

# 食療本草

국역

저자 맹선

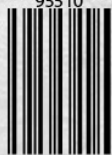
역자 구자훈 · 한민섭

해제 구자훈 · 한민섭

비매품  
95510



9 788959 703609



ISBN 978-89-5970-360-9 (EPUB3)  
ISBN 978-89-5970-361-6 (PDF)  
ISBN 978-89-5970-362-3 (MOBI)



한국한의학연구원

「食治篇」

---

# Table of Contents

## 원문·국역

권상   卷上	1.1
권중   卷中	1.2
권하   卷下	1.3

## 해제·출판

해제	2.1
일러두기	2.2
출판사항	2.3

## 1.1. 卷上 | 권상

### 鹽 | 소금

蠛蠓尿瘡: 鹽三升, 水一斗, 煮取六升. 以綿浸湯, 淹瘡上.《證》

그리마의 소변으로 생긴 창: 소금 3되에 물 1말을 넣고 6되가 될 정도까지 달인다. 솜을 끓인 소금물에 담갔다가 창 위를 덮어준다.《證》

又, 治一切氣及脚氣: 取鹽三升, 蒸, 候熱分裹, 近壁, 脚踏之, 令脚心熱.《證》

또, 모든 기통 및 각기를 치료한다. 소금 3되를 찌서, 열이 나면 나누어 싸서 벽 가까이 기대어 서서 다리로 소금을 밟아 발바닥에 열이 나게 한다.《證》

又, 和槐白皮蒸用, 亦治脚氣. 夜夜與之良.《證》

또, 괴백피와 함께 찌서 사용하는 것도 각기병을 치료한다. 매일 밤마다 사용하면 좋아진다.《證》

又, 以皂莢兩挺, 鹽半兩, 同燒令通赤, 細研. 夜夜用揩齒. 一月後, 有動者齒及血蠹齒, 并瘥, 其齒牢固.《證》

또, 조각 2매와 소금 0.5냥을 함께 벌겋게 구워 곱게 간다. 매일 밤마다 이것으로 치아를 문지른다. 1개월 지나면 흔들리는 치아와 피나는 치아가 모두 낫고, 치아들이 튼튼해진다.《證》

### 石燕 | 석연

在乳穴石洞中者, 冬月采之, 堪食. 餘月采者只堪治病, 不堪食也. 食如常法.《嘉·證》

종유석이 자라는 동굴에서 겨울에 채취한 것은 먹을 수 있다. 다른 계절에 채취한 것은 단지 병을 치료하는 데 쓸 수 있고 먹을 수는 없다. 먹는 것은 일반적인 방법으로 먹는다.《嘉·證》

又, 治法: 取石燕二十枚, 和五味炒令熟, 以酒一斗, 浸三日, 卽每夜臥時飲一兩盞, 隨性<sup>1</sup>也. 甚能補益, 能吃食, 令人健力也.《嘉·證》

또, 치료하는 법: 석연 20매를 양념하여 볶아 익힌 후에 술 1말에 3일 동안 담근다. 매일 밤 잠 잘 때 1~2잔을 마시되 자신의 주량에 따라 마신다. 보익 작용이 있고 식욕을 돋구워 사람을 건강하게 한다.《嘉·證》

## 黃精 | 황정

餌黃精, 能老不飢. 其法: 可取甕子去底, 釜上安置令得, 所盛黃精令滿. 密蓋, 蒸之. 令氣溜, 卽曝之. 第二遍蒸之亦如此. 九蒸九曝. 凡生時有一碩, 熟有三、四斗. 蒸之若生, 則刺人咽喉. 曝使乾, 不爾朽壞.《證》

황정(黃精)을 복용하면 수명을 늘일 수 있고 배고픔을 막을 수 있다. 법제방법: 바닥을 제거한 항아리를 솥 위에 두고 황정을 항아리에 가득 채운 뒤 뚜껑을 꼭 덮고 찐다. 뜸이 들면 햇빛에 말린다. 두 번째 질 때도 이와 같이 하며, 9번 찌고 9번 말린다. 보통 생것 1섬은 익히면 3-4말 정도 나온다. 찌지 않고 생것을 복용하면 사람 목구멍을 찌르게 된다. 햇빛에 말려야 하고 그렇지 않으면 썩는다.《證》

其生者, 若初服, 只可一寸半, 漸漸增之. 十日不食, 能長服之, 止三尺五寸. 服三百日後, 盡見鬼神. 餌必升天.《證》

생것은 처음 복용하면 1.5촌을 먹고 점점 늘려간다. 10일 후에는 밥을 먹지 않아도 되고 오랫동안 복용할 수 있지만 3척 5촌까지만 복용한다. 황정을 복용한 지 300일 후에는 귀신을 볼 수 있다. 황정을 오래 복용하여야 승천할 수 있다. 《證》

根、葉、花、實,皆可食之.但相對者是,不對者名偏精.《證》

뿌리·줄기·꽃·열매를 모두 먹을 수 있다. 다만, 잎이 둘러난 것이 황정이고, 어긋난 것은 편정(偏精)이라고 한다.《證》

### 甘菊〔平〕| 감국〔평하다〕

其葉,正月采,可作羹;莖,五月五日采;花,九月九日采.并主頭風目眩、淚出,去煩熱,利五臟.野生苦菊不堪用.《證》

그 잎은 정월에 채취하여 국을 끓일 수 있고, 줄기는 5월 5일에 채취하며, 꽃은 9월 9일에 채취한다. 모두 두풍증과 어지러움, 눈물 나는 것을 치료한다. 번열을 없앨 수 있고 오장에 좋다. 들에서 나는 쓴 국화는 사용할 수 없다.《證》

### 天門冬 | 천문동

補虛勞,治肺勞,止渴,去熱風.可去皮心,入蜜煮之,食後服之.若曝乾,入蜜丸尤佳.《證》

허로를 보하고 폐로를 치료하며 갈증을 멎게 하고 열과 풍을 없앤다. 껍질과 심을 제거하고 꿀을 넣어 끓인 후 식후에 복용한다. 벌에 말려 꿀을 넣고 반죽하여 환을 만들면 더욱 좋다.《證》

亦用洗面,甚佳.《證》

세면용으로도 사용할 수 있으며, 이것도 매우 좋다.《證》

### 地黃〔微寒〕| 지황〔약간 차다〕

以少蜜煎,或浸食之,或煎湯,或入酒飲,并妙.生則寒,主齒痛,唾血,折傷.葉可以羹.《證》

약간의 꿀로 졸이거나 혹은 꿀에 담가서 먹는다. 혹은 달여서 먹고 혹은 술에 넣어서 마신는데, 모두 좋다. 생것은 차고, 주로 치통·타혈(唾血)·절상을 치료한다. 잎으로는 국을 끓일 수 있다.《證》

## 薯蕷<sup>2</sup> | 서여(마) 산약

治頭疼, 利丈夫, 助陰力. 和麵作饅飩, 則微動氣, 爲不能制麵毒也. 熟煮和蜜, 或爲湯煎, 或爲粉, 并佳. 乾之入藥更妙也.《證》

두통을 치료하고 남자에게 좋아 음력을 강하게 한다. 밀가루에 섞어 수제비를 만들어 먹으면 기운이 조금 동하는데, 밀가루의 기운을 제어할 수 없기 때문이다. 꿀과 함께 익혀 먹거나 달여서, 혹은 가루로 먹는데, 모두 좋다. 말려서 약에 넣으면 더욱 좋다.《證》

## 白蒿〔寒〕| 백호〔성질이 차다〕

春初此蒿前諸草生. 搗汁去熱黃及心痛. 其葉生掇, 醋淹之爲菹, 甚益人.《嘉》

이른 봄에 모든 풀 중에서 싹이 가장 빨리 돋는다. 찢어서 낸 즙은 습열황달과 심통을 없앨 수 있다. 그 잎을 주무른 후 식초에 담가 절여 먹으면 몸에 더욱 좋다.《嘉》

又, 葉乾爲末, 夏日暴水痢, 以米飲和一匙, 空腹服之.《嘉》

또, 잎을 말려 가루로 만든 뒤 여름에 갑작스런 설사가 날 때 미음에 한 숟갈 넣어 빈속에 복용한다.《嘉》

子: 主鬼氣, 末和酒服之良.《嘉》

씨앗: 귀기에 주로 쓰며, 가루를 술에 타서 복용하면 좋다.《嘉》

又, 燒淋灰煎, 治淋瀝疾.《嘉》

또, 태운 재를 걸러내 달여서 소변이 찹찹 나오게 하는 병을 치료한다.《嘉》

### 決明子〔平〕| 결명자〔성질이 평하다〕

葉: 主明目, 利五臟, 食之甚良.《證》

요: 눈을 밝게 하고 오장을 튼튼하게 하며 먹으면 더욱 좋다.《證》

子: 主肝家熱毒氣, 風眼赤淚. 每日取一匙, 揅去塵埃, 空腹水吞之. 百日後, 夜見物光也.《證》

씨앗: 간병이 있는 사람의 독열, 풍안(風眼)으로 피눈물 흘리는 것을 치료한다. 매일 한 손가락씩 티끌을 없애고 빈속에 물로 복용하면 백일 뒤에는 밤에도 물건을 구별할 수 있게 된다.《證》

### 生薑〔溫〕| 생강〔성질이 따뜻하다〕

祛痰下氣. 多食少心智. 八九月食, 傷神.《嘉·證》

담을 제거하고 기를 내린다. 많이 먹으면 총명함을 떨어뜨린다.. 8-9월에 먹으면 정신을 상하게 한다.《嘉·證》

除壯熱, 治轉筋, 心滿. 食之除鼻塞, 去胸中臭氣, 通神明.《心·證》

심한 열을 제거하고, 근이 뒤틀리는 것과 가슴이 답답한 것을 치료한다. 복용하면 코가 막힌 것을 제거하고 흉중의 악취를 제거하며 신명을 통하게 한다.《心·證》

又, 冷痢: 取椒烙之爲末, 共乾薑末等分, 以醋和麵, 作小餛飩子, 服二七枚. 先以水煮, 更之飲中重煮. 出, 停冷吞之. 以粥飲下, 空腹, 日一度作之良.《嘉》

또, 냉리를 치료한다.: 산초나무로 지져서 가루를 만든 뒤 건강 가루 같은 양을 식초와 함께 밀가루에 섞어 작은 만두를 만들어 14개를 복용한다. 처음에는 물로 끓이고, 그 다음에는 쌀뜨물에 끓인다. 만두를 꺼내어 식힌 뒤 먹는다. 죽과 함께 먹으며 빈속에 먹을 때는 매일 한 번 먹으면 좋다.《嘉》

謹按: 止逆, 散煩悶, 開胃氣. 又薑屑末和酒服之, 除偏風. 汁作煎, 下一切結實衝胸膈惡氣, 神驗.《嘉》

삼가 살핀다.: 생강은 구토를 멎게 하고, 어지러움을 없애며 입맛을 돋운다. 또, 생강 가루를 술에 섞어서 복용하면 편풍(偏風)을 제거한다. 즙을 내어 달여 먹으면 모든 가슴에 맺힌 악기를 내리는 데 신호하다.《嘉》

又, 胃氣虛, 風熱, 不能食: 薑汁半雞子殼, 生地黃汁少許, 蜜一匙頭, 和水三合, 頓服立瘥.《證》

또, 위기(胃氣)가 허하고 풍열이 있어 먹지 못할 때: 달걀 반 만큼의 생강즙과 약간의 생지황즙, 꿀 한 숟갈을 물 3홉에 섞어 복용하면 즉시 낫는다.《證》

又, 皮寒, 性溫<sup>3</sup>.《證》

또, 생강의 껍질은 성질이 차갑다. 껍질을 벗긴 생강은 성질이 따뜻하다.《證》

又, 薑汁和杏仁汁煎成煎, 酒調服, 或水調下. 善下一切結實衝胸膈.《證》

또, 생강즙과 은행즙을 달여서 술과 함께 복용하거나 물과 함께 복용하면, 모든 가슴에 맺힌 것을 잘 내린다.《證》

蒼耳〔溫〕| 창이〔성질이 따뜻하다〕

主中風、傷寒頭痛.《嘉》

중풍과 상한으로 인한 두통을 주로 치료한다.《嘉》

又, 疔腫困重, 生搗蒼耳根、葉, 和小兒尿絞取汁, 冷服一升, 日三度, 甚驗.《嘉》



또, 정종으로 노곤하며 몸이 무거울 때 창이의 뿌리·잎과 어린아이 소변을 섞어 즙을 내어 1되를 차갑게 하루 세 번 복용하면 효험이 있다.《嘉》

拔疔腫根脚.《證》

정종의 뿌리를 뽑을 수 있다.《證》

又, 治一切風: 取嫩葉一石, 切, 搗和五升麥蘖, 團作塊. 于蒿、艾中盛二十日, 狀成麴. 取米一斗, 炊作飯. 看冷暖, 入蒼耳麥蘖麴, 作三大升釀之. 封一十四日成熟. 取此酒, 空心暖服之, 神驗. 封此酒可兩重布, 不得全密, 密則溢出.《證》

또, 일체의 풍을 치료할 수 있다.: 어린잎 1섬을 잘라서 5되의 맥아와 함께 찢어 둥글게 덩어리를 만든다. 이 덩어리를 청호와 쑥에 20일 두면 누룩이 되는데, 쌀 1말로 밥을 지어 적당히 식으면 창이맥아 누룩 3되를 넣어 술을 빚는다. 밀 봉하여 14일 지나면 술이 익는데, 이 술을 빈속에 따뜻하게 복용하면 신험하다. 이 술을 밀봉할 때는 두겹의 베를 사용하는데, 완전히 꼭 밀봉하지는 않으며, 꼭 밀봉하면 흘러 넘친다.《證》

又, 不可和馬肉食.《證》

또, 말고기와 함께 먹어서는 안된다.《證》

葛根 | 갈근(참뿌리)

蒸食之, 消酒毒. 其粉亦甚妙.《證》

찌서 먹으면 술독을 없앤다. 그 가루도 매우 신묘하다.《證》

栝蘂<sup>4</sup> | 괄루(과루)

子: 下乳汁.《證》

씨앗: 젖을 나오게 한다.《證》

又, 治癰腫: 栝蒌根苦酒中熬燥, 搗篩之. 苦酒和, 涂紙上, 攤貼. 服金石人宜用.《證》

또, 옹종(癰腫)을 치료한다.: 갈루 뿌리를 식초와 함께 달여 말린 후 찢어 체로 거른다. 식초와 섞어 종이에 담아 환처에 펴 바른다. 금석(金石)의 약을 복용하는 사람들에게 사용하기 좋다.《證》

### 燕覆子<sup>5</sup>[平] | 연복자(통초)(성질이 평하다)

上主利腸胃, 令人能食. 下三焦, 除惡氣. 和子食更良. 江北人多不識此物, 卽南方人食之.《卷·嘉》

장과 위에 유익하며 식욕을 돋군다. 삼초에 들어온 열을 내리고 악기를 없앤다. 씨앗과 함께 먹으면 더욱 좋다. 강북 사람들은 대부분 이것을 모르고, 단지 남방 사람들만 먹는다.《卷·嘉》

又, 主續五臟音聲及氣, 使人足氣力.《卷·嘉》

또, 오장의 쇠한 기운과 음성, 기를 이어서 사람의 기운을 복돋운다.《卷·嘉》

又, 取枝葉煮飲服之, 治卒氣奔絕. 亦通十二經脈. 其莖爲<sup>6</sup>草, 利關節擁塞不通之氣. 今北人只識蓬草, 而不委子功.<sup>7</sup>《卷·嘉》

또, 가지와 잎을 달여서 마시면 갑작스러운 발작이나 혼절하는 것을 치료할 수 있다. 또한 12경맥을 통하게 한다. 그 줄기가 통초인데 관절이 막혀 통하지 않는 것에 좋다. 지금 북쪽 사람들은 통초만 알고 씨앗의 효능을 알지 못한다.(연복자의 껍질은 먹을 수 없다.)《卷·嘉》

煮飲之, 通婦人血氣. 濃煎三、五盞, 卽便通.《證》

달여서 마시면 부인의 혈기를 통하게 한다. 진하게 달여 3~5잔을 마시면 즉시 통한다.《證》

又, 除寒熱不通之氣, 消鼠痿、金瘡、踠折. 煮汁釀酒妙.《證》

또, 한열(寒熱)의 나쁜 기운을 제거하고 통하지 않는 기를 통하게 하며, 서위(鼠痿)·금창(金瘡)·다리가 부러진 것을 치료한다. 달여 즙을 내어 술로 빚으면 신묘하다.《證》

### 百合〔平〕| 백합〔성질이 평하다〕

主心急黃, 蒸過<sup>8</sup>, 蜜和食之. 作粉尤佳. 紅花者名山丹, 不堪食.《證》

심장의 급황(急黃)에 주로 쓴다. 백합을 찌서 꿀과 함께 먹는다. 가루로 먹으면 더욱 좋다. 붉은 꽃은 산단(山丹)이라고 하는데 먹을 수 없다.《證》

### 艾葉 | 애엽(쑤)

乾者并煎者, 金瘡, 崩中, 癰亂. 止胎漏. 春初采, 爲乾餅子, 入生薑煎服, 止瀉痢. 三月三日, 可采作煎, 甚治冷. 若患冷氣, 取熟艾面裹作餛飩, 可大如彈子許.《證》

마른 것을 달여 먹으면 금창·붕중(崩中)·곽란(癰亂)에 주로 쓰고 태루(胎漏)를 멎게 한다. 초봄에 채취하여 건병(乾餅)으로 만들어 생강을 넣어 달여 복용하면 설사를 멎게 한다. 3월 3일에 채취하여 달이면 냉증을 잘 치료한다. 냉기를 앓고 있으면 묵힌 쑤를 만두피로 하여 만두으로 탄자대로 만두를 만들어 사용한다.《證》

又治百惡氣<sup>9</sup>, 取其子, 和乾薑搗作末, 蜜丸如梧子大, 空心三十丸服, 以飯三、五匙壓之, 日再服. 其鬼神速走出, 頗消一切冷氣. 田野之人與此方相宜也.《嘉·證》

쑤열매: 또 모든 악기를 치료한다. 씨앗을 건강과 함께 찢어 가루를 만들어 오자대로 꿀로 환을 만들어 빈속에 30환을 복용하고 밥 3~5 손갈을 먹어 약기운을 누른다. 하루에 두 번 복용하면, 병이 귀신같이 빠져나가고 모든 냉기를 제거한다. 들판에서 일하는 사람들이 이 방법과 잘 맞는다.《嘉·證》

又, 產後瀉血不止, 取乾艾葉半兩炙熟, 老生薑半兩, 濃煎湯, 一服便止, 妙.《證》

또, 산후에 피가 멎지 않으면 마른 쑥잎 0.5냥을 구워서 노생강 0.5냥과 함께 진하게 달여 한 번 먹으면 곧 멈추니 신묘하다.《證》

### 薊菜<sup>10</sup> | 계채(조뱅이), 소계

小薊根: 主養氣. 取生根葉, 搗取自然汁, 服一盞, 立佳.《證》

소계의 뿌리: 양기(養氣)에 주로 쓴다. 생것의 뿌리와 잎을 찢어 즙을 1잔 복용하면 좋다.《證》

又, 取菜煮食之, 除風熱.《證》

또, 달여 먹으면 풍열을 제거한다.《證》

根主崩中. 又, 女子月候傷過, 搗汁半升服之.《證》

뿌리는 붕중(崩中)에 주로 쓴다. 또, 여자가 월경에 몸이 상하면 찢어서 즙을 내어 0.5되 복용한다.《證》

葉只堪煮羹食, 甚除熱風氣.《心》

잎은 국을 끓여 먹을 수만 있는데 열풍을 없애는 데 매우 좋다.《心》

又, 金創血不止, 按葉封之即止.《心·證》

또, 금창으로 피가 멎지 않으면, 잎을 주물러 상처를 봉하면 곧 멈춘다.《心·證》

夏月熱, 煩悶不止: 搗葉取汁半升, 服之立瘥.《證》

여름 더위에 답답함과 어지러움이 멎지 않을 때: 잎을 찢어 0.5되 즙을 내어 복용하면 즉시 낫는다.《證》

### 惡食<sup>11</sup> | 악식(우방)

根, 作脯食之良.《證》

뿌리는 포(脯)를 만들어 먹으면 좋다.《證》

熱毒腫, 搗根及葉封之.《證》

열독으로 종기가 나면 뿌리와 잎을 찢어 봉한다.《證》

杖瘡、金瘡, 取葉貼之, 永不畏風.《證》

장창(杖瘡)과 금창에 잎을 붙이면 영원히 풍독을 막을 수 있다.《證》

又癰緩及丹石風毒, 石熱發毒. 明耳目, 利腰膝: 則取其子末之, 投酒中浸經三日, 每日飲三兩盞, 隨性多少.《證》

또, 탄완(癰緩) 및 단석풍독(丹石風毒)·석열발독(石熱發毒)을 치료한다. 눈과 귀를 밝게 하고 허리와 무릎에 좋다. 씨앗을 가루내어 술에 담가 3일 지난 뒤 매일 2~3잔을 마시는데 체질에 따라 양을 조절한다.《證》

欲散支節筋骨煩熱毒. 則食前取子三七粒, 熟揅吞之, 十服後甚食.《證》

관절과 근골의 번열을 없애려면, 식전에 우방 씨앗 21알을 오래도록 주무른 후 복용하는데, 10여번 주무른 후에 복용하면 좋다.《證》

細切根如小豆大, 拌麵作飯煮食, 尤良<sup>12</sup>.《證》

뿌리를 소두대로 가늘게 잘라 면을 만들어 끓여 먹으면(창옹을 없앤다) 더욱 좋다.《證》

又, 皮毛間習習如蟲行, 煮根汁浴之. 夏浴慎風. 却入其子炒過, 末之如茶, 煎三匕, 通利小便.《證》

또, 피부 모공 사이에 스멀스멀 벌레가 기어다니는 것 같을 때 뿌리 즙을 달여 목욕한다. 여름에 목욕할 때는 풍을 조심한다. 씨앗을 볶아 차같이 가루내어 3숟갈을 달여 먹으면 소변이 잘 나온다.《證》

### 海藻 | 해조(바닷말)

主起男子陰氣, 常食之, 消男子癢疾. 南方人多食之, 傳于北人. 北人食之, 倍生諸病, 更不宜矣.《心·嘉》

남자의 음기를 돋우는 데 주로 쓴다. 늘 먹으면 남자의 퇴산을 없앤다. 남방 사람들이 많이 먹으며 북방 사람들에게 전해졌는데, 북방 사람들은 먹고 여러 병들이 더 많이 생겼으니 맞지 않는 것 같다.《心·嘉》

瘦人, 不可食之.《心·肱》

마른 사람들은 먹으면 안된다.《心·肱》

### 昆布 | 곤포(다시마)

下氣, 久服瘦人. 無此疾者, 不可食. 海島之人愛食, 爲無好菜, 只食此物. 服久, 病亦不生. 遂傳設其功于北人. 北人食之, 病皆生, 是水土不宜爾.《證》

기를 내려 오래 복용하면 사람을 마르게 한다. 이러한 병이 없는 사람은 먹으면 안된다. 섬사람들이 즐겨 먹는데 좋은 채소가 없기 때문에 이것을 먹을 뿐이다. 오래 복용하면 병도 생기지 않는다. 북방사람들에게 전해졌는데, 북방 사람들은 먹으면 병이 모두 생기니, 이는 풍토가 맞지 않아서이다.《證》

### 紫菜 | 자채(미역)

下熱氣, 多食脹人. 若熱氣塞咽喉, 煎汁飲之. 此是海中之物, 味猶有毒性. 凡是海中海菜, 所以有損人矣.《證》

번열을 내리며 많이 먹으면 배가 나온다. 번열로 목구멍이 막히면 달인 즙을 마신다. 이것은 바다에서 나는 것 중 맛에 독성이 있다. 바다에서 나는 해초들은 사람들을 손상시키는 것이 있기 때문이다.《證》

## 船底苔 | 선저태

冷, 無毒. 治鼻洪, 吐血, 淋疾: 以炙甘草并豉汁濃煎湯, 旋呷. 又, 主五淋: 取一團鴨子大, 煮服之. 又, 水中細苔: 主天行病, 心悶, 搗絞汁服.《嘉補》

냉하고 독이 없다. 코피가 심하게 나는 것, 피를 토하는 것, 임질을 치료한다. 구운 감초와 두시즙을 진하게 달여 바로 마신다. 또, 5가지 임질에 주로 쓴다. 오리의 알만하게 만들어 달여 복용한다. 또, 물 속의 가는 이끼는 유행병으로 열이 나고 답답한 데 주로 쓴다. 찢어서 즙을 짜내어 복용한다.《嘉補》

## 乾苔 | 건태(감태)

味鹹, 寒<sup>13</sup>. 主痔, 殺蟲, 及癰亂嘔吐不止, 煮汁服之. 又, 心腹煩悶者, 冷水研如泥, 飲之即止. 又, 發諸瘡疥, 下一切丹石, 殺諸藥毒. 不可多食, 令人痿黃, 少血色. 殺木蠹蟲, 內木孔中. 但是海族之流, 皆下丹石.《嘉補》

맛이 짜고 성질이 차갑다.(성질이 따뜻하다고도 한다.) 치질과 충을 죽이는 데와 토사곽란이 멎지 않을 때 주로 쓴다. 달여서 복용한다. 또, 가슴과 배가 답답할 때 냉수에 진흙같이 개어 마시면 곧 멎는다. 또 여러 창이나 옴이 발생했을 때와 여러 단석(丹石)을 복용하여 병이 생겼을 때 모든 약독을 죽인다. 많이 먹어서는 안되니 사람을 마르고 황달들게 하며 혈색을 적게 한다. 나무에 구멍내는 좀을 죽인다. 바다에서 나는 것들은 단석(丹石)의 독을 없앤다.《嘉補》

懷香<sup>14</sup> | 회향(소회향)

取鷓鴣香華、葉煮服之<sup>15</sup>.《心》

(악심): 유향의 꽃과 잎을 달여 복용한다.《心》

國人重之, 云有助陽道, 用之未得其方法也. 生搗莖葉汁一合, 投熱酒一合. 服之治卒腎氣衝脇、如刀刺痛, 喘息不得. 亦甚理小腸氣.《證》

국인들이 중히 여겨 양도(陽道)에 도움이 된다고 하지만 사용할 때는 그 방법을 알지 못한다. 생 것으로 줄기와 잎을 찢어 1홉의 즙을 내어 뜨거운 술 1홉에 넣는다. 이것을 복용하면 신기(腎氣)가 갑자기 옆구리로 칼로 찌르는 듯이 치밀어올라 숨을 쉬지 못하는 통증을 치료할 수 있다. 또한 소장의 기를 통하게 하는 데에도 좋다.《證》

### 薺萆 | 제니

丹石發動, 取根食之尤良.《證》

단석(丹石)을 복용해서 생긴 병이 발동하면 제니의 뿌리를 먹으면 더욱 좋다.《證》

### 蒟醬〔溫〕| 구장〔성질이 따뜻하다〕

散結氣, 治心腹中冷氣. 亦名土萆撥. 嶺南萆撥尤治胃氣疾, 巴蜀有之.《證》

뭉친 기를 흩어주며, 가슴과 배의 냉기를 치료한다. 토필발(土萆撥)이라고도 한다. 영남의 필발은 위기(胃氣)의 병을 더 잘 치료한다. 파촉(巴蜀)에도 있다.《證》

### 青蒿<sup>16</sup>〔寒〕| 청호(초호)(개사철쭉의 전초)〔성질이 차다〕

益氣長髮, 能輕身補中, 不老明目, 煞風毒. 搗敷瘡上, 止血生肉. 最早, 春前生, 色白者是. 自然香醋淹爲菹, 益人. 治骨蒸, 以小便漬一兩宿, 乾, 末爲丸, 甚去熱勞.《證》



기를 보하고 두발을 자라게 하며, 봄을 가볍게 하고 속을 보할 수 있다. 수명을 늘일 수 있고 눈을 밝게 하며 풍독을 없앤다. 찢어서 다친 데 바르면 피를 멎게 하고 살을 돋아나게 한다. 가장 이른 것은 봄 전에 나며 흰색이다. 식초에 담가 절이면 몸에 좋다. 골증을 치료할 때는 소변에 1냥을 담가 하룻밤을 묵힌 뒤 말려서 가루로 환을 만든다. 노열을 없애는 데 매우 좋다.《證》

又, 鬼氣, 取子爲末, 酒服之方寸匕, 瘥.《證》

또, 귀기(鬼氣)에는 씨앗을 가루내어 술로 방촌비(方寸匕) 한 술갈을 먹으면 낫는다.《證》

燒灰淋汁, 和石灰煎, 治惡瘡癰廔.《證》

태운 잿물로 석회와 함께 달이면 악창과 흉터를 치료한다.《證》

#### 菌子〔寒〕| 균자(땅에서 돋아난 버섯)〔성질이 차다〕

發五臟風壅經脈, 動痔病, 令人昏昏多睡, 背膊、四肢無力.《嘉·證》

오장에 풍을 일으키고 경락을 막히게 하며, 치질을 일으키고 잠들게 한다. 온 몸의 사지를 무력하게 한다.《嘉·證》

又, 菌子有數般, 槐樹上生者良. 野田中者, 恐有毒, 殺人.《嘉·證》

또, 균자에는 여러 종류가 있는데 회화나무에서 자라는 것이 좋다. 들과 밭에는 독이 있는 것이 있어 사람을 죽일 수 있다.《嘉·證》

又, 多發冷氣, 令腹中微微痛.《嘉·證》

또, 냉기를 많아 배 안에 미미한 통증을 일으킨다.《嘉·證》

#### 牽牛子 | 견우자(나팔꽃)

多食稍冷, 和山茱萸服之, 去水病.《證》

많이 먹으면 점점 냉해진다. 산수유와 함께 복용하면 수병을 없앨 수 있다.

《證》

羊蹄 | 양제(소리쟁이)

主痒, 不宜多食.《證》

헌 데에 주로 쓰며 많이 먹으면 안된다.《證》

菰菜、茭苢 | 고채, 교수

菰菜: 利五臟邪氣, 酒皸面赤, 白癩癰瘍, 目赤等, 效. 然滑中, 不可多食. 熱毒風氣, 卒心痛, 可鹽、醋煮食之.《嘉》

고채: 오장의 사기(邪氣)를 치료하고, 주사비와 얼굴이 붉은 것, 백라(白癩), 역양풍(癰瘍風), 눈이 벌겍게 된 것 등에 효험이 있다. 그러나 설사를 유발하니 많이 먹지 말아야 한다. 열독풍과 졸심통을 치료할 때 소금과 식초를 넣어 달여 먹는다.《嘉》

若丹石熱發, 和鯽魚煮作羹, 食之三兩頓, 即便瘥耳.《證》

단석(丹石)으로 열이 발생하면 붕어와 함께 국을 끓여 3냥쯤 먹으면 곧 낫는다.《證》

茭苢: 寒. 主心胸中浮熱風, 食之發冷氣, 滋人齒, 傷陽道, 令下焦冷滑, 不食甚好.《嘉》

교수: 성질이 차다. 가슴의 떠오른 열에 주로 쓴다. 먹으면 냉기가 발생하여 치아를 약하게 하고 양도를 손상시키며 하초를 냉활하게 하여 먹지 않는 것이 더 좋다.《嘉》

篇竹<sup>17</sup> | 편죽(마디풀의 전초)

蛔蟲心痛, 面青, 口中沫出, 臨死: 取葉十斤, 細切. 以水三石三斗, 煮如錫, 去滓. 通寒溫, 空心服一升, 蟲即下. 至重者再服, 仍通宿勿食, 來日平明服之.《證》

회충으로 인한 가슴통증, 얼굴이 푸르게 된 것, 입에서 거품이 나며 거의 죽게 된 것을 치료한다. 잎 10근을 잘게 잘라 물 3섬 3말을 넣어 엷처럼 달여 찌꺼기를 제거한다. 적당히 식혀 빈속에 1되를 복용하면 회충이 곧 내려간다. 중한 경우에는 다시 복용하고 밤새도록 다른 음식을 먹어서는 안되며 다음날 새벽에 다시 복용한다.《證》

患痔: 常取世竹葉煮汁澄清. 常用以作飯.《證》

치질 치료 방법: 편죽 잎을 달여 맑게 즙을 내어 항상 이것으로 밥을 짓는다. 《證》

又, 患熱黃、五痔: 搗汁頓服一升, 重者再服.《證》

또, 열황과 5가지 치질 치료방법: 찢어 즙을 내 즉시 1되를 마시고, 중한 경우에는 다시 마신다.《證》

丹石發, 衝眼目腫痛: 取根一握, 洗. 搗以少水, 絞取汁服之. 若熱腫處, 搗根莖敷之. 《證》

단석(丹石)으로 인한 병이 발생하여 눈까지 치밀어 붓고 아플 때 치료방법: 뿌리 한 움큼을 씻어 적은 물로 찢어 즙을 내어 마신다. 열이 나고 부은 곳은 뿌리와 줄기를 찢어 바른다.《證》

甘蕉 | 감초(파초)

主黃疸. 子: 生食大寒. 主渴, 潤肺, 發冷病. 蒸熟曝之令口開, 舂取人食之. 性寒, 通血脈, 填骨髓.《證》

황달에 주로 쓴다. 씨앗: 날로 먹으면 성질이 매우 차다. 갈증에 주로 쓰며 폐를 윤택하며 냉병을 일으킨다. 찌서 햇빛에 말리면 입을 벌리는데, 이를 도정하여 먹는다. 성질이 차고, 혈액을 통하게 하며 골수를 채워준다.《證》

#### 蛇莓 | 사매(뱀딸기)

主胸、胃熱氣, 有蛇殘不得食.《證》

가슴과 위의 열기에 주로 쓴다. 뱀이 먹었던 것은 먹을 수 없다.《證》

主孩子口噤, 以汁灌口中, 死亦再活.《證》

어린이가 입을 앙다문 데에 주로 쓴다. 즙을 내어 입 안에 넣어주면, 죽었다가도 다시 살아난다.《證》

#### 苦苣〔微寒〕| 고요〔성질이 조금 차다〕

生食治漆瘡. 五月五日采, 曝乾作灰, 敷面目、通身漆瘡. 不堪多食爾.《證》

날로 먹으면 칠창(漆瘡)을 치료한다. 5월 5일에 채취하여 햇빛에 말려 재로 만든 뒤 얼굴과 온 몸의 칠창에 바른다. 많이 먹으면 안된다.《證》

#### 槐實 | 괴실(회화나무의 열매)

主邪氣, 產難, 絕傷.《證》

사기(邪氣)와 난산, 골절상에 주로 쓴다.《證》

春初嫩葉亦可食, 主癰疹, 牙齒諸風疼.《證》

초봄의 어린 잎도 먹을 수 있다. 여드름이나 두드러기, 치아의 여러 통증에 주로 쓴다.《證》

### 枸杞〔寒〕| 구기(구기자나무)〔성질이 차다〕

無毒. 葉及子: 并堅筋能老, 除風, 補益筋骨, 能益人, 去虛勞.《證》

독이 없다. 잎과 열매: 모두 근육을 튼튼하게 하여 수명을 늘일 수 있고 풍을 없앤다. 근골을 보익하여 몸에 좋으며 허로를 제거한다.《證》

根: 主去骨熱, 消渴.《證》

뿌리: 골열을 제거하는 데 주로 쓰며 갈증을 없앤다.《證》

葉和羊肉作羹, 尤善益人. 代茶法煮汁飲之, 益陽事.《證》

잎으로 양고기와 함께 국을 끓이면 몸에 더욱 좋다. 차 대용으로 즙을 내어 마시면 양사(陽事)에 도움이 된다.《證》

能去眼中風痒赤膜, 搗葉汁點之良.《證》

눈의 가려움증과 붉은 막을 제거할 수 있으니, 찢어 즙을 내어 눈에 떨어뜨리면 좋다.《證》

又, 取洗去泥, 和麵拌作飲, 煮熟吞之, 去腎氣尤良. 又益精氣.《證》

또, 씻어서 진흙을 제거한 후 밀가루와 반죽하여 끓인뒤 익혀서 먹으면 신기(腎氣)를 없애는 데 더욱 좋다. 또, 정기(精氣)를 보하는 데 좋다.《證》

### 榆莢〔平〕| 유협〔성질이 평하다〕

上療小兒癰疾, 小便不利.《卷·證》

소아의 간질과 소변이 잘 나오지 않는 것을 치료한다.《卷·證》

又方, 患石淋、莖又暴赤腫者: 榆皮三兩, 熟搗, 和三年米醋滓封莖上. 日六七遍易. 《卷·嘉·證》

또 다른 처방. 석림(石淋)이 있고 음경도 갑자기 붉게 붓는 경우: 유피 3냥을 잘 찢어 3년 묵은 쌀 식초에 넣어 거른 뒤 음경 위에 바른다. 하루에 6-7번 바꾼다.

《卷·嘉·證》

又方, 治女人石癰、妒乳腫.《卷·嘉》

또 다른 처방. 여자의 석옹(石癰)과 젖이 붓는 것을 치료한다.《卷·嘉》

案經: 宜服丹石人. 取葉煮食, 時服一頓亦好. 高昌人多搗白皮爲末, 和菹菜食之甚美. 消食, 利關節.《卷·嘉·證》

삼가 살펴본다.: 단석(丹石)을 먹는 사람에게 좋다. 잎을 끓여서 때때로 복용해도 좋다. 고창(高昌) 사람들은 흰 껍질을 찢어 가루내어 김치에 섞어 먹는데 매우 맛있다. 음식을 소화시키고 관절에 좋다.《卷·嘉·證》

又, 其子可作醬, 食之甚香, 然稍辛辣. 能助肺氣. 殺諸蟲, 下氣, 令人能食. 又, 心腹間惡氣, 內消之. 陳淳者久服尤良.《卷·嘉·證》

또, 씨앗으로 장을 담글 수 있으며 먹으면 매우 향기롭지만 조금 맵다. 폐기를 돕고 기생충들을 죽이며 기를 내려 식욕을 돋군다. 또, 심장과 배 사이 악기를 없앤다. 장을 담근 찌꺼기도 오래 복용하면 더욱 좋다.《卷·嘉·證》

又, 涂諸瘡癰妙.《卷·證》

또, 여러 창과 음을 없애는 데 신묘하다.《卷·證》

又, 卒冷氣心痛, 食之瘥.《卷·嘉·證》

또, 갑작스런 냉기로 심장의 통증이 있을 때 먹으면 낫는다.《卷·嘉·證》

酸棗〔平〕| 산조〔성질이 평하다〕

主寒熱結氣, 安五臟, 療不能眠.《證》

한열로 인한 결기에 주로 쓴다. 오장을 편안히 하고 불면증을 치료한다.《證》

### 木耳〔寒〕| 목이〔성질이 차다〕

無毒. 利五臟, 宣腸胃氣擁、毒氣, 不可多食. 惟益服丹石人. 熱發, 和葱豉作羹.《嘉》

독이 없다. 오장에 이로워 장과 위의 기가 막히거나 독기에 먹으면 좋다. 많이 먹어서는 안되고 단석(丹石)을 먹는 사람에게 좋다. 열이 생겼을 때 파와 두시와 함께 국을 끓인다.《嘉》

### 桑 | 뽕

桑椹: 性微寒. 食之補五臟, 耳目聰明, 利關節, 和經脈, 通血氣, 益精神.《心》

오디: 성질이 조금 차다. 먹으면 오장을 보하고 눈과 귀가 총명해지며 관절에 이롭다. 경맥을 조화롭게 하고 혈기를 통하게 하며 정신을 보익한다.《心》

桑根白皮: 煮汁飲, 利五臟. 又入散用, 下一切風氣水氣.《嘉》

상백피: 끓여 즙을 마시면 오장에 이롭다. 또, 산에 넣으면 일체의 풍기와 수기를 내린다.《嘉》

桑葉: 炙, 煎飲之止渴, 一如茶法.《嘉》

뽕잎: 구워 달여 마시면 갈증을 멎게 하는데, 차 만드는 법과 같이 한다.《嘉》

桑皮: 煮汁可染褐色, 久不落. 柴: 燒灰淋汁入煉五金家用.《嘉》

상피: 끓인 즙은 갈색으로 염색할 수 있으며 오래도록 색이 변하지 않는다. 상시: 잿물은 연금하는 집에서 쓸 수 있다.《嘉》

### 竹 | 대나무

淡竹上, 甘竹次. 主咳逆, 消渴, 痰飲, 喉痺, 鬼僂惡氣. 殺小蟲, 除煩熱.《證》

담죽(淡竹)이 가장 좋고 감죽(甘竹)이 다음이다. 숨이 차고 기침이 나거나 소갈증, 담음, 후비, 악기에 주로 쓴다. 기생충을 죽이고 번열을 없앤다.《證》

苦竹葉: 主口瘡, 目熱, 瘡癰.《證》

고죽엽: 구창과 목열, 병어리에 주로 쓴다.《證》

苦竹茹: 主下熱壅.《證》

고죽여: 열을 내리는 데 주로 쓴다.《證》

苦竹根: 細剉一斤, 水五升, 煮取汁一升, 分三服. 大下心肺五臟熱毒氣.《證》

고죽근: 가늘게 썬 1근에 물 5되를 1되가 될 때까지 즙을 내어 3번 나누어 먹는다. 심폐 오장의 열독기를 내린다.《證》

筍: 寒. 主逆氣, 除煩熱, 又動氣, 能發冷症, 不可多食. 越有蘆及筍, 新者稍可食, 陳者不可食. 其淡竹及中母筍雖美, 然發背悶脚氣.《心·嘉》

죽순: 성질이 차다. 역기에 주로 쓰고 번열을 없앤다. 또, 기를 동하게 하여 냉증을 일으키니 많이 먹으면 안된다. 월(越) 지역에 노(蘆) 및 전순(筍)이 있는데, 신선한 것은 먹을 수 있지만 묵은 것은 먹을 수 없다. 담죽 및 중모순(中母筍)은 아름답지만 등을 답답하게하고 각기를 일으킨다.《心·嘉》

苦筍不發痰.《證》

고순(苦筍)은 담을 일으키지 않는다.《證》

竹筍不可共鯽魚食之, 使筍不消成症病, 不能行步.《心》

죽순은 붕어와 함께 먹어서는 안된다. 함께 먹으면 죽순은 소화가 되지 않고 병이 생기며 걷지를 못하게 한다.《心》



慈竹: 夏月逢雨, 滴汁著地, 生蓴似鹿角, 色白. 取洗之, 和薑醬食之, 主一切赤白痢.  
極驗.《遺》

자죽: 여름에 비가 내려 땅에 물방이 떨어지면 순이 녹각처럼 자라는데 색이 하얗다. 이를 따서 씻어 생강·간장과 함께 먹으면 모든 적백리를 치료하는데 매우 효험있다.《遺》

慈竹瀝: 療熱風, 和食飲服之良.《嘉》

자죽력: 열풍을 치료하고 음식을 소화시키니 먹으면 좋다.《嘉》

淡竹瀝: 大寒. 主中風大熱, 煩悶勞復.《證》

담죽력: 성질이 매우 차다. 증풍과 대열, 가슴이 답답한 것과 피로에 주로 쓴다.  
《證》

淡竹茹: 主噎膈, 鼻衄.《證》

담죽여: 가슴이 막히고 코피가 나는 것에 주로 쓴다.《證》

竹實: 通神明, 輕身益氣.《證》

죽실: 신명을 통하게 하고 몸을 가볍게 하며 기를 보익한다.《證》

箊、淡、苦、甘外, 餘皆不堪, 不宜人.《證》

근죽·담죽·고죽·감죽 외 나머지는 모두 먹을 수 없고 사람에게 맞지 않는다.《證》

吳茱萸〔溫〕| 오수유〔성질이 따뜻하다〕

上主治心痛, 下氣, 除咳逆, 去臟中冷. 能溫脾氣消食.《卷·嘉》

심통을 치료하는 데 주로 쓰고 기를 내리며 기침을 없애고 장의 냉기를 제거한다. 비기(脾氣)를 따뜻하게 하고 음식을 소화시킨다.《卷·嘉》

又方, 生樹皮: 上牙疼痛痒等, 立止.《卷·嘉》

또 다른 처방. 오수유 나무 껍질: 치아 통증과 가려움증을 즉시 멎게 한다.《卷·嘉》

又,<sup>18</sup>, 取茱萸一升, 清酒五升, 二味和煮, 取半升去滓, 以汁微暖洗.《卷·嘉》

또, 가려움증과 통증을 앓은 사람은 수유 1되, 청주 5되를 섞어 0.5되가 될 때까지 달여 찌꺼기를 제거한 후 즙을 약간 따뜻하게 하여 씻는다.《卷·嘉》

如中風賊風, 口偏不能語者, 取茱萸一升, 美清酒四升, 和煮四五沸, 冷服之半升. 日二服, 得小汗爲瘥.《卷·嘉》

중풍에 걸려 입이 비뚤어져 말을 할 수 없을 때, 수유 1되, 좋은 청주 4되를 섞어 4-5번 끓여 차갑게 0.5되를 마신다. 하루에 두 번 먹으면 땀이 조금 나고 낫는다.《卷·嘉》

案經: 殺鬼毒尤良.《卷·嘉》

삼가 살핀다: 귀독을 죽이는데 더욱 좋다.《卷·嘉》

又方: 夫人衝冷風欲行房, 陰縮不怒者, 可取二七粒, 之良久<sup>19</sup>, 咽下津液. 并用唾塗玉莖頭即怒.《卷》

또 다른 처방: 사람이 냉풍이 치받았는데 성관계를 하려할 때 음경이 수축되고 발기가 되지 않으면 27알을 오래도록 씹어 침으로 삼킨다. 또 침을 뱉어 음경 끝에 바르면 발기한다.《卷》

又, 閉目者名鷗子, 不宜食.《卷·嘉》

또, 눈이 달힌 것을 유자(鷗子)라고 하는데 먹어서는 안된다.《卷·嘉》

又方, 食魚骨在腹中, 痛, 煮汁一盞, 服之即止.《卷·心脬·嘉》

또 다른 처방. 물고기를 먹는데 뼈를 삼켜 배가 아플 때 1잔을 달여 먹으면 통증이 없어진다.《卷·心脬·嘉》

又, 魚骨刺在肉中不出, 及蛇骨者, 以封其上<sup>20</sup>, 骨即爛出.《卷·心脮·嘉》

또, 물고기 가시나 뱀 뼈가 살에 박혀 나오지 않을 때 오수유를 찢어 그 위에 발라 봉하면 뼈가 곧 녹아 나온다.《卷·心脮·嘉》

又, 奔豚氣衝心, 兼脚氣上者, 可和生薑汁飲之, 甚良.《卷·嘉》

또, 분축기(奔豚氣)가 심장에 치받거나 각기가 있는 경우 생강즙과 함께 먹으면 매우 좋다.《卷·嘉》

微溫. 主痢, 止瀉, 厚腸胃. 肥健人不宜多食.《證》

성질이 조금 따뜻하다. 설사에 주로 써 설사를 멎게 하고 장위를 두텁게 한다. 살찌고 건강한 사람은 많이 먹으면 안된다.《證》

#### 食茱萸〔溫〕| 식수유〔따뜻하다〕

主心腹冷氣痛, 中惡, 除咳逆, 去臟腑冷, 能溫中, 甚良.《證》

심복의 냉기로 인한 통증에 주로 쓰고 중악과 기침을 제거하고 장부의 냉기를 제거하는 데 속을 따뜻하게 하여 매우 좋다.《證》

又, 齒痛, 酒煎含之.《證》

또, 치통에 술을 달여 머금는다.《證》

又, 殺鬼毒. 中賊風, 口偏不語者, 取子一升, 美豉三升, 以好酒五升, 和煮四五沸, 冷服半升, 日三四服, 得汗便瘥.《證》

또, 독기를 죽인다. 중풍에 걸려 입이 비뚤어져 말을 할 수 없을 때, 씨앗 1되, 종은 콩 3되를 종은 술 5되와 섞어 4-5번 끓여 차게 0.5되를 먹는다. 하루에 3-4번 먹으면 땀이 나고 곧 낫는다.《證》

又, 皮肉痒痛, 酒二升, 水五升, 茱萸子半升, 煎取三升, 去滓微暖洗之立止.《證》

또, 피부가 가렵고 아플 때, 술 2되, 물 5되, 수유 씨앗 0.5되를 3되가 될 때까지 달여 찌꺼기를 제거한 후 약간 따뜻하게 씻으면 곧 낫는다.《證》

又, 魚骨在腹中刺痛, 煎汁一盞服之, 其骨軟出.《證》

또, 물고기 가시가 뱃속에 있어 찌르는 통증이 있을 때 달여서 1잔을 먹으면 가시가 연해져 나온다.《證》

又, 脚氣衝心, 和生薑煎汁飲之.《證》

또, 각기가 심장에 치받으면 생강과 섞어 즙을 달여 먹는다.《證》

又, 魚骨刺入肉不出者, 搗封之. 其骨自爛而出.《證》

또, 물고기 가시나 뱀 뼈가 살에 박혀 나오지 않을 때 오수유를 찢어 그 위에 발라 봉하면 뼈가 곧 녹아 나온다.《證》

又, 閉目者名鷄子, 不堪食.《證》

또, 눈이 달힌 것을 유자(鷄子)라고 하는데 먹어서는 안된다.《證》

## 檳榔 | 빈랑

多食發熱, 南人生食. 閩中名橄欖子. 所來北者, 煮熟, 熏乾將來.《證》

많이 먹으면 열이 나는데 남방 사람들은 생식을 한다. 민중(閩中)에서는 감람자(橄欖子)라고 부른다. 북방에 온 빈랑은 남방에서 끓여 익힌 뒤 훈증하여 말려 온 것이다.《證》

## 梔子 | 치자

主瘡癰, 紫癰風, 黃疸, 積熱心躁.《證》

병어리, 자전풍(紫癰風), 황달, 적열로 가슴이 뛰는 것에 주로 쓴다.《證》

又方, 治下鮮血, 梔子仁燒成灰, 水和一錢匕服之. 量其大小多少服之.《證》

또 다른 처방. 피를 흘리는 것을 치료할 때, 치자인을 태워 재를 만들어 물에 1돈을 섞어 먹는다. 환자의 나이에 따라 양을 조절하여 먹는다. 梔子仁燒成灰, 水和一錢匕服之. 量其大小多少服之.《證》

### 蕪荑(平) | 무이 (평하다)

上主治五內邪氣, 散皮膚肢節間風氣. 能化食, 去三蟲, 逐寸白, 散腹中冷氣《卷·嘉·證》

오장의 사기를 치료하는 데 주로 쓰고, 피부와 관절 간의 풍기를 흩어지게 한다. 음식을 소화시키고 기생충을 없애며 배 안의 냉기를 없앤다.《卷·嘉·證》

又, 患熱瘡, 爲末和猪脂涂, 瘡.《卷·嘉》

또, 열창을 앓을 때 가루를 돼지 기름과 섞어 바르면 낫는다.《卷·嘉》

又方, 和白沙蜜治濕癬.《卷·嘉》

또 다른 처방. 백사밀(白沙蜜)과 섞어 습선(濕癬)을 치료한다.《卷·嘉》

又方, 和馬酪治乾癬, 和沙牛酪療一切瘡.《卷·嘉·證》

또 다른 처방. 마락(馬酪)과 섞어 건선(乾癬)을 치료한다. 우락(牛酪)과 섞어 모든 창을 치료한다.《卷·嘉·證》

案經: 作醬食之, 甚香美. 其功尤勝于榆仁, 唯陳久者更良. 可少吃, 多食發熱、心痛, 爲其味辛之故. 秋天食之<sup>21</sup>宜人. 長吃治五種痔病.<sup>22</sup>《卷·嘉·證》

삼가 살핀다: 장을 담가 먹으면 매우 향기롭고 맛있다. 그 공은 유인(榆仁)보다 낫고, 오래 묵힌 것은 더욱 좋다. 조금 먹어도 되지만 많이 먹으면 열이 나고 가슴에 통증이 있으니 맛이 맵기 때문이다. 가을에 먹는 것이 더 좋다. 오래 먹으면 5종의 치질을 치료할 수 있다.(모든 병이 생기지 않는다.)《卷·嘉·證》

又, 殺腸惡蟲.《卷·證》

또, 장내의 모든 악충을 죽인다.《卷·證》

## 茗<sup>23</sup> | 명(차)

茗葉: 利大腸, 去熱解痰. 煮取汁, 用煮粥良.《證》

차잎: 대장을 잘 통하게 하고 열과 담을 없앤다. 달여 즙을 내어 죽으로 끓여 먹으면 좋다.《證》

又, 茶主下氣, 除好睡, 消宿食, 當日成者良. 蒸、擣經宿. 用陳故者, 即動風發氣. 市人有用槐、柳初生嫩芽葉雜之.《證》

또, 차는 기를 내리는 데 주로 쓰고 잠을 없애며 묵은 음식을 소화시킨다. 당일 에 만든 것이 좋다. 찌서 짙은 후 하룻밤 재운다. 묵힌 것을 사용하면 풍을 일으킨다. 시장 사람들은 회화나무와 버드나무의 어린 싹을 섞는다.《證》

## 蜀椒·秦椒〔溫〕| 흑초·진초〔성질이 따뜻하다〕

粒大者, 主上氣咳嗽, 久風濕痺.《證》

열매가 큰 것은 기침과 풍습비에 주로 쓴다.《證》

又, 患齒痛, 醋煎含之.《嘉·證》

또, 치통을 앓으면 식초로 달여 머금는다.《嘉·證》

又, 傷損成瘡中風, 以麵裹作餛飩, 灰中炮之, 使熟斷開口, 封其瘡上, 冷, 易熱者, 三五度易之. 亦治傷損成弓風.《嘉·證》

또, 상하여 창이 되고 중풍에 걸렸을 때 밀가루로 싸서 만두를 만들어 잣불에 구워 입을 터서 창위에 봉하여 붙인다. 차가워지면 뜨거운 것으로 바꾸어 3-5 번 바꾼다. 상하여 궁풍이 된 것도 치료한다.《嘉·證》

又去久患口瘡, 去閉口者, 以水洗之, 以麵拌煮作粥, 空心吞之三、五匙, 飯壓之. 再服<sup>24</sup>, 瘥<sup>25</sup>.《嘉·證》

또, 오래도록 구창을 앓는 것도 치료한다. 입이 벌어지지 않은 것은 버린다. 물에 씻어 밀가루로 반죽하여 죽을 끓여 빈속에 3-5숟갈 먹은 후 밥을 먹어 누른다. 중한 경우 다시 먹으면 낫는다.《嘉·證》

又, 椒: 溫, 辛, 有毒. 主風邪腹痛, 寒痺. 溫中, 去齒痛, 堅齒髮, 明目, 止嘔逆, 滅癥, 生毛髮, 出汗, 下氣, 通神, 去老, 益血, 利五臟. 治生產後諸疾, 下乳汁. 久服令人氣喘促. 十月勿食, 及閉口者大忌, 子細黑者是. 秦椒白色也.《嘉·證》

또, 성질이 따뜻하고 맛이 매우며 독이 있다. 풍사와 복통, 한비에 주로 쓴다. 중기를 따뜻하게 하고 치통을 없애며 치아와 모발을 튼튼하게 하고 눈을 밝게 하며 구역질을 멎게 하고 흉터를 없애며 모발을 나게하고 기를 내리며 신을 통하게 하고 늙음을 없애고 혈기를 보익하고 오장을 잘 통하게 한다. 산후 여러 병을 치료하고 젖을 나오게 한다. 오래 먹으면 숨을 가쁘게 하니 10개월을 먹으면 안된다. 입이 벌어지지 않은 것은 크게 꺼리니 열매가 가늘고 검은 것이 이것이다. 진초는 백색이다.《嘉·證》

除客熱, 不可久食, 鈍人性靈.《心》

객열을 없애는데, 오래 먹어서는 안되는 사람의 영성을 둔하게 한다.《心》

## 蔓椒 | 만초

主賊風攣急.《證》

풍으로 경련이 일어나고 뻣뻣해지는 데 주로 쓴다.《證》

## 椿〔溫〕| 가죽나무〔성질이 따뜻하다〕

動風, 熏十二經脈、五臟六腑. 多食令人神不清, 血氣微.《嘉》

풍기를 일으키고, 12경맥·오장육부를 훈증할 수 있다. 많이 먹으면 정신이 맑지 못하고 혈기가 미약하게 된다.《嘉》

又, 女子血崩及産後血不止, 月信來多, 可取東引細根一大握洗之, 以水一大升煮, 分再服便斷. 亦止赤帶下.《嘉》

또, 여자의 혈붕 및 산후 피가 멎지 않거나 월경의 양이 과다할 때 동쪽에서 자란 가죽나무의 가는 뿌리 큰 한 줌을 씻어 물 1되로 달여 두 번 나누어 먹으면 곧 끊긴다. 또한 적대하를 그치게 한다.《嘉》

又, 椿俗名猪椿. 療小兒疳痢, 可多煮汁後灌之.《嘉》

또, 가죽나무를 세속에서는 저춘(猪椿)이라고 한다. 소아의 감리(疳痢)를 치료할 수 있으니, 많이 즙을 달여 먹이면 된다.《嘉》

又, 取白皮一握, 倉粳米五十粒, 葱白一握, 甘草三寸炙, 豉兩合. 以水一升, 煮取半升, 頓服之. 小兒以意服之. 枝葉與皮功用皆同.《嘉》

또, 흰 껍질 한 줌, 멥쌀 50알, 총백 한 줌, 감초 3촌(구운 것), 두시 2홉에 물 1되를 0.5되 될 때까지 달여 바로 복용한다. 소아는 처방받은 대로 복용한다. 가지와 잎, 껍질의 공용은 모두 같다.《嘉》

## 樗| 참죽나무

主疳痢, 殺蛔蟲. 又名臭椿. 若和猪肉、熱麵頻食, 則中滿, 蓋壅經脈也.《證》



감리(疳痢)와 회충을 죽이는 데 주로 쓴다. 취춘(臭椿)이라고도 한다. 돼지고기·뜨거운 밀가루 음식과 자주 먹으면 뱃속이 그득하게 되어 경맥을 막는다.

《證》

#### 郁李仁 | 옥리인, 이스라지 씨

氣結者, 酒服仁四十九粒, 更瀉, 尤良.《證》

기가 멎친 경우 술로 49알을 먹고 다시 설사하면 더욱 좋다.《證》

又, 破癖氣, 能下四肢水.《證》

또, 벽기(癖氣)를 깨뜨리고, 사지의 수기를 내릴 수 있다.《證》

#### 胡椒 | 호초

治五臟風冷, 冷氣心腹痛, 吐清水, 酒服之佳. 亦宜湯服. 若冷氣, 吞三七枚.《證》

오장의 풍랭과 냉기로 인한 복통을 치료한다. 입을 맑은 물로 행구고 술로 호초를 먹으면 좋다. 또한 물에 달여 먹을 수 있다. 냉기가 있으면 21알을 먹는다.

《證》

#### 橡實 | 상실, 도토리

主止痢, 不宜多食.《證》

설사를 멎게 하는데 주로 쓴다. 많이 먹으면 안된다.《證》

#### 鼠李〔微寒〕| 서리〔성질이 약간 차다〕

主腹脹滿. 其根有毒, 煮濃汁含之治鶴齒. 并疳蟲蝕人脊骨者, 可煮濃汁灌之食.《證》

복부가 팽만한 데 주로 쓴다. 뿌리에는 독이 있다. 진하게 달여 머금으면 학치(鶴齒)를 치료한다. 감충(疳蟲)이 사람의 척추골을 먹은 경우 진하게 달인 즙을 먹인다.《證》

其肉: 主脹滿穀脹. 和麵作餅子, 空心食之, 少時當瀉.《證》

과육: 배가 불러 오르거나 곡창(穀脹)에 주로 쓴다. 밀가루에 섞어 떡을 만들어 빈속에 먹으면 잠시 후 설사한다.《證》

其煮根汁, 亦空心服一盞, 治脊骨疳.《證》

뿌리를 달인 즙도 빈속에 1잔 먹으면 척골감(脊骨疳)을 치료한다.《證》

## 枳椇 | 지구

多食發蛔蟲. 昔有南人修舍用此, 誤有一片落在酒甕中, 其酒化爲水味.《證》

많이 먹으면 회충을 발생시킨다. 옛날 남방 사람들은 집 수리를 할 때 이것을 썼는데, 한 조각이 술동이에 잘못 떨어져 술이 물맛으로 바뀌었다.《證》

## 渠<sup>26</sup>子(平) | 비자(성질이 평하다)

上主治五種痔, 去三蟲, 殺鬼毒, 惡瘧.《卷》

오치(五痔)에 주로 쓴다. 삼충(三蟲)을 없애고 귀독(鬼毒)·악주(惡瘧)를 죽인다.《卷》

又, 患寸白蟲人, 日食七顆, 經七日滿, 其蟲盡消作水卽瘥.《卷·證》

또, 속에 촌백충이 있는 사람은 하루에 7알씩 7일 동안 먹으면 충이 다 녹아 물이 되어 곧 낫는다.《卷·證》

按經: 多食三升、二升佳, 不發病. 令人消食, 助筋骨, 安榮衛, 補中益氣, 明目輕身.  
《卷·嘉》

삼가 살핀다: 3되나 2되로 많이 먹어도 좋으며 병이 발생하지 않는다. 소화를 시키고 근골을 튼튼하게 하며 영위(榮衛)의 운행을 편안히 하며 중기를 보하고 눈을 밝게 하며 몸을 가볍게 한다.《卷·嘉》

### 藕〔寒〕| 연근〔성질이 차다〕

上主補中焦, 養神, 益氣力, 除百病. 久服輕身耐寒, 不飢延年.《卷》

중초를 보하는 데 주로 쓰고 정신을 보양하며 기력을 보익하고 온갖 병을 없앤다. 오래 복용하면 몸을 가볍게 하고 추위를 견디며 배고프지 않고 수명을 늘린다.《卷》

生食則主治癰亂後虛渴、煩悶、不能食. 長服生肌肉, 令人心喜悅.《卷·嘉》

생 것으로 먹으면 광란 후 허갈과 번민으로 밥을 먹지 못하는 것을 주로 치료한다. 오래 복용하면 기육을 돌아나게 하고 사람을 기쁘게 한다.《卷·嘉》

案經: 神仙家重之, 功不可說. 其子能益氣, 卽神仙之食, 不可具說.《卷》

삼가 살핀다: 신선가(神仙家)에서는 중시하나 그 공효는 말할 수 없다. 그 씨앗은 기를 보익할 수 있어 신선의 음식이 되나 공효는 일일이 말할 수 없다.

凡產後諸忌, 生冷物不食. 唯藕不同生類也. 爲能散血之故. 但美卽而已, 可以代糧.  
《卷·嘉》

산후 여러 꺼리는 것 중 생으로 먹지 않는 것이 있다. 그러나 연근만은 그렇지 않으니, 피를 풀어줄 수 있기 때문이다. 다만, 맛만 볼 뿐 곡식으로 대체할 수는 없다.《卷·嘉》

蒸食甚補益<sup>27</sup>下焦, 令腸胃肥厚, 益氣力. 與蜜食相宜, 令腹中不生諸蟲.《卷·嘉》

또, 찌서 먹으면 오장을 보익하고 하초를 싹하게 하며 장위(腸胃)를 튼튼하게 하고 기력을 보한다. 꿀과 함께 먹으면 좋고, 뱃 속에 기생충들이 생기지 않게 한다.《卷·嘉》

仙家有貯石蓮子及乾藕經千年者<sup>28</sup>, 食之不飢, 輕身能飛, 至妙. 世人何可得之. 凡男子食, 須蒸熟服之, 生吃損血.《卷·嘉》

또한 곡식을 끓을 수 있다. 신선가에서는 천년 묵은 연밥과 말린 연근을 먹으면 배고프지 않고 몸이 가벼워져 날 수 있다고 하니 매우 신묘하다. 세상사람들이 어떻게 이럴 수 있겠는가. 남자가 먹을 때는 찌서 익혀 먹으며, 생으로 먹으면 피를 손상시킨다.《卷·嘉》

#### 蓮子〔寒〕| 연밥〔성질이 차다〕

上主治五臟不足, 傷中氣絕, 利益十二經脈、廿五絡血氣. 生吃<sup>29</sup>動氣, 蒸熟爲上. 《卷·心·嘉》

오장의 부족한 기를 보하고 중이 상한 것과 기가 끊어진 것을 주로 치료한다. 가루내어 죽을 쑤어 늘 복용한다. 12경맥과 15낙혈(血氣)을 잘 통하게 한다. 생으로 먹으면 기가 약간 동하니, 찌서 익혀 먹는 것이 가장 좋다.《卷·心·嘉》

又方, 去心<sup>30</sup>, 曝乾爲末, 著蠟及蜜, 等分爲丸服.<sup>31</sup> 令不飢. 學仙人最爲勝.《卷·嘉》

또 다른 처방. 익혀 심을 제거한후 햇빛에 말려 가루를 만든다. 밀랍과 꿀과 함께 섞어 같은 양으로 환을 만들어 먹는다. 하루에 30환을 먹으면 배고프지 않게 된다. 신선을 배우는 사람에게 가장 좋다.《卷·嘉》

若雁腹中者, 空腹服之七枚, 身輕, 能登高涉遠. 采其雁<sup>32</sup>之, 或糞于野田中, 經年猶生.《卷·嘉》

기러기 뱃속에 있는 것을 빈속에 7개를 먹으면 몸이 가벼워져 높이 오르고 멀리까지 갈 수 있다. 기러기를 잡아 먹거나 들판의 기러기 똥에 섞인 것을 먹는 데, 이 연밥은 1년이 지나도 싹이 튼다.《卷·嘉》

又, 或于山巖石下息、糞中者. 不逢陰雨, 數年不壞.《卷·嘉》

또, 기러기가 혹 산의 바위 아래에서 쉬며 싼 똥에 있는 것은 비를 만나지 않으면 몇 년이 지나도 썩지 않는다.《卷·嘉》

又, 諸飛鳥及猿猴, 藏之于石室之內, 其猿、鳥死後, 經數百年者, 取得之服, 永世不老也.《卷·嘉》

또, 온갖 날아다니는 새나 원숭이가 석실에 보관하는데, 원숭이나 새가 죽은 후 몇백년이 지난 것을 취하여 먹으면 불로장생할 수 있다.《卷·嘉》

其子房及葉皆破血.《卷·嘉》

자방(子房)과 잎도 모두 어혈을 깨뜨린다.《卷·嘉》

又, 根停久者, 即有紫色. 葉亦有褐色, 多采食之, 令人能變黑如鷲.《卷》

또, 오래 묵은 뿌리는 자색(紫色)을 띤다. 잎도 갈색이다. 많이 먹으면 사람을 호박처럼 검게 변하게 한다.《卷》

## 橘〔溫〕| 굴〔성질이 따뜻하다〕

止泄痢<sup>33</sup>. 食之, 下食, 開胸膈痰實結氣. 下氣不如皮也. 穰不可多食, 止氣. 性雖溫, 甚能止渴.《心·嘉》

줄기: 설사와 이질을 멎게 한다. 먹으면 음식을 내려가게 하고 흉격의 담(痰)과 결기를 풀어준다. 기를 내리는 것은 껍질만 못하다. 줄기는 많이 먹어서는 안 되니, 기를 멎게 한다. 성질이 따뜻하기는 하지만 갈증을 잘 멎게 한다.《心·嘉》

皮: 主胸中瘕熱逆氣.《心》

껍질: 흉중의 가열(瘕熱)과 역기(逆氣)에 주로 쓴다.《心》

又, 乾皮一斤, 搗爲末, 蜜爲丸. 每食前酒下三十丸, 治下焦冷氣.《嘉》

또, 마른 껍질 1근을 찢어 가루내어 꿀로 환을 만든다. 식전에 술로 30알을 먹으면 하초의 냉기를 치료한다.《嘉》

又, 取陳皮一斤, 和杏仁五兩, 去皮尖熬, 加少蜜爲丸. 每日食前飲下三十丸, 下腹臍間虛冷氣. 脚氣衝心, 心下結硬, 悉主之.《嘉》

또, 묽은 껍질 1근과 행인(杏仁) 5냥(껍질과 뽕족한 것을 제거하고 볶은 것)에 꿀을 조금 넣어 환을 만든다. 매일 식전에 30알을 먹으면 복장(腹臍) 사이 허랭한 기운을 내린다. 각기(脚氣)가 심장으로 치받는 것과 심장 아래 뭉친 것을 주로 치료한다.《嘉》

## 柚 | 유자

味酸, 不能食. 可以起盤.《心》

맛이 시어 먹을 수 없지만, 제사용으로 상에 올릴 수는 있다.《心》

## 橙〔溫〕| 등자〔성질이 따뜻하다〕

去惡心, 胃風: 取其皮和鹽貯之.《證》

오심(惡心)과 위풍(胃風)을 없앤다: 껍질을 소금과 함께 저장한다.《證》

又, 瓢: 去惡氣. 和鹽蜜細細食之.《證》

又, 속: 악기를 없앤다. 소금·꿀에 섞어 가늘게 썬다.《證》

## 乾棗〔溫〕| 건조〔성질이 따뜻하다〕 마른 대추

主補津液, 養脾氣, 強志. 三年陳者核中仁: 主惡氣、卒疰忤.《心·嘉》

진액을 보하고 비기(脾氣)를 영양하며 의지를 강하게 한다. 3년 묵은 핵 속의 씨: 악기와 시주(尸疰)·객오에 주로 쓴다.《心·嘉》

又, 療耳聾、鼻塞, 不聞音聲、香臭者: 取大棗十五枚, 去皮核; 蓖麻子三百顆, 去皮. 二味和搗, 綿裹塞耳鼻. 日一度易, 三十餘日間聲及香臭. 先治耳, 後治鼻, 不可并塞之.《嘉》

또, 귀 먹어소리를 듣지 못하는 것, 코가 막혀 냄새를 맡지 못하는 것을 치료한다: 대추 25개(겉질과 씨를 제거한 것), 피마자 300과(겉질을 제거한 것)를 섞어 찧어 면에 싸서 귀와 코를 막는다. 하루에 3번 바꾸면 30여일 후에 소리를 듣고 냄새를 맡는다. 먼저 귀를 치료한 후에 코를 치료하고, 동시에 귀와 코를 막아서는 안된다.《嘉》

又方, 巴豆十粒, 去殼生用. 松脂同搗, 綿裹塞耳.《嘉》

또 다른 처방. 파두(巴豆) 10알(겉질을 벗긴 생것)과 송진을 함께 찧어 면에 싸서 귀를 막는다.《嘉》

又云, 洗心腹邪氣, 和百藥毒. 通九竅, 補不足氣.《嘉》

또, 심복(心腹)의 사기(邪氣)와 모든 약의 독을 치료한다. 구구(九竅)를 통하게 하고 부족한 기를 보한다.《嘉》

生者食之過多, 令人腹脹. 蒸煮食之, 補腸胃, 肥中益氣. 第一青州, 次蒲州者好. 諸處不堪入藥.《心·嘉》

생것을 너무 많이 먹으면 배가 불러 오른다. 찌거나 삶아먹으면 장위(腸胃)를 보하고 살찌우며 기를 도와준다. 청주(靑州)에서 나는 것이 제일 좋고, 다음으로 포주(蒲州)에서 나는 것이 좋다. 다른 여러 곳에서 나는 것을 약으로 쓸 수 없다.《心·嘉》

小兒患秋痢, 與蟲棗食, 良.《嘉》

소아가 가을철의 이질을 앓으면 벌레 먹은 대추를 먹이는 것이 좋다.《嘉》

棗和桂心、白瓜仁、松樹皮爲丸, 久服香身, 并衣亦香.《證》

대추를 계심(桂心)·백과인(白瓜仁)·소나무 껍질과 함께 환을 만들어 오래 먹으면 몸에 향기를 나게 하고 옷에도 향기를 나게 한다.《證》

軟棗〔平〕| 연조〔성질이 평하다〕

多食動風, 令人病冷氣, 發咳嗽.《卷·證》

많이 먹으면 풍기를 일으켜 사람이 냉기를 앓게 하고 기침을 나게 한다.《卷·證》

蒲桃<sup>34</sup>〔平〕| 포도〔성질이 평하다〕

上益臟氣, 强志, 療腸間宿水, 調中.《卷·心》

장기(臟氣)를 보익하고 의지를 강하게 하며 장 사이의 오래된 물을 치료하고 중을 고르게 한다.《卷·心》

按經: 不問土地, 但取藤, 收之釀酒, 皆得美好.《卷·嘉》

삼가 살핀다: 자라는 땅을 불문하고 넝쿨을 취하여 술을 빚으면 모두 맛이 좋다.《卷·嘉》

其子不宜多食, 令人心卒煩悶, 猶如火燎, 亦發黃病. 凡熱疾後不可食之. 眼暗、骨熱, 久成麻癰病.《卷·心·嘉》

포도 알은 많이 먹어서는 안되니, 심장이 갑자기 답답하여 불에 타는 것 같이 되고 황달도 일으킨다. 열병을 앓은 후에는 먹으면 안된다. 눈이 어둡고 골에 열이 있어 고래되면 마비된다.《卷·心·嘉》



又方, 其根可煮取濃汁飲之, 嘔噦及癰亂後惡心<sup>35</sup>.《卷·嘉》

또 다른 처방. 뿌리를 달여 진한 즙을 마시면, 구토와 객란 후의 오심(惡心)을 치료한다.《卷·嘉》

又方, 女人有娠, 往往子上衝心. 細細飲之即止. 其子便下, 胎安好.《卷·嘉》

또 다른 처방. 임신을 하면 왕왕 태아가 심장을 치받는다. 포도를 가늘게 썰어 먹으면 태아가 내려가 편안해진다.《卷·嘉》

### 栗子 | 울자, 밤

生食治腰脚. 蒸炒食之, 令氣擁, 患風水氣不宜食.《嘉》

생것으로 먹으면 허리와 다리를 치료한다. 찌거나 볶아 먹으면 기를 막히게 하고 풍수를 앓게 되니 먹어서는 안된다.《嘉》

又, 樹皮: 主傾瘡毒.《嘉》

또, 밤나무 껍질: 창독에 주로 쓴다.《嘉》

謹按: 宜日中曝乾, 食即下氣、補益. 不爾猶有木氣, 不補益. 就中吳栗大, 無味, 不如北栗也. 其上薄皮, 研, 和蜜塗面, 展皺.《嘉》

삼가 살핀다: 햇빛에 말린 밤이 가장 좋으니, 이것을 먹으면 기를 내리고 보익한다. 그렇지 않으면 여전히 목기(木氣)가 있어 보익이 안된다. 오(吳) 지역의 밤이 크지만 맛이 없어 북방의 밤만 못하다. 껍질이 얇은 것이 가장 좋은데 갈아 꿀에 섞어 얼굴에 바르면 주름이 퍼진다.《嘉》

又, 殼: 煮汁飲之, 止反胃、消渴.《嘉》

또, 껍질: 달여 즙을 마시면 반위(反胃)와 소갈(消渴)을 멎게 한다.《嘉》

今有所食生栗, 可于熱灰中煨之, 令才汗出, 卽啖之, 甚破氣. 不得使通熟, 熟卽擁氣. 生卽發氣. 故火煨殺其木氣耳.《心·嘉》

생밤을 뜨거운 잣불 속에 묻어 진이 나올 정도로 구워먹으면 기를 잘 통하게 한다. 다만 속까지 완전히 익히면 안 된다. 익힌 밤은 기를 막히게 하고 생밤은 기를 통하게 하니 잣불에 구워 그 목기(木氣)만을 없앨 뿐이다.《心·嘉》

#### 覆盆子〔平〕| 복분자〔성질이 평하다〕

上主益氣輕身, 令人髮不白. 其味甜、酸. 五月麥田中得者良. 采其子于烈日中曬之, 若天雨卽爛, 不堪收也. 江東十月有懸鉤子, 稍小, 異形. 氣味一同. 然北地無懸鉤子, 南方無覆盆子, 蓋土地殊也. 雖兩種則不是兩種之物, 其功用亦相似.《卷·嘉》

기를 보익하고 몸을 가볍게 하며 머리가 희어지지 않게 한다. 그 맛은 달고 시다. 5월에 보리밭에서 딴 것이 좋다. 열매를 따서 뜨거운 햇빛에 말리고, 만약 비가 내리면 무르니 수확할 수 없다. 강동에는 10월에 현구자(懸鉤子)가 나는데 조금 작고 모양이 다르다. 맛은 똑같으나, 북방에는 현구자가 없고 남방에는 복분자가 없으니, 토지가 달라서이다. 두 종은 본래 두 종이 아니고 효능 또한 서로 비슷하다.《卷·嘉》

#### 芡實<sup>36</sup>〔平〕| 기실(능실)(성질이 평하다) 마름

上主治安中焦, 補臟腑氣, 令人不飢. 仙家亦蒸熟曝乾作末, 和蜜食之休糧.《卷·嘉》

중초를 편안하게 하고 장부(臟腑)의 기를 보하며 배고프지 않게 한다. 신선가에서는 찌서 말려 가루로 만들어 꿀과 섞어 먹으며 곡식을 끊을 수 있게 한다.《卷·嘉》

凡水中之果, 此物最發冷氣, 不能治衆疾. 損陰<sup>37</sup>, 令玉莖消瘦.《卷·心·嘉·證》

물에서 자르는 열매 중 이것이 냉기를 가장 많이 발생시키니, 여러 많은 병을 치료할 수 없다. 사람의 오장을 냉하게 하여 음을 손상시키고 음경을 위축시킨다.《卷·心·嘉·證》

令人或腹脹者<sup>38</sup>, 以薑酒一盞, 飲即消. 含吳茱萸子咽其液亦消.《卷·嘉·證》

적게 먹어야 한다. 많이 먹으면 배가 불러오는데 강주(薑酒)를 먹으면 바로 가라앉는다. 오수유(吳茱萸)를 머금어 그 액을 먹어도 가라앉는다.《卷·嘉·證》

### 雞頭子<sup>39</sup>(寒) | 계두자(감실)

[성질이 차다] 가시연밥

主溫, 治風痺, 腰脊强直, 膝痛. 補中焦, 益精, 强志意, 耳目聰明. 作粉食之, 甚好. 此是長生之藥. 與蓮實同食, 令小兒不<sup>40</sup>長大, 故知長服當亦駐年.《卷·心·嘉》

풍비(風痺)와 요척(腰脊)이 강직된 것, 슬통(膝痛)을 주로 치료한다. 중초를 보하고 정기(精氣)를 보하고 의지를 강하게 하며, 눈과 귀가 밝아지게 한다. 가루로 먹으면 아주 좋다. 이 것은 오래 살게 하는 약이다. 연밥과 함께 먹는데, 소아는 크지 못하기 때문에 오래 복용하면 늙지 않게 한다는 것을 알 수 있다.《卷·心·嘉》

生食動風冷氣. 可取蒸, 于烈日中曝之, 其皮殼自開. 按却皮, 取人食, 甚美. 可候皮開, 于臼中舂取末.《卷·心·嘉》

생것으로 먹으면 풍냉기를 일으킨다. 열매를 따서 찢 후에 벌에 말리면 껍질이 벌어진다. 주물러 껍질을 벗겨 먹으면 아주 맛있다. 껍질이 벌어지기를 기다려 절구에 빻아 가루 낸다.《卷·心·嘉》

### 梅實<sup>41</sup> | 매실(오매)

食之除悶, 安神. 烏梅多食損齒.《心·嘉》

먹으면 답답한 것을 없애고 정신을 편안하게 한다. 오매(烏梅)는 많이 먹으면 치아가 손상된다.《心·嘉》

又, 刺在肉中, 嚼白梅封之, 刺即出.《嘉》

또, 가시가 과육 속에 있어 백매(白梅)를 씹었을 때 입을 봉하면 가시가 나온다.《嘉》

又, 大便不通, 氣奔欲死: 以烏梅十顆置湯中, 須臾掇去核, 杵爲丸, 如棗大. 內下部, 少時即通.《嘉》

또, 대변이 불통하여 기가 치올라 죽으려 할 때: 오매(烏梅) 10알을 끓는 물에 넣은 뒤 잠시후 주물러 씨를 제거하고 절구질하여 조대로 환을 만든다. 먹으면 얼마 있다 통한다.《嘉》

謹按: 擘破水漬, 以少蜜相和, 止渴、癰亂心腹不安及痢赤. 治瘡方多用之.《嘉》

삼가 살핀다: 매실을 쪼개 물에 담가 꿀 조금과 섞어 먹으면, 갈증과 객란으로 인한 심복이 불안한 것, 이질을 멎게 한다. 학질을 치료할 때 많이 쓴다.《嘉》

## 木瓜(溫) | 모과(성질이 따뜻하다)

上主治癰亂<sup>42</sup>, 澁痺風氣.《卷·證》

객란으로 크게 토하고 설사하는 것, 마비되는 것과 풍기에 주로 쓴다.《卷·證》

又, 頑痺人若吐逆下, 病轉筋不止者,<sup>43</sup>.《卷·證》

또, 마비된 사람이 토하고 설사하여 근이 뒤틀리는 것이 멎지 않을 때, 달인 즙을 마시게 하면 좋다.《卷·證》

脚膝筋急痛, 煮木瓜令爛, 研作漿粥樣, 用裹痛處. 冷即易, 一宿三五度, 熱裹便瘥. 煮木瓜時, 入一半酒同煮之.《證》

다리와 무릎의 근육이 뻣뻣하고 아플 때, 모과를 문드러지게 달여 죽같이 갈아 아픈 곳에 싸서 바른다. 차가워지면 바꾸고 하룻밤에 3-5번 하면 낫는다. 모과를 달일 때 술 0.5되를 함께 넣고 달인다.《證》

枝葉煮之飲<sup>44</sup>, 亦<sup>45</sup>, 去風氣, 消痰. 每欲癰亂時, 但呼其名字. 亦不可多食, 損齒<sup>46</sup>.  
《卷·嘉》

삼가 살핀다: 가지와 잎을 달여 맛도 곱란을 치료하고 풍기를 없애며 담을 제거한다. 곱란이 일어나려 할 때 그 이름만 불러도 된다. 많이 먹으면 안된, 치아와 뼈를 상하게 한다.《卷·嘉》

又, 臍下絞痛, 可以木瓜一片, 桑葉七枚炙, 大棗三個中破, 以水二大升, 煮取半大升, 頓服之即<sup>47</sup>.《卷·嘉》

또, 배꼽 아래가 비틀 듯이 아플 때 모과 1편과 뽕잎 7장(구운 것), 대추 3개(깨뜨린 것)에 물 2되를 0.5되 될 때까지 달여 단번에 먹으면 낫는다.《卷·嘉》

#### 楂子〔平〕| 사자〔성질이 평하다〕 산사나무의 열매

上多食損齒及損筋. 唯治癰亂轉筋, 煮汁飲之. 與木瓜功相似, 而小者不如也. 昔孔安國不識, 而謂<sup>48</sup>之不藏<sup>49</sup>. 今驗其形小, 況相似. 江南將爲果子, 頓食之. 其酸澁也, 亦無所益. 俗呼爲卹梨也.《卷·嘉》

많이 먹으면 치아와 근육을 손상시킨다. 곱란으로 근육이 뒤틀리는 것을 치료하는데, 달인 즙을 마신다. 모과와 효능이 서로 비슷하지만, 작은 것이 그것만 못하다. 예전에 공안국(孔安國)이 이를 알지 못하여 저장하지 않은 배라고 하였다. 지금 시험해보니 크기는 작고 효능은 비슷하다. 강남에서는 과일로 단번에 먹는다. 시고 떫은 것은 도움되는 것이 없다. 세속에서는 홀리(卹梨)라고 부른다.《卷·嘉》

柿〔寒〕|시〔성질이 차다〕 감

主通鼻、耳氣, 補虛勞不足.《心·嘉》

코와 귀의 기를 통하게 하고, 허로하고 부족한 것을 보한다.《心·嘉》

謹按: 乾柿, 厚腸胃, 溫中, 健脾胃氣, 消宿血.《心·嘉》

삼가 살핀다: 건시(乾柿)는 장위(腸胃)를 두텁게 하고 중을 따듯하게 하며 비위(脾胃)의 기를 튼튼하게 하며 숙혈(宿血)을 없앤다.《心·嘉》

又, 紅柿: 補氣, 續經脈氣.《嘉》

또, 홍시(紅柿): 기를 보하고 경맥의 기를 이어준다.《嘉》

又, 醃柿: 澁下焦, 健脾胃氣, 消宿血. 作餅及糕, 與小兒食, 治秋痢.《嘉》

또, 임시(醃柿): 하초(下焦)를 잡아주고 비위(脾胃)의 기를 튼튼하게 하며 숙혈(宿血)을 없앤다. 떡으로 만들어 소아에게 먹이면 가을철 이질을 치료한다.《嘉》

又, 研柿, 先煮粥欲熟, 卽下柿. 更三兩沸, 與小兒飽食, 并奶母吃亦良.《嘉》

또, 연시(研柿): 먼저 죽을 만들어 익을 때 감을 넣어 다시 2-3번 끓여 소아에게 배불리 먹인다. 산모에게 먹여도 좋다.《嘉》

又, 乾柿二斤, 酥一斤, 蜜半升. 先和酥、蜜, 鑊中消之. 下柿, 煎十數沸, 不津器貯之. 每日空腹服三五枚. 療男子、女人脾虛、腹肚薄, 食不消化. 面上黑點, 久服甚良.《嘉》

또, 건시(乾柿) 2근, 연유 1근, 꿀 0.5되. 먼저 연유와 꿀을 솥에서 녹이고, 감을 넣어 10여번 끓인 뒤 새지 않은 그릇에 저장한다. 매일 빈속에 3-5개를 먹으면, 남자와 여자의 비(脾)가 허하고 복두(腹肚)가 얇아 소화시키지 못하는 것을 치료한다. 얼굴의 흑점도 오래 먹으면 좋아진다.《嘉》

## 芋〔平〕| 우〔성질이 평하다〕 토란

上主寬緩腸胃, 去死肌, 令脂肉悅澤.《卷·心》

장위(腸胃)를 편안하게 하고 죽을 살을 제거하며 살과 피부를 윤택하게 한다.  
《卷·心》

白淨者無味, 紫色者良, 破氣. 煮汁飲之止渴. 十月已後收之, 曝乾. 冬蒸服則不發病, 餘外不可服.《卷·嘉》

희고 깨끗한 것은 맛이 없고 자색(紫色)이 좋아 기를 통하게 한다. 달인 즙을 마시면 갈증을 멎게 한다. 10월 이후 수확하여 햇빛에 말린다. 겨울에 찌서 먹으면 병이 생기지 않고, 이 외의 방법으로는 먹을 수 없다.《卷·嘉》

又, 和<sup>50</sup>魚煮爲羹, 甚下氣, 補中焦<sup>51</sup>, 令人虛, 無氣力. 此物但先肥而已.《卷·嘉》

또, 붕어·잉어와 함께 국을 끓이면 기를 잘 내리고 중초(中焦)를 보한다. 오래 먹으면 사람을 허하게 하여 기력이 없어진다. 이것은 먼저 살찌게 할 뿐이다.  
《卷·嘉》

又, 煮生芋汁, 可洗垢膩衣, 能潔白<sup>52</sup>.《卷·嘉》

또, 생토란을 달인 즙으로 빨래를 하면 옷이 옥같이 깨끗해진다.《卷·嘉》

又, 煮汁浴之, 去身上浮氣. 浴了, 慎風半日許.《證·嘉》

또, 달인 즙으로 목욕하면 몸의 부기(浮氣)를 없앨 수 있다. 목욕 후에는 한나절 쫄쫄음을 조심한다.《證·嘉》

## 苳<sup>53</sup>〔冷〕| 부자(오우·발제)(성질이 차다) 올방개의 뿌리

下丹石, 消風毒, 除胸中實熱氣. 可作粉食. 明耳目, 止渴, 消疸黃. 若先有冷氣, 不可食. 令人腹脹氣滿. 小兒秋食, 臍下當痛.《嘉》

단석(丹石)을 내리고 풍독을 제거하며 풍중의 열기를 제거한다. 가루내어 먹을 수 있다. 눈과 귀를 밝게 하고 갈증을 멎게 하며 황달을 없앤다. 냉기가 있다면 먹을 수 없으니, 배가 불러 오른다. 소아가 가을에 먹으면 배꼽 아래에 통증이 있다.《嘉》

#### 茨菰<sup>54</sup> | 자고 약난초

主消渴, 下石淋. 不可多食. 吳人好啖之, 令人患脚.《心·嘉》

소갈을 멎게하고 석림을 내린다. 많이 먹으면 안된다. 오나라 사람들이 먹기를 좋아하는데, 다리에 병이 많다.《心·嘉》

又, 發脚氣, 癰緩風. 損齒, 紫黑色. 令人失顏色, 皮肉乾燥. 卒食之, 令人嘔水.《心·嘉》

또, 각기(脚氣)와 탄완풍(癰緩風)을 일으킨다. 치아를 손상시켜 자흑색으로 만든다. 안색을 안좋게 하고 피부와 살을 마르게 한다. 갑자기 먹으면 구토한다.《心·嘉》

#### 枇杷〔溫〕| 비파〔성질이 따뜻하다〕

利五臟, 久食亦發熱黃.《心·嘉》

오장을 잘 돌게 하지만 오래 먹으면 열황(熱黃)을 일으킨다.《心·嘉》

子: 食之潤肺, 熱上焦. 若和熱炙肉及熱麵食之, 令人患熱毒黃病.《心·嘉》

열매: 먹으면 폐를 적시고 상초(上焦)를 뜨겁게 한다. 뜨겁게 구운 고기와 뜨거운 면을 함께 먹으면 열독과 황달을 앓는다.《心·嘉》

#### 卒嘔哕不止、不欲食<sup>55</sup>.《證》

임: 갑자기 구토하고 먹지 않는 것과 밥을 먹지 못하는 것을 치료한다.《證》



又, 煮汁飲之, 止渴. 偏理肺及肺風瘡、胸面上瘡.《證》

또, 달인 즙을 마시면 갈증이 멎는다. 폐를 잘 돌게 하고, 폐의 풍창과 가슴의 창을 치료한다.《證》

荔枝〔微溫〕| 여지〔성질이 약간 따뜻하다〕

食之通神益智, 健氣及顏色, 多食則發熱.《證》

먹으면 신령과 통하게 하고 지혜롭게 하며, 기와 안색을 좋게 한다. 많이 먹으면 열이 난다.《證》

柑子<sup>56</sup>〔寒〕| 감자(유감자)〔성질이 차다〕 감자나무의 열매

堪食之, 其皮不任藥用. 初未霜時, 亦酸. 及得霜後, 方即甜美. 故名之曰甘.《心·證》

먹을 수 있으나, 껍질은 약으로 쓸 수 없다. 서리가 내리기 전에는 맛이 시다. 서리가 내린 후에 맛이 아주 달기 때문에 감(甘)이라 한다.《心·證》

利腸胃熱毒, 下丹石, 渴<sup>57</sup>. 食多令人肺燥, 冷中, 發流癖病也.《心·證》

장위(腸胃)의 열독에 주로 쓴다. 단석(丹石)을 내리고 심하게 목마른 것을 멎게 한다. 많이 먹으면 폐가 마르고 중을 냉하게 하며 유벽병(流癖病)을 일으킨다.《心·證》

甘蔗 | 감서, 사탕수수

主補氣, 兼下氣. 不可共酒食, 發痰.《證》

기를 보하고 기를 내린다. 술과 함께 먹어서는 안되니, 담을 일으킨다.《證》

石蜜<sup>58</sup>〔寒〕| 석밀(유당)〔성질이 차다〕 우유즙에 설탕을 타서 끓여 만든 것

上心腹脹熱, 口乾渴. 波斯者良. 注少許于目中, 除去熱膜, 明目. 蜀川者爲次. 今東吳亦有, 并不如波斯. 此皆是煎甘蔗汁及牛乳汁, 煎則細白耳.《卷·嘉》

배가 부풀어 오르고 열이 나는 것과 입이 마르는 것을 주로 치료한다. 페르시아 것이 좋다. 눈에 조금 넣으면 열막(熱膜)을 제거하고 눈을 밝게 한다. 촉사천에서 나는 것이 다음이다. 지금 동오(東吳)에도 있는데 모두 페르시아 것만 못하다. 이것은 모두 사탕수수를 짜낸즙과 우유를 달여 절구에 찧어 만든 것이다.《卷·嘉》

又, 和棗肉及巨勝人作末爲丸, 每食後含一丸如李核大, 咽之津, 潤肺氣, 助五臟津. 《卷·嘉》

또, 대추 및 거승인(巨勝人)과 함께 가루 내어 환을 만들어 식후에 이핵대(李核大) 1알을 침으로 삼키면, 폐를 적시고 오장의 진액을 보한다.《卷·嘉》

#### 沙糖〔寒〕| 사탕〔성질이 차다〕

上功體與石蜜同也. 多食令人心痛. 養三蟲, 消肌肉, 損牙齒, 發疳鶴. 不可多服之. 《卷·嘉·證》

효능과 모양은 석밀(石蜜)과 같다. 많이 먹으면 심통(心痛)을 일으키고 기생충을 기르며 피부와 살을 마르게 하고 치아를 손상시키며 감학(疳鶴)을 일으키니, 많이 먹으면 안된다.《卷·嘉·證》

又, 不可與鯽魚同食, 成疳蟲.《卷·嘉》

또, 붕어와 함께 먹으면 안되니, 감충(疳蟲)이 생긴다.《卷·嘉》

又, 不與葵同食, 生流澼.《嘉》

또, 아욱과 함께 먹으면 안되니, 유벽(流澼)이 생긴다.《嘉》

又, 不可共筍食之, 筍不消, 成症病心腹痛. 重不能行履<sup>59</sup>.《卷·嘉》

또, 죽순과 함께 먹으면 안되니, 죽순이 소화되지 않아 심장과 배에 통증이 생기며 몸이 무거워져 걸을 수 없게 된다.《卷·嘉》

桃人〔溫〕| 도인〔성질이 따뜻하다〕

殺三蟲, 止心痛.《嘉》

삼충(三蟲)을 죽이고 심통을 멎게 한다.《嘉》

又, 女人陰中生瘡, 如蟲咬、疼痛者, 可生搗葉, 綿裹內陰中, 日三、四易, 瘡. 亦煮汁洗之. 今案: 煮皮洗之良.《心·嘉》

또, 여자 음부에 창이 생겨 벌레가 깨무는 것같이 아프면, 잎 생것을 찢어 면에 싸서 음부에 넣어주고 하루에 3-4번 바꿔주면 낫는다. 또한 달인 즙으로 씻어 준다. 지금 살펴보면, 껍질을 달여 씻어주는 것이 좋다.《心·嘉》

又, 三月三日收花曬乾, 杵末, 以水服二錢匕. 小兒半錢, 治心腹痛.《嘉》

또, 3월 3일에 딴 꽃을 햇빛에 말려 절구로 가루 내어 술로 2돈을 먹는다. 소아는 0.5돈 먹으면 심복통(心腹痛)을 치료한다.《嘉》

又, 禿瘡: 收未開花陰乾, 與桑椹赤者, 等分作末, 以猪脂和. 先用灰汁洗去瘡痂, 卽塗藥.《嘉》

또, 독창(禿瘡): 아직 피지 않은 꽃을 따서 그늘에 말려 붉은 오디와 같은 양으로 자루 내어 돼지기름에 섞는다. 먼저 태운 재로 창를 씻고 약을 바른다.《嘉》

又云, 桃能發諸丹石, 不可食之. 生者尤損人.《心·嘉》

또, 복숭아는 온갖 단석(丹石)을 일으키기 때문에 먹어서는 안된다. 생것은 더욱 사람을 손상시킨다.《心·嘉》

又, 白毛: 主惡鬼邪氣. 膠亦然.《嘉》

또, 백모(白毛): 악귀(惡鬼)·사기(邪氣)를 주로 치료한다. 아교도 그렇다.《嘉》

又, 桃符及奴: 主精魅邪氣. 符, 煮汁飲之. 奴者, 丸、散服之.《嘉》

또, 도부(桃符) 및 도노(桃奴): 정매(精魅)·사기(邪氣)를 주로 치료한다. 부(符)는 달인 즙을 마시고, 노(奴)는 환이나 가루로 먹는다.《嘉》

桃人: 每夜嚼一顆, 和蜜塗手、面良.《嘉》

도인(桃人): 매일 밤 1알을 깨물어 꿀과 함께 손과 얼굴에 바르면 좋다.《嘉》

### 櫻桃〔熱〕| 앵도〔성질이 뜨겁다〕앵두

益氣, 多食無損.《嘉》

기를 보하고, 많이 먹어도 나쁠 것은 없다.《嘉》

又云, 此名“櫻”, 非桃也. 不可多食, 令人發暗風.《嘉》

또, 이것은 “앵(櫻)”이라 이름하니 복숭아가 아니다. 많이 먹어서는 안된, 암풍(暗風)을 일으킨다.《嘉》

溫. 多食有所損. 令人好顏色, 美志. 此名“櫻桃”, 俗名“李桃”, 亦名“奈桃”者是也. 甚補中益氣, 主水穀痢, 止泄精.《證》

성질이 따뜻하다. 많이 먹으면 손상이 있다. 안색을 좋게 하고 좋은 뜻을 갖게 한다. 이를 “앵도(櫻桃)”라 이름하고 세속에서 “이도(李桃)”, 또는 “내도(奈桃)”라고 하는 것이 이것이다. 중기를 보익하고 수곡리를 멎게 하고 정액이 새는 것을 멎게 한다.《證》

東行根: 療寸白、蛔蟲.《嘉·證》

동쪽으로 뻗은 뿌리: 촌백충 및 회충을 치료한다.《嘉·證》

杏〔熱〕| 행〔성질이 뜨겁다〕살구

主咳逆上氣, 金創, 驚癇, 心下煩熱, 風<sup>60</sup>頭痛.《心·證》

딸꾹질을 하고 상기가 되는 것, 금창, 경간(驚癇), 심장의 번열(煩熱), 풍기로 인한 두통을 주로 치료한다.《心·證》

面𪚩者, 取人去皮, 搗和雞子白. 夜臥塗面, 明早以暖清酒洗之.《嘉》

얼굴에 기미가 끼면 행인 껍질을 벗겨 달걀 흰자와 함께 찜는다. 밤에 얼굴에 바르고, 다음날 아침 따뜻한 청주로 씻는다.《嘉》

人患卒瘕, 取杏人三分, 去皮尖熬, <sup>61</sup>別杵桂<sup>62</sup>一分, 和如泥. 取李核大, 綿裹含, 細細咽之, 日五夜三.《心·嘉》

갑자기 말을 못하게 되면 행인 3푼(껍질과 뽕족한 것을 제거하고 볶은 것)을 찜어 기름을 만들고, 따로 계심 1푼을 절구질하여 진흙처럼 섞는다. 이핵대로 만큼 면에 싸서 입에 머금었다가 천천히 즙을 삼킨다. 낮에는 5번하고 밤에는 3번 한다.《心·嘉》

謹按: 心腹中結伏氣: 杏仁、橘皮、桂心、訶梨勒皮爲丸, 空心服三十丸, 無忌.《嘉》

삼가 살핀다. 심복(心腹)에 결기가 있는 경우: 행인·귤피·계심·가리극 껍질로 환을 만들어 빈속에 30알을 먹으면 해가 없다.《嘉》

又, 燒令煙盡, 去皮, 以亂髮裹之, 咬于所患齒下, 其痛便止. 熏諸蟲出, 并去風便瘥. 重者不過再服.《證》

또, 태워서 연기가 다 사라지면 껍질을 벗겨 저절로 떨어진 머리털에 따서 아픈 치아로 씹으면 통증이 곧 멎는다. 훈연을 하면 모든 벌레가 나오고 풍도 낫는다. 심한 것도 2번을 넘지 않는다.《證》

又, 燒令煙盡, 研如泥, 綿裹內女人陰中, 治蟲疽.《嘉》

또, 태워서 연기가 다 사라지면 진흙같이 갈아서 면에 싸 여자의 음부에 넣으면 충저(蟲疽)를 치료할 수 있다.《嘉》

### 石榴〔溫〕| 석류〔성질이 따뜻하다〕

實: 主穀痢、泄精.《心》

열매: 곡리(穀痢)와 누정(漏精)을 멎게 한다.《心》

疣蟲白蟲<sup>63</sup>.《卷》

동쪽으로 뺀 뿌리: 회충과 촌백충을 치료한다.《卷》

按經: 久食損齒令黑. 其皮炙令黃, 搗爲末, 和棗肉爲丸, 日服三十丸<sup>64</sup>, 後以飯押<sup>65</sup>. 斷赤白痢.《卷·心·嘉》

삼가 살핀다: 오래 먹으면 치아를 손상시키고 검게 한다. 껍질을 누렇게 구워 찢어 가루 내어 대추 과육과 섞어 환을 만들어 빈속에 매일 30알을 먹은 후 밥을 먹어 약기운을 누는다. 하루에 2번 먹으면 적백리를 치료한다.《卷·心·嘉》

又, 久患赤白痢, 腸肚絞痛: 以醋石榴一個, 搗令碎, 布絞取汁, 空腹頓服之立止.《卷·嘉》

또, 적백리를 오래 앓아 장이 비틀 듯이 아플 때: 신 석류 1개를 부수어 베에 싸서 즙을 내어 공복에 단번에 먹으면 곧 낫는다.《卷·嘉》

又, 其花葉陰乾, 搗爲末, 和鐵丹服之. 一年白髮盡黑, 益面紅色. 仙家重此, 不盡書其方.《卷》

또, 그 꽃과 잎을 그늘에 말려 찢어 가루 내어 철단(鐵丹)과 함께 먹는다. 1년이면 백발이 모두 검게 되고 얼굴이 붉어진다. 신선가에서는 이를 중히 여기는데 그 처방을 일일이 다 적지 않는다.《卷》

梨〔寒〕| 배〔성질이 차다〕

除客熱, 止心煩. 不可多食.《心·嘉》

객열을 없애고 가슴이 답답한 것을 멎게 한다. 많이 먹어서는 안된다.《心·嘉》

又, 卒咳嗽, 以凍梨一顆刺作五十孔, 每孔中內以椒一粒. 以麵裹于熱灰中煨, 令極熟, 出停冷, 去椒食之.《心·嘉》

또, 갑자기 기침이 나면 언 배 1개를 찔러 5-7개의 구멍을 내고, 매 구멍마다 산초 1알을 넣는다. 밀가루 반죽으로 싸서 잿불에 구우면 매우 뜨겁다. 꺼내어 식힌 후 산초를 빼고 먹는다.《心·嘉》

又方, 梨去核, 內酥蜜, 麵裹燒令熟. 食之大良.《心·嘉》

또 다른 처방. 씨를 제거하고 연유와 꿀을 넣어 밀가루 반죽으로 싸서 구워 익힌다. 먹으면 매우 좋다.《心·嘉》

又方, 去皮, 割梨肉, 內于酥中煎之. 停冷食之.《心·嘉》

또 다른 처방. 껍질을 벗기고 배 과육을 잘라 연유를 넣어 달인다. 식힌 뒤 먹는다.《心·嘉》

又, 搗汁一升, 酥一兩, 蜜一兩, 地黃汁一升, 緩火煎, 細細含咽. 凡治嗽, 皆須待冷, 喘息定後方食. 熱食之, 反傷矣, 令嗽更極不可救. 如此者, 可作羊肉湯餅, 飽食之, 便臥少時.《嘉》

또, 찹은 즙 1되, 연유 1냥, 꿀 1냥, 지황즙 1되를 은근한 불로 달여 천천히 삼킨다. 기침을 치료할 때는 모두 식힌 뒤에 천식이 가라앉은 후에 먹는다. 뜨겁게 먹으면 도리어 상하여 기침이 다시 격해져 구할 수 없다. 이와 같은 경우 양고기탕을 끓여 배부르게 먹고 잠시 누워있는다.《嘉》

又, 胸中痞塞、熱結者, 可多食好生梨即通.《心·嘉》

또, 흉중이 막히고 열결이 있으면 좋은 배를 생으로 많이 먹으면 통한다.《心·嘉》

卒暗風<sup>66</sup>, 失音不語者, 生搗<sup>67</sup>汁一合, 頓服之. 日再服, 止.《心·嘉》

또, 갑자기 암풍(暗風)을 맞아 실음(失音)하여 말을 못하게 되면 배를 생으로 찢은 좁 1홉을 단번에 먹는다. 하루에 두 번 먹으면 멎는다.《心·嘉》

金瘡及産婦不可食, 大忌.《證》

금창(金瘡) 걸린 사람과 산부는 먹어서는 안되는 크게 금한다.《證》

林檎〔溫〕| 임금〔성질이 따듯하다〕능금

主穀痢、泄精. 東行根治白蟲蛔蟲.《證》

곡리(穀痢)와 누정(漏精)을 주로 치료한다. 동쪽으로 뺀 뿌리는 촌백충과 회충을 주로 치료한다.《證》

主止消渴. 好睡, 不可多食.《嘉·證》

소갈을 멎게 한다. 잠을 잘 자게 한다. 많이 먹어서는 안된다.《嘉·證》

又, 林檎味苦澁、平, 無毒. 食之閉百脈.《證》

또, 능금의 맛이 쓰고 떫으며 성질이 평하고 독이 없다. 먹으면 모든 경맥이 막힌다.《證》

李〔平〕| 자두〔성질이 평하다〕

主女人卒赤、白下: 取李樹東面皮, 去外皮, 炙令黃香. 以水三升, 煮汁去滓服之, 日再驗.《心·嘉》



여자의 갑작스러운 적백대하에 주로 쓴다: 자두나무의 동쪽으로 난 껍질에서 외피를 제거하고 누렇게 향이 나게 굽는다. 물 3되로 달여 찌꺼기를 제거하고 먹으며 하루에 2번 먹으면 효험이 있다.《心·嘉》

謹按: 生李亦去骨節間勞熱, 不可多食之. 臨水食之, 令人發痰癰.《心·嘉》

삼가 살핀다: 생 자두도 골절 사이 노열을 제거하나 많이 먹으면 안된다. 물과 함께 먹으면 담학에 걸린다.《心·嘉》

又, 牛李: 有毒. 煮汁使濃, 含之治鶴齒. 脊骨有疳蟲, 可後灌此汁, 更空腹服一盞. 《嘉》

또, 우리(牛李): 독이 있다. 진하게 즙을 내어 머금으면 학치(鶴齒)를 치료한다. 척골에 감충(疳蟲)에 있으면 이 즙을 부어주고 공복에 1잔을 마신다.《嘉》

其子中人: 主鼓脹. 研和麵作餅子, 空腹食之, 少頃當瀉矣.《嘉》

열매 속 씨앗: 배가 불러 오는 데 주로 쓴다. 밀가루에 섞어 떡을 만들어 공복에 먹으면 잠시 후 설사한다.《嘉》

羊<sup>68</sup>梅(溫) | 양매(성질이 따뜻하다)

上主<sup>69</sup>臟腑, 調腹胃, 除煩憤, 消惡氣, 祛痰實.《卷·嘉·證》

장부(臟腑)와 복위(腹胃)를 고르게 하는 데 주로 쓰며 답답함을 제거하고 악기를 없애며 담실(痰實)을 제거한다.《卷·嘉·證》

不可多食, 損人<sup>70</sup>筋, 然<sup>71</sup>斷下痢.《卷·嘉·證》

또한 많이 먹어서는 안된, 치아와 근육을 손상시킨다. 그러나 하리를 없앤다. 《卷·嘉·證》

又, 燒爲灰, 斷下痢. 其味酸美, 小有勝白梅.《卷·嘉·證》

또, 태운 재도 하리를 없앤다. 그 맛은 시고 맛있으며, 작은 것은 백매보다 낫다.《卷·嘉·證》

又, 取乾者, 常含一枚, 咽其液, 亦通利五臟, 下少氣.《卷·證》

또, 마른 것을 항상 머금고 그 액을 먹으면 오장을 잘 통하게 하고 기를 내린다.《卷·證》

若多食, 損人筋骨. 甚酸之物, 是土地使然. 若南人北, 杏亦不食. 北人南, 梅亦不啖. 皆是地氣鬱蒸, 令煩憤, 好食斯物也.《卷·證》

많이 먹으면 근골을 손상한다. 매우 신 것은 자란 땅이 그래서이다. 남방 사람이 북쪽으로 가면 살두도 먹지 못한다. 북방 사람이 남쪽으로 가면 매실도 먹지 못한다. 모두 지기가 울증하여 답답하게 한 것이니, 좋아하는 음식도 그런 것이다.《卷·證》

#### 胡桃〔平〕| 호두〔성질이 평하다〕

上<sup>72</sup>不可多食, 動痰<sup>73</sup>.《卷·心·嘉》

갑자기 많이 먹어서는 안되니, 담을 일으킨다.《卷·心·嘉》

案經: 除去風, 潤脂肉, 令人能食. 不得多食之, 計日月, 漸漸服食. 通經絡氣, 血脈<sup>74</sup>, 黑人鬢髮、毛落再生也.《卷·心·嘉》

삼가 살핀다: 풍을 제거하고 살을 기름지게하며 입맛을 돋군다. 많이 먹을 수는 없고 기간을 정해 점점 늘여가서 먹는다. 경락의 기를 통하게 하고 혈맥을 윤택하게 하며 모발을 검게 하고 빠진 모발을 재생시킨다.《卷·心·嘉》

又, 燒至煙盡, 研爲泥, 和胡粉爲膏. 拔去白髮, 敷之即黑毛髮生.《卷·心》

또, 태워 연기를 모두 없앤 뒤 갈아서 진흙처럼 만들어 호두 가루를 섞어 연고를 만든다. 백발을 모두 뽑고 바르면 검은 모발이 자란다.《卷·心》

又, 仙家壓油, 和詹香涂黃發, 便黑如漆, 光潤.《卷》

또, 신선가에서는 기름을 짜서 황발에 바르면 칠흑같이 검게되고 빛이 난다.  
《卷》

初服日一顆, 後隨日加一顆. 至二十顆, 定得骨細肉潤.《卷·嘉》

처음 먹을 때는 하루에 1알을 먹고 날마다 1알씩 늘려나간다. 20개까지 먹게  
되면 뼈가 튼튼해지고 피부가 윤택해진다.《卷·嘉》

又方, 一切痔病<sup>75</sup>.《卷·心·嘉》

또 다른 처방. 모든 치질을 낫게 한다.《卷·心·嘉》

案經: 動風, 益氣, 發痼疾. 多吃不宜.《卷》

삼가 살핀다: 풍기를 일으켜 기를 보익하지만 학질을 일으키니, 많이 먹으면  
안된다.《卷》

藤梨<sup>76</sup>(寒) | 등리(미후도)(성질이 차다) 다래

上主下丹石, 利五臟. 其熟時, 收取瓢和蜜煎作煎. 服之去煩熱, 止消渴. 久食發冷氣,  
損脾胃.《卷·證》

단석(丹石)을 내리고 오장을 잘 토하게 한다. 열이 날 때 흰 속을 꿀과 함께 달  
여 먹으면 번열을 풀고 소갈을 멎게 한다. 오래 먹으면 냉기를 일으키고 비위  
(脾胃)를 손상시킨다.《卷·證》

奈 | 내

益心氣, 主補中膈諸不足氣, 和脾. 卒患食後氣不通, 生搗汁服之.《心·心膈·嘉》

심기를 보익하고 증초의 부족한 기를 보하고 비를 고르게 한다. 갑자기 식후에  
기가 통하지 않으면 생으로 찢은 즙을 먹는다.《心·心膈·嘉》

## 橄欖<sup>77</sup> | 감람

主河豚毒, 汁服之<sup>78</sup>. 中此魚肝、子毒, 人立死, 惟此木能解. 出嶺南山谷. 大樹闊數  
圍, 實長寸許. 其子先生者向下, 後生者漸高. 至八月熟, 蜜藏極甜.《嘉》

복어독에 중독했을 때 달인 즙을 먹는다. 복어의 간과 알에는 독이 있어 사람  
이 먹으면 즉사하는데, 이 나무만이 해독할 수 있다. 영남의 계곡에서 난다. 큰  
나무는 몇 아름이며 열매도 몇 촌이 된다. 씨앗이 처음 난 것은 아래로 자라고  
나중에 난 것이 위로 자란다. 8월에 익었을 때 꿀과 함께 저장하면 매우 달다.  
《嘉》

1. 隨性 : \*隨性多少 ※인민위생출판사본 ↩
2. 薯蕷 : \*薯蕷(山藥) ※인민위생출판사본 ↩
3. 性溫 : \*薑性溫 ※인민위생출판사본 ↩
4. 栝藂 : \*栝藂(瓜藂) ※인민위생출판사본 ↩
5. 燕覆子 : \*燕覆子(通草) ※인민위생출판사본 ↩
6. 其莖爲 : \*其莖爲通 ※인민위생출판사본 ↩
7. 而不委子功. : \*而不委子功. 其皮不堪食 ※인민위생출판사본 ↩
8. 蒸過 : \*以百合蒸過 ※인민위생출판사본 ↩
9. 又治百惡氣 : \*艾實 : 又治百惡氣 ※인민위생출판사본 ↩
10. 薊菜 : \*薊菜(小薊) ※인민위생출판사본 ↩

11. 惡食 : \*惡食(牛蒡) ※인민위생출판사본 ↩
12. 尤良 : \*消脹壅尤良 ※인민위생출판사본 ↩
13. 寒 : \*寒一云溫 ※인민위생출판사본 ↩
14. 懷香 : \*懷香(小茴香) ※인민위생출판사본 ↩
15. 取鷓香華、葉煮服之 : \*惡心 : 取鷓香華、葉煮服之 ※인민위생출판사본  
↩
16. 靑蒿 : \*靑蒿(草蒿) ※인민위생출판사본 ↩
17. 蕭竹 : \*蕭竹(蕭蓄) ※인민위생출판사본 ↩
18. 又, : \*又, 患風癢痒痛者 ※인민위생출판사본 ↩
19. 之良久 : \*嚼之良久 ※인민위생출판사본 ↩
20. 以封其上 : \*擣吳茱萸以封其上 ※인민위생출판사본 ↩
21. 秋天食之 : \*秋天食之尤 ※인민위생출판사본 ↩
22. 長吃治五種痔病. : \*長吃治五種痔病. 諸病不生 ※인민위생출판사본 ↩
23. 茗 : \*茗(茶) ※인민위생출판사본 ↩
24. 再服 : \*重者可再服 ※인민위생출판사본 ↩
25. 瘥 : \*瘥爲度 ※인민위생출판사본 ↩
26. 槌 : \*槌(樵) ※인민위생출판사본 ↩
27. 蒸食甚補益 : \*又, 蒸食甚補益五臟, 實 ※인민위생출판사본 ↩
28. 仙家有貯石蓮子及乾藕經千年者 : \*亦可休糧. 仙家有貯石蓮子及乾藕經  
千年者 ※인민위생출판사본 ↩

29. 生吃 : \*生吃微 ※인민위생출판사본 <
30. 去心 : \*熟去心 ※인민위생출판사본 <
31. 等分爲丸服. : \*等分爲丸服. 日服三十丸 ※인민위생출판사본 <
32. 采其雁 : \*采其雁食 ※인민위생출판사본 <
33. 止泄痢 : \*穰 : 止泄痢 ※인민위생출판사본 <
34. 蒲桃 : \*蒲桃(葡萄) ※인민위생출판사본 <
35. 嘔噦及癰亂後惡心 : \*止嘔噦及癰亂後惡心 ※인민위생출판사본 <
36. 芰實 : \*芰實(菱實) ※인민위생출판사본 <
37. 損陰 : \*令人臟冷, 損陰 ※인민위생출판사본 <
38. 令人或腹脹者 : \*可少食. 多食令人或腹脹者 ※인민위생출판사본 <
39. 雞頭子 : \*雞頭子(芡實) ※인민위생출판사본 <
40. 令小兒不 : \*令小兒不能 ※인민위생출판사본 <
41. 梅實 : \*梅實(烏梅) ※인민위생출판사본 <
42. 上主治癰亂 : \*上主治癰亂嘔噦 ※인민위생출판사본 <
43. 病轉筋不止者, : \*病轉筋不止者, 煮汁飲之甚良 ※인민위생출판사본 <
44. 枝葉煮之飲 : \*謹按 : 枝葉煮之飲 ※인민위생출판사본 <
45. 亦 : \*亦治癰亂 ※인민위생출판사본 <
46. 損齒 : \*損齒及骨 ※인민위생출판사본 <
47. 頓服之卽 : \*頓服之卽瘥 ※인민위생출판사본 <
48. 而謂 : \*而謂梨 ※인민위생출판사본 <

49. 之不藏 : \*之不藏者 ※인민위생출판사본 ↩
50. 和 : \*和鯽魚、鯉 ※인민위생출판사본 ↩
51. 補中焦 : \*補中焦良. 久食 ※인민위생출판사본 ↩
52. 能潔白 : \*能潔白如玉 ※인민위생출판사본 ↩
53. \* 茨(烏芋、葶薺) ※인민위생출판사본 ↩
54. 茨菰 : \*茨菰(慈姑) ※인민위생출판사본 ↩
55. 卒嘔哕不止、不欲食 : \*葉 : 卒嘔哕不止、不欲食 ※인민위생출판사본 ↩
56. 柑子 : \*柑子(乳柑子) ※인민위생출판사본 ↩
57. 渴 : \*止暴渴 ※인민위생출판사본 ↩
58. 石蜜 : \*石蜜(乳糖) ※인민위생출판사본 ↩
59. 重不能行履 : \*身重不能行履 ※인민위생출판사본 ↩
60. 風 : \*風氣 ※인민위생출판사본 ↩
61. 去皮尖熬, : \*去皮尖熬, 搗作脂. ※인민위생출판사본 ↩
62. 別杵桂 : \*別杵桂心 ※인민위생출판사본 ↩
63. 疣蟲白蟲 : \*東行根: 療 : 疣蟲白蟲 ※인민위생출판사본 ↩
64. 日服三十丸 : \*空腹日服三十丸 ※인민위생출판사본 ↩
65. 後以飯押 : \*後以飯押, 日二服 ※인민위생출판사본 ↩
66. 卒暗風 : \*又云, 卒暗風 ※인민위생출판사본 ↩
67. 生搗 : \*生搗梨 ※인민위생출판사본 ↩
68. 羊 : \*羊(楊) ※인민위생출판사본 ↩

69. 上主 : \*上主和 ※인민위생출판사본 <

70. 損人 : \*損人齒及 ※인민위생출판사본 <

71. 然 : \*然甚能 ※인민위생출판사본 <

72. 上 : \*上卒 ※인민위생출판사본 <

73. 動痰 : \*動痰飲 ※인민위생출판사본 <

74. 血脈 : \*潤血脈 ※인민위생출판사본 <

75. 一切痔病 : \*能差一切痔病 ※인민위생출판사본 <

76. 藤梨 : \*藤梨(獼猴桃) ※인민위생출판사본 <

77. 橄欖 : \*橄欖(橄欖) ※인민위생출판사본 <

78. 汁服之 : \*煮汁服之 ※인민위생출판사본 <



## 1.2. 卷中 | 권중

### 麝香 | 사항

作末服之, 辟諸毒熱, 煞蛇毒, 除驚怪恍惚. 蠻人常食, 似獐肉而腥氣. 蠻人云: 食之不畏蛇毒故也.《證》

가루 내어 먹는다. 모든 독열을 없애고 뱀독을 제거하며 놀라고 정신이 어지러운 것을 없앤다. 남만 사람들이 늘 먹으며 노루고기와 비슷하나 비린내가 있다. 남만 사람들이, “먹으면 뱀독이 두렵기 않기 때문이다.”라고 한다.《證》

臍中有香, 除百病, 治一切惡氣儼病. ○研了, 以水服之.《證》

배꼽에 향이 있는데 온갖 병을 없애고 모든 악기와 병을 치료한다. 갈아서 물과 함께 먹는다.《證》

### 熊 | 곰

熊脂: 微寒, 甘滑. 冬中凝白時取之, 作生, 無以偕也. 脂入拔白髮膏中用, 極良. 脂與猪脂相和燃燈, 煙入人目中, 令失光明. 緣熊脂煙損人眼光.《證》

곰 기름: 성질이 조금 차고 달고 미끄럽다. 겨울에 하얗게 응고했을 때 취하는데, 죽여서 취할 수 있고 살아있을 때 취한 것과는 섞을 수 없다. 기름을 백발이 빠진 곳에 넣으면 매우 좋다. 곰 기름을 돼지 기름과 섞어 등불을 피워 연기가 눈 속으로 들어가면 실명한다. 곰기름의 연기가 시력을 손상시킬 수 있기 때문이다.《證》

肉: 平, 味甘, 無毒. 主風痺筋骨不仁. 若腹中有積聚寒熱者, 食熊肉永不除差.《證》

고기: 성질이 평하고 맛이 달며 독이 없다. 풍비로 근골이 마비된 것을 치료한다. 배 안에 적취된 한열(寒熱)이 있을 때 곰 고기를 먹으면 영원히 낫지 않는다.《證》

其骨煮湯浴之, 主歷節風, 亦主小兒客忤.《證》

뼈를 끓인 물로 목욕하면 역절풍을 치료하고, 소아의 객오도 치료한다.《證》

膽: 寒. 主時氣盛熱, 疳鶴, 小兒驚癇. 十月勿食, 傷神.《證》

쓸개: 성질이 차다. 성열(盛熱)과 감학(疳鶴), 소아의 경간(驚癇)을 치료한다. 10월에는 먹지 말아야 하니, 정신이 상한다.《證》

小兒驚癇瘈瘲, 熊膽兩大豆許, 和乳汁及竹瀝服并得, 去心中涎良.《證》

소아의 경간(驚癇)과 계종(瘈瘲)에 대두 크기의 웅담을 젖이나 죽력과 함께 먹으면 심중의 담연을 없애 좋다.《證》

## 牛 | 소

牛者稼穡之資, 不多屠殺. 自死者, 血脈已絕, 骨髓已竭, 不堪食. 黃牛發藥動病, 黑牛尤不可食. 黑牛尿及屎, 只入藥.《嘉》

소는 농사짓는 바탕이기 때문에 너무 많이 도살하면 안된다. 스스로 죽어 혈액이 이미 끊어지고 골수가 고갈된 것은 먹을 수 없다. 황우는 약물의 부작용을 일으켜 병을 생기게 하고, 흑우도 먹을 수 없다. 흑우의 오줌과 똥은 약으로 쓸 수 있다.《嘉》

又, 頭、蹄: 下熱風, 患冷人不可食.《嘉》

또, 머리와 발굽: 열풍을 내리지만, 냉기가 있는 사람은 먹어서는 안된다.《嘉》

肝: 治痢.《證》又, 肝醋煮食之, 治瘦.《嘉》

간: 이질을 치료한다.《證》 또, 간을 식초와 달여 먹으면 야윈 것을 치료한다.

《嘉》

肚: 主消渴, 風眩, 補五臟, 以醋煮食之.《證》

밥통: 소갈과 어지러움, 오장을 보하는 데 주로 쓴다. 식초에 달여 먹는다.《證》

腎: 主補腎.《證》

콩팥: 콩팥을 보하는 데 주로 쓴다.《證》

髓: 安五臟, 平三焦, 溫中. 久服增年. 以酒送之.《證》

골수: 오장을 편안히 하고 삼초를 평하게 하며 중을 따뜻하게 한다. 오래 먹으면 수명을 늘이고 술로 먹는다.《證》

黑牛髓, 和地黃汁、白蜜等分. 作煎服之, 治瘦病. 恐是牛脂也.《嘉·證》

흑우의 골수는 지황즙·꿀을 같은 양을 넣어 달여서 먹는다. 야윈 병을 치료하는데, 우지인 듯 하다.《嘉·證》

糞: 主癰亂, 煮飲之.《證》烏牛糞爲上. 又小兒夜啼, 取乾牛糞如手大, 安臥席下, 勿令母知, 子、母俱吉.《嘉》

똥: 객란에 주로 쓴다. 달여서 마신다.《證》 오우(烏牛)의 똥이 가장 좋다. 또, 소아가 밤에 울면 수대 크기의 말린 소똥을 자리 아래에 두고 산모는 알지 못하게 하면, 아이와 산모 모두 길하다.《嘉》

又, 婦人無乳汁, 取牛鼻作羹, 空心食之. 不過三兩日, 有汁下無限. 若中年壯盛者, 食之良.《證》

또, 여자가 젖이 없으면 소 코로 국을 끓여 빈 속에 먹는다. 2-3일 넘지 않아 젖이 아주 잘 나온다. 중년 장성한 여자가 먹으면 아주 좋다.《證》

又, 宰之尙不堪食, 非論自死者. 其牛肉取三斤, 爛切. 將啖解槽咬人惡馬, 只兩啖後, 頗甚馴良. 若三五頓後, 其馬孿狔不堪騎. 十二月勿食, 傷神.《證》

또, 도살된 소도 먹을 수 없으니 스스로 죽은 소는 논할 것도 없다. 쇠고기 3근을 잘 잘라 우리를 뛰쳐나와 사람을 문 말에게 먹이면, 두어번 먹고 난 후 아주 순하게 된다. 3-5번 먹인 후에도 말이 사나우면 탈 수 없다. 12월에는 먹지 말아야 하니, 정신이 상한다.《證》

### 牛乳〔寒〕| 우유〔성질이 차다〕

患熱風人宜服之. 患冷氣人不宜服之.《嘉·證》

열풍은 앓는 사람은 먹어야 하고, 냉기를 앓는 사람은 먹으면 안된다.《嘉·證》

烏牛乳酪: 寒. 主熱毒, 止渴, 除胸中熱.《證》

오우(烏牛)의 연유: 성질이 차다. 열독에 주로 쓰인다. 갈증을 멎게 하고 흉중의 열을 없앤다.《證》

### 羊 | 양

角: 主驚邪, 明目, 辟鬼, 安心益氣. 燒角作灰, 治鬼氣并漏下惡血.《嘉·證》

뿔: 경사(驚邪)을 없애고 눈을 밝게 하며 귀신을 쫓고 마음을 안정시키고 기를 보익한다. 뿔을 태운 재는 귀기(鬼氣)를 치료하고 나쁜 피를 없앤다.《嘉·證》

羊肉: 溫. 主風眩瘦病, 小兒驚癇, 丈夫五勞七傷, 臟氣虛寒. 河西羊最佳, 河東羊亦好. 縱驅至南方, 筋力自勞損, 安能補益人?《嘉》

양고기: 성질이 따뜻하다. 풍현(風眩)과 야원 병, 소아의 경간(驚癇), 장부의 오로칠상, 장기(臟氣)의 허한에 주로 쓴다. 하서(河西)의 양이 가장 좋고, 하동(河東)의 양도 좋다. 남방으로 가면 근력이 손상되니 어찌 사람을 보익하겠는

가?《嘉》

羊肉: 妊娠人勿多食.《證》

양고기: 임신한 사람은 많이 먹으면 안된다.《證》

患天行及瘡人食, 令發熱困重致死.《嘉》

천행병과 학질을 앓은 사람이 먹으면 열이 많이 나 죽음에 이른다.《嘉》

頭肉: 平. 主緩中, 汗出虛勞, 安心止驚. 宿有冷病人勿多食. 主熱風眩, 疫疾, 小兒癇, 兼補胃虛損及丈夫五勞骨熱. 熱病後宜食羊頭肉.《證》

머릿고기: 성질이 평하다. 속을 느긋하게 하고, 땀이 나서 허로해진 것, 마음을 안정시켜 경기를 멎게 하는 데 주로 쓴다. 오래도록 냉기가 있는 사람은 많이 먹으면 안된다. 열풍과 역질, 소아의 경간에 주로 쓴다. 아울러 위가 허손을 보하는 것과 장부의 오로증과 골열을 보한다. 열병 후에는 양의 머릿고기를 먹어야 한다.《證》

肚: 主補胃病虛損, 小便數, 止虛汗. 以肥肚作羹食, 三五度瘥.《嘉·證》

밥통: 위의 허손을 보하는 것과 소변이 잦은 것, 허하여 땀을 흘리는 것에 주로 쓴다. 살진 밥통으로 국을 끓여 3-5번 먹으면 낫는다.《嘉·證》

肝: 性冷. 治肝風虛熱, 目赤暗痛, 熱病後失明者, 以青羊肝或子肝薄切, 水浸敷之, 極效. 生子肝吞之尤妙.《證》

간: 성질이 냉하다. 간의 허열과 눈이 빨개지고 어두워 아픈 것, 열병 후 실명한 것을 치료한다. 청양(靑羊)의 간이나 새끼 간을 얇게 잘라 물에 담갔다가 붙이면 매우 효험이 있다. 새끼의 간을 생으로 삼키면 더욱 신묘하다.《證》

主目失明, 取羖羊肝一斤, 去脂膜薄切, 以未著水新瓦盆一口, 揩令淨, 鋪肝于盆中, 置于炭火上燂, 令脂汁盡. 候極乾, 取決明子半升, 蓼子一合, 炒令香爲末, 和肝杵之爲末. 以白蜜漿下方寸匕. 食後服之, 日三, 加至三匕止, 不過二劑, 目極明. 一年服

之妙, 夜見文字并諸物.《證》

눈이 실명한 데 주로 쓴다. 숯양의 간 1근을 기름과 막을 제거하여 얇게 썰어 물을 담지 않은 새 동이에 깨끗하게 넣어 숯불 위에 올려두어 구워 기름이 다 빠지게 한다. 완전히 말린 후 결명자 0.5되, 여귀 1홉(향이 나게 볶아 가루낸 것)을 간과 함께 절구질하여 가루낸다. 꿀물에 넣어 식후에 먹는다. 하루에 3번 먹고 3숟갈까지 늘려서 먹는다. 2제를 넘지 않아 눈이 매우 밝아진다. 1년을 먹으면 신묘해져, 밤에도 글자 및 온갖 물건을 볼 수 있다.《證》

其羊, 卽骨歷羊是也. 常患眼痛澁, 不能視物, 及看日光并燈火光不得者, 取熟羊頭眼睛中白珠子二枚, 于細石上和棗汁研之, 取如小麻子大, 安眼睛上, 仰臥. 日二夜二, 不過三四度瘥.《證》

고양(羊)은 바로 골력양(骨歷羊)이다. 항상 눈이 아프고 뻑뻑하여 사물을 못 보고 햇빛과 등불도 보지 못하는 사람은 양의 눈동자 2개를 대추즙과 같이 갈아 소마자대 크기로 눈동자에 넣고 누워 있다. 낮에 2번, 밤에 2번하여 3-4번을 넘지 않으면 낫는다.《證》

羊心: 補心肺, 從三月至五月, 其中有蟲如馬尾毛, 長二三寸已來. 須割去之, 不去令人痢.《證》

양의 염통: 심폐를 보한다. 3월부터 5월까지 그 안에 말꼬리 털같은 기생충이 길이 2-3촌으로 있으니 반드시 잘라 제거해야 한다. 제거하지 않으면 사람이 이질에 걸리게 한다.《證》

羊毛: 醋煮裹脚, 治轉筋.《嘉》

양의 털: 식초로 달여 다리를 싸면 뒤틀린 근육을 치료한다.《嘉》

又, 取皮去毛煮羹, 補虛勞. 煮作臠食之, 去一切風, 治脚中虛風.《證》

또, 털을 제거한 가죽으로 국을 끓이면 허로를 보한다. 고깃국으로 끓여 먹으면 온갖 풍을 제거하고 다리의 허풍을 치료한다.《證》

羊骨: 熱. 主治虛勞, 患宿熱人勿食.《證》

양의 뼈: 성질이 뜨겁다. 허로를 치료하는 데 주로 쓴다. 오랜 열을 앓고 있는 사람은 먹으면 안된다.《證》

髓: 酒服之, 補血. 主女人風血虛悶.《證》

골수: 술로 먹으며 혈을 보한다. 여자의 풍과 혈허에 주로 쓴다.《證》

頭中髓: 發風. 若和酒服, 則迷人心, 便成中風也.《證》

머리 골수: 풍을 일으킨다. 술과 함께 먹으면 마음을 미혹되게 하여 중풍을 일으킨다.《證》

羊屎: 黑人毛髮. 主箭鏃不出. 糞和雁膏敷毛髮落, 三宿生.《證》

양의 똥: 사람의 모발을 검게 한다. 화살촉이 나오지 않는 데 주로 쓴다. 똥을 기러기 기름과 섞어 모발이 빠진 데에 바르면 3일 지나고 모발이 자란다.《證》

白羊黑頭者, 勿食之. 令人患腸癰. 一角羊不可食. 六月勿食羊, 傷神.《證》

백양의 검은 대가리는 먹지 않는다. 사람의 장을 막히게 한다. 뿔이 하나 있는 양은 먹지 않는다. 6월에는 양을 먹지 않으니, 정신을 상하게 한다.《證》

謹按: 南方羊都不與鹽食之, 多在山中吃野草, 或食毒草. 若北羊, 一二年間亦不可食, 食必病生爾. 爲其來南地食毒草故也. 若南地人食之, 卽不憂也. 今將北羊于南地養三年之後, 猶亦不中食, 何況于南羊能堪食乎? 蓋土地各然也.《證》

삼가 실핀다: 남방의 양은 모두 소금을 먹이지 않는다. 대부분 산에서 들풀을 먹는데 혹 독초를 먹는다. 이 양이 북쪽으로 왔으면 1-2년 동안에는 먹어서는 안되니, 먹으면 반드시 병이 생긴다. 그 양이 남쪽에서 독초를 먹었기 때문이다. 남방 사람들이 먹으면 걱정하지 않아도 된다. 북방의 양을 남쪽으로 데려와 기른지 3년이 지나도 먹어서는 안되니, 하물며 남방의 양을 먹을 수 있겠는가? 대개 토지가 각각 그러해서이다.《證》

## 羊乳 | 양젖

補肺腎氣, 和小腸. 亦主消渴, 治虛勞, 益精氣. 合脂作羹食, 補腎虛.《證》

폐와 신(腎)의 기를 보하고 소장을 고르게 한다. 또한 소갈에 주로 쓰이고 허로를 치료하며 정기를 보익한다. 기름과 함께 국을 끓여 먹으면 신(腎)이 허한 것을 보한다.《證》

羊乳治卒心痛, 可溫服之.《嘉》

양젖은 졸심통(卒心痛)을 치료하니 따뜻하게 먹으면 된다.《嘉》

亦主女子與男子中風. 蚘蜒入耳, 以羊乳灌耳中即成水.《證》

또한 여자와 남자의 중풍에 주로 쓰인다. 그리마가 귀에 들어가면 양젖을 귀에 부어주면 그리마가 물이 된다.《證》

又, 主小兒口中爛瘡, 取 羊生乳, 含五六日瘥.《證》

또, 소아의 입안 창에 주로 쓰인다. 고양(羊)의 젖을 5-6일 머금으면 낫는다.《證》

## 酥〔寒〕| 연유〔성질이 차다〕

除胸中熱, 補五臟, 利腸胃.《嘉·證》

흉중의 열을 제거하고 오장을 보하며 장위(腸胃)에 이롭다.《嘉·證》

水牛酥功同, 寒, 與羊酪同功. 羊酥眞者勝牛酥.《證》

물소의 연유와 효능이 같다. 성질이 차서 양의 연유와 효능이 같다. 양의 연유 중 진짜는 소의 연유보다 좋다.《證》



### 酪〔寒〕| 유락〔성질이 차다〕

主熱毒, 止渴, 除胃中熱. 患冷人勿食羊乳酪.《證》

열독에 주로 쓰이고 갈증을 멎게 하며 위 안의 열을 제거한다. 냉한 사람은 양의 유락을 먹으면 안된다.《證》

### 醍醐〔平〕| 제호〔성질이 평하다〕 크림

主風邪, 通潤骨髓. 性冷利, 乃酥之本精液也.《證》

풍사에 주로 쓰이고 골수를 적신다. 성질이 냉하니, 연유의 근본은 정액이다.《證》

### 乳腐 | 유부

微寒. 潤五臟, 利大小便, 益十二經脈. 微動氣. 細切如豆, 麵拌, 醋漿水煮二十餘沸, 治赤白痢. 小兒患, 服之彌佳.《嘉補》

성질이 약간 차다. 오장을 적시고 대소변을 잘 나오게 하며 12경맥을 보익한다. 기를 약간 동하게 한다. 콩 크기로 가늘게 잘라 밀가루에 반죽하여 식초물로 20여번 끓이면 적백리를 치료한다. 소아가 병들었을 때 먹으면 좋다.《嘉補》

### 馬 | 말

白馬黑頭, 食令人癲. 白馬自死, 食之害人.《證》

흰 말의 검은 대가리를 먹으면 사람이 전질(癲疾)에 걸린다. 저절로 죽은 흰 말을 먹으면 사람에게 해가 된다.《證》

肉: 冷, 有小毒. 主腸中熱, 除下氣, 長筋骨.《嘉·證》

고기: 성질이 냉하고 독이 조금 있다. 장중의 열에 주로 쓰인다. 기를 내리고 근골을 기른다.《嘉·證》

不與倉米同食, 必卒得惡, 十有九死. 不與薑同食, 生氣嗽. 其肉多著浸洗方煮, 得爛熟兼去血盡, 始可煮食. 肥者亦然, 不爾毒不出.《嘉》

창미(倉米)와 함께 먹으면 안되니, 반드시 갑자기 큰 병을 얻어 열에 아홉은 죽는다. 생강과 함께 먹으면 안되니, 기침을 하게 된다. 고기를 물에 담가 씻어 끓여 잘 익혀 피를 뺀 후에 비로소 끓여 먹을 수 있다. 살찐 것도 그렇고, 그렇지 않으면 독이 나오지 않는다.《嘉》

又, 食諸馬肉心悶, 飲清酒即解, 濁酒即加.《證》

또, 각종 말의 고기를 먹으면 심번하게 되는데, 청주를 마시면 풀리고 탁주를 마시면 더해진다.《證》

赤馬蹄: 主辟溫瘡.《嘉·證》

적마(赤馬)의 발굽: 온학(溫瘡)을 주로 치료한다.《嘉·證》

懸蹄: 主驚癇.《嘉》

현제(懸蹄, 말무릎 안쪽의 털이 없는 살): 경간을 주로 치료한다.《嘉》

又, 惡刺瘡, 取黑<sup>1</sup>馬尿熱漬, 當<sup>2</sup>愈. 數數洗之.《嘉·證》

또, 악자창(惡刺瘡)에 검은 말의 오줌을 뜨겁게 적시면 벌레들이 나와 낫는다. 자주 씻어준다.《嘉·證》

白禿瘡, 以駁馬不乏者尿, 數數暖洗之十遍, 瘡.《證》

백독창(白禿瘡)에 청백색이 섞인 말이나 마르지 않은 말의 오줌으로 자주 10여번 씻어주면 낫는다.《證》

患丁腫, 中風疼痛者, 炒驢馬糞, 熨瘡滿五十遍, 極效.《嘉》

정종(丁腫)을 앓거나 중풍으로 통증이 있을 때 나귀의 똥을 볶아 창 위에 뜬을 50번 뜨면 매우 효험이 있다.《嘉》

患杖瘡并打損瘡, 中風疼痛者, 炒馬驢濕糞, 分取半, 替換熱熨之. 冷則易之, 日五十遍, 極效.《證》

장창(杖瘡)이나 몽등이로 맞아 창이 생겼거나 중풍으로 통증이 있을 때 나귀의 습한 똥을 볶아 반으로 나누어 교체해가며 뜨겁게 뜬을 드고 차가워지면 바꿔준다. 하루에 50번하면 매우 효험이 있다.《證》

男子患, 未可及, 新差後, 合陰陽, 垂至死. 取白馬糞五升, 絞取汁, 好器中盛停一宿, 一服三合, 日夜二服.《嘉》

남자가 병들어 다 낫지 않았거나 막 나았을 때 성관계를 가지면 죽는다. 백마 똥 5되를 비틀어 짜서 즙을 내어 좋은 그릇에 담아 하룻밤 지나 3홉씩 밤낮으로 2번 먹는다.《嘉》

又, 小兒患頭瘡, 燒馬骨作灰, 和醋敷. 亦治身上瘡.《證》

또, 소아가 두창을 앓으면 말의 뼈를 태운 재를 식초에 섞어 바른다. 또한 몸의 창도 치료한다.《證》

又, 白馬脂五兩, 封瘡上. 稍稍封之, 白禿者髮即生.《證》

또, 백마의 기름 5냥을 창 위에 봉한다. 점차 봉하면 백독(白禿)을 앓는 사람은 모발이 자란다.《證》

又, 馬汗入人瘡, 毒氣攻作膿, 心慙欲絕者, 燒栗杆草作灰, 濃淋作濃灰汁, 熱煮, 瘡于灰汁中, 須與白沫出盡即瘥. 白沫者, 是毒氣也. 此方嶺南新有人曾得力.《證》

또, 말의 땀이 사람의 창에 들어가면 독기가 고름이 되어 심장이 끊어질 듯 하는 경우에 좁쌀 짚을 태운 재를 뜨겁게 달여 창에 바르면 흰 거품이 다 나와 낫는다. 흰 거품이 독기이다. 이 처방은 영남 사람이 새로 얻은 것이다.《證》

凡生馬血入人肉中, 多只三兩日便腫, 連心則死. 有人剝馬, 被骨傷手指, 血入肉中, 一夜致死.《證》

말의 생피가 사람 살로 들어가면 대부분 2-3일 안에 붓고, 심장까지 가면 죽는다. 어떤 사람이 말고기를 손질하다가 손가락을 다쳐 말의 피가 살 속으로 들어갔는데 하룻밤만에 죽었다.《證》

又, 臆, 次臙 也. 蹄無夜眼者勿食. 又黑脊而斑不可食. 患瘡疥人切不得食, 加增難差.《證》

또, 가슴 쪽 창자가 좋고 배 부분의 창자가 다음이다. 발굽은 야안(夜眼)이 없는 것은 먹지 않는다. 또, 등뼈는 얼룩진 것은 먹지 않는다. 창개를 앓는 사람은 절대 먹으면 안되니, 더 중해지고 낫기 어렵다.《證》

赤馬皮臨產鋪之, 令產母坐上催生.《證》

적마(赤馬) 가죽을 아이를 낳을 때 펼쳐놓아 산모가 그 위에 앉아 낳게 한다.《證》

白馬莖: 益丈夫陰氣, 陰乾者末, 和苳蓉蜜丸, 空腹酒下四十丸, 日再, 百日見效.《嘉》

백마의 음경: 장부의 음기를 보익한다. 그늘에 말린 것을 가루 내어 종용꿀과 함께 환을 만들어 공복에 술로 40알을 하루에 2번 먹는다. 100일 되면 효능이 나타난다.《嘉》

患痢人不得食<sup>3</sup>.《嘉》

말의 심장: 이질을 앓는 사람은 먹으면 안된다.《嘉》

## 鹿 | 사슴

鹿茸: 主益氣. 不可以鼻嗅其茸, 中有小白蟲, 視之不見, 入人鼻必爲蟲類, 藥不及也. 《嘉》

녹용(鹿茸): 기르 보하는 데 주로 쓴다. 코로 냄새를 맡아서는 안되니, 거기에 작고 흰 벌레가 있어 보이지 않는다. 사람 코에 들어가면 반드시 충상(蟲類)이 되어 약으로 고칠 수 없다., 藥不及也.《嘉》

鹿頭肉: 主消渴, 多夢夢見物.《心·嘉》

사슴 머릿고기: 소갈에 주로 쓰인다. 대부분 꿈에 사물이 보인다.《心·嘉》

又, 蹄肉: 主脚膝骨髓中疼痛.《心·嘉》

또, 발굽 고기: 다리와 무릎의 골수 통증에 주로 쓰인다.《心·嘉》

肉: 主補中益氣力.《嘉》

고기: 중기를 보익하는 데 주로 쓰인다.《嘉》

又, 生肉: 主中風口偏不正. 以生椒同擣敷之. 專看正, 卽速除之.《心·嘉》

또, 생고기: 중풍으로 입이 비뚤어진 데에 주로 쓰인다. 산초를 함께 찢어 바른 다. 바르게 보게 하여 빨리 고친다.《心·嘉》

謹按: 肉: 九月後、正月前食之, 則補虛羸瘦弱、利五臟, 調血脈. 自外皆不食, 發冷病.《嘉·證》

삼가 살핀다: 고기는 9월 이후, 정월 전에 먹으면 허약하고 야윈 것을 보하고 오장을 잘 돌게 하며 혈맥을 고르게 한다. 그 외에는 모두 먹지 않으니, 냉병을 일으킨다.《嘉·證》

角: 主癰疽瘡腫, 除惡血. 若腰脊痛、折傷, 多取鹿角并截取尖, 錯爲屑, 以白蜜<sup>4</sup>淹浸之, 微火熬令小變色, 曝乾, 搗篩令細<sup>5</sup>, 以酒服之. 輕身益力, 強骨髓, 補陽道、<sup>6</sup>.  
《嘉·證》

뽕: 응저(癰疽)·창중(瘡腫)에 주로 쓰이고 악혈을 제거한다. 허리와 등에 통증이 있거나 부러졌을 때 사슴 뽕을 잘라서 가루내어 꿀 5되에 담가 약불에 색이 조금 변하게 볶는다. 햇빛에 말려 가늘게 찢어 술로 먹는다. 사람의 몸을 가볍게 하고 기력을 보하며 골수를 강하게 하고 양도를 보한다.《嘉·證》

角: 燒飛爲丹, 服之至妙. 但于瓷器中或瓦器中, 寸截, 用泥裹, 大火燒之一日, 如玉粉. 亦可炙令黃, 末, 細羅, 酒服之益人. 若欲作膠者, 細破寸截, 以喬水浸七日, 令軟方煮也.《證》

뽕: 태운 재로 단을 만들어 복용하면 신효하다. 다만, 자기에 잘라 넣어 진흙으로 싸서 불로 하루동안 때면 옥가루같이 된다. 또한 누렇게 구운 뒤 가루내어 술로 먹으면 좋다. 아교같이 하고자 하면 가늘게 갈아 물에 7일동안 담근 후 달인다.《證》

又, 婦人夢與鬼交者, 鹿角末三指一撮, 和清酒服, 卽出鬼精.《嘉》

또, 여자가 귀신과 성관계를 갖는 꿈을 꾸면 녹각 가루 1줌을 청주에 먹으면 귀신의 정이 나온다.《嘉》

又, 女子胞中餘血不盡、欲死者, 以清酒和鹿角灰服方寸匕, 日三夜一, 甚效.《嘉》

또, 여자가 태 안에 남은 피가 다 나오지 않아 죽으려고 하면 청주에 녹각 재 방촌을 섞어 낮에 3번, 밤에 1번 먹으면 매우 신효하다.《嘉》

又, 小兒以煮小豆汁和鹿角灰, 安重舌下, 日三度.《嘉》

또, 소아가 소두증과 녹각재를 달여 혀 아래에 머금은 것을 하루에 3번 한다.  
《嘉》

骨: 溫. 主安胎, 下氣, 殺鬼精, 可用浸酒. 凡是鹿白臆者, 不可食.《證》

뼈: 성질이 따뜻하다. 태를 편안히 하는 데 주로 쓰인다. 기를 내리고 귀신의 정을 죽인다. 술에 담가 쓸 수 있다. 사슴의 흰 가슴살은 먹으면 안된다.《證》

### 黃明膠<sup>7</sup> | 황명교(백교) 녹각교

敷腫四邊, 中心留一孔子, 其腫即頭自開也.《證》

부은 데 사방으로 바르고 중간에 구멍 하나를 남겨두면, 그 부은 것이 절로 벌어진다.《證》

治咳嗽不差者, 黃明膠炙令半焦爲末, 每服一錢匕. 人蔘末二錢匕, 用薄豉湯一錢八分, 葱少許, 入銚子煎一兩沸後, 傾入盞, 遇咳嗽時呷三五口後, 依前溫暖, 却准前咳嗽時吃之也.《證》

기침이 낫지 않을 때 황명교를 구워 가루 내어 1돈, 인삼 가루 2돈, 두시탕 1.8돈, 파 조금을 술에 넣어 1-2번 끓인 후 잔에 부어 기침이 날 때 3-5번 먹는다. 따뜻하게 하여 기침이 날 때마다 먹는다.《證》

又, 止吐血, 咯血, 黃明膠一兩, 切作小片子, 炙令黃; 新綿一兩, 燒作灰細研, 每服一錢匕, 新米飲調下, 不計年歲深遠并宜, 食後臥時服.《證》

또, 토혈과 각혈이 멎지 않을 때, 황명교 1냥(편으로 잘라 누렇게 구운 것), 신면 1냥(태워 재로 만들어 가늘게 간 것)을 1돈씩 헹쌀에 먹으면, 나이에 관계 없이 좋으며, 식후 누워있을 때 먹는다.《證》

### 犀角 | 서각

此只是山犀牛, 未曾見人得水犀取其角. 此兩種者, 功亦同也. 其生角, 寒. 可燒成灰, 治赤痢, 研爲末, 和水服之.《證》

이것은 단지 산의 서우(犀牛)이고, 사람이 수서(水犀)의 뿔을 취하는 것은 본적이 없다. 이 2종류는 효능은 같다. 생 뿔은 성질이 차다. 태워 만든 재는 적리를 치료하니, 가루 내어 물과 함께 먹는다.《證》

又, 主卒中惡心痛, 諸飲食中毒及藥毒、熱毒, 筋骨中風, 心風煩悶, 皆瘥.《證》

또, 갑작스런 중오(中惡)·심통(心痛)에 주로 쓰인다. 온갖 식중독과 약독·열독, 근골의 중풍, 심풍으로 인한 번민도 모두 낫는다.《證》

又, 以水磨取汁, 與小兒服, 治驚熱. 鼻上角尤佳.《證》

또, 물로 갈아 즙을 내어 소아에게 먹이면 경열(驚熱)을 치료한다. 코 위의 뿔이 더욱 좋다.《證》

肉: 微溫, 味甘, 無毒. 主瘴氣、百毒、蠱慳邪鬼, 食之入山林, 不迷失其路. 除客熱頭痛及五痔、諸血痢. 若食過多, 令人煩, 卽取麝香少許, 和水服之, 卽散也.《證》

고기: 성질이 약간 따뜻하다. 맛이 달고 독이 없다. 장기(瘴氣), 온갖 독, 기생충과 사귀에 주로 쓰인다. 먹고 숲에 들어가면 길을 잃지 않는다. 객열과 두통 및 5종의 치질게 모든 혈리를 치료한다. 과다하게 먹으면 답답하게 되니, 사향 조금을 물에 먹으면 곧 풀어진다.《證》

## 犬<sup>8</sup> | 개

牡狗陰莖: 補髓.《證》

수개의 음경: 골수를 보한다.《證》

犬肉: 益陽事, 補血脈, 厚腸胃, 實下焦, 填精髓. 不可炙食, 恐成消渴. 但和五味煮, 空腹食之. 不與蒜同食, 必頓損人. 若去血則力少, 不益人. 瘦者多是病, 不堪食.《嘉》



개고기: 양사(陽事)를 보익하고 혈맥을 보하며 장위(腸胃)를 두텁게 하고 하초를 실하게 하며 정수를 채운다. 구워 먹어서는 안되니, 소갈이 생길 수 있다. 다만, 양념하여 끓여서 공복에 먹는다. 마늘과 함께 먹으면 안되니, 갑자기 사람을 손상시킨다. 피를 제거하면 힘이 적어져 몸에 도움이 안된다. 야윈 사람은 병이 많아 먹을 수 없다.《嘉》

比來去血食之, 却不益人也. 肥者血亦香美, 即何要去血? 去血之後, 都無效矣.《證》

피를 제거하고 먹으면 도리어 몸에 도움이 안된다. 살찐 것은 피도 향기롭고 맛있으니, 어찌 피를 제거하는가? 피를 제거한 후에는 모두 효능이 없다.《證》

肉: 溫. 主五臟, 補七傷五勞, 填骨髓, 大補益氣力. 空腹食之. 黃色牡者上, 白、黑色者次. 女人妊娠勿食.《證》

고기: 성질이 따뜻하다. 오장에 주로 쓰고 오로증과 칠상증을 보하며 골수를 채워 기력을 크게 보익한다. 공복에 먹는다. 누런 수캐가 제일 좋고, 희고 검은 것이 다음이다. 여자가 임신하면 먹지 않는다.《證》

膽: 去腸中膿水.《嘉》

쓸개: 장 속의 고름을 제거한다.《嘉》

又, 上伏日采膽, 以酒調服之. 明目, 去眼中膿水.《證》

또, 복날에 쓸개를 따서 술에 먹는다. 눈이 밝아지고 눈 속의 고름을 제거한다.《證》

又, 白犬膽和通草、桂爲丸服, 令人隱形. 青犬尤妙.《嘉》

또, 흰 개의 쓸개를 통초(通草)·계심과 섞어 환으로 먹으면 사람이 형체를 숨길 수 있다. 청색의 개도 신묘하다.《嘉》

又, 主惡瘡痂痒, 以膽汁敷之止. 膽敷惡瘡, 能破血. 有中傷因損者, 熱酒調半個服, 瘀血盡下.《證》

또, 악창으로 가려움증이 더한 것을 주로 치료하니, 쓸개즙을 바르면 낫는다.  
쓸개로 악창을 바르면 피가 터진다. 손상을 입을 경우 뜨거운 술로 먹으면 어  
혈이 모두 내려간다.《證》

又, 犬傷人, 杵生杏仁封之瘥.《證》

또, 개가 사람을 물었을 때 절구로 행인을 생것으로 찢어 봉하면 낫는다.《證》

犬自死, 舌不出者, 食之害人. 九月勿食犬肉, 傷神.《證》

개가 저절로 죽으면 혀가 나오지 않는데, 이것을 먹으면 해가 된다. 9월에는 개  
고기를 먹어서는 안되니, 정신이 상한다.《證》

#### 羚羊 | 영양

北人多食. 南人食之, 免爲蛇蟲所傷. 和五味炒之, 投酒中經宿. 飲之, 治筋骨急强中  
風.《嘉》

북방 사람들이 많이 먹는다. 남방 사람들이 먹으면 뱀에 물려 상처 입은 것을  
면한다. 양념을 하여 볶아 술에 넣어 하룻밤을 재운다. 먹으면 근골이 중풍에  
갑자기 경직되는 것을 치료한다.《嘉》

又, 角: 主中風筋攣, 附骨疼痛, 生摩和水涂腫上及惡瘡, 良.《嘉》

또, 뿔: 중풍으로 근육이 뒤틀리는 것에 주로 쓰고 뼈에 통증이 있는 것을 치료  
한다. 생으로 비벼 부은 것과 악창에 바르면 좋다.《嘉》

又, 卒熱悶, 屑作末, 研和少蜜服, 亦治熱毒痢及血痢.《嘉》

또, 갑자기 열이 나서 답답할 때 가루 내어 꿀과 섞어 먹으면, 또한 열독으로 인  
한 이질과 혈리를 치료한다.《嘉》

傷寒熱毒下血, 末服之即瘥. 又療疝氣.《證》

상한으로 열독이 있고 하혈을 하면 가루 내어 먹으면 낫는다. 또, 산기를 치료한다.《證》

## 虎 | 범

肉: 食之入山, 虎見有畏, 辟三十六種精魅.《嘉》

고기: 먹고 산에 들어가면, 범이 보고 두려움을 느끼며 36종의 정매를 물리친다.《嘉》

又, 眼睛: 主瘡病, 辟惡, 小兒熱、驚悸.《嘉》

또, 눈알: 학질에 주로 쓰고 소아가 열이 나고 놀라는 것을 치료한다.《嘉》

膽: 主小兒疳痢, 驚神不安, 研水服之.《嘉》

쓸개: 소아의 감리(疳痢)와 놀라 불안한 것에 주로 쓴다. 물에 갈아 먹는다.《嘉》

骨: 煮湯浴, 去骨節風毒.《嘉》

뼈: 달인 물로 목욕하면 골절의 풍독을 없앤다.《嘉》

又, 主腰膝急疼, 煮作湯浴之. 或和醋浸亦良. 主筋骨風急痛, 脛骨尤妙.《證》

또, 허리와 무릎이 갑자기 아프면 달인 물로 목욕을 한다. 혹은 식초를 넣어도 좋다. 근골이 풍으로 뻣뻣하게 되는 통증을 주로 치료한다. 정강이 뼈가 더욱 신묘하다.《證》

又, 小兒初生, 取骨煎湯浴, 其孩子長大無病.《證》

또, 아이가 막 태어났을 때 뼈를 달인 물에 목욕을 시키면 아이는 클 때까지 병이 없다.《證》

又, 和通草煮汁, 空腹服半升. 覆蓋臥少時, 汗即出. 治筋骨節急痛. 切忌熱食, 損齒. 小兒齒生未足, 不可與食, 恐齒不生.《證》

또, 통초(通草)와 함께 달인 즙을 공복에 0.5되를 먹는다. 이불을 덮고 잠시 누워있으면 땀이 난다. 근골이 풍으로 뻗뻗하게 되는 통증을 치료한다. 절대 뜨겁게 먹는 것을 금하니, 치아를 손상한다. 소아가 이가 아직 나지 않았을 때 먹이면 안되니, 치아가 나지 않을 수 있다.《證》

又, 正月勿食虎肉.《證》

또, 정월에는 범의 고기를 먹으면 안된다.《證》

膏: 內下部, 治五痔下血.《嘉》

기름: 하부에 넣으면 오치(五痔)의 하혈을 치료한다.《嘉》

## 兔 | 토끼

肝: 主明目, 和決明子作丸服之.《嘉》

간: 눈을 밝게 하는 데 주로 쓴다. 결명자와 함께 환을 만들어 먹는다.《嘉》

又, 主丹石人上衝眼暗不見物, 可生食之, 一如服羊子肝法.《嘉》

또, 단석(丹石)을 먹는 사람이 눈이 어두워져 사물을 보지 못할 때 생으로 먹는다. 양의 간을 먹는 법과 같이 한다.《嘉》

兔頭骨并同肉: 味酸.《證》

토끼의 머리뼈와 고기: 맛이 시다.《證》

謹按: 八月至十月, 其肉酒炙吃, 與丹石人甚相宜. 注: 以性冷故也. 大都絕人血脈, 損房事, 令人痿黃.《嘉·證》

삼가 살핀다: 8월부터 10월까지 고기를 술에 구워 먹으면 단석(丹石)을 먹는 사람에게 좋다. 주(注): 성질이 냉하기 때문이다. 모두 사람의 혈맥을 끊어 방사를 손상시켜 사람을 누렇게 마비시킨다.《嘉·證》

肉: 不宜與薑、橘同食之, 令人卒患心痛, 不可治也.《證》

고기: 생강·귤과 함께 먹으면 안된, 졸심통(卒心痛)을 일으켜 치료하지 못한다.《證》

又, 兔死而眼合者, 食之殺人. 二月食之傷神.《證》

또, 토끼가 죽어 눈이 감은 것은 먹으면 사람을 죽인다. 2월에 먹으면 정신이 상한다.《證》

又, 兔與生薑同食, 成癰亂.《證》

또, 토끼와 생강을 함께 먹으면 광란이 일어난다.《證》

## 狸 | 삶쟁이

骨: 主痔病. 作羹臠食之, 不與酒同食.《嘉》

뼈: 치질에 주로 쓴다. 고깃국을 끓여서 먹되, 술과 함께 먹지 않는다.《嘉》

其頭燒作灰, 和酒服二錢匕, 主痔.《嘉》

머리를 태운 재를 술과 함께 2돈을 먹으면 치질을 치료한다.《嘉》

又, 食野鳥肉中毒, 狸骨灰服之瘥.《嘉》

또, 들새 고기를 먹고 중독됐을 때 삶쟁이 뼈 태운 재를 먹으면 낫는다.《嘉》

炙骨和麝香、雄黃爲丸服, 治痔及瘻瘡.《嘉》

뼈와 사향·웅황을 구워 환을 만들어 먹으면 치질과 누창(瘻瘡)을 치료한다.《嘉》

糞: 燒灰, 主鬼瘡.《嘉》

똥: 태운 재는 귀학(鬼瘡)에 주로 쓴다.《嘉》

屍疰, 腹痛, 痔瘻, 炙之令香<sup>9</sup>, 末, 酒服二錢, 十服後見驗. 頭骨最妙.《證》

시주(屍疰)·복통·치루(痔瘻)에 뼈를 냄새하게 구운 후 가루 내어 술로 2돈을 먹는다. 10번 먹은 후에 효험이 나타난다. 머리뼈가 가장 좋다.《證》

治屍疰邪氣, 燒爲灰, 酒服二錢, 亦主食野鳥肉物中毒腫也. 再服之即瘥.《證》

시주(屍疰)·사기를 치료한다. 태운 재를 술에 2돈을 먹는다. 또, 들새 고기를 먹고 중독된 것을 치료한다. 2번 먹으면 낫는다.《證》

五月收者糞, 極神妙. 正月勿食, 傷神.《證》

5월에 거둔 똥이 가장 신묘하다. 정월에는 먹으면 안되니, 정신을 상한다.《證》

## 麝<sup>10</sup> | 노루

肉: 亦同麋, 釀酒. 道家名爲“白脯”, 惟獐鹿是也. 餘者不入.《嘉》

고기: 고라니와 같으니, 술로 빚는다. 도가에서는 ‘백포’라고 하는데, 노루가 이것이다. 나머지는 여기에 넣지 않는다.《嘉》

道家用供養星辰者, 蓋爲不管十二屬, 不是腥膩也.《證》

도가에서는 때에 맞추어 공양할 때 사용하는데, 12속에 들어가지 않고 비린내가 없기 때문이다.《證》

又, 其中往往得香, 栗子大, 不能全香. 亦治惡病.《嘉》

또, 왕왕 향이 울자대로 있는 것이 있는데 향을 온전히 할 수 없지만 악병을 치료한다.《嘉》

其肉: 八月止十一月食之, 勝羊肉. 自十二月止七月食, 動氣也.《嘉》

고기: 8월부터 11월까지 먹는데, 양고기보다 낫다. 12월부터 7월까지 동안에는 먹으면 기를 동한다.《嘉》

又, 若瘦惡者食, 發痼疾也.《嘉》

또, 야윈 사람이 먹으면 고질을 일으킨다.《嘉》

## 豹 | 표범

肉: 補益人. 食之令人强筋骨, 志性粗疏. 食之即覺也, 少時消即定. 久食之, 終令人意氣粗豪. 唯令筋健, 能耐寒暑. 正月食之傷神.《嘉·證》

고기: 사람을 보익한다. 먹으면 근골을 강하게 하고 의지를 거칠게 한다. 먹으면 깨어나고 잠시 후 안정된다. 오래 먹으면 사람의 의기가 호방해진다. 오직 근골을 강건하게 하여 추위와 더위를 견딜 수 있다. 정월에 먹으면 정신을 상한다.《嘉·證》

脂: 可合生髮膏, 朝塗暮生.《嘉》

기름: 모발을 자라게 하니, 아침에 바르면 저녁에 난다.《嘉》

頭骨: 燒灰淋汁, 去白屑.《嘉》

머리뼈: 태운 잿물은 비듬을 없앤다.《嘉》

## 猪<sup>11</sup> | 돼지

肉: 味苦, 微寒. 壓丹石, 療熱閉血脈. 虛人動風, 不可久食. 令人少子精, 發宿疹. 主療人腎虛. 肉發痰, 若患瘡疾人切忌食, 必再發.《證》

고기: 맛이 쓰고 성질이 약간 차다. 단석(丹石)을 눌러 혈맥이 열폐된 것을 치료한다. 사람을 허하게 하고 풍을 동하여 오래 먹을 수 없다. 정액을 적어지게 하고 숙진(宿疹)을 일으킨다. 신허(腎虛)를 주로 치료하고 고기는 담을 일으킨

다. 학질을 앓는 사람은 절대 먹어서는 안되니, 반드시 재발한다.《證》

腎: 主人腎虛, 不可久食.《嘉》

콩팥: 신허(腎虛)를 주로 치료하나 오래 먹어서는 안된다.《嘉》

江猪: 平. 肉酸. 多食令人體重. 今捕人作脯, 多皆不識. 但食, 少有腥氣.《證》

강저(江猪): 성질이 평하다. 고기는 맛이 시다. 많이 먹으면 몸이 무겁게 된다. 지금 사람들은 잡아서 포를 만드는데, 대부분 알지 못하고 단지 먹기만 하는데, 비린내가 조금 있다.《證》

又, 舌: 和五味煮取汁飲, 能健脾, 補不足之氣, 令人能食.《證》

또, 혀: 양념하여 끓인 즙을 마시면 비(脾)를 튼튼하게 하고 부족한 기를 보하며 입맛을 돋운다.《證》

大猪頭: 主補虛, 乏氣力, 去驚癇、五痔, 下丹石.《嘉》

큰 돼지 머리: 허하고 기력이 결핍한 것을 보하며 경간과 오치(五痔)를 없애며 단석(丹石)을 내린다.《嘉》

又, 腸: 主虛渴, 小便數, 補下焦虛竭.《嘉》

또, 창자: 허함과 갈증, 소변이 잦은 것을 주로 치료하고 하초가 허갈함을 보한다.《嘉》

東行母猪糞一升, 宿浸, 去滓頓服, 治毒黃熱病.《嘉》

동쪽으로 가는 어미 돼지 똥 1되를 하룻밤 담가 찌꺼기를 제거하고 단번에 먹으면 황열병을 치료한다.《嘉》

肚: 主暴痢虛弱.《嘉》

밥통: 갑작스러운 이질과 허약함을 주로 치료한다.《嘉》



麋 | 고라니

肉: 益氣補中, 治腰脚. 不與雉肉同食.《嘉》

고기: 증기를 보익하고 허리와 다리를 치료한다. 꿩 고기와 함께 먹지 않는다.  
《嘉》

謹按: 肉多無功用. 所食亦微補五臟不足氣. 多食令人弱房, 發脚氣.《嘉》

삼가 살핀다: 고기는 대부분 효능이 없다. 먹는 것도 오장의 부족한 기를 조금  
보한다. 많이 먹으면 방사를 약하게 하고 각기를 일으킨다.《嘉》

骨: 除虛勞至良. 可煮骨作汁, 釀酒飲之. 令人肥白, 美顏色.《嘉》

뼈: 허로를 제거하는 데 매우 좋다. 뼈를 달인 즙을 술로 빚어 마신다. 사람을  
살찌게 하고 희게 하며 안색을 좋게 한다.《嘉》

其角: 補虛勞, 填髓. 理角法: 可五寸截之, 中破, 炙令黃香後, 末和酒空腹服三錢匕.  
若卒心痛, 一服立瘥. 常服之, 令人赤白如花, 益陽道. 不知何因, 與肉功不同爾. 亦  
可煎作膠, 與鹿角膠同功.《嘉》

뼈: 허로를 보하고 골수를 채운다. 뼈를 손질하는 법: 5촌을 자르고 가운데를  
깨뜨려 누렇게 냄새나게 굽는다. 가루 내어 술과 함께 공복에 3돈을 먹는다. 졸  
심통(卒心痛)에 한 번 먹으면 낫는다. 늘 먹으면 사람을 꽃과 같이 붉고 희게  
하며 양도를 보익한다. 어떤 이유인지 모르지만 고기와 효능은 같지 않다. 또  
한 달여서 아교를 만들면 녹각교(鹿角膠)와 효능이 같다.《嘉》

茸: 甚勝鹿茸, 仙方甚重.《嘉》

용(茸): 녹용보다 매우 좋아, 신선가에서는 매우 중히 여긴다.《嘉》

又, 丈夫冷氣及風、筋骨疼痛, 作粉長服.《嘉》

또, 장부의 냉기 및 풍, 근골의 통증에 가루 내어 오래 복용한다.《嘉》

又, 於漿水中研爲泥. 塗面, 令不皺, 光華可愛.《嘉》

또, 좁쌀 윗물에 갈아 진흙처럼 만들어 얼굴에 바르면 주름이 생기지 않으면  
얼굴이 빛이나 아름답게 된다.《嘉》

又, 常俗: 人以皮作靴, 熏脚氣.《嘉》

또, 세속에서는 사람이 가죽으로 신발을 만들면 각기를 혼연한다고 한다.《嘉》

## 驢 | 나귀

肉: 主風狂, 憂愁不樂, 能安心氣.《嘉》

고기: 풍광(風狂)을 주로 치료한다. 근심하며 즐거워하지 않을 때 심기를 편안  
히 해준다.《嘉》

又, 頭: 燂去毛, 煮汁以漬麴醢酒, 去大風.《嘉》

또, 머리: 삶아서 털을 제거하고 달인 즙을 누룩에 담가 술을 빚으면 대풍을 없  
앤다.《嘉》

又, 生脂和生椒熟搗, 綿裹塞耳中, 治積年耳聾. 狂癲不能語、不識人者, 和酒服三  
升良.《嘉》

또, 기름을 산초와 함께 익혀 찜은 후 면에 싸서 귀에 넣으면 오래된 귀먹음을  
치료한다. 광전(狂癲)으로 말을 못하거나 사람을 알아보지 못할 때 술과 함께  
3되를 먹으면 낫는다.《嘉》

皮: 覆患瘡人良.《嘉》

가죽: 학질을 앓는 사람을 덮어주면 좋다.《嘉》

又, 和毛煎, 令作膠, 治一切風毒骨節痛, 呻吟不止者, 消和酒服良.《嘉》

또, 털과 함께 달여 아교를 만들면 온갖 풍독과 골절통을 치료한다. 신음이 그치지 않을 때 술과 함께 먹으면 좋다.《嘉》

又, 骨煮作湯, 浴漬身, 治歷節風.《嘉》

또, 뼈를 끓여 목욕을 하면 역절풍을 치료한다.《嘉》

又, 煮頭汁, 令服三二升, 治多年消渴, 無不瘥者.《嘉》

또, 머리를 달인 즙을 2-3되 마시면 다년간의 소갈을 치료하여 낫지 않는 것이 없다.《嘉》

又, 脂和烏梅爲丸, 治多年瘡. 未發時服三十丸.《嘉》

또, 기름을 오매와 섞어 환을 만들면 다년간의 학질을 치료한다. 아직 발하지 않았을 때 30알을 먹는다.《嘉》

又, 頭中一切風, 以毛一斤炒令黃, 投一斗酒中, 漬三日. 空心細細飲, 使醉. 衣覆臥取汗. 明日更依前服. 忌陳倉米、麥麵等.《嘉》

또, 머리의 온갖 풍에 털 1근을 누렇게 볶아 술에 넣어 3일간 담가 놓는다. 빈속에 천천히 취할 때까지 마신다. 다음날 전과 같이 먹는다. 진창미(陳倉米)·보리·밀 등을 금한다.《嘉》

卒心痛, 絞結連腰臍者, 取驢乳三升, 熱服之瘥.《證》

졸심통(卒心痛)으로 통증이 허리와 배꼽까지 이어지면 나귀 젖 3되를 뜨겁게 먹으면 낫는다.《證》

## 狐 | 여우

肉: 溫. 有小毒. 主瘡疥, 補虛損, 及女子陰痒絕產, 小兒<sup>12</sup>潰卵腫, 煮炙任食之, 良. 又主五臟邪氣, 服之便瘥. 空心服之佳.《嘉·證》

고기: 성질이 따듯하다. 독이 조금 있다. 창개(瘡疥)를 주로 치료하고 허손(虛損)을 보하며 여자의 음부가 가려워 아이를 낳지 못하는 것, 소아의 음낭에 독종이 생긴 것을 주로 치료한다. 끓이거나 구워 먹으면 좋다. 또, 오장의 사기를 주로 치료하니 먹으면 낫는다. 빈속에 먹으면 좋다.《嘉·證》

腸肚: 微寒. 患瘡疥久不差, 作羹臠食之. 小兒驚癇及大人見鬼, 亦作羹臠食之良. 其狐魅狀候: 或叉手有禮見人, 或於靜處獨語, 或裸形見人, 或祇揖無度, 或多語, 或緊合口, 叉手坐, 禮度過, 常屎尿亂放, 此之謂也. 如馬疫亦同, 灌鼻中便瘥.《證》

창자와 밥통: 성질이 약간 차다. 창개(瘡疥)를 앓아 오랫동안 낳지 않을 때 고깃국을 끓여 먹는다. 소아의 경간 및 어른이 귀신을 볼 때도 고깃국을 끓여 먹으면 좋다. 여우에 홀렸을 때: 흑 손을 모아 예를 표하는 것, 흑 고요한 곳에서 혼자 말하는 것, 흑 발가 벗은 것, 흑 절을 계속하는 것, 흑 말이 많은 것, 흑 입을 꼭 닫고 있는 것, 흑 손을 모아 앉고 예가 과도한 것, 오줌을 막 누는 것이 이것이다. 마역(馬疫)도 같은데, 콧속에 부어주면 바로 낫는다.《證》

患蠱毒寒熱, 宜多服之.《嘉》

고독(蠱毒)과 한열을 앓을 때 많이 먹으면 좋다.《嘉》

頭: 燒, 辟邪.《證》

머리: 태워서 사기를 물리친다.《證》

## 獺 | 수달

獺肝: 主疰病相染, 一門悉患者, 以肝一具, 火炙, 末以水和方寸匕服之, 日再服.《嘉》

수달의 간: 귀주(鬼疰)로 병이 전염되어 온 집안 사람이 모두 병에 걸린 데 주로 쓴다. 간 1개를 불에 구워 가루 내어 물에 섞어 하루에 2번 먹는다.《嘉》

患咳嗽者, 燒爲灰, 酒服之.《證》

기침을 할 때 태운 재를 술에 먹는다.《證》

肉: 性寒, 無毒. 煮汁主治時疫及牛馬疫, 皆煮汁停冷灌之.《證》

고기: 성질이 차고 독이 없다. 즙을 달여 시역(時疫)과 우마역(牛馬疫)을 치료한다. 모두 달인 즙을 차게 식혀 부어준다.《證》

又, 若患寒熱毒, 風水虛脹, 即取水獺一頭, 剝去皮, 和五臟、骨、頭、尾等, 炙令乾. 杵末, 水下方寸匕, 日二服, 十日瘥.《證》

또, 한열독을 앓거나 풍수로 헛배가 부를 때 수달 1마리를 가죽을 벗겨내 오장·뼈·머리·꼬리 등을 마르도록 굽는다. 절구로 가루 내어 물로 하루에 2번 먹으면 10일되면 낫는다.《證》

謹按: 服之下水脹, 但熱毒風虛脹, 服之即瘥. 若是冷氣虛脹食, 益虛腫甚也. 只治熱, 不治冷, 不可一概爾.《嘉》

삼가 살핀다: 먹어서 수창(水脹)을 내린다. 다만, 열독으로 헛배가 부를 때 먹으면 곧 낫는다. 만약 냉기로 헛배가 부를 때 먹으면 부풀어 오르는 것이 더 심해진다. 단지 열을 치료하고 냉기를 치료하지 않으니, 한 가지로 할 수 없다.《嘉》

## 獺 | 오소리

肉: 平, 味酸.《證》

고기: 성질이 평하고 맛이 시다.《證》

主服丹石勞熱. 患赤白痢多時不瘥者, 可煮肉經宿露中, 明日空腹和醬食之一頓, 即瘥.《嘉》

단석(丹石)을 먹은 노열(勞熱)에 주로 쓴다. 적백리(赤白痢)을 앓아 오랫동안 낫지 않을 때 고기를 달여 노지에서 하룻밤 보내고, 다음날 공복에 간장과 함께 단번에 먹으면 낫는다.《嘉》

又, 瘦人可和五味煮食, 令人長脂肉肥白. 曾服丹石, 可時時服之. 丹石惡發熱, 服之妙.《嘉》

또, 야윈 사람이 양념하여 끓여 먹으면 기름지고 살찌고 하얗게 된다. 일찍이 단석(丹石)을 먹는 사람은 때때로 먹는다. 단석(丹石)은 열을 내지 않기 때문에 먹으면 신묘하다.《嘉》

骨: 主上氣咳嗽, 炙末. 酒和三合服之. 日二, 其嗽必瘥.《證》

뼈: 기가 치올라 기침이 나는 것에 주로 쓴다. 구워서 나루 내어 술 3홉과 함께 먹는다. 하루에 2번 먹으면 기침이 반드시 낫는다.《證》

## 野豬 | 멧돼지

三歲膽中有黃, 和水服之<sup>13</sup>, 主鬼疰癰病.《嘉·證》

3살 됐을 때 쓸개에 황(黃)이 있는데, 물과 함께 먹는다. 귀주(鬼疰)와 간병에 주로 쓴다.《嘉·證》

又, 其肉: 主疰癰, 補肌膚, 令人虛肥. 雌者肉美. 肉色赤者<sup>14</sup>, 補人五臟, 不發風虛氣也. 其肉勝家猪也.《嘉·證》

또, 고기: 귀주와 간병에 주로 쓴다. 피부를 보하여 사람을 살찌게 한다. 암돼지 고기가 맛이 좋다. 겨울에는 숲 속에서 도토리를 묵어 고기 빛깔이 붉어 사람의 오장을 보하고 풍허기를 발하지 않는다. 그 고기는 집돼지보다 낫다.《嘉·證》

又, 膽: 治惡熱毒邪氣, 內不發病, 減藥力, 與家猪不同.《嘉·證》

또, 쓸개: 열독과 사기를 치료한다. 병을 일으키지 않고 약 기운을 감하게 하여  
집 돼지와 같지 않다.《嘉·證》

其膏: 儼令精細, 以一匙和一盞酒服, 日三服令婦人多乳. 服十日, 可供三、四孩子.  
《嘉》

기름: 멧돼지 기름을 정세하게 손질한 한 손갈을 술 1잔과 함께 하루에 3번 먹  
으면 젖이 많이 나온다. 10일을 먹으면 3-4명의 아이를 먹일 수 있다.《嘉》

脂: 主婦人無乳者, 服之即乳下. 本來無乳者, 服之亦有.《證》

기름: 부인의 젖이 나오지 않는 것에 주로 쓴다. 먹으면 젖이 나온다. 본래 젖이  
없는 사람도 먹으면 젖이 나온다.《證》

齒作灰服, 主蛇毒.《嘉》

이빨을 재로 만들어 먹으면 뱀독을 주로 치료한다.《嘉》

青蹄者, 不可食.《證》

푸른 발굽은 먹을 수 없다.《證》

## 豺〔寒〕| 승냥이〔성질이 차다〕

主疔痢<sup>15</sup>, 腹中諸瘡, 煮汁飲之. 或燒灰和酒服之, 其灰敷蠹齒瘡.《嘉》

승냥이 가죽: 감리(疔痢)에 주로 쓴다. 배 안의 온가 창에 달인 즙을 마신다. 혹  
태운 재를 술과 함께 먹고, 재를 충치 창에 바른다.《嘉》

肉酸不可食, 消人脂肉, 損人神情.《嘉》

고기는 시어서 먹을 수 없다. 고기를 소화시키고 사람의 정신을 상하게 한다.  
《嘉》

頭骨燒灰, 和酒灌解槽牛馬, 便馴良, 即更附人也.《證》

머리 뼈를 태운 재를 술과 함께 우마의 구유에 넣으면 곧 순해지고 더욱 사람을 따른다.《證》

## 雞 | 닭

主患白虎<sup>16</sup>, 可鋪飯于患處, 使雞食之良. 又取熱糞封之取熱, 使伏于患人床下.《嘉》

단응계: 백호에 물린 것에 주로 쓴다. 물린 곳에 밥을 퍼 바르고 닭에게 먹이면 좋다. 또, 뜨거운 똥을 봉하여 열을 내 다친 사람의 침상 아래에 둔다.《嘉》

其肝入補腎方中, 用冠血和天雄四分, 桂心二分, 太陽粉四分, 丸服之, 益陽氣.《嘉》

간은 보신방(補腎方)에 들어간다. 닭벼슬 피를 천웅(天雄) 4푼, 계심 2푼, 태양분(太陽粉) 4푼과 섞어 환을 만들어 먹으면 양기를 보익한다.《嘉》

烏雄雞: 主心痛, 除心腹惡氣.《嘉》

오웅계(烏雄雞): 심통에 주로 쓰고, 심복의 악기를 제거한다.《嘉》

又, 虛弱人取一只, 治如食法. 五味汁和肉一器中, 封口, 重湯中煮之, 使骨肉相去即食之, 甚補益. 仍須空腹飽食之. 肉須爛, 生即反損. 亦可五味腌, 經宿, 炙食之, 分爲兩頓.《嘉》

또, 허약한 사람이 한 마리를 잡아 먹는 방법으로 손질한다. 한 그릇에 고기를 양념하여 입구를 봉하여 증탕하고, 고기와 뼈가 분리되면 먹는데 보익이 아주 잘된다. 빈속에 배부르게 먹는다. 고기는 꼭 익어야 하고, 생것으로 먹으면 도리어 손상된다. 또한 양념하여 절여 하룻밤 지난 뒤 구워 먹는다. 2번으로 나누어 먹는다.《嘉》

又, 刺在肉中不出者, 取尾二七枚, 燒作灰, 以男子乳汁和封瘡, 刺當出.《嘉》

또, 가시가 살에서 나오지 않을 때 꼬리 14개를 태운 재를 남자 젖과 함께 창에 봉하면 가시가 나온다.《嘉》



又, 目淚出不止者, 以三年冠血敷目睛上, 日三度.《嘉》

또, 눈물이 그치지 않을 때 3살된 닭의 벼슬피를 눈동자에 바르고 하루에 3번 한다.《嘉》

烏雌雞: 溫, 味酸, 無毒. 主除風寒濕痺, 治反胃、安胎及腹痛, 踠折骨疼, 乳癰.《證》

오웅계(烏雌雞): 성질이 따뜻하고 맛이 시며 독이 없다. 풍한습비(風寒濕痺)에 주로 쓰고 반위(反胃)·안태(安胎)·복통을 치료하고, 발을 헛디뎈 골절된 것과 유옹(乳癰)을 치료한다.《證》

月蝕瘡繞耳根, 以烏雌雞膽汁敷之, 日三.《證》

월식창(月蝕瘡)이 귀뿌리까지 감았을 때 오웅계의 쓸개즙을 하루에 3번 바른다.《證》

產後血不止, 以雞子三枚, 醋半升, 好酒二升, 煎取一升, 分爲四服. 如人行三二里, 微暖進之.《嘉》

산후에 피가 멎지 않을 때 달걀 3개를 식초 0.5되, 좋은 술 2되와 함께 1되 될 때까지 달여 4번 나누어 먹는다. 2-3리 가게 될 경우에는 천천히 가도록 한다. 《嘉》

又, 新產婦可取一只, 理如食法, 和五味炒熟, 香, 卽投二升酒中, 封口經宿, 取飲之, 令人肥白.《嘉》

또, 새로 출산한 여자는 닭 한 마리를 먹는 방법대로 손질하여 양념을 하여 향이 나도록 볶아 익힌 뒤 술 2되에 넣어 입구를 봉하고 하룻밤 지낸 후 마시면, 하얗게 살이 찐다.《嘉》

又, 和烏油麻二升, 熬令黃香, 末之入酒, 酒盡極效.《嘉》<sup>17</sup>

또, 오유마(烏油麻) 2되를 누렇게 향이 나게 볶아 가루 내어 술에 넣는다. 술을 다마시면 매우 효험이 있다.《嘉》 오유마(烏油麻) 1되를 향이 나게 볶아 가루내어 술과 함께 먹는다. 뜨겁게 배부르게 먹으면 입맛이 돈다.《證》

黃雌雞: 主腹中水癖水腫, 以一只理如食法: 和赤小豆一升同煮, 候豆爛即出食之. 其汁, 日二夜一, 每服四合. 補丈夫陽氣, 治冷氣. 瘦著床者, 漸漸食之良.《嘉》

황자계(黃雌雞): 배안의 수벽(水癖)과 수종(水腫)을 치료한다. 한 마리를 먹는 법대로 손질한다: 적소두(赤小豆) 1되를 함께 끓여 콩이 다 익으면 꺼내어 먹는다. 그 즙을 낮에 2번, 밤에 1번, 4홉씩 먹는다. 장부의 양기를 보하고 냉기를 치료한다. 야윈 경우 천천히 먹으면 좋다.《嘉》

又, 先患骨熱者, 不可食之. 雞子動風氣, 不可多食.《嘉》

또, 골열(骨熱)을 앓는 사람은 먹으면 안된다. 달걀은 풍기를 동하여 많이 먹으면 안된다.《嘉》

又, 光粉諸石爲末, 和飯與雞食之, 後取雞食之, 甚補益.《嘉》

또, 광분(光粉)의 모든 돌을 가루 내어 밥과 함께 닭고기를 먹는다. 나중에 닭을 먹으면 더욱 보익이 잘된다.《嘉》

又, 子醋煮熟, 空腹食之, 治久赤白痢.《嘉》

또, 달걀을 식초와 함께 달여 익혀 공복에 먹는다. 오래된 적백리를 치료한다.《嘉》

又, 人熱毒發, 可取三顆雞子白, 和蜜一合, 服之瘥.《嘉》

또, 열독이 발하면 달걀 흰자 3개를 꿀 1홉과 섞어 먹으면 낫는다.《嘉》

治大人及小兒發熱, 可取卵三顆, 白蜜一合, 相和服之, 立瘥. 卵并不得和蒜食, 令人短氣.《證》

어른 및 소아가 열이 발할 때 달걀 3개를 꿀 1홉과 섞어 먹으면 곧 낫는다. 달걀은 마늘과 함께 먹으면 안되니, 사람의 기를 짧아지게 한다.《證》

又, 胞衣不出, 生吞雞子清一枚, 治目赤痛, 除心胸伏熱, 煩滿咳逆, 動心氣, 不宜多食.《證》

또, 갓난아이의 포의(胞衣)가 나오지 않으면 달걀 1개를 생으로 삼킨다. 목적통(目赤痛)을 치료하고 심홍의 복열과 가슴이 답답한 것과 구역질을 제거한다. 심기가 동하므로 많이 먹으면 안된다.《證》

雞具五色者, 食之致狂. 肉和魚肉汁食之, 成心瘕. 六指, 玄雞白頭家雞, 及雞死足爪不伸者, 食并害人.《證》

5색이 있는 닭을 먹으면 미친다. 고기를 어육과 함께 먹으면 심가(心瘕)가 생긴다. 육지(六指), 검은 닭으로 흰 머리를 갖고 있는 집닭, 닭이 죽어 발톱이 펴지지 않은 것은 먹으면 모두 사람에게 해가 된다.《證》

雞子和葱, 食之氣短. 雞子白共鼈同食損人. 雞子共獺肉同食, 成遁屍注, 藥不能治.《證》

달걀을 파와 함께 먹으면 기가 짧아진다. 달걀 흰자를 자라와 함께 먹으면 사람이 손상된다. 달걀을 수달고기와 함께 먹으면 시주(屍注)가 생겨 약으로 고치지 못한다.《證》

雞、兔同食成泄痢. 小兒五歲已下, 未斷乳者, 勿與雞肉食.《證》

닭과 토끼를 함께 먹으면 설사가 난다. 5살 이하의 젖을 떼지 않은 소아에게는 닭고기를 먹이면 안된다.《證》

## 鵝 | 거위

脂: 可合面脂.《嘉》

기름: 얼굴에 바를 수 있다.《嘉》

肉: 性冷, 不可多食. 令人易癰亂. 與服丹石人相宜. 亦發痼疾.《嘉》

고기: 성질이 냉하여 많이 먹을 수 없다. 곱란을 쉽게 일으킨다. 단석(丹石)을 먹는 사람에게 좋지만, 또한 고질을 일으킨다.《嘉》

卵: 溫. 補五臟, 亦補中益氣. 多發痼疾.《證》

알: 성질이 따뜻하다. 오장을 보하고 중기를 보익한다. 고질을 많이 일으킨다.《證》

### 野鴨<sup>18</sup>、鴨 | 야압(목)·압, 들오리

野鴨: 寒. 主補中益氣, 消食. 九月以後即中食, 全勝家者. 雖寒不動氣, 消十二種蟲, 平胃氣, 調中輕身.《心·嘉》

들오리: 성질이 차다. 중기를 보익하는 데 주로 쓰고 곡식을 소화시킨다. 9월 이후에 먹을 수 있는데 집에서 기른 것보다 훨씬 낫다. 찬 성질이 기를 동하게 하지는 않지만, 12종의 벌레를 없애고 위기(胃氣)를 평하게 하며 중을 고르게 하고 몸을 가볍게 한다.《心·嘉》

又, 身上諸小熱瘡, 多年不可者, 但多食之即差.《嘉》

또, 몸의 온갖 작은 열창(熱瘡)이 다년간 낫지 않을 때, 이것을 많이 먹으면 곧 낫는다.《嘉》

白鴨肉: 補虛, 消毒熱, 利水道, 及小兒熱驚癇, 頭生瘡腫.《嘉》

흰 들오리 고기: 허함을 보하고 독열을 없애며 소변을 잘 나오게 한다. 소아의 경간과 머리에 난 창을 치료한다.《嘉》

又, 和葱豉作汁飲之, 去卒煩熱.《嘉》

또, 파와 두시로 즙을 내면 마시면 번열을 제거한다.《嘉》

又, 糞: 主熱毒毒痢.《嘉》

또, 똥: 열독과 독리(毒痢)에 주로 쓴다.《嘉》

又, 取和雞子白, 封熱腫毒上消.《嘉》

또, 달걀 흰자와 섞어 열로 부어오른 데를 봉하면 낫는다.《嘉》

又, 黑鴨: 滑中, 發冷痢, 下脚氣, 不可多食.《嘉》

또, 검은 들오리: 중을 매끄럽게 하고 냉리(冷痢)를 발하며 각기를 내려 많이 먹어서는 안된다.《嘉》

子: 微寒. 少食之, 亦發氣, 令背膊悶.《嘉》

새끼: 성질이 약간 차다. 적에 먹어도 기를 발하여 등을 답답하게 한다.《嘉》

項中熱血: 解野葛毒, 飲之差.《證》

목의 열혈(熱血): 야갈독(野葛毒)을 해독하니, 마시면 낫는다.《證》

卵: 小兒食之, 脚軟不行, 愛倒. 鹽淹食之, 即宜人.《證》

알: 소아가 먹으면 다리가 약해져 걸을 수 없고 잘 넘어진다. 소금에 절여 먹는 것이 사람에게 몸에 맞는다.《證》

屎: 可搗蚯蚓咬瘡.《證》

똥: 지렁이의 교창(咬瘡)에 바른다.《證》

## 鷓鴣 | 자고

能補五臟, 益心力, 聰明. 此鳥出南方, 不可與竹筍同食, 令人小腹脹. 自死者, 不可食. 一言此鳥天地之神, 每月取一只饗至尊. 所以自死者不可食也.《嘉》

오장을 보하고 심력을 보익하며 총명하게 한다. 이 새는 영남에서 나온다. 죽순과 함께 먹어서는 안되니, 배를 불러 오르게 한다. 저절로 죽은 것은 먹어서는 안된다. 한편으로, 이 새는 천지의 신이 매달 한 마리를 잡아 지존(至尊)에 제향한다고 하는데, 그래서 저절로 죽은 것은 먹어서는 안된다고 한다.《嘉》

## 雁 | 기러기

雁膏: 可合生髮膏. 仍治耳聾.《嘉》

기러기 기름: 모발이 나게 하는 기름을 만들 수 있고, 귀 먹은 것을 치료한다.  
《嘉》

骨灰和泔洗頭, 長髮.《嘉》

뼈를 태운 재와 쌀뜨물을 섞어 머리를 감으면 머리카락이 잘 자란다.《嘉》

## 雀 | 참새

其肉: 十月以後、正月以前食之, 續五臟不足氣, 助陰道, 益精髓, 不可停息.《嘉》

고기: 10월 이후, 정월 이전에 먹으면 오장의 부족한 기를 이어주고 음도(陰道)를 도와주며 정수(精髓)를 보익하니, 쉬지 않고 먹어야 한다.《嘉》

糞: 和天雄、乾薑爲丸, 令陰強.《嘉》

똥: 천웅(天雄)·건강과 섞어 환을 만들어 먹으면 음을 강하게 한다.《嘉》

腦: 塗凍瘡.《嘉》

뇌: 동상에 바른다.《嘉》

卵白: 和天雄末、菟絲子末爲丸, 空心酒下五丸. 主男子陰痿不起, 女子帶下, 便溺不利. 除疝瘕, 決癰腫, 續五臟氣.《證》

알의 흰자: 천웅 가루, 토사자 가루와 섞어 환을 만들어 빈속에 술로 5알을 먹는다. 남자 음경이 위축되어 발기하지 않는 것과 여자가 대하로 대소변이 잘 나오지 않는 것에 주로 쓴다. 산가(疝瘕)를 없애고 웅종(癰腫)을 터뜨리며 오장의 기를 이어준다.《證》

### 山雞、野雞<sup>19</sup> | 산계·야계(치) 꿩

山雞: 主五臟氣喘、不得息者。食之發五痔。和蕎麥麵食之, 生肥蟲。卵: 不與葱同食, 生寸白蟲。《嘉》

산계(山雞): 오장이 허약해서 생기는 숨가쁘고 숨을 쉴 수 없는 것에 주로 쓴다. 먹으면 오치(五痔)가 생긴다. 교맥 가루와 함께 먹으면 비충(肥蟲)이 생긴다. 알: 파와 함께 먹지 않으니, 먹으면 촌백충(寸白蟲)이 생긴다.《嘉》

又, 野雞: 久食令人瘦。又九月至十二月食之, 稍有補。他月即發五痔及諸瘡疥。《嘉》

또, 야계(野雞): 오래 먹으면 사람이 야윈다. 또, 9월부터 12월까지 먹으면 약간 보해 주지만, 다른 때에는 먹으면 오치(五痔)와 창개(瘡疥)가 생긴다.《嘉》

不與胡桃同食, 即令人發頭風, 如在舡車內, 兼發心痛。《嘉·證》

호두와 함께 먹지 않으니, 두풍이 생겨 배나 수레에 탄 것같이 가슴 통증이 생긴다.《嘉·證》

亦不與豉同食。自死、足爪不伸, 食之殺人。《證》

또한 두시와 같이 먹지 않는다. 저절로 죽어 발톱이 펴지지 않은 꿩은 사람을 죽인다.《證》

菌子、木耳同食, 發五痔, 立下血。《嘉》

버섯·목이와 함께 먹으면 오치(五痔)가 생겨 바로 하혈한다.《嘉》

鶉〔溫〕| 메추라기〔성질이 따뜻하다〕

補五臟, 益中續氣, 實筋骨, 耐寒暑, 消結氣.《心》

오장을 보하고, 중기를 보익하며 근골을 실하게 하고 추위와 더위를 견디게 하며 뭉친 기를 풀어준다.《心》

患痢人可和生薑煮食之.《心》

이질을 앓는 사람은 생강과 함께 달여 먹는다.《心》

又云, 鶉肉不可共猪肉食之, 令人多生瘡.《心》

또, 메추라기 고기는 돼지고기와 함께 먹을 수 없으니, 창을 많이 생기게 한다.  
《心》

四月以後及八月以前, 鶉肉不可食之.《心》

4월 이후 및 8월 이전에는 메추라기 고기를 먹어서는 안된다.《心》

鴟| 소리개

頭: 燒灰, 主頭風目眩, 以飲服之.《證》

머리: 불에 태운 재는 두풍으로 어지러워 쓰러지는 데 주로 쓴다. 술에 타서 마신다.《證》

肉: 食之, 治癲癇疾.《證》

고기: 먹으면 전간질(癲癇疾)을 치료한다.《證》

鵝<sup>20</sup>〔寒〕| 구육육(팔가)〔성질이 차다〕 구관조

主五痔, 止血.《證》



오치(五痔)에 주로 쓰고 피를 멎게 한다.《證》

又, 食法: 臘日采之, 五味炙之, 治老嗽. 或作羹食之亦得. 或擣爲散, 白蜜和丸并得. 治上件病, 取臘月臘日得者良, 有效. 非臘日得者不堪用.《證》

또, 먹는 방법: 납일에 잡아 양념하여 구우면 늙어서도 낫지 않는 해수를 치료한다. 혹은 국을 끓여 먹으면 좋다. 혹은 찢어 가루를 만들어 꿀과 섞어 환을 만들어 먹어도 좋다. 위의 병을 치료할 때 납월 납일에 잡은 것을 사용하는 것이 좋으니, 효험이 있다. 납일에 잡은 것이 아니면 쓸 수 없다.《證》

### 慈鴉 | 자아, 갈까마귀

主瘦病, 咳嗽, 骨蒸者, 可和五味淹炙食之良. 其大鴉不中食, 肉澁, 只能治病, 不宜常食也.《證》

야위는 병에 주로 쓰고, 해수를 멎게 하며 골증을 치료한다. 양념하여 절여 구워 먹으면 좋다. 대아(大鴉)는 먹기에 부적당하여 고기가 뻑뻑하고, 단지 병을 치료할 수 있으나 항상 먹을 수는 없다.《證》

以目睛汁注眼中, 則夜見神鬼. 又“神道目法”中亦要用此物. 又《北帝攝鬼錄》中, 亦用慈鴉卵.《證》

눈알 속의 액체를 사람 눈에 흘려 넣으면 밤에 귀신을 볼 수 있다. 또 ‘신도목법(神道目法)’에서도 이 물건을 필요로 한다. 또, 《북제섭귀록(北帝攝鬼錄)》에서도 갈까마귀의 알을 사용한다.《證》

### 鴛鴦 | 원앙

其肉: 主癰瘡, 以清酒炙食之. 食之則令人美麗.《證》

고기: 누창(癰瘡)에 주로 쓴다. 청주로 구워 먹는다. 먹으면 사람이 아름답게 된다.《證》

又, 主夫婦不和, 作羹臠, 私與食之, 卽立相憐愛也.《證》

또, 부부가 불화한 것에 주로 쓴다. 고깃국을 끓여 몰래 먹이면, 곧 서로 사랑하게 된다.《證》

蜜〔微溫〕| 밀〔성질이 약간 따뜻하다〕 꿀

主心腹邪氣, 諸驚癇, 補五臟不足氣. 益中止痛, 解毒. 能除衆病, 和百藥, 養脾氣, 除心煩悶, 不能飲食.《證》

심복의 사기(邪氣)에 주로 쓰고 온갖 경간을 치료한다. 오장이 부족한 기를 보한다. 중을 보익하고 통증을 멎게 하고 해독한다. 여러 병을 제거하고 온갖 약을 고르게 하며 비기(脾氣)를 보양하고 가슴이 답답하여 음식을 먹지 못하는 것을 치료한다.《證》

治心肚痛, 血刺腹痛及赤白痢, 則生搗地黃汁, 和蜜一大匙, 服卽下.《證》

가슴과 배의 통증을 치료한다. 복통과 적백리를 치료한다. 생으로 찢은 지황즙에 꿀 큰 1술갈을 섞어 먹으면 곧 내려간다.《證》

又, 長服之, 面如花色, 仙方中甚貴此物. 若覺熱, 四肢不和, 卽服蜜漿一碗, 甚良.《證》

또, 오래 먹으면 얼굴에 화색이 돌아, 신선가에서는 이것을 매우 귀하게 여긴다. 만약 열이 나 사지가 잘 움직이지 않으면 꿀물 1사발을 먹으면 아주 좋다.《證》

又能止腸澼, 除口瘡, 明耳目, 久服不飢.《證》

또, 장벽(腸澼)을 멎게 하고 구창을 제거하며 눈과 귀를 밝게 하고 오래 먹으면 배고프지 않는다.《證》

又, 點目中熱膜, 家養白蜜爲上, 木蜜次之, 崖蜜更次.《證》

또, 눈의 열막(熱膜)에 떨어뜨려 치료하는데, 집에서 기른 백밀(白蜜)이 가장 좋고 목밀(木蜜)이 다음이며, 애밀(崖蜜)이 그 다음이다.《證》

又, 治癩, 可取白蜜一斤, 生薑三斤擣取汁. 先秤銅鑊, 令知斤兩. 卽下蜜于鑊中消之. 又秤, 知斤兩, 下薑汁于蜜中, 微火煎, 令薑汁盡. 秤蜜, 斤兩在卽休, 藥已成矣. 患三十年癩者, 平旦服棗許大一丸, 一日三服, 酒飲任下. 忌生冷醋滑臭物. 功用甚多, 世人衆委, 不能一一具之.《證》

또, 나병을 치료한다. 꿀 1근, 생강 3근(찢어서 즙을 낸다. 먼저 저울에 달아 무게를 달고 솥에 꿀을 넣어 녹인다. 또, 저울에 달아 무게를 달고 꿀에 생강즙을 넣어 약한 불로 생강즙이 다 없어질 때까지 달인다. 꿀의 무게를 다시 달아 넣으면 약이 완성된다. 30년동안 나병을 앓은 사람은 매일 아침 조처대로 1알을 먹고 하루에 3번 먹으며 술로 먹는다. 차가운 식초나 미끄럽고 냄새나는 물질은 절대 금한다. 효능이 매우 많아 세상 사람들이 대부분 알고 있어 일일이 갖추어 적지 않는다.《證》

#### 牡蠣 | 모려, 굴조개껍질

火上炙, 令沸. 去殼食之, 甚美. 令人細潤肌膚, 美顏色.《心·嘉》

불로 굽고 끓인다. 껍데기를 제거하고 먹으면 매우 맛이 좋다. 사람의 피부를 윤택하게 하고 안색을 좋게 한다.《心·嘉》

又, 藥家比來取左顧者, 若食之, 卽不揀左右也. 可長服之. 海族之中, 惟此物最貴. 北人不識, 不能表其味爾.《嘉》

또, 약방에서는 근래 왼쪽으로 기운 것을 약으로 쓰는데, 식용으로 먹을 때는 왼쪽, 오른쪽을 가리지 않는다. 오래 먹을 수 있다. 해산물 중에서 이것이 가장 귀하다. 북방 사람들은 알지 못하고 그 맛을 표현하지 못한다.《嘉》

### 龜甲〔溫〕| 구갑〔성질이 따뜻하다〕

味酸. 主除溫瘴氣, 風痺, 身腫, 痿折. 又, 骨帶入山林中, 令人不迷路. 其食之法, 一如鼈法也. 其中黑色者, 常啖蛇, 不中食之. 其殼亦不堪用.《證》

맛이 시다. 온장기(溫瘴氣)를 제거하는 데 주로 쓰고, 풍비(風痺)·몸이 부은 것과 발을 헛디뎠다 부러진 것을 치료한다. 또, 뼈를 차고 숲 속에 들어가면 길을 잃지 않는다. 먹는 법은 한결같이 자라와 같다. 그 중 검은색은 늘 뱀을 잡아먹어 사람이 먹을 수 없고, 그 껍데기도 약으로 쓸 수 없다.《證》

其甲: 能主女人漏下赤白、崩中, 小兒顛不合, 破癥瘕、瘡癰, 療五痔, 陰蝕, 濕痺, 女子陰隱瘡及骨節中寒熱, 煮汁浴漬之良.《證》

껍데기: 여자의 누하(漏下)로 희붉그레한 피를 흘리는 것과 붕중(崩中)에 주로 쓰고 소아의 신회가 달하지 않은 것을 치료한다. 징가(癥瘕)와 학질을 깨뜨리고 오치(五痔)와 음식(陰蝕)·습비(濕痺)를 치료한다. 여자의 음은창(陰隱瘡) 및 골절 중 한열에 달인 즙으로 목욕하면 좋다.《證》

又, 已前都用水中龜, 不用噉蛇龜. 五月五日取頭乾末服之, 亦令人長遠入山不迷.《證》

또, 이전에는 모두 물 속에 사는 거북이를 사용했고 뱀을 잡아먹는 거북이는 쓰지 않았다. 5월 5일에 잡은 거북이 머리를 말려 가루 내어 먹으면, 사람이 숲 속으로 깊이 들어가도 길을 잃지 않는다.《證》

又方, 卜師處鑽了者, 涂酥炙, 細羅, 酒下二錢, 療風疾.《證》

또 다른 처방. 점을 치느라 구멍을 뚫은 거북 껍데기에 연유를 발라 구워 가늘게 펼쳐 술로 2돈을 먹으면 풍질(風疾)을 치료한다.《證》

### 魁蛤〔寒〕| 괴합〔성질이 차다〕

潤五臟, 治消渴, 開關節. 服丹石人食之, 使人免有瘡腫及熱毒所生也.《證》

오장을 적시고 소갈을 치료하며 관절을 열어 준다. 단석(丹石)을 먹는 사람이 먹으면 창종(瘡腫) 및 열독(熱毒)으로 생기는 병을 면할 수 있다.《證》

## 鯉魚<sup>21</sup> | 예어(여어) 가물치

下大小便壅塞氣.《嘉》

대소변 막힌 기를 내린다.《嘉》

又, 作鱠, 與脚氣風氣人食之, 效.《嘉》

또, 회를 썰어 각기·풍기를 앓는 사람이 먹으면 효험이 있다.《嘉》

又, 以大者洗去泥, 開肚, 以胡椒末半兩, 切大蒜三兩顆, 內魚腹中縫合, 并和小豆一升煮之. 臨熟下萊菔三五顆如指大, 切葱一握, 煮熟. 空腹食之, 并豆等強飽, 盡食之. 至夜即泄氣無限, 三五日更一頓. 下一切惡氣.《嘉》

또, 큰 것을 씻어 진흙을 제거하고 배를 갈라 후추가루 0.5냥, 자른 마늘 2-3개를 뱃속에 넣고 봉합하여 소두 1되와 함께 끓인다. 익을 때 지대 크기의 무 3-5개, 자른 파 1줌을 넣고 푹 익혀 공복에 먹는다. 콩 등과 함께 배불리 다 먹는다. 밤이 되면 설사기가 무한대로 있게 된다. 3-5일 후 다시 한 번 먹으면, 온갖 악기를 다 내보낸다.《嘉》

又, 十二月作醬, 良也.《嘉》

또, 12월에 장을 만들면 좋다.《嘉》

## 鮎魚<sup>22</sup>, 鰻<sup>23</sup> | 점어(이어), 화(외어) 메기

鮎與鰻大約相似, 主諸補益, 無鱗, 有毒, 勿多食. 赤目、赤鬚者并殺人也.《證》

점(鮎)과 화(鰻)는 대체로 비슷하다. 보익하는 데 주로 쓰고 비늘이 없으며 독이 있어 많이 먹으면 안된다. 붉은 눈과 붉은 수염을 가진 것은 모두 사람을 죽인다.《證》

## 鯽魚 | 붕어

食之平胃氣, 調中, 益五臟, 和葷作羹食良.《嘉·證》

먹으면 위기(胃氣)를 평하게 하고 중을 고르게 함 오장을 보익한다. 순채와 함께 국을 끓여 먹으면 좋다.《嘉·證》

作鱠食之, 斷暴下痢. 和蒜食之, 有少熱; 和薑醬食之, 有少冷.《心·證》

회로 먹으면 갑작스런 설사를 멎게 한다. 마늘과 함께 먹으면 열이 조금 있다. 생강·간장과 함께 먹으면 냉기가 조금 있다.《心·證》

又, 夏月熱痢可食之, 多益. 冬月則不治也.《證》

또, 여름에 열리(熱痢)에 먹으면 보익됨이 많다. 겨울에는 치료하지 못한다.《證》

骨: 燒爲灰, 敷惡瘡上, 三、五次瘥.《證》

뼈: 태운 재를 악창 위에 바른다. 3-5번이면 낫는다.《證》

又, 鯽魚與鰯, 其狀頗同, 味則有殊. 鰯是節化. 鯽是稷米化之, 其魚肚上尚有米色. 寬大者是鰯, 背高肚狹小者是鰯, 其功不及鯽魚.《嘉》

또, 붕어와 납자루는 그 모양이 매우 비슷하나 맛은 다르다. 납자루는 마디가 변화한 것이고, 붕어는 기장이 변화한 것이다. 붕어 밥통 위에 쌀 빛깔이 있다. 넓고 큰 것이 붕어이고 등이 높고 배가 협소한 것이 납자루인데, 그 효능은 붕어에 미치지 못한다.《嘉》

謹按: 其子調中, 益肝氣. 凡魚生子, 皆粘在草上及土中. 寒冬月水過後, 亦不腐壞. 每到五月三伏時, 雨中便化爲魚.《心·嘉·證》

삼가 살핀다: 알은 중을 고르게 하고 간기를 보익한다. 물고기가 알을 낳을 때 풀 위나 흙 위에 붙인다. 추운 겨울에는 물이 지나간 뒤에도 썩지 않는다. 5월 삼복 때 빗 속에서 물고기로 변한다.《心·嘉·證》

食鯽魚不得食沙糖, 令人成疳蟲. 丹石熱毒發者, 取茭首和鯽魚作羹, 食一兩頓即瘥.《證》

붕어를 먹고 사탕을 먹으면 안되니, 감충(疳蟲)이 생긴다. 단석(丹石)으로 열독이 발하면 교수(茭首)와 붕어로 국을 끓여 단번에 먹으면 낫는다.《證》

## 鯽魚<sup>24</sup> | 선어(황선) 드렁허리

補五臟, 逐十二風邪. 患惡氣人當作臙, 空腹飽食, 便以衣蓋臥. 少頃當汗出如白膠, 汗從腰脚中出. 候汗盡, 暖五木湯浴, 須慎風一日. 更三、五日一服, 并治濕風.《嘉》

오장을 보하고 12풍사를 몰아낸다. 악기를 앓는 사람은 고깃국을 끓여 공복에 배부르게 먹고 옷으로 덮고 눕는다. 잠시 후 땀이 흰 아교처럼 나오고, 허리와 다리에서도 땀이 난다. 땀이 다 난 후에 목욕하면 하루동안 바람을 삼간다. 3-5일마다 한 번 먹으면 습풍을 치료한다.《嘉》

## 鯉魚 | 잉어

膽: 主除目中赤及熱毒痛, 點之良.《證》

썬개: 눈이 충혈된 것과 열독통을 제거하니, 눈어 떨어뜨리면 좋다.《證》

肉: 白煮食之, 療水腫脚滿, 下氣. 腹中有宿癥不可食, 害人. 久服天門冬人, 亦不可食.《嘉·證》

고기: 맑게 끓여 먹으면 수종각만(水腫脚滿)을 치료하고 기를 내린다. 배 안에 숙가(宿瘕)가 있으면 먹으면 안되니, 사람에게 해가 된다. 천문동을 오래 먹은 사람도 먹으면 안된다.《嘉·證》

刺在肉中, 中風水腫痛者, 燒鯉魚眼睛作灰, 內瘡中, 汁出即可.《證》

가시가 살에 있고 중풍과 수종(水腫) 통증이 있는 사람은 잉어의 눈알을 태운 재를 창에 넣어주면 진물이 나온다.《證》

謹按: 魚血主小兒丹毒, 塗之即瘥.《證》

삼가 살핀다: 물고기의 피는 소아의 단독(丹毒)에 주로 쓰니, 바르면 곧 낫는다.《證》

魚鱗: 燒, 煙絕, 研. 酒下方寸, 破產婦滯血.《證》

비늘: 태워 연기가 다 사라진 뒤 간다. 술에 방춘을 먹으면 산부의 체혈(滯血)을 깨뜨린다.《證》

脂: 主諸癰, 食之良.《證》

기름: 온갖 간질에 주로 쓰니, 먹으면 좋다.《證》

腸: 主小兒腹中瘡.《證》

창자: 소아의 뱃 속 창을 주로 치료한다.《證》

鯉魚鮓: 不得和豆藿葉食之, 成瘦.《證》

잉어 젓갈: 콩잎과 함께 먹으면 안되니, 야된다.《證》

其魚子, 不得合豬肝食之.《證》

잉어알은 돼지간과 함께 먹으면 안된다.《證》

又, 每斷去脊上兩筋及脊內黑血<sup>25</sup>, 此是毒故也.《心·嘉·證》



또, 손질할 때 등위의 근육 및 등안의 검은 피를 끊어야 하니 독 때문이다.《心·嘉·證》

炙鯉魚切忌煙, 不得令熏着眼, 損人眼光. 三兩日內必見驗也.《證》

잉어를 구울 때 연기를 절대 금하며 눈에 훈연하지 말아야 하니 시력을 손상한다. 2-3일내에 반드시 드러난다.《證》

又, 天行病後不可食, 再發即死.《心·嘉·證》

또, 천행병을 앓은 후에는 먹으면 안되니, 재발하면 죽는다.《心·嘉·證》

又, 砂石中者<sup>26</sup>, 毒<sup>27</sup>, 多在腦髓中, 不可食其頭.《心·嘉·證》

또, 모래 속에 있는 것은 독이 대부분 뇌수 안에 있어, 그 머리를 먹으면 안된다.《心·嘉·證》

## 鱖魚 | 심어

有毒. 主血淋. 可煮汁食之. 其味雖美, 而發諸藥毒.《證》

독이 있다. 혈림(血淋)에 주로 쓴다. 즙으로 끓여 먹는다. 그 맛은 좋으나 온갖 약독을 일으킨다.《證》

鮓: 世人雖重, 尤不益人. 服丹石人不可食, 令人少氣. 發一切瘡疥, 動風氣. 不與乾筍同食, 發癰瘻風. 小兒不與食, 結癥瘕及嗽. 大人久食, 令人卒心痛, 并使人卒患腰痛.《證》

것갈: 세상사람들이 중히 여기지만 사람에게는 더욱 좋지 않다. 단석(丹石)을 먹는 사람은 먹으면 안되니, 기를 적게 한다. 온갖 창개(瘡疥)를 일으키고 풍기를 동하게 한다. 마른 죽순과 함께 먹으면 안되니, 탄풍을 일으킨다. 소아에게는 먹이면 안되니, 징가 및 기침을 일으킨다. 어른이 오래 먹으면 졸심통(卒心痛)이 생기고 끝내 요통(腰痛)도 생기게 한다.《證》

## 蝟 | 고슴도치

蝟肉: 可食. 以五味汁淹、炙食之, 良. 不得食其骨也. 其骨能瘦人, 使人縮小也.《嘉·證》

고기: 먹을 수 있다. 양념을 한 즙을 절이거나 구워 먹으면 좋다. 그 뼈는 먹을 수 없다. 뼈는 사람을 야위게 하여 작아지게 한다.《嘉·證》

謹按: 主下焦弱, 理胃氣. 令人能食.《嘉·證》

삼가 살핀다: 하초가 약한 것에 주로 쓰고 위기(胃氣)를 잘 돌게 한다. 입맛을 돋운다.《嘉·證》

其皮可燒灰, 和酒服. 及炙令黃, 煮汁飲之, 主胃逆. 細剉, 炒令黑, 入丸中治腸風, 鼠奶痔, 效.《嘉·證》

가죽을 태운 재를 술에 타서 먹는다. 누렇게 구워 즙을 내어 마시면 구토를 하는 것을 치료한다. 가늘게 썰어 검게 볶아 장풍을 앓는 데에 환으로 만들어 넣으면 치질에 효험이 있다.《嘉·證》

主腸風、痔瘻<sup>28</sup>. 可煮五金八石. 與桔梗、麥門冬反惡.《嘉·證》

기름: 장풍(腸風)과 치루(痔瘻)를 주로 치료한다. 5금 8석을 만들 수 있다. 질경이, 맥문동과는 상극이다.《嘉·證》

又有一種, 村人謂之豪猪, 取其肚燒乾, 和肚屎用之. 搗末細羅. 每朝空心溫酒調二錢匕. 有患水病鼓脹者, 服此豪猪肚一個便消. 瘰. 此猪多食苦參, 不理冷脹, 只理熱風水脹. 形狀樣似蝟鼠.《證》

또, 1종이 있는데 촌사람들이 호저(豪猪)라고 부른다. 그 밥통을 태워 말려 똥과 함께 쓴다. 찢어서 가루 내어 가늘게 편다. 매일 아침 빈속에 따뜻한 술로 2돈을 먹는다. 수병(水病)으로 배가 불러 오르는 경우 이 호저(豪猪) 밥통 1개를

먹으면 사라지고 낫는다. 이 호저는 고삼을 많이 먹어 냉창은 다스리지 못하고 열풍으로 불러 오르는 것을 다스릴 뿐이다. 모양은 고슴도치와 비슷하다.《證》

## 鼈 | 자라

主婦人漏下, 羸瘦. 中春食之美, 夏月有少腥氣.《嘉》

부인의 누하(漏下)와 야위는 데에 주로 쓴다. 중춘에 먹으면 맛이 좋고, 여름에는 조금 비린내가 있다.《嘉》

其甲: 岳州昌江者爲上. 赤足不可食, 殺人.《嘉》

껍데기: 악주(岳州) 창강(昌江)에서 나는 것이 가장 좋다. 붉은 다리는 먹으면 안되지, 사람을 죽인다.《嘉》

## 蟹 | 게

足斑、目赤不可食, 殺人.《證》

다리에 무늬가 있고 눈이 붉은 것은 먹으면 안되니, 사람을 죽인다.《證》

主散諸熱. 治胃氣<sup>29</sup>, 理經脈, 消食.《嘉·證》

온갖 열을 내리는 데 주로 쓴다. 또, 위기(胃氣)를 치료하고 경맥을 잘 돌게 하며 음식을 소화시킨다.《嘉·證》

蟹脚中髓及腦, 能續斷筋骨. 人取蟹腦髓, 微熬之, 令內瘡中, 筋即連續.《心》

게다리 속 골수 및 뇌는 끊어진 근골을 이어줄 수 있다. 게의 뇌수는 약간 볶아 창에 넣어주면 근육이 이어진다.《心》

又, 八月前, 每個蟹腹內有稻穀一顆, 用輸海神. 待輸芒後, 過八月方食即好.<sup>30</sup> 經霜更美, 未經霜時有毒.《嘉·證》

또, 8월 전에는 게 배안에 곡식 1알이 있어 해신(海神)을 보내니, 곡식 까끄라기를 보낸 후인 8월이 지난 후에 먹는 것이 좋다. 아직 보내지 않았을 때는 다 자라지 않는다. 서리가 내린 후 맛이 좋고, 서리가 내리기 전에는 독이 있다.

《嘉·證》

又, 鹽淹之作蜆, 有氣味. 和酢食之, 利肢節, 去五臟中煩悶氣. 其物雖惡形容, 食之甚益人.《嘉·證》

또, 소금에 절여 장을 담그면 맛이 좋다. 식초와 함께 먹으면 관절에 좋고 오장 중의 답답한 기운을 제거한다. 생김새가 나쁜 모양이지만 먹으면 몸에 좋다.

《嘉·證》

爪: 能安胎.《證》

집게: 태를 편안히 한다.《證》

烏賊魚 | 오적어, 오징어

食之少有益髓.《心》

먹으면 골수를 조금 보익한다.《心》

骨: 主小兒、大人下痢, 炙令黃, 去皮細研成粉, 粥中調服之良.《證》

뼈: 소아와 어른의 하리에 주로 쓴다. 누렇게 구워 껍질을 벗기고 가늘게 갈아 가루내어 미음에 타서 먹으면 좋다.《證》

其骨能消目中一切浮翳. 細研和蜜點之妙.《嘉·證》

뼈는 눈 안의 티끌을 녹일 수 있다. 가늘게 갈아 꿀에 섞어 눈에 떨어뜨리면 신묘하다.《嘉·證》

又, 骨末治眼中熱淚.《嘉》

또, 뽕 가루로 눈의 열루(熱淚)를 치료한다.《嘉》

又, 點馬眼熱淚甚良.《證》

또, 말 눈의 열루(熱淚)에 떨어뜨리면 매우 좋다.《證》

久食之, 主絕嗣無子, 益精. 其魚腹中有墨一片, 堪用書字.《證》

오래 먹으면 후세가 없는 사람의 정을 보익하는 것을 주로 치료한다. 배 안에 먹 1편이 들어있는데 글씨를 쓸 수 있다.《證》

### 鰻鱺魚 | 만리어, 뱀장어

殺<sup>31</sup>蟲毒, 乾燒炙之令香. 食之<sup>32</sup>. 三五度卽瘥. 長服尤良.《嘉·證》

온갖 벌레의 독을 죽인다. 말려 태워 냄새나게 하여 가루 낸 뒤 공복에 먹는다. 3-5번 하면 낫고, 오래 복용하면 더욱 좋다.《嘉·證》

又, 熏下部痔, 蟲盡死. 患諸瘡癰及癰瘍風, 長食之甚驗.《嘉》

또, 치질을 훈연하면 벌레가 모두 죽는다. 각종 창루(瘡癰) 및 역양풍(癰瘍風)을 치료하고 오래 먹으면 효험이 있다.《嘉》

腰腎間濕風痺, 常如水洗者, 可取五味、米煮, 空腹食之, 甚補益. 濕脚氣人服之良.《嘉》

허리와 신(腎) 사이 습풍비(濕風痺)에, 평소 물로 씻는 듯이 하여 양념을 하고 쌀로 끓여 공복에 먹으면 보익이 잘된다. 각기병을 앓는 사람이 먹으면 좋다.《嘉》

又, 諸草石藥毒, 食之, 諸毒不能爲害.《嘉》<sup>33</sup>

또, 온갖 초석약(草石藥)의 독에 먹으면, 모든 독들이 해를 끼치지 않는다.《嘉》  
또, 온갖 초석약(草石藥)의 독을 눌러 사람을 손상시키지 않는다.《證》

又, 五色者, 其功最勝也.《嘉·證》

또, 5색이 있는 것이 효능이 가장 좋다.《嘉·證》

又, 療婦人帶下百病, 一切風瘙如蟲行. 其江海中難得五色者, 出歙州溪澤潭中, 頭似蝮蛇, 背有五色紋者是也.《嘉·證》

또, 부인의 대하 온갖 병을 치료하고 각종 벌레가 기어다닌 듯한 가려움증을 치료한다. 강과 바다에서 5색이 있는 것이 가장 잡기 어려운데 흡주(歙州) 계택담(溪澤潭)에 머리가 살모사같고 등에 5색 무늬가 있는 것이 이것이다.《嘉·證》

又, 燒之熏氈中, 斷蛙蟲. 置其骨于箱衣中, 斷白魚、諸蟲咬衣服.《證》

또, 태워 이불을 훈연하면 좀을 없앤다. 옷상자 안에 그 뼈를 놓아두면 온갖 벌레가 옷을 좀먹는 것을 없앨 수 있다.《證》

又, 燒之熏舍屋, 免竹木生蛙刃.《證》

또, 태워 집을 훈연하면 대나무와 나무들에 벌레 생기는 것을 방지할 수 있다.《證》

## 鼃<sup>34</sup> | 타(타어)

療驚恐及小腹氣疼.《嘉》

경공(驚恐) 및 소아의 통증을 치료한다.《嘉》

鼃〔微溫〕| 원〔성질이 약간 따뜻하다〕가장 큰 자라

ㄱ 主五臟邪氣, 殺百蟲蠱毒, 消百藥毒, 續人筋.《證》

오장의 사기에 주로 쓴다. 각종 벌레의 고독(蠱毒)을 죽이고, 온갖 약의 독을 없앤다. 사람의 근육을 이어준다.《證》

膏: 摩風及惡瘡.《遺》

기름: 풍 및 악창에 문질러 바른다.《遺》

又, 膏涂鐵, 摩之便明. 淮南方術中有用處.《遺·證》

또, 기름을 철에 바르면 밝아진다. 회남자(淮南子)의 방술에 쓰이는 곳이 있다.  
《遺·證》

鮫魚〔平〕| 교어〔성질이 평하다〕 상어

補五臟. 作鱠食之, 亞于鯽魚. 作鮓鱮食之并同.《證》

오장을 보한다. 회로 먹으며 붕어에 버금간다. 젓갈이나 포로 해서 먹는다.  
《證》

又, 如有大患喉閉, 取膽汁和白礬灰, 丸之如豆顆, 綿裹內喉中. 良久吐惡涎沫, 卽喉嚨開. 臘月取之.《證》

또, 목구멍이 막혔을 때 쓸개즙을 백반재와 섞어 두과 크기의 환을 만들어 면으로 싸서 목구멍에 넣는다. 오래 있다가 나쁜 침을 토하면 목구멍이 열린다.  
납월에 잡는다.《證》

白魚 | 백어

主肝家不足氣, 不堪多食, 泥人心. 雖不發病, 終養蠶所食.《嘉》

간의 부족한 기에 주로 쓰이나 많이 먹어서는 안되니 마음을 연약하게 한다.  
병을 일으키지는 않지만 끝내는 기생충을 기르게 된다.《嘉》

和豉作羹, 一、兩頓而已. 新鮮者好食. 若經宿者不堪食. 令人腹冷生諸疾<sup>35</sup>. 或淹、或糟藏, 猶可食.《嘉·證》

두시로 국을 끓여 1-2번에 먹는다. 신선한 것은 먹기 좋지만 하룻밤 지난 것은 먹을 수 없다. 오래 먹으면 배를 냉하게 하여 온갖 병을 일으킨다. 혹 염장을 해도 먹을 수 있다.《嘉·證》

又可炙了, 于葱, 醋中重煮<sup>36</sup>食之. 調五臟, 助脾氣, 能消食. 理十二經絡, 舒展不相及氣.《嘉·證》

또, 굽거나 파와 식초로 1-2번 끓여 먹는다. 오장을 고르게 하고 비기(脾氣)를 도우며 음식을 소화시킨다. 12경락을 잘 통하게 하고 기가 미치지 못하는 곳까지 퍼지게 한다.《嘉·證》

時人好作餅, 炙食之. 猶少動氣, 久亦不損人也.《證》

지금 사람들은 떡으로 만들어 구워 먹기 좋아한다. 그래도 기를 조금 동하게 하나 오래 먹어도 사람을 손상시키지 않는다.《證》

鰾魚〔平〕| 꺾어〔성질이 평하다〕쏘가리

補勞, 益脾胃. 稍有毒.《證》

허로를 보하고 비위(脾胃)를 보익한다. 독이 조금 있다.《證》

青魚 | 청어

主脚氣煩悶. 又, 和韭白煮食之, 治脚氣脚弱、煩悶、益心力也.《證》

각기와 답답한 것에 주로 쓴다. 또, 부추와 함께 달여 먹는다. 각기로 다리가 약한 것, 답답한 것을 치료하고, 심력을 보익한다.《證》



又, 頭中有枕, 取之蒸, 令氣通, 曝乾, 狀如琥珀. 此物療卒心痛, 平水氣. 以水研服之良.《證》

또, 머리에 침골(枕骨)이 있어 찌서 기를 통하게 하여 햇빛에 말리면 호박(琥珀)과 같은 모양이다. 이것은 졸심통(卒心痛)를 치료하고 수기를 평하게 하며, 물에 갈아 먹으면 좋다.《證》

又, 膽、眼睛: 益人眼, 取汁注目中, 主目暗. 亦涂熱瘡, 良.《證》

또, 쓸개와 눈알: 사람의 눈을 보익한다. 즙을 눈에 넣어주어 눈이 어두운 것을 주로 치료한다. 또한 열창에 발라도 좋다.《證》

### 石首魚<sup>37</sup> | 석수어(황화어)

作乾鮓, 消宿食, 主中惡, 不堪鮮食.《證》

말린 굴비로 만들고 숙식(宿食)을 소화시키며 중오(中惡)에 주로 쓴다. 생으로 먹지 않는다.《證》

### 嘉魚〔微溫〕| 가어〔성질이 약간 따뜻하다〕

常于崖石下孔中吃乳石沫, 甚補益. 微有毒. 其味甚珍美也.《證》

항상 절벽 아래 구멍에서 유석말(乳石沫)을 먹어 매우 보익된다. 독이 약간 있다. 맛이 매우 좋다.《證》

### 鱸魚〔平〕| 농어〔성질이 평하다〕

主安胎, 補中. 作鱸尤佳.《證》

태를 편안히 하는 데 주로 쓰고 태를 편안히 한다. 회로 먹으면 더욱 좋다.《證》

補五臟, 益筋骨, 和腸胃, 治水氣. 多食宜人. 作鮓猶良.《嘉補》

오장을 보하고 근골을 보익하며 장위(腸胃)를 고르게 하고 수기를 다스린다.  
많이 먹어도 좋다. 젓갈을 담가도 좋다.《嘉補》

又, 曝乾甚香美. 雖有小毒, 不至發病.《嘉補》

또, 햇빛에 말리면 아주 향기롭고 맛있다. 독이 조금 있지만 병을 일으키지는 않는다.《嘉補》

鱈〔平〕| 후〔성질이 평하다〕투구게

微毒. 治痔, 殺蟲. 多食發嗽并瘡癰.《嘉補》

독이 약간 있다. 치질을 치료하고 기생충을 죽인다. 많이 먹으면 기침과 창선(瘡癰)을 일으킨다.《嘉補》

殼: 入香, 發衆香氣.《嘉補》

껍데기: 향에 넣어 온갖 향기를 나게 한다.《嘉補》

尾: 燒焦, 治腸風瀉血, 并崩中帶下及產後痢.《嘉補》

꼬리: 태운 재는 장풍과 사혈을 치료한다. 붕중과 대하 및 산후의 이질을 치료한다.《嘉補》

脂: 燒, 集鼠.《嘉補》

기름: 태워서 쥐를 모으는 데 쓴다.《嘉補》

時魚<sup>38</sup>〔平〕| 시어〔성질이 평하다〕

補虛勞, 稍發疳癰.《證餘》

허로를 보하고, 감고(疳癰)를 조금 발한다.《證餘》

黃賴魚<sup>39</sup> | 자가사리, 황뢰어(황상어)

一名缺𩺰. 醒酒. 亦無鱗, 不益人也.《證餘》

일명 앙알(缺𩺰)이라고도 한다. 술을 깨게 한다. 비늘이 없어 사람에게 유익한 바는 없다.《證餘》

比目魚〔平〕| 비목어〔성질이 평하다〕

補虛, 益氣力. 多食稍動氣.《證餘》

허를 보하고 기력을 보익한다. 많이 먹으면 조금 기를 동하게 한다.《證餘》

鱮魚 | 제어

發疥, 不可多食.《證餘》

개(疥)를 일으켜 많이 먹으면 안된다.《證餘》

鰐鰓魚<sup>40</sup> | 후이어(하돈) 복어

有毒, 不可食之. 其肝毒殺人. 緣腹中無膽, 頭中無鰓, 故知害人. 若中此毒及鱸魚毒者, 便剉蘆根煮汁飲, 解之.《證餘》

독이 있어 먹으면 안된다. 간의 독은 사람을 죽인다. 배 안에 쓸개가 없고 머리에 아가미가 없기 때문에 사람을 해치는 것임을 알 수 있다. 이 독이나 농어의 독에 중독되면 갈대 뿌리를 잘아 즙을 끓여 마시면 해독된다.《證餘》

又, 此魚行水之次, 或自觸着物, 即自怒氣脹, 浮于水上, 爲鴉鵒所食.《證餘》

또, 이 물고기는 물 속에서 혹 스스로 어떤 물건에 부딪치면 스스로 성을 내며 부풀어 올라 물 위로 뜨는데, 이때 새들의 먹이가 된다.《證餘》

### 鯨魚〔平〕| 종어 (평하다) 조기

補五臟, 益筋骨, 和脾胃. 多食宜人. 作鮓尤佳. 曝乾甚香美. 不毒, 亦不發病.《證餘》

오장을 보하고 근골을 보익하며 비위(脾胃)를 고르게 한다. 많이 먹어도 좋다. 첫갈을 담가 먹으면 더 좋다. 햇빛에 말리면 매우 향기롭고 맛이 좋다. 독이 없고 병도 일으키지 않는다.《證餘》

### 黃魚<sup>41</sup>〔平〕| 황어(전어)(성질이 평하다)

有毒. 發諸氣病, 不可多食. 亦發瘡疥, 動風. 不宜和蕎麥同食, 令人失音也.《證餘》

독이 있다. 온갖 기병을 일으키니 많이 먹어서는 안된다. 또한 창개(瘡疥)를 일으키고 풍을 동한다. 교맥(蕎麥)과 함께 먹으면 안되니, 사람이 목소리를 잃게 한다.《證餘》

### 魴魚 | 방어

調胃氣, 利五臟. 和芥子醬食之, 助肺氣, 去胃家風.《證餘》

위기(胃氣)를 고르게 하고 오장을 잘 돌게 한다. 겨장장과 함께 먹으면 폐기를 돕고 위의 풍을 없앤다.《證餘》

消穀不化者, 作鱠食, 助脾氣, 令人能食.《證餘》

곡식이 소화되지 않을 때 회로 먹으면 비기(脾氣)를 돕고 입맛을 돋운다.《證餘》

患疝痢者, 不得食. 作羹臠食, 宜人. 其功與鯽魚同.《證餘》

감리(疝痢)을 앓는 사람은 먹을 수 없다. 고깃국을 끓여 먹으면 좋다. 그 효능은 붕어와 같다.《證餘》

牡鼠<sup>42</sup> | 모서(서) 숫쥐

主小兒癇疾、腹大貪食者：可以黃泥裹燒之。細揀去骨，取肉和五味汁作羹與食之。勿令食著骨，甚瘦人。《嘉》

소아의 간질을 주로 치료하고 식탐이 많은 것을 치료한다: 누런 진흙으로 따서 태운다. 천천히 주물러 뼈를 제거하고 고기를 양념하여 즙을 내어 국을 끓여 먹는다. 뼈있는 것을 먹으면 안되니, 야위게 한다.《嘉》

又，取腊月新死者一枚，油一大升，煎之使爛，絞去滓，重煎成膏。涂凍瘡及折破瘡。《嘉》

또, 납월에 죽은 것 1개, 기름 1되를 잘 달여서 비틀어 짜 즙을 내어 찌꺼기를 제거한다. 다시 달여 기름을 만들어 동상이나 절파창(折破瘡)에 바른다.《嘉》

蚌<sup>43</sup>〔大寒〕| 방(방합)(성질이 크게 차다)

主大熱，解酒毒，止渴，去眼赤。動冷熱氣。《證》

대열에 주로 쓰고 술독을 풀어주며 갈증을 멎게 하고 눈이 붉은 것을 없앤다. 냉열기를 동하게 한다.《證》

車螯 | 차오

蝨螯類<sup>44</sup>，并不可多食之。《證》

차오(車螯는 추모(蝨螯) 종류로 많이 먹으면 안된다.《證》

蚶〔溫〕| 감〔성질이 따뜻하다〕꼬막

主心腹冷氣, 腰脊冷風. 利五臟, 健胃, 令人能食. 每食了, 以飯壓之. 不爾令人口乾.

《嘉補》

심복의 냉기와 허리와 등의 냉풍을 주로 치료한다. 오장을 잘 돌게 하고 위를 튼튼하게 하며 입맛을 돋운다. 매번 먹고 나서 밥으로 그 기운을 누른다. 그렇지 않으면 입안이 마른다.《嘉補》

又云, 溫中, 消食, 起陽. 味最重. 出海中, 殼如瓦屋.《嘉補》

또, 속을 따뜻하게 하고 음식을 소화시키며 양기를 일으키고 맛이 가장 무겁다. 바다에서 나고 껍데기는 기와같다.《嘉補》

又云, 蚶: 主心腹腰腎冷風, 可火上暖之, 令沸, 空腹食十數個, 以飲壓之, 大妙.《嘉補》

또, 감(蚶): 심복과 허리, 신(腎)의 냉풍을 주로 치료한다. 끓여서 공복에 10여 개 먹고 밥으로 그 기운을 누르면 신묘하다.《嘉補》

又云, 無毒. 益血色.《嘉補》

또, 독이 없다. 혈색을 보익한다.《嘉補》

殼: 燒, 以米醋三度淬後埋, 令壞. 醋膏丸, 治一切血氣、冷氣、癥癖.《嘉補》

껍데기: 태워서 쌀식초로 씻은 후 묻어서 문드러지게 한다. 초고환(醋膏丸)은 일체의 혈기와 냉기, 징가(癥瘕)를 치료한다.《嘉補》

## 蛭 | 정, 가리맛조개

味甘, 溫, 無毒. 補虛, 主冷利. 煮食之, 主婦人產後虛損. 生海泥中, 長二三寸, 大如指, 兩頭開.《嘉補》

맛이 달고 성질이 따뜻하며 독이 없다. 허를 보하고 냉에 주로 쓴다. 끓여서 먹으면 여자가 산후에 허손한 것을 주로 치료한다. 바다 갯벌에서 나고 길이는 2-3촌이며 크기는 손가락만하고 양쪽이 열려있다.《嘉補》

主胸中邪熱、煩悶氣。與服丹石人相宜。天行病後不可食，切忌之。《嘉補》

홍중의 사열을 주로 치료하고 번민한 기를 없앤다. 단석(丹石)을 먹는 사람에게 좋다. 천행병 후에는 먹어서는 안된, 절대 금한다.《嘉補》

又云，蟬：寒，主胸中煩悶邪氣，止渴。須在飯食後，食之佳。《嘉補》

또, 정(蟬): 성질이 차다. 홍중의 번민한 사기를 주로 치료하고 갈증을 멎게 한다. 밥을 먹은 후에 먹으면 좋다.《嘉補》

#### 淡菜〔溫〕| 담채〔성질이 따뜻하다〕홍합, 섭

補五臟，理腰脚氣，益陽事。能消食，除腹中冷氣，消痞瘕氣。亦可燒，令汁沸出食之。多食令頭悶、目暗，可微利即止。北人多不識，雖形狀不典，而甚益人。《嘉補》

오장을 보하고 허리와 다리의 기를 잘 통하게 하며 양사를 보익한다. 곡식을 소화시키고 배 안의 냉기를 제거하며 현벽기(痞瘕氣)를 제거한다. 태울 수도 있고 끓여서 먹는다. 많이 먹으면 머리가 답답하고 눈이 어두워지니 조금만 먹는다. 북방 사람들은 대부분 알지 못한다. 형상이 좋지 않지만 몸에는 매우 좋다.《嘉補》

又云，溫，無毒。補虛勞損，產後血結，腹內冷痛。治癥瘕，腰痛，潤毛髮，崩中帶下。燒一頓令飽，大效。又名殼菜，常時頻燒食即苦，不宜人。與少米先煮熟後，除肉內兩邊鏤及毛了，再入萊菔，或紫蘇、或冬瓜皮同煮，即更妙。《嘉補》

또, 성질이 따뜻하고 독이 없다. 허로를 보하고 산후에 피가 엉긴 것, 배 안의 냉통을 치료한다. 징가(癥瘕)와 요통을 치료하고 모발을 윤택하게 하며 붕중, 대하를 치료한다. 태워서 단번에 배부르게 먹으면 크게 효험이 있다. 또, 각채

(穀菜)라고도 한다. 늘 태워서 먹으면 쓰고 몸에 좋지 않다. 쌀과 함께 끓여서 익힌 후에 고기의 양쪽을 잘라내고, 다시 내복(萊菔)이나 자소(紫蘇), 혹은 등과 껍질을 넣고 같이 끓이면 신묘하다.《嘉補》

#### 蝦(平) | 하(평하다) 새우

無鬚及煮色白者, 不可食.《嘉補》

수염이 없거나 끓여서 흰 색이 되는 것은 먹어서는 안된다.《嘉補》

謹按: 小者生水田及溝渠中, 有小毒. 小兒患赤白遊腫, 搗碎敷之.《嘉補》

삼가 살핀다: 작은 것은 논이나 도랑에서 자라는데 독이 조금 있다. 소아가 적백유증을 앓으면 찌워서 바른다.《嘉補》

動風發瘡疥,<sup>45</sup>, 鮓內者甚有毒爾.《證·嘉補》

풍을 동하게 하고 창개(瘡疥)를 일으키니 것갈로 먹지 않는다. 것갈에는 독이 있다.《證·嘉補》

#### 蚰蛇 | 염사

膏: 主皮膚間毒氣.《嘉·證》

기름: 피부 사이의 독기에 주로 쓴다.《嘉·證》

肉: 主溫疫氣. 可作鱸食之. 如無此疾及四月勿食之.《嘉·證》

고기: 온역기(溫疫氣)에 주로 쓴다. 회로 썰어 먹을 수 있다. 이러한 질병이 없거나 4월에는 먹지 않는다.《嘉·證》

膽: 主蠱瘡癰, 目腫痛, 疳痢.《證》



쓸개: 작은 벌레로 인한 악창과 눈이 붓고 아픈 것, 감리(疳痢)에 주로 쓴다.

《證》

小兒疳痢, 以膽灌鼻中及下部.《證》

소아의 감리(疳痢)에 쓸개를 콧속에 넣어준다.《證》

除疳瘡, 小兒腦熱, 水漬注鼻中. 齒根宜露, 和麝香末敷之. 其膽難識, 多將諸膽代之.

可細切于水中, 走者眞也. 又, 猪及大蟲膽亦走, 遲于此膽.《嘉》

감창과 소아의 뇌열을 제거한다. 물에 적서 콧속에 넣어준다. 치아의 뿌리가 드러나면 사향가루에 섞어 바른다. 쓸개를 구하기 어렵다면 다른 여러 쓸개로 대신한다. 물 속에서 가늘게 썰어 달리는 것이 진짜이다. 또, 돼지 및 큰 벌레의 쓸개도 달리는데, 이 쓸개보다 느리다.《嘉》

#### 蛇蛻皮 | 사태피, 뱀의 허물

主去邪, 明目. 治小兒一百二十種驚癇, 寒熱, 腸痔, 蠱毒, 諸蠱惡瘡, 安胎. 熬用之.

《證》

사기를 없애고 눈을 밝게 하는 데 주로 쓴다. 소아의 120종 경간, 한열, 치질, 고독, 각종 작은 벌레로 인한 악창을 치료하고 태를 편안히 한다. 볶아서 쓴다.

《證》

#### 蝮蛇 | 복사, 살모사

主諸蠱<sup>46</sup>.《證》

쓸개: 각종 작은 벌레를 없애는 데 주로 쓴다.《證》

肉:療癰, 諸瘻. 下結氣, 除蠱毒. 如無此疾者, 卽不假食也.《證》

고기: 전질(癲疾)과 각종 부스럼을 치료한다. 뭉친 기를 내리고 벌레 독을 제거한다. 이러한 병이 없으면 먹지 않아도 된다.《證》

#### 田螺〔大寒〕| 전라〔성질이 크게 차다〕

汁飲療熱、醒酒、壓丹石. 不可常食.《證》

즙으로 마시면 열을 치료하고 술을 깨게 하며 단석(丹石)을 누른다. 늘 먹어서는 안된다.《證》

#### 海月〔平〕| 해월〔성질이 평하다〕

主消痰, 辟邪鬼毒.《證》

담을 없애는 데 주로 쓰이고, 사귀의 독을 제거한다.《證》

以生椒醬調和食之良, 能消諸食, 使人易飢.《證》

생초장과 함께 먹으면 좋으니, 온갖 음식을 소화시키고 쉽게 배고프게 한다.《證》

又, 其物是水沫化之, 煮時猶是水. 入腹中之後, 便令人不小便. 故知益人也.《證》

또, 이것은 물거품으로 변하니 끓일 때 물이 되고, 뱃속에 들어간 후에는 소변이 되지 않으니 몸에 좋다는 것을 알 수 있다.《證》

又, 有食之人, 亦不見所損. 此看之, 將是有益耳. 亦名以下魚.《證》

또, 이것을 먹은 사람은 손상되는 것을 본 적이 없다. 이것으로 유익함 있어 ‘이하어(以下魚)’로 이름한 것이다.《證》

1. 取黑 : \*取黑駁 ※인민위생출판사본 ←

2. 當 : \*當蟲出 ※인민위생출판사본 ↩
3. 患痢人不得食 : \*馬心 : 患痢人不得食 ※인민위생출판사본 ↩
4. 以白蜜 : \*以白蜜五升 ※인민위생출판사본 ↩
5. 擣篩令細 : \*更擣篩令細 ※인민위생출판사본 ↩
6. 補陽道、 : \*補陽道、絶傷 ※인민위생출판사본 ↩
7. 黃明膠 : \*黃明膠(白膠) ※인민위생출판사본 ↩
8. 犬 : \*犬(狗) ※인민위생출판사본 ↩
9. 炙之令香 : \*骨炙之令香 ※인민위생출판사본 ↩
10. 麋 : \*麋(獐) ※인민위생출판사본 ↩
11. 猪 : \*猪(豚) ※인민위생출판사본 ↩
12. 小兒 : \*小兒陰 ※인민위생출판사본 ↩
13. 和水服之 : \*研和水服之 ※인민위생출판사본 ↩
14. 肉色赤者 : \*其冬月在林中食橡子, 肉色赤者 ※인민위생출판사본 ↩
15. 主疳痢 : \*豺皮: 主疳痢 ※인민위생출판사본 ↩
16. 主患白虎 : \*丹雄雞: 主患白虎 ※인민위생출판사본 ↩
17. 酒盡極效.《嘉》 : \*酒盡極效.《嘉》. 以烏油麻一升, 熬之令香, 末, 和酒服之,  
即飽熱能食.《證》 ※인민위생출판사본 ↩
18. 野鴨 : \*野鴨(鶩) ※인민위생출판사본 ↩
19. 山雞、野雞 : \*山雞、野雞(雉) ※인민위생출판사본 ↩
20. 嚙嚙肉 : \*嚙嚙肉(八哥) ※인민위생출판사본 ↩

21. 鯉魚 : \*鯉魚(蠡魚) \*인민위생출판사본 ↩
22. 鮎魚 : \*鮎魚(鯪魚) \*인민위생출판사본 ↩
23. 鱧 : \*鱧鮓魚 \*인민위생출판사본 ↩
24. 鱮魚 : \*鱮魚(黃鱮) \*인민위생출판사본 ↩
25. 每斷去脊上兩筋及脊內黑血 : \*凡修理, 每斷去脊上兩筋及脊內黑血 \*인민위생출판사본 ↩
26. 砂石中者 : \*其在砂石中者 \*인민위생출판사본 ↩
27. 毒 : \*有毒 \*인민위생출판사본 ↩
28. 主腸風、痔瘻 : \*其脂: 主腸風、痔瘻 \*인민위생출판사본 ↩
29. 治胃氣 : \*又堪治胃氣 \*인민위생출판사본 ↩
30. 過八月方食即好. : \*過八月方食即好. 未輸時爲長未成 \*인민위생출판사본 ↩
31. 殺 : \*殺諸 \*인민위생출판사본 ↩
32. 食之 : \*末, 空腹食之 \*인민위생출판사본 ↩
33. 諸毒不能爲害.《嘉》 : \*諸毒不能爲害.《嘉》又, 壓諸草石藥毒, 不能損傷人.《證》\*인민위생출판사본 ↩
34. 鼉 : \*鼉(鮐魚) \*인민위생출판사본 ↩
35. 令人腹冷生諸疾 : \*久食令人腹冷生諸疾 \*인민위생출판사본 ↩
36. 醋中重煮 : \*醋中重煮一、兩沸 \*인민위생출판사본 ↩
37. 石首魚 : \*石首魚(黃花魚) \*인민위생출판사본 ↩
38. 時魚 : \*時魚(鮒魚) \*인민위생출판사본 ↩

39. 黃賴魚 : \*黃賴魚(黃賴魚) ※인민위생출판사본 ↩

40. 鯢鯢魚 : \*鯢鯢魚(河豚) ※인민위생출판사본 ↩

41. 黃魚 : \*黃魚(鱸魚) ※인민위생출판사본 ↩

42. 牡鼠 : \*牡鼠(鼠) ※인민위생출판사본 ↩

43. 蚌 : \*蚌(蚌蛤) ※인민위생출판사본 ↩

44. 蝨螫類 : \*車螯、蝨螫類 ※인민위생출판사본 ↩

45. 動風發瘡疥, : \*動風發瘡疥, 勿作鮓食之 ※인민위생출판사본 ↩

46. 主諸蠹 : \*膽: 主諸蠹 ※인민위생출판사본 ↩

### 1.3. 卷下 | 권하

胡麻 | 호마, 검은 참깨

潤五臟<sup>1</sup>, 主火灼. 山田種, 爲四稜. 土地有異, 功力同. 休糧人重之. 填骨髓, 補虛氣. 《證》

호마: 오장을 적시고, 화상에 주로 쓴다. 산에서 심는 것은 네 모서리가 있다. 기르는 땅마다 다르지만 공효는 같다. 휴량(休糧) 사람들이 중시한다. 골수를 채워주고 허기를 보한다.《證》

生杵汁<sup>2</sup>, 沐頭髮良. 牛傷熱亦灌之, 立愈.《證》

청양(靑囊): 생으로 절구에 찧어 즙을 내어 머리감으면 좋다. 소에 발한 데에도 발라주면 곧 낫는다.《證》

主瘡癰<sup>3</sup>, 塗之生毛髮.《證》

호마유(胡麻油): 병어리에 주로 쓰며, 바르면 모발을 자라게 한다.《證》

白油麻 | 백유마, 흰 참깨

大寒, 無毒. 治虛勞, 滑腸胃, 行風氣, 通血脈, 去頭浮風, 潤肌. 食後生啖一合, 終身不輟. 與乳母食, 其孩子永不病生. 若客熱, 可作飲汁服之. 停久者, 發癰亂. 又, 生嚼敷小兒頭上諸瘡良. 久食抽人肌肉. 生則寒, 炒則熱.《嘉補》

성질이 아주 차고 독은 없다. 허로를 치료하고 장위(腸胃)를 매끄럽게 하고 풍기를 잘 운행시키며 혈맥을 통하게 하다. 머리의 풍을 없애고 피부를 윤기 있게 한다. 식후에 1홉을 먹으면 종신토록 피로하지 않는다. 산모에게 먹이면 그 아이는 영원히 병들지 않는다. 객열이 있으면 즙을 내며 마신다. 오래 놓아둔

것을 먹으면 광란이 일어난다. 또, 생으로 씹어 소아의 머리에 난 여러 창에 바르면 좋다. 오래 먹으면 사람을 마르게 한다. 생것은 차고, 볶은 것은 뜨겁다.

《嘉補》

又, 葉: 搗和漿水, 絞去滓, 沐發, 去風潤髮.《嘉補》

또, 흰 참깨 잎: 찢어서 좁쌀죽 윗물과 섞은 물을 찌꺼기를 제거하고 머리를 감으면 풍을 없애고 머리카락을 윤기 있게 한다.《嘉補》

其油: 冷. 常食所用也. 無毒, 發冷疾, 滑骨髓, 發臟腑渴, 困脾臟, 殺五黃, 下三焦熱毒氣, 通大小腸, 治蛔心痛, 敷一切瘡疥癬, 殺一切蟲. 取油一合, 雞子兩顆, 芒硝一兩, 攪服之, 少時即瀉, 治熱毒甚良. 治飲食物, 須逐日熬熟用, 經宿即動氣. 有牙齒并脾胃疾人, 切不可吃. 陳者煎膏, 生肌長肉, 止痛, 消癰腫, 補皮裂.《嘉補》

흰 참깨 기름: 성질이 차다. 항상 먹는 것이다. 독은 없으나 냉질을 유발하고, 골수를 새게 하며 장부를 마르게 하며 비장에 부담을 준다. 오황(五黃)을 죽이고, 삼초의 뜨거운 독기를 내리고 대소장을 통하게 한다. 회심통(蛔心痛)을 치료하고 온갖 창(瘡)과 개선(疥癬)에 붙이며 모든 벌레를 죽인다. 흰 참깨 기름 1홉, 달걀 2알, 망초 1냥을 섞어 복용하면 잠시후 설사를 하여 열독을 치료하는데 좋다. 음식물에 쓸 때 반드시 매일 볶아서 써야 하고 하루 지나면 풍기를 일으킨다. 치아의 병과 비위 질환이 있는 사람은 절대로 먹으면 안 된다. 묵은 기름을 줄여서 만든 고약은 새살이 돋게 하고 통증을 멎게 하며, 웅증을 없애고 피부가 찢어진 것을 보한다.《嘉補》

麻黃<sup>4</sup>(微寒) | 마분(마자) (성질이 약간 차다)

治大小便不通, 髮落, 破血, 不飢, 能寒. 取汁煮粥, 去五臟風, 潤肺, 治關節不通, 髮落, 通血脈, 治氣.《證》

대소변이 잘 나오지 않는 것과 탈모를 치료한다. 어혈을 깨뜨리 배포프지 않게 하며 추위를 견딜 수 있게 한다. 즙을 내어 죽을 끓이면 오장의 풍을 없애고 폐를 적신다. 관절이 통하지 않는 것과 탈모를 치료하며 혈맥을 통하게 하고 풍기를 치료한다.《證》

靑葉: 甚髮發.《證》

파란 삼잎: 머리카락이 길어지는 데 매우 좋다.《證》

研麻子汁, 沐髮即生長.《證》

마자를 간 즙으로 머리를 감으면 머리가 길어진다.《證》

麻子一升擣<sup>5</sup>, 水三升, 煮三、四沸, 去滓冷服半升, 日三, 五日即愈.《心》

(소갈): 마자 1되를 찧어 물 3되를 3-4번 끓여 찌꺼기를 제거하고 차게 0.5되를 하루에 세 번 먹어 5일이면 낫는다.《心》

麻子一升, 白羊脂七兩, 蠟五兩, 白蜜一合, 和杵, 蒸食之, 不飢.《證》

마자 1되에 백양 기름 7냥, 밀랍 5냥, 백밀 1홉을 절구질하여 찌서 먹으면 배고픔이 없게 된다.《證》

《洞神經》又取大麻, 日中服子末三升. 東行茱萸根剉八升, 漬之. 平旦服之二升, 至夜蟲下.《證》

《동신경(洞神經)》에 다음과 같이 나온다. 대마 가루 3되를 매일 먹으며, 동쪽으로 향하여 자란 수유 뿌리 8되를 썰어 물에 담근 뒤 매일 아침에 3되를 먹으면 밤 될 때까지 기생충을 배출한다.《證》

要見鬼者, 取生麻子, 菖蒲, 鬼臼等分杵爲丸, 彈子大. 每朝向日服一丸. 服滿百日即見鬼也.《證》



귀신을 보고자 하는 사람은 생마자와 창포, 귀구 등을 절구에 찧어 탄자대로 환을 만든 뒤, 매일 아침 해를 향해 1환을 복용하여 100일 되면 귀신을 볼 수 있다.《證》

### 飴糖 | 이당, 검은 엿

飴糖: 補虛, 止渴, 健脾胃氣, 去留血, 補中. 白者, 以蔓菁汁煮, 頓服之.《嘉》

엿: 허한 것을 보하고 갈증을 멎게 한다. 비위(脾胃)의 기를 든든하게 하며 어혈을 없앤다. 흰 것을 순무의 즙으로 끓여 단번에 먹는다.《嘉》

主吐血, 健脾. 凝强者爲良. 主打損瘀血, 熬令焦, 和酒服之, 能下惡血.《證》

피를 토하는 데 주로 쓰며 비를 든든하게 한다. 강하게 굳은 것이 좋다. 맞아서 어혈이 생긴 것에 주로 쓴다. 졸여서 술에 타 먹으면 나쁜피를 내보낸다.《證》

又, 傷寒大毒嗽, 于蔓菁、薤汁中煮一沸, 頓服之.《證》

또, 상한이 크게 들었거나 기침이 심할 때, 순무와 파즙에 넣어 한 번 끓여 단번에 먹는다.《證》

### 大豆〔平〕| 대두〔성질이 평하다〕

主癰亂吐逆.《心》

곽란과 구토에 주로 쓴다.《心》

微寒. 主中風脚弱, 産後諸疾. 若和甘草煮湯飲之, 去一切熱毒氣.《證》

성질이 약간 하다. 중풍과 다리가 약한 것, 산후의 온갖 질병을 치료한다. 감초를 넣어 끓여 마시면 모든 열독의 기를 제거한다.《證》

善治風毒脚氣, 煮食之, 主心痛, 筋攣, 膝痛, 脹滿. 殺烏頭、附子毒.《證》

풍독이 든 각기를 잘 치료한다. 끓여서 먹으면 심통(心痛), 근육 경련, 무릎 통증, 창만 등을 치료한다. 오두(烏頭)·부다독을 죽인다.《證》

大豆黃屑: 忌猪肉. 小兒不得與炒豆食之. 若食了, 忽食猪肉, 必壅氣致死, 十有八九. 十歲以上者不畏也.《證》

대두의 누런 가루: 돼지고기를 먹지 않는다. 소아에게는 볶은 콩을 먹이면 안 되고, 먹었다면 돼지고기를 먹지 말아야 하며, 먹었다면 반드시 십중 팔구는 기가 막혀 먹는다. 10세 이상은 걱정할 필요가 없다.《證》

卷<sup>6</sup> 藥長五分者, 破婦人惡血, 良.《證》

(대두)줄기: 5푼 길이가 자란 싹은 부인의 악혈을 깨드리는 데 좋다.《證》

大豆: 寒. 和飯搗涂一切毒腫. 療男女陰腫, 以綿裹內之. 殺諸藥毒.《嘉》<sup>7</sup>

대두: 성질이 차다. 밥과 함께 찢어 독으로 부어오른 곳에 바른다. 남녀의 음종(陰腫)할 때 면으로 싼다. 온갖 약독을 죽인다.《嘉》(또, 생으로 찢어 마시면 온갖 독을 치료하는데, 먹기도 하고 바르기도 한다.)《心》

謹按: 煮飲服之, 去一切毒氣, 除胃中熱痺, 傷中, 淋露, 下淋血, 散五臟結積內寒. 和桑柴灰汁煮服, 下水鼓腹脹.《心·嘉》

삼가 살핀다: 끓여 마시면 온갖 독기를 없애고 뱃속의 열비를 제거한다. 증초가 상한 것과 봉루를 치료하며, 어혈을 내리고 오장에 쌓인 한기를 풀어준다. 뽕나무 잣물과 함께 끓여 복용하면 수고(水鼓)와 배가 부른 것을 없앤다.《心·嘉》

其豆黃: 主濕痺, 膝痛, 五臟不足氣, 胃氣結積, 益氣潤肌膚. 末之, 收成煉猪膏爲丸, 服之能肥健人.《嘉》

누런 콩: 습비(濕痺)와 슬통을 없앤다. 오장의 부족한 기를 보하고 위기(胃氣)가 멎은 것을 풀어주며 기를 보하고 피부를 윤택하게 한다. 가루를 돼지기름과 달구어 환을 만들어 복용하면 사람을 살찌고 건강하게 한다.《嘉》

又, 卒失音, 生大豆一升, 青竹筴子四十九枚, 長四寸, 闊一分, 和水煮熟, 日夜二服, 瘥.《嘉》

또, 갑자기 목소리가 나오지 않을 때, 생대두 1되, 청죽 49개(길이 4촌, 지름 1촌)를 물에 끓여 밤낮으로 2번 복용하면 낫는다.《嘉》

又, 每食後, 淨磨拭, 吞雞子大, 令人長生. 初服時似身重, 一年以後, 便覺身輕. 又益陽道.《心·嘉》

또, 식후에 깨끗하게 갈아 계자대로 환을 만들어 삼키면 장수할 수 있다. 처음 복용할 때는 몸이 무거워지는 듯 하다가 1년 지나면 문득 몸이 가벼워진다. 또 한 양도를 보익한다.《心·嘉》

#### 薏苡仁〔平〕 | 의이인〔평하다〕

去乾濕脚氣, 大驗.《嘉》

건습의 각기를 제거하는데 큰 효험이 있다.《嘉》

#### 赤小豆 | 적소두

和鯉魚爛煮食之, 甚治脚氣及大腹水腫. 別有諸治, 具在魚條中. 散氣, 去關節煩熱. 令人心孔開, 止小便數. 綠、赤者并可食.《證》

잉어와 함께 푹끓여 먹으면 각기 및 수종을 잘 치료한다. 별도로 온갖 치료 방법이 있으나 어조(魚條)에 갖추어져 있다. 나쁜 기를 풀어주고 관절의 번열을 제거한다. 심장을 잘 통하게 하고 소변이 잦은 것을 멎게 한다. 녹색과 붉은 것 모두 먹을 수 있다.《證》

止痢. 暴痢後, 氣滿不能食. 煮一頓服之即愈.《心·證》

이질을 멎게 한다. 급성 이질 후 배에 기가 차올라 밥을 먹지 못할 때 끓여서 단  
번에 먹으면 낫는다.《心·證》

末赤小豆和雞子白<sup>8</sup>, 薄之, 立瘥.《心》

풍독으로 부은 경우, 적소두를 가루 내어 달걀 흰자와 섞어 얇게 바르면 곧 낫  
는다.《心》

煮赤小豆<sup>9</sup>, 取汁停冷洗之, 不過三、四.《心》

은진(隱疹)으로 가려울 때: 적소두를 끓여 즙을 낸 뒤 잠시 식혀서 씻어내면 3-  
4번 넘지 않아 낫는다.《心》

靑小豆〔寒〕| 청소두〔성질이 차다〕

療熱中, 消渴, 止痢, 下脹滿.《心》

열중(熱中)과 소갈을 치료하고 이질을 멎게 한하며 창만(脹滿)을 내린다.《心》

酒 | 술

味苦. 主百邪毒, 行百藥. 當酒臥, 以扇扇, 或中惡風. 久飲傷神損壽.《嘉》

맛이 쓰다. 각종 사독을 없애고 모든 약이 약성이 잘 나타나도록 돕는다. 술에  
취해 누우면 부채로 부채질한다. 혹 악풍에 맞는다. 오래 마시면 정신이 상하  
고 장수하지 못한다.《嘉》

謹按: 中惡疰杵, 熱暖薑酒一碗, 服即止.《嘉》

삼가 살핀다: 악주(惡疰)에 걸리면 생강술 1사발을 뜨겁게 데워 마시면 곧 낫  
는다.《嘉》

又, 通脈, 養脾氣, 扶肝. 陶隱居云: “大寒凝海, 惟酒不冰”. 量其熱性故也. 久服之, 厚腸胃, 化筋. 初服之時, 甚動氣痢. 與百藥相宜. 只服丹砂人飲之, 卽頭痛吐熱.《嘉》

또, 맥을 통하게 하고 비기(脾氣)를 보양하며 간을 돕는다. 도은거(陶隱居)가, “큰 추위에 바다가 얼지만 술은 얼지 않는다.”라고 하였으니 그 열성(熱性)을 생각했기 때문이다. 오래 복용하면 장위(腸胃)를 두텁게 하고 근육을 튼튼하게 한다. 처음 술을 마실 때 기를 발통시키고 설사를 나게 하기 쉬운데, 각종 약과 서로 잘 맞는다. 다만 단사(丹砂)를 복용하는 사람이 마시면 두통이 나고 토하며 열이 난다.《嘉》

又, 服丹石人, 胸背急悶熱者, 可以大豆一升, 熬令汗出, 簸去灰塵, 投二升酒中. 久時頓服之, 少頃卽汗出瘥. 朝朝服之, 甚去一切風. 婦人產後諸風, 亦可服之.《嘉》

또, 단석(丹石)을 복용하는 사람이 가슴과 등이 갑자기 답답하고 열이 나면, 대두 1되를 뜨겁게 하여 수분을 뺀 뒤 키로 먼지를 제거하여 술 2되에 넣는다. 오래 둔 후 단번에 먹으면 조금 있다가 땀이 나고 낫는다. 아침마다 복용하면 모든 풍을 없애며, 부인이 산후에 걸리는 온갖 풍에도 복용할 수 있다.《嘉》

又, 熬雞屎如豆淋酒法作, 名曰紫酒. 卒不語、口偏者, 服之甚效.《嘉》

또, 계시(雞屎)를 볶아 두림주(豆淋酒) 만드는 법대로 만든 술을 자주(紫酒)라고 한다. 갑자기 말을 하지 못하거나 입이 비뚤어진 경우에 복용하면 효과가 좋다.《嘉》

昔有人常服春酒, 令人肥白矣.《嘉》

옛날에 춘주(春酒)를 항상 마신 사람이 있었는데, 살찌고 피부가 희게 되었다.《嘉》

紫酒: 治角弓風.《證》

자주(紫酒): 각궁풍(角弓風)을 치료한다.《證》

薑酒: 主偏風中惡.《證》

강주(薑酒): 편풍(偏風)과 중악(中惡)에 주로 쓴다.《證》

桑椹酒: 補五臟, 明耳目.《證》

상심주(桑椹酒): 오장을 보하고 눈과 귀를 밝게 한다.《證》

葱豉酒: 解煩熱, 補虛勞.《證》

충시주(葱豉酒): 번열을 풀고 허로를 보한다.《證》

蜜酒: 療風疹.《證》

밀주(蜜酒): 풍진을 치료한다.《證》

地黃, 牛膝, 虎骨, 仙靈脾, 通草, 大豆, 牛蒡, 枸杞等, 皆可和釀作酒, 在別方.《證》

지황, 우슬, 호골, 선령비, 통초, 대두, 우방, 구기 등은 모두 술로 빚을 수 있으니, 방법은 별도로 기록한다.《證》

蒲桃子釀酒, 益氣調中, 耐飢強志, 取藤汁釀酒亦佳.《證》

포도로 술을 빚으면 기를 보하고 중을 고르게 한다. 배고픔을 견디게 하고 뜻을 강하게 한다. 등나무 즙으로 술을 빚어도 좋다.《證》

狗肉汁釀酒, 大補.《證》

개고기 즙으로 술을 빚으면 크게 보익이 된다.《證》

## 粟米 | 속미, 좁쌀

陳者止痢, 甚壓丹石熱. 顆粒小者是. 今人間多不識耳. 其梁米粒粗大, 隨色別之. 南方多飼田種之. 極易舂, 粒細, 香美, 少虛怯. 只爲灰中種之, 又不鋤治故也. 得北田種之, 若不鋤之, 卽草翳死. 若鋤之, 卽難舂. 都由土地使然耳. 但取好地, 肥瘦得所由, 熟犁. 又細鋤, 卽得滑實.《嘉》

묵은 좁쌀은 이질을 멎게하고 단석(丹石)의 열을 잘 누른다. 알이 작은 것이 좁쌀인데, 지금 사람들은 이것을 대부분 모른다. 기장쌀은 거칠고 큰데 색깔에 따라 구분한다. 남방에서는 대부분 화전으로 개간한 밭에서 이것을 기른다. 도정하기 매우 쉽고 낱알이 가늘며 향기롭고 맛이 좋으며 허함이 적다. 초목의 잿 속에서 기르고 김매지 않았기 때문이다. 북방의 밭에서 기른다면, 김을 매지 않으면 풀에 가려서 죽을 것이고 김을 맨다면 도정하기 어려울 것이다. 모두 토지가 그렇게 만든 것이다. 단지 좋은 땅을 골라 기름진 땅을 잘 갈고 김을 자주 맨다면 매끄럽고 실하게 될 것이다.《嘉》

### 秬米 | 출미, 찰기장쌀

其性平。能殺瘡疥毒熱。擁五臟氣，動風，不可常食。北人往往有種者，代米作酒耳。《嘉》

성질이 평하다. 창개의 열독을 없앨 수 있다. 오장의 기를 막아 풍을 통하게 하니 늘 먹으면 안된다. 북방 사람들이 왕왕 심는 경우가 있는데 쌀을 대신해 술을 빚기 위해서일 뿐이다.《嘉》

又，生搗和雞子白，敷毒腫良。《嘉》

또, 생것을 찢어 달걀 흰자와 섞어 독으로 부은 곳에 바르면 좋다.《嘉》

根：煮作湯，洗風。《嘉》

뿌리: 끓여 풍을 씻어낸다.《嘉》

又，米一石，麴三升，和地黃一斤，茵陳蒿一斤炙令黃，一依釀酒法。服之治筋骨攣急。《嘉》

또, 쌀 1섬, 누룩 3되와 지황 1근, 인진쑥 1근(누렇게 구운 것)을 술 빚는 법으로 만들어 복용하면 근골이 경련 일고 뻣뻣하게 되는 것을 치료할 수 있다.《嘉》

穞麥 | 광맥, 걸보리

主輕身, 補中. 不動疾.《嘉》

몸을 가볍게 하고 중기를 보하며, 질병에 걸리지 않도록 한다.《嘉》

粳米〔平〕| 갯미〔성질이 평하다〕 멥쌀

主益氣, 止煩<sup>10</sup>泄. 其赤則粒大而香, 不禁水停. 其黃綠即實中.《嘉》

기를 보익하는 데 주로 쓰이고 번열을 없애고 설사를 멎게 한다. 붉은 것은 낱알이 크고 향기로우나 수(水)가 명치에 머무르는 것을 막을 수 없다. 황색과 녹색 멥쌀은 중을 실하게 한다.《嘉》

又, 水漬有味, 益人. 都大新熟者, 動氣. 經再年者, 亦發病. 江南貯倉人皆多收火稻. 其火稻宜人, 溫中益氣, 補下元. 燒之去芒. 舂舂米食之, 即不發病耳.《嘉》

또, 물에 담근 것이 맛이 좋고 몸에 좋다. 대부분 새로 찼은 것은 기를 동하게 한다. 2년 묵힌 것도 병을 일으킨다. 강남의 창고지기들은 모두 화도(火稻)를 좋아하는데, 화도(火稻)가 사람에게 적합하고 중을 따뜻하게 하고 기를 보한다. 불에 태워 까끄라기를 제거하고 봄에 도정하여 먹으면 병이 생기지 않는다. 《嘉》

倉粳米: 炊作乾飯食之, 止痢. 又補中益氣, 堅筋骨, 通血脈, 起陽道.《嘉·證》

창갯미(倉粳米): 누룽지를 만들어 먹으면 이질을 멎게 하다. 또, 중을 보하고 기를 보하며 근골을 튼튼하게 하고 혈맥을 통하게 하며 양도를 일으킨다.《嘉·證》

北人炊之于甕中, 水浸令酸, 食之暖五臟六腑之氣.《嘉·證》



북방 사람들은 웅기에 담아 밥을 짓는데, 멥쌀을 물에 담가 발효시켜 신 맛이 난다. 이것을 먹으면 오장육부의 기를 따뜻하게 한다.《嘉·證》

久陳者, 蒸作飯, 和醋封毒腫, 立瘥.《嘉》又, 毒腫惡瘡: 久陳者, 蒸作飯, 和酢封腫上, 立瘥.《證》

오래 묵은 것을 찌서 밥을 지어 식초와 함께 독으로 부은 데에 봉하면 곧 낫는다.《嘉》(또, 독으로 부은 것과 악창: 래 묵은 것을 찌서 밥을 지어 식초와 함께 부은 데에 봉하면 곧 낫는다.《證》)

又, 研服之, 去卒心痛.《嘉》

또, 갈아서 복용하면 졸심통(卒心痛)을 없앤다.《嘉》

白粳米汁: 主心痛, 止渴, 斷熱毒痢.《嘉》

백강미즙(白粳米汁): 심통에 주로 쓰이고 갈증을 멎게 하며, 열독리(熱毒痢)를 없앤다.《嘉》

若常食乾飯, 令人熱中, 脣口乾. 不可和蒼耳食之, 令人卒心痛, 卽急燒倉米灰, 和蜜漿服之, 不爾卽死. 不可與馬肉同食之, 發痼疾.《嘉》

누룽지를 늘 먹으면 사람이 열중(熱中)에 걸려 입술이 마른다. 창이(蒼耳)와 함께 먹으면 안되니, 이를 먹으면 졸심통(卒心痛)에 걸린다. 이렇데 되면 급히 쌀이 태워 재를 만들어 꿀물과 함께 먹는다. 그렇지 않으면 즉사한다. 말고기 와도 함께 먹도록 해서는 안되니, 고질에 걸린다.《嘉》

淮泗之間米多. 京都、襄州土粳米亦香、堅實. 又, 諸處雖多, 但充飢而已.《證》

회수(淮水)와 사수(泗水) 사이의 지역은 쌀이 많이 난다. 경도(京都)·양주(襄州) 지역의 멥쌀도 향기롭고 견실하다. 또, 멥쌀이 나는 다른 지역도 많지만 배고픔을 채우데 불과할 뿐이다.《證》

性寒. 擁諸經絡氣, 使人四肢不收, 昏昏饒睡, 發風動氣, 不可多食.《心脞》

성질이 차다. 모든 경락의 기운을 막히게 하여 사지를 가누지 못하고 어지러워  
잠을 많이 자게 하며 풍을 일으키니 많이 먹으면 안된다.《心脞》

#### 靑梁米 | 청량미, 생동쌀

以純苦酒一斗漬之，三日出，百蒸百曝，好裹藏之。遠行一餐，十日不飢。重餐，四百  
九十日不飢。《嘉》

순고주(純苦酒) 1말에 담가 3일 후에 꺼내어 100번 찌고 100번 볶에 말려 잘  
싸서 보관한다. 먼 길을 갈 때 한 번 먹으면 열흘동안 배고프지 않고, 거듭 먹으  
면 490일동안 배고프지 않게 된다.《嘉》

又方，以米一斗，赤石脂三斤，合以水漬之，令足相淹。置于暖處二三日。上靑白衣，  
搗爲丸，如李大。日服三丸，不飢。《嘉》

또 다른 처방. 쌀 1말, 적석지(赤石脂) 3근을 물에 충분히 담그고, 따뜻한 곳에  
2-3일 둔다. 물 위에 청백의(靑白衣)가 생기면 쌀을 찢어 이대(李大)로 환을 만  
들어 하늘어 9환을 먹으면 배고프지 않는다.《嘉》

謹按：《靈寶五符經》中，白鮮米九蒸九曝，作辟穀糧。此文用靑梁米，未見有別出處。  
其米微寒，常作飯食之。澁于黃，如白米，體性相似。《嘉》

삼가 살핀다: 《영보오부경(靈寶五符經)》에, 백선미(白鮮米)를 구증구포하여  
벽곡량(辟穀糧)을 만든다고 하였다. 이 글은 청량미(靑梁米)를 가리키는 것으  
로 다른 곳에서는 보이지 않는다. 이 쌀은 성질이 조금 차서 항상 밥으로 지어  
먹는다. 맛은 황량미보다 거칠고, 백량미와 같으며 형상과 성질도 비슷하다.  
《嘉》

#### 白梁米 | 백량미, 흰 양미

患胃虛并嘔吐食及水者，用米汁二合，生薑汁一合，和服之。《心·嘉》

위가 허약하고 밥과 물을 토하는 사람은 쌀즙 2홉, 생강즙 1홉을 섞어서 먹는다.《心·嘉》

性微寒. 除胸膈中客熱, 移易五臟氣, 續筋骨. 此北人長食者是, 亦堪作粉.《心·嘉》

성질이 약간 차다. 흉중의 객열을 없애고 오장의 기를 바꾸며 근골을 이어붙인다. 북방사람들이 오래 먹는 것이 이것이며, 또한 가루로도 먹는다.《心·嘉》

### 黍米〔寒〕| 서미〔성질이 차다〕기장쌀

患鼈瘕者, 以新熟赤黍米, 淘取泔汁, 生服一升, 不過三兩度愈.《嘉》

별가(鼈瘕)를 앓는 사람은 새로 찐은 적서미(赤黍米)의 즙을 내어 생으로 1되를 마시면, 3번을 넘지 않고 낫는다.《嘉》

謹按: 性寒. 有少毒, 不堪久服, 昏五臟, 令人好睡. 仙家重此, 作酒最勝餘米.《嘉》

삼가 살핀다: 성질이 차다. 독이 조금 있어 오래 먹으면 안 된다. 오장을 혼미하게 하여 잠을 많이 자게 한다. 선가에서는 이를 중시하니, 술을 빚을 때 쌀 중에서 가장 좋다.《嘉》

又, 燒爲灰, 和油塗杖瘡, 不作瘰, 止痛.《嘉》

또, 태운 재를 기름에 섞어 장창(杖瘡)에 바르면 흉터를 남기지 않고 통증이 멎는다.《嘉》

不得與小兒食之, 令兒不能行. 若與小猫、犬食之, 其脚便蹇曲, 行不正. 緩人筋骨, 絕血脈.《心·嘉》

소아에게 먹도록 주면 안되니, 소아가 걷지 못한다. 고양이나 개에게 준다면 다리가 굽어 똑바로 걷지 못한다. 사람의 근골을 느슨하게 하고 혈맥을 끊는다.《心·嘉》

合葵菜食之, 成痼疾. 于黍米中藏乾脯通. 《食禁》云: 牛肉不得和黍米、白酒食之, 必生寸白蟲. 《證》

아욱과 함께 먹으면 고질을 일으킨다. 말린 육포를 기장쌀 안에 보관하면 좋다. 《식금(食禁)》에서, “쇠고기는 기장쌀·백주(白酒)와 함께 먹으면 안되니, 반드시 기생충이 생길 것이다.”라고 했다. 《證》

黍之莖穗: 人家用作提拂, 以將掃地. 食苦瓠毒, 煮汁飲之即止. 《證》

기장쌀의 줄기와 이삭: 인가에서는 이것을 빗자루로 만들어 땅을 쓴다. 쓴 박독을 먹으면 기장쌀을 끓인 즙을 마시면 해독된다. 《證》

又, 破提掃煮取汁, 浴之去浮腫. 《證》

또, 빗자루를 풀어 즙을 내어 목욕하면 부종(浮腫)이 낫는다. 《證》

又, 和小豆煮汁, 服之下小便. 《證》

또, 소두(小豆)와 함께 끓인 즙을 마시면 소변이 잘 나온다. 《證》

## 稷 | 직, 찰지지 않은 기장쌀

益氣, 治諸熱, 補不足. 《心·嘉》

기를 보하고 온갖 열을 치료하며 부족한 것을 보한다. 《心·嘉》

山東多食. 服丹石人發熱, 食之熱消也. 發三十六種冷病氣. 八穀之中, 最爲下苗. 黍乃作酒, 此乃作飯, 用之殊途. 《嘉》

산둥(山東)에서 많이 먹는다. 단석(丹石)을 먹으면 열이 나는데, 이것을 먹어 열을 내린다. 36종의 냉병을 일으킨다. 8곡 중 가장 아랫니다. 서(黍)로는 술을 집고, 이것으로는 밥을 지으니, 용도가 다르다. 《嘉》

不與瓠子同食, 令冷病發. 發即黍釀汁, 飲之即瘥. 《嘉》

박과 함께 먹어서는 안되는, 냉병을 일으킨다. 냉병이 나면 서(黍)를 발효시킨 즙을 마시면 낫는다.《嘉》

#### 小麥〔平〕| 소맥〔성질이 평하다〕 밀

養肝氣, 煮飲服之良. 服之止渴.《嘉·證》

간기를 기르며, 달여서 미음으로 먹으면 좋다. 먹으면 갈증이 멎는다.《嘉·證》

又云: 麵有熱毒者, 爲多是陳麩之色.《嘉·證》

또, 밀가루에 열독이 있는 것은 대부분 오래되어 색이 바랜 것이다.《嘉·證》

又, 爲磨中石末在內, 所以有毒, 但杵食之即良.《證》

또, 가는 도중 돌가루가 섞여서 독이 있게 되니, 절구로 찧어 먹는 것이 좋다.  
《證》

又宜作粉食之, 補中益氣, 和五臟, 調經絡, 續氣脈.《嘉·證》

또, 가루를 내어 먹는 것이 좋으니, 중기를 보하고 오장을 조화롭게 하며 경락을 고르게 하고 기맥을 이어준다.《嘉·證》

又, 炒粉一合, 和服斷下痢.《嘉》

또, 볶은 가루 1홉을 먹으면 이질을 멎게 한다.《嘉》

又, 性主傷折, 和醋蒸之, 裹所傷處便定. 重者, 再蒸裹之, 甚良.《嘉》

또, 골절상 입은 데 주로 쓰인다. 식초와 함께 찐 후 상처를 싸면 고정된다. 증한 것은 다시 찢어서 싸면, 매우 좋다.《嘉》

#### 大麥 | 대맥, 보리

久食之, 頭髮不白. 和鍼沙、沒石子等染髮黑色.《嘉》

오래 먹으면 머리카락이 희어지지 않는다. 침사(鍼沙)·몰석자(沒石子) 등과 같이 쓰면 머리카락을 검게 물들인다.《嘉》

暴食之, 令脚弱<sup>11</sup>, 爲<sup>12</sup>腰腎間氣故也. 久服即好, 甚宜人.《心·嘉》

갑자기 많이 먹으면 다리가 조금 약해지는 것 같은데 기를 내려주고 허리와 신(腎) 사이의 기 때문이다. 오래 먹으면 좋고 사람에게 잘 맞는다.《心·嘉》

熟即益人, 帶生即冷, 損人.《嘉》

익히면 몸에 좋고, 생 것으로 먹으면 냉하여 몸을 손상시킨다.《嘉》

## 麴 | 국, 누룩

味甘, 大暖. 療臟腑中風氣, 調中下氣, 開胃消宿食. 主癰亂, 心膈氣, 痰逆. 除煩, 破癥結及補虛, 去冷氣, 除腸胃中塞、不下食. 令人有顏色. 六月作者良. 陳久者入藥. 用之當炒令香.《嘉補》

맛이 달고 성질이 아주 따뜻하다. 장부(臟腑)의 풍기를 치료하고 중을 고르게 하며 기를 내리고 입맛을 돋우며 숙식(宿食)을 없앤다. 광란과 심격의 사기, 담이 가름으로 치오르는 것을 주로 치료한다. 답답한 것을 없애고 징결을 깨뜨리며 허를 보하고 냉기를 제거한다. 장위(腸胃)의 막힌 것과 음식을 내리지 못하는 것을 치료한다. 안색을 좋게 한다. 6월에 만든 것이 좋다. 오래 묵은 것은 약으로 쓰며 사용할 때 볶아서 향이 나게 해서 쓴다.《嘉補》

六畜食米脹欲死者, 煮麴汁灌之, 立消. 落胎, 并下鬼胎.《嘉補》

육축(六畜, 말·소·양·닭·개·돼지)이 쌀을 먹고 창만하여 죽으려고 할 때 누룩을 끓인 즙을 마시게 하면 곧 낫는다. 낙태했을 때 귀태(鬼胎)를 없앨 수 있다.《嘉補》

又, 神麴, 使, 無毒. 能化水穀, 宿食, 症氣. 健脾暖胃.《嘉補》

또, 신국을 약으로 쓸 때 독이 없다. 곡식과 숙식(宿食), 체기를 소화시키고 비(脾)를 튼튼하게 하고 위를 따뜻하게 한다.《嘉補》

#### 蕎麥〔寒〕| 교맥〔성질이 차다〕 메밀

難消, 動熱風. 不宜多食.《心》

소화시키기 어렵고 열풍을 동하게 하여 많이 먹어서는 안된다.《心》

雖動諸病, 猶壓丹石. 能練五臟滓穢, 續精神. 其葉可煮作菜食, 甚利耳目, 下氣. 其<sup>13</sup> 俛<sup>13</sup> 爲灰, 洗六畜瘡疥及馬蹄, 至神.《心脞》

비록 온갖 병을 생기게 하지만, 단석(丹石)을 누를 수 있다. 오장의 더러운 찌꺼기를 없애고 정신을 좋게 한다. 잎은 삶아 나물로 무쳐 먹으며 눈과 귀를 잘 통하게 하고 기를 내린다. 줄기를 태운 잿물로 육축(六畜)으로 생긴 창과 말발굽에 채여 생긴 병을 씻어내는 데 매우 신호하다.《心脞》

#### • (蕎麥)<sup>(蕎麥)</sup> | (교맥)

味甘平, 寒, 無毒. 實腸胃, 益氣力, 久食動風, 令人頭眩. 和猪肉食之, 患熱風, 脫人眉鬚. 雖動諸病, 猶挫丹石. 能儼五臟滓穢, 續精神. 作飯與丹石人食之, 良. 其飯法: 可蒸使氣饒, 于烈日中曝, 令口開. 使舂取人作飯. 葉作茹食之, 下氣, 利耳目. 多食即微泄. 燒其穰作灰, 淋洗六畜瘡, 并驢馬蹄.《嘉補》

맛이 달고 성질이 차며 독이 없다. 장위(腸胃)를 실하게 하고 기력을 보익한다. 오래 먹으면 풍을 동하게 하고 어지럽게 한다. 돼지고기와 함께 먹으면 열풍을 일으키고 눈썹을 빠지게 한다. 비록 온갖 병을 생기게 하지만, 단석(丹石)을 누를 수 있다. 오장의 더러운 찌꺼기를 없애고 정신을 좋게 한다. 밥을 지어 단석(丹石)을 먹는 사람에게 먹이면 좋다. 밥 짓는 법: 찌서 뜸들이고 뜨거운 태양에 말려 입이 벌어지게 한다. 절구질하여 밥을 짓는다. 잎은 나물로 무쳐 먹는

다. 기를 내리고 눈과 귀를 잘 통하게 한다. 많이 먹으면 설사가 조금 난다. 줄  
기를 태운 재는 육축(六畜)으로 생긴 창과 나귀나 말발굽에 채여 생긴 병을 씻  
는다.《嘉補》

藹豆<sup>15</sup>〔微寒〕| 편두〔성질이 조금 차다〕

主嘔逆, 久食頭不白. 患冷氣人勿食.《證》

구역질에 주로 쓰고 오래 먹으면 머리가 희어지지 않는다. 냉기가 있는 사람은  
먹으면 안된다.《證》

療癰亂吐痢不止, 末和醋服之, 下氣.《嘉》

곽란과 구토, 설사가 멎지 않을 때 주로 쓴다. 가루를 식초와 섞어 먹으면 기를  
내린다.《嘉》

其葉治瘕, 和醋煮. 理轉筋, 葉汁醋服效.《證》

잎은 하(瘕)를 치료하는데 식초와 함께 달인다. 근육을 잘 돌게 하고 잎은 식초  
와 함께 달여 먹으면 효험이 있다.《證》

又, 吐痢後轉筋, 生搗葉一把, 以少酢浸, 取汁服之, 立瘥.《嘉》

또, 구토와 설사 후 근육을 잘 돌게 한다. 잎 한 줌을 생으로 찢어 식초에 담가  
즙을 내어 먹으면 곧 낫는다.《嘉》

其豆如綠豆, 餅食亦可.《嘉》

열매는 녹두와 비슷하고 떡으로 만들어 먹어도 좋다.《嘉》

豉 | 두시



能治久盜汗患者, 以二升微炒令香, 清酒三升漬. 滿三日取汁, 冷暖任人服之, 不差, 更作三兩劑即止.《嘉》

오래도록 도한(盜汗)을 앓은 사람을 치료한다. 2되를 향이 나도록 조금 볶아 청주 3되에 담근다. 3일 후 즙을 내어 차거나 따뜻하게 먹인다. 낮지 않으면 2-3번 만들어 먹으면 낫는다.《嘉》

陝府鼓汁甚勝于常鼓. 以大豆爲黃蒸, 每一斗加鹽四升, 椒四兩, 春三日, 夏二日, 冬五日即成. 半熟, 加生薑五兩, 既潔且精, 勝埋于馬糞中. 黃蒸, 以好鼓心代之.《證》

섬서의 두시즙은 일반적인 두시즙보다 좋다. 대두를 누렇게 찌는데, 1말에 소금 4되, 산초 4냥을 넣는데, 봄에는 3일, 여름에는 3일, 겨울에는 5일이면 된다. 반쯤 익으면 생강 5냥을 넣는데, 청결하고 정한 것이 말뚝 속에 넣어서 만든 것보다 좋다. 황증은 좋은 두심으로 대체할 수 있다.《證》

## 綠豆<sup>16</sup>〔平〕| 녹두〔平〕

諸食法, 作餅炙食之佳.《嘉》

먹는 방법이 여러 가지인데 떡으로 만들어 먹는 것이 좋다.《嘉》

謹按: 補益, 和五臟, 安精神, 行十二經脈. 此最爲良. 今人食, 皆撻去皮, 即有少擁氣. 若愈病, 須和皮, 故不可去.《嘉》

삼가 살핀다: 보익하고 오장을 고르게 하며 정신을 안정시키고 12경맥을 돌게 하는데, 이것이 가장 좋다. 지금 사람들은 막대기로 쳐서 껍질을 벗기는데 옹기가 조금 생긴다. 병을 낫게 한다면 껍질이 있어야 하니 제거하면 안된다.《嘉》

又, 研汁煮飲服之, 治消渴.《嘉》

또, 간 즙을 달여 먹으면 소갈을 치료한다.《嘉》

又, 去浮風, 益氣力, 潤皮肉. 可長食之.《嘉》

또, 부풍(浮風)을 없애고 기력을 보익하며 피부와 살을 윤택하게 한다. 오래 먹을 수 있다.《嘉》

## 白豆 | 백두

平, 無毒. 補五臟, 益中, 助十二經脈, 調中, 暖腸胃. 葉: 利五臟, 下氣. 嫩者可作菜食. 生食之亦妙, 可常食.《嘉補》

성질이 평하고 독이 없다. 오장을 보하고 중을 보익하며 12경맥을 잘 돌게 한다. 중을 고르게 하고 비위(腸胃)를 따뜻하게 한다. 잎: 오장을 잘 돌게 하고 기를 내린다. 어린 잎은 나물로 먹을 수 있다. 생식해도 좋고, 늘 먹을 수 있다.《嘉補》

## 醋<sup>17</sup> | 식초

多食損人胃. 消諸毒氣, 煞邪毒. 能治婦人產後血氣運: 取美清醋, 熱煎, 稍稍含之即愈.《心·嘉》

많이 먹으면 위를 손상시킨다. 온갖 독기를 없애도 사독(邪毒)을 제거한다. 여자가 산후에 혈기가 도는 것을 치료한다. 좋은 식초를 뜨겁게 달여 조금씩 먹으면 낫는다.《心·嘉》

又, 人口有瘡, 以黃蘗皮醋漬, 含之即愈.《嘉》

또, 입에 창이 생기면 황얼피를 식초에 담가 머금으면 낫는다.《嘉》

又, 牛馬疫病, 和灌之.《嘉》

또, 소와 말의 역병에 부어준다.《嘉》

服諸藥, 不可多食. 不可與蛤肉同食, 相反.《嘉》

온갖 약을 먹을 때 많이 먹어서는 안된다. 조갯살과 함께 먹으면 상반이 일어난다.《嘉》

又, 江外人多爲米醋, 北人多爲糟醋. 發諸藥, 不可同食.《嘉》

또, 강남 사람들은 쌀식초를 많이 먹고, 북방 사람들은 지게미 식초를 많이 먹는다. 온갖 약을 먹을 때 함께 먹으면 안된다.《嘉》

研青木香服之<sup>18</sup>, 止卒心痛、血氣等.《心·嘉》

청목향(青木香)과 함께 먹으면 졸심통(卒心痛)을 멎게 하고 혈기를 통하게 한다.《心·嘉》

又, 大黃涂腫, 米醋飛丹用之.《嘉》

또, 독으로 부은 데에 바를 때 대황(大黃) 쌀식초를 쓴다.《嘉》

治瘕癖, 醋煎大黃, 生者甚效.《證》

헌벽(瘕癖)을 치료할 때 식초에 대황(大黃)을 달이며 생것이 매우 좋다.《證》

用米醋佳, 小麥醋不及. 糟多妨忌. 大麥醋, 微寒. 餘如小麥<sup>19</sup>也.《證》

쌀식초가 가장 좋아 소맥 식초가 미치지 못한다. 지게미는 금하는 것이 많다. 대맥 식초는 성질이 조금 차다. 나머지는 소맥 식초만 못하다.《證》

氣滯風壅, 手臂、脚膝痛: 炒醋糟裹之, 三兩易, 當差. 人食多, 損腰肌臟.《證》

기가 막히고 풍옹이 있으며 팔과 다리, 무릎 통증이 있을 때: 식초 지게미를 볶아 싸매어 2-3번 바꾸면 낫는다. 많이 먹으면 허리와 장부를 손상시킨다.《證》

糯米〔寒〕| 찹쌀〔성질이 차다〕

使人多睡. 發風, 動氣, 不可多食.《嘉》

잠이 잘 오게 한다. 풍을 일으키고 기를 동하게 하여 많이 먹으면 안된다.《嘉》

又, 癰亂後吐逆不止. 清水研一碗, 飲之即止.《嘉》

또, 곱란 후 토하는 것이 멎지 않을 때 맑은 물 1사발에 갈아 마시면 낫는다.

《嘉》

## 醬 | 간장

主火毒, 殺百藥. 發小兒無辜.《證》

화독(火毒)을 주로 치료하고 각종 약독을 죽인다. 소아의 무고(無辜)를 일으킨다.《證》

小麥醬: 不如豆.《證》

소맥장: 콩만 못하다.《證》

又, 榆仁醬: 亦辛美, 殺諸蟲, 利大小便, 心腹惡氣. 不宜多食.《證》

또, 유인장(榆仁醬): 맵고 맛있으며 모든 기생충을 죽이며 대소변을 잘 통하게 하고 심복의 악기를 제거한다. 많이 먹으면 안된다.《證》

又, 蕪荑醬: 功力强于榆仁醬. 多食落髮.《證》

또, 무이장(蕪荑醬): 효능이 유인장(榆仁醬)보다 강하다. 많이 먹으면 모발이 빠진다.《證》

獐、雉、兔、及鱧魚醬, 皆不可多食. 爲陳久故也.《證》

노루·꿩·토끼·가물치 장은 모두 많이 먹으면 안되니, 오래 묵었기 때문이다.《證》

## 葵<sup>20</sup>(冷) | 규(동규) (성질이 차다) 아욱

主疔瘡生身上、汁黃者: 可取根作灰, 和猪脂涂之.《嘉》

감창(疔瘡)이 몸에 나 누런 진물이 날 때 치료한다: 뿌리를 태운 재를 돼지 기름과 섞어 바른다.《嘉》

其性冷, 若熱食之, 亦令人熱悶. 甚動風氣. 久服丹石人時吃一頓, 佳也.《心·嘉》

성질이 냉하여 뜨겁게 먹으면 사람을 열이 나게하고 답답하게 한다. 풍기를 잘 일으킨다. 단석(丹石)을 오래 먹은 사람이 단번에 먹으면 좋다.《心·嘉》

冬月, 葵菹汁. 服丹石人發動, 舌乾咳嗽, 每食後飲一盞, 便臥少時.《嘉》

겨울에 아욱을 담근 즙. 단석(丹石)을 먹는 사람이 혀가 마르고 기침이 날 때 식후 1잔을 먹고 잠시 누워있는다.《嘉》

其子, 患瘡者吞一粒, 便作頭.《嘉》

씨앗. 창을 앓는 사람이 1알을 삼키면 아문다.《嘉》

主患腫未得頭破者, 三日後, 取葵子二百粒, 吞之, 當日瘡頭開.《證》

부은 것이 아직 터지지 않았을 때, 3일 후 아욱 씨 200알을 삼키면 바로 그날 창이 터진다.《證》

女人產時, 可煮, 頓服之佳. 若生時困悶, 以子一合, 水二升, 煮取半升, 去滓頓服之, 少時便產.《嘉》<sup>21</sup>

여자가 아이를 낳을 때 달여서 단번에 먹으면 좋다. 낳을 때 어지럽고 답답하면 씨앗 1홉에 물 2되를 0.5되 될 때까지 달여 찌꺼기를 제거한 후 단번에 먹으면 잠시 후 해산한다.《嘉》(또, 난산일 때 1홉을 찌어 물 2되를 0.5되 될 때까지 달여 찌꺼기를 제거한 후 단번에 먹으면 소변과 아이가 나온다. 절대 유의하여 측간에 가면 안된다. 옛날 어떤 사람이 측간에서 아이를 낳았다.)《證》

又, 細剉<sup>22</sup>, 以水煎服一盞食之, 能滑小腸.《證》

또, 싹을 잘게 썰어 물에 달여 1잔을 먹으면 소장을 매끄럽게 한다.《證》

女人產時<sup>23</sup>, 煮一頓食, 令兒易生.《證》

앞: 여자가 아이를 낳을 때 달여 단번에 먹으면 아이가 나온다.《證》

天行病後<sup>24</sup>, 食一頓, 便失目.《證》

뿌리: 천행병(天行病) 후에 한 번 먹으면 실명한다.《證》

吞錢不出, 煮汁<sup>25</sup>, 冷飲之, 卽出.《證》

동전을 삼켜 나오지 않을 때, 뿌리를 달인 즙을 차게 해서 마시면 나온다.《證》

無蒜勿食. 四季月食生葵, 令飲食不消化, 發宿疾.《證》

마늘이 없으면 먹지 않는다. 4월에 난 아욱은 음식을 소화시키지 못하고, 속질을 일으킨다.《證》

又, 霜葵生食, 動五種留飲. 黃葵尤忌.《證》

또, 서리 맞은 아욱을 생것으로 먹으면 5종의 유음(留飲)을 일으킨다. 황규는 더욱 금한다.《證》

## 莧<sup>26</sup> | 현(현재) 비름

補氣, 除熱. 其子明目. 九月霜後采之.《嘉》

기를 보하고 열을 제거한다. 씨앗은 눈을 밝게 한다. 9월에 서리내린 후 따다. 《嘉》

葉: 食亦動氣, 令人煩悶, 冷中損腹.《嘉·證》

앞: 먹으면 기를 발동시켜 사람을 답답하게 하고 중을 냉하게 하고 보를 손상시킨다.《嘉·證》

不可與鼈肉同食, 生鼈症. 又取鼈甲如豆片大者, 以莧菜封裹之, 置于土坑內, 上以土蓋之, 一宿盡變成鼈兒也.《證》

자라 고기와 함께 먹으면 안되니, 별증(鰓症)이 생긴다. 또, 두편대의 자라 껍데기를 비름으로 싸서 구덩이에 넣고 흙으로 덮는다. 하룻밤 지나면 자라로 변한다.《證》

又, 五月五日采莧菜和馬齒莧爲末, 等分. 調與妊娠, 服之易產.《證》

또, 5월 5일에 뜬 비름을 쇠비름과 함께 가루 내어 같은 양을 임신한 사람에게 먹이면 아이를 쉽게 낳는다.《證》

### 胡荽〔平〕| 호유〔성질이 평하다〕 고수

利五臟, 補筋脈. 主消穀能食. 若食多, 則令人多忘.《心·證》

오장을 잘 통하게 하고 근맥을 보한다. 곡식을 소화시킨다. 많이 먹으면 잘 잊어버리게 된다.《心·證》

又, 食着諸毒肉, 吐、下血不止, 頓瘡黃者: 取淨胡荽子一升, 煮使腹破, 取汁停冷, 服半升, 一日一夜二服即止.《證》

또, 각종 고기를 먹고 식중독이 걸려 토하고 하혈이 멎지 않아 두창이 생겼을 때: 고수 1되를 달인 즙을 식혀 0.5되를 먹는데, 밤낮으로 2번 먹으면 낫는다.《證》

又, 狐臭鶴齒病人不可食, 疾更加. 久冷人食之, 脚弱. 患氣, 彌不得食.《證》

또, 호취학치병(狐臭鶴齒病)에 걸린 사람은 먹으면 안되니 병이 더 심해진다. 냉한 사람이 먹으면 다리가 약해진다. 기가 약한 사람은 먹으면 안된다.《證》

又, 不得與斜蒿同食. 食之令人汗臭, 難差.《證》

또, 사호(斜蒿)와 함께 먹으면 안된다. 먹으면 한취(汗臭)가 생겨 낫기 어렵다.《證》

不得久食, 此是薰菜, 損人精神.《證》

오래 먹으면 안되니, 이것은 매운 채소이기 때문에 사람의 정신을 상하게 한다.《證》

秋冬擣子, 醋煮熨腸頭出, 甚效.《證》

가을과 겨울에 씨앗을 찢어 식초에 달여 배에 뜸을 뜨면 창진을 내뿜게 하는데 매우 좋다.《證》

可和生菜食, 治腸風. 熱餅裹食甚良.《證》

생으로 나물을 해 먹으면 장풍(腸風)을 치료한다. 뜨거운 떡에 싸서 먹으면 매우 좋다.《證》

利五臟不足, 不可多食, 損神.《心脞》

오장을 다스리고 부족한 것을 보하나, 많이 먹으면 정신을 손상시킨다.《心脞》

- (胡荽)(胡荽) | (호유)

味辛溫一云微寒, 微毒. 消穀, 治五臟, 補不足. 利大小腸, 通小腹氣, 拔四肢熱, 止頭痛, 療沙疹, 豌豆瘡不出, 作酒飲之立出. 通心竅, 久食令人多忘. 發腋臭、脚氣.《嘉補》

맛이 맵고 성질이 따뜻하고(성질이 평하다고 한다), 독이 약간 있다. 곡식을 소화시키고 오장을 치료하고 부족한 것을 보한다. 대소장을 이롭게 하고 소장의 기를 통하게 한다. 사지의 열을 없애고 두통을 멎게 하며 사진을 치료한다. 완두창이 나지 않을 때 술로 만들어 부으면 나온다. 심규를 통하게 하고, 많이 먹으면 잘 잊어버리고 겨드랑에서 냄새가 나며 각기에 걸린다.《嘉補》

根: 發瘡疾.《嘉補》

뿌리: 고질을 일으킨다.《嘉補》

子: 主小兒禿瘡, 油煎敷之. 亦主蠱、五痔及食肉中毒下血: 煮, 冷取汁服. 并州人呼爲“香荽”. 入藥炒用.《嘉補》



씨앗: 소아의 독창(禿瘡)에 기름으로 달여 바른다. 오치(五痔)와 고기를 먹고 생긴 식중독으로 하혈하는 것을 치료한다. 달인 즙을 차게 먹는다. 북쪽 사람들은 ‘향유(香菱)’라고 부른다. 약에 넣을 때 볶아서 쓴다.

### 邪蒿 | 사호

味辛, 溫、平, 無毒. 似青蒿細軟. 主胸膈中臭爛惡邪氣. 利腸胃, 通血脈, 續不足氣. 生食微動風氣, 作羹食良. 不與胡荽同食, 令人汗臭氣.《嘉補》

맛이 시고 성질이 따뜻하고 평하며 독이 없다. 청호(靑蒿)와 비슷하여 가늘고 부드럽다. 흥격의 냄새나고 사기를 주로 없앤다. 장위(腸胃)를 이롭게 하고 혈액을 통하게 하며 부족한 기를 잇는다. 생으로 먹으면 약간 풍기를 발동시킨다. 고수와 함께 먹으면 안된, 땀이 나고 냄새를 나게 한다.《嘉補》

### 同蒿〔平〕| 동호〔성질이 평하다〕

主安心氣, 養脾胃, 消水飲. 又, 動風氣, 熏人心, 令人氣滿, 不可多食.《嘉補》

심기를 편안하게 하고 비위(脾胃)를 보양하도 수음(水飲)을 없앤다. 또, 풍기를 동하고 가슴을 뛰게 하며 기를 충만시켜 많이 먹으면 안된다.《嘉補》

### 羅勒 | 나룩

味辛, 溫, 微毒. 調中消食, 去惡氣, 消水氣, 宜生食. 又, 療齒根爛瘡, 爲灰用甚良. 不可過多食, 壅關節, 澁榮衛, 令血脈不行. 又, 動風發脚氣. 患嗽, 取汁服半合, 定. 冬月用乾者煮之.《嘉補》

맛이 맵고 성질이 따뜻하며 독이 약간 있다. 중초를 조화롭게 하고 소화를 시키며 악기를 제거하고 수기(水氣)를 없앤다. 생것으로 먹을 수 있다. 또, 치아 뿌리가 썩은 것을 치료할 때 재를 만들어 쓰면 아주 좋다. 많이 먹으면 안되니,

관절을 막고 영위(榮衛)를 걸끄럽게 한다. 또, 풍을 일으켜 각기를 생기게 한다. 헛구역질을 할 때 즙을 내어 0.5홉을 먹으면 안정된다. 겨울에는 말린 것을 달여서 쓴다.《嘉補》

子: 主目翳及物入目, 三五顆致目中, 少頃當濕脹, 與物俱出. 又, 療風赤眇淚.《嘉補》

씨앗: 예막 및 눈에 티가 들어가 나오지 않는 데 주로 쓴다. 3~5알을 눈에 넣으면 잠시 후에 씨가 눈물에 젖으면서 불어나 티와 함께 나온다. 또, 풍적으로 눈물이 많이 나오는 것을 치료한다.《嘉補》

根: 主小兒黃爛瘡, 燒灰敷之佳. 北人呼爲“蘭香”, 爲石勒諱也.《嘉補》

뿌리: 소아의 황란창(黃爛瘡)에 주로 쓴다. 태운 재를 바르면 좋다. 북쪽 지방에서는 난향(蘭香)이라고 하는데, 후조의 왕 석륵의 이름이기 때문이다.

#### 石胡荽〔寒〕| 석호유〔성질이 차다〕

無毒. 通鼻氣, 利九竅, 吐風痰, 不任食. 亦去翳, 熟按內鼻中, 翳自落. 俗名“鵝不食草”.《嘉補》

독이 없다. 비기(鼻氣)를 통하게 하고 구구(九竅)를 이롭게 하며 토풍담(吐風痰)이 있을 때 먹으면 안된다. 예막을 없을 때 익은 것을 주물러 코안에 넣으면 예막이 절로 떨어진다. 세속에서는 ‘아불식초(鵝不食草)’라고 한다.《嘉補》

#### 蔓菁<sup>28</sup>〔溫〕| 만청(무청)〔성질이 따뜻하다〕 순무

消食, 下氣, 治黃疸, 利小便. 根主消渴, 治熱毒風腫. 食, 令人氣脹滿.《嘉·證》

음식을 소화시키고 기를 내리며 황달을 치료하고 소변이 잘 나오게 한다. 뿌리는 소갈에 주로 쓰고 열독과 풍종을 치료한다. 먹으면 배를 불러 오르게 한다.《嘉·證》

其子: 九蒸九曝, 搗爲粉, 服之長生. 壓油, 塗頭, 能變蒜髮.《嘉》

씨앗: 구증구포하여 찢어 가루 내어 먹으면 장생한다. 눌러서 기름을 짜내어 머리에 바르면 산발(蒜髮)을 검게 한다.《嘉》

又, 研子入面脂, 極去皺.《嘉》

또, 씨를 갈아 얼굴에 바르면 주름이 잘 없어진다.《嘉》

又, 搗子, 水和服, 治熱黃、結實不通, 少頃當瀉一切惡物, 沙石草發并出. 又利小便. 《嘉》

또, 씨를 찢어 물과 함께 먹으면 열황과 기가 멎쳐 통하지 않는 것을 치료하니, 잠시 후 온갖 악물을 쏟아내고 사석초도 함께 나온다. 또, 소변을 잘 나오게 한다.《嘉》

又, 女子妒乳腫, 取其根生搗後, 和鹽醋漿水煮, 取汁洗之, 五、六度瘥. 又搗和雞子白封之, 亦妙.《嘉》

또, 여자가 유종(乳腫)이 있을 때 뿌리를 생으로 찢은 후 소금·식초·간장고 함께 달여 즙으로 씻는다. 5-6번 씻으면 낫는다. 또, 찢어 달걀 흰자와 함께 봉해도 신묘하다.《嘉》

冬瓜〔寒〕| 동과〔성질이 차다〕동아

上主治小腹水鼓脹.《卷》

배가 불러 오르는 것을 주로 치료한다.《卷》

又, 利小便, 止消渴.《卷》

또, 소변이 자라 나오게 하고 소갈을 멎게 한다.《卷》

又, 其子: 主益氣耐老, 除心胸氣滿, 消痰止煩.《卷·嘉·證》

또, 씨앗: 기를 보하고 늙는 것을 막으며 심격의 기가 충만한 것을 제거하고 담을 없애며 번열을 제거한다.《卷·嘉·證》

又, 冬瓜子七升, 絹袋盛, 投三沸湯中, 須臾, 曝乾, 又內湯中, 如此三度乃止. 曝乾. 與清苦酒浸之一宿, 曝乾爲末, 服之方寸匕, 日二服, 令人肥悅.《卷·嘉·證》

또, 동과 씨앗 7되를 명주 자루에 담아 세 번 끓인 뒤 햇빛에 말린다. 또 끓는 물에 넣어 이와 같이 3번 한다. 햇빛에 말려 청고주(淸苦酒)에 하룻밤 담가 햇빛에 말린 후 가루 내어 방촌만큼 하루에 2번 먹으면 살이 찐다.《卷·嘉·證》

又, 明目, 延年不老.《卷·嘉》

또, 눈을 밝게 하고 수명을 늘이며 늙지 않게 한다.《卷·嘉》

案經: 壓丹石, 去頭面熱風.《卷·心腦·嘉》

삼가 살핀다: 단석(丹石)을 누르고 머리의 열풍을 제거한다.《卷·心腦·嘉》

又, 熱發者服之良. 患冷人勿食之, 令人益瘦.《卷·嘉》

또, 열아 났을 때 먹으면 좋다. 냉한 사람은 먹으면 안되지, 더 마르게 된다.《卷·嘉》

取冬瓜一顆, 和桐葉與猪食之. 一冬更不食諸物,<sup>29</sup>, 其猪肥長三、四倍矣.《卷·證》

동과 1알을 오동잎과 함께 돼지에게 먹인다. 겨울동안 다른 것을 먹이지 않아도 배고프지 않고 그 돼지는 살이 다른 때보다 3-4배 찐다.《卷·證》

又, 煮食之, 能鍊五臟精細. 欲得肥者, 勿食之, 爲下氣. 欲瘦小輕健者, 食之甚健人.《卷·證》

또, 달여 먹으면 오장을 정하게 단련시킨다. 살이 찌고자 하는 사람은 먹으면 안되니 기를 내린다. 마르고 건강한 사람이 먹으면 더 건강해진다.《卷·證》

又, 冬瓜人三升, 退去皮殼, 爲丸<sup>30</sup>. 空腹及食後各服廿丸, 令人面滑靜如玉. 可入面脂中用.《卷·嘉》

또, 동과 씨앗 3-5되를 껍질을 제거하고 찢어 환을 만든다. 공복 및 식후에 각 20알을 먹으면 얼굴이 매끄럽고 옥같이 고와진다. 얼굴에 발라도 좋다.《卷·嘉》

## 濮瓜 | 복과

孟詵說: 肺熱消渴, 取濮瓜去皮, 每食後嚼吃三二兩, 五七度良.《證》

맹선(孟詵)이 말했다. 폐열과 소갈에 복과의 껍질을 벗겨 식후에 2-3냥을 씹어 먹는다. 5-7번 하면 좋다.《證》

## 甜瓜〔寒〕| 침과〔성질이 차다〕참외

上止渴, 除煩熱<sup>31</sup>. 多食令人陰下痒濕, 生瘡.《卷·證》

갈증을 없애고 기를 보익하며 번열을 없앤다. 많이 먹으면 음낭 아래를 가렵고 습하게 하며 창이 나게 한다.《卷·證》

又, 發傾黃, 動宿冷病, 患癥瘕人不可食瓜.<sup>32</sup>《卷·心·證》

또, 황달과 숙냉병을 일으킨다. 징가(癥瘕)를 앓는 사람은 먹으면 안된다. 만약 먹어서 배가 불러 오를 때는 물에 들어가면 절로 사라진다.《卷·心·證》

其瓜蒂: 主治身面四肢浮腫, 殺蟲, 去鼻中息肉, 陰傾黃及急黃.《卷·證》

꼭지: 사지의 부종을 주로 치료한다. 기생충을 없애고 콧속의 식육(息肉)과 황달을 없앤다.《卷·證》

又, 生瓜葉: 擣取汁, 治人頭不生毛髮者, 涂之即生.《卷·證》

또, 잎: 찢은 즙을 머리에 모발에 나지 않는 데 바르면 모발이 난다.《卷·證》

案經: 多食令人羸<sup>33</sup>虛弱, 脚手少力. 其子熱, 補中焦, 宜人. 其肉止渴, 利小便, 通三焦間擁塞氣.《卷·證》

삼가 살핀다: 많이 먹으면 마르고 허약하게 하며 다리와 손에 힘이 없어진다. 씨의 성질은 뜨거워 중초를 보하며 몸에 좋다. 과육은 갈증을 멎게 하고 소변을 잘 나오게 하며 삼초 사이 막힌 기를 통하게 한다.《卷·證》

又方, 瓜蒂七枚, 丁香七枚, 搗爲末<sup>33</sup>, 吹<sup>34</sup>鼻中, 少時治癰氣, 黃汁即出, 瘥.《卷·證》

또 다른 처방. 꼭지 7개, 정향 7개, 소두 7알을 찢어 가루 내어 흑두 크기만큼 컵 속에 넣으면 잠시 후 응기(癰氣)가 통하고 누런 진액이 나오며 낫는다.《卷·證》

又, 補中打損折, 碾末酒服去瘀血, 治小兒疳. 《龍魚河圖》云: 瓜有兩鼻者殺人. 沈水者殺人. 食多飽脹, 可食鹽, 化成水.《證》

또, 맞아서 부러졌을 때 가루 내어 술과 함께 먹으면 어혈을 풀어주고, 소아감(小兒疳)을 치료한다. 《용어하도(龍魚河圖)》에서, “참외에 양쪽 코가 있는 것은 사람을 죽이고, 물에 잠긴 것은 사람을 죽인다. 많이 먹으면 배가 불러 오는 데 소금을 먹으면 소화되어 물로 변한다.”라고 하였다.《證》

• (甜瓜)(甜瓜) (참과)

寒, 有毒. 止渴, 除煩熱, 多食令人陰下濕痒, 生瘡. 動宿冷病, 發虛熱, 破腹. 又, 令人<sup>35</sup>羸<sup>36</sup>虛弱, 脚手無力. 少食即止渴, 利小便, 通三焦間擁塞氣. 兼主口鼻瘡.《嘉補》

성질이 차고 독이 있다. 갈증을 멎게 하고 번열을 제거한다. 많이 먹으면 음낭 아래가 습하고 가려우며 창이 생기게 한다. 속냉증을 일으키고 허약해지게 하며 배탈이 나게 한다. 또, 사람을 허약하게 하여 손과 다리를 무력하게 한다. 조금 먹으면 갈증을 멎게 하고 소변을 잘 나오게 하며 삼초 사이 막힌 기를 통하게 한다. 입과 코의 창에 주로 쓴다.《嘉補》

葉: 治人無髮, 搗汁涂之即生.《嘉補》

앞: 모발이 없는 것을 치료하니, 찢은 즙을 바르면 자란다.《嘉補》

### 胡瓜〔寒〕| 호과〔성질이 차다〕오이

不可多食, 動風及寒熱. 又發疔瘡, 兼積瘀血.《卷·心》

많이 먹으면 안되니, 풍과 한열을 동하게 하고, 고질을 일으키며 어혈을 쌓이게 한다.《卷·心》

案: 多食令人虛熱上氣, 生百病, 消人陰, 發瘡<sup>36</sup>, 及發疔氣, 及脚氣, 損血脈. 天行後不可食.《卷·心腦》

삼가 살핀다: 많이 먹으면 허열이 위로 올라 온갖 병이 생긴다. 사람의 음혈을 없애고 창을 일으키며 헌기(疔氣) 및 각기를 발생시키며 혈맥을 손상시킨다. 천행병을 앓고 난 후에는 먹으면 안된다.《卷·心腦》

小兒食, 發痢, 滑中, 生疳蟲.《卷》

소아가 먹으면 설사가 나고 감충(疳蟲)이 생긴다.《卷》

又, 不可和酪食之, 必再發.《卷》

또, 연유와 함께 먹으면 안되니, 반드시 재발한다.《卷》

又, 搗根敷胡刺毒腫, 甚良.《卷》

또, 찢어서 독으로 부은 데 바르면 매우 좋다.《卷》

- (胡瓜)(胡瓜) | (호과)

葉: 味苦, 平, 小毒. 主小兒閃癖: 一歲服一葉, 已上斟酌與之. 生掇絞汁服, 得吐、下. 《嘉補》

잎: 맛이 쓰고 성질이 평하며 독이 조금 있다. 소아의 섬벽(閃癖)에 주로 쓴다: 1살은 잎 하나를 먹고, 그 이상은 짐작하여 준다. 생으로 주물러 찐 즙을 먹고 토하면 좋아진다.《嘉補》

根: 搗敷胡刺毒腫.《嘉補》

뿌리: 독으로 부은 데 찌워서 바른다.《嘉補》

其實: 味甘, 寒, 有毒. 不可多食, 動寒熱, 多瘡病, 積瘀熱, 發疰氣, 令人虛熱上逆, 少氣, 發百病及瘡疥, 損陰血脈氣, 發脚氣. 天行後不可食. 小兒切忌, 滑中, 生疳蟲. 不與醋同食. 北人亦呼爲黃瓜, 爲石勒諱, 因而不改.《嘉補》

열매: 맛이 달고 성질이 차며 독이 있다. 많이 먹으면 안되니 한열이 동하고 고질을 자주 앓으며 어혈을 쌓이게 하고 현기(眩氣)가 발하게 한다. 허열이 위로 올라 온갖 병과 창이 생기고 음혈을 손상시키고 각기를 일으킨다. 천행병을 앓고 난 후에는 먹으면 안되고, 소아는 절대 금해야 하니, 감충(疳蟲)이 생긴다. 식초와 함께 먹으면 안된다. 북방 사람들은 황과(黃瓜)라고 부르는데, 후조의 왕 석륵의 이름이기 때문이며, 이 때문에 고치지 않았다.《嘉補》

#### 越瓜〔寒〕| 월과〔성질이 차다〕

上主治利陰陽, 益腸胃, 止煩渴, 不可久食, 發痢.《卷·心》

음양(陰陽)을 잘 통하게 하는 데 주로 쓰고 장위(腸胃)을 보익하며 번갈(煩渴)을 멎게 한다. 오래 먹으면 안되니, 이질을 일으킨다.《卷·心》

案: 此物動風. 雖止渴, 能發諸瘡. 令人虛, 脚弱, 虛不能行<sup>38</sup>. 小兒夏月不可與食, 成痢、發蟲. 令人腰脚冷, 臍下痛.《卷·心·證》

삼가 살핀다: 이것은 풍을 동하게 한다. 갈증을 멎게 하지만 온갖 창을 일으킬 수 있다. 사람을 허하게 하여 다리가 약해져 걸지 못하게 한다. 소아는 여름에 먹이면 안되니, 이질에 걸리고 기생충이 생긴다. 허리와 다리가 냉해지고 배꼽



아래 통증이 생긴다.《卷·心·證》

患時疾後不可食.《卷·證》

천행병을 앓고 난 후에는 먹으면 안된다.《卷·證》

不得和牛乳及酪食之.《卷》

우유 및 연유와 함께 먹으면 안된다.《卷》

又, 不可空腹和酪食之, 令人心痛.《卷》

또, 공복에 식초와 함께 먹으면 안되니, 심통이 생긴다.《卷》

## 芥 | 개, 겨자

主咳逆下氣, 明目, 去頭面風. 大葉者良. 煮食之亦動氣, 猶勝諸菜. 生食發丹石, 不可多食.《卷·心·嘉》

기침에 기를 내리고 눈을 밝게 하며 두풍을 제거한다. 잎이 큰 것이 좋다. 달여 먹으면 기를 동하게 하는데 다른 채소들보다 좋다. 생으로 먹으면 단석(丹石)을 일으켜 많이 먹으면 안된다.《卷·心·嘉》

其子: 微熬研之, 作醬香美, 有辛氣, 能通利五臟.《證》

씨앗: 약간 볶아 갈아서 장을 만들면 향이 나고 맛이 좋고 매운 기운이 있다. 오장을 잘 통하게 한다.《證》

其葉不可多食. 又, 細葉有毛者殺人.《證》

잎은 많이 먹으면 안된다. 또, 잎이 가늘고 털이 있는 것은 사람을 죽인다.《證》

## 萊菔<sup>39</sup> [冷] | 내복 [성질이 차다] 무

利五臟, 輕身益氣.《心·嘉》

오장을 잘 통하게 하고, 몸을 가볍게 하며 기를 보익한다.《心·嘉》

根: 消食下氣. 甚利關節, 除五臟中風, 練五臟中惡氣. 服之令人白淨肌細.《心·嘉》

뿌리: 음식을 소화시키고 기를 내린다. 관절을 잘 통하게 하고 오장의 중풍을 없애며 오장의 악기를 다스린다. 먹으면 피부가 희게 깨끗하게 된다.《心·嘉》

### 菰菜〔溫〕| 승채〔성질이 따뜻하다〕

治消渴. 又發諸風冷. 有熱者服之<sup>40</sup>, 亦不發病, 即明其<sup>41</sup>性冷. 《本草》云“溫”, 未解. 《心·證》

소갈을 치료한다. 또, 온갖 풍냉을 발생시킨다. 배에 냉병이 있는 사람은 먹지 않는다. 열이 있는 사람이 먹으면 병이 생기지 않으니 이것의 성질이 냉한 것을 알 수 있다. 《본초》에서, ‘성질이 따뜻하다’라고 했는데 이해하지 못하겠다. 《心·證》

又, 消食, 亦少下氣.《證》

또, 음식을 소화시키고 기를 조금 내린다.《證》

九英菰, 出河西, 葉極大, 根亦粗長. 和羊肉甚美. 常食之, 都不見發病. 其冬月作菰, 煮作羹食之, 能消宿食, 下氣治嗽. 諸家商略, 性冷, 非溫. 恐誤也.《證》

구영송(九英菰)은 하서(河西)에서 나는데 잎이 매우 크고 뿌리도 길다. 양고기와 함께 먹으면 매우 맛이 좋다. 늘 먹으면 병이 생기지 않는다. 겨우레 절여서 국을 끓여 먹으면 숙식(宿食)을 소화시키고 기를 내리며 기침을 다스린다. 제가들은 성질이 차고 따뜻하지 않다고 했는데, 잘못된 듯 하다.《證》

又, 北無菰菜, 南無蕪菁. 其蔓菁子, 細. 菜子, 粗也.《證》

또, 북방에는 승채(菰菜)에 없고 남방에는 무청(蕪菁)이 없다. 만청(蔓菁)은 가늘고 승채는 크다.《證》

## 荏子 | 임자, 들깨

主咳逆下氣.《證》

기침을 치료하고 기를 내리는 데 주로 쓴다.《證》

其葉性溫. 用時擣之. 治男子陰腫, 生擣和醋封之. 女人綿裹內, 三、四易.《嘉·證》

잎은 성질이 따뜻하다. 사용할 때 찢어서 쓴다. 남자의 음종(陰腫)을 치료할 때 생으로 찢어 식초와 섞어 봉한다. 여자는 면으로 싸서 안에 넣고 3-4번 바꿨다.《嘉·證》

謹按: 子: 壓作油用, 亦少破氣, 多食發心悶. 溫. 補中益氣, 通血脈, 填精髓. 可蒸令熟, 烈日乾之, 當口開. 舂取米食之, 亦可休糧. 生食, 止渴、潤肺.《證》

삼가 살핀다: 씨앗을 눌러 짠 기름은 기를 깨뜨리고 많이 먹으면 가슴이 답답하게 된다. 성질이 따뜻하다. 중기를 보익하고 혈액을 통하게 하며 정수를 채워준다. 찌서 익혀 햇빛에 말리면 입이 벌어진다. 절구질 하여 먹으면 곡식을 끊을 수 있다. 생식하면 갈증을 멎게 하고 폐를 적신다.《證》

## 龍葵 | 용규

主丁腫. 患火丹瘡, 和土杵敷之尤良.《證》

정종(丁腫)에 주로 쓰인다. 화단창(火丹瘡)을 앓을 때 절구에 찢어 바르면 더욱 좋다.《證》

其子療甚妙. 其赤珠者名龍珠, 久服變髮, 長黑. 令人不老.《心》

씨앗은 매우 신묘하다. 붉은 구슬 같은 것을 용주(龍珠)라고 하는데 오래 먹으면 모발이 나고 검게 되며, 늙지 않게 한다.《心》

其味苦, 皆按去汁食之.《嘉》

맛이 쓰고, 모두 주물러 즙을 내어 먹는다.《嘉》

## 苜蓿 | 목속

患疸黃人, 取根生搗, 絞汁服之良.《嘉》

황달을 앓는 사람이 뿌리를 생으로 찧어 즙을 내어 먹으면 좋다.《嘉》

又, 利五臟, 輕身. 洗去脾胃間邪氣, 諸惡熱毒. 少食好, 多食當冷氣入筋中, 即瘦人. 亦能輕身健人, 更無諸益.《嘉》

또, 오장을 잘 통하게 하고 몸을 가볍게 한다. 비위(脾胃) 사이의 사기를 씻어 내고 각종 악열을 없앤다. 조금 먹으면 좋고, 많이 먹으면 냉기가 근육으로 들어와 야위게 된다. 또한 몸이 가볍고 건강한 사람은 아무 이익이 없다.《嘉》

彼處人采根作土黃耆也. 又, 安中, 利五臟, 煮和醬食之. 作羹亦得.《證》

개자리가 나는 지방의 사람들은 뿌리를 캐어 토황기로 삼는다. 또, 속을 편안하게 하고 오장을 잘 통하게 한다. 간장에 무쳐 먹고 국을 끓여도 좋다.《證》

## 薺 | 제, 냉이

補五臟不足. 葉: 動氣.《心》

오장의 부족함을 보한다. 잎: 기를 동한다.《心》

薺子: 入治眼方中用. 不與麵同食. 令人背悶. 服丹石人不可食.《嘉》

냉이 씨: 눈을 밝게 하는 데 쓰며 밀가루와 함께 먹으면 안되니, 답답하게 한다. 단석(丹石)을 먹는 사람은 먹어서는 안된다.《嘉》

## 蕨〔寒〕| 곶〔성질이 차다〕고사리

補五臟不足. 氣壅經絡筋骨間, 毒氣. 令人脚弱不能行. 消陽事, 縮玉莖. 多食令人髮落, 鼻塞, 目暗. 小兒不可食之, 立行不得也.《心·證》

오장의 부족함을 보한다. 경락 근골 사이의 막힌 기와 독기를 치료한다. 사람 다리를 약하게 하여 걷지 못하게 하며, 양사를 없애고 음경을 축소시킨다. 많이 먹으면 모발이 빠지고 코가 막히며 눈이 어두워진다. 소아는 먹으면 안되니 서서 걷지를 못한다.《心·證》

又, 冷氣人食之, 多腹脹.《證》

또, 냉기가 있는 사람이 먹으면 대부분 배가 불러 오른다.《證》

#### 翹搖<sup>42</sup> | 교요(소소채)

療五種黃病: 生搗汁, 服一升, 日二, 瘥.《證》

5종의 황병을 치료한다: 생으로 찢은 즙 1되를 하루에 2번 먹으면 낫는다.《證》

甚益人, 和五臟, 明耳目, 去熱風, 令人輕健. 長食不厭, 煮熟吃, 佳. 若生吃, 令人吐水.《證》

매우 몸에 좋다. 오장을 조화롭게 하고 눈과 귀를 밝게 하며 열풍을 없애고 몸을 가볍고 건강하게 한다. 오래 먹어도 물리지 않고 끓여서 익혀 먹으면 좋다. 생으로 먹으면 물을 토한다.《證》

#### 蓼子<sup>43</sup> | 요자(요실) 여뀌

多食令人吐水. 亦通五臟擁氣, 損陽氣.《嘉》

많이 먹으면 물을 토한다. 오장의 막힌 기를 통하게 하고 양기를 손상시킨다.《嘉》

## 葱〔溫〕| 충〔성질이 따뜻하다〕 파

葉: 溫. 白: 平. 主傷寒壯熱、出汗; 中風, 面目浮腫, 骨節頭疼, 損髮鬢.《證》

잎: 성질이 따뜻하다. 흰 것은 성질이 평하다. 상한에 열이 나고 땀이 나는 것에 주로 쓴다. 중풍으로 얼굴에 부종이 생기고 골절과 머리 통증 및 모발이 빠지는 것을 치료한다.《證》

葱白芡須: 平. 通氣, 主傷寒頭痛.《證》

충백 및 뿌리: 성질이 평하다. 기를 통하게 하고 상한과 두통에 주로 쓴다.《證》

又, 治瘡中有風水, 腫疼、秘澀: 取青葉同乾薑、黃蘗相和, 煮作湯, 浸洗之, 立愈. 《嘉·證》

또, 창 중의 풍수, 부은 통증, 변비를 치료한다: 푸른 잎을 건강·황열(黃蘗)을 섞어 달여 씻으면 낫는다.《嘉·證》

冬葱最善, 宜冬月食, 不宜多. 只可和五味用之. 虛人患氣者, 多食發氣, 上衝人, 五臟閉絕, 虛人胃. 開骨節, 出汗, 故溫爾.《嘉·證》

겨울 파가 가장 좋고 겨울에 먹으면 좋으나 많이 먹지 않는다. 다만 양념하여 쓴다. 허약한 사람은 많이 먹으면 기를 발하여 위로 치받아 오장이 막힌다. 입 맛을 돋우고 골절을 열며 땀이 나기 때문에 성질이 따뜻하다고 한 것이다.《嘉·證》

少食則得, 可作湯飲. 不得多食, 恐拔氣上衝人, 五臟悶絕. 切不可與蜜相和, 食之促人氣, 殺人.《證》

적게 먹으면 좋고 끓여서 마실 수 있다. 많이 먹으면 안되니, 기가 치받아 오장이 막힐 수 있다. 절대 꿀과 섞으면 안되니, 기를 촉박하게 하여 사람을 죽일 수 있다.《證》

又, 止血衄, 利小便.《證》

또, 코피를 멎게 하고 소변을 잘 나오게 한다.《證》

### 韭 | 구, 부추

冷氣人, 可煮, 長服之.《心》

냉기를 가진 사람이 달여서 오래 먹는다.《心》

熱病後十日, 不可食熱韭, 食之即發困.《嘉》

열병 후 열흘 안에는 뜨거운 부추를 먹으면 안되니 먹으면 답답하게 된다.《嘉》

又, 胸痺, 心中急痛如錐刺, 不得俯仰, 白汗出. 或痛徹背上, 不治或至死: 可取生韭或根五斤, 洗, 搗汁灌少許, 即吐胸中惡血.《嘉》

또, 흉비(胸痺)로 심장이 송곳으로 찌르는 듯이 아파 몸을 구부리고 펴지 못하며 식은 땀이 나거나 등 전체에 통증이 있어 치료하지 못하거나 죽으려 할 때: 생 부추나 뿌리 5근을 씻어 찢은 즙을 조금 먹으면 흉중의 악혈을 토한다.《嘉》

亦可作菹, 空心食之, 甚驗. 此物炸熟, 以鹽、醋空心吃一碟, 可十頓以上. 甚治胸膈咽氣, 利胸膈, 甚驗.《證》

또한 절여서 빈 속에 먹으면 매우 효험이 있다. 이것을 볶아 익혀 소금과 식초를 섞어 빈속에 한 접시를 먹고, 10번 이상 먹으면 흉중의 막힌 기를 치료하여 흉격을 통하게 하는데 매우 효험이 있다.《證》

初生孩子, 可搗根汁灌之, 即吐出胸中惡血, 永無諸病.《證》

갓난 아아에게 뿌리 찢은 즙을 먹이면 흉중의 악혈을 토하고 영원히 온갖 병에 걸리지 않는다.《證》

五月勿食韭. 若值時饑之年, 可與米同功. 種之一畝, 可供十口食.《證》

5월에는 부추를 먹지 않는다. 흥년이 들었을 때 쌀과 같은 효능이 있어, 1무를 심으면 10식구가 먹을 수 있다.《證》

## 薤 | 해, 염교

輕身耐老. 療金瘡、生肌肉: 生搗薤白, 以火封之. 更以火就炙, 令熱氣徹瘡中, 乾則易之.《證》

몸을 가볍게 하고 늙음을 막는다. 금창을 치료하고 피부와 살을 돋게 한다.: 생으로 해백을 찢어 불로 봉한다. 다시 불로 구워 열기가 창에 들어가게 하며 마르면 바뀐다.《證》

療諸瘡中風水腫, 生搗, 熱涂上, 或煮之.《嘉》

창중의 풍수종을 치료한다. 생으로 찢어 익혀 발라준다. 혹은 달인다.《嘉》

白色者最好. 雖有辛氣, 不輩人五臟.《嘉·證》

흰색이 가장 좋다. 매운 맛이 있지만 오장을 상하게 하지 않는다.《嘉·證》

又, 發熱病, 不宜多食. 三月勿食生者.《證》

또, 열병을 발하게 하여 많이 먹으면 안된다. 3월에는 생것으로 먹지 않는다.《證》

又, 治寒熱, 去水氣, 溫中, 散結氣: 可作羹.《證》

또, 한열을 치료하고 수기를 제거하며 중을 따뜻하게 하며 결기를 풀어준다. 국으로 끓일 수 있다.《證》

可作宿菹<sup>44</sup>, 空腹食之.《心》

심복이 부풀어 올랐을 때: 절어서 담가 공복에 먹는다.《心》

又, 治女人赤白帶下.《證》



또, 여자의 적백대하를 치료한다.《證》

學道人長服之, 可通神靈, 甚安魂魄, 益氣, 續筋力.《心·嘉·證》

도를 배우는 사람이 오래 복용하면 신령에 통하고 혼백을 안정시킨다. 기를 보  
익하고 근력을 이어준다.《心·嘉·證》

骨髓在咽不去者, 食之即下.《證》

가시가 목에 걸렸을 때 먹으면 내려간다.《證》

荊芥<sup>45</sup>〔溫〕 | 형개(가소)〔溫〕

辟邪氣, 除勞, 傳送五臟不足氣, 助脾胃. 多食薰人五臟神. 通利血脈, 發汗, 動渴疾.  
《嘉·證》

사기를 제거하고 피로를 풀어준다. 오장의 부족한 기를 보하고 비위(脾胃)를  
돕는다. 많이 먹으면 오장과 정신을 혼연한다. 혈맥을 잘 통하게 하고 땀을 내  
며 갈질(渴疾)을 동하게 한다.《嘉·證》

又, 杵爲末, 醋和封風毒腫上.《證》

또, 절구로 찧어 식초와 섞어 풍독으로 부은 데 봉한다.《證》

患丁腫, 荊芥一把, 水五升, 煮取二升, 冷, 分二服.《證》

정종(丁腫)에 형개(荊芥) 한 줌에 물 2되를 5되 될 때까지 달여 차게 식힌 뒤 2  
번으로 나누어 먹는다.《證》

荊芥一名荇蓂.《遺》

형개는 석명(荇蓂)이라고도 한다.《遺》

菘菜 | 침채

又, 搗汁與時疾人服, 瘥.《嘉》

또, 찌른 즈음을 천행병을 앓는 사람에게 먹이면 낫는다.《嘉》

子: 煮半生, 搗取汁, 含, 治小兒熱.《嘉》

씨앗: 끓여서 반쯤 익힌 것을 찌른 즈음을 먹으면 소아의 열을 치료한다.《嘉》

### 紫蘇 | 자소

除寒熱, 治冷氣.《嘉》

한열을 제거하고 냉기를 치료한다.《嘉》

### 雞蘇<sup>46</sup> | 계소(수소)

一名水蘇. 熟搗生葉, 綿裹塞耳, 療聾.《嘉》

수소(水蘇)라고도 한다. 생잎을 익혀 찌워서 머에 싸서 귀를 막으면 귀먹은 것을 치료한다.《嘉》

又, 頭風目眩者, 以清酒煮汁一升服. 產後中風, 服之彌佳.《嘉》

또, 두풍으로 어지러울 때 청주로 즈 1되를 끓여 마신다. 산후의 중풍에 먹으면 더욱 좋다.《嘉》

可燒作灰汁及以煮汁洗頭, 令發香, 白屑不生.《嘉》

태운 잿물 및 달인 즈음으로 머리를 감으면 향이 나고 비듬이 생기지 않는다.  
《嘉》

又, 收訖釀酒及漬酒, 常服之佳.《嘉》

또, 술을 빚거나 술에 담가서 늘 먹으면 좋다.《嘉》

香薷<sup>47</sup>〔溫〕| 향유〔성질이 따뜻하다〕

又云香戎. 去熱風. 生菜中食, 不可多食.《嘉》

또 향용(香戎)이라고도 한다. 열풍을 제거한다. 생으로 나물로 먹을 수 있으나, 많이 먹어서는 안된다.《嘉》

卒轉筋, 可煮汁頓服半升, 止.《嘉》

갑자기 근육이 뒤틀릴 때 달인 즙 0.5되를 단번에 먹으면 낫는다.《嘉》

又, 乾末止鼻衄, 以水服之.《嘉》

또, 말린 가루는 코피를 멎게하는데, 물로 먹는다.《嘉》

薄荷〔平〕| 박하〔성질이 평하다〕

解勞. 與薤相宜. 發汗, 通利關節. 杵汁服, 去心臟風熱.《證》

피로를 풀어준다. 염교와 잘 맞는다. 땀이 나게 하고 관절을 잘 통하게 한다. 절구로 찼은 즙을 먹으면 심장의 풍열을 없앤다.《證》

秦荻梨 | 진적리

于生菜中最香美, 甚破氣.《嘉》

생으로 나물 무쳐 먹는 것 중 가장 향기롭고 맛있다. 기를 잘 깨뜨린다.《嘉》

又, 末之, 和酒服, 療卒心痛, 悒悒, 塞滿氣.《嘉》

또, 가루 내어 술과 함께 먹으면 갑작스런 심장의 통증으로 정신이 혼미하고 막힌 기를 치료한다.《嘉》

又, 子: 末以和醋封腫氣, 日三易.《嘉》

또, 씨앗: 가루를 식초와 함께 부은 데에 붓고, 하루에 3번 바꿔준다.《嘉》

### 瓠子〔冷〕| 호자〔성질이 냉하다〕

上主治消渴. 患惡瘡, 患脚氣虛腫者, 不得食之, 加甚.《卷·嘉》

소갈을 주로 치료한다. 악창(惡瘡)을 앓거나 각기를 앓아 허종(虛腫)이 있는 사람은 먹으면 안되니, 더 심해진다.《卷·嘉》

案經: 治熱風, 及服丹石人始可食之. 除此, 一切人不可食也. 患冷氣人食之, 加甚. 又發痼疾.《卷·嘉》

삼가 살핀다: 열풍을 치료한다. 단석(丹石)은 먹는 사람은 먹을 수 있지만, 이를 제외하고는 모든 사람들은 먹으면 안된다. 냉기를 앓는 사람이 먹으면 더 심해진다. 또, 고질을 일으킨다.《卷·嘉》

### 大蒜<sup>48</sup>〔熱〕| 대산(호) 마늘

除風, 殺蟲、毒氣.《心·證》

풍을 없애고 기생충을 죽이며 독기를 제거한다.《心·證》

久服損眼傷肝. 治蛇咬瘡, 取蒜去皮一升, 搗以小便一升, 煮三、四沸. 通人卽入漬損處, 從夕至暮. 初被咬未腫, 速嚼蒜封之, 六、七易.《嘉》

오래 먹으면 눈과 간을 손상시킨다. 뱀에 물린 창을 치료할 때, 마늘(껍질 벗긴 것) 1되를 찧어 소변 1되에 넣고 3-4번 달인다. 상처에 바르고 저물녘까지 있다. 처음 물려서 아직 붓지 않았을 때는 빨리 마늘을 씹어서 붓하고 6-7번 바꿔준다.《嘉》

又, 蒜一升去皮, 以乳二升, 煮使爛. 空腹頓服之, 隨後飯壓之. 明日依前進服, 下一切冷毒風氣.《嘉》

또, 마늘(껍질 벗긴 것) 1되를 젓 2되에 넣고 달여서 단 번에 먹고 바로 밥을 먹어 약기운을 누른다. 다음 날 전처럼 밥을 먹으면 온갖 냉독과 풍기가 내린다.

《嘉》

又, 獨頭者一枚, 和雄黃、杏仁研爲丸, 空腹飲下三丸, 靜坐少時, 患鬼氣者, 當汗出卽瘥.《嘉》

또, 외톨 마늘 1개를 웅황·행인과 섞어 환을 만들어 공복에 3알을 먹고 잠시동안 가만히 앉아있으면 귀기(鬼氣)를 앓는 사람이 땀이 나고 곧 낫는다.《嘉》

#### 小蒜<sup>49</sup> | 소산(산) 달래

主癰亂, 消穀, 治胃溫中, 除邪氣. 五月五日采者上.《證》

곽락을 주로 치료하고 곡식을 소화시킨다. 위를 따뜻하게 하고 사기를 제거한다. 5월 5일에 캔 것이 가장 좋다.《證》

又, 去諸蟲毒、丁腫、毒瘡, 甚良. 不可常食.《嘉·證》

또, 모든 충독과 정종(丁腫)·독창(毒瘡)을 제거하는 데 매우 좋다. 늘 먹어서는 안된다.《嘉·證》

#### 胡葱〔平〕| 호총〔성질이 평하다〕

主消穀, 能食. 久食之, 令人多忘. 根: 發癰疾.《證》

곡식을 주로 소화시키고 먹을 수 있다. 오래 먹으면 잘 잊어버리게 한다. 뿌리: 고질을 일으킨다.《證》

又, 食著諸毒肉, 吐血不止, 痿黃悴者: 取子一升洗, 煮使破, 取汁停冷. 服半升, 日一服, 夜一服, 血定止.《證》

또, 각종 고기의 독에 걸려 토혈이 멈추지 않으며 얼굴이 누렇게 되고 초췌해졌을 때 먹는다: 씨앗 1되를 씻어 삶아 으갠 뒤 즙을 내어 차게 식힌다. 0.5되를 먹고 낮에 1번, 밤에 1번 먹으면 피가 멎는다.《證》

又, 患狐臭、鶴齒人不可食, 轉極甚.《證》

또, 호취(狐臭)·학치(鶴齒)를 앓는 사람은 먹어서는 안되니, 오히려 더 심해진다.《證》

謹按: 利五臟不足氣, 亦傷絕血脈氣. 多食損神, 此是熏物耳.《證》

삼가 살핀다: 오장의 부족한 기를 보하지만 또한 혈액의 기를 상하게 한다. 많이 먹으면 정신을 손상시키니, 이것도 훈채의 하나이다.《證》

## 蓴菜 | 순채

和鯽魚作羹, 下氣止嘔. 多食動痔. 雖冷而補. 熟食之, 亦擁氣不下. 甚損人胃及齒, 不可多食, 令人顏色惡.《心·嘉》

붕어와 함께 국을 끓이면 기를 내리고 구역질을 멎게 한다. 많이 먹으면 치질을 일으킨다. 냉하지만 기를 보한다. 뜨겁게 먹으면 기를 막아 내리지 못한다. 위와 치아를 많이 손상시키니 많이 먹어서는 안된다. 안색을 안 좋게 한다.《心·嘉》

又, 不宜和醋食之, 令人骨痠. 少食, 補大小腸虛氣. 久食損毛髮.《嘉》

또, 식초와 함께 먹으면 안되니, 뼈를 약하게 한다. 적게 먹으면 대소장의 허약한 기를 보한다. 오래 먹으면 모발을 손상시킨다.《嘉》

## 水芹(寒) | 수근(차다) 미나리

養神益力<sup>50</sup>, 令人肥健. 殺石藥毒.《心·嘉·證》

먹으면 정신을 보양하고 기력을 보익하여 살찌고 건강하게 한다. 석약(石藥)의 독을 죽인다.《心·嘉·證》

置酒醬中香美.《嘉》

술에 넣으면 향기롭고 맛좋다.《嘉》

于醋中食之, 損人齒, 黑色.《心·嘉》

식초에 넣어 먹으면 치아를 손상시키고 검게 한다.《心·嘉》

生黑滑地, 名曰“水芹”, 食之不如高田者宜人. 餘田中皆諸蟲子在其葉下, 視之不見, 食之與人爲患. 高田者名“白芹”.《心·嘉》

검고 미끄러운 땅에서 자라 ‘수근水芹’이라고 한다. 먹으면 높은 밭에서 자란 것만 못한다. 나머지 밭에서 가라는 것은 그 잎 아래에 각종 벌레알들이 있어 보이지 않지만 먹으면 병이 든다. 높은 밭에서 나는 것을 ‘백근(白芹)’이라고 한다.《心·嘉》

## 馬齒莧 | 마치현, 쇠비름

延年益壽, 明目.《證》

수명을 늘여 장수할 수 있게 하며 눈을 밝게 한다.《證》

又, 主馬毒瘡, 以水煮, 冷服一升, 并涂瘡上.《嘉》

또,, 마독창(馬毒瘡)에 주로 쓴다. 물에 끓여 차게 1되를 마시고 창 위에 바른다.《嘉》

患濕癬白禿, 取馬齒膏涂之. 若燒灰敷之, 亦良.《嘉·證》

습선백독(濕癬白禿)을 앓을 때 쇠비름 연고를 바른다. 태운 재를 발라도 좋다.《嘉·證》

作膏: 主三十六種風, 可取馬齒<sup>51</sup>一碩, 水可二碩, 蠟三兩. 煎之成膏.《嘉》

연고 만드는 법: 36종의 풍에 주로 쓴다. 쇠비름 1석과 물 2석, 밀랍 3냥을 달여 연고를 만든다.《嘉》

治疳痢及一切風, 敷杖瘡良.《嘉·證》

감리(疳痢) 및 온갖 풍을 치료한다. 장창(杖瘡)에 바르면 좋다.《嘉·證》

及煮一碗, 和鹽、醋等空腹食之, 少時當出盡白蟲矣.《嘉》

1사발을 달여 소금·식초 등과 함께 공복에 먹는다. 잠시 후 백충(白蟲)이 다 나온다.《嘉》

又可細切煮粥, 止痢, 治腹痛.《證》

또, 가늘게 잘라 죽을 끓이면, 이질을 멎게하고 복통을 치료한다.《證》

落蘇<sup>52</sup>[平] | 낙소(가자)〔성질이 평하다〕가지

主寒熱, 五臟勞. 不可多食. 動氣, 亦發痼疾. 熱者少食之, 無畏. 患冷人不可食, 發痼疾.《嘉·證》

한열·오장의 허로에 주로 쓴다. 많이 먹으면 안되니, 기를 동하게 하고 고질병을 재발시킨다. 익은 것은 조금 먹으면 무방하다. 냉한 사람은 먹으면 안되니, 고질병을 일으킨다.《嘉·證》

又, 根: 主凍脚瘡, 煮湯浸之.《證》

또, 뿌리: 다리 동상에 주로 쓴다. 달인 물에 담근다.《證》

又, 醋摩之, 敷腫毒.《嘉》

또, 식초로 문질러 종독(腫毒)에 바른다.《嘉》



蘘蕒 | 번루, 닭의장풀

不用令人長食之, 恐血盡. 或云: 蘘蕒卽藤也, 人恐白軟草是.《證》

오래도록 먹어서는 안되니, 피가 다 할 수 있기 때문이다. 혹자는 번루(蘘蕒)가 등나무라고 하는데, 그래서 사람들이 백연초(白軟草)가 이것인지 생각하기도 한다.《證》

又方, 搗<sup>53</sup> 儜蕒封上.《心》

또 다른 처방. 은진창(隱軫瘡)을 치료할 때 번루(蘘蕒)를 찧어 위에 봉한다.  
《心》

煮作羹食之, 甚益人.《心脞》

국을 끓여 먹으면 몸에 아주 좋다.《心脞》

- (雞腸草)(溫)(雞腸草)(溫) | 계장초(따뜻하다)

作灰和鹽, 療一切瘡及風丹遍身如棗大、痒痛者: 搗封上, 日五、六易之.《嘉》

재로 만들어 소금과 섞으면 온갖 창 및 풍단(風丹)이 온 몸에 조대로 나고 가려운 것을 치료한다: 찧어 위에 봉하고 하루에 5-6번 바뀐다.《嘉》

亦可生食, 煮作菜食之, 益人. 去脂膏毒氣.《嘉·證》

생으로 먹을 수도 있다. 삶아서 나물로 먹으면 몸에 좋다. 기름과 독기를 제거한다.《嘉·證》

治一切惡瘡, 搗汁敷之, 五月五日者驗.《證》

온갖 악창을 치료한다. 찧어서 즙을 내어 바른다. 5월 5일에 탄 것이 효험이 있다.《證》

又, 燒敷疳鶴. 亦療小兒赤白痢, 可取汁一合, 和蜜服之甚良.《嘉》

또, 태위 감학(痞鶴)에 바른다. 또 소아의 적백리를 치료한다. 즙 1홉을 꿀과 함께 먹으면 매우 좋다.《嘉》

### 白芨〔寒〕| 백거〔성질이 차다〕

主補筋力.《心》

근력을 보하는 데 주로 쓴다.《心》

利五臟, 開胸膈擁塞氣, 通經脈, 養筋骨, 令人齒白淨, 聰明, 少睡. 可常常食之. 有小冷氣人食之, 雖亦覺腹冷, 終不損人.《心脞》

오장을 잘 통하게 하고 흉격의 막힌 기를 열어주며 경맥을 통하게 하고 근골을 보양한다. 치아를 희고 깨끗하게 하며 총명하게 하며 잠을 적게 자게 한다. 늘 먹을 수 있다. 조금 냉기가 있는 사람이 먹으면 배가 냉해지지만 끝내는 사람을 손상시키지 않는다.《心脞》

又, 產後不可食之, 令人寒中, 小腹痛.《心脞》

또, 산후에 먹을 수는 없으니, 사람을 차게 하여 복통이 조금 있다.《心脞》

- (白芨)(白芨) | (백거)

味苦寒<sup>56</sup>. 主補筋骨, 利五臟, 開胸膈擁氣, 通經脈, 止脾氣. 令人齒白, 聰明, 少睡. 可常常食之. 患冷氣人食, 即腹冷, 不至苦損人. 產後不可食, 令人寒中, 小腹痛.《嘉補》

맛이 쓰고 차다(평하다고도 한다). 근골을 보하는 데 주로 쓴다. 오장을 잘 통하게 하고 흉격의 막힌 기를 열어주며 경맥을 통하게 하고 비기(脾氣)를 멎게 한다. 치아를 희게 하고 총명하게 하며 잠을 적게 자게 한다. 늘 먹을 수 있다. 냉기를 앓는 사람이 먹으면 배가 냉해지지만 사람을 손상시키지는 않는다. 산후에 먹어서는 안되니, 사람을 차게 하여 복통을 조금 있게 한다.《嘉補》

## 落葵 | 낙규

其子悅澤人面, 藥中可用之.《嘉》

씨앗은 얼굴을 윤택하게 하고, 약에 넣어서 쓸 수 있다.《嘉》

其子令人面鮮華可愛. 取蒸, 烈日中曝乾. 按去皮, 取人細研, 和白蜜敷之, 甚驗.《嘉·證》

씨앗은 얼굴을 곱게 하여 매우 예쁘게 한다. 찌서 햇빛에 말린다. 주물러 껍질을 벗기고 가늘게 갈아 꿀에 섞어 바르면 매우 효험이 있다.《嘉·證》

食此菜後被狗咬, 卽瘡不差也.《證》

이 채소를 먹은 후 개에 물리면 창이 낫지 않는다.《證》

## 蓼菜 | 근채

味苦. 主寒熱鼠瘻, 癰癰生癰, 結核聚氣. 下瘀血.《證》

맛이 쓰다. 한열과 서루(鼠瘻), 누력(癰癰)과 생창, 멍울로 기가 뭉친 것을 주로 치료한다. 어혈을 내린다.《證》

久食, 除心煩熱, 令人身重懈惰. 又令人多睡, 只可一兩頓而已.《嘉》

오래 먹으면 심장의 번열을 제거한다. 몸이 무겁고 게을러지게 한다. 또, 사람을 잠을 많이 자게 하는데, 1냥만 있으면 된다.《嘉》

又, 搗敷熱腫良.《嘉》

또, 찢어서 열증(熱腫)에 바르면 좋다.《嘉》

又, 殺鬼毒, 生取汁半升服, 卽吐出.《嘉》

또, 귀독(鬼毒)을 죽인다, 생으로 즙을 내어 0.5되를 먹으면 곧 토한다.《嘉》

葉: 主癰亂. 與香薷同功. 蛇咬: 生研敷之, 毒即出矣.《證》

잎: 곱란에 주로 쓴다. 향유(香薷)와 효능이 같다. 뱀에 물렸을 때 생으로 갈아 바르면 독이 곧 나온다.《證》

又, 乾末和油煎成, 摩結核上, 三、五度便瘥.《證》

또, 말린 가루를 기름에 달여서 멍울 위에 문질러 3-5번 하면 낫는다.《證》

葢菜<sup>57</sup>(溫) | 즈채(어성초) (성질이 따뜻하다)

小兒食之, 便覺脚痛, 三歲不行. 久食之, 發虛弱, 損陽氣, 消精髓, 不可食.《心·嘉》

소아가 먹으면 각통이 생겨 3세까지 걷지 못한다. 오래 먹으면 허약해지고 양기가 손상되며 정수를 없애니 먹어서는 안된다.《心·嘉》

馬芹子 | 마근자

和醬食諸味良. 根及葉不堪食. 卒心痛: 子作末, 醋服.《嘉》

간장과 함께 먹으면 좋다. 뿌리와 잎은 먹을 수 없다. 갑작스런 가슴 통증에 씨앗을 가루 내어 식초에 먹는다.《嘉》

芸苔<sup>58</sup> | 운태(유채)

若先患腰膝, 不可多食, 必加極.《嘉》

허리와 무릎에 병이 있는 사람은 많이 먹으면 안되니, 반드시 더 심해진다.《嘉》

又, 極損陽氣, 發口瘡, 齒痛.《嘉》

또, 양기를 극도로 손상시키고 구창과 치통을 일으킨다.《嘉》

又, 能生腹中諸蟲. 道家特忌.《嘉》

또, 배 안의 온갖 기생충을 생겨나게 하여, 도가에서는 특히 금한다.《嘉》

## 雍菜 | 웅채

味甘, 平, 無毒. 主解野葛毒, 煮食之. 亦生搗服之. 嶺南種之. 蔓生, 花白, 堪爲菜. 雲南人先食雍菜, 後食野葛, 二物相伏, 自然無苦.《嘉補》

맛이 달고 성질이 평하며 독이 없다. 야갈(野葛) 독을 해독하는 데 주로 쓰며 삶아서 먹는다. 또한 생으로 찢어 먹는다. 영남에서 증시한다. 넝쿨로 자라며 꽃이 희고 나물로 먹을 수 있다. 운남 사람들은 웅채를 먼저 먹은 후 야갈(野葛)을 먹어 두 가지가 서로 억제하여 자연스럽게 해가 없었다.《嘉補》

又, 取汁滴野葛苗, 當時煙死, 其相殺如此. 張司空云: 魏武帝啖野葛至一尺. 應是先食此菜也.《嘉補》

또, 웅채의 즙을 야갈(野葛)의 싹에 떨어뜨리면 곧 죽었으니, 상쇄하는 것이 이와 같았다. 장사공(張司空)이, “위무제(魏武帝)가 야갈(野葛) 1척을 먹을 때 반드시 이 웅채를 먼저 먹었다.”라고 하였다.《嘉補》

## 菠薐<sup>59</sup> | 파릉 시금치

冷, 微毒. 利五臟, 通腸胃熱, 解酒毒. 服丹石人食之佳. 北人食肉麵即平, 南人食魚鼈水米即冷. 不可多食, 冷大小腸. 久食令人脚弱不能行. 發腰痛, 不與蛆魚同食. 發癰亂吐瀉.《嘉補》

성질이 차고 약간 독이 있다. 오장을 잘 통하게 하고 장위(腸胃)의 열을 소통시키며, 술독을 푼다. 단석(丹石)을 복용하는 사람들이 먹으면 좋다. 고기와 밀가루를 먹는 북방 사람들이 먹으면 평해지고, 물고기·자라, 쌀을 먹는 남방 사람

들이 먹으면 냉해진다. 많이 먹지 말아야 하니 대소장을 냉하게 한다. 오랫동안 먹으면 다리가 약해져 걸을 수 없다. 요통을 일으키고, 드렁허리와 함께 먹어서는 안된, 토사곽란을 일으킨다.《嘉補》

### 苦蕒 | 고매

冷, 無毒. 治面目黃, 強力, 止困, 敷蛇蟲咬. 又, 汁敷丁腫, 卽根出. 蠶蛾出時, 切不可取拗, 令蛾子青爛. 蠶婦亦忌食. 野苦蕒五六回拗後, 味甘滑于家苦蕒, 甚佳.《嘉補》

성질이 차고 독이 없다. 얼굴과 눈이 누렇게 되는 것을 치료하고 힘을 북돋우며 피곤함을 멎게하고 뱀이 불린 곳에 바른다. 또, 즙을 정종(丁腫)에 바르면 뿌리가 나온다. 누에나방이 나올 때는 절대 고매를 꺾어서는 안되고, 나방이 그 즙에 푸르게 되어 죽도록 해야 한다. 잠부도 고매를 먹어서는 안된다. 들에서 자란 고매는 5-6번 잎을 딴 후에 맛이 가장 꺾은 후에 맛이 집에서 기른 것보다 달아져 매우 좋다.《嘉補》

### 鹿角菜 | 녹각채, 청각

大寒, 無毒, 微毒. 下熱風氣, 療小兒骨蒸熱勞. 丈夫不可久食, 發痼疾, 損經絡血氣, 令人脚冷痺, 損腰腎, 少顏色. 服丹石人食之, 下石力也. 出海州, 登、萊沂、密州并有, 生海中. 又能解麵熱.《嘉補》

성질이 아주 차고 독이 없고, 약간 독이 있다고도 한다. 열기를 내리고 소아의 골증을 치료한다. 장부는 오래 먹으면 안된다. 고질을 일으키며 경락의 혈기를 손상하여 다리를 차게 하고 마비시키며, 허리와 신을 손상하고 안색을 안좋게 한다. 단석(丹石)을 먹는 사람이 먹으면 단석의 약성을 떨어뜨린다. 해주(海州)에서 나며, 등(登)·내기(萊沂)·밀주(密州)에도 있으며 바다에서 난다. 또, 밀가루 열을 풀어준다.

菴蓬<sup>60</sup> | 군달 근대(침채)

平, 微毒. 補中下氣, 理脾氣, 去頭風, 利五臟. 冷氣不可多食, 動氣. 先患腹冷, 食必破腹. 莖灰淋汁, 洗衣白如玉色.《嘉補》

성질이 평하고 약간 독이 있다. 중기를 보하고 기를 내리며 비기(脾氣)를 다스리고 두풍을 없애며, 오장을 잘 통하게 한다. 냉기가 있어 많이 먹어서는 안되고 기를 동하게 하여 배가 차가워질 수 있다. 많이 먹으면 반드시 배에 탈이 난다. 줄기를 태운 잿물로 옷을 빨면 옥색처럼 된다.《嘉補》

附餘 | 부여

孟詵方: 治產後血運心悶氣絕方. 以冷水眠面即醒.《心》

맹선방(孟詵方): 산후에 가슴이 답답하여 기절할 때 처방. 냉수로 얼굴에 부으면 곧 깬다.《心》

孟詵食經方: 魚骨哽方. 取荻去皮, 着鼻中, 少時瘥.《心》

맹선식경방(孟詵食經方): 물고기 가시가 목에 걸렸을 때 처방. 썩의 껍질을 벗기고 콧 속에 넣으면 잠시 후 낫는다.《心》

孟詵食經云: 擣莖單煮洗浴之.

맹선식경(孟詵食經): 냉경(擣莖)을 달여 목욕한다.

又方, 茺蔚可作浴湯.

또 다른 처방. 충울(茺蔚)로 목욕할 수 있다.

又方, 煮赤小豆取汁停冷洗, 不過三四.

또 다른 처방. 적소두를 달여 즙을 낸 뒤 식혀 씻되 3-4번을 넘지 않는다.

又方, 搗藜蘘封上.《心》

또 다른 처방. 쑥을 찢어 위에 바르고 봉한다.《心》

白鵲肉: “《說》曰”暖”.

흰 비둘기 고기: 성질이 따뜻하다.

“調精益氣, 治惡瘡疥癬, 風瘡白癩, 癰瘍風. 炒熟酒服, 雖益人, 食多恐減藥力. 孟說”.《綱目》

“정을 조절하며 기를 보익하여 악창과 음, 풍창과 백전(白癩), 역양풍을 치료한다. 볶아 익혀 술로 먹는다. 사람에게 도움이 되나 많이 먹으면 약성을 감할까 두렵다. 맹선.”.《綱目》

1. 潤五臟: \*胡麻: 潤五臟 ※인민위생출판사본 <

2. 生杵汁: \*青蘘: 生杵汁 ※인민위생출판사본 <

3. 主瘡癰: \*胡麻油: 主瘡癰 ※인민위생출판사본 <

4. 麻蕒: \*麻蕒(麻子) ※인민위생출판사본 <

5. 麻子一升搗: \*消渴: 麻子一升搗 ※인민위생출판사본 <

6. 卷: \*大豆卷: ※인민위생출판사본 <

7. 殺諸藥毒.《嘉》: \*殺諸藥毒.《嘉》又, 生搗和飲, 療一切毒, 服、涂之.《心》※인민위생출판사본 <

8. 末赤小豆和雞子白: \*毒腫末赤小豆和雞子白 ※인민위생출판사본 <

9. 煮赤小豆: \*風搔隱疹: 煮赤小豆 ※인민위생출판사본 <

10. 止煩: \*止煩止 ※인민위생출판사본 <



11. 令脚弱 : \*亦稍似令脚弱 ※인민위생출판사본 ↩

12. 爲 : \*爲下氣及 ※인민위생출판사본 ↩

13. 其莖 : \*其莖莖 ※인민위생출판사본 ↩

(蕎麥). (蕎麥) : 인민위생출판사본에 이하 두 단락이 추가로 기록되어 있음 ↩

15. 藲豆 : \*藲豆(扁豆) ※인민위생출판사본 ↩

16. 綠豆 : \*綠豆(綠豆) ※인민위생출판사본 ↩

17. 醋 : \*醋(酢酒) ※인민위생출판사본 ↩

18. 研青木香服之 : \*酢研青木香服之 ※인민위생출판사본 ↩

19. 餘如小麥 : \*餘如小麥醋 ※인민위생출판사본 ↩

20. 葵 : \*葵(冬葵) ※인민위생출판사본 ↩

21. 少時便產.《嘉》 : \*少時便產.《嘉》又, 凡有難產, 若生未得者, 取一合擣破, 以水二升, 煮取一升以下, 只可半升, 去滓頓服之, 則小便與兒便出. 切須在意, 勿上廁. 昔有人如此, 立撲兒入廁中.《證》 ※인민위생출판사본 ↩

22. 細剉 : \*苗葉細剉 ※인민위생출판사본 ↩

23. 女人產時 : \*葉: 女人產時 ※인민위생출판사본 ↩

24. 天行病後 : \*根: 天行病後 ※인민위생출판사본 ↩

25. 煮汁 : \*根煮汁 ※인민위생출판사본 ↩

26. 莧 : \*莧(莧菜) ※인민위생출판사본 ↩

(胡葵). (胡葵) : 인민위생출판사본에 이하 네 단락이 추가로 기록되어 있음 ↩

28. 蔓菁 : \*蔓菁(蕪菁) ※인민위생출판사본 ↩

29. 一冬更不食諸物 : \*一冬更不食諸物, 自然不飢 ※인민위생출판사본 ↩
30. 爲丸 : \*擣爲丸 ※인민위생출판사본 ↩
31. 除煩熱 : \*益氣, 除煩熱 ※인민위생출판사본 ↩
32. 患癥瘕人不可食瓜 : \*患癥瘕人不可食瓜. 若食之飽脹, 入水自消. ※인민위생출판사본 ↩
33. 擣爲末 : \*小豆七粒, 擣爲末 ※인민위생출판사본 ↩
34. 吹 : \*吹黑豆許于 ※인민위생출판사본 ↩
- (甜瓜). (甜瓜) : 인민위생출판사본에 이하 세 단락이 추가로 기록되어 있음 ↩
36. 發瘡 : \*發瘡疥 ※인민위생출판사본 ↩
- (胡瓜). (胡瓜) : 인민위생출판사본에 이하 네 단락이 추가로 기록되어 있음 ↩
38. 虛不能行 : \*虛不能行立 ※인민위생출판사본 ↩
39. 萊菔 : \*萊菔(萊菔) ※인민위생출판사본 ↩
40. 有熱者服之 : \*腹中冷病者不服. 有熱者服之 ※인민위생출판사본 ↩
41. 卽明其 : \*卽明其菜 ※인민위생출판사본 ↩
42. 翹搖 : \*翹搖(小巢菜) ※인민위생출판사본 ↩
43. 蓼子 : \*蓼子(蓼實) ※인민위생출판사본 ↩
44. 可作宿菹 : \*心腹脹滿 : 可作宿菹 ※인민위생출판사본 ↩
45. 荊芥 : \*荊芥(假蘇) ※인민위생출판사본 ↩
46. 雞蘇 : \*雞蘇(水蘇) ※인민위생출판사본 ↩
47. 香茅 : \*香茅(香蒿) ※인민위생출판사본 ↩

48. 大蒜 : \*大蒜(葫) ※인민위생출판사본 ↩

49. 小蒜 : \*小蒜(蒜) ※인민위생출판사본 ↩

50. 養神益力 : \*食之養神益力 ※인민위생출판사본 ↩

51. 可取馬齒 : \*可取馬齒莧 ※인민위생출판사본 ↩

52. 落蘇 : \*落蘇(茄子) ※인민위생출판사본 ↩

53. 擣儉蕒封上 : \*治隱軫瘡, 擣儉蕒封上 ※인민위생출판사본 ↩

(雞腸草)(溫). ^ (雞腸草)(溫) : 인민위생출판사본에 이하 다섯 단락이 추가로 기록되어 있음 ↩

(白苣).(白苣) : 인민위생출판사본에 이하 두 단락이 추가로 기록되어 있음 ↩

56. 味苦寒 : \*味苦寒一云平 ※인민위생출판사본 ↩

57. 藪菜 : \*藪菜(魚腥草) ※인민위생출판사본 ↩

58. 芸苔 : \*芸苔(油菜) ※인민위생출판사본 ↩

59. 菠薐 : \*菠薐(菠菜) ※인민위생출판사본 ↩

60. 菥蓂 : \*菥蓂(甜菜) ※인민위생출판사본 ↩

## 2.1. 해제

### 2.1.1. 개요

《식료본초(食療本草)》는 당(唐)나라 맹선(孟詵)이 당나라 신룡연간(神龍年間, 705-706)에 저술한 《보양방(補養方)》 3권을, 후에 장정(張鼎)이 증보하여 《식료본초》로 개명한 식재료와 식치방에 관한 의서이다.

#### 2.1.1.2. 저자사항

저자 맹선(孟詵, 621-713)은 여주(汝州) 양현(梁縣), 지금의 하남성(河南省) 임여(臨汝) 출신으로 동주자사(同州刺史)를 지낸 적이 있어 맹동주(孟同州)로도 불린다. 젊었을 때 의약과 양생술을 좋아하여 명의 손사막(孫思邈)에게 의술을 배웠고, 후에 의약과 양생술에 정통하게 되었다. 신룡연간(神龍年間, 705-706)에 벼슬을 그만두고 이양산(伊陽山)으로 돌아와 의약에 대해 연구하다가 93세에 사망하였다. 그는 “좋은 말은 입에서 떠날 수 없고, 좋은 약은 손에서 떠날 수 없다.(善言莫離口, 良藥莫離手)”라는 양생 관련 명언을 남겼다. 저술로는 《식료본초(食療本草)》, 《필효방(必效方)》, 《보양방(補養方)》 등이 있다.

#### 2.1.1.3. 구성 및 내용

《식료본초》는 石類, 草類, 木類, 禽獸類, 蟲魚類, 果類, 菜類, 穀類 등의 부문과 부록으로 구성되어 있으며, 각 식재료 별 성질과 맛, 효능, 제법 등을 서술하였다. 상권에는 鹽, 石燕, 黃精, 甘菊, 天門冬, 地黃, 薯蕷, 白蒿, 決明子, 生薑, 蒼耳, 葛根, 栝藂, 燕覆子, 百合, 艾葉, 薊菜, 惡食, 海藻, 昆布, 紫菜, 船底苔, 乾苔, 懷香(小茴香), 薺萆, 茺醬, 青蒿(草蒿), 茵子, 牽牛子, 羊蹄, 菰菜·茭苳, 萹竹, 甘蕉, 蛇莓, 苦苣, 槐實, 枸杞, 榆莢, 酸棗, 木耳, 桑, 竹, 吳茱萸, 食茱萸, 檳榔, 梔子, 蕪荑, 茗(茶), 蜀椒·秦椒,

蔓椒, 椿, 櫟, 郁李仁, 胡椒, 橡實, 鼠李, 枳椇, 棐子, 藕, 蓮子, 橘, 柚, 橙, 乾棗, 軟棗, 蒲桃(葡萄), 栗子, 覆盆子, 芡實(菱實), 雞頭子(芡實), 梅實(烏梅), 木瓜, 楮子, 柿, 芋, 茨(烏芋·芋薺), 茨菰(慈姑), 枇杷, 荔枝, 柑子(乳柑子), 甘蔗, 石蜜(乳糖), 沙糖, 桃人, 櫻桃, 杏, 石榴, 梨, 林檎, 李, 羊(楊)梅, 胡桃, 藤梨(彌猴桃), 奈, 橄欖(橄欖) 등의 石類, 草類, 木類 95종이 실려 있다. 중권에는 麝香, 熊, 牛, 牛乳, 羊, 羊乳, 酥, 酪, 醍醐, 乳腐, 馬, 鹿, 黃明膠(白膠), 犀角, 犬(狗), 羚羊, 虎, 兔, 狸, 鼯(獭), 豹, 猪(豚), 麋, 驢, 狐, 獺, 獾, 野猪, 豺, 雞, 鵝, 野鴨, 鷓鴣, 雁, 雀, 山雞·野雞(雉), 鶉, 鴟, 啍啍肉(八哥), 慈鴉, 鴛鴦, 蜜, 牡蠣, 龜甲, 魁蛤, 鱧魚(鱸魚), 鮎魚(鯪魚)·鱖(鮓魚), 鯽魚, 鰱魚(黃鰱), 鯉魚, 鱖魚, 蜆, 鼈, 蟹, 烏賊魚, 鰻鱺魚, 鼉(鮐魚), 鮫魚, 白魚, 鰕魚, 青魚, 石首魚(黃花魚), 嘉魚, 鱸魚, 鱖, 時魚(鮠魚), 黃頰魚(黃頰魚), 比目魚, 鱈魚, 鰻鰻魚(河豚), 鯨魚, 黃魚(鱸魚), 魴魚, 牡鼠, 蚌(蚌蛤), 車螯, 蚶, 蜆, 淡菜, 蝦, 蚌蛇, 蛇蛻皮, 蝮蛇, 田螺, 海月 등의 禽獸類와 蟲魚類 85종이 실려 있다. 하권에는 胡麻, 白油麻, 麻蕒(麻子), 飴糖, 大豆, 薏苡仁, 赤小豆, 青小豆, 酒, 粟米, 秠米, 穬麥, 粳米, 青梁米, 白梁米, 黍米, 稷, 小麥, 大麥, 麴, 蕎麥, 藟豆(扁豆), 豉, 綠豆(綠豆), 白豆, 醋(酢酒), 糯米, 醬, 葵(冬葵), 莧(莧菜), 胡葵, 邪蒿, 同蒿, 羅勒, 石胡葵, 蔓菁(蕪菁), 冬瓜, 濮瓜, 甜瓜, 胡瓜, 越瓜, 芥, 萊菔(萊菔), 菘菜, 荏子, 龍葵, 苜蓿, 薺, 蕨, 翹搖, 蓼子(蓼實), 葱, 韭, 薤, 荊芥(假蘇), 菘菜, 紫蘇, 雞蘇(水蘇), 香菜(香薷), 薄荷, 秦艽梨, 瓠子, 大蒜(葫), 小蒜(蒜), 胡葱, 蓴菜, 水芹, 馬齒莧, 落蘇(茄子), 檉蕒, 雞腸草, 白苣, 落葵, 萵菜, 葢菜(魚腥草), 芸苔(油菜), 雍菜, 菠薐(菠菜), 苦蕒, 鹿角菜, 蓴(甜菜) 등의 果類, 菜類, 穀類의 81종이 실려 있다. 그리고 부록으로 맹선방(孟詵方)과 맹선식경방(孟詵食經方)이 실려 있다.

#### 2.1.1.4. 서지적 특성 및 가치

《식료본초》는 당나라 맹선이 저술한 가장 이른 시기의 식치에 관련된 의서이다. 당나라 이전에도 음식과 관련된 서적들이 있었으나, 그 책들은 대부분 요리와 관련된 책이고, 이 《식료본초》가 ‘식료(食療)’라는 용어를 처음 사용한, 오로지 식치와 관련

된 것만 서술한 최초의 의서인 것이다. 이 책은 당대의 식료(食療) 경험 뿐 아니라 저자 자신이 얻은 경험방과 견해까지 갖추어졌다는 점에서 다른 식치 의서와는 차별성을 갖는다.

---

※ 참고문헌

- 鄭金生·張同君 譯注, 《食療本草譯注》, 上海古籍出版社, 1993.

## 2.2. 일러두기

○ 가독성을 높이기 위해 본초명을 제목으로 처리하고 표시없이 개행하였다.

- 원문) 蔓菁菜. 菜中之最益人者, 常食和中益氣, 令人肥健. 凡往遠方煮青菜豆腐食, 則無不服水土病.
- 편집)
  - 蔓菁菜
  - 菜中之最益人者, 常食和中益氣, 令人肥健. 凡往遠方煮青菜豆腐食, 則無不服水土病.

○ 본문의 괄호( )는 <인민위생출판사본>에서 전고를 참조하여 보입한 것으로 본 서적에서는 원문은 주석으로 처리하고 번역은 살려두었다.

○ 본문에는 다음과 같은 약속기호가 사용되었다.

- ㉔: 판독 안되는 글자
- {}: 소주(小註)

○ 생략된 서적명은 아래 서적으로 추정된다. <인민위생출판사본> 참조

- 《證》: 《證類本草》
- 《嘉》: 《嘉祐本草》
- 《心》: 《醫心方》
- 《卷》: 卷子 식료본초 간권본
- 《遺》: 《本草拾遺》
- 《補》: 《補養方》
- 《脍》: 《宋史·藝文志》載有《脍玄子安神養生方》
- 《心脍》: 《醫心方》引作《脍玄子張食經》





## 출판사항

<참고> 글꼴 설정을 "원본"으로 지정해야 글자가 제대로 보입니다.

글꼴 적용 로딩시간이 있으니 양해를 부탁드립니다.

서명 : 국역 식료본초 食療本草  
원저자 : 맹선(孟詵)  
국역 : 구자훈·한민섭  
해제 : 구자훈·한민섭  
발행인 : 권오민  
발행처 : 한국한의학연구원  
발행일 : 2018년 1월 15일  
주소 : 대전시 유성구 유성대로 1672  
대표전화 : 042)868-9482  
  
글꼴 출처 : 함초롬체(한글과컴퓨터)

## 기여한 사람들

이 책의 번역을 기획하고 판본을 조사·수집한 이는 오준호이고, 정본화 된 원문 텍스트를 만들어 역자와 책의 방향을 논의하고 원서에 가까운 모습으로 eBook을 편집하여 온라인에 공개한 이는 구현희입니다.

copyright © 2018 Korea Institute of Oriental Medicine

이 책에 실린 모든 내용, 디자인, 이미지, 편집 구성의 저작권은 한국한의학연구원에게 있습니다. 크리에이티브 커먼즈 저작자표시-비영리-변경금지 4.0 국제 라이선스에 따라 제한적으로 이용할 수 있습니다.

고전한의번역서 e-book[식치편] @ 한국한의학연구원

지원과제 : 《K18201》한의 고문헌 데이터 구축 및 분석 도구 개발

---

