

調疾飲食辨

珍本醫籍丛刊



辨食饮疾调

清 章穆 纂

伊广谦 点校

中医古籍出版社

责任编辑：傅景华

责任校对：柳 榕

封面题字：王庆其

珍本医籍丛刊

调疾饮食辨

清 章 穆 纂

伊 广 谦 点 校

中医古籍出版社出版

(北京东直门内北新仓18号)

北京燕山印刷厂印刷

新华书店首都发行所发行

787×1092毫米 32开本 12.625印张 268千字

1987年10月第1版 1987年10月第1次印刷

印数：00001—6500

ISBN 7-80013-051-7/R·051

统一书号：14249·0177 定价：2.45元

出版说明

中医古籍出版社本着抢救行将失传的孤、善本医籍，为广大医务工作者及科研、教学人员提供参考资料的宗旨，从1983年起，影印出版了系列医书——《中医珍本丛书》，包括了中医基础理论及临床诊疗等各个方面的论著。由于上述丛书在选择底本上，力求有较大学术价值和文献版本价值，使许多珍贵医书得以面世，因而受到广大读者的欢迎。今后，我们将继续编好这一丛书。

但是，在连楹充栋的中医古籍中，也有一部分珍本虽有很高学术价值；或因年代久远，纸敝墨渝；或因屡经翻刻，错讹百出；或因文理深奥，难以卒读；或因版本装式，古今异轨，因而不适于影印。为此，我社将陆续编辑《珍本医籍丛刊》，对这些古籍适当做一些标点校注工作后，排印出版，以发皇古义，嘉惠来学，为振兴中医，造福人类，提供更多更好的读物。

中医古籍出版社

前 言

《调疾饮食辩》，又名《饮食辩录》，简称《饮食辩》、《食物辩》，是一部专门论列食物及其药用的本草、食疗著作。作者章穆，字深远，晚号杏云老人，江西鄱阳（今江西省波阳县）人。生卒年不详。按《调疾饮食辩》成书于清嘉庆十八年（1813年），据作者在书中《述臆》篇自述，其时“阅历病情五十余载”，又据同治十年《鄱阳县志》，云章穆“年七十余暴殁”，以年二十行医估算，作者大约生于乾隆初1743年左右，卒于1813年以后。

章氏好学深思，博闻强记，“自少而壮而老，未尝一日废学”，“精心果力，务穷其微，以归于实用”。他自谓：“生平癖嗜读书，于历算、岐黄二家之学，尤喜钻研”（《调疾饮食辩·梨汁》条）。章氏既博极群书，又善医，“多治奇疾”，“相识有奇险症，蔽裘破盖，辄亲往无难色，指下活人无数，人望之如生佛”（《调疾饮食辩·曹建序》），是一位学验俱富的医家。著述亦丰，《调疾饮食辩》外，有《四诊述古》、《伤寒则例》、《医家三法》等，其他尚有历法、数学书稿多部。

《调疾饮食辩》一书，是作者晚年之作，为其一生丰富的临症经验与广博的文献知识的总结。作者极为重视饮食与人体健康、疾病治疗的关系，认为“饮食得宜，足为药餌之助，失宜则反与药餌为仇”。积五十余年之经验，“见误于药餌者十五，误于饮食者亦十五”。痛感于此，又鉴于“食品繁多，讲求不易”，而自古医书谈此事者，虽然代不乏人，但鲜有善本，乃发奋著书，寒暑三更，稿凡五六易，终有《调疾饮

食辩》之作。

书凡六卷(其中卷一、卷六各分上下),分为总类(包括水、火、油、代茶)、谷类、菜类、果类、鸟兽类及鱼虫类,计六大类,共收载药用食物六百余种。“凡五行百产之精,一饮一食之微”,无不加以搜罗。“上穷天文日星岁序历算,下究草木虫鱼山海珍错”,鸿篇巨制,蔚为食物本草之大观。此书采用缩编评述方式,较多地引用李时珍《本草纲目》,全面系统地介绍药用食物的名物训诂、产地、性味、功用和宜忌。尤其是考订评述部分,不乏真知灼见,多有独到之处。于前人识见有误者,考古证今,纠偏责弊。或验诸实地观察,或证诸临症实践,或博引历代医家论说,或旁涉经、史、子、集及稗官野史、说部丛书,层层驳辩,辞畅理明。其考订论辩之精审,不剿袭旧说,不故作惊人之谈,足见其治学严谨,而予后学以启发。评述部分,实为全书精萃所在。每药附录医方,诸方皆取“极平稳且极应验”者,以供随时检用。卷末,仿《本草万方针线》体例,附《诸方针线》一卷,是为按病症编写的本书附方索引。

本书初刊于清道光三年(1823年),此后翻刻无多,流传亦稀,现已罕见。为应各方面需要,今点校整理,以广其传。这次整理,以中国中医研究院图书馆收藏的道光三年经国堂本为底本,以山东省图书馆收藏的清刻本为校本。至书中所引大量历代医书,及十三经、文集、笔记等,皆据现存原书作了某些校订。本书引文较多,而“援引各家之说,十九非全录原文”,为行文流畅,颇有“改窜删补处”(《调疾饮食辩·发凡》),对此一般不据所引原书更动,个别情况如涉及名物训诂等则予校改并加注说明。又目录鱼虫类有石蠃、淡菜、海月、牡蛎、海蠃、田蠃、蜗蠃、蜃八种,诸本正文皆无。

有些字如“鱗”、“筍”等，本系异体字，考虑到书中名物训诂内容的需要，亦不改动。为排印方便，原书夹注小字，改排大字，概加括号，以资区别。为节省篇幅，卷末原附“诸方针线”一卷，亦从删。并重新编排目录。

限于水平，整理过程中疏误之处恐当不免，敬祈读者不吝指正。

中国中医研究院 伊广谦

一九八六年六月

目 录

序.....	1
调疾饮食辨述臆.....	3
调疾饮食辨发凡.....	4
《内经》饮食宜忌.....	7
第一卷 总类	
水.....	12
雨水.....	13
露水.....	13
雪水.....	13
霜水.....	14
冰.....	14
江河长流水.....	16
溪涧急流水.....	22
逆流水.....	22
劳水.....	23
止水.....	23
井泉水.....	24
诸水有毒.....	26
诸水治病.....	27
火.....	29
桑柴火.....	30
竹火.....	30
松火.....	30

杂木火.....	30
樟木火.....	30
芦火.....	31
杂草火.....	31
萧艾蒿蓼火.....	31
诸稻粱黍麦穰火.....	31
诸菽穰火.....	31
诸麻穰火.....	32
糠火.....	32
白炭火.....	32
杂木煇炭火.....	32
煤炭火.....	33
油.....	34
脂麻油.....	34
豆油.....	34
茶油.....	34
芸薹油.....	35
乌桕油.....	35
吉贝油.....	35
盐.....	36
硷.....	42
茶.....	42
代茶诸品.....	46

忍冬花叶汁.....	46
枸杞苗叶汁.....	47
侧柏叶汁.....	48
松叶汁.....	49
五加根叶汁.....	50
槐枝叶花实汁.....	50
麦门冬汁.....	52
天门冬汁.....	52
地黄汁.....	53
甘草汁.....	55
芦根汁.....	56
土茯苓汁.....	58
苧根皮叶汁.....	58
蓝叶汁.....	59
车前叶实汁.....	61
桑叶汁.....	62
木堇花汁.....	62
脂麻汁.....	62
小麦汁.....	64
大麦汁.....	64
黑豆汁.....	64
绿豆汁.....	64
扁豆汁.....	64
粳米汁.....	64
糯米汁.....	64
粟米汁.....	64
秣米汁.....	64

紫苏叶实汁.....	64
薄荷汁.....	65
莱菔汁.....	66
芋汁.....	68
冬瓜汁.....	69
梅汁.....	70
橄榄汁.....	72
梨汁.....	73
枣汁.....	75
龙眼汁.....	76
柿汁.....	77
橘饼汁.....	77
槟榔.....	78
烟叶.....	78
花椒.....	81
胡椒.....	83
芥末.....	85
诸香料.....	85

第二卷 谷类

诸谷考.....	86
诸饭总说.....	90
白粳米饭.....	90
白粳米饭.....	90
红米饭.....	91
粟米饭.....	92
秣米饭.....	92

糯米饭·····	92	生姜粥·····	101
大麦米饭·····	92	花椒粥·····	101
小麦米饭·····	92	苏子粥·····	101
秈麦米饭·····	94	杏仁粥·····	101
燕麦米饭·····	94	莱菔粥·····	101
稷米饭·····	95	菠薐粥·····	102
黍米饭·····	95	芥子粥·····	102
蜀黍饭·····	95	麻仁粥·····	102
玉蜀黍饭·····	95	脂麻粥·····	102
菰米饭·····	96	葱豉粥·····	102
黄蓬饭·····	96	赤小豆粥·····	102
岗草子饭·····	96	薏苡仁粥·····	102
自然谷饭·····	96	郁李仁粥·····	103
米渣饭·····	97	酸枣仁粥·····	103
隔宿饭·····	97	小麦粥·····	103
再炊饭·····	97	莲子粉粥·····	103
青精饭·····	97	芡实粉粥·····	103
胡麻饭·····	98	菱实粉粥·····	103
白粳米粥·····	98	薯蕷粉粥·····	103
白粳米粥·····	98	金樱子粥·····	103
粟米粥·····	99	百合粥·····	104
秫米粥·····	99	芋粥·····	104
糯米粥·····	100	藕粉粥·····	104
绿豆粥·····	100	葛粉粥·····	104
大麦米粥·····	100	麦门冬粥·····	104
葱白粥·····	100	天门冬粥·····	104
薤白粥·····	101	黄精粥·····	105

黄芪粥.....	105	小麦米饮.....	110
龙眼粥.....	105	诸米泔.....	110
膈肭脐粥.....	105	粳米泔.....	110
海参粥.....	105	粟米泔.....	110
燕窝粥.....	105	秫米泔.....	110
人参粥.....	105	糯米泔.....	111
猪肾粥.....	105	酒.....	111
羊肾粥.....	105	淡酒.....	112
鹿肾粥.....	105	淡酒稀粥说.....	112
猪肝羊肝鸡肝粥.....	106	糟.....	113
羊汁鸡汁粥.....	106	烧酒.....	114
鸭汁粥.....	106	禁烧酒说.....	115
鲤鱼汁粥.....	106	葡萄酒.....	115
牛乳羊乳粥.....	106	各种酒.....	116
酥蜜粥.....	106	五加皮酒.....	117
炒面粥.....	106	天门冬酒.....	118
茴香粥.....	107	地黄酒.....	118
甘松粥.....	107	枸杞酒.....	118
橘皮粥.....	107	当归酒.....	118
石灰粥 粥说.....	107	黄精酒.....	118
炒米汤.....	108	龙眼酒.....	118
诸米饮.....	109	巨胜酒.....	118
粳米饮.....	109	柏子仁酒.....	119
粟米饮.....	109	蜜酒.....	119
秫米饮.....	109	海藻酒.....	119
糯米饮.....	109	菊花酒.....	119
大麦米饮.....	110	松液酒.....	119

槐枝酒.....	119	面筋.....	128
木瓜酒.....	120	粳.....	128
柏叶酒.....	120	粃.....	128
茴香酒.....	120	陈仓米.....	129
木香酒.....	120	早糯米.....	129
缩砂酒.....	120	饼饵总说.....	130
椒酒.....	120	蒸饼.....	131
橘红酒.....	120	粢糕饵.....	131
蓼酒.....	121	寒具.....	131
金银花酒.....	121	饅飴.....	132
冬菊花酒.....	121	馄饨.....	132
豆淋酒.....	121	粽.....	133
麻仁酒.....	121	米粉索.....	133
红曲酒.....	122	小麦面索.....	133
花蛇酒.....	122	面饼.....	134
蝥蛇酒.....	122	绿豆.....	134
虎胥骨酒.....	122	绿豆粉皮粉索.....	135
羊羔酒.....	122	绿豆芽.....	135
饧.....	123	黑大豆.....	135
醋.....	123	大豆黄卷.....	136
酱.....	125	黄豆.....	136
酱油.....	125	青豆.....	137
酱藏诸物.....	126	黑料豆.....	137
黄蒸.....	126	煮豆法.....	137
女曲.....	126	豆豉.....	137
红曲(附神曲).....	126	豆腐.....	138
蘖米.....	127	豆腐乳.....	138

豆腐干.....	138
油豆腐.....	139
赤小豆.....	139
豇豆.....	139
豌豆.....	140
扁豆.....	140
蚕豆.....	141
刀豆.....	141
莠麦.....	141
苦莠麦.....	142

苋.....	158
莕菜.....	159
莴苣.....	159
苦苣.....	159
芥.....	160
马齿苋.....	161
黄瓜菜.....	162
苦菜.....	162
竹鸡菜.....	163
繁缕.....	163
苜蓿.....	163
藤菜.....	164

第三卷 菜类

韭.....	143
葱.....	145
薤.....	147
山薤.....	148
藟子.....	149
蒜.....	149
姜.....	152
芥.....	154
白芥.....	154
菘.....	155
芸薹.....	155
菜菔.....	156
芜菁.....	156
蕹菜.....	157
菠薐.....	158

头发菜.....	165
萱.....	165
葵.....	165
蜀葵.....	166
胡荽.....	166
茼蒿.....	167
邪蒿.....	168
青蒿.....	168
白蒿.....	168
椿芽.....	169
水芹.....	169
旱芹.....	170
马芹.....	171
茴香.....	171
莳萝.....	172

罗勒·····	172	牛膝苗·····	179
紫苏·····	172	枸杞苗·····	180
薄荷·····	172	罂粟·····	180
胡萝卜·····	173	五加苗·····	180
草豉·····	173	菊苗·····	180
葎菜·····	173	车前苗·····	181
辣枚子·····	174	竹笋·····	181
蕨·····	174	芦笋·····	182
水蕨·····	175	蒲笋·····	183
薇·····	175	菱笋·····	183
翘摇·····	175	菰手·····	183
鹿藿·····	176	芡茎·····	183
蕺菜·····	176	菱茎·····	184
灰翟·····	176	藕·····	184
秦艽藜·····	177	莼·····	184
藜·····	177	苕·····	184
藿·····	177	蘋·····	185
黑大豆叶·····	177	水藻·····	185
赤小豆叶·····	177	海藻·····	186
绿豆叶·····	177	海蕴·····	186
白豆叶·····	178	海带·····	186
豌豆叶·····	178	昆布·····	186
蚕豆叶·····	178	沙薯·····	187
扁豆叶·····	178	紫菜·····	187
莜麦苗叶·····	178	石莼·····	187
脂麻苗叶·····	178	石花菜·····	187
地黄苗·····	179	鹿角菜·····	188

龙须菜.....	188
芋.....	188
甘薯.....	188
薯蓣.....	189
百合.....	190
山丹.....	190
卷丹.....	190
瓠.....	191
壶卢.....	191
冬瓜.....	192
南瓜.....	192
丝瓜.....	192
苦瓜.....	193
越瓜.....	193
黄瓜.....	193
茄.....	194
木耳.....	194
桑耳.....	195
槐耳.....	195
榆耳.....	195
柳耳.....	195
柘耳.....	195
楮耳.....	196
杉菌.....	196
枫耳.....	196
地耳.....	196
石耳.....	196

诸耳有毒.....	197
解毒法.....	197
香菇.....	197
蘑菇.....	198
羊肚菜.....	198
鸡枞.....	198
雷菌.....	198
蕈菌.....	198
竹蓐.....	199
土菌.....	199
制造诸菜.....	200
盐藏.....	200
酱藏.....	200
醋藏.....	200
糟藏.....	201
黄齏菜.....	201

第四卷 果类

梅.....	202
梨.....	202
枣.....	202
栗.....	203
榛.....	204
柿.....	204
君迁子.....	206
橘.....	206
柑.....	208

橙.....	209	枸杞子.....	229
柚.....	210	覆盆子.....	230
龙眼.....	210	桑椹.....	230
荔枝.....	210	无花果.....	232
胡桃.....	212	木馒头.....	232
橄榄.....	213	枳椇子.....	233
枇杷.....	213	椰子.....	233
安石榴.....	213	使君子.....	234
桃.....	214	落花生.....	235
李.....	216	桃榔面.....	235
郁李.....	217	莎木面.....	236
杏.....	217	黄精.....	236
樱桃.....	218	莲.....	237
杨梅.....	219	藕.....	242
林檎.....	219	菱.....	242
柰.....	220	芡.....	243
海红.....	220	荔枝.....	244
木瓜.....	221	慈菇.....	245
山楂.....	222	葡萄.....	245
橡子.....	223	蓂蓂.....	246
榭子.....	224	西瓜.....	246
苦楮子.....	224	甜瓜.....	247
甜楮子.....	225	甘蔗.....	248
榧子.....	225	砂糖.....	249
海松子.....	226	白糖.....	249
梧桐子.....	226	冰糖.....	250
金樱子.....	229	糖藏诸物.....	250

佛手柑.....	250
金柑.....	250
橘饼.....	251
香橙皮.....	251
天门冬.....	251
桂花.....	251
玫瑰花.....	251
珍珠兰.....	252
松花.....	252
蔷薇花.....	252
梔子花.....	252
茉莉花.....	252
诸粉.....	253
葛粉.....	253
藕粉.....	253
绿豆粉.....	253
蕨粉.....	254
诸果有毒.....	254

第五卷 鸟兽类

鸡.....	255
雉.....	259
鹭.....	260
鳧.....	261
鹅.....	261
雁.....	262
天鹅.....	263

竹鸡.....	264
鸚鵡.....	264
鸚.....	265
鸚.....	265
雀.....	265
斑鳩.....	266
鸚鵡(以上鸟类).....	267
豕.....	268
羊.....	271
牛.....	273
犬.....	277
马.....	279
驴.....	284
骡.....	284
驼.....	285
虎.....	285
豹.....	287
象.....	288
野猪.....	289
豪猪.....	289
熊.....	289
鹿.....	290
麋.....	291
麋.....	292
麂.....	292
麝.....	292
狐.....	293