

食
抄
本
州

首
題
卷

六

食物本草卷之五目錄

穀部 七類

稻類 三種

粳米

糯米

秈米

稷粟類 十七種

稷米

黍米

蜀黍

玉蜀黍

梁

粟



秫

稷子

稗子

狼尾米

東子

菰米

蓬草子

苧米

篩米

慈苡仁

罌子粟

麥

七種

小麥

大麥

穞麥

雀麥

餒麥

蕎麥

苦蕎麥

麻類
三種

胡麻

大麻

苧麻

菽豆類
十四種

黑大豆

黃大豆

赤豆

綠豆

白豆

稽豆

豌豆

蠶豆

豇豆

菹豆

毛豆

刀豆

黎豆

蟹眼豆

禽造類

四種

陳廩米

紅麴

蘖米

酒麴

炊蒸類

十九種

飯

青精乾石餽飯



粥

麩

饊

糗

寒具

蒸餅

饅頭

餛飩

飴餠

油堆

巧果

蜂糕

豆腐

麻腐

粉皮

索粉

豆炙

食物本草卷之五

元 東垣李杲

明 瀕湖李時珍 參訂



穀部

稻類

粳米

一名秔，與粳同。粳乃稻穀之總名也。有早中晚三收，粘者為糯，不粘者為粳。糯者，禾

糯也。粳者，剛硬也。○粳米，即今人常食之米。雖有赤白小大幾種，同一類也。淮泗之間最

多，襄洛土粳米亦堅實而香。南方多收火稻，最補益人。諸處雖多粳米，恒能充饑而無滋



養之功。○李時珍曰：粳有旱二種，南方土下塗泥多，宜水稻，北方地平，惟澤土宜旱稻。西南夷亦有燒山地為畬田，種旱稻者，謂之火米，古者惟下種成畦，故祭祀謂稻為嘉蔬。今人皆拔秧栽插矣，其種近百，各各不同，但隨土地所宜也。其穀之先芒長短大細，不同也。其米之赤白紫烏，堅鬆香否，不同也。其性之溫涼寒熱，亦因土產形色而異也。真臘有水稻，高丈許，隨水而長，南方有一歲再熟之稻，蘇頌之香粳，長白如玉，可充御貢，皆粳之稍異者也。○粳稻六七月收者為早粳，得土氣多，止可充食，赤者益脾而白者益胃。八九月收者為遲粳，十月收者為晚粳，得金氣多，其色白，入肺而解熱也。故張仲景白虎湯中用之，以味甘為陽明之經，色白為西方之象，而氣寒入手太陰也。少陰症桃花湯用之以補正氣，竹葉石膏湯用之以益不足。

粳米味甘平無毒主益氣止煩止渴止洩痢溫中和胃氣長肌肉壯筋骨益腸胃通血脉和五臟益精
聰耳明目合芡實煮粥食之更佳小兒初生
煮粥汁如乳量與食開胃助穀神常食乾粳飯令
人不噎新米乍食動風氣陳者下氣病人尤宜不
可和蒼耳食令人卒心痛急燒倉米灰和蜜漿服
之不爾卽死○粳有早中晚三收以晚白米爲第
一各處所產種類甚多氣味不能無少異而亦不
大相遠也天生五穀所以養人得之則生不得則



死惟此穀得天地中和之氣同造化生育之功故

非他物可比入藥之功在所略耳

光粳米

甘平其

粒粗大性堅助胃益精白粳米甘微寒性稍軟收

成偏晚米中推爲第一

黃莖秬

甘平氣香收成稍

歉養榮衛健脾和中煎湯可以止痢

天落黃甘平

性軟收成頗豐益胃與上同功陳者養胃不滯紅

蓮米色赤甘平氣香性軟健胃和脾大益人元氣

米中佳品

浙二泔

淘米第二次水清而可用故曰浙二泔

味甘寒無

毒清熱止煩渴利小便涼血炒米湯益胃除溼不

去火毒令人作渴粳穀奴

穀穗煤黑者

治走馬喉痺燒

研酒服方寸匕立效禾稈解砒毒燒灰新汲水淋汁濾清冷服一椀毒當下出

○附方

治米瘕嗜噉生米久亦斃人用白米五合雞屎一升同炒焦爲末水一升頓服少時吐出瘕如研米汁或白沫淡水乃愈也○自汗不止粳米粉絹包頻頻撲之○小兒初生無皮色赤但有紅筋乃受胎未足也用早白米粉撲之肌膚自生○吐血衄



血不止。俱以陳米泔溫服一鍾。日三次。仍以真麻油。或蘿蔔汁。滴入鼻孔。○赤鼻酒風臉。米泔水每日食後飲之。外以硫黃入大菜頭內。煨研塗之。

糯米

一名稻米。又名秣米。其性溫。故可爲酒。酒爲陽。故多熱。西域天竺土產熱糯。歲四熟。

亦可驗矣。○糯稻。南方水田多種之。其性粘。可以釀酒。可以爲糲。可以蒸糕。可以熬餛。可以炒食。其類亦多。其穀殼有紅白二色。或有毛。或無毛。其米亦有赤白二色。赤者酒多。糟少。古人釀酒多用秣。秣乃糯米。見本條。

糯米味甘溫。無毒。主溫中。令人多熱。大便堅。行榮衛。中血積。解荒青斑。蝥毒。益氣止洩。止霍亂。後吐逆。



不止。以一合研水服之。以駱駝脂作煎餅食。主痔疾。作糜一斗食。主消渴。李時珍又謂之煖脾胃。止虛寒洩痢。縮小便。收自汗。發痘瘡。○久食令人身軟。緩人筋也。小猫犬食之。亦脚屈不能行。馬食之足重。孕婦雜肉食之。令子不利。合酒食之。醉難醒。糯米粘滯難化。小兒病人不宜食。○糯米性溫。釀酒則熱。熬飭尤甚。故脾肺虛者宜之。若素有痰熱風病。及脾病不能轉輸。食之最能發病成積。或謂其性寒。糯米造酒最宜。豈得寒乎。農家於冬月用

作糲喂牛免凍傷是則糯米之性熱而不寒明矣。
糯米泔味甘涼無毒主益氣止煩渴霍亂解毒食
鴨肉不消者頓飲一盞卽消。**糯稻花**陰乾入擦牙
烏鬚方用**糯稻稈**味辛甘熱無毒治黃疸如金煮
汁浸之仍以穀芒炒黃爲末酒服燒灰治墜撲傷
損燒灰浸水飲止消渴淋汁浸腸痔按穰藉鞞鞋
煖足去寒溼氣湖南李從事墜馬傷損用糯稻稈
燒灰以新熟酒連糟入鹽和淋取汁淋痛處立瘥
也。一人鼈虱入耳頭痛不可忍百藥不效用稻稈

灰煎汁灌入卽死而出也。糯穀芒治黃病爲末酒服。又解蠱毒。煎汁飲糯米糠主商黃燒取白灰且旦擦之。

○附方

治鼻衄不止服藥不應。用糯米微炒黃爲末。新汲水調下二錢。仍吹少許入鼻中。○治禁口痢。用糯穀一升。爆出白花。去殼。用薑汁拌溼。再炒爲末。每服白湯下一匙。三服卽止。○竹刺入肉。用糯米三升。於端五前四十九日。以冷水浸之。一日兩換水。

輕輕淘轉勿令攪碎。至端午日取出陰乾。絹袋盛掛通風處。每用旋取炒黑爲末。冷水調如膏藥貼一夜。刺出在藥內也。木刺入肉亦同。一切癰腫金瘡貼之俱效。○治邪狗咬糯米一合。斑毛七个。同炒。斑毛黃去之。再入七个。再炒黃去之。又入七个。待米出烟。去斑毛爲末。油調傅之。小便利下惡物。爲愈。

秬米

音仙。種自占城國來。又名占米。饑梗而粒小。始自閩人得種於占城國。宋真宗遣使

就閩取三萬斛分給諸道爲種。故今各處皆有之。高仰處俱可種。其熟最早。六七月可熟。

品類亦多、有赤白二色、與粳米大同小異

秈米味甘溫、無毒、主溫中益氣、養胃和脾、除溼止洩、

米粃

即細糠

味甘平、無毒、主通腸開胃、下氣磨積塊、

作糗食不飢、充滑膚體、可以頤養、春杵頭細糠味

辛甘熱、主卒噎、刮取含之、燒研水服方寸匕、令婦

人易產、

稷粟類

稷米

一名稷、音祭、一名粢、音咨、稷米出粟處、皆能種之、今人不甚珍此、惟祠事用之、農家

惟以備他穀之不熟、則為糧耳、○稷與黍、一類三種也、粘者為黍、不粘者為稷、稷可作飯