

食物本草

上册

北京圖書館出版社



食物本草

卷壹

北京圖書館出版社

## 序

我國自古以來即以日常食物用於養生保健並兼作醫療藥物的優良傳統。早在周朝時代中央政權中就已設立了專門的「食醫」官制與相應的食醫調攝措施<sup>(一)</sup>。到了秦漢時期已出現了食醫的專門著作。即《神農黃帝食禁》一書，共有七卷之多<sup>(二)</sup>。漢代以後直迄近代，又相繼產生了不少用食物醫療的專書。其中不少又被稱之為「食經」、「食性」、「食鑒」、「食方」、「食制」、「食法」、「食譜」和「食鑒」等書名<sup>(三)</sup>。因而形成了中國本草學中獨具特色的一門重要學科，為世人的衛生醫療事業作出了巨大貢獻。

惟在歷代衆多的食療古籍中雖然記載了各種食用藥物的文字，但卻大都缺乏與其配合的食用藥品圖像。書中除以墨筆寫錄正文外，還特別用彩色繪製出每種食物本草的圖像。這在傳世的各類食物本草古籍中別具一格，使讀者得以見圖識物，因而是極為難能可貴的。

此書共有四卷，現其全部正文及彩圖均極完整，但其扉葉、撰人、畫家姓氏、序跋、目錄以及撰寫年代等則均已缺脫。故需要略加考證說明。

首先，將此書與明代盧和氏撰《食物本草》的多種傳世刊本相互對照時，後者只有文字部分，沒有各種食物圖像。但二者無論在全書卷數（共四卷）、食物本草類別（共八類，即水、穀、菜、果、禽、獸、魚、味）、全部食藥數目（共三八六種）、編寫次序及文字內容等方面均完全相同，因而足以證明此書即盧和《食物本草》的一種明代彩繪本。至於此書是否即盧氏原著底本，抑或早期復寫後的重繪本，則有待續考。

其次，從版式上看，此書用朱絲欄格紙寫錄，不僅書法精良，字體工整秀麗，而且丹青圖像細緻。舉凡各類動、植、礦物及加工食品的天然形象均極盡工筆逼真之能事。如果再結合此書的包背裝幀，紙質優良等特征來看，其外形酷似明代官禁中寫錄的《永樂大典》一書形制，不禁使人疑其也屬

內庫中收藏之供物。

此書內容除了文圖並茂外，還對某些同類食物的不同品種進行解說與插圖。如將梨分爲十一種，李分爲二十一種，茶有十種，雞和鴨各有五種等，均爲提供鑒定食物品種提供了很好的參考資料。

最後再附帶說明一下，在明清時期尚有數種同樣以《食物本草》命名的書。其中有將此書妄改撰人姓名者（如明末汪穎氏），也有將此書假托撰者爲元代名醫李杲、或明代名醫薛己等人者，都是需要加以辨識澄清的。

馬繼興

二〇〇一年十一月

注：〔一〕見《周禮·天官冢宰下》有「食醫」專篇，記述食醫官制及食物調攝諸事。

〔二〕見《漢書·藝文志·方技略》

〔三〕以上各種食物本草的古籍書名分別見《隋書·經籍志》，以及唐、宋時期諸傳世書目中，此處從略。

食物本草  
卷壹書影



食物本草卷一

水類 穀類 菜類

水類



●井水



井水新汲即用利人療病平旦第一汲者  
為井華水又與諸水不同凡井水有遠  
從地脉來者為上有從近處江河中滲  
來者欠佳又城市人家稠密溝渠污水  
雜入井中成醯用須煎滾停頓一時候  
醯下墜取上面清水用之否則氣味俱  
惡而煎茶釀酒作豆腐三事尤不堪也  
又雨後其水渾濁須搗桃杏仁連汁投

入水中攪勻少時則渾濁墜底矣易曰  
井泥不食謹之

●千里水



千里水即遠來流水也從西來者謂之東

流水二水味辛平無毒主病後虛弱及  
盪滌邪穢陽之過萬名曰爛水以木盆  
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

秋露水



●秋露水

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  
葉上者明目百花上者益顏色

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

●乳穴水

乳穴水



乳穴水乃岩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



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



夏冰味甘大寒無毒去熱除煩暑月食之  
與氣候相反入腹冷熱相激非所宜也  
止可隱映飲食取其氣之冷耳若敲碎  
食之暫時爽快久當成疾



溫泉水性熱有毒切不可飲一云下有硫  
黃即令水熱當其熱處可燂猪羊主治  
風頑痺浴之可除廬山下有溫泉池往  
來方士教令患疥癩及楊梅瘡者飽食  
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瘡體  
虛者毋得輕入

漿水

漿水或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

