

中国古典文化精华

本草纲目

(明)李时珍 著

时代文艺出版社

中国古典文化精华

本草纲目

(上)

[明]李时珍 原著

时代文艺出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

本草纲目/ (明) 李时珍 著; 吴兆基, 武春华译. —长春: 时代文艺出版社, 2005. 8

(中国古典文化精华)

ISBN 7-5387-2028-6

I. ①本... II. ①李... ②吴... ③武... III. 本草纲目—译文 IV. R 281.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 090282 号

本 草 纲 目 (上、下)

出 版	时代文艺出版社
地 址	长春市人民大街 4646 号 邮编: 130021
电 话	总编办: 5638648 发行科: 5677782
E-mail	benatg@mail.jl.cn
印 刷	北京同文印刷有限责任公司
发 行	时代文艺出版社
开 本	850 × 1168 毫米 1/32
字 数	590 千字
印 张	18.875
版 次	2005 年 8 月第 1 版
印 次	2005 年 8 月第 1 次印刷
定 价	34.00 元 (上、下)

版权所有 翻印必究

上册目录

第一卷 序 例

饮食禁忌	(1)	加工食物的方法	(4)
服药忌食	(3)	孙真人逐月调养事宜	(5)
妊娠禁忌	(3)	五味宜忌	(6)
各种有毒的兽	(4)	五味偏胜	(6)
各种有毒的鸟	(4)	相反诸药	(6)
各种有毒的鱼	(4)	李东垣随症用药凡例	(7)
各种有毒的果	(4)	陈藏器诸虚用药凡例	(7)

第二卷 水 部

一、天 水 类

半天河	(8)
立春雨水	(8)
梅雨水	(8)
液雨水	(9)
潦 水	(9)
雹	(9)
夏 冰	(9)
露 水	(10)
冬 霜	(11)
冬冰水	(11)
腊 雪	(11)
腊雪水	(12)
甘 露	(12)
明 水	(12)

屋漏水	(13)
-----------	------

二、地 水 类

流 水	(13)
池沼水	(14)
井泉水	(14)
玉井水	(15)
醴 泉	(15)
山岩泉水	(16)
寒泉水	(16)
温汤水	(16)
碧海水	(16)
乳穴水	(17)
节气水	(17)
盐胆水	(18)
卤 水	(18)

热 汤	(18)	浆 水	(19)
生熟汤	(19)		

第三卷 火 部

燧 火	(20)	艾 火	(22)
桑柴火	(20)	灯 火	(22)
芦火、竹火	(20)	火 针	(22)
炭 火	(21)	烛 烬	(22)

第四卷 金石部

一、金 玉 类		玻 璃	(35)
金	(23)	水 晶	(36)
银	(24)	琉 璃	(36)
赤 铜	(25)	白石英	(36)
青 铜	(26)	紫石英	(37)
铅	(26)	二、石 类	
锡	(27)	丹 砂	(37)
古 镜	(28)	雄 黄	(38)
铁	(28)	石 膏	(39)
铁 锈	(29)	理 石	(40)
玉	(29)	长 石	(40)
白玉髓	(31)	方解石	(40)
青 玉	(32)	石钟乳	(40)
青琅玕	(32)	石 脑	(41)
云 母	(33)	石 髓	(41)
珊 瑚	(34)	石脑油	(42)
玛 瑙	(35)	石 炭	(42)
宝 石	(35)	石 灰	(42)

第五卷 草 部

一、山 草 类	红蓝花	(62)
人 参	苦 芩	(63)
黄 精	恶 实	(63)
黄 耆	泉 耳	(65)
白 术	何首乌	(67)
茅 苈	土茯苓	(70)
桔 梗	番红花	(71)
长 松	大蓟、小蓟	(71)
地 榆	通 草	(72)
菱 蕤	通脱木	(72)
肉苁蓉	白 英	(73)
天 麻	萝 摩	(73)
白 茅	木 莲	(74)
石 蒜	甘 蕉	(74)
白 鲜	车前草	(76)
柴 胡	金盏草	(77)
前 胡	火炭母草	(78)
防 风	益母草	(78)
	艾	(79)
二、隔 草 类	鸡 冠	(81)
白 蒿	苎 麻	(81)
茵陈蒿	菊	(82)
青 蒿	地 黄	(84)
牡 蒿	天名精	(86)
夏枯草	牛 膝	(88)
青 葙	紫 菀	(89)
	淡竹叶	(89)

葵	(90)	泽 兰	(109)
菟 葵	(90)	马 兰	(120)
龙 葵	(91)	香 薷	(120)
龙 珠	(92)	四、蔓 草 类	
酸 浆	(92)	葛	(111)
败 酱	(93)	寒 莓	(112)
迎春花	(93)	覆盆子	(113)
款冬花	(94)	悬钩子	(114)
紫花地丁	(94)	牵牛子	(115)
水 蓼	(95)	五、水 草 类	
红 草	(95)	水 萍	(115)
海 根	(96)	苹	(116)
甘 藤	(96)	萍蓬草	(117)
木 贼	(97)	荇 菜	(117)
灯心草	(97)	纯	(117)
三、芳 草 类		水 藻	(118)
川 芎	(98)	海 藻	(118)
当 归	(99)	昆 布	(118)
豆 蔻	(100)	海 带	(118)
假 苏	(101)	越王余算	(119)
薄 荷	(103)	水 松	(119)
积雪草	(104)	六、苔 草 类	
苏 荬	(105)	陟 厘	(119)
水 苏	(106)	干 苔	(119)
芥 苎	(106)	石 蕊	(120)
瑞 香	(107)	七、石 草 类	
茉 莉	(107)	石 韦	(120)
郁金香	(108)		
薰 草	(108)		
兰 草	(108)		

景 天	(121)	风 仙	(123)
酢浆草	(121)	大 戟	(124)
仙人掌	(121)	甘 遂	(124)
石 斛	(122)	附 子	(125)
八、毒 草 类		半 夏	(126)
鬼 芋	(122)		

第六卷 谷 部

一、稻 类

梗	(127)
稻	(130)
籼	(132)

二、稷 粟 类

稷	(132)
黍	(133)
蜀 黍	(134)
玉蜀黍	(135)
粱	(136)
粟	(137)
稗	(139)
狼尾草	(139)
批 米	(140)
蓬草子	(140)
薏 苡	(141)
罌子粟	(142)

三、麦 类

小 麦	(144)
大 麦	(147)
雀 麦	(148)
荞 麦	(148)
苦荞麦	(149)

四、麻 类

胡 麻	(149)
大 麻	(151)

五、菽 豆 类

大 豆	(153)
黄大豆	(155)
赤 豆	(155)
绿 豆	(157)
白 豆	(159)
豌 豆	(159)
蚕 豆	(159)
豇 豆	(160)

扁豆	(160)	粥	(165)
毛豆	(161)	糕	(171)
刀豆	(161)	粽	(171)
黎豆	(162)	寒具	(171)
六、腌造类		蒸饼	(172)
		馒头	(172)
陈廩米	(162)	油堆	(172)
藁米	(162)	蜂糕	(173)
稻藁	(163)	豆腐	(173)
粟藁	(163)	麻腐	(173)
麦藁	(163)	索粉	(174)
酒曲	(163)	豆炙	(174)
七、炊蒸类			
饭	(164)		

第七卷 菜部

一、葷辛类		芥	(188)
		白芥	(189)
韭	(174)	芜菁	(190)
山韭	(176)	菜菔	(191)
葱	(176)	胡荽	(194)
茗葱	(179)	胡萝卜	(194)
葫葱	(180)	芹菜	(195)
薤	(181)	藟	(195)
蒜	(182)	马蕪	(196)
山蒜	(183)	罗勒	(197)
葫	(183)	白花菜	(197)
芸苔	(186)	辣米菜	(198)
菘	(188)	生姜	(198)

同 蒿	(199)	灰滌菜	(212)
邪 蒿	(200)	藜	(212)
二、柔 滑 类		秦 荻 藜	(213)
		醍醐菜	(213)
苜 蓿	(200)	芋	(213)
苋	(200)	土 芋	(214)
马齿苋	(201)	薯 蕷	(214)
苦 菜	(202)	零余子	(215)
白 苣	(203)	甘 薯	(215)
茼 蒿	(204)	百 合	(215)
水苦苣	(204)	山 丹	(217)
菁 菜	(204)	草石蚕	(217)
地瓜儿	(205)	豆芽菜	(218)
睡 菜	(205)	萱 草	(218)
藏 菜	(205)	藕丝菜	(218)
芥	(205)	金针菜	(219)
繁 缕	(206)	茄 笋	(219)
鸡肠草	(207)	竹 笋	(219)
翻白草	(207)	油 菜	(220)
蒲公英	(208)	白 菜	(220)
黄瓜菜	(209)	黄芽菜	(220)
生瓜菜	(209)	莫 菜	(221)
落 葵	(209)	三、瓜 菜 类	
蕨	(210)	茄	(221)
水 蕨	(210)	壶 卢	(223)
茅膏菜	(211)	瓠和子	(224)
鸡侯菜	(211)	冬 瓜	(226)
孟娘菜	(211)	南 瓜	(227)
薇	(211)	越 瓜	(228)
翘 摇	(211)	胡 瓜	(228)
鹿 藿	(212)		

丝瓜	(229)	木耳	(235)
苦瓜	(232)	杉菌	(237)
四、水菜类		香蕈	(237)
		葛花菜	(238)
紫菜	(232)	蘑菇蕈	(238)
石莼	(233)	鸡菌	(238)
石花菜	(233)	土菌	(238)
鹿角菜	(233)	竹蓐	(239)
龙须菜	(233)	地耳	(239)
海藻	(234)	石耳	(239)
五、芝榆类			
灵芝	(234)		

第八卷 果部

一、五果类		鹿梨	(252)
		棠梨	(253)
李	(240)	海红	(253)
杏	(242)	木瓜	(253)
巴旦杏	(244)	山楂	(254)
梅	(244)	庵罗果	(255)
桃	(245)	柰	(255)
桃 棗	(246)	林檎	(256)
栗	(247)	柿	(256)
枣	(249)	裨柿	(258)
仙枣	(251)	君迁子	(259)
红枣	(251)	安石榴	(259)
二、山果类		橘	(260)
		柑	(261)
梨	(251)	橙	(262)

柚	(263)	椰子	(275)
枸 橼	(263)	无漏子	(276)
金 橘	(264)	桃椰子	(277)
枇 杷	(264)	莎木面	(277)
杨 梅	(265)	菠萝蜜	(277)
樱 桃	(265)	无花果	(278)
银 杏	(266)	韶 子	(278)
核 桃	(267)	马槟榔	(278)
榛	(268)	枳 椇	(278)
阿月浑子	(269)		
橡 实	(269)	四、瓜 果 类	
三、夷 果 类		甜 瓜	(279)
荔 枝	(270)	西 瓜	(281)
龙 眼	(271)	葡 萄	(282)
橄 榄	(271)	猕猴桃	(283)
木 威 子	(272)	甘 蔗	(283)
庵摩勒	(272)	五、水 果 类	
毗梨勒	(273)	莲 藕	(284)
五敛子	(273)	芡 实	(286)
五子实	(273)	芡 实	(287)
榧 实	(273)	乌 芋	(287)
海松子	(274)	慈 姑	(288)
槟 榔	(274)		
大腹子	(275)		

第一卷 序 例

飲食禁忌

- 猪 肉 忌生姜、荞麦、葵菜、胡荽、梅子、炒豆、牛肉、羊肝、龟鳖、鹌鹑等。
- 猪 肝 忌腌鱼、鹌鹑、鲤鱼肠子等。
- 猪心肺 忌饴糖、白花菜、吴茱萸等。
- 羊 肉 忌梅子、小豆、豆酱、荞麦、鱼干、猪肉、醋、醋和酸物。
- 羊心肝 忌梅、小豆、生椒、苦笋等。
- 犬 肉 忌菱角、蒜、牛肠、鲤鱼、鳝鱼等。
- 白狗血 忌羊、鸡等。
- 牛 肉 忌黍米、非菰、生姜、猪肉、狗肉、栗子等。
- 牛 肝 忌鲇鱼。
- 牛 奶 忌生鱼和一切酸物。
- 兔 肉 忌生姜、橘皮、芥末、鸡肉、鹿肉、獭肉等。
- 獐 肉 忌梅、李、生菜、虾等。
- 鸡 肉 忌胡蒜、芥末、生葱、糯米、李子、鱼汁、狗肉、鲤鱼、兔肉、鳖肉、野鸡等。
- 鸡 蛋 忌鸡。
- 野 鸭 忌胡桃、木耳。
- 雀 肉 忌李子、酱和各种动物的肝。
- 鹌 鹑 忌菌子和木耳。
- 鲤 鱼 忌猪肝、葵菜、狗肉、鸡肉等。
- 鲫 鱼 忌芥菜、蒜、糖、猪肝、鸡和野鸡等。
- 青 鱼 忌豆蔻。
- 鱼 干 忌豆蔻、酱、蒜、葵和绿豆等。
- 黄 鱼 忌荞麦。
- 鲈 鱼 忌乳酪。
- 鲢 鱼 忌干笋。
- 鳊、鳊 忌狗肉和桑柴火煮。

- 蟹 肉 忌苋菜、薄荷、芥菜、桃子、鸡蛋、鸭肉、猪肉、兔肉等。
 螃蟹 忌荆芥、柿子、橘子、软枣等。
 虾 子 忌猪肉、鸡肉。
 李 子 忌蜜、浆水、鸭、雀肉、鸡、獐等。
 枣 子 忌葱、鱼。
 桃 子 忌鳖肉。
 橙 橘 忌槟榔、獐肉。
 枇 杷 忌热面。
 杨 梅 忌生葱。
 银 杏 忌鲤鱼。
 各种瓜 忌油饼。
 沙 糖 忌鲫鱼、笋、葵菜。
 荞 麦 忌猪肉、羊肉、野鸡肉、黄鱼。
 黍 米 忌葵菜、蜜、牛肉。
 绿 豆 忌椎子、鲤鱼鲑。
 炒 豆 忌猪肉。
 胡 荽 忌猪肉。
 韭 薹 忌蜜和牛肉。
 苋 菜 忌蕨和鳖。
 白花菜 忌猪心肺。
 胡 蒜 忌腌鱼、鲫鱼、狗肉、鸡。
 梅 子 忌猪肉、羊肉、獐肉。
 生 葱 忌蜜、鸡、枣、狗肉、杨梅等。
 生 姜 忌猪肉、牛肉、兔肉、马肉。
 芥 末 忌鲤鱼、兔肉、鸡肉、鳖等。
 干 笋 忌沙糖、鲑鱼、羊心肝。
 木 耳 忌野鸡肉、野鸭、鹌鹑。
 核 桃 忌野鸭、酒、野鸡。
 栗 子 忌牛肉。

同是饮食也不适宜错杂，物性相反的很多，一旦触犯，轻则致病，重则丧命，不可不谨慎。只有知道的人才会注意避让。

服药忌食

白术、苍术 忌吃桃、李及雀肉、菘菜、青鱼。

巴豆 忌知芦笋、酱、豆豉、冷水及野猪肉。

黄连、胡黄连 忌吃猪肉和冷水。

半夏、藜蘆 忌吃饴糖、羊肉和羊血。

空青、丹砂和轻粉 忌吃一切血。

天门冬、紫苏、丹砂和龙骨 忌吃鲤鱼。

土茯苓和威灵仙 忌吃面汤和菜。

牡丹 忌吃胡荽和蒜。

鳖甲 忌吃苋菜。

常山 忌吃生葱和生菜。

商陆 忌吃狗肉。

藜蘆和细辛 忌吃猪肉和生菜。

地黄和何首乌 忌吃葱、蒜、萝卜、一切血。

甘草 忌吃菘菜、猪肉和海菜。

凡是服用一切药，不可多吃生蒜、胡荽、生葱、各种水果，还不可多吃肥猪肉、狗肉、油腻、鱼腥的东西。

妊娠禁忌

吃姜会使孩子多指、得眼病。豆酱合菘吃了会堕胎。

吃桑椹、鸭蛋，会使孩子倒生，且会生心寒。

吃山羊肉，会使孩子多病，肝更是不能吃。

吃鲤鱼胎及鸡蛋会使孩子成疳、多疮。

吃狗肉，会使孩子无声音。

吃兔肉，会使孩子缺唇。

吃骡、驴、马肉，会延月难产。

鸡肉合糯米吃了，会使孩子长寸白虫。

鸡蛋合干姜吃了，会使孩子多长疮。

吃雀肉又饮酒，会使孩子心性淫乱。

豆酱合雀肉同吃，会使孩子脸上生斑。

吃了茨菰，会消胎气。
 吃了麋脂及梅李，会使孩子得青光眼，
 鳝同白鸡吃了，会使孩子暗哑。
 吃了鳖，会使孩子颈子短，并且会损胎。
 吃了蟹，会使孩子横生。
 吃浆水粥，会使孩子骨瘦而难以成人。

各种有毒的兽

兽尾有叉。鹿长豹的花纹。羊独角及多角。羊心有孔。白羊黑头。黑羊白头。白马黑头。暴晒的肉不干燥。肉不沾土。马蹄夜目。犬忌蹄肉。米瓮中肉。肝有黑色。肉中多有黑星。

各种有毒的鸟

眼睛是白色的鸭。爪后面突出像脚趾的部分有四个的鸡。白鸟黑头。黑鸟白头。鸟脚不伸展。腹有八字纹。爪后面突出像脚趾的部分有四个或六个的鸟。

各种有毒的鱼

眼睛上长有睫毛的鱼。眼睛能开合的鱼。脑中连珠的鱼。无腮的鱼。两个眼睛不同的鱼。腹下有红字的鱼。眼睛为白色的鳖。颌下有骨的鳖。煮不弯的虾。长白胡须的虾。腹下有毛的蟹。两眼睛相向的蟹。

各种有毒的果

有两个核仁的桃及果中没有长核的都有毒。五月吃未长成核的果，会使人发疮疖用寒热。秋冬时节果落地上被恶虫啄蚀的，吃了使人患久漏。

加工食物的方法

洗猪肚用面，洗猪脏用砂糖就不会有怪气味。煮笋放薄荷，并加少量盐就不会有硬荎。洗鱼滴人生油一二滴就无涎。煮鱼下木香没有腥

味。煮鹅下樱桃叶数片容易熟透。陈年腊肉煮到将熟时，取烧红的生炭投入锅中就没有油炆气。煮各种肉封住锅口，用楮实子一二粒同煮，容易煮烂而且香。夏天的肉，单用醋煮，可保留十天。凡是煮肉都适宜用桑柴火，烧肉却不适宜用。酒酸了，用赤小豆一升炒焦，用袋子盛装好，再放酒坛中，味立即就会变得香美。

孙真人逐月调养事宜

正月 肾气受病，肺气微弱。宜减少咸酸，增加辛辣，助肾补肺，安养胃气。

二月 肾气微弱，肝气旺盛。宜戒酸而增加辛味，以助肾补肝。宜清膈，去痰，出微汗，以散冬季蕴伏之气。

三月 肾气已息，心气渐临，木气正旺。宜减少甘味而增加辛味，补精益气，懒散形骸，意趣安泰，以顺应天时。

四月 肝气已病，心火渐壮。宜增加酸味而减少苦味，以补肾助肝，调养胃气。

五月 肝气体，心火旺。宜减少酸味而增加苦味，益肝补肾，以固精气。

六月 肝气微弱而脾气旺盛。宜节制饮食疏远女色。此时阴气内伏，暑毒外蒸，注意当风食冷，便多有暴泄疾患。须饮食温软，不要太饱，时常饮粟米温汤、豆熟水，最妙。

七月 肝心二脏少气，肺金初旺。宜性情安静，增加咸味而减少辛味，以助气补筋，养脾胃。

八月 心藏气微，肺金正旺。宜减少苦味食物而增加辛味食物，以助筋补血，养心肝脾胃。不要触犯邪风，便不会有疮疡疫痢。

九月 阳气衰，阴气盛。暴风时起，忌孔隙贼风伤人，不宜恣欲饱醉。宜减食苦物而增加甘物，以补肝益肾，助脾胃，养元气。

十月 心肺气弱，肾气强盛。宜减食辛物而增加苦物，以养肾气，助筋力。

十一月 肾气正旺，心肺衰微。宜增食苦物而杜绝咸物，静养以迎初阳。

十二月 土气旺相，水气不行。宜减少甜食而增加苦食，调理肾脏。