

二

食物本草圖會纂系



食物本草會纂卷三

西湖沈李龍雲將甫纂輯

孫 渭鴻舉
佳孫 潛南河 較閱

穀部

沈雲將曰太古民無粒食自神農氏出始嘗草別穀以教民
耕執軒轅氏復教以烹飪而後民始得以養其生故周官有
五穀六穀九穀之名詩人有八穀百穀之味可謂繁矣素問
云五穀爲養麻麥稷黍豆以配肝心脾肺腎職方氏辨九州
之穀分別土宜種稔之種以教稼穡樹藝皆所以重民命也
五方之氣九州之產百穀各異豈可終日食之而不知其氣
味損益乎於是集草實之可爲粒食者凡七十餘種爲穀部



北京中醫藥大學圖書館藏

粳米

即今白稻米有早中晚三項以白晚米為佳粘者為糯不粘為粳糯者糯也粳者硬也天生五穀所以養人得之則生不得則死惟粳米得天地中和之氣同造化生育之功六七月收者為早粳得土氣多止可充食赤者益脾而白者益胃九月收者為遲粳十月收者為晚粳其色白入肺而解熱穀種之美者莫此甚為

味甘苦氣平溫微寒無毒止洩痢壯筋骨通血脉和五臟補脾

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嚥下立愈北粳日而陳者涼南粳赤

而新者熱○和蒼耳食卒心痛急燒倉米灰和蜜服之不爾即死

粟米

即祭祀稷米俗稱蘆粟山東最多一名小米有粘粘二種粘者為秣可口不粘者為粟故俗呼為秣粟

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為粉食主氣弱食不
消化嘔逆解諸毒又云酸寒主寒中消熱渴解積○千金方
反胃食下即吐以粟米為粉水圓如桐子大每九箇煮爛吞之
日服三五次即效

粳稻米

即黍之粘者肺之精也肺病人宜食之其氣溫與
黍同性功能補肺其性溫故可為酒酒為陽而
天竺土濟宜糯藏四熟南方水田多種之其性粘
但釀酒且可為粢可蒸糕可熬餈可炒食利人最多
粟米中亦有一種糯
粟一名林亦可釀酒

味苦溫甘平無毒補中益氣實腸多食則發熱有云性微寒雜
肉食不利于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衛胃中積血所論蓋不同所謂緩筋多
睡之類為其性懦所致若畏其性寒則豈宜于造酒農家于冬
月用作糴喂牛免于凍傷最驗則是糯米性當依經文所言甘

溫平者為是○糯稭治黃病通身煮汁服○產寶方治胎動不安腹痛下黃水用糯米一合黃芩川芎各五錢水一升同煎至八合作二次溫服

黍米

亦有數種稷也情者為黍菰葉聚成稌食即名黍一釋二米均勻無大小故可定律

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秬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

秬米

即梁米粟米之粘者味酸性熱粘滯易成黃積小兒不宜多食秬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

黃梁米

治陽盛陰虛夜不得眠半夏湯中用之取其益陰氣而利大腸

味甘平無毒益氣和中正洩痢去風濕痺其穗大毛長
早號曰竹根黃其香美過干諸梁惟得中和之氣其穗
出白者東吳出青者襄陽出皆補脾胃養五臟

白梁米

味甘微寒無毒主除熱益氣移五臟氣續筋骨止煩滿其穗
長而多芒

青梁米

早熟少收

味甘微寒無毒主胃脾熱中止泄痢益氣補中健脾胃
此米醋浸三日百蒸日暴暴藏遠行一餐可度數日
味甘短而澁夏月食之極涼



和米

音仙似稷而小最早熟出古城國有赤白二種宋真宗遣使就閩取三萬斛分給天下始有之

味甘溫無毒澁溫中益氣養胃和脾除濕止洩○釋治及胃積

灰淋汁溫服令吐益胃中有蟲能殺之也

稷米

關西謂之糜子米又名際米以其早熟清香以此祭祀故曰稷

味寒無毒主益氣補不足又云性冷發冷病解瓠毒味和淡穀中下品也多食發二十六種冷病不可與瓠子同食治益氣補不足治熱壓丹石毒發熱解苦瓠毒作飯食安中利胃宜脾涼血解暑

陳廩米

廩米年久其性多涼但炒則溫與馬肉同食發瘕疾

味酸平無毒寬中平胃主下氣消食除煩渴調胃止洩瀉多食易饑然粳米陳者性冷煩食令人目利

杭葛

一名蘆稈

其穀長而多米粒亦大北地種之以備荒亦可釀酒

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澁補精惜不能多種耳

菱米

即菱白子也一名勝胡可作餅食其中生菌如瓜可食故名

性微寒無毒言入以爲美饌作飯亦脆而澁口治止渴解煩熱

調腸胃

苡米

音瑞國名苡蓬狼三種皆荒年之穀

〔味甘〕寒無毒〔主〕利腸胃久食不饑去熱益人可爲飯生水田中

苗子似小麥而小四月熟見本草

狼尾子米

一名董節一名狼茅子可作黍食茅可覆屋其不實者名狗尾草

〔味平〕無毒作飯食之令人不饑生澤池中



粃米 卽精米上糠粃也

味甘平通腸胃下氣消積充澤膚體年荒可以充饑昔陳平食糠而肥是也

蘗米 卽發芽穀也

性溫味甘無毒除煩消食與麥芽同功

蓬草米

一名黃蓬一名黍蓬一名青科不甚相遠皆旅類也荒年采之療飢須浸洗曝春方不苦澀

味酸平無毒作飯食之無異秬米益儉年物也

稗子米

卽稀稗有黃白色紫黑色二種野生能害苗一斗得米三升故孟子曰五穀不熟不如稗稗

味辛甘苦微寒無毒作飯食益氣宜脾○苗根治金瘡及傷損血出不已搗敷或研末糝之卽止○能殺蟲煮以沃地螻蛄皆死

東牆

蔓生其子如葵子其粉白可作餠粥六月種九月收牛食之尤肥



子味甘平無毒治益氣輕身久服不飢堅筋骨能步行

茵米

音綱生水田中苗似小麥而小四月熟可作食

味甘寒無毒作飯治熱利腸胃益氣力久食不飢

薤草

一名自然穀食之如大麥七月熟方孝孺藥考云莫解苦澀咽不下性命聊假須臾時即此

子味甘平無毒治不飢輕身補虛損溫腸胃止嘔逆久食健人

薏苡仁

種出交趾昔馬援載之而歸者一種圓而殼硬可穿作念佛數珠即菩提子也

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

麴食主不飢溫氣煮飲止消渴殺虵蟲治肺痿肺氣積膿血欬

嗽涕唾上氣煎服破毒腫去乾濕腳氣大騖健脾益胃補肺清

熱去風勝濕炊飯食治冷氣煎飲利小便熱淋意以仁屬上陽明藥也故能健

脾益胃虛則補其母故肺痿肺癰用之筋骨之病以治陽明為

本故拘攣筋急風痺者用之土能勝水除濕故泄利水腫用之



○辛稼軒忽患痼疾重墜大如盃一道人教以

薏珠用東壁黃土炒過水煮為膏服數服即消

○附方薏苡仁粥治久風濕痺痛

飯治冷氣用薏苡仁春熟炊為飯食

水腫除脾中邪氣治筋脉拘攣薏苡仁

仁為末同粳米煮粥日日食之良

風濕身疼日捕劇者張仲

苡仁湯治麻黃三兩杏仁二十枚甘草薏

苡仁各一兩以水四升煮取二升分再服

水慮汗煮薏苡沙石熱淋痛不可忍用玉

仁飯日二食之沙石熱淋痛不可忍用玉

為消渴飲水并煮粥食之

度消渴飲水并煮粥食之

方寸七肺痿咳嗽腫血薏苡仁十兩碎碎水

日三肺痿咳嗽腫血薏苡仁十兩碎碎水

醇苦酒煮薏苡仁今濃微肺癰咯血薏苡仁三合搗爛水二大

溫頓服肺有血當吐出愈

喉卒癰腫吞薏苡仁癰疽不潰薏苡仁一

飲下齒齬痛服不拘大人小兒可服

蟲黃汁糜食甚香去虬蟲大效煮眼墮胎治卒心腹煩滿及胸

脇痛者剉煮濃汁服三升乃定擣汁和酒服治黃疸有效

方黃疸如金

薏苡根煎湯頻服

蛔蟲心痛

薏苡根一斤切水七升煮三升服之蟲死盡出也

水不通

薏苡根一兩水煎服之不過數服效

牙齒風痛

薏苡根四兩水煮含嗽冷即易之

葉治作飲氣香益中空隔暑月煎飲暖胃益氣血初生小兒浴

之無病

胡麻

即芝麻葉名青囊莖名麻黠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脉去頭風潤膚乳

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饑○附方服食胡麻

用上黨胡麻三斗淘淨蕃九度去皮炒香為末用白蜜或棗膏

為丸溫酒下日三服忌毒魚大肉生菜服至百日能除一切病

疾一年身面光澤不飢三年白髮還黑三年齒落更生久服長生

面諸瘡

下同

治諸蟲蛟瘡生芝麻小兒頭

葉治擣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



中國醫藥大學圖書館

陳迪性冷常用則發冷疾滑骨髓主通大小腸治蛔心痛傳
切瘡疥癬殺諸蟲熬熟油經宿即動風有牙齒疾并脾病者
切不可食若煎煉食之與火無異○治產婦胞衣不下○生油
摩踵生禿髮治瘡瘡

黃麻治破血通小便○附方熱淋脹痛

麻皮一兩炙甘草三分

跌撲折傷

取乳香五錢為末每服三錢溫酒下立効

麻根治瘡汁或煮汁服主瘡血石淋治產難胞不出破血壅脹

蒂下崩中不止者以米煮服之効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搗打瘡

血心腹滿氣短及跪析骨痛不可忍皆効無則以麻煮汁代

之

瀉麻汁治止消渴治瘀血

麻贅

音交卽今苧麻贅其子也

味辛平有毒主勞傷利臟下血寒氣破積止痺散膿
鬼狂走久服通神明輕身麻子味甘平無毒入足太陽
明經

苧實

一名榮麻卽今貝母

味苦平無毒主赤白冷痢破癰腫亦可食

嬰粟

其囊如嬰中有細米煮粥和飯可食研粟同豆粉可
作腐亦可取油花開五色艷麗又名麗春

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洩痢澀腸胃凡人虛勞嗽咳
及熱澀泄痢者用之則効然劫病之功固多而殺人過於鋒刃



慎之戒之

小麥

味甘微寒無毒去皮則熱麩熱而楚涼帶皮用主除熱止煩渴

嘔乾養肝氣利小便止漏血吐血令女人易孕養心病煎湯飲

治暴淋熬末服殺腸蛇蟲陳者煎湯飲止虛汗燒存性油調塗

諸瘡湯火傷灼用小麥為飯須曬乾以皮水潤春去皮可免麩熱之患○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

氣為五穀之貴北地之麥曰閒花南方夜開花夜花故多陰寒

食之發病○附左消渴心煩飯用小麥作及粥食老人五淋身熱腹滿小

二兩水三升煮飯用小麥一升醋一升漬之晒乾為末一升飲之即愈項下癭氣以海藻洗研末三兩和勻每以酒服

日三方寸匕眉鍊頭瘡用小麥燒存性白癩風癬用小麥難石上燒効湯火傷灼未成瘡者用小麥炒黑研入膩金瘡腸出用小麥

九升煮取四升綿瀝取汁待極冷
令病人卧席上含汁嘆之腸漸入

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麩作餅止

洩痢調中去熱健人以醋拌蒸熟袋盛包治人馬冷失腰脚傷

折處止痛散血醋蒸熨手足風濕痺痛寒濕脚氣互易至汗出

並良末服止虛汗麥乃麥皮也與浮麥同性而止汗之功次於

兜暑月出痘瘡潰爛不能着席睡卧者並用 ○附方虛汗盜汗

夾襖盛熱縫合藉卧性涼而軟誠妙法也

用淨小麥文武火炒為末每服二錢 產後虛汗小麥麩牡蠣等

半米飲下日三服或煎湯代茶飲 錢日二服走氣作痛用醃醋拌麩皮 滅諸癰瘰春夏用大麥麩

篩粉和 小兒眉瘡小麥麩炒黑研 小便尿血麩麩炒香以肥

麩甘溫有微毒不能消熱止煩性壅熱小動風氣發丹石 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

人中暑馬病肺熱傳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麴性熱食之煩渴動風氣西北高燥而少雨故其性溫北人稟厚放宜食而

不病西邊麴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脉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

麴筋味甘涼無毒治解熱和中勞熱人煮食之寬中益氣

麥麴

即模也以麥蒸磨成屑

味甘微寒無毒治消渴止煩

麥苗味辛寒無毒味消酒毒暴熱酒疸目黃並搗爛絞汁日飲

之又解蠱毒煮汁瀉服除煩悶解時疾狂熱退胸膈熱利小腸

作齏食益顏色

麥奴麥穗將熟時上有黑微者也

治熱煩天行熱毒解丹石毒治陽毒溫毒