

食物本草



中国医药科技出版社

食 物 本 草

原题 元 李 杲 编辑
明 李时珍 参订
明 姚可成 补辑

郑金生 刘晖桢
王 立 张同君 校点

中 国 医 药 图 书 出 版 社

内 容 提 要

本书为明代饮食疗法的集大成著作。共收载可用于补养、治疗的饮食物1689味,是我国现存最全面的食物本草。书中详介各种饮食物的产地、种类及名特产品、治疗作用和制备方法,对日常饮食保健甚有裨益。该书介绍了我国650处水泉的位置、历史典故和它们的治疗作用,以及古代名人对这些水泉的评价,这些内容对综合开发矿泉水、酿酒业以及旅游业都有相当重要的参考价值。书中丰富的动、植物知识,亦可供农学及动植物学工作者参考。本书集国内现存各版本之长,点校精审,简体横排,便于阅读。

食 物 本 草

郑金生 刘晖桢 校点
王 立 张同君

*

中国医药科技出版社 出版
(北京西直门外北礼士路甲38号)
北京市通县振兴印刷厂 印刷
新华书店北京发行所 发行

开本787×1092mm 1/32 印张 32

字数 678 千字 印数 1—3,000

1990年2月第1版 1990年2月第1次印刷

ISBN 7-5067-0087-2/R·0084

定价: 16.00元

校点凡例

一、本校点本以中医古籍出版社影印南京中医学院所藏《食物本草》明刊本为底本，缺漏讹误处以北京图书馆藏明刊本及中国中医研究院藏明刊本（仅前 10 卷）予以校补。

二、该书多参引前代本草及医方书，故以《本草纲目》（人民卫生出版社 1975 年刘衡如校点本）、《证类本草》（人民卫生出版社 1957 年影印晦明轩本）为主要参校本。凡引文讹误处，均予校注。原系刘衡如考证核校出来的谬误，则逐注明刘氏之见。原因刻板疏忽所致明显笔误或其时俗字，则逐改，不另加注。

三、原书异体字除个别特殊情况外（如某些药名），均逐改正体字。通假字则一仍其旧。

四、目录与正文小标题每多出入，尤以水部诸泉类为甚。今原则上以正文为准，予以统一，不另作注。

五、原书双行小字，今均改成大字，前后加括号以示区别。

六、原书多处沿袭《本草纲目》之误，将周定王写作周宪王，陆玕作陆机，今均更正，不另加注。《三元参赞延寿书》作者李鹏飞，本书误作“廷飞”，亦逐改，不出注。

食物本草序

《食物本草》者，东垣氏所作，而东璧氏之所辑也。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，业已见其学术之大全矣。乃于编摩余暇，取凡日用食品物性味，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，共部一十有六；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，亦皆审悉赅陈。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。执鸿荒之毛血而茹饮于晚近，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，未尝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，递阐迭述，不免互有得失。微论亥豕鲁鱼，仅为点画；即黍稷瓜果、禽兽草木之类，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！造食饮以养人生，而或纵食饮以伤人命，可不慎之者哉？可不慎之者哉？颜其书，仍是《食物本草》也。而订正精严，缮锲工致，用以闳布海内。海内之人，鲜不知饮食之味，而嬗生生之化于无穷也。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

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，而成全书矣。藏诸家笥，未遑廷献。缘念造物生万，人灵而贵，故宇内动植潜蜚，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，俾之津荣液卫，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，由来久矣。粤及物类混淆，饮食失正，饥渴内攻，寒热外袭，而后晚世之民，天札疵厉，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，陈士良^①《食性本草》十卷、咎殷《食医^②心鉴》三卷，姜居中《食治^③通说》一卷，陈直《奉亲养生》二卷，吴瑞《日用本草》八卷，汪颖^④《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，是正其舛伪，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，混者别之，歧者合之，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，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，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，苦心不斲神虑，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。

蕲州李时珍东壁撰

①士良：原误作“良士”，据《嘉祐本草》改。

②医：原误作“经”，据《嘉祐本草·所引书传》正。

③治：原误作“经”，据《直斋书录解题》正。

④汪颖：所刊《食物本草》为二卷八类，此处将该书名析为二。

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。口上鼻下，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》，益加精切鸿巨。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，亦且扞舌而懼，染指而退矣。以视云谷氏之《纂要》，则又不啻大官鼎烹之，与尝鼎一臠也。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。

崇禎戊寅七月既望

云间陈继儒撰

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。如芹茆蜃蜃，醢酱梅藪，生廋乌郁之类，纤细靡遗。其为虑甚详，而防甚密。老儒不察，疑非周公之书，殆未至先王禔福斯民之深口也。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，铨综宏而衍绎精，视《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，札瘥天昏，诎不有瘳哉！嗟乎！锋镝水火之患，人争避焉；害伏于美珍腊毒之中，知而避焉者盖寡。有济人利物之念者，口口然不为之所邪。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，遂梓之泐藩，以广其传焉。因口于端，以告来者。

东郡岱宗谷中虚撰

吴郡陈衷手书

备考食物本草纲目

(内附《急救蛊毒良方》)

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，撷揽见闻，诠详后诂。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，题纲注目，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。至于腌造炊煎、制酿烹饪诸法，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。

细详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，轸念民瘼，苦心所立。兹亦附录于册。既明品物之功，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，既可藉以充肠，抑或得以延命，唯在仁人君子，广为开谕，弘济时艰。

附《治蛊方论》：虽由边陲恶习，中原鲜有，然中之者特猛于鸩毒。惻隐之心，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，未云无补。好生君子，幸曲无治疗，以广同仁。

食物本草总论

夫饮食，生人之本也。人身一小天地，饮和食德，还藉天地所生成之物，以养其身焉。是故五行相生，阴阳运用，五味相和，水火烹调，而生人之道备矣。饮食正则无戕无害，而宇合胥登仁寿之域矣。顾第弗综讨古圣贤，神明绪论，则物性不辨；物性不辨，则气味不分；气味不分，则鼎饪无节。人道几何，而鲜戕贼之虞哉！盖尝考诸《黄帝内经素问》，其略有曰：嗜欲不同，各有所通。天食人以五气，地食人以五味。五气入鼻，藏于心肺，上使五色修明，音声能彰；五味入口，藏于肠胃，味有所藏，以养五气。气和而生，津液相成，神乃自生。是则万物之气与味，皆天地所笃生，使入人鼻口，以养其形体者，此自然之性矣。又曰：东方之域，天地所始生也，其民食鱼而嗜咸，皆安其处，美其食。鱼者使人热中，盐者胜血，其病为痼疡，治宜砭石。西方者，天地之所收引也，其民华食而脂肥，故邪不能伤其形体，其病生于内，治宜毒药。北方者，天地所闭藏之域也，其民乐野处而乳食，藏寒生满病，治宜灸焫。南方者，天地所长养，阳之所盛处也。其民嗜酸而食胍，故其病挛痹，治宜微针。中央者，天地所以生万物也众。其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，治宜导引按跷。是五方异食，五食异嗜，五嗜异病，五病异疗，明乎食物之不可以一方拘而不可或苟矣。又曰：阴之所生，本在五味，阴之五官，伤在五味，是故味过于酸，肝气以津，脾气乃绝；味过于咸，大骨气劳，短肌，心气抑；味过于甘，心气喘满，色黑，肾气不充；味过于苦，脾气不濡，胃气乃厚；味过于辛，筋脉沮弛，精神乃殃。是故谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密。又曰：味厚则泄，薄则通；气薄则发泄，厚则发热。气味辛甘发散为阳，酸苦涌泄为阴，阴胜则阳病，阳胜则阴病。是则物有五气，必有五味，实归五官，各分阴阳，不可或过。气或过于厚则热，过于薄则汗，味或过于厚则泄利，过于薄则疏通。而阴阳之为人患不少矣。又曰：五味入胃，各归所喜。酸先入肝，苦先入心，甘先入脾，辛先入肺，咸先入肾。五脏各有所苦：肝苦急，急食甘以缓之；心苦缓，急食酸以收之；脾苦湿，急食苦以燥之；肺苦气上逆，急食苦以泄之；肾苦燥，急食辛以润之。五脏各有所欲：肝欲散，食辛以散之，用辛补之，酸泄之；心欲栗，食咸以栗之，用咸补之，甘写之；脾欲缓，食甘以缓之，用苦写之，甘补之；肺欲收，食酸以收之，用酸补之，辛写之；肾欲坚，食苦以坚之，用苦补之，咸写之。又曰：肝色青，宜食甘，粳米、牛肉、枣、葵皆甘；心色赤，宜食酸，小豆、犬肉、李、韭皆酸；肺色白，宜食苦，麦、羊肉、杏、薤皆苦；脾色黄，宜食咸，大豆、豕肉、栗、藿皆咸；肾色黑，宜食辛，黄黍、鸡肉、桃、葱皆辛。又曰：为五谷、汤液及醪醴，必以稻米，炊之稻薪。稻米者完，稻薪者坚。此得天地之和，高下之宜，故能至完。伐取得时，故能至坚也。中古之道，世德稍衰，邪气时至，服之万全。是则五味与五脏，各有所欲、所苦、所喜，因各有所补，所写。五食各应五色，五食各有主味，而汤液醪醴，以通谷肉果蔬之穷，则阴阳之为人道患者，得生克变化，而人生日用饮食之能事尽矣。信乎饮食生人之本也，而要以谷气为主，诸肉、果、蔬、汤液醪醴为佐。主佐适均，饮食得正，如是则谷气充。谷气充则血脉融会，筋力壮强，形神完固矣。且脾胃为五脏六腑之宗，四脏之气，禀命于脾。又胃为水谷之

海，藉饮食以生气，资气以益精，精足则神定，神定则形全而身泰。是故气血饮食，相须为用者也。然而究所为饮食者，实不越乎五味。经乃言其有所本、有所伤者，饵则本于味者，天性自然之味；伤于味者，过乎人为烹饪之味也。是故保身之道，先于日用尝行，务期参订详明，调养中节，勿令生我者反为我害，庶几敬慎尊生之道。一或失宜，而祸且叵测矣。纵燔泡生灵，搜列珍美，椒桂斯馨，盐梅为和，亦各制之有方，用之无患。不使姜芥或以聚热，瓜果或以凝寒，斯得卫生之要，即得尽性之端，立命之旨云尔。抑又有说焉：仙经服饵，利济高明，成验诸方，拯渡人世。制而用之有法，神而明之在人。择其可取用，附编中，以为却病延年之助。有识之士，量脏腑阴阳之殊，进寒温平热之味，务令嗜欲简节，性气和平，精神强固，则服食之力，未必无裨。不然，吾恐七情具战，六欲交驰，虽饵仙药，反促寿元。又孰与日用尝行，得饮食之正，资天地生成之品类，还以养育此饮和食德，一小天地之身之为愈也。可弗慎哉！可弗慎哉！是著为论。

水 菜



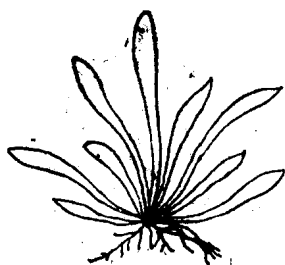
丝 乔 乔



白 鼓 钉



看 麦 娘



牛 塘 利



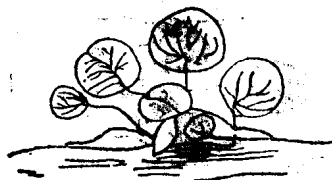
剪 刀 股



狗 脚 迹



浮 蒿



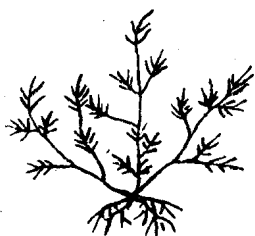
猪 殃 殃



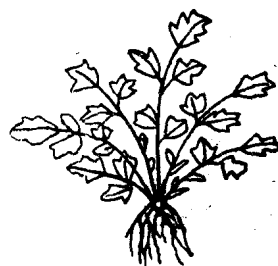
猫 儿 朵



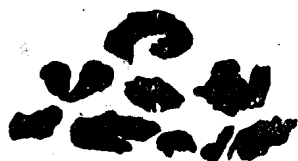
燕子不来香



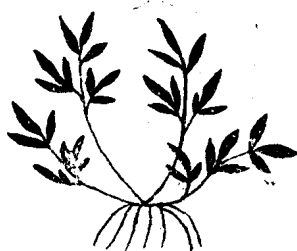
破 破 衲



地 踏 菜



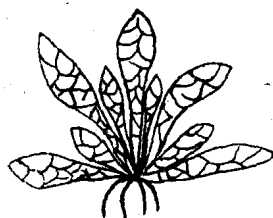
猢猻足迹



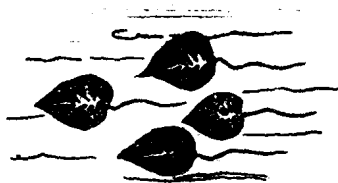
斜 蒿



窝 螺 芥



眼 子 菜



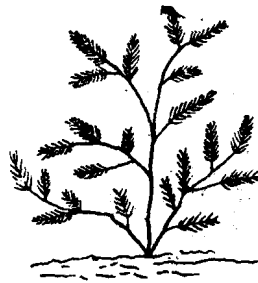
江 芥



雁 肠 子



青 蒿 儿



乌 蓝 担



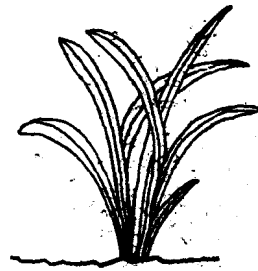
野 落 蒿



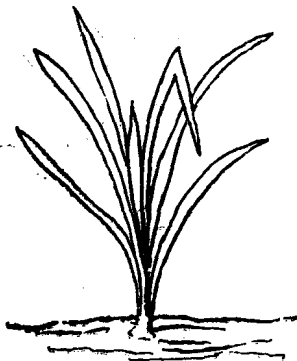
蒿 蒿 头



蒲 儿 根



菱 儿 菜



马 齿 苋



马 拦 头



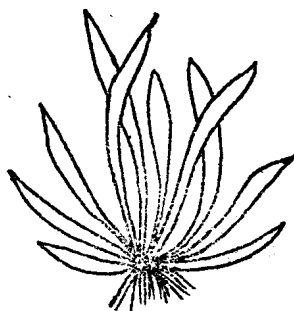
羊耳秃



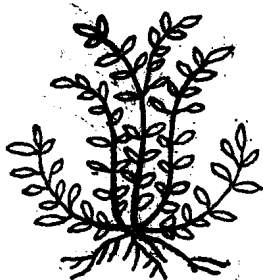
抱娘蒿



倒灌芥



水马齿



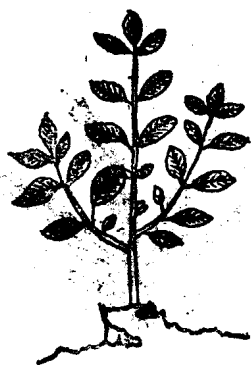
枸杞头



灰条



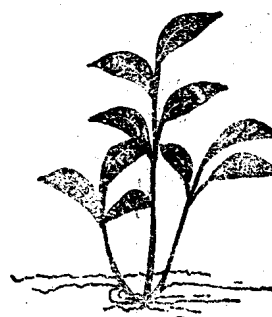
野苋菜



苦麻蔓



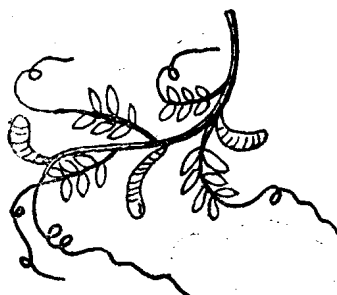
乌英



萎蒿



野绿豆



黄花儿



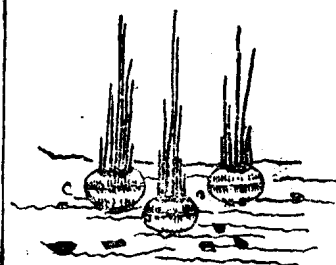
扫帚芥



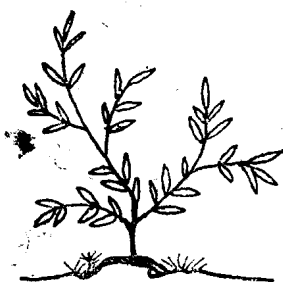
油灼灼



野荸荠



雀儿绵单



雷声菌



蒿柴芥

