

食物本草會纂卷四目

菜部

蘿蔔

胡蘿蔔

韭菜

薤

葱

胡荽

胡荽

小蒜

大蒜

蔓菁

菘菜

芥菜

莧菜

馬齒莧

葵菜

落葵菜

茄

菠薐菜

苦蕒

蒼蓬

薺菜

青菜

白菜

蕪菜

恭菜

雍菜

蔞菜

苽菜

紫菜

鹿角菜

白花菜

生菜

羊蹄菜

苦菜

東風菜

油菜

黃瓜菜

藕絲菜

莫菜

芸薹菜

莖菜

翹搖菜

苤菜

蘿勒菜

繁縷

鷄腸草

水苦蕒

翻白草

仙人杖草

蒲公英

生瓜菜

葇菜

筒蒿

水芹

萹蒿

蕨

水蕨

薇

鹿藿

灰藿

藜菜

醍醐菜

秦莢藜

五辛菜

生薑

乾生薑

乾薑

茴香

蔣蘿

竹筍

芋

土芋

白苣

蒿苣

蓴

石花菜

龍鬚菜

睡菜

零餘子

甘藷

百合

山丹

草石蠶

壺盧

苦瓠

敗瓠

冬瓜

南瓜

越瓜

黃瓜

絲瓜

苦瓜

稍瓜

甜瓜

王瓜

醬瓜

金鷄瓜

西瓜

芝

木耳

杉菌

皂莢蕈

香蕈

葛花菜

天花蕈

蘑菰蕈

鷄埕

舵菜

上菌

竹蓐

藟菌

地耳

石耳

枸杞

茭苳

苦芙

山藥

決明

芎苗

蒟蒻

假蘇

紫蘇

薄荷

香薷

蘋

藻

蒲蒨

蓼

葛根

白蘘荷

鹿葱

苜蓿

馬蘭

黃精

甘露子

甘藍

紫苑

食物本草會纂卷四

西湖沈李龍雲將甫纂輯——孫

清范登

較閱

沆餐之

蔬菜部

沈雲將曰。古者穀不熟曰饑。菜不熟曰饑。是以三農生
九穀。場圃藝草木。以備饑饉。菜之於人。顧可忽乎。明初
周憲王圖草木之可以濟生者。四百餘種。爲救荒本草。
至今傳頌海內。夫陰之所生。本在五味。陰之五官。傷在
五味。謹和五味。臟腑以通。氣血以流。骨正筋柔。腠理以

食性本草會纂
密可以延年却病。觀夫內則有訓。食醬有方。良有以也。夫蔬者疏也。素問云。五穀爲養。五菜爲充。所以輔佐穀氣。疏通壅滯也。但五氣之良毒各不同。五味之所入有偏勝。民生日用而不知。乃搜可茹之草。凡七十二種。爲菜部。

蘿蔔

卽萊菔。生沙壤。味甘平。生瘠土者堅辣。可生可熟。可茹。可醬。可豉。可醋。可糖。可腊。蔬中上品。

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。治麵毒。并豆腐毒。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。同猪羊肉。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。而宜生啖之。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。熱卽換之。冬無葉。根亦可代。○子卽萊菔。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。

胡蘿蔔

元時始自胡地來。氣味似萊菔。故名。有黃赤二種。苗葉似蒿。不可食。子似蒴藋。可和食料。

味甘平。無毒。寬中下氣。散腸胃邪滯。

韭菜

可以根分。可以子種。叢生。豐本。一月割一次。其根雖久不傷。故名曰韭。冬日浙人用糞土草灰培壅。北人移植土窖中。皆不使見風。則其葉長可五六寸。黃嫩香美。名曰韭黃。豪貴皆珍之。春夏最盛。此菜可生可熟。可茹可久。乃菜中之最有益者。但韭與葱蒜食之。能使口氣及便溺多惡臭。閨閣中多憎之。道家以韭薤蒜薑薑胡荽爲五葷。佛家以大蒜小蒜興渠慈葱荅葱爲五葷。興渠卽阿魏也。皆係辛熏之物。生食增恚。熟食發婦有損性靈。故絕之也。

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。止洩尿血。除胸腹冷痛。
痲痺。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。卽吐惡血。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。根治諸癰主
養髮。大抵葱韭皆宜常食。葱冷而韭溫。於人最有益。

薤
音械卽小蒜也

味辛苦氣溫入手陽明經歸脾經無毒主金瘡瘡敗輕身
不饑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卽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
葱韭皆去青留白以白冷而青熱也故斷赤痢取韭白同
黃蘗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吠又治產後諸痢并湯火
傷但發熱病食不可與牛肉同食令人作癥瘕○又與蜂

蜜相反。○千金方蛇虫沙蟲咬毒搗小蒜敷之卽愈

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。并刀傷。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蔥卽龍瓜蔥亦凍類又胡蔥漢蔥茗蔥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○蔥白治磕打傷損頭腦破骨及手脚骨折或指頭破裂血流不止用蔥白搗爛焙熱封裏損處甚効○產乳方治妊娠四五箇月初胎下血者取蔥白一大把煎湯飲之卽安○集要方治大小便不通杵蔥白填臍中艾火灸七壯立下

胡蔥

味辛溫平。消穀下氣殺虫。久食傷神。令人多忘。損目。發癰。胡臭人不可食。食之臭愈甚。

胡荽

又名芫荽。張騫使西域得其種歸。今處處有之。石勒諱胡。故并汾人呼爲香荽。子華皆辛香可用。

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**發癰疾。**手**主小兒禿瘡。油煎傅之。主蠱五痔。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
煖卽出。

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。云卽是此。
不可與魚膾同食。與蜜相反。○千金方治蛇蟲沙蟲咬毒。
搗小蒜敷之。

大蒜

味辛氣溫。有毒。屬火。主散癰腫。罌瘡。除風邪。殺毒氣。消食。

下氣健胃化肉食。破冷氣爛疰。癖辟瘟疫瘴氣。伏邪惡蠱
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。搗碎塗腳心止。卽拂去。此物性最熱。氣極暈。黃爲
羹。臠甚俊美。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。覺痛卽起。焦者用新
者再灸。瘡初痛者灸不痛。不痛者灸痛。癢者分然以多灸
爲良。無不効者。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。
蔓菁 又名蕪菁。其根卽萊菔類。

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。

菘菜

莖同厚者。名白菜。莖扁而白。黃嫩脆美者。名黃芽菜。北方肥大者。一本重十斤。

味甘溫無毒。利腸胃。除胃中煩。解酒渴。去魚腥。消食下氣。治瘡止熱。漱胃膈悶。或食之覺冷。薑能制之一云。夏至前