

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

粱

粟

稊

稊子

稗子

狼尾米

東子

菰米

蓬草子

崗米

篩米

薏苡仁

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

穉豆

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

饅

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

卷之三

目錄

三

三

元 東垣李杲 編輯

明 瀕湖李時珍 叅訂

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，柔

懦也。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：粳有水旱二種，南方土下塗泥多，宜水稻，北方地平，惟澤土宜旱稻。西南夷亦有燒山地爲畬田，種旱稻者，謂之火米。古者惟下種成畦，故祭祀謂稻爲嘉蔬。今人皆拔秧栽插矣，其種近百，各各不同，俱隨土地所宜也。其穀之先芒長短大細，亦不同也。其米之赤白紫烏，堅鬆香否，亦不同也。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。○粳稻六七月收者爲早粳，得土氣多，止可充食，赤者益脾而白者益胃，八九月收者爲遲粳，十月收者爲晚粳，得金氣多，其色白，入肺而解熱也。故張仲景白虎湯中用之，以味甘爲陽明之經，色白爲西方之象，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。益精強志。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脾和脾大益人元氣

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。

穀穗煨黑者

治走馬喉痺。燒

研酒服。方寸匕。立效。不稗。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。西域天竺土溽熱。糯米四熟。亦可驗矣。○糯稻。南方水田多種之。其性粘。可以釀酒。可以爲粢。可以蒸糕。可以熬餚。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。令入多熱。大便堅。行榮衛。中血積。解芫青斑蝥毒。益氣止洩。止霍亂後吐逆。

強筋骨
當戒之

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。
糯性粘滯難化。小兒病人不宜食。○糯米性溫。釀
酒則熱。熬餈尤甚。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。糯米花。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。按穰藉韡鞋
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。煎汁飲糯米糠主齒黃。燒取白灰旦旦擦之。

○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。似粳而粒小。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。六七月可收。

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

稷一名稌音祭一名粱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○稷與黍一類二種也粘者為黍不粘者為稷稷可作飯