

本草求真卷九

增補

江西撫州府宜黃縣監生黃浩編纂

監生黃浩校訂

男黃學職校字

顧

食物

食物雖為養人之具然亦於人臟腑有宜不

而不得乎性寒之物以為之協則臟其益陽矣。臟陰而不得乎性熱之物以為之濟則臟其益陰矣。臟為調劑則臟其益互雜而不得乎不寒不熱之物以象而曰君子以慎古語節飲食則知食即於身有裨而亦有乎當節之理以為之寓矧於食物之中者尚有人此宜彼之別而不可為之考究於其中者乎。奈人惟知以口是甘以腹是果而不計乎食之入口。等於藥之治病同為一理。合則於人臟腑有益而可却病衛生不合則於人臟腑有損而即增

穀

瓜菜

蟲

病促死此食物所以見論於方書而與藥物而並
傳也惟是食物之種不下數百姑節日用常食之
物以爲辨別如穀食之有麴麵蠶豆油酒醋是
穀之至溫者也若至蘆稷稻米粳米陳倉米黑豆
黃豆白豆豌豆豇豆胡麻則稍平矣又至粟米黍
稷蕎麥菜豆豆腐豆豉豆醬則性最寒而不溫矣
此穀食之有分其寒熱也又如瓜菜之有薑蒜蒸
菲芥菜胡荽同蒿白芥胡蘿菔是性之溫而不寒
者也若至山藥薤菜匏瓠南瓜豈得謂之不平乎
又至菰菜苳菜油菜菠薐苦菜蓼菜白苣蒿苣胡
瓜若瓜越瓜甜瓜絲瓜冬瓜西瓜醬瓜諸筍芋子
茄子豈得謂之不寒乎此瓜菜又有分其寒熱也
至於菓品則如龍眼荔枝大棗飴糖沙糖白糖蓮
肉葡萄蜂蜜胡桃肉楊梅木瓜橄欖青梅李子栗
子是爲至溫之性矣榧實黃精枇杷青梅花生是
爲至平之性矣梨子菱角蓮藕橘類烏芋百合甘
蕨白菓柿乾柿霜是爲至寒之性矣但生李性溫
則多生痰而助濕生柳性燥則多助熱而助毒此

類本類

禽獸

魚敝龜
之蟲類

菓品之有分其寒熱也。若在水類石類則性之溫
 而熱者。無若川椒胡椒性之平者。無若香葷性之
 寒者。無若木耳蘑菇食鹽茶葉是木類石類之有
 分其寒熱也。以物禽獸論之如鷄肉鴨肉山雉鵝
 鶩犬肉羊肉牛肉鹿肉鹿筋豬肉是至溫矣。鴿肉
 燕窩斑鳩鴈肉鵝肉鳧肉竹雞豬肉是至平矣。鬼
 肉麋肉麋筋是至寒矣。但山雉鷄肉鴈肉性雖溫
 而不免有發風發毒之害。豬肉性即平而不免有
 多食動痰之虞。此禽獸之有分其寒熱也。他如魚
 蟹龜介蟲類其在鱗魚鱣魚鰻魚鮓魚鰱魚鰻魚
 海蝦鱈魚是皆溫之屬也。鯉魚鰻魚白魚青魚鯊
 魚鮫魚鮑魚鱮魚銀魚烏賊魚煙肉是皆平之屬
 也。鰮魚鰻魚石斑魚海蛇田蛙螃蠏蟹肉龜肉田
 螺蛤蜊肉是皆寒之屬也。但鰻魚鱣魚鰻魚鰻魚
 動風助火之變。石斑蟹鱉性寒有毒則不免有動
 氣破血之慮。此魚蟹龜介蟲之有分其寒熱也。再
 於諸味之中又細分其氣辛而葷則性助火散氣
 味重而甘則性助濕生痰體柔而滑則性通腸利

便。質硬而堅。則物食之不化。烹煉而熟。則物服之。
氣壅。要使等於用藥。知其藥之溫涼寒熱。合於人
之病症虛實。是否相符。則於養生之道始得。且勝
於藥多多矣。苟不此為審顧。而但知服藥味食物
日與藥反。以至於死而不覺。且或歸咎於醫。是果誰之咎也乎。噫。謬矣。

麴

四胃四一
麻麥霜

麴。兼入肝脾。雖由於小麥所出。而性與麥大異。味甘

氣溫微毒。

藏器曰。小麥秋種。夏熟。受四時氣足。兼有寒熱溫涼。故麥涼麴溫。麴冷。麴熱。宜

其然。服能補虛養氣。澤膚厚腸胃。並敷癰腫損傷

散血止痛止衄吐血。以其體粘性濡。故於諸虛能

補。而於中氣有助。腸胃有厚肌。肉傷損有益。癰毒

補虛澤
膚氣
助養助
溫

疼痛有賴也然多食亦能壅氣

凡物升發則壅故北人傷寒用此同

雞發散取其

故書言此不能止

煩升發之性且致多不止煩

作渴氣升則煩渴俱有

又於濕熱有曲

故書言此不能消

熱且能助濕發熱也是以脾虛無濕無熱服之最

宜而有濕有熱服之最忌脾虛無寒無濕食之得

補而脾虛有寒有濕服之不能無害也陳者良偶

云麴性雖熱而寒食日以袋盛懸風處數十
年亦不壞則熱性皆去而無毒矣入藥尤良食宜

畧用醋入醋人則氣不發畏漢椒蘿苳

和米

四百四三
施麥稻

本草綱目卷之九 食物部 稻米

三

稻米

品入脾兼入肺

味甘性平按據諸書有言性溫性寒

性涼之不同然究此屬陰物陰一節寒聚故性粘滯

而不爽也是以服之使人多睡一身軟無力四肢不

收發風昏昏且使小貓食之亦脚屈不能行馬食

之足重難移姪婦雜肉食之令子不利使果性溫

而熱則食自有溫和通活之妙何至陰凝臍滯如

此哉如謂釀酒則熱熬糖尤甚且發癰疽瘡癰何

謂不溫詎知性如大豆生亦性溫何以作豉則涼

可知稻非性溫因於造釀而溫始有至書有云食

之補中益氣及止虛寒泄瀉並縮小便收自汗發
痘瘡皆是性粘不利留滯在山中上壅不下之故非
如參耆性主溫補仍兼通活而無如此陰滯之甚
也凡物滯不甚溫謂之緩中則可謂之溫中而
不甚滯理道爾爾熱豈其可乎謂之中虛宜服則可謂之虛寒宜服
亦烏見其可乎凡老人小兒久病均忌

稷

四百四
稷粟

稷耑入

有蘆稷黍稷之分蘆稷者其形高如蘆實

既香美性復中和所以為五穀之長而先王以之

盧稷
氣和中

黍稷清
熱涼血
解暑

名官也味甘氣平故食可以益氣和中宜脾利胃
煎湯以治霍亂吐瀉如神用此燒酒可治腹中沉
苛啾唧若黍稷之稷形狀似粟但粟穗則叢聚攢
簇黍稷之粒則疎散成枝黍稷與黍稷分別則粘者
爲黍而不粘者則爲稷稷之穗昔人於此紛紛置
辨而不盡一是亦未分二稷之說矣黍稷味甘性
寒作飯疎爽香美可愛服之可以清熱涼血解暑
止渴故書載治癰疽背發瘟瘡之症但多食則有
冷氣內發飲黍稷者必死忌同附子服

粟米四時調

粟米入胃兼味鹹氣寒時珍曰粟即梁也德大

小而毛短粒細者為粟功專入腎養氣及消胃執

凡人病因腎邪而見小便不利消渴泄痢與脾胃

虛熱而見反胃吐食鼻衄不止者須當用此調治

以寒能療熱鹹能入腎淡能滲濕粟為穀類穀又

能養脾胃故也千金方粟米粉丸內但此生者硬

而難化得漿水熱者滯而難消故書言此鴈食則

有足重難飛之虞與杏仁同食則有吐瀉之慮不

養氣
消胃

食
物
粟
米

可不熟悉而明辨也陳者良

黑大豆

四豆菽

黑大豆

入

味甘性平色黑休潤按豆形象似腎

本爲腎穀而黑豆則尤通腎加以鹽引則豆卽能

直入於腎也時珍曰豆有五色惟黑豆屬水性寒

腎爲寒水之經故能治水消脹下氣制風熱而活

血解毒所謂同氣相求也故書有言服此令人澤

肌補骨止渴生津非其補腎之力歟身面浮腫水

痢不止痘疹濕爛得此則消非其入腎去水之力

歟頭項冷病卒中失音得此則除非其制風之力

歟

此虛風也若純外風內中則不須此

脚氣攻心胸脇卒痛置服此

味則效非其下氣之力歟熱毒攻眼乳巖發熱得

此則愈非其解熱之力歟便血赤痢折傷墮墜得

此則良非其活血之力歟風癰瘡疥丹毒蛇蠱得

此則化非其解毒之力歟然休澗性壅多服令人

身重

藏器曰大豆生平炒食極熱煮食甚寒作豆飯冷造醬及生黃卷則平牛食之溫馬食之

冷一休之中用之數變

加甘草則解百藥毒

黃大豆

習異荻豆

黃大豆入脾按書既言味甘服多壅氣生痰動

又曰寬中下氣利木腸消水脹腫毒其理似屬兩

岐詎知書言甘壅而滯是卽炒熟而氣不洩之意

也書言寬中下氣利腸是卽生冷未炒之意也凡

物生則疏泄熟則壅滯大豆其味雖甘其性雖溫

然生則水氣未洩服之多有疏泄之害故豆須分

生熟而治則有補瀉之爲別耳

穢器曰大豆生是平炒食極熱

以書載誤食毒物須生搗研水吐之諸菌毒不得

吐者濃煎汁飲試內癰及臭毒腹痛並與生黃豆

嚼甜而不惡心者，是即上部結有癰腫及疔是也。

發痧之真候，惟有痘後餘毒發癰。炒黑研木以並

痘後風癰。以豆煎湯洗殼痘後生瘡。黃痘燒黑研末香油調塗腫瘍者。

瘡等症。生浸細磨和則或煎湯炒黑為末，以治用。

補則須假以炒熟，然必少食，則宜若使多服，不節。

則必見有生痰壅氣動嗽之弊矣。豆油辛甘而熱。

與豆氣味稍別，能塗瘡疥，解髮痘，蒿燒灰點惡瘡。

去惡肉，豆忌猪肉。

豆油

豆膏

蠶豆

四百四
菽豆

食性本草卷之九 食物類聚大豆蠶豆

蠶豆端入脾胃味甘性溫據書載此服多滯氣又曰誤

吞鐵針用此卽下蓋緣人受穀食必仗中氣以爲

運行若使中氣稍振雖服有形之物碍於腸胃用

此合以溫藥同投卽能以解積善堂方一女子誤吞針入腹諸醫不能

治有人教令煮蠶豆同葦菜食之針自大便同出誤吞金銀物者用之皆效可驗其性之利臟腑也

如其中氣既餒稍服濡滯卽能作脹況多食乎此

蠶豆之所以有通有不通之說也但此既能通針

其性疏利已見一斑與於陰澗之物遇人則滯絕

不相同惟在臨症相人體氣及多食少食以別耳

疏利脾胃能治吞針

白豆

四音四入
菽豆

白豆

耑入腸胃腎

卽

飯豆中小豆之中者也

亦有土黃色者豆大

如綠豆而長四五月種之苗葉似赤小豆而畧大可食

氣味甘平無毒按據

書載腎病宜食

並補五臟煖腸胃益氣和中兼調

經脉蓋綠凡物

質大則氣浮質小則氣沉味甘則

中守味鹹則腎

入白豆質小味甘故既能以入腎

而治鬼疰入血

調經復入大腸與胃而使中和氣

益也然必假以

炒熱則服始見有益若使僅以生

投保無嘔吐泄

瀉傷中之候平須細詳之可耳

通胃利腸活血及人腎以治鬼疰

豌豆

四豆
菽豆

豌豆

入脾胃

即寒

痘也

一名畢痘胡豆

味甘氣平無毒故書

載入脾胃利濕除熱凡人病因濕熱而見脹滿消

渴溺閉寒熱熱中吐逆泄瀉者服此最宜與病因

濕熱而見痘疥紫黑而大或黑壞而臭或中有紫

線用此治無不

效牛御史四聖丹用豌豆四十九粒燒存性頭髮灰三分真珠十

四粒研為末以油臙脂同杵成膏先以簪挑破並

痘疥嘔去惡血以少許點之即時變色紅活或氣虛病脹用此同羊肉煮食亦能奏功蓋綠此

豆屬土故治亦在脾胃之病但須假以佐使如治

利腸胃
濕熱

痘疥人肌活益必兼麤脂同投人脾與胃補氣必
兼羊肉同入各有至理非僅豌豆一味所能施也
出胡地大如杏仁者是

豇豆 四胃辛
菽豆

豇豆 耑入腎
兼入胃味甘而鹹性平無毒考之時珍云豇

豆可菜可菓可穀備用最多乃豆中之上品又曰

豇豆開花結莢必兩兩並垂有習坎之義豆象微

曲有似人腎所謂豆為腎穀者宜此當之是以腎

氣虛損必賴此為主治 用豇豆入鹽少
許食之甚效且此味甘

本草