

食疗本草

附篇 I

《食性本草》「考异本」

附篇 II 《食医心镜》「重辑本」

附篇 III 《食医心镜》「续集」

「考异本」

〔唐〕孟 诜 撰

〔唐〕张 鼎 增补

孟诜(约公元六二一—七一三年)汝州梁县(今河南临汝)人。少好医药。长于饮食疗法。为唐代著名医学家。享年大年。活至九十三岁而终。
孟诜乃名医孙思邈入室弟子。所著有《食疗本草》二卷(现存有敦煌莫高窟所发现的古抄本残卷。原卷被盗存英国博物馆)。《必效方》三卷。据考证《食疗本草》初名《种养方》。后经唐开元时张鼎增补。易名为《食疗本草》。在《外台秘要》、《医心方》、《证类本草》等书籍中多引用之。



孟诜像 沈沉绘

尚志钧 辑校

淳者久服尤良。又金箔瘡癬妙。又辛冷氣心痛。食之
其味酸温。右主治心痛下氣除咳逆去積中冷能温脾胃
消食。又芳生樹皮上牙疼痛痒等立止。取菜莖一升。清
酒五升。二味和者。取半升。去滓。以汁微煖。洗如中風。賊風
口偏不能語者。取菜莖一升。美酒四升。和煮。四五沸。冷
服之。半升。日二服。得小汗為差。紫經殺鬼毒。老良。又方。
夫人衝冷風。欲行房。陰縮不怒者。可取二七粒之。良久咽
下津液。并山時產玉芝 又開目者。名欖子。不宜食。又方。食
魚骨在腹中痛。煮汁一盞。服之即止。又魚骨刺在肉中
不出。及蛇骨者。以封其上。骨即爛出。又奔豚氣。在心腹
脚氣上者。可和生薑汁飲之。甚良。



食疗本草

责任编辑 胡世杰

特约编辑 任何

封面设计 王国嘉

附篇 I 《食性本草》「考异本」

附篇 II 《食医心镜》「重辑本」

附篇 III 《食医心镜》「续集」



ISBN 7-5337-2731-2



9 787533 727314 >

ISBN 7-5337-2731-2

定价：45.00 元

图书在版编目(CIP)数据

食疗本草/尚志钧辑校. —合肥:安徽科学技术出版社,
2003.8

ISBN 7-5337-2731-2

I. 食… II. 尚… III. ①食物本草②方书-唐代
IV. R281.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 080529 号

*

安徽科学技术出版社出版
(合肥市跃进路1号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

电话号码:(0551)2825419

新华书店经销 合肥远东印刷厂印刷

*

开本:787×1092 1/16 印张:27.5 字数:620千

2003年9月第1版 2003年9月第1次印刷

印数:2 000

定价:45.00元

(本书如有倒装、缺页等问题,请向本社发行科调换)

内 容 提 要

《食疗本草》是唐代食物药治病专书。唐、宋书志皆题孟诜撰。近人范行准认为原书是孟诜《补养方》，后经张鼎增补而易此名。

原书久佚，《证类本草》、《医心方》、《本草和名》存其佚文，各本所存佚文出入很大。1907年敦煌出土该书残卷，存药26味。

本书将各本佚文，按自然属性归类，共录291条。每条集诸书佚文，不加连掇，以存各底本原貌。

很多药物条文被“案”或“案经”分割为前后两段，后段文字一般认为是张鼎增补之文。

从现有残存佚文看，有不少条为《唐本草》失载的药物。如荞麦、绿豆、菠菜、白苣、胡荽、鲈鱼、鳊鱼、石首鱼等，都是本书首次记载。所录波斯石蜜、高昌榆白皮等，能反映亚洲中部地区使用食疗药的情况。

《食疗本草》对研究本草文献及饮食疗法发展史，有重要参考价值。

序

《食疗本草》为唐代孟诜所著。《唐书艺文志》丙部子录医术类载孟诜《食疗本草》3卷。据范行准研究,《食疗本草》原由孟诜《补养方》3卷,经张鼎增改,而易此名。《嘉祐本草》补注所引书传云:“《食疗本草》,唐同州刺史孟诜撰,张鼎又补其不足者89种,并归为227条,凡3卷。”

张鼎,史书无传,但《医心方》所载晤玄子张云,其内容与《证类本草》所引《食疗》的文字,几乎相同。疑晤玄子张,即张鼎的别名。

例如《医心方》卷卅白粱米条云:“孟诜云:‘患胃虚并呕吐食水者,用米汁二合,生姜汁一合,和服之。’晤玄子张云:‘除胸膈中客热,移易五脏气,续筋骨。’”

《证类本草》卷廿五白粱米条云:“白粱米患胃虚并呕吐食及水者,用米汁二合,生姜汁一合服之。性微寒,除胸膈中客热,移五脏气,续筋骨。”

比较《医心方》和《证类本草》所引白粱米条的文字,几乎全同。所不同者,在白粱米条文的后半段“除胸膈中客热,移五脏气,续筋骨”13字,《医心方》注为“晤玄子张”,按此13字原为张鼎所增。据此可知晤玄子张即张鼎。

《医心方》所引《食疗本草》资料中,标注“晤玄子张云”者如荞麦、柰等共有13条。在此13条条文中,所讲的晤玄子张,实即张鼎。《宋史艺文志》载有晤玄子《安神养性方》一卷,疑即张鼎的书。

在《证类本草》中,有些药物,援引《食疗本草》的资料,内容相同,由于援引人的不同,标注名称各异。

例如《证类本草》卷十九燕矢条,掌禹锡引孟诜云:“石燕在乳穴石洞中者,冬月采之,堪食。”同书卷五石燕条,唐慎微引此文全同,但注引出处为“食疗云”。又如《证类本草》卷十三桑根白皮条掌禹锡引孟诜云:“菌子,寒,发五脏风,壅经脉,动痔病,令人昏昏多睡,背博四肢无力。”同书卷十藟菌条唐慎微引文全同,但标出处为“食疗”。类似例子很多。所以“食疗”资料在《证类本草》中虽属同一个内容,掌禹锡援引时,注出处为“孟诜云”。而唐慎微所引,注出处“食疗云”。

张鼎别名为晤玄子张,张鼎在孟诜《补养方》中增加资料后,即将书名改为《食疗本草》。《证类本草》援引此等资料时,或注“孟诜云”,或注“食疗云”,对张鼎所增补的部分,并不注明“张鼎云”。但《医心方》援引此等资料,对孟诜《补养方》内容注“孟诜云”,对张鼎增的内容,注“晤玄子张云”。(例子见前白粱米条)

《证类本草》援引《食疗本草》资料,标注“孟诜云”有163条,标注“食疗云”有183

条;其中有些同一味药,如艾叶、鸡肠等,既有掌禹锡引,注“孟诜云”,又有唐慎微所引,注“食疗云”。剔除其重复,共有 260 条。

《医心方》援引《食疗本草》资料,标注“孟诜云”162 条,标注“孟诜食经云”16 条,标注“晤玄子张云”13 条,合共 191 条。

《证类本草》和《医心方》两书所引《食疗本草》资料,尽管标注出处各异,但所引内容全同。

《证类本草》和《医心方》两书所引《食疗本草》资料,都是节略文,持以敦煌出土的《食疗本草》残卷核之,皆不及残卷中条文完整。

敦煌出土残卷《食疗本草》于 1907 年为英人斯坦因所劫,今藏英国伦敦博物馆,编有斯氏号码 76 号。残卷本每行 20 余字,朱、墨分书。始石榴条后半,终芋条前半,其间存录有石榴、木瓜等 26 味。残卷背面有陈鲁脩等牒状,牒文有“长兴五年正月一日行首陈鲁脩牒”。

按“长兴”是五代十国时后唐明宗李嗣源年号。李嗣源死于长兴四年(933),由李从厚继位,次年正月改为应顺元年(934),所以长兴无五年。因为李嗣源都洛阳,离敦煌远,信息难通,“长兴四年”虽终止,而敦煌仍袭旧历,故书“长兴五年”。

残卷药名及分隔点是朱书,附方前的“又”、“又方”亦朱书,每味药有药性、主治、功用、禁忌、附方。有些条文并有药物形态记载。部分药物条文以“案经”二字分割为两段。“案经”的“案”字前标有朱点。“案经”后的文字为张鼎增补之文。

残卷中药物的药性,用小字注在药名之下,计有寒、冷、温、平四性。无五味的记载。

但《证类本草》所引《食疗本草》药物的药性比较复杂些,如寒有微寒、寒、大寒三种,温有微温、温、热三种。

本书附方很多。敦煌残卷所存 26 味药,每味药均有附方,少则一方,多则数方。

诸书所引《食疗本草》的药物,按其自然来源有石类 4 种,草类 36 种,木类 25 种,兽禽类 29 种,虫鱼类 45 种,果类 33 种,菜类 52 种,米谷类 26 种。总计 250 种。比掌禹锡所云 277 种,少 27 种。

《食疗本草》佚文中,常见到引录的书名,有《食禁》、《本草》、《淮南术方》、《洞神经》、《灵宝五符经》、《神通目法》、《北帝摄鬼录》、《龙鱼河图》等书。其中道家书较多。盖与张鼎受道家影响有关。张鼎所称的“晤玄子”,像道家名号。

本书是唐代比较齐全的一部营养学和食疗的专著。书中所收罗的药物,其中有很多药,被宋代《开宝本草》、《嘉祐本草》录为正品药物。

由于本书是唐代食疗一类书的名著,所以本书对于研究饮食疗法发展史,有重要的参考价值。例如本书中收罗的鲈鱼、鳊鱼、石首鱼、菠菜等,在本草文献史上,本书是最早的记载。

辑校说明

一、本书书名，以掌禹锡《嘉祐补注所引书传》所引“食疗本草”为正名，题孟诜撰，张鼎增补。

《唐书艺文志》、《宋史艺文志》作《孟诜食疗本草》。

《通志艺文略》、《日本国见在书目》、《东医宝鉴》作《食疗本草》，孟诜撰。

《本草拾遗》引作“张鼎”、“张鼎食疗”

《本草和名》、《和名抄引用汉籍》、《医心方》皆引作“孟诜”、“孟诜食经”。

《医心方》又引作“晤玄子张”及“晤玄子张食经”。

《本草纲目》“历代诸家本草”引作“食疗本草”。但在各卷药物条文内所引《食疗》，标注文献名称各异，计有：“孟诜”、“孟诜食疗”、“孟诜食疗本草”、“张鼎”、“张鼎食疗”、“张鼎食疗本草”。

近人范行准《医方简录》题作“食疗本草”3卷。并注云：“又有孟诜补养方3卷，张鼎增改而易此名，倭抄作食经或食疗经。题孟诜、张鼎撰”。

二、本书收录药物290条。与《嘉祐补注所引书传》“食疗本草”记载227条数字不符。这种数字不符，与各书对药合并或分条有关。如残卷本《食疗》甜瓜条并有瓜蒂，《证类本草》将甜瓜、瓜蒂分为两条。又如《证类本草》木瓜条并有楂子，藕条并有莲子，通草条并有燕覆子；但残卷本《食疗》将楂子、莲子、燕覆子拨出分别独立成条。这种分条、并条，使药物总数发生变化。

三、本书药物分类。由于本书久佚，无目录可据。残卷本《食疗》仅存果部药物26味。据此推测，全书应有米谷、蔬菜、果实、鸟兽、虫鱼等类。参考孙思邈《千金·食治》分类，本书暂分为三卷。米谷、蔬菜部一卷，草木果实部一卷，兽禽、虫鱼部一卷。各部药物按《唐本草》药物目次排列。

四、本书以收罗佚文为主，不敢妄加连缀，以供读者重新研究参考。妄加连缀，未必符合原书旨义，甚至造成以讹传讹。本书所提供素材，未必齐全。待他日获得更多出土资料，重新连缀，庶几更接近原书。

五、诸书所存佚文互有差异。因各书所存佚文，相互勘比，同一药物，诸书所引资料，无一条全同。各书引文或节录，或删改，或损益，或化裁。加上传抄的脱漏、讹误，使每个药物佚文存在很大分歧与差异。越是后出的佚文，其差异越大。盖早出者，可信程度大，晚出者可信程度小。如以《纲目》引文作为取舍依据，那就不及《证类》引文可信，《证类》引文不及《医心方》可信，《医心方》引文不及残卷本《食疗》可信。

六、同一药物在各书所存佚文,条文很少完全相同。其间文字都有不同程度差异,本书即予以并存。

七、摘录佚文排列,按所引书年代次序排。每条佚文,按现存文献出现年代次序排列,早出者列在前,晚出者列于后,一般按敦煌出土残卷本《食疗》、《本草拾遗》、《本草和名》、《医心方》、《证类本草》、《本草纲目》等次序排列。

八、各书援引《食疗本草》资料,所标注《食疗本草》异名各不相同,或注“诜曰”,或注“孟诜”,或注“孟诜食经”,或注“鼎曰”,或注“张鼎”,或注“张鼎食疗”,或注“张鼎食疗本草”,或注“食疗方”,或注“晤玄子张”,或注“晤玄子张食经”,等等。

本书摘录《食疗》佚文时,先将某书所标注的《食疗本草》或其异名,冠于佚文之首,并将某书名加括号,列在《食疗本草》异名之后。

例如《医心方》263页引有“孟诜食经消渴方,麻子一升捣……五日即愈”。文中“孟诜食经”为原书《医心方》引文标注书名。本书摘录如下:

孟诜食经[《医心方》引]:麻子,治消渴。麻子一升捣……五日即愈。

《证类本草》掌禹锡引《食疗本草》多注“孟诜云”。本书在所辑佚文开头冠以“孟诜(掌氏引)”。

《证类本草》唐慎微引《食疗本草》多注“食疗云”。本书在所辑佚文开头冠以“食疗(唐氏引)”。

《纲目》卷三十九蜂蜜附方“大风癩疮。取白蜜一斤……不能一一具之。食疗方。”本书摘录如下:

食疗方(《纲目》引):大风癩疮。取白蜜一斤……不能一一具之。

又如《纲目》卷二十七马齿苋附方有“腹中白虫,马齿苋……少顷,白虫尽出。孟诜食疗”。本书摘录体例如下:

孟诜食疗(《纲目》引):腹中白虫,马齿苋……少顷,肉虫尽出。

九、每药所录各条佚文,均注明文献出处。

十、每药后附有辑校文注释。注释内容,包括药物品种、基源,各条文之间明显的差异,条文中古词、古名物、古地名、病名等简释。各个注释编有序码,列于各药条文之后。

十一、辑文所据的参考书版本及简称:

1. 残卷本《食疗》:1907年敦煌出土残卷本《食疗本草》影印本,其原件为英国人 Sir Aurel Stein 所掠。

存英伦敦博物馆。馆藏编号为斯氏 76 号(Stein Rolls No. 76)。

2. 《本草和名》:公元 918 年日本深江辅仁编。

日本宽政八年(1796)日本丹波元简校刊本。

日本大正十五年(1926)日本东京古典全集刊行会,铅印日本丹波元简刻本。

3. 《医心方》:公元 982 年,日本天元五年丹波康赖撰,1955 年人民卫生出版社影印。

4.《证类本草》:宋·唐慎微撰《重修政和经史证类备用本草》,1957年人民卫生出版社影印本。

5.《大观本草》:宋·唐慎微撰,艾晟增订《经史证类大观本草》,清光绪三十年(1904)柯逢时影刻宋本。

6.《本草衍义》:宋·寇宗奭撰,1957年上海商务印书馆铅印本。

7.《本草纲目》:明·李时珍撰。1957年人民卫生出版社据清光绪十一年合肥张绍棠刊本影印。

目次

序	5
辑校说明	7
食疗本草米谷蔬菜部 卷第一	1

1. 胡麻(2)	22. 粟米(10)	43. 芥(21)	64. 邪蒿(31)
2. 青囊(2)	23. 秫米(10)	44. 蔓菁(21)	65. 同蒿(31)
3. 胡麻油(2)	24. 黍(11)	45. 萝菔(22)	66. 罗勒(32)
4. 白油麻(2)	25. 黍茎穗(11)	46. 菘菜(22)	67. 白苣(32)
5. 麻子(3)	26. 稷米(12)	47. 芥(23)	68. 莴苣(33)
6. 大豆(3)	27. 粳米(12)	48. 芸薹(23)	69. 雍菜(33)
7. 豆黄(4)	28. 陈廩米(13)	49. 苜蓿(24)	70. 菠薐(33)
8. 大豆黄卷(4)	29. 糯米(13)	50. 桂子(24)	71. 鹿角菜(33)
9. 豉(5)	30. 饴糖(14)	51. 蓼子(25)	72. 苦菜(34)
10. 赤小豆(5)	31. 曲(14)	52. 大蒜(25)	73. 恭菜(34)
11. 青小豆(6)	32. 酒(15)	53. 小蒜(25)	74. 茗苳(34)
12. 绿豆(6)	33. 醋(16)	54. 薤(26)	75. 薄荷(35)
13. 白豆(6)	34. 酱(17)	55. 韭(26)	76. 秦苻藜(31)
14. 菹豆(6)	35. 食盐(17)	56. 葱实(27)	77. 莖菜(35)
15. 大麦(7)	36. 冷水(18)	57. 胡葱(28)	78. 水芹(36)
16. 秬麦(7)	37. 葵菜(18)	58. 紫苏(28)	79. 马芹子(36)
17. 小麦(7)	38. 龙葵(19)	59. 鸡苏(28)	80. 莼(37)
18. 面(8)	39. 落葵(19)	60. 荆芥(29)	81. 繁缕(37)
19. 荞麦(8)	40. 落苏(20)	61. 香菜(29)	82. 蕺菜(38)
20. 青粱米(9)	41. 苋(20)	62. 胡荽(30)	83. 翹摇(38)
21. 白粱米(9)	42. 马齿苋(21)	63. 石胡荽(31)	84. 蕨(38)

食疗本草草木果实部 卷第二

- | | | | |
|--------------|---------------|--------------|--------------|
| 85. 萩(41) | 114. 青蒿(51) | 143. 椿(64) | 172. 藤梨(85) |
| 86. 青木香(41) | 115. 茵子(52) | 144. 樗(65) | 173. 羊梅(85) |
| 87. 柠茎(41) | 116. 苦芙(52) | 145. 胡椒(65) | 174. 覆盆子(86) |
| 88. 人参(41) | 117. 羊蹄(53) | 146. 橡实(65) | 175. 藕(87) |
| 89. 天门冬(42) | 118. 鸡肠草(53) | 147. 干枣(66) | 176. 鸡头实(88) |
| 90. 黄精(42) | 119. 蛇莓汁(54) | 148. 栗子(67) | 177. 菱实(88) |
| 91. 地黄(42) | 120. 菰菜(54) | 149. 樱桃(67) | 178. 石蜜(89) |
| 92. 薯蕷(43) | 121. 牵牛子(54) | 150. 梅实(68) | 179. 甘蔗(90) |
| 93. 甘菊(43) | 122. 甘蔗(55) | 151. 枇杷(69) | 180. 沙糖(90) |
| 94. 茺蔚(44) | 123. 篇蓄(55) | 152. 柿(69) | 181. 芋(91) |
| 95. 薏苡仁(44) | 124. 船底苔(56) | 153. 桑葚(70) | 182. 乌芋(92) |
| 96. 白蒿(44) | 125. 干苔(56) | 154. 石榴(70) | 183. 慈姑(92) |
| 97. 萎蒿(45) | 126. 皂荚(57) | 155. 木瓜(71) | 184. 杏(93) |
| 98. 决明(45) | 127. 桂心(57) | 156. 胡桃(72) | 185. 桃仁(94) |
| 99. 生姜(45) | 128. 竹(57) | 157. 软枣(73) | 186. 李核仁(94) |
| 100. 葛根(46) | 129. 竹笋(58) | 158. 榧实(73) | 187. 梨(95) |
| 101. 栝楼(46) | 130. 竹蓐(58) | 159. 茺菁(74) | 188. 柰(96) |
| 102. 苍耳(46) | 131. 梔子(59) | 160. 榆荚(75) | 189. 林檎(97) |
| 103. 酸浆(47) | 132. 槟榔(59) | 161. 吴茱萸(76) | 190. 橄榄(97) |
| 104. 百合(47) | 133. 食茱萸(59) | 162. 葡萄(77) | 191. 荔枝(97) |
| 105. 荠苳(48) | 134. 茗(60) | 163. 甜瓜(78) | 192. 酸枣(98) |
| 106. 恶实(48) | 135. 桑根白皮(60) | 164. 瓜蒂(79) | 193. 槐实(98) |
| 107. 小蓟根(49) | 136. 木耳(61) | 165. 越瓜(80) | 194. 枸杞(98) |
| 108. 艾叶(49) | 137. 秦椒(61) | 166. 胡瓜(80) | 195. 橘(99) |
| 109. 海藻(50) | 138. 蜀椒(62) | 167. 冬瓜(81) | 196. 柚(100) |
| 110. 昆布(50) | 139. 郁李仁(63) | 168. 瓠子(82) | 197. 橙(100) |
| 111. 紫菜(50) | 140. 鼠李(63) | 169. 莲子(83) | 198. 柑(100) |
| 112. 蒟酱(51) | 141. 蔓椒(63) | 170. 燕覆子(84) | |
| 113. 藜香(51) | 142. 枳椇(64) | 171. 楂子(85) | |

食疗本草兽禽虫鱼部 卷第三 102

- | | | | |
|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 199.麝香(103) | 223.狐(119) | 247.牡蛎(132) | 271.蚺蛇胆(142) |
| 200.牛乳(103) | 224.獾(120) | 248.魁蛤(132) | 272.蝮蛇胆(143) |
| 201.羊乳(103) | 225.野猪(120) | 249.龟(132) | 273.蛇蜕皮(143) |
| 202.乳腐(104) | 226.豪猪(121) | 250.鲤鱼(133) | 274.嘉鱼(143) |
| 203.酥(104) | 227.驴(121) | 251.鳢鱼(133) | 275.石首鱼(144) |
| 204.熊脂(105) | 228.豺(122) | 252.鲇(134) | 276.青鱼(144) |
| 205.黄明胶(105) | 229.鸡(123) | 253.鱓鱼(134) | 277.鳊鱼(144) |
| 206.醍醐(106) | 230.鹅(125) | 254.鲫鱼(135) | 278.鲟鱼(144) |
| 207.酪(106) | 231.鸭(125) | 255.猬(136) | 279.鲋鱼(145) |
| 208.犀(107) | 232.鳧(126) | 256.鳖(136) | 280.黄赖鱼(145) |
| 209.羚羊(107) | 233.刁鸭(126) | 257.鼈(136) | 281.比目鱼(145) |
| 210.羊(108) | 234.雁膏(126) | 258.鼉(137) | 282.鲚鱼(146) |
| 211.牛(109) | 235.石燕(127) | 259.乌贼鱼(137) | 283.猴鲚鱼(146) |
| 212.马(110) | 236.鹪鹩(127) | 260.白鱼(138) | 284.鲸鱼(146) |
| 213.犬(112) | 237.山鸡(128) | 261.鲎(138) | 285.黄鱼(146) |
| 214.鹿茸(113) | 238.鹑(128) | 262.鲈鱼(138) | 286.魴鱼(146) |
| 215.麋(114) | 239.鸽(129) | 263.蚶(139) | 287.鱼子(147) |
| 216.獐(115) | 240.雀肉(129) | 264.蛭(139) | 288.蚌(147) |
| 217.虎(115) | 241.鹌鹑肉(129) | 265.淡菜(139) | 289.车螯(147) |
| 218.豹肉(116) | 242.鸱头(130) | 266.虾(140) | 290.田中螺(147) |
| 219.狸骨(117) | 243.慈鸦(130) | 267.蟹(140) | 291.海月(148) |
| 220.兔(118) | 244.乌鸦(130) | 268.鳗丽鱼(141) | |
| 221.猪(118) | 245.鸳鸯(130) | 269.鲛鱼(141) | |
| 222.獭肝(119) | 246.蜜(131) | 270.牡鼠(142) | |

《食疗本草》文献考 149

一、敦煌出土残卷本《食疗本草》考 149

〔附〕敦煌出土残卷《食疗本草》(影印) 153

二、《食疗本草》纵考 159

三、《食疗本草》有关孟本、张本的讨论 166

四、《证类本草》中,掌氏、唐氏引《食疗》文考异.....	168
五、诸书引《食疗本草》出注书名考异	173
六、《本草纲目》引《食疗本草》文目次	179

食疗本草米谷蔬菜部 卷第一

唐·孟诜 撰

张鼎 增补

尚志钧 辑校

- | | | | |
|---------|---------|---------|---------|
| 1. 胡麻 | 22. 粟米 | 43. 芥 | 64. 邪蒿 |
| 2. 青囊 | 23. 秫米 | 44. 蔓菁 | 65. 同蒿 |
| 3. 胡麻油 | 24. 黍 | 45. 萝菔 | 66. 罗勒 |
| 4. 白油麻 | 25. 黍茎穗 | 46. 菘菜 | 67. 白苣 |
| 5. 麻子 | 26. 稷米 | 47. 芥 | 68. 莴苣 |
| 6. 大豆 | 27. 粳米 | 48. 芸薹 | 69. 雍菜 |
| 7. 豆黄 | 28. 陈廩米 | 49. 苜蓿 | 70. 菠薐 |
| 8. 大豆黄卷 | 29. 糯米 | 50. 桂子 | 71. 鹿角菜 |
| 9. 豉 | 30. 饴糖 | 51. 蓼子 | 72. 苦菜 |
| 10. 赤小豆 | 31. 曲 | 52. 大蒜 | 73. 恭菜 |
| 11. 青小豆 | 32. 酒 | 53. 小蒜 | 74. 菘苢 |
| 12. 绿豆 | 33. 醋 | 54. 薤 | 75. 薄荷 |
| 13. 白豆 | 34. 酱 | 55. 韭 | 76. 秦荻藜 |
| 14. 菹豆 | 35. 食盐 | 56. 葱实 | 77. 菹菜 |
| 15. 大麦 | 36. 冷水 | 57. 胡葱 | 78. 水芹 |
| 16. 秬麦 | 37. 葵菜 | 58. 紫苏 | 79. 马芹子 |
| 17. 小麦 | 38. 龙葵 | 59. 鸡苏 | 80. 莼 |
| 18. 面 | 39. 落葵 | 60. 荆芥 | 81. 繁缕 |
| 19. 荞麦 | 40. 落苏 | 61. 香薷 | 82. 蕺菜 |
| 20. 青粱米 | 41. 苋 | 62. 胡荽 | 83. 翹搖 |
| 21. 白粱米 | 42. 马齿苋 | 63. 石胡荽 | 84. 蕨 |

1. 胡 麻

食疗[唐氏引]:胡麻^①润五脏,主火灼。山田种,为四棱,土地有异,功力同^②。休粮人重之。填骨髓,补虚气。

食疗[《纲目》引]:胡麻,亦名油麻。

孟洗[《纲目》引]:胡麻,沃地种者八棱,山地种者四棱,土地有异,功力则同。

(《大观》卷24页1,《证类》页481,《纲目》页1101)

①胡麻:即黑芝麻。为脂麻科植物脂麻。《本草衍义》云:“胡麻是今脂麻,盖其种出大宛,故言胡麻,其色紫黑。”

②山田种,为四棱,土地异,功力同:《纲目》引“洗曰”化裁为“沃地种者八棱,山田种者四棱,土地有异,功力则同。”

《唐本草》注云:“此麻以角作八棱者为巨胜,四棱者名胡麻。”

《日华子》云:“胡麻,补中益气,养五脏,治劳气,产后羸困,耐寒暑,止心惊。子,利大小便,催生落胞,逐风温气、游风、头风,补肺气,润五脏,填精髓。细研涂发令长。白蜜蒸为丸服,治百病。叶作汤沐润毛发,滑皮肤,益血色。”

2. 青 藁

食疗[唐氏引]:青藁^①,生杵汁,沐头发良^②。牛伤热亦灌之,立愈。

(《大观》卷24页3,《证类》页482,《纲目》页1101)

①青藁:为脂麻科植物脂麻的叶。《本草经》云:“胡麻,叶名青藁。”又云:“青藁,巨胜苗也。”

②沐头发良:《大观》作“沐发良”。陶隐居

云:“胡麻叶,甚肥滑,亦可以沐头。”《日华子》云:“胡麻叶作汤沐,润毛发,滑皮肤,益血色。”

3. 胡 麻 油

食疗[唐氏引]:胡麻油^①,主暗哑,涂之生毛发^②。

孟洗(《纲目》引):胡麻油,主暗哑,杀五黄,下三焦热毒气,通大小肠,治蛔心痛。傅一切恶疮疥癣,杀一切虫。取一合,和鸡子两颗,芒消一两,搅服。少时,即泻下热毒。甚良^③。

(《大观》卷24页6,《证类》页483,《纲目》页1101)

①胡麻油:为脂麻科植物脂麻的油。

②涂之生毛发:《别录》云:“胡麻油,生者摩疮肿,生秃发。”《药性论》云:“胡麻生油涂头,生毛发。”

③杀五黄……甚良:本条原出《嘉祐本草》新增药“白油麻”条的文字,《纲目》节录移于胡麻油条内。

4. 白 油 麻

食疗[唐氏引]:白油麻^①,大寒,无毒。治虚劳,滑肠胃,行风气,通血脉,去头浮风,润肌。食后生噉一合,终身不辍。与乳母食,其孩子永不病生。若客热,可作饮汁服之。停久者,发霍乱^②。又,生嚼傅小儿头上诸疮良。久食抽人肌肉,生则寒,炒则热。

又,叶:捣和浆水,绞去滓,沐发,去风润发。

其油:冷。常食所用也。无毒,发冷疾,滑骨髓,发脏腑渴,困脾脏,杀五黄,下三焦热毒气,通大小肠,治蛔心痛,傅

一切疮疥癬，杀一切虫。取油一合，鸡子两颗，芒消一两，搅服之，少时即泻，治热毒甚良^③。治饮食物，须逐日熬熟用，经宿即动气。有牙齿并脾胃疾人，切不可吃。陈者煎膏，生肌长肉，止痛，消痈肿，补皮裂。

孟诜(《纲目》引):白油麻，治虚劳，滑肠胃，行风气，通血脉，去头上浮风，润肌肉。食后生啖一合，终身勿辍。又与乳母服之，孩子永不生病。客热，可作饮汁服之。生嚼，傅小儿头上诸疮，良。

久食抽人肌肉。其汁停久者，饮之发霍乱。

(《大观》卷24页6,《证类》页484,《纲目》页1101)

①白油麻:为脂麻科植物白脂麻。本条末,《大观》、《证类》注云:“新补见孟诜及陈藏器、陈士良、日华子”,说明本条是《嘉祐本草》糅合四家文字而成。

②停久者发霍乱:《纲目》引孟诜作“其汁停久者,饮之发霍乱。”

③杀五黄……治热毒甚良:以上51字,《纲目》拨出移在胡麻油条下,注出处为“孟诜”。

5. 麻 子

孟诜食经[《医心方》引]:麻子,治消渴,麻子一升,捣,水三升,煮三四沸,去滓,冷服半升,日三,五日即愈。

食疗[唐氏引]:麻子,微寒。治大小便不通,发落,破血,不饥,能寒。取汁煮粥,去五藏风,润肺,治关节不通,发落,通血脉,治气。

青叶:甚长发。研麻子汁,沐发即生长。

麻子一升,白羊脂七两,蜡五两,白蜜一合,和杵,蒸食之,不饥。

《洞神经》又取大麻,日中服子末三升;东行茱萸根剉八升,渍之。平旦服之二升,至夜虫下。

要见鬼者,取生麻子,菖蒲、鬼臼等分杵为丸,弹子大。每朝向日服一丸。服满百日即见鬼也。

孟诜(《纲目》引):大麻仁,微寒。取汁煮粥,去五脏风,润肺,治关节不通,发落。

要见鬼者,取生麻子、菖蒲、鬼臼等分,杵丸弹子大。每朝向日服一丸,满百日即见鬼也。

食疗(《纲目》引):服食法:麻子仁一升,白羊脂七两,蜜蜡五两,白蜜一合,和杵,蒸食之,不饥耐老。腹中虫病:大麻子仁三升,东行茱萸根八升,渍水。平旦服二升,至夜虫下。

(《大观》卷24页,《证类》页482,《纲目》页1106,《医心方》页263)

①麻子:为桑科植物大麻的种子。《本经》“麻子”并在麻蕒条中,并云:“麻蕒,味辛,平。麻子,味甘,平。”《别录》云:“麻蕒有毒,麻子无毒。”《纲目》云:“麻蕒当是麻子连壳者,壳有毒,而仁无毒。”《食性本草》、《日华子》称之为大麻。陈士良云:“大麻仁,主肺脏,润五脏,利大小便,疏风气。不宜多食,损血脉,滑精气,痿阳气,妇人多食发带疾。”《日华子》云:“大麻,补虚劳,逐一切风气,长肌肉,益毛发,去皮肤顽痹,下水气及下乳,止消渴,催生,治横逆产。”

6. 大 豆

孟诜[《医心方》引]:大豆^①,初服时

似身重,一年之后,便身轻^②。益阳事^③。又,煮饮服之,去一切毒气,又,生捣和饮,疗一切毒,服、涂之。

孟诜[掌氏引]:大豆,寒。和饭捣涂一切毒肿。疗男女阴肿,以绵裹内之。杀诸药毒。谨按:煮饮服之,去一切毒气,除胃中热痹,肠中淋露,下淋血,散五脏结积内寒。和桑柴灰汁煮服,下水鼓腹胀。其豆黄,主湿痹膝痛,五脏不足气,胃气结积,益气,润肌肤。末之收成,炼猪膏为丸,服之能肥健人。又,卒失音,生大豆一升,青竹筭子^④四十九枚,长四寸,阔一分,和水煮熟,日夜二服,差。又,每食后,净磨拭,吞鸡子大,令人长生。初服时似身重,一年已后,便觉身轻。又益阳道^⑤。

唐慎微引《食疗》:大豆,微寒。主中风脚弱,产后诸疾。若和甘草煮汤饮之,去一切热毒气。善治风毒脚气,煮食之,主心痛,筋挛,膝痛,胀满。杀乌头、附子毒。大豆黄屑忌猪肉。小儿不得与炒豆食之。若食了,勿食猪肉,从必壅气致死,十有八九。十岁已上不畏也。

孟诜(《纲目》引):大豆,主中风脚弱,产后诸疾。同甘草煮汤饮,去一切热毒气,治风毒脚气。煮食,治心痛,筋挛膝痛胀满。同桑柴灰汁煮食,下水鼓腹胀。和饭捣,涂一切毒肿。疗男女阴肿,以绵裹纳之。

大豆黄屑忌猪肉。小儿以炒豆、猪肉同食,必壅气致死,十有八九。十岁已上不畏也。

卒然失音。用生大豆一升,青竹筭子四十九枚,长四寸,阔一分,水煮熟,日夜二服瘥。

(《大观》卷 25 页 1,《证类》页 486,《纲目》

页 1136,《医心方》页 688)

①大豆:指豆科植物黑大豆。《本草图经》云:“大豆有黑、白二种,入药用黑者。”

②一年之后便身轻:掌禹锡引孟诜作“一年已后,便觉身轻。”

③益阳事:掌禹锡引孟诜作“益阳道”。

④青竹筭子:筭为古代计数筹码。

⑤每食后……又益阳道:以上 32 字,《纲目》大豆条发明项下引此文,注出处为“甄权曰”。“甄权”即《药性论》作者。实属误注。

7. 豆 黄

孟诜[《纲目》引]:豆黄^①主湿痹膝痛,五脏不足气,胃气结积,壮气力,润肌肤,益颜色,填骨髓,补虚损,能食,肥健人。以炼猪脂和丸,每服百丸,神验秘方也。肥人勿服。忌猪肉。(本条原出掌禹锡引孟诜文)

(《纲目》页 1149,《大观》卷 25 页 1,《证类》页 486)

①豆黄:《纲目》卷 25 立豆黄一条。其[校正]云:“原附大豆下,今分出。”其[释名]下有时珍曰:“造法:用黑豆一斗蒸熟,铺席上,以蒿覆之,如盖酱法,待上黄,取出晒干,捣末收用。”

8. 大豆黄卷

食疗[唐氏引]:大豆黄卷^①蘖长五分者,破妇人恶血,良。

孟诜[《纲目》引]:大豆黄卷,破妇人恶血。

(《大观》卷 25 页 4,《证类》页 487,《纲目》页 1237)