



食物本草

【点校本】

题元·李杲 编辑
题明·李时珍 参订
明·姚可成 补辑

郭君双 魏启亮 程英 王如彤
• 点校



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

题元 • 李 杲 编辑
题明 • 李时珍 参订
明 • 姚可成 补辑

郭君双 魏启亮
点校

程 英 王如彤

食物本草

点校本

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

食物本草:点校本/郭君双等点校. —北京:人民卫生出版社,2017

ISBN 978-7-117-24625-5

I. ①食… II. ①郭… III. ①食物本草 IV. ①R281.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 169611 号

人卫智网 www.ipmph.com 医学教育、学术、考试、健康,
购书智慧智能综合服务平台
人卫官网 www.pmph.com 人卫官方资讯发布平台

版权所有,侵权必究!

食物本草(点校本)

点 校:郭君双 魏启亮 程 英 王如彤

出版发行:人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址:北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编:100021

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线:010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷:保定市中华美凯印刷有限公司

经 销:新华书店

开 本:787×1092 1/16 印张:39

字 数:721 千字

版 次:2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号:ISBN 978-7-117-24625-5/R·24626

定 价:110.00 元

打击盗版举报电话:010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

点校说明

我国是一个有着优良的饮食文化传统的国度,自商周食医、膳夫到唐之《食疗本草》,元之《饮膳正要》专著传世,至明代则进入汇集整理时期。如薛己《本草约言》、卢复(手稿)汪颖编辑《食物本草》、王西楼《野菜谱》、宁源《食鉴本草》、李时珍《本草纲目》等专著的涌现,说明此期食疗、食物类本草研究发展水平。

由元代李杲编辑、明人李时珍参订、姚可成补遗的《食物本草》一书,问世于明末清初时期,是我国本草食疗研究的大型专著。它汇集了明以前丰富的食疗文献,自问世至今,已辗转流传了 300 多年,为我国医疗保健事业提供了珍贵的资料。

《食物本草》全书 22 卷,卷首 1 卷,分 16 部 58 类(钱允治序),载物品 1700 余条(包括水部)。卷首载《救荒野谱》(明代王西楼)60 种,姚可成补遗 60 种,计 120 种。卷 1~卷 4,水部(名泉、名水);卷 5~卷 9,谷、菜、果;卷 10~卷 14,鳞、介、兽;卷 15~卷 16,味(酿造、调饪);卷 17~卷 19,草部(芳草、隰草);卷 20~卷 21,木、火、金、玉石、土部;卷 22,摄生诸要(五味所补、食物相反)、治蛊论方。

是书作者在学术界似存在诸多争议,然而从内容分析,它汇集了宋、金、元、明以来方志学、文学乃至医学文献中有关食疗研究的成果,尤其是集中在明代医家李时珍《本草纲目》所列食用性的物种中,在编写体例乃至物种内容上,在该书中得以直接反映,可以认为是对李时珍研究本草在食物领域内又一次汇集。

该书在流传中,不同时期的翻刻本序跋或有增删,内容或有增补,致使版本卷帙一时不可分辨的复杂状态,幸遇近年来国家重视中医古籍整理研究,对此书作了大量的整理工作,如 20 世纪 90 年代的各种点校本(郑金生点校本、达美君点校本)及影印本的出现,为本次整理工作提供了重要的文本基础。

一、版本收集与底本选择

《食物本草》二十二卷本在全国有五地收藏(有关版本详细情况见书后“校

注后记”)：上海图书馆、南京中医药大学藏有明崇祯十一年(1638)刻本(以下分别简称“上海本”“南京本”)；安徽省图书馆藏有天启元年(1621)刻本(合肥本简称“天启本”)；北京国家图书馆藏有天启本及崇祯本(简称“国图本”)。

为了读者学习研究的需要，本次校注整理中吸收多种版本的有关序跋并逐一列出，以备研阅使用。我们选用天启本为底本，主校本为南京本，他校本有《重修政和经史证类备用本草》影印本(简称《证类》本)、《本草纲目》金陵本、刘衡如点校本(简称《纲目》本、刘衡如校本)、《本草纲目拾遗》排印本(简称《拾遗》本)、《食物本草纂要》康熙刻本(简称《纂要》本)、《备急千金要方》日本江户本影印本、《外台秘要》明刊影印本、《齐民要术》嘉靖语释本等，余详见于参考文献中。

二、对全书内容及文字处理方法

1. 将原书繁体字改为规范简化字。
2. 由于训诂释名需要，提示词名仍保留原书繁体字。
3. 保留原书“总目录”(并入“卷首目录”)，便于读者查考数据。
4. 本次整理的新目录，依据正文首见物种名称为词目名，并将物种有“附方”内容者一并出目，同时，结合总目录分类数据分布于相关部类下，方便检索查询。
5. 本次整理保留了明刊清递修本原貌。如将《救荒野谱》置于卷首，后22卷仍依原书总目录顺序。原食物图绘特色不明显，故没有录用。
6. 《食物本草总论》一文，多种版本缺佚，今据国图本补入。
7. 本次整理本由于残缺严重，故保留了上海点校本补残的内容。
8. 本书从编辑体例上将正文与注文以大小字明确分开，为正确阅读提供基础，其余仍保留了上海点校本基本体例。
 - (1) 黑体字为首见物种名称。
 - (2) 黑括号【 】以下内容是正文，多摘自《本草纲目》性味、主治、功效，以及物种分类、先贤注释语。
 - (3) 小字注文，主要是对物种概况的小题叙，或附录物种内容。
9. 由于底本与南京本为一个版本系统，而残缺字较多，个别残字据南京本补入。
10. 原书“周定王”作“周宪王”，今据《四库全书总目提要》子部农书《救荒本草》改。
11. 凡文句有脱、无碍文义者，方剂内容与引书内容有差异者，不作改动，仅出校语说明。

12. 凡改字出据书证,个别明显错字径改,如己一巳、水一木、大一太、曰一日等。

13. 本次整理保留了人民卫生出版社 1994 年点校本中有文史特色的校注,以体现《食物本草》整理工作中历史的连续性。

由于学养所限,整理中多有疏漏,望读者批评指正。

点校者

2017 年 11 月

食物本草序

时珍殚心医业,垂二十年,而《本草纲目》始成。自谓综天地生成所有,补圣贤著述所无。济人利物,裔成全书矣。藏诸家笥,未遑廷献。缘念造物生万,人灵而贵,故寓内动植潜蜚,鸿纤巨细。罔非大生广生。而原厥所以生生之意,总以资养民生,俾之津荣掖卫,同登仁寿之域而已。匪弗爱物,仁民孔棘,此上帝好生之心。盖自茹毛饮血以来固已,因万物之利而保万民之生繇来久矣。粤及物类混淆,饮食失正,饥渴内攻,寒烜外袭,而后挽世之民夭札^①疵疢,疾病生焉。始有赖乎医药方书,是则《食物本草》视诸药性,本草尤为先务也。

考古炎帝、轩、岐,创^②有本草医经,阐明至理。嗣后姬公定食医之礼,淮南王有《食经》一百二十卷,崔浩《食经》九卷,竺暄《食经》十卷,《膳馐养疗》二十卷,孙思邈《古今食治》三十卷,孟诜《食疗本草》三卷,陈良士《食性本草》十卷,咎殷《食经心鉴》三卷,娄居中《食经通说》一卷,陈直《奉亲养老》二卷,吴瑞《日用本草》八卷,汪颖《食物八类本草》二卷,宁原《食鉴本草》四卷,互明奥妙,时珍悉广搜而穷揽之。于是罗列诸家,参订其详略,是正其舛讹,而又广以见闻,益以心得,为书二十二卷,卷分一十五部,部分六十二类。附以治蛊论方,备以《救荒野谱》。繁者削之,阙者增之,溷者别之,岐者合之,疑者释之,谬者去之。详其本末,稽其出产,明其性味,悉其制度,具其烹调。俾天下生民于居恒日用饮食之际,披而览之,无不晓然。何物得以养生,何物得以戕生,何物养生而失其道反可戕生,何物戕生而有其方亦可养生。庶令处常处变,居夏居夷,人无朵颐之累,家多鼓腹之游。

仲尼有云:“人莫不饮食也,鲜能知味也。”子舆有云:“饮食之人,无有失也,则^③口腹岂适为尺寸之肤哉?”夫人禀阴阳五行之气以成形,而不得不资阴阳五行所化生之物以养其生,不至为饥渴所害,以遂其所生之性。故上自王公大人,

① 札:原本残,据残字揣补。通“折”。

② 创:原作“搆”,即“创”之本字,今从通用字改。

③ 则:原脱,据《孟子·告子章句上》补。

下迨士夫氓庶,虽其间鼎烹釜爨丰约不同,而仰事父母、俯畜妻子、中膳一身,其所以藉为颐养计者,大要以能知饮食之味,而不失乎饮食之正为指。此古昔圣贤迭相著述^①之仁,千载一辙也。时珍不敏,窃幸私淑孔孟之遗言,远绍炎黄往圣,暨汉晋以来先贤,济人利物,一点相承苦心,不靳神虑,无间暑寒,积有年力,而并成是集,别其目曰《食物本草》。一仍前哲之旧,而不敢苟异,以自外于古今著述之林。后之君子,获我同心,必有进焉,以扩上帝好生之意,则生民幸甚。

蕲州李时珍东璧撰

时珍楚府奉祠

① 述:原本脱,据文义补。

食物本草序

饮食所以养生,亦有时而伤生,何也?凡食物诸品,莫不有阴阳五行具焉。漫不察其寒温燥湿之性,顺逆宜忌之因,而惟朵颐拂经,是纵为害不滋大乎!故本草一书,昉于神农,而《周礼》命之官属。如芹茆蜆蜃,醢酱梅藪,生膺乌郁之类,纤细靡遗。其为虑甚详,而以防甚密。老儒不察,疑非周公之书,殆未至先王褫福斯民之深□也。

余观是编,非以供饮食者备矣。滋味质性,种种不同,养生伤生之辨,詮纵宏而绎精。观《证类大观》诸书,详训万物,此为已病而设。此即民生日用不可废者,而慎择调护于未药之先。俾人得是书,因以搏嗜欲,爱养元气,札瘥夭昏,诎不有瘳哉!嗟乎!锋镝水火之患,人争避焉,害伏于美疹腊毒之中,知而避焉者盖寡。有济人利物之念者,□□然不为之所邪。余尝留意调摄,实欲与斯民共之。谓是编不失周公之遗意,可以寄仁心于不穷也。遂梓之浙藩,以广其传焉。因□于端,以告来者。

东郡岱宗谷中虚撰

吴郡陈衷手书

食物本草序

食物本草者，东垣氏所作，而东璧之所辑也。东垣为元名医，其书已集从前所有，而广后来所无矣。

乃东璧为我明名医巨擘，生平积苦纂述，具在《本草纲目》一书，其胤子公诸天下，献之明廷，业已见学术之大全矣。乃于编摩余暇，取凡日用饮食品物性味，其可增删于东垣氏原编者，无不留意，搜罗既富，采访更精，颜其书犹是《食物本草》也。而披卷浏览灿若一新，条列部类种种详备，大非昔日旧观。部分水、谷、菜、果、鳞、介、蛇虫、禽、兽、味、草、木、火、金、玉石、土，共一十有六类。分水五、谷七、菜五、果六、鳞二、介二、蛇虫二、禽四、兽四、味四、草八、木五、火一、金一、玉石一、土一，共类五十有八。次附《救荒野谱》、治蛊论方书，凡二十二卷有奇。不独饮食所需，一品一物，无不条悉。即其间种产质性、生克忌宜，以及五味所和，四时所调，百病所疗之说，亦皆审愆赅陈，大哉！是编也，洵有关乎民生日用者哉。夫日用莫切饮食，饮食贵以养生。第人生古今异质，品物亦古今异生；人性南北异禀，品物亦南北异种。执鸿荒毛血而茹饮于挽近，有戕生焉已尔；操江南之橘柚而栽植于关陇，有变种焉已尔。不佞获是编而揽之，未穷不深，慨其弘裨苍生，而有以跻斯世于仁寿也。已又叹著述之难，虽古圣圣贤，遍闻迭述，不免互有得失微论，亥豕鲁鱼，仅为点画。即黍稷瓜果禽虫草木之类，间亦依回成说，稽订失实误载籍，即误民生。不佞虽不习医，窃用悯焉。因肆力穷探，僭加评注，每类各种细心驳正，补其阙失，刊其繁紊，至得罪先正弗顾也。即曰有功先正，不敢也。嗟乎！造饮食以养人生，而或纵饮食，以伤人命，可不慎之哉？可不慎之哉？颜其书，仍是《食物本草》也。而订正精严，缮契工致，用以閤布海内。海内之人，鲜不知饮食之味，而嬗先生之化于无穷也。诂曰不佞与有力焉。请归诸东璧氏，请进而归诸东垣氏。

时天启辛酉重九日八十一翁钱允治功父题

备考食物本草纲目

是集乃济世鸿书,厚生急务,实李濒湖先生参补东垣旧辑也。搜罗品物数倍前编,撷览见闻,论详后喆。录形象以别真贋,著出产以明优劣。精图绘以救凶荒,尽烹调以备制度。立类分门,提纲注目,诚有俾日用无忝编摩,鉴者宜从饮食之恒,知尊性命之正云。

吴门书林梓行

食物本草序

天地生人，亦甚偶巧矣。两目两耳，鼻两孔，其窍皆耦，正如坤卦之象。口与大小便，其窍皆奇，正如乾卦之象。乾宜上而反居下，坤宜下而反居上，此泰卦也。坤惟居上，故浊者变而为清，食天之气者，惟鼻。乾惟居下，故清者变而为浊，食地之形惟口。口下鼻上，是为人中，故曰天地之生人，亦甚偶巧矣。《易·颐卦》曰：慎言语，节饮食。《中庸》又言：人莫不饮食也，鲜能知味也。世人病五气七情，五脏六腑之症，有脉可按，有情形可摩。若饮食之病，或以骤而不觉，或以杂而不辨，或以日渐日久而不著不察，若孕妇小儿，盖贸贸矣。予曾睹娄江云谷穆君，著《食物纂要》，最为简明，有补人世。兹复得瀕湖李君参补《东垣食物本草》，益加精切鸿钜。其用心苦，其综览富，其考辨严，使贤者可以尊生，达者可以立命，即予老饕亦且扞舌而惧染指而退矣。以视云谷氏之《纂要》，则又不啻大官鼎烹之，与尝鼎一脔也。夫医司命也，以命听医，孰若以命听我。况日用饮食，我为政者也。若知味则自然知节，知节则自然可以身心俱泰。虽谓本草一书，即颐卦、节卦、泰卦注脚可也。故乐为叙而传之。

崇祯戊寅七月既望云间陈继儒撰

食^①物本草原本凡例

——是书为颐生日用之要，别类分门，详诠细考。于凡载籍之所传，见闻之所及，以至庖司客座之所手经口授者，罔不兼收该采。得其目者二千余条，真足以尊养鸿书。虽或间有阙漏，亦必无裨于饮食之正者也。用供左披右揽，匪云管见斑窥。

——凡天生地成，与物汇滋息，人工长养，其间品味苟有关乎日用者，无不罗载详明，以便稽订。至于舂造、炊煎、制酿、烹饪之^②法，悉皆次第详列，使览者知有物必有则，庶不负上天生我蒸民之意。

——首重水部者，以水之为物，虽总一源，而其所自出，则种种各别，性味亦种种不同。良毒攸分，利害殊切，故自天泉地水，以迄海内名泉，罔不广搜志记所详，尽载域中诸胜，令览者随夫居处游行之地，而辨其清浊高下之分。并附前贤品列，以俟参求。

——大书正文，悉仍《大观本草》及诸家方帙体式，俾阅者一展卷而纲目了然，不敢以己见擅易，贻误于世。

——每类各题之下，俱用细书，备载诸家注释，务求人无遗论，物无妄收，宁详勿略，宁刻勿疏，既令览之者广厥探求，复示用之者审所采取。

——细注中兼载名人叙记题咏，使读是集者偶有察乎品味之微，即可达乎性命之正。

——于诸品良毒有关去取宜忌之处，俱用旁加圈点，庶搜阅者触目惊心，诚恐口腹累小，饥渴害大，实保生之要旨。

——品类中或有生植之奇，或有良毒之异，或时月之相反，或地土之相违，种种变幻无方，他书记载未悉，兹刻详而录之，俾览者不特足以正性命，抑亦可以广见闻，善读者当有得焉。

——应验单方，皆古昔圣贤軫念民瘼，苦心所立，兹亦附录于册，既明品物之

① 食：原脱，据文义补。

② 之：原脱，据文义补。

功,复佐仓卒之用,斯亦济人利物,窃比古昔圣贤之意云尔。

——附《救荒野谱》,绘形注释,辨草木之根茎,详烹炊之制度,设当水旱凶年,辟谷无术,乐饥不堪之时,既……^①

——附治蛊方论,虽边陲恶习,中原鲜有,然中之者特猛于鸩毒。恻隐之心奚分遐迩。兹刻流播四方,使怀奸者不得逞其技,被祸者不致戕其生,末云无补。好生君子,幸曲为治疗,以广同仁。

^① 既……:原本残。

食物本草总目(原书)

卷之首

论方法

食物论·李时珍(明)

济饥急救方(四条)

(唐)孙思邈

辟谷救饥简易方 (晋)刘景先

煮豆法 (宋)黄庭坚

《救荒野谱》补遗 (明)王西楼辑

六十种。蒿莱野人姚可成

补遗六十种。共百二十种)

草类

食茎叶(二十六种)

食叶(五十三种)

食苔(三种)

食根(十一种)

食苗叶(三种)

食实(六种)

食根苗(三种)

木类

食根(二种)

食实(二种)

食根叶(三种)

食叶(十一种)

食花(二种)

食皮(二种)

食苗(二种)

食物本草卷之一

水部一

天水类(十六种)

地水类(三十七种)

名水类(三十七种)

毒水类(四种)

食物本草卷之二

水部二

名泉类(一)

北直诸泉(二十八处)

南直诸泉

(一百一十二处)

齐鲁诸泉(二十九处)

中州泉水(四十处)

三晋诸泉(二十五处)

食物本草卷之三

水部三

名泉类(二)

秦陇诸泉(六十五处)

三楚诸泉(三十八处)

两江泉水(七十三处)

巴蜀诸泉(三十五处)

食物本草卷之四

水部四

名泉类(三)

两浙诸泉(七十处)

闽福诸泉(七十五处)

东粤诸泉(二十八处)

西粤诸泉(十四处)

滇南泉水(十五处)

黔地诸泉(十处)

附:煮泉水品

诸水有毒

食物本草卷之五

谷部

稻类(三种)

稷粟类(十七种)

麦类(七种)

麻类(三种)

菽豆类(十四种)

腌造类(四种)

炊蒸类(十九种)

食物本草卷之六

菜部一

葷辛类(二十九种)

柔滑类(二十三种)

食物本草卷之七

菜部二

柔滑类(三十八种)

蓴菜类(十八种)

水菜类(十种)

芝栢类(十六种)

食物本草卷之八

果部一

五果类(十四种)

山果类(三十三种)

食物本草卷之九

果部二

夷果类(三十九种)

异果类(二十二种)

蓴果类(七种)

水果类(五种)

诸果有毒

食物本草卷之十

鳞部

鱼类(五十二种)

无鳞鱼类(六十一一种)

食物本草卷之十一

介部

龟鳖类(十九种)

蚌蛤类(二十六种)

蛇虫部

蛇类(七种)

虫类(十四种)

食物本草卷之十二

禽部

原禽类(二十三种)

水禽类(二十五种)

林禽类(十七种)

山禽类(十二种)

诸鸟有毒

食物本草卷之十三

兽部一

豢畜类(十种)

食物本草卷之十四

兽部二

野兽类(三十六种)

鼠类(十种)

猴类(五种)

诸肉有毒

食物本草卷之十五

味部一

造酿类(十二种)

芬香类(五种)

食物本草卷之十六

味部二

调饪类(二十九种)

杂类(二十六种)

食物本草卷之十七

草部一

山草类(十八种)

隰草类(二十五种)

食物本草卷之十八

草部二

隰草类(四十七种)

食物本草卷之十九

草部三

芳草类(十二种)

蔓草类(八种)

水草类(十六种)

苔草类(三种)

石草类(三种)

毒草类(六种)

大毒类(九种)

附录:

麻药狂乱草(五种)

食物本草卷之二十

木部

香木类(二种)

乔木类(二十种)

灌木类(十七种)

寓木类(三种)

芭木类(一种)

食物本草卷之二十一

火部(十种)

金部(十种)

玉石部(二十三种)

土部(五种)

食物本草卷之二十二

摄生诸要

五味所补

五味所伤

五味所走

五味所禁

五味所忌

五味所宜

五谷以养五脏

五果以助五脏

五畜以益五脏

五菜以充五脏

食物相反

服药宜忌

妊妇宜忌

诸兽有毒

诸鸟有毒

诸鱼有毒

诸果有毒

解诸食毒

治食方法

调养事宜

治蛊论方

原蛊毒症(八条)

试蛊毒法(七条)

防中毒(八条)

治蛊毒方(二十一条)