考訂食鑑

京都書肆
勿出[illegible]
傳授[illegible]
全部

小川香川先生輯錄

富士川文庫
499.9
Ka
2
富士川文庫
1498
F
カ-77

牛山香月先生輯述

巻懐食鏡

京兆書舗
柳枝軒
茨城方道
仝刻

富士川文庫
1498
499.9
Ka
NO 617

巻懐食鏡序

食者人之至也。苟不知其性。則難養生。知而不億。則難爲用。凡食物品多。遂一不易記憶。然有臨字從出之誤。和（寔。出徒然草）鑒篤成之事故才録數品後附灸法。巻而懐之。以爲備忘。

蓋卷懷者。假字而異義云。正德丙
申春分日題
貞菴香月牛山甫
貞菴
牛山
林丹白寫
蘭谷

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。以艱其和。所以處常也。治已病者。藥石鍼灸補瀉適宜。以致其平。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。

巻懐食鏡序

古人有言。上醫治未病。其次治已病。治未病者。飲食審節宣時。以養其和。以防病者也。治已病者。藥石鍼灸補瀉適宜。以致其平也。所以應變也。然不知應常之道。無以能究厥變之權乎。故善攝生者。必先謹其常。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。來[illegible][illegible]有食色藏。蓋諸食療。昝殷心鑑。東垣東璧食物本草。其說之詳且盡矣。讀之乃知古人於一飲一食之間。不敢縱口腹之欲。而關之養之乎此也。夫飲食諸物。一品一味。必有良毒宜忌。苟不精擇焉。則其流以致

リ瞿々　ハ倹之　[illegible]ハ呉平負

周禮有食醫之職以和王之膳羞論語鄕
黨詳記夫子飲食之節孫眞人有食忌朱
丹溪有食色箴孟詵食療昝殷心鑑東垣
東壁食物本艸其說之詳且盡矣讀之乃
知古人於一飲一食之間不敢縱口腹之欲
而瞿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養

ケン拳々ハ　勤々シ　ツトムツツシム　ウレフ　チカラ　往　徃古ノ

人者轉爲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
者非不繁且多然往々擇而不精語而不
詳閒或名實乖戾眞假混淆祖述之誤承
襲之弊終罔克折衷讀者憾焉香月牛山
君以醫久鳴于京師爲人起痾救死屢立
奇策頗得名譽平生著述梓以行皆有裨

吾黨須是名誉。平生著述梓以行。皆有裨君。以醫。久鳴于京師。多人從高教先學立醫家之弊。然固克折衷。讀書懷器。舍且年山詳。明故各實非虛。眞假混淆。祖述之說。兼者。非不繁且多。然崖之擇而不精。語而不識辨明焉。 本邦諸醫所著。便於講覽入者。轉添療痛之藥。攸生人之務。不可不察攟。摭而要。約而備。可謂養生寶鑑。各物左其。可貴。分門析類。惟味療體。然可考可鏡。一覽諸古人。試於今日。而存其可信則治殺人。宜哉其得時譽也。頃又撰養壽食書俗習。持論平正。治法圓活。故未曾有誤非一端。謂解火壺氷者盡鮮矣。而君獨多補于世。予竊觀夫時師之施治。未免偏執

補于世。予竊觀夫時師之施治。未免偏執。非一所謂斛火壺氷者蓋鮮矣。而君獨務去俗習。持論平正。治法圓活。故未曾有誤治殺人。宜哉其得時譽也。頃又撰巻懐食鏡。一一質諸古人。試於今日。而存其可信剔其可疑。分門析類。性味療體。粲然可考可攟。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。庶免夫食茼蒿不識茼蒿誤蟛蜞遇毒之譏。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

蟛ホウ蜞キ コガニ
ロ蟇
一一ハ
似蟹ニ小

巻懷食鏡

○穀類

粳米

氣味 別錄曰甘苦平無毒 人曰生者寒燔者熱

主治 別錄曰益氣止煩止渴止洩 蜀本州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】【孟詵】曰不可同馬肉食發痼疾不和蒼耳食令人卒心痛【汪頴】曰新米作食動風氣

穤

【本艸綱目】作稬作糯【氣味】【別錄】曰苦溫無毒【孫眞人】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】曰能行榮衞中血積【孫眞人】曰益氣止洩【時珍】曰煖脾胃止虛寒洩利縮小便收自汗發痘瘡○皆益按本邦俗婦人産後必用糯糕煮末醬汁食之是風習也此事不載諸本艸五雜組曰糯米宜産婦是物合于俗習也【禁忌】【蕭炳】曰擁諸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滞難化小兒病人宜忌之藏器曰糯犬馬食之脚重脚屈不能行〇眷益按倭俗説牛食糯糕令齒臨落雖不載本艸試之如言

大麥（フトムギ・ヲホムギ）

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麪勝於小麥無燥熱時珍曰寛胸下氣凉血消積進食時珍氏曰大麥作飯食饗而有益煮粥甚滑磨麪作醬甚甘美蕭炳曰久服頭髮不白

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人熟則有益帶生則冷而損人

小麥（コムギ・マムギ）

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

主治 別錄曰除客熱止煩渴咽燥利小便養肝氣止漏血唾血令女人易孕孫思邈曰養心氣心病宜食之

麪

氣味 甘溫有微毒

主治 宗奭曰中暑濕熱止煩藏器曰補虛久服實人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脈

禁忌 大明曰性壅熱小動氣發丹石毒孫眞人曰多食長宿病難消加客氣入門云凡食麪熟則益人生則損人綱目云畏漢椒蘿蔔

稷

啓益按時珍曰稷者黍之不粘者也

氣味 別錄曰甘寒無毒入門云甘芳可愛

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壓丹石毒發熱解苦瓠毒時珍曰

凉血解暑【禁忌】【孟詵】曰多食發三十六種冷病不與瓠子同食發冷病又不可與附子同服

黍（キビ　モチキビ）

【綱目】云是通指諸黍米也【氣味】【別錄】云甘溫無毒久食令人多煩熱【主治】【別錄】云益氣補中【孫眞人】曰黍米肺之穀也肺病宜食之主益氣【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

蜀黍（たかきひ）

【氣味】【食物本艸】曰甘澁溫無毒【主治】【時珍】曰溫中澁腸胃止霍亂粘者與黍米功同

玉蜀黍（ナンバンキビ　タウキビ）

【氣味】【綱目】云甘平無毒【主治】【時珍】曰調中開胃益按此物炒折白花如炒折糯穀之狀食之味甘泥滯胸膈病痞積人勿食小兒好食必爲嘔吐生疳蟲須禁之病人宜

忌之倭俗説
茸州同食死

粟

氣味 **別録**曰鹹微寒無毒 **時珍**曰鹹淡 **宗奭**曰生者難化熟者滯氣隔食生蟲

主治 **別録**云養腎氣去脾胃中熱益氣
陳者苦寒治胃熱消渴利小便
粟浸水至敗者損人 **吳瑞**曰與杏仁同食令吐瀉

禁忌 **藏器**曰胃冷者勿食

秫

時珍曰秫即粱米粟米之粘者也

氣味 **別録**曰甘微寒無毒 **孟詵**曰性平 **時珍**曰按養生集云味酸性熱云云

主治 **別録**曰治寒熱利大腸療漆瘡 **孟詵**曰治筋骨攣急殺瘡疥毒熱生搗和雞子白傅毒腫良 **時珍**曰治肺瘧及陰虛陽盛夜不得眠與食鵞鴨成癥妊娠下黄汁

禁忌 **孟詵**曰壅五臟氣動風迷悶人 **時珍**曰粘滯易成黄積病小兒不宜多食

稗

啓益按和俗以穇子訓比恵今詳之稗字當之穇亦稗類也

氣味 辛苦皆微寒無毒 **汪穎曰** 辛脆

主治 **時珍曰** 作飯食益氣宜脾故曹植有芳菰精稗之稱苗根搗傳金瘡

穇

氣味 甘平寒無毒 **孫真人曰** 酸性微寒

主治 **孟詵曰** 寛腸胃益氣力續精神能鍊五臟滓穢 **時珍曰** 降氣寛腸磨積滯消熱腫風痛除白濁白帯滑積洩瀉

禁忌 **孫真人曰** 食之難化又服動風令人頭眩作麨和豬羊肉熱食不過八九頓即患熱風鬚眉脫落又合黄魚不可食之 **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氣力者殆未然也

薏苡仁

氣味 甘微寒無毒 **孟詵曰** 甘温

主治 **本經云** 治筋骨拘攣不可屈伸久風

濕痺下氣久服輕身益氣【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

罌子粟

【氣味】甘平無毒【宗奭曰】寒【時珍曰】葉作蔬佳也【主治】【蘓頌】曰行風氣逐邪熱治反胃胸中痰滯【時珍曰】治瀉痢潤燥【禁忌】【宗奭曰】利二便多食動膀胱之氣

胡麻

【時珍曰】胡麻取油以白者爲勝服食以黒者爲良取黒色入通于腎能潤燥也【氣味】甘平無毒【主治】【本經云】治傷中虚羸補五内益氣力長肌肉塡髓腦久服輕身不老【別錄云】堅筋骨明耳目耐饑渴延年療金瘡止痛及傷寒温瘧大吐後虚熱羸困【日華曰】白蜜蒸食治百病【延飛曰】炒食風病不生【禁忌】【寗原曰】炒者性熱而發病【抱朴子曰】服胡麻忌毒魚狗肉生菜

黄大豆

氣味 甘温無毒 時珍曰 生温炒熱有微毒

主治 甯原曰 寛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黄瘡

黒大豆

氣味 甘平 岐伯曰 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内寒 時珍曰 止消渇解百藥之毒及蠱毒

禁忌 本經云 又服令人重身 之才曰 惡五参龍膽 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歳以上不畏也 時珍曰 服萆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鷄羽紋色者名鷄豆兩端黄白中間黒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（アツキ）【氣味】甘酸平無毒【孫眞人】曰甘鹹冷○啓
益按有白小豆和名志呂安豆木民
間以此物稱志呂佐々介者非也有
二品一種蔓長一種蔓短倭名曰蟹目【主治】【本經云】下水腫
排癰腫膿血【別錄云】療寒熱中消渴止洩利小便
下腹脹滿吐逆卒澼【甄權云】治熱毒散惡血除煩
滿通氣健脾【孫眞人曰】合魚鮓食成消渴作
胃令人美食【禁忌】【醫同】飲食成口瘡【藏器曰】驢食

足輕人
食身重

紅豆（サヽケ）啓益按和俗以白
豆訓佐々介誤也【氣味】【綱目】甘鹹平無毒【時
珍曰】此豆可菜可果
可穀備用最【時珍曰】理中益氣補腎健胃和
多豆中上品【主治】五藏調榮衛生精髓止消渴吐
逆泄痢小便
數解鼠莽毒

白豆

【時珍曰】白豆者飯豆也赤小豆之白者也【氣味】甘平無毒【甯原曰】鹹平【孫眞人曰】殺鬼氣腎之穀腎病宜食【主治】【孟詵曰】補五藏調中助十二經脈【日華曰】煖腸胃葉煮利五臟下氣

緑豆

【氣味】甘寒無毒【藏器曰】皮寒而肉平也【主治】【開寶本艸】云煮食消腫下氣壓熱解毒【日華曰】厚腸胃作枕明目治頭風頭痛除吐逆【甯原曰】解一切藥艸牛馬金石諸毒【時珍曰】治痘毒利腫脹○啓益按緑豆粉水飛爲糕作冰線食之解諸毒及酒毒燒酒毒附子毒砒霜毒也時珍食物本艸注言索粉倭俗所謂水線是也【禁忌】【藏器曰】用之宜連皮去皮則令人少壅氣○反榧子殻害人合鯉魚鮓食久則令人肝黄成渇病【甯原曰】緑豆粉其膠粘者脾胃虛人不可多

食**吳瑞**曰勿近杏仁爛不作索

豌豆

氣味 **孫眞人**曰甘鹹温平**拾遺**甘平

主治 **藏器**曰消渇淡煮食之良**孫眞人**曰治寒熱熱中除吐逆止泄痢澼下利小便腹脹滿**時珍**曰作澡豆去䵟黷令人面光澤

禁忌 **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蕨粉同食腹膨脹而死

蠶豆（ソラマメ）

啓益按近世來異邦故西土呼唐豆

氣味 甘微寒平無毒

主治 **汪穎**曰快胃和臟腑**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軟故脾胃虛弱人及小兒勿食

藊豆（アヂマメ ヒラマメ）

氣味 甘微温無毒**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（ナタマメ）（タチハキ）【氣味】甘平無毒【主治】【時珍曰】溫中下氣利腸胃止呃逆益腎補元又曰莢嫩時煮食

眉兒豆（インゲンマメ）（センキマメ）啓益按此物載救荒本艸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】甘平無毒【主治】補中和胃進食多食壅胸膈有痰積不可

黎豆 啓益按倭俗稱天竺豆藤豆葛豆八升豆種類多皆黎豆之類也【氣味】甘微苦溫有小毒【主治】【時珍曰】溫中益氣【禁忌】【時珍曰】多食令人悶○啓益按黎豆莢嫩時煮

食不益人
性不好也

○穀類附録

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説以和米當此物考時珍説多肳合此物氣味甘此諸粳則味薄淡故患大風人常食而有益胛胃虛弱人老人病人共無益或説無子婦人食之則有孕或説此物能殺蟲患瘡癬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共其粒長大比日本米則可當二一粒半考時珍説燒山地爲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○粳味芊淡氣薄米粒潔白而可愛作飯宜病人糯爲糕不待浸水一夜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

啟益按與籍便覽云沙菰米樹皮如中國葛粉搗浸水澄濾取粉作丸如菉豆大晒乾而賣之可食出滿剌加國云云 倭俗書西國米或西国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

○造釀類

糄米（ヤキヨメ）

啟益按順和名抄云孫愐切韻云糄（方典反）新米燒而舂之得米也此物不載本艸綱目今按汪頴之說新米不益人動風氣況此物未熟時炒爲米味甘性壅脾胃虛弱人及病人小兒禁不可食

孛婁　啓益按熊明屠赤水集孛婁花即糯米炒作花者云云日本製法用蓮穀糯炒作也此物味甘淡病人小兒共食而無妨

飱飯　啓益按和俗所謂湯漬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渇除煩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　啓益按張来粥記云每晨起食粥一大椀空腹胃虚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　啓益按粥僧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後中食粥生痰是病人食而不可爲常食也

餻

【氣味】甘温無毒【時珍曰】單糯粉者曰粢

【主治】【時珍曰】粳糕養脾胃厚腸益氣和中

粢餻益氣暖中縮小便堅大便**東井翁**曰正月餻上品也因臘月水製糯米性柔和也經半年宜用之經一两年者最佳○啓益按臘月餻補中益氣止久泄小兒老人夜小便頻數炙餻食之微飲温酒縮小便如壯年婦人産後氣脱者糯餻加乾鰹魚煮未醬水食之能補益元氣止血暈收氣血脱

時珍曰粳米餻易消導粢餻最難

禁忌 消化損脾或爲積小兒尤宜禁之

嫩艾餻

啓益按倭俗三月三日采嫩艾葉煮沸湯揉研加蒸糯米搗和作餻爲上巳節物相餽送是風俗也此物別能禁忌大抵糯餻相同孟詵說春月采嫩艾作菜食或和麪作餛飩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餻製而名草餻食之皆佳味也大抵功能艾葉糕相同再考本艸其條下詳其物性可也

荷葉飯（ハスノハノイヽ）

啓益按蒸糯米爲飯苞裹荷葉其香氣透徹飯中其味甚美也倭俗中元日爲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下故過食傷脾胃

宜少食

糉（チマキ）

【氣味】甘温無毒【時珍】曰角黍近世多用糯米○啓益按糉功能同糯餻

【主治】【時珍】【曰】五月五日糉角尖和截瘧藥良

酒（サケ）

【氣味】苦甘辛大熱有毒○啓益按酒味辛能順氣苦下氣甘滯中酸爲下淡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毒少飲潤皮膚宜體

【主治】【別錄曰】行藥勢殺百邪惡毒氣【藏器曰】通血脈

厚腸胃潤皮膚散濕氣消憂發怒宣言暢意【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】服丹石生姜並不可長用酒下能引石藥氣入四肢滯血化爲癰疽【藏器曰】凡酒忌諸甜物酒漿照人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卧黍穰食猪肉患大風【時珍曰】酒後食芥及甜物緩人筋骨酒後飲茶傷腎臟○啓益按酒類甚多載本艸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人損壽命勿服

燒酒（セウチウ）

【氣味】辛甘大熱有大毒

【主治】【時珍曰】消冷積寒氣燥濕痰開鬱結止水泄治霍亂瘧疾噎膈心腹冷痛陰毒欲死殺蟲辟瘴利小便堅大便洗赤目腫痛有功

禁忌

時珍曰過飲敗胃傷膽與薑蒜同食令人生痔啓益按近世來阿蘭陀國阿剌木酒點刴酒者辛熱香烈而爽人口故嗜酒人多飲至隕命可嘆哉高貴人勿愛異國珍酒辛辣香氣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噌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****蘓恭曰**温中消食除冷氣殺腥去艸菜毒潤臟

味噌

啓益按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汁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（ヒヤウユ）　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藥及熱湯火毒　日華子曰殺一切魚肉菜蔬蕈毒並治蛇蟲蜂蠆等毒

禁忌　孟詵曰多食發小兒無辜生痰動氣姙婦合雀肉食之令兒面黑熲須曰麥醬和鯉魚食生口瘡

米醋（ヨネノス）　氣味　酸苦溫無毒

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酸水痰飲　日華曰殺一切魚肉菜毒

禁忌　藏器曰多食損筋骨亦損胃不益男子損人顏色醋發諸藥不可同食　時珍曰酸屬木脾病毋多食酸酸傷脾肉䐢而脣揭　○服茯苓丹參人勿食

淡豉（カラナットウ／ハマナトウ）

啓益按倭俗呼唐納豆又曰濱名納豆其製法多中華法本艸綱目及居家必用詳之可考

氣味 苦寒無毒**孫真人曰**苦甘寒濇得醯良

主治 **別錄曰**傷寒頭痛寒熱瘴氣惡毒煩躁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（ナットウジル）

啓益按倭俗有稱納豆物煮大豆加糵麴法出黴引粘糸研碎加味噌汁糟汁爲羹食之敗壞陳腐物性惡塞脾胃泥滯胸膈爲腹脹病人及小兒禁勿食腎此物人食數飯不厭多患脹滿

米糠味噌（ヌカミソ）

啓益按倭俗新穀米糠和鹽水經數日而後熟味甘酸而可啖也又民間製此物蒸熟米糠以蒸熟大豆加入十分之一和鹽水搗合經數月而後熟以爲羹民俗呼米糠味噌汁此物

味甘淡鹹消食除積滯膏粱人時時食之可也脾胃虚弱人勿食米粃味噌藏貯瓜茄菜蔬等倭俗呼香物可啖

醴

啓益按倭名抄云四聲字苑醴（音禮和名古佐介）一日一宿酒也此物不載本草綱目倭俗稱一夜酒又呼甘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愼之

麴

氣味甘温無毒主治別錄曰消穀止痢蘇恭曰平胃氣○啓益按有一種紅麴製法詳本草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燥胃治赤白痢吳瑞曰釀酒有小毒

麨

啓益按麨訓古加志非也藏器曰炒熟飯磨成也粆者爲乾糗糧也倭俗言古加志稱米爲君

薏苡仁陳皮爲臣茴香肉桂山椒爲佐使炒爲末投白湯飲之閒胃快氣養胃有益于人病人代茶飲之良【氣味】甘苦微寒無毒【藏器曰】酸寒【主治】【蘇恭曰】治寒中除熱渴消石氣【藏器曰】和水服解煩熱止泄實大腸

豆腐

【氣味】甘鹹寒有小毒【寧原曰】性平【蘇恭曰】寒而動氣【主治】【寧原曰】寛中益氣和脾胃消脹滿下大腸濁氣【禁忌】【吳瑞曰】發腎氣瘡疥頭風杏仁可解【時珍曰】暑月恐有人汗宜愼之

豆腐皮

啓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字波此物甚美多食塞氣病人不可食

雪花菜

啓益按雪花菜者豆腐糟也出于花史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虚弱人陰虚人老人共勿食

麪筋

氣味 甘凉無毒 **主治** **寧原曰** 寛中益氣 **時珍曰** 解熱勞瘵人宜煮食也

餢飳

氣味 甘大熱無毒 **主治** **別録曰** 補虚乏止瀉去血 **孫眞人曰** 補虚冷益氣力止腸鳴咽痛治唾血消痰潤肺止嗽 **震亨曰** 脾弱不飲食人少用能和胃氣亦用和藥 **禁忌** **時珍曰** 凡中滿生痰秘結牙䘌赤目疳病者切宜忌之生痰動火

湯餅

啓益按雜記云湯餅温麪也倭俗所謂饂飩切麥之類也凡温麪類多食則育濕於胃中腹脹泄瀉不益于人況脾胃虚弱人及病人勿食若夏月温麪可也冷麪多食則腹痛泄瀉生諸病

又有索麪加油製之故不去油害人○倭俗以大麥麪作濕麪名大麥切比小麥濕麪則其性甚佳病人食之無害

河漏

啓益按時珍曰蕎麥磨爲麪作湯餅云之河漏倭俗所謂蕎麥切是也此物本艸有鍊五臟滓穢之功膏粱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説可愼○啓益按倭俗煑熟麪條煑豆油加蘿蔔生汁浸食其麪線脾胃虛弱人及有微恙人少食則無害令人食濕麪不滿腹不止故往往中傷東垣脾胃論有言切禁濕麪如食之覺快則勿禁此東垣之活法

蕨根粉餅

東垣食物本艸云後人過荒年多取其根搗碎作粉代糧度活終不養人令羸

葛粉餅（クズモチ）

啓益按葛粉餅比蕨粉餅其性甚佳病人食之無害又以葛粉爲麪條食之名葛切又爲水線食之如菉豆索粉之製病人食之無害其温食而可也冷食不宜也

葛根粉

本艸約言云甘辛氣平性温無毒解肌表之壯熱療頭顱之苦痛止胃虚之消渇解酒中之苛熱治往來之瘟瘧時珍曰散鬱火

餢飳（コムギモチ・コムギダンゴ）

啓益按李時珍食物本艸註曰以麪團煮熟食之曰麪餢飳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○啓益按倭俗以麸餅訓古牟岐毛非也

餛飩（コントン・ウントン）

啓益按救荒野譜云以水和麪作皮包葷肉糖蜜等餡湯炊煮熟象混飩不正之義今俗多用之祀先云云日本官家古來用之祭祀又按蔬食譜云水團（スイトン）秫粉包糖香湯浴之云云是日本

呼鶏卵又呼水團倭俗古來食温飩其中必入水
團云之饂飩鶏卵也餛飩水團二物味甘美而可
啖也其性温柔而助脾開胃温中病人食
之無害中満痞塞人及小兒多食則中傷

餡

啓益按餡音陥餅中肉餡也中華餅中饅頭中
蒸餅中皆有餡或用肉或用菜或粉蜜用之日
本餡無用肉紅豆赤小豆白豆栗等加砂糖爲餡
味甘美爽口故過食而中傷宜少食不可多食病

人及小
兒勿食

蒸餅

啓益按倭俗以蒸餅訓小麦毛知非也考此
製太抵同饅頭製少異也長崎人傳中華人
近來製之呼淡牟又呼比與宇波伊味劣饅頭故
味淡薄而不滞胸膈病人及小兒食之無妨也

饅頭

啓益按中華饅頭以鳥獸肉爲餡日本饅頭
以紅豆赤小豆砂糖爲餡其味甘美塞氣長

病癖爲心腹痛生蟲損齒小兒食多能生癖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葛饅頭作皮以葛粉味淡易消化病人

寒具

少食則無害

砭益按清供云寒具捻頭也以糯粉和麪麻油煎成以餅食之可留月餘又名環餅名饊子也倭俗以寒具訓乾菓子其義因林洪清供之說不然按潜確類書云粔籹環餅也與謂之寒具以蜜和米麪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屋宇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

蘿菔（ヲホ子）（ダイコン）
氣味　根辛甘　葉辛苦　溫無毒　孫眞人曰平　孟詵曰性冷　主治　唐本艸曰散服及炮煑服食大下氣消穀和中去痰癖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麪毒行風氣去邪熱氣　寗原曰寛胸膈利大小便生食止渴寛中煑食化痰

消導

禁忌 孫眞人曰不可與地黄同食令人髪白 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辛多於甘

楊花蘿蔔

敬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大抵同萊菔○時珍曰王禎農書云萊菔四名春曰破地錐夏曰夏生秋曰蘿蔔冬曰土酥云云 敬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産前食之多小産可慎○伊吹大根辛大根生汁合河漏食之良解一切麪毒脾胃虚弱人産前産後脫血金瘡癖疥遺精勞咳人勿食

野蘿蔔

敬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粱肉云云

築紫名小大根又相模國波多野大根此種類也二物其氣味功能大抵同萊菔雖不載諸本艸醫師以其氣味可推究

菘

啓益按菘呼之曰菜京都水菜畠菜天王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毛伊里菜又訓古保称皆非也【氣味】甘温無毒【大明】

涼微毒【孟詵】曰有熱人食亦不發病性冷可服本艸言性温未解其意【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【寗原】曰和中利大小便【禁忌】【天明】曰多食發皮膚風瘙痒【孟詵】曰發風冷内虚人不可食【仲景】曰藥中有甘艸食菘即令病不除也【呉瑞】曰夏至前食發氣動疾有足疾者忌之【蘊頴】曰有小毒不可多食多則以生薑解之【時

珍曰胃氣虛冷人勿食壯人宜

蕪菁（カブラ）

氣味根葉皆苦**時珍曰**辛甘苦溫無毒**主治****別錄曰**利五臟輕身益氣可長食之**蘇頌曰**常食通中令人肥健**孟詵**曰消食治欬止渴心腹冷痛乳癰妬乳

蕓薹（ウンダイ）

咸益按時珍曰淮人謂之薹芥即今油菜爲其子可搾油也倭俗不辨油菜而訓芥子非也一類別種也**氣味**莖葉苦辛溫**天明曰**涼**主治****唐本艸曰**治風遊丹腫乳癰**開寶本艸曰**破癥瘕結血**日華子曰**治産後血風及瘀血**藏器曰**煮食治腰脚痺**時珍曰**治癰疽豌豆瘡散血消腫**禁忌****別錄云**春月食之能發膝痼疾**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生腹中諸蟲道家特忌以爲五葷之一

芥

啓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絶辛愈老愈辛以之調味無不佳也

氣味 莖葉辛温無毒子辛熱無毒莖葉功能與子功能少異

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冷痛口噤

禁忌 孟詵曰煮食動氣與風生食發丹石不可多食大葉者良細葉有毛者害人寗原曰有瘡瘍痔疾便血者忌之孫眞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

氣味辛微温濇無毒時珍曰生辛濇熟甘酸大明曰熱**主治**藏器曰根葉煑温中下氣補虛益陽調和臟腑令人能食止洩血膿腹中冷痛寗原曰煑食歸腎壯陽止洩精暖腰膝

禁忌陶弘景曰此菜味辛臭雖煑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之乏氣力冬月食動宿飲吐水不可與蜜及牛肉同食

葱

氣味莖白辛平葉温根鬚汁並無毒弘景曰葱有寒熱白冷青葉温也**主治**本經云作湯治傷寒寒熱中風面目浮腫能出汗張元素曰葱莖白味辛而甘平氣厚味薄升也陽也入手太陰足陽明專主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閉絶 **孫眞人曰** 正月食生葱令人面上起遊風焼葱同蜜食壅氣殺人 **仲景曰** 生葱和棗食令人病合犬雉肉食多令人血病 **時珍曰** 服地黄常山人須忌之 **順和名類聚抄云** 要抄云 生葱不可合食鯉成病

胡葱（アサツキ）

氣味 辛温無毒 **時珍曰** 生則辛平熟則甘温

主治 **孟詵曰** 温中下氣消穀能食殺蟲利五臟不足氣 **孫思邈曰** 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絶血脈發痼疾患胡臭䘌齒人食之轉甚 **孫眞人曰** 四月勿食胡葱令人氣喘多驚

薤（ラツキヤウ）

啓益按倭俗以此物訓羅都計宇也

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温中散結氣作羹食則利病人。日華子曰煮食耐寒調中補不足止久洩冷瀉肥健人。孫眞人曰利產婦。孟詵曰治女人帶下赤白。

行者蒜

啓益按倭俗所名也。又名天台蒜。不載中華諸本。州試此物不臭。佛氏可食。故名之。

無毒。氣味功能可同胡葱也。

野蒜

啓益按倭名乃比留。按許俊東醫寶鑑曰野蒜性味功用略與小蒜同。多生田野中。似蒜極細少。非貴人菜。

蒜

啓益按民俗名呂久太宇。纂紫方言曰爾牟仁久。

氣味 辛温有小毒。弘景曰性熱。

主治 別錄曰歸脾腎。主霍亂腹中不安。消穀理胃温中。除邪痺毒氣。

牛蒡（ゴバウ）

啓益按時珍曰古人剪葉爲蔬取根煮曝乾爲脯今人罕食之故本艸綱目不入菜蔬部而入隰艸部藏器曰根須蒸熟乾暴用不爾令人欲吐只如蘓須作菜茹益人如甄權說可常作菜食令人輕身居家必用云此物菜中極佳其根葉皆可食【氣味】苦寒無毒【甄權】曰甘平【主治】【蘓恭】曰根主牙齒痛勞瘧諸風脚緩弱風毒癰疽咳嗽傷肺肺壅疝瘕冷氣積血【甄權】曰洗五臟惡氣主面目煩滿四肢不健通十二經【孟詵】曰切根拌豆麪作飯食之消脹壅

薯蕷（ヒツイモ）（ヤマノイモ）

【氣味】根甘溫平【神農】曰甘小溫【桐君】【雷公】甘凉無毒【之才】曰惡甘遂【主治】【本經】云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**曰寛腸胃充肌膚滑中**藏器**曰令人肥白開胃通腸閉産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**曰生則有毒味薟不可食性滑下石**蘇恭**曰多食動宿冷**宗奭**曰多食難尅化滯氣困脾**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○　啓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母也有小毒不若子也有大芋名法螺芋山中植之性味同青芋有蘞芋又名影芋其葉如蓮其根圓而如栗其味亦如栗根莖共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煮食味最良其性味同蓮芋乾莖上品也有赤芋其莖長大其根小也用莖良根有小毒不可

食也蓮芋白芋赤芋共ニ不載本艸ニ有野芋有大毒不可食也

芋葉莖（イモノハカキ）

殺益按諸芋莖葉共ニ乾暴用

氣味 辛冷滑無毒 **主治** **天明曰**除煩止瀉痢孕婦心煩迷悶胎動

零餘子（ヌカゴ　ムカゴ）

氣味 甘温無毒 **主治** **藏器曰**補虚損強腰脚益腎食之不饑

佛掌薯（ツクネイモ）

殺益按倭俗訓津久子以毛又名宇治芋本艸不載鎮江府志考本艸綱目集解蘓頌曰江湖閩中一種如薑芋之類而皮紫極有大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産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噌汁少煮令調粘名與呂呂汁此物泥滞胸膈甚壅氣脾胃虚弱人及病人禁勿食

甘藷（リウキウイモ）

【氣味】甘平無毒【主治】【時珍曰】補虚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

番薯

啟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云今此物多長崎倭俗名琉球芋爲果生食其性味薄而無毒同蓮芋其味如栗倭藥肆以此物爲白蘞敗之可辨別

慈姑（シロクワイ）

【氣味】苦甘微寒無毒【主治】【大明曰】百毒産後血悶攻心又下石淋【禁忌】【大明曰】冷有毒多食發虚熱及腸風痔崩中瘡癤懷孕人不可食

啟益按和俗以此物爲何首烏非也亦訓保與非也京都俗訓毛芋蕪菾曰肉白皮黄可

黄獨

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

萵苣 **氣味** 苦冷微毒 **主治** **藏器曰** 利五藏通經脈開胸膈功同白苣 **寧原曰** 利氣堅筋骨去口氣白齒牙明眼目 **時珍曰** 利小便殺蟲蛇毒 **禁忌** **李延飛曰** 久服昏人目患冷人不宜食 **藏器曰** 紫色萵苣有毒 **時珍曰** 人中其毒以蕈汁解之○啓益按萵苣種類甚多葉圓厚青色者良有唐萵苣有紅毛萵苣其性不宜

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

苦蘄（セリ）

氣味莖葉甘平無毒**孫眞人**曰苦酸冷濇無毒**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**治煩渴崩中帶下五黃病**忌****孟詵**曰和醋食損齒鼈瘕不可食**李延飛曰**赤芹害人不可食**本艸綱目發明云**仲景曰春秋二時龍帶精入芹菜中人誤食之爲病可愼○啓益按芹類多有紅毛芹根似洋蹄又有山芹生山谷其性味共劣於水芹不可食諸芹三月已後不可食以有蛭遺子害人

野蜀葵（ミツバゼリ）

啓益按此物訓三葉芹（ミツバゼリ）載救荒本艸可考倭俗古來不知食近世食之味甘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芹雖似葉不然

也

水萵苣（カハチサ）

啓益按以此物訓河萵苣救荒本艸曰一名水菠菜其葉味苦性寒云云倭俗和酢味噌生食味良倭俗水苦蕒訓加波知散然乎否

巻丹（ヲニユリ）

啓益按本艸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甘微苦無毒治邪氣腹脹心痛利大小便

艸石蠶（チヨロギ）

啓益按一名甘露子近來自中華來又日來紅毛倭訓知與呂木

氣味 甘平無毒

主治

藏器曰 浸酒除風破血 **蘓頌曰** 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

款冬（フキ）

啓益按順倭名抄曰僧昌錫食經曰蕗葉似葵圓廣其莖煮可啖也倭名布布木蕗不載

本艸綱目倭俗以欵冬訓夜萬布木誤也其訓氷布木對此訓山布木乎山吹者詩經謂唐棣是也訓穌蘇亦非也啓益按欵冬花包訓布岐乃登宇功能相同

氣味 花苦辛温 莖甘微苦 **宜**

治 **本經**曰欵逆上氣善喘喉痺諸驚癇 **大明**曰潤心肺益五藏消痰洗肝明目 啓益按本艸說花功能也莖如日本不遍賞之故入隰艸部不入菜蔬部不載莖功能今試之味微苦煮之甘而無毒病人食之無妨菜中佳品也○啓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艸木形狀人說曰急就艸所謂槖吾倭稱津和乎啓益按本艸欵冬異名有槖吾蓋種類乎考急就艸槖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

消石玄參貝母辛夷麻黄黄耆黄芩連翹青箱

薺（ナヅナ）

【氣味】甘温無毒【主治】【別錄】云利肝和中【大明】曰利五臟根治目痛

繁縷（ハクベラ　ハコベ）

【氣味】酸平無毒【甄權】曰苦【時珍】曰甘微鹹【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】方云爲虀食又烏髭髮【禁忌】【孫眞人】曰黄帝曰合鱓鮓食之發消渴令人多忘【孟詵】曰能去惡血不可多食恐血盡

黄瓜菜（タビラコ）

攷益按倭俗訓多比良古又名佛之座人日七種其一也【氣味】甘微苦微寒無毒【主治】【汪穎】曰通結氣利腸胃

鼠麴艸（ハハコクサ）

攷益按倭俗訓波波古艸又名五行草人日七種其一也【氣味】甘平無毒【東垣】

云酸性熱啓益按荊楚歳時記云三月三日取鼠麴汁蜜和粉謂之龍舌粄以厭時氣粄米餅也日本艾葉餻相同昔時日本三月三日艸餅用鼠麴艸製之事實見于文德實錄第十今時村民以鼠麴艸製艸餅其味勝艾餻

主治 **別錄**云主痺寒寒熱止熱咳嗽**日華子曰**調中益氣止泄除痰壓時氣除肺中寒

禁忌 **東垣曰**宜少食過則損目

莧

氣味 甘冷利無毒**蘇恭**云日赤莧辛甘滑**曰**六莧並利大小腸治痢滑胎

主治 **孟詵曰**白莧補氣除熱通九竅**特珍**

禁忌 **張鼎曰**莧動氣令人煩悶冷中損腹不可與鼈同食生瘕

馬齒莧（ムマヒユ）（スベリヒユ）

氣味 酸寒無毒**蘇恭**曰辛温**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妊婦及婦人小兒禁制而不用

主治 **藏器**曰破痃癖止消渴**蘇頌**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 甘平微毒 **主治** 藏器曰殺蟲時珍曰煎湯洗蟲瘡漱齒䘌良

蒲公英

氣味 甘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消丹溪曰解食毒散滯氣化熱毒

菠薐

啟益按倭俗訓波宇禮無佐宇是菠薐之唐音乎

氣味 甘冷滑無毒 啓益按倭俗所謂婦人以鐵醬漆齒之日食菠薐則死未知其然否

主治 孟詵曰利五藏通腸胃熱解酒毒服丹石人食之佳也時珍曰通血脉開胸膈下氣調中止渴潤燥根尤良

禁忌 宁良曰微毒多食令人脚弱發腰痛動冷氣先患腹冷者必破腹不與䱇魚同食發霍亂

甜菜（フダンサウ）

敢益按一名莙薘艸倭俗此艸常青茂故呼不斷艸【氣味】甘苦大寒滑無毒【禹錫】曰微毒【主治】【別錄】云時行壯熱解風熱毒【蘇恭】曰夏月和粥煮食解熱止熱毒痢【大明】曰開胃通心膈宜婦人【嘉祐本艸】云補中下氣理脾胃去頭風利五藏【藏器】曰諸禽獸傷傅之立瘥【禁忌】【禹錫】曰冷氣人不多食動氣腹冷人破腹

蘘荷（メガ　メウガ）

【氣味】嫩苗子花其辛溫有小毒【別錄】曰苦甘寒無毒或平【主治】【別錄】云溫瘧寒熱酸嘶邪氣除不祥【本艸經疏】曰産後宜食之【時珍】曰蘘荷謂根也蘘艸謂葉也主治頗相近

地膚（ハヽき）

【氣味】苦寒無毒【主治】【時珍】曰嫩苗可作蔬食和氣澀腸胃解惡瘡毒【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

身別錄曰散惡瘡疥瘕癬權曰久服去丈夫陰痿不起補氣益力日華曰治熱

薊（アザミ）

啓益按薊有大小小薊爲蔬可食

氣味 大小薊共甘温無毒

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癰腫而小薊專主血不能消腫

萱艸（クハンザウ ワスレグサ）

氣味 花苗甘涼無毒根亦同

主治 苗花大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艸屬水性下走陰分治血病

苦芺（サハアザミ）

啓益按倭俗訓佐和阿佐美其葉小於小薊而無刺多生水濕

氣味 苗微苦微寒無

毒

【主治】【別錄】曰可生食遍身瘰癧燒灰傅之療金瘡極驗【時珍】曰下氣解熱

藘蒿（ヨメガハギ）（ヨメナ）

政益按此物倭俗訓與女加波岐是也東井翁以野菊訓與女加波岐非也或以柔菜部秦藜訓與女加波岐是亦不至當或曰救荒本艸有雞腸菜訓與米菜乎考本艸綱目各條可推窮也【本艸拾遺】云藘蒿味辛温無毒【藏器】曰破血下氣煮食之

菴獨活（ウト）

政益按呼女宇登苗呼宇登或呼志加奈如今自中華來菴獨活者不似日東菴獨活疑別物乎但使依土地乎大抵香氣味相似故取川

【氣味】苦甘平無毒【元素】曰微温苦辛

【主治】【大明】曰治一切風并氣筋骨攣拳赤目五勞七傷利五藏及伏梁水

蕨（ワビ）

【氣味】萁及根甘寒滑無毒【時珍】曰其莖嫩時采以灰湯煮去涎滑晒乾作蔬味甘滑亦可

醋食【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】【孟詵】曰久服令人目暗鼻塞髮落又冷氣人多腹脹小兒食爲脚弱啟蒙按此物病人禁勿食瘵家金瘡痘疹後不可食

紫萁

啟蒙按倭俗呼世牟麻比是也或以狗脊訓世牟麻比非也或以薇訓世牟麻比是亦非也考本艸綱目蕨集解時珍曰一種紫萁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艸可知

薇

啟蒙按此物倭俗呼猪之手是也本艸蒙筌曰薇載蕨差大略苦有芒潤大腸調中尤消浮腫也本艸綱目所註蕨一種而別物乎難訓猪之手依本艸蒙筌之說則訓猪之手可也啟蒙從陳氏

説也

虎杖（イタドリ／タヂビ）

氣味 **甄權**曰甘平無毒**宗奭**曰微苦

主治 **別錄**云通月水破留血癥瘕**大明**曰治産後惡血不下

胡荽（コニシ／ヱンスイ）啓益按倭俗呼古恵牟土呂蠻語也

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痘瘡不快作酒飲之或注遍身**宗奭**曰合諸菜食氣香令人口爽**寗原**曰辟諸肉毒魚毒○啓益按此物日本今古共不知爲菜蔬故罕食之煮雞鴨豬肥加胡荽葉及子味美去其腥臭

禁忌 **孟詵**曰此葷菜損人精神**華佗**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朮牡丹者不可食**藏器**曰久服令人多忘根發痼疾同斜蒿食

令人汗
臭難産

生薑

氣味辛溫無毒惡主治本經云久服去臭氣
黃連黃芩通神明別錄云歸五
藏除風邪寒熱傷寒頭痛鼻塞欬逆上氣止嘔吐
去痰下氣成無己曰薑棗味辛甘專行脾之津液
而和榮衛藥中用之不獨專於弘景曰久服
發散也吳瑞曰解菌蕈諸物毒禁忌少志少智傷
心氣孫眞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

蓼

氣味苗葉辛溫無毒主治本經云明目溫中耐
實辛熱無毒風寒下水氣別錄云
除大小腸邪孫眞人曰黃帝曰食蓼過多有
氣利中益志禁忌毒發心痛和生魚食令人脫氣
陰核痛求死二月食蓼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蓼與蒜變

爲痳

病

山葵（ワサビ）

按倭名抄云養生秘要云山葵神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爲神益温中除邪氣殺魚毒和河漏食之美性温而不損食中之佳品或說救荒本州所謂胡椒來是即和佐比也又救荒野譜所謂胡椒菜者多賀良く也

木天蓼（マタヽビ）

氣味 枝葉辛温有小毒子苦辛微温無毒 **主治** 唐本草云癥結積聚風勞虛冷細切釀酒飲良

番椒（トウガラシ）（カウライコセウ）

啟益按倭俗呼唐加良志不見古書近世書多見出于羣芳譜及八種畫譜時珍食物本草註云人植盆中以作玩好結實如鈴所又食品極辛辣味辛温無毒主消宿食解結氣開胃口辟

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與胃虛弱人不可食多食久服損目破血墮胎解西瓜毒天和年中朝鮮人來朝多患痢者其醫鄭東里飲番椒煎湯愈問其故鄭氏曰朝鮮人來日本驛館食西瓜過多畜濕熱爲痢番椒解西瓜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（シユンギク）

啓益按此物倭俗呼春菊至春開黄華如菊又上世稱在四時名物無盡艸 氣味 辛溫無毒 主治 孫眞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

紫蘇（シソ）

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癰[宗奭]曰其氣香其味辛能散若脾胃寒人多致滑泄往往不覺

[禁忌][李延飛]曰不可同食鯉魚

濱防風

益軒按葉似防風莖紫生海濱沙地味辛甘生食良倭俗和魚膾食之此物未考得中華書

酸漿

益軒按本艸苗葉嫩時可食日本人不能食苗葉小兒好食其子又取之去瓤後爲空虛以齒嚙之鳴而爲戲

[氣味]子酸平無毒[別錄]曰寒

[主治][別錄]云熱煩定志益氣利水道産難[蘓頌]曰食之除熱治黃病尤益小兒[嘉祐]云治骨蒸尸疰痃瘕痰癖○益軒按倭俗近世挾膾間爲飾故載之

雞冠苗（ケイクワンベウ）【氣味】【嘉祐云】甘涼無毒【主治】【時珍曰】治痔及血病

紅藍苗（クヮイランベウ）原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主治同紅花破血之藥妊婦産後及金瘡癰疽脾胃虛者勿食

菊花葉（キクノハ）【氣味】花葉共苦平【別錄曰】甘【時珍曰】食之須用甘菊【主治】【本經云】清風頭眩腫痛欲脫目惡風濕痺久服利血氣輕身延年

艾（ヨモギ）【氣味】苦微溫無毒【蘇恭曰】生寒【主治】【孟詵曰】嫩艾作菜食【別錄曰】止吐血下血婦人漏下【時珍曰】除濕

枸杞苗（クコノナヘ）【氣味】苦寒【甄權曰】甘平【時珍曰】甘涼【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瘡

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　故益按倭俗呼久左木乃波即常山也其葉曰臭梧桐

【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堅痞積聚邪氣蠱毒鬼疰　故益按此物有毒脾胃虛人勿食

蒟蒻　【氣味】辛寒有毒【主治】【開寶本艸曰】破癰腫以灰汁煮成餅五味調和食主消渴

【延壽書曰】有人患瘵百物不忌見鄰家修蒟蒻求食美遂多食而瘵癒

【禁忌】【李延飛曰】性冷甚不益人冷氣人少食之生則戟人喉出血

茄（ナスビ）

【氣味】甘寒無毒【和名抄】云【崔禹錫】食經曰茄甘鹹温有小毒【主治】孟詵曰治寒熱五藏勞【大明】曰治温疾傳尸勞氣【時珍】曰散血止痛【禁忌】【馬志】曰凡久冷人不可食損人動氣發瘡及痼疾【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（ユウガホ）（ヒサゴ）

【氣味】甘平滑無毒【主治】【孫眞人】曰治消渇惡瘡鼻口中肉爛痛【弘景】曰利水道【大明】曰除煩治心熱利小腸潤心肺治石淋【禁忌】【蘇恭】曰甘冷多食令人吐利【扁鵲】曰患脚氣虚脹冷氣者食之永不除

瓢畜（カンピヤウ）

啓益按味甘性壅痞積病人不可多食大抵功能同壺盧

冬瓜（カモウリ）（トウクハ）

【氣味】甘微寒無毒冷利【主治】【別録】云小腹水脹利小便止渇【孟詵】曰益氣耐

老除心胸滿去煩熱 **禁忌** **孫眞人**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（ボウブラ） **氣味**甘溫無毒 **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（シロウリ ツケウリ） **氣味**甘寒無毒 **主治** **藏器**曰利小便去煩熱解酒毒宜瀉熱氣 **禁忌** **孟詵**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瞎可知 ○ 啟益按有醬瓜築紫方言曰都剖宇里不及越瓜主治相同

胡瓜（キウリ） **氣味**甘寒有小毒 **主治** **寧原**曰清熱解渴利水道 **禁忌** **孟詵**曰不可多

食動寒熱多瘧病積瘀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】嫩葉老鬚皆可食甘平無毒【主治】【震亨曰】治痘瘡不快【時珍曰】煮食除熱利腸攸益按絲瓜功能多然皆藥用也故不贅可考本草綱目

竹筍

攸益按諸竹筍主治相同淡竹筍爲良淡竹倭名波知久【氣味】甘微寒無毒【主治】【寧原曰】利膈下氣化痰消熱爽胃【忌】【孟詵曰】諸竹筍多食動氣發冷癥【宗奭曰】筍難化不益人脚病不宜

蓮根

【時珍曰】煮忌鐵器然冷不忌【氣味】甘平無毒【天明曰】溫【主治】【別錄云】治熱渴

散留血生肌【藏器曰】止怒止渇消食解酒毒及病後乾渇【唐孟詵曰】蒸食補五藏實下焦也

蓴（ヌナハ）

啟益按倭俗多呼蓴菜（ジユンサイ）

【氣味】甘寒無毒【主治】【別錄曰】治消渇熱痺【孟詵曰】和鯽魚作羹食下氣止嘔【大明曰】治熱疽厚腸胃安下焦逐水解百藥并蠱氣【禁忌】【孟詵】曰甚損胃及齒令人骨瘦【李延飛曰】多食性滑發痔七月有蟲著上食之令人霍亂蓴根有毒不可食可

考本艸綱目發明

川苔（カハノリ）

啟益按川苔處處有之富士苔日光苔江戸淺艸苔肥後菊池苔肥後水前寺苔此類皆川苔也又有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所謂苔類未

詳漢名ニ待識者ニ

昆布（ヒロメ）（コンブ）〔氣味〕鹹寒滑無毒甄權曰溫有毒〔主治〕〔別錄云〕十二水腫癭瘤聚結氣瘻瘡〔孫眞人曰〕破結積

海帶（アラメ）〔氣味〕鹹寒無毒〔主治〕〔嘉祐云〕催生治婦人病及療風下水

石蓴（メ）〔氣味〕甘平無毒〔主治〕〔藏器曰〕下水利小便〔李珣曰〕主風秘不通破益按此物味甘鹹性寒有蟲積人患腹痛人亦瘕脹崩及一切病人勿食

乾苔（アヲノリ）破益按此物呼阿乎乃里順和名抄以陟釐訓阿乎乃里非也陟釐川青苔也乾苔海苔苔也〔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〕者

脯食多發瘡令人痿黄【吳瑞】曰有咳嗽人勿食

紫菜（アマノリ）啓益按倭俗訓阿萬乃里是也武藏品川苔下總葛西苔播磨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】曰熱氣煩塞咽喉【時珍】曰病癭瘤脚氣宜食之也【禁忌】【藏器】曰多食令人腹痛發氣吐白沫飲熱酢即消

水松（ミル）【氣味】甘鹹寒無毒【主治】【弘景】曰溪毒【藏器】曰水腫催生○啓益按一名海松或以石花菜訓美流非也

海蘊（モヅク）【氣味】鹹寒無毒【主治】【藏器】曰癭瘤結氣在喉間下水【蕭炳】曰主水癃

海藻（ナノリソ）（ホタハラ）啓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 本經曰瘻瘤結氣頸下硬核癰瘇癥瘕腹中雷鳴下十二水瘇 別錄云 利小便 甄權曰鹹有小毒辟百邪鬼魅治疝氣下墜卵瘇

鹿角菜（ツノマタ / ヒジキ）　益軒按倭名抄豆乃萬太倭俗呼比志木種類同乎 氣味 甘滑大寒無毒 主治 日良曰下風熱氣療小兒骨蒸解勞熱

大凝菜（コヽロフト / トコロテン）　益軒按倭名抄云本朝式云凝海藻倭名古古呂布止俗用心太二字楊氏漢語抄云大凝菜○益軒按閩書云石花菜生海石上性寒夏月煮之成凍是心太乎倭俗采此煮爛去滓取清汁凝膏如凍細切如麪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病人不可食○倭名抄云海髮和名以木須益軒按此物大凝菜類種而其製修之法

相同單人煑味噌食之有大毒虛人病人勿食徃徃見殺人心太一類而別種也

龍鬚菜 倭俗呼志良毛

裙帶菜 載食物本草倭俗呼加多米

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

甚調粘可啖賤者食之此物謂粘壅滯脾胃虛人及病人勿食

接續艸 鄭夾際爾雅註云藚音續狀似麻黃亦謂之續斷其節拔可復續生汲夜○益按春時根旁生芽如筆頭倭俗呼都久志筆麥府志所謂筆頭菜即是也○東井翁曰土筆者不考中華之書味淡甘而微苦無毒病人無妨其性生發同羌活患瘡疥人勿食

志也又菜

敬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艸防風集解時珍所辨之不防風乎此物病人食之無妨

○菌類

松蕈

敬益按松蕈附本艸綱目香蕈之後【氣味】甘平無毒【主治】【陳仁玉】菌【譜云】治溺濁不禁食之効【東醫寶鑑】云松茸性平味甘無毒甚香美木茸中第一也敬益按治産後兒枕痛又止久痢瘧瘡不發煎服乾松蕈有効宜新物久則令人醉先食豆腐後食松蕈不醉醉之者解之王

樞丹萬金丹至寶丹類良

啟益按久佐比良者菌之總名也考本艸綱目香蕈條菌類甚多倭俗呼椎茸者疑非香蕈正・椎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

香蕈

氣味 甘平無毒

主治 **吳瑞曰** 益氣不饑治風破血

磨菰蕈

氣味 甘寒無毒**正要**云有毒發病不可食

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 **本經曰** 益氣不饑輕身強志 **蘇恭曰** 桑槐楮榆柳此爲五木耳軟者並堪啖 **時珍曰** 木耳各木皆生其良毒亦必隨木性不可不審

禁忌 **藏器曰** 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

氣味甘平無毒汪頴曰冷段成式曰熱主治呉瑞曰久食益色至老不敗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者陳仁玉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甘平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

椎蕈

敬益按生者香氣甚乾者香氣輕而鮮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

栁茸（ヤナキタケ）　榎茸（エノキタケ）　栗茸（クリタケ）　接骨木茸（ニハトコタケ）

益軒按以上木皆生茸氣味甚美而可食無毒好事者伐老樹以草掩之灌米泔水則生蕈依其木性可辨其蕈性

針茸（ハリタケ）　鼠茸（ネズミタケ）　舞茸（マイタケ）　紅茸（ベニタケ）

紅茸者本艸葛花菜乎

益軒按以上蕈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（シメジ）

益軒按倭俗以藿菌訓志米之非也考本艸藿菌生蘆葦澤中以此觀之不然志米知者生山野也此物味甘美而可食無毒一種似而非者有之黄而稍粘者有毒可擇食

奈米須須幾（ナメススキ）

益軒按似志米知而莖即長葉紫方言云水多多幾此物味甘美無毒可

初茸（ハツタケ）

啟益按秋來生山野松樹下味甘美無毒可
食其裏見緑青色者好此物性味輕而病人
不忌志米知奈米須須幾
初茸三種菌中之佳品也

麞茸（シヽタケ）（カウタケ）

啟益按一名皮茸秋來生山野茎長大生時
其色紅黒曝乾而後黒味甘美可食生食害
人有毒慎可
食病人勿食

伊久知（イクチ）

啟益按秋來生山野陰地有毒不可食
虚弱人食之吐血死養口腹人洗皮煮食
焼食味不好春
養家不可食

金茸（キンタケ）

啟益按此物冬春生於山松林赤土地其形
似松蕈小其色如金味甘美而不劣松蕈也
無毒可食築紫國往往有多京畿未見之○啟益
按上所謂菌類不載本草未考中華書以臆見書

其主治恐不至當識者正之○啓益謂菌類甚多是皆濕熱所生之物多有毒病人當忌之**汪穎**曰菌凡煮菌投以薑屑飯粒若色黒者殺人**藏器**曰菌冬春無毒夏秋有毒煮訖照人無形者上有毛下無紋者仰卷赤色者並有毒殺人啓益按食菌須擇新而食之又則害人解其毒用茄子良故廚人煮菌必用茄子加之也

○魚類

鯉

氣味肉甘平無毒**日華**曰涼有小毒**主治****別録**曰煮食治咳逆上氣黄疸止渇治水腫脚滿下氣**日華**曰懐妊身腫及胎氣不安**時珍**曰利小便下乳汁**藏器**曰作膾温補**禁忌****孟詵**曰鯉脊上両筋及黒血有毒溪澗中者毒有腦俱勿食下痢忌食**東垣食物本艸**曰天行病後

與原有癥瘕人皆不可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犬肉及葵菜食弘景曰鮓不可合豆藿食乃成消渴

鯽魚

【氣味】肉甘温無毒

【主治】藏器曰合五味煮食主虚羸大明曰温中保昇曰止下痢腸痔夏月熱痢有益食物本艸云味甘温無毒調中下氣補虚

【禁忌】丹溪曰多食亦能動火張鼎曰和蒜食少熱同沙餹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

鱵魚

居禽切

啟益按本艸綱目集解説此物也

【開寶】倭俗以鮏字訓祚介是鱵釋名石鮏魚云云以此名之乎順倭名抄以鮏字訓之引唐韻食經註之然鮏字考字書魚臭也俗作腥

非雀禹錫食經今亡不如所依今案以鱖訓佐介最好可決定【氣味】肉甘平無毒【日華】曰微毒【主治】【開寶本艸】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】曰治腸風瀉血啓益按鱖魚試之味甘大熱痔漏一切瘡癰癬疥人新產婦大忌之動血分物也病人勿食之有乾鱖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愼損脾胃脾胃虛人及小兒勿食鱖鮞倭俗訓波良古如南天燭子性味與肉同鱖鮞陳腐了爛者害人啓益按倭俗以鯇訓阿米非也考本艸綱目

鰧魚

鱖魚附錄此物也性味相同主治亦相同

鰷魚

【氣味】甘溫無毒【主治】【時珍】曰煮食已憂暖胃止冷瀉【衍子】曰鰷浮陽之物最宜

鮓

葅

鱒（マス）

氣味 甘温無毒 **主治** **時珍曰** 温胃和中 **禁忌** **時珍曰** 多食發瘡

鯇（ニゴイ）

啓益按順倭名抄訓阿米者非也

氣味 甘温無毒 **主治** **時珍曰** 暖胃中 **禁忌** **李延飛曰** 多食發瘡

鰻鱺（ウナギ）

氣味 甘平無毒 **思邈曰** 大温 **士良曰** 寒 **主治** **別録云** 治五痔瘡瘻殺諸蟲 **日華曰** 治傳尸疰氣勞損暖腰膝起陽 **蘇恭曰** 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嘗見舟人食之七口皆死 **時珍曰** 四目者殺人背有白點無鰓者不可食妊娠食之令胎有疾○啓益按倭俗有呼八目宇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

兒疳疾雀目殺蟲一説以鰻字訓八目宇那岐非也考本州別物也

泥鰌

広益按倭俗呼志萬登知也字文名加多比良登知也宗者【時珍】曰生沙中者形小而有文采是也又曰長三四寸沉泥中者青黒色其功共相同【氣味】甘平無毒【主治】【時珍】曰煖中益氣調胃醒酒解消渇【禁忌】【弘景】曰不可合白犬血食一曰涼

鮧魚

広益按倭俗以鯰訓那末豆【時珍】曰南人曰鮎鮎粘也鮎與鯰同音故作鯰也【氣味】甘温無毒【主治】【弘景】曰作臛補人【蘇恭】曰療水腫利小便○広益按倭俗治瘧疾有効又作肉鱠其色潔白而美瘧人食之不忌【禁忌】【孟詵】曰無鱗魚有毒勿多食【蕭頌】曰寒而有毒非佳品也赤目赤鬚無腮者並殺人不可合牛肝食令人患風噎涎不可合野猪肉食令吐瀉【弘景】曰不

可令鹿肉
食筋中滿

杜父魚

啓益按此物似鱖大頭闊口其色黄黒有斑脊上有刺魚長三四寸京都俗呼石掎嵯峨呼稱未詳伏見呼川於古世近江呼年古呼道滿築紫呼登年保賎者之食也考本艸綱目其味甘無毒然不詳主治姑勿食

黄顙魚

啓益按以此物訓多良甚誤也考本艸圖論可知時珍食物本艸載統絲魚與此物異名同物也

氣味 甘平（微毒）

主治 時珍食物本艸曰肉薄味短氣味甘平無毒主益脾胃和五臓發小兒痘疹 弘景曰肉至醒酒 吳瑞曰袪風 時珍曰煮食消水腫利小便治瘰癧

禁忌 孟詵曰無鱗魚不益人發瘡疥 時珍曰此物反荊芥害人

鯊（ハゼ）

啓益按生渓澗中者小也生江海中者大也倭俗呼川澁世呼海波世

【氣味】甘平無毒

【主治】【時珍曰】暖中益氣

鱠殘魚（シロウヲ）

啓益按倭俗以膾殘魚訓幾須古甚誤也倭俗習而不察以誤傳之也庸醫不辨強名幾須古者本州可知

【氣味】甘平無毒

【主治】【寧原曰】作羹食則寬中健脾胃

麪條魚（ドロメ）

啓益按此物築紫俗呼志呂宇於長一二寸小於鱠殘魚其潔白鱠殘魚相同三月自海上川水漁人以簗取之其味甘淡無毒病人不忌其主治同鱠殘魚難波人呼登呂米出于潜確類書及河間府志倭俗忌產婦〇啓益按鰷魚之子冬末春初在海中者倭俗呼氷魚此亦似麪條魚性味相同故附于此

鰣魚（イサヽ）

敬益按倭俗以鰣訓志吕宇然非也考本草集解可辨 **氣味** 甘平無毒 **主治** **時珍曰** 和中益氣令人喜悦

棘鬣魚（タヒ）

敬益按順和名抄引崔禹錫食經曰鯛（倭名太比）味甘冷無毒然鯛字不載本草倭俗古今用鯛訓太比按閩書曰棘鬣魚似鯽而大其鬣如棘紅紫色即倭俗所稱鯛是也 **氣味** 甘美大温 **東井翁曰** 熱調中益胃氣養血敬益謂無毒 **主治** 此物海魚中之佳品味甘美太温補中益氣養五藏盛陽道益陰血令人肥健婦人乳汁少者不通者可食 **禁忌** **東井翁曰** 多食腹満實熱者勿食敬益謂傷寒熱病積痰瘡癬勿食○敬益按倭俗謂鯛種類甚多有方頭魚出閩書倭俗呼阿萬太比關東呼奥津鯛有黄鰭魚倭俗呼鼻折鯛有金絲魚倭俗呼糸縒鯛共出閩書以上

諸鯛比鬣魚其形小其味輕而病人食之不忌者日本書紀神代巻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（クロダヒ）

啓益按出閩書此物也順和名抄以魯魚訓久呂太比引禹錫食經然未詳此物性味甘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鯽青黒色好食人糞故人賤之倭俗有此患鯽似鯛淡灰色以上鯛皆黒鯛之種類而不益人味短勿食

鱸（スヾキ）

啓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草松江鱸長僅數寸云云

氣味 肉甘平有小毒

主治 **嘉祐**云補五臓益筋骨和腸胃治水氣**孟詵曰**安胎補中作鱠尤佳**宗奭曰**雖有小毒不發病

禁忌 **禹錫曰**多食發痃癖瘡瘇不可同乳酪食**李延飛**

曰肝不可食剥人面皮啓益謂
腸味尤良名蜘腸病人勿食

魴魚

氣味　甘温無毒　主治　孟詵曰調胃氣利五藏助脾氣去胃風消穀　禁忌

孟詵曰疳痢人勿食啓益謂
此物肉旧則令人酔須用新

鯔

啓益按倭俗人者呼奈與之又名伊勢鯉又名
保良小者呼伊奈又名恵布奈漸大者呼須波

之鬼考日本書
記曰ト女云云　氣味　甘平無毒　主治　開寶云開胃利五
藏令人肥健百藥
無
忌

鯔子

啓益按鯔子爲脯食之倭俗呼唐墨又馬鮫
魚子作脯此亦呼唐墨共其味甘美大温而
純陽之食病人非所宜不可
食産後金瘡諸瘡禁勿食

海鰻（ハモ） 啓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宇那岐曰淡鰻

【氣味主治】同鰻鱺【日華曰】治皮膚惡瘡疥癬痔瘻 啓益謂此物爲肉饒病人不忌雖爲無鱗魚却無毒小者爲脯呼古介幾里其味甘淡無忌

海鷂魚（ヒヒ） 【氣味】甘鹹平無毒【時珍曰】甘有小毒其尾有大毒【藏器曰】其尾刺甚者殺人啓益謂被刺毒者以樟楠椨木等南香薰之則解如神

【主治】【弘景曰】不益人【甄權曰】男子白濁膏淋玉莖澀痛者治食肉可去尾

文鰩魚（トビウヲ） 【氣味】甘酸無毒【主治】【藏器曰】婦人臨產月帶之易產【時珍曰】已狂已痔

鯖（サバ） 【氣味】甘平無毒【主治】【開寶曰】治脚氣濕痺【張鼎曰】同韭白煮益氣力

【禁忌】【日華

曰微毒服术人忌之弘景曰鯖鮓不可同生葵菜豆藿麥醬食

鱵（サヨリ）

氣味 甘平無毒 主治 時珍曰食之令無疫疢

石首魚（イシモチ）

築紫方言之如乙字濁讀 氣味 甘平無毒 主治 開寶曰合蓴菜作羹開胃益氣乾鮝者炙食能消瓜成水治暴下痢及卒腹脹不消張鼎曰消宿食中惡

比目魚（カレイ）

貝原翁說此物扁魚加多和禮魚之畧語也敬益按一名曰鰈訓王餘魚非也

氣味 甘平無毒 主治 孟詵曰補虛益氣力多食動氣○敬益按此物諸病不忌倭俗産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濕熱氣後少乾曰蒸鰈味甘美也然含蓄濕熱氣故多害于人食之或腹痛病人及小兒勿食生鰈

其性無毒益于人

梭魚（カマス）

啟益按出閩書南產志其形似梭嘴長身曲云此物不載本艸氣味甘温油膩物食之人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魳字

鱮魚（タナゴ）

啟益按本艸圖論此物也

氣味 甘温無毒

主治 時珍曰温中益氣

禁忌 時珍曰多食令人熱中發渴又發瘡疥

鱅魚（コノシロ）

氣味 甘温無毒劉元紹曰海上鱅魚其臭如尸啟益按今鱅魚燒之其臭如尸試之不違

主治 汪穎曰暖胃益人時珍曰食之已疣

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

馬鮫魚（サハラ）　啓益按此物出閩書曰青斑色無鱗有歯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瘀積瘕聚人傷寒熱病瘧疾勞瘵瘡疥癬瘡及脾胃虚弱人疝氣等疾小兒疳癖一切病人勿食其子作脯曰唐（カラ）墨味極佳與鰡子其性同

鱸（スヽキ）　啓益按順倭名抄以鱸字訓伊波之本文未詳此物閩書曰鱸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瘡疥病人不可食賤者之食勿多食

吴魚（タラ）　啓益按東醫寶鑑曰吴魚俗名大口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虚弱人勿食倭俗以鱈訓非正字

松魚（カツヲ）　啓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爲松魚生東北

海〇　敎益按日本所稱鰹是也多肉少骨爲軒和芥子醋食之或爲羹炙令人肥生者性温多食動血發瘡瘍赤斑餒者有毒不可食使人醉中此毒者橄欖生蘆根汁馬鞭艸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

乾鰹

敎益按五六月間土人採松魚用鹽水蒸乾爲脯味勝於生者倭俗呼鰹節無毒能調和百味又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作令順倭名抄等書作堅魚後世令爲一字用鰹字堅魚非生松魚日本上古無食生松魚只爲脯而其堅如石故作堅魚以徒然艸之說可證有鎌倉海松魚昔下民無食之況於貴人乎

海鰌

貝原翁曰海鰌者魚之最大者泥鰌者魚之最小者雖大小不同其形狀相似故以海鰌

無骨鯨骨骨ノ内有圓斬骨ト云有漁家呼テカブラ骨ト云食鑑○三才ツエ鯨ノ歯サ云

稱之【閩書】曰海鰌巨能吞舟閃鬐鬣若鼓朱旗噴沫飛洒成雨其來也移如山嶽作出作沒舟行相値必鳴金鼓以怖之取得剉爲油○敬益按海鰌性熱味厚肥膩多膏油有黒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瘡積人有疥人婦人崩漏帶下不可食也○其近尾白肉倭俗呼於波以計味最好鹽藏日久者夏月食之味美能暖補脾胃止久瀉治虚冷病人不可食

海豚魚（イルカ）【氣味】鹹腥味如水牛肉無毒【主治】【藏器曰】治飛尸蟲毒

鮫魚（サメ）【氣味】肉甘平無毒【主治】【孟詵曰】作鱠補五藏功亞于鯽可作鱐鮓

鱣魚（フカ）【氣味】甘平有小毒【主治】【時珍曰】利五藏肥美人多食難消化【禁忌】【孟詵】

曰發氣動風發瘡疥和蕎麥食令人失音時珍曰服荊芥勿食○必益按鱣魚類多皆鯸魚之屬也有白布加味尤良有宇波布加無齒有加世布加有鰐布加有毛多萬有佐佐井和里以上諸魚皆鯸魚之類

其性味同

河豚

氣味甘溫有毒

主治開寶曰補虛去濕氣理腰脚去痔疾殺蟲

禁忌宗奭曰河豚有大毒而云無毒何也味雖珍美修治失法食之殺人厚生者宜遠之時珍曰煮忌煤炲落中與荊芥菊花桔梗甘草附子烏頭相反輟耕錄曰凡食河豚一日内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芡實也藏器曰肝及子有大毒無藥可解

也

宝ノ説非

華臍魚

啓益按倭俗稱鮟鱇未見出所恐妄稱乎寧波府志云一名老婆魚又名琵琶魚呉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

啓益按此物所載本艸綱目青魚同名異物也東醫寶鑑載青魚其形似鰮長尺倭俗所呼加登能合昔年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爲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虚弱人痔積及病人勿食

鱆魚

石距

時珍説石距身小而足長倭俗呼足長多古東醫寶鑑載小八梢魚其状

似章魚而小俗名手絡蹄倭俗呼蛸多古

【氣味】甘鹹寒無毒章魚類皆同【主治】【時珍】曰養血益氣○石距又同【禁忌】啓益謂足長章魚蛸章魚共有小毒常不可食倭俗說八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

鱆魚（イヽダコ）

啓益按閩書曰鱆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離勿食

烏賊魚（イカ）

啓益按此種類甚多有古布伊加有美豆伊加有伍淤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鯗

【氣味】種類共酸平無毒

【主治】【別錄曰】益氣強志【大明曰】益人通經【禁忌】【吳瑞曰】味珍美動風氣○鰲難消化不可多食無益人病人勿食

水母（クラゲ）【氣味】鹹溫無毒【主治】【藏器曰】治婦人勞損積血帶下小兒風疾丹毒

鰕（エビ）【氣味】甘溫有小毒【主治】【時珍曰】作羹治鼈瘕托痘瘡下乳汁壯陽【禁忌】【孟詵曰】小者生水田及溝渠者有毒鮓肉者甚有毒【藏器曰】以熱飯盛密器中作鮓食毒人至死【弘景曰】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【張鼎曰】動風發瘡疥冷積【寧源曰】動風熱有病人不可食

海蝦（イセエビ　カマクラエビ）【氣味】甘平有小毒【主治】【藏器曰】飛尸蚘蟲口中疳䘌齲齒頭瘡去疥癬風瘙

身囊

禁忌

時珍曰同猪肉食令人多唾

海糠魚

啓益按本艸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爲醬淡紅色云云卽此物也其氣味惟與蝦相同發便血痔漏瘡疥患之人勿食

蝦姑

啓益按此物蝦之種類而以異性味蝦相同也漳州府志云蝦姑其形似蜈蚣而大尾如僧帽載開元遺事及艸木子

沙噀

啓益按雨航雜錄曰沙噀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揉去其涎腥雜五辣煑之脆美爲上味云云○啓益謂此物性寒尤難消化有冷痰人脾胃虛寒人老人小兒新産婦並不可食

海參（イリコ）

啓益按以生肉訓奈萬古非也李時珍食物本艸註云海參生東南海中其形如蠶大色黑多瘣礧一種長五六寸者表裏倶潔味極美功擅補益殽品中之最珍貴者也今北人又有以驢皮及驢陰贋爲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】甘鹹平無毒

【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　五雜組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蛭而大也倭名古本朝式加熬字云伊里古啓益謂日本昔無食生海參煮乾爲脯名伊里古食之中華書所載者多乾海參也中華海參以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癖疾虛羸證其効多然此物烹調

失宜則難消化而損脾胃烹熟

而可食産後脾血弱者勿食

○明呉文炳食物本草云患泄瀉痢疾者勿食

○漢字未詳魚類

波恵（ハヱ）

啓益按有白赤二種其性味多同鰷魚順倭名抄以鮠字訓波恵未詳倭俗又甘帯又俗說一切川魚類皆

又甘帯未詳者

毛呂古（モロコ）

啓益謂似波恵頭小形圓堅筋數條白黒相雜故曰志萬魚筑紫呼阿布羅女貝原

翁説此本艸黄鯝魚乎其性味劣于波恵一切病人不可食

加末豆加

必大按此物味甘性平無毒病人無忌順倭名抄訓鮇魚未詳

古里

必大按順倭名抄引崔禹錫食經曰鮖性伏沈在石間者也倭名以之布之卽此物也至夜而鳴其聲清亮而可愛和歌詠河鹿是也味甘平病人無妨

波須

必大按此物生江湖中多琵琶湖順倭名抄訓鰣魚非也此物味甘温無毒病人可以食

和多加

是亦多琵琶湖其性味波須相同雖味劣波須

志又知

必大按此物河鰍之類也其口唇甚赤俗呼朱唇其性味同河鰍

伊多

必大按此物似鰌味不好下等食也病人不可食貝原翁曰坂東名佐伊又所萬留太多

上州利根川

布里（ブリ）

啓益按倭俗以鰤字訓布里。出處未詳。氣味甘鹹酸有微毒。患瘡癤人金瘡産後中滿痰癖宿食瘀積熱病勞瘵虚熱一切病人勿食。有損無益。

波萬知（ハマチ）

啓益按順倭名抄以魬字訓波萬知。出所未詳。布里小者呼波萬知。江戸呼伊奈多。築紫呼也須。其布里小者性味布里相同。

病人勿食。〇一種似布里其狀形而大者呼比良須。此作布里。味淡無毒。

鰺（アヂ）

啓益按順倭名抄引崔禹錫食經曰鰺味甘温無毒。似鰹而尾白刺相次者也。今案性温補發瘡腫。患瘡疹瘡疥熱病人勿食。

藻魚（モウヲ）　**阿古**（アコ）　**伊佐木**（イサキ）

啓益按以上三種未考中華書。其性味共輕而無油。

臓病人無忌

目張

啓益按此魚目張出而大故呼之如波留有黑赤二種其性味輕而無毒病人食之有益皮有油臓病人食之須去皮目張黑而大者爲胎生不可食一種有沖目張其色黑而似目張長七八寸味厚沖目張臓病人勿食

古知

啓益按倭俗以鯒字訓古知節用集用鮲字出所未詳漢字未知或曰鰭化而成古知稀有之也貝原翁曰本艸載鯒魚近此物味輕性不好無益人病人不可食

於古世

啓益按似河豚背有刺大者尺餘小者寸許厨人去皮爲膾代河豚其味輕其性味同古知病人不可食

金頭（カナカシラ）　啓益按其頭有角而堅故呼加奈加之良味淡美病人食之無害

幾須古（キスゴ）　啓益按日本俗古來以鱠殘魚訓幾須古甚誤也鱠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潔白味輕而甘美魚中之佳品也病人食之無忌

太刀魚（タチウヲ）　啓益按倭俗本州所載以鱭魚訓太知宇乎相似不合也此物多油膩腥性不好下等之魚不可食

恵曾（エソ）　啓益按倭俗以䲔字訓恵曾未詳漁人說蛇化此物腥而非佳品病人不可食作肉鮓味美

八目宇那幾

啓益按倭俗以鱓訓之非也此物似鰻鱺白點有如月者八九治小兒疳疾雀目此物非食料不可食

之比

啓益按日本古來以鮪字訓之比鮪者鱘魚一種也倭俗所呼斯之比魚者不見本草小者名萬久呂非一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爲脯元鰹魚其味劣於鰹魚不勝食厨人勿用

阿良

稲生若水曰阿良者鮸魚乎厨人以爲下品乾者治産後血暈啓益謂此物性温有破血之性故患瘡瘍人食之必發起或生發斑産後血實者可用金瘡脱血人一切疾病人勿食

志伊良

啓益按一名久麻比幾筑紫呼猶豆良味不美性不好下等之魚也下民之食也一

切病人勿食

宇留女

啓益按此物鰯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

啓益按細者爲膾大者爲軒倭名佐之美

【氣味】甘溫無毒【主治】【藏器曰】溫補去冷氣濕痺除膀胱水心下酸水【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乳食【時珍曰】魚膾肉生損人尤甚爲癥瘕爲痼疾爲奇病啓益謂膾生冷者壯者食

之無害虚冷人老衰人脾胃虚弱人産後一切病人勿食

魚鮓

【氣味】鹹平（無毒）【主治】【時珍曰】治聤耳痔瘻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【吳瑞曰】鮓不熟者損人【時珍曰】諸鮓皆不可合豆藿麥醬蜂蜜食令人消渴及霍亂

諸無鱗魚鮓食之不益人

鯀鮧

【孫愐唐韻曰】鯀鮧鹽藏魚腸也○諸魚介類烏雀類其爲鯀鮧海膽海參腸鰷鮦腸鯛腸鮭背腸鮑肉及腸鱖子松魚肉是皆佳品也鰕魚腸月張子海鰮寄居蟲鯛子等次之諸小鳥細切爲鯀鮧味尤好諸鯀鮧腥穢之物聚痰添渴病人勿食脾胃虚弱人勿食服藥人不可食損藥力鮑腸獨治虚眼病

鯛子治雀目

鮑魚（ホシウヲ）

時珍曰鮑乾魚也又乾鯗也淡鯗倭名白干 氣味辛臭温無毒 主治別録曰治踠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

䱉（シホウヲ）

啟益按䱉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鮑魚易泥滯依其魚推窮其性味而可也

肉糕（カマホコ）

啟益按倭俗研碎魚肉加鹽擣如糕而貼小竹竿燒之其狀如蒲穗故名之近世貼杉板製之然俗呼舊名其性温和而病人宜食益于人此製未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珠者殺人無腮殺人二目不同者殺人連鱗者殺人白鬐殺人腹下丹字殺人魚師大者殺人啟益謂魚師

者老魚也倭俗所謂非布里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飪不時不食可慎

○介類

鼈（カメ）（カハカメ）

今俗呼太宇加米又曰須傒年**氣味**甘平無毒**主治**別錄曰補中益氣補不足**孟詵曰**婦人漏下五色羸瘦**日華曰**婦人帶下血瘕腰痛**蘇頌曰**補陰去血熱**時珍曰**作臛食治久痢

禁忌禮記曰食鼈去醜謂頸下軟骨如龜形者也食之患水病鼈三足者赤色者獨目者

頭足不縮者其目四陷者腹下有王字卜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** 不可合雞子莧食 **孫眞人曰** 不可合豬兔鴨肉食損人 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

蟹カ

氣味 鹹寒有小毒 然益按本邦海味多故不爲佳品中華海味少故爲佳味也

主治

孟詵曰 散諸熱治胃氣理經脈消食

禁忌

弘景曰 未被霜甚有毒云蟹獨目兩目相向六足四足腹下有毛腹中有骨頭背有星點足斑目赤皆有毒害人 **張鼎曰** 妊婦食之令子横生

擁劍ガザメ

蘇頌說 一螯大一螯小者名擁劍 ○ 載嶺表錄異蝦魁即此物也 味甘平無毒 佳肴也 病人無忌

石決明（アハビ）【氣味】鹹平無毒【保昇曰】寒【主治】【別錄曰】治目障瞖痛青盲内障久服益精輕身【時珍曰】通五淋

牡蠣（カキ）【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止渴【蘇頌曰】炙食甚美令人細肌膚美顏色 ○ 啟益按倭俗有呼泔牡蠣者不附石在泥海中其殻如

蚌大其性味同小牡蠣也

蛤蜊（ハマグリ）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】【禹錫曰】潤五藏止消渇開胃婦人血塊宜煮食【弘景曰】煮食醒酒

蟶（マテ）【氣味】甘温無毒【主治】【嘉祐曰】補虛主冷痢煮食治婦人產後虛損去腸中邪熱煩滿

也【禁忌】【孟詵】曰天行病後不可食

鬼蛤

一名蚶【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

【寧原】曰八閩通志云朗光似鬼蛤漳州府志作螂蜆繁紫有馬刀貝朗光種類也此物

朗光

性同鬼蛤而其味劣鬼蛤

淡菜

貝原翁曰延喜式曰貽貝即此物也倭俗訓美留久比誤也日華説曰形状不典即能合貽貝【氣味】甘温無毒【主治】【藏器】曰治虚勞傷憊精血衰少及吐血久痢腸鳴腰痛疝瘕婦人帶下【日華】曰補五藏益陽事消宿食除腹中冷氣痃癖【時珍】曰消癭氣【禁忌】【日華】曰不宜多食令人頭目悶闇【藏器】曰多食發丹石久服脱人髪

蜆（シジミ）

【氣味】甘鹹冷無毒

【主治】【蘇恭曰】治時氣開胃下濕氣【日華曰】去暴熱明目利小便解酒毒

【禁忌】【藏器曰】有微毒多食發嗽及冷氣消腎

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比又呼土無加伊○啓益按此物味淡薄下民之食也多食必爲腹痛考本艸丹溪之說可知有微毒不好其味

馬刀（バテイ）

貝原翁曰似土無貝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訓萬天甚誤也

田螺（タニシ）

【氣味】甘大寒無毒啓益謂食之先養清水二三日去泥而烹倭俗說田螺同芥子食殺人

【主治】【別錄曰】目熱赤痛止渴煮汁療熱醒酒毒○此物功能多可考本艸

蝸蠃（ミナ） 敬益謂河貝子訓美奈倭俗用蜷字非也考本州圖論即美奈是也【氣味】甘寒無毒【主治】【時珍曰】解熱利大小便消黃疸水腫

寄居蟲（カミナ）（ガウナ）【氣味】缺【主治】【弘景曰】益顏色○敬益按此物常無煮食爲鱠食耳

海蠃（バイ） 敬益按此物波伊大者也集解所載小甲香即波伊也是亦種類也【氣味】甘冷無毒【主治】【孫眞人曰】合菜食治心痛

光螺（ツベタ） 此物載閩書其形似蝸牛味不美敬益按此物味淡不美其肉硬難消化病人及脾胃虚人勿食

海膽（ウニ） 敬益按閩書曰海膽其殼圓如盂外密結刺肉在內有膏黃色土人以爲醬云云倭俗用

海粟訓字余未知其出所也為鮓鮧食之其味美好止久泄痢有効然味澁脾胃虚弱人不宜

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

西施舌

○益翁謂此物甚美其性和平然非常之物病人勿食倭俗以淡菜訓美流久伊非也

○漢字未詳介類

尓之

益翁按倭俗呼尓之者螺之類乎倭名抄以小辛螺訓尓之未詳其所由多識編以蓼螺訓尓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虚人及病人勿食

佐々伊　啟益按倭名抄以榮螺訓佐々伊此物未
嘗得中華書日本頗多為佳品味甚美而
無毒病人無忌然肉
硬脾胃虛人勿食

多伊良木
啟益按或說以蝛蠬訓多伊良幾非也
倭俗以蛟字訓之未知出所此物肉柱
有一本去腸食肉柱味甚美潔白而可啖物也然
脾脹冷癖虛人及病人勿食其腸不可食必腹痛

宇美多計
啟益按倭俗用海茸字其肉長數寸有
窍如竹筒生泥海中味甚美漬鹽糟而
寄遠不腐不似貝形其名亦呼海茸故僧徒誤食
之多其壳似蟶易破壳中有腸肉在壳外肉長壳
短甚異物也或曰海茸所載漳州府志竹蟶乎然
非也漳州府志曰竹蟶似蟶而圓類竹節其壳有
文云云今按海茸竹蟶其蟶之種類也其味甚美
可啖物也其肉難消化脾胃虛人勿食其腸有毒

勿食食之必爲腹痛

女父波之也

篤益按此物在筑後海濱形如大豆大如季指頭少長其殼如蟶其肉足出殼外一寸計如鼠尾所載三才圖繪梡一名指甲螺是此物乎又有阿計萬幾是玉筋蟶之類乎西施舌海背目冠者丫角皆蟶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目冠者形狀如此毒者煎紅花服之解此物下品故呼目冠者下官之稱

淺利貝

篤益按生淺海砂中小蛤也殼上有竪皺黄白淡紅相雜如花文味淡美無毒病人無忌有波遊者似淺利殼厚味最美性味相同○篤益按螺之類蛤蜊之類不可勝計其性寒而味甘肉便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

本朝食鑑
丹岳野必大集

燕ノ附録ニ出

鮎魚女 釈 形略似年魚故名 年魚生河鮎魚女生海
集 形似年魚而短色黒臀鰭稍長而小硬鰭比年魚則細大者鰭
亦稍大味亦比年魚則極劣江都品川芝濵江上多采之或夏
秋間鈎之 肉 気味甘平無毒 主治未詳然魚市老商所謂
比赤魚眼張藻魚則多脂而羶故多食生熱或曰與赤眼張藻
魚気味主治相同

燕窩菜 味甘平無毒和中益胃清熱消痰同鮮雞猪肉
煮食味尤美 此菜海中小魚所化者 明呉文炳食物
本草 又白海菜 明慎懋官華夷鳥獸續考

○諸禽類

鶴

必大按本艸載玄白黄蒼之四種爾雅翼曰入藥
用白者他色次之必大仕中津侯臂鷹令擘
鶴覗食之玄者其味爲上品形小而足亦黒鶬雞
倭名麻那豆流其形大比鶴其味次黒白鶬者其
形尤大其味爲下品朝鮮琉球鶴多似麻那豆流
如丹頂鶴壽經千歳不死故中夏朝鮮人不爲食

料**氣味**（肉入門云鹹平無毒）**主治**（入門云肉益氣力嘉祐云補血益氣補虛去風益）肺入門云虛勞弱者宜食之時珍曰卵甘鹹貭解瘡毒小兒噉之

鵁鶄

氣味（甘溫無毒）**主治**（汪穎曰殺蟲解蠱毒）

鸛

啓益按本草綱目不言鸛肉之性食物本草曰鸛能食蛇故有毒今試之味亦不佳不可爲食料

鴈

氣味（甘平無毒）**主治**（日華曰久食動氣壯筋骨治麻痺時珍曰利藏府）**禁忌**孫眞人曰七月勿食鴈傷人神禮曰食鴈去腎不利人也啓益按鴈種類甚多鴻倭名比之久比其形大於鴈味劣于鴈鴈腰毛斑鴻腰毛不斑白鴈其形小於鴈味劣于鴈有鴈金其形小於鴈而

驗黄味勝于鴈有新於鷹是亦鴈類而頸長諸鴈類氣味功能共同眞鴈

鴇

音保

啓益按倭俗訓登岐又呼登宇止里非也是野鴈也

氣味甘平無毒

主治日要曰補益虛人去風痺氣

鵠

啓益按倭俗順倭名抄訓久久比訓古布其誤也

氣味甘平無毒

主治時珍曰醃炙食之益人氣力利藏府**忽氏曰**熱

鳧

啓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**食鳧綠頭者爲上**孟詵曰**九月以後立春以前即中食大益病人

氣味甘涼無毒

主治孟詵曰補中益氣平胃消食**日華曰**治惡瘡癤殺腹藏蟲治水腫諸小熱瘡年久不愈者但多食之即瘥

禁忌日華曰不

可合胡桃木茸豆豉同食○啟益按鳥之種類甚多黠鳧赤頭阿伊佐萬葉集用秋紗二字奈加嘴廣羽白志波於之蓴鳧尾長鳧刀鳧古加毛世之布久志麻布久多加邊以上此類也然其味劣緑頭者刀鴨尾長鴨赤頭关之黒鴨其味極惡不可食鳧居水中川瀧者為上鳧居海者腥而其味劣

鶩

啟益按倭俗訓阿比畄即鴨也稱家鴨也

氣味 甘冷微毒

主治 別録曰補虚除客熱和臟腑及水道療小兒驚癇 日華曰解丹毒止熱痢 弘景曰黄雌鴨為補最勝 孟詵曰白鴨肉最良

禁忌 孟詵曰黒鴨肉有毒目白者殺人 吳瑞曰腸風下血人不可食 時珍曰嫩者有毒老者良尾臎不可食也

鶩卵

氣味 甘鹹寒無毒

主治 日華曰治心腹胸膈熱

禁忌 孟詵曰久食發

冷氣小兒多食脚軟【汪良曰】薫毒者食之令人惡
肉突起【弘景曰】不可合鱉肉李子食害人不可合
雞同食令人生
子多不順也

鵝

啓益按倭俗用音或呼唐鴈
【日本紀】雄略天皇時唐獻鵞【氣味】肉甘平無毒【日華曰】白鵞
辛涼無毒蒼鵞冷有
毒發瘡腫【孟詵曰】冷【主治】【別録曰】利五臟【詵曰】解五臟熱【禁忌】

【孟詵曰】令
人霍乱

鵝卵

【氣味】甘温無毒【主治】【孟詵曰】補中益氣多食發痼疾

鷺

啓益按夏月其味最甘美
故厨人夏月鷺充冬鳥【氣味】鹹平無毒【主治】【汪穎】【曰】治
虛瘦益脾補氣炙熟食之○啓益按鷺種類甚多
鷺倭俗呼小鷺是也凪黄也有鳴廻人蒼鷺足黒

有大鷺。嘴黄足黒。或淡黄色。有小鷺。集野間。附繫牛馬。有邊良鷺。嘴長黒。其形如竹片。雜諸鷺共其性味劣小鷺

大抵功能相同

紅鶴

啓益按本艸綱目鷺集解曰有紅鶴相類色紅云云即倭俗所呼止岐是也順倭名抄用鴾字。俗用鴇字。未審出處。其性味功能同鷺也

方目

啓益按本艸綱目鷭鳥附方目。護水鳥也常在田澤中。形似鷗鷺。蒼黒色。頭有白肉冠赤足。見人輒鳴云云。即倭俗呼波牟是也。倭俗以梅首雞訓未詳其出所

氣味 甘鹹平無毒

主治 **時珍曰** 炙食解諸魚蟹毒也

秧雞

啓益按順倭名抄以水雞訓未審出所。大者名久比奈。小者名久呂比里

氣味 甘温

無毒【主治】【汪穎曰】治蟻瘻

鸊鷉　啟益按倭俗用鳰字鳰倭字也一曰加伊豆布里【氣味】甘平無毒【主治】【時珍曰】補中益氣五味炙食甚美啟益謂倭俗治痔漏脱肛其効如神

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】多食患大風

鸕鷀【氣味】酸鹹冷有微毒啟益按此物腠理失宜則腥臭而不可食【主治】【時珍曰】肉治大腹鼓脹利水道嗉及翅羽治魚鯁噎最効

鷗【氣味】【入門曰】肉甘無毒【主治】【入門云】治燥渇狂邪啟益謂此物腥臭不可爲食料

鶉（ウヅラ）

氣味 甘平無毒 主治 嘉祐云補五藏益中續氣實筋骨耐寒暑消熱 禁忌 孟詵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

鷸（シギ）

氣味 甘溫無毒 主治 藏器曰補虛甚暖人

鷃（カヤクキ）

氣味 甘平無毒 主治 時珍曰諸瘡陰䘌煮食之去熱

雉（キジ）

氣味 酸微寒無毒 蘇恭云溫 主治 別録云補中益氣止洩除淡蟻瘻 禁忌 日孟 日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運及心痛與菌蕈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人

鸐雉（ヤマドリ）【氣味】肉甘平有小毒【主治】【孟詵曰】五藏氣喘不得息者作羹臛食之良【時珍曰】炙食補中益氣【禁忌】【孟詵曰】發五痔久食瘦人和蕎麥食生肥蟲同豉食害人卵同葱食生寸白蟲餘並同雉

雀（スヾメ）【氣味】甘温無毒【主治】【藏器曰】冬三月食之起陽道令人有子【日華曰】壯陽益氣煖腰膝縮小便治血崩帶下【孟詵曰】益精髓續五藏不足氣宜常食【禁忌】【弘景曰】雀肉不可合李食不可諸肝同食妊婦食雀肉飲酒令子多淫食雀肉豆醬令子面䵟凡服白朮人忌之

燕（ツバクラメ）【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爲蛟龍所呑亦不宜殺之故益謂此物不可爲食料有毒害人倭俗爲黑燒毎月上旬令婦人

飲之無孕是斷經脈之物故女用此方

附録 燕窩（ヱンス）（啓益按此物近來中華商船持來倭俗呼惠介須爲蔬屬僧徒食之）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（ヒバリ）（啓益按倭俗以高雀訓比波里順倭名抄以雲雀訓之其未詳出所三才圖繪云告天子）褐色似鶉而小黎明時遇天晴霽則且飛且鳴直上雲端其聲連綿不已一云叫天子貝原翁曰告天子見潛確類書及江陰縣志【氣味】甘温無毒【主治】（啓益謂補盡之其性味同鶉鹽藏者止又泄痢）

桑鳸（イカルガ）（マメマハシ）【氣味】甘温無毒【主治】（【汪穎曰】肌肉虛羸益皮膚）

竹雞 或曰志波志岐 又曰阿萬志岐 【氣味】甘平無毒 【主治】【藏器曰】野雞病殺蟲煮炙食之

啄木鳥 【氣味】甘酸平無毒 【主治】【時珍曰】追勞蟲治風癇 【嘉祐曰】治痔瘻

慈烏 【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 【氣味】酸澀平無毒 【主治】【時珍曰】治暗風癇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忘

鴿 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】調精益氣治惡瘡疥癬 【禁忌】【孟詵曰】雖益人多食減藥力服藥人不

可食

斑鳩 戚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鵯【氣味】甘平無毒【主治】嘉祐云明目多食益氣助陰陽寗原曰治虛損

青鵻【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○戚益按食青鵻可去所不去則餘肉皆不食

雞 五種色其【氣味】甘温無毒【主治】戚益按五色別功可考本艸別錄云丹雞肉補虛温中止血烏雞肉補中止痛李延飛云黃雞宜老人烏雞宜産後婦人【禁忌】孟詵曰雞有五色者玄雞白首者六指者四距者雞死足不伸者並不不可食害人時珍曰延壽書曰鬪雞能啼者有毒

四月勿食抱雞肉令人作癰成漏男女虛乏雞肉**簡曰**小兒五歳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瘕同鯉魚食成癰癤同獺肉食成遁尸同生葱食成痔蟲同糯米食生蛔蟲**日華曰**黄雌雞肉性温有骨熱人不可食

雞卵

（黄雌者爲上烏雌者次之）

氣味甘平無毒**附****日華曰****眞人曰**微寒**主治**鎮心安五藏止驚安胎治妊婦天行熱疾狂走男子陰囊濕痒及開喉聲失音醋煮食之治赤白久痢虛痢

禁忌**張鼎曰**勿多食令人腹中有聲動風氣和葱蒜食之氣短同韭子食成風痛共鼈肉食損人共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**曰小兒患痘疹忌食雞子及聞煎食之氣令生翳膜也

○漢字未詳鳥類

啓益按倭俗以水札訓計里未知其所由冬間味最良爲上饌也

氣味 甘温無毒

計里（ケリ）

主治 啓益謂治勞咳骨蒸熱補中益氣

東井翁曰 治肺癰痰有効

志也久奈幾（シヤクナギ）

啓益按在海濱沙汀中觜長羽翼黑白斑也味甘温無毒補益於人病人

食之無息

阿於佐木　敎益按倭俗以鵁鶄訓阿乎佐岐非也考本艸似鴨綠衣人家養之馴擾不去云云蓋非此物明此物夏月味最良性味功能同鷺

五位佐木　敎益按此物似阿乎佐岐甚小也夏月味最良倭俗呼奧志五位又呼保牟奈宇佐岐性味功能同阿乎佐岐名五位佐木見平家物語

志止止　敎益按順倭名抄以鵐字訓之未詳出處貝原翁曰本艸拾遺所載以蒿雀可訓之

敎益按種類多有阿乎志止止本邦外科者流用金瘡有驗肉味不甚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甚功能大抵相同病人勿食貝原翁曰常熟曉志所

鐵繡眼兒是倭俗所呼米志呂也

豆久見（ツグミ）

啓益按順倭名抄以鶫字訓之未詳出處豆久見種類甚多也有黒豆久見有黐豆久見有志那伊有久和豆天字是皆豆久見之類也味甘美而無毒病人食之無忌

獦子鳥（アトリ）

啓益按未詳漢名其状大于雀有黄黒色其味甘美而無毒日本書紀順倭名抄共載獦子鳥未知其所旨也

椋鳥（ムクトリ）

啓益按其形似鳩大如豆久見其味甘美而無毒病人食之無忌

比衣止里（ヒエドリ）

啓益按順倭名抄以鵯訓之未詳其出處倭俗以鸜鵒訓之非也此物味甘美而無毒病人無忌

比波

斂益樓倭俗以鶉訓之未知漢名其種一
類多其味甘而無毒病人食之無忌

諸鳥有毒

本艸拾遺云凡鳥自死目不閉自死足不
伸白鳥玄首三足四距六指四翼異形異色
異並有毒
不可食也

○諸獸類

豕

氣味 酸冷無毒

主治 別録云療狂病久不愈 千金方云補腎氣虛竭

禁忌 別録
云凡豬肉能閉血脈弱筋骨虛人肌不可久食病
人金瘡者尤甚孫眞人曰久食令人偏體筋骨碎
痛虛之孟詵曰久食殺藥動風發病傷寒瘧痰
痼痔漏諸疾食之必再發時珍曰反烏梅桔梗黄

連胡黄連蒼耳生姜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。合羊肝雞子鯽魚豆黄食滞氣。合龜鼈肉食之傷人。

豬膏

萬年夫牟加也（蠻語）

氣味 甘微寒無毒 ○ 發益按中華人以此物謂和食物猶日本人用鰹也

主治 **時珍曰** 利腸胃通小便除五疸水腫生髮

狗

氣味 黄犬爲上黑白次之鹹酸溫無毒

主治 **別錄云** 安五藏補絶傷輕身益氣 **孫眞人曰** 安腎 **孟詵曰** 益陽事補血脉實下焦

禁忌 **孫眞人曰** 白犬合海鮋食必得惡病鮋小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瘡病猘犬發狂自死犬有毒犬目赤者懸蹄犬並勿食

羊

氣味苦甘大熱無毒**主治****別録**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**曰開胃健力**禁忌****時珍**曰瘧疾熱病及天行瘟病後勿食致死妊婦勿食白羊黑頭黑羊白頭獨角者有毒中羊毒者飲甘草湯解**汪機**曰反半夏菖蒲同蕎麥豆醬食發痼疾同醋食傷人心

牛

氣味肉甘溫無毒**日華**曰有微毒發藥毒**主治****別録**曰安中益氣養脾胃**孫眞人**曰補腰脚止消渇及唾涎**王綸**曰牛肉補脾胃**禁忌****孟詵**曰黄牛發病黑牛尤不可食**食經**曰自死者白首者不可食殺人疥牛食之發痒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爲穢物而不食故牛羊狗

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爲肉食者故西州人效之皆肉食者往往有之稟賦健強腸胃厚實人爲肉食而可也稟賦柔弱腸胃脆薄人非所宜夫牛馬者服耕運行之資人間日用有益物故雖禁殺之 王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豢牛誤墮嶮岨巖谿而死者間有之是非病牛其性同直殺者得之則飲幸也益日本人從其風習不食而可乎

羚羊

貝原翁曰此物皮厚毛深可爲褥故倭俗呼尒久也加毛者纏倭訓加毛故呼加毛志々也○敬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 肉甘平無毒角多能

主治 **藏器曰** 治惡瘡 **孟詵**

日和五味炒熱投酒中經宿飲之治筋骨急強

熊

氣味 肉甘平無毒 **主治** **孫真人曰** 治風痺筋骨不仁功與脂同 **孟詵曰** 補虚羸

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

野猪

氣味 甘平無毒 **主治** **孟詵曰** 治癲癇補肌膚益五藏令人虚肥不發風虚氣治腸風瀉血

禁忌 **孟詵曰** 減藥力與家猪不同青蹄者不可食微動風 **時珍曰** 服巴豆藥者忌之

散益按倭俗說野猪不可同芥子生海參河漏及諸濕瘡食必害人又曰野猪肉與河漏同食而爲湯洛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猪與蕎麥相忌識者正之

諸

麂（カム）

氣味 肉甘温無毒

主治 **別録**曰補中益氣力強五藏**孟詵**曰調血脉**時珍**曰養血生容治産後風虚邪僻

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豹文者並不可食麂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鮠魚蝦食發惡瘡**孫眞人**曰凡藥餌人久食麂肉服藥必不得力爲其食解毒之艸制諸藥也

貍（タヌキ）

氣味 甘平無毒

主治 **孫眞人**曰補中益氣去遊風**蘇頌**曰作羹治痔及鼠瘻

禁忌 **孟詵**曰温正月勿食傷神**時珍**曰反藜蘆

貒（ミ）（ミミタヌキ）

氣味 甘酸平無毒

主治 **日華**曰治上氣虚乏欬逆勞熱**蕭炳**曰治水脹久不瘥**孟詵**曰治下痢赤白不久瘥痩人者和五味食之長肌肉

貉（ムジナ）

氣味 肉甘溫無毒 **主治** **蘇頌曰** 治元藏虛勞及女子虛憊

狼（オホカミ）

氣味 肉鹹熱無毒 **主治** **時珍曰** 補益五藏厚腸胃塡骨髓腹有冷積者良

豺（ヤマイヌ）

氣味 酸熱有毒 **禁忌** **孟詵曰** 豺肉食之損人精神消人脂肉令人瘦

狐（キツネ）

氣味 甘溫無毒 **主治** **蘇頌曰** 肉同腸作臛食治瘡疥久不瘥 **孟詵曰** 煮炙食補虛損及去五藏邪氣蠱毒寒熱 **禁忌** **孟詵曰** 有小毒 禮記曰食狐去首爲害人也

兔（ウサギ）

氣味 辛平無毒 **孟詵曰** 鹹冷 **時珍曰** 甘寒 **主治** **別錄曰** 補中益氣 **日華曰** 止渴健脾 **時珍曰** 涼血解熱利大腸 **禁忌** **弘景曰** 兔肉作羹益人 妊婦不可食令子缺唇 不可合白雞肉及肝心食令人面黃 合獺肉食令人病遁尸 與薑橘同食令人心痛霍亂 又不可同芥食 **[illegible]**

曰大抵久食絶人血脉損元氣陽事令人痿黄八月至十月可食餘月傷人神氣兎死而眼合者殺人勿食 **風俗通曰** 食兎髖多令人面生髖骨

水獺（カハヲソ）

氣味 甘鹹寒無毒 **思邈曰** 甘温

主治 **日華曰** 治水氣脹滿熱毒風毒 **蘇頌曰** 治骨蒸勞熱血脉不行

禁忌 **弘景曰** 不可襍兎肉食 **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治熱不治冷爲其性寒耳

鼠（ネズミ）

氣味 甘熱無毒藥用食料可用牡鼠

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 酸平無毒

主治 **唐慎微曰** 治久瘧 **時珍曰** 食之辟瘧瘴疫

諸獸有毒

本艸拾遺云黒牛白頭黒羊白頭牛羊獨角猪羊心肝有孔者自死首北向者自死不閉口者諸獸足赤者諸畜肉中有米星者猘犬肉犬有懸蹄者諸獸疫死者諸獸中毒箭者鹿白臆者鹿豹文者諸畜帶龍形者禽獸肝青者脯沾屋漏者米甕中肉脯脯曝不燥者生肉不斂水者諸肉得鹹酢不變色者肉煮不熟肉煮熟不斂水者肉落水浮者諸肉經宿未煮者条肉自動者諸肉與犬犬不食者

以上皆有毒勿食

○水類

井泉水

汪穎曰井水新汲療病利人平旦第一汲爲井華水其功極廣又與諸水不同凡井水有遠從地脉來者爲上有從近處江湖滲來者次之其城市近溝渠汚水雜入者成鹹用須煎滾停一時候鹹澄乃用之否則氣味俱惡不堪入藥食茶酒也

食鹽（シホ）【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

○諸果類 敍益族說文云在木曰果在地曰蓏（音裸）

李（スモヽ）【氣味】苦酸微温無毒【主治】【別錄】曰曝食去痼熱調中【孟詵】曰去勞熱【禁忌】【大明】曰多食令人臚脹發虛熱【孟詵】曰臨水食之令人發痰瘧合蜜食損五藏【宗奭】曰不可合醬水食發霍亂澀氣服术人忌之【時珍】曰李味甘酸其苦澀者不沉水者勿食

杏子（敔益按國俗呼安字須是唐音也）**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**曰凡杏桃皆熱小兒多食致瘡癰膈熱 **扁鵲**曰動宿疾令人目盲鬚眉落 **寧源**曰產婦尤忌之

巴旦杏（敔益按倭俗呼安如字此字須是蠻語也）**氣味**（甘平溫無毒）**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** **天明**曰多食損齒傷筋蝕脾胃令人發膈上痰熱服黃精人忌食之

桃子

氣味 辛酸甘熱微毒 主治 大明曰作脯食益顏色 禁忌 孟詵曰能發丹石毒生者尤損人 吳瑞曰桃與鼈同食患心痛服朮人忌之 時珍曰生桃多食令人膨脹及生癰癤有損無益五果列桃爲下以此

栗

氣味 鹹溫無毒 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下氣補益不爾猶有木氣不補益也火煨去汗亦殺木氣 禁忌 孟詵曰煮蒸炒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

棗

敗益按本州有生棗大棗二種○生棗氣味甘辛熱無毒多食令人寒熱凡羸瘦者不可食 孫眞人曰多食令人熱渴膨脹動臟腑損脾元助濕熱○大棗甘平無毒 東垣曰溫 本經云心腹邪氣

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**有齒病者疳病蟲䘌人勿食小兒尤忌
食又與葱同食令人五藏不和與魚同食令人腰
腹痛故益智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爲使歸脾也本邦棗
種類甚多入藥及爲果子者其形肥大者尤良下
種朝鮮棗比之本邦棗甚肥大而味厚宜爲果不宜
藥用
泥膈

梨（ナシ）

氣味甘微酸寒無毒**主治****開寶云**治傷寒熱發解丹石熱氣驚邪利大小便**蘇恭曰**
治熱嗽止渴**時珍曰**潤肺涼心
消痰降火解瘡毒酒毒止心煩**禁忌****別錄曰**多食令人寒中萎
困金瘡乳婦血
虛人尤不可食

麗梨 發益按山梨也【本艸云】實大如杏可食似梨酸【氣味】酸濇寒無毒【主治】【蘓頌】曰煨食治痢

木瓜 【氣味】酸温無毒【主治】【別錄曰】治濕痹脚氣霍亂大吐下轉筋 發益按味酸濇不甚食然近世薄片以蜜煮之又加煮砂糖爲果子饗賓客或

榠樝（音冥渣）

煮豆淘和砂糖濾所爲酒肴名久波里牟味噌加味噌亦良此物氣味主治禁忌同木瓜

柰 稲生氏曰此訓里牟幾乎信濃津輕有之似林檎小也嚊流題遠訓加良奈之非也【氣味】【禁忌】【別錄曰】苦寒有小毒多食令人肺寒臚脹不益人也

林檎 【氣味】酸甘温無毒【主治】【大明曰】下氣消痰治霍亂肚痛【蘓頌曰】消渴者宜食

之【禁忌】【孫真人】曰多食令人百脈弱【馬志】曰發冷痰或生瘡癰閉百脈羸氣令人好唾令人煩心

楊梅（ヤマモヽ）

【氣味】酸甘温無毒【主治】【開寶】云興藏食去痰止嘔噦消酒食【禁味】【孟詵】曰熱微毒久食令人發熱損齒及筋忌生葱【吳瑞】曰發瘡致痰

枇杷（ビハ）

【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主上焦熱潤五藏【禁忌】【孟詵】曰温多食發痰熱傷脾同炙肉及熱麪食令人患熱黄疾也

銀杏（イチヤウ）（キンアン）

【氣味】甘苦平濇無毒【主治】【李延飛】曰生食引疳解酒熟食益人【禁忌】【吳瑞】曰多食壅氣動風小兒多食昏霍發驚引疳同鰻鱺魚勿食

胡桃 **氣味** 甘平溫無毒 **主治** **開寶云** 食之令人肥健潤肌黑髮多食利大小便去五痔 **禁忌** **孫眞人曰** 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 **汪穎曰** 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** 甘酸溫澁無毒 **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** 甘澁平無毒 **主治** **別錄曰** 常食治五痔去三蟲蠱毒鬼疰惡氣 **孟詵曰** 消穀助筋骨行營衛明目輕身令人能食 **弘景曰** 療寸白蟲 **禁忌** **吳瑞曰** 性熱同鵞肉食生

斷節風又上

壅人忌大食

無花果

貝原翁曰此物寛永年中得種於西南洋植長崎今在諸國日本有二種名伊知知志久此別物也此物似無花果故又呼伊知志久筑紫方言呼唐柿啓益按此物佛氏所説優曇花是也乎本艸云無花果即廣西所謂優曇鉢云云蓋此物無花故譬論其决無也

【氣味】甘平無毒

【主治】【汪穎曰】開胃止洩痢【時珍曰】治五痔咽喉瘡【救荒本艸】曰葉煎湯治腫痛如神也啓益謂此物葉陰乾細末飲之治下血

枳椇（ケンホキモ）

【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啓益謂倭俗痘熱毒甚數實洗有效

【禁忌】【孟詵曰】多食生蛔虫

櫻桃（ニハサクラ）敬益按或説訓由須良以山櫻桃訓仁和佐久羅或訓仁和宇女三物形状大同小異然種類相同氣味甘熱濇無毒主治別録曰調中益脾氣令人好顔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 氣味食物本草甘寒主治藏器曰利五藏關節通血氣安神魂

胡頽子（グミ）氣味酸平無毒主治藏器曰止水痢禁忌弘景曰寒熱病勿用

橘（ミカン）氣味甘酸温無毒主治藏器曰甘者潤肺酸者聚痰大明曰止消渇開胃除胸中膈氣禁忌弘景曰食之多痰恐非益呉瑞曰螃蟹勿同食○敬益按時珍之説橘品有十四種日本亦其種類多然其性味不能悉相同○包橘倭俗訓加宇之古來和醫以枳訓加宇之非也○

温州橘似橘薄小也出土左國至十一十二月味尤好○倭俗稱立花者似包橘其色青黄金橘微大也年始置春盤味酸不可食橘中下品也本艸所謂柑橘未詳○紅橘其實皮色紅而形似自中華來者本艸所謂朱橘乎○無核橘其状似橘味甘可食也

柑

【氣味】甘大寒無毒

【主治】【開寶】云利腸胃中熱解丹石止暴渴利小便

【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

一名金柑倭俗呼音

【氣味】酸甘平無毒

【主治】【時珍曰】下氣快膈止渴解酲辟臭皮尤佳

柚

啓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宗者共柚種類而

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悪

橙（ダイダイ）啓益按國俗呼太以太以者也其蔕有臺故名之其蔕無臺名加布須【氣味】酸寒無毒【主治】【上良曰】行風氣療瘰癧發瘾疹殺魚蟹毒【開寶云】皮味苦辛温無毒和鹽貯食解酒病【時珍曰】消痰下氣利膈寛中解酒 啓益按為橙膏治痰氣嗽【禁忌】【上良曰】多食傷肝氣發虚熱與獱肉同食發頭旋悪心（時珍曰獱乃水獺之屬也）

佛手柑（ブシユカン）啓益按倭俗呼音一名枸櫞【氣味】辛酸無毒【主治】【藏器曰】下氣除心頭痰水也

朱欒 啓益按本艸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

五六寸皮黄紅肉厚而有香氣倭俗呼九年保蓋蠻語乎果類中最大者也有小者倭俗呼志也加多良美加年其酸苦不可食取皮藏鹽豉或漬砂糖食之其氣味功能同橙世人乾作器納茶香煙艸

柑

啟益按種類曰有紅柑有黄柑其種類甚多諸柑食之甘美而益人云云今按紅柑倭俗呼木練又呼大和柑又呼御所柑諸果中之佳味也黄柑倭俗呼木左和之其種類甚多無病人食之無害脾肺虚弱人及老人小兒有病人勿食

烘柑（ツミカン）

【氣味】甘寒澀無毒

【主治】【別錄曰】通耳鼻氣腸胃不足解酒毒壓胃間之熱止口乾

【禁忌】【宗奭曰】凡柑皆冷不至大寒食之引痰爲其味甘也日乾者食多動風凡柑同蟹食

令人腹痛作瀉二物共寒也【藏器】曰飲酒食紅柹令人易醉或心痛欲死【別錄】曰解酒毒

白柹（ツリガキ ツルシ）

【氣味】甘平濇無毒【主治】【孟詵】曰補虛勞不足消腹中宿血濇中厚腸健脾胃氣【大明】曰開胃濇腸消痰止渴治吐血潤心肺療肺痿心熱咳嗽○啟益按本邦美濃白柹爲上品安藝西條次之諸州名產多有宇治故呂柹又有君遷子倭俗呼須須加岐其比柹則小而味甘美也其性味功能與白柹相同凡白柹小兒尤勿食

醂柹（サハシガキ）醂音覽

【時珍】曰醂者藏柹也【吳瑞】曰水藏者性冷藏鹽者有毒【孟詵】曰爲下焦健脾胃消宿血也啟益謂國俗黃柹煮灰汁去濇氣味甘可啖名曰佐波之加岐灰汁有毒病人不可食

柹糕（カキゾウ）

【藏器】曰黃柹和米粉作糕蒸小兒食止下痢下血有效啟益謂此物濇肺氣咳嗽人脾肺

虚弱人小児老人

及服藥人不可食

海松子

啟益按五葉松子也【本艸】云新羅者味香美今來朝鮮國近世日本所所有之

【氣味】甘小温無毒

【主治】【開寳】云潤五藏不飢去死肌變白【李珣曰】温脾胃久服延年不老

龍眼（リヤウガン）　用肉

【氣味】甘酸温

【主治】【別錄】曰久服強魂聰明輕身不老通神明

茘枝（レイシ）（リチイ）　用肉

一名毘（リ）知（チ）伊（イ）是蠻語乎

【氣味】甘平無毒

【主治】【開寳】云止渴益人顏色【孟詵曰】通神益智健氣

【禁忌】【李珣】曰多食令人虚熱【李延飛】曰生茘枝多食

發熱煩
乾衂血

椎子
啓益按日本紀神武帝紀訓辭毗椎者須比音也以音爲訓乎此例甚多貝原翁曰閩書曰其樹曰科樹出泉州志及興化府志啓益謂椎
味甘淡寒氣破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髪 **孟詵曰** 咳嗽久風濕痺 **甄權曰** 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産後宿血壯陽療陰汗暖腰膝縮小 **別錄曰** 大熱多食令人乏氣喘便止嘔逆 **禁忌** 促口閉者殺人 **孟詵曰** 五月食

秘、損氣、傷心、令人忘。【李延飛】曰、多食令人失明、傷血脉。【之才】曰、畏款冬花防風附子雄黄。

胡椒（コセウ）

【氣味】辛大、無毒。

【主治】【唐本艸】云、下氣、温中、去痰、除藏府中風冷氣。

【忌】【時珍】曰、走氣、助火、昏目、發瘡。【李珣】曰、多食損肺、令人吐血。

【菜】

○漢字未詳果類

椋子（ムク）

【倭名抄】○敬益按中華書不得考此物。味甘酸、塞氣、損脾胃。病人及小兒勿食。

和活柚（タクハツゼユ）

敬益按葉似茶、實似楊梅子、熟則黄。味甘、非柚類、漢名未詳、然無毒可喫。

岩梨（イハナシ）

敬益按葉似平地木（チヾバナ）、高數寸、實似覆盆子、味酸甘、不美、小兒好食之、有損無益、漢名未詳。

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實作加世伊多一說本艸榅桲訓萬留米流非也萬留米流者蠻語乎

止知乃美　啟益按倭俗以橡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染紫民俗呼其柴葉而滴為灰汁以糯米浸之一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

〇蓏類

甜瓜（マクハ／アマウリ）啟益按倭俗呼眞瓜美濃國眞桑村之産爲上品故名之通作眞瓜【氣味】甘寒滑有小毒【主治】除煩熱利小便通三焦間壅塞氣治口鼻瘡【宗奭曰】夏月食之永不中暑【嘉祐云】止渴【禁忌】【孫眞人曰】多食發黃疸令人羸瘦多忘解藥力病後食多爲反胃脚氣人食之患永

不除也【孟詵曰】多食令人陰下濕痒生瘡動痼冷
癥瘕病破腹發虛熱令人氣弱脚手無力少食則
可【寇宗奭曰】夏月多食深秋作痢尤難治【龍魚河圖】
云凡瓜有兩鼻兩蒂者殺人五月瓜沉水者食之
冬病寒熱與油餅同食發病敗益謂多食則損目
試之不違此說不載本艸【陶弘景曰】熟瓜去瓤食
之不
害人

西瓜

敗益按西瓜寛永年中自異邦來然義堂和
尚空華集有和西瓜之詩此時西瓜未可有
不知以何物稱之乎或此物古來所
有而其種亡近年亦自異邦來乎

【氣味】甘淡寒無毒

【主治】【吳瑞曰】消煩止渴解暑熱【寧原曰】寛中下氣
利小水治血痢解酒毒【丹溪曰】含汁治口瘡
【汪穎曰】治
喉痺有效

【禁忌】【吳瑞曰】有小毒多食作吐利胃弱
者不可食同油餅食損脾敗益按

陰虛勞痿金瘡産後及小兒勿食。痩人食之彌使痩。

覆盆子

啓益按藥紫方言名鑑子苺即卅苺也。【氣味】甘平無毒【主治】【馬志】曰補虛續絶強陰健陽悅澤肌膚安五藏。啓益按無灰酒和覆盆子砂糖飲之有益。

懸鈎子

啓益按懸鈎子之類甚多。倭俗有稱藨伊知己。又有稱麿伊知己。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】啓益謂性冷利。老人小兒脾胃虛冷人勿食。

薅田藨

啓益按此物生山谷田間。五月熟。小兒好食之。能泄利。不可食阿之久多之者藥紫之方言。考本艸即此物也。

蓬蘽（トキシラズノイチゴ）覆盆按是冬苺也性轉由蘆相同止洩之説須者築紫之方言也

葡萄（ブドウ）用音 **氣味** 甘平濇無毒孟詵曰甘酸温多食令人卒煩悶眼暗 **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（ハスノミ）**氣味** 甘平濇無毒 **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氣脹人蒸食甚良大便燥濇者不可食

芡實（ミヅブキ）**氣味** 甘平濇無毒 **主治** 本經云益精氣強志令耳目聰明時珍曰止渇益腎治小便不禁遺精白濁帯下日華子曰開胃助氣 **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脾

菱實（ヒシ）【氣味】甘平無毒【主治】【別録】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痿莖生蟯蟲

萆薢（トコロ）【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 ○ 敀益按倭俗以女萎訓度古呂以萆薢訓鬼度古呂未知是非也待博識人而已

烏芋（クワイ）敀益按久呂久和井【氣味】甘微寒滑無毒【主治】【別録】曰消渴痺熱温中益氣【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（ツルレイシ）敀益按一名苦瓜熟則皮赤黄皮破見瓤紅色也瓤味甘小兒好食【時珍】曰除邪熱解勞乏清心明目

阿古多宇利（アコダウリ）

敬益按似南瓜而小也味不好考中華書無擬此物以南瓜訓阿古多者非也諸瓜中爲下品

性味不宜不可喫也

沙糖（サタウ）

氣味 甘寒無毒

主治 **唐本曰** 心腹熱脹口渇 **大明曰** 潤心肺解酒毒

禁忌 **孟詵曰** 多食令人心痛生長蟲消肌肉損齒發疳䘌與鯽魚同食成疳蟲與葵同食生流澼與笋同食不消成癥身重不能行

石蜜（コホリサタウ）

氣味主治禁忌 共與沙糖相同

○附録

烟艸　多波古

啓益按倭俗以莨菪訓多波古非也芝峯類說十九卷曰淡婆姑艸亦號南靈艸近歲始出倭國採葉曝乾以火爇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効然有毒不可輕試也或傳南蠻國有一女人淡婆姑者

患痰疾積年服此艸得瘳因名○石勢氏甚本艸
洞詮巻九曰煙艸一名相思艸人食之則時時思
想不能離也味辛溫有毒治寒濕痺消胸中痞膈
痰塞開經絡結滯人之腸胃筋脉惟暢烟氣
入只直循胃脉而行自内達外四肢百骸無所不
到其功有四一曰醒能使人醉盖火氣薫蒸表裏
皆徹若飲酒然二曰醉能使之醒盖酒後嗜之寛
氣下痰餘酲頓解三曰飢能使之飽四曰飽能使
之飢盖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禀氣於胃烟入
胃中頃刻而周於身不循常度而有駛疾之勢是
以氣道頓闢通體俱快然火與元氣不兩立一勝
則一負人之元氣豈堪此耶火終日薫灼勢必直

氣且衰陰血且涸暗損天年人不覺耳凡痔瘡外痔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燭矣戒之

茶

敬益按日本稱茶舊順倭名抄載茗朝野羣載載藤原敦光茶讃然則上古自中華來茶葉乎日本植茶種未知其初或說榮西入宋歸朝日持來茶種先植筑前國背振山名岩上茶榮西以宋茶種與明慧上人植栂尾及宇治土地相宜故爲日本第一之茗又一說將軍足利義滿公命大内義弘植宇治此後以宇治爲上品○敬益按中華稱茶呉志曰孫晧時賜茶荈以當酒云云○敬益按有點茶有煎茶爲點茶者皆用上品故味甘苦可喫爲煎茶者多用麁麁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】苦甘微寒無毒【神農】

【藏器曰】苦寒

【主治】【食經】

【日】瘻瘡利小便去痰熱止渴令人少睡有力悅志【好古】曰清頭目治中風昏憒多睡不醒也【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闓爽不昏不睡是茶之功也

【禁忌】【藏器】曰久服使人瘦去人脂使人不睡飲之宜熱冷則聚痰【胡洽】曰與榧同食令人腰脚膀胱冷痛兼患水腫攣痺諸疾大抵飲茶宜熱宜少不飲尤佳空腹忌之【時珍】曰服威靈仙土茯苓者忌飲茶虛寒血弱人勿飲茶

千歲虆

【氣味】甘平無毒【主治】【別錄】曰補五藏益氣續筋骨長肌肉去諸痺敘益按千歲虆爲點茶飲之味甚甘泥灑胸膈中痞塞人勿食又有一種草茶名小顰冊花似兩錢形漢名未詳小兒好食有害

○妊娠婦人食忌（出産生録）

食兎肉令子無聲缺脣食山羊肉令子多疾食雞子乾魚令子多瘡食桑椹鴨子令子倒生食雀肉飲酒令子心淫情亂不顧羞恥食雞肉糯米令子生寸白蟲食鼈肉令子項短食驢肉令子延月食氷漿絶産食騾

肉ヲ令ム子ヲシテ多（難産）食ヘハ蟹ヲ令ム子ヲシテ横生

○啟蒙ニ曰ク姙婦勿食ニ非常ノ物ヲ勿食ニ諸ノ脂膏肉ヲ不ハ精ナラ勿食ヘ菜根以テ刀ヲ截ル者ハ勿食フヿ慎ンテ之ヲ

○灸法

醫學入門ニ云ク虚スル者ハ灸スレハ之ヲ使ム火氣ヲシテ以テ助ケ元陽ヲ也實スル者ハ灸スレハ之ヲ使ム實邪ヲシテ隨テ火氣ニ而發散セ也寒スル者ハ灸スレハ之ヲ使ム其氣ヲシテ復温ナラ也熱スル者ハ灸スレハ之ヲ引テ鬱熱之氣ヲ外ニ發ス火ハ就ク燥ニ之義也

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大法多宜在午時之後不欲在午時之前

啓益謂凡可灸前後十箇日當慎房事俗謂前三後七是也前後三日當慎喜怒飲食大風大雨大寒大暑大霧虹蜺地震日月薄蝕俱不宜灸鍼也

○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絶於下且手足皮薄宜炷小數少腹背肉厚宜炷大數多當者以意推測當以人之盛衰老少肥瘦爲則凡灸臍下久冷疝

瘕痃癖氣塊伏梁積氣宜艾炷大者

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脉上灸之炷大灸之令人永無心力如頭頂穴若灸之多令人失精神臂脚穴灸之多令人血脉枯槁四肢細瘦無力

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爲法也其言若干壯人當依此數老幼羸弱量力減之也

千金翼曰面上灸須小手足上猶可粗

○不宜灸

張介賓云脉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脉及新得汗後並忌灸

啓益按大病新瘥百日之中産後七十五日之中瘂

後半年之中金瘡及瘡毒疥癬膏血枯燥人未癒人
並不宜灸

○灸後戒禁

鍼灸資生經云既灸之後當忌食猪魚鱠猪膏熱麪生
冷生酒動風之物尤忌房事大怒大勞大饑大飽大
醉受熱冒寒非徒無益反得有損不可不愼也

○禁灸之時日

千金方曰　凡五藏王時忌
鍼灸其經絡

四季人神　春在脇　夏在臍　秋在膂
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

男ハ忌除日ヲ　男ハ避戌日ヲ

女ハ忌破日ヲ　女ハ避巳日ヲ

每月忌日

正丑二戌三未四辰五丑六戌

七未八辰九丑十戌霜午極子

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

血支日

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

十干人神

甲ノ日ハ（在頭ニ）乙ノ日ハ（在項ニ）丙ノ日ハ（在肩臂）丁ノ日ハ（在胸脇ニ）

戊日（在腹）己ノ日ハ（在背ニ）庚ノ日ハ（在膝ニ）辛ノ日（在脾ニ）壬日（在腎ニ）癸日（在足ニ）

十二支人神

子日（在目）丑日（在耳腰）寅日（在胸面口）卯日（在鼻脾）

辰日（在腰膝）巳日（在手頭口）午日（在心腰）未日（在足足心頭手）

申日（在頭肩腰背）酉日（在背脛）戌日（在頭面咽喉）亥日（在頂臂膝脛）

逐日人神

一日（在足大指）二日（在外踝）三日（在股）四日（在腰髀）五日（在口裏咽懸癰）六日（在手足小指及手）七日（在內踝）八日（在足尻）九日（在尻）十日（在腰背）十一日（在鼻柱）十二日（在髮際）十三日（在牙齒）十四日（在胃脘在臍上四寸）十五日（在偏身）十六日（在胸及乳）十七日（在氣衝及脇臍下八寸兩方四寸）十八日（在股腹內）十九日（在足趺）二十日（在內踝膝下）廿一日（在手小指）廿二日（在外踝伏兔）廿三日（在肝俞足）廿四日（在手陽明絡穴及兩脇）廿五日（在足陽明經穴）

廿六日（在胸手足）廿七日（在膝）廿八日（在陰）廿九日（在膝脛及顱顋）

三十日（在足趺關元下至足心）

十二時人神　子時（在踝）丑時（在頭）寅時（在耳目）卯時（在面耳）

辰時（在頭口）巳時（在乳肩）午時（在胸脇）未時（在腹）申時（在心）酉

時（在膝背脾）戌時（在腰陰左右）亥時（在股）

右說據千金方醫學入門考之

⊙艾葉製法

本艸綱目艾條云蘇頌曰此種灸百病尤勝初春布地莖類蒿葉背白以苗短者爲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

啓益按有雷火神灸之法見于古今醫統九十七巻及本艸綱目神鍼火之條我日本國此但有用此法者老人及虚弱人勿用

○灸火之法

本艸綱目艾火條云時珍曰凡灸火者宜用陽燧火珠承日取太陽真火其次則鑽槐取火爲良若急卒難備即用真麻油燈或蠟燭火以艾莖燒點於炷滋潤灸瘡至愈不痛也其戛金擊石鑽燧八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八木者松火難愈栢火傷神多汗桑火傷肌肉柘火傷氣脉棗火傷肉吐血橘火傷榮衛經絡楡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心上至

大椎其折作二一尺八寸取之○敎齋按明堂灸經人先因疾患後髪落盡髪際或性本額項無髪難遽取穴令定患人兩眉中心直上三寸爲髪際

頭部横寸 以眼内眥角至外眥角爲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共四寸半○敎齋按註證發微云兩顴相去七寸目下高骨曰顴

背部直寸 大椎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濶一寸凡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爲二

寸在三行當爲三寸半○張介賓曰凡取脊間膂脉諸穴當於骨節突處取之但驗魚骨爲可知若取於節下必不見効

手足背部横寸並用同身寸

（以男左女右手中指）第二節內度以神心先兩頭横紋尖爲一寸取之

胸部腹部尺寸

（兩乳間横折作）八寸並用此法取之天突至膻中直折六寸八分下行一寸六分爲中庭上取岐骨下至臍中共折作九寸取之臍中至横骨其折作五寸取

○同身寸之説

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横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三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庶得謂之同身寸法又云凡手足尺寸及背部横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寛狭長短不可十分拘泥實師口取穴必須取五穴而用一穴則爲端的坐點則坐灸立點則立灸坐立皆宜端正一動則不能得眞穴也慎之

○定大椎法

十四經發揮云大椎即第一椎上陷中○鍼灸大全云以平肩取之即大椎○啓益按類經圖翼云脊骨二十四節今云二十一節者除項骨三節不在内云云因此説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人端坐正面低首頸則項骨即動取其不動爲大椎甚易知此説前人未發明之秘法也

○頭面部

神庭（督一穴）圖翼云入髪際五分髪高者髪際是穴髪接者加二三分本門云主風癇羊癲小兒驚風

上星（同一穴）入髪際一寸顱中可容豆主鼻淵鼻塞息肉頭風目疾及瘡瘻

同元**百會**在前頂後一寸五分頂中央旋毛中容豆許
直兩耳尖主頭風顛花中風不語鼻塞脱肛
久痢大腸氣泄小兒急慢驚風夜啼百
病灸三壯一日灸頭頂不得過七七壯

膽元**風池**在耳後一寸半横侠風府後髮際大筋外廉
主中風偏正頭痛痎瘧頸項如拔目眩赤痛
淚出耳聾灸
三壯七壯

同元**聽會**在耳前陷中客主人下一寸動脈宛宛中去
耳珠下開口有穴側臥張口取之主耳鳴耳
聾齒痛中風
瘈瘲喎斜

同元**客主人**在耳前起骨上廉開口有空側臥
張口取之上聤耳耳聾目眩齒痛

焦元**翳風**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

（胃完）頰車　在耳下曲頰端近前陷中側臥開口取之主中風失音灸七壯炷如小麥

（督完）水溝　在鼻下人中陷中主中風牙關不開卒中悪邪鬼撃不省人事癲癇卒倒消渇多飲水氣浮腫灸七壯三壯炷如小麥然灸不及鍼也

○喉膺腹部　自岐骨至臍九寸

（任完）天突　在結喉下三寸宛宛中主上氣哮喘咳嗽喉痺五噎肺癰咯血膿血

（同完）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寒

（同完）膻中　在玉堂下一寸六分横兩乳間陷中仰臥取之主一切上氣短氣痰喘哮嗽咳逆噎氣肺癰癭氣灸七壯

（任元）**鳩尾** 在臆前蔽骨下五分人無蔽骨者從歧骨際下行一寸甲乙經云一寸半禁刺灸一云可刺三分灸三壯主心驚悸神氣耗散癲癇狂病

（同元）**巨闕** 在鳩尾下一寸主九種心痛咳痰吐水咳嗽霍亂腹脹黄疸病也

（同元）**上脘** 在巨闕下一寸五分去蔽骨三寸臍上五寸灸二七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疼痛○啓益按大抵孕婦可禁灸腹也

（同元）**中脘** 在上脘下一寸臍上四寸主治與上脘同

（同元）**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

（同元）**下脘** 在建里下一寸臍上二寸孕婦尤忌主厥氣堅痛腹脹滿臍上寒穀不化虛腫癖塊連臍

瘦弱少食少腹痛
反胃小便赤澀

（同元）**水分** 在下脘下一寸臍上一寸主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盡即死

（同元）**神闕** 當臍中灸三壯禁刺一日納炒乾淨鹽滿臍上加厚薑一片蓋定灸百壯主百病老人虛人泄瀉水腫鼓脹卒死産後腹脹腸胃雷鳴小便不通見脘虚

（腎元）**幽門** 在夾巨闕兩旁各五分陷中主心下煩滿逆氣裏急少腹脹滿不嗜食

（同元）**通谷** 在幽門下一寸陷中夾上脘相去五分主積聚痃癖胸滿不化食嘔吐

（胃元）**梁滿** 在上脘兩旁各二寸主腹脹鳴脇下堅痛上氣喘急食飲不下

（同元）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欬積冷氣煩滿腹脹嘔吐霍亂寒瘧不嗜食身黃瘦癥瘕

○臍下部

（任一元）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癥瘕婦人赤白帶下多灸令人生子

（同一元）石門　一名丹田　在臍下二寸　婦人禁刺灸犯之終身絶孕　主腹脹堅硬水腫支滿氣淋卒疝小便不通崩中帶下

（同一元）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欬益按鍼灸聚

英丹田一名關元一名石門云

云然石門關元通謂丹田之地

（同一穴）**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

（同一穴）**曲骨**在臍下五寸主小腹脹滿水腫淋病

㿉疝小腹痛失精虛冷婦人赤白帶

（同一穴）**會陰**在大便前小便後兩陰間主陰

汗陰中諸病先輩說癲癇妙灸

（胃二穴）**氣衝**在臍下八寸兩旁各四寸主逆氣上

攻㿗疝陰腫莖痛婦人月經不通

（膽二穴）**五樞**在臍下五寸兩旁各三寸半主痃癖

小腸膀胱氣攻兩脇小腹疝氣引睾

○脇側部

（心胞二穴）**天池**在乳後一寸腋下三寸主胸煩

滿寒熱瘧臂腋腫痛四支不舉

（膽元）京門　在臍上五分旁九寸半季脇本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疝瘕寒熱䐜脹

（肝元）章門　在大橫外直臍季脇端側臥屈上足伸下足舉臂取之一云肘尖盡處是穴　主兩脇積氣如卵石膨脹腸鳴食不化胸脇痛嘔吐泄瀉痢疾久瘧四肢懶

（同元）期門　在不容旁一寸五分乳下第二肋端　主奔豚霍亂瀉痢腹鞕胸脇積痛嘔酸善噫食不下喘不得臥

（膽元）日月　在期門下五分　主嘔吐吞酸

○背部中行

督（一穴）**大椎** 在第一椎上陷者中主五勞七傷力乏風勞食氣痎瘧項頸強不得回顧

同（一穴）**身柱** 在第三椎節下間俛而取之主癲癇狂走怒欲殺人妄見鬼物小兒驚癇

同（一穴）**神道** 在第五椎節下間俛而取之主傷寒頭痛寒熱往來痎瘧悲愁健忘病

同（一穴）**至陽** 在第七椎節下間俛而取之主腰脊急痛胃中寒不食難言語

同（一穴）**命門** 在第十四椎節下間伏而取之一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痎瘧諸痔脱肛腸風下血老人虛之

同（一穴）**腰兪** 在二十一椎節下間宛宛中主腰脊重痛不得俛仰舉動溫瘧不出汗

同（一穴）**長强** 在脊骶骨端伏地取之主腰脊強急狂痔大小便難五痔五淋驚癇洞泄

○背部第二行

（膀元）大杼　在項後第一椎下兩旁各相去二寸陷中正坐取之主傷寒汗不出腰脊強痛不得臥喉痺煩滿痎瘧頭痛咳嗽身熱目眩癲疾筋攣瘈瘲膝痛不屈伸

（同元）風門　在第二椎下兩旁各相去脊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

（同元）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虚煩口渴目眩腰脊強痛癭氣

（同元）厥陰俞　在四椎下去脊中各二寸主咳逆牙痛心疼痛

（同元）心兪　在五椎下去脊中一寸半禁鍼灸當權
緩急則可灸可鍼治心中風妙也

（同元）膈兪　在七椎下去脊中二寸主心痛周痺
寒痰反胃痃癖五積氣血塊骨蒸

（同元）肝兪　在九椎下去脊中二寸主多怒脇肋
滿悶驚狂痰瘧疝氣鼽衄目翳等病

（同元）膽兪　在十椎下去脊中二寸主頭痛腋下
腫心腹脹滿咽痛嘔吐反胃骨蒸

（同元）脾兪　在十一椎下去脊中二寸主痃癖積聚脇下
滿痰瘧黃疸內傷脾胃吐瀉痢疾喘急不食
或飲食多倍煩熱疲嗜臥身
黃羸瘦善欠體重四肢不收

（同元）胃兪　在十二椎下去脊中二寸主胃寒反
胃霍亂腹脹膚瘦不食小兒赤白痢

（同元）三焦兪　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

（膀元）腎俞　在十四椎下與臍平去脊中二寸主虚勞羸瘦耳聾腎虚腰痛遺精脚膝拘攣溺血便濁腎虚泄瀉淋病虚冷女子赤白滞下月水不調陰中痛足冷等

（同元）大腸俞　在十六椎下去脊中二寸主脊強腰痛腸鳴腸痺瀉痢大小便不通

（同元）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

（同元）膀胱俞　在十九椎下去脊中二寸主小便澁遺尿洩痢脊腰痛腹痛陰中癢

○背部第三行

（膀元）魄戸　在三椎下去脊中各三寸半主虚勞肺痿肩膊胸背連痛三戸走注嘔吐

（同元）膏肓　在四椎下五椎上去脊中各三寸半正坐而曲脊取之千金方云先令病人正坐曲脊伸

两手以臂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肩中是其穴也主背脊痛風勞一切諸病兼魄尸治勞瘵傳尸灸後覺氣壅塞可灸氣海及足三里瀉火實下

神堂（同元）在五椎下去脊中各三寸半陷中主腰脊強痛腹脇滿逆時噎

譩譆（同元）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

意舍（同元）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

肩井（膽元）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

（大腸二穴）**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

（同二穴）**三里** 在曲池下二寸兌肉之端按之肉起主中風口癖手足不隨手臂痺不仁

（同二穴）**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

（小腸二穴）**支正** 在腕後外廉五寸主七情氣鬱肘臂十指皆攣及消渴頭項痛

（肺二穴）**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痿痺

（大腸二穴）**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産胞衣不下痿痺偏正頭痛能下死胎妊婦犯合谷穴即落胎也

（同二穴）**三間** 在食指本節後内側陷中主鼽衄喉痺咽中如梗下齒齲痛瘧疾氣喘

（大腸穴）**二間** 在食指本節後内側陷中主頷腫喉痺肩背臑痛齒痛口乾鼽衄目黄

（肺穴）**尺澤** 在肘中約文上屈肘横文筋骨罅中動脉主嘔吐上氣喉痺咳嗽風痺肘攣四肢腫痛不得擧小便數遺失無度〇按益謂患疔瘡青筋鍼此穴出黒血立愈疔瘡青筋病急症誤治立死不施此法多矣至不救也

（心包穴）**間使** 在掌後三寸兩筋間陷中主脾寒之症及九種心痛脾疼嘔疾口渇如瘧瘰癧久不愈左患灸右右患灸左其効速也

（心穴）**少衝** 在手小指内側端去爪甲角如韮葉主心虚膽寒怔忡顛狂心痛煩満

〇腿脚部

（膽元）**風市** 在膝上外廉兩筋中以兩手著腿中
指盡處是穴主濕風瘡腿脛痺痛
（胃元）**三里** 在膝腿下三寸胻骨外廉大筋內宛宛中堅
膝低跗取之極重按之則跗上動脈止主胃
中寒心腹脹痛食不化大便
不通腰痛膝弱不得俯仰
（膽元）**陽陵泉** 在膝下一寸外廉陷中尖骨前筋
骨間主足膝冷痺不仁脚氣筋攣

（脾元）**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
（膽元）**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
（膀元）**崑崙** 在足外踝後五寸跟骨上陷中主脚
氣足腨腫痛肩背拘攣咳喘目眩
（同元）**委中** 在膕中央約文動脈陷中屈足取之主大風
眉落太陽瘡腰背痛風痺遺尿 ○ 啓益謂忠

白禿瘡者灸此穴七壯而即愈此法傳紫陽之野人

（脾元）三陰交　在內踝上三寸骨下陷中主脾胃虛弱心腹脹痛痞滿痃癖痼冷疝氣脚氣遺尿婦人月水不調久不成孕難產赤白帶下淋瀝足痿不能行

（同元）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瘧

（腎元）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

崔氏四花六穴

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並皆治之○第一

先取一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拇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膕中大横文截斷次令病者平身正坐解髪分頂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（此非灸穴）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横加於前記脊背中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

右法若婦人足小者難以為則當取右膊自肩髃穴起以墨點記伸手引繩向下比至中指端截斷以代量足之法

第二次取二穴　令患人平身正坐稍縮臂膊取

一縄繞項後向前雙垂頭與鳩尾尖齊雙頭一齊截斷却翻縄頭向後將此縄中摺處正按結喉上其縄頭下垂脊間處以墨記之（此非灸穴）又取一小縄令患人合口以横量齊兩吻截斷還加於脊上墨點處横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

前共四穴同時灸之初灸七壯或二七壯以至百壯爲妙候灸瘡將瘥或火瘡發時又依後法

灸二穴

後灸取二穴　以第二次量口吻短縄於第二次脊間墨點處對中直放務令上下相停於縄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内宜愼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

可三五壯多則恐人倦怠若灸此六穴亦宜灸足三里瀉火方妙○張介賓曰愚按前法灸脊旁四穴上二穴近五椎心兪也下二穴近九椎肝兪也崔知悌不拘穴名而但直取法者蓋欲人之易曉耳然稽之脊骨穴法則太陽二行者當去脊中各開一寸五分方得正脈乃可獲效用者宜審之

經門四花

入門云崔氏四花穴與不灸脊上二穴各開兩傍共成六穴上二穴共闊一寸下四穴相等俱吊線比之以離卦變作坤卦降心火生脾土之意也此皆陰虛所宜華佗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除火不宜灸論而未果今見傷寒門中

人門不發凡四花穴是不灸脊上二寸各開陽共脈六穴上二穴共隔一寸下四穴相等但平[illegible]此亦以離卦變作坤卦降心火生脾土之意遇此皆陽盡所宜其院曰風熱痛冷痹內毒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邪暖結兼火難灸只宜灸內關三里以泄其陰火早年欲汗實火不宜灸論而未果今見傷寒門中

騎竹馬灸法

主治一切癰疽發背婦人乳癰甚可治○

量法用薄篾條以男左女右手臂腕中自尺澤橫文起至中指端齊肉盡處截斷為則却用竹杠一條令病者脫去上衣正身騎定使兩人扛起令病者脚不着地仍令二人扶之勿使傾側搖動却用前量篾從竹杠坐處尾骶骨貼脊直上

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横文起比至中指端齊肉盡處截斷爲則却用竹杠一條令病者脱去上衣正身騎定使兩人前後扛起令病者脚不着地仍令二人扶之勿使偃僂搖動却將前所量篾從竹杠坐處尾骶骨下著杠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脉所過之處凡癰疽皆心火留滯之毒灸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體取穴灸三壯其法令病人平眠以筆兩腰眼宛宛中點二穴各灸七壯此穴諸書所無而居家必用載之以其累驗〇下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略轉後些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

肓門

臥用小艾炷灸七壯或九壯十一壯尤妙此四花等穴比之尤易効

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）

主治鬼魅狐狸猫犬惑恍惚妖祟以患人両手大指相並縛定用艾炷於両甲角及甲後肉四處騎縫著火灸之患者哀告我自去為効○啓益常治癇疾及癲狂病用此灸法其効如神

○禁灸穴

承光 二穴入髪際五分傍各相去一寸（細書之下倣之）

瘂門 一穴入後髪際五分

天柱 二穴在後髪際両傍相去一寸三分

臨泣 二穴両目上入髪際五分

攅竹 一穴在眉頭陷中

風府 一穴入後髪際一寸

素髎 一穴在鼻柱上端

睛明 二穴在目内眥

脳戸 一穴在強間下一寸半枕骨上

耳門　二穴耳前起肉當耳缺處

迎香　二穴在鼻兩傍

顴髎　二穴在顴骨端

頭維　二穴額角髮際

瘈脈　二穴在耳本後雞足青脈上

禾髎　二穴在人中兩傍五分

絲竹空　二穴在眉後陷中宛宛

下關　二穴在耳前動脈處

人迎　二穴在結喉兩傍各五分

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

百環　二穴在背第二十一椎下兩傍各一寸半

脊中　一穴在脊骨十一椎下陷中

[illegible]

禾髎 二穴在人中兩傍五分

絲竹空 一穴在眉後[illegible]

[illegible]

陽池 [illegible]

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

腹哀 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 一穴在蔽骨下一寸

淵腋 二穴在腋下三寸

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 二穴在腋下三寸動脈

經渠 二穴在兩手寸口

陽池 二穴在手表上腕陷也

中衝（二穴在手中指端　側去爪甲如韭葉）

陽關（二穴在陽陵泉　上犢鼻外也）

[illegible]五會（二穴在足無名指　之本節陷中也）

曲泉（二穴在膝下內　輔骨下陷中）

漏谷（二穴在足內　踝六寸也）

少商（二穴在大指端內　側去爪甲如韭葉）

魚際（二穴在大指內側）本節後散脈處也

天府（二穴在腋寸　下動脈）

經渠（二穴在兩　手寸中）

陽池（二穴在手表　上腕陷也）

中衝 二穴在手中指外側去爪甲如韭葉

陽關 二穴在陽陵泉上犢鼻外也

地五會 二穴在足無名指之本節陷中也

陰陵泉 二穴在膝下內側骨下陷中

漏谷 二穴在足內踝上六寸也

條口 二穴在三里下五寸

陰市 二穴在膝上三寸

髀關 二穴在胯上伏兔後紋中

殷門 二穴在承扶下六寸膕上兩筋之間也

犢鼻 二穴在膝眼下

伏兔 二穴在膝上六寸

委中 二穴在曲膕中央橫紋

申脉二穴在（外踝下）

凡禁灸穴四十七

陰市（上二二穴）

三里（下）

犢鼻（穴）

申脈二穴在外踝下

凡禁灸穴四十七

申脉（二穴在外踝下）

凡禁灸穴四十七