

卷第三十

五穀部第一

《太素經》云：五穀為養，五果為助，五畜為益，五菜為埤注云：五穀為養生之主也，五果助谷之資，五畜益谷之資；五菜埤谷之資也。五穀、五畜、五果、五菜，用之充飢則謂之食，以其療病則謂之藥，此穀畜果菜等二十物莫乃是咨五行五性之味、臟腑血氣之本也。充虛接氣莫大於茲，奉性養生，可斯須離也。

胡麻《本草》云：味甘平無毒，主傷中虛羸，補五內，益氣力，長肌肉，填髓腦，堅筋骨，金創止痛及傷寒溫瘧，大吐後虛熱羸困。久服輕身不老，明目耐飢，延年。以作油，微寒，利大腸，胞衣不落。《陶景注》云：八谷之中，唯此為良。淳黑者，名巨勝，是為大勝。又莖方名巨勝，莖圓名胡麻，服食家當九蒸九曝。熬搗餌之，斷谷長生。《蘇敬注》云：此麻以角作八稜者為巨勝，四稜者名胡麻。都以烏者良、白者劣耳。生嚼塗小兒頭瘡及浸淫惡瘡，大效。《拾遺》云：油，大寒，主天行熱，腸秘內結。熱服一合，下利為度。食油損聲，令體重。葉沐頭長發。《崔禹錫食經》云：練餌之法，當九蒸九曝，令盡脂潤及皮脫。其不熟者，則令人發□落。（和名如字。）

大豆《本草》云：生大豆味甘，平，塗癰腫，煮飲汁，殺鬼毒，止痛，逐水脹，除胃中熱痺傷中，淋瀝，下瘀血，散五臟結積內寒，殺烏頭毒。久服令人身重。熬屑味甘，主胃中熱，去腫，除痺，消谷，止脹。又云：扁豆，味甘，微溫，主和中下氣。孟詵云：平主霍亂吐逆。《拾遺》云：大豆炒及投酒中飲，主風痺癰緩，口噤，產後血氣。炒食極熱，煮食極冷。又云：牛食溫，馬食冷，一體之中，用之不同也。孟詵云：大豆初服時似身重，一年之後便身輕，益陽事。又煮飲服之，去一切毒瓦斯。又生搗和飲，療一切毒，服塗之。崔禹雲：大豆少冷無毒，煮飲汁。療溫毒水腫，為驗，除五淋，通大便，去結積。蒸煮食勝於米。久啖濃腸胃，令人身重。大豆為孽取牙生便乾者，即熬末食之，芳美味矣，名黃卷，味苦甘溫，主濕痺筋膝挽痛。（和名末女。）

赤小豆《本草》云：主下水，排癰腫膿血，味甘酸，平溫，無毒，主寒熱，熱中消渴止泄，利小便，吐猝，下脹滿。《拾遺》云：驢食腳輕，人食體重。《養

生要集》云：味苦溫，久食逐津液，令人枯燥。孟詵云：青小豆，寒，療熱中消渴，下脹滿。（今按：損害物。和名阿加阿以支。）

白角豆 崔禹云：味鹹，少冷，無毒，主下氣，治關格，蒸煮，食之，止飢，益人。又有一種，狀亦相似，而子紫赤色好，止下利，濃腸胃，益氣力。（和名志呂佐佐介。）

大麥《本草》云：味鹹，溫，微寒，無毒。主消渴，除熱，益氣調中（又云：令人多熱。）為五穀長。《蘇敬注》云：大麥面，平胃止渴，消食，療脹。《拾遺》云：作面食之，不動風氣，調中止泄，令人肥健。孟詵云：暴食之，令腳弱。（為腰腎間氣故也，）久服即好，甚宜人。崔禹云：主水脹，勿合白稻米食，令人多熱。（和名不止矣支。）

麥《本草》云：味甘，微寒，食之輕身除熱。以作孽，溫，消食和中。崔禹云：以作粥食之，益面色。（和名加知加多。）

小麥《本草》云：味甘，微寒，無毒。主除熱，止燥渴，利小便，養肝氣，止漏血、唾血。以作面，溫，消谷止利；以作面，溫，消熱止煩。《拾遺》云：此物秋種夏熟，受四時氣足，自然兼有寒溫，面熱麩冷，宜其然也。《千金方》云：作面，消熱止煩，不可多食，長宿癖。《膳夫經》云：多食壅氣。（和名已矣支。）

喬麥 孟詵云：寒，難消，動熱風，不宜多食。魚玄子張云：喬麥雖動諸病，猶壓丹石，能練五臟滓，續精神。其葉可煮作菜食，甚利耳目，下氣。其莖為灰，洗六畜瘡疥及馬掃蹄至神，（今按：損害物。和名曾波牟支。）

青梁米《本草》云：味甘，微寒，無毒，主胃痺，熱中渴利，止瀉，利小便，益氣補中，輕身長年。《陶景注》云：梁米皆是粟類，唯其牙頭色異為分別耳。《汜勝之書》云：梁是稊粟。蘇敬云：夏月食之，極為涼清。（和名安波萬與稱）

黃梁米《本草》云：味甘，平，無毒，主益氣和中，止瀉。《蘇敬注》云：黃梁，穗大毛長，谷米但粗於白梁而收子少，不耐水旱，食之香美，逾於諸梁。

白梁米《本草》云：味甘，微寒，無毒。主除熱益氣。《陶景注》云：夏月作粟餐，亦以除熱。孟詵云：患胃虛並嘔吐食水者，用米汁二合、生薑汁一合和服之。魚玄子張云：除胸膈中客熱，移易五臟氣，續筋骨。（和名之呂阿波。）

粟米《本草》云：味鹹，微寒，無毒。主養腎氣，去胃痺中熱，益氣。陳者味苦，主胃熱，消渴，利小便。《陶景注》云：其粒細於梁米，陳者謂經三年、五年者，或呼為粢米，以作粉，尤解煩悶。《蘇敬注》云：粟有多種，而並細於諸梁。其米泔汁主霍亂、夾熱心煩渴，飲數升立瘥。臭泔止消渴尤良。崔禹云：常所啖食耳，益腎氣。熟舂令白作粉，尤解煩悶。（和名阿波乃宇留之櫛。）

秫米《本草》云：味甘微寒，止寒熱，利大腸，療漆瘡。陶景注云：方藥不正用，唯嚼以塗瘡。《蘇敬注》云：此米功能是猶稻秫也，今大都呼粟糯為秫，稻秫為糯矣。凡黍稷、粟、秫、□、糯，此三谷之 秫也。馬琬云：秫米，溫，食之不及黍米，不妊進御也。（今按：損害物。和名阿波乃毛知。）

丹黍米《本草》云：味苦，微溫，無毒。主咳逆，霍亂，止泄，除熱，止煩渴。陶景云：此即赤黍米也。多入神藥用。崔禹云：食益人。又有 米，是烏黍耳，供釀酒祭祀用之。人飲，好療魂病，長生。（和名阿加支美。）

稷米《本草》云：味甘，無毒。主益氣，補不足。陶景注云：書多雲黍稷。《蘇敬注》云：《呂氏春秋》云：飯之美者，有陽山之 也。《傳》云：本草有稷不載；即 也。今楚人謂之稷，關中謂之糜，冀州謂之□。《廣雅》云：□， 也。《爾雅》：粢，稷也。孟詵云：益氣，治諸熱，補不足。（和名支美乃毛知。）

粳米《本草》云：味苦，平，無毒，主益氣，止煩，止泄。《陶景注》云：此即今常所食米，但有白赤小小異挨四五種，猶同一類也。《拾遺》云：凡米，熱食則熱，冷食則冷，假以火氣，體自溫平。《七卷食經》云：味甘，微寒，止寒熱；利大腸，療漆瘡。魚玄子張云：性寒，擁諸經絡氣。使人四肢不收，昏昏饒睡，發風動氣，不可多食。崔禹云：又有粃米，是被含稈殼未熟者曰粃，以水炙焦，舂成米者食之，補五臟，駐面色，不老衰也。（今按：米粉，崔禹云：性冷。一名爛米。止煩悶，服食及藥石人亦將食之。丹經云：米粉汁，解丹之發熱。和名宇留之稱。）

稻米《本草》云：味苦，主溫中，令人多熱，大便堅。《陶景注》云：稻米、粳米，此兩物，今江東無此，皆呼粳米為稻耳。《蘇敬注》云：稻者，谷通名。崔禹云：稻米粳米同之一名， 米又有烏米，江東呼米，性冷，好治血氣。又有 米，猶烏米耳。謂舂一斛之成八斗之米。（和名以稱乃與稱。）

糯米《養生要集》云：味甘平，雖食亦不宜久食。《拾遺》云：性微寒，妊娠雜肉食之，亦不利，久食，令人身軟。黍米及糯飼小貓犬，令腳屈不能行，緩人筋故也。（今按：損害物。和名毛知乃與糲。）

孽米《本草》云：味苦無毒，主寒中下氣，除熱。《陶景注》云：此是以米為孽耳，非別米名也。末其米脂，和敷面，亦使皮膚悅澤。《蘇敬注》云：孽者，生不以理之名也，皆當以可生之物為之。陶稱以米為孽，其米豈更能生乎。崔禹云：味少苦冷，無毒，下氣，去熱，合乳作粥食之，益面色延年。（和名以糲乃毛也之。）

飴糖《本草》云：味甘微溫，主補虛乏，止渴去血。《陶景注》云：今酒用曲，糖用孽猶同。是米麥而為中上之異，糖當以和潤為優，酒以熏亂為劣。《七卷食經》云：置飴麩粥中食之，殺人，未詳。（和名阿女。）

酒《本草》云：味苦，大熱，有毒，主行藥勢，殺邪惡氣。《陶景注》云：大寒凝海唯酒不冰，明其熱性獨冠群物。人飲之使體蔽神昏，是其毒故也。昔三人晨行觸霧，一人健，一人病，一人死。健者飲酒。病者食粥，死者空腹，此酒勢辟惡勝於食。《拾遺》云：酒殺百邪，去惡氣，通血脈，濃腸胃，潤皮膚，散死氣。愚人飲之則愚，智人飲之則智，消憂發怒，宣言暢意。《太素經》云：醪醴者，賢人以適性，不可不飲，飲之令去病，怡神，必此改性以毒也。《禮記》云：凡酒飲，養陽氣也，故有樂。《養生要集》云：酒者，五穀之華，味之至也。故能益人，亦能損人。節其分劑而飲之，宣和百脈，消邪卻冷也。若升量轉久，飲之失度，體氣使弱，精神侵昏，物之交驗，無過於酒也。宜慎，無失節度。崔禹云：有大毒，行藥力，飲之忘憂為基食家所重。（和名佐介。）

酢酒《本草》云：味酸，溫，無毒。主消腫，散水氣，殺邪毒。《陶景注》云：酢酒為用，無所不入。《拾遺》云：酢破血止運，除塊堅積。消宿食，殺惡毒，破結氣，心中酢水痰飲，多食損筋骨，殺藥。孟詵云：多食損人胃，消諸毒瓦斯，殺邪毒，婦人產後血運含之即愈。（和名須。）

醬《本草》云：味鹹酸，冷利，主除熱止煩滿，殺藥及火毒。《陶景注》云：醬多以豆作，純麥者少，今此當是豆者，又有肉醬、魚醬，皆呼為醢不入藥用也。（和名比之保。）鹽《本草》云：味鹹，溫，無毒，主殺鬼蠱邪注毒瓦斯；下部瘡，傷寒寒熱，吐胸中痰，止心腹猝痛，堅肌骨，多食傷肺喜咳。《陶景注》云：五味之中，唯此不可缺。然以淚（浸）魚肉則能經久不敗。以沾布帛則易致朽爛，所施之處，各有所宜耳。

《拾遺》云：五味之中，以鹽為主；四海之內，何處無之。崔禹云：主殺鬼邪毒瓦斯，其為用，無所不入。（和名之保。）

五果部第二

橘《本草》云：味辛，溫，無毒，主胸中痼瘕、熱逆氣，利水穀，下氣，止嘔咳，除膀胱留熱、停水，五淋，利小便。脾不能消，穀氣充胸中，吐逆霍亂。止泄，去寸白，久服去臭，下氣，通神，輕身，長年。《陶景注》云：此是說其皮功耳。其肉，味甘酸，食之令多痰，恐非益人也。崔禹云：食之利水穀下氣。皮味辛苦，蒸可啖之。孟詵云：皮主胸中瘕氣熱逆。又云：下氣不如皮也，性雖溫，甚能止渴。《吳錄地志》曰：建安郡有橘。冬月樹覆之，至明年春夏，色變為青黑，味尤絕美。《上林賦》曰：廬橘夏熟者，色黑。朱思簡曰：橘皮食殺蟲魚毒，啖膾必須橘皮為齏用。（和名多知波奈。）

柑子《七卷食經》云：味甘酸，其皮小冷，治氣勝於橘皮，去積痰。崔禹云：食之下氣，味甘酸，小冷，無毒，主胸熱煩滿，皮主上氣煩滿。孟詵云：性寒堪食之。皮不任藥用。初未霜時亦酸，及得霜後方即甜美，故名之曰甘。和腸胃熱毒，下丹石渴。食多令人肺燥冷，中發流癖病也。馬琬曰：食之，勝橘，去積痰，兼即李衡木奴也，兼名菀雲，一名金實。（和名加牟之。）

柚《本草》云：味辛，溫，無毒，主胸中瘕熱逆氣，利水穀下氣，止嘔咳，除膀胱留熱、停水、五淋、霍亂，止瀉，去寸白，去臭，通神，長年。《蘇敬注》云：柚皮味甘，今俗人謂橙為柚，非《呂氏春秋》曰果之美者，有雲夢之柚。崔禹云：多食之，令人有痰。孟詵云：味酸，不能食，可以起盤。按《七卷經》云：味酢，皮乃可食，不入藥用。（今按：損害物。和名由。）

乾棗《本草》云：味甘平無毒，主心腹邪氣，安中養脾，助十二經脈，平胃氣，通九竅，補少氣少津，身中不足，大驚，四肢重，和百藥，調中益氣強力，除煩，心下懸，腸。久服輕身長年，神仙。又，三載陳核中人，腹痛惡氣猝瘕，又療耳聾鼻塞。《七卷經》云：食之輕身和百藥。孟詵云：養脾氣，強志。崔禹云：食之益氣力，去煩。又有猗棗，甚甘美，大如雞子，能益人面色，出猗氏縣，故以名。朱思簡曰：味甘令熱虛冷，人食之補益。〔和名深（保）世留奈都女。〕

生棗《本草》云：味辛，令人熱，寒熱羸瘦者不可食。《陶景注》云：大棗殺烏頭毒。崔禹云：食生大棗者，令發人胃中熱渴，蒸煮乾食之益人。《膳夫經》云：不可多食。《七卷經》云：常服棗核中人，百邪不干也。孟詵云：生

棗食之過多，令人腹脹，蒸煮食之，補腸胃肌中，益氣。(和名奈未之支奈都女。)

李《本草》云：味苦平，無毒，主除固熱，調中。陶景注云：言京口有麥李，麥秀時熟，小而甜。崔禹云：小冷，又臨水上，食之，為蛟龍被吞之。孟詵云：李，平，主猝下赤，生李亦去關節間勞熱，不可多食之。《七卷經》云：味酸，熟實可食之。《神農經》云：微溫，無毒，不可多食，令人虛。《要錄》云：李實，臨水不可食，殺人。(和名須毛毛。)

杏實《本草》云：味酸，不可多食，傷筋骨。其兩人者，殺人。《陶景注》云：核主咳逆上氣，雷鳴，喉痺，下氣。崔禹云：理風噤及言吮，不開者為最佳，味酸大熱，有毒，不可多食。生癰癤，傷筋骨，《神農經》云：有熱人不可食，令人身熱，傷神壽。《七卷經》云：杏仁不可多食，令人熱利。孟詵云：杏熱，主咳逆，上氣，金創驚癰，心下煩熱，風頭病。《養生要抄》云：治食杏仁中毒下利，煩苦方，以梅子汁解之。又方，以藍青汁服之。(今按：損物。和名加良色色。)

桃實《本草》云：味酸，多食令人有勢。其核味苦，甘平，無毒，主瘀血閉癥邪氣，殺小蟲，咳逆，消心下堅。《陶景注》云：仙家方言，服三樹桃花盡，則面色如桃花，人亦無試之者。《神農經》曰：飽食桃入水浴，成淋病。孟詵云：溫，桃能發諸丹石，不可食之，生食尤損人。《七卷經》云：桃兩仁者，有毒，不可食。崔禹云：食之令下利，益面色，養肝氣，今食桃仁忌術，非之，俗中用無害，又陳子皇啖術入霍山，霍山桃多食之，續氣駐色，至三百歲還來，面色美澤，氣力如壯時。(今按，損害物。和名毛毛。)

梅實《本草》云：味酸，平，無毒，主下氣，除熱煩滿，安心肢體痛，偏枯不仁，死肌，去青黑痣惡疾，止下利好唾口乾。《陶景注》云：是今烏梅也。又，服黃精仁禁梅實。《蘇敬注》云：利筋脈，去痺。崔禹云：味酸，大溫，主安肝心下氣。《藥性論》云：黑穴服梅花，黃連登雲台。孟詵云：食之除悶安神。《七卷經》云：味酸平。詩云：梅香類也。又可含以香口也。(和名字米。)

栗子《本草》云：味鹹溫，無毒，主益氣。濃腸胃，補腎氣，令人忍飢。《陶景注》云：有人患腳弱，往栗樹下食數升便能起行，此是補腎之義也。然應生啖之。蘇敬云：作粉勝於菱芰，嚼生者塗病，療筋骨折碎、疼痛腫、瘀血，有效。餌孩兒令齒不生。崔禹云：食之益氣力。《神農經》云：食療腰腳煩，炊食之令氣擁，患風水之人尤不宜食。孟詵云：今有所食生栗，可於熱灰中煨

之。令才汗出即啖之，甚破氣，不得使通熱，熟即壅氣，兼名菀云。一名撰子，一名掩子。（和名久利。）

柿《本草》云：味甘，無毒，寒，主通鼻耳氣，腸不足。《陶注》云：火熏者性熱，斷下。日乾者性冷，生柿彌冷。《蘇敬注》云：火柿主殺毒、金火瘡，生肉止痛，軟熟柿解酒熱毒，止口乾，押胸間熱。《拾遺》云：日乾者，溫補多食，去面，飲酒食。紅柿令心痛，直至死，亦令易醉。《陶景注》云：解酒毒，誤也。崔禹云：味甘冷，主下痢，理癰腫、口焦舌爛。孟詵云：柿主通鼻耳氣，補虛勞。又乾柿，濃腸胃，溫中消宿血。《膳夫經》云：不可多食，令人腹痛下利，兼名菀雲，一名錦葉，一名蜜丸，一名朱實。（和名加支）

梨子《本草》云：味苦寒，令人寒中，金創，婦人尤不可食。《陶景注》云：梨種殊多，並皆冷利。俗人以為快果，不入藥用，食之損人。蘇敬云：梨削貼湯火瘡不爛，止痛易瘥。又主熱嗽止渴。《通玄經》云：梨雖為五臟之刀斧，足為傷寒之妙藥。崔禹云：食之除傷寒時行為妙藥，但不可多食。《神農經》云：味甘，無毒。不可多食，令人委困。孟詵云：胸中否塞熱結者，可多食生梨便通。又云：寒除客熱，止心煩。又云：猝暗失音不語者，搗梨汁一合頓服之。又云：猝咳，凍梨一顆，刺作五十孔，每孔中納一粒椒，以面裹於熱灰，燒令極熟出。停冷食之。又云：去皮割梨納於蘇中煎，冷食之。朱思簡曰：食發宿病。又凡用梨治咳嗽，皆須持冷，候喘息，寒定食之。今愚夫以椒梨木沖氣熟食之，反成嗽，不可拔救也。兼名菀雲，一名紫實，一名紫□，一名縹蒂，一名六俗，一名含須。（今按：損害物。和名奈之。）

柰《本草》云：味苦寒，多食令人臃脹，病患尤甚。崔禹云：除內熱，無毒。孟詵云：益心氣。魚玄子張云：補中焦諸不足。《廣志》云：柰有白、青、黃三種也。（今按：損害物。和名奈以。）

石榴《本草》云：味甘酸，損人，不可多食。根療蛔蟲、寸白，殼療下痢，止漏精。崔禹云：不可多食，損人氣，世人云：石榴花赤赤皃皃可愛，故多植以為延年花也。孟詵云：溫，實主谷利泄精。又云：損齒令黑。（今按：損害物。和名佐久呂。）

枇杷《本草》云：葉平，主猝不止，下氣。崔禹云：子食之下氣，止嘔嘔逆，味甘，生啖益人。《七卷經》云：味酸，食之安五臟。《膳夫經》云：益人。孟詵云：溫，利五臟。久食發熱黃。（和名比波。）

彌猴桃 《七卷經》云：味甘，寒，無毒，食之無損益。《拾遺》云：味酸，溫，無毒，主骨節風。癱緩不遂，長生變白，肉，野雞病。一名藤梨，又名羊桃。崔禹云：食之和中安肝。味甘，冷，主黃膽消渴，狀似棗而青黑色；一節署數十莖，莖頭生實，食之利人。（和名已久波。）

郁子 《本草》云：味酸，平，無毒，主大腹水腫，面目四肢浮腫，利小便水道。《七卷經》云：食之利水道。崔禹云：味酸，冷，未熟者有毒，食之發狂。熟者食之益人。（和名宇倍）

通草 《本草》云：味甘，平，無毒，主去惡蟲，除脾胃寒熱，通利九竅血脈關節，令人不忘。脾痺恆欲眠，心煩，噦出音聲，療耳聾，散癰腫，諸結不消，及金瘡、惡瘡、鼠，墮胎，去三蟲。一名丁翁。《拾遺》云：一名好手，子如算袋。崔禹云：食之去痰水，止赤白下利，味甘，溫。（和名安介比。）

山櫻桃 《七卷經》云：味甘，平，無毒，食之無損益。或云食補心氣，調中，令人好面色。此有二種，一者白櫻子，春早所榮，花白味苦，食令人頭痛也。一者黑櫻子，花紅白，味甜美也。伯□人為良果，皆云山果美者，唯黑櫻子。（和名也未毛毛。）

木蓮子 崔禹云：食之安中，養肝氣，味甘，酸，冷，無毒，主火爛瘡，煩毒。性滑利，葉似郁，實如子，啖之輕身，去熱氣為驗也。（和名伊芳太比。）

榛子 《七卷經》云：味甘，平，食之無損益，多食令人頭痛。崔禹云：食之明目，去三蟲，味甘小澀，冷，無毒，久食輕身耐老。樹似杏而實如櫟子，蒸乾啖之，益人氣。（今按：損害物。和名波之波美。）

胡桃仁 《七卷經》云：味甘，溫，食之去積氣。《博物志》云：張騫使西域，還得胡桃，故名之。崔禹云：食之下氣，味甘，小冷，無毒，主喉痺，殺白蟲，令人痰動。孟詵云：

猝不可多食，動痰飲計日月漸服食，通經絡，黑人鬢發毛生，能瘥一切痔病。《千金方》云：

不可多食，令人惡心。《拾遺》云：味甘，平，無毒。食之令人肥健，潤膚黑發，去野雞病。（和名久留美。）

椎子 《七卷經》云：味甘，平，食之補益人，耐飢。去甲作屑，蒸食之，斷谷勝橡子。崔禹云：味甘，小溫，無毒，主補五臟，安中，又有樞子相似而大於椎〔(音焦)。和名之比焦。〕

橡實 《本草》云：味苦，微溫，無毒，主下利，濃腸胃，肥健人。《七卷經》云：味澀，無毒，非藥非谷而最益人，服之者，未能斷谷。《養性要集》云：啖橡為勝，無氣而受氣，無味而受味，消食而止利，令人強健。(和名以知比，都留波美乃美。)

樞實 《本草》云：味甘，主五痔，去三蟲、蠱毒、鬼注。《陶景注》云：食其子乃言療寸白，不復有餘用，不入藥方。《七卷經》云：食之輕身去，腹中蟲。馬琬曰：常食之者，三蟲不生也。(和名加倍乃美。)

複盆子《本草》云：無毒，主益氣，輕身，令發不白。《陶景注》云：蓬 是根名，複盆子是子實名，方家不用，乃昌容所服以易顏色者也。《蘇敬注》云：複盆子、蓬 一物異名，本謂實，非根也。崔禹云：複盆子味酸美香，主益氣力，安五臟，是烈真常啖之，遂登仙矣。(和名以知古。)

胡頹子 馬琬云：味甘，凌冬不雕，食之補益五臟之。《膳夫經》云：食之益人者也。(和名久美。)

甘蔗 《本草》云：味甘，平，無毒，主下氣，和中，補脾氣，利大腸。崔禹云：食之下氣，小冷。廣州大種，經二三年乃生，高碩如竹而過於二三丈。取其汁以為沙糖，甚理風痺，益面色。(和名久美。)

蒲陶 《本草》云：味甘，平，無毒，主筋骨濕痺，益氣，倍力，強志，令人肥健，忍風寒久食，輕身，不老，延年。《陶景注》云：魏國使人 來，狀如五味子而甘美，北國人多肥健耐寒，蓋食斯乎。不植淮南亦如橘之變於河北矣。崔禹云：食之益氣力，除風冷，味甘，小冷，益面色。孟詵云：食之治腸間水，調中。其子不堪多食，令人猝煩悶。《七卷經》云：味甘，平，可作酒，逐水，利小便。《廣志》云：蒲陶有黃、白、黑三種也。(和名衣美。)

桑椹 《本草》云：蘇敬曰：味甘，寒，無毒，單食主消渴。《七卷經》云：桑椹，《漢武傳》曰：西王母神仙上上藥。有扶桑丹所謂椹也。孟詵云：性微寒，食之補五臟，耳目聰明，利關節，和經脈，通血氣，益精神。(和名久波乃美。)

薯蕷《本草》云：味甘，溫經，平，無毒，主傷中，補虛羸，除寒熱邪氣，補中益氣力。長肌肉，主頭面游風、風頭、目眩，下氣，止腰痛，充五臟，強陰，久服耳目聰明，輕身，不飢，延年。一名山芋，秦楚名玉延，鄭越名土。《陶景注》云：食之以充糧。《蘇敬注》云：日乾，搗篩，為粉，食之大美。崔禹云：食之長肌肉，強陰氣。《七卷經》云：食之益氣力，充五臟。《膳夫經》云：補中強陰，兼名菀雲，一名□（薯蕷二音）一名延草。《雜要訣》云：一名王。（和名也未都伊芳毛。）

零餘子《拾遺》云：味甘，溫，無毒，主補虛，強腰背，不飢。蒸食晒乾，功用強於薯蕷，此薯蕷子在葉上生，大者如卵。（和名奴加古。）崔禹云：食之濃腸胃，益氣力，止飢。味苦，小甘，無毒，小溫，駐面色，勝於麥豆，燒蒸充糧。（和名止已呂。）

芋《本草》云：味辛，平，有毒，主寬腸胃，充肌膚，滑中。一名雲芝。《陶景注》云：生則有毒，不可食，性滑下石。崔禹云：味鹹，小溫，滑中，多食之傷人性命。《神農經》云：不可多食，動宿冷。孟詵云：主寬緩腸胃，去死肌，令脂肉悅澤。《七卷經》云：有毒，能下石。《列仙傳》云：昔酒客為梁蒸，使民益種芋。後三年當大飢。梁民不飢死，兼名菀云。一名長味，一名談善。《養生要集》云：芋種三年不收成，野芋食之殺人。又云：治野芋中毒方：煮大豆汁冷凍飲料之。又方：土漿飲之。（和名以倍都以毛。）

烏芋《本草》云：味苦，微寒，無毒。甘，主消渴、痺熱、熱中，益氣。一名藉姑，一名水萍。《陶景注》云：生水田中，葉有極狀如澤寫，不正似芋。蘇敬云：此草一名槎牙，一名茨菰，主百毒，產後血悶，攻心欲死，產難，胞衣不出，搗汁服一升。《拾遺》云：食之令人肥白。小者極消，吞之開胃及腸。《千金方》云：下石淋。崔禹云：食之益氣力，主消渴、五淋。煮啖為佳。孟詵云：主消渴，下石淋。吳人好啖之；發腳氣，癰瘻風，損齒。紫黑色，令人失顏色。《七卷經》云：食之止渴，益氣。《廣雅》云：藉姑亦曰烏芋也。《養生要集》云：味苦，微寒，食之除熱。所謂鳧苳者是也。為粉食之，其色如玉。久食益人，兼名菀雲，一名火芋，一名玉銀。（和名久和為。）

菰根《七卷經》云：味甘，大寒，除腸胃中瘕熱，消渴，止小便利。《養生要集》云：味甘平，除胸中煩，解酒消食。（和名古毛櫛。）

菰首《七卷經》云：味甘，冷，被霜之後，食之令人陰不強。又雜白蜜食，令人腹中生蟲。〔今按：損害物，和名古（已）毛都乃。〕

芡實《本草》云：味甘。平，無毒，主安中補臟，不飢，輕身。（一名 ）。《陶景注》云：火 以為米，充糧斷谷長生。崔禹云：芡實，食之安中補五臟。孟詵云：食之神仙，此物尤發冷，不能治眾病。《七卷經》云：味甘，平，無毒。食之不飢，被霜後食之，令陰不強，（和名比之。）

藕實《本草》云：味甘，平，寒，無毒，主補中養神，益氣力，除百疾，久服輕身耐老，不飢延年。《陶景注》云：此即今蓮子是也。宋帝時大官作羊血 人削藕皮誤落血中，皆散不凝。醫仍用藕療血多效。《蘇敬注》云：主熱渴，散血，生肌。久服令人心歡。崔禹云。藕實根味甘，冷，食養心神。根大冷，主煩熱，鼻血不止。孟詵云：蓮子，寒，主五臟不足，利益十二經脈，二十五絡。馬琬云：食之養神，除百病。根效與實相似也。（和名波知須。）

雞頭實《本草》云：味甘，平，無毒，主療濕痺，腰脊膝痛，補中益精，強志，耳目聰明，久服輕身，不飢，耐老，神仙。《陶景注》云：此即今 子，子形上花似雞冠，故名雞頭。《蘇敬注》云：作粉與菱粉相似，益人勝菱芰。崔禹云：益氣力，耳目明了。孟詵云：作粉食之甚好。此是長生之藥，與蓮實合餌，令小兒不能長大。故知長服當駐其年耳。生食動小冷氣。《七卷食經》云：食之益精氣。（和名美都布布支乃美。）

千歲 汁《本草》云：味甘平，無毒，和補定五臟，益氣續筋骨，長肌肉。去諸痺，久服輕身不飢耐老，通神明。崔禹云：食之補五臟，味甘平，小冷，其莖切，絕而受瀝汁，狀如薄蜜，甘美，以薯蕷為粉，和汁煮作粥食，主噦逆。又合白蜜食之，益人。（和名安未都良。）

五肉部第三

牛乳《本草》云：微寒，補虛羸，止渴，下氣。《陶景注》云：牛為佳。《拾遺》云：

凡服乳必煮一二沸，停冷啜之，熱食則壅，不欲頓服。兼與酸物相反，令人腹中結 。崔禹云：益胃氣，令人潤澤。《養生要集》云：腹中有冷患，飲乳汁，令腹痛泄利。《七卷經》云：不可合生肉，生腹中蟲；不可合生魚食，反成 。（和名字之乃知。）

酪《本草》云：味甘酸，寒，無毒，主熱毒，止渴，除胸中虛熱，身面上熱瘡。《養生要集》云：腹中小有不佳，不當啖酪，令不消。

酥《本草》云：微寒，補五臟，利大腸，主口瘡。《陶景注》云：乳成酪，酪成酥，酥成醍醐，色黃白。《養生要集》云：甘道人云：乳酪酥髓，常食令人有筋力，膽□，肌體潤澤。猝食令人臃脹泄利，漸漸自已。

鹿肉《本草》云：肉溫，補中，強五臟，益氣力。《陶景注》云：野肉之中，唯獐鹿可食，生不腥膻，又非辰屬，八卦無主，而兼能溫補於人，則生死無憂，故道家許聽為脯。

《蘇敬注》云：頭主消渴，筋主勞損，骨主虛勞，脂主癰腫死肌，溫中，四肢不隨。一云：不可近陰，角主中惡注痛，血主折傷陰，補。又云：鹿茸味甘，酸溫，無毒，主漏下惡血，寒熱，益氣強志，生齒，療虛勞羸瘦、四肢酸痛，腰脊痛、瀉精尿血，安胎下氣。角主惡瘡癰腫。髓味甘，溫，主大(丈)夫、女子傷中脈絕、筋忿、咳逆，以酒服之。又云：獐骨主虛損泄精，肉補益五臟，髓益氣力、悅澤人面。崔禹云：味鹹，溫，無毒，主大風、冷氣、口、消渴，心主安中，肝主安肝，肺主安肺，腎主安腎，脾主安脾，膏主四肢不遂。孟詵云：鹿頭主消渴多夢，夢見物；蹄肉主腳膝骨髓中疼痛；生肉主中風口偏不正。《膳夫經》云：腎彌佳。《千金方》云：凡餌藥之人不可食鹿肉，服藥必不得力。所以然者；鹿恆食解毒之草，是故能製散諸藥也。《養生要集》云：鹿有豹文不可食，殺人。又云：鹿茸、鹿角皆不中嗅，角中有細蟲，似白粟，入咽令人蟲癩，萬術不能治。馬琬云：鹿食之不利人。朱思簡云：合生菜食之，使腹中生疽蟲。鹿膽白者不可食之。《食經》云：鹿雉合煮，食之殺人。《盧宗食經》云：鹿，五月以後無角者食傷人。(和名加乃志志。)

豬肉《本草》云：味苦，主閉血脈，弱筋骨，虛人肌，不可久食。《陶景注》云：豬為用最多，唯肉不宜人。人有多食，皆能暴肥，此蓋虛肥故也。《千金方》云：不可久食，令人少精，發宿病。《拾遺》云：肉寒，主壓丹石，解熱。人食之，殺藥動風。《七卷食經》云：合五辛食之，傷人肝脾；鯽魚合食，令人發損消。又不可合鯉魚子，傷人。朱思簡云：合魚共食，入腹動風，令生蟲，肝合芹菜食之，令人腹中終身雷鳴。《養生要集》云：豬肝落地，土不著者，食殺人。又云：豬乾脯火燒不動者，食之畢泄利。馬琬云：豬目睫交不可食，傷人。《膳夫經》云：豕自死，其目青，食之殺人。又云：豕燔而死，食餐其肝，殺人。又云：豬白蹄青爪斑斑不可食。又云：白豬青蹄食之殺人。(今按：損害物。和名為乃志志。)

雉《本草》云：肉味酸，微寒，無毒，主補中益氣力。止瀉利，除蟻。《陶景注》云：雉雖非辰屬而正是離禽，景午日不可食者。《蘇敬注》曰：雉味甘，

主諸瘡。崔禹云：主行步汲汲然。益肝氣，明目，癰諸淺瘡。丙午日食生心瘕損肝氣，五鬼起於內，致不祥。朱思簡《食經》云：凡食雉害(肉)，不得食骨，大傷人筋骨。(和名支之。)

雲雀 崔禹云：味鹹，大溫，無毒，主補中，陰痿不起，虛勞內損，赤白下利，作食之，強陰氣。貌似雀而大。是鳥春夏在陽，秋冬在陰。陽時喜鳴，陰時不鳴，吸陰氣而登天，含陽氣而下地；翔於雲陽而吐氣，故以名之。其音密密然，似人大訇。(和名比波利。)

鶉 孟詵云：溫補五臟，益中續氣，實筋骨，耐寒暑，消結氣。又云：不可共豬肉食之，令人多生瘡。(今按：《拾遺》云：共豬肉食之，令人生小黑子。)又云：患利人可和生薑煮食之。《七卷經》云：味辛平，食之令人善忘。崔禹云：鶉鶉，無毒，主赤白下利，漏下血，暴風濕痺，養肝肺氣，利九竅。(和名字都良。)

鳩 崔禹云：味苦鹹，平，無毒，主續絕傷，補中，堅筋骨。益氣力，好令趨走，妊身婦人尤不可食，其子門肥充，於產難故也。古人云：是鳥為不噎之鳥，故老人杖頭作鳩像，療噎之吒。(和名波止。)

崔禹云：味甘，溫，無毒，主赤白下利，補中，下氣，貌似鴿，有白喙，隼眼而翅羽斑斑可愛。(和名伊芳如留加。)

鶉 崔禹云：味酸，冷，無毒，主赤白下利，虛損不足，補中，安魂魄。(和名比衣止利。)

鷹 《本草》云：肪味甘，平，無毒，主風擊，拘急偏枯，氣不通。久服長發鬢眉，益氣。崔禹云：味甘，小冷，主風熱、煩心，駐面色，理腰腳痿弱，凡鷹類甚多，大曰鴻，小曰鷹。《七卷經》云：食無損益。(和名加利。)

鴨 《本草》云：肉補虛熱，和臟腑，利水道。孟詵云：寒，補中益氣，消食。馬琬云：目精白者，食之殺人。(和名加毛。)

鯉魚 《本草》云：肉味甘，主咳逆上氣，黃膽，止渴，生煮主水腫腳滿，下氣。膽味苦，寒，無毒，主目熱、赤痛、清盲，明目。骨主女子帶下赤白；齒主石淋。《陶景注》云：鯉魚最為魚之主形，既可愛，又能神變，山上水中有鯉不可食。又鯉不可合小豆藿食之，其子合豬肝食之害人。《蘇敬注》云：骨灰主陰蝕哽不出，血主小兒丹腫，皮主丹隱疹，腦主諸癩，腸主小兒肥瘡。《拾遺》云：肉主安胎，胎動，壞妊身腫。煮食之，破冷氣，癰，氣塊。從脊當中

數至尾，無大小皆有三十六鱗。《七卷經》云：鯉魚，平，補中。又（胡斗反。野王雲是鯉魚也。）又（下瓦反。《說文》：鯉也。）又□（音慶。《廣雅》云：大鯉也。）崔禹云：鯉、溫、無毒、主腳氣忤疾，益氣力。孟詵云：天行病後不可食，再發即死。又砂石中者毒多，在腦髓中，不可食其頭。又，每斷其脊上兩筋及脊內黑血。此是毒故也。朱思簡曰：白頭者，不可食交蔥桂，食之令人惡病。馬琬云：妊身食之，令子多瘡。《養性要錄》云：服天門冬勿食鯉魚，病不除。（和名已比）

鯽魚《本草》云：主諸瘡，燒，以醬汁和塗之。又主腸癰。一名鮒魚。作膾，主久赤白利。《拾遺》云：頭主腥嗽，燒為灰服之。肉主虛羸，熟煮食之。膾主赤白利及五痔。《七卷經》云：味甘溫，多食之發熱。崔禹云：味鹹，大冷，無毒，主心煩悶，補五臟，安中。食鯽膾勿飲水，生蛔蟲。又勿合豬肉食，成腹中冷。孟詵云：作膾食之，斷暴痢。其子調中益肝氣。朱思簡云：合鹿肉生食之筋急。又鯉魚子、鯽魚不可同食之。又不可共酪同食。又沙糖不與鯽魚同食，成甘蟲。又不可共筍食之，使筍不消成食，身不能行步。《養性要集》云：鯽魚不可合豬肝食之。（和名布奈。）

魚《本草》云：味甘，無毒，主百病。《陶景注》云：今作食之雲補。又有魚相似而大，又有魚黃而美，並益人。又有人魚似而有四足，聲如小兒，其膏燃之不消耗。始皇麗山塚中用之，謂之人膏。蘇敬云：魚，一名魚，一名魚。主水浮腫，利小便。崔禹云：魚，溫，主風冷冷痺，赤白下利，虛損不足，令人皮膚肥美，貌似鱒而小，色白，皮中有白垢。大者一二尺，小者七八寸，無鱗，春生夏長，秋衰冬死。一名□。《食經》云：魚赤且鬣及無鰓，食殺人。（和名阿由。）

鯛 崔禹云：味甘，冷，無毒，主逐水，消水腫，利小便，去痔蟲，破積聚，咳逆上氣，腸主出敗瘡中蟲，利筋骨。貌似鯽而紅鱗堅鱗。（和名多比。）

鱸 崔禹云：味鹹，大溫，無毒，主風痺、瘡、，面，貌似鯉而鰓大；補中安五臟，可為膾。《食經》云：鱸魚為羹，食不利人。又云：鱸肝不可食之，殺人。又云：治鱸魚中毒方：搗絞蘆根汁飲之，良。（和名須須支。）

鯖 崔禹云：味鹹，大溫，無毒，主血利，補中，安腎氣，貌似鯉，小口尖背蒼，可為食，補中，南人多吃鯖益面色，癩疰人，食鯖難瘥。（和名佐波。）

崔禹云：味甘溫無毒，主下利明目安心神，貌似而皮中有白垢，尾白刺連逆連逆者也。頭中有石，江南人呼曰石首魚者是也。（和名阿知。）

崔禹云：味鹹，大溫，無毒，主止下利，益氣力，其子似莓赤光。一名年魚。春生而年中死，故名之。療風痺為驗。（和名佐介。）

鱒 《七卷經》云：味酸，熱，多食發瘡。《字林》云：赤目魚也。此魚似□而小也。（今按：損害物。和名未須。）

蠡魚 《本草》云：味甘，寒，無毒，主濕痺、面目浮腫，下大水五痔，有瘡者不可迭 A 令癢白。一名魚。《陶景注》云：今作鱧字，舊言是公蠺蛇所變。崔禹云：補中明目，食鱧肝而勿飲水，生蛇子故也。（今按：損害物。和名波牟。）

王餘魚 《七卷經》云：食之無損益。郭璞云：王餘比目同，雖有二片，其實一魚也。不比行者，名為王餘也；比行者，名為比目也。《搜神記》云：昔越王為膾割魚而未切，墮半於海中化魚名王餘也。（和名加禮比。）

烏賊魚 《本草》云：味鹹，微溫，無毒，主療女子漏下、赤經、白汁，血閉，陰蝕腫痛，寒熱瘕，無子，驚氣入腹，腹痛環臍，陰中寒腫。《陶景注》云：鵝鳥所化，今其口腳俱存。《拾遺》云：昔秦王東游棄算袋於海，化為此魚。其狀似算袋，兩帶極長，墨猶在腹中也。孟詵云：食之少，有益髓。《養生要集》云：味鹹，溫，食之無損益。崔禹云：味鹹，生大冷，乾，小溫，無毒，主鬼氣入腹，絞痛積聚。南海多垂而浮烏，鳥翔來見之為死即喙，因驚卷捕以殺之，故名曰烏賊。為海神之吏。（和名伊芳加。）

海鼠 崔禹云：味鹹，大冷，無毒，主補腎氣，去百節風，貌似馬蛭，而大者長五六尺，小者一二尺，體上小角連數十枚如革囊而□縮□臄□臄者是也。乾者，溫，主下利，生毛髮，黃膽疲瘦。其腸尤療痔為驗。《七卷經》云：食無損益，有內瘰者，食此生者有利。（和名古。）

海月 崔禹云：味辛，大冷，無毒，主利大小腸（腹），除關格、黃膽、消渴，貌似月在海中，故以名之。又有凝月，味鹹苦冷，主黃膽消渴，似海月在海中，煮時即凝，故以名之。一名水母。（和名久良介。）

海蛸 崔禹云：味鹹溫，無毒，主虛勞內損諸不足及下利，補中，安五臟。又大者長一二丈，名海肌子；小者長尺餘寸，名海蛸子，江東呼曰觸外家子。《七卷經》云：味辛，平，生冷，乾溫，人有內瘰者，食此生者有利。（和名多古。）

蝻□《七卷經》云：味甘，微寒，食之無損益。或云補中去煩熱，狀如大蚯，生海邊池泥中，甚似大□也。湖往後，人視其穴掘取之，以蘆刀挫之，去其腹中泥沙，以豉鹽醬□食美。（和名委。）

蝻《本草》云：牡蝻味鹹，平，微寒，無毒，主傷寒、寒熱、溫瘧，除拘緩、鼠，女子下血赤白。心痛氣結，止渴，除老血。療喉痺、咳嗽，久服強骨節延年。《陶景注》云：

是百歲雕所化作。《拾遺》云：天生萬物，皆有牝牡，唯蝻是鹹水結成，塊然不動，牝牡之事，何從而生？經言牡者應非其雄也。崔禹云：殺魘魅，治夜不眠；鬼語，錯亂，志意不定。冬時者為優，夏時者為劣，煮蒸食之。孟詵云：火上令沸，去殼，食甚美。令人細潤肌膚，美顏色。《七卷經》云：有癩瘡不可食。（和名加支。）

海蛤《本草》云：味苦鹹，平，無毒，主咳逆上氣，喘，煩滿，胸痛，寒熱，主陰痿。

陶景注云：從鷹矢中得也。《說文》云：千歲燕化為海蛤、魁蛤。一名伏老伏翼，化為蛤，亦生子滋長。《拾遺》云：按海蛤是海中爛殼，久在泥沙。風陶瀝自然圓淨。文蛤是未爛時殼，猶有紋者。崔禹云：冷，主氣勞，補氣力。貌小者似臣勝而潤澤，然鵝鷹所吞食。大者圓二三寸及五六寸，殼上有文理，而紫斑或彤黃彤黃、或淥斑淥斑，或□黑□黑，以純黑為良。（和名波末久利。）

石決明《本草》云：味鹹，平，無毒，主目白翳痛，清盲，久服益精輕身。《陶景注》云：是鮫魚甲者。《蘇敬注》云：七孔者良。崔禹云：溫，主腰腳諸病，補五臟，安中，益精氣，貌細，孔離離，或九或七；以鮫為真，或作鮑字，亦為誤。食之利九竅，心目聰了，故有決明之名。亦附石生，故呼曰石決明耳。秦皇之世，不死之藥覓東海者，豈謂於斯歟。（和名阿波比。）

靈羸子 崔禹云：味鹹，甘，小冷，無毒。主下氣補肝膽氣，明目。東海多。貌似橘而圓。其甲紫色，生芒角，以角為腳，口似人臍，臍中有物如馬齒而堅白，腸如蛭色赤黑，殊，療喉痺，利丈夫。（和名字仁。）

辛羸子 崔禹云：味辛□，大熱，無毒，貌似甲螺而口有蓋，蓋似甲，香色如虎魄，薄光薄光是也。啖之為快味，師門得此而將食之，間夜中耳聞數十尼唄聲，及覺而不聞，門即放生，不啖吃矣。（和名於保安支。）

甲羸子 崔禹云：味澀鹹，小冷，無毒，主蝮毒，補中。貌似辛螺而口有角蓋，蓋上甲錯，似鮫魚皮，而□ 臙□ 臙者是也。昔烈真到於東海之碣陂而獲巨螺，其大如十升器，將食之間，夜中化成女人，語雲為夫婦，十日共俱游之，忽然不見，受真視羸中有光物，即敗見有大珠作，未食之，登仙。（和名都比。）

小羸子 崔禹云：味澀鹹，少冷，無毒，主赤白下利，補中，貌似甲羸而細小。口有白玉之蓋，煮啖之。（和名之多多美。）

口廣大辛螺 《七卷經》云：肉味甘冷。其膽味辛，形似大辛螺而稍小，其甲少薄，色小青黑。（和名於保爾之。）

石陰子 崔禹云：味酸，小冷，無毒，主消渴，渴利，黃膽，癰瘡，明目補中，貌似人足而表黯黑生毛，是物生海中，有陰精，故名曰石陰子。（和名加世又伊芳加比。）

龍蹄子 崔禹云：味鹹辛，冷，無毒，主黃膽，消渴，渴利，醒酒，貌似大蹄而附石生肉，頭生黑發白卷曲者是也。（和名世。）

寄居 崔禹云：味鹹，冷，無毒，主渴，醒酒，去煩熱，貌似蜘蛛。是物好容他殼中居負殼行，人犯驚即縮足轉墜似死乃過，人物行，行掇取啖之，以殼炙火即走出，亦拾掇食之。

《拾遺》云：食之益顏色。（和名加牟奈。）

擁劍 《膳夫經》云：不入藥用。《七卷經》云：《廣志》云：以蟹色黃方二寸，其一□偏長三寸餘，特有光，其短食物著口，一云其大□ 和利如劍，其愛如實也。（和名加佐女。）

蝦 《七卷經》云：味甘，平，食之無損益，不可合梅李生菜，皆令人病。《養生要集》云：蝦無鬚。又亦腹下通黑，食之殺人。又云：蝦煮當赤而反白者，勿食之，腹中生蟲。（和名衣比。）

蟹 《本草》云：味鹹，寒，有毒，主療胸中邪熱氣結痛，僻面腫，散血氣，愈漆瘡。崔禹云：主渣鼻惡血，明目醒酒，蟹類亦多。蔡謨初渡江不識而吃蟹幾死，乃嘆云：讀《爾雅》不熟，為勸學所誤耳。孟詵云：蟹腳中髓汲及腦能續斷筋骨。人取蟹腦髓微熬之，令納瘡中，筋即連續。《七卷經》云：蟹目在下者，食傷人。馬琬云：蟹有六足，腹下無毛，並殺人。《養生要抄》云：蟹

目相向及目赤足斑，不可食。殺人。《食經》云：鱒皆冷利動嗽不可多食。
(和名加爾。)

河貝子 崔禹云：味鹹，冷，無毒，主黃膽，消渴。(和名美奈。)

田中螺汁 《本草》云：大寒，主目熱赤痛，止渴。《陶景注》云：生田水中及湖濱岸側，形圓大如梨柿者人亦煮食之；療熱，醒酒，止渴。患眼痛，取真朱並黃連納壓裏，久汗出取以注目中，多瘥。《蘇敬注》云：殼療尸注，心腹痛。又主失精。《拾遺》云：煮食利之大小便，去腹中結熱，目黃，腳氣衝上，少腹急硬，小便赤澀，手腳浮腫。生水浸取汁飲之，止消渴。此物至難死，有誤泥於壁中二十歲猶活。崔禹云：田中羸子，味鹹，小冷，無毒，主醒酒。冷補之。(和名多都比。)

五菜部第四

竹筍 《本草》云：味甘，無毒，主消渴，利水道，益氣，可久食。崔禹云：味甘，少冷，主利水道，止消渴、五痔。孟詵云：筍動氣，能發冷，不可多食。
(和名多加半奈。)

白瓜子 《本草》云：味甘，平，寒，無毒。主令人悅澤，好顏色，益氣不飢。久服輕身耐老。《陶景注》云：熟瓜有數種，除瓢食之，不害人。若覺食多。入水自漬即便消。又云：《博物志》云：水浸至項，食瓜無數。崔禹云：味甘冷無毒，食之利水道，去痰水。未熟者，冷，黃熟者平。其瓢甘，補中，除腸胃中風，殺三蟲，止眩冒。《養生要集》云：瓜二蒂及二莖食之殺人。馬琬云：有兩鼻食之殺人。孟詵云：寒多，食發瘡黃，動宿冷病。又癩癰人不可多食之。(和名宇利。)

冬瓜 《本草》云：白冬瓜，微寒，主除少腹水脹，利小便，止渴。《陶注》云：冬瓜性冷利，解毒消渴。《神農經》云：冬瓜味甘。無毒，止渴，除熱。崔禹云：冬瓜除水脹風冷人勿食，益病。又作胃反病。魚玄子張云：冬瓜食之壓丹石，去頭面熱。(和名加毛宇利。)

越瓜 孟詵云：寒，利陽。益腸胃，止渴，不可久食。動氣，雖止渴仍發諸瘡，令虛，腳不能行立。《本草陶注》云：越瓜，人以作菹者，食之亦冷。《拾遺》云：食之利小使，去熱，解酒毒。(今按：損害物。和名都乃宇利。)

胡瓜 孟詵云：寒，不可多食，動寒熱，發瘡病。魚玄子張云：發氣，生百病，消人陰，發諸瘡疥，發腳氣。天行後猝不可食之，必再發。（今按：損害物。和名加良宇利。）

茄子 崔禹云：味甘鹹溫，有小毒，主充皮膚，益氣力，腳氣人以苗葉煮濇腳；皆除毒氣，尤為良驗也。《七卷經》云：溫，平，食之多動氣損陽。（和名奈須比。）

龍葵 《本草》云：味苦，寒，無毒，食之解勞少睡，去虛熱腫。其子療疔瘡。崔禹云：食之益氣力。孟詵云：其子療甚妙，其赤其赤，珠者名龍珠，久服變發長黑，令人不老。《養生要集》云：補五臟，輕身明目。（和名己奈須比。）

若瓠 《本草》云：味苦，寒，有毒，主大水，面目四肢浮腫，下水，令人吐。《蘇敬注》云：瓠與冬瓜瓠全非別類，味甘，冷，通利水道，止消渴。《陶景注》云：又有瓠亦是瓠類。小者名瓢，食之乃勝瓠。《拾遺》云：煎汁滴鼻中，出黃水，去傷寒，鼻塞，黃疸。又云：食苦瓠中毒者，煮黍稷汁飲之，《埤蒼》云：瓠者王瓜也。瓠瓢酌酒琴書自娛也。（和名爾加比佐古。）

葵菜 《本草》云：味甘，寒，無毒。主惡瘡，療淋，利小便，解蜀椒毒，葉為百菜主。

《陶景注》云：以秋種，經冬至春作子，謂之冬葵，至滑利，能下石淋。《蘇敬注》云：

北人謂之蘭香。常食中用之，雲去臭（鼻）氣。《神農經》云：味甘，寒，久食利骨氣。崔禹云：食之補肝膽氣，明目；主治內熱消渴，酒客熱不解。孟詵云：若熱者食之，亦令熱悶。

《膳夫經》云：葵葉尤冷利。《千金方》云：十日一食葵，葵滑，所以通五臟，擁氣。馬琬云：葵赤莖背黃，食之殺人。（和名安不比。）

山葵 崔禹云：味辛□ 作菹食益人。作齏為快味。（和名和佐比。）

兔葵 《本草》云：味甘，寒，無毒。主下諸石淋，止武蛇毒。崔禹云：味甘，大冷，食之下諸石及蛇毒。（和名以倍爾禮。）

莧菜《本草》云：味甘，寒，無毒，主清盲白翳。明目，除邪，利大小便，去寒熱，殺蛔蟲，益氣力。《蘇敬注》云：主諸腫、疣目。《拾遺》云：食鱉所忌，今以鱉細銼和莧於水處置之，則變為生鱉。《七卷經》云：味甘，益氣力，不飢。崔禹云：食之益氣力。

信陵之女，時年十八未嫁而妊胎。父陵自迫問何有妊哉。因垂殺之。女答云：仆都無所為，但好啖此菜耳，不知所以然云云。父心含怪而取少年婢令食此莧菜，未出數十月而妊胎，遂□淨全之產。（和名比由。）

羊蹄《本草》云：味苦，寒，無毒，主頭禿疥癩，除女子陰蝕、浸淫、疽、痔，殺三蟲。《萬畢方》云：療蠱。崔禹云：補五臟，益氣力。（和名志。）

薺《本草》云：味甘，溫，無毒，主利肝氣，和中。孟詵云：補五臟不足。葉動氣。

《陶景注》云：《詩》云：誰謂荼苦，其甘如薺。崔禹云：食之甘香，補心脾。（和名奈都奈。）

生薑《本草》云：味辛，微溫，主傷寒頭痛、鼻塞、咳逆上氣，止嘔吐。久服去臭氣，通神明。《神農經》云：令少志少智，傷心性，不可過多耳。（今按：《拾遺》云：今食薑處亦未聞人愚，無薑處未聞人智，為浪說。）《膳夫經》云：食甜粥訖，勿食薑。即交吐成霍亂。空腹勿食生薑，喜令渴。崔禹云：食之去痰下氣，除風邪，味辛，□是物為調食之主。《食(□)》云：男子多食者，令人尻肛緩大，女人者令其陰器緩大。孟詵云：食之除鼻塞，去胸中臭氣。《養生要集》云：微溫，食之尤良。然不可過多耳。傷心氣。又云：空腹食，喜令揚上，善為骨蒸及作癰癤。（和名都知波之加美。）

蕪菁《本草》云：味苦，溫，無毒。主利五臟，輕身益氣，可長食。《蘇敬注》云：

蕪菁，北人名蔓菁。《拾遺》云：子主急黃、黃膽，腸結不通。又云：蔓菁園中無蜘蛛，是其相畏也。崔禹云：食之利五臟，其根蒸敷，腳腫即消。又，取得一斗搗研，以水三斗，煮取一斗汁，濃服之，除瘕積聚及霍亂心腹脹滿，為妙藥。《神農經》云：根不可多食，令人氣脹。《蘇敬腳氣論》云：患腳氣人不宜食蔓菁。《七卷經》云：陳楚謂之□，魯齊謂之蕪，關之東西謂之蕪菁，趙魏謂之大芥。（和名阿宇奈。）

菘菜《本草》云：味甘，溫，無毒，主通利腸胃，除胸中煩，解消渴。《拾遺》云：

去魚腥，動病。又，南土無薑，盡為此物所用。崔禹云：味甘，少冷，無毒，菜中菘尤血常食。和中，無餘逆忤，令多食。孟詵云：腹中冷病者不服，有熱者服之亦不發病。其菜性冷。（和名大加奈。）

蘆苳《本草》云：味辛甘，溫，無毒，主大下氣，消谷去痰，服健人。生搗汁服，主消渴，誠大有驗。崔禹云：味辛薰，溫，消五穀反魚肉毒。又云：其葉嫩美，亦為生菜之主，啖之消食和中，利九竅，益人。《七卷經》云：久在土中，食之不利人。馬琬云：夜食不用啖蘆苳根，氣不散不利人。孟詵云：蘿菔，冷，利五臟關節，除五臟中風，輕身，益氣，根消食下氣。又云：甚利關節，除五臟中風，練五臟中惡氣，令人白淨。（和名於保欄。）

芥《本草》云：味辛，溫，無毒，歸鼻。主除腎邪氣，利九竅，明耳目，安中，久食溫中。《陶景注》云：似菘而有毛，味□。崔禹云：食之安中。又，芥類多，有鼠芥鼠食其花而皮毛皆□落，故以名之。又有雀芥，雀食，其子而□能飛翔，故以名之。《七卷經》云：芥有兩種，大芥、小芥，是治無異之。孟詵云：生食發丹石，不可多食。（和名加良之。）

白苳 崔禹云：味苦，冷，無毒，主明目，進食者為要。孟詵云：寒，主補筋力。魚玄子張云：利五臟，開胸膈，擁寒氣，通經脈，養筋骨，令人齒白淨，聰明少睡，可常食之。有小冷氣，人食之雖亦覺腹冷，終不損人。又，產後不可食之，令人寒中，少腹痛。（和名知佐。）

薊菜《本草》云：味甘，溫，主養精保血。陶景注云：大薊是虎薊，小薊是貓薊。《蘇敬注》云：大小薊欲相似，功力有殊。《拾遺》云：破宿血，止新血，暴下血、血利、驚瘡、出血、嘔血等，取汁溫服。又金瘡，又蜘蛛、蛇、蠍咬毒，服之佳。崔禹云：食之養精神，令人肥健，主女子赤白沃，安胎，止吐血。孟詵云：葉亦堪煮羹，食甚除熱風氣。又，金創血不止，義葉封之即止。（和名安佐美。）

莖菜 崔禹云：食之止利，味甘苦，少冷，有小毒，主心熱煩嘔。一名□。又取根搗敷釘腫瘡瘡根即拔之。（和名不不支。）

薰藿 崔禹云：味辛，溫，無毒，食之止咳嗽、冷利，止噦。（和名曾良之。）

藜藿 《本草》云：味酸，平，無毒。主積年惡瘡不愈。蘇敬云：即是雞腸。《七卷經》云：食之主消渴，雜瘡。魚玄子張云：煮作羹食之，益甚人。（和名波久倍良。）

蘭鬲草 崔禹云：食之辛香，冷，平，無毒。主利水道，辟不祥不老，通神明。（和名阿良良支。）

胡□ 崔禹云：味辛臭，食之調食下氣。凡河海之烏魚膾者尤是為要也。孟詵云：食之消谷，久食之多忘。魚玄子張云：利五臟不足，不可多食。損神。（今按：損害物。和名已志。）

蓼 《本草》云：味辛溫無毒，主明目溫中。能風寒，下水氣，面目浮腫癰瘍。葉歸舌，除大小腸邪氣，利中益志。《拾遺》云：蓼主 癖，一名女憎，是其弱陽事也，不可近陰。又蓼葢俱弱陽。《七卷經》云：多食吐水。又多損陽事。《千金方》云：黃帝曰：蓼食過多有毒，發心痛。（和名多天。）

荷 《本草》云：微溫，主蠱及瘡。《陶景注》云：今人赤者為 荷，白者為覆菹葉。同一種耳。於食用，赤者為勝；藥用，白者中蠱。服其汁，臥其葉，即呼蠱主姓名。多食損藥勢。又不利腳人家種。白 荷亦云避蛇。蘇敬云：主諸惡瘡，殺螫蠱毒根，主稻麥芒入目者，以汁注中即出。崔禹云：今常食之，有益無損。（和名米加。）

芹 《本草》云：味甘，平，主療女子赤沃，止血，養精，保血脈。益氣，令人肥健嗜食。一名冰英。《拾遺》云：莖葉汁小兒暴熱，大人酒熱毒鼻塞身熱，利大小腸。崔禹云：味甘，少冷，無毒，利小便，除水脹。孟詵云：食之養神益力，殺石藥毒。魚玄子張云：中醋中食之，損人，齒黑色。若食之時不如高由者，宜人。其水者，有蟲生子食之，與人患。《養生要集》云：芹菜（葉）細葉有毛，食之殺人。（和名世利。）

菜 《本草》云：味甘，寒，無毒，主暴熱，喘，小兒丹腫。《七卷經》云：廣陵人呼為接，一名□ 菜，一名水蔥。（和名奈支。）

蕨菜 崔禹云：味鹹，苦，小冷，無毒，食之補中，益氣力。或云多食之睡，令人身重。是物不宜陽人，即宜陰吒 人，食一兩斤蕨，終身不病，作脯食之。又煮蒸於臘食之。孟詵云：令人腳弱不能行，消陽事，縮玉莖，多食令人發落、鼻塞、目暗小兒不可食之立行不得也。《拾遺》云：小兒食，腳弱不行，四皓食芝而壽，夷齊食蕨而夭，固非良物。《搜神記》曰：□鑿鎮丹徒二月出

獵，有田土折一莖蕨食之，覺心中淡淡成病，後吐一小蛇，懸屋前，漸乾成蕨，視即遂瘥。明此物不可生食之。(和名和良比。)

薺蒿菜《七卷經》云：冷，食之無損益。崔禹云：食之明目。味鹹，溫，無毒，主開胸府，狀似艾草而香，作羹食之，益人。(和名於波支。)

《本草》云：味甘，寒，主消渴，熱痺。陶景注云：下氣。《蘇敬注》云：久食大宜人。孟詵云：多食動痔。《拾遺》云：案物此雖水草，性熱，擁氣，溫病起食者多死，為體滑，脾不能磨。常食壅氣，令關節氣急，嗜唾。蘇敬云：上品，主腳氣。《腳氣論》中令人食此之誤極深也。(和名奴奈波。)

骨蓬 崔禹云：味鹹，大冷，無毒，主黃膽消渴。(和名加波保欄。)

頭《拾遺》云：味辛，寒，有毒，主癰腫風毒。磨敷腫上搗碎，以灰汁煮成餅，五味調為如食之，主消渴，生即戟喉出血。生吳蜀。葉如半夏，根如□，好生陰地，雨滴葉生子，一名□，又有斑枝，根苗相似，至秋有花直出赤子，其根敷癰毒，於□不食。(和名古爾也久。)

牛蒡《本草》云：惡實，一名牛蒡，一名鼠粘草，味辛，平，主明目，補中，中風，面腫，消渴。《蘇敬注》云：根主牙齒痛，腳緩弱；癰疽，咳嗽，疝瘕。積血。(和名支多支須。)

骨蓬 崔禹云：味鹹，大冷，無毒，主黃膽，消渴。(和名加波保欄。)

木菌《七卷經》云：味甘，溫，平，食之輕身，利九竅。凡諸有毒 木所生，人不識，煮食，無不死之。宜不可輕啖之。又云：石耳性冷，生於石上，食之為益。又云：地菌，溫，平，食之補五臟，益氣。崔禹云：菌茸，食之去熱氣，生冷乾溫。《拾遺》云：採歸，色變者有毒，夜中有光者有毒，煮不熟者有毒。蓋仰者有毒。又冬春無毒，秋夏有毒，為蛇過也。冬生白軟者無毒，久食利腸胃。《養生要集》云：木菌味甘，溫平，食之輕身，利九竅。

又云：菌赤色，不可食，害人。又云：菌生卷者，食之傷人。青色者亦不可食。木耳色青及仰生者不可食，傷人。又云：楓樹所生菌，食之令人笑不止。又云：治食菌中毒，煩亂欲死方：煮大豆汁，飲之良。又土漿，飲之良。(和名支乃多介。)

榆皮《本草》云：味甘，平，無毒，主大小便不通水道，除邪氣、腸胃中熱氣，消腫。性滑利，療小兒頭瘡，久服輕身不飢。其實尤良。花主小兒癩、小便

不利。《陶景注》云：令人睡眠。嵇公所謂：榆令人眠。《禮記》云：粉榆以滑之。（榆白曰粉）《養生要集》云：多睡，發痰。（和名爾禮。）

辛夷 《本草》云：味辛，無毒，主五臟身體寒風，風頭腦痛，利九竅，生發鬢，去白蟲，增年。崔禹云：食之利九竅，味辛香，溫，無毒，其子可啖之。（和名也未安良良支。）

昆布 《本草》云：味鹹，寒，無毒，主十二種水腫，癭瘤，氣。陶景注云：干性熱，柔甚冷。《拾遺》云：生類卵腫，含汁咽之。崔禹云：治九風熱熱痺，手腳疼痺，以生啖之，益人。（和名比呂米。）

海藻 《本草》云：味苦鹹，寒，無毒，主癭瘤氣，頸下核，破散結氣，癰腫，瘕，堅氣，腹中上下鳴，下十二水，水腫，皮間積聚。暴類留氣，熱結，利小便。崔禹云：味鹹，小冷，一名海發，其狀如亂髮。孟詵曰：食之起男子陰，恆食消男子。魚玄子張云：瘦人不可食之。（和名爾支女。）

鹿角菜 《養生要集》云：味鹹，冷利，食之動嗽。（今按：損害物。和名都乃未多。）

石 崔禹云：味鹹至滑，滑然大冷，無毒，食之止口爛，治消渴，進食。（和名古毛）

紫苔 崔禹云：味酸，小冷，無毒，生水底石上，食之止消渴。（和名須牟乃利。）

藪 《本草》云：味辛，微溫，多食令人氣喘。《陶景注》云：不利人肺，恐閉氣故也。（今按：損害物，和名之不支。）

蔥 《本草》云：蔥實味辛，溫，無毒，主明目，補中不足。莖主傷寒，寒熱，出汗，中風，面目腫，喉痺不通，安胎，除肝邪氣，利五臟，殺百藥毒。崔禹云：其莖白者，性冷，青者性熱。根主傷寒頭痛。《七卷經》云：味辛，溫，不可食，傷人心氣。（和名純。）

薤 《本草》云：味辛苦，溫，無毒，主金瘡瘡敗，輕身，不飢，耐老，除寒熱，溫中，利病患。《拾遺》云：調中，主久利不瘥，大腹內常惡者，但多煮食之。蘇敬云：薤有赤白二種，白者補而美，赤主金瘡。崔禹云：食，長毛髮。孟詵云：長服之可通神靈，甚安魂魄，續筋力。（和名於保美良。）

韭《本草》云：味辛酸，溫，無毒，主安五臟，除胃熱，利病患，可久食。根主養發。

《陶注》云：是養性所忌。孟詵云：冷，氣人，可煮長服之。《拾遺》云：溫中下氣，補虛調和腑臟，令人能食，止泄白膿，腹冷痛，蒸煮食之。葉根搗絞汁，服解諸藥毒，狂犬咬人，亦殺蛇虺蠍惡蟲毒。又汁多，服主胸痺骨痛。俗云韭菜是草鐘乳，言其宜人信然也。（和名已美良。）

蘇《本草》云：味辛，溫，無毒，歸脾腎，主霍亂，腹中不安；消谷理胃，溫中，除邪痺毒瓦斯。崔禹云：性溫，薰臭中風冷霍亂，煮飲汁至良。或云：主腹中生瘡及疔瘰。《七卷經》云：損人，不可長食。孟詵云：大蒜，熱，除風殺蟲毒瓦斯。（今按：損害物，和名已比留。）

葫《本草》云：味辛，溫，有毒，散癰腫瘡，除風邪，殺毒瓦斯。獨子者亦佳。歸五臟，久食傷人，損目明。《陶注》云：葫為大蒜，蒜為小蒜，俗人作齋，以啖膾肉，損性伐命，莫此之甚。《拾遺》云：葫大蒜去水惡、瘴氣，除風濕，破冷氣。爛癖，伏邪惡，宣通溫補，無已加之。初食不利目，多食卻明，使毛髮白。合皮截卻兩頭吞之名為內灸。崔禹云：味辛□，大溫，殺鬼毒諸氣。雲獨子者曰葫，少者如百合。片者曰蒜，以作齋；合蟲魚肉鳥食之為快味。或云久食損性伐命者，今常啖之無有損，是事為不可信耳。但服藥曰慎辟之。馬琬云：不益藥性，若直爾啖之，亦應通氣。《千金方》云：多食生葫，行房傷肝氣，令人面色無。（今按：損害物、和名於保比留。）

蜀椒《本草》云：味辛，大熱，有毒，主邪氣咳逆，溫中，下氣，逐骨節皮膚肌寒溫痺痛，除五臟六腑寒冷，心腹留飲宿食腸下利，結，水腫，黃膽，鬼注，蠱毒，殺蟲魚，久服頭不白。輕身，增年，堅齒發，耐寒暑。崔禹云：食之溫中五臟六腑冷風。孟詵云：除客熱，不可久食，鈍人性靈。《養生要集》云。椒，閉口及色白者，食蒸殺人。（今按：損害物，和名不佐波之加美。）

菊《本草》云：味苦甘，平，無毒，主風頭，頭眩，腫痛，目欲脫，淚出，皮膚死肌，惡風，濕痺痛，去來陶陶，胸中煩熱，安腸胃，利五臟，調四肢，久服輕身延年耐老。崔禹云：仙經以菊為妙藥，吳孺子三月三日生，生日常摘菊苗蒸煮啖之，遇於青歸子，俱共游於芳壺，一云石台，遂乘於紫雲，升於青天。大補，成好，啖其花頭不白筋不□之。（和名支久。）