒸食利人，久食調中，利大小腸。《海藥本草》曰：利水道，下浮腫，百病不忌。

《本草省常・菜性類》 薇 一名垂水，一名大巢菜，一名野豌豆。性平。調中利水，消浮腫，潤大腸。久食令人不飢。

野豌豆

《食物本草・救荒野譜》 野綠豆食葉。俗名草裏綠。莖葉似綠豆而小，生野田，多藤蔓。生熟皆可食。

野綠豆，匪耕耨。不種而生，不萁而秀。摘之無窮，食之無臭。百穀不登，爾何獨茂？

歪頭菜

《救荒本草》卷上前 歪頭菜 出新鄭縣山野中。細莖，就地叢生，葉似豇豆葉而狹長，背微白，兩葉並生一處，開紅紫花，結角，比豌豆角短小匾瘦。葉味甜。

救飢：採葉煠熟，油鹽調食。

莧

《千金要方・食治・菜蔬》 莧菜實：味甘，寒，澀，無毒。主青盲白翳，明目，除邪氣，利大小便，去寒熱，殺蛔蟲。久服益氣力，不饑輕身。一名馬莧，一名莫實，即馬齒莧菜也。治反花瘡。

小莧菜：味甘，大寒，滑，無毒。可久食，益氣力，除熱。不可共鱉肉食，成鱉瘕。蕨菜亦成鱉瘕。

《食療本草》卷上 莧 補氣，除熱。其子明目。九月霜後採之。

葉：食亦動氣，令人煩悶，冷中損腹。不可與鱉肉同食，生鱉癥。又，取鱉甲如豆片大者，以莧菜封裹之，置於土坑內，上以土蓋之，一宿盡變成鱉兒也。

又，五月五日採莧菜和馬齒莧爲末，等分。調與妊娠，服之易產。

《醫心方・五菜部》 莧菜 《本草》云：味甘，寒，無毒。主清盲白翳，明目，除邪，利大小便，去寒熱，煞蛔蟲，益氣力。蘇敬注云：主諸腫瘻，疣目。《拾遺》云：食鱉所忌，今以鱉細剉，和莧於水處置之，則變爲生鱉。《七卷經》云：味甘。益氣力，不飢。崔禹(錫)云：食之益氣力。信陵之女，時年十八，未嫁而妊胎，父陵自迫問，何有妊哉？因(垂)(箠)煞之。女答云：僕都無所爲，但好啜此菜耳，不知所以然，云云。父心含怪，而取少年婢，令食此莧菜，未出數十月而妊胎，遂獲淨全之產。

《養生類纂・菜蔬部》 莧菜 莧菜動氣，令人煩悶，冷中損腹。不可與鱉肉同食，生鱉癥。其鱉甲挫以莧菜封裹置於土坑內，上以土蓋之，一宿盡成鱉兒也。《食療本草》。

《飲膳正要・菜品》 莧 味苦，寒，無毒。通九竅。莧子，益精。菜，不可與鱉同食。

《日用本草・五菜類》 莧菜 有數種：人莧葉小，白莧葉大，赤莧莖葉俱赤。

味甘，寒，無毒。多食動氣，令人煩悶，冷中損腹。不宜與鱉肉同食，令人生鱉癥。

主青盲白翳，明目，除邪，利大小便，去寒熱，殺蛔蟲。

《救荒本草》卷下後 莧菜 《本草》有莧實。一名馬莧，一名莫實，細莧亦同，一名人莧。幽薊間訛呼爲人杏菜。生淮陽川澤及田中，今處處有之。苗高一二尺，莖有線楞，葉如小藍葉而大，有赤白二色。家者茂盛而大，野者細小葉薄。味甘，性寒，無毒。不可與鱉肉同食，生鱉瘕。

救飢：採苗葉煠熟，水淘洗淨，油鹽調食。晒乾煠食尤佳。

治病：文具《本草》菜部條下。

《食物本草・菜類》 莧菜 味甘，寒，無毒。通九竅。又云：食動風，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，殺蛔蟲。久服益氣力，不飢，輕身。葉，忌與鱉同食。丹溪云：莧有六種：人莧，赤莧，白莧，紫莧，五色莧，其一即馬齒莧也。下血，又入血分且善走。馬齒莧同食下胎妙，臨產煮食易產。又有野生一種灰條莧，亦可食，亦入藥。

《食鑒本草・瓜菜》 莧菜味甘，寒，無毒。有紅、紫、青、白四種。瀉熱補氣，利九竅。治赤白痢疾及下血，利大小便。

《催生方》：治妊婦臨月，煮二三次食之，滑胎易產。

《茅亭客話》：若蛇蟲射工螫人，紫莧菜搗汁飲一升，渣敷傷處。子　治肝經風熱上攻，眼目赤痛，生翳遮障不明，青盲赤瞎，並宜服之。爲末，每夜茶服方寸匕。

《藥性全備食物本草・菜部》 莧實　味甘，性寒，無毒。《本草》云：莧者，見也，言其莖葉皆高大可見，故字從見，指事也。或云其子去翳膜，眼有所見也。莧有六種，惟白莧入藥。丹溪云：下血而又入血分，且善走，散寒熱，利大小便，性寒滑故也。治肝風客熱，青盲赤瞎，白翳黑花，爲末，每夜茶下方寸匕。又殺蛔蟲，益氣益精。

葉　補陰分氣虛，除熱通九竅。多食動氣，令人煩悶，冷中損腹。若與鱉同食，生鱉瘕。又素難產者，取莧和馬齒莧，臨月常食，令滑胎易產。

赤莧　莖純紫。味辛，寒，無毒。主赤痢氣痢，射工沙蝨蟲毒。

《食物輯要・菜品類》 莧菜　味甘，性冷，無毒。青者入氣分，除熱，通九竅。赤者入血分，治赤痢；臨產食，易產。紫莧殺蟲毒，治氣痢。諸莧並利大小腸，滑胎。多食，發風冷中。凡脾弱泄瀉者，勿食。同蕨粉食，生瘕。忌鱉。

《上醫本草・菜部》 莧　凡六種：赤莧、白莧、人莧、紫莧、五色莧、馬莧也。惟人、白二莧，實可入藥用。人莧、白莧俱大寒，亦謂之糠莧，又謂之胡莧，或謂之細莧，其實一也。但大者爲白莧，小者爲人莧耳。其子霜後方熟，細而色黑。紫莧，莖葉通紫，吳人用染瓜者，諸莧中惟此無毒不寒。赤莧，亦謂之花莧，莖葉深赤，根莖亦可糟藏，食之甚美。細莧，即野莧也，北人呼爲糠莧，柔莖細葉，生即結子，味比家莧更勝。

菜　甘，冷，利，無毒。主治：白莧補氣除熱，通九竅；紫莧殺蟲毒，治氣痢；赤莧主赤痢，入血分善走，故與馬莧同服，能下胎，或煮食之，令人易產。六莧並利大小腸，治初痢、滑胎。

莧動氣，令人煩悶，冷中損腹，不可與鱉同食，生鱉癥。又取鱉肉如豆大，以莧菜封裹，置土坑內，以土蓋之，一宿盡變成小鱉也。

附方：產後下痢赤白者：用紫莧菜一握，切，煮汁，入粳米三合，煮粥，食之立瘥也。

蜂蠆螫傷：野莧挼擦之。

〔諸蛇螫人：紫莧，搗汁，飲一升，以滓塗之。〕

莧實　甘，寒，無毒。主治：肝風客熱，白醫醫目，黑花青盲，明目，除邪益精，利大小便，去寒熱，殺蚘蟲。久服益氣力，不飢輕身。

附方：

利大小便：莧實爲末，半兩，分二服，新汲水下。

根　主治：陰下冷痛，入腹則腫滿殺人，搗爛傅之。

《食治廣要・菜部》 莧　氣味：甘，冷利，無毒。白者：補氣除熱，通九竅。赤者：主赤痢，射工、沙蝨。紫莧：殺蟲毒，治氣痢。丹溪云：紅莧能下胎，孕婦食之易產。有忌同鱉食之說。《本草會編》云：不驗。予屢見同食者，果亦無恙。

《食物本草・菜部・柔滑類》 莧菜莧凡六種：赤莧、白莧、人莧、紫莧、五色莧、馬莧也。人、白二莧，可入藥用。赤莧味辛，別有功用。人莧、白莧俱大寒，亦謂之糠莧，又謂之胡莧，或謂之細莧，其實一也。但大者爲白莧，小者爲人莧耳。其子霜後方熟，細而色黑。紫莧莖葉通紫，吳人用染爪者，諸莧中惟此無毒，不寒。赤莧亦謂之花莧，莖葉深赤，根莖亦可糟藏，食之甚美。五色莧今亦稀有。細莧俗謂之野莧，豬好食之，又名豬莧。李時珍曰：莧並三月撒種。六月以後不堪食。老則抽莖如人長，開細花成穗。穗中細子，扁而光黑，與青葙子、雞冠子無別，九月收之。細莧即野莧也，北人呼爲糠莧，柔莖細葉，生即結子，味比家莧更勝。俗呼青葙苗爲雞冠莧，亦可食者。

莧菜，味甘，冷，無毒。白莧，補氣除熱，通九竅。赤莧，主赤痢，射工、沙蝨。紫莧，殺蟲毒，治氣痢。六莧，並利大小腸，治初痢，滑胎。莧動氣，令人煩悶，冷中損腹。不可與鱉同食，生鱉瘕。五月五日收莧菜，和馬齒莧爲細末，等分，與妊娠人常服，令易產也。

莧實，味甘，寒，無毒。主青盲，明目，除邪，利大小便，去寒熱。久服益氣力，不飢輕身。治白翳，殺蛔蟲。益精。肝風客熱，翳目黑花。根，主陰下冷痛，入腸則腫滿殺人，搗爛傅之。

《養生要括・菜部》 莧　味甘，冷，利，無毒。白莧，補氣除熱，通九竅。赤莧，主赤痢，射工、沙蝨。

紫莧，殺蟲毒，治氣痢。六莧並利大小腸，治初痢，滑胎。

莧實，治青盲，明目除邪，利大小便，去(寒)熱，久服益氣力，不飢輕身。治白翳，殺蚘蟲，益精，肝風客熱，翳目黑花。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》 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，利九竅。治赤白痢，去寒熱，殺蚘蟲，久服益氣力，輕身不食飢。

葉　忌與鱉同食。

丹溪云：莧有六種。人莧、赤莧、白莧、紫莧、五色莧，其一即馬齒莧也。下血，又入血分，且善走。與馬齒同食，下胎，臨產煮食，易產。又有野生一種灰條莧，亦可食，亦入藥。治蛇蟲、射工螫者，以紫莧菜搗汁，傾一升，敷傷處，即愈。菜子，治肝經風熱，上攻眼目赤痛，生翳遮障不明，青盲赤瞎，並宜服之，爲末，每夜茶服方寸匕。

《壽世秘典・類物・菜部》 莧莧凡六種，赤莧、白莧、人莧、紫莧、五色莧，其一，即馬齒莧也。赤莧，亦謂之花莧，莖葉深赤。大者爲白莧，小者爲人莧，紫莧莖葉通紫，五色莧今亦稀有。馬齒莧詳見本條。一種細莧，即野莧也，俗呼爲糠莧，柔莖細葉，生即結子，味比家莧更勝，豬好食之，又名豬莧。

氣味：甘，冷，利，無毒。六莧並除熱，利大小腸，治初痢，滑胎。

子　主肝風客熱，腎目黑花。

發明　朱震亨曰：紅莧入血分，善走，故與馬齒莧同服，能下胎，妊娠常煮食之，令易產。鼎曰：莧冷中損腹，不可與鱉同食，生鱉瘕。取鱉肉如豆大，以莧菜封裹，置土坑內，以土蓋之一宿，盡變成小鱉也。

《飲食須知・菜類》 莧菜　味甘，性冷利。多食發風動氣，令人煩悶，冷中損腹。凡脾胃泄瀉者勿食。同蕨粉食，生瘕。妊婦食之滑胎，臨月食之易產。不可與鱉同食，生鱉瘕。取鱉肉如豆大，以莧菜封裹，置土坑內，以土蓋之，一宿盡變成小鱉也。

《食物須知・諸菜》 莧實　味苦、甘，氣寒，無毒。園圃多種，夏月才生。入劑拯痾，惟取其實。除邪，利大便小水；明目，退白翳青盲。殺蚘蟲，去寒熱，忌與鱉同食。又入血分，通經，逐瘀血殊功，下胎孕最捷。孕婦臨產，煮食易來。勿多食之，冷中損腹。

《壽世傳真・菜類》 莧菜　性冷，味鹹。宜：通九竅。忌：冷中損腹，動氣。一不宜與鱉同食。

《食物小錄・菜部・柔滑類》 莧菜　甘，冷，無毒。有白、紅、紫數色，白者良。白莧，補氣除熱，通九竅。凡莧皆利大腸。

《調疾飲食辯・菜類》 莧　《爾雅》曰：蕢，赤莧。《蜀本草》謂：有六種。白莧稍耐老，赤莧、紫莧不堪久食。味雖甘平，性則冷利，能滑腸破血。脾胃虛弱，下元不固，胎前及男婦血分素虛者，均忌之。又不可同鱉食，生鱉之說或未必然，有毒則確也。凡病人，惟血痢初起、產後瘀血不行宜之。《談野翁方》用以煎湯洗漆瘡。《集驗方》治蛇咬，用紫莧搗汁，服一升，渣敷之。

其子，一名莫。能明目去翳，取其形色如目珠之光黑，與青葙子、雞冠子之明目同一理。然莧實，《本經》謂久服益氣力輕身，《日華本草》謂益精血，則實能補腎矣。肝虛目暗者，宜多用之。

《藥性摘錄・食物》 莧菜　甘，寒，質滑。通腸利便，治熱結血痢，蠱毒。多食動氣煩悶。與鱉同食，生鱉瘕。子，治肝經風熱上攻眼目，赤痛生翳，遮障不明，青盲赤眼。研爲末，每服一錢半。

《本草省常・菜性類》 莧菜　凡五種，有赤莧、白莧、紫莧、人莧、五色莧，俗名蕓菁菜。性冷。瀉熱通竅，利腸滑胎。多食損腹，令人泄瀉。同鱉食，成鱉癥，或曰成小鱉，飲馬溺能解。服鱉甲者忌之。

《隨息居飲食譜・蔬食類》 莧　甘，涼。補氣清熱，明目滑胎，利大小腸。種類不一，以肥而柔嫩者良。痧脹、滑瀉者忌之，尤忌與鱉同食。

蛇、蜂、蜈蚣螫，搗莧汁服，渣傅患處。

徐靈胎云：嘗見一人頭風痛甚，兩目皆盲，遍求良醫不效，有鄉人教用十字路口及人家屋脚邊野莧菜，煎湯注壺內，塞住壺嘴，以雙目就壺熏之，日漸見光，竟得復明。愚按：《本草》莧通九竅，其實主青盲明目。而莧字從見，益歎古聖取義之精。

《每日食物卻病考・菜類》 莧菜　味甘寒，無毒。丹溪云：莧有六種，赤莧、白莧、人莧、紫莧、五色莧、馬齒莧。又細莧，即野莧也；又野生一種灰條莧，俱可食。人、白二莧，補氣除熱，通九竅。赤莧，主赤痢。紫莧，殺蟲毒治痢。凡各(並)莧(並)利大小腸，治痢滑胎，忌與鱉同食。

後庭花

《救荒本草》卷下後　後庭花　一名雁來紅。人家園圃多種之。葉似人莧葉，其葉中心紅色，又有黃色相間，亦有通身紅色者，亦有紫色者；莖葉間結實，比莧實微大。其葉眾葉攢聚，狀如花朵，其色嬌紅可愛，故以名之。味甜，微澀，性涼。

救飢：採苗葉煠熟，水浸淘淨，油鹽調食。晒乾煠食尤佳。

生瓜菜

《食物本草・菜部・柔滑類》　生瓜菜生資州平田陰畦間。春生苗，長三四寸，作叢生。葉青而圓，似白莧菜。夏開紫白花，結細實，黑色。其味作生瓜氣，故以爲名。

生瓜菜，味甘，微寒，無毒。主走注攻頭面四肢，及陽毒傷寒，壯熱頭痛，心神煩躁，利胸膈，搗汁飲之。又生搗貼腫。

〔附方〕：治女人赤白帶下，孕婦亦可服生瓜菜，搗絞汁三合，和雞子白二枚，先溫令熱，乃下莧汁，微溫頓飲之，不過二次愈。

陰腫痛，以生瓜菜搗傅之，良。

治風齒腫痛，生瓜菜一把，嚼汁漬之，立效。

治纏腰火丹，兩邊相湊即損人。用生瓜菜汁塗之。

野莧菜

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》　野莧菜　夏採，熟食，拌料、炒食俱可，比家莧更美。

《食物本草・救荒野譜》　野莧菜食葉。類家莧，夏採熟食。

野莧菜，生何少，盡日採來充一飽。城中赤莧美且肥，一錢一束賤如草。家莧葉大，野莧葉細。一云家白、野赤。

馬齒莧

《食療本草》卷上　馬齒莧　延年益壽，明目。

又，主馬毒瘡，以水煮，冷服一升，並塗瘡上。

患濕癬白禿，取馬齒膏塗之。若燒灰敷之，亦良。

作膏：主三十六種風，可取馬齒一碩，水可二碩，蠟三兩，煎之成膏。治疳痢及一切風，敷杖瘡良。

及煮一碗，和鹽、醋等空腹食之，少時當出盡白蟲矣。

又可細切煮粥，止痢，治腹痛。

《飲膳正要・菜品》　馬齒　味酸，寒，無毒。主青盲白翳，去寒熱，殺諸蟲。

《日用本草・五菜類》　馬齒莧　又名五行草。葉青，梗赤，花黃，根白，子黑。有二種，葉大者不堪食，小者爲勝。

味甘，寒滑，無毒。主目明，利大小便，去寒熱，殺諸蟲，止渴，破癥結。小兒血痢，取齒莧絞汁一合，和蜜一匕，空心飲之。

《救荒本草》卷下後　馬齒莧菜　又名五行草。舊不著所出州土，今處處有之。以其葉青，梗赤，花黃，根白，子黑，故名五行草耳。味甘，性寒滑。

救飢：採苗葉，先以水焯音綽過，晒乾，煠熟，油鹽調食。

治病：文具《本草》菜部條下。

《食物本草・菜類》　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，先灸疔腫以封之，根即出。又傅豌豆瘡良。生搗汁服，當利下惡物，去白蟲，亦治疳痢。又主三十六種風結瘡，以一釜煮，澄清，內蠟三兩重，煎成膏塗之。又塗白禿濕癬，傅杖瘡。又療多年惡瘡，又治馬咬馬汗，射工毒。一種葉大者不堪，一種葉小節間有水銀者可用，去莖用葉。此菜感陰氣之多，而生食之宜和以蒜。餘見莧菜下。

《食鑒本草・瓜菜》　馬齒莧味酸，甘，寒，無毒。

涼肝退翳，去寒熱，止煩渴，利大小便，殺諸蟲。子可明目。仙經用之又治三十六種風熱瘡，七十二等癰腫毒。生搗汁服一碗，即下所積惡物細蟲。

《靈苑方》：治大人、小兒血痢，搗汁一合，入蜜一匙，空心溫飲之。

《產寶方》：治產後血痢，臍腹疼痛，小便不利。搗汁三合，煎一沸，入蜜一合，攪服之。

《廣利方》：治大人小兒一切無名腫毒，火丹惡瘡，搗汁敷之。

新增：雷公云：凡使，勿用葉大者，不是。

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》　馬齒莧　初夏採，沸湯焯過，曬乾，冬用旋食。

《藥性全備食物本草・菜部》　馬齒莧　味酸，性大寒，無毒。形如馬齒，兼治馬疥，故名。能涼肝血，治目翳昏暗，退寒熱，止消渴，破癥瘕，殺蟲，利大小便，治大人血痢，小兒疳痢，產後血痢。又治諸淋脚氣，心腹脹滿，頭

面浮腫，反胃。治三十六種風結瘡，七十二等癰腫毒。生搗汁服一碗，即下所積惡物細蟲，外又煎膏塗之。此藥雖寒滑，能行血調氣肥腸，亦美劑也。燒灰和陳醋渣，先灸疔腫以封，即根出。馬汗毒瘡有蟲，內服外敷。凡使，勿用大葉者，當用葉小，節間有水銀者。每乾之十斤，得水銀八兩者，佳。然至難燥，當搥碎曬，兩三日即乾。入藥，去莖節。

子　主青盲白翳，明目，除邪氣，去寒熱。爲末，每一錢，煮葱、豉、五味粥，和食之。

《食物輯要・菜品類》　馬齒莧　味酸，性寒滑，無毒。肥腸胃，消腫毒，散瘀血，破癥瘕，利二便，治赤白帶。和薑蒜食，良。一種葉大者，忌食。

子　性寒，明目延年，通大小腸。

《上醫本草・菜部》　馬齒菜　一名馬齒莧，一名馬莧，一名五行草，一名五方草，一名長命菜，一名九頭獅子草。時珍曰：其葉比並如馬齒，而性滑利似莧，故名。俗呼大葉者爲鴟耳草，小葉者爲鼠齒莧，又名九頭獅子草。其性耐久難燥，故有長命之稱。《寶藏論》及《八草靈變篇》並名馬齒龍芽，又名五方草，亦五行之義。頌曰：馬齒莧，雖名莧類，而苗、葉與莧都不相似。一名五行草，以其葉青、梗赤、花黃、根白、子黑也。

菜　酸，寒，無毒。主治：諸腫瘭疣目，搗揩之。破痃癖，止消渴，能肥腸，令人不思食。飲汁，治反胃，諸淋，金瘡流血，破血癖癥瘕，小兒尤良。用汁治緊唇面皰，解馬汗、射工毒，塗之瘥。治自尸脚陰腫。作膏塗濕癬、白禿、杖瘡，又主三十六種風。煮粥，止痢及疳痢，治腸痛。服之，長年不白。治癰瘡，殺諸蟲。生搗汁服，當利下惡物，去白蟲。和梳垢，封疔腫，又燒灰和陳醋滓，先灸後封之，即根出。散血消腫，滑胎，解毒通淋，赤白帶下，及產後虛汗。時珍曰：馬齒莧所主諸病，皆只取其散血消腫之功也。頌曰：多年惡瘡，百方不瘥，或痛痒不已者，並搗爛馬齒傅上，不過三兩遍。此方出於武元衡相國，武在西川，自苦脛瘡，痒癢不可堪，百醫無效，及到京，有廳吏上此方，用之便瘥也。李絳記其事於《兵部手集》。

人多食之，然性寒滑。

附方：　禳解疫氣：　六月六日，採馬齒莧曬乾。元旦煮熟，同鹽、醋食之，可解疫癘氣。

筋骨疼痛：　不拘風濕氣、楊梅瘡及女人月家病，先用此藥止疼，然後調理。乾馬齒莧一斤，濕馬齒莧二斤，五加皮半斤，蒼术四兩，春碎，以水煎湯洗澡。急用葱、薑擂爛，沖熱湯三椀，服之。暖處取汗，立時痛止也。

產後血痢：　小便不通，臍腹痛，生馬齒莧菜，杵汁三合，煎沸，入蜜一合，和服。

小兒血痢：　方同上。

風齒腫痛：　馬齒莧一把，嚼汁漬之，即日腫消。

瘡久不瘥積年者：　馬齒莧搗爛封之，取汁煎稠傅亦可。

毛蟲螫人：　赤痛不止，馬齒莧搗熟封之，妙。

蜂蠆螫人：　方同上。

小兒白禿：　馬齒莧煎膏塗之，或燒灰，豬脂和塗。

雜物眯目不出：　用東牆上馬齒莧，燒灰〔研〕細，點少許於眥頭，即出也。

子　主治：　明目，青盲，白翳。延年益壽，除邪氣，利大小腸。去寒熱，以一升搗末，每以一匙，用葱豉煮粥食，或著米糝、五味作羹食。目中出淚：　或出膿，用馬齒莧子、人莧子各半兩，爲末，綿裹，銅器中蒸熟，熨大眥頭膿水出處，每熨以五十度爲率，久久自絕。

《食治廣要・菜部》　馬齒莧　氣味：　酸，寒，無毒。主治：　諸腫瘭疣，破痃癖，止消渴，散血消腫，治淋。

《食物本草・救荒野譜》　馬齒莧食莖葉。有紅白二種。入夏採，沸湯瀹過，曝乾，冬用。旋食亦可。楚俗，元旦食之。

馬齒莧，馬齒莧，風俗相傳食元旦。何事年來採更頻，終朝賴爾供飧飯。

又　水馬齒食葉。生水中，與陸地馬齒莧相似，熟食。

水馬齒，何時落，食玉粒，銜金嚼。我民餓殍盈溝壑，惟皇震怒剔厥齶，化爲野草充藜藿。

《食物本草・菜部・柔滑類》　馬齒莧　一名長命草。其葉似馬齒，而性滑利，故名。俗呼大葉者爲鴟耳草，小葉者爲鼠齒莧，又名九頭獅子草。其性耐久難燥，故有長命之稱。馬齒莧雖名莧類，而苗、葉與莧都不相似。一名五行草，以其葉青、梗赤、花黃、根白、子黑也。李時珍曰：　馬齒莧處處園野生之。柔莖布地，葉細對生。六七月開細花，結小尖實，實中細子如葶藶子狀。人多採苗煮曬爲蔬。一種水馬齒，生水中，形狀相類，亦可汋食。見王西樓《〔野〕菜譜》。

馬齒莧，味酸，寒，無毒。主諸腫瘭疣目，搗指之。破痃癖，止消渴，能肥腸，令人不思食。治女人赤白下。飲汁，治反胃諸淋，金瘡流血，破血癖癥瘕，小兒尤良。用汁治緊唇面皰，解馬汗、射工毒，塗之瘥。作膏，塗濕癬、白禿、杖瘡。又主三十六種風。煮粥，止痢及疳痢，治腸痛。服之長年不白。治癰瘡，殺諸蟲。生搗汁服，當利下惡物，去白蟲。和梳垢，封疔腫。又燒灰和陳醋淬，先灸後封之，即根出。散血消腫，利腸滑胎，解毒通淋，治產後虛汗。此菜感陰氣之多而生，食之宜和以蒜。馬莧節葉間有水銀者佳。

子，主明目。

附方：多年惡瘡，百方不瘥，或痛煞不已者。並搗爛馬齒莧傅上，不過三兩遍。此方出於武元衡相國。武在西川，自苦脛瘡煞癢不可忍，百醫無效。及到京，有廳吏上此方，用之便瘥也。

治婦人產後血痢，小便不通，臍腹大痛。馬齒莧生杵汁三合，煎沸入蜜一合，和服。

治疔瘡腫毒。馬莧二分，石灰三分，共爲末，雞子白和傅之，立效。

治三十六種厲風。馬齒莧一石，水二石，煮取汁，入蜜蠟三兩，重煎成膏，塗之。

禳解疫氣。六月六日採馬齒莧，曬乾。元旦煮熟，同鹽、醋食之，一歲平安。

治癧子頸未穿者。用馬齒莧同青黛搗塗，良。

治臁瘡。用乾馬莧研末，蜜調傅瘡上，一宿蟲出愈。

治小便淋瀝。馬莧汁服之。

治脫肛腫痛。馬莧煎湯洗之。

治痔疾。馬齒莧煮食之，以湯薰洗。一月內外，孔閉即愈矣。

治中蠱毒欲死。馬莧搗汁飲之。

治雜物眯目。用東牆上馬莧燒研，點內眥即出也。

《養生要括・菜部》 馬齒莧　味酸，寒，無毒。治諸種瘭、疣目，搗指之。破痃癖，止消渴，能肥腸，令人不思食。女人赤白下，飲汁。治反胃諸淋、金瘡流血，破血癖癥瘕，小兒尤良。用汁，治緊唇面皰。解馬汗、射工毒，塗之瘥。治自尸脚陰腫。作膏，塗濕癬、白禿、杖瘡。又主三十六腫風，煮粥止痢及疳痢，主腸痛。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》 馬齒莧又名五行草，欲名醬瓣草。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，封丁腫。又燒爲灰，和陳醋淬，先灸丁腫，後封之，根即出。又敷豌豆瘡，良。生搗汁服，當利下惡物，去白蟲，亦治疳痢。

子　可明目，又主三十六種風結瘡，以水煮澄清，內臘三兩，煎成膏，塗之。又塗白禿、濕癬，傅杖瘡，又療多年惡瘡，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。治大人小兒血痢，搗汁一合，入蜜二匙，空心溫飲。《產寶方》：治產後血痢，臍腹疼痛，小便不利，搗汁三合，煎沸入蜜一合，攪服之。《廣利方》：治大人小兒一切腫毒，火丹惡瘡，搗汁敷之。

《壽世秘典・類物・菜部》 馬齒莧其葉如馬齒，而性滑利似莧，故名。《別錄》名馬莧，一名五行草，以其葉青、梗赤、花黃、根白、子黑也。有二種。葉大者不堪用，亦無水銀；葉小者，節葉間有水銀。採苗煮曬爲蔬，其性耐久難燥，又有長命菜之稱，當以槐木槌碎，向日東作架，曬之三兩日即乾。入藥，須去莖，其莖無效。

氣味：酸，寒，無毒。散血消腫，利腸滑胎，解毒通淋。治女人赤白下，服之長年不白。治癰瘡，殺諸蟲，作膏塗濕癬、白禿、杖瘡。又主三十六種風熱瘡。

發明　繆希雍云：馬齒莧苦寒，苦能殺蟲，寒能除熱，故主殺諸蟲，去寸白，寒能散肺家之熱，故主目盲白翳也。長年不白，總言其涼血益血，病去身輕之功耳。凡脾胃虛寒，腸滑作泄者，勿食。煎餌方中，不得與鱉甲同入，令化作小鱉，傷人也。

《飲食須知・菜類》 馬齒莧　味酸，性寒滑。一名九頭獅子草，俗名醬瓣草。一種葉大者忌食。妊婦食之，令墮胎。

《食物須知・諸菜》 一種馬齒莧　性滑，野地最多。主治與莧實頗同，瘡科尤善。杖瘡敷散血，疔瘡敷出根。種有兩般，惟小葉間有水銀者妙，葉大者不堪用。感多陰氣，倘生食，搗蒜先拌製過，佳。

《養生食鑒・菜類》 馬齒莧　味酸，性寒，(消)〔溫〕，無毒。肥腸胃，消腫毒，散瘀血，破癥瘕，利二便，治赤白帶。和薑蒜食，良。同蜜搗，塗諸惡瘡爛脚，神效。一種葉大者，忌用。

《食物小錄・菜部・柔滑類》 馬齒莧　酸，寒，無毒。止消渴，能肥腸，令人不思食。煮粥，止熱痢，解諸熱毒。大者名馬齒莧，小者名瓜仁菜，功用略同。諸莧皆不可同鱉食。

《調疾飲食辯・菜類》 馬齒莧　《綱目》曰：《別錄》名馬莧。初生小莖甲似莧實，非莧類。《圖經》名五行草，內有水銀，曝之難燥，故又名長命菜。葉有大、小二種，俗呼大葉者爲蝟耳草，小葉者爲鼠齒莧。《寶藏論》、《八草靈變篇》並名馬齒龍牙，又名五方草。方士隱其名，曰九頭獅子草。與龍鬚草爲同類。馬齒莧生陰濕地，能變龍鬚草；龍鬚草生乾地，亦變馬齒莧。處處有之，野生，亦可種蒔。作蔬宜大葉者，嫩而有味。入藥則取小葉。《雷公炮炙論》曰凡使勿用大葉，內無水銀，指入藥而言。

味酸性寒，能解百毒，暑月宜多食，好生瘡毒人尤宜多食。又能散血消腫，利腸，滑胎，通淋，治產後虛汗生搗汁和熱水服。出《婦人良方》。《產寶》方治產後血痢，生搗汁三合，煎沸，和熟蜜一合服。《經驗方》治痔瘡初起，馬齒莧煮熟食，以湯熏洗，一月不斷，愈。《瀕湖方》治肛門腫痛，馬齒莧同三葉酸莓等分，煎湯熏洗，日二次。《聖惠方》治小便熱淋，生搗汁飲。《海上方》治蛀脚臁瘡久爛生蟲爲蛀，研末，蜜調敷。此菜耐燥，難以研末，不如和蜜搗爛。乾者略以水潤，亦可搗也。和生豬脂，可敷反花惡瘡。《靈苑方》治毛蟲螫痛，生搗塗。又痘後餘毒生手足者可廢人肢體，生頭項、腹背、胸脇者可殺人。稚時每見先君樸庵公，以殺豬蹄煮爛一兩，和馬齒莧四兩，搗如泥封之，皆愈。自後遇此，如法治之，無不愈者。又《唐書・順宗紀》：帝居諒陰，不御酒肉，惟食馬齒莧。此物雖微，亦曾入天廚，供御膳矣。

《本草省常・菜性類》 馬生菜　一名馬齒莧，一名長命菜，一名五行草，一名九頭獅子草。性寒。清熱散血，解毒殺蟲，利腸滑胎。多食損腹。同鱉食成鱉癥。服鱉甲者忌之。

《每日食物卻病考・菜類》卷上 馬齒莧　酸，寒，無毒。性滑，利大小便，止女人赤白下，治馬咬馬汗，射工毒。作膏，塗濕癬白禿，杖瘡。搗汁服，治癰，殺諸蟲。和梳垢，治丁毒。其葉大者不堪，葉小而節間有水銀者佳。

落葵

《千金要方・食治・菜蔬》 落葵：味酸，寒，無毒。滑中，散熱實，悅澤人面。一名天葵，一名繁露。

《食療本草》卷上 落葵　其子：悅澤人面，藥中可用之。

其子：令人面鮮華可愛。取蒸，烈日中曝乾。挼去皮，取人細研，和白蜜敷之，甚驗。食此菜後被狗咬，即瘡不差也。

《食物本草・菜類》 落葵　味酸，寒，無毒。主滑中，散熱。子，主悅澤人面。人被犬咬，食此菜，終身不瘥。

《食鑒本草・瓜菜》 落葵菜味酸，寒，無毒。俗名滕兒菜，又云胡胭脂。滑中散熱。

子　新增：陶隱居云：其子紫色，女人以漬粉敷面爲假色，可以悅澤人面，鮮華可愛。取蒸曬乾，按去皮，取仁細研，和白蜜敷之，甚妙。

《藥性全備食物本草・菜部》 落葵即藤蒼蓬。味酸，氣寒，無毒。滑中，散熱鬱。食此菜後被狗咬，即瘡不瘥也。

子　悅澤人面。取蒸，日中曬乾，挼去皮，取仁細研，和白蜜塗面，鮮華立見。

《食物本草・菜部・柔滑類》 落葵一名承露。葉冷滑如葵，故得葵名，其葉最能承露，故得露名。三月種之，嫩苗可食。五月蔓延，其葉似杏葉而肥厚軟滑，作蔬，和肉皆宜。八九月開細紫花，累累結實，大如五味子，熟則紫黑色。揉取汁，紅如胭脂，女人飾面，點唇及染布物，謂之胡燕脂，亦曰染絳子，但久則色易變耳。吳人稱爲紫草，即此是矣。

落葵，味酸，寒，滑，無毒。主滑中，散熱。利大小腸。被狗咬，食之終身不瘥。

子，主悅澤人面，可作面脂，鮮華美麗。女人以漬粉傅面，爲假色。

《食物本草・救荒野譜補遺》 落葵食葉。一名紫草，蔓延籬垣。七月蕃茂，葉圓光潤肥厚，灼熟可以濟飢。結實紫色，可入染彩。

采采落葵，賑我荒落；充我餱糧，代彼藜藿。藜藿今年食盡科，落葵存得有還無。采采落葵，濟我民飢；甑空若洗，釜欲生魚。那堪荒歲田家苦，桂視薪來米若珠。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》 落葵菜又名胡胭脂，俗名滕兒菜。味：酸，寒，無毒。主滑中，散熱。其子紫色，女人以漬粉傅面，鮮華可愛。取蒸曬乾，按去皮，取仁細研，和白蜜傅之甚妙。被犬咬者食此菜，終身不愈。

《壽世秘典・類物・菜部》 落葵即終葵也，一名落葵，一名天葵，一名繁露，一名滕葵，人家多種之。《爾雅翼》云：摘葵必待露解。《語》曰：觸露不摘葵，日中不剪韭，

各有宜也。俗呼燕脂菜，其葉似杏葉而肥厚軟滑，故得葵名，作蔬和肉皆宜。其子生青熟黑，揉取汁，紅如燕脂，但久則色易變耳。取子蒸過，烈日中曝乾，搥去皮，取仁細研，和白蜜塗面，鮮華可愛。

氣味：微酸，寒，滑，無毒。主滑中，散熱，利大小腸。

發明　陶弘景曰：被犬咬者食之，終身不瘥。脾冷人，不可食。

《飲食須知・菜類》　落葵葉　味酸，性寒滑。即胭脂菜。脾冷人不可食，曾被犬齧者食之，終身不瘥。

《調疾飲食辯・菜類》　藤菜　《爾雅》曰：蒸葵，繁露。一名承露。《別錄》名天葵，《食鑑本草》名藤葵，釋家呼御菜，俗呼臙脂菜。有二種。一種味酸如馬齒莧者，吾鄉呼木耳菜。《綱目》曰：三月種，五月蔓延，葉似杏葉而肥厚，故名木耳。軟滑性涼，利大小腸，脾冷人不可食。《別錄》曰：滑中解熱。陶隱居曰：被狗咬者食之，終身不愈。一種味甘平不酸者，葉薄而長，不似木耳菜之圓厚，性較優。亦能解熱利腸，不助脾冷。

《本草省常・菜性類》　御菜　一名胭脂菜，一名落葵。性寒。散熱滑中，利二便。脾虛人忌之。

蕺

《千金要方・食治・菜蔬》　蕺：味辛，微溫，有小毒。主蠷螋尿瘡。多食令人氣喘，不利人脚，多食脚痛。

《食療本草》卷上　蕺菜溫小兒食之，便覺腳痛，三歲不行。久食之，發虛弱，損陽氣，消精髓，不可食。

《醫心方・五菜部》卷　蕺　《本草》云：味辛，微溫。多食令人氣喘。陶(弘)景注云：不利人肺，恐閉氣故也。今按：損害物。

《藥性全備食物本草・菜部》　蕺菜　味辛，氣微溫，有微毒。治背瘡熱腫，蠷螋溺瘡，惡瘡白禿，取汁敷，瘥。江左人好生食之。然不宜多食，令人氣喘，發虛弱，損陽氣，消精髓。素有脚弱病尤忌之，一啖令人終身不瘥。關中謂之葅菜者是也。

《食物本草・菜部・柔滑類》　蕺菜一名魚腥草。以其葉有腥氣，故名。生濕地山谷陰處，亦能蔓生。葉似蕎麥而肥，莖紫赤色。山南、江左人好生食之。關中謂之葅菜。越王勾踐嘗糞口臭，食此以解穢氣。魚腥草即紫蕺。葉似荇，其狀三角，一邊紅，一邊青。可以養豬。

蕺菜，味辛，微溫，有小毒。主蠷螋尿瘡。淡竹筒內煨熟，搗傳惡瘡、白禿。散熱毒癰腫，瘡痔脫肛，斷痃疾，解砒毒。多食，令人氣喘。不利人脚。小兒食之，便覺脚痛。素有脚疾人食之，一世不愈。

附方：

治發背煩腫作痛。用蕺菜搗汁塗之，留孔以泄熱毒，冷即易之。

治小兒脫肛。魚腥草擂如泥，先以朴硝水洗過，用芭蕉葉托住藥坐之，自入也。

治蟲牙作痛。用魚腥草、花椒、菜子油等分，搗勻，入泥少許，和作小丸如豆大。隨痛左右塞耳內，兩邊輪換，不可一齊用，恐閉耳氣。塞一日夜，取看有細蟲爲效。

治瘧疾。紫蕺一握，搗爛絹包，周身摩擦，得睡有汗即愈。臨發作前一時作之。

治蛇咬蟲傷。用魚腥草、鼈面草、槐樹葉、決明草，一處搗爛，傅之甚效。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》　蕺菜名魚腥草。

葉　味：辛，微溫，有小毒。多食令人氣喘。食蕺不利人脚，恐由閉氣故也。今小兒食之，便覺脚痛。小兒食之，三歲不行。久食發虛弱，損陽氣，消精髓。素有脚氣人食之，一世不愈。治蛔蠷尿瘡。淡竹筒內煨熟，搗，傅惡瘡白禿。散熱毒癰腫，瘡痔脫肛，斷痃疾，解砒毒。

附方　背瘡熱腫：蕺菜搗汁塗之，留孔以泄熱毒，冷即易之。痔瘡腫痛：魚腥草一握，煎湯熏洗，仍以草挹痔即愈。疔毒作痛：魚腥草搗爛敷之，痛一二時不可去草，痛後二日即愈。小兒脫肛：魚腥草擂如泥，先以朴硝水洗過，用芭蕉葉托住藥，坐之自入也。蟲牙作痛：魚腥草、花椒、菜子油等分搗勻，入泥少許，和作小丸如豆大，隨著左右塞耳內，兩邊輪換，不可一齊用，恐閉耳氣，塞一日夜，取看有細蟲爲效。斷絕瘧疾：紫蕺一握，搗爛絹包，周身摩擦，得睡有汗即愈，臨發前一時作之。惡蛇蟲傷：魚腥草、鼈面草、柏樹葉、草決明，一處杵爛，敷之甚效。

《飲食須知・菜類》　蕺菜　味辛，性微溫，有小毒。一名魚腥草。多食令人氣喘。小兒食之，三歲不行，便覺脚痛。素有脚氣人食之，一世不愈。久食發虛弱，損陽氣，消精髓。

《調疾飲食辯・菜類》　蕺菜　俗呼魚腥草，氣惡也。《唐本草》曰：(葅)(蕺)菜生濕地則引蔓，葉似蓧麥，莖紫赤。《綱目》曰：葉似荇，三角，

半紅半青。陶隱居曰：蕺不利人脚。《食療本草》曰：小兒食之，三歲不能行。久食損陽氣，消精髓。孫氏曰：脚氣人食之，永不愈。然能治療瘡發背，搗敷出《積德堂方》。又治蛇咬，同皺面草即杜牛膝、槐樹葉、草決明同搗，塗出《救急方》。

千屈菜

《救荒本草》卷上前 千屈菜　生田野中。苗高二尺許，莖方四楞，葉似山梗菜葉而不尖；又似柳葉菜葉，亦短小，葉頭頗齊，葉皆相對生稍間；開紅紫花。葉味甜。

救飢：採嫩苗葉煠熟，水浸淘淨，油鹽調食。

芋

《千金要方・食治・果實》 芋：味辛，平，滑，有毒。寬腸胃，充肌膚，滑中。一名土芝，不可多食，動宿冷。

《食療本草》卷上 芋平右主寬緩腸胃，去死肌，令脂肉悅澤。白淨者無味，紫色者良，破氣。煮汁飲之止渴。十月已後收之，曝乾。冬蒸服則不發病，餘外不可服。

又，和鯽魚、鱧魚煮爲羹，甚下氣，補中焦。久食，令人虛，無氣力。此物但先肥而已。

又，煮生芋汁，可洗垢膩衣，能潔白如玉。

又，煮汁浴之，去身上浮氣。浴了，慎風半日許。

《膳夫經手錄》 芋頭　有別種野生，俗呼爲天河生，斫而粘書策，無以加也。又小方切，流水浸三日，時復曬曝浥乾，以麵坌食之，可爲休糧藥。

《醫心方・五果部》 芋　《本草》云：味辛，平，有毒。主寬腸胃，充肌膚，滑中。一名雲芝。陶〔弘〕景注云：生則有毒，不可食。性滑下石。崔禹〔錫〕云：味鹹，小溫。滑中，多食之傷人性命。《神農經》云：不可多食，動宿冷。孟詵云：主寬緩腸胃，去死肌，令脂肉悅澤。《七卷經》云：有毒，能下石。《列仙傳》云：昔酒客爲梁，並使民益種芋。後三年，當大饑，梁民不饑死。兼名莞雲，一名長味，一名談善。《養生要集》云：芋種三年不收成，野芋食之煞人。又云：治野芋中毒方：煮大豆汁，冷飲之。又方：土漿飲之。

《養生類纂・草木部》 芋　芋益氣充飢，惠州富此物，然人食者不免瘴。吳遠遊曰：此非芋之罪也。芋當去皮，濕紙包煨之，火過熟乃熱啖之，則鬆而膩，乃能益氣充飢。今惠州人皆和皮煮令啖，堅頑少味，其發瘴固宜。《蘇沈良方》。

芋有六種，有青芋、紫芋、真芋、白芋、連禪芋、野芋。其青芋細長毒多，初煮要須灰汁易水煮熟，乃堪食爾。白芋、真芋、連禪芋、紫芋毒少。並在爾蒸煮啖之人，宜冷啖，療（熟）〔熱〕止渴，其真、白、連禪三芋，兼肉作羹大佳。野芋大毒，不堪啖。《本草》。

芋，園圃中種者可食，餘者有大毒，不可容易食。生薑煮，又換水煮，方可食，和魚煮甚下氣，補中調虛。《日華子本草》。

芋寬腸胃，主肌肉，令人悅澤。白色者無味，紫色者破氣，煮汁飲之即止渴。十月後曝乾收之，冬月食不發病，他時月不可食。又和鯉、鯽魚作臛良。久食令人虛勞無力。又煮汁洗膩衣白如玉，亦可浴去身上浮風，忌風半日。《食療本草》。

芋多食動宿冷。《千金要方》。

《飲膳正要・菜品》 芋　味辛，平，有毒。寬腸胃，充肌膚，滑中。野芋不可食。

《救荒本草》卷下後 芋苗　《本草》一名土芝，俗名芋頭。生田野中，今處處有之。人家多栽種。葉似小荷葉而偏長，不圓，近蒂邊皆有一劃音霍兒，根狀如雞彈大，皮色茶褐，其中白色，味辛，性平，有小毒。葉冷，無毒。

救飢：《本草》芋有六種：青芋細長，毒多，初煮須要灰汁，換水煮熟乃堪食；白芋、真芋、連禪芋、紫芋，毒少，蒸煮食之，又宜冷食，療熱止渴。野芋大毒，不堪食也。

救飢：文具《本草》果部條下。

《食物本草・菜類》 芋　一名土芝，一名蹲鴟。味平。水田宜種之。莖可作羹臛及菹。又云：愈蜂螫。其頭大者爲魁，小者爲子，荒年可以度飢。小兒食之滯胃氣。有風疾者忌食之。

《食鑒本草・瓜菜》 芋頭味辛，平，有毒。寬腸胃，充肌膚。多食困脾滯氣。

葉　搗敷癰疽腫毒及諸蟲咬傷，神效。

沈存中《筆談》：處士劉湯隱居王屋山，曾見一大蜂誤落蛛網，蛛縛之，

爲蜂所螫，墜地俄頃，蛛腹脹欲裂，徐徐行入草，咬芋梗微破，以傷就咬處磨之，良久腹漸消，輕躁如故。自後有被蜂螫者將芋梗敷之，即愈。

《遵生八箋・飲饌服食箋・果實粉麪類》 芋粉　取白芋，如前法作粉。紫者不用。

《藥性全備食物本草・菜部》 芋　味辛，平，有小毒。主寬腸胃，充肌膚，滑口，令人肥白。產後煮食，破宿血，去死肌。汁，止血渴。和魚煮食，下氣調中補虛，治煩止渴。多食，動宿冷，滯氣困脾，虛勞無力。煮汁浴身上浮風，及洗膩衣白如玉。崔浩云：紫芋破氣，煮汁啖，止渴。十月後曬乾，收，不發病。

葉　冷，無毒。除煩止瀉，療妊娠心煩迷悶，胎動不安。又：鹽搗敷蛇蟲咬、箭毒，並癰瘡腫毒止痛。

梗　擦蜂螫，甚效。

《藥性全備食物本草・果部》 香芋　味甘、淡，平，無毒。健脾實胃。多食泥膈滯氣。小兒、產婦少食。

《食物輯要・菜品類》 芋艿　味辛、甘，平滑，有小毒。寬腸胃，通便秘。產婦食之，破宿血，止血渴。多食困脾，動宿冷滯氣。和鯽魚、鱧魚食，調中補虛。崔浩云：紫芋破氣。煮汁啖，止渴。十月後，曬乾收，冬月食，不發病。

《上醫本草・菜部》 芋　一名土芝，一名蹲鴟。時珍曰：按徐鉉注《說文》云芋猶吁也，大葉實根，駭吁人也。吁音芋，疑怪貌。又《史記》：卓文君云：岷山之下，野有蹲鴟，至死不飢。注云：芋也。蓋芋魁之狀，若鴟之蹲坐故也。芋魁，《東漢書》作芋渠，渠、魁義同。詵曰：芋，白色者無味，紫色者破氣，煮汁啖之止渴。十月後曬乾收之，冬月食不發病，他時月不可食。又和鯽魚、鯉魚作臛良。久食，治人虛勞無力。又煮汁洗膩衣，白如玉也。大明曰：芋以薑同煮過，換水再煮方可食之。

芋子　辛，平，滑，有小毒。主治：寬腸胃，充肌膚，滑口，令人肥白，開胃通腸閉，破宿血，去死肌。產婦食之破血。飲汁，止血渴。冷啖，療煩熱止渴。和魚煮食甚下氣，調中補虛。

多食動宿冷，難克化，滯氣困脾。生則有毒，味蔍不可食。性滑下石，服餌家所忌。

附方：頭上軟瘡：用大芋搗傅之，即乾。

《食治廣要・菜部》 芋　氣味：辛，平，滑，有小毒。主治：寬腸胃，充肌膚。多食難克化，滯氣困脾。

葉莖　主除煩止泄。

梗　擦蜂螫。

汁　塗蜘蛛傷。

《食物本草・菜部・柔滑類》 芋一名土芝，一名蹲鴟。今處處有之。閩、蜀、淮、楚尤多植之。種類雖多，大抵性效相近。蜀川出者，形圓而大，狀若蹲鴟，謂之芋魁。彼人種以當糧食而度饑年。江西、閩中出者，形長而大。其細者如卵，生於魁旁，食之尤美。凡食芋並須栽蒔者。其野芋有大毒，能殺人，不可食。江浙二川者最大而長。京洛者差圓小，然味佳，他處不及也。當心出苗者爲芋頭，四邊附之而生者爲芋子，八九月以後掘食之。李時珍曰：芋屬雖多，有水旱二種：旱芋山地可種，水芋水田蒔之。葉皆相似，但水芋味勝。莖亦可食。芋不開花，時或七八月間有開者，抽莖生花黃色，旁有一長萼護之，如半邊蓮花之狀也。芋凡十四種：君子芋，魁大如斗，赤鵝芋，即連禪芋，魁大子少；百果芋，魁大子繁，畝收百斛；青邊芋，旁巨芋，車轂芋三種，並魁大子少，葉長丈餘；長味芋，味美，莖亦可食；雞子芋，色黃；九面芋，大而不美，青芋，曹芋，象芋，皆不可食，惟莖可作菹；旱芋，九月熟；蔓芋，緣枝生，大者如二三升也。

芋頭，味辛，平，滑，有小毒。主寬腸胃，充肌膚，滑(口)〔中〕。冷啖，療煩熱，止渴。令人肥白，開胃通腸閉。破宿血，去死肌。產婦食之，破血；飲汁，止血渴。和魚煮食，甚下氣，調中補虛。芋，白色者無味，紫色者破氣。煮汁啖之，止渴。十月後曬乾收之，冬月食不發病。他時月不可食。又和鯽魚、鯉魚作羹良。久食，令人虛勞無力。又煮汁洗垢膩衣，白如玉也。杜甫詩：園收芋栗未全貧。芋，生則有毒，味蔍不可食。多食難克化，滯氣困脾。然必以薑同煮過，換水再煮，方可食。

莖葉，味辛，冷，滑，無毒。主除煩止瀉，療妊婦心煩迷悶，胎動不安。又鹽研，傅蛇蟲咬，並癰腫毒痛，及署毒箭。

梗，擦蜂螫尤良。

汁，塗蜘蛛傷。處士劉湯隱居王屋山，曾見一大蜂誤兜蜘網。蜘縛之，爲蜂所螫，墮地，俄頃蜘腹脹欲裂，徐徐行入草中，咬開芋梗，以傷就咬處磨之，良久腹漸消輕躁如故。自後有被蜂螫者，將芋梗傅之，即愈。

野芋，形葉與芋相似。芋種三年不採成梠芋，梠，音呂。並能殺人。誤食

之煩悶垂死者，惟以土漿及糞汁、大豆汁飲之，則活矣。

《養生要括・菜部》 芋　子，味辛，平，滑，有小毒。寬腸胃，充肌膚，滑口。冷啖，療煩熱止渴，破宿血，去死肌。和魚煮食，甚下氣補虛。

葉莖，味辛，冷，滑，無毒。除煩止瀉，療妊婦心煩迷悶，胎動不安。又鹽研，傅蛇蟲咬，並癰腫毒痛，及瞥毒箭。

梗，擦蜂螫尤良。汁塗蜘蛛傷。多食難克化，滯氣困脾。煮汁，洗膩衣白如玉。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》 芋芋有六種，青芋、紫芋、真芋、白芋、連禪芋、野芋。野芋名老芋，形葉相似，如一根。有大毒，並殺人，不可食也。

芋子　味：辛，平滑，有小毒。生則有毒，味蔍不可食，性滑下石，服餌家所忌。多食動宿冷。多食難克化，滯氣困脾。治：寬腸胃，充肌膚，滑口。冷噉，療煩熱止渴，令人肥白，開胃，通腸閉，產婦食之破血。飲汁，止血渴，破宿血，去死肌，和血。煮食，甚下氣，調中補虛。十月後曬乾，收之，冬月食不發病。芋以薑同煮過，換水再煮，方可食之。

附方　腹中癖氣：生芋子一斤，壓破，酒五斤，漬二七日，空腹每飲一升，神良。

身上浮風：芋煮汁浴之，慎風半日。瘡冒風邪：腫痛，用白芋燒灰，傅之，乾即易。

頭上軟癩：用大芋，搗傅之，即乾。

葉莖　味：辛，冷滑，無毒。治：除煩止瀉，療妊婦心煩迷悶，胎動不安。又鹽研，傅蛇蟲咬，並癰腫毒痛及瞥毒箭。梗擦蜂螫尤良。汁塗蜘蛛傷。劉陽隱居王屋山，見一蜘蛛爲蜂所螫，墜地，腹鼓欲裂，徐行入草，嚙破芋梗，以瘡就嚙處磨之，良久腹消如故。自後用治蜂螫驗。

附方　黃水瘡：芋苗曬乾，燒存性，研搽。

附錄　野芋：形葉與芋相似，芋種三年不採，成梠芋，並能殺人，誤食之煩悶垂死者，惟以土漿及糞汁、大豆汁飲之，則活矣。野芋根辛冷，有大毒。醋摩傅蟲瘡、惡癬。其葉搗，塗毒腫初起無名者，即消。亦治蜂螫螫，塗之良。

《壽世秘典・類物・菜部》 芋一名土芝，又名蹲鴟，形圓而大，若鴟之蹲坐故也。種類雖多，性效相近，生則有毒，味蔍不可食，以薑同煮過，換水再煮，方可食。其青芋多子，細長而毒多。別有野芋，形葉與芋相似，小於家芋，有大毒。悞食之煩悶垂死者，惟以地漿及糞汁、大豆汁飲之，則活。芋不開花，時或七八月間有開者，抽莖生，花黃色，旁有一長萼護之，如半邊蓮花之狀也。

氣味：辛，平，滑，有小毒。主寬腸胃，充肌膚，滑口。

發明　寇宗奭曰：多食動宿，冷難剋化，滯氣困脾。有風疾者，忌食之。冬月食之爲病。煮汁洗垢膩，衣白如玉。《齊民要術》：芋可度饑饉，備凶年。《務本新書》云：芋宜沙白土，土宜深耕，二月種爲上時，相去六七寸，下一芋。芋羞三目，衆人來往，眼目多見並聞刷鍋聲處，多不滋胤。

葉莖　氣味：辛，冷，滑，無毒。主除煩，止瀉，療妊婦心煩迷悶，胎動不安。又鹽研，傅蛇蟲咬，並癰腫毒痛，及瞥毒箭。梗，擦蜂螫尤良。汁，塗蜘蛛傷。

《飲食須知・菜類》 芋艿　味辛，甘，性平滑，有小毒。生則味蔍有毒，不可食。性滑下利，服餌家所忌。多食困脾，動宿冷滯氣，難克化。紫芋，破氣。野芋，形葉與家芋相似，有大毒，能殺人。悞食煩悶垂死者，以土漿及糞清、大豆汁解之。

《養生食鑒・菜類》 芋　味辛、甘，平、滑，有小毒。寬腸胃，通便秘。產婦食之，破宿血，止血渴。和鯽魚、鱧魚食，調中補虛。多食困脾，動宿冷滯氣。有風疾者，忌食。有黃、白、紫數種，其性稍異。紫者，破氣；黃者，發瘡疥；白者，無毒。一種大如椰子者，最美。十月後曬乾收，冬月食，不發病。

苗　同鹽搗，敷蛇蟲咬並癰腫毒痛，(反)(及)瞥毒箭。汁塗蜂螫良。用醋煮，亦可作蔬。脾弱忌食。

《食物小錄・菜部・柔滑類》 芋頭苗辛，平，滑，有小毒。寬腸，充肌膚，令人肥白，開胃通腸。和魚肉煮食，甚下氣調中，補虛。多食難克化，滯氣困脾。生則麻口，可用生薑解之。

《食物小錄・果部・補遺類》 香芋　甘，澀，辛，香。利腸胃，益脾肺，通心氣。此物可蔬可果。

《藥性摘錄・食物》 芋　辛、甘，平滑，有小毒。寬腸胃，通便秘。產婦食之，破宿血，止血渴。和鯽魚、鯉魚食，調中補虛。多食困脾，動宿冷滯氣。有風疾者，忌食。並有黃、白、紫數種，惟白者無毒。取大者，十月後曬乾收，冬月食，不發病。

野芋　自生溪澗間，形差小，有毒殺人，以地漿或大荳汁解之。

梠芋，芋種三年不採，名梠芋，有大毒，解法同野芋。

芋苗　同鹽搗，敷蛇蟲咬，並癰腫毒及蟲毒箭。汁塗蜂螫良。芋子，搗敷軟癩良。

《本草省常・果性類》 芋頭野芋一名土芝，一名蹲鴟。性平。寬腸胃，充肌膚，益氣耐飢。多食困脾，滯氣。

野芋　有毒，不可食。

《隨息居飲食譜・蔬食類》 芋　煮熟甘滑利胎，補虛滌垢，可葷可素，亦可充糧。消渴宜餐，脹滿勿食。生嚼治絞腸痧；搗塗癰瘍初起；丸服散瘰癧，並奏奇功。煮汁洗膩衣，色白如玉；搗葉罨毒箭及蛇、蟲傷。

《每日食物卻病考・菜類》 芋　一名土芝，一名蹲鴟。有水、旱二種，但水芋勝。莖亦可食。其性皆平滑，有小毒。小兒食之滯胃氣。有風疾者不可食，服餌家所忌者。蜂螫，以芋梗傅之即愈。

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》 山芋頭　採芋爲片，用榧子煮過去苦，杏仁爲末，少加醬水或鹽，和麪，將芋片拖，煎食之。

薯蕷

《食療本草》卷上　薯蕷　治頭疼，利丈夫，助陰力。和麵作餺飥，則微動氣，爲不能制麵毒也。熟煮和蜜，或爲湯煎，或爲粉，並佳。乾之入藥更妙也。

《醫心方・五果部》 薯蕷　《本草》云：味甘，溫，平，無毒。主傷中，補虛羸，除寒熱邪氣，補中益氣力，長肌肉。主頭面遊風，風頭目眩，下氣，止腰痛，充五臟，強陰，久服耳目聰明，輕身不飢，延年。一名山芋。秦楚名玉延，鄭越名土藷。陶〔弘〕景注云：食之以充糧。蘇敬注云：日乾，搗篩，爲粉，食之大美。崔禹〔錫〕云：食之長肌肉，強陰氣。《七卷經》云：食之益氣力，充五臟。《膳夫經》云：補中強陰，兼名菟雲，一名諸薥薯蕷二音，一名延草。《雜要訣》云：一名王芋。

《養生類纂・草木部》 薯蕷　薯蕷日乾，搗細篩爲粉，食之大美，且愈疾而補。《本草》。

薯蕷於砂盆中細研，然後下於銚中，先以酥一大匙，熬令香，次旋添酒一盞，煎攪令勻，空心飲之，補虛損，益顏色。《聖惠方》。

薯蕷和麵作餺飥食之良，微動氣爲不能毒也。《食療本草》。

《飲膳正要・菜品》 山藥　味甘，溫，無毒。補中益氣，治風眩，止腰痛，壯筋骨。

《救荒本草》卷下後　山藥　《本草》名薯蕷。一名山芋，一名諸薯，一名脩脆音率，一名兒草。秦楚名玉延；鄭越名土藷音諸。出明州、滁州。生嵩山山谷，今處處有之。春生苗蔓，延籬援，莖紫色，葉青有三尖角，似千葉狗兒秧葉而光澤；開白花，結實如皂莢子大；其根皮色黧黃，中則白色。人家園圃種者肥大如手臂，味美。懷孟間產者入藥最佳。味甘，性溫、平，無毒。紫芝爲之使。惡甘遂。

救飢：掘取根蒸食甚美。或火煤熟食，或煮食，皆可。其實亦可煮食。

治病：文具《本草》草部薯蕷條下。

《食物本草・菜類》 山藥　味溫平，無毒。主傷中，補虛羸，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，(克)〔充〕五臟，除煩熱，強陰。久服耳目聰明，輕身不飢，延年。生山中者良。又云：安魂魄，鎮心神。《本草》謂之薯蕷，江南人呼爲藷。南地種之，但性冷於北地者耳。

《食鑒本草・瓜菜》 山藥味甘，溫，平，無毒。補諸虛百損，面上游風，腰間冷氣。常食強陰，益精氣。

《遵生八箋・飲饌服食箋・果實粉麪類》 山藥粉　取新者，如上法。乾者可磨作粉。

《藥性全備食物本草・菜部》 山藥　味甘，性涼，無毒。充五臟，養心健脾，補腎強陰，去頭面遊風，目眩。久食，補虛益氣，除煩熱。和蜜食，良。同鯽魚食，不益人。同麵食，動氣。入藥用，忌鐵。

《上醫本草・菜部》 山藥　一名薯蕷，一名藷薥音諸預、土藷音除、山藷，一名山芋，一名玉延。宗奭曰：薯蕷因唐代宗名豫，避諱改爲薯藥，又因宋英宗諱署，改爲山藥，盡失當日本名。恐歲久，以山藥爲別物，故詳著之。入藥貴生乾之，故古方皆用乾山藥。蓋生則性滑，不可入藥，熟則滯氣，只堪啖耳。其法冬月以布裹手，用竹刀刮去皮，竹篩盛，置簷風處，不得見日，一夕乾五分，候全乾收之。或置焙籠中微火烘乾，亦佳。

根　甘，溫，平，無毒。主治：傷中，補虛羸，除寒熱邪氣，補中益氣力，長肌肉，補五勞七傷，去冷風，鎮心神，安魂魄，補心氣不足，開達心孔，多記事，強筋骨。主洩精健忘，益腎氣，健脾胃，止洩痢，化痰涎，潤皮毛。久服耳目聰明，輕身不飢延年。權曰：凡患人體虛羸者，宜加而用之。詵曰：利丈夫，助陰力，熟煮和蜜，或爲湯煎，或爲粉，並佳。乾之入藥更妙。李杲

曰：山藥入手太陰，張仲景八味丸用乾山藥，以其涼而能補也。亦治皮膚乾燥，以此潤之。時珍曰：按吳綬云：山藥入手足太陰二經，補其不足，清其虛熱。又，按王履《溯洄集》云：山藥雖入手太陰，然肺爲腎之上源，源既有滋，流豈無益？此八味丸所以用其強陰也。又，按曹毗《杜蘭香傳》云：食薯蕷可以辟霧露。

惟和麵作餺飥則動氣，爲不能制麵毒也。

附方：補益虛損：益顏色，補下焦虛冷，小便頻數，瘦損無力。用薯蕷於沙盆中研細，入銚中，以酒一大匙熬令香，旋添酒一盞，煎攪令勻，空心飲之。每旦一服。

小便數多：山藥以礬水煮過，白茯苓等分，爲末，每水飲服二錢。

下痢禁口：山藥半生半炒，爲末，每服二錢，米飲下。

脾胃虛弱：不思飲食，山藥、白朮各一兩，人參七錢半，爲末，水糊丸小豆大，每米飲下四五十丸。

濕熱虛洩：山藥、蒼朮等分，飯丸，米飲服。大人、小兒皆宜。

《食治廣要・菜部》 薯蕷即山藥氣味：甘，溫，平，無毒。主治：補中益氣，充肌強陰。久服，耳目聰明。生搗，罨腫毒，能散。其功不能盡述。

《食物本草・菜部・柔滑類》 薯蕷一名山藥。因唐代宗名預，避諱改爲薯藥。又因宋英宗諱署，改爲山藥。盡失當日本名。恐歲久以山藥爲別物，故詳著之。薯蕷生嵩高山谷。二月、八月採根曝乾。近來處處有之。人多掘取食之以充糧。南康間最大而美，服食亦用之。李時珍曰：薯蕷入藥，野生者爲勝；若供饌，則家種者爲良。四月生苗延蔓，紫莖綠葉。葉有三尖，似白牽牛葉而更光潤。五六月開花成穗，淡紅色。結莢成簇，莢凡三棱合成，堅而無仁。其子別結於一旁，狀似雷丸，大小不一，皮色土黃而肉白，煮食甘滑，與其根同。王旻《山居錄》云：曾得山芋子如荊棘子者，食之更愈於根。即此也。霜後收子留種，或春月採根截種，皆生。

薯蕷，味甘，溫，平，無毒。主傷中，補虛羸，除寒熱邪氣，補中，益氣力，長肌肉，強陰。久服，耳目聰明，輕身不飢延年。去頭面遊風，頭風眼眩，下氣，止腰痛，治虛勞羸瘦，充五臟，除煩熱。補五勞七傷，去冷風，鎮心神，安魂魄，補心氣不足，開達心孔，多記事。強筋骨，主泄精健忘。益腎氣，健脾胃，止泄痢，化痰涎，潤皮毛。生搗貼腫硬毒，能消散。凡患人體虛羸者，宜加而用之。利丈夫，助陰力。熟煮和蜜，或爲湯煎，或爲粉，並佳。乾之入藥更妙。惟和麪作餺飥則動氣，爲不能制麪毒也。又食薯蕷可以辟霧露。

附方：治噤口痢。用山藥半生半炒，爲末。每服二錢，米飲下。

《養生要括・菜部》 山藥　根，味甘，溫，平，無毒。補五勞七傷，益氣力，長肌肉，鎮心神，安魂魄，補心氣不足，開達心孔，多記事，強筋骨，主泄精，益腎氣，健脾胃，止泄痢，化痰涎，潤皮毛，止腰痛，充五臟，除煩熱。生搗，貼腫硬毒，能消散。久服，耳目聰明，輕身不飢延年。山藥半生半炒爲末，每服二錢，於下痢噤口甚效。痰氣喘急，生山藥搗爛半椀，入甘蔗汁半盌和勻，頓熱飲之，立止。

子，味甘，溫，無毒。補虛損，強腰脚，益腎，食之不飢。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》 山藥皮褐肉白名山藥，皮黃黑而扁名薯蕷，鄭越所生者名諸。味：溫，平，無毒。主傷中，補虛羸，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。主腰痛，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，輕身不飢，延年定魄。《本草》謂之薯蕷，江南人又呼爲藷。南地種之，但性冷於北地者耳。

《壽世秘典・類物・菜部》 薯蕷一名土藷，又名山藷，今名山藥。寇宗奭曰：山藥本名薯蕷，因唐代宗諱豫，改爲薯藥。宋英宗諱曙，改爲山藥。盡失當日本名，今當云山薯可也。《圖經》云：南中一種生山中，根細如指，極緊實，人湯煮之，作塊不散，味更甘美。云：食之尤益人，過於家園種者。又江、湖、閩中一種皮紫，極有大者，一枚可重數斤，煮食甚美，但性冷於北地者。入藥，野生者爲勝。若供饌，則家種者爲良。

氣味：甘，溫，平，無毒。主治傷中，補虛羸，除寒熱邪氣，補中，益氣力，長肌肉，強陰。久服，耳目聰明，輕身不饑，延年。《本經》。益腎氣，健脾胃，止泄痢，化痰涎，潤皮毛。《時珍》。

發明　孟詵曰：利丈夫，助陰力，熟煮和蜜，或爲湯煎，或爲粉並佳。同羊肉、肉蓯蓉作羹，可扶衰，補虛羸，不宜與麪同食。入藥貴生乾之，故古方皆用乾山藥。蓋生則性滑，不可入藥，熟則滯氣，只堪噉耳。皮赤、四面有鬚者良。王履《溯洄集》云：山藥雖入手太陰，然肺爲腎之上源，源既有滋，流豈無益，此張仲景八味丸所以用其強陰也。又曹毗《杜蘭香傳》云：食薯蕷，可以辟霧露。《相感志》云：植之者隨所種之物而象之。手植則如手。鋤、鍬等物植，隨本物之形狀。

子　名零餘子，別結於一旁，大小長圓不一，煮食甘滑，與其根同。補虛損，強腰脚，益腎，食之不饑。

《飲食須知・菜類》 山藥　味甘，性溫、平。同鯽魚食，不益人。同麪食動氣。入藥忌鐵器。甘藷，味甘，性平。

《養生食鑒・菜類》 山藥一名薯蕷，又薯類並詳。味甘，性涼，無毒。充五臟，養心健脾，補腎強陰，去頭面遊風目眩。久食補虛益氣，能除煩熱。和蜜食，良。同鯽魚食，不益人。同麵食，動氣入經。用忌鐵。(南)(粵)中一種生山中，根細如指，極緊實，刮磨入湯煮之，作塊不散，味甚美，食之益人。

粵中一種大如鵝卵，小如雞卵，身上有力，蒸食更甜美，名爲甜薯，一名力薯，《本草》名爲甘藷，其補與山藥同。

一種形如豬肝，大者重十餘斤，小者四五斤。其皮刮開紫色，煮食皆香美，粵名豬肝薯，亦能充饑益人。一種皮紅，生食味甜者，名爲紅薯，亦名番薯，煮食味美，最動風氣，發瘡疥，冷脾。多食成痢症，小兒尤忌食之。

《壽世傳真・菜類》 山藥　性平，入脾肺二經，補其不足，清其虛熱，固腸胃，化痰涎，止瀉痢，益心，治健忘，久食清耳目。生搗敷瘡毒，消腫硬。

《食物小錄・菜部・柔滑類》 薯蕷即山藥甘，平，微鹹，無毒。補中，益氣力，長肌肉，強陰。久服，耳目聰明，輕身不飢，延年，補五勞七傷，鎮心神，安魂魄，補心氣不足，開達心孔，多能記事，強筋骨，澀精，健忘，健脾胃。懷慶者良。

《調疾飲食辯・菜類》 薯蕷　一名玉延。《圖經》曰：江、閩人呼爲薯，音殊，或音諸，語音之輕重也。《衍義》曰：唐代宗諱預，改爲薯藥。宋英宗諱署，改爲山藥。盡失當日本名。有大、小二種：大者盈握而輕鬆，小者才如拇指而結實，俱長尺餘。一種山中自生，不假培壅者，更結實，名山薯。俗誤呼甘藷爲山藷，蓋翻字之轉而訛也。一種扁闊如薑者，一枚可重數斤。俱不及小者力厚。性能安心神，健脾胃，強腎陰。凡虛勞羸瘦，盜汗怔忡等症，宜多食。味甘微澀，凡脾虛久瀉，腎虛精滑，便數等症，尤宜多食。此與芋皆補氣補血上品，而主治不同者。芋甘而滑，故能利腸胃；此甘而澀，故能固腎脾也。鮮者能散血消腫。癰瘍初起，同鯽魚搗爛，加醋敷，可以內消。已潰者，周圍束之，亦能使根脚易斂。《食療本草》曰：山藥不宜和麪作餅飣，令人作脹。

《藥性摘錄・食物》 山藥　甘，平。補脾陰，益氣除熱。

《本草省常・果性類》 山藥　一名山芋，一名山藷，一名土芋，一名藷蕷，一名薯蕷，一名玉延，一名脩脆。性平。調中益氣，止瀉化痰，健脾胃，強筋骨，滋陰澀精，補虛勞，美顏色。久食聰耳明目，卻病延年。服大戟、甘遂者忌之。薯，音豬。

《隨息居飲食譜・穀食類》 薯蕷一名山藥。甘平。煮食補脾腎，調二便，強筋骨，豐肌體，辟霧露，清虛熱。既可充糧，亦堪入饌，不勞灌溉，廣種爲宜。子名零餘子，功用相同。腫脹、氣滯諸病均忌。

噤口痢，山藥半生半炒，研末，米飲下二錢。

諸腫毒，山藥搗爛塗，即散。

《每日食物卻病考・菜類》 山藥　味甘，溫、平，無毒。補虛羸，除寒熱邪氣，補中，益氣力，長肌肉，強陰。又治頭風眼眩，下氣，止腰痛，補心氣，安魂魄，益腎健脾。久服耳目聰明，輕身，不飢延年。生山野者入藥爲勝，家種者供饌爲良。《本草》謂之薯蕷，江南呼爲薯。

野山藥

《救荒本草》卷上後　野山藥　生輝縣太行山山野中。妥他果切藤而生，其藤似葡萄條稍細，藤顛紫色，其葉似家山藥葉而大，微尖；根比家山藥極細瘦，甚硬，皮色微赤。味微甜，性溫平，無毒。

救飢：採根煮熟食之。

治病：今人與《本草》草部下薯蕷同用。

土芋

《上醫本草・菜部》 土豆　一名土芋，又名土卵，亦名黃獨。藏器曰：土卵蔓生如芋，人以灰汁煮食之。恭曰：土卵似小芋，肉白皮黃。梁漢人名爲黃獨，可蒸食之。

根　甘、辛，寒，有小毒。主治：解諸藥毒，生研水服，當吐出惡物便止。煮熟食之，甘美不飢，厚人腸胃，去熱噦。藏器曰：土芋蔓生，葉如豆，其根圓如卵，鷓鴣食後彌吐，人不可食。

《食物本草・菜部・柔滑類》 土芋蔓生，葉如豆，其根圓如卵。南人名香芋，北人名土豆。　土芋，味甘、辛，寒，有小毒。生研水服，當吐出惡物便止。煮熟食之，甘美不飢，厚人腸胃，去熱噦。

《壽世秘典・類物・菜部》 土芋一名土豆，蔓生，葉如豆，其根圓如卵，亦似小芋，肉白皮黃。梁漢人名爲黃獨，俗呼香芋。

氣味：甘，平，有小毒。主厚腸胃，去熱噦。

《本草省常・果性類》 土豆　一名土芋，一名土卵，一名黃獨。性寒。厚腸胃，去熱噦。生食令人吐。

《每日食物卻病考・菜類》 香芋　又名黃獨，又名土芋。甘寒，有小毒。厚腸胃，去熱毒。以灰汁煮蒸，熱食香美。生汁作吐，不甚益人。

又一種甘藷，大如拳，有大半斤者，紫皮白肉，閩中人多種之。根生甚繁，名爲蕃芋。熱食甚甜美，收以克糧，補虛健脾胃，功同山藥。

甘薯

《食物本草・菜部・柔滑類》 甘藷出交廣南方。民家以二月種，十月收之。其根似芋，亦有巨魁。大者如鵝卵，小者如雞鴨卵。剝去紫皮，肌肉正白如肌。南人用當米穀、果肉，蒸炙皆香美。初時甚甜，經久得風稍淡也。又《草木狀》云：甘藷、薯蕷之類，或云芋類也。根、葉亦如芋。根大如茶甌，蒸煮食之，味同薯蕷，性不甚冷。珠崖之不業耕者惟種此，蒸切曬收，以充糧糗，名藷糧。海中之人多壽，亦由不食五穀，而食甘藷故也。

甘藷，味甘，平，無毒。補虛乏，益氣力，健脾胃，強腎陰，功同薯蕷。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》 甘藷南人用當米穀果食，蒸炙皆香美。味：甘，平，無毒。治：補虛乏，益氣力，健脾胃，強腎陰。功同薯蕷。

《壽世傳真・菜類》 薯　性平。大者爲薯，小者爲山藥。皮紅，小似蘿蔔者爲甜薯，又名紅苕。宜：補勞瘦，益氣力，充五臟，潤皮毛，除煩熱。

零餘子

《醫心方・五果部》 零餘子　《拾遺》云：味甘，溫，無毒。主補虛，強腰背，不飢。並食曬乾，功用強於薯蕷，此薯蕷子在葉上生，大者如卵。

《食物本草・菜部・柔滑類》 零餘子大者如雞子，小者如彈丸，在葉下生。曬乾功用強於薯蕷。薯蕷有數種，此其一也。此即山藥藤上所結子也。長圓不一，皮黃肉白。煮熟去皮食之，勝於山藥，美於芋子。霜後收之。墜落在地者，亦易生根。

零餘子，味甘，溫，無毒。主補虛損，強腰脚，益腎，食之不飢。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》 零餘子即山藥藤上所結子也。長圓不一，皮黃肉白，煮肉去皮食之，勝於山藥，美於芋子。霜後收。味：甘，溫，無毒。治：補虛損，強腰脚，益腎，食之不飢。

《本草省常・果性類》 山藥零　一名零餘子。性微溫，功用強於山藥。久食令人不飢，輕身耐老。

睡菜

《上醫本草・菜部》 睡菜　一名瞑菜瞑音眠，綽菜，一名醉草，一名懶婦蒭。按嵇含《南方草木狀》云：綽菜夏生池沼間，葉類慈菇，根如藕條，南海人食之，令人思睡，呼爲瞑菜。段公路《北戶錄》云：睡菜，五六月生田塘中，土人採根爲鹽菹，食之好睡。郭憲《洞冥記》有卻睡草，食之令人不睡，與此相反也。

《食物本草・菜部・水菜類》 睡菜一名瞑菜。夏生池沼間。葉類慈菇，根如藕條。南海人食之，令人思睡，呼爲瞑菜。睡菜五六月生田塘中。土人採根爲鹽菹，食之好睡。《洞冥記》有卻睡草，食之令人不睡，與此相反也。按苦菜、龍葵皆能使人不睡。卻睡之類即此。

睡菜，味甘，寒，無毒。主心膈邪熱，不得眠。

蕈

《千金要方・食治・菜蔬》 蕈：味甘，寒，滑，無毒。主消渴、熱痟。多食動痔病。

《食療本草》卷上 蕈菜　和鯽魚作羹，下氣止嘔。多食動痔。雖冷而補。熱食之，亦擁氣不下。甚損人胃及齒，不可多食，令人顏色惡。又，不宜和醋食之，令人骨痿。少食，補大小腸虛氣。久食損毛髮。

《膳夫經手錄》 水葵　本蕈菜也，避順帝諱改。味甘平，無毒，性冷而疎，不宜多食，損人。出鏡湖者瘦而味短，不如荊郢間者。

《醫心方・五菜部》 蕈　《本草》云：味甘，寒。主消渴，熱痟。陶〔弘〕景注云：下氣。蘇敬注云：久食大宜人。孟詵云：多食動痔。《拾遺》云：案物此雖水草，性熱，擁氣，溫病起食者多死，爲體滑，脾不能磨。常食壅氣，令關節氣急，嗜唾。蘇敬云：上品，主脚氣。《脚氣論》中令人食此之誤極深也。

《養生類纂・菜蔬部》 蕈菜　食蕈菜能引疫氣，蕈菜上有水銀也。《瑣碎錄》。

蕈菜多食動痔病。《千金要方》。

蕈菜和鯉魚作羹，下氣止嘔，多食發痔，雖冷而補。熟食之，亦壅氣不下，甚損人胃及齒，不可多食，令人顏色惡。又不宜和醋食之，令人骨痿。少食補大小腸虛氣，夕食損毛髮。《食療本草》。

溫病起，食蕈者多死。《本草拾遺》。

《日用本草・五菜類》 （薄）〔蕈〕菜　二月至八月，名絲（薄）〔蕈〕，味甜體軟；霜降後名瑰（薄）〔蕈〕，味苦體澀。取以爲羹。

味甘，寒，無毒。雜鯉魚作羹，亦逐水。合鮒魚作羹，主胃氣弱，不下食；合鯽魚作羹，下氣止嘔。多食發痔疾。雖冷而補，熱食之，亦壅氣損胃。和醋食，令人骨痿。少食補大小腸，久食(損)毛髮。溫病起，食者多死。體滑，脾不(能)磨，常食發氣。

主消渴，熱痹，熱疸。解百藥蠱毒。

《食物本草・菜類》 蓴　味甘，寒，無毒。主消渴熱痹。同鯽魚作羹食佳。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，損胃及齒髮、面色。

《食鑒本草・瓜菜》 蓴菜味甘，寒。解百藥蠱蟲之毒，消渴，利小便，熱痹。

《遵生八箋・飲饌服食箋・野菜類》 蓴菜　四月採之，滾水一焯，落水漂用。以薑、醋食之亦可，作肉羹亦可。

《藥性全備食物本草・菜部》 蓴菜　味甘，寒，無毒。主消渴熱壅熱疸，厚腸胃，安下焦，補大小腸虛氣，逐水，解百藥毒、蠱毒。合鮒魚爲羹，食之良，胃氣弱不下食者，至效。久食，損齒髮。昔張翰思鱸魚蓴羹以下氣也。

《食物輯要・菜品類》 蓴菜　味甘，性寒滑，無毒。解百藥毒，解渴止嘔，下氣利水。多食，損胃傷齒，落髮發痔。同鯽魚食，佳。七月間多著蠟蟲，悞食令霍亂。

《食治廣要・菜部》 蓴　氣味：甘，寒，無毒。其體柔滑，常食發氣，令關節急，嗜臥。脚氣、疫病後，脾弱不能磨化飲食者，食之即死。陳藏器曰：予所居近湖，湖中有蓴、藕。昔年疫甚，飢人取以食之，雖病瘥者亦死。至秋大旱，人多血痢，湖中水竭，掘藕食之，闔境獲安。蓴、藕之利害，於斯見矣。

《食物本草・救荒野譜補遺》 蓴菜食葉。葉似鳧葵，浮在水上。採而食之，味甜體軟，食時本草・菜品・菜骨頭

水菜曰蓴，可以調烹。饑年食之，勝彼藜羹。藜羹藿食充貧窶，玉膾珍羞厭華綺。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》 蓴又一種石蓴，生南海石上，似紫菜，青色。味：甘，寒，無毒。主：消渴，熱(脾)〔痺〕。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，損胃及齒髮、面色。三月至八月取者，味甜體滑；九月至十二月取者，味苦體澁。雖水草性冷，然食之擁氣，大抵不宜多食。

《壽世秘典・類物・菜部》 蓴生南方池澤中，葉如荇菜而差圓，形似馬蹄，其莖紫色，大如筋，柔滑可羹。夏月開黃花，結實亦如荇子。春夏嫩莖細如釵股，短長隨水淺深，名絲蓴，味甘而體軟。至秋老，萌在泥中粗短名瑰蓴。張翰臨秋風思吳中之魚蓴羹即此，或作豬蓴，言可飼豬也。

氣味：甘，寒，無毒。治消渴熱疸，逐水，利小便，解百藥毒，並蠱氣。和鯽魚作羹食，下氣止嘔，壓丹石毒。

發明　孟詵曰：蓴性冷而滑，多食擁氣損胃及齒髮面色，和醋食，令人骨痿，多食發痔。疫病後，食之多死。

《飲食須知・菜類》 蓴菜　味甘，性寒滑。生湖澤中，葉如荇而差圓，形似馬蹄。多食及熟食，令擁氣不下，損胃傷齒，落毛髮，令人顏色惡，發痔瘡。七月間有蠟蟲著上，悞食令霍亂。和醋食，令人骨痿。時病後勿食。

《養生食鑒・菜類》 蓴菜　味甘，性寒、滑，無毒。解百藥毒，解渴，止嘔，下氣，利水。多食損胃，傷齒，落髮，發痔。同鯽魚食佳。七月間多著蠟蟲，誤食，令霍亂。

《壽世傳真・菜類》 蓴菜　性冷滑。宜：消渴，利便，下氣，止嘔。忌：多食，損胃。

《調疾飲食辯・菜類》 蓴《綱目》曰：本作純，一名茆，一名水葵。顏之推《家訓》曰：蔡朗父名純，改莼爲露葵。《蜀本草》曰：葉如鳧葵，浮水面。三月至八月，莖細如釵股，短長隨水深淺，名絲蓴，味甘體軟。九十月，莖粗硬。冬時萌在土中，粗短，名瑰蓴。葉如荇而圓，形似馬蹄。莖紫色，大如筋，柔滑可羹。

按：蓴味甘而生於水，性近寒涼。《日華本草》謂其治熱癉，厚腸胃，逐水解毒。《唐本草》亦云久食宜人，主胃虛不能下食。而陳藏器、孟詵皆言不堪食，陳說至云食之多死，未免過情。且張翰因秋風起而思蓴鱸，則必爲吳中常食之物，豈遂害人至死乎？亦豈有性味甘平，反殺人乎？當以《日華》、《唐本》之言爲正。

《藥性摘錄・食物》 蓴菜　甘，溫，滑。解百藥毒，解渴止嘔，下氣利水。多食損胃，傷齒落髮，發痔。

《本草省常·菜性類》 蕁菜　一作莔菜。性寒。利五臟，滑腸，發痔瘡。同醋食令人骨癭。

《隨息居飲食譜·蔬食類》 莔亦作蕁。甘，涼，柔滑。吳越名蔬。下氣止嘔，逐水治疸。柔嫩者勝。時病忌之。一切癰疽，蕁菜搗傅，未成即消，已成即毒散。

《每日食物卻病考·菜類》 蕁　甘，寒，無毒。治渴，去熱，利小便。同鯽魚作羹，佳。其性滑，不益脾，多食發痔，損胃及齒、髮。生湖澤中，吳越人善食之。三四月，莖似釵股，黃赤色，短長隨水之淺深，葉似荇而差圓，形似馬蹄。夏月，開黃花，結實青紫色，大如棠梨，中有細子。嫩莖未葉者，名稚蕁。葉稍舒長，名絲蕁。至秋老，名豬蕁，言止可飼豬也。

葛花菜

《藥性全備食物本草·菜部》 葛花菜　味苦，甘，性涼，無毒。醒神氣，消酒積。諸名山皆有，色赤，味脆，亦蕁類。

《食物本草·菜部·芝栭類》 葛花菜一名葛乳。諸名山皆有之，惟太和山採取，云乃葛之精華也。秋霜浮空，如芝、蕈湧生地上，其色赤脆，蓋蕈類也。　葛花菜，味苦、甘，無毒。主醒神，治酒積。

《本草醫旨·食物類·蔬菜類》 葛花菜惟太和山採取，云乃葛之精華也。味：苦，甘，無毒。治：醒神，治酒積。

《飲食須知·菜類》 葛花菜　味苦，甘，性涼。產諸名山，秋霜浮空，如芝菌湧生地上，色赤味脆，亦蕈類也。

醍醐菜

《食物本草·菜部·柔滑類》 醍醐菜形似牛皮蔓，掐之有乳汁出。

醍醐菜，味甘，溫，無毒。主月水不利，搗葉絞汁，和酒煎服一盞。

《本草醫旨·食物類·蔬菜類》 醍醐菜　味：甘，溫，無毒。治：月水不利，搗葉絞汁，和酒煎服一盞。

附方　傷中崩赤：　醍醐杵汁，拌酒煎沸，空心服一盞。

附錄　茅膏菜：　味甘，平，無毒。煮服，主赤白久痢。生茅中，高一尺，有毛，如油膩粘人毛，葉作角生。**雞侯菜**：　味辛，溫，無毒。久食溫中益氣。**孟娘菜**：　味苦，小溫，無毒。主婦人腹中血結，羸瘦。男子陰囊濕癢，強陽道。令人健行不睡，補虛，去痔瘻瘰癧瘤贅生田畑，諸山多有，葉似升麻，方莖，山人採茹之。**優殿**：　味辛，溫，無毒。溫中去惡氣，消食。生安南，人種爲茹。以豆醬食之，芳香好味。

雞侯菜

《食物本草·菜部·柔滑類》 雞侯菜生嶺南，似艾，二月生苗，宜雞羹食之，故名。

雞侯菜，味辛，溫，無毒。久食，溫中益氣。

孟娘菜

《食物本草·菜部·柔滑類》 孟娘菜生四明諸山。冬、夏常有。葉似升麻，方莖。山人採茹之。

孟娘菜，味苦，小溫，無毒。主婦人血結，羸瘦；男子陰囊癢濕，強陽道。令人健行，不睡，補虛。去痔漏、瘰癧、癭瘤。

優殿

《食物本草·菜部·柔滑類》 優殿生安南。人種爲茹。《南方草木狀》云：合浦有優殿，人種之。以豆醬食之，芳香好味。

優殿，味辛，溫，無毒。溫中，去惡氣，消食。

鵝脚花

《遵生八箋·飲饌服食箋·野蔌類》 鵝脚花　採單瓣者可食，千瓣者傷人。湯焯，加鹽拌料，亦可燒食，如入瓜齏炒食俱可。春時食苗。

西洋太紫

《遵生八箋·飲饌服食箋·野蔌類》 西洋太紫　七八月採葉，燒荳腐，妙品。

茄

《食療本草》卷上 落蘇平，主寒熱，五藏勞。不可多食。動氣，亦發痼疾。熟者少食之，無畏。患冷人不可食，發痼疾。

又，根：　主凍腳瘡，煮湯浸之。

又，醋摩之，敷腫毒。

《醫心方·五菜部》 茄子　崔禹（錫）云：　味甘鹹，溫，有小毒。主充皮膚，益氣力，脚氣人以苗葉煮濤脚，皆除毒氣，尤爲良驗也。《七卷經》云：溫，平。食之多動氣，損陽。

《養生類纂·菜蔬部》 茄子　茄子熟者，食之厚腸胃，動氣發疾。《酉陽雜俎》

《飲膳正要・菜品》　茄子　味甘寒，有小毒。動風，發瘡及痼疾，不可多食。

《日用本草・五菜類》　茄子　又名落蘇。

味甘，性寒，無毒。久冷人不可多食，損人，動氣發瘡及痼疾。熟者亦少食之，冷者損胃氣。

主寒熱，五臟勞。根及枯莖葉，主凍脚瘡，可煮作湯，浸之良。腸風下血不止，用茄蒂燒灰存性，爲末，每服一錢，食前米飲下。

《食物本草・菜類》　茄　味甘，寒。患冷人不可多食，熱者少食無畏。多食損人，動氣，發瘡及痼疾，菜中惟此物無益。丹溪謂：茄屬土，故甘而喜降，火藥中用。根，煎湯洗足瘡。蒂，燒灰治口瘡，甚效。皆甘以緩火之意。

《食鑒本草・瓜菜》　茄子味甘，寒。一名落蘇，處處有之。

發瘡腫，動痼疾，損精神。不宜多食。

《鬼遺方》：治磕打損傷，肌膚青腫，用枝上老黃大茄子一個，切一指厚片，瓦上焙乾爲末，臨睡酒調二錢服，一夜消盡。

根莖　煎湯洗一切凍瘡。

《易牙遺意・蔬菜類》　配鹽瓜茄　老瓜、嫩茄合五十斤，每斤用淨鹽二兩半。先用半兩，醃瓜、茄一宿，出水。次用橘皮五斤，新紫蘇連根二斤，生薑絲三斤，去皮杏仁二斤，桂花四兩，甘草二兩，黃荳一斗，煮酒五斤，同拌。入甕，合滿捺實。箬五層，竹片捺定箬，裹泥封，曬日中。兩月取出，入大椒半斤，茴香、砂仁各半斤，拌勻。晾曬在日內，發熱乃酥美。黃荳須揀大者，煮爛，以麩皮罨熟，去麩皮。

糖蒸茄

牛奶茄嫩而大者，不去蒂，直切成六棱。每五十斤，用鹽一兩，拌勻。下湯焯令變色，瀝乾。用薄荷、茴香末夾在內，沙糖二斤，醋半鍾，浸三宿。曬乾，還鹵，直至鹵盡茄乾，壓扁收藏之。

又　茄乾　夏月，十分嫩茄蒸過，曬乾，入甕中，封。至冬月，用苦黃菜湯中焯過，曬乾，至冬月用。

又　糟茄　中樣晚茄嫩者，水浸一宿時。每斤用鹽四兩，好香糟一斤，三宿脆妙。

《遵生八箋・飲饌服食箋・家蔬類》　鵪鶉茄　揀嫩茄切作細縷，沸湯焯過，控乾。用鹽、醬、花椒、蒔蘿、茴香、甘草、陳皮、杏仁、紅荳研細末，拌勻，曬乾，蒸過收之。用時，以滾湯泡軟，蘸香油炸之。

食香瓜茄　不拘多少，切作棋子，每斤用鹽八錢，食香同瓜拌勻，於缸內醃一二日，取出，控乾。日曬，晚復入鹵水內，次日又取出曬。凡經三次，勿令太乾，裝入壇內用。

糟瓜茄　瓜茄等物，每五斤，鹽十兩，和糟拌勻。用銅錢五十文，逐層鋪上，經十日取錢，不用別換糟，入瓶。收久翠色如新。

又　淡茄乾方　用大茄洗淨，鍋內煮過，不要見水，擘開，用石壓乾。趁日色晴，先把瓦曬熱，攤茄子於瓦上，以乾爲度。藏至正二月內，和物勻食，其味如新茄之味。

又　糖醋茄　取新嫩茄切三角塊，沸湯漉過，布包榨乾，鹽醃一宿，曬乾。用薑絲、紫蘇拌勻，煎滾糖、醋潑浸，收入磁器內。瓜同此法。

又　糟茄子法　五茄六糟鹽十七，更加河水甜如蜜。

茄子五斤，糟六斤，鹽十七兩，河水兩小碗，拌糟，其茄味自甜。此藏茄法也，非暴用者。

又方：中樣晚茄，水浸一宿，每斤用鹽四兩，糟一斤，亦妙。

《藥性全備食物本草・菜部》　茄一名落蘇。

味甘，性寒，無毒。茄者，連莖之名。有數種，入藥多用黃茄。治大風熱痰，取黃茄不計多少，以新瓶盛貯，埋土中，經年盡化爲水，取出入苦參末爲丸，食後臨臥，酒下三十丸效。又治腰脚風血積冷，筋急拘攣疼痛，取茄子五十斤，細切洗淨，以水五斗煮濃，去渣，再煎至一升，入粟米粉同煎，令稀稠得所，更入麝香、朱砂末，爲丸梧子大，每旦及近暮，酒下三十丸，一月乃瘥，男女通用。此膏又可傅發背乳癰惡瘡，冷如冰雪。又治撲損，肌膚青腫，用老黃茄種切片，瓦上焙爲末，臨臥酒下二錢，惡血散而痛腫止，一夜消盡無痕。《本草》又云：久冷人不可多食，損人動氣，發瘡發痼疾。不與煎膏傅瘡之說相左耶？蓋熱瘡塗之則愈，久冷服之生瘡，夏月當時食之猶可。

蒂　燒灰和蜜，調敷口瘡牙痛；酒調服，治腸風下血。皆甘以緩火之意也。

根及枯莖葉煎湯，漬洗凍瘡良。

又苦茄樹小有刺。其子主痹，醋磨塗癰腫，效。按：茄性寒，虛寒脾弱者勿食，諸病人莫食。秋後食之，損目。同大蒜食，發痔漏。婦人艱於受孕者，忌食。

《食物輯要・菜品類》 茄　味甘、淡，性寒，無毒。氣善降，寬腸散血。多食，動風氣，發痼疾，發瘡疥。虛寒脾弱者勿食，諸病人莫食。秋後食之，損目。同大蒜食，發痔漏。婦人艱於受孕者，忌食。

《上醫本草・菜部》 茄音伽頌曰：按段成式云：茄音加，乃蓮莖之名。今呼茄菜，其音若伽，未知所自也。杜寶《拾遺錄》云：隋煬帝改茄曰崑崙紫瓜。又王隱君《養生主論》治瘡方用乾茄，諱名草鱉甲。蓋以鱉甲能治寒熱，茄亦能治寒熱故爾。劉恂《嶺表錄》云：交嶺茄樹，經冬不調，有二三年漸成大樹者，其實如瓜也。茄葉摘布路上，以灰圍之，則子必繁，謂之嫁茄。

甘，寒，無毒。

志曰：凡久冷人不可多食，損人動氣，發瘡及痼疾。李廷鵬曰：秋後食，多損目。時珍曰：按《生生編》云：茄性寒利，多食必腹痛下利，女人能傷子宮也。

附方：

磕撲青腫：老黃茄極大者，切片如一指厚，新瓦焙，研爲末，欲臥時，溫酒調服二錢。一辰消盡，無痕跡也。

熱毒瘡腫：生茄子一枚，割去二分，去瓤二分，似罐子形，合於瘡上，即消也。如已出膿，再用取瘥。

牙痛：用秋茄花乾之，旋燒研，塗痛處，立止。

血淋疼痛：茄葉熏乾爲末，每服二錢，溫酒或鹽湯下，隔年者尤佳。

腸風下血：方同上，米飲下。

久痢不止：茄根燒灰，石榴皮，等分，爲末。以沙糖水服之。

《食治廣要・菜部》 茄俗名落蘇。氣味：甘，寒，無毒。主治：寒熱，五臟勞。治瘟疫傳尸勞氣。醋摩，傅腫毒。多食，損人動氣，發瘡及痼疾。秋後食，多損目。

《食物本草・菜部・蔬菜類》 茄一名落蘇，一名昆侖瓜，一名草鱉甲。蘇頌曰：茄子處處有之。其類有數種：紫茄、黃茄、南北通有；白茄、青水茄，惟北土有之。江南一種藤茄，作蔓生，皮薄似壺盧。寇宗奭曰：新羅國出一種茄，形如雞子，淡光微紫色，蒂長味甘。今中國已遍有之。時珍曰：茄種宜於九月黃熟時收取，洗淨曝乾，至二月下種移栽。株高二三尺，葉大如掌。自夏至秋，開紫花，五瓣相連，五棱如縷，黃蕊綠蒂，蒂包其茄。茄中有瓤，瓤中有子，子如脂麻。其茄有圓如栝樓者，長七八寸者。有青茄、紫茄、白茄。白茄亦名銀茄，更勝青者。諸茄至老皆黃，蘇頌以黃茄爲一種，似未深究也。王禎《農書》：一種白色茄，形大而堅實。一種番茄，白而扁，甘脆不澀，生熟可食。一種紫茄，（形）（色）紫，蒂長味甘。一種水茄，形長味甘，可以止渴。洪容齋《隨筆》云：浙西常茄皆皮紫，其白者爲水茄；江西常茄皆皮白，其紫者爲水茄。亦一異也。劉恂《嶺表錄》云：交嶺茄樹，經冬不凋，有二三年漸成大樹者，其實如瓜也。茄葉摘布路上，以灰圍之，則子必繁，謂之嫁茄。

茄子，味甘，寒，無毒。治寒熱，五臟勞，及溫病傳尸勞氣。醋摩，傅腫毒。老裂者燒灰，治乳裂。散血止痛，消腫寬腸。凡久冷人不可多食，損人動氣，發瘡及痼疾。李鵬飛曰：秋後食多損目。時珍曰：按《生生編》云：茄性寒利，多食則腹痛下利，女人能傷子宮也。寇宗奭曰：蔬圃中惟此無益。《開寶本草》並無主治，止說損人。後人雖有處治之法，終與正文相失。圃人又下於暖處，厚加糞壤，遂於小滿前後求貴價以售。既不以時，損人益多。不時不食，烏可忽也。朱丹溪謂：茄屬土，故甘而喜降。大腸易動者忌之。老實治乳頭裂，茄根煮湯治凍瘡，折蒂燒灰治口瘡，俱獲奇效，皆甘以緩火之意也。段成式《酉陽雜俎》言茄厚腸胃，動氣發疾。蓋不知茄之性滑，不厚腸胃也。

茄蒂，燒灰，米飲服二錢，治腸風下血不止，及血痔。又傅口齒瘡齲。生切擦癜風。

茄花，治金瘡，牙痛。

茄根及枯莖葉，治凍瘡皴裂，煮湯浸之良。散血消腫，治血淋下血，血痢陰挺，齒齲口瞤。

苦茄子，苦茄子野生嶺南，樹小有刺。醋摩，塗癰腫。

根，亦可作湯浴，又治山嵐瘴氣。

附方：

治腹內鱉瘕。用陳醬茄子燒存性，入麝香少許，輕粉一分，脂調貼之。

治婦人血黃。用黃茄子竹刀切開，陰乾爲末。每服二錢，酒下。

治腸風下血。經霜茄連蒂燒存性爲末，每日空心溫酒服二錢匕。

治疝氣偏墜。用雙蒂茄子懸於房門上，出入用眼視之。茄蔫所患亦蔫，茄乾亦乾矣。又法：用雙茄懸門上，每日抱兒視之二三次，釘針於上，十餘

日消矣。

治喉痹腫痛。糟茄或醬茄，細嚼咽汁。

治跌撲重傷，散血止痛。重陽日收老茄子百枚，去蒂四破切之，硝石十兩搗碎。以不津器先鋪茄子一重，乃下硝石一重，如此間鋪令盡，以紙數層密封，安置淨處，土下以新磚承覆，勿犯地氣。至正月後取出，去紙兩重，日中曝之。逐旦如此，至二三月，度茄已爛，開瓶傾出，濾去滓，別入新器中。以薄綿蓋頭，又曝，至成膏乃可用。每以酒調半匙，空腹飲之，日再。惡血散則痛止而愈矣。若膏久乾硬，則以飯飲化開用之。

治發背用前方。以酒服半匙，更以膏塗瘡口，四圍覺冷如冰，瘡乾便瘥。有根在內者，亦可消。

治腫毒。生茄子一個，切去二分，剜去內肉二分，如罐子形，合於瘡上即消也。如已出膿，再用取瘥。

治齒痛。用隔年糟茄子，燒灰頻頻乾擦，立效。

治女人乳頭燥裂。秋月冷茄子裂開者，陰乾燒存性研末，水調塗。

治血淋疼痛。茄葉薰乾爲末，每服二錢，溫酒或鹽湯下。隔年者尤佳。

治久痢不止。茄根燒灰，石榴皮等分爲末，以沙糖水服之。

治牙疼。秋茄花燒研塗痛處，立止。

《養生要括・菜部》 茄子　味甘，寒，無毒。治寒熱五臟勞，治溫疾，傳尸勞氣。醋摩，傅腫毒。老裂者燒灰，治乳裂。散血止痛，消腫寬腸。多食必腹痛下痢，及癰瘡痼疾。秋後食，多損目。牙齒腫痛，隔年糟茄燒灰，頻頻乾擦，立效。

蒂，燒灰米飲，服二錢，治腸風下血不止及血痔。治口齒瘡齲。生切，擦癜風。

根及枯莖葉，治凍瘡皴裂，煮湯漬之良。散血消腫，治血淋下血，血痢，陰挺，齒齲口蕈。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》 茄一名落蘇。味：甘，寒，有小毒。動風，發瘡及痼疾，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。蒂燒灰，治口瘡甚效，皆甘以緩火之意。又，用根及枯莖並葉煎湯，洗凍瘡，並燒灰，敷穿爛處，即愈。秋茄尤不宜食。

《鬼遺方》：治磕打損傷，肌膚青腫，用枝上老黃大茄子一個，切作一指厚，片瓦上焙乾，爲末，臨睡酒調二錢服，一夜即消。

《壽世秘典・類物・菜部》 茄一名落蘇，其類有數種，有青茄、紫茄、白茄。白茄亦名銀茄，更勝青者。諸茄至老皆黃，蘇頌《圖經》以黃茄爲一種，似未深究也。

氣味：甘，寒，無毒。生散血，止痛消腫，寬腸。多食冷臟腑，損陽氣，發瘡腫，動痼疾。

發明　寇宗奭曰：蔬圃中惟此無益。《開寶本草》並無主治，只說損人。後人雖有處治之法，終與正文相失。凡有痼疾及虛冷人忌食。近世爲菜中常用之物，尊生者，當慎之。李廷飛曰：秋後食多損目。朱震亨曰：茄屬土，故甘而喜降，大腸易動者忌之。老茄燒灰治乳頭裂，根莖煎湯漬凍瘡，折蒂燒灰治口瘡，俱獲奇效，皆甘以緩火之意也。《生生編》云：茄性寒利，多食必腹痛下利，女人能傷子宮也。

《飲食須知・菜類》 茄子　味甘，淡，性寒，有小毒。多食動風氣，發痼疾及瘡疥。虛寒、脾胃弱者勿食。諸病人莫食，患冷人尤忌。秋後食茄損目。同大蒜食，發痔漏。多食腹痛下利，女人能傷子宮無孕。蔬中唯此無益。

《食物須知・諸菜》 茄子　味甘，氣寒，無毒。一名落酥。處處俱種，有紫、黃、白數種。惟黃茄子拯癆，主寒熱，去五種癆。若食多，易生小疥，動大便。

《養生食鑒・菜類》 茄有青、白、紫數種，粵名矮瓜。味甘，淡，性寒，無毒。氣善降，寬腸，散血。多食動風氣，發痼疾，發瘡疥。虛寒脾弱者，勿食。諸病人莫食。秋後食之，損目。用大蒜食，多發痔漏，舊根尤甚。婦人難於受孕者，忌食。

《壽世傳真・菜類》 茄子　性寒。又名落蘇。宜：散血，寬腸。忌：動風發疾。秋後食損目。

《食物小錄・菜部・蔬類》 茄　甘，寒，無毒。凡久患冷病人，不可食。秋後食損目，多食必動氣，腹痛。蔬圃中惟此無益。

《調疾飲食辯・菜類》 茄　《綱目》曰：《拾遺》名落蘇，未詳其義。《五代貽子錄》云酪酥，言其味甘也，穿鑿之至。《太平御覽》名昆侖瓜。《開寶本草》曰：多食動氣，發瘡及痼疾。李（廷）〔鵬〕飛曰：秋後食多損目。《生生編》曰：女子食多傷子宮，婦人不孕及數墮胎者切戒。《酉陽雜俎》言其厚腸胃，大非，茄性滑敗腸胃也。今人或切碎曝乾醃食，或摘下即拌鹽生食，未經蒸煮，辣味全在，傷人更甚。

《藥性摘錄・食物》 茄子　甘，寒。解熱散血，寬腸利氣。多食動氣，

生瘡，損目，腹痛泄瀉。孕婦尤忌。蒂，治腸風下血及擦癜風。花，治金瘡牙痛，燒灰塗患處。根及枯莖葉，煮湯，漬凍瘡破裂。

《本草省常·瓜性類》茄子　一名昆侖瓜，一名落蘇。性寒。散血，寬腸。動風氣，發瘡病痼疾。婦人常食傷子宮。秋後食之損目。生食損齒，傷脾胃。

《隨息居飲食譜·蔬食類》茄　一名落蘇。甘，涼。活血，止痛消癰，殺蟲已瘡故二名草繁甲，消腫寬腸。治傳尸勞、痕疝諸病。便滑者忌之。種類不一，以細長深紫，嫩而子少者勝。葷素皆宜，亦可醃曬爲脯。秋後者微毒，病人勿食。

婦人血黃，老茄竹刀切片，陰乾爲末，溫酒下二錢。

腸風下血，經霜茄子連蒂燒，存性研，每日空心酒服二錢匕。

癥疝，胎疝，雙蒂茄懸房門上，出入視之，茄蔫所患亦蔫，茄乾亦乾矣。又法：雙茄懸門上，每日抱兒視之三三次，釘針於上，十餘日消矣。

磕傷青腫，老黃茄極大者，切如指厚，新瓦焙研，溫酒服二錢匕，臥一宿，了無痕跡。

熱毒瘡腫，生茄一枚，割去二分，去瓤二分，似罐子形，合患處即消。如已出膿，再用取瘳。

喉痺，糟茄或醬茄，細嚼嚥汁。

《每日食物卻病考·菜類》卷上茄子　甘，寒。患冷人不可多食，熱者可少食之。多食損人，動氣，發瘡及痼疾腹痛，女人傷子宮，菜中惟此物無益。根煮湯，洗足瘡凍瘡。蒂燒灰，治口瘡甚效。磕打傷青腫者，用枝上老黃大茄，切厚片，瓦上焙乾爲末，酒服二錢，一夜盡消。

狗掉尾苗

《救荒本草》卷上前　狗掉尾苗音釣生南陽府馬鞍山中。苗長二三尺，拖蔓而生，莖方色青，其葉似歪頭菜葉，稍大而尖，背色深綠，紋脈微多，又似狗筋蔓葉，稍間開五瓣小白花，黃心，眾花攢開，其狀如穗。葉味微酸。

救飢：採嫩葉煠熟，換水浸去酸味，淘淨，油鹽調食。

青舍子條

《救荒本草》卷下前　青舍子條　生密縣山谷間。科條微帶柿黃色，葉似胡枝子葉而光俊，微尖，枝條稍間開淡粉紫花，結子似枸杞子，微小，生則青，而後變紅，熟則紫黑色，味甜。

救飢：採摘其子紫熟者，食之。

葫蘆

《千金要方·食治·菜蔬》甜瓠　味甘，平，滑，無毒。主消渴，惡瘡，鼻口中肉爛痛。

其葉，味甘，平，主耐饑。

扁鵲云：患脚氣虛脹者，不得食之，其患永不除。

《飲膳正要·菜品》瓠　味苦，寒，有毒。主面目四肢浮腫，下水。多食令人吐。

《飲膳正要·菜品》葫蘆　味甘，平，無毒。主消水腫，益氣。

《日用本草·五菜類》匏子　形圓而扁者，夏熟。形長似葫蘆者，近秋方熟。小而柄長者，名瓢，性味則一。

味甘，性冷，無毒。

主除煩止渴，去心熱，利小便，潤心肺，下水腫、石淋、脚氣，諸風冷氣，並忌房室，蒜、匏等。

《食物本草·菜類》葫蘆　夏秋間熟，形圓而扁，性味與瓠子同類。

《食鑒本草·瓜菜》葫蘆　味甘，微苦，無毒。利水道，消腫脹。多食令人吐。

《藥性全備食物本草·菜部》葫蘆　一名瓠。《詩》謂之壺。枯者可爲瓢，生者可爲茹。有甘有苦。苦如膽者，堪渡水，不堪食與入藥。主面目浮腫，下水，令人吐，除煩止渴，治心熱，利小腸，潤心肺，下石淋，吐蛔蟲，療蠱毒，吐血。又：患脚氣及虛脹冷氣人不可食，惟服丹石人相宜。

花　白乾爲末，傅鼠瘻。

《食物輯要·菜品類》壺蘆　味甘，性冷，無毒。解丹石毒，解熱除煩，潤心肺，通石淋。多食，令人吐利，發瘡疥。患脚氣、虛脹、冷氣者食之，並難愈。

《止醫本草·菜部》壺蘆　菜名瓠瓜，一名匏瓜。孫愐《唐韻》云：瓠音壺，又音護。瓠廬，瓢也。陶隱居《本草》作瓠瓢，云是瓠類也。許慎《說文》云：瓠，匏也。又云：瓢，瓠也。匏，大腹瓠也。陸璣《詩疏》云：壺

瓠也。又云：匏，瓠也。《莊子》云：有五石之瓠。諸書所言：其字皆當與壺同音。而後世以長如越瓜，首尾如一者爲瓠，音護。

甘，平，滑，無毒。主治：利水道，除煩，治心熱，利小腸，潤心肺，治石淋。

恭曰：瓠甘冷，多食令人吐利。扁鵲曰：患脚氣虛脹、冷氣者，食之永不除也。

葉　甘，平，無毒。主治：爲茹耐飢。

《食治廣要・菜部》　壺盧一名瓠瓜，一名匏瓜，其形略異。

氣味：甘，平，滑，無毒。主治：消渴，利水，口鼻惡瘡肉爛。除煩，利小腸，潤心肺，治石淋。

《食物本草・菜部・蔬菜類》　壺盧一名瓠瓜，一名匏瓜。壺，酒器也。盧，飯器也。此物各象其形，又可爲酒飯之器，因以名之。俗作葫蘆者，非矣。葫乃蒜名，蘆乃葦屬也。其圓者曰匏，亦曰瓢，因其可以浮水如泡，如漂也。凡蔬屬皆得稱瓜，故曰瓠瓜、匏瓜。古人壺、瓠、匏三名皆可通稱。初無分別。李時珍曰：壺盧以正二月下種，生苗引蔓延緣。其葉似冬瓜葉而稍圓，有柔毛，嫩時可食。故《詩》云：幡幡瓠葉，采之烹之。五六月開白花，結實白色，大小長短，各有種色。瓤中之子，齒列而長，謂之瓠犀。竊謂壺匏之屬，既可烹曬，又可爲器。大者可爲甕盎，小者可爲瓢樽，爲要舟可以浮水，爲笙可以奏樂，膚瓢可以養豕，犀瓣可以澆燭，其利溥矣。

壺盧，味甘，平，滑，無毒。治消渴惡瘡，鼻口中肉爛痛。利水道，消熱，服丹石人宜之。除煩，治心熱，利小腸，潤心肺，治石淋。多食令人吐利。患脚氣人不可食。有一種細腰者不可食。

葉，味甘，平，無毒。爲茹耐飢。

藤、鬚、花，主解毒。

子，治齒斷或腫或露，齒搖疼痛，用八兩同牛膝四兩，每服五錢，煎水含漱，日三四次。

附方：治腹脹黃疸。用亞腰壺盧連子燒存性，每服一個，食前溫酒下。如不飲酒者，白湯下。大效。

預解胎毒。七八月，或三伏日，或中秋日，剪壺盧鬚如環子脚者，陰乾，於除夜煎湯浴小兒，可免出痘。

《養生要括・菜部》　壺盧　味甘，平，滑，無毒。治消渴，惡瘡，鼻口中肉爛痛。除煩，治心熱。利小腸，潤心肺，治石淋。敗瓢，消脹殺蟲，治痔漏下血，崩中帶下赤白。苦瓢者爲佳，年久者尤妙。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》　壺盧名匏瓜。瓠與冬瓜氣類相同。又有瓠瓢，亦是瓠類。小者名瓢，食之乃勝瓠。此等皆利水道，所以在夏月食之。俗作葫蘆。

壺瓠　味：甘，平滑，無毒。甘冷。多食，令人吐利，患脚氣虛脹。冷氣者食之，永不除也。治：消渴，惡瘡，鼻口中肉爛痛，利水道，消熱，服丹石人宜之。除煩，治心熱，利小腸，潤心肺，治石淋。浙人食匏瓜，多吐瀉，謂之發暴，蓋此物以暑月瓤成故也。惟與香菜同食，則可免。

《壽世秘典・類物・菜部》　瓠一名瓠瓜，一名匏瓜，凡蔬屬皆得稱瓜，故曰瓠瓜、匏瓜。古人壺、瓠、匏三名，皆可通稱，初無分別。故孫愐《唐韻》云：瓠，音壺，又音護。許慎《說文》云：瓠，匏也。匏，大腹瓠也。陸機《詩疏》云：壺，瓠也，又云瓠匏也。諸書所言其字皆當與壺同音，而後世以長如越瓜，首尾如一者爲瓠。瓠之一頭有腹，長柄者爲懸瓠；無柄而圓大形扁者爲匏；匏之有柄大腹者爲壺；短壺之細腰者爲蒲蘆。懸瓠，今人所謂茶酒瓢者是也。蒲蘆，今之藥壺盧是也，俗作葫蘆者非。名狀雖各不同，苗、葉、皮、子性味則一，故茲不復分條焉。韓保昇曰：瓠有甘、苦二種，甘者大，苦者小也。

氣味：甘，平，微毒。主利水道，解熱除煩，服丹石人宜之。苦者，治面目四肢浮腫。

發明　扁鵲曰：患脚氣虛脹冷氣者食之，永不除也。恭曰：甘冷，多食令人吐利。

《飲食須知・菜類》　壺盧　味苦，性寒，有毒。有甘、苦二種。俗謂以雞糞壅之，或牛馬踏踐，則變而爲苦。

《養生食鑒・菜類》　壺蘆一種味苦者，長者取殼以裝物件。味甘，性冷，無毒。解丹石毒，解熱除煩，潤心肺，通石淋。多食令人吐利，發瘡疥。患脚氣虛脹、冷氣者食之，並難愈。

《食物小錄・菜部・蔬類》　壺蘆　甘，平，滑，無毒。除煩熱，利小腸，潤心肺。多食令人吐利。患脚氣、虛脹、冷氣人，食之永不除。苦者不可食。

《調疾飲食辯・菜類》　壺盧　《說文》曰瓠瓜，《論語》曰匏瓜。《綱目》曰：壺，酒器；盧，飲器。此物各象其形，故名。《詩・豳風》曰：八月斷壺。俗作葫蘆，非。葫，蒜名；蘆，草名也。圓者曰匏，亦曰瓢。凡蔬屬皆得稱瓜，故曰匏瓜、瓠瓜。《說文》曰：瓠，匏也。又曰：瓢，瓠也。後人以長如越瓜者爲瓠，瓠之一頭有腹長柄者爲懸瓠，無柄而形扁者爲匏，匏之有短柄大腹者爲壺盧，壺之細腰者爲蒲蘆。各分名色，其實一也。

按：壺與瓠一類各種，性味誠不相遠。蔡虛齋據《埤雅》匏短瓠長，匏苦瓠甘，謂爲二物，且引《論語》繫而不食以證之。不思瓠亦可稱苦，《國語》：苦瓠不材子人，共濟而已。蓋匏有甘、苦，瓠亦有甘、苦，故可互稱。其一種生成味苦絕無甘者，乃別爲一物，形似瓠，《本經》謂之瓠瓜。不以匏名，安得云匏苦瓠甘乎。又匏可爲樽，古人之祭天地及婚禮合巹用之。然《公劉篇》酌之用匏，則燕飲亦用之矣。又《風俗通》曰：燒穰可以殺瓠。注曰：黍穰也。故云：畜瓠之家不燒穰，種瓜之家不焚漆。物性相制也。

《藥性摘錄・食物》 瓠瓜　入心、胃、大小腸。兼肺利水氣，通淋消疸，解心肺邪熱，除消渴，治面目浮腫，或浸火酒飯上蒸，或實糖霜煅存性用。惟患虛脹禁食。苦者尤傷胃氣，暴病、實病尚可，若久病胃虛，悞服每致傷生。

《本草省常・瓜性類》 壺盧　即匏瓜，一作匏瓠，俗作葫蘆。性寒。除煩止渴，瀉心火，利小腸。多食令人吐利。脚氣人忌之。苦者，有毒，不可食。

《隨息居飲食譜・蔬食類》 瓠瓠亦作壺盧，俗作葫蘆，一名瓠瓜，俗呼蒲蘆。甘，涼。清熱，行水通腸。治五淋，消腫脹。其嫩葉亦可茹。故《詩》云幡幡瓠葉，採之烹之也。種類不一，味甘者嫩時皆可食。苦者名匏瓜，入藥用。老則皆可爲器。

《每日食物卻病考・菜類》 葫蘆　夏秋間熱者，苦，寒，有毒。止可老作器用，不堪入饌。

瓠子

《食療本草》卷上 瓠子冷右主治消渴。患惡瘡，患腳氣虛腫者，不得食之，加甚。

案經：治熱風，及服丹石人始可食之。除此，一切人不可食也。患冷氣人食之，加甚。又發痼疾。

《養生類纂・菜蔬部》 瓠子　甜瓠，患腰腳腫氣及虛腫者，食之永不瘥。《孫真人食忌》。

《日用本草・五菜類》 瓠子　似越瓜，長尺餘，苗葉相似，實形有異。味甘，寒，有毒。多食發痼疾、脚氣。患虛脹冷氣人忌食。今瓠忽有如膽苦者，不可食。

主大水，面目四肢浮腫，食之令人吐利。

《食物本草・菜類》 瓠子　苦者，氣寒有毒。主大水，面目四肢浮腫，下水，令人吐。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食之，病增。此物夏熟，形長尺餘，兩頭相似者，是也。

《食鑒本草・瓜菜》 瓠子味甘，平，無毒。利水道，止消渴，下熱氣。

《食物本草・菜部・蔬菜類》 扁蒲南北俱有。春月下種，就地牽藤。四月間夜開白花，結實蒂小末大，長一二尺，嫩時青色，老則色白無味，不堪生啖，止可油醬烹食。

扁蒲，味甘，平，滑，有小毒，以其夜華也。主利大腸，潤澤肌體。不可多食，能發瘡疥、泄瀉。

《食物須知・諸菜》 瓠　味苦者氣寒，毒有；味甜者性冷，毒無。栽園圃俱有，發苗葉不異。因大小結實，故彼此僉名。長大類冬瓜者瓠稱，圓矮似西瓜者匏喚。葫蘆腰細頭銳，瓢子柄直底圓。爲菜惟甜者獨佳，甜可利水通淋，除心肺煩熱消渴。滴汁鼻內，尤退急黃。水煎滴入，即來黃水。

《壽世傳真・瓜類》 瓠瓜　性平。長曰瓠瓜，短曰葫蘆。宜：除煩熱，利水道，潤心脾。花、葉俱解毒。忌：多食，令人吐利。患脚氣、冷氣者，食之永不除也。

《食物小錄・菜部・蔬類》 瓠子　性味功用略同壺蘆。

《本草省常・瓜性類》 瓠子　一名瓠瓜。性寒。瀉煩熱，消水腫，止渴通淋。多食令人吐利。同稷米食傷人。脚氣人忌之。苦者，有毒，不可食。

《每日食物卻病考・菜類》 瓠子　苦者，性寒有毒。甜者，性冷無毒，又云微毒。除煩渴，治心熱，利水道。若患脚氣虛脹，冷氣人食之，病增。此物夏熟形長尺餘，兩頭相似者是也。

苦瓠

《醫心方・五菜部》 苦瓠　《本草》云：味苦，寒，有毒。主大水，面目四肢浮腫，下水，令人吐。《蘇敬注》云：瓠與冬瓜瓠，全非別類，味甘，冷。通利水道，止消渴。陶（弘）景注云：又有瓠瓠，亦是瓠類。小者名瓢，食之乃勝瓠。《拾遺》云：煎汁滴鼻中，出黃水，去傷寒，鼻塞，黃疸。又云：食苦瓠中毒者，煮黍穰汁飲之，《埤蒼》云：瓠瓠者，王瓜也。瓠瓢酌酒，琴書自娛也。

《食物本草・菜部・蔬菜類》 苦瓠即苦壺盧。有原種是甘，忽變苦味如膽不

可食。去是人家不知種法，以灰屎壅之，及尿其根，瓤變味也。古云：畜瓠之家不燒穢，種瓜之家不焚蓧，物性相畏也。凡中苦瓠毒者，以黍穰灰汁解之。

苦瓠，味苦，寒，有毒。治大水，面目四肢浮腫，下水，令人吐，利石淋。煎汁漬陰，療小便不通。滴鼻中，出黃水，去傷冷鼻塞，黃疸，吐蛔蟲，治癰疽惡瘡，疥癬齲齒有蟲齧者。又可制汞。

附方：治急黃病。苦瓠一枚，開孔，以水煮之，攪取汁，滴入鼻中，去黃水。

治黃疸腫滿。苦壺盧瓤如大棗許，以童便三合，浸之六時，取雨酸棗大，納兩鼻中，深吸氣，待黃水出愈。又方：用瓠穰炒黃爲末，每服五分，日一服，十日愈。《本草》卷十

治大水脹滿，頭面洪大。用瑩淨好苦瓠白瓤，撚如豆粒，以麪裹煮一(夜)〔沸〕，空心服七枚。至午當出水一斗。二日水自出不止，大瘦乃瘥。二年內忌鹹物。又方：用苦瓠瓤二兩，微炒爲末，每日米飲服一錢。

治目中努肉血翳。秋間取小柄壺盧，或小藥壺盧，陰乾，於緊小處鋸斷，內挖一小孔如眼孔大。遇有此病，將眼皮上下用手掙開，將壺盧孔合定。初雖甚痛苦，然瘀肉、血翳皆漸下，不傷睛也。

治死胎不下。苦壺盧燒存性，研末。每服一錢，空心熱酒下。

治臌脹神方：用三五年陳壺盧瓢一個，以糯米一斗作酒，待熱，以瓢於炭火上炙熱，入酒浸之。如此三五次。將瓢燒存性，研末。每服三錢，酒下，大效。《本草會常・瓜部》

治頭面及項下或腋間生出瘻瘤。用長柄壺盧燒存性，研末。揉之，以消爲度。一府校老嫗，右腋生一瘤，漸長至尺許，其狀如長瓠子，久而潰爛。方士教以此法，用之，遂出水，消盡而愈。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》苦瓠瓠即匏也。有甘、苦二種，甘者大，苦者小。

瓠及子　味：苦，寒，有毒。治：大水，面目四肢浮腫，下水，令人吐利，石淋，吐呀嗽，囊結疰蟲，痰飲。又煮汁漬陰，療小便不通。煎汁滴鼻中出黃水，去傷冷鼻塞，黃疸，吐蚘蟲。治癰疽惡瘡，疥癬，齲齒，有蟲齧者，又可制汞。

花　治一切瘻瘡。霜後收，曝，研末傅之。

蔓　治淋瘡，煎湯洽之，即愈。

《飲食須知・菜類》壺瓠　味甘，性平滑。多食令人吐利，發瘡疥。患腳氣虛脹冷氣者食之，永不除也。

《養生食鑒・菜類》匏子　粵名江葫，其形長尺餘，兩頭相似者是也。性洽宜忌，與壺蘆同，脾虛泄瀉尤忌食之。

《調疾飲食辯・菜類》瓠　《國語》曰苦瓠，亦曰苦匏。《詩》曰：匏有苦葉。《瓠葉》甘美，間有苦者。蓋以人畜踐踏其苗，或壅以牛馬糞，皆能變苦。若瓠甘，葉亦甘。《詩》曰：幡幡瓠葉，採之亨之。《爾雅》曰瓠，棲瓣，郭注云：瓠中瓣也。《詩》云：齒如瓠棲今《碩人》篇作瓠犀。性滑而降，故能下水通淋，治四肢面目浮腫，石水腹大。味甘而平，故能和中退熱，治胃虛飲食不進。煮汁淡飲，除煩憂熱渴，解熱煩。凡有以上諸病人，宜多食。

冬瓜

《千金要方・食治・菜蔬》瓜子：味甘，平，寒，無毒。令人光澤，好顏色，益氣不饑，久服輕身耐老。又除胸滿心不樂。久食寒中。可作面脂。古名水芝，亦名白瓜子，即冬瓜人也。八月採。

白冬瓜，味甘，微寒，無毒。除少腹水脹，利小便，止消渴。

凡瓜，味甘，寒，滑，無毒。去渴。多食令陰下瘡濕生瘡，發黃疸。黃帝云：凡月勿食被霜瓜，向冬發寒熱及溫病。初食時即令人欲吐也，食竟，心內作停水，不能自消，或爲反胃。凡瓜入水沉者，食之得冷病，終身不瘥。

《食療本草》卷上冬瓜寒，右主治小腹水鼓脹。

又，利小便，止消渴。

又，其子：主益氣耐老，除心胸氣滿，消痰止煩。

又，冬瓜子七升，以絹袋盛之，投三沸湯中，須臾出，曝乾，又內湯中。如此三度乃止，曝乾。與清苦酒浸之二宿，曝乾爲末，服之方寸匕，日二服，令人肥悅，益顏色，延年不老。

又，明目，延年不老。

案經：食之，壓丹石，去頭面熱風。

又，熱發者服之食。患冷人勿食之，令人益瘦。

又，取冬瓜一顆，和桐葉與豬食之。冬更不食諸物，自然不饑，其豬肥長三四倍矣。《本草・菜釀》

又，煮食之，能煉五藏精細。欲得肥者，勿食之，爲下氣。欲瘦小輕健者，食之甚健人。

又，冬瓜人三五升，退去皮殼，搗爲丸。空腹及食後各服廿丸，令人面滑淨如玉。可入面脂中用。

濮瓜　肺熱消渴，取濮瓜去皮，每食後嚼吃三二兩，五七度良。

《醫心方・五菜部》　白瓜子　《本草》云：味甘，平，寒，無毒。主冷人悅澤，好顏色，益氣不飢。久服輕身耐老。陶(弘)景注云：熟瓜有數種，除瓤食之，不害人。若覺食多，入水自漬即便消。又云：《博物志》云水浸至頸，食瓜無數。崔禹(錫)云：味甘，冷，無毒。食之利水道，去痰水。未熟者，冷。黃熟者，平。其瓤甘，補中，除腸胃中風，煞三蟲，止眩冒。《養生要集》云：瓜蒂及莖，食之煞人。馬琬云：有兩鼻，食之煞人。孟詵云：寒多，食發癚黃，動宿冷病。又瘕癖人不可多食之。

冬瓜　《本草》云：白冬瓜，微寒。主除少腹水脹，利小便，止渴。陶注云：冬瓜性冷利，解毒消渴。《神農經》云：冬瓜味甘，無毒。止渴除熱。崔禹(錫)云：冬瓜，除水脹。風冷人勿食，益病。又作胃反病。晤玄子張云：冬瓜食之，壓丹石，去頭面熱。

《養生類纂・菜蔬部》　冬瓜　白冬瓜即冬瓜也，此物經霜後，皮上白如粉塗。故云：白冬瓜也。益氣耐老，除胸中滿，去頭面熱。熱者食之佳，冷者食之瘦人。《食療本草》。

冬瓜煮食之，練五藏，爲下氣故也。同上。

水病初得危急，冬瓜不限多少，任吃之，神效無比。

《飲膳正要・菜品》　冬瓜　味甘，平，微寒，無毒。主益氣，悅澤駐顏，令人不飢。

《日用本草・五菜類》　白冬瓜　經霜後，皮白如粉塗。人家藏蓄彌年，作菜果及入藥用。

味甘，微寒，無毒。熱食之佳，冷食之瘦。

主小腹脹，利小便，止渴，益氣，除胸滿，治發背。方取冬瓜截去頭，合在瘡上良。久瓜爛，截去，更合之。瓜未盡，瘡已斂小矣，即用膏養之。

練　味甘，平。壓丹石毒，止熱(渴)，利小腸。能除煩渴、五淋。汁：止煩躁熱。

瓜仁　味甘，無毒。久服寒中，入茶、果中用。主益氣，除煩滿。

《食物本草・菜類》　冬瓜　味甘，微寒。主除小腹水脹，利小便，止渴，益氣，耐老，除滿，去頭面熱。熱者食之佳，冷者食之瘦。又煉五藏，以其下氣也。欲輕健者食之，欲肥胖者勿食。丹溪云：冬瓜性走而急，久病及陰虛者忌食之。霜降後方可食，不然令人成反胃病。又瘧五淋。患背癰，削片置瘡上，分敗熱毒。

《食鑒本草・瓜菜》　白冬瓜味甘，微寒，無毒。

其性走而急速，故能下熱毒，解消渴，差五淋，消小腹水脹，利小便，壓丹石毒。久病與陰虛人忌食之。

《千金方》：治夏月生癰子，切冬瓜塗之。

《荊楚歲時記》：七月採瓜，犀爲面藥，光澤華采。

《易牙遺意・果實類》　糖煎冬瓜　冬瓜一斤老者，切如刀股段，去皮，穰。用水一桶，將瓜在內，以石灰一撚浸少時。漉出，瀝水盡。卻入沙糖一斤半，同冬瓜入鍋內，熬令水盡。將出曬乾，帶琥珀色，收之。

《遵生八箋・飲饌服食箋・家蔬類》　蒜冬瓜　揀大者去皮穰，切如一指闊。以白礬、石灰煎湯焯過，漉出，控乾。每斤用鹽二兩，蒜瓣三兩，搗碎，同冬瓜裝入磁器，添以熬過好醋浸之。

《藥性全備食物本草・菜部》　白冬瓜　味甘，性寒，無毒。初生青綠，經冬則皮白如塗粉，故名。主解胸中積熱煩悶，止消渴，除小腹水脹，療五淋，利大小便，壓丹石毒、魚毒，並絞汁服之。又：煮食煉五藏，爲下氣故也。欲瘦健者可常食，欲肥者勿食。丹溪云：性急而走，久病與陰虛者忌之。《衍義》云：發背、一切癰疽，削一大片置瘡上，熱則易之，分散熱毒，亦取其走而急也。九月食霜瓜，令反胃。

葉　殺蜂蠆腫毒。

藤　燒灰洗黑黈，並瘡疥瘙。

子　甘，平，無毒，醒脾滯，除煩滿不樂，令人悅澤好顏色。《別錄》云：主腹內結聚，破潰膿血，最爲腸胃內壅要藥。又云：皮膚風刺黑黈，潤肌膚，可作面脂。多年損傷不差，熬末，溫酒調服。入藥須霜後取，置之經年，破出核洗燥，去殼取仁，微炒用之。凡瓜皆能寒中，惟木瓜則溫中也。

《食物輯要・菜品類》 冬瓜　味甘、淡，性冷利，無毒。壓丹石。須經霜後食，良。去頭面熱，除煩渴，其性善走，下氣消水腫，利大小腸。陽藏人食之肥，陰藏人食之瘦。有陰虛者，久病者，反胃者，並忌食。

仁　味甘，平，無毒。除煩滿，治腸癰。作面脂，去皮膚風、黑點。

《上醫本草・菜部》 冬瓜　甘，微寒，無毒。主治：小腹水腫，利小便，止渴。

震亨曰：冬瓜性走而急。寇氏謂其分散熱毒氣，蓋亦取其走而性急。久病者、陰虛者忌之。孫真人言：九月勿食，令人反胃，須被霜食之乃佳。熱者食之良，冷者食之瘦人。

附方：發背欲死：冬瓜，截去頭，合瘡上。瓜爛，截去更合之。瓜未盡，瘡已小斂矣。乃用膏貼之。

痔瘡腫痛：冬瓜煎湯洗之。

面黑令白：冬瓜一個，竹刀去皮，切片，酒一升半，水一升，煮爛，濾去滓，熬成膏，瓶收。每夜塗之。

積熱瀉痢：冬瓜葉嫩心，拖麵煎餅食之。

瓜練瓤也。甘，平，無毒。主治：絞汁服，止煩躁熱渴，利小腸，治五淋，壓丹石毒。洗面澡身，去黑黯，令人悅澤白皙。

瓜子　《別錄》曰：冬瓜仁也。八月採之。《歲時記》云：七月，採瓜犀以爲面脂。即瓜瓣也，亦堪作澡豆。

《食治廣要・菜部》 冬瓜　氣味：甘，微寒，無毒。主治：小腹水腫，利小便，止渴。孟詵曰：欲得體瘦輕健者宜食，欲肥則不宜食也。久病陰虛人尤忌。惟腫脹者，食之能消。

《食物本草・菜部・蔬菜類》 冬瓜冬瓜以冬月熟也，故名。今處處園圃有之。三月生苗引蔓，大葉團而有尖，莖葉皆有刺毛。六七月開黃花，結實大者徑尺餘，長三四尺，嫩時綠色有毛，老則蒼色有粉，其皮全厚，其肉肥白。其瓤謂之瓜練，白虛如絮，可以澆練衣服。其子謂之瓜犀，生瓤中成列。霜後取之，其肉可煮爲茹，可蜜爲果。其子仁亦可食。蓋兼蔬、果之用。凡收瓜忌酒、漆、麝香及糯米，觸之必爛。

冬瓜，味甘，溫，無毒。主小腹水脹，利小便，止渴。益氣耐老，除心胸滿，去頭面熱，利大小腸，壓丹石毒。消熱毒癰腫。切片摩痱子，甚良。搗汁服，止消渴煩悶，解毒。熱者食之佳，冷者食之瘦人。煮食煉五臟，爲其下氣也。欲得體瘦輕健者，食之。若要肥胖，則勿食也。凡患發背及一切癰疽者，削一大塊置瘡上，熱則易之，分散熱毒氣甚良。久病陰虛者忌之。丹溪謂其性走而急也。孫真人言：九月勿食，令人反胃。須被霜食之乃佳，取瓜一顆和桐葉與豬食之，一冬更不要與諸物食，自然不飢，長三四倍也。

瓜練瓤也。味甘，平，無毒。絞汁服，止煩躁熱渴，利小腸，治五淋，壓丹石毒。洗面澡身，去黑黯，令人悅澤白皙。

瓜子，味甘，平，無毒。令人悅澤好顏色，益氣不飢。久服，輕身耐老。除煩滿不樂，可作面脂，去皮膚風及黑黯，潤肌膚。治腸癰。

瓜皮，可作丸服，亦入面脂。主驢馬〔汗〕入瘡腫痛，陰乾爲末塗之。又主折傷損痛。

瓜葉，治腫毒，殺蜂，療蜂叮。主消渴，瘡疾寒熱。又焙研，傅多年惡瘡。

瓜藤，燒灰，可出繡黵。煎湯，洗黑黯並瘡疥。搗汁服，解木耳毒。煎水，洗脫肛。燒灰，可淬銅、鐵，伏砒石。

附方：

治消渴不止。冬瓜去皮，每食後吃二三兩，五七度良。又方：治消渴用冬瓜一枚削皮，埋濕地中，一月取出，破開取清水日飲之。或燒熟絞汁飲之。

治小兒魅病。此症乃小兒二三歲未斷乳時，母復再孕，令兒寒熱羸瘦，吐食膨脹，面青髮豎，或有至死者是也。用冬瓜、扁蓄各四兩，煎湯浴之。

治水病危急。冬瓜不拘多少，任意吃之，神效無比。

又治十種水氣，浮腫喘滿。用大冬瓜一枚，切蓋去瓤，以赤小豆填滿，蓋合簽定，以紙筋泥固濟，日乾。用糯米糠兩大籮，入瓜在內，煨至火盡，取出切片，同豆焙乾爲末，水糊丸梧子大。每服七十丸，煎冬瓜子湯下，日三服，小便利爲度。

治食魚中毒。冬瓜汁飲之，良。

治男子白濁，女人白帶。陳冬瓜仁炒爲末，每日空心米飲下五錢。

治多年損傷不癒者。瓜子末，溫酒服之。

治損腰作痛。冬瓜皮燒研，酒服一錢。

《養生要括・菜部》 冬瓜　味甘，微寒，無毒。治小腹水脹，利小便，止渴。益氣耐老，除心胸滿，去頭面熱。消熱毒癰腫。切片摩痱子，甚良。利

大小腸，壓丹石毒。凡發背癰疽，切片置瘡上，熱則易之，其毒自散。收瓜，忌酒、漆、麝香及糯米、鰻之必爛。

子，甘，平，無毒。食之令人悅澤，好顏色，益氣不飢，久服輕身耐老。去皮膚風，及黑黯潤肌膚。治腸癰。

皮，可作丸服，亦入面脂。主驢馬汗入瘡腫痛，陰乾爲末塗之，又主折傷損痛。

葉，治腫毒，療蜂叮。主消渴、癉疾、寒熱，又焙研傅多年惡瘡。

藤，可煎水洗脫肛，搗汁服解木耳毒。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》 冬瓜冬瓜以其冬熟也。

白冬瓜　味：甘，微寒，無毒。治：小腹水脹，利小便，止渴，搗汁服，止消渴，煩悶，解毒，益氣，耐老，除心胸滿，去頭面熱，消熱癰腫。切片，摩痱子甚良。利大小腸，壓丹石毒。熱者食之佳，冷者食之瘦人。煮食練五臟，爲其下氣故也。欲得體瘦輕健者，則可長食之，若要肥者勿食也。凡患發背及一切癰疽者，削一大塊置瘡上，熱則易之，分散熱毒氣甚良。冬瓜性走而急。寇氏謂其分散熱毒氣，蓋亦取其走而性急也。久病者，陰虛者忌之。孫真人言：九月勿食，令人反胃，須霜降食之乃佳。取瓜一顆，和桐葉，與豬食之，一冬雖不多與諸物食，自然不飢，長三四倍也。

附方　積消熱渴：白瓜去皮，食後吃三二兩，五七度良。消渴不止：冬瓜一枚，削皮，埋濕地中一月，取出破開，取清水，日飲之，或燒熟絞汁飲之。消渴骨蒸：大冬瓜一枚，去瓤，入黃連末填滿，安甕內，待瓜消盡同研，丸梧子大，每服三四十丸，煎冬瓜湯下。產後痢渴：久病津液枯竭，四肢浮腫，口舌乾燥，用冬瓜一枚，黃土泥厚五寸，煨熟，絞汁飲，亦治傷寒痢渴。小兒渴痢：冬瓜汁飲之。小兒魅病：寒熱如瘧，用冬瓜、萹蓄各四兩，水二升，煎湯浴之。嬰孩寒熱：冬瓜炮熟後，絞汁。水病危急：冬瓜不拘多少任意吃之，神效無比。發背欲死：冬瓜截去頭，合瘡上，瓜爛截去，更合之，瓜未盡瘡已小斂矣，乃用膏貼之。痔瘡腫痛：冬瓜煎湯洗之。馬汗入瘡：乾冬瓜，燒研洗淨，傅之。食魚中毒：冬瓜汁飲之良。面黑令白：冬瓜一個，竹刀去皮，切片，酒一升半，水一升，煮爛，濾去渣，熬成膏，瓶收，每夜塗之。

瓜練瓤也。味：甘，平，無毒。治：絞汁服，止煩躁熱渴，利小腸，治五淋，壓丹石毒，洗面澡身，去黯黯，令人悅澤白皙。

附方　消渴煩亂：冬瓜瓤乾者一兩，水煎飲。水腫煩渴：小便少者，冬瓜白瓤水煮汁，淡飲之。

白瓜子冬瓜仁也。味：甘，平，無毒。性寒，久服寒中。治：令人悅澤好顏色，益氣不飢，久服輕身耐老，除煩滿不樂。可作面脂，去皮膚風及黑黯，潤肌膚，治腸癰。

附方　多年傷損：不產者，瓜子末，溫酒服之。消渴不止：小便多，用乾冬瓜子、麥門冬、黃連各二兩，水煎飲之。冬瓜黃葉俱治消渴，不拘新乾。男子白濁：陳冬瓜仁炒，爲末，每空心米飲服五錢。女子白帶：方同上。

瓜皮　治：可作丸服，亦入面脂，主驢馬汁入瘡腫痛，陰乾爲末，塗之。又主折傷損痛。

附方　跌蹼傷損：用乾冬瓜皮一兩，真牛皮膠一兩，剉入鍋內，炒存性研末，每服五錢，好酒熱服，仍飲酒一甌厚蓋，取微汗，其痛即止，一宿如初，極效。損傷腰痛：冬瓜皮燒研，酒服一錢。

葉　主治：腫毒殺蜂，療蜂叮，主消渴，癉疾寒熱。又焙研，傅多年惡瘡。

附方　積熱瀉痢：冬瓜葉嫩心，拖麵煎餅，食之。

藤　治燒灰可出繡黯，煎湯洗黑黯，並瘡疥。搗汁服，解木耳毒。煎水洗，脫肛。燒灰，可淬銅鐵，伏砒石。

《壽世秘典・類物・菜部》 冬瓜《綱目》云：冬瓜瓤謂之瓜練白，虛如絮，可以漱練衣服，洗面澡身，去黯黯，令人悅澤白皙。其子謂之瓜犀仁，亦可食，去皮膚風及黑黯，潤肌膚，治腸癰。霜後取之，其肉可煮爲茹，可蜜爲果，蓋兼蔬果之用。凡收瓜，忌酒、漆、麝香及糯米、鰻之必爛。

氣味：甘，微寒，無毒。主解煩渴，除心胸滿，去頭面熱，治小腹水脹，利大小腸，壓丹石毒。

發明　孟詵曰：冬瓜消熱毒癰腫，切片摩痱子，甚良。熱者食之佳，冷食令人瘦。又練五臟下氣，欲輕健者食之，若要肥則勿食也。寇宗奭云：凡患發背及一切癰疽者，削大片置瘡上，分散熱毒氣。蓋其性走而急也，久病及陰虛者忌之。孫真人言：九月勿食，令人反胃。須經霜，食之乃佳。繆希雍曰：冬瓜性冷利，凡臟腑有熱者宜之，若虛寒，腎冷，久病滑泄者不宜食。按《南安縣志》云：冬瓜益氣耐老，則世俗補人之說，蓋有自來。又云：被虎傷者，切，塞傷處，解毒。此世俗之所未聞，不可不知。

《飲食須知・菜類》 冬瓜　味甘，淡，性寒。經霜後食良。陽臟人食之肥，陰臟人食之瘦。煮食能練五臟，爲下氣也。冷者食之瘦人。九月食之，令人反胃。陰虛久病及反胃者，並忌食之。白瓜子，久食寒中。

《食物須知・諸菜》 白冬瓜　味甘，氣微寒，無毒。園圃所栽，處處俱

有。實生苗蔓之下，形長，皮厚，有毛。初則嫩青，經霜老白。切片日曝，乾軟可留。欲瘦輕健者多餐，望肥胖大者少噉，陰虛久病須全禁之。蓋入腸胃之中，性走而急故也。壓丹石毒，利大小便。除膊下水脹成淋，止胸前煩悶作渴。夏月生痈可摩，食魚中毒即解。九月勿食，反胃最靈。

《養生食鑒・菜類》　冬瓜一種白皮者良，粵有一種小者，名節瓜，其功頗同。味甘、淡，性冷，利，無毒。壓丹石，經霜後食良。去頭面熱，除煩渴，其性善走，下氣，消水脹，利大小腸。陽臟人食之肥，陰臟人食之瘦。有陰虛者、久病者、反胃者，並忌食。

仁　味甘，平，無毒。除煩滿，治腸癰，作面脂，去皮膚風黑點。

皮　性涼，無毒。解疝毒。熱疳疹，煎水飲之，良。皮可洗痔。

《壽世傳真・瓜類》　冬瓜　性寒。宜：瀉血益脾，利二便，消水腫，散熱毒。子，補肝明目。

《食物小錄・菜部・蔬類》　冬瓜　甘，微寒，無毒。益氣耐老，除心胸滿，練五臟，輕健者。可長食之。熱食佳，冷食瘦人。其子助脾，皮可洗凍瘡。

《養生至論・養生續刻》　冬瓜　大能清熱、利濕、解渴。用冬瓜一個，擦去毛，連皮連子煮湯飲之。凡病皆宜，濕熱尤妙，不傷元氣。

《藥性摘錄・食物》　冬瓜　甘、淡，性冷。入腸胃，利水消腫，定喘，解熱止渴，壓丹石毒。久病滑泄，水衰氣弱者，勿服。子，能明目補肝。

《本草省常・瓜性類》　冬瓜　一名白瓜，一名水芝，一名地芝。性寒。散熱毒，消水腫，利二便，益氣力。霜降後方可食，早食損胃。常食發黃疸、脚氣諸症，並牙疼及濕癢諸瘡。

《隨息居飲食譜・蔬食類》　冬瓜一名白瓜。甘，平。清熱，養胃生津，滌穢除煩，消癰行水。治脹滿、瀉痢、霍亂，解魚酒等毒。諸病不忌，葷素咸宜。惟冷食則滑腸耳！以搭棚所種，瓜不著地，皮色純青、多毛、味純甘而不酸者良。

諸般渴痢，煮冬瓜食之，並飲其汁。亦治水腫，消暑濕。若孕婦常食，澤胎化毒，令兒無病。與蘆菔同功。

發背，冬瓜截去頭，合瘡上，瓜爛，截去再合，以愈爲度。已潰者合之，亦能漸斂。

練瓜瓤也。甘，平。絞汁服，止消渴，治淋，解熱毒，洗面澡身去黑黯，令人白皙。

子　古方所用瓜子，皆冬瓜子也。甘，平。潤肺，化痰濁，治腸癰。

皮　甘，平。祛風熱，治皮膚浮腫，跌撲諸傷。

葉　清暑。治瘡痢、泄瀉，止渴，療蜂螫、惡瘡。

藤　秋後齊根截斷，插瓶中，取汁服，治肺熱痰火，內癰諸證良。

《每日食物卻病考・菜類》　冬瓜　味甘，微寒，無毒。除小腹水脹，利小便，止渴益氣，解毒腫，去頭面熱及胸中煩滿。熱者食之佳，冷者食之瘦。欲輕健者食之，欲肥胖者勿食。丹溪云：冬瓜性走而急，久病及陰虛者忌食之。霜降後方宜食，不然多令人成翻胃病。患背癰，切片置瘡上。敗毒，摩痈子甚良。冬瓜子仁，甚益人，久服輕身耐老。

南瓜

《藥性全備食物本草・菜部》　南瓜　味甘、淡，性溫，無毒。補中氣。多食，發脚氣及黃疸。同羊肉食，令人氣壅。忌與豬肝、赤豆、蕎麥麵同食。

《上醫本草・菜部》　南瓜　甘，溫，無毒。

時珍曰：多食發脚氣，黃疸。不可同羊肉食，令人氣壅。

《食物本草・菜部・蔬菜類》　南瓜南瓜種出南番，轉入閩、浙，今燕京諸處亦有之矣。三月下種，宜沙沃地。四月生苗，引蔓甚繁，一蔓可延十餘丈，節節有根，近地即著。其莖中空。其葉狀如蜀葵而大如荷葉。八九月開黃花，如西瓜花。結瓜正圓，大如西瓜，皮上有棱如甜瓜。一本可結數十顆，其色或綠或黃或紅。經霜收置暖處，可留至春。其子如冬瓜子。其肉厚色黃，不可生食，惟去皮穰瀹食，味如山藥。同豬肉煮食更良，亦可蜜煎。又有一種陰瓜，出自浙中，宜陰地種之。秋熟色黃如金，皮膚稍厚，可藏至春，食之如新。疑此即南瓜也。

南瓜，味甘，溫，無毒。主補中益氣。多食發脚氣、黃疸。不可同羊肉食，令人氣壅。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》　南瓜種出南番，轉入閩浙，今燕京諸處亦有之矣。二月下種，宜沙沃地。味：甘，溫，無毒。多食發脚氣，黃疸。不可同羊肉食，令人氣壅。治：補中益氣。

《壽世秘典・類物・菜部》　南瓜一呼番瓜，因種出南番，故名。今處處有之，肉厚色黃，不可生食。惟去皮穰瀹食，同豬肉煮食更良。亦可蜜煎。

氣味：甘，溫，無毒。主補中益氣。

《飲食須知・菜類》南瓜　味甘，性溫。多食發脚氣、黃疸。同羊肉食，令人氣壅。忌與豬肝、赤豆、蕎麥麪同食。

《壽世傳真・瓜類》南瓜　性溫。紅色者名金瓜，南人俗名番瓜，北名倭瓜。宜：補中益氣。忌：發脚氣、黃膽並諸瘡。

《食物小錄・菜部・蔬類》南瓜　甘，溫，無毒。去皮、瓤瀹食，味如山藥。同豬肉煮食更佳，亦可蜜煎。補中益氣。多食發脚氣、黃疸。不可同羊肉食，令人氣壅。

《調疾飲食辯・菜類》南瓜　味甘色黃。凡脾虛、久瘧、久利宜食。俗醫謂其有毒，非也。味過於甘，故性偏於壅。癰疽、痘疹、痢疾初起諸症忌之者，壅則生膿，壅則滯氣。與忌白朮同理，非毒也。凡嗜食此者，加細切葱葉或花椒末爲調和，則無弊矣。氣滯中滿及素患脚氣、黃癉者忌食此二症雖已愈多年，猶當忌之。又不可同羊肉食。其內瓤治銃子入肉，厚封之即出。

《藥性摘錄・食物》南瓜　甘，溫。助脾濕，脹脾滯氣。素患脚氣者忌食。更不可與羊肉同食。

《本草省常・瓜性類》南瓜　性平。補中益氣，發痼疾。同羊肉食，令人氣壅。百病人皆忌之。

《隨息居飲食譜・蔬食類》南瓜　早收者嫩，可充饌，甘溫耐飢，同羊肉食則壅氣。晚收者甘涼，補中益氣，蒸食味同番薯，既可代糧救荒，亦可和粉作餅餌。蜜漬充果食。凡時病、疳、瘧、疸、痢、脹滿、脚氣、痞悶、產後、瘄痞皆忌之。

解亞片毒，生南瓜搗汁頻灌。

戒亞片癮，宜用南瓜蒸熟多食，永無後患。

火藥傷人，生南瓜搗傅，並治湯火傷。

槍子入肉，南瓜瓤傅之即出。晚收南瓜，浸鹽鹵中備用，亦良。

胎氣不固，南瓜蒂煆，存性，研，糯米湯下。

虛勞內熱，秋後將南瓜藤齊根剪斷，插瓶內取汁服。

筍瓜

《本草省常・瓜性類》筍瓜　因味似筍，故名。性寒。除煩熱，利腸胃。其凍瓜亦名攪瓜，因攪成絲，故名。性寒。清胃中浮熱。多食傷脾。

越瓜

《千金要方・食治・菜蔬》越瓜：味甘，平，無毒。不可多食。益腸胃。

《食療本草》卷上　越瓜寒　右主治利陰陽，益腸胃，止煩渴，不可久食，發痢。

案：此物動風。雖止渴，能發諸瘡。令人虛，腳弱，虛不能行立。小兒夏月不可與食，成痢，發蟲。令人腰腳冷，臍下痛。患時疾後不可食。

不得和牛乳及酪食之。

又：不可空腹和醋食之，令人心痛。

《醫心方・五菜部》越瓜　孟詵云：寒。利陽，益腸胃，止渴。不可久食，動氣。雖止渴，仍發諸瘡，令虛，脚不能行立。本草陶注云：越瓜，人以作菹者，食之亦冷。《拾遺》云：食之利小便，去熱，解酒毒。今按：損害物。

《養生類纂・菜蔬部》越瓜　越瓜不可多食，動氣發諸瘡，令人虛弱不能行，不益小兒。天行病後，不可食。又不得與牛乳酪作鮓同食及空心食，令人心痛。《本草》。

《飲膳正要・菜品》菜瓜　味甘，寒，有毒。利腸胃，止煩渴。不可多食。即稍瓜。

《日用本草・五果類》越瓜　即梢瓜也。長青白色，越人當果食之。小者可糟藏用。

味甘寒，有微毒。不可多食，極動氣，發諸瘡，令人虛弱不能行，不益小兒。天行病後忌食。空心食，令人心痛。不可與牛乳酪煎鮓同食。主利腸胃，去煩熱，解酒毒，止渴，泄熱氣。爲灰，傅口吻瘡及陰蝕瘡，立瘥。

《食物本草・菜類》稍瓜　味甘，寒。利腸，去煩熱，止渴，利小便，解酒熱，宣洩熱氣。多食動氣發瘡，冷中，令臍下癥痛及虛弱不能行。不益小兒。不可同乳酪鮓食及空心食，令胃脘痛。一云：和飯並齏作鮓食，亦益脾胃。

《易牙遺意・蔬菜類》釀瓜　青瓜堅老而大者，切作兩片，去穰，略用

鹽出其水。生薑、陳皮、薄荷、紫蘇，俱切作絲，茴香、炒砂仁、沙糖，拌勻，入瓜內。用線紮定，成個入醬缸內。五六日取出，連瓜曬乾，收貯。切碎了曬。

又　三煮瓜　青瓜堅老者，切作兩片。每一斤，用鹽半兩，醬一兩，紫蘇、甘草少許，醃伏時。連鹵夜煮日曬，凡三次。煮後曬，至雨天留甑上蒸之。曬乾收貯。

《遵生八箋・飲饌服食箋・家蔬類》　做瓜法　用堅硬生瓜，切開，去穰，揩乾，不要犯水，切三角小塊。以十斤爲率，用鹽半斤，放在大盆內浸一宿，明早以麻布袋之，用石壓乾。蒔蘿、茴香、花椒、橘皮、紫蘇、生薑各五錢，俱切絲，和瓜拌勻。好砂糖十兩，以醋三碗，碾糖極爛，以磁器盛之。把在日中曬，頻翻轉，以汁盡爲度。乾則入瓶收貯。

《藥性全備食物本草・菜部》　菜瓜一名越瓜，即梢瓜。

味甘，淡，性寒，無毒。和中解酒，止煩渴，利小水，宣洩熱氣。作鮓和飯食，益腸胃。時病後不可食。同牛乳、魚鮓食，並成疾。生食，冷中動氣，令心痛，臍下癥結。多食，令人虛弱，小兒尤甚，發瘡疥。陸璣云：菜瓜能暗人耳目，觀驢、馬食之眼爛可知。

《上醫本草・菜部》　菜瓜　一名越瓜。甘，寒，無毒。

詵曰：生食多冷中動氣，令人心痛，臍下癥結，發諸瘡，又令人虛弱不能行。不益小兒，天行病後不可食，又不得與牛乳、酪及鮓同食。時珍曰：按蕭了真云，菜瓜能暗人耳目，觀驢、馬食之即眼爛，可知矣。

《食治廣要・菜部》　越瓜即菜瓜。氣味：甘，寒，無毒。主治：利腸胃，止煩渴，利小便，去煩熱，解酒毒，宣洩熱氣。不可與牛乳酪及鮓同食。生食多冷中動氣，令人心痛。能暗人耳目。

《食物本草・菜部・蔬菜類》　越瓜一名梢瓜，一名菜瓜。生越中，大者色正白。越人當果食之，亦可糟藏。越瓜南北皆有。二三月下種生苗，就地引蔓，青葉黃花，並如冬瓜花葉而小。夏秋之間結瓜，有青、白二色，大如瓠子。一種長者至二尺許。其子狀如胡瓜子，大如麥粒。其瓜生食，可充菓，蔬、醬、豉、糖、醋藏浸皆宜，亦可作菹。

越瓜，味甘，寒，無毒。主利腸胃，止煩渴，利小便，去煩熱，解酒毒，宣洩熱氣。和飯作鮓，久食益腸胃。燒灰，傅口吻瘡及陰莖熱瘡。生食多冷中動氣，令人心痛，臍下癥結，發諸瘡。又令人虛弱不能行，不益小兒。天行病後不可食。又不得同乳酪及鮓食。空心食，令人胃脘痛。薰了真云：越瓜能暗人耳目。觀驢、馬食之即眼爛，可知矣。

又　醬瓜處處有之。宜於沙壤山坡。二月下種，就地延蔓而生，六七月結瓜如枕，熟則內練倒爛，皮色青綠，用宜帶生剖開，醃曬醬藏，以供蔬茹。　醬瓜，味甘，微寒，無毒。開胃益脾，和中下氣。

生瓜處處蔓生。或深青色，或白色。長可二尺，外微有棱線。六七月盛極，可醃，曬作菹。　生瓜，味甘，微寒，無毒。主滌胃消渴，清暑益氣。

《養生要括・菜部》　越瓜即菜瓜也。可充醬豉，鰪醋，藏漬皆宜。　味甘，寒，無毒。利腸胃，止煩渴，利小便，解酒毒，宣洩熱氣。燒灰，傅口吻瘡及陰莖熱瘡。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》　越瓜又名菜瓜。越瓜南北皆有，二三月下種，生苗就地引蔓，青葉黃花，並如冬瓜花葉而小。夏秋之間結瓜，有青、白二色，亦可作菹。味：甘，寒，無毒。生食多冷中動氣，令人心痛，臍下癥結，發諸瘡。又令人虛弱，不能行，不益小兒。天行病後不可食，又不得與牛乳酪及鮓同食。菜瓜能暗人耳目，觀驢馬食之即眼爛可知。治：利腸胃，止煩渴，利小便，去煩熱，解酒毒，宣洩熱氣。燒灰，傅口吻瘡及陰莖熱瘡。和飯作鮓，久食益腸胃。

又　稍瓜　味：甘，寒。治：利腸胃，去煩熱，止渴，利小便，解酒熱，宣洩熱氣。多食動氣，發瘡冷中，令臍下癥痛及虛弱不能行。小兒不宜食，不可同乳酪及魚鮓食。若空心食之，令胃脘痛。一云，和飯並蘆食，亦益脾胃。

《食物須知・諸菜》　越瓜　即梢瓜，名菜瓜。色青，味甘，寒，無(異)(毒)。頭尾相似，大者尺餘。越人當果食之，善解酒毒。去熱煩渴止，易小便來長。但發冷利冷中，小兒夏月勿食。

《養生食鑒・菜類》　越瓜即稍瓜，名白瓜。味甘，性寒，無毒。利腸，去煩熱，止渴，利小便，解酒，宣洩熱氣。多食動氣(瘡)冷中，令臍下癥痛及虛(虐)(弱)不能行。小兒忌食。不可同乳酪，鮓食及空心服，令胃脘痛。醬醃明透，名爲醬瓜，性爲溫平，養病宜食，和各品味食，開胃益脾。

《壽世傳真・瓜類》　菜瓜　性寒。即梢瓜，多用作醬菜。宜：宣洩熱氣，解酒熱毒。忌：苦寒有毒，不可多食。

《調疾飲食辯・菜類》　越瓜　《食物本草》名梢瓜，又名菜瓜。味雖甘淡，而質硬難化，能敗脾傷胃。《開寶本草》曰：利腸胃，止煩渴。蓋指病熱

者言。然清涼退熱之物甚多，何需乎此。故《食物本草》謂其冷中，令人心痛，又令人脚弱不能行。總一敗陽傷胃之害也。霍亂人犯之則難救。蕭子真曰：久食爛人眼，觀驢、馬食之眼爛可知。鹽醃、醬藏皆不爲美。百病忌之。平人食多，秋來亦不免瘧痢。俗醫乃令病人專食醬瓜，大誤。患瘡毒人食之，令難收口。至劣物也。

《藥性摘錄・食物》 越瓜　即稍瓜。甘，寒。解酒毒，利便通腸。多食令心腹痛，泄瀉，癥結，脚弱難行，小兒尤忌。

《藥性摘錄・食物》 醬瓜　鹹、甘，性寒，微毒。利腸胃，止消渴，解腎熱。不可多食以致病生。

《本草省常・瓜性類》 菜瓜　一名酥瓜，一名脆瓜，一名越瓜，一名稍瓜。性寒。瀉煩熱，解酒毒。多食動冷氣，令人腹疼、耳目昏暗。同魚鮓食傷人。

女瓜　即醬瓜。性寒。利腸胃，止渴。多食腹疼。入甜醬內漬之，大益脾胃，爲蔬中佳品。

《隨息居飲食譜・蔬食類》 菜瓜一名越瓜，一名梢瓜。生食甘寒，醒酒滌熱。糖醃充果，醯醬爲菹，皆可久藏。病目者忌。

《每日食物卻病考・菜類》 菜瓜　有青、白二色，亦有圓、長二種。味甘，寒，無毒。利腸胃，止煩渴，利小便，解酒毒。作鮓食，亦益脾胃。生食，多動氣發瘡，冷中，令臍下癥痛，不益小兒。不可與牛妳、酪及酢同食，及空心食，令胃脘痛。一名越瓜，一名稍瓜，皆此也。

胡瓜

《千金要方・食治・菜蔬》 胡瓜：味甘，寒，有毒。不可多食，動寒熱，多瘧病，積瘀血熱。

《食療本草》卷上 胡瓜寒不可多食，動風及寒熱。又發痼瘧，兼積瘀血。

案：多食令人虛熱上氣，生百病，消人陰，發瘡疥，及發痃氣及腳氣，損血脈。天行後不可食。

小兒食，發痢，滑中，生疳蟲。

又，不可和酪食之，必再發。

又，搗根，敷胡刺毒腫，甚良。

《醫心方・五菜部》 胡瓜　孟詵云：寒。不可多食，動寒熱，發瘧病。胳玄子張云：發痃氣，生百病，消人陰，發諸瘡疥，發腳氣。天行後卒不可食之，必再發。今按：損害物。

《養生類纂・菜蔬部》 胡瓜　胡瓜不可多食，動寒熱，多瘧病，發百疾及瘡疥，發腳氣。《孫真人食忌》。

胡瓜，天行後不可食。小兒切忌，滑中生疳蟲。不與醋同食。《本草》。

胡瓜食之發熱病。《金匱要略方》。

《飲膳正要・菜品》 黃瓜　味甘，平、寒，有毒。動氣發病，令人虛熱，不可多食。

《日用本草・五果類》 胡瓜　色黃是黃瓜，色青是青瓜。味甘，寒，有毒。多食動寒熱，發瘧病，積瘀血，發痓氣，令人虛熱，上逆，發腳氣、瘡疥，天行病後不可食。小兒滑中，生疳蟲。俗云生熟食之，能解暑毒。

主水病腹脹、四肢腫，用胡瓜一個，破作兩片，不出子，醋煮一半，水煮一半，俱爛，空心頓服，須臾下水。

《食物本草・菜類》 黃瓜　味甘，寒，有毒。不可多食，動寒熱，多瘧疾，發百病，積瘀熱，發痓氣，令人虛熱(止)上逆，發腳氣瘡疥，不益人。小兒尤忌，滑中生疳蟲。不可與醋同食。

《食鑒本草・瓜菜》 黃瓜味苦，平、涼，無毒。

除胸中熱，解煩渴，利水道。

《易牙遺意・蔬菜類》 蒜瓜　秋間小黃瓜一斤，石灰、白礬湯焯過，控乾。鹽半兩，醃一宿。又鹽半兩，剝皮大蒜瓣三兩，搗如泥，與瓜拌勻，傾入淹下水中。熬好酒醋浸著，涼處頓放。冬瓜、茄子同法。

《藥性全備食物本草・菜部》 胡瓜即黃瓜。味甘、淡，性寒，有小毒。清熱解渴，利水。多食，損陰血，發瘧病，生瘡疥，令人虛熱逆上，患脚氣虛腫。及諸病之後不可食，小兒尤忌，滑中生疳蟲。勿多用醋，宜少和生薑，制其水氣。《相感》云：用染坊瀝過淡灰曬乾，包藏瓜茄，至冬可用。

葉　苦，平，小毒。主小兒閃癖，一歲服一葉，生搗汁，得吐下瘥。

根　搗傅狐刺、毒蛇咬。取胡瓜搗傅之，數易良。

《上醫本草・菜部》 黃瓜　一名胡瓜。藏器曰：北人避石勒諱，改呼

黃瓜，至今因之。時珍曰：張騫使西域得種，故名胡瓜。按杜寶《拾遺錄》云：隋大業四年避諱，改胡瓜爲黃瓜。與陳氏之說微異。今俗以《月令》王瓜生即此，誤矣。王瓜，土瓜也，見草部。

甘，寒，有小毒。主治：清熱解渴，利水道。

詵曰：不可多食，動寒熱，多瘧病，積瘀熱，發疰氣，令人虛熱，上逆少氣，損陰血，發瘡疥。脚氣虛腫，百病天行病後不可食之。小兒切忌，滑中生疳蟲。不可多用醋。

《食治廣要・菜部》 胡瓜即黃瓜。氣味：甘，寒，有小毒。主治：清熱解渴，利水道。多食能發病，小兒尤忌。

《食物本草・菜部・蔬菜類》 胡瓜一名黃瓜。張騫使西域得種，故名胡瓜。北人避石勒諱，改呼黃瓜。今處處有之。正二月下種，三月生苗引蔓。葉如冬瓜葉，亦有毛。四五月開黃花，結瓜二三寸，長者至尺許，青色，皮上有瘖癗如疣子，至老則黃赤色。其子與菜瓜子同。一種五月種者，霜時結瓜，白色而短，生熟並可食，兼蔬菜之用，糟醬不及越瓜也。

胡瓜，味甘，寒，有小毒。主清熱解渴，利水道。不可多食，動寒熱，多瘧疾，積瘀熱，發疰氣，令人虛熱上逆少氣，損陰血，發瘡疥脚氣，虛腫百病。天行病後，不可食之。小兒切忌，滑中生疳蟲。不可同醋食。

葉，味苦，平，有小毒。主小兒閃癖，一歲用一葉，生挼攪汁服，得吐、下良。

根，搗傅狐刺毒腫。

附方：治水鼓，四肢浮腫。用胡瓜一個破開，連子以醋煮一半，（水煮一半）至爛，空心俱食之，須臾下水也。

治湯火傷。五月五日，掐黃瓜入瓶內，封掛簷下，取水刷之，良。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》 黃瓜　味：甘，寒，有小毒。不可多食，動寒熱，多瘧病，積瘀熱，發疰氣，令人虛熱，上逆少氣，損陰血，發瘡疥，脚氣，虛腫百病。天行病後不可食之，小兒切忌。滑中，生疳蟲，不可多用醋。治：清熱解渴，利水道。

附方　小兒熱痢：嫩黃瓜同蜜，食十餘枚良。水病肚脹：用胡瓜一個，破開，連子以醋煮一半至爛，空心俱食之，須臾下水也。咽喉腫痛：老黃瓜一枚，去子，入硝填滿，陰乾爲末，每以少許吹之。火眼赤痛：五月取老黃瓜一條，上開小孔，去瓤，入芒硝令滿，懸陰處，待硝透出刮下，留點眼，甚效。湯火傷灼：五月五日，掐黃瓜入瓶內封，掛簷下，取水刷之良。

葉　味：苦，平，有小毒。治：小兒閃癖，一歲用一葉，生挼，攪汁服，得吐下良。

根　治：搗，傅狐刺毒腫。

《壽世秘典・類物・菜部》 黃瓜張騫使西域得種，原名胡瓜，隋大業四年避諱，改呼黃瓜，至今因之。今俗以《月令》王瓜生即此，誤矣。王瓜，土瓜也。

氣味：甘，寒，有小毒。主清熱解渴，利水道。

發明　孟詵曰：不可多食，動寒熱，多瘧病，損陰血，發瘡疥。脚氣虛腫，天行病後不可食。小兒尤忌，滑中生疳蟲，不可多用醋。

《飲食須知・菜類》 黃瓜　味甘、淡，性寒，有小毒。多食損陰血，發瘧病，生瘡疥，積瘀熱，發疰氣，令人虛熱上逆。患脚氣虛腫及諸病、時疫之後，不可食。小兒尤忌，滑中，生疳蟲。勿多用醋，宜少和生薑，制其水氣。

《食物須知・諸菜》 黃瓜　益少，不宜多食。積瘀熱成瘡，動寒熱作瘧，發脚氣生疳蟲。忌醋和之，慎勿犯也。

《調疾飲食辯・菜類》 黃瓜　本名胡瓜，石勒時諱胡，改呼此。《食鑑本草》曰：清熱，解渴，利水。然寒中損胃，傷脾作泄之害，與越瓜同。《食療本草》曰：生食多食發瘧病，動疰氣，敗陽氣，損陰血，發脚氣，虛腫百病，小兒食之生疳蟲。天行病後尤不可食，食之即發。《千金方》用治熱水浮腫，服溫煖藥轉甚者，胡瓜一枚，連瓤與子醋煮至爛，空心盡食之。《海上名方》用治熱利，嫩黃瓜同蜜生食。《醫林集要》治咽喉熱腫，老黃瓜開一蓋，去子，入火硝，填滿陰乾，候硝透出，取吹之。《壽域神方》用治火眼赤腫，取硝點之，亦可用皮硝。《醫方摘元》治湯火傷灼，老黃瓜入瓶內封，掛簷下，待成水，取刷之。按：此物雖入藥用，然舍此數方而外，不宜濫試。又不可同落花生食。

《藥性摘錄・食物》 胡瓜　甘，寒。清暑熱，利水道。治小兒熱痢，醋煮，投蜜服。過食作泄，發脚氣，生瘡，臟寒者切禁。

《藥性摘錄・食物》 黃瓜　甘、淡，性寒，有小毒。消熱解渴。多食損陰血，發瘧病、瘡疥。患脚氣虛腫者忌食，小兒尤忌。不可同花生食。

《本草省常・瓜性類》 黃瓜　一名王瓜，一名胡瓜。性寒，微毒。清熱止渴。多食動寒熱，久食生瘡疥。脚氣、虛腫等症病人及小兒皆忌之。苦者，毒大，不可食。

《隨息居飲食譜・蔬食類》 黃瓜一名胡瓜，《隨園食單》誤作王瓜。生食甘寒，清熱利水。可菹可饌，兼蔬蔬之用。而發風動熱，天行病後，疳瘡、瀉痢、脚氣、瘡疥、產後、瘀痘，皆忌之。

喉腫、眼痛，老黃瓜一條，上開一小孔去瓤，入芒硝令滿，懸陰處，待硝透出，刮下吹點。

杖瘡、湯火傷，五月五日，掐黃瓜入瓶內，封掛簷下，取水掃之。

《每日食物卻病考・菜類》 黃瓜　味甘，寒，有毒。不可多食，動寒熱，發百病，多瘧疾，積瘀熱，發疰氣，令人虛熱上逆，發脚氣疥瘡，甚不益人。小兒更宜忌之，滑中，生疳蟲。不可與醋同食。

絲瓜

《救荒本草》卷上後 絲瓜苗　人家園籬邊多種之。延蔓而生，葉似栝樓葉，而花叉大，每葉間出一絲藤纏附草木上，莖葉間開五瓣大黃花，結瓜形如黃瓜而大，色青，嫩時可食，老則去皮，內有絲縷，可以擦洗油膩器皿。味微甜。

救飢：採嫩瓜切碎煠熟，水浸淘淨，油鹽調食。

《食物本草・菜類》 絲瓜　本草諸書無考，惟痘瘡及脚癰方燒灰用之，此其性冷解毒。粥鍋內煮熟，薑、醋食，同雞、鴨、豬肉炒食佳。枯者去皮及子，用瓤滌器。

《藥性全備食物本草・菜部》 絲瓜　味甘，性涼，無毒。涼血，通經絡，下乳汁，利腸胃。治痰火癰腫齒齲。俗云多食痿陽，諸書無考。又治痘瘡脚癰，燒灰敷上，效。

《上醫本草・菜部》 絲瓜　入藥用老者。甘，平，無毒。主治：煮食，除熱利腸。老者燒存性服，去風化痰，涼血解毒，殺蟲，通經絡，行血脈，下乳汁，治大小便下血，痔漏崩中，黃積，疝痛卵腫，血氣作痛，癰疽瘡腫，齒齲，痘疹胎毒。

附方：痘瘡不快：枯者燒存性，入朱砂研末，蜜水調服，甚妙。

化痰止嗽：絲瓜燒存性，爲末，棗肉和丸彈子大。每服一丸，溫酒化下。

風蟲牙痛：經霜乾絲瓜燒存性，爲末，擦之。

風氣牙痛：百藥不效者用此，大能去風，惟蛀牙不效。用生絲瓜一個，擦鹽，火燒存性，研末頻擦，涎盡即愈。腮腫，以水調貼之。馬敏叔云：此乃嚴月軒家傳屢效之方，一試即便可睡也。

牙宣露痛：用絲瓜藤陰乾，臨時火煆存性，研搽即止，最妙。又方，用絲瓜藤一握，川椒一撮，燈心一把，水煎濃汁，漱吐，其痛立住，如神。

腰痛不止：絲瓜根燒存性，爲末。每溫酒服二錢，神效甚捷。

《食治廣要・菜部》 絲瓜　氣味：甘，平，無毒。主治：除熱利腸，去風化痰，涼血解毒，通經絡，行血脈，下乳汁。枯者燒灰，入朱砂、蜜，水調服，能解痘毒，並起發不快者。

《食物本草・菜部・蔬菜類》 絲瓜一名天絲瓜，一名天羅，一名布瓜，一名蠻瓜。此瓜老則筋絲羅織，故有絲羅之名。始自南方來，故曰蠻瓜。唐宋以來未聞，今南北皆有之，以爲常蔬。二月下種，生苗引蔓，延樹竹，或作棚架。其葉大如蜀葵而多丫，尖有細毛刺，取汁可染綠。其莖有棱。六七月開黃花，五出，微似胡瓜花，蕊瓣俱黃。其瓜大寸許，長一二尺，甚則三四尺，深綠色，有皺點，瓜頭如鱉首。嫩時去皮，可烹可曝，點茶充蔬。老則大如杵，筋絡纏紐如織成，經霜乃枯。惟可藉靴履，滌釜器，故村人呼爲羅瓜。內有隔，子在隔中，狀如栝樓子，黑色而扁。其花苞及嫩葉、卷鬚，皆可食也。

絲瓜，味甘，平，無毒。主痘瘡不快，枯者燒存性，入朱砂研末，蜜水調服，甚妙。同雞、鴨、豬、魚烹食佳，除熱利腸。老者燒存性服，去風化痰，涼血解毒，殺蟲，通經絡，行血脈，下乳汁，治大小便下血，痔漏崩中，黃積，疝痛卵腫，血氣作痛，癰疽瘡腫，齒齲，痘疹胎毒。暖胃補陽，固氣和胎。李時珍曰：絲瓜老者，筋絡貫串，房隔聯屬。故能通人脈絡臟腑，而去風解毒，消腫化痰，祛痛殺蟲，及治諸血病也。

子，苦者，氣寒有毒。主大水，面目四肢浮腫，下水。令人吐。甜者，無毒。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，冷氣人食之，病增。

葉，主癬瘡，頻挼摻之。療癰疽疔腫卵癤。

藤根，治齒齲腦漏，殺蟲解毒。

附方：治痘不起發，或未出者，多者令少，少者令稀。用老絲瓜近蒂三寸連皮燒存性，研末，砂糖調服。

治癰疽不斂，瘡口太深。用絲瓜搗汁頻抹之。

治玉莖瘡潰。絲瓜連子搗汁，和五倍子末，頻搽之。

治下血危篤不可救者。絲瓜一條燒存性，槐花減半，爲末。每空心米飲服二錢，即愈。

治喉痹腫痛。天羅瓜研汁灌之。

治咽喉骨鯁。七月七日，取絲瓜根陰乾，燒存性。每服二錢，以原鯁物煮湯服之，立效。

治痔漏脫肛。絲瓜燒灰，多年石灰、雄黃各五錢，爲末，以豬膽、雞子清及香油和調貼之。

治水鼓腹脹。老絲瓜去皮一條剪碎，巴豆十四粒同炒，豆黃去豆，以瓜同陳倉米再炒熟，去瓜，磨米爲末，糊丸梧子大。每服百丸，白湯送下。

治肺經火熱，面部疳瘡。用絲瓜，牙皂等分，燒灰，油調搽。

治凍瘡。老絲瓜燒存性，和臘豬脂塗之。

治下血不止。老絲瓜燒灰，棕櫚燒灰等分，淡鹽湯下。

治乳汁不通。絲瓜連子燒存性研，酒服二錢，被覆取汗即通。

治小腸疝氣，疼痛沖心。連蒂老絲瓜燒存性，研末。每服三錢，熱酒調下。甚者不過二三次。

治偏墜。絲瓜棚上初結者，不要採下，留好，待瓜結盡葉落取下，燒存性爲末，練蜜調成膏。每晚好酒服一匙。如在左，左睡，右，右睡。

治老人痰火。絲瓜燒存性爲末，棗肉和丸彈子大。每服一丸，溫酒化下。

預解痘毒。五六月取絲瓜蔓上卷鬚，陰乾，至正月初一子時，用二兩半煎湯，父母只令一人知，溫浴小兒身面上下，以去胎毒，永不出痘。縱出，亦稀少而順也。

治諸瘡久潰。絲瓜老根熬水掃之，大涼即愈。

治咽喉腫痛。絲瓜根以瓦瓶盛水浸，飲之。

治腦漏，鼻中時時流出臭水，腦痛，名控腦砂，有蟲食腦中也。用絲瓜藤近根三五尺，燒存性。每服一錢，溫酒下，以愈爲度。

治腰痛。絲瓜根燒存性，爲末，每溫酒服二錢。

治風癬蟲癬。每日清晨，採露水絲瓜葉七片，逐片擦七下，如神。忌雞、魚發物。

治刀瘡。用古石灰、新石灰、韭菜根、絲瓜根葉要絲瓜子內初出土始生兩瓣如匙形時者，各等分，搗一千下作餅，陰乾，臨用研摻之。止血定痛生肌，如神效。此方乃侍御蘇梅峰驗過傳來。

治疔瘡。絲瓜葉、葱白、韭菜等分，同搗取汁。以熱酒和服，以滓貼腋下。病在左手貼左腋，右手貼右腋。在脚貼胯，左右如之。在中貼心臍，用帛縛住。候肉下紅線處皆白，則散矣。

《養生要括・菜部》 絲瓜　味甘，平，無毒。治痘瘡不快，枯者燒存性，入朱砂研末，蜜水調服，甚妙。煮食，除熱利腸。老者燒存性服，去風化痰，涼血解毒，殺蟲，通經絡，行血脈，下乳汁，治大小便下血，痔漏，崩中，黃積，疝痛卵腫，血氣作痛，癰疽瘡腫，齒齲，痘疹胎毒。煖胃補陽，固氣和胎。小腸氣痛：遶臍沖心，連蒂老絲瓜燒存性，研末。每服二錢，熱酒調下，二三服，效。血崩不止：老絲瓜燒灰，棕櫚燒灰等分，鹽酒或鹽湯服。

根，燒存性，治齒齲腦漏，殺蟲解毒。

葉，治癬瘡，頻挼摻之。療癰疽疔腫、卵癩。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》 絲瓜　味：甘，平，無毒。入藥用老者。治：痘瘡不快，枯者燒存性，入朱砂研末，蜜水調服，甚妙。煮食，除熱利腸。老者燒存性服，去風化痰，涼血解毒，殺蟲通經絡，行血脈，下乳汁，治大小便下血，痔漏崩中，黃積，疝痛卵腫，血氣作痛，癰疽瘡腫，齒齲，痘疹胎毒。煖胃補陽，固氣和胎。絲瓜，本草諸書無考，惟痘瘡及脚癰方中，燒灰用之，亦取其性冷解毒耳。絲瓜老者，筋絡貫串，房膈聯屬，故能通人之脈絡臟腑而去風解毒，消腫化痰，祛痛殺蟲，及治諸血病也。

附方　痘瘡不快：初出或未出，多者令少，少者令稀，老絲瓜近蒂三寸，連皮燒存性，研末，砂糖水服。癮疹不斂：瘡口太深，用絲瓜搗汁，頻抹之。風熱腫：絲瓜燒存性，研末水調，搽之。肺熱面瘡：苦絲瓜、皂莢，並燒灰等分，油調搽。玉莖瘡潰：絲瓜連子搗汁，和五倍子末，頻搽之。坐板瘡疥：絲瓜皮焙乾爲末，燒酒調搽之。天泡濕瘡：絲瓜汁調辰粉，頻搽之。手足凍瘡：老絲瓜燒存性，和臘豬脂調之。肛門酒痔：絲瓜燒存性，研末，酒服二錢。痔漏脫肛：絲瓜燒灰，多年石灰、雄黃各五錢，爲末，以豬膽、雞子清及香油和調，貼之，收上乃止。腸風下血：霜後乾絲瓜，燒存性，爲末，空心酒服二錢。下血危篤：絲瓜燒存性，槐花減半，爲末。每空心米飲服二錢。酒痢便血：腹痛或如魚腦五色者，乾絲瓜一枚，連皮燒研，空心酒服二錢。一方煨食之。血崩不止：老絲瓜燒灰，棕櫚燒灰，等分，鹽酒或鹽湯服。經脈不通：乾絲瓜一個，

爲末，用白鴿血調成餅，曬乾研末，每服二錢，空心酒下，先服四物湯三服。乳汁不通：絲瓜連子燒存性，研，酒服二錢，被覆取汗即通。乾血氣痛：婦人血氣不行，上沖心膈，變爲乾血氣者，用絲瓜一枚，燒存性，空心溫酒服。小腸氣痛：連臍沖心，連蒂老絲瓜燒存性，研末，每服三錢，熱酒調下，甚者不過三三服即消。卵腫偏墜：絲瓜架上初結者留下，待瓜結盡葉落取下，燒存性爲末，煉蜜調成膏，每晚好酒服一匙。如在左，左睡，在右，右睡。腰痛不止：天羅瓜子仁炒焦，擂，酒服，以渣傅之。喉閉腫痛：天羅瓜研汁，灌之。卒然中風：防風、荊芥一兩，升麻半兩，薑三片，水一盞，（水）（煎）半盞，以絲瓜子研取漿半盞，和勻灌之。如手足麻癢，以羌活煎湯洗之。化痰止嗽：天羅即絲瓜，燒存性爲末，棗肉和丸彈子大，每服一丸，溫酒化下。風蟲牙痛：經霜乾絲瓜，燒存性爲末，擦之。風氣牙痛：生絲瓜一個，擦鹽，火燒存性，研末頻擦，涎盡即愈。顋腫以水調貼之。食積黃疸：絲瓜連子燒存性，爲末，每服二錢。因麵得病，麵湯下。因酒得病，溫酒下。連進數服愈。小兒浮腫：天羅、燈草、葱白等分，煎濃汁服，並洗之。

葉　治癬瘡，頻挼摻之。療癰疽，丁腫，卵癀。

附方　蟲癬：清晨採露水絲瓜葉七片，逐片擦七下，如神。忌雞、魚發物。陰子偏墜：絲瓜葉燒存性三錢，雞子殼燒灰二錢，溫酒調服。頭瘡生蛆：頭皮內時有蛆出，以刀切破，擠絲瓜葉汁搽之，蛆出盡絕根。湯火傷灼：絲瓜葉焙研，入辰粉一錢，蜜調搽之，生者搗傅，一日即好。刀瘡神藥：古石灰、新石灰、絲瓜根葉初種放兩葉者、韭菜根各等分，搗一千下，作餅，陰乾，爲末，擦之，止血定痛，生肌如神效。

藤、根　味：同上。治：齒齲腦漏，殺蟲解毒。

附方　諸瘡久潰：絲瓜兒根，煮水掃之，大涼即愈。喉風腫痛：絲瓜根以瓦瓶盛水浸，飲之。腦崩流汁：用絲瓜藤近根三五尺，燒存性，每服一錢，溫酒下，以愈爲度。牙宣露痛：《海上妙方》用絲瓜藤陰乾，臨時火煆存性，研，搽即止。最妙。咽喉骨鯁：七月七日取絲瓜根陰乾，燒存性，每服二錢，以原鯁物煮湯服之。腰痛不止：絲瓜根燒存性，爲末，每溫酒服二錢，神效甚捷。

《壽世秘典・類物・菜部》　絲瓜唐宋以前無聞，今人以爲常蔬。其葉取汁可染綠，其花苞及嫩葉卷鬚皆可食，其瓜老則大如杵，筋絡纏紐如織成，經霜乃枯，可藉靴履，滌釜器，村人呼爲洗鍋羅。

氣味：甘、涼，無毒。主除熱，利腸，化痰，涼血解毒，殺蟲，通經絡，行血脈，下乳汁，治大小便下血。

發明　汪穎曰：絲瓜《本草》諸書無考，惟痘瘡及脚癰方中，燒灰用之，亦取其性冷解毒耳。患脚氣虛脹，冷氣人不宜食。《資暇錄》云：絲瓜北種爲佳，以細長而嫩者爲美，煮熟，薑、醋拌食，同雞、鴨、豬肉炒食佳。有云：多食能痿陽，北人時嗽之，殊不爾然。用其蒂可治小兒痘瘡，搗取汁能消痰火，其涼可知，痿陽之說有自來矣。按：諸說皆主性冷，其功長於清熱涼血、化痰解毒。《生生編》云：暖胃補陽，固氣和胎。則與諸說不符，恐未可盡信也。《群芳譜》云：舊傳絲瓜能敗陽，不可多食。萬曆乙卯，余邑大饑，鄉人某家貧甚，止有錢二文。時九月後，見賣霜敗絲瓜者甚賤，以二文錢買一，抱歸，煮熟，飽食之，即其妻欲分嘗，不與也，從此陽事不舉，終身無復人道。

《飲食須知・菜類》　絲瓜　味甘，性冷。多食令痿陽事，滑精氣。

《食物須知・諸菜》　絲瓜　性冷，解毒亦治痘瘡。

《養生食鑒・菜類》　絲瓜粵名水瓜。味甘，性涼，無毒。解熱，涼血，通經絡，下乳汁，利腸胃，治痰火癰腫，齒齲胎毒。多食痿陽，曲者尤甚。老絲瓜經霜者，連蒂子一應燒存性，爲末，入些朱砂，每服一匙，待時用米湯調服，發痘最妙，亦可解毒而去痰也。稀痘散亦載。

《壽世傳真・瓜類》　絲瓜　性冷。宜：除風化痰，涼血解毒，消浮腫，治腸風。忌：多食，落髮。

《食物小錄・菜部・蔬類》　絲瓜　甘，平，冷，無毒。除熱利腸，涼血解毒。秋後食之，令人髮落。

《調疾飲食辯・菜類》　絲瓜　《事類合璧》曰天羅，又曰布衣。《本事方》曰天絲瓜，又曰蠻瓜。有二種：一種瘦長者爲絲瓜，一種粗短者爲蠻瓜。又曰魚鰽，或作虞刺。《食物本草》曰：痘疹及脚癰方中用之。性能解毒退熱，利腸胃，和胎氣。味甘平，百病不忌，熱病及痘疹、腫毒尤宜。或多飲其汁，能解大毒。《生生編》謂其煖腎助陽，俗醫謂其化痰，均大誤。此物撚之綿軟，形如已痿之陽，故善能痿陽。《直指方》治癰疽瘡口大深不能斂合，搗汁頻抹。丹溪治玉莖瘡潰，搗汁，和五倍子末頻搽。《普濟方》治喉閉腫痛，搗汁飲。又稀痘諸方用其藤上鬚，不驗，不足錄也。

《藥性摘錄・食物》　絲瓜　甘，涼。解熱涼血，通經，下乳汁，利腸胃，治痰火，癰腫蠱毒，血積胎毒。多食痿陽，曲者尤忌。老絲瓜經霜者，連蒂、子燒灰存性，入些朱砂，每用米湯調服一錢，發痘最妙，亦治鼻淵，痰火，崩漏，腸紅。近蒂三寸藤，連皮燒灰，酒服，治同上。兒俱用砂糖水調服。兼可敷脚腫。瓜葉，搗汁生服，可解一切蛇傷之毒，滓敷患處佳。

《本草省常・瓜性類》 絲瓜　一名蠻瓜，一名布瓜，一名天羅，一名魚鰧。性寒。清熱解毒，涼血固氣，祛風化痰，通經絡，行血脈，利腸下乳。多食損陽。

《隨息居飲食譜・蔬食類》 絲瓜一名天羅。甘，涼。清熱解毒，安胎，行乳調營，補陽通絡，殺蟲理疝，消腫化痰。嫩者爲肴，宜葷宜素。老者入藥，能補能通，化濕除黃，息風止血。

痘瘡不快，初出或未出，多者令少，少者令稀。老絲瓜近蒂三寸，連皮燒存性研，沙糖湯調下。

喉痺，絲瓜搗汁灌之。

癰疽不斂，絲瓜搗汁頻抹。

酒痢，或便血腹痛，或肛門患痔，乾絲瓜煅存性，研，酒服二錢。兼治乳汁不通，經阻氣痛，腰痛，疝痛，酒積，黃疸等病。

化痰止嗽，絲瓜煅存性，研末，棗肉丸彈子大，每一丸酒下。

風熱牙疼，絲瓜一條，以鹽擦過，煅存性，研，頻擦。兼治腮腫，水調傅。

小兒浮腫，絲瓜、燈薪、葱白等分，煎釀汁服，並洗。

葉　嫩時可茹。絞汁服，治痧穢腹痛。性能消暑解毒，搥貼疔腫甚妙。蟲癬，侵晨採帶露絲瓜葉七片，逐片擦七下，忌雞魚發物。

睾丸偏墜，絲瓜葉煅存性三錢，雞子殼燒灰二錢，同研，溫酒下。

湯火傷，搗絲瓜葉傅。

《每日食物卻病考・菜類》 絲瓜　甘，平，無毒。煮食，除熱，利腸胃。

痘瘡不快，枯者燒存性，入朱砂，蜜水調服，甚效。老者，燒存性服，去風化痰，涼血解毒，行血脈，下乳汁，療疽瘡、痘疹、胎毒。以其性冷解毒也。

苦瓜

《救荒本草》卷上後　錦荔枝　又名癩葡萄。人家園籬邊多種之。苗引藤蔓延附草木生，莖長七八尺，莖有毛澀，葉似野葡萄葉，而花叉多，葉間生細絲蔓，開五瓣黃碗子花，結實如雞子大，尖觜紋皺，狀似荔枝而大，生青熟黃，內有紅瓤。味甜。

救飢：採荔枝黃熟者，食瓤。

《藥性全備食物本草・果部》 錦荔枝　味苦，性寒，無毒。解勞乏，除邪熱，清心明目。子　味甘、苦，性溫，無毒。益氣壯陽。

《上醫本草・菜部》 苦瓜　一名錦荔枝，又名癩葡萄。苦，寒，無毒。主治：除邪熱，解勞乏，清心明目。

子　苦、甘，無毒。主治：益氣壯陽。

《食治廣要・菜部》 苦瓜一名錦荔枝，一名癩葡萄。氣味：甘，寒，無毒。主治：除邪熱，解勞乏，清心明目。

《食物本草・菜部・蔬菜類》 苦瓜一名錦荔枝，一名癩葡萄。原出南番，今閩、廣皆種之。五月下子，生苗引蔓，莖葉卷鬚，並如葡萄而小。七八月開小黃花，五瓣如碗形。結瓜長者四五寸，短者二三寸，青色，皮上疙瘩如癩及荔枝殼狀，熟則黃色自裂，內有紅瓤裹子。瓤味甘可食。其子形扁如瓜子，亦有疙瘩。南人以青皮煮肉及鹽醬充蔬。答剌國一等瓜，皮若荔枝，未剖時甚臭如爛蒜，剖開如囊，味如酥，香甜可口。疑此即苦瓜也。

苦瓜，味苦，寒，無毒。除邪熱，解勞乏，清心明目。

子，益氣壯陽。

《養生食鑒・菜類》 苦瓜一名癩葡萄，粵名苦蓬。味苦，性微寒，無毒。除邪熱，解勞乏，清心明目，有(脹)〔障〕翳及火盛者忌之。噎嗝病癒，食之即復，不治。

子　味甘、苦，無毒。益氣壯陽。誤食疔牛，作溫不止，擂水灌飲，即愈。

《調疾飲食辯・菜類》 苦瓜　《綱目》曰：《救荒木草》名錦荔枝，又名癩葡萄。《星槎勝覽》曰：蘇門答剌一種瓜若荔枝，未剖臭如爛蒜，剖開香甜可口，或即苦瓜也。按：此瓜嫩時色青，味極苦，能除邪熱，解勞乏，清心明目。老則色紅，味極甘，能益肝腎，壯陽明目。一物前後補瀉二用，皆有奇功，異品也。暑月不拘有熱無熱，宜多食。目疾人更宜多食。

《藥性摘錄・食物》 苦瓜　即錦荔枝。入心、肝、肺。生，青皮者，苦，寒。解心肺煩熱，清心明目。熟，則微溫，有障翳者勿食。噎膈尤忌。子，苦、甘。壯陽益氣。

《本草省常・瓜性類》 癩葡萄　本名苦瓜，一名錦荔枝。性寒。瀉邪熱，解勞乏，清心明目。

凡瓜雙頂、雙蒂者，有毒，不可食。

凡瓜沉水者，有毒，不可食。

《隨息居飲食譜・蔬食類》 苦瓜一名錦荔枝。青則苦寒，滌熱，明目清心，可醬可醃。鮮時燒肉，先瀹去苦味，雖盛夏而肉汁能凝，中寒者勿食。熟

則色赤，味甘，性平，養血滋肝，潤脾補腎。

山格刺樹

《救荒本草》卷下前　山格刺樹　生密縣韶華山山野中。作科條生，葉似白槿樹葉，頗短而尖艄音肖；又似茶樹葉而闊大，及似老婆布靽葉亦大，味甘。

救飢：採葉煠熟，水浸作成黃色，淘洗淨，油鹽調食。

老葉兒樹

《救荒本草》卷下前　老葉兒樹　生密縣山野中。樹高六七尺，葉似茶葉而窄瘦尖艄，又似李子葉而長。其葉味甘微澀。

救飢：採葉煠熟，水浸去澀味，淘洗淨，油鹽調食。

薔蘼

《救荒本草》卷上後　薔蘼音牆梅又名刺蘼，今處處有之，生荒野崗嶺間。人家園圃中亦栽。科條青色，莖上多刺，葉似椒葉而長，鋸齒又細，背頗白，開紅白花，亦有千葉者。味甜淡。

救飢：採芽葉煠熟，換水浸淘淨，油鹽調食。

馬兜鈴

《救荒本草》卷上前　馬兜鈴　根名雲南根，又名土青木香。生關中及信州、滁州、河東、河北、江淮、夔音尷浙州郡皆有，今高阜音負去處亦有之。春生苗如藤蔓，葉如山藥葉而厚大，背白開黃紫花，頗類枸杞花，結實如鈴，作四五瓣，葉脫時鈴尚垂之，其狀如馬項鈴，故得名。味苦，性寒；又云：平，無毒。

救飢：採葉煠熟，用水浸去苦味，淘淨，油鹽調食。

治病：文具《本草》草部條下。

栝樓

《食療本草》卷上　栝蔞　子：下乳汁。

又，治癰腫：栝蔞根苦酒中熬燥，搗篩之。苦酒和，塗紙上，攤貼。服金石人宜用。

《膳夫經手錄》　瓜蔞　本栝蔞，避憲宗諱耳。

《救荒本草》卷上後　瓜樓根　俗名天花粉。《本草》有栝樓實，一名地樓，一名果贏音裸，一名天瓜，一名澤姑，一名黃瓜。生弘農川谷及山陰地，今處處有之。入土深者良。生鹵地者有毒。《詩》所謂果蓏音裸之實是也。根亦名白藥。大者細如手臂，皮黃肉白，苗引藤蔓，葉似甜瓜葉而作花叉，有細毛，開花似葫蘆花，淡黃色，實在花下，大如拳，生青熟黃。根味苦，性寒，無毒。枸杞爲之使。惡乾薑。畏牛膝，乾漆。反烏頭。

救飢：採根削皮至白處，寸切之，水浸，一日一次換水，浸經四五日，取出爛搗研，以絹袋盛之，澄濾令極細如粉，或將根晒乾，搗爲麵，水浸澄濾二十餘遍，使極膩如粉，爲燒餅或作煎餅，切細麵皆可食。採栝樓穰煮粥食極甘。取子炒乾，搗爛，用水熬油用亦可。

治病：文具《本草》草部栝樓條下。

《遵生八箋·飲饌服食箋·果實粉麪類》　栝蔞粉　去皮，上法取粉。

《遵生八箋·飲饌服食箋·野蔌類》　栝蔞根　深掘大根，削皮至白，寸切，水浸，一日一換。至五七日後收起，搗爲漿末。以絹濾其細漿粉，候乾爲粉，和粳米爲粥，加以乳酪，食之甚補。

王瓜

《日用本草·五果類》　土瓜　味苦、甘，寒，無毒。久食發脚氣，不能行。主消渴內痹，月閉。益氣。婦人帶下。行乳，止小便數。傅口瘡。

《食物本草·果類》　土瓜　味苦甘，寒，無毒。主消渴內(脾)痹，月閉帶下，益氣行乳，止小便，療口瘡。久食發脚氣，不能行。

《食鑒本草·瓜菜》　王瓜味苦，平、涼，無毒。又名土瓜，江西多有。止熱燥大渴，消腫毒，除黃疸，行乳汁，通經水。

《藥性全備食物本草·菜部》　王瓜　味苦，性寒，無毒。王，大也。獨生於諸瓜之前，《月令》四月王瓜生，即此也。一名土瓜根，處處有之，生田野及人家垣牆間。藤蔓葉圓無缺，有刺如毛，閩人謂之毛桃。五月開黃花，花下結子如彈丸，如瓜蔞，小如梔子，無棱，色黃。

根　如葛，細而多粘。三月採根，陰乾。主諸邪氣熱結及天行熱疾，愈耳聾，益氣，止消渴肉痹，瘀血月閉，寒熱酸疼，破癥癖，落胎，逐四肢骨節中水，散癰腫留血，鼠瘻，療馬骨刺人瘡，婦人帶下，及小便遺失不禁。更治黃疸變黑疸，生搗汁，頓服，當有黃水隨小便出。汁和酒服，吐蠱毒。爲末酒下，下乳汁。

子　潤心肺。治黃病，生用。肺痿吐血、腸風下血、赤白痢疾，炒用。

《食物本草・菜部・蔬菜類》 王瓜一名土瓜。三月生苗，其蔓多鬚，嫩時可茹。其葉圓如馬蹄而有尖，面青背淡，澀而不光。六七月開五出小黃花成簇，結子累累，熟時有紅、黃二色。皮亦粗澀。根不似葛，但如栝樓根之小者，澄粉甚白膩。須深掘二三尺，乃得正根。江西人栽之沃土，取根作蔬食，味如山藥。

王瓜，味苦，寒，無毒。主消渴內痺，瘀血月閉，寒熱酸疼，益氣，療耳聾，療諸邪氣熱結，鼠瘻，散癰腫留血，婦人帶下不通。下乳汁。止小便數不禁。逐四肢骨節中水，治馬骨刺人瘡，天行熱疾，酒黃病，壯熱心煩悶熱勞，排膿，消撲損瘀血，破癥癖，落胎。主蠱毒，小兒閃癖，痞滿，痎瘧。並取根及葉搗汁，少少服，當吐下，利大小便。治面黑面瘡。

附方：治黃疸變黑，醫不能治。用王瓜根搗汁，平旦溫服一小升，午刻黃水當從小便出。不出再服，以利爲度。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》 王瓜　味：苦，氣寒，無毒。主：消渴，內痺，瘀血月閉，寒熱酸疼，益氣愈聾，療諸邪氣熱結，鼠瘻，散癰腫留血，止小便數遺不禁。除黃疸，行乳汁，通經水。

《養生食鑒・果類》 土瓜其形類葛，生熟俱可食。味苦、甘，寒，無毒。治消渴內痺，大小便閉，天行熱病，黃疸。解蠱，療婦人經閉帶下，通乳汁，愈口瘡。生食或搗汁服，俱良。搗取自然汁，和米粉蒸，與小兒食，解痘疹毒，可令稀少。胃寒虛弱及脚氣人，勿用。妊婦忌食。

《壽世傳真・瓜類》 王瓜　性寒。即番薯，一名地瓜。宜：除諸熱邪，益氣，散癰腫，愈黃膽，婦女行乳通經。

金瓜兒

《救荒本草》卷上後 金瓜兒　生鄭州田野中。苗似初生小葫蘆葉而極小；又似赤雹兒葉；莖方，莖葉俱有毛刺，每葉間出一細藤，延蔓而生；開五瓣尖碗子黃花，結子如馬爬音雹大，生青熟紅；根形如雞彈微小，其皮土黃色，內則青白色。味微苦，性寒。與酒相反。

救飢：掘取根，換水煮，浸去苦味，再以水煮極熟，食之。

絞股藍

《救荒本草》卷上前 絞股藍　生田野中。延蔓而生，葉似小藍葉，短小軟薄，邊有鋸齒；又似痢見草葉，亦軟淡綠，五葉攢生一處；開小黃花，又有開白花者，結子如豌豆大，生則青色，熟則紫黑色。葉味甜。

救飢：採葉煠熟，水浸去邪味涎沫，淘洗淨，油鹽調食。

馬爬兒

《救荒本草》卷上後 馬爬兒音雹生田野中。就地拖秧而生，葉似甜瓜葉極小，莖蔓亦細，開黃花，結實比雞彈微小。味微酸。

救飢：摘取馬爬熟者食之。

菟絲子

《食物本草・救荒野譜》 兔絲根根、苗俱食。一名兔絲苗。春採苗葉，秋冬採根，蒸食，味甘。多食令人眩暈。

兔絲根，美可嘗；千萬結，如我腸。飢人得食不輟口，腸細食多死八九。

牽牛子

《食療本草》卷上 牽牛子　多食稍冷，和山茱萸服之，去水病。

《食物本草・救荒野譜補遺》 黑牽牛食葉。周定王《救荒本草》謂之狗耳草。六七月採嫩葉熟食，其實嫩時，亦可蜜漬爲果。

黑牽牛，領破蹄穿耕隴頭。田荒蕪兮穀不收，牛充庖兮供脯脩。

丁香茄兒

《救荒本草》卷下後 丁香茄兒　亦名天茄兒。延蔓而生，人家園籬邊多種。莖紫多刺，藤長丈餘，葉似牽牛葉甚大，而無花叉；又似初生嫩糸葉卻小；開粉紫邊、紫色心、筒子花，狀如牽牛花樣，結小茄如丁香樣而大，有子如白牽牛子亦大，味微苦。

救飢：採茄兒煠食。或醃作菜食。嫩葉亦可煠熟，油鹽調食。

葛子根

《救荒本草》卷上後 葛子根　俗名打碗花，一名兔兒苗，一名狗兒秧。幽薊間謂之鷰葛根，千葉者呼爲纏枝牡丹，亦名穰花。生平澤中，今處處有之。延蔓而生，葉似山藥葉而狹小，開花狀似牽牛花，微短而圓，粉紅色，其根甚多，大者如小筋粗，長一二尺，色白。味甘，性溫。

救飢：採根洗淨，蒸食之。或晒乾杵碎，炊飯食亦好。或磨作麵，作燒餅蒸食皆可。久食則頭暈破腹，間食則宜。

《食物本草・救荒野譜補遺》 鼓子花食根。一名旋花。生川澤。蔓生，葉似山藥，根無毛節。味甘美，荒年掘取，蒸食之。

鼓子花，鼓子花，豐年蕭鼓競繁華。今年鼓吹寂無譁，流離滿眼多傷嗟。

藤長苗

《救荒本草》卷上後 藤長苗　又名旋菜。生密縣山坡中。拖蔓而生，苗長三四尺餘，莖有細毛，葉似滴滴金菜而窄小，頭頗齊，開五瓣粉紅大花，根似打碗花根。根葉皆味甜。

救飢：採嫩苗煠熟，水淘淨，油鹽調食。掘根，換水煮熟亦可食。

燕覆子

《食療本草》卷上燕 燕覆子平右主利腸胃，令人能食。下三焦，除惡氣。和子食更良。江北人多不識此物，即南方人食之。

又，主續五藏音聲及氣，使人足氣力。

又，取枝葉煮飲服之，治卒氣奔絕。亦通十二經脈。其莖爲通草，利關節擁塞不通之氣。今北人只識通草，而不委子功。其皮不堪食。煮飲之，通婦人血氣。濃煎三五盞，即便通。

又，除寒熱不通之氣，消鼠瘻、金瘡、踒折。煮汁釀酒妙。

《日用本草・五果類》 燕覆子　名木通實，亦名桴棯子。味甘，寒，無毒。

主腸胃，令人能食。下三焦，除惡氣，使語聲足，氣通十二經脈。莖　名木通。主理風熱五淋，利小便，開關膈，止渴退熱，通小便，下水，破積聚，排膿消瘡癤，止痛。

葛

《日用本草・五穀類》 葛粉　即葛根搗洗，澄清成粉。味甘，大寒，無毒。能解(鴆)[鴆]毒。

主壓丹石，去煩熱，利大小便，小兒壯熱、嘔吐、驚癇，靡飲下。饑年取此粉以代糧。

《日用本草・五果類》 葛根　味甘，平，無毒。生者破血，合金瘡，解酒毒及諸痛。

乾者治傷寒頭痛，解肌發散，開腠理，止煩渴，開胃下食，排膿破血。

《救荒本草》卷上後 葛根　一名雞齊根，一名鹿藿，一名黃斤。生汶山川谷及成州、海州、浙江，並澧鼎之間，今處處有之。苗引藤蔓長二三丈，莖淡紫色，葉頗似楸葉而小，色青，開花似豌豆花，粉紫色，結實如皂莢而小；根形如手臂。味甘，性平，無毒。一云：性冷。殺野葛、巴豆、百藥毒。

救飢：掘取根入土深者，水浸洗淨，蒸食之。或以水中揉出粉，澄濾成塊，蒸煮皆可食。及採花晒乾，煠食亦可。

治病：文具《本草》草部條下。

《食物本草・菜類》 葛根　味甘，寒，無毒。主癰腫惡瘡。冬月取生者，以水中揉出粉，成垛，煎沸湯，擘塊下湯中，良久，色如膠，其體甚韌，以蜜湯中拌食之，用薑屑尤佳。治中熱酒渴病，多食利小便，亦能使人利。切，以茶食亦甘美。又生者，煨熟極補人。

《遵生八箋・飲饌服食箋・果實粉麪類》 葛粉　去皮，如上法取粉。開胃，止煩渴。

《食物本草・救荒野譜補遺》 葛根食根及苗。處處有之，江浙甚多。春生苗。荒年掘根作粉食之，苗亦可食。

豐年宴逸，麴蘗迷人。采彼葛根，解我宿酲。一年勞苦，不繼饔飧。何如葛根，飽我黎民。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》 葛根　味：甘，寒，無毒。主：癰腫惡瘡。冬月取生者，以水中揉出粉，成垛，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。

《養生食鑒・果類》 葛根野生取入地深者，曬乾入藥；家種者，俱入食品。味甘，性涼，無毒。生津止渴，除大熱，止嘔吐乾嘔，治熱毒血痢，解酒毒，諸菜毒，利小便。煮熟食，開胃療饑。作粉，更妙。唯脾虛表疏者，不宜。妊婦忌生食。

葛花　解酒，治腸風下血。性寒，微炒用之。

《調疾飲食辯・果類》 葛粉　葛根可績布，又可澄粉。生者可食，性味辛涼，能退肌膚大熱，引津液上潮於口。澄粉性平，能止煩渴，解酒毒，表熱煩躁，嘔家及酒客宜之。入藥治時氣、傷寒壯熱，頭痛如劈，生汁一大盞，豉一合，同煎，分三服，汗出即瘥，未瘥再作。心煩加生梔子十枚《聖惠方》。熱嘔不息，生汁一升服《肘後方》。又治煩躁熱渴《外臺方》。煩躁咽乾，生黃花、生甘草、生葛各二兩，煎湯頓服《元和紀用經》。熱毒下血，生葛汁、生地黃汁等分，生藕汁減四之三，和服《梅師方》。如無生者，用乾葛則力減，宜加分兩，但

孕婦不宜用。《拾遺》曰：能墮胎。

按：仲景葛根湯本太陽表藥，明說：太陽病，頭痛無汗，項背強几几，惡風者，葛根湯主之。而張元素謬云陽明表藥，仲景用之者，爲斷太陽入陽明之路，若太陽初病，便服葛根，反引邪入陽明。夫仲景方書之祖，同一葛根，仲景既用爲斷路之兵，何以他人用忽變爲引路之賊？即如上文所列之方，皆治傷寒初起危症，若爲此等邪說所誤，畏不敢用，豈不釀成大患耶？其詳說在《傷寒則例》、《醫家三法》二稿。

《藥性摘錄・食物》 葛　甘，涼。生津止渴，除大熱，止嘔吐乾吐，治熱毒血痢，解酒毒、諸菜毒，利小便。煮食，開胃療饑。惟脾虛表疎忌之。姙婦忌生食。葛花，解酒，治腸風下血。並詳《藥性》。

《本草省常・菜性類》 葛花　性平。散鬱火，解酒毒，止渴生津。

藤花菜

《救荒本草》卷下前 藤花菜　生荒野中，沙崗間。科條叢生，葉似皂角葉而大；又似嫩椿葉而小，淺黃綠色，枝間開淡紫花。味甘。

救飢：採花煠熟，水浸淘淨，油鹽調食。微焯過，晒乾煠食尤佳。

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》 藤花　採花洗淨，鹽湯灑，拌勻，入甑蒸熟，曬乾。可作食餡子，美甚。葷用亦佳。

土圞兒

《救荒本草》卷上後 土圞兒　一名地栗子。出新鄭山野中。細莖延蔓而生，葉似菉豆葉微尖艄，每三葉攢生一處；根似土瓜兒根微團。味甜。

救飢：採根煮熟食之。

天門冬

《食療本草》卷上 天門冬　補虛勞，治肺勞，止渴，去熱風。可去皮心，入蜜煮之，食後服之。若曝乾，入蜜丸尤佳。亦用洗面，甚佳。

《救荒本草》卷上後 天門冬　俗名萬歲藤，又名娑羅樹，《本草》一名顛勒，或名地門冬，或名筵門冬，或名巔棘，或名淫羊食，或名管松。生奉高山谷及建州、漢州，今處處有之。春生藤蔓，大如釵股，長至丈餘，延附草木上；葉如茴香，極尖細而踈滑，有逆刺；亦有澀而無刺者；其葉如絲杉而細散，皆名天門冬。夏生白花，亦有黃花及紫花者，秋結黑子在其根枝傍，入伏後無花暗結子。其根白或黃紫色，大如手指，長二三寸，大者爲勝。其生高地，根短味甜，氣香者上。其生側地下者，葉細似蘊而微黃，根長而味多苦，氣臭者下，亦可服。味苦、甘，性平，大寒，無毒。垣衣、地黃及貝母爲之使；畏曾青。服天門冬誤食鯉魚中毒，浮萍解之。

救飢：採根換水浸去邪味，去心，煮食；或晒乾煮熟，入蜜食尤佳。

治病：文具《本草》草部下。

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》 天門冬芽　川芎芽、水藻芽、牛膝芽、菊花芽、荇菜芽，同上拌料熟食。

冷飯團

《食物本草・救荒野譜補遺》 禹餘糧食根。一名仙遺糧，一名冷飯團。昔禹王之食，採此充糧，而棄其餘，故名。生山谷，採根食之。

禹餘糧，禹王採得濟饑荒。聖神猶自逢陽九，尼父曾遭陳蔡秧。禹餘糧，好收藏，叮嚀再四早提防。

粘魚鬚

《救荒本草》卷上前 粘魚鬚　一名龍鬚菜。生鄭州賈峪音欲山，及新鄭山野中亦有之。初先發笋，其後延蔓生莖發葉，每葉間皆分出一小叉，及出一絲蔓葉，似土茜葉而大；又似金剛刺葉；亦似牛尾菜葉；不澀而光澤。味甘。

救飢：採嫩笋葉煠熟，油鹽調食。

金剛刺

《救荒本草》卷上後 金剛刺　又名老君鬚。生輝縣鴉子口山野間。科條高三四尺，條似刺蘼音梅花條，其上多刺，葉似牛尾菜葉；又似龍鬚菜葉，比此二葉俱大，葉間生細絲蔓。其葉味甘。

救飢：採葉煠熟，水浸淘淨，油鹽調食。

牛尾菜

《救荒本草》卷上前 牛尾菜　生輝縣鴉子口山野間。苗高二三尺，葉似龍鬚菜葉，葉間分生叉枝及出一細絲蔓；又似金剛刺葉而小，紋脈皆豎；莖葉稍間開白花，結子黑色。其葉味甘。

救飢：採嫩葉煠熟，水浸淘淨，油鹽調食。

米蒿

《救荒本草》卷上前 米蒿　生田野中，所在處處有之。苗高尺許，葉似

園荽葉微細，葉叢間分生莖叉，稍上開小青黃花，結小細角，似葶藶角兒。葉味微苦。

救飢：採嫩苗煠熟，水浸過，淘淨，油鹽調食。

何首烏

《救荒本草》卷上後 何首烏　一名野苗，一名交藤，一名夜合，一名地精，一名陳知白，又名桃柳藤，亦名九真藤。出順州南河縣，其嶺外、江南諸州及處州皆有，以西洛嵩山歸德、柘城縣者爲勝。今鈞州、密縣山谷中亦有之。蔓延而生，莖蔓紫色，葉似山藥葉而不光，嫩葉間開黃白花，似葛勒花，結子有稜，似蕎麥而極細小如粟粒大；根大者如拳，各有五楞瓣，狀似甜瓜樣，中有花紋，形如鳥獸、山嶽之狀者，極珍。有赤白二種：赤者雄，白者雌。又云：雄者苗葉黃白，雌者赤黃色。一云：雄苗赤，生必相對，遠不過三四尺，夜則苗蔓相交，或隱化不見。凡修合藥，須雌雄相合服有驗，宜偶日服，二、四、六、八日是也。其藥本無名，因何首烏見藤夜交，採服有功，因以採人爲名耳。又云：其爲仙草，五十年者如拳大，號山奴，服之一年，髭髮烏黑；一百年如碗大，號山哥，服之一年，顏色紅悅；百五十年如盆大，號山伯，服之一年，齒落重生；二百年如斗栲栳大，號山翁，服之一年，顏如童子，行及奔馬；三百年如三斗栲栳大，號山精，服之一年延齡，純陽之體，久服成仙。又云：其頭九數者，服之乃仙。味苦澀，性微溫，無毒。一云：味甘。茯苓爲之使。酒下最良。忌鐵器、豬羊血，及豬肉、無鱗魚。與蘿蔔相惡，若並食，令人髭鬢早白，腸風多熱。

救飢：掘根，洗去泥土，以苦竹刀切作片，米泔浸經宿，換水煮去苦味，再以水淘洗淨，或蒸、或煮食之。花亦可煠食。

治病：文具《本草》草部條下。

《食物本草・救荒野譜補遺》 何首烏食根。昔有何翁服之，白髮再烏，雙瞳炯炯。後人採根食之，可以濟飢。何首烏兮雙眸碧，我未衰兮髻先白。飢餒相煎愁緒多，首烏療飢還療疴。猶得還童除卻老，爭似濟荒功更好。

蘿摩

《千金要方・食治・菜蔬》 蘿摩：味甘，平。一名苦丸。無毒。其葉厚大，作藤，生摘之，有白汁出。人家多種，亦可生啖，亦可蒸煮食之。補益與枸杞葉同。

《救荒本草》卷上後 羊角苗　又名羊奶科，亦名合鉢兒，俗名婆婆針扎兒，又名紐絲藤，一名過路黃。生田野下濕地中。拖藤蔓而生，莖色青白，葉似馬兜零葉而長大；又似山藥葉，亦長大，面青背頗白，皆兩葉相對生，莖葉折之，俱有白汁出，葉間出穗，開五瓣小白花，結角似羊角，秋中有白穰。其葉味甘，微苦。

救飢：採嫩葉煠熟，換水浸去苦味邪氣，淘淨，油鹽調食。

《食物本草・救荒野譜補遺》 蘿摩食葉。蔓延籬垣，極易繁衍。葉厚而大，灼熟食之。采采蘿摩，饑年奈何？嗟哉！雨暘不時兮傷田禾。饔飧不繼兮命將殂，相枕藉兮溝壑多，紛紛滿目兮流民圖。

牛皮消

《救荒本草》卷上後 牛皮消　生密縣山野中。拖蔓而生，藤蔓長四五尺，葉似馬兜零葉，寬大而薄；又似何首烏葉，亦寬大；開白花，結小角兒，根類葛根而細小，皮黑肉白。味苦。

救飢：採葉煠熟，水浸去苦味，油鹽調食。及取根去黑皮，切作片，換水煮去苦味，淘洗淨，再以水煮極熟食之。

牛奶菜

《救荒本草》卷上後 牛奶菜　生輝縣山野中。拖藤蔓而生，葉似牛皮硝葉而大；又似馬兜零葉，極大，葉皆對節生，稍間開青白小花。其葉味甜。

救飢：採嫩苗葉煠熟，水浸淘淨，油鹽調食。

木羊角科

《救荒本草》卷下前 木羊角科　又名羊桃科，一名小桃花。生荒野中。紫莖，葉似初生桃葉，光俊，色微帶黃，枝間開白花，結角似豇豆角，甚細而尖，每兩角並生一處。味微苦、酸。

救飢：採嫩稍葉煠熟，水浸淘淨，油鹽調食。嫩角亦可煠食。

威靈仙

《救荒本草》卷上前 威靈仙　一名能消。出商州上洛華山並平澤，及陝西、河東、河北、河南江湖石州，寧化等州郡。不聞水聲者良。今密縣梁家衝山野中亦有之。苗高一二尺，莖方如釵股，四稜，莖多細茸白毛，葉似柳葉而闊，邊有鋸齒；又似旋覆花葉，其葉作層生，每層六七葉，相對排如車輪

樣，有六層至七層者，花淺紫色或碧白色，作穗似蒲臺；子有似菊花頭者，結實青色；根稠密多鬚。味苦，性溫，無毒。惡茶及麵湯，以甘草、梔子代飲可也。

救飢：採葉煠熟，換水浸去苦味，再以水淘淨，油鹽調食。

治病：文具《本草》草部條下。

大蓼

《救荒本草》卷上後 大蓼　生密縣梁家衝山谷中。拖藤而生，莖有線楞而頗硬，對節分生莖叉，葉亦對生，葉似山蓼葉，微短而拳曲，節間開白花。其葉味苦、微辣。

救飢：採葉煠熟，換水浸去辣味，作成黃色，淘洗淨，油鹽調食。花亦可煠食。

茜草

《救荒本草》卷上後 土茜苗　《本草》根名茜根。一名地血，一名茹蔙音閭，一名茅蒐音搜，一名蒨與茜同。生喬山川谷。徐州人謂之牛蔓。西土出者佳。今北土處處有之，名土茜根。可以染紅，葉似棗葉形，頭尖下闊，紋脈豎直，莖方，莖葉俱澀，四五葉對生節間，莖蔓延附草木，開五瓣淡銀褐花，結子小如菉豆粒，生青熟紅；根紫赤色。味苦，性寒，無毒。一云味甘，一云味酸。畏鼠姑。葉味微酸。

救飢：採葉煠熟，水浸作成黃色，淘淨，油鹽調食。其子紅熟摘食。

治病：文具《本草》草部茜根條下。

豬殃殃

《食物本草・救荒野譜》 豬殃殃食莖葉。豬食之則病，故名。春採，熟食。豬殃殃，胡不祥。豬不食，棄道傍；我拾之，充餱糧。

拖白練苗

《救荒本草》卷上後 拖白練苗　生田野中。苗搧地生，葉似垂盆草葉而又小，葉間開小白花，結細黃子。其葉味甜。

救飢：採苗葉煠熟，油鹽調食。

山甜菜

《救荒本草》卷上前 山甜菜　生密縣韶華山山谷中。苗高二三尺，莖青白色，葉似初生綿花葉而窄，花又頗淺，其莖葉間開五瓣淡紫花，結子如枸杞子，生則青，熟則紅。葉味苦。

救飢：採葉煠熟，換水浸，淘去苦味，油鹽調食。

葛勒子秧

《救荒本草》卷上前 葛勒子秧　《本草》名葎草，亦名葛勒蔓，一名葛葎蔓，又名蔓羅蔓，南人呼爲攬藤。舊不著所出州土，今田野道傍處處有之，其苗延蔓而生藤，長丈餘，莖多細澀刺，葉似蓖麻葉而小，亦薄，莖葉極澀，能抓挽人，莖葉間開黃白花，結子類山絲子。其葉味苦、甘，性寒，無毒。

救飢：採嫩苗葉煠熟，換水浸去苦味，淘淨，油鹽調食。

治病：文具《本草》草部葎草條下。

金銀花

《救荒本草》卷上後 金銀花　《本草》名忍冬。一名鷺鷥藤，一名左纏藤，一名金釵股，又名老翁鬚，亦名忍冬藤。舊不載所出州土。今輝縣山野中亦有之。其藤淩冬不凋，故名忍冬草。附樹延蔓而生，莖微紫色，對節生葉，葉似薜荔葉而青；又似水茶臼葉，頭微團而軟，背頗澀；又似黑豆葉而大。開花五出，微香，蒂帶紅色，花初開白色，經二三日則色黃，故名金銀花。《本草》中不言善治癰疽發背，近代名人用之奇効。味甘，性溫，無毒。

救飢：採花煠熟，油鹽調食。及採嫩葉，換水煮熟，浸去邪氣，淘淨，油鹽調食。

治病：文具《外科精要》及《本草》草部忍冬條下。

山小菜

《救荒本草》卷上後 山小菜　生密縣山野中。科苗高二尺餘，就地叢生，葉似酸漿子葉而窄小，面有細紋脈，邊有鋸齒，色深綠；又似桔梗葉，頗長艄。味苦。

救飢：採葉煠熟，水浸淘去苦味，油鹽調食。

白辛樹

《救荒本草》卷下前 白辛樹　生滎陽塔兒山崗野間。樹高丈許，葉似青檀樹葉，頗長而薄，色微淡綠；又似月芽樹葉而大，色亦差淡。其葉味甘、微澀。

救飢：採葉煠熟，水浸淘去澀味，油鹽調食。

黃絲藤

《救荒本草》卷下前　黃絲藤　生輝縣太行山山谷中。條類葛條，葉似山格刺葉而小，又似婆婆枕頭葉頗硬，皆微白，邊有細鋸齒。味甜。

救飢：採葉煠熟，水浸淘淨，油鹽調食。

回回醋

《救荒本草》卷下前　回回醋　一名淋樸楸。生密縣韶華山山野中。樹高丈餘，葉似兜櫨樹葉而厚大，邊有大鋸齒，又似厚椿葉，而亦大，或三葉、或五葉排生一莖。開白花，結子大如豌豆，熟則紅紫色。味酸。葉味微酸。

救飢：採葉煠熟，水浸去酸味，淘淨，油鹽調食。其子調和湯，味如醋。

黃櫨

《救荒本草》卷下前　黃櫨　生商洛山谷。今鈞州、新鄭山野中亦有之。葉圓木黃，枝莖色紫赤，葉似杏葉而圓大。味苦，性寒，無毒。木可染黃。

救飢：採嫩芽煠熟，水淘去苦味，油鹽調食。

治病：文具《本草》木部條下。

槭樹芽

《救荒本草》卷下前　槭樹芽槭音色生鈞州風谷頂山谷間。木高一二丈，其葉狀類野葡萄葉，五花尖叉，亦似綿花葉而薄小，又似絲瓜葉，卻甚小而淡黃綠色。開白花。葉味甜。

救飢：採葉煠熟，以水浸作成黃色，換水淘淨，油鹽調食。

楸

《救荒本草》卷下前　楸樹　所在有之，今密縣梁家衝山谷中多有。樹甚高大，其木可作琴瑟，葉類梧桐葉而薄小，葉稍作三角尖叉，開白花。味甘。

救飢：採花煠熟，油鹽調食；及將花晒乾，或煠，或炒皆可食。

椿

《食療本草》卷上　椿溫動風，熏十二經脈、五藏六腑。多食令人神不清，血氣微。

又，女子血崩及產後血不止，月信來多，可取東引細根一大握洗之，以水一大升煮，分再服，便斷。亦止赤帶下。

又，椿俗名豬椿。療小兒疳痢，可多煮汁後灌之。

又，取白皮一握，倉粳米五十粒，葱白一握，甘草三寸炙，豉兩合。以水一升，煮取半升，頓服之。小兒以意服之。枝葉與皮功用皆同。

樗：主疳痢，殺蛔蟲。又名臭椿。若和豬肉、熱麵頻食，則中滿，蓋壅經脈也。

《救荒本草》卷下前　椿樹芽　《本草》有椿木、樗木。舊不載所出州土，今處處有之。二木形幹大抵相類。椿木實而葉香，可噉。樗木疏而氣臭，膳夫熬去其氣亦可噉。北人呼樗爲山椿；江東人呼爲虎目。葉脫處有痕如樗，蒲子又如眼目，故得此名。夏中生莢，樗之有花者無莢，有莢者無花，莢常生臭樗上，未見椿上有莢者。然世俗不辨椿、樗之異，故俗名爲椿莢，其實樗莢耳。其無花不實，木大端直爲椿，有花而莢，木小幹多迂矮者爲樗。椿味苦，有毒。樗味苦，有小毒，性溫。一云性熱，無毒。

救飢：採嫩芽煠熟，水浸淘淨，油鹽調食。

治病：文具《本草》木部椿木、樗木及椿莢條下。

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》　椿樹根　秋前採根，搗篩，和麪作小麪塊，清水煮服。

又　香春芽　採頭芽，湯焯，少加鹽，曬乾，可留年餘，以芝麻拌供。新者可入茶，最宜炒麪筋食，佳。熬豆腐素菜，無一不可。

《藥性全備食物本草・菜部》　香椿苗　味甘，平，無毒。和胃消風。多食昏神，熏十二經脈。同豬肉、熱麵食多，令人中滿。

《上醫本草・菜部》　香椿　《集韻》作櫄，《夏書》作杶，《左傳》作椿。《莊子》言大椿以八千歲爲春秋是矣。其樹皮細肌實，色赤而香，其嫩葉香甘可茹，或曬或醃，俱堪食用。

椿芽　多食動風，熏十二經脈、五臟六腑，令人神昏，血氣微。若和豬肉熱麵頻食則中滿，蓋壅經絡也。

附方：臟毒下痢赤白：用香椿洗刮，取皮，日乾，爲末，飲下一錢，立效。

《食治廣要・菜部》　香椿葉　氣味：苦，溫，有小毒。《生生編》云：嫩芽瀹食，消風祛毒。孟詵曰：椿芽多動風，熏十二經脈、五臟六腑，令人神昏。和豬肉、麪頻食，則中滿，蓋擁經絡故也。

《食物本草・救荒野譜補遺》　椿樗食葉。嫩葉香甘可茹，歉年人採食之。

採椿樗，強咀茹；爨無薪兮瓶無儲。潦年民物皆成魚，昔時臺榭今郊墟。

《壽世秘典・類物・果部》 椿樗香者名椿，臭者名樗，二樹形幹大抵相類，但椿木皮細肌實而赤，嫩葉香甘可茹。樗木皮粗肌虛而白，其葉臭惡。歉年，人或採食。樗木最爲無用，擁腫不中繩墨，小枝曲拳不中規矩。又有栲似樗，生山中，木亦虛大，然爪之如腐朽，故古人以爲不材之木，不似椿木堅實可入棟樑。椿、樗、栲乃一木三種，椿、樗易長而多壽考，故有椿栲之稱，莊子言大椿以八千歲爲春秋是也。

椿葉　氣味：甘，溫，無毒。嫩芽瀹食，消風祛毒。

樗葉　氣味：苦，溫，有小毒。煮水洗瘡疥風疽。

《壽世傳真・菜類》 香椿　性寒。香者爲椿，臭者爲樗。宜，寒能勝熱，苦能燥濕，澀能收斂，治濕熱泄瀉，滑遺，止小便。

《食物小錄・菜部・葷菜》 椿芽　甘、辛，微苦，鹽藏甘、平，有小毒。爽味口，能令人食。鮮者，多食損目。

《調疾飲食辯・菜類》 椿芽　《綱目》曰：《禹貢》作杶，《左傳》作樗，《集韻》作櫄。爲材之最美，又多壽。其嫩芽，瀹食、醃食味並佳。《食療本草》曰：多食動風壅氣，令人神昏，血氣微。《生生編》曰：瀹食消風祛毒。揆諸理，氣味熏辛之物，昏神耗氣，助火發瘡，皆所必至，當以《食療》之說爲是。

《隨息居飲食譜・調和類》 椿芽香椿嫩葉也。甘、辛，溫。祛風解毒。入饌甚香，亦可瀹熟醃焙爲脯，耐久藏。多食壅氣動風，有宿疾者勿食。

兜樓樹

《救荒本草》卷下前 兜樓樹　生密縣梁家衝山谷中。樹甚高大，其木枯朽極透，可作香焚，俗名壞香。葉似回回醋樹葉而薄窄；又似花楸樹葉，卻少花叉，葉皆對生，味苦。

救飢：採嫩芽葉煠熟，水浸去苦味，淘洗淨，油鹽調食。

黃棟樹

《救荒本草》卷下前 黃棟樹　生鄭州南山野中。葉似初生椿樹葉而極小，又似楝葉，色微帶黃，開花紫赤色，結子如豌豆大，生青熟亦紫赤色。葉味苦。

救飢：採嫩芽葉煠熟，換水浸去苦味，油鹽調食。蒸芽曝乾，亦可作茶煮飲。

白槿樹

《救荒本草》卷下前 白槿樹　生密縣梁家衝山谷中。樹高五七尺，葉似茶葉而甚闊大光潤，又似初生青岡葉而無花叉；又似山格剌樹葉，亦大。開白花。其葉味苦。

救飢：採嫩葉煠熟，換水浸去苦味，油鹽調食。

檀

《救荒本草》卷下前 檀樹芽　生密縣山野中，樹高一二丈，葉似槐葉而長大，開淡粉紫花。葉味苦。

救飢：採嫩芽葉煠熟，換水浸去苦味，淘洗淨，油鹽調食。

《食物本草・救荒野譜補遺》 檀食根。處處有之。其根如葛，可作粉濟荒。白檀樹，根堪粉。充飢腸，搏作餅。搏餅充腸腸未充，那堪性命如朝菌。

合歡

《救荒本草》卷下前 夜合樹　《本草》名合歡，一名合昏。生益州及雍洛山谷，今鈞州、鄭州山野中亦有之。木似梧桐，其枝甚柔弱，葉似皂莢葉，又似槐葉，極細而密，互相交結，每一風來，輒似相解了，不相牽綴，其葉至暮而合，故名合昏。花發紅白色，瓣上若絲茸，然散垂，結實作莢子，極薄細。味甘，性平，無毒。

救飢：採嫩葉煠熟，水浸淘淨，油鹽調食。曬乾煠食尤好。

治病：文具《本草》木部合歡條下。

《食物本草・救荒野譜補遺》 合歡葉食葉。處處有之。葉細而繁密，互相交結，每一風來，輒爲相解，了不牽綴，至夜則合。嫩時可食，濟飢。

合歡樹，合歡枝，凶年子女成拋離。採得合歡難相資，囑人忿，濟人飢，合歡葉，合歡皮。

馬魚兒條

《救荒本草》卷下前 馬魚兒條　俗名山皂角。生荒野中，葉似初生刺蘼花葉而小，枝梗色紅，有刺似棘針，微小。葉味甘、微酸。

救飢：採葉煠熟，水浸淘淨，油鹽調食。

木欒樹

《救荒本草》卷下前 木欒樹　生密縣山谷中。樹高丈餘，葉似楝葉而

寬大，稍薄，開淡黃花，結薄殼，中有子，大如豌豆，烏黑色，人多摘取，串作數珠。葉味淡甜。

救飢：採嫩芽葉煠熟，換水浸淘淨，油鹽調食。

櫸樹葉

《食物本草・救荒野譜補遺》 櫸樹葉食葉。處處有之。葉似榆而狹長，荒年可食之。

櫸柳樹，葉似榆，貧家採得充朝需。凶年終歲苦勤劬，飢無糲食寒無襦。

柳

《壽世秘典・類物・果部》 柳李時珍曰：楊枝硬而揚起，故謂之楊；柳枝弱而垂流，故謂之柳，蓋一類二種也。蘇恭所云楊葉圓闊而尖，枝條短硬；柳葉狹長而青綠，枝條長軟是也。今人通名楊柳，縱橫倒順，插之皆生。春初生柔荑，即開黃蘂花。至春晚葉長成後，花中結細黑子，柔落而絮出如白絨，因風而飛。子著衣物能生蟲，入池沼，即化爲浮萍。木之易殖易長，歲可刈條枚以薪。陶朱公云：種柳千樹，可足柴炭。又有檉柳，即垂絲柳，一名觀音柳，小乾弱枝，插之易生，赤皮，細葉如絲，婀娜可愛。一年三次作花，花穗長三四寸，水紅色如蓼花色。王禎《農書》云：山柳赤而脆，河柳白而明。則檉又有白色者也。《類編》云：柳有數種，觀音柳尤奇，其花細，隨時變色，晴明則花紅，雨晦則花白，將晴則花粉紅色。崔豹《古今注》云：蒲柳生水邊，葉似青楊。

柳絮　氣味：苦，寒，無毒。治惡瘡、金瘡、潰癰，逐膿血，及濕痹四肢攣急膝痛。

發明　陳藏器曰：《本經》以柳絮爲花，其誤甚矣。花即初發時黃蕊，花落結子乃成絮也，絮方出收之，貼灸瘡良。崔實《四民月令》言，三月三日及上除日，採絮愈疾，則入藥多用絮也。陳承曰：柳絮可以捍氈代羊毛爲茵褥，柔軟性涼，宜與小兒臥，尤佳。

葉枝及根白皮　氣味：苦，寒，無毒。療白濁，解丹毒。惡瘡、馬疥，煎洗，立愈。

發明　李時珍曰：柳枝去風，消腫止痛。煎湯，洗風腫瘙癢，小兒寒熱。其嫩枝削爲牙杖，滌齒最佳。垂絲柳枝葉消痞，解酒毒，利小便。

《本草省常・菜性類》 柳鬚　性寒。瀉火解毒，利水通淋。

楊

《救荒本草》卷下前 白楊樹　《本草》白楊樹皮。舊不載所出州土，今處處有之。此木高大，皮白似楊，故名。葉圓如梨，肥大而尖，葉背皆白，葉邊鋸齒狀，葉蒂小，點風自動也。味苦，性平，無毒。

救飢：採嫩葉煠熟，作成黃色，換水淘去苦味，洗淨，油鹽調食。

治病：文具《本草》木部條下。

《食物本草・救荒野譜補遺》 白楊食葉。其木處處有之。葉圓如梨葉，無風往往獨搖。採嫩者可以救荒。

白楊葉，善飄搖，荒庭古樹風蕭蕭。年來儉石無餘粟，採作晨餐當糜粥。

《壽世秘典・類物・果部》 楊有青、白二種。青楊葉長，皮正青。白楊葉圓似梨葉而肥大有尖，面青而光，背白色有鋸齒，木肌細白，性堅直，用爲梁拱，終不撓曲。其枝勁韌，可爲箭笴，北土尤多，花與柳同。又有栘楊與白楊同類二種，圓葉弱蒂，風纔至，葉如大雨聲。蘇恭：諸說謂其無風自動，則無此事。其治病之功大抵相近。又有赤楊，霜降則葉赤，材理亦赤。

青楊枝葉、木皮及根　氣味：苦，平，無毒。治久痢赤白，癰腫痘毒。

白楊枝葉及皮　氣味：苦，寒，無毒。治齲齒，煎水含漱。口吻爛瘡，鐵上燒灰，和脂傅之。又治骨疽久發，骨從中出，頻搗敷之。

青楊樹

《救荒本草》卷下前 青楊樹　在處有之，今輝縣山野間亦多有。其樹高大，葉似白楊樹葉而狹小，色青，皮亦頗青，故名青楊。其葉味微苦。

救飢：採葉煠熟，水浸作成黃色，換水淘淨，油鹽調食。

椋子樹

《救荒本草》卷下前 椋子樹上音良《本草》有椋子木。舊不載所出州土。今密縣山野中亦有之。其樹有大者，木則堅重，材堪爲車輞。初生作科條，狀類荊條，對生枝叉，葉似柿葉而薄小，兩葉相當對生，開白花，結子細圓如牛李子，大如豌豆，生青熟黑。味甘、鹹，性平，無毒。葉味苦。

救飢：採葉煠熟，水浸淘去苦味，洗淨，油鹽調食。

治病：文具《本草》木部條下。

榆

《千金要方・食治・菜蔬》 凡榆葉：味甘，平，滑，無毒。主小兒癉、小便不利、傷暑熱困悶，煮汁冷服。

生榆白皮，味甘，冷，無毒。利小便，破五淋。

花，主小兒頭瘡。

《食療本草》卷上 榆莢平右療小兒癉疾，小便不利。

又方，患石淋、莖又暴赤腫者，榆皮三兩，熟搗，和三年米醋滓封莖上。日六七遍易。

又方，治女人石癰、妒乳腫。

案經：宜服丹石人。取葉煮食，時服一頓亦好。高昌人多搗白皮爲末，和葅菜食之甚美。消食，利關節。

又，其子可作醬，食之甚香。然稍辛辣，能助肺氣。殺諸蟲，下氣，令人能食。

又，心腹間惡氣，內消之。陳滓者久服尤良。

又，塗諸瘡癬妙。

又，卒冷氣心痛，食之瘥。

《醫心方・五菜部》 榆皮　《本草》云：味甘，平，無毒。主大小便不通水道，除邪氣，腸胃中熱氣，消腫。性滑利，療小兒頭瘡疕。久服輕身不飢。其實尤良。花主小兒癇，小便不利。陶〔弘〕景注云：令人睡眠。嵇公所謂：榆令人眠。《禮記》云：粉榆以滑之榆白曰粉。《養生要集》云：多睡，發痰。

《飲膳正要・菜品》 榆仁　味辛，溫，無毒。可作醬，甚香美。能助肺氣，殺諸蟲

《日用本草・五果類》 榆　味甘、辛，平，無毒。主大小便不通，利水道，除邪氣，腸胃中熱氣，消腫。

白皮　滑利五淋，治不眠，療齁疾，陰乾爲末，每服二錢，煎服。娠婦臨月，日進三服，令產極易。胎死腹中或母病，欲下，煮汁服之。身體暴腫滿，搗皮屑，新米作粥食，以利小便。

實　作醬食，甚香美。有辛味，能助肺，〔發〕〔殺〕諸蟲，下氣，令人能〔長〕〔食〕，消心腹間惡氣。卒心痛食之良。陳者爲佳。

《救荒本草》卷下前 榆錢樹　《本草》有榆皮，一名零榆。生潁川山谷、秦州，今處處有之。其木高大，春時未生葉，其枝條間先生榆莢，形狀似錢而薄小，色白，俗呼爲榆錢，後方生葉，似山茱萸葉而長尖，觸潤澤。榆皮味甘，性平，無毒。

救飢：採肥嫩榆葉煠熟，水浸淘淨，油鹽調食。其榆錢煮糜羹食佳，但令人多睡。或焯過晒乾備用，或爲醬，皆可食。榆皮刮去其上乾燥皺澀者，取中間軟嫩皮，剉碎曬乾，炒焙極乾，搗磨爲麵，拌糠麩草末蒸食，取其滑澤易食。人云：榆皮與檀皮爲末，服之令人不飢。根皮亦可搗磨爲麵食。

治病：文具《本草》木部榆皮條下。

《食物本草・救荒野譜補遺》 榆錢食根及葉。形狀似錢成串。三月採之，可做羹。荒歲農人取根皮爲粉，食之當糧，不損人。

採榆錢，度饑年。搗榆根，當饗飧。年年飛絮漫天舞，今年採得供塵釜。

《本草省常・菜性類》 榆錢　性平。養肺益脾，下惡氣，利水道。久食令人身輕不飢。

青檀樹

《救荒本草》卷下前 青檀樹　生中牟南沙崗間。其樹枝條有紋細薄，葉形類棗葉微尖觜，背白而澀；又似白辛樹葉微小；開白花，結青子如梧桐子大。葉味酸澀。實味甘、酸。

救飢：採葉煠熟，水浸淘去酸味，油鹽調食。其實成熟亦可摘食。

報馬樹

《救荒本草》卷下前 報馬樹　生輝縣太行山山谷間。枝條似桑條色，葉似青檀葉而大，邊有花叉；又似白辛葉，頗大而長硬。葉味甜。

救飢：採嫩葉煠熟，水淘淨，油鹽調食。硬葉煠熟，水浸作成黃色，淘去涎沫，油鹽調食。

蕪荑

《千金要方・食治・菜蔬》 蕪荑：味辛，平，熱，滑，無毒。主五內邪氣，散皮膚骨節中淫淫溫行毒，去三蟲，能化宿食不消，逐寸白，散腹中溫溫喘息。一名無姑，一名蔽庳。盛器物中甚辟水蛭，其氣甚臭，此即山榆子作之。

《食療本草》卷上 蕪荑平上主治五內邪氣，散皮膚肢節間風氣。能化食，去三蟲，逐寸白，散腹中冷氣。

又，患熱瘡，爲末和豬脂塗，瘥。

又方，和白沙蜜治濕癬。

又方，和馬酪治乾癬，和沙牛酪療一切瘡。

案經：作醬食之，甚香美。其功尤勝於榆仁，唯陳久者更良。可少吃，多食發熱、心痛，爲其味辛之故。秋天食之尤宜人。長吃治五種痔病。諸病

不生。

又，殺腸惡蟲。

《膳夫經手錄》 蕪荑　乃沙塞之赤榆子也，味辛，椒之亞也。

花楸樹

《救荒本草》卷下前 花楸樹　生密縣山野中。其樹高大，葉似回回醋，葉微薄，又似兜樓樹葉，邊有鋸齒叉。其葉味苦。

救飢：採嫩芽葉煠熟，換水浸去苦味，淘洗淨，油鹽調食。

石瓜

《食物本草・菜部・蔬菜類》 石瓜產西番芒布部落。瓜堅如石，能已心痛。

石瓜，味酸、苦、澀，無毒。主利氣，散滯血，療心痛，解熱鬱。

雲桑

《救荒本草》卷下前 雲桑　生密縣山野中。其樹、枝、葉皆類桑，但其葉如雲頭，花叉又似木欒樹葉微闊，開細青黃花。其葉味微苦。

救飢：採嫩葉煠熟，換水浸，淘去苦味，油鹽調食。或蒸晒作茶尤佳。

山槲樹

《救荒本草》卷下前 山槲樹　生密縣梁家衝山谷中。樹高丈餘，葉似初生槲葉，又似芙蓉葉而小；又似牽牛花葉，葉有兩傍卻又有角叉，開白花，結子如枸杞子大，熟則紫黑色，味甘、酸。葉味苦。

救飢：採葉煠熟，水浸去苦味，淘洗淨，油鹽調食。其子熟時，摘取食之。

龍柏芽

《救荒本草》卷下前 龍栢芽　出南陽府馬鞍山中。此木久則亦大，葉似初生橡樸音歷小葉而短，味微苦。

救飢：採芽葉煠熟，換水浸淘淨，油鹽調食。

梔子

《食療本草》卷上 梔子　主喑啞，紫癜風，黃膽，積熱心躁。

又方，治下鮮血，梔子人燒成灰，水和一錢匕服之。量其大小多少服之。

《飲膳正要・料物性味》 梔子　味苦，寒，無毒。主五內邪氣，療目赤熱，利小便。

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》 梔子花一名薝蔔　採花洗淨，水漂去腥，用麪入糖、鹽作糊，花拖，油煠食。

又 梔子花又一法再錄　採半開花，磠水焯過，入細葱絲、大小茴香、花椒、紅麴、黃米飯研爛，同鹽拌勻，醃壓半日食之。用磠焯過，用蜜煎之，其味亦美。

山茶科

《救荒本草》卷下前 山茶科　生中牟土山田野中。科條高四五尺，枝梗灰白色，葉似皂莢葉而團；又似槐葉，亦團，四五葉攢生一處，葉甚稠密。味苦。

救飢：採嫩葉煠熟，水淘洗淨，油鹽調食。亦可蒸晒者，做茶煮飲。

女兒茶

《救荒本草》卷下前 女兒茶　一名牛李子，一名牛筋子。生田野中。科條高五六尺，葉似郁李子葉而長大，稍尖，葉色光滑；又似白棠子葉，而色微黃綠，結子如豌豆大，生則青，熟則黑茶褐色。其葉味淡、微苦。

救飢：採嫩葉煠熟，水浸淘淨，油鹽調食。亦可蒸暴作茶煮飲。

凍青樹

《救荒本草》卷下前 凍青樹　生密縣山谷間。樹高丈許，枝葉似枸骨子樹，而極茂盛，淩冬不凋。又似楮音祖子樹葉而小，亦似稭芽葉微窄，頭頗圓而不尖，開白花，結子如豆粒大，青黑色。葉味苦。

救飢：採芽葉煠熟，水浸去苦味，淘洗淨，油鹽調食。

稭芽樹

《救荒本草》卷下前 稭芽樹上音亢生輝縣山野中。科條似槐條，葉似冬青葉微長，開白花，結青白子。其葉味甜。

救飢：採嫩葉煠熟，水淘淨，油鹽調食。

冬青

《食物本草・救荒野譜補遺》 冬青食葉。採嫩葉，水浸去苦味，汁熟食之，可以濟荒。

採冬青，採冬青，眼前景物何凋零。人流亡兮戶多扃，入其室兮闃空庭。

筑樹

《救荒本草》卷下前 筑樹杭去聲　生輝縣太行山山谷中。其樹高丈餘，葉似槐葉而大，卻頗軟薄；又似

檀樹葉而薄小；開淡紅色花，結子如菉豆大，熟則黃茶褐色。其葉味甜。

救飢：採葉煠熟，水浸淘淨，油鹽調食。

月芽樹

《救荒本草》卷下前 月芽樹　又名芿音仍芽。生田野中。莖似槐條，葉似歪頭菜葉，微短，稍硬，又似稹芽葉，頗長觔，其葉兩兩相對生。味甘、微苦。

救飢：採嫩葉煠熟，水浸淘淨，油鹽調食。

省沽油

《救荒本草》卷下前 省沽油　又名珍珠花。生鈞州風谷頂山谷中。科條似荆條而圓，對生枝叉，葉亦對生，葉似驢駘布袋葉而大；又似葛藤葉卻小，每三葉攢生一處，開白花，似珍珠色。葉味甘、微苦。

救飢：採葉煠熟，水浸淘淨，油鹽調食。

椵樹

《救荒本草》卷下前 椵樹　生輝縣太行山山谷間。樹甚高大，其木細膩，可爲桌器；枝叉對生，葉似木槿葉，而長大微薄，色頗淡綠，皆作五色椏音塢叉，邊有鋸齒，開黃花，結子如豆粒大，色青白。葉味苦。

救飢：採嫩葉煠熟，水浸去苦味，淘洗淨，油鹽調食。

五加

《藥性全備食物本草・菜部》 五加芽　味辛、甘，溫，無毒。和脾胃，強筋骨，去皮膚風濕痹痛。

《食物本草・救荒野譜補遺》 五加食葉。春月採嫩枝，熟食之，可以充飢。饑年穀價五倍加，民無食兮興咨嗟。採得五加充我腹，勝於白璧遺無瑕。

《調疾飲食辯・菜類》 五加苗　其味辛甘，氣芬馥，作蔬多食，下氣開胃，去上焦頭項諸風，行中焦腰腎胸脇諸氣，外解皮膚風熱。餘詳一卷。

鵲不踏

《食物本草・救荒野譜補遺》 鵲不踏食葉。一名檓木。生江南山谷，高丈餘，直上無枝。莖有刺，故謂之鵲不踏。山人取嫩頭救荒。

鵲不踏，枝蕭蕭，三匝無依遶樹號。嗟嗟！巨浸滔天兮成不毛，民無居兮鳥無巢。採得山間鵲不踏，聊將藜藿爲嘉肴。

刺楸

《救荒本草》卷下前 刺楸樹　生密縣山谷中。其樹高大，皮色蒼白，上有黃白斑點，枝梗間多有大刺，葉似楸葉而薄，味甘。

救飢：採嫩芽葉煠熟，水浸淘淨，油鹽調食。

木槿

《救荒本草》卷下前 木槿樹　《本草》云木槿如小葵花，淡紅色，五葉成一花，朝開暮斂，花與枝兩用。湖南北人家多種植爲籬障。亦有千葉者。人家園圃多栽種。性平，無毒。葉味甜。

救飢：採嫩葉煠熟，冷水淘淨，油鹽調食。

治病：文具《本草》木部條下。

《食物本草・救荒野譜補遺》 槿樹葉食葉。處處有之。其木如李，其葉末尖而有椏齒。嫩時可食，濟荒。

槿樹青青槿葉黃，良人遠戍未還鄉。頻年饑饉飽風霜，且將槿葉充餱糧。

《食物小錄・菜部・柔滑類》 木槿花　甘，平，滑，微寒，無毒。清肺熱，治目疾，止吐衄。白者佳，紅者不堪用。

木芙蓉

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》 芙蓉花　採花，去心蒂，滾湯泡一二次，同豆腐，少加胡椒，紅白可愛。

佛指甲

《救荒本草》卷上後 佛指甲　生密縣山谷中。科苗高一二尺，莖微帶赤黃色，其葉淡綠，背微帶白色，葉如長匙頭樣，似黑豆葉而微寬；又似鵝兒腸葉甚大，皆兩葉對生，開黃花，結實形如連翹微小，中有黑子小如粟粒。其葉味甜。

救飢：採嫩葉煠熟，換水淘洗淨，油鹽調食。

臭穅

《救荒本草》卷下前 臭穅烘去聲生密縣楊家衝山谷中。科條高四五尺，葉似杵瓜葉而尖艄音哨；又似金銀花葉，亦尖艄，五葉攢生如一葉，開花白色。其葉味甜。

救飢：採葉煠熟，水浸淘淨，油鹽調食。

欐齒花

《救荒本草》卷下前　欐齒花上音罷本名錦雞兒花，又名醬瓣子。生山野間，人家園宅間亦多栽。葉似枸杞子葉而小，每四葉攢生一處，枝梗亦似枸杞有小刺，開黃花，狀類雞形，結小角兒，味甜。

救飢：採花煠熟，油鹽調食。炒熟喫茶亦可。

金雀花

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》　金雀花　春初採花，鹽湯焯，可充茶料、拌料，亦可供饌。

又　金雀花　春初開，形狀金雀，朵朵可摘。用湯焯，作茶供。或以糖霜、油、醋拌之，可作菜，甚清。

馬棘

《救荒本草》卷下前　馬棘　生滎陽崗野間。科條高四五尺，葉似夜合樹葉而小，又似蔾藜葉而硬五諍切；又似新生皂莢科葉，亦小，稍間開粉紫花，形狀似錦雞兒花，微小。味甜。

救飢：採花煠熟，水浸淘淨，油鹽調食。

胡枝子

《救荒本草》卷上後　胡枝子　俗名隨軍茶。生平澤中。有二種：葉形有大小，大葉者類黑豆葉；小葉者莖類蓍草葉，似苜蓿葉而長大，花色有紫白，結子如粟粒大。氣味與槐相類，性溫。

救飢：採子微舂即成米，先用冷水淘淨，復以滾水湯三五次，去水下鍋，或作粥，或作炊飯皆可食，加野菉豆味尤佳。及採嫩葉蒸晒爲茶，煮飲亦可。

鐵掃帚

《救荒本草》卷上後　鐵掃帚　生荒野中。就地叢生，一本二三十莖，苗高三四尺，葉似苜蓿葉而細長；又似細葉胡枝子葉，亦短小，開小白花。其葉味苦。

救飢：採嫩苗葉煠熟，換水浸去苦味，油鹽調食。

山茶

《食物本草・救荒野譜補遺》　山茶食葉。周憲王《救(眾)(荒)本草》云：山茶嫩葉，燠熟水淘，食之可以濟荒。山茶紅，麗春風，年來花事少從容。田荒蕪兮秋成空，面憔悴兮鬢蓬鬆。採山茶兮資歲凶，時不遭兮受磨舂。

臘梅

《救荒本草》卷下前　臘梅花　多生南方，今北土亦有之。其樹枝條頗類李，其葉似桃梨而寬大，紋脈微粗，開淡黃花。味甘，微苦。

救飢：採花煠熟，水浸淘淨，油鹽調食。

臭竹樹

《救荒本草》卷下前　臭竹樹　生輝縣太行山山野中。樹甚高大，葉似楸葉而厚，頗艄音哨，卻少花叉；又似拐棗葉，亦大；其葉面青背白，味甜。

救飢：採葉煠熟，水浸去邪臭氣味，油鹽調食。

《救荒本草》卷下前　堅莢樹　生輝縣太行山山谷中。其樹枝幹堅勁，可以作棒，皮色烏黑，對分枝叉，葉亦對生，葉似拐棗葉而大，微薄，其色淡綠；又似土藥樹葉，極大而光潤；開黃花，結小紅子。其葉味苦。

救飢：採嫩葉煠熟，水浸去苦味，淘洗淨，油鹽調食。

老婆布勒

《救荒本草》卷下前　老婆布勒　生鈞州風谷頂山野間。科條淡蒼黃色，葉似匙頭樣，色嫩綠而光俊；又似山格剌葉，卻小。味甘性。

救飢：採葉煠熟，水浸作過，淘淨，油鹽調食。

筍

《千金要方・食治・菜蔬》　竹筍：味甘，微寒，無毒。主消渴，利水道，益氣力，可久食。患冷人，食之心痛。

《食療本草》卷上　竹　淡竹上，甘竹次。主咳逆，消渴，痰飲，喉痹，鬼疰惡氣。殺小蟲，除煩熱。

竹葉：主口瘡，目熱，喑啞。

苦竹筍：主下熱壅。

苦竹根：細剉一斤，水五升，煮取汁一升，分三服。大下心肺五藏熱毒氣。

筍：寒。主逆氣，除煩熱。又動氣，能發冷癥，不可多食。越有蘆及箭筍，新者稍可食，陳者不可食。其淡竹及中母筍雖美，然發背悶腳氣。

苦筍不發痰。

竹筍不可共鯽魚食之，使筍不消成癥病，不能行步。

慈竹：夏月逢雨，滴汁著地，生蓐似鹿角，色白。取洗之，和薑醬食之，主一切赤白痢。極驗。

慈竹瀝：療熱風，和食飲服之良。

淡竹瀝：大寒。主中風大熱，煩悶勞復。

淡竹筎：主噎膈，鼻衄。

竹實：通神明，輕身益氣。

葦：淡、苦、甘外，餘皆不堪，不宜人。

《醫心方・五菜部》 竹筍 《本草》云：味甘，無毒。主消渴，利水道，益氣，可久食。崔禹〔錫〕云：味甘，少冷。主利水道，止消渴，五痔。孟詵云：筍，動氣，能發冷，不可多食。

《養生類纂・菜蔬部》 筍 苦竹筍，主不睡，去面目並舌下熱黃、消渴、明目、酒毒，除熱氣健人。《本草拾遺》。

筍箭，筍新者，稍可食，陳者不可食。《食療本草》。

淡竹筍，雖美口，發背悶腳氣。同上。

筍動氣，發冷癥，不可多食。同上。又《千金要方》：患冷之人食筍心痛。

筍以薄荷葉數片同煮，即無蘞味。《瑣碎錄》。

煮筍二三日不爛，脾難克化，脾病者不宜吃。同上。

《飲膳正要・菜品》 竹筍 味甘，無毒。主消渴，利水道，益氣。多食發病。

《救荒本草》卷下前 竹笋 《本草》竹葉有篥音謹，又音斤竹葉、苦竹葉、淡竹葉。《本經》並不載所出州土，今處處有之。竹之類甚多，而入藥者，惟此三種，人多不能盡別。篥竹堅而促節，體圓而質勁，成白如霜，作笛者有一種，亦不名篥竹。苦竹亦有二種，一種出江西及閩中，極粗大，笋味甚苦，不可噉；一種出江浙，近地亦時有之，肉厚而葉長闊，笋微苦味，俗呼甜苦笋，食所最貴者，亦不聞入藥用。淡竹肉薄，節間有粉，南人燒竹瀝者，醫家只用此一品。又有一種薄殼者名甘竹，葉最勝。又有實中竹、篁竹，並以笋爲佳，於藥無用。凡取竹瀝，惟用淡竹、苦竹、篥竹爾。陶隱居云：竹實出藍田、江東，乃有花而無實，而頃來斑斑有實，狀如小麥，堪可爲飯。《圖經》云：竹笋味甘，無毒。又云：寒。

救飢：採竹笋嫩煠熟，油鹽調食；焯過晒乾，煠食尤好。

治病：文具《本草》木部竹葉條下。

《食物本草・菜類》 筍 味甘，微寒，無毒。主消渴，利水道，下氣，除煩熱，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，去面目並舌上黃，利九竅消渴，明目，解酒毒，不發痰，除煩熱出汗，治中風失音。此筍有二種，一出江西、福建，粗大味苦不堪食；一出浙江，味微苦，呼爲甜苦筍，食品所貴。篥筍，味蘞難食。主消渴，益氣力，補虛，下氣。多食發氣脹。淡筍，即中母筍，味甘。主消痰，除熱狂壯熱、頭痛風，並妊人頭旋倒地，驚悸，溫疫迷悶，小兒驚癇天吊等症。多食發背悶脚氣。箭筍，新可食，作筍乾佳，但硬難化，不可與小兒食。青筍，味甘。止肺瘵唾血，鼻衄，治五痔並妊娠。貓筍，味甘，溫，生於冬，不出土者，曰冬筍。小兒痘疹不出，煮粥食解毒，有發生之意。筜筍，味亦然。大抵筍類甚多，滋味甚爽，人喜食之。但性冷且難化，不益脾胃，是宜少食也。又嘗有一醫說，有人素患痰，食筍而愈。

《食鑒本草・瓜菜》 竹筍味甘，寒，無毒。利膈化熱，下氣消痰，爽胃氣。

《遵生八箋・飲饌服食箋・家蔬類》 曬淡筍乾 鮮筍貓兒頭，不拘多少，去皮，切片條，沸湯焯過，曬乾收貯。用時，米泔水浸軟，色白如銀。鹽湯焯，即醃筍矣。

《遵生八箋・飲饌服食箋・家蔬類》 又筍鮓方 春間取嫩筍，剝盡，去老頭，切作四分大、一寸長塊，上籠蒸熟，以布包裹，榨作極乾，投於器中，下油用。製造與鮓魚同。

《藥性全備食物本草・菜部》 甜筍 味甘、淡，性微寒，無毒。開胃清痰，止渴，利小水。多食難化動脾，小兒食多成痕。煮彌熟，良。同羊肝食，令人目盲。

苦筍 味苦，性寒，無毒。解酒清熱，消痰止汗，明目利九竅。治中風失音，面目舌黃病。

篥筍 味蘞難食。止渴下氣。多食動氣，發風作脹。

淡筍 味甘，性寒，無毒。消痰除熱。治熱病迷悶，及妊娠頭旋，顛仆驚悸，小兒驚癇。

箭筍　味甘，可作筍乾。性硬難化，小兒勿食。

青筍　味甘，性寒。治肺癆唾血，鼻衄五痔。

冬筍　即冬月未出黃者。味甘，平，無毒。

雜竹筍　性味不一，不宜多食。世俗用筍湯發痘，豈知痘瘡不宜大腸滑利，而筍有刮腸之名，可輕用也？治痰火宜用者，以其清痰清熱，有竹瀝之功。

《上醫本草・菜部》　竹筍　一名竹萌，一名竹芽。

諸竹筍　甘，微寒，無毒。主治：利膈下氣，化熱消痰爽胃，消渴，利水道，益氣，可久食。

藏器曰：諸筍皆發冷血及氣。瑞曰：筍同羊肝食，令人目盲。贊寧《筍譜》云：筍雖甘美，而滑利大腸，無益於脾，俗謂之刮腸篦。惟生薑及麻油能殺其毒，人以麻滓沃竹叢，則次年凋疏，可驗矣。

《食治廣要・菜部》　竹筍　氣味：甘，微寒，無毒。主治：消渴，利水道，下氣，化熱，消痰爽胃。吳瑞曰：同羊肝食，令人目盲。

苦竹筍　氣味：苦，甘，寒。主治：不睡，去面目並舌上熱黃，消渴，明目，解酒毒，除熱氣，理心煩悶，下氣化痰。

淡竹筍　氣味：甘，寒。主消痰，除熱狂壯熱，頭痛頭風，驚悸迷悶，驚癇天吊。

冬筍　氣味：甘，寒。主治：小兒痘疹不出，煮粥食之，解毒，有發生之義。寇宗奭曰：筍難化，不益人，脾病不宜食。曾有一小兒食乾筍三寸許，噎於喉中，壯熱喘促，諸藥不效。後吐出其筍，其證即平。嬰孺宜慎與之。

《食物本草・菜部・柔滑類》　竹筍筍，從竹、從旬，諧聲也。旬內爲筍，旬外爲竹，故字從旬。俗作笋者，非。諸家惟以苦竹筍爲最貴。然苦竹有二種：一種出江西者，本極粗大，筍味殊苦，不可啖；一種出江浙及近道者，肉厚而葉長闊，筍味微苦，俗呼甜苦筍，食品所宜。宋僧贊寧云：竹筍凡六十餘種，其所產之地，發筍之時，各各不同。其筍亦有可食，不可食者。大抵北土鮮竹，惟秦、蜀、吳、楚以南則多有之。竹有雌雄，但看根上第一枝雙生者，必雌也，乃有筍。土人於竹根行鞭時掘取嫩者，謂之鞭筍。江南、湖南人冬月掘大竹根下未出土者爲冬筍，又謂之苞筍。並可鮮食，爲珍品。其他則南人淡乾者爲玉版筍，鹽曝者爲鹽筍，並可爲蔬食也。凡食筍者譬如治藥，得法則益人，反是則有損。採之宜避風日，見風則本堅，入水則肉硬，脫殼煮則失味，生著刃則失柔。煮之宜久，生必損人。苦筍宜久煮，乾筍宜取汁爲羹茹。蒸之最美，煨之亦佳。味羶者戟人咽，先以灰湯煮過，再煮乃良。或以薄荷數片同煮，亦去羶味。《詩》云：其蔌伊何，惟筍及蒲。《禮》云：加豆之實，筍菹魚醢。則筍之爲蔬，尚之久矣。贊寧《筍譜》云：筍雖甘美，而滑利大腸，無益於脾，俗謂之刮腸篦。惟生薑及麻油能解其毒。人以麻滓沃竹叢，則次年凋疏可驗矣。其蘄州叢竹、毛斑竹、匡廬扁竹、澧州方竹、嶺南篁竹、箬竹、月竹諸筍，皆苦韌不堪食也。淡筍、甘筍、苦筍、冬筍、鞭筍皆可久食。其他雜竹筍，性味不一，不宜多食。

諸竹筍，味甘，微寒，無毒。治消渴，利水道，益氣，可久食。利膈下氣，化熱消痰，爽胃。

苦竹筍，味苦、甘，寒。治不睡，去面目並舌上熱黃，消渴，明目，解酒毒，除熱氣，健人。理心煩悶，益氣力，利水道，下氣化痰，理風熱脚氣，治出汗中風失音。乾者燒研入鹽，擦牙疳。

篁竹筍，治消渴風熱，益氣力，發氣脹。

淡竹筍，味甘，寒。主消痰，除熱狂壯熱，頭痛頭風，並妊婦頭旋，顛仆驚悸，溫疫迷悶，小兒驚癇天吊。

冬筍，筆筍，味甘，寒。治小兒痘疹不出，煮粥食之，解毒。加筍尖於發痘藥煎，有發生之義。淡竹筍即中母筍，雖美，然發胸悶脚氣。

箭竹筍，新者可食，陳者不宜。諸竹筍多食皆動氣發冷癥，惟苦竹筍主逆氣，不發疾。汪穎曰：筍與竹瀝功近。有人素患痰病，食筍而愈也。吳瑞曰：淡筍、甘筍、苦筍、冬筍、鞭筍皆可久食，其他雜竹筍，性味不一，不宜多食。寇宗奭曰：筍難化，不益人，脾病不宜食之。一小兒食乾筍三寸許，噎於喉中，壯熱喘粗如驚。服驚藥不效，後吐出筍，諸症乃定。其難化也如此。時珍曰：常見俗醫治(病)〔痘〕，往往勸飲筍湯，云能發痘。蓋不知痘瘡不宜滑利，而筍有刮腸之名，而暗受其害者，不知若干人也。戒之哉！戒之哉！

潭筍，即冬筍治例見上。

青筍，味甘。止肺痿，吐血鼻衄。治五痔，並妊娠。

貓筍，味甘，溫。色黃，味帶蔽澀，不及白者。不宜多食，滑腸胃。

鋼鐵頭筍出蘇州吳江縣界。筍殼如鐵色，肉焦黃色，味亦劣，不堪多食。

桃竹筍南人謂之黃筍。灰汁煮之可食，不爾戟人喉。其竹始生，醜類非一。皮滑而黃，犀紋瘦骨。四寸有節，可以爲席。

味苦，有小毒。六畜瘡中蛆，搗碎納之，蛆盡出。

《養生要括・菜部》 竹筍　味微寒，無毒。消渴，利水道，益氣，可久食。利膈，下氣，化熱，消痰，爽胃。

苦竹筍，明目，解酒毒，除熱氣，健人。治出汗，中風失音。

淡竹筍，除頭痛頭風，並妊婦頭旋，顛仆驚悸，溫疫迷悶，小兒驚癇天吊。餘功皆同。老竹乾者，燒研入鹽，擦牙疳。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》 竹筍　諸竹筍　味：甘，微寒，無毒。諸筍皆發冷血及氣。筍同羊肝食，令人目盲。治：消渴，利水道，益氣，可久食。利膈下氣，化熱，消痰，爽胃。

苦竹筍　氣味：苦，甘，寒。治：不睡，去面目並舌上熱黃，消渴。明目，解酒毒，除熱氣，健人，理心煩悶，益氣力，利水道，下氣化痰，理風熱脚氣，並蒸煮食之，治出汗，中風失音。乾者燒研，入鹽，擦牙疳。

篁竹筍　治：消渴，風熱，益氣力，發氣脹。蒸、煮、炒食皆宜。

淡竹筍即中母筍。味：甘，寒。治：消痰，除熱狂壯熱，頭痛頭風，並妊婦頭旋顛仆，驚悸，瘟疫迷悶，小兒驚癇天吊。多食令人發迷悶脚氣。

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，並妊娠。

貓筍　味：甘，溫。生於冬，不出土者曰冬筍，又名潭筍。利九竅，通血脈，治吐血衄血及產後心腹痛，一切血症。食之肥白人。小兒痘疹不出，煮粥食，即有發生之意。筆筍味亦然。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。

桃竹筍　味：苦，有小毒。主治：六畜瘡中蛆，搗碎納之，蛆盡出。

刺竹筍　味：甘、苦，有小毒。食之落人髮。

酸筍　味：酸，涼，無毒。治：作湯食，止渴，解醒，利膈。

蘆筍　味：甘，寒，無毒。治：隔寒客熱，止渴，利小便，解諸毒。其根療五噎膈氣，煩悶吐逆，不納飲食，日日煎濃湯飲，甚效。又解河豚毒。

蒲筍　去熱燥，利小便。

《壽世秘典・類物・菜部》 竹筍俗作笋者非。冬月，掘大竹根下未出土者，爲冬筍。其他，則淡乾者爲玉版筍，明筍、火筍，鹽曝者爲鹽筍，並可爲蔬食。贊寧《筍譜》云：凡食筍者，譬如治藥，得法則益人，反是則有損。採筍宜避風日，見風則本堅，入水則肉硬，脫殼煮則失味，生著刀則失柔，煮之宜久，生必損人。筍蒸食最美，味全。白樂天詩：置之炊甑中，與飯同時熟。味發者戟人咽，先以灰湯煮過，再煮乃良。或以薄荷數片同煮，亦去發味。

諸竹筍　氣味：苦，甘，微寒，無毒。主利膈下氣，化熱消痰，爽胃，解酒毒。

發明　汪穎曰：筍與竹瀝功近，有人素患痰病食筍而愈。多食動氣發冷症，同羊肝食令人目盲。李時珍曰：筍雖甘美而滑利大腸，無益於脾，俗謂之刮腸篦。惟生薑及麻油能殺其毒。人以麻滓沃竹叢，則次年週疎，可驗矣。俗醫治痘，往往勸飲筍湯，云能發痘。蓋不知痘瘡不宜大腸滑利，而筍有刮腸之名，則暗受其害者多矣，宜知戒之。

《飲食須知・菜類》 竹筍　味甘，性微寒。諸筍皆發冷血及氣，多食難化困脾，小兒食多成痕。同羊肝食，令人目盲。勿同沙糖食。薑筍，味發難食，多食發風動氣作脹。淡竹筍，多食發背悶脚氣。刺竹筍，有小毒，食之落人髮。箭竹筍，性硬難化，小兒勿食。桃竹筍，味苦有小毒，南人謂之黃筍，灰汁煮之可食，不爾戟人喉。酸筍，出粵南，用沸湯泡去苦水，投冷井水中浸二三日取出，縷如絲繩，醋煮可食。凡煮筍少入薄荷，食鹽，則味不發，或以灰湯煮過，再煮乃佳。蘆筍，忌巴豆。乾筍，忌沙糖、鱘魚、羊心肝。食筍傷，用香油、生薑解之。

《養生食鑒・菜類》 甜筍　味甘、淡，性微寒，無毒。開胃，清痰，止渴，利小水。多食難(化)也，動脾。小兒食多，(痕)(癥)痕。煮彌熟良。同羊肝食，令人目盲。

苦筍　味苦，性寒，無毒。解酒，清熱，消痰，止汗，明目，利九竅，治中風失音，面目舌黃病。

箠筍　味斂，難食，止渴，下氣。多食，發動氣，作脹。

淡筍　味甘，性寒，無毒。消痰，除熱，治疫病迷悶及妊婦頭旋顛僕，驚悸，小兒驚癇。

箭筍　味甘，可作筍乾。性硬難化，小兒勿食。

青筍　味甘，性寒。治肺痿吐血、鼻衄、五痔。

冬月未出黃者，曰冬筍，味甘，平，無毒。堪食。

雜竹筍，性味不一，不宜多食。世俗用筍湯發痘，豈知痘瘡不宜大腸滑利，而筍有刮腸之名，可輕用耶？治痰火宜用者，以其清痰清熱，有竹瀝

之功。

淡乾者，爲玉版筍、明筍、火筍；鹽曝者，鹽筍，並可爲疏食也。用水浸酸，爲酸筍，和湯食，止渴，解醒，利膈。久年者，治痢症。水煮，洗痘瘡結毒膚痛良。

《食治》云：煮筍少入薄荷、食鹽，味不斂。或以灰湯煮過，次用五味煮食良。

謹按：諸筍，滋味爽口，人喜食之，但性冷難化，不益人。脾病不宜，小兒尤當少食也。食筍傷，用香油、生薑治之，否則必令吐出乃可。

《壽世傳真・菜類》 竹筍　冬生者性溫，其餘俱性冷難化。宜：通利九竅，爽胃化熱，消痰。多痰者宜食。

《食物小錄・菜部・柔滑類》 苦竹筍　甘、苦，寒，無毒。止消渴，明目，解酒毒，理心煩，益氣。

諸竹筍　甘，微寒，無毒。筍同羊肝食，令人目盲。益氣化痰，清熱爽胃。

冬筍附：筆筍　甘、辛，平，無毒。利九竅，通血脈，滋味爽人，性堅難化，不益脾胃。性涼，患痰疾者宜服，不宜小兒。筆筍，味亦然。

《調疾飲食辯・菜類》 竹筍　《爾雅》曰：竹萌，《說文》曰：竹胎；《筍譜》曰：竹芽；《神異經》曰：竹子。《埤雅》曰：旬內爲筍，旬外爲竹，故從旬。旬有六日而齊母也，俗作筍，非。《綱目》曰：從旬，諧聲也。顧凱之、僧贊寧皆有《筍譜》。贊寧《譜》曰：江南、湖南人於竹行鞭時，掘取嫩者爲鞭筍，冬月取未出土者爲冬筍。《東觀漢記》謂之苞筍。並可鮮食，爲珍味。其次則曝乾者，爲玉版筍、明筍、火筍，鹽曝者爲鹽筍，並可爲蔬食。採宜避風日，見風則本堅。入水則肉硬，脫殼煮則失味，生著刃則失柔。煮宜久，生必損人，病人尤宜久煮。味薟者戟人咽，先以灰湯煮過，再煮。《詩》曰：其蔌伊何，維筍及蒲。《禮》曰：加荁之實，筍菹魚醢。則筍之充食久矣。

按：諸筍，《別錄》謂其益氣利水，可久食。《吳氏本草》謂：淡竹、甘竹、苦竹筍，冬筍、鞭筍皆可久食，均不可信。蓋筍味雖鮮脆，而銳上之性耗氣損神，滑腸敗胃，平人可以暫食，病人則斷不宜，況可久乎？冬筍稍平，春筍更劣。故《食物本草》用以發痘。《綱目》極訾之，目爲刮腸篦，不爲無見。筍性銳上，痘症必下身漿滿，上身不起者宜之。又傷中氣，令人作泄，必脾胃素強、大便燥結者始可用之。俗醫一例厲施，及至貽誤，猶不解其故也。至於明筍、鹽筍，病人反可食。蓋鹽筍經湯煮，加以久浸，又得鹹味相制，銳上之性，化爲平和。明筍亦經煮浸，再用白礬代鹽醃藏，用時又須久浸去礬，始柔軟可食。名雖爲筍，筍之性味全無，加以調和，反無大礙。《日用本草》曰：筍同羊肝食，令人目盲。又凡食筍，用麻油調和，其害略減。觀榨麻油枯滓撒竹林，竹死，可知其性所畏矣。又《海槎錄》曰：交廣人用沸湯泡筍，冷水浸二三日，縷如絲，醋煮，曝乾，味美可食，且能止渴解醒，豁痰利氣。又小竹筍爲笋。《爾雅》曰笋，箭萌，郭注云：筍屬也。《周禮》曰：笋菹雁醢。又市肆一種青乾筍，青如旋掘，庖人用配燕窩，云性大補，亦屬謬談。

《藥性摘錄・食物》 諸筍　甘、淡，微寒，入腸胃。

董竹筍，即中母筍。治消渴，風熱。多食動氣作脹。

淡竹筍，除痰熱狂燥，頭痛頭風，顛仆驚悸，驚癇。

箭竹筍，味甘。可作筍乾，性硬難化，小兒勿食。

青筍，甘，寒。治肺瘻，吐血，鼻衄，五痔。

苦竹筍，治人氣逆而不作瘵。

酸筍，用水浸酸。止渴，解醒，利膈。久年者，治痢症。水煮，洗痘瘡結毒腫痛良。

冬筍，冬月未出黃者，味甘，平，堪食。

雜竹筍，性味不一，不宜多食。煮筍，少入薄荷、食鹽味不斂。或以灰湯煮過，次用五味良。

按：諸筍滋味爽口，但性冷難化，不益人，脾病不宜食，小兒尤當少食也。食筍傷，用香油、生薑治之。否則，必令吐出乃可。

《本草省常・菜性類》 竹筍　一名竹萌，一名竹胎，俗作筍。性寒。瀉熱利膈，下氣消痰，止渴爽胃，清頭目，通水道。多食，發冷癥，背悶，脚氣。同羊肉食，傷人；同羊肝食，令人目盲；同沙糖、鱘魚食，成瘕症。小兒忌之。

桃竹筍　有毒，食之戟人喉。

刺竹筍　有毒，食之落人髮。

苦筍　性寒。去面目熱、咽喉熱、舌上熱，解酒毒。多食逆氣。

酸筍　性涼。解醒止渴，除熱痰、熱狂。多食發冷氣。

青筍　性寒。除煩醒酒，益氣明目。

冬筍　性寒。清熱化痰，止渴醒酒。

《隨息居飲食譜・蔬食類》　筍竹萌也。甘，涼。舒鬱，降濁升清，開膈消痰。味冠素食。種類不一，以深泥未出土而肉厚色白，味重軟糯，純甘者良。可入葷肴，亦可鹽煮，烘乾爲臘，久藏致遠。出處甚繁，以天目早園爲勝。小兒勿食，恐其咀嚼不細，最難剋化也。毛竹筍，味尤重，必現掘而肥大極嫩，墮地即碎者佳。葷素皆宜，但能發病，諸病後、產後均忌之。閩人造爲漉筍，以貨遠方，極嫩者勝。煮去劣味，始可入饌。產處州者較優，惟山中盛夏之鞭筍，嚴寒之冬筍，味雖鮮美，與病無妨。

《每日食物卻病考・菜類》　竹筍　種類不同，大概味甘，微寒，無毒。消渴，利水道，下氣，除煩熱，消痰。多食，動氣發冷癥，不益脾胃。雖甚爽口，宜少食也。煮之宜久，生則損人。味薇者，先以灰湯煮過，再煮乃良。或以薄荷數片同煮，亦去薇味。又云：苦竹筍，利九竅消渴，解酒毒。董竹筍，味薇。淡竹筍，即中母筍，味甘，消痰除熱，多食發脚氣。箭竹筍，可作筍乾，但硬，難化，忌小兒食。青筍，味甘，止肺癆唾血，鼻衄。貓竹筍，甘，溫，生於冬，不出土者曰冬筍，治小兒痘疹不出。然痘瘡不宜，大腸滑利。而筍有刮腸篦之名，則暗受其害者多矣，戒之戒之。惟生薑及麻油能解筍毒，故以麻滓沃竹，則次年疎敗也。

酸筍

《上醫本草・菜部》　酸筍　時珍曰：酸筍出粵南。顧玠《海槎錄》云：筍大如臂，摘至用沸湯泡去苦水，投冷井水中，浸二三日取出，縷如絲繩，醋煮可食，好事者攜入中州，成罕物云。

酸，涼，無毒。主治：作湯食止渴，解醒利膈。

諸菜有毒及忌食

《藥性全備食物本草・菜部》　解中諸菜毒　凡中菜毒，燒雞糞爲末，水服錢許，未解再服。一用甘草、貝母、胡粉，等分爲末，水調服，或以小便溺服之。

右蔬菜者，有疏通之義，食之使腸胃宣暢，而無壅滯之患。但生菜性多冷滑，患瘧新瘥後多食，防手足發青。凡病後，皆宜少食也。十月被霜菜，久食發腫痛，目澀，面色不華。

《食鑒》云：葱多食，昏人神。

葱韭初生芽者，食之傷人心氣。

生葱和雄雞、雉、白犬肉食之，令人經年血流。

生葱合獾狸食，得病。

生葱不可共蜜食之，殺人。

生葱和雞子食，令人變嗽。

葱味辛，能通利肺壅。

蒜，凡食小蒜不可嗽生魚，令人奪氣，陰核疼。

小蒜不可久食，損人心力。

獨頭蒜不可共蜜食之，殺人。

蒜多食，令人眼暗，昏沉好睡。

韭味酸，補肝，治百病。

韭，春食則香，夏食則臭，多食則昏神。未出糞土爲韭黃，最不益人，食之即滯氣。

霜韭凍，不可生食，動宿飲，盛必吐水。

韭能充肝氣。

韭多食，昏神暗目，酒後尤忌，不可與蜜同食。

薤味苦，補心，心宜食，治百病。

薤、韭不可共牛肉作羹，食之成瘕疾。

薤，白色者最好，雖有辛氣，不葷人五臟。學道人長服之，可通神明。不可多食。

夜不宜食薑，損心。

紫芥多食之，動風。

芥大葉者，煮食之，動氣；生食，發丹石。其子有辛氣，能通利五臟。其葉不可多食。又細葉有毛者殺人。

茄子不可多食，動氣及痼疾。熱者少食無畏。

莧菜不可與鱉同食。薄荷與鱉相反。

果分部

題解

《上醫本草・果部》 李時珍曰：木實曰果，草實曰蓏。熟則可食，乾則可脯，豐儉可以濟時，疾苦可以備藥。輔助粒食，以養民生。故《素問》云：五果爲助。五果者以五味、五色應五臟，李、杏、桃、栗、棗是矣。《占書》欲知五穀之收否，但看五果之盛衰。李主小豆，杏主大麥，桃主小麥，栗主稻，棗主禾。

《禮記・內則》列果品，菱、芡、棟、榛、瓜之類。《周官》職方氏辨五地之物，山林宜皂物柞栗之屬，川澤宜膏物菱芡之屬，丘陵宜核物梅李之屬。甸師掌野果蓏。場人樹果蓏，珍異之物，以時藏之。觀此，則果蓏之土產常異，性味良毒，豈可縱嗜欲而不知物理乎？

《食治廣要・果部》 《素問》曰：五果爲助。五果者，以五味五色應五臟，李、杏、桃、栗、棗是矣。《占書》云：欲知五穀之收否，但看五果之盛衰。是以山林宜皁物，柞栗之屬；丘陵宜核物，梅李之屬。觀此則果食之土產常異，性味之良毒亦殊，可縱之而不辨物理耶？

論說

《調變類編・果品》 收栗子不蛀，以栗蒲灰淋汁澆，二宿出之，候乾，置盆中，用沙土覆之。煮銀杏、栗子，用法紙撚在內，則皮自脫。小兒食生栗難化，熟者多滯氣，大人亦宜少食。

藏金橘、橙、柑、橘子於綠豆中，則經時不變。用松毛包藏橘子，三四月不乾。

五日以麥麵煮成粥，入鹽少許，候冷，傾入甕中，收新鮮紅色未熟桃，納滿甕中，至冬月如生。

用臘水同薄荷一握、明礬少許入甕中，投浸枇杷、林檎、楊梅於中，顏色不變，味涼可食。

藏柑子以盆盛，用乾潮沙蓋之。土瓜同法。

煮菱要青，用石灰水拌過，洗去灰煮則青。藕皮和菱米食，則軟而甜。

吃栗子與生芽處，咬破些，吹氣一口，剝之皮自脫。竹葉與栗同食無柤。

藏胡桃不可焙，焙則油。

藏梨子用蘿蔔間之，勿令相著，經年不爛。今北人每於樹上包裹過冬，亦妙。梨蒂插蘿蔔上，亦不得爛。

藏香櫞同此法。

松子仁帶皮則不油。食蓮子宜蒸熟去心，生則腹脹，不去心令人嘔。

梅子不宜多食。食梅齒齲者，嚼胡桃肉以解之。同韶粉食則酸不軟牙，梅葉尤佳。

乾果子蒸了者，露之味如新。生果停久有損處者，不可食。

白果，生引疳解酒，熟食益人，不可多食。炒銀杏在十個以上則不爆。

菱煮過，以礬湯綽之，紅綠如生。

大棗刷淨曬乾，醋拌封固，臨食取用，鮮潤而甜，異於常棗。病牙者勿食棗。

杏多食傷筋骨。杏仁久服，目盲，眉髮鬚落，動宿疾。雙仁者殺人。桃杏花本五出，而六出者必雙仁，能殺人者，失常也。一切果核雙仁者害人。桃損胃，多食有熱。

李發瘧，食多令虛熱，和白蜜食傷人五內。李不沉水者有毒。久病者食李加重。

梨治心熱，生不益人，多食寒。產婦、金瘡人勿食，令痿困。其性益齒，而損脾胃。正二月勿食。

柿乾者性冷，生者彌冷，食多腹痛。

甘草作釘，針葡萄立死。以麝香入葡萄皮內，則葡萄盡作香氣。若引其藤，穿過棗樹，二三年後，皮粘樹竅，斫去原根，託棗自生，實味更異。葡萄初結時，剪去繁葉，使受露，無不肥大。冬月收藤，包藏封土中，至春更架。架下不可飲酒，恐蟲矢傷人。葡萄蔓好引向西南，作架者須知。

藕以鹽水拌食則不損口，同油煠麵果食則無渣。藕久食輕身耐老，止熱破血。

橄欖樹高，將熟時，以木丁釘之，或刻根下方寸許，納鹽入內，一夕子皆落，木亦無損。橄欖鹽過則不苦澀。同栗子食，作梅花香。橄欖木作舟楫，著魚皆浮出，物性相制也。人誤食河豚肝及子，迷悶至死，惟此木煮汁能解之。

木瓜最療轉筋。如轉筋時，但書其名，及書土作木瓜字，皆愈，理不可解。《爾雅》：楸，木瓜，轉筋時呼楸爲得。

糖霜，以蔗汁過樟木槽，取而煎成。如以銅式印成物像，郵寄遠地，先以竹葉及紙包裹，外用石夾埋之，不得見風，雖夏月及久陰雨，俱不消化。

荔枝熟時人未採，則百蟲不敢近。人纔採，烏鳥、蝙蝠之類無不傷殘。故採荔枝者，必日中而眾採之。食荔枝多醉，醉以殼浸水飲之即解。此即食物不消，還以本物消之之意。

榧煮素羹，味更甜美。豬脂炒榧，黑皮自脫。榧子同甘蔗食，其渣自軟。皮反綠豆，能殺人也。

林檎樹生毛蟲，埋蠶蛾於下，或以洗魚水澆之即止。

佛手柑，安芋片於蒂，而以濕紙圍護，經久不癟。或云：搗蒜罨其蒂上，或指上，則香更充溢。然究非雅人深致也。香櫞用蒜罨法亦妙。香櫞蒂上安芋片則不癟。

桑樹上接楊梅則不酸。楊梅樹生癩，以甘草丁釘之則死。水楊梅入浮炭不爛。

荸薺善毀銅，合銅錢嚼之則錢化。可見其爲消堅削積之物，故能化五種膈疾，而消宿，治誤吞銅錢也。

橙能消酒，宿醒未解者，啜之即醒。橙子皮多食傷肝。櫻桃經雨，則蟲自肉出，人莫之見，水浸良久，則蟲自出，乃可食。櫻桃多食，發暗風，傷筋骨。

葡萄根莖中空相通，暮溉其根，而晨朝水浸子中矣。故俗呼其苗爲木通，以利小腸。

甜瓜多食作脹者，食鹽花即化。最忌麝與酒，凡食瓜過多，但飲酒，及水服麝香，尤於食鹽漬水也。

瓜性最寒，曝而食之尤冷。故《稽聖賦》云：瓜寒於曝，油冷於煎，物性之異也。

食西瓜後，食其子即不噫瓜氣。以瓜刻破曝日中，少頃食即冷如冰也。得酒氣，近糯米即易爛。貓踏之即沙。性甘寒，最解酒毒，故有天生白虎湯之號，但不宜多食。

藏西瓜不可見日影，見之則芽。楊梅核與西瓜子，同柿子漆相拌，曬乾，自開，只揀取仁。

(柑)(甘)蔗多食衄血。砂糖多食心痛，同鯽食成疳，同筍食成痕。小兒亦不宜食。諸果毒，燒豬骨爲末，水調服。

胡桃多食動風痰，脫人眉，同酒肉多咯血。食酸傷齒者，食之即止。有風病者，勿食胡桃。有暗風者，勿食櫻桃，食之立發。

產後忌生冷，惟藕不爲生冷，爲其能破血也。

栗子飼小兒，齒遲腎氣弱。

妊婦食茨菇，恐消胎氣；食梅李，令子青盲。

《三元參贊延壽書・果實》　生棗　令人熱渴氣脹，寒熱，羸瘦者，彌不可多。動臟腑，損脾元。與蜜同食損五臟。

軟棗　冷，動宿疾，發嗽，與蟹相忌。

梅子　壞齒及筋，多食發熱。

生龍眼　平，沸湯內淖過不動脾。

櫻桃　寒熱病多食，發暗風，傷筋骨，嘔吐。小兒多食作熱，性熱也。

生荔枝　性熱，多食發虛熱、煩渴、口乾、衄血。

楂子　不可多食，損齒及筋。

乳柑　太寒，冷脾，發痼疾，利腸，發輕汗。脾胃冷人，尤不可多食，諸柑性同。

橘柚酸者聚痰，甜者潤肺，不可多食，令人口爽，不知五味。

橙子　溫，皮多食傷肝，與檳榔同食，頭旋惡心，生痰(作)瘧。

楊梅　多食發熱，損齒及筋。

杏　實熱，多食傷筋骨。

杏酥生熟吃俱得，半生半熟，殺人。

杏仁久服，目盲，眉、髮、鬚落，動宿疾。

雙仁者，殺人，可研細治犬傷。

桃　實發丹石，損胃，多食有熱。飽食桃仁，水浴成淋。

桃杏花本五出而六出者，必雙仁能殺人者，失常故也。

李子　平，發瘧，多令虛熱，白蜜和食，傷人五內。不可臨水上啖之及與雀肉同食。

李不沉水者，毒。

仁和雞子食，內結不消。

梨　寒，乳鵝梨、紫花梨治心熱，此外生不益人，多食，寒中。產婦、金瘡人勿食，令萎困。其性益齒而損脾胃，正二月勿食佳。有人家生一梨，大如斗，送之朝貴，食者皆死。考之，樹下有大蛇，聚毒於此，不常爲妖也，他倣此。

藤梨　名沐猴梨，食多冷中。

林檎　多食，發熱澼氣，好睡發冷疾，生瘡癤，脈閉不行，子不可食，令人煩。

石榴　多食，損肺及齒。

山石榴多無益，澼氣。

栗子　溫，生治腰脚。生即發氣，宜暴乾蒸炒。食多即氣壅，患風水氣人不宜食。

生栗可於灰火中煨，令汗出，殺其水氣，不得通熟。小兒食生者，多難化。熟者，多滯氣。

柿子　寒，日乾者，性冷，多食腹痛，生者彌冷。

紅柿與蟹同食，吐紅。飲酒食紅柿，心痛至死，亦易醉，不解酒毒。

一種塔柿引痰，日乾多動風火。乾味不佳。

椑子　性尤冷，與蟹同食，腹疼大瀉。

葡萄　酒過，昏人眼。架下飲酒，防蟲屎傷人。

白果　生引疳，解酒。熟食益人，然不可多食，腹滿。有云：滿一千個者，死。此物二更開花，三更結子，當是陰毒之物。有人艱糴，取白果以爲飯，飽食，次日皆死。

（蕫）〔菱〕芰，也冷臟，色利損陽，令陰萎，不益脾，難化，令脹滿，薑酒解之。七月食生菱，作蟯蟲。

茨菰　大寒，動宿冷氣，腹脹滿，小兒秋食之，臍下痛，孕不可食。吳茱萸食，患脚氣，癱瘓，損齒，失顏色。

荸薺　性與烏芋同。

芡實　生食，動風冷氣，損脾難消卻益精。

藕　多食，冷中，能去疫氣。產後惟此不同生冷忌者，破血故也。

甜瓜　動痼疾，多食，陰下濕癢，生瘡，發虛熱，破腹，令人惾惾弱，脚手無力。少食則可不中暑，多食未有不下。貧下多食，深秋下痢難治，損陽故也。患脚氣食此，永不除。五月甜瓜沉水者，殺人。多食，發黃疸，動氣，解藥力。

雙蒂者，殺人。

與油餅同食發病。防州太守陳逢原，避暑食瓜至秋，忽腰腿痛，不能舉動，遇商助教療之，更生。

西瓜　甚解暑毒，北人稟厚食慣，南人稟薄，不宜。多食至於霍亂，冷病人終身不除。

木瓜　溫，皮薄微赤黃，香，甘酸不澼，向裏子頭尖，一面方，是真。益脾而損齒。

若圓和，子微黃，蒂粗，澼。小圓，味澼微鹹，傷人氣，多食損牙。

甘蔗　多食，齦血，燒其滓，煙人目則眼暗。

砂糖　寒，多食心痛。餬同食成疳，葵同食生流癖，筍同食成食瘕，身重不能行。小兒多食，損齒及生蟯蟲。

楞柿　不可多食，損齒傷筋。

松子　多食，發熱毒。

柰子　多食，臚脹，不益人，病人尤甚。

胡桃　平，多食，利小便，脫人眉，動風，動痰，惡心嘔吐。酒同食過多，咯血。

五月食未成果核，發癰癤寒熱。

秋夏果落地，惡蟲緣，食之患九漏。

一切果核雙仁害人。

生果停留多日，有損處，食之傷人。

治諸果毒，燒豬骨過爲末，水服方寸匕。

枇杷　多食，發痰熱。

橄欖　食之，必去兩頭，有大熱。

過白露摘食，庶不病疝。

榧子　多食，能消穀，助筋骨，行榮衛，明目輕身，治咳嗽。食之過多，則滑腸。

榛子　益氣力，寬腸胃。

蓮子　食之宜蒸，生則脹人腹中，噫，令人吐。食當去之，不去心食之霍亂。又：性寒，生食微動氣，蒸食之良。

藕　生食，主霍亂後煩渴，虛悶不能食，蒸食能補五臟，實下焦。與蜜同食，令人腹臟肥，不生諸蟲。

除煩解酒毒，壓食反。病後熱渴，食藕用少鹽水或梅水浸，供多食，不損口。

久服輕身耐老，止熱破血。

雞頭　益精氣志，令耳目聰明。久服，輕身不飢，耐老。作粉食極妙，是長生之藥。與小兒食，不能長大，故駐年耳。生食，動風冷氣，多食不益脾胃氣，兼難消化。

《居家必用事類・飲食類・蔬食》　造菜羹法　鹽、韭菜去梗用葉，鋪開如薄餅大，用料物糝之。

陳皮　縮砂　紅豆　杏仁　花椒　甘草　蒔蘿　茴香

右件碾細，同米粉拌勻，糝菜上。鋪菜一層，又糝料物一次，如此鋪糝五層，重物壓之。卻於籠內蒸過，切作小塊。調豆粉稠水蘸之，香油煠熟，冷定，納瓷器收貯。

食香瓜兒　菜瓜不以多少，薄切。使小鹽醃一宿，漉起，用元鹵煎湯焯過，晾乾。用常醋煎滾，候冷，調砂糖、薑絲、紫蘇、蒔蘿、茴香，拌勻，用瓷器盛，日中曝之，候乾收貯。

食香茄兒　新嫩者，切三角塊，沸湯焯過，稀布包，榨乾。鹽淹一宿，曬乾。用薑絲、橘絲、紫蘇拌勻，煎滾糖醋潑，曬乾，收貯。

食香蘿蔔　切作骰子塊，鹽醃一宿，日中曬乾。切薑絲、橘絲、蒔蘿、茴香拌勻，煎滾常醋潑用，瓷器盛，日中曝乾，收貯。

蒸乾菜法　三四月間，將大窠貯菜擇，洗淨，略曬過，沸湯內煠五六分熟，曬乾。用鹽、醬、蒔蘿、花椒、沙糖、橘皮同煮極熟，曬乾，再蒸片時，收貯。用時，香油挼，微入醋，飯上蒸熟用。

糟瓜菜法　不拘多少，用石灰、白礬煎湯，冷，浸一伏時。使煮酒、泡糟、鹽，入銅錢百餘文，拌勻，醃十日，取出，拭乾。別換好醋、鹽，煮酒，再拌，入壇收貯。箬葉紮口，泥封口。

糟茄兒法　八九月間，揀嫩茄，絕去蒂。用活水煎湯，冷定，和糟、鹽拌勻，入壇，箬葉紮口，泥封頭。

造脆薑法　嫩生薑去皮，甘草、白芷、零陵香少許，同煮熟，切作片子，食之脆美異常。

五味薑法　嫩薑一斤，切作薄片。用白梅半斤，打碎去仁，入炒鹽二兩，拌勻，曬三日。取出，入甘松三錢、甘草五錢、檀末三錢，再拌勻，曬三日。入瓷器收貯。

造糟薑法　社前嫩薑，不以多少，去蘆，揩擦淨。用煮酒和糟、鹽，拌勻，入瓷壇中。上用沙糖一塊，箬葉紮口，泥封頭。

造醋薑法　不以多少，炒鹽醃一宿。用元鹵入釅醋，同煎數沸，候冷，入薑。箬紮瓶口，泥封固。

蒜茄兒法　深秋摘小茄兒，擘去蒂，揩淨。用常醋一碗，水一碗，合和，煎微沸，將茄兒焯過，控乾。搗碎蒜，並鹽和，冷定，酸水拌勻，納瓷壇中爲度。

蒜黃瓜法　深秋摘小黃瓜，醋水焯，用蒜如前法。

蒜冬瓜法　揀大者，留至冬至前後，去皮、瓤，切作一指闊條。以白礬、石灰煎湯，焯過，漉出，控乾。每斤用鹽二兩，蒜瓣二兩，同搗碎，拌勻，裝入瓷器，添熬過好頭醋浸之。

醃韭花法　取花半結子時收摘，去蒂，每斤用鹽三兩，同搗爛，納瓷器中。

醃鹽韭法　霜前揀肥韭無稍者，擇，淨洗，控乾。於瓷盆內鋪韭一層，糝鹽一層，候鹽、韭勻鋪盡爲度。醃二三宿，翻數次，裝入瓷器。用元鹵加香油些小，尤妙。

胡蘿蔔菜　切作片子，同好芥菜，入醋內略焯過，食之脆。芥菜內仍用川椒、蒔蘿、茴香、薑絲、橘絲、鹽，拌勻用。

假萵筍法　金鳳花梗大者去皮，削令乾淨。早入糟，午供食之。

胡蘿蔔鮓　切作片子，略略焯過，控乾。入少許細葱絲、蒔蘿、茴香、花椒、紅麴，研爛，並鹽拌勻，同罨一時，食之。

造茭白鮓　薄切，製法同前。

造熟筍鮓　但筍要煮，製法同前。

造蒲筍鮓　生者一斤，寸截，沸湯焯過，布裹壓乾。薑絲、熟油、橘絲、紅麴、粳米飯、花椒、茴香、葱絲拌勻，入瓷器，一宿可食。

造藕稍鮓　用生者，寸截，沸湯焯過，鹽醃去水。葱油少許，薑、橘絲、蒔蘿、茴香、粳米飯、紅麴，研細，拌勻，荷葉包，隔宿食。

造齏菜法　先將水洗淨菜，揀去黃損者，每菜一科，用鹽十兩，湯泡化，候大溫，逐窠洗菜，就入缸。看天道涼暖，暖則來日菜即淹下，隨即倒，下者居上，一層菜，一層老薑，約菜百斤，老薑二斤。大寒，遲一日倒。倒訖，以石壓，令水淹過菜。

相公齏法　蘿蔔切作薄片，萵苣條，或嫩蔓菁白菜，切如蘿蔔條，各以鹽煞之。良久，用滾湯焯過，入新水中。然後，煎酸漿水泡之，以碗蓋覆，入井中浸冷爲製，佳。

芥末茄兒　小嫩茄切作條，不須洗，曬乾。多著油鍋內，加鹽炒熟，入瓷盆中攤開。候冷，用乾芥末勻摻，拌，瓷瓶收貯。

造瓜齏法　甜瓜十枚，帶生者，竹簽穿透，鹽四兩，拌入瓜內，瀝去水，令乾。用醬十兩拌勻，烈日曬，翻轉又曬，令乾。入新瓷器內收之。用鹽、用醬，又看瓜大小，斟量用之得宜。

醬瓜茄法　醬黃與瓜、茄，不拘多少，先以醬黃鋪在瓷缸內，次以鮮瓜、茄鋪一層，摻鹽一層，再下醬黃，又鋪瓜、茄一層，摻鹽一層。如此層層相間，醃七日夜，烈日曬之。醬好，而瓜兒亦好。如欲作乾瓜兒，取去再曬，其醬別用。卻不可用水，瓜中自然鹽水出也。用鹽時，相度醬與瓜、茄多少酌量。

收乾藥菜法：

枸杞　地黃　甘菊　青蘘　牛膝　槐芽　白术　椿芽香者　車前　黃精　合歡　商陸　決明　水蓼黃連樹芽

右各取嫩者，不限多少，煠之，漿水澤了，以鹽汁中握去惡汁，曬乾，於竹器中以紙覆之，勿令風塵入。用時，以暖湯漬軟，淨澤去惡汁，更以別湯中煮令熟。然後爛炒，調和食之。其牛蒡、薯蕷、百合等物，冬中是時，不勞預收。

曬蒜苔法　將肥嫩者，不拘多少，用鹽湯焯過，曬乾。欲用時，湯浸軟，調和食之。與肥肉同造尤妙。

曬藤花法　盛開時摘，揀淨去蒂，鹽湯灑，拌勻，入甑蒸熟，曬乾。用作酸餡，餛飩、夾子等素食餡，極美，葷用尤佳。

曬海菊花　春分後摘薹菜花，不拘多少，沸湯焯過，控乾。用少鹽浥良久，曬乾，紙袋收貯。臨用，湯浸，油、鹽、薑、醋潑之。

曬筍乾法　鮮筍不拘多少，去皮，切，沸湯焯過，曬乾，收貯。欲用時，以米泔浸用。此勝買者，又兼色白如鮮。鹽湯焯，即是鹹筍法。

造紅花子法　淘去浮者，舂內搗碎，入湯泡汁，更搗，更煎汁鍋內沸，入醋點，絹挹之。似肥肉，入素食極珍美。

造豆芽菜　綠豆揀淨，水浸兩宿。候漲，以新水淘，控乾，掃淨地，水濕，鋪紙一重，勻摻豆，用盆器覆，一日灑水二次。須候芽長一寸許，淘去豆皮，沸湯焯，薑、醋、油、鹽和，食之鮮美。

《居家必用事類・果食類》　造蜜煎果子法　凡煎果子，酸者，用朴硝破水。大段硬酸者，用湯化朴硝，放冷，浸去酸味；軟嫩者，只煉蜜放冷，澆在果子上淹一宿，其酸鹹味自去。漉出，淘過，控乾。並先煉熟蜜，後入，煎五七沸，放出，冷，再入舊蜜內，煎如琥珀色，去蜜，置器中。煎時，須用銀、石、砂銚等爲佳。使蜜澆者，浸一宿。餘依用淹一飯時，若有味也。又法：應乾煎果，先用湯蕩白梅肉，候冷浸之，卻控乾，煉蜜浸之如前法。

蜜煎冬瓜法　經霜老冬瓜，去青皮，近青邊肉切作片子，沸湯焯過，放冷，石灰湯浸沒。四宿，去灰水。同蜜半盞，於銀、石、砂銚內煎熟，下冬瓜片子，煎四五沸，去蜜水。別入蜜一大盞同熬，候冬瓜色微黃爲度。入瓷器內，候極冷，方可蓋覆。如白醭重，煎石灰湯二錢，沸湯澄清，去脚用。

蜜煎薑法　社前嫩芽者二斤，淨洗，控乾，不得著鹽淹。須候出水一飯間，沸湯略焯過，濾乾。用白礬一兩半，搥碎，泡湯，隔宿，次卻澄清，浸薑，以滿爲度。三兩宿漉出，再控。不得多時，用蜜二斤煎一滾，去麵，隔宿冷卻。於新瓶內入蜜、薑，約十日半月，別換蜜一斤半。換蜜若要久，經年兩次換。

蜜煎筍法　筍十斤，和殼煮七分熟，去皮，隨意切成花樣。用蜜半斤，浸一時許，漉乾。卻用蜜三斤，煎滾，掠淨，拌勻，入瓷器收貯，浸久不損。

蜜煎青杏法　不拘多少，刮去皮，用銅青極細末，銅器內勻滾，令綠色。然後用生蜜浸，但覺有酸氣，便換蜜。至三五遍，自然不復酸，可以久留。銅青無多少之限，但浸的勻便可也。青梅亦可依此法造。

蜜煎藕法　初秋藕新嫩者，沸湯焯過，五分熟，去皮，切作條子或片子。每一斤，用白梅四兩，湯浸汁一大碗，候冷，浸一時許，漉出，控乾。用蜜六兩，去鹵水。別蜜十兩，慢火煎令琥珀色，放冷，入罐貯。

糖脆梅法　青梅一百個，畫成路路兒，將熟冷醋浸沒。一宿取去，控乾，別用熟醋調沙糖一斤半，浸沒。入瓶內，以筍葉紮口，仍用碗覆，藏在地中深一二尺，用泥土蓋過。白露節取出，換糖浸。

糖椒梅法　黃梅大者，不拘多少，捶破核。未捶以前，先以鹽醃一日。鋪梅一層，入沙糖，用椒、生薑絲一層，重重鋪罐內。八分滿，以物蓋覆，蒸一遍。再用生絹覆罐口，曬十日，可供。曬時，先用紫椒葉在梅肉上。

糖楊梅法　以三斤爲率。鹽一兩，淹半日。次用沸湯浸一宿，控乾。入好糖一斤，輕輕用手拌勻，日曬汁乾爲度，瓷器貯。

糖煎藕法　大藕五斤，切二寸長，又碎切之。日曬，出水氣，入沙糖五斤，金櫻末一兩，同入瓷器內，又入蜜一斤。用泥緊封閉瓷器口，慢火煮一伏時，待冷開用。

糖蘇木瓜　大者一對，去皮，切作瓣。白鹽一兩，新紫蘇葉二兩，淨洗，曬乾，細切，同醃少時。再入生薑四兩，去皮切絲，沙糖二十兩，一處拌勻，瓷器中盛，日中曬乾，時時抄勻爲度。

造椒梅法　黃梅一百個爲率。用盆硝少許焯過，漉出，控乾，捶碎。入生薑絲一斤，甘草四兩，去目川椒一兩，瓷盆拌勻，又入炒鹽半斤，同曬。如欲作梅湯，曬放稀；如欲作餅子，曬放乾。曬時，兩三日攪一次。

旋炒栗子法　不拘多少，入油紙撚一個，沙銚中炒，或熨斗中炒亦可。候熟，極酥甜香美異常法。

《居家必用事類・收藏果法》　收藏栗子　霜後初生栗子不以多少，投水盆中，去其浮者，餘皆漉出，眾手淨布拭乾。更於日中曬少時，令全無水脈爲度。用新小瓶罐，先將沙炒乾放冷，將栗裝入瓶，一層栗，二層沙，約九分滿。每瓶只可放一千二百個，不可大滿。用筍葉一重蓋覆，以竹篾按定，掃一淨地，將瓶倒覆其上，略以黃土封之，逐旋取用。不可令近酒氣，可至來春不壞。

收藏紅棗　將大瓷缸一隻刷洗淨，拭乾。燒熱米醋澆缸內，蕩令勻，控乾。又以熟香油勻擦缸口。於缸底鋪粟稈草一重，棗一重，中心四圍亦令草間蓋，不可重壓，亦不生蛀蟲。

收藏諸般青果法　十二月間，湯洗潔淨瓶或小缸，盛臘水。遇時果出，用銅青末與果同入臘水收貯，顏色不變如鮮。凡青梅、枇杷、林檎、小棗、葡萄、蓮蓬、菱角、甜瓜、綿橙、橄欖、荸薺等果，皆可收藏。

收藏石榴　選揀大石榴連枝摘下，用新瓦罐一枚，安排在內，使紙十餘重密封，可留多日不壞。

收藏梨等　揀不損大梨，取不空心大蘿蔔，插梨枝柯在蘿蔔內，紙裹，暖處。候至春深不壞。帶梗柑橘亦可依此法。

收藏橄欖　用上等好錫，打作有蓋罐子。揀好完橄欖裝滿，紙封縫，放於淨地上。至五六月間尤好。藏階前草內者無是說。

收藏乳餅　取乳餅在鹽甕底，不拘年月。要用取出，洗淨蒸軟使用，一如新者。

收藏瓜茄　用染坊淋退灰曬乾，埋藏黃瓜、茄子，冬月食用。

《食物本草・果類》　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，人病多屬陰虛宜食之。然果食則生冷，或成濕熱，乾則硬燥難化，而成積聚，小兒尤忌。故火熟先君子，果熟後君子之說，古人致謹，良有以也。但四方果類甚多，土產各有所宜，名色各有所異，氣味各有所投，不復悉云。

又　凡收藏青梅、枇杷、橄欖、橙、李、菱、瓜類，用臘水入些銅青末，密封於淨壇內，久留色不變。又用臘水入薄荷、明礬少許，浸諸果甕內，味佳，不變色。

《調疾飲食辯・果類》　穀、菜皆以養生，誠不可缺。若夫果僅用之交際，供婦人之贊而已，其輕重相較懸絕也。然《周官・太宰》以九職任萬民，其二曰園圃樹草木。職方氏辨五地所宜之果。場人掌場圃，果蓏珍異之物。籩人掌籩實，饋實之籩，復有加籩。《內則》棗、梨、棗、栗、瓜、桃諸果，皆列庶羞，是養與實祭所必需，宜聖王之注意也。至其品類甚繁，補瀉溫涼不一，爲利不少，爲害亦多，可實焉弗講歟？獨不知《素問》五果爲助，何取乎桃、李、

杏也。意者軒農之世，九州猶未盡入版圖，故殊方所產，聖人亦未必悉知耶？讀《內經》者，師其意而勿泥其物，斯爲善學古人矣。

《中外衛生要旨・果食類》〔各種果子〕　按：　各種果子，內函有水有酸味，但以長熟者爲佳。如未成熟，須蒸製方可。西國有桑子、菩提子、烏斂梅、沙梨、平果、櫻桃、蛇梅、珠菩提、李子、杏梅、桃子，以上各果，每函水約百分中有八十分至八十五分之多者，所函糖多少不等。如菩提子，每百分有糖十三分零，其餘有函糖九分，或七八分至一二分不等。酸質大約每百分有函一分至一分半者。中國果子有柿子、荔枝、楊桃、龍眼、黃皮、香蕉、枇杷、葡萄、芒果、柑橙、波羅、雪梨、平果、無花果、桃李、楊梅、棗栗、橘柚、菱荸、核桃等，比較西國之果，大概相同。諸果之中，亦有函水甚多者，亦有函糖多少不等並有些酸質在內。凡果子應時採取者，所函之水最爲清潤，故有益於人。所函酸質，亦可開胃，利小便去毒。

綜　述

李

《千金要方・食治・果實》　李核人：　味苦，平，無毒。主僵仆蹉跌、瘀血骨痛。

實味苦酸，微溫，澀，無毒。除固熱，調中，宜心。不可多食，令人虛。

黃帝云：　李子不可和白蜜食，蝕人五內。

《食療本草》卷上　李平主女人卒赤白下。取李樹東面皮，去外皮，炙令黃香。以水三升，煮汁去滓服之，日再。驗。

謹按：　生李亦去骨節間勞熱，不可多食之。臨水食之，令人發痰癖。

《醫心方・五果部》　李　《本草》云：　味苦，平，無毒。主除固熱，調中。陶〔弘〕景注云：　言京口有麥李，麥秀時熟，小而甜。崔禹〔錫〕云：　小冷。又臨水上食之，爲蛟龍被吞之。孟詵云：　李，平。主卒下赤。生李亦去關節間勞熱，不可多食之。《七卷經》云：　味酸。熟實可食之。《神農經》云：　微溫，無毒。不可多食，令人虛。《要錄》云：　李實，臨水不可食，煞人。

《養生類纂・果實部》　李子　李無毒，益氣。多食令人虛熱。《本草》。

李子不可合雀肉食。同上。

李不可合蜜食，損五藏。《食醫心鏡》。

李不可多食，臨水上食，令人發痰癖。《食療本草》。

李味酸，肝病宜食，治百病。《明鑒圖》。

李仁不可和雞子食之，患內結不消。《本草》。

《飲膳正要・果品》　李子　味苦，平，無毒。主僵仆，瘀血骨痛，除痼熱，調中。

《救荒本草》卷下後　李子樹　《本草》有李核人。舊不載所出州土，今處處有之。其樹大，高丈餘，葉似郁李子葉，微尖艄而潤澤光俊，開白花，結實種類甚多。見《爾雅》者，有休，無實李。李之無實者，一名趙李。痤，接慮李，即今之麥李，細實有溝道，與麥同熟，故名之。駁，赤李，其子赤者是也。又有青李、綠李、赤李、房陵李、朱仲李、馬肝李、黃李、紫李、水李，散見書傳，美其味之可食，皆不入藥。今有穿條紅、御黃子，其李實味甘，微苦。一云味酸。核人味苦，性平，俱無毒。

救飢：　摘取李實色熟者食之。不可臨水上食，亦不可和蜜食，損五臟；及與雀肉同食，和漿水食，令人霍亂，澀氣。多食令人虛熱。

治病：　文具《本草》果部李核人條下。

《竹嶼山房雜部・養生部・雜造制》　李乾　大鮮李，湯中苼之，日曬乾。

《食物本草・果類》　李　味苦酸，平，溫，無毒。除痼熱，調中益氣。不可多食，令人虛熱。不可與蜜及雀肉食，損五臟。種類甚多，有綠李、黃李、紫李、生李、水李、麥李、赤李、剝李、房陵李、朱仲李、馬肝李、牛心李、朝天李、胭脂李、蜜李、蠟李、青葱李、炭李、道州李、翠李、十月李，俱可食而不可多也。仁，苦，平，無毒。主僵撲蹉跌，瘀血骨痛。根皮，大寒，主消渴，止心煩逆奔氣。

《食鑒本草・果品》　李子味苦甘酸無毒。除固熱，調中。

黃帝云：　李子不可和蜜食，食之損五臟。

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》　李子　取大李子，剜去核，用白梅、甘草泡滾湯，焯之，以白糖和松子、欖仁，研末填入，甑上蒸熟食之。

《藥性全備食物本草・果部》 李　味甘、酸、苦、澀，性微寒，無毒。調中益肝，去骨間勞熱。多食，令人膨脹，發痰瘧虛熱。同蜜、同雀肉食，損五臟。同漿水食，令霍亂。凡李不沉水者，味苦澀者，並有毒。李種甚多，味有甘美多汁者，亦宜少食。

核仁　味苦，平，無毒。主僵仆蹉，瘀血骨痛內傷，利小腸，下水氣，除腫滿及女子小腹脹滿。入藥，泡去皮尖。

根白皮　大寒。主消渴，止心煩逆氣，奔豚脚氣，熱毒煩燥，女人卒赤白下，男子赤白痢。去粗皮，炙黃色，水煮服之。

花　平。主小兒壯熱，痞疾，驚癇。煎湯浴之。

《食物輯要・果類》 李　李仁　味苦，平，無毒。散浮腫，利小腸，下水氣，治僵仆蹉折，瘀血骨痛，及女人小腹脹。

《上醫本草・果部》 李　一名嘉慶子。按王禎《農書》云：北方一種御黃李，形大而肉厚，核小，甘香而美。江南建寧一種均亭李，紫而肥大，味甘如蜜。有擘李，熟則自裂；有糕李，肥粘如餳。皆李之嘉美者也。

苦、酸，微溫，無毒。主治：曝食去痼熱，調中，去骨節間勞熱，肝病宜食之。

《大明》曰：多食令人臃脹，發虛熱。詵曰：臨水食之，令發痰瘧。不可合雀肉食。合蜜食，損五臟。宗奭曰：不可合漿水食，發霍亂，澀氣而然。服术人忌之。

核仁　苦，平，無毒。主治：僵仆蹉折，瘀血骨痛，令人好顏色，治女子少腹腫滿，利小腸，下水氣，除浮腫，治面黑黑子。

附方：女人面黑：用李核仁去皮，細研，以雞子白和如稀餳，塗之。至旦以漿水洗去，後塗胡粉，不過五六日效。忌見風。

蠍蠆螫痛：苦李仁嚼塗之，良。

《食治廣要・果部》 李一名嘉慶子。氣味：苦、酸，微溫，無毒。主治：去痼熱，調中。骨節間勞熱，肝病宜食之。不沉水者有毒。多食令人膜脹發虛滿。同雀肉、蜜食，損五臟。服术人忌之。

《食物本草・果部・五果類》 李一名嘉慶子。梵書名李曰居陵迦。其類甚多。京口有麥李，麥秀時熟，小而肥甜。姑孰有南居李，解核如杏子形者。又有綠李、黃李、紫李、牛李、水李，並甘美堪食。獨有野李，味苦，止取核仁入藥用。李時珍曰：李，綠葉白花，樹能耐久，其種近百。其子大者如柸如卵，小者如彈如櫻。其味有甘、酸、苦、澀數種。其色有青、綠、朱、紫、黃、赤、縹綺、胭脂、青皮、紫灰之殊。其形有牛心、馬肝、柰李、杏李、水(今)〔李〕、離核、合核、無核、匾縫之異。其產有武陵、房陵諸李。早則麥李、御李，四月熟。遲則晚李、冬李，十月、十一月熟。又有季春李、冬花春實也。北方一種御黃李，形大而肉厚核小，甘香而美。江南建寧一種均亭李，紫而肥大，味甘如蜜。有擘李，熟則自裂。有糕李，肥粘如糕。皆李之嘉美者也。今人用鹽曝、糖藏、蜜煎爲果，惟曝乾白李有益。其法：夏李色黃時摘之，以鹽挼去汁，合鹽曬，剝去核復曬乾，薰酒，作飣皆佳。

李實，味苦，酸，微溫，無毒。去骨節間勞熱。肝病宜食之。曝食，去痼熱，調中。不可多食，令人發熱。臨水食之，令人發痰瘧。不可同雀肉食。合蜜食，損五臟。不沉水者有毒，不可食。

核仁，味苦，平，無毒。主僵仆蹉折，瘀血骨痛。令人好顏色。治女子少腹腫滿，利小腸，下水氣，除浮腫。治面黑黑子。

根白皮，取東行者，大寒，無毒。治消渴，止心煩逆奔豚氣。治小兒暴熱，解丹毒。煎水含漱，治齒痛。煎汁飲，主赤白痢。炙黃煎湯，日再飲之，治女人卒赤白。

花，爲末洗面，令人面澤，去粉滓黯黯。

葉，治小兒壯熱。痞疾驚癇，煎湯浴之，良。

徐李，生太山之陰。樹如李而小，其實青色無核，熟則採食之。李時珍曰：此即無核李也。唐崔奉國家有之。乃異種也。今附錄於此。味甘。久食，主輕身益氣延年。

附方：治蠍子咬。苦李仁嚼塗之，良。

治女人面生黑黯。用李核仁去皮細研，以雞子白和如餳，臨晚塗之。至旦以漿水洗去，後塗胡粉。不過五六日，效。

治小兒丹毒，從兩股走及陰頭。用李根燒爲末，以田中流水和塗之。

治喉痹。無藥處，以皂莢末吹鼻取嚏，仍以李樹近根皮，磨水塗喉外，良。

治女人面黑粉滓。用李花、梨花、櫻桃花、白葵花、白蓮花、紅蓮花、旋復花、川椒各六錢，桃花、木瓜花、丁香、沉香、青木香、鍾乳粉各三錢，玉屑二錢，珍珠五分，黃豆七合，共爲細末瓶收。每日盥洗手面，百日光潔如玉也。

《養生要括・果部》 李　味苦，酸，微溫，無毒。曝食，去痼熱，調中，去骨節間勞熱，肝病宜食之。

核仁，苦，平，無毒。治僵仆蹉折，瘀血骨痛，令人好顏色。治女子少腹腫滿，利小腸，下水氣，除浮腫。治面黑子。

根白皮，大寒，無毒。消渴，止心煩逆，奔豚氣。煎水含漱，治齒痛。煎汁飲，主赤白痢。炙黃煎湯，日再飲之，治婦人卒赤白下有驗。治小兒暴熱，解丹毒。不沉水者有毒，多食令人臚脹，發虛熱。

《本草醫旨・食物類・果部》 李　實　味：苦、酸，微溫，無毒。其苦澁者不可食，令人臚脹，發虛熱。臨水食之令發痰瘧，不可合雀肉食，合蜜食損五臟，不可合漿水食，發霍亂澁氣，服朮人忌之。治：曝食，去痼熱，調中，去骨節間勞熱。肝病宜食之。

核仁　味：苦，平，無毒。治：僵仆蹉折，瘀血胃痛，令人好顏色，女子小腹腫滿，利小腸，下水氣，除浮腫，治面黑子。

附方　女人面黑：用李核仁去皮細研，以雞子白和如稀餳，塗之，至旦，以漿水洗去後，塗胡粉，不過五六日效，忌見風。蠍蟲螫痛：苦李仁嚼塗之，良。

根白皮　味：大寒，無毒。治：消渴，止心煩逆，奔豚氣。治瘡，煎水含漱。治齒痛，煎汁飲。主赤白痢，炙黃煎湯，日再飲之。治女人卒赤白下有驗。治小兒暴熱，解丹毒。苦李根皮，味鹹，治脚下氣，主熱毒煩躁，煮汁服，止消渴。

附方　小兒丹毒：從兩股走及陰頭，用根燒爲末，以田中流水和塗之。咽喉卒塞：無藥處，以皂角末吹鼻取嚏，仍以李樹近根皮磨水，塗喉外，良驗。

花　味：苦，香，無毒。治：令人面澤，去粉滓黯黯。

葉　味：甘、酸，平，無毒。治：小兒壯熱，痞疾驚癎，煎湯浴之良。

附方　惡刺瘡痛：李葉、棗葉，搗汁點之，效。

樹膠　味：苦，寒，無毒。治：目翳，定痛消腫。

《壽世秘典・類物・果部》 李樹能耐久，其種近百，味有甘、酸、苦、澁數種，色有青、綠、紫、朱、黃、赤、縹綺之異。北方一種御黃李，形大而肉厚核小，甘香而美。今人用鹽曝，糖藏，蜜煎爲果，惟曝乾白李有益。其法：夏李色黃時摘之，以鹽挼去汁，合鹽曬萎，去核，復曬乾，薰酒，作飣皆佳。今人呼乾李爲嘉慶子。按韋述《兩京記》云：東都嘉慶坊有美李，人稱爲嘉慶子，久之稱謂既熟，不復知其所自矣。

氣味：甘、酸，微溫，無毒。主除痼熱，調中。多食令人臚脹，發虛熱。

發明　孟詵曰：不可合雀肉及蜜食，損五臟，服朮人忌之。入水不沉者，有毒，不可食。

《飲食須知・果類》 李子　味甘、酸，性微溫。多食令人臚脹，發痰瘧虛熱。同蜜及雀肉、雞肉、雞子、鴨肉、鴨子食，損五臟。同漿水食，令霍亂。勿同麋、鹿、麞肉食。李味苦澁者，不可食。不沉水者有毒，勿食。服朮人忌之。妊婦服之，子生瘡疥。

《養生食鑒・果類》 李　味甘、酸、苦、澁，性微寒，無毒。調中益肝，去骨節間勞熱。多食令人膨脹，發痰瘧虛熱。同蜜食，同雀肉食，損五臟。同醬水食，令霍亂。凡李不沉水者，味苦澁者，並有毒。李種甚多，有甘美多汁者，亦宜少食。

李仁　味苦，性平，無毒。散浮腫，利小腸，下水氣，治僵仆(腰)(蹉)折，瘀血骨痛及女人小腹作脹。

《食物小錄・果部・五果類》 李李乾名嘉慶子。苦、酸，微溫，有小毒。多食令人臚脹，發虛熱；臨水食發痰瘧；同雀肉與蜜食損五臟；同醬水食發霍亂。服朮人忌食，肝病宜食之。苦澁者不可食。

《調疾飲食辯・果類》 李　《綱目》曰：李之種近百，子之形狀大、小、斑駁，時之早晚，味之甘、酸、苦、澁，各各不同。今人用鹽醃、蜜餞、饋藏爲果。惟曝乾白李，薰酒，作飣皆佳。

按：李味既不佳，性又難化，困脾生蟲，作脹損人，較桃尤甚。《素問》列爲五果，因味酸，故以配肝，切不可泥。《食物本草》曰：和蜜食，損人五臟。究之其性本劣，即不合蜜食，亦何嘗無損。果中極劣之物。與桃、杏、糠頭梨，均婦人、小兒之災星厄鬼也。

《藥性摘錄・食物》 李　入肝，兼入腎，有甘、酸、苦、澁四種。斂骨節癆熱不治。多食令人臚脹，發虛熱。

《本草省常・果性類》 李　性熱，有毒。發虛熱臚脹。多食衄血。未長熟者，食之致瘡癰。同雞、鴨、雀肉食澁氣，同蜜食傷經絡，同漿水食生霍亂。服蒼白朮者忌之。不沉水者，毒大，不可食。

《隨息居飲食譜・果食類》 李一名嘉慶子。甘、酸，涼。熟透食之，清肝滌熱，活血生津。惟槜李爲勝，而不能多得。不論何種，以甘鮮無酸苦之味者佳。多食生痰助濕，發瘧痢，脾弱者尤忌之。亦可鹽曝、糖收、蜜漬爲脯。

《每日食物卻病考・果類》 李子　味苦、酸，溫，無毒。去熱調中。其

種亦多，隨地所產，大小美惡各異。其苦澀者不可食，不沉水者有毒。多食，令人腹脹，發虛熱。不可與蜜及雀肉同食，損五臟。

梅杏樹

《救荒本草》卷下後　梅杏樹　生輝縣太行山山谷中。樹高丈餘，葉似杏葉而小，又頗尖艄，微澀，邊有細鋸齒，開白花，結實如杏實大，生青，熟則黃色，味微酸。救飢：摘取黃熟梅果食之。

杏

《千金要方・食治・果實》　杏核人：味甘苦，溫，冷而利，有毒。主咳逆上氣，腸中雷鳴，喉痹下氣，產乳金瘡，寒心奔豚，驚癇，心下煩熱，風氣去來，時行頭痛，解肌，消心下急，殺狗毒。五月採之。其一核兩人者害人，宜去之。

杏實尚生，味極酸，其中核猶未硬者，採之暴乾食之，甚止渴，去冷熱毒。

扁鵲云：杏人不可久服，令人目盲，眉髮落，動一切宿病。

《食療本草》卷上　杏熱主咳逆上氣，金創，驚癇，心下煩熱，風氣頭痛。面皯者，取人去皮，搗和雞子白。夜臥塗面，明早以暖清酒洗之。

人患卒瘂，取杏人三分，去皮尖熬，搗作脂。別杵桂心一分，和如泥。取李核大，綿裹含，細細咽之，日五夜三。

謹按：心腹中結伏氣：杏仁、橘皮、桂心、訶梨勒皮爲丸，空心服三十丸，無忌。

又，燒令煙盡，去皮，以亂髮裹之，咬於所患齒下，其痛便止。熏諸蟲出，並去風便瘥。重者不過再服。

又，燒令煙盡，研如泥，綿裹內女人陰中，治蟲疳。

《醫心方・五果部》　杏實　《本草》云：味酸。不可多食，傷筋骨。其兩人者，煞人。陶〔弘〕景注云：核，主咳逆上氣，雷鳴，喉痹，下氣。崔禹〔錫〕云：理風噤及言吮不開者爲最佳。味酸，大熱，有毒。不可多食。生癰瘕，傷筋骨。《神農經》云：有熱人不可食，令人身熱，傷神壽。《七卷經》云：杏仁不可多食，令人熱利。孟詵云：杏，熱。主咳逆上氣，金創驚癇，心下煩熱，風頭痛。《養生要抄》云：治食杏仁中毒下利煩苦方：以梅子汁解之。又方：以藍青汁服之。今按：損害物。

《養生類纂・果實部》　杏子　杏味苦，心病宜食，治百病。《明鑒圖》。杏子熱，不可多食，損人筋骨，面皯。《食療本草》。

杏多食令人目盲。《修真秘旨》。

杏仁不可久服，令人目盲髮落，動一切宿病。《千金要方》。

《飲膳正要・果品》　杏　味酸，不可多食，傷筋骨。

杏仁，有毒，主咳逆上氣。

《救荒本草》卷下後　杏樹　《本草》有杏核人。生晉山川谷。今處處有之。其實有數種：黃而圓者名金杏，熟最早；扁而青者名木杏，其子皆入藥；又小者名山杏，不堪入藥。其樹高丈餘，葉頗圓，淡綠，頗帶紅色，葉似木葛葉而光嫩，微尖；開花色紅，結實金黃色。核人味甘、苦，性溫，冷利，有毒。得火良。惡黃芩、黃耆、葛根；解錫毒；畏蘘草。杏實味酸，性熱。救飢：採葉煠熟，以水浸漬，作成黃色，熱水淘淨，油鹽調食。其杏黃熟時摘取食。不可多食，令人發熱，及傷筋骨。

治病：文具《本草》果部杏核人條下。

《竹嶼山房雜部・尊生部・果部》　蜜煎青杏法　不拘多少，刮去皮，用銅青極細末，銅器內勻滾，令綠色。然後用生蜜浸，但覺有酸氣，便換蜜，至五遍，自然不復酸，可以久留。銅青無多少之限，但滾的勻便可也。青梅亦可依此法造。

《食物本草・果類》　杏　味甘酸，熱，有毒。多食傷筋骨，傷神，盲目。小兒尤不可食，致（傷）瘡癰及上膈熱。仁，味甘苦，氣溫，有小毒，入手太陰經。主咳逆，上氣雷鳴，喉痹，下氣定喘，潤心肺，散肺經風寒咳嗽，消心下急滿痛，散結潤燥，產乳金瘡，寒心奔豚等疾。丹溪云：性熱，因寒者可用。東垣云：杏仁下喘治氣也，桃仁療狂治血也，俱治大便燥，但有血氣之分耳。花，味苦，主補不足，女子傷中，寒熱痹，厥逆。

《食物本草・魚類》　杏仁　味甘苦有小毒。主下氣，潤心肺，散風寒咳嗽，消心下急痛，散結潤燥，通大腸秘。雙仁，半生熟者勿食。忌粟米。

《食鑒本草・果品》　杏子味酸，性熱，有毒。食之無益。傷筋骨，昏精神，生痰熱。小兒、產婦忌食之。

諺語云：桃飽杏傷人。正此謂也。

仁味甘、苦，溫，有毒。雙仁者殺人，可以毒狗。治上氣喘急，咳嗽咳逆，心氣煩悶，熱脹驚癇，解肌。治時行頭痛。

《勝金方》：治患肺氣喘急，至效。杏仁去皮尖一兩，童子小便浸，一日三換，夏月一日五換，浸半月取出，焙乾，研令細末，每服一棗大，用水一小盞，入蜜一螺殼許、薄荷一葉，同煎八分，臨睡服。甚者不過二三服，永不再發。忌魚腥熱物。

《肘後方》：治婦人陰內作癢成瘡，久而不瘥。用杏仁、一兩，燒存性。雄黃五錢、白礬五錢、麝香一分。同爲末，敷陰內，神效。

《藥性全備食物本草・果部》 杏　味甘、酸、澀，性熱，微毒。不益人。多食昏神，令膈熱生痰動脾，發瘡癤，落鬚髮，傷筋骨。病目者食多，令目盲。小兒勿多食，產婦忌食。

根　主墮胎。

花　治厥逆。

葉　端午日採，陰乾，煎湯洗眼，止淚。

杏仁　味甘、苦，氣溫，有小毒。可升可降，陰中陽也，入手太陰經。潤肺燥，熱在肌肉間，定喘消痰，利膈解肌。同天門冬用，潤心肺。和乳酪作湯服，潤喉發音。雙仁者有毒，誤食令悶亂，急取杏根煎湯服，可解。得火良，解錫毒，殺蟲，消犬肉、索粉之類。按東垣云：杏仁下喘，用治氣也；桃仁療狂，用治血也。俱治大便閉燥，但有氣血之分，書則便難，行陽氣也；夜則便難，行陰血也。年高人便閉不可泄者，脈浮在氣，宜杏仁、陳皮治之；脈沉在血，宜桃仁、陳皮治之。所以俱用陳皮者，以其手陽明病與手太陰相爲表裏，故用之以爲使也。丹溪云：性熱，因寒者可用。

《食物輯要・果類》 杏　味甘、酸、澀，性熱，微毒。不益人，多食昏神，令膈熱生痰，動脾，發瘡癤，落鬚髮，傷筋骨。病目者食多，令目盲。小兒勿多食，產婦忌食。

杏仁　味甘、苦，性溫，有小毒。得火良，解錫毒，殺蟲，消犬肉、索粉之積，解肌散風，消痰定喘，利膈潤燥，能散結氣。同天門冬用，潤心肺。和乳酪作湯服，潤喉發音。雙仁者有毒，誤食令悶亂，急取杏根煎湯服，可解。

《上醫本草・果部》 杏　《西京雜記》載：蓬萊杏花五色，蓋異種也。按王禎《農書》云：北方肉杏甚佳，赤大而扁，謂之金剛拳。凡杏熟時榨濃汁，塗盤中曬乾，以手摩刮收之，可和水調麨食，亦五果爲助之義也。

酸，熱，有小毒。主治：曝脯食，止渴去冷熱毒。心之果，心病宜食之。宗奭曰：凡杏性皆熱，生食多傷筋骨，小兒多食致瘡癰膈熱。扁鵲曰：多食動宿疾，令人目盲，鬚眉落。源曰：多食生痰熱，昏精神，產婦尤忌之。

核仁　頌曰：古方用杏仁，修治如法。自朝蒸至午，便以慢火微烘，至七日，乃收之。每旦空腹嗽之，久久不止，駐顏延年，云是夏姬之法。然杏仁能使人血溢，少誤必出血不已，或至委頓，故近人少有服者。或云，服至二三年，往往或瀉，或臍中出物，皆不可治也。按《醫餘》云：凡索麵、豆粉近杏仁則爛。頃一兵官，食粉成積，醫師以積氣丸、杏仁相伴，研爲丸，熟水下，數服愈。

甘、苦，溫，冷利，有小毒。兩仁者殺人，可以毒狗。

附方：補肺丸：治欬嗽。用杏仁二大升，山中者不用，去雙仁者，以童子小便二斗浸之，春夏七日，秋冬二七日。連皮尖於砂盆中研，濾取汁，煮令魚眼沸，候軟如麵糊即成。以粗布攤曝之，可丸即丸服之。食前後總須服三五十丸，茶、酒任下。忌白水粥。

卒不小便：杏仁二七枚，去皮尖，炒黃研末，米飲服之。

血崩不止：諸藥不效，服此立止。用甜杏仁上黃皮，燒存性，爲末。每服三錢，空心熱酒服。

《上醫本草・造釀》 杏實　酸，熱，有小毒。生食多傷筋骨。主治：曝脯食，止渴，去冷熱毒。心之果，心病宜食之。

扁鵲曰：多食動宿疾，令人目盲，鬚眉落。源曰：多食生痰熱，昏精神，產婦尤忌之。

核仁　甘、苦，溫，冷利，有小毒。兩仁者殺人，可以毒狗。主治：欬逆，上氣雷鳴，喉痹，下氣，產乳，金瘡，寒心奔豚，驚癇，心下煩熱，風氣往來，時行頭痛，解肌，消心下痞滿痛，治腹痹不通。發汗，主溫病脚氣，欬嗽喘促，除肺熱，治上焦風燥，利胸膈氣逆，潤大腸氣秘。殺蟲，殺狗毒，解錫毒。治諸瘡疥，消腫，去頭面諸風氣，瘡皰。入天門冬煎，潤心肺。和酪作湯，潤聲氣。

附方：欬逆上氣：不拘大人小兒，以杏仁三升，去皮尖，炒黃，研膏，入蜜一升，杵熟。每食前含之，咽汁。

卒不小便：杏仁二七枚，去皮尖，炒黃，研末，米飲服之。

《食治廣要・果部》 杏　氣味：酸，熱，有小毒。生食多，傷筋骨。主治：止渴，爲心之果，心病宜食之。

仁　氣味：甘、苦，溫、冷、利，有小毒。其兩仁者殺人，可以毒狗。主治：咳逆上氣，喉痺金瘡，驚癇，除肺熱，解肌。

《食物本草・果部・五果類》 杏一名甜梅。今處處有之。有數種：黄而圓者名金杏，相傳種出自濟南郡之分流山，彼人謂之漢帝杏，言漢武帝上苑之種也。今近汴洛皆種之，熟最早。其扁而青黄者名木杏，味酢不及之。李時珍曰：諸杏，葉皆圓而有尖，二月開紅花，亦有千葉者，不結實。甘而有沙者爲沙杏，黄而帶酢者爲梅杏，青而帶黄者爲柰杏。其金杏大如梨，黄如橘。《西京雜記》載蓬萊杏花五色，蓋異種也。北方肉杏甚佳，赤大而匾，謂之金剛拳。凡杏熟時，榨濃汁，塗盤中曬乾，以手摩刮收之。可和水調麨食，亦五果爲助之善也。

杏實，味酸，熱，有小毒。曝脯食，去冷熱毒。心之果，心病宜食之。生食多，傷筋骨。杏之類梅者味酢，類桃者味甘。凡杏性多熱。多食，致瘡癰膈熱，動宿疾，令人目盲，鬚眉落。生痰熱，昏精神。產婦尤忌之。

仁，味甘、苦，溫、冷、利，有小毒。主咳逆上氣雷鳴，喉痺，下氣，產乳金瘡，寒心奔豚。驚癇，心下煩熱，風氣往來，時行頭痛，解肌，消心下急滿痛，殺狗毒，解錫毒。治腹痺不通，發汗，主溫病脚氣，咳嗽上氣喘促。入天門冬煎，潤心肺。和酪作湯，潤聲氣。除肺熱，治上焦風燥，利胸膈氣逆，潤大腸氣秘。殺蟲，治諸瘡疥，消腫，去頭面諸風氣瘡皰。凡索麪、豆粉近杏仁則爛。頃一官兵食粉成積，醫師以積氣丸、杏仁相半研爲丸，熟水下，數服愈。《野人閒話》云：翰林學士辛士遜，在青城山道院中，夢皇姑謂曰：可服杏仁，令汝聰明，老而健壯，心力不倦。求其方：則用杏仁一味，每盥漱畢，以七枚納口中，良久脫去皮，細嚼和津液頓咽。日日食之，一年必精神抖擻，輕健非常。杏核內雙仁者殺人。

花，主補不足，女子傷中，寒熱痹厥逆。

葉，主卒腫滿，身面洪大，煮濃汁熱漬，亦少少服之。

枝，治墮傷，取一握，水一升煮減半，入酒三合和勻，分服大效。

根，治食杏仁多，致迷亂將死，切碎煎湯服，即解。

附方：

治喉痹及卒啞。杏仁去皮熬黄三分，和桂末一分，研泥，裹含之，咽汁。

治左癱右瘓，半身偏枯不遂，失音不語。生吞杏仁七枚，不去皮尖，逐日加至七七枚，周而復始。食後仍飲竹瀝，以瘥爲度。

治頭面諸風，眼瞤口斜。杏仁研，水煮沐頭，良。

治破傷風，角弓反張。杏仁杵碎，蒸令氣溜，絞汁服一大盞，兼摩瘡上良。

治小便不通。杏仁十四粒，去皮尖，炒黄研細，米飲服之。

治血崩不止。諸藥不效，服此立止。用杏仁上黄皮，燒存性，爲末。每三錢，空心酒下。

穀道有蟲生瘡，痛癢不一。杏仁杵膏，頻傅之。

治女人玉戶生瘡。杏仁燒黑研膏，傅之。

治目生翳障。杏仁半升，麪包煨熟，去麪研爛，去油。每用少許，入銅綠少許，研勻點之。

治小兒臍爛成風。杏仁去皮研傅良。

治白癜風。每早嚼杏仁十四枚，揩令赤色。夜臥再用。

治箭鏑中入肉中，或在咽膈諸隱處。杵杏仁傅之，即出。

治五勞七傷，一切虛損，咳逆諸症。杏仁一斗二升，童便煮七次，以蜜四兩拌勻，再以童便五升，於碗內重蒸，取出日曬夜露數日，任意嚼食即愈。

治面生黑痣。杏仁燒黑研膏，擦破，日日塗之。

治狗咬不愈。搗爛杏仁塗之。

治食戌肉太多，心下堅張，口乾發熱(安)〔妄〕語。杏仁一升去皮尖，水二升煎沸，去滓取汁分二服，下肉爲度。

婦人無子。二月丁亥日，取杏花、桃花陰乾爲末。戊子日和井華水服方寸匕，日三服。

治粉滓面黑。杏花、桃花各一升，東流水浸七日，洗面三七遍，極妙。

《食物本草・味部・雜類》 杏仁　杏仁，味甘、苦，溫，有小毒。治咳逆上氣雷鳴，喉痹，下氣，產乳金瘡，寒心賁豚。驚癇，心下煩熱，風氣往來，時行頭痛，解肌，消心下急痛滿痛，殺狗毒。解錫毒。治腹痹不通，發汗，主溫病，脚氣，咳嗽上氣喘促。入天門冬煎，潤心肺。和酪作湯，潤聲氣。除肺熱，治上焦風燥，利胸膈氣逆，潤大腸氣秘。殺蟲，治諸瘡疥，消腫，去頭面諸風氣皰瘡。兩仁者殺人。李時珍曰：杏仁能散能降，故解肌散風，降氣潤

燥，消積，治傷損藥中用之。治瘡殺蟲，用其毒也。按《醫餘》云：凡索麪、豆粉，近杏仁則爛。頃一官兵食粉成積，醫師以積氣丸、杏仁相半研爲丸，熟水下，數服愈。又《野人閒話》云：翰林學士辛士遜，在青城山道院中，夢皇姑謂曰：可服杏仁，令汝聰明，老而健壯，心力不倦。求其方，則用杏仁一味，每盥漱畢，以七枚納口中，良久脫去皮，細嚼和津液頓咽。日日食之，一年必換血，令人輕健。此申天師方也。又楊士瀛《直指方》云：凡人以水浸杏仁五枚，五更端坐，逐粒細嚼至盡，和滓吞下。久則能潤五臟，去塵滓，驅風明目，治肝腎風虛，瞳人帶青，眼翳風癢之病。珍按：杏仁性熱降氣，亦非久服之藥。此特其咀嚼吞納津液，以消積穢則可耳。古有服杏丹法，云是左慈之方。唐慎微收入本草，云久服壽至千萬。其說妄誕可鄙，今刪具粃謬之辭，存之於下，使讀者毋信其誕也。

附方：杏金丹《左慈秘訣》云：亦名草金丹，方出渾皇太子，服之長年不死。夏姬服之，壽年七百，乃仙去也。世人不信，皆由不肯精心修治故也。其法：須人罕到處，寅月鑊剷杏樹地下，通陽氣。二月除樹下草，三月離樹五步作畦壟以通水，亢旱則引泉灌溉，有霜雪則燒火樹下，以救花苞。至五月杏熟自落，收仁六斗，以湯浸去皮及雙仁者，用南流水三石，和研取汁兩石八斗，去滓，以新鐵釜用酥三升，以糠火及炭然釜，少少磨酥至盡，乃內汁入釜，釜上安盆，盆上鑽孔，用弦懸車轄至釜底，以紙塞孔，勿令洩氣。初著糠火，一日三動車轄，以衰其汁。五日有露液生，十日白霜起。又二日，白霜盡則金花出，丹乃成也。開盆炙乾，以翎毛掃下，棗肉和丸梧子大，每服三丸，空心暖酒下，至七日宿疾皆除，瘖盲、攣跛、疝痔、癭癰、瘡腫、萬病皆愈。久服通靈不死云云。

蘇頌曰：古爲用杏仁，修治如法，自朝蒸至午，便以慢火微炒，至七日乃收之。每旦空腹啖之，久久不止，駐顏延年，云是夏姬之法。然杏仁能使人血溢，少誤必出血不已，或至委頓，故近人少有服者。或云服至二三年，往往或瀉，或臍中出物，皆不可治也。

杏酥法：去風濕，除百病。搗爛杏仁一石，以好酒二石，研濾取汁一石五斗，入白蜜一斗五升攪勻，封於新甕中，勿洩氣。三十日看酒上酥出，即掠取納瓷器中貯之。取其酒滓團如梨大，置空屋中，作格安之。候成飴脯狀，旦服一枚，以前酒下。陳藏器曰：杏酪服之，潤五臟，去痰嗽。生、熟俱可，若半生半熟，服之殺人。

《養生要括・果部》 杏　味酸，熱，有小毒。生食，多傷筋骨。曝脯食，止渴，去冷熱毒，心病宜食之。

核仁，味甘、苦，溫，冷利，有小毒。兩仁者殺人，可以毒狗。治驚癇，心下煩熱，風氣往來，時行頭痛，解肌，消心下急滿痛，殺狗毒，解錫毒。治腹痹不通，發汗，主瘟病脚氣，欬嗽，上氣喘促。入天門冬煎，潤心肺。和酪作湯，潤聲氣。除肺熱，治上焦風燥，利胸膈氣逆，潤大腸氣秘。殺蟲，治諸瘡疥，消腫，去頭面諸風氣，痘皰。上氣喘急，杏仁、桃仁各半兩，去皮、尖，炒研，用水調生麵，和丸如梧子大，每服十丸，薑蜜湯下。喘氣濕腫，小便淋瀝，用杏仁一兩，去皮、尖，熬研，和米煮粥，空心吃二合，妙。食停氣湧臌脹，用杏仁三百粒，巴豆二十粒，同炒色變，去豆不用，杏仁爲末，橘皮湯調下。

《本草醫旨・食物類・果部》 杏　實　味：酸，熱，有小毒。生食多傷筋骨。杏之類梅者，味酢；類桃者，味甘。凡杏性皆熱，小兒多食致瘡癰，膈熱。多食動宿疾，令人目盲，鬚眉落。多食生痰熱，昏精神，產婦尤忌之。治：曝脯食，止渴，去冷熱毒。心病宜食之。心之果，故宜食。

核仁　修治：五月採之。凡用杏仁，以湯浸去皮尖，炒黃，或用麵麩炒過。凡用雙仁者，必揀去。每斤入白火石一斤，烏豆三合，以東流水同煮，從巳至午，取出曬乾。用治風寒肺病藥中，亦有連皮尖用者，取其發散也。

味：甘、苦，溫，冷利，有毒，兩仁者，殺人，可以毒狗。杏仁性熱，因寒者可用杏仁作湯。如白沫不解者，食之令氣壅身熱。湯經宿者，動冷氣。凡杏、桃諸花，皆五出，若六出，必雙仁，爲其反常，故有毒也。得火良，惡黃芩、黃芪、葛根、畏囊草。治：咳逆，上氣雷鳴，喉痺下氣，產乳金瘡，寒心貫豚，驚癇，心下煩熱，風氣往來，時行頭痛，解肌，消心下急滿痛，殺狗毒，解錫毒，治腹痺不通，發汗，主溫病脚氣，咳嗽上氣，喘促。入天門冬煎，潤心肺。和酪作湯，潤聲氣，除肺熱，治上焦風燥，利胸膈氣逆，潤大腸氣秘，殺蟲，治諸瘡疥，消腫，去頭面諸風氣皴皰。杏仁氣薄，味厚濁而沉墜降也，陰也，入手太陰經。其用有三：潤肺也，消食積也，散滯氣也。杏仁散結，潤燥，除肺中風熱咳嗽。杏仁下喘治氣也，桃仁療狂治血也，俱治大便秘，當分氣血。晝則便難行陽氣也，夜則便難行陰血也，故虛人便閉不可過泄。脈浮者屬氣，用杏仁、陳皮；脈沉者屬血，用桃仁、陳皮。手陽明與手太陰爲表裏，賁門主往來，魄門主收閉，爲氣之通道，故並用陳皮，佐之。

附方　杏金丹：至五月杏熟自落，收仁六斗，以湯浸去皮及雙仁者，用南流水三石

和研，取汁兩石八斗，去滓，以新鐵釜，用酥三斤，以糠火及炭燃釜，少少磨酥至盡，乃內汁入釜，釜上安盆，盆上鑽孔，用弦懸車轄至釜底，以紙塞孔，勿令洩氣。初著熾火，一日三動車轄，以滾其汁。五日有露液生，十日白霜起，又二日白霜盡，即金花出，丹乃成也。開盆炙乾，以翎掃下，棗肉和丸梧子大。每服三丸，空心煖酒下。至七日宿疾皆除。瘡盲、攣跛、(仙)〔疝〕痔、癭瘤、瘡腫，萬病皆愈。久服通靈不死。杏酥法：去風虛，除百病。搗爛杏仁一石，以好酒二石，研，濾取汁一石五斗，入白蜜一斗五升，攪勻，封於新甕中，勿洩氣。三十日看酒上酥出，即掠取，納瓷器中貯之。取其酒滓團如梨大，置空屋中，作格安之。候成飴脯狀，日服一枚，以前酒下。又法：治肺燥喘熱，大腸秘，潤五臟。用杏仁去皮研細，每一(升)〔斤〕，入水一升半，搗稠汁。入生薑四兩，甘草一寸，銀石器中慢火熬成稀膏，入酥二兩同收。每夜沸湯點服一匙。萬病丸：男婦五勞七傷，一切諸疾。杏仁一斗二升，童子小便煮七次，以蜜四兩拌勻，再以童便五升於盆內重蒸，取出，日曬夜露數日。任意嚼食，即愈。補肺丸：治咳嗽。用杏仁二升，山中者不用，去雙仁者，以童子小便二斗浸之，春夏七日，秋冬二七日，連皮尖於砂盆中研，濾取汁，煮令魚眼沸，候軟如麵糊即成。以粗布攤曝之，可丸即丸，服之。食前後總須服三五十丸，茶、酒任下。忌白水粥。咳嗽寒熱：用杏仁半斤，去皮尖，童子小便浸七日，漉出，溫水淘洗，砂盆內研如泥，以小便三升煎如膏。每服一錢，熟水下。婦人、室女服之，尤妙。咳逆上氣：不拘大人小兒，以杏仁三升，去皮尖，炒黃，研膏，入蜜一升，杵熟。每食前含之咽汁。上氣喘急：李仁、桃仁各半兩，去皮尖，炒研，用水調生麵，和丸梧子大。每服十丸，薑蜜湯下，微利爲度。喘促浮腫：小便瀝濫，用杏仁二兩，去皮尖，熬研，和米煮粥，空心吃二合，妙。頭面風腫：杏仁搗膏，雞子黃和塗帛上，厚裹之，乾則又塗，不過七八次即愈。風虛頭痛：欲破者，杏仁去皮尖，曬乾研末，水九升，研，濾汁，煎如麻腐狀，取和羹粥食，七日後大汗出，諸風漸減。此法神妙，可深秘之。慎風冷、豬、雞、魚、蒜、醋。頭面諸風：眼瞤鼻塞，眼出冷淚，用杏仁三升，研細，水煮四五沸，洗頭，待冷汗盡三度愈。偏風不遂：失音不語，生吞杏仁七枚，不去皮尖，逐日加至七七枚，周而復始，食後仍飲竹瀝，以瘥爲度。破傷風腫：杏仁杵膏，厚塗上，燃燭遙炙之。金瘡中風：角弓反張，用杏仁杵碎，蒸令氣溜，絞脂，服一小升，兼摩瘡上良。溫病食勞：杏仁五兩，酢二升，煎取一升，服之，取汗瘥。心腹結氣：杏仁、桂枝、橘皮、訶黎勒皮等分，爲丸，每服三十丸，白湯下。無忌。喉痺痰嗽：杏仁去皮，熬黃，三分，和桂末一分，研泥，裹含之，咽汁。喉熱生瘡：方同上。卒失音聲：方同上。肺病咯血：杏仁四十個，以黃臘炒黃，研入青黛一錢，作餅，用柿餅一個，破開包藥，濕紙裹，煨熟食之，取效。卒不小便：杏仁二七枚，去皮尖，炒黃，研末，米飲服之。血崩不止：諸藥不效，服此立止。用甜杏仁上黃皮，燒存性爲末，每服三錢，空心熱酒服。五痔下血：杏仁去皮、尖及雙仁者，水三升，研濾汁，煎減半，同米煮粥食之。穀道齧痛：腫癢，杏仁杵膏，頻頻傅之。陰瘡爛痛：杏仁燒黑，研成膏，時時傅之。產門蟲疳：痛癢不可忍，用杏仁去皮，燒存性，杵爛綿裹，納入陰中，取效。身面疣目：杏仁燒黑，研膏，擦破，日日塗之。面上皯皰：杏仁去皮，搗，和雞子白，夜塗之，旦以煖酒洗去。耳出膿汁：杏仁炒黑，搗膏，綿裹納入，三四易之妙。鼻中生瘡：杏仁研末，乳汁和傅。疳瘡蝕鼻：杏仁燒壓，取油傅之。牙齒蟲齧：杏仁燒存性，研膏髮裹，納蟲孔中。殺蟲去風，其痛便止，重者不過一日止。風蟲牙痛：杏仁針刺於燈上燒煙，乘熱搭病牙上，又復燒搭七次，絕不疼，病牙遂時斷落也。小兒臍爛：杏仁去皮，研傅。小兒咽腫：杏仁炒黑，研爛，含咽。針入肉內：不出者，雙杏仁搗爛，以車脂調貼，其針自出。狗咬傷瘡：爛嚼杏仁塗之。食狗不消：心下堅脹，口乾發熱，妄語，杏仁一升，去皮尖，水三升煎沸，去渣取汁，分三服，下肉爲度。一切食停：氣滿膨脹，用紅杏仁三百粒，巴豆二十粒，同炒，色變去豆不用，研杏爲末，橘皮湯調下。白癜風斑：杏仁連皮尖，每早嚼二七粒，揩令赤色，夜臥再用。諸瘡腫痛：杏仁去皮，研濾取膏，入輕粉，麻油調搽，神效，不拘大人小兒。小兒頭瘡：杏仁燒研，傅之。蛆蟲入耳：杏仁搗泥，取油滴入，非出則死。

花　味：苦，溫，無毒。治：補不足，女子傷中寒熱痺，厥逆。

葉　治：人卒腫滿，身面洪大。煮濃汁，熱漬，亦少少服之。

枝　治：墮傷。取一握，水一升，煮減半，入酒三合和勻，分服，大效。

根　治：食杏仁多，致迷亂將死。切碎煎湯服即解。

《壽世秘典・類物・果部》杏有數種。黃而圓者名金杏，扁而青黃者名木杏，味酢不及之甘而有沙者名沙杏，黃而帶酢者爲梅杏，青而帶黃者爲柰杏。王禎《農書》云：北方肉杏甚佳，赤大而扁謂之金剛，約拳大。類梅者，味酢；類桃者，味甘。別有巴旦杏，樹如杏而葉差小，實亦尖小而肉薄，其核殼薄而仁甘，美味如榛子。

氣味：酸，熱，有小毒。多食傷筋骨，生痰熱，動宿疾，昏精神，令人目盲。

發明　寇宗奭曰：凡杏性皆熱，小兒多食致瘡癰、腸熱、產婦尤忌之。

核仁　氣味：甘、苦，溫，有小毒。主除肺中風熱咳嗽，利胸膈氣逆，潤大腸氣秘。《元素》。殺蟲，治諸瘡疥，消腫，去頭面諸風氣皰皯。《時珍》。

發明　李時珍曰：兩仁者殺人，可以毒狗。凡桃、杏諸花，皆五出，若六出必雙仁，爲其反常，故有毒也。徐之才云：杏仁解錫毒，凡索麪、豆粉近杏仁則爛。

《飲食須知・果類》 杏子杏仁、八擔杏仁味甘、酸，性熱，有小毒。不益人。生食多傷筋骨。多食昏神，令膈熱生痰，動宿疾，發瘡癰，落鬚眉。病目者食多，令目盲。小兒多食，成壅熱，致瘡癤。產婦尤宜忌之。

杏仁，味甘、苦，性溫，有小毒。兩仁者殺人。花開六出，核必雙仁。杏仁作湯，白沫不解者，食之令氣壅身熱。湯經宿者，動冷氣，能消犬肉、索粉積。雙仁者悞食，或食杏仁多，致迷亂將死，急取杏根煎湯，服可解。

八擔杏仁，味甘，性溫，多食亦能動宿疾也。

《食物須知・諸果》 杏　味甘，生則酸，氣溫，有小毒。樹種山傍園側，家園種者妙，山杏不堪食。實結，生青熟黃，五月摘收，堪爲果品。噉多目瞀，傷人筋骨，傷神，養生者宜慎之。

《養生食鑒・果類》 杏　味甘、酸、澀，性熱，微毒。不益人，多食昏神，令膈熱，生痰，動脾，發瘡癤，落鬚髮，傷筋骨。病目者食多，令目盲。小兒勿多食。產婦尤忌之。

杏仁　味甘、苦，性溫，有小毒。得火良，解錫毒，殺蟲，消犬肉、索粉、麵積，解肌散風，消痰定喘，利膈潤燥，能消能降。同天門冬用，潤心肺。和妳酪作湯服，潤喉發音。雙仁者有毒，誤食令悶亂，急(助)〔用〕杏根煎湯服，可解。顛犬咬傷，取杏仁研爛敷之，自不發毒。成瘡敷之，可愈。治蛆蟲入耳，用杏仁搗爛，取油滴入，非出則死。

《壽世傳真・果類》 杏子　性熱。宜：止熱。忌：多食，昏目生痰。

《食物小錄・果部・五果類》 杏　酸，熱，有小毒。生食傷筋骨。心病宜食之。

《調疾飲食辯・果類》 杏　有數種。金杏色黃；白杏色青白；紅杏色赤；柰杏青黃；沙杏肉中有沙，味甘帶酢，又名甜梅。樹高大，可三四丈。三春花梢，雖豔冶如桃，而傑閣危樓，此花能出乎其表，則繁華富麗中，自有尊嚴體態。故春風得意，曰杏花春雨江南。而明人之詠藏春塢閣上美人詩曰：一點好春藏不得，樓頭半露杏花放。此雖借喻美人，亦可見杏樹之高，非桃李匹矣！

其性一無可取。《別錄》曰：多食傷筋骨。扁鵲曰：動宿疾，令人目盲，鬚眉脫落。《食鑑本草》曰：孕婦、產婦尤忌。《衍義》曰：諸杏皆熱，小兒食之生癰瘡，成膈熱。《素問》以皮赤味苦，於五行宜配火，故以爲心之果。萬不可泥。

杏仁入藥，性專泄肺。《藥性本草》曰：治欬嗽上氣、喘促。又有油，故能潤肺燥，開聲音。《千金方》治欬逆，《聖濟總錄》治喘急，《食醫心鑒》治喘促浮腫，皆獨用之。而傷寒無汗而喘，麻黃湯亦用之。皮毛肺之合，表邪閉於肺，故喘，麻黃、杏仁皆泄肺也。不喘者去之，其理較然矣。而後世妄人造杏金丹，託名左慈秘術，云服之萬病皆愈，久服通靈不死，壽至千萬。又託名青城山皇姑示夢，云久服令人聰明，老而壯健。夏姬雞皮三少，乃服杏仁所致。又立萬病丸、補肺丸等方泄肺之藥，詎可用以補肺，種種荒誕之辭。《綱目》既加駁正，以爲古方之用杏仁，皆用其毒。杏仁非有毒，不能毒狗。而又詳列諸方，殊不可解。獨徐之才《藥對》，謂能解錫毒。凡錫器盛酒、煎藥，不宜停久，久則有毒殺人。中其毒與砒毒同。砒，錫根也，宜研杏仁服。物性相制，不可以理測也。

《藥性摘錄・食物》 杏子　濇、酸。多食溫利，生痰，助渴熱，發毒。杏仁，散肺經風，下氣，療喘治嗽。雙仁者殺人。

《本草省常・果性類》 杏　一名甜梅。性熱，有毒。傷筋骨，昏精神，生熱痰，動宿疾。久食目盲，鬚眉落。未長熟者，食之生癰癤。病人及小兒皆忌之，產婦尤忌。

《隨息居飲食譜・果食類》 杏杏仁、杏葉甘酸溫。須俟熟透食之，潤肺生津。以大而甜者勝。多食生痰熱，動宿疾，產婦、小兒、病人尤忌之。亦可糖醃蜜漬，收藏致遠，以充方物。

〔杏仁〕其核中仁，味苦入藥，不堪食。

陰瘡爛痛，杏仁燒黑，研膏傅。

陰戶蟲癢，杏仁燒存性，研爛，綿裹納入。

肛齲，癢痛，杏仁杵膏頻傅。

小兒臍爛成風，杏仁去皮研。

箭鏑在咽，或刀刃在咽膈諸隱處，杵杏仁傅。

杏葉　煎湯，洗眼癬良。

《每日食物卻病考・果類》 杏子　甘、酸，熱，有小毒。多食，傷筋骨，損神，盲目。小兒尤不可食，致瘍癰及上膈熱，產婦尤忌之。又一種巴旦杏，肉稍薄，核仁甘美，止咳下氣，消逆悶。

巴旦杏

《飲膳正要・果品》 八簷仁　味甘，無毒。止咳下氣，消心腹逆悶。其果出回回田地。

《竹嶼山房雜部・養生部・雜造制》 巴思把餅兒　採花紅周正而生堅者，披去皮，周遭界棱如橘囊狀，連曬二日，用手輕輕挼扁。再曬半日，蒸熟，復曬乾。其形制氣味與本土出產者無異。

《食物輯要・果類》 八擔杏仁　味甘，平，性溫，無毒。止咳下氣，散心腹迷悶。多食，動宿疾。

《上醫本草・果部》 巴旦杏　一名八擔杏，一名忽鹿麻。時珍曰：巴旦杏，出回回舊地，今關西諸土亦有。樹如杏而葉差小，實亦尖小而肉薄，其核如梅核，殼薄而仁甘美，點茶食之，味如榛子。西人以充方物。

甘，平，溫，無毒。主治：止欬下氣，消心腹逆悶。時珍：出《飲膳正要》。

《食治廣要・果部》 巴旦杏仁　氣味：甘，平，無毒。主治：咳逆下氣，消心腹逆悶。出回回舊地，故名巴旦。今關西諸土亦有之。

《食物本草・果部・五果類》 巴旦杏一名八擔杏。出回回舊地，今關西諸土亦有。樹如杏而葉差小，實亦尖小而肉薄。其核如梅核，殼薄而仁甘美。點茶食之，味如榛子。西人以充方物。

《壽世傳真・果類》 巴旦杏　止咳，下氣，消腹悶。

杏仁　性溫。潤肺，消食積，散滯氣，發汗解風寒。

《本草省常・果性類》 巴旦杏仁　一作八擔杏仁。性平。下氣止嗽，潤燥化痰，消心腹逆悶。

《隨息居飲食譜・果食類》 叭嗹杏仁甘，涼。潤肺，補液，濡枯。

仁　味甘，平。補肺潤燥，止咳下氣，養胃化痰。闊扁尖彎如鸚哥嘴者良。去衣，或生或炒，亦可作酥酪。雙仁者有毒，勿用。寒濕痰飲，脾虛腸滑者忌食。

梅

《千金要方・食治・果實》 梅實：味酸，平，澀，無毒。下氣，除熱煩滿，安心。止肢體痛，偏枯不仁，死肌，去青黑誌，惡疾，止下利，好唾口乾，利筋脈。多食壞人齒。

《食療本草》卷上 梅實　食之除悶，安神。烏梅多食損齒。

又，刺在肉中，嚼白梅封之，刺即出。

又，大便不通，氣奔欲死，以烏梅十顆置湯中，須臾挼去核，杵爲丸，如棗大。內下部，少時即通。

謹按：擘破水漬，以少蜜相和，止渴，霍亂心腹不安及痢赤。治瘧方多用之。

《醫心方・五果部》 梅實　《本草》云：味酸，平，無毒。主下氣，除熱煩滿，安心肢體痛，偏枯不仁，死肌，去青黑痣惡疾，止下利，好唾口乾。陶(弘)景注云：是今烏梅也。又：服黃精仁禁梅實。蘇敬注云：利筋脈，去痹。崔禹(錫)云：味酸，大溫。主安肝心下氣。《藥性論》云：黑穴服梅花，黃連登雲臺。孟詵云：食之除悶安神。《七卷經》云：味酸，平。詩云：梅，香類也。又可含以香口也。

《養生類纂・果實部》 梅子　梅子多食壞人齒。《千金要方》。

梅子多食傷骨，蝕脾胃，令人發熱。《本草》。

《飲膳正要・果品》 梅實　味酸，平，無毒。主下氣，除煩熱，安心，止痢住渴。

《竹嶼山房雜部・養生部・雜造制》 梅酥二制。《內則》曰：水醷。醷，音億。

一用熟梅蒸爛，布絹中沛去皮核，調炒鹽、鮮紫蘇葉絲，日中曬乾，每梅漿百斤，鹽十五斤。

一取霜梅連仁核，鮮紫蘇葉絲，再熬，赤砂餹同搗糜爛，日中曬乾。

《竹嶼山房雜部・養生部・雜造制》 細酸　切青梅細絲、茭白細絲，同紫蘇新葉浸造霜梅水中，色味俱美，曬絕乾，加青橘皮絲，以蜜潤用。

《竹嶼山房雜部・尊生部・果部》 藏青梅法最忌油膩　青梅，杏子，林檎，細看無損者，便帶露連枝採下，不要犯手解著。每果子一斤，用白礬半兩泡湯，停冷，去脚，調炒鹽半兩。以皂角洗淨手，鋪青古文錢三四個在甕底，入一層果子，又鋪銅錢數文，如此相間入了，以礬鹽水浸過上一寸，細絹帛並好紙密封，更以油紙封之，牢縛住。切忌入水，以小篾籃掛在井底，不得打破。十月之後取出，不損。每果百枚，只可用銅錢五十，多則銅氣。

收藏諸青果　十二月間，蕩洗潔淨瓶，或小缸，盛臘水。遇時果出，用銅

青末與青果同入臘水收貯，顏色不變如鮮。凡青梅、枇杷、林檎、小棗、蒲萄、蓮蓬、菱角、甜瓜、梨子、柑橘、香橙、橄欖、荸薺等果，皆可收藏。

收藏諸乾果　以乾沙相和，入新甕內收之，密封其口，或用芝麻拌和亦可。

蒜梅　青硬梅子二斤，大蒜一斤，成囊剝淨。以炒鹽三兩，酌量用水煎湯，停冷浸之。候五七日後，有鹵水，將欲變色，即傾出。再煎，停冷，浸之，入瓶收之。候七月間取食，梅味不酸，蒜味不臭。

集香梅　大青梅一斤，每個切作四界，去仁。用鹽一兩半，生薑絲一兩，半新青椒八錢，餳四兩半，拌勻。煎盆內曬之，時復攪拌。候汁盡，八九分乾後，入砂仁、桂皮、甘草、檀香細末各一錢，拌勻，收之。

又方：　青梅十斤，核未甚硬者，十字劈作四界，入鹽一斤，餳三斤，薑絲一斤，新椒二兩，一處醃拌勻。日曬，頻攪拌，但到汁盡，不要極乾。再用縮砂、官桂各一兩，甘草二兩爲細末，入醃梅一處攪勻，入瓶收之。

又法：　只收曬乾餳梅坯。臨用，旋入後項香末，免得藏久要蛀，又帶藥氣。

造化梅　大青時梅一斤，好松餳一斤，煎。淨瓶內先以餳一層，次以梅鋪一層，如此層層相間，藏盡爲度。用油紙、筍箬密封瓶口，頓放屋上向陽處，曬一月，熟。瓶上以瓦片遮口，以防雨水。

對金梅　黃梅一百個，鹽醃透，取出曬一日。用沙餳一斤，蜜半斤，鋪薑絲一層，梅一層，餳一層，勻鋪了。煎醋一大盞入瓶內，用綿蒙口，曬半月，熟薑絲酌量用。

韻梅　梅子一百個，要黃嫩者，沸湯焯過。鹽一兩，薑一斤細研，新椒四兩去核，甘草四兩剉碎。一處拌勻，曬乾。臨乾時，撚破梅子，團諸料物上。別用薑絲四兩，勻糝入瓶，曬乾爲度。

餳脆梅　小滿前三五日，青梅一斤，用鹽一兩二錢，白礬二錢，或三錢，浸去酸味。乃去核，用尖口罐盛貯。倘面壞則取壞，亦不多也。

藏青梅法　青硬時梅一百個。用白礬半兩泡湯，停冷，去脚，調炒鹽半兩。每瓶底用當十大銅錢五六枚，入梅八分，卻入礬鹽湯浸過半寸以上。再摻銅青末少許在面上，以篾籃盛瓶，放在井底。

《竹嶼山房雜部・尊生部・果部》　餳脆梅法　青梅一百個，劃成路路兒，將熟冷醋浸沒一宿，取去控乾。別用熟醋調沙餳一斤半，浸沒，入新瓶內，以箬葉紮口。仍用碗覆，藏在地中，深一二尺，用泥土蓋過。白露節取出，餳浸。

餳取梅法　黃梅大者，不拘多少，搥破核，未搥以前，先以鹽醃一日。鋪梅一層，入沙餳、川椒、生薑絲一層，重重鋪罐內，八分滿，以物蓋覆。蒸一遍，再用生絹覆罐口，曬十日，可供。曬時，先用些椒葉在梅肉上。

《食物本草・果類》　梅　味酸，平，無毒。生食之，止渴，損齒，傷骨。一云：　利筋骨，蝕肺胃，令人膈發虛熱。服黃精人，尤不可食。烏梅，暖，無毒。主下氣，除煩熱，收肺氣，安心，止痢澼腸，消酒毒，去痰，治瘧瘴痲痹，霍亂，虛勞骨蒸。多食不宜。白梅，(益)鹽醃暴乾者。《本草》只用烏梅。白梅研傅刀箭傷，止血。刺在肉中，嚼封之即出。乳癰腫毒，杵爛貼佳。又和藥點痣。《書》曰：　若作和羹爾，惟鹽梅者是也。

《食物本草・魚類》　梅仁　味酸，無毒，能除煩熱。

《食鑒本草・果品》　梅子味酸，平，無毒。生津液，止焦渴。多食傷骨損齒，發熱，蝕脾胃。小兒、產婦、病者忌食之。

烏梅味酸，平。

治煩熱作渴，祛癉瘧，止痢疾，下痰飲，除煩滿，及四肢偏枯不主，男女骨蒸勞熱。

《鬼遺方》：　治瘡癰新腐肉，取烏梅肉杵爛，入蜜少許，量大小貼之，惡肉即入，神效。

《肘後方》：　治久痢不止，腹癉痛。用烏梅十枚搥碎，煎取一升，入白蜜二兩，頻頻飲之。

《神秘方》：　治蛔蟲上行口鼻，以烏梅噙之或煎湯飲。

《易牙遺意・果實類》　蜜梅　極脆青梅一斤，鹽一兩，礬半兩，浸梅。如前糖脆梅法去其酸味。投蜜中，三五次換蜜。其梅下蜜，還可作湯用。

又　糖脆梅　官成梅一斤，此梅肉多核小，圓者佳。飛鹽一兩，白礬半兩，量水調勻，下缸浸梅子沒至背。五六日後，梅黃，量數漉出，以水淋，鹽、礬去氣味盡。每個切去核，再下白水浸一宿，令味淡。若嘗得味酸，再換水，浸至淡。滾湯焯過，瀝乾。滾糖漿候溫，浸一宿，漉出。再將糖漿滾熱，焯過，瀝乾。待梅並糖漿溫，並浸梅在糖漿內。如漿濃，則可久留；溫，則梅

不皺。煮須如此再漉、再浸三五次，則佳矣。

《易牙遺意・蔬菜類》 蒜梅　青硬梅子二斤，大蒜一斤，或囊剝淨，炒鹽三兩，酌量用水煎湯，停冷，浸之。候五七日後，鹵水將變色，傾出，再煎其水，停冷浸之，入瓶。至七月後，食梅無酸味，蒜無葷氣也。

《藥性全備食物本草・果部》 梅　味酸、甘，平，無毒。解酒開胃生津。多食損齒，傷筋，蝕脾胃，令人膈上痰熱。服黃精者忌食。吃梅齒齾者，嚼胡桃肉解之。又云：梅子同韶粉食，不酸不軟牙。

烏梅　五月採黃色梅子，用早稻稈燒灰，和米飲拌之，火熏乾爲烏梅。味酸，平，無毒。可升可降，陰也。收肺氣者，生津止渴，除煩熱煩滿，下氣止嗽消痰，及痰厥頭痛，調胃脾，治瘴瘧，久痢便血，久瀉澀腸，解煩毒，消酒毒，定霍亂，吐蛔心腹脹痛，短氣欲死。東垣云：凡酸味收，補元氣，諸虛勞骨蒸羸瘦，久嗽少睡必用之。又療肢體偏痛，皮膚麻痹等症，古方和細茶、乾薑爲丸，治休息痢。燒灰，傅一切惡瘡胬肉立驗。入藥，溫酒或水洗去核用。

白梅　以鹽水浸，曝乾，藏密器中，臨用去核。性緩無毒，亦入除痰藥中。又搗爛，傅刀箭傷，止血及刺入肉中，乳癰腫毒。亦和藥點青黑痣，蝕惡肉。凡中風驚癇，喉痹痰厥僵仆，牙關緊者，以梅肉(楷)〔揩〕牙齦，令涎出即開。

根　療風痹。出土者殺人。

葉　煮濃汁服，治休息痢並霍亂。洗葛衣，令潔淨，經夏不脆。

梅核仁　亦可單用，除煩熱。如手指(勿)〔忽〕腫痛，以烏梅仁和苦酒搗(羔)〔膏〕，以指漬之，立驗。

花　味酸，無毒。明目益氣，除煩熱。一云：清水揉梅花洗焦葛衣，經夏不脆，煎湯洗黴衣，即去。

《食物輯要・果類》 梅　味酸、甘，平，無毒。解酒，開胃生津。多食，損齒傷筋，蝕脾胃，令人膈上痰熱。服黃精人忌食。吃梅齒齾者，嚼胡桃肉解之。又云：梅子同韶粉食，不酸，不軟牙。

烏梅　性溫，無毒。解硫黃、馬汗、諸魚毒，殺蟲醒酒，解渴止嘔，安心神，收肺氣，和脾胃，治瘧痢虛熱失血。

白梅　與烏梅同功。凡中風驚癇喉痹，痰厥僵仆，牙關緊者，以梅肉揩牙齦，令涎出，即開。

梅仁　味酸，平，無毒。明目益氣，除煩熱。一云：清水揉梅葉，洗蕉葛衣，經夏不脆。煎湯洗(黴)〔黴〕衣，即去。

《上醫本草・果部》 梅　酸，平，無毒。

《大明》曰：多食損齒，傷筋，蝕脾胃，令人發膈上痰熱。服黃精人，忌食之。梅齒齾者，嚼胡桃肉解之。

《食治廣要・果部》 梅　氣味：酸，平，無毒。多食損齒傷筋，發膈上痰熱。服黃精者忌之。

烏梅　氣味：酸，溫，平，澀，無毒。主治：下氣，除熱煩滿，安心，止下痢，好唾口乾。治傷寒煩熱，止渴調中，祛瘧。

鹽霜梅　氣味：酸，鹹，平，無毒。主治：蝕惡肉，和藥點痣。擦中風牙關緊閉。陶弘景曰：生梅、烏梅、霜梅，功用大同小異。

《食物本草・果部・五果類》 梅　梅，杏類也。樹、葉皆略相似。先眾木而花。其實酢，曝乾爲脯，入羹臛齏中。范成大《梅譜》云：江梅，野生者，不經栽接，花小而香，子小而硬。消梅，實圓鬆脆，多液無滓，生啖最佳，不入煎造。綠萼梅，枝跗皆綠。重葉梅，花葉重疊，結實多雙。紅梅，花色如杏。杏梅，色淡紅，實扁而斑，味全似杏。鴛鴦梅，即多葉紅梅也，一蒂雙實。梅實採半黃者，以煙熏之爲烏梅；青者鹽醃爲白梅。亦可蜜煎、糖藏，以充果飣。熟者笮汁曬收爲梅醬。烏梅、白梅可以入藥，可以適口。梅醬夏月調水解暑濟渴，能殺水中蟲毒。今之梅林，莫盛於吳洞庭、具區之間，玄墓、鄧尉之下。每遇臘盡春初，清香數百里。曳屐者，裹糧以游，呼盧浮白，吟詠著述，動以經旬而不能返，頗爲吳中之勝。此中最佳者，地曰觀淳，尤稱妙絕。結實形大如杯，正圓如彈，青同翡翠，潔比無瑕。嚼之則津液倍生，墜地則殆無完璧，大江南北爲第一云。

梅實，味酸，平，無毒。生食之，止渴。多食，損齒傷筋，蝕脾胃，令人發膈上痰熱。服黃精人忌食之。食梅齒齾者，嚼胡桃肉解之。

烏梅造法：取青梅籃盛，於竈突上熏黑。若以稻灰淋汁潤濕蒸過，則肥澤不蠹。味酸，溫，乾澀，無毒。主下氣，除熱煩滿，安心，止肢體痛，偏枯不仁，死肌，去青黑痣，蝕惡肉，去痹，利筋脈，止下痢，好唾口乾。水漬汁飲，治傷寒煩熱，止渴調中，去痰治瘧瘴，止吐逆霍亂，除冷熱痢。治虛勢骨蒸，消酒毒，令人得睡。和建茶、乾薑爲丸服，止休息痢，大驗。斂肺澀腸，止久嗽，反胃噎膈，蛔厥吐利，消腫湧痰。殺蟲，解魚毒、馬汗毒、硫黃毒。

白梅即霜梅。又名鹽梅。《書》曰若作和羹，爾惟鹽梅者是也。造法：取大青梅以鹽汁漬之，日曬夜漬，十日成矣。久乃上霜。味酸、鹹，平，無毒。主和藥點痣，蝕惡

肉。刺在肉中者，嚼傅之即出。治刀箭傷，止血，研爛傅之。乳癰腫毒，杵爛貼之。治中風驚癇，喉痹痰厥僵仆，牙關緊閉者，取梅肉揩擦牙齦，涎出即開。又治瀉痢煩渴，霍亂吐下，下血血崩，功同烏梅。

核仁，味酸，平，無毒。主明目，益氣，不飢。除煩熱。

花，味酸，澀，無毒。梅花湯：用半開花，溶蠟封花口，投蜜罐中，過時以一兩朵同蜜一匙以沸湯點服。又梅花粥法：用落英入熟米粥再煮食之。故楊誠齋有蜜點梅花帶露餐及脫蕊收將熬粥吃之句，皆取其助雅致、清神思而已。

葉，味酸，平，無毒。主休息痢及霍亂，煮濃汁飲之。清水揉梅葉，洗蕉葛衣，經夏不脆，有驗。夏衣生黴點，梅葉煎湯洗之即去，甚妙。

根，主風痹。初生小兒，取根同桃、李根煮湯浴之，無瘡熱之患。煎湯飲，治霍亂，止休息痢。梅根出土者殺人。

附方：治喉痹乳蛾。冰梅丸：用青梅二十個，鹽十二兩，醃五日，取梅汁，入明礬三兩，桔梗、白芷、防風各二兩，豬牙皂莢三十條，俱爲細末，拌汁和梅入瓶收之。每用一個，嚥咽津液。凡中風牙關不開，用此擦之尤妙。

治久痢不止。烏梅二十個，水一盞，煎六分服。又方：烏梅、白梅各七個搗爛，入麝少許，丸桐子大。每二三十丸，白湯下，日三。

治大便下血，及女子血崩，小便尿血。用烏梅肉燒存性爲末，醋煮，米糊丸梧子大。每空心米飲下二十丸，日三。

治霍亂吐痢。鹽梅煎湯，細細飲之。

治蛔蟲上行，出於口鼻。用烏梅煎湯，頻飲並含。

治膈氣，喉中如有一核噎住者，名梅核膈。取半青半黃梅子，每個用鹽一兩醃一日夜，曬乾又浸又曬，至鹵盡乃止。後將梅每二個用銅青錢三個夾住，麻線縛定。入磁罐內封埋地下，百日取出。每用一枚，含之咽汁，入喉即消，其妙絕倫。

楊起《簡便方》云：起臀生一疽，膿潰百日方愈。中有惡肉，突出如蠶豆大，月餘不消，醫治不效。因閱《本草》得一方：用烏梅肉燒存性研，傅惡肉上。試之。一日夜去其大半，再上一日而平。乃知世有奇方如此。遂留心搜刻諸方，始基於此方也。

《養生要括・果部》 烏梅　味酸，溫，無毒。下氣，除熱煩滿，安心，止肢體痛，偏枯不仁，死肌，去青黑志，蝕惡肉去痹。利筋脈，止下痢，好睡口乾。水漬汁飲，治傷寒煩熱。止渴，調中去痰，治瘧瘴，止吐逆霍亂，除冷熱痢。治虛勞骨蒸，消酒毒。和建茶、乾薑爲丸服，止休息痢，大驗。斂肺澀腸，止久嗽瀉痢，反胃噎膈，蚘厥吐利，消腫殺蟲，解魚毒，馬汗毒，硫黃毒。

小便尿紅：烏梅燒存性，研末，醋糊丸梧子大，每服四十丸，酒下。便痢膿血：烏梅一兩去核，燒過爲末，服二錢，米飲下立止。痰厥頭痛如破者，烏梅肉三十個，鹽三撮，酒三升，煮一升頓服，取吐即愈。蚘蟲上行，出於口鼻，烏梅煎湯頓飲並含之，立效。

白梅，味酸、鹹，平，無毒。和藥點痣，蝕惡肉。刺在肉中者，嚼傅之即出。治刀箭傷，止血，研爛傅之。乳癰腫毒，杵爛貼之，佳。治中風驚癇，喉痹痰厥，僵仆，牙關緊閉者，取梅肉揩擦牙齦，涎出即開。又治瀉痢煩渴，霍亂吐下，下血，血崩，功同烏梅。

核仁，明目，益氣不飢，除煩熱。治代指忽然腫痛，搗爛和醋浸之。

根，治風痹。初生小兒，取根同桃、李根煮湯浴之，無瘡熱之患。煎湯飲治霍亂，止休息痢。

《本草醫旨・食物類・果部》 梅半黃者，以煙熏之爲烏梅。青者，鹽淹曝乾爲白梅。

實　味：甘、酸，平，無毒。多食損齒傷筋，蝕脾胃，令人發膈上痰熱，服黃精人忌食之。食梅齒齾者，嚼胡桃肉解之。食梅則津液泄者，水生木也。津液泄則傷腎，腎屬水，外爲齒故也。梅花開於冬，而實熟於夏，得木之全氣，故其味最酸，所謂曲直作酸也。肝爲乙木，膽爲甲木，人之舌下有四竅，四竅通膽液，故食梅則津生者，類相感也。

烏梅用須去核，微炒之。味：酸，溫，平，澹，無毒。寒，忌豬肉。治：下氣，除熱煩滿，安心，止肢體痛，偏枯不仁，死肌，去青黑志，蝕惡肉，去痹，利筋脈，止下痢。好唾口乾，水漬汁飲。治傷寒煩熱，止渴，調中，去痰，治瘧瘴，止吐逆霍亂，除冷熱痢。治虛勞骨蒸，消酒毒，令人得睡。和建茶、乾薑爲丸服，止休息痢，大驗。斂肺澀腸，止久嗽，瀉痢，反胃，噎膈，蚘厥吐利，消腫湧痰，殺蟲，解魚毒，馬汗毒，硫黃毒。

白梅名鹽梅、霜梅。取大青梅，以鹽汁漬之，日曬夜漬，十日成矣，久乃上霜。

味：酸，鹹，平，無毒。治：和藥點痣，蝕惡肉。刺在肉中者，嚼傅之即出。治刀箭傷，止血，研爛傅之。乳癰腫毒，杵爛貼之，佳。除痰，治中風驚癇，喉痺。痰厥僵仆，牙關緊閉者，取梅揩擦牙齦，涎出即開。又治瀉痢，

煩渴，吐痢，霍亂吐下，下血血崩，功同烏梅。烏梅脾肺二經血分藥也，能收肺氣，治燥嗽，肺欲收，急食酸以收之。烏梅，白梅所主諸病，皆取其酸收之義。

附方　癰疽瘡腫：已潰未潰，皆可用鹽白梅燒存性，爲末，入輕粉少許，香油調，塗四圍。消渴煩悶：烏梅肉二兩，微炒爲末，每服二錢，水二盞，煎一盞，去滓，入豉二百粒，煎至半盞，溫服。泄痢口渴：烏梅煎湯，日飲代茶。產後痢渴：烏梅肉二十個，麥門冬十二分，每以一升煮七合，細呷之。赤痢腹痛：用陳白梅同真茶、蜜水各半，煎，飲之。便痢膿血：烏梅一兩，去核，燒過爲末。每服二錢，米飲下，立止。久痢不止：用烏梅肉二十個，水一盞，煎六分，食前分二服飲。大便下血：及酒痢，久痢不止，用烏梅三兩，燒存性，爲末，醋煮米糊，和丸梧子大。每服空心米飲下二十丸，日三。小便尿血：烏梅燒存性，爲末，醋糊丸梧子大。每服四十丸，酒下。血崩不止：烏梅肉七枚，燒存性，研末，米飲服之，日二。大便不通：氣奔欲死，烏梅十顆，湯浸去核，丸棗大，納入下部，少時即通。霍亂吐痢：鹽梅煎飲，細細飲之。蚘蟲上行：出於口鼻，烏梅煎湯，頻飲並吞之，即安。水氣滿急：烏梅、大棗各三枚，水四升，煮二升，納蜜和勻，含咽之。心腹脹痛：短氣欲絕者，烏梅二七枚，水五升，煮沸，納大錢二七枚，煮二升半，頓服之。久咳不已：烏梅肉，微炒，罌粟殼去筋膜蜜炒，等分，爲末。每服二錢，睡時蜜湯調下。痰厥頭痛：如破者，烏梅肉三十個，鹽三撮，酒三升，煮一升，頓服取吐即愈。傷寒頭痛：壯熱，胸中煩痛，四五日不解，烏梅十四枚，鹽五合，水一升，煎半升，溫服，取吐，吐後避風良。折傷金瘡：乾梅燒存性，傅之一宿瘥。猘犬傷毒：烏梅末，酒服二錢。指頭腫毒：痛甚者，烏梅肉和魚鮓，搗封之妙。小兒頭瘡：烏梅燒灰，生油調塗。香口去臭：暴乾梅脯，常時含之。硫黃毒發：令人背膊疼悶，目睹漠漠，烏梅肉焙一兩，砂糖半兩，漿水一大盞，煎七分，呷之。

核仁　味：酸，平，無毒。治：明目益氣，不飢，除煩熱，治代指忽然腫痛，搗爛和醋浸之。

花　味：酸、澀，無毒。

葉　味：酸，平，無毒。治：休息痢及霍亂。煮濃汁飲之。清水揉梅葉，洗焦葛衣，經夏不脫，有驗。夏衣生黴點，梅葉煎湯洗之即出，甚妙。

附方　中水毒病：初起頭痛惡寒，心煩拘急，旦醒暮劇。梅葉搗汁三升，飲之良。下部蟲齧：梅葉、桃葉一斛，杵爛，蒸極熱，內小器中，膈布坐蒸之，蟲盡死也。月水不止：梅葉，焙，棕櫚皮灰各等分，爲末。每服二錢，酒調下。

根　治風痺出土者殺人。初生小兒取根，同桃、李樹根煮湯浴之，無瘡熱之患。煎湯飲，治霍亂，止休息痢。

《壽世秘典・類物・果部》　梅范成大《梅譜》云：江梅野生者，不經栽接，花小而香，子小而硬。消梅實圓，鬆脆多液無滓，惟可生嗽，不入煎造。綠萼梅，枝跗皆綠。重葉梅，花葉重叠，結實多雙。紅梅，花色如杏。杏梅，色淡且實扁而斑，味全似杏。鴛鴦梅，即多葉紅梅也，一蒂雙實。一云：苦楝接梅則花帶黑色。取青梅，籃盛於竈上熏黑，爲烏梅。鹽淹曝乾，爲白梅。久乃上霜，又名霜梅。熟者笮汁，曬乾爲梅醬，夏月可調水飲之。

氣味：酸，平，無毒。主生津止渴，清神下氣，消酒。

烏梅　氣味：酸，溫，無毒。主止渴調中，去痰，治瘧瘴，止吐逆霍亂，除冷熱痢《本草拾遺》。斂肺澁腸，止久嗽瀉痢，反胃噎膈，蛔厥吐利，消腫湧痰，殺蟲。解魚毒、馬汗毒，硫黃毒。時珍《綱目》。

白梅　氣味：酸、鹹，平，無毒。治中風驚癇喉痹，痰厥僵仆。牙關緊閉者，取梅肉揩擦牙齦，涎出即開。又治瀉痢煩渴，霍亂吐下，下血血崩。

發明　《日華子》曰：生梅多食，損齒傷筋，蝕脾胃，令人發膈上痰熱。服黃精人，忌食之。食梅齒齲者，嚼胡桃肉解之。王好古曰：烏梅，脾肺二經血分藥也，能收肺氣，治燥嗽。肺欲收，急食酸以收之。忌豬肉。

《飲食須知・果類》　梅子　味酸，性平。多食損齒傷筋，蝕脾胃，令人膈上痰熱。服黃精人忌之。不可與豬、羊肉、麋、鹿、麞肉同食。食梅齲者，嚼胡桃肉解之。梅子同韶粉食，不酸，不軟牙。烏梅，性溫，忌豬肉。白梅與烏梅同功。暗香湯，取半開梅花，溶蠟封花口，投蜜罐中，每取一二朵，同蜜一匙，點滾水服。清水揉梅葉洗蕉葛衣，經夏不脆。梅葉煎湯，洗黴衣即去，甚妙。

《食物須知・諸果》　梅實　味酸，氣平，可升可降，無毒。處處栽植，夏月摘收。火熏乾者色烏，日曝乾者色白。因製有二，故名不同。凡欲用之，俱宜去核。

烏梅　收斂肺氣，解渴除煩，固澀大腸，禁痢止瀉。卻傷寒溫瘧，逐虛勞骨蒸。

《養生食鑒・果類》　梅　味酸、甘，性平，無毒。解酒開胃，生津。多食損齒傷根，蝕脾胃，令人膈上痰熱。服黃精人忌食。喫梅齒齲者，嚼胡桃肉解之。

採半黃者，以煙熏之爲烏梅。性溫，無毒。解硫黃、馬汗、諸魚毒，（殺）

醒酒(殺)蟲，解渴止嘔，安心神，收肺氣，和脾胃，治瘧痢、虛熱火而忌豬肉。

青者，鹽淹曬乾爲白梅，一名霜梅，與烏梅同功。凡中風驚癎，喉痹痰厥，僵仆牙關緊者，以梅肉揩牙齦，令涎出即開。蛾喉腫痛，用蓬砂一錢爲末，同梅肉和爲丸，綿裹，含嚥津液可愈。

熟者榨汁　曬，收爲梅醬，夏月可調水飲，解渴。

梅仁　味酸，無毒。明目，益氣，除煩熱。治代指忽然腫痛，搗爛，和醋浸之，效。

梅葉　清水揉洗蕉葛衣，經夏不脆。夏衣生黴點，煎水洗之即去。

《壽世傳真・果類》梅子　性澀。宜：止煩渴，生津。忌：冒風寒者不宜食，恐收寒入內，且損齒，泄津液，傷腎。

烏梅　性平。煙熏黑者。除煩熱，止吐逆，消酒毒，斂肺澀腸。

白梅　性平。醃曬乾者。除痰，止瀉痢，解煩渴。

《食物小錄・果部・五果類》梅　酸，平，無毒。多食損齒傷筋，蝕脾胃，令人發膈上痰熱。服黃精人忌食梅。齒齾者，嚼胡桃肉解之。同韶粉食，則牙不軟。

烏梅　酸，溫，平，澀，無毒。止渴調中，去痰，消酒毒，令人得睡。

白梅即鹽梅　酸，鹹，平，無毒。除痰，止消渴，散煩悶。醒酒功(用)(同)烏梅。

《藥性摘錄・食物》青梅　味最酸。斂肝開胃通膽，生津止渴。藏久者佳。多食則凝血滯氣。

《本草省常・果性類》梅　有數種，其味俱酸，其性俱溫。澀腸斂肺，消腫解毒，生津止渴，醒酒殺蟲。多食傷筋損齒，發膈上痰熱。同豬羊肉及脂食傷人。服黃精者忌之。

《隨息居飲食譜・果食類》梅梅花、梅葉酸，溫。生時宜蘸鹽食，溫膽生津，孕婦多嗜之。以小滿前肥脆而不帶苦者佳。食梅齒齾，嚼胡桃肉解之。多食損齒，生痰助熱，凡痰嗽、疳膨、痞積、脹滿、外感未清、女子天癸未行及婦女汛期前後、產後、瘡痘後，並忌之。青者鹽醃，曝乾爲白梅，亦可蜜漬糖收法製，以充方物。半黃者煙熏爲烏梅，入藥及染色用之。極熟者榨汁，曬收爲梅醬，古人用以調饌。故《書》曰：若作和羹，爾惟鹽梅也。

喉痺乳蛾，青梅二十枚，鹽十二兩，醃五日，取梅汁，入明礬三兩，桔梗、白芷、防風各二兩，牙皂三十條，俱研細末，拌汁和梅，入瓶收之，每用一枚噙嚥。凡中風痰厥，牙關不開，以此擦之亦妙。

梅核膈氣，半黃梅子，每個用鹽一兩，醃一日夜，曬乾，又浸又曬，至水盡乃止。用青錢三個，夾二梅，麻線縛定，通裝瓷罐內，封埋土中百日取出。每用一枚，含之嚥汁，入喉立愈。

刺在肉中，白梅肉嚼傅，亦治刀箭傷出血。

乳癰腫毒，白梅煅存性研，入輕粉少許，麻油和圍，初起，已潰皆可用。

諸瘡努肉，烏梅肉燒存性研傅。

久崩，久痢，便血日久，烏梅燒存性研，米飲下二錢。

蛔蟲上行，蛔結腹痛，烏梅煎湯飲。

指頭腫痛，烏梅肉和魚鮮搗封。

梅花　半開時收藏，或蜜漬，或點茶，或蒸露，或熬粥均妙。以綠萼白梅爲佳。入藥舒肝解鬱，清火稀痘。

梅葉　解水毒，洗葛衣，則去黴點而不脆。

《每日食物卻病考・果類》梅子　酸，平，無毒。生食之，止渴損齒，服黃精人忌之。

烏梅，煖，無毒。下氣，除煩熱，收肺氣，安心，止痢澀腸，消酒毒，去痰治瘧。白梅，鹽醃曬乾者，只用研傅刀箭傷，止血。刺在肉中，嚼封之即出。功用不及烏梅。

楸梅

《食物本草・果部・五果類》楸梅出均州太和山。相傳真武折梅枝插於楸樹。誓曰：吾道若成，花開果結。後果如其言。今樹尚在五龍宮北，楸木梅實，杏形桃核。道士每歲採而蜜煎，以充貢獻焉。楸乃榆樹也。

楸梅實，味甘，酸，平，無毒。生津止渴，清神下氣，消酒。

《本草醫旨・食物類・果部》楸梅　實　味：甘、酸，平，無毒。治：生津止渴，清神下氣，消酒。

《本草省常・果性類》楸梅　性平。生津生渴，下氣清神。

桃

《千金要方・食治・果實》桃核人：味苦甘辛，平，無毒。破瘀血、血閉瘕、邪氣，殺小蟲，治咳逆上氣，消心下硬，除卒暴聲血，破癥瘕，通月水，止

心痛。七月採，凡一切果核中有兩人者並害人，不在用。其實味酸，無毒，多食令人有熱。黃帝云：飽食桃人水浴，成淋病。

《食療本草》卷上 桃人溫殺三蟲，止心痛。

又，女人陰中生瘡，如蟲咬疼痛者，可生搗葉，綿裹內陰中，日三四易，差。亦煮汁洗之。今案：煮皮洗之良。

又，三月三日收花曬乾，杵末，以水服二錢匕。小兒半錢，治心腹痛。

又，禿瘡：收未開花陰乾，與桑椹赤者，等分作末，以豬脂和。先用灰汁洗去瘡痂，即塗藥。

又云，桃能發諸丹石，不可食之。生者尤損人。

又，白毛：主惡鬼邪氣。膠亦然。

又，桃符及奴：主精魅邪氣。符，煮汁飲之。奴者，丸、散服之。

桃人：每夜嚼一顆，和蜜塗手、面良。

《醫心方・五果部》 桃實《本草》云：味酸。多食令人有勢。其核味苦甘，平，無毒。主瘀血閉痕邪氣，煞小蟲，咳逆，消心下堅。陶〔弘〕景注云：仙家方言：服三樹桃花盡，則面色如桃花，人亦無試之者。《神農經》曰：飽食桃，入水浴，成淋病。孟詵云：溫。桃能發諸丹石，不可食之，生食尤損人。《七卷經》云：桃兩仁者，有毒，不可食。崔禹〔錫〕云：食之令下利，益面色，養肝氣。今食桃仁忌犬，非之。俗中用無害。又陳子皇嗽术入霍山，霍山桃多食之，續氣駐色，至三百歲還來，面色美澤，氣力如壯時。今按：損害物。

《養生類纂・果實部》 桃子　桃味辛，肺病宜食，治百病。《明鑒圖》。

《養生類纂・草木部》 桃花　酒漬桃花飲之，除百病，益顏色。《太清諸草木方》。

《飲膳正要・果品》 桃　味辛甘，無毒。利肺氣，止咳逆上氣，消心下堅積，除卒暴擊血，破癥瘕，通月水，止痛。桃仁止心痛。

《日用本草・五果類》 桃　桃者，五木之精也。今之作符著門上，辟邪氣。

味甘、酸，熱，無毒。生者損人，多食滑腸，令人熱。服丹石及服术，忌食。同鱉食，患心氣痛。

主益顏色，充飢。

桃仁　味苦、甘，性平，無毒。

主瘀血、血閉，破癥瘕，卻邪氣，殺三蟲，止咳逆上氣，消心下堅，通月水，療婦人產後百病。

桃花　味苦、辛，無毒。

主除水氣，破石淋，利大小便，下三蟲，殺尸疰惡鬼。令人好顏色。

桃梟一名桃奴。即樹上經冬不落、自乾者。正月採之良。

味苦，微溫，無毒。

主療中惡，殺百鬼精魅，五毒不祥。

桃葉　味苦，甘，平，無毒。主頭風強，不得顧視。穿地作坑，燒令通赤，以水灑之令冷，內生桃葉，鋪其席下，以患人臥之，令項在藥上，以衣著項邊，令〔氣上蒸，病人汗出良〕。

《救荒本草》卷下後 桃樹　《本草》有桃核人。生太山川谷，河南、陝西出者尤大而美，今處處有之。樹高丈餘，葉狀似柳葉而闊大，又多紋脈，開花紅色，結實品類甚多：其油桃光小；金桃色深黃；崑崙桃肉深紫紅色。又有餅子桃、麵桃、鷹嘴桃、雁過紅桃、凍桃之類，名多不能盡載。山中有一種桃，正是月令中桃，始華者謂山桃，不堪食啗，但中入藥。桃核人味苦、甘，性平，無毒。

救飢：採嫩葉煠熟，水浸作成黃色，換水淘淨，油鹽調食。桃實熟軟時摘取食之。其結硬未熟時，亦可煮食；或切作片曬乾爲糗，收藏備用。

治病：文具《本草》果部桃核人條下。

《竹嶼山房雜部・養生部・雜造制》 桃乾　生桃切，去核，湯中芼，灑小鹽，曬乾，用加赤砂餹。

《竹嶼山房雜部・尊生部・果部》 收藏桃子　以麥麪煮粥，入鹽少許，候冷，傾入新甕。取桃納粥內，密封甕口，冬月如新。桃不可熟，但擇其色紅者佳。

《食物本草・果類》 桃　味甘酸，熱，微毒。益色辟邪，發丹石毒。多食令人有熱，服术人忌食。又不可與鱉同食。食之浴水，成淋病。其類甚多。仁，味苦甘，氣平，苦重於甘，陰中陽也，無毒，入手足厥陰經。主瘀血血閉，血結血燥，癥瘕邪氣，殺小蟲，通潤大便，除卒暴擊血，通月水，止痛。苦以破滯血，甘以生新血。花，味苦，殺疰惡鬼，令人好顏色，除水腫石淋，利大

小便，殺三蟲，酒浸服之除百病。桃梟，即桃實，著樹不落實中者，正月採之。主殺百鬼精物，五毒不祥，療中惡腹痛，破血。有人吐血，諸藥不效，取此燒灰存性，米湯調服，立愈。桃蟲，殺鬼邪惡不祥。葉，味苦，主除尸蟲，出瘡中蟲。桃膠，下石淋，破血。煉之，保中不飢，輕身，忍風寒。莖與皮，味苦辛，除邪鬼中惡腹痛，去胃中熱。蓋桃乃五木之精，仙木也，少則華盛實甘且大。蟠桃之說有自來矣。

《食鑒本草・果品》 桃子味甘、酸，有小毒。除鬼祟，益顏色，多食生熱。花味甘，平，無毒。殺鬼邪，治石淋，利大小便，下三尸蟲，悅人容面，好顏色。

仁味苦，甘，平，無毒。破血癥、血瘕，化瘀血，通經水，止腹痛。

《孟詵方》：治女人陰戶內生瘡，如蟲咬痛癢者。用桃仁、桃葉相等搗爛，絲綿裹，納陰戶內，日三四次易之，瘥。

《千金方》：治卒心疼不止，取桃仁七個，去皮尖，炒熟研細，用水一合相和，頓服，效。亦可治三十年患。

《易牙遺意・果實類》 桃杏乾　桃、杏，用湯入鹽少許略焯過，晾乾水，蒸而曬之。一枚切作三四片。

《藥性全備食物本草・果部》 桃　味甘、酸，性溫，無毒。肺之果。辟邪氣，美顏色。多食，動脾助熱，令膨脹，發瘡癤。同鱉、魚食，患心痛。食桃浴水，令泄瀉，成淋病。桃者，逃也，能令鬼邪逃遁，五木之精也。

桃仁　味苦，甘，平。沉而降，陰也，入手足厥陰經。主瘀血血閉血結，血熱血癥血瘕，及卒暴擊血心痛。骨蒸偏風，半身不遂，潤大腸，通月水，兼主上氣咳嗽喘急，胸膈痞滿，止疝痛腰疼，殺蟲及尸疰邪祟。又小兒癩卵，婦人陰癢，搗泥敷之。一云苦以瀉滯血，甘以生新血，血結實者可用，血燥虛者慎之。凡使，湯泡去皮尖，炒赤，研如泥。用雙仁者有毒，去之。

桃花　除百病，悅顏色，治水腫石淋，利大小便。三月採，陰乾。千葉者不用。

桃枝　戊子日取作枕。治心虛健忘，耳目聰明。煎膏，塗口瘡及下部齲瘡。煎湯，洗天行疫癘。

桃葉　出瘡中蟲，治霍亂腹痛，大小腸不通，小兒寒熱客忤，多用作湯導藥。

桃奴　即乾實著樹上經冬不落者。微溫，治伏梁氣在心下，結聚不散。燒灰存性，治肺氣吐血，諸藥不止，及胎下血不止。正月採，酒拌蒸軟，銅刀切取肉，焙乾用。

莖白皮　除中惡，去胃中熱。

桃膠　主保中不飢，忍風寒，下石淋，破血，愈百病。桑灰汁煮三次，陰乾用。

桃寄生　主小兒中蟲毒，令腹內堅痛，面目青黃，淋露骨立，病變無常。花、葉、枝、莖等，俱能辟不祥，殺邪魅，療中惡蟲疰。今人用桃作符著門上者，亦取其厭邪也。

《食物輯要・果類》 桃　味甘酸，性溫，微毒。肺之果。辟邪氣，美顏色。多食，動脾助熱，令膨脹，發瘡癤。同鱉肉食，患心痛。食桃浴水，令泄瀉，成淋病。

桃仁　味苦、甘，平，無毒。主風痹骨蒸，肝癉寒熱，破血殺蟲。雙仁者有毒，去之。

《上醫本草・果部》 桃　楊維禎、宋濂集中並載：元朝御庫蟠桃，核大如盌，以爲神異。按：王子年《拾遺記》載，漢明帝時，常山獻巨核桃，霜下始花，隆暑方熟。《玄中記》載，積石之桃，大如斗斛器。《酉陽雜俎》載，九疑有桃核，半扇可容米一升。及蜀後主有桃核盃，半扇容水五升，良久如酒味，可飲。此皆桃之極大者。昔人謂桃爲仙果，殆此類歟。生桃切片，瀹過曝乾，爲脯，可充果食。又桃酢法：取爛熟桃納甕中，蓋口七日，漉去皮核，密封二七日，酢成，香美可食。《種樹書》云：柿接桃則爲金桃，李接桃則爲李桃，梅接桃則脆。桃樹生蟲，煮豬頭汁澆之即止。皆物性之微妙也。

辛、酸，甘，熱，微毒。主治：作脯食益顏色。肺之果，肺病宜食之。多食令人有熱。詵曰：能發丹石毒，生者尤損人。時珍曰：生桃多食，令人膨脹及生癰癤，有損無益。五果列桃爲下以此。

核仁　苦，甘，平，無毒。主治：血結，血秘，血燥。通潤大便，破畜血，殺三蟲。又每夜嚼一枚，和蜜塗手面，良。

附方：延年去風，令人光潤：用桃仁五合，去皮，用粳米飯漿同研，絞汁令盡，溫溫洗面極妙。

大便不快，裹急後重：用桃仁三兩，去皮，吳茱萸二兩，食鹽一兩，同炒

熟，去鹽、茱，每嚼桃仁五七粒。

花　《別錄》曰：三月三日採，揀淨以絹袋盛，懸簷下令乾用。

苦，平，無毒。主治：殺疰惡鬼，除水氣，破石淋，利大小便，下三蟲，令人好顏色。

敷曰：勿用千葉者，令人鼻衄不止，目黃。

附方：大便艱難：桃花爲末，水服方寸匕，即通。

頭上禿瘡：三月三日收未開桃花，陰乾，與桑椹赤者等分，作末，以豬脂和。先取灰汁洗去痂，即塗之。

葉　按許叔微《本事方》云：傷寒病，醫者須顧表裏，循次第。昔范雲爲梁武帝屬官，得時疫熱疾，召徐文伯診之。是時，武帝有九錫之命，期在旦夕。雲恐不預，求速愈。文伯曰：此甚易，政恐二年後不復起爾。雲曰：朝聞道，夕死可矣，況二年乎？文伯乃以火煅地，布桃、柏葉於上，令雲臥之。少頃汗出，粉之，翌日遂愈。後二年，雲果卒。取汗先期，尚能促壽，況不顧表裏時日，便欲速愈者乎？夫桃葉，發汗妙法也。猶有此戒，可不慎歟？

附方：二便不通：桃葉杵汁半升，服。冬用（榆）〔桃〕皮。

卒得心痛：東引桃枝一把，切，以酒一升，煎半升，頓服，大效。

《食治廣要・果部》　桃　氣味：辛、酸、甘，熱，微毒。多食令人有熱。作脯食，益顏色。肺之果，肺病宜食之。與鱉同食，患心腹痛。服朮人忌之。《爾雅注》云：冬桃，食之解勞熱。

《食物本草・果部・五果類》　桃　桃品甚多，易於栽種，且早結實。五年宜以刀劃其皮，出其脂液，則多延數年。其花有紅、紫、白、千葉、單瓣之殊，其實有紅桃、緋桃、碧桃、緗桃、白桃、烏桃、金桃、銀桃、胭脂桃，皆以色名者也。有綿桃、油桃、方桃、匾桃、偏核桃、脫核桃、毛桃、李光桃、半斤桃，皆以形名者也。有五月早桃、十月冬桃、秋桃、霜桃，皆以時名者也。並可供食。惟山中毛桃小而多毛，核粘味惡。其仁充滿多脂，可入藥用。冬桃，一名西王母桃，一名仙人桃，即昆侖桃，形如栝樓，表裏皆赤，得霜始熟。方桃形微方。匾桃出南番，形匾肉澀，核壯如盒，其仁甘美。番人珍之，名波淡樹，樹甚高大。偏核桃出波斯國，形薄而尖，頭偏，狀如半月，其仁酷似新羅桃子，可食，性熱。元朝御庫蟠桃，核大如碗，以爲神異。漢明帝時，常山獻巨核桃，霜下始花，隆暑方熟。《玄中記》載積石之桃，大如斗斛。九疑有桃核，半扇可容米一升。及蜀後王有桃核杯，半扇容水五升，良久如酒味可飲。此皆桃之極大者。昔人謂桃爲仙果，殆此類歟？生桃切片瀹過，曝乾爲脯，可充果食。又桃酢法：取爛桃納瓮中，蓋口七日，漉去皮核，密封二七日酢成，香美可食。《種樹書》云：柿接桃則爲金桃，李接桃則爲李桃，梅接桃則脆。桃樹生蟲，煮豬頭汁澆之即止。皆物性之微妙也。

桃實，味辛、酸、甘，熱，微毒。作脯食，益顏色。肺之果，肺病宜食之。食桃飽，入水浴，令人成淋及寒熱病。生桃多食，令人發熱膨脹，發丹石毒，及生癰瘡，有損無益，五果列桃爲下以此。桃與鱉同食，患心痛。服朮人忌食之。

冬桃，食之解勞熱。

桃核仁，味苦、甘，平，無毒。主瘀血血閉，癥瘕邪氣，殺小蟲，止咳逆上氣，消心下堅硬，除卒暴擊血，通月水，止心腹痛，治血結、血秘、血燥，通潤大便，破畜血，殺三蟲。每夜嚼一枚和蜜，塗手、面良。主血滯風痹骨蒸，肝癆寒熱，鬼注疼痛，產後血病。

桃毛，味辛，平，微毒。主破血閉，下血瘕，寒熱積聚，無子，帶下諸疾。療崩中，破癖氣，治惡鬼邪氣。

桃梟一名桃奴。此是桃實著樹經冬不落者，正月採之。味苦，微溫，有小毒。主殺百鬼精物，五毒不祥。療中惡腹痛，治肺氣腰痛，破血，療心痛，酒磨暖服之。治吐血諸藥不效，燒存性，研末，米湯調服，立效。又治小兒虛汗，婦人妊娠下血，破伏梁結氣，止邪癆。燒煙熏痔瘡。燒黑油調，傅小兒頭上肥瘡軟癤。

花，味苦，平，無毒。殺疰惡鬼，令人好顏色，悅澤人面，除水氣，破石淋，利大小便，下三蟲，消腫滿，下惡氣。治心腹痛及禿瘡。利宿水痰飲積滯，治風狂。研末，傅頭上肥瘡，手足癆瘡。

葉，味苦，平，無毒。除尸蟲，出瘡中小蟲。治惡氣，小兒寒熱客忤，療傷寒、時氣，風痹無汗，治頭風，通大小便，止霍亂腹痛。

莖及根白皮，味苦，平，無毒。除邪鬼中惡腹痛，去胃中熱，治疰忤心腹痛，解蠱毒，辟疫厲，療黃疸身目如金，殺諸瘡蟲。

桃膠，桃茂盛時，以刀割樹皮，久則膠溢出，採收，以桑灰湯浸過，曝乾用。如服食，當依本方修煉乃妙。味苦，平，無毒。煉服，保中不飢，忍風寒，下石淋，破血，治中惡疰忤，主惡鬼邪氣，和血益氣，治下痢，止痛。

桃符，主中惡，精魅邪氣，水煮汁服之。

桃橛，音掘，即杙也。人多釘於地上，以鎮家宅，三載者良。治卒心腹痛，鬼疰，破

血，辟邪惡氣脹滿，煮汁服之，與桃符同功。

附方：治人好魘寐。桃仁炒去皮尖三七枚，臨臥時，以小便向東服之。

婦人產難。用桃仁一個劈開，一片書可字，一片書出字，吞之即生。

治尸疰鬼疰，乃五尸之一，又挾鬼邪爲祟。其病變動有三十六種至九十九種。大略使人寒熱淋瀝，沉沉默默，不知所苦而無處不惡。積月累年，以至於死，死後復傳傍人。急以桃仁五十枚研泥，水煮取四升，服之取吐，尸蟲乃出。不盡，三四日再吐。又方：用桃仁一兩去皮尖杵泥，水一升半煮汁，入米作粥，每旦空心食之。

治卒心痛。桃仁七枚去皮尖研泥，水服之。

治血崩不止者。桃核燒存性研細，酒服方寸匕。

治產後百病。桃仁一千二百枚，去皮尖及雙仁者，熬搗極細，以清酒一斗半，研如粥，納小瓶中，麫封，入湯中煮一伏時。每服一匙，溫酒和服，日再。

治產後陰腫，桃仁燒研傅之；婦人陰癢，桃仁研泥，塞之。

治男子玉莖腫作癢。桃仁炒爲末。酒服方寸匕。

辟除瘴厲。桃仁一斤，吳茱萸、青鹽各四兩，同炒熟，密封一七，取出揀去茱、鹽，將桃仁去皮尖，每嚼一二十枚。山居尤宜之。

治產後秘澀，大小便不通。用桃花、葵子、滑石、檳榔等分，爲末。每空心葱白湯服二錢。

治腰痛。三月三日，取桃花一斗一升，井華水三斗，麴六升，米六斗，炊熟，如常釀酒。每日空心任意飲之。

治大腸閉結，乾糞不出，脹痛呻吟。用毛桃花一兩新鮮者，和麫二兩，作餛飩煮熟，空心食之。日午腹鳴如雷，當下惡物也。

治面生粉刺瘡子如米粉。桃花、丹砂等分，爲末。每服一錢，井水下，日三服。二十日小便當出黑汁，面色瑩白也。三月三日收桃花，七月七日收雞血，和塗面上。三二日後脫下，則光華顏色也。

治疔腸沙。桃葉水煎服。

治女人陰中生瘡，如蟲咬癢痛者。桃葉搗爛，綿裹納之。

治黃疸。晴明時清晨，勿令雞、犬、婦人見，取東引桃根細如箸若釵股者一握，切細。以水一大盞，煎八分，空心服。三五日後，其黃自退。百日平復。

治食桃太多成病。桃梟燒灰二錢，水服取吐即愈。

煉服桃膠法：取膠十斤，絹袋盛，於櫟木灰汁五斗中，煮三五沸，取掛高處，候乾再煮，如此三度。曝乾研篩，蜜和丸梧子大，每空心酒下二十丸。久服輕身不老，百病消滅，數月斷穀，久則晦夜有光如月。其妙不可盡述。

《養生要括・果部》 桃　味辛、酸、甘，熱，微毒。作脯食。益顏色，肺之果，肺病宜食之。生桃多食，令人膨脹及生癰瘤。食飽人水，令人成淋及寒熱病。能發丹石毒。

核仁，苦、甘，平，無毒。治瘀血血閉，癥瘕邪氣。殺小蟲，止欬逆上氣，消心下堅硬，除卒暴擊血，通月水，止心腹痛，治血結，血秘，血燥，通潤大便，破畜血。又每夜嚼一枚，和蜜塗手面，良。主血滯，風痹骨蒸，肝癆寒熱，鬼注疼痛，產後血病。桃仁行血，宜連皮尖生用。潤燥活血，宜湯浸，去皮尖，炒黃用，或麥麩同炒，或燒存性，各隨本方。雙仁者有毒，不可用。產後血閉，桃仁二十枚，去皮尖，藕一塊，水煎服之，良。

桃梟，殺百鬼精物，殺精魅五毒不祥，療中惡腹痛，治肺氣腰痛。療心痛，酒磨煖服之。主吐血，諸藥不效，燒存性，研末，米湯調服有驗。治小兒虛汗，婦人妊娠下血，破伏梁結氣，止邪癆。燒煙，熏痔瘡。燒黑油調，傅小兒頭上肥瘡軟癤。

花，殺諸惡鬼，令人好顏色。除水氣，破石淋，利大小便，下三蟲，消腫滿，下惡氣，治風狂。

《本草醫旨・食物類・果部》 桃　實　味：辛、酸、甘，熱，微毒。多食令人有熱。能發丹石毒，生者尤損人。食桃飽，入水浴，令人成淋及寒熱病。生桃多食，令人膨脹及生癰瘤，有損無益。五果列桃爲下以此。桃與鱉同食，患心痛。服朮人忌食之。

治：作脯食，益顏色。肺之果，肺病宜食之。

冬桃　食之解勞熱。

核仁七月採，取仁陰乾，凡使須去皮，用白朮、烏豆二味，同於地鍋中煮二伏時，漉出，劈開心，黃如金色乃用。桃仁行血，宜連皮尖生用。潤燥活血，宜湯浸去皮尖，炒黃用。或麥麩同炒，或燒存性，各隨本方。雙仁者有毒，不可食。味：苦、甘，平，無毒。治瘀血，血閉，癥瘕邪氣，殺小蟲，止咳逆上氣，消心下堅硬，除卒暴擊血，通月水，止心腹痛。治血結，血秘，血燥，通潤大便，破畜血，殺三蟲。又每夜嚼一枚，和

蜜塗手面良。主血滯，風痺，骨蒸，肝癉寒熱，鬼注疼痛，產後血病。桃仁苦重於甘，氣薄味厚，沉而降，陰中之陽，手足厥陰經血分藥也。苦以泄滯血，甘以生新血，故破凝血者用之。其功有四：治熱入血室一也，泄腹中滯血二也，除皮膚血熱燥癢三也，行皮膚凝聚之血四也。肝者，血之源。血聚則肝氣燥，肝苦急，急食甘以緩之。桃仁之甘，以緩肝散血，故張仲景芫當湯用之以治傷寒。

附方　延年去風：用桃仁五合，去皮，用粳米飯漿同研，絞汁令盡，溫溫洗面，極妙。風勞毒腫：用桃仁一升，去皮尖，熬令黑煙出，熱研如脂膏，以酒三升，攪和服，煖臥取汗，不過三度瘥。骨蒸作熱：桃仁一百二十枚，留尖去皮及雙仁，杵爲丸。平旦井花水頓服之令盡。量飲酒至醉，仍須任意吃水，隔日一劑，百日不得食肉。上氣喘急：方見杏仁。上氣咳嗽：胸滿氣喘，桃仁三兩，去皮尖，以水一大升，研汁，和粳米二合，煮粥食之。卒得咳嗽：桃仁三升，去皮，杵，著器中，蜜封蒸熟，曬乾，絹袋盛，浸二斗酒中，七日可飲，日飲四五合。卒然心痛：桃仁七枚，去皮尖，研爛，水一合服之。人好鮭寐：桃仁熬去皮尖，三七枚，以小便服之。崩中漏下：桃核燒存性，研細，酒服方寸匕，日三。婦人難產：用桃仁一個，劈開，一片書可字，一片書出字，吞之即生。產後身熱：如火，皮如粟粒者，桃仁研泥，同臘豬脂傳之，日一易之。產後血閉：桃仁二十枚，去皮尖，藕一塊，水煎服之良。產後陰腫：桃仁燒，研，敷之。男子陰腫：作癢，用桃仁炒香爲末，酒服方寸匕，日二，仍搗傳之。小兒卵癩：方同上。小兒爛瘡：初起腫漿似火瘡，桃仁研爛，傳之。小兒聹耳：桃仁炒，研，綿裹，日日塞之。風蟲牙痛：針刺桃仁，燈上燒，煙出吹滅，安痛齒上咬之，不過五六次即愈。唇乾裂痛：桃仁搗，和豬脂傳。大便不快：用桃仁三兩，去皮尖，吳茱萸二兩，食鹽一兩，同炒熟，去鹽、茱，每嚼桃仁五七粒。

桃毛毛，桃實上毛也。刮取用之。味：辛，平，微毒。治：破血閉，下血瘕，寒熱積聚，無子，帶下諸疾。療崩中，破癖氣，治惡鬼邪氣。

桃膠此是桃實著樹，經冬不落者。正月採之，中實者良。味：苦，微溫，有小毒。治：殺百鬼精物，殺精魅五毒不祥。療中惡腹痛，治肺氣，腰痛，破血。療心痛，酒磨，煖服之。主吐血，諸藥不效，燒存性，研末，米湯調服有驗。治小兒虛汗，婦人妊娠下血，破伏梁結氣，止邪癖。燒煙，熏痔瘡。燒黑，油調傳小兒頭上肥瘡軟癩。

花三月三日採，陰乾之。桃花勿用千葉者，令人鼻衄不止，目黃。收花揀淨，以絹袋盛，懸簷下令乾用。味：苦，平，無毒。治：殺疰惡鬼，令人好顏色，悅澤人面，除水氣，破石淋，利大小便，下三蟲，消腫滿，下惡氣。治心腹痛及禿瘡，利宿水，痰飲積滯，治風狂。研末，傅頭上肥瘡，手足癘瘡。

葉柔嫩者名桃心，入藥尤勝。味：苦，平，無毒。治：除尸蟲，出瘡中小蟲，治惡氣，小兒寒熱客忤。療傷寒時氣，風痺無汗，治頭風，通大小便，止霍亂腹痛。

莖及白皮樹皮、根皮皆可用，根皮尤良，並取東行者，刮去青皮取白皮入藥。味：苦，平，無毒。治：除邪鬼中惡腹痛，去胃中熱，治疰忤心腹痛，解蠱毒，辟疫癘，療黃疸身自如金，殺諸瘡蟲。

桃膠　味：苦，平，無毒。治：鍊服，保中不飢，忍風寒，下石淋，破血。治中惡，慫忤，主惡鬼邪氣，和血益氣，治下痢止痛。

《壽世秘典・類物・果部》桃桃品甚多，易於栽種，且早結實。五年，宜以刀劃其皮出其脂液，則多延數年。桃樹生蟲，煮豬頭汁澆之，即止。其花有紅、紫、白、千葉之殊，其實有紅桃、緋桃、碧桃、細桃、金桃、銀桃、胭脂桃之名。生桃切片，淪過，曝乾爲脯，可充果食。取爛熟桃，納甕中，蓋口。七日，漉去皮核。密封二七日，成酢，香美可食。

氣味：甘、酸，熱，微毒。主益色，辟邪。多食令人有熱。

核仁　氣味：苦，甘，平，無毒。治血結，血秘血燥，通潤大便，破畜血。元素。治血滯，風痹，骨蒸，肝癉寒熱，鬼疰疼痛，產後血病。

發明　《黃帝書》云：食桃飽，入水浴，令人成淋，及寒熱病。吳瑞曰：桃與鱉同食患心痛，服朮人忌食。李時珍曰：多食令人膨脹及生癰癤，能發丹石毒。生者，尤損人。桃實著樹，經冬不落者，名桃臬，又名桃奴，《家寶方》謂之神桃，言其辟惡也，主殺百鬼精物，止邪癉。《典術》云：桃乃五木之精，仙木也。味辛氣惡，故能壓伏邪氣，制百鬼，今人門上用桃符以此。

《飲食須知・果類》桃子桃仁味甘、酸，性溫，微毒。多食損脾助熱，令膨脹，發瘡癤。同鱉肉食，患心痛。食桃浴水，令泄瀉成淋及寒熱病，能發丹石毒。生桃尤損人，食之有損無益。五果列桃爲下，服朮人忌之。

桃仁，味甘苦，性平。雙仁者有毒，宜去之。桃花，勿用千葉者，令人目黃、鼻衄不止。

《食物須知・諸果》桃　味甘，氣平，入手足厥陰經。以他木成者，形雖肥美，殊失本性。恣嗽作熱，發丹石於心胸。肺病宜食。生者損人，食訖入水浴成淋。人食桃致病，收桃臬燒灰服，暫吐即愈。

桃臬　係自乾桃，取著樹不落者，春初採取，辟惡殺邪。

《養生食鑒・果類》 桃　味甘、酸，性溫，微毒。辟邪氣，美顏色。多食動脾助熱，令膨脹，發瘡癰。（眼迅）〔服朮〕人忌食。又不可與鱉同食，能發丹石毒。食桃浴水，令人泄瀉、淋病。此物有損無益，五果列桃爲下以此。

桃仁　味苦，甘，性平，無毒。主風痹，骨蒸，肝癆寒熱，破血，殺蟲，通潤大便。治卒心痛，用仁七枚，去皮、尖，研爛，和滾水服下，即止。

《壽世傳真・果類》 桃子　性熱。忌：多食，生內熱發脹、長癰，夏秋成痢。

桃仁　性平。行血消堅，潤大腸，除皮膚燥癢。

《食物小錄・果部・五果類》 桃　辛、酸、甘，熱，微毒。作脯食益顏色，肺病宜食之。多食令人有熱，能發丹石毒。食桃飽入水浴，令人成淋及寒熱病；多食生桃令人膨脹，生癰癤。服朮人忌食。五果桃爲下。桃有數種，其名不一，然性味皆同。

《調疾飲食辯・果類》 桃　《綱目》曰：桃易種、實早，類甚多，花有紅、白、紫、碧、千瓣、單瓣之殊，諸桃花總皆豔冶，因其開早，寂寞春光藉以點綴，故詩人吟詠多及之。大抵實早者花必遲，實遲者花反早。又視乎其地。白香山詩曰：城中二月芳菲盡，山寺桃花始（半）〔盛〕開。惟白桃、碧桃獨標雅淡，惜不免繁縟，且無香耳。實有大、小、方、扁、有毛、無毛、酸、甘、苦之別，扁桃味甘，油桃無毛，味亦甘。其餘諸桃，毛厚者必酸苦，毛稀者必甘甜。時有夏、秋、冬熟之異，冬桃一名仙人桃，一名西王母桃，一名昆侖桃，因其實大而色赤，極美觀，故命以美名也。色有紅、緋、紺、碧、金、銀、臙脂諸品。惟一種毛桃，即《爾雅》之榹桃，多毛味惡，其仁充滿。《爾雅》注云：食者必去毛，故名榹。然諸桃皆須去毛。《內則》云：桃曰膵之。楊鐵崖、宋景濂集，並載元朝御庫蟠桃核大如椀。《拾遺記》載漢明帝時，常山巨桃霜後始花，次年夏乃熟。《元中記》載積石之桃，大如斗斛。《酉陽雜俎》載九嶷桃核，半扇可容一升。蜀後主桃核，半扇可容五升，貯水則變爲酒。悉屬幻談。昔人謂桃爲仙果，然性不佳，多食令人膨脹，生癰癤。

按：《綱目》之言極是。且又難克化，傷脾胃，生腹中長蟲，癆、痢人食之加倍難愈。《素問》列爲五果，云肺病宜食，切不可從。至《爾雅注》謂冬桃能解勞熱，尤不可信。惟核中仁，能破瘀血，開血閉，消癥瘕，潤大腸，破蓄血。仲景治傷寒蓄血如狂抵當湯，婦人傷寒熱入血室桃仁承氣湯，皆用之。

其實著樹乾枯，經冬不落者，名桃梟，懸掛爲梟，故罪人懸首示眾曰梟首，又名桃奴，又名桃景，又名神桃，又名鬼臼髏。《本經》謂能殺百鬼精魅，《聖濟總錄》用治鬼癆，均不驗。蓋此物小時不成則墜，大時不成則反不墜，性本如此，非有異也。

惟桃花，《本經》謂能殺疰鬼，《杜陽雜編》謂能治肝傷血閉之瘋狂，極可信。有此病者，宜廣收用之，或爲末，或和米麪作餅，或輔以他藥爲丸。緣花乃精華所發，不比桃奴，爲未成之實。況此木性專辟惡，《山海經》神荼、鬱壘居東海度索山蟠桃樹下，主領眾鬼之說，雖不足深信，而古人懸桃板於戶以辟邪，後人或作桃梗、桃杙、桃橛、桃符，歲終則更換，有新桃換舊符之句。溯厥由來，在周、秦以上《戰國策》中已有其語，故識在周、秦以上。故《禮》曰：王弔則巫祝以桃茢前引，而辟不祥。

其葉可蒸汗。凡天行熱病，暨傷寒連發汗而汗不出者，死症也。《備急方》用水二石，煎葉取汁，置床簀下，厚被覆蓋，蒸之，少時汗出遍身，至兩足，漸去其覆。《小品方》用炭數十斤，燒地令熱，以水少灑之，布乾葉於上，厚三四寸，安席葉上，溫覆臥之。此二法蒸得汗，皆就被中粉之，汗收盡始可去覆。後法更佳。無桃葉，柏葉、麥麩皆可代。而《綱目》引《梁書》徐文伯蒸范雲，謂其二年後當不起，至期果死之事，謂不俟汗出時日，先期劫病，貽害無窮，似不可信。蓋傷寒得汗，惟恐不早，有何時日可俟？且此法原治屢發汗而汗不出之危症，非可以服藥發汗而求速效也。桃枝、桃根、桃膠，古方並用，均不驗，不錄。

《藥性摘錄・食物》 青桃　甘、酸，性熱，微毒。發熱生癰，作瀉膨脹或淋。惟作脯，可益顏色。冬桃差勝，可解癆熱。桃仁，詳《藥部・下血》。

《本草省常・果性類》 桃　性溫，宜煮食。益顏色。多食作濕熱，生食傷脾胃。未長熟者，食之令人膨脹，生癰疽。同鱉食，令人心痛。服丹石、蒼白朮者忌之。

《隨息居飲食譜・果食類》 桃水蜜桃、桃梟、桃仁

甘、酸，溫。熟透啖之，補心活血，解渴充飢。以晚熟大而甘鮮者勝。多食生熱，發癰瘡，癆痢、蟲疳諸患。可作脯，製醬造醋。凡食桃不消，即以桃梟燒灰，白湯下二錢，吐出即愈。

別有一種水蜜桃，熟時吸食，味如甘露，生津滌熱，洵是仙桃。北產者良，深州最勝；太倉、上海亦產，較遜。

桃臬　桃實在樹，經冬不落，正月採收，中實者佳。煎湯服，止盜汗，已痞癖。

桃仁　治產後陰腫炒研傅，婦人陰瘡。杵爛，綿裹塞。

《每日食物卻病考・果類》桃子　味甘、酸，熱，微毒。益顏色，辟邪。多食令人發熱，服朮者忌之，又不可與鱉同食。若食之浴，令人成淋。生者，多食腹脹生癰，有損無益之物。其種甚多，惟毛桃小而多毛，味惡而仁充滿，可入藥，蓋外不足者內有餘也。實乾著樹不落者，名桃臬，殺百鬼精物。吐血，燒灰存性，米湯調服，立效。樹生蟲，以豬頭汁澆之即止。

栗

《千金要方・食治・果實》栗子：味鹹，溫，無毒。益氣，厚腸胃，補腎氣，令人耐饑。生食之，甚治腰脚不遂。

《食療本草》卷上栗子　生食治腰腳。蒸炒食之，令氣擁，患風水氣不宜食。

又，樹皮：主癰瘡毒。

謹按：宜日中暴乾，食即下氣、補益。不爾猶有木氣，不補益。就中吳栗大，無味，不如北栗也。其上薄皮，研，和蜜塗面，展皺。

又，殼：煮汁飲之，止反胃、消渴。

今有所食生栗，可於熱灰中煨之，令纔汗出，即啖之，甚破氣。不得使通熟，熟即擁氣。生即發氣。故火煨殺其木氣耳。

《醫心方・五果部》栗子　《本草》云：味鹹，溫，無毒。主益氣，厚腸胃，補腎氣，令人忍飢。陶〔弘〕景注云：有人患脚弱，往栗樹下食數升，便能起行，此是補腎之義也。然應生嗽之。蘇敬云：作粉勝於菱、芰。嚼生者塗病，療筋骨折碎，疼痛腫，瘀血，有效。餌孩兒，令齒不生。崔禹〔錫〕云：食之益氣力。《神農經》云：食療腰脚煩，炊食之令氣擁，患風水之人尤不宜食。孟詵云：今有所食生栗，可於熱灰中煨之。令纔汗出即嗽之，甚破氣。不得使通熟，熟即壅氣。兼名菀雲。一名撰子，一名掩子。

《養生類纂・果實部》栗子　栗味鹹，腎病宜食，治百病。《明鑒圖》。

栗子生食治腰腳。蒸炒食之，令氣壅，患風水氣，不宜食。宜日中曝乾食，即下氣補益。今所食生栗，可於熱灰火中煨，令汗出，食之良。不得通熱，即壅氣，生即發氣，故火煨投其木氣耳。《食療本草》。

《保生要錄・果類》栗子粉　主厚腸胃，補腎氣。

取栗子曝乾，令皮自拆，去皮薄切，又曝令極乾，搗爲粉，如蓮粉法食之。凡食栗子，生食動蟲發氣，熟食亦發脹，皆不及曝令半乾，衣中近肌肉暖而食之，其益人。

《飲膳正要・果品》栗　味鹹，溫，無毒。主益氣，厚腸胃，補腎虛。炒食，壅人氣。

《竹嶼山房雜部・養生部・雜造制》風栗《食療》云：如腎氣虛弱，每日空心細嚼之。

霜後摘之，投水中試去浮者。以潔布抹乾，日曬醒，用越布囊括於中而風戾，常搖動，則令均透。

《竹嶼山房雜部・尊生部・果部》雷栗　以兩栗蘸油，兩栗蘸水，置鍋中圓轉更排四十七個，濕紙搭，甌蓋之，慢火燒，候有雷聲爲度。

風栗　冬至前大栗，以官斗爲率。用鹽一斤，調水浸栗，令沒，經宿漉起，晾乾。用籃懸掛於背日少見風處，不蛀，不損，不萌。或用麻布袋盛掛，每日搖動二三次。

熟栗　栗每個殼底以刀十字劃開，底向下，逐一排在鍋內，以鹽一撮，繞鎖緣去聲撒下，甌蓋定，發火，候熟供。

炒栗　先於眾栗中，選擇二栗底面方可作合者，卻以一枚用香油塗濕，一枚用白水塗濕，仍以作合，置鍋底。然後取眾栗，逐旋蓋覆二栗之上，雖多亦不妨。卻蓋鍋口合縫，火燒一飯頃，取出其栗，顆顆有油，且不粘殼，尤甚酥爛。

收藏栗子　霜後初生栗，投水盆中，去浮者，餘漉出，布拭乾，曬少時，令無水脈爲度。用新小瓶，先將沙炒乾放冷，以栗裝入。一層栗，一層沙，約八九分滿，每瓶盛二三百個，用箬一重蓋覆，以竹簽按定。掃一淨地，將瓶倒覆其上，略以黃土封之，不宜近酒氣，可至來春不壞。

又法：用栗子一石，鹽二斤，水泡開，浸栗一二宿，漉出，曬乾。同芝麻二石拌勻，荊罨內盛，永遠不壞，食之軟美。

《食物本草・果類》栗　味鹹，氣溫，無毒。主益氣，厚腸胃，補腎氣，腰脚無力，破痃癖，治血，大效。生則發氣，熟則滯氣。或日暴乾，或灰火中煨令汗出，或以潤砂藏之，或袋盛當風懸之，並令去其木氣，食之良。此乃果

中最有益者。當中一子，名栗楔，尤好，治血更效。宣州及北地所產小者爲勝。餘雖有數種，實一類也。小兒不宜多食，難化。患風水病者不宜食，以其味鹹也，戒之。殼煮汁飲之，止反胃消渴。

《食鑒本草・果品》 栗子味鹹，溫，無毒。厚腸胃，補腎氣，亦不宜多食。生者難化，生蟲。熟者隔食滯氣，病人忌之。

陳士良云：栗有數種，其性一類。一球三顆，其中心一枚乃栗楔也，治筋骨風痛。

孫真人云：腎病宜食之。

《經驗方》：治腎虛腰膝無力。以栗楔風乾，每日空心食七枚，再食豬腎粥。

《奇效方》：治惡刺及箭頭入肉不出，生嚼敷之即出。

古方：治瘰癧瘡痛，生嚼敷之，效。

刺殼及樹皮　煎湯洗諸瘡，效。

《遵生八箋・飲饌服食箋・果實粉麪類》 栗子粉　取山栗切片，曬乾，磨成細粉。

《遵生八箋・飲饌服食箋・甜食類》 高麗栗糕方　栗子不拘多少，陰乾去殼，搗爲粉。三分之一加糯米粉拌勻，蜜水拌潤，蒸熟食之。以白糖和入，妙甚。

荆芥糖方：用荆芥細枝紮如花朵，蘸糖鹵一層，蘸芝麻一層，焙乾用。

《藥性全備食物本草・果部》 栗　味甘、鹹，性溫，無毒。《本草》云：栗，立也。人有脚弱，啖栗數升，遂能行立，此補腎之義也。主益氣，厚腸胃，令人耐飢。凡食栗，於灰火中煨令汗出，食之下氣補益。熱則壅氣，生則發氣。若袋盛風乾食之，補腎氣，治腰脚無力，破冷痃癖。又生嚼，瞥惡刺，出箭頭，及斷筋骨碎，瘀血腫痛，瘰疬腫毒，小兒疳瘡，熊虎爪傷，馬汗毒瘡，皆效。孫真人云：味鹹，腎病宜食。惟小兒不可多食。生者難化，熟者滯氣，隔食生蟲，往往致病。又：患風水氣人不宜食者，味鹹故也。

殼　煮汁飲之，止反胃，消渴，瀉血，療火丹毒腫。

肉　同橄欖食，有梅花香。

栗楔　凡栗一球三顆，其中心一枚乃楔也。治腎虛腰背無力，筋骨風痛。

《食物輯要・果類》 栗　味甘、鹹，性溫，無毒。腎之果。生則發氣，熟則滯氣。須曝過風乾，去木氣者良。以風過者炒熟食之，不甚滯氣，味尤佳。同橄欖食，有梅花香。中扁者，名栗楔，補腎益氣。患風疾者、水腫者，不可多食。小兒食多，難消成病。又炒栗法：密取一栗，咬破，蘸香油和眾栗炒，俱不發爆。

《上醫本草・果部》 栗　詵曰：吳栗雖大，味短不如北栗。凡栗，日中曝乾食，即下氣補益。不爾，猶有木氣，不補益也。

鹹，溫，無毒。

宗奭曰：小兒不可多食，生則難化，熟則滯氣腸食，生蟲，往往致病。

《食治廣要・果部》 栗　氣味：鹹，溫，無毒。主治：令人耐飢。生食，治腰脚不遂。孫真人曰：腎之果也，腎病宜食之。中滿腫脹者最忌。

《食物本草・果部・五果類》 栗梵書名篤迦。栗處處有之，而兗州、宣州者最盛。木高二三丈，葉極類櫟。四月開花青黃色，長條似胡桃花。實有房彙，大者若拳，中子三四；小者若桃李，中子惟一二。將熟則罅拆子出。但可種成，不可移栽。《事類合璧》云：栗木高二三丈，苞生多刺如蝟毛，每枝不下四五個，苞有青、黃、赤三色。中子或單或雙，或三或四。其殼生黃熟紫，殼內有膜裹，至九月霜降乃熟。其苞自裂而子墜者，乃可久藏，苞未裂者易腐也。其花作條，大如箸頭，長四五寸，可以點燈。栗之大者爲板栗，中心扁子爲栗楔。稍小者爲山栗。山栗之圓而末尖者爲錐栗。圓小如橡子者爲莘栗。小如指頂者爲茅栗。栗欲乾收，莫如曝之。欲生收，莫如潤沙藏之，至夏初尚如新也。劉恂《嶺表錄》云：廣中無栗，惟靳州山中有石栗，一年方熟，圓如彈子，皮厚而味如胡桃。得非栗乃水果，不宜於炎方耶？

栗實，味鹹，溫，無毒。主益氣，厚腸胃，補腎氣，令人耐飢。生食，治腰脚不遂。療筋骨斷碎，腫痛瘀血，生嚼塗之，立效。吳栗雖大味短，不如北栗。凡栗日中曝乾食，即下氣補益；不爾猶有木氣，不補益也。火煨去汗，亦殺木氣。生食則發氣。蒸炒熟食則壅氣。凡患風水人不宜食，味鹹生水也。栗作粉食，勝於菱、芡；但以飼小兒，令齒不生。小兒不可多食。生則難化，熟則滯氣，腸食生蟲，往往致病。孫真人曰：栗，腎之果也。腎病宜食之。陶弘景曰：相傳有人患腰脚弱，往栗樹下任意食之，如是者數日，便能步履。此是補腎之義，然應生啖。若服餌則宜蒸曝之。寇宗奭曰：栗之補腎，爲其味鹹，又滯其氣也。李時珍曰：栗於五穀屬水。水潦之年則栗

不熟，類相應也。有人內寒，暴泄如注，令食煨栗二三十枚，頓愈。腎主大便，栗能通腎，於此可驗。《經驗方》治腎虛腰脚無力，以袋盛生栗懸乾。每旦吃十餘顆，次吃豬腎粥助之，久必強健。蓋風乾之栗，勝於日曝，而火煨油炒，勝於煮蒸。仍須細嚼，連液吞咽，則有益。若頓食至飽，反致傷脾矣。蘇子由詩云：老去自添腰脚病，山翁服栗舊傳方。客來爲說晨興晚，三咽徐收白玉漿。此得食栗之訣也。王禎《農書》云：《史記》載秦饑，應侯請發五苑棗栗，則《本草》栗厚腸胃，補腎氣，令人耐飢之說，殆非虛語矣。

栗楔音屑。一球二顆，其中扁者栗楔也。主筋骨風痛。活血尤效。每日生食七枚，破冷痃癖。又生嚼，醫惡刺，出箭頭，傅瘰癧腫毒痛。

栗荬音孚。栗內薄皮也。味甘，平，澀，無毒。搗散，和蜜塗面，令光急去皺文。

栗殼栗之黑殼也。氣味同荬。主反胃消渴，煮汁飲之。又止瀉血。

毛球栗外刺包也。煮汁，洗火丹毒腫。

花，治瘰癧。

樹皮，治丹毒五色無常。剝皮有刺者，煎水洗之。

根，治偏腎氣，酒煎服之。

附方：治骨鯁在咽。用栗子內薄皮燒存性，研末，吹入咽中即下。釣鯁丸：用栗子肉上皮半兩爲末，鮝魚肝一個，乳香二錢半，同搗，丸梧子大。看鯁遠近，以線繫綿裹一丸，水潤吞之，提線釣出也。

治小兒疳瘡。生嚼栗子傅之。蘆刺入肉方同上。

治被馬咬。獨顆栗子燒研傅之。野獸爪傷方同上。

治小兒口中生瘡。大栗煮熟，日日與之食，甚效。

治衄血不止。宣州大栗七枚刺破，連皮燒存性，出火毒，入麝香少許研匀。每服二錢，溫水下。或用栗子殼炭研末，粥飲下。

治刀斧傷。大栗子打爛傅之。

治老人腎虛腰痛。用栗子同牡狗腰子、葱、鹽煮食，一月即瘥。

治小兒脚弱無力，三四歲尚不能行步。日以生栗與食。

治跌撲鬥毆傷。生嚼栗子塗之，良。

治栗子頷，用栗蓬內隔斷薄衣嚼傅之。

治膈氣。用栗子黑殼煅，同春米槌上糠，等分，蜜丸桐子大。每空心下三十丸。

治眼赤疼痛，火氣上升，白睛上血絲。用栗子七個，同黑魚煮作羹食，佳。

治瘰癧久不愈。採栗花同貝母爲末，每日酒下一錢。

《養生要括・果部》 栗栗，乃腎之果，腎病宜食之。味鹹，溫，無毒。益氣，厚腸胃，補腎氣，令人耐飢。生食，治腰脚不遂。療筋骨斷碎，腫痛瘀血，生嚼塗之有效。腎屬（主）大便，人有寒泄如注，令食煨栗二三十枚，即愈。

栗楔，一球三顆，其中扁者爲栗楔。治筋骨風痛，活血尤效。

栗殼，治反胃，止瀉血，消渴，煮汁飲之。

《本草醫旨・食物類・果部》 栗　實　味：鹹，溫，無毒。吳栗雖大，味短，不如北栗。凡栗日中暴乾食，即下氣補益，不爾猶有木氣，不補益也。火煨去汗，亦殺木氣。生食則發氣，蒸炒熱食則壅氣。凡患風水人，不宜食。味鹹，生水也。栗作粉食，勝於菱芡。但以飼孩兒，令齒不生。小兒不可多食，生則難化，熟則滯氣，膈食生蟲，往往致病。治：益氣，厚腸胃，補腎氣，令人耐飢。生食，治腰脚不遂。療筋骨斷碎，腫痛瘀血，生嚼塗之有效。

栗楔音屑。一球三顆，其中扁者，栗楔也。治：筋骨風痛，活血尤效。每日生食七枚，破冷痃癖，又生嚼，醫惡刺，出箭頭，傅瘰癧腫毒痛。栗，腎之果也。腎病宜食之。相傳有人患腰脚弱，往栗樹下食數升，便能起行，此是補腎之義。然應生嚼，若服餌則宜蒸曝之。有人內寒暴泄如注，令食煨栗二三十枚，頓愈。腎主大便，栗能通腎，於此可驗。

附方　小兒疳瘡：嚼栗子敷之。葦刺入肉：方同上。馬汗入肉：成瘡者，方同上。馬咬成瘡：獨顆栗子燒研，傅之。小兒口瘡：大栗煮熟，日日與食之，甚效。金刃斧傷：用獨殼大栗研傅，或倉卒嚼傅亦可。

栗荬音孚。栗內薄皮也。味：甘，平，澀，無毒。治：搗散和蜜塗面，令光急，去皺文。

附方　骨鯁在咽：栗子內薄皮燒存性，研末，吹入咽中即下。用栗子肉上皮半兩，爲末，鮝魚肝一個，乳香二錢半，共搗丸梧子大。看鯁遠近，以線繫綿裹一丸，水潤吞之，提線釣出也。

栗殼栗之黑殼也。味：同荬。治：反胃，消渴，煮汁飲之。煮汁飲，止瀉血。

附方　鼻衄不止：累醫不效，栗殼燒存性，研末，粥飲服二錢。

毛球栗外刺包也。治：煮汁，洗火丹毒腫。

花　治癭癧。

樹皮　治煮汁洗沙蝨溪毒，療瘡毒，治丹毒五色無常。剝皮有刺者，煎水洗之。

根　治偏腎氣，酒煎服之。

《壽世秘典・類物・果部》　栗栗類亦多。大者爲板栗，中心扁，子爲栗楔。稍小者爲山栗。山栗之圓而末尖者爲錐栗，圓小如橡子者爲茅栗，小如指頂者爲茅栗。吳栗雖大，味短不如北栗。栗欲乾收，莫如曝之。欲生收，莫如潤沙藏之，至夏初尚如新也。

氣味：鹹，溫，無毒。主益氣，厚腸胃，補腎氣，令人耐飢。

發明孫思邈曰：栗，腎之果也，腎病宜食之。李時珍曰：有人內寒，暴泄如注，令食煨栗二三十枚，頓愈。腎主大便，栗能通腎，於此可驗。《經驗方》治腎虛腰脚無力，以袋盛生栗懸乾，每旦吃十餘枚，次吃豬腎粥助之，久必強健。蓋風乾之栗勝於日曝，而火煨、油炒勝於煮蒸，仍須細嚼，連液吞嚥則有益。若頓食至飽，反致傷脾。按：蘇子由詩，老去自添腰脚病，山翁服栗舊傳方。客來爲說晨與晚，三咽徐收白玉漿。此得食栗之訣也。凡栗，日中曝乾食即下氣補益，不爾，猶有木氣不補益也。火煨去汁亦殺木氣，生食發氣，熟食壅氣。小兒不可多食，生則難化，熟則滯氣，腹中生蟲，往往致病，且令齒不生。

殼　煮汁飲之，治反胃、消渴。

《飲食須知・果類》　栗子　味甘、鹹，性溫。生食則發氣，蒸炒熱食則壅氣。風過者，生熟咸宜。再經日曬，作油灰氣。同橄欖食，有梅花香。中扁者名栗楔，栗作粉食，勝於菱芡。但飼小兒，令齒不生。患風疾及水腫者，並不宜食。小兒不可多食，生則難化，熟則滯氣，腹熱生蟲，往往致病。勿同牛肉食。密取一栗咬破，蘸香油和眾栗炒，俱不發爆。取苞中自裂出栗子，以潤沙密藏，夏初尚如新也。如苞未裂，非樹上自墜者，不能久藏，且易腐。

《食物須知・諸果》　栗　味鹹，氣溫，屬水與土，無毒。濮陽、范陽者最奇，充州、宣州者尤勝。他處雖產，總味不佳。秋採收藏，乾生任意。欲乾收日曝，水氣全消。若以袋盛，風處乾尤美。欲生收沙藏，新鮮常在。蒸熟食，滯氣戀膈。生者食，發氣生蟲。曝乾食之，下氣補益。小兒多食，令齒不生。專走腎經，堪治腎病。健腰足助力，厚腸胃耐飢。生嚼塗筋骨碎疼，消腫去瘀血神效。患風水氣，切忌沾唇。

真栗，江湖多，子圓似豌豆粒。

茅栗，通生江南，似栗圓細。

鉤栗，俗以甜櫧呼，又名巢鉤子，厚腸胃肥體。

《養生食鑒・果類》　栗　味甘、鹹，性溫，無毒。益氣，厚腸胃，補腎氣，腰脚無力。生則發氣，熟則滯氣。須日曬，或灰火中煨令汗出，或以潤沙藏之，或袋盛，當風懸之，並令去其水氣良。果者，最有益者。中扁者，名栗楔，尤好。患風者及水腫者，不宜食。小兒食多，難消成病。生嚼，塗筋骨斷、腫痛，辟瘀血，有效。又炒栗法，蜜取一栗，咬破，醮香油和之，栗炒俱不發爆。同橄欖食，有梅花香。

殼　煮汁飲之，止反胃、消渴。

《壽世傳真・果類》　栗子　性溫。宜：厚腸胃，補腎氣。一熟食則耐饑，煨食止內寒暴瀉。忌：多食，生則難化，熟則滯氣。

《食物小錄・果部・五果類》　栗　甘，溫，無毒。益氣，厚腸胃，補腎氣，耐飢。生食發氣，小兒不可多食，性堅難克化。熟則滯氣腹生蟲，往往致病。

《養生至論・養生續刻》　生栗方　治脚氣及腎氣損脚膝無力。用生栗蒸熟風乾，每日空心食十枚，效甚。

《調疾飲食辯・果類》　栗　《綱目》曰：《說文》作棗，象花實下垂之狀。木高二三丈，花作條如筋，可點燈。子苞生，多刺如蝟毛，有青、黃、赤色。九月苞裂子出，大者爲板栗，中心扁者爲栗楔。《圖經》曰：所在皆有，兗州、宣州爲勝。葉似橡樸。《詩疏》曰：雖五方皆有，周、秦、吳、揚特饒。濮陽、范陽者甜美，他方不及也。《衍義》曰：栗欲乾收，宜曝或風乾。欲生收，宜潤沙藏，至夏猶新。生食質硬難化，極不宜人。惟能活血，治腰脚病，古跌撲方用之。《綱目》曰：食生栗須細嚼乃有益。蘇子由詩曰：老去自添腰脚病，山翁食栗舊傳方。客來爲說晨興晚，三咽徐收白玉漿。熟食補脾腎，厚腸胃，耐饑。昔有患內寒暴泄如注者，食煨栗二三十枚，頓愈。栗貴方五果屬水，水潦之年，則栗不熟，故《素問》以爲腎之果。然其味甘多鹹少，畢竟補脾胃之力爲優，故能厚腸胃，耐饑。《農書》云：《史記》載，秦饑，應侯請發五苑棗、栗賑之。

按：栗誠佳果，而生食難化困脾，熟食壅氣，亦不免困脾，食之總不宜過多。若脾虛不運飲食難化人忌生，氣滯中滿人忌熟。惟心懸善饑及脾腎兩虛常病滑泄，乃爲宜食之物。其木至數十年將老，勿俟其枯，鋸之，留本一

二尺，則復發新枝，不數年，居然大樹，又可結子數十年。復鋸復生。故古者宗廟神主，以栗木爲之名栗主者，取其一本相傳，生生不已也。樹既可久，結實又多，故《國策》蘇秦說燕王曰：燕北有棗、栗，民雖不田作而足食。《史記》曰：燕、秦千樹栗，其人與千戶侯等。栗楔、栗獲殼內薄皮及球殼、根皮悉入藥用，均不甚驗，方概不錄。

《藥性摘錄・食物》 栗　甘、鹹，溫。固胃溫腎寬腸，治腎氣虧損而見腰脚軟弱及腸鳴泄瀉，以風乾勝於日曝，而火煅油炒勝於蒸煮。生者水氣未除，助濕，發氣，生蟲。炒熟食，壅氣滿膈。小兒多食令齒不生。栗楔、栗花、栗殼、栗球、樹皮、栗根，俱詳《藥部》。

《本草省常・果性類》 栗　性溫，宜熟食。益氣補腎，厚腸胃，耐飢。多食困脾滯氣，生食難消化。同牛肉食傷人。水病人忌之。

《隨息居飲食譜・果食類》 栗　甘，平。補腎，益氣，厚腸，止瀉耐飢，最利腰脚，解羊肉毒。辟穀濟荒，生熟皆佳，點肴並用。嫩時嚼之，作桂花香，老者風乾，則甜而嫩。同橄欖食，風味尤美。以錢塘產者良。凡食均須細嚼，連液吞嚥則有益。若頓食至飽，反壅氣傷脾。其外感未去，痞滿、疳積、瘧痢、瘰癧、產後、小兒、病人、不飢便秘者並忌之。以生極難化，熟最滯氣也。

《每日食物卻病考・果類》 栗子　益氣，厚腸胃，補腎脊腰脚無力，破痃癖，治血，甚效。生則發氣，熟則滯氣，故小兒更不可多食。日曬乾，或火煅出汗，或懸當風，令去其木氣，食之良。此果中之最有益者，當中一子，名栗楔，更好。南方浙、宣所產者，大而味稍淡；北地燕、薊產者，小而味更佳。雖其類有大小、尖圓之不同，其功用則相似。此腎之果也，腎病人宜食之。

茅栗

《藥性全備食物本草・果部》 茅栗　味甘，平。生江南，似栗圓細。

天師栗

《食物本草・果部・五果類》 天師栗天師栗，惟西蜀青城山中有之，他處無有也。云張真人學道於此所遺，故名。似栗而味美，惟獨房若橡爲異耳。今武當山所賣娑羅子，恐即此物也。

天師栗，味甘，溫，無毒。久食，已風攣。

《本草醫旨・食物類・果部》 天師栗今武當山所賣娑羅子，恐即此物也。味：甘，溫，無毒。治：久食已風攣。

《本草省常・果性類》 仙栗　一名天師栗。世傳張真人所遺，故名。性溫，補腎益氣。久食令人不飢。

棗

《千金要方・食治・果實》 大棗：味甘、辛，熱，滑，無毒。主心腹邪氣，安中養脾氣，助十二經，平胃氣，通九竅。補少氣，少津液，身中不足，大驚，四肢重。可和百藥，補中益氣，強志，除煩悶，心下懸。治腸澼。久服輕身，長年不饑，神仙。

生棗：味甘、辛。多食令人熱渴氣脹。若寒熱羸瘦者，彌不可食，傷人。

《食療本草》卷上 乾棗溫主補津液，養脾氣，強志。三年陳者核中人：主惡氣、卒疰忤。

又，療耳聾，鼻塞，不聞音聲，香臭者，取大棗十五枚，去皮核；蓖麻子三百顆，去皮。二味和搗，綿裹塞耳鼻。日一度易，三十餘日聞聲及香臭。先治耳，後治鼻，不可並塞之。

又方，巴豆十粒，去殼生用。松脂同搗，綿裹塞耳。

又云，洗心腹邪氣，和百藥毒。通九竅，補不足氣。

生者食之過多，令人腹脹。蒸煮食之，補腸胃，肥中益氣。第一青州，次蒲州者好。諸處不堪入藥。

小兒患秋痢，與蟲棗食，良。

棗和桂心、白瓜人、松樹皮爲丸，久服香身，並衣亦香。

《醫心方・五果部》 乾棗　《本草》云：味甘，平，無毒。主心腹邪氣，安中養脾，助十二經脈，平胃氣，通九竅，補少氣少津，身中不足，大驚，四肢重，和百藥，調中益氣強力，除煩，心下懸，腸澼。久服輕身，長年神仙。又：三蟲陳核中人，腹痛惡氣卒疰。又療耳聾鼻塞。《七卷經》云：食之輕身，和百藥。孟詵云：養脾氣，強志。崔禹(錫)云：食之益氣力，去煩。又有猗棗，甚甘美，大如雞子，能益人面色。出猗氏縣，故以名。朱思簡曰：味甘。令熱虛冷，人食之補益。

生棗　《本草》云：味辛。令人熱，寒熱羸瘦者不可食。陶(弘)景注

云：大棗，煞烏頭毒。崔禹（錫）云：食生大棗者，令發人胃中熱渴。並煮乾食之益人。《膳夫經》云：不可多食。《七卷經》云：常服棗核中人，百邪不干也。孟詵云：生棗食之過多，令人腹脹，並煮食之，補腸胃肌中，益氣。

《養生類纂・果實部》 棗子　大棗久服長生，不飢。《千金要方》。

生棗食多令人腹脹，多寒熱，羸瘦者不可食。煮食補腸胃，肥中益氣。乾棗潤心肺，止嗽，和五藏，治虛勞損，除腸胃癖氣。《本草》。

棗味甘補脾，脾病宜食，治百病。《明鑒圖》。

軟棗不可多食，動人風氣，發冷病咳嗽。《食禁方》。

棗合生葱，食之令人病。《金匱要略方》。

《飲膳正要・果品》 棗　味甘，無毒。主心腹邪氣，安中養脾，助經脈，生津液。

《日用本草・五果類》 大棗　日曬爲乾棗，又名美棗、良棗、牙棗。蒸熟爲膠棗。

味甘，溫，平，無毒。殺烏頭毒。同生葱、蜜食，令人五臟不和。同白魚食，患腰痛。牙齒有病忌之。生食令人腹脹、滑腸寒熱；蒸熟食，充飢，補腸胃，肥中益氣。

主心腹邪氣，安中益氣，養脾胃，生津液，除煩悶，潤心肺，止嗽，和百藥。小兒患秋痢。

《救荒本草》卷下後 棗樹　《本草》有大棗、乾棗也。一名美棗，一名良棗。生棗出河東下澤，及近北州郡，青、晉、絳、蒲州者特佳。江南出者堅燥少肉。樹高一二丈，葉似酸棗葉而大，比皂角葉亦大，尖艄光澤，葉間開青黃色小花，結實種數甚多。《爾雅》云壺棗，江東呼棗大而銳上者爲壺。壺，猶瓠也。邊腰棗，云子細腰。又謂鼸鼠棗、檂音賁白棗，即今棗子，白乃熟。遵羊棗實小而圓，紫黑色，俗又呼爲羊矢棗。洗太棗，河東猗氏縣出，大棗如雞卵。蹶泄苦棗，云子味苦晳。無實棗，云不著子者。還味稔棗，云還味短味也。又有水菱棗、御棗，即撲落蘇也。又有牙棗，皆味甘美。其餘不能盡別其名。大棗味甘，性平，無毒。殺烏頭毒。牙齒有病者人切忌食。生棗味甘、辛，多食令人寒熱腹脹，羸瘦人不可食。蒸煮食補腸胃，肥中益氣。不宜合葱食。

救飢：採嫩葉煠熟，水浸作成黃色，淘淨，油鹽調食。其棗紅熟時，摘取食之。其結生硬未紅時，煮食亦可。

治病：文具《本草》果部大棗條下。

《竹嶼山房雜部・養生部・雜造制》 南棗《一統志》曰：膏棗　南地鮮甜肥棗，湯中微煮，入稻稈藉筐筥中，覆蓋一宿，曬乾，復蒸之，紅而肉厚。小甜棗，藉桑葉蒸熟，曬乾，紋細而紅。

北棗、牙棗、紅棗、圈棗　北地鮮棗，在鍋煮熟，急入冷水中，漉起，曬乾。火炕焙者，曰北棗。煮熟，手撚退皮曬乾者，曰牙棗。生而曬乾者，曰紅棗。生而輪去皮，鍋中藉以厚布，慢火炙乾者，曰圈棗。

《竹嶼山房雜部・尊生部・果部》 收藏紅棗　將大磁缸一隻，刷洗淨，拭乾，燒熱米醋澆缸內，蕩令勻，控乾。又以熟香油勻擦缸口。於缸底鋪粟稈草一重，棗一重，中心、四圍亦令草間蓋，不可重壓，亦不生蛀蟲。

《食物本草・果類》 棗　生者味甘，平，無毒。多食令人寒熱腹脹，滑腸難化，羸瘦人尤不可食。熟者味甘，溫，無毒。主心腹邪氣，安中補虛，益氣養脾，助十二經，平胃氣，通九竅，潤心肺，止嗽，補少氣，少津液，身中不足，大驚，四肢重，和百藥。久服輕身延年。一云：多食動風動嗽。三年陳者核中仁，主腹痛惡氣。棗類甚多，大抵以青州所出者，肉厚爲最。不可同生葱食。中滿者與牙痛者，俱不可食。小兒多食，生疳損齒。丹溪云：棗屬土而有火，味甘性緩。《經》云：甘先入脾。又謂：補脾未嘗用甘。今人食甘多者，惟脾受病。小兒苦患秋痢與蟲，食之良。

《食鑒本草・果品》 膠棗味甘，溫，平，無毒。

治心腹邪氣。補中益氣，養脾平胃，助十二經，通九竅，除煩悶，生津液，安驚恐，強筋力，久服輕身長年。

孫真人云：調和百藥不可無，齒牙有病人忌啖之。

新增：三年陳核中仁燔之味苦，主腹病邪氣。

生棗　動濕熱，人宜少食之。羸弱有疾者勿食，恐生寒熱。

《藥性全備食物本草・果部》 大棗　味甘，溫。氣厚，屬土；有火，陽也，降也。無毒。療心腹中邪氣，補精氣少津液，通九竅，略亞（萬）（菖）蒲。和百藥，不讓甘草，養脾胃，益氣，潤心肺，生津，助諸經，補五臟，強筋力，除煩悶。治身中不足，大驚；療心下懸悶，腸癖。久服輕身，長年不飢，神仙。

中滿及熱疾忌食，齒痛並風疾禁嘗。忌生葱，殺烏頭毒。劈除內核服，免人煩。忌與鱉食。

生棗　助濕熱。多食令人氣滿脹，多寒熱注泄。贏瘦者勿食。

苦棗　大寒，係棗中味苦者便是。寒邪外感致熱伏臟腑者，通大小二便，去狂蕩煩滿。

棗核　以口常含，受氣自生津液。

核中仁　燔之味苦三歲者良。主腹痛，邪氣惡氣疰忤。小兒患秋痢，與蟲棗食之，良。

棗葉　性覆麻黃，能令出汗。散服，使人瘦。久服，嘔吐。搗爛，揩熱痱瘡。煎湯浴，小兒壯熱。

牙棗、波斯棗　略尖長。出廣州。

御棗　極甘美。出安邑。

天蒸棗　皮薄而皺。出江南州，蒸熟火烘。

羊矢棗　實小而圓。各處俱出。

鹿轢棗　邊大而腰細，似匏。一名邊腰棗，出江東。

東海棗　頭圓而形大，類盞。此棗五年一實，形甚大者。

並充食用，不入藥煎。

《食物輯要・果類》　棗　味甘，平，無毒。生性寒。止渴。多食動脾，發瀉助脹，患寒熱胃弱人勿食。同蜜食，損五臟。熟者性溫。殺天雄、附子毒。和胃養脾，助十二經氣，和百藥。多食，傷齒，發嗽。小兒食多，生疳。同諸魚食，令腰腹痛。同葱食，令五臟不和。中滿者勿食，以其味甘，能緩中也。忌鱉。

《上醫本草・果部》　棗　生棗　甘、辛，熱，無毒。

多食，令人寒熱。凡羸瘦者不可食。思邈曰：多食令人熱渴膨脹，動臟腑，損脾元，助濕熱。

大棗　一名乾棗。《別錄》曰：八月採，曝乾。瑞曰：此即曬乾大棗也，味最良美，故宜入藥。今人亦有用膠棗之肥大者。

甘，平，無毒。主治：心腹邪氣，安中，養脾氣，平胃氣，通九竅，助十二經，補少氣、少津液、身中不足。思邈曰：甘、辛，熱，滑，無毒。

《大明》曰：有齒病、疳病、蟲齧人，不宜啖棗。小兒尤不宜食。又忌與葱同食，令人五臟不和；與魚同食，令人腰腹痛。時珍曰：今人蒸棗，多用糖蜜拌過，久食最損脾，助濕熱也。啖棗多，令人齒黃生齲，故嵇康《養生論》云：齒處晉而黃，蟲處頭而黑。

附方：調和胃氣：以乾棗去核，緩火逼燥，爲末。量多少入少生薑末，白湯點服。調和胃氣甚良。

咒棗治瘧：執棗一枚，咒曰：吾有棗一枚，一心歸大道。優他或優降，或髀火燒之。念七遍，吹棗上，與病人食之，即愈。

煩悶不眠：大棗十四枚，葱白七莖，水三升，煮一升，頓服。

卒急心疼：《海上方訣》云：一個烏梅二個棗，七枚杏仁一處搗。男酒女醋送下之，不害心疼直到老。

食椒閉氣：京棗食之，即解也。

《食治廣要・果部》　生棗　氣味：甘、辛，熱，無毒。多食令人寒熱。贏瘦者不可食。孫真人曰：多食令人熱渴膨脹，動臟腑，損脾元，助濕氣。

大棗即大紅棗　氣味：甘，平，無毒。主治：心腹邪氣，安中，養脾氣，平胃，通九竅，助十二經，和百藥，補氣生津，和陰陽，調榮衛。爲脾之果，脾病宜食之。若無故頻食，則有生蟲，損齒之患。中滿者忌之。

《食物本草・果部・五果類》　棗近北州郡皆出棗，惟青州之種特佳。晉州、絳州者雖大，而不及青州肉厚也。江南出者，堅燥少脂。今園圃種蒔者，其種甚多。美者有水菱棗、御棗之類，南人煮而曝乾，皮薄而皺，味更甘於他棗，謂之天蒸棗。羊角棗長三寸。密雲所出小棗，脆潤核細，味亦甘美，皆可充果食。作乾棗法：須治淨地，鋪蔴箔之類承棗，日曬夜露，擇去胖爛，曝乾收之。切而曬乾者爲棗脯。煮熟榨出者爲棗膏。蒸熟者爲膠棗，加以糖、蜜拌蒸則更甜；以麻油葉同蒸，則色更潤澤。搗棗膠曬乾者爲棗油，其法：取紅軟乾棗入釜，以水僅淹平，煮沸漉出，砂盆研細，生布絞取汁，塗盤上曬乾，其形如油，以手摩刮爲末收之。每以一匙，投湯碗中，酸甜味足，即成美漿，用和米麨，最止飢渴，益脾胃也。

生棗，味甘、辛，熱，無毒。多食令人寒熱，腹脹滑腸，損脾元。贏瘦人尤不可食。

大棗即曬乾大棗也，味甘，平，無毒。主心腹邪氣，安中，養脾氣，平胃氣，通九竅，助十二經，補少氣、少津液、身中不足，大驚，四肢重，和百藥。久服輕身延年。有齒病、疳病、蟲齧人不宜食，中滿者不宜食。小兒不宜多食。又忌與葱同食，令人五臟不和。與魚同食，令人腰腹痛。李時珍曰：今人

蒸棗多用糖、蜜拌過，久食最損脾、助濕熱也。又啖棗多，令人齒黃生蟲。棗爲脾之果，脾病宜食之。若無故頻食。則生蟲損齒，貽害多矣。

核仁三年者佳，主腹痛邪氣，惡氣卒疰忤。

核，燒研，摻脛瘡良。

葉，味甘，溫，微毒。覆麻黃，能令出汗。和葛粉，揩熱瘥瘡，良。

木心，味甘，澀、溫，有小毒。治中蠱腹痛，面目青黃，淋露骨立。剉取一斛，水淹三寸，煮至二斗澄清，煎五升。旦服五合，取吐即愈。又煎紅水服之，能通經脈。

根，治小兒赤丹從脚趺起，煎湯頻浴之。

皮，同老桑樹皮，並取北向者，等分，燒研。每用一合，井水煎，澄清，洗目。一月三洗，昏者復明。忌葷、酒、房事。

附方：調和胃氣。以乾棗肉烘燥爲末，量多少入生薑末，白湯點服，良。

《食物本草・果部・五果類》 樂氏棗生山東青州府。長肥香細，多膏味美，爲天下第一。相傳樂毅破齊時，從燕地齎棗於此植之，後得其種，故名。

樂氏棗，味甘，溫，無毒。主補元氣，益中州，生津液，止燥渴。

《食物本草・果部・五果類》 南棗產浙之浦江縣。大於拇指，味甘而肉厚，核小而肌細。今人通稱南棗。棗類極多，獨擅他種，人亦甚重之。凡聘姻奠雁及申獻吉禮者，無不用之，誠果中之佳品，補益之奇珍。

南棗，味甘，溫，無毒。主補中益氣，養精神，和胃弱，通調血脈，安和臟腑，止脾虛瀉痢，傷寒陰邪沉困。久食延年不飢。欲拭真偽，搖之有聲，淅淅然是也。

紅棗出北地。較黑棗差小，皮色正赤，內肉微紅，肌理粗而帶鬆，投水多浮水面，味亦甘美。

紅棗，味甘，平，無毒。主補脾胃，益元氣，生津液，令人不飽。小兒痘後，宜多食之。

《養生要括・果部》 棗　生者味甘、辛，熱，無毒。多食令人熱渴膨脹，動臟腑，損脾元，助濕熱。乾者味甘，平，無毒。治心腹邪氣，平胃氣，通九竅，助十二經，生津液，久服輕身延年。補中益氣，堅志強力，除煩悶，潤心肺止嗽，補五臟。治虛損，除腸胃癖氣。小兒患秋痢，與蛀棗食之，良。殺烏頭、附子、天雄毒。卒急心痛訣云：一個烏梅一個棗，七個杏仁一處搗，男酒女醋送下之，不害心疼直到老。傷寒熱病後，口乾咽痛，大棗二十枚，烏梅十枚，搗，入蜜丸，含一杏仁，(熱)咽汁甚效。反胃吐食：大棗一枚去核，同斑蝥一枚，去頭翅，入在內煨熟，去蝥，空心食之，白湯下，良。

核中仁，治腹痛邪氣。

核，燒研摻脛瘡，良。

棗皮，與老桑樹皮，並取北向者，等分燒研，每用一合井水煎澄，取清洗目，一月三洗，昏者復明，忌葷酒、房事。

《本草醫旨・食物類・果部》 棗　生棗　味：甘、辛，熱，無毒。多食令人寒熱。凡羸瘦者，不可食。多食令人熱渴，膨脹，動臟腑，損脾元，助濕熱。

大棗八月採，曝乾。此即曬乾大棗也。味最良美，故宜入藥，今人亦有用膠棗之肥大者。味：甘，平，無毒。有齒病疳病蟲蠹人，不宜嗽棗。小兒尤不宜食。又忌與葱同食，令人五臟不和；與魚同食，令人腰腹痛。今人蒸棗，多用糖蜜拌過，久食最損脾，助濕熱也。嗽棗多，令人齒黃生蠹。治：心腹邪氣，安中，養脾氣，平胃氣，通九竅，助十二經，補少氣少津液，身中不足。大驚，四肢重。和百藥，久服輕身延年。煮取肉，和脾胃藥甚佳。補中益氣，堅志強力，除煩悶，療心下懸，除腸癖。久服不飢，神仙。潤心肺，止嗽，補五臟。治虛損，腸胃癖氣，和光粉燒。治疳痢小兒患秋痢，與蛀棗食之良。殺烏頭、附子、天雄毒。和陰陽，調榮衛，生津液。大棗氣味俱厚，陽也。溫以補不足，甘以緩陰血。邪在榮衛者，辛甘以解之，故用薑棗以和榮衛，生發脾胃升騰之氣。棗屬土而有火。味甘，性緩，甘先入脾。補脾者，未嘗用甘，故今人食肝多者，脾必受病也。棗爲脾之果，脾病宜食之，謂治病和藥。棗爲脾經血分藥也，若無故頻食，則生蟲損齒，貽害多矣。

附方　調和胃氣：以乾棗去核，緩火逼燥，爲末，量多少入少生薑末，白湯點服，調和胃氣甚良。反胃吐食：大棗一枚，去核，用斑蝥一枚去頭翅，入在內，煨熟去蝥，空心食之，白湯下，良。小腸氣痛：大棗一枚，去核，用斑蝥一枚，去頭翅，入棗內，紙包煨熟，去蝥食棗，以桂心、畢澄茄湯下。傷寒熱病：後口乾咽痛，喜唾，大棗二十枚，烏梅十枚，搗，入蜜丸，含一杏仁，咽汁甚效。婦人臟燥：大棗湯煮之，大棗十枚，小麥一升，甘草二兩。每服一兩，水煎服之，亦補脾氣。妊娠腹痛：大紅棗十四枚，燒焦爲末，以小便服之。大便燥塞：大棗一枚，去核，入輕粉半錢，縛定煨熟，食之。仍以棗湯送之。煩悶不眠：大棗十四枚，葱白七莖，水三升，煮一升，頓服。肺疽吐血：因嗽辛味熱物致傷者，用紅棗

連核燒存性，百藥煎煅過，等分爲末，每服一錢，米飲下。久服香身。用大棗肉和桂心、白瓜仁、松樹皮爲丸，久服之。走馬牙疳：新棗肉一枚，同黃蘗燒焦爲末，油和傅之，若加砒少許，更妙。諸瘡久壞：不愈者，棗膏三升，煎水頻洗，取愈。痔瘡疼痛：大肥棗一枚，刺去皮，取水銀掌中，以唾研令極熟，傅棗瓤上，納入下部，良。下部蟲癢：蒸大棗取膏，以水銀和，撚長三寸，以綿裹，夜納下部中，明日蟲皆出也。卒急心疼：《海上方》訣云：一個烏梅二個棗，七個杏仁一處搗，男酒女醋送下之，不害心疼直到老。食椒閉氣：京棗食之即解也。

三歲陳棗核中仁　味：燔之苦，平，無毒。治：腹痛，邪氣惡氣卒疰忤。

核　燒研，摻脛瘡良。

葉　味：甘，溫，微毒。散服使人瘦，久即嘔吐。治：覆麻黃，能令出汗。和葛粉，揩熱痱瘡良。治小兒壯熱，煎湯浴之。

木心　味：甘、澹，溫，有小毒。治：中蠱腹痛，面目青黃，淋露骨立，剉取一斛，水淹三寸，煮至二斗澄清，煎五升，旦服五合，取吐即愈。又煎紅水服之，能通經脈。

根　治：小兒赤丹從脚趺起，煎湯頻浴之。

皮　主治同老桑樹皮。並取北向者，等分燒研，每用一合，並水煎，澄取清，洗目，一月三洗，昏者復明。忌葷酒、房事。

《壽世秘典・類物・果部》棗南北皆有，其類甚繁。青州出者，形大而核細、肉厚、多膏。密雲所出小棗，甘潤核細，止可充果食。入藥須用青州及晉地曬乾大棗爲良，亦有用膠棗之肥大者。凡棗切而曬乾者爲棗脯，煮熟榨出者爲棗膏，蒸熟者爲膠棗，搗棗膠曬乾者爲棗油。其法：取紅軟乾棗入釜，以水僅淹平，煮沸，漉出，沙盆研細，生布絞取汁，塗盤上曬乾，其形如油，以手摩刮爲末，收之。每以一匙投湯碗中，酸甜味足，即成美漿用。和米麨能止饑渴，益脾胃也。河東猗氏縣出大棗，子如雞卵。

生棗　氣味：甘，熱，無毒。多食令人寒熱，腹脹滑腸，損脾，羸瘦者尤不可食。

乾棗　即曬乾大棗也。氣味：甘，溫，無毒。主安中，養脾氣，平胃氣，通九竅，助十二經，除腸癖，和百藥，調榮衛，生津液。

發明　《日華子》曰：有齒病、疳病、蟲蠹人，不宜食。忌與葱同食，令人五臟不和。與魚同食，令人腰腹痛。李時珍曰：《素問》言棗爲脾之果，脾病宜食之，謂治病和藥，棗爲脾經血分藥也。若無故頻食則生蟲、損齒，貽害多矣。繆希雍曰：棗雖甘溫，能補脾胃而生津液，然味過於甘，中滿者忌之。小兒疳病不宜食，齒痛及患痰熱者不宜食，生者尤不利人。

《飲食須知・果類》棗子　味甘，生性熱，熟性平。生食多令人熱渴膨脹，動臟腑，損脾元，助濕熱。患寒熱、胃弱羸瘦人不可食。同蜜食，損五臟。熟棗多食，令人齒黃生蠹。同葱食，令五臟不和。同諸魚食，令腰腹痛。勿與鱉、蟹同食。久食最損脾，助濕熱。患齒病、疳病、蟲蠹及中滿者，勿食。小兒食多生疳。棗葉微毒，服之使人瘦，久即嘔吐。

《食物須知・諸果》大棗　味甘，氣平、溫。氣厚，屬土有火，陽也，降也。無毒。北郡俱生，青州獨勝。末秋摘取，微火烘乾。多膏，甚甜。形大核細，覓此才佳。忌生葱。殺烏頭毒。去除內核。通九竅，略亞菖蒲；和百藥，不讓甘草。養脾胃益氣，潤心肺生津。助諸經，補五臟。中滿及熱疾忌食，齒疼並風疾禁嘗。生棗，食多脹，臍腹作痢。蒸棗，旋嗽，益腸胃肥中。苦棗，大寒，係棗中味苦者便是。寒邪外感，致熱伏臟腑者能醫。通大小二便，去狂蕩煩滿。

牙棗、波斯棗略尖長，出廣州；御棗、水菱棗極甘美，出安邑。天蒸棗，（皮）薄而皺，出江南。羊矢棗，實小而圓，各處俱出。鹿轢棗，邊大腰細似匏，出江東。東海棗，頭圓而形大類盞，此棗五年一實，形甚大焉。

《養生食鑒・果類》棗　味甘，性平，無毒。和百藥，益五臟，潤心肺，養脾胃，殺天雄、附子毒。多食傷齒，發嗽。小兒食多生疳。同諸魚食，令腰腹痛。同葱食，令五臟不和。中滿者勿食，以其味甘能緩中也。忌鱉。紅者，功用頗同，然入心經，性不甚滯而有益。生者，性寒能止渴。多食動脾，發瀉痢。患寒熱胃弱人，勿食。同蜜食，損五臟。

《壽世傳真・果類》棗子　性溫。北產肥潤者良。宜：補中益氣，滋脾土，潤心肺，生津液，悅顏色，通九竅，助十二經，和百藥。忌：多食，生蟲，損齒，作膨脹。不宜同葱、魚食。

《食物小錄・果部・五果類》棗生棗即木棗　甘、辛，熱，無毒。多食令人寒熱，羸瘦人不可食。多食令人熱渴，膨脹，動臟腑，損脾元，助濕熱。

大棗即曬乾紅棗　甘，平，溫，無毒。治心腹邪氣，安中，養脾氣，平胃氣，補中益氣，堅志強力，潤肺，補五臟虛損。久服輕身，延年不飢。脾病人宜服。

膠棗即黑棗　甘，平，微苦而酸，無毒。補脾陰，養心腎，安神志。多食填中。

蜜棗　甘，平，溫，微酸，無毒。助脾胃，潤肺氣。多食滯膈。

《藥性摘錄・食物》　大棗　甘，溫。補脾中氣血。多食損齒。

《本草省常・果性類》　棗　性溫，宜熟食。補中益氣，堅志強力，健脾胃，潤心肺，生津液，悅顏色，通九竅，和百藥。多食損齒，令人中滿。生食傷中氣，令人嘈雜。同葱食，令人臟腑不和；同魚食，令人腰腹作痛。服元參、白薇者忌之。

南棗　一名仙棗，一名仲思棗。北齊時，有仙人仲思得此棗種之，故名。性溫。補中益氣，潤五臟，和百藥，除痰嗽冷氣。久食令人肥健，好顏色。

海棗　一名番棗，一名波斯棗，一名千年棗，一名萬歲棗，一名金果，一名無漏子。性溫。益氣補中，消食止嗽。久食令人肥健，好顏色。

《隨息居飲食譜・果食類》　棗　鮮者，甘，涼。利腸胃，助濕熱，多食患脹瀉，熱渴，最不益人，小兒尤忌。乾者，甘，溫。補脾養胃，滋營充液，潤肺安神，食之耐飢，亦可浸酒。取瓤作餡，葷素皆宜。殺烏頭、附子、天雄、川椒毒。臥時口含一枚，可解悶香。以北產大而堅實肉厚者，補力最勝，名膠棗，亦曰黑大棗。色赤者名紅棗，氣香味較清醇，開胃養心，醒脾補血，亦以大而堅實者勝。可取瓤和粉作糕餌。焚之辟邪穢。歉歲均可充糧。義烏所產爲南棗，功力遠遜，僅供食品，徽人所製蜜棗，尤爲膩滯。多食皆能生蟲助熱，損齒生痰。凡小兒、產後及溫熱、暑濕諸病前後、黃疸、腫脹、疳積、痰滯，並忌之。

《每日食物卻病考・果類》　棗子　生者，味甘，平，無毒。多食，令人寒熱腹脹，滑腸難化，羸瘦人尤不宜食。熟者，甘，溫，無毒。治心腹邪氣，安中，養脾，平胃，補虛益氣，助十二經絡，通九竅，和百脈，潤心肺。棗類甚多，惟青州所出大棗肉厚，入藥爲良。又有浙之南棗更佳，然不多產也。凡棗，不可同葱食，令人五臟不和。凡中滿者、邪痛者，宜忌之。小兒多食，生疳損齒。

仲思棗

《藥性全備食物本草・果部》　仲思棗　味甘，氣溫，無毒。補虛益氣，潤五臟，去痰止咳嗽，治冷氣。久服，令人肥健，好顏色，神仙不飢。北齊時有仙人仲思得此棗，故名。形如大棗，長二寸，正紫色，細紋，小核。

《食療》云：棗和桂心、白瓜仁、松樹皮爲丸，久服香身，並衣亦香。

《食物本草・果部・五果類》　仲思棗　北齊時有仙人仲思得此棗種之，因以爲名。形如大棗，長二寸，正紫色，細文小核，味甘。今亦少有。隋時信都郡獻仲思棗，長四寸，圍五寸，肉肥核小有味，勝於青州棗，亦名仙棗。有西王母棗、穀城紫棗，皆此類也。

仲思棗，味甘，溫，無毒。主補虛益氣，潤五臟，好顏色。

《本草醫旨・食物類・果部》　仲思棗　味：甘，溫，無毒。治：補虛益氣，潤五臟，去痰嗽冷氣。久服令人肥健，好顏色，神仙，不飢。

苦棗

《本草醫旨・食物類・果部》　苦棗處處有之，色青而小，味苦不堪，人多不食。味：苦，大寒，無毒。治：傷寒熱伏在臟腑，狂蕩煩滿，大小便閉澀，取肉煮，研，和蜜丸服。

沙棗

《食物本草・果部・異果類》　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。行旅得之，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，下氣止咳。

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。一月愈。

《本草省常・果性類》　四味果　剖以竹刀則甘，鐵刀則苦，木刀則酸，蘆刀則辛，故名。性平。安神定志，和胃進食，養肝明目，下氣止嗽。行旅得之，能止飢渴。

都念子

《食物本草・果部・夷果類》　都念子　一名倒撚子。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。花心金色，花赤如蜀葵。子如小棗，蜜漬食之，甘美益人。《嶺表錄(異)》云：倒撚子窠叢不大，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，頭上有四葉如株蒂。食之必撚其蒂，故謂之倒撚子，今人訛而爲都念子也。味甚甘美。

都念子，味甘，酸，溫，無毒。治痰嗽噦氣，暖腹臟，益肌肉。

《本草醫旨・食物類・果部》　都念子子如小棗，蜜漬食之，甘美益人，生嶺南。

實　味：甘、酸，小溫，無毒。治：痰嗽噦氣，煖腹臟，益肌肉。

梨

《千金要方・食治・果實》　梨：味甘、微酸，寒，澀，有毒。除客熱氣，止心煩。不可多食，令人寒中。金瘡、產婦勿食，令人萎困，寒中。

《食療本草》卷上　梨寒除客熱，止心煩。不可多食。

又，卒咳嗽，以凍梨一顆刺作五十孔，每孔中內以椒一粒。以麵裹於熱灰中煨，令極熟，出停冷，去椒食之。

方，梨去核，內酥蜜，麵裹燒令熟。食之大良。

又方，去皮，割梨肉，內於酥中煎之。停冷食之。

又，搗汁一升，酥一兩，蜜一兩，地黃汁一升，緩火煎，細細含咽。凡治嗽，皆須待冷，喘息定後方食。熱食之，反傷矣，令嗽更極不可救。如此者，可作羊肉湯餅，飽食之，便臥少時。

又，胸中痞塞，熱結者，可多食好生梨即通。

又云，卒暗風，失音不語者，生搗梨汁一合，頓服之。日再服，止。

金瘡及產婦不可食，大忌。

《醫心方・五果部》　梨子　《本草》云：味苦，寒。令人寒中。金創、婦人尤不可食。陶〔弘〕景注云：梨種殊多，並皆冷利。俗人以爲快果，不入藥用，食之損人。蘇敬云：梨削貼湯火瘡不爛，止痛易瘥。又主熱嗽止渴。《通玄經》云：梨雖爲五臟之刀斧，足爲傷寒之妙藥。崔禹〔錫〕云：食之除傷寒時行，爲妙藥。但不可多食。《神農經》云：味甘，無毒。不可多食，令人委困。孟詵云：胸中否塞熱結者，可多食生梨便通。又云：寒除客熱，止心煩。又云：卒瘖失音不語者，搗梨汁一合，頓服之。又云：卒咳，凍梨一顆，刺作五十孔，每孔中納一粒椒，以麵裹於熱灰，燒令極熟出，停冷食之。又云：去皮，割梨納於蘇中煎，冷食之。朱思簡曰：食發宿病。又凡用梨治咳嗽，皆須持冷，候喘息，寒定食之。今愚夫以椒、梨木沖氣熱食之，反成嗽，不可拔救也。兼名菀雲，一名紫實，一名紫條，一名縹蒂，一名六俗，一名含須。

《養生類纂・果實部》　梨子　梨多食，令人寒中。《千金要方》。

金瘡、產婦勿食梨，令人萎困，寒中。同上。

胸中痞塞熱結，可多食生梨。《本草》。

吃梨益齒損腎。《瑣碎錄》。

《飲膳正要・果品》　梨　味甘，寒，無毒。主熱嗽，止渴，疏風，利小便。多食寒中。

《日用本草・五果類》　梨　〔搗汁服，解中菌毒。治心經留熱，用紫花梨搗絞取汁服即愈。

主霍亂，吐痢不止，煮汁服之。湯火瘡，不爛，止痛，削梨貼之。〕

《救荒本草》卷下後　梨樹　出鄭州及宣城，今處處有。其樹葉似棠葉而大，色青，開花白色，結實形樣甚多。鵝梨出鄭州，極大，味香美而漿多；乳梨出宣城，皮厚而肉實，味極長；水梨出北都，皮薄而漿多，味差短。又有消梨、紫煤梨、赤梨、甘棠、御兒梨、紫花梨、青梨、茅梨、桑梨之類，不能盡具其名。梨實味甘、微酸，性寒，無毒。

救飢：其梨結硬未熟時摘取煮食，已經霜熟，摘取生食，或蒸食亦佳。或削其皮，曬作梨糗，收而備用亦可。

治病：文具《本草》果部條下。

《竹嶼山房雜部・養生部・雜造制》　梨乾　赤梨片切，窖稍乾，甑蒸，再曬之。

《竹嶼山房雜部・尊生部・果部》　收藏梨子　揀不損大梨有枝柯者，插不空心大蘿蔔內，紙裹暖處，至春深不壞。帶梗柑橘，亦可依此法。

橙玉生　雪梨大者碎切，以橙絲，好醋，入鹽少許，醬拌供，可以佐酒。

《食物本草・果類》　梨　味甘、微酸，氣寒。主熱嗽，止渴，利大小便，除客熱，止心煩，通胃中痞塞，熱結。多食令人寒中。金瘡、乳婦尤不可食，以血虛也。又食則動脾，惟病酒煩渴，食之甚佳，亦不能卻疾。（動）種類甚多，此則乳梨、鵝梨、消梨近是矣，出宣城，皮厚肉實味長。鵝梨，出西北州郡，皮薄漿多，味差而香則過之。消梨，甘，南北各處所出，有味甚美而大至一二斤者。餘如水梨、紫糜梨、赤梨、青梨、棠梨、御兒梨、花梨、茅梨之類，未聞入藥。丹溪云：梨者，利也，流利下行之謂也。

《食鑒本草・果品》　梨味甘、酸，平。梨者利也，流利下行之謂也。解熱止渴，利大小腸。治火嗽熱喘。多食發金瘡，成冷痢。產婦、乳母忌食之。

《廣利方》：治湯火傷，搗碎敷之，止痛不爛，神效。

《梅師方》：治小兒心經風熱，昏懵燥悶，不能進食。用梨三個，切碎，

以水二升，煎取一升，去渣，入粳米一合，煮粥食之，效。

《藥性全備食物本草・果部》 梨　味甘，微酸，性寒，無毒。丹溪云：梨者，利也，流利下行之謂也。酒病煩渴者宜。多食動脾，令人中寒下利。產婦、金瘡並血虛者戒之。消風定燥，逐熱除煩，並解酒病，除渴，咸止咳嗽消痰，去客熱心經，驅煩熱肺臟。

消梨　出山東蕭縣。搗汁，主中風失音。

鹿梨　出信州。取皮，治瘡癬疥癩。

桑梨皮　蜜煮，潤乾燥咽喉。

紫梨花　生啖，卻熱結胸膈。

又有青皮梨、香水梨、棠梨、果梨，皆不入藥，勿多啖，令人寒中。孕婦臨月食之，易產。

葉　主霍亂吐利不止，煮汁飲之。亦治小兒寒疝，腹痛汗出。

樹皮　治瘡癬疥癩，取一束煎湯浴之，甚效。《延壽書》云：一梨大如斗，達之朝貴，食者皆死，因樹下聚毒蛇，熱極而生者。凡奇異之物，忌食。

海棠梨　味酸、甘，平，無毒。止瀉痢。花似紫綿色者爲正，餘皆棠梨。

《藥性全備食物本草・食治方》 蒸梨法　治咳嗽，胸膈痞結。用雪梨去核，納蜜，蒸熟或煨熟，停溫食之，熱食反令咳甚。肺寒者，去梨核，納椒五七粒，以麵裹，煨熟，停冷，去椒食之。又搗汁，和地黃蜜煎膏含咽。皆治嗽喘。傷梨者，作羊肉湯餅飽食之，即安。

煨梨法　潤膈下氣，止嗽化痰。用雪梨一枚去核，入白蠟末一錢，以濕綿紙九重包裹，火內煨熟食之。

《食物輯要・果類》 水梨　味甘，微酸，性寒，無毒。解惡瘡毒，潤肺凉心，消痰止嗽，解酒渴，利二便。多食，令人寒中動脾。產後血虛者、金瘡者、冷瀉者，勿食。《延壽書》云：一梨大如斗，達之朝貴，食者皆死，因樹下聚毒蛇，熱極而生者。凡奇異之物，忌食。

《上醫本草・果部》 梨　一名快果，一名玉乳。震亨曰：梨者，利也。其性下行流利也。紫花梨療心熱。唐武宗有此疾，百藥不效。青城山邢道人以此梨絞汁進之，帝疾遂愈，復求之不可得。常山郡忽有一株，因緘封以進帝。多食之，解煩燥，殊效。歲久木枯，不復有種，今人不得而用之矣。魏文帝詔云：直定御梨大如拳，甘如蜜，脆如菱，可以解煩釋悁。辛氏《三秦記》云：含消梨大如五升器，墜地則破，須以囊承取之，漢武帝嘗種於上苑。此又梨之奇品也。《物類相感志》言：梨與蘿蔔相間收藏，或削梨蒂種於蘿蔔上藏之，皆可經年不爛。今北人每於樹上包裹，過冬乃摘，亦妙。慎微曰：孫光憲《北夢瑣言》云：有一朝士見奉御梁新，診之，曰：風疾已深，請速歸去。復見鄜州馬醫趙鄂診之，言與梁同，但請多喫消梨，咀齕不及，絞汁而飲。到家旬日，唯吃消梨，頓爽也。按《類編》云：一士人狀若有疾，厭厭無聊，往謁楊吉老，診之。楊曰：君熱證已極，氣血消鑠，此去三年，當以疽死。士人不樂而去。聞茅山有道士，醫術通神而不欲自鳴，乃衣僕衣，詣山拜之，願執薪水之役，道士留置弟子中。久之，以實白道士。道士診之，笑曰：汝便下山，但日日吃好梨一顆，如生梨已盡，則取乾者泡湯，食滓飲汁，疾自當平。士人如其戒，經一歲復見吉老。見其顏貌腴澤，脈息和平，驚曰：君必遇異人，不然，豈有痊理？士人備告吉老。吉老具衣冠，望茅山設拜，自咎其學之未至。此與《瑣言》之說仿佛，觀夫二條，則梨之功，豈小補哉？然惟乳梨、鵝梨、消梨可食，餘梨則亦不能去病也。

甘、微酸，寒，無毒。主治：熱嗽，止渴。切片貼湯火傷，止痛不爛。多食，令人寒中萎困。金瘡、乳婦、血虛者尤不可食。志曰：《別本》云，梨甘寒，多食成冷痢。桑梨生食，冷中不益人。

附方：

消渴飲水：用香水梨，或鵝梨，或江南雪梨皆可，取汁，以蜜湯熬成，瓶收。無時以熱水或冷水調服，愈乃止。

卒得欬嗽：頌曰：崔元亮《海上方》用好梨去核，搗汁一盌，入椒四十粒，煎一沸，去滓，納黑餳一大兩，消訖，細細含咽，立定。詵曰：用梨一顆，刺五十孔，每孔納椒一粒，麵裹，灰火煨熟，停冷，去椒，食之。

虛損風疾：接命丹，治男婦氣血衰弱，痰火上升，虛損之證。又治中風不語，左癱左緩，手足疼痛，動履不便，飲食少進。諸證用人乳二盌，香甜白者爲佳，以好梨汁一盌，和勻，銀石器內頓滾滾，每日五更一服，能消痰補虛，生血延壽。此乃以人補人，其妙無加。

《食治廣要・果部》 梨　氣味：甘、微酸，寒，無毒。治熱嗽，止渴。切片貼湯火傷，止痛不爛。多食令人寒中萎困。金瘡、乳婦、血虛者，尤不可食。陶弘景曰：種類殊多，並皆冷利，多食損人，俚俗謂之快果，不入藥用。

丹溪曰：梨者，利也。其性下行流利也。

《食物本草・果部・山果類》　梨梨處處有之，而種類殊別。宣城出者曰乳梨，皮厚而肉實，其味極美。一曰鵝梨者，南北州郡皆有，皮薄而漿多，味差短，其香則過之。其餘水梨、消梨、紫糜梨、赤梨、青梨、茅梨、甘棠梨、御兒梨之類甚多。一種桑梨，惟堪蜜煮食之，止口乾，生食不益人，冷中。又有紫花梨，療心熱。唐武宗有此疾，百藥不效。青城山邢道人以此梨進，絞汁服之，帝疾遂愈。復求之，不可得。常山郡忽有一株，因緘封以進。帝多食之，解煩躁殊效。歲久木枯，不復有種，今人不得而用之矣。李時珍曰：梨樹高二三丈，尖葉光膩有細齒，二月開白花六出。上已無風則結實必佳。故古語云：上巳有風梨有蠹，中秋無月蚌無胎。梨核每顆有十餘子，種之惟一二子生梨，餘皆生杜，此亦一異也。杜即棠梨也。梨品甚多，必須棠梨、桑樹接過者，則結子早而佳。梨有青、黃、紅、紫四色。乳梨即雪梨，鵝梨即綿梨，消梨即香水梨也。俱爲上品，可以治病。其他青皮、早穀、半斤、沙糜諸梨，皆粗澀不堪，止可蒸煮及切烘爲脯爾。一種醋梨，易水煮熟，則甜美不損人也。昔人言好梨多產於北土，南方惟宣城者爲勝。又魏文帝詔云：真定御梨大如拳，甘如蜜，脆如菱，可以解煩釋悁。《三秦記》云：含消梨大如五升器，墜地則破，須以囊承取之。漢武帝嘗種於上苑。此又梨之奇品也。《物類相感志》言：梨與蘿蔔間相間收藏，或削梨蒂（種）（插）於蘿蔔上藏之，皆可經年不爛。今北人每於樹上包裹，過冬乃摘，亦妙。

梨實，味甘、微酸，寒，無毒。治熱嗽，止渴。客熱，中風不語，治傷寒熱發，解丹石熱氣，驚邪。利大小便，除賊風，止心煩氣喘熱狂。潤肺涼心，消痰降火，解瘡毒，酒毒。卒暗風不語，生搗汁頻服。胸中痞塞熱結者，宜多食之。作漿，吐風痰。切片貼湯火傷，止痛不爛。多食令人寒中。金瘡、乳婦尤不可食。孫光憲《北夢瑣言》云：有一朝士見奉御梁新，診之，曰：風疾已深，請速歸去。復見鄜州馬醫趙鄂診之，言與梁同，但請多吃消梨，咀齕不及，絞汁而飲。到家旬日，唯吃消梨，頓爽也。李時珍曰：《別錄》著梨，止言其害，不著其功。蓋古人論病多主風寒，用藥皆是桂、附，故不知梨有治風熱、潤肺涼心、消痰降火、解毒之功也。今人痰病、火病，十居六七。梨之有益，蓋不爲少，但不宜過食爾。按《類編》云：一士人狀若有疾，厭厭無聊，往謁楊吉老診之。楊曰：君熱證已極，氣血消爍，此去三年，當以疽死。士人不樂而去，聞茅山有道士醫術通神，而不欲自鳴。乃衣僕衣，詣山拜之，願執薪水之役。道士留置弟子中。久之以實白道士。道士診之，笑曰：汝便下山，但一日吃好梨一顆。如生梨已盡，則取乾者泡湯，食滓飲汁，一年自平。士人如其戒，經一歲復見吉老。見其顏貌腴澤，脈息和平，驚曰：君必遇異人，不然豈有痊理？士人備告吉老。吉老具衣冠望茅山設拜，自咎其學之未至。此與《瑣言》之說仿佛。觀夫二條，則梨之功豈小補哉？然惟乳梨、鵝梨、消梨可食，餘梨則亦不能去病也。

花，去面黑粉滓。

葉，搗汁服，解菌毒。治小兒疝。

附方：治消渴飲水。用香水梨、或鵝梨、或江南雪梨皆可，取汁以蜜湯煞成瓶收。不拘時以白湯調服。

治反胃吐食，藥物不下。用大雪梨一個，以丁香十五粒刺入梨內，濕紙包四五重，煨熟食之。

治痰火咳嗽，年久不愈。用好梨去核，搗汁一碗，入椒四十粒，煎一沸去滓，納黑餳一兩，細細含咽即愈。又方：用梨一顆，刺五十孔，每孔納椒一粒，麪裹灰火煨熟，停冷去椒食之。又方：用梨去核納酥、蜜各一兩，麪裹燒熟，冷食。又方：以梨切片，酥煎食之。又方：搗汁一升，入酥、蜜各一兩，地黃汁一升，煎成含咽。

治赤眼腫痛。鵝梨一枚搗汁，黃連末半兩，腻粉一字，和勻，綿裹浸梨汁中，日日點之。

治中風失音。生梨搗汁一盞飲之，日再服。

《養生要括・果部》　梨　味甘、微酸，寒，無毒。治熱止渴。切片，貼湯火傷不爛。治客熱中風不語，治傷寒熱發，解丹石熱氣驚邪，利大小便，除賊風，止心煩，氣喘，熱狂。作漿，吐風痰，潤肺涼心，消痰除火，解瘡毒，酒毒。反胃轉食：用大雪梨一個，以丁香十五粒，刺梨內，濕紙包四五重，煨熟，食之。痰喘氣急，梨剜空，納小黑（豆）令滿，留蓋繫定，糠火煨熟，搗作餅，每日食之至效。用梨一顆，刺五十孔，每孔納椒一粒，麵裹，灰火煨熟，停冷去椒食，治嗽。

《本草醫旨・食物類・果部》　梨梨種殊多，並皆冷利，多食損人，故俗人謂之快果，不入藥用。味：甘、微酸，寒，無毒。多食令人寒中萎困。金瘡、乳婦、血虛者，尤不可食。多食成冷痢。治：熱嗽，止渴。切片貼湯火傷，止痛不爛。治客熱中風不語，治傷寒熱發，解丹石熱氣驚邪，利大小便，除賊風，止心煩，氣喘，熱狂。作漿，吐風痰。卒暗風不語者，生搗汁頻服。胸中痞塞熱結者，宜多食之。潤肺涼心，消痰降火，解瘡毒，酒毒。

附方　痰喘氣急：梨剜空，納小黑豆令滿，留蓋合住，紮定，糠火煨熟，搗作餅，每

日食之，至效。暗風失音：生梨搗汁一盞，飲之，日再服。小兒風熱：昏憒躁悶不能食，用消梨三枚，切破以水二升煮，取汁一升，入粳米一合，煮粥食之。赤目弩肉：日夜痛者，取好梨一顆，搗絞汁，以綿裹黃連片一錢，浸汁，仰臥點之。赤眼腫痛：鵝梨一枚，搗汁，黃連末半兩，膩粉一字，和勻綿裹，浸梨汁中，日日點之。反胃轉食：用大雪梨一個，以丁香十五粒，刺大梨內，濕紙包四五重，煨熟食之。

花　治：去面黑粉滓。

葉　治：霍亂吐利不止，煮汁服。作煎，治風，治小兒寒疝。搗汁服，解中菌毒。

附方　小兒寒疝：用梨葉濃煎七合，分作數服，飲之大良。中水毒病：用梨葉一把，搗爛，以酒一盞，攪飲。蛑螋尿瘡：出黃水，用梨葉(一)〔汁〕塗之，乾即易。食梨過傷：梨葉煎汁，解之。

木皮　治：解傷寒時氣。

《壽世秘典・類物・果部》　梨種類甚多，必須棠梨、桑樹接過者，則結子早而佳。有青、黃、紅、紫四色。乳梨即雪梨，鵝梨即綿梨，消梨即香水梨，俱爲上品。其他青梨、赤梨、紫糜梨，皆粗澁不堪。別有野梨名山梨，實大如杏。棠梨如小楝子大，霜後可食，味皆酸澁。《物類相感志》言，梨與蘿蔔相間收藏，可經年不爛。楊升庵云：梨花有二種，瓣圓而舒者，其果必甘；缺而綴者，其果必酸。

氣味：甘、微酸，寒，無毒。主除煩止渴，通胸中痞塞熱結，潤肺涼心，消痰降火，利大小便，解丹石熱毒、酒毒。多食令人寒中，金瘡、乳婦尤不可食。

發明　朱震亨曰：梨者利也，其性流利下行也。李時珍曰：《別錄》著梨止言其害，不著其功。陶隱居言梨不入藥。蓋古人論病多主風寒，用藥皆是桂附，故不知梨有治風熱、潤肺涼心、消痰降火、解毒之功也。今人痰病、火病十居六七，梨之有益，蓋不爲少，但不宜過食爾。繆希雍曰：《本經》言多食令人寒中者，以其過於冷利也。辛寅孫詩嚼處春冰敲齒冷，咽時雪液沃心寒是也。凡癰疽將成之候，惟晝夜食梨，可轉重爲輕。膏粱之家，厚味醲酒，縱恣無節，必中痰火卒中、癰疽之病，數食梨，可變危爲安。如生梨已盡，則取乾者泡湯，食滓，飲汁。胃冷嘔吐者，忌之。

《飲食須知・果類》　梨　味甘、微酸，性寒。多食令人寒中，損脾萎，困金瘡。乳婦、產後血虛者，勿食。生食多成冷痢。梨與蘿蔔相間收藏，或削梨蒂，種於蘿蔔上藏之，皆可經年不爛。今北人每於樹上包裹，過冬乃摘，亦妙。

《食物須知・諸果》　梨　味甘、微酸，氣寒，無毒。遠近俱生，種類殊別。

鵝梨，出京郡，皮薄漿多，香最佳而味差短。乳梨，今呼爲雪梨，出宣城，屬南直隸。皮厚肉實，香不及而味極長。醫家相承，二者爲勝。並解酒病除渴，咸止欬嗽消痰。去熱心經，歐煩熱肺臟。

消梨，蕭縣產，搗汁，主中風失音。

桑皮梨，蜜煮，潤乾燥咽喉。

梨名雖多，勿恣嗽之，令人寒中。產婦切忌，金瘡弗宜。並屬血虛，故莫悞犯。

按：梨性冷利，食不益人。酒病彌佳，故稱快果。食少難卻病，食多則動脾。凡百用之，須當斟酌。丹溪曰：梨者，利也，流利下行之謂也。

《石成金醫書・食愈方・痰》　蒸梨　大雪梨連皮安飯鍋內蒸熟食，能化痰清火。

《養生食鑒・果類》　梨種類甚多，用冬月山東來者及粵中夏月出味不苦澀者，爲可入藥。味甘、微酸，性寒，無毒。解惡瘡毒，潤肺涼心，消痰止嗽，解酒渴，利大小便，除客熱，止心煩，通胃中痞塞熱結。多食令人寒中動脾。產後血虛者、金瘡者、冷瀉者，忌食。

《養生食鑒・食治方・痰》　蒸梨法　治欬嗽，胸膈痞結。用雪梨去心，納蜜蒸熟，或煨熟，停溫食之。熱食反令欬甚。肺寒者，去心納椒五七粒，以麵裹，煨熟停冷，去椒食之。又搗汁，和地黃、蜜，煎膏含嚥，皆治嗽喘。傷梨者，用羊肉湯餅飽食之，即安。

《養生食鑒・食治方・痰》　煨梨法　用雪梨一枚，去心，入白蠟末一錢，以濕綿紙九張包裹，火內煨熟，食之。潤膈下氣。

《壽世傳真・果類》　梨子　性微寒。宜：潤肺消痰，降火止渴，解酒。生者清六腑之熱，熟者滋五臟之陰。切片貼湯火熱毒。忌：脾虛瀉痢及血虛人不宜食。

梨汁　治中風失音。

《食物小錄・果部・山果類》　梨　甘，平，微酸，寒，無毒。潤涼心肺，消痰降火，解瘡毒、酒毒。

時珍曰：《別錄》著梨只言其害不著其功，《陶隱居》言梨不入藥。蓋古

人論病多主風寒，用藥皆是桂附，故不知梨治風熱，潤肺涼心，消痰降火，解毒之功也。今人痰病，火病十居六七，梨之有益蓋不爲少，但不宜過食耳。

《類編》云：一士人狀若有疾，厭厭無聊，往謁楊吉老診之。楊曰：爾熱症已極，氣血消鑠，此後三年當以疽死，士人不樂而去。聞茅山有道士醫術通神，而不欲自鳴。乃衣僕衣詣山拜之，願執薪水之役，道士留置弟子中，久之以實自道。道士診之，笑曰：爾便下山，但日日吃好梨一顆。如生梨已盡，則取乾者泡湯，食滓飲汁，疾當自平。士人如其戒，經一歲復見吉老。吉老觀其顏貌腴澤，脈息和平，驚曰：爾必遇異人，不然豈有痊理？士人備告吉老，吉老具衣冠，望茅山設拜，自咎其學之未至。觀此，則梨之功豈小補哉！然惟乳梨、鵝梨、消梨可食，餘梨則亦不能去病也。

《養生至論・養生續刻》　雪梨　大能清火，降痰潤肺，冬燥之日每晚服之。李時珍曰：膏粱之家，濃酒厚味，積生痰火，惟常食梨可以化重爲輕，轉危爲安。

《藥性摘錄・食物》　梨　甘、微酸。解毒，開肺，涼心，消痰止嗽，除客熱心煩，通胸中痞〔塞〕熱結。多食寒中，產後及金瘡與冷泄者勿食。

《本草省常・果性類》　梨　一名快果，一名果宗，一名玉乳，一名蜜殳。性寒，宜熟食。清心潤肺，降火消痰，止渴醒酒，利大小腸。生食寒中作瀉。血虛人不宜食，產婦忌之。

《隨息居飲食譜・果食類》　梨　甘，涼。潤肺，清胃，涼心，滌熱息風，化痰已嗽，養陰濡燥，散結通腸，消癰疽，止煩渴，解丹石、煙煤、炙煿、膏粱、麴蘗諸毒。治中風不語，痰熱驚狂，溫暑等嗣，並絞汁服，名天生甘露飲。以皮薄心小，肉細無渣，略無酸味者良，北產尤佳。切片貼湯火傷，止痛不爛。中虛寒瀉，乳婦、金瘡忌之。新產及病後，須蒸熟食之。與蘆菔相間收藏則不爛。可搗汁熬膏，亦可醬食。

《每日食物卻病考・果類》　梨　味甘、微酸，寒，無毒。治熱嗽，止渴，潤肺，消痰，利大小便，除客熱，止心煩，通胃中痞寒熱結，解酒毒。種類甚多，惟乳梨、鵝梨、消梨益人。佳者多產北土，南方惟宣州者勝，但皮厚肉實。鵝梨，出西北州郡，皮薄漿多而香。消梨，南北俱出，味甘美而大至觔餘者。餘皆不足以療疾。切片貼湯火傷止痛，不爛。昔有士人，患熱症已極，氣血消爍，甚危。聞一道士醫極神而自秘，乃百計往來，始與診之。曰：汝但每日食好梨一個，自當平。士人如其言，一年顏貌腴澤，血脈和平，其功效可驗矣。但血虛者不可多食，恐寒中。

棎子

《養生類纂・草木部》　棎子　棎子熟者，和蜜食之去嗽。《本草》。

《食物本草・果部・夷果類》　棎子音蟾，棎子似梨，生江南，左思《吳都賦》棎留霙霜是也。李時珍曰：棎，留，二果名。按《荆陽異物志》云：棎子樹，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、興古諸郡山中。三月著花，結實如梨，七八月熟，色黃，味甘，酢，而核甚堅。

棎子，味甘，澀，平，無毒。生食之，止水痢。熟和蜜食之，治嗽。

《本草醫旨・食物類・果部》　棎子音蟾。實如梨，七八月熟，色黃味甘酢而核甚堅。

實　味：甘、澹，平，無毒。治：生食之，止水痢。熟和蜜食之，去嗽。

鹿梨

《食治廣要・果部》　鹿梨釋名鼠梨，又名山梨。氣味：酸、澀，寒，無毒。煨食治痢。又有一種棠梨，亦野梨也。處處山林有之，功用大同。

《食物本草・果部・山果類》　鹿梨一名山梨。江寧府信州一種小梨名鹿梨，葉如茶，根如小拇指。彼人取皮治瘡，八月採之。李時珍曰：山梨，即野梨也，處處有之。梨大如杏，可食。其木文細密，赤者文急，白者文緩。按陸璣云：鹿梨，齊郡堯山、魯國、河內皆有，人亦種之。實似梨而酢，亦有美脆味甘者。

鹿梨，味酸、澀，寒，無毒。煨食治痢。

《本草醫旨・食物類・果部》　鹿梨　味：酸、澹，寒，無毒。治：煨食治痢。

根皮　味：同實。治：瘡疥，煎汁洗之。

附方　一切瘡：鹿梨散：用鹿梨根、蛇床子各半斤，真剪草四兩，硫黃三錢，輕粉一錢，爲末，麻油調，傅之。小兒塗于絹衣上，著之七日，不解自愈。一切癬：鹿梨根刮皮，搗爛，醋和，麻布包擦之。乾者爲末，以水和搗之。

《本草省常・果性類》　山梨　一名鹿梨，一名鼠梨，一名樝羅，一名陽樝。性寒。煨食止痢。

棠梨

《救荒本草》卷下前　棠梨樹　今處處有之，生荒野中。葉似蒼术葉，亦有團葉者，有三叉葉者，葉邊皆有鋸齒；又似女兒茶葉，其葉色頗黯白，開

白花，結棠梨如小楝子大，味甘、酸。花、葉味微苦。

救飢：採花煠熟食，或曬乾磨麵，作燒餅食。亦可採嫩葉煠熟，水浸淘淨，油鹽調食；或蒸曬作茶亦可。其棠梨經霜熟時，摘食甚美。

《食物本草・果部・山果類》 棠梨《爾雅》云：杜，甘棠也。赤者曰杜，白者曰棠。或云：牝者杜，牡曰棠。或云：澀者杜，甘者棠。杜者澀也，棠者糖也。末說近是。李時珍曰：棠梨，野梨也。處處山林有之。樹似梨而小，葉似蒼术葉，亦有團者，三叉者，葉邊皆有鋸齒，色頗黲白。二月開白花，結實如小楝子大，霜後可食。其樹接梨甚嘉。有甘、酢，赤、白二種。按陸璣《詩疏》云：白棠，甘棠也，子多甘美而滑。赤棠，子澀而酢，木理亦赤，可作弓材。《救荒本草》云：其葉味微苦，嫩時燠熟，水浸淘淨，油、鹽調食，或蒸曬代茶。其花亦可燠食，或曬乾磨麪作燒餅食以濟飢。又《丹鉛錄》言：尹伯奇採棹花以濟飢。棹即山梨，乃今棠梨也。

棠梨實，味酸、甘、澀，寒，無毒。燒食，止滑痢。

枝葉，治霍亂吐瀉不止，轉筋腹痛，取一握，同木瓜二兩煎汁，細呷之。

《本草醫旨・食物類・果部》 棠梨即甘棠。味：酸、甘、澹，寒，無毒。治：燒食，止滑痢。

枝葉　味：同實。治：霍亂吐瀉不止，轉筋腹痛。取一握，同木瓜二兩煎汁，細呷之。

附方　反胃吐食：棠梨葉油炒，去刺，爲末，每旦酒服一錢。

《藥性摘錄・食物》 棠棃　杜甘棠也。酸、甘、澹，寒。燒食，止滑痢。勿過食。

《本草省常・果性類》 棠梨　性平。生食止嘔，熟食止瀉。

麂目

《食物本草・果部・夷果類》 麂目出交趾、九真、武平、興古諸處。樹高大似棠梨，葉似楮而皮白，二月生花，仍連著子，大者如木瓜，小者如梅李。七八月熟，色黃味酸，以蜜漬食之佳。

麂目，味酸、甘，寒，無毒。多食生痰。

《本草醫旨・食物類・果部》 麂目大者如木瓜，小者如梅李，而小斜不周正，七八月熟，色黃味酸，以蜜浸食之佳。味：酸、甘，小冷，無毒。多食發冷痰。

海棠

《飲膳正要・果品》 海紅　味酸、甘，平，無毒。治泄痢。

《食物輯要・果類》 海棠梨　子　味酸，平，無毒。止瀉痢。花，似紫錦色者爲正，餘皆棠梨。

《食物本草・果部・山果類》 海紅一名海棠梨，今通稱棠蒸梨。狀如木瓜而小，二月開紅花，實至八月乃熟。盛於蜀中。其出江南者名南海棠，大抵相類，而花差小。棠性多類梨。其核生者長慢，數十年乃花。以枝接梨及木瓜者易茂。其根色黃而盤勁，且木堅而多節，外白中赤。其枝葉密而條暢。其葉類杜，大者縹綠色，小者淺紫色。二月開陰花五出，初如胭脂點點然，開則漸成繖暈，落則有若宿妝淡粉。其蒂長寸餘，淡紫色，或三萼、五萼成叢。其蕊如金粟，中有紫鬚。其實狀如梨，大如櫻桃，味甘酸，至秋可食。

海紅，味酸、甘，平，無毒。食之，能治泄痢。

《本草醫旨・食物類・果部》 海紅又名海棠梨。

子　味：酸、甘，平，無毒。治：泄痢。

《調疾飲食辯・果類》 海紅　一名海棠梨，一名西府海棠。《綱目》曰：鄭樵《通志》云海棠之子名海紅，即《爾雅》赤棠也。沈立《海棠譜》云：蜀中最盛，江南者花差小。木類梨，堅而多節。二月開花五出，初若臙脂點點，大放則漸成繖暈，有紫鬚，三萼、五萼成簇，落則有若宿妝淡粉。不香，惟蜀之嘉州者有香。一種垂絲海棠，樹小，枝幹柔弱，花皆向下。一種貼梗海棠，附於作花，花皆無跗。此二種因花相似，故名海棠，實非同類。其甘棠、沙棠二種，雖同類而各種。海棠木通身是節，不堪鋸板作器。沙棠則爲美材，作舟尤美。李青蓮詩曰：木蘭之楫沙棠舟，玉簫金管坐兩頭。

按：海棠古人皆曰無香，故彭淵材以爲三恨：一鰣魚多刺，二海棠無香，三曾子固不能詩。恐亦文人遊戲，未足據爲定論。予家舊有一株，高三四丈，花開蜂蝶紛然滿樹，不若桃李之過門不入。日晏露晞，不覺其香。使至其下，則清芬撲鼻，始知蘇長公詩：東風嫋嫋泛崇光，香霧(涳濛)〔霏霏〕月轉廊。香霧俗本誤作花霧，則與第三句重一花字，近體詩此等字斷不可重，說見唐太宗《御製詩集》。蘇公博學大儒，豈猶不知而犯此病乎。只恐夜深花睡去，故燒高燭照紅妝。古人蓋實有所見，非泛爲花月閒評也。然則海棠不必嘉州，處處皆香。點綴春光，與桃杏堪稱鼎足。而桃則妖淫，杏亦繁縟，惟海棠於繁華富麗中，獨標雅韻。陸放翁詩云：走馬碧雞坊裏去，被人喚作海棠顛。良有以也。子大如櫻桃，味酸澀不宜食。《飲膳正要》云能止泄痢，澀故也。

《本草省常・果性類》 海棠梨　一名海紅。性平，燒食止痢。

沙棠果

《食物本草・果部・夷果類》 沙棠果按《呂氏春秋》云：果之美者，沙棠之實。今嶺外寧鄉、瀧水、羅浮山中皆有之。木狀如棠，黃花赤實，其味如李而無核。

沙棠果，味甘，平，無毒。食之，卻水病。

《本草省常・果性類》 沙棠果 《呂氏春秋》云果之美者，沙棠之實是也。性平，卻水病。

木瓜

《千金要方・食治・果實》 木瓜實：味酸、鹹，溫，澀，無毒。主濕痹氣，霍亂大吐下後脚轉筋不止。其生樹皮無毒，亦可煮用。

《食療本草》卷上 木瓜溫右主治霍亂嘔惡，澀痹風氣。

又，頑痹人若吐逆下利，病轉筋不止者，取枝葉煮湯飲之愈。

腳膝筋急痛，煮木瓜令爛，研作漿粥樣，用裹痛處。冷即易，一宿三五度，熱裹便差。煮木瓜時，入一半酒同煮之。

謹按：枝葉煮之飲，亦治霍亂，去風氣，消痰。每欲霍亂時，但呼其名字。亦不可多食，損齒及骨。

又，臍下絞痛，可以木瓜一片，桑葉七枚炙，大棗三個中破，以水二大升，煮取半大升，頓服之即差。

《養生類纂・果實部》 木瓜 木瓜不可多食，損齒及骨，又臍下疗痛。《食療本草》。

《飲膳正要・果品》 木瓜 味酸，溫，無毒。主濕痹邪氣，霍亂吐下，轉筋不止。

《救荒本草》卷下後 木瓜 生蜀中並山陰蘭亭，而宣州者佳，今處處有之。其樹枝狀似柰，花深紅色，葉又似柿葉，微小而厚。《爾雅》謂之楸音茂，其實形如小瓜，又似栝樓而小，兩頭尖長，淡黃色，味酸，性溫，無毒。

救飢：採成熟木瓜食之。多食亦不益人。

治病：文具《本草》果部條下。

《食物本草・果類》 木瓜 味酸，溫，無毒。主濕痹脚氣，霍亂吐下，轉筋不止。稟得木之正，故入肝，利筋骨及血病，腰腿無力，調榮衛，助穀氣，驅濕滋脾，益肺。辛香，去惡心嘔逆，膈痰，心中酸水。多食酸能損齒。以蜜作糕，供湯食佳。凡用勿犯刀鐵。

《食鑒本草・果品》 木瓜味酸(味)，無毒。

主濕痹邪氣，大吐下、霍亂轉筋不止。又治脚氣上攻，腿膝疼痛，止渴消腫。

新增：雷公云：凡用，勿誤用蔓子、土伏子，其色形真似木瓜，祇氣味向裏子不同。木瓜皮薄，微赤黃，香，其酸不澀，調榮衛，助穀氣。向裏子頭尖，一面方是真木瓜，若和圓，子色微黃，蒂核粗，子小圓，味澀鹹，傷人氣。蔓子顆小似木瓜，味絕澀不堪用。土伏子似木瓜，味絕澀，子如大油麻樣，又苦澀，不堪用。凡使木瓜勿令犯鐵，用銅刀刮去硬皮並子，薄切，於日中曬，卻用黃牛乳汁拌蒸，從巳至未，其木瓜如膏煎，卻於日中薄攤，曬乾用也。

《藥性全備食物本草・果部》 木瓜 味酸，性溫，無毒。陶隱居云：山陰蘭亭產多，而宣城者爲佳。其實大者如瓜，小者如拳，良果也。嫩者佳。枝亦可用，無毒，入手足太陰經，消水腫濕痹，霍亂吐瀉，轉筋不止，下氣消食最良。治奔豚脚氣，止渴，降痰唾，療冷熱痢，心腹痛。東垣云：氣脫則能收，氣滯則能和。《衍義》云：入肝益筋與血，病腰腎脚膝無力不可缺也。《本草》云：益肺而去濕，和胃而滋脾。《雷公》云：調榮衛，助穀氣，解酒毒。但單服、多服，損齒及骨。凡用，忌鉛鐵，以銅刀削去皮、子，用黃牛乳汁拌蒸三時，日乾。《食療》云：以鉛霜塗之，則失酸味，受金之制故爾。

枝 益筋健骨，大者可作策杖。

木 乾之，作桶。取根葉煎湯，淋足脛，治蹙足，能伸。

《食物輯要・果類》 木瓜 味酸、澀，性溫，無毒。入肝，和脾胃，助穀氣，調營衛。治嘻噫霍亂腫脹，冷熱瀉痢腹痛。多食，傷齒骨。忌鐵。

《食治廣要・果部》 木瓜 氣味：酸，溫，無毒。主治：濕痺脚氣，霍亂吐下轉筋。陸佃《埤雅》云：俗言梨百損一益，楸百益一損。

麾按：楸即木瓜也。《詩》云投我以木瓜，取其有益也。李時珍曰：又有所謂楔楂者，乃木瓜之大而黃色無重蒂者是也。又有所謂楂子者，乃木瓜之短小而味酢澀者是也。又有所謂楹楲，亦楂之類，生於北土者是也。三物與木瓜皆一類各種，其形狀功用不甚相遠。但木瓜得木之正氣爲可貴耳。

《食物本草・菜部・蔬菜類》 木瓜出南直青陽縣南山之塢。土人俟木瓜始生時，鏃紙爲花薄其上，夜露日曝，及瓜成，色紅而花紋如本有也。

木瓜，味酸，無毒。主養筋脈，益肝血，理脚氣，止足膝痛。

《食物本草・果部・山果類》 木瓜木瓜處處有之，而宣城者爲佳。木狀如柰。春末開花，深紅色。其實大者如瓜，小者如拳，上黃似著粉。宣人種蒔尤謹，遍滿山谷。始實成則簇紙花粘於上，夜露日烘，漸變紅，花色其文如生。本州以充土貢，故有宣城花木瓜之稱。楨楂酷類木瓜，但看蒂間別有重蒂如乳者爲木瓜，無者爲楨楂也。李時珍曰：木瓜可種可接，可以枝壓。其葉光而厚，其實如小瓜而有鼻。津潤味不大者爲木瓜。圓小於木瓜，味木而酢澀者爲木桃。似木瓜而無鼻，大於木桃，味澀者爲木李。鼻乃花脫處，非臍蒂也。木瓜性脆，可蜜漬之爲果。去子蒸爛，搗泥入蜜與薑作煎，冬月飲尤佳。木桃、木李性堅，可蜜煎及作糕食。

木瓜，味酸，溫，無毒。治濕痹脚氣，霍亂大吐下，轉筋不止。治脚氣沖心，取嫩者一顆，去子煎服。又強筋骨，下冷氣，止嘔逆，心膈痰唾，消食，止水利後渴不止，作飲服之。止吐瀉奔豚，及水腫冷熱痢，心腹痛。調榮衛，助穀氣。去濕和胃，滋脾益肺，治腹脹善噫，心下煩痞。木瓜最療轉筋。如轉筋時，但呼其名及書上作木瓜字皆愈，此理亦不可解。木瓜得木之正，酸能入肝，故益筋與血。病腰腎脚膝無力，皆不可缺也。人以鉛霜或胡粉塗之，則失酢味，且無渣，蓋受金之制也。羅天益《寶鑒》云：太保劉仲海日食蜜煎木瓜三五枚，同伴數人皆病淋疾，以問天益。天益云：此食酸所致也，但奪食則已。陰之所生，本在五味；陰之所營，傷在五味。太過皆能傷人，不獨酸也。俗言梨百損一益，楸百益一損，楸音茂。即木瓜也。故《詩》云：投我以木瓜，取其有益也。

木瓜核，主霍亂煩躁氣急，每嚼七粒，溫水咽之。

枝葉皮根，並酸、澀，溫，無毒。煮汁飲，並止霍亂吐下轉筋，療脚氣。

枝，作杖，利筋脈。

根葉，煮湯淋足（脛），可以已蹶。

木材，作桶濯足，甚益人。

花，治面黑粉滓。

附方：治霍亂轉筋。用木瓜一兩，酒一升，煎服。不飲酒者，水煎服，再煎湯以青布浸裹其足。

治臍下絞痛。用木瓜三片，桑葉七片，大棗三枚，水三升，煮半升，頓服即愈。

治翻花痔。木瓜爲末，以鱔魚身上涎調，貼之，以紙護住。

《養生要括・果部》 木瓜木瓜入手、足太陰血分，氣脫能收，氣滯能和。味酸，溫，無毒。治濕痹脚氣，霍亂大吐下，轉筋不止。治脚氣衝心，取嫩者一顆，去子煎服，佳。強筋骨，下冷氣，止嘔逆，心膈痰唾，消食。止水利後渴不止，作飲服之。止吐瀉奔豚及水腫，冷熱痢，心腹痛。調營衛，助穀氣，去濕和胃，滋脾益肺，治腹脹善噫，心下煩痞。

核，治霍亂煩躁氣急。

枝葉皮根，煮汁飲，並止霍亂轉筋，療脚氣，治熱痢。

《本草醫旨・食物類・果部》 木瓜凡使木瓜，勿犯鐵器，以銅刀削去硬皮並子，切片曬乾，以黃牛乳汁拌蒸，從巳至未，待如膏煎，乃曬用也。味：酸，溫，無毒。不可多食，損齒及骨。治：濕痺脚氣，霍亂大吐下，轉筋不止。治脚氣沖心，取嫩者一顆，去子，煎服佳。強筋骨，下冷氣，止嘔逆，心膈痰唾，消食，止水利後渴不止。作飲服之，止吐瀉，奔豚及水腫，冷熱痢，心腹痛。調榮衛，助穀氣，去濕和胃，滋脾益肺。治腹脹善噫，心下煩痞。木瓜入手足太陰血分，氣脫能收，氣滯能和。木瓜得木之正，酸能入肝，故益筋與血病，腰腎脚膝無力，皆不可缺也。

附方　脚氣腫急：用木瓜切片，囊盛踏之。脚筋攣痛：用木瓜數枚，以酒水各半煮爛，搗膏，乘熱貼於痛處，以帛裹之，冷即換，日三五度。臍下絞痛：木瓜三片，桑葉七片，大棗三枚，水三升，煮半升，頓服即愈。小兒洞痢：木瓜搗汁服之。霍亂轉筋：木瓜一兩，酒一升，煎服，不飲酒者，煎湯服。仍煎湯浸青布，裹其足。霍亂腹痛：木瓜五錢，桑葉三片，棗肉一枚，水煎服。髮槁不澤：木瓜浸油。反花痔瘡：木瓜爲末，以鱔魚身上涎貼之，以紙護住。辟除壁蝨：以木瓜切片，鋪於席下。

木瓜核　治：霍亂，煩躁氣急。每嚼七粒，溫水咽之。

枝葉皮根　味：並酸、澀，溫，無毒。治：煮汁飲，並止霍亂吐下轉筋，療脚氣。枝作杖，利筋脈。根葉煮湯淋足，可以已蹶。木材作桶，濯足甚益人。枝葉煮汁飲，治熱痢。花，治面黑粉滓。

《壽世秘典・類物・果部》 木瓜木瓜處處有之，而宣城者爲佳。樹狀如柰，葉光而厚，春末開花深紅色，其實大者如瓜，小者如拳，皮薄色赤，黃蒂，間別有重蒂如乳香，而甘酸不濫。宣州人種木瓜，始成顆則簇紙花貼於上，日曝夜露而變紅，花紋如生可愛，用以充貢，故有宣城花木瓜之稱。李時珍謂：實如小瓜而有鼻，津潤味不大者，爲木瓜。鼻乃花脫處，非臍蒂也。小於木瓜，色微黃，蒂核皆粗，核中之子小圓，味木而酸濫多渣者，爲木桃，一名楂子，又名和圓子。似木瓜而無鼻，大於木桃而黃色無重蒂者，爲木李，又名楨楂。二物與

木瓜皆是一類，故其形狀功用相近，但木瓜得木之正氣爲可貴耳。

木瓜性脆，可蜜漬之爲果。去子蒸爛，搗泥，入蜜與薑作湯，冬月飲，尤佳。木桃、木李性堅，亦可入蜜煮湯及作糕，食之氣皆香美。致衣箱中殺蠹蟲。以木瓜灰毒魚，皆死而浮出。

氣味：酸，溫，無毒。治濕痹脚氣，霍亂大吐下，轉筋不止。《名醫別錄》。利筋骨，調榮衛雷敩《炮炙論》。去濕和胃，滋脾益肺，治腹脹，善噫，心下煩痞王好古《湯液》。

發明　李杲曰：木瓜入手足太陰血分，氣脫能收，氣滯能和。孟詵曰：多食木瓜，損齒及骨。《針經》云：多食酸，令人癰，酸入於胃，其氣澁以收，兩焦之氣不能出入，流入胃中，下去膀胱，胞薄以軟，得酸則縮卷，約而不通，故水道不利而癰瀋也。入藥忌犯鐵器。

《飲食須知・果類》　木瓜　味酸，澁，性溫。忌鐵器。多食損齒傷骨，以鉛霜或胡粉塗之，則失酢味，且無渣。木瓜樹作桶濯足，甚益人。

《養生食鑒・果類》　木瓜　味酸，性溫，無毒。治濕痹脚氣，霍亂吐下，轉筋不止。稟得木之正〔氣〕，故入肝，利筋骨及血病腰腿無力，調榮衛，助穀氣，去濕和胃，滋脾益肺。多食酸能損齒及骨。以蜜作煎、作糕，供湯食佳。凡用，勿犯鐵。

《壽世傳真・瓜類》　木瓜　性溫。即香瓜。宜：和胃滋脾，益肺，止吐消食，治轉筋，除濕痹脚氣。

《調疾飲食辯・果類》　木瓜　《爾雅》曰：楸，木瓜。郭注云：實如小瓜，味酢可食。《綱目》曰：實有鼻，葉光而厚，味不木者爲木瓜；圓小，味木而酢澁者爲木桃；似木瓜而無鼻，大於木瓜，味澁者爲木李。一類三種，故詩曰投我以木瓜、投我以木桃、投我以木李，此詩乃衛文公憫感齊侯驅狄城楚丘之德而作，孔子曰：吾於木瓜見苞苴之禮行焉。朱子注《詩》，以爲不知所指，又作男女贈答之辭，未審何意。三種皆可蜜漬爲果，或蒸爛同蜜搗，爲煎點湯食，故古人用相贈答。《圖經》曰：處處皆有，宣城者特佳。實初成時，剪紙爲花粘於上，久則其文如生，用充土貢，故有宣城花木瓜之號。其性，《別錄》曰：主濕痺脚氣，霍亂吐下，轉筋不止。《拾遺》曰：脚氣沖心者此症至險，不速治則死，以嫩木瓜一枚，勿犯鐵器性最忌鐵，去子煎服。胃寒嘔逆，同生薑煎服。水瀉後渴不止，作飲服。《日華本草》曰：治水腫及奔豚氣，心腹痛。《湯液本草》曰：去濕和脾胃，治腹脹善噫，心下煩痞均同蒼术。草果服。陶隱居曰：轉筋，呼木瓜名，或書土作木瓜字，皆愈。此理殆不可曉。故《聖惠方》治霍亂轉筋，獨用木瓜一兩，酒一升，煎服加白术、草果、扁豆、生薑各三錢，更佳。不飲酒者，水煎加酒服，另用木瓜煎濃汁，浸青布，乘熱緊裹其足，立愈。《千金方》治小兒洞利大瀉也，木瓜煎濃汁服加米，或陳皮，或薑，尤妙。大人亦可用，蓋其味酸氣馥。《衍義》以爲得木之正，故能舒暢肝氣，調和脾胃。而酸能益筋益血，故凡腰腎脚膝無力，皆必用之。然多食不免有害，《食療本草》曰損齒傷骨更傷肉傷筋。《衛生寶鑒》曰：太保劉仲海，日食蜜煎木瓜三五枚，忽病淋疾，以問羅天益。天益曰：食酸所致，輟食自愈。《綱目》引經文釋之曰：多食酸令人癰閉也，酸入於胃，其氣澁以收，膀胱得酸則縮卷，約而不通，故水道不利。與《食療》之言，皆有至理，不可不知也。

《本草省常・果性類》　木瓜　一名楸。忌鐵器。性溫，理脾斂肺，伐肝化食，舒筋活血，除濕熱，消水腫。多食損齒傷骨，令人病癰閉。

《隨息居飲食譜・果食類》　木瓜　酸，平。調氣，和胃養肝，消脹舒筋，息風去濕。蜜漬，酒浸。多食患淋，以酸收太過也。專治轉筋，能健腰脚，故老人宜佩也。

脚氣筋攣，以木瓜切片囊盛，日踐踏之。

霍亂轉筋，木瓜一兩煎服，仍煎湯浸青布，裹其足。

辟臭蟲，木瓜片鋪席下。

反花痔，木瓜末，鱔魚身上涎，調塗。

黴瘡結毒，木瓜一味研末，水法丸，日以土茯苓湯下三錢。

樝子

《食療本草》卷上　樝子平。右多食損齒及損筋。唯治霍亂轉筋，煮汁飲之。與木瓜功相似，而小者不如也。昔孔安國不識，而謂之不藏。今驗其形小，況相似。江南將爲果子，頓食之。其酸澁也，亦無所益。俗呼爲樝梨也。

《養生類纂・果實部》　楂子　楂子損齒及筋，不可食之。《食療本草》。

《救荒本草》卷下後　樝子樹　舊不著所出州土，今鞏縣趙峰山野中多有之。樹高丈許，葉似冬青樹葉，稍闊厚，背色微黃，葉形又類棠梨葉，但厚；結果似木瓜稍圓。味酸甜，微澁，性平。

救飢：果熟時採摘食之。多食損齒及筋。

治病：文具《本草》果部木瓜條下。

《食物本草・果部・山果類》　樝子樝，音渣。一名木桃。乃木瓜之酢澁者，小

於木瓜，色微黃，蒂、核皆粗，核中之子小圓也。按王禎《農書》云：楂似小梨，西川、唐、鄧間多種之。味劣於梨與木瓜，而入蜜湯，則香美過之。《莊子》云：楂、梨、橘、柚，皆可於口。《淮南子》云：樹楂、梨、橘，食之則美，嗅之則香。皆指此也。

楂子，味酸、澀，平，無毒。主斷痢，去惡心咽酸，止酒痰黃水。煮汁飲，治霍亂轉筋，功與木瓜相近。多食傷氣，損齒及筋。

《本草醫旨・食物類・果部》 楂子音渣。名木桃。木瓜酸香而性脆，木桃酢溫而多滓，故謂之楂。味：酸、澀，平，無毒。多食傷氣，損齒及筋。治：斷痢，去惡心咽酸，止酒痰黃水。煮汁飲，治霍亂轉筋，功與木瓜相近。

《本草省常・果性類》 木桃　一名楂子，一名和圓子。性平，與木瓜相近。開胃解酲，去惡心酸水。多食傷氣，損齒及筋。

楔楂

《日用本草・五果類》 楔楂　〔平，無毒。消痰，解酒毒，及治因酸。煨〕食，止痢。〔煮汁服，治霍亂轉筋。〕

《藥性全備食物本草・果部》 又一種楔楂，木葉花實，酷類木瓜。陶云大而黃，可進酒去痰者是也。欲辨之，看蒂間別有重蒂如乳者爲木瓜，無此者爲楔楂也。道家取楔楂生壓汁，合和甘松、玄參末，作濕香，云甚爽神。

《食物本草・果部・山果類》 楔楂音冥渣。一名木李。乃木瓜之大而黃色無重蒂者也。楂子乃木瓜之短小而味酢澀者也。楞則楂類之生於北土者也。三物與木瓜皆是一類各種，故其形狀功用不甚相遠，但木瓜得木之正氣爲可貴耳。

楔楂，味酸，平，無毒。主解酒去痰。食之，去惡心，止心中酸水。煨食，止痢。煮汁服，治霍亂轉筋。浸油梳頭，治髮白、髮赤。其氣辛香，置衣箱中辟蠹。

《本草醫旨・食物類・果部》 楔楂音楔渣，俗呼爲木梨。氣辛香，置衣箱中殺蠹魚。楔楂乃木瓜之大而黃色，無重蒂者也。楂子乃木瓜之短小而味酢澀者也。楞則楂類之生於北土者也。三物與木瓜皆是一類各種，故其形狀，功用，不甚相遠。味：酸，平，無毒。治：解酒去痰，食之去惡心，止心中酸水。煨食，止痢。浸油梳頭，治髮白髮赤。煮汁服，治霍亂轉筋。

《本草省常・果性類》 木李　一名木梨，一名楔楂，一名蠻楂，一名瘙楂。性平，與木瓜相近。止（濕）渴，化酒痰，煨食止痢。多食損齒。

木葛

《救荒本草》卷下前 木葛　生新鄭縣山野中。樹高丈餘，枝似杏枝，葉似杏葉而團，又似葛根葉而小。味微甜。

救飢：採葉煠熟，水浸淘淨，油鹽調食。

楞柹

《養生類纂・果實部》 楞柹　楞柹食之須淨去上浮毛，不爾損人肺。《本草衍義》。

楞柹發毒熱，秘大小腸，聚胸中痰壅，不宜多食，澀血脈。《本草》。

《日用本草・五果類》 楞柹　一名查子。綠色多毛且香。多生蟲，去臭，辟衣魚。生北土，似楂而小。

味酸、甘，微溫，無毒。多食聚胸中痰壅，澀血脈，發毒熱，利大小腸。主溫中下氣，消食，除心胸間酸水，解煩渴，不可與車螯食，患大疝。

《食物本草・果類》 楞柹　味酸、甘，微溫，無毒。主溫中。下氣消食，除心間醋水。食之，須去淨浮毛。否則損人肺，令嗽。

《藥性全備食物本草・果部》 楞柹　味酸、甘，性微溫，無毒。溫中下氣，消食散酒氣，止渴，除心間酸水，治腸虛水瀉，並宜生用。多食，澀血脈，聚胸膈痰。治吞酸，辟衣魚。《衍義》云：凡食，須淨去上浮毛。不爾，損人肺。花亦香，白色。諸果中惟此多生蟲，少有不蚰者。《圖經》言欲臥嗽一兩枚而寢，如此恐太多，痞塞胃脘。

《食物本草・果部・山果類》 楞柹音溫孛。生北土，似楂子而小。今關陝有之，沙苑出者更佳。其實大抵類楂，膚慢而多毛，味尤甘。其氣芬馥，置衣笥中亦香。食之須淨去浮毛，不爾損人肺。花白色，最多生蟲，鮮有不蛀者。李時珍曰：楞柹蓋楔楂之類生於北土者，故其形狀功用皆相仿佛。

楞柹，味酸、甘，微溫，無毒。主溫中，下氣消食，除心間酸水，去臭，辟衣魚。去胸膈積食，止渴除煩。將臥時，啖一兩枚，生、熟皆宜。又主水瀉腸虛煩熱，散酒氣，並宜生食。不宜多食，能發毒熱，秘大小腸，聚胸中痰，壅澀血脈。不宜與車螯同食，發疝氣。

《本草醫旨・食物類・果部》 楞柹音溫孛。似楂子而小，置衣笥中亦香。味：酸、甘，微溫，無毒。發毒熱，秘大小腸，聚胸中痰，壅澀血脈。不宜多食。治：溫中下氣，消食，除心間酸水，去臭，辟衣魚，去胸膈積食，止渴除煩。將臥時

嗽一兩枚，生熟皆宜。主水瀉腸虛，煩熱，散酒氣，並宜生食。

木皮　治：搗末傅瘡。

《壽世秘典・類物・果部》 楹柽楹柽，蓋楔楂之類，生於北土者沙，苑出者更佳。其實大抵類楂，但膚慢而多毛，味尤甘，其氣芬馥，置衣笥中亦香，最易生蟲，少有不蛀者。

氣味：酸、甘，微溫，無毒。主溫中，下氣消食，除心間酸水，去臭，辟衣魚。

發明　陳士良曰：發毒熱，秘大小腸，聚胸中痰，壅濫血脈，多食痞塞胃脘。吳瑞曰：同車螯食，發疝氣。

《飲食須知・果類》 楹柽　味酸、甘，性微溫。形似木瓜而有毛，其氣甚香。多食發熱毒，澀血脈，聚胸膈痰。同車螯食，發疝氣。臥時生食，多令胃脘痞塞。

《本草省常・果性類》 楹柽　性微溫。下氣消食，止渴解酒，去惡心酸水，除水瀉煩熱。多食聚痰，澀血脈，秘大小腸。

山楂

《日用本草・五果類》 鼠楂子　又名茅楂子。味酸，冷，無毒，小兒多食無害。發瘡疹。主水痢，腰疼，小腸氣。制脾，消食，去積。

《救荒本草》卷下前 山裏果兒　一名山裏紅，又名映山紅果。生新鄭縣山野中。枝莖似初生桑條，上多小刺，葉似菊花，葉稍團，又似花桑葉，亦團，開白花，結紅果，大如櫻桃。味甜。

救飢：採樹熟果食之。

《食物本草・果類》 山楂　味酸，無毒。健脾消食，去積，行結氣，催瘡痛。治兒枕痛，濃煎汁入沙糖調服，立效。小兒食之更宜。

《食鑒本草・果品》 山裏紅果即山楂，味甘、酸，無毒。化食積，行結氣，健胃寬膈，消血塊、氣塊。

《丹溪方》：治產婦惡露不盡，腹中疼痛或兒枕作痛。以山楂百十個，打碎，用水一升，煎八合，入沙糖一栗大，空心溫服。

《藥性全備食物本草・果部》 棠球　味酸、甘，微溫，無毒。消食散血，行結氣，化痰涎。生食多，令嘈煩，損齒。凡脾胃弱者勿食。

山查即(山)(毛)查，又名山裏紅。味甘、辛，氣平，無毒。益小兒，消宿食，扶產婦，除兒枕痛，消滯血，理瘡瘍，行結氣，療癩疝，健脾胃。煮肉入數顆，同煮即爛。

《食治廣要・果部》 山楂　氣味：酸，冷，無毒。《綱目》作酸、甘，微溫。主治：健脾，消食，化肉積，行結氣，除痞滿。丹溪曰：大能剋化飲食。若胃中無食積，脾虛不能運化，不思食者，多服之，則反剋伐脾胃生發之氣也。煮老雞、豬首，投數枚於中，即熟。

《食物本草・果部・山果類》 山楂音渣。一名棠梂。味似楂子，故亦名楂。世俗皆作查字，誤矣。查音槎，乃水中浮木，與楂何關？李時珍曰：山楂樹高數尺，葉有五尖，椏間有刺。三月開五出小白花。實有赤、黃二色，肥者如小林檎，小者如指頭，九月乃熟，小兒採而賣之。閩人取熟者去皮核，搗和糖、蜜，作爲楂糕，以充果物。其核狀如牽牛子，黑色甚堅。一種大者，山人呼爲羊枕子。樹高丈餘，花葉皆同，但實稍大而色黃綠，皮澀肉虛爲異爾。初甚酸澀，經霜乃可食。功效大略相同。

山楂，味酸，冷，無毒。主消食積，補脾，治小腸疝氣，發小兒瘡疹。健胃，行結氣。治婦人產後兒枕痛，惡露不盡，煎汁入砂糖服之，立效。化飲食，消內積癥痕，痰飲痞滿吞酸，滯血痛脹。化血塊氣塊，活血。煮汁服，止水痢。沐頭洗身，治瘡癢。洗漆瘡，多瘥。生食多令人嘈煩易飢，損齒，齒齲人尤不宜也。李時珍曰：凡脾弱食物不克化，胸腹酸刺脹悶者，於每食後嚼二三枚，絕佳。但不可多用，恐反克伐也。按《物類相感志》言：煮老雞、硬肉，入山楂數顆即易爛。則其消內積之功，益可推矣。珍鄰家一小兒，因食積黃腫，腹脹如鼓。偶往羊杌樹下，取食之至飽。歸而大吐痰水，其病遂愈。羊杌乃山楂同類，其功效亦相同。博識之士，不可不知。

核，吞之，化食磨積，治癩疝。

根，消積，治反胃。

莖葉，煮汁，洗漆瘡。

《養生要括・果部》 山楂　味酸，冷，無毒。煮汁服，止水痢。沐頭洗身，治瘡癢。煮汁，洗漆瘡多瘥。治腰痛有效。消食積，補脾，治小腸疝氣，發小兒瘡疹。健胃，行結氣。治婦人產後兒枕痛，惡露不盡，煎汁，入沙餹服之。化血塊、氣塊，活血。

《本草醫旨・食物類・果部》 山楂音渣。名棠梂子。有赤黃二色，肥者如小

林檎，小者如指頭。九月乃熟，小兒採而賣之。閩人取熟者，去皮核搗，和糖蜜，作爲楂餻，以充果物。九月霜後，取帶熟者去核曝乾，或蒸熟去皮核，搗作餅子，日乾用。味：酸，冷，無毒。生食多令人嘈煩，易飢，損齒。治：煮汁服，止水痢。沐頭洗身，治瘡癢。煮汁，洗漆瘡多瘥。治腰痛有效。消食積，補脾。治小腸疝氣，發小兒瘡疹，健胃，行結氣。治婦人產後兒枕痛，惡露不盡，煎汁入沙糖，服之立效。化飲食，消肉積，癥瘕痰飲，痞滿吞酸，滯血痛脹，化血塊氣塊，活血。山楂大能剋化飲食，若胃中無食積，脾虛不能運化，不思食者，多服之，則反剋伐脾胃生發之氣也。凡脾弱食物不剋化，胸腹酸刺脹悶者，於每食後嚼二三枚絕佳，但不可多用，恐反剋伐也。煮老雞硬肉，入山楂數顆即易爛，則其消肉積之功益可推矣。一小兒因食積黃腫，腹脹如鼓，偶住羊機樹下取食之至飽，歸而大吐痰水，其病遂愈。

附方　偏墜疝氣：山棠梂肉，茴香炒（研）〔各〕一兩爲末，糊丸梧子大。每服一百丸，空心白湯下。老人腰痛：及腿痛。用棠梂子、鹿茸炙等分爲末，蜜丸梧子大。每服百丸，日二服。腸風下血：用寒藥、熱藥及脾弱藥，俱不效者，獨用山裏果子，俗名酸棗，又名鼻涕團，乾者爲末，艾湯調下，應手即愈。痘疹不快：乾山楂肉爲末，湯點服之，立出紅活。又法，山楂五個，酒煎，入水溫服，即出。食肉不消：山楂四兩，水煮食之，並飲其汁。

核　治：吞之化食磨積，治癩疝。

附方　難產：山楂核，七七粒，百草霜爲衣，酒吞下。

赤爪木　味：苦，寒，無毒。治：水痢，頭風身癢。根，主消積，治反胃。莖葉，（治）煮汁洗漆瘡。

《壽世秘典・類物・果部》　山楂音渣，世俗皆作查字，悞矣。俗呼山裏紅果，有二種，皆生山中。一種小者，山人呼爲棠杌子。一種大者，山人呼爲羊杌子。實有赤、黃二色，初甚酸澀，經霜乃可食。今人取熟者去皮核，搗和糖蜜作爲糕，以充果物。

氣味：酸、甘，微溫，無毒。健胃消食，行結氣，治小腸疝氣，發小兒痘疹。婦人產後兒枕痛，惡露不盡，煎汁入沙糖，服之立效丹溪。化飲食，消肉積癥瘕痕、痰飲痞滿，吞酸，滯血痛脹。《本草綱目》。化血痞氣塊，活血。寧原《食鑒》。

發明李時珍曰：凡脾弱，食物不克化，胸腹脹悶者，每食後嚼二三枚，絕佳，但不可多用，恐反克伐脾胃生發之氣也。黃承吳曰：山楂消肉食，疎肝氣，亦去食積。然有積滯者宜食，無滯不可用。脾弱人不宜，混食傷脾。

《飲食須知・果類》　棠球　味酸、甘，性微溫。生食多令人嘈煩易饑。脾胃弱者及齒齲人勿食。

《食物須知・諸果》　山楂果　味甘、辛，氣平，無毒。一名糖球，俗呼山裏紅。深谷沿生，立秋摘取。蒸熟去核，曝乾收藏。益小兒，磨宿食積；扶產婦，止兒枕疼。消滯血，理瘡痍，行結氣，療癩疝。脾胃可健，膨脹立瘥。煮肉少加，須臾可爛。

《養生食鑒・果類》　山楂一名棠球子，查字本草作楂。味甘、酸，性平，無毒。爽脾消食，散血去積，行結氣，理瘡瘍。治婦人產後兒枕痛，惡露不盡，煎汁，入炒糖，服之立效。以糖和爲糕，小兒服之，最宜。生食多，令人嘈煩易饑，損齒。凡脾胃虛弱者，勿食。即藥中，亦當慎之。

《壽世傳真・果類》　山楂　性冷。宜消食積，補脾化滯，止痢。忌：脾弱者恐太克伐，不宜多食。

《食物小錄・果部・山果類》　山楂　甘、酸，微溫。消堅積，補脾健胃，行結氣，化飲食，消肉積。生食令人增煩，易飢。損齒，齒齲人尤不宜也。大者名棠球。

《調疾飲食辯・果類》　山楂　《綱目》曰：《爾雅》名杌子，又曰檕梅。《圖經》誤爲棠梂子梂乃樸子。《唐本草》誤爲赤瓜子，乃赤棗之訛《桂海虞衡志》有赤棗子。又曰鼠楂，羊梂。《得效方》曰猴楂。蓋此物野生，猴、鼠、羊喜食之也。《日用本草》曰茅楂，《食鑑本草》曰山裏果，《百一選方》曰山裏紅。俗作山查。查乃水中浮木，省文別字也。古方未見，惟陶隱居用以煎汁洗漆瘡。性善消肉積，煮諸肉，入數枚則易爛。然其汁如清水，全無滋味。攻堅破積，敗人津液，耗人腹內脂膏。病人雖有食積，血積，但脾胃虛弱者即禁用。今醫視爲泛常，肆用無忌，兒科尤甚，且助之麥芽，雖曰殺人，而不知其致死之由。《日用本草》曰消食補脾，《本草補遺》曰健胃行氣，忽而又曰婦人產後兒枕痛，煎汁和砂餹服立下，則其爲克伐攻下之藥明矣。所以《食鑑本草》曰化血塊，氣塊，《綱目》曰消肉積，癥瘕痞滿，滯血脹痛。此而謂之爲補，豈不謬極。獨其能發痘瘡出不快者，山楂五枚，煎酒服出《得效方》。痘疹乾黑危困，紫草煎酒，調山楂末一錢。出《心鑒》。體虛者加補托藥，火盛者加清涼藥。其用蜜餹餞爲果食，則性稍平。中洲有滯者宜之，脾胃虛弱者忌之。又有一種楂子，又名和圓子，即《詩》之木桃；一種榠楂，又名瘙楂，又名蠻楂，又名木梨，即《詩》之木李，皆木瓜之同類異種。性亦與木瓜仿佛，古人亦充果食。《內則》楂梨姜之者，此二種也。故木瓜章連類而及，名雖俱同楂字，實非山楂之

類也。

《藥性摘錄・食物》 山查子　甘、酸，平。消積、治蟲、治風。但不可多食。

《本草省常・果性類》 山裏紅　一名山裏果，一名鼻涕圓，一名檠梅，一名羊杁，俗作梂。性溫。行結氣，消肉積，活血化痰。多食損齒，令人嘈煩易飢。

小者入藥，名棠毬子，又名山楂、茅楂、鼠楂、猴楂。性平，而功用過之。煮老雞入數顆即爛，則其消肉積之功可知。

《隨息居飲食譜・果食類》 山楂亦作查，一名山裏果。北產者大，亦名棠球，俗名紅果。酸、甘，溫。醒脾氣，消肉食，破瘀血，散結消脹，解酒化痰，除疳積，已瀉痢。大者去皮核，和糖蜜搗爲糕，名楂糕，色味鮮美，可充方物。入藥以羨烏產者勝。多食耗氣，損齒易飢，空腹及羸弱人，或虛病後忌之。

痘疹乾黑危困，山楂爲末，紫草煎，酒調服一錢，輕者白湯下，即時紅活。

食肉不消，山楂四兩，水煮食，並飲其汁。

腸風下血，山楂爲末，艾湯調服。

惡露不行，腹痛，山楂煎湯，調沙糖服。

《每日食物卻病考・果類》 山楂用楂字誤又名山裏果。味酸，微溫，無毒。健脾消食，去積，行結氣。治兒枕痛，連核搗，煎濃汁，入砂糖調服，立效。煎湯洗身，治瘡癬。若脾弱食不充，化嚼二三枚，絕佳。但多食，則反克伐脾胃也。蒸熟，去皮核，作膏，或作煎，甚佳。

又一種名棠梂子，大如小林檎，性味皆相似。

櫻桃

《千金要方・食治・果實》 櫻桃：味甘，平，澀。調中益氣。可多食，令人好顏色，美志性。

《食療本草》卷上 櫻桃熱益氣，多食無損。

又云，此名櫻，非桃也。不可多食，令人發暗風。溫。多食有所損。令人好顏色，美志。此名櫻桃，俗名李桃，亦名奈桃者是也。甚補中益氣，主水穀痢，止泄精。東行根：療寸白、蚘蟲。

《膳夫經手錄》 櫻桃　其種有三。大而殷者，吳櫻桃；黃而白者，蠟珠；小而赤者，曰火櫻珠一作桃。食之，皆不如蠟珠。

《養生類纂・果實部》 櫻桃　櫻桃令人好顏色，美志性。《千金要方》。

櫻桃多食令人吐。《本草》。

櫻桃多食傷筋骨。《金匱要略方》。

櫻桃多食發虛熱，有暗風人不可啖，啖之立發。《本草圖經》。

《飲膳正要・果品》 櫻桃　味甘。主調中，益脾氣，令人好顏色。暗風人忌食。

《救荒本草》卷下後 櫻桃樹　處處有之。古謂之含桃。葉似桑葉而狹窄，微軟，開粉紅花，結桃似郁李子而小，紅色鮮明。味甘，性熱。

救飢：採菓紅熟者食之。

治病：文具《本草》果部條下。

《食物本草・果類》 櫻桃　味甘，溫。主調中益脾，令人好顏色，止痢並泄精。多食發虛熱。丹溪言：大熱而發濕。《日華子》言：微毒，食多令人吐。《衍義》言：小兒食之過多，無不作熱。舊有熱病與嗽喘者，食之立病。

《食鑒本草・果品》 櫻桃味甘，溫，性熱。調中氣，益脾氣，令人美顏色。此果品味雖美，故喜食之。然而屬火，能生虛熱喘嗽之疾。小兒尤忌之。

葉　治蛇咬傷，搗爛敷之，搗汁飲，防蛇毒入內。

《藥性全備食物本草・果部》 櫻桃　味甘、酸，性平，無毒。以其形肖桃，故名。三四月間最先百果而熟，得正陽之氣。主和中益氣，悅神美志，令人好顏色，止水穀痢泄精，回陽氣。丹溪云：屬火而有土性，大熱而發濕。多食，發虛熱吐痰。舊有熱病及闇風人忌之。

葉　搗，傅蛇毒。絞汁服，防蛇毒內攻。

東行根　殺寸白蟲及蛔蟲，搗爛取汁服之。

《食物輯要・果類》 櫻桃　味甘、澀，性熱，無毒。和脾胃，美顏色，止泄精，水穀痢。多食，作嘔，發暗風，動濕熱，傷筋骨。有寒熱者勿食。喘嗽熱病者，食之必劇。

《上醫本草・果部》 櫻桃　一名鸎桃，一名含桃，一名荆桃。甘，熱，澀，無毒。主治：調中，益脾氣，令人好顏色，美志。止洩精，水穀痢。此果三月末四月初熟，得正陽之氣，先諸果熟，故性熱也。

大明曰：平，微毒。多食令人吐。詵曰：食多無損，但發虛熱耳。有

暗風人不可食，食之立發。李鵬飛曰：傷筋骨，敗血氣，有寒熱病人不可食。宗奭曰：小兒食之過多，無不作熱。

《食治廣要・果部》 櫻桃　氣味：甘，熱，澀，無毒。主治：調中益脾，止泄精、水穀痢。好顏色，美志。多食發虛熱，傷筋骨。《儒門事親》載：一富家有二子，嗜食紫櫻。半月後，發肺癰，相繼而死。可不慎哉？中熱毒者，以甘蔗汁解之。王摩詰詩云：飽食不須愁內熱，大官還有蔗漿寒。

《食物本草・果部・山果類》 櫻桃一名鶯桃，一名含桃。《禮記》仲春，天子以含桃薦宗廟即此。故王維詩云：纔是寢園春薦後，非關御苑鳥銜殘。櫻桃處處有之，而洛中者最勝。其木多陰，先百果熟，故古人多珍貴之。其實熟時深紅色者，謂之朱櫻。紫色，皮裏有細黃點者，謂之紫櫻，味最甘美。又有正黃明者，謂之蠟櫻；小而紅者，謂之櫻珠，味皆不及。極大者，有若彈丸，核細而肉厚，尤難得。李時珍曰：櫻桃樹不甚高。春初開白花，繁英如雪。葉團，有尖及細齒。結子一枝數十顆，三月熟時須守護，否則鳥食無遺也。鹽藏、蜜煎皆可，或同蜜搗作糕食，唐人以酪薦食之。林洪《山家清供》云：櫻桃經雨則蟲自內生，人莫之見。用水浸良久，則蟲皆出，乃可食也。試之果然。

櫻桃，味甘，熱，澀，無毒。主調中，益脾氣，令人好顏色，美志。止泄精、水穀痢。食多發熱。有暗風人不可食，食之立發。又能傷筋骨，敗血氣。寇宗奭曰：小兒食之過多，無不作熱。此果三月盡、四月初熟，得正陽之氣，先諸果而成，故性熱也。朱丹溪曰：櫻桃屬火，性大熱而發濕。舊有熱病及喘嗽者，得之立病，且有死者也。李時珍曰：案張子和《儒門事親》云：舞水一富家有二子，好食紫櫻，每日啖一二升。半月後，長者發肺癆，幼者發肺癰，相繼而死。嗚呼！百果之生，所以養人，非欲害人。富貴之家，縱其嗜欲取死，是何天耶命耶？邵堯夫詩云：爽口物多終作疾，快心事過必爲殃。真格言哉。觀此，則寇、朱二氏之言，益可證矣。王維詩云：飽食不須愁內熱，大官還有蔗漿寒。蓋謂寒物同食，猶可解其熱也。

葉，味甘，平，無毒。治蛇咬，搗汁飲，並傅之。又煮老鵝，用數片投釜中，易爛。

花，治面黑粉滓。

枝，治雀卵斑黯，同紫萍、牙皂、白梅肉研和，日用洗面。

東行根，煮汁服，立下寸白蟲。

《養生要括・果部》 櫻桃　味甘，熱，澀，無毒。調中益脾氣，令人好顏色，美志。止泄精、水穀痢。多食傷筋骨，敗血氣，令人吐，有暗風，並寒熱病人不可食。

東行根，煮汁服，立下寸白蚘蟲。

花，治面黑粉滓。

葉，用以煮老鵝，易軟熟。

《本草醫旨・食物類・果部》 櫻桃　味：甘，熱，澹，無毒。多食令人吐。有瘡風人不可食，食之立發。傷筋骨，敗血氣，有寒熱病人不可食。治：調中，益脾氣，令人好顏色，美志。止泄精，水穀痢。小兒食之過多，無不作熱，櫻桃屬火性，大熱而發濕，舊有熱病及喘嗽者，得之立病，且有死者也。

葉　味甘，平，無毒。煮老鵝易軟熟。治蛇咬，搗汁飲，並傅之。

東行根、治：煮汁服，立下寸白、蚘蟲。

枝　治：雀卵斑黯，同紫萍、牙皂、白梅肉研，和，日用洗面。

花　治：面黑粉滓。

《壽世秘典・類物・果部》 櫻桃一名含桃。《禮記》仲春天子以含桃薦宗廟，即此。先百果熟，故古人多貴之。其實熟時深紅色者，謂之朱櫻。紫色緊裏有細黃點者，謂之紫櫻，味最珍重。又有正黃明者，謂之蠟櫻。小而紅者，謂之櫻珠，味皆不及極大者。有若彈丸，核細而肉厚，尤難得。鹽藏，蜜煎，皆可。林洪《山家清供》云：櫻桃經雨，則蟲自內生，人莫之見。水浸良久，則蟲皆出，乃可食。

氣味：甘，熱，無毒。主調中益脾，美顏色。

發明　孟詵曰：食多無損，但發虛熱耳，有暗風人不可食，食之立發，小兒尤忌。朱震亨曰：櫻桃屬火，性大熱而發濕。舊有熱病及喘嗽者，食之立病。王摩詰詩：飽食爲須愁內熱，大官還有蔗漿寒。其性之熱可證矣。

葉　煮老鵝，易軟熟。毒蛇咬傷，搗爛，塗患處，並飲其汁，毒不攻內。

《飲食須知・果類》 櫻桃　味甘，澀，性熱。多食令人嘔吐，立發暗風，傷筋骨，敗血氣，助虛熱。小兒食之過多，無不作熱。有寒熱病患不可食。宿有濕熱病及喘嗽者，食之加劇，且有死者。過食太多，發肺癰、肺癆。其葉同老鵝煮，易軟熟。

《養生食鑒・果類》 櫻桃　味甘、澀，性熱，無毒。和脾胃，美顏色，止泄瀉，水穀痢。多食作嘔，發暗風，動濕熱，傷筋骨。有寒熱者，勿食。喘嗽熱病者，食之必劇。小兒忌食。

《壽世傳真・果類》 櫻桃　性熱。宜：益脾氣，止泄精。忌：內熱

有喘嗽者不可食。

《食物小錄・果部・山果類》 櫻桃　甘，熱，澀，無毒。調中益脾氣，令人好顏色，美志，止泄精。小兒食之過多，無不作熱。此果三月末、四月初熟，得正陽之氣，先諸果而熟，故性熱。其色赤屬火，性大熱而發濕。舊有熱病及喘嗽者，食之立病，且有死者。

《儒門事親》云：舞水一官家有二子好食紫櫻，每日啖一二升，半月後長者發肺瘻，幼者發肺癰，相繼而死。嗚呼！百果之生，所以養人，非欲害人。富貴之家，縱其嗜慾，不固生命是何理也。夭耶？命耶？實自取之也。邵堯夫詩云爽口物多終作疾，真格也。願養生者戒慎其所好。

《調疾飲食辯・果類》 櫻桃　《本草衍義》曰：一名含桃。《禮》：仲春，天子以含桃薦宗廟。故王右丞詩曰：才是寢園春薦後，非關御苑鳥啣殘。《綱目》曰：顆如瓔珠，故名櫻。《說文》作鶯。《爾雅》曰楔，荊桃，郭注曰：即櫻桃也。味甘，又呼崖蜜。樹不甚高，春初開白花，葉圓而尖，有細齒。《山家清供》曰：熟時遇雨，則內生小蟲。必以水浸使蟲出，乃可食。性大熱，朱震亨云：患喘嗽人，食之立病，有死者。《儒門事親》云：舞水一富家，二子驕縱，日啖櫻桃一二升。半月後，長者發肺瘻，少者發肺癰，俱死。受其熱者，惟多啖蔗汁可略解。右丞詩曰：飽食不須愁內熱，大官還有蔗漿寒。天子之庖，曰大官廚。

其葉，《圖經》謂可治蛇咬，搗汁服，並敷之。

《藥性摘錄・食物》 櫻桃　甘、濇，性熱。和脾胃，止泄瀉、水穀痢。多食作嘔，發暗風，動濕熱。有寒熱及喘嗽者忌之，小兒尤忌。

《本草省常・果性類》 櫻桃　一名鸎桃，一名含桃，一名荊桃。性熱。益脾胃，美顏色，堅志固精。多食生虛熱，發暗風。病人忌之。

《隨息居飲食譜・果食類》 櫻桃　甘，熱。溫中，不宜多食，諸病皆忌，小兒遠之，酸者尤甚，青蔗漿能解其熱。

《每日食物卻病考・果類》 櫻桃　味甘，熱，無毒。益脾調中，令人好顏色，止痢。多食，發虛熱。舊有熱病及喘嗽者，切宜忌之，病發難治。經雨，則蟲自內生，人莫之見，用水浸良久則蟲出，乃可食也。

山櫻桃

《醫心方・五果部》 山櫻桃　《七卷經》云：味甘，平，無毒。食之無損益。或云食補心氣，調中，令人好面色。此有二種，一者白櫻子，春早所榮，花白味苦，食令人頭痛也。一者黑櫻子，花紅白，味甜美也。伯淪人爲良果，皆云山果美者，唯黑櫻子。

《救荒本草》卷下後 野櫻桃　生鈞州山谷中。樹高五六尺，葉似李葉更尖，開白花似李子花，結實比櫻桃又小，熟則色鮮紅，味甘、微酸。

救飢：摘取其果紅熟者食之。

《本草醫旨・食物類・果部》 山櫻桃　實　味：辛，平，無毒。治：止泄腸澼，除熱調中，益脾氣，令人好顏色，美志，止泄精。

《本草省常・果性類》 山櫻桃　一名英豆。性平。調中益氣，美志悅色，澀精止瀉。

枇杷

《千金要方・食治・果實》 枇杷葉：味苦，平，無毒。主嘔不止，下氣。崔禹〔錫〕云：子，食之下氣，止噦嘔逆。味甘。生嗽益人。《七卷經》云：味酸。食之安五臟。《膳夫經》云：益人。孟詵云：溫。利五臟。久食發熱黃。

《養生類纂・果實部》 枇杷　枇杷多食發痰熱。《本草》。

枇杷和熱炙肉及熱麪，食之令人患熱毒、黃病。同上。

《日用本草・五果類》 枇杷　味甘、酸，平，無毒。多食發痰熱，傷脾。和炙肉無麵食，令人患熱毒發黃。

主治脚氣，潤肺下氣，止吐逆、渴疾，和五臟，療婦人產後口乾。

《食物本草・果類》 枇杷　味甘、酸，寒，無毒。利五臟，潤肺下氣，止嘔止渴。多食發痰熱。不可與炙肉、麵同食，令人發黃病。葉，味苦，氣平，無毒。拂去毛用。主卒嘔噦不止，不下食，治肺熱久嗽並渴疾，又療婦人產

後口乾。其木白皮，亦主吐逆不下食。

《食鑒本草・果品》 枇杷味甘，平，無毒。利五臟。多食生痰熱，發黃病。葉味苦，平。凡用，絕大者爲佳，火炙去毛，拭淨，甘草湯洗，酥擦，炙用之。治嘔噦，噎食，下氣。

孫真人：治咳嗽嘔痰，以葉拭去毛，煎湯飲之。

新增：雷公云：凡使，採得後稱，濕(煮)者葉重一兩，乾者三葉重一兩者，是氣足堪用。使粗布拭上毛令淨，用甘草洗一遍，卻用綿再拭令乾。每一兩，以酥一分，炙酥盡爲度。

《藥性全備食物本草・果部》 枇杷　味甘、酸，性微寒，無毒。潤五臟，清肺氣，止煩渴。多食動脾，發痰助濕。同麵食、同炙肉食，發黃病，壅溫熱氣。

葉　形如枇杷，故名。治肺熱咳嗽，氣逆消渴及久嗽身熱，肌瘦將成癆者。又治肺風瘡，胸面上瘡，及卒嘔噦不止，下氣。四月採，每葉重一兩者，以粗布拭去毛淨，甘草湯洗一遍，拭乾酥炙。其毛射入肺，令咳不可療。

《食物輯要・果類》 枇杷　味甘、酸，性微寒，無毒。潤五臟，清肺氣，止煩渴。多食動脾，發痰助濕。同麵食、同炙肉食，發黃病，壅濕熱氣。

枇杷葉　味微苦，平，無毒。和胃清肺，下氣消痰，止嗽嘔噦。

《食治廣要・果部》 枇杷　氣味：甘、酸，平，無毒。主治：止渴下氣，利肺氣，止吐逆，主上焦熱，潤五臟。多食發痰熱，傷脾。同炙肉及熱麪食，令人患濕熱黃疾。

《食物本草・果部・山果類》 枇杷襄、漢、吳、蜀、閩、嶺、江西南、湖南北皆有之。木高丈餘，肥枝長葉，大如驢耳，背有黃毛，陰密婆娑可愛，四時不凋。盛冬開白花，至三四月成實作球生，大如彈丸，熟時色如黃杏，微有毛，皮肉甚薄，核大如茅栗。楊萬里詩云：大葉聳長耳，一枝堪滿盤。荔枝分與核，金橘卻無酸。又古詩：摘盡枇杷一樹金。

枇杷，味甘、酸，平，無毒。止渴下氣，利肺氣，止吐逆，涼上焦熱，潤五臟。多食發痰熱，傷脾。同炙肉及熱麪食，令人患黃病。

葉，味苦，平，無毒。主卒嘔不止，下氣，煮汁服。嚼汁咽，亦瘥。治嘔噦不止，婦人產後口乾。又主渴疾，治肺氣熱嗽，及肺風瘡，胸面上瘡。和胃降氣，清熱解暑毒，療脚氣。

花，治頭風，鼻流清涕。辛夷等分，研末，酒服二錢，日二服。

《養生要括・果部》 枇杷　味甘、酸，無毒。止渴，利氣，通肺氣，止吐逆，主上焦熱，潤五臟。

葉，治嘔噦不止，婦人產後口乾。煮汁飲，主渴疾。治肺氣熱嗽及肺風瘡，胸面上瘡，和胃降氣，清熱解暑毒，療脚氣。

花，治頭風。鼻流清涕，辛夷等分研末，酒服二錢，日二服。

木白皮，生嚼咽汁，止吐逆，不下食，煮汁冷服，尤佳。

《本草醫旨・食物類・果部》 枇杷其葉似琵琶，故名。

實　味：甘、酸，平，無毒。多食發痰熱，傷脾。同炙肉及熱麪食，令人患熱黃疾。

治：止渴，下氣，利肺氣，止吐逆，主上焦熱，潤五臟。

葉凡用，須火炙，以布拭去毛，不爾射入肺，令咳不已。或以粟稈作刷，刷之尤易潔淨。凡採得，秤濕葉重一兩，乾者三葉重一兩，乃爲氣足堪用。粗布拭去毛，以甘草湯洗一遍，用綿再拭乾，每一兩以酥二錢半塗上炙過。用治胃病，以薑汁塗炙。治肺病，以蜜水塗炙乃良。

味：苦，平，無毒。煮汁飲之則小冷。治：卒嘔不止，下氣，煮汁服。若不暇煮，但嚼汁咽亦瘥。治嘔噦不止，婦人產後口乾，煮汁飲。主渴疾，治肺氣熱嗽及肺風瘡，胸面上瘡。和胃降氣，清熱解暑毒，療脚氣。枇杷葉氣薄味厚，陽中之陰。治肺胃之病，大都取其下氣之功耳。氣下則火降痰順，而逆者不逆，嘔者不嘔，渴者不渴，咳者不咳矣。治肺熱嗽甚有功。一婦人患肺熱久嗽，身如火炙，肌瘦將成癆，以枇杷葉、木通、款冬花、紫菀、杏仁、桑白各等分，大黃減半，如常治乾爲末，蜜丸櫻桃大。食後、夜臥各含化一丸，未終劑而愈矣。

附方　濕病發噦：因飲水多者，枇杷葉去毛炙香，茅根各半斤，水四升，煎二升，稍稍飲之。反胃嘔噦：枇杷葉去毛炙，丁香各一兩，人參二兩，每服三錢，水一盞，薑三片煎。衄血不止：枇杷葉去毛，焙，研細末，茶服二錢，日三。酒瘡赤鼻：枇杷葉、梔子仁等分，爲末，每服二錢，溫酒調下，日三。面上風瘡：方同上。痔瘡腫痛：枇杷葉蜜炙，烏梅肉焙爲末，先以烏梅湯洗貼之。瘄瘡潰爛：枇杷葉煎湯洗之。

花　治：頭風，鼻流清涕，辛夷等分，研末，酒服二錢，日二服。

木白皮　治：生嚼咽汁，止吐逆不下食，煮汁冷服尤佳。

《壽世秘典・類物・果部》 枇杷大者如雞子，小者如龍眼，白者爲上，黃者次之，無核者名焦子。

氣味：甘、酸，平，無毒。主止渴下氣，利肺氣，止吐逆，涼上焦熱，潤五臟。

葉　氣味：苦，平，無毒。治嘔噦不止，肺熱咳嗽，和胃降氣，清熱解暑毒，療脚氣。

發明　孟詵曰：枇杷果多食，發痰熱，傷脾，同炙肉及熱麪食，令人患熱黃疾。

《飲食須知・果類》　枇杷　味甘、酸，性平。多食動脾，發痰助濕。同麪食及炙肉食，發黃病，壅濕熱氣。

《食物須知・諸果》　枇杷　味甘、酸。襄漢閩廣皆有，近道各處亦生。木高丈餘，四時不痒。滋潤五臟。少食止吐止渴，多食發熱發痰。

《養生食鑒・果類》　枇杷　味甘、酸，性微寒，無毒。潤五臟，清肺氣，止煩渴。多食動脾，發痰，助濕。同麵食、同炙肉食，發黃病，壅濕熱氣。

葉　味微苦，性平和，無毒。和胃清肺，下氣消痰，止嗽、嘔、噦。布拭淨毛，蜜炙用。

《壽世傳真・果類》　枇杷　性平。宜：利肺氣，止吐逆，潤臟除熱。

《食物小錄・果部・山果類》　枇杷　甘、酸，平，無毒。止渴下氣，利肺氣，潤五臟。多食發痰熱，傷脾。

《調疾飲食辯・果類》　枇杷　《衍義》云：葉形似琵琶，故名。昔有誤書枇杷作琵琶者，或誚之曰：枇杷不是此琵琶，只爲當年識字差。若使琵琶能結果，滿城簫管盡開花。然如《衍義》所云，則枇杷作琵琶不爲別字。而《六書正譌》以爲枇杷本即樂器，不可別作琵琶。《爾雅》釋名則曰：批把，胡琴也。推手前曰批，卻手後曰把。從手不從木。批字同批寫之批，把字同把持之把。則書枇杷作琵琶，誤；書批把作枇杷，亦誤矣。

性專入肺，能止渴下氣，利肺氣，止嘔逆，主上焦熱出《日華本草》。久患肺嗽人宜之。而味兼酸則不純正。《食物本草》曰：同熱麪食，令人患熱。

黃葉，治肺熱久嗽，又治時行溫熱，呃逆，嘔吐，泡濃汁代茶飲。

木皮，煎汁冷飲，止吐逆不下食，能療百藥不能止者。出《千金方》。

《藥性摘錄・食物》　枇杷　甘、酸。下氣潤肺，利脾斂肝。生者有寒中脹滿之虞，熟者可解酒熱中寒。氣壅者禁用。勿與麪及炙肉同食。葉，清肺，治咳嗽，去毛用。

《本草省常・果性類》　枇杷　葉似琵琶故名。性平。下肺氣，止嘔逆，清上焦火，潤五臟。多食傷脾，發痰熱。同肉及麪飯食，令人患黃病。

《隨息居飲食譜・果食類》　枇杷葉甘，平。潤肺，滌熱生津。以大而純甘、獨核者良。多食助濕生痰，脾虛滑瀉者忌之。蜜餞、糟收，可以藏久。

葉　毛多質韌，味苦氣平，隆冬不凋，盛夏不萎，稟激濁揚清之性，抱忘炎耐冷之姿。靜而能宣，凡風溫、溫熱、暑燥諸邪在肺者，皆可藉以保柔金而肅治節；香而不燥，凡濕溫、疫癘、穢毒之邪在胃者，皆可用以澄濁氣而廓中州。《本草》但言其下氣止渴，專治嘔噦、噦噫，何其疎耶？宜以夏前採葉，刷毛洗淨，切碎，淨鍋炒燥，入瓶密收，用以代茶常飲，可免時氣沾染，真妙法也。亦可蒸露。

《每日食物卻病考・果類》　枇杷　味甘、酸，平，無毒。潤肺，下氣，止渴，止嘔。多食，發痰熱。不可與炙肉、麪同食，令人患熱黃疾。秋蕊，冬花，春實，夏熟，得四時之氣。白者爲上，黃者次之。無核者，名焦子，出廣州。

林檎

《千金要方・食治・果實》　林檎：味酸、苦，平，澀，無毒。止渴，好唾。不可多食，令人百脈弱。

《食療本草》卷上　林檎溫主穀痢、泄精。東行根：治白蟲蚘蟲。主止消渴。好睡，不可多食。

又，林檎：味苦澀，平，無毒。食之閉百脈。

《養生類纂・果實部》　林檎　林檎多食，令人百脈弱。《千金要方》。

林檎不可多食，發熱澀氣，令人好睡，發冷痰，生瘡癤，脈關不行。《本草》。

《飲膳正要・果品》　林檎　味甘、酸，溫。不可多食，發熱澀氣，令人發熱，澀氣。令人好睡，發冷痰，生瘡疥，脈閉不行。

《日用本草・五果類》　林檎　其樹似柰樹，其形圓如柰。六七月熟，乾之入藥用。

味甘、酸，溫，無毒。早熟，味脆美；晚熟爛，乃堪啖。不可多食，令人發熱，澀氣。令人好睡，發冷痰，生瘡疥，脈閉不行。

主下氣，消渴，霍亂腹痛，消痰。泄痢，煮汁服之。

《救荒本草》卷下後　沙果子樹　一名花紅。南北皆有，今中牟崗野中亦有之。人家園圃中亦多栽種。樹高丈餘，葉似櫻桃葉而色深綠；又似急蘡音梅子葉而大；開粉紅花，似桃花，瓣微長不尖；結實似李而甚大，葉甘、微酸。

救飢：摘取紅熟果食之。嫩葉亦可煠熟，油鹽調食。

《食物本草・果類》 林檎　味酸甘，溫。發熱瀉氣，止泄痢遺精，霍亂肚痛，消食止渴。多食令人睡，發冷痰，生癰瘤，脈閉不行。

《食鑒本草・果品》 林檎味酸、甘，溫，無毒。消渴下氣。多食發熱，生痰瀉血，脈生瘡腫，困神好睡。

《食醫心鏡》：治水痢不止，以半熟者十枚，搥碎，用水一升，煮八合，空心食之。

《易牙遺意・果實類》 糖林檎　林檎每個橫切四片，去心，壓乾。糖少許拌勻，蒸過，曬乾收。

又法：攤去皮，用甘草、花椒、茴香末，拌勻，蒸過，曬乾。

《藥性全備食物本草・果部》 林檎　味酸、甘，性溫，無毒。消痰下氣，治霍亂腹痛，下痢泄精，小兒閃癖。多食發熱，生痰滯氣，閉百脈，令人好睡，發瘡癤。病消渴者宜熟食之，亦不可多食，令人心中生冷痰。醫者治傷寒，謂之林檎散。

《食治廣要・果部》 林檎即柰之小而圓者。氣味：酸、甘，溫，無毒。主治：下氣消痰，治霍亂肚痛。療水穀痢。消渴者宜食之。多食發熱或生瘡癤。

《食物本草・果部・山果類》 林檎一名文林郎果。此果味甘，能來眾禽于林，故名林檎。又唐高宗時，李謹得五色林檎以貢，帝大悅，賜謹爲文林郎，人因呼之曰文林郎果。今處處有之。樹似柰，皆二月開粉紅花。子亦如柰而差圓。六月、七月熟。亦有甘、酢二種：甘者早熟而味脆美；酢者差晚，須爛熟乃堪啖。李時珍曰：林檎即柰之小而圓者。其味酢者，即楸子也。其類有金林檎、紅林檎、水林檎、蜜林檎、黑林檎，皆以色味立名。色似紫柰，有冬月再實者。林檎熟時，曬乾研末點湯甚美，謂之林檎麨。林檎樹生毛蟲，埋蠶蛾於下，或以洗魚水澆之即止。皆物性之妙也。

林檎，味酸、甘，溫，無毒。主下氣消痰，治霍亂腹痛。消渴者，宜食之。療水穀痢、泄精，小兒閃癖。多食發熱及生瘡癤，閉百脈。

東行根，治白蟲、蛔蟲，消渴好睡。

《本草醫旨・食物類・果部》 林檎　味：酸、甘，溫，無毒。多食令人百脈弱，多食發熱及冷痰濁氣，令人好唾，或生瘡癤，閉百脈。其子食之令人煩心。治：下氣消痰，治霍亂肚痛。消渴者宜食之，療水穀痢，泄精，小兒閃癖。

附方　水痢水止：林檎半熟者十枚，水二升，煎一升，並林檎食之。小兒下痢：林檎、櫨子，同杵汁，任意服之。小兒閃癖：頭髮黃，瘦醜瘦弱者，乾林檎脯，研末，和醋傅之。

東行根　治：百蟲，蚘蟲，消渴，好唾。

《壽世秘典・類物・果部》 林檎俗呼花紅，即柰之小而圓者，其類有金林檎、紅林檎、水林檎、蜜林檎、黑林檎，皆以色味立名。黑者，色似紫柰。熟時曬乾，研末，點湯服，甚美。

氣味：甘、酸，溫，無毒。主下氣消痰，止渴，多食發熱，令人百脈弱，生瘡癤。

《飲食須知・果類》 林檎　味甘酸，性溫。俗名花紅。多食令人百脈弱，發熱生痰滯氣，發瘡癤，令人好唾。其子食之，令人心煩。林檎樹生毛蟲，埋蠶蛾於下，或以洗魚水澆之，即止。

《養生食鑒・果類》 林檎　味酸，甘，性溫，無毒。消痰下氣，治霍亂腹痛，下痢泄精，小兒閑癖。多食發熱生痰，滯氣，閉百脈，令人好睡，發瘡癤。

《壽世傳真・果類》 林檎　性溫。大爲林擒，小爲柰子。宜：下氣消痰。

《食物小錄・果部・蔬果類》 花紅即沙果甘，平，微酸、澀。清熱，解煩，和胃。

《調疾飲食辯・果類》 林檎　一名來禽，一名文林郎果。《拾遺》曰：其樹從河中浮來，有文林郎拾得種之，故名。洪玉父曰：唐高宗時，誠王李謹得五色林檎以貢，帝悅，賜謹爲文林郎。河中浮樹已屬荒唐，既爲親王，又賜郎署，尤不可信。物名不可解者甚多，何必強爲之說。《綱目》曰：林檎即柰之圓小者，味甘而帶酸澀，色有紅、紫、金、黑，又有水林檎、蜜林檎諸種。性總之無益。《開寶本草》云：多食弱人筋脈，生瘡癤，滯膈生痰，令人好唾。《圖經》曰能治消渴，爲其酸也；《食療》曰主水穀痢，止泄精，爲其澀也。然性既不佳，恐害多利少，他藥甚多，何必此也。

《藥性摘錄・食物》 林檎子　酸、甘，溫。消痰下氣，治霍亂腹痛，下痢泄精，小兒閃癖。多食生痰滯氣，發瘡癤，閉百脈，令人好睡。

《本草省常・果性類》 花紅　一名林禽，一名來禽，一名文林郎果。性溫。生津止渴，下氣消痰，美顏色。多食，令人百脈弱。

《每日食物卻病考・果類》 林檎　似柰而圓小，即今俗名花紅也。味甘，溫，無毒。澀氣，消食，止渴，治泄痢遺精，霍亂吐痛。多食，令人好睡，發冷痰，生瘡癤，閉百脈不行。

柰

《千金要方・食治・果實》 柰子：味酸苦，寒，澀，無毒。耐饑，益心氣。不可多食，令人臚脹。久病人食之，病尤甚。

《食療本草》卷上 柰　益心氣，主補中焦諸不足氣，和脾。卒患食後氣不通，生搗汁服之。

《醫心方・五果部》 柰《本草》云：味苦，寒。多食令人臚脹，病患尤甚。崔禹（錫）云：除內熱。無毒。孟詵云：益心氣。晤玄子張云：補中焦諸不足。《廣志》云：柰有白、青、黃三種也。今按：損害物。

《養生類纂・果實部》 柰子　柰子不可多食，令人虛病。《食療本草》。柰味苦，令人臆脹，病人不可多食。《太平御覽》。

《飲膳正要・果品》 柰子　味苦，寒。多食令人腹脹，病人不可食。

《飲膳正要・果品》 平波　味甘，無毒。止渴生津。置衣服篋笥中，香氣可愛。

《食物本草・果類》 柰子　味苦澀，寒，多食令人脹。又云：治飽食後肺壅氣脹。

《藥性全備食物本草・果部》 柰　味苦、甘、酸、澀，性寒，微毒。雖有味甘脆可食者，不益人。多食，令肺壅臚脹。凡病人食之，尤甚。

頻婆果　味甘，平，無毒。益心和脾，生津止渴。治卒食飽脹，氣壅不通，搗汁服之，甚效。

《食治廣要・果部》 柰子　氣味：苦，寒，有小毒。孫真人曰：酸、苦，寒，澀，無毒。主治：氣壅不通，生津止渴。多食令人肺壅臚脹，有病人尤甚。今關西人以赤柰、楸子取汁塗器中，暴乾，名果單。其味甘酸，可以饋遠。

《食物本草・果部・山果類》 柰一名頻婆，梵音。今北人亦呼之，猶云端好也。江南雖有，而北國最豐。李時珍曰：柰與林檎，一類二種也。樹、實皆似林檎而大，西土最多，可栽可壓。有白、赤、青三色。白者爲紫柰，赤者爲丹柰，青者爲綠柰，皆夏熟。涼州有冬柰，冬熟，子帶碧色。《孔氏六帖》言：涼州白柰，大如兔頭。《西京雜記》言：上林苑紫柰，大如升，核紫花青。其汁如漆，著衣不可浣，名脂衣柰。此皆異種也。西土多柰，家家收切，暴乾爲脯，數十百斛，以爲蓄積，謂之頻婆糧。

柰，味甘，寒，無毒。主補中焦諸不足氣，和脾。治卒食飽氣壅不通者，搗汁服。益心氣，耐飢，生津止渴。多食令人肺脹，有病人尤甚。

《養生要括・果部》 頻婆大而長者爲柰，圓者爲林檎，一類二種也。味甘，無毒。多食令人肺壅臚脹，病人尤忌。補中焦諸不足氣，和脾。治卒食飽，氣壅不通者，搗汁服。益心氣，耐飢，生津止渴。

《本草醫旨・食物類・果部》 柰名頻婆，此有三種。大而長者爲柰，圓者爲林檎，皆夏熟。小者味澀爲楸，秋熟，一名楸子。味：苦，寒，有小毒。多食令人肺壅臚脹，有病人尤甚。治：補中焦諸不足氣，和脾。治卒食飽氣壅不通者，搗汁服。益心氣，耐飢，生津止渴。

《壽世秘典・類物・果部》 柰梵言謂之頻婆，北方亦呼之，猶云端好也。有白、赤、青三色，白者爲素柰，赤者爲朱柰，青者爲綠柰，皆夏熟，與林檎一類二種。樹實似林檎而大。《通雅》云：時珍以頻婆爲柰，頻花紅於柰花，非一物也。

氣味：甘，寒，無毒。主生津止渴。多食令人肺脹，病人尤忌。

《壽世秘典・類物・果部》 平波按《本草》柰釋名頻婆。《通雅》云：頻花紅於柰花，非一物，則今俗云平果，或即此也。

氣味：甘，平，無毒。止渴生津。

《飲食須知・果類》 柰子蘋果味苦、甘、酸、澀，性寒，微毒。多食令人肺寒臚脹。凡病人食之尤甚。蘋果，味甘，性平，一名頻婆。比柰圓大，味更風美。

《養生食鑒・果類》 柰　味苦、甘、酸、澀，性寒，微毒。雖有味甘脆可食者，不益人。多食令肺壅臚脹。凡病人食之尤甚。

《養生食鑒・果類》 頻婆子形如肥皂，長一二寸，皮紅色，熟時月開露子。味甘，性平，無毒。煮食，益心和脾。生食，止渴生津。泄瀉者，忌之。

《食物小錄・果部・蔴果類》 蘋果　甘，平，無毒。止渴，和中，醒酒。蒸食止痢。多食滯膈。

《調疾飲食辯・果類》 柰　一名頻婆，梵語也。《食性本草》曰有三種：大而長者爲柰，小而圓者爲林檎，皆夏熟；小而味澀者爲楸，秋熟，故又名楸子。《綱目》曰：有赤、白、青三色，夏熟至冬熟數種。《白孔六帖》言

涼州白柰，大如兔頭，《西京雜記》言上林苑紫柰，大如升，皆異種也。《廣志》曰：西方最多，每冬曝乾爲脯，至數十百斛，謂之頻婆糧，或取爲豉。

按：柰雖較林檎稍甘，亦未能全不酸澀。《別錄》謂食多令人肺壅臚脹，病人尤忌，極是。而《食療》云補中和脾，《千金方》云益心氣，耐饑，治食飽氣壅不通，則爲大誤。蓋味澀者必難化，故耐饑，非益心也。酸澀之物，必不醇正，病人極不宜食，矧可入藥乎？

《藥性摘錄・食物》 柰　苦、甘、酸、濇，性寒，微毒。雖有味，甘脆可食，甚不益人，多食令肺壅臚脹，病人尤忌。

《藥性摘錄・食物》 頻婆子　甘，平。煮食，益心脾，生津，止渴瀉，有忌之。

《藥性摘錄・食物》 蘋果　產順天府。甘，平。潤肺。本草無考。

《本草省常・果性類》 頻果　一名頻婆，一名柰子。性平。補中焦，益心氣，生津止渴。多食令人肺壅臚脹。病人忌之。

《隨息居飲食譜・果食類》 柰南產實小名林檎，一名來禽，一名花紅。其青時體鬆不澀者，一名柹果。甘、酸，溫。下氣生津，和中止瀉。瀹湯代茗，味極清芬，均以大者勝。多食澀脈滯氣，發熱生痰。北產實大名頻婆，俗呼蘋果。甘涼輕軟，別有色香，潤肺悅心，生津開胃，耐飢醒酒，辟穀救荒，洵果中仙品也。

《每日食物卻病考・果類》 柰子　即蘋婆也。味甘，無毒。補中，止渴，治食飽氣壅，搗汁服之。

都咸子

《食物本草・果部・夷果類》 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。《南方草木狀》云：都咸樹出日南。三月生花，仍連著實，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，咳逆上氣。

《本草醫旨・食物類・果部》 都咸子其樹如李，子大如指，取子及皮、葉曝乾作飲，極香美也。

子、皮、葉　味：甘，平，無毒。治：火乾作飲，止渴潤肺，去煩除痰。去傷寒清涕，咳逆上氣，宜煎服之。

人面子

《食物本草・果部・異果類》 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。祝穆《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，治風毒著人，遍身疙瘩成瘡，或痛或癢，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，即下。

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。

《養生食鑒・果類》 人面子以其核類人面而名之也。味酸，性寒，無毒。和羹，解酒，醒脾，生津，鹽、醋醃之，可充果食，蜜清尤妙。患欬嗽瘡瘍者，忌之。

核中人　甘美，可嚼茶，不宜多食。

《藥性摘錄・食物》 人面子　酸，寒。和羹，解酒，醒脾，生津，蜜漬良。患咳嗽、瘡者忌之。

菴羅果

《食物本草・果類》 菴羅果　味甘，溫。食之止渴，動風氣，時症及飽食後不可食。又不可與大蒜辛物同食，令人患黃病。樹生，狀似林檎。

《藥性全備食物本草・果部》 菴羅果　西洛甚多。樹生，狀若林檎而極大，亦梨之屬也。其形亦梨，先諸梨熟，七夕前後已堪啖。色黃如鵝梨，纔熟便鬆軟。主婦人經脈不通，療丈夫血脈不行，止喝疾，動風氣，天行病，飲食後，俱不可服。同大蒜、五辛物食，令人患黃。

《食物本草・果部・山果類》 菴羅果一名菴摩羅迦果，皆梵音，華言清淨是也。其樹生若林檎而極大。西洛甚多，梨之類也。狀亦似梨，先諸梨熟，七夕前後已堪啖。色黃如鵝梨，纔熟便鬆軟。今準提大士右第五手所執羅迦果，即此是也。李時珍曰：按《一統志》云：菴羅果俗名香蓋，乃果中極品。種出西域，亦柰類也。葉似茶葉。實似北梨，五六月熟，多食亦無害。今安南諸番有之。

菴羅果，味甘，溫，無毒。食之止渴。又主婦人經脈不通，丈夫營衛中血脈不行。久食，令人不飢。凡天行病及食飽後，俱不可食。同大蒜辛物食，

令人患黃病。

葉，煎湯服，已渴疾。

《本草醫旨・食物類・果部》 菴羅果西洛甚多。味：甘，溫，無毒。動風疾，凡天行病及食飽後俱不可食。同大蒜辛物食，令人患黃。治：食之止渴，主婦人經脈不通，丈夫營衛中血脈不行，久食令人不飢。

葉　治渴疾，煎湯飲。

《壽世秘典・類物・果部》 菴羅果俗名香蓋，西洛甚多。其狀如梨，先諸梨熟，纔熟便鬆軟。

氣味：甘，微寒，無毒。主止渴。多食動風疾，患黃病。

《飲食須知・果類》 菴羅果　味甘，性溫。俗名香蓋，西洛甚多，多食動風疾。凡時疾後、食飽後，俱不可食。同大蒜辛物食，令人患黃病。

《養生食鑒・果類》 菴蘿果樹生，狀似林檎者。味甘，性溫，無毒。止消渴，動風疾，時症及飽食後不可食。又不可與大蒜辛物同食，犯之令人發黃病。

《本草省常・果性類》 菴羅果　一名菴摩羅迦果，一名香蓋。性溫。止渴生津，動風疾。同一切辣物食，令人患黃病。

柿

《千金要方・食治・果實》 柿：味甘，寒，澀，無毒。通鼻、耳氣，主腸澼不足，及火瘡、金瘡止痛。

《食療本草》卷上 柿寒主通鼻、耳氣，補虛勞不足。

謹按：乾柿，厚腸胃，溫中，健脾胃氣，消宿血。

又，紅柿：補氣，續經脈氣。

又，酸柿：澀下焦，健脾胃氣，消宿血。作餅及糕，與小兒食，治秋痢。

又，研柿，先煮粥欲熟，即下柿。更三兩沸，與小兒飽食，並奶母吃亦良。

又，乾柿二斤，酥一斤，蜜半升。先和酥、蜜，鐺中消之。下柿，煎十數沸，不津器貯之。每日空腹服三五枚。療男子、女人脾虛，腹肚薄，食不消化。面上黑點，久服甚良。

《醫心方・五果部》 柿　《本草》云：味甘，無毒，寒。主通鼻、耳氣，腸澼不足。陶注云：火熏者性熱，斷下。日乾者性冷，生柿彌冷。蘇敬注云：火柿主煞毒、金火瘡，生肉止痛。軟熟柿解酒熱毒，止口乾，押胸間熱。

《拾遺》云：日乾者，溫補多食，去面皯，飲酒食。紅柿令心痛，直至死，亦令易醉。陶〔弘〕景注云：解酒毒，誤也。崔禹〔錫〕云：味甘，冷。主下痢，理癰腫，口焦舌爛。孟詵云：柿，主通鼻耳氣，補虛勞。又：乾柿，厚腸胃，溫中，消宿血。《膳夫經》云：不可多食，令人腹痛下利。兼名菀雲，一名錦葉，一名蜜丸，一名朱實。

《養生類纂・果實部》 柿子　紅柿摘下未熟，每籃將木瓜三兩枚於其中，其柿得木瓜即發，並無澀味。《瑣碎錄》。

紅柿飲酒令人心痛。《本草》。

凡食柿，不可與蟹同，令人腹痛大瀉。《本草圖經》。

牛奶柿至冷，不可多食。同上。

椑柿久食令人寒中。《本草》。

日乾柿溫補，多食去面皯，除腹中宿血。同上。

《飲膳正要・果品》 柿　味甘，寒，無毒。通耳鼻氣，補虛勞，腸澼不足，厚脾胃。

《救荒本草》卷下後 柿樹　舊不載所出州土。今南北皆有之。然華山者皮薄而味甘珍，宣歙、荊襄、閩廣諸州但生噉，不堪爲乾椑。柿壓丹石毒，烏柿宣越者性溫。諸柿食之皆善而益人。其樹高一二丈，葉似軟棗葉，頗小而頭微圓，結實種數甚多，有牛心柿、蒸餅柿。蓋柿塔、柿蒲、楪紅柿、黃柿、朱柿、椑柿，其乾柿火乾者謂之烏柿。諸柿味甘，性寒，無毒。

救飢：摘取軟熟柿食之。其柿未軟者，摘取以溫水酥音攪熟食之。粗心柿不可多食，令人腹痛。生柿彌冷，尤不可多食。

治病：文具《本草》果部條下。

《竹嶼山房雜部・養生部・雜造制》 柹餅俗作柿，非。柹，芳味切。削木片也。柹霜後半熟者，摘之，輪去外皮，日中曬柔，漸以手按抑爲餅，再曬起霜，收。

《竹嶼山房雜部・尊生部・果部》 趱熟綠柿　生柿置盒中，每一百枚用肥皂二枚同安，不二宿即熟。

趱熟方柿　每方柿一百枚，用礦灰一升，湯調浸一宿，即不澀。若要稍遲，即停冷湯浸之。

收藏柿子　柿未熟者，以冷鹽湯浸之，可令周歲顏色不動。

熟生柿法　取麻骨插生柿中，一夜可熟。

《食物本草・果類》　柿　味甘，氣寒，無毒。屬陰，主通耳鼻氣，補勞，潤心肺，止渴，澀腸，療肺痿，心熱嗽，消痰開胃，治吐血。烏柿，火熏撚作餅者，溫，止痢及潤聲喉，殺蟲。乾柿，日暴乾者，微冷，厚腸胃，澀中健脾，潤聲喉，殺蟲，多食去面皯及腹中宿血。酥蜜煎食，益脾。若風中自乾者，亦動風。黃柿，將熟未熟者爲黃柿，和米粉蒸作糕，小兒食之止痢。紅柿，樹上紅熟者，冷，解酒毒。一云：　非也，止口渴，厭胃熱。飲酒食之，心痛直至死，且易醉。醂柿，水養者，入鹽，有毒，澀下焦，健脾胃，消宿血。朱柿，小而紅圓可愛者，甚甘美。牛奶柿，小而似牛奶者，至冷，不可多食，令人腹痛。火乾者，名柿花，貨之四方。多用以喂小兒，止瀉痢，益脾肺，蓋亦經火焙，性不冷矣。椑柿，即綠柿，惟堪生啖，性冷更甚，去胃熱，壓丹石藥，利水，解酒毒。久食令人寒中。丹溪云：　柿屬金而有土，爲陰而有收之意。止血治嗽，亦可爲助。同蟹食，即腹痛大瀉。

《食鑒本草・果品》　紅柿味甘，寒，無毒。或與螃蟹同食，成腹痛大瀉。潤肺涼心，除煩止渴，消痰定嗽，上通耳鼻之氣，下治腸澼不足。餅味甘，平。　健脾胃，消宿血，澀腸止瀉，殺小蟲，潤喉音。治小兒痢，秋深不愈。

《丹溪方》：　治男、婦人、小兒勞嗽，火嗽，痰中有血。以青州大柿餅，飯上蒸軟，每服一餅，臨臥蘸好青黛一錢食之，吃薄荷湯一兩口嗽之。

《藥性全備食物本草・果部》　柿　味甘，性寒，無毒。潤心肺，解渴止血，治火嗽，通耳鼻。同酒食，易醉。黃柿和米粉蒸食，散腸癖臟毒。牛奶柿　性冷。多食，令寒中腹痛。痰火人宜食，良。紅柿　解酒毒，止口渴，除胃熱。與蟹同食，令腹痛大瀉，蒸與小兒食，患秋痢。

柿蒂　味澀，主呃逆嘔噦，單煮服之。一云：　凡使，須極小柿蒂，故謂之丁香柿蒂。

柿皮　甘，補脾厚胃澀腸。和米粉蒸糕，與小兒食之，妙。

柿乾　性平，潤。清心熱，化痰止咳，止吐血，潤喉聲。丹溪云：　屬金而有土，爲陰，有收之義，止血治嗽可爲助也。耳聾鼻塞者，乾柿三枚，和粳米、豆豉煮粥，食之即通。其氣又健脾胃，消瘀澀中，治腸癖不足，止瀉止痢，殺腹中蟲。多食，去面皯及金瘡火瘡，生肌止痛。單方：　乾柿三斤，用蜜半斤，酥一斤，煎之，每日食三五枚，療男婦脾虛肚薄，食不消化。又：　產後咳逆氣亂，水煮熱，呷之。　火乾者性緩，功用大同。服藥口苦欲吐者，食少許，立止。

一種椑，色青，性冷甚於柿，味甘，無毒。主壓丹石藥發熱，利水，解酒熱，去胃熱，止渴，潤心肺，除腹臟冷熱。久食寒中。不入藥用，惟油堪作漆。諸柿勿同鱉同食，難消成積。

柿霜　味甘，性涼。生津清熱，消痰止嗽。凡紅柿未熟者，冷鹽湯浸之，可留經年不壞。

《食物輯要・果類》　柿　味甘，性寒，無毒。潤心肺，解渴止血，治火嗽，通耳鼻。同酒食，易醉。

黃柿　和米粉蒸食，散腸癖臟毒。

牛妳柿　性冷。多食，令寒中腹痛。痰火人宜食。

乾柿　氣平，厚腸胃，潤咽喉，殺蟲。多食，去面皯，腹中宿血。火乾，灰色不佳；　日乾，色白良。勿同鱉肉食，難消成積。

柿霜　味甘，性涼。生津清熱，消痰止嗽。凡紅柿未熟者，冷鹽湯浸，可經年許。

《上醫本草・果部》　柿音士。世傳柿有七絕：　一多壽；　二多陰；　三無鳥巢；　四無蟲蠹；　五霜葉可玩；　六嘉賓；　七落葉肥滑，可以臨書也。

烘柿　時珍曰：　烘柿非謂火烘也。即青綠之柿，收置器中，自然紅熟如烘成，澀味盡去，其甘如蜜。

甘，寒，澀，無毒。

弘景曰：　生柿性冷，鹿心柿尤不可食，令人腹痛。案王璆《百一選方》云：　一人食蟹，多食紅柿，至夜大吐，繼之以血，昏不省人。一道者云：　惟木香可解。乃磨汁灌之，即漸甦醒而愈也。

白柿　一名柿霜。時珍曰：　白柿即乾柿生霜者。其法：　用大柿去皮，捻扁，日曬夜露至乾，內甕中，待生白霜乃取出。今人謂之柿餅，亦曰柿花。其霜，謂之柿霜。按方勺《泊宅編》云：　外兄劉掾云，病臟毒下血，凡半月，自分必死。得一方，只以乾柿燒灰，飲服二錢，遂愈。又，王璆《百一方》云：　曾通判子病下血十年，亦用此方，一服而愈。爲散，爲丸皆可，與《本

草》治腸澼，消宿血，解熱毒之義相合，則柿爲太陰血分之藥，益可徵矣。又《經驗方》云：有人三世死於反胃，病至孫，得一方，用乾柿餅同乾飯，日日食之，絕不用水飲。如法食之，其病遂愈。此又一徵也。

甘，平，澀，無毒。主治：補虛勞不足，消腹中宿血，澀中厚腸，健脾胃氣。

弘景曰：日乾者性冷，生柿彌冷，火熏者性熱。

附方：小便血淋：葉氏用乾柿三枚，燒存性，研末，陳米飲服。《經驗方》：用白柿、烏豆、鹽花煎湯，入墨汁服之。

熱淋澀痛：乾柿、燈心等分，水煎日飲。

小兒秋痢：以粳米煮粥，熟時入乾柿末，再煮三兩沸，食之，奶母亦食之。

反胃吐食：乾柿三枚，連蒂搗爛，酒服，甚效。切勿以他藥雜之。

《食治廣要・果部》 柹音士，俗作柿者非。氣味：甘，寒，澀，無毒。壓胃間熱，止口乾。

白霜柹　氣味：甘，平，澀，無毒。主治：補虛勞不足，消腹中宿血，澀中厚腸，健脾胃氣，開胃澀腸，消痰止渴，治吐血，潤心肺，療肺瘻。

柹霜　清上焦心肺熱，生津止渴，化痰寧嗽，治咽喉口舌瘡痛。

柹蒂　氣味：澀，平，無毒。主治：咳逆噦氣。宜煮汁服。

《食物本草・果部・山果類》 柹俗作柿，非也。柹南北皆有，其種亦多。紅柹所在皆有。黃柹生汴、洛諸州。朱柹出華山，似紅柹而圓小，皮薄可愛，味更甘珍。椑柹色青，可生啖。諸柹食之皆美而益人。又有一種小柹，俗呼爲牛奶柹。世傳柹有七絕：一多壽，二多陰，三無鳥巢，四無蟲蠹，五霜葉可玩，六嘉實，七落葉肥滑，可以臨書也。李時珍曰：柹高樹大葉，圓而光澤。四月開小花，黃白色。結實青綠色，八九月乃熟。生柹置器中自紅者謂之烘柹，日乾者謂之白柹；火乾者謂之烏柹，水浸藏者謂之酥柹。其核形扁，狀如木鱉子仁而硬堅。其根甚固，謂之柹盤。

烘柹烘柹，非謂火烘也。即青綠之柹，收置器中，自然紅熟如烘成，澀味盡去，其甘如蜜。味甘，寒，澀，無毒。主通耳鼻氣，治腸胃不足，解酒毒，壓胃間熱，止口乾。生柹性冷，不可同蟹食，令人腹痛作瀉。一人食蟹，多食紅柹，至夜大吐，繼之以血，昏不省人。一道者云：惟木香可解。乃磨汁灌之，即漸甦醒而愈也。

白柹、柹霜白柹，即乾柹生霜者。去皮撚扁，日曬夜露至乾，內瓮中，待生白霜乃取出。今人謂之柹餅，亦曰柹脯，又曰柹花。其霜謂之柹霜。味甘，平，澀，無毒。主補虛勞不足，消腹中宿血，澀中厚腸，健脾胃氣。消痰止渴，治吐血，潤心肺，療肺瘻心熱咳嗽，潤聲喉，殺蟲，溫補。多食，去面黑。治反胃咯血，血淋腸澼，痔漏下血。

霜，清上焦心肺熱，生津止渴，化痰寧嗽，治咽喉口舌瘡痛。

烏柹火熏乾者。味甘，溫，無毒。主殺蟲，療金瘡、火瘡，生肉止痛。治狗齧瘡，斷下痢。服藥口苦及嘔逆者，食少許即止。

酥柹音覺。酥，藏柹也。水收，鹽浸之外，又有以熟柹用灰汁澡三四度，令汁盡著器中，經十餘日即可食。主澀下焦，健脾胃，消宿血。

柹糕用糯米同乾柹搗粉，蒸食之。與小兒食，治秋痢，下血。

柹蒂，煮汁服，治咳逆噦氣。

木皮，治下血。曬焙研末，米飲服二錢。湯火瘡，燒灰，油調傅。

根，治血崩、血痢、下血。

附方：

解桐油毒。乾柹餅食之，即愈。

治小兒秋痢。以粳米煮粥，熟時入乾柹末，再煮兩三沸食之。乳母亦食之。

治小便血淋。用乾柹三枚燒存性，研末，陳米飲服。又方：用白柹、烏豆、鹽花煎湯，入墨汁服之。

治小便熱淋澀痛。乾柹、燈心等分，水煎飲之，良。

治脾虛泄痢，食不消化。用乾柹三斤，酥一斤，蜜半斤，以酥、蜜煎勻，下柹煮十餘沸，用不津器貯之。每日空心食三五枚，良。

治咳出血絲血屑。用青州大柹餅，飯上蒸熟批開。每用一枚，摻青黛一錢，臥時食之。

治婦人產後氣亂煩心。用乾柹切碎，水煮汁呷之。

治小兒痘瘡入目。白柹日日食之良。

治臁瘡久爛不痊。用柹霜、柹蒂等分燒研，傅之立效。

治面生黑點。乾柹日日食之。

治耳聾。乾柹三枚細切，以粳米三合，豆豉少許煮粥，日日空心食之。

治咳逆不止。用柹蒂、丁香各二錢，生薑五片，水煎服。治虛人咳逆，加人參一錢。因胃寒，加良薑、甘草各等分。因氣，加青皮、陳皮、半夏。

《養生要括・果部》 烏柹火熏者殺蟲，療金瘡，火瘡，生肉止痛。治狗齧瘡，斷下痢。服藥口苦及嘔逆者，食少許即止。

黃柹日乾者性冷，生柹彌冷，火熏者性熱。和米粉作米糗，蒸與小兒食，止下痢、下血有效。作餅及糕與小兒食，治秋痢。

柿餅、柿花，補虛勞不足，消腹中宿血，澀中厚腸，健脾胃氣，開胃（濕）〔澀〕腸，消痰止渴。治吐血，潤心肺，療肺痿心熱、欬嗽，潤聲喉，殺蟲。溫補，多食去面黑。治反胃咯血，血淋腸澼，痔漏下血。

柿霜，清上焦心肺熱，生津止渴，化痰寧嗽，治咽喉、口舌瘡痛。腔腔爛瘡：用柿霜、柿蒂等分燒研傅之，甚效。

綠柿，利水，解酒毒，去胃中熱。止煩渴，潤心肺，除腹臟冷熱。

牛奶柿、丁香柿，止消渴，去煩熱，令人潤澤，鎮心，久服悅人顏色，令人輕健。

柿蒂，治嗽逆噦氣，煮汁服。反胃吐食，乾柿三枚，隨柿蒂搗爛，酒服甚妙。

《本草醫旨・食物類・果部》 柹音柿。俗作柿，非矣。其種亦多，紅柹所在皆有。

烘柹　味：甘，寒，澹，無毒。生柹性冷，鹿心柹尤不可食，令人腹痛。凡柹皆涼，不至大寒，食之引痰，爲其味甘也。口乾者，食多動風。凡柹同蠏食，令人腹痛作瀉，二物俱寒也。一人食蠏，多食紅柹，至夜大吐，繼之以血，昏不省人。一道者云：惟木香可解，乃磨汁灌之，即漸甦醒而愈也。治：通耳鼻氣，治腸，補不足，解酒毒，壓胃間熱，止口乾，續經脈氣。飲酒食紅柹，令人易醉，或心痛欲死，《別錄》言解酒毒，失之矣。

白柹、柹霜白柹，即乾柹生霜者。其法：用大柹去皮，撚扁，日曬夜露至乾，內甕中待生白霜，乃取出。今人謂之柹餅，亦曰柹花。其霜謂之柹霜。味：甘，平，澹，無毒。乾者性冷，生柹彌冷，火熏者性熱。治：補虛勞不足，消腹中宿血，澹中厚腸，健脾胃氣，開胃澹腸，消痰止渴，治吐血，潤心肺，療肺痿，心熱咳嗽，潤聲喉，殺蟲，溫補。多食去面黑。治反胃，咯血，血淋腸澼，痔漏下血。

霜　清上焦心肺熱，生津止渴，化痰寧嗽，治咽喉口舌瘡痛。乾柹屬金而有土，屬陰而有收意，故止血，治咳亦可爲助也。柹乃脾肺血分之果也，其味甘而氣平，性澹而能收，故有健脾澹腸，治嗽止血之功。蓋大腸者，肺之合而胃之子也，真正柹霜乃其精液，入肺病上焦藥尤佳。劉掾云：病臟毒下血凡半月，自分必死。得一方只以乾柹燒灰，飲服二錢遂愈。又王璆《百一方》云：曾通判子病下血十年，亦用此方，一服而愈，爲散，爲丸皆可。與《本草》治腸澼，消宿血，解熱毒之義相合。則柹爲太陰血分之藥，益可徵矣。有人三世死於反胃病，至孫得一方，用乾柹餅同乾飯，日日食之，絕不用水飲，如法食之，其病遂愈。

附方　腸風臟毒：方說見上。小便血淋：用乾柹三枚，燒存性，研末，陳米飲服。用白柹、烏豆、鹽花煎湯，入墨汁服之。熱淋澹痛：乾柹、燈心等分，水煎日飲。小兒秋痢：以粳米煮粥，入乾柹末，再煮三兩沸食之，妳母亦食之。反胃吐食：乾柹三枚，連蒂搗爛，酒服，甚效。切勿以他藥雜之。痰嗽帶血：青州大柹餅，飯上蒸熟，批開，每用一枚摻真青黛一錢，臥時食之，薄荷湯下。產後咳逆：氣亂心煩，用乾柹切碎，水煮汁呷。婦人蒜髮：乾柹五枚，以茅香煮熟，枸杞子酒浸焙研，各等分，搗丸梧子大。每服五十丸，茅香湯下，日三。面生黑黯：乾柹，日日食之。鼻窒不通：乾柹同粳米煮粥日食。耳聾鼻塞：乾柹三枚，細切，以粳米三合，豆豉少許，煮粥，日日空心食之。痘瘡入目：白柹，日日食之良。臁腔爛瘡：用柹霜、柹蒂等分，燒研，傅之甚效。解桐油毒：乾柹餅食之。

烏柹火熏乾者。味：甘，溫，無毒。治：殺蟲，療金瘡火瘡，生肉止痛。治狗齧瘡，斷下痢。服藥口苦及嘔逆者，食少許即止。

醂柹音覽。水藏者性冷，鹽藏者有毒。醂，藏柹也。水收、鹽浸之外，又有以熟柹用灰汁澡三四度，令汁盡，著器中，經十餘日，即可治病，非宜。治：澹下焦，健脾胃，消宿血。

柹餻用糯米洗淨一斗，大乾柹五十個，同搗粉，蒸食，如乾，入煮棗泥和拌之。治：作餅及餻，與小兒食，治秋痢。黃柹和米粉作糗，蒸與小兒食，止下痢、下血有效。

柹蒂　味：澹，平，無毒。治咳逆噦氣，煮汁服。人之陰氣依胃爲養，土傷則水挾相火直沖清道而上作咳逆。古人以爲胃寒，既用丁香，柹蒂。不知其孰爲補虛，孰爲降火？不能清氣利痰，惟有助火而已。

附方　咳逆不止：用柹蒂、丁香各二錢，生薑五片，水煎服，或爲末，白湯點服。

木皮　治下血，曬焙，研末，米飲服二錢，兩服可止。湯火瘡，燒灰，油調傅。

根　治血崩，血痢下血。

《壽世秘典・類物・果部》 柹俗作柿。柿有七絕：一壽，二多陰，三無鳥巢，四無蟲，五霜葉可愛，六嘉實，七落葉肥大。有數種。紅柿所在皆有，黃柿生汴、洛諸州。朱

柿出華山，圓小而深紅，皮薄可愛，味更甘珍。椑柿色青，可生嗽。又有一種小柿，謂之軟棗，俗呼爲牛奶柿。生柿置器中，自然紅熟如烘成，澁味盡去，其甘如蜜，謂之烘柿。日乾者，謂之白柿。火乾者，謂之烏柿。水浸藏者，謂之酸柿。皆以核少者爲佳。酸藏柿也，水收、鹽浸之外，又有以熟柿用灰汁澡三四度，令汁盡，著器中，經十餘日，即可食，治病非宜。

氣味：甘，寒，澁，無毒。主潤肺涼心，除煩止渴，壓胃間熱，通耳鼻氣，治腸澼不足。

白柿　即乾柿生霜者。其法，用大柿去皮撚扁，日曬夜露至乾，納甕中，待生白霜，乃取出。今人謂之柿餅，其霜謂之柿霜。

氣味：甘，平，無毒。主開胃澁腸，消痰止渴，治吐血，潤心肺，療肺痿、心熱咳嗽，潤喉聲，殺蟲，治反胃、咯血、血淋、腸澼痔漏下血。《本草綱目》。

柿霜　清上焦心肺熱，生津止渴，化痰寧嗽，治咽喉、口舌瘡痛。

發明　寇宗奭曰：凡柿同蟹食，即腹痛大瀉。王璆《百一選方》云：一人食蟹，多食紅柿，至夜大吐，繼之以血，昏不省人。一道者云：惟木香可解，乃磨汁灌之，即漸蘇醒而愈也。陳藏器云：飲酒食紅柿心痛，直至死，且令人易醉。《別錄》言解酒毒，失之矣。李時珍曰：柿乃脾肺血分之果也，乾柿味甘而氣平，性澁而能收，故有健脾澁腸、治嗽止血之功。蓋大腸者肺之合而胃之子也。真正柿霜乃其精液入肺，病上焦藥尤佳。

糯棗，俗作軟棗，一名牛奶柿，其木類柿而葉長，但結實小而長，狀如牛奶，乾則紫黑色。一種小圓如指，頂大者名丁香柿，味尤美，以其形似故名。蓋一類二物。一名君遷子。司馬溫公《名苑》云：君遷子如馬奶，俗云牛奶柿是也。

《飲食須知・果類》　柿子鹿心柿味甘，性寒。多食發痰。同酒食易醉，或心痛欲死。同蟹食，令腹痛作瀉，或嘔吐昏悶，唯木香磨汁灌之可解。鹿心柿尤不可食，令寒中腹痛。乾柿勿同鱉肉食，難消成積。凡紅柿未熟者，以冷鹽湯浸，可經年許。但鹽藏者微有毒。

《食物須知・諸果》　柿　味甘，氣寒。屬金有土，陰也。無毒。各處俱產，青州獨佳。雖多種類之名，並有收斂之義，屬金故也。潤心肺住欬，開胃脘消痰。腹內宿血旋除，口中吐血易止。解渴，補虛勞不足，澁腸，禁熱利頻。耳鼻氣可通。但忌蟹同食，恐犯痛瀉，爲害匪輕。倘若犯之，急食醬、生薑爲要，宜多食之。

紅柿，不可與醇酒共嘗，易醉人且患心痛至死。

黃柿，和米粉蒸糗，小兒嗽，堪塞腸澼便血。

粗心柿，略大微寒。

中乳柿，至小極冷。俱不宜多食，恐寒中腹疼。

乾柿，氣平，久服有益，澁中，厚腸胃，殺蟲，潤咽喉。

火乾烏，不佳；日乾白，最美。

酸柿，亦消宿血，健脾，仍澁下焦。

《養生食鑒・果類》　柹音士，從朱，非柿，柿音(脯)〔肺〕。味甘，性溫，無毒。潤心肺，通耳鼻，消痰嗽，止渴，清火熱。(止而)飲酒食〔紅柹〕(之)，令人易醉。

烏柹　火熏撚作餅者。性溫，能止痢及潤聲喉，殺蟲，多食可去面皯及腹中宿血。酥蜜煎食，益脾。若風中自乾者，亦動風。

黃柹　將熟未熟者爲黃柹。和米粉蒸作糕，小兒食之，止痢。

紅柹　樹上熟者。性冷，止口渴，壓胃熱，飲酒者不宜用之，能令人生病。

酸柹　水養者。入鹽，有毒。澁下焦，健脾胃，消宿血。

朱柹　小而紅圓可愛者，味甚甘，痰火人宜之。

牛妳柹　小而似牛妳者，至冷，不可多食，令人腹痛。火乾者，名柹花，貨之四方，多用以喂小兒，能止瀉痢，益脾肺，因經火焙，性不冷矣。

椑柹　即綠柹，唯堪生嗽，性冷更甚。去胃熱，壓丹石藥，利水。久食令人寒中。

柹霜　乃乾柹皮上白凝者。味甘，性涼。生津清熱，消痰止嗽。以上諸柹及餅、霜，諸忌蟹、鱉，食之令人腹痛大瀉。

《壽世傳真・果類》　柿子　生柿性寒，柿餅性平。宜：腸風痔漏，健脾澁腸，潤肺止嗽，安反胃。忌：多食生柿，苦寒敗胃。

柿霜　性冷。生津化痰，清上焦之熱，治喉舌之瘡。

柿蒂　性溫。止呃逆。解誤食桐油毒。

《食物小錄・果部・山果類》　柿　甘，寒，澁，無毒。通耳鼻氣，治腸胃不足，解毒，壓胃間熱，止口乾。諸柿食之皆美，而益人以核少者爲佳。世傳柿有七絕，一多壽，二多陰，三無鳥巢，四無蟲蠹，五霜葉可玩，六嘉賓，七落葉肥滑可以臨書。

白柿即柿餅　甘，平，澁，無毒，補虛勞，澁中厚腸，健脾胃氣，開胃消痰，止渴，潤心肺。柿不可與蟹同食，多食則吐。

《調疾飲食辯・果類》 柿　俗作柿，非。柿音沛，削木屑也。《綱目》作柹，亦俗字也。《隋書》：文帝將伐陳，造舟於水次，木柿蔽江而下。《晉書》王濬伐吳，亦有造舟河干，木柿蔽江事。《圖經》曰：柿有多種。紅柿，所在皆有；朱柿，出華山，略圓小，味甘美；黃柿，生汴、洛諸州；椑柿，色青，可生啖。又有一種小者，謂之軟棗，俗呼牛奶柿。

世傳柿有七絕：一多壽，二多陰，三無鳥巢，四無蟲蠹，五霜葉可玩，六可款嘉賓，七落葉肥滑，可以臨書。《綱目》曰：柿大者如楪，八棱，稍扁；其次如拳；小或如雞子、牛心、鹿心。一種小如錢者，謂之猴棗。皆以核少爲佳。生食，《別錄》謂治腸胃不足，除胃熱，止口乾，解酒毒。而《拾遺》云：飲酒食柿，令人易醉。則解酒之言，誤矣。性冷，故陶隱居云：多食令人腹痛。又不可同蟹食。乾柿性稍平，《日華本草》曰：能健脾胃，澀腸凡病大便滑泄者宜之，澀者忌食止渴，治怔忡健忘、肺痿欬嗽、血淋腸澼均煎汁久飲，生者亦可。其精華外溢，結而爲霜，味尤甘美，能清上焦心肺之熱，生津止渴，寧嗽，治咽喉口舌瘡痛。方勺《泊宅編》曰：臟毒下血，乾柿燒存性，研末，米飲下，每服二錢。《經驗方》曰：有人三世死於反胃，後得一方，以乾柿同飯食，絕不飲水，遂愈。《食療本草》曰：搗和酒服更佳。又曰：脾虛，腹皮澆薄，飲食不消，隨食隨出，時泄時止，用乾柿三斤，酥一斤無酥亦可，蜜半斤煉熟，同柿餅貯不津器中，每日空心食三五枚。又小兒秋痢脾虛及大人脾腎不足常病滑泄，柿餅搗爛，同粳米煮粥食。又解桐油毒，乾食。蓋其味醇正甘美，故能補心、脾、肺之虛；質滋潤多膏，故能入血；味甘而澀，故能上止虛嗽，下止虛痢。然甘則生蟲助脹，澀則閉邪，中滿及蟲症，嗽、痢初起，邪氣未盡，大便燥結，皆不宜用。惟其甘而健脾胃，故饑年可以代糧。《明史》：孫傳庭督秦師討賊，以士卒饑疲，主固守。楊嗣昌爲本兵，一日發馬上紅旗六道督戰。公不得已，引兵出潼關，而兵以無餉而嘩。時柿正熟，乃就食之，謂之柿園之役。

蒂，能止呃逆，煮汁飲。其木於皮外畫作花卉、人物，鳥獸形，以刀刻之，深一二分許，久之，內中紋理即如所刻，鋸板作器，甚美觀。

一種椑柿。《綱目》曰：樹矮小，故謂之卑。他柿生青熟黃赤，此雖熟亦青黑，故又名綠柿、青柿、烏柿、花柿。浸汁可染罾網、摺扇，或染苧布，作衣頗爽汗，謂之柿漆，或曰柿油。其柿只可生啖，不能乾收。味極澀，性尤冷，凡有病人，概不宜食。

《藥性摘錄・食物》 柿　甘，微寒。潤心肺，消痰嗽，止渴，清火熱，止血。得熟色黃若佳。飲酒食之易醉。柿餅，性溫。止痢，潤喉，殺蟲，去腹中宿痛。柿霜，甘，微寒。

《本草省常・果性類》 烘柿　性寒。清胃熱，潤心肺，解煩燥口乾。同蟹食，令人腹疼、泄瀉、嘔逆，難救。同羊肉食傷人，同酒食令人易醉。或云柿能解酒，非也。

酥柿　性冷。傷脾胃，澀下焦。

柿餅　性寒。澀腸寧嗽，補虛勞不足，消腹中宿血。多食難刻化。宜同核桃仁食之。

柿餅霜　性微寒。清熱化痰，生津止渴，治咽喉口舌諸瘡痛。

《隨息居飲食譜・果食類》 柹柹餅、柹花、柹霜、柹蒂、柹漆。俗作柿。鮮柹，甘，寒。養肺胃之陰，宜於火燥津枯之體。以大而無核，熟透不澀者良。或採青柹以石灰水浸過，則澀味盡去，削皮嗽之，甘脆如梨，名曰綠柹。凡中氣虛寒，痰濕內盛，外感風寒，胸腹痞悶，產後病後，瀉痢、瘧疝、痧痘後皆忌之。不可與蟹同食。乾柹，甘，平。健脾補胃，潤肺澀腸，止血充飢，殺疳療痔，治反胃，已腸風。老稚咸宜，果中聖品，以北產無核者勝。惟太柔腴，不堪藏久。

柹餅、柹花　功用相似，體堅耐久，並可充糧。

反胃便瀉，並以柹餅飯上蒸熟，日日同飯嚼食，能不飲水更妙。凡小兒初食飯時，亦如此嚼喂甚良。

產後嗽逆，氣亂心煩，柹餅碎切煮汁飲。

痰嗽帶血，大柹餅飯上蒸熟，每用一枚，批開，糝真青黛一錢，臥時食之，薄荷湯下。

痘瘡入目，柹餅日日食之。

解桐油、銀黝毒，多食柹餅。

熱痢血淋，柹餅細切，同秔米煮粥食。

柹霜　乃柹之精液，甘涼清肺。治吐血、咯血、勞嗽、上消、咽喉、口舌諸病，甚良。

柹蒂　下氣。治咳逆、噎噦、氣沖不納之證。

柹漆　另有一種小柹，雖熟而色不赤，名曰椑柹，亦曰漆柹。須於小暑前柹未生核時，採而搗爛，其汁如漆，可以染罾葛，造扇，蓋性能卻水也。亦可生啖，性尤冷利。

《每日食物卻病考・果類》　柿子　味甘、澀，寒，無毒。通耳鼻氣，潤心肺，止渴，解酒毒。火薰作餅者，溫，止痢，潤喉。日曝乾者，微冷，厚腸胃。若中風自乾者，亦動風。樹上紅者，冷，飲酒食之，寒熱相激，作心痛，多則致死，戒之。醂柿，以水入鹽去澀味者，有毒。朱柿，小而紅圓，甚甘美。又小而似牛妳者，名牛妳柿，至冷，不可多食。火乾貨之者，名柿花，止瀉痢，益脾肺，蓋經火焙，性不冷矣。凡柿同蠏食，則腹痛作瀉，磨木香汁飲之即解。柿霜，乃其精液，清上焦心肺熱，止渴，化痰寧嗽，療喉舌瘡，臟毒。凡下血不止，以乾柿燒灰，米飲服二錢，即愈，極驗。

椑柹

《食治廣要・果部》　椑柹釋名漆柹，又名綠柹。氣味：甘，寒，澀，無毒。主治：壓丹石藥發熱，利水，解酒毒，去胃中熱，止煩渴，潤心肺，除腹臟冷熱。

《食物本草・果部・山果類》　椑柹椑，音卑。一名漆柹。出宣歙、荆襄、閩廣諸州。柹大如杏，惟堪生啖，不可爲乾也。他柹至熟則黄赤，惟此雖熟亦青。搗碎浸汁謂之柹漆，可以染罾、扇。

椑柹，味甘，寒，澀，無毒。主壓丹石藥發熱，利水，解酒毒，去胃中熱，止煩渴，潤心肺。久食，令人寒中。不可與蟹同食。

《本草醫旨・食物類・果部》　椑柹音卑士。名漆柹，搗碎浸汁謂之柹漆，可以染罾、扇諸物。柹大如杏，惟堪生嗽，不可爲乾也。味：甘，寒，澹，無毒。椑生嗽，性冷，服石家宜之，不入藥用，不可與蠏同食。治：壓丹石藥發熱，利水，解酒毒，去胃中熱。久食令人寒中，止煩渴，潤心肺，除腹臟冷熱。

《本草省常・果性類》　椑柿　一名漆柿。性寒。除煩熱，潤心肺，止渴解酒。多食寒中。食蟹者忌之。椑，音悲。

君遷子

《千金要方・食治・果實》　軟棗：味苦，冷，澀，無毒。多食動宿病，益冷氣，發咳嗽。

《食療本草》卷上　軟棗平多食動風，令人病冷氣，發咳嗽。

《救荒本草》卷下後　軟棗　一名丁香柿，又名牛乳柿，又呼羊矢棗。《爾雅》謂之梬音影。舊不載所出州土。今北土多有之。其樹、枝、葉、條、幹皆類柿，而結實甚小。乾熟則紫黑色。味甘，性溫。一云：微寒，無毒。多食動風，發冷風咳嗽。

救飢：採取軟棗成熟者食之。其未熟結硬時摘取，以溫水漬養，醂盧感切去澀味，另以水煮熟食之。

《食治廣要・果部》　楟棗即丁香柹。氣味：甘，澀，平，無毒。主治：消渴，去煩熱，令人潤澤，悦人顔色，令人輕健。

《食物本草・果部・山果類》　君遷子一名牛奶柿。生南海。樹高丈餘。子中有汁，如乳汁甜美。《吴都賦》：平仲君遷是也。李時珍曰：君遷即楟棗，其木類柹而葉長。但結實小而長，狀如牛奶，乾熟則紫黑色。一種小圓如指頂大者，名丁香柹，味尤美。《廣志》云：楟棗，小柹也。肌細而厚，少核，可以供御。

君遷子，味甘、澀，平，無毒。止消渴，去煩熱，令人潤澤，輕健，鎮心，悦人顔色。

《調疾飲食辯・果類》　君遷子　《綱目》曰：即楟棗。《千金方》作輭棗；《齊民要術》名紅藍棗；《廣志》名梬棗；司馬溫公《名苑》名牛柿。木類柿，葉稍長，結實小而長，形似牛奶，熟則紫黑，味甘美。一種小如指頭者尤美。《日用本草》名丁香柿。《拾遺》曰：君遷之名，始見於左思《吴都賦》，平仲君遷是也。子中有白漿如乳，性極益人，善止消渴，去煩熱，令人潤澤。《海藥本草》曰：令人輕健。《救荒本草》以爲即羊屎棗，誤矣。羊屎乃棗類，此因其形圓長似棗，故名棗，實柹類也。

《本草省常・果性類》　楟棗　一作軟棗，一名梬棗，一名紅藍棗，一名牛奶柿，一名丁香柿，一名君遷子。性平，除煩止渴，潤肺鎮心。久食令人輕健，悦顔色。

安石榴

《千金要方・食治・果實》　安石榴：味甘、酸，澀，無毒。止咽燥渴。不可多食，損人肺。

《食療本草》卷上　石榴溫

實：主穀利，泄精。疣蟲白蟲。

案經：久食損齒令黑。其皮炙令黄，搗爲末，和棗肉爲丸，空腹日服卅

丸，後以飯押，日二服，斷赤白痢。

又，久患赤白痢，腸肚絞痛：以醋石榴一個，搗令碎，布絞取汁，空腹頓服之立止。

又，其花葉陰乾，搗爲末，和鐵丹服之。一年白髮盡黑，益面紅色。仙家重此，不盡書其方。

《醫心方・五果部》 石榴 《本草》云：味甘、酸。損人，不可多食。根，療蛔蟲，寸白，殼療下痢，止漏精。崔禹（錫）云：不可多食，損人氣。世人云：石榴花赤，赤皈皈可愛，故多植以爲延年花也。孟詵云：溫。實主穀利泄精。又云：損齒令黑。今按：損害物。

《飲膳正要・果品》 石榴 味甘、酸，無毒。主咽渴。不可多食，損人肺。止漏精。

《日用本草・五果類》 安石榴 有甜、酸二種，甜者名天漿，能理乳石毒；酸者能止痢。子白，名水晶。

味甘、酸，無毒。多食損齒令黑。又損人肺腑，生痰涎。

主咽燥渴。皮酸者能治筋骨風，腰脚不遂，行步疼痛，澼腸，止赤白下痢，澼精。東行根：殺寸白、蛔蟲。

《救荒本草》卷下後 石榴 《本草》名安石榴。一名丹若。《廣雅》謂之若榴。舊云：漢張騫使西域得其種還，今處處有之。木不甚高大，枝柯附幹，自地便生，作叢。種極易成，折其枝條，盤土中便生。其葉似枸杞葉而長，微尖，葉綠帶紅色，花有黃、赤二色，實亦有甘、酸二種。甘者可食，酸者入藥。味甘、酸，性溫，無毒。又有一種：子白瑩澈如水晶者，味亦甘，謂之水晶石榴。

救飢：採嫩葉煠熟，油鹽調食。榴果熟時摘取食之。不可多食，損人肺，及損齒令黑。

治病：文具《本草》果部條下。

《竹嶼山房雜部・尊生部・果部》 收藏石榴 選大者連枝摘下，用新瓦缸安排在內，以紙十餘重密封蓋。

又法：選揀大石榴，連枝摘下，用新瓦罐一枚，安排在內，合紙十餘重密封，可留多日不壞。

《食物本草・果類》 石榴 味甘、酸，無毒。主療咽燥渴，多食損人肺，齒令黑。酸者，止痢澼腸漏精。甜者，理乳壓丹石毒。有子白而大者，名水晶榴，味甘美。丹溪曰：榴者，留也。味酸性滯，戀膈成痰。東行根，療蛔蟲、寸白。花，百葉者，主心熱吐血及衄血，乾之作末，吹鼻中立瘥。金瘡刀斧，傷破流血，和石灰搗末，傅上即愈。

《食鑒本草・果品》 石榴子味甘、酸。潤咽喉燥熱渴，損人肺。《經》云：榴者，留也。其性滯，其汁戀膈而成痰，病人忌食之。其殼療下痢、止漏精。

孫真人云：多食損肺傷齒。

皮味酸。治筋骨風邪，腰脚不遂，行步攣急疼痛。澼腸，止赤白不止，及下虛漏精。

新增：雷公云：凡使皮、葉、根勿令（把）犯鐵。若使石榴殼不計乾濕，先用漿水浸一宿，至明曬出其水如墨汁，方可用之。

花干葉者爲佳。主心熱吐血及衄血。風乾作末吹鼻中，立瘥。

《崔元亮方》：療金刀斧器傷破，出血不止。以石灰半斤、石榴花四兩，爲細末敷上，少時血止便瘥，神效。

《藥性全備食物本草・果部》 安石榴 安石，國名。張騫使安石國，得其種。丹溪云：榴者，留也。性滯，戀膈成痰，病人須戒之。多食傷肺損齒，少食亦能潤咽止渴。有甘、酸二種。甘者可食，酸者殼可入藥。

殼 酸，無毒。主澼腸，止赤白痢，收目淚，治漏精及糞前見血。又治筋骨風，腰脚不遂，行步攣急疼痛。陰乾，微炒用之。

花 百葉者，主心熱，吐血及衄血等血，陰乾，吹鼻中立止。金瘡刀斧傷破流血，取半斤，入石灰一升，爲末傅之，少時血斷立差。

榴東行根皮 療蛔蟲、寸白蟲。治女子血脈不通，赤白帶下，炙乾，濃煎服之。凡使根殼，先漿水浸一宿，微炒，陳久者良。

《食物輯要・果類》 石榴 子，味甘、酸、澼，性微溫，無毒。壓丹石毒，殺三尸蟲，治咽喉燥渴。多食，傷肺損齒，戀膈生痰。酸榴子，治痢，澼腸固精。子白而大者，名水晶榴，味甘美，益人。

《上醫本草・果部》 安石榴 一名丹若，二名金罌。《博物志》云：漢張騫出使西域，得塗林安石國榴種以歸，故名安石榴。又案《齊民要術》云：凡植榴者，須安僵石枯骨於根下，即花實繁茂，則安石之名，義或取此也。若

木乃扶桑之名，榴花丹赭似之，故亦有丹若之稱，傅玄《榴賦》所謂灼若旭日棲扶桑者是矣。《筆衡》云：五代吳越王錢鏐改榴爲金罌。《酉陽雜俎》言：榴甜者名天漿，道家書謂榴爲三尸酒，言三尸蟲得此果則醉也。故范成大詩云：玉池咽清肥，三彭跡如掃。

甘石榴　甘、酸，溫，澀，無毒。主治：咽喉燥渴。能理乳石毒。多食損人肺。詵曰：多食損齒令黑，凡服食藥物人忌食之。震亨曰：榴者，留也。其汁酸，性滯戀，成痰。

酸石榴　酸，溫，澀，無毒。主治：赤白痢，腹痛。連子搗汁，頓服一枚，止瀉痢，崩中帶下。

附方：腸滑久痢：黑神散，用酸石榴一個，煅煙盡，出火毒一夜，研末，仍以酸榴一塊，煎湯服，神效無比。

痢血五色：或膿，或水，冷熱不調，酸石榴五枚，連子搗汁二升，每服五合，神妙。

《食治廣要・果部》　安石榴　氣味：甘、酸，溫，澀，無毒。主治：咽喉燥渴。多食損人肺。丹溪曰：榴者留也。其汁酸性滯，戀膈成痰。

《食物本草・果部・山果類》　安石榴一名若榴，一名丹若。漢張騫出使西域，得安石國榴種以歸，故名安石榴。《酉陽雜俎》言榴甜者名天漿。道家書謂榴爲三尸酒，言三尸蟲得此果則醉也。故范成大詩云：玉池咽清肥，三彭跡如掃。安石榴本生西域，今處處有之。木不甚高大，枝柯附幹，自地便生作叢。種極易息，折其條盤土中便生也。花有黃、赤二色。實有甘、酢二種。又一種山石榴，形頗類而小，不作房，青、齊間甚多，蜜漬以當果甚美。李時珍曰：榴五月開花，有紅、黃、白三色。單葉者結實。千葉者不結實，或結亦無子也。實有甜、酸、苦三種。河陰石榴名三十八者，其中只有三十八子也。又南中有四季榴，四時開花，秋月結實，實方綻，隨復開花。有火石榴，赤色如火。海石榴，高一二尺即結實。皆異種也。按《事類合璧》云：榴大如杯，赤色有黑斑點，皮中（有）〔如〕蜂窠，有黃膜隔之，子形如人齒，淡紅色，亦有潔白如雪者。潘岳賦云：榴者，天下之奇樹，九州之名果。千房同膜，千子如一。禦飢療渴，解醒止醉。

安石榴，味甘、酸，溫，澀，無毒。甘者治咽喉燥渴，理乳石毒，制三尸蟲。酸者治赤白痢腹痛，連子搗汁，頓服一枚。又止瀉痢，崩中漏下。俱不可多食，損人肺，損人齒，令黑。凡服食藥物人忌之。丹溪曰：榴者留也。其汁酸性滯，戀（膈）成痰。

酸榴皮，止下痢漏精。治筋骨風，腰脚不遂，行步攣急疼痛，澀腸。取汁點目，止淚下。煎服，下蛔蟲。止瀉痢，下血脫肛，崩中帶下之疾。

東行根，主蛔蟲，寸白。青者，入染鬚用。治口齒病。止澀瀉痢、帶下，功與皮同。

花，陰乾爲末，和鐵丹服，一年變白髮如漆。鐵丹，飛鐵爲丹也，亦鐵粉之屬。千葉者治心熱吐血。又研末吹鼻，止衄血立效。亦傅金瘡出血。

附方：治滑腸久痢，黑神散：用酸石榴一個煅盡煙，出火毒一夜，研末，仍以酸榴一塊煎湯服，神效無比。

治衄血不止。酸石榴花三錢，黃蜀葵花一錢，爲末。每服一錢，水一盞，煎服。

《養生要括・果部》　安石榴　甘者，治咽喉燥渴。能理乳石毒，制三尸蟲。酸者，治赤白下痢，脫肛，腹痛，崩中帶下。腸滑久痢：用酸榴一個，煅，煙盡，出火毒一夜，研末。仍以酸榴一枚，煎湯服，神效無比。

酸榴皮，止下痢，漏精。治筋骨風，腳腰不遂。取汁點目，止淚下。

東行根，煎服，治蛔蟲，寸白，治口齒痛。

榴花，陰乾爲末，和鐵丹服一年，變白髮如漆。千葉者，治心熱吐血，又研末吹鼻，止衄血立效，亦傅金瘡出血。九竅出血：石榴花揉塞之取效，葉亦可。

《本草醫旨・食物類・果部》　安石榴　甘石榴　味：甘、酸，溫，澀，無毒。多食損人肺。多食損齒，令黑。凡服食藥物人，忌食之。榴者，留也。其汁酸，性滯戀成痰。治：咽喉燥渴，能理乳石毒，制三尸蟲。

酸石榴　味：酸，溫，澀，無毒。治：赤白痢，腹痛，連子搗汁，頓服一枚。止瀉痢，崩中，帶下。

附方　腸滑久痢：用酸石榴一個，煅煙燼，出火毒一夜，研末，仍以酸榴一塊，煎湯服，神效無比。久瀉不止：方同上。痢血五色：或膿，或水，冷熱不調，酸石榴五枚，連子搗汁二升，每服五合，神妙。小便不禁：酸石榴燒存性，無則用枝燒灰代之。每服二錢，用柏白皮切，焙，四錢，煎湯一盞，入榴灰再煎至八分，空心溫服，晚再服。撚鬚令黑：酸石榴結成時，就東南枝上揀大者一個，頂上開一孔，入水銀半兩于中，原皮封之，麻紮定，牛屎封，護待經霜摘下，傾出殼內水，以魚鱖籠指醮水撚鬚，久久自黑也。

酸榴皮凡使榴皮，葉，根，勿犯鐵，並不計乾濕，皆以漿水浸一夜，取出用，其水如黑汁也。味：同實。治：止下痢，漏精，治筋骨風，腰脚不遂，行步攣急疼，澀腸。取汁點目，止淚下。煎服，下蛔蟲，止瀉痢，下血脫肛，崩中帶下。

附方　糞前有血：令人面黃，用酢石榴皮，炙，研末，每服二錢，用茄子枝煎湯服。腸滑久痢：用石榴一個劈破，炭火簇燒存性，出火毒，爲末。每服一錢，別以酸石榴一瓣，水一盞，煎湯調和服，神效異常。久瀉：陳石榴皮酢者，焙研細末。每服二錢，米飲下，患二三年，或二三月，百方不效者，服之便止，不可輕忽之也。小兒風癇：大生石榴一枚，割去頂，剜空，入全蝎五枚，黃泥固濟，煅存性，爲末。每服半錢，乳汁調下，或防風湯下亦可。酸榴東行根　味：同皮。治：蚘蟲寸白。青者，入染鬚用。治：口齒病，止漉，瀉痢，帶下，功與皮同。

榴花　治陰乾爲末，和鐵丹服一年，變白髮如漆。鐵丹，飛鐵之丹也，亦鐵粉之屬。千葉者，治心熱吐血。又研末，吹鼻止衄血立效，亦傅金瘡出血。

附方　金瘡出血：榴花半斤，石灰一升，搗和陰乾，每用少許傅之，立止。鼻出衄血：酢榴花二錢半，黃蜀葵花一錢，爲末，每服一錢，水一盞，煎服，乃止。九竅出血：石榴花，揉塞之取效。葉亦可。

《壽世秘典・類物・果部》　安石榴《博物志》云：漢，張騫使西域得安石國榴種以歸，故名安石榴。又《齊民要術》云：凡植榴者須安僵石，枯骨於根下，即花實繁茂，則安石之名義或取此也。花有紅、黃、白三色，單葉者結實，千葉者不結實或結亦無子也，實有甜、酸、苦三種。一種子潔白瑩徹如水晶者，謂之水晶石榴。又南中有四季榴，四時開花，秋月結實。海石榴，高二尺即結實，皆異種也。

氣味：甘、酸，溫，澁，無毒。治咽喉燥渴，理乳石毒，多食損人肺。

酸榴皮　氣味：同實，主止渴瀉痢，下血脫肛，崩中帶下。

發明蘇頌曰：石榴有甘、酸二種，甘者可食，酸者入藥。《道家書》謂榴爲三尸酒。言三尸蟲得此果則醉也。范成大詩：玉池咽清肥，三彭跡如掃。孟詵曰：多食損齒，令黑，凡服食藥物人，忌之。朱震亨曰：榴者留也，其性澁，戀膈成痰，損肺氣，不宜食。

《飲食須知・果類》　石榴　味甘、酸、澁，性溫。多食令人損肺，傷齒令黑，戀膈生痰。凡服食藥物人忌之。

《食物須知・諸果》　安石榴　味甘、酸，無毒。原種本生西域，張騫爲使得來。在處園林栽爲翫飾。花開紅者，結實味甘，可爲果饌酒。花開白者，實結酸味，堪入藥，不入食品。嗽子生津，大能解渴。過食損齒變黑，抑又損肺，當防。

按：榴者留也，味酸性滯。汁能戀膈成痰，病人固宜戒也。損齒、肺，雖尋常人亦不可多食也。

《養生食鑒・果類》　石榴有紅、白，甘、酸二種。甘者，可食；酸者，殼可入藥。味甘，酸，澁，性微溫，無毒。子白而大者，名水晶榴。味甘美，壓丹石毒，殺三尸蟲，治咽喉燥渴。多食傷肺，損齒，戀膈生痰。酸者，用殼，止痢澁腸，治漏精。凡服藥物人，忌食之。

花　百葉者，治心熱，療吐血。爲末，吹鼻中，止衄血及金瘡血。

《壽世傳真・果類》　石榴　性溫。宜：止瀉痢，除咽喉燥渴。忌：多食，損齒。

《食物小錄・果部・山果類》　安石榴　甘、酸，溫，澁，無毒。多食損肺，損齒令黑。凡服藥物人忌食。

《調疾飲食辯・果類》　安石榴　名義不可曉。《博物志》謂出塗林安石國，漢張騫使西域得來，《齊民要術》謂種榴必須安石塊枯骨於根下，則結實多，故名安石，皆附會之言。考張騫使西域事，出《史記・大宛列傳》，只有安息國，無安石國。云安息在大月氏西，其俗土著耕田，以銀爲錢，錢如其王面，王死則更鑄，效王面焉。漢使至安息，其王發使隨漢使來獻大鳥卵如甕，未及安石榴。至使者得諸種於外國，亦只云自烏孫以西，俗嗜蒲陶酒，馬嗜苜蓿，漢使取其實來，於是天子始種蒲陶、苜蓿，此事亦在張騫卒後數年，亦未及安石榴。乃今草木穀果之來自外夷者，悉云張騫出使得種，恐西域不通舟楫，萬里馳驅，馬煩車殆，不能攜帶許多物件也。《綱目》曰：《廣雅》名苦榴，《古今注》名丹若，吳越王錢鏐改名金罌，《酉陽雜俎》名天漿。樹低小叢生。一種海石榴，僅長尺許即結實，可盆植爲玩。花有紅、黃、白三色，千瓣、單瓣二種，千瓣者不結實。實有甜、酸、苦三種，子有紅、白二類，白者名水晶石榴，味最甘，性亦稍平不熱。每顆分數房，有膜膈之，子滿其中。秋後皮裂子見，乃可食。

按：榴性大熱，極傷人肺，損人齒，發咽喉熱痛。《別錄》謂解咽喉燥渴，大誤。朱震亨謂戀滯成痰，更爲謬極震亨無痰字不開口。皮極澁，止腸滑久痢。根能殺蟲。千葉不結實者，其花止吐血、衄血。

《藥性摘錄・食物》　石榴子　甘、酸，溫，性溫。厭丹石毒，殺蟲，治燥渴。多食傷肺損齒，戀膈生痰。殼，性澁。止久痢澼腸，治漏精。凡服藥物人忌之。花，治心熱，療吐血。爲末吹鼻，止衄。並止金瘡血。

《本草省常・果性類》　安石榴　一名若榴，一名丹若，一名金罌。忌鐵器。性溫。利咽喉，生津。多食傷肺、損齒、生痰，服藥人不可食。

酸石榴　性略同。止瀉痢、崩中、帶下。多食戀膈。

《隨息居飲食譜・果食類》　石榴花甘、酸，溫、澀。解渴析醒。多食損肺傷齒，助火生痰，最不益人，但供觀美而已。皮可染皂。

中蟲毒，石榴皮煎釀飲。

腿肚生瘡，初起如粟，搔之漸開，黃水浸淫，癢痛潰爛，遂致繞脛而成鋸疾，酸榴皮煎釀汁，冷定頻掃。

花　治吐血，研末吹鼻，止衄血，亦傳金瘡出血，以千葉大紅者良。按諸花忌澆熱水，惟此花可以烈日中灌溉，並宜以葷濁熱湯澆之則益茂，但勿著鹹味耳！正月二十日分枝，則當年即花，物性之難測如此。余幼時見業師王烺中先生，善養此花，而人罕知其法，故附識以傳於世。

《每日食物卻病考・果類》　石榴　乃張騫使西域，得塗林安石國種以歸，故名安石榴。有紅、黃、白，單瓣、千瓣之異，又有甜、酸之不同。然甜者止供食，酸者入藥。治喉燥，赤白痢，腹痛，制三尸。久痢久瀉者，用酸石榴一枚，煅煙盡，出火毒一宿，研末。仍似酸榴一塊，煎湯服，神效。花千瓣者，作末吹鼻中，衄血立瘥；和石灰搗，傅刀斧傷即愈。多食損肺，令人齒黑。

必思答

《飲膳正要・果品》　必思答　味甘，無毒。調中順氣。其果出回回田也。

《食物本草・果部・山果類》　阿月渾子一名胡榛子，一名無名子。生西國諸番，與胡榛子同樹。一歲胡榛子，二歲阿月渾子也。案徐表《南州記》云：無名木生嶺南山谷，其實狀若榛子，號無名子，波斯家呼爲阿月渾子也。

阿月渾子，味辛，溫，無毒。治諸痢，去冷氣，令人肥健，治腰冷陰，腎虛痿弱，房中術多用之。

《食物本草・果部・異果類》　必思答忽(思慧)《飲膳正要》云：味甘，無毒。調中順氣。出回回田地。

必思答，味甘，無毒。主調中順氣，滋肺金，定喘急。久食利人。

附方：

治三日瘧，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。

《本草醫旨・食物類・果部》　阿月渾子名胡榛子

仁　味：辛，溫，濇，無毒。治：諸痢，去冷氣，令人肥健，治腰冷，陰腎虛痿弱，房中術多用之。得木香、山茱萸良。

無名木皮　味：辛，大溫，無毒。治：陰腎萎弱，囊下濕癢，並煎汁浴，極妙。

《本草省常・果性類》　胡榛子　一名無名子，一名阿月渾子。性溫。止瀉痢，去冷氣。久食令人肥健。

橘

《千金要方・食治・果實》　橘柚：味辛，溫，無毒。主胸中瘕滿逆氣，利水穀，下氣，止嘔咳，除膀胱留熱停水，破五淋，利小便。治脾不能消穀，却胸中吐逆霍亂，止瀉利，去寸白。久服去口臭，下氣，通神，輕身長年。一名橘皮，陳久者良。

《食療本草》卷上　橘溫瓤：止泄痢。食之，下食，開胸膈痰實結氣。下氣不如皮也。瓤不可多食，止氣。性雖溫，甚能止渴。

皮：主胸中瘕熱逆氣。

又，乾皮一斤，搗爲末，蜜爲丸。每食前酒下三十丸，治下焦冷氣。

又，取陳皮一斤，和杏仁五兩，去皮尖熬，加少蜜爲丸。每日食前飲下三十丸，下腹藏間虛冷氣。腳氣沖心，心下結硬，悉主之。

《醫心方・五果部》　橘　《本草》云：味辛，溫，無毒。主胸中癥瘕，熱逆氣，利水穀，下氣，止嘔咳，除膀胱留熱停水，五淋，利小便。脾不能消，穀氣充胸中，吐逆霍亂。止泄，去寸白，久服去臭，下氣通神，輕身長年。陶(弘)景注云：此是說其皮功耳。其肉，味甘酸。食之令多痰，恐非益人也。崔禹(錫)云：食之利水穀，下氣。皮味辛苦。並可嗽之。孟詵云：皮主胸中瘕氣熱逆。又云：下氣不如皮也，性雖溫，甚能止渴。《吳錄地志》曰：建安郡有橘。冬月樹覆之，至明年春夏，色變爲青黑，味尤絕美。《上林賦》曰：廬橘夏熟者，色黑。朱思簡曰：橘皮，食煞蟲魚毒，嗽膾必須橘皮爲齏用。

《養生類纂・草木部》　橘花　橘花不得便聞，蓋花上有薑毒，亦謂之雞距子，有人曾聞，害鼻臭不可近。《瑣碎錄》。

茉莉　茉莉花，莫安床頭，引蜈蚣。《瑣碎錄》。

槿花　木槿花，小兒不可摘弄，能令人病瘧，俗謂槿爲瘧子花。《瑣碎錄》。

《養生類纂・果實部》　橘子　橘子，酸者聚痰，甜者潤肺。《本草拾遺》。

橘柚不可多食，令人口爽，不知五味。《食禁方》。

《飲膳正要・果品》 橘子　味甘、酸，無毒，溫。止嘔，下氣，利水道，去胸中痰熱。

《飲膳正要・料物性味》 陳皮　味甘，平，無毒。止消渴，開胃氣，下痰，破冷積。

《日用本草・五果類》 橘　味甘、酸，溫，無毒。止消渴，開胃，除胸中膈氣。不可同螃蟹食，令人患軟癱。

皮　主寬胸膈，消痰止嗽，下氣，破癥瘕，止泄痢，嘔吐惡心、霍亂，開胃，進飲食。

核　治腰痛，膀胱氣，腎病疼。

《竹嶼山房雜部・尊生部・果部》 藥橘　小青橘一斗，爛煮訖，以冷水浸一宿，再以水淘三兩度，去盡苦汁，漉出，控乾。以好醋二碗，鹽半斤，拌勻，醃一宿，曬乾。用甘草、丁香、茴香、縮砂、官桂各半兩，爲細末。醋一碗，鹽二兩，用藥末、青橘拌勻，磁器盛，日曬，收之。

餹橘　塘南橘百枚，先用石灰湯淖過，漉起。用刀於橘囊中劃破去核，留橘，將沙餹二斤半，入鹽少許，煮五沸。出鍋，捺扁，曬至晚，歸鹵中，直待鹵盡橘乾爲度。蒸過，晾乾，冷瓶收。一法：不用餹，純用鹽，謂之鹽橘，亦頗消食下氣。

燒橘　大橘一枚，草紙裹之，水中蘸濕，灰火煨熟供。

煎金橘　金橘揀大者，鏤開，以酒煮透。候冷，用針挑去核，捺扁，瀝乾。每一斤，用蜜半斤，煎去酸水苦汁，控出。再用蜜半斤煎，入甕收之。煎橙橘一依此法。凡用蜜，唯夏蜜最佳。春蜜滋酸，又作腥氣。冬蜜亦酸，皆不堪用。凡煎果子硬酸者，用湯化朴硝停冷，浸去酸汁。煎時，須砂石銚爲佳。入缸後，更須時復看化。纔覺酸，急以新蜜煉熟換之。

一法：以金柑略切開十字，沸湯撈過，待冷，撚去核。入淨蜜中，慢火煎熬，蜜透映熟爲度。久藏，則別換熟蜜留之。金柑以小者爲佳。

藏橘法　淨室掘一窖，或稻草，或松毛，鋪厚寸許。剪刀就樹剪下橘子，不可傷其皮，卻一個個排窖內，安二三層。別用竹作梁架定，又竹篮閣上，再安一二層。卻以缸合定，或烏盆亦可。四面濕泥封口，至明年四五月不壞。

收藏柑橘　揀光鮮不損者，將有眼竹籠先鋪草襯底及護四圍，勿令露出，重疊裝滿，安於人不到處，勿近酒氣，可至四五月。若乾了，用時於柑橘頂上用竹針針十數孔，以蜜湯浸半日，其漿自充滿如新。

收藏金橘　安錫器內，或芝麻雜之，經久不壞。若橙橘之屬，藏菉荳中極妙。勿近米邊，見米即爛。

法製橘皮消痰止嗽，破癥瘕痞癖。

橘皮半斤　白檀一兩　青鹽一兩　茴香一兩

右件四味，用長流水二大碗同煎，水乾爲度。揀出橘皮，放於磁器內，勿令透氣。每日空心取三五片細嚼，白湯下。外三味，曬乾爲末，沸湯點服。

《食物本草・果類》 橘　味辛苦，溫，無毒。主胸中痰熱逆氣，利水穀，除膈間痰，導滯氣，止嘔咳吐逆，霍亂泄瀉。久服去臭，下氣通神，去寸白，理肺氣脾胃，降痰消食。青橘葉，導胸脇逆氣，行肝氣，乳腫痛及脇癰藥中，用之以行經。核，治腰痛，膀胱氣痛，腎冷。炒去殼，研，酒調服。青皮，味苦辛，氣寒，足厥陰經引經藥，入手少陽經。主氣滯，消食，破積結膈氣，治小腹痛。須用之瀉肝氣，治脇痛，須醋炒用。勿多服，損人真氣。陳皮治高，青皮治低。

《食鑒本草・果品》 橘皮　惟廣東出者最佳，餘皆次之，多年者尤好。治胸中痰熱，下氣，止吐逆、嘔吐、霍亂，消痰飲，逐水化穀，（刻）〔克〕除膀胱停流熱水，順氣和中，快膈通神。

劉禹錫論：橘皮之功，當列諸藥之上。味辛苦甘平，能散，能瀉，能溫，能補，能和，益能消膈氣，化痰涎，和脾，止咳嗽，通五淋。及中酒嘔吐惡心，煎飲之，奇效。

《百一選方》：治男子女人霍亂吐瀉不止，但一點胃氣存者，服之回生。廣陳皮白，五錢，真藿香去土，五錢。水二盞煎，去柤，時時溫服。

《活人方》：治男子婦人傷寒，並一切雜病，嘔噦，手足逆冷。用橘紅一兩，生薑一兩。水二盞，煎至一盞，徐徐咽下，即效。

《張氏方》：治婦人吹乳，結核腫痛不可忍者，用廣陳皮浸去白，曬乾，麵炒微黃，爲末，入麝香少許再研，每服二錢，熱酒調下，揉散。

核　治小腸疝氣，偏墜，堅大疼痛，及理腰疼。炒，去殼，爲末，空心溫酒調一錢，二錢服。

《易牙遺意・果實類》　糖橘　洞庭塘南橘一百個，寬湯煮過，令酸味十去六七。皮上劃開四五刀，撚去核，壓乾，留下所壓汁，和糖二斤，鹽少許，沒其橘，重湯頓之。日曬，直至鹵乾，乃收。

又法　只用鹽少許，以甘草末略以湯浸，其橘取起，晾乾，以火熏之。

《藥性全備食物本草・果部》　橘　瓤　其味甘、酸，性溫，無毒。甘者潤肺止渴，和中快膈；酸者戀膈，生痰滯氣。同蟹食，令人軟癱。

橘皮　味苦、辛，性溫，無毒。解魚腥毒，和脾下氣，止吐多用。獨用損脾。入藥用，陳者良。去白爲橘紅，理肺氣，清痰寬中，治咳嗽。

橘核　味苦，平，無毒。治腎虛腰疼，小腸疝氣。

橘筋　最難化，小兒食多成積。

橘葉　味苦，平，無毒，走肝經。治乳癰脇痛，導胸膈逆氣。一云用松毛裹橘，留百日不乾；綠豆亦可。忌近酒米，柑、橙亦然。

《藥性全備食物本草・果部》　按：橘屬，青皮、陳皮一種，枳實、枳殼一種，因其遲蚤採收，特分老嫩而立名也，嫩者性酷治下，青皮、枳實相同；老者性緩治高，陳皮、枳殼無異。四藥主治，並以導滯消痞爲專，雖高下各行，其瀉氣則一。單服久服，俱損真元，故必以甘補之藥爲君，少加輔佐，使補中兼瀉，瀉則兼補，庶幾不致於偏勝也。

《上醫本草・果部》　橘　實　甘、酸，溫，無毒。主治：　甘者潤肺，酸者聚痰。止消渴，開胃，除胸中膈氣。

弘景曰：　食之多痰，恐非益也。原曰：　多食戀膈生痰，滯肺氣。瑞曰：　同螃蟹食，令人患軟癱。

黃橘皮　一名紅皮，一名陳皮。弘景曰：　橘皮療氣大勝，以東橘爲好，西江者不如，須陳久者爲良。好古曰：　橘皮以色紅日久者，爲佳，故曰紅皮。陳皮去白者，曰橘紅也。

苦、辛，溫，無毒。主治：　胸中痕熱，逆氣，利水穀，久服去臭，下氣通神。止嘔欬，治氣沖胸中，吐逆，霍亂。療脾不能消穀，止洩，除膀胱留熱停水，起淋，利小便，去寸白蟲，清痰涎。治上氣欬嗽，開胃，解魚蟹毒，主氣痢，破癥痕痃癖。

附方：　寬中丸：　治脾氣不和，冷氣客於中，壅遏不通，是爲脹滿。用橘皮四兩、白朮二兩，爲末，酒糊丸梧子大。每食前，木香湯下三十丸，日三服。

橘皮湯：　治男女傷寒，並一切雜病嘔噦，手足逆冷者。用橘皮四兩，生薑一兩，水二升，煎一升，徐徐呷之，即止。

反胃吐食：　真橘皮，以日照西壁土炒香，爲末。每服二錢，生薑三片，棗肉一枚，水二鍾，煎一鍾，溫服。

卒然食噎：　橘皮一兩，湯浸去瓤，焙，爲末，以水一大盞，煎半盞，熱服。

卒然失聲：　橘皮半兩，水煎，徐呷。

經年氣嗽：　橘皮、神麯、生薑，焙乾等分。爲末，蒸餅和丸梧子大。每服三五十丸，食後、夜臥各一服。有人患此服之，兼舊有膀胱氣皆愈也。

化食消痰：　胸中熱氣，用橘皮半兩，微熬，爲末，水煎代茶，細呷。

大腸閡塞：　陳皮連白，酒煮，焙，研末，每溫酒服二錢。〔一方〕米飲下。

《上醫本草・造釀》　陳皮　一名黃橘皮，又名紅皮。弘景曰：　橘皮療氣大勝，以東橘爲好，西江者不如，須陳久者爲良。好古曰：　橘皮以色紅日久者爲佳。故曰紅皮。陳皮去白者，曰橘紅也。

苦、辛，溫，無毒。主治：　胸中痕熱逆氣，利水穀，清痰涎，治上氣欬嗽。開胃，主氣痢，破癥痕痃癖，解魚鱉毒。久服去臭，下氣，通神。

附方：　橘皮湯：　治男女傷寒並一切雜病，乾嘔，手足逆冷。用橘皮四兩，生薑一兩，水二升，煎取一升，徐徐飲呷之，即止。

反胃吐食：　真橘皮，以日照西壁土炒香，爲末。每服三錢，生薑三片，棗肉一枚，水二鍾，煎一鍾，溫服。

猝然食噎：　橘皮一兩，湯浸去瓤，焙，爲末。以水一大盞，煎半盞，熱服。

經年氣嗽：　橘皮、神麯、生薑，焙乾，等分，爲末，蒸餅和丸梧桐子大。每服三五十丸，食後夜臥各一服。有人患此服之，兼舊患膀胱氣皆愈也。

化食消痰：　胸中熱氣，用橘皮半兩。微熬，爲末。水煎代茶，細呷。

大腸閉塞：　陳皮連白，酒煮，焙，研末。每溫酒服二錢。

小兒疳瘦：　久服，消食和氣，長肌肉。用陳橘皮一兩，黃連以米泔水浸一日，一兩半。研末，入麝三分，用豬膽盛藥，以漿水煮熟取出，用粟米飯和丸綠豆大。每服二十丸，米飲下。

《食治廣要・果部》　橘　氣味：　甘、酸，溫，無毒。主治：　甘者潤肺，

酸者聚痰。止消渴，開胃，除胸中膈氣。陶弘景曰：食之多痰，恐無益也。吳瑞曰：同螃蟹食，令人患脚癱。

《食物本草・果部・山果類》 橘江浙、荆襄、湖嶺皆有之。木高一二丈，刺出莖間。夏初生白花，六七月成實，至冬黃熟。內瓣甘潤香美，爲果中之貴品者也。《事類合璧》云：橘樹高丈許，枝多生刺。其葉兩頭尖，綠色光面，大寸餘，長二寸許。四月著小花，色白甚香。結實至冬黃熟，大者如杯，包中有瓣，瓣中有核也。宋韓彦直著《橘譜》三卷甚詳，其略云：柑、橘出蘇州，台州，西出荆州，南出閩、廣，撫州，皆不如溫州者爲上也。柑品有八，橘品十有四，多是接成。惟種成者，氣味尤勝。黃橘扁小而多香霧，乃橘之上品也。朱橘小而色赤如火。綠(色)(橘)紺碧可愛，不待霜後，色味已佳，隆冬採之，生意如新。乳橘狀似乳柑，皮堅瓤多，味絕酸芳。塌橘狀大而扁，外綠心紅，瓣巨多液，經春乃甘美。包橘外薄內盈，其脈瓣隔皮可數。綿橘微小，極軟美可愛，而不多結。沙橘細小甘美。油橘皮似油飾，中堅外黑，乃橘之下品也。早黃橘秋半已丹。凍橘八月開花，冬結春採。穿心橘實大皮光，而心虛可穿。荔枝橘出橫陽，膚理皺密如荔子也。俗傳橘下埋鼠，則結實加倍。故《物類相感志》云：橘見戶而實繁。《涅槃經》云：如橘見鼠，其果實多。《周禮》言橘逾淮而(白)(北)，變爲枳，地氣使然也。

橘實，味甘、酸，溫，無毒。甘者潤肺。酸者止消渴，開胃，除胸中膈氣。皆不可多食，能繼膈生痰，滯肺氣。忌同蟹食，令人患軟癱。

黃橘皮，味苦、辛，溫，無毒。主胸中痕熱逆氣，利水穀。下氣，治嘔咳，治氣沖胸中，吐逆霍亂，療脾不能消穀，止泄，除膀胱留熱停水，起淋，利小便，去寸白蟲。清痰涎，治上氣咳嗽，開胃，主氣痢，破癥痕痃癖。療嘔噦反胃嘈雜，時吐清水，痰痞痃癖，大腸秘澀，婦人乳癰。久服去臭，下氣通神。入食料，解魚腥毒。

青橘皮，味苦、辛，溫，無毒。主氣滯，下食，破積結及膈氣，去下焦諸濕，治左脇肝經積氣，小腹疝痛，消乳腫，疏肝膽，瀉肺氣。

橘瓤上筋膜，治口渴，吐酒。炒熟煎湯飲，甚效。

橘核，味苦，平，無毒。治腰痛，膀胱氣痛，腎冷，炒研，每溫酒服一錢，或酒煎服之。治酒瘡風鼻赤。炒研，每服一錢，胡桃肉一個，擂酒服，以知爲度。

橘葉，味苦，平，無毒。導胸膈逆氣，入厥陰，行肝氣，消腫散毒，乳癰脇痛，用之行經。

附方：治卒然心痛，或途中旅次，不便用藥。只以橘皮去白，煎湯飲之，甚良。

治嵌甲作痛，不能行履者。濃煎陳皮湯浸良久，甲肉自離，輕手剪去，以虎骨末傅之，即安。

治腎經氣滯腰痛。橘核、杜仲各一兩炒，研末。每服二錢，鹽酒下。

治肺癰。綠橘葉洗，搗絞汁一盞服之。吐出膿血即愈。

《養生要括・果部》 橘橘肉食之，生痰滯肺氣。同螃蟹食，令人患軟癱。皮歸脾、肺二經氣分，留白則補脾胃，去白則理肺氣。味甘者，潤肺。酸者，聚痰，止消渴，開胃，除胸中膈氣。

黃橘皮，苦、辛，溫，無毒。治胸中痕熱逆氣，利水穀。久服，去臭，下氣，通神。止嘔噦，治氣沖胸中，吐逆霍亂，療脾不能消穀，止泄，除膀胱留熱，停水五淋，利小便，去寸白蟲。清痰涎，治上氣欬嗽，破癥痕痃癖。療嘔噦反胃，嘈雜，時吐清水，痰痞痃癖，大腸閉塞，婦人乳癰。入食料，解魚腥毒。

青橘皮，味苦、辛，溫，無毒。治氣滯下食，破積結及膈氣，破堅癖，去下焦濕，治左脇肝經積氣。治胸膈氣逆脇痛，小腹疝痛，消乳腫，疏肝膽，瀉肺氣。法製青皮，用青皮一斤浸，去苦味，去瓤，揀淨，白鹽花五兩，炙甘草六兩，茴香四兩，甜水一斗煮之，不住攪，勿令著底，候水重，慢火焙乾，勿令焦，去甘草、茴香，蜜收用，服之安神調氣，消食，解酒益胃，每食後嚼數片。乃真人獻宋仁宗妙方也。

橘核，治腎疰腰痛，膀胱氣痛，腎冷，炒研，每溫酒服一錢，或酒煎服之。治酒瘡風鼻赤，炒研，每服一錢，胡桃一個擂酒服，以知爲度。小腸疝氣及陰核疼痛，炒研，五錢，老酒煎服，或酒糊丸服，甚效。

葉，導胸膈逆氣，入厥陰，行肝氣，消腫散毒，乳癰脇痛用之行經。

《本草醫旨・食物類・果部》 橘小曰橘，大曰柚。自是兩種。若不分別，誤以柚皮爲橘，是貽無窮之患矣。

橘實　味：甘、酸，溫，無毒。食之多痰，恐非益也。多食懸膈生痰，滯肺氣。同螃蠏食，令人患軟癱。治：甘者潤肺，酸者聚痰，止消渴，開胃，除胸中膈氣。橘皮下氣消痰，其肉生痰聚飲，表裏之異如此，凡物皆然。今人以蜜煎橘充果食甚佳，亦可醬葅也。

黃橘皮　名陳皮。橘皮療氣大勝。以東橘爲好，西江者不如，須陳久者爲良。以色紅日久者爲佳，故陳皮去白者，曰橘紅也。凡使勿用柚皮、皺子皮二件。須去白膜一重，剉細。味：苦、辛，溫，無毒。治：胸中痕熱逆氣，利水穀。久服去臭，順氣

通神，下氣，止嘔咳。治氣沖胸中吐逆，霍亂。療脾不能消穀，止泄，除膀胱留熱，停水五淋，利小便，去寸白蟲，清痰涎，治上氣咳嗽，開胃，主氣痢，破癥瘕痰癖，療嘔噦反胃，嘈雜，時吐清水，痰痞痰癪，大腸閟塞，婦人乳癰。入食料解魚腥毒。橘皮氣薄味厚，陽中之陰也。可升可降，爲脾肺二經氣分藥。留白則補脾胃，去白則理肺氣，同白朮則補脾胃，同甘草則補肺，獨用則瀉肺損脾。其體輕浮，一能道胸中寒邪，二破滯氣，三益脾胃。加青皮減半用之，去滯氣，推陳致新。但多用久服，損元氣也。橘皮能散能瀉，能濕能補能和，化痰治嗽，順氣理中，調脾快膈，通五淋，療酒病，其功當在諸藥之上。橘皮，苦能泄能燥，辛能散，溫能和，其治百病，總是取其理氣燥濕之功，同補藥則補，同瀉藥則瀉，同升藥則升，同降藥則降。脾乃元氣之母，肺乃攝氣之鑰，故橘皮爲二經氣分之藥，但隨所配而補瀉升降也。陳皮、枳殼利其氣，而痰自下，蓋此義也。同杏仁治大腸氣閟，同桃仁治大腸血閟，皆取其通滯也。

附方　寬中丸：治脾氣不和，冷氣脹滿。用橘皮四兩，白朮二兩，爲末，酒糊丸梧子大。每食前木香湯下三十丸，日三服。橘皮湯：治男女傷寒，並一切雜病嘔噦，手足逆冷者，用橘皮四兩，生薑一兩，水二升，煎一升，徐徐呷之即止。嘈雜吐水：真橘皮去白，爲末，五更安五分於掌心舐之即睡，三日，必效。皮不真則不驗。霍亂吐瀉：廣陳皮去白，五錢，真藿香五錢，水二盞，煎一盞，時時溫服。用陳橘皮末二錢，湯點服。不省者灌之，仍燒磚沃醋布裹磚安心下，熨之便活。反胃吐食：真橘皮，以日照西壁土炒香爲末，每服二錢，生薑三片，棗肉一枚，水二鍾，煎一鍾，溫服。卒然食噎：橘皮一兩，湯浸去穰，焙，爲末，以水二大盞，煎半盞，熱服。諸氣呃噫：橘皮二兩，去瓤，水一升，煎五合，頓服，或加枳殼尤良。痰膈氣脹：陳皮三錢，水煎熱服。卒然失聲：橘皮半兩，水煎徐呷。經年氣嗽：橘皮、神麴、生薑焙乾，等分爲末，蒸餅和丸梧子大，每服三五十丸，食後，夜臥各一服。化食消痰：胸中熱氣，用橘皮半兩，微煎爲末，水煎，代茶細呷。下焦冷氣：乾陳橘皮一斤，爲末，蜜丸梧子大，每食前溫酒下三十丸。大腸閟塞：陳皮連白，酒煮焙研末，每溫酒服二錢，米飲下可。途中心痛：橘皮去白，煎湯飲之甚良。食魚蠏毒：方同上。風痰麻木：用橘紅一斤，逆流水五盌，煮爛去滓，再煮至一盌，頓服，取吐。乃吐痰聖藥也。不吐，加瓜蒂末。產後尿閉：不通者，陳皮一兩去白爲末，空心溫酒服二錢，一服即止。產後吹奶：陳皮一兩，甘草一錢，水煎服即散。婦人乳癰：用真橘皮，湯浸去白，曬，麪炒微黃，爲末，每服二錢，麝香調酒下，初發者一服見效，名橘香散。魚骨哽咽：橘皮常含，咽汁即下。

青橘皮乃橘之未黃而青色者，薄而光，其氣芳烈，今人多以小柑、小柚、小橙偽爲之，不可不慎辨之。入藥以湯浸去穰，切片，醋拌，瓦炒過用。味：苦、辛，溫，無毒。治：氣滯，下食，破積結及膈氣逆，脇痛，小腹疝痛，消乳腫，疏肝膽，瀉肺氣。青皮乃足厥陰引經之藥，能引食入太陰之倉，破滯削堅，皆治在下之病，有滯氣則破滯氣，無滯氣則損真氣。青皮乃肝膽二經氣分藥，故人多怒有滯氣，肋下有鬱積，或小腹疝疼，用之以疏通二經，行其氣也。若二經實者，當先補而後用之。又云，疏肝氣加青皮，炒黑則入血分也。小兒消積多用青皮，最能發汗。有汗者不可用，久癆熱甚，必結癖塊，宜多服。清脾湯內有青皮，疏利肝邪，則癖自不結也。

附方　理脾快氣：青橘皮二斤，日乾，焙研末，甘草末一兩，檀香末半兩，和勻收之，每用一二錢，入鹽少許，白湯點服。瘧疾寒熱：青皮一兩，燒存性，研末，發前溫酒服一錢，臨時再服。傷寒呃逆：四花青皮全者，研末，每服二錢，白湯下。產後氣逆：青橘皮爲末，葱白，童子小便煎二錢，服。婦人乳岩：因久積憂鬱，乳房內核如指頭，不痛不癢，五七年成癰，名乳岩，不可治也。用青皮四錢，水一盞半，煎一盞，徐徐服之，日一服，或用酒服。聹耳出汁：青皮燒，研末，綿包塞之。唇燥生瘡：青皮燒研，豬脂調塗。

橘瓤上筋膜　治：口渴吐酒，炒熟煎湯飲，甚效。

橘核凡用須以新瓦焙香，去殼，取仁，研碎入藥。味：苦，平，無毒。治腎疰腰痛，膀胱氣痛，腎冷，炒研，每溫酒服一錢，或酒煎服之。治酒瘡風鼻赤，炒研，每服一錢，胡桃肉一個，擂酒服，以瘥爲度。小腸疝氣及陰核腫痛，炒研五錢，老酒煎服，或酒糊丸服，甚效。橘核入足厥陰，與青皮同功，故治腰痛癪疝在下之病，不獨取象於核也。《和劑局方》治諸疝痛及內癪，卵腫偏墜，或硬如石，或腫至潰，有橘核丸，用之有效。品味頗多，詳見本方。

附方　腰痛：橘核、杜仲各二兩，炒研末，每服二錢，鹽酒下。

葉　味：苦，平，無毒。治：導胸膈逆氣，入厥陰，行肝氣，消腫散毒，乳癰脇痛，用之行經。

附方　肺癰：綠橘葉洗搗，絞汁一盞，服之，吐出膿血即愈。

《壽世秘典・類物・果部》　橘橘、柚、柑三者相類而不同。橘實小，其瓣味微酸，其皮薄而紅，味辛而苦。柑大於橘，其瓣味甘，其皮稍厚而黃，味辛而甘。柚大小皆如橙，其瓣味酸，其皮最厚而黃，味甘而不甚辛。如此分之，方不誤矣。橘品類亦多。黃橘，扁小而多香霧，橘之上品；朱橘，小而色赤如火；綠橘，色紺碧可愛，不待霜後，色味已佳；乳橘，狀似乳柑，皮堅瓤多，味絕酸芳；塌橘，狀大而扁，外綠心紅，瓣巨多液，經春乃甘美。餘者氣味俱同，形各有異。南方柑橘雖多，亦畏霜。每霜時，亦不甚收。惟洞庭，霜雖多，卻不能損。土人云：洞庭四面皆水，水氣上騰，尤能閣霜，所以洞庭柑橘最佳。韋蘇州《寄橘書》云：書後欲題三百顆，洞庭須待滿林霜。

氣味：甘、酸，溫，無毒。甘者潤肺，酸者聚痰。

橘皮　王好古曰：橘皮以色紅，陳久爲良，故曰陳皮。以白湯入鹽，洗潤透，刮去筋膜，曬乾者，名橘紅。今以廣中者爲勝，江西者次之，然多以柑皮相雜，不可不辨。

氣味：苦、辛，溫，無毒。主清痰涎，治上氣咳嗽，開胃，主氣痢，破癥瘕痃癖。甄權《藥性論》。療嘔噦反胃，嘈雜，時吐清水，痰痞痰瘧，大腸閡塞，婦人乳癰。入食料，解魚腥毒。《本草綱目》。

發明　《寓原》曰：橘多食，戀膈生痰，滯肺氣。橘皮能散，能瀉，能溫，能補，能和，化痰治嗽，順氣理中，調脾快膈，通五淋，療酒病。但多用久服，能損元氣。李時珍曰：橘皮下氣消痰，其肉生痰聚飲，表裏之異如此，凡物皆然。橘皮苦能泄，能燥，辛能散，溫能和，其治諸病，總是取其理氣燥濕之功。同補藥則補，同瀉藥則瀉，同升藥則升，同降藥則降。脾乃元氣之母，肺乃攝氣之鑰，故橘皮爲二經氣分之藥，但隨所配而補、瀉、升、降也。潔古張氏云：陳皮、枳殼利其氣而痰自下，蓋此義也。同杏仁治大腸氣秘，同桃仁治大腸血秘，皆取其通滯也。吳瑞：橘同蟹食，令人患軟癱。

橘核　氣味：苦，平，無毒。治小腸疝氣及陰核腫痛，炒研，酒煎服，或酒糊丸服，甚效。凡用，須以新瓦焙香，去殼，取仁，研碎入藥。

《飲食須知・果類》　橘子陳皮味甘、酸，性溫。多食戀膈生痰，滯肺氣。同螃蟹食，令患軟癱。同獺肉食，令惡心。勿與檳榔同食。橘皮乾者，名陳皮。味苦，辛，性溫。若多用久服，能損元氣。橘瓤上筋最難化，小兒多食成積。松毛裹橘，留百日不乾，菉豆亦可。忌近酒米，柑、橙亦然。橘下埋鼠，則結實加倍。

《食物須知・諸果》　橘　氣寒，味厚，無毒。浙郡俱生，廣州獨勝。本與橘紅同種，多食生痰。

《養生食鑒・果類》　橘即桔子，有紅、黃、大、小、甘、酸數種。未成熟而落者，即青皮；成熟而赤者，名橘紅；久藏者，名陳皮。化州一種橘紅，如小橘皮，其功尤大，乃橙之屬也。味甘、酸，性溫，無毒。甘者，潤肺止渴，和中快膈。酸者，戀膈生痰，滯氣。同蟹食，令人軟癱，病冷中。作泄者忌之。

橘皮　甘、辛，性溫，無毒。解魚腥毒，和脾，下氣血。吐多用，獨用損脾，入藥用陳者良。去白爲橘紅，理肺氣，清痰寬中，治欬嗽。

橘核　味苦，性平，無毒。治腎虛腰疼，小腸疝氣。

橘筋　最難化，小兒食多成積。

橘葉　味甘，苦，性平，無毒。走肝經，治乳(癰)〔癰〕脇痛，導胸膈逆氣。

一云：用松毛裹橘，留百日不乾，求豆亦可。忌近酒米，柑、橙亦然。治肺癰，綠橘葉洗，搗，絞汁一盞，服之，吐出膿血，即愈。

《壽世傳真・果類》　橘子　性寒。宜：肺經，化痰，開胃，除胸膈氣。忌：食肉，生痰。

橘皮　其皮陳者曰陳皮，皮青者曰青皮，去皮裏白者曰橘紅。陳皮調中快膈，導氣消痰。青皮破滯削堅，除痰消痞。橘紅順氣化痰，和中利膈。

《食物小錄・果部・山果類》　橘　甘、酸，溫，無毒。止消渴，開胃，除胸中膈氣。甘者潤肺，酸者聚痰。同螃蟹食令人患軟癱。蜜餞者名橘餅，閩漳者佳。

《調疾飲食辯・果類》　橘　《綱目》曰：橘與柑、柚，三者相類而實不同。橘實小，味微酢，皮薄而紅，味辛苦。柑稍大，味甘，皮厚而黃，味甘辛。柚大小如橙，味酢，皮最厚，味亦甘辛。宋・韓彥直《橘譜》云：橘出蘇州、台州，西出荊州，南出閩、廣、撫州，皆不如溫州最勝。柑品有八，橘品十有四。黃橘扁小，多香露，橘之上品也；朱橘色赤如火；綠橘紺碧可愛，霜前色味已佳；乳橘狀如乳柑，皮硬瓤多，味極酸；塌橘大而扁，外綠心紅，瓣大多液，經春乃甘美；包橘外薄內盈，其瓣隔皮可數；綿橘軟美可愛，而不多結；沙橘細小甘美；油橘皮極光滑，中堅外黑，橘之下品也。早黃橘秋半已丹；凍橘八月始花，冬實春採；穿心橘大而心虛可穿；荔枝橘膚理緻密，形如荔枝，前云橘品十四，所列只十三。橘下埋死鼠則結實多，故《物類相感志》云：橘藉尸榮。又《周禮》：橘逾淮而爲枳，地氣便然也。

按：橘色赤而不黃，味甘而不酢。黃者，酢者，皆柑類也。橘皮氣味最薄，入藥者悉柑皮也。而自古《本草》皆曰陳橘皮，不聞呼柑皮，大抵柑、橘古人互稱，其性相似，亦可以互用，原無一定之區別也。但瓤味厚者，皮力薄；瓤味薄者，皮力厚。豐茲嗇彼，凡物皆然，匪獨一橘也。且今富貴家所尚橘紅，云化州所出名化紅，不知其皆橙皮所造，橘皮安得如許之大且厚耶？是則橙、橘亦可互稱，況柑、橘乎？不觀金章宗之《詠橘罇・生查子》曰：風流紫府郎，痛飲筍紗岸。柔軟九回腸，冷怯玻璃椀。纖纖白玉葱，分破黃金彈。借取洞庭春，飛上桃花面。橘罇之製，取皮面光滑之橙，刮去內瓤，俟稍乾，隨意撚成方圓瓜瓣之形，可以爲罇、罍、盒、盎。橘小而皮薄，不能也。然不曰橙罇而曰橘罇，亦橙、橘互稱之一證矣。其瓤充果食。《日華本草》曰止

消渴，開胃，除胸中膈氣，極是。而陶隱居曰食之多痰，《綱目》曰橘皮下氣消痰，其肉聚飲生痰，皆誤也。《本草拾遺》曰酸者聚痰，此則或然。甘者和中開胃，止渴行氣，最爲果中妙品，無生痰之理。且柑、橘、橙、柚俱走氣分，與痰無涉。自陶隱居倡之，《拾遺》、《綱目》和之，後世遂誤以橘皮爲消痰之藥。此說在《綱目》以前，如六君子、二陳等瞎方皆是，陶氏、陳氏不得辭其罪也。而所謂化紅者，無不詡爲消痰上品，富貴家或藉以錦袱，或束以彩絲，或韜以沉、檀、金、玉之櫝，群相矜尚。不知其皆各處土產橙皮，去白久壓，以取平正，不即曝乾，失其本性，毫無功力。縱有功力，亦只行氣，斷不能消痰。貴耳賤目，徒爲奸賈所愚而已。至東垣李杲，又創爲異論，曰：留白則補脾胃，去白則理肺氣，同白朮則補脾胃，同甘草則補肺。一能導胸中寒邪，二破滯氣，三補脾胃，多服，久服能損人元氣。夫既補脾胃又補肺，是能益人，何以多服、久服又忽而損人。然而破滯氣之藥，必不能補，補脾補肺之談，竟是夢中囈語。《綱目》既知其治百病總是取其理氣，而於此等自相矛盾之邪說，不知駁正，且復表章之，眶中尚有瞳子耶？

又添造一種青皮，亦在宋、元間，古方絕無用者。李杲云足厥陰肝引經之藥，朱震亨云肝膽二經氣分之藥，蓋以其色青屬木，故入肝膽。不知其色青者，由未黃先摘，非如青靛、青蒿、柴胡之類，始終青色，異於眾草，故入肝膽之經。醫家原有用色之理，如赤多入血，白多入氣，黑多入腎或止血，黃多入中州，青多入肝膽，大概如此，而不可泥者甚多。信如所云青皮入肝膽，則天下萬草萬木秉水土之間色，水黑土黃，合二色則爲青，故畫家以靛青、藤黃和合爲綠。其始也無不色青，無不入肝膽乎？《綱目》又曰：青皮色青氣烈，能發汗，此楊士瀛之妙論，世人罕知。荒誕之言出於理外，世人誠不得而知也。若論其性，當如枳實之於枳殼，未曾黃熟，行氣之力較猛耳，與發汗何涉。然市肆所售，皆先時墜落不成之柑橘，內瓤尚不可食，皮豈有力。試思青皮、陳皮價值相等，陳皮瓤既可食，皮乃棄物，又復得錢，而未黃之先皮，雖可充青皮，瓤不可食，誰肯專爲此皮棄其半價，預先採摘。此眼前易見之理，著書之人尚自不知，而紛紛議論，留許多夢話貽誤後人，可笑之至也。

《藥性摘錄・食物》 橘瓤　皮則開痰理氣，詳《藥部》。瓤則生痰助氣，惟內熱亢極者服，可解熱氣，除消渴。若脾弱者切禁。

《本草省常・果性類》 橘子　性溫。甘者潤肺開胃，酸者聚氣生痰。多食戀膈。同兔食令人心痛，同蟹食令人患軟癱。

《隨息居飲食譜・果食類》 橘橘餅、橘皮、橘核、橘葉　甘，平。潤肺，析醒解渴。閩產者名福橘。黃巖所產，皮薄色黃者，名蜜橘。俱無酸味而少核，皆爲佳品。然多食生痰聚飲，風寒咳嗽及有痰飲者勿食。味酸者，戀膈滯肺，尤不益人。

〔橘餅〕　並可糖醃作脯，名曰橘餅。以其連皮造成，故甘辛而溫，和中開膈，溫肺散寒，治嗽化痰，醒酒消食。

橘皮　解魚蟹毒，化痰下氣。治咳逆嘔噦，噫噎脹悶，霍亂疳瘧，瀉痢便秘，脚氣諸病皆效。去白者名橘紅，陳久愈良，福橘皮爲勝。或淪茗時入一片，亦妙。惟化州無橘，俗尚化州橘紅，其色不紅，皆柚皮也。

產後溺閉不通，橘紅二錢爲末，空心溫酒下。

乳吹，橘皮一兩，甘草一錢，水煎服。

魚骨鯁，橘皮常含嚥汁。

嵌甲痛不能行，橘皮煎釅湯，浸良久，甲肉自離，輕手剪去，以虎骨末傅之。

橘核　治疝氣乳癰。

橘葉　消癰腫，治乳癖。

《每日食物卻病考・果類》 橘　果之有橘、柑、橙、柚，皆相類而不同，皆江浙、荆嶺、南方之木，而北地所絕無，以愛煖而畏寒也。即四者之中，皆各有數種之多。橘，實小而微酸，其皮薄而紅，辛而苦。柑，大於橘，味甘，其皮稍厚而黃，辛而甘。柚，似橙，味甚酸，其皮最厚而黃，甘而不甚辛。橘柑之葉，皆兩頭尖，大寸許，長二寸許。橘枝多刺，柑枝刺少，橙柚之葉，中缺如兩段。橙葉大如橘，而柚葉更大。此四種之別也。即橘之中，亦有數種之異，而味亦不同。大抵甘、酸，溫，無毒。止渴開胃，除胃中膈氣。甘者潤肺，酸者聚痰。其皮爲陳皮，未黃而青色者爲青皮。入藥各有功用，陳皮治上，青皮治下也。

乳柑

《食療本草》卷上 柑子寒堪食之，其皮不任藥用。初未霜時，亦酸。及得霜後，方即甜美。故名之曰甘。

利腸胃熱毒，下丹石，渴。食多令人肺燥，冷中，發流癖病也。

《醫心方・五果部》 柑子　《七卷食經》云：味甘酸，其皮小冷。治氣勝於橘皮，去積痰。崔禹(錫)云：食之下氣，味甘酸，小冷，無毒。主胸熱煩滿，皮主上氣煩滿。孟詵云：性寒堪食之。皮不任藥用。初未霜時亦酸，及得霜後方即甜美，故名之曰甘。和腸胃熱毒，下丹石渴。食多令人肺燥，冷中，發流癖病也。馬琬曰：小冬食之勝橘，去積痰，兼名菀雲，一名金實。

《養生類纂・果實部》 柑子　柑子食多，令人肺燥，冷中，發痃癖。《食療本草》。

柑子多食發陰汗。《本草》。

《飲膳正要・果品》 柑子　味甘，寒。去腸胃熱，利小便，止渴。多食發痼疾。

《日用本草・五果類》 柑　樹若橘形，亦似橘而圓大。色生青熟黃赤。皮厚似橘皮。味甘甜，炙炮作湯，可解酒毒。

味甘，大寒，無毒。多食令人脾冷，發痼疾，大腸泄，致痰。

主利腸胃中熱毒，解丹石，止暴渴，利小便。

《食物本草・果類》 柑　山柑皮，療喉痛，餘不堪。

《食鑒本草・果品》 柑子瓤味甘，酸，平。考諸本草云：大者曰橘柚，並言瓤有漿者而名之柚，大而皮厚於橘。《衍義》以柚爲橘有無窮之患。何至是之甚耶？

蜜陀柑、木柑、黃柑、乳柑、石柑、沙柑、青柑、山柑，體性相類，惟山柑皮療喉咽痛效，餘者皮不可用。朱橘、乳橘、山橘、金橘之類，大同小異，瓤皆甘酸而可食，止渴潤燥生津。多則戀膈生痰，滯肺氣，病者忌之。

按《呂氏春秋》云：果之美者，有雲夢之柚是也。

《藥性全備食物本草・果部》 柑子　味甘，性寒，無毒。解丹石毒，去腸胃熱氣，止暴渴，利小水。多食，令脾寒成癖，及肺寒咳嗽，發陰汗瀉痢，即用柑皮煎湯飲，或飲鹽湯，亦可解。

柑皮　味甘，辛，性寒，無毒。解酒，調中下氣。多食，發肺燥。

《食治廣要・果部》 柑　氣味：甘，大寒，無毒。主利腸胃中熱毒，解丹石毒，止暴渴，利小水。多食，令脾寒成癖，及肺寒咳嗽，發陰汗瀉痢，即用柑皮煎湯飲，或飲鹽湯，亦可解。

柑皮　味甘，辛，性寒，無毒。解酒，調中下氣。多食，發肺燥。

《食物本草・果部・山果類》 柑柑，南方果也，而閩、廣、溫、台、蘇、撫、荊州爲盛，川蜀雖有不及之。其樹無異於橘，但刺少耳。柑皮比橘色黃而稍厚，理稍粗而味不苦。橘可久留，柑易腐敗。柑樹畏冰雪，橘樹略可。此柑、橘之異也。韓彥直《橘譜》云：乳柑，出溫州諸邑，惟泥山者爲最，以其味似乳酪故名。彼人呼爲真柑，似以它柑爲假矣。其木婆娑，其葉纖長，其花香韻，其實圓正，膚理如澤蠟，其大六七寸，其皮薄而味珍，脈不粘瓣，實不留(津)(滓)，一顆僅二三核，亦有全無者，擘之香霧噀人，爲柑中絕品也。生枝柑，形不圓，色青膚粗，味帶微酸，留之枝間，可耐久也。俟味變甘，乃帶葉折，故名。海紅柑，樹小而顆極大，有圍及尺者，皮厚色紅，可久藏，今獅頭柑亦似其類也。洞庭柑，種出洞庭山，皮細味美，其熟最早也。甜柑，類洞庭而大，每顆必八瓣，不待霜而黃也。木柑，類洞庭，膚粗頑，瓣大而少液，故謂之木也。朱柑，類洞庭而大，色絕嫣紅，其味酸，人不重之。饅頭柑，近蒂起如饅頭尖，味香美也。

柑，味甘，大寒，無毒。利腸胃中熱毒，解丹石，止暴渴，利小便。

皮，味辛，甘，寒，無毒。主下氣調中。解酒毒及酒渴，去白焙，研末，點湯入鹽飲之。治產後肌浮，爲末酒服。傷寒飲食勞復者，濃煎汁服。

山柑皮，治咽喉痛效。

核，作塗面藥。

葉，治聤耳流水或膿血。取嫩頭七個，入水數滴，杵取汁，滴入耳孔中，即愈。

附方：治婦人難產。柑瓤陰乾，燒存性，研末，溫酒服二錢。

《養生要括・果部》 柑　味甘，大寒，無毒。利腸胃中熱毒，解丹石，止暴渴，利小便。

皮，甘，寒，無毒。下氣調中，解酒毒及酒渴。去白焙，研末點湯，入鹽飲之。治產後肌浮，爲末酒服。傷寒飲食勞復者，濃煎汁服。

山柑皮，治咽喉痛，效。

葉，治聤耳流水或膿血，取嫩頭七個，入水數滴，杵汁滴之效。

《本草醫旨・食物類・果部》 柑　味：甘，大寒，無毒。多食令人肺冷生痰，脾冷發痼癖，大腸瀉痢，發陰汗。治：利腸胃中熱毒，解丹石，止暴渴，利小便。

附方　難產：柑橘瓤，陰乾，燒存性，研末，溫酒服二錢。

皮　味：辛、甘，寒，無毒。橘皮苦，辛，溫；柑皮辛，甘，寒。外形雖似而氣味不同，多食令肺燥。治：下氣調中，解酒毒及酒渴，去白焙，研末，點湯入鹽飲

之。治產後肌浮，爲末，酒服。傷寒飲食勞復者，濃煎汁服。山柑皮，治咽喉痛，效。

核　治：作塗面藥。

葉　治：聤耳流水或膿血，取嫩頭七個，入水數滴，杵，取汁滴之，即愈。

《壽世秘典・類物・果部》　柑柑有朱柑、黃柑、乳柑、沙柑、青柑、石柑、山柑，柑皮比橘色黃而少厚，理稍粗而味不苦。橘可久留，柑易腐敗。柑樹畏冰雪，橘樹略可，此柑、橘之異也。乳柑出溫州諸邑，以其味似乳酪故名，其皮薄而味珍，脈不粘瓣，實不留滓，擘之香霧噴人，爲柑中絕品。朱柑色絕嫣紅，其味酸，人不重之。餘俱體性相類。山柑皮療咽痛，餘皆不堪用。

氣味：甘酸，大寒，無毒。主利腸胃中熱毒，解丹石，止暴渴，利小便。多食令人肺冷生痰，脾冷發痼癖。大腸泄痢病人忌食。

柑皮　氣味：辛、甘，寒，無毒。主下氣調中，解酒毒及酒渴。傷寒飲食勞復者，濃煎汁服。

發明　李時珍曰：橘皮溫，柑皮寒；橘皮紋細，色紅而薄，內多筋脈，其味苦辛，至熟亦苦；柑皮紋粗，色黃而厚，內多白膜，其味辛甘，不甚苦。外形雖似，而氣味不同。曾茶山《和曾宏父餉柑》詩：莫向君家樊素口，瓠犀微齧遠山顰。孟詵曰：多食令肺燥。

《飲食須知・果類》　柑子　味甘，性寒。多食令脾寒成癖，及肺寒咳嗽，生痰，發陰汗，令大腸瀉痢。即用柑皮煎湯，或飲鹽湯可解。多食柑皮，令肺燥。

《食物須知・諸果》　山柑　體性相類，惟山柑皮療咽喉痛效，餘者，皮不堪用。其樹若橘樹，其形似橘而圓，皮色生青，熟黃赤。未經霜時猶酸，霜後甚甜，故名柑子。生嶺南江南。冷，無毒。皮炙作湯，可解酒毒及酒渴，多食發陰汗。

乳柑子　味甘，大寒。主利腸胃中熱毒，解丹石毒，止渴，利小便。多食令人脾冷發癖，大腸泄。又有沙柑、青柑，俱與柑子同。

《養生食鑒・果類》　柑有大、小、甘、酸數種。酸者聚痰，不宜用。味甘，性寒，無毒。解丹石毒，去腸胃熱氣，止暴渴，利小水。多食令脾寒成癖，腹痛瀉痢，即用柑皮煎湯飲，或飲鹽湯，可解。

柑皮　味甘、辛，性寒，無毒。解酒，調中下氣，多食發肺燥。

《壽世傳真・果類》　柑子　性寒。宜：順氣調中，解酒熱。忌：多食，損齒。

柳丁　性寒。比柑稍大。美在皮。下氣消痰，止惡心。肉不可食。

《調疾飲食辯・果類》　柑　《開寶本草》曰：柑霜前酸，霜後甜，故字從甘終不及橘。《綱目》曰：漢李衡種柑於武陵洲上，號千頭木奴。《橘譜》云：乳柑出溫州，泥山爲最，味如乳酪，彼人呼真柑。木婆娑，葉纖長，實圓正，膚理如澤，大六寸，皮薄不粘瓣，食之無滓，子甚少，一顆僅二三枚，亦有全無者，擘之香霧噴人，柑中絕品也。生枝柑微酸，必久留枝間，味乃變甘。海紅柑，樹小而顆大，有圍及尺者，皮厚色紅，可久藏，今獅頭柑是也。洞庭柑，出洞庭山，皮細味美，熟最早。甜柑，類洞庭而大，每顆必八瓣。木柑，皮粗瓣大少液。朱柑，色紅瓣大味酸。饅頭柑，近蒂起一包如饅頭尖，味香美。

按：韓《譜》名橘，而柑亦載其中，其無大分別可知。瓤性與橘同，而不能如橘之醇正。《開寶本草》曰：解腸胃熱毒，止渴，利小便。又云：多食令人肺冷生痰，發癖疾，泄大腸，發陰汗。今食者並無此害。蓋柑、橘、橙、柚，不拘味甘、酸、苦，皆帶微辛，故總皆理氣，無助冷生痰之理。《集效方》曰：柑橘瓣陰乾，燒存性，研末，溫酒服二錢，可催生。恐此物漿滓少，既陰乾又燒之，失其性矣。素患難產人，不如預食之，蓋能利氣，又利小便。

核，又治疝氣，則其性專走前陰，催生之言可信。

葉，不拘柑、橘和酒搗飲，治肺癰膿血出《經驗良方》。其刺和葉煮豆腐食，治風熱牙疼，呼吸畏風。熱甚加石膏末煮。煎酒服，治乳癰初起，濃煎，儘量飲，未消再作出《必救方》。

《藥性摘錄・食物》　柑　甘，寒。去腸胃熱毒，止暴渴，利小水。多食脾寒成癖，腹痛瀉痢，以柑皮或鹽湯解之。皮，解酒，調中，下氣。多食肺燥。

《本草省常・果性類》　柑子　一名木奴。性寒。止暴渴，利小便，清腸胃中熱毒。多食令人脾冷作瀉，肺冷生痰。

《隨息居飲食譜・果食類》　柑柑皮甘，寒。清熱，止渴，析醒。以永嘉所產者名甌柑，核少無滓最勝，京師呼爲春橘。多食滑腸停飲，傷肺寒中。凡氣虛脾弱，風寒爲病，產婦，小兒及諸病後忌之。種類甚多，大小不一。海紅柑，樹小而結實甚大，皮厚肉紅，可久藏，俗呼文旦。生枝柑，形不圓，色青膚粗，味微酸，留之枝間，大可耐久，俟味變甘，乃帶葉折，故名，俗呼蜜羅。

柑皮　辛、甘，涼。下氣調中，解酒，殺魚腥氣。可以入茗，或去白焙研末，點湯入鹽飲，亦有用湯瀹過，以之煨肉者。

《每日食物卻病考・果類》　柑　其樹甚類於橘，但刺少，皮色黃而稍厚，理稍粗。橘可久留，而柑易敗。橘畏冰雪，而柑略可。獅頭柑稍可久留。柑亦有數種，大抵味甘，大寒，無毒。利腸胃間熱毒，解丹石，止暴渴，利小便。多食，令人脾冷，生痰，發痼痰。

橙

《食療本草》卷上　橙溫去惡心，胃風，取其皮和鹽貯之。又，瓤：去惡氣。和鹽蜜細細食之。

《養生類纂・果實部》　橙子　橙子不可多食，傷肝氣。《本草》。橙子不可與獐肉同食，令人頭旋惡心。《食禁方》。

《飲膳正要・果品》　橙子　味甘、酸，無毒。去惡心。多食傷肝氣。皮甚香美。

《日用本草・五果類》　橙　其形圓如大橘。味苦、酸，無毒。多食傷肝氣，作痰飲，發瘧癘。同檳榔食，發頭風、惡心。主行風氣，止惡心，療癭氣，殺蟲魚毒。

《食物本草・果類》　橙皮　味苦、辛，溫。散腸胃惡氣，消食，去惡心及胃中浮風氣，醒宿酒。或單食，或和鹽及蜜食，或作醬醋，及和五味入魚肉菜中食，甚香美，且殺蟲魚毒。其瓤，接去酸水，細切，鹽、蜜煎食，去胃中惡氣浮風。有大小二種，皮厚皺者佳。

《食鑒本草・果品》　橙子瓤味酸。止惡心，損肝氣。皮味辛，甘，平，香美。散腸胃中惡氣，順氣止惡心，除胃中浮風氣，消食。造醋、醬甚香烈。吳人以之薰茶尤妙。

《易牙遺意・果實類》　蜜橙　脆橙每個劃作四棱，煮去七八分酸水，壓匾，浸蜜中，重湯（頓）〔燉〕令乾，曬，收貯。仍先撚去核，方煮。曬時，居鹵乾。

《藥性全備食物本草・果部》　橙皮　味甘、辛，性溫，無毒。下氣消痰寬中。多食，反動氣。和白糖作片，甘美。飲酒者、瘧疾者勿食。和鹽貯食，止惡心，解酒病。作醬醋，香美，散腸胃惡氣及浮風氣。

橙瓤　味酸，性寒，無毒。殺魚鱉毒。多食傷肝氣，發虛熱。同豬肉食，發頭旋惡心。洗去酸汁，和鹽、蜜煎食，止惡心。

《食治廣要・果部》　橙　氣味：酸，寒，無毒。止惡心，能去胃中浮風惡氣，殺魚、蟹毒。《綱目》曰：橘、柚、柑三種相類而不同。橘實小，其瓣味微酢，其皮薄而紅，味辛而苦。柑大於橘，其瓣味甘，其皮稍厚而黃，味辛而甘。柚大小皆如橙，其瓣味酢，其皮最厚而黃，味甘而不甚辛。如此分別，即不悞矣。

《食物本草・果部・山果類》　橙　橙產南土，其實似柚而香，葉有兩刻缺如兩段，亦有一種氣臭者。柚乃柑屬之大者，早黃難留；橙乃橘屬之大者，晚熟耐久。皆有大小二種。橙樹高，枝葉不甚類橘，亦有刺。其實大者如碗，經霜早熟，色黃皮厚，蹙衄如沸，香氣馥鬱。可以和菹醢，可以爲醬齏，可以爲蜜煎，可以糖製爲橙丁，可以蜜製爲橙膏。嗅之則香，食之則美，誠佳果也。或合湯待賓。宿酒未醒者，食之即解。

橙實　味酸，寒，無毒。行風氣，療瘧癘瘿氣，殺魚、蟹毒。洗去酸水，切，和鹽蜜，煎成貯食，止惡心，去胃中浮風惡氣。多食傷肝氣，發虛熱。與獐燖肉同食，發頭旋惡心。燖獐，乃水獺之屬也。

橙皮　味苦、辛，溫，無毒。作醬、醋香美，散腸胃惡氣，消食下氣，去胃中浮風氣，和鹽貯食，止惡心，解酒病。糖作橙丁，甘美，消痰下氣，利膈寬中，解酒。

核，主面黑粉刺，濕研，夜夜塗之。

附方：

治閃挫腰痛不可忍。用橙核三錢炒研，酒下即愈。

《養生要括・果部》　橙味酸，寒，無毒。洗去酸汁，切，和鹽、蜜，煎成貯食。止惡心，能去胃中浮風惡氣。行風氣，療癭氣，發瘧癘，解魚蟹毒。多食傷肝氣，發虛熱。痔瘡腫痛，隔年風乾橙，於桶內燒煙熏之，神效。

皮，作醬醋香美，散腸胃惡氣，消食下氣，去胃中浮風氣，和鹽貯食，去惡心，解酒病，餹作橙丁汁美，消痰下氣，利膈寬中。閃傷腰痛：用橙子核，炒研酒服三錢，即愈。

《本草醫旨・食物類・果部》　橙　味：酸，寒，無毒。煖，多食傷肝氣，發虛熱。與獐肉同食，發頭旋惡心。治：洗去酸汁，切，和鹽蜜煎成貯食，止惡心，能去胃中浮風惡氣，行風氣，療癭氣，發瘧癘，殺魚鱉毒。

皮　味：苦，辛，溫，無毒。治：作醬醋香美，散腸胃惡氣，消食下氣，

去胃中浮風氣。和鹽貯食，去惡心，解酒病。糖作橙丁，甘美，消痰下氣，利膈寬中，解酒。

附方　香橙湯：寬中快氣，消酒。用橙皮二斤，切片，生薑五兩，切焙，擂爛，入炙甘草末一兩，檀香末半兩，和作小餅。每嚼一餅，沸湯入鹽送下。痔瘡腫痛：隔年風乾橙子，桶內燒煙熏之，神效。

核　治：面黑粉刺，濕研，夜夜塗之。

附方　閃挫腰痛：橙子核炒研，酒服三錢，即愈。

《壽世秘典・類物・果部》　橙大者如碗，經霜早熟，色黃皮厚，香氣馥鬱，可以熏衣，可以筆鮮，可以糖製爲橙丁，可以蜜製爲橙膏，宿酒未解者，食之速醒。

氣味：酸、溫，無毒。洗去酸汁，切，和鹽蜜煎成貯食，止惡心，能去胃中浮風惡氣。多食傷肝氣，發虛熱。

皮　氣味：辛，溫，無毒。主散腸胃惡氣，消食下氣，去胃中浮風氣。糖作橙丁甘美，消痰下氣，利膈寬中，解酒。

《飲食須知・果類》　橙子　味甘，性寒。多食傷肝氣，發虛熱。同獐肉食，發頭旋惡心。橙皮，味苦、辛，性溫。宿酒未解，食之速醒，食多反動氣。勿同檳榔食。

《養生食鑒・果類》　橙圓大於橘，皮厚而皺，亦有大、小、甘、酸二種。味甘、酸，性寒，無毒。止渴生津，醒酒寬胸。多食傷肝氣，發虛熱。洗去酸汁，連皮切，和蜜並白糖，煎成，貯食。止惡心，能去胃中浮風惡氣。

橙皮　味甘、辛，性溫，無毒。下氣消痰，寬中。多食反動氣。和白糖作橙丁，甘美，能解酒。瘡疾者，勿食。今人以柚皮作丁，性頗同也。

《調疾飲食辯・果類》　橙《綱目》曰：一名金毬，一名鵠殼。《埤雅》曰：柚屬也。葉有兩刻缺，如兩段，亦有氣臭者。大小有各種。色黃皮厚，多瘡癟，可茗鮮，可爲菹醢，可作醬齏，可蜜餞、餹藏。性能降氣，利膈寬中。

《衍義》曰：宿酒未解，食之速醒。

按：橙味酢而苦，惟廣南者味甘。一種金錢橙，繞臍起圓暈如錢，氣清芬，肉酸苦。此物性猛烈，走泄真氣，不比柑、橘之和平。凡氣虛人不宜食，氣虛有火人尤不宜食也。

《藥性摘錄・食物》　橙　甘、酸，性寒。止渴生津，解酒寬胸。多食傷肝氣。皮，甘、辛，溫。下氣消痰。多食動氣，以白糖作橙〔丁〕，可能解酒，有瘵勿食。產新會者佳。

《本草省常・果性類》　橙子　一名金毬，一名鵠殼。性寒。下氣寬中，利膈解酒，殺魚蟹毒。多食傷肝氣，發虛熱。

《隨息居飲食譜・果食類》　橙皮香橙餅甘、辛。利膈，辟惡化痰，消食析醒，止嘔醒胃，殺魚蟹毒。可以爲菹，可以拌薑，可以爲醬，糖製宜餡，蜜製成膏。嗅之則香，咀之則美，洵佳果也。肉不堪食，惟廣東產者，可與福橘爭勝。

香橙餅　橙皮二斤切片，白砂糖四兩，烏梅肉二兩，同研爛入甘草末一兩，檀香末五錢。搗成小餅，收乾藏之。每噙口中，生津舒鬱，辟臭解醒，化濁痰，禦嵐瘴，調和肝胃，定痛止嘔，湯瀹代茶，亦可供客。

《每日食物卻病考・果類》　橙　枝葉不甚類橘，亦有刺。其實大，早熟。味酸，寒，無毒。其皮厚香馥，消食下氣。可以熏衣，可以和菹，可爲醬齏，可爲蜜煎，可醒宿酒。餘詳橘下。

柚

《食療本草》卷上　柚　味酸，不能食。可以起盤。

《醫心方・五果部》　柚《本草》云：味辛，溫，無毒。主胸中癥瘕熱逆氣，利水穀下氣，止嘔咳，除膀胱留熱停水，五淋，霍亂，止瀉，去寸白，去臭，通神長年。蘇敬注云：柚皮味甘。今俗人謂橙爲柚，非。《呂氏春秋》曰：果之美者，有雲夢之柚。崔禹〔錫〕云：多食之，令人有痰。孟詵云：味酸。不能食，可以起盤。按《七卷經》云：味酢，皮乃可食，不入藥用。今按：損害物。

《日用本草・五果類》　柚　似橙而大，不如橘味。皮不入藥。能解酒毒。酸者聚痰，甜者潤肺。

味甘，酸，溫平，無毒。治孕婦吃食少，口淡，去胃中惡氣。

《食物本草・果類》　柚橘類《本草》謂：橘、柚一物。考之，郭璞曰：柚似橙而大於橘。《呂氏春秋》曰：果之美者，有江浦之橘，雲夢之柚。《楚辭》亦然。《日華子》云：柚子無毒，治妊孕人吃食少並口淡，去胃中惡氣，消食，去腸胃氣，解酒毒，治飲酒人口氣。柚、橘二物分矣，附之以俟知者擇焉。

《藥性全備食物本草・果部》　柚　味酸，性（酸）寒，無毒。解酒消食，

去口臭，滌腸胃惡氣，妊婦惡食。口淡者宜食。

皮　味苦、辛，性平，無毒。消食化痰，散胸膈憤懣之氣。

《食物本草・果部・山果類》　柚音又。皮厚味甘，不似橘皮薄。味辛而苦。其肉亦如橘，有甘有酸，酸者名壺柑。今人謂橙爲柚，非矣。《楚辭》云：果之美者，江浦之橘，雲夢之柚。郭璞云：柚出江南，似橙而實酢，大如橘。李時珍曰：柚，樹、葉皆似橙。其實有大、小二種：小者如柑如橙；大者如瓜如升，有圍及尺餘者，亦橙之類也。今人呼爲朱欒，形色圓正，都類柑、橙。但皮厚而粗，其味甘，其氣臭，其瓣堅而酸惡不可食，其花甚香。南人種其核，長成以接柑、橘，云甚良也。蓋橙乃橘屬，故其皮皺厚而香，味苦而辛；柚乃柑屬，故其皮粗厚而臭，味甘而辛。如此分柚與橙，橘自明矣。廣南臭柚大如瓜，可食，其皮甚厚，染墨打碑，可代氈刷，且不損紙也。《列子》云：吳越之間有木焉，其名爲櫾。碧樹而冬青，實丹而味酸。食其皮汁，已憤厥之疾。渡淮而北，化而爲枳。此言地氣之不同如此。

柚，味酸，寒，無毒。主消食，解酒毒，治飲酒人口氣，去腸胃中惡氣，療妊婦不思食，口淡。

皮，味甘、辛，平，無毒。主下氣，消食快膈，散憤懣之氣，化痰。

葉，治頭風痛，同葱白搗，貼太陽穴。

花，蒸麻油作香澤面脂，長髮潤燥。

《養生要括・果部》　柚　味酸，寒，無毒。消食，解酒毒，治飲酒人口氣，去腸胃中惡氣。療妊婦不思食，口淡。皮，下氣消食，快膈，散憤懣之氣，化痰。

《本草醫旨・食物類・果部》　柚　味：酸，寒，無毒。治：消食，解酒毒。治飲酒人口氣，去腸胃中惡氣，療妊婦不思食，口淡。

皮　味：甘、辛，平，無毒。治：下氣。宜食，不入藥。消食快膈，散憤懣之氣，化痰。

《壽世秘典・類物・果部》　柚一呼朱欒，最大者謂之香欒，《桂海志》謂之臭柚，皆一物也。皮厚味甘，不似橘，皮薄味辛而苦，其肉亦如橘有甘，有酸，俗謂橙爲柚，非矣。李時珍曰：柚樹葉皆似橙，其實有大、小二種，形色圓正都類柑橙，但皮厚而粗，其味甘，其氣臭，其瓣堅而酸惡不可食，其花甚香。蓋橙乃橘屬，故其皮皺厚而香，味苦而辛，柚乃柑屬，故其皮粗厚而臭，味甘而辛，如此分柚與橙、橘自明矣。

氣味：酸，溫，無毒。主消食，解酒毒，治飲酒人口氣，去腸胃中惡氣，療妊婦不思食，口淡。

皮　氣味：甘、辛，平，無毒。主消食快膈，散憤滿之氣，化痰。

《養生食鑒・果類》　柚有大、小、細、白、甘、酸、數種，白而甘者爲上。味甘、酸，性寒，無毒。消食，解酒毒，治飲酒人口氣，去腸胃中惡氣，療妊婦不思食口淡。難化之物，小兒忌食。

柚皮　化氣消食，快膈化痰，白者良。燒灰調粥食，治氣鼓腹脹。煮水，洗腫脚可消。

柚葉　治頭風痛，同葱白搗，貼太陽穴。

柚花　蒸麻油，搽髮長黑，作香澤面脂潤燥。

《壽世傳真・果類》　柚子　性寒。大如瓜。皮肉遜柑。消食，解酒。

《調疾飲食辯・果類》　柚　《綱目》曰：《爾雅》作檴，又曰椵，又曰條，又曰櫾。《食性本草》曰朱欒，又曰臭橙。《廣雅》作鐳柚；《唐本草》作壺柑。其大有圍二尺者，形之圓長，皮之光皺，亦有多種。橙屬皮皺而香，瓤味辛苦。柚屬皮粗而臭，瓤味甘。

按：古人之分橙、柚如此。然《禹貢》揚州厥包橘柚，孔安國注云：小者橘，大者柚，皆柑屬也。是則諸物本可互稱。其性，柑、橘和平，橙、柚猛烈，故《本草衍義》辯其皮謂不可溷用。後世以柚皮爲橘皮，貽無窮之害。蓋病有虛實，體有強弱，一猛一平，誠不可溷用。彼矜尚化紅者，可廢然反矣。化紅皆柚皮、橙皮所造。

《藥性摘錄・食物》　柚　甘、酸，寒。解酒毒，去腸胃中惡氣。然生痰，難化，小兒忌食。皮，化痰，消食快膈。白者良，燒灰調粥食，治氣膨脹。煮水，洗腫脹傚。廣東東安縣腰古汛有無花柚皮，陳久者，可代化橘。其瓤甘、酸，淡紅色，核如細粟。

《本草省常・果性類》　柚子　一名條。性寒。消食解酒，去飲酒人口氣，除腸胃中惡氣。多食滯氣戀膈。

《隨息居飲食譜・果食類》　柚柚皮。一名朱欒，一名香欒。俗作香櫾者非。酸，寒。辟臭，消食，解醒。多食之弊更甚於柑。種類甚繁，大小不一。俗呼大者爲香脬，小者爲香圓。

柚皮　辛、苦而甘。消食化痰，散憤懣之氣。陳久者良。

《每日食物卻病考・果類》　柚　樹、葉皆似橙。其實有大小不同，小者如柑、如橙，大者如瓜、如升，有圍尺餘者。其瓣酸甚不堪食，其花極香，其皮有苦者、甘者，有厚二三寸者。有黃而小如橙者，名蜜筩，皮甘可食。然皆不

堪入藥。

枸櫞

《飲膳正要・果品》　香圓　味酸、甘，平，無毒。下氣，開胸膈。

《藥性全備食物本草・果部》　香櫞　味辛、酸，性溫，無毒。下氣消痰止嗽，去心下痰火氣痛。

《食治廣要・果部》　枸櫞音矩員。釋名香櫞，又名佛手柑。氣味：辛、酸，無毒。主治：下氣，除心頭痰水。煮酒飲，治痰氣咳嗽。煎湯，治心下氣痛。

按：香櫞形圓，佛手如人手，二物迥別，諸書皆歸於一，何哉？姑識之，以俟博物者考焉。又，收香櫞法：搗蒜封其蒂，則香更充溢。

《食物本草・果部・山果類》　枸櫞音矩員。一名佛手柑。生嶺南，柑、橘之屬也。今閩廣、江南皆有之。形長如小瓜狀，其皮若橙而光澤可愛，肉甚厚，白如蘿蔔而鬆虛。雖味短而香芬大勝，置衣笥中，則數日香不歇。寄至北方，人甚貴重。李時珍曰：枸櫞產閩廣間。木似朱欒而葉尖長，枝間有刺。植之近水乃生。其實狀如人手，有指，俗呼爲佛手柑。有長一尺四五寸者。皮如橙柚而厚，皺而光澤。其色如瓜，生綠熟黃。味甘帶辛，清香襲人。南人雕鏤花鳥，作蜜煎果食。置之几案，可供玩賞。

枸櫞，味辛、甘，無毒。主下氣，除心頭痰水。煮酒飲，治痰氣咳嗽。煎湯，治心下氣痛。

《壽世秘典・類物・果部》　香櫞俗作圓。　佛手柑一名枸櫞，味雖短而香芬大勝，可置衣笥中。一種狀如人手有指，俗呼爲佛手。柑皮如橙、柚而厚，皺而光澤，生緣熟黃，其核細，其味不甚佳，而清香襲人。若安一片於蒂而以濕紙圍護，經久不癟。

皮瓤　氣味：酸，溫，無毒。治痰氣咳嗽。煎湯，治心氣痛。

《飲食須知・果類》　香櫞　味辛、酸，性溫。揉蒜罨其蒂上，則香更充溢。浸汁浣葛紵，勝似酸漿也。佛手柑，味辛、甘，性平。與香櫞功用相同。

《養生食鑒・果類》　香櫞　味辛、甘，性溫，無毒。下氣和中，除心頭痰水。煮酒飲，治痰氣欬嗽。煎湯，治心下氣痛。一種狀如人手有指，名爲佛手柑，其功用同。和白沙糖作丁，尤佳。

《壽世傳真・果類》　香櫞　性寒。大小如橙，蒂如金錢。取其氣香，皮肉俱不佳。

《食物小錄・果部・山果類》　枸櫞即佛手辛、苦，無毒。下氣，除心頭痰水。煮酒飲，治痰氣欬嗽；煎湯，治心下氣痛。切片餹餞，曬乾，名佛手片。

《藥性摘錄・食物》　香椽　辛、甘，性溫。下氣和中。水酒煮飲，治痰氣喘嗽。煎湯，治心下氣痛。佛手柑，功用相同，和白糖作丁尤佳。

《本草省常・果性類》　佛手柑　本名香櫞，古名枸櫞。性溫。理氣止嘔，除心頭痰火，心下氣疼。櫞，音緣。

香圓　本名香欒，小者名朱欒，再小者名蜜筩。性平。下氣消食，化痰解酒，散憤滿之氣，除惡濁之氣。

《隨息居飲食譜・果食類》　佛手柑《圖經》名枸櫞，亦名香櫞，今人誤以柚之小者爲香櫞，蓋失考也。辛溫下氣，醒胃豁痰，辟惡解醒，消食止痛。多食耗氣，虛人忌之。金華產者勝，味不可口，而清香襲人。置之案頭，可供玩賞。置芋片於蒂，而以濕紙圍護，經久不癟。搗蒜罨其蒂，則香更充溢，浸汁浣葛紵最妙。亦可蜜漬收藏。入藥以陳久者良，蒸露尤妙。其花功用略同。

金橘

《食物輯要・果類》　金柑　味甘、鹹，性溫，無毒。下氣快膈，止渴解酒，辟臭。蜜漬食，味亦香美。

《食物本草・果部・山果類》　金橘一名金柑。生吳粵、江浙、川廣間。其樹似橘，不甚高大。五月開白花結實，秋冬黃熟，大者徑寸，小者如指頭，形長而皮堅，肌理細瑩，生則深綠色，熟乃黃如金。其味酸甘，而芳香可愛，糖造、蜜煎皆佳。案《魏王花木志》云：蜀之成都、臨邛、江源諸處，有金柑。似橘而非，若柚而香。夏冬花實常相繼，或如彈丸，或如櫻桃，通歲食之。又劉恂《嶺表錄》云：山橘子大如土瓜，次如彈丸，小樹綠葉，夏結冬（實）熟），金色薄皮而味酸，偏能破氣。容、廣人連枝藏之，入膾醋尤加香美。韓彥直《橘譜》云：金柑出江西，北人不識。景祐中始至汴都，因溫成皇后嗜之，價遂貴重。藏綠豆中可經時不變。又有山金柑，一名山金橘，俗名金豆。木高尺許，實如櫻桃，內止一核。俱可蜜漬，香味清美。已上諸說，皆指今之金橘，但有一類數種之異耳。

金橘，味酸、甘，溫，無毒。主下氣快膈，止渴解醒，辟臭。

皮，尤佳。

《養生要括・果部》　金橘　味酸、甘，溫，無毒。下氣快膈，解醒辟臭，皮尤佳。

《壽世秘典・類物・果部》　金橘生則深綠色，熟乃黃如金，故有金橘之名。其味酸甘而芳香可愛，糖造、蜜煎皆佳，藏綠豆中，可經時不變。蓋橘性熱，豆性涼也。又有山金橘，俗名金豆，實如櫻桃，內只一核，俱可蜜漬，香清味美。王岐公詩：黃欺晚菊垂金砌，

圓並明珠落翠盤。

氣味：酸、甘，溫，無毒。主下氣快膈，止渴，解醒，辟臭。

《飲食須知・果類》金柑　味甘、酸，性溫。藏菉豆中，經時不變。

《養生食鑒・果類》金橘粵中有四季塗者，花實相繼。皮甜，核苦，味酸，性溫，無毒。下氣快膈，止渴解醒，辟臭氣。蜜漬尤妙。藏綠豆中，可經時不變。

《壽世傳真・果類》金橘　性微寒。小如繭。皮甘，肉酸。功用同柑。

《食物小錄・果部・山果類》金橘　酸、甘，溫，無毒。下氣快膈，止渴，解醒辟臭。皮，味甘尤佳。餹餞者名金錢餅。

《本草省常・果性類》金橘　一名山橘，一名盧橘，一名夏橘，一名金柑，一名給客橙。性溫。下氣快膈，醒酒辟臭。

《隨息居飲食譜・果食類》金橘《廣州志》名夏橘。《上林賦》曰盧橘。甘，溫。醒脾，下氣辟穢，化痰止渴，消食解醒。其美在皮，以黃巖所產、形大而圓、皮肉皆甘而少核者勝。一名金蛋。亦可糖醃壓餅。

檸檬

《養生食鑒・果類》林檎子其形如橙，有大、小兩種，一名檎，以其味酸，雞食，只可懵兒。味酸，性寒，無毒。汁堪代醋，能解諸魚鮓敗之毒，用鹽、醋蒸熟，可以久藏至二三年者，能開胃氣者。噯噦滯痰，不宜多食。

佛手柑

《藥性全備食物本草・果部》佛手柑　味甘、辛，平，無毒。和中下氣醒脾。和白沙糖作飣，尤佳。

黃皮果

《食物本草・果部・異果類》黃皮果《海槎錄》云：出廣西橫州。狀如楝子及小棗而味酸。

黃皮果，味酸，平，無毒。主嘔逆痰水，胸膈滿痛，蛔蟲上攻，心下痛。

《養生食鑒・果類》黃皮果一名金彈子。味酸、甘，性寒，無毒。多食動肺火，生瘡癤。嫩者鹽醃，曬乾，醒酒開胃。

核　治小兒頭上瘡癤，磨井花水塗上，即消。

葉　煮水洗浴，能解污穢。

《藥性摘錄・食物》黃皮果　酸、甘，性寒。夏食動肺火，生瘡癤。嫩者鹽醃曬乾，醒酒開胃。核〔仁〕，井華水磨汁，塗小兒瘡癤甚效。

楊梅

《食療本草》卷上　羊梅溫右主和藏腑，調腹胃，除煩憒，消惡氣，去痰實。

亦不可多食，損人齒及筋也，然甚能斷下痢。

又，燒爲灰，亦斷下痢。其味酸美，小有勝白梅。

又，取乾者，常含一枚，咽其液，亦通利五藏，下少氣。

若多食，損人筋骨。甚酸之物，是土地使然。若南人北，杏亦不食；北人南，梅亦不啖。皆是地氣鬱蒸，令煩憒，好食斯物也。

《養生類纂・果實部》楊梅　楊梅多食令人發熱。《本草》。

楊梅不可多食，甚能損齒及筋。《食療本草》。

《飲膳正要・果品》楊梅　味酸、甘，溫，無毒。主祛痰止嘔，消食下酒。

《日用本草・五果類》楊梅　有紅、紫、白三色。會稽楊梅爲天下之奇。

味甘、酸，無毒，熟熱，微毒。多食損齒及筋骨，發瘡致痰。忌生葱。乾亦可作糖梅。

主去痰止嘔噦，消食下酒，止吐酒惡心。和五臟，除煩憒。燒灰服之止痢。

《食物本草・果類》楊梅　味酸，溫，無毒。去痰去嘔，消食下酒，和五臟，除煩憒惡氣，甚能止痢。多食令人發熱，亦能損齒及筋骨也。

《食鑒本草・果品》楊梅味酸、甘，溫，無毒。去痰止嘔，消食下酒，除煩躁。多食令人發熱，病者忌之。

《魯般方》：一切傷損瘡不可者，止血生肌無瘕痕，絕妙。鹽、楊梅不拘數，連核杵如泥，成挺子收竹筒中，遇損填補之，此藥神效。

《易牙遺意・果實類》糖楊梅　楊梅新摘者三斤，滾湯焯過三次，瀝乾。沙糖二斤，蕩羅內排楊梅一層，次排頭刀薄荷一層，如此排盡。蒸透，曬之，後出在磁器，曬到七八分乾爲度。如遇雨天，則焙之。其烊下糖汁，再入楊梅，以乾收之。

《易牙遺意・果實類》熏楊梅　大楊梅置竹篩，放缸內，下用糠火熏，

缸上用蓋，以核內仁熟爲度。入甕時，每一百個用鹽四兩，層層摻上，則潤而不枯。橘子同法。

《藥性全備食物本草・果部》 楊梅　味甘、酸，性溫，無毒。生者酸甚，聚痰發熱，損齒及筋。乾作屑，臨飲酒服方寸匕，止吐酒，消宿食，化痰，和五臟，蕩滌腸胃，煩憒惡氣。燒灰服，能斷下痢。魯班方：治一切刀斧傷損疼不可忍者，用鹽楊梅不拘數，連核杵如泥，捏成餅子，收竹筒中，遇損破即填補之，止血生肌，無瘢痕，絕神。

核仁　治脚氣，以柿漆伴核，曝之，仁自裂出。

根皮　煎湯，洗惡瘡疥癬。忌生葱。

《食治廣要・果部》 楊梅　氣味：酸、甘，溫，無毒。鹽藏食，去痰止嘔，消食下氣，止渴。孟詵曰：熱微毒。久食令人發熱，損齒傷筋，發瘡致痰。不可與生葱同食。

《食物本草・果部・山果類》 楊梅生江南、嶺南山谷。樹若荔枝樹，而葉細陰青。子形似水楊子，而生青熟紅，肉在核上，無皮殼。五月採之。南人醃藏爲果，寄至北方。李時珍曰：楊梅樹葉如龍眼及紫瑞香，冬月不凋。二月開花結實，形如楮實子。五月熟，有紅、白、紫三種，紅勝於白，紫勝於紅，顆大而核細，鹽藏、蜜漬、糖收皆佳。東方朔《林邑記》云：邑有楊梅，其大如杯碗，青時極酸，熟則如蜜。用以釀酒，號爲梅香酎，甚珍重之。贊寧《物類相感志》云：桑上接楊梅則不酸。楊梅樹生癩，以甘草釘之則無。皆物理之妙也。

楊梅，味酸、甘，溫，無毒。止渴，和五臟，能滌腸胃，除煩憒惡氣。燒灰服，斷下痢。鹽藏食，去痰止嘔噦，消食下酒。常含一枚，咽汁，利五臟下氣。乾作屑，臨飲酒時服方寸匕，止吐酒。

核仁，治脚氣。李時珍曰：案王明清《揮麈錄》云：會稽楊梅爲天下冠。童貫苦脚氣，或云楊梅仁可治之。郡守王巖鎮五十石，貫用之而愈。取仁法：以柿漆拌核曝之，則自裂出也。

樹皮及根，煎湯，洗惡瘡疥癬。煎水，漱牙痛。服之，解砒毒。燒灰油調，塗湯火傷。

附方：治中砒毒，心腹絞痛，欲吐不吐，面青肢冷。用楊梅樹皮煎湯二三碗，服之即愈。

《養生要括・果部》 楊梅　味酸、甘，溫，無毒。鹽藏食，去痰止嘔噦，消食下酒。乾作屑，臨飲酒時服方寸匕，止吐酒。止渴，和五臟，能滌腸胃，除煩憒惡氣。燒灰服，斷下痢甚驗。鹽者常含一枚，咽汁，利五臟，下氣。多食令人發熱，損齒及筋。

核仁，治脚氣。

樹皮及根，煎湯洗惡瘡、疥癬。煎水，漱牙痛。服之，解砒毒。燒灰，油調塗湯火傷。

《本草醫旨・食物類・果部》 楊梅　實　味：酸、甘，溫，無毒。熱，微毒。久食令人發熱，損齒及筋。忌生葱同食，發瘡致痰。治：鹽藏食，去痰，止嘔噦，消食下酒。乾作屑，臨飲酒時服方寸匕，止吐酒，止渴，和五臟，能滌腸胃，除煩憒惡氣。燒灰服，斷下痢甚驗。鹽者，常含一枚，咽汁，利五臟，下氣。

附方　下利不止：楊梅燒，研，每米飲服二錢，日二服。頭痛不止：楊梅爲末，以少許，劇鼻取嚏妙。頭風作痛：楊梅爲末，每食後薄荷茶服二錢，或以消風散同煎服，或同搗末，以白(楊)梅肉和丸彈子大，每食後葱茶嚼下一丸。

核仁　治脚氣。

樹皮及根　治：煎湯，洗惡瘡疥癬。煎水，漱牙痛。服之，解砒毒。燒灰油調，塗湯火傷。

附方　中砒毒：心腹絞痛，或吐不吐，面青肢冷，用楊梅樹皮煎湯二三盌，服之即愈。

《壽世秘典・類物・果部》 楊梅有紅、白、紫三種，紅勝於白，紫勝於紅，顆大而核細，鹽藏、蜜漬、糖收皆佳。青時極酸，熟則如蜜，用以釀酒，號爲梅香酎。

氣味：酸、甘，溫，無毒。去痰止嘔，消食下酒，和五臟，滌腸胃，除煩悶惡氣。

發明　孟詵曰：久食令人發熱，損齒及筋骨，忌生葱同食。有疝氣人，不可與燒酒同食，食則即時舉發。核中有仁，以點茶甘香可愛。取仁法，以柿漆拌核曝之，則自裂出也。

樹皮及根　主煎湯，洗惡瘡疥癬；煎水，漱牙痛；服之，解砒毒；燒灰，油調，塗湯火傷。

《飲食須知・果類》 楊梅　味酸、甘，性溫。多食發瘡助熱生痰，損齒傷筋。有火病者勿食，忌與生葱同食。以柿漆拌核曝之，仁自裂出。

《養生食鑒・果類》 楊梅　味甘、酸，性溫，無毒。和五臟，消食下酒，解渴止嘔。多食發瘡，助熱生痰，損齒及筋骨。有火熱病者，勿食。忌葱。治一切刀斧傷損瘡不可者，用鹽與楊梅等分，不拘多寡，連核搗如泥，捏成餅

子，收竹筒中，遇損破即填補之，止血生肌，且無瘢痕。

《壽世傳真・果類》楊梅　性大熱。宜：消食，滌腸胃，止酒吐。忌：多食，發熱、損齒。

《食物小錄・果部・山果類》楊梅　甘，熱，大酸，無毒。鹽藏食，去痰，消食止渴，和五臟，能滌腸胃，除煩憒惡氣，下酒。作屑，臨飲止吐酒。久食，令人發熱，損齒及筋骨。忌與生葱同食。塩者，常含一枚嚥汁，利五臟，下氣。

《調疾飲食辯・果類》楊梅　一名杭子。《綱目》曰：水楊子名杭，此實似之，故名。葉似瑞香，冬月不凋，二月開花，結實，五月熟。有紅、白、紫三色，紅勝於白，紫勝於紅。性雖較櫻桃稍平，能止胃寒嘔噦，消食解渴出《開寶本草》。然助熱傷筋，發瘡損齒之害，亦不能無。《博物志》云瘴地多產，豈佳物乎。而錢鶴灘詩曰：西州一琖蒲桃釀，南國千頭荔子香。又曰：華清妃子如相見，添得紅塵一倍忙。比之蒲桃、荔枝，文人遊戲之筆也。

《藥性摘錄・食物》楊梅　性溫熱。收斂心虛熱，治心煩口渴，消熱解毒，且鹽藏則止嘔，燒灰可斷痢。多食則動血致衄。核中仁，療脚氣然須多食。以桶滾拌核，爆即自裂。根皮，煎湯，能解砒毒。燒灰油調，塗湯火傷。

《本草省常・果性類》楊梅　一名杭子。性溫。下氣止渴，滌腸胃，除煩憒，惡氣。多食傷筋損齒，發瘡生痰。同葱食傷人。

《隨息居飲食譜・果食類》楊梅樹皮甘、酸，溫。宜蘸鹽少許食，析醒止渴，活血消痰，滌腸胃，除煩懣惡氣。鹽藏蜜漬，酒浸糖收，爲脯爲乾，消食止痢。大而純甜者勝。多食動血，酸者尤甚，諸病挾熱者忌之。

樹皮　煎湯洗惡瘡疥癬，漱牙痛。澄冷服，解砒毒。研末燒酒調傅，治遠近攣筋。燒灰油調，傅湯火傷。

銀杏

《飲膳正要・果品》銀杏　味甘、苦，無毒。炒食煮食皆可，生食發病。

《日用本草・五果類》銀杏　土人呼爲白果，又名鴨脚。

味甘、苦，平，無毒。多食生痰動風，同鰻鱺食，患軟風。惟炒或煮食之。生則戟人喉。小兒食之發驚。

《藥性全備食物本草・果部》白果一名銀杏。葉如鴨脚。味甘，氣溫，有小毒。生食戟人喉，炒食味甘苦。少食堪點茶釅酒，多食則動風作痰。食滿一千，令人少死；陰毒之果，不可不防。古方取其所能，僅治白濁獲效。小兒勿食，極易發驚。同鰻鱺魚食，患軟風。《延壽書》云：銀杏能醉人，有食滿一千者死。三棱者有毒。炒白果法：臨炒時，密取一果手握，炒不發爆。

《食物輯要・果類》白果　味甘、苦，澀，性溫，有小毒。生食引痞，熟食溫肺，定喘嗽，縮小便。多食壅氣，發脹動風。

《上醫本草・果部》銀杏　一名白果，一名鴨脚子。

核仁　甘、苦，平，澀，無毒。

時珍曰：熟食小苦、微甘，性溫，有小毒，多食令人臚脹。瑞曰：多食壅氣動風。小兒食多昏霍，發驚引痞。同鰻鱺魚食，患軟風。

《食治廣要・果部》銀杏釋名白果。氣味：甘、苦，平，澀，無毒。生食，解酒，降痰，消毒，殺蟲；熟食，溫肺，益氣，定喘嗽，縮小便，止白濁。多食壅氣動風。小兒食發驚引痞。不可與鰻鱺魚同食。

《食物本草・果部・山果類》銀杏一名白果，一名鴨脚子。原生江南，葉似鴨掌，因名鴨脚。宋初始入貢，改呼銀杏，因其形似小杏而核色白也。今名白果。梅堯臣詩：鴨脚類綠李，其名因葉高。歐陽修詩：絳囊初入貢，銀杏貴中州。是矣。銀杏生江南。樹高二三丈。葉薄縱理，儼如鴨掌形，有刻缺，面綠背淡。二月開花成簇，青白色，二更開花，隨即卸落，人罕見之。一枝結子百十，狀如楝子，經霜乃熟，爛去肉取核爲果。其核兩頭尖，三棱爲雄，二棱爲雌。其仁嫩時綠色，久則黃。須雌雄同種，其樹相望，乃結實；或雌樹臨水亦可；或鑿一孔，內雄木一塊泥之亦結。陰陽相感之妙如此。其樹耐久，肌理白膩。術家取刻符印，云能召使鬼神。

銀杏，味甘、苦，平，澀，有小毒。生食引痞解酒。熟食益人，溫肺益氣，定喘嗽，縮小便，止白濁。生食降痰，消毒殺蟲。嚼漿塗鼻面手足皴皰黯皺皺，及疥癬疳蟲陰蝕。同鰻鱺魚食，患軟風。昔有飢者，以白果代飯食飽，次日皆死也。《三元延壽書》亦云：白果食滿千個者死。小兒尤不可多食，多食立死。或遇其毒，連飲冷白酒幾盞，吐出則生，不吐則死。

附方：治小便白濁。用生白果十枚，擂水飲，日一服，取效乃止。

治赤白帶下，下元虛憊。白果、蓮肉、紅米各半兩，胡椒一錢半，爲末。用烏骨雞一隻，去腸盛藥，瓦器煮爛，空心食之。

治陰蝕作癢，陰毛際肉中生蟲如蝨，或紅或白，癢不可忍者。生白果嚼

細，頻頻擦之。

治手足皴裂。生白果嚼爛，夜夜塗之。

治狗咬，白果生嚼塗之。

治水疔暗疔，水疔色黃，麻木不痛；暗疔瘡凸色紅，使人昏狂。並先刺四畔，後用銀杏去殼浸油中年久者，搗敷之。

《養生要括・果部》 銀杏　味甘、苦，性溫，有小毒。熟食，溫肺益氣，定喘嗽，縮小便，止白濁。生食，降痰消毒，殺蟲解酒。嚼漿，塗鼻面手足，去皴皰黑黯皴皺及疥癬、疳蟲、陰蝕。多食令人氣壅，臚脹，昏頓。小兒多食，發驚引疳。食滿千枚者死。三棱爲雄，二棱爲雌。取汁作麵糊漿裹衣，蝨蟲遺滅。

《本草醫旨・食物類・果部》 銀杏名白果核仁　味：甘、苦，平，澹，無毒。多食令人臚脹，壅氣動風。小兒食多昏霍，發驚引疳。同鰻鱺魚食，患軟風。治：生食引疳，解酒。熟食益人。熟食，溫肺益氣，定喘嗽，縮小便，止白濁。生食，降痰，消毒殺蟲。嚼漿塗鼻面手足，去皴皰黑黯皴皺及疥癬、疳蟲、陰蝕。能入肺經，益肺氣，定喘嗽，縮小便。生搗能澀油膩，則其去穢濁之功可類推矣。其花夜開，人不得見。蓋陰毒之物，故又能殺蟲消毒，然食多，則收令太過，令人氣壅臚脹，昏憒，故物類相感。白果食滿千個者死。

附方　寒嗽痰喘：白果七個，煨熟，以熟艾作七丸，每果入艾一丸，紙包，再煨香，去艾，吃。小便頻數：白果十四枚，七生七煨，食之取效止。小便白濁：生白果仁十枚，擂水飲，日一服，取效止。赤白帶下：下元虛憊，白果、蓮肉、紅棗各五錢，胡椒一錢半，爲末。用烏骨雞一隻去腸，盛藥，瓦器煮爛，空心食之。腸風下血：銀杏煨熟，出火氣，食之，米飲下。腸風臟毒：銀杏四十九枚，去殼，生研，入百藥煎末和丸彈子大。每服二三丸，空心細嚼，米飲送下。牙齒蟲齲：生銀杏，每食後嚼一二個，良。手足皴裂：生白果嚼爛，夜夜塗之。鼻面酒皶：銀杏，酒醉糟同嚼爛，夜塗旦洗。頭面癬瘡：生白果仁，切斷，頻擦之效。下部疳瘡：生白果，杵，塗之。陰蝕作癢：陰毛際肉中生蟲如蝨，或紅或白，癢不可忍者，白果仁嚼細，頻擦之取效。狗咬成瘡：白果仁嚼細，塗之。乳癰潰爛：銀杏半斤，以四兩研酒服之，以四兩研傅之。水疔暗疔：水疔色黃，麻木不痛，暗疔瘡口色紅，使人昏狂，並先刺四畔，後用銀杏去殼浸油中年久者，搗敷之。

《飲食須知・果類》 銀杏　味甘、苦、澀，性溫，有小毒。即白果。生食引疳，熟食多令人臚脹壅氣，動風。小兒食多，昏霍發驚，引疳。同鰻鱺食，患軟風。妊婦食之，滑胎。銀杏能醉人，食滿及千者死。三棱者有毒。臨炒時，密取一枚手握，炒不發爆。生搗能浣衣帛油膩。

《食物須知・諸果》 白果一名銀杏在處俱產，樹大而高。二更開花，三更結實。秋熟擊落，殼白肉青。生食戟人喉，炒食味甘苦。少食，堪點茶饌酒；多食，則動風作痰。食滿一千，令人少死。陰毒之果，不可不防。古方取其所能，僅治白濁獲效。小兒勿食，極驚。

《養生食鑒・果類》 白果即銀杏。味甘、苦，性溫，有小毒。生食，引疳。熟食，溫肺，定喘嗽，縮小便。多食壅氣，發脹，動風。小兒食多，昏霍，發驚，引疳。同鰻鱺食，令人軟風。《延壽書》云：白果食滿者，死。昔有饑者，同以白果代飯，食飽，次日皆死。云：炒白果，密取一果手握，炒不發爆。

《壽世傳真・果類》 白果　性溫而澀。宜：熟食溫肺益氣，生食降痰解酒。忌：多食，壅氣，小兒動疳。

《食物小錄・果部・山果類》 銀杏即白果甘，平，苦，澀，無毒。生食，引疳解酒；熟食，溫肺益氣，定喘。多食壅氣動風，小兒多食昏霍發驚。同鰻鱺食，患軟風。同甘蔗食，則蔗無滓。

《本草省常・果性類》 白果　一名銀杏，一名鴨脚子。性微寒，解酒殺蟲。熟微溫，益氣潤肺，止嗽定喘。多食動風壅氣。小兒多食發驚搐。同無鱗魚食，令人患軟風。

《隨息居飲食譜・果食類》 銀杏一名白果。甘、苦，平，澀。消毒殺蟲，滌垢化痰，擦面去皶皰黑黯皺皺及疥癬、疳蟲、陰蝕；熟，甘苦溫，煖肺益氣，定喘嗽，止帶濁，縮小便。多食壅氣動風，小兒發驚動疳。中其毒者，昏暈如醉，白果殼或白蘘頭，煎湯解之。食或太多，甚至不救，慎生者不可不知也！

小便頻數，腸風下血，赤白帶下，並以白果煨熟，去火氣，細嚼，米飲下。

手足皴裂，下疳陰蝕，頭面癬瘡，並用生白果杵爛，塗擦。

針刺入肉，瓷鋒嵌脚，水疔暗疔，並將白果肉浸菜油中，年久愈佳，搗傅患處。

《每日食物卻病考・果類》 銀杏　味甘、苦，平，有小毒。生食，降痰，解酒，引疳；熟食，溫肺，益氣，定喘，縮小便，止白濁。二月間，二更時開花成簇，青白色，隨即卸落，故人罕見之。其果三棱爲雄，二棱爲雌，須雌雄同種，其樹相望，乃結實。或兩樹接生乃結。或鑿一孔，內雄木一塊，泥封之，

亦結。陰陽相感之妙如此。多食，令人氣壅作脹。小兒多食，發驚引疳。《三元延壽書》曰：白果食滿千個者死。昔有飢者，同以白果代飯食飽，次日皆死。慎之。

胡桃

《千金要方・食治・果實》 胡桃：味甘，冷，滑，無毒。不可多食，動痰飲，令人惡心，吐水吐食。

《食療本草》卷上 胡桃平右卒不可多食，動痰飲。案經：除去風，潤脂肉，令人能食。不得多食之，計日月，漸漸服食。通經絡氣，潤血脈，黑人髭髮，毛落再生也。

又，燒至煙盡，研爲泥，和胡粉爲膏。拔去白髮，敷之即黑毛髮生。

又，仙家壓油，和詹香塗黃髮，便黑如漆，光潤。

初服日一顆，後隨日加一顆。至二十顆，定得骨細肉潤。

又方，能差一切痔病。案經：動風，益氣，發痼疾。多吃不宜。

《醫心方・五果部》 胡桃仁 《七卷經》云：味甘，溫。食之去積氣。《博物志》云：張騫使西域，還得胡桃，故名之。崔禹〔錫〕云：食之下氣。味甘，小冷，無毒。主喉痹，煞白蟲，令人痰動。孟詵云：卒不可多食，動痰飲。計日月漸服食，通經絡，黑人鬢髮毛生，能瘥一切痔病。《千金方》云：不可多食，令人惡心。《拾遺》云：味甘，平，無毒。食之令人肥健，潤膚黑髮，去野雞病。

《養生類纂・果實部》 胡桃 胡桃發風，須以湯剝去肉上薄皮，過夏至不堪食。《本草衍義》。

胡桃多食動痰飲，令人惡心、吐水、吐食。《千金要方》。

胡桃多食利小便，能脫人眉，動風故也。《本草》。

油胡桃不可吃，損人聲。《瑣碎錄》。

食胡桃多者，令人吐血。同上。

《飲膳正要・果品》 胡桃 味甘，無毒。食之令人肥健，潤肌黑髮。多食動風。

《救荒本草》卷下後 胡桃樹 一名核桃。生北土。舊云張騫從西域將來。陝甘寧邊區洛間多有之。今鈞鄭間亦有。其樹大株，葉厚而多陰，開花成穗，花色蒼黃，結實外有青皮包之，狀似梨，大熟時溫去青皮，取其核是胡桃。味甘，性平。一云性熱，無毒。

救飢：採核桃溫去青皮，取瓤食之，令人肥健。

治病：文具《本草》果部條下。

《竹嶼山房雜部・尊生部・果部》 收藏核桃 以粗布袋盛，掛當風處，則不腻。收松子法同。

《食物本草・果類》 胡桃 味甘，平，氣溫，無毒。食之令人肥健，潤肌，黑髮。補下元亦用之。多食利小便，動風生痰，助腎火。又云：去五痔，通血脈，食酸齒齾者，細嚼解之。丹溪云：屬土而有火，性熱。《本草》言甘平，是無熱也。又云：脫眉動風，非熱何以傷肺？

《食鑒本草・果品》 胡桃味甘，平，溫。潤肌膚，黑鬢髮。本草止言甘平，不言性熱。又云：動風能脫人眉毛，非熱而傷肺乎？

外青皮 搗爛取汁可染鬚鬢。又：取青皮壓油，和詹糖香塗毛髮，急漆。

《藥性全備食物本草・果部》 胡桃 出羌胡。生時外有青皮，形如桃也。味甘，溫，無毒。制銅毒，潤肌膚，通血脈，利小水，助腎火，發痘瘡。多食，生痰涎，動風氣，脫眉髮。同酒食，多令咯血。連衣食，斂肺氣。取衣法：凡用胡桃一斤，以甘蔗節五六段，和湯煮透，經一宿，次早略煮，取去殼，衣隨脫。夏至後不堪食。單方治瘰癧，取肉燒存性，和松脂研傅，立瘥。

《上醫本草・果部》 胡桃 一名羌桃，一名核桃。時珍曰：胡桃仁味甘氣熱，皮澀肉潤。孫真人言其冷滑，誤矣。近世醫方用治痰氣喘嗽、醋心及癲風諸病，而酒家往往醉後嗜之。則食多吐水吐食，脫眉及酒同食咯血之說，亦未必盡然也。但胡桃性熱，能入腎肺，惟虛寒者宜之。而痰火積熱者，不宜多食耳。

核仁 甘，平，溫，無毒。主治：食之令人肥健，潤肌，黑鬚髮。多食利小便，去五痔。

附方：胡桃丸：益血補髓，強筋壯骨，延年明目，悅心潤肌，能除百病。用胡桃仁四兩，搗膏，入破故紙、杜仲、菟蘼末各四兩。杵勻，丸梧子大。每空心，溫酒、鹽湯任下五十丸。

《食治廣要・果部》 胡桃釋名核桃。氣味：甘，平，溫，無毒。主治：補氣養血，潤燥化痰，益命門，利三焦，溫肺潤腸，治虛寒喘嗽，腰脚重痛。馬

志曰：多食動風，脫人眉。同酒食，多令人咯血。痰火積熱者，不宜多食。

《食物本草・果部・山果類》 胡桃一名羌桃，一名核桃。此果本出羌胡，漢時強騫使西域始得種還，植之秦中，漸及東土，故名之。今陝、洛間甚多。大株厚葉多陰。實亦有房，秋冬熟時採之。李時珍曰：胡桃樹高丈許。春初生葉，長四五寸，微似大青葉，兩兩相對，頗作惡氣。三月開花如栗花，穗蒼黃色。結實至秋如青桃狀，熟時溫爛皮肉，取核爲果。劉恂《嶺表錄》云：南方有山胡桃，底平如檳榔，皮厚而大堅，多肉少穰。其殼甚厚，須椎之方破。然則南方亦有，但不佳耳。今按胡桃出閩廣者，大而殼厚，味澀，或肉嵌穰隔間，徒具美觀，短於適口。產荆襄者，小而殼薄，味甘，肉細膩，脫穰充果最佳。

胡桃，味甘，平、溫，無毒。食之令人肥健，潤肌，黑鬚髮。多食利小便，去五痔。搗和胡粉，拔白鬚髮，內孔中，則生黑毛。燒存性，和松脂研，傅瘰癧瘡。又食之令人能食，通潤血脈，骨肉細膩。補氣養血，潤燥化痰，益命門，利三焦，溫肺潤腸，治虛寒喘嗽，腰脚重痛，心腹疝痛，血痢腸風，散腫毒，發痘瘡，制銅毒。同破故紙蜜丸服，補下焦。治損傷，石淋。食酸鹵齧者，細嚼胡桃解之。小兒痧疹後不可食，須忌半年。犯之刮腸，痢不止。多食動痰飲，令人惡心，吐水，吐食物。又動風，脫人眉。同酒食多，令人咯血。

油胡桃，味辛，熱，有毒。主殺蟲攻毒，治癰腫、癘風、疥癬、楊梅、白禿諸瘡，潤鬚髮。

胡桃青皮，味苦，澀，無毒。主染髭及帛，皆黑。

木皮，主水痢。春月斫皮汁，沐頭至黑。煎水，可染褐。

殼，燒存性，入下血、崩中藥。

附方：

服胡桃法：凡服胡桃不得並食，須漸漸食之。初日服一顆，每五日加一顆，至二十顆止，周而復始。常服令人能食，肌肉細膩光潤，鬚髮黑澤，血脈流通，延年不老。

治石淋疼痛，便中有石子者。胡桃肉一升，細米煮漿粥一升，相和頓服即瘥。

治小兒誤吞銅錢。多食胡桃，自化出也。胡桃與銅錢共食，即成粉，可證矣。

治女子血崩不止。用胡桃肉十五個，燈上燒存性，研作一服，空心溫酒服下，神效。

治一切癰腫，背癰，附骨疽未成膿者。胡桃肉十個煨熟去殼，槐花一兩，研末杵勻，熱酒調服。

治白癜風。用胡桃殼外青皮一枚，硫黃一皂莢子大，研勻。日日傅之。

《養生要括・果部》 胡桃　味甘，平，溫，無毒。食之令人肥健，潤肌，黑鬚髮。多食，利小便，去五痔。搗和胡粉，拔白鬚髮，內孔中則生黑毛。燒存性，和松脂研，傅瘰癧瘡。食之令人能食，通潤血脈，骨肉細膩。治損傷石淋，同破故紙蜜丸服。補下焦，補氣養血，潤燥化痰，益命門，利三焦，溫肺潤腸，治虛寒喘嗽，腰脚重痛，心腹疝痛，血痢腸風，散腫毒，發痘瘡，制銅毒。油者，殺蟲攻毒，治癰腫，癘風疥癬，楊梅白禿諸瘡，潤鬚髮。多食生痰，動腎火，動風，脫人眉。便毒初起：胡桃七個燒研，酒服三服見效。胡桃四兩搗膏，入破紙、杜仲、革薢各四兩，拌均，丸梧子大，每空心溫酒、鹽湯下五十丸，益血補髓，強筋壯骨，延年明目，悅心潤肌，能除百病。小腸氣痛，胡桃一枚燒灰，研末溫酒服之效。

《本草醫旨・食物類・果部》 胡桃名核桃，又名羌桃。

核仁　味：甘，平，無毒。性熱不可多食，多食動痰飲，令人惡心吐水，動風氣，脫人眉。同酒食，多令人咯血，生痰，動火。胡桃屬土而有火性熱。《本草》云甘平，是無熱矣。然又云動風，脫人眉，非熱何以傷肺耶！治：食之令人肥健，潤肌，黑鬚髮。多食利小便，去五痔。搗和胡粉，拔白鬚髮，內孔中，則生黑毛。燒存性，和生脂研，傅瘰癧瘡。食之令人能食，通潤血脈，骨肉細膩。治損傷，石淋。同破故紙、蜜丸服，補下焦，補氣養血，潤燥化痰，益命門，利三焦。溫肺，潤腸，治虛寒喘嗽，腰脚重痛，心腹疝痛，血痢腸風，散腫毒，發痘瘡，制銅毒。

油胡桃　味：辛，熱，有毒。治：殺蟲攻毒，治癰腫，癘風，疥癬，楊梅、白禿諸瘡，潤鬚髮。破故紙屬火，能使心包與命門之火相通。胡桃屬木，主潤血養血。血屬陰，陰惡燥，故油以潤之，佐破故紙，有木火相生之妙。故古有云：黃檗無知母，破故紙無胡桃，猶水母之無蝦也。油胡桃有毒，傷人咽肺，而瘡科取之，用其毒也。

附方　小便頻數：胡桃煨熟，臨時嚼之，溫酒下。石淋痛楚：便中有石子者，胡桃肉一升，細米煮漿粥一升，相和頓服，即瘥。風寒無汗：發熱頭痛，核桃肉、葱白，細茶，生薑等分，搗爛，水一鍾煎七分，熱服，覆衣取汗。產後氣喘：胡桃肉、人參各二錢，水一盞煎七分，頓服。久嗽不止：核桃仁五十個，煮熟，去皮，人參五兩，杏仁三百五十個，麵炒，湯浸去皮，研勻，入鍊蜜丸梧子大。每空心細嚼一丸，人參湯下，臨臥再服。食物醋心：胡桃爛嚼，以生薑湯下，立止。食酸鹵齧：細嚼胡桃即解。誤吞銅錢：多食

胡桃，自化出也。胡桃與銅錢共食，即成粉可證矣。揩齒烏鬚：胡桃仁燒過，貝母各等分，爲散，日用之。眼目暗昏：四月內，取風落小胡桃，每日午時食飽，以無根水吞下，偃臥，覺鼻孔中有泥腥氣爲度。赤痢不止：胡桃仁、枳殼各七個，皂角不蛀者，一挺，新瓦上燒存性，研爲細末，分作八服，每臨臥時一服，二更一服，五更一服，荊芥茶下。血崩不止：胡桃肉十五枚，燈上燒存性，研作一服，空心溫酒調下，神效。急心氣痛：核桃一個，棗子一枚，去核，夾桃紙裹煨熟，以生薑湯一鍾，細嚼送下，永久不發，名盞落湯。小腸氣痛：胡桃一枚，燒灰研末，熱酒服之。便毒初起：用胡桃七個，燒研酒服，不過三服見效。魚口毒瘡：端午日午時，取樹上青胡桃，筐內陰乾，臨時取燒爲末，黃酒服，少行一二次，有膿自大便出，無膿即消，二三服平。一切癰腫：背癰、附骨疽、未成膿者，胡桃十個，煨熟去殼，槐花一兩，研末，杵勻，熱酒調服。疔瘡惡腫：胡桃一個，平破取仁，嚼爛，安殼內，合在瘡上，頻換甚效。痘瘡倒陷：胡桃肉一枚，燒存性，乾胭脂半錢，研勻，胡荽煎酒調服。小兒頭瘡：久不愈，胡桃和皮，燈上燒存性，盤蓋出火毒，入輕粉少許，生油調塗，一二次愈。酒皶鼻赤：方見橘核。聤耳出汁：胡桃仁燒研，狗膽汁和，作挺子，綿裹塞之。傷耳成瘡：出汁者，用胡桃杵取油，內入。火燒成瘡：胡桃仁燒黑，研傅。壓撲傷損：胡桃仁搗和，溫酒頓服，便瘥。疥瘡瘙癢：油核桃一個，雄黃一錢，艾葉杵熟一錢，搗勻綿包，夜臥裹陰囊，歷效，勿洗。

胡桃青皮　味：苦、澁，無毒。治：染髭及帛皆黑。《仙方》取青皮壓油，和詹糖香塗毛髮，色如漆也。

附方　烏髭髮：胡桃皮、蝌蚪等分，搗泥塗之，一染即黑。用青胡桃三枚，和皮搗細，入乳汁三盞，於銀石器內調勻，揉鬚髮三五次，每日用胡桃油潤之良。癜瘍風：青胡桃皮搗泥，入醬清少許，令勻，先以泔洗後，傅之。白癜風：青胡桃皮一個，硫黃一皂子大，研勻，日日摻之取效。嵌甲：胡桃皮燒灰，貼之。

皮　治：止水痢。春月研皮汁沐頭至黑，煎水可染褐。

殼　治：燒存性，入下血崩中藥。

《壽世秘典・類物・果部》胡桃一名羌桃。漢時，張騫使西域，始得種，遠植之秦中，漸及東土，故名之。又名核桃。

氣味：甘，溫，無毒。主潤肌膚，黑鬚髮，補氣養血，潤燥化痰，益命門，利三焦，溫肺潤腸，治虛寒喘嗽，腰脚重痛，心腹疝痛，血痢腸風，散腫毒，發痘瘡，制銅毒。

油核桃　氣味：辛，熱，有毒。主殺蟲，攻毒，治癰腫癘風、疥癬、楊梅、白禿諸瘡。

發明　李時珍曰：胡桃仁味甘氣熱，皮澁肉潤。孫真人言其冷滑，誤矣。近世醫方，用治痰氣喘嗽，醋心及癲風諸病，而酒家往往醉後嗜之。則《本草》諸書言食多，吐水吐食，動風痰，助腎火，及酒同食，咯血之說亦未盡然也。但性熱，能入腎肺，惟虛寒者宜之，而痰火積熱者不宜多食耳。蘇頌曰：同破故紙研末，蜜丸服，爲補下焦腎命之藥。連皮空腹食之，最能固精。孟詵云：和胡粉研如泥，拔白髮，納孔中，其毛皆黑，青皮性澁，又能染髭。

《飲食須知・果類》胡桃肉　味甘，衣澀，性溫。多食生痰涎，動風氣，脫眉髮，令人惡心吐水。同酒食多，令咯血動腎火。連衣食，斂肺氣。不可合雉肉、野鴨同食。胡桃肉與銅錢共食，即成粉。食酸齒齾，細嚼桃肉即解。去衣法：凡胡桃一斤，用甘蔗節五六段和湯煮透，經一宿，次早略煮，取去殼，衣隨脫。油胡桃有毒，傷人咽肺。

《食物須知・諸果》胡桃　味甘，氣溫，無毒。地土俱生，陝洛尤盛。株大葉厚，結實有房。近冬採收，碎殼取肉。頻食健身生髮，兼補下元；多食動風生痰，且助腎火。經脈堪通，血脈能潤。食酸齒齾，細嚼立除。

《養生食鑒・果類》胡桃即核桃。味甘，平，性溫，無毒。制銅毒，潤肌膚，通血脈，利小水，助腎火，潤腸燥，去五痔。多食生痰涎，動風氣。不宜同酒食。連皮食，斂肺氣。同生薑煎湯，治氣喘。取衣法：凡用胡桃一斤，以其蔗節五六段，和湯煮透，經一宿，次旦略煮，取去殼，衣隨脫。

《壽世傳真・果類》核桃　熱而澀。即胡桃。宜：固腎澀精，溫肺潤腸，補氣養血。忌：多食，動風痰，助腎火，有痰火者不宜。

《食物小錄・果部・山果類》胡桃即核桃甘，平，溫，微澀，無毒。食之令人肥健，潤肌黑髮，能食，通潤血脈，骨肉細膩，補氣養血，潤燥化痰，益命門火不足，利三焦，溫肺潤腸。

《調疾飲食辯・果類》胡桃　《名物志》名羌桃，俗呼核桃。《綱目》曰：其葉長四五寸，似大青葉，對生，頗作惡氣。三月開花，如栗花。結實如桃，熟時溫爛皮肉，取核爲果，故名核桃。

按：胡桃性熱，其殼外皮肉，可染帛作緇，又能黑髮，故入腎而治虛寒。外皮並殼內薄皮，味俱極澀，故能上收久嗽痰喘之肺氣，下收精寒滑泄之腎氣。又有油，故能潤肺而治無痰之乾欬。古有黃柏無知母，破故紙無胡桃，猶水母無鰕之說，蓋破故紙溫補腎陽，胡桃亦補腎陽，相須爲用，治腎氣虛

寒，不爲大謬。乃自明以來，劈空造出命門之說，云居兩腎之中，爲人身生命之源，相火之主。《難經》而後，已有左爲腎，右爲命門之說，至明又變爲此說。立青娥丸、胡桃丸等方，皆用胡桃。《綱目》備著其說，謂命門非脂非肉，形如胡桃仁，故用胡桃，全然杜撰。其流弊遂有薛己、張景岳、趙養葵諸子，妄立真陰、真陽，先天、太極名色。甚且謂孔門一貫儒、釋、道三教之傳，皆在此命門之內。如講學家一味空談，全無實際。國朝自呂留良焚骨後，禁絕其書，不獨儒者知務真脩，即醫者亦覘實學。趙養葵醫書，即呂留良評點，名天蓋樓《醫貫》。未奉嚴禁時，曾及見之，全部盲辭瞎辯，高談性命。人胸中一無知識，於此可以概見。今例禁其書，既不許行世。又有喻嘉言、周禹載、徐靈胎、汪苓友、葉天士諸先生，出而闡明軒岐之學，故元明一切浮泛無根之談，至本朝而熄。不知命門二字，本出《內經・靈樞・根結》篇，曰：太陽根於至陰穴名，在足小指甲後，結於命門。命門者，目也。經文明白如此，造作空言者，豈未之見乎？抑欺後人之必不見乎？至胡桃之充果食，肺燥、腎寒者宜之，潤肺宜去衣，溫腎宜留衣。肺腎有熱者忌之。《食物本草》謂多食動腎火，則是。《開寶本草》謂多食動風，脫人眉，同酒食多，令人吐血，亦理之所有。孫氏則謂其性冷滑，大誤。蓋有油，故滑大腸，非冷也。

《藥性摘錄・食物》 胡桃　即核桃。甘，熱，皮澁，肉潤。補命門，澁精固氣。惟肺有熱痰及命門火熾者忌用。

《本草省常・果性類》 核桃　一名羌桃，一名胡桃。性熱。補氣養血，消食化痰，益命門，潤三焦，除虛寒喘嗽。多食助邪火，動風氣，脫人眉。同酒食，令人咯血。孕婦忌之。新者良，陳者熱甚。油仁者有毒，不可食。

《隨息居飲食譜・果食類》 胡桃一名核桃。甘，溫。潤肺，益腎，利腸，化虛痰，止虛痛，健腰脚，散風寒，助痘漿，已勞喘，通血脈，補產虛，澤肌膚，煖水藏，制銅毒，療諸癰，殺羊羶，解齒齦。以殼薄肉厚，味甜者良。宜餡宜肴，果中能品。惟助火生痰，非虛寒者，勿多食也。

風寒感冒，頭痛身熱，胡桃肉、葱白、細茶、生薑共杵爛，水煎熱服，汗出而痊。內熱者去薑加白沙糖。

小便頻數，胡桃肉，臥時嚼之，溫酒下。

石淋痛楚，胡桃肉一斤，同細米煮漿粥，日日食之。

小腸氣痛，便毒初起，並以胡桃煅研，溫酒下。

背癰、附骨疽未成膿者，胡桃十個，煨熟去殼，槐花一兩同研，熱酒調下。

疔瘡、惡瘡，胡桃破開，取肉嚼爛，仍安殼內，合瘡上，頻換。

壓撲損傷，胡桃肉杵爛，溫酒頓服。

《每日食物卻病考・果類》 胡桃　即核桃也。張騫使西域得種還植之，故名胡桃。外有青皮肉，此其核也，故曰核桃。味甘，溫，無毒。潤肌，黑鬚髮，令人肥健，補下元。多食，動風生痰，助腎火。其性能入肺、腎。丹溪云：屬土而有火。故虛寒者宜之，而痰火積熱者不宜多食。

榛

《醫心方・五果部》 榛子　《七卷經》云：味甘，平。食之無損益，多食令人頭痛。崔禹〔錫〕云：食之明目，去三蟲。味甘，小澀，冷，無毒。久食輕身耐老。樹似杏，而實如櫟子，並乾噉之，益人氣。今按：損害物。

《養生類纂・果實部》 榛子　榛子益氣力，寬腸胃。《本草》。

《飲膳正要・果品》 榛子　味甘，平，無毒。益氣力，寬腸胃，健行，令人不飢。

《日用本草・五果類》 榛子　似栗而圓小，亦充糧食之。生遼東山谷。多食令人臚脹。久病人不宜食。

《食物本草・果類》 榛子　味甘，平，無毒。益氣力，實腸胃，調中不飢，健行，甚驗。

《食鑒本草・果品》 榛子味甘，平，無毒。益氣力，寬腸胃，肥白人。

《藥性全備食物本草・果部》 榛子　味甘，平，無毒。榛，盛也。一云從秦，生於秦地也。主益氣力，寬腸胃，調中開胃，令人不飢健行，軍行食乏以當糧。

《食物輯要・果類》 榛子　味甘，平，無毒。開胃益氣，實大腸，令人不飢，能健行，新羅者尤良。收藏榛、松子、瓜仁類，以燈心剪碎，和入罐內，放燥處，不熾。

《上醫本草・果部》 榛　一名親亲古榛字。

仁　甘，平，無毒。主治：益氣力，實腸胃，令人不肌健行，調中開胃，甚驗。

《食物本草・果部・山果類》 榛榛樹低小如荆，產闊廣間，叢生。冬末開花如

櫟花，成條下垂，長二三寸。二月生葉如初生櫻桃葉，多皺紋而有細齒及尖，其實作苞，三五相粘，一苞一實。實如櫟實，下壯上銳，生青熟褐，其殼厚而堅，其實白而圓，大如杏仁，亦有皮尖。然多空者，故諺云十榛九空。案陸璣《詩疏》云：榛有兩種：一種大小枝葉皮樹皆如栗，而子小，形如橡子，味亦如栗，枝莖可以爲燭，《詩》所謂樹之榛、栗者也。一種高丈餘，枝葉如木麥，子作胡桃味，遼代、上黨甚多，久留亦易油壞者也。

榛，味甘，平，無毒。主益氣力，實腸胃，令人不飢健行。

《壽世秘典・類物・果部》 榛子殼厚而堅，仁白而圓，大如杏仁，亦有皮尖然多空者，故諺云：十榛九空。遼代，上黨甚多。久留易油壞。

氣味：甘，平，無毒。主益氣，厚腸胃，令人不饑，健行。

《飲食須知・果類》 榛子　味甘，性平。凡收藏榛、松、瓜仁類，以燈心剪碎，和入罐內，放燥處不油。

《養生食鑒・果類》 榛子其形如栗而小，俗名槠子。味甘，性平，無毒。開胃益氣，實大腸，令人不饑，能健行。新羅出者尤良。炒食，頗熱。收藏榛、松子、瓜仁類，以燈心剪碎，和入鑼內，放燥處不燋。

《壽世傳真・果類》 榛子　性平。似栗，甚小，俗名茅栗。

《調疾飲食辯・果類》 榛　《綱目》曰：《爾雅翼》云，鄭康成注《禮記》榛、栗、棗、脩，言關中鄜坊甚多。關中，秦地，故字從秦。一名山栗。圓而末尖者爲錐栗，小如指頂者爲茅栗，即《爾雅》之糯栗，又名栩栗，《詩・皇矣》：其灌其栩。又名柞栗。《禮・內則》：芝、栭、菱、椇。《圖經》曰：桂陽有葉栗，樹低小，叢生，實大如杏仁處處皆有，不獨桂陽。又有奧栗，子亦小。或云即棗也。《詩》：樹之棗栗今《楚丘》篇作榛栗。《陸疏》曰：榛有兩種。一種枝、葉、球、實皆如栗而子小，樹亦低小；一種高丈餘，子如胡桃，久留易油壞。此另是一物，《陸疏》誤也，榛無油，與胡桃迥別。性與大栗仿佛，而生食較大栗稍易消，熟食稍不壅氣。《開寶本草》曰：益氣力，實腸胃，耐饑健行。《日華本草》曰：調中補胃。皆言熟食之功也。而同破故紙、山茱萸、杜仲、懷牛膝等爲丸久服，實能益腎，脚弱人最宜。其功勝於大栗。

《藥性摘錄・食物》 榛子　甘，平。生用，開胃益氣，實大腸，令人不飢，能健行。出新羅者佳。以燈心剪碎，同收不燋。

《隨息居飲食譜・果食類》 榛　甘，平。補氣，開胃耐飢，長力厚腸，虛人宜食。仁粗大而不油者佳。亦可磨點成腐，與杏仁腐皆爲素饌所珍。

《每日食物卻病考・果類》 榛子　味甘，平，無毒。益氣力，調中，開胃，令人不飢健行。關中遼代上黨多生之。有大、小二種，性味相同也。

鉤栗

《藥性全備食物本草・果部》 鉤栗　味甘，平。主不飢，厚腸胃，令人肥健。

《食治廣要・果部》 鉤栗　氣味：甘，平，無毒。食之不飢，厚腸胃，令人肥健。其形似栗而圓小，又如雀卵相似，但略帶圓黑耳。

《食物本草・果部・山果類》 鉤栗即甜櫧子。生江南山谷。木大數圍，冬月不凋，其子似栗而圓小。又有雀子，相似而圓黑者。

鉤栗，味甘，平，無毒。食之不飢，厚腸胃，令人肥健。

《調疾飲食辯・果類》 甜櫧子　一名鉤栗。《拾遺》名巢鉤子。冬月不凋，子圓而小。又有雀子，形相似而圓黑。

按：甜櫧子殼光黑而硬，大如小豌豆，有尖，一名鐵櫧。味較橡、柳、櫧稍甘，亦不免澀性。亦僅澀腸止泄，故《拾遺》云食之不飢，厚腸胃，澀故也。木條直易長，數十年可長三四丈，圍五六尺，松杉雖二百年不及也。又子落地自生，一種不煩再種。取大者爲梁棟，小者轉盼又復成林。材木之利，莫過於此。吾鄉惟兵田彭姓戚家有之，高樓大廈，綿亙數百間，胥此木所造。他處則彌望荒山，絕無種者，不可解也。而彭姓亦僅原有之三處，此外絕不補種一山，尤不可解也。

《本草省常・果性類》 甜櫧子　一名巢鉤子，一名鉤栗。性平。厚腸胃。久食令人肥健。

櫧子

《醫心方・五果部》 椎子　《七卷經》云：味甘，平。食之補益人，耐飢。去甲作屑，並食之，斷穀。勝橡子。崔禹〔錫〕云：味甘，小溫，無毒。主補五臟，安中。又有櫪子相似，而大於椎。音焦。

《飲膳正要・果品》 株子　味酸甘，平，無毒，性微寒，不可多食。

《食物本草・果類》 櫧子　味苦、澀。止泄痢，破除惡血，止渴，食之不飢，健行。有甜、苦二種，製作粉食，糕食甚佳。

《藥性全備食物本草・果部》 苦櫧　味苦、澀。止泄痢口渴，破惡血，食之不飢，令健行。造粉亦佳，涼心益胃。其皮葉煮汁，與產婦飲之，止血。

《食治廣要・果部》 櫧子　氣味：苦、澀，平，無毒。食之不飢，令人健行，又止泄痢，破惡血，止渴。生食苦澀，換水浸，煮，炒，乃帶甜爾。亦可磨粉作腐。外形如菩提子，內仁如杏仁者是矣。

《食物本草・果部・山果類》 櫧子生江南。皮、樹如栗，冬月不凋，子小於橡子。有苦、甜二種，治作粉食，糕食，甚佳。李時珍曰：櫧子處處山谷有之。其木大者數抱，高二三丈。葉長大如栗，葉梢尖而厚堅光澤，鋸齒峭利，淩冬不凋。三四月開白花成穗，如栗花。結實大如槲子，外有小苞，霜後苞裂子墜。子圓褐而有尖，大如菩提子。內仁如杏仁，生食苦澀，煮，炒乃帶甘，亦可磨粉。甜櫧子粒小，木文細白，俗名鰣櫧。苦櫧子粒大，木文粗赤，俗名血櫧。其色黑者名鐵櫧。案《山海經》云：前山有木，其名曰櫧。郭璞注曰：櫧子似柞子，可食，冬月採之。木作屋柱、棺材，難腐也。

櫧子，味甘、苦、澀，平，無毒。食之不飢，令人健行，止泄痢，破惡血，止渴。

皮、葉，煮汁飲，治產婦血。

嫩葉，貼臁瘡，一日三換，良。

《本草醫旨・食物類・果部》 櫧子生江南，皮樹如栗，有苦、甜二種。治作粉食，餻食，褐色甚佳。

仁　味：苦、澹，平，無毒。酸，甘，微寒，不可多食。治：食之不飢，令人健行，止泄痢，破惡血，止渴。

皮葉　治：煮汁飲，止產婦血。嫩葉貼臁瘡，一日三換良。

《食物小錄・果部・山果類》 櫧子即苦櫧子　苦、澀，平，無毒。食之不飢，令人健行。

《調疾飲食辯・果類》 苦櫧子　《綱目》曰：樹全似栗，但淩冬不凋。結實圓而有尖，褐色，外有綠苞，霜後苞裂子出。生食苦澀，煮、炒乃稍甘。亦可搗粉充果菜食。性亦澀腸止泄，虛滑者宜，有邪者切忌。嫩葉用新鮮豬油炒熟，冷水浸，貼臁瘡久爛，一日數易出《日用本草》。木極耐腐濕。郭注《山海經》云可作屋柱、棺材。又極難燼，不可爲薪。用作門扇，可禦火災。

《隨息居飲食譜・果食類》 櫧子　有甜、苦二種。苦者煮炒令熟，味亦帶甘。並可食，亦可磨粉充糧，耐飢止瀉。氣實腸燥者勿食。患酒膈者，苦櫧煮熟，細嚼頻食自愈。

橡實

《食療本草》卷上 橡實　主止痢，不宜多食。

《醫心方・五果部》 橡實　《本草》云：味苦，微溫，無毒。主下利，厚腸胃，肥健人。《七卷經》云：味澀，無毒。非藥非穀，而最益人。服之者，未能斷穀。《養性要集》云：噉橡爲勝，無氣而受氣，無味而受味，消食而止利，令人強健。

《救荒本草》卷下前 橡子樹　《本草》橡實，櫟音歷木子也。其殼一名杼上與切斗。所在山谷有之。木高二三丈，葉似栗葉而大，開黃花，其實，橡也。有梂彙音胃自裹其殼，即橡斗也。橡實味苦澀，性微溫，無毒。其殼斗可染皂。

救飢：取子換水浸煮十五次，淘去澀味，蒸極熟食之。厚腸胃，肥健人，不飢。

治病：文具《本草》木部橡實條下。

《食治廣要・果部》 橡子　氣味：苦，微溫，無毒。主治：下痢。厚腸胃，止瀉。煮食，止飢禦歉歲。孫真人曰：橡子非果非穀，而最益人。服食未能斷穀者，啖之尤佳。無氣而受氣，無味而受味，消食止痢，強健不飢。

周定王《救荒書》曰：橡子換水浸十五次，掏去澀味，蒸極熟，食之，可以濟飢。

《食物本草・果部・山果類》 橡實　一名橡斗子，一名柞子，即櫟木子也。所在山谷皆有。木堅而不堪充材，亦木之性也。爲炭則他木皆不及。李時珍曰：櫟有二種：一種不結實者，其名曰栩；一種結實者，其名曰栩，其實爲橡。二者樹小則聳枝，大則偃蹇。其葉如櫧葉，而文理皆斜勾。四五月開花如栗花，黃色。結實如荔枝核而有尖。其蒂有斗，包其半截。其仁如老蓮肉，山人儉歲採以爲飯，或搗浸取粉食，豐年可以肥豬。北人亦種之。其木高二三丈，堅實而重，有斑文點點。大者可爲柱棟，小者可爲薪炭。其嫩葉可煎飲代茶。

橡實，味苦，微溫，無毒。主下痢，厚腸胃，肥健人。淘去澀味，蒸熟食之，可以濟飢。孫思邈曰：橡子非果非穀而最益人，服食未能斷穀，啖之尤佳。無氣而受氣，無味而受味，消食止痢，令人強健不極。李時珍曰：木實爲果，橡蓋果也。儉歲，人皆取以禦飢。昔擊虞入南山，飢甚拾橡實而食；唐杜甫客秦州，採橡、栗自給，是矣。

斗殼，味澀，溫，無毒。止腸風下痢，崩中帶下。並可染皂及染鬚髮。

木皮，味苦，平，無毒。治惡瘡，因風犯露致腫者，煎汁日洗，令膿血盡乃止。又止痢，消瘰癧。

附方：治下痢脫肛。橡斗子燒存性，研末，用豬脂和傅。

《本草醫旨・食物類・果部》 橡實名象斗。其殼煮汁，可染皂也。

實治：霜後收採，去殼蒸之，從巳至未，剉作五片，日乾，取子換水浸十五次，淘去澁味，蒸極熟食之，可以充飢。味：苦，微溫，無毒。治：下痢，厚腸胃，肥健人，澁腸止瀉，煮食止飢，禦歉歲。橡子非果非穀而最益人，服食未能斷穀，嗽之尤佳。無氣而受氣，無味而受味，消食止痢，令人強健不倦。

附方　水穀下痢：日夜百餘行者，橡實二兩，楮葉炙，一兩，爲末。每服一錢，食前烏梅湯調下。血痢不止：上方加縮砂仁半兩。下痢脫肛：橡斗子燒存性，研末，豬脂和傅。痔瘡出血：橡子粉、糯米粉各一升，炒黃，滾水調作果子，飯上蒸熟食之，不過四五次效。

斗殼治：入藥並宜搗細炒焦，或燒存性，研用。味：澁，溫，無毒。治：爲散及煮汁服，止下痢，並可染皂，止腸風，崩中帶下，冷熱瀉痢，並染鬚髮。

附方　下痢脫肛：橡斗殼燒存性，研末，豬脂和搽，並煎汁洗之。腸風下血：橡斗子殼，用白梅肉填滿，兩個合定，鐵線紮住，煅存性，研末。每服二錢，米飲下。一方用硫黃填滿，煅研，酒服。走馬牙疳：橡斗殼，入鹽滿，合定，燒透出火毒，研末，入麝香少許，先以米泔漱過，搽之。風蟲牙痛：橡斗五個，入鹽在內，皂莢一條，入鹽在內，同煅過，研末。日搽三五次，荊芥湯漱之良。

木皮、根皮　味：苦，平，無毒。治：惡瘡，因風犯露致腫者，煎汁日洗，令膿血盡乃止。亦治痢，止水痢，消瘰癧。

《壽世秘典・類物・果部》 橡實一名橡斗，又名皂斗，謂其斗刓剜象斗，煮汁可以染皂也。其仁如老蓮肉。山人儉歲採以爲飯或搗浸取粉食，豐年可以肥豬。其木高二三丈，葉如栗葉，木堅實而重，有斑文點點，不堪充材，爲薪炭則他木皆不及。《周禮・職方氏》山林宜皂物，柞栗之屬即此也。《詩經・秦風》云：山有苞櫟。陸機注云：即柞櫟也。其嫩葉可煎飲代茶。

氣味：苦，微溫，無毒。主澁腸止瀉，蒸熟食，止饑，禦歉歲。

斗殼　氣味：澁，溫，無毒。主止腸風，崩中帶下，冷熱瀉痢，並染鬚髮。

《調疾飲食辯・果類》 橡子　《嘉祐本草》曰：《爾雅》云，栩，杼又作芧。又曰櫟，其實梂。《詩・唐風》云集於苞栩，《秦風》云山有苞櫟，《陸疏》曰：柞櫟也。子名皂，亦曰皂斗，可染皂也。《說文》作橡斗。《綱目》曰有二種：一種不結實者名棫，《詩》曰瑟彼柞棫；一種結實者名栩。葉如槠，文理皆斜，實如荔枝核有尖，蒂有斗，包其半截，故曰橡斗、皂斗。山人取實，搗浸爲粉，去其澁味，曝乾，可久留充果菜。木堅實，有斑文點點。《周禮・職方氏》山林宜皂物，柞栗之屬是也。《唐本草》曰：橡實止下利，厚腸胃。《日華本草》曰：澁腸止瀉，可以禦饑。

按：橡實性微溫，味苦而極澁，凡內有食滯或氣滯，大便不快者忌食。其入藥用，必實實脾虛滑脫，如水穀下利，日夜數十行，或久痢脫肛者始可。非此則塞住邪氣，爲害不小。《千金方》治石癰堅硬如石，用橡子醯醋，青石上磨汁塗，勿計次數，不內消即成膿潰，妙方也。用醋搗爛厚敷亦可。

《衍義》曰：櫟木高大而堅，不堪充材，但爲炭最佳。不知櫟炭固佳，而其木性堅而韌，極難斷折，大用可爲棟樑。小用或鋸爲扁挑，足以擔荷重任；或作車杠又名車手，足以行地無疆南方獨推車，其力全在兩杠；或作牛曳之水車，且足以補救天工。非橡、槲等難折之木，孰克勝其任乎？而古云枯樗散櫟爲不材，枯樗則實不材。櫟也者，不愧長材，無嫌短馭。謂之不材，冤乎哉。

《隨息居飲食譜・果食類》 橡實櫟樹子也。其殼可染皂，故一名皂斗。苦，溫。須浸透，去其澁味，蒸煮極熟食之。補脾胃，益氣力，止瀉耐飢。性似栗楮，可禦凶年。杜工部客秦州，嘗採以自給。其嫩葉亦可煎飲代茶。癯堅如石，不作膿，橡斗子用醋於青石上磨汁塗，乾則易，自平。

槲若

《醫心方・五果部》（蔚）〔槲〕　崔禹〔錫〕云：食之厚腸胃，益氣力，止飢。味苦，小甘，無毒，小溫。駐面色，勝於麥豆，燒蒸充糧。

《食物本草・果部・山果類》 槲實槲，處處山林有之。木高丈餘，與櫟相類亦有斗。其木雖堅而不堪充材，止宜作柴爲炭。李時珍曰：槲有二種：一種叢生小者名枹，一種高者名大葉櫟。樹、葉俱似栗，長大粗厚，冬月凋落。三四月開花亦如栗，八九月結實似橡子而稍短小，其蒂亦有斗。其實僵澁味惡，荒歲人亦食之。其木理粗，不及橡木，所謂樗櫟之材者指此。

槲實，味苦、澁，平，無毒。蒸煮作粉，澁腸止痢，功同橡子。有小便淋瀝

者，不宜食之。

《本草醫旨・食物類・果部》 槲實俗謂之櫟橿子。

仁　味：苦，澁，平，無毒。治：蒸煮作粉，澁腸止痢，功同橡子。

槲葉治：須微炙，令焦。味：甘、苦，平，無毒。治：療痔止血及血痢，止渴，活血，利小便，除面上皶赤。

木皮俗名赤龍皮。味：苦，澁，無毒。治：煎服，除蟲及漏，甚效。煎湯，洗惡瘡，良。能吐瘰癧，澁五臟，止赤白痢，腸風下血。

《壽世秘典・類物・果部》 槲實《爾雅》謂之樸樕。樸樕者，婆娑蓬然之貌。其樹偃蹇，其葉蓬蓬故也，俗稱衣物不整者爲樸樕，本此。其實似橡子而稍短小，其蒂亦有斗，其實僵澁味惡，荒歲人亦食之。其木雖堅而不堪充材，只宜作柴爲炭，不及櫟木，所謂樗櫟之材者，指此。

氣味：苦，澁，平，無毒。主澁腸止痢，功同橡子。

《調疾飲食辯・果類》 槲子《綱目》曰：槲亦有二種。一種小者叢生，名枹。吾郡鄱陽、樂平、浮梁、遍山皆是。此種因其與柞櫟同類，名曰柞柴。隔歲斫伐，售與景德鎮，故瓷器有柴窯、柞窯之別。一種大者，名大葉櫟，又名櫟橿子，又名槲樕，又名樸樕，並見《爾雅》。八九月滿樹皆黃，足爲秋山點綴。劉禹錫詩云：楓葉初丹槲葉黃，河陽愁鬢恰新霜。實之性味與櫟無異。槲，吾鄉呼櫟子。上條之櫟，吾鄉呼爲栲子，大誤。栲乃穀樹所結之實，其葉花歧而有毛，皮可造紙。斫之內有白汁，畫家用以粘金箔。

石岡橡

《救荒本草》卷下前 石岡橡　生汜水西茶店山中。其木高丈許，葉似橡櫟葉，極小而薄，邊有鋸齒而少花叉，開黃花，結實如橡斗而極小，味澀微苦。

救飢：採實換水煮五七水，令極熟食之。

青岡樹

《救荒本草》卷下前 青岡樹　舊不載所出州土，今處處有之。其木大而結橡斗者爲橡櫟音曆，小而不結橡斗者爲青岡。其青岡樹、枝、葉、條、幹皆類橡櫟，但葉色頗青而少花叉，味苦，性平，無毒。

救飢：採嫩葉煠熟，以水浸漬音自，作成黃色，換水淘洗淨，油鹽調食。

荔枝

《食療本草》卷上 荔枝微溫。食之通神益智，健氣及顏色，多食則發熱。

《養生類纂・果實部》 荔枝　荔枝子止渴，益人顏色。如吃太多，用生蜜一匙，新汲水化吃。《食療本草》。

荔枝子食之通神、益智、健氣，多食則發熱。同上。

荔枝食之有益於人。《列仙傳》稱有食其華，實爲荔枝。仙人葛洪云：蠲渴補髓，或以其性熱，人有日啖千顆，未嘗爲疾，即少覺熱，以蜜漿解之。《荔枝譜》。

《飲膳正要・果品》 荔枝　味甘，平，無毒。止渴生津，益人顏色。

《日用本草・五果類》 荔枝　葉青陰，淩冬不凋。形如松子大，殼朱若紅羅紋。肉青白若水精。

味甘，溫，平，無毒。甘美如蜜，四五月熟。如吃太多，生蜜一匙，新汲水化飲之。

主止渴，益人顏色。食多發疾。

《竹嶼山房雜部・尊生部・果部》 收乾荔枝　以新磁甕盛，每鋪一層，用鹽白梅二三個，以箬葉包如棕子狀，置內，密封甕口，則不蛀壞。

《食物本草・果類》 荔枝　味甘，微酸，溫，無毒。止煩渴，美顏色，通神健氣，極甘美，益人，食之不厭。然太多亦發虛熱，飲蜜漿一杯即解。丹溪云：此果肉屬陽，主散無形質之滯氣，故能消瘤贅赤腫。以核慢火中燒存性爲末，酒調服，治心痛及小腸氣。

《食鑒本草・果品》 荔枝味甘，平，無毒。

健氣生津，通神益智，和顏悅色，散無形質之滯氣。多食亦能生熱，以其屬陽故也。

核《朱丹溪方》：治諸疝舉作疼痛不可忍者，服之速效。

荔核炒　青皮子炒　山梔子炒　山楂子炒，各一錢　茱萸十四粒，炒

各爲細末，每服二錢，長流水煎一滾，空心服，效。

《藥性全備食物本草・果部》 荔枝　結實時，枝柔而蒂牢，不可摘取，以刀利取其枝，故名。又云：其實離本枝，一日而色變，二日而香變，三日而味變，離枝之名本此。味甘，平，無毒。屬陽。主散無形質之滯氣，故治背膊勞悶，癭瘤赤腫者亦用之。更止心燥煩渴，頭重，健氣生津，通神益智，和

悅顏色。多食，亦能發虛熱熱瘡，亦以其屬陽而近火故也。飲蜜漿一杯，即解。《相感志》云：食鮮荔多，能醉人，以殼浸水飲可解。

核　味甘，澀，性溫，無毒。止胃脘痛及小腸氣，女人血氣刺痛。

食用法：以針刺荔殼數孔，蜜水浸磁碗內，隔湯蒸透，肉滿甘美。

《食物輯要・果類》　荔枝　味甘，性溫，無毒。益智壯氣，解煩渴。治頭重心躁，背膊勞悶，消瘰癧、瘤贅、疔腫，以其能散無形質之滯氣也。多食，助熱動血，令牙腫口痛，鮮者尤甚。

《上醫本草・果部》　荔枝　一名離枝，又名丹荔。洪邁《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。珣曰：荔枝樹似青木香。熟時，人未採則百蟲不敢近，人纔採之，烏鳥蝙蝠之類無不傷殘之也。故採荔枝者，必日中而眾採之。一日色變，二日味變，三日色味俱變。故古詩云：色味不踰三日，變也。

實　甘，平，無毒。主治：止渴，益人顏色。

珣曰：甘、酸，熱。多食令人發虛熱。李鵬飛曰：生荔枝多食發熱，煩渴，口乾，衄血。

附方　痘瘡不發：荔枝肉浸酒，飲並食之。忌生冷。

牙疼痛：荔枝連殼，燒存性，研末，擦牙即止。乃治諸藥不效仙方也。又方，用大荔枝一個，剔開，填鹽滿殼，煅，研，塗之即愈。

呃逆不止：荔枝七個，連皮核燒存性，爲末。白湯調下，立止。

核　甘，溫，澀，無毒。主治：心痛，小腸氣痛。以一枚煨存性，研末，新酒調服。

《食治廣要・果部》　荔枝　氣味：甘，平，無毒。食之，止煩渴，頭重心躁，背膊勞悶，通神益智，悅顏色，消瘰癧瘤贅，赤腫疔毒。多食發虛熱。

核　煨存性，酒調服，治小腸疝氣痛，婦人血氣刺痛。

《食物本草・果部・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，一日色變，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，興化軍，蜀之嘉、渝、涪州，及兩廣州郡皆有之。其品以閩中爲第一，蜀州次之，嶺南爲下。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，狀如初生松球。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，則子翕然俱赤，乃可食也。大樹下子至百斛，五六月盛熟時，彼方皆燕會其下以爲玩賞，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。福唐歲貢白曬荔枝，蜜煎荔枝，俱爲上方珍果。白曬須嘉實乃堪，其市貨者，多用雜色荔枝入鹽，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。其木耐久。其實生時肉白，乾時肉紅。日曬火烘，鹵浸蜜煎，皆可致遠。成朵曬乾者謂之荔錦。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。朵如蒲桃，核如枇杷。殼如紅繒，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。福州延亙原野，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，食已而澀，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。荔枝熟時人未採，則百蟲不敢近。人纔採之，烏鳥、蝙蝠之類，無不傷殘之也。故採荔枝者，必以日中而眾採之。

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，瘰癧瘤贅，赤腫疔腫，發小兒痘瘡。食荔枝過多，飲蜜漿一杯即解。李時珍曰：荔枝氣味純陽，鮮者多食，即齦腫口痛，或衄血也。病齒蠹及火病人尤忌之。

核，味甘，溫，澀，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，主喉痹腫痛，用水煮汁，細細含咽，取瘥止。

附方：治痘不起發。荔枝肉浸酒飲，並食之。忌生冷。

治疔瘡惡腫。用荔枝五個或三個，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。留一孔出毒氣。又方：用荔枝肉、白霜梅各三枚，搗作餅子。貼於瘡上，根即出也。

治呃逆不止。用荔枝七個，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，以殼浸水飲之即解。此即食物不消，還以本物消之之意。

治赤白痢。荔枝殼、橡斗殼、石榴皮、甘草各炒，煎服。

《養生要括・果部》荔枝　味甘，平，無毒。止渴，益人顏色。止頭重心躁，背膊勞悶，通神益智，健氣。治瘰癧瘤贅，赤腫疔腫，發小兒痘瘡。核，治心痛，小腸氣痛，婦人血氣刺痛，以一枚煨存性研末，新酒調服。治癩疝氣痛。呃逆者：荔枝七枚，連皮、核，燒存性，爲末，白湯調服即止。

《本草醫旨・食物類・果部》荔枝生嶺南及巴中。

實　味：甘，平，無毒。多食令人發虛熱。生荔枝多食發熱，煩渴，口乾，衄血，如過度，飲蜜漿一盃便解。荔枝氣味純陽，其性畏熱。鮮者食多即齦腫口痛，或衄血也，病齒齲及火病人尤忌之。食荔枝多則醉，以殼浸水飲之即解。治：止渴，益人顏色，食之止煩渴，頭重心躁，背膊勞悶。通神益智，健氣。治瘰癧瘤贅，赤腫疔腫，發小兒痘瘡。荔枝屬陽，主散無形質之滯氣，故瘤贅赤腫者用之，苟不明此，雖用之無應。

附方　痘瘡不發：荔枝肉浸酒飲，並食之，忌生冷。疔瘡惡腫：用荔枝五個或三個，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，留一孔出毒氣。用荔枝肉、白梅各三個，擣作餅子，貼於瘡上，根即出也。風牙疼痛：用荔枝連殼燒存性，研末，擦牙即止，乃治諸藥不效仙方也。用大荔枝一個，剔開填鹽滿殼，煅研，揩之即愈。呃逆不止：荔枝七個，連皮核燒存性，爲末，白湯調下立止。

核　味：甘，溫，澹，無毒。治：心痛，小腸氣痛，以一枚煨存性，研末，新酒調服。治癩疝氣痛，婦人血氣刺痛。

附方　脾痛不止：荔枝核爲末，醋服二錢，數服即愈。婦人血氣：刺痛，用荔枝核，燒存性，半兩，香附子，炒，二兩，爲末。每服一錢，鹽湯、米飲任下。疝氣癩腫：用荔枝核炒黑色，大茴香炒，等分爲末，每服一錢，溫酒下。陰腎腫痛：荔枝核燒研，酒服二錢。腎腫如斗：荔枝核，青橘皮、茴香等分，各炒，研，酒服二錢，日三。

殼　治：痘瘡出空不爽快，煎湯飲之。又解荔枝熱，浸水飲。

附方　赤白痢：荔枝殼、橡斗殼炒、石榴皮炒、甘草炙，各等分，每以半兩，水一盞半煎七分，溫服，日二服。

花及皮根　治：喉痺腫痛，用水煮汁，細細含咽，取瘥止。

《壽世秘典・類物・果部》荔枝生嶺南及巴中，今閩之泉、福、漳、興皆有之。其品以閩中爲第一，肌肉甚厚，甘香瑩白，非廣蜀比。廣蜀所出早熟，初生小酸，肉薄，核大不堪。又有焦核荔，枝核如雞舌，香味更甜美。凡實生時肉白，乾時肉紅。日曬、火烘、鹵浸、蜜煎皆可致遠。成朵曬乾者，謂之荔錦。白樂天《荔枝圖序》：荔枝樹形團團如帷，蓋葉如冬青，花如橘而春榮，實如丹而夏熟，朵如蒲桃，核如枇杷，殼如紅繒，膜如紫綃，瓤肉瀔白如冰雪，漿液甘酸如醴酪。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。

氣味：甘，溫，無毒。止煩渴，益顏色，通神健氣，治瘰癧瘤贅，赤腫疔腫，發小兒痘瘡。

發明　李時珍曰：荔枝氣味純陽，其性熱。鮮者，食多即齦腫齒痛或衄血也，病齒齲及火病人，尤忌之。《開寶本草》言其性平。蘇頌《圖經》謂多食無傷，皆謬說也。按《物類相感志》云：食荔枝多則醉，以殼浸水，飲之即解，此即食物不消，還以本物消之之意。一云：飲蜜漿一杯，便解。繆希雍曰：荔枝鮮時，味極甘美，多津液，故能止渴；甘溫益血，助榮氣，故能益人顏色也。多食令人發熱，或衄血、齒痛者，以其生於炎方，熟於夏月，故善助火發熱耳，除疝氣外無他用。《雜誌》云：荔枝殼不可燒，其香引戶蟲。

核　氣味：甘，溫，澹，無毒。治癩疝氣痛，婦人血氣刺痛。

《飲食須知・果類》荔枝　味甘，性熱。多食發熱，煩渴，口乾，衄血，鮮者尤甚，令即齦腫口痛。患火病及齒翠人，尤忌之。食荔多則醉，以殼浸水飲之即解。荔枝熟時，人未採，則百蟲不敢近，人纔采動，鳥烏、蝙蝠、蟲類無不傷殘之也。故採荔枝者，必日中眾採，一日色變，二日味變，三日色味俱變。若麝香觸之，花實盡落也。以針刺荔殼數孔，蜜水浸瓷碗內，隔湯蒸透，肉滿甘美。

《食物須知・諸果》荔枝肉　味甘，微酸。氣溫，升也陽也。無毒。木大連抱，葉茂不凋，結實綴枝，多滿百斛。五月盡間盛熟，百鳥食之皆肥。因其枝弱蒂牢，人難摘取，必以鋒刀利斧劃斷其枝，故以荔枝名也。巴蜀嶺南俱有，閩地產者獨佳。殼若新羅，紋收類雞卵，肉如白舫玉，味勝蜜糖，核小與雞舌同。曝乾留一年久。咸稱珍果，甘美益人。悅顏容，斷煩止渴，益智慧，健氣通神。丹溪又言：此屬陽，主散無形質滯氣。瘤贅赤腫，多嗽能消。過度虛熱益生，飲下蜜漿即解。

《養生食鑒・果類》荔枝　味甘，微酸，性溫，無毒。止煩渴，美顏色，通神健氣，解暑。極甘美，食之令人不厭，雖多亦不傷人。過飽，食蜜醬一杯即解，鹽魚湯尤良。乾者經火焙，多食發虛熱，動血，令牙痛，口痛。火病人

尤忌之。治呃逆不止，荔枝七個，連皮、核燒存性，爲末，白湯調下，立止。

核　慢火燒存性，爲末，酒服，治心痛及小腸氣；或用一錢二錢，俱可。

《壽世傳真・果類》荔枝　性溫。宜：入肝腎，散滯氣，辟寒邪。忌：多食，發虛熱，口舌齦腫，衄血。仍以殼浸水，飲之即解。

《食物小錄・果部・夷果類》荔枝　甘、酸，熱。時珍曰：氣味純陽。通神益智，健氣。鮮者多食則醉，以穀浸水飲之即解。火甚人忌服。

《調疾飲食辯・果類》荔枝　《圖經》曰：荔，劦也，與劘同。其實未熟時，枝雖弱，蒂牢不可脫，採取者必劘斷其枝，故名。司馬相如《上林賦》作離枝。其品以閩中爲第一，蔡君謨譜其種至三十餘品。蜀中次之，嶺南爲下。結子甚繁，大樹可至百斛。種始傳於漢世，初出嶺南，後至蜀。故左思《蜀都賦》云：旁挺龍目，側生荔枝。《綱目》曰：荔枝，炎方之果，性最畏寒，易種而根浮，然能耐久，有數百年猶結實者。生時肉白，乾則紅，日曬、火烘、鹵浸、蜜餞，皆可致遠。白香山《圖序》云：荔枝生巴峽，樹團團如蓋，葉如冬青，花如橘而春榮，實如丹而夏熟，朵如葡萄，實如枇杷，殼如紅繒，膜如紫綃，肉白如冰雪，液甘如醴酪。大略如彼，其實過之。若離本枝，一日色變，二日香變，三日味變，四五日色、香、味盡去矣。蔡《譜》云：荔枝以甘爲味，然千百樹莫有同者，奇品也。若麝香觸之，則花、實盡落。《海藥本草》曰：荔枝人未採時，百蟲不敢近。人才採，則鳥雀、蝙蝠之類無不傷殘。故必合眾手，日中採盡。

按：今廣南荔枝絕佳，而諸書皆云閩爲上，蜀次之，廣爲下。或者閩中得蔡君謨之《譜》，蜀中得白香山之《圖》，一經品題，便作佳士，物以人重，未可知也。惟其色、香、味易變，故唐時以馬遞上供。杜牧之詩曰：一騎紅塵妃子笑，無人知是荔枝來。其性少食則止煩渴，多則令人醺然如醉，且反發煩渴口乾、鼻血出《延壽書》、齦腫口痛。凡病齒蠹及肺熱人，皆不可食出《綱目》。乾者雖稍平，然助熱生蟲，損齒傷肺亦同。

入藥，治病痘瘡出不快，或顏色灰白，或漿汁不滿，或爲穢氣所觸，出而復收，連殼剝開，酒煎溫飲，並食其肉出聞人規《痘疹論》。呃逆不止，用七枚，連皮、核，燒存性，研末，白湯下，立止出《醫方摘要》。或同硫黃、乳香，燒煙吸之。疔瘡惡腫，和白鹽梅各三枚，搗貼疔上，根即出出《濟生方》。風熱牙疼，擘開殼，入鹽少許，煨，研，擦之出《集效方》。或不用鹽，單用荔枝煨，研，亦可出《普濟方》。荔枝性熱本傷齒，反用以治齒，火鬱發之之義，乃服寒涼藥不效之妙方。俗醫謂其酸斂，蓋不明物理之言也。其核醋炒爲末，治心脾氣痛，每熱酒服二錢出《易簡方》。同香附子等分，醋炒爲末，治婦人血滯作痛出《婦人良方》。又治癭疝腫痛，同茴香各醋炒，加木香勿炒，研末，每服二錢，日三服。寒甚者加桂、附，虛者加破故紙出《必效方》。蓋荔枝每結必雙，皮紅皺，似人之腎囊，核圓長似腎子，而煨炒則氣香，故入氣分治癭疝也。

《藥性摘錄・食物》荔枝　甘、微酸。入脾助氣，入肝補血。火盛者忌之。核，入肝腎，散滯澼，治疝氣。殼，可托痘，建產者良。

《本草省常・果性類》荔枝　一名離枝，一名丹荔。性溫。益智通神，壯氣血，美顏色。多食令人煩熱口乾，齦腫衄血。齒病人忌之。

《隨息居飲食譜・果食類》荔枝　甘，溫而香。通神益智，填精充液，辟臭止疼，滋心營，養肝血。果中美品，鮮者尤佳，以核小肉厚而純甜者勝。多食發熱，動血，損齒，凡上焦有火者忌之。食之而醉者，即以其殼煎湯，或蜜湯解之。

痘瘡不發，荔枝肉浸酒飲，並食之，忌生冷。

諸疔，荔枝肉、白梅肉各三個，搗餅貼之，根即出。

《每日食物卻病考・果類》荔枝　生於煖地而畏寒，故吳越燕齊等處絕無也。其屬閩中爲最，蜀中次之，嶺南爲下。味甘，溫，無毒。止煩渴，美顏色，通神，健氣，食之益人。屬陽，主散無形質之滯氣，故能消瘤贅赤腫，及發小兒痘瘡。味甚甘美，食之不厭。但太多則發虛熱，飲蜜漿一杯即解。其核，燒灰存性，酒服，治心痛及小腸氣。

龍眼

《養生類纂・果實部》龍眼　龍眼久食，益智強魂，去毒安志。《本草》。生龍眼沸湯內焯過，食之不動脾。《瑣碎錄》。

《飲膳正要・果品》龍眼　味甘，平，無毒。主五藏邪氣，安志厭食，除蟲去毒。

《日用本草・五果類》龍眼　其實似檳榔而小，肉薄於荔枝，甘美堪食。

味甘，平，無毒。其味歸脾而能益志。

主五臟邪氣，安志，除蟲毒，去三蟲。

《食物本草・果類》 圓眼　味甘，平，無毒。主五臟邪氣，安志壓食。故醫方歸脾湯用之。除蟲毒，久服輕身不老，通神明。一名益智。閩中出者，味勝，生食不及荔枝，故曰荔奴。

《藥性全備食物本草・果部》 龍眼　味甘，平，無毒。形如龍之眼也。味甘歸脾，而能益智寧心，去五臟邪氣，厭食，蟲毒，去三蟲。久服，聰明通神。用沸湯瀹過食，不動脾。蔡襄云：生用不若荔枝。

核　燒煙熏鼻，治流涕不止。

《食物輯要・果類》 龍眼　肉，味甘，平，無毒。解蟲毒，去五臟邪氣，養血安神，長智斂汗。用沸湯瀹過，食不動脾。蔡襄云：生用，不若荔枝。

《上醫本草・果部》 龍眼　一名圓眼，又名益智，亦名蜜脾。志曰：甘味歸脾，能益人智，故名益智。非今之益智子也。

實　甘，平，無毒。恭曰：甘、酸，溫。李鵬飛曰：生者，飛湯瀹過食，不動脾。主治：五臟邪氣，安志。厭食，開胃益脾，補虛長智，除蟲毒，去三蟲。久服強魂，聰明，輕身不老，通神明。

《食治廣要・果部》 龍眼　氣味：甘，平，無毒。主治：開胃益脾，安神定志。久食通神明，長智慧，輕身不老。

按：范成大《桂海志》載：一種龍荔，味甘，有小毒。生食令人發癇，或見鬼物。出嶺南，狀如小荔枝而肉味如龍眼，其木之身、葉亦似二果，故曰龍荔云。

《食物本草・果部・夷果類》 龍眼一名圓眼。今閩、廣、蜀道出荔枝處皆有之。木高三丈，似荔枝而枝葉微小，凌冬不凋。春末夏初，開細白花。七月實熟，殼青黃色，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。其宜甚繁，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：食品以荔枝爲貴，而資益則龍眼爲良。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。

《養生要括・果部》 龍眼　味甘，平，無毒。治五臟邪氣，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，補虛長志。食品以荔枝爲貴，而資益則龍眼爲良，蓋荔枝性熱，而龍眼性和平也。

《本草醫旨・食物類・果部》 龍眼名圓眼實　味：甘，平，無毒。生者沸湯瀹過，食不動脾。治：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。食品以荔枝爲貴，而資益則龍眼爲良，蓋荔枝性熱，而龍眼性和平也。

附方　歸脾湯：治思慮過度，勞傷心脾，健忘怔忡，虛煩不眠，自汗驚悸。用龍眼肉、酸棗仁炒、黃芪炙、白朮焙、伏神各一兩，木香半兩，炙甘草二錢半，㕮咀，每服五錢，薑三片，棗一枚，水二鍾煎。

核　治：胡臭。六枚同胡椒二七枚，研，遇汗出即擦之。

《壽世秘典・類物・果部》 龍眼一名亞荔枝，樹如荔枝，但枝葉稍小，殼青黃色，形圓如彈丸大，核如木槵子而不堅，肉白帶漿，俗名圓眼。《博雅》謂之益智，甘味歸脾，能益人智故名，非藥中之益智子也。

氣味：甘，平，無毒。主開胃益脾，補虛長智。

發明　李時珍曰：食品以荔枝爲貴，而資益則龍眼爲良，蓋荔枝性熱，龍眼性和平也。嚴用和《濟生方》治思慮勞傷心脾，有歸脾湯，取甘味歸脾，能益人智之義。華亭陸平泉，年幾及百，平日常食龍眼不輟口，言其補益心脾，功與人參並也。

《飲食須知・果類》 龍眼　味甘，性平。生者用沸湯瀹過，食不動脾。

《食物須知・諸果》 龍眼肉　味甘，氣平，無毒。樹頗大，葉微小，凌冬常青。實極圓，殼淡黃，紋作鱗甲，肉甘甚薄，名亞荔枝。亦產蜀、嶺南。荔枝過後才熟，土人鄙之，又呼荔枝奴也。解毒去蟲，安志厭食。養肌肉，美顏色，除健忘，卻怔忡。多服強魂聰明，久服輕身不老。

《養生食鑒・果類》 龍眼　味甘，性平，無毒。養血，安神，長智，斂汗，解蟲毒，去五臟邪氣，開胃益脾。乾者良。生者，用沸湯瀹過食，不動脾。飲乳兒食生，成喘病。

《壽世傳真・果類》 龍眼　性溫。宜：益脾長智，養心包，止腸風下血，潤肺，治健忘。忌：中滿者不宜食，多食衄血。

《食物小錄・果部・夷果類》 龍眼　甘，溫，平，微酸，無毒。久服強魂聰明，輕身不老，通神明，開胃益脾，補虛長智。火甚人忌食。

《藥性摘錄・食物》 龍眼　甘，溫。補心脾氣血，治健忘怔忡驚悸，益神智。凡中滿氣壅，痰喘泄瀉者忌之。閩產。

《本草省常・果性類》 圓眼　一名龍眼，一名驪珠，一名燕卵，一名鮫

淚，一名蜜脾，一名益智子，一名川彈子，一名亞荔枝，一名荔枝奴。性微溫。補心養血，長志益脾。久食令人聰明，輕健不老。

《隨息居飲食譜・果食類》 龍眼玉靈膏、核、殼。一名桂圓，俗呼圓眼。甘，溫。補心氣，定志安神，益脾陰，滋營充液。果中神品，老弱宜之，以核小、肉厚、味純甘者良。然不易化，宜煎汁飲。外感未清，內有鬱火，飲停氣滯，脹滿不飢諸候均忌。

玉靈膏　一名代參膏。自剝好龍眼肉，盛竹筒式瓷椀內，每肉一兩，入白洋糖一錢，素體多火者再入西洋參片如糖之數。椀口冪以絲綿一層，日日於飯鍋上蒸之，蒸至百次。凡衰羸老弱，別無痰火、便滑之病者，每以開水淪服一匙，大補氣血，力勝參、芪。產婦臨盆服之尤妙。

核　研末，名驪珠散，傅刀刃、跌打諸傷，立能止血定痛，愈後無瘢。

殼　研細，治湯火傷。焚之辟蛇。

《每日食物卻病考・果類》 龍眼　味甘，平，無毒。治五臟邪氣，安志，壓食，開胃，益脾，通神明，除三蟲，久服輕身不老，補虛長智。亦出閩中者爲最。生食，味品則讓荔枝，故有荔奴之稱，而資益則龍眼爲勝也。蓋荔枝性熱，而龍眼和平故。治思慮勞傷心脾，古人製歸脾湯，取其甘歸脾，能益人智也。

龍荔

《食物本草・果部・夷果類》 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，不可生啖，惟堪蒸食。

龍荔，味甘，熱，有小毒。生食令人發癇，或見鬼物。

《飲食須知・果類》 龍荔　味甘，性熱，有小毒。狀如小荔枝，而肉味如龍眼。生食令人發癇，或見鬼物。

文冠花

《救荒本草》卷下前　文冠花　生鄭州南荒野間，陝西人呼爲崖木瓜。樹高丈許，葉似榆樹葉而狹小；又似山茱萸葉，亦細短。開花仿佛似藤花而色白，穗長四五寸，結實狀似枳殼而三瓣，中有子二十餘顆，如肥皂角子，子中瓤如栗子，味微淡；又似米麵，味甘，可食。其花味甜，其葉味苦。

救飢：採花煠熟，油鹽調食。或採葉煠熟，水浸淘去苦味，亦用油鹽調食。及摘取子，煮熟食瓤。

《本草省常・果性類》 文光果　性平。開胃止瀉，治五痔、咽喉疼。

韶子

《食物本草・果部・夷果類》 韶子韶子生嶺南。葉如栗，赤色。子亦如栗，有棘刺。破其皮，內有肉如豬肪，著核不離，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，大如鳧（卵栝）。

韶子，味甘，溫，無毒。主暴痢，心腹冷氣。

《本草醫旨・食物類・果部》 韶子生嶺南，子大如栗，有棘刺。

實　味：甘，溫，無毒。治：暴痢，心腹冷氣。

橄欖

《食療本草》卷上　橄欖　主鯇魚毒，煮汁服之。中此魚肝、子毒，人立死，惟此木能解。出嶺南山谷。大樹闊數圍，實長寸許。其子先生者向下，後生者漸高。至八月熟，蜜藏極甜。

《養生類纂・果實部》 橄欖　橄欖食之必去兩頭，有大熱。《能改齋漫錄》。

橄欖過白露摘食，庶不病瘧。《瑣碎錄》。

《飲膳正要・果品》 橄欖　味酸，甘，溫，無毒。主消酒開胃，下氣止渴。

《日用本草・五果類》 橄欖　生嶺南、閩、廣、交趾、波斯。樹大數圍，實長寸許，八月熟，密藏，極甜。似訶子，無稜瓣。

味酸、甘，溫，無毒。多食傷喉。味雖澀，食久則甘。

主消酒開胃，下氣止渴。誤食鯸鮧、河豚及諸物毒，煮汁服之必解。核中仁，研傅唇吻燥痛。

《食物本草・果類》 橄欖　味酸、澀、甘，溫，無毒。主消酒開胃，下氣止泄，解魚毒，尤解鯸鮧魚毒。核中仁，去唇吻燥痛。丹溪云：味澀而生甘，醉飽宜之。然性熱，多食能致上壅。核分二瓣，蜜漬食佳。

《食鑒本草・果品》 橄欖味微酸、澀，甘，平，無毒。

開胃下氣止渴。治泄消酒，能解諸魚之毒。其木揩撥著魚皆浮出，故知物有相類如此也。

丹溪云：醉飽宜之。然其性熱，多食能致上壅。

《急救方》：治魚骨鯁，含津咽之自下。

《奇選方》：治口唇燥，取橄欖核中仁，研爛敷之，效。

新增：又有一種，名斯橄欖，色類亦相似，可以蜜漬食之。

《藥性全備食物本草・果部》　橄欖　味澀、甘，性溫，無毒。消酒，解魚鱉、河豚毒，開胃下氣，止渴生津，治咽喉痛。多食，令氣上壅。時珍曰：橄欖鹽過不苦澀，同栗子甚香。《延壽書》云：食橄欖去兩頭，因性熱也。過白露摘食，不病瘧。

木　作楫撥著魚，魚悉從水面浮出，物性相畏又如是焉。

核中仁　味甘，平，無毒。益人。唇吻燥痛，研傅立痊。用錫盒收藏，紙封縫，置淨地上，至五六月不壞。

《食物輯要・果類》　橄欖　味澀、甘，性溫，無毒。消酒，解魚鱉、河豚毒，開胃下氣，止渴生津，治咽喉痛。多食，令氣上壅。時珍曰：橄欖，鹽過不苦澀，同栗子甚香。《延壽書》云：食橄欖，去兩頭，因性熱也。過白露摘食，不病瘧。

核仁　味甘，平，無毒。益人。用錫盒收藏，紙封縫，置淨地上，至五六月不壞。

《上醫本草・果部》　橄欖　一名青果，又名忠果，亦名諫果。王禎云：其味苦澀，久之方回甘味。王元之作詩比之忠言逆耳，世亂乃思之，故人名爲諫果。

實　酸、甘，溫，無毒。宗奭曰：味澀，良久乃甘。主治：開胃下氣，止瀉。嚼汁嚥之，治魚鯁。生食煮飲，能解諸毒，並消酒毒，及解鯇鮐魚毒鯇鮐魚即河豚也。

震亨曰：味澀而甘，醉飽宜之。然性熱，多食能致上壅。

《食治廣要・果部》　橄欖《釋名》：青果。氣味：酸、甘，溫，無毒。解酒毒，開胃下氣，止泄，生津止渴，解一切魚、鱉毒。並治魚骨鯁。《延壽書》云：凡食橄欖，必去兩頭，爲其性熱也。丹溪曰：味澀而甘，醉飽宜之。然性熱，多食能致上壅。

欖仁　氣味：甘，平，無毒。唇吻燥痛，研爛敷之。

核　磨汁服，亦治諸魚骨鯁及食鱠成積。

《食物本草・果部・夷果類》　橄欖一名忠果，一名諫果。初食其味苦澀，久之方回甘味。王元之作詩，比之忠言逆耳，世亂乃思之，故人名爲諫果。橄欖生嶺南。樹似木棗子樹而高，端直可愛。結子形如生訶子，無棱瓣，八月、九月採之。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，葉似櫸柳。二月開花，八月成實，狀如長棗，兩頭尖，青色。核亦兩頭尖而有棱，核內有三竅，竅中有仁，可食。今人戲以核於燈上燒之，發焰宛似蘭花，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，生咀嚼之，味雖苦澀，而芬香勝於含雞舌香也。有野生者，子繁而樹峻，不可梯緣，但刻根下方寸許，納鹽入內，一夕子皆自落，木亦無損。其枝節間有脂液如桃膠，南人採取和皮、葉煎汁，熬如黑餳，謂之欖糖，用泥船隙，牢如膠漆，著水益乾也。李時珍曰：橄欖樹高，將熟時以木釘釘之，或納鹽少許於皮內，其實一夕自落，亦物理之妙也。其子生食甚佳，蜜漬、鹽藏皆可致遠。其木枝狀如黑膠者，土人採取，熬之清烈，謂之欖香。又有綠欖，色綠；烏欖，色青黑，肉爛而甘。取肉捶碎乾放，自有霜如白鹽，謂之欖霜。青欖核內仁乾小，惟烏欖仁最肥大，有文層疊如海螺蜿狀而味甘美，謂之欖仁。又有一種方欖，出廣西兩江峒中，似橄欖而有三角或四角，即是波斯橄欖之類也。

橄欖，味酸、澀、甘，溫，無毒。生食、煮飲，並消酒毒，解鯇鮐魚毒。嚼汁咽之，治魚骨鯁。又主生津液，止煩渴，治咽喉痛。咀嚼咽汁，能解一切魚、鱉毒。丹溪曰：味澀而甘，醉飽宜之。然性熱，多致上壅發悶。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，庶不病痎。鯇鮐魚，即河豚也。人誤食其肝及子，必迷悶至死，惟橄欖及木煮汁能解之。其木作舟楫，撥著魚皆浮出，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，令取橄欖與食。時無此果，以核研末，急流水調服，骨遂下而愈。張九云：我父老相傳，橄欖木作取魚棹葩，魚觸著即浮出，所以知魚畏橄欖也。今人煮河豚、團魚，皆用橄欖，乃知橄欖能治一切魚、鱉之毒也。

欖仁，味甘，平，無毒。主唇吻燥痛，研爛傅之。

核，味甘、澀，溫，無毒。磨汁服，治諸魚骨鯁，及食鱠成積，又治小兒痘瘡倒靨。燒研傅之。

附方：治下部疳瘡。橄欖燒存性，研末，油調傅之。或加冰片、孩兒茶等分。

《養生要括・果部》　橄欖　味酸、甘，溫，無毒。生食煮飲，並消酒毒，解河豚魚毒，嚼汁咽之，治魚鯁。生啖煮汁，能解諸毒。開胃，下氣止瀉，生

津液，止煩渴，治咽喉痛。

核，治小兒痘瘡倒靨。燒研，服之，治下血。

《本草醫旨・食物類・果部》 橄欖名青果實　味：酸、甘，溫，無毒。味澀而甘，醉飽宜之，然性熱，多食能致上壅。橄欖鹽過則不苦澹，同栗子食甚香。凡食橄欖，必去兩頭，其性熱也。過白露摘食，庶不病痞。治：生食、煮飲，並消酒毒。解鯸鮧魚毒，嚼汁咽之。治魚鯁，生嗽。煮汁，能解諸毒，開胃下氣，止瀉，生津液，止煩渴。治咽喉痛，咀嚼咽汁。能解一切魚鱉毒。鯸鮧魚即河豚也，人誤食其肝及子，必迷悶至死，惟橄欖及木煮汁，能解之，其木作舟機，撥著魚皆浮出，故知物有相畏如此者。一富人食鱖魚，被鯁橫在胸中，不上不下，痛幾死。忽遇漁人張九，令取橄欖與食，時無此果，以核研末，急流水調服，骨遂下而愈。今人煮河豚、團魚，皆用橄欖，乃知橄欖能治一切魚鱉之毒也。

附方　初生胎毒：小兒落地時，用橄欖一個，燒研，朱砂末五分，和勻，嚼生芝麻一口，吐唾和藥，絹包如棗核大，安兒口中，待咂一個時頃，方可與乳。此藥取下腸胃穢毒，令兒少疾及出痘稀少也。唇裂生瘡：橄欖炒研，豬脂和(調)(塗)之。牙齒風疳：膿血有蟲，用橄欖燒研，入麝香少許，貼之。下部疳瘡：橄欖燒存性，研末，油調敷之，或加孩兒茶等分。

欖仁　味：甘，平，無毒。治：唇吻燥痛，研爛傅之。

核　味：甘、澹，溫，無毒。治：磨汁服，治諸魚骨鯁及食鱠成積。又治小兒痘瘡倒靨，燒研，服之，治下血。

附方　腸風下血：橄欖核，燈上燒存性，研末。每服二錢，陳米飲調下。陰腎癩腫：橄欖核、荔枝核、山楂核等分，燒存性，研末。每服二錢，空心茴香湯調下。耳足凍瘡：橄欖核燒研，油調塗之。

《壽世秘典・類物・果部》 橄欖此果雖熟，其色亦青，故俗呼青果。其有色黃者病物也，不堪食。王禎云：其味苦澹，久之方回甘味，故又名爲諫果。深秋方熟，咀之香口，勝含雞舌。李時珍云：橄欖樹高，將熟時以木釘釘之，或納鹽少許於皮內，其實一夕自落。生咀嚼之，味雖苦澹而芬香，蜜漬、鹽藏皆可致遠。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，有文層疊如海螺蛸狀而味甘美，謂之欖仁。又有一種波斯橄欖，生邕州，色類相似，但核作兩瓣，蜜漬食之。樹枝節上生脂膏如桃膠，南人採之和皮葉煎之，調如黑餳，謂之橄欖糖，用濯船損，乾後牢於膠漆，著水益乾堅耳。《通雅》云：何子元稱青子自閩來者，小而香，入沸水中，色淡碧。餘者如法泡之，色黃味不香乃和，皆餘甘子、木威之種也。

氣味：酸、澹，甘，溫，無毒。主開胃下氣，生津液，止煩渴，解酒毒，治咽喉痛，解一切魚鱉毒，尤解鯸鮧魚毒。

發明　馬志曰：鯸鮧魚即河豚也，人悞食其肝及子，必迷悶至死，惟欖煮汁能解之。其木作舟機，撥著魚皆浮出，誤落橄欖在池中，魚盡斃，故知物有相畏如此。朱震亨曰：味澹而甘，醉飽宜之。然性熱，多食能致上壅。李時珍曰：橄欖鹽過則不苦澹，同栗子食甚香。寇宗奭曰：核磨汁服，治諸魚骨鯁。唇吻燥痛，欖仁研爛敷之。

《飲食須知・果類》 橄欖　味澀、甘，性溫。多食令氣上壅，過白露摘食，不病瘴。食橄欖去兩頭，其性熱也。得鹽不苦澀，同栗子食甚香。用錫盒收藏，以紙封固，置淨地上，至五六月不壞。橄欖樹高難採，將熟時以木釘釘之，或納鹽少許於根皮內，其實一夕自落。其枝節間有脂膏如桃膠，採取和皮葉煎汁，熬如黑餳，謂之欖糖。用粘船隙，牢如膠漆，著水益乾。其木作舟楫，撥著魚皆浮出，故橄欖能解一切魚毒。

《食物須知・諸果》 橄欖　味酸、甘，氣溫，無毒。樹生閩廣，端直而高。實成晚秋，如生柯子狀，瓣棱絕少。採之咀嚼，滿口生香。開胃，消酒食甚佳；止瀉，解魚毒益妙。喉中魚鯁，汁嚥亦除。若煮飲之，並解諸毒。丹溪曰：味澀而生甘，醉飽後宜之。然性熱，多食致上壅，不可不知也。

《養生食鑒・果類》 橄欖有青、烏二種。味酸、澀、甘，性溫，無毒。青者，消酒，解魚鱉、河豚毒，開胃下氣，止渴生津，治咽喉痛。多食令氣上壅。痘疹後，忌食。烏者，功用頗同，以鹽醃作豉，可充菜用。青者亦可醃之，魚鯁嚼含嚥津，立下。

核中仁　味甘，平，無毒。益人，多食能令喉痛聲嘶。研爛，敷唇吻燥痛，良。用錫盒收藏，紙封縫，置淨地上，至五六月不壞。

《壽世傳真・果類》 橄欖　性涼。宜：生津除煩，解毒醒酒。

橄欖核　燒灰敷蛀疳良，磨水化魚骨哽。

《食物小錄・果部・夷果類》 橄欖小者名青果

甘、酸，澀，無毒。生津液，止煩渴，治喉痛。咀嚼嚥汁，解一切魚鱉毒。其味先澀而後甘。醉飽宜之，然性溫，多食能致上壅。

《藥性摘錄・食物》 橄欖　先酸後甘，氣溫，入肺、胃。生津止渴，解酒毒、魚毒，魚骨哽，治腸風下血，手足凍瘡，唇裂齒疳，下部疳瘡，陰腎癩腫等症。寒嗽用之亦宜，熱嗽勿用。過服，有嘔吐、泄瀉之患。

《本草省常・果性類》 青果　一名忠果，一名諫果，一名橄欖。性溫。宜點茶，開胃下氣，醒酒除煩，生津止渴，解諸魚毒。

《隨息居飲食譜・果食類》 橄欖　橄欖仁。一名青果。酸甘平。開胃生津，化痰滌濁，除煩止渴，涼膽息驚，清利咽喉，解魚、酒、野蕈毒。鹽藏藥製，功用良多。點茶亦佳。以香嫩多汁者勝。

河豚、魚鱉諸毒，諸魚骨鯁，橄欖搗汁，或煎釀湯飲。無橄欖，以核研末，或磨汁服。

下疳，橄欖燒存性研，油調傅，兼治耳足凍瘡。

稀痘，橄欖核常磨釀如糊，頻與小兒服之。

欖仁　甘，平。潤肺，解毒，殺蟲，稀痘，制魚腥，塗唇吻燥痛。小兒及病後，宜以爲果餌。

《每日食物卻病考・果類》 橄欖　味酸、澀，甘，溫，無毒。消酒，開胃，下氣，止泄，解魚腥毒。丹溪云：味澀而生甘，醉飽宜之。然性熱，多食能致上壅。核中仁，去唇吻燥痛。蜜漬食佳。

木威子

《食物本草・果部・夷果類》 木威子木威子生嶺南山谷。樹高丈餘，葉似棟葉，子如橄欖而堅。亦似棗，削去皮可爲粽食。

木威子，味酸、辛，無毒。治心中惡水，水氣。

甘蕉

《食療本草》卷上　甘蕉　主黃膽。子：生食大寒。主渴，潤肺，發冷病。蒸熟暴之令口開，舂取人食之。性寒，通血脈，填骨髓。

《日用本草・五果類》 甘蕉　即芭蕉根也。

味甘，大寒冷，無毒。南人多食動氣疾。生者破血，合金瘡，解酒毒。乾者解肌熱煩渴。

《養生食鑒・果類》 蕉品類亦多，如青蕉、牙蕉、香蕉等，名雖異，性頗同也。味甘，性寒，無毒。生食止渴，潤肺，解酒毒，除小兒客熱，用嚼飯以飼之。蒸熟曝乾，尤妙。能久藏而寄遠，亦可療饑。

蕉根　治一切腫痛。發背欲死者，搗爛塗之。血淋澀痛，用蕉根、旱蓮草各等分，水煎服，日三次，即愈。

《藥性摘錄・食物》 蕉子　甘，寒。生食，止渴，開肺，解酒，除小兒客熱。

芭蕉

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》 芭蕉　蕉有二種，根粘者爲糯蕉，可食。取根，切作手大片子，灰汁煮令熟，去灰汁。又以清水煮，易以二次，令灰味盡。取，壓乾，以鹽、醬，大小茴香，花、胡椒，乾薑，熟油，研拌蕉根，入缸缽中，醃一二日。取出，少焙，略敲令軟，食之全似肥肉。

《食物本草・救荒野譜補遺》 芭蕉食根。一名蕺荷。處處有之。根似薑，可食救荒。

芭蕉綠，紗窗曉，太湖石畔春波渺。玉饌珍肴貴客侈，誰識窮途多餓殍。歲凶荒，收穫少，流離一似傾巢鳥。不給饔飧已浹旬，蕉根斗大猶嫌小。

菴摩勒

《藥性全備食物本草・味品部》 菴摩勒一名餘甘子。

生嶺南交、廣、愛等州，今二廣都郡及西川蠻界皆有之。木高一二丈，枝條甚軟，葉青細密，朝開暮斂如夜合，而葉微小，春生冬凋，三月有花，著條而生如粟粒，微黃，隨即結實作(筵)〔莛〕，每條三兩子，至冬而熟，如李子狀，青白色，連核作五六瓣，乾即並核皆裂。食之初覺味苦，良久更甘，故以名也。

《食物本草・果部・夷果類》 菴摩勒一名菴摩落迦果，一名餘甘子。庵摩一名，皆梵音。其味初食苦澀，良久更甘，故名餘甘。今兩廣諸郡及西川、戎、瀘、蠻界山谷皆有之。木高一二丈，枝條甚軟。葉青細密，朝開暮斂如夜合，而葉微小，春生冬凋。三月有花，著條而生，如粟粒，微黃。隨即結實作莛，每條三兩子，至冬而熟，如李子狀，青白色，連核作五六瓣，乾即並核皆裂，俗作果子啖之。李時珍曰：餘甘，泉州山中有之。狀如川楝子，味類橄欖，亦可蜜漬、鹽藏，以充方物致遠。

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，上氣咳嗽。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。

《本草醫旨・食物類・果部》 菴摩勒名餘甘子。味初食苦澀，良久更甘。仁亦入藥用。如枳橘子狀，俗作果子啖之。核有五六棱，鹽而蒸之尤美。

實　味：甘，寒，無毒。治：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。主丹石傷肺，

上氣咳嗽。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

《食物本草・果部・夷果類》 毗梨勒毗梨勒出西域及南海諸國，嶺南交、愛等州。樹似胡桃，子形亦似胡桃。核似訶梨勒，而圓短無棱，用亦同法。番人以此作漿，甚熱。毗梨勒，味苦，寒，無毒。主風虛熱氣，功同庵摩勒。又暖腸腹，去一切冷氣。作漿染鬚髮，變黑色。

附方：治大風髮脫。用毗梨勒燒灰，頻擦之效。

《本草醫旨・食物類・果部》 毗梨勒出西域及南海諸國，謂之三果。實　味：苦，寒，無毒。作漿性熱。治：風虛熱氣，功同菴摩勒，煖腸腹，去一切冷氣，作漿染鬚髮變黑色，下氣止瀉痢，燒灰，乾血有效。

附方　大風髮脫：毗梨勒燒灰，頻擦有效。

榧

《千金要方・食治・果實》 榧實：味甘，平，澀，無毒。主五痔，去三蟲，殺蠱毒、鬼疰、惡毒。

《食療本草》卷上 棗子平右主治五種痔，去三蟲，殺鬼毒，惡疰。又，患寸白蟲人，日食七顆，經七日滿，其蟲盡消作水即差。

案經：多食三升、二升佳，不發病。令人消食，助筋骨，安榮衛，補中益氣，明目輕身。

《醫心方・五果部》 榧實《本草》云：味甘。主五痔，去三蟲、蠱毒、鬼注。陶(弘)景注云：食其子，乃言療寸白，不復有餘。用不入藥方。《七卷經》云：食之輕身，去腹中蟲。馬琬曰：常食之者，三蟲不生也。

《養生類纂・果實部》 榧子　榧子多食，能消穀，助筋骨，行榮衛，明目輕身。《食療本草》。

榧子食之過多則滑腸。《本草衍義》。

《飲膳正要・果品》 榧子　味甘，無毒。主五痔，去三蟲、蠱毒、鬼疰。

《日用本草・五果類》 榧　土人呼之爲赤果，又名玉榧。味甘，平，無毒。多食不發病，令腸滑。同鵝肉食，生段節風，上壅人，忌食，有火氣。

主五痔，去三蟲，鬼疰。消穀殺蟲。

《竹嶼山房雜部・尊生部・果部》 收藏榧子　以舊盛茶磁甕收之，經久不壞。

《食物本草・果類》 榧子　味甘，無毒。主五痔，去三蟲，蠱毒鬼疰，令人能食，消穀，助筋骨，行榮衛，明目輕身。有患寸白蟲者，化蟲爲水。多食不發病。又云：五痔人常食之則愈。過多則滑腸。粗榧，其木相似，但理粗色赤，其子稍肥大，僅圓不尖。《本草》有彼子味溫，有毒，主腹中邪氣，去三蟲，蛇螯蠱毒，鬼疰伏尸。又《爾雅》云：彼當作柀，木似柏子，名榧。蓋柀子即粗榧也。丹溪云：榧，肺家果也。火炒食之，香酥甘美，但引火入肺，大腸受傷。

《食鑒本草・果品》 榧子味平，無毒。殺腹間大小蟲。小兒瘦黃有蟲積者可食之。

蘇東坡詩：謳除三彭蟲，已我腹中疾。

《易牙遺意・爐造類》 糖榧　白麪入酵，待發，滾湯搜成劑，切作榧子樣。下十分滾油煠過，取出，糖麪內纏之。其纏糖與麪對和成劑。

《藥性全備食物本草・果部》 榧實　榧，文木也。《爾雅翼》云：有美實而材光，文彩如柏，斐然成章也。味甘，平，無毒。主消穀，令人能食，行榮衛，助筋骨，明目輕身，五痔人常如果，食之愈。東坡詩云：驅除三彭蟲，已我心腹疾。治寸白蟲，日食七顆，七日滿，其蟲皆化爲水。兼治蠱毒鬼疰。丹溪云：屬土與金而有火。多啖，引火入肺、大腸，受傷作泄。用豬脂炒過，黑皮自脫。又云：榧子皮反綠豆，殺人。

《食物輯要・果類》 榧子　味甘、澀，性熱，無毒。肺之果。炒食。去三蟲，消穀食，行營衛，助陽道，治白濁。同鵝肉食，患斷節風，又令氣上壅。《相感志》云：用豬脂炒過，黑皮自脫。又云：榧子皮，反綠豆，殺人。

《食治廣要・菜部》 榧實　氣味：甘，平，澀，無毒。常食，去五痔，殺三蟲，消穀，壯筋骨，行營衛，令人能食，明目輕身。吳瑞曰：性熱，同鵝肉食，生斷節風。

按：《物類相感志》云：榧煮素羹，味更甜美。豬脂炒榧，黑皮自脫。同甘蔗食，其渣自軟。又云：榧子皮反綠豆，同食能殺人也。

《食物本草・果部・夷果類》 榧實榧生深山中。其木似桐而葉似杉，有牝牡，牡者華而牝者實。冬月開黃圓花，結實大小如棗。其核長如橄欖核，有尖者、不尖者、無棱而

殼薄，黃色。其仁可生啖，亦可焙收。以小而心實者爲佳，一樹纔及數十斛。

榧實，味甘，平，澀，無毒。治五痔，去三蟲蠱毒，鬼疰惡毒。消穀，助筋骨，行榮衛，明目輕身。令人能食。不可同鵝肉食，生斷節風，又上壅人。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，小兒黃瘦有蟲積者宜食之。蘇東坡詩云驅除三彭蟲，已我心腹疾是矣。《物類相感志》云：榧煮素羹，味更甜美。榧子同甘蔗食，其渣自軟。豬脂炒榧，黑皮自脫。又云：榧子皮反綠豆，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。

《養生要括・果部》榧實　味甘，平，澀，無毒。常食治五痔，去三蟲蠱毒，鬼疰惡毒，療寸白蟲。消穀，助筋骨，行營衛，明目輕身，令人能食。多食一二升，亦不發病。多食滑腸，五痔人宜之。治欬嗽，白濁，助陽道。多食引火入肺，大腸受傷。

《本草醫旨・食物類・果部》榧實　味：甘，平，澹，無毒。性熱，同鵝肉食，生斷節風，又上壅人，忌火氣。榧煮素羹，味更甜美。豬脂炒榧，黑皮自脫。榧子同甘蔗食，其渣自軟。又云，榧子皮反菉豆，能殺人也。治：常食治五痔，去三蟲蠱毒，鬼疰惡毒。食之療寸白蟲，消穀，助筋骨，行營衛，明目輕身，令人能食。多食一二升亦不發病，多食滑腸。五痔人宜之。治咳嗽，白濁，助陽道。

柀子　味：甘，溫，有毒。治：腹中邪氣，去三蟲，蛇螯蠱毒，鬼疰伏尸。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，小兒黃瘦有蟲積者，宜食之。

附方　寸白蟲：日食榧子七顆，滿七日，蟲皆化爲水也。用榧子一百枚，去皮，火燃嗽之，經宿蟲消下也。胃弱者嗽五十枚。好食茶葉：每日食榧子七枚，以愈爲度。令髮不落：榧子三個，胡桃二個，側柏葉一兩，搗，浸雪水，梳頭髮，永不落且潤也。卒吐血出：先食蒸餅兩三個，以榧子爲末，白湯服三錢，日三服。

棑華春月生採之，即榧子華也。味：苦。治：水氣，去赤蟲，令人好色。不可久服。

《壽世秘典・類物・果部》榧子　榧亦作棑，以小而心實者爲佳。其木名文木，斐然章採，故謂之榧，信州玉山縣者爲佳。土人呼爲赤果，亦曰玉榧。有一種粗榧，其木與榧相似，但理粗色赤耳，其子稍肥大，僅圓不尖。《神農本草》柀子即粗榧也。陶氏不識柀子，惟蘇恭能辨爲一物也。

氣味：甘，平，澹，無毒。治五痔，去三蟲蠱毒，鬼疰惡毒。《名醫別錄》。治咳嗽，白濁，助陽道。《生生編》。

發明　朱震亨曰：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。寗原曰：榧子殺腹間大小蟲，小兒黃瘦有蟲積者宜食之。蘇東坡詩驅除三彭蟲，已我心腹疾是矣。汪瑞曰：性熱，同鵝肉食，生斷節風。又上壅人，忌火氣。《物類相感志》云：榧煮素羹，味更甜美。豬脂炒榧，黑皮自脫，榧子同甘蔗食，其渣自軟。榧子皮反綠豆，能殺人。

《飲食須知・果類》榧子　味甘、澀，性熱。同鵝肉食，患斷節風，又令氣上壅。反菉豆，能殺人。豬脂炒榧，黑皮自脫。同甘蔗食，其渣自軟。榧煮素羹，味更甜美。多食引火入肺，大腸受傷也。

《食物須知・諸果》榧一名赤果味甘，屬土與金，無毒。多生永昌，亦產各處。樹大連抱，葉密類杉，實生與橄欖同形。秋熟，實紫褐而脆，摘以文火烘燥，嚼甚甘美馨香。丹溪云：此肺家果也。非火不可嗽，經火則熟，生食不宜。多食火入肺，大腸受損，滑瀉難當。主五痔，能使去根；殺三蟲，旋化爲水。助筋骨健，調榮衛。忌同鵝肉食之，生痕癤，風上壅。

《養生食鑒・果類》榧子　味甘、澀，性熱，無毒。炒食，去三蟲，消穀食，行榮衛，助陽道，治白濁。同豬肉食，患斷節風，又令氣上壅。《相感志》云：榧子皮反綠豆，犯之殺人。

《壽世傳真・果類》榧子　性澀。宜：消穀，令人能食。滑腸可治五痔。忌：與綠豆相反。

《食物小錄・果部・夷果類》榧子　甘，平，澀，無毒。治肺病，消穀，助筋骨，明目，輕身，令人能食。同鵝肉食，生斷節風。五痔人宜之。同甘蔗食，其滓自軟。又云：皮反綠豆，能殺人。

《調疾飲食辯・果類》榧子　《綱目》曰：《本經》蟲部有彼子。《爾雅》：柀，亦名榧。葉似杉，木如柏。《唐本草》曰：彼當從木作柀，《本經》誤入蟲部。《別錄》有榧實，又名棑華。《拾遺》曰：棑與榧同，即《本經》之柀子也，棑華即榧子之花。《爾雅翼》曰：柀似杉木，有文采，絕難長。有牝牡，牡者華，牝者實。大如棗核，有尖者，有不尖者，無棱，殼薄，黃白色仁可

生啖，炒食更香美。性能殺蟲，又有油能潤肺，凡蟲病及乾欬無痰者可食。然性甚熱，脾肺有熱者忌之。《日用本草》曰：同鵝肉食，令人生斷節風。《物類相感志》曰：其皮反綠豆，同食殺人。皆不可不知也。

《藥性摘錄・食物》 榧子　甘，溫，性熱。炒食，去三蟲，消穀食，助陽道，治白濁。同豬肉食，令氣壅，患斷節風。榧子皮，反綠豆，犯之殺人。詳《藥部》。

《本草省常・果性類》 榧子　一名玉榧，一名玉山果，一名赤果。性平。消穀殺蟲，潤肺止嗽。同甘蔗食，其渣自軟。多食傷大腸。同鵝肉食，生斷節風。皮反綠豆，犯之殺人。

《隨息居飲食譜・果食類》 榧　甘，溫。潤肺，止嗽化痰，開胃殺蟲，滑腸消穀。可生啖，可入素羹。豬脂炒，皮自脫。以細而殼薄者佳。多食助火，熱嗽非宜。

腸胃諸蟲患，每晨食榧肉七枚，以愈爲度。

《每日食物卻病考・果類》 榧子　味甘，平，澀，無毒。治五痔，去三蟲、蠱毒、鬼疰，消穀，令人能食，助筋骨，行榮衛，明目，輕身。有患寸白蟲者，化蟲爲水。多食不發病。五痔人常食之則愈。又一種粗榧，其木相似，但理粗，子稍大，僅圓不尖。《本草》有云：彼子，味溫有毒。又《爾雅》云：彼當作柀，木似柏子，名榧。即粗榧也，此種不益人。丹溪云：榧，肺家果也。火炒食之，香酥甘美，但引火入肺，大腸受傷。又云：食過多，滑腸。同豬油炒，黑皮自脫。

五斂子

《食物本草・果部・夷果類》 五斂子五斂子出嶺南及閩中，閩人呼爲陽桃。其大如拳，其色青黃潤綠，形甚詭異，狀如田家碌碡，上有五棱如刻，起作劍脊形。皮肉脆軟，其味初酸久甘，其核如棗。五月熟，一樹可得數石，十月再熟。以蜜漬之，甘酢而美，俗亦曬乾以充果食。又有三廉子，蓋亦此類也。《異物志》云：三廉出熙安諸郡。南人呼棱爲廉，雖名三廉，或有五六棱者。食之多汁，味甘且酸，尤宜與眾果參食。

五斂子，味酸、甘，澀，平，無毒。主風熱，生津止渴。

《本草醫旨・食物類・果部》 五斂子食之多汁，味甘且酸，尤宜與眾果參食。實　味：酸、甘，澀，平，無毒。治：風熱，生津止渴。

《養生食鑒・果類》 五斂子俗名楊桃，又名三斂。味酸、甘、澀，性平，無毒。治風熱，生津止渴，或蜜漬，或曬乾，能辟嵐瘴，蠱毒大渴，搗汁多飲，毒隨解。

《本草省常・果性類》 五斂子　一名五稜子，一名陽桃。性平。祛風熱，止渴生津。

海松子

《飲膳正要・果品》 松子　味甘，溫，無毒。治諸風頭眩，散水氣，潤五藏，延年。

《食物本草・果類》 松子　味甘，溫，無毒。主風寒氣，虛羸少氣，補不足。服食有法，《列仙傳》言，偓佺好食松子，能飛走及奔馬。一種海松子，主骨節風，頭眩，去死肌白髮，散水氣，潤五藏，不飢。

《食鑒本草・果品》 松子　去諸風，逐邪氣，滑肌膚，實腸胃，長食延人年。

《藥性全備食物本草・果部》 海松子　味甘，性小溫，無毒。生新羅。如小栗，三角，其中仁去皮，食之甚香美。與中土松子不同。但南松子似巴豆，其味不厚。多食，發熱毒。海松子主骨節風，頭眩，逐風濕痹寒氣，去死肌，黑髮，潤皮膚，調五藏，散水氣，補虛羸，溫腸胃。久服輕身延年。將油熬者攤竹紙上焙，還好。

《食物輯要・果類》 松子　味甘，性溫，無毒。補氣虛，散風寒。多食，生痰涎，發虛熱。一種梅松子，性味相同，潤五藏，散水氣，治頭眩骨節風，去死肌白髮。凡松子之類，將油熬者，攤竹紙上焙，還好。

《上醫本草・果部》 海松子　一名新羅松子。志曰：海松子狀如小栗，三角，其中仁香美。東夷當果食之，亦代麻腐食之，與中國松子不同。仁　甘，小溫，無毒。主治：骨節風，頭眩，去死肌，變白，散水氣，潤五藏，不飢。

附方：肺燥欬嗽：蘇游鳳髓湯，用松子仁一兩，胡桃仁二兩，研膏，和

熟蜜半兩收之。每服二錢，食後沸湯點服。

大便虛秘：松子仁、柏子仁、麻子仁等分，研泥，溶白蠟，和丸梧桐子大。每服五十丸，黃芪湯下。

《食治廣要・果部》 海松子　氣味：甘，小溫，無毒。主治：逐風痺，去死肌，變白，散水氣，潤五臟，補不足，潤肺，治燥結咳嗽，虛秘。

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，赤松子好食松子、天門冬、石脂，齒落更生，髮落更出。皆是物也。

《食物本草・果部・夷果類》 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，球內結子，大如巴豆而有三稜，一頭尖爾。久收亦油。中國松子大如柏子，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，治燥結咳嗽。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，過時即落難收也。去殼，搗如膏收貯。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。

治大便虛秘。松子仁、柏子仁、麻子仁等分，研細服。

《本草醫旨・食物類・果部》 海松子名新羅松子。狀如小栗，三角，其中仁香美，東夷當果食之。

仁　味：甘，小溫，無毒。新羅松子甘美，大溫，去皮食之甚香，與雲南松子不同。食胡羊肉不可食松子。治：骨節風，頭眩，去死肌，變白，散水氣，潤五臟，不饑，逐風痺寒氣，虛羸少氣。補不足，潤皮膚，肥五臟。主諸風，溫腸胃。久服輕身，延年不老。潤肺，治燥結咳嗽。同柏子仁，治虛秘。

附方　肺燥咳嗽：用松子仁一兩，胡桃仁三兩，研膏，和熟蜜半兩，收之，每服二錢，食後沸湯點服。大便虛秘：松子仁、柏子仁等分研泥，溶白蠟和丸梧子大。每服五十丸，黃芪湯下。

《壽世秘典・類物・果部》 松子松子有南松、北松、華陰松，形小殼薄有斑，極香。海松子又名新羅松子，出遼東及雲南，與松樹同。惟五葉一叢者，球內結子，大如巴豆而有三稜，一頭尖爾，肉甚香美，久收亦油。

氣味：微溫，無毒。主去諸風，逐邪氣，滑肌膚，實腸胃，潤肺，治燥結咳嗽。

《飲食須知・果類》 松子　味甘，性溫。多食生痰涎，發虛熱。不可同胡羊肉食。凡松子細果將油者，攤竹紙焙之，還好。

《養生食鑒・果類》 松子　味甘，性溫，無毒。補氣虛，散風寒。多食生痰涎，發虛熱。一種海松子，性味相同。潤五臟，散水氣，治頭眩，骨節風，去死饑，白髮。凡松子之類，將油熾者，攤竹紙上焙，還好。

《食物小錄・果部・夷果類》 海松子　味甘，氣香，微溫，無毒。久服輕身，延年潤肺，治燥結欬嗽。

《調疾飲食辯・果類》 海松子　一名新羅松子。《綱目》曰：出遼東及雲南，一鬣五葉，球內子大如巴豆，有三稜，一頭尖，炒食甘香，久留易油壞。性能潤肺，治諸燥結欬嗽。《開寶本草》云：主骨節間風，頭眩，去死肌，潤五臟。《外臺》治乾欬無痰，松子仁一兩，胡桃二兩，去衣研膏，和熟蜜半兩，每食後開水服二錢。錢乙《小兒方》治肺寒久嗽，松子仁五十個，百部炒三錢，麻黃二錢，杏仁去衣四十個，同白餹杵爲丸，每含化數丸如果肺寒，宜略加乾薑。《衍義》治大便虛秘：松子、柏子、麻子同研膏，蜜丸梧子大，每黃耆湯下五十丸宜當歸黃耆湯。《海藥本草》曰：松子味雖美，多食發熱毒。《列仙傳》謂偓佺、赤松子皆服此得仙，幻談也。

《本草省常・果性類》 梅松子　一名新蘿松子。性溫。潤燥止嗽，明目除風。久食令人輕身，延年不老。食羊肉者忌之，便溏精滑者忌之。

《隨息居飲食譜・果食類》 海松子　甘平潤燥，補氣充飢，養液息風，耐飢溫胃，通腸辟濁，下氣香身，最益老人，果中仙品，宜肴宜餡，服食所珍。

《每日食物卻病考・果類》 松子　味甘，溫，無毒。逐風痺寒氣，補虛羸不足，潤五臟滋味，治燥結咳嗽，久服輕身延年，服食家所用也。中國松子，生栝子松，三鬣者，子如柏子大，力薄。出塞上五鬣者，子似巴豆大，甚

佳。其新羅、南詔者更佳。七月取松實，過時即落矣。仙家服食法，用新者，去皮，搗如膏，每服雞子大，酒調下，久服絕穀。《列仙傳》云：偓佺好食松實，體毛數寸，走及奔馬。松仁同柏子仁、麻子仁，蠟丸服，治大便虛秘。又，松仁二兩，胡桃仁二兩，熟蜜五錢收之，食後沸湯點服二錢，治肺燥咳嗽，極效。

檳榔

《千金要方・食治・果實》 檳榔：味辛，溫，澀，無毒。消穀逐水，除痰澼，殺三蟲，去伏尸，治寸白。

《食療本草》卷上 檳榔　多食發熱，南人生食。閩中名橄欖子。所來北者，煮熟，熏乾將來。

《日用本草・五果類》 檳榔　嶺南人以爲果味，食之謂能辟疫氣。狀如雞心，尖長端正，中有紫紋者爲真。

味辛，溫，無毒。

主消穀逐水，除痰癖，殺三蟲、伏尸，療寸白蟲，能宣五臟六腑壅滯，破堅滿，下膈氣，治水腫，心痛，風血積聚。一方：治痰涎，檳榔爲末，白湯點服。又治胎動腰痛搶心，或有血下，用一兩爲末，濃煮葱白汁，調下一錢。

《食物本草・果類》 檳榔　味辛，溫，無毒。消穀逐水，除痰癖泄滿，下氣，宣臟腑壅滯，墜諸藥下行，殺三蟲及寸白。多食傷真氣。閩廣人取蒟醬葉裹檳榔，食之辛香，膈間爽快，加蜆灰更佳，但吐紅不雅。一名扶留，所謂檳榔爲命雞扶留是也。

《食治廣要・果部》 檳榔　氣味：苦、辛，溫，澀，無毒。主治：消穀逐水，除痰澼，殺三蟲，治腹脹，利水道，療瘧痢，禦瘴癘。

按：《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也。二曰醉能使之醒。蓋酒後嚼之，則寬氣下痰，餘醒頓解，朱文公所謂檳榔收得爲祛痰也。三曰飢能使之飽。四曰飽能使之飢。蓋空腹食之，則充然氣盛如飽；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，是有德故有是功也。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，故備考諸說，以見其功過焉。

《食物本草・果部・夷果類》 檳榔李時珍曰：賓與郎乃貴客之稱。《南方草木狀》言：貴勝族客，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。端頂有葉如甘蕉，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，剝去其皮，煮其肉而乾之。皮皆筋絲，與大腹皮同也。嶺南人啖之以當果食，言南方地濕，不食此無以祛瘴癘也。生食其味苦澀，得扶留藤與(屋)瓦(屋)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，房結葉下。華秀房中，子結房外。其擢穗似黍，其綴實似穀。其皮似桐而厚，其節似竹而概。其內空，其外勁。其屈如伏虹，其伸如絙繩。本不大，末不小。上不傾，下不斜。調直亭亭，千百如一。步其林則廖朗，庇其陰則蕭條。信可長吟遠想。但性不耐霜，不得北植。必當遐樹海南，瘴然萬里。弗遇長者之目，令人恨深也。

檳榔，味苦，辛，溫，澀，無毒。主消穀逐水，除痰澼，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，貫豚膀胱諸氣，五膈氣，風冷氣，脚氣，水腫，心痛，積聚。瀉痢後重，心腹諸痛，大小便氣秘，痰氣喘急，療諸瘧，禦瘴癘。李時珍曰：檳榔生食，必以扶留藤、蚶子灰相合嚼之，吐去紅水一口，乃滑美不澀，下氣消食。此三物相去甚遠，爲物各異，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，朱晦庵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，則充然氣盛如飽；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。夫瘴癘之作，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，而暗於遠患也。夫嶠南地熱，四時出汗，人多黃瘠，食之則臟氣疏泄，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，故備考諸說以見其功過焉。又朱晦庵《檳榔》詩云：憶昔南游日，初嘗面發紅。藥囊知有用，茗碗詎能同？蠲疾收時效，修真錄異功。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：治蛔蟲攻痛。用檳榔二兩，酒二盞，煎一盞，勻二次服。

《食物本草・果部・夷果類》 大腹子一名大腹檳榔，一名豬檳榔。出嶺表，滇南，即檳榔中一種腹大形扁而味澀者是矣。彼中啖之，以扶留藤、蚶子殼灰拌和食之，以辟除瘴癘。

大腹子，味辛、澀，溫，無毒。與檳榔同功。

大腹皮，味辛，微溫，無毒。治冷熱氣攻心腹，大腸蟲毒，痰膈醋心，下一切氣，止霍亂，通大小腸，健脾開胃，除逆氣，消肌膚中水氣浮腫，脚氣壅逆，瘴癘痞滿不舒，胎孕惡阻脹悶。

《本草醫旨・食物類・果部》 檳榔尖者爲檳，圓者爲榔。檳榔生南海，嶺南人嗽之，以當果食。言南方地濕，不食此無以祛瘴癘也。生食其味苦澁，得扶留藤與瓦屋子灰同咀嚼之，則柔滑甘美。

檳榔子凡使用白檳及存坐穩正心堅有錦文者爲妙，半白半黑並心虛者，不入藥用。以刀刮去底，細切之，勿令經火，恐無力。若熟使，不如不用。味：苦、辛，溫，澁，無毒。交州者味甘，廣州者味澁，白者味甘，赤者味苦。味辛而苦，純陽也，無毒，多食亦發熱。治：消穀逐水，除痰澼，殺三蟲，伏尸、寸白。治腹脹，生搗末服，利水穀道。傅瘡，生肌肉，止痛。燒灰，傅口吻白瘡。宣利五臟六腑壅滯，破胸中氣，下水腫，治心痛積聚，除一切風，下一切氣，通關節，利九竅，補五勞七傷，健脾調中，除煩，破癥結。主賁豚膀胱諸氣、五膈氣、風冷氣、脚氣，宿食不消。治衝脈爲病，氣逆裏急。治瀉痢後重，心腹諸痛，大小便氣秘，痰氣喘急。療諸瘧，禦瘴癘。味厚氣輕，沉而降，陰中陽也。苦以破滯，辛以散邪，泄胸中至高之氣，使之下行，性如鐵石之沉重，能墜諸藥至於下極，故治諸氣後重如神也。嶺南人以檳榔代茶禦瘴，其功有四。一曰醒能使之醉。蓋食之久則熏然煩赤，若飲酒然。蘇東坡所謂紅潮登頰醉檳榔也。二曰醉能使之醒。蓋酒後嚼之，則寬氣下痰，餘醒頓解。朱晦菴所謂檳榔收得爲祛痰也。三曰飢能使之飽。四曰飽能使之飢。蓋空腹食之則充然氣盛如飽，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。

附方　痰涎爲害：檳榔爲末，白湯每服一錢。嘔吐痰水：白檳榔一顆，烘熱，橘皮二錢半，炙，爲末。水一盞煎半盞，溫服。醋心吐水：檳榔四兩，橘皮一兩，爲末。每服方寸匕，空心生蜜湯調下。傷寒痞滿：陰病下早成痞，按之虛軟而不痛。檳榔、枳實等分爲末，每服二錢，黃連煎湯下。傷寒結胸：汗下後者，檳榔二兩，酒一盞，煎一盞，分二服。虻厥腹痛：方同上。心脾作痛：雞心檳榔、高良薑各一錢半，陳米百粒，同以水煎服之。膀胱諸氣：檳榔十二枚，一生一熟，爲末。酒煎服之良。本臟氣痛：雞心檳榔，以小便磨半個服，或用熱酒調末一錢，服之。腰腫作痛：檳榔爲末，酒服一錢。脚氣壅痛：以沙牛尿一盞，磨檳榔一枚，空心煖服。乾霍亂病：心腹脹痛，不吐不利，煩悶欲死，用檳榔末五錢，童子小便半盞，水一盞，煎服。大腸濕閉：大檳榔一枚，麥門冬煎湯磨汁，溫服，或以蜜湯調末二錢服亦可。大小便閉：檳榔爲末，蜜湯調服二錢，或以童子小便、葱白同煎，服之。小便淋痛：麵煨檳榔，赤芍藥各半兩，爲末。每服三錢，入燈心水煎，空心服，日二服。血淋作痛：檳榔一枚，以麥門冬煎湯，細磨濃汁一盞，頓熱空心服，日二服。蟲痔裏急：檳榔爲末，每日空心，以白湯調服二錢。諸蟲在臟：久不瘥者，檳榔半兩，炮，爲末。每服二錢，以葱、蜜煎湯，調服一錢。金瘡惡心：白檳榔四兩，橘皮一兩，爲末。每空心生蜜湯服二錢。丹從臍起：檳榔末，醋調傅之。小兒頭瘡：水磨檳榔，曬取粉，和生油塗之。口吻生瘡：檳榔燒研，入輕粉末，傅之良。聤耳出膿：檳榔末吹之。

《壽世秘典・類物・果部》 檳榔賓與郎皆貴客之稱，交廣人凡貴勝族客必先呈此果。檳榔名義，蓋取於此。又名洗瘴丹，言南方地氣暑濕，人多患胸中痞滯，食此以祛瘴癘也。生食，其味苦澁，得扶留藤與瓦屋子灰，同咀嚼之，則柔滑甘美。雷敩言：尖長而有紫文者，名檳。圓大而矮者，名榔。亦似強說。今醫家亦不細分，但以存坐穩正，作雞心狀，破之有錦文者爲佳。一種大腹子，腹大形扁而味澁，不似檳榔尖長味良，所謂豬檳榔者是矣，彼中悉呼爲檳榔。自嫩及老採實啖之，以祛瘴癘，但力比檳榔稍少力耳。

氣味：苦，辛，溫，澁，無毒。主消穀，逐水，除痰澼，殺三蟲。《名醫別錄》。宣利五臟六腑壅滯，破胸中氣下水腫，治心痛積聚。甄權《藥性論》。治瀉痢後重，心腹諸痛，大小便氣秘，痰氣喘急，療諸瘧，禦瘴癘。《本草綱目》。

發明　張元素曰：檳榔味厚氣輕，沉而降，陰中陽也，苦以破滯，辛以散邪，泄胸中至高之氣，使之下行。性如鐵石之沉，重墜諸藥至於下。故治諸氣後重，如神也。

《飲食須知・果類》 檳榔　味苦、辛、澁，性溫。頭圓矮平者爲榔，形尖紫文者爲檳。檳力小，榔力大。勿經火，若熟使，不如不用。鳩鳥多集檳榔樹上，其外皮即大腹皮也。宜依法洗製，方可用之。檳榔得扶留藤、瓦壟子灰同咀嚼之，吐去紅水一口，則柔滑甘美。多食則發熱。勿同橙、橘食。

《養生食鑒・果類》 檳榔老者以鹽水拌(叔)，爲鹹檳榔。去殼，焙乾，爲乾檳榔。嫩者，連青皮生食，爲檳榔青。焙乾，爲大腹子。味辛，性溫，無毒。消穀逐水，除痰癖，治瀉痢、心腹諸痛。(宜)(宣)臟腑壅滯，墜諸藥不行，殺(倮)(伏)尸、寸白、三蟲。多食傷真氣。閩、廣人取扶留藤葉，即青蕺葉，同石灰相合食之，

其性熟，代茶禦瘴。其功有四：一曰醒能使之醉；二曰醉能使之醒；三曰饑能使之飽；四曰飽能使之饑。亦能固齒。人慣食者，醉暈汗出，飲冷水一二口即解。多食令喉痛目紅。患腸風下血者，忌之。

《壽世傳真・果類》 檳榔　性溫。味辛苦微澀。宜：破滯散邪，攻堅去脹，消食行痰，除風下水，醒酒解瘴。忌：過食，泄臟氣。

《食物小錄・果部・夷果類》 檳榔　苦，辛，溫，澀，無毒。消宿食，禦瘴癘，嶺南人以之代茶。其功有四：一曰醒能使醉，蓋食之久則熏然頰赤若飲酒然，蘇東坡所謂紅潮登頰，醉檳榔也；二曰醉能使醒，蓋酒後嚼之則寬氣下痰，餘醒頓解，朱晦庵所謂檳榔收得爲祛痰也；三曰飢能使飽；四曰飽能使飢，蓋空腹食之則充然氣盛如飽，飽後食之，則後食快然易消。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。又有大檳榔同功。

《隨息居飲食譜・果食類》 檳榔　苦甘溫澀。下氣消痰，辟瘴殺蟲，析醒化食，除脹泄滿，宣滯破堅，定痛和中，通腸逐水。制肥甘之毒，膏粱家宜之。尖長質較軟，色紫而香，俗呼棗兒檳榔者良。且能堅齒，解口氣。惟虛弱人及淡泊家忌食。

大腹子

《本草醫旨・食物類・果部》 大腹子向陽者爲檳榔，向陰者爲大腹。

大腹子　味：辛，澹，溫，無毒。治：與檳榔同功。

大腹皮鳩鳥多集檳榔樹上。凡用檳榔皮，宜先以酒洗後，以大豆汁再洗過，曬乾，入灰火燒煨，切用。味：辛，微溫，無毒。治：冷熱氣攻心腹，大腸蟲毒，痰膈醋心，並以薑鹽同煎，入疏氣藥用之良。下一切氣，止霍亂，通大小腸，健脾開胃，調下，降逆氣，消肌膚中水氣浮腫，脚氣壅逆，瘴瘧痞滿，胎氣惡阻，脹悶。

附方　漏瘡惡穢：大腹皮煎湯洗之。烏癩風瘡：大腹子生者或乾者，連全皮，勿傷動，以酒一升浸之，慢火熬乾，爲末，臘豬脂和傅。

《養生食鑒・果類》 大腹子　其功力相同，皮入藥。下一切水氣浮腫，除脚氣壅逆，瘴瘧，痞滿。胎氣惡阻脹悶，以黑豆水洗淨，曬乾用之。

桄榔

《食物本草・果部・夷果類》 桄榔子桄榔木，嶺南二廣州郡皆有之，人家亦植之庭院間。其木似栟櫚而堅硬，斫其內取麪，大者至數石，食之不飢。其皮至柔，堅韌可以作緶。其子作穗生木端，不拘時月採之。《廣志》云：桄榔木大者四五圍，高五六丈，拱直無旁枝。巔頂生葉數十，破似棕葉，其木肌堅，斫入數寸，得粉赤黃色，可食。又《海槎錄》云：桄榔木身直如杉，又如棕櫚、椰子、檳榔、波斯棗諸樹而稍異，有節似大竹。樹杪挺出數枝，開花成穗，綠色。結子如青珠，每條不下百顆，一樹近百餘條，團團懸掛若傘，極其可愛。木性最重，色類花梨而多紋。番舶用代鐵槍，鋒芒甚利。

桄榔子，味苦，平，無毒。主破宿血。

桄榔麪，味甘，平，無毒。作餅炙食腴美，令人不飢，補益虛羸損乏，腰痠無力。久服輕身辟穀。

《養生要括・果部》 桄榔子　味苦，平，無毒。破宿血。麵作餅，炙食腴美，令人不飢，補益虛羸損乏，脚腰無力，久服輕身辟穀。

《本草醫旨・食物類・果部》 桄榔子其木似檳榔而光利，故名。

子　味：苦，平，無毒。治：破宿血。

麵　味：甘，平，無毒。治：作餅炙食，腴美，令人不飢，補益虛羸損乏，腰脚無力，久服輕身辟穀。

《壽世秘典・類物・果部》 桄榔子嶺南二廣州郡皆有之。其木似棕櫚而堅硬，斫入數寸得麪，大者至數石，赤黃色可食。其皮至柔堅韌，可以作緶。其子作穗如青珠，每條不下百顆，團團懸掛若傘，極可愛。其木最重，色類花梨而多紋，用代鐵槍，鋒芒甚利。一名麪木，又名鐵木。一種褰木，生嶺南山谷，大者皮內有白麪石許，色黃白，搗篩作餅或磨屑作飯食之，補益虛冷，消食。彼人呼爲紗麪，輕滑美好，勝於桄榔麪也。

子　氣味：苦，平，無毒。主破宿血。

麪　氣味：甘，平，無毒。作餅炙，令腴美，補益虛羸損乏，腰脚無力，久服輕身辟穀。

《養生食鑒・果類》 桄榔子形如檳榔，故名。味苦，性平，無毒。生取紅熟者，連瓤食之，頗甜。但見風，則棘喉，飲醋即解。煮熟可食。主破宿血。

桄榔麵　即樹皮中白粉，作餅，炙食，腴美，令人不饑。能補虛羸損之腰脚無力，久服輕身云。

《調疾飲食辯・果類》 桄榔麪　《綱目》曰桄榔木，《臨海異物志》名姑郎，《洛陽伽藍記》名麪木，楊升庵《巵言》名董棕，又名鐵木。《海槎錄》云：其身直如椶櫚、椰子，樹杪挺出數枝，開花成穗，綠色。結子如青珠，每條百餘顆，一樹百餘條，團團懸掛若傘。《圖經本草》曰：嶺南州郡皆有之。其木堅硬，斫其皮，內有細麪，大者至數石，食之不饑。皮柔韌可作緶。葉下有

鬚如馬尾，鹹水浸之，即粗脹而更韌。彼人用縛海舶，不用鐵釘。《拾遺》曰：其木剛利如鐵，可作鈐鋤，遇濕更堅。《海藥本草》曰：粉味腴美，性能補益虛損，治腰脚無力，佳物也。

《藥性摘錄・食物》 桄榔子　苦，平。煮熟可食破宿血。桄榔麪，即樹中白粉，作餅炙食，能補虛羸損乏，腰脚無力。

木麪

《食物本草・果部・夷果類》 莎木麪莎，音梭。按《蜀記》云：莎木生南中八郡。樹高十餘丈，闊四五圍。峰頭生葉，兩邊行列如飛鳥翼。皮中有白麪石許，搗篩作餅，或磨屑作飯食之，彼人呼爲莎麪，輕滑美好，勝於桄榔麪也。

莎木麪，味甘，平，溫，無毒。主補益虛冷，消食，久食不飢，長生。

《本草醫旨・食物類・果部》 莎木麵莎，音梭。皮中有白粉如米屑，乾之搗末，以水淋過，似麵，可作餅食者。

莎麵　味：甘，平，溫，無毒。治：補益虛冷，消食溫補。久食不飢長生。

《調疾飲食辯・果類》 莎木麪　《綱目》曰：《海藥本草》作莎木，此字韻書不載，惟孫愐《唐韻》莎字注云樹似桄榔，則莎當作莎，以其葉離披如莎衣也。又名糠木。張勃《吳錄・地理志》云：皮中有白粉，可作餌食。《扈言》云：糠木即桄榔，誤矣。左思《吳都賦》云：麪有桄榔，又有文、欀、楨、橿。既是一物，不應兩出。《海藥本草》曰：莎木生南中八郡，樹高十許丈，大四五圍，葉生其杪，兩邊行列如鳥翼。皮中有麪石許，滑美勝於桄榔。麪性溫，能補虛冷。又劉欣期《交州記》云：都勾樹亦有麪可食。《綱目》以爲即欀木，未知果否，存考。

椰子

《養生類纂・草木部》 椰子　椰子取其殼爲酒器，如酒中有毒則沸起。今人皆漆其裏，則全失用椰子之意。《本草衍義》。

椰子多食動氣。《南海藥譜》。

椰子肉益氣去風，漿服之主消渴，塗頭益髮令黑。《本草》。

《日用本草・五果類》 椰子漿　殼圓而堅，外有皮，可爲酒器。如酒中有毒，即酒沸起。

味甘，平，無毒。椰子中有漿如乳，飲之得醉。主消渴、吐血、水腫，去風熱。

《食物本草・果類》 椰子　肉，益氣治風。漿，似酒，飲之不醉。主消渴，吐血，水腫，去風熱。塗頭，益髮令黑。丹溪云：椰子生海外極熱之地，土人賴此解夏月毒渴。天之生物，各因其材。多食動氣。殼爲酒器，酒有毒則沸起。今人或漆或相，殊失其義。

《食物本草・果部・夷果類》 椰子　一名越王頭。按嵇含《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，化爲椰子，其核猶有兩眼，故俗謂之越王頭。而其漿猶如酒也。此說雖謬，而俗傳以爲口實。南人稱其君長爲爺，則椰名蓋取於爺義也。椰子嶺南州郡皆有之。木似桄榔無枝條，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，如棕包。皮內有堅殼，圓而微長。殼內有膚，白如豬膚，厚半寸許，味如胡桃。膚內裹漿四五合如乳，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。中有白瓤，形圓如栝樓，上起細壟，亦白色而微虛，其紋若婦人裙褶，味亦如汁。與著殼一重白肉，皆可糖煎爲果。其殼可爲酒器，如酒中有毒，則酒沸起，或裂破。今人或漆或鑲，即失用椰子之義。李時珍曰：椰子乃果中之大者。其樹初栽時，用鹽置根下則易發。木至斗大方結實，大者五六圍，高三四丈，木似桄榔、檳榔之屬，通身無枝。其葉在木頂，長四五尺，直聳指天，狀如棕櫚，勢如鳳尾。二月著花成穗，出於葉間，長二三尺，大如五斗器。仍連著實，一穗數枚，小者如栝樓，大者如寒瓜，長七八寸，徑四五寸，懸著樹端。六七月熟，有粗皮包之。皮內有核，圓而黑潤，甚堅硬，厚三分。殼內有白肉瓤如凝雪，味甘美如牛乳。瓤肉空處，有漿數合，鑽孔傾出，清美如酒。若久者，則混濁不佳矣。其殼磨光，有斑纈點紋，橫破之可作壺爵，縱破之可作瓢杓也。又《唐史》言番人以其花造酒，飲之亦醉也。類書有青田核、樹頭酒、嚴樹酒，皆椰酒、椰花之類，並附於後。

椰子瓤，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，無毒。止血，療鼻衄，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，以滾酒泡服二三線，暖覆取汗，其痛即止。

附錄：

青田核崔豹《古今注》云：烏孫國有青田核，狀如桃核，不知其樹。核大如數斗，剖之盛水，則變成酒味，甚醇美。飲盡隨即注水，隨盡隨成。但不可久，久則苦澀爾。謂之青田

酒，漢末蜀王劉璋曾得之。

樹頭酒《寰宇志》云：緬甸在滇南，有樹（頭）（類）棕，高五六丈，結實如椰子。土人以罐盛麪，懸於實下，劃其實，汁流於罐中以成酒，名樹頭酒。或不用麪，惟取汁熬爲白糖。其樹即貝樹也，緬人取其葉寫書。

嚴樹酒《一統志》云：瓊州有嚴樹，搗其皮葉，浸以清水，和以粳釀，或入石榴花葉，數日成酒，能醉人。又《梁書》云：頓遜國有酒樹，似安石榴，取花汁貯杯中，數日成酒。蓋此類也。

《本草醫旨・食物類・果部》 椰子中有漿，飲之得醉。

椰子瓤　味：甘，平，無毒。治：益氣治風，食之不饑，令人面澤。

椰子漿　味：甘，溫，無毒。多食冷而動氣，其性熱，故飲之者多昏如醉狀。《異物志》云：食其肉則不飢，飲其漿則增渴。治：止消渴，塗頭益髮令黑。治吐血，水腫，去風熱。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。

椰子皮不拘時日採其根皮，入藥，炙用。一云，實皮亦可用。味：苦，平，無毒。治：止血，療鼻衄。吐逆霍亂，煮汁飲之。治卒心痛，燒存性研，以新汲水服一錢，極驗。

殼　治：楊梅瘡，筋骨痛，燒存性，臨時炒熱，以滾酒泡服二三錢，煖覆取汗，其痛即止，神驗。

《壽世秘典・類物・果部》 椰子嶺南州郡皆有之。其樹初栽時，用鹽置根下，則易發。木至斗大，方結實。大者三四圍，高五六丈，通身無枝葉，在木頂長四五尺，直聳指天，狀如棕櫚，勢如鳳尾。二月著花，成穗出於葉間，一穗數枚。小者如栝樓，大者如寒瓜，懸著樹端。六、七月熟，有粗皮包之，皮內有核圓而黑潤，甚堅硬，厚二三分。殼內有白肉瓤如凝雪，味甘如乳。瓤肉空處有漿，鑽蒂傾出，清美如酒，若久者則混濁不佳矣。其殼磨光有斑繭點紋，可爲酒器。如酒中有毒，則酒沸起或裂破。今人或漆或鑲，殊失其義。

漿　氣味：甘，溫，無毒。主去風熱，祛暑氣。

瓤　氣味：與漿同，食之不饑，令人面澤。

發明　朱震亨曰：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。李時珍曰：其性熱，故飲之者，多昏如醉狀。李珣曰多食冷而動氣，恐未必然也。

殼　治楊梅瘡。筋骨痛，燒存性，以滾酒泡服二三錢，暖覆取汗，其痛即止，神驗。

《飲食須知・果類》 椰子漿　味甘，性溫。食之昏昏如醉。食其肉，則不饑。飲其漿，則增渴。

《食物須知・諸果》 椰子　味甘、苦，氣平，無毒。雖出嶺南，尤盛交趾。木高若桄榔，無枝餘旁生。實大類匏瓜，有粗皮外裹，葉在木稍，又似東蒲。秋月株收，各有取用。肉時噉，益中氣虛弱，且卻癉瘓偏風。漿如乳汁，氣亦醺人，塗鬚髮轉黑，潤咽喉不渴。《交州記》曰椰中有漿，飲之得醉是也。

《養生食鑒・果類》 椰子肉　味甘，性平，無毒。益氣治風，消疳積白蟲。小兒青瘦者，合蜜食之，最宜。但不可多，患瘡疥、喘欬者，忌食。

椰子漿　止消渴，治吐血、水腫、風熱。

椰子殼　可爲酒器。如酒中有毒，則酒沸起，或裂破。今人漆其裏，則失用椰子之意。治楊梅瘡，筋骨痛，燒存性，臨時炒熟，以滾酒泡服二三錢，煖覆取汗，其痛即止。

椰子皮　止血，療鼻衄。吐逆霍亂，煮汁飲之。治卒心痛，燒存性，研，以新汲水服一錢，極驗。

《調疾飲食辯・果類》 椰子　《綱目》曰：司馬相如《上林賦》名胥餘，又作胥耶，果之最大者。其樹初栽，置鹽根下則易茂。大至如斗，方結實。高五六丈，直上無枝。葉長四五尺，在木杪。二月開花成穗，出於葉間，長二三尺，大如五斗器。實綴穗間，一穗數枚，六七月熟。有粗皮包之，皮內有（核）（殼），甚堅硬，厚二三分。破之有白肉如凝雪，味甘美如牛乳。肉空處有漿數合，清美如酒。殼磨光有斑繭，橫破可作壺爵，縱破可作瓢杓。

其內瓤能益氣出《開寶本草》，治風出《食物本草》。漿，止消渴出《開寶本草》，治吐血、水腫，去風熱出《海藥本草》。殼，治楊梅瘡筋骨痛，燒存性，臨服時再炒，研末，滾酒服二三錢，煖覆取汗，痛立止出《綱目》。爲酒器，遇毒則沸起，或破裂出《衍義》。

按：椰子大如人頭，有兩眼。《南方草木狀》云：昔林邑王與越王有怨，使刺客乘醉取其首，懸樹間，化爲此果，故呼越王頭，其漿猶帶酒氣。幻談也。《舊唐書》云番人取其花，造酒飲之亦醉。後人緣此，誤以爲椰盃注水成酒，不知椰盃但能試毒，其變水爲酒者，青田核也。《綱目》曰：《古今注》云，烏孫國有青田核，狀如核桃，大容數斗，注水則變爲酒，味醇美，隨注隨成，但不可留久。此乃必無之理，但其說已久，詩賦中至用爲典故，故不足信也。《寰宇志》云：緬甸有樹，高五六丈，結實如椰子，土人以罐盛麪懸實下，劃其汁，流罐中即成酒，名樹頭酒。或不用麪。取其汁可熬白餳。其樹即貝樹，葉可

寫書。《一統志》云：瓊州有嚴樹，搗其皮葉，和米，或入石榴花葉，數日成酒。《梁書》云：頓遜國有酒樹，取花汁注盃中，數日成酒。此皆椰漿、椰花之類也。

《藥性摘錄・食物》 椰子　甘，平。益氣治風，消疳積白蟲，小兒青瘦。合蜜食最宜，但不可多食。患瘡疥、喘嗽者忌之。椰子漿，止消渴，治吐血，水腫，風熱。椰殼，治楊梅瘡骨痛。椰子皮，止血，療鼻衄，嘔逆，霍亂，並煮汁飲。治卒心痛，燒存性，研，新汲水調下一錢，效。

《每日食物卻病考・果類》 椰子　肉，益氣治風。漿，止渴去風熱，塗頭黑髮，似酒而飲之不醉。多食，動氣。

無漏子

《食物本草・果部・夷果類》 無漏子一名千年棗，一名金果。生波斯國，狀如棗。《嶺表錄異》云：廣州有一種波斯棗，木無旁枝，直聳三四丈，至巔四向，其生十餘枝，葉如棕櫚，彼土人呼爲海棕木。三五年一著子，每朵約三二十顆，都類北方青棗。舶商攜至中原，色類砂糖，皮肉軟爛，味極甘，似北地天蒸棗，而其核全別，兩頭不尖，雙卷而圓，如小塊紫礦，種之不生，蓋蒸熟者也。《酉陽雜俎》云：波斯棗生波斯國，彼人呼爲窟莽。樹長四五丈，圍五六尺。葉似土藤，不凋。二月生花，狀如（蒸）〔蕉〕花。有兩（脚）〔甲〕，漸漸開罅，中有十餘房。子長二寸，黃白色，狀如楝子，有核。六七月熟則（子）〔紫〕黑，狀類乾棗，食之味甘如飴也。又《輟耕錄》云：四川成都有金果樹六株，相傳漢時物也。高五六十丈，圍三四尋，挺直如矢，木無枝柯。頂上有葉如棕櫚，皮如龍鱗，葉如鳳尾，實如棗而大。每歲仲冬，有司具祭收採，令醫工以刀剝去青皮，石灰湯瀹過，入冷熟蜜浸換四次，瓶封進獻。不如此法，則生澀不可食。番人名爲苦魯麻，即此物也。

無漏子，味甘，溫，無毒。補中益氣，除痰嗽，補虛損，好顏色，令人肥健。

《養生要括・果部》 鳳尾焦實　味甘，溫，無毒。補中益氣，除痰欬，補虛損，好顏色，令人肥健。消食，止嗽，治虛羸，悅人，久服無損。

《本草醫旨・食物類・果部》 無漏子即波斯棗，生波斯國，狀如棗。

實　味：甘，溫，無毒。治：補中益氣，除痰嗽，補虛損，好顏色，令人肥健。消食止咳，治虛羸，悅人，久服無損。

波羅蜜

《食物本草・果部・夷果類》 菠蘿蜜菠蘿蜜，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，若栗球，上有軟刺礧砢。五六月熟時，顆重五六斤，剝去外皮，殼內肉層疊如橘囊，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。

菠蘿蜜，味甘，香，微酸，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。

《本草醫旨・食物類・果部》 波羅蜜梵語也。因此果味甘，故名之。

瓤　味：甘，香，微酸，平，無毒。治：止渴，解煩，醒酒，益氣，令人悅澤。

核中仁　味：同瓤。治：補中益氣，令人不飢輕健。

《壽世秘典・類物・果部》 波羅蜜生交趾、南番諸國。今嶺南、滇南，亦有之。樹高五六丈，類冬青而黑潤倍之，葉極光淨，冬夏不凋，至斗大，方結實，不花而實，出於枝間，大如冬瓜，外有厚皮，裹之若栗球，上有軟刺礧砢。五、六月熟時，剝去外皮，殼內肉層疊如橘囊，味甘如蜜，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。

氣味：甘，香，微酸，平，無毒。主止渴，解煩，醒酒，益氣，令人悅澤。

核中仁　氣味：同瓤，主補中益氣，令有不飢，輕健。

《養生食鑒・果類》 波羅蜜樹高五六丈，不花而實出於枝間，有軟刺礧砢，大有十餘斤者，剝去外皮殼，內肉層迭如橘瓤，食之香甜。一實有數百核，炒其核食，甚佳。味甘，香，性平，無毒。止渴，解煩，醒酒，益氣，令人悅澤。

核中仁　煮，炒食，補中益氣，令人輕健，不饑。

《食物小錄・果部・夷果類》 波羅蜜　氣香，味甘，微酸，平，無毒。止渴，解煩，醒酒，益氣，令人悅澤。其核中之仁，補中益氣，令人不飢輕健。其核大如棗，內仁如栗黃，煮，炒食之甚佳。果中之大者惟此，其狀大如冬瓜。

《藥性摘錄・食物》 波羅蜜　甘，香。止渴解煩，醒酒益氣。核中仁，煮炒食之，補中益氣。波羅樹常有蛇蟠其中，恐遺有毒涎。中其毒者，叫喊若狂，腹肚收削，須用沙牛燒灰，沖冷水一碗，服下，即吐瀉交作，須臾毒解。頭面周身俱見浮腫，再用鹽蒲包浸水洗浴，方效。

《本草省常・果性類》 波蘿蜜　一名曩伽結。性平。止渴除煩，益氣醒酒。久食令人悅澤。

無花果

《救荒本草》卷下前　無花果　生山野中。今人家園圃中亦栽。葉形如

葡萄葉，頗長硬而厚，稍作三叉，枝葉間生果，初則青小，熟大狀如李子，色似紫茄色。味甜。

救飢：採果食之。

治病：今人傳說治心痛，用葉煎湯服甚效。

《食物本草・果類》 無花果　味甘。開胃，止泄痢。色如青李而稍長。

《食治廣要・果部》 無花果　氣味：甘，平，無毒。主治：開胃，止泄痢。治五痔，咽喉痛。出雲南，閩越諸處。不花而實，實出枝間，狀如木饅頭。其肉虛耎如柹，但無核耳。

《食物本草・果部・夷果類》 無花果無花果出揚州及雲南，今吳、楚、閩、越人家，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。採以鹽漬，壓實令扁，日乾充果食。熟則紫色軟爛，甘味如柿而無核也。按《方輿志》云：廣西優曇缽不花而實，狀如枇杷。又《酉陽雜俎》云：阿駔出波斯，拂林人呼爲底珍樹。長丈餘，枝葉繁茂，有丫如蓖麻，無花而實，色赤類柹柿，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，止泄痢。治五痔、咽喉痛。

葉，味甘、微辛，平，有小毒。治五痔腫痛，煎湯須熏洗之。

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。樹高八九尺，葉似荔枝而小，無花而實，子如櫻桃，累累綴枝間，六七月熟，其味至甘。宋祁《方物贊》云：有子孫枝，不花而實。薄言采之，味埒蜂蜜。

古度子出交廣諸州。樹葉如栗，不花而實，枝柯間生子，大如石榴及楮子而色赤，味酸，煮以爲粽食之。若數日不煮，則化作飛蟻，穿皮飛去也。

《養生要括・果部》 無花果　味甘，平，無毒。開胃，止泄痢。治五痔、咽喉痛。

葉，治五痔腫痛，煎湯頻熏洗之，取效。

《本草醫旨・食物類・果部》 無花果名映日果。

實　味：甘，平，無毒。治：開胃，止泄痢，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，取效。

文光果：出景州，肉味如栗，五月成熟。天仙果：出四川，如櫻桃，其味至甘。

古度子：出交廣諸州，子大如石榴，味酸，煮以爲粽食之。

《壽世秘典・類物・果部》 無花果一名映日果，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。採以鹽漬，壓實令扁，日乾充果食。熟則紫色，軟爛，甘味如柿而無核也。別有一種文光果，形如無花果，肉味如栗，五月成熟。

氣味：甘，平，無毒。主開胃，止泄痢，治五痔、咽喉痛。

《養生食鑒・果類》 無花果　味甘，性平，無毒。開胃，止泄痢、喉痛。

葉　治五痔腫痛，煎湯，頻熏洗之，有效。

《調疾飲食辯・果類》 無花果　《綱目》曰：《便民圖纂》名映日果，《廣州志》名優曇缽，《酉陽雜俎》名阿駔。樹高五六尺，葉如花構，五月不花而實，似木饅頭而虛軟。味甘無子，能治五痔及咽喉痛。《食物本草》曰：澀腸，止泄利。但性寒，中寒者忌食。葉可熏洗痔瘡。

《藥性摘錄・食物》 無花果，甘，平。開胃，止泄痢、喉痛。葉，治五痔腫痛，煎湯，頻熏洗之，效。

《隨息居飲食譜・果食類》 無花果　甘寒清熱，療痔潤腸，上利咽喉，中寒忌食。

《每日食物卻病考・果類》 無花果　又名優曇缽，味甘，開胃止瀉。今各處皆植翫，折枝插，可成樹如枇杷。不花而實，實出枝間，如木饅頭，其內虛軟。採以鹽漬，壓實扁，日乾，克果食。熟則紫爛，甜如柿而無核也。

都角子

《食物本草・果部・夷果類》 都槐子槐音角。一名構子。按《魏王花木志》云：都槐樹出九真，交趾，野生。二三月開花，赤色。子似木瓜，八九月熟，里民取食之，味酢，以鹽、酸溫食，或蜜藏皆可。

都槐子，味酸，澀，平，無毒。益氣止泄，安神溫腸，治痔。解酒，止煩渴。久服無損。

《本草醫旨・食物類・果部》 都槐子味甜酢，果而無核，裏面如素。味酢，以鹽、醋溫食，或蜜藏皆可。

阿勒勃

《食物本草・果部・夷果類》 阿勃勒阿勃勒生拂林國。狀似皂莢而圓長，味甘好吃。李時珍曰：此即波斯皂莢也。按段成式《酉陽雜俎》云：波斯皂莢，彼人呼爲忽野簷，拂林人呼爲阿梨（去伐）。樹長三四丈，圍四五尺。葉似枸橼而短小，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，治熱病，下痰，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。

《本草醫旨・食物類・果部》 阿勃勒生拂林國，狀似皂莢而圓長，味甘好吃，此即波斯皂莢也。

子　味：苦，大寒，無毒。治：心膈間熱風，心黃，骨蒸寒熱，殺三蟲。炙黃入藥，治熱病，下痰，通經絡，療小兒疳氣。

羅望子：出廣西，殼長數寸，如肥皂及刀豆色，煨食甘美。

落花生

《食物本草・果類》 落花生　藤蔓、莖葉似扁豆，開花落地，一花就地結一果，大如桃。深秋取食之，味甘美異常，人所珍貴。

《食物輯要・果類》 落花生　味甘，苦，平，無毒。經霜後煮食，味佳。和脾胃。小兒多食，滯氣難消。

《食治廣要・菜部》 落花生香芋附藤蔓莖葉一似扁豆，花開落地，一花就地結一果，大如桃，深秋取食，味甘美異常，人所珍貴。近時義興人家多蒔之。又有一種香芋，大者如雞卵，小者如雀卵，外形黃白色，煮食甚香。其藤蔓微似山藥。本草皆失收。惟近時《食物本草》中載之。亦略於性味主治。姑闕之，以俟後之君子。

《飲食須知・果類》 落花生　味甘、微苦，性平。形如香芋。小兒多食，滯氣難消。近出一種落花生，詭名長生果，味辛、苦、甘，性冷，形似豆莢，子如蓮肉，同生黃瓜及鴨蛋食，往往殺人。多食，令精寒陽痿。

《壽世傳真・果類》 落花生　性平。宜：脾肺。香能舒脾，色白入肺。忌：油者不宜食，反能致咳。

《食物小錄・果部・補遺類》 落花生　甘，平，微辛，無毒。炒食香溫，潤肺舒脾。多食生痰。

《調疾飲食辯・果類》 落花生　此物不知始出何地，自古本草皆不載，近種者甚多，炒食甘香可口，又可榨油。惟其多油，故能潤燥，治乾欬無痰，與松子相近。而炒食則發癰膿，其害與炒荳亦相去不遠。凡瘡瘍麻痘，雖已痊癒，未滿百日猶不宜食。又不宜與胡瓜同食。汪切庵收入《本草備要》，甚言其功，未免過譽。又云開胃進食，更屬非是。有油之物皆敗脾胃也，所以食多令人口不知味。種法：二月下種，自四月至八九月，葉間接續開細黃花，跗長寸許，柔弱如絲。花落後，節間另出一小莖如棘刺，鑽入土中生子。有一節二節者，有三四節者。或離土遠，或遇天旱土乾，其刺不能入土，即不能結子。非花已落地，猶能不假母氣而生子也。然則落花生之名，蓋誤呼矣。

《藥性摘錄・食物》 花生　甘、辛。舒脾潤肺。惟體寒濕滯、中氣不運者，勿多食。

《本草省常・果性類》 落花生　一名長生果。炒，性溫，健脾燥濕。煮，性平，和中潤肺。生食不宜人。入甜醬漬之，則佳。

《隨息居飲食譜・果食類》 落花生一名長生果。煮食甘平，潤肺，解毒，化痰；炒食甘溫，養胃調氣，耐飢。入饌頗佳，榨油甚劣。以肥白香甘者良。有火者但宜煮食。

德慶果

《本草省常・果性類》 德慶果　性平。安神，養血益氣，生肌。久食令人輕健。

摩厨子

《食物本草・果部・夷果類》 摩厨子摩厨子生西域及南海並斯調國。子如瓜，可爲茹。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。馨香馥鬱，可以煎熬。彼州之人，以爲嘉肴。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。並附後。

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：齊墩樹生波斯及拂林國。高二三丈，皮青白，花似柚極香。子似陽桃，五六月熟，西域人壓爲油以煎餅果，如中國之用巨勝也。

德慶果《一統志》云：廣之德慶州出之。其樹冬榮，子大如杯，炙而食之，味如豬肉也。

《本草醫旨・食物類・果部》 摩厨子生西域及南海

實　味：甘、香，平，無毒。治：益氣，潤五臟，久服令人肥健，安神養血，生肌，久服輕健。

齊墩果：生波斯西域。人壓爲油，以煎餅果。德慶果：炙而食之，味如豬肉也。

櫓罟子

《食物本草・果部・異果類》 櫓罟子《桂海志》云：大如半升碗，數十房攢聚成球，每房有（絳）〔縫〕。冬生青，至夏紅破，味甘。出廣西。

櫓罟子，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。用櫓罟子入好酒內浸三日，日日飲之。百日後當懷胎。

治目生障翳，漸漸昏暗，視物不明。用櫓罟子浸白蜜內，每日連蜜啖一顆，一月即退。

羅晃子

《食物本草・果部・異果類》 九層皮果出橫州。其味如栗，夏月熟，人啖之，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。

《食物本草・果部・異果類》 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，癖塊結硬。養肝膽，明目去翳，止咳退熱，解利風邪，消煩降火。

附方：治翻胃吐食，食下即出，或朝食暮吐，暮食朝吐。用羅晃子七枚煅存性。每日酒調下方寸匕，服完爲度。

治腹中蛔蟲上攻，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。用羅晃子七個，酒煎服，大效。

馬檳榔

《藥性全備食物本草・果部》 馬檳榔　味澀、甘，性微寒，無毒。生津止渴，下氣消痰。細嚼，以冷水咽下，甘如蜜。孕婦臨產嚼數枚，熟水下，易產。產後忌食，冷子宮也。

《食治廣要・果部》 馬檳榔　氣味：甘，寒，無毒。

核仁：苦，甘，寒，無毒。臨產細嚼數枚，井花水下，須臾立產。再以四枚去殼，兩手各握二枚，惡水立下。欲斷產者，常嚼二枚，水下，久則子宮冷而自不孕矣。傷寒熱病，惡瘡腫毒，內食外嚼塗之，亦佳。

《食物本草・果部・夷果類》 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，團長斜扁不等。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，井華水送下，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，即無所傷。凡嚼之者，以冷水一口咽下，其甜如蜜，亦不傷人也。

《本草醫旨・食物類・果部》 馬檳榔味甘，內有核，頗似大楓子而殼稍薄，圓長斜扁不等，核內有仁亦甜。

實　味：甘，寒，無毒。

核仁　味：苦，寒，無毒。凡嚼之者，以冷水一口送下，其甜如蜜，亦不傷人也。治：產難，臨時細嚼數枚，井華水送下，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。傷寒熱病，食數枚，冷水下。又治惡瘡腫毒，內食一枚，冷水下，外嚼塗之，即無所傷。

《壽世秘典・類物・果部》 馬金囊一名馬檳榔，生滇南諸地，蔓生。結實大如葡萄，紫色味甘，內有核，頗似大楓子而殼稍薄，團長斜扁不等。核內有仁，亦甜。

氣味：苦、甘，寒，無毒。治傷寒熱病，食數枚，冷水下。惡瘡腫毒，內食一枚，冷水下。外嚼塗之，即無所傷。

發明　汪機曰：凡嚼之者，以冷水一口送下，其甜如蜜亦不傷人也。產難，臨時細嚼數枚，井華水送下，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。

《飲食須知・果類》 馬檳榔　味甘、苦，性大寒。又名馬金囊。產婦忌食。女人多食，令子宮冷，絕孕。

《養生食鑒・果類》 馬檳榔　味澀、甘，性寒，無毒。生津止渴，下氣消痰，細嚼以冷水嚥下，甘如蜜。治熱病最效。一切惡瘡腫毒，內食一枚，冷水送下，外嚼塗之，即無所傷。產難，嚼數枚，熟水送吞，立下。女人忌食，能令

子宮冷而不孕。

枳椇

《食療本草》卷上 枳椇　多食發蛔蟲。昔有南人修舍用此，誤有一片落在酒甕中，其酒化爲水味。

《養生類纂・草木部》 枳　蜜曲陸木，俗呼枳椇，爲蜜曲陸作枕，醉後臥之即醒。《瑣碎錄》。

《日用本草・五果類》 枳椇　名枝枸子，語訛爲雞枸子，又名木蜜。味甘，無毒。以木造屋，屋中之酒則味淡薄。主五痔，和五臟，頭風，小腹拘急，醒酒。

《救荒本草》卷下前 拐棗上古買切生密縣梁家衝山谷中。葉似楮葉而無花叉，卻更尖艄，面多紋脈，邊有細鋸齒，開淡黃花，結實狀似生薑拐叉而細短，深茶褐色，故名拐棗。味甜。

救飢：摘取拐棗成熟者食之。

《食物本草・菜類》 金雞爪　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。

《上醫本草・果部》 枳椇音止矩。蜜賢椇音止矩，蜜屈律，一名木蜜，又名雞距子。頌曰：此《詩・小雅》所謂南山有枸也。陸璣《疏義》云：賢枸樹高大如白楊，所在皆有，枝柯不直，子著枝端，嗽之，甘美如飴。八九月熟，江南特美之，謂之木蜜。能敗酒味，若以其木爲柱，則屋中之酒皆腐也。震亨曰：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，遂煎藥中加而服之，乃愈。

實　甘，平，無毒。詵曰：多食發蚘蟲。

《食治廣要・果部》 枳椇音止矩。一名雞距子，一名木蜜。蜀人稱棘枸，滇人稱雞橘子，巴人稱金鉤，廣人稱結留子，皆是物也。

實　氣味：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。陳藏器曰：功用同蜂蜜。枝葉煎膏亦同，能治嘔逆，解酒毒，辟蟲毒。

按：枳椇木高三四丈，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。經霜色黃，味甘如蜜。故曰雞距、木蜜云。丹溪治一人，因飲酒發熱，又兼房勞虛乏，以補氣血藥中加雞距子而愈。又《蘇東坡集》云：眉山揭穎臣病消渴，日飲水數斗，飯亦倍常，小便頻數。服消渴藥逾年不效，自度必死。予令延蜀醫張肱診之。笑曰：君幾誤死。乃取麝香當門子以酒濡濕，作十許丸，用棘枸子煎湯吞之，遂愈。問其故，肱曰：消渴、消中，皆脾弱腎敗，土不制水而致此。脾脈極熱而腎氣不衰，當由果食、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，棘枸亦勝酒，屋外有此木，屋內釀酒多不佳。故令以此物爲藥，以去其酒果之毒也。格物如肱醫云乎哉。近時嗜酒爲病者頗多，以此物能神，故備考諸說焉。

《食物本草・果部・夷果類》 枳椇音止矩。一名木蜜，一名雞距子。樹高大如白楊，枝柯不直。子著枝端，啖之甘美如飴，八九月熟，江南特美之，謂之木蜜。能敗酒味，若以其木爲柱，則屋中之酒皆薄也。昔有南人修舍用此木，誤落一片入酒瓮中，酒化爲水。陳藏器曰：木蜜樹生南方，人呼白石木，枝、葉俱甜。嫩葉可生啖，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，葉圓大如桑柘，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。嫩時青色，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，故宋玉賦云：枳椇來巢。《曲禮》云：婦人之贄，棋榛脯脩。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。予令延蜀醫張肱診之。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。肱曰：消渴消中，皆脾弱腎敗，土不制水而成斯疾。今穎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，即愈。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。吃木蜜子極妙。

《本草醫旨・食物類・果部》 枳椇音止矩實　味：甘，平，無毒。多食發蚘蟲。治：頭風，小腹拘急，止渴除煩，去膈上熱，潤五臟，利大小便，功用同蜂蜜。枝葉煎膏亦同。止嘔逆，解酒毒，辟蟲毒。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，如葛根以解酒毒，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，遂煎藥中加而服之，乃愈。

木皮　味：甘，溫，無毒。治：五痔，和五臟。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》 金雞(瓜)〔爪〕　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。

《壽世秘典・類物・果部》 枳椇徐鍇注《說文》作枝枸，又作枳椇，皆屈曲不伸之意。此樹多枝而曲，其子亦捲曲，故以名之。又《詩話》云：子生枝端，橫折歧出，狀如雞距，故俗謂之雞距子，或謂之懶漢指頭。李時珍曰：枳椇所在皆有，木高三四丈，葉圓大如桑柘。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。嫩時青色，經霜乃黃，嚼之味甘如蜜。每開歧盡處，結一二小子，內有扁核，赤色，似酸棗仁形，飛鳥喜巢其上。故《宋玉賦》云：枳枸來巢。《月令廣義》云：樹果構結，狀如珊瑚，其味甜，即雞距子，一名木珊瑚，中州名拐棗，最能醒酒。凡酒肆棟宇，若以其木爲柱，則屋中之酒皆薄，並製什物中有此木，造酒必薄。俗又名金鉤木。

氣味：甘，平，無毒。主止渴除煩，去膈上熱，潤五臟，利大小便，功用同蜂蜜。枝葉煎膏亦同。《本草拾遺》。止嘔逆，解酒毒，辟蟲毒，多食發蛔蟲。

《調疾飲食辯・果類》 枳椇子　《綱目》曰：徐鍇注《說文》云：枳枸，又作榰樕，其枝虯曲，故《廣志》名木珊瑚，又名交加枝，又名枒杈。其子形如雞脚，故大蘇《文集》名雞距子，又名雞爪子，又名棘枸子。實味甘，故《廣記》名蜜榰樕，又名蜜屈律。《拾遺》名木蜜，木餳。《曲禮》云：婦人之贄，枳榛脩脯。《唐本草》曰：其樹名白石木，葉如桑柘，子作房似珊瑚，核在其端，甘美可食。《圖經》曰：即《小雅》南山有枸也。《陸疏》曰：榰莒，樹高大如白楊，所在皆有。

按：枳椇，古以爲婦人之贄，然大樹絕少，吾鄱惟義城邨劉姓宅後一株，高數丈。性能止渴除煩，去膈熱，潤五臟。又解酒毒。枝葉煎膏，味亦甜美。《食療本草》曰：屋外有此樹，屋內釀酒多不佳。造屋用此木爲樑柱，則屋內釀酒不成。詢諸義城村人，曰：信然。

《藥性摘錄・食物》 枳椇子　一名雞距子。甘，平。治頭風，小腹拘急，止渴，除煩熱，止嘔，解酒，辟蟲毒。

《本草省常・果性類》 枳椇子　一名蜜榰樕，一名蜜屈律，一名木蜜，一名木餳，一名木珊瑚，一名雞爪子。性平。止渴除煩，潤五臟，解酒毒。多食損齒生蚘蟲。餳，徐盈切。

《隨息居飲食譜・果食類》 枳椇一名雞距子。甘平潤燥，止渴除煩，利大小腸，專解酒毒。多食發蛔蟲。

蒲桃

《隨息居飲食譜・果食類》 蒲桃種蒲桃法甘平補氣，滋腎液，益肝陰，養胃耐飢，禦風寒，強筋骨，通淋逐水，止渴安胎，種類甚多，北產大而多液、味純甜者良，無核者更勝，可乾可釀。枸杞同功。

胎上沖心，蒲桃煎湯飲，無則用藤葉亦可。

嘔噦、霍亂、溺閉、小腸氣痛，並以蒲桃藤葉煎釀汁飲。外可淋洗腰脚腿痛。

附種蒲桃法　正月末，取蒲桃嫩枝長四五尺者，卷爲小圈，令緊實。先治地，土鬆而沃之以肥，種之，止留二節在外。候春氣透發，眾萌競吐，而土中之節不能條達，則盡萃於出土之二節，不二年成大棚。其實如棗，且多液也。

甘蔗

《千金要方・食治・果實》 甘蔗：味甘，平，澀，無毒。下氣和中，補脾氣，利大腸，止渴去煩，解酒毒。

《食療本草》卷上 甘蔗　主補氣，兼下氣。不可共酒食，發痰。

《醫心方・五果部》 甘蔗　《本草》云：味甘，平，無毒。主下氣和中，補脾氣，利大腸。崔禹〔錫〕云：食之下氣，小冷。廣州大種，經二三年乃生，高碩如竹，而過於二三丈。取其汁以爲沙糖，甚理風痹，益面色。

《養生類纂・草木部》 甘蔗　甘蔗汁煮粥，空心漸食之，日一二服，極潤心肺，治咳嗽。《養老奉親書》。

不可燒甘蔗柤，令人目暗。《瑣碎錄》。

甘蔗不可共酒食，發痰。《食療本草》。

甘蔗食後吃之解酒毒。《食醫心鏡》。

《食物本草・果類》 甘蔗　味甘，平，無毒。主下氣和中，助脾氣，利大腸。病反胃，取搗汁和薑汁服之愈。又云：療發熱口乾，小便澀。

《食鑒本草・果品》 甘蔗味甘，平，無毒。下氣和中，助脾氣，利大腸，止虛熱煩渴，解酒毒。

《梅師方》：治反胃吐食。取甘蔗汁二升，入生薑汁二合，溫熱作五六次服。

《外臺秘要》：治發熱口乾，小便不利，以甘蔗食之。

《食醫心鏡》：治中酒毒，乾嘔，削去皮，搗汁飲。

《藥性全備食物本草・果部》 甘蔗　味甘，性微寒，無毒。脾之果。和中下氣，止渴解酒，解河豚毒，治嘔噦反胃，利大小腸。多食，發虛熱，動衄血。同酒過食，發痰。同柹子食，則渣軟。凡燒蔗渣，煙最昏目，避之。

《上醫本草・果部》 甘蔗音柘。竿蔗，一名藷音遮。時珍曰：按《野史》云，呂惠卿言：凡草皆正生嫡出，惟蔗側種，根上庶出，故字從庶也。稓含作竿蔗，謂其莖如竹竿也。按王灼《糖霜譜》云：蔗有四色。曰杜蔗，即紫蔗也，綠嫩薄皮，味極醇厚，專用作霜。曰西蔗，作霜色淺。曰芳蔗，亦名蠟蔗，即荻蔗也，亦可作沙糖。曰紅蔗，亦名紫蔗，即昆侖蔗也，止可生啖，不可作糖。凡蔗，榨漿飲固佳，又不若咀嚼之味雋永也。《相感志》曰：同柹子食則渣軟。

蔗　甘，平，澀，無毒。主治：下氣和中，助脾氣，利大小腸，消痰止渴，止嘔噦反胃，寬胸膈，除心胸煩熱，解酒毒。大明曰：冷。詵曰：共酒食發痰。瑞曰：多食發虛熱，動衄血。

《食治廣要・果部》 甘蔗　氣味：甘，平，澀，無毒。主治：下氣和中，助脾氣，利大小腸，消痰止渴，除心胸煩熱，解毒，止嘔噦反胃，寬胸膈。多食，發虛熱，動衄血。

按：蔗乃脾之果也。其漿甘寒，能瀉火熱，《素問》所謂甘溫除大熱之意。而煎煉成餳，則甘溫而助濕熱，所謂積溫成熱也。其漿消渴解酒，自古稱之。故《漢書・郊祀歌》云百味旨酒布蘭生，泰尊柘漿析朝酲是矣。

《食物本草・果部・蓏果類》 甘蔗音柘。李時珍曰：蔗皆畦種，叢生，最困地力。莖似竹而內實，大者圍數寸，長六七尺，根下節密，以漸而疏。抽葉如蘆葉而大，長三四尺，扶疏四垂。八九月收莖，可留過春，充果食。按王灼《糖霜譜》云：蔗有四色：曰杜蔗，即竹蔗也，綠嫩薄皮，味極醇厚，專用作霜；曰西蔗，作霜色淺；曰芳蔗，亦名蠟蔗，即荻蔗也，亦可作沙糖；曰紅蔗，亦名紫蔗，即昆侖蔗也，止可生啖，不堪作糖。凡蔗榨漿飲固佳，又不若咀嚼之，味尤爲雋永也。

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。《相感志》云：同柹子食，則渣軟。李時珍曰：蔗，脾之果也。其漿甘寒，能瀉火熱。煎煉成糖，則甘溫而助濕熱。蔗漿消渴解酒，自古稱之。故《漢書・郊祀歌》云：百味旨酒布蘭生，泰和蔗漿折朝酲。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，與生漿之性異矣。按龜氏《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：盧絳中病痞疾疲癈，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。燒煙勿令入人目，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。

治小兒口瘡。用甘蔗皮燒研，傅之。

《養生要括・果部》 甘蔗甘蔗，脾之果。多食發虛熱，動衄血。煎飴則熱，水成湯則冷。味甘，平，澀，無毒。下氣，和中助脾。利大小腸，消痰止渴，除心胸煩熱，解酒毒，止嘔反胃，寬胸膈。

《本草醫旨・食物類・果部》 甘蔗　蔗　味：甘，平，澹，無毒。共酒食發痰。多食發虛熱，動衄血。同柹子食則渣軟。治：下氣和中，助脾氣，利大腸，利大小腸，消痰止渴，除心胸煩熱，解酒毒，止嘔噦反胃，寬胸膈。蔗，脾之果也，其漿甘寒，能瀉火熱。《素問》所謂甘溫除大熱之意。煎鍊成糖，則甘溫而助濕熱，所謂積溫成熱也。蔗漿消渴解酒，自古稱之。甘草遇火則熱，麻油遇火則冷，甘蔗煎飴則熱，水成湯則冷，此物性之異，醫者可不知乎？

附方　發熱口乾：小便赤澹，取甘蔗去皮，嚼汁嚥之，飲漿亦可。反胃吐食：

朝食暮吐，暮食朝吐，旋旋吐者，用甘蔗汁七升，生薑汁一升，和勻，日日細呷之。乾嘔不息：蔗汁溫服半升，日三次，入薑汁更佳。眼暴赤腫：穀濫疼痛，甘蔗汁二合，黃連半兩，入銅器內慢火養濃，去滓點之。虛熱咳嗽：口乾涕唾，用甘蔗汁一升半，青粱米四合，煮粥，日食二次，極潤心肺。小兒口疳：蔗皮燒研，摻之。

滓　治：燒存性，研末，烏柏油調，塗小兒頭瘡白禿，頻塗取瘥。燒煙勿令入人目，能使暗明。

《壽世秘典・類物・果部》　甘蔗稭含作竿蔗，謂其莖如竹竿也。《神異經》名玕𤦲。《離騷》、《漢書》皆作柘字，通用。有二種。荻蔗，莖細短而節疎，但堪生嗽，亦可煎稀糖。竹蔗，莖粗而長，色白，可榨汁爲沙糖。一種赤色者，名昆侖蔗，一曰紅蔗，亦名紫蔗，只可生嗽，不堪作糖。

氣味：甘，平，無毒。主下氣和中，助脾氣，利大小腸，消痰止渴，除心胸煩熱，解酒毒。《名醫別錄》。止嘔噦反胃，寬胸膈。《本草綱目》。

發明　李時珍曰：蔗，脾之果也。其漿甘寒，能瀉火熱。《素問》所謂甘溫除大熱之意。煎煉成糖，則甘溫而助濕熱，所謂積溫成熱也。蔗漿消渴，解酒自古稱之。《漢書・郊祀歌》：百味旨酒布蘭生，泰尊柘漿折朝酲；又元楨詩：甘蔗消殘醉；唐・王維《櫻桃詩》飽食不須愁內熱，大官還有蔗漿寒是矣。而孟詵乃謂其酒食發熱生痰，亦傷脾者，豈不知其有解酒除熱之功耶？《日華子本草》又謂，沙糖能解酒毒，則不知既經煎煉，便能助酒爲熱，與生漿之性不同。物性之異如此，不可不知。《紫桃軒雜綴》云：甘蔗最宜兒食，人腹中蚘蛔，名消穀蟲，多則傷人，少則穀不消，蚘適其中，則兒無病。甘蔗能減多益少。

滓　燒煙，勿令入目，能使暗明。

《飲食須知・果類》　甘蔗　味甘，性微寒。多食發虛熱，動衄血。同酒過食，發痰。同榧子食，則渣軟。燒蔗渣煙最昏目，宜避之。

《食物須知・諸果》　甘蔗　味甘，氣平，無毒。多生閩蜀，種有二般。一種似竹粗長，名曰竹蔗；一種類荻細短，爲荻蔗。助脾氣和中，解酒毒止渴。利大小腸益氣，厥天行熱定狂。勿共酒食，令人發痰。

《養生食鑒・果類》　甘蔗有紅、白兩種，白者良。味甘，性微寒，無毒。下氣和中，助脾氣，利大小腸，止渴解酒，解河豚毒。治嘔吐反胃，搗取汁，和薑汁，服之愈。多食發虛熱，動衄血。同酒食，發痰。同榧子食，則渣軟。凡燒蔗渣煙最昏目，須避之。

《壽世傳真・果類》　甘蔗　性寒。味甘。宜：和中助脾，除熱潤燥，止渴消痰，解酒毒，利二便。忌：多食，出鼻血。

甘蔗汁　與薑汁同服止嘔噦反胃。

《食物小錄・果部・蔬果類》　甘蔗　甘，熱，無毒。下氣和中，助脾氣，除心腦煩熱，解酒，寬胸膈。同銀杏食，其滓自軟，同榧子食亦然。多食，發虛熱，動衄血。

《養生至論・養生續刻》　甘蔗汁　大能解熱消痰。用青皮蔗取汁，溫服，熱病最宜。

《調疾飲食辯・果類》　甘蔗　《綱目》曰：《南方草木狀》作竿蔗，《離騷》、《漢書》皆作甘柘。畦種，每節庶出一苗。故字從庶，說見《野史》。莖似竹而內實，大者圍數寸，長六七尺，葉如蘆。王灼《餳霜譜》云：蔗有四種。一曰杜蔗，莖瘦皮硬，汁極甘醇，專用作餳。一曰西蔗。一曰蠟蔗，又名荻蔗，皮稍鬆，可生啖，亦可作餳。一曰紅蔗，又名紫蔗，又名昆倉蔗，皮肉鬆脆，味差淡，只可生啖，不堪作餳。其性，秋時新出者熱，至冬稍平，春時更平，不寒不熱。《日華本草》曰性冷除煩熱，《綱目》引王右丞大官還有蔗漿寒之句，以爲性寒能瀉火，皆誤也。《別錄》曰：甘和中，助脾氣。《日用本草》曰：多食發虛熱，動衄血。新蔗實然，可知性必不寒矣。梢頭數節，味極淡，近中則汁多味厚，至根汁雖少，而味愈厚，故凡喻後勝於前者，謂之倒啖蔗，漸入佳境。《梅師方》治胃寒吐食，蔗汁七升，薑汁二合，細呷之。胃熱者不宜用。《肘後方》治乾嘔不息，即上方。此皆《別錄》和中之理，不然，甘者嘔家所忌也。《外臺方》治傷寒發熱口乾，甘蔗任啖不禁，此蓋藉其冷汁以折熱。不能去熱能折熱，不必用開水泡。且緣此少飲茶水，可免傷脾。惜乎暑熱病發時，此物即紅腐無汁，故其救病之功絕少。蔗渣燒煙能損目，目疾人宜遠之。

《藥性摘錄・食物》　甘蔗　甘，寒。下氣和中，利大小腸，止渴解酒。治嘔吐反胃，搗汁，和薑汁服愈。多食發熱，動衄血。同酒食，生痰。燒蔗煙能昏目。蔗糖，甘，溫。

《本草省常・果性類》　甘蔗　一作竿蔗，一名藷。性寒。除心胸煩熱，止渴消痰，潤燥利濕，益脾和中。多食發虛熱。胃寒者忌之。

《隨息居飲食譜・果食類》　甘蔗　甘涼清熱，和胃潤腸，解酒節蚵，化痰充液。治癉癘暑痢，止熱嗽虛嘔，利咽喉，強筋骨，息風養血，大補脾陰。榨漿名天生復脈湯。以皮青、圍大、節稀、形如竹竿者勝。故一名竹蔗，亦作竿蔗，與榧仁同嚼，則渣軟。皮紫者性溫，功遜。

蔗飴　蔗汁煎成如飴，色黑，今人呼曰砂糖。甘，溫。和中活血，止痛舒筋。越人產後輒服之。然多食助熱生痰，傷營滯胃。凡內熱或血不阻者忌之。

《每日食物卻病考・果類》　甘蔗　味甘，平，無毒。下氣和中，助脾，利大小腸，消痰，止渴，除心胸煩熱，解酒毒，乃脾之果也。其漿甘寒，能瀉火。《素問》乃謂甘溫生大熱者，蓋煎煉成糖，則甘溫助濕熱，所謂積溫成熱也。王維《櫻桃詩》云：飽食不須愁內熱，大官還有蔗漿寒。晁氏云：甘草遇火則熱，麻油遇火則冷，甘蔗煎飴則熱，榨漿作湯則冷。物性之異如此。反胃，取搗汁，和薑汁服之，愈。

五子實

《食物本草・果部・夷果類》　五子實五子樹今潮州有之。其實大如梨而內有五核，故名。

五子實，味甘，溫，無毒。主霍亂金瘡，宜食之。

羊棗

《食物本草・果類》　羊棗　實小黑而圓，又謂之羊矢棗。

秦椒

《食物本草・味類》　秦椒　味苦、辛，溫，有毒。主風邪氣，溫中，除寒痹，堅齒髮，明目，去雲翳，女人月閉，產後惡血，久痢，腹冷痛，利五臟。此椒味劣，不及川椒。一種野椒，採之，炒雞、鴨之類，香美殊勝。

《食鑒本草・瓜菜》　花椒味辛，溫，有毒。逐臟腑寒氣，出痹，消水腫，暖腰腹，益精氣，通關節，調血脈，牢牙齒。

《食物輯要・味品類》　花椒　味苦、辛，性溫，有毒。功用與川椒同。孟詵云：椒氣善達下。治腎氣上逆，以椒引之，則歸經而安。須微炒出汗可用。

椒目　味苦，性寒，無毒。其氣下行，善行滲道，不行穀道，燥濕定喘斂汗，治腎虛耳聾。悞食閉口椒，能害人，急飲凉水、麻仁漿，可解。

《上醫本草・果部》　秦椒　一名大椒，一名椴音毀，一名花椒。《爾雅》云：椴，大椒。郭璞注云：椒叢生，實大者爲椴也。《詩・唐風》云：椒聊之實，蕃衍盈升。陸璣《疏義》云：椒樹似茱萸，有針刺，葉堅而滑澤，味亦辛香，蜀人作茶，吳人作茗，皆以其葉合煮爲香。今成皋諸山有竹葉椒，其木亦如蜀椒。小毒，熱，不中合藥也。可入飲食中，及蒸雞、豚用。

椒紅　辛，溫，有毒。主治：上氣欬嗽，久風濕痹，除風邪氣，溫中去寒痹，堅齒髮，明目。久服輕身，好顏色，耐老，增年通神。

《別錄》曰：生溫，熟寒，有毒。之才曰：惡苦蕺、防葵、畏雌黃。

《上醫本草・造釀》　花椒　《爾雅》云：椴，大椒。郭璞注云：椒，叢生，實大者爲椴也。《詩・唐風》云：椒聊之實，蕃衍盈升。陸璣《疏義》云：椒樹似茱萸，有針刺，葉堅而滑澤，味亦辛香，蜀人作茶，吳人作茗，皆以其葉合煮爲香。今成皋諸山有竹葉椒，其木亦如蜀椒，小毒，熱，不中合藥也。可入飲食中，及蒸雞、豚用。

辛，溫，有毒。主治：除風邪氣，溫中，去寒痹，上氣欬嗽，久風濕痹，堅齒髮，明目。久服輕身，好顏色，耐老，增年，通神。

《食治廣要・果部》　秦椒釋名大椒、花椒。氣味：辛，溫，有毒。主治：除風邪氣，溫中，去寒痺，堅齒髮，明目。《別錄》曰：生溫、熟寒，有毒。惡瓜蔞、防葵、畏雄黃。蜀椒出四川，功用亦同。又有一種野椒，辛熱，無毒。宋《圖經》作崖椒。不甚香，而子灰色不黑，無光。野人用炒雞、鴨食。又有一種蔓椒，生山林間，枝軟如蔓，子葉皆似椒，苦溫，無毒。山人亦食之。《爾雅》云：椒椒醜拔。謂其子叢生也。

《食物本草・味部・調飪類》　秦椒即花椒。生泰山，秦嶺上，或琅琊。八月九月採之。樹似茱萸有針刺，葉堅而滑澤，味亦辛香。蜀人作茶，吳人作茗，皆以其葉合煮爲香。今成皋諸山有竹葉椒，其木亦如蜀椒，可入飲食中及蒸雞、豚用。東海諸島上亦有椒，枝葉皆相似，子長而不圓，甚香，其味似橘皮。島上麋、鹿食其葉，其肉自然作椒橘香。寇宗奭曰：此秦地所產者，故言秦椒。大率椒株皆相似，但秦椒葉差大，粒亦大而紋低，不若蜀椒皺紋(爲高爲)異也。然秦地亦有蜀椒種。李時珍曰：秦椒，花椒也。始產於秦，今處處可種，最易蕃衍。其葉對生，尖而有刺，四月生細花，五月結實，生青熟紅，大於蜀椒，其目亦不及蜀椒目光黑也。蜀椒出武都，赤色而大；秦椒出隴西天水，粒細者善。

秦椒，味辛，溫，有毒。治風邪氣，溫中去寒痹，堅齒髮，明目。久服輕身，好顏色，耐老增年通神。療喉痹，吐逆疝瘕。去老血，產後餘疾腹痛。出汗，利五臟，上氣咳嗽，久風濕痹。治惡風遍身，四肢痛痹，口齒浮腫搖動。月閉不通，產後惡血痢，多年痢，治腹中冷痛，生毛髮，滅疤痕。能下腫濕氣。

附方：治久患口瘡。用花椒去閉口者，水洗熟拌，煮作粥，空腹吞之，以飯壓下。重者可再服，以瘥爲度。

治風入牙齒疼痛。用花椒煎醋含漱。

《本草醫旨・食物類・果部》 秦椒名花椒。秦地所產者，故言秦椒。八九月採實。

椒紅　味：辛，溫，有毒。惡栝樓、防葵，畏雌黃。治：除風邪氣，溫中，去寒痺，堅齒髮，明目。久服輕身，好顏色，耐老增年，通神。療喉痺，吐逆，疝瘕，去老血，產後餘疾，腹痛出汗，利五臟，上氣咳嗽，久風濕痺。治惡風遍身，四肢痿痺，口齒浮腫搖動。女人月閉不通，產後惡血痢，多年痢。療腹中冷痛。生毛髮，滅瘢，能下腫濕氣。

附方　膏痺尿多：其人飲少，用秦椒二分，出汗，去蒂二分，爲(漠)(末)，水服方寸匕，日三服。手足心腫：乃風也。椒，鹽末等分，醋和，傅之良。損瘡中風：以麵作餛飩，包秦椒，於灰中燒之令熱，斷開口，封於瘡上，冷即易之。久患口瘡：大椒，去閉口者，水洗，麵拌煮作粥，空腹吞之，以飯壓下。重者可再服，以瘥爲度。牙齒風痛：秦椒煎醋，含漱。百蟲入耳：椒末一錢，醋半錢，浸良久，少少滴入，自出。

《壽世秘典・類物・味部》 花椒秦地所產者，名秦椒。樹似茱萸而小，有針刺，葉堅而滑澤，味亦辛香。四月生細花，五月結實，顆如小豆而圓，生青熟紅，大於蜀椒，味短，其目亦不及蜀椒目光黑也。生蜀中者名川椒，生漢中者名漢椒。點椒莖葉都相類，但蜀椒肉厚皮皺，腹裏白，氣味濃，其子光黑如人之瞳，人故謂之椒目，他椒子雖光黑亦不似之，若土椒則子無光彩矣。寇宗奭曰：凡用秦椒、蜀椒，須去目及閉口者，炒熱隔紙鋪地上，以椀覆，待冷，碾取紅用。皇后稱椒房，取其實蔓延繁多。以椒塗室，亦取其溫暖。

氣味：辛，溫，有毒。主除風邪氣，溫中散寒，除濕，解鬱結，消宿食，通三焦，溫脾胃，堅齒明目，補右腎命門，殺蛔蟲，止泄瀉。

發明　《名醫別錄》云：大熱，多食令人乏氣喘促。口閉者殺人。久食令人失明，傷血脈。丹溪朱氏云：椒屬火，純陽之物，有下達之能，服之既久，則火自水中生。故服椒者，無不被其毒也。得鹽味佳，中其毒者，涼水、麻仁漿解之。

《食物須知・諸葷饌》 秦椒　乃出秦嶺，氣味俱苦，生溫，熟寒，製法與蜀椒相同，顆粒較蜀椒略大。所惡有三藥：防葵、雌黃、括蔞。主遍身惡風，散四肢痿痹。滅瘢生髮，悅色通神。治牙齒浮腫動搖，並喉痹吐逆；調產後腹痛餘疾，及經閉不通。世相傳此椒可制水銀，凡悞餌成毒者，服此即愈也。

《養生食鑒・味類》 花椒即秦椒，處處可種，粵中亦有之。味辛，性溫，有毒。除風邪氣，溫中去寒，止吐逆，解諸毒。功用與川椒同。

其葉　以之調食品香美殊勝。風弦爛眼，搗爛，敷之良。

《壽世傳真・雜食類》 花椒　性熱。純陽。秦產者名秦椒，蜀產者名川椒。椒之子名椒目。宜：入肺發汗散寒，治咳嗽；入脾暖胃燥濕，消食除脹，除心腹冷痛。治陽衰溲數陰汗，補腎堅齒，明目，通經，殺瘡蟲，安蛔蟲。忌：肺胃熱者不宜多食。

椒目　宜：治水蠱、腎虛耳鳴。

《調疾飲食辯・總類》 花椒(末)　《樂雅》曰：檓，大椒。郭注云：椒樹叢生實大者爲檓。《詩》：椒聊之實，繁衍盈升。《陸疏》云：樹似茱萸，有針刺，葉堅而滑澤。蜀人作茶，吳人作茗，皆合煮以爲香。成皋諸山，有竹葉椒，樹如蜀椒，熱毒，不宜入藥，惟堪入食料，蒸雞、豚，辛香可食，然不益人。《綱目》曰：秦椒，花椒也。始產於秦，今處處有之。葉對生，尖而有刺。四月開細花，五月結實，生青熟紅。椒以色紅者爲上，故本草曰：椒紅俗呼大紅袍。粒大，其目雖黑而不甚光。椒外面皮肉作兩瓣，包核於內，老則綻開，皮紅核黑，似人目內黑睛，故名椒目。不開者爲閉口椒，有大毒，能殺人，藥中、食中均宜揀去。中其毒者，食棗解之。蜀產者名川椒，粒差小，皮紅，目極光黑，氣味亦佳。

按：椒性熱而有毒，《本經》謂除風治寒痺，下氣溫中則是。又云久服輕身耐老，令人頭不白，延年通神，則大不可信。《別錄》云：治吐逆、疝瘕，去老血，發汗，殺魚蟲毒。《食療本草》曰：主上氣欬嗽，久風濕痺。《藥性本草》曰：治惡風，遍身四肢痛痺，女人月閉不通行血藥內加此助之，腹中冷痛。《日華本草》曰：煖腰膝，縮小便，療陰汗，去下焦肝腎沉寒。皆不可謂無功。然中病即止，不宜過服，過服則令人氣閉，與閉口椒同。或發一切熱病，如吐血、衄血、溲血、便血及瘡瘍癰毒等症。其入食料，雖辛香有味，又解食毒，而熱毒之害則同，不宜多食，久食。素患陰虛內熱及傷寒熱病，癰家、痘家、血家、渴家、汗家、女人崩漏、孕家，皆禁食。《上清訣》曰：凡吃飯過飽，心胸痞悶，水吞生椒一二十枚即消。一切肉食及粢糕之類同治。俗醫不知溫中消食之理，專用山查、麥芽、神麴傷其脾胃，致令愈消愈脹。近又創造焦查，將山查炒成炭，尤可笑可惡。《證治要訣》曰：凡嘔吐服藥不納者，必有蚘在膈間，但於藥中加川椒少許，即蟲伏而藥可受。胃熱者同黃連用，辛苦皆蟲所畏也。《本事方》曰：上逆作喘，或呃噎者，宜於補腎藥中微加川椒，引之歸下。蓋川椒善溫下焦，故《千金方》治冷氣入陰囊，陰莖縮，疼痛欲死，川椒一二升，熱水漉之，布裹

置囊下及小腹，蒸之，冷即易。更宜內服溫補肝腎之藥，亦不可無川椒。如卒急不得川椒，用胡椒或葱、薑、韭和麥麩炒熱俱可。又治久冷下痢，川椒醋浸，焙，研末，小麥麩炒黃色，下水煎粥，入椒末一匕食。《斗門方》治腹內虛冷，令人不思飲食，或食而難化，或時作微痛，或瀉泄不止，川椒漿水浸一宿，每新汲水吞十數枚。此大誤也，豈有飲冷水治冷疾之理。宜用開水，米飲更佳。又不如同白朮、甘草、酒炒芍藥研末，米飲下更佳。又治虛冷少氣呼吸微弱無力也，乃下元氣海虛寒所致，川椒一兩，酒三升，浸三日，隨量飲數盃更宜速進脾腎二家補藥。《獨行方》治諸瘡中風，令人口噤頭搖，四肢搐搦，角弓反張，如破腦傷風狀，椒末一升，酒拌濕，以麪餅裹椒末如餡，勿令漏氣，分二裹，灰火內煨熟，取出刺作孔，對瘡口罨之，使椒氣射入，冷即易。須臾瘡中水出，遍身冷汗，立瘥。仍宜內服祛風托裏酒藥，如羌、獨、荆、防、白芷、甘草、歸、耆、乳、沒、蜈蚣、山甲珠、蟬蛻等。破腦傷風亦宜此法。《物類相感志》曰：凡生漆瘡者，令人身腫潰爛，寒熱，甚者眉髮俱落，但以川椒末唾調塗鼻孔內外，即不生。已生者，煎湯浴之。

椒目性能利水。《千金方》治水腫脹滿，椒目略炒，勿太熟，研末，每酒服方寸匕。

《本草省常・氣味類》 秦椒　一名大椒。性熱。逐風散寒，溫中燥濕，破血通經，下氣殺蟲。多食損肺，生邪火，牙疼目昏。

《隨息居飲食譜・調和類》 花椒木名秦椒，一名檓。辛，溫。調中下氣，除濕殺蟲，止痛行瘀，解魚腥毒。

蜀椒

《千金要方・食治・菜蔬》 蜀椒：味辛，大熱，有毒。主邪氣，溫中下氣，留飲宿食。能使痛者癢，癢者痛。久食令人乏氣，失明。主咳逆，逐皮膚中寒冷，去死肌，濕痹痛，心下冷氣，除五臟六腑寒，百骨節中積冷，溫瘧大風汗自出者，止下利，散風邪。合口者害人。

其中黑子：有小毒，下水。仲景云：熬用之。黃帝云：十月勿食椒，損人心，傷血脈。

《食療本草》卷上 蜀椒　秦椒溫粒大者，主上氣咳嗽，久風濕痹。又，患齒痛，醋煎含之。

又，傷損成瘡中風，以麵裹作餛飩，灰中炮之，使熟斷開口，封其瘡上，冷，易熱者，三五度易之。亦治傷損成弓風。

又，去久患口瘡，去閉口者，以水洗之，以麵拌煮作粥，空心吞之三五匙，以飯壓之。重者可再服，以瘥爲度。

又，秦椒：溫，辛，有毒。主風邪腹痛，寒痹。溫中，去齒痛，堅齒髮，明目，止嘔逆，滅瘢，生毛髮，出汗，下氣，通神，去老血，利五藏。治生產後諸疾，下乳汁。久服令人氣喘促。十月勿食，及閉口者大忌，子細黑者是。秦椒白色也。

除客熱，不可久食，鈍人性靈。

《醫心方・五菜部》 蜀椒　《本草》云：味辛，大熱，有毒。主邪氣咳逆，溫中下氣，逐骨節皮膚肌寒溫痹痛，除五臟六腑寒冷，心腹留飲宿食，腸澼下利，癥結水腫，黃疸，鬼注蠱毒，煞蟲魚。久服頭不白，輕身增年，堅齒髮，耐寒暑。崔禹(錫)云：食之溫中，五臟六腑冷風。孟詵云：除客熱，不可久食，鈍人性靈。《養生要集》云：椒，閉口及色白者，食並煞人。今按：損害物。

《養生類纂・草木部》 蜀椒　蜀椒久食令人乏氣失明。《千金要方》。

椒色白者有毒。《本草》。

椒口閉者殺人。同上。

凡用椒，微火炒之，令汗出有勢力。同上。

《飲膳正要・料物性味》 小椒　味辛，熱，有毒。主邪氣咳逆，溫中，下冷氣，除濕痹。

《日用本草・五味類》 漢椒　蜀中出，名蜀椒。淮地出，名淮椒。味辛，溫，大熱，有毒。用之炒去汗。多食令人乏氣。口閉者殺人。能殺蟲、魚一切肉毒。

主邪氣咳逆，溫中，逐去骨節皮膚死肌，寒濕痹痛，下氣，除六腑寒冷，傷寒溫瘧，大風汗不出，心腹留飲，宿食腸澼下痢，泄精，散風邪，黃疸，鬼疰，殺蟲魚毒。久服頭不白，開腠理，通血脈。

《救荒本草》卷下前 椒樹　《本草》蜀椒，一名南椒，一名巴椒，一名蔗藙音唐毅。生武都川谷，及巴郡歸峽、蜀川、陝洛間人家園圃多種之。高四五尺，似茱萸而小，有針刺，葉似刺蘼葉微小，葉堅而滑，可煮食，甚辛香。結實無花，但生於葉間，如豆顆而圓，皮紫赤。此椒江淮及北土皆有之，莖實皆相類。但不及蜀中者皮肉厚，腹裏白，氣味濃烈耳。又云：出金州西城者佳。

味辛，性溫，大熱，有小毒。多食令人乏氣。口閉者殺人。十月勿食椒，損氣傷心，令人多忘。杏仁爲之使。畏款冬花。

救飢：採嫩葉煠熟，換水浸淘淨，油鹽調食。椒顆調和，百味香美。

治病：文具《本草》木部蜀椒條下。

《食物本草・味類》 川椒　味辛，氣溫，大熱，有毒。主邪氣咳逆，溫中，明目，逐骨節皮膚死肌，寒濕痹痛，下氣，除六腑寒冷，傷寒溫瘧，大風汗不出，心腹冷氣痛，除齒痛，壯陽，療陰汗，縮小便，開腠理，通血脈，堅齒髮，殺鬼疰、蠱毒、蟲毒、蛇毒。久服之，頭不白，輕身，增年。多食，令人氣乏。凡用，須擇去閉口及目盡，微炒，令出汗，□之，取紅末用。目，味苦辛，有小毒，能行水治水蠱。又，治盜汗尤切，炒爲細末，以生豬上唇煎湯調半錢匕，臨睡服，效。

《食物輯要・味品類》 川椒　味辛，性熱，有毒。殺瘡蟲鬼疰蠱毒，解諸魚、蛇毒，調五臟，通三焦，消宿食癥結，寬胸止嘔，除六腑寒邪，利關節，開腠理，補命門真火，壯陽道，縮小便。久食，令人乏氣，傷血脈。有實熱喘嗽，及暴赤火眼者，勿食。

《上醫本草・果部》 蜀椒　一名漢椒，一名川椒。

椒紅　辛，溫，有毒。主治：邪氣欬逆，溫中，逐骨節皮膚死肌，寒熱痹痛，下氣。久服頭不白，輕身增年。

《別錄》曰：大熱，多食令人乏氣喘促。口閉者殺人。詵曰：五月食椒，損氣傷心，令人多忘。李鵬飛曰：久食令人失明，傷血脈。

附方：補益心腎：仙方椒苓丸，補益心腎，明目駐顏，順氣，祛風，延年。真川椒一斤，炒去汗，白茯苓十兩，去皮。爲末，煉蜜丸梧子大。每服五十丸，空心，鹽湯下。忌鐵器。

蟲螫作痛：川椒嚼細塗之，微麻即止。

《食物本草・味部・調飪類》 蜀椒即川椒，一名南椒，一名漢椒。生武都山谷及巴郡，陝、洛間人家多作園圃種之。木高四五尺，似茱萸而小，有針刺，葉堅而滑，可煮飲食。四月結子無花，但生於枝葉間，顆如小豆而圓，皮紫赤色，八月採焙乾。江、淮、北土亦有之，莖葉都相似，但不及蜀中者良，而皮厚，裏白，味烈也。李時珍曰：蜀椒肉厚皮皺，其子光黑，如人之瞳人，故謂之椒目。他椒子雖光黑，亦不似之，若土椒則子無光彩矣。今民間烹煮食物，蔬素、雞魚、豬肉等味，俱不可缺，去腥除臭，調和香美，惟煮鰻、鱔等類大忌之。

蜀椒，味辛，溫，有小毒。主邪氣咳逆，溫中，逐骨節皮膚死肌，寒濕痹痛下氣。久服頭不白，輕身延年。除六腑寒冷，傷寒溫瘧大風，汗不出，心腹留飲，宿食腸澼下痢，泄精，女子字乳餘疾，散風邪痕結，水腫黃疸，鬼注蠱毒，殺蟲、魚毒。久服開腠理，通血脈，堅齒髮，明目，調關節，耐寒暑。治頭風下淚，腰脚不遂，虛損留結，破血，下諸石水。治咳嗽，腹內冷痛，除齒痛，破癥結，開胸。治天行時氣，產後宿血，壯陽，療陰汗，暖腰膝，縮小便，止嘔逆。通神去老，益血，利五臟，下乳汁，滅瘢，生毛髮。散寒除濕，解鬱結，消宿食，通三焦，溫脾胃，補右腎命門，殺蛔蟲，止泄瀉。多食，令人乏氣喘促；閉口者，殺人，五月食椒，損氣傷心，令人多忘；久食令人失明，傷血脈。中其毒者，涼水麻仁漿解之。蘇頌曰：服食方，單服椒紅補下，宜用蜀椒乃佳，其氣下達，餌之益下不上衝也。李時珍曰：椒，純陽之物，乃手足太陰、右腎命門氣分之藥。其味辛而麻，其氣溫以熱。稟南方之陽，受西方之陰，故能入肺散寒，治咳嗽；入脾除濕，治風寒濕痹，水腫瀉痢；入右腎補火，治陽衰溲數，足弱久痢諸症。一婦年七十餘，病瀉五年，百藥不效。予以感應丸五十丸投之，大便二日不行。再以平胃散加椒紅、茴香、棗肉爲丸，與服遂瘳。每因怒食舉發，服之即止。此除濕消食，溫脾補腎之驗也。按《歲時記》言：元旦飲椒柏酒以辟疫癘，椒乃玉衡星精，服之令人體健耐老。柏乃百木之精，爲仙藥，能伏邪鬼故也。吳猛真人《服椒訣》云：椒稟五行之氣而生，葉青，皮紅，花黃，膜白，子黑，其氣馨香，其性下行，能使火熱下達，不致上熏，芳草之中，功皆不及，其方見下。時珍竊謂椒紅丸雖云補腎，不分水火，未免偏於太熱。大抵此方，惟脾胃及命門虛寒有濕郁者相宜。若肺胃素熱者，大宜遠之。故丹溪朱氏云：椒屬火，有下達之能，服之既久，則火自水中生，故世人服椒者，無不被其毒也。又《上清訣》云：凡人吃飯傷飽，覺氣上沖，心胸痞悶者，以水吞生椒一二十顆即散。取其能通三焦，引正氣，下惡氣，消宿食也。又戴原禮云：凡人嘔吐，服藥不納者，必有蛔在膈間。蛔聞藥動，動則藥出而蛔不出。但於嘔吐藥中，加炒川椒十粒良。蓋蛔見椒則頭伏也。張仲景治蛔厥烏梅丸中用蜀椒，亦此義也。許叔微云：大凡腎氣上逆，須以川椒引之歸經則安。

椒目，味苦，寒，無毒。治水腫脹滿，利小便。治十二種水氣及腎虛耳卒鳴聾，膀胱急，止氣喘。

葉，味辛，熱，無毒。治貴豚，伏梁氣，及內外腎釣，並霍亂轉筋，和艾及葱碾，以醋拌罨之。殺蟲，洗脚氣及漆瘡。

根，味辛，熱，微毒。治腎與膀胱虛冷。血淋色瘀者，煎湯細飲；色鮮者，勿服。

附方：椒紅丸，治元臟傷憊，目暗耳聾。服此百日，覺身輕少睡，足膝有力，是其效也。服及三年，心智爽悟，目明倍常，面色紅悅，髭髮光黑。用蜀椒去目及合口者，炒出汗，曝乾，搗取紅一斤。以生地黃搗自然汁，入瓦器中煎一升，候稀稠得所，和椒末丸梧子大，每空心暖酒下三十丸。修合時，勿令婦人、雞、犬見。詩曰：其椒應五行，其仁通六義。欲知先有功，夜見無夢寐。四時去煩勞，五臟調元氣。明目腰不疼，身輕心健記。別更有異能，三年精自秘。回老返嬰童，康強不思睡。九蟲頓消亡，三尸自逃避。若能久餌之，神仙應可冀。

補益心腎椒苓丸，明目駐顏，延年耐老，祛風除濕，壯骨強筋。用真川椒一斤，炒去汗，白茯苓十兩，去皮爲末，煉蜜丸桐子大。每服五十丸，空心時淡鹽湯下。忌犯鐵器。

治心腹冷痛。以布裹椒，安痛處，用熨斗熨令椒出汗即止。

治傳尸勞疰，最殺勞蟲。用真川椒去子及閉口者，以草紙二重隔之，炒出汗，取放地上，以砂盆蓋定，以火灰密遮四旁，約一時許，爲細末，去白膜，以老酒浸白糕，和丸梧子大。每服四十丸，食前鹽湯下。服至一斤，其疾自愈。此藥兼治諸痹，用肉桂煎湯下；腰痛，茴香湯下；腎冷，鹽湯下。昔有一人病此，遇異人授是方，服至二斤，吐出一蟲如蛇而安，遂名神授丸。

治蛇入人口，因熱取涼臥地下，有蛇入口，不得出者，用刀破蛇尾，納生川椒二三粒裹定，須臾即自退出也。

《養生要括・果部》川椒　味辛，溫，有毒。治邪氣欬逆，溫中，逐骨節皮膚死肌，寒熱痹痛，下氣，久服頭永不白，輕身增年。除六腑寒冷，傷寒溫瘧，大風汗不出，心腹留飲宿食，腸澼下痢，泄精，女子字乳餘疾，散風邪水腫黃疸，鬼疰蠱毒，殺蟲(餘)(魚)毒。久服開腠理，通血脈，堅齒髮，明目，調關節，耐寒暑。治頭風下淚，腰脚不遂虛損，留結破血，下諸石水，治欬嗽，腹內冷痛，除齒痛。破癥結開胸，治天行時氣，產後宿血，壯陽，療陰汗，煖腰(腊)(膝)，縮小便，止嘔逆。通神去老，益血，利五臟，下乳汁，滅瘢，生毛髮，散寒除濕，解鬱結，消宿食，通三焦，溫脾胃，補右腎命門，殺蚘蟲，止瀉痢。多食令人乏氣喘促，口閉殺人。五月食椒，損氣傷心，令人多忘，久食失明，傷血脈。腎風囊癕：川椒、杏仁調膏，塗掌心，合陰囊而臥，甚效。

椒目，治水腹脹滿，利小便。治十二種水氣及腎虛，耳卒鳴聾，膀胱急，止氣喘。

《本草醫旨・食物類・果部》蜀椒名川椒。生武都山谷及巴郡。八月採實，陰乾。凡使南椒，須去目及閉口者，以酒拌濕蒸，從巳至午，放冷密蓋，無氣後取出，便入瓷器中，勿令傷風也。凡用秦椒、蜀椒，並微炒使出汗，乘熱入竹筒中，以梗搗去裏面黃殼，取紅用。未盡再搗，或只炒熱隔紅鋪地上，以盌覆，待冷，碾取紅用。

椒紅　味：辛，溫，有毒。大熱，多食令人乏氣喘促。口閉者殺人。五月食椒，損氣傷心，令人多忘。久食令人失明，傷血脈。杏仁爲之使，得鹽味佳。畏款冬花、防風、附子、雄黃，可收水銀。中其毒者，涼水、麻仁漿解之。治：邪氣咳逆，溫中，逐骨節皮膚死肌，寒熱痺痛，下氣。久服頭不白，輕身增年，除六腑寒冷，傷寒溫瘧，大風汗不出，心腹留飲，宿食腸澼，下痢泄精，女子字乳餘疾。散風邪痕結，水腫，黃疸，鬼疰，蠱毒，殺蟲魚毒。久服開腠理，通血脈，堅齒髮，明目，調關節，耐寒暑，可作膏藥。治頭風下淚，腰脚不遂，虛損留結，破血，下諸石水。治咳嗽，腹內冷痛。除齒痛，破癥結，開胸。治天行時氣，產後宿血，壯陽，療陰汗，煖腰膝，縮小便，止嘔逆。通神，去老，益血，利五臟，下乳汁，滅瘢，生毛髮。散寒除濕，解夢結，消宿食，通三焦，溫脾胃，補右腎命門，殺蚘蟲，止泄瀉。椒純陽之物，乃手足太陰、右腎命門氣分之藥。其味辛而麻，其氣濕以熱，稟南方之陽，受西方之陰，故能入肺散寒，治咳嗽。入脾除濕，治風寒濕痺，水腫瀉痢。入右腎，補火，治陽衰溲數，足弱久痢諸證。一婦年七十餘，病瀉五年，百藥不效。予以感應丸五十丸投之，大便二日不行，再以平胃散加椒紅、茴香、肉桂爲丸，與服，遂瘳。每因怒食舉發，服之即止。此除濕消食，溫脾補腎之驗也。凡人嘔吐，服藥不納者，必有蚘蟲在膈間，蚘聞藥則動，動則藥出而蚘不出。但於嘔吐藥中加炒川椒十粒良，蓋蚘見椒則頭伏也。大凡腎氣上逆，須以川椒引之歸經，則安。

附方　椒紅丸：用蜀椒去目及合口者，炒出汗，曝乾，搗取紅一斤，以生地黃搗自然汁，入銅器中煎至一升，候稀稠得所，和椒末，丸梧子大。每空心煖酒下三十丸。合藥時，勿令婦人、雞、犬見。補益心腎：真川椒一斤，炒去汗，白茯苓十兩，去皮，爲末，鍊蜜丸梧子大。每服五十丸，空心鹽湯下，忌鐵器。虛冷短氣：川椒三兩，去目並合口者，以絹袋盛，浸無灰酒五升中三日，隨性飲之。腹內虛冷：用生椒擇去不拆者，用四十粒，以漿水

浸一宿，令合口，空心，新汲水吞下。久服煖臟腑，駐顏黑髮，明目，令人思飲食。心腹冷痛：以布裹椒，安痛處，用熨斗熨，令椒出汗即止。冷蟲心痛：川椒四兩，炒出汗，酒二盌淋之，(酒)服。陰冷入腹：有人陰冷，漸漸冷氣入陰囊，腫滿，日夜疼悶欲死，以布裹椒，包囊下，熱氣大通，日再易之，以消爲度。呃噫不止：川椒四兩，炒，研，麵糊丸梧子大。每服十丸，醋湯下，神效。寒濕脚氣：川椒二升，粗布囊盛之，日以踏脚，煎湯洗足即愈。瘡腫作痛：生椒末，釜下土，蕎麥粉等分，研，醋和傅之。囊瘡痛癢：紅椒七粒，葱頭七個，煮水洗之。一人途中苦此，湘山寺僧授此方，數日愈，名驅風散。手足皴裂：椒四合，以水煮之，去渣漬之半食頃，出令燥，須臾再浸，候乾，塗豬羊腦髓，極妙。漆瘡作癢：用漢椒煎湯洗之。嚼川椒塗鼻上，不生漆瘡。夏月濕瀉：川椒炒取紅，肉豆蔻煨，各一兩，爲末，粳米飯丸梧子大。每量人米飯飲服百丸。飧瀉不化：及久痢，小椒一兩，炒，蒼米(术)二兩，土炒，碾末，醋糊丸梧子大。每米飲服五十丸。久冷下痢：用蜀椒三升，酢漬一宿，麴三升，同椒一升，拌作粥食，不過三升瘥。水瀉乳疳：椒一分，去目，碾末酥調，少少塗臍上，日三度。食茶面黃：川椒紅，炒，碾末糊丸，梧子大。每服十丸，茶湯下。風蟲牙痛：用川椒紅，末，水和白麵丸皂子大。燒熱咬之，數度愈。一方，花椒四錢，牙皂七個，醋一盌，煎漱之。頭上白禿：花椒末，豬脂調傅，三五度便愈。婦人禿鬢：椒四兩，酒浸密室內，日日搽之，自然長也。蠍螫作痛：川椒，嚼細塗之，微麻即止。百蟲入耳：川椒，碾細，浸醋，灌之自出。毒蛇咬螫：以閉口椒及葉搗，封之良。小兒暴驚：啼哭絕死，蜀椒、左顧牡蠣各六銖，以酢漿水一升，煮五合，每灌一合。舌蹇語吃：川椒，以生麵包丸，每服十粒，醋湯送下。痔漏脫肛：每日空心嚼川椒一錢，涼水送下，三五次即收。腎風囊癢：川椒、杏仁研膏，塗掌心，合陰囊而臥，甚效。

椒目　味：苦，寒，無毒。治：水腹脹滿，利小便，治十二種水氣及腎虛耳卒鳴聾，膀胱急，止氣喘。椒氣下達，故椒目能治腎虛耳鳴。用巴豆、菖蒲同碾細，以松脂、黃臘溶和爲挺，納耳中抽之。治腎氣虛，耳中如風水鳴，或如打鐘磬之聲，卒暴聾者，一日一易，神驗。治盜汗有功，椒目微炒，碾細，用半錢，以生豬上唇煎湯一合，睡時調服，無不效。蓋椒目能行水，又治水蠱也。諸喘不止，用椒目炒，碾二錢，白湯調服，二三服以上效。之後，乃隨痰火用藥。

附方　水氣腫滿：椒目少搗如膏，每酒服方寸匕。留飲腹痛：椒目二兩，巴豆二兩，去皮心，熬，搗，以棗膏和丸麻子大。每服二丸，吞下，其痛即止。痔漏腫病：椒目一撮，碾細，空心水服三錢，如神。崩中帶下：椒目炒，碾細，每溫酒服一鈎。眼生黑花：年久不可治者，椒目，炒，一兩，蒼术，炒，一兩，爲末，醋糊丸梧子大。每服二十丸，醋湯下。

葉　味：辛，熱，無毒。治：奔豚，伏梁氣及內腎釣，並霍亂轉筋，和艾及葱碾，以醋拌罨之。殺蟲，洗脚氣及漆瘡。

根　味：辛，熱，微毒。治：腎與膀胱虛冷。血淋色瘀者，煎湯細飲，色鮮者勿服。

《飲食須知・味類》　川椒　味辛，性熱，有毒。多食令人乏氣，傷血脈。凡有實熱喘嗽及暴赤火眼者，勿食椒。五月食椒，損氣傷心，令人多忘。閉口者殺人，中其毒者，用涼水麻仁漿解之。川椒肉厚皮皺，其子光黑如人瞳。他椒子雖黑而無神，土椒子則無光矣。花椒，性味相同，但力差薄耳。

《食物須知・諸葷饌》　蜀椒　一名花椒。味辛，氣溫，大熱。屬火，有金與水，浮也，陽中之陽。有毒。產自蜀川，八月收採。顆紅者爲貴，口閉者殺人。製須炒出汗，去目、去黃殼。凡用，擇去目及閉口者，微炒汗出，則有勢力。炒畢，竟投竹筒內，以杵(椿)〔舂〕之，播去附紅黃殼，只取外紅皮，旋舂旋播，以盡爲度。卻心腹冷痛及寒濕痹疼，並效；殺鬼疰蟲毒並蟲魚蛇毒，尤靈。除骨節皮膚死肌，療傷寒溫瘧不汗。上退兩目翳膜，下馁六腑沉寒。通氣脈開鬼門，仍調關節，堅齒髮，暖腰膝。尤縮小便，理風邪，禁欬逆之邪。治噫氣，養中和之氣。消水腫黃疸，止腸澼痢紅。多食，乏氣失明，久服，黑髮耐老。十月勿食，傷心健忘。

椒目，味苦兼辛，行水而治水蠱。定痰喘，劫藥，斂盜汗捷方，並宜炒之，研末調服。

葉，和艾、葱搗爛，少加釅醋拌勻。罨內外腎吊痛殊功，敷獺豚伏梁氣極驗。亦堪煮飲，氣甚馨香。

《養生食鑒・味類》　川椒即蜀椒。肉厚皮皺，如實益形，紅色，子光黑。味辛，性熱，有毒。殺勞蟲，鬼疰蟲毒，解諸魚鱉毒，散寒除濕，解鬱結，消宿食，通三焦，溫脾胃，補右腎命門，殺蚘蟲，止泄瀉。久食令人乏氣，傷血脈。有實熱欬嗽及暴赤眼者，勿食。口閉者，揀去，不宜用。

《食物小錄・造釀部》　蜀椒　辛，溫，有毒。溫中。久服頭不白，輕身，增年，壯陽道，下氣，補右腎命門，利五臟，殺腥氣。秦產者名秦椒，蜀產者名蜀椒，今人並呼爲花椒。閉口者，食之害人。

《藥性摘錄・食物》　川椒　即蜀椒。辛，熱，有毒。解諸魚鱉毒，散寒

除濕，解鬱結，消宿食，殺蚘蟲，溫脾胃，補命門，止泄瀉。久食令人乏氣，傷血脈。有實熱咳嗽及眼赤者勿食。口閉者，揀去勿用。

花椒，即秦椒。與川椒性同。

《本草省常・氣味類》 花椒　一名川椒，一名蜀椒，一名漢椒，一名巴椒。性熱，有毒。煖胃燥濕，發汗祛風，消食散滿，破血通經，明目固齒，除癥安蚘，殺勞蟲並一切蟲魚毒。多食乏氣，喘促。服龍骨者忌之。閉口者毒大，不可食。中毒者，香油涼水解之。誤食閉口花椒，戟人咽喉，氣病欲死，或吐下白沫，身體痹冷，肉桂煎湯解之，或食大蒜解之。

《隨息居飲食譜・調和類》 川椒一名蜀椒，一名巴椒，一名漢椒。辛熱。溫中下氣，煖腎祛寒，開胃殺蟲，除濕止瀉，滌穢舒鬱，消食辟邪。制魚腥，陰冷諸物毒，辟蠅、蚋、蜈蚣、蚊、蟻等蟲。多食動火墮胎，陰虛內熱者忌之。閉口者殺人，中其毒者，冷水解之。

漆瘡作癢，川椒煎湯洗。凡入漆所，嚼川椒塗鼻中，不患漆瘡，並辟疫穢邪氣。

婦人禿鬢，川椒四兩酒浸，密室內日日塗之。

《每日食物卻病考・造釀調和類》 花椒　有秦椒、蜀椒之分。秦椒生秦地，今處處可種。蜀椒生川中，即川椒也，肉厚皮皺，裏白，子光黑，味烈勝於秦者。調和及入藥，俱以蜀爲良，秦椒稍溫而不及之。凡用，去目及閉口者，微炒。

研去裏，取紅用，謂之椒紅。辛，大熱，有毒。除風邪氣，溫中，明目，壯陽，堅齒髮，開腠理，通血脈，發汗，殺鬼疰、蟲毒及魚蛇毒，療腹中冷痛，治天行時氣。多食乏氣。口閉者，殺人。

又一種野椒，子微灰色，氣味亦相似，而香不及之，亦可用以調和食品。

崖椒

《食物本草・味部・調飪類》 崖椒蘇頌曰：施州一種崖椒，葉大於蜀椒，土人採入飲饌。李時珍曰：此即野椒也，不甚香而子灰色不黑，無光，野人用炒雞鴨食。

崖椒，味辛，熱，無毒。治肺氣上喘，兼咳嗽。並野薑爲末，酒服一錢匕。

蔓椒

《食療本草》卷上 蔓椒　主賊風攣急。

《食物本草・味部・調飪類》 蔓椒山野處處有之，生林箐間，枝軟如蔓，子、葉皆似椒，山人食之。

蔓椒，味苦，溫，無毒。治風寒濕痹，歷節疼，除四肢厥氣，膝痛。煎湯蒸浴取汗。

根，療痔，燒末服，並煮汁浸之。又治賊風攣急，通身水腫，用枝葉煎如汁，熬如餳，日三服。

吳茱萸

《食療本草》卷上 吳茱萸溫右主治心痛，下氣，除咳逆，去藏中冷。能溫脾氣消食。

又方，生樹皮：上牙疼痛癢等，立止。

又，患風瘡癢痛者，取茱萸一升，清酒五升，二味和煮，取半升，去滓，以汁微暖洗。

如中風賊風，口偏不能語者，取茱萸一升，美清酒四升，和煮四五沸，冷服之半升。日三服，得小汗爲瘥。

案經：殺鬼毒尤良。

又方：夫人沖冷風欲行房，陰縮不怒者，可取二七粒，嚼之良久，咽下津液。並用唾塗玉莖頭，即怒。

又，閉目者名欖子，不宜食。

又方，食魚骨在腹中，痛，煮汁一盞，服之即止。

又，魚骨刺在肉中不出，及蛇骨者，搗吳茱萸，以封其上，骨即爛出。

又，奔豚氣沖心，兼腳氣上者，可和生薑汁飲之，甚良。

微溫。主痢，止瀉，厚腸胃。肥健人不宜多食。

《養生類纂・草木部》 茱萸　井上宜種茱萸，葉落井中，飲此水者，無瘟病。《民要錄》。

舍東種白楊茱萸三根，增年益壽，除患害也。又懸茱萸子於屋內，鬼畏不入也。同上。

茱萸殺鬼疰氣，又閉目者不堪食。《食療本草》。

茱萸多食沖眼，兼又脫髮。《本草圖經》。

《日用本草・五味類》 吳茱萸　味辛，溫，大熱，有小毒。

主溫中下氣，霍亂，咳逆去痰，中惡，腹內絞痛，諸冷食不消，心腹冷氣。

《食物本草・果類》 茱萸　味辛苦，大熱，無毒。又云：吳生者，味

辛，溫，大熱，有小毒。主溫中下氣，止痛，咳逆，寒熱，除濕痹，逐風邪，開腠理，去痰冷，腹內絞痛，諸冷食不消，中惡心腹痛，逆氣，利五臟。又云：此物最下氣速，腸虛人服之愈甚。根，殺三蟲，治喉痹，止泄瀉不消，療經產餘血並白癜。鄉人一時間倉卒無藥，用此多愈，山間之至寶也。

《食物本草・味部・調飪類》 吳茱萸生上谷及冤句，九月九日採之。今處處皆產，江淮蜀漢猶多。木高丈餘，皮青綠色。葉似椿而闊厚，紫色。三月開紅紫細花，七月、八月結實似椒子，嫩時微黃，至熟則深紫。《風土記》云：九月九日，折茱萸戴首以辟惡氣。昔汝南桓景隨費長房學道。長房謂曰：九月九日汝家有災厄，宜令急去，各作絳囊盛茱萸以繫臂上，登高飲菊花酒，此禍可消。景如其言，舉家登高山。夕還，見雞犬牛羊，一時暴死。長房聞之曰：此代之矣。故人至此日，登高飲酒，首插茱萸，由此爾。李時珍曰：茱萸枝柔而肥，葉長而皺，其實結於梢頭，累累成簇而無核，與椒不同。《淮南萬畢術》云：井上宜種茱萸，葉落井中，人飲其水，無瘟疫。懸其子於屋，辟鬼魅。《五行志》云：舍東種白楊、茱萸，增年益壽，辟害除邪。

吳茱萸，味辛，溫，有小毒。主溫中下氣，止痛除濕，血痹。逐風邪，開腠理，咳逆寒熱。利五臟，去痰冷逆氣，飲食不消，心腹諸冷絞(毒)(痛)，中惡心腹痛，霍亂轉筋，胃冷，吐瀉腹痛，產後心痛。治遍身痛痹刺痛，腰脚軟弱，利大腸壅氣，腸風痔疾。殺三蟲，殺惡蟲毒，牙齒蟲齲，鬼魅疰氣。下產後餘血，治腎氣、脚氣水腫，通關節，起陽健脾，開鬱化滯。治吞酸，厥陰痰涎頭痛，陰毒腹痛，疝氣。閉口者有毒。多食傷神動火，昏目發瘡。李時珍曰：茱萸辛熱，能散能溫；苦熱，能燥能堅。故其所治之症，皆散寒溫中，燥濕解鬱而已。昔中丞常子正苦痰飲，每食飽或陰晴節變率同，十日一發，頭疼背寒，嘔吐酸汁，即數日伏枕不食，服藥周效。宣和初爲順昌司祿，于太守蔡達道席上，得吳仙丹方服之，遂不再作。每遇飲食過多腹滿，服五七十丸便已。少頃，小便作茱萸氣，酒飲皆隨小水而去。前後痰藥甚眾，無及此者。其方：用吳茱萸湯泡七次，茯苓等分爲末，煉蜜丸梧子大。每熱水下五十丸。楊崐川方：只用茱萸酒浸三宿，以茯苓末拌之日乾。每吞百粒，溫酒下。又咽喉口舌生瘡者，以茱萸末醋調，貼兩足心，移夜便愈。其性雖熱而能引熱下行，蓋亦從治之義也。

《養生要括・果部》 吳茱萸陳久者良，閉暑有毒，多食傷神走氣，動火昏目發瘡，令人起伏氣，咽喉不通。

味辛，溫，有小毒。溫中下氣止痛，除濕血痹，逐風邪，開腠理，欬逆寒熱。利五臟，去痰冷逆氣，飲食不消，心腹諸冷絞痛，中惡心腹痛，治霍亂轉筋，胃冷吐瀉，產後心痛，治遍身痛痹刺痛，腰脚軟弱，利大腸壅氣，腸風痔疾。殺三蟲。殺惡蟲毒，牙齒蟲齲，鬼魅疰氣。下產後餘血，治腎氣脚氣水腫，通關節，起陽健脾。主痢，止渴，厚腸胃，肥健人。治痞滿塞胸，咽膈不通，潤肝燥皮，開鬱化滯，治吞酸，厥陰痰涎頭痛，陰毒腹痛，疝氣血痢，喉舌口瘡。

食茱萸

《千金要方・食治・菜蔬》 食茱萸：味辛、苦，大溫，無毒。九月採，停陳久者良。其子閉口者有毒，不任用。止痛下氣，除咳逆，去五臟中寒冷，溫中，諸冷實不消。

其生白皮，主中惡腹痛，止齒疼。

其根細者，去三蟲、寸白。

黃帝云：六月、七月勿食茱萸，傷神氣，令人起伏氣。咽喉不通徹，賊風中人，口僻不能語者，取茱萸一升，去黑子及合口者，好豉三升，二物以清酒和煮四五沸，取汁，冷服半升，日三，得小汗瘥。薑螫人，嚼茱萸封上止。

《日用本草・五味類》 欖子　味辛辣，平。殺腥物。

主遊蠱飛尸，著喉口者，去暴冷腹痛，產後兒枕痛。

《藥性全備食物本草・味品部》 食茱萸　味辛、苦，性熱，無毒。殺腥物，暖胃燥濕，治心腹疼痛，咳逆瀉痢。多食動脾火，發浮腫虛恚，發瘡痔。有目疾火症者忌食。

《食治廣要・果部》 食茱萸　氣味：辛、苦，大熱，無毒。主暴冷腹痛，暖胃，殺腥。多食動脾火，病目、病痔人忌之。

按：此即欖子也，蜀呼艾子，楚呼辣子。古人謂之薮及棷子。因其辛辣，蜇口慘腹，使人有殺殺黨然之狀，故得諸名焉。

《食物本草・味部・調飪類》 食茱萸一名辣子，出閩中江東。其木高大似樗，莖間有刺。其子辛辣如椒，南人淹藏作果品，或以寄遠。蘇頌曰：食茱萸，南北皆有之。其木亦甚高大，有長及百尺者。枝莖青黃，上有小白點。葉類油麻，其花黃色。宜入食羹中，能發辛香。李時珍曰：辣子，高木長葉，黃花綠子，叢簇枝上。味辛而苦，土人八月採，搗濾取汁，入石灰攪成，名曰辣米油，入食物中，辛香螫口。

食茱萸，味辛、苦，大熱，無毒。功同吳茱萸。主心腹冷氣痛，中惡，除咳

逆，去臟腑冷，溫中，甚良。療蠱毒飛尸著喉口者，刺破，以子揩之，令血出，當下涎沫。煮汁服之，去暴冷腹痛，食不消，殺腥物。治冷痢帶下，暖胃燥濕。

《飲食須知・味類》 食茱萸　味辛、苦，性大熱。多食動脾火，發浮腫虛恚，發瘡痔。有目疾火證者，忌食。勿同茨菰食。

《養生食鑒・味類》 食茱萸俗名椒子，名異茱萸。味辛、苦，性熱，無毒。殺腥物，暖胃燥濕，療心腹冷痛氣逆，治冷痢帶下。多食動脾火。目病者忌之。不可與雞肉同食。

《藥性摘錄・食物》 食茱萸　俗名辣子，即吳茱萸。辛，溫，性熱。

辣椒，辛熱。

辣火

《食物本草・味部・調飪類》 辣火出吳興諸山。樹不甚高，葉似桑葉而小，結實如椒。人食物中，味甚辛香美好，浙中多尚之。入饌烹飪之際，不宜太早，早則味變矣。

辣火，味辛，溫，無毒。主調中開胃，消食去痰，殺魚肉、蔬菜、菌蕈一切毒。不可多食，能助火傷肺，令人咳嗽，目昏目赤。

地椒

《食物本草・味部・調飪類》 地椒出上黨郡都，其苗覆地蔓生，莖葉甚細，花作小朵，色紫白，因舊莖而生。李時珍曰：地椒出北地，即蔓椒之小者。貼地生葉，形小，味微辛。土人以煮羊肉食，香美。

地椒，味辛，溫，有小毒。治淋溲腫痛，可作殺蛀蟲藥。

《本草醫旨・食物類・果部》 地椒出北地。即蔓椒之小者，貼地生，葉形小，味微辛，土人以煮羊肉食，香美。

實　味：辛，溫，有小毒。治：淋溲腫痛，可作殺蛀蟲藥。

附方　牙痛：地花椒、川芎蘞尖等分，爲末擦之。

胡椒

《食療本草》卷上 胡椒

治五藏風冷，冷氣心腹痛，吐清水，酒服之佳。亦宜湯服。若冷氣，吞三七枚。

《養生類纂・草木部》 胡椒　胡椒多食傷肺。《本草》。

《飲膳正要・料物性味》 胡椒　味辛，溫，無毒。主下氣，除藏府風冷，去痰，殺肉毒。

《日用本草・五味類》 胡椒　出摩伽陀國，呼爲昧履(支)。

味辛，大溫，無毒。多食損肺。用之味甚辛辣，殺一切魚肉鱉蕈毒。

主溫中下氣，去痰，除藏腑中風冷，止霍亂心腹冷痛，壯腎氣，療冷痢。

《食物本草・味類》 胡椒　味辛，大溫熱，無毒。屬火而有金，性燥，主下氣，去冷痰，溫中，除藏腑風冷，止霍亂及冷痢，殺一切魚、肉、鱉、蕈等毒。

丹溪云：胡椒性燥，辛辣快膈，人喜食之。大傷肺氣，脾胃積久成病。凡氣痛而食之，愈是大禍。

《食鑒本草・瓜菜》 胡椒味辛，熱，無毒。

溫中下氣，治心腹冷積，解魚肉、野菌毒。

丹溪云：性燥而快膈。喜食必傷(者)心肺，燥腸胃，日久而成大禍也。

《食物輯要・味品類》 胡椒　味辛，性大熱，有毒。殺魚、鱉、蕈毒，溫中下氣，治寒痰虛脹，及反胃白痢。須以他藥佐之。多食，傷肺氣，令吐血。有實火人食之，助熱傷氣。

《上醫本草・果部》 胡椒　恭曰：胡椒生西戎，形如鼠李子，調食用之，味甚辛辣。

辛，大溫，無毒。主治：下氣溫中，去痰，除藏腑中風冷，去胃口虛冷氣，宿食不消，霍亂氣逆，心腹卒痛，冷氣上衝，調五藏，壯腎氣。治冷痢，殺一切魚、肉、鱉、蕈毒。

珣曰：多食損肺，令人吐血。時珍曰：辛熱純陽，走氣助火，昏目發瘡。

附方：赤白下痢：胡椒、綠豆各一歲一粒，爲末，糊丸梧子大。紅用生薑，白用米湯下。

《食治廣要・果部》 胡椒　氣味：辛，大溫，無毒。主下氣溫中，去痰，除藏腑中風冷，去胃口虛冷氣，宿食不消，霍亂氣逆，心腹卒痛，牙齒浮熱作痛，冷氣上沖。又殺一切魚、肉、鱉、蕈毒。多食損肺，令人吐血。丹溪云：胡椒屬火而性燥，食之快膈，積久則脾肺受傷，爲禍不淺。

《食物本草・味部・調飪類》 胡椒生西戎，形如鼠李子。調食用之，味甚辛辣，比之秦、蜀等椒，更覺美好。唐慎微曰：按《酉陽雜俎》云：胡椒，出摩伽陀國，彼人呼爲昧履支。其苗蔓生，莖極柔弱，葉長寸半。有細條與葉齊，條條結子，兩兩相對。其葉晨開

暮合，合則裹其子於葉中。形似漢椒，味至辛辣，六月採，今食料用之。李時珍曰：胡椒，今南番諸國及交趾、滇南、海南諸地皆有之。蔓生附樹及作棚引之。葉如扁豆、山藥輩。正月開黃白花，結椒累累，纏藤而生，狀如梧桐子，亦無核，生青熟紅，青者更辣。四月熟，五月採收，曝乾乃皺。今遍中國食品，爲日用之物也。

胡椒，味辛，大溫，無毒。主下氣溫中，去痰，除臟腑中風冷，去胃口虛冷氣，宿食不消，霍亂氣逆，心腹卒痛，冷氣上沖。調五臟，壯腎氣，治冷痢，殺一切魚、肉、鱉、蕈毒。治冷積陰毒，牙齒浮熱作痛。多食，昏目發瘡。損肺，令人吐血。丹溪曰：胡椒屬火而性燥，食之快膈，喜之者眾，積久，則脾胃肺氣大傷。凡病氣疾人，益大其禍也。李時珍曰：胡椒大辛熱，純陽之物，腸胃寒濕者宜之。熱病人食之，動火傷氣，陰受其害。予自少嗜之，歲歲病目，而不疑及也。後漸知其弊，遂痛絕之，目病亦止。纔食一二粒，即便昏澀，此乃昔人所未試者。蓋辛走氣，熱助火，此物氣味俱厚故也。病咽喉口齒者，亦當忌之。

附方：治心腹冷痛。用胡椒三七枚，清酒吞之。

治娛蛤咬傷。用胡椒嚼封之。

《養生要括・果部》 胡椒純陽，走氣助火，昏目發瘡，多食損肺，令人吐血。味辛，大溫，無毒。下氣，溫中，去痰，除臟腑中風冷，去胃口虛冷氣，宿食不消，霍亂氣逆，心腹卒痛，冷氣上沖。調五臟，壯腎氣，治冷痢，殺一切魚肉毒，去胃寒吐水，大腸寒滑，煖腸胃，除冷濕，反胃虛脹，冷積陰毒，牙齒浮熱作痛。

《本草醫旨・食物類・果部》 胡椒今遍中國食之，爲日用之物也。

實　味：辛，大溫，無毒。辛熱純陽，走氣助火，昏目發瘡，多食損肺，令人吐血。治：下氣，溫中去痰，除臟腑中風冷，去胃口虛冷氣，宿食不消，霍亂氣逆，心腹卒痛，冷氣上沖。調五臟，壯腎氣，治冷痢，殺一切魚肉鱉蕈毒。去胃寒吐水，大腸寒滑，煖腸胃，除寒濕，反胃虛脹，冷積陰毒，牙齒浮熱作痛。胡椒去胃中寒痰，食已則吐水，甚驗。大腸寒滑亦可用。須以他藥佐之，過劑則走氣也。胡椒屬火而性燥，食之快膈，喜之者眾，積久則脾胃肺氣大傷。凡病氣疾人，益大其禍也。牙齒痛，必用胡椒、羅芰者，散其中浮熱也。胡椒大辛熱純陽之物，腸胃寒濕者宜之，熱病人食之動火傷氣，陰受其害。病咽喉口齒者亦宜忌之。

附方　心腹冷痛：胡椒三七枚，清酒吞之，或云一歲一粒。心下大痛：用椒四十九粒，乳香一錢研勻，男用生薑，女用當歸酒下。又方，用椒五分，沒藥三錢，研細，分二服，溫酒下。又方，胡椒、菉豆各四十九粒，研爛，酒下神效。霍亂吐利：用胡椒三十粒，以飲吞之。用胡椒四十九粒，菉豆二百四十九粒，研勻，木瓜湯服一錢。反胃吐食：用胡椒醋浸，日乾，如此七次，爲末，酒糊丸梧子大。每服三四十丸，醋湯下。用胡椒七錢半，煨薑一兩，水煎分二服。用胡椒、半夏湯泡，等分爲末，薑汁糊丸梧子大。每薑湯下三十丸。夏月冷瀉：及霍亂，用胡椒碾末，飯丸梧子大。每米飲下四十丸。赤白下痢：胡椒、菉豆各一歲一粒，爲末，糊丸梧子大。紅用生薑，白用米湯下。大小便閉：胡椒二十一粒，打碎，水一盞，煎六分，去滓，入芒硝半兩，煎化服。小兒虛脹：用胡椒一兩，蠍尾半兩，爲末，麵糊丸粟米大。每服一七丸，陳米飲下。一加萊菔子半兩。房勞陰毒：胡椒七粒，葱心二寸半，麝香一分，搗爛以黃蠟溶和，做成條子，插入陰內，少頃汗出即愈。驚風內釣：胡椒、木鱉子仁等分，爲末，醋調黑豆末，和作丸菉豆大。每服三四十丸，荊芥湯下。發散寒邪：胡椒、丁香各七粒，碾碎，以葱白搗膏，和塗兩手心，合掌握定，束於大腿內側，溫覆取汗即愈。傷寒咳逆：日夜不止，寒氣攻胃也。胡椒三十粒，打碎，麝香半錢，酒一鍾，煎半鍾，熱服。風蟲牙痛：用胡椒、羅芰等分，爲末，蠟丸麻子大。每用一丸，塞蛀孔中。治風、蟲、客寒三般牙痛，呻吟不止，用胡椒九粒，菉豆十一粒，布裹搥碎，以絲綿包作一粒，患處咬定，涎出吐去立愈。又方，用胡椒一錢半，以羊脂拌打四十丸，擦之，追涎。阿伽陀丸：治婦人血奔，用胡椒、紫檀香、鬱金、茜根、小蘗皮等分，爲末，水丸梧子大。每服二十丸，阿膠湯下。沙石淋痛：胡椒、朴硝等分，爲末，每服用二錢，白湯下，日三。蜈蚣咬傷：胡椒嚼封之，即不痛。虛寒積癖：在背膜之外，流於兩脇，氣逆喘急，久則營衛凝滯，潰爲癰疽，多致不救。用胡椒二百五十粒，蠍尾四個，生木香二錢半，爲末，粟米飯丸菉豆大。服二十丸，橘皮湯下。

《壽世秘典・類物・味部》 胡椒李時珍云：胡椒因其辛辣似椒故得椒名，實非椒也。蔓生附樹，及作棚引之，葉如扁豆、山藥輩。正月開黃白花，結椒纍纍，纏藤而生，狀如梧桐子，亦無核，生青熟紅，乾時乃皺，青者更辣。

氣味：辛，熱，無毒。主下氣溫中，去胃中寒痰，除臟腑中風冷，殺一切魚、肉、鱉、蕈毒。《唐本》。暖腸胃，除寒濕，反胃虛脹，冷積陰毒，牙齒浮熱作痛。

發明　朱震亨曰：胡椒屬火而性燥，食之快膈，積久則脾胃肺氣大傷。凡病氣疾人，益大其禍。牙齒痛，必用胡椒、羅芰者，散其中浮熱也。李時珍曰：胡椒辛熱，純陽之物，走氣助火，昏目發瘡，惟腸胃寒濕者宜之。熱病人食之動火傷氣，陰受其害。有目病者，食之即便昏澹。病咽喉、口齒者亦忌。陸機云：竹葉椒成臬山中，比蜀椒毒熱，可著飲食，子長而不圓。按：此即今番椒。大如小指頭，上尖下平，正赤。嗣宗謂即胡椒，非也。

《飲食須知・味類》 胡椒　味辛，性大熱，有毒。多食損肺，令人吐血

助火，昏目發瘡。有實火及熱病人食之，動火傷氣，陰受其害。病咽喉口齒及腸紅痔漏者，忌之。妊婦食之，令助胎熱，子生瘡疥。

《食物須知・諸葷饌》 胡椒　味辛，氣大溫，屬火，有金，無毒。來從南廣，出自西戎。蔓生，苗莖軟柔，長僅寸半。梃發枝條，細嫩，與葉相齊。子結條中，兩兩相對。其葉晨開暮合，合則將子裹藏，陰氣不沾，故甚辛熱。狀如鼠李，六月採收。番人呼爲昧履支，中國稱曰胡椒。子，殺一切魚肉鱉蕈之毒，調諸般食饌湯飲之需。下氣去風痰，溫中止霍亂。腸胃冷痢可卻，心腹冷痛堪除。療產後血氣刺痛，治跌撲血滯腫痛。食勿過劑，損肺傷脾。

《養生食鑒・味類》 胡椒出於胡地，其球如椒故名。味辛，大溫，無毒。溫中下氣，治寒痰虛脹，除臟腑風冷，止霍亂及冷痢，殺一切魚肉、鱉、蕈等毒。多食傷肺氣。有火病人忌之。

《壽世傳真・雜食類》 胡椒　性熱。久蒸久曬，可用暖胃。宜：暖胃快膈，治寒痰冷痢，胃寒吐水。忌：多食，損肺走氣，痛齒昏目，動火發瘡發痔。此言生椒。

《食物小錄・造釀部》 胡椒　辛，大溫，無毒。下氣溫中，去痰，除臟腑中風冷，調五臟，收腎氣，暖腸胃，殺一切魚、肉、鱉、蕈毒。多食損肺，令人吐血。

《調疾飲食辯・總類》 胡椒　《證類本草》曰：《西陽雜俎》云，胡椒出摩伽陀國，名昧履支，蔓生，極柔弱，葉長寸半，有細條與葉齊，條條結子，兩兩相對。其葉晝開夜合，合則裹子於內。《綱目》曰：今南方諸國及滇南、海南皆有。蔓生，附樹或作柵引之，葉如扁豆葉。正月開黃白花，結子纍纍，纏藤而生。生青熟紅，青者更辣。五月採曝，皮皺如梧桐子。遍中國食品皆用之。味極辛，性大熱，能走泄真氣，助火發瘡，傷目。《海藥本草》曰：多食損肺，令人吐血。

按：胡椒之熱較花椒尤甚，食料中些微用作調和，及不長用，尚無大害。若多而且久，其害不可勝言。平素陰虛內熱及一切血疾、目疾、咽喉瘡瘍、瘟疫、傷寒等病，女子胎孕，崩漏，即分毫不宜入口。而嗜之者惟取一時之適口，不悟其禍乃在終身。蓋積熱傷陰，暫時不覺，積之既久，或血疾纏綿，或目成瞽廢，莫不以爲病使之然，烏知致病者此也。獨傷寒暨時行瘟疫，誤食胡椒生薑、辣枚子同，內劫營陰，領邪深入。少則助熱留邪，久而不愈。愈後且有時熱時止，肌膚消削，盜汗不眠諸病，皆辛熱傷營之症。所以古昔經方原有竹葉石膏成法，此在秦漢間，世無胡椒、辣枚子之禍，且有此方，何況今日。乃今之醫瞽，全然不知，祇識四君、六君、八珍、十全大補等方，愈補愈傷，則十人中死者又復五六，誠生民之大厄也。多則必成不起。然其死在當時者少，在一旬或二旬前後者多，醫者不知根究及此，病者更誰知歸咎於此也。尤可惡者，俗傳胡椒索麪之方，但有感冒，不論是寒是熱，皆肆食之，以爲發散。如係寒邪，溫散固所當用，而胡椒只能溫中，不能發表說在《菜類・葱》、《穀類・小麥麪索》二條，倘爲熱病，反加以熱物，害更何如。數十年中，屢見食此過多，一二日即死者。未死時，必唇焦舌黑，津液全無。此《靈樞》所謂陰竭也。陰竭者，血死也。血既枯而死，更有何藥使之復生。又必昏冒無知，此華佗所謂胃爛也。胃俗名肚子，既爲熱物蒸爛，更有何藥能令再生一肚。且死後必遍身青紫，與中砒毒無殊，可慘也。又有一可笑可惡之方，愚蠢之婦競傳胡椒炒雞可以調經，可以種子，豈經水不調與不孕，盡屬血寒？即使果寒，溫煖血室，雞已足矣，何必助之以椒。不寒而多食此，必致血枯經絕俗名乾血勞，或熱漏，熱崩虛而崩漏者可治，熱而崩漏者難爲，或成熱勞吐血性極傷肺故也，豈非無病求病，不死求死乎？胡椒之害，大概如此。至於一切寒病，本草載有多方，未必盡無功效，然其性太偏，不如花椒之穩，方概不錄。

《藥性摘錄・食物》 胡椒　味辛，大溫。溫中下氣，治寒痰虛脹，除臟腑風冷，殺一切魚、肉、鱉、蕈毒。多食傷肺，火病尤忌。

《本草省常・氣味類》 胡椒　一名昧履支，俗名古月。性熱。煖胃燥濕，化寒痰，消冷積，殺魚鱉蝦蟹、諸肉、諸蕈毒。多食損肺走氣，發瘡動火，牙疼目昏。

《隨息居飲食譜・調和類》 胡椒　辛，溫。溫中除濕，化冷積，止冷痛，去寒痰，已寒瀉，殺一切魚肉、鱉、蕈、陰冷食毒。色白者勝。多食動火爍液，耗氣傷陰，破血墮胎，發瘡損目，故孕婦及陰虛內熱，血證，痔患，或有咽喉、口齒、目疾者皆忌之。綠豆能制其毒。

發散寒邪，胡椒、丁香各七粒，碾碎，以葱白杵膏，和塗兩手心，合掌握定，夾於大腿內側，溫覆取汗。

蜈蚣咬，嚼胡椒封。

《每日食物卻病考・造釀調和類》 胡椒　生南番諸國。大溫，無毒。

下氣溫中，去寒痰，風冷，宿食，療霍亂氣逆，心腹卒痛，壯腎，殺一切魚肉等毒。丹溪曰：多食，大傷肺氣及脾胃，積久成病。凡氣痛人忌之。且辛熱助火，昏目發瘡。

葷澄茄

《飲膳正要・料物性味》 葷澄茄　味辛，溫，無毒。消食下氣，去心腹脹，令人能食。

《本草醫旨・食物類・果部》 畢澄茄凡採得，去柄及皺皮了，用酒浸蒸之，從巳至酉，杵細，曬乾入藥用。

實　味：辛，溫，無毒。治：下氣消食，去皮膚風，心腹間氣脹，令人能食。療鬼氣，能染髮及香身。治一切冷氣痰癖，並霍亂吐瀉，肚腹痛，腎氣膀胱冷。煖脾胃，止嘔吐噦逆。

附方　脾〔胃〕虛弱：胸膈不快，不進飲食，用畢澄茄爲末，薑汁打神麴和丸梧子大。每薑湯下七十丸，日二服。噎食不納：畢澄茄、白豆蔻等分，爲末，乾舐之。反胃吐食：吐出黑汁，治不愈者，用畢澄茄爲末，米糊丸梧子大。每薑湯下三四十丸，日一服。愈後，服平胃散三百帖。傷寒咳逆：用畢澄茄、高良薑各等分，爲末，每服二錢，水六分，煎十沸，入酢少許，服之良。痘瘡入目：畢澄茄末，吹少許入鼻中，三五次效。鼻塞不通：用畢澄茄半兩，薄荷葉三錢，荆芥穗一錢半，爲蜜丸芡子大。時時含咽。

《食物須知・諸葷饌》 又種葷澄茄　柄粗，蒂圓，係嫩胡椒摘下青收。一云，向陽生者胡椒，向陰生者爲葷澄茄。化穀食，理逆氣多效，消痰癖，止嘔噦殊功。染鬚髮香身，逐鬼氣除脹。傷寒欬噫，亦每用之。

山胡椒

《食物本草・味部・調飪類》 山胡椒所在有之，似胡椒，色黑，顆粒大如黑豆。山胡椒，味辛，大熱，無毒。主心腹冷痛，破滯氣。

《食物須知・諸葷饌》 山胡椒　所在俱生，顏色烏，顆粒略大。止痛破滯，俗用亦靈。

酸角

《食物本草・味部・調飪類》 酸角雲南臨安諸處有之。狀如豬牙皂莢，浸水和羹，酸美如醋。

酸角，味酸，平，無毒。主消毒，解腥穢氣，斂虛汗。

鹽麩子

《食物本草・味部・調飪類》 鹽麩子生吳、蜀山谷。樹狀如椿，七月子成穗，粒如小豆，上有鹽似雪，可調羹用。嶺南人取子爲末食之，酸鹹止渴，將以防瘴。李時珍曰：鹽麩子，東南山原甚多，木狀如椿，其葉兩兩對生，長而有齒，面青背白，有細毛，味酸。正葉之下，節節兩邊，有直葉貼莖，如箭羽狀。五六月開花，青黃色成穗，一枝累累。七月結子，大如細豆而扁，生青，熟微紫色。其核淡綠，狀如腎形。核外薄皮上有薄鹽，小兒食之，滇、蜀人採爲木鹽。葉上有蟲，結成五倍子，八月取之。《後魏書》云：勿吉國，水氣鹹凝，鹽生樹上。即此物也。別有鹹平樹、鹹草、酸角，皆其類也。詳見於下。

鹽麩子，味酸、鹹，微寒，無毒。主除痰飲瘴瘧，喉中熱結，喉痹，止渴，解酒毒，黃疸，飛尸蠱毒，天行寒熱咳嗽，變白生毛髮，去頭上白屑，搗末服之。生津降火，化痰潤肺，滋潤水臟，消毒治痢，收汗，治風濕眼病。

根白皮，治諸骨鯁，以醋煎濃汁時呷之。曾有人被雞骨鯁，用此法治之，啜至三碗，便吐出也。

《本草醫旨・食物類・果部》 鹽麩子粒如小豆，上有鹽似雪，可爲羹用。嶺南人取子爲末，食之酸鹹止渴，將以防瘴。

子　味：酸，微寒，無毒。治：除痰飲瘴瘧，喉中熱結，喉痺，止渴，解酒毒，黃疸，飛尸蠱毒，天行寒熱，咳嗽。變白生毛髮，去頭上白屑，搗末服之。生津降火，化痰，潤肺，滋腎，消毒止痢，收汗，治風濕眼病。氣寒味酸而鹹，陰中之陰也，鹹能軟而潤，故降火化痰消毒。酸能收而濇，故生津潤肺止痢。腎主五液，入肺爲痰，入脾爲涎，入心爲汗，入肝爲淚，自人爲唾，其本皆水也。鹽麩、五倍先走腎肝，有救水之功，所以痰涎、盜汗、風濕、下淚涕唾之證，皆宜用之。

樹白皮　治：破血止血，蠱毒血痢，殺蚘蟲，並煎服之。

根白皮　治：酒疸，搗碎，米泔浸一宿，平旦空腹一二升。諸骨鯁，以醋煎濃汁，時呷之。有人被雞骨哽，項腫可畏，用此根煎醋，啜至三盌，便吐出也。又彭醫官治骨哽，以此根搗爛，入鹽少許，綿裹以線繫定吞之，牽引上下，亦釣出骨也。

鹹草

《食物本草・味部・調飪類》 鹹草扶桑之東有女國，產鹹草。葉似邪蒿而氣香味鹹，彼人食之。

鹹草，味鹹，平，無毒。食之，療癭瘤結塊。

鹹平

《食物本草・味部・調飪類》 鹹平樹出真臘國。彼人不能爲酸，但用鹹平樹

葉及莢與子人食物中，取其味也。

鹹平樹葉，味酸，平，無毒。主益腎利水，降肺氣。

醋林子

《食物本草・味部・調飪類》 醋林子生四川邛州山野林箐中。木高丈餘，枝葉繁茂。三月開白花，四出。九月、十月子熟，累累數十枚成朵，生青熟赤，略類櫻桃而蒂短。熟時採之，陰乾，連核用。土人以鹽、醋收藏充果食。其葉味酸，夷獠人採得，入鹽，和魚羹食，云勝用醋也。

醋林子，味酸，溫，無毒。治久痢不瘥，及痔漏下血，蛔咬心痛，小兒疳蛔，心痛脹滿，黃瘦，下寸白蟲。單搗爲末，酒服一錢匕甚效。鹽、醋藏者，食之生津液，醒酒止渴。多食，令人口舌粗拆也。

茶

《救荒本草》卷下前 茶樹 《本草》有茗苦榛與荼字同。《圖經》云生山南漢中山谷，閩、浙、蜀、荆、江湖、淮南山中皆有之。惟建州北苑數處產者性味獨與諸方不同。今密縣梁家衝山谷間亦有之。其樹大小皆類梔子，春初生芽，爲雀舌麥顆，又有新芽一發，便長寸餘，微粗如針，漸至環脚軟枝條之頭葉，老則似水茶臼葉而長；又似初生青岡橡葉而小，光澤。又云：冬生葉，作羹飲。世呼早採者爲榛與荼字同，晚取者爲茗，一名荈音喘，蜀人謂之苦榛，今通謂之茶。茶，荼，聲近，故呼之又有研治作餅，名爲臘茶者。味甘、苦，性微寒，無毒。加茱萸、葱、薑等良。又別有一種，蒙山中頂上清峰茶，云春分前後多聚人力，候雷初發聲，併手齊採，若得四兩服之，即爲地仙。

救飢：採嫩葉或冬生葉，可煮作羹食，草葉蒸焙作茶皆可。

治病：文具《本草》木部茗苦榛條下。

《普濟方・食治門・菜蔬》 茗葉，味苦鹹酸冷無毒。可久食，令人有力，悅志，微動氣。黃帝云：不可共韭食，令人身重。

皂蘆

《食治廣要・果部》 皂蘆即苦橙氣味：苦，平，無毒。止渴明目，消痰利水，通小腸，治淋。噙咽，清上膈，利咽喉。

按：皂蘆葉狀似茗，而大如手掌。挼碎泡飲，最苦而色濁，風味比茶不及遠矣。胃寒人不可用。

《本草醫旨・食物類・果部》 皂蘆葉似茗而大，味苦澁，出薪平縣。南人取作茗飲，極重之，如蜀人飲茶也。

葉　味：苦，平，無毒。寒，胃冷者不可用。治：煮飲，止渴明目，除煩，令人不睡，消痰利水，通小腸，治淋，止頭痛煩熱。噙咽，清上膈，利咽喉。

甜瓜

《千金要方・食治・菜蔬》 早青瓜：味甘，寒，無毒。食之去熱煩。不可久食，令人多忘。

《食療本草》卷上 甜瓜寒右止渴，益氣，除煩熱。多食令人陰下癢濕，生瘡。

又，發癰黃，動宿冷病，患癥瘕人不可食瓜。若食之飽脹，入水自消。其瓜蒂：主治身面四肢浮腫，殺蠱，去鼻中息肉，陰癰黃及急黃。

又，生瓜葉：搗取汁，治人頭不生毛髮者，塗之即生。

案經：多食令人羸悴虛弱，腳手少力。其子熱，補中焦，宜人。其肉止渴，利小便，通三焦間擁塞氣。

又方，瓜蒂七枚，丁香七枚，小豆七粒，搗爲末，吹黑豆許於鼻中，少時治癰氣，黃汁即出，差。

又，補中。打損折，碾末酒服去瘀血。治小兒疳。《龍魚河圖》云：瓜有兩鼻者殺人。沉水者殺人。食多飽脹，可食鹽，化成水。

《養生類纂・菜蔬部》 甜瓜　甜瓜，多食令人陰下癢濕，生瘡，發黃疸病。《千金要方》。

凡瓜入水沉者，食之得冷氣，終身不瘥。同上。

甜瓜，多食動寒熱，多瘧病。同上。

瓜兩蒂兩鼻害人。《本草》。

瓜苦有毒。同上。

瓜除瓤食之不害人。若覺多，即入水自漬便即消。同上。

甜瓜暑月服之，永不中暑氣。多食未有不下利者，貧下多食，至深秋作痢爲難治，爲其消損陽氣故也。《本草衍義》。

甜瓜不可多食，動宿冷，病弱，腳手無力。《食禁方》。

食被霜瓜，向冬發寒熱及濕病。《巢氏病源》。

《飲膳正要・果品》 甜瓜　味甘，寒，有毒。止渴，除煩熱。多食發冷病，破腹。

《日用本草・五果類》甜瓜　暑月服之，永不中暑氣。多食未有不下痢者。貧者多食，至深秋作痢，爲難治。

味甘，寒，有毒。落水沉者不可食。雙頂雙蒂者殺人。

止渴，除煩熱，多食令人陰下濕癢生瘡，動宿冷病。少食止渴利小便，通壅氣，發虛熱，破腹，掇（掇虛弱），手足無力。子：主腹內結聚，破潰，舒筋。

瓜蒂　主面目四肢浮腫，下水蠱毒及諸果。病在胸腹中，皆吐下之。殺蟲，去鼻中息肉，療黃疸及暴急黃，取瓜蒂、小豆、丁香各七枚爲末，吹入鼻中，少時黃汁出，瘥。可吐痰用。

《普濟方・食治門・菜蔬》甜瓜，味甘平滑無毒。主消渴惡瘡，鼻口中肉爛。其葉，味甘平，主耐飢。扁鵲云：患脚氣虛脹者，不得食之，患永不除。

《竹嶼山房雜部・養生部・雜造制》蜜瓤瓜　生甜瓜，去皮、瓤，華之四分。先以熟水洗過，沸乾，用蜜湯煎，去其水。又入熟水內，漉出，拭乾。再以蜜慢火煎，令甜透如琥珀色，取出。仍以熱水浴之，取起拭乾，即以布藉壓令堅實。日曬或火焙，新瓷器收，與真蕉黃無異也。

《食物本草・菜類》甜瓜　寒，無毒。少食止渴除煩熱，利小便，通三焦壅塞氣，夏月不中暑氣，兼主口鼻瘡。多食令陰下濕癢生瘡，動宿冷病，並虛熱，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，殺蠱毒。咳逆上氣，風癇，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，主心痛咳逆。

《食鑒本草・瓜菜》甜瓜味甘，有小毒。止渴除煩，益氣下熱，利小便，通三焦。多食動冷氣，發虛熱，破腹生濕瘡，發癖疾。其葉治人無髮，搗汁塗之，即生。

新增：孫真人云：患脚氣人勿食甜瓜，食，其患永不除。又，五月甜瓜沉水者殺人。又，多食發黃疸病，動冷氣，令人虛羸，解藥力。兩蒂者殺人。

蒂味甘，寒，有毒。自然落在蔓上者好。　吐膈上痰涎，治面目四肢浮腫，療黃疸，去鼻中息肉、鼻齆。反食，諸果病在胸腹中，皆吐下之。

新增：雷公云：凡使，勿用白瓜蒂，要採取青綠色瓜。待瓜氣足，其瓜沉水者殺人。又，多食發黃疸病，動冷氣，令人虛羸，解藥力。兩蒂者殺人。

蒂味甘，寒，有毒。自然落在蔓上者好。　吐膈上痰涎，治面目四肢浮腫，療黃疸，去鼻中息肉、鼻齆。反食、諸果病在胸腹中，皆吐下之。

新增：雷公云：凡使，勿用白瓜蒂，要採取青綠色瓜。待瓜氣足，其瓜蒂自然落在蔓莖上，採得來，用時，使檳榔葉裹於東牆有風處掛，令吹乾。

《藥性全備食物本草・菜部》甜瓜　味苦，氣寒，有小毒。多食，人陰下濕癢生瘡，動宿冷病，發虛熱，破腹，脚手無力。少食，除煩止渴，利小便，通三焦間壅塞氣，兼主口鼻瘡。《衍義》云：貧士暑月多食避暑，至深秋作痢難治，爲其損陽氣故也。

葉　治人無髮，搗汁塗之即生。

子　止女子月經太過，去油爲末，水調服之。

莖　主鼻癰息肉。

花　主心痛咳逆。

蒂　可爲吐劑。《衍義》云：瓜蒂，即此甜瓜蒂也。去瓜皮，用蒂約半寸許，曝極乾，不限多少，爲細末。量疾每用一二錢，臘粉一錢，以水半合，調勻灌之，治風涎暴作，氣塞倒臥。服之良久，涎自出，或覺有涎。用諸藥行化不下，但如此服，涎即出。或服藥良久，涎未出，含沙糖一塊，下嚥即涎出。此物甚不損人，全勝石綠、碉砂輩。

《食物輯要・果類》甜瓜　味甘、淡，性寒滑，有小毒。少食，解暑，充飢止渴，利二便。多食，動腸胃，發虛熱痼疾，及陰下濕癢生瘡。同油餅食，作瀉。初病後食之，令反胃。患脚氣者、黃疸者，食之難愈。貧下多食，深秋下痢難救，損陽故也。凡吃瓜傷發脹，少食鹽易消，或飲酒，或飲麝香水可解。五月瓜沉水者，食之患冷病。九月被霜瓜，食之發寒熱。有兩鼻兩蒂者，食之損人。《衛生歌》云：瓜桃生冷宜少餐，免至秋來成瘧痢。

《上醫本草・果部》甜瓜　一名甘瓜，又名果瓜。按王禎云：瓜類不同，其用有二。供果者爲果瓜，甜瓜、西瓜是也；供菜者爲菜瓜，胡瓜、越瓜是也。時珍曰：瓜性最寒，曝而食之尤冷。故《稽聖賦》云：瓜寒於曝，油冷於煎，此物性之異也。王冀《洛都賦》云：瓜則消暑蕩悁，解渴療飢。又《奇效良方》云：昔有男子病膿血惡痢，痛不可忍，以水浸甜瓜食數枚即愈，此亦消暑之驗也。

瓜瓤　甘，寒、溫，有小毒。大明曰：無毒。主治：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。

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，患永不除也。宗奭曰：甜瓜雖解暑氣而性冷，消損陽氣，多食未有不下痢者。貧下多食，深秋作痢，最爲難治。

瓜子仁　敷曰：凡收得曝乾，杵細，馬尾篩篩過成粉，以紙三重裹壓去油用。不去油，其力短也。西瓜子仁同。

甘，寒，無毒。主治：腹內結聚，破潰膿血，最爲腸胃脾內壅要藥，清肺潤腸，和中止渴。炒食，補中宜人。

附方：

腰腿疼痛：甜瓜子三兩，酒浸十日，爲末。每服三錢，空心酒下，日三。月經太過：研末去油，水調服，《炮炙論》序曰：血泛經過，飲調瓜子。

《食治廣要・果部》　甜瓜釋名甘瓜、果瓜。舊在菜部，從《綱目》分出。

氣味：甘，寒，滑，有小毒。止渴，除煩熱，利小便，通三焦間壅塞氣，治口鼻瘡。並解暑毒氣。多食發黃疸，下利，最爲難治。

瓜仁　主治：腹內結聚。少食，補中宜人，清肺潤腸。多食瓜作脹者，食鹽花即化。或入水自漬，亦消。張華《博物志》言：人以冷水漬至膝，可頓啖瓜至數十枚；漬至項，其啖轉多，水皆作瓜氣。則水浸消瓜，亦物性也。瓜最忌麝與酒，凡食瓜過多，但飲酒及水服麝香，又勝於食鹽、漬水也。

《食物本草・果部・蔬果類》　甜瓜瓜類不同，其用有二：供果者爲果瓜，甜瓜、西瓜是也；供菜者爲菜瓜，胡瓜、越瓜是也。甜瓜，北土、中州種蒔甚多。二三月下種，延蔓而生，葉大數寸，五六月花開黃色，六七月瓜熟。其類最繁，有團有長，有尖有扁。大或徑尺，小或一撚。其棱或有或無，其色或青或綠，或黃斑、糝斑，或白路、黃路。其瓤或白或紅，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、蜜筒之稱；以色得名，則有烏瓜、白團、黃瓤、白瓤、小青、大斑之別。然其味，不出乎甘香而已。《廣志》惟以遼東、敦煌、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、瓤皆甘，勝糖蜜，其皮曝乾猶美。浙中一種陰瓜，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，不必拘以土地也。甜瓜子曝裂取仁，可充果食。凡瓜最畏麝香，觸之甚至一蒂不收。

甜瓜瓤，味甘，寒滑，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。孫思邈曰：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，患永不除也。多食瓜作脹者，食鹽花即化，或入水自漬，便消。張華《博物志》言：人以冷水漬至膝，可頓啖瓜至數十枚；漬至項，其啖轉多，水皆作瓜氣也。則水漬消瓜，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。寇宗奭曰：甜瓜雖解暑氣，而性冷，消損陽氣，多食未有不下利者。貧下多食，深秋作痢，最爲難治。惟以皮，蜜浸收之良，皮亦可作羹食物。李時珍曰：瓜性最寒，曝而食之尤冷。故《稽聖賦》云：瓜寒於曝，油冷於煎，此物性之異也。王冀《洛都賦》云：瓜則消暑蕩悁，解渴療飢。又《奇效良方》云：昔有男子病膿血惡痢，痛不可忍。以水浸甜瓜食數枚，即愈。此亦消暑之驗也。

瓜子仁，味甘，寒，無毒。主腹內結聚，破潰膿血，最爲腸胃內壅要藥。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，咳逆上氣，及食諸果，病在胸腹中，皆吐下之。去鼻中瘜肉，療黃疸。吐風熱痰涎，治風眩頭痛，癲癎喉痹，頭目有濕氣。得麝香、細辛，治鼻不聞香臭。

蔓，治女人月經斷絕，同使君子各半兩，甘草六錢，爲末，每服酒下二錢。

花，治心痛咳逆。

葉，主人無髮，搗汁塗之即生。

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，食前服，利下惡物爲愈。

治黃疸。甜瓜蒂爲末，吹鼻中，流出黃水爲妙。

《養生要括・菜部》　甜瓜　味甘。滑腸止渴，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。

仁，味甘，寒，無毒。治腹內結聚，破潰膿血，最爲腸胃壅要藥。炒食，補中宜人，清肺潤腸，和中止渴。多食發黃疸，令人陰下濕癢。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》　甜瓜　味：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，並主口鼻瘡。多食令陰下濕癢生瘡，動宿冷氣，並虛熱，手脚無力。破腹落水沉者，雙頂雙蒂者，皆有毒，殺人，切不可食。取瓜蒂，用檳榔裹，掛東牆風乾，治身面四肢浮腫，下水，殺蟲毒，咳逆上氣，風癇，喉風，痰涎，酒後反食諸果，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，咳逆。無髮人搗葉汁塗頭上，髮即出。

《壽世秘典・類物・果部》　甜瓜瓜品甚多，形色不一，其棱或有或無；其色或青，或綠，或黃斑、糝斑，或白路、黃路；其瓤或白，或紅；其子或黃，或赤，或白，或黑，味

皆甘香。《本草》：瓜蒂，即此瓜之蒂也。其蒂曰寔，謂繫蒂處也。

氣味：甘，寒滑，無毒。主止渴，除煩熱，利小便，通三焦壅塞，治口鼻瘡。夏月食之，不中暑氣。

瓜子仁　氣味：甘，寒，無毒。主清肺潤腸，和中止渴，辟口臭。炒食，補中宜人。

發明　孫思邈曰：多食發黃疸，令人虛羸，解藥力。病後多食或反胃，脚氣人食之，患永不除也。孟詵曰：多食令人陰下濕癢，生瘡，動宿冷癥癖，破腹，發虛熱，令人氣弱無力。寇宗奭曰：甜瓜雖解暑氣而性冷，消損陽氣，多食，未有不下利者。貧下多食，深秋作痢最爲難治。多食瓜作脹者，食鹽花即化。陶弘景曰：凡瓜皆冷利，早青者尤甚。熟瓜除瓤，食之不害人。食瓜多，即入水自漬，便消。李時珍曰：瓜忌麝與酒，凡食瓜過多，但飲酒及水，服麝香，尤勝於食鹽漬水也。《奇效良方》云：昔有人病膿血惡痢，痛不可忍，以水浸甜瓜，食數枚即愈。此亦消暑之驗也。

《飲食須知・果類》　甜瓜　味甘，性寒滑，有小毒。多食發虛熱、痼疾、黃疸及陰下濕癢生瘡，動宿疾癥癖，損陽氣，下痢，令人虛羸，手足乏力，惙惙氣弱。同油餅食，作瀉。病後食之，成反胃。患脚氣者食之，難愈。食多解藥力。夏月過食，深秋瀉痢最爲難治。凡瓜有兩鼻兩蒂者，殺人。五月瓜沉水者，食之患冷病，令終身不瘥。九月被霜者，食之冬病寒熱。瓜性最寒，曝而食之尤冷。張華《博物志》云：人以冷水漬至膝，可頓啖瓜至數十枚。漬至項，其啖轉多。水皆作瓜氣，未知果否。食瓜傷腹脹者，食鹽花易消，或飲酒，或服麝香水可解。

《食物須知・諸菜》　甜瓜　味苦，氣寒，有小毒。村鄉園圃，處處種栽。兩蒂、兩鼻及沉水者殺人。過食作膨，即入水漬便解，食鹽少許化水，亦消。少食，止渴，利小便，通三焦壅塞之氣；多嗽，生痰，發濕癢，致脚氣瀉痢之憂。

《養生食鑒・果類》　甜瓜　味甘、淡，性寒、滑，有小毒。少食，解暑，充饑止渴，利二便。多食，動腸胃，發虛熱痼疾，及陰下濕癢，生瘡。同油餅食，作瀉。初病後食之，令反胃。患脚氣者、黃疸者食之，難愈。貧下多食，深秋下痢難救，損腸故也。凡喫瓜傷發脹，少食鹽易消，或飲酒，或飲麝香水，可解。五月瓜泡水者，食之患冷病。九月被霜瓜，食之發寒熱。有兩鼻、兩蒂者，食之損人。《衛生歌》云：瓜桃生冷宜少餐，免至秋來(成)瘧痢。

《壽世傳真・瓜類》　甜瓜　性寒。宜：止渴除煩，利小便，夏不中暑。忌：多食，破腹。

《食物小錄・果部・補遺類》　甜瓜即香瓜氣香，味甘，寒，滑。止渴除煩，利小便，暑月食之不中暑。其形大小團扁不一，其色黃綠青斑各異，五方所產不同，惟廣陵者佳。

《調疾飲食辯・果類》　甜瓜　《綱目》曰：瓜類不同，大曰瓜，小曰瓞。《爾雅》曰：瓞，胡，其紹瓞。子曰瓤；肉曰瓤；跗曰環，脫花處也；蒂曰寔，繫蔓處也。以狀得名，則有龍肝、虎掌、兔頭、貍首、羊髓、蜜筒之稱。以色得名，則有烏瓜、白團、黃瓜、白瓜、小青、大斑之別。《唐志》以遼東、敦煌、廬江者爲勝。而瓜州之大瓜，陽城之御瓜，蜀之溫瓜，永嘉之寒瓜，亦各有優劣也。甘肅甜瓜，皮瓤皆甘，過於餳蜜。浙中陰瓜，色若黃金。性亦僅能止渴除煩，解實熱而已。而《衍義》云暑月食之，永不中暑，誤矣。大抵利害與西瓜同。孫氏曰：多食發黃癉。病後食之，令胃寒嘔吐。不特此也，能使中寒肚腹脹痛，四肢虛腫。脚氣人食之，病永不除。《食療本草》云：多食破腹作泄，令人手足無力，陰下濕癢，動宿冷，成癥癖。解多食作脹法，食鹽花少許即消。《綱目》曰：《博物志》言以冷水浸足至膝，可啖瓜數十枚至項，其啖愈多，水皆作瓜氣，物性之異也。予意瓜最畏麝，觸之則一蒂不收。又畏酒，熏之則爛。凡解瓜積，莫如飲熱酒燒酒尤妙及水服麝香，勝於食鹽漬水也。然僅能消不消之瓜積，不能救瓜性之寒。不如砂仁、白荳蔻、乾薑、吳茱萸、川椒之類，或理中湯加砂仁、白蔻治之。解過食西瓜、胡瓜、越瓜同。蒂味極苦，《千金方》名瓜丁，又曰苦丁香。性能發吐，仲景有瓜蒂散。又治熱病發黃，《千金翼》用瓜蒂爲末吹鼻，取出黃水乃愈。又治鼻中瘜肉，《聖惠方》用瓜蒂、白礬各半錢爲末，綿裹塞之。子中仁，諸本草載有多用，率皆不驗，大約如西瓜子也。

《藥性摘錄・食物》　甜瓜　入心胃，甘，寒，有毒。解暑熱內伏而見膿血作痢。脾胃素冷者禁服。瓜蒂，專主湧吐。有兩鼻、兩蒂者殺人。

《本草省常・瓜性類》　甜瓜穰一名甘瓜。性冷。通三焦壅塞氣，利大小腸。多食傷脾胃，助濕熱，生瘧痢，令人虛羸。脚氣人忌之。

穰　性熱，生口瘡。同醋食生疳蟲。

香瓜　性冷。利二便。多食破腹。脚氣人忌之。

《隨息居飲食譜・果食類》 甜瓜　甘寒滌熱，利便除煩，解渴療飢，亦治暑痢。種類匪一，以清香甘脆者勝。多食每患瘧痢。凡虛寒多濕，便滑腹脹，脚氣及產後、病後皆忌之。其子亦可食。

黃疸、鼻癰，濕家頭痛，並用瓜蒂爲末，吹鼻內，口含冷水，俟鼻出黃水愈。

《每日食物卻病考・菜類》 甜瓜　寒，無毒。少食，止渴，除煩熱，利小便，夏月消暑氣。多食，令陰下濕癢生瘡，動宿冷病破腹。凡落水沉者、雙頂、雙蒂者，皆有毒，切不可食。瓜蒂，治浮腫，下水，殺蟲毒，及食諸果病在胸腹中，皆吐下之，並療黃疸。

護聖瓜

《食物本草・菜部・蔬菜類》 護聖瓜產浙江天台縣天台山。山高一萬八千丈，周回八百里，山有八重，四面如一。當斗牛之分，上應台星。兩崖之間，中有石橋橫亙。自下視之，橋在半天，長七丈，北闊二尺，南闊七尺，龍形龜背，苺苔甚滑，瓜生於橋邊石罅中，有花虬時盤糾，至實落供大士乃去。

護聖瓜，味甘，平，無毒。主益精神，悅顏色。久食，不飢延年神仙。

陽坡瓜

《食物本草・菜部・蔬菜類》 陽坡瓜產直隸宣城縣水東山之塢。其地爲朝旭所照，故號爲陽坡。瓜味極甘美，他處皆不及。杜少陵詩：陽坡好種瓜。

陽坡瓜，味甘，寒，無毒。主益肺經，止咳嗽，調胃清暑，利水除熱。

義塘瓜

《食物本草・菜部・蔬菜類》 義塘瓜產河南睢州北七十里義塘村。瓜大如拳，破之黛色，味甘如蜜，頃歲入貢。或以其子蒔他處，輒變而稍大，味亦頓減。

義塘瓜，味甘，寒，無毒。主解熱燥，止煩渴，解暑利胃。

《食物本草・果部・蔬果類》 金鵝蛋瓜色淡黃，形同鵝卵，故名。南土甚多。二月下種，盛夏乃熟。皮薄肌細，子小如麥粒，味甘美，但瓜氣太重。

金鵝蛋，味甘，微寒，無毒。解暑消渴，下三焦火，清胃爽脾。多食令人泄瀉。

西瓜

《飲膳正要・果品》 西瓜　味甘，平，無毒。主消渴，治心煩，解酒毒。

《日用本草・五果類》 西瓜　色如青玉，子如金色，或黑麻色。北地多有之。契丹破回紇，得此種，以牛糞覆而種之，大圓如匏。

味甘極淡，性寒，有毒。可生食。

主壓煩渴，消暑毒。多食喜作吐痢。同油餅食損胃。

《食物本草・果類》 西瓜　味淡甘，寒。壓煩熱，消暑毒，療喉痹，有天生白虎湯之號。多食作泄痢。與油餅之類同食，損胃。一種名楊溪瓜，秋生冬熟，形略長扁而大，瓤色胭紅，味勝西瓜，可留至次年夏間。或曰是異人所遺之種也。

《食鑒本草・瓜菜》 西瓜味甘，寒，無毒。消暑熱，解煩渴，寬中下氣，利小水。治血痢。

《藥性全備食物本草・菜部》 西瓜　味甘，平，性寒，無毒。解暑熱酒毒，除煩止渴，治喉痹熱痢，利小水。多食助濕，動腸胃，發寒疝。同油餅食，損胃氣。汪穎云：吃瓜後吃瓜仁，不噫瓜氣。瓜著酒、糯米即爛，貓踏即沙。《衛生歌》云：瓜桃生冷宜少飡，免致秋來成瘧痢。

《上醫本草・果部》 西瓜　一名寒瓜。

瓜瓤　甘、淡，寒，無毒。主治：消煩止渴，解暑熱，療喉痹，寬中下氣，利小水，治血痢，解酒毒。含汁，治口瘡。

瑞曰：有小毒，多食作吐利，胃弱者不可食。同油餅食，損脾。穎曰：西瓜性寒解熱，有天生白虎湯之號。然亦不宜多食。時珍曰：西瓜、甜瓜皆性生冷，世俗以爲醍醐灌頂，甘露灑心，取其一時之快，不知其傷脾助濕之害也。《真西山衛生歌》云瓜桃生冷宜少飡，免致秋來成瘧痢，是矣。

《食治廣要・果部》 西瓜　氣味：甘、淡，寒，無毒。主治：消煩止渴，解暑熱，寬中下氣，利小水，治血痢，解酒毒。含汁，治口瘡。多食作吐利，胃弱者不宜食。同油餅食，損脾。北人稟厚，食之頗宜；南人稟薄，多食易至霍亂諸疾。

按：此也甜瓜之類也。南方者味稍不及。時珍曰：西瓜、甜瓜皆屬生冷。世俗以爲醍醐灌頂，甘露灑心，取其一時之快，不知其傷脾助濕之害也。《真西山衛生歌》云瓜桃生冷宜少飡，免致秋來成瘧痢是矣。又，李鵬飛《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。此皆食瓜之患也。《相感志》云：食西瓜後食其子，即不噫瓜氣。以瓜劃破，曝日中，少頃食，即冷如冰。得酒氣，近糯米，即易爛。經貓踏之，即

易沙。

《食物本草・果部・蓏果類》 西瓜一名寒瓜。契丹破回紇，始得此種。以牛糞覆而種之。結實如斗大，而圓如匏，色如青玉，子如金色，或黑麻色。北地多有之。今南方亦有，味稍不及。二月下種，蔓生，花、葉皆如甜瓜。七八月熟，有圍及徑尺者，長至二尺者。其棱或有或無，其色或青或綠，其瓤或白或紅，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，酸者爲下。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，瓤色如胭脂，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，療喉痹，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，多食易致霍亂。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。世俗以爲醍醐灌頂，甘露灑心，取其一時之快，不知其傷脾助濕之害也。《真西山衛生歌》云瓜桃生冷宜少飧，免致秋來成瘧痢是矣。又李鵬飛《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，日日服之，遂愈。由其性冷降火故也。《相感志》云：食西瓜後食其子，即不噫瓜氣。以瓜劃破，曝日中，少頃食，即冷如冰也。得酒氣，近糯米，即易爛。貓踏之，即易沙。西瓜水，消一切人、畜毛髮。牛、馬駿製巾帽，犯之即爛。

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：食瓜過多成病。瓜皮煎湯解之。

《養生要括・菜部》 西瓜　味甘，寒，無毒。解煩熱，利大小便，除熱痢，解酒毒，寬中下氣。

仁，與甜瓜仁同效。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》 西瓜　味：甘，寒，無毒。治：消暑熱，解煩渴，寬中下氣，利小水，治血痢。

《壽世秘典・類物・果部》 西瓜吳瑞曰：契丹破回紇，得此種歸，名曰西瓜。則西瓜自五代時始有之。或曰《禮記》有削瓜之文，三代已有之矣。回紇（之）之瓜，今南瓜也。

氣味：甘、淡，寒，無毒。主消煩渴，解暑熱，寬中下氣，利小水，治血痢，解酒毒，含汁口瘡。

發明　汪穎曰：西瓜性寒解熱，有天生白虎湯之號。然稟薄者多食，易生霍亂。李時珍曰：西瓜、甜瓜皆屬生冷，世俗以爲醍醐灌頂，甘露灑心，取其一時之快，不知其傷脾助濕之害也。《真西山衛生歌》云瓜桃生冷宜少食，免致秋來成瘧痢是也。《食物本草》云：腹中悞食毛髮，食西瓜自消。《相感志》云：食西瓜後，食其子即不噫，瓜氣得酒氣，近糯米即易爛，貓踏之即易沙。《事林廣記》云：食瓜過傷，瓜皮煎湯解之，諸瓜皆同。

瓜子仁　與甜瓜仁同。

《飲食須知・果類》 西瓜　味甘，性寒。胃弱者不可食，多食作吐利，發寒疝，成霍亂冷病。同油餅食，損脾氣。食瓜後，食其子，不噫瓜氣。以瓜劃破曝日中，少頃食，即冷如冰。近糯米，沾酒氣即易爛。貓踏之易沙。

《食物須知・諸菜》 西瓜　熟者，性溫不寒，解夏中暑熱毒最靈，有天生白虎湯之號。仍療喉痹，更止消渴。

《養生食鑒・果類》 西瓜　味甘，平，性寒，無毒。解暑熱酒毒，除煩止渴，治喉痹熱痢，利大小便。多食助濕，動腸胃，發寒疝。同油餅食，損胃氣。

瓜子仁　味甘，性寒，無毒。清肺潤腸，和中止渴。炒則性熱，補中宜人。不宜多食。

《壽世傳真・瓜類》 西瓜　性寒。宜：解暑除煩，醒酒，利便。謂之天生白虎湯。忌：多食，傷脾助濕，致成瘧痢。

瓜子　多食動火助熱。

《食物小錄・果部・蓏果類》 西瓜　甘，寒，無毒。消煩止渴，解暑熱，寬中下氣，利小水。食瓜後食其子，即不噫瓜氣。其子炒食，醒脾。多食生痰。

《調疾飲食辯・果類》 西瓜　一名寒瓜。有二種。一種瓜大可徑尺，子少，其瓤津多味美，有紅白二色，謂之食瓜，北土者爲上，南方遠不及也。一種瓜差小，瓤淡微酸，子反多，北土者子大無味，南方者子小，炒食甘香，謂之子瓜。瓤性極寒，《日用本草》謂其能除煩止渴，解暑熱，則是。《食鑑本草》謂其能寬中下氣，則非。《食物本草》曰：西瓜性寒解熱，有天生白虎湯之號。然亦不宜多食。

按：天生白虎湯誠非虛譽，凡患實熱症及脾胃素強者，食之頗有殊效。若虛熱，或資稟弱，或夙有冷病人，即不宜入口。至於伏暑之時，愛其寒涼適

口，取快一時，而瘧、痢、霍亂諸病必隨之，可不慎歟。又不可同油餅及一切魚、肉、雞鴨卵食，更敗脾胃，令人腹痛嘔泄。解多食成病，見下《甜瓜》。

瓜子仁，有油，《綱目》曰清肺潤腸，語可信。《食療本草》曰補中，則必無之理也。今嗜之者眾，性平味淡，無甚損益。俗醫用童女口中剝出仁入補藥，極爲可笑。又云動火，亦非也。

《藥性摘錄・食物》 西瓜　內穰，味甘，色赤，性寒。解心包胃熱，止消渴，導熱由小腸膀胱而出，有天生白虎湯之號。惟稟氣素厚，遇熱消渴及伏氣發瘟得此即解，若脾胃素虛，恣服則百病叢生。瓜子仁，甘，寒。清肺潤腸，和中止渴。炒則性熱，補中宜人。然不可多食。

《本草省常・瓜性類》 西瓜北瓜一名寒瓜。性寒。止渴除煩，清暑消滯，下氣利水，愈血痢，解酒毒。北方人稟氣厚，多食無妨；南方人稟氣薄，多食患腹冷泄瀉。

北瓜　性同而功用過之。

《本草省常・果性類》 瓜子　生，性平，清肺生津，炒，性溫，潤腸和中。

《隨息居飲食譜・果食類》 西瓜瓜子甘寒。清肺胃，解暑熱，除煩止渴，醒酒涼營，療喉痺口瘡，治火毒時證。雖霍亂瀉痢，但因暑火爲病者，並可絞汁灌之。以極甜而作梨花香者勝。一名天生白虎湯。多食積寒助濕，每患秋病。中寒多濕，大便滑泄，病後、產後均忌之。食瓜腹脹者，以冬醃乾菜瀹湯飲，即消。瓜瓤煨豬肉，味美色佳而不膩；瓜肉曝乾醃之，亦可醬漬，以作小菜，食之已目赤、口瘡。肉外青皮以瓷鋒刮下，名西瓜翠衣，入藥涼驚滌暑。

瓜子　生食化痰滌垢，下氣清營。一味釀煎，治吐血、久嗽皆妙。剝配橙飣，作餡甚美。帶殼炒香佐酒，爲雅俗共賞之尤。大者勝。

《每日食物卻病考・果類》 西瓜　味甘、淡，性寒。消煩止渴，解暑熱，療喉痺，有白虎湯之稱。多食，作瀉痢。與油餅之類同食，損胃。北人稟厚，食之猶可；南人稟薄，多食患霍亂冷疾。按：胡嶠征回紇，得此瓜種歸，故名西瓜，則自五代時入中國也。《相感志》云：食西瓜後，食其子，即不噫瓜氣。以瓜劃破，曝日中少頃時，即冷如冰。近糯米酒氣，易爛。貓踏之，易沙。

葡萄

《千金要方・食治・果實》 蒲桃：味甘辛，平，無毒。主筋骨濕痹，益氣，倍力，強志，令人肥健，耐饑，忍風寒。久食輕身不老，延年。治腸間水，調中。可作酒，常飲益人。逐水，利小便。

《食療本草》卷上 蒲桃平右益藏氣，強志，療腸間宿水，調中。

案經：不問土地，但取藤，收之釀酒，皆得美好。

其子不宜多食，令人心卒煩悶，猶如火燎。亦發黃病。凡熱疾後不可食之。眼暗、骨熱，久成麻癗病。

又方，其根可煮取濃汁飲之，止嘔噦及霍亂後惡心。

又方，女人有娠，往往子上沖心。細細飲之即止。其子便下，胎安好。

《醫心方・五果部》 蒲陶《本草》云：味甘，平，無毒。主筋骨濕痹，益氣倍力，強志，令人肥健。忍風寒。久食輕身，不老延年。陶〔弘〕景注云：魏國使人賫來，狀如五味子而甘美。北國人多肥健耐寒，蓋食斯乎。不植淮南，亦如橘之變於河北矣。崔禹〔錫〕云：食之益氣力，除風冷。味甘，小冷。益面色。孟詵云：食之治腸間水，調中。其子不堪多食，令人卒煩悶。《七卷經》云：味甘，平。可作酒，逐水，利小便。《廣志》云：蒲陶有黃、白、黑三種也。

《養生類纂・果實部》 葡萄　葡萄久服輕身不老，可作酒服之，強力調志。不問土地，但收釀酒皆美好。或云：子不堪食，令人卒煩眼暗。《食療本草》。

《保生要錄・果類》 葡萄　作漿雖是常術，且補益功優。主筋骨濕痹，益氣力，強志，令人肥健，久服輕身，不老延年。葡萄熟時，先於根底著羊肉汁、米泔汁各一斗，如是經宿，揀熟者摘之，納新白瓶中，令滿稍實，密封百日，自然成漿，去滓飲之，味過醇酎，甚益人。

《飲膳正要・果品》 葡萄　味甘，無毒。主筋骨濕痹，益氣強志，令人肥健。

《日用本草・五果類》 葡萄　有二色，紫者名馬乳，白者名水晶。北地來者名蕃蒲萄。又一種山蒲萄，名蘡薁，是千歲（菓）〔蔂〕。味甘，平，無毒。七月、八月熟，收取汁，可釀酒，服之能逐水利〔小便〕。主筋骨濕痹，血氣倍力。小兒瘡疹不出，食之盡出。

根　濃煎飲之，能止嘔噦，霍亂後惡心，孕婦胎上沖心，飲之即下。

《救荒本草》卷下後　葡萄　生隴西、五原、敦煌山谷及河東。舊云漢張騫使西域，得其種還而種之，中國始有，蓋北果之最珍者。今處處有之。苗作藤蔓而極長大，盛者一二本，綿被山谷。葉頗類絲瓜葉，頗壯而邊多花叉，開花極細而黃白色。其實有紫白二色。形之圓銳亦二種。又有無核者，味甘，性平，無毒。又有一種蘡薁音嬰郁真相似，然蘡薁乃是千歲蘦，但山人一概收而釀酒。

救飢：採葡萄爲果食之。又熟時取汁以釀酒包。

治病：文具《本草》果部條下。

《竹嶼山房雜部・養生部・雜造制》　蒲萄乾凡果乾者曰榹。《禮》曰：其實乾榹。

取熟甘者，甑蒸柔，日中曬乾，復火中焙之。

《食物本草・果類》　葡萄　味甘，平，無毒。主筋骨濕痹，益氣力，令人肥健耐寒，利小便，瘡疹不發。取其子汁，釀酒甚美，不可多食。其形色非一類，大抵功用有優劣也。丹溪云：葡萄能下走滲道。西北人稟厚，食之無恙，東南人食多則病熱矣。

《藥性全備食物本草・果部》　葡萄　味甘、酸，性平。屬土，有木與水火，無毒。東南人食之，多病煩熱眼闇；西北人稟氣厚，服之健力耐寒。蓋性能下走滲道也，故《經》云通小便，治淋瀝，逐腸間水氣，主筋骨間濕痹，兼治痘疹不出。研和酒飲之，取汁釀酒，甚佳。除濕調中，利小便。多飲，亦動痰火。魏曹丕云：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。他方之果，寧有配乎？和白糖曬食，良。

根　主嘔噦，及胎氣上沖者，煮(脓)濃汁飲之。

苗　俗呼爲土木通。逐水利小腸，尤佳。

《食物輯要・果類》　葡萄　味甘、酸，性微溫，無毒。解瘡疹毒，益氣力。其性走下，滲水道，利小便，治筋骨濕痹。多食助熱。取汁釀酒甚佳。多飲昏目。和白糖曝食，良。古人云：葡萄架下飲酒，防蟲尿傷人。

《上醫本草・果部》　葡萄　一名蒲桃，又名草龍珠。《漢書》言：張騫使西域還，始得此種。而《神農本草》已有葡萄，則漢前隴西舊有，但未入關耳。頌曰：按魏文帝詔群臣曰：蒲桃，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。又釀爲酒，甘於麴蘗，善醉而易醒。他方之果，寧有匹之者乎。震亨曰：葡萄屬土，有水與木火。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。

實　甘，平，澀，無毒。主治：筋骨濕痹，益氣倍力，強志，令人肥健，耐飢，忍風寒。逐水，利小便，除腸間水，調中治淋。久食，輕身不老，延年。可作酒。

詵曰：甘、酸、溫。多食令人卒煩悶，眼暗。

附方：除煩止渴：生葡萄搗，濾取汁，以瓦器熬稠，入熟蜜少許，同收。點湯飲甚良。

時氣痘不出：食之，或研酒飲，甚效。

《食治廣要・果部》　葡萄　氣味：甘，平，澀，無毒。一作：甘、酸，溫。主治：筋骨濕痹，益氣倍力，強志。痘瘡不出，食之，或研酒飲，甚效。丹溪曰：屬土，有水與木火。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。段成式言：葡萄有黃、白、黑三種。《唐書》言：波斯所出者，大如雞卵。收得皆可釀酒。又，雲南所出者，大如棗，味尤長。蜀中有綠葡萄。西邊有瑣瑣葡萄，大如五味子而無核。《延壽書》又言：葡萄架下不可飲酒，恐蟲尿傷人。

又有一種野葡萄，名蘡薁音嬰郁，生林野間，亦有插植蔓葉花實，與葡萄無異。氣味：甘、酸，平，無毒。主治：止渴，悅色益氣。

《食物本草・果部・蓏果類》　葡萄　一名蒲桃。李時珍曰：葡萄折藤壓之，最易生。春月萌芭生葉，頗似栝樓葉而有五尖。生蘡延蔓，引數十丈。三月開小花成穗，黃白色，仍連著實，星編珠聚，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。蜀中有綠葡萄，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《物類相感志》云：甘草作釘，釘葡萄，立死。以麝香入葡萄皮內，則葡萄盡作香氣。其愛憎異於他草如此。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。《史記》云：大宛以葡萄釀酒，富人藏酒萬餘石，久者十數年不壞。張騫使西域，得其種還，中國始有。蓋北果之最珍者。(命)〔今〕太原尚作此酒寄遠也。其根、莖中空相通，暮澱其根，而晨朝水浸子中矣。

葡萄，味甘，平，澀，無毒。主筋骨濕痹，益氣倍力強志，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。魏文帝詔群臣曰：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。又釀爲酒，甘於麴蘗，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，孕婦子上沖心，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。

《養生要括・果部》葡萄　味甘，平，澀，無毒。治筋骨濕痹，益氣倍力強志，令人肥健耐饑，忍風寒，久食輕身不老，可作酒。逐水，利小便，除腸間水，調中治淋。時氣痘瘡不出，食之或研酒飲甚效。多食令人卒煩悶眼昏。

根及藤葉，煮濃汁細飲，止嘔噦及霍亂後惡心。孕婦子上沖心，飲之即下，胎安。治腰脚肢腿痛，煎湯淋洗之良。又飲汁，利小便，通小腸，消腫滿。

《壽世秘典・類物・果部》葡萄《漢書》作蒲桃，言張騫使西域還，始得此種，可以造酒，人藏飲之，則醑然而醉，故有是名。其圓者，名草龍珠；長者，名馬乳葡萄；白者，名水晶葡萄；黑者，名紫葡萄。今人作葡萄乾，貨之四方。蜀中有綠葡萄，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。《相感志》云：甘草作釘針葡萄，立死。以麝香入葡萄皮內，則葡萄盡作香氣，其愛憎異於他草如此。又言：其藤穿過棗樹，則實味更美也。

氣味：甘、酸，溫，無毒。治筋骨濕痹，調中治淋，除煩解渴。時氣痘瘡不出，食之，或研酒飲，甚效。

發明　孟詵曰：葡萄食多病熱，令人煩悶眼暗。李時珍曰：葡萄酒有二法。釀者，取汁同麴，如常釀糯米飯法。無汁，用乾葡萄末亦可。燒者，取葡萄數十斤，同大麵釀酢，取入甑蒸之，以器承其滴露，紅色可愛，氣味大熱，有大毒。久藏者，中有一塊，雖極寒，其餘皆冰，獨此不冰，乃酒之精液也，飲之令人透腋而死。或云：葡萄久貯亦自成酒，芳甘酷烈，此真葡萄酒也。

根及藤葉　氣味：與實同。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。

《飲食須知・果類》葡萄　味甘、酸，性微溫。多食助熱，令人卒煩悶昏目。甘草作釘，針葡萄立死。以麝香入樹皮內，結葡萄盡作香氣。其藤穿過棗樹，則實味更美。葡萄架下，不可飲酒，防蟲屎傷人。

《食物須知・諸果》葡萄　味甘、酸，氣平。屬土，有木與水火。無毒。張騫因使西域得種，如到中華，由是州郡盡各栽養。葉似襲蓣而大，苗成藤蔓極長。實結類馬乳且圓，秋熟色紫黑或白。取汁釀酒，留久愈香。逐水氣，利小便不通者，殊功。治時氣，發瘡疹，立效。倍力強智，脂體耐饑。多食卒煩悶眼昏，因性專下走滲道。襲蓣山葡萄釀酒，尤極香美，飲之久久，亦能益人。

《養生食鑒・果類》葡萄　味甘、酸，性微溫，無毒。治筋骨濕痹，益氣力，令人肥健，治痘疹毒。其性走下，滲水道，利小便。胎上沖心，煎湯飲之，即下。不宜多食。取汁釀酒，甚佳。多飲昏目。和白糖曬食良。

《壽世傳真・果類》葡萄　性平。宜：冷而不寒，除煩解渴，逐濕利水。

《食物小錄・果部・蓏果類》葡萄　甘，平，酸，溫，微澀，無毒。益氣倍力，強志，令人肥健耐飢。久食輕身不老，延年。多食，令人卒煩悶，眼暗。有紫、白、大、小數種，圓者名草龍珠，長者名馬乳，白者名水晶，黑者名紫葡萄。蜀中有綠葡萄。西省有瑣瑣葡萄，大如五味子，無核。雲南所出大如棗，味尤長。諸葡萄皆可作酒，飲之則醑然而醉，故有是名。

《調疾飲食辯・果類》葡萄　《綱目》曰：《史記》作蒲陶，《漢書》作蒲桃。有數種，圓者名草龍珠，長者名馬乳葡萄，白者名水晶葡萄，黑者名紫葡萄，蜀中有綠葡萄。雲南者大如棗，波斯者大如雞卵。西邊有瑣瑣葡萄，小如五味子而無核。

按：葡萄，西北產者肉厚味甘，生食或餳餞皆佳。東南所產肉薄子多，味酸多甘少。其性，生者能除煩解渴，逐水利小便出《別錄》。又治血淋澀痛，生葡萄、生地黃、生藕，各搗自然汁等分，相和，燙微溫，頻服一盃。無生葡萄，用藤煮濃汁出《千金方》。又治痘瘡不出，煎酒服出《圖經》。若充果，不宜多食，令人煩悶。餳藏者稍佳，然表病人亦不宜食，酸主斂也。又可作酒，見《穀類》。《物類相感志》云：甘草作釘，刺之立死。入麝香於皮內，則結子皆帶香氣。愛憎之異如此。又《延壽書》云：葡萄架下不可飲酒，恐蟲屎傷人。此蟲大而且多，螫人有毒。且蛇最喜上架食其子，坐臥其下，難免不測之禍。庭院間不宜植之。陸士衡詩渴不飲盜泉水，熱不息惡木陰者，此也。

《藥性摘錄・食物》葡萄　甘，微酸。瑣瑣葡萄，甘，平，性濇。

《本草省常・果性類》葡萄　古作蒲桃，一名草龍珠。性熱。益氣倍力，堅志悅色。久食輕身耐飢，忍風寒。多食生熱痰，令人目暗。

《每日食物卻病考・果類》 葡萄　甘，平，無毒。治筋骨濕痹，益氣力，令人肥健，耐寒，利小便。其形色非一類，功用亦有優劣也。大宛取其汁以釀酒，極甘美，善醉而易醒。西北人稟厚，多食無恙，東南人食多則病熱矣。

襄奠

《救荒本草》卷下後　野葡萄　俗名煙黑。生荒野中，今處處有之。莖葉及實俱似家葡萄，但皆細小，實亦稀踈。味酸。

救飢：採葡萄顆紫熟者食之。亦中釀酒飲。

《藥性全備食物本草・果部》 又一種山葡萄　名襄奠。釀酒尤極香美，飲之尤甚。

《食物本草・果部・蓏果類》 襄奠音嬰郁。野生林墅間，亦可插植。蔓、葉、花、實，與葡萄無異。其實小而圓，色不甚紫也。《詩》云六月食襄即此。

襄奠，味甘、酸，平，無毒。止煩渴，悅顏色，益氣力。

《養生要括・果部》 野葡萄　止渴，悅色益氣。藤治噦逆。傷寒後嘔噦，搗汁飲之，良。止渴，利小便。根治下焦熱痛，消腫毒。

《本草醫旨・食物類・果部》 襄奠音嬰郁實　味：甘、酸，平，無毒。治：止渴，悅色，益氣。

藤　味：甘，平，無毒。治：噦逆，傷寒後嘔噦，搗汁飲之良。止渴，去腸胃積垢，利小便。

〔附方〕嘔噦厥逆：襄奠藤，煎汁呷之。目中障翳：襄奠藤以水浸過，吹氣取汁，滴入目中，去熱翳，赤白障。五淋血淋：木龍湯：用木龍即野葡萄藤也，竹園荽，淡竹葉，麥門冬連根苗，紅棗肉，燈心草，烏梅，當歸各等分，煎湯代茶飲。

根　味：同藤。治：下焦熱痛淋閟，消腫毒。

附方　男婦熱淋：野葡萄根七錢，葛根三錢，水二鍾，煎七分，入童子小便三分，空心溫服。女人腹痛：方同上。一切腫毒：赤龍散：用野葡萄根，曬，研爲末，水調塗之，即消也。赤遊風腫：忽然腫癢，不治則殺人，用野葡萄根搗如泥，塗之即消。

《壽世秘典・類物・果部》 襄奠一名山葡萄，俗名野葡萄，苗葉與葡萄相似而小，亦有莖大如碗者，吹之氣出有汁，如通草也。其實小而圓，色不甚紫。

氣味：甘、酸，平，無毒。主止渴，悅色，益氣。

藤　氣味：甘，平，無毒。主止渴，利小便。以水浸過，吹氣取汁，滴入目中，去目中障翳。

根　氣味：與藤同，治下焦熱痛淋閉。一切腫毒，曬研爲末，水調塗之，即消。

《養生食鑒・果類》 野葡萄一名山葡萄。味甘、酸，性平，無毒。止消渴，悅顏色，清火益氣。不宜多食。脾虛人忌之。

《調疾飲食辯・果類》 襄奠　《綱目》曰即野葡萄；唐詩注曰山葡萄；《廣雅》名嬰舌。蔓、葉及花略似葡萄，實小而圓，味更酸。《豳風》所謂六月食鬱及薁者也。病人忌食。藤可治熱病，乾嘔呃逆，四肢厥冷，煎濃汁，頻呷之出《肘後方》。根可治赤遊風毒，紅腫痛癢，不速治殺人，搗塗之出《變通要法》。以上二方，無野者，均可代以家者，但力少遜耳。

《本草省常・果性類》 山葡萄　一名襄奠。性平。益氣力，止渴，悅色。

蛇葡萄

《救荒本草》卷上後　蛇葡萄　生荒野中。拖蔓而生，葉似菊葉而小，花又繁碎，又似前胡葉，亦細，莖葉間開五瓣小銀褐花，結子如豌豆大，生青，熟則紅色。苗葉味甜。

救飢：採葉煠熟，換水浸淘淨，油鹽調食。

治病：今人傳說擣根傅貼瘡腫。

獼猴桃

《食療本草》卷上　藤梨寒右主下丹石，利五藏。其熟時，收取瓤和蜜煎作煎。服之去煩熱，止消渴。久食發冷氣，損脾胃。

《醫心方・五果部》 獼猴桃　《七卷經》云：味甘，寒，無毒。食之無損益。《拾遺》云：味酸，溫，無毒。主骨節風，癱緩不遂，長生變白。肉，野雞病。一名藤梨，又名羊桃。崔禹〔錫〕云：食之和中安肝。味甘，冷。主黃疸消渴。狀似棗而青黑色。一節署數十莖，莖頭生實，食之利人。

《日用本草・五果類》 藤梨　一名獼猴桃，一名楊桃。

味酸、甘，寒，無毒。經霜始甘美。

主止暴渴，解煩熱，冷脾胃，動泄瀉，壓丹石，下石淋。熱壅反胃者，取汁合生薑汁服之。

《食物本草・果類》 獼猴桃　味酸、甘，寒，無毒。止暴渴，解煩熱，冷脾胃，動泄瀉，壓丹石，下石淋熱壅。不可多食，令人臟寒泄。此桃考之《本

草》言：藤生附樹，葉圓有毛，其形似雞卵大，其皮褐色，經霜始甘美可食。《衍義》言：生則極酸，十月爛熟始食。

羊桃　味甘，寒。主熛熱，風水積聚。《詩》名萇楚，疑與獼猴桃類。

《藥性全備食物本草・果部》　獼猴桃　俗名毛桃梨。生山谷淺山道傍，深山俱有，今永興軍南山甚多。其木藤蔓，枝條柔軟，高二三丈，多附木著樹而生，葉圓有毛，結實形如雞卵大，其皮褐色。味甘、酸，性寒；又云：味鹹，性溫，無毒。止暴渴，解煩熱，辟丹石毒、砂石淋，止反胃，主骨節風癱瘓，野雞毒，痔瘡，調中下氣。

《食物本草・果部・蓏果類》　獼猴桃　一名陽桃。生山谷中。藤著樹生，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。枝條柔弱，高二三丈，多附木而生。其子十月爛熟，色淡綠。

獼猴桃，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，癱緩不隨。長年食之太過，令人臟寒作泄。

藤中汁，和生薑汁服之，治反胃。

枝葉，主殺蟲。煮汁飼狗，療癌疥。

《本草醫旨・食物類・果部》　獼猴桃　實　味：酸、甘，寒，無毒。多食冷脾胃，動泄瀉。有實熱者，宜食之。太過則令人臟寒作泄。治：止暴渴，解煩熱，壓丹石，下淋石熱壅。並宜取瓤和蜜作煎食。調中下氣，主骨節風，癱緩不隨，長年白髮，野雞內痔病。

藤中汁　味：甘，滑，寒，無毒。治：反胃，和生薑汁服之。又下石淋。

枝葉　治殺蟲，煮汁飼狗，療癌疥。

《養生食鑒・果類》　獼猴桃其形如梨，其色如桃，獼猴喜(色)(食)，故名。味酸，性寒，無毒。止暴渴，解煩熱，壓丹石。下石淋、熱壅，並宜取瓤和蜜作煎食。脾冷泄瀉者，忌之。

《本草省常・果性類》　獼猴桃　一名陽桃。性寒。除狂熱，止暴渴。多食令人腹冷泄瀉。

獼猴梨　一名藤梨，味相近而性同。

木天蓼

《食物本草・救荒野譜補遺》　木天蓼食葉。生蜀中，其芽可濟飢。木天蓼，來川蜀，旱歲驕陽何太酷。焰未燃兮禾已焦，農夫束手吞聲哭。天蓼抽芽療我飢，下民困餒天翁知。採得新芽充旱餉，嗷嗷數口聊相資。

刺蜜

《食物本草・味部・雜類》　刺蜜陳藏器曰：交(沙)河(沙)中有草，頭上有毛，毛中有刺，胡人名爲給教羅。李時珍曰：按李延壽《北史》云：高昌有草名羊刺，其上生蜜，味甚甘美。又《梁四公子記》云：高昌貢刺蜜。傑公云：南平城羊刺無葉，其蜜色白而味甘；鹽城羊刺葉大，其蜜色青而味薄也。高昌即交河，在西番，今爲火州。又段成式《酉陽雜俎》云：北天竺國有蜜草，蔓生大葉，秋冬不死。因受霜雪，遂成蜜也。又《大明一統志》云：西番撒馬罕地有小草，叢生細葉如藍。秋露凝其上，味甘如蜜，可熬爲餳。土人呼爲達即古賓，蓋甘露也。按此二說，皆草蜜也。

刺蜜，味甘，平，無毒。治骨蒸發熱，痰嗽，暴痢下血。開胃，止渴除煩。

《本草醫旨・食物類・果部》　刺蜜名草蜜。味：甘，平，無毒。治：骨蒸發熱，痰嗽，暴痢下血，開胃，止渴除煩。

藕

《千金要方・食治・果實》　藕實：味苦、甘，寒，無毒。食之令人心歡，止渴去熱，補中養神，益氣力，除百病。久服輕身耐老，不饑延年。一名水芝。生根：寒，止熱渴，破留血。

《食療本草》卷上　藕寒右主補中焦，養神，益氣力，除百病。久服輕身耐寒，不饑延年。

生食則主治霍亂後虛渴，煩悶，不能食。長服生肌肉，令人心喜悅。

案經：神仙家重之，功不可說。其子能益氣，即神仙之食，不可具說。凡產後諸忌，生冷物不食。唯藕不同生類也。爲能散血之故。但美即而已，可以代糧。又，蒸食甚補益五藏，實下焦，令腸胃肥厚，益氣力。與蜜食相宜，令腹中不生諸蟲。

亦可休糧。仙家有貯石蓮子及乾藕經千年者，食之不饑，輕身能飛，至妙。世人何可得之。凡男子食，須蒸熟服之，生吃損血。

蓮子寒：右主治五藏不足，傷中氣絕，利益十二經脈、廿五絡血氣。生吃微動氣，蒸熟爲上。

又方，熟去心，暴乾爲末，著蠟及蜜，等分爲丸服。日服三十丸，令人不饑，學仙人最爲勝。若雁腹中者，空腹服之七枚，身輕，能登高涉遠。採其雁

〔食〕之，或糞於野田中，經年猶生。

又，或於山岩石下息、糞中者。不逢陰雨，數年不壞。

又，諸飛鳥及猿猴，藏之於石室之內，其猿、鳥死後，經數百年者，取得之服，永世不老也。

其子房及葉皆破血。

又，根停久者，即有紫色。葉亦有褐色，多採食之，令人能變黑如墨。

《醫心方・五果部》 藕實 《本草》云：味甘，平，寒，無毒。主補中養神，益氣力，除百疾，久服輕身耐老，不飢延年。陶〔弘〕景注云：此即今蓮子是也。宋帝時，大官作羊血，人削藕皮誤落血中，皆散不凝。醫仍用藕療血多效。蘇敬注云：主熱渴，散血，生肌。久服令人心歡。崔禹〔錫〕云：藕實根味甘，冷。食養心神。根大冷。主煩熱，鼻血不止。孟詵云：蓮子，寒。主五臟不足，利益十二經脈，二十五絡。馬琬云：食之養神，除百病。根效與實相似也。

《養生類纂・果實部》 蓮子 蓮子食之宜蒸，生則脹人腹。中意令人吐，食當去之。《本草拾遺》。

蓮子不去心食成霍亂。《孫真人食忌》。又《圖經》云：蓮子苦薏，食之令霍亂。

蓮子性寒，生食微動氣，蒸食之良。《食療本草》。

藕 藕生食，主霍亂後虛渴，煩悶不能食。蒸食甚補五藏，實下焦，與蜜同食，令人腹臟肥，不生諸蟲。《食療本草》。

藕除煩，解酒毒厭食及病後熱渴。《本草拾遺》。

食藕用少鹽水，或梅水浸，供多食不損口。《瑣碎錄》。

藕久服輕身耐老，止熱破血。《千金要方》。

《保生要錄・果類》 蓮實粉 主補中養神，益氣力，除百疾，久服輕身延年。

取蓮實八月就他皮黑者，去皮心曝乾，搗篩爲粉，早以酒或白粥調之，不宜與地黃同食。蓮實嫩時生食動氣，爲粉益人。

《居家必用事類・飲食類・煎酥乳酪品》 藕粉 粗者洗淨，截斷，碓中搗爛，布絞取汁。以密布再濾，澄去上清水。如汁稠難澄，添水攪，即澄爲粉。服此輕身延年。

蓮子粉、芡粉 並取新者，蒸熟，烈日曬，皮即開，舂作粉。

菱粉 與藕粉製造同。鳧茨、澤瀉、葛根、芋頭、茯苓等，皆可造。

《飲膳正要・菜品》 藕 味甘，平，無毒。主補中養神，益氣除疾，消熱渴，散血。

《飲膳正要・果品》 蓮子 味甘，平，無毒。補中養神，益氣，除百疾，輕身不老。

《日用本草・五果類》 蓮子 蓮房內子，乾，赤色者。生食微動氣，蒸食之良。

味甘，平，寒，無毒。

主補中清心，養神，益氣力，除百疾。

《日用本草・五果類》 蓮子心 一名薏也。其色青，味苦。多食令人嘔吐。

主療消渴及產後渴疾，益心氣，爲末，米飲調下。

藕 白蓮爲佳。節及皮能散血。蒸食之，補五臟，實下焦。

味甘，平，寒，無毒。同蜜食，令人腹臟肥，不生蟲，解酒毒。產婦忌食生冷，惟藕不同，能破血故也。

主霍亂後虛渴，煩悶，不能食，口乾。散血，止產後渴疾及吐血、衄血不止，生搗汁飲之。

荷鼻 乃葉中蒂也。味苦，平，無毒。主安胎，去惡血，留好血，及血痢者，可煮服之。

蓮房 及葉，主血脹腹痛，產後胎衣不下，酒煮，服之愈。食野菌毒，水煮服之能解。

《救荒本草》卷下後 蓮藕 《本草》有藕實。一名水芝丹，一名蓮。生汝南池澤，今處處有之。生水中，其葉名荷，圓徑尺餘；其花世謂之蓮花，色有紅、白二種；結實謂之蓮房，俗名蓮蓬，其蓮青皮裹白子爲的，即蓮子也。的中青心爲薏，其的至秋，表皮色黑而沉水；就蓬中乾者，謂之石蓮。其根謂之藕。《爾雅》云：荷，芙蕖。其莖茄，其葉蕸，其本蔤音密。云是莖下白蒻音若，在泥中藕節間，初生萌芽也。其花菡萏，其實蓮，其根藕，其中的，的中薏，是也。芙蕖，其總名。別名芙蓉。又云：花未發爲菡萏，已發爲芙蓉。蓮、實、莖味甘，性平，寒，無毒。

救飢：採藕煤熟食，生食皆可。蓮子蒸食，或生食亦可。又可休糧，仙

家貯石蓮子、乾藕，經千年者，食之至妙。又以實磨爲麵食，或屑爲米加粟煮飯食皆可。

治病：文具《本草》菓部藕實條下。

《竹嶼山房雜部・養生部・雜造制》　風藕、藕粉　嫩藕頭懸筧中風戾，老藕搗汁，加水，帛澄粉，曬。

《竹嶼山房雜部・尊生部・果部》　蒸蓮實　石蓮肉先泡去澀水，洗淨，蒸熟供。

又法：以沸湯泡蓮肉，拌飯，頓置桶中一宿，傾出，成一塊不散，酒家每爲之。

《竹嶼山房雜部・尊生部・果部》　燒藕　以老藕切作兩段，豎在鍋中，傾下水一盞，鹽少許，匾蓋燒之，酥熟爲度。

又法：嫩藕搗碎，薑、醋拌勻供，可以醒酒。

灌生藕　用瓊芝煎湯，調沙餹灌藕孔中，留空頂上半寸，油紙紮定，放水缸中。或用豬皮煎湯調灌之，或煎魚鱗湯。

灌熟藕　用綠荳粉濃調沙餹灌藕孔中，細紙紮定，以物夾住，鍋中煮熟爲度。凡切藕須斜片，則不脫。

收藏藕　好肥白嫩者，向陰濕地下埋之，可經久如新。若將遠，以泥裹之不壞。

蜜煎藕法　初秋藕新嫩者，沸湯焯過五分熟，去皮，切作條子或片子。每一斤，用白梅四兩，湯浸汁一大碗，候冷，浸一時許，漉出控乾。用蜜六兩，去鹵水。別蜜十兩，慢火煎令琥珀色，放冷，入罐貯之。

《食物本草・果類》　藕　味甘，平，寒，無毒。主熱渴煩悶，產後血悶，散血生肌，止泄，解酒毒，開胃，止怒，久食心歡。產後忌生冷，惟藕不忌，以其破血也。蒸煮熟則開胃，甚補五臟，實下焦。與蜜同食，令腹臟肥，不生蟲。白蓮者尤佳。

蓮子　味甘，平，寒，無毒。補中，安心神，養氣力，益經脈，除百病，止渴止痢，治腰痛泄精。久服輕身，耐老延年，不飢，多食令人喜。生者動氣脹人，熟者良。並宜去心。葉及房，皆破血，胎衣不下，酒煮服之。葉蒂，味苦，主安胎，去惡血，留好血，血痢煮服之。花，忌地黃、蒜，鎮心輕身，益色駐顏。

《食鑒本草・果品》　蓮子味甘，平。助心氣，止煩渴，治痢，補十二經氣血，理腰疼，泄精白濁。

孫真人云：須去心食，不然成霍亂。

《得效方》：治久痢不止。老蓮子肉二兩，去心爲末。每服一錢，陳米湯調下。

荷葉　除煩悶，止焦渴，治嘔血吐血，殺藥毒。

《驗應方》：治吐血，略以荷葉焙乾爲末，清米湯調下二錢五分。

荷花暖，無毒。　鎮心，駐顏色，澀精氣，輕身延年。

《肘後方》：治婦人難產，荷花一片，書人字吞之，立生。

藕味甘，寒，平，無毒，解螃蟹毒。

補中益氣，養神開胃，消食解酒，清熱除煩止渴，消瘀血敗血，吐血，嘔血，一切血症宜食之。

《梅師方》：治產後惡血不盡，上奔動心，煩悶腹痛，杵藕汁二升，溫服。

《千金方》：治吐血、嘔血，以藕連節一枝，杵取汁，和荷葉灰一兩，徐徐服。

《傷寒一攬》：治時氣傷寒，煩躁大渴，作熱，生藕搗汁，令飲效。

《易牙遺意・果實類》　灌藕　大莖生藕取中段，用瓊芝煎湯，調沙糖，灌入其孔內，頂上半寸許，油紙紮定，放水缸內。魚鱗煎湯尤佳。可入香頭。熟藕，用綠豆粉濃煎糖湯，生灌藕孔中，依前紮定，蒸熟。

《遵生八箋・飲饌服食箋・野菽類》　湖藕　採，生者截作寸塊，湯焯，鹽醃去水。葱油少許，薑、橘絲、大小茴香、黃米飯研爛，細拌，荷葉包壓，隔宿食之。

《遵生八箋・飲饌服食箋・果實粉麪類》　藕粉　法取粗藕，不限多少，洗淨切斷，浸三日夜，每日換水，看灼然潔淨，漉出。搗如泥漿，以布絞淨汁。又將藕渣搗細，又絞汁盡，濾出惡物。以清水少和，攪之，然後澄去清水，下即好粉。

《遵生八箋・飲饌服食箋・果實粉麪類》　蓮子粉　乾者可磨作粉。

《藥性全備食物本草・果部》　蓮子　味甘，平，澀，性微寒，無毒。鮮者綠房紫的，相連而成實也。止泄精白濁，安心養神，補中益氣，醒脾內滯，止渴止痢，治腰疼，一切五臟不足，傷中內絕，補十二經氣血，除百病。生食，微動氣；蒸食之良，令人歡心，食與入藥俱宜。去心，免成霍亂。但《局方》亦

有用水浸裂，生取其心以治心熱，乃血疾作渴，產後作渴，暑熱霍亂者。蓋有是病服是藥也。

蓮葉　味苦、辛，氣涼，無毒。破血止渴，生少陽經清氣。

荷鼻　味苦，氣平，無毒。安胎產，止血痢，去瘀血，留好血。

蓮房　味苦，氣平，無毒。主血脹，治腹痛，下胎衣，並酒煎服。解野菌毒，用水煎。

蓮花　味苦、甘，氣溫，無毒。花瓣鎮心，輕身駐顏。用一葉書人字，吞之立產。忌地黃、蒜。《華山記》云：山頂有池，生千葉蓮花，服之羽化。《太清諸草木方》：七月七日採蓮花七分，八月八日採根八分，九月九日採實九分，陰乾搗篩，服方寸，令人不老。

花心　益腎澀精固髓。

石蓮子　即鮮蓮經秋就蓬中乾而皮黑沉水者。味苦，寒。取其肉於砂盆中，乾擦去浮上赤色，留青心爲末，少入龍腦，爲湯點服，寧心志清神。單用炒爲末，止痢，治腰痛，止噦逆。樹生一種，皮黑堅而肉多油者不用。方書言：石蓮子者，皆老家蓮子也。

藕　味甘，性微寒，無毒。伏硫黃，殺疫氣，解蟹毒，開胃醒酒，散血，止煩渴。生食，多令冷中；蒸熟食，補五臟。同蜜食，令臟肥，不生蟲。《相感志》云：少和鹽水食，益口齒。同油、米、麵、果食，無渣。產婦忌生冷，惟藕不忌，以其能散血也。入藥，忌鐵。

節　冷。搗汁飲之，治傷寒時氣，煩燥大渴大熱。主吐血、衄血不止，產後血悶上沖腹痛，合生地，溫酒或童便服之。搗爛，罨金瘡折傷熱傷，散血止痛生肌。節，少同藕搗，亦好。大抵根葉功用，主血多效。

《食物輯要・果類》　蓮肉　味甘、澀，性微寒，無毒。清心寧神，補脾，益十二經脈氣血，安靖上下君相火邪。去心煮食，厚腸胃，交心腎，固精氣。多食生者，動氣。患霍亂者勿食。

藕　味甘，性微寒，無毒。伏硫黃，殺疫氣，解蟹毒，開胃醒酒，散血，止煩渴。生食多，令冷中。蒸熟食，補五臟。同蜜食，令臟肥，不生蟲。《相感志》云：少和鹽水食，益口齒。同油、米、麵、果食，無渣。產婦忌生冷，惟藕不忌，以其能散血也。入藥，忌鐵。

《上醫本草・果部》　蓮藕　按《爾雅》云：荷，芙蕖。其莖茄，其葉蕸，其本密，其華菡萏，其實蓮，其根藕，其中菂，菂中薏。邢昺注云：芙蕖，總名也，別名芙蓉，江東人呼爲荷。菡萏，蓮花也。菂，蓮實也。薏，菂中青心也。郭璞注云：蔤乃莖下白蒻在泥中者，蓮乃房也，菂乃子也，薏乃中心苦薏也。

蓮實　一名藕實，一名菂，一名薂，音吸，同上。一名石蓮子，一名水芝，一名澤芝。時珍曰：石蓮剝去黑殼，謂之蓮肉。以水浸，去赤皮、青心，生食甚佳。入藥，須蒸熟去心，或曬或焙乾用。亦有每一斤，用獵豬肚一個盛貯，煮熟，搗焙用者。今藥肆一種石蓮子，狀如土石而味苦，不知何物。詵曰：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，糞於田野、山巖之中，不逢陰雨，經久不壞。人得之，每旦空腹食十枚，身輕，能登高涉遠。

甘，平，澀，無毒。主治：補中養神，益氣力，除百疾，止渴去熱，安心止痢。治腰痛及洩精，交心腎，厚腸胃，固精氣，強筋骨，補虛損，利耳目，除寒濕，止脾洩久痢、赤白濁，安靖上下君相火邪。多食令人歡喜，久服輕身耐老，不飢延年。女人帶下崩中，諸血病，搗碎，和米作粥飯食，輕身益氣，令人強健。

詵曰：生食過多，微動冷氣，脹人。蒸食甚良。大便燥澀者，不可食。

附方：補中強志：益耳目聰明，用蓮實半兩，去皮、心，研末。水煮熟，以粳米三合作粥，入末，攪勻食。

補虛益損：水芝丹，用蓮實半升，酒浸二宿，以牙豬肚一個洗淨，入蓮在內，縫定，煮熟取出，曬乾，爲末，酒煮米糊丸梧子大。每服五十丸，食前，溫酒送下。

久痢禁口：石蓮肉炒，爲末，每服二錢，陳倉米湯調下，便覺思食，甚妙。加入香連丸，尤妙。

脾洩腸滑：方同上。

眼赤作痛：蓮實，去皮，研末，一盞，粳米半升，以水煮粥，常食。

藕　時珍曰：《相感志》云，藕以鹽水供食，則不損口；同油煤麵米果食，則無渣。煮忌鐵器。弘景曰：根入神仙家。宋時太官作血餡音勘，庖人削藕皮誤落血中，遂散渙不凝。故醫家用以破血，多效也。餡者，血羹也。詵曰：忌生冷物，獨藕不同生冷者，爲能破血也。

甘，平，無毒。大明曰：溫。主治：熱渴，散留血生肌，止怒止洩，消食，解酒毒及病後乾渴。久服令人心歡。生食，治霍亂後虛渴。蒸煮食之，大能開胃。蒸食，甚補五臟，實下焦。同蜜食，令人腹臟肥，不生諸蟲，亦可休糧。搗汁服，止悶除煩，開胃，治霍亂，解射罔毒、蟹毒，破產後血悶。搗膏，罨金瘡並傷折，止暴痛。搗浸澄粉服食，輕身益年。

附方：時氣煩渴：生藕汁一盞，生蜜一合，和勻，細服。

傷寒口乾：生藕汁、生地黃汁、童子小便各半盞，煎，溫服之。

霍亂煩渴：藕汁一鍾，薑汁半鍾，和勻，飲。

霍亂吐利：生藕，搗汁服。

上焦痰熱：藕汁、梨汁各半盞，和服。

產後悶亂：血氣上衝，口乾腹痛。《梅師方》用生藕汁三升，飲之。又方，用藕汁、生地黃汁、童子小便等分，煎服。

藕節　澀，平，無毒。主治：搗汁飲，主吐血不止及口鼻出血。大明曰：冷，伏硫黃。

附方：卒暴吐血：雙荷散，用藕節、荷蒂各七個，以蜜少許擂爛，用水二鍾，煎八分，去滓，溫服。或爲末丸服，亦可。

大便下血：藕節曬乾，研末，人參、白蜜煎湯，調服二錢，日二服。

遺精白濁，心虛不寧：金鎖玉關丸，用藕節、蓮花鬚、蓮子肉、芡實肉、山藥、白茯苓、白茯神各二兩，爲末。用金櫻子二斤，捶碎，以水一斗，熬八分，去滓，再熬成膏，入少麵和藥，丸梧子大。每服七十丸，米飲下。

蓮蕊鬚　一名佛座鬚。花開時採取，陰乾，亦可充果食。

甘，澀，溫，無毒。主治：清心通腎，固精氣，烏鬚髮，悅顏色，益血，止血崩、吐血。

蓮花　一名芙蓉，又名芙蕖，亦名水華。

苦，甘，溫，無毒。主治：鎮心益色，駐顏身輕。弘景曰：花入神仙家用，入香尤妙。忌地黃、葱、蒜。

附方：服食駐顏：七月七日，採蓮花七分；八月八日，採根八分；九月九日，採實九分。陰乾，搗篩，每服方寸匕，溫酒調服。

蓮房　一名蓮蓬殼，陳久者良。時珍曰：蓮房入厥陰血分，消瘀散血，與荷葉同功，亦急則治標之意也。

苦，澀，溫，無毒。主治：破血，血脹腹痛及止血崩、下血、溺血。產後胎衣不下，酒煮服之。水煮服之，解野菌毒。

附方：經血不止：瑞蓮散，用陳蓮蓬殼，燒存性，研末，每服二錢，熱酒下。

荷葉　《釋名》：嫩者荷錢象形，貼水者藕荷生藕者，出水者芰荷生花者。蒂名荷鼻。大明曰：入藥並多用。

苦，平，無毒。主治：止渴，落胞破血。治產後口乾，心肺躁煩。時珍曰：畏桐油，伏白銀，伏硫黃。

附方：吐血咯血：荷葉焙乾，爲末，米湯調服二錢，一日二服，以止爲度。

吐血衄血：陽乘於陰，血熱妄行，宜服四生丸。陳日華云：屢用得效。用生荷葉、生艾葉、生柏葉、生地黃等分，搗爛，丸雞子大。每服一丸，水三盞，煎一盞，去滓服。

血痢不止：荷葉蒂，水煮汁，服之。

下痢赤白：荷葉燒，研，每服二錢。紅痢蜜，白痢沙糖湯下。

脫肛不收：貼水荷葉焙，研，酒服二錢，仍以荷葉盛末坐之。

牙齒疼痛：青荷葉剪取錢蒂七個，以濃米醋一盞，煎半盞，去滓，熬成膏，時時抹之，妙。

《食治廣要・果部》　藕　氣味：甘，平，無毒。主治：熱渴，消瘀血，解酒毒，乃病後乾渴，搗汁飲，止悶，除煩，開胃，治霍亂，破產後血閉。蒸煮食之，大能開胃，補五臟，實下焦。同蜜食，令人腹臟肥。《相感志》云：藕以鹽水共食，則不損口；同油炸熟米果食，則無渣。煮忌鐵器。

《食物本草・果部・水果類》　蓮藕其根藕，其實蓮，其萃花葉荷。一名菡萏，一名芙蕖。諸處湖澤陂池皆有之。以蓮子種者生遲，藕芽種者最易發。清明後起萃，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。花褪，蓮房成蒂，蒂在房，如蜂子在窠之狀。六七月採嫩者，生食脆美。至秋房枯子黑，其堅如石，謂之石蓮子。八九月收之，斫去黑殼，貨之四方，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，紅者豔，千葉者不結實。別有合歡，並頭者；有夜舒荷，夜布晝捲；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：荷梗塞穴鼠自去，煎湯洗鐵垢自新。物性然也。

蓮實一名蔤。味甘，平，澀，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，除寒濕，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。大便燥澀者，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，糞於田野山巖之中，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：蓮產於污泥，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，群美兼得。自蒻蔤而節節生莖，生葉，生花，生藕；由菡萏而生蕊，生蓮，生蔤，生薏。其蓮蔤則始而黃，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。薏藏生意，藕復萌芽，輾轉生生，造化不息。故釋氏用爲引譬，妙理俱存；醫家取爲服食，百病可卻。蓋蓮之味甘氣溫而性嗇，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，母氣既和，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。久服令人心歡，止怒止泄，消食解酒毒，及病後乾渴。搗汁服，止悶除煩開胃，治霍亂，破產後血閼。搗膏，罨金瘡並傷折，止暴痛。蒸食，甚補五臟，實下焦，開胃口。同蜜食，令人腹臟肥，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；同油燠煿米果食，則無渣。煮忌鐵器。宋時太官作血齏。音勘，血羹也。庖人削藕皮誤落血中，遂散渙不凝。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。夫藕生於卑污，而潔白自若。質柔而穿堅，居下而有節。孔竅玲瓏，絲綸內隱。生於嫩蒻，而發爲莖、葉、花、實，又復生芽，以續生生之脈。四時可食，令人心歡，可謂靈根矣。

藕蔤藕節上發莖，五六月嫩時，採爲蔬茹。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。又止咳血唾血，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。又按趙溍《養疴漫筆》云：宋孝宗患痢，眾醫不效。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。乃用新採藕節搗爛，熱酒調下，數服即愈。高宗大喜，就以搗金杵臼賜之，人遂稱爲金杵臼嚴防禦家，可謂不世之遇也。大抵藕能消瘀血，而又解蟹毒故也。

蓮薏即蓮子中青心也。味苦，寒，無毒。主血渴，產後渴，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，烏鬚髮，悅顏色，益血，止血崩、吐血。

蓮花，味苦，甘，溫，無毒。主鎮心益色，駐顏身輕。

蓮房，味苦，澀，溫，無毒。主破血，治血脹腹痛，及產後胎衣不下，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，殺蕈毒。生發元氣，裨助脾胃，澀精滑，散瘀血，消水腫癰腫，發痘瘡。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，並滴入鼻孔。

治脫肛。貼水荷葉焙研，酒服二錢，仍以荷葉盛末，令患者坐之。

治產後血崩。蓮蓬五個，香附二兩，各燒存性，爲末。每服二錢，米飲下。

治胞衣不出，荷葉炒爲末，沸腸下方寸匕。

《養生要括・果部》 蓮實　味甘，平，澀，無毒。補中養神，益氣力，除百疾，久服輕身耐老，不飢延年。主五臟不足傷中，益十二經絡血氣，止渴止痢，治腰痛及泄精。多食令人歡喜。交心腎，厚腸胃，固精氣，強筋骨，補虛損，利耳目，除寒濕，止脾泄久痢，赤白濁，女人帶下崩中，諸血病。搗碎和米作粥飯食，輕身益氣，令人強健，安靖上下君相火邪。久痢禁口：石蓮肉炒爲末，每服二錢，陳倉米調下，便覺思食，甚妙，加入香蓮丸尤妙。

藕　味甘，平，無毒。治熱渴，散留血，生肌，久服令人心歡。止怒止泄，

消食，解酒毒及病後乾渴。搗汁服，止悶除煩，開胃，治霍亂，破產後血閉。搗膏，罨金瘡並傷折，止暴痛。生食，治霍亂後虛渴。蒸食，甚補五臟，實下焦。同蜜食，令人腹臟不生諸蟲，亦可休糧。

汁　解射罔毒、蟹毒。搗浸澄粉服食，輕身益年。血氣上沖，口乾腹痛，用生藕汁三升飲之。

蓮蕊鬚　清心通腎，固精氣，烏鬚髮，悅顏色，益血，止血崩，吐血。

藕節　搗汁飲，主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，童便飲。能止欬血、唾血、血淋、溺血、下血、血痢、血崩。

蓮心　治血(渴)、產後渴，(主)(生)，研末，米飲服二錢，立愈。止霍亂，清心去熱。食蓮子不去心，令人作吐。

蓮花　鎮心益色，駐顏身輕。

蓮蓬殼　破血。治血脹腹痛及產後胎衣不下，酒煮服之。水煮服之，解野菌毒。

荷葉　止渴，落胞破血，治產後口乾，心肺躁煩。治血脹腹痛，產後胎衣不下，酒煮服之。

荷蒂　安胎，去惡血，留好血，止血痢，殺菌蕈毒，並煮水服。生發元氣，補助脾胃，澀精滑，散瘀血，消水腫、癰腫，發痘瘡。治吐血、咯血、衄血，下血、溺血、血淋、崩中、產後惡血、損傷敗血。

《本草醫旨・食物類・果部》　蓮藕　蓮實即蓮子。可磨爲飯食，入藥須蒸熟，去心，或曬或焙乾用。味：甘，平，澹，無毒。石蓮性溫，得茯苓、山藥、白朮、枸杞子良。生食過多，微動冷氣，脹人。蒸食甚良。大便燥澁者，不可食。治：補中養神，益氣力，除百疾。久服輕身耐老，不飢延年。主五臟不足，傷中，益十二筋脈血氣，止渴去熱，安心止痢，治腰痛及泄精。多食令人歡喜，交心腎，厚腸胃，固精氣，強筋骨，補虛損，利耳目，除寒濕，止脾泄，久痢赤白濁，女人帶下，崩中諸血病。搗碎和米作粥飯，輕身益氣，令人強健，安靖上下君相火邪。

附方　服食不飢：石蓮肉蒸熟，去心，爲末，煉蜜丸梧桐子大。日服三十丸，此仙家方也。清心寧神：用蓮蓬中乾石蓮子肉，於沙盆中擦去赤皮，去心，同爲末，入龍腦、點湯服之。補中強志：益耳目聰明，用蓮實半兩，去皮心研末，水煮熟，以粳米三合作粥，入末，攪勻食。補虛益損：水芝丹，用蓮實半升，酒浸二宿，以牙豬肚一個，洗淨，入蓮在內，縫定煮熟，取出曬乾爲末，酒煮米糊丸梧子大。每服五十丸，食前溫酒送下。小便頻數：下焦真氣虛弱者，用上方，醋糊丸服。白濁遺精：石蓮肉、龍骨、益智仁等分，爲末，每服二錢，空心米飲下。用蓮肉、白茯苓等分爲末，白湯調服。心虛赤濁：蓮子六一湯，用石蓮肉六兩，炙甘草一兩，爲末。每服一錢，燈心湯下。久痢禁口：石蓮肉炒，爲末，每服二錢，陳倉米調下，便覺思食，甚妙。加入香蓮丸尤妙。脾泄腸滑：方同上。噦逆不止：石蓮肉六枚，炒赤黃色，研末，冷熱水半盞，和服便止。產後咳逆：嘔吐，心忡目運，用石蓮子兩半，白茯苓一兩，丁香五錢，爲末，每米飲服二錢。眼赤作痛：蓮實去皮，研末一盞，粳米半升，以水煮粥，常食。小兒熱渴：蓮實二十枚，炒，浮萍二錢半，生薑少許，水煎分三服。反胃吐食：石蓮肉爲末，入少肉豆蔻末，米湯調服之。

藕　味：甘，平，無毒。藕以鹽水供食則不損口，同油炸麵米裹食則無渣，煮忌鐵器。治：熱渴，散留血，生肌，久服令人心歡，止怒，止泄，消食，解酒毒及病後乾渴。搗汁服，止悶除煩，開胃，治霍亂，破產後血悶。搗膏，罨金瘡並傷折，止暴痛。蒸煮食之，大能開胃。生食治霍亂後虛渴，蒸食甚補五臟，實下焦。同蜜食，令人腹臟肥，不生諸蟲，亦可休糧。汁，解射罔毒、蠏毒。搗浸澄粉服食，輕身益年。藕皮誤落血中，遂散渙不凝，故醫家用以破血，多效。產後忌生冷物，獨藕不同生冷者，爲能破血也。

附方　時氣煩渴：生藕汁一盞，生蜜一合，和勻細服。傷寒口乾：生藕汁、生地黃汁、童子小便各半盞，煎溫服之。霍亂煩渴：藕汁一鍾，薑汁半鍾，和勻飲。霍亂吐利：生藕搗汁服。上焦痰熱：藕汁、梨汁各半盞，和服。產後悶亂：血氣上沖，口乾腹痛。《梅師方》用生藕汁三升飲之。用藕汁、生地黃汁、童子小便等分煎服。小便熱淋：生藕汁、地黃汁、葡萄汁各等分，每服一盞，入蜜溫服。墜馬血瘀：積在胸腹，唾血無數者，乾藕根爲末，酒服方寸匕，日二次。食蟹中毒：生藕汁飲之。凍脚裂坼：蒸熟藕，搗爛塗之。塵芒入目：大藕洗搗，綿裹，滴汁入目中，即出也。

藕蔕名藕絲菜。味：甘，平，無毒。治：生食主霍亂後虛渴，煩悶不能食，解酒食毒。功與藕同，解煩毒，下瘀血。

藕節　味：澹，平，無毒。冷，伏硫黃。治：搗汁飲，主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。能止咳血、唾血、血淋、溺血、下血、血痢、血崩。一男子病血淋痛脹，將死。予以藕汁調髮灰，每服二錢，服三日，而血止，痛除。宋孝宗患痢，眾醫不效，高宗偶見一小藥肆，召而問之，其人問得病之由，乃食湖蠏所致，遂診脈，曰此冷痢也。乃用新採藕節搗爛，熱酒調下，數服即愈。高宗大喜，就以搗藥金杵臼賜之。大抵藕能消瘀血，解熱開胃，而又解蠏毒故也。

附方　鼻衄不止：藕節搗汁飲，並滴鼻中。卒暴吐血：雙荷散，用藕節、荷蒂各七個，以蜜少許擂爛，用水二鍾，煎八分，去滓溫服，或爲末丸服亦可。大便下血：藕節曬乾，研末，人參、白蜜煎湯，調服二錢，日二服。鼻淵腦瀉：藕節，荸薺焙研，爲末，每服二錢，米飲下。

蓮薏即蓮子中青心也，名苦薏。味：苦，寒，無毒。食蓮子不去心，令人作吐。治：血渴，產後渴，生研末，米飲服二錢，立愈。止霍亂，清心去熱。

附方　勞心吐血：蓮子心七個，糯米二十一粒，爲末，酒服，此臨安張上舍方也。小便遺精：蓮子心一撮，爲末，人辰砂一分，每服一錢，白湯下，日二。

蓮蕊鬚　花開時採取，陰乾，亦可充果食。味：甘，澹，溫，無毒。忌地黃、葱、蒜。治：清心，通腎，固精氣，烏鬚髮，悅顏色，益血，止血崩吐血。

蓮花　味：苦、甘，溫，無毒。忌地黃、葱、蒜。治：鎮心，益色駐顏，身輕。

附方　服食駐顏：七月七日採蓮花七分，八月八日採根八分，九月九日採實九分，陰乾搗篩，每服方寸匕，溫酒調服。天泡濕瘡：荷花貼之。難產催生：蓮花一葉，書人字，吞之，即易產。墜損嘔血：墜跌積血心胃，嘔血不止，用乾荷花爲末，每酒服方寸匕，其效如神。

蓮房名蓮蓬殼，陳久者良。味：苦，澹，溫，無毒。治：破血治血脹腹痛及產後胎衣不下，酒煮服之。水煮服之，解野菌毒。止血崩，下血，溺血。蓮房入厥陰血分，消瘀散血與荷葉同功，亦急則治標之意也。

附方　經血不止：瑞蓮散，用陳蓮蓬殼，燒存性，研末，每服二錢，熱酒下。血崩不止：用蓮蓬殼、荊芥穗，各燒存性，等分爲末，每服二錢，米飲下。產後血崩：蓮蓬殼五個，香附二兩，各燒存性爲末，每服二錢，米飲下，日二。漏胎下血：蓮房燒研，麵糊丸梧子大。每服百丸，湯酒任下，日二。小便血淋：蓮房燒存性，爲末，入麝香少許，每服二錢半，米飲調下，日二。天泡濕瘡：蓮蓬殼燒存性，研末，井泥調塗，神效。

荷葉蒂名荷鼻。味：苦，平，無毒。畏桐油，伏白銀，伏硫黃。治：止渴，落胞，破血，治產後口乾，心腹躁煩。治血脹腹痛，產後胎衣不下，酒煮服之。又云，安胎，去惡血，留好血，止血痢，殺菌蕈毒，並煮水服。生發元氣，裨助脾胃，澹精滑，散瘀血，消水腫癰腫，發痘瘡，治吐血咯血，衄血下血，溺血血淋，崩中，產後惡血，損傷敗血。

紅白蓮花

味：甘，平，無毒。治：久服令人好顏色，變白卻老。

《壽世秘典・類物・果部》　蓮實湖澤、波池皆有之。以蓮子種者生遲，藕芽種者最易發。其芽穿泥成白蒻，即蓯也，長者至丈餘。五六月，嫩時沒水取之，可作蔬茹，俗呼藕絲菜。花有紅、白、粉紅三色，未發爲菡萏，已發爲芙蕖，其實蓮。蓮之皮青裏白，其子葯。葯之殼青肉白，葯內青心爲苦薏也。嫩者生食，脆美。至秋，房枯子黑，其堅如石，謂之石蓮子。斫去黑殼，謂之蓮肉。大抵野生及紅花者，蓮多藕劣，種植及白花者，蓮少藕佳也。

氣味：甘，平，澹，無毒。主補中，安心神，益氣力，除百疾，治腰痛泄精，止脾泄久痢，赤白濁，女人帶下崩中，諸血病。久服，輕身耐老。

發明　孟詵曰：生食過多，微動冷氣，腹人，蒸食其良。大便燥澹者不可食。宜去心，不去令人成霍亂。李時珍曰：嫩者性平，石蓮性溫，得茯苓、山藥、白朮、枸杞子，能補心腎，益精血。

蓮蕊鬚一名佛座鬚，花開時採取陰乾，忌地黃、葱、蒜。氣味：甘，澹，溫，無毒。主清心通腎，固精氣，烏鬚髮，悅顏色，益血，止血崩，吐血。

蓮房一名蓮蓬殼，久者良。氣味：苦，澹，溫，無毒。止血崩，下血，溺血。

荷葉　氣味：苦，平，無毒。治血脹腹痛，產後胎衣不下，酒煮服之。《本草拾遺》。生發元氣，補助脾胃，澹精，散瘀血，消水腫癰腫，發痘瘡。治吐血、咯血、衄血、下血、溺血、血淋、崩中、產後惡血損傷、敗血。《綱目》。

發明　戴原禮《證治要訣》云：荷葉服之，令人瘦劣，故單服可以消陽水浮腫之氣。

藕白花藕，大而孔扁者，生食味甘，煮食不美。紅花及野藕，生食味澹，蒸煮則佳。

氣味：甘，平，無毒。主止渴，除煩解熱，開胃消食，散瘀血，解酒毒、蟹毒。生食，治霍亂後虛渴。蒸食，補五臟，實下焦。同蜜食，令腹臟肥，不生諸蟲。久食，令人心歡。

發明　孟詵曰：產後忌生冷物，獨藕不同生冷者，爲能破血也。煮忌鐵器。

藕節　氣味：澹，平，無毒。主消瘀血，解熱毒，能止咳血、唾血、血淋、溺血，下血，血痢，血崩。

《飲食須知・果類》　蓮肉　味甘、澀，性平。食蓮子不去心，令人作吐。多食生者，微動冷氣脹人。患霍亂及大便閉燥者，少食。荷梗塞穴，鼠自去。煎湯洗鐵垢，自新。蓮花及蕊鬚，忌地黃、葱、蒜。花畏桐油。

藕　味甘，性平。生食過多，亦令冷中。少和鹽水食，益口齒。同油炸米麪果食，則無渣。忌鐵器。

《食物須知・諸果》 蓮肉　味甘、澀，氣平、寒，無毒。池塘栽，秋月採。生食微動氣，蒸食能養神。食不去心，恐成卒暴霍亂。利益十二經脈血氣，安清上下君相火邪。禁精泄清心，去腰痛止痢。攙煮粥漸開，耳目聰明；磨作飯頓食，肢體強健。蠟蜜丸服，耐老不饑。日服如常，退怒生喜。《本經》注云：雁食，糞於田野；猿含，藏於石巖。經年未壞者得來，不逢陰雨處常有之。食之延年壽算無量，且悅顏色，堪作神仙。又過末秋，就蓬中乾黑者名石蓮子，入水內竟沉之，惟煎鹽鹵能浮。服，更清心黑髮。

藕　甘寒，主血多驗。治瘀血，逐散不凝。止吐衄血溢妄行，破產後血積煩悶。產中忌諸生冷，惟藕不忌。解酒毒卻熱，瞥金瘡生肌。和蜜嘗，肥腹臟，不生諸蟲；煮熟嗽，實下焦，大開胃脘。

《石成金醫書・食愈方・血》 藕粉　真藕粉空心滾水沖食，最能散血補陰。

《養生食鑒・果類》 蓮肉　味甘、澀，性微寒，無毒。清心寧神，補脾，益十二經脈氣血，安靖上下君相火邪。去心、皮煮食，厚腸胃，交心腎，固精氣。大便燥澀者，不可食。生者，動氣，患霍亂者，勿食。

蓮房　即蓮蓬殼，火燒存性爲末，調酒服，治下血崩，甚效。

蓮薏　即蓮肉中青心，治血渴，產後作渴，生研末，米飲服二錢，立愈。

藕　味甘，性微寒，無毒。伏硫，殺疫氣，解蟹毒，開胃醒酒，散血，止煩渴。生食，多令冷中。蒸熟食，補五臟。同蜜食，令腹臟肥，不生蟲。《相感志》云：少和鹽食，益人齒。同油、米、麵、果食，無渣。產婦忌生冷，唯藕不忌，以其能散血也。入藥忌鐵。搗浸澄粉，服食益。塵芒入目，取大者洗搗，綿裹，滴汁目中，蟲即出也。

藕節　能止款血、唾血、血淋、溺血、下血、血痢、血崩，搗汁，調髮灰二錢，服之即止。

蓮葉　治產後胎衣不下，用全的一塊，煎水一盅，服之即下。

《壽世傳真・果類》 蓮子　性溫澀。宜：補脾。能交水火而媾心腎，安靖君相火邪，益十二經脈血氣，澀精氣，厚腸胃，除脾泄久痢、白濁夢遺、女人崩帶、諸血病。

藕節　性溫而澀。解熱毒，消瘀血，止吐衄淋痢、一切血症。

蓮鬚　性澀。清心通腎，固精烏髮。

藕粉　安神益胃。

《食物小錄・果部・蓏果類》 藕水果類　甘，平，微澀，無毒。消食，解酒毒。搗汁服，止悶除煩；煮食，助胃，補五臟。同蜜食，令人腹臟肥，不生諸蟲。搗浸澄粉，名藕粉，食之輕身益年。白蓮，生食味美，熟則不佳。紅蓮，野蓮，生食味澀，蒸煮則良。

蓮子　甘，平，微澀，無毒。補中養神，益氣力，除百病。久服輕身耐老，不飢，延年，補五臟不足傷中，益十二經脈血氣，止渴，去熱，安心，止痢。治腰痛及泄精。多食令人歡悅，交心腎，厚腸胃，固精氣，強筋骨，補虛損，利耳目。搗碎，和米作粥飯食，令人強健。

《調疾飲食辯・果類》 蓮　《爾雅》曰：荷，芙蕖。其莖茄，其葉蕸，其本蔤，其華菡萏，其實蓮，其根藕，其中菂，菂中薏。郭注云：蔤乃花下白蒻在泥中者初生嫩藕，俗名藕鞭，又名藕尖。蓮乃房也，菂乃子也，薏乃中心苦也。別名芙蓉。古詩曰：涉江採芙蓉。又拒霜花名木芙蓉，以其色麗如蓮花也。《綱目》曰：北人以藕爲荷，亦以蓮爲荷，蜀人以藕爲茄，此皆習俗傳誤也。陸機《詩疏》曰：其莖爲荷，其花未放爲菡萏，已放爲芙蕖。《爾雅》以荷爲根名，《蜀本草》以荷爲葉名，《詩疏》以荷爲莖名。莖有負荷之義，當從《詩疏》。

按：《爾雅》首舉荷字，下文曰其莖、其葉、其本、其華、其實、其根，諸其字皆指荷字，是明明以荷字爲總名，何嘗以爲根名？至獨以爲莖名目，《詩疏》而外，絕不經見。《綱目》以負荷解之，極爲欠妥。蓋荷花之荷平聲，負荷之荷上聲。不知根、葉、花、實，古人互稱者甚多，何必強爲區別。宋人句曰：風蒲獵獵弄輕柔，欲立蜻蜓不自由。五月臨平山下路，藕花無數滿汀洲。明人句曰：歌扇舊分桃葉渡，釣船還傍藕花居。又曰：接天蓮葉無窮碧，映日荷花別樣紅。李青蓮句曰：若耶溪邊採蓮女，笑隔荷花共人語。是藕可名花，荷亦可名花，蓮又可名葉。其他互用者，不可枚舉。其生也，仲春初發，莖弱不能出水，葉甚小，謂之貼水荷錢。至孟夏，莖漸粗，葉漸大，乃能出水，亭亭如蓋。明人句曰：春色闌珊四月天，數聲啼鳥落花前。荷因有熱先擎蓋，柳爲無寒盡脫綿。生肥澤者，藕粗長可及丈，莖亦不下六七尺。故梁武帝《西洲曲》曰：採蓮南塘秋，蓮花過人頭。至李青蓮詩：蓮花十丈藕如船，恐非實有也。一種千葉蓮，重臺攢簇，不結子。一種並蒂蓮，一莖兩朵並開。一種金蓮色黃，碧蓮色綠，繡蓮五色如繡。一種睡蓮，夜縮入水。

其單瓣蓮，花晝開夜合，有紅白二色。白花者，蓮藕俱佳，結子差少；紅花者，子多，藕味少遜。其花侵晨浥露，謂之初日芙蓉。不獨色嬌，香尤韻絕。近午則香漸斂，而暮靄澄江，晚風送馥。其葉香亦不在花香之下，蓋花香早，葉香暮也。葉形如仰盂，不傾不倚。雖生於水而不沾水，橫塘雨過，如珠之走盤。蓋惟不沾則不重，故不傾而倚也。洎乎霜後莖枯，秋江夜雨，猶足以滴碎鄉心，驚回旅夢，有梧桐之蕭瑟所不得擬其幽，芭蕉之淅瀝所不得侔其韻者。李於田先生絕句云：孤閣臨流溷太清，煙波渺渺抱重城。西風莫遣枯荷盡，醉客重來聽雨聲。

蓮實，《爾雅》曰：的，蔽。郭注曰：即蓮實。《本經》曰：藕實，又名水芝，又名澤芝。味甘而澀，性溫。不宜生食，能動氣作脹。必須煮至極爛，不爛則難化困脾。入丸散藥則不宜煮去汁，只去衣蒸熟，去心，焙研用。性能補中養神益氣出《本經》。主傷中五臟不足出《食療本草》，止虛痢及泄精。多食令人歡喜出《日華本草》，交心腎，厚腸胃，固精氣，止脾泄久痢、赤白濁、女人帶下崩中出《綱目》。搗碎，和米作粥飯食，輕身益氣，令人強健出《詩經注疏》。又療胸胃寒冷，逆噫不止，蓮肉炒香二兩，丁香一錢，研末，米飲下方寸匕或二匕出《元和紀用經》。按：蓮肉大補心脾之氣，兼能補血，凡產後虛脫及一切虛寒滑脫者，極宜。然即溫而澀，又偏於補，未免壅氣助熱，凡虛熱或氣滯者，均不宜食。《食療本草》乃云：諸鳥、猨猴藏蓮子於石室至三百年者，人得食之，永遠不老。請問此物何處尋覓，假令有之，又如何辨別，古今來誰曾試驗？又云：雁食之不化糞，于田野山岩之中，人得之，每旦空腹食十枚，便身輕如雁，能登高囑遠。皆荒誕之言也。

又石蓮子，乃秋後老蓮落水，沉沒泥中多年者。蓮殼極堅，故種者必剝去始出。不然，浸泥水中雖十年，不芽亦不壞。味變極苦，則甘溫之性亦變寒涼。蓮本補脾胃，味既變苦，故入中州而除胃火，爲治噤口熱痢之神藥。《別錄》以尋常殼堅黑者爲石蓮，則凡蓮實未有不俟殼堅而可收採者。其性溫而澀，痢疾雖已向愈，餘熱未盡者猶忌之，可用爲治熱痢之藥乎？俗醫又誤以煎鹽之石蓮，爲治痢之石蓮令藥肆中盡是此物。此乃木生，因其形似蓮，故名石蓮。名是實非，豈可誤用？欲得真者，宜囑冬時掘藕之人，便中撿取。但新者多，陳者少耳。

蓮薏，味苦性寒，功專涼血。治產後血渴，生研末，米飲服二錢出《藥性本草》。又善清心去熱，治勞心吐血，研末，每以一二錢，攪糯米粥食。又有勞心即泄精者，食此粥亦極效。

蓮蓬鬚，味苦，能止腎熱泄精、血崩吐血。《綱目》以爲與蓮子同功，大誤。蓮子溫而澀，此寒而澀也。

蓮房，一名蓮蓬，苦而極澀。燒存性，能止血崩、下血、溺血出《綱目》。又治胎漏下血。燒，研末，麪糊丸，每阿膠三五錢煮酒，下百丸。出《集驗方》。生煮酒則反消瘀散血，治血脹腹痛，胞衣不下。又解菰子毒，水煮汁服出《拾遺》。

荷葉，《本經》、《別錄》俱不收。至唐陳藏器《本草拾遺》載其功用，云散瘀血，治血脹腹痛，下胞衣，解野菌毒，則是與蓮蓬同，其言有理。乃又忽云荷蒂能去惡血，留好血，可以安胎，後人遵而用之，絕無一驗。荷蒂七枚泡水，安胎之方，舉世庸醫及窮鄉僻壤婦人女子，無不知之。迨至屢用屢不效，而猶視爲秘寶。與朱震亨白朮、黃芩安胎聖藥，產後雖有他症，以末治之諸邪說，均爲流俗口頭常話，蓋無日而不誤人者也。《日華本草》云：能破血落胎。以理揆之，消瘀散血之藥既下胞衣，則落胎之言可信，豈可反用以安胎？乃俗醫誤用，而胎不盡落者，以其少也。設使多用屢用，無不落之理。所以《聖惠方》治跌撲損傷，惡血攻心，悶亂疼痛，用乾荷葉燒存性，研末，童便服二錢，日三服。《集簡方》治刀斧傷，新鮮荷葉搗爛，炒熱封。無則乾者研末，醋和韭汁調敷。《醫壘元戎》治陰腫痛癢，荷葉、浮萍、蛇床子煎湯頻洗一切風瘡癢俱可用。《濟生方》治吐血、衄血、四生丸：生荷葉、生柏葉、生地黃等分，生艾葉減五之四，同搗，水煎服。以上諸方，皆取其散血也。迨金時，張元素創造枳朮丸方，用荷葉包飯，燒之爲丸，則不知何意。至元朝李杲，解爲荷葉形如仰盂，象震木，用入此方，乃昇發足少陽甲木，手少陽三焦生發之氣，此氣既升，胃氣何由不升。不知脾胃屬土，補脾胃必須升發木氣，其理安在？且全部《東垣十書》，所立數百千方，不論溫涼補瀉，每方必有升麻、柴胡、葛根、蒼朮升散藥，或一二味，或四味全用。乃至治天行疙瘩、大頭症，亦用升麻、蒼朮、荷葉三味，名曰清震湯，名其病曰雷頭風。升麻、荷葉助其上盛之陽邪，蒼朮燥其垂竭之陰液，畔道離經，至此而極。後世無目之人，猶啜稱之，豈不悲哉！此症之生，其氣最惡，死最速。回憶生平，凡數見，治之惟以退熱、消風、解毒爲主者，則十全八九，服清震湯者，則百無一生。予蓋目擊數十百人矣。願舉世業醫之人，講求《內經·熱病論》、《刺熱論》諸篇之實理，《傷寒論》、《金

匱》之實法，更遠而參《深師》、《肘後》、《東陽》、《千金》、《外臺》、《活人》諸書之變，近而考方有執、喻嘉言、徐靈胎、汪苓友、葉天士諸子之通，勿爲金、元、明空言所蔽，邪說所迷，斯足以挽回劫運，利濟蒼生，爲彼蒼之肖子矣。

藕　古方謂藕熱節涼，極不可信。大抵性皆熱，生食或搗汁和酒飲，能破血消瘀，和梨汁治吐血不止。龐氏方治產後悶亂，用生地黃冷水浸搗絞汁，和生藕汁等分，加童便服。又治小便血淋，即上方加生蒲桃汁，等分。又治跌打，瘀血積在胸腹作痛，唾血，生藕汁頻飲加生地黃、牛膝，搗汁服，更佳。出《千金方》。又解蠍毒令人腹痛，便血，吐血，又解水莽草毒，均即上方藕汁一味出《聖惠方》。又治塵芒入目，生藕汁滴入即出。蒸熟食，健脾益心，補氣血。《本經》曰：久食令人心歡。古詩云：一灣西子臂，七竅比干心。亦用形之理也，然性更熱。凡脾熱易饑及肺熱欬嗽吐血、心熱驚悸夢遺者，慎不可食。《普濟方》治手足凍瘡，坼裂潰爛，熟藕搗爛敷之，性可知矣。

《調疾飲食辯・果類》　藕粉　藕能入血而助熱，澄粉則稍平，然熱病亦不宜食。

《藥性摘錄・食物》　蓮子　補脾澁氣，兼入心、腎，大便燥者勿服。

《藥性摘錄・食物》　藕　甘，寒。生食，消瘀，清熱，涼血。蒸煮熟，補心實腸。餘詳《藥部》。藕節，止血。

《本草省常・果性類》　藕　生，性寒。清熱止渴，涼血化瘀，解酒毒、螃蟹毒。熟，性平。補心益胃，養血除煩，止瀉止怒。久食令人歡，輕身耐老。用忌鐵器。花紅白雖異，而藕性略同，化瘀宜用紅，清心宜用白。

蓮子　性平。熟食，養心補脾，澁腸固精。久食令人歡，輕身耐老。生食傷胃。

《隨息居飲食譜・果食類》　藕　甘，平。生食生津，行瘀止渴，除煩開胃，消食析醒。治霍亂口乾，療產後悶亂。罨金瘡，止血定痛，殺射罔、魚蟹諸毒。熟食補虛，養心生血，開胃舒鬱，止瀉充飢。搗罨凍瘡。亦可入饌，果中靈品，久食休糧。以肥白純甘者良。生食宜鮮嫩，煮食宜壯老。用砂鍋，桑柴緩火煨極爛，入鍊白蜜收乾食之，最補心脾。若陰虛肝旺，內熱血少及諸失血證，但日熬醲藕湯飲之，久久自愈，不服他藥可也。老藕搗浸澄粉，爲產後、病後、衰老、虛勞妙品。但須自製，市物恐羼雜不真也。市中熟藕多雜穢物，故易糜爛，最不宜食，諸病皆忌。藕節入藥，功專止血。

藕實薏、蓮鬚、蓮花、蓮房、杆、葉。即蓮子。鮮者甘平，清心養胃。治噤口痢，生熟皆宜。乾者甘溫，可生可熟，安神補氣，鎮逆止嘔，固下焦，已崩帶、遺精，厚腸胃，愈二便不禁。可磨以和粉作糕，或同米煮爲粥飯，健脾益腎，頗著奇勳。以紅花所結、肉厚而嫩者良。但性澀滯氣，生食須細嚼，熟食須開水泡，剝衣挑心煨極爛。凡外感前後、瘧疸疳痔、氣鬱痞脹、溺赤便祕、食不運化及新產後皆忌之。

汪謝城曰：陳蓮子雖久煮不糜，取蓮根新出嫩芽同煮，則爛矣。

薏　蓮子心也。苦涼。斂液止汗，清熱養神，止血固精，所謂能靖君相火邪也。

勞心吐血，蓮心七枚，糯米二十一粒爲末，酒下。

心動精遺，蓮心一錢研末，入辰砂一分，淡鹽湯下。

蓮鬚　苦澀。治遺精失血。

蓮花　貼天泡瘡。以一瓣書人字於上，吞之，可催生。研末酒服方寸匕，治跌打嘔血。白者蒸露，清心、滌暑、涼營。千葉小瓣者，鮮服壯陽。

蓮房　蓮蓬殼也。破血，亦能止血。酒煮服，治胎衣不下。水煎飲，解野蕈毒。

杆　通氣舒筋，生津止渴。霜後採者，清熱止盜汗，行水愈崩淋。

葉　功用與房略同。其色青，其象震，故能升發膽中清氣以達脾氣，凡脾虛氣陷而爲便瀉不運者，可佐入培中之劑，如荷米煎之類是也。古方荷葉燒飯，即是此義。蓋燒飯即煮飯，後人拘泥字面，不解方言，人火燒焦，全失清芳氣味矣。凡上焦邪盛，治宜清降者，切不可用。東垣清震湯之謬，章杏雲已力辨其非。試察其能治痘瘡倒陷，則章氏之言益信，《痘疹論》云：痘瘡倒陷，若由風寒外襲，竅閉血凝，漸變黑色，身痛肢厥者，溫肌散邪，則氣行而痘自起也。用霜後荷葉貼水紫背者，炙乾，白直僵蠶炒去絲，等分爲末，每服五分，溫酒或芫荽湯調下。蓋荷葉能升發陽氣，散瘀血，留好血，僵蠶能解結滯之氣故也。此藥平和易得，而活人甚多，勝於人牙、龍腦多矣。名南金散。

陽水浮腫，敗荷葉燒存性研，每二錢，米飲下，日三。

諸般癰腫，荷葉蒂不拘多少，煎湯淋洗，拭乾，以飛過寒水石，同臘豬脂塗之，能拔毒止痛。

孕婦傷寒，大熱煩渴，恐傷胎氣，嫩卷荷葉焙乾五錢，蚌粉減半，共研，每三錢，新汲水入蜜調服，並塗腹上。名罩胎散。

胎動已見黃水，乾荷蒂一枚，炙研，糯米淘汁一鍾調下。

赤白痢，荷葉煅研，每二錢，糖湯下。

脫肛，貼水荷葉焙研，酒服三錢，並以荷葉盛末坐之。

赤遊火丹，新生荷葉杵爛，入鹽塗。

陰腫痛癢，荷葉、浮萍、蛇床，煎湯日洗。

漆瘡，乾荷葉煎湯洗。

刀斧傷，荷葉煅研傅。

遍身風癘，荷葉三十張，石灰一斗，淋汁合煮漬之，半日乃出，數日一作。

《每日食物卻病考・果類》 藕　味甘，平，無毒。治熱渴煩悶，開胃，破產後血悶，解酒毒，消食，令人心歡，治病後虛渴。蒸煮食之，甚補五臟，實下焦。同蜜食，肥腹臟，不生蟲。

其莖名蔤，俗稱藕絲，亦堪作蔬，功與藕同，味不及也。每節生二芽，一爲葉，一爲花，盡處乃生藕。花葉必偶生，故根曰藕。白蓮者佳。

藕節，治吐血、衄血及諸血病。產後血悶，和地黃研汁，熱酒飲。

蓮子　味甘，平，無毒。補中，養神，益氣，力除百病，益十二經脈，止渴，去熱，止痢，固精氣，強筋骨，久服輕身延年。生者微動氣，熟者良。並宜去心，恐令人作吐。

蓮須，清心通腎，大抵與蓮子同功。

蓮花，鎮心，駐顏色，入香亦妙。

蓮房，治血脹腹痛及產後胎衣不下。酒煮服之，與荷葉同功。大抵荷之一本，自花、葉以及根，皆有益無損，皆血分藥也。

蓮房

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》 蓮房　取嫩，去皮、子並蒂，入灰煮，又以清水煮去灰味，同蕉脯法。焙乾，石壓令扁，作片食之。

芡實

《千金要方・食治・果實》 雞頭實：味甘，平，無毒。主濕痹、腰脊膝痛，補中，除暴疾，益精氣，強志意，耳目聰明。久服輕身不饑，耐老神仙。

《食療本草》卷上 雞頭子寒主溫，治風痹，腰脊強直，膝痛。補中焦，益精，強志意，耳目聰明。作粉食之，甚好。此是長生之藥。與蓮實同食，令小兒不能長大，故知長服當亦駐年。

生食動少氣。可取蒸，於烈日中曝之，其皮殼自開。挼卻皮，取人食，甚美。可候皮開，於臼中舂取末。

《醫心方・五果部》 雞頭實　《本草》云：味甘，平，無毒。主療濕痹，腰脊膝痛，補中益精，強志，耳目聰明，久服輕身不飢，耐老神仙。陶（弘）景注云：此即今蔦子，子形上花似雞冠，故名雞頭。蘇敬注云：作粉與菱粉相似，益人勝菱芰。崔禹（錫）云：益氣力，耳目明了。孟詵云：作粉食之甚好。此是長生之藥，與蓮實合餌，令小兒不能長大。故知長服當駐其年耳。生食動小冷氣。《七卷食經》云：食之益精氣。

《養生類纂・果實部》 雞頭　雞頭，益精氣強志，令耳目聰明。久服輕身，不飢耐老。《本草》。

雞頭，作粉食之甚妙，是長生之藥。與小兒食，不能長大，故駐年耳。生食動風冷氣。《食療本草》。

雞頭實，食多不益脾胃氣，兼難消化。《本草衍義》。

《飲膳正要・果品》 雞頭　味甘，平，無毒。主濕痹，腰膝痛，補中，除疾，益精氣。

《日用本草・五果類》 雞頭實　一名（英）〔芡〕實。蒸之，日乾，舂作粉，熬金櫻子汁和丸，名水陸二仙丹。服之能補益人。

味甘，性平，無毒。生食動風冷氣，根名蒛菜，可作蔬菜食。

主濕痹，腰脊痛，補中，除暴疾，益精氣，強志，令耳目聰明。小兒食，不能長大。

《救荒本草》卷下後 雞頭實　一名芡，一名雁喙實。幽人謂之雁頭。出雷澤，今處處有之。生澤中，葉大如荷而皺，青紫有刺，俗謂雞頭盤花。結實形類雞頭，故以名之。中有子，如皂莢子大，艾褐色，其近根莖甘耿音耿，嫩者名蔦音鳥，人採以爲菜茹。實味甘，性平，無毒。

救飢：採嫩根莖煠食。實熟採實，剝人食之；蒸過，烈日曬之，其皮即開，舂去皮，搗人爲粉，蒸煠、作餅皆可食。多食不益脾胃氣，兼難消化。生食動風冷氣；與小兒食不能長大，故駐年耳。

治病：文具《本草》果部條下。

《食物本草・果類》 茨　味甘，氣平，無毒。主濕痹，腰脊脚痛；補中益精，開胃助氣，小兒食之不長。蒸暴作粉食良，生食動風氣，多食不益脾胃，且難化。一云：令膈上熱。

《食鑒本草・果品》 雞頭子味甘，平，無毒。主濕痹，腰脊腿膝酸疼，補中，益精氣，強意，聰明耳目，久食輕身不飢。

水陸丹：用雞頭一斗，去殼取仁，杵爛作餅，曬乾，爲末，蜜丸如梧桐子大，空心白湯或米飲送下百十個。

《遵生八箋・飲饌服食箋・果實粉麪類》 雞頭粉　取新者，曬乾，去殼，擣之成粉。

《藥性全備食物本草・果部》 芡實一名雞頭實。

味甘，氣平，屬土有水，無毒。能補人之精欠少，謂之水硫黃。形似雞頭，故又名雞頭實。東垣云：芡實益精，治白濁，兼補真元內虛，脊腰膝痛，外濕痿痹，補中氣，開胃進食，除暴泄，強志意，令耳目聰明。久服，輕身耐老。但單服多服，亦難消化。生食，動風冷氣；蒸熟去殼舂粉，益人。

根　嫩者可作蔬食，乃名蒌菜。小腹氣痛宜嘗。

《食物輯要・果類》 芡實　味甘，平，無毒。熟食健脾，益腎固精，縮小便。多食難消。小兒食多，令不長。

《上醫本草・果部》 芡實音儉。一名雞頭，一名雁喙，一名雁頭，一名鴻頭，一名雞雍，一名卯菱，一名鳶子音唯，一名水流黃。詵曰：凡用蒸熟，烈日曬乾，取仁，亦可舂取粉用。

甘，平，澀，無毒。主治：濕痹，腰脊膝痛。開胃，助氣補中，除暴疾，益精氣，強志，令耳目聰明。久服輕身不飢，耐老神仙。

弘景曰：小兒多食，令不長。詵曰：生食多動風冷氣。宗奭曰：食多，不益脾胃，兼難消化。

附方：四精丸：治思慮、色慾過度，損傷心氣，小便數，遺精。用秋石、白茯苓、芡實、蓮肉各二兩，爲末，蒸棗和丸梧子大。每服三十丸，空心，鹽湯送下。

雞頭菜　即蒌菜芡莖也。鹹、甘，平，無毒。主治：止煩渴，除虛熱，生熟皆宜。

《食治廣要・果部》 芡實釋名雞頭。氣味：甘，平，澀，無毒。主治：濕痹，腰脊膝痛，補中，開胃，止渴，益腎。治小便不禁、遺精、白濁、帶下。小兒多食，令不長。生食多，動風冷氣。且不益脾胃，兼難消化。

其莖名雞頭菜　氣味：鹹、甘，平，無毒。主治：止煩渴，除虛熱，生熟皆宜。

《食物本草・果部・水果類》 芡實一名雞頭。處處有之，生水澤中。其葉俗名雞頭盤，花下結實。其莖嫩者名爲鰲，亦名望柴，人採爲蔬茹。採子去皮，擣仁爲粉，蒸熯作餅，可以代糧。李時珍曰：芡莖三月生葉貼（水）〔大〕於荷葉，皺紋如穀，蹙衄如沸，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，花開向日結苞，外有青刺，如蝟刺、栗球之形。花在苞頂，亦如雞喙及蝟喙。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、八月澤農廣收，爛取芡子，藏至囷石，以備荒歉。其根狀如三稜，煮食如芋。

芡實，味甘，平，澀，無毒。主濕痹，腰脊膝痛，補中，除暴疾，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。故又稱之爲水流黃。小兒不宜多食，不益脾胃，兼難克化。

《食物本草・救荒野譜補遺》 雞頭根食根。生水中，夏秋取之。煮熟，油鹽拌食。

採雞頭，採雞頭，清波渺渺搖輕舟。年年採得如琳球，玳筵羅列陳珍饈。年來穀貴雞頭菱，但採雞頭根濟餒。

《養生要括・果部》 芡實　味甘，平，澀，無毒。治濕痹，腰脊膝痛，補中，除暴疾，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。

《本草醫旨・食物類・果部》 芡實名雞頭。凡用蒸熟，烈日曬裂取仁，亦可舂取粉用。新者煮食良，入滷精藥，連殼用亦可。味：甘，平，澀，無毒。小兒多食令不長，生食多動風冷氣，食多不益脾胃，兼難消化。治：濕痹，腰脊膝痛，補中，除暴疾。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。《仙方》取此合蓮實餌之甚益人。作粉食益人，勝於菱也。取其實及中子，擣爛暴乾再擣篩末，熬金櫻子煎，和丸服之，云補下益人，謂之水陸丹。

附方　雞頭粥：益精氣，強志意，利耳目。雞頭實三合，煮熟，去殼，粳米一合煮粥，日日空心食。玉鎖丹：治精氣虛滑，用芡實、蓮蕊，方見藕節下。四精丸：治思慮

色慾過度，損傷心氣，小便數，遺精，用秋石、白茯苓、芡實、蓮肉各二兩爲末，蒸棗和丸梧子大。每服三十丸，空心鹽湯送下。分清丸：治濁病，用芡實粉、白茯苓粉、黃蠟，化蜜和丸梧桐子大。每服百丸，鹽湯下。

雞頭菜即葮菜，芡莖也。味：鹹、甘，平，無毒。治：止煩渴，除虛熱，生熟皆宜。

根　味：同莖。治：小腹結氣痛，煮食之。

附方　偏墜氣塊：雞頭根切片，煮熟，鹽醋食之。

《壽世秘典・類物・果部》芡實俗呼雞頭，其苞形類雞頭故名。新者煮食良。入濃精藥，連殼用亦可。其根狀如三稜，煮食如芋。《孫公談圃》名爲水硫黃。陳彥和《暇日記》云：芡實一斗，以防風四兩，煎湯浸過用，且經久不壞。

氣味：甘，平，澹，無毒。治濕痹腰脊膝痛，補中開胃，益精氣，強志。治小便不禁，遺精白濁，帶下。

發明　陶弘景曰：仙方取此，合蓮實餌之，甚益人。小兒多食，令不長，且難消化。孟詵曰：生食味澹，動風冷氣。蘇頌曰：芡實一味，搗末熬金櫻子，煎，和丸服之。云：補下元益人，謂之水陸丹。

芡莖　名雞頭菜。氣味：鹹、甘，平，無毒。主止煩渴，除虛熱，生熟皆宜。

根　氣味：同莖。切片煮熟，鹽醋食之，能消偏墜氣塊。

《飲食須知・果類》芡實　味甘，性平。生食過多，動風冷氣。熟食過多，不益脾胃，兼難消化。小兒多食，令不長。芡實一斗，用防風四兩煎湯浸過，經久不壞。

《食物須知・諸果》雞頭實一名芡實。味甘，氣平，屬土有水，無毒。處處池塘俱種，逢秋採實曝乾。形類雞頭，故此爲譬。須先舂殼，才可取仁。煮熟食，堪以代糧；生嚼食，動風冷氣；嬰兒食，形體矮小。孟詵云：與嬰兒食，不能長大。故駐年耳，老人食，壽歲延長。入藥可爲散丸，尋常任煮粥、作餅。主濕痹，止腰膝疼痛；益精氣，令耳目聰明。強志，〔療〕頸癭瘡；補中，除卒暴疾。人服不厭，漸作神仙。

《養生食鑒・穀類》芡實一名雞頭果。味甘，性平，無毒。煮食健脾，益腎固精，縮小便。多食難消。嬰兒食之，不長；老人服之，延年。

《壽世傳真・果類》芡實　性溫而澀。宜：固腎益精，補脾去濕，止泄瀉，除夢遺。煮熟研膏同粳米作粥，甚助精氣。

《食物小錄・果部・蓏果類》芡實即雞頭子。甘、酸、澀，無毒。補中，除暴疾，益精強志，聰耳明目。久服輕身不饑，耐老，開胃，助氣，止渴。

《調疾飲食辯・菜類》茨莖《圖經》曰：一名蔦，一名蕺菜，一名蒟菜。味極甘平，質極柔嫩。生食，止渴除煩，退膈間客熱；煮熟，補脾開胃，益氣生津。涼不傷氣，補不助邪，佳品也。根煮食，能消小腹氣塊及偏墜作痛見《法天生意》。

《調疾飲食辯・果類》芡　《綱目》曰：《本經》名雞頭，又名雁喙。《古今注》曰雁頭；《韓文公集》曰鴻頭；《莊子・無鬼篇》曰雞雍；《管子・五行篇》曰卵菱。實味微甘而澀，能止泄，益腎，治小便不禁，遺精，帶下，白濁。《衍義》：難消化，多食傷脾胃。陶隱居曰：小兒多食令不長。

按：芡實較蓮肉、菱肉更澀，而無其甘，且質粗而硬，寇氏傷脾之說，確乎可信。《唐本草》乃云益人勝於菱肉，則大誤矣。而孫升《談圃》以爲芡本不益人，俗稱水硫黃者，人之食芡，必咀嚼終日，故能使華液流通，轉相灌溉。矛盾之言，極爲可笑。未以本不益人之物，只多其咀嚼，便變爲有益，是世間諸物不論性味功能，只粗硬耐咀，即爲佳品，有是理乎？藥中用爲止澀，未嘗無效；作果多食，甚不相宜。小兒尤忌，陶氏不長之言非謬也。乃今富貴家群尚之，可嗤也。其莖、其根充蔬，生熟皆有益，見《菜類》。葉：可下胞衣：全者一片破缺者無用，水煎或酒煮服出《急救方》。

《藥性摘錄・食物》芡實　甘，平。煮食，健脾益胃，固精，縮小便。多食難消。嬰兒食之〔矛〕〔不〕長，老人服之有益。並詳《藥部》。

《藥性摘錄・食物》芡實　甘，微澹。補脾固腎。

《本草省常・果性類》雞頭子　一名卵菱，一名蔦子，一名芡實。宜熟食，性平。健脾固腎，益氣澀精。久食聰耳明目，輕身耐老。多食難克化。生食動風冷氣。小兒忌之。

《隨息居飲食譜・果食類》芡實一名雞頭。甘平補氣，益腎固精，耐飢渴，治二便不禁，強腰膝，止崩淋帶濁。必蒸煮極熟，枚齒細咀，使津液流通，始爲得法。鮮者鹽水帶殼煮而剝食亦良；乾者可爲粉作糕，煮粥代糧，亦入藥劑，惟能滯氣，多食難消。禁忌與蓮子同。其莖嫩時可茹，能清虛熱。根可煮食，浸歲濟饑。葉一張須囫圇者，煎湯服，治胞衣不下。

《每日食物卻病考・果類》 芡實　甘，平，無毒。補中益精，開胃助氣，治濕痹，腰脊膝痛，及小便不禁，遺精。小兒食之不長。生食動風氣，多食不益脾，難化。蒸，曝作粉食，良。

萍蓬草

《食物本草・救荒野譜補遺》 萍蓬草食根。及實。生池澤中，其根如藕，饑年可以代糧。六七月開黃花，結實狀如角黍，可作飯食之。

萍蓬子，結實秋初如角黍。萍蓬根，藕形水底自生成。饑年採得來充腹，抵卻黃粱與白粟。

《本草省常・菜性類》 蘋　一名四葉菜，一名田字草。性寒。除暴熱，下水氣。服甘草者忌之。

石蓮子

《日用本草・五果類》 石蓮　和殼乾者。黑堅，又名瑞蓮。取肉作串以薦酒。

主益氣，止渴，助心，止痢。治泄精腰痛。

菱

《千金要方・食治・果實》 芰實：味甘、辛，平，無毒。安中，補五臟，不饑輕身。一名菱。黃帝云：七月勿食生菱芰，作蟯蟲。

《食療本草》卷上 芰實平右主治安中焦，補藏腑氣，令人不饑。仙家亦蒸熟曝乾作末，和蜜食之休糧。

凡水中之果，此物最發冷氣，不能治眾疾。令人藏冷，損陰，令玉莖消衰。

可少食。多食令人或腹脹者，以薑酒一盞，飲即消。含吳茱萸子咽其液亦消。

《醫心方・五果部》 芰實　《本草》云：味甘，平，無毒。主安中補臟，不飢，輕身。一名菱。陶景注云：火燔以爲米充糧，斷穀長生。崔禹〔錫〕云：芰實，食之安中，補五臟。孟詵云：食之神仙，此物尤發冷，不能治眾病。《七卷經》云：味甘，平，無毒。食之不飢。被霜後食之，令陰不強。

《養生類纂・果實部》 菱　菱性冷，不可多食。《本草圖經》。

菱實令人臟冷，損陽氣痿莖，可少食。多食令人腹脹滿者，可暖酒和薑飲，一兩盞即消。《食療本草》。

菱角食之不益脾。《本草衍義》。

《飲膳正要・果品》 芰實　味甘，平，無毒。主安中，補五藏，輕身不飢。

《日用本草・五果類》 芰實　一名菱角。有二種，一種四角，一種兩角。有嫩者，皮紫色，謂之浮菱，食之尤美。江淮乾以代糧。大者斫菱，小者碎菱。

味甘，平，冷，無毒。最不能療病。多食生蟯蟲，令人藏冷，損陽氣，痿莖。或腹脹滿，飲薑酒即消。

主安中補五臟。不可合蜜食，令人生蟲。

《普濟方・食治門・果實》 芰實，味甘、辛，平，無毒。安中補五臟，不飢，輕身，一名菱。黃帝云：七月勿食生菱芰，作蟯蟲。

《救荒本草》卷下後 菱角　《本草》名芰音伎實，一名菱音陵，處處有之。水中拖蔓生，葉浮水上，三尖鋸齒，開黃白花，花落而實生，實有二種：一種四角，一種兩角。兩角中又有嫩皮而紫色者，謂之浮菱，食之尤美。味甘，性平，無毒。一云性冷。

救飢：採菱角鮮大者，去殼生食。殼老及雜小者煮熟食。或曬其實，火燔以爲米充糧，作粉極白潤，宜人服食。家蒸暴蜜和餌之，斷穀長生。又云：雜白蜜食，食人生蟲。一云多食臟冷，損陽氣，痿莖，腹脹滿。暖薑酒飲，或含吳茱萸，嚥津液即消。

治病：文具《本草》果部芰實條下。

《竹嶼山房雜部・養生部・雜造制》 風菱、菱粉　採取鮮者，曬乾，懸筐中風戾，煮去殼，再曬，羅粉。

《食物本草・果類》 菱角　味甘，平，無毒。主安中，補五臟，不飢輕身。四角、三角曰芰，兩角曰菱。又云：芸實作粉，蜜和食之，可休糧。此物最不宜人，多食令臟腑冷，損陽氣，陰不強，不益脾，且難化，惟解丹石毒。生者、熟者，食致脹滿，用薑酒一二杯解之。不可合白蜜食，令生蟲。

《食鑒本草・果品》 菱角味甘，寒，無毒。水族中此物須脆美而性寒冷，傷脾胃，發痼疾，損陽事。

《仙家方》：治食菱角多，作腹脹滿而痛，熱酒和薑，飲之則消矣。

《遵生八箋・飲饌服食箋・果實粉麪類》 菱角粉　去皮，如治藕法

取粉。

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》 菱科　夏秋採之，去葉根，惟留梗上圓科，如上法。熟食亦佳，糟食更美，野菜中第一品也。

《藥性全備食物本草・果部》 芰實一名菱角。味甘，氣平，無毒。體實者服之，解熱清心，安五臟，又壓丹石毒。體薄者服之，多則損氣，令人陰痿；輕則腹中脹滿，臟冷作泄，可暖酒和薑飲，一兩盞即消。煮熟食之，雖不冷，亦不益脾。

《食物輯要・果類》 菱　味甘，平，無毒。解丹石毒。生食，解煩熱，止消渴。多食，傷脾損陽。熟食充飢實胃。多食滯氣，飲薑汁、酒，一二杯可解。同蜂蜜食，生蛔蟲。小兒秋後食多，令臍下痛。四角、三角曰芰，兩角曰菱，功用頗同。

《上醫本草・果部》 芰實音妓。一名菱，又名水栗，亦名沙角。王安貧《武陵記》以三角、四角者爲芰，兩角者爲菱。《左傳》屈到嗜芰，即此物也。《爾雅》謂之厥攘音眉。

甘，平，無毒。

詵曰：生食性冷利，多食傷人臟腑，損陽氣，痿莖，生蟯蟲。水族中此物最不可治病。若過食腹脹者，可暖薑酒服之即消，亦可含吳茱萸咽津。

《食治廣要・果部》 芰釋名菱角。氣味：甘，平，無毒。主解丹石毒。多食脹滿，薑酒可解。此物大損陽氣，且令臟腑冷，不化食。合白蜜食，生蟲。

《食物本草・果部・水果類》 芰實一名菱。三角、四角者爲芰，兩角者爲菱。有湖濼處則有之。菱落泥中，最易生發。有野菱、家菱，皆三月生蔓延引。葉浮水上，扁而有尖，光面如鏡。葉下之莖有股如蝦股，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，隨月轉移。其實有數種：或三角、四角、兩角、無角。野菱自生湖中，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。野人剁米爲飯爲粥，爲糕爲果，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，亦有兩角彎捲如弓形者，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，風乾爲果，生、熟皆佳。夏月以糞水澆其葉，則實更肥美。《酉陽雜俎》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）〔根〕出水上。或云：玄都有雞翔菱，碧色，狀如雞飛，仙人鳧伯子常食之。

芰實，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。蒸曝，和蜜餌之，斷穀長生。搗爛澄粉食，補中延年。菱花開背日，芡花開向日，故菱寒而芡暖。食菱多，損脾腹脹泄瀉，可暖薑酒服之即消。

水紅菱　兩角，色紅而鮮，盛於五六月。嫩時充果最佳。味甘，寒，無毒。消渴清暑，解酒止煩。過食傷脾，令人泄痢。

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。餛飩菱象形命名。兩角、四角間而有之，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。形如弓，兩角彎卷。今人俟其老時，去殼風乾，謂之菱米。以充果品。款賓饋遺重之。味甘，平，無毒。主安中，補臟腑。久食，不飢延年。

烏菱兩角，形與折腰菱相似略小，色黑如煤炭，內肉雖白，微帶青黑。冬盡時，泥汙中掘起，頗有鼈氣。熟食甚香美。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。

《食物本草・救荒野譜》 菱科食莖葉。夏秋採，熟食。

採菱科，採菱科，小舟日日臨清波。菱科採得餘幾何？竟無人唱採菱歌。風流無復越溪女，但採菱科救飢餓。

《養生要括・果部》 芰實一名凌，一名沙角。味甘，平，無毒。安中，補五臟，不饑輕身。蒸暴和蜜餌之，斷穀長生，解丹石毒。鮮者，解傷寒積熱，止消渴，解酒毒，射菌毒。搗爛澄粉食，補中延年。

烏菱殼，入染鬚藥方，亦止泄痢。

《本草醫旨・食物類・果部》 芰實名沙角。其葉支散，故字從支，其角稍峭，故謂之菱，而俗呼爲菱角也。味：甘，平，無毒。生食性冷利，多食傷人臟腑，損陽氣，痿莖，生蟯蟲。水族中此物最不治病，若過食腹脹者，可煖薑酒服之，即消。亦可含吳茱萸咽津。菱花開背日，芡花開向日，故菱寒而芡煖。治：安中，補五臟，不飢輕身。蒸暴和蜜餌之，斷穀長生。解丹石毒，鮮者解傷寒積熱，止消渴，解酒毒，射罔毒。

搗爛澄粉食，補中延年。

芰花　味：澹。治：入染鬚髮方。

烏菱殼　治：入染鬚髮方，亦止泄痢。

《壽世秘典・類物・果部》　芰實俗呼菱角，昔人多不分別。惟王安貧《武陵記》以三角、四角者爲芰，兩角者爲菱。有野菱、家菱。野菱自生湖中，葉實俱小，其角硬直刺人，其色嫩青，老黑，野人曝乾剝米爲粥，爲果，皆可代糧。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，老則殼黑而硬，墜入泥中謂之烏菱，冬有取之風乾爲果，生熟皆佳。夏月以糞水澆其葉，則實更肥美。

氣味：甘，平，無毒。主解傷寒積熱，止消渴，解丹石毒、酒毒、射岡毒。多食冷臟腑，損陽氣，痿陰。

發明　孟詵曰：生食性冷利，傷人臟腑。若多食脹悶者，飲熱酒可解。不可與蜜同食，令生蟲。李時珍曰：《仇池筆記》言菱花開背日，芰花開向日，故菱寒而芰暖。

烏菱殼　入染鬚髮方，亦止痢。

《飲食須知・果類》　菱　味甘，性平。生食多傷臟腑，損陽氣，痿莖，生蟯蟲。水果中最不治病。熟食多令滯氣腹脹，飲薑汁酒一二杯可解，或含吳茱萸嚥津亦妙。同蜂蜜食，生蚘蟲。小兒秋後食多，令臍下痛。菱花開背日，芰花開向日，故菱寒而芰暖。熟乾性平，生則冷利。四角、三角爲芰，兩角爲菱，功用相同。勿合犬肉食。

《食物須知・諸果》　又種水菱　名曰芰實。氣味相若，亦產池塘。有四角、兩角不同；任生噉，煮食隨用。不能治病，及有損人。令臟冷，損陽氣，痿莖，飲熱酒及薑湯可解。噉多腹脹，亦用此消。

《養生食鑒・果類》　菱角其色有青，有紅，有紫。嫩時剝食，皮脆肉美。老則殼黑而硬，墜入泥中，謂之烏菱。冬月風乾，生熟皆佳。味甘，性冷，無毒。解丹石毒，去煩熱，止消渴。多食傷脾損陽。熟食性平，充饑實胃。多食滯氣，飲薑汁一二杯，可解。同蜂蜜食，生(蛇)(蟯)蟲。小兒秋(食)下多食，臍下痛。

《壽世傳真・果類》　菱　性寒。宜：消暑，止渴，解酒。

《食物小錄・果部・蔬果類》　芰實即菱角，芰音妓

甘，平，無毒。安中，補五臟，止渴，解丹石毒、暑毒、酒毒。熟者，多食填中。搗汁澄粉食，延年。

《調疾飲食辯・菜類》　菱莖　菱爲果中佳品，莖則苦澀不堪食，惟暑泄脾虛者，同米煮粥食一取其澀，一清暑也。餘病忌之。性忌鐵，宜手掐斷，瓦罐內煮。

《調疾飲食辯・果類》　菱　俗呼菱角。《別錄》名芰。《風俗通》名水栗，又名沙角。《綱目》曰：《武陵記》以三角者爲芰，兩角者爲菱。《左傳》：屈到嗜芰，有疾，召宗老，曰：祭我必以芰。及祥，將薦芰，其子屈建命去之，以爲不以私欲干國之典。不知飽人共好羞，情禮之至也，屈建乃未之知乎！《爾雅》謂之蕨櫬。《說文》曰：菱，楚曰芰，秦曰薢茩。大非。薢茩亦見《爾雅》，曰芙苽，郭注曰芙明。許氏蓋因蕨櫬、芙明音相近而訛也。《丹鉛錄》以芰爲雞頭，引《離騷》緝芰荷以爲衣，謂菱葉不可爲衣，亦非。芰荷乃覆蓮花之葉，蓮花每朵必有一葉與之共節而生，若擎蓋然。其名爲芰，與菱芰爲芰，名同物異，見《埤雅》。楊氏失考，故誤以雞頭當之也。其生也，二月生蔓浮水，葉下之莖有股如鍛股。四五月開小白花，夜開晝合，隨月而轉。惟其向月，故美人之鏡取以爲名。唐人之詠昭君曰：漢國明妃去不還，馬馱弦索向陰山。匣中縱有菱花鏡，羞對單于照舊顏。實或三角、四角、兩角，或圓而無角。野菱實差小，嫩時食宜生，老則宜熟，味在蓮子之上。澤居者春去殼，曝乾，久留爲飯爲果，可代糧。其莖和米作飯，可度歉歲。家菱種於陂塘，葉、實俱大，角奧而脆，彎卷如弓，色有青、紅、紫，頗美觀，味則遠遜野菱。

按：菱實，熟食能益氣安中，健脾解暑。而性平不熱，久食無熱中之患。平素大便溏者最宜。多食，其功在蓮子之上。但澀而壅氣，與蓮子同。生食解暑，治傷寒積熱，止消渴，解酒毒，則非生蓮肉所能幾及。惟氣滯中滿人忌熟，中寒胃弱人忌生。《食療本草》曰：生菱肉性冷，多食令人腹脹痛，或吐利，乾薑煎酒服，或吳茱萸爲末服，解之。予意不如砂仁、草果，或白豆蔻、陳橘皮、廣木香等爲末服，更佳。可溫中調氣，開胃醒脾。不獨生菱，即食多熟菱，壅氣作脹或腹痛，及一切瓜桃生冷所傷，均可治，方更穩也。

《藥性摘錄・食物》　菱角　生，止胃渴，解酒毒滯腸胃。多食則腹滿填脹，痿陽，以麝香、生薑、吳萸作湯或磨沈香汁服。

《本草省常・果性類》　菱角　一名沙角，一名水栗，一名芰實。性寒，宜熟食。止渴安中，消暑解酒。多食傷脾胃，生蟯蟲。同狗肉食，生癩症。生食損陽氣，或令人腹脹，用熱醋兌生薑汁解之。

《隨息居飲食譜・果食類》　菱芰　鮮者，甘，涼。析醒清熱，多食損陽

助濕，胃寒脾弱人忌之。老者風乾，肉反轉嫩。熟者，甘，平。充飢代穀，亦可澄粉，補氣厚腸。多食滯氣，胸腹痞脹者忌之。芡花向日，菱花向月，故芡煖而菱寒。鏡號菱花，謂女人容貌如月也。

《每日食物卻病考・果類》 菱角　味甘，平，無毒。安中，補五臟，不飢。鮮者，解傷寒積熱，止渴，解酒毒。三四角者，曰芰；兩角者，曰菱。作粉和蜜食，可休糧。生食，性冷，多則傷人，冷臟腑，損陽氣。熟者，多食腹脹，服薑酒則解。不可和白蜜食，令生蟲。

荸薺

《千金要方・食治・果實》 烏芋：味苦、甘，微寒，滑，無毒。主消渴、癰熱，益氣。一名藉姑，一名水萍，三月採。

《食療本草》卷上　蔫茨冷

下丹石，消風毒，除胸中實熱氣。可作粉食。明耳目，止渴，消痘黃。若先有冷氣，不可食，令人腹脹氣滿。小兒秋食，臍下當痛。

《醫心方・五果部》 烏芋　《本草》云：味苦，微寒，無毒。甘，主消渴，痹熱，熱中，益氣。一名藉姑，一名水萍。陶〔弘〕景注云：生水田中，葉有椏狀如澤寫，不正似芋。蘇敬云：此草一名槎牙，一名茨菰。主百毒，產後血悶，攻心欲死，產難，胞衣不出，搗汁服一升。《拾遺》云：食之令人肥白。小者極消，吞之開胃及腸。《千金方》云：下石淋。崔禹〔錫〕云：食之益氣力，主消渴，五淋。煮啜爲佳。孟詵云：主消渴，下石淋。吳人好啜之。發脚氣，癱瘓風，損齒。紫黑色，令人失顏色。《七卷經》云：食之止渴，益氣。《廣雅》云：藉姑，亦曰烏芋也。《養生要集》云：味苦，微寒。食之除熱。所謂鳧茈者是也。爲粉食之，其色如玉。久食益人。兼名菟雲，一名火芋，一名玉銀。

《救荒本草》卷下後　鐵荸薺音孛《本草》名烏芋，又名蔫音夫茨，一名藉姑，一名水萍，一名槎音查牙，亦名茨菰，又名燕尾草。《爾雅》謂之芍。有二種：根黑皮厚，肉硬白者，謂之豬荸薺；皮薄色淡紫，肉軟者，謂之羊荸薺。生水田中，葉似莎草而厚肥，稍又長窄，葉間生莖，其莖三棱，稍頭開花醬褐色，根即荸薺。味苦，甘，性微寒。

救飢：採根煮熟食，製作粉食之，厚人腸胃。不飢；服丹石人尤宜食，解丹石毒。孕婦不可食。

治病：文具《本草》果部烏芋條下。

《竹嶼山房雜部・養生部・雜造制》 風地栗　取絕甘嫩多漿者，帶土懸筐中而風戾之。

又　荸薺粉　老荸薺搗取汁，湯鑼湯之成粉皮，同藕，成乾粉。

《食物本草・果類》 鳧茨　味苦，甘，微寒，無毒。主消渴痹熱，溫中益氣。作粉食之，厚人腸胃，不飢，服丹石人尤宜。又云：不可多食。相傳謂鳧茨性善毀銅，著之皆碎，未嘗試。即今荸薺也。

《食鑒本草・果品》 荸薺味甘，微寒，無毒。本草名烏芋，又名鳧茨，以其鳧喜食之，故云。皮厚色黑肉硬者，謂之豬荸薺；皮薄色紫肉脆者，謂之羊荸薺。此物損多益少而能發病。病者、孕婦忌之。

《日華子》云：消風毒，瀉胃熱，治黃疸，下五淋。

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》 野荸薺　四時採，生、熟可食。

《藥性全備食物本草・果部》 地栗　味甘，性寒滑，無毒。解丹石，辟蠱毒，止消渴，化痰積宿食，去胸中實熱，治浮腫及五疸，利小水。合銅嚼，銅漸消。

《上醫本草・果部》 烏芋　一名鳧茈音疵，一名鳧茨音瓷，一名荸薺，一名黑三棱，一名芍音曉，一名地栗。

（根）璣曰：烏芋善毀銅，合銅錢嚼之，則錢化，可見其爲消堅削積之物。故能化五種腸疾，而消宿食，治誤吞銅也。

甘，微寒，滑，無毒。主治：療五種腸氣。消宿食，飯後宜食之。治誤吞銅物。作粉食，厚人腸胃，不飢。能解毒，服金石人宜之。

詵曰：性冷，先有冷氣人不可食，令人腹脹氣滿。小兒秋月食，多臍下結痛也。

附方　大便下血：荸薺搗汁大半鍾，好酒半鍾，空心溫服，三日見效。

下痢赤白：午日午時，取完〔好〕荸薺，洗淨拭乾，勿令損破，於瓶內入好燒酒浸之，黃泥密封收貯。遇有患者，取二枚細嚼，空心，用原酒送下。

小兒口瘡：用荸薺燒存性，研末摻之。

誤吞銅錢：生鳧茈，研汁，細細呷之，自然消化成水。

《食治廣要・果部》 烏芋釋名荸薺。氣味：甘，微寒，滑，無毒。主治：五種膈氣，消宿食，並治悞吞銅鐵物。止血痢、下血、血崩，辟蠱毒。有

冷氣人不可食，食之令人腹脹氣滿。小兒秋月多食，臍下結痛。

《食物本草・果部・水果類》 烏芋一名鳧茨，一名荸薺，一名地栗。生淺水田中。其苗三四月出土，一莖直上，無枝葉，狀如龍鬚。肥田栽者，粗近葱、蒲，高二三（丈）〔尺〕。其根白蒻，秋後結顆，大如山查、栗子，而臍有聚毛，累累下生入泥底。野生者，黑而小，食之多滓。種出者，紫而大，食之多液。吳人以沃壤種之，三月下種，霜後苗枯，冬春掘收爲果，生食、煮食皆良。荸臍性能毀銅，銅器中貯荸臍，其器便壞。

烏芋，味甘，微寒，無毒。主消渴痹熱，溫中益氣，下丹石。開胃下食，療五種膈氣，消宿食，飯後宜食之。治誤吞銅物。主血痢下血血崩，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。

《食物本草・救荒野譜》 野荸薺食實。四時採。生熟皆可食之。

野荸薺，生稻畦，苦薅不盡心力疲，造物有意防民飢。年來水患絕五穀，爾獨結實何纍纍。

《養生要括・果部》 地栗　味甘，微寒，滑，無毒。消渴痹熱，溫中益氣，下丹石，消風毒，除胸中實熱氣，可作粉食。明耳目，消黃疸，開胃下食。作粉食，厚人腸胃，不飢，能解毒，服金石宜之。療五種膈氣，消宿食，飯後宜食之。治誤吞銅物。主血痢、下血、血崩，辟蠱毒。小兒炙炒食，多下結痛。

《本草醫旨・食物類・果部》 烏芋名荸臍，又名地栗。小者名鳧茈，大者名地栗。

根　味甘，微寒，滑，無毒。性冷，先有冷氣人不可食，令人腹脹氣滿。小兒秋月食多，臍下結癖也。治：消渴，痺熱，溫中益氣，下丹石，消風毒，除胸中實熱氣。可作粉食，明耳目，消黃疸，開胃，下食。作粉食厚人腸胃，不飢，能解毒，服金石人宜之。療五種膈氣，消宿食，飯後宜食之。治誤吞銅物，主血痢下血，血崩，辟蠱毒。烏芋善毀銅，合銅錢嚼之則錢化，可見其爲消堅削積之物，故能化五臟膈疾，而消宿食，治誤吞銅也。

附方　大便下血：荸臍搗汁大半鍾，好酒半鍾，空心溫服，三日見效。下痢赤白：午日午時取完好荸臍，洗淨拭乾，勿令損破，放瓶內，入好燒酒浸之，黃泥密封收貯，遇有患者，取二枚細嚼，空心用原酒送下。婦人血崩：鳧茈一歲一個，燒存性，研末，酒服之。小兒口瘡：用荸臍燒存性，研末摻之。誤吞銅錢：生鳧茈研汁，細細呷之，自然消化成水。

《壽世秘典・類物・果部》 烏芋俗呼荸臍，鳧喜食之。《爾雅》名鳧茨。鄭樵《通志》名地栗。吳瑞曰：小者名鳧茨，大者名地栗。一云：野生者小而香，食之多滓。種出者紫大，食之多毛。

氣味：甘，微寒，無毒。主開胃下食，療五種膈氣，飯後宜食之。治悞吞銅物，能解毒，服金石人宜之，療血痢，下血、血崩，辟蠱毒。《綱目》。

發明　孟詵曰：烏芋性冷，下丹石，消黃疸。先有冷氣人不可食，多食令人患脚氣。又孕婦忌之。汪機曰：烏芋善毀銅，合銅錢搗之則錢化，可見其爲消堅削積之物，故能化五種膈疾而消宿食，治悞吞銅也。李時珍曰：按王氏《博濟方》治五積冷氣攻心，變爲五膈之病。又董炳《集驗方》云：地栗曬乾爲末，白湯每服三錢，能辟蠱毒。傳聞下蠱之家知有此物，便不敢下。此前人所未知者。

《飲食須知・果類》 荸薺　味甘，性寒滑。即地栗。有冷氣人不可食，令腹脹氣滿。小兒秋月食多，令臍下結痛。合銅嚼之，銅漸消也。勿同驢肉食，令筋急。

《食物須知・諸果》 鳧茨一名荸薺。味甘，氣平，微寒，無毒。苗似龍鬚，根黑指大，皮厚有毛。又一種皮薄無毛者，亦同水田蒔之，在處俱有。主產後血悶攻心，理產難子胞不下。壓丹石，除胸膈痞氣；下石淋，退面目疸黃。風腫能消，痹熱堪卻。開胃進食，益氣溫中。性善毀銅，著之即碎，故爲消堅削積之果也。多食則生他症，卒食則嘔水來。孕婦食動胎，小兒食臍痛。

《養生食鑒・果類》 荸薺一名烏芋，又名鳧茨、地栗，粵名馬蹄子是也。去皮食之，其味如菱角。味甘，淡，性微寒，無毒。主消渴痹熱，下石淋，治血痢，下血崩，除胸中寒熱，宿食，膈氣。主食或搗汁飲之，誤吞銅錢，嚥之即下。作粉食，開胃厚腸。辟蠱毒方，曬乾爲末，每服二錢，白湯調服，即解。下蠱之家，知有此藥，則不敢行。云：有冷氣人不可食，令腹脹氣滿。小兒多食，令臍結痛。

《壽世傳真・果類》 荸薺　性寒滑。味甘。主化堅。即地栗。宜：益氣安中，開胃消食，除胸中實熱，止五種噎膈。能消堅削積，和銅錢嚼之則錢碎。

《食物小錄・果部・蔬果類》 烏芋即荸臍。甘，平，滑，微寒，無毒。溫中止消渴，下丹石，除胸中實熱。可作粉食，明耳目，開胃下氣，厚腸胃，不飢，解毒，消宿食。飯後宜食之。服金石人宜之。大益小兒。

《調疾飲食辯・果類》 荸臍　《綱目》曰：《別錄》名烏芋。《爾雅》名

鳧茈，後訛爲鳧茨。《通志》作地栗。《日用本草》曰：小者名鳧茈，大者名地栗。《衍義》曰：皮厚色黑，肉硬而白者爲豬勞臍。皮薄色紫，肉軟而脆者爲羊勞臍。

按：勞臍，野生者小而硬，種蒔時加以培壅則大而脆。性冷難化。《別錄》云溫中益氣，《日華本草》云開胃下食，《圖經》云厚人腸胃，皆誤。《食療本草》云除實熱，夙有冷氣人食之，必腹脹氣滿，食多臍下結痛，此正論也。入藥用，能消銅。小兒誤吞銅錢，搗汁細細呷之出《百一選方》。又破血，《博濟方》名黑三棱。《神秘方》用治大便下血，搗汁和酒，日二三服。《經驗方》用治赤白痢，完好者燒酒浸泥封瓶口，每取二枚，細嚼，原酒下。又解砒信毒，搗汁灌之，多服取效，少則無功。煨熟食，性平不冷，且易消化，然未必遂能溫補也。又野生小如豆者，搗，澄粉，諸膽汁浸，曝乾，點目可除熱眼雲翳，久點取效出《備急方》。

《本草省常・果性類》 勞臍　一名烏芋，一吹鳧茈，一作茨。熟，性寒。益氣安中，開胃消食，除胸膈痰熱，腸胃宿積。生，性冷。瀉熱止渴。多食令人腹脹氣滿，孕婦忌之。勞臍能毀銅，小兒吞錢，生食數枚即化。

《隨息居飲食譜・果食類》 鳧茈即荸臍，一名烏芋，一名地栗。甘寒。清熱，消食，析酲，療膈殺疳，化銅辟蟲，除黃泄脹，治痢調崩。以大而皮赤味甜無渣者良，風乾更美。多食每患脹痛，中氣虛寒者忌之，煮熟性平，可入肴饌，可禦凶年。澄粉點目，去翳如神，味亦甚佳，殊勝他粉。

辟蟲，荸臍曬乾爲末，每白湯下二錢。蟲家知有此物，即不敢下。

血崩，荸臍一歲一枚，煅存性研，酒調下。

便血，搗荸臍汁一鍾，好酒半鍾和，空心溫服。

赤白痢，午日午時，取完好荸臍，洗淨拭乾，勿令損破，安瓶內，入好燒酒浸之，黃泥密封收藏。每用二枚，細嚼，空心原酒下。

《每日食物卻病考・果類》 烏芋　又名鳧茨，即今之荸薺也。味甘，微寒，滑，無毒。消渴，溫中益氣，下丹石，消宿食，除胸中實熱，治誤吞銅物。可作粉食，厚人腸胃。多食，腹脹。小兒多食，臍下結痛。

慈姑

《食療本草》卷上 茨菰　主消渴，下石淋。不可多食。吳人好啖之，令人患腳。

又，發腳氣，癱緩風。損齒，紫黑色。令人失顏色，皮肉乾燥。卒食之，令人嘔水。

《養生類纂・草木部》 茨菰　茨菰冷，有毒，多食發虛熱及腸風、痔瘻、崩中、帶下、瘡癤，煮以生薑禦之佳，懷孕人不可食。《日華子本草》。

《救荒本草》卷上後 水慈菰　俗呼爲剪刀草，又名箭搭草。生水中。其莖面窊背方，皆有線楞，其葉三角，似剪刀形，葉中攢生莖叉，稍間開三瓣白花黃心，結青蓇葖如青楮桃狀頗小；根類葱根而粗大，其味甜。

救飢：採近根嫩笋莖，煠熟，油鹽調食。

《食物本草・果類》 茨菰　味甘。主百毒，產後血悶，攻心欲死，產難，胎衣不出，搗汁服之愈。多食令人患脚，又發脚氣，癱緩風，損齒，令人失顏色，皮肉乾燥。卒食之，令人嘔水。

《食物本草・菜部》 烏芋即茨菰。味苦、甘，氣微寒，無毒。主消渴痹熱，除實熱氣煩，益氣溫中，消風祛煩，下丹石，退黃疸，產後血氣攻心欲死，胎衣不下。《衍義》云：烏薥，今人謂之勞臍。皮厚色黃，肉硬白者，謂之豬勞臍；皮薄澤，色淡紫，肉軟者，謂之芋勞臍。正二月，人採食之。此二等藥罕用，荒歲人多採以充飢。

《食物輯要・果類》 茨菰　味甘、苦，性寒，無毒。治石淋。多食，損齒，動宿疾，令冷氣腹脹，脚氣癱瘓。患崩帶、腸風、五痔、瘡癤者，勿食。同生薑煮，良。小兒食多，臍下痛。

《上醫本草・果部》 慈姑　一名藉姑，一名水萍，一名河鳧茈，一名白地栗，一名剪刀草，一名箭搭草，一名楼丫草，一名燕尾草。時珍曰：慈姑一根，歲生十二子，如慈姑之乳諸子，故以名之。

根　苦、甘，微寒，無毒。主治：百毒，產後血閉，攻心欲死。產難，胞衣不出，搗汁服一升。又下石淋。

大明曰：冷，有毒。多食發虛熱及腸風痔漏，崩中帶下，瘡癤，以生薑同煮佳，懷孕人不可食。詵曰：吳人常食之，令人發脚氣，癱緩風，損齒，失

顏色，皮肉乾燥。卒食之，使人乾嘔也。

葉　主治：諸惡瘡腫，小兒游瘤丹毒。搗爛塗之，即便消退，甚佳，治蛇、蟲咬，搗爛封之。調蚌粉，塗瘙痱。

《食治廣要・果部》　慈姑　氣味：苦、甘，微寒，無毒。主治：產後血悶攻心，難產，胞衣不出。多食，發熱及腸風痔漏、崩中帶下。以生薑同煮佳。孕婦不可食。其葉搗爛，塗諸惡瘡腫毒，小兒游瘤丹毒。及蛇、蟲咬，搗封之亦佳。

《食物本草・果部・水果類》　慈姑慈姑，一根歲生十二子，如慈母之乳諸子，故以名之。今作茨菰者誤矣。苗名剪刀草、𦰡丫草、燕尾草，並以葉形名也。剪刀草，生江湖及汴洛近水河溝砂磧中。葉如剪刀形。莖幹似嫩蒲，其色深青綠。每叢十餘莖，內抽出一兩莖，上分枝，開小白花，四瓣，蕊深黃色。根大者如杏，小者如栗，色白而瑩滑。冬春採之，即慈姑也。煮熟味甘甜，時人以充果餌。福州別有一種，小異，三月開花，四月採根。李時珍曰：慈姑生淺水中，人亦種之。三月生苗，青莖中空，其外有棱。葉如燕尾，前尖後歧。霜後葉枯，根乃練結，冬及春初，掘以爲果。須灰湯煮熟，去皮食，乃不麻澀戟人咽也。嫩莖亦可燠食。

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，發虛熱，及腸風痔漏，崩中帶下，瘡癤。又令人發脚氣癱緩風，損齒失顏色，皮肉乾燥。孕婦不可食。

葉，治諸惡瘡腫，小兒游瘤丹毒，搗爛塗之，即便消退。又治蛇、蟲咬，搗封之。調蚌粉，塗瘙痱。

《養生要括・果部》　慈姑　味甘，微寒，無毒。治百毒。產後血悶，攻心欲死，產難胞衣不下，搗汁服一升，又下石淋。

葉，治諸惡瘡腫，小兒游瘤丹毒，搗爛塗之，即便消退，甚佳。

凡果未成核者，食之令人發癰（節）〔癤〕及寒熱。凡果落地有惡蟲緣過者，食之令人患九漏。凡果雙仁者，有毒殺人。凡瓜雙蒂者，有毒殺人。沉水者，殺人。凡果忽有異常者，根下必有毒蛇，食之殺人。

《本草醫旨・食物類・果部》　慈姑名白地栗。生水田中，葉有棱，狀如澤瀉，其根黃，似芋子而小，煮之可啖。

根　味：苦，甘，微寒，無毒。多食發虛熱及腸風痔漏，崩中帶下，瘡癤。以生薑同煮佳。懷孕人不可食。吳人常食之，令人發脚氣、癱緩風，損齒，失顏色，皮肉乾燥。卒食之使人乾嘔也。治：百毒，產後血悶，攻心欲死，產難，胞衣不出，搗汁服一升。又下石淋。

葉　治：諸惡瘡腫，小兒游瘤丹毒，搗爛塗之，即便消退，甚佳，治蛇、蟲咬，搗爛封之。調蚌粉，塗瘙痱。

《壽世秘典・類物・果部》　慈姑一根歲生十二子，如慈姑之乳諸子，故以名之，作茨菰者非矣。一名白地栗，所以別烏芋之地栗也。須灰湯煮熟去皮食，乃不麻澀戟人咽也。

氣味：苦，甘，微寒，無毒。治百毒。產後血悶攻心欲死及產難胎衣不出，搗汁服，即愈。

發明　《日華子》云：慈姑性冷，有毒，多食發虛熱及腸風痔漏、崩中帶下，以生薑同煮佳。懷孕人不可食。孟詵曰：多食發脚氣，癱緩風，損齒，失顏色，皮肉乾燥。

葉　治諸惡瘡腫，小兒游瘤丹毒，搗爛塗之即消。治蛇蟲咬，搗爛封之。調蚌粉，塗瘙痱。

《飲食須知・果類》　茨菰　味苦、甘，性寒。多食發虛熱，及腸風痔漏，崩中帶下，令冷氣腹脹，生瘡癤，發脚氣，患癱瘓風，損齒，失顏色，皮肉乾燥。卒食之，使人乾嘔。孕婦忌食，能消胎氣。小兒食多令臍下痛，以生薑同煮可解毒。勿同吳茱萸食。

《養生食鑒・菜類》　茨菰　味甘、苦，性寒，無毒。治石淋。多食損齒，動宿疾，令冷氣腹脹，脚氣癱瘓。患崩帶、腸風、五痔、瘡癤者，勿食。同生薑煮良。懷孕人不可食。小兒食多，臍下痛。

《壽世傳真・菜類》　慈菇　性辛。宜：清熱治癰，除結核瘰䯱。

《食物小錄・果部・補遺類》　茨（茹）〔菇〕　甘、苦，微澀，無毒。解熱和中。多食滯氣，發脚氣。懷孕婦人不可食。

《調疾飲食辯・果類》　慈姑　《別錄》名藉姑，又名水萍。《圖經》名河鳧葵，又名地栗。苗名剪刀草。《救荒本草》名箭搭草。《唐本草》名搓丫草。《日華本草》名燕尾草。《綱目》曰：生淺水中四時不乾處生更多，人亦種之。三月生苗，青莖中空，有棱，葉前尖後歧略似半夏葉。霜後葉枯，掘爲果，須灰湯煮熟，乃不麻澀戟人咽。性極不宜人。《食療本草》云：多食損齒，發脚氣，癱瘓風損，令人乾嘔。然可治病。《日華本草》曰：解百毒，治產後血悶攻心欲死，催生下胞衣，俱搗汁，服一升，又可下石淋一升太多，約服一合可也。《圖經》曰：葉可搗塗諸瘡惡腫，小兒赤游丹毒。又可敷蛇咬。又有山

慈姑，因根形似，故名，實非同類。但入藥用，不堪作果。

《本草省常・果性類》 慈姑　俗作茨菰，非。一名河鳧茈，一名白地栗。性寒，有毒，必同薑煮方能食。行血墮胎。發腸風痔漏，崩中帶下。卒食令人乾嘔。久食損齒，失顏色，發癱瘓脚氣。孕婦忌之。

《隨息居飲食譜・果食類》 慈菇俗作茨菰，一名白地栗，一名河鳧茈。甘、苦，寒。用灰湯煮熟去皮食，則不麻澀。入肴加生薑以制其寒。功專破血通淋，滑胎利竅。多食發瘡動血，損齒生風。凡孕婦及癱瘓、脚氣、失血諸病，尤忌之。

《每日食物卻病考・果類》 茨菰　又名慈姑。味苦、甘，微寒，無毒。主產後血悶，攻心欲死。產難、胎衣不下，搗汁服之即愈。多食，令人發脚氣、癱緩，損齒，燥皮肉，失顏色。

津符子

《千金要方・食治・果實》 津符子：味苦，平，滑。多食令人口爽，不知五味。

《食物本草・果部・異果類》 津符子產緬甸州。孫思邈《千金方》云：味苦，平，滑。多食令人口爽，不知五味。

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。又治泄痢不止，安和五臟。久食輕身，明目。

附方：治男子婦人虛勞咳嗽，吐唾膿血，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。

甘劍子

《食物本草・果部・異果類》 甘劍子范成大《桂海志》云：狀似巴欖子仁，附肉有白膚，不可食，發人病。北人呼爲海胡桃。

甘劍子，味甘，氣烈。治脾胃虛寒，食少泄利。不可多食，發宿病。

附方：

治痢疾久不止，形體厄羸，泄下虛脫，百方不效。用甘劍子七個連殼煅爲末，空心酒下，主服即止。再用調理藥。

楊搖子

《食物本草・果部・異果類》 揚搖子沈瑩《異物志》云：生闐越。其子生樹皮中，身體有脊，形甚異而味甘無奇，色青，長五寸。

揚搖子，味甘，溫，無毒。主和中益氣，潤肌膚，好顏色，通百脈，強筋骨。

海梧子

《食物本草・果部・異果類》 海梧子嵇含《〔南〕方草木狀》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，易於忘失。每日空心食海梧子十數枚，月餘自愈。

治疝氣，囊大如斗。用海梧子七個燒灰，服之效。

木竹子

《食物本草・果部・異果類》 木竹子《桂海志》云：皮色形狀全似大枇杷，肉味甘美，秋冬實熟。出廣西。

木竹子，味甘，平。主清熱，利百脈，通調水臟，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，治咳逆上氣。

榠子

《食物本草・果部・異果類》 榠子《南州記》云：出九真、交趾。樹生，子如桃實，長寸餘。二月開花，連著子，五月熟，色黃。鹽藏食之，味酸似梅。

榠子，味酸，平、涼。主清心潤肺，止渴生津，制亢極之陽光，解炎蒸之暑氣，又降三焦實火，治鼻中出血，及胃火牙宣。

附方：治齒痛及牙齦出血不止。用榠子核連仁燒存性，爲末摻之，大效。

夫編子

《食物本草・果部・異果類》 夫編子《南州記》云：樹生交趾山谷。三月開花，仍連著子，五六月熟。入雞、魚、豬、鴨羹中，味美，亦可鹽藏。

夫編子，味甘。主寧心志，養血脈，解暑渴，利水道，生津液，咳嗽上氣喘急，止渴除煩，清熱潤肺，滋命門，益五臟。

附方：治骨蒸勞熱，四肢瘦削如枯柴。用夫編子同白鴨煮爛，不用鹽、醬。日日啖之，吃鴨三頭，見效。

白緣子

《食物本草・果部・異果類》 白緣子劉欣期《交州記》云：出交趾。樹高丈

餘，其味甘美如胡桃。

白緣子，味甘，平。主潤肺，止渴，清熱。祛風暑濕氣，治瘡癰。治山嵐瘴氣所侵，變成痎瘧，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。

千歲子

《食物本草・果部・異果類》 千歲子《草木志》云：出交趾。蔓生。子在根下，鬚綠色，交加如織。一苞恒二百餘顆，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

《食物本草・果部・異果類》 侯騷子《酉陽雜俎》云：蔓生。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，消酒除濕，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。治鬼邪著人。以侯騷子七個，桃、柳枝各五個，懸患人床前即去。

酒杯藤子

《食物本草・果部・異果類》 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，辟邪瘧，消癰腫，殺蛔蟲。治尸蛀勞瘵，蟲蠱瘰癧，癭瘤結核，癰疽潰爛。

附方：治食傷諸果成積。用酒杯藤子燒灰糖拌，服下五七錢，大效。治飲酒過量，沉醉不醒，或積久成病。用酒杯藤子煎服，極驗。

茼茼子

《食物本草・果部・異果類》 茼子蕳，音間。賈思勰《齊民要術》云：藤生交趾、合浦。緣樹木，正二月花，四五月熟，（實）如梨，赤如雞冠，核如魚鱗。味甘。

茼子，味甘，平，無毒。主中惡氣，飛尸邪蠱，心腹卒痛，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：治驚癲恍惚，語言不倫，歌笑不徹。用茼子核七枚燒末，入硃砂少許，薑湯下方寸匕。

山棗

《食物本草・果部・異果類》 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

《食物本草・果部・異果類》 隈支宋祁《益州方物圖》云：生邛州山谷中。樹高丈餘，枝修而弱。開白花。實大若雀卵，狀似荔枝，肉黃膚甘。

隈支，味甘，無毒。治七種疝氣，及一切瘡瘍疥癬。

五味子

《飲膳正要・料物性味》 五味子　味酸，溫，無毒。益氣補精，溫中潤肺，養藏強陰。

《日用本草・五果類》 五味子　皮肉甘、酸，核中辛、苦有鹹味，此則五味是也。俗云赤葛，味酸，溫，無毒。

主益氣，咳逆上氣，勞傷羸瘦，補諸虛，令人體悅澤，除熱明目，暖水藏，消食，治霍亂反胃，心腹氣脹。

覆盆子

《千金要方・食治・果實》 覆盆子：味甘、辛，平，無毒。益氣，輕身，令髮不白。

《食療本草》卷上 覆盆子平右主益氣輕身，令人髮不白。其味甜、酸。五月麥田中得者良。採其子於烈日中曬之，若天雨即爛，不堪收也。江東十月有懸鉤子，稍小，異形。氣味一同。然北地無懸鉤子，南方無覆盆子，蓋土地殊也。雖兩種則不是兩種之物，其功用亦相似。

《醫心方・五果部》 覆盆子　《本草》云：無毒。主益氣輕身，令髮不白。陶（弘）景注云：蓬藥是根名，覆盆子是子實名，方家不用，乃昌容所服，以易顏色者也。蘇敬注云：覆盆子、蓬藥，一物異名。本謂實，非根也。崔禹（錫）云：覆盆子味酸美香，主益氣力，安五臟，是烈真常嗽之，遂登

仙矣。

《養生類纂・草木部》 覆盆子　覆盆子益腎臟，縮小便，服之當覆其溺器，如此取名。食之多熱。《本草衍義》。

《日用本草・五果類》 覆盆子　即莓也。一名蓬藥。蠶老時紅熟於地中，空者名蠶莓，中實極紅者名蛇殘茆，人不敢食，恐有蛇殘。樹生者名樹莓，乾之名覆盆子。秋熟沿塹多刺，味酸，名沿鈎子。

味酸，平，無毒。能縮小便，令髮不白。

主益氣輕身，安五臟，益顏色，男子腎氣虛竭，女子食之有子，小兒食之功效同。

《食物本草・果類》 覆盆子　味甘、酸，氣平，微熱，無毒。主輕身，益氣，令髮不白，顏色好。又主男子腎虛，精竭陰痿。女子食之有子。熟時軟紅可愛，五月採之，失採則枝就生蟲。製爲蜜煎食更佳。

《藥性全備食物本草・果部》 覆盆子　味甘，氣平、微熱，無毒。益腎臟，服之小便當覆溺盆，主男子腎虛精竭，陰痿能令堅長。治肝經風虛，明目去翳。治肺氣虛寒少力，取汁入蜜作煎，點眼。婦人食之有子。久服輕身，髮不白，悅顏色，和臟腑。入藥，水洗，去皮蒂，酒蒸日乾。

苗　名蓬藥，味酸、鹹，平，功力同子。療中風身熱大驚，又爛弦血風冷淚侵淫，青盲目暗，或有蟲等症，取苗日乾爲末，薄綿裹之，以男乳汁浸，如人行七八里久，用注目中，仰臥，不過三四日，視物如少年。忌酒、麵。

按：《本草》自有蓬藥條，似蠶莓子，紅色。其葉似野薔薇，有刺，食之酸甘。恐諸家不識，誤說是覆盆也。《佛經》說云蘇蜜那花點燈，正言此花也。笮取汁，合成膏，塗髮不白。食其子，令人好顏色。葉挼絞取汁，汁滴目中，去膚赤，有蟲出如絲線。其類有三種。四月熟，甘美如覆盆子者是也，餘不堪入藥。今人取茅莓當覆盆，誤矣。

《調疾飲食辯・果類》 覆盆子　《爾雅》曰：荎，蕘蓋。《綱目》曰大麥莓，又曰插田薦，又曰烏薦子，以其熟於初夏也。蔓生，有細刺。葉如野薔薇，紋皺。子似桑椹而圓，每莖四五枚，或七八枚，大如櫻桃。過熟則就枝生蛆，須半熟採。味甘不酸，可入藥，可作果餌。能補腎精虛竭陰痿出《藥性本草》。同蜜煎膏，補肺氣虛寒出《衍義》。俱宜多服。

一種逢藥子，枝、葉、花、實俱相似，而熟於秋末，味微酸。《本經》雖收爲上品，而強陰補腎之力，終遜覆盆。《爾雅》邢疏以爲，蓬藥即覆盆苗。又有一種懸鈎子，即《爾雅》之茥，山莓也，郭注云木莓，《圖經》曰樹莓。其本乃小樹，不作藤蔓，子稍大，味亦微酸，力則遠遜覆盆。一種蛇薦，又名蠶莓，《爾雅》謂之麃。雖蔓生，而就地節節生根，節上生枝，長尺許，一莖只結一枚。《本草會編》謂之地薦。性冷，多食作脹，但能治天行熱病口乾，頻食一二枚出《傷寒類要》。

按：覆盆子固補腎上藥。而《圖經》謂研末，用男飲乳浸汁，滴目中，可治天行目暗及青盲。《夷堅志》謂可治爛弦風癢有蟲，取葉咀嚼取汁，皂紗蒙眼，注汁漬之，則蟲從紗出。理或然也。

蛇莓

《食療本草》卷上　蛇莓　主胸、胃熱氣，有蛇殘不得食。

主孩子口噤，以汁灌口中，死亦再活。

《藥性全備食物本草・果部》 蛇莓　味酸、甘，性大寒，有毒。主胸胃熱氣。有蛇氣，不得食。主孩子口噤，以汁灌口中，死亦再活。又通月經，傅瘡腫，蛇咬，射工毒。生田野道傍，處處有之，附地生，下濕處。苗莖僅長寸餘，莖端三葉，如覆盆子，但光潔而小，微有皺紋。花黃，比蕨梨花差大。春末夏初，結紅子如荔枝色。根似敗醬，二月八月採根，三月四月嗽子。下有蛇藏，切勿採食。

潑盤

《救荒本草》卷上後　潑盤　一名杙盤。生汝南荒野中，陳蔡間多有之。苗高五七寸，莖葉有小刺，其葉仿佛似艾葉稍團，葉背亦白，每三葉攢生一處結子作穗，如半柿大，類小盤堆石榴顆狀，下有蒂承如柿蒂形。味甘、酸，性溫。

救飢：以潑盤顆粒紅熟時採食之。彼土人取以當果。

雞冠果

《救荒本草》卷上後　鷄冠果　一名野杨梅。生密县山谷中。苗高五七寸，葉似潑盘葉而小；又似鷄儿头葉微圓，开五瓣黄花，结實似红小杨梅状。味甜酸。

救飢：採取其果红熟者，食之。

使君子

《日用本草・五果類》（史）〔使〕君子　生交、廣等州。形如梔子，棱瓣深而兩頭尖。

味甘溫，無毒。療小兒多是獨用。

主小兒五疳，小便白濁。殺蟲，療瀉痢。

《調疾飲食辯・果類》使君子　《綱目》曰：《南方草木狀》名留求子。性能健脾胃，除虛熱，殺蟲，治小兒百病。凡味甘者多生蟲，酸、辛、苦者始能殺蟲。惟此與樒子，甘而殺蟲，異物也。而樒性大熱，多食有損，非使君子之匹也。《開寶本草》曰：潘州郭使君治小兒，多用此，故名使君。主治小兒五疳、白濁溺如米泔，止瀉利。按：小兒多因飲食夾雜，致生疳蟲、虛熱、泄利、白濁等症，他殺蟲藥必傷脾胃，難多服。此物味甘，名雖爲藥，實屬果餌，可以多服，既能愈病，又復健脾，極宜常煨與兒食之。

通草

《醫心方・五果部》通草　《本草》云：味甘，平，無毒。主去惡蟲，除脾胃寒熱，通利九竅血脈關節，令人不忘。脾痹，恒欲眠，心煩，噦出音聲，療耳聾，散癰腫，諸結不消，及金瘡、惡瘡、鼠瘻。墮胎，去三蟲。一名丁翁。《拾遺》云：一名好手。子如算袋。崔禹〔錫〕云：食之去痰水，止赤白下利。味甘，溫。

《救荒本草》卷下前野木瓜　一名八月楂音租，又名杵瓜。出新鄭縣山野中。蔓延而生，妥他果切附草木上，葉似黑豆葉微小，光澤，四五葉攢生一處，結瓜如肥皂大，味甜。

救飢：採嫩瓜，換水煮食。樹熟者，亦可摘食。

水茶臼

《救荒本草》卷下前水茶臼　生密縣山谷中。科條高四五尺，莖上有小刺，葉似大葉胡枝子葉而有尖，又似黑豆葉而光厚，亦尖，開黃白花，結果如杏大，狀似甜瓜瓣而色紅，味甜酸。

救飢：果熟紅時，摘取食之。

預知子

《養生類纂・草木部》預知子　預知子，其殼中有二子取，三子者莫取，爲偏氣不足故。二子者，陰陽和合，能除一切蠱毒。如採搆其間，有爆鳴似人兩爪相擊，即佩帶於衣領。如入蠱毒之鄉人家，則其吁鳴，爆其警覺蠱，靈驗可知。《物類相感志》。

山梨兒

《救荒本草》卷下前山梨兒　一名金剛樹，又名鐵刷子。生鈞州山野中。科條高三四尺，枝條上有小刺，葉似杏葉頗圓小，開白花，結實如葡萄顆大，熟則紅黃色。味甘，酸。

救飢：採果食之。

歲藁汁

《醫心方・五果部》千歲藁汁　《本草》云：味甘，平，無毒。主補定五臟，益氣，續筋骨，長肌肉，去諸痹。久服輕身，不飢耐老，通神明。崔禹〔錫〕云：食之補五臟。味甘，平，小冷。其莖切，絕而受瀝汁，狀如薄蜜，甘美。以薯蕷爲粉，和汁煮作粥食，主噦逆。又合白蜜食之，益人。

木蓮

《醫心方・五果部》木蓮子　崔禹〔錫〕云：食之安中，養肝氣。味甘、酸，冷，無毒。主火爛瘡，煩毒。性滑利。葉似郁實，如櫰子，嗽之輕身，去熱氣爲驗也。

《調疾飲食辯・果類》木饅頭　一名鬼饅頭。《拾遺》曰木蓮。藤名薜荔，夤緣樹木牆垣，歲久枝葉繁茂。生子似蓮房，打破有白汁，中有細子。《綱目》曰：其蔓四時不凋，厚葉堅強。不花而實，實如蓮蓬，又如無花果，滿腹細子，一子一鬚。子分數房，每房形狀各異，或如稻如麥，或如篠如粟。俚人用以占歲，視其何狀多者，則來年必熟。然試之不驗。性能壯陽固精同補腎藥爲丸，消腫散毒，止血，下乳。治久痢，腸痔。《集簡方》治婦人乳少，木蓮二枚，豬前蹄一枚，煮食，飲汁盡。無子婦人食之，亦有乳。煮宜用酒，得鮮鰕數十枚同煮，更妙。如無鮮鰕，用乾鰕米，或乾海鰕，俱可。《外科精義》治癮疹初起，不問生於何處，木蓮四十九個太多石臼搗，入熱酒一二盞，溫服盡，出汗即消。《圖經本草》治癮疹，用葉生搗，熱酒絞汁，入蜜少許，頓服數升，渣敷患處。二法皆妙，醫藥不便處宜知。夏月採實，搗磨澄粉，明亮如水晶，加鹽、醋或餳霜食，名涼粉。縱恣者愛食，謹慎者畏不敢食。不知多食此物而寒中腹痛，或吐瀉者，由冷水之害。設使熱食，何害之有。天下壯陽澀精之物，斷不能涼散；涼血解毒之物，斷不能溫補。唯此兼之，乃上等通才妙品，豈反害人乎？葉可治血

淋瀝痛，新汲水搗汁，可解砒毒宜服數升。實可治婦人白帶白淫及血崩多年不愈緩存性，研末。其藤老則生鱗，蒼古可愛，宋人句曰煙黏薜荔龍鱗軟，雨壓芭蕉鳳尾垂是也。

驢駝布袋

《救荒本草》卷下前 驢駝布袋　生鄭州沙崗間。科條高四五尺，枝梗微帶赤黃色，葉似郁李子葉，頗大而光，又似省沽油葉而尖，頗齊，其葉對生；開花色白，結子如菉豆大，兩兩並生，熟則色紅，味甜。

救飢：採紅熟子食之。

婆婆枕頭

《救荒本草》卷下前 婆婆枕頭　生鈞州、密縣山坡中。科條高三四尺，葉似櫻桃葉而長艄，開黃花，結子如菉豆大，生則青，熟紅色，味甜。

救飢：採熟紅子食之。

甜藤

《日用本草・五味類》 甜藤　其汁美。

味甘，平，無毒。主調中益氣，解熱，除煩，治腎氣。

諸果有毒及忌食

《養生類纂・果實部》 總果　非時果實不可食，防帶邪氣入腹。《西山記》。

時果有黴或損，不可食。《食治通說》。

勿食未成核果，發癰疽，不爾發寒熱變黃，爲泄痢。《巢氏病源》。

自落地五果經宿，蚍蜉、螻蛄、蛲螂遊上，勿食。

果子生食生瘡。《金匱要略方》。

一切果核中有兩仁者，並害人。《千金要方》。

《日用本草・五果類》 諸果有毒　桃、杏仁雙者有毒。桃花食之令人患淋。五月食未成核果，令人發癰癤及寒熱。秋夏果落地，食之令人患九漏。李仁不可和雞子食之，患內結不消。

《藥性全備食物本草・果部》 諸果宜忌　解諸果之毒，燒豬骨灰爲末，水服。又治傷瓜果生冷，用五苓散，多加桂，爲末，滾湯調服。

凡果不時者、停久有損者、未成核者，誤食，發寒熱，生瘡癤。有落地惡蟲食者，誤食，患九漏。偶有怪異形狀者，並有毒殺人。

《食物輯要・果類》 解諸果之毒，燒豬骨灰爲末，水服。又治傷瓜果生冷，用五苓散，多加桂。

凡果，不時者、停久有損者、未成核者，悞食，發寒熱，生瘡癤。有落地惡蟲食者，悞食，患九漏。偶有怪異形狀者，並有毒，殺人。

《食物本草・果部・水果類》 諸果有毒　凡果未成核者，食之令人發癰癤及寒熱。

凡果落地有惡蟲緣過者，食之令人犯九漏。

凡果雙仁者，有毒殺人。

凡瓜雙蒂者，有毒殺人。沉水者，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，人病多屬陰虛，宜食。

（實）〔食〕生冷，或成濕熱，乾則硬燥難化而成積聚，小兒尤忌。故火熟先君子，果熟後君子之說。古人致謹，良有以也。

《壽世秘典・類物・果部》 諸果有毒　凡果未成核者，食之，令人發癰癤及寒熱。

凡果落地有惡蟲緣過者，食之，令人發九漏。

凡果雙仁者，有毒，殺人。

凡果雙蒂者，有毒，殺人。沉水者，殺人。

凡果忽有異常者，根下必有毒蛇，食之，殺人。

《飲食須知・果類》 諸果有毒　凡果未成核者，食之令人發癰癤及寒熱。果落地，有惡蟲緣過者，食之令人患九漏。果雙仁者，有毒殺人。瓜雙蒂者，沉水者，皆有毒殺人。凡果忽有異常者，根下必有毒蛇惡物，其氣薰蒸所致，食之立殺人。

《飲食須知・果類》 解諸果之毒　燒豬骨灰爲末，水服。

《養生食鑒・果類》 右果各地所產，雖有陰、陽、寒、熱之分，然只宜於無病之人，倘過，則傷於生冷難化，而成積聚，況調攝者乎？小兒尤當節之。凡果或有異常者，根下必有毒蛇，食之殺人。凡中果毒，用豬骨燒灰爲末，調水服，即解。中瓜毒，用麝香調水或鹽湯，俱可。

《調疾飲食辯・果類》 諸果有毒　《本草綱目》曰：凡果未成核者，食

之令人發癰瘡及寒熱。

落地經宿，有惡蟲緣過者，令人患九漏，或至殺人。

雙仁者、雙蒂者、沉水者此不可泥，質重必沉，並有毒殺人。

凡果異常者謂大小及形色，根下必有毒蛇，食之殺人。光怪陸離者毒尤烈。

通解食果成積不消，首麝香，次則熱酒。

解冷物所傷，見菱實及甜瓜條下。

解熱物所傷，如安石榴、櫻桃、榧子、藕、蔗，當隨症立方，從容調理，不能預定成法。蓋冷之害淺，熱之害深也。若一時救急，甘草濃汁，或桔梗甘草湯，或梨汁，或黑荳、綠荳汁俱可。

《本草省常・果性類》 凡果未成仁者，食之生癰瘡。

凡果雙仁者有毒，不可食。

凡果上有惡蟲緣過者，食之患九漏。

凡果忽有異常者，根下必有毒蛇，食之殺人。

松

《養生類纂・果實部》 松子　取松子搗爲膏，如雞子大，酒調下，日三服，則不飢渴。飲水，勿食他物，百日身輕。《聖惠方》。

松子補虛羸，少氣，不足。《本草》。

油松子不可吃，損人聲。《瑣碎錄》。

《養生類纂・草木部》 松黃　松花上黃粉名松黃，山人及時拂取，作湯點之甚佳，但不堪停久。《本草圖經》。又《本草》云：松黃酒服能輕身療病。

《日用本草・五果類》 松子　有北松、南松。華陰松，形小殼薄，有斑，極香。新羅者如小栗，三角，其中肉甚香美。

味甘，溫，無毒。東夷人以代麻腐食。

主骨節風頭眩，去死肌，變白，散水氣，潤皮膚，肥五臟，（豕）〔逐〕〔風〕（癉）〔痹〕，虛羸少氣，補不足。

《遵生八箋・飲饌服食箋・果實粉麪類》 松柏粉　取葉，在帶露時採之。經隔一宿，則無粉也。取嫩葉搗汁澄粉，如嫩草鬱葱可愛。

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》 松花蕊　採，去赤皮，取嫩白者，蜜漬之，略燒令蜜熟，勿太熟，極香脆美。

《藥性摘錄・食物》 松子　甘，溫。補氣虛，散風寒。多食生痰，發虛熱。

《隨息居飲食譜・調和類》 松花　花上黃粉，及時拂取，和白沙糖作糕餌，食之甚美。亦可釀酒。主養血息風。多食亦能助熱。單服治瀉痢，隨證以湯調。

柏

《救荒本草》卷下前 柏樹　《本草》有栢實。生太山山谷及陝州、宜州，其乾州者最佳。密州側栢葉尤佳。今處處有之。味甘，一云味甘、辛，性平，無毒。葉味苦，一云味苦、辛，微溫，無毒。牡蠣及桂瓜子爲之使。畏菊花、羊蹄草、諸石及麵麪。

救飢：《列傳》云：赤松子食栢子，齒落更生。採栢葉新生芽嫩者，換水浸其苦味，初食苦澀，入蜜或棗肉和食尤好，後稍易喫，遂不復飢，冬不寒，夏不熱。治病：文具《本草》木部栢實條下。

《壽世傳真・果類》 柏子仁　性溫潤。宜：養心氣，潤腎燥，助脾滋肝，益志寧神，聰耳明目，除風濕，澤皮膚。常食有益無損。

桂

《飲膳正要・料物性味》 桂　味甘、辛，大熱，有毒。治心腹寒熱，冷痰，利肝肺氣。

《膳夫經手錄》 桂心　能殺草本，得葱乃復生焉。

《食物輯要・味品類》 官桂　皮，味辛，性溫，無毒。溫中伐肝，補命門火，暖腰膝，治寒疝及氣血冷痛。有實火人忌食。

《壽世秘典・類物・果部》 桂葉如梔子而光潔，叢生巖嶺間，一名木犀，其花有白者名銀桂，黃者名金桂，紅者名丹桂。有秋花者，春花者，四季花者，逐月花者。其皮薄而不辣，不堪入藥。

花　氣味：辛，溫，無毒。收茗浸酒，同百藥、孩兒茶作膏餅，噙生津，辟臭，化痰，治風蟲牙痛，同麻油蒸熟，潤髮及作面脂。

《飲食須知・味類》 桂皮　味辛，性溫。有實火者少食。忌生葱、石脂。

《本草省常・氣味類》 桂皮　性溫。煖胃進食，除濕止瀉，散風寒。

《隨息居飲食譜・調和類》 桂皮　辛溫煖胃，下氣和營，燥濕去風，殺蟲止痛，制鳥獸、鱗介、瓜果諸毒。血虛內熱、溫暑時邪諸病均忌。

桂花　辛溫辟臭，醒胃化痰。蒸露、浸酒、鹽漬、糖收、造點、作餡，味皆香美悅口。亦可蒸茶油澤髮。

箘桂

《上醫本草・造釀》 箘桂　箘桂音窘，筒桂，又名小桂。恭曰：箘者，竹名。此桂嫩而易卷如筒，即古所用筒往也。筒侶箘字，後人誤書爲箘，習而成俗，亦復因循也。時珍曰：今《本草》又作從草之菌，愈誤矣。牡桂爲大桂，故此稱小桂。

皮　三月、七月採。辛，溫，無毒。主治：百病，養精神，和顏色，爲諸藥先聘通使。久服輕身不老，面生光華，媚好常如童子。

以上十六味俱是豆豉藥料。

烏棱樹

《救荒本草》卷下前 烏棱樹　生密縣梁家衝山谷中。樹高丈餘，葉似省沽油樹葉而背白，又似老婆布牯葉，微小而艄，開白花，結子如梧桐子大，生青，熟則烏黑。其葉味苦。

救飢：採葉煠熟，換水浸去苦味，作過，淘洗淨，油鹽調食。

桂花

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》 丹桂花　採花，灑以甘草水，和米舂粉作糕，清香滿頰。

辛夷

《醫心方・五菜部》 辛夷　《本草》云：味辛，無毒。主五臟身體寒風，風頭腦痛，利九竅，生髮鬢，去白蟲，增年。崔禹〔錫〕云：食之利九竅。味辛香，溫，無毒。其子可噉之。

蜜香

《食物本草・味部・雜類》 蜜香　出波斯國，拂林國人呼爲阿毬。樹長丈餘，皮青白色，葉似槐而長，花似橘花而大。子黑色，其大如山茱萸，酸甜可食。又《廣州志》云：肇慶新興縣出多香木，俗名蜜香，能辟惡氣。

蜜香，味辛，溫，無毒。主去臭，除鬼氣。辟惡，去邪鬼尸注。

丁香

《隨息居飲食譜・調和類》 丁香　辛溫煖胃，去濕散寒，辟惡殺蟲，消痞解穢，已冷利，止冷痛，療虛噦，補虛陽，制酒肉、魚蟹、瓜果諸毒。古人噙之奏事，治口臭也。陰虛內熱人忌之。

辟穢，丁香一兩爲末，川椒六十粒，和之，絹囊盛佩。

過食蟹、蚌、瓜果致病，丁香末五分，薑湯下。

乳頭裂破，丁香末傅，並治癰疽惡肉，外以膏藥護之。

陰冷，母丁香爲末，紗裹如指大納入。

反胃，母丁香一兩爲末，鹽梅肉搗丸芡子大，每噙一丸。

胃寒吐瀉，母丁香、橘紅等分研，蜜丸豆大，米湯下一丸。

梧桐子

《食物本草・果類》 梧桐子　四月開淡黃小花如棗花，枝頭出絲墮地或油沾衣履，五六月結子，人收炒作果。多食亦動風氣。《月令》所謂清明之日桐始華者即此。

《藥性全備食物本草・果部》 梧桐子　味甘，平，無毒。生食無益，熟食開胃醒脾。多食生痰涎，動風氣。

《食治廣要・果部》 梧桐子　氣味：甘，平，無毒。主治：搗汁，塗拔白髮根下，必生黑者。又，治小兒口瘡，和雞子，燒存性，研掺。

《調疾飲食辯・果類》 梧桐子　《圖經》曰：《詩・小雅》其桐其椅，其實離離，《國風》椅桐梓漆，《陸疏》謂：梓實桐皮爲椅，即梧桐。陶隱居謂：白桐爲椅。蓋二桐俱有子，俱可爲琴瑟。《爾雅》曰，櫬，梧，郭注云：即梧桐。又曰榮桐木，邢疏曰：與櫬桐一也。《遁甲書》云：梧桐可知月閏，無閏則十二葉對生，一邊六葉；有閏則十三葉。視其小者，則知閏在何月，故曰梧桐不生則九州異。【略】《綱目》曰：梧桐直而無節，肌理細緊。葉似白桐略小，花細下垂。莢長三寸，五片合成，老則裂開如箕，名櫜鄂。子綴於兩傍，或五六、三四枚，大如胡椒，皮皺，性喜向陽。故《詩》曰：梧桐生矣，於彼朝陽。其生也晚，春始葉，早秋即凋，故諺云：梧桐一葉落，天下盡知秋。材中琴瑟，《齊民要術》云：生山石間者，音更清響。按：梧桐材則極美，子充食甚不佳。古方雖用治口瘡，方不驗。多食令人耳聾，素有耳病人，不宜入口也。

《隨息居飲食譜・果食類》 梧桐子　甘，平。潤肺，清熱，治疝，諸病無忌。鮮更清香。

槐

《食療本草》卷上 槐實　主邪氣，產難，絕傷。

春初嫩葉亦可食，主癮癗，牙齒諸風疼。

《救荒本草》卷下前 槐樹芽　《本草》有槐實。生河南平澤，今處處有之。其木有極高大者。《爾雅》云：槐有數種，葉大而黑者名櫰，公回切。槐，晝合夜開者名守宮槐；葉細而青綠者但謂之槐。其功用不言有別。開黃花，結實似豆角狀。味苦、酸、鹹，性寒，無毒。景天爲之使。

救飢：採嫩芽煠熟，換水浸淘，洗去苦味，油鹽調食。或採槐花炒熟食之。

治病：文具《本草》木部槐實條下。

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》 槐角葉　採嫩葉細淨者，搗爲汁，和麪作淘，以醯、醬爲熟齏食。

《食物本草・救荒野譜補遺》 槐樹葉食葉。處處有之。二三月生芽，可食救荒。或以槐子種畦中，採苗食之。

槐陰庭院膏粱足，窮簷餉午炊無粥。窺得豪門槐葉青，摘來母子充枵腹。

皂莢

《養生類纂・草木部》 皂莢　鐵物搥皂莢，皂莢無力，兼令人患瀝液。《續酉陽雜俎》。

《救荒本草》卷下前 皂莢樹　生雍州川谷及魯之鄒縣，懷孟產者爲勝。今處處有之。其木極有高大者，葉似槐葉瘦長而尖，枝間多刺。結實有三種，形小者爲豬牙皂莢良。又有長六寸及尺二者，用之當以肥厚者爲佳。味辛、鹹，性溫，有小毒。栢實爲之使。惡麥門冬。畏空青、人參、苦參，可作沐藥，不入湯。

救飢：採嫩芽煠熟，換水浸洗，淘淨，油鹽調食。又以子，不以多少，炒春去赤皮，浸軟煮熟，以糖漬之，可食。

治病：文具《本草》木部條下。

《食物本草・果類》 皂莢子　炒，春去赤皮，仁將水浸軟，煮熟，以糖蜜漬之。甚疏導五臟風熱壅氣，辟邪氣、瘴氣，有驗。

《養生要括・果部》 皂莢　味苦，大寒，無毒。炙黃入藥，治熱病下痰，通經絡，療小兒疳氣。

《養生食鑒・果類》 皂角子一名皂莢，長六七寸，如鐮樣的。味辛，性溫，無毒。炒，春去赤皮，以水浸軟，煮熟，以糖蜜漬之，疏導五臟風熱壅滯之氣，辟嵐瘴邪氣。治下痢不止，諸藥不效，服此三服，宿垢去盡，即變黃色。皂刺子，瓦焙爲末，米糊爲丸如桐子大，每服一錢，陳茶送下，屢驗。

木桃兒樹

《救荒本草》卷下前 木桃兒樹　生中牟土山間。樹高五尺餘，枝條上氣脈積聚爲疙瘩音達，狀類小桃兒，極堅實，故名木桃。其葉似楮葉而狹小，無花叉，卻有細鋸齒，又似青檀葉，稍間另又開淡紫花，結子似梧桐子而大，熟則淡銀褐色，味甜可食。

救飢：採取其子熟者，食之。

桑

《食療本草》卷上 桑　桑椹：性微寒。食之補五藏，耳目聰明，利關節，和經脈，通血氣，益精神。

桑根白皮：煮汁飲，利五藏。又入散用，下一切風氣水氣。

桑葉：炙，煎飲之止渴，一如茶法。

桑皮：煮汁可染褐色，久不落。

柴：燒灰淋汁入煉五金家用。

《醫心方・五果部》 桑椹　《本草》云：蘇敬曰：味甘，寒，無毒。單食主消渴。《七卷經》云：桑椹，《漢武傳》曰：西王母神仙上上藥。有扶桑丹所謂椹也。孟詵云：性微寒。食之補五藏，耳目聰明，利關節，和經脈，通血氣，益精神。

《養生類纂・草木部》 桑椹　桑椹食之益精神，久食可以代糧不飢，能變白髮爲黑。《東坡物類相感志》。

桑椹補五藏，明耳目，利關節，和經脈，通血氣。取黑椹一升，和虼蚪一升，和之瓶中，密封口，於屋東懸之，百日盡化爲泥，可染白髮，終不復白。《食療本草》。

桑椹暴乾和蜜食之，令人聰明，安魂鎮神。《本草圖經》。又《食療本草》云：桑椹曝乾，末，蜜爲丸。每服四十丸，久服良。

《日用本草・五果類》 桑椹　味甘溫，無毒。

主補五臟，明耳目，利關節，和經絡，通血脈，益精神，休糧不飢。仙方及時取椹，曝乾爲末，蜜丸四十丸，久服良妙。

桑葉　主除寒熱出汗，霍亂腹痛。炙煎飲之，止渴，一如茶法。又煎湯淋漬手足，去風痹。

桑耳味甘，無毒。主女子崩中帶下，月閉，產後血凝。一名桑黃，老桑樹上生有黃熟陳白者，止久泄，益氣不飢。又有金色者，治癖飲，積聚腹痛，金瘡。

桑花　非桑椹花，即是桑樹上白癬，狀如地錢。刀刮取，炒乾，止衄血。

桑白皮　味甘，寒，無毒。

主傷中，五勞六極，羸瘦，崩中脈絕，補虛益氣，去肺中水氣，唾血，熱渴，水腫，腹脹，開胃下食，殺臟腑中蟲，煮汁飲之。又入散用。亦主一切金瘡及腸出者，以白皮作線縫之，更以烏雞熱血，塗上便愈。採時不可用土上者，只宜用以銅刀，剝去粗皮，取裏白者，切，焙乾。其皮中青涎，勿便刮去，藥力即在其上。惡鐵及鉛。

《救荒本草》卷下前　桑椹樹　《本草》有桑根白皮。舊不載所出州土，今處處有之。其葉飼蠶，結實爲桑椹。有黑白二種。精英盡在於椹。桑根白皮，東行根益佳，肥白者良，出土者不可用，殺人；味甘，性寒，無毒。製造忌鐵器及鉛。葉椏者名雞桑，最堪入藥。續斷、麻子、桂心爲之使。桑椹味甘，性暖。或云木白皮亦可用。

救飢：採桑椹熟者食之；或熬成膏，攤於桑葉上曬乾，搗作餅收藏；或直取椹子曬乾，可藏經年；及取椹子清汁置瓶中，封三二日即成酒，其色味似葡萄酒，甚佳，亦可熬燒酒，可藏經年，味力愈佳。其葉嫩老皆可煠食。皮炒乾，磨麵可食。

治病：文具《本草》木部桑根白皮條下。

《食物本草・果類》　桑椹　味甘，寒。主消渴。或暴乾和蜜食之，令人聰明，安魂鎮神。不可與小兒食，令心寒。《詩》注言：鳩食椹多則致醉。物類之相制也，有如此夫。

《藥性全備食物本草・果部》　桑椹　熟者味甘，生澀，性微涼，無毒。和五臟，養精血，散關節痛。和蜜食，安神定魄，烏鬚髮。小兒食之，令心痛。

《上醫本草・果部》　桑椹　一名文武實。主治：單食，止消渴。利五臟關節，通血氣，久服不飢，安魂鎮神，令人聰明，變白不老。多收，暴乾爲末，蜜丸日服。搗汁飲，解中酒毒。釀酒服，利水氣，消腫。宗奭曰：《本經》言桑甚詳，然獨遺烏椹。桑之精英盡在於此。採摘微研，以布濾汁，石器熬成稀膏，量多少入蜜，熬稠，貯瓷器中。每抄一二錢，食後、夜臥，以沸湯點服。治服金石發熱口渴，生精神，及小腸熱，其性微涼故也。仙方曰乾爲末，蜜和爲丸，酒服亦良。《四時月令》云：四月宜飲桑椹酒，能理百種風熱。其法：用椹汁三斗，重湯煮至一斗半，入白蜜二合，酥油一兩，生薑一合，煮令得所，瓶收。每服一合，和酒飲之。亦可以汁熬燒酒，藏之經年，味力愈厚。

附方：瘰癧結核：文武膏，用文武實，即桑椹子二斗，黑熟者，以布取汁，銀石器熬成膏。每白湯調服一匙，日三服。

《食治廣要・果部》　桑椹　味甘，微寒。單食，止消渴，利五臟，關節痛，解酒毒，利水氣消腫，變白不老。

按：楊氏《產乳》云，孩子不得與桑椹，令兒心寒。陸璣《詩疏》云，鳩食桑椹多則醉傷其性，何耶？又《四時月令》云：四月宜飲桑椹酒，能理百種風熱。其法取椹汁三斗，重湯煮至一斗半，入白蜜二合，酥油一兩，生薑一合，煮令得所，瓶收。每服一合，和酒飲之。亦可以汁熬燒酒，藏之經年，味力愈佳。史言魏武帝軍乏食，得乾椹以濟飢。金末大荒，民皆食椹，獲活者不可勝計。然則椹之乾濕，皆可救荒，平時不可不收採也。

《食物本草・救荒野譜補遺》　桑椹食實。四月紫色時採之，生食。

採桑採桑復採桑，葉飼蠶兮椹濟荒。朝來灑淚濕蠶筐，怨恨西郊遊冶郎。綺羅裳，厭膏粱，金鞍玉勒恣尋芳。

《壽世秘典・類物・果部》　桑桑有數種，有白桑，葉大如掌而厚；雞桑，葉花而薄；子桑，先椹而後葉；山桑，葉尖而長。以子種者，不若壓條而分者。桑生黃衣，謂之金桑，其木必槁。《種樹書》云：桑以構接則桑大。根下埋龜甲，則茂盛不蛀。

桑葉　氣味：苦，甘，寒，無毒。煎飲，止消渴，利五臟，通關節，下氣，療霍亂腹痛，勞熱咳嗽，明目。蒸熟，搗，罨風痛出汗，並撲損瘀血。挼爛，塗蛇蟲傷，解蜈蚣毒。

桑椹　氣味：甘，寒，無毒。主治血，除熱，止消渴，利五臟關節，通血氣。搗汁飲，解中酒毒。釀酒服，利水氣消腫。

發明　《四時月令》云：四月宜飲桑椹酒，能理百種風熱。楊氏《產乳》云：孩子不得與桑椹食，令兒心寒。繆希雍曰：桑椹甘寒帶滑，故潤而下行，脾胃虛寒作泄者，勿食。

桑木　主利關節，養津液，得火則拔引毒氣，祛逐風寒，去腐生新。凡一切補藥諸膏宜此火煎之，但不可點艾，傷肌。

發明　李時珍曰：煎藥用桑者，取其能助藥力，利關節，除風寒濕痹諸痛也。又癰疽發背不起，瘀肉不腐及瘰癧、頑瘡、惡瘡，久不愈者，乾桑木劈成細片，紮作小把，燃火吹息，日灸患處二次，未潰拔毒止痛，已潰去腐生肌，誠良方也。桑柴灰淋汁與冬灰等分，同滅痣疵，黑子，蝕惡肉。李君實云：余倩人煮鹿角膠，用桑薪三晝夜，立成。易以他薪，則時日倍之，而膠多凝碇，焦敗不成。蓋桑木含膏而不液，理疎而不虛，添薪不益焰，抽之不遽熄，使火烈性盡伏，而溫養有餘，正煎煮之偏宜也。陳藏器曰：桑柴火炙蛇，則足見。

《飲食須知・果類》　桑椹子　味甘、酸，性微溫。小兒多食，令心痛。

《養生食鑒・果類》　桑椹即桑子，黑色熟者佳。味甘、澀，性微涼，無毒。止消渴，和五臟，養精血，散關節痛。或曝乾和蜜食之，令人聰明，安魂鎮神，烏鬚黑髮。不可與小兒食，令心寒。採摘，以布濾自然汁，瓦器熬成膏，少加些蜜，稠貯瓷器中，每用一二錢，食後夜臥，以沸湯點服，尤妙。

《壽世傳真・果類》　桑椹　性涼。色黑入腎。宜：峻補腎水，通利關節，安魂鎮神，聰耳明目，解酒熱，烏鬚髮。取熟透者濾汁熬膏，加蜜點湯，和酒並妙。

《食物小錄・果部・補遺類》　桑椹　甘，平，色黑入腎。補水，利五臟、關節，安魂鎮神，聰耳明目，生津止渴，利水消腫，解酒。烏髭，浸酒佳。

《調疾飲食辯・果類》　桑椹　《圖經》曰：《爾雅》有女桑、檿桑、栘桑、山桑數種。椹作葚。《綱目》曰：白桑葉大而厚，雞桑葉花而薄，子桑先椹後葉，山桑葉尖而長。

按：桑雖有多種，而葉皆可養蠶，衣被天下之功誠大。檿桑又可爲弓，《禮》所謂桑弧蓬矢，周宣王時童謠所謂檿弧萁服是也。其入藥也，根皮枝葉皆有所用。根皮，《別錄》云：去肺中水氣，唾血，熱渴，水腫脹滿，作線縫金瘡。《藥性本草》曰：治肺氣喘嗽，虛勞客熱。《綱目》曰：瀉肺，利大小腸，降氣散血。嫩枝，《圖經》曰：治脚氣、風氣，四肢拘攣，久服終身不患偏風並宜浸酒。

葉，涼肺宜用經霜老葉，治風宜用嫩者。《唐本草》曰：煮濃汁多服，除脚氣水腫。《食療本草》曰：煎飲代茶，止熱渴同米煎更妙。《日華本草》曰：嫩葉煎酒服，利關節，治一切風。搗爛蒸腫痛風取汗，撲損瘀血。《綱目》曰：代茶飲，治勞熱欬嗽。《本經》曰：除寒熱出汗。出汗當是汗出，傳寫之訛也。人有身無他病，但每夜盜汗如洗，久久不成虛勞，必成肺瘵。用經霜桑葉爲末，米飲調，臨臥服五錢，數服無不愈者。蓋其性涼善降，又能瀉肺逐水，又善祛風濕、利關節。而於治目則全無干涉，自古作本草者數十家，並無一字道及。至明周憲王《普濟方》，創造逐月某日洗眼之法，後人附和，洗眼方中無不用之，絕無一驗。又或更換日期，各創一法，事同巫覡，全非醫理。《綱目》緣此，於桑葉條下，添入明目二字。今俗至以桑木作盆洗面，云亦能明目，極爲可笑。予所見遵依日期洗至數年而瞽者二人。又誤信此說，每日勤洗，不肯復用他藥，以致久痛成瞽者亦二人。蓋逐水之藥必傷睛，不瞽奚待也。

桑椹，質潤多膏。《唐本草》謂能止消渴，《綱目》謂能解酒毒，尚或可信。而《拾遺》云能安魂魄，令人聰明不老，則誤說也。大抵此物質潤則助濕，味淡則敗脾。或用餹蜜餞爲果餌，燥涸之人無害。非然者，不寒中作泄，則滑精成瘵。觀《詩》詠吁嗟女兮，無與士耽，而興之曰：吁嗟鳩兮，無食桑椹，意可知矣。婦人同鴨卵食則難產，豈佳物乎？

《本草省常・果性類》　桑黮　一作葚，一作椹，一名文武實。性寒。補腎益肝，聰耳明目，烏鬚髮，解酒毒，生津止渴，安魂鎮心，利水消腫。多食致衄。孕婦忌之。

《隨息居飲食譜・果食類》　桑椹　甘，平。滋肝腎，充血液，止消渴，利關節，解酒毒，祛風濕，聰耳明目，安魂鎮魄。可生啖宜微鹽拌食，可飲汁，或熬以成膏，或爆乾爲末。設逢歉歲，可充糧食。久久服之，鬚髮不白。以小滿前熟透、色黑而味純甘者良。

熟桑椹，以布濾取汁，瓷器熬成膏收之，每日白湯或醇酒調服一匙。老年服之，長精神，健步履，息虛風，靖虛火，兼治水腫脹滿，癥癰結核。

《每日食物卻病考・果類》　桑椹　味甘、酸，涼，無毒。止消渴，利五臟，關節痛，安魂鎮神，變白不老，利水氣，消腫。小兒不可多食，令人心寒。曝乾爲末，或取汁熬成膏，皆和蜜食，功效甚多。《史》言：魏武帝軍中乏食，得乾椹以濟飢。金末大荒，民皆食椹，活者不可勝計。則乾濕皆可救荒也。陸機《詩疏》云鳩食桑椹多則醉，物類相制有如此。《月令》曰四月宜飲

桑椹酒，則其益人可知。

《救荒本草》卷下前　柘樹　《本草》有柘木。舊不載所出州土。今北土處處有之。其木堅勁，皮紋細密，上多白點，枝條多有刺，葉比桑葉甚小而薄，色頗黃淡，葉稍皆三叉，亦堪飼蠶。綿柘刺少，葉似柿葉微小，枝葉間結實，狀如楮桃而小，熟則亦有紅藥，味甘、酸。葉味甘、微苦。柘木味甘，性溫，無毒。

救飢：採嫩葉煠熟，以水浸洩作成黃色，換水浸去邪味，再以水淘淨，油鹽調食。其實紅熟，甘酸可食。

治病：文具《本草》木部條下。

楮

《養生類纂・草木部》　楮　立截楮木作枕，六日一所者，能治頭中白屑。《瑣碎錄》。

楮實，益氣，充肌膚，明目，久服不飢不老。《本草》。

黃精　黃精根如嫩薑黃色，二月採，蒸過，曝乾用。（令）〔今〕通八月採。山中人九蒸九曝，作果甚甜美。初生苗時，人多採爲菜茹，謂之筆菜，味極美。《本草圖經》。

《救荒本草》卷下前　楮桃樹　《本草》名楮實。一名穀音構實。生少室山。今所在有之。樹有二種：一種皮有斑花紋，謂之斑穀，人多用皮爲冠；一種皮無花紋，枝葉大相類，其葉似葡萄葉，作瓣叉，上多毛澀而有子者爲佳。其桃如彈大，青綠色，後漸變深紅色乃成熟，浸洗去穰，取中子入藥。二云皮斑者是楮皮，白者是穀皮，可作紙。實味甘，性寒。葉味甘，性涼，俱無毒。

救飢：採葉並楮桃，帶花煠爛，水浸過，握乾作餅，焙熟食之。或取樹熟楮桃紅藥食之，甘美。不可久食，令人骨軟。

治病：文具《本草》木部楮實條下。

《食物本草・果類》　楮實　味甘，寒，無毒。主陰痿水腫，益氣充肌膚，明目。久服不飢，不老輕身。其實初夏生如彈丸，至六七月漸深紅色，成熟可製食之。葉，主小兒身熱，食不生肌。可作浴湯。又主惡瘡，生肉。皮，主逐水，利小便。莖，主癮疹癢，單用煮湯浴之。汁，主塗癬。一云：投數枚煮肉易爛，與柏實皆可食。

《食物本草・救荒野譜補遺》　楮穀食花。即今俗呼曰穀樹是也。極易生於荒僻無人之處。葉有極，實如楊梅。荒年採花食之。

楮穀樹，生荒僻，那堪圃廢成砂礫。草莽榛蕪人跡稀，鳥窺敗牖蛩吟壁。吩咐山妻與稚兒，採花帶葉連新枝。朝來細揉和煙嚼，瑩瑩入口聊充飢。

酸棗

《食療本草》卷上　酸棗平主寒熱結氣，安五藏，療不能眠。

《飲膳正要・果品》　酸棗　味酸、甘，平，無毒。主心腹寒熱，邪結氣聚，除煩。

《救荒本草》卷下前　酸棗樹　《爾雅》謂之樲棗。出河東川澤，今城壘坡野間多有之。其木似棗而皮細，莖多棘刺，葉似棗葉微小，花似棗花，結實紫紅，色似棗而圓小，核中人微匾，名酸棗人，入藥用。味酸，性平。一云性微熱。惡防己。

救飢：採取其棗爲果食之。亦可釀酒，熬作燒酒飲。未紅熟時採取，煮食亦可。

治病：文具《本草》木部條下。

《食物本草・果部・五果類》　天棗產南直棣蕭縣東南二十五里，其樹枝幹蟠屈，每正二月之交，開小花，結實如酸棗，可食。每年四月初七，全樹皆熟，初八日遂空，亦一異也。　天棗，味酸、甘，平，無毒。主益肝，養筋骨，補脾胃，生津液，滋腎經。

鼠李

《食療本草》卷上　鼠李微寒主腹脹滿。其根有毒，煮濃汁含之治齲齒。並疳蟲蝕人脊骨者，可煮濃汁灌之食。

其肉：主脹滿穀脹。和麵作餅子，空心食之，少時當瀉。

其煮根汁，亦空心服一盞，治脊骨疳。

山茱萸

《救荒本草》卷下前　實棗兒樹　《本草》名山茱萸。一名蜀棗，一名雞足，一名鼿音妓實，一名鼠矢。生漢中川谷及琅琊冤句，東海承縣、海州，今鈞州、密縣山谷中亦有之。木高丈餘，葉似榆葉而寬，稍團，紋脈微粗，開淡黃白花，結實似酸棗大，微長，兩頭尖觔，色赤，既乾則皮薄。味酸，性平，微溫，無毒。一云：味鹹、辛，大熱。蓼實爲之使。惡桔梗、防風、防己。

救飢：摘取實棗紅熟者，食之。

治病：　文具《本草》木部山茱萸條下。

《藥性全備食物本草・果部》　山茱萸即石棗。《本草》名蜀棗，味酸、甘、微澀，性平，微溫，無毒。入足厥陰經、少陰經。蓼實爲之使，惡桔梗、防風、防(杞)〔己〕。生漢中山谷。茱，言色紅；萸，肥潤也。補腎氣，興陽道，堅長陰莖，添精髓，止遺精及小便利，去頭風骨節風氣去來，鼻塞鼻皺，目黃，耳鳴耳聾，面皰面瘡，腸胃風邪亦驗。又除疝瘕，逐寒濕痹，治女子月水不足。《本草》云：發汗通九竅，去心下寒熱邪氣。本澀劑也，何以能通發耶？蓋諸病皆係下部虛寒，用以補養肝腎以益其源，則五臟安和，閉者通而利者止，非若他藥輕飄疏通之謂也。酒浸去核，每一斤取皮肉四兩，慢火焙乾。核能滑精，故去之。

胡頹子

《醫心方・五果部》　胡頹子　馬琬云：味甘。淩冬不雕，食之補益五臟之。《膳夫經》云：食之益人者也。

白棠子樹

《救荒本草》卷下前　白棠子樹　一名沙棠梨兒，一名羊奶子樹，又名剪子果。生荒野中，枝梗似棠梨樹枝而細，其色微白，葉似棠葉而窄小，色亦頗白；又似女兒茶葉，卻大而背白；結子如豌豆大。味酸甜。救飢：其子甜熟時摘取食之。

薤核樹

《救荒本草》卷下前　薤核樹　俗名薤李子。生函谷川谷，及巴西、河東皆有，今古崤關西茶店山谷間亦有之。其木高四五尺，枝條有刺，葉細似枸杞葉而尖長；又似桃葉而狹小，亦薄；花開白色，結子紅紫色，附枝莖而生，狀類五味子。核仁味甘，性溫，微寒，無毒。其果味甘，酸。救飢：摘取其果紅紫色熟者，食之。治病：　文具《本草》木部條下。

金櫻子

《日用本草・五果類》　金櫻子　叢生於籬落山野間，類薔薇，有刺，經霜後方紅熟。味甘，微澀。今村莊人採摘榨汁熬成糖。主多小便，斂精氣。

《食物本草・果類》　金櫻子　味酸、澀，平，無毒。療脾泄下痢，止小便利，澀精。久服令耐寒，輕身，殺寸白蟲，和鐵粉可以染髮。去子留皮，熬成稀膏，用暖酒服，其功不可盡載。

《養生食鑒・果類》　金櫻子俗名糖罌子。味甘、酸、澀，性平，無毒。療脾泄下痢，止小便利，去睡後遺尿，殺寸白蟲，澀精氣。久服耐寒輕身。採半黃者，去外刺、內核，搗碎，水煮三次，去渣，即取汁熬爲膏，每服一匙，用煖酒一盞調下，活血駐顏，益氣補真，兼治夢遺滑精，神效。

葉　治癰腫，取嫩的研，入鹽少許，調塗留頭，洩氣即消。

根　止瀉血及崩中帶下，刮皮，焙爲末，每服二錢，米湯調下。骨哽，月醅煎，嚥即下。

《調疾飲食辯・果類》　金櫻子　《開寶本草》名刺梨子，又名山石榴，又名山雞頭子。《千金食忌》名竹茢子。《圖經》曰：枝葉類薔薇，有刺。四月開白花，結子如小石榴，亦有刺。《綱目》曰：其實中核細而有毛，味甚澀。《蜀本草》曰：止脾泄不利，澀精滑。《證類本草》曰：《夢溪筆談》云，金櫻子止遺泄，取其澀也。今人待紅熟時採摘，則味甘不澀，惟當取半黃者用之。《衍義》曰：採須霜熟，不熟反令人利。

按：　金櫻黃熟者熬膏作餳，味雖甘美，亦有微澀，但不若生者之甚耳。用充果餌則可，若入澀精止利之藥，宜帶生，《筆談》之言極是。寇氏反云生者利，誤說也。朱震亨則云：人身經隧以通暢爲和平，昧者用金櫻澀之，自作不靖，咎將誰執。不知平人以通暢爲和平，滑脫之人則又以秘密爲和平，一物一用，二病一藥，安可概論也？若無滑脫之病，而求澀精以縱慾，是真自作不靖矣。然慎卹膏、硫黃、鴉片，人且甘之如醴，況金櫻其小焉者乎，戒之曷勝戒耶。

郁李

《食療本草》卷上　郁李人　氣結者，酒服仁四十九粒，更瀉，尤良。又，破癖氣，能下四肢水。

《醫心方・五果部》　郁子　《本草》云：味酸，平，無毒。主大腹水腫，面目四肢浮腫，利小便水道。《七卷經》云：食之利水道。崔禹〔錫〕云：味酸，冷。未熟者有毒，食之發狂。熟者食之益人。

《救荒本草》卷下後　郁李子　《本草》郁李人一名爵李，一名車下李，一

名雀梅，即奧音郁李也。俗名蘊音歐梨兒。生關州高山川谷、丘陵上，今處處有之。木高四五尺，枝條花葉皆似李，惟子小，其花或白或赤，結實似櫻桃，赤色。其人味酸，性平。一云味苦、辛。其實味甘、酸。根性涼。俱無毒。

救飢：其實紅熟時摘取食之，酸甜味美。

治病：文具《本草》郁李人條下。

《調疾飲食辯・果類》 郁李 《綱目》曰：《本經》名爵李，《詩疏》名雀李，《別錄》名郁李，又名車下李，《爾雅》名常棣。或訛爲唐棣，非也。唐棣乃扶移，白楊樹也。《嘉祐本草》曰：郭注《爾雅》云棠棣，子如櫻桃，可食；《陸疏》棠棣之華，鄂不韡韡，云白棣也，似李而小，一名奧李。

按：雀李、郁李二種。雀李，樹稍大，多野生，子苦澀不堪食，李鄴侯所謂樹在道旁而多子，必苦李是也。郁李，樹僅數尺，子可食，園林多種之，無野生者，較大李稍鬆脆，易消化，故爲害亦少殺。且核中仁可入藥，治大腹水腫，四肢面目浮腫，利膀胱水道出《本經》，腸中結氣，關格不通出《藥性本草》，潤大腸燥澀出《用藥法象》，並擂水服。《綱目》引錢乙治一乳婦，因驚而目張不瞑，酒煮郁李仁，盡醉飲之。以爲恐則氣結膽橫，郁李性降而去結，隨酒入膽，使膽下而目乃得瞑，爲得治病之法，誠有然矣。

菱遂

《救荒本草》卷下前 孩兒拳頭 《本草》名莣遂音迷。一名擊遂，一名弄先。舊不著所出州土，但云所在山谷多有之。今輝縣太行山山野中亦有。木作小樹，葉似木槿而薄，又似杏葉頗大，亦薄澀，枝葉間開黃花，結子似溲疏，兩兩切並，四四相對，數對共爲一攢，生則青，熟則赤色。味甘、苦，性平，無毒。蓋檀、榆之類也。其皮堪爲索。

救飢：採子紅熟者食之。又煮絞汁，少加米作粥，甚美。

治病：文具《本草》木部莣遂條下。

《食物本草・果部・異果類》 繫彌子郭義恭《廣志》云：狀圓而細，赤如軟棗。其味初苦後甘，可食。

繫彌子，味苦、甘，平，無毒。主益五臟，悅澤人面，去頭面諸風。

附方：治產後痢疾不止。用繫彌子一合，酒、水各一盞，煎八分，空心服，極效。

吉利子樹

《救荒本草》卷下前 吉利子樹 一名急蘼子科。荒野處處有之。科條高五六尺，葉似野桑葉而小；又似櫻桃葉，亦小；枝葉間開五瓣小尖花，碧玉色，其心黃色，結子如椒粒大，兩兩並生，熟則紅色，味甜。

救飢：其子熟時採摘食之。

南燭

《日用本草・五味類》 烏飯葉 南燭枝葉也。

味苦，平，無毒。主止泄，除睡，強筋益氣力。

《食物本草・救荒野譜補遺》 南燭莖葉俱食。吳楚山中甚多。葉似山礬，光滑而味酸，可濟飢。

南燭葉，似山礬，葉面光光味帶酸。荒歲米珠薪比桂，摘來和露當朝餐。

枸杞

《千金要方・食治・菜蔬》 枸杞葉：味苦，平，澀，無毒。補虛羸，益精髓。諺云：去家千里勿食蘿摩、枸杞。此則言強陽道、資陰氣速疾也。

《食療本草》卷上 枸杞寒無毒。葉及子：並堅筋能老，除風，補益筋骨，能益人，去虛勞。

根：主去骨熱，消渴。

葉：和羊肉作羹，尤善益人。代茶法煮汁飲之，益陽事。能去眼中風癢赤膜，搗葉汁點之良。

又，取洗去泥，和麵拌作飲，煮熟吞之，去腎氣尤良。又益精氣。

《養生類纂・草木部》 枸杞 枸杞冬採根，夏採葉，可作羹，味小苦。補益陽事，令人長壽。《本草》。

十月內，採枸杞子紅熟者，去蒂，水淨洗，瀝乾，砂盆內爛研，以細布袋盛，濾去滓不用，沉清一宿，去清水。若天氣稍暖，更不待經宿。入銀石器中，慢火熬成膏，不住手攪之粘底，候稀稠得所，瀉向新掐瓶中盛之，蠟紙封，勿令透氣。每日早朝溫酒下二大匙，夜臥再服，百日身輕，氣壯耳目聰明，髭髮爲黑。《林泉備用》。

《日用本草・五菜類》 (苟)〔枸〕杞 秋宜採葉，冬採莖、實。(苟)〔枸〕杞當用梗皮，地骨當用根皮。(苟)〔枸〕杞子當用紅實者。

味苦，性寒，無毒。取葉合肉作羹食之，尤佳。白色無刺者良。

主五內邪氣，熱中消渴，風濕，下胸脇氣，除客熱，補益陽事。堅筋骨，散癰腫。渴疾，煮代茶飲之。搗葉汁注目中，去風瘡。煮汁可消熱麵毒。根爲末，煎湯漱口，止齒血吃，治上膈吐血爲妙。

《救荒本草》卷下前　枸杞　一名杞根，一名枸忌，一名地輔，一名羊乳，一名卻暑，一名仙人杖，一名西王母杖，一名地仙。苗一名托靈，或名天精，或名卻老，一名枸櫪音繼，一名苦杞。俗呼爲甜菜子。根名地骨。生常山平澤，今處處有之。其莖幹高三五尺，上有小刺。春生苗葉如石榴葉而軟薄，莖葉間開小紅紫花，隨便結實，形如棗核，熟則紅色，味微苦，性寒。根大寒。子微寒，無毒。一云味甘平。白色無刺者良。陝西枸杞長一二丈，圍數寸無刺，根皮如厚朴，甘美異於諸處。生子如櫻桃，全少核，暴乾如餅，極爛有闕。救飢：採葉煠熟，水淘淨，油鹽調食。作羹食皆可。子紅熟時亦可食，若渴，煮葉作飲，以代茶飲之。

治病：文具《本草》木部條下。

《食物本草・菜類》　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。根名地骨。寇宗奭曰：枸杞當用梗皮，地骨當用根皮，枸杞子當用其紅實。諺云：去家千里，莫食枸杞。言其補益，強盛無所爲也。和羊肉作羹食，和粳米煮粥食，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，名著天下。與乳酪忌。

《遵生八箋・飲饌服食箋・野蔌類》　枸杞頭　枸杞子嫩葉及苗頭，採取，如上食法。可用以煮粥，更妙。四時，惟冬食子。

《藥性全備食物本草・菜部》　枸杞苗　味甘，苦，性寒，無毒。解麵毒，壯心氣，祛風明目，清熱消毒。同豬肉食，益人。制硫黃、丹砂毒。

《藥性全備食物本草・果部》　枸杞子　味甘，性微寒，無毒。枸，狗也。《爾雅》云：其根久如狗形，服之大有靈異。杞，即杞柳之杞，多刺，又名枸棘。古諺云：去家千里，勿食枸杞。言其滋益精氣，強盛陰道也。內傷大勞，噓吸少氣，肝風血虛，眼赤痛癢昏翳，除煩止虛勞寒熱，下胸脇氣，治五內邪氣，熱中消渴，利大小腸，散諸瘡毒，去皮膚骨節之風，周痹風濕腰脚疼痛，兼治客熱頭痛齒痛，滿口出血。煎膏久服，輕身不老，堅筋骨，耐寒暑。

葉　味甘。春初，可作菜食。

《食物輯要・果類》　枸杞子　味甘，性微寒，無毒。補腎，生精養血，明目安神。李當之云：離家數里，莫食枸杞。

《食治廣要・菜部》　枸杞苗名天精。氣味：苦，寒，無毒。補氣益精，除風明目，堅筋骨，補勞傷，強陽道，資陰氣。諺云：去家千里，忽食蘼蕪、枸杞。蘼蕪，一名羊婆奶，今人無有食者。

《食物本草・救荒野譜》　枸杞頭食葉。村人採爲甜菜頭。春夏採嫩頭，熟食。秋採實，即枸杞子。冬採根，即地骨皮。

枸杞頭，生高丘，實爲藥餌來甘州。二載淮南穀不收，採春採夏還採秋，飢人飽食如珍羞。

《本草醫旨・食物類・蔬菜類》　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，根名地骨。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，名著天下。與乳酪相反。

《飲食須知・菜類》　枸杞苗　味甘，苦，性寒。解鬱毒，與乳酪相反。

《養生食鑒・菜類》　枸杞苗　味甘，苦，性寒，無毒。解麵毒，壯心氣，祛風明目，清熱消毒。同豬肉食，益人。制硫黃、丹砂毒。

子　性微寒，味甘。補腎壯陽，生精養血，煎湯、浸酒俱良。

根　名地骨皮，性大寒。退骨蒸潮熱。

《壽世傳真・菜類》　枸杞葉　性涼。宜：清心肺客熱，去風明目。

《食物小錄・菜部・柔滑類》　枸杞芽　甘，苦，微寒，無毒。清火明目，止渴，解煩熱。

《調疾飲食辯・菜類》　枸杞苗　子，填精益髓，補也。根，退骨蒸勞熱，亦清而補也。嫩苗充菜，味苦微甘。《日華子》曰：補五勞七傷，去皮膚骨節間風，消熱毒癰腫，明目，祛頭風，涼血，和臟腑，止消渴。熱病後、產後、痘後、癰瘡後及一切虛勞客熱，均宜多食。或和羊肉、鴨肉作羹食，尤佳。

《調疾飲食辯・果類》　枸杞子　陝西、甘肅者爲上，實類蒲桃，肉厚味甘，餹蜜餞爲果餌，可致遠。他處者小，才如荳，肉薄子多，不堪作果，入藥亦遠遜。性補肝腎，爲強陰益精，補血明目之要藥。然質潤而滑，大腸不結者

忌之。苗作蔬，根、葉代茶，俱有益，見《總類》、《菜類》。

《藥性摘錄・食物》 枸杞苗　甘、苦，性寒。解熱毒，除風明目，清熱消毒。

《本草省常・果性類》 枸杞子　性平。潤肺清肝，益氣明目，生津止渴，助陽添精，補虛勞，壯筋骨。

《每日食物卻病考・菜類》卷上 枸杞　苗苦寒，根皮大寒，子微寒，俱無毒。其實形長而無刺者，是真枸杞也；圓而有刺者，枸棘也，不堪入藥。出甘州者最佳。收子，種於肥壤中，待苗生，剪作蔬食，甚佳。補氣益精，除風明目，堅筋骨，補勞傷，強陰道，久食延年。根，名地骨，用其皮。子，當用其紅者。南丘多枸杞，村人多壽。潤州大井有老枸杞樹，井水益人。其功可知。忌與妳酪同食。

牡荊

《救荒本草》卷下前 荊子　《本草》有牡荊實。一名小荊實，俗名黃荊。生河間南陽寇句山谷，並眉州、蜀州、平壽、都鄉高岸及田野中，今處處有之。即作箠杖者。作科條生枝莖，堅勁對生枝叉，葉似麻葉而疎短，又有葉似榛葉而短小，卻多花叉者，開花作穗，花色粉紅微帶紫，結實大如黍粒而黃黑色。味苦，性溫，無毒。防風爲之使。惡石膏、烏頭。陶隱居登真隱訣云：荊木之華葉，通神見鬼精。

救飢：採子換水，浸淘去苦味，曬乾搗磨爲麵食之。

治病：文具《本草》木部牡荊實條下。

土欒樹

《救荒本草》卷下前 土欒樹　生汜水西茶店山谷中。其木高大堅勁，人常採斫以爲秤槅音稱，葉似木葛葉，微狹而厚，背頗白，微毛；又似青楊葉，亦窄；開淡黃花，結子小如豌豆而匾，生則青色，熟則紫黑色，味甘。

救飢：摘取其實紫熟者，食之。

竹

《日用本草・五菜類》 竹實　出藍田，江東乃有花無實，頃來斑斑有實，如小麥。

主通神明，輕身益氣，可爲飯充飢。

笋

《日用本草・五菜類》 篁筍　音斤。味甘，寒，無毒。久食發動諸氣及冷血，蒸煮爛熟爲佳。

主消渴，利水道，去風熱，益氣力。

淡筍　即中母筍。

味辛，平，大寒，無毒。

竹根　療丹毒，解熱，濃煮汁飲之。

葉　主胸中痰熱，嗽逆上氣。

瀝　大寒，無毒。主中風風痹，胸中大熱，止煩悶，勞復。

茹　主嘔噦，溫氣寒熱，衄血、吐血，崩中下血。

苦筍　有二種，一種出江西、閩中，粗大味苦，不堪啖；一種出江浙近地，肉厚，味微苦，俗呼爲甜苦筍，食茹中最貴者。

味苦，寒，無毒。不發病，多食動氣，發冷癥，令人腹痛。同羊肝食，令人患青盲。主不睡，去面目舌下熱，止消渴，明目，解酒毒，利水道，下氣，理風熱脚氣，蒸煮食之。

根　主心肺五臟熱毒氣，煮汁服之即瘥。

葉　主口瘡，目痛，齒間出〔血〕，濃煮汁，入鹽少許，含之。燒灰，以雞子黃調治一切無名惡瘡。

茹　主下熱壅，傷寒熱毒。

甘筍、鞭筍、冬筍　皆可久食。

味甘，寒，無毒。彌熟爲佳。

主消渴，利水道，益氣。