



卷懷食鏡

附卷懷食鏡

十武
331



武中門

號 331

卷 實

改新刻

牛山香月先生輯述

卷懷食鏡

京兆書舖

柳枝軒
汲古堂

全刻

卷懷食鏡序

古人有言。上醫治未病。其次治已病。治未病者。飲食嗜欲。節宜隨時。以類其和。所以處常也。治已病者。藥石鍼灸。補瀉適宜。致其平。所以處變也。苟不知處常之道。安能曉處變之權乎。故善攝生者。必先務其常。所以察有形於無形。消已病於未病也。



周禮有食醫之職。以和王之膳羞。論語鄉黨詳記。夫子飲食之節。孫真人有食忌。朱丹溪有食色箴。孟詵食療。晉殷心鑑。東垣東壁食物本艸。其說之詳且盡矣。讀之知古人於一飲一食之間。不敢縱口腹之欲。而矧々拳々乎此也。夫飲食諸物。一品一味。必有良毒。宜忌。苟不精擇焉。則其所以艱

人者。轉為腐腸之藥。伐性之斧。不可不察。識辨明焉。本邦諸醫所著。便於攝養者。非不繁且多。然迷々擇而不精。語而不詳。間或名實乖戾。真假混淆。祖述之誤。身龍衣之弊。終罔克折衷。讀者憾焉。香月牛山君。以醫久鳴于京師。為人起痾救死。屢立奇策。頗得名譽。平生著述。梓以行。皆有裨

補于世。予竊觀夫時師之施治。未免偏執。非所謂斛火壺冰者。蓋鮮矣。而君獨務去倍習。持論平正。治法圓活。故未曾有誤治殺人。宜哉其得時譽也。頃又撰卷懷食鏡。一一質諸古人。試於今日。而存其可信。別其可疑。分門析類。性味療體。粲然可考。可據。簡而要。約而備。可謂養生龜鑑。名物左

券也。不煩廣求遍訪。而知攝生之要。庶免夫食茛蒿不識。茛蒿誤螫。遇毒之譏。請予之一言以題其首。嗚呼。牛山君。惠愛康濟之志。亦可以嘉尚焉。予亦喜為人說項斯。於此作序。正德丙申初夏。日松岡恕庵成章書。

卷懷食鏡序
 食者人之多也。苟不知其性。則難
 養生。知而不憶。則難為用。凡食物
 品。多逐一不易記憶。恐有鹽字從
 去之誤。和鹽為成之事故抄錄數
 品。後附灸法。卷而懷之。以為備忘。



蓋卷懷者。假字而異義云。正德丙申春分日題

貞菴五月牛山甫



松月白寫



卷懷食鏡

穀類



香月牛山 著

粳米

氣味

別錄曰其苦平孫真人曰生者寒燔者熱

主治

別錄曰益氣止煩止渴止

洩蜀本草曰溫中和胃氣長肌肉汪穎曰天生五穀所以養人得之則生不得則死惟此穀得天地

中和之氣同造化生育之功故非他物可比入藥之功在所畧爾陳者下氣病人尤宜養生書曰氣精皆從米變化而生故字皆從米有病者煮粥食之不雜一物其病自愈造飯過熟則佳

禁忌

孟說曰不可同馬肉食發痼疾不和蒼耳食令人卒心痛汪頴曰新米乍食動風氣

粳

本艸綱目作稻作糯

氣味

別錄曰苦溫無毒孫真人曰味甘寇宗奭曰甘性溫

主治

別錄曰作飯溫中令人多熱大便堅士良曰能行榮衛中血積孫真人曰益氣止渴時珍曰暖脾胃止虛寒洩利縮小便收白汗發痘瘡○啓益按本邦俗婦人產後必用糯糕煮米醬汁食之是風習也此事不載諸本艸五雜俎曰糯米宜產婦是物合于俗習也

禁忌

蕭炳曰癰者經絡氣

使四肢不收發風昏昏士良曰久服發心悸及癰疽瘡癤中痛合酒食之醉難醒陳藏器曰妊婦雜

肉食之令子不利時珍曰糯米性粘滯難化小兒
病人宜忌之藏器曰狗犬馬食之脚重脚屈不能
行○啓益按倭俗說牛食糯糕令
齒墮落雖不載本州試之如言

大麥

氣味

別錄曰鹹温微寒無毒
為五穀長令人多熱

主治

別錄曰消
渴除熱益

氣調中士良曰補虛勞壯血脉益顏色實五臟化
穀食止洩不動風氣久食令人肥白滑肌肉為麩

勝於小麥無燥熱時珍曰寬胸下氣涼血消積進
食時珍氏曰大麥作飯食饗而有益煮粥甚滑磨
麩作醬甚甘美蘇恭曰久服頭髮不白
禁忌 朱震亨曰大麥初熟人
多炒食此物有火能生

熱病人不知也孟詵曰暴食似脚弱為下氣
故也久服宜入熟則有益帶生則冷而損人

小麥

蘇頌曰大小麥秋種冬長春秀夏實
具四時中和氣故為五穀之貴云

氣味

別錄

曰甘微寒無毒甄權曰有小毒性
平時珍曰新麥性熱陳麥平和也
渴咽燥利小便養肝氣止漏血唾血令女
人易孕孫真人曰養心氣心病宜食之
別錄曰除客熱止煩

麥
氣味 甘溫有微毒
主治 宗奭曰中暑消熱止煩藏器曰補虛久服實入膚體厚腸

胃強氣力日華子曰養氣補不足助
五臟醫學入門云調經絡續氣脉
禁忌 大明曰性壅熱

小動氣發丹石毒孫真人曰多食長病澀加客氣
入門云凡食麩熟則益人生則損人綱目云畏漢
椒蘿椒麻豆食之王益稷
葛蘇中經則入曰黍米謂之禁忌
黍米多食開尿

稷
啓益按時珍曰稷氣味 別錄曰其寒無毒
者黍之粘者也 入門云其芳可愛
主治

別錄曰益氣補不足 心鏡云作飯食安中利胃宜
脾日華曰治熱歷丹石毒發熱解苦瓠毒時珍曰

涼血
禁忌
孟詵曰多食發三十六種冷病不與飢
子同食發冷病又不可與附子同服

黍
綱目云是通
氣味
別錄云并温無毒
指諸黍米也
又食令人多煩熱
主治
別錄云益

氣補中孫真人曰黍米肺之
穀也肺病宜食之王益氣
禁忌
李延飛曰五種
黍米多食閉氣

孟詵曰小兒多食令久不能行合葵菜
食成痼疾合牛肉白酒食生寸白蟲

粳
氣味
食物本州曰
并温無毒
主治
時珍曰温中澀腸胃
止霍亂粘者與黍米

功同

玉蜀黍
氣味
綱目云并
平無毒
主治
時珍曰調中開胃啓
益按此物炒折白花

如炒折糯穀之狀食之味并泥滯胸膈痰痞積人
勿食小兒好食必為嘔吐生疳蟲須禁之病人宜

息之倭俗說
甘州同食死

粟

氣味

別錄曰鹹微寒無毒時珍曰鹹淡宗
與曰生者難化熟者滯氣隔食生蟲

主治

別錄云養腎氣去脾胃中熱益氣
陳者苦寒治胃熱消渴利小便

禁忌

藏器曰胃
冷者勿食

粟浸水至敗者損人吳瑞
曰與杏仁同食令吐瀉

稗

時珍曰稗即梁米

粟米之粘者也

氣味

別錄曰甘微寒無毒孟
詵曰性平時珍曰按養

生集云味酸

主治

別錄曰治寒熱利大腸瘰癧漆瘡
孟詵曰治筋骨攣急殺瘡疥毒

性熱云云

熱生鴆和雞子白傳毒腫良時珍曰治肺癰及陰
虛陽盛夜不得眠及食鴛鴦成瘕妊娠下黃泔

禁忌

孟詵曰壅五臟氣動風迷悶人時珍
曰粘滯易成黃積病小兒不宜多食

稱

啓益按和俗以糝子訓比惠今
詳之稱字當之糝亦稱類也

氣味

辛甘苦微
寒無毒汪

穎曰

主治

時珍曰作飯食益氣宜脾故曹植

辛脆

有芳蔬精神之稱苗根烏傳金瘡

蒼麥

氣味

甘平寒無毒孫真
人曰酸性微寒

主治

孟詵曰寬腸胃
益氣力續精神

能鍊五臟滯穢時珍曰降氣寬腸磨積

滯消熱腫風痛除白濁白帶脾積洩瀉

禁忌

孫真
人曰

食之難化久服動風令人頭眩作麪和猪羊肉熟
食不過八九頓即患熱風鬚眉脫落又合黃魚不
可食之時珍曰若脾胃虛寒人食之則大脫元氣
而落鬚眉非所宜矣孟詵云益益氣力者殆未然
也

薏苡仁

氣味

甘微寒無毒
孟詵曰甘溫

主治

本經云治筋骨拘
攣不可屈伸久風

濕痺下氣入服輕身益氣甄權曰治肺痿肺氣積
膿血欬嗽涕唾上氣孟詵曰去乾濕脚氣時珍曰
健脾益氣補肺
清熱去風勝濕

野苧子粟

氣味

甘平無毒宗奭曰寒

主治

蘇頌曰行

風氣逐邪

熱治反胃胸中痰滯

時珍曰葉作蔬佳也

禁忌

宗奭曰利便多

時珍曰治瀉痢潤燥

食動膀胱之氣

胡麻

時珍曰胡麻取油以白者為勝服食以
黑者為良取黑色入通于腎能潤燥也

氣味

甘平

主治

不經云治傷中虛羸補五內益氣力長

無毒

肌肉填髓腦久服輕身不老別錄云堅

筋骨明耳目耐饑渴延年療金瘡止痛及傷寒溫

瘡大吐後虛熱羸困日華曰白蜜熬食治百病延

飛曰炒食

禁忌

甯原曰炒者性熱而發病抱朴

風病不生

子曰服胡麻忌毒魚狗肉生菜

黃大豆

氣味

甘温無毒時珍曰生温炒熟有微毒

主治

腎原曰寬中下氣利大便

消水脹

腫毒

禁忌

時珍曰多食壅氣生痰動咳嗽令人身重發面黃疖

黑豆

氣味

甘平咬伯曰生温熟寒藏器曰生平炒食熱煮食甚寒

主治

本經

云煮汁飲殺鬼毒止痛別錄云逐水脹除胃中熱痺傷中淋露下瘀血散五臟結積內寒時珍曰止

消渴解百藥

之毒及蟲毒

禁忌

本經云久服令人重身之才曰惡五參龍膽孟詵曰忌猪肉小

兒以炒豆猪肉同食必壅氣致死十有八九十歲以上不畏也時珍曰服草麻子者忌炒豆犯之脹滿致死服厚朴者忌之動氣○啓益按大豆之類甚多紫褐色者倭俗名栗豆有鶉羽紋色者名鶉豆兩端黃白中間黑者名鞍掛豆以上三豆漢名未詳大抵性味功能禁忌同大豆

赤小豆

氣味

甘酸平無毒孫真人曰其鹹冷○啓益按有白小豆和名志曰安豆木民

間以此物稱志曰佐々介者非也有

二品一種蔓長一種蔓短名曰蟹目

排瘰腫膿血別錄云療寒熱中消渴止洩利小便

下腹脹滿吐逆卒澀甄權云治熱毒散惡血除煩

滿通氣健脾

胃令人美食

禁忌

孫真人曰合魚鮮食成消渴作醬同飲食成口瘡藏器曰鹽食

足輕人

食身重

紅豆

啓益按和俗以白

豆訓佐々介誤也

氣味

綱目其鹹平無毒時珍曰此豆可菜可果

可穀備用最

主治

時珍曰理中益氣補腎健胃和五臟調榮衛生精髓止消渴吐

多豆中上品

逆泄痢小便

數無鼠莽毒

白豆

時珍曰白豆者飯豆也赤小豆之白者也

氣味

甘平無毒審原曰鹹平孫真人曰殺

鬼氣腎之穀

主治

孟詵曰補五臟調中助十二經脈日華曰煖腸胃葉煮利五臟

腎病宜食

下

氣

綠豆

氣味

甘寒無毒藏器曰皮寒而肉平也

主治

開寶本州云煮食消腫下氣歷

熱解毒日華曰厚腸胃作秋明日治頭風頭痛除

吐逆審原曰解一切藥州牛馬金石諸毒時珍曰

治痘毒利腫脹○啓益按綠豆粉水飛為糕作水

總食之解諸毒及酒毒燒酒毒附子毒砒霜毒也

時珍食物本州注言禁忌藏器曰用之宜連皮

粉倭俗所謂水線是也去皮則令人少雍氣

○反樺子殼害人合鯉魚鮓食久則令人肝黃成

渴病審原曰綠豆粉其膠粘者脾胃虛人不可多

食吳瑞曰久近
杏仁爛不作索

蠶豆

氣味

孫真人曰其鹹
温平拾遺拜平

主治

藏器曰消濕淡煮
食之良孫真人曰

治寒熱熱中除吐逆止泄痢澀下利小便腹
脹滿時珍曰作燥豆去野蠶令人面光澤
吳瑞曰多食發氣病○啓益按中滿痞塞不可食
小兒須禁食之倭俗說與菽粉同食腹膨脹而死

禁忌

蠶豆

啓益按近世來異
邦故西土呼唐豆

氣味

其微寒
平無毒

主治

汪穎曰
收胃和

藏府積善堂方曰一女子誤吞針入腹諸醫不能
治一人教令煮蠶豆同韭菜食之針自大便同出

禁忌

啓益按此物皮厚雖煮熟不能柔
致故脾胃虛弱人及小兒勿食

菹豆

氣味

其微温無毒
孟詵曰微寒

主治

別錄曰和中下氣時
珍曰止泄痢消暑暖

脾胃除濕
熱止消渴
禁忌
陶弘景曰患寒熱者不可食
孟詵曰患冷人勿食

刀豆
氣味 甘平
主治
時珍曰温中下氣利腸胃止
肥逆益腎補元又曰莢嫩時

煮食

眉兒豆
啟益按此物載救荒本草近世來中華扁
豆之類也京都俗呼隱元豆筑紫俗呼南

京豆莢嫩時煮食莢
老時去莢取實煮食
氣味 甘平
主治 神中和胃進
食多食壅胸
膈有痞積不消
本准好育

黎豆
啟益按倭俗稱天竺豆藤豆葛豆
八外豆種類多皆黎豆之類也
氣味 甘微
苦温

有小
主治 時珍曰温
中益氣
禁忌 時珍曰多食令人悶
啟益按黎豆莢嫩時煮

食不益入
性不好也

穀類附錄

大唐米

啓益按此物中古自中華來 本邦故有
此名西土民俗曰唐保之米有赤白二種
或說以秈米當此物考時珍說多朐合此物氣味
其比諸粳則味薄淡故患大風人常食而有益脾

胃虛弱人老人病人共無益或說無子婦人食之
則有孕或說此物能殺蟲患疳癆小兒食之則有
益然卑淺之食 備救荒之用耳

梵天米

啓益按此物近世自南蠻國故西土民俗
曰梵天米又植陸田故曰野稻有粳有糯
其其粒長大比日本米則可當一粒半考時珍說
燒山地為畬田種旱稻者謂之火米云云 考蘇頌

說香粳長白如玉云云依之則恐當此物歟○粳
味并淡氣薄米粒潔白而可愛作飯宜病人糯爲
糕不待浸水一宿即時洗米蒸之則成宜備急用
氣味薄淡而膠粘薄故不泥滯胸膈如脾胃虛弱
人病人及老人小兒或高貴家
常嗜糕人用此物代糯米尤好

沙菰米

啟益按典籍便覽云沙菰米樹皮如中國
葛粉搗浸水澄濾取粉作丸如菜豆大晒

乾而賣之可食出蒲喇加國云云倭俗書西國米
或西固米者非也此物性味輕淡故倭俗病人煮
粥食之然蠻夷物未達其
性高貴人奉養家禁勿用

在丹波之說新米不爲人食其氣味不燥且食
味亦佳應屬胃虛病人及老人小兒皆不
可食

字婁

啓益按明屠赤水集字婁花即糯米炒作花者云云日本製法用連穀糯炒作也此物味甘淡病人小兒共食而無妨

殮飯

啓益按和俗所謂湯浸飯也源氏物語言水飯也近世國俗澆茶飯謂奈良茶開胸膈進食解渴除悶或紅豆白豆蠶豆栗零餘子等煮而點用也其味爽口故過食而多傷脾胃少食最好

粥

啓益按張來粥記云每晨起食粥一大椀空腹胃虛穀氣便作所補不細又極柔膩與腸胃相得益粥能暢胃氣生津液也云云故作此勸人每日食粥勿大笑也 啓益按粥脾家要食也然無病人好食之生胃濕易泄利小便頻數而無氣力夜中食粥生痰是病人食而不可為常食也

糕

氣味

其温無毒時珍曰單糯粉者曰柔

主治

時珍曰粳糕養脾胃厚腸益氣和中

粢餅益氣暖中縮小便堅大便東井翁曰正月餅上品也因臘月水製糯米性柔和也經半年宜用之經一兩年者最佳○啓益按臘月餅補中益氣止久泄小兒老人夜小便頻數及餅食之微飲溫酒縮小便如壯年婦人產後氣脫者糯米加乾鯉魚煮未醬水食之能補益元氣止血暈收氣血脫時珍曰粳米餅易消導粢餅最難

禁忌

尅化損脾或為積小兒尤宜禁之

嫩艾餅

啓益按倭俗三月三日采嫩艾葉煮沸湯標研加蒸糯米搗和作餅為上巳節物相

餽送是風俗也此物功能禁忌大抵糯米相同孟詵說春月采嫩艾作菜食或和麪作饌飽食之治一切惡鬼氣久服止冷痢依如是功能可推知也○啓益按倭俗用鼠麴艸菊葉枸杞葉如艾葉餅製而名草餅食之皆佳味也太抵功能艾葉餅糕相同再考本艸其條亦詳其物性可也

荷葉飯

敬益按蒸糯米為飯苞裹荷葉其香氣透徹飯中其味甚美也倭俗中元日為節物相餽送是風俗也此物補脾開胃口進食見潔古老人枳朮丸之辯可推究其功能然味爽口故過食傷脾胃宜少食

糴

氣味

其温無毒時珍曰角黍近世多用糯米俗益按糴功能同糯饊

主治

時珍

曰五月五日糴角尖和截瘡藥良

酒

氣味

苦甘辛太熱有毒○啓益按酒味辛能順氣苦下氣甘滯中酸瀉下炎無毒利小便中華酒多用糯米釀成異國粳米味淡薄不宜釀酒故取糯米味甘性厚物是以中華酒味重濁多毒日本酒清醇而無主治別錄曰行藥勢殺百邪惡毒氣藏器曰通血脉

厚腸胃潤皮膚散濕氣消憂發怒宜言暢意時珍
曰解馬肉桐油毒丹石發動諸病熱飲之甚良

禁忌

孟詵曰久飲傷神損壽軟筋骨動氣痢士良
曰服丹石生薑並不可長用酒下能引石藥
氣入四肢滯血化為癰腫藏器曰凡酒忌諸甜物
酒醬照人形無影不可飲祭酒自耗不可飲酒合
乳飲令人氣結同牛肉食令人生蟲酒後和黍穰
食猪肉患大風時珍曰酒後食芥及甜物緩入筋

骨酒後飲茶傷腎臟○啓益按酒類甚多載本州
綱目造釀部可考日本亦酒類居多近世倭俗稱
藥酒者多以燒酒釀之其藥品補腎燥熱
之劑耗散元陽常服不益入損壽命勿服

燒酒

氣味

辛其大熱
有大毒

主治

時珍曰消冷積寒氣燥
濕疾開鬱結止水泄治

霍亂瘡疾噎膈心腹冷痛陰毒飲死殺蟲
辟瘴利小便堅大便洗赤日腫痛有功

禁忌 時珍曰過飲敗胃傷膽與薑蒜同食令人
 再啓益接近世來阿蘭陀國阿刺木酒點列
 酒者辛熱香烈而爽人口故嗜酒人多飲至墮命
 可嘆哉高貴人勿愛異國珍酒辛辣香竄而起陽
 耗陰有害人倭俗說酒後飲燒酒或一時合飲皆
 能緩人筋骨燒酒不可與熱物同食飲又飲燒酒
 後不可喫熱物飲熱湯又不可與燒味增
 同食又飲燒酒不可浴凉水及熱湯忽死

酒糟

氣味

甘辛 無毒

主治

蘇恭曰温中消食除冷
 氣殺腥去州菜毒調臟

味噌

啓益按倭人以味噌朝夕爲羹食之平和而
 補中調脾胃清熱殺鳥獸魚鰕菜菌毒潤腸
 胃通利二便益人凡中華及朝鮮其外異邦無味
 噌朝夕以醬油爲羹其味其功能不及味噌中夏
 豆豉與味噌相
 似然不爲羹也

豆油

啓益按倭俗稱醬油者豆油也倭名抄以豆油訓多萬里者非也

氣味

鹹冷利無

毒

主治

別錄云除熱止煩滿殺百穀百藥及熱湯火毒日華子曰殺一切魚肉菜蔬毒並

治蛇蟲蜂

禁忌

孟詵曰多食發小兒無辜生痰動氣妊婦合雀肉食之令兒面黑蘓

頌曰麥醬和鯉

魚食生口瘡

米醋

氣味

酸苦温無毒

主治

別錄云消癰腫散水氣殺邪毒藏器曰治產後血暈

除癥瘕堅積消食殺惡毒破血氣心中

禁忌

藏器曰多

酸水痰飲日華曰殺一切魚肉菜毒

食損筋骨亦損胃不益男子損人顏色醋發諸藥不可同食時珍曰酸屬木脾病母多食酸酸傷脾

肉膈而脣揭○服

茯苓丹參人勿食

淡鼓 カキトウ
ヒナトウ

考

氣味

苦寒無毒孫真人曰

主治

別錄曰傷寒頭
痛寒熱瘴氣惡

毒煩燥滿悶虛勞喘咳兩脚疼痛殺畜胎子諸
毒時珍曰下氣調中治傷寒溫毒發癍嘔逆

納豆汁

啓益按倭俗有稱納豆物者大豆如釀麴
法出徽引粘糸研碎加味噌汁糟汁為羹

食之敗壞陳腐物性惡塞脾胃泥滯胸膈為腹脹
病人及小兒禁勿食嗜此物人食數椀不厭多患

服

米糍味噌

啓益按倭俗新穀米糍和鹽水經數日
而後熟味甘酸而可啖也又民間製此
物蒸米糍以蒸大豆加入十分之一和鹽水搗合
經數日而後熟以為羹民俗呼米糍味噌汁此物

味甘淡鹹消食除積滯膏粱人時時食之可也脾胃虛弱人勿食米粃味嗜藏時瓜茄菜蕈等倭俗呼香物可啖

醴 啓益按倭名抄云四聲字苑醴音禮和名一曰古佐介一酒也此物不載本州綱目倭俗稱一夜酒又呼卑酒此物味甘少食助補脾胃氣然味甚甘美因貪食多生病小兒及病人制禁勿食慎之

麴

氣味

甘温無毒

主治

別錄曰消穀止痢蘓恭曰平胃氣○啓益按有一種紅麴製法

詳本州綱目本邦豪貴家厨人能製紅麴其紅可愛物也釀醴或再蒸食之震亨曰消食健脾胃治赤白痢吳瑞

曰釀酒有小毒

麩 啓益按麩訓古加志非也藏器曰炒乾飯磨成也粗者為乾糲糧也倭俗言古加志和米為君

薏苡仁陳皮為臣，茴香肉桂山椒為佐，使炒為末，投白湯飲之，開胃快氣，養胃有益于人，病人代茶飲之。
氣味 其苦微寒無毒
主治 蕪茶曰治寒中除熱渴消石氣藏器
良。藏器曰酸寒。
曰和水服解煩
熱止洩實大腸。

豆腐

氣味

其鹹寒有小毒。齊原曰：性平。蕪茶曰：寒而動氣。
主治 齊原曰：寬中益氣和

脾胃消脹滿
下天湯濁氣
禁忌

吳瑞曰：發腎氣，瘡疥，頭風，杏仁可解。時珍曰：暑月恐有人汗宜。

之

豆腐皮

啟益按時珍曰：其面上凝結者，揚取，晒乾，入饌甚佳。倭俗呼豆腐乃寧波，此物其美多食，塞氣病，人不可食。

雪花菜

啟益按雪花菜者豆腐糟也出于花火此
淡薄物賤者之食也富人食之加辛辣物
調和而食之無害人脾胃虛
弱人陰虛人老人共勿食

麪筋

氣味

其涼
無毒

主治

寧原曰寬中益氣時珍曰
解熱勞瘵人宜煮食也

飴餈

氣味

其大熱
無毒

主治

別錄曰補虛乏止渴去血
孫真人曰補虛冷益氣力

止腸鳴咽痛治唾血消痰潤肺止咳

禁忌

曰脾弱不飲食人少用能和胃氣亦用和藥

時珍曰凡中滿吐逆便秘牙齦赤

目疳病者切宜忌之生痰動火

湯餅

啟益按雜記云湯餅溫麪也倭俗所謂餈餈
切麥之類也凡溫麪類多食則直濕於胃中

腹脹泄瀉不益于人况脾胃虛弱人及病人勿食
若夏月溫麪可也冷麪多食則腹痛泄瀉生諸病

又有索麩加_レ油製之故不去油害入○倭俗以大
麥麩作濕麩名大麥切比小麥濕麩則其性甚佳
病人食之無害

河漏_{ソキリ}

啟益按時珍曰喬麥磨爲麩作湯餅云之河
漏倭俗所謂喬麥切是也此物木州有鍊五
臟滓穢之功膏梁人及氣盛有濕熱者宜之脾胃
虛弱人病人小兒脫血婦勿食倭俗說過食河漏

而浴熱湯忽死或不死者卒中風不遂遍身此事
屢試如說可慎○啟益按倭俗煮熟麩條煮豆油
加蘿蔔生汁浸食其麩線脾胃虛弱人及有微恙
人少食則無害今人食濕麩不滿腹不止故往往
中傷東垣脾胃論有言切禁濕麩如
食之覺快則勿禁此東垣之活法

蕨根粉餅_{ワラビモチ}

東垣食物本草云後人遇荒年多取其
根搗碎作粉代糧度活終不養人令羸

葛粉餅

啟益按葛粉餅比蕨粉餅其性甚佳病人食之無害又以葛粉為麩條食之名葛切又為水線食之如菜豆索粉之製病人食之無害其溫食而可也冷食不宜也

葛根粉

本州約言云其辛氣平性溫無毒解肌表之壯熱療頭顱之苦痛止胃虛之消渴解酒中之苛熱治往來之瘧癘時珍曰散鬱火

飴餠

啟益按李時珍食物本州註曰以麩團煮熟食之曰麩餠味甘食之養胃充飢易於消化多食不傷是倭俗所謂小麥團子也病人小兒勿食○啟益按倭俗以蒸餅訓古牟岐毛知非也

餛飩

啟益按救荒野譜云以水和麩作皮包菜肉糖蜜等餡湯炊煮熟象混飩不正之義今俗多用之祀先云日本官家古來用之祭祀又按蔬食譜云水團稱粉包糖香湯浴之云是日本

呼鷄卵又呼水團倭俗古來食温飽其中必入水團云之餛飩鷄卵也餛飩水團一物味其美而可啖也其性温泉而助脾開胃温中病人食之無害中滿痞塞人及小兒多食則中傷

餛飩

啟益按餛飩音陷餅中肉餛也中華餛中饅頭中蒸餅中皆有餛或用肉或用菜或粉蜜用之曰本餛無用肉紅豆赤小豆白豆粟等加砂糖為餛味其美爽口故過食而中傷少食不可多食病

人及小

兒勿食

蒸餅

啟益按倭俗以蒸餅訓小麥毛知非也考此製大抵同饅頭製少異也長崎人傳中華人近來製之呼波牟又呼比與宇波伊味劣饅頭故未淡薄而不滯胸膈病人及小兒食之無妨也

饅頭

啟益按中華饅頭以鳥獸肉為餛日本饅頭以紅豆赤小豆砂糖為餛其味其美塞氣長

宿癰爲心腹痛生蟲損齒小兒食之能生疳疾傷脾胃爲吐瀉霍亂病人不可食又不可冷食去皮再蒸熟熱食宜○有米饅頭作皮以糯米味可也能停滯胸膈不益于人有黍饅頭作皮以葛粉味淡易消化病人少食則無害

寒具

敬益按清供云寒具捻頭也以糯粉和麩麻油煎成以餠食之可留月餘又名環餅名餠

子也倭俗以寒具訓乾果子其義因林洪清供之說不然按潛確類書云柘糲環餅也吳謂之寒具以蜜和米麩熬煎作之因此說則訓比久和之於義可哉又以糯米粉作餅加入餡麻油煎成名油堆見于時珍食物本艸是築紫人製作牛蒡餅比里屋字須等之餅也以上諸餅味甘美爽口物人多過食故中傷宜少不可多食病人小兒勿食

○菜類

萊菔ラホ子

氣味

根辛甘
葉辛苦

温無毒

孫真人曰平
孟詵曰性冷

主治

唐本
艸曰

散服及炮煮服食大下氣消穀和中去痰癥肥健
人生擣汁服止消渴試大有驗蕭炳曰利關節理
顏色練五藏惡氣制麩毒行風氣去邪熱氣爾原
曰寬胸膈利大小便生食止渴而寬中煮食化痰

[Faint bleed-through text from the reverse side of the page]

消導 **禁忌**

孫真人曰不可與地黃同食令人髮白時珍曰多食萊菔動氣惟生薑能解其毒藥

性解曰生者下氣多

食耗血以多於其

楊花蘿蔔

啟益按江陰縣志載楊花蘿蔔暮春時有之其形細長鬆脆云云倭俗所謂三月大根是也此物氣味功能不抵同萊菔○時珍曰王禎農書云萊菔四名春曰破地雖夏曰夏生

秋曰蘿蔔冬日土酥云云啟益按夏生者倭俗所稱夏大根也氣味大抵同蘿蔔味劣蘿蔔生食則脫血產前食之多小產可慎○伊吹大根辛大根生汁合河瀨食之良解一切麪毒脾胃虛弱人產前產後脫血金瘡瘡疥遺精勞咳人勿食

野蘿蔔

啟益按救荒本草云生平陸匪蔓青若蘿蔔求之不難烹易熟飢來獲之勝梁肉云

築紫名小大根又相模國波多野大根此種類也
二物共氣味功能大抵同萊菔雖不載諸本州醫
師以其氣
味可推究

菘

啟益按菘呼之曰萊京都水菜畠菜天主寺菜
近江菜築紫京菜皆菘之種類也菘非蘿蔔種
類相似蕪菁別物也今庸醫不辨菘
訓保里伊里菜又訓古保称皆非也

氣味

并温無
毒大明曰

涼微毒孟詵曰有熱人食亦不發病

性涼可知本州言性温未解其意

主治

別錄曰
通利腸

胃除胸中煩解酒毒渴蕭炳曰消食下氣治瘴

氣止熱氣嗽冬汁尤佳

禁

忌 大明曰多食發皮膚風瘙痒孟詵曰發風冷內

虛人不可食 仲景曰藥中有其艸食菘即令病

不除也 吳瑞曰夏至前食發氣動病有足疾者忌

珍曰胃氣虛冷
人勿食壯人宜

蕪菁^{カマラ}

氣味

根葉皆苦時珍曰
辛甘苦温無毒

主治

別錄曰利五臟
輕身益氣可長

食之蕪頌曰常食通中令人肥健

孟詵

曰消食治嗽止渴心腹冷痛乳癰妬乳

蔓菁^{マツナ}

啟益按時珍曰淮人謂之蔓芥即今油菜為
其子可榨油也倭俗不辨油菜而訓芥子非

也一類

莖葉苦辛温

別種也

氣味

大明曰凉

主治

唐本州曰治風游
丹腫乳癰開寶本

卬曰破癥瘕結血日華子曰治產後血風及瘀血

藏器曰煮食治腰脚痺時珍曰治癰疽豌豆瘡散

血消

禁忌

別錄云春月食之能發膝痲疾孟詵曰
患腰脚者不可多食食之加劇又損陽

氣發瘡及口齒痛胡臭人不可食又能芥子刺漆

生腹中諸蟲道家持忌以為五葷之一

芥

啟益按芥種類甚多入藥入菜白芥殊良近世倭俗以芥子訓計志非也李笠翁曰芥子陳者

絕辛愈老愈辛以

氣味

莖葉辛温無毒子辛熱無毒莖葉功能與子功能少

之調味無不佳也

異

主治

莖葉別錄曰除腎經邪氣利九竅明耳目温中日華子曰止咳嗽上氣除冷氣孟詵

曰主欬逆下氣去頭面風時珍曰豁痰利膈開胃芥子陶弘景曰去一切邪惡疰氣喉痺日華子曰

治心痛酒調服之孟詵曰研末作醬食香美通利

五臟時珍曰温中散寒豁痰利竅治胃寒吐食肺

寒咳嗽風

禁忌

孟詵曰煮食動氣與風生食發丹

冷痛口噤石不可多食大葉者良細葉有毛

者害人蜜原曰有瘡瘍痔疾便血者忌之孫真人

曰同兔肉食成惡邪病同鯽魚食發水腫時珍曰

白芥子多食昏目

動火泄氣傷精

韭

氣味

辛微温瀋無毒時珍曰生辛瀋熟甘酸大明曰熟

主治

藏器曰根葉煮温中

下氣補虛益陽調和臟府令人能食止洩血膿腹中冷痛寘原曰煮食歸腎壯陽止洩精暖腰膝

禁忌

陶弘景曰此菜味辛臭雖煮食之便出猶薰灼不如葱薤熟即無氣最是養生所忌宗奭曰春食則香夏食則臭多食則能昏神暗目酒後尤忌孟詵曰熱病後十日食之則發困五月多食

乏氣力冬月食動宿飲吐

水不可與蜜及牛肉同食

葱

氣味

葱白辛平葉温根鬚汁血無毒弘景曰葱有寒熱白冷青葉温也

主治

經本

因作湯治傷寒寒熱中風面目浮腫能出汗浪元素曰葱莖白味辛而其平氣厚味薄升也陽也入手大陰足陽明專上發散以通上下陽氣時珍曰生辛散熟甘温外實中空肺之菜也肺病宜食之

禁忌

宗奭曰葱主發散多食昏人神孟詵曰葱宜冬月不可過多損鬚髮發人虛氣上冲五臟悶絕孫真人曰正月食生葱令人面上起遊風燒葱同蜜食壅氣殺人仲景曰生葱和棗食令人病合大雉肉食多令人血病時珍曰服地黃常山人須忌之順和名類聚抄云要抄云生葱不可合食鯉成

胡葱

氣味

辛温無毒時珍曰生則辛平熟則其温

主治

孟詵曰温中氣消穀能

食殺蟲利五臟不足

氣保昇日療腫毒

禁忌

孟詵曰亦是薰物久食傷神損性令人多忘損

目明絕而脈發痲疾患胡臭醫齒人食之轉

甚孫真人曰四月勿食胡葱令人氣喘多驚

薤

散益按倭俗以此物訓羅都訃字也

氣味

辛苦温滑無毒

主治

本經曰金瘡瘡敗輕

身不飢耐老。別錄云：除寒熱，去水氣，溫中散結氣，作羹食，則利病人。日華子曰：養食耐寒，調中補不足，止久洩冷瀉，肥健人。孫真人曰：利產婦。孟詵曰：治女人帶下赤白。

行者蒜

啟益按：倭俗所名也。又名大台蒜，不載中華諸本草，試此物不臭，佛氏可食，故名之。

無毒，氣味功能。可同胡葱也。

野蒜

啟益按：倭名乃比留，按許俊《東醫寶鑑》曰：野蒜性味功用略與小蒜同，多生田野，其似蒜。

極細少，非貴人菜。

蒜

啟益按：民俗名，呂氏《本草》曰：蒜，紫方言曰：爾牟仁。

氣味

辛溫，有小毒。弘景曰：性熱。

治

別錄曰：歸脾腎，主霍亂腹中不安，消穀理胃，溫中除邪，痺毒氣。

牛蒡

啟益按時珍曰古人剪葉為蔬取根煮曝乾為脯今人罕食之故本州細目不入菜蔬部而入隰州部藏器曰根須蒸熟乾暴用不爾令人欲吐只如蕪頭作菜茄益入如甄權說可常作菜食令人輕身居家必用云此

氣味

苦寒無毒甄權曰甘平

主

治 蕪荜曰根主牙齒痛勞瘵諸風脚緩弱風毒癩疽咳嗽傷肺肺壅痲瘋冷氣積血甄權曰洗五

葛藟

氣味

根其温平神農曰其小温桐君雷公曰其凉無毒之才曰惡其遂

主治

本

臟惡氣主面自煩滿四肢不健通十二經水再蒸孟詵曰切根拌豆麪作飯食之消脹壅食不消

傷中補虛羸除寒熱邪氣補中益氣力長肌肉強陰久服耳目聰明輕身不饑延年別錄云止腰痛治虛勞羸瘦

充五藏除煩熱

芋

氣味

子辛平滑有小毒
大明曰冷

主治

別錄曰寬腸胃充肌
滑中藏器曰令人肥

白開胃通腸閉產婦食之破血飲汁止血渴
大明曰破宿血去死肌和魚煮食甚下氣調中補虛

禁忌

弘景曰生則有毒味發不可食性滑下石
藜曰多食動宿冷宗奭曰多食難消化滯氣

困脾孟詵曰白色者無味紫色者破氣冬食不發
病他時不可食大明曰芋以薑同煮過換水再煮

方可食之○敬益按芋種類多有青芋味良有黑

芋莖少黑此皆一類也芋魁者芋由也存小毒不

若芋也有大芋名法螺芋山中植之性味同青芋

有蓮芋又名栗芋其葉如蓮其根圓而如栗其味

亦如栗根莖其生食宜又煮食味最良無毒其性

味勝于諸芋有唐芋其莖長大而白故曰白芋生

食宜者煮食味最良其性味同蓮芋乾菜上品也有

赤芋其莖長夫其根小也用莖良根有小毒不可

食也蓮芋白芋赤芋共不載本
州有野芋有大毒不可食也

芋葉莖

啟益按諸芋莖
葉共乾暴用

氣味

辛冷滑
無毒

主治

大明曰
除煩止

瀉療妊婦心

煩迷悶胎動

零餘子

氣味

甘溫
無毒

主治

藏器曰補虛損強腰
脚益腎食之不饑

佛掌薯

啟益按倭俗訓津久称以毛又名芋治
載鎮江府志考本州綱目集解蕪頌曰

湖隅中一種如薑芋之類而皮紫極有穴者云云
是即佛掌薯也薯蕷之類也此物性味同薯蕷多
食則壅氣倭俗金瘡產婦諸血病人禁之不可食
忽死屢試如其說必勿食○倭俗以薯蕷佛掌薯
研之和味增汁少煮令調壯名與呂呂汁此物
泥滯胸膈甚壅氣脾胃虛弱人及病人禁勿食

甘藷 ワウキウシ

氣味

甘平 無毒

主治

時珍曰補虛乏益氣力健脾胃強腎陰功同薯蕷海中之

人多壽亦由不食五穀而食甘藷故也

蕃薯

敬益按閩書曰萬曆中閩人得之外國山藥之類也其根如山藥皮紫皮薄而朱云今此物多長崎倭俗名琉玖芋為果生食其性味薄而無毒同蓮芋其味如栗倭藥肆以此物為白蘇

敗之可

辨別

蕪荳

氣味

苦甘微寒無毒

主治

大明曰百毒產後血悶攻心又下石淋

禁忌

大明曰冷有毒多食發虛熱及腸風痔崩中瘡癰懷孕人不可食

黃獨

敬益按和俗以此物為何首烏非也亦訓保與非也京都俗訓毛芋蕪荳曰肉白皮黃可

蒸食○出鎮
江府志可考
氣味 甘辛寒
有小毒
主治 藏器曰解諸藥毒
煮熟食之甘美不
飢厚人腸
胃去熱嗽

高苣

氣味 苦冷

主治

藏器曰利五藏通經脈開胸
膈功同白苣
寧原曰利氣堅
筋骨大口气白齒牙明眼
時珍曰利小便殺蛇毒
禁忌 李廷飛曰久服昏
人目患冷人不宜

食藏器曰紫色高苣有毒時珍曰人中其毒以薑
汁解之○敬益按高苣種類甚多葉圓厚青色者
良有唐高苣有紅
毛高苣其性不毒

胡蘿蔔

氣味

根甘辛微
温無毒

主治

時珍曰下氣補中利
胸膈腸胃安五藏令
人健食有益無損

苦蕒

氣味

莖、草、平、無、毒、孫、真、人、曰、苦、酸、冷、瀉、無、毒

主治

本經曰止血、養精保血脈

益氣令人肥健、藏器曰利口齒利大小

腸、大明曰治煩渴筋中帶下五黃病

禁忌

孟詵曰和

食本州綱目發明云仲景曰春秋二時龍帶精入芥菜中人誤食之為病可慎○啓益按芥類多有紅毛芥根似羊蹄又有山芥生山谷其性味其劣

於水芥不可食諸芥三月已

後不可食以有蛭遺子害人

野蜀葵

啓益按此物訓三葉芥載救荒本州可考倭俗古來不知食近世食之味甚微苦有

香氣無毒開胃進食無害脾胃益於人病人不忌之菜中佳品也倭俗以石龍芮訓三葉芥雖似葉不然也

水萵苣

啟益按以此物訓河萵苣救荒本州曰一名水菠菜其葉味苦性寒云云倭俗和酢味增生食味良倭俗水苦費訓加波知散然乎否

卷丹

啟益按本州綱目百合正誤即倭俗所謂於爾由里是也倭俗和豆油酒煮食味最好是百合類種而味其微苦無毒治邪氣脹脹心痛利大小便

岩蠶

啟益按一名其露子近來自中華來又曰來紅毛倭訓知與宮木

氣味

其平無毒

主治

藏器曰浸酒除風破血蘇頌曰焙乾主走注風散血止痛正要曰和五藏下氣清神云云

禁忌

時珍曰不宜生食多食生寸白蟲與諸魚同食令人吐也

欬冬

啟益按順倭名抄曰崔禹錫食經曰落葉似葵圓廣其莖煮可噉也倭名布布木落不載

本州綱目倭俗以欵冬訓夜萬布木誤也其訓水
布木對此訓山布木乎山吹者詩經謂棣棠是也
訓餘藤亦非也啟益按欵冬花
包訓布歧乃登字功能相同

氣味

花苦辛温
莖耳微苦

三

治

本經曰欵逆上氣喜喘喉痹諸驚癇
心肺益五藏消痰洗肝明目啟益按本州說花
功能也莖如日本不遍賞之故入隰州部不入菜
蔬部不載莖功能今試之味微苦煮之其而無毒

病人食之無妨菜中佳品也○啟益按倭俗有稱
津和者又呼山吹此亦欵冬種類食莖法煮去皮
如欵冬味苦性寒病人及脾胃虛弱人奉養家不
可食解一切毒解河豚魚毒莖葉研水飲之其効
如神稻生若水識州木形狀人說曰急就章所謂
藁吾倭稱津和乎啟益按本州欵冬異名有藁吾
蓋種類乎考急就章藁吾似欵冬而
腹有絲生陸地華黃色然是津和也

禁忌

之才曰
惡皂莢

消石玄參畏貝母辛夷麻
黃黃芪黃芩連翹青箱

薺

氣味

其温無毒

主治

別錄云利肝和中天明
曰利五臟根治目痛

繁縷

氣味

酸平無毒甄權曰苦時珍
曰其微鹹孟詵曰性温

主治

別錄云治惡瘡

痔不愈藏器曰破血下乳汁產婦宜食之孟
詵曰作菜益人聖惠方云為齏食久烏髭髮

禁忌

孫真人曰黃帝曰合鯁鯁食之發消渴令人

多忘孟詵曰能去惡血不可多食恐血盡

黃瓜菜

敬益按倭俗訓多比良古又
名佛之磨人日七種其一也

氣味

其微苦微寒無

毒

主治

汪穎曰通結
氣利腸胃

鼠麴

敬益按倭俗訓波波古州又
名五行蒿人日七種其一也

氣味

其平無毒東垣

云酸性熱啓益按荊楚歲時記云三月三日取鼠麴州汁蜜和粉謂之龍舌糕以壓時氣糕米餅也日本艾葉餅相同昔時日本三月三日州餅用鼠麴州製之事實見于文德實錄第一今時村民以鼠麴州製州餅其味勝艾糕

主治 別錄云主痺寒寒熱止熱咳嗽日華子曰調中益氣止洩

除痰壓時氣 東垣曰宜少食過則損耳

禁忌 除肺中寒

苧

氣味

甘冷利無毒蘓恭曰赤苧辛甘滑

主治

孟詵曰白苧補氣除熱通九竅時珍

曰六苧並利大小腸治痢滑胎

禁忌

張鼎曰苧動氣令人煩悶冷中損腹不可與鼈同食生瘕

馬齒莧

氣味

酸寒無毒蘓恭曰辛溫宗奭曰人多食然性寒滑保昇曰節葉間有水銀

○啓益按倭俗謂有水銀好婦及婦人小兒禁割而不用

主治

藏器曰破瘰癧止消渴蘓頌曰

能肥腸令人不思食治女人赤白帶下時珍曰馬齒莧所主皆只取其散血消腫之功也

藜

氣味

其平 微毒

主治

藏器曰殺蟲時珍曰煎湯洗蟲瘡漱齒鬣良

蒲公英

氣味

其平無毒東垣先生曰苦寒

主治

蘇頌曰婦人乳癰水腫煮汁飲

立治丹溪曰解毒散滯氣化熱毒

菠薐

啟益按倭俗訓波宇禮無佐宇是菠薐之唐音乎

氣味

其冷滑無毒 啟益按倭俗

所謂婦人以鐵醬漆齒之日

主治

孟詵曰利五藏通腸胃熱解酒

食菠薐即死未知其然否 毒服丹石人食之佳也時珍曰通血脈

禁忌

王良曰微

開胸膈下氣調中止渴潤燥根尤良 毒多食令人脚弱發腰痛動冷氣先患 腹冷者必破腹不與鱸魚同食發霍亂

甜菜

啟益按一名著蓬州倭俗此州常青茂故呼不斷州

氣味

其苦大寒滑無毒禹錫曰

微毒 **主治**

別錄云時行壯熱解風熱毒蘓恭曰夏月和粥煮食解熱止熱毒痢天明日開胃通心膈宜婦人嘉祐本州云補中下氣理脾胃去頭風利五藏臟器曰諸禽獸傷傳之立瘥禹錫曰冷氣人不多食動氣腹冷人破腹

禁忌

蘘荷

氣味

嫩苗子花共辛温有小毒別錄曰苦其寒無毒或平

主治

別錄云温瘧寒

熱酸嘶邪氣除不祥本州經疏曰瘡後宜食之

地膚

氣味

苦寒無毒

主治

時珍曰嫩苗可作蔬食和氣瀉腸胃解惡瘡毒別錄云主赤白痢時珍曰治手足煩疼利小便諸淋○地膚子苦寒無毒本經曰補中益氣久服耳目聰明輕

身別錄曰散惡瘡疔痕甄權曰久服去
丈夫陰痿不起補氣益力日華曰治熱

薊

啟益按薊有大小

小薊為蔬可食

氣味

大小薊共
甘溫無毒

主治

大明曰
小薊力

微只可退熱不似大薊能健養下氣蘇恭曰大小
薊皆能破血但大薊兼療瘰癧腫而小薊專主血不
能消腫也

萱州

氣味

花苗并涼無
毒根亦同

主治

苗花天明曰煮食治
小便赤澀身體煩熱

除酒疸蘇頌曰作菹利胸膈安五藏令人好歡樂
無憂輕身明目丹溪曰萱州屬水性下走陰分治
血病

苦菜

啟益按倭俗訓佐和阿佐美其
葉大於小薊而無刺多生水澤

氣味

苗微苦
微寒無

毒

主治

別錄曰可生食通身漆瘡燒灰傳之療金瘡極驗時珍曰下氣解熱

蘆蒿

敬益按此物倭俗訓與女加波歧是也東井翁以野菊訓與女加波歧非也或以柔菜部

秦藜訓與女加波歧是亦不至當或曰救荒本州有雞腸菜訓與米菜乎考本州綱目各條可推窮也本州拾遺云蘆蒿味辛溫無毒藏器曰破血下氣煮食之

菟獨活

敬益按呼女字登苗呼字登或呼志加奈如今自中華來菟獨活者不似日東菟獨

活疑別物乎但使依土地乎

氣味

苦甘平無毒元氣曰微溫苦辛

大抵香氣味相似故取用

主治

大明曰治一切風並氣筋骨攣拳赤目五勞七傷利五藏及伏梁水

蕨

氣味

其及根其寒滑無毒時珍曰其莖嫩時采以灰湯煮去涎滑晒乾作蔬味甘滑亦可

醋

主治

藏器曰去暴熱利水道令人眠
孟詵曰補五藏不足壅經絡

禁忌

日久

服令人目暗鼻塞髮落又冷氣人多腹脹小兒食
為脚弱啟益按此物病人禁勿食瘡家金瘡瘡疹
後不
可食

紫葍

啟益按倭俗呼世牟麻比是也或以狗春訓
世牟麻比非也或以薇訓世牟麻比是亦非

也考本州綱目蕨集解時珍曰一種紫葍其似蕨有
花而味苦謂之迷蕨初生可食此即世牟麻比也
其功能禁忌同

蕨考本州可知

薇

啟益按此物倭俗呼猪之手是也本州蒙筌曰
薇較蕨差大略苦有芒潤大腸調中尤治浮腫
也本州綱目所註蕨一種而別物乎難訓猪之手
依本州蒙筌之說則訓猪之手可也啟益從陳氏

說也

虎杖

氣味

甄權曰其平無毒宗奭曰微苦

主治

別錄云通月水破留血癥瘕天明日

治產後惡

血不下

胡葵

啟益按倭俗呼古惠牟土呂蠻語也

氣味

辛溫微毒

主治

嘉祐云消穀治五藏

補不足利大小腸通小腹氣療瘰癧不快作酒飲之或注遍身吳瑞曰合諸菜食氣香令人可口爽爾原曰辟諸肉毒魚毒○啟益按此物日本今古其不知為菜蔬故罕食之煮雞鴨猪鹿加胡葵葉及子味美去其腥臭
禁忌 孟詵曰此薑菜損人精神羸脆曰胡臭口臭及脚氣金瘡人皆不可食時珍曰服一切補藥及藥中有白木牡丹者不可食藏器曰久服令人多忘根發癩疾同斜蒿食

令人汗
臭難產

生薑

氣味

辛溫無毒惡

主治

本經云久服去臭氣

通神明別錄云歸五

藏除風邪寒熱傷寒頭痛鼻塞欬逆上氣止嘔吐
去痰下氣成無已曰薑棗味辛甘專行脾之津液
而和榮衛藥中用之不獨專於
發散也具瑞曰解菌毒諸物毒
弘景曰久服
少志少智傷

心氣孫真人曰八九月多食薑至春多患眼損
壽孕婦食之令兒盈指時珍曰癰瘡食生惡肉

麥

氣味

苗葉辛溫無毒
實辛熱無毒

主治

本經云明日溫中耐
風寒下水氣別錄云

除大小腸邪
氣利中益志
孫真人曰黃帝曰食麥過多有
毒發心痛和生魚食令人脫氣
陰核痛永死一月食麥傷人胃扁鵲曰久食令人
寒熱損髓減氣少精婦人月事來時食麥與蒜變

為瘡

痲

山葵

按倭名抄云養生秘要云山葵補益之食也
 漢語抄云用山薑二字啟益按此物未見中
 華書其味辛温而有發散之性不可為補益温中
 除邪氣殺魚毒和河漏食之美性温而不猛食中
 之佳品或說救荒本草所謂胡椒菜是即和佐
 比也又救荒野譜所謂胡椒菜者多實良之也

水天葵

氣味

枝葉辛温有小毒
 子苦辛微温無毒

主治

唐本艸云瘰
 結積聚風勞

虛冷細切
 釀酒飲良

釀酒飲良

番椒

啟益按倭俗呼唐加良志不見古書近世書
 多見出下羣芳譜及八種畫譜時珍食物本
 艸註云人植盆中以作玩好結實如鈴研入食品
 極辛辣味辛温無毒主消宿食解結氣開胃辟

邪惡殺，腥氣諸毒。○啓益按：味辛熱，除寒疝氣，殺
蟲，鄙人之嗜食也。脾胃虛弱，人不可食多，食久服，
暗目破，血墮胎，解西凡毒。天和年中，朝鮮人來朝，
多患痢者，其醫鄭東里飲番椒煎湯，悉瘥。問其故，
鄭氏曰：朝鮮人來日本，驛館食西凡，過多畜濕熱，
為痢，番椒解西凡毒，故用之。見彼國風俗治病人，
多用單方，其意見，
東醫寶鑑可知。

茼蒿

啓益按：此物俗呼春菊，至春開
華，如菊，又下種在四時名，無盡州。

氣味

辛平

無

主治

孫真人曰：安心氣，養脾
胃，消痰飲，利腸胃也。

禁忌

禹錫曰：多食
動風氣，薰人

心令人

氣滿

紫蘊

氣味

莖葉辛溫，無
毒，子並同。

主治

別錄云：下氣除寒，中
其子尤良。孟詵曰：除

寒熱治一切冷氣時珍曰解肌發表散風寒云云解魚蟹毒生毒瘡宗奭曰其氣香其味辛能散若脾胃寒人多致滑泄在在不覺

禁忌 李延飛曰不可同食鯉魚

濱防風 苳生食良倭俗和魚膾食之此物未考得

中華 書

酸漿

啟益按本州苗葉嫩時可食日本人不食苗葉小兒好食其子又取之去喉核為沈于虛

以齒嚙之

氣味

子酸平無毒

主治

別錄云熱煩定

鳴而為紙

別錄曰寒

志益氣利水道

產難蘇頌曰食之除熱治黃病尤益小兒嘉祐云

治骨蒸尸疰痺癢癢癢○啟益按倭俗近世挾膾

間為飾

故載之

雞冠苗

氣味

嘉祐云其涼無毒

主治

時珍曰治痔及血痢

紅藍苗

啟益按時珍說嫩苗可食倭俗往往煮和酢豆油食之其味尤良其七治同紅花破

血之藥妊婦產後及金

瘡癰疽脾胃虛血勿食

菊化葉

氣味

花葉其苦平別錄曰其時珍曰食品須用其菊

主治

本經云諸風頭

眩腫痛欲脫目惡風濕痺

久服利血氣輕身延年

艾

氣味

苦微温無毒蘓恭曰生寒

主治

孟詵曰嫩艾作菜食別錄曰止血血下血

婦人漏下時

珍曰除濕

枸杞苗

氣味

苦寒甄權曰其平時珍曰其涼

主治

大明曰除煩益氣補五勞七傷

壯心氣，去皮膚骨節風，消熱毒，散癰。

五加苗

氣味

苦溫無毒

主治

大明曰：葉作蔬食，去皮膚風濕。

蜀漆

啟益按：倭俗呼之曰木乃波。即常山也。其葉曰臭栝桐。

氣味

辛平無毒。甄權曰：苦。

有小毒

主治

本經云：治瘧及咳逆寒熱腹中癥瘕痞積聚邪氣蟲毒鬼疰。啟益按：此物有毒。

脾胃虛，人勿食。

蒟蒻

氣味

辛寒有毒

主治

開寶本州曰：碎搗以灰汁煮成餅，五味調和，食主消渴。廷

壽書曰：有人患瘵，百物不思，見隣家修蒟蒻，求食，遂多食而瘵瘥。

禁忌

李廷飛曰：性冷甚，不

益入冷氣，人少食之，生則戟人喉，出血。

茄

氣味

其寒無毒和名抄云雁馬錫食經曰茄其酸温有小毒

主治

孟詵曰治寒熱

五藏勞大明曰治温疾傳

禁忌

馬志曰凡久冷人不可食損人動氣

尸勞氣時珍曰散血止痛發瘡及痲疾李廷飛曰秋後食多損目生生編曰

茄性寒利多食必腹痛下利女人能傷子宮也

壺盧

氣味

其平滑無毒

主治

孫真人曰治治渴惡瘡鼻口中肉爛痛弘景曰利水

道天明口除煩治心熱

禁忌

蘇恭曰其冷多食令人吐利扁鵲曰患脚

利小腸潤心肺治石淋氣虛脹冷氣

者食永不除

瓠

啟益按味其性壅痞積癖人不可多食大抵功能同壺盧

冬瓜

氣味

其微寒無毒公利

主治

別錄云小脹才脹利小便止渴孟詵曰益氣耐

老除心胸
滿去煩熱

禁忌

孫真人曰九月勿食令人反胃須
被霜食之乃佳丹溪曰陰虛者忌

南瓜

氣味

其温
無毒

主治

時珍曰補中
益氣力也

禁忌

時珍曰多
食發脚氣

黃疸不可同羊
肉食令人氣壅

越瓜

氣味

其寒
無毒

主治

藏器曰利小便去煩
熱解酒毒宜洩熱氣

禁忌

孟

曰生食多冷中動氣令人心痛臍下癥結發諸瘡
又令人虛弱不能行小兒無益天行病後不可食
時珍曰能暗人耳目觀驢食之眼爛可知○啟益
按有醬瓜蔡紫方言曰都計字里不及越瓜主治

相宜冬用醋

同食小兒良藥

胡瓜

氣味

其寒有
小毒

主治

齊原曰清熱
解渴利水道

禁忌

孟詵曰
不可多

食動寒熱多癰疽積聚熱發疰氣令人虛熱上逆
少氣損陰血發瘡疥脚氣虛腫百病天行病後不
可食小兒切忌
不可多用醋

絲瓜

氣味

時珍曰嫩葉卷鬚

主治

震亨曰治痘瘡

皆可食其平無毒
食除熱利腸啟益按絲瓜功能多然
皆藥用也故不贅可考本州綱目

竹筍

啟益按諸竹筍主治相同淡
竹筍為良淡竹倭名波知久

氣味

其微寒無毒

主

治 甯原曰利膈下氣
化痰消熱爽胃

禁忌

孟詵曰諸竹筍多食動
氣發冷瘕宗奭曰筍難

化不益人
脾病不宜

蓮根

時珍曰煮忌鐵
器然冷不忌

氣味

其平無毒
大明曰温

主治

別錄云
治熱渴

散留血生肌藏器曰止怒止洩消食解酒毒及病後乾渴周孟詵曰蒸食補五藏實下焦也

蓴

啟益按倭俗

多呼蓴菜

氣味

甘寒無毒

主治

別錄曰治消渴

熱痺孟詵曰和

鯽魚作羹食下氣止嘔大明曰治熱痢

厚腸胃安下焦逐水解百藥並益氣

禁忌

孟詵曰甚

損胃及齒令人骨痿李廷飛曰多食性滑發痔七月有虫着上食之令人霍亂蓴根有毒不可食可

考本州編

目發明

川苔

啟益按川苔處處有之富士苔日光苔江戸

淺州苔肥後菊池苔肥後水前寺苔此類皆

川苔也又右河蘊似海蘊其色青可食其味甘

寒脾胃虛弱人金瘡瘡毒及病人勿食水苔類多

有蛇蛭遺子洗淨可食中其毒則吐血死生苔多

害人須煮食曝乾如厚紙不害人上所謂苔類未

詳漢名
待識者

昆布

氣味

鹹寒滑無毒
權曰温有毒

主治

別錄云十二水腫
癭瘤聚結氣癭瘡

孫真人曰

破結積

海帶

氣味

鹹寒
無毒

主治

嘉祐云催生治婦
人病及療風下水

石蓴

氣味

甘平
無毒

主治

藏器曰下水利小便
李珣曰
主風秘不通啟益按此物朱

其壅性寒有蟲積人患腹痛人
亦痕脹滿及一切病人勿食

乾苔

啟益按此物呼阿乎乃里順和名抄以陟釐
訓阿乎乃里非也涉釐川青苔也乾苔海青

苔
氣味

鹹寒
無毒

主治

弘景曰治癭瘤結氣
孟詵曰殺蟲治痔

禁忌

孟詵
曰苔

脯食多發瘡令人痿黃

吳瑞曰有咳嗽人勿食

紫菜

啟益按倭俗訓向萬乃里是也武藏品川苔

下總葛西苔安藝仁保苔長門向津苔出雲

十六嶋苔對馬甘苔皆紫菜類諸州有之

氣味 甘寒

無毒

主治

孟詵曰熱氣煩寒咽喉時

珍曰病瘦癩脚

禁忌

藏器曰多食令人腹痛發氣宜食之也

水松

氣味

甘鹹寒無毒

主治

弘景曰溪毒藏器曰水腫催生○啟益按一名海松

或以石花菜或山志木蘇葵同平訓美流非也

海蘊

氣味

鹹寒無毒

主治

藏器曰瘦癩結氣在咽間下水蘊頌曰主水瘡

海藻

啟益按日本紀神馬藻奈乃里曾本朝式莫鳴菜倭曰保多波良

氣味

苦鹹寒無

毒

主治

本經曰：瘰癧結氣頸下，硬核癰腫癥瘕腹脹中雷鳴下十二水腫。別錄云：利小便。甄權

曰：鹹有小毒，辟百邪鬼。

魅治疔氣下墜卵腫。

鹿角菜

ヒシキ

啟益按：倭名抄云：批豆乃萬太。

倭俗呼比志木，種類同乎。

氣味

甘滑大寒無毒

主

治

士良曰：下風熱氣瘰。小兒骨蒸解熱。

大凝菜

トコロレン

啟益按：倭名抄云：本朝式云：凝海藻，倭名

古古呂布山俗用心太二字。楊氏漢語抄

云：大凝菜。○啟益按：閩書云：石花菜，生海石，上性

寒。夏月煮之成凍，是心太。倭俗采此，煮爛去

滓，取清汁凝膏如凍，細切如麩條，食之。或呼心太

又呼止古。天牟是蠻語乎？此製自外國傳之乎？此

物性寒，虛人不可食。○倭名抄云：海髮和名

以木須，啟益按：此物大凝菜，類種而其製修之法

相同甲人煮味增食之有大毒虛人病人
勿食往往見殺人心太下類而別種也

龍鬚菜

倭俗呼
志良毛

裙帶菜

載食物本州倭
俗呼加多米

鹿尾菜

倭名抄訓
比須木毛

雞冠菜

倭名抄訓土里
佐加乃里

相良海帶

倭俗呼佐加良米築紫方言呼加知米
此物似海帶細狹有皺細切而加羹汁

甚謂粘可啖賤者食也此物謂
粘壅滯脾胃虛人及病人勿食

接續洲

鄭夾際爾雅註云蕒音續狀似麻黃亦謂
之續斷其節拔可復續生冰皮○啟益按
春時根旁生筍如筆頭倭俗呼都久志筆慶府志
所謂筆頭菜即是也○東非翁曰上筆者不考中
率之菁味淡其而微苦無毒病人無妨
其性主生發同卷活患瘡疥人勿食

志也入菜

啟益按野蜀葵之類又濱防風之類也
嫩苗作菜蔬可食味尤良其主治同野
蜀葵此物詳之本州防風集解特珍所
辨之石防風乎此物病人食之無妨

菌類

松茸

啟益按松茸附木
艸綱目香茸之後

氣味

其平無毒

主治

陳仁主菌
譜云治溺

濁不禁食之効東醫寶鑑云松茸性平味其無毒
甚香羨木茸中第一也啟益按治瘴後兒枕痛又
止久痢瘴瘡不發煎服乾松茸有効宜新物久則
令人醉先食豆腐後食松茸不醉醉之者解之王

樞丹萬金丹

至寶丹類良

香蕈

啟益按久佐比良者菌之總名也考本州綱目香蕈條菌類甚多倭俗呼椎茸者疑非香蕈乎推茸非生椎木而已深山幽谷生諸朽木香蕈者生於地之菌也然呼椎茸不當識者正之

氣味 甘平 無毒

主治

吳瑭曰益氣不饑治風做血

蕈蕪草

氣味

甘寒無毒正要云有毒發病不可多食

主治

時珍曰益腸胃化痰

木耳

氣味

甘平有小毒

主治

時珍曰治痔不經曰益氣不饑輕身強志蘇恭曰桑

樞楮榆柳此為五木耳軟者並堪啖時珍曰木耳各木皆生其良毒亦必隨木性不可不審

禁

忌 穢器曰木耳惡蛇蟲從下過者有毒楓上生者令人笑不止采歸色變者夜視有光者欲爛不

生蟲者並皆有毒也
仲景曰赤色仰生者並不可食

石耳

氣味

其平無毒
汪頴曰冷段成式曰熱

主治

吳瑞曰久食益色至老不改令

人不飢大小便少
時珍曰明目益氣

漢字未詳菌類

松露

敬益按倭俗以麥蕈訓松露考陳仁王菌譜

云生溪邊沙壤中然不言生松林白沙中疑

非麥蕈乎松露氣味并有松氣甚美性輕無毒故

病人食之無害生山者有大毒不可食曰山松露

椎茸

敬益按生者香氣甚乾者香氣輕而彌其美

菌中之佳品也生者香氣甚故令人吐逆乾

者無害然此物深山幽谷生

諸朽木難辨其性病人勿食

柳茸

榎茸

栗茸

接骨木茸

啟益按以上木皆生茸氣味甘

兼而可食無毒好事者伐老樹以草掩之

灌米泔水則生茸依其木性可辨其茸性

針茸

鼠茸

舞茸

紅茸

紅茸者本州葛花菜乎啟益按以上菌秋

來生山野濕地氣味甘美而

性輕無毒可食然病人勿食

志米知

啟益按倭俗以藿菌訓志米之非也考本州藿菌生蘆葦澤中以此視之不然志米

知者生山野也此物味甘美而可食無毒五食毒種似而非者有之煮而稠粘者有毒可撰

奈米須須幾

啟益按似志米知而莖却長築紫方言云水多多幾此物味甘美無毒可

食

初茸

啟益按秋來生山野松樹下味甘美無毒可食其裏見綠青色者好此物性味輕而病人

初茸三種菌中之佳品也

鹿茸

啟益按一名皮茸秋來生山野莖長大生時其色紅黑曝乾而後黑味甘美可食生食害

入有毒補可菌也蓋茸中以其斯之小然志木食病人勿食

伊人知

啟益按秋來生山野濕陰地有毒不可食虛弱人食之吐血死養口腹人去皮煮食

燒食味不好奉

金菌

啟益按此物冬春生松山松林赤土地其形似松蕈小其色如金味甘美而不劣松蕈也無毒可食築紫國徃徃有多京畿罕見之○啟益按上所謂菌類不載本州未考中華書以臆見書

其主治恐不至當識者正之○啟益謂菌類甚多
是皆濕熱所生之物多有毒病人當忌之汪穎曰
凡煮菌投以薑屑飯粒若色黑者殺人藏器曰菌
冬春無毒夏秋有毒煮訖照人形無形者上有毛
下無紋者仰卷赤色者並有毒殺人啟益按食菌
須撰新而食之久則害人解其毒用茄子良故厨
人煮菌必用
茄子加之也

○魚類

鯉

氣味

肉甘平無毒同
萃曰涼有小毒

主治

別錄曰煮食治咳逆
上氣黃疸止渴治水

腫脚滿下氣日萃曰懷妊身腫及胎氣不安

時珍曰利小便下乳汁藏器曰作膾温補

禁忌

孟詵曰鯉脊上兩筋及黑血有毒溪間中者毒有
腦俱勿食天行病後下痢及宿癥忌食弘景曰鯉

子合猪肝食害人孟詵曰鯉魚服天門冬硃砂人不可食不可合大肉及葵菜食弘景曰鮮不可合豆藿食乃成消渴

鯉魚

氣味

肉甘温無毒

主治

藏器曰合五味煮食主虛羸大明曰温中保昇曰止

下痢腸痔夏月熱痢有益食物本州云味甘温無毒調中下氣補虛

禁忌

丹溪曰多食亦能動

炙張鼎曰和蒜食少熱同沙糖食生疳蟲同芥菜食成腫疾同猪肝雞肉鹿肉猴肉食生癰疽同麥門冬食

害人

鯉魚

居衛切

啟益按本州綱目集解說此物也

開寶

本州倭俗以鯉字訓佐介是鯉釋名石

鯉魚云云以此名之乎順倭名抄以鯉字訓之引雀禹錫食經註之然鯉字考字書魚臭也俗作腥

非雀禹錫食經今亡不知所依
今案以鰕訓佐介最好可決定

氣味

肉甘平無毒
日華曰微毒

主治

開寶本州曰腹內惡血去腹內小蟲益氣力
令人肥健孟詵曰補脾胃補虛勞日華曰治
腸風瀉血啟益按鰕魚試之味甘太熱痔漏一切
瘡癰癰疥人新產婦人忌之動血分物也病人勿
食之有乾鰕魚其性溫補起陽益氣力補虛勞益
老人乾脯硬而難消化烹調不慎損脾胃脾胃虛

鰕魚

人及小兒勿食鰕魚倭俗訓波良良古如南
天燭子性味與肉同鰕魚陳腐子爛者害人

啟益按倭俗以鰕訓阿米非也考本州綱目
鰕魚附錄此物也性味相同主治亦相同

鰕魚

氣味

甘溫無毒

主治

時珍曰煮食已憂暖胃止於
濕胥子曰鰕浮陽之物最宜

鮓

鮓

鱒

氣味

其温 無毒

主治

時珍曰温 胃和中

禁忌

時珍曰多 食發瘡

鯨

敬益按順倭名批 訓阿米者非也

氣味

其温 無毒

主治

時珍曰 暖胃中

禁忌

季延飛曰

多食發瘡

鰻

氣味

其平無毒 思邈曰 大温 士良曰寒

主治

別錄云治五痔 瘡癩殺諸蟲

蘇曰治傳尸疰氣勞損暖腰膝起陽補精曰魚

雖有毒以五味煮羹能補虛損及久病虛損

禁

忌

吳瑞曰腹下有黑斑者毒甚與銀杏同食患軟 風汪穎曰小者可食重四五斤及水行昂頭者

不可食尊見舟人食之七日皆死時珍曰四日者

殺入背有白點無鱗者不可食妊娠食之令胎有

疾○敬益按倭俗有呼八目字那岐者似鰻鱺而

白點有如目者八九味不好是非食料此物治小

兒疳疾雀目殺蟲一說以鱈字訓
八目字那歧非也考本州別物也

泥鱈

啟益按倭俗呼志萬登知也字又名加多比
良登知也字者時珍曰生沙中者形小而
文采是也又曰長三四寸沉
泥中者青黑色其功其相同
中益氣調胃醒酒解消渴
味曰同米粉者羹食調中收痔
氣味 其平 無毒
主治 時珍曰不可食
白犬血食曰涼

禁忌

鰾魚

啟益按倭俗以鰾訓那朱豆時珍曰南
人曰鮎鮎粘也鮎與鰾同音故作鰾也

氣味

可溫

主治

弘景曰作臙補入藕菘曰療水腫利小
便○啟益按倭俗治瘡疾有效又作肉

無毒 鮎其色紫白而美病人食之不思時

禁忌

孟詵曰 無鱗魚

珍曰五痔下血肚痛同葱煮食之

有毒勿多食 藕頰曰寒而有毒非佳品也赤白赤
鬚無腮者並殺入不可合牛肝食令人患風瘡涎

不可合野猪肉食令吐瀉弘景曰

杜父魚

不可合鹿肉食筋甲鱗反荊芥
啟益按此物似鯪大頭闊口其色黃黑有
斑脊上有刺魚長三四寸京都俗呼石持
噤噤呼稱未聞伏見呼川於古世近江呼牟呼
道滿築紫呼登牟保賤者之食也考本州綱目其
味甚無毒然不詳主治好勿食

黃頰魚

啟益按以此物訓多良甚誤也考本州圖
論可知時珍食物本州載縹絲魚與此物

異名同

氣味

甘平 微毒

主治

時珍食物本州曰肉薄味
短氣味甘平無毒主益脾

胃和五藏發小兒痘疹弘景曰肉至醒酒吳瑞

日祛風時珍曰煮食消水腫利小便治瘰癧

忌 孟詵曰無鱗魚不益人發瘡
疥時珍曰此物反荊芥害人

禁

沙魚ハゼ

啟益按生溪澗中者小也生江海中者大也倭俗呼川波世呼海波世

氣味

平 其

無毒

主治

中益氣

時珍曰

鱧殘魚イナダ

啟益按倭俗以鱧殘魚訓幾須古甚誤也

氣味

其平 無毒

主治

霍原 曰作

和中鮮者多食亦能動濕乾者尤良

麩條魚トビ

啟益按此物築紫俗呼志呂宇於長一二寸小於鱧殘魚其潔白鱧殘魚相同三月

自海上川水漁人以藥取之其味甘淡無毒病人不忌其至治同鱧殘魚難波人呼登呂米出于潛確類書及河間府志倭俗忌產婦○啟益按鱧魚之子冬未春初在海中者倭俗呼水魚此亦似麩條魚性味相同故附于此

鱒魚

啟益按倭俗以鱒訓志呂字於非也考本州集解可辨

氣味

其平無毒

主治

時珍曰和中益

氣令人喜悅

棘鬚魚

啟益按順和名抄引崔禹錫食經曰鱒名倭味其冷無毒然鱒字不載本州倭俗古

今用鱒訓太比按閩書曰棘鬚魚似鱒而大其鬚如棘紅紫色即倭俗所稱鱒是也

氣味

其平

大溫

主治

東井翁曰熱調中益胃氣養血啟益謂此物海魚中之佳品味其美太溫補中

無毒

益氣

養五藏盛陽道益陰血令人

禁忌

東井翁曰多食腹滿

肥健婦人乳汁少者不通者可食

實熱者勿食啟益謂傷寒熱病積痞瘡癰勿食

啟益按倭俗謂鱒種類甚多有方頭魚出閩書倭

俗呼阿萬太比關東呼奧津鱒有黃稽魚倭俗呼

鼻折鱒有金絲魚倭俗呼糸縷鱒共出閩書以上

可合胡桃木耳豆豉同食。○啟益按鳥之種類甚多，黑鳥赤頭阿伊佐萬葉集用秋紗七宇奈加嘴廣羽白志波於之葦，尾長鳥，鴨古加毛世之布又志麻布又多加邊以上此類也。然其味劣，綠頭者乃鴨尾長鴨赤頭次之，黑鴨其味極惡，不可食。鳥居水田川澤者為上品，居海者腥，而其味劣。

鶩 啟益按倭俗訓阿比
留即鴨也，稱家鴨也。

氣味 其冷 微毒
主治 別錄曰補 虛除客熱

和藏腑及水道療小兒驚癇。日華曰解丹毒止熱痢。弘景曰黃雌鴨為補，鼠勝。孟詵曰白鴨肉最良。

禁忌 孟詵曰黑鴨肉有毒，白者殺人。吳瑞曰腸風下血，人不可食。時珍曰嫩者有毒，老者良。濕漉不可食也。

鶩卵 半鹹寒 無毒
氣味 日華曰治心 腹胸膈熱
主治 孟詵曰 久食發

諸鯛比棘鱗魚其形小其味輕而病人食之不思
考日本書紀神代卷赤女云云是鯛乎延喜式平
魚云云是鯛乎
朝鮮曰道味魚

烏頰魚

啟益按出閩書此物也順和名抄以查魚
訓又呂太比引禹錫食經然未詳此物性
味非淡而不好有小毒不益人病人勿食有海鯽
魚順倭名抄倭名知沼此物出閩書似鯛青黑色

鱸

好食人糞故人賤之倭俗有比惠鯛似鯛淡灰
色以上鯛皆黑鯛之種類而不益人味短勿食

啟益按鱸大者二三尺小者數寸小者倭俗呼
世伊古是松江讀誤也考本州松江鱸長僅數

寸
氣味 肉甘平
有小毒

主治

嘉祐云補五藏益筋骨和腸
胃治木氣孟詵曰安胎補中

作鱸尤佳原與曰
雖有小毒不發病

禁忌

禹錫曰多食發痲癬瘡
腫不可同乳酪食李廷飛

冷氣小兒多食脚軟士良曰瘡毒者食之令人惡肉突起弘景曰不可合鷓鴣肉李子食害人不可合糍同食令人生子多不順也

鷓鴣

啟益按倭俗用音或呼唐鴈日本紀雄略天皇時唐獻鷓鴣

氣味

肉其平無毒
日華曰白鷓

辛涼無毒蒼鷓冷有毒發瘡腫孟詵曰冷

主治

別錄曰利五藏孟詵曰解五藏熱

禁忌

孟詵曰令人霍亂

鷓鴣卵

氣味

其溫無毒

主治

孟詵曰補中益氣多食發痼疾

鷓鴣

啟益按夏月其味最甘美故厨人夏月鷓鴣充冬鳥

氣味

鹹平無毒

主治

西頰日治

虛瘦益肥補氣炙熟食之○啟益按鷓鴣種類甚多鷓倭俗呼小鷓是也趾黃也有鳴迴大於鷓足黑

日肝不可食利入面皮啟益謂
腸味尤良名蜘蛛腸病人勿食

魴魚

氣味

其平無毒

主治

藏器曰令人肥健益氣力

禁忌

孟詵曰痔痢人勿食

啟益謂此物肉古則令人醉須用新

鯉

啟益按倭俗大者呼奈興之又名伊勢鯉又名
你良小者呼伊奈又名惠布奈漸大者呼須泚

之里考日本書

記曰口女云云

氣味

其平無毒

主治

開寶云開胃利五藏令人肥健百藥

無忌

鱒子

啟益按鱒子為脯食之倭俗呼唐墨又馬鮫
魚子作脯此亦呼唐墨其其味其美大温而
純陽之食病人非所宜不可
食產後金瘡諸瘡禁勿食

有大鷺嘴黃足黑或淡黃色有兩鷺羣集野間附繫牛馬有邊良鷺嘴長黑其形如竹片蘿諸鷺其性味劣小鷺

木抵功能相同

紅鶴

啟益按本州綱目鷺集解曰有紅鶴相類色紅云云即倭俗所呼此歧是也順倭名抄用鴉字俗用鴉字未詳出處其性味功能同鷺也

方目

啟益按本州綱目鴉附方方目護水鳥也常在田澤中形似鷗鷺蒼黑色頭有白肉冠赤足見人輒鳴云云即倭俗呼波奈是也倭俗以梅首雞訓未詳其出所

氣味

其鹹平無毒

主治

時珍曰炙食解諸魚鰕毒也

秧雞

啟益按順倭名抄以水雞訓未詳出所大者名又此奈小者名又即止里

氣味

其温

海鰻

啟益按倭俗以鰻訓波毛甚誤也貝原損軒曰波毛者海鰻之唐音也於長崎中華人答

倭人波毛曰海鰻氣味同鰻鱺日華曰治皮膚惡

字那岐曰淡鰻主治瘡瘡疥痔瘻食物本州

云味耳平無毒啟益謂此物為肉鮮病人不思雖為無鱗

魚却無毒小者為脯呼古牟幾里其味耳淡無忌

海鵪魚

氣味

耳鹹平無毒時珍曰耳有小毒其尾有大毒藏器曰其尾刺甚者殺人啟

益謂被刺毒者以樟腦楠

主治

弘景曰不益人甯

木奇南香薰之則解如神

源曰男子白濁膏

淋玉莖海痛皆

治食肉可去尾

文鰻魚

氣味

耳酸無毒

主治

藏器曰婦人臨產月帶之易產時珍曰已在已痔

鱈

氣味

耳平無毒

主治

開寶曰治脚氣濕痺張

禁忌

日華

無毒
主治
汪穎曰
治囊癰

鵝

啟益按倭俗用鵝字為倭字也一日加伊豆布黑

氣味

其平無毒

主治

附珍

曰補中益氣五味炙食甚美啟益謂倭俗治痔漏脫肛其効如神

鴛鴦

氣味

鹹平有小毒

主治

孟詵曰炙食治痔瘻瘡作羹食之令人肥麗夫婦不

和者食之愛憐

禁忌

孟詵曰多食令人無食患大風

鸕鷀

氣味

酸鹹冷有微毒啟益按此物調理失宜則脾臭而不可食

主治

特珍曰肉

治木腹鼓脹利水道及翅羽治魚鯁噎最効

鷓鴣

氣味

入門曰肉其無毒

主治

入門云治濕渴狂邪啟益謂此物星臭不可為食料

曰微毒服禾人忌之弘景曰鱈鮮不可同生葵菜豆藿麥醬食

鱈

氣味

甘平無毒

主治

時珍曰食之令無疫疾

石首魚

築紫方言也知上字濁讀

氣味

甘平無毒

主治

開寶曰合尊菜作羹開胃

益氣乾養者炙食能消凡成水治暴下痢及卒腹脹不消張鼎曰消宿食中惡

比目魚

貝原翁說此物扁魚加多和禮鮫之界語也啟益按一名曰鰈訓王餘魚非也

味

甘平無毒

主治

孟詵曰補虛益氣力多食動氣○啟益按此物諸病不忌倭俗產後禁食

此說雖不載本艸試之數有見害勿食又漁人取鰈鹽水蒸之半熟多聚海濱沙上以藁掩之令蒸溫熱氣後少乾曰蒸鰈味甘美也然含畜溫熱氣故多害于人食之或腹痛病人及小兒勿食生鰈

鶉

氣味

甘平 無毒

主治

嘉祐云補五藏益中續氣實筋骨耐寒熱消熱

禁忌

錫禹

曰四月以前未堪食不可合猪肝食
令人生黑子合菌子食令人發痔

鶉

氣味

甘平 無毒

主治

藏器曰補血不食
虛其後人益其壯

禁忌

錫禹

鶉

氣味

甘平 無毒

主治

時珍曰諸瘡陰
蠶煮食去熱

雉

氣味

酸微寒無毒
蕭恭云溫

主治

別錄云補中益氣
止洩除蟻瘻

禁忌

回萃

曰平微毒秋冬有益春夏有毒患痢人不可食
孟詵曰久服令人瘦九月至十一月稍有補他月則
發五痔諸瘡疥不可胡桃同食發頭風眩暈及心
痛與菌薑木耳同食發五痔立下血同蕎麥食生
肥蟲卵同葱食生寸白蟲
自死爪甲不伸者殺入

其性無毒

益于人

梭魚

啟益按出閩書南產志其形似梭嘴長身曲

云此物不載本州氣味甘溫油膩物食之發

瘡疥病人及小兒勿食乾梭魚油膩薄可少食無

毒其魚苗亦有毒食之發病勿食倭俗用鮓字

鱧魚

啟益按本州

圖論此物也

氣味

甘溫無毒

主治

時珍曰溫中益氣

禁忌

時珍曰多食令人熱中發渴又發瘡癩

鱸魚

氣味

甘溫無毒劉元紹曰海上鱸魚其臭如

戶啟益按今鱸魚燒之其臭如戶試之

不

汪頴曰暖胃益人

禁忌

時珍曰多食動風熱發瘡疥啟益謂

此賤者之食不

益人不可食

鷓鴣

氣味

肉其平
有小毒

主治

孟詵曰五藏氣喘不得息者作羹臠食之良時珍曰

炙食補

中益氣

禁忌

孟詵曰發五痔久食瘦入和蕎麥食生肥蟲同食害人卵同葱食生寸

白蟲餘

並同雞

雀

氣味

其温
無毒

主治

藏器曰冬三月食之起陽道令人有子日華曰壯陽益氣暖腰

膠縮小便治血崩帶下孟詵曰

禁忌

弘景曰雀肉

益精髓縮五藏不足氣宜常食

不可合黍食

不可猪肝同食妊婦食雀肉飲酒令子多孀

食雀肉豆醬令子面野儿服白木入忌之

燕

氣味

酸平
有毒

主治

別錄曰出
痔蟲瘡蟲

禁忌

弘景曰燕肉不可食損人神氣

入水為蛟龍所吞亦不宜殺之啟益謂此物不可為食粹有毒害人倭俗為黑燒每月上旬令婦人

馬鮫魚

啟益按此物出閩書曰青斑色無鱗有齒其小者謂青箭倭俗以青箭呼佐古之二物其味甘美脂多氣厚痞積瘦聚人傷寒熱病瘡疾勞瘵瘡疥癬瘡及脾胃虛弱人疝氣等疾小兒痺痺一切病人勿食其子作脯

鯧

日唐墨味極佳與鯧子其性同啟益按順倭名抄以鯧字訓伊波之本文未詳此物出閩書曰鯧似馬鮫魚而小有鱗大者數

寸即是也此物味甘油膩而臭穢性不好聚痰飲發癆瘵病人不可食賤者之食勿多食

吳魚

啟益按東醫寶鑑曰吳魚俗名大白魚性平味鹹無毒食之補氣腸與脂尤佳云云此物朝鮮甚多作脯味尤良然其肉堅硬難消化脾胃虛弱人勿食倭俗以鯧訓非正字

松魚

啟益按東醫寶鑑曰性平味甘無毒味極珍肉肥色赤而鮮明如松節故為松魚生東北

飲之無孕是斷經脈
之物此乃女用此方

附錄 燕窩

啟益按此物近來中華商舶持來
倭俗呼惠牟須為蔬屬僧徒食之
燕造作海濱之石頭物也可食燕窩

見泉南雜志及閩書其說詳可考

告天子

啟益按倭俗以蒿雀訓比波里順倭名松以
雲雀訓之其未詳出所三才圖繪云告天子

褐色似鷄而小黎明時遇天晴露則且飛且鳴直
上雲端其聲連綿不已云時天子具原翁曰告

天子見潛確類
書及江陰縣志

氣味

其温
無毒

主治

啟益謂補虛乏其
性味同鷄鹽藏者

此又

泄痢

桑鳶

氣味

其温
無毒

主治

汪穎曰肌肉
虛羸益皮膚

海○啟益按日本所稱鯉是也。多肉少骨為軒和。芥子醋食之或為羹炙令人肥生者性温多食動血發瘡瘍赤斑。饑者有毒不可食使人醉中此毒者橄欖生蘆根汁馬鞭州汁飲之又陳皮大黃細末以黑豆汁送下能可解。

橐吾搗汁解之倭名津和。

乾鯉 カワシメ
啟益按五六月間土人採松魚用鹽水蒸乾為脯味勝於生者倭俗呼鯉節無毒能調和。

百味久病衰極之人常食有益無妨調脾胃令人肥健古事記萬葉集及淡海公所傳倭名抄等書作堅魚後世合為一字用鯉字堅魚非生松魚日本上古無食生松魚只為脯而其堅如石故作堅魚以徒然州之說可證有錄倉海松魚昔下民無食之況於貴人乎。

海鱈 クジラ
貝原翁曰海鱈者魚之最大者泥鱈者魚之最小者雖大小不同其形狀相似故以海鱈。

竹雞 ウツシギ

或曰志波志岐
又曰阿萬志岐

氣味

其平
無毒

主治

藏器曰野雞
病殺蟲煮炙

食

之

啄木鳥 ツツノヒギ

氣味

其酸平
無毒

主治

時珍曰追勞蟲治風
癩瘡祐曰治痔瘻

慈鳥 カラマ

氣味

酸鹹平
無毒

主治

孟詵曰補勞治瘦助氣
止咳嗽骨蒸羸弱者良

烏鴉 ハシトカラス

氣味

酸澀平
無毒

主治

時珍曰治暗風痢疾及五
勞七傷吐血咳嗽殺蟲

禁忌

孟詵曰肉澀臭不可食藏器
曰肉及卵食之令人昏惑

鴿 ハト

家波登
唐波登

氣味

鹹平
無毒

主治

嘉祐云解諸藥
毒及人馬久患

疥食之立愈孟詵曰調
精益氣治惡瘡癰疽

禁忌

孟詵曰雖有益久多
食減藥力服藥人不

稱之。閩書曰：海鮓，巨能吞舟，閃鬚鬣若銀，朱廣噴沫飛海，成雨其來也移，如山嶽乍出乍沒，舟行相值必鳴金鼓以怖之，取得，剝為油。○啟益按：海鮓性熱，味厚，肥膩多膏，油有黑皮，有白肉，有赤肉，其味各有好否，食之生熱，動風發瘡，生痰，多食難消化，能傷脾胃，病人及有痞積，人有瘡疥，人婦人崩漏帶下，不可食也。○其近尾白肉，俗呼於波，以計味最好，藏鹽日久者，夏月食之，味美能峻補脾

胃，止久瀉，治虛冷，病人不可食。

海豚魚

氣味

鹹腥，味如水，牛肉，無毒。

主治

藏器曰：治飛尸蟲毒。

鮫魚

氣味

肉，其平，無毒。

主治

孟詵曰：作鱠，補五藏，功亞于鯽，可作鱸鮓。

鱣魚

氣味

其平，有小毒。

主治

時珍曰：利五藏，肥美，人多食，難消化。

禁忌

孟詵

可食

斑鳩ツルノクハ

啟益按斑鳩而有無斑者倭俗呼止之與利古比築紫方言呼與總大鳩

氣味

平 甘

無毒

主治

嘉祐云明日多食益氣助陰陽宗奭曰治虛損

青鷓アハト

氣味

甘平 無毒

主治

嘉祐云安五藏助氣補虛損藏器曰治惡瘡○啟益按食

青鷓可去肝不夫則餘肉苦不食

雞

氣味

五種色共 甘温無毒

主治

啟益按五色別功可考本州別錄云丹雞肉補虛温

中止血烏雞肉補中止痛李廷飛

禁忌

孟詵曰雞有五色者

玄雞白首者六指者四趾者雞死足不伸者並不可食害人時珍曰延壽書曰闔雞能啼者有毒

曰發氣動風發瘡疥和蕎麥食令人失音時珍曰
服荊芥勿食○啟益按鱸魚類多皆鮫魚之屬也
有白布加味尤良有寧波布加無齒有加世布加
有縹布加有毛多萬有佐佐井和里以上諸魚皆
鮫魚之類
其性味同

河豚

氣味

其溫有毒

主治

開寶曰補虛去濕氣
理腰脚去痔疾殺蟲

禁忌

與

曰河豚有大毒而云無毒何也味雖珍美修治失
法食之殺入厚生者宜遠之時珍曰煮忌煤焙落
中與荊芥菊花桔梗甘州附子烏頭相反輟耕錄
曰凡食河豚十日內不可服湯藥云云余在江陰
親見一儒者因此喪命河豚子必不可食以水浸
之一夜大如茶實也藏器曰肝及子有大毒無藥
可解也

雞卵

黃雌者為上
鳥雌者次之

氣味

并平無毒
真入曰微寒

主治

日華曰
鎮心安

四月勿食抱雞肉令人作癰成漏男女虛乏雞肉
陶曰小兒五歲以下食雞生蛔蟲雞肉不可合胡
蒜芥李同食不可合犬肝犬腎食並令人洩利同
兔肉食之成痢同魚汁食成心腹同鯉魚食成癰
癰同獺肉食成遁尸同生葱食成痔蟲同糯米食
生蛔虫日華曰黃雌雞肉性温有骨熱人不可食

五藏止驚安胎治妊婦天行熱疾狂走男子陰囊

濕痺及開喉聲失音醋煮食之治赤白久痢虛痢

禁忌

張男曰勿多食令人腹中有聲動風氣和蒸

蒜食之氣短同非子食成風痛其鱉肉食損

入其獺肉食成遁尸同兔肉食成洩利妊婦以雞

子同鯉魚食令兒生瘡同糯米食令兒生蟲時珍

曰小兒患瘡疹忌食雞子及

聞煎食之氣令其翳膜也

華臍魚

啟益按倭俗稱鮫鱓未見出所恐妄稱乎
寧波府志云一名老婆魚又名琵琶魚吳
都賦曰琵琶魚無鱗而形似琵琶冬初出者俗多
重之至春則味降矣此物性温味輕能補諸病無
忌日本高貴家及厚生人不食河
豚以此物代之關東多關西少

青魚

啟益按此物所載本州綱目青魚同名異物
也東醫寶鑑載青魚其形似鯪長尺倭俗所

呼加登能冷昔羊或人朝鮮人來朝時問加登朝
鮮人以青魚答之其子乾脯國俗呼加豆乃古用
年始及婚禮且為祝儀俗不好食青魚嗜其子味
最勝性熱起陽難消化實熱瘡瘍食之則發起脾
胃虛弱人痞積
及病人勿食

章魚 石距

時珍說石距身小而足長倭俗呼是
長多古東醫寶鑑載小八梢魚其狀

其味甘平... 氣味... 無毒... 補中益氣... 治勞... 治膈噎病... 效... 氣... 治... 膈... 噎... 病... 有... 效... 氣... 治... 膈... 噎... 病... 有... 效...

○漢字未詳鳥類

計

啟益按倭俗以水札訓計野未知其所由冬間味最良為上饌也

氣味

其溫無毒

主治

啟益謂治勞後骨熱補中益氣東井翁曰治膈噎病有效

志也又奈幾

啟益按在海濱沙中嘴長羽翼黑白斑也味甘溫無毒補益於人病人

似章魚而小俗名絡蹄倭俗呼蜘蛛多古

氣味

其鹹寒無毒章魚類皆同

主治

時珍曰養

血益氣

禁忌

啟益謂足長章魚蜘蛛章魚共有小石距又同毒常不可食倭俗說七足者有毒不可食脾胃虛弱人或積塊瀉痢服藥人不可食難消化倭俗治下血然乎否

鱈魚

啟益按閩書曰鱈魚一名望潮魚腹內有白如大麥味美云云此物性味功能同章魚常

食白粒用薑醋良虛弱人食之則必腹痛不止剛強人食白粒能煮熟可食不熟則腹痛食白粒不得齏勿食

烏賊魚

啟益按此種類甚多有古布伊加有美豆伊加有佐波伊加一名尺八伊加有泥障伊加形如泥障又有柔魚似烏賊無骨是須留女伊加乎乾者名齏

氣味

種類其酸平無毒

食之無忌

阿於佐木

啟益按倭俗以鷓鴣訓阿乎佐歧非也考本州似鴨綠衣人家養之馴擾不去云蓋非此物明此物夏月味最良性味功能同鷓

五位佐木

啟益按此物似阿乎佐歧甚小也夏月味最良倭俗呼與志五位又呼保牟奈

宇佐歧性味功能同阿乎佐其岐名五位佐木見平家物語其啟益按順倭名抄以鷓鴣字訓之未詳出處

志止

啟益按種類多有阿乎志止々本邦外科者流用金瘡有驗肉味不其美有保々志呂有麻志古有乃志古有四十雀有目志呂此等小鳥皆味不其功能大抵相同病人勿食貝原翁曰常熟縣志所

三浴

別錄曰益氣強志
大明曰益入通經

禁忌

吳瑞曰味珍羨動風
氣〇鯊難消化不可

多食無益入

病人勿食

水母

氣味

鹹温
無毒

三浴

藏器曰治婦人勞損積
血帶下小兒風疾丹毒

鯊

氣味

甘温有
小毒

三浴

時珍曰作羹治瘰癧
托痘瘡下乳汁壯陽

禁忌

孟

日小者生冰田及溝渠者有毒鮮肉者甚有毒藏
器曰以熱飯盛密器中作鮓食毒人至死
無鬚及腹下通黑并煮之色白者並不可食小兒
及雞狗食之脚屈弱張胃曰動風發瘡疥冷積瘡
源曰動風熱有
病人不可食

海蝦

氣味

甘平有
小毒

三浴

藏器曰飛尸虺蟲口中并
蟹齧齒頭瘡去疥癬風癢

載繡眼兒是倭俗
所呼米志也

豆久見

啟益按順倭名抄以鵲字訓之未詳出處
豆久見種類甚多也有黑豆久見有磯豆
久見有志那伊有久和豆天守是皆豆久見
見之類也味甘美而無毒病人食之無忌
啟益按未詳漢名其狀大乎雀黃黑色其
味甘美而無毒日本書紀順倭名抄其用

鴉子鳥

鴉子鳥未知
其所由也

椋鳥

啟益按其形似鳩大如豆久見其
異並味甘美而無毒病人食之無忌

比衣止里

啟益按順倭名抄以鵲訓之未詳其出
處倭俗以鵲訓之非也此物味甘美
而無毒病
人無忌

身 癢 禁忌 時珍曰同猪肉 食令人多睡

海糠魚

啟益按本州集解糠蝦是也漳州府志云海物異名記謂之醬蝦細如針芒海人醃以為醬淡紅色云云即此物也其氣味性與蝦相同發便血痔漏瘡疥患之入勿食

蝦姑

啟益按此物蝦之種類而少異性味蝦相同也漳州府志云蝦姑其形似蝦而大尾如

僧帽載開元遺

事及州木子

沙嘍

啟益按雨航雜錄曰沙嘍塊然一物如牛馬腸藏頭長五六寸無目無皮但能蠕動觸之則縮小如桃栗徐復擁腫土人以沙盆搽去其涎腥雜五辣煮之脆美為上味云云○啟益謂此物性寒尤難消化有冷痰入脾胃虛寒人老人小兒新產婦並不可食

比波

啟益按倭俗以鴉訓之未知漢名其種類多其味甘而無毒病人食之無忌

諸鳥有毒

本州拾遺云凡鳥自死目不閉自死足不伸白鳥玄首三定四趾六指四翼形異色

異並有毒

美而毒烈人食之無忌

不可食也

其說由也

其說由也

其說由也

○諸獸類

豕

氣味

酸冷無毒

主治

別錄云療在病久不愈千金方云補腎氣虛竭

禁忌

別錄

云凡猪肉能閉血脈弱筋骨虛人肌不可久食病人食之尤甚孫真人曰久食令人徧體筋骨疼痛虛之謂說曰久食殺藥動風發病傷寒瘧疾痿痲痔瘻諸疾食之必再發時珍曰反烏梅桔梗黃

海參

啟益按以土肉訓奈萬古非也李時珍食物
本州註云海參生東南海中其形如蠶大色
黑多塊癩一種長五六寸者表裏俱潔味極美功
檀補益殺品中之最珍貴者也今北人又有以驢
皮及驢陰質為狀味雖略相似形帶微
扁者是也固惡物博識者不可不知

氣味

平無

主治

時珍曰主補元氣滋益五藏六府去三焦
火熱同鴨肉烹治食之主勞怯虛損諸疾

同猪肉煮食治肺虛咳嗽

五雜俎云其能

溫補足敵人參故曰海參

倭名抄引崔禹錫

食經曰海鼠似鯉而大也倭名古木朝式加熬字
云伊里古啟益謂日本昔無食生海參煮乾為脯
名伊里古食之中華書所載者多乾海參也中華
海參少每年商舶買數萬斤於長崎中華人甚賞
之東井翁曰熬海鼠殺蟲下氣去溫痰補虛注夏
病人可食小兒疳疾虛羸證其効多然此物專調

連胡黃連蒼耳生薑葵菜百花菜吳茱萸胡荽不
可同食合蕎麥食落毛髮患風病合牛肉食生蟲
合羊肝雞子鯽魚豆黃食
滯氣合龜鱉肉食之傷人

豬膏

萬牟天牟加

也

氣味

井微寒無毒。啟益
按中華人以此物調

和食物猶日

本人用鱷也

主治

時珍曰利腸胃通小
便除五疰水腫生髮

狗

氣味

黃犬為上黑白次
之鹹酸温無毒

主治

別錄云安五藏補
絕陽輕身益氣孫

真人曰安腎孟詵曰益

禁忌

孫真人曰白犬合海
鮑食必得惡病鮑小

陽事補血脈實下焦
魚也反商陸畏杏仁同蒜食損人時珍曰犬不可
炙食令人消渴妊婦及熱病後食之殺人九月勿
食瘦犬有病獼犬發狂白死犬
有毒犬目赤者懸蹄犬並勿食

失宜則難消化而損脾胃烹熟而可食產後脾血弱者勿食

漢書地理志云南海有魚名曰鰓魚其味多同鰓魚順倭名抄以鰓字訓波惠未詳倭俗反其州又俗說一切川魚類皆反其州未詳考

○漢字未詳魚類

波惠

啟益按有白赤二種其性味多同鰓魚順倭名抄以鰓字訓波惠未詳倭俗反其州又俗

說一切川魚類皆

反其州未詳考

毛居古

啟益謂似波惠頭小形圓堅筋數條白黑相雜故曰志萬魚纂紫呼阿布羅女貝原

羊

氣味 苦甘大 熱無毒 **主治**

別錄曰補中益氣安心止驚
孟詵曰治丈夫五勞七傷小

兒驚癇日華

禁忌

時珍曰瘧疾熱病及天行癘痛
後勿食致死妊婦勿食白羊黑

日開胃健力

頭黑羊白頭獨角者有毒中羊毒者飲其州湯解

注機曰反半夏葛蒲同蕎麥豆醬食發癘疾同醋

食傷

人心

牛

氣味 肉其温無毒日華
日有微毒發藥毒

主治

別錄云安中益氣
養脾胃孫真人曰

補腰脚止消渴及唾涎

禁忌

孟詵曰黃牛發病黑
牛不可食食經曰自

王倫曰牛肉補脾胃

死者白首者不可食殺人疥牛食之發癘合韭薤

食令人熱病合生薑食損齒合黍米酒食生寸白

蟲牛者稼穡之資也不可多殺○啟益按日本風

俗自神代以來禁肉食為穢物而不食故牛羊狗

翁說此本州黃鯛魚乎其性味

劣于波惠一切病人不可食

加末豆加

啟益按此物味甘性平無毒病

人無忌順倭名抄訓蘇魚末詳

吉里

啟益按順倭名抄引雀禹錫食經曰鰈性伏

沉在不間者也倭名伊之布之即此物也至

夜而鳴其聲清亮而可愛和歌

波須

啟益按此物生江湖中多琵琶湖順倭名抄

和多加

訓鱒魚非此物味甘温無毒病人可少食

是亦多琵琶湖其性味

志又知

波須相同佳味劣波須

啟益按此物河鱒之類也其口唇

伊多

甚赤俗呼朱其性味同海鱒

啟益按此物似鱒示不好下等食也病人不

可食貝原翁曰坂東名伊又呼萬留太多

豕之類不供食料但充藥物而已近世大明人歸
化日本住長崎朝鮮人歸化日本住對馬親見為
肉食者故西州人效之嗜肉食者往往有之稟賦
健強腸胃厚實人為肉食而可也稟賦柔弱腸胃
脆薄人非所宜夫牛馬者稼穡運行之資人間日
用有益物故律禁殺之玉制曰諸侯無故不殺牛
然庶人如何殺之乎藥用不得止則殺之少可乎
西州深山繫牛誤墮峻岨巖墻而死者間有之是

羚羊

非病牛其性同直殺者得之則欣幸也風氣虛弱
也蓋日本人從其風習不食而可乎蘇頌云益正
貝原翁曰此物皮厚毛深可為褥故倭俗呼
尔久也加毛者鐘倭訓加毛故呼加毛志也
也○啟益按順倭名抄羚羊訓加萬志志然非加
毛志志加萬者鎌之義乎羚羊角曲屈而如鎌形
故訓加萬志志乎
未知其是非也

氣味

肉平平無
毒角多能

主治

藏器曰治
惡瘡孟詵

上州稱
櫻川

布里

啟益按昔倭俗以鮪字訓布里出處未詳氣味其鹹酸有微毒思瘡癩人金瘡產後中滿宿痰宿食痞積熱疝勞咳虛熱一切病人勿食有損無益
波萬知 啟益按順倭名抄以鮪字訓波萬知出所未詳布里小者呼波萬知江戶呼伊奈多築紫呼也須其布里小者性味布里相同

病人勿食○一種似布里其狀平而

大者呼比良須比布里味淡無毒

鮪

啟益按順倭名抄引雀禹錫食經曰鮪其溫無毒似鮫而尾白刺相次者也今案性溫補發瘡

腫患痘疹瘡

疥熱病勿食

藻魚

阿古

伊佐木

啟益按以上三種未考中華書其性味其輕而無油

臧病人

無忌

目張

啟益按此魚目張出而大故呼如波置有黑赤二種其性味輕而無毒病人食之有益皮有油臧病人食之須去皮目張黑而大者為胎生不可食一種有沖曰張其色黑而似目張長七八寸味厚沖目張病人勿食

古知

啟益按倭俗以級字訓古知節用集用編字出所未詳漢字未知或曰蟾化而成古知稀有之也貝原翁曰本州載鱖魚近此物味輕性不好無益人病人不可食

於古世

啟益按似河豚背有刺大者尺餘小者寸許厨人去皮為臠代河豚其味輕其性味

同古知病

人不可食

日和五味炒熟投酒中
經宿飲之治筋骨急強

熊

氣味

肉其平
無毒

主治

孫真人曰治風痺筋骨不仁
功與脂同孟詵曰補虛羸

禁忌

弘景曰有痼疾腹中積聚寒熱者
不可食終身不除十月勿食傷神

野豬

氣味

其平
無毒

主治

孟詵曰治癩癩補肌膚益五
藏令人虛肥不發風虛氣治

腸風

禁忌

孟詵曰減藥力與家豬不同青蹄者不
可食微動風時珍曰服巴豆藥者忌之

瀉血

啟益按倭俗說野豬不可同芥子生海參河漏及

諸濕麪食必害人又曰野豬肉與河漏同食而為

湯浴則患中風多試之不違是二物味美而爽人

口故妄飽食取此患乎未知野豬與蕎麥相忌識

者正

諸

金頭

啟益按其頭有角而鬣故呼加奈
加之良味淡美病人食之無害

幾須古

啟益按日本俗古來以鱠殘魚訓幾須古
甚誤也膽殘魚者無鱗魚俗曰志呂宇乎
是也幾須古未考得於中華書故未知漢名此物
肉紫白味輕而甘美魚中之佳品也病人食之無
忌

太刀魚

啟益按倭俗本州所載以鱗魚訓太知字
乎相似不令也此物多油膩腥性不好下

等之魚

不可食

惠曾

啟益按倭俗以鱗字訓惠曾未詳漁人說蛇
化此物腥而非佳品病人不可食作肉饊味

美

鹿

氣味

肉甘温
無毒

主治

別錄曰補中益氣力強五藏
孟詵曰調血脉時珍曰養血

生容治產後

禁忌

孟詵曰九月以後正月已前堪
食餘月不可食發冷痛白臆者

風虛邪僻

豹文者並不可食鹿肉脯炙之不動及見水而動
或曝之不燥者並殺人不可同雉肉蒲白鮓魚蝦
食發惡瘡孫真人曰凡藥餌人又食鹿肉服
藥必不得力為其食解毒之州制諸藥也

狸

氣味

甘平
無毒

主治

孫真人曰補中益氣去遊風
蘇頌曰作臠治痔及鼠瘻

孟詵曰温正月勿食

禁忌

傷神時珍曰反藜蘆

豨

氣味

甘酸平
無毒

主治

吳瑞曰治上氣虛乏效逆
勞熱蘇恭曰治水脹久不

瘥孟詵曰治下痢赤白不火瘥

瘦人煮和五味食之長肌肉

八目字那幾

啟益按倭俗以鱻訓之非也此物似鰻鱺白點有如目者八九治小兒疳

疾萑且此物非

食料不可食

之比

啟益按日本古來以鱻字訓之比鱻者鱈魚一種也倭俗所呼如之比魚者不見本艸小者名萬文呂非二物異大小而已其最小者名女之加五六月間多似松魚大肉赤作軒食之如製

松魚有味下品也有小毒病人勿食漁人蒸乾

為脯充鱈魚其味劣於鱈魚不勝食厨人勿用

阿良

稻生若水曰阿良者敏魚乎厨人以爲下品

乾者治產後血暈啟益謂此物性温有破血

之性故患瘡瘍人食之必發起或生發瘡產後

血實者可用金瘡脫血人一切疾病人勿食

志伊良

啟益按一名久麻比幾筑紫呼貓豆良味

不美性不好下等之魚也下民之食也一

貉

氣味

肉并温
無毒

主治

蘇頌曰治元藏虛
勞及女子虛憊

狼

氣味

肉鹹熱
無毒

主治

時珍曰補益五藏厚腸
岸填骨腹有冷積者良

豺

氣味

酸熱
有毒

禁忌

孟詵曰豺肉食之損人
精神消入肌肉令人瘦

狐

氣味

并温
無毒

主治

蘇頌曰肉同腸作醢食治瘡疥
久不瘥孟詵曰煮炙食補虛損

及去五藏邪

氣盡毒寒熱

禁忌

孟詵曰有小毒禮記曰
食狐去首為害人也

兔

氣味

辛平無毒
鹹冷時珍曰并寒

主治

別錄曰補中益
氣日華曰止渴

健脾胃時珍曰涼

禁忌

弘景曰兔肉作羹益人妊婦
不可食令子缺唇不可合白

血解熱利大腸
雉肉及肝心食令人面黃合獾肉食令人病遁居
與薑橘同食令人心痛霍亂又不可同芥食藏器

切病人
勿食

字留女

啟益按此物鱸魚之類而味輕
病人無妨痞積人胃實病勿食

○調理之魚類

魚膾

啟益按細者為膾大者為軒倭名佐之美

氣味

甘温無毒

主治

藏器曰温補去

冷氣濕痺除勝

脫冰心下酸水

禁忌

藏器曰近夜勿食不消成積
勿飲冷水生蟲時行病後食

之胃弱不可同瓜食時珍曰魚膾肉生損人尤甚
為癥瘕為痼疾為奇病啟益謂膾生冷者壯者食

曰大抵又食絕人，血脈損，元氣陽事，令人痿黃。八月至十月，可食餘月，傷人神氣，免死而眼合者，殺人勿食。風俗通曰：食飽，髓多，令人面生膿骨。

水獺

氣味

甘鹹寒無毒

主治

日華曰：治水氣脹滿，熱毒風毒。蘇頌曰：治

骨蒸勞熱，血脈不行。

禁忌

思邈曰：甘溫。弘景曰：不可雜兔肉食。蘇頌曰：消男子陽氣，不宜多食。孟詵曰：若冷

氣虛脹者服之，腫甚益也。只煮香余肉，日曬香。治熱不冷，為其性寒。中黃小燕肉，煮燻心，燻木。

鼠

氣味

甘熱無毒藥用

主治

蘇頌曰：主骨蒸勞極，四肢殺蟲，及小兒疳。

瘦時珍曰：炙

食治兒諸疳。

獼猴

氣味

酸平

主治

唐慎微曰：治久瘡。時珍曰：食之，辟瘴瘴瘴疫。

之無害虛冷人老表人脾胃
虛弱人產後一切病人勿食

魚鮓

氣味

鹹甘平
無毒

主治

時珍曰治聾耳痔漏諸
瘡有蟲主下痢膿血

禁

忌

藏器曰凡鮓發瘡疥鮓肉有髮害人冥瑞曰鮓
不熟者損人時珍曰諸鮓皆不可食豆蔻麥醬
擊蜜食令人消渴及霍亂
諸無鱗魚鮓食之不益人

魚鱈

孫愐唐韻曰魚鱈鹽藏魚腸也○諸魚介類

鳥雀類其為魚鱈海膽海參腸鱈鰓鰻鱈

背腸鮓肉及腸鮓子松魚肉是皆佳品也鮓魚腸

日張子海魴寄片鱈鯛子等次之諸水鳥細切為

鮓味尤好諸鮓腥穢之物聚痰添濕病人勿

食脾胃虛弱人勿食服藥人不可食損藥力蛇蝎

獨治虛眼病

鯛子治雀目

諸獸有毒

本艸拾遺云黑牛白頭黑羊白頭牛羊獨
角豬羊心肝有孔者自死首北向者自死
不開口者諸獸足赤者諸畜肉中有米星者獬犬
肉犬有懸蹄者諸獸病死者諸獸中壽箭者鹿白
臄者鹿豹文者諸畜帶龍形者禽獸肝青者肺活
屋漏者米甕中肉脯曝不燥者生肉不斂水者
諸肉得鹹酢不變色者肉煮不熱肉煮熟不斂水
者肉落水浮者諸肉經宿未煮者祭肉自動者諸

肉與犬犬不食者
以上皆有毒勿食

鮑魚

時珍曰鮑乾魚也又乾
鮫也淡鮫倭名白干

氣味

辛臭溫
無毒

主治

別錄

曰治跌折瘀血痺在四肢不散者也啟益謂鮑

魚肉硬病人勿食依其魚可推究其性味功能

鮓

啟益按鮓音謁鹽漬魚也殺腥氣味輕病人宜
食無病人無鹽魚宜食易消化鮓魚易泥滯依

其魚推窮其

性味而可知

肉糕

啟益按倭俗研碎魚肉加鹽搗如糕而貼小
竹竿燒之其狀如蒲穗故名之近世貼衫板

製之然俗呼舊名其性溫和而病人宜食

益于人此製朮考得中華書可問博識人

諸魚有毒

證類本草曰魚目有睫者殺人目得開
合者殺人逆腮殺人腦中白連王者殺

入無腮殺人二目不同者殺人連鱗者殺人白鬚

殺人腹下丹字殺人魚師大者殺人啟益謂魚師

以上其...
因與...

○水類

井泉水

汪穎曰井水新汲療病利人平旦第一汲
為井華水其功極廣又與諸水不同凡井
水有遠從地脈來者為上有從近處江湖滲來者
次之其城市近溝渠污水雜入者成鹹用須煎滾
俾一時候鹹澄乃用之否則氣
味俱惡不堪入藥食茶酒也

者老魚也倭俗所謂非布聖也總魚類老大者也
諸魚鮮可食論語曰魚餒而肉敗不食色惡臭惡
失能不時

不食可慎

益下入其類水... 藥之然...

肉... 益下入其類水... 藥之然...

○介類

今俗呼太字加
氣味 甘平
別錄曰補中
益氣補不足

孟詵曰婦人漏下五色羸瘦用華曰婦人帶下血

痕腰痛燕頰曰補陰去血熱時珍曰作雁食治人

瘰癧

禁忌 禮記曰食鱉去醜謂頸下軟骨如龜形者也食之患水病鱉三足者赤色者獨自者

食鹽水

氣味

甘鹹寒無毒

別錄曰鹹温

主治

本經曰腸胃結熱喘逆胸中病令人吐

禁忌

保昇曰多食令人失色膚黑損筋力

洪泉木

○木

○諸果類

敬益按說文云在水

曰果在州曰蔬音

李子

氣味

苦酸微温無毒

主治

別錄曰曝食去痲熱調中孟詵曰去勞熱

禁忌

天明曰多食令人臃脹發虛熱孟詵曰臨水食之令人發痰癯合蜜食損五藏宗奭曰不可合醬水食發霍亂澀氣服木人忌之時珍曰李味其酸其苦澀者不沉水者勿食

蟹

氣味

頭定不納者其目四陷者腹下有王字十字文者
 腹有蛇文者在山上者名旱鼈並有毒不可食以
 上藏器之說也弘景曰不可合雞子亦莫食孫真
 人曰不可合指兔鴨肉食損入不可合芥子食生
 惡瘡妊婦食之令子短項
 時珍曰薄荷煮鼈能害人
 鹹寒有小毒微益按本邦海味多故
 不為佳品中華海味少故為佳味也

主治

孟詵曰散諸熱治

禁忌

弘景曰未被霜甚有毒獨

胃氣理經脈消食

螯獨自兩目相向六足四

足腹下有毛腹中有骨頭背有星點足延目

赤皆有毒害人張鼎曰妊婦食之令子橫生

擁斂

蘇頌說一螯大一螯小者名擁斂○載嶺表

錄異蝦魁即此物也味甚平無毒佳者也病

人無

忌

杏子

啟益按國俗呼安
牟須是唐音也

氣味

酸熱有小毒

主治

孫真人曰曝脯

食止渴去冷熱毒心

之果心病宜食之

禁忌

別錄曰生食多傷筋骨
宗奭曰凡杏性皆熱小

兒多食致瘡癰膈熱

人目官鬚眉落源曰產婦忌之

巴旦杏

啟益按倭俗呼好如
牟山字須是蠻語也

氣味

其平溫無毒

主治

時珍

曰止咳下氣

消心腹逆滿

梅

氣味

酸平無毒

主治

弘景曰生梅白梅黑梅功相似
本經曰下氣除熱煩滿安心止

支體痛偏枯不仁死

肌去青黑痣蝕惡肉

禁忌

大明曰多食損齒傷筋
蝕脾胃令人發膈上痰

熱服黃精

人忌食之

石决明

氣味

鹹平無毒
保昇日寒

主治

別錄曰治目障翳痛
青盲內障久服益精

輕身時珍

曰通五淋

牡蠣

氣味

甘温
無毒

主治

藏器曰煮食治虛損調中解
丹毒婦人血氣酒後煩熱正
渴蕪頌曰炙食甚美令人細皮膚美顏色○啟益
按倭俗有所謂牡蠣者不附在在泥海中其壳如

蚌大其性味

同小牡蠣也

蛤蜊

啟益按海蛤之類甚多依諸州
方土異種多然其性味多無違

氣味

鹹冷
無毒

主治

治

禹錫曰潤五藏止消渴開胃婦人
血塊宜煮食弘景曰煮食醒酒

鯉

氣味

甘温
無毒

主治

嘉祐曰補虛主冷痢者食治婦
人產後虛損去胸中邪熱煩滿

桃子

氣味

辛酸甘 熱微毒

主治

大明曰作肺 食益顏色

禁忌

孟詵曰 能發丹

石毒生者尤損人 吳瑞曰桃與鱉同食患心痛服
宋人忌之 時珍曰生桃多食令人虛脹及生瘡癰
有損無益五果
列桃為下以此

栗

氣味

鹹温 無毒

主治

別錄曰益氣厚腸胃補腎令人
耐飢 孟詵曰栗日中曝乾食即

棗

下氣補益不爾猶有木氣不 孟詵曰煮紫炒
補益也火煨去汴亦殺木氣 熟食則壅氣凡
患風水人不宜食味鹹生水也 宗奭曰小兒不可
多食生則難化熟則滯氣膈氣生蟲往往致疾病
啟益按本州有生棗大棗二種 〇生棗氣味甘
辛熱無毒多食令人寒熱凡羸瘦者不可食 孫
真人曰多食令人熱渴膨脹動藏府損脾元助濕
熱 〇大棗甘平無毒東垣曰温本經云心腹邪氣

也

禁忌

孟詵曰天行病後不可食

魁蛤

一名

氣味

甘平無毒

主治

藏器曰利五藏健胃蕭炳曰温中消食起陽

朗光

貝原翁曰八閩通志云朗光似魁蛤漳州府志作螂蜺築紫有馬郎朗光種類也此物

性同魁蛤而其味劣魁蛤

漆葉

貝原翁曰延喜式曰蛤貝即此物也倭俗訓美留火比誤也日華說曰形狀不與即能合

貽

氣味

甘温無毒

主治

藏器曰治虛勞傷憊精血衰少及吐血又痢腸鳴腹痛痲瘋婦

貝

人帶下

日華曰補五藏益陽事消宿食除腹中冷氣痲痺時珍曰消癭氣

禁忌

日華曰不宜多

食令人頭自悶闇藏器曰

多食發丹石久服脫人髮

安中養脾氣，平胃氣，通九竅，助十二經，補少氣，少
津液，身中不足，大驚，四肢重，和百藥，久服，輕身，延
年。大明曰：有齒病者，痔病，蟲蠱，人勿食，小兒尤忌。
食又與葱同食，令人五藏不和，與魚同食，令人腰
腰痛，破益，謂煎湯多加棗者，素問棗脾之果也。蓋
此物味甘，先入脾，故引諸藥為使，歸脾也。本邦棗
種類甚多，入藥及為果子者，其形肥大者尤良，一
種朝鮮棗比本邦棗甚肥大，而味厚，宜為果，不宜

藥用

泥、臍

梨

氣味

甘微酸
寒無毒

主治

開寶云：治傷寒熱發，解丹在
熱氣驚邪，利大小便。羅菴曰

治熱嗽，止渴。時珍曰：潤肺，涼心。

禁忌

別錄曰：多食
令人寒中，萎

困，金瘡，乳婦血
虛人尤不可食

蜆

氣味

甘鹹冷
無毒

主治

蘇恭曰治時氣開胃下濕氣
日華曰去蒸熱明日利小便

解毒

禁忌

藏器曰有微毒多食
發咳嗽及冷氣消腎

蚌

貝原翁曰蚌非海蛤處處池塘中有之也在琵琶湖近江國方言呼加良須加此又呼上無加伊○啟益按此物味淡薄下民之食也多食必為腹痛考本州丹波之說可知有微毒不好其味

馬刀

萬天甚

誤也

貝原翁曰似木無味而小也生泥溝中蚌之種類也其性味同蚌不可食倭俗以馬刀誤

田贏

氣味

食殺

主治

并大寒無毒啟益謂食之先養清水歷
二三日去泥而淨倭俗說田螺同芥子
別錄曰目熱赤痛止渴者汁療熱
醒酒毒○此物功能多可考本州

覆梨

啟益按山梨也本州云實大如杏可食似梨酸

氣味

酸滯寒無毒

主治

腹瀉

日煨食

治痢

木瓜

氣味

酸溫無毒

主治

別錄曰治濕痺脚氣霍亂大吐下轉筋

檳榔

音寘

啟益按味酸澀不甚食然近世薄片以蜜煮之又加煮砂糖為果子饗賓客或

煮豆油和砂糖搗碎為酒肴名久按里牟味

增加味增亦良此物氣味主治禁忌同木瓜

奈

稻生氏曰此訓里牟幾牟信濃津輕有之似林檎小也曝乾贈遠訓加良奈之非也

氣味

別錄曰苦寒有小毒多食

禁忌

令人肺寒臃脹不益人也

林檎

氣味

酸甘溫無毒

主治

大明曰下氣消痰治霍亂肚痛藕頰曰消渴者宜食

蝸三十一

啟益謂河貝子訓美奈倭俗用蝸字非也考本州圖論即美奈是也

氣味

寒 甘

無毒

主治

時珍曰解熱利大便治小使消黃疸水腫

寄居蟲

氣味 鐵 **主治**

弘景曰益顏色○啟益按此物常無者食為醜食耳

海蠃

啟益按此物波伊大者也集解所載小申香即波伊也是亦種類也

氣味

甘 冷 無毒

主治

孫真人曰合菜食治心痛

光螺

此物載閩書其形似蝸牛味不美啟益按此物味淡不美其肉硬難消化病人及脾胃虛

人勿食

海膽

啟益按閩書曰海膽其壳圓如盂外密結刺肉在內有膏香色上人以為醜云云倭俗用

之 **禁忌** 孫真人曰多食令人百脉弱馬志曰發冷痰或生瘡癰閉百脉逆氣令人好睡令人

心 煩

楊梅

氣味

酸甘温 無毒

主治

開寶云鹽藏食去痰止嘔噎消酒食

禁忌

孟 詵

曰熱微毒久食令人發熱損齒及筋忌生葱冥瑞曰發瘡致痰

枇杷

氣味

甘酸平無毒 馬志曰寒

主治

大明曰止渴下氣利肺氣止吐逆王上焦

熱潤 五藏 **禁忌**

孟詵曰温多食發痰熱傷脾同炙肉及熱麪食令人患熱黃疾也

銀杏

氣味

甘苦平 瀝無毒

主治

李廷飛曰生食引痺解酒熟食益人

禁忌

果 瑞

曰多食雍氣動風小兒多食昏霍發驚引痛同鰻鱺魚勿食

海菜訓字余未知其出所也為鮓鯪食之其味
美好止久泄痢有功然味澁脾胃虛弱人不宜

西施舌

貝原翁曰泉郡志曰西施舌似蛤蜊而長
其肉有舌其味最美漳州府志所載最詳
○啟益謂此物甘美其性和平然非常之物
病人勿食倭俗以淡菜訓美涼又伊非處益

○漢字未詳介類

尔之

啟益按倭俗呼尔之者螺之類乎倭名抄以
小辛螺訓尔之未詳其所由多識編以蓼螺

訓尔之未詳曰辛曰蓼者其尾肉甚以辛辣之義
乎此物其肉甚硬堅而難消化脾胃虛人及病人

食勿

胡桃

氣味

甘平温
無毒

主治

開寶云食之令人肥健潤
肌黑髮多食利大小便去

五痔

孫真人曰甘冷滑多食動痰飲令人惡心
吐水吐食物馬志曰多食動風脫人眉同

酒食多令人咯血狂顛
日多食生痰動腎火

榛子

氣味

甘平
無毒

主治

開寶曰益氣力實腸
胃令人不飢健行

石榴

氣味

甘酸温
瀉無毒

主治

別錄曰治咽喉燥渴
時珍曰制三尸蟲

禁忌

別錄曰多食損人肺
孟詵曰多食損齒令黑凡服食藥物人忌食之

榧子

氣味

甘瀉平
無毒

主治

別錄曰常食治五痔去三
蟲蠱毒鬼疰惡氣孟詵曰

消穀助筋骨行榮衛明目輕身
令人能食弘景曰療寸白蟲

禁忌

吳瑞曰性熱
同鷄肉食生

佐々伊

敬益按倭名抄以榮螺訓佐々江此物未考得中華書日本頗多為佳品味其美而

無毒病人無忌然肉

硬脾胃虛人勿食

多伊良木

敬益按或說以賊蠅訓多伊良幾非也倭俗以蛭字訓之未知由所此物肉柱

有一本去腸食肉柱味其美潔白而可啖物也然性寒冷脾胃虛人及病人勿食其腸不可食必腹痛

宇美多計

敬益按倭俗用海葺字其肉長數寸內空如竹筒生泥海中味甚美漬鹽糟而

寄遠不腥不似貝形其名亦呼海葺故僧徒誤食之多其壳似蛭易破壳中有腸肉在壳外肉長壳短甚異物也或曰海葺所載漳州府志竹蛭乎然非也漳州府志曰竹蛭似蛭而圓類竹節其壳有文云今按海葺竹蛭其蛭之種類也其味其美可啖物也其肉難消化脾胃虛人勿食其腸有毒

斷節風又上
奪人忌大食

無花果

貝原翁曰此物實永年中得種於西南洋
植長崎今在諸國日本有一種名伊知志
久此別物也此物似無花果故又呼伊知志久築
紫方言呼唐加岐○啟益按此物佛氏所說優曇
花是也乎本州云無花果即廣西所謂優
曇鉢云云蓋此物無花故聲訛其決無也

氣味

甘平

無毒
主治
汪穎曰開胃止洩痢時珍曰治五痔咽喉
痛救荒本州曰葉煎湯治腹痛如神也啟
益謂此物葉陰乾
細末飲之治下血

枳椇

氣味

甘平
無毒

主治

藏器曰止渴除煩去膈上熱
潤五藏利大小便時珍曰止

嘔逆解酒毒辟蟲毒啟益謂
倭俗危熱毒甚敷實汁有效

禁忌

孟詵曰多
食生蠅虫

勿食食之
必為腹痛

女又波之也

啟益按此物在統後海濱形如大豆
大如季指頭少長其壳如鯉其肉足
出壳外一寸計如鼠尾所載三才圖繪江橈一名
指申螺是此物乎又有阿計萬幾是玉筋蠶之類
平西施舌海耳目冠者了角皆蠶之類也此物有
毒下民之食不可食或食之多生發斑皮膚間生

日冠者形狀中此毒者煎紅花服立

解此物下品故呼日冠者下官之稱

淺利貝

啟益按生淺海砂中小蛤也壳上有豎皺
黃白淡紅相雜如花又味淡美無毒病人
無忌有波遊者似淺利壳厚味最美性味相同○
啟益按螺之類蛤蜊之類不可勝計其性寒而味
甘肉硬難消化能泥滯胸膈病人及脾
胃虛人小兒輩不可食有損而不益也

櫻桃

啟益按或說訓由須良以山櫻桃訓仁和佐
火羅或訓仁和宇女三物形狀大同少異然

種類

氣味

其熱瀉
無毒

主治

別錄曰調中益脾氣
令人好顏色美志

禁忌

大明曰多食令人吐李延飛曰傷
筋骨敗血氣有寒熱病人不可食

桑椹

氣味

食物本州
云其寒

主治

藏器曰利五藏開胃
節痛血氣安神竟

胡頹子

氣味

酸平
無毒

主治

藏器曰
止水州

禁忌

弘景曰寒
熱病勿用

橘

氣味

其酸溫
無毒

主治

藏器曰其者潤肺酸者聚痰
大明曰止消渴開胃除胸中

膈

氣

弘景曰食之多痰恐非益
吳瑞曰螃蟹勿
同食○啟益按時珍之說橘品有十四種

日本亦其種類多然其性味功能悉相同○包橘
倭俗訓加字之古來和醫以柑訓加字之非也○

諸禽類
 啟益按本州載玄白黃蒼之四種
 禹錫曰人藥
 用白者他色次之
 啟益佐中津侯
 鷹鴛令擊
 鶴親食之
 玄者其味為上品
 形小而足亦黑
 鶴雞倭名麻那豆
 流其形大此鶴
 其味次黑白鶴
 者其形尤大
 其味為下品
 朝鮮琉球鶴
 多似麻那豆流
 如丹頂鶴
 壽經千歲不死
 故中夏朝鮮人
 不為食

○諸禽類

鶴

啟益按本州載玄白黃蒼之四種
 禹錫曰人藥
 用白者他色次之
 啟益佐中津侯
 鷹鴛令擊
 鶴親食之
 玄者其味為上品
 形小而足亦黑
 鶴雞倭名麻那豆
 流其形大此鶴
 其味次黑白鶴
 者其形尤大
 其味為下品
 朝鮮琉球鶴
 多似麻那豆流
 如丹頂鶴
 壽經千歲不死
 故中夏朝鮮人
 不為食

温州橘似橘薄小也出土左國至一二三月味尤好
○倭俗稱立花者似包橘其色青對金橘微大也
年始置春盤味酸不可食橘中下品也本州所謂
柚橘未詳○紅橘其實皮色紅而形似自中華來
者本州所謂朱橘乎○無核
橘其狀似橘味尤甘可食也

柑

氣味

甘大寒
無毒

主治

開寶云利腸胃中熱
丹石止暴渴利小便

禁忌

馬志曰多食令人肺冷生痰脾

冷發痼疾大腸泄利發陰汗

金橘

一名金柑

氣味

酸甘平
無毒

主治

時珍曰下氣快
膈止渴解醱辟

臭皮

尤佳

柚

敬益按倭俗呼音柚種類多國俗有稱花柚者
有稱大福者皮厚有稱柚加字者其柚種類而

料

氣味

肉入門云
鹹平無毒

主治

入門云肉益氣乃嘉菹云
補血益氣補虛乏去風益

肺入門又云虛勞弱者宜食之

珍日亦并鹹預解痘毒小兒啖之

鷓鴣

氣味

并温
無毒

主治

汪穎曰殺十半矣實寒冷
蟲解蠱毒四時皆可食

鶴

啟益按本州綱目不言鶴肉之性食物本州曰
鶴能食蛇故有毒今試之味亦不佳不可為食

料

鴈

氣味

并平
無毒

主治

日華曰久食動氣壯筋骨
治麻痺時珍曰利臟腑

禁忌

孫真人曰七月勿食鴈傷人神禮曰食鴈去腎不利入也○啟益按鴈種類甚多鴻倭名比之又比其形大於鴈味劣于鴈鴈腹毛斑鴻腹毛不斑白鴈其形小於鴈味劣于鴈有鴈金其形小於鴈而

其味甚劣

氣味

酸寒無毒

主治

大明曰消食解酒毒治飲酒人口氣去腸胃垢

橙

啟益按國俗呼太以太以者也其帶多
有薑二故名之其帶無薑名加布須

氣味

酸寒無毒

主治

士良曰行風氣療癰氣發癩癰殺魚蠶毒關寶云皮味苦辛溫無毒和鹽貯食解酒病時

珍曰消痰下氣利膈寬中解酒啟益按為橙實治疝氣妙

禁忌

士良曰多食傷肝氣發虛熱與

獾肉同食發頭旋

惡心

時珍曰獾乃水獺之屬也

佛手柑

啟益按倭俗呼香一名枸櫞

氣味

辛酸無毒

主治

藏審曰下氣除心頭

痰水

也

朱藥

啟益按本州載柚釋名不立本条近年來中華本邦所所有之葉似柑實似橙其圍一尺

驗黃味勝于鴈有新放鴈是亦鴈類而頸長諸鴈類氣味功能共同真鴈

鵝

音保 啟益按倭俗訓登歧又呼登字止里非也是野鴈也

氣味

其平無毒

主治

要正

日補益虛人

去風痺氣

鵝

分 啟益按順倭名抄訓也

氣味

其平無毒

主治

野珍日醃

炙食之益人氣力

利藏有忽氏曰執

鳥

啟益按倭俗以鴨訓加毛非也鴨阿比呂也加毛者野鴨也時珍曰食用綠頭者為上品孟詵

日九月以後立春以

前即中食大益病人

氣味

其涼無毒

主治

孟詵曰補中益氣平胃消

食日華曰治惡瘡癰殺腹藏蟲治水腫

諸小熱瘡年久不愈者但多食之即瘥

禁忌

日華日不

五六寸皮黃紅肉厚而有香氣倭俗呼左牟保蓋
蠻語平果類中最大者也有小者倭俗呼志也加
多良美加牟其酸苦不可食取皮藏鹽鼓或漬秋
糧食之其氣味功能同橙世人乾作器納茶香煙
州

柳

啟益按藤頌曰有紅柳有黃柳其種類甚多諸
柳食之其美而益人云云今按紅柳倭俗呼木

練又呼大和柳又呼御所柳諸果中之佳味也黃
柳倭俗呼木左和之其種類甚多無病人食之無
害脾肺虛弱人及老
人小兒有病入勿食

烘柳

氣味

其寒澀
無毒

主治

別錄曰通耳鼻氣腸胃不
足解酒毒壓胃間之熱止

口

禁忌

宗奭曰凡柳皆涼不至太寒食之引痰為
其味其也日乾者食多動風凡柳同解食

令人腹痛作瀉二物共寒也藏器曰飲酒食

紅柳令人易醉或心痛欲死別錄曰解酒毒

白柳

氣味

其平澀無毒

主治

孟詵曰補虛勞不足消胸中宿血渣中厚腸健脾胃

氣天明日開胃澀腸消痰止渴治吐血潤心肺療肺痿心熱咳嗽○啟益按本邦美濃白柳為上品安藝西条次之諸州各產多有宇治故呂柳又有君遷子倭俗呼須須加歧其比柳則小而味其美

也其性味功能與白柳相

同凡白柳小兒尤勿食

醜柳

時珍曰醜者藏柳也吳瑞曰水藏者性冷藏鹽者有毒孟詵曰瀉下焦健脾胃消痞

血也啟益謂國俗黃柳煮灰汁去澀氣味其可

啖名曰佐波之加歧灰汁有毒病人不可食

柳糕

藏器曰黃柳和米粉作糕蒸小兒食止下痢下血有效啟益謂此物澀肺氣咳嗽人脾胃

虛弱人小兒老人
及服藥人不可食

海松子

啟益按五葉松子也本州云新羅者味
香矣今來朝鮮國近世日本所所有之

氣味

甘小温
無毒

主治

開寶云潤五藏不飢去死肌變
白李珣曰温脾胃久服延年不

老

山其抄和也論與白松林

龍眼

用音

氣味

甘酸
温

主治

別錄曰久服強聰
明輕身年不老通神

荔枝

用音

一名里知伊

是蠻
語乎

氣味

甘平
無毒

主治

開寶

云止渴益入顏色
誥曰通神益胃健氣

禁忌

李珣曰多食令人虛熱
李廷飛曰生荔枝多食

發熱煩口
乾脈血

椎子

啟益按日本紀神武帝紀訓辭毗在者須比音也以音為訓乎此例甚多貝原翁曰閩書

日其樹曰科樹出泉州志及興化府志啟益謂椎味并淡塞氣破口舌損脾胃發瘡疥脾胃虛人病人老人小兒勿食有損無益

秦椒

氣味

辛温有毒

主治

本經曰除風邪氣温中去寒痺堅齒髮孟詵曰咳嗽久風

濕痺蠹權曰治腹中冷痛女人月經不通

蜀椒

氣味

辛温有毒

主治

大明曰破癥瘕開胸治天行時氣產後宿血壯陽療陰疝

暖腰膝縮小便止嘔逆

禁忌

別錄曰大熱多食令人乏氣喘促口閉者殺人孟詵曰五月食

○妊娠婦人食忌

出達 生錄

食兔肉

令子無聲缺唇

食山羊肉

令子多疾

食雞子乾魚

令子多瘡

桑椹鴨子

令子側生

食雀肉飲酒

令子心滯情亂不顧羞耻

食雞肉糯

米

令子面生黧黯

食醬肉

令子項疝

食鷓肉

令子延月

食水醬

絕

食驟

[Faint bleed-through text from the reverse side of the page]

椒損氣傷心令人忘李廷飛曰多食令人失其食
明傷血脉之才日畏欬冬花防風附子雄黃

胡椒コセウ

氣味

辛大 無毒

主治

唐本州云下氣温中去痰除藏府中風冷氣

禁

忌
時珍曰走氣助火昏目發瘡
李珣曰多食損肺令人吐血

秦麻
尿水
辛温
主散
本州曰須風邪處品中

○漢字未詳果類

椋ハク

倭名抄。啟益按中華書不得考此物
味甘酸寒氣損脾胃病人及小兒勿食

和活柚カクハツ

啟益按葉似茶實似楊梅子熟則黃
味甘非柚類漢名未詳然無毒可啖

岩梨イハシ

啟益按葉似平繩木高數寸實似覆盆子味
酸甘不羨小兒好食之有損無益漢名未詳

真計

萬留米流

啟益按木花其似海棠葉似梨實似木
瓜味酸澁不可食倭俗取寬作加世伊

多一說本冊樞樛訓萬留米

流非也萬留米流者蠻語乎

止知乃美

啟益按倭俗以椽實訓登知非也山野
民俗以此實和米粉為糕食能殺蛔蟲

小兒宜食○稻生若水以荊州記所謂七葉樹訓
止知其形狀多相類乎○又有一種稱止知者其

木矮小而有枝似馬醉木築紫民俗燒其柴葉而
滴為灰汁以糯米浸之宿蒸熟為糕稱止知糕
味甘美而可啖然此物性大
寒虛人老人病人小兒勿食

此木入水人深入小良以食
和甘美而白如熟則甜并大
商於入於以器木氣之
木製小面而好則溫制木榮者只谷熟其榮葉而

○疏類

甜瓜

啟益按倭俗呼真瓜美濃國真桑
村之產為上品故名之通作真瓜

氣味

甘寒
滑有

小

主治

毒

癩

禁忌

宗奭曰夏月食之永不中暑嘉祐云止渴
除煩熱利小便通三焦間壅塞氣治口臭
孫真人曰多食發黃疸令人羸瘦多忘解
藥力病後食多為反胃脚氣人食之患永

不除也。孟詵曰：多食令人陰下濕痒生癢，動宿冷癥瘕病，破腹發虛熱，令人氣弱，脚手無力。少食則可。宗奭曰：夏月多食，淡秋作痢，尤難治。龍魚河圖云：凡凡有兩鼻兩帶者，殺人。五月凡沉水者，食之冬病寒熱，與油餅同食，發病。啟益謂多食則損，自試之不違此說，不載木州。陶弘景曰：熟凡去瓢食之，不害人。

西凡

啟益按：西凡寬，亦年中自異，邦來然。義堂和尚空華集有和，西凡之詩。此時西凡未可有，不知以何物稱之乎？或此物古來所，有而其種已，近年亦自異，邦來平。

氣味

其淡寒無毒

主治

吳瑞曰：消煩止渴，解暑熱。甯原曰：寬中下氣，利小水，治血痢，解酒毒。丹溪曰：食汁，治口瘡。

注類曰治

禁忌

吳瑞曰：有小毒，多食作吐，札胃弱，者不可食。同油餅食，損脾，啟益按。

喉痺效

陰虛勞咳金瘡產後及小兒勿食瘦人食之彌使瘦

覆盆子

啟益按桑紫方言名

鐵子母即州莓也

氣味

甘平無毒

主治

馬志曰補

虛續絕強陰健陽悅澤肌膚安五藏啟益按無灰酒和覆盆子砂糖飲之有益

懸鉤子

啟益按懸鉤子之類甚多倭俗有稱韓

伊知已又有稱唐伊知已同類功能同

氣味

酸平無毒

主治

藏器曰醒酒止渴除痰疾解酒毒

禁忌

啟益謂性冷利老人

小兒脾胃虛冷人勿食

藤田蘆

啟益按此物生山谷田間五月熟小兒好食之能泄利不可食而之久多之者築紫

之方言考本州即此物也

蓬蘽

啟益按是冬莓也性壽由鹿相同
止咳之良須者築紫之方言也

葡萄

用音

氣味

甘平瀋無毒孟詵曰甘酸
温多食令人吐煩悶眼眩

主治

本經云筋骨濕痺益氣倍力
強志久服輕身延年可作酒

蓮實

氣味

甘平瀋無毒

主治

本經曰補中養神益
氣除百疾輕身延年

禁忌

孟詵曰生食過多微動冷風服人

煮食甚良大便燥澀者不可食

芡實

氣味

甘平瀋無毒

主治

本經云益精氣強志令耳
目聰明時珍曰止渴益腎

治小便不禁遺精白濁帶

下日羣子曰開胃助氣

禁忌

弘景曰小兒多食
令不長孟詵曰生

食多動風冷氣

宗奭云不益肥

芙蓉

氣味

甘平 無毒

主治

別錄曰安中補五藏不飢輕身時珍曰解酒毒

禁忌

孟詵曰生食性冷利多食傷藏府氣損陽氣

生癆蟲

葶藶

氣味

苦平 無毒

主治

本經云腰脊痛強筋骨風寒濕周痺治惡瘡不瘳

度古民未知是非也待博識人而已

烏芋

氣味

甘微寒 滑無毒

主治

別錄曰消渴痺熱溫中益氣

禁忌

孟詵曰性冷有冷氣人勿食令腹脹小兒秋月多食臍下結痛也

錦荔枝

啟益拔一名苦瓜熟則皮赤黃皮破見瓤紅色也

解勞乏瀆

心明耳目

阿古多宇利

啟益按似南凡而小也味不癖老中
華書無擬此物以南凡訓阿古多者

非也諸凡中為下品
性味不宜不可啖也

冰糖

其寒無毒

主治

唐本目心腹熱脹口渴

大明曰潤心解酒毒

禁忌

孟詵曰多食令人心痛生長蟲消肌肉損齒發疳
蟲與鯽魚同食成痔蟲與葵同食生流癖與笋同

食不消成癥

身重不能行

白蜜

氣味主治禁忌

共與沙糖相同

吟齋

尿和主命禁忌

良直不進道... 食不... 起... 同...

○附錄

煙州

多波古

敬蓋按倭俗以葭菴訓多波古非也芝峯類說十九卷曰淡婆姑州亦號南靈州近歲始出倭國採葉曝乾以火蒸之病人用竹筒吸其烟旋即噴之其烟從鼻孔出最能祛痰下氣且能醒今人多種之用其法有勁然有毒不可輕試也或傳南蠻國有女人淡婆姑者

患痰疾積年服此州得瘳因名○石匏氏撰守州
洞詮卷九曰煙州一名相思州人食之則時時思
想不能離也味辛溫有毒治寒濕痺消胸中痞滿
痰塞開經絡結滯入之腸胃筋脉惟喜通暢烟氣
入口直循胃脉而行自內達外四肢百媚無所不
到其功有四一日醒能使人醉蓋火氣薰蒸表裡
皆徹若飲酒然二日醉能使之醒蓋酒後暖之寬
氣上痰餘醒頓解三日飢能使之飽四日飽能使

之飢蓋空腹食之充然氣盛如飽飽後食之則飲
食快然易消人遂以之代酒代茗終日食之不厭
也然人之宗氣一呼脉行三寸一吸脉行三寸晝
夜一萬三千五百息五十周於身脉行八百一十
丈此自然之節度也藏府經絡皆稟氣於胃烟入
胃中頃刻而周於身不循常度而有馱疾之勢是
以氣道頓開通體俱快然火與元氣不兩立一勝
則一負人之元氣豈堪此邪火終日薰灼勢必真

氣日衰陰血日涸暗損天年人不覺耳凡病內瘁
外痺者藉其開通之力驅除寒濕痰滯亦有殊功
若陰虛有火者得之
是益之煇矣成之

茶
啟益按日本稱茶舊順倭名抄載茗朝野羣載
載藤原敦光茶讚然上言自中華來茶葉乎日
本植茶種未知其初或說榮西人宋歸朝自採來
茶種先植筑前國昔披山名嶽上茶榮西以宋茶

種與明慧上人植柳尾及宇治上地相宜故為日
本第一茗又說利軍足利義滿公命大內義弘
植宇治此後以宇治為上品○啟益按中華種茶
吳志曰孫皓時賜茶於以當酒云○啟益按有
點茶有煎茶為點茶者皆用上品及味其苦可啖
為煎茶者多用麤葉故味苦然先炒後煮之故性
和也病人少吃無
害點茶病人有害

氣味

苦其微寒無毒

藏器曰苦寒

主治

食經

曰瘧瘵利小便去痰熱止渴令人少睡有力悅志
好古曰清頭目治中風昏愎多睡不醒也時珍曰
若少壯胃健之人心肺脾胃之火盛故與茶相宜
云云兼解酒後食毒使人神志闒爽不昏不馳是
茶之功也
禁忌 藏器曰久服使人瘦去人脂使人不睡
功也 飲之宜熱冷則聚痰胡洽曰與柶同食
令人腰脚膀胱冷痛兼患水腫擊痺諸疾大抵飲
茶宜熱宜少不飲尤佳空腹忌之時珍曰服威靈

仙士茯苓者忌飲茶
虛寒血病人勿飲茶

千歲藥

氣味

耳下無毒

主治

別錄曰補五藏益氣續筋
骨長肌肉去諸痺破益按

千歲藥為點茶飲之味甚甘泥滯胸膈中滿痞塞
人勿食又有二種其茶名小嶺州花似扁額形漢
名未知小兒
好食有等

肉今子
難產

○啟益按凡好婦勿食非常物勿食諸脂膏肉不時勿食菜根以根者勿食慎之

○按...

卷懷灸鏡

○灸法

醫學入門云虛者灸之使火氣以助元陽也實者灸之使實邪隨火氣而發散也寒者灸之使其氣復溫也熱者灸之引鬱熱之氣外發火就燥之義也

丹溪曰灸有補瀉若補火艾滅至肉若瀉火不要至肉便掃除之用口吹火主散也

張介賓曰凡灸法須先發於上後發於下先發於陽後發於陰針灸本法多宜在午時之後不欲在子時

○灸法

啟益謂凡可灸前後十箇日當慎房事俗謂前二後七是也前後三日當慎喜怒飲食大風大雨大寒木

暑大霧虹霓地震日月暈小寒大寒毒瘴薄蝕俱不宜灸鍼也

○灸數多少

張介賓曰凡灸頭與四肢必火足氣到方能愈病然頭面四肢肉薄若併灸之則血氣絕於下且手足皮薄宜炷小數少腰背肉厚宜炷大數多當皆以意推測當以人之盛衰老少肥瘦為則凡灸臍下久冷疝

瘕痞癖氣塊伏梁積氣宜艾炷大也

小品諸方云腹背宜灸五百壯四肢則但去風邪不宜多灸七壯至七七壯止不得過隨年數如巨闕鳩尾雖是胸腹之穴灸不過七七壯艾炷不須大以竹筯頭作炷正當脈上灸之炷大灸之令人永無心力如頭項穴若灸之多令人失精神臂脚穴灸之多令人血脈枯槁四肢細瘦無力

鍼灸聚英云小兒灸炷如小麥大或雀糞

皇朝類苑云用艾一灼謂之一壯以壯人為法也其言若干壯人當依此數老幼羸弱量力減之也

王節齋曰面上炷須小手足上猶可粗

○不宜灸

張介賓云脈數煩燥口渴咽痛面赤火盛陰虛內熱等證不宜灸反以助火災害立至矣凡微數之脈及新得汗後並忌灸

啟益按大病新瘥百日之中產後七十五日之中痘

後半年之中金瘡及瘡毒疥癬陰血枯燥人水腫人並不宜灸

○灸後戒禁
鍼灸資庄經云既灸之後當忌食魚鱠猪膏熱麪生冷生酒動風之物尤忌房事大怒人勞太饑太飽太醉受熱胃寒非徒無益反得有損不可不慎也

○禁灸之時日

千金方曰

凡五藏主時忌
鍼灸其經絡凶

四季人神

春在厥 夏在臍 秋在脇
冬在腰 立春春分俱在脾

立夏夏至俱在肺 立秋秋分俱在肝
立冬冬至俱在心 土用十八日在腎

長病日

六日 十五日 十八日 廿二日
廿四日 小盡日

男女忌日

男忌除日 男避戊日
女忌破日 女避巳日

每月忌日

正丑二戌三未四辰五丑六戌
七未八辰九丑十戌十一未十二辰

血忌日

正丑二未三寅四申五卯六酉
七辰八戌九巳十亥十一午十二子
正丑二寅三卯四辰五巳六午
七未八申九酉十戌十一亥十二子

血支日

于丰人神

甲日 在頭
乙日 在項
丙日 在肩
丁日 在胸

戊日 在腰
己日 在背
庚日 在膝
辛日 在脾
壬日 在腎
癸日 在足

于支人神

子日 在耳
丑日 在腰
寅日 在胸
卯日 在鼻

辰日 在腰
巳日 在頭
午日 在心
未日 在足
心頭手

頁八三

申日 在頭眉
酉日 在背
戌日 在頭面
亥日 在項臂

逐日人神 一日 在足
二日 在外
三日 在股
四日 在腰

五日 在口裏
六日 在手足小
七日 在內
八日 在足

九日 在腰
十日 在背
十一日 在鼻
十二日 在髮際
十三

十四日 在胃腕在
十五日 在偏
十六日 在胸

及乳 十七日 在氣衝
十八日 在股
十九日

及乳 二十日 在內踝
廿一日 在手
廿二日 在外踝

廿三日 在肘
廿四日 在手陽明經
廿五日 在足陽

明經穴

廿六日 在胸 廿七日 在 廿八日 在 廿九日 在膝經

三十日 在足跌關元 下至足心

十二時人神 子時 在 丑時 在 寅時 在耳 卯時 在面

辰時 在頭 巳時 在乳 午時 在胸 未時 在 申時 在 酉

時 在膝 戌時 在腰陰 亥時 在

右說據千金方醫學入門考之

○艾葉製法

本州綱目艾條云蘓頌曰此種灸百病尤勝初春布地莖類蒿葉背白以苗短者為良三月三日五月五日采葉暴乾陳久方可用時珍曰若灸諸風冷疾當入硫黃末少許尤良也

敬益按有雷火神灸之法見于古今醫統九十七卷
及本州綱目神鍼火之條我日本國徃徃有用此法
者老人及虛弱人勿用

○灸火之法

本州綱目艾火條云時珍曰凡灸火者宜用陽燧火
珠承白取太陽真火其次則鑽槐取火爲良若急卒
難備卽用真麻油燈或蠟燭火以艾莖燒照於炷
瀝潤多瘡至愈不痛也其曼金擊石鑽燧入木之火皆

不可用邵子曰火無體因物以爲體金石之火烈於
艸木之火是矣入木者松火難愈栢火傷神多汗桑
火傷肌肉栢火傷氣脉棗火傷肉吐血橘火傷榮衛
經絡榆火傷骨竹火傷筋損目以上勿用

○定尺寸法

經云頭有頭尺寸

前髮際至後髮際折作一尺二寸
前後髮際不明者取眉中心上至

大梳共折作一尺八寸取之○啟益按明堂灸經人先因疾患後脫落盡髮際或性本額項無髮難憑取穴今定患人兩眉中心直上三寸為髮際

頭部橫寸

以眼內眥角至外眥角為一寸並用此法取之督脉神庭至太陽曲差曲差至少陽本神本神至陽明頭維各去一寸半自神庭至頭維其四寸半○啟益按註證發微云兩顙相去七

寸目下高

骨曰顙

背部直寸

大梳至尾骶共二十一椎通長折作三尺上七椎每椎一

寸四分一釐中七椎每椎一寸六分一釐十四椎與臍平共二尺一寸一分四釐下七椎每椎一寸二分六釐俠脊第一二行各開四寸取之俠脊三行各開七寸取之○益按類經圖翼云脊骨內濶一寸九云第二行夾脊一寸半三行夾脊三寸者皆除脊一寸外淨以寸半三寸論故在二行當為二

寸在三行當為三寸半○張介賓曰凡取脊間督
脉諸穴當於骨節突處取之但驗魚骨為可知若
取於節下
必不見効
手足背部橫寸並用同身寸
以男左女
第二節內度以神心比兩
胸腹部尺寸
兩乳間
頭橫紋尖為一寸取之
橫折作
八寸並用此法取之天突至臍中直折六寸八分
下行一寸六分為中庭上取歧骨下至臍中其折

作九寸取之臍中至
橫骨共折作五寸取

○同身寸之說

張介賓曰同身寸者謂同於人身之尺寸也人長短
肥瘦各自不同而穴之橫直尺寸亦不能一如今以
中指同身寸法一槩混用則人瘦而指長人肥而指
短豈不謬誤故必因其形而取之方得其當如標幽

賦曰取五穴用一穴而必端取二經用一經而可正
蓋謂并隣經而正一經聯隣穴而正一穴譬之切字
之法上用一音下用一韻而夾其聲於中則其經穴
之情自無所遁矣故頭必因於頭腹必因於腹背必
因於背手足必因於手足總其長短大小而折中之
處得謂之同身寸法又云凡手足尺寸及背部橫寸
無折法之處乃用此法其
他必勿混用
是中指之同
身寸之義也

○點穴法

入門云凡取穴或平直安定或屈伸得之如環跳則
伸一足屈一足取之更量病人老少人體肥瘦企正
寬狹長短不可十分拘泥竇師曰取穴必須取五穴
而用一穴則為端的坐點則坐久立點則立久坐立
皆宜端正一動則不
能得真穴也慎之

○定大椎法

十四經發揮云大椎即第一椎上陷中○鍼灸大全云以平看取之即大椎○啟益按類經圖翼三云脊骨二十四節今云二十一節者除項骨三節不在內云云因此說則除項骨三節下大骨此則大椎也先師玄益先醒曰凡定大椎法令患者端坐正面動首頸則項骨即動取其不動為大椎甚易知此說前

人未發明
之秘法也

○頭面部

督神庭
者加二三分入門云主風癩羊癩小兒驚風
入髮際一寸陷中可容豆主鼻淵鼻壅息肉頭風目疾及瘡癤

同上星

同百會

在前項後一寸五分頂中央旋毛，心容豆許

直兩耳尖主頭風顛在中風不語鼻病脫肛

風池

在耳後一寸半橫俠風府後髮際大筋外廉

淚出耳聾灸
三壯七壯

同聽會

在耳前陷中客主人下一寸動脈宛宛中去

聾齒痛中風

瘳癢喎斜

同客主人

在耳前起骨上廉開口有空側臥

魚鬚風

在耳後尖角陷中按之引耳中主耳

聾口眼喎斜腫頰牙車急痛灸七壯

胃頰車

在耳下曲頰端近前脣中側臥開口取之主中風失音炙七壯炷如小麥

腎水溝

在鼻下人中脣中主中風牙關不開卒中惡邪鬼擊不省人事癲癩卒倒消渴多飲水氣

浮腫炙七壯三壯炷如小麥然灸不及鍼也

○喉胸腹部

任天突

在結喉下三寸宛宛中主上氣喘喘咳嗽喉痺五噎肺癰咯血膿血

同玉堂

在天突下四寸主胸滿痛心煩悶咳嗽上氣喘急不得息嘔吐寒塞

同膻中

在玉堂下一寸六分橫兩乳間膻中仰臥取之主一切上氣短氣痰喘哮喘咳嗽逆噎氣肺

癰癭氣炙七壯

任鳩尾 在臆前蔽骨下五分人無蔽骨者從岐骨際
下行一寸甲乙經云一寸半禁刺灸 云可

刺三分灸三壯主心驚 尿赤溺澀如血並宜灸
悸神氣耗散癩癩狂病 灸兩耳間中脘及

同巨闕 在鳩尾下一寸主九種心痛咳痰
吐水咳嗽霍亂腹脹黃疸病也

同中脘 在巨闕下一寸五分去蔽骨三寸臍上五寸
灸二十七壯至百壯孕婦不可灸主心中煩熱

痛不可忍腹中雷鳴飲食不化霍亂反胃奔豚伏
梁氣脹積聚痰癘 啟益按大抵孕婦可禁灸腹也

同中脘 在上脘下一寸臍上
四寸主治與上脘同

同建里 在臍上三寸中脘下一寸孕婦
尤忌主腹身腫心腹疼痛也

同下脘 在建里下一寸臍上二寸孕婦尤忌主腹氣
堅痛腹脹滿臍上寒穀不化虛腫痺塊連臍

瘦弱少食少腹痛
反胃小便赤澀

同水分

在兩腕下寸許臍上六寸孕婦尤忌主水病
腹堅黃腫如鼓腸鳴泄瀉小便不通但不可

刺刺而水主試與土相同
盡即死

同神闕

當臍中灸三壯禁刺六日納炒乾淨鹽滿臍
加厚薑一片蓋定灸百壯主百病老人虛

八世瀉水腫鼓脹卒死產後脹
脹腸胃雷鳴小便不通兒脫肛

腎幽門

在夾巨關兩旁各五分陷中主心火
煩滿逆氣裏急少腹脹滿不嗜食

同通谷

在幽門下一寸陷中夾上腕相去五
分主積聚痞癰胸滿不化食嘔吐

胃養滿

在上腕兩旁各二寸主腹脹鳴
脇下堅痛上氣喘急食飲不下

同天樞 在臍兩旁各二寸禁刺孕婦不可灸主奔豚
泄瀉赤白痢水痢不止食不化水腫腹腸鳴

上氣久積冷氣煩滿腹脹嘔吐食不化
霍亂寒瘧不嗜食身黃瘦瘵瘵

○臍下部

任氣海 在臍下一寸半宛宛中孕婦不可灸主下焦
虛冷陽虛不足奔豚七疝瘵瘵婦人赤白帶

下多灸
人生子

同石門 一名丹田在臍下二寸婦人禁刺灸犯之終
身絕孕主腹脹堅硬水腫支滿氣淋卒疝小

便不通筋
中帶下

同關元 在臍下三寸婦人刺之無子孕婦犯之落胎
主積冷諸虛百損五淋七疝啟益按鍼灸聚

英丹由一名關元一名石門云

云然石門關元通謂丹田之地

同中極

在臍下四寸主陽氣虛憊臍下積熱
婦人下元虛冷血崩轉脬小便不通

同曲骨

在臍下五寸主小腹脹滿水腫淋病
瘕疝小腹痛失精虛冷婦人赤白帶下

同會陰

在大便前小便後兩陰間主陰
汗陰中諸病先輩說癩癧妙灸

謂氣衝

在臍下八寸兩旁各四寸主逆氣上
攻癩疝陰腫莖痛婦人月經不通

膺五樞

在臍下五寸兩旁各三寸半主瘰癧
小腸膀胱氣攻兩脇小腹疝氣引辜

○脇側部

膺天池

在乳後一寸腋下三寸主胸煩
滿寒熱瘧脅腋腫痛四支不舉

膽京門

在臍上五分旁九寸半季肋末夾脊側臥屈上足伸下足舉臂取之主腸鳴洞泄水道不

利小腹急痛痢

痲寒熱臌脹

肝章門

在大橫外直臍季肋端側臥屈上足伸下足舉臂取之一去肘尖盡處是穴主兩脇積氣

如卵右膨脹腸鳴食不化胸脇痛嘔吐泄瀉痢疾久瘧四肢癱

同期門

在不容旁一寸五分乳下第二肋端主奔豚霍亂瀉痢腹鞞胸脇積痛嘔酸善噫食不下

喘不得臥

膽日月

在期門下五分主嘔吐吞酸

○背部中行

脊大椎

在第六椎上陷者中主五勞七傷力乏風勞食氣痰瘧項頸強不得回顧

同身柱

在第三椎節下開俛而取之主癩癩狂走怒欲殺人妄見鬼物小兒驚癇

同神道

在第五椎節下間俛而取之主傷寒頭痛寒熱往來痰瘧悲愁健忘病

同至陽

在第七椎節下間俛而取之主下消食不不腰脊強痛胃中寒不食難言語

同命門

在第十四椎節下間伏而取之云平臍用線牽而取之主腎虛腰痛赤白帶下男子泄

精耳鳴手足冷痺骨蒸痰瘧諸痔脫肛腸風下血老人虛乏

同腰俞

在二十一椎節下間宛宛中主腰脊重痛不得俛仰舉動温瘡不出汗

同長強

在脊骶骨端伏地取之主腰脊強急狂病大小便難五痔五淋驚癇洞泄

○背部第二行

^勝大杼

在項後第一椎下兩旁各相去二寸陷中正座取之主傷寒汗不出腰脊強痛不得臥喉

痺煩滿痰癰頭痛咳嗽身熱目

眩癩疾筋癱痿膝痛不能伸

同風門

在第二椎下兩旁各相去谷中二寸主頭痛項強嘔逆此穴能寫一身熱常灸之永無癰

疽瘡疥

等患

同肺俞

在第三椎下去脊中各二寸主五勞傳尸骨蒸肺風肺痿咳嗽嘔吐上氣喘滿虛煩口渴

目眩腰脊

強痛癭瘰

同厥陰俞

在四椎下去脊中二寸主咳逆牙痛心疼痛

同
心俞

在五椎下去脊中二寸禁鍼灸當權
緩急則可灸可鍼治心中風妙也

同
膈俞

在七椎下去脊中二寸主心痛周痺
寒痰反胃痞癰五積氣血塊骨蒸

同
肝俞

在九椎下去脊中二寸主多怒脇肋
滿悶驚狂痰癰疝氣黧皤目翳等病

同
膽俞

在十椎下去脊中二寸主頭痛腋
腫心腹脹滿咽痛嘔吐及胃骨蒸

同
脾俞

在十一椎下去脊中二寸主痺積聚助下
滿痰癰黃疸疝傷脾胃吐瀉痢疾諸急不食

或飲食多倍煩熱病嗜臥身

日羸瘦金匱人體重四肢不收

同
胃俞

在十二椎下去脊中二寸主胃寒反
胃霍亂腹脹膏瘦不食小兒赤白痢

同
三焦俞

在十三椎下去脊中二寸主頭痛
吐逆積聚腰脊強痛下痢腸鳴

同
勝腎俞

在十四椎下與臍平去脊中二寸主虛勞羸瘦耳聾腎虛腰痛遺精脚膝拘攣溺血便濁腎虛泄瀉淋病虛痙女子赤白帶下月水不調陰中痛足冷等

同
大腸俞

在十六椎下去脊中二寸主脊強腰痛腸鳴腸痔瀉痢大小使不通

同
小腸俞

在十八椎下去脊中二寸主淋瀝遺溺小腹脹滿瀉痢膿血五痔

同
膀胱俞

在十九椎下去脊中二寸主小便澀遺尿洩痢脊腰痛腹陰中瘡

○背部第三行

同
魄戶

在三椎下去脊中各三寸半主虛勞肺癆肩膊胸背連痛三戶走注嘔吐

同
膏肓

在四椎下五椎上去脊中各三寸半正坐而曲脊取之于金方云先令病人正坐曲脊仰

兩手以脅著膝前令正直手大指與膝頭齊以物支肘勿令動乃從胛骨上角摸索至胛骨下頭其間當有四肋三間依胛骨之際相去骨際如容側指許按其中一間空處自覺牽引脊中是其穴也
主背脊痛風勞一切諸病兼魄戶治勞瘵傳尸
灸後覺氣壅塞可灸氣海及足三里瀉火實下

同神堂

在九椎下去脊中各三寸半陷中主腰脊強痛胸腹滿逆時噎

同諱語

在肩膊內廉六椎下去脊中各三寸半主大風勞損溫瘧胸腹脹悶氣噎

同意舍

在十一椎下去脊中各三寸半主背痛腹脹大便泄嘔吐飲食不下消渴

○肩肘手腕部

三磨肩井

在肩上陷解中以三指按之當中指下陷中主中風五勞七傷頭痛項痛

大腸
二九曲池

在肘外輔骨屈肘曲骨之中以手拱胸取主肘中痛手臂紅腫中風痺風

同
三里

在曲池下二寸兌肉之端按之肉起主中風口瘕手足不隨手臂痺不仁

同
溫溜

在手腕後大人五寸小兒六寸主噫氣頭痛喜笑狂言鬼見吐沫喉痺

同
支正

在腕後外廉五寸主七情氣鬱肘臂十指皆掣及消渴頭項痛

肺
列缺

在腕後側上一寸五分主偏風口眼喎斜手肘痛無力半身不隨痰癆

奇
合谷

在手大指次指岐骨間陷中主中風破傷風痺風筋急痛水腫難產胞衣不下痰癆偏正

頭痛能下死胎妊婦

犯合谷穴即落胎也

同
三間

在食指本節後內側陷中主齶齶喉痺咽中如梗下齒齩痛瘡疾氣喘

二間

在食指本節後內側陷中主領腫喉痺有皆臍痛齒痛口乾軌斂目黃

尺澤

在肘中約文上屈肘橫文筋骨罅中動脈主嘔吐上氣喉痺痲風痺肘攣四肢腫痛不

得舉小便數遺失無度。啟益謂患赤瘡青筋鍼此穴出黑血立愈疔瘡青筋病急症誤治立死不施此法多至不救也

間使

在掌後三寸兩筋間陷中主脾寒之症及九種心痛脾疼瘡疾口渴如癩癭久不愈左患

灸右右患灸左其効速也

少衝

在手小指內側端去爪甲角如韭葉主心虛膽寒怔忡顛狂心痛煩滿

○腿脚部

退

○三指

元膽風市

在膝上，外廉兩筋中，以兩手著腿中，指盡處是穴。主癘風瘡，腿脛痺痛。

元胃三里

在膝腿下三寸，胫骨外廉大筋，刺宛宛中，堅膝低跗，取之，極重按之，則閉止動脈。止主胃中寒，心腹脹痛，食不化，大便不通，腰痛，膝弱，不得俯仰。

不通腰痛膝弱不得俯仰

元膽陽陵泉

在膝下一寸，外廉，陷中，大骨前筋，屈伸患，骨間，主足膝冷痺，不仁，脚氣，筋攣，筋急，小

元脾陰陵泉

在膝下內輔骨下陷中，伸足取之，主氣淋寒熱腰痛，霍亂，疝氣，泄瀉。

元膽絕骨

在足踝上三寸，當骨尖前動脈中，主心腹脹滿，腰膝痛，脚氣，筋骨攣。

元膀胱崑崙

在足外踝後五寸，跟骨上陷中，主脚氣，足腫，腫痛，肩背拘攣，咳喘，目眩。

元同禾卒

在膈中央約文動脈陷中，屈足取之，主大風，眉落，太陽癢，腰背痛，風痺，遺尿。啟益謂患。

白禿瘡者灸此穴七壯而風解... 海益... 即愈此法傳紫陽之野人

^脾三陰交

在內踝上三寸骨下陷中主脾胃虛弱心

人月水不調久不成孕難產... 赤白帶下淋瀝足痿不能行前腫中

^同公孫

在足大指內側本節後一寸內踝前陷中主痰壅腸風下血積塊寒癰

^腎然谷

在足內踝前起大骨下陷中主喉痺咳唾血遺精溫瘧疝氣足心熱臍風

○奇穴部

雀氏四花六穴

凡男婦五勞七傷氣血虛損骨蒸潮熱咳嗽痰喘五心煩熱四肢困倦羸弱等證并皆治之○第一

奇
先取二穴名患門令患人平身正立取一細繩約長三四尺者蠟之勿令伸縮乃以繩頭與男左女右足大姆指端比齊令其順脚心至後跟踏定却引繩向後從足跟足肚貼肉直上比至膝灣曲胸中大橫文截斷次令病者平身正坐解髮分項中露頭縫取所比蠟繩一頭齊鼻端按定引繩向上循頭縫項背貼肉垂下至繩頭盡處以墨記之此穴別又取一小繩令患者合口將繩雙摺自鼻柱

根按定左右分開比至兩口角如人字樣截斷將此繩展直取中橫加於前記脊背中心墨點之上兩邊繩頭盡處以墨記之此第一次應灸二穴名曰患門

石法若婦人足小者難以爲則當取右臂自有髁穴起以墨點記伸手引繩向下比至中指端截斷以代量足法

第二次取一穴令患人平身正坐稍縮臂膊取

一繩繞項後，向前雙垂頭與鳩尾尖齊，雙頭一齊截斷，却翻繩頭向後，將此繩中摺處正按結喉上，其繩頭下垂脊間處以墨記之。此非灸穴又取一小繩令患人合口橫量齊，兩吻截斷，還加於脊上墨點處橫量，如前法於兩頭盡處點記之。此第二次應灸兩穴，即四花之左右二穴也。六灸灸二穴各五壯，前共四穴同時灸之初灸七壯或二七壯，以至百壯為妙。伏灸瘡將瘡或火瘡發時又依後法

灸二穴

後次取二穴，以第二次量口吻短繩於第二次脊間墨點處對中直放，務令上下相停於繩頭盡處以墨記之。此是灸穴，即四花之上下二穴也。右共六穴宜擇離日火日灸之，灸後百日內宜慎房勞，思慮飲食應時寒暑，得中將養調護，若瘡愈後仍覺未瘥，依前再灸，無不愈者。故曰累灸至百壯，但脊骨上兩穴不宜多灸，凡一次只

經門四花

可三五壯多則恐人倦怠若灸此六穴亦宜灸
足三里瀉火左妙○張介賓曰愚按前法灸脊
旁四穴上一穴近五椎心愈也下一穴近九椎
肝愈也雀知傍不指穴名而但立取法蓋欲人
之易曉耳然稽之脊骨穴法則大陽二行者當
去脊中各開一寸五分左得正脉乃可獲效用者宜
審之

入門云雀氏四花穴異不灸脊上一穴各開兩傍
共成六穴上一穴共潤一寸下四穴相等俱子線
比之以離卦變作坤卦降心火生脾土之意也此
皆陽虛所宜萃陀曰風熱虛冷惟有虛者不宜灸
但方書又云虛損勞瘵只宜早灸膏肓四花乃虛
損未成之際如瘦弱兼火雖灸只宜灸內關三里
以散其痰火早年欲作陰火不宜灸論而未果今
見傷寒門中

騎竹馬灸法

主治一切癰疽惡瘡發背婦人乳癰皆可治之。○
量法用薄篾一條以男左女右手臂腕中自尺澤
橫文起比至中指端齊肉盡處截斷為則却用竹
扛一條令病者脫去上衣正身騎定使兩人前後
扛起令病者脚不著地仍令一人扶之勿使偃僕
搖動却將前所量篾從竹扛坐處尾骶骨下著扛

比起貼脊直上至篾盡處點之此是取中非灸穴
也更用薄篾量手中指用同身寸法取定二寸平
放脊中墨點之上各開一寸是穴一本作各開二
寸灸五七壯一日疽發於左則灸右發於右則灸
左甚則左右皆灸蓋此二穴乃心脈所過之處凡
癰疽皆心火留滯之毒多此則心火流通而毒散
矣起死回生之功屢試屢効

腰眼

一名
癸亥

主治諸勞瘵已深之難治者於癸亥日二更盡入三更時令病人平睡取穴灸三壯其法令病人平眠以筆兩腰眼宛宛中點一穴各灸七壯此穴諸書所無而居家必用載之曰其累驗○一傳其法於癸亥日二更後將交夜半乃六神皆聚之時勿使人知令病者解去下衣舉手向上畧轉後此則腰間兩旁自有微陷可見是名鬼眼穴即俗人所謂腰眼也正身直立用墨點記然後上床合面而

取用小艾炷灸七壯或九壯此尤好此四椎等穴比之尤易効

痞根 入門

專治痞塊十三椎下各開三寸半多多灸左邊如左右俱有左右俱灸

鬼哭穴 秦承祖之法

主治鬼魅狐狸貓犬惑恍惚振禁以患人兩手大
指相並縛定用艾炷於兩甲角及甲後肉四處騎
縫著火灸之患者哀告我自去為効○啟益
常治瘧疾及癩狂病用此灸法其効如神

禁灸穴

承光 一穴入髮際五分傍各相
去一寸經畧之下微之

癰門 一穴入後
髮際五分

天柱 二穴在後髮際兩
傍相去一寸三分

臨泣 二穴兩目上
入髮際五分

攢竹 一穴在肩
頭陷中

風府 一穴入後
髮際一寸

素窳 一穴在鼻
柱上端

睛明 二穴在
目內眥

腦戶 一穴在強間下
一寸半枕骨上

耳門

二穴在耳前起肉當耳缺處

瘦脉

二穴在耳本後雞足青脉此

迎香

二穴在鼻兩傍

禾窠

二穴在人中兩傍五分

顴髎

二穴在顴骨端

絲竹空

二穴在眉後陷中宛宛

頭維

二穴在角髮際

下關

二穴在耳前動脉處

人迎

二穴在結喉兩傍各五分

脊中

二穴在脊骨十一椎下陷中

肩貞

二穴在肩曲胛下兩骨間肩髃後陷中

心俞

二穴在第五椎之下兩傍各一寸半

白環

二穴在背第二十椎下兩傍各一寸半

天牖

二穴在耳下頭大筋外髮際上一寸也

乳中

二穴在兩乳頭

腰哀

二穴在中脘兩傍四寸半

周榮

二穴在天突下三寸六分兩傍各六寸

鳩尾

一穴在岐骨下一寸

淵腋

二穴在腋下一三寸

少商

二穴在手大指端內側去爪甲如韭葉

魚際

二穴在手大指內側本節後散脈處也

天府

二穴在腋下一三寸動脈

經渠

二穴在兩手寸口

陽池

二穴在手踝上腕陷也

中衝 二穴在手，中指外側去爪甲如韭葉

陽關 二穴在陽稜泉上犢鼻外也

地五會 二穴在足無名指之本節陷中也

陰稜泉 二穴在膝下內側骨下陷中

涌谷 二穴在足內踝六寸也

條口 二穴在三里下五寸

陰市 二穴在膝上三寸

髀骨 二穴在膝上伏兔後紋中

殷門 二穴在膝扶下六寸，腓上兩筋之間也

犢鼻 二穴在膝眼下

伏兔 二穴在膝上六寸

委中 二穴在曲膕中大橫紋

甲脉

二穴在
外踝下

承扶

二穴在尻下
股上橫紋中

凡禁灸穴四十七

卷懷灸鏡終

明和二年戊戌九月再板六角通御幸町西八町

茨城多左衛門

皇都書林

寺町通松原下町

合刻

寬政二年戊戌九月新刻

田中庄兵衛

卷懷食鏡附纂

未刻

平安柳枝軒刊刻醫書目錄

- | | | |
|---------|-------------------------|--------|
| 一 醫宗必讀 | 一 卷懷食鏡 | 一 傷寒擇註 |
| 一 救民妙藥集 | 一 同附纂 <small>未刻</small> | 一 眼科全書 |
| 一 脉位辨正 | 一 藥籠本州 | 一 食療正要 |
| 一 古今醫鑑 | 一 醫學鈎玄 | 一 醫術家傳 |
| 一 本州辨疑 | 一 螢雪餘話 | 一 纂言方考 |
| 一 醫學證源 | 一 國字醫藪 | 一 同 首書 |
| 一 傷寒條辨 | 一 博愛心鑑 | 一 救荒本州 |

