

故宮博物院
珍藏

食

物

本

草



故宮博物院編

海南出版社

故宮珍本叢刊第 366 冊中醫中藥

故宮博物院編

食物本草

海南出版社

圖書在版編目(CIP)數據

增廣太平惠民和劑局方/(宋)陳師友編. —影印本. —海口:海南出版社, 2000. 10
(故宮珍本叢刊)

本書與“增廣太平和劑圖經本草藥性總論”等 55 種書合訂
ISBN 7-80645-740-2

I. 增… II. 陳… III. 方書—中國—宋代 IV. Z121.7

中國版本圖書館 CIP 數據核字(1999)第 68750 號

故宮珍本叢刊第 366 冊

中醫中藥

食物本草

故宮博物院編

責任編輯:李升召

*

海南出版社出版發行

海南省海口市金盤開發區建設三橫路 2 號 郵政編碼:570216

湖南省新華印刷三廠印刷

湖南省長沙市韶山路 158 號 郵政編碼:410004

本書正文用紙由金城造紙(集團)有限責任公司生產

*

2000 年 10 月第 1 版 2000 年 10 月第 1 次印刷

開本:787×1092 毫米 1/16 印張:37.25 印數:1-400 冊

ISBN 7-80645-740-2/Z·18

定價:3000 元(中醫中藥 56 種共 18 冊)

本書如有印裝質量方面問題請與我社或承印廠聯係
我社為本書每冊(種)書新編的目錄均置於每冊書末

食物本草序

時珍殫心醫業垂二十年。而本草綱目始成。自謂綜天地生成所有。補聖賢著述所乏。濟人利物。商成全書矣。藏諸家笥。未遑

李序一

廷獻。緣念造物生萬。人靈而貴。故寓內動植潛蜚鴻纖巨細。罔非大生廣生。而原厥所以生之之意。擬以資養民生。俾之津榮振衛。全登仁壽之域而已。匪弗

愛物仁民。孔棘。此上帝好生之心。蓋自茹毛飲血以來。固已因萬物之利而保萬民之生。繇來久矣。粵及物類混淆。飲食失止。饑渴內攻。寒燠外襲。而後輓世

李序二

之民。天札疵厲。疾病生焉。始有賴乎醫藥方書。是則食物本草。視諸藥性本草。尤為先務也。攷古炎帝軒岐。初有本草。陸經。南明。至理嗣。後姬公。定食醫之禮。

淮南王有食經一百二十卷。崔浩食經九卷。竺暄食經十卷。膳膳養療二十卷。孫思邈古今食治三十卷。孟詵食療本草三卷。陳良士食性本草十卷。皆殷食

李序三

經心鑑三卷。婁居申食經通說一卷。陳宜奉親養老二卷。吳瑞日用本草八卷。汪穎食物八類本草二卷。甯原食鑑本草四卷。互明與妙時珍悉廣摭而窮攬

之。於是羅列諸家。參訂其詳。畧。是正其舛。而。又廣以見聞。蓋以心得。為書。二十二卷。分一十五部。分六十二類。附以治蠱論。方。備以救荒野。譜。繁者削

李序四

之。闕者增之。濶者別之。歧者合之。疑者釋之。謬者去之。詳其本末。稽其出產。明其性味。憲其制度。具其烹調。俾天下生民。於居恒日用飲食之際。披而覽之。無

不曉然何物得以養生何物得以成生何物養生而失其道反可成生何物成生而有其方亦可養生庶令處常處變居夏居夷人無朵頤之累家多鼓腹之遊

李序五

仲尼有云人莫不飲食也鮮能知味也子輿有云飲食之人無有失也口腹豈通為尺寸之膚哉夫人稟陰陽五行之氣以成形而不得不資陰陽五行所化

生之物以養其生不至為饑渴所害以遂其所生之性故上自王公大人下迨士夫氓庶雖其間鼎烹餼饗豐約不同而仰事父母俯畜妻子中膳一身其所

李序六

以藉為頤養計者六要以能知飲食之味而不失乎飲食之正為指此古昔聖賢迭相著述之仁千載一轍也時珍不敏竊幸和洪孔益之遺言遠紹炎黃往

聖暨漢晉以來先賢濟人利物一點相承苦心不靳神慮。冬間暑寒積有年力而併成是集。別其目曰食物本草。一仍前哲之舊。而不敢苟異。以自外於古今。

李序七

著述之林。後之君子。獲我同心。必有進焉。以擴上帝好生之意。則生民幸甚。 蘄州李時珍東璧撰



食物本草序

天地生人。亦甚偶巧矣。兩目。兩耳。鼻兩孔。其竅皆耦。正如坤卦之象。口與大小便。其竅皆奇。正如乾卦之象。乾宜上。

食物本草

陳序

一

而反居下。坤宜下而反居上。此泰卦也。坤惟居上。故濁者變而爲清。食天之氣者。惟鼻乾。惟居下。故清者變而爲濁。食地之形。惟口。口上鼻下。是

食物本草

陳序

二

爲人中。故曰天地之生人。亦甚偶巧矣。易頤卦曰慎言語。節飲食。中庸又言人莫不飲食也。鮮能知味也。世人病五氣七情。五臟六腑之症。有脉可。按。有。情。形。可。摩。若。飲。食。之。病。或。以。驟。而。不。覺。或。以。雜。而。不。辨。或。以。日。漸。日。久。而。不。著。不。察。若。孕。婦。小。兒。蓋。貿。貿。矣。予。曾。睹。婁。江。雲。谷。穆。君。著。食。

食物本草

陳序

三

物纂要。最爲簡明。有補人世。茲復得瀕湖李君。參補東垣。食物本草。益加精切。鴻鉅。其用心苦。其綜覽富。其攷辨嚴。使賢者可以尊生。達者可以立命。卽予老饕。亦且捫舌而懼。染指而退矣。以眎雲谷氏之纂要。則又不啻大官鼎烹之與嘗鼎一臠也。夫醫司命也。以命聽醫。孰若以命聽我。

況○日○用○飲○食○我○爲○政○者○也○若
知○味○則○自○然○知○節○知○節○則○自
然○可○以○身○心○俱○泰○雖○謂○本○草
一○書○卽○頤○卦○節○卦○泰○卦○註○脚
可○也○改○樂○爲○叙○而○傳○之○

食物本草

陳序

四

崇禎戊寅七月旣望雲間

陳繼儒撰



食物本草

凡例

一是書爲隨生日用之要。別類分門。詳詮細攷。於凡
載籍之所傳見聞之所及。以至庖司客座之所手
經口授者。罔不兼收該採。得其目者。二千餘條。真
足以爲尊養鴻書。雖或間有闕漏。亦必無裨於飲
食之正者也。用供左披右攬。匪云管見班窺。
一凡天生地成。與物彙滋息。人工長養。其間品味。苟
有關乎日用者。無不羅載。詳明以便稽訂。至於會
造炊煎製釀烹飪。法悉皆次第詳列。伎覽者知
有物必有則。庶不負上天生我。蒸民之意。
一首重水部者。以水之爲物。雖總一源。而其所自出。
則種種各別。性味亦種種不同。良毒攸分。利害殊
切。故自天泉地水。以迄海內名泉。罔不廣摭志記。
所詳盡載。域中諸勝。令覽者隨夫居處遊行之地。
而辨其清濁高下之分。併附前賢品列。以俟參求。
一大書正文。悉仍大觀本草。及諸家方帙體式。俾閱
者一展卷而綱目瞭然。不敢以已見擅易。貽咎於

世。

一每類各題之下俱用細書備載諸家註釋務求人無遺論物無妄收寧詳勿略寧刻勿疎既含覽之者廣厥探求復示用之者審所採取

一細註中兼載名人叙記題咏使讀是集者偶有登乎品味之微即可達乎性命之正

一於諸品良毒有關去取宜忌之處俱用旁加圈點庶摻閱者觸目警心誠恐口腹累小飢渴害大寶保生之要旨

食物本草

凡例

二

一品類中或有生植之奇或有良毒之異或時月之相反或地土之相違種種變幻無方他書記載未悉茲刻詳而錄之俾覽者不特足以正性命抑亦可以廣見聞善讀者當有得焉

應驗單方皆古百聖賢軫念民瘼苦心所立茲亦附錄於冊既明品物之功復佐倉卒之用斯亦濟人利物竊比古昔聖賢之意云爾

一附救荒野譜繪形註釋辨草木之根莖詳烹炊之製度設當水旱凶年辟穀無術樂飢不堪之時既

食物本草總目

卷首

論○方○法

食物論

李時珍明

濟饑急救方

四條

孫思邈唐

辟穀救饑簡易方

劉景先晉

煮豆法

黃庭堅宋

救荒野譜

明王西樓輯六十種○蒿菜野入姚可成補遺六十種共百二種

○草類

食物本草

續目

一

食莖葉

二十六種

食葉 五十三種

食苔

三種

食 十一種

食苗葉

三種

食實 六種

食根苗

三種

○木類

食根

二種

食實 二種

食根葉

三種

食葉 十一種

食花

二種

食皮 二種

食苗

二種

食物本草卷之首目錄

附救荒

種六十

白鼓釘

以下俱草類

剪刀股

猪殃殃

絲蕎蕎

牛塘利

浮蕎

水菜

看麥娘

狗脚跡

破破衲

斜蒿

江薺

燕子不來香

御孫脚跡

食物本草

卷首

附救荒目錄

一

眼子菜

猫耳朵

地踏菜

窩螺薺

烏藍擔

蒲兒根

馬欄頭

青蒿兒

籬籬頭

馬齒莧

雁腸子

野落籬

菱兒菜

倒灌薺

灰條

烏英

抱娘高

枸杞頭

苦蕒薑

羊耳朮

水馬齒

野莧菜

黃花兒

野苧薺

蒿柴薺

野菜豆

油灼灼

雷聲菌

蔓蒿

掃帚薺

雀兒綿單

菱科

燈蛾兒

蕪菜兒

芽兒拳

板蕎蕎

食物本草

卷首

附救荒目錄

二

碎米薺

天藕兒

老鶴筋

鵝觀艸

牛尾瘟

野蘿蔔

兔絲根

艸鞋片

抓抓兒

雀舌艸

補遺

種六十

雞頭

以下草類

鳳仙

葛根

鼓子花

芭蕉

香蒲

老鴉蒜	出餘糧
何首烏	黃精
萍蓬草	蓴菜
雞冠	荖草
地錦兒	黑牽牛
山羊蹄	胡椒葉
酸漿	山牛膝
敗醬草	鴨跖草
葵	菊蕒
食物本草 卷首 附救荒目錄	
蠶寶	金盞兒
車前草	章柳
蘆薈	蒼耳草
楮寄生	落葵
芡實	薺尾
蕪荳	南燭
景天	薺草
馬蘭	醋筒草
節草	蓬草子

狼尾草	茵草
惡實	檀 以下木類
桑椹	榆錢
榛櫟	白楊
五加	山茶
鵲不踏	木天蓼
楮穀	冬青
合歡	樺
槐	槐
食物本草 卷首 附救荒目錄	
附錄二方	
四	

食物本草卷首救荒辟穀諸方

引

炎農興耒耜。藝五穀。天縱神聖。生活斯民。孔子雖蔬食菜羹。瓜祭不忘本也。後世賢明者固多。而愚昧者亦復不少。不特暴殄招愆。卽一語忽慢。輕於鴻毛。殊不知獲罪重於山嶽。故有災荒饑饉之報。天本好生。造化原非弄人。奈人自弄此造化。太上云禍福無門。唯人自召。觀茲辟穀諸方。是亦昔賢挽回造化。拯溺救焚。一時權變之術。雖未果於斷

食物本草

卷首 救荒方

穀證僊若能按法服食。當令一班餓夫茫焉惜焉。如醉如夢。苦樂兩忘。形同木偶。延此一綫轉溝壑。以俟豐穰耳。戒恐昧是理者。反生誕妄之譏。故特拈筆以解。

崇禎壬午清明日。蒿萊野人姚可成識。

救荒辟穀簡便奇方

唐孫思邈

凡遇荒年。玉粒桂薪之時。貧不能自給者。用白茯苓四兩。爲末。頭白麴一二兩。入水同調。稀以黃蠟三兩。代油。燂成煎餅。飽食一頓。便絕食。至三日。覺難忍。三日後。氣力漸生。熟菜芝蔴湯米飲。凉水微用些少。以

潤腸胃。無令涸竭。仍用飯食。時用葵菜湯并米飲。稀粥。少少服之。

又方

凡遠行水火不便。或脩行人欲省緣。休糧用黃耆赤石脂龍骨各三錢。防風半錢。烏頭一錢。炮於石臼內。搗一千杵。煉蜜九如彈子大。要行遠路。飽喫飯一頓。服一九。可行五百里。二九可行一千里。

又方

用鐵腳鳳尾草同黑豆蒸熟。揀去草。每食五七粒。終

食物本草

卷首 救荒方

二

日自然忘食

又方

用糯米二三合。炒過。以黃蠟二兩。銚內溶化。再入米同炒。令蠟乾。不出任便食之。卽數日不飢。如要喫食。以胡桃肉二箇嚼下。卽便思食。

救荒辟穀不饑簡易奇方

晉劉景先

辟穀之方見於石刻水旱蟲荒國有代有甚則懷金立鵠易子炊骸爲民父母者不可不知此法也昔晉惠帝永寧二年黃門侍郎劉景先表奏臣遇太白山隱氏傳濟饑辟穀仙方臣家大小七十餘口更不食別物若不如斯臣一家甘受刑戮其方用黑大豆五斗淘淨蒸三遍去皮用大麻子三斗漬一宿亦蒸三遍令口開取仁各搗爲末和搗作團如拳入甑內蒸從戌至子時止寅時出甑午時晒乾爲末羹食之以食物本草

救荒方

飽爲度不得食一切物第一頓得七日不饑第二頓得四十九日不饑第三頓三百日不饑第四頓二千四百日不饑更不必服永不饑也不問老少但依法服食令人強壯容貌紅白永不憔悴口渴卽研大麻子湯飲之更能滋潤臟腑若欲仍用飲食以蔡子三令研末煎湯冷服取下藥如金色任啖諸物竝無所損前知隨州朱頌教民用之有驗序其首尾勒石漢陽大別山太平興國寺

山谷救荒煮豆山

宋黃庭堅

真黑豆一升援莎極淨用貫衆一斤細剉如豆一般參和豆中量水多少慢火煮豆香熟攤籠就日晒乾翻覆令展盡餘汁去貫衆瓦器收貯空心日啖五七粒則食百草木枝葉皆有味可飽也此在凶年儉歲米珠薪桂之日不可忽遺此方故僭列救荒本草之首云

按救荒本草凡百品餘而人或未識莫知所用且味或螫口用亦不適惟得一煮豆法以通之則所食物本草

遇草木件件可口豈復畏道旁之李離李離非仙安能人人辟穀從赤松問安期哉讀醫藥之肉之詩能不爲之於邑

休菴道人跋

食物本草卷首 救荒野譜

白鼓釘

食莖葉

一名補公英，四時皆有，惟極寒天小而可採，用采熟食。

白鼓釘，白鼓釘，豐年賽社，鼓不停，內年罷社，鼓絕聲，鼓絕聲，社公憫，白鼓釘，化為艸。

食物本草

卷首 救荒野譜



剪刀股

食莖葉

春采生食，兼可作醬。

剪刀股，剪刀何益，剪得今年地皮赤，東家羅綺，西家綾，今年不聞剪刀聲。



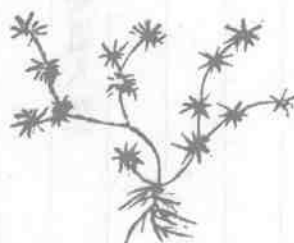
食物本草

卷首 救荒野譜

猪殃殃

食莖葉，猪食之則利，故名春采熟食。

猪殃殃，胡不祥，猪不食，道傍我拾之，充饑。

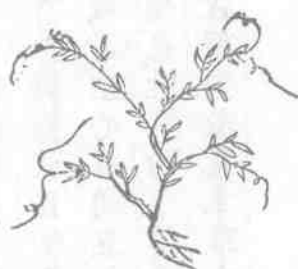


絲蕎蕎

食莖葉

二三月采熟食，四月結角不用。

絲蕎蕎，如絲縷，昔為養蠶人，今作挑菜侶，養蠶衣整，齊挑菜衣，襪，張家姑，李家女，隴頭相見，淚如雨。



牛塘利

食莖葉

一名牛舌頭、二三月
采熟食亦可作羹

牛塘利牛得濟種艸有餘
青蓄水有餘味年來水艸
枯忽變為荒薺采療人
飢更得牛塘利



食物本草

卷首 附救荒

三

浮薺

食莖葉

入夏生水中、六七
月采生熟皆可食

采采浮薺涉彼滄浪無根
可託有莖可嘗野風浩浩
野水茫茫飄蕩不返若我
流亡此種即浮薺葉員白
者其名曰薺其根
莖亦可蒸為菜



水菜

食莖葉

秋生水田、壯類
白菜煮熟食之

水菜生水中水深不可測
挈官遶堤行日暮風波息
水清忽照人面色如菜色



食物本草

卷首 附救荒

四

看麥娘

食莖葉

隨麥生隴上、因
名春采熟食

看麥娘來何蚤麥未登人
未飽何當與爾還厥家共
嚙糟糠暫相保



狗脚跡 食莖葉

生霜降時葉如
狗印故名熱食

狗脚跡何處尋狡兔亂走
妖狐吟北風揚沙一尺深
狗脚跡何處尋

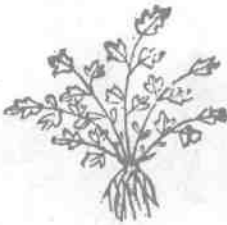


食物本草 卷首 附錄

五

破破納 食莖葉

臘月便生正二月來
熟食三月老不堪用
破破納不堪補寒且飢聊
作脯飽煖時不忘汝



斜蒿 食莖葉

三四月生小者一科
俱可用大者摘嫩頭
於湯中畧過晒乾臨
食再用湯泡油鹽拌
食白食亦可

斜蒿復斜蒿采采臨春郊
終日不盈把悵望登東臯
欲進不能進風日寒瀟瀟



食物本草 卷首 附錄

六

江薺 食莖葉

生臘月生熟皆可用
花時不宜但可作蔬
江薺青青江水綠江邊挑
菜女兒哭爺娘新死兄趁
熟止存我與妹看屋

