

食 疗 本 草

唐·孟诜 张鼎 撰

谢海洲 马继兴 翁维健 郑金生 辑

内 容 提 要

本书是我国唐代一部著名的食疗专书。原书是唐·孟诜撰，张鼎增补，共三卷。据宋·掌禹锡考收载食药二百二十七条。

原书早已散佚，仅有残卷及佚文散见于有关书中。这个辑本主要以《食疗本草》敦煌残卷及《医心方》、《重修政和经史证类备用本草》等书中的佚文为依据，兼参有关文献而成，共辑得二百六十味。

书中内容，每食药之下均注明药性，其次则分记功效、禁忌及单方等，其间或夹有形态、修治、产地等论述。其中不少品种为唐初本草书中所未收录。另有动物脏器的食疗方法和藻菌类食品的医疗应用以及不同地域所产食品和南、北方不同的饮食习惯，妊产妇、小儿饮食宜忌等记述，都具有较高的研究价值。

本书内容丰富，实用有效，是一本研究中药和营养学的重要文献。

食 疗 本 草

唐·孟诜 张鼎 撰

人民卫生出版社出版
(北京市崇文区天坛西里10号)

人民卫生出版社印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 32开本 5¼印张 101千字

1984年7月第1版 1984年7月第1版第1次印刷

印数：00,001—50,150

统一书号：14048·4427 定价：0.61元

〔科技新书目 51—64〕

辑校前言

药食同源，古代人民在寻求食物的过程中，逐渐认识了许多食物的治疗作用。饮食疗法在早期医药发展中，占有相当重要的地位。

成书于先秦的《周礼》，曾把医学分为四科（疾医、食医、疡医、兽医），食疗即其中之一。

唐代的《食疗本草》，不仅是一部内容充实的古代营养学和食物疗法专书，也是很有临床价值的经验方集。该书原作者孟诜（约公元 621～713 年）是唐代著名医药学家，汝州梁（今河南临汝）人。曾举进士，官至光禄大夫。年轻时喜好医药，后长于食疗和养生术。尝谓所亲曰：“若能保身养性者，常须善言莫离口，良药莫离手。”撰有《补养方》、《必效方》等书。《补养方》后经张鼎增订，改名为《食疗本草》，专论食物疗疾。原书已佚。仅有残卷及佚文（散见于《证类本草》等书中）。据记载原书有条目 138 条，张鼎又增 89 条，合计 227 条。该书不仅内容丰富，而且大都切合实用。除收有许多卓有疗效的药物和单方外，对某些药物的禁忌也有不少切合实际的记载。

自本世纪初期在敦煌发掘出《食疗本草》残卷之后，有的学者对该书进行了一些辑校复原等工作。但在佚文的整理、蒐集方面，仍存在着资料不全、出处欠详、校本晚出、佚文分类及编次不够合理等问题。

为了尽可能如实地反映此书的全貌，充分发挥其历史作用和实用价值，因而有必要对《食疗本草》重新加以辑注。

这次辑校，底本方面主要以敦煌发掘的食疗残卷（英国博物馆藏缩微胶片）及《医心方》、《重修政和经史证类备用本草》等书中的佚文为依据。兼参罗振玉《敦煌石室碎金》写本及中尾万三辑本等书。校本方面则参考了《神农本草经》、《名医别录》、《新修本草》等多种本草。本辑本每条条文之后注明佚文来源。

本书辑校时得到皖南医学院尚志钧副教授等同道的大力帮助，深表谢意。

谢海洲

1981. 12. 20

辑校说明

(一)《食疗本草》系唐代孟诜原作,张鼎(道号“膳玄子”)加以增补。原书佚散,今所辑佚文主要取材于下列各书(附各书版本、校注简称及各药条佚文出处代号):

(1)《食疗本草》(敦煌残卷缩微胶片,原片编号S.76)——简称“卷子”,代号“卷”。

(2)《医心方》(人民卫生出版社1955年影印)——简称“《医心》”。

该书注以“孟诜云”或“孟诜食经云”的佚文代号为“心”;注以“膳玄子张(食经)云”的佚文代号为“心膳”。

(3)《经史证类大观本草》(清光绪三十年武昌柯逢时影宋本)——简称“《大观》”。

(4)《重修政和经史证类备用本草》(人民卫生出版社1957年影印金·张存惠晦明轩本)——简称“《政和》”。

在《大观》和《政和》中有以下五种形式的佚文:

①“陈藏器云”或“陈藏器余”之下所引“张鼎食疗”之佚文,代号“遗”。

②“臣禹锡等谨按。孟诜云”之下的佚文——因出自《嘉祐本草》所引,简称“《嘉祐》”,代号“嘉”。

③《嘉祐本草》注以“新补见孟诜”及“新见孟诜”的文字,代号“嘉补”(此类佚文常夹入陈藏器、日华子等人之语,很难区分,引用时宜加注意)。

④墨盖子(■)后“食疗云”之下的佚文——因系《证类本草》所引,简称“《证类》”,代号“证”。

⑤《证类》卷二十“八种食疗馀”，代号“证馀”。

(二) 主要核校书为：

(1) 明·李时珍《本草纲目》(人民卫生出版社 1977 年校点本)。简称“《纲目》”。

(2) 日·中尾万三《校合食疗本草遗文》(《上海自然科学研究所汇报》第一集 3 号, 1930 年)。简称中尾万三。

(三)《食疗本草》原书三卷, 有药 227 条(种数不明)。现绝大部份药品条目的排列已无可考。今将辑得佚文大致按药品的动、植物基原确定条目(仅少数例外), 共得药 260 种。仍分三卷。各卷药物排列参照《政和本草》:

卷上: 包括《政和》卷 4~5 (玉石部)、卷 6~11 (草部)、卷 12~14 (木部)、卷 23 (果部) 诸药佚文;

卷中: 包括《政和》卷 16~18 (兽部)、卷 19 (禽部)、卷 20~22 (虫鱼部) 诸药佚文;

卷下: 包括《政和》卷 24~26 (米谷部)、卷 27~29 (菜部) 诸药佚文。

极少数难以归类或佚文来源有疑问者, 列在卷下“附馀”一项中。

(四)《食疗本草》残卷中, 药名及各方前的“又”、“又方”用朱书, 若干段落之前也或用朱点分隔。其朱书原意为利于识别。今拟将药名、药性提行居中, 各单方及某些段落也分别予以提行, 加标序号, 俾醒目易寻。

(五) 某些出处不同、但内容重复的药条加以合并。并条时以佚文详细、准确者为底本, 其它则供校补用。凡增补入正文的文字, 均加括号。对品种或内容疑似同源, 但文字出入较大者, 仍存原引文, 不加合并。

(六) 正文中的小字注, 系原底本所有。

正文各条之末，注有代号，表示该佚文出处。

(七) 各底本中少常见的异体字迳改，不另加注。某些同意异文的通假字，仍依各底本，不加更改。

(八) 校勘与注释均用“脚注序码”标出于本条之末。校记中所用书名，均系简称，可参本说明第一条。

食疗本草目录

食疗本草卷上

盐	1
石薺(燕)	1
黄精	2
甘菊	3
天门冬	3
地黄	3
薯蓣(山药)	3
白蒿	3
决明子	4
生姜	4
苍耳	6
葛根	6
栝楼(瓜蒌)	6
薏苡子(通草)	7
百合	8
艾叶	8
蓴菜(小蓴)	9
恶食(牛蒡)	9
海藻	10
昆布	11
紫菜	11
船底苔	11
乾苔	11
藜香(小茴香)	12

芥苳	12
蒟醬	13
青蒿(草蒿)	13
菌子	13
牵牛子	14
羊蹄	14
菰菜、茭苳	14
蒿竹(蒿蓐)	14
甘蔗	15
蛇莓	16
苦苳	16
槐实	16
枸杞	16
榆莢	17
酸枣	18
木耳	18
桑	18
竹	19
吴茱萸	20
(食茱萸)	21
槟榔	23
梔子	23
茺莢	24
茗(茶)	25
蜀椒、秦椒	25

蔓椒	26
椿	26
榑	27
郁李人(仁)	27
胡椒	28
橡实	28
鼠李	28
枳椇	28
棐(榧)子	29
藕	29
莲子	30
橘	32
柚	32
橙	33
✓乾枣	33
软枣	34
蒲桃(葡萄)	34
栗子	35
覆盆子	36
菱实(菱实)	36
鸡头子(芡实)	37
梅实(乌梅)	38
木瓜	38
榧子	39
柿	40
芋	41
蔦茨(乌芋、荸荠)	42
茨菰(慈姑)	42
枇杷	43
荔枝	43

柑子(乳柑子)	44
甘蔗	44
石蜜(乳糖)	44
沙糖	45
桃人(仁)	46
櫻桃	47
杏	47
石榴	48
梨	49
林檎	51
李	51
羊(杨)梅	52
胡桃	53
藤梨(猕猴桃)	54
奈	55
橄欖(橄欖)	55

食疗本草卷中

麝香	56
熊	56
牛	57
牛乳	58
羊	59
羊乳	61
酥	62
酪	62
醍醐	62
乳腐	62
马	63
鹿	65
黄明胶	67

犀角	68
犬(狗)	69
麋(羚)羊	70
虎	70
兔	71
狸	72
麋(獐)	73
豹	74
猪(豚)	74
麋	75
驴	76
狐	77
獾	77
獐	78
野猪	78
豺	79
鸡	80
鹅	83
野鸭(鸯)、鸭	83
鸬鹚	84
雁	84
雀	85
山鸡、野鸡(雉)	85
鹑	86
鹌	86
鹌鹑肉(八哥)	86
慈鸦	87
鸳鸯	87
蜜	87
牡蛎	88

龟甲	89
魁蛤	89
鳢鱼(鳢鱼)	90
鲇鱼(鲇鱼)、鲶(鲶鱼)	90
鲫鱼	90
鳊鱼(黄鳊)	92
鲤鱼	92
鳊鱼	93
鲈	94
鲈	95
蟹	95
乌贼鱼	96
鳊鱼	97
鳊(蛇鱼)	98
鳊	98
鲈鱼	98
白鱼	99
鳊鱼	100
青鱼	100
石首鱼(黄花鱼)	100
嘉鱼	100
鲈鱼	100
鲈	101
时鱼(鲈鱼)	102
黄颡鱼(黄颡鱼)	102
比目鱼	102
鲈鱼	102
鳊鱼(河豚)	102
鳊鱼	102
黄鱼(鳊鱼)	103

鲂鱼.....	103
牡鼠(鼠).....	103
蚌(蚌蛤).....	103
车螯.....	104
蚶.....	104
蛭.....	105
淡菜.....	105
虾.....	106
蚺蛇.....	107
蛇蜕皮.....	107
蝮蛇.....	108
田螺.....	108
海月.....	108

食疗本草卷下

胡麻.....	109
白油麻.....	109
麻蕒(麻子).....	110
饴糖.....	111
大豆.....	111
✓葱苡仁.....	113
赤小豆.....	113
青小豆.....	113
酒.....	114
粟米.....	115
秫米.....	116
穠麦.....	116
粳米.....	116
青粱米.....	118
白粱米.....	118
黍米.....	119

稷.....	120
小麦.....	120
大麦.....	121
麴.....	121
荞麦.....	122
藊豆(扁豆).....	123
豉.....	124
菉豆(绿豆).....	124
白豆.....	124
醋(酢酒).....	125
糯米.....	126
酱.....	126
葵(冬葵).....	127
苋(苋菜).....	128
胡荽.....	129
邪蒿.....	130
同蒿.....	131
罗勒.....	131
石胡荽.....	131
蔓菁(芜菁).....	132
冬瓜.....	132
濮瓜.....	134
甜瓜.....	134
胡瓜.....	137
越瓜.....	138
芥.....	139
萝卜(莱菔).....	139
菘菜.....	139
茱子.....	140
龙葵.....	141

苜蓿.....	141
芥.....	141
蕨.....	142
翅摇(小巢菜).....	142
蓼子(蓼实).....	142
葱.....	143
韭.....	143
薤.....	144
荆芥(假苏).....	145
恭菜.....	146
紫苏.....	146
鸡苏(水苏).....	146
香薷(香薷).....	146
薄荷.....	147
秦艽梨.....	147
瓠子.....	147
大蒜(葫).....	148
小蒜(蒜).....	148
胡葱.....	149

萹菜.....	149
水芹.....	150
马齿苋.....	150
落苏(茄子).....	151
繁萎.....	151
(鸡肠草).....	151
白苣.....	152
落葵.....	153
莖菜.....	153
蕺菜(鱼腥草).....	154
马芹子.....	154
芸台(油菜).....	154
雍菜.....	155
菠薐(菠菜).....	155
苦葵.....	156
鹿角菜.....	156
蒼苳(甜菜).....	156
附馥(四则).....	157

《食疗本草》文献学的研究

食疗本草卷上

盐

(一) 螻蛄⁽¹⁾尿疮：盐三升，水一斗，煮取六升。以绵浸汤，淹疮上。〔证〕

(二) 又，治一切气及脚气：取盐三升，蒸，候热分裹，近壁，脚踏之，令脚心热。〔证〕

(三) 又，和槐白皮蒸用，亦治脚气。夜夜与之良。〔证〕

(四) 又，以皂荚两挺，盐半两，同烧令通赤，细研。夜夜用揩齿。一月后，有动者齿及血齲齿，并差，其齿牢固。〔证〕

(1) 螻蛄：一作蠅蛄，昆虫名。古代认为蠅蛄尿人影，可令人生疮。

石薺⁽¹⁾(燕)

(一) 在乳穴石洞中者，冬月采之，堪食。馀月采者只堪治病，不堪食也⁽²⁾。食如常法⁽³⁾。〔嘉·证〕

(二) 又，治法⁽⁴⁾：取石薺二十⁽⁵⁾枚，和五味炒令熟，以酒一斗，浸三日，即每夜卧时饮一两盏，随性(多少)⁽⁶⁾也。甚能补益，能吃食，令人健力也。〔嘉·证〕

(1) 石鷲：该药条文，《嘉祐》引于卷 19 “鷲屎”下，《证类》引在卷 5 “石鷲”下，内容相同，今并。

(2) 馥月……食也：此据《证类》。《嘉祐》作“馥者不中，只可治病。”

(3) 食如常法：《嘉祐》引，《证类》无。

(4) 治法：此条《嘉祐》引作：“取（‘取’，《政和》误作‘都’）二十枚，投酒一斗（‘一斗’，《大观》作‘二升’）中，渍之三日后取饮。每夜（‘夜’字《政和》脱）服一二盏，随性多少。甚益气力。”较《证类》为简。今正文取《证类》所引。

(5) 二十：《政和》作“二七”。

(6) 多少：《证类》无，据《嘉祐》补。

黄 精

（一）饵黄精，能⁽¹⁾老不饥。其法：可取瓮子去底，釜上安置令得，所盛黄精令满。密盖，蒸之。令气溜，即暴之。第二遍蒸之亦如此。九蒸九暴。凡生时有一硕⁽²⁾，熟有三、四斗。蒸之若生，则刺人咽喉；暴使乾，不尔朽坏。〔证〕

（二）其生者，若初服，只可一寸半，渐渐增之。十日不食，能长服之，止三尺五寸⁽³⁾。服三百日后，尽见鬼神。饵必升天。〔证〕

（三）根、叶、花、实，皆可食之。但相对者是，不对者名偏精。〔证〕

（1）能：通“耐”。

（2）硕(dan 旦)：通“石”，容量单位。

（3）寸：《政和》误作“升”。

甘 菊 平

其叶，正月采，可作羹；茎，五月五日采；花，九月九日采。并主头风目眩、泪出，去烦热，利五藏。野生苦菊不堪用。〔证〕

天 门 冬

（一）补虚劳，治肺劳，止渴，去热风。可去皮，心，入蜜煮之，食后服之。若曝乾，入蜜丸尤佳。〔证〕

（二）亦用洗面，甚佳。〔证〕

地 黄 微寒

以少蜜煎，或浸食之，或煎汤，或入酒饮，并妙⁽¹⁾。生则寒，主齿痛，唾血，折伤。叶可以羹。〔证〕

（1）妙：《大观》作“炒”，于文义不合，今从《政和》。

薯 蓣（山药）

治头疼，利丈夫，助阴力。和麵作饅飩⁽¹⁾，则微动气，为不能制麵毒也。熟煮和蜜，或为汤煎，或为粉，并佳。乾之入药更妙也。〔证〕

（1）饅飩：一种煮食的麵食。欧阳修《归田录》云：“汤饼，唐人谓之不托，今俗谓之饅飩矣。”

白 蒿⁽¹⁾ 寒

（一）春初此蒿前诸草生。捣汁去热黄及心痛。

其叶生掇，醋淹之为菹，甚益人。〔嘉〕

(二) 又，叶乾为末，夏日暴水痢，以米饮和一匙，空腹服之。〔嘉〕

(三) 子：主鬼气，末和酒服之良。〔嘉〕

(四) 又，烧淋灰煎，治淋沥疾。〔嘉〕

(1) 白蒿：苏颂《本草图经》云：“唐·孟诜亦云‘生掇醋食’。今人但食萎蒿，不复食此。或疑此蒿即萎蒿。而孟诜又别著萎蒿条，所说不同，明是二物。”据此知孟诜原有“萎蒿”条，今未见。

决 明 子 平

(一) 叶：主明目，利五藏，食之甚良。〔证〕

(二) 子：主肝家⁽¹⁾热毒气，风眼赤泪。每日取一匙，掇去尘埃，空腹水吞之。百日后，夜见物光也。〔证〕

(1) 肝家：此二字据《政和》、《大观》作“人患”。按《药性论》本品条文与《食疗本草》多同，亦作“肝家”。

生 姜 温

(一) 去痰下气。多食少心智。八九月食，伤神。〔嘉·证〕

(二) 除壮热，治转筋，心满。食之除鼻塞⁽¹⁾，去胸中臭⁽²⁾气，通神明。〔心·证〕

(三) 又，冷痢：取椒焙之为末，共乾姜末等分，以醋和麵，作小馄饨子，服二七枚。先以水煮，更之⁽³⁾

饮中重煮。出，停冷吞之。以粥饮下，空腹，日一度作之良。〔嘉〕

（四）谨按(4)：止逆，散烦闷，开胃气。又姜屑末和酒服之，除偏风。汁作煎，下一切结实冲胸膈恶气，神验(5)。〔嘉〕

（五）又，胃气虚，风热，不能食：姜汁半鸡子壳，生地黄汁少许，蜜一匙头，和水三合，顿服立差。〔证〕

（六）又，皮寒，（姜）性温(6)。〔证〕

（七）又，姜汁和杏仁汁煎成煎(7)，酒调服，或水调下，善下一切结实冲胸膈。〔证〕

（1）食之除鼻塞：《证类》无，据《医心》补。

（2）臭：《证类》作“𦦏”，即“臭”之异体。

（3）之：《政和》作“稀”。

（4）谨按：此条之后的第五、六、七条非同书所引。姑列于此条之后。

（5）汁作煎……神验：《嘉祐》所引此方与下文第七条（《证类》引）相近，恐在原书为同一方。

（6）（姜）性温：“姜”字原无，与前文“皮寒”矛盾，拟补“姜”字。“性温”二字后原引有“作屑末，和酒服，治偏风，”与前第四条《嘉祐》所引“又姜屑末和酒服之，除偏风”相同，今略。

（7）煎：《大观》作“膏”。

苍耳温

(一) 主中风、伤寒头痛。〔嘉〕

(二) 又，丁肿困重，生捣苍耳根、叶，和小儿尿绞取汁，冷服一升，日三度，甚验。〔嘉〕

(三) 拔丁肿根脚⁽¹⁾。〔证〕

(四) 又，治一切风：取嫩叶一石，切，捣和五升麦蘖，团作块。于蒿、艾中盛二十日，状成粿。取米一斗，炊作饭。看冷暖，入苍耳麦蘖⁽²⁾粿，作三大升酿之。封一十四日成熟。取此酒，空心暖服之，神验。封此酒可两重布，不得全密，密则溢出。〔证〕

(五) 又，不可和马肉食⁽³⁾。〔证〕

(1) 拔丁肿根脚：此前无用法，似有脱文。考《本草图经》云：“治丁肿困甚者，生捣根、叶，和小儿溺绞取汁，令服一升，日三。又，烧作灰，和腊月猪脂封上，须臾拔出根，愈。”其中前方与本药第二条相合，后方功效亦同（此方亦见于《本草拾遗》），录之供参考。

(2) 蘖：《大观》作“蘖”。

(3) 不可和马肉食：《纲目》作“忌马肉、猪肉”。

葛根

蒸食之，消酒毒。其粉亦甚妙。〔证〕

栝楼（瓜蒌）

(一) 子：下乳汁。〔证〕

(二) 又，治痈肿：栝楼根苦酒中熬燥，捣筛之。苦酒和，涂纸上，摊贴。服金石人宜用。〔证〕

薦覆子⁽¹⁾(通草) 平

(一) 右主利⁽²⁾肠胃，令人能食。下三焦，除恶气。和子食更良⁽³⁾。江北人多不识此物，即南方人食之⁽⁴⁾。〔卷·嘉〕

(二) 又，主续五藏音声及气，使人足气力⁽⁵⁾。〔卷·嘉〕

(三) 又，取枝叶煮饮服之，治卒气奔绝。亦通十二经脉。其茎为(通)草⁽⁶⁾，利关节拥塞不通之气⁽⁷⁾。今北人只识薤草，而不委子功⁽⁸⁾。(其皮不堪食)⁽⁹⁾。〔卷·嘉〕

(四) 煮饮之，通妇人血气。浓煎三、五盏，即便通。〔证〕

(五) 又，除寒热不通之气，消鼠痿、金疮、痿折。煮汁酿酒妙。〔证〕

(1) 燕覆子：《嘉祐》、《证类》所引列于“通草”条下。今取卷子为正文，以他书所引校补。

(2) 利：《嘉祐》作“厚”。

(3) 食更良：《嘉祐》作“食之更好”。

(4) 即南方人食之：《嘉祐》作“江南人多食”。

(5) 又主续……气力：《嘉祐》作“又续五藏断绝气，使语声气足”。

(6) 为(通)草：“通”字卷子原脱。《嘉祐》作“名通草”，据

此补“通”字。

(7) 利关节……之气：《嘉祐》作：“食之通利诸经脉拥不通之气”。

(8) 今北人……子功：《嘉祐》作“北人但识通草，不委子之功”。

(9) 其皮不堪食：卷子脱，据《嘉祐》补。此后第四、五条均不见于卷子，乃《证类》所引。

百 合 平

主心急黄，(以百合)⁽¹⁾蒸过，蜜和食之。作粉尤佳。红花者名山丹，不堪食⁽²⁾。〔证〕

(1) 以百合：此三字《证类》原无，据《肘后方·附方》补。

(2) 不堪食：《政和》作“不甚良”。《大观》作“不堪食”。

艾 叶

(一) 乾者并煎者，(主)金疮⁽¹⁾，崩中，霍乱；止胎漏。春初采，为乾饼子，入生姜煎服，止泻痢。三月三日，可采作煎，甚治冷。若患冷气，取熟艾麴裹作馄饨，可大如弹子⁽²⁾许。〔证〕

(二)(艾实)⁽³⁾：又治百恶气，取其子，和乾姜捣作末，蜜丸如梧子大，空心三十丸服，以饭三、五匙压之，日再服。其鬼神速走出，颇消一切冷气⁽⁴⁾。田野之人与此方相宜也。〔嘉·证〕

(三) 又，产后泻血不止，取乾艾叶半两炙熟，老生姜半两，浓煎汤，一服便止，妙。〔证〕

(1) (主)金疮：“金疮”前原无“主”字，疑脱，拟补。

(2) 子：《政和》脱。

(3) 艾实：此条取《证类》为正文。《嘉祐》简作：“艾实与乾姜为末，蜜丸，消一切冷气。田野人尤与相当”。

(4) 冷气：《证类》原作“冷血”，《嘉祐》作“冷气”。考《药性论》有一相似单方云：“又捣末和乾姜末为丸，一服三十丸，饭压。日再服。治一切冷气……。”故取“冷气”。

蓟菜（小蓟）

(一) 小蓟根：主养气。取生根叶，捣取自然汁，服一盞，立佳。〔证〕

(二) 又，取菜煮食之，除风热。〔证〕

(三) 根主崩中。又，女子月候伤过，捣汁半升服之。〔证〕

(四) 叶只堪煮羹食，甚除热风(1)。〔心〕

(五) 又，金创血不止，掇叶封之即止(2)。〔心·证〕

(六) 夏月热，烦闷不止：捣叶取汁半升，服之立差。〔证〕

(1) 叶……风气：本条与第二条相近。

(2) 又金创……即止：此据《医心》(卷30)，《证类》脱“又”及“即止”三字。另《医心》卷18有“孟诜食经治金创血出方：掇蓟(蓟)叶封之”，当系同方。

恶食（牛蒡）

(一) 根，作脯食之良。〔证〕

(二) 热毒肿，捣根及叶封之。〔证〕

(三) 杖疮、金疮，取叶贴之，永不畏风。〔证〕

(四) 又瘫痪及丹石风毒，石热发毒。明耳目，利腰膝：则取其子末之，投酒中浸经三日，每日饮三两盏，随性多少。〔证〕

(五) 欲散支节筋骨烦热毒，则食前取子三七粒，熟嚼吞之，十服后甚良。〔证〕

(六) 细切根如小豆大，拌麵作饭煮食，（消胀壅）⁽¹⁾尤良。〔证〕

(七) 又，皮毛间习习如虫行，煮根汁浴之⁽²⁾。夏浴慎风⁽³⁾。却入其子炒过，末之如茶，煎三匕，通利小便。〔证〕

(1) 消胀壅：原无。本方无主治。考《药性论》有数方与该条相似，其中有方云：“又，根细切如豆，麵拌作饭，食之消胀壅。”恐《食疗本草》本方即源于此，故补“消胀壅”之治。

(2) 又皮毛……浴之：此后《纲目》复引“又入盐花，生捣，搗一切肿毒。孟诜”。按此乃将《药性论》单方移入。

(3) 慎风：《大观》作“避风”。

海 藻

(一) 主起男子阴气，常食之，消男子瘡疾⁽¹⁾。南方人多食之，传于北人⁽²⁾。北人食之，倍生诸病，更不宜矣。〔心·嘉〕

(二) 瘦人，不可食之。〔心語〕

(1)主起……瘡疾：《医心》引作：“食之，起男子阴，恒食，消男子癩。”此据《嘉祐》。

(2)北人：《大观》作“北方”。

昆 布⁽¹⁾

下气，久服瘦人。无此疾者，不可食。海岛之人爱食，为无好菜，只食此物。服久，病亦不生。遂传说其功于北人。北人食之，病皆生，是水土不宜尔。〔证〕

① 昆布：本条由《证类》所引，列于“昆布”条下。与《嘉祐》引于“海藻”条的内容大致近似。因古代昆布、海藻原植物描述较乱，今按现时品种条列之。

紫 菜

下热气，多食胀人。若热气塞咽喉，煎⁽¹⁾汁饮之。此是海中之物，味犹有毒性。凡是海中菜，所以有损人矣。〔证〕

(1)煮：此据《大观》，《政和》作“者”。

船 底 苔⁽¹⁾

冷，无毒。治鼻衄，吐血，淋疾：以炙甘草并豉汁浓煎汤⁽²⁾，旋呷。又，主五淋：取一团鸭子大，煮服之⁽³⁾。又，水中细苔：主天行病，心闷，捣绞汁服。〔嘉补〕

(1)船底苔：为《嘉祐》新补药，云“见孟诜、陈藏器、日华子”。

(2)汤：《大观》作“温”。

(3) 又主五淋……煮服之：证类引有陈藏器云：“主五淋，取一鸭卵大块，水煮服之。”与本条同。依此类推，“水中细苔”当出日华子。

乾 苔⁽¹⁾

味咸，寒—云温。主痔，杀虫，及霍乱呕吐不止，煮汁服之。又，心腹烦闷者，冷水研如泥，饮之即止。又，发诸疮疥，下一切丹石，杀诸药毒。不可多食，令人痿黄，少血色。杀木蠹虫，内木孔中。但是海族之流，皆下丹石。〔嘉补〕

① 乾苔：《嘉祐》新补药，云“见孟诜、陈藏器、日华子”。《纲目》作“孟诜”文者有：“〔诜曰〕苔脯食多，发疮疥，令人痿黄少血色。”又“治痔杀虫，及霍乱呕吐不止，煮汁服。孟诜。”供参考。

藁 香（小茴香）

（一）（恶心）⁽¹⁾：取藁香华、叶煮服之。〔心〕

（二）国人重之，云有助阳道，用之未得其方法也。生捣茎叶汁一合，投热酒一合，服之治卒肾气冲胁、如刀刺痛，喘息不得。亦甚理小肠气。〔证〕

（1）恶心：此条乃《医心》引“孟诜食经恶心方”，今补其主治“恶心”二字。

芥 菴

丹石发动，取根食之尤良。〔证〕

茺 蒿 温

散结气，治心腹中冷气⁽¹⁾。亦名土茺拔。岭南茺拔尤治胃气疾，巴蜀有之。〔证〕

(1) 散结……冷气：《纲目》作“散结气，心腹冷痛，消谷。”“消谷”可见于《证类》所引《齐民要术》，时珍将其窜入《食疗》。

青蒿（草蒿） 寒

(一) 益气长发，能轻身补中，不老明目，煞风毒。捣傅疮上，止血生肉。最早，春前⁽¹⁾生，色白者是。自然香醋淹为菹，益人。治骨蒸，以小便渍一两宿，乾，末为丸，甚去热劳。〔证〕

(二) 又，鬼气，取子为末，酒服之方寸匕，差。〔证〕

(三) 烧灰淋汁，和石灰煎，治恶疮癰疽⁽²⁾。〔证〕

(1) 前：《政和》作“便”。

(2) 疽：皮肤黑子。《政和》误作“腐”。

茵 子⁽¹⁾ 寒

(一) 发五藏风壅经脉⁽²⁾，动痔病，令人昏昏多睡，背膊、四肢无力。〔嘉·证〕

(二) 又，茵子有数般，槐树上生者良。野田中者，恐有毒，杀人。〔嘉·证〕

(三) 又，多发冷气，令腹中微微痛。〔嘉·证〕

(1) 菌子：本药条文有二：《嘉祐》(“桑根白皮”下)及《证类》(“藿菌”下)所引，文字多同，今以《嘉祐》为底本校合，以“菌子”之名立条。

(2) 经脉：《证类》作“经络”。

牵牛子

多食稍冷，和山茱萸服之，去水病。〔证〕

羊蹄

主痒，不宜多食⁽¹⁾。〔证〕

(1) 此条《纲目》引为“作菜，止痒。不宜多食，令人下气”。

菰菜、茭苳

(一) 菰菜：利五藏邪气，酒醖面赤，白癞痂疡，目赤等，效。然滑中，不可多食。热毒风气，卒心痛，可盐、醋煮食之。〔嘉〕

(二) 若丹石热发，和鲫鱼煮作羹，食之三两顿，即便差耳。〔证〕

(三) 茭苳：寒。主心胸中浮热风，食之发冷气，滋人齿，伤阳道，令下焦冷滑，不食甚好⁽¹⁾。〔嘉〕

(1) 此条《纲目》引时有增文：“禁蜜食，发痼疾。服巴豆人不可食”。系将陈藏器、日华子语移入。

篇竹⁽¹⁾ (篇蓄)

(一) 虻虫心痛，面青，口中沫出，临死⁽²⁾：取

叶十斤，细切；以水三石三斗，煮如饴，去滓。通寒温，空心服一升，虫即下。至重者再服，仍通宿勿食，来日平明服之。〔证〕

(二) 患痔⁽³⁾：常取篇竹叶煮汁澄清。常用以作饭。〔证〕

(三) 又，患热黄、五痔：捣汁顿服一升，重者再服。〔证〕

(四) 丹石发，冲眼目肿痛：取根一握，洗。捣以少水，绞取汁服之。若热肿处，捣根茎傅之。〔证〕

(1) 篇竹：此药条文与《药性论》相近，各方顺序亦同，今以《药性论》作他校。

(2) 临死：《证类》原作“临水”。今据《药性论》方云：“煮汁与小儿服，主虻虫等咬心心痛，面青，口中沫出，临死者，取十斤细剉，以水一石，煎去滓，成煎如饴，空心服虫自下，皆尽止”。可知“临水”乃“临死”之误，《纲目》已改作“临死”。

(3) 痔：《证类》原作“治”，于义不通，且本方无主治。《药性论》方云：“主患痔疾者，常取叶捣汁服，效”。是知“治”恐为“痔”的同音致误，拟改。

甘 蕉

主黄疸。子⁽¹⁾：生食大寒。主渴，润肺，发冷病。蒸熟暴之令口开，舂取人⁽²⁾食之。性寒，通血脉，填骨髓。〔证〕

(1) 子：据《开宝本草》云：“子，形圆长及生青，熟黄，南人皆食之”，此处“子”即果实。

(2) 春取人：原作“春”，当误。人，通“仁”。

蛇 莓

(一) 主胸、胃热气，有蛇残不得⁽¹⁾食。〔证〕

(二) 主孩子口噤，以汁灌口中，死亦再活。〔证〕

(1) 得：《大观》脱。

苦 芙 微寒

生食治漆疮。五月五日采，暴乾作灰，傅面目、通身漆疮。不堪多食尔。〔证〕

槐 实

(一) 主邪气，产难，绝伤。〔证〕

(二) 春初嫩叶亦可食，主癰疹，牙齿诸风疼。〔证〕

枸 杞 寒

(一) 无毒。叶及子：并坚筋能老，除风，补益筋骨，能益人，去虚劳。〔证〕

(二) 根：主去骨热，消渴。〔证〕

(三) 叶和羊肉作羹，尤善益人。代茶法煮汁饮之，益阳事。〔证〕

(四) 能去眼中风痒赤膜，捣叶汁点之良。〔证〕

(五) 又，取洗去泥⁽¹⁾，和麵拌作饮，煮熟吞之，去肾气尤良。又益精气。〔证〕

(1) 取洗去泥：《药性论》有近似方可以互参。“取洗去泥”《药性论》中作“取根皮洗去泥细锉”。

榆 荚⁽¹⁾ 平

(一) 右疗小儿痢疾，(小便不利)⁽²⁾。〔卷·证〕

(二) 又方，患石淋、茎又暴赤肿者：榆皮三两，熟捣，和三年米醋滓封茎上，日六七遍易⁽³⁾。〔卷·嘉·证〕

(三) 又方，治女人石痈、妬乳肿。〔卷·嘉〕

(四) 案经：宜服丹石人。取叶煮食，时服一顿亦好。高昌人多捣白皮为末，和菹菜食之甚美。消食，利关节⁽⁴⁾。〔卷·嘉·证〕

(五) 又，其子可作酱，食之甚香。然稍辛辣，能助肺气。杀诸虫，下(气，令人能食。又)心腹间恶气，内消之。陈滓者久服尤良⁽⁵⁾。〔卷·嘉·证〕

(六) 又，涂诸疮癣妙。〔卷·证〕

(七) 又，卒冷气心痛，食之差⁽⁶⁾。〔卷·嘉·证〕

(1) 榆荚：《嘉祐》、《证类》引列“榆皮”条下。今取卷子为正文，以他书所引校补。

(2) 右疗……不利：《证类》作“并主小儿痢，小便不利。”后四字卷子无，今补。

(3) 又方……遍易：此条《证类》作“生榆皮，利小便，主石淋”(“利小便”三字卷子无)。《嘉祐》作“生皮：主暴患赤肿，以皮三两，捣和三(三，《大观》误作“二”)年醋滓封之，

日六七易”。

(4) 案经……利关节：《嘉祐》引前句为：“服丹石人采叶生服一两顿佳”。《证类》补引：“又取叶煮之，时复食一顿，尤良。高昌人多捣白皮为末，和菜菹食之甚美，令人能食。仙家长服，服丹石人亦食之，取利关节故也”。自“令人能食”以下文字与卷子有出入，内容仍同。

(5) 又其子……尤良：本条括号中文卷子原脱。按《嘉祐》引此条作“子作酱食，能助肺，杀诸虫，下气，令人能食。消心腹间恶气。”《证类》作：“又，榆人可作酱食之，亦甚香美。有少辛味，能助肺气，杀诸虫。下气，令人能食。又，心腹间恶气，内消之，尘者尤良”。可知卷子有脱文，今补“气，令人能食。又”六字。

(6) 又卒……之差：《证类》“卒”字下有“患”字。《嘉祐》作“卒心痛，食之良”。

酸 枣 平

主寒热结气，安五藏，疗不能眠。〔证〕

木 耳⁽¹⁾ 寒

无毒。利五藏，宣肠胃气拥、毒气，不可多食。惟益服丹石人。热发，和葱豉作羹。〔嘉〕

(1) 木耳：《嘉祐》引文无药名，列于“五木耳”条下，紧接《药性论》“木耳”文后，当亦指“木耳”。《纲目》引列“桑耳”下。

桑

(一) 桑椹：性微寒。食之补五藏，耳目聪明，利

关节，和经脉，通⁽¹⁾血气，益精神。〔心〕

(二) 桑根白皮：煮汁饮，利五藏。又入散用，下一切风气水气。〔嘉〕

(三) 桑叶：炙，煎饮之止渴，一如茶法。〔嘉〕

(四) 桑皮：煮汁可染褐色，久不落。柴：烧灰淋汁入炼五金家用⁽²⁾。〔嘉〕

(1) 通：《医心》此下衍“通”字。

(2) 五金家用：《纲目》此下有“可结汞伏硫”。

竹

(一) 淡竹上，甘竹次。主咳逆，消渴，痰饮，喉痹，鬼疰恶气。杀小虫，除烦热。〔证〕

(二) 苦竹叶：主口疮，目热，瘡啞。〔证〕

(三) 苦竹箬：主下热壅。〔证〕

(四) 苦竹根：细剉一斤，水五升，煮取汁一升，分三服。大下心肺五藏热毒气。〔证〕

(五) 笋：寒。主逆气，除烦热，又⁽¹⁾动气，能⁽²⁾发冷瘕，不可多食。越有芦及箭笋，新者稍可食，陈者不可食。其淡竹及中母笋虽美，然发背闷脚气。〔心·嘉〕

(六) 苦笋不发痰。〔证〕

(七) 竹笋不可共鲫鱼食之，使笋不消成瘕病，不能行步。〔心〕

(八) 慈竹⁽³⁾：夏月逢雨，滴汁著地，生蓐似鹿角，色白。取洗之，和姜酱食之，主一切赤白痢。极

验。〔遗〕

(九) 慈竹沥：疗热风，和食⁽⁴⁾饮服之良。〔嘉〕

(十) 淡竹沥：大寒。主中风大热，烦闷劳复。

〔证〕

(十一) 淡竹箬：主噎膈，鼻衄。〔证〕

(十二) 竹实：通神明，轻身益气。〔证〕

(十三) 薰、淡、苦、甘外，余皆不堪，不宜人。

〔证〕

(1) 又：《政和》、《医心》脱此字。

(2) 能：嘉祐脱，据《医心》补。

(3) 慈竹：本条据《政和》卷 14 “陈藏器余”引“张鼎食疗云”。另《大观》所引略有出入：“……慈竹：夏月逢雨，滴汁著地，生物似鹿角菜，名竹蓐。取之洗，和姜酱食之，主一切赤白痢，极验。张鼎食疗亦云。”可互参。

(4) 食：《纲目》作“粥”。

吴茱萸⁽¹⁾ 温

(一) 右主治心痛，下气，除咳逆，去藏中冷。能温脾气消食⁽²⁾。〔卷·嘉〕

(二) 又方，生树皮：上牙疼痛痒等，立止⁽³⁾。〔卷·嘉〕

(三) 又，(患风瘙痒痛者)，取茱萸一升，清酒五升，二味和煮，取半升去滓，以汁微暖洗⁽⁴⁾。〔卷·嘉〕

(四) 如中风⁽⁵⁾贼风，口偏不能语⁽⁶⁾者，取茱萸

一升，美清酒四升⁽⁷⁾，和煮四五沸，冷服之半升，日二服⁽⁸⁾，得小汗⁽⁹⁾为差。〔卷·嘉〕

(五) 案经：杀鬼毒尤良⁽¹⁰⁾。〔卷·嘉〕

(六) 又方：夫人冲冷风欲行房，阴缩不怒者，可取二七粒，(嚼)⁽¹¹⁾之良久，咽下津液。并用唾涂玉茎头即怒⁽¹²⁾。〔卷〕

(七) 又，闭目者名欬子，不宜食⁽¹³⁾。〔卷·嘉〕

(八) 又方，食鱼骨在腹中，痛，煮汁一盞，服之即止⁽¹⁴⁾。〔卷·心脬·嘉〕

(九) 又，鱼骨刺在肉中不出，及蛇骨者，(捣吴茱萸)以封其上，骨即烂出⁽¹⁵⁾。〔卷·心脬·嘉〕

(十) 又，奔豚气冲心，兼脚气上者⁽¹⁶⁾，可和生姜汁饮之，甚良。〔卷·嘉〕

(十一) 微温。主痢，止泻，厚肠胃。肥健人不宜多食⁽¹⁷⁾。〔证〕

(食茱萸)⁽¹⁸⁾ 温

(一) 主心腹冷气痛，中恶，除咳⁽¹⁹⁾逆，去藏腑冷，能温中，甚良。〔证〕

(二) 又，齿痛，酒煎含之。〔证〕

(三) 又，杀鬼毒。中贼风，口偏不语者，取子一升，美豉三升，以好酒五升，和煮四五沸，冷服半升，日三四服，得汗便差。〔证〕

(四) 又，皮肉痒痛，酒二升，水五升，茱萸子

半升，煎取三升，去滓微暖洗之立止。〔证〕

（五）又，鱼骨在腹中刺痛，煎⁽²⁰⁾汁一盞服之，其骨软出。〔证〕

（六）又，脚气冲心，和生姜煎汁饮之。〔证〕

（七）又，鱼骨刺入肉不出者，捣封之。其骨自烂而出。〔证〕

（八）又，闭目者名欬子，不堪食。〔证〕

（1）吴茱萸：卷子与《嘉祐》引文多合，今取卷子为正文。
《证类》“食茱萸”条引“食疗云”，内容相近。但其各方顺序、药味、剂量等有所差异，姑另附列于正文之后。

（2）右主治……消食：《嘉祐》简作“主心痛，下气，除呕逆，藏冷”。

（3）又方……立止：“上牙疼痛”疑为“止牙疼痛”。此方《嘉祐》简化为“又，皮止齿痛”。

（4）又，患风瘙……暖洗：卷子本方原缺主治。《嘉祐》作：“又患风瘙痒痛者，取茱萸一升，清酒五升，和煮，取一升半去滓，以汁暖洗”。据此补入“患风瘙痒痛者”六字。

（5）风：《嘉祐》无。

（6）语：《大观》作“言”，《政和》、卷子均作“语”。

（7）美清酒四升：《嘉祐》作“清酒一升”。

（8）日二服：《嘉祐》作“日三服”。

（9）小汗：《嘉祐》作“少汗”。

（10）案经……尤良：《嘉祐》作“谨按：杀鬼疰气”。

（11）嚼：卷子原脱，据文义拟补。

（12）并用……即怒：此九字卷子原作小字双行。

（13）又闭目……宜食：《嘉祐》仅引：“又，闾（《政和》

作“开”)目者不堪食。”按卷子及《证类》“食茱萸”引文均作“闭目”，“闞目”及“开目”皆误。

(14) 又方……即止：此条《医心》引作“晤玄子张食经：治鱼骨在腹中痛方，煮吴茱，服一盏汁”。《嘉祐》作：“又，鱼骨在人腹中刺痛，煮一盏汁，服之止”。

(15) 又，鱼骨……烂出：此条《医心》作“(晤玄子张食经)又方，在肉中不出方，捣吴茱萸封上即烂出”。“捣吴茱萸”四字卷子无。《嘉祐》引作“又骨在肉中不出者，嚼封之，骨当烂出”。“嚼”字卷子无。今姑从《医心》，补“捣吴茱萸”四字。

(16) 奔豚……上者：《嘉祐》作“脚气冲心”。

(17) 微温……多食：此条《证类》引于“吴茱萸”下，卷子无。

(18) 食茱萸：此下条文《证类》引于“食茱萸”之下。内容颇与“吴茱萸”相近，但文字出入较多，今附列于此。

(19) 咳：《政和》作“饮”。

(20) 煎：《政和》作“煮”。

槟 榔

多食发热，南人生食。闽中名橄榄子。所来北者，煮熟、熏乾将来。〔证〕

梔 子

(一) 主痞哑，紫癜风，黄疸，积热心躁。
〔证〕

(二) 又方，治下鲜血，梔子人烧成⁽¹⁾灰，水和一钱匕服之，量其大小多少服之。〔证〕

(1)成：《政和》无。

芫 黄 平

(一) 右主治五内邪气，散皮肤支节间风气⁽¹⁾。能化食，去三虫，逐寸白，散腹中冷气⁽²⁾〔卷·嘉·证〕

(二) 又，患热疮，为末和猪脂涂，差。⁽³⁾〔卷·嘉〕

(三) 又方，和白沙蜜治湿癣。〔卷·嘉〕

(四) 又方，和马酪治乾癣，和沙牛酪疗一切疮⁽⁴⁾。〔卷·嘉·证〕

(五) 案经：作酱食之，甚香美。其功尤胜于榆人，唯陈久者更良。可少吃，多食发热⁽⁵⁾、心痛，为其味辛之故。秋天食之(尤)宜人。长吃治五种痔病。(诸病不生)⁽⁶⁾。〔卷·嘉·证〕

(六) 又，杀肠恶虫⁽⁷⁾。〔卷·证〕

(1) 主治……风气：本条《嘉祐》简化为“主五藏皮肤肢节邪气”。

(2) 散腹中冷气：《证类》作“散腹中气痛”。

(3) 又患……差：《嘉祐》脱“患”字，“为末”作“捣”。

(4) 又方……一切疮：“疮”，卷子原作“痍”。本条《证类》引前句，脱“乾”字；《嘉祐》引后句。《纲目》将本条与前条化裁为一，注出“张鼎”，据卷子体例(张鼎续补当在“案经”之后)，此系误注。

(5) 可少吃，多食发热：《嘉祐》作“可少食之，伤多发热”。

(6) 秋天……不生：“尤”、“诸病不生”，卷子原脱，据

《嘉祐》补。

(7) 杀肠恶虫：《证类》作“杀中恶虫毒”。

茗⁽¹⁾（茶）

（一）茗叶：利大肠，去热解痰。煮取汁，用煮粥良。〔证〕

（二）又，茶主下气，除好睡，消宿食，当日成者良。蒸、捣经宿。用陈故者，即动风发气。市人有用槐、柳初生嫩芽叶杂之。〔证〕

（1）茗：《纲目》茗条“热毒下痢”之下有“孟诜曰”，实错入《食医心鉴》之文。

蜀椒·秦椒⁽¹⁾ 温

（一）粒大者，主上气咳嗽，久风湿痹。〔证〕

（二）又，患⁽²⁾齿痛，醋煎含之。〔嘉·证〕

（三）又，伤损成疮中风，以麵裹作馄饨，灰中炮之，使熟断开口，封其疮上，冷，易热者，三五度易之⁽³⁾。亦治伤损成弓风。〔嘉·证〕

（四）又去久患口疮，去闭口者，以水洗之，以麵拌煮作粥，空心吞之三、五匙，（以）饭压之。（重者可）再服，（以）差（为度）⁽⁴⁾。〔嘉·证〕

（五）又，椒⁽⁵⁾：温，辛，有毒。主风邪腹痛，寒痹⁽⁶⁾。温中，去齿痛，坚齿发，明目，止呕逆，灭瘢，生毛发，出汗，下气，通神，去老，益血⁽⁷⁾，利五藏。治生产后诸疾，下乳汁。久服令人气喘促。十月勿

食⁽⁸⁾，及闭口者大忌，子细黑者是。秦椒白色也。

〔嘉·证〕

(六) 除客热，不可久食，钝人性灵。〔心〕

(1) 蜀椒·秦椒：此二名《本经》分别立条。《嘉祐》在“秦椒”下、《证类》在“蜀椒”下所引文多同。《嘉祐》语多简略，今取《证类》为正文校合。

(2) 患：《嘉祐》作“若”。

(3) 又……易之：本条《嘉祐》作：“又损疮中风者，以麵作馄饨，灰中烧之，使热断，使口开，封其疮上，冷即易之。”

(4) 又去……为度：括号中文《证类》原脱，据《嘉祐》补。本条《嘉祐》原作：“又法，去闭口者，水洗面拌，煮作粥，空腹吞之，以饭压之。重者可再服，以差为度”。

(5) 椒：本条功效与《本经》、《别录》“秦椒”相近，不同于蜀椒。

(6) 寒痹：《证类》原作“痹寒”。参照《本经》，作“寒痹”，今乙转。

(7) 去老，益血：《嘉祐》作“去血”。参照《别录》，作“去老血”。故“益”字恐衍。

(8) 十月勿食：《纲目》“椒红”条引“诜曰：五月食椒，损气伤心，令人多忘”。实乃《证类》“蜀椒”条“孙真人”之文。

蔓 椒

主贼风挛急。〔证〕

椿⁽¹⁾ 温

(一) 动风，熏十二经脉、五藏六腑。多食令人神

不清⁽²⁾，血气微。〔嘉〕

(二) 又，女子血崩及产后血不止，月信来多，可取东引细根一大握洗之，以水一大升煮，分再服便断。亦止赤带下。〔嘉〕

(三) 又，椿俗名猪椿。疗小儿疳痢，可多煮汁后灌之。〔嘉〕

(四) 又，取白皮一握，仓粳米五十粒，葱白一握，甘草三寸炙，豉两合，以水一升，煮取半升，顿服之。小儿以意服之。枝叶与皮功用皆同。〔嘉〕

(1) 椿：古本草椿、樗常同条。今《证类》所引，有“又名臭椿”(樗之别名)一语，故另立条。《嘉祐》所引之文，亦恐原有“樗”的内容。二药功治多同，当互参。

(2) 不清：《政和》作“昏”。

樗

主疳痢，杀蛔虫。又名臭椿⁽¹⁾。若和猪肉、热麵频食，则中满，盖壅经脉也。〔证〕

(1) 椿：《政和》作“椿”。

郁李人(仁)

(一) 气结者，酒服人四十九粒，更泻，尤良。〔证〕

(二) 又，破癖气，能下四肢水。〔证〕

胡 椒

治五藏风冷，冷气心腹痛，吐清水，酒服之佳⁽¹⁾。亦宜汤服。若冷气，吞三七枚。〔证〕

(1) 吐清水，酒服之佳：“吐”，《政和本草》（四部丛刊初编缩本）误作“用”，使文义改变。李时珍、中尾万三均袭此误。《纲目》化裁本药作：“心腹冷痛，胡椒三七枚，清酒服之。或云一岁一粒。孟诜食疗。”“一岁一粒”似为时珍后加。

橡 实

主止痢，不宜多食。〔证〕

鼠 李 微寒

(一) 主腹胀满。其根有毒，煮浓汁含之治龋齿。并疳虫蚀人脊骨者，可煮浓汁灌之良。〔证〕

(二) 其肉：主胀满谷胀，和麴作饼子，空心食之，少时当泻。〔证〕

(三) 其煮根汁，亦空心服一盞，治脊骨疳。〔证〕

枳 棋

多食发蛔虫。昔有南人修舍用此⁽¹⁾，悞有一片落在酒瓮中，其酒化为水味。〔证〕

(1) 用此，《纲目》此下有“木”字。

槀(樵)子 平

(一) 右主治五种痔，去三虫，杀鬼毒，恶疟。
〔卷〕

(二) 又，患寸白虫人，日食七颗，经七日满，其虫尽消作水即差⁽¹⁾。〔卷·证〕

(三) 按经：多食三升、二升佳⁽²⁾；不发病。令人消食⁽³⁾；助筋骨，安荣卫，补中益气，明目轻身。
〔卷·嘉〕

(1) 患寸白……即差：《证类》引作：“治寸白虫，日食七颗，七日满。其虫皆化为水”。

(2) 三升二升佳：《嘉祐》作“一二升佳”。

(3) 消食：《嘉祐》作“能食消谷”。

藕⁽¹⁾ 寒

(一) 右主补中焦，养神，益气力，除百病。久服轻身耐寒，不饥延年。〔卷〕

(二) 生食则主治⁽²⁾霍乱后虚渴、烦闷、不能食。长服生肌肉，令人心喜悦。〔卷·嘉〕

(三) 案经：神仙家重之，功不可说。其子能益气，即神仙之食，不可具说。〔卷〕

(四) 凡产后诸忌，生冷物不食。唯藕不同生类也。为能散血之故⁽³⁾。但美即而已，可以代粮。〔卷·嘉〕

(五) (又)⁽⁴⁾，蒸食甚补益(五藏，实)⁽⁵⁾下焦，

令肠胃肥厚，益气力。与蜜食相宜，令腹中⁽⁶⁾不生诸虫。〔卷·嘉〕

(六) (亦可休粮)⁽⁷⁾。仙家有贮石莲子及乾藕经千年者，食之不饥，轻身能飞，至妙⁽⁸⁾。世人何可得之。凡男子食，须蒸熟服之，生吃损血⁽⁹⁾。〔卷·嘉〕

(1) 藕：取卷子为正文，以《嘉祐》校补。

(2) 则主治：《嘉祐》脱“治”字，“则”作“之”。

(3) 凡产后……之故：《嘉祐》作“其产后忌生冷物，惟藕不同生冷，为能破血故也。”

(4) 又：卷子此处以朱点分隔，无“又”字，据《嘉祐》补。

(5) 五藏；实：此三字卷子脱，据《嘉祐》补。

(6) 令腹中：《嘉祐》作“令人腹藏肥”。

(7) 亦可休粮：此处卷子无此四字，据《嘉祐》补。

(8) 食之……至妙：《嘉祐》简作“食之至妙矣。”

(9) 凡男子……损血：卷子此 13 字为小字双行。

莲 子⁽¹⁾ 寒

(一) 右主治五藏不足，伤中气绝，利益十二经脉，廿五络血气。生吃(微)动气，蒸熟为上⁽²⁾。〔卷·心·嘉〕

(二) 又方，(熟)去心，曝乾为末，著蜡及蜜，等分为丸服。(日服三十丸)，令(人)不饥。学仙人最为胜⁽³⁾。〔卷·嘉〕

(三) 若雁腹中者，空腹服之七枚，身轻，能登

高涉远。采其雁(食)之，或粪于野田中，经年犹生(4)。
〔卷·嘉〕

(四) 又，或于山岩石下息、粪中者(5)，不逢阴雨，数年不坏。〔卷·嘉〕

(五) 又，诸飞鸟及猿猴，藏之于石室之内，其猿、鸟死后，经数百年者，取得之服，永世不老也(6)。
〔卷·嘉〕

(六) 其子房及叶(7)皆破血。〔卷·嘉〕

(七) 又，根停久者，即有紫色。叶亦有褐色，多采食之，令人能变黑如璧。〔卷〕

(1) 莲子：《嘉祐》将此与“藕”同列“藕实”下，今取卷子为正文，以他书校补。

(2) 生吃……为上：“微”字卷子脱，据《嘉祐》补。《嘉祐》此句作“生食微动气，蒸食之良”。

(3) 又方……为胜：括号中文卷子原脱，“饥”字误作“肥”。今参《嘉祐》作：“又，熟去心，为末，蜡蜜和丸，日服三十丸，令人不饥。此方仙家用尔。”

(4) 若雁腹……犹生：“食”字卷子脱，据《嘉祐》补。本条《嘉祐》作：“又雁腹中者，空腹食十枚，身轻，能登高涉远。雁食粪于田野中，经年尚生。”

(5) 山岩……中者：《嘉祐》作：“山岩之中止息”，脱“粪中者”三字。

(6) 诸飞鸟……不老也：本条《嘉祐》作：“诸鸟、猿猴不食，藏之石室内，有得三百余年者。逢此食，永不老矣”。

(7) 其子房及叶：《嘉祐》作：“其房、荷叶。”

橘 温⁽¹⁾

(一)(穰)⁽²⁾：止泄痢。食之，下食，开胸膈痰实结气。下气不如⁽³⁾皮也。穰不可多食，止气。性虽温，甚能⁽⁴⁾止渴。〔心·嘉〕

(二)皮：主胸中瘕热逆气⁽⁵⁾。〔心〕

(三)又，乾皮一斤，捣为末，蜜为丸。每食前酒下三十丸，治下焦冷气。〔嘉〕

(四)又，取陈皮一斤，和杏仁五两，去皮尖熬，加少蜜为丸。每日食前饮下三十丸，下腹藏间虚冷气。脚气冲心，心下结硬，悉主之。〔嘉〕

(1) 温：诸本药名下无此字。据文中有“性虽温”一句补之。

(2) 穰：此条之前未示药用部位，今据文中“下气不如皮”、“穰不可多食”等，推定此条当用穰。

(3) 如：《医心》及《政和》均同此。《大观》误为“加”。

(4) 甚能：《嘉祐》无，据《医心》补。

(5) 瘕热逆气：《医心》原引作“瘕气热逆”，于义欠通。今考《本经》橘柚条有“主胸中瘕热逆气”一语，改之。

柚⁽¹⁾

味酸，不能食。可以起盘⁽²⁾。〔心〕

(1) 柚：此条《医心》引于“柚”下。

(2) 起盘：《医心》旁注云：“正本盘，瘕欤？”

橙⁽¹⁾ 温

(一) 去恶心，胃风：取其皮和盐贮之。〔证〕

(二) 又，瓢：去恶气。和盐蜜细细食之。〔证〕

(1) 橙：《纲目》引作：“(橙皮)和盐贮食，止恶心，解酒病。孟诜。”按“解酒病”一语，不见《证类》所引，恐时珍将《政和》同条所附“衍义曰”：“宿酒未醒，食之速醒”，加以归纳，窜入孟诜之文。

乾 枣 温

(一) 主补津液，养脾气⁽¹⁾，强志。三年陈者核中人：主恶气、卒疰忤。〔心·嘉〕

(二) 又，疗耳聋、鼻塞，不闻音声、香臭者：取大枣十五枚，去皮核；蓖麻子三百颗，去皮。二味和捣，绵裹塞耳鼻。日一度易，三十余日闻声及香臭。先治耳，后治鼻，不可并塞之。〔嘉〕

(三) 又方，巴豆十粒，去壳生用。松脂同捣，绵裹塞耳⁽²⁾。〔嘉〕

(四) 又云，洗心腹邪气，和百药毒。通九窍，补不足气。〔嘉〕

(五) 生者⁽³⁾食之过多，令人腹胀。蒸煮食之，补肠胃，肥⁽⁴⁾中益气。第一青州，次蒲州者好。诸处不堪入药。〔心·嘉〕

(六) 小儿患秋痢，与虫枣食，良。〔嘉〕

(七) 枣和桂心、白瓜人、松树皮为丸，久服香身，

并衣亦香。〔证〕

(1) 养脾气：《嘉祐》无，据《医心》补。

(2) 又方……塞耳：此方中无大枣，恐有脱漏。

(3) 生者：《医心》作“生枣”。

(4) 肥：《医心》作“肌”，于义不合，今从《嘉祐》。

软 枣⁽¹⁾ 平

多食动风，令人病冷气，发咳嗽。〔卷·证〕

(1) 软枣：卷子单独立条，《证类》误置“枣”条下，云：“软枣：温。多食动风，发冷风并咳嗽”。今取卷子为正文。

蒲桃(葡萄) 平

(一) 右益藏气，强志，疗肠间宿水⁽¹⁾，调中。
〔卷·心〕

(二) 按经：不问土地，但取藤⁽²⁾，收之酿酒，皆得美好。〔卷·嘉〕

(三) 其子不宜多食，令人心卒烦闷⁽³⁾，犹如火燎。亦发黄病。凡热疾后不可食之，眼闇、骨热，久成麻痺病。〔卷·心·嘉〕

(四) 又方，其根可煮取浓汁饮之，(止)呕哕及霍乱后恶心⁽⁴⁾。〔卷·嘉〕

(五) 又方，女人有娠，往往子上冲心。细细饮之即止。其子便下，胎安好⁽⁵⁾。〔卷·嘉〕

(1) 疗肠间宿水：《医心》作“食之治肠间水”。

(2) 取藤：《嘉祐》脱。按陶弘景据传闻以为是用藤酿酒，

《唐本草》注已斥其非。今卷子仍载“取藤”，姑存其旧。

(3) 其子……烦闷；“宜”，《医心》、《嘉祐》均作“堪”。又，此二书均脱“心”字，今从卷子。

(4) 又方……恶心：“止”字卷子脱。今参此条《嘉祐》作“根，浓煮汁，细细饮之，止呕哕及霍乱后恶心”，拟补“止”字。

(5) 又方……安好；《嘉祐》作“妊孕人，子上冲心，饮之即下，其胎安”。

栗 子

(一) 生食治腰脚⁽¹⁾。蒸炒食之，令气拥，患风水气不宜食。〔嘉〕

(二) 又，树皮：主瘰疬毒。〔嘉〕

(三) 谨按：宜日中暴乾，食即下气，补益。不尔犹有木气，不补益。就中吴栗大，无味，不如北栗也。其上薄皮，研，和蜜涂面，展皱。〔嘉〕

(四) 又，壳：煮汁饮之，止反胃，消渴。〔嘉〕

(五) 今有所食生栗，可于热灰中煨之，令纔汗出，即噉之，甚破气⁽²⁾。不得使通熟，熟⁽³⁾即拥气。生即发气。故火煨杀其木气耳⁽⁴⁾。〔心·嘉〕

(1) 腰脚：《大观》脱“腰”字。

(2) 今有……破气：本条据《医心》，“破气”二字原有旁注：“脚气也”。中尾万三疑是“破木气”。又《嘉祐》本条作：“今所食生栗，可于热灰火中煨，令汗出，食之良”。

(3) 熟：《嘉祐》作“热”。联系上下文义，似以“熟”字为当，从《医心》。

(4) 生即……耳；本句《医心》未引，但另有“兼名菀云，一名撰子，一名掩子”一句。据卷子体例及《医心》引文方式，此非《食疗》原文。

覆盆子⁽¹⁾ 平

右主益气轻身，令人髮不白。其味甜、酸。五月麦田中得者良。采其子于烈日中晒之，若天雨即烂，不堪收也。江东十月有悬钩子，稍小，异形。气味一同。然北地无悬钩子，南方无覆盆子，盖土地殊也。虽两种则不是两种之物，其功用亦相似。〔卷·嘉〕

(1) 覆盆子：该药《嘉祐》亦录，但有简略。今照引《嘉祐》(见大观本)之文，不详加校比：“覆盆子：味酸。五月于麦田中得之良。采于(“于”，《政和》作“得及”)烈日晒乾，免烂，不堪。江东亦有，名悬钩子，大小异形(“异形”，《政和》作“形异”)。气味功力同。北土即无悬钩，南地无覆盆。是土地有先(“先”，《政和》作“前”)后生，非两种物耳。”

芰实(菱实) 平

(一) 右主治安中焦，补藏腑气，令人不饥。仙家⁽¹⁾亦蒸熟曝乾作末，和蜜食之休粮⁽²⁾。〔卷·嘉〕

(二) 凡水中之果⁽³⁾，此物最发冷气，不能治众疾⁽⁴⁾。(令人藏冷)，损阴，令玉茎消衰⁽⁵⁾。〔卷·心·嘉·证〕

(三) (可少食。多食)令人或腹胀者，以姜、酒一盞，饮即消⁽⁶⁾。含吴茱萸子咽其液亦消⁽⁷⁾。〔卷·嘉·证〕

(1) 仙家：卷子原作“仙方”，今参《证类》、《医心》、《嘉祐》所引，从《嘉祐》作“仙家”。

(2) 亦蒸熟……休粮：“蜜”，卷子作“米”。此句《嘉祐》作“蒸作粉，蜜和食之可休粮”。考陶弘景云：“皆取火燔以为米，充粮。今多蒸暴，蜜和饵之，断谷长生”。故从《嘉祐》作“蜜”。

(3) 水中之果：《嘉祐》作“水族之中”。

(4) 此物……众疾：此句《医心》作：“食之神仙。此物尤发冷，不能治众病”；《嘉祐》作：“此物最不能治病”；《证类》作：“神仙家用，发冷气”。诸家互有省略改易。

(5) 令人……消衰：括号中文卷子原脱，据《嘉祐》补。此条《嘉祐》作：“令人藏冷，损阳气，痿茎”。

(6) 可少食……即消：括号中文卷子无。此条《嘉祐》作：“可少食。多食令人腹胀满者，可暖酒和姜饮一两盏，即消矣”。据此补卷子所脱。

(7) 含……亦消：此句卷子原书为小字双行。《证类》作：“人含吴茱萸，咽其津液，消其腹胀矣”。

鸡头子(芡实) 寒

(一) 主温，治风痹，腰脊强直，膝痛；补中焦，益精，强志意，耳目聪明。作粉食之，甚好⁽¹⁾。此是长生之药。与莲实同食，令小儿不(能)长大，故知长服当亦驻年⁽²⁾。〔卷·心·嘉〕

(二) 生食动风冷气⁽³⁾。可取蒸，于烈日中曝之，其皮壳自开。掇却皮，取人食，甚美。可候皮开，于臼中舂取末⁽⁴⁾。〔卷·心·嘉〕

(1) 好：卷子、《医心》同。《嘉祐》作“妙”。

(2) 与……驻年：“能”字卷子脱。此句《医心》作：“与莲实合饵，令小儿不能长大，故知长服当驻其年耳”。与卷子多同。《嘉祐》此句简作“与小儿食，不能长大，故驻年耳”。

(3) 动风冷气：此据《嘉祐》。卷子作“动少气”，《医心》作“动小冷气”。

(4) 可取蒸……取末：《嘉祐》简化为：“蒸之，于烈日晒之，其皮即开，亦可舂粉”。

梅实(乌梅)

(一) 食之除闷，安神⁽¹⁾。乌梅多食损齿。〔心·嘉〕

(二) 又，刺在肉中，嚼白梅封之，刺即出。〔嘉〕

(三) 又，大便不通，气奔欲死：以乌梅十颗置汤中，须臾掇去核，杵为丸，如枣大。内下部，少时即通。〔嘉〕

(四) 谨按：擘破水渍，以少蜜相和，止渴、霍乱心腹不安及痢赤。治疟方多用之。〔嘉〕

(1) 食之除闷，安神：此句为《医心》引。后一句为《嘉祐》引。

木 瓜 温

(一) 右主治霍乱(呕哕)，涩痹风气⁽¹⁾。〔卷·证〕

(二) 又，顽痹人若吐逆下(利)⁽²⁾，病转筋不止者⁽³⁾，(煮汁饮之甚良)。〔卷·证〕

(三) 脚膝筋急痛，煮木瓜令烂，研作浆粥样，用裹痛处。冷即易，一宿三五度，热裹便差。煮木瓜时，入一半酒同煮之。〔证〕

(四) (谨按)：枝叶煮之饮，亦(治霍乱)(4)，去风气，消痰。每欲霍乱时，但呼其名字。亦不可多食，损齿(及骨)(5)。〔卷·嘉〕

(五) 又，脐下绞痛，可以木瓜一片，桑叶七枚炙，大枣三个中破，以水二大升，煮取半大升，顿服之即(差)(6)。〔卷·嘉〕

(1) 右主……风气；此条《证类》简作“主呕哕风气”。“呕哕”卷子原脱，今补。

(2) 利；卷子无，据文义拟补。

(3) 不止者；此下卷子接书“取枝叶煮汤饮之愈”。今以《嘉祐》、《证类》校之，木瓜枝叶功效当在“谨案”之后，卷子此处大段脱文。今据《证类》引此方为“又吐后转筋，煮汁饮之甚良”，补入末六字。下第三条亦据《证类》补。

(4) 谨按……霍乱；此据《嘉祐》。卷子此前脱文（见前注）。为文气联贯，从《嘉祐》。

(5) 及骨；卷子脱，据《嘉祐》补。

(6) 脐下……即(差)：“差”字卷子脱。本条《嘉祐》作“又脐下绞痛，木瓜一两片，桑叶七片，大枣三枚，碎之；以水二升，煮取半升，顿服之差”。据此补“差”字。

櫨 子⁽¹⁾ 平

右多食损齿及损筋。唯治霍乱转筋，煮汁饮之。与木瓜功相似，而小者不如也。昔孔安国不识，而谓

(梨)之不藏(者)⁽²⁾。今验其形小，况相似。江南将为果子，顿食之。其酸涩也，亦无所益。俗呼为榑梨也。

〔卷·嘉〕

(1) 榑子：《嘉祐》引本品于“木瓜”条下，文较卷子为简；‘榑子：平。损齿及筋，不可食。亦主霍乱转筋，煮汁食之。与木瓜功稍等。馀无有益人处。江外常为果食’。今据卷子，另立条目。

(2) 谓(梨)之不藏(者)：括号中文卷子脱。考《说文》注：“郑注云：榑，梨之不藏者”；又“榑果似梨而酢，亦作植”。中尾万三据此推测《食疗》原文为“谓之梨之不藏者”。从中尾补“梨”、“者”二字。

柿 寒

(一) 主通鼻、耳气，补虚劳不足⁽¹⁾。〔心·嘉〕

(二) 谨按：乾柿，厚肠胃，温中⁽²⁾，健脾胃气，消宿血。〔心·嘉〕

(三) 又，红柿：补气，续经脉气。〔嘉〕

(四) 又，醃⁽³⁾柿：涩下膈，健脾胃气，消宿血。作饼及糕，与小儿食，治秋痢。〔嘉〕

(五) 又，研柿，先煮粥欲熟，即下柿。更三两沸，与小儿饱食，并奶母吃亦良。〔嘉〕

(六) 又，乾柿二斤，酥一斤，蜜半升。先和酥、蜜，铛中消之。下柿，煎十数沸，不⁽⁴⁾津器贮之。每日空腹服三五枚，疗男子、女人脾虚、腹肚薄，食不消化。面上黑点，久服甚良。〔嘉〕

(1) 不足：此二字《医心》脱，据《嘉祐》补。

(2) 温中：《嘉祐》作“涩中”。

(3) 醢：藏柿也（见《集韵》）。

(4) 不：《大观》误作“下”。

芋 平

(一) 右主宽缓肠胃，去死肌⁽¹⁾，令脂肉悦泽。

〔卷·心〕

(二) 白净⁽²⁾者无味，紫色者良，破气。煮汁饮之止渴。十月已后收之，曝乾。冬蒸服则不发病，馀外不可服⁽³⁾。〔卷·嘉〕

(三) 又，和（鲫鱼、鳢）鱼煮为羹⁽⁴⁾，甚下气，补中焦（良。久食），令人虚，无气力⁽⁵⁾。此物但先肥⁽⁶⁾而已。〔卷·嘉〕

(四) 又，煮生芋汁，可洗垢腻衣，能洁白（如玉）⁽⁷⁾。〔卷·嘉〕

(五) 又，煮汁浴之，去身上浮气。浴了，慎风半日许⁽⁸⁾。〔证·嘉〕

(1) 肌：卷子误作“肥”，据《医心》改。

(2) 净：《嘉祐》作“色”。

(3) 十月……不可服：本条《嘉祐》作：“十月后晒乾，收之。冬月食，不发病。它（它）时月不可食”。

(4) 和……为羹：《嘉祐》作“和鲫鱼、鳢鱼作臠良”。卷子原脱鱼名，及“良”字今补。

(5) 久……气力：此句《嘉祐》作“久食，令人虚劳无

力”。卷子脱“久食”，今补。

(6) 先肥：义不明。考《别录》“芋”有“充肌肤”之功，卷子亦云可“令脂肉悦泽”。而卷子“肌”字每误作“肥”，又“先”与“充”形近，故疑“先肥”为“充肌(肤)”之误。

(7) 如玉：卷子脱，据《嘉祐》补。

(8) 煮汁……日许：此条卷子原缺，今取《证类》为正文。“慎风”，《大观》作“忌风”。《嘉祐》此条作：“亦可浴去身上浮风，慎风半日”。

菟苳⁽¹⁾(乌芋、葶荠) 冷

下丹石，消风毒，除胸中实热气。可作粉食。明耳目，止渴，消疸黄。若先有冷气，不可食。令人腹胀气满。小儿秋食，脐下当痛⁽²⁾。〔嘉〕

(1) 菟苳：《嘉祐》将本品与“苳苳”同列“乌芋”条下。按“唐本注”云：“(苳苳)叶似铍箭镞，泽泻之类也。”当另分条。

(2) 小儿……当痛：《纲目》作：“小儿秋月食多，脐下结痛也。”

苳苳⁽¹⁾(慈姑)

(一) 主消渴，下石淋。不可多食。吴人好啖之，令人患脚⁽²⁾。〔心·嘉〕

(二) 又，发脚气，瘫缓风。损齿，紫黑色⁽³⁾。令人失颜色，皮肉乾燥。卒食之，令人呕水。〔心·嘉〕

(1) 苳苳：分条理由见“菟苳”注。《医心》“乌芋”条云，“主消渴，下石淋，吴人好啖之。发脚气瘫缓风。损齿，紫黑

色，令人失颜色”。以此与《嘉祐》比勘，可知乃“茨菰”之文，今并。

(2) 主消渴……患脚：“好啖”，《嘉祐》作“常食”。“不可多食”及“令人患脚”八字，据《嘉祐》补。

(3) 紫黑色：《嘉祐》脱，据《医心》补。

枇 杷 温

(一) 利五藏，久食亦发热黄。〔心·嘉〕

(二) 子：食之润肺，热上膈⁽¹⁾。若和热炙肉及热麵食之，令人患热毒黄病⁽²⁾。〔心·嘉〕

(三) (叶)⁽³⁾：卒呕哕不止、不欲食。〔证〕

(四) 又，煮汁饮之，止渴。偏理肺及肺风疮、胸面上疮⁽⁴⁾。〔证〕

(1) 润肺，热上膈：中尾万三标点为“润肺热，上膈苦”。查诸本无“苦”字，均作“若”。据文义，标点如正文，与其性“温”相合。

(2) 若和……黄病：此句《医心》作“枇杷子：不可合食炙肉、热麵，令人发黄”。

(3) 叶：此字以下为《证类》引，未注明叶用部分。今据《别录》云：枇杷叶“主卒哕不止，下气”，当为叶之功，拟补“叶”字。

(4) 又……面上疮：《纲目》作：“煮汁饮，主渴疾，治肺气热嗽，及肺风疮，胸面上疮”。

荔 枝 微温

食之通神益智，健气及颜色，多食则发热。〔证〕

柑子（乳柑子）⁽¹⁾ 寒

（一）堪食之，其⁽²⁾皮不任药用。初未霜时，亦酸；及得霜后，方即甜美。故名之曰甘⁽³⁾。〔心·证〕

（二）利⁽⁴⁾肠胃热毒，下丹石，（止暴）⁽⁵⁾渴。食多令人肺燥⁽⁶⁾，冷中，发流癖病也⁽⁷⁾。〔心·证〕

（1）乳柑子：正文取《医心》所引。因与《开宝本草》多合，故以《开宝本草》作他校。

（2）其：《医心》脱，据《证类》补。

（3）甘：《开宝本草》作“柑”。

（4）利：《医心》作“和”，其原校注云：“和肠；仁和寺本作利，此本亦原作利，后涂作和。案：文义作利似是”。今参《开宝本草》作“主利肠胃中热毒”，亦当作“利”，改之。

（5）止暴：《医心》原脱，下仅一“渴”字，今参《开宝本草》补。

（6）燥：此据《证类》。

（7）发流癖病也：《证类》作“发痼癖”。

甘 蔗⁽¹⁾

主补气，兼下气。不可共酒食，发痰。〔证〕

（1）甘蔗：中尾万三认为此条系张鼎所补，将此与沙糖合并为一条。

石蜜⁽¹⁾（乳糖） 寒

（一）右心腹胀热，口乾渴。波斯者良。注少许于目中，除去热膜，明目。蜀川者为次。今东吴亦有，

并不如波斯。此皆是煎甘蔗汁及牛乳⁽²⁾汁，煎则细白耳。〔卷·嘉〕

(二) 又，和枣肉及巨胜人作末为丸，每食后含一丸如李核大，咽之津，润肺气，助五藏津。〔卷·嘉〕

(1) 石蜜：《嘉祐》所引，稍有出入：“石蜜：治目中热膜，明目。蜀中、波斯者良。东吴亦有，并不如两处者。此皆煎甘蔗汁及牛乳汁，则易细白耳。和枣肉及巨胜末丸，每食后含一两丸，润肺气，助五藏津”。

(2) 牛乳：卷子原误作“牛膝”。今据《嘉祐》，并参“唐本注”改。

沙 糖 寒

(一) 右功体与石蜜同也。多食令人心痛。养三虫，消肌肉，损牙齿，发疳蠹。不可多服之⁽¹⁾。〔卷·嘉·证〕

(二) 又，不可与鲫鱼同食，成疳虫。〔卷·嘉〕

(三) 又，不与葵同食，生流澼⁽²⁾。〔嘉〕

(四) 又，不可共笋食之，(使)笋不消⁽³⁾，成癥病心腹痛。(身)重不能行履⁽⁴⁾。〔卷·嘉〕

(1) 养三虫……服之：《证类》作：“主心热、口渴(此五字卷子无，恐将“石蜜”主治移入)。多食生长虫，消肌肉，损齿，发疳蠹。不可长食之”。《延寿类要》在此段后多“小儿多食则损齿，及生蛲虫”一句。

(2) 又……流澼：卷子脱此条，据《嘉祐》补。

(3) 又不……不消：卷子脱“使”字。《嘉祐》此句作：“又

不与笋同食，使笋不消”。据此补“使”字。

(4) (身)重不能行履：“身”字卷子脱，据《嘉祐》补。“履”，卷子原误作“李”，据《嘉祐》改。《嘉祐》“履”后有“尔”字。

桃人 (仁) 温

(一) 杀三虫，止心痛。〔嘉〕

(二) 又，女人阴中生疮，如虫咬、疼痛者，可生捣叶，绵裹内阴中，日三、四易⁽¹⁾。差。亦煮汁洗之。今案：煮皮洗之良⁽²⁾。〔心·嘉〕

(三) 又，三月三日收花晒乾，杵末，以水服二钱匕。小儿半钱，治心腹痛。〔嘉〕

(四) 又，秃疮：收未开花阴乾，与桑椹赤者，等分作末，以猪脂和。先用灰汁洗去疮痂，即涂药。〔嘉〕

(五) 又云，桃能发诸⁽³⁾丹石，不可食之。生者尤损人。〔心·嘉〕

(六) 又，白毛：主恶鬼邪气。胶亦然。〔嘉〕

(七) 又，桃符及奴：主精魅邪气。符，煮⁽⁴⁾汁饮之；奴者，丸、散服之。〔嘉〕

(八) 桃人：每夜嚼一颗，和蜜涂手、面良。〔嘉〕

(1) 女人……四易：此据《嘉祐》。《医心》作：“孟诜食经：治妇人阴痒方，捣生桃叶，绵裹内阴中，日三、四易”。

(2) 亦煮……良：《嘉祐》无此十二字，此据《医心》。

(3) 诸：《嘉祐》脱，据《医心》补。

(4) 煮：《大观》误作“者”。

櫻 桃 熱⁽¹⁾

(一) 益气，多食无损⁽²⁾。〔嘉〕

(二) 又云，此名“櫻”，非桃也⁽³⁾。不可多食，令人发闇风。〔嘉〕

(三) 温。多食有所损。令人好颜色，美志。此名“櫻桃”，俗名“李桃”，亦名“奈桃”者是也。甚补中益气，主水谷痢，止泄精。〔证〕

(四) 东行根：疗寸白、蚘虫⁽⁴⁾。〔嘉·证〕

(1) 热：此据《嘉祐》。《证类》作“温”，今列于文内。

(2) 多食无损：与第三条“多食有所损”似有矛盾。恐是孟诜、张鼎对此有不同的意见。

(3) 櫻，非桃也：苏颂对此提出质疑：“孟诜以为櫻非桃类，未知何据”。按櫻桃与桃在今植物分类中乃同属植物。

(4) 东行根……蚘虫：《证类》作“东引根，治蚘虫”。

杏 熱

(一) 主咳逆上气，金创，惊痫，心下烦热，风(气)头痛⁽¹⁾。〔心·证〕

(二) 面𡗗者，取人去皮，捣和鸡子白。夜卧涂面，明早以暖清酒洗之。〔嘉〕

(三) 人患卒瘕，取杏人三分，去皮尖熬，(捣作脂)。别杵桂(心)一分，和如泥。取李核大，绵裹含，

细细咽之，日五夜三⁽²⁾。〔心·嘉〕

(四) 谨按：心腹中结伏气：杏人、橘皮、桂心、诃梨勒皮为丸，空心服三十丸，无忌。〔嘉〕

(五) 又，烧令烟尽，去皮，以乱发裹之，咬于所患齿下，其痛便止。熏诸虫出，并去风便瘥。重者不过再服。〔证〕

(六) 又，烧令烟尽，研如泥，绵裹内⁽³⁾女人阴中，治虫疽⁽⁴⁾。〔嘉〕

(1) 风(气)头痛：“气”字《医心》脱。此句《证类》作“热风头痛。”考本品功效，几全由《本经》、《别录》节取，《别录》云：“……心下烦热，风气去来，时行头痛”。是知“风气头痛”乃据此缩合，故补“气”字。

(2) 人患……夜三：今取《嘉祐》为正文。本条括号中文《嘉祐》脱，据《医心》补。《医心》此条作：“孟诜食经治失音方：杏人三分，去皮熬，捣作脂；桂心末一分，和如泥。取李核许，绵裹少咽之，日五夜一。”

(3) 内：此下《大观》窜入“陈藏器”之文。

(4) 虫疽：虫蚀成疮，痒不可忍。《纲目》引此条时，夹有陈藏器文，颇多增损。

石 榴 温

(一) 实：主谷利、泄精。〔心〕

(二) (东行根：疗) 疣虫白虫⁽¹⁾。〔卷〕

(三) 按经：久食损齿令黑。其皮炙令黄，捣为末，和枣肉为丸，(空腹)日服卅丸，后以饭押，(日二服)。断赤白痢⁽²⁾。〔卷·心·嘉〕

(四) 又，久患赤白痢，肠肚绞痛：以醋石臼一个，捣令碎，布绞取汁，空腹顿服之立止⁽³⁾。〔卷·嘉〕

(五) 又，其花叶阴乾，捣为末，和铁丹⁽⁴⁾服之。一年白髮尽黑，益面红色。仙家重此，不尽书其方。〔卷〕

(1) 东行……白虫：卷子“疣虫白虫”以上阙。参照《别录》安石榴条云：“酸实壳：疗下痢，止漏精；东行根：疗疣虫寸白。”“实”之功用《医心》已引，与《别录》相近。“疣虫白虫”当为根的主治。依《别录》补“东行根：疗”四字。

(2) 其皮……白痢：本条括号中文卷子脱，据嘉祐补。嘉祐此条作：“皮炙令黄，杵末。以枣肉为丸，空腹三十(政和本脱“十”字)。日二服，治赤白痢。”

(3) 久患……立止：嘉祐简化为：“腹痛者，取醋者一枚，并子捣汁顿服。”

(4) 铁丹：陈藏器云：“铁丹：飞铁为丹。亦铁粉之属是也。”

梨⁽¹⁾ 寒

(一) 除客热，止心烦。不可多食。〔心·嘉〕

(二) 又，卒咳嗽，以冻梨⁽²⁾一颗刺作五十孔，每孔中内以椒一粒⁽³⁾。以麵裹于热灰中煨，令极熟，出停冷，去椒食之⁽⁴⁾。〔心·嘉〕

(三) 又方，梨去核，内酥蜜，面裹烧令熟。食之大良⁽⁵⁾。〔心·嘉〕

(四) 又方，去皮，割梨肉，内于酥中煎之。停

冷食之⁽⁶⁾。〔心·嘉〕

(五) 又，捣汁一升，酥一两，蜜一两，地黄汁一升，缓火煎，细细含咽。凡治嗽，皆须待冷，喘息定后方食。热食之，反伤矣，令嗽更极不可救。如此者，可作羊肉汤饼，饱食之，便卧少时。〔嘉〕

(六) 又，胸中痞塞、热结者，可多食好生梨即通⁽⁷⁾。〔心·嘉〕

(七) (又云)，卒闇风，失音不语者，生捣(梨)汁一合，顿服之。日再服，止⁽⁸⁾。〔心·嘉〕

(八) 金疮及产妇不可食，大忌。〔证〕

(1) 梨：此药《嘉祐》所引较详，取为正文。《医心》有二种引文：一为“孟诜云”，见卷三十；一为“孟诜食经云”，见卷九。二种引文多有重复。中尾万三将“今案：极要方”，“今按：朱思简食经”二段文列入正文。实为丹波康赖所加，今不列入。

(2) 冻梨：《嘉祐》无，据《医心》补。

(3) 内以椒一粒：《医心》作“内一粒椒”。

(4) 去椒食之：《医心》作“割食之”。

(5) 大良：《嘉祐》无，据《医心》补。

(6) 又方……食之：此条《嘉祐》、《医心》均引，互有漏略，今综合成此条。《医心》所引“酥”均写作“蘇”。

(7) 又……即通：《医心》作：“胸中否塞、热结者，可多食生梨便通。”

(8) 又云……再服止：《医心》本条作：“又云：卒瘖，失音不语言，捣梨汁一合顿服。”据此补入《嘉祐》所脱“又云”及“梨”三字。

林 檎 温

(一) 主谷痢、泄精。东行根治白虫蚘虫。〔证〕

(二) 主止⁽¹⁾消渴。好睡⁽²⁾，不可多食。〔嘉·证〕

(三) 又，林檎味苦涩、平，无毒。食之闭百脉。〔证〕

(1) 主止：《证类》无，此据《嘉祐》。

(2) 好睡：考《开宝本草》有林檎“不可多食……令人好睡”一语，故“好睡”并非所治，今在正文用标点加以区分。“睡”，《纲目》曾误作“唾”。

李 平

(一) 主女人卒赤、白下：取李树东面皮，去外⁽¹⁾皮，炙令黄香。以水三升，煮汁去滓服之，日再验。〔心·嘉〕

(二) 谨按：生李⁽²⁾亦去骨⁽³⁾节间劳热，不可多食之。临水食之，令人发痰疟⁽⁴⁾。〔心·嘉〕

(三) 又，牛李：有毒。煮汁使浓，含之治蠹齿。脊骨有疳虫，可后灌此汁，更空腹服一盞。〔嘉〕

(四) 其子中人，主鼓胀。研和面作饼子，空腹食之，少顷当泻矣。〔嘉〕

(1) 外：《政和》作“皱”。

(2) 李：《嘉祐》作“子”，今依《医心》。

(3) 骨：《医心》作“关”，今依《嘉祐》。

(4) 临水……痰涎：《纲目》此后尚有“〔诜曰〕不可和雀肉食。合蜜食，损五脏”。其中“合蜜食，损五脏”一句乃《食医心鉴》所引“黄帝云”之语。

羊（杨）梅

（一）右主（和）⁽¹⁾藏腑，调腹胃⁽²⁾，除烦愤⁽³⁾，消恶气，去痰实。〔卷·嘉·证〕

（二）（亦）不可多食，损人（齿及）筋（也），然（甚能）断下痢⁽⁴⁾。〔卷·嘉·证〕

（三）又，烧为灰，（亦）断下痢。其味酸美，小有胜白梅⁽⁵⁾。〔卷·嘉·证〕

（四）又，取乾者⁽⁶⁾，常含一枚，咽其液，亦通利五藏，下少气。〔卷·证〕

（五）若多食，损人筋骨。甚酸之物，是土地使然。若南人北，杏亦不食；北人南，梅亦不啖。皆是地气郁蒸，令烦愤，好食斯物也⁽⁷⁾。〔卷·证〕

（1）和：卷子脱，据《嘉祐》、《证类》补。

（2）藏腑调腹胃：《嘉祐》作“和五藏，能涤肠胃”，《证类》作“和五藏腹胃”。

（3）愤：卷子作“溃”，据《证类》改。另《嘉祐》（见《大观》本）误作“燥”。

（4）（亦）不……下痢：括号中文为卷子脱，据《证类》补。本条《证类》作：“亦不可久食，损齿及筋也，甚能断下痢。”

（5）又……白梅：“亦”字卷子脱，据《证类》补。此条《嘉祐》简作：“亦能治痢，烧灰服之。”

(6) 取乾者：《证类》作“白梅未乾者”。按“杨梅”条下，似不应出“白梅”方。

(7) 甚酸……物也；此段《证类》作：“其酸醋之物，自是土地使然。若南方人北居，杏亦不食；北地人南住，梅乃啖多。岂不是地气郁蒸，令人烦愤，好食斯物也。”其中“梅乃啖多”与卷子“梅亦不啖”意义相反。据下文“好食斯物”等，似以《证类》为是。

胡 桃 平

(一) 右(卒)⁽¹⁾不可多食，动痰(饮)⁽²⁾。〔卷·心·嘉〕

(二) 案经：除去风，润脂肉，令人能食。不得多食之，计日月，渐渐服食⁽³⁾。通经络气，(润)血脉⁽⁴⁾，黑人鬓髮⁽⁵⁾、毛落再生也。〔卷·心·嘉〕

(三) 又，烧至烟尽，研为泥，和胡粉为膏。拔去白髮，傅之即黑毛髮生⁽⁶⁾。〔卷·心〕

(四) 又，仙家压油，和詹香涂黄髮，便黑如漆，光润。〔卷〕

(五) 初服日一颗，后随日加一颗。至廿颗，定得骨细肉润⁽⁷⁾。〔卷·嘉〕

(六) 又方，(能差)一切痔病⁽⁸⁾。〔卷·心·嘉〕

(七) 案经：动风，益气，发痼疾。多吃不宜。〔卷〕

(1) 卒：卷子脱，据《医心》补。

(2) 痰(饮):“饮”字卷子脱,据《嘉祐》、《医心》补。
“痰”,《医心》作“淡”。

(3) 不得……服食:此句《医心》作“计日月,渐服食”;
《嘉祐》作“不得并,渐渐食之”。

(4) 通经络气,(润)血脉:《嘉祐》此句作“通经脉,润血脉”,据此补卷子所脱“润”字。《医心》本句仅引“通经络”三字。

(5) 鬓髮:《嘉祐》、《医心》均同此,卷子作“髭髮”,恐误。

(6) 又……毛发生:本条《医心》作:“孟诜食经治白髮方:胡桃烧令烟尽,研为泥,拔白毛,付之即生毛。”

(7) 初服……肉润:此方《嘉祐》作:“又,服法:初日一颗,五日加一颗,至二十颗止之。常服骨肉细腻光润。”

(8) 又方……痔病:“能差”二字卷子脱,据《医心》补。《医心》此方作“能差一切痔病”,而《嘉祐》作“能养一切老痔疾”,当从《医心》为是。

藤梨⁽¹⁾ (猕猴桃) 寒

右主下丹石,利五藏。其熟时,收取瓢和蜜煎作煎⁽²⁾。服之去烦热,止消渴。久食发冷气,损脾胃。〔卷·证〕

(1) 藤梨:《证类》引于“猕猴桃”条下,云:“候熟收之,取瓢和蜜煎作煎。去人烦热。久食亦得。令人冷,能止消渴。”其中“亦得”与文义牴牾,恐衍。

(2) 煎作煎:后一“煎”乃剂型名,《大观》作“膏”。

奈

益心气，主补中膈诸不足气⁽¹⁾，和脾。卒患食后气不通，生捣汁服之。〔心·心膈·嘉〕

(1) 益心气……不足气：“益心气”《嘉祐》无。《医心》注出“孟诜”。又，《医心》引“膳玄子张云：补中焦诸不足。”今校合之。

橄欖 (橄欖)

主鰓鱼⁽¹⁾毒，(煮)⁽²⁾汁服之。中此鱼肝、子毒，人立死，惟此木能解。出嶺南山谷。大树阔⁽³⁾数围，实长寸许。其子先生者向下，后生者渐高。至⁽⁴⁾八月熟，蜜藏极甜。〔嘉〕

(1) 鰓鱼：此即河豚，又名鰓鲐鱼，鰓夷鱼等。

(2) 煮：原脱。考《开宝本草》云：“疗鰓鲐毒……可煮汁服之必解。”故补“煮”字，以达其意。

(3) 出嶺南……大树阔：出，《政和》作“生”。又《政和》脱“阔”字，“大树”作“树大”。

(4) 至：《政和》脱。

食疗本草卷中

麝 香

(一) 作末服之，辟诸毒热，煞蛇毒，除惊怪⁽¹⁾恍惚。蛮人常食，似麝肉而腥气。蛮人云：食之不畏蛇毒故也。〔证〕

(二) 脐中有香，除百病，治一切恶气疰病。研了，以水服之。〔证〕

(1) 怪：《大观》原作“恠”，乃“怪”字俗体。《政和》改作“怖”。

熊

(一) 熊脂：微寒，甘滑。冬中凝白⁽¹⁾时取之，作生⁽²⁾，无以偕也。脂入拔白发膏中用，极良。脂与猪脂相和燃灯，烟入人目中，令失光明。缘熊脂烟损人眼光。〔证〕

(二) 肉：平，味甘，无毒。主风痺筋骨不仁。若腹中有积聚寒热者，食熊肉永不除差⁽³⁾。〔证〕

(三) 其骨煮汤浴之，主历节风，亦主小儿客忤。〔证〕

(四) 胆：寒。主时气盛热，疳蠱，小儿惊痫。十月勿食，伤神。〔证〕

(五) 小儿惊痫痰瘕，熊胆两大豆许，和乳汁及竹沥服并得，去心中涎良。〔证〕

(1) 凝白：“白”即“熊白”，指熊背上之脂肪，色白，冬月始凝聚，故称“凝白”。

(2) 作生：义不明，疑有脱文。

(3) 若腹中……不除差：此句及第四条“十月勿食，伤神”，《纲目》注出“张鼎”。又《纲目》有：“补虚羸，孟诜”。不见于他书。

牛

(一) 牛者稼穡之资，不多屠杀。自死者，血脉已绝，骨髓已竭，不堪食。黄牛发药动病，黑牛尤不可食。黑牛尿⁽¹⁾及尿，只入药。〔嘉〕

(二) 又，头、蹄，下热风，患冷人不可食。〔嘉〕

(三) 肝：治痢。〔证〕

又⁽²⁾，肝醋煮食之，治瘦。〔嘉〕

(四) 肚：主消渴，风眩，补五藏，以醋煮食之。〔证〕

(五) 肾：主补肾。〔证〕

(六) 髓：安五藏，平三焦，温中。久服增年。以酒送之。〔证〕

黑牛髓⁽³⁾，和地黄⁽⁴⁾汁、白蜜等分，作煎服之，治瘦病。恐是牛脂也⁽⁵⁾。〔嘉·证〕

(七) 粪：主霍乱，煮饮之。〔证〕

乌牛粪为上。又小儿夜啼，取乾牛粪如手大，安卧席下，勿令母知，子、母俱吉。〔嘉〕

(八) 又：妇人无乳汁，取牛鼻作羹，空心食之。不过三两日，有汁下无限。若⁽⁶⁾中年壮盛者，食之良。〔证〕

(九) 又，宰之尚不堪食，非论自死者。其牛肉取三斤，烂切，将啖解槽咬人恶马，只两啖后，颇甚驯良。若三五顿后，其马豺獠不堪骑。十二月勿食，伤神。〔证〕

(1) 尿：《大观》误作“屎”。

(2) 又：《政和》作“其”。

(3) 黑牛髓：此条据牛“髓”条下《嘉祐》引。《证类》所引未言此名，内容同。

(4) 地黄：《大观》误作“鹿黄”。

(5) 恐是牛脂也：《嘉祐》脱，此据《证类》。

(6) 若：《政和》误作“苦”。

牛 乳 寒

(一) 患热风人宜服之。患冷气人不宜服之。〔嘉·证〕

(二) 乌牛乳酪：寒。主热毒，止渴，除胸中热。〔证〕

羊

(一) 角：主惊邪，明目，辟鬼，安心益气。烧角作灰，治鬼气并漏下恶血⁽¹⁾。〔嘉·证〕

(二) 羊肉：温。主风眩瘦病，小儿惊痫，丈夫五劳七伤，藏气虚寒。河西羊最佳，河东羊亦好。纵驱至南方，筋力自劳损，安能补益人⁽²⁾？〔嘉〕

(三) 羊肉：妊娠人勿多食。〔证〕

患天行及疟人食，令发热困重致死。〔嘉〕

(四) 头肉：平。主缓中，汗出虚劳，安心止惊。宿有冷病人勿多食。主热风眩，疫疾⁽³⁾，小儿痫，兼补胃虚损及丈夫五劳骨热。热病后宜食羊头肉。〔证〕

(五) 肚：主补胃病虚损，小便数，止虚汗。以肥肚作羹食，三五度差。〔嘉·证〕

(六) 肝：性冷。治肝风虚热，目赤暗痛，热病后失明者，以青羊肝或子肝薄切，水浸傅之，极效。生子肝吞之尤妙。〔证〕

主目失明，取羖羊肝一斤，去脂膜薄切，以未⁽⁴⁾著水新瓦盆一口，揩令净，铺肝于盆中，置于炭火上焙，令脂汁尽。候极乾，取决明子半升，蓼子一合，炒令香为末，和肝杵之为末。以白蜜浆下方寸匕。食后服之，日三，加至三匕止，不过二剂，目极明。一年服之妙，夜见文字并诸物。〔证〕

(七) 其牯⁽⁵⁾羊，即骨历羊⁽⁶⁾是也。常患眼痛涩，

不能视物，及看日光并灯光不得者，取熟羊头眼睛中白珠子二枚，于细石上和枣汁研之，取如小麻子大，安眼睛上，仰卧。日二夜二，不过三四度差。〔证〕

(八) 羊心：补心肺，从三月至五月，其中有虫如马尾毛，长二三寸已来。须割去之，不去令人痢。〔证〕

(九) 羊毛：醋煮裹脚，治转筋。〔嘉〕

(十) 又，取皮去毛煮羹，补虚劳。煮作臠食之，去一切风，治脚中虚风。〔证〕

(十一) 羊骨：热。主治虚劳，患宿热人勿食。〔证〕

(十二) 髓：酒服之，补血。主女人风血虚闷。〔证〕

(十三) 头中髓：发风。若和酒服，则迷人心，便成中风也。〔证〕

(十四) 羊屎：黑人毛髮。主箭镞不出。粪和雁膏傅毛髮落，三宿生。〔证〕

(十五) 白羊黑⁽⁷⁾头者，勿食之。令人患肠痛。一角羊不可食。六月勿食羊，伤神。〔证〕

(十六) 谨按：南方羊都不与盐食之，多在山中吃野草，或食毒草。若北羊，一二年间亦不可食，食必病生尔。为其来南地食毒草故也。若南地人食之，即不忧也。今将北羊于南地养三年之后，犹亦不中食，何况于南羊能堪食乎？盖土地各然也。〔证〕

(1) 烧角……恶血：此条《嘉祐》作“角灰主鬼气下血”。

(2) 河西羊……益人：此段苏颂《本草图经》亦引：“孟诜云：河西羊最佳，河东羊亦好。纵有驱至南方，筋力自劳损，安能补人”。《纲目》在引述孟诜有关羊的种类时，杂入了苏颂之语，如：“……故江浙羊少味而发疾……惟淮南州郡或有佳者，可亚北羊”等。

(3) 疫疾：据第二条“羊肉”下，云可治“风眩瘦病”；又“唐本注”云：“羊头：疗风眩瘦疾”。疑“疫疾”当是“瘦疾”之误。

(4) 未：《大观》误作“末”。

(5) 粘：《大观》误作“粘”。粘，通羖(gǔ古)，黑色公羊也。

(6) 骨历羊：即粘羖羊(公羊)又寇宗奭云：“羖羊角出陕西，河东谓之粘羖羊，尤很健，毛最长而厚”，则系指羊的一个品种而言。

(7) 黑：《大观》误作“羔”。

羊 乳

(一) 补肺⁽¹⁾肾气，和小肠。亦主消渴，治虚劳，益精气，合脂作羹食，补肾虚。〔证〕

(二) 羊乳治卒心痛，可温服之。〔嘉〕

(三) 亦主女子与男子中风。蚰蜒入耳，以羊乳灌耳中即成水。〔证〕

(四) 又，主小儿口中烂疮，取粘羊生乳，含五六日差。〔证〕

(1) 肺：《大观》作“肝”。

酥 寒

(一) 除⁽¹⁾胸中热，补五藏，利肠胃。〔嘉·证〕

(二) 水牛酥功同，寒，与羊酪同功。羊酥真者胜牛酥。〔证〕

(1) 除：《嘉祐》作“主”。

酪 寒

主热毒，止渴，除胃中热。患冷人勿食羊乳酪⁽¹⁾。
〔证〕

(1) 患冷……乳酪：《纲目》引作：“〔诹曰〕患冷患痢人勿食羊乳酪，合酥食成血瘕。”按“患痢人不可食”见于“孙真人食忌”，恐时珍揉入。又陈藏器有牛乳“与酸物相反，令人腹中结瘕”之语，恐即时珍化裁“合酥食成血瘕”所据。

醍 醐 平

主风邪，通润骨髓。性冷利，乃酥之本精液也。
〔证〕

乳 腐⁽¹⁾

微寒。润五藏，利大小便，益十二经脉。微动气⁽²⁾。细切如豆，麵拌，醋浆水煮二十馀沸，治赤白痢。小儿患，服之弥佳。〔嘉补〕

(1) 乳腐：为《嘉祐》新补药，云“见孟诜及萧炳”。

(2) 润五藏……动气：《纲目》引出“孟诜”。以下文字云

出“萧炳”。又《纲目》引“〔诜曰〕水牛乳凉，犍牛乳温”。系将“牛黄”条《本草图经》语误注孟诜。

马⁽¹⁾

(一) 白马黑头，食令人癫。白马自死，食之害人。〔证〕

(二) 肉：冷，有小毒。主肠中热，除下气，长筋骨。〔嘉·证〕

(三) 不与⁽²⁾仓米同食，必卒得恶⁽³⁾，十有九死。不与姜同食，生气嗽。其肉多著浸洗方煮，得烂熟兼去血尽，始可煮食⁽⁴⁾。肥者亦然，不尔毒不出。〔嘉〕

(四) 又，食诸马肉心闷，饮清酒即解，浊酒即加。〔证〕

(五) 赤马蹄：主辟温疟⁽⁵⁾。〔嘉·证〕

(六) 悬蹄：主惊痫。〔嘉〕

(七) 又，恶刺疮，取黑（駁）马尿热渍，当（虫出）愈。数数洗之⁽⁶⁾。〔嘉·证〕

(八) 白秃疮，以駁马⁽⁷⁾不乏者尿，数数暖洗之十遍，差。〔证〕

(九) 患丁肿，中风疼痛者，煨⁽⁸⁾驴马粪，熨疮满五十遍，极效。〔嘉〕

患杖疮并打损疮，中风疼痛者，炒马驴湿粪，分取半，替换热熨之。冷则易之，日五十遍⁽⁹⁾，极效。〔证〕

(十) 男子患，未可及，新差后，合阴阳，垂至

死，取白马粪五升，绞取汁，好器中盛停一宿，一服三合，日夜二服。〔嘉〕

（十一）又，小儿患头疮，烧马骨作灰，和醋傅。亦治身上疮。〔证〕

（十二）又，白马脂五两，封疮上。稍稍封之，白秃者发即生。〔证〕

（十三）又，马汗入人疮，毒气攻作脓，心慙欲绝者，烧粟櫟草作灰，浓淋作浓灰汁，热煮，蘸疮于灰汁中，须臾白沫出尽即差。白沫者，是毒气也。此方岭南新有人曾得力。〔证〕

（十四）凡生马血入人肉中，多只三两日便肿，连心则死。有人剥马，被骨伤手指，血入肉中，一夜致死。〔证〕

（十五）又，臆臆，次臆⁽¹⁰⁾也。蹄无夜眼⁽¹¹⁾者勿食。又黑脊而斑不可食⁽¹²⁾。患疮疥人切不得食，加增难差。〔证〕

（十六）赤马皮临产铺之，令产母坐上催生。〔证〕

（十七）白马茎：益丈夫阴气，阴乾者末，和苁蓉蜜丸，空腹⁽¹³⁾洒下四十丸，日再，百日见效。〔嘉〕

（十八）（马心）⁽¹⁴⁾：患痢人不得食。〔嘉〕

（1）马：《嘉祐》引列“白马阴茎”之下，较为零乱。今将《嘉祐》、《证类》引文按药用部位归类条列。

（2）不与：此前有“有小毒”三字，已见第二条。

（3）恶：此下似脱“疾”字。

(4) 食：《政和》作“炙”。

(5) 主辟温疟：《证类》作“辟温”。

(6) 恶刺疮……洗之：本条取《嘉祐》为正文，据《证类》补“駁”、“虫出”三字。

(7) 駁：“駁”，《政和》作“驳”，互通。駁马指毛色不纯，青白相杂的马。

(8) 煖：同“炒”。

(9) 日五十遍：《政和》作“满五十过”。

(10) 驴臄：《政和》作“驴臄”。

(11) 夜眼：即马前肢腕骨上和后肢跗骨下方，有一部分无毛而又坚固的灰白色胼胝体。

(12) 不可食：关于食马禁忌，《纲目》作：“〔鼎曰〕马生角，马无夜眼，白马青蹄，白马黑头者，并不可食。令人癩，马鞍下肉色黑，及马自死者，并不可食，杀人。马黑脊而斑臂者，漏不可食”。其中有自它书移入者（参陶弘景注及《礼记》等）。

(13) 空腹：《政和》作“空心”。

(14) 马心：此条原在“马心”下，故补此二字。

鹿

(一) 鹿茸：主益气。不可以鼻嗅其茸，中有小白虫，视之不见，入人鼻必为虫齕⁽¹⁾，药不及也。
〔嘉〕

(二) 鹿头肉：主消渴，多梦梦见物⁽²⁾。〔心·嘉〕

(三) 又，蹄肉：主脚膝骨髓中疼痛。〔心·嘉〕

(四) 肉：主补中益气力。〔嘉〕

(五) 又，生肉：主中风口偏不正。以生椒同捣傅之。专看正，即速除之。〔心·嘉〕

(六) 谨按：肉：九月后、正月前食之⁽³⁾，则补虚羸瘦弱、利五藏，调血脉。自外皆不食，发冷病⁽⁴⁾。〔嘉·证〕

(七) 角：主痈疽疮肿，除恶血。若腰脊痛、折伤，多取鹿角并截取尖，错为屑，以白蜜(五升)淹浸之，微火熬令小变色，曝乾，(更)捣筛令细，以酒服之。(令人)轻身益力，强骨髓，补阳道、(绝伤)⁽⁵⁾。〔嘉·证〕

(八) 角：烧飞为丹，服之至妙。但于瓷器中或瓦器中，寸截，用泥裹，大火⁽⁶⁾烧之一日，如玉粉。亦可炙令黄，末，细罗，酒服之益人。若欲作胶者，细破寸截，以饴水⁽⁷⁾浸七日，令软方煮也。〔证〕

(九) 又，妇人梦与鬼交者，鹿角末三指一撮，和清酒服，即出鬼精⁽⁸⁾。〔嘉〕

(十) 又，女子胞中余血不尽、欲死者，以清酒和鹿角灰服方寸匕，日三夜一，甚效。〔嘉〕

(十一) 又，小儿以煮小豆汁和鹿角灰，安重舌下，日三度。〔嘉〕

(十二) 骨：温。主安胎，下气，杀鬼精⁽⁹⁾，可用浸酒。凡是鹿白臆⁽¹⁰⁾者，不可食⁽¹¹⁾。〔证〕

(1) 虫颡：颡，额也。虫颡：古人指头额内为虫蚀之疾。

(2) 鹿头……见物：“肉”字《医心》脱。“多梦”，《嘉祐》作“夜”。

(3) 九月……食之：本句《嘉祐》作：“九月已后，正月以前堪食之也。”其后无文。

(4) 病：《政和》作“痛”。

(5) 角……绝伤：本条取《证类》为正文。括号中文《证类》脱，据《嘉祐》补。《嘉祐》此条简作：“角错为屑，白蜜五升，淹之，微火熬令小变，暴乾，更捣筛服之，令人轻身益气，强骨髓，补绝伤。”

(6) 大火：中尾万三疑作“文火”。

(7) 馈水：馈(fèn馈)，蒸饭。馈水，蒸饭之水。

(8) 又妇人……鬼精：《证类》在《百一方》下记云：“若男女喜梦与交通，致恍惚者方：截鹿角屑三指撮，日二服，酒下。食疗同。”当亦指本方。

(9) 杀鬼精：《纲目》此下有“久服耐老”四字，恐原出《别录》。

(10) 白臄：臄，胸肉也。

(11) 不可食：《纲目》关于本品禁忌文字作：“〔诹曰〕九月已后，正月已前，堪食。他月不可食，发冷痛。白臄豹文者并不可食。鹿肉脯：炙之不动，及见水而动，或曝之不燥者，并杀人，不可同雉肉、菰蒲、鲩鱼、虾食，发恶疮。礼记云：食鹿去胃。”“豹文”以下，恐为时珍自增（可参陶弘景注及《礼记》）。

黄明胶⁽¹⁾（白胶）

（一）傅肿四边，中心留一孔子，其肿即头自开也。〔证〕

(二) 治咳嗽不差者，黄明胶炙令半焦为末，每服一钱匕，人参末二钱匕，用薄豉汤一钱⁽²⁾八分，葱少许，入铫子煎一两沸后，倾入盏，遇咳嗽时呷三五口后，依前温暖，却准前咳嗽时吃之也。〔证〕

(三) 又，止吐血，咯血，黄明胶一两，切作小片子，炙令黄，新绵一两，烧作灰细研，每服一钱匕，新米饮调下，不计年岁深远并宜，食后卧时服。〔证〕

(1) 黄明胶：此据正文中所出药名立条。宋时黄明胶为牛皮制。但唐《药性论》云：“白胶又名黄明胶”。《别录》云：白胶“煮鹿角作之”。故唐代黄明胶当即鹿角胶。《证类》引文亦列於“白胶”下，是为旁证。

(2) 钱：《政和》作“盏”

犀 角

(一) 此只是山犀牛，未曾见人得水犀取其角。此两种者，功亦同也。其生角，寒。可烧成灰，治赤痢，研为末，和水服之。〔证〕

(二) 又，主卒中恶心痛，诸饮食中毒及药毒、热毒，筋骨中风，心风烦闷⁽¹⁾，皆差。〔证〕

(三) 又，以水磨取汁，与小儿服，治惊热。鼻上角尤佳。〔证〕

(四) 肉：微温，味甘，无毒。主瘴气、百毒、蛊⁽²⁾疰邪鬼，食之入山林，不迷失其路。除客热头痛及五痔、诸血痢。若食过多，令人烦，即取麝香少许，和水服之，即散也。〔证〕

(1) 烦闷：《纲目》此下有“中风失音”，恐将“日华子”语窜入。

(2) 蛊：《大观》作“虫”。参陈藏器所云，从《政和》作“蛊”。

犬（狗）

(一) 牡狗阴茎：补髓。〔证〕

(二) 犬肉：益阳事，补血脉，厚肠胃，实下焦，填精髓。不可炙食，恐成消渴。但和五味煮，空腹食之。不与蒜同食，必顿损人。若去血则力少，不益人。瘦者多是病，不堪食。〔嘉〕

比来去血食之，却不益人也。肥者血亦香美，即何要去血？去血之后，都无效矣⁽¹⁾。〔证〕

(三) 肉：温。主五藏，补七伤五劳，填骨髓，大补益气力。空腹食之。黄色牡⁽²⁾者上，白、黑色者次，女人妊娠勿食。〔证〕

(四) 胆：去肠中⁽³⁾脓水。〔嘉〕

(五) 又，上伏日采胆，以酒调服之。明目，去眼中脓水。〔证〕

(六) 又，白犬胆和通草、桂为丸服，令人隐形。青犬尤妙。〔嘉〕

(七) 又，主恶疮痂痒，以胆汁傅之止。胆傅恶疮，能破血。有中伤因损者，热酒调半个服，瘀血尽下。〔证〕

(八) 又，犬伤人，杵生杏仁封之差。〔证〕

(九) 犬自死，舌不出者，食之害人。九月勿食犬肉，伤神。〔证〕

(1) 比来……无效矣：此段讨论食狗去血，与第二条有联系，故列其后。

(2) 牡：《大观》作“壮”。

(3) 肠中：下条云去“眼中脓水”，疑“肠中”为“眼中”之误。

羴（羚）羊

(一) 北人多食。南人食之，免为蛇虫所伤。和五味⁽¹⁾炒之，投酒中经宿，饮之，治筋骨急强中风。〔嘉〕

(二) 又，角：主中风筋挛，附骨疼痛，生摩和水涂肿上及恶疮，良。〔嘉〕

(三) 又，卒热闷，屑作末，研和少蜜服，亦治热毒痢及血痢。〔嘉〕

(四) 伤寒热毒下血，末服之即差。又疗疝气。〔证〕

(1) 五味：《政和》此下衍“子”字。

虎

(一) 肉：食之入山，虎见有畏，辟三十六种精魅。〔嘉〕

(二) 又，眼睛：主疟病，辟恶，小儿热、惊悸。〔嘉〕

(三) 胆：主小儿疳痢，惊神不安，研水服之。

〔嘉〕

(四) 骨：煮汤浴，去骨节风毒。〔嘉〕

(五) 又，主腰膝急疼，煮作汤浴之；或和醋浸亦良。主筋骨风急痛，胫骨尤妙。〔证〕

(六) 又，小儿初生，取骨煎汤浴，其孩子长大无病。〔证〕

(七) 又，和通草煮汁，空腹服半升。覆盖卧少时，汗即出。治筋骨节急痛。切忌热食，损齿。小儿齿生未足，不可与食，恐齿不生。〔证〕

(八) 又，正月勿食虎肉。〔证〕

(九) 膏：内下⁽¹⁾部，治五痔下血。〔嘉〕

(1) 下：《政和》误作“不”。

兔

(一) 肝：主明目，和决明子作丸服之。〔嘉〕

(二) 又，主丹石人上冲眼暗不见物，可生食之，一如服羊子肝法。〔嘉〕

(三) 兔头骨並同肉：味酸。〔证〕

(四) 谨按：八月至十月，其肉酒炙吃，与丹石人甚相宜⁽¹⁾。注⁽²⁾：以性冷故也。大都绝人血脉，损房事⁽³⁾，令人痿黄。〔嘉·证〕

(五) 肉：不宜与⁽⁴⁾姜、橘同食之，令人卒患心痛，不可治也。〔证〕

(六) 又，兔死而眼合者，食之杀人。二月食之伤神。〔证〕

(七)又,兔与生姜同食,成霍乱。〔证〕

(1)八月……相宜;《嘉祐》此句作:“八月止十一月可食,服丹石人相宜。”

(2)注:原注者不明。

(3)大都……房事;《嘉祐》作“大都损阳事,绝血脉”。

(4)与;《大观》误作“吃”。

狸 (1)

(一)骨⁽²⁾,主痔病。作羹臠食之,不与酒同食。
〔嘉〕

(二)其头烧作灰,和酒服二钱匕,主痔。〔嘉〕

(三)又,食野鸟肉中毒,狸⁽³⁾骨灰服之差。〔嘉〕

(四)炙骨和麝香、雄黄为丸服,治痔及瘰疮。

〔嘉〕

(五)粪:烧灰,主鬼疟。〔嘉〕

(六)尸疟,腹痛,痔瘻,(骨)⁽⁴⁾炙之令香,末,酒服二钱,十服后见验。头骨最妙。〔证〕

(七)治尸疟邪气,烧为灰,酒服二钱,亦主食野鸟⁽⁵⁾肉物中毒肿也。再服之即差。〔证〕

(八)五月收者粪,极神妙。正月勿食,伤神。
〔证〕

(1)狸:此药《嘉祐》、《证类》所引有相似处,但出入甚多,今姑存原引,不加合并。

(2)骨:疑为“肉”之误。寇宗奭曰:“孟诜云‘骨理痔病,作羹臠食之’。然则骨如何作羹臠?肉羹也!”又苏颂云:“(狸)

肉主痔，可作羹臠食之。”《外台秘要》载：“治痔发疼痛，狸肉作羹食之良。”均可证之。

(3) 狸：《政和》作“烧”。

(4) 骨：原无。苏颂云：“华佗方有狸骨散，治尸疰”，与本条主治同；又此条后有“头骨最妙”，故知其当用骨，今补。

(5) 鸟：《政和》误作“乌”。

麋（獐）

(一) 肉：亦同麋，酿酒。道家名为“白脯”⁽¹⁾，惟麋鹿是也。馀者不入。〔嘉〕

道家用供养星辰者，盖为不管十二属，不是腥臠⁽²⁾也。〔证〕

(二) 又，其中往往得香，栗子大，不能全香。亦治恶病。〔嘉〕

(三) 其肉：八月止十一月食之，胜羊肉。自十二月止七月食，动气也。〔嘉〕

(四) 又，若瘦恶者食，发痼疾也⁽³⁾。〔嘉〕

(1) 白脯：苏颂云：“道家以麋鹿肉羞为‘白脯’，言其无禁忌也”。

(2) 腥臠：《纲目》此下有“无禁忌”三字，当以苏颂之语移入。

(3) 痼疾也：《纲目》此下有“不可合鹄肉食，成痼疾。又不可合梅、李、鰕食，病人。”乃移入“麋”及“麋”条陶弘景的注文内容。

豹

(一) 肉⁽¹⁾：补益人。食之令人强筋骨，志性粗疏。食之即觉也，少时消即定。久食之，终令人意气粗豪。唯令筋健，能耐寒暑。正月食之伤神。〔嘉·证〕

(二) 脂：可合生发膏，朝涂暮生。〔嘉〕

(三) 头骨：烧灰淋汁，去白屑。〔嘉〕

(1)肉：此下内容系合并《嘉祐》、《证类》所引，《嘉祐》引作：“肉食之，令人志性粗，多时消即定。久食令人耐寒暑。”

猪 (豚)

(一) 肉：味苦，微寒。压丹石，疗热闭血脉。虚人动风，不可久食。令人少子精，发宿疹。主疗人肾虚。肉发痰，若患疟疾人切忌食，必再发。〔证〕

(二) 肾：主人肾虚，不可久食。〔嘉〕

(三) 江猪：平。肉酸。多食令人体重。今捕人作脯，多皆不识。但食，少有腥气。〔证〕

(四) 又，舌：和五味煮取汁饮，能建脾，补不足之气，令人能食。〔证〕

(五) 大⁽¹⁾猪头：主补虚，乏气力，去惊痫、五痔，下丹石。〔嘉〕

(六) 又，肠：主虚渴，小便数，补下焦虚竭。〔嘉〕

(七) 东行母猪粪一升，宿浸，去滓顿服，治毒黄热病。〔嘉〕

(八) 肚：主暴痢虚弱。〔嘉〕

(1) 大：《政和》作“犬”，恐误，今从《大观》。

麋

(一) 肉：益气补中，治腰脚。不与雉肉同食。〔嘉〕

(二) 谨按：肉多无功用。所食亦微补五藏不足气。多食令人弱房，发脚气⁽¹⁾。〔嘉〕

(三) 骨：除虚劳至良。可煮骨作汁，酿酒饮之。令人肥白，美颜色。〔嘉〕

(四) 其角：补虚劳，填髓。理角法：可五寸截之，中破，炙令黄香后，末和酒空腹服三钱匕。若卒心痛，一服立差。常服之，令人赤白如花，益阳道。不知何因，与肉功不同尔。亦可煎作胶，与鹿角胶同功。〔嘉〕

(五) 茸：甚胜鹿茸，仙方甚重。〔嘉〕

(六) 又，丈夫冷气及风、筋骨疼痛，作粉长服。〔嘉〕

(七) 又，於浆水中研为泥，涂面，令不皱，光华可爱。〔嘉〕

(八) 又，常俗：人以皮作靴，熏脚气⁽²⁾。〔嘉〕

(1) 发脚气：《纲目》此下有“妊妇食之，令子目病。”

(2) 作靴，熏脚气：《纲目》引作：“作靴襪，除脚气。孟诜。”

驴

(一) 肉：主风狂，忧愁不乐，能安心气⁽¹⁾。〔嘉〕

(二) 又，头：燂⁽²⁾去毛，煮汁以渍麴醢酒，去大风⁽³⁾。〔嘉〕

(三) 又，生脂和生椒熟捣，绵裹塞耳中，治积年耳聋。狂癫不能语、不识人者，和酒服三升良。〔嘉〕

(四) 皮：覆患疟人良。〔嘉〕

(五) 又，和毛煎，令作胶，治一切风毒骨节痛，呻吟不止者，消⁽⁴⁾和酒服良。〔嘉〕

(六) 又，骨煮作汤，浴渍身，治历节风。〔嘉〕

(七) 又，煮头汁，令服至二升，治多年消渴，无不差者。〔嘉〕

(八) 又，脂和乌梅为丸，治多年疟。未发时服三十丸。〔嘉〕

(九) 又，头中一切风，以毛一斤炒令黄，投一斗酒中，渍三日。空心细细饮，使醉。衣覆卧取汗。明日更依前服。忌陈仓米、麦麴等。〔嘉〕

(十) 卒心痛，绞结连腰脐者，取驴乳三升，热服之差。〔证〕

(1) 安心气：此下《纲目》复引“……同五味煮食，或以冷作粥食。孟诜”。乃综合《食医心镜》之文添入。

(2) 燂(qián 潜，或xún 旬)：通燂。此处乃以沸水去

毛之意。

(3) 去大风：此下《纲目》有“……动摇不伏者。孟诜。”亦不见他书引作“孟诜”。

(4) 消：将胶烊化、消溶。

狐

(一) 肉：温。有小毒。主疮疥，补虚损，及女子阴痒绝产，小儿（阴）⁽¹⁾瘰卵肿，煮炙任食之，良。又主⁽²⁾五藏邪气，服之便差。空心服之佳。〔嘉·证〕

(二) 肠肚：微寒。患疮疥久不差，作羹臠食之。小儿惊痫及大人见鬼，亦作羹臠食之良。其狐魅状候：或叉手有礼见人，或於静处独语，或髀形见人，或祇揖无度，或多语，或紧合口，叉手坐，礼度过，常尿屎乱放，此之谓也。如马疫亦同，灌鼻中便差。〔证〕

患蛊毒寒热⁽³⁾，宜多服之。〔嘉〕

(三) 头：烧，辟邪。〔政〕

(1) 阴：《证类》原脱。据《别录》“小儿阴颓卵肿”一语，当补此“阴”字。瘰，即颓，阴病也。

(2) 又主：此据《嘉祐》补之。

(3) 患蛊毒寒热：此为《别录》中“五藏及肠”主治，故列“肠肚”下。

獾

(一) 獾肝：主疰病相染，一门悉患者，以肝一具，火炙，末以水和方寸匕服之，日再服。〔嘉〕

(二) 患咳嗽者，烧为灰，酒服之⁽¹⁾。〔证〕

(三) 肉：性寒，无毒。煮汁主⁽²⁾治时疫及牛马疫，皆煮汁停冷灌之。〔证〕

(四) 又，若患寒热毒，风水虚胀，即取水獭一头，剥去皮，和五藏、骨、头、尾等，炙令乾。杵末，水下方寸匕，日二服，十日差。〔证〕

(五) 谨按：服之下水胀，但热毒风虚胀，服之即差。若是冷气虚胀食，益虚肿甚也。只治热，不治冷⁽³⁾，不可一概尔。〔嘉〕

(1) 患咳嗽……服之：此条原无药用部位，据《别录》有“獭肝……止久嗽，烧服之。”故列於獭肝之后。

(2) 主：《政和》脱。

(3) 不治冷：此下《纲目》有：“为其性寒耳。”

獭

(一) 肉：平，味酸。〔证〕

主服丹石劳热。患赤白痢多时不差者，可煮肉经宿露中，明日⁽¹⁾空腹和酱食之一顿，即差。〔嘉〕

(二) 又，瘦人可和五味煮食，令人长脂肉肥白。曾服丹石，可时时服之。丹石恶发热，服之妙。〔嘉〕

(三) 骨：主上气咳嗽，炙末，酒和三合服之。日二，其嗽必差。〔证〕

(1) 明日：大观本误作“明目”。

野猪

(一) 三岁胆中有黄，(研)和水服之，主鬼疟病

病⁽¹⁾。〔嘉·证〕

(二) 又，其肉：主癰痢，补肌肤，令人虚肥。雌者肉美。(其冬月在林中食橡子)，肉色赤者，补人五藏，不发风虚气也。其肉胜家猪也⁽²⁾。〔嘉·证〕

(三) 又，胆：治恶热毒邪气⁽³⁾，内不发病，减药力，与家猪不同。〔嘉·证〕

(四) 其膏：炼令精细，以一匙⁽⁴⁾和一盏酒服，日三服⁽⁵⁾令妇人多乳。服十日，可供三、四孩子。〔嘉〕

(五) 脂⁽⁶⁾：主妇人无乳者，服之即乳下。本来无乳者，服之亦有。〔证〕

(六) 齿作灰服，主蛇毒。〔嘉〕

(七) 青蹄者，不可食。〔证〕

(1) 三岁胆……病病：本条取《证类》为正文。《嘉祐》简作：“胆中有黄，研如水服之，治疰病。”据此补“研”字。

(2) 其肉……家猪也：本条取《证类》为正文，括号中文为《证类》脱，据《嘉祐》补。《嘉祐》此条为：“其肉尚胜诸猪，雌者肉美。

其冬月在林中食橡子，肉色赤，补五藏风气”。

(3) 治恶……邪气：《嘉祐》作“治恶热气”。

(4) 一匙：《政和》作二匙。

(5) 服：《大观》脱。

(6) 脂：本条主治与“膏”同，然文多出入，仍分两条。

豺 寒⁽¹⁾

(一) (豺皮)⁽²⁾，主疳痢，腹中诸疮，煮汁饮之。

或烧灰和酒服之，其灰傅蟹齿疮。〔嘉〕

（二）肉酸不可食，消人脂肉，损人神情。〔嘉〕

（三）头骨烧灰，和酒灌解槽牛马，便驯良，即更附人也。〔证〕

（1）寒：此据《证类》所引。

（2）豺皮：原引未言药用部位，因列於“豺皮”条下，故补。

鸡

（一）（丹雄鸡）：主患白虎⁽¹⁾，可铺饭於患处，使鸡食之良。又取热粪封之取热，使伏於患人床下。〔嘉〕

（二）其肝入补肾方中，用冠血和天雄四分，桂心二分，太阳粉四分，丸服之，益阳气。〔嘉〕

（三）乌雄鸡：主心痛，除心腹恶气。〔嘉〕

（四）又，虚弱人取一只，治如食法。五味汁和肉一器中，封口，重汤中煮之，使骨肉相去即食之，甚补益。仍须空腹饱食之。肉须烂，生即反损。亦可五味腌，经宿，炙食之，分为⁽²⁾两顿。〔嘉〕

（五）又，刺在肉中不出者，取尾二七枚，烧作灰，以男子乳汁⁽³⁾和封疮，刺当出。〔嘉〕

（六）又，目泪出不止者，以三年冠血傅目睛上，日三度。〔嘉〕

（七）乌雌鸡：温，味酸，无毒。主除风寒湿痹，治反胃、安胎及腹痛，痿⁽⁴⁾折骨疼，乳痈。〔证〕

（八）月蚀疮透耳根，以乌雌鸡胆汁傅之，日三。

〔证〕

(九) 产后血不止，以鸡子三枚，醋半升，好酒二升，煎取一升，分为四服，如人行三二里，微暖进之。〔嘉〕

(十) 又，新产妇可取一只，理如食法，和五味炒熟，香，即投二升酒中，封口经宿，取饮之，令人肥白。〔嘉〕

(十一) 又，和乌油麻二升，熬令黄香，末之入酒，酒尽极效。〔嘉〕

(以乌油麻一升，熬之令香，末，和酒服之，即饱热能食。)(5) 〔证〕

(十二) 黄雌鸡：主腹中水癖水肿，以一只理如食法：和赤小豆一升同煮，候豆烂即出食之。其汁，日二夜一，每服四合。补丈夫阳气，治冷气。瘦著床者，渐渐食之良。〔嘉〕

(十三) 又，先患骨热者，不可食之。鸡子动风气，不可多食。〔嘉〕

(十四) 又，光粉诸石为末，和饭与鸡食之，后取鸡食之(6)，甚补益。〔嘉〕

(十五) 又，子(7)醋煮熟，空腹食之，治久赤白痢。〔嘉〕

(十六) 又，人热毒发，可取三颗鸡子白，和蜜一合，服之差。〔嘉〕

(十七) 治大人及小儿发热，可取卵三颗，白蜜一合，相和服之，立差。卵並不得和蒜食，令人短气。〔证〕

(十八) 又，胞衣不出，生吞鸡子清一枚，治目赤痛，除心胸⁽⁸⁾伏热，烦满咳逆，动心气，不宜多食。〔证〕

(十九) 鸡具五色者，食之致狂。肉和鱼肉汁食之，成心瘕。六指，玄鸡白头家鸡，及鸡死足爪不伸者，食並害人⁽⁹⁾。〔证〕

(二十) 鸡子和葱，食之气短。鸡子白共鳖同食损人。鸡子共獾肉同食，成遁尸注，药不能治。〔证〕

(二十一) 鸡、兔同食成泄痢⁽¹⁰⁾。小儿五岁已下，未断乳者，勿与鸡肉食。〔证〕

(1) 白虎：《日华子》云，鸡“粪治白虎风”。《纲目》引此为“白虎风痛”。是知“白虎”即“白虎历节风”一类疾病。

(2) 为：《政和》为“作”。

(3) 男子乳汁：疑此句有误，或有脱文，或指生育男孩之乳汁。

(4) 痿(wō痿)：肢体猛折而筋骨受伤。

(5) 以乌油……能食：此条与其上条恐原为一条，今附列於后。

(6) 后取鸡食之：《大观》脱。

(7) 子：鸡蛋。《大观》误作“云”。

(8) 胸：《政和》作“下”。

(9) 鸡具五色……害人：《纲目》引作：“〔诂曰〕鸡有五色者，玄鸡白首者，六指者，四距者，鸡死足不伸者，并不可食，害人。”其中“四距者”不见它书引作“孟诂”。

(10) 鸡、兔……泄痢：此句及第二十条《纲目》引作“鼎曰：勿多食，令人腹中有声，动风气。和葱蒜食之气短。同

韭子食成风痛。共鳖肉食损人。共獭肉食成遁尸。同兔肉食成泄痢。妊妇以鸡子鲤鱼同食，令儿生疮。同糯米食令儿生虫。”其中有数条不见它书引作“孟诜”。

鹅

(一) 脂：可合面脂。〔嘉〕

(二) 肉：性冷，不可多食。令人易霍乱。与服丹石人相宜⁽¹⁾。亦发痼疾。〔嘉〕

(三) 卵：温。补五藏，亦补中益气。多发痼疾。〔证〕

(1) 服丹石人相宜：《纲目》在此句前引有：“解五藏热”，乃日华子之语。

野鸭（鶖）、鸭

(一) 野鸭：寒⁽¹⁾。主补中益气，消食。九月已后即中食，全胜家者。虽寒不动气，消十二种虫，平胃气，调中轻⁽²⁾身。〔心·嘉〕

(二) 又，身上诸小热疮，多年不可者，但多食之即差。〔嘉〕

(三) 白鸭肉：补虚，消毒热，利水道，及小儿热惊痢，头生疮肿。〔嘉〕

(四) 又，和葱豉作汁饮之，去卒烦热。〔嘉〕

(五) 又，粪：主热毒毒痢。〔嘉〕

(六) 又，取和鸡子白，封热肿毒上消。〔嘉〕

(七) 又，黑鸭：滑中，发冷痢，下脚气，不可

多食⁽³⁾。〔嘉〕

(八) 子：微寒。少食之，亦发气，令背膊闷。
〔嘉〕

(九) 项中热血：解野葛毒⁽⁴⁾，饮之差。〔证〕

(十) 卵：小儿食之，脚软不行，爱倒。盐淹食之，即宜人。〔证〕

(十一) 屎：可搗蚯蚓咬疮⁽⁵⁾。〔证〕

(1) 寒：此据《医心》。

(2) 轻：《政和》误作“经”。

(3) 黑鸭……多食：多食，《政和》作“食之”。《纲目》将此内容增删化裁作：“〔诜曰〕白鸭肉最良，黑鸭肉有毒。滑中，发冷利，脚气不可食。目白者杀人。”

(4) 野葛毒：《纲目》此下有：“已死者入咽即活。”

(5) 咬疮：《大观》作“吹疮”。

鸕 鵒

能补五藏，益心力，聪明。此鸟出南方，不可与竹笋同食，令人小腹胀。自死者，不可食。一言此鸟天地之神，每月取一只飧至尊。所以自死者不可食也。
〔嘉〕

雁

(一) 雁膏：可合生发膏。仍治耳聋。〔嘉〕

(二) 骨灰和泔洗头，长发。〔嘉〕

雀

(一) 其肉：十月已后、正月已前食之，续五藏不足气，助阴道，益精髓，不可停息。〔嘉〕

(二) 粪：和天雄、乾姜为丸，令阴强。〔嘉〕

(三) 脑：涂冻疮⁽¹⁾。〔嘉〕

(四) 卵白：和天雄末、菟丝子末为丸，空心酒下五丸。主男子阴痿不起，女子带下，便溺不利。除疝瘕，决痈肿，续五藏气。〔证〕

(1) 涂冻疮：《纲目》此下有“绵裹塞耳治聋”，未见他书引作“孟诜”。

山鸡、野鸡(雉)

(一) 山鸡⁽¹⁾：主五藏气喘、不得息者⁽²⁾。食之发五痔，和荞麦麵食之，生肥虫。卵：不与葱同食，生寸白虫。〔嘉〕

(二) 又，野鸡：久食令人瘦。又九月至十二月⁽³⁾食之，稍有补。他月即发五痔及诸疮疥。〔嘉〕

(三) 不与胡桃同食，即令人发头风，如在缸⁽⁴⁾车内，兼发心痛。〔嘉·证〕

(四) 亦不与豉同食。自死、足爪不伸，食之杀人。〔证〕

(五) 菌子、木耳同食，发五痔，立下血。〔嘉〕

(1) 山鸡：《纲目》将本品以“鹑雉”为名立条。注出“食疗”。

(2) 不得息者：《纲目》此下增入“作羹臠食”。

(3) 十二月：《政和》（四部丛刊初编缩印本）作“十一月”，李时珍、中尾万三均袭此误。

(4) 舡：《政和》作“舡”，均为“船”之异体字。

鶇⁽¹⁾ 温

(一) 补五藏，益中续气，实筋骨，耐寒暑，消结气。〔心〕

(二) 患痢人可和生姜煮食之⁽²⁾。〔心〕

(三) 又云，鶇肉不可共猪肉食之，令人多生疮⁽³⁾。〔心〕

(四) 四月以后及八月已前，鶇肉不可食之。〔心〕

(1) 鶇：《嘉祐》新补药“鶇”条未注见于“孟诜”，然其文与《医心》所引“孟诜”多有相合处。

(2) 患痢……食之：此据《医心》卷三十，另卷十一亦引，惟脱“之”字。

(3) 又云……生疮：本条据《医心》卷三十及卷二十九校合。

鸱

(一) 头：烧灰，主头风目眩，以饮服之。〔证〕

(二) 肉：食之，治癫痫疾。〔证〕

鸪鹑肉（八哥） 寒

(一) 主五痔，止血。〔证〕

(二) 又，食法：腊日采之，五味炙之，治老嗽。或

作羹食之亦得；或捣为散，白蜜和丸并得。治上件病，取腊月腊日得者良，有效。非腊日得者不堪用。〔证〕

慈 鸦

（一）主瘦病，咳嗽，骨蒸者，可和五味淹炙食之良。其大鸦不中食，肉涩，只能治病，不宜常食也。〔证〕

（二）以目睛汁注眼中，则夜见神鬼。又“神通目法”中亦要用此物。又《北帝摄鬼录》中，亦用慈鸦卵。〔证〕

鸳 鸯

（一）其肉：主瘰疮，以清酒炙食之。食之则令人美丽。〔证〕

（二）又，主夫妇不和，作羹臠，私与食之，即立相怜爱也。〔证〕

蜜⁽¹⁾ 微温

（一）主心腹邪气，诸惊痫，补五藏不足气。益中止痛，解毒。能除众病，和百药，养脾气，除心烦闷，不能饮食。〔证〕

（二）治心肚痛，血刺腹痛及赤白痢，则生捣地黄汁，和蜜一大匙，服即下。〔证〕

（三）又，长服之，面如花色，仙方中甚贵此物。若觉热，四肢不和，即服蜜浆一碗，甚良。〔证〕

(四) 又能止肠癖，除口疮，明耳目，久服不饥。
〔证〕

(五) 又，点目中热膜，家养白蜜为上，木蜜次之，崖蜜更次。〔证〕

(六) 又，治癩，可取白蜜一斤，生姜三斤⁽²⁾捣取汁。先秤铜铛，令知斤两，即下蜜於铛中消之。又秤，知斤两，下姜汁於蜜中，微火煎，令姜汁尽。秤蜜，斤两在即休，药已成矣。患三十年癩者，平旦服枣许大一丸，一日三服，酒饮任下。忌生冷醋滑臭物。功用甚多，世人众委⁽³⁾，不能一一具之。〔证〕

(1) 蜜：《证类》引此药於虫鱼部“石蜜”之下，即蜂蜜。中尾万三将此药与果部“石蜜”(乳糖)合於一名之下，实误。今分开立条。

(2) 三斤：《政和》作“二斤”。

(3) 世人众委：《天观》、《政和》均作此。然《肘后方》附方引作“活人众矣”，似更切文义。

牡蛎⁽¹⁾

(一) 火上炙，令沸。去壳食之，甚美。令人细润⁽²⁾肌肤，美颜色。〔心·嘉〕

(二) 又，药家比来取左顾者，若食之，即不拣左右也。可长服之。海族之中，惟此物最贵。北人不识，不能表其味尔。〔嘉〕

(1) 牡蛎：《纲目》引有“治女子崩中，止痛，除风热风疰，鬼交精出。”实为《药性论》之文。

(2) 润：《嘉祐》脱，据《医心》补。

龟 甲⁽¹⁾ 温

(一) 味酸。主除温瘴气，风痹，身肿，痿折。又，骨带入山林中，令人不迷路。其食之法，一如鳖法也。其中黑色者，常噉蛇，不中食之。其壳亦不堪用。〔证〕

(二) 其甲：能主女人漏下赤白、崩中，小儿凶不合，破癥瘕、瘡疔，疗五痔，阴蚀，湿痹⁽²⁾，女子阴隐疮及骨节中寒热，煮汁浴渍之良。〔证〕

(三) 又，已前都用水中龟，不用噉蛇龟。五月五日取头乾末服之，亦令人长远入山不迷。〔证〕

(四) 又方，卜师处钻了者，涂酥炙，细罗，酒下二钱，疗风疾。〔证〕

(1) 龟甲：中尾万三误作“地甲”。《纲目》将此药条文分列於“水龟”、“秦龟”、“摄龟”之下。

(2) 湿痹：原引误作“湿痺”。按此条功效与《本经》相同，《本经》此二字作“湿痹”，今改。

魁 蛤⁽¹⁾ 寒

润五藏，治消渴，开关节。服丹石人食之，使人免有疮肿及热毒所生也。〔证〕

(1) 魁蛤：本药条文《纲目》注为“鼎曰”。并以“蚶”一药与“魁蛤”合并。按：魁蛤又为海蛤别名，且“海蛤”条萧炳云“止消渴，润五藏，治服丹石人有疮”，与《证类》引《食疗》多

合，故此处魁蛤仍指海蛤。

鱧鱼（蠡鱼）

（一）下大小便壅塞气。〔嘉〕

（二）又，作鲙，与脚气风气人食之，效。〔嘉〕

（三）又，以大者洗去泥，开肚，以胡椒末半两，切大蒜三两颗，内鱼腹中缝合，并和小豆一升煮之。临熟下萝卜三五颗如指大，切葱一握，煮熟。空腹食之，并豆等强饱，尽食之，至夜即泄气无限，三五日更一顿。下一切恶气。〔嘉〕

（四）又，十二月作酱，良也⁽¹⁾。〔嘉〕

（1）也：《大观》脱。

鲇鱼（𩺰鱼）、𩺰（𩺰鱼）

鲇与⁽¹⁾𩺰大约相似，主诸补益，无鳞，有毒，勿多食。赤目、赤须者并杀人也。〔证〕

（1）与：《政和》作“鱼”。

鲫 鱼

（一）食之平胃气，调⁽¹⁾中，益五藏，和葷⁽²⁾作羹食良。〔嘉·证〕

（二）作鲙食之，断⁽³⁾暴下痢⁽⁴⁾。和蒜食之，有少热⁽⁵⁾；和姜酱食之，有少冷。〔心·证〕

（三）又，夏月热痢可食之，多益。冬月则不治也。〔证〕

(四) 骨：烧为灰，傅恶疮上，三、五次差⁽⁶⁾。〔证〕

(五) 又，鲫鱼与鱖，其状颇同，味则有殊。鱖是节⁽⁷⁾化。鲫是稷米化之，其鱼肚⁽⁸⁾上尚有米色。宽大者是鲫，背高肚狭小者是鱖，其功不及鲫鱼。〔嘉〕

(六) 谨按：其子调中，益肝气⁽⁹⁾。凡鱼生子，皆粘在草上及土中。寒冬月水过后，亦不腐坏。每到五月三伏时，雨中便化为鱼。〔心·嘉·证〕

(七) 食鲫鱼不得食沙糖，令人成疳虫。丹石热毒发者，取茭苢和鲫鱼作羹，食一两顿即差。〔证〕

(1) 调：《大观》作“和”。

(2) 和葶：《证类》(《大观》本)作“以菜”。又，《纲目》误将《唐本草》“合菹作羹，主胃弱不下食”一句注出“孟诜”。

(3) 断：《证类》(《大观》本)作“止”。

(4) 下痢：关于鲫鲙止痢，《纲目》在“鱼鲙”条引作：“鲫鲙：主久痢肠癖痔疾，大人小儿丹毒风眩。孟诜。”按此实为陈藏器语，《纲目》误注。

(5) 和蒜……少热：本品禁忌，《纲目》作：“〔鼎曰〕和蒜食，少热。同沙糖食生疳虫。同芥菜食成肿疾。同猪肝、鸡肉、雉肉、鹿肉、猴肉食，生痼疽。同麦门冬食害人”。“同芥菜”以下为时珍所增。

(6) 骨烧……差：本条内容，《纲目》注出“张鼎”。然《证类》引此条于“谨按”之前，实出“孟诜”。

(7) 节：《纲目》作“栳”。按栳乃梳篦之类，节则为竹节，古代或以作虎符类的信物。谓“鱖是节(或栳)化”，乃古人一种错误认识。

(8) 肚：此字及同条“背高肚狭”之“肚”字，《政和》皆作

“腹”。

(9) 其子……肝气：其子，《嘉祐》作“鲫鱼子”；“肝气”后
余一“尔”字。

鯪鱼（黄鳝）

补五藏，逐十二风邪。患恶⁽¹⁾气人当⁽²⁾作臞，空腹
饱食，便以衣盖卧。少顷当汗出如白胶，汗从腰脚中
出。候汗尽，暖五木⁽³⁾汤浴，须慎⁽⁴⁾风一日。更三、
五日一服，并治湿风。〔嘉〕

(1) 恶：《大观》脱。

(2) 当：《政和》作“常”

(3) 五木：《纲目》作“五枝”。

(4) 慎：《大观》作“忌”。

鲤 鱼

(一) 胆：主⁽¹⁾除目中赤及热毒痛，点之良。〔证〕

(二) 肉：白煮食之，疗水肿脚满，下气。腹中有
宿瘕不可食，害人。久服天门冬人，亦不可食⁽²⁾。

〔嘉·证〕

(三) 刺在肉中，中风水肿痛者，烧鲤鱼眼睛作
灰，内疮中，汁出即可。〔证〕

(四) 谨按：鱼血主小儿丹毒，涂之即差。〔证〕

(五) 鱼鳞：烧，烟绝，研。酒下方寸匕⁽³⁾，破
产妇滞血。〔证〕

(六) 脂：主诸痢，食之良。〔证〕

(七) 肠：主小儿腹中疮。〔证〕

(八) 鲤鱼鲐：不得和豆藿叶食之，成瘦。〔证〕

(九) 其鱼子，不得合猪肝食之。〔证〕

(十) 又，(凡修理)，每断去脊上两筋及脊内黑血，此是毒故也(4)。〔心·嘉·证〕

(十一) 炙鲤鱼切忌烟，不得令熏着眼，损人眼光。三两日内必见验也。〔证〕

(十二) 又，天行病后不可食，再发即死。〔心·嘉·证〕

(十三) 又，(其在)砂石中者，(有)毒，多在脑髓中，不可食其头(5)。〔心·嘉·证〕

(1) 主：《政和》误作“生”。

(2) 久服……可食：关于禁忌，《纲目》集中引述，其中“服……朱砂人不可食，不可合犬肉及葵菜食”，为时珍增入。

(3) 匕：疑脱，补入。

(4) 又……毒故也：本条取《医心》为正文。“凡修理”三字《医心》无，据《嘉祐》补。

(5) 又……食其头：本条取《医心》为正文。“其在”及“有”三字《医心》脱，据《证类》补。

鲋 鱼

(一) 有毒。主血淋。可煮汁食(1)之。其味虽美，而发诸药毒。〔证〕

(二) 鲐：世人虽重，尤不益人。服丹石人不可

食，令人少气。发一切疮疥，动风气。不与乾笋同食，发瘫痪⁽²⁾风。小儿不与食，结癥瘕及嗽。大人久食，令人卒心痛，并使人卒患腰痛。〔证〕

(1) 食：《政和》作“饮”。

(2) 疾：《政和》作“缓”。

蝟

(一) 蝟肉：可食。以五味汁淹、炙食之，良。不得食其骨也。其骨能瘦人，使人缩小也。〔嘉·证〕

(二) 谨按：主下焦弱⁽¹⁾，理胃气。令人能食。〔嘉·证〕

(三) 其皮可烧灰，和酒服。及炙令黄，煮汁饮之，主胃逆⁽²⁾。细剉，炒令黑，入丸中治肠风、鼠奶痔，效。〔嘉·证〕

(四) (其脂)⁽³⁾：主肠风、痔痿。可煮五金八石⁽⁴⁾。与桔梗、麦门冬反恶。〔嘉·证〕

(五) 又有一种，村人谓之豪猪，取其肚烧乾，和肚屎用之。捣末细罗。每朝空心温酒调二钱匕。有患水病鼓胀者，服此豪猪肚一个便消，差。此猪多食苦参，不理冷胀，只理热风水胀。形状样似蝟鼠。〔证〕

(1) 主下焦弱：《嘉祐》作“肥下焦”。

(2) 其皮……主胃逆：此段《嘉祐》引作：“皮：烧灰酒服，治胃逆；又煮汁服，止反胃。”今从《证类》。

(3) 其脂：《证类》脱，据《嘉祐》补。

(4) 可煮五金八石：此下《纲目》有“伏雄黄，柔铁”乃揉

合陶弘景及《丹房镜源》之文而成。

鳖

(一) 主妇人漏下⁽¹⁾，羸瘦。中春食之美，夏月有少腥气。〔嘉〕

(二) 其甲：岳州昌江者为上。赤足不可食，杀人。〔嘉〕

(1) 漏下：《纲目》此下增“五色”二字。恐移自《药性论》。

蟹

(一) 足斑、目赤不可食，杀人。〔证〕

(二) 主散诸热。(又堪)治胃气，理经脉，消食⁽¹⁾。〔嘉·证〕

(三) 蟹脚中髓及脑⁽²⁾，能续断筋骨。人取蟹脑髓，微熬之，令内疮中，筋即连续。〔心〕

(四) 又，八月前，每个蟹腹内有稻谷一颗，用输海神。待输芒⁽³⁾后，过八月方食即好。(未输时为长未成)⁽⁴⁾。经霜更美，未经霜时有毒。〔嘉·证〕

(五) 又，盐淹之作螯⁽⁵⁾，有气味。和酢⁽⁶⁾食之，利肢⁽⁷⁾节，去五藏中烦闷气。其物虽恶形容⁽⁸⁾，食之甚益人⁽⁹⁾。〔嘉·证〕

(六) 爪：能安胎⁽¹⁰⁾。〔证〕

(1) 主散……消食：本条《证类》简作：“又堪治胃气，消谷。”今以《嘉祐》为正文，据《证类》补“又堪”二字。

(2) 脑：《医心》原作“脏”，即“脑”。

(3) 输芒：蟹生活史中的一个传说。《本草图经》云：“俗传蟹八月一日取稻芒两枚，长一二寸许，东行输送其长……此后方可食之。”

(4) 过八月……未成：《嘉祐》作“八月输芒后食好，未输时为长未成。”后一句《证类》脱，今补。

(5) 螺：《大观》作“蛸”，互通。即以盐所藏之蟹。

(6) 和酢：《嘉祐》作“就醋”。

(7) 肢：《嘉祐》作“胛”，同“肢”。

(8) 恶形容：《嘉祐》作“形状恶”。

(9) 食之甚益人：《嘉祐》作“食甚宜人”。

(10) 爪能安胎：《纲目》注出张鼎。又引“〔鼎曰〕娠妇食之，令子横生”。此乃《杨氏产乳》之文。

乌 贼 鱼

(一) 食之少有⁽¹⁾益髓。〔心〕

(二) 骨：主小儿、大人下痢，炙令黄，去皮细研成粉，粥中调服之良。〔证〕

(三) 其骨能销目中一切浮翳。细研和蜜点之妙⁽²⁾。〔嘉·证〕

(四) 又，骨末治眼中热泪。〔嘉〕

又，点马眼热泪甚良。〔证〕

(五) 久食之，主绝嗣无子，益精⁽³⁾。其鱼腹中有墨一片，堪用书字。〔证〕

(1) 少有：“少”通“稍”。即“稍有”之意。

(2) 其骨……点之妙：销，《嘉祐》作“主”；“妙”字《嘉

祐》脱。

(3) 久食之，主绝嗣无子，益精：《纲目》在“乌贼鱼”一药“正误”项下引“〔鼎曰〕久服，绝嗣无子。”时珍云：“按《本经》云：主癥瘕无子。《别录》云令人有子。孟诜亦云‘久服益精’。而张鼎此说独相背戾，亦误矣……恐人承误，故辨正之。”中尾万三据此认为时珍见过张鼎之本。今据《证类》所引，“绝嗣无子”之前有“主”字，其义本不误。“益精”二字随於其末，若作孟诜之说，则不当出张鼎之后。恐时珍转引时有误。

鰻 鮓 鱼

(一) 杀(诸)虫毒，乾烧炙之令香。(末，空腹)食之，三五度即差。长服尤良⁽¹⁾。〔嘉·证〕

(二) 又，熏下部痔，虫尽死。患诸疮痿及痲风，长食之甚验。〔嘉〕

(三) 腰肾间湿风痹，常如水洗者，可取五味、米煮，空腹食之，甚补益。湿脚气人服之良。〔嘉〕

(四) 又，诸草石药毒，食之，诸毒不能为害。〔嘉〕

(又，压诸草石药毒，不能损伤人。)(2) 〔证〕

(五) 又，五色者，其功最胜也。〔嘉·证〕

(六) 又，疗妇人带下百病，一切风瘙如虫行。其江海中难得五色者，出歙州溪泽潭中⁽³⁾，头似蝮蛇，背有五色文者是也。〔嘉·证〕

(七) 又，烧之熏毡中，断蛀虫。置其骨於箱衣中，断白鱼、诸虫咬衣服。〔证〕

(八) 又，烧之熏舍屋，免竹木生蛀虫⁽⁴⁾。〔证〕

(1) 杀(诸)虫……尤良：今取《证类》为正文，括号中文为《证类》脱，据《嘉祐》补。

(2) 又压……伤人：本条与上条恐原为一条，今姑并列。

(3) 又疗……潭中：此段《嘉祐》简作：“兼女人带下百病，一切风，五色者出歙州。”

(4) 蚘(zhòng 仲)：虫食诸物。

鼈 (鮀鱼)⁽¹⁾

疗惊恐及小腹气疼。〔嘉〕

(1) 鮀鱼：本品条下陶弘景及《嘉祐本草》均记有“鼈”的内容，中尾万三亦将“鼈”、“鮀”同条。此系两物，当分别立条。

鼈 微温

(一) 主五藏邪气，杀百虫蛊毒，消百药毒，续人筋。〔证〕

(二) 膏：摩风及恶疮⁽¹⁾。〔遗〕

(三) 又，膏涂铁，摩之便明⁽²⁾。淮南方术⁽³⁾中有用处。〔遗·证〕

(1) 膏摩风及恶疮：本条为陈藏器引“张鼎食疗”语，可见於“鮀鱼甲”及“鼈”条中。

(2) 又膏……便明：陈藏器注出“张鼎食疗”。《大观》脱“铁”字。

(3) 方术：《政和》作“术方”。

鮫 鱼 平

(一) 补五藏。作鲙食之，亚於鲫鱼。作鮫鮓⁽¹⁾食

之并同。〔证〕

(二) 又, 如有大患喉闭, 取胆汁和白矾灰, 丸之如豆颗, 绵裹内喉中。良久吐恶涎沫, 即喉咙开。腊月取之。〔证〕

(1) 鲊(zhǎ) 鱮(sù): “鲊”为经过加工的鱼类食品, 如腌鱼、糟鱼之类。“鱮”为乾鱼。

白 鱼

(一) 主肝家不足气, 不堪多食, 泥人心。虽不发病, 终养蟹所食。〔嘉〕

(二) 和豉作羹, 一、两顿而已。新鲜者好食。若经宿者不堪食。(久食) 令人腹冷生诸疾⁽¹⁾。或淹、或糟藏, 犹可食。〔嘉·证〕

(三) 又可炙了, 於葱、醋中重煮(一、两沸)食之。调五藏, 助脾气, 能消食; 理十二经络, 舒展不相及气⁽²⁾。〔嘉·证〕

(四) 时人好作饼, 炙食之。犹少动气, 久亦不损人也。〔证〕

(1) 新鲜……诸疾: 此处《嘉祐》简作: “新者好。久食令人心腹诸病。”今取《证类》为正文, 据《嘉祐》补“久食”二字。

(2) 又可炙……及气: 本条《嘉祐》简作: “可煮炙, 於葱、醋中一两沸食。犹少调五藏气, 理经脉。”今取《证类》为正文, 据《嘉祐》补入“一、两沸”三字。

鰕 鱼 平

补劳，益脾胃。稍有毒。〔证〕

青 鱼

(一) 主脚气烦闷。又，和韭白煮食之，治脚气脚弱、烦闷，益心力也⁽¹⁾。〔证〕

(二) 又，头中有枕，取之蒸，令气通，曝乾，状如琥珀。此物疗卒心痛，平水气。以水研服之良。〔证〕

(三) 又，胆、眼睛；益人眼，取汁注目中，主目闇。亦涂热疮，良。〔证〕

(1) 和韭白……心力也；此条《纲目》注出“张鼎”。

石首鱼⁽¹⁾ (黄花鱼)

作乾鲞⁽²⁾，消宿食，主中恶，不堪鲜食。〔证〕

(1) 石首鱼：此下条文《纲目》注出“张鼎”。

(2) 鲞(xiāng香)：剖开晾乾的鱼。

嘉 鱼 微温

常於崖石下孔中吃乳石沫，甚补益。微有毒。其味甚珍美也。〔证〕

鲈 鱼⁽¹⁾ 平

(一) 主安胎，补中。作鲈⁽²⁾尤佳。〔证〕

(二) 补五藏，益筋骨，和肠胃，治水气。多食宜

人。作鲈⁽³⁾犹良。〔嘉补〕

(三) 又，暴乾甚香美。虽有小毒⁽⁴⁾，不至发病⁽⁵⁾。
〔嘉补〕

(1) 鲈鱼：本品为《嘉祐》新补药，云“见孟诜、日华子”。另证类引一条，今并存。关于鲈鱼来源，《中药大辞典》认为，李时珍所述松江四腮鲈鱼，并非今杜父鱼科松江鲈鱼 *Trachidermus fasciatus* Heckel，当是鲂科鲈鱼。

(2) 鲙(kuài快)：或作“脍”。细切的鱼肉，亦可特指生食的鱼片。

(3) 鲈(zhǒ 眨)：经过加工的鱼类食品（如腌鱼、糟鱼等）。

(4) 小毒：《证类》“食疗馀”的“鲙鲈鱼”条云：“鲈鱼毒者，便剉芦根煮汁饮解之。”可互参。

(5) 发病：此后尚有《嘉祐》“新补”之文：“一云多食发疮癖及疮肿，不可与乳酪同食”。从行文顺序及内容揣测，此当为日华子语，故不列入正文。

鲙⁽¹⁾ 平

(一) 微毒。治痔，杀虫。多食发嗽并疮癖。〔嘉补〕

(二) 壳：入香，发众香气。〔嘉补〕

(三) 尾：烧焦，治肠风泻血，并崩中带下及产后痢。〔嘉补〕

(四) 脂：烧，集鼠。〔嘉补〕

(1) 鲙(hòu 后)：《嘉祐》新补药，云“见孟诜、日华子”。

时鱼（鲋鱼） 平

补虚劳，稍发疖瘤。〔证余〕

黄赖鱼（黄颡鱼）

一名缺𩚰。醒酒。亦无鳞，不益人也。〔证余〕

比目鱼 平

补虚，益气力。多食稍动气。〔证余〕

鲚 鱼

发疥，不可多食。〔证余〕

𩚰𩚰鱼（河豚）

（一）有毒，不可食之。其肝毒杀人。缘腹中无胆，头中无鳃，故知害人。若中此毒及鲈鱼毒者，便剉芦根煮汁饮，解之。〔证余〕

（二）又，此鱼行水之次，或自触着物，即自怒气胀，浮於水上，为鸕鶿⁽¹⁾所食。〔证余〕

（1）鸕鶿：《政和》作“鸕”。

鯨 鱼⁽¹⁾ 平

补五藏，益筋骨，和脾胃。多食宜人。作鲙尤佳。曝乾甚香美。不毒，亦不发病。〔证余〕

（1）鯨鱼：本药条文与鲈鱼条相近，仅鲈鱼条云“虽有

小毒，不至发病”，稍有不同。

黄鱼（鱠鱼） 平

有毒。发诸气病，不可多食。亦发疮疥，动风。不宜和荞麦同食，令人失音也。〔证馀〕

鲂 鱼

（一）调胃气，利五藏。和芥子酱食之，助肺气，去胃家风。〔证馀〕

（二）消谷不化者，作鲙食，助脾气，令人能食。〔证馀〕

（三）患疳痢者，不得食。作羹臠食，宜人。其功与鲫鱼同。〔证馀〕

牡 鼠（鼠）

（一）主小儿痢疾、腹大贪食者：可以黄泥裹烧之。细拣去骨，取肉和五味⁽¹⁾汁作羹与食之。勿令食著骨，甚瘦人。〔嘉〕

（二）又，取腊月新死者一枚，油一大升，煎之使烂，绞去滓，重煎成膏。涂冻疮及折破疮。〔嘉〕

（1）味：《纲目》此下增“豉”字。

蚌（蚌蛤） 大寒

主大热，解酒毒，止渴，去眼赤。动冷热气。〔证〕

车 螯

(车螯)⁽¹⁾、蝓螯类，并不可多食之。〔证〕

(1) 车螯：陈藏器云“是大蛤”。为避免产生“车螯，即蝓螯类”的错误理解，在将药名提行之后，仍补以“车螯”二字于正文。

蚶⁽¹⁾ 温

(一) 主心腹冷气，腰脊冷风；利五藏，建胃，令人能食。每食了，以饭压之。不尔令人口乾⁽²⁾。〔嘉补〕

(二) 又云，温中，消食，起阳。味⁽³⁾最重。出海中，壳如瓦屋。〔嘉补〕

(三) 又云，蚶：主心腹腰肾冷风，可火上暖之，令沸，空腹食十数个，以饮压之，大妙⁽⁴⁾。〔嘉补〕

(四) 又云，无毒；益血色⁽⁵⁾。〔嘉补〕

(五) 壳：烧，以米醋三度淬后埋，令坏。醋膏丸，治一切血气、冷气、癥癖⁽⁶⁾。〔嘉补〕

(1) 蚶：《嘉祐》附注之药，云“新见陈藏器、萧炳、孟诜、日华子”。又，李时珍将《嘉祐》“蚶”条与《别录》“魁蛤”条合并。

(2) 每食……口乾：《纲目》引此条为：“温。凡食讫，以饭压之，否则令人口乾。”且注出“(萧)炳曰”。

(3) 味：《政和》作“时”。

(4) 又云……大妙：本条《政和》脱，中尾万三亦漏引。其中“饮”字恐“饭”之误。

(5) 益血色：《纲目》注出“日华”。

(6) 壳……癥癖：本条《纲目》注出“日华”，有所更改。

蛭⁽¹⁾

(一) 味甘，温，无毒。补虚，主冷利。煮食之，主妇人产后虚损。生海泥中，长二三寸，大如指，两头开⁽²⁾。〔嘉补〕

(二) 主胸中邪热、烦闷气。与服丹石人相宜。天行病后不可食⁽³⁾，切忌之。〔嘉补〕

(三) 又云，蛭：寒，主胸中烦闷邪气，止渴。须在饭食后，食之佳⁽⁴⁾。〔嘉补〕

(1) 蛭：《嘉祐》附注之药，云“新见陈藏器、萧炳、孟诜”。李时珍揉合部份引文，注出“嘉祐”。其余引文，又另注出处。

(2) 生海泥……两头开：《纲目》注出“藏器”。

(3) 天行……食：《纲目》注出“诜曰”。

(4) 蛭，寒……食之佳：此条《政和》脱，中尾万三亦未收。据《食疗本草》体例，一般药名下是有性无味，与本条相合。又与《嘉祐》引书顺序相符。故本条为孟诜原文的可能性大。

淡 菜⁽¹⁾ 温

(一) 补五藏，理腰脚气，益阳事。能消食，除腹中冷气，消痰癖气。亦可烧，令汁沸出食之。多食令头闷、目暗，可微利即止。北人多不识，虽形状不

典，而甚益人。〔嘉补〕

(二) 又云，温，无毒。补虚劳损，产后血结，腹内冷痛。治癥瘕，腰痛，润毛发，崩中带下。烧一顿令饱，大效。又名壳菜，常时频烧食即苦，不宜人。与少米先煮熟后，除肉内两边镬及毛了，再入萝卜，或紫苏、或冬瓜皮同煮，即更妙。〔嘉补〕

(1) 淡菜：《嘉祐》附注之药，云“新见孟诜、日华子”。《纲目》所引“诜曰”之文，属第二条，“日华子”之文，属第一条。但《嘉祐》“新补”所注孟诜当在前，又《食疗》药名下亦多不注有无毒等，故《纲目》此注恐误。

虾⁽¹⁾ 平

(一) 无须及煮色白者，不可食。〔嘉补〕

(二) 谨按⁽²⁾：小者生水田及沟渠中，有小毒。小儿患赤白游肿，捣碎傅之。〔嘉补〕

(三) 动风发疮疥⁽³⁾。(勿作鲊食之)⁽⁴⁾，鲊内者甚有毒尔。〔证·嘉补〕

(1) 虾：《嘉祐》附注之药，云“新见孟诜”。

(2) 谨按：此下当为张鼎之文，然《纲目》多注出“(孟)诜”。

(3) 动风发疮疥：据《证类》补。《纲目》注出“鼎曰”，且增“冷积”二字。

(4) 勿作鲊食之：诸本无，惟中尾万三注出《延寿类要》。与文义相合，今补。

蚘 蛇⁽¹⁾

(一) 膏：主皮肤⁽²⁾间毒气。〔嘉·证〕

(二) 肉：主瘟疫气。可作鲙食之。如无此疾及四月勿食之。〔嘉·证〕

(三) 胆⁽³⁾：主蠹疮痿，目肿痛，疳蠹。〔证〕

(四) 小儿疳痢，以胆灌鼻中及下部。〔证〕

(五) 除疳疮⁽⁴⁾，小儿脑热，水渍注鼻中。齿根宣露，和麝香末傅之。其胆难识，多将诸胆代之。可细切于水中，走者真也。又，猪及大虫胆亦走，迟于此胆。〔嘉〕

(1) 蚘蛇：《嘉祐》、《证类》均有引文，排列较乱，今按药用部份校合，重新排列。

(2) 肤：《嘉祐》作“肉”。今参《别录》有“膏……主皮肤风毒”一语，故从《证类》作“肤”。

(3) 胆：关于胆的条文，《纲目》化裁为：“杀五疳，水化灌鼻中，除小儿脑热；疳疮蠹漏，灌下部，治小儿疳痢；同麝香傅齿疳宣露孟诜。”

(4) 除疳疮：《纲目》此下有“辟瘟疫瘴气”，注出“孟诜”。

蛇 蛻 皮

主去邪，明目。治小儿一百二十种惊痢，寒热，肠痔，蛊毒，诸蠹恶疮，安胎。熬用之。〔证〕

蝮 蛇

(一) (胆)⁽¹⁾：主诸蠱。〔证〕

(二) 肉：疗癰，诸痿；下结气，除蛊毒。如无此疾者，即不假⁽²⁾食也。〔证〕

(1) 胆：《证类》无。今考《别录》，胆“主蠱疮”，故补此字。

(2) 假：“给与”之意。

田 螺 大寒

汁饮疗热、醒酒、压丹石。不可常食。〔证〕

海 月 平

(一) 主消痰，辟邪鬼毒。〔证〕

(二) 以生椒酱调和食之良，能消诸食，使人易饥。〔证〕

(三) 又，其物是水沫化之，煮时犹是水。入腹中之后，便令人不小便。故知益人也。〔证〕

(四) 又，有食之人，亦不见所损。此看之，将是有益耳。亦名以下鱼。〔证〕

食疗本草卷下

胡 麻⁽¹⁾

(一)(胡麻)：润五藏，主火灼。山田种，为四棱⁽²⁾。土地有异，功力同。休粮人重之。填骨髓，补虚气。〔证〕

(二)(青囊)：生杵汁，沐头⁽³⁾髮良。牛伤热亦灌之，立愈。〔证〕

(三)(胡麻油)：主瘡痂，涂之生毛髮。〔证〕

(1) 胡麻：本品与青囊(叶)、胡麻油、白油麻均为同一植物。除白油麻另立条外，余合并。

(2) 山田种，为四棱：此句前《纲目》有“沃地种者，八棱”。

(3) 头：《大观》脱。

白 油 麻⁽¹⁾

(一) 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。又，生嚼傅小儿头上诸疮良。久食抽人肌肉。生则寒，炒则热。〔嘉补〕

(二) 又，叶：捣和浆水，绞去滓，沐髮，去风

润髮。〔嘉补〕

(三) 其油：冷。常食所用也。无毒，发冷疾，滑骨髓，发藏腑渴，困脾藏，杀五黄，下三焦热毒气，通大小肠，治蛔心痛，傅一切疮疥癣，杀一切虫。取油一合，鸡子两颗，芒硝一两，搅服之，少时即泻，治热毒甚良。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。〔嘉补〕

(1) 白油麻：《嘉祐》新补药，云“见孟诜及陈藏器、陈士良、日华子”。《纲目》注出“孟诜”的条文均属第一条。

麻黄（麻子）

微寒

(一) 治大小便不通，髮落，破血，不饥，能寒。取汁煮粥，去五藏风，润肺，治关节不通，髮落，通血脉，治气。〔证〕

(二) 青叶：甚长髮。〔证〕

(三) 研麻子汁，沐髮即生长。〔证〕

(四) (消渴)⁽¹⁾：麻子一升捣，水三升，煮三、四沸，去滓冷服半升，日三，五日即愈。〔心〕

(五) 麻子一升，白羊脂七两，蜡五两，白蜜一合，和杵，蒸食之，不饥。〔证〕

(六) 《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。〔证〕

(七) 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。
〔证〕

(1) 消渴：据《医心》注云“孟诜食经消渴方”，补入主治。

饴 糖

(一) 饴糖：补虚，止渴，健脾胃气，去留血，补中。白者，以蔓菁汁煮，顿服之。〔嘉〕

(二) 主吐血，健脾。凝强者为良。主打损瘀血，熬令焦，和酒服之，能下恶血。〔证〕

(三) 又，伤寒大毒嗽，于蔓菁、薤汁中煮一沸，顿服之。〔证〕

大 豆 平⁽¹⁾

(一) 主霍乱吐逆。〔心〕

(二) 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。〔证〕

(三) 善治风毒脚气，煮食之，主心痛，筋挛，膝痛，胀满。杀乌头、附子毒。〔证〕

(四) 大豆黄屑：忌猪肉。小儿不得与炒豆食之。若食了，忽食猪肉，必壅气致死，十有八九。十岁以上者不畏也⁽²⁾。〔证〕

(五) (大豆)卷：蘘⁽³⁾长五分者，破妇人恶血，良。〔证〕

(六) 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。〔嘉〕

（又，生捣和饮，疗一切毒，服、涂之。）(4)
〔心〕

（七）谨按：煮饮服之，去一切毒气，除胃中热痹，伤中(5)，淋露，下淋血，散五藏结积内寒。和桑柴灰汁煮服(6)，下水鼓腹胀。〔心·嘉〕

（八）其豆黄：主湿痹，膝痛，五藏不足气，胃气结积，益气润肌肤。末之，收成炼猪膏为丸，服之能肥健人。〔嘉〕

（九）又，卒失音，生大豆一升，青竹筭(7)子四十九枚，长四寸，阔一分，和水煮熟，日夜二服，差。〔嘉〕

（十）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(8)。〔心·嘉〕

（1）平：此据《医心》。《嘉祐》作“寒”，《证类》作“微寒”。

（2）十有……不畏也：《政和》脱“者”、“也”二字。中尾万三误引本句作“年有八九十岁以上不畏”。

（3）蘖：嫩芽。《政和》误作“蘖”（酒曲）。

（4）又……涂之：本条和前条类似，附列于此。

（5）伤中：《嘉祐》原作“肠中”。今考《别录》当作“伤中”，故改“肠”为“伤”。

（6）服：《政和》作“之”。

（7）筭(suàn算)：筹码。此处作一定规格的青竹片。

(8) 阳道：《医心》作“阳事”，旁注：“交接事也”。

薏 苡 仁 平⁽¹⁾

去乾湿脚气，大验。〔嘉〕

(1) 平：此前原引有“性”字，据卷子体例略去。

赤 小 豆

(一) 和鲤鱼烂煮食之，甚治脚气及大腹水肿。别有诸治，具在鱼条中。散气，去关节烦热。令人心孔开，止小便数。菹、赤者并可食。〔证〕

(二) 止痢⁽¹⁾。暴痢后，气满不能食，煮一顿服之即愈。〔心·证〕

(三) (毒肿)⁽²⁾末赤小豆和鸡子白，薄之，立差。〔心〕

(四) (风搔隐疹)⁽³⁾：煮赤小豆，取汁停冷洗之，不过三、四。〔心〕

(1) 止痢：据《医心》卷十一“赤小豆”下小字注。

(2) 毒肿：本条出“孟诜食经毒肿方”。据此补主治。

(3) 风搔隐疹：本条出“孟诜食经风搔隐疹方”，据此补入主治。另《医心》又出“孟诜食经”一方，仅多“不过三四”四字，余同，今校合之。

青 小 豆 寒

疗热中，消渴，止痢，下胀满。〔心〕

酒⁽¹⁾

(一) 味苦。主百邪毒，行百药。当酒卧⁽²⁾，以扇扇，或中恶风。久饮伤神损寿。〔嘉〕

(二) 谨按：中恶疰杵⁽³⁾，热暖姜酒一碗，服即止。〔嘉〕

(三) 又，通脉，养脾气，扶肝⁽⁴⁾。陶隐居云：“大寒凝海，惟酒不冰”。量其热性故也。久服之，厚肠胃，化筋。初服之时，甚动气痢。与百药相宜。祇服丹砂人饮之，即头痛吐热。〔嘉〕

(四) 又，服丹石人，胸背急闷热者，可以大豆一升，熬令汗出，簸去灰塵，投二升酒中。久时顿服之，少顷即汗出差。朝朝服之，甚去一切风。妇人产后诸风，亦可服之。〔嘉〕

(五) 又，熬鸡屎如豆淋酒法作，名曰⁽⁵⁾紫酒。卒不语、口偏者，服之甚效。〔嘉〕

(六) 昔有人常服春酒，令人肥白矣。〔嘉〕

(七) 紫酒⁽⁶⁾：治角弓风。〔证〕

(八) 姜酒：主偏风中恶。〔证〕

(九) 桑椹酒：补五藏，明耳目。〔证〕

(十) 葱豉酒：解烦热，补虚劳⁽⁷⁾。〔证〕

(十一) 蜜酒：疗风疹。〔证〕

(十二) 地黄，牛膝，虎骨，仙灵脾，通草，大豆，牛蒡，枸杞等，皆可和酿作酒，在别方。〔证〕

(十三) 蒲桃子酿酒，益气调中，耐饥强志，取

藤汁酿酒亦佳。〔证〕

(十四) 狗肉汁酿酒，大补。〔证〕

(1) 酒：《纲目》在多种酒下，引有“诜曰”。然与《嘉祐》、《证类》的引文出入颇大，校不胜数。今择差异较大，甚至增添文字处，予以简注。

(2) 酒卧：此下《纲目》作“〔诜曰〕……醉卧当风，则成痼风。醉浴冷水成痛痹……。”为诸本所无。

(3) 症杵：《纲目》此下有“心腹冷痛”，诸本所无。

(4) 扶肝：《纲目》此下有“除风下气”，诸本未引，似将“日华子云”之文窜入。

(5) 白：中尾万三误作“白”。

(6) 紫酒：此下为《证类》所引。《纲目》在“集解”下缩合为：“〔诜曰〕酒有紫酒、姜酒、桑椹酒、葱豉酒、葡萄酒、蜜酒，及地黄、牛膝、虎骨、牛蒡、大豆、枸杞、通草、仙灵脾、狗肉等，皆可和酿作酒，俱各有方”。且增“戊戌酒”，云“〔诜曰〕大补元阳”，不见诸本。

(7) 补虚劳：《纲目》此下尚有“治伤寒头痛寒热，及冷痢肠痛，解肌发汗。并以葱根、豆豉浸酒煮饮”。亦不见于诸本。

粟 米

陈者止痢，甚压丹石热。颗粒小者是。今人间多不识耳。其梁米粒粗大，随色别之。南方多畲田⁽¹⁾种之。极易春，粒细，香美，少虚怯。祇为灰中种之，又不锄治故也。得北田种之，若不锄之，即草翳死；若锄之，即难春。都由土地使然耳。但取好地，肥瘦

得所由，熟犁。又细锄，即得滑实。〔嘉〕

(1) 畚田：开垦了三年的熟田。

秣 米

(一) 其性平。能杀疮疥毒热。拥五藏气，动风⁽¹⁾，不可常食。北人往往有种者，代米作酒耳。〔嘉〕

(二) 又，生捣和鸡子白，傅毒肿良。〔嘉〕

(三) 根：煮⁽²⁾作汤，洗风。〔嘉〕

(四) 又，米一石，曲三升⁽³⁾，和地黄一斤，茵陈蒿一斤，炙令黄，一依酿酒法。服之治筋骨挛急。〔嘉〕

(1) 动风：《纲目》此下增有“迷闷人”三字。

(2) 煮：《大观》作“主”。

(3) 升：《政和》作“斗”。

穞 麦

主轻身，补中。不动疾。〔嘉〕

粳 米 平

(一) 主益气，止烦(止)⁽¹⁾泄。其赤则粒大而香，不禁水停。其黄绿即实中。〔嘉〕

(二) 又，水渍有味，益人。都大⁽²⁾新熟者，动气。经再年者，亦发病。江南贮仓人皆多收水稻⁽³⁾。其水稻宜人，温中益气，补下元。烧之去芒。舂舂米食之，即不发病耳。〔嘉〕

(三) 仓粳米：炊作乾饭食之，止痢。又补中益气，坚筋骨⁽⁴⁾，通血脉，起阳道。〔嘉·证〕

(四) 北人炊之于甕中，水浸令酸，食之暖五藏六腑之气⁽⁵⁾。〔嘉·证〕

(五) 久陈者，蒸作饭，和醋封毒肿，立差⁽⁶⁾。
〔嘉〕

(又，毒肿恶疮：久陈者，蒸作饭，和酢封肿上，立差。)〔证〕

(六) 又，研服之，去卒心痛。〔嘉〕

(七) 白⁽⁷⁾粳米汁：主心痛，止渴，断热毒痢。
〔嘉〕

(八) 若常食乾饭，令人热中，唇口乾。不可和苍耳食之，令人卒心痛，即急烧仓米灰，和蜜浆服之，不尔即死。不可与马肉同食之，发痼疾。〔嘉〕

(九) 淮泗之间米多。京都、襄州土粳米亦香，坚实。又，诸处虽多，但充饥而已。〔证〕

(十) 性寒。拥诸经络气，使人四肢不收，昏昏饶睡。发风动气，不可多食。〔心脞〕

(1) 止：原脱，据《别录》补。

(2) 都大：《纲目》作“大抵”。

(3) 火稻：《纲目》释曰：“烧山地为畲田，种旱稻者，谓之火米。”然据本条下文，又似为“烧之去芒”者。

(4) 骨：《嘉祐》脱，据《证类》补。

(5) 北人……之气：本条《嘉祐》引于“粳米”下，《证类》引于“陈廩米”下，几全同，仅《嘉祐》脱“于”、“之”二字。

(6) 久陈……立差：本条与此下括号中文当出一源。

(7) 白：《政和》误作“曰”。

青 梁 米

(一) 以纯苦酒一斗渍之，三日出，百蒸百暴，好裹藏之。远行一飧⁽¹⁾，十日不饥。重飧，四百九十日不饥。〔嘉〕

(二) 又方，以米一斗，赤石脂三斤，合以水渍之，令足相淹。置于暖处二三日。上青⁽²⁾白衣，捣为丸，如李大。日服三丸，不饥。〔嘉〕

(三) 谨按：《灵宝五符经》中，白鲜米九蒸九暴，作辟谷粮。此文用青梁米，未见有别出处。其米微寒，常作饭食之，涩于黄，如⁽³⁾白米，体性相似。〔嘉〕

(1) 飧：同“餐”。

(2) 青：《政和》作“清”。

(3) 如：《政和》脱。

白 梁 米

(一) 患胃虚并呕吐食及⁽¹⁾水者，用米汁二合，生姜汁一合，和⁽²⁾服之。〔心·嘉〕

(二) 性微寒。除胸膈中客热，移易⁽³⁾五藏气，续筋骨。此北人长食者是，亦堪作粉。〔心·嘉〕

(1) 及：《医心》脱，据《嘉祐》补。

(2) 和：《嘉祐》脱，据《医心》补。

(3) 易，《嘉祐》脱，据《医心》补。

黍 米 寒⁽¹⁾

(一) 患鼈瘦者，以新熟赤黍米，淘取泔汁，生服一升，不过三两度愈。〔嘉〕

(二) 谨按：性寒，有少毒。不堪久服，昏五藏，令人好睡⁽²⁾。仙家重此。作酒最胜余米⁽³⁾。〔嘉〕

(三) 又，烧为灰，和油涂杖疮，不作瘰，止痛。〔嘉〕

(四) 不得与小儿食之，令儿⁽⁴⁾不能行。若与小猫、犬食之，其脚便蹇曲，行不正。缓人筋骨，绝血脉。〔心·嘉〕

(五) 合葵菜食之，成痼疾。于黍米中藏乾脯通⁽⁵⁾。《食禁》云：牛肉不得和黍米、白酒食之，必生寸白虫。〔证〕

(六) 黍之茎穗⁽⁶⁾：人家用作提拂，以将扫地。食苦瓠毒，煮汁饮之即止。〔证〕

(七) 又，破提扫煮取汁，浴之去浮肿。〔证〕

(八) 又，和小豆羹汁，服之下小便。〔证〕

(1) 寒：《嘉祐》原作“性寒”，据卷子体例，去“性”字，列于药名后。李时珍认为黍性温，“孟氏谓其性寒，非矣”。

(2) 不堪……好睡：中尾万三疑《医心》引梗米条的“膳玄子张云”一段文原属黍条。因此二条文字出入较大，未予合并，可参见梗米第十条。

(3) 米，《政和》作“粮”。

(4) 令儿：“儿”字《嘉祐》、《医心》原脱。据《医心》书后原校注云“仁和寺本令下有儿字”，今补。

(5) 通：在本句义不明，疑为“適”之误。

(6) 黍之茎穗：以下三条，原见稷条《证类》所引。文前有“黍”名，移于此。《纲目》引作“〔诜曰〕醉卧黍穰，令人生疔。人家取其茎穗作提拂扫地，用以煮汁入药，更佳”。

稷⁽¹⁾

(一) 益气，治诸热，补不足⁽²⁾。〔心·嘉〕

(二) 山东多食。服丹石人发热，食之热消也。发三十六种冷病气。八谷之中，最为下苗。黍乃作酒，此乃作饭，用之殊途。〔嘉〕

(三) 不与瓠子同食，令冷病发。发即黍酿⁽³⁾汁，饮之即差⁽⁴⁾。〔嘉〕

(1) 稷：《证类》于此药下引“黍之茎穰……”，已移于黍条。

(2) 益气……不足：本条《嘉祐》简作“益诸不足”。

(3) 酿：《纲目》作“穰”。

(4) 即差：此下《纲目》有“又不可与附子同服”，恐系将日华子“不可与川附子同服”一语窜入《食疗》。

小 麦 平

(一) 养肝气，煮饮服之良。服之止渴⁽¹⁾。〔嘉·证〕

(二) 又云，麵有热毒者，为多是陈黧之色⁽²⁾。〔嘉·证〕

(三) 又,为磨中石末在内,所以有毒,但杵食之即良。〔证〕

(四) 又宜作粉食之,补中益气,和五藏,调经络,续气脉⁽³⁾。〔嘉·证〕

(五) 又,炒粉一合,和服断下痢。〔嘉〕

(六) 又,性主伤折,和醋蒸之,裹所伤处便定。重者,再蒸裹之,甚良。〔嘉〕

(1) 养肝……止渴:《嘉祐》仅引“服之止渴”,今并于此条。

(2) 又云……之色:本条《嘉祐》作“又作面有热毒,多是陈裹之色。”

(3) 又宜……气脉:此条《嘉祐》简作:“作粉,补中益气,和五藏,调脉。”

大 麦

(一) 久食之,头发不白。和针沙、没石子等染发黑色。〔嘉〕

(二) 暴食之,(亦稍似)令脚弱,为(下气及)腰肾间气故也。久服即好,甚宜人⁽¹⁾。〔心·嘉〕

(三) 熟即益人,带生即冷,损人。〔嘉〕

(1) 暴食……宜人:本条取《医心》为主,以《嘉祐》校补。括号中文为《医心》脱,今补。

麴⁽¹⁾

(一) 味甘,大暖。疗藏腑中风气,调中下气,开胃

消宿食。主霍乱，心膈气，痰逆。除烦，破癥结⁽²⁾及补虚，去冷气，除肠胃中塞、不下食。令人有颜色。六月作者良，陈久者入药。用之当炒令香。〔嘉补〕

(二) 六畜食米胀欲死者，煮麴汁灌之，立消。落胎，并下鬼胎。〔嘉补〕

(三) 又，神麴，使，无毒。能化水谷，宿食，瘕气。健脾暖胃。〔嘉补〕

(1) 麴：《嘉祐》新补药，云“见陈藏器，孟诜，萧炳，陈士良、日华子”。《纲目》将此药条文分属诸家。其中注有“吴瑞”（元代人）及“药性论”，前者大误，后者与《嘉祐》原注亦不合。

(2) 主霍乱……癥结：此十三字《纲目》注出“孟诜”。

荞 麦⁽¹⁾ 寒

(一) 难消，动热风。不宜多食。〔心〕

(二) 虽动诸病，犹压丹石。能练五藏滓秽⁽²⁾，续精神⁽³⁾。其叶可煮作菜食，甚利耳目，下气。其莖(茎)为灰，洗六畜疮疥及马扫蹄⁽⁴⁾至神。〔心悟〕

(荞 麦)

(三) 味甘平，寒，无毒。实肠胃，益气力，久食动风，令人头眩。和猪肉食之，患热风，脱人眉须。虽动诸病，犹挫丹石。能鍊五藏滓秽，续精神。作饭与丹石人食之，良。其饭法：可蒸使气馏，于烈日中暴，令口开，使春取人⁽⁵⁾作饭。叶作茹食之，下气，利耳目。多食即

微泄。烧其穰作灰，淋洗六畜疮，并驴马躁蹄。〔嘉补〕

(1) 荞麦：《嘉祐》新补药，云“见陈藏器、孟诜、萧炳、陈士良、日华子”。另《医心》引“孟诜”及“晤玄子张”各一条，与《嘉祐》条文部分吻合。困难区分诸家原文，故附《嘉祐》文于后。

(2) 滓秽：《医心》原校注云：“五藏滓：仁和寺本滓下有秽字。”与《嘉祐》校之，“秽”字当存，今补。

(3) 续精神：《医心》原校注云：“仁和寺本无此三字。”今校以《嘉祐》，此三字当存。

(4) 马扫蹄：《医心》原校注云：“仁和寺本无此三字。《证类》作‘驴马躁蹄’四字。‘扫’：《医心》旁注：‘一作摇。’”

(5) 春取人：“春”，《大观》、《政和》均误作“春”，今改。人，通仁。

藟 豆(扁豆) 微寒

(一) 主呕逆，久食头不白。患冷气人勿食。
〔证〕

(二) 疗霍乱吐痢不止，末和醋服之，下气。
〔嘉〕

(三) 其叶治瘕，和醋煮。理转筋，叶汁醋服效⁽¹⁾。
〔证〕

(四) 又，吐痢后转筋，生捣叶一把，以少酢浸，取⁽²⁾汁服之，立差。〔嘉〕

(五) 其豆如菉豆，饼食亦可。〔嘉〕

(1) 理转筋……效：本条恐为第四条简略而成。

(2) 取：《政和》脱，据《大观》补。

豉

(一) 能治久盗汗患者，以二⁽¹⁾升微炒令香，清酒三升渍。满三日取汁，冷暖任人服之，不差。更作三两剂即止。〔嘉〕

(二) 陕府豉汁甚胜于常豉。以大豆为黄蒸，每一斛加盐四升，椒四两，春三日，夏二日，冬五日即成。半熟，加生姜五两，既洁且精，胜埋于马粪中。黄蒸，以好豉心代之。〔证〕

(1) 二：《政和》作“一”。

菹豆⁽¹⁾ (绿豆) 平

(一) 诸食法，作饼炙食之佳。〔嘉〕

(二) 谨按：补益，和五藏，安精神，行十二经脉。此最为良。今人食，皆挹去皮，即有少拥⁽²⁾气。若愈病，须和皮，故不可去。〔嘉〕

(三) 又，研汁煮饮服之，治消渴。〔嘉〕

(四) 又，去浮风，益气力，润皮肉。可长食之。〔嘉〕

(1) 菹豆：《大观》作“豆苗”。

(2) 拥：《大观》作“许”。

白 豆⁽¹⁾

平，无毒。补五藏，益中，助十二经脉，调中⁽²⁾，暖

肠胃。叶：利五藏，下气。嫩者可作菜食。生食之亦妙⁽³⁾，可常食。〔嘉补〕

(1) 白豆：《嘉祐》新补药，云“见孟诜及日华子”。

(2) 中：《大观》作“和”。

(3) 妙：《政和》作“佳”。

醋(酢酒)

(一) 多食损人胃。消诸毒气，煞邪毒⁽¹⁾。能治妇人产后血气运：取美清醋，热⁽²⁾煎，稍稍含之即愈。

〔心·嘉〕

(二) 又，人口有疮，以黄蘗皮醋渍，含之即愈。

〔嘉〕

(三) 又，牛⁽³⁾马疫病，和灌之。〔嘉〕

(四) 服诸药，不可多食。不可与蛤肉同食，相反。

〔嘉〕

(五) 又，江外人多为米醋，北人多为糟醋。发诸药，不可同食。〔嘉〕

(六) (酢)研青木香服之，止卒心痛、血气等⁽⁴⁾。

〔心·嘉〕

(七) 又，大黄涂肿，米醋飞丹用之。〔嘉〕

(八) 治疮癖，醋煎大黄，生者甚效。〔证〕

(九) 用米醋佳，小麦醋不及。糟多妨忌⁽⁵⁾。大麦醋，微寒。余如小麦(醋)⁽⁶⁾也。〔证〕

(十) 气滞风壅，手臂、脚膝痛：炒醋糟裹之，三两易，当差。人食多，损腰肌藏。〔证〕

(1) 煞邪毒：《嘉祐》脱，据《医心》补。“邪”，原作“耶”。

(2) 热：《大观》脱。

(3) 牛：《大观》作“治”。

(4) 研青木香……血气等：本条《医心》作：“孟诜食经治心痛方：酢研青木香服之。”据此补“酢”字。

(5) 糟多妨忌：《纲目》作“糟醋为多妨忌也”，又增“大麦醋良”四字。

(6) 醋：诸本无，据文义补。

糯米⁽¹⁾ 寒

(一) 使人多睡。发风，动气，不可多食。〔嘉〕

(二) 又，霍乱后吐逆不止，清水研一碗，饮之即止。〔嘉〕

(1) 糯米：此药《嘉祐》引于“稻米”之下。

酱

(一) 主火毒，杀百药。发小儿无辜⁽¹⁾。〔证〕

(二) 小麦酱：不如豆。〔证〕

(三) 又，榆仁酱：亦辛美，杀诸虫，利大小便，心腹恶气。不宜多食。〔证〕

(四) 又，茺荑酱：功力强于榆仁酱。多食落发。〔证〕

(五) 麋、雉⁽²⁾、兔、及鱧鱼酱，皆不可多食。为陈久故也。〔证〕

(1) 发小儿无辜：《纲目》此下增“生痰动气。妊娠合雀

肉食之，令儿面黑。”后一句似移自《杨氏产乳方》。

(2) 雉：《大观》脱。《纲目》在“雉”前多“鹿”字。

葵(冬葵) 冷

(一) 主疳疮生身面上、汁黄者：可取根作灰，和猪脂涂之。〔嘉〕

(二) 其性冷，若熟食之，亦令人热闷⁽¹⁾。甚动风气。久服丹石人时吃一顿，佳也。〔心·嘉〕

(三) 冬月，葵菹⁽²⁾汁。服丹石人发动，舌乾咳嗽，每食后饮一盏，便卧少时。〔嘉〕

(四) 其子，患疮者吞一粒，便作头。〔嘉〕

(五) 主患肿未得⁽³⁾头破者，三日后，取葵子二百⁽⁴⁾粒，吞之，当日疮头开。〔证〕

(六) 女人产时，可煮，顿服之佳。若生时困闷，以子一合，水二升，煮取半升，去滓顿服之，少时便产⁽⁵⁾。〔嘉〕

(又，凡有难产，若生未得者，取一合捣破，以水二升，煮取一升已下，只⁽⁶⁾可半升，去滓顿服之，则小便与儿便出。切须在意，勿上厕。昔有人如此，立扑儿入厕中。)〔证〕

(七) 又，(苗叶)⁽⁷⁾细剉，以水煎服一盏食之，能滑小肠。〔证〕

(八) (叶)：女人产时，煮一顿食，令儿易生。〔证〕

(九) (根)：天行病后，食一顿，便失明。〔证〕

(十) 吞钱不出, (根) 煮汁, 冷饮之, 即出。〔证〕

(十一) 无蒜勿食。四季月⁽⁸⁾食生葵, 令饮食不消化, 发宿疾。〔证〕

(十二) 又, 霜葵生食, 动五种留饮⁽⁹⁾。黄葵尤忌。〔证〕

(1) 若热……热闷: “亦”字《政和》脱。本句《医心》作: “若热者食之, 亦令热闷。”

(2) 菹: 同“菹”(zū), 即酢菜, 腌菜。

(3) 得: 《大观》作“有”。

(4) 二百: 《政和》作“一百”。

(5) 女人……便产: 本条与其下括号中《证类》所引内容相同, 文字有出入, 亦并列。

(6) 只: 《大观》作“日”。

(7) (苗叶): 按本条及第八、九、十条原未示药用部分, 今考诸《药性论》及《本草图经》近似方, 分别补以药用部位(见各条括号中文)。

(8) 四季月: 四时之季月, 即农历三月、六月、九月、十二月。

(9) 五种留饮: “五”, 《大观》作“三”。此下《纲目》注出“孟诜”之文尚有: “吐水。凡服百药, 忌食其心, 心有毒也。黄背紫茎者, 勿食之。不可合鲤鱼黍米酢食, 害人。”

苋 (苋菜)

(一) 补气, 除热。其子明目。九月霜后采之。〔嘉〕

(二) 叶⁽¹⁾: 食亦⁽²⁾动气, 令人烦闷, 冷中损腹。

〔嘉·证〕

(三) 不可与鳖肉同食，生鳖瘕。又取鳖甲如豆片大者，以菟菜封裹之，置于土坑内，上以土盖之，一宿尽变成鳖儿也。〔证〕

(四) 又，五月五日采菟菜和马齿苋为末，等分，调与妊娠，服之易产。〔证〕

(1) 叶：本条及第三条，《纲目》注出“鼎曰”。

(2) 食亦：“食”字《嘉祐》脱，“亦”字《证类》脱。

胡 荽 平

(一) 利五藏，补筋脉。主消谷能食。若食多，则令人多忘⁽¹⁾。〔心·证〕

(二) 又，食着诸毒肉，吐、下血不止，顿瘳⁽²⁾黄者：取净胡荽子一升，煮使⁽³⁾腹破，取汁停冷，服半升，一日一夜二服即止。〔证〕

(三) 又，狐臭蟹齿病人不可食，疾更加。久冷人食之，脚弱。患气，弥不得食。〔证〕

(四) 又，不得与斜⁽⁴⁾蒿同食。食之⁽⁵⁾令人汗鼻⁽⁶⁾，难差。〔证〕

(五) 不得久食，此是薰菜，损人精神。〔证〕

(六) 秋冬捣子，醋煮熨肠头出，甚效。〔证〕

(七) 可和生菜食，治肠风。热饼裹食甚良。〔证〕

(八) 利五藏不足，不可多食，损神⁽⁷⁾。〔心语〕

(胡 荽)⁽⁸⁾

(九) 味辛温一云微寒，微毒。消谷，治五藏，补不

足，利大小肠，通小腹气，拔四肢热，止头痛，疗沙疹、豌豆疮不出，作酒歠之立出。通心窍，久食令人多忘。发腋臭、脚气。〔嘉补〕

（十）根：发痼疾。〔嘉补〕

（十一）子：主小儿秃疮，油煎傅之。亦主蛊、五痔及食肉中毒下血：煮，冷取汁服。并州人呼为“香荑”。入药炒用。〔嘉补〕

（1）主消……多忘：《医心》简作：“食之消谷。久食之多忘。”

（2）瘡：《政和》作“痞”，胡葱条同类方此字作“瘡”。恐“瘡”即“瘡”也。

（3）使：《政和》误作“食”。

（4）斜：或作“邪”，见邪蒿条。

（5）之：《大观》脱。

（6）鼻：同“臭”。

（7）利五脏……损神：本条与《证类》所引胡葱条“谨按”之后的内容多相合。

（8）胡荑：以下三条为《嘉祐》新补，云“见孟诜、陈藏器、陈士良、日华子”。

邪蒿⁽¹⁾

味辛，温，平，无毒。似青蒿细软⁽²⁾。主胸膈中臭烂恶邪气。利肠胃，通血脉，续不足气。生食微动风气，作羹食良。不与胡荑同食，令人汗臭气。〔嘉补〕

(1) 邪蒿：《嘉祐》新补药，云“见孟诜、陈藏器、萧炳、陈士良、日华子。”

(2) 似青蒿细软：《纲目》引作“〔藏器曰〕邪蒿根、茎似青蒿而细软”。此句以下文字，《纲目》均引作〔诜曰〕或“孟诜”。

同蒿⁽¹⁾ 平

主安心气，养脾胃，消水饮。又，动风气，熏人心，令人气满，不可多食。〔嘉补〕

(1) 同蒿：《嘉祐》新补药，云“见孟诜、陈藏器、萧炳、陈士良、日华子。”《纲目》此药条下未引《食疗》，将正文内容分别注出“思邈”及“禹锡曰”。

罗勒⁽¹⁾

(一) 味辛，温，微毒。调中消食，去恶气，消水气，宜生食。又，疗齿根烂疮，为灰用甚良。不可过多食，壅关节，涩荣卫，令血脉不行。又，动风发脚气。患喉，取汁服半合，定。冬月用乾者煮之。〔嘉补〕

(二) 子：主目瞽及物入目，三五颗致目中，少顷当湿胀，与物俱出。又，疗风赤眵泪。〔嘉补〕

(三) 根：主小儿黄烂疮，烧灰傅之佳。北人呼为“兰香”，为石勒讳也。〔嘉补〕

(1) 罗勒：《嘉祐》新补药，云“见孟诜、陈藏器、萧炳、陈士良、日华子。”《纲目》此药无注出“孟诜”之文。

石胡荽⁽¹⁾ 寒

无毒。通鼻气，利九窍，吐风痰，不任食。亦去瞽，

熟授内鼻中，翳自落。俗名“鹅不食草”。〔嘉补〕

(1) 石胡荽：《嘉祐》新补药，云“见孟诜、陈藏器、苏颂、陈士良、日华子。”《纲目》在此药名下引有“疗痔病。诜”，不见于《嘉祐》新补正文。

蔓菁（芜菁）温

(一) 消食⁽¹⁾，下气，治黄疸，利小便。根主消渴，治热毒风肿。食，令人气胀满。〔嘉·证〕

(二) 其子：九蒸九暴，捣为粉，服之长生。压油，涂头，能变蒜发。〔嘉〕

(三) 又，研子入面脂，极去皱。〔嘉〕

(四) 又，捣子，水和服，治热黄、结实不通，少顷当泻一切恶物，沙石草发并出。又利小便。〔嘉〕

(五) 又，女子妬乳肿，取其根生捣后，和盐醋浆水煮，取汁洗之，五、六度差。又捣和鸡子白封之，亦妙。〔嘉〕

(1) 消食：《证类》脱，据《嘉祐》补。

冬 瓜⁽¹⁾ 寒

(一) 右主治小腹水鼓胀。〔卷〕

(二) 又，利小便，止消渴。〔卷〕

(三) 又，其子：主益气耐老，除心胸气满⁽²⁾，消痰止烦。〔卷·嘉·证〕

(四) 又，冬瓜子七升，(以)绢袋盛(之)，投三沸汤中，须臾(出)，曝乾⁽³⁾，又内汤中，如此三度乃止。曝

乾。与清⁽⁴⁾苦酒浸之⁽⁵⁾一宿，曝乾为末，服之方寸匕，日二服⁽⁶⁾，令人肥悦。〔卷·嘉·证〕

(五) 又，明目，延年不老。〔卷·嘉〕

(六) 案经：压丹石，去头面热风⁽⁷⁾。〔卷·心
脉·嘉〕

(七) 又，热发者服之良。患冷人勿食之，令人益瘦⁽⁸⁾。〔卷·嘉〕

(八) 取冬瓜一颗，和桐叶与猪食之。一冬更不食诸物，（自然不饥），其猪肥长三、四倍矣⁽⁹⁾。
〔卷·证〕

(九) 又，煮食之，能鍊五藏精细。欲得肥者，勿食之，为下气。欲瘦小轻健者，食之甚健人⁽¹⁰⁾。〔卷·证〕

(十) 又，冬瓜人三（五）升，退去皮壳，（捣）为丸⁽¹¹⁾。空腹及食后各服廿丸，令人面滑静如玉⁽¹²⁾。可入面脂中用。〔卷·嘉〕

(1) 冬瓜：《嘉祐》在白冬瓜、白瓜子条下分别引文。

(2) 心胸气满：“心胸”，《嘉祐》作“胸心”；“气”字《嘉祐》、《证类》均脱。

(3) 冬瓜子……曝乾：括号中文卷子脱，据《嘉祐》补。“七升”之下，《证类》云：“下同白瓜条”，未引全方。

(4) 清：卷子作“滑”。

(5) 之：《嘉祐》作“经”。

(6) 服之……二服：此句《嘉祐》作“日服之方寸匕”。

(7) 压……热风：“压”字前《医心》有“食之”二字。

“风”字《医心》、《嘉祐》均脱。

(8) 热发……益瘦：《嘉祐》本条简作：“热者食之佳，冷者食之瘦人。”

(9) 一冬……倍矣：此句《证类》作“一冬更不要与诸物食，自然不饥，长三四倍矣。”据此补卷子所脱“自然不饥”四字。

(10) 煮食……健人：本条《证类》作：“煮食之，练五脏，为下气故也。欲得瘦轻健者，则可长食之；若要肥，则勿食。”

(11) 冬瓜入……为丸：此句《嘉祐》作：“又取子三五升，退去皮，捣为丸”。据此补卷子所脱“五”、“捣”二字。

(12) 空腹……如玉：《嘉祐》作：“空腹服三十丸，令人白净如玉。”

濮 瓜⁽¹⁾

孟诜说：肺热消渴，取濮瓜去皮，每食后嚼吃三二两，五七度良。〔证〕

(1) 濮瓜：本条《证类》引附白冬瓜条下，卷子无，今另立条。

甜 瓜⁽¹⁾ 寒⁽²⁾

(一) 右止渴，(益气)⁽³⁾，除烦热，多食令人阴下痒湿⁽⁴⁾，生疮。〔卷·证〕

(二) 又，发痒黄，动宿冷病，患癥瘕人不可食瓜⁽⁵⁾。(若食之饱胀，入水自消。)〔卷·心·证〕

(三) 其瓜蒂：主治身面四肢浮肿，杀蛊⁽⁶⁾，去鼻中息肉，阴痒黄及急黄⁽⁷⁾。〔卷·证〕

(四) 又，生瓜叶：捣取汁，治人头不生毛髮者，涂之即生⁽⁸⁾。〔卷·证〕

(五) 案经：多食令人羸瘦虚弱，脚手少力⁽⁹⁾。其子热，补中焦，宜人。其肉止渴，利小便，通三焦间拥塞气。〔卷·证〕

(六) 又方，瓜蒂七枚，丁香七枚，（小豆七粒），捣为末，吹（黑豆许于）鼻中，少时治癰气，黄汁即出，差⁽¹⁰⁾。〔卷·证〕

(七) 又，补中打损折，碾末酒服去瘀血，治小儿疳。《龙鱼河图》云：瓜有两鼻者杀人；沉水者杀人；食多饱胀，可食盐，化成水⁽¹¹⁾。〔证〕

（甜 瓜）⁽¹²⁾

(八) 寒，有毒。止渴，除烦热，多食令人阴下湿痒，生疮。动宿冷病，发虚热，破腹。又，令人羸瘦弱，脚手无力。少食即止渴，利小便，通三焦间拥塞气。兼主口鼻疮。〔嘉补〕

(九) 叶：治人无髮，捣汁涂之即生。〔嘉补〕

(1) 甜瓜：《证类》引列瓜蒂条下，文序与卷子大异。《嘉祐》“新补”虽简，然文序与卷子同。今取卷子为正文，以他书校补。《嘉祐》“新补”文附于后。

(2) 寒：《嘉祐》新补此下有“有毒”二字，《证类》文中亦记“瓜有毒”。按本品瓜蒂有毒，其肉无毒。

(3) 益气：卷子脱。《证类》引二字于“止渴，除烦热”之间，今补。

(4) 痒湿：《证类》、《嘉祐》新补均作“湿痒”。

(5) 发痒……食瓜：痒，卷子作“痹”。按本条《证类》作：“动宿冷病，痼癖人不可食之。若食之饱胀，入水自消。”后一句卷子脱，今补。又《医心》白瓜子条云：“寒，多食发痒黄，动宿冷病。又痼癖人不可多食之。”此条不见于卷子冬瓜条，而与本条同，乃《医心》误书药名必矣。

(6) 蛊：卷子、《大观》均作“虫”。参《本经》瓜蒂主治，从《政和》作“蛊”。

(7) 阴痒黄及急黄：《证类》作：“痼黄黄疸及暴急黄。”

(8) 生瓜叶……即生：本条《证类》作：“叶生捣汁生掇。”

(9) 羸掇虚弱，脚手少力：《证类》、《嘉祐》“新补”均将“羸掇”作“掇掇”，“少力”作“无力”。掇掇：忧愁貌。

(10) 又方……即出，差：本方《证类》作：“取瓜蒂、丁香各七枚，小豆七粒，为末，吹黑豆许于鼻中，少时黄水出，差。”据此补入卷子所脱“小豆七粒”、“黑豆许于”八字。又，“痼气”，《敦煌石室碎金》录作“痼气”。

(11) 补中打……化成水：本条卷子无。化水，《政和》作“花水”。又，《纲目》引时每有增删，如本条引作“……龙鱼河图云：凡瓜有两鼻、两蒂者，杀人。五月瓜沉水者，食之得冷病，终身不瘥。九月被霜者，食之冬病寒热。与油饼同食，发病。”

(12) 甜瓜：以下两条为《嘉祐》新补，云“见《千金方》及孟诜、陈藏器、日华子”。

胡 瓜⁽¹⁾ 寒

(一) 不可多食，动风及寒热。又发疮疔，兼积瘀血⁽²⁾。〔卷·心〕

(二) 案：多食令人虚热上气，生百病，消人阴，发疮(疥)，及发疔气，及脚气，损血脉。天行后不可食⁽³⁾。〔卷·心脬〕

(三) 小儿食，发痢，滑中，生疳⁽⁴⁾虫。〔卷〕

(四) 又，不可和酪⁽⁵⁾食之，必再发。〔卷〕

(五) 又，捣根傅胡刺毒肿⁽⁶⁾，甚良。〔卷〕

(胡 瓜)

(六) 叶：味苦，平，小毒，主小儿闪癖：一岁服一叶，已上斟酌与之。生掇绞汁服，得吐、下。〔嘉补〕

(七) 根：捣傅胡刺毒肿。〔嘉补〕

(八) 其实⁽⁷⁾：味甘，寒，有毒。不可多食，动寒热，多疔病，积瘀热，发疔气，令人虚热上逆，少气，发百病及疮疥，损阴血脉气，发脚气。天行后不可食。小儿切忌，滑中，生疳虫。不与醋同食。北人亦呼为黄瓜，为石勒讳，因而不改。〔嘉补〕

(1) 胡瓜：《医心》所引“孟诜”及“脬玄子张”条文与卷子吻合。另本品为《嘉祐》新补药，云见孟诜等，文附于后。

(2) 不可……瘀血：《医心》简作：“孟诜云：寒，不可多食，动寒热，发疔病。”

(3) 案……不可食：本条《医心》作：“晤玄子张云：发疮气，~~聚~~百病，消人阴，发诸疮疥，发脚气，天行后卒不可食之，~~再~~再发。”据此兼参《嘉祐》新补，补入卷子所脱“疥”字。

(4) 疳，原作“甘”，据《嘉祐》新补改。

(5) 醋：《嘉祐》新补作“醋”。

(6) 摘根傅胡刺毒肿：此句《纲目》误注“大明”（日华子）。

(7) 其实：《政和》误作“贯”。

越 瓜 案

(一) 右主治利阴阳，益肠胃，止烦渴，不可久食，~~发痢~~⁽¹⁾。〔卷·心〕

(二) 案：此物动风。虽止渴，能发诸疮。令人虚，脚弱，虚不能行（立）⁽²⁾。小儿夏月不可与食，成痢，发虫，令人腰脚冷，脐下痛⁽³⁾。〔卷·心·证〕

(三) 患时疾后不可食⁽⁴⁾。〔卷·证〕

(四) 不得和牛乳及酪食之。〔卷〕

(五) 又，不可空腹和醋食之，令人心痛。〔卷〕

(1) 右主……发痢：本条《医心》有省略，脱“阴”、“烦”、“发痢”等字。

(2) 此物……行立：本条《医心》简作：“动气，虽止渴，仍发诸疮。令虚，脚不能行立”。“立”字卷子脱，今补。《证类》节引本条为：“又发诸疮，令人虚弱”。

(3) 令人……下痛：此句《证类》作：“冷中，常令人脐下为癥痛。”

(4) 患……不可食：《证类》作“又天行病后不可食”。

芥

(一) 主欬逆下气，明目，去头面风。大叶者良。煮食之亦⁽¹⁾动气，犹胜诸菜。生食发丹石，不可多食。〔卷·心·嘉〕

(二) 其子：微熬研之，作酱香美，有辛气，能通利五藏。〔证〕

(三) 其叶不可多食。又，细叶有毛者杀人。〔证〕

(1) 亦：《证类》无，据《嘉祐》补。

萝卜（莱菔）^{冷⁽¹⁾}

(一) 利五藏，轻身益气。〔心·嘉〕

(二) 根：消食下气。甚利关节，除五藏中风，练五藏中恶气。服之令人白净肌细⁽²⁾。〔心·嘉〕

(1) 冷：《嘉祐》此前有“性”字。

(2) 服之……肌细：此句见《嘉祐》。《医心》简作“令人白净”。

菘菜^温

(一) 治消渴。又发诸风冷。（腹中冷病者不服。）有热者服之⁽¹⁾，亦不发病，即明其（菜）⁽²⁾性冷。《本

草》云“温”，未⁽³⁾解。〔心·证〕

(二) 又，消食，亦少下气。〔证〕

(三) 九英菰，出河西，叶极⁽⁴⁾大，根亦粗长。和羊肉甚美。常食之，都不见发病。其冬月作菹，煮作羹食之，能消宿食，下气治嗽。诸家商略，性冷，非温。恐误也。〔证〕。

(四) 又，北无菰菜，南无茱萸。其蔓 菁子，细；菜⁽⁵⁾子，粗也。〔证〕

(1) 腹中……服之：括号中文《证类》脱，据《医心》补。“热者服”：《医心》作“热人食”。

(2) 菜：《证类》脱，据《医心》补。

(3) 未：《政和》误作“末”。

(4) 极：《政和》误作“及”。

(5) 菜：此前疑脱“菰”字。

荏 子

(一) 主咳逆下气。〔证〕

(二) 其叶性温。用时捣之。治男子阴肿，生捣和醋封之⁽¹⁾。女人绵裹内，三、四易。〔嘉·证〕

(三) 谨按：子：压作油用，亦少破气，多食发心闷。温。补中益气，通血脉，填精髓。可蒸令熟，烈日乾之，当口开。舂取米食之，亦可休粮。生食，止渴、润肺。〔证〕

(1) 其叶……封之：此段《证类》简作：“其叶杵之，治男子阴肿”。

龙 葵

(一) 主丁肿。患火丹疮，和土杵傅之尤良。
〔证〕

(二) 其子疗⁽¹⁾甚妙。其赤珠者名龙珠，久服变发，长黑。令人不老。〔心〕

(三) 其味苦，皆掇去汁食之。〔嘉〕

(1) 其子疗：此后当有脱文。考《唐本草》云“其子疗丁肿”。《药性论》云：“能明目轻身，子甚良。”可作临用时参考。

苜 蓿⁽¹⁾

(一) 患疸黄人，取根生捣，绞汁服之良。〔嘉〕

(二) 又，利五藏，轻身；洗去脾胃间邪气，诸恶热毒⁽²⁾。少食好，多食当冷气入筋中，即瘦人。亦能轻身健人，更无诸益。〔嘉〕

(三) 彼处人采根作土黄耆也。又，安中，利五藏，煮和酱食之。作羹亦得。〔证〕

(1) 苜蓿：《嘉祐》、《证类》未引药性。独《纲目》云“〔洗曰〕凉”。按唐以前本草药名下均无“凉”性，此恐时珍将日华子语移入。

(2) 诸恶热毒：《纲目》此四字前增“通小肠”，恐取自“日华子”。

芥

(一) 补五藏不足。叶：动气。〔心〕

(二) 芥子：入治眼方中用。不与麵同食。令人背闷。服丹石人不可食。〔嘉〕

蕨 寒

(一) 补五藏不足。气壅经络筋骨间，毒气。令人脚弱不能行。消阳事，缩玉茎。多食令人发落，鼻塞，目暗。小儿不可食之，立行不得也⁽¹⁾。〔心·证〕

(二) 又，冷气人食之，多腹胀。〔证〕

(1) 消阳……不得也：此段《证类》简作：“消阳事，令眼暗，鼻中塞，髮落，不可食”。另《纲目》所引：“小儿食之，脚弱不能行”，似取自“陈藏器馀”药，与《医心》文字有差异。

翹搖（小巢菜）

(一) 疗五种黄病：生捣汁，服一升，日二，差。〔证〕

(二) 甚益人，和⁽¹⁾五藏，明耳目，去热风，令人轻健。长食不厌，煮熟吃，佳。若生吃，令人吐水。〔证〕

(1) 和：《政和》作“利”。

蓼子（蓼实）

多食令人吐水⁽¹⁾。亦通五藏拥气，损阳气。〔嘉〕

(1) 多食令人吐水：据中尾万三载，《延寿类要》在此句后引有：“蓼，性冷，无毒。蛇咬捣用，根茎并傅。”按此乃将《日华子本草》之文错入。

葱 温⁽¹⁾

(一) 叶：温。白：平。主伤寒壮热、出汗；中风，面目浮肿，骨节头疼，损发鬓。〔证〕

(二) 葱白及须：平。通气，主伤寒头痛。〔证〕

(三) 又，治疮中有风水，肿疼、秘涩⁽²⁾：取青叶同⁽³⁾乾姜、黄蘗相和，煮作汤，浸洗之，立愈。〔嘉·证〕

(四) 冬葱最善，宜冬月食，不宜多。只可和五味用之。虚人患气者，多食发气，上冲人，五藏闭绝，虚人胃。开骨节，出汗，故温尔⁽⁴⁾。〔嘉·证〕

(五) 少食则得，可作汤饮。不得多食，恐拔气上冲人，五藏闷绝。切不可与蜜相和，食之促人气，杀人。〔证〕

(六) 又，止血衄，利小便。〔证〕

(1) 温：此据《嘉祐》。

(2) 治疮……秘涩：《政和》脱“秘涩”。此句《嘉祐》作：“根主疮中有水风肿疼者”。

(3) 同：《政和》脱。

(4) 冬葱……温尔：本条取《嘉祐》为正文，以《证类》校补。“只可和五味用之”，《嘉祐》脱，据《证类》补。“开骨节”以下，《证类》作：“为通和关节出汗之故也”。又，“冲人”，《大观》均作“冲入”。

韭

(一) 冷气人，可煮，长服之。〔心〕

(二) 热病后十日，不可食热韭，食之即发困⁽¹⁾。

〔嘉〕

(三) 又，胸痹，心中急痛如锥刺，不得俛仰，白汗出；或痛彻背上，不治或至死：可取生韭或根五斤，洗，捣汁灌少许，即吐胸中恶血。〔嘉〕

(四) 亦可作齏，空心食之，甚验。此物燥熟，以盐、醋空心吃一朮，可十顿已上。甚治胸膈咽⁽²⁾气，利胸膈，甚验。〔证〕

(五) 初生孩子，可捣根汁灌之，即吐出胸中恶血，永无诸病。〔证〕

(六) 五月勿食韭。若值时馑之年，可与米同功⁽³⁾。种之一亩，可供十口食。〔证〕

(1) 发困：《纲目》此下增引“(诹曰)……五月多食，乏气力；冬月多食，动宿饮，吐水，不可与蜜及牛肉同食”。恐系化裁《日华子》及《证类》所引“黄帝云”条文而成。

(2) 咽：《纲目》作“噎”。

(3) 功：《政和》误作“地”。

薤

(一) 轻身耐老。疗金疮、生肌肉：生捣薤白，以火封之。更以火就炙，令热气彻疮中，乾则易之。〔证〕

(二) 疗诸疮中风水肿，生捣，热涂上，或煮之。〔嘉〕

(三) 白色者最好。虽有辛气，不羣人五藏。

〔嘉·证〕

(四) 又，发热病，不宜多食。三月勿食生者。
〔证〕

(五) 又，治寒热，去水气，温中，散结气；可作羹。〔证〕

(六) (心腹胀满)⁽¹⁾：可作宿殖，空腹食之。
〔心〕

(七) 又，治女人赤白带下。〔证〕

(八) 学道人长服之，可通神灵，甚安魂魄，益气，续筋力⁽²⁾。〔心·嘉·证〕

(九) 骨骯在咽不去者，食之即下。〔证〕

(1) 心腹胀满：此条为《医心》引“孟诜食经”之“心腹胀满方”，据此补入主治“心腹胀满”。

(2) 学道人……筋力：本条《医心》脱“学道人”、“益气”五字。《嘉祐》、《证类》脱“灵”、“甚”二字。

荆芥⁽¹⁾ (假苏) 温

(一) 辟邪气，除劳，传送五藏不足气，助脾胃。多食薰人五藏神⁽²⁾。通利血脉，发汗，动渴疾。
〔嘉·证〕

(二) 又，杵为末，醋和封风毒肿上。〔证〕

(三) 患丁肿，荆芥一把，水五升，煮取二升，冷，分二服。〔证〕

(四) 荆芥一名薺蓂。〔遗〕

(1) 荆芥：此据文中药名立条。原引文列于“假苏”下。

(2) 熏入五藏神：“人”字《证类》脱。此句下《纲目》另增：“(诜曰)……反驴肉、无鳞鱼”；又“主治”项下增：“产后中风强直，研末酒服”。虽注出“孟诜”，恐原为陈藏器语。

恭 菜

(一) 又，捣汁与时疾人服，差。〔嘉〕

(二) 子：煮半生，捣取汁，含，治小儿热。〔嘉〕

紫 苏

除寒热，治冷气。〔嘉〕

鸡苏（水苏）

(一) 一名水苏。熟捣生叶，绵裹塞耳，疗聋。〔嘉〕

(二) 又，头风目眩者，以清酒煮汁一升服。产后中风，服之弥佳。〔嘉〕

(三) 可烧作灰汁及以煮汁洗头，令发香，白屑不生。〔嘉〕

(四) 又，收讫酿酒及渍酒，常服之佳。〔嘉〕

香菜（香薷） 温

(一) 又云香戎。去热风。生菜中食，不可多食。〔嘉〕

(二) 卒转筋，可煮汁顿服半升，止。〔嘉〕

(三) 又，乾末止鼻衄，以水服之。〔嘉〕

薄 荷 平

解劳。与薤相宜。发汗，通利关节。杵汁服，去心藏风热。〔证〕

秦 菝 梨

(一) 于生菜中最香美，甚破气。〔嘉〕

(二) 又，末之，和酒服，疗卒心痛，悒悒⁽¹⁾，塞满气。〔嘉〕

(三) 又，子：末以和⁽²⁾醋封肿气，日三易。〔嘉〕

(1) 悒悒(yì意)：不畅达。

(2) 以和：《政和》作“和大”。

瓠 子⁽¹⁾ 冷

(一) 右主治消渴。患恶疮，患脚气虚肿者，不得食之，加甚。〔卷·嘉〕

(二) 案经：治热风，及服丹石人始可食之。除此，一切人不可食也。患冷气人食之，加甚。又发痼疾。〔卷·嘉〕

(1) 瓠子：《嘉祐》引时列于“苦瓠”下：“瓠：冷。主消渴、恶疮。又患脚气及虚胀，冷气人，不可食之，尤甚。又压热，服丹石人方可食，余人不可辄食。”古本草苦瓠、甜瓠合为一条，据卷子所示药名及内容，当指瓠子(甜瓠)。

大蒜⁽¹⁾ (葫) 热

(一) 除风,杀虫、毒气。〔心·证〕

(二) 久服损眼伤肝。治蛇咬疮,取蒜去皮一升,捣以小便一升,煮三、四沸,通人⁽²⁾即入溃损处,从夕至暮。初被咬未肿,速嚼蒜封之,六、七易。〔嘉〕

(三) 又,蒜一升去皮,以乳二升,煮使烂。空腹顿服之,随后饭压之。明日依前进服,下一切冷毒风气。〔嘉〕

(四) 又,独头者一枚,和雄黄、杏仁研为丸,空腹饮下三丸,静坐少时,患鬼气者,当汗⁽³⁾出即差。〔嘉〕

(1) 大蒜:《医心》引时名“大蒜”。《嘉祐》引时名“蒜”,列于“葫”条。葫即大蒜。

(2) 通人:疑原作“通人”。

(3) 汗:《政和》作“毛”,恐误。

小蒜⁽¹⁾ (蒜)

(一) 主霍乱,消谷,治胃温中,除邪气。五月五日采者上。〔证〕

(二) 又,去⁽²⁾诸虫毒、丁肿、毒疮,甚良。不可常食。〔嘉·证〕

(1) 小蒜:《嘉祐》引此名,列于“蒜”条下。

(2) 又去:《嘉祐》作“亦主”。

胡 葱⁽¹⁾ 平

(一) 主消谷，能食。久食之，令人多忘。根：发痼疾。〔证〕

(二) 又，食著诸毒肉，吐血不止，痿黄悴者：取子一升洗，煮使破，取汁停冷。服半升，日一服，夜一服，血定止。〔证〕

(三) 又，患胡臭、齟齿人不可食，转极甚。〔证〕

(四) 谨按：利五藏不足气，亦伤绝血脉气。多食损神，此是熏物耳。〔证〕

(1) 胡葱：本药条文与胡荽条甚相近，中尾万三疑二者为同条。《纲目》胡葱条〔集解〕项下误将《开宝本草》之文注为“洗曰”；主治项下亦将《开宝》、《食疗》之文统注作“孟诜”。

蓴 菜

(一) 和鲫鱼作⁽¹⁾羹，下气止呕。多食动痔⁽²⁾。虽冷而补。热食之，亦拥气不下。甚⁽³⁾损人胃及齿，不可多食，令人颜色恶。〔心·嘉〕

(二) 又，不宜和醋食之，令人骨痿。少食，补大小肠虚气；久食损毛发。〔嘉〕

(1) 作：《大观》脱。

(2) 多食动痔：动，《嘉祐》作“发”，从《医心》。此句《纲目》作“多食压丹百”。

(3) 甚：《大观》脱。

水 芹 菜

(一) (食之)养神益力，令人肥健。杀石药毒⁽¹⁾。
〔心·嘉·证〕

(二) 置酒酱中香美。〔嘉〕

(三) 于醋中食之，损人齿，黑色⁽²⁾。〔心脬·嘉〕

(四) 生黑滑地，名曰“水芹”，食之不如高田者宜人。余田中皆诸虫子在其叶下，视之不见，食之与人为患。高田者名“白芹”⁽³⁾。〔心脬·嘉〕

(1) (食之)……药毒：本条取《证类》为正文。“食之”二字据《医心》补。

(2) 于醋……黑色：此条《嘉祐》作：“又和醋食之，损齿。”

(3) 生黑……白芹：本条取《嘉祐》为正文。《医心》简作：“若食之时，不如高田者宜人。其水者有虫生子，食之与人患。”可与正文互参。

马 齿 苋

(一) 延年益寿，明目。〔证〕

(二) 又，主马毒疮，以水煮，冷服一升，并涂疮上。〔嘉〕

(三) 患湿癣白秃，取马齿膏涂之。若烧灰傅之，亦良⁽¹⁾。〔嘉·证〕

(四) 作膏：主三十六种风，可取马齿(苋)⁽²⁾一硕，水可二硕，蜡三两，煎之成膏。〔嘉〕

(五) 治疳痢及一切风，傅杖疮良⁽³⁾。〔嘉·证〕

(六) 及煮一椀，和盐、醋等空腹食之，少时当出尽白虫矣。〔嘉〕

(七) 又可细切煮粥，止痢，治腹痛。〔证〕

(1) 取马齿……亦良；此据《证类》。《嘉祐》作：以马齿膏和灰涂，效。”

(2) 苋；疑脱，拟补。

(3) 治疳痢……良；《证类》此条简作：“亦治疳痢一切风。”

落苏(茄子) 平

(一) 主寒热，五藏劳。不可多食。动气，亦发痼疾。熟者少食之，无畏。患冷人不可食，发痼疾⁽¹⁾。〔嘉·证〕

(二) 又，根：主冻脚疮，煮汤浸之。〔证〕

(三) 又，醋摩之，傅肿毒。〔嘉〕

(1) 发痼疾：《政和》脱，此据《大观》。

藜 萎⁽¹⁾

(一) 不用令人长食之，恐血尽⁽²⁾。或云：蒺藜即藤也，人恐白软草是。〔证〕

(二) 又方，(治隐轡疮)⁽³⁾，捣藜萎封上。〔心〕

(三) 煮作羹食之，甚益人。〔心悟〕

(鸡肠草) 温

(一) 作灰和盐，疗一切疮及风丹遍身如枣大、痒

痛者：捣封上，日五、六易之。〔嘉〕

(二) 亦可生食，煮作菜食之，益人。去脂膏毒气。〔嘉·证〕

(三) 治一切恶疮，捣汁傅之；五月五日者验。〔证〕

(四) 又，烧傅疳蛻。亦疗小儿赤白痢，可取汁一合，和蜜服之甚良。〔嘉〕

(1) 紫萼：此下原未见引有药性。《纲目》记：“〔诜曰〕温”。按此恐将鸡肠草条《嘉祐》、《证类》所引药性移入。

(2) 不用……恐血尽：《纲目》作“能去恶血，不可久食，恐血尽。”

(3) 治隐疹疮：原无。据《医心》将本条列于“治隐疹疮”标题下，补此四字。

白 苣⁽¹⁾ 寒

(一) 主补筋力。〔心〕

(二) 利五藏，开胸膈拥塞⁽²⁾气，通经脉，养筋骨，令人齿白净，聪明，少睡。可常常食之。有小冷气人食之，虽亦觉腹冷，终不损人。〔心脬〕

(三) 又，产后不可食之，令人寒中，少腹痛。〔心脬〕

(白 苣)

(四) 味苦寒一云平。主补筋骨，利五藏，开胸膈拥气，通经脉，止脾气。令人齿白，聪明，少睡。可常食之。

患冷气人食，即腹冷，不至苦损人。产后不可食，令人寒中，小腹痛⁽³⁾。〔嘉补〕

(1) 白苣：《嘉祐》新补药，云“见孟诜、陈藏器、萧炳”。此药原附苦苣下，证类予以分条。该药内容与《医心》所引多同，今附于后。

(2) 塞：原作“寒”，当误，今改。

(3) 小腹痛：此下为“陈藏器云”，删之。

落 葵

(一) 其子悦泽人面，药中可用之。〔嘉〕。

(二) 其子⁽¹⁾令人面鲜华可爱。取蒸，烈日中曝乾。按⁽²⁾去皮，取人细研，和白蜜傅之，甚验。〔嘉·证〕

(三) 食此菜后被狗咬，即疮不差也。〔证〕

(1) 其子：本条据《证类》。《嘉祐》简作：“取蒸，暴乾，和白蜜涂面，鲜华立见。”

(2) 按：《政和》作“按”。

董 菜

(一) 味苦。主寒热鼠瘻，癰痂生疮，结核聚气。下瘀血。〔证〕

(二) 久食，除心烦热，令人身重懈惰。又令人多睡，只可一两顿而已。〔嘉〕

(三) 又，捣傅热肿良。〔嘉〕

(四) 又，杀鬼毒，生取汁半升服，即吐出。〔嘉〕

(五) 叶：主霍乱。与香薷⁽¹⁾同功。蛇咬：生研⁽²⁾

傳之，毒即出矣。〔証〕

(六) 又，乾末和油煎成⁽³⁾，摩结核上，三、五度便⁽⁴⁾差。〔証〕

(1) 茂：《大观》误作“茂”。“香茝”即“香薷”。

(2) 研：《大观》作“杵”。

(3) 煎成：此下《纲目》有“膏”字。

(4) 便：《政和》脱。

蕺菜（鱼腥草） 温

小儿食之，便觉脚痛⁽¹⁾，三岁不行。久食之，发虚弱，损阳气，消精髓，不可食。〔心·嘉〕

(1) 小儿……脚痛：“之”字《医心》作“蕺菜”。“便觉脚痛”四字《嘉祐》脱，据《医心》补。

马 芹 子

和酱食诸味良。根及叶不堪食。卒心痛：子作末，醋服⁽¹⁾。〔嘉〕

(1) 卒心痛……醋服：醋：《政和》作“酤”。《纲目》引作：“炒研醋服，治卒心痛，令人得睡。孟诜”。

芸 台（油菜）

(一) 若先患腰膝，不可多食，必加极。〔嘉〕

(二) 又，极损阳气，发口疮，齿痛⁽¹⁾。〔嘉〕

(三) 又，能生腹中诸虫。道家特忌⁽²⁾。〔嘉〕

(1) 发口疮，齿痛：《大观》作“发疮，口齿痛”。《纲目》此

方有：“胡臭人不可食”，乃移入日华子之语。

(2) 道家特忌：《纲目》此下有“以为五荤之一”。

雍菜⁽¹⁾

(一) 味甘，平，无毒。主解野葛毒，煮食之。亦生捣服之。岭南种之。蔓生，花白，堪为菜。云南人先食雍菜，后食野葛，二物相伏，自然无苦。〔嘉补〕

(二) 又，取汁滴野葛苗，当时菸死⁽²⁾，其相杀如此。张司空云：魏武帝啖野葛至一尺。应是先食此菜也。〔嘉补〕

(1) 雍菜：《嘉祐》新补药，云“见孟诜、陈藏器、陈士良、日华子”。

(2) 菸死：蔫败而死。

菠薐⁽¹⁾ (菠菜)

冷，微毒。利五藏，通肠胃热，解酒毒。服丹石人食之佳。北人食肉麵即平，南人食鱼鳖水米即冷。不可多食，冷大小肠⁽²⁾。久食令人脚弱不能行。发腰痛，不与蛆鱼⁽³⁾同食，发霍乱吐泻。〔嘉补〕

(1) 菠薐：《嘉祐》新补药，云“见孟诜、陈藏器、陈士良、日华子”。

(2) 利五藏……小肠：此段《纲目》注出“孟诜”。

(3) 蛆鱼：《政和》作“𩺰鱼”。“𩺰”乃“𩺰”之异体，“蛆”为“𩺰”（𩺰鱼类）之借字，故蛆、𩺰均指𩺰鱼之类。寇宗奭云𩺰（𩺰）鱼多食可致“霍乱吐利”，可与本条相参。

苦 莢⁽¹⁾

冷，无毒。治面目黄，强力，止困，傅蛇虫咬。又，汁傅丁肿，即根出。蚕蛾出时，切不可取拗，令蛾子青烂。蚕妇亦忌食。野苦莢五六回拗后，味甘滑于家苦莢，甚佳。〔嘉补〕

(1) 苦莢：《嘉祐》新补药，云“见孟诜、陈藏器、陈士良、日华子”。李时珍将此药并入“苦菜”。

鹿 角 菜⁽¹⁾

大寒，无毒，微毒。下热风，疗小儿骨蒸热劳。丈夫不可久食，发痼疾，损经络血气，令人脚冷痹，损腰肾，少颜色。服丹石人食之，下石力也。出海州，登、莱、沂、密州并有，生海中。又能解麵热。〔嘉补〕

(1) 鹿角菜：《嘉祐》新补药，云“见孟诜、陈藏器、陈士良、日华子”。《纲目》注出孟诜之文有：“微毒。丈夫不可久食，发痼疾，损腰肾、经络、血气，令人脚冷痹，少颜色。”

蓴菜⁽¹⁾ (甜菜)

平，微毒。补中下气，理脾气，去头风，利五藏。冷气不可多食，动气。先患腹冷，食必破腹。茎灰淋汁，洗衣白如玉色。〔嘉补〕

(1) 蓴菜：《嘉祐》新补药，云“见孟诜、陈藏器、陈士良、日华子”。《纲目》将此与“蓴菜”合并。

附 餘

孟诜方⁽¹⁾：治产后血运心闷气绝方
以冷水濯面即醒。〔心〕

(1) 孟诜方：此方注出“孟诜方”，中尾万三疑此原出孟诜《必效方》。

孟诜食经方：鱼骨哽方

取萩⁽¹⁾去皮，着鼻中，少时差。〔心〕

(1) 萩字《医心方》原校注云：“萩，恐获。”药名有疑，待考。

孟诜食经云⁽¹⁾：拧茎单煮洗浴之。

又方，茺蔚可作浴汤。

又方，煮赤小豆取汁停冷洗，不过三四。

又方，捣繁菱封上。〔心〕

(1) 孟诜食经云：《医心方》原注为：“字治本无之，医本有之”。其中赤小豆、繁菱二方与《医心》他处所引“孟诜云”相近，茺蔚则不见他书所引。是否错简，存疑。

白鸽肉⁽¹⁾：“〔诜曰〕暖”。

“调精益气，治恶疮疥癣，风疮白癩，病疡风。炒熟酒服，虽益人，食多恐减药力。孟诜”。〔《纲目》〕

(1) 白鸽肉：白鸽为《嘉祐》新补药，其下未注出“孟诜”。以上乃《纲目》所记。

《食疗本草》文献学的研究

马 继 兴

《食疗本草》是我国唐代一部著名的饮食疗法专书，具有内容丰富、实用有效等特点。原书早已散佚。近代虽发现有出土的此书古钞本残卷一种及其个别的辑佚资料，但前者的内容只能看到片断，极不完整；而后者限于条件，也难免有所疏漏和错误。因此，有必要在既知各种原始资料基础上，对此书进行尽可能完整的重辑和校勘，力求更好地反映本书的内容，以供学者研究和参考。现仅就有关此书的主要情况分以下五个方面加以说明。

一、《食疗本草》以前的食疗类著作

我国古代的食物疗法历史渊源甚古。在记述周代礼制的《周礼》一书中，曾记录了当时的医事制度。医学共分为四科，即医师（疾医）、疡医、兽医和食医。其中食医就是掌管王室贵族饮食卫生的医生。其职责是：“掌和王之六食、六饮、六膳、百羞、百酱、八珍之齐”（《周礼·天官》）。可见饮食与医疗的关系，已为当时的人们高度重视。

我国现存最早的医学理论著作《内经》中，更是经常采用饮食之物，作为讨论药性理论和药物治疗的例证。

现知最早的食疗专著，当推《汉书·艺文志》所载《神农黄帝食禁》。该书共七卷，约成书于先秦。书虽早佚，然部份内容仍散见于后世医药典籍中。如《千金要方》卷26“食治”篇（简称《千金·食治》），记有注出“黄帝云”的食药宜忌条文

48条（约50余种食药）。同书卷24“解食毒第一”篇也保留了《神农黄帝食禁》的一些解救食物中毒的药方（此篇前有小序云“今述神农黄帝解毒方法”可资证明）。此外，汉·张仲景《金匱要略方论》的“禽兽虫鱼禁忌并治第二十四”及“果实菜谷禁忌第二十五”两篇中，也收有关于食禁和食治的材料。其内容与《千金·食治》所引《神农黄帝食禁》有不少地方完全相同。可知其材料就是来源于《神农黄帝食禁》。又《医心方》卷29引有《神农食经》佚文2条，卷30引《神农经》10条；《证类本草》卷28、29引《黄帝》计2条，内容也多与《千金要方》所存《神农黄帝食禁》的佚文相同。而《太平御览》卷867也引有《神农食经》佚文。综上所述，可以看出《神农黄帝食禁》一书，曾在很长一段历史时期内产生过相当大的影响。

秦汉以后迄隋、唐以前，仅就现存古代目录书所载，属食疗类的著作已不下三十余种之多。如以“食经”二字名书者，在梁《七录》中有《食经》2卷，又《食经》19卷，《太官食经》5卷。《隋书经籍志》有《神仙服食经》10卷，《老子禁食经》1卷，《崔氏食经》4卷，《食经》14卷，《四时御食经》1卷。《唐书经籍志》及《新唐书艺文志》均有：《神仙药食经》1卷，崔浩《食经》9卷（又，10卷），竺暄《食经》4卷，诸葛颖《淮南王食经》120卷（《新唐志》作130卷），《淮南王食经目》10卷，卢仁宗《食经》3卷。

早期医药典籍中所收载一些食疗著作的佚文。如日人丹波康赖的《医心方》即记有多种唐以前的食疗著作，如《扁鹊食禁》、《华佗食论》、《马琬食经》、《崔禹锡食经》等。

以上这些早期的食疗类著作，每多直接或间接地对孟诜的《食疗本草》产生了影响，而孟诜正是在总结前代成就的

基础上，进一步予以发展，使之更加系统化，内容也更加丰富。

二、《食疗本草》的著者、成书及其特色

《食疗本草》的著者是唐代的孟诜，此后不久张鼎氏又作了补充。孟诜是汝州梁人（今河南临汝县）。生于公元621年（唐武德4年），自幼喜好医药方术，年长考取进士。公元674年（上元元年）结识了名医孙思邈，并以师礼事之。七世纪末孟诜先后担任了凤阁舍人、台州司马、春官侍郎、侍读、同州刺史加银青光禄大夫等官职。八世纪初辞官回到家乡的伊阳山区居住养老，并从事医药治疗和食物补益的研究，不再应召为官，直到公元713年（开元初）亡故，享年93岁。

孟诜平生撰有《家祭礼》1卷，《丧服正要》（按《唐书》本传缺“正”字，今据《新唐书艺文志·仪注类》补）2卷，《必效方》3卷，《补养方》3卷（以上均见《唐书》卷196“孟诜列传”，但《唐书经籍志》及《新唐书艺文志》均作“《必效方》10卷”）。

此外，据《新唐书艺文志》孟诜尚撰有《食疗本草》3卷。但据中尾万三氏考证意见，认为《食疗本草》一书乃张鼎增补改编孟诜《补养方》而成，孟诜的原著尚无《食疗本草》之称。其根据是《食疗本草》不见于孟诜本传中，而《食疗本草》的内容也附有很多补养类的医方。同时，再根据《嘉祐本草》所引书传（载于《证类本草》一书）的记载，提出以上观点。《嘉祐本草》所引书传原文为：

“《食疗本草》：唐同州刺史孟诜撰。张鼎又补其不足者八十九种，并旧为二百二十七条，凡三卷。”

中尾氏这种主张是有一定道理的，可暂从此说。

据上引《嘉祐本草》的记载，《食疗本草》经张鼎增补 89 种之后，共计条目 227 条，故可推知原著至少有条目 114 条。因无目录存世，其具体分条情况尚无法确知。

孟诜撰写《食疗本草》（或《补养方》）的具体时间不详，但必在其卒年（公元 713 年）以前。而唐人陈藏器在开元 27 年间（公元 739 年）所撰的《本草拾遗》（据钱易《南部新书》）一书中曾引有“张鼎《食疗》”之文数条（见假苏、桃竹笋等条），可知张鼎补充此书的时期应在公元 713～738 年之间。中尾万三氏根据《嘉祐本草》所记，认为孟诜是在任同州刺史时撰写《食疗本草》的，据推算约在公元 706 年（长安 4 年）。其说仅供参考。

关于张鼎的史料甚少，仅知《宋史·艺文志》记有“《膳玄子安神养生方》一卷，张鼎撰”。另《医心方》引“膳玄子张（《食经》）” 13 条，经校核即《食疗本草》的一部份。是知“膳玄子”即张鼎之道号。日人渡边幸三认为张鼎可能是开元间（713～741）的道士而兼通医者。

《食疗本草》的编著除参考唐以前的各种食疗著作外，还广泛参考了《神农本草经》、《名医别录》、陶弘景《本草经集注》及唐《新修本草》等有关论述。这在本书内容中都有一定的反映。但除此之外，孟诜、张鼎二氏根据其耳闻目见及亲自实践所得，增入的药效与验方还是在本书中占很大比重的。

此外，《食疗本草》还引有《灵宝五符经》、《淮南方术》等道家类著作，这与孟诜、张鼎均受道家影响较深有关。

《食疗本草》不仅内容丰富，而且大都切合实用，在本草史上占有一定的地位。该书收录了 227 条（本次辑佚得 260 味）食药，凡可供食用且又兼医疗效果之物均予收录（包括

瓜果、菜蔬、米谷、鸟兽、虫鱼以及加工制品)，是为我国唐代较全面的一部营养学和食疗专著。书中对于多数食品疗效的论述，至今仍有很高的研究价值。本书记载了不少唐代初期本草书中的未录之品，如鱼类中的鳊鱼（桂鱼）、鲈鱼、石首鱼（黄花鱼）等；以及菜类的雍菜（空心菜）、藜藿（菠菜）、苣荬、白苣（莴苣）、胡荽等；米谷类的绿豆、白豆、荞麦等，都是首出于《食疗本草》的。

本书还特别记载了较多的动物脏器的食疗方法和藻菌类食品的医疗应用。对于某些药物的禁忌，本书也有不少切合实际的记载。如安石榴“多食损齿令黑”；沙糖“损牙齿，发疳蠹”；河豚“有毒，不可食之，其肝毒杀人”。

对于不同地域所产食品本书也广收博采。如书中记：石蜜，“波斯者良”；又榆荚条：“高昌（我国新疆地区古国名）人多捣白皮”，均反映了当时来自亚洲中部地区的某些药物品种。另外在醋、覆盆子、杨梅等十几味药物下，还比较了南方、北方不同的饮食习惯及食用同一物的不同效果，充分注意到食疗一法的地区性。

又，书中也提出了妊、产妇应加注意的饮食问题。如藕条云：“凡产后诸忌，生冷物不食，唯藕不同生类也，为能散血之故。”本书对小儿的饮食要求也比较重视，指出了一些影响小儿发育以及不适合小儿食用之品。在书中某些药物之下，常注明由于多食、久食所能产生的副作用。此外，本书还能注意到食品因久贮陈坏及加工时夹入杂质等问题，并指出其危害。如云“面有热毒者，为多是陈醪之色”；“又，为磨中石末在内，所以有毒，但杵食之即良”。说明当时已比较重视食品防护。以上这些都表明本书在正确合理地使用食用药品方面，已较它以前的同类著作有了很大的发展。

当然，限于时代条件等因素，本书也存有某些宗教迷信的内容和个别错误的论述。这些都需要我们阅读《食疗本草》时，认真地加以分析，去粗取精，去伪存真。

三、传世的《食疗本草》佚文

由孟诜撰写，张鼎增补的《食疗本草》原书虽佚，但本书的很多内容仍被后世一些医药著作保留下来。其中文献价值较高的主要是唐及北宋时期的著作。因其时距《食疗本草》的撰年尚近，还能目睹该书原貌。故一般来说，其引文的真实程度也就越大。至于元、明以后的文献虽也引有《食疗本草》佚文，但均系间接转录，故文献价值不大。

既知最早记明引用《食疗本草》原文的主要有唐代陈藏器的《本草拾遗》，日本丹波康赖的《医心方》（公元984年）及北宋的《嘉祐本草》、《证类本草》等书。但这些著作的引文方式各有其独自的特点，特别是《本草拾遗》与《嘉祐本草》二书也早已失传，现存佚文均系从《证类本草》辗转引录而来（即第二级引书）。兹简述如下：

1. 今存《本草拾遗》佚文所引的《食疗本草》，是通过《证类本草》（包括《大观本草》与《政和本草》，下同）的间接引用保存下来的。其相互关系是：

《证类本草》引——《本草拾遗》……第一级引文

——→引《食疗本草》……第二级引文

在《证类本草》刊本中，这种引文的表现形式有以下三种：

1) 所引书名略称为“陈藏器”三字(系在墨盖子“”标记下的黑大字)。引文为双行小字,其中第二级引书名称即“张鼎《食疗》”(见假苏条)。

2) 所引书名略称为“陈藏器馀”四字(位于各卷之末)。引文作黑色大字。其中第二级引书名称为“张鼎”或“张鼎《食疗》”(见鼈、桃竹笋条)。

以上均为唐慎微编《证类本草》时所引。

3) 所引书名略称为“陈藏器”三字,位于“臣禹锡等谨按”之后,黑底方框白小字。第二级引书名称为“张鼎”(见鲈鱼甲条)。这种形式的引文原系掌禹锡等修《嘉祐本草》时所引。

2. 《医心方》均系直接引用《食疗本草》佚文。其引文方式有以下三种:

1) 所引书名略称为“孟诜食经云”(共16条),散见于卷29以前的若干卷帙中。

2) 所引书名略称为“孟诜云”三字(共62条),除卷11有2条书作小字外,馀皆书作大字,集中在卷30。

3) 所引书名略称为“唐玄子张云”或“唐玄子张《食经》云”(13条),分布在卷29及卷30。此类引文经对照,均位于敦煌残卷各药文中的“案(经)”或宋代本草所引的“谨案”之后。当系张鼎增补的内容。但经查考,《医心方》未注“唐玄子张”的条文中,也有一部份系张鼎所增。所以“唐玄子张”代表张鼎补述的内容,而“孟诜(食经)云”则代表整个《食疗本草》。

3. 今存《嘉祐本草》佚文所引的《食疗本草》也是通过《证类本草》间接引用保存下来的。其相互关系又有二级引文和三级引文之别:

《证类本草》→《嘉祐本草》

→《食疗本草》}第二级引文
→《本草拾遗》}

→《食疗本草》.....第三级引文

属三级引文之例本节前已述及,从略。其二级引文在《证类本草》中有如下形式:

1) 引文为小字注,其前有黑底方框白小字的标题“孟诜云”。再往上溯,则有同样标记的“臣禹锡等谨按”六字。此类引文计有 160 条。

2) 在《嘉祐本草》新增药条(大字)之末注有小字“新补见孟诜……”字样者(计 22 味药)。另还有《嘉祐本草》附加注释的 4 味药(蚶、蛭、淡菜、虾)其下注有小字“新见孟诜……”。这种形式的引文虽包含有孟诜之文,但因系揉合诸家内容而成,因此尚无法一一甄别原出处。

4. 由《证类本草》一书直接引用的《食疗本草》佚文有如下二种形式:

1) 所引书名略称为“食疗”(系在墨盖子标记下的大字),引文为双行小字注。共计 176 条。

2) 卷 20 之末在“八种食疗馀”标题之下,引有 8 种鱼类。

5. 除上述北宋以前几部医药著作中较大量地保存了《食疗本草》佚文之外,宋代本草书及医书中还收有零星佚文。如北宋的《本草图经》、《本草衍义》,南宋的《幼幼新书》、《宝庆本草折衷》等,可资辑佚校勘。至于明代的《本草纲目》及中尾万三氏引用的《延寿类要》等书,虽也可见引有《食疗本草》,但其取材均系本于《证类本草》,为转手资料,

故不宜作为辑佚的主要依据。

四、出土的《食疗本草》残卷及其有关资料

1907年英人斯坦因(Sir Aurel Stein)在我国甘肃敦煌莫高窟中获有大批隋唐五代时人手书的卷子，其中之一即《食疗本草》残卷。此残卷现存英国伦敦博物馆(British Museum)，馆藏编号为Stein Rolls No. 76。该残卷每行20余字，朱、墨分书，收药26味。原件无书名，经与《大观本草》、《政和本草》等书对校，可确认为《食疗本草》残卷。

据日人中尾万三亲检卷子原件，在其背面可见数人的牒、诗、书状。其中陈鲁佾牒记有：“长兴五年(公元934年)正月一日行首，陈鲁佾”字样。故此残卷抄成亦当在此前后。

《食疗本草》残卷虽非完璧，但所存佚文仍可作为推考原书体例的可靠依据。

残卷用朱、墨二色杂书，其中朱书之处为：(1)药名；(2)各方前的“又”、“又方”；(3)用以分隔句、段的朱色点。这种朱书与《本草经集注》、《新修本草》不同，它不代表出处及药性。王国维认为，“其药名皆朱书。余所见唐写本《周易》释文之卦名，《唐韵》之部首皆然。但用以与余文识别，更无他义。”

各药之下均注药性(温、平、寒、冷四种)，不注药味。其次则分记该药的功效、禁忌及单方等。其间或夹有药物形态、修治、产地等论述。部份药物内容被“案”或“案经”分作前后两部份。这里的“经”字所指具体书名不详，但其中每引神仙家言，应指唐以前某部《食经》而言。残卷书作“案经”字样之处，在《证类本草》刊本中均作“谨按”。前已谈及，“案”(或“按”)字以前的文字为孟诜原著，以后的为张鼎增补。

全部残卷所存的 26 味药，以瓜果菜蔬为主。另有石蜜、沙糖两味加工品。无米谷及禽兽虫鱼。可知应是按物类分卷的。因目录不存，无法复原原书排列顺序。

这一《食疗本草》残卷由于其抄写年代较早，在一定程度上保存了该书的原始形态。当然，也必须看到，在抄写时还存在某些讹误或脱漏之处，如木瓜、甜瓜等药项下均有成段脱文。

近代对《食疗本草》残卷进行了一些研究。日人狩野直喜氏首先抄录了英伦收藏的这一残卷。1924 年，罗振玉氏根据狩野的转抄本，并参照此残卷的另一影本，命其儿子罗福葆誊抄（计药 26 种），编入他所主编的《敦煌石室碎金》一书中。1925 年，以《食疗本草残卷》为名，由东方学会据罗氏重抄本影印刊行（书末附王国维、唐兰及罗振玉等氏的跋文）。这一抄本在转录过程中也存在着少数疏略之点（如莲子条将“服”字误作“肥”等）。

1930 年日本中尾万三氏以《食疗本草之考察》为题，对敦煌《食疗本草》残卷的发现、食疗类著作的渊源等问题进行了考察（见《上海自然科学研究所汇报》第一集 3 号）。全书共分两编。第一编“敦煌石室发现食疗本草残卷考”，第二编“食疗本草佚文”。在第二编中采录残卷文字，结合其他有关文献中的佚文进行了补充和校注。共载有药物 241 种，是近代最早辑注的较完整的一种《食疗本草》辑本。

中尾万三的辑本虽搜集了不少佚文，但在处理这些佚文时只限于按原出处悉数堆积，故同一条目的文字重叠之处不少。且引用了明代李时珍《本草纲目》及日人竹田昭庆的《延寿类要》（公元 1456 年）等书源自《证类本草》的转手资料。在校勘与编印方面也有很多失误。漏收的药目有苡仁、邪蒿、

同蒿、罗勒、石胡荽、橙、樱桃、乳腐等多种。在鹿、鲈鱼、胡荽、蚶、蛭、酱、竹、鼈等药条中也有脱失的条文。然而本书作为《食疗本草》最早的辑注本，还是具有重要学术价值的。

1931年，范凤源将中尾万三整理的《食疗本草》辑本摘出，删去校注及日文假名旁注，正文内容基本未动，冠以《敦煌石室古本草》之名，由大东书局铅印发行。在传播《食疗本草》方面起了一定的作用。

此后，国内外陆续有少数关于研究和介绍《食疗本草》的文章，如：

赵燏黄：重刊古本草食疗本草序（按：此文原载范凤源《敦煌石室古本草》一书之前，亦可见于《医药评论》，1931年6月）。

侯详川：中国食疗之古书（《中华医学杂志》，1936年11月）。

戴志勋：食疗本草之研究（《真知学报》，1942年2月）。

陆曼炎：中国的食治与食疗本草（《新中医药》1956年7月）。

朱寿民：《食疗本草》及其作者（《新中医药》1957年7月）。

朱中翰：敦煌石室古本草^⑨考察（《浙江省立图书馆刊》4卷5期）。

日本渡边幸三：食疗本草の書誌學研究（《日本医学史杂志》1949年，3期）

但以上诸文较之中尾万三的研究，均少新的发挥。近五十年来，也未见有新的辑本问世。

五、重新辑校《食疗本草》的几点原则和经过

《食疗本草》作为我国唐代一部食疗名著，至今仍具有临床实用价值，值得进一步发掘整理。因此，很有必要重新辑校《食疗本草》。本人在五十年代中，即热衷于古医书辑佚及出土医书的研究工作。《食疗本草》亦为其中辑录内容之一，但仅限于收集原始资料。多年来由于从事其他医药课题的研究，未得以进一步开展《食疗本草》的辑校工作。去秋中医研究院广安门医院谢海洲主任、北京中医学院翁维健讲师，应人民卫生出版社之约，拟辑注此书。谢老约以合作。我因出国任务在即，无法参加具体工作，因而除提供所掌握的全部资料及有关线索外，还推荐了我的学生郑金生医师参加。为了避免重犯前人辑校时的某些弊病，经商定将以下四点作为重新辑注《食疗本草》的原则：

1. 底本的选择：此次重辑所据底本务取精良。敦煌出土的《食疗本草》残卷采用英国博物馆藏原件的缩微胶片。罗振玉《敦煌石室碎金》膳写本及中尾万三辑本仅作参考。

《医心方》采用人民卫生出版社 1955 年影印日本手抄本。《证类本草》则同时选用目前学术界公认为佳本的二种刊本。其一为《经史证类大观本草》（清光绪三十年武昌柯逢时影宋刊本），其二为《重修政和经史证类备用本草》（金·张存惠晦明轩本，人民卫生出版社 1957 年影印）。此外，在本书校勘中所用《神农本草经》、《名医别录》、《药性论》、《开宝本草》等书，亦采自上二种《证类本草》刊本。

2. 佚文的处理：由于《食疗本草》原书目录无存，因此其药品次序及分卷法不详。今参照残卷所反映的分类方式，将佚文仍分三卷。上卷除盐、石燕外，均为草木、果实类；中卷为鸟兽、虫鱼；下卷为米谷、菜蔬。各药先后顺序大致

依《证类本草》，并适当加以调整。比如将果品移在动物之前，以期各卷份量相仿。

对于同一条目内容相同的佚文则应予合并。选用文字详细而准确者为据，余则作校补用。凡增补文字，均加括号，不与底本相混。对疑似同条，但文字出入较大者，仍依原引，并存其文。孟诜、张鼎之文，能区分者则予以区分。无可考者，则依药用部份，归并条文。各条之前冠以序号，以利阅读。每条之末，注出佚文来源，以备查考。

3. 校注的要求：在确定所用底本原文的基础上，凡依他本校勘的增、删、缺、衍及疑似文字，均在校注中记明。个别冷僻字词，加以注音或注释。

4. 按语的撰写：按语主要是用以补充校注所不及的有关事项。如今存的《食疗本草》佚文中常有缺乏主治功效者（为引录者所略），需补之以使本书更切实用。又，对书中各药的动、植物的现代分类学品种，也加以叙述或作必要的考证，以期便于使用及供在辑本中确立条目时参考。此外，按语中也简要地介绍了某些药物的成分和用药新发展。

除了拟定以上辑注《食疗本草》的原则之外，还商定由我另撰有关《食疗本草》文献学考察的专文，作为本书的附录（即本文）。为此，我在年初出国前曾拟出全文提纲并口述内容要点，请郑君代为执笔。今夏自外归来后，郑君已将初稿完成，爱重加删改，遂成此文。谬误与不妥之处，请读者指正。

1981年11月