

明・穆世錫
輯錄

食
物
輯
要



明・穆世錫
輯錄

食
物
輯
要



食物輯要・書影

厚腸胃。交心腎。固精氣。多食生者動氣。患霍亂者勿食。

藕味甘性微寒無毒。伏硫黃殺疫氣。解留毒。開胃醒酒散血。止煩渴。生食多。令冷中。蒸熟食。補五臟。同蜜食。令臟肥。不生虫。相感志云。少和鹽水食。益口齒。同油米麵菓食。無渣。產婦忌生冷。惟藕不忌。以其能散血也。入藥忌鐵。葡萄味甘酸性微溫無毒。解瘡癰毒。益氣力。其

食物輯要・解題

明·穆世錫輯錄於萬曆三十五至四十二年（公元一六〇七—一六一四年）。

穆世錫，字予叔，號雲谷。婁東（今江蘇太倉）人。爲太倉名醫。

全書八卷。分水、穀、菜、獸、禽、菓、魚、味八類，輯錄四百三十味食藥的性味、功效及主治等。後附飲食須知、同食相忌、孕婦忌食、服藥忌食、月令攝養。該書主體內容取自《證類本草》等書，且引用了今已佚散的宋代婁居中《食治通說》等多種食療著作。

今據明·萬曆間刻本影印。原書卷八『服藥忌食』有缺。

（鄭金生）

食物輯要・總目

叙	二三九
自叙	二四二
總目錄	二四六
卷之一	
水類	二六一
卷之二	
穀類	二七三
卷之三	
菜品類	二八三
卷之四	
獸品類	三〇一
卷之五	
禽品類	三一二
卷之六	
菓類	三三五
卷之七	
魚品類	三五〇
卷之八	
味品類	三六七
飲食須知	三七八
同食相忌	三八一
孕婦忌食	三八五
服藥忌食	三八八
月令攝養	三九一

食物輯要敘

天地生人亦甚巧矣目耳鼻共
六竅皆耦數坤卦之象口以降
共三竅皆奇數乾卦之象乾宜
上而反居下坤宜下而反居上此
泰卦也坤惟居上故濁者震而
居清通天之氣者惟巽乾惟居
下故清者震而居濁合地之形者
惟口、上鼻下是爲人中而三才之
理備矣易頤卦曰慎言諄希飲
含中庸又云人莫不飲食也鮮精
知味也世人病氣病情病腑病臟

序

一

章元刊

有脈可按有證可揣若飲食之
病或以躁而不覺或以雜而不辨
或以日用而不著不察若孕婦
小兒益賢矣婁東名醫雲谷
穆君著食物輯要取為簡明
又共諸名家訂正然後行之人間
其用心苦其綜覽博考考辨精
使賢者可以尊生衛生者不肖老
饕且將捫舌而懼染指而退矣夫
醫司命也以命聽醫孰若以命
聽我況日用飲食我為政者也若
知味則自然知節知節則自然

序

二

元

身心俱泰雖邪食物輕要乃顧
卦亨卦泰卦之註脚也讀此書
如雲谷之精于醫道并知夫是
故眉道人叙而傳之

華亭眉公陳繼儒撰

序



三

自叙

余少業儒中以病廢始業醫之得
之僅谷先君先君得之東谷唐先
生皆精軒岐之學吳中所推重者
迨余年三十體孱弱善病先君命
曰語云不為良相當為良醫可以

序

一

自活之人此而世家物也汝其毋墜醫
業遂時習素難諸經及三代以下
有裨衛生者罔不遍閱遇名家輒相
質難迺知人之病不外乎三因有感
風寒暑濕燥火所得外因病者有
觸喜怒憂思悲恐驚所得內因病

者有從勞役酒色所得不內外因病者皆脉可以詳辨至於飲食之致病脉絡診其所以然不能診其所以然之故如脉見右關緊盛或滑疾或沉伏但知其傷食烏能知其傷何物與同食何物所傷若近日所傷之物病

序

二

者自曉醫者易治凡傷飯以麥芽為主傷麵以蘿蔔子為主傷果以山楂為主傷禽獸肉以草果為主傷犬肉食杏仁傷鷄卵加蘇子投之必効同食幾物所傷兼用易効久則不覺彼此茫然假如傷食之重者六頭

瘧寒熱或用柴胡黃芩之類豈知今
遇苦寒則愈不消又如飲食不化而
生痰之多咳嗽或用桑皮杏仁與食
何與展轉反覆因循日久至於不起
者有之惜哉余從事有年深知飲
食之係重故廣求古今食物諸書

序

三

以其中之切要者采摭之重雜者
刪削之近有實據者增補之約五
百餘種名曰食物輯要少為却病
延年之一助是書也易稿數次始
於萬曆丁未成于甲寅瀝請正於眉
公陳先生而敢付之剞劂以公四方俾

人々咸登壽域云

婁東穆世錫予叔甫謹識



序

四

食物輯要卷之一目錄

水類

雨水

梅水

花水

液水

臘雪水

水

秋露水

屋漏水

半天河水

冬霜

電水

方諸水

穆氏食物目錄

一

千里水

勞水

順流水

井水

海水

節氣水

立春清

明二節水

穀雨水

端陽水

神水

小滿芒種白露三節水

立秋日水

寒露冬至

小寒大寒四節水

玉井水

乳穴水