

# 備急千金要方

## 食治方-果實第二

### 原文

檳榔，味辛溫澀無毒，消穀逐水，除痰，殺三蟲，去伏尸，治寸白。

豆蔻，味辛溫澀無毒，溫中，主心腹痛，止吐嘔，去口氣臭。

蒲桃，味甘辛平無毒，主筋骨濕痺，益氣倍力強志，令人肥健。作酒常飲益人，逐水利小便。

覆盆子，味甘辛平無毒，益氣輕身，令發不白。

大棗，味甘辛熱滑無毒，主心腹邪氣，安中養脾氣，助十二經，平胃氣，通九竅，和百藥，補中益氣，強志，治腸。生棗：多食令人熱渴，氣脹。苦寒熱羸瘦者，彌不可食，傷人。

藕實，味甘苦寒無毒，食之令人心歡，止渴去熱，補中養神，益氣力，除百病。生根寒，止熱渴，破留血。

雞頭實，味甘平無毒，主濕痺腰脊膝痛，補中，除暴疾，益精氣，強志意，耳目聰明。

芡實，味甘辛平無毒，安中，補五臟，不飢輕身。

栗子，味鹹溫無毒，益氣，濃腸胃，補腎氣。生食之良，治腰腳不遂。

櫻桃，味甘平澀，調中益氣，令人好顏色，美志意。

橘柚，味辛溫無毒，主胸中痰熱逆氣，利水穀，下氣，止嘔咳，除膀胱留熱停水，破五淋，利小便，治脾不能消穀，卻胸中吐逆霍亂，止瀉利，去寸白，久服去口臭。一名橘皮，陳久者良。

梅實。味酸平澀無毒，下氣除熱煩滿，安心，去青黑痣惡疾。止下利好唾口乾，利筋脈，多食壞人齒。

柿，味甘寒澀無毒，通鼻耳氣，主火瘡、金瘡，止痛。

木瓜實，味酸鹹溫澀無毒，主濕痺氣，霍亂大吐下後腳轉筋不止。

榧實，味甘平澀無毒，主五痔，去三蟲，殺蠱毒鬼疰惡毒。

甘蔗，味甘平澀無毒，下氣和中，補脾氣，利大腸，止渴去煩，解酒毒。

軟棗，味苦冷澀無毒，多食動宿病，益冷氣，發咳嗽。

芋，味辛平滑無毒，寬腸胃，充肌膚，滑中。

杏仁，味甘苦溫冷而利有毒，主咳逆上氣，腸中雷鳴，

喉痺下氣，產乳金瘡，寒心奔豚，驚癇，心下煩熱，風氣去來，時行頭痛，解肌，消心下急，殺狗毒。其一核兩仁者害人，去之。扁鵲云：杏仁不可久服，令人目盲，眉發落，動一切宿病。

桃仁，味苦甘辛平無毒，破瘀血、血閉癥邪氣，殺小蟲，治咳逆上氣，消心下硬，除卒暴聲血，破癥，通月水，止心痛。

李仁 味苦平無毒，主僵仆躋瘀血骨痛。實：味苦酸微溫潤無毒，除固熱，調中，宜心，不可梨，味甘微酸寒潤有毒，除客熱氣，止心煩，不可多食，令人寒中金瘡，產婦勿食，令人萎困寒中。

林檎，味酸苦平潤無毒，止渴好唾，不可多食，令人百脈弱。

柰子，味酸苦寒潤無毒，耐飢，益心氣，不可多食，令人臃脹，久病患食之，其病尤甚 安石榴，味甘酸潤無毒，止咽燥渴，不可多食，損人肺。

枇杷葉，味苦平無毒，主 不止，下氣。

胡桃，味甘冷滑無毒，不可多食，動痰飲。令人惡心，吐水吐食。