

備急千金要方

食治方-菜蔬第三

原文

枸杞葉，味苦平澀無毒，補虛羸，益精髓。

瓜子，味甘平寒無毒，令人光澤好顏色，益氣，除胸滿。
一名白瓜子，即冬瓜子也。白 冬瓜，味甘微寒無毒，除小
腹水脹，利小便，止消渴。

越瓜，味甘平無毒，不可久食，益腸胃。

胡瓜，味甘寒有毒，不可多食，動寒熱，多瘧病，積瘀
血熱。

凡瓜，味甘寒滑無毒，去渴，多食令陰下癢濕生瘡，發
黃膽，黃帝云：九月勿食被霜瓜，向冬發寒熱及溫病。初食
時，即令欲吐也。食竟心內作停水不能自消，或為反胃。凡
瓜入水沉者，食之得冷病，終身不瘥。

冬葵子，味甘寒無毒，主五臟六腑寒熱羸瘦，破五淋，
利小便，婦人乳難血閉，葉，甘寒滑無毒，宜脾，久食利胃
氣，其心傷人。黃帝云：霜葵陳者，生食之動五種流飲，飲
盛則吐水。凡葵菜和鯉魚 食之害人。

莧菜實，味甘寒澀無毒，主青盲白翳，明目除邪氣，利

大小便，去寒熱，殺蛔蟲。一名馬莧，即馬齒莧菜也，治反花瘡。

小莧菜，味甘大寒滑無毒，可久食，益氣力，除熱。不可共鱉肉食，成鱉瘕，蕨菜亦成鱉瘕。

苦菜，味苦大寒滑無毒，主五臟邪氣，厭谷，胃痺，腸，大渴熱中，暴疾惡瘡。

薺菜，味甘溫澀無毒，利肝氣和中，殺諸毒。其子主明目，目痛淚出。其根主目澀痛。

芡菁及蘆菔菜，味苦冷澀無毒，利五臟，輕身益氣。蕪菁子，明目，九蒸曝，療黃膽，利小便。根，主消風熱毒腫，不可久食，令人氣脹。

菘菜，味甘溫澀無毒，久食通利腸胃，除胸中煩，解消渴。

芥菜，味辛溫無毒，歸鼻，除腎邪，大破咳逆，下氣，利九竅，明目聰耳安中。其子味辛，辛亦歸鼻有毒，主喉痺，去一切風毒腫。

苜蓿，味苦平澀無毒，安中，利人四體，可久食。

荏子，味辛溫無毒，主咳逆下氣，溫中補髓。其葉主調中，去臭氣。

蓼實，味辛溫無毒，明目溫中，解肌耐風寒，下水氣面目浮腫，卻癰疽。其葉辛，歸舌，治大小腸邪氣，利中益志。黃帝云：蓼食過多有毒，發心痛，婦人月水來，不用食蓼及蒜，喜 蔥實，味辛溫無毒，明目補中，莖白，主傷寒寒熱，骨肉碎痛，能出汗，治中風面目浮腫，喉痺不通，安胎，殺桂。其青葉歸目，除肝中邪氣，安中利五臟，殺百藥毒。根須主傷寒頭痛。蔥中涕及生蔥汁止尿血，解藜蘆及桂毒。黃帝云：食生蔥即啖蜜，變作下利，食燒蔥並啖蜜，壅氣而死。正月不得食生蔥，令人面上起游風。樓蔥除瘴氣惡毒，久食益膽氣，強志 薤，味苦辛溫滑無毒，主金瘡瘡敗，能生肌肉，除寒熱，去水氣，溫中，散結氣，利產婦，病患諸瘡，中風寒水腫，生搗敷之。鯁骨在咽不下者，食之則去。黃帝云：薤不可共牛肉作羹食之，成瘕。韭亦然。

韭，味辛酸溫澀無毒，安五臟，除胃中熱，病患心腹有瘕冷者，食之必加劇。其子主夢泄精尿色白。根煮汁以養發。

白 荷，味辛微溫澀無毒，主中蠱及瘡病。搗汁服二合，日二。生根主諸瘡。

紫蘇，味辛微溫無毒，下氣，除寒中。其子尤善。

雞蘇，味辛微溫澀無毒，主吐血，下氣。一名水蘇。

胡荽子，味酸平無毒，消穀，能複食味。葉，不可久食，令人多忘。華佗云：胡荽菜患 胡臭 海藻，味鹹寒滑無毒，主癭瘤結氣，散頸下硬核痛。

昆布，味鹹寒滑無毒，下十二水腫，癭瘤結氣，瘡，破積聚。

茼蒿，味辛平無毒，安心氣，養脾胃，消痰飲。

白蒿，味苦辛平無毒，養五臟，補中益氣，長毛髮。

吳葵，一名蜀葵，味甘微寒滑無毒，花定心氣，葉除客熱，利腸胃，不可久食，鈍人志性，若食之被狗嚙者，瘡永不瘥。

藿，味鹹寒澀無毒，宜腎，主大小便數。去煩熱。

香，味辛微溫主霍亂腹痛吐下，散水腫煩心，去熱。

甜瓠，味甘平滑無毒，主消渴惡瘡，鼻口中肉爛痛。扁鵲云：患腳氣虛脹者，不得食之，患永不除。

味甘寒滑無毒，主消渴熱痺，多食動痔病。

落葵，味酸寒無毒，滑中散熱實，悅澤人面。

蕺，味辛微溫有小毒，主蠅 尿瘡，多食令人氣喘，不利人腳，多食腳痛。

蒟，味辛溫有毒，治 瘡，除風邪，殺蠱毒瓦斯，獨子

者最良。黃帝云：生葫合青魚酢食之，令人腹內生瘡，腸中腫，又成疝瘕，多食生葫行房，傷肝氣，令人面無色。

小蒜，味辛溫無毒，主霍亂腹中不安，消穀理胃氣，溫中除邪痺毒瓦斯。黃帝云：食小蒜啖生魚，令人奪氣，陰核痛。

蒼耳子，味苦甘溫。葉，味苦辛微寒澀有小毒，主風頭寒痛，風濕痺，四肢拘急攣痛，去惡肉死肌，膝痛溪毒，久服益氣，耳目聰明，強志輕身。黃帝云：戴甲蒼耳不可共豬肉食，害食茱萸，味辛苦大溫無毒，陳久者良，閉口者有毒，不可用。止痛下氣，除咳逆，去五臟中寒冷，溫中，諸冷實不消。其生白皮主中惡腹痛，止齒痛。其根細者，去三蟲寸白。賊風中人，口僻不能語者，取茱萸一升，去合口者，好豉三升，二物以清酒煮四五沸，取汁冷，服蜀椒，味辛大熱有毒，主邪氣，溫中下氣，留飲宿食，逐皮膚中寒冷，去死肌濕痺痛，心下冷氣，除五臟六腑寒，百骨節中積冷，溫瘧大風，汗自出者，止下利散風邪。合口者害人，其中黑子有小毒，下水。

乾薑，味辛熱無毒，主胸中滿，咳逆上氣，溫中止漏血出汗，逐風濕痺，腸下利，寒冷腹痛，中惡霍亂，脹滿，

風邪諸毒，皮膚間結氣，止唾血。生者尤良。

生薑，味辛微溫無毒，主傷寒頭痛，去痰下氣，通汗。
除鼻中塞，咳逆上氣。止嘔吐，去胸膈上臭氣，通神明。

菫葵，味苦平無毒，久服除人心煩急，動痰冷，身重懈惰。

芸薹，味辛寒無毒。主腰腳痺。若舊患腰腳痛者，不可食，必加劇。又治游腫丹毒。

竹筍，味甘微寒無毒，主消渴，利水道，益氣力，可久食。患冷人，食之心痛。

野苳，味苦平無毒，久服輕身少睡，不可共蜜食之，作痔。

白苳，味苦平無毒，益筋力，不可共酪食，必作蟲。

茴香菜（茴當作 ），味苦辛微寒澀無毒，主霍亂，辟熱，除口氣。臭肉和水煮，下少許，即無臭氣，故曰茴香。醬臭末中亦香。其子主蛇咬瘡久不瘥者，搗敷之。又治九種 。

葷菜，味苦寒無毒，主小兒火丹，諸毒腫，去暴熱。

扁竹葉，味苦平澀無毒，主浸淫疥癬疽痔，殺三蟲，女人陰蝕。扁鵲云：煮汁與小兒冷服，治蛔蟲。

菜，味苦酸冷澀無毒，益筋力，去伏熱，治五種黃病。

生搗絞汁，冷服一升，日二。

黃帝云：五月五日勿食一切菜，發百病。凡一切菜，熟煮熟食。時病瘥後，食一切肉並蒜，食竟行房，病發必死。時病瘥後未健，食生青菜者，手足必青腫。時病瘥未健，食青菜竟行房