

국역

食 品 集

저자 오록

역자 구자훈 · 한민섭

해제 구자훈 · 한민섭

비매품
95510



9 788959 703548



ISBN 978-89-5970-354-8 (EPUB3)
ISBN 978-89-5970-355-5 (PDF)
ISBN 978-89-5970-356-2 (MOBI)



한국한의학연구원

「食治篇」

Table of Contents

원문、국역

식품집을 간행한 서문 刻食品集叙	1.1
식품집서 食品集序	1.2
식품집 권상 食品集卷上	1.3
곡부 穀部	1.3.1
과부 果部	1.3.2
채부 菜部	1.3.3
수부 獸部	1.3.4
식품집 권하 食品集卷下	1.4
금부 禽部	1.4.1
충어부 蟲魚部	1.4.2
수부 水部	1.4.3
부록 附錄	1.5
식품집(食品集)을 간행한 서문 刻食品集序	1.6

해제、출판

해제	2.1
일러두기	2.2

1.1. 刻食品集叙 | 식품집을 간행한 서문

人須飲食以生, 但物之性味·身之損益, 鮮能知之. 予拊循遼海時嘗得是集, 具載寒溫·甘苦·補煦·禁忌之說明. 夫自謂可傳人人, 乃刻於亦春堂中.

사람은 반드시 먹고 마셔야 살아가지만, 음식물의 성질 및 맛과 그에 따른 몸에 대한 좋고 나쁨은 잘 아는 이가 드물다. 내가 요동지방을 순무(巡撫)할 때 일찍이 이 식품집을 얻었는데, 음식의 한온(寒溫)·감고(甘苦)·보후(補煦)·금기(禁忌)에 대한 설명이 모두 실려 있었다. 무릇 사람마다 전할 만하다 스스로 여겨 역춘당(亦春堂)에서 간행하게 되었다.

嘉靖丙辰夏, 奉勅巡撫遼東地方兼贊理軍務都察院右僉都御史, 固安寒村蘇志臯德明序

가정(嘉靖) 병진년(1556년) 여름, 칙명을 받들어 순무요동지방(巡撫遼東地方) 겸 찬리군무(贊理軍務), 도찰원우첨도사(都察院右僉都御史)인 고안(固安)의 한촌(寒村) 소지고(蘇志臯) 덕명(德明)이 서문을 쓰다.

1.2. 食品集序 | 식품집서

夫攝生凝谷, 假爾饗飧, 液暢元, 尙茲水火. 凡民有生, 誰則離是. 然釜鉶遵度, 則榮衛斯諧. 咀噬愆常, 則經髓罔勰. 是微如七箸, 而二氣之亢伏匪輕. 不越俎樽, 而百體之安危攸重. 職此以往, 可不愼歟. 粵若稽古, 周官之典列, 以食醫屬諸冢宰, 順時貤齋. 掌皇王之饌, 惟處立愛敷仁. 訓君子之食, 宜放姬公作令. 寧無慮哉!

무릇 섭생하는 데에는 음식을 빌어서 하고, 수분을 채우고 근원을 왕성하게 하는 데에는 물과 불만한 것이 없다. 백성들 중 누가 여기에서 벗어나겠는가. 그러나 술과 그릇에는 법도가 있고, 몸을 영위하는 데에도 적합한 것이 있다. 음식을 먹는 것이 어그러지면 골수까지 도움이 되지 않는다. 칠저(七箸)같은 조리도구가 없다면 음양의 두 기운은 가볍지 않게 되고, 도마와 술동이 같은 것이 없다면 백체(百體)의 안위가 중해진다. 이와 같으니 삼가지 않을 수 있겠는가. 옛 일을 상고해보면, 주나라 관직의 직위와 항렬에 요리사와 의원이 총재(冢宰)에 소속되어 있어 때에 따르 음식과 약을 만들었다. 임금의 진지를 담당하는 데 사랑을 보이고 인을 베풀었으며, 군자의 음식을 가르치는 것은 주공(周公)이 정령을 내는 것과 같이 하였다. 어찌 조심하지 않겠는가!

盖頤貞於豫也彌易, 蠱幹於困也恒艱. 金石攻達於膏肓, 孰與菽粟之可久. 草木宣淫於脉理, 孰與脯羞之孔嘉. 殆亦拯溺衣袂·揅焚曲突之意云爾. 若夫烏鷄入劑, 白鳳成膏, 犢麋倒倉, 肝撤腎, 鱷腥媾女於漂波, 羊膍裹兒於坐草. 夫瀕於委頓, 尙爾克康, 矧毓於素閑, 利其可量也哉?

대개 편안한 데에서 바르게 기르는 것은 매우 쉽고, 곤란한 데에서 일을 주관하는 것은 항상 어렵다. 고황을 치료하는 금석(金石)의 약재가 어찌 오래도록 먹을 수 있는 콩이나 조같은 곡식 같겠으며, 맥을 치료하는 데 지나치게 사용될 수 있는 초목의 약재가 어찌 맛이 매우 좋은 육포 같겠는가. 이는 거의 옷에 솜을 넣어 물에 빠지는 것을 방지하고, 구들을 굽게 만들어 화재를 예방하는 뜻이다. 예를 들어, 오골계를 약에 넣고 백봉(白鳳)으로 기름을 만들며, 송아지

죽으로 목은 것을 없애고 숫양의 간으로 백태를 없애며, 뱀장어의 비린내로 표류하는 여자와 결혼하고, 양의 기름이 아이를 감싸고 분만되는 것과 같은 것이다. 거의 쓰러지는 상태에서도 오히려 건강해질 수 있으니, 하물며 편안한 곳에서 몸을 기른다면 그 이로움을 헤아릴 수 있겠는가?

嗟乎! 失飪不時, 聖父所. 殊名異產, 哲人所疑. 罔似元達之善嘗, 恐貽莊生之眞畏. 冀殄災害, 盍鑒明徵. 況夫海南之椰漿, 河北之柰實, 稽明之石首, 閩廣之檳榔, 興寐所需, 習移士性, 痛癢揲療, 妙稱上工, 物土之宜, 又方書所未諭者, 是故不可不慎也.

아아! 요리가 잘못된 것과 아직 여물지 많은 때에 맞지 않는 음식은 성인인 공자가 경계하였고, 명칭이 다르고 산지가 다른 것은 철인(哲人)이 의심하였다. 맛을 잘 보는 원달(元達)이 없다면 아마도 참으로 두려워하는 장생(莊生)만이 있을 것이다. 재해가 없기를 바란다면, 어찌 분명하게 살펴보지 않는가. 하물며 저 해남(海南) 지역의 야장(椰漿), 하북(河北) 지역의 주실(柰實), 회계(會稽)와 사명(四明) 지역의 석수(石首), 민광(閩廣) 지역의 빈랑(檳榔), 밤낮으로 필요한 것, 습속에 따라 다른 성질, 병든 것에 대한 치료법, 신묘하게 뛰어난 기술, 토질에 맞는 곡물은 또한 이전 의서에서 가르친 바도 없으니, 이 까닭에 신중하지 않을 수 없다.

我邑訓科賓竹吳翁手錄是編, 式弘周憲. 陰陽燥濕之方辯, 而抑揚融化之道昭, 甘辛寒熱之性標, 而補洩攻守之法備. 久藏巾篋, 未獲鏤傳. 嘉惠靡彰, 湮沒是懼. 廼詳加究, 爰付工梓, 俾爾流衍區合, 布告黔黎. 相五運以節膏, 脩六府以調口腹, 則矇瞶不淪於天【才+匕】, 鮐鰈永亨. 夫泰和是編, 不爲無補於世也.

우리 고을의 훈과(訓科) 빈죽(賓竹) 오옹(吳翁)이 쓴 이 책은 두루 쓰이는 법도를 크게 넓혔다. 음양·조습의 변별, 누르고 올리며 융화시키는 것의 구분, 달고 매운 것과 차갑고 뜨거운 것의 성질, 보하고 설하는 방법과 공격하고 지키는 법을 모두 갖추었다. 이 책은 오래도록 상자에 보관하며 간행할 기회가 없었으니, 아름다운 혜택이 펼쳐지지 못하고 사라질까 두려웠다. 이에 잘 살피고 정리하여 출판을 의뢰하였으니, 온 천하에 전하여 백성들에게 알려지도록 하였

다. 오운(五運)을 살피 음식을 조절하고 육부(六府)를 닦아 입과 배를 조절할 수 있다면, 요절하지 않고 팔십, 구십까지 장수를 길이 누릴 것이고, 이 책은 세상에 도움이 되지 않음이 없을 것이다.

時大明嘉靖丁酉仲冬日, 松陵少虛子沈察書.

대명(大明) 가정(嘉靖) 정유년(1537) 중동일(仲冬日, 동지)에 송릉소허자(松陵少虛子) 심찰(沈察)이 쓰다.

明吳江縣, 醫學候缺訓科, 吳祿子學輯.

명(明)나라 오강현(吳江縣) 의학후결훈과(醫學候缺訓科) 오록(吳祿) 자학(子學)이 모으다.

1.3.1. 穀部 | 곡부

糯米 | 나미(찹쌀)

味苦甘, 氣溫, 無毒. 主溫中, 令人多熱, 大便堅, 不可多食. 可釀酒. 稻稈, 治黃病通身, 煮汁服.

맛이 쓰고 달며 기(氣)가 따뜻하며 독이 없다. 주로 속을 따뜻하게 한다. 먹으면 열이 많이 나고 대변이 굳어져 많이 먹으면 안 된다. 술을 빚을 수 있다. 찹쌀벚짚은 온몸에 퍼진 황달을 치료하니, 달인 물을 마신다.

粳米 | 갱미(멥쌀)

味苦甘, 氣平, 微寒, 無毒. 主益氣止煩止洩, 和五臟, 益胃氣, 長肌肉. 與熟鷄豆相合, 作粥食之, 益精強志, 耳目聰明. 香粳尤勝.

맛이 쓰고 달며 기가 평하고 성질이 약간 차며 독이 없다. 주로 기를 더하고 번열을 없애며 설사를 멎게 한다. 오장(五臟)을 조화롭게 하고 위기(胃氣)를 더하며 기육을 길러준다. 익힌 계두(鷄豆)를 섞어 죽을 지어 먹으면, 정(精)을 보익하고 지(志)를 강하게 하며 눈과 귀가 밝아진다. 향갱(香粳)이 더욱 좋다.

粟米 | 속미(좁쌀)

味鹹, 微寒, 無毒. 主養腎氣, 去脾胃中熱, 益氣. 陳者良治胃中熱, 消渴, 利小便, 止痢.

맛이 짜고 성질이 약간 차며 독이 없다. 주로 신기(腎氣)를 기르고 비위의 열을 없애며, 기를 더한다. 묵은 것이 위열(胃熱)과 소갈을 잘 치료하고, 소변을 잘 나오게 하며 이질을 멎게 한다.

黍米 | 서미(기장쌀)

味甘平, 無毒. 主益氣補中, 多熱令人煩. 久食昏人五臟, 令人好睡. 肺病宜食.

맛이 달고 성질은 평하며 독이 없다. 기를 보익하고 중기를 보한다. 열이 많아 답답해진다. 오래 먹으면 오장이 어지러워져서 잠이 많아진다. 폐병에 반드시 먹어야 한다.

稷米 | 직미(찰지지 않은 기장쌀)

味甘, 無毒. 主益氣補不足. 關西謂之麩子米, 亦謂稭米. 古者取其香可愛, 故以供祭祀.

맛이 달고 독이 없다. 기를 보익하고 부족한 것을 보한다. 관서(關西)에서 미자미(麩子米)라고 하는 것도 제미(稭米)를 가리킨다. 옛날에 그 향기가 매우 좋아서 제사지낼 때 제수로 사용하였다.

秫米 | 출미(찰기장쌀)

味甘, 微寒. 止寒熱, 利大腸, 療漆瘡, 殺瘡疥毒熱, 擁五臟氣, 動風. 作飯最粘, 惟可作酒, 汁亦少.

맛이 달고 성질이 조금 차다. 한열을 멎게 하고 대장을 잘 통하게 하고, 율 오른 것을 치료하며 창개의 열독을 없앤다. 오장의 기를 막아 풍을 동하게 한다. 밥을 지으면 가장 찰져서, 술을 빚을 때 좋고, 즙도 적다.

靑梁米 | 청량미(생동쌀)

味甘, 微寒, 無毒. 主胃痺·熱中·消渴, 止泄痢, 利小便, 益氣補中, 健脾, 止洩精, 輕身. 一云, 此米醋浸三日, 百蒸百暴, 裹藏遠行, 一食可度數日. 其穀穗有毛, 微靑而細, 早熟少收, 夏月食之極清涼. 但味短而澁, 色惡, 不如黃白梁, 故人少種.

맛이 달고 성질이 약간 차며 독이 없다. 위비(胃痺)·열중(熱中)·소갈(消渴)에 주로 쓰고 설사를 그치게 하며 소변을 잘 나오게 하고, 기를 보태고 중을 보하며 비(脾)를 튼튼히 하고 정이 새는 것을 막고 몸을 가볍게 한다. 또한, 이 쌀을 식초에 3일 담갔다가 백 번 찌서 백 번 볶아 말려 잘 싸서 저장하고 멀리 갈 때 1번 먹으면 며칠을 지낼 수 있다라고 한다. 이삭에 수염이 있고 약간 푸르고 가늘다. 일찍 익은 것을 조금 수확하여 여름에 먹으면 매우 청량하다. 다만, 맛이 짧고 껍끄러우며 색이 안좋아 황백량(黃白梁)만 못하다. 그래서 사람들이 적게 심는다.

秫藁 | 출촉(수수)

穀之最長, 米粒亦大而多者. 北地種之, 以備缺糧. 否則喂牛馬也. 南人呼爲蘆稬.

곡식 중에 키가 가장 크고 낱알 또한 크고 많다. 북쪽 지방에서느는 이것을 심어 식량이 부족할 때를 대비하거나 소나 말에게 먹인다. 남쪽 지방에서는 노제(蘆稬)라고 부른다.

香稻米 | 향도미

味甘, 軟, 其氣甜香可愛, 有紅白二種. 又有類紅長者, 三粒僅一寸許, 比他穀晚收, 開胃益中, 滑澁補精. 但人不常食, 亦不多種也.

맛이 달고 연하다. 기가 달콤하고 향긋해 사랑할 만하며, 붉은 것과 흰 것 2종이 있다. 또한 붉은 것과 비슷하게 자라는 것이 있는데, 낱알 3개가 겨우 1촌 썸된다. 다른 곡식에 비해 늦게 수확한다. 입맛을 돋우고 중을 보익하며 껍끄러운 것을 매끄럽게 하고 정을 보한다. 다만 사람들이 일상적으로 먹지 않아 또한 많이 심지 않는다.

茭米 | 교미

生湖泊中, 性微寒, 無毒. 古人以爲美饌, 作飯亦脆澁.

호수에서 기르며 성질이 조금 차고 독이 없다. 옛사람들이 좋은 밥이라 여겼으나, 밥을 지으면 무르고 껍끄럽다.

丹黍米 | 단서미(붉은 기장쌀)

味苦, 微溫, 無毒. 主欬逆霍亂, 止煩渴, 除熱.

맛이 쓰고 성질이 조금 따뜻하며 독이 없다. 딸꾹질과 객란에 주고 쓴다. 설사와 갈증을 멎게 하고 열을 없앤다.

白粱米 | 백량미

味甘, 微寒, 無毒. 主除熱益氣.

맛이 달고 성질이 조금 차며 독이 없다. 열을 없애고 기를 보태는 데 주로 쓴다.

黃粱米 | 황량미

味甘, 平, 無毒. 主益氣和中, 止洩. 唐本注云, 穗大毛長, 穀米俱麗於白粱.

맛이 달고 성질이 평하며 독이 없다. 기를 보태고 중을 조화롭게 하는 데 주로 쓰며 설사를 멎게 한다. 당본(唐本)의 주에서 이르길, 이삭이 크고 수염이 길며, 쌀알은 모두 백량미보다 거칠다라고 하였다.

陳廩米 | 진름미(창고에 두어 묵은 쌀)

下氣, 除煩渴, 開胃氣, 止洩.

기를 내리고 번갈을 없애며 입맛을 돋우고 설사를 멎게 한다.

大豆 | 대두(콩)

味甘, 平, 無毒. 主殺鬼氣, 止痛逐水, 除胃中熱, 下瘀血, 解藥毒. 有黑白二種. 黑豆入藥, 白豆不入藥. 黑豆調中下氣, 小黑豆力更佳, 治產後百病血熱. 久食令人身重. 小兒不得與炒豆食之. 若食了, 忽食豬肉, 必壅氣致死. 殺鳥頭毒. 作腐則寒而動氣.

맛이 달고 성질이 평하며 독이 없다. 귀기(鬼氣)를 죽이는 데 주로 쓰고 통증을 멎게 하며 수(水)를 내보낸다. 위의 열을 없애고 어혈을 내리며 약독을 풀어준다. 검정콩과 흰콩 2종이 있는데, 검정콩이 약에 들어가고 흰콩은 들어가지 않는다. 검정콩은 중을 고르게 하고 기를 내리며 작은 검정콩은 더욱 좋다. 출산 후의 온갖 병과 혈열(血熱)을 치료한다. 오래 먹으면 몸이 무거워진다. 어린 아이는 볶은 콩을 먹이면 안 된다. 만약 먹은 후 돼지 고기를 먹는다면 반드시 기가 막혀 죽는다. 조두독(鳥頭毒)을 없앤다. 두부를 만들면 성질이 차고 기를 동한다.

白豆 | 백두

味甘, 平, 無毒. 主調中, 暖腸胃, 助經脉. 腎病宜食.

맛이 달고 성질이 평하며 독이 없다. 중을 고르게 하는 데 주로 쓴다. 장과 위를 따뜻하게 하고 경맥을 돕는다. 신병(腎病)에는 먹어야 한다.

赤小豆 | 적소두(붉은 팥)

味甘酸, 平, 無毒. 主下水, 排膿血, 去熱腫, 止瀉痢, 通小便, 解小麥毒. 久食令人虛, 黑瘦枯燥. 解油粘衣.

맛이 달고 시며 성질이 평하고 독이 없다. 수기(水氣)를 내리는 데 주로 쓴다. 피고름을 나가게 하고 열로 인한 옹종을 제거하며 설사를 멎게 하고 소변을 통하게 하며 밀가루 독을 풀어준다. 오래 먹으면 사람이 허해져 피부가 검어지고 마르며 야위게 된다. 옷에 묻은 기름을 없애준다.

米 | 망미

味甘, 寒, 無毒. 主利腸胃, 久食不饑, 去熱, 益人. 可爲飯. 生水田中, 苗子似小麥而小, 四月熟.

맛이 달고 성질이 차며 독이 없다. 장위를 이롭게 하고, 오래 먹으면 배고프지 않게 되며 열을 없애고 사람을 이롭게 한다. 밥을 지어 먹을 수 있다. 논에서 자라고, 싹은 밀과 비슷하나 작고 4월에 익는다.

蓬草米 | 봉초미

作飯食之, 無異秔米, 儉年物也.

밥을 지어 먹으면 멥쌀과 다름이 없다. 흉년 들었을 때의 곡식이다.

狼尾子米 | 낭미자미

作黍食之, 令人不饑. 生澤池中.

밥을 지어 먹으면 배고프지 않게 된다. 못에서 자란다.

稗子米 | 패자미(빽쌀)

味脆, 氣辛, 可以爲飯.

맛은 먹기에 좋고 향이 맵다. 밥으로 먹을 수 있다.

粳米 | 비미(쌀겨)

味甘, 平. 通腸開胃, 下氣, 磨積塊. 製作糗食, 延年不饑, 充滑膚體, 可以頤養. 昔陳平食糠而肥, 粳米卽精米上細糠也.

맛이 달고 성질이 평하며 장을 통하게 하고 입맛을 돋우며 기를 내리고 식적의 덩어리를 갈아낸다. 볶아서 먹으면 수명이 늘어나고 배고프지 않게 된다. 피부를 윤기나게 하고 체력을 채워주니 자양할 수 있다. 옛날에 진평(陳平)이 겨를 먹고 살았는데, 비미(粳米)는 곧 쌀 위의 가는 거이다.

蠶豆 | 잠두

味溫, 氣微辛. 主快胃, 利五臟. 或點茶, 或炒食佳. 又有筋豆·蛾眉豆·虎爪豆·羊眼豆·勞豆·豇豆之類, 只可茶食而已. 一種刀豆, 長尺許, 可入醬用之.

맛이 따뜻하고 기가 조금 맵다. 위를 깨끗이 하고 오장을 잘 통하게 하는 데 주로 쓴다. 차에 타서 먹거나 볶아서 먹는 것이 좋다. 또한 근두(筋豆)·아미두(蛾眉豆)·호조두(虎爪豆)·양안두(羊眼豆)·노두(勞豆)·시두(豇豆)의 종류는 차에 타서 먹을 뿐이다. 일종의 도두(刀豆)는 1자쯤 되는데 장에 넣어서 쓴다.

嬰粟 | 앵속(양귀비 씨)

味甘, 平, 無毒. 行風氣, 逐邪熱, 療反胃, 胸中痰滯, 丹石發動不下食. 和竹瀝煮粥食極佳, 然性寒, 以有竹瀝, 利大小腸, 不宜多食. 又, 過度則動膀胱氣. 粟殼, 性澁. 止濕熱洩痢, 澁腸, 令人虛. 勞嗽者多用止嗽.

맛이 달고 성질이 평하며 독이 없다. 풍기를 행하게 하고 사열을 몰아내며 반위와 흉증의 담체, 단석으로 발동한 소화 안되는 것을 치료한다. 죽력과 함께 죽을 끓이면 매우 좋다. 그러나 성질이 차서 죽력으로 대소장을 잘 통하게는 하지만 많이 먹으면 안 된다. 또한, 과도하게 먹으면 방광기를 동하게 한다. 껍질은 성질이 겹끄럽다. 습열과 설리를 멎게 하지만, 장을 겹끄럽게 하여 사람이 허해진다. 노수(勞嗽)가 있는 사람은 많이 먹으면 기침이 멎는다.

菘豆 | 녹두

味甘, 寒, 無毒. 主丹毒, 風疹煩熱, 和五臟, 行經脉, 益氣, 厚腸胃. 可常食之. 作枕明目, 治頭風. 皮寒肉平, 用之勿去皮. 如去皮, 有小壅氣. 其葉能下氣.

맛이 달고 성질이 차며 독이 없다. 단독(丹毒)과 풍진으로 인한 번열에 주로 쓴다. 경맥을 행하게 하고 기를 보익하며 장위를 두텁게 한다. 늘상 먹을 수 있다. 베개를 만들면 눈이 밝아지고 두풍을 치료한다. 껍질은 성질이 차고 알갱이는 성질이 평하기 때문에 사용할 때 껍질을 제거하지 않는다. 껍질을 제거한다면 옹기가 조금 있다. 앞은 기를 내릴 수 있다.

菘豆 | 편두

味甘, 微溫, 無毒. 主和中下氣, 治霍亂·吐痢不止, 殺一切草木及酒毒·河狔毒. 花主女子赤白帶下, 乾末米飲和服之. 葉主霍亂·吐痢不止.

맛이 달고 성질이 약간 따뜻하며 독이 없다. 중을 조화롭게 하고 기운을 내린다. 객란과 구토·설사가 멎지 않는 것을 치료한다. 모든 초목의 독 및 주독과 복어독을 해독한다. 꽃은 여자의 적백대하에 주로 쓰는데, 말린 가루를 미음에 섞어 복용한다. 잎은 객란과 구토·설사가 멎지 않는 것에 주로 쓴다.

豌豆 | 완두

味甘, 平, 無毒. 主調順榮衛, 和中益氣.

맛이 달고 성질이 평하며 독이 없다. 영위를 조화롭게 하고, 중을 조화롭게 하며 기를 보익한다.

青小豆 | 청소두

味甘, 溫, 無毒. 主熱中·消渴, 止下痢, 去腹脹. 產婦無乳汁, 爛煮三五升, 食之即乳多.

맛이 달고 성질이 따뜻하며 독이 없다. 열중(熱中)·소갈에 주로 쓰고 하리를 멎게 하며 배가 불러오는 것을 없앤다. 산부가 젖이 안 나오면 3~5되를 푹 삶아 먹으면 젖이 많아 진다.

蘗米 | 열미(조길금)

味苦, 無毒. 卽發芽穀也. 主寒中, 下氣, 除熱. 性溫, 能除煩, 消宿食. 性又溫於大麥蘗, 爲熱不及麥蘗也.

맛이 쓰고 독이 없다. 열미는 곡식의 싹이다. 한중(寒中)에 주로 쓰고 기를 내리며 열을 없앤다. 답답함을 없애고 숙식(宿食)을 소화시킨다. 성질이 또한 대맥열(보리길금)보다 따뜻하지만 열은 대맥열에 미치지 못한다.

大麥 | 대맥(보리)

味鹹, 溫, 微寒, 無毒. 主消渴, 除熱, 益氣調中, 令人多熱, 爲五穀長. 能消化宿食, 破冷氣. 麥蘖, 補胃, 消化宿食, 破癥結·冷氣, 止心腹脹滿, 開胃, 止霍亂, 下氣, 消痰, 催生落胎, 亦行上焦滯血, 治產後秘結, 鼓脹不通胃. 氣虛人宜服, 以代戊己, 腐熟水穀. 又久食消腎, 戒之.

맛이 짜고 성질이 따뜻하고(약간 차다고도 한다), 독이 없다. 소갈에 주로 쓰이고 열을 없애며 기를 보익하고 중기를 고르게 한다. 오곡 중에서 열을 가장 많이 생기게 한다. 숙식(宿食)을 소화시키고 냉기를 깨뜨린다. 맥열(보리길금)은 위를 보하고 숙식(宿食)을 소화시키며 적취와 냉기를 깨뜨리고 명치의 창만을 삭이며 식욕을 돋우고 객란을 멎게하며 기를 내리고 담을 없애고 출산을 촉진시킨다. 또한 상초에 막힌 혈을 잘 운행시키고 출산 후 변비와 배가 불러 위가 통하지 않는 것을 치료한다. 기가 허한 사람에게 좋다. 비토를 대신하여 수곡을 소화시킨다. 또한, 오래 먹으면 신기(腎氣)를 소모시키니 조심해야 한다.

小麥 | 소맥(밀)

味甘, 微寒, 無毒. 去皮則熱, 麩熱而麩涼. 帶皮用. 主除熱, 止燥渴·咽乾. 利小便, 養肝氣, 止痛, 唾血. 暴淋, 煎湯飲之. 浮麥, 止盜汗, 治大人·小兒骨蒸·肌熱, 婦人勞熱. 麵, 味甘, 溫, 補虛, 實人膚體, 厚腸胃, 強氣力. 性擁熱, 小動風. 凡麥, 秋種冬長, 春秀夏實, 具四時中和之氣, 故爲五穀之貴.

맛이 달고 성질이 약간 차며 독이 없다. 껍질을 제거하면 뜨거워, 밀가루는 뜨겁고 밀기울은 서늘하여 껍질째 사용한다. 열을 제거하는 데 주로 쓰고, 갈증과 목이 마르는 것을 멎게 하며 소변을 잘 나오게 하고 간기(肝氣)를 기르며 통증과 피를 토하는 것을 멎게 한다. 갑작스런 임병에 달여서 마신다. 부맥(밀쪽정)은 도한을 멎게 하고 어른과 어린 아이의 골증과 부열, 부인이 노열을 치료한다. 밀가루는 맛이 달고 성질이 따뜻하며 허를 보하고 신체와 피부를 튼튼

하게 하며 장위를 두텁게 하고 기력을 강하게 한다. 성질이 열을 물리게 해서 풍을 약간 동하게 한다. 밀은 가을에 파종해서 겨울에 자라고 봄에 이삭이 패이고 여름에 알곡이 들어차니, 사계절의 중화의 기운을 갖췄으므로 오곡 가운데 귀한 것이 된다.

蕎麥 | 교맥(메밀)

味甘, 平寒, 無毒. 主實腸胃, 益氣力. 久食動風, 令人頭眩. 和猪肉食之, 患風熱, 脫人鬚眉.

맛이 달고 성질이 평하면서 차고 독이 없다. 장위를 튼튼하게 하는 데 주로 쓰고 기력을 돕는다. 오래 먹으면 풍을 동하게 하여 어지럽게 한다. 돼지고기와 함께 먹으면 풍열을 앓아 수염과 눈썹이 빠진다.

芝麻 | 지마(참깨)

味甘, 寒, 無毒. 治虛勞, 滑腸胃, 行風氣, 通血脉, 去頭風, 潤肌膚. 乳母食後生噉一合, 令子不生病. 久食, 抽人肌膚. 生則寒, 炒則熱. 油, 性冷, 常食所用, 發冷疾, 滑骨髓, 通大小腸, 治蛔心痛, 傳一切瘡疥癬, 殺一切虫. 熬熟油經宿, 即動風. 有牙齒疾并脾胃疾人切不可喫. 若煎煉食之, 與火無異.

맛이 달고 성질이 차며 독이 없다. 허로를 치료하고 장위를 매끄럽게 하며 풍기를 운행시키고 혈맥을 통하게 하며 두풍을 제거하고 피부를 윤기있게 한다. 유모가 복용하면 아이가 병에 걸리지 않는다. 오래 먹으면 피부가 당긴다. 생것은 차고 볶으면 뜨겁다. 참기름은 성질이 냉하여 늘상 먹으면 냉질이 발생한다. 골수를 매끄럽게 하고 대소장을 잘 통하게 하며 회심통을 치료한다. 모든 창개선에 붙이고 온갖 벌레를 죽인다. 기름을 졸여 하룻밤 묵히면 풍을 동한다. 치아나 비위에 질병이 있는 사람은 절대 먹으면 안 된다. 달여서 먹으면 불과 다름이 없다.

飴 | 당(엿)

味甘, 微溫, 無毒. 卽米糖也. 主補虛乏, 止渴, 消痰, 潤肺, 和脾胃. 魚骨鯁喉中及誤吞錢鏰, 服之出. 中滿不宜用, 嘔吐者忌之. 仲景謂嘔家性不可用建中湯, 以甘故也. 丹溪云, 發濕中之熱.

맛이 달고 성질이 약간 따뜻하며 독이 없다. 바로 쌀엿이다. 허약한 것을 보하는 데 주로 쓴다. 목마름을 멎게 하고 담을 삭이며 폐를 적시고 비위를 조화시킨다. 생선 가시가 목구멍에 걸렸거나 동전을 잘못 삼켰을 때 먹으면 나온다. 속이 그득한 사람은 사용하면 안 되고, 구토하는 사람은 피한다. 중경(仲景)이 구토하는 사람은 건중탕을 쓰면 안 되니, 달기 때문이다라고 하였다. 단계(丹溪)는 습 가운데서 열을 발생시킨다고 하였다.

蜂蜜 | 봉밀(벌꿀)

甘, 平溫, 無毒. 主心腹邪氣, 諸驚癇, 補五臟不足, 益氣補中, 止痛, 解毒, 明耳目, 和百藥, 除衆疾, 養脾胃, 止腸癖, 除口瘡. 久服强志輕身不飢.

맛이 달고 성질이 평하면서 따뜻하고 독이 없다. 심복의 사기(邪氣)와 여러 경간(驚癇)에 주로 쓴다. 오장의 부족함을 보하고 기를 보익하며 중을 보하며 통증을 멎게하고 해독한다. 눈과 귀를 밝게 하며 온갖 약을 조화롭게 하며 여러 질병을 없애고 비위를 기르며 장벽(腸癖)을 없애고 구창을 제거한다. 오래 복용하면 의지를 강하게 하고 몸을 가볍게 하며 배고프지 않게 한다.

酒 | 주(술)

味苦甘辛, 氣大熱, 有毒. 主殺百邪惡毒氣, 通血脉, 厚腸胃, 禦風寒霧氣, 養脾扶肝, 行藥勢, 能行諸經不止, 與附子同. 味辛者能散, 爲導引, 可以通行一身之表, 至高之分. 味苦者, 能下. 甘者, 居中而緩, 淡者利小便. 丹溪云, 酒濕中發熱, 近於相火, 性

喜升, 大傷肺氣, 助火生痰, 變爲諸疾, 戒之. 糟, 罨撲損瘀血, 浸洗凍瘡, 傳蛇蜂毒.

맛이 쓰고 달고 매우며 기가 아주 뜨겁고 독이 있다. 온갖 사기와 나쁘고 독한 기운을 없애며 혈액을 통하게 하고 장위를 두텁게 한다. 풍한(風寒)과 무기(霧氣)를 막고 비(脾)를 기르고 간(肝)을 도우며 향기운을 운행시키고 모든 경락을 쉬지 않고 운행시킬 수 있어 부자(附子)와 같다. 매운 맛은 발산시킬 수 있어 약기운을 이끌어 전신이 체표를 통행시키고 가장 높은 곳까지 이르도록 할 수 있다. 쓴맛은 사하시킬 수 있고, 단맛은 가운데 있으면서 완화시킬 수 있다. 맛이 담백한 것은 소변을 잘 나오게 한다. 단계(丹溪)가 말하길, 술은 습하면서 발열하는 것이 상화와 비슷하고, 성질이 올라가기를 잘하여 폐기를 크게 손상하며 화를 도와 담을 생기게 하여 여러 질병으로 변하기 조심해야 한다라고 하였다. 조(糟, 술지게미)는 다쳐서 멍든 곳에 덮어주고, 동창(凍瘡)에 담가서 씻어주며, 뱀이나 벌에 쏘인 데에 붙여준다.

醋 | 초(식초)

味酸, 溫, 無毒(一名苦酒, 三年陳者良). 主消癰腫咽瘡, 散水氣, 殺邪毒, 治產後血暈, 除癥塊堅積. 多食損齒, 損筋骨及肌藏. 不可與蛤肉同食, 損人顏色.

맛이 시고 성질이 따뜻하며 독이 없다(일명 고주(苦酒)라고 하는데 3년 묵은 것이 좋다.). 웅종과 인창(咽瘡)을 삭이는 데 주로 쓴다. 수기(水氣)를 풀어주고 사독(邪毒)을 없애며 산후 혈훈을 치료한다. 징괴(癥塊)와 단단한 적(積)을 깨뜨린다. 많이 먹으면 치아가 손상되고 근육 및 피부와 장을 손상시킨다. 대합과 함께 먹으면 안 되니, 안색을 손상한다.

醬 | 장(간장)

味醎酸, 冷, 無毒. 以豆作, 陳者良. 主除熱, 止煩, 殺百藥·熱湯·火毒, 并治蛇虫蜂蠆毒. 殺一切魚肉菜蔬毒.

맛이 짜고 시며 성질이 냉하고 독이 없다. 콩으로 담그고 묵은 것이 좋다. 열을 없애는 데 주로 쓰고 답답한 것을 멎게 하며 모든 악독을 풀고 열에 덴 것과 화독을 없앤다. 아울러 뱀과 벌에 쏘인 독을 치료하고 모든 생선·고기·채소의 독을 없앤다.

鹽 | 소금

味鹹, 寒, 無毒. 主殺鬼蠱·邪疰·毒, 傷寒, 吐胃中痰癖, 止心腹卒痛, 堅齒, 止齒縫中血出. 解蚯蚓毒. 多食傷肺, 令人咳嗽, 失顏色. 豉. 味苦, 寒, 無毒. 主傷寒頭疼, 煩燥滿悶.

맛이 짜고 성질이 차며 독이 없다. 귀고(鬼蠱)·사주(邪疰)·독기를 없애고 상한을 치료하고 흉중의 담벽을 토해낸다. 급성 심복통을 멎게 하고 이를 튼튼하게 하며 잇몸에서 피가 나는 것을 멎게 한다. 지렁이의 독을 해독한다. 많이 먹으면 폐를 상하여 기침을 하게 하고 안색을 안 좋게 한다.

豉 | 시(약전국)

味苦, 寒, 無毒. 主傷寒頭疼, 煩燥滿悶.

맛이 쓰고 성질이 차며 독이 없다. 상한으로 인한 두통과 번조하고 답답한 것에 주로 쓴다.

茶 | 차

〔早採爲茶, 晚採爲茗〕

〔일찍 채취한 것이 차이고 늦게 채취한 것이 명(茗)이다〕

味苦甘, 氣微寒, 無毒. 主清頭目, 利小便, 去痰·熱·渴, 下氣, 消宿食, 去人脂, 令人少睡. 釋消壅塞, 一日之利暫佳, 瘠氣侵精, 終身之累.

맛이 쓰면서 달고 기가 약간 차며 독이 없다. 머리와 눈을 맑게 하는 데 주로 쓰고 소변을 잘 나오게 하며 담·열·목마름을 없애고 기를 내리며 숙식(宿食)을 소화시키고 기름을 없애며 잠이 적어지게 한다. 막힌 것을 풀어주어 하루의 이로움은 잠시 좋지만, 기와 정을 침식하여 종신토록은 누가 된다.

1.3.2. 果部 | 과부

蓮子 | 연자(연밥)

味甘, 平寒, 無毒. 附藕. 主補中, 養神, 益氣力, 除百疾, 安心, 止渴, 止痢, 治腰痛, 泄精. 久服輕身耐老, 不飢延年. 多食令人喜. 生食性動風, 蒸食良, 去心食. 孫真人云, 蓮肉不去心食, 成霍亂. 藕, 味甘, 溫, 無毒. 主熱渴, 散血生肌, 霍亂後虛渴, 煩悶不能食. 其產後虛渴, 忌生冷物, 惟藕不忌, 爲能破血故也. 蒸食補五臟, 實下焦. 與蜜同食, 令人腹藏肥, 不生諸虫. 節, 搗汁, 主吐血衄血.

맛이 달고 성질이 평하면서 차고 독이 없다.(부록 연근). 중을 보하는 데 주로 쓰고 정신을 기르고 기력을 보익하며 온갖 질병을 없애고 심장을 안정시키며 갈증을 멎게 하고 설사를 그치게 하며 요통과 정이 새는 것을 치료한다. 오래 복용하면 몸이 가벼워져 늙지 않으며 배고프지 않고 수명을 늘인다. 많이 먹으면 사람을 기쁘게 한다. 생 것으로 먹으면 풍을 동하게 하니 찌서 먹는 것이 좋고 심을 제거하고 먹는다. 손진인(孫真人)이 말하길, 연밥을 심을 제거하지 않고 먹으면 광란이 일어난다라고 하였다. 우(藕, 연근)는 맛이 달고 성질이 따뜻하며 독이 없다. 열갈(熱渴)에 주로 쓰고 어혈을 풀어주며 피부를 나게 한다. 광란 후 허갈(虛渴)하여 답답할 때는 먹으면 안 된다. 산후에 허하고 갈증이 있을 때 생것이나 차가운 음식이 금기인데, 연근만은 피하지 않는 것은 어혈을 깨뜨리기 때문이다. 찌서 먹으면 오장을 보하고 하초를 튼튼하게 한다. 꿀과 함께 먹으면 배와 장을 살찌게 하고 온갖 기생충이 없게 한다. 연 줄기를 찢은 즙은 피를 토하고 코피를 흘리는 데 주로 쓴다.

鷄頭 | 계두(가시연)

味甘, 平, 無毒(一名芡實). 主濕痺, 腰膝痛, 補中, 除暴疾, 益精氣, 強志. 久服不飢. 生食則動風冷氣, 宜蒸食之. 根名蓂菜, 主小腹結氣痛, 宜食, 可作蔬菜.

맛이 달고 성질이 평하며 독이 없다.(일명 검실(芡實)이라고 한다.) 습비(濕痺) 허리와 무릎이 아픈 것을 치료하며 중을 보하여 갑작스런 질병을 없애며 정기를 보익하고 의지를 강하게 한다. 오래 복용하면 배고프지 않는다. 생으로 먹으면 풍성한 기를 동하니 찌서 먹어야 한다. 뿌리는 역채(蓂菜)라고 하며, 아랫배가 뭉쳐 아플 때 먹어야 한다. 채소로 먹을 수 있다.

芡實 | 기실(마름)

味甘, 平, 無毒(一名菱). 主安中, 補五臟, 輕身不飢. 水族中此物最不能治病. 又云, 令人臟冷, 損陽氣. 多食令人腹脹滿, 可用暖酒, 或和薑飲即消.

맛이 달고 성질이 평하며 독이 없다.(일명 능(菱)이라고 한다.) 중을 편안하게 하는 데 주로 쓰고 오장을 보하며 몸을 가볍게 하고 배고프지 않게 한다. 물에서 자라는 것 중 이 것이 가장 병을 잘 못고친다. 또한, 장을 냉하게 하여 양기를 손상한다. 많이 먹으면 배가 부풀어 오르는데, 따뜻한 술에 혹은 생강을 섞어 마시면 가라앉는다.

桃實 | 도실(복숭아)

味辛甘, 溫, 無毒. 主利肺氣, 止欬逆上氣, 消心下堅積, 除卒暴擊血, 破癥瘕, 通月水, 止痛. 桃仁, 破血, 止心腹痛.

맛이 매우며 달고 성질이 따뜻하며 독이 없다. 폐기를 잘 통하게 하는 데 주로 쓰고 딸꾹질로 숨이 가쁜 것을 멎게 한다. 심하의 단단한 적취를 깨뜨리고 갑작스럽게 생긴 격혈을 없애며 징가(癥瘕)를 깨뜨리고 월경을 통하게 하며 통증을 멎게 한다. 도인(桃仁)은 어혈을 깨뜨리고 심복통을 멎게 한다.

梨 | 이(배)

味甘, 微酸, 氣寒, 無毒. 主熱嗽, 止渴, 踈風, 利小便. 梨者, 利也. 流利下行. 多食令人寒中. 金瘡·乳婦, 尤不可食.

맛이 달고 약간 시며 기가 차고 독이 없다. 열수(熱嗽)에 주로 쓰고 갈증을 멎게 하며 소변을 잘 나오게 한다. 이(梨)는 이롭다는 의미로 아래로 잘 통하게 한다는 뜻이다. 많이 먹으면 한중(寒中)이 생긴다. 쇠붙이에 다친 상처가 있을 때나 산부는 더욱 먹으면 안 된다.

柿 | 시(감)

味甘, 寒, 屬陰, 無毒. 主通耳鼻氣, 腹癖不足, 厚腸胃, 澁中, 健胃氣, 消宿血·飲食. 紅柿, 令人心痛, 亦令易醉. 生柿, 彌冷, 又不可同蟹食, 令人腹痛.

맛이 달고 성질이 차며 음에 속하고 독이 없다. 귀의 코의 기를 통하게 하는 데 주로 쓰고 이질로 부족한 기운을 보태주고 장위를 두텁게 하며 중을 쥘고럽게 하고 위기를 튼튼하게 하며 숙혈(宿血)과 숙식(宿食)을 소화시킨다. 홍시는 심통(心痛)을 일으키고 또한 쉽게 취하게 한다. 생감은 더욱 냉하고, 또한 게와 함께 먹으면 안 되니 복통을 일으킨다.

梅實 | 매실

味酸, 平, 性溫, 無毒. 主下氣, 除煩熱, 安心, 止痢, 住渴, 體痛, 偏枯不仁, 收肺氣, 去黑痣. 多食損齒傷骨, 發虛熱. 服黃精人不宜食. 烏梅, 暖, 無毒. 除勞, 治骨蒸, 去煩悶, 止痢, 消酒毒. 白梅, 研, 傅刀箭. 刺在肉中, 封之即出. 乳癰腫毒, 貼之良.

맛이 시고 성질이 평하며 따뜻하고 독이 없다. 기를 내리는 데 주로 쓰고 번열을 없애며 심장을 안정시키고 설사를 멎게 하며 갈증을 멎게하고 지체의 통증, 반신불수를 치료하며 폐기를 거두고 사마귀를 없앤다. 많이 먹으면 치아와 뼈

를 손상시키고 허열을 일으킨다. 황정(黃精)을 복용하는 사람은 먹으면 안 된다. 오매는 성질이 따뜻하고 독이 없다. 골증노열을 없애고 답답한 것을 제거하고 설사를 멎게하며 주독을 없앤다. 백매는 갈아서 칼이나 화살에 다친 상처에 바른다. 가시가 살 속에 박혀있을 때 바르면 곧 나온다. 유옹(乳癰)과 종독(腫毒)에 붙이면 좋다.

李子 | 이자(자두)

味苦, 溫, 無毒. 主益氣, 除癰熱, 調中, 僵仆瘀血骨痛. 多食令人虛熱.

맛이 쓰고 성질이 따뜻하며 독이 없다. 기를 보익하는 데 주로 쓰고 고열(癰熱)을 없애며 중을 고르게 하며, 넘어져 생긴 어혈이나 골통을 치료한다. 많이 먹으면 허열이 생긴다.

柰子 | 내자(사과)

味苦, 寒, 無毒. 主補中焦諸不足, 和脾胃. 多食令人腹脹. 肺壅病人不可食.

맛이 쓰고 성질이 차며 독이 없다. 중초의 여러 기운이 부족한 것을 보하는 데 주로 쓴다. 비위를 조화롭게 한다. 많이 먹으면 배가 불러 오른다. 폐옹을 앓는 사람은 먹으면 안 된다.

石榴 | 석류

味甘酸, 無毒. 主咽渴, 止漏精. 榴者, 留也. 性滯, 戀膈成痰. 多食損肺.

맛이 달고 시며 독이 없다. 목구멍이 마른 데 주로 쓰고, 누정(漏精)을 멎게 한다. 유(榴)는 머무른다는 뜻이다. 성질이 정체되어 흉격에 걸려 담이 생긴다. 많이 먹으면 폐를 손상한다.

林檎 | 임금(능금)

味甘酸, 溫, 無毒(一名花紅). 主下氣, 治霍亂肚痛, 消痰. 多食發熱澁氣, 令人好睡. 發冷痰, 生瘡癰, 脉閉不行.

맛이 달고 시며 성질이 따뜻하고 독이 없다.(일명 화홍이라고 한다.) 기를 내리는 데 주로 쓰고 곽란으로 배가 아픈 것을 치료하며 담을 삭인다. 많이 먹으면 열과 걸끄러운 기를 일으켜 자꾸 잠들게 한다. 냉담과 창절(瘡癰)이 생기게 하며 경맥이 막혀 행하지 않는다.

杏實 | 행실(살구)

味酸, 熱, 有毒. 不可多食, 傷人筋骨. 又云, 多食傷神目盲.

맛이 시고 성질이 뜨거우며 독이 있다. 많이 먹으면 안 되니 근골을 손상시킨다. 또한, 많이 먹으면 정신을 상하고 눈이 먼다고 한다.

柑子 | 감자

味甘, 寒, 無毒. 去腸胃熱, 利小便, 止渴. 多食發痼疾.

맛이 달고 성질이 차며 독이 없다. 장위의 열을 제거하고 소변을 잘 나오게 하며 갈증을 멎게 한다. 많이 먹으면 고질병을 일으킨다.

橘子 | 귤자

味甘酸, 溫, 無毒. 主胸中逆氣, 利水穀, 下氣, 止嘔, 脾不能消穀, 氣衝胸中, 吐逆. 久服去臭, 下氣通神. 又云, 食之多痰, 恐非益也.

맛이 달고 시며 성질이 따듯하고 독이 없다. 흉중의 역기(逆氣)에 주로 쓰이고 대소변을 잘 나오게 하며 기를 내리고 구역을 멎게 한다. 비(脾)가 곡식을 소화시키지 못하고 기가 흉중으로 치받으며 토하는 것을 치료한다. 오래 먹으면 냄새를 없애고 기를 내리며 정신을 통하게 한다. 또한, 먹으면 담이 많이 생기니 도움이 되지 않는 듯하다라고 하였다.

橙子 | 등자

味甘酸, 溫, 無毒. 散腸胃惡氣, 消食, 去胃中浮風, 去惡心. 作湯食之, 宿酒速醒. 多食傷肝氣, 發虛熱. 皮甚香美散氣.

맛이 달고 시며 성질이 따듯하고 독이 없다. 장위의 나쁜 기운을 없애고 음식을 소화시키며 위 안의 부풍(浮風)을 제거하고 오심을 없앤다. 끓여서 먹으면 속취가 빨리 갓다. 많이 먹으면 간기(肝氣)가 손상되어 허열이 발생한다. 껍질은 매우 향기로워 기를 흠어준다.

栗 | 율(밤)

味醎, 溫, 無毒. 主益氣, 厚腸胃, 補腎虛. 炒食滯氣, 隔食. 若懸微乾, 生食, 補腎氣, 治腰脚無力, 小兒疳瘡. 患風水氣人不宜食, 以醎故也.

맛이 짜고 성질이 따듯하며 독이 없다. 기를 보익하는 데 주로 쓰고, 장위를 두텁게 하고 신(腎)이 허한 것을 보한다. 볶아 먹으면 기가 막혀서 음식을 넘기지 못한다. 매달아 약간 말려서 생으로 먹으면 신기(腎氣)를 보하고 허리와 다리가 무력한 것, 어린 아이의 감창(疳瘡)을 치료한다. 풍수기(風水氣)를 앓는 사람은 먹으면 안 되니 짜기 때문이다.

棗 | 조(대추)

甘, 溫, 無毒. 主心腹邪氣, 安中養脾, 助十二經脉, 平胃氣, 生津液, 和百藥. 中滿者勿食, 甘以補中故也. 牙齒病者忌啖之. 生棗多食, 令人寒熱羸瘦.

맛이 달고 성질이 따뜻하며 독이 없다. 심복의 사기에 주로 쓰고, 속을 편하게 하고 비(脾)를 기르며 12경맥을 도와준다. 위기를 평하게 하고 진액을 나오게 하며 온갖 약을 조화시킨다. 속이 그득한 사람은 먹지 말아야 하니, 단 맛이 중을 보하기 때문이다. 치아가 병든 사람은 먹으면 안 된다. 대추 생것을 많이 먹으면 한열이 생기고 야윈다.

櫻桃 | 앵도(앵두)

味甘. 主調中, 益脾氣, 令人好顏色. 多食令人吐, 發虛熱. 寒熱病人不可食, 發闇風.

맛이 달다. 중을 고르는 데 주로 쓰고 비기(脾氣)를 보익하며 안색을 좋게 한다. 많이 먹으면 토하고 허열을 일으킨다. 한열이 있는 사람은 먹으면 안 되니 암풍(闇風)을 일으킨다.

葡萄 | 포도

味甘, 平, 無毒(有黃白黑三種). 此果甘而不飴, 酸而不酢, 冷而不寒. 主益氣倍力, 令人肥健, 能發出痘瘡. 可作酒. 多食, 令人卒煩悶, 昏人眼. 妊孕人與衝心, 飲之即下.

맛이 달고 성질이 평하며 독이 없다.(황색·백색·흑색 3종류가 있다.) 이 과일은 달면서 지나치게 달지 않고 시면서 지나치게 시지 않으며 냉하면서 지나치게 차갑지 않다. 기를 보익하고 힘을 더하는 데 주로 쓰고 살찌고 튼튼하게 한다. 두창(痘瘡)을 나오게 할 수 있다. 술을 담글 수 있다. 많이 먹으면 갑자기 답답하게 하고 눈을 어둡게 한다. 임신부의 태기가 위로 치받으면, 달인 물을 마시면 곧 내려간다.

松子 | 송자(잣)

味甘, 溫, 無毒. 治諸風頭眩, 散水氣, 潤五臟, 延年不飢, 香美. 多食發熱毒.

맛이 달고 성질이 따뜻하며 독이 없다. 온갖 풍으로 어지러운 것을 치료하고 수기(水氣)를 흠어주며 오장을 적시고 수명을 늘이며 배고프지 않게 하며 매우 향기롭다. 많이 먹으면 열독이 생긴다.

榛子 | 진자(개암)

味甘, 平, 無毒. 主益氣力, 寬腸胃, 健行, 令人不飢開胃.

맛이 달고 성질이 평하며 독이 없다. 기력을 더하는 데 주로 쓰고 장위를 편안하게 하며 잘 걷게 한다. 배고프지 않게 하고 식욕을 돋운다.

檳榔 | 빈랑

味辛, 溫, 無毒. 消穀逐水, 除痰癖, 洩滿下氣, 宣臟腑壅滯, 墜諸藥下行, 殺三蟲及寸白. 多食, 傷真氣. 閩廣人取蒟醬葉裹檳榔, 食之辛香, 膈間爽快, 加蜆灰更佳, 但吐紅不雅.

맛이 맵고 성질이 따뜻하며 독이 없다. 곡식을 소화시키고 수기(水氣)를 내보내며 담벽(痰癖)을 없애고 그득한 것을 내보내고 기를 내린다. 장부(臟腑)의 막힌 것을 잘 통하게 하고 온갖 약들을 아래로 내려보내며 삼충 및 촌백충을 죽인다. 많이 먹으면 진기(眞氣)를 상한다. 복건성·광동성·광서성 사람들은 이 잎으로 장을 담가 빈랑 열매를 싸서 먹는데, 먹으면 맵고 향기로우며 가슴이 상쾌해진다. 가막조개 태운 재를 더하면 더욱 좋지만, 붉은 피를 토하는 것은 좋지 않다.

黃精 | 황정

味甘, 平, 無毒. 補中益氣, 除風濕, 益脾潤肺. 九蒸九暴食之. 又言, 餌之可以長生.

맛이 달고 성질이 평하며 독이 없다. 중을 보하고 기를 보익하며 풍습(風濕)을 없애고 비(脾)를 보익하고 폐를 적신다. 구증구포하여 먹는다. 또한, 먹으면 장 생할 수 있다고 한다.

木瓜 | 모과

味酸, 溫, 無毒. 主濕痺脚氣, 霍亂吐下轉筋不止. 稟得木之正, 故入肝, 利筋骨及血病, 腰腿無力, 調榮衛, 助穀氣, 驅濕, 滋脾益肺. 辛香, 去惡心嘔逆膈痰, 心中酸水. 多食, 損齒以蜜作煎作糕佳, 忌犯刀鐵.

맛이 시고 성질이 따뜻하며 독이 없다. 습비(濕痺)와 각기(脚氣), 꺾관으로 토 하는 것과 근이 뒤틀리는 것 멎지 않는 데 주로 쓴다. 목(木)의 바른 기운을 얻었기 때문에 간(肝)으로 들어가고, 근골 및 혈병을 잘 통하게 하고 허리와 다리 무력한 것을 치료한다. 영위를 고르게 하고 곡기를 도우며 습을 몰아내고 비(脾)를 적시고 폐를 보익한다. 맵고 향기로워 오심과 구토·격담(膈痰) 및 신물을 없앤다. 많이 먹으면 치아를 손상하여 꿀에 달여 먹거나 떡을 만들면 좋되, 칼이나 쇠를 대는 것은 금한다.

山楂 | 산사

味酸, 無毒. 健脾, 消食去積, 行結氣, 催癢痛. 治兒枕痛, 濃煎汁, 入沙糖調服, 立効. 小兒食之更宜. 一名糖裘.

맛이 시고 독이 없다. 비(脾)를 튼튼하게 하고 음식을 소화시키며 적취를 없애고 맷힌 기를 운행시키며 창통(癢痛)이 빨리 삭게 한다. 아침통(兒枕痛)을 치료하는데, 진하게 달여 사탕을 넣고 섞어서 복용하면 즉시 효과가 있다. 어린 아이가 먹으면 좋다. 일명 당구(糖裘)라고 한다.

落花生 | 낙화생

藤蔓·莖·葉似匾豆, 開花落地, 一花就地結一果. 深秋取之, 味甘美, 人所珍貴.

덩굴·줄기·잎이 편두와 비슷한데, 꽃을 피우면 땅에 떨어지고 한 개의 꽃에 한 개의 열매가 맺힌다. 깊은 가을에 취하면 맛이 달고 좋아 사람들이 귀하게 여긴다.

椰子 | 야자

肉, 益氣, 治風. 漿似酒, 飲之不醉. 主消渴, 吐血, 水腫, 去風熱. 塗頭益髮令黑. 丹溪云, 椰子生海外極熱之地, 土人賴此解夏月毒渴. 多食動氣. 殼爲酒器, 酒有毒則沸起, 今人或 或甕, 殊失其義.

과육은 기를 보하고 풍을 치료한다. 좁은 술과 같은데 마셔도 취하지 않는다. 소갈에 주로 쓰고 피를 토하는 것과 수종(水腫)을 치료하며 풍열을 없앤다. 머리에 바르면 머리카락이 검어진다. 단계(丹溪)가 말하길, 야자는 해외의 매우 더운 지방에서 나는데, 원주민들은 이것으로 여름철의 독갈(毒渴)을 푼다고 하였다. 많이 먹으면 기를 동한다. 껍데기는 술잔으로 쓰는데, 술에 독이 있으면 끓어오른다. 지금 사람들은 옷칠을 하거나 상자를 만들어 그 뜻을 잃어버렸다.

櫛子 | 저자

味苦澁. 止洩痢, 破除惡血, 止渴. 食之不饑, 健行. 甜苦二種, 製作粉食·糕食甚佳.

맛이 쓰고 겉고럽다. 설사를 멎게 하고 악혈을 깨드려 없애며 갈증을 멎게 한다. 먹으면 배고프지 않고 잘 걷는다. 달고 쓴 2종이 있는데, 가루로 먹거나 떡을 만들어 먹으면 매우 좋다.

覆盆子 | 복분자

味甘酸, 氣平, 微熱, 無毒. 主輕身益氣, 令髮不白, 顏色好. 又主男子腎虛, 精竭陰痿. 女子食之有子. 熟時軟紅可愛, 五月採之, 失採則枝就生蟲. 製爲蜜煎更佳.

맛이 달고 시며 기가 평하고 성질이 약간 뜨겁고 독이 없다. 몸을 가볍게 하고 기를 보익하며 머리카락이 희지 않게 하고 안색이 좋아지게 한다. 또한, 남자의 신(腎)이 허하고 정이 고갈되어 음경이 위축된 것에 주로 쓴다. 여자가 먹으면 아이가 생긴다. 익었을 때 연홍빛이 가장 좋아 5월에 따고, 따는 시기를 놓치면 가지에 벌레가 생긴다. 꿀에 달여 먹으면 더욱 좋다.

豆蔻 | 두구

味辛, 溫, 無毒. 主溫中, 心腹痛, 嘔吐, 去口臭氣. 鮮食佳.

맛이 맵고 성질이 따뜻하며 독이 없다. 속을 따뜻하게 하는 데 주로 쓰고 심복통과 구토를 치료하며 입의 냄새를 없앤다. 신선하게 먹으면 좋다.

菴羅果 | 암라과

味甘, 溫. 食之止渴, 動風氣. 時症及飽食後不可食. 又不可與大蒜辛物同食, 令人患黃病. 樹生狀似林檎.

맛이 달고 성질이 따뜻하다. 먹으면 갈증이 멎고 풍기를 동한다. 유행병이나 배부르게 먹은 후에는 먹으면 안 된다. 또한, 마늘 등 매운 것과 함께 먹으면 안 되지, 황달을 앓게 된다. 나무 모양은 능금과 비슷하다.

梧桐子 | 오동자

四月開淡黃小花, 枝頭出絲, 墮地. 五六月結子. 收炒作果, 多食亦動風氣.

4월에 담황색의 작은 꽃을 피우는데, 가지 끝에 실이 나와 땅에 떨어진다. 5~6월에 열매를 맺는데, 이것을 볶아 과자를 만든다. 많이 먹으면 또한 풍기를 동한다.

茱萸 | 수유

味辛苦, 大熱, 無毒. 又云, 吳生者, 味辛, 溫, 大熱, 小毒. 主溫中下氣, 止痛, 欬逆, 寒熱, 除濕痺, 逐風邪, 開腠理, 去痰冷, 腹內絞痛, 諸冷食不消, 惡心腹痛, 逆氣, 利五臟. 又云, 下氣最速, 腸虛人服之, 愈甚. 根, 殺三蟲, 治喉痺, 止洩瀉, 食不消, 療經產餘血并白癰.

맛이 맵고 쓰며 매우 뜨겁고 독이 없다. 또한, 오수유는 맛이 맵고 성질이 따뜻하며 매우 뜨겁고 독이 조금 있다고 한다. 속을 따뜻하게 하고 기를 내리는 데 주로 쓰고, 통증과 딸꾹질 한열을 멎게 하고 습비(濕痺)를 없애며 풍사(風邪)를 물리치고 주리(腠理)를 열어준다. 냉담을 없애고 배 안의 쥐어짜는 듯한 통증을 제거하며 여러 찬 음식이 소화되지 않는 것을 소화시키고 오심과 복통, 역기(逆氣)를 치료하며 오장을 잘 통하게 한다. 또한, 기를 내는 것이 가장 빨리 장이 허한 사람이 먹으면 더욱 심하다고 한다. 뿌리는 삼충을 죽이고 후비(喉痺)를 치료하며 설사를 멎게 하고 소화되지 않는 것을 소화시며, 출산 후의 남은 혈과 백선(白癰)을 치료한다.

梔子 | 조협자(조각자나무의 열매)

炒, 春去皮, 水浸仁軟, 煮熟, 糖蜜漬之. 疎導五臟風熱壅氣, 辟邪氣瘴氣有驗.

볶아서 절구질하여 껍질을 벗기고 물에 담아 씨가 연해지면 삶아서 익힌 후 설탕이나 꿀에 담근다. 오장이 풍열로 막힌 기운을 열어주고 사기와 장기(瘴氣)를 없애는 데 효험이 있다.

楡梲 | 온발

味酸甘, 微溫, 無毒. 主溫中, 下氣消食, 除心間醋水. 食不去浮毛, 損人肺, 令嗽.

맛이 시고 달며 성질이 조금 따뜻하고 독이 없다. 속을 따뜻하게 하는 데 주로 쓰고 기를 내리고 음식을 소화시킨다. 심간의 신 물을 없앤다. 먹을 때 물에 뜬 터럭을 제거하지 않으면 폐를 손상하여 기침을 하게 한다.

金櫻子 | 금앵자

味酸澁, 平, 無毒. 療脾洩下痢, 止小便利, 澁精. 久服令人耐寒, 輕身, 殺寸白蟲. 加粉同以染髮. 去子留皮, 熬成稀膏, 用煖酒服, 其功不可盡載.

맛이 시고 떫고, 성질이 평하고, 독이 없다. 비설로 인한 하리를 다스리고, 소변이 너무 많이 나가는 것과 정액이 걸끄러운 것을 그치게 한다. 오래 복용하면 추위를 견딜 수 있고 몸이 가벼워진다. 촌백충을 죽인다. 철분과 섞으면 머리를 염색할 수 있다. 씨를 제거하고 껍질을 남겨서 고아서 멸건 고약을 만들어서 따뜻한 술과 함께 복용하면, 그 공효를 다 기록할 수 없을 정도로 좋다.

楮實 | 저실

味甘, 寒, 無毒. 主陰痿水腫, 益氣, 充肌膚, 明目. 久服不飢, 不老輕身. 其實初夏生, 如彈丸, 至六七月漸深紅色成熟, 可製食之. 葉, 主小兒身熱, 食不生肌. 可作浴湯. 又主惡瘡, 生肉. 皮, 主逐水, 利小便. 莖, 主癰痒, 單用煮湯浴之. 汁, 主塗癬. 一云, 投數枚煮肉易爛. 與栢實皆可食.

맛이 달고 성질이 차고 독이 없다. 음위와 수종을 치료한다. 기를 북돋우고 피부를 충실하게 하며 눈을 밝게 한다. 오래 복용하면 배고프지 않고, 늙지 않으며, 몸이 가벼워진다. 그 열매는 초여름에 탄환 크기로 맏히는데, 6~7월이 되면 점차 심홍색을 띠니, 다 익으면 무엇을 만들어 먹을 수 있다. 잎(葉)은 소아가

몸에서 열이 나서, 먹여도 기육(肌肉)이 자라지 않을 때 이것으로 목욕시킬 수 있다. 또한 악창에 주로 쓴다. 새살이 돋는다. 껍질(皮)은 수기를 빼내고, 소변을 잘 나오게 한다. 줄기(莖)는 줄기는 은진으로 인한 가려움에 주로 쓰는데, 줄기만 가지고 탕으로 삶아서 목욕을 한다. 좁은 선창에 바르면 좋은데, 혹자는 말하기를, 몇 가닥을 넣어서 고기를 삶으면 쉬 연해진다. 백실(栢實)과 함께 모두 먹을 수 있다.

獼猴 | 미후도

味酸甘, 寒, 無毒. 止暴渴, 解煩熱, 冷脾胃, 動溲僻, 壓丹石, 下石淋熱壅. 不可多食, 令人臟寒洩. 此本草言藤生附樹, 葉圓有毛, 形似雞卵, 皮褐色, 經霜始甘美. 衍義言生則極酸, 十月爛熟始食.

맛이 시고 달고 성질이 차고 독이 없다. 갑작스런 갈증을 멎게 하고, 번열을 풀어준다. 비위를 차게 하며, 수벽(溲僻)을 일으킨다. 단석을 누르고, 석림(石淋)과 열옹을 내린다. 많이 먹어서는 안 되니, 장을 차게 하여 설사를 일으킨다. 이 과일에 대해 고찰해 보자면, 『본초』에서는 “덩굴식물로 나무에 붙어 자라는 데, 잎은 둥글고 털이 있다. 열매의 모양과 크기는 달걀과 비슷하고, 껍질은 갈색으로, 서리가 내린 뒤에야 비로소 달고 맛있어 먹을 수 있다”고 하였다. 『연의』에서는 “날 것은 매우 신데, 10월에야 다 익어서 비로소 먹을 수 있다”고 하였다.

羊 | 양도

味甘, 寒. 主慄熱, 風水積聚. 詩名萇楚.

맛이 달고 성질이 차다. 표열(慄熱)과 풍수적취에 주효하다. 『시경』에서는 ‘장초(萇楚)’라고 부른다.

羊棗 | 양조

實小黑而圓, 又謂之羊矢棗.

열매가 작고 까맣고 둥글다. 또한, 양시조(羊矢棗)라고도 한다.

桑椹 | 상심(오디)

味甘, 寒. 主消渴. 或暴乾, 和蜜食之, 令人聰明, 安寃鎮神. 不可與小兒食, 令心寒.

맛이 달고 성질이 차다. 소갈에 주효하다. 별에 말리거나 꿀과 섞어서 먹으면, 사람을 총명하게 하고, 안혼진신(安魂鎮神)한다. 소아에게 주어서는 안 되니, 먹으면 심장이 차가워진다.

無花果 | 무화과

味甘. 開胃, 止洩痢. 色如青李, 稍長.

맛이 달다. 입맛을 돋우고 설사를 멎게 한다. 색은 청리(靑李)와 비슷하지만 조금 더 길다.

柚 | 유(유자)

橘類. 本草謂, 橘柚一物. 考之, 郭璞曰, 柚似橙而大於橘. 呂氏春秋曰, 果之美者, 江浦之橘, 雲夢之柚. 楚辭亦然. 日華子云, 柚子無毒, 治妊孕人喫食少并口淡, 去胃中惡氣, 消食, 去腸胃氣, 解酒毒, 治飲酒人口氣. 柚橘二物分矣, 附之以俟知者擇焉.

귤의 종류이니, 『본초강목』에서는 귤과 유자를 하나로 말하고 있지만, 살펴보자면, 곽박은 『이아주』에서 “유자는 등자와 비슷하지만 귤보다 크다”고 하였고, 『여씨춘추』에서는 “과일 중에 훌륭한 것으로 강포(江浦)의 귤과 운몽(雲夢)의 유자가 있다”고 하였으며, 『초사』에서도 마찬가지다. 일화자는 말하기

를, “유자는 독성이 없다. 임신부가 밥을 적게 먹는 것과 구담(口淡)을 치료한다. 위 속의 악기를 제거하고, 음식을 소화시키며, 장위기를 제거하고 주독을 풀어준다. 술마신 사람의 구취를 치료한다”고 하였으니, 유자와 굴은 두 가지 사물임이 분명하다. 여기에 부기(附記)하여서 식자의 가림을 기다린다.

荔枝 | 여지

味甘, 平, 無毒. 主止渴, 益人顏色, 雖多亦不傷人. 少過則飲蜜一盃便解. 一云多食亦發熱.

맛이 달고 성질이 평하며 독이 없다. 갈증을 멎게 하는 데 주로 쓰고 안색을 좋게 한다. 많이 먹어도 사람을 손상시키지 않는다. 조금 지나치게 먹었을 때는 꿀을 한 잔 마시면 곧 풀린다. 또한, 많이 먹으면 열이 생긴다고 하였다.

龍眼 | 용안

味甘, 平, 無毒. 主五臟邪氣, 安志厭食, 除毒去蛭. 荔枝過即龍眼熟, 號荔枝奴.

맛이 달고 성질이 평하며 독이 없다. 오장의 사기에 주로 쓰고, 의지를 편안히 하고 밥을 물리지 않게 한다. 독을 없애고 벌레를 죽인다. 여지가 지나치게 익은 것이 용안이 익은 것으로, 여지노(荔枝奴)라고 부른다.

榧子 | 비자

味甘, 無毒. 主五痔, 去三虫蟲毒鬼注. 此肺家菓也, 不可多食, 引火入肺, 滑大腸.

맛이 달고 독이 없다. 오치를 치료하고, 삼충과 고독과 귀주를 없앤다. 이것은 폐로 들어가는 과일이므로 많이 먹으면 안 된다. 화(火)를 당겨 폐로 들어가 대장을 매끄럽게 한다.

銀杏 | 은행

味甘苦, 無毒. 煨食良, 生食發病.

맛이 달고 쓰며 독이 없다. 구워서 먹으면 좋고, 생 것으로 먹으면 병이 생긴다.

橄欖 | 감람

味酸甘, 溫, 無毒. 主消酒開胃, 下氣止渴.

맛이 시고 달며 성질이 따뜻하고 독이 없다. 주독을 풀고 입맛을 돋우는 데 주로 쓰고, 기를 내리고 갈증을 멎게 한다.

楊梅 | 양매

味酸甘, 溫, 無毒. 主去痰止嘔, 消食下酒. 臨飲酒時, 服乾屑方寸七, 止吐酒. 多食令人發熱, 甚能損齒.

맛이 시고 달며 성질이 따뜻하고 독이 없다. 담을 제거하고 구토를 멎는 데 주로 쓰며 음식을 소화시키고 술기운을 내린다. 술을 마실 때 말린 가루 1 방촌시(方寸匕)를 복용하면 술을 토하는 것을 멎게 한다. 많이 먹으면 열이 발생해 치아를 심하게 손상시킨다.

胡桃 | 호도(호두)

味甘, 溫, 無毒. 食之, 令人肥健, 潤肌, 黑髮, 補下元. 多食動風生痰, 助腎火. 和胡粉, 研如泥, 拔白髮, 內孔中, 其毛皆黑.

맛이 달고 성질이 따뜻하며 독이 없다. 먹으면 살지고 튼튼해지며 피부가 윤택해지고 머리카락이 검어지며 하원(下元)을 보한다. 많이 먹으면 풍을 동하여 담이 생기고 신화(腎火)를 돕는다. 호두가루를 질게 갈아 흰 머리를 뽑고 그 구

멍 안에 넣으면 머리카락이 모두 검게 된다.

烏芋 | 오우

味苦甘, 微寒, 無毒. 一名靛薺. 主溫中益氣, 消風毒, 除胸胃熱, 除黃疸, 開胃下食, 厚人腸胃, 解毒. 歲飢採以充糧.

맛이 쓰고 달며 성질이 약간 차고 독이 없다. 일명 발제(靛薺)이다. 속을 따뜻하게 하고 기를 보하는 데 주로 쓰고 풍독을 삭이고 흉위의 열을 없애며 황달을 제거한다. 입맛을 돋우고 음식을 소화시키며 장위를 두텁게 하고 독을 해독한다. 흉년이 들었을 때 채취하여 양식으로 충당한다.

茨菰 | 자고

味苦甘, 冷, 有毒. 不可多食, 令人患脚氣, 失顏色, 損齒, 發虛熱腸風. 孕人不可食.

맛이 쓰고 달며 성질이 냉하고 독이 있다. 많이 먹으면 안 되니 각기(脚氣)를 앓고 안색이 안 좋아지며 치아를 손상하고 허열과 장풍을 일으킨다. 임신부는 먹으면 안 된다.

甘蔗 | 감자(사탕수수)

味甘, 平, 無毒. 附沙糖. 主下氣和中, 助脾氣, 利大腸, 消痰止渴, 除心煩熱, 解酒毒. 治朝食暮吐, 暮食朝吐, 以汁和生姜少許, 服之良. 有竹蔗·荻蔗二種, 功同. 共酒食, 發痰. 熱渴, 飲之良也. 沙糖, 味甘, 寒. 止心腹熱脹, 止渴, 明目. 小兒多食則損齒, 生長虱, 消肌肉, 發疔.

맛이 달고 성질이 평하며 독이 없다.(부록 사탕) 기를 내리고 중을 조화롭게 하는 데 주로 쓰고 비기(脾氣)를 돕고 대장을 잘 통하게 하며 담을 삭이고 갈증을 멎게 하며 심장의 번열을 제거하고 주독을 풀어준다. 아침에 먹고 저녁에 토하

거나 저녁에 먹고 아침에 토하는 것을 치료하니, 즙에 생강 조금을 섞어 복용하면 좋다. 죽자(竹蔗)·적자(荻蔗) 2종이 있는데 효과는 같다. 술과 함께 먹으면 담이 생긴다. 열갈(熱渴)에 마시면 좋다. 사탕은 맛이 달고 성질이 차다. 심복이 열로 부푸는 것을 멎게 하고 갈증을 없애며 눈을 밝게 한다. 어린 아이가 많이 먹으면 치아를 손상하고 기생충이 생기며 피부가 안좋아지고 감(疳)이 생긴다.

甜瓜 | 첨과

味甘, 寒, 有毒. 止渴, 除煩熱. 多食令人虛, 下部陰痒生瘡, 動宿冷, 發虛熱, 破腹.

맛이 달고 성질이 차며 독이 있다. 갈증을 멎게 하고 번열을 없앤다. 많이 먹으면 허해지고 음부가 가려우며 창이 생기고, 숙냉(宿冷)을 동하고 허열을 일으키며 배가 아프다.

西瓜 | 서과

味甘, 平, 無毒. 主消渴, 治心煩, 解酒毒. 不可多食, 動氣, 發諸病.

맛이 달고 성질이 평하며 독이 없다. 소갈에 주로 쓰고 심번(心煩)을 치료하며 주독을 푼다. 많이 먹으면 안 되니, 기를 동하고 온갖 병을 일으킨다.

平波 | 평파

味甘, 無毒. 止渴生津. 置衣服篋笥中, 香氣可愛.

맛이 달고 독이 없다. 갈증을 멎게 하고 침을 나오게 한다. 옷상자에 넣어두면 향기가 매우 좋다.

香圓 | 향원

味酸甘, 平, 無毒. 主下氣, 開胸膈.

맛이 시고 달며 성질이 평하고 독이 없다. 기를 내리는 데 주로 쓰고 흉격을 열어준다.

枇杷 | 비파

味甘, 平, 無毒. 潤肺, 利五臟, 下氣, 止吐逆. 多食發痰熱. 若和炙肉食之, 發熱毒. 和麪食之, 令人黃病.

맛이 달고 성질이 평하며 독이 없다. 폐를 적시고 오장을 잘 통하게 하며 기를 내리며 구토를 멎게 한다. 많이 먹으면 담열(痰熱)을 일으킨다. 구운 고기와 함께 먹으면 열독이 생기고, 밀가루와 함께 먹으면 황달이 생긴다.

1.3.3. 菜部 | 채부

葵菜 | 규채(아욱)

味甘, 寒, 無毒. 爲百菜主. 治五臟六腑寒熱羸瘦, 五癰, 利小便, 療婦人乳難.

맛이 달고 성질이 차며 독이 없다. 온갖 채소 중 으뜸이다. 오장육부의 한열로 인한 이수(羸瘦: 야윈)·오릉(五癰: 다섯 가지 소변불통)에 주효하며, 소변을 잘 나오게 한다. 부인이 젖이 막혀 잘 나오지 않는 것을 치료한다.

蔓菁 | 만청

味溫, 無毒. 主利五臟, 輕身益氣. 子, 明目.

맛이 따뜻하고 독이 없다. 오장을 잘 통하게 하는 데 주로 쓴다. 몸을 가볍게 하고 기를 더한다. 씨앗은 눈을 밝게 한다.

王瓜 | 왕과

味苦, 氣寒, 無毒. 主消渴內痺, 瘀血月閉, 寒熱酸疼, 益氣愈聾, 療諸邪氣, 熱結鼠瘻, 散癰腫留血, 止小便數遺不禁.

맛이 쓰고 기가 차며 독이 없다. 소갈과 내비(內痺), 어혈과 월경이 나오지 않는 것, 한열로 산통이 있는 것에 주로 쓴다. 기를 더하고 귀먹은 것을 낫게 한다. 온갖 사기와 열결(熱結)·서루(鼠瘻)를 치료한다. 응종과 피가 맺힌 것을 풀어주고, 소변이 자주 새는 것을 멎게 한다.

茭白 | 교백

味甘, 氣寒, 無毒. 一名菰根. 主腸胃痼熱, 消渴, 止小便利.

맛이 달고 기가 차며 독이 없다. 일명 고근(菰根)이다. 장위의 고열과 소갈에 주로 쓰며 소변이 새는 것을 멎게 한다.

竹筍 | 죽순

味甘, 無毒, 主消渴, 利水道, 益氣. 多食發病.

맛이 달고 독이 없다. 소갈에 주로 쓰고 소변을 잘 나오게 하며 기를 더한다. 많이 먹으면 병이 생긴다.

蒲筍 | 포순

味甘, 無毒. 補中益氣, 活血脉.

맛이 달고 독이 없다. 중을 보하고 기를 더하며 혈맥을 잘 통하게 한다.

莧菜 | 현채

味甘, 寒, 無毒. 主清盲白瞖, 利大小便, 殺虵虫, 久食益力. 通九竅. 有赤白二種, 不可與鱉同食, 生鱉瘕. 取鱉甲, 剉如豆大, 以莧菜葉包置土中一宿, 盡化爲鱉. 葉食之動風. 子, 益精.

맛이 달고 성질이 차며 독이 없다. 청맹과 백예(白瞖)에 주로 쓰고 소변을 잘 나오게 하며 회충을 죽인다. 오래 먹으면 힘을 더하고 구구(九竅)를 잘 통하게 한다. 붉은 것과 흰 것 2가지가 있다. 자라와 같이 먹으면 안 되니, 별가(鱉瘕)가 생긴다. 별갑을 취하여 콩알만하게 썬 뒤 현채 잎으로 싸서 땅 속에 하룻밤 두면 모두 자라로 변한다. 잎을 먹으면 풍을 동하게 한다. 씨앗은 정을 더한다.

芫荽 | 완수

味辛, 溫, 微毒. 一名胡荽. 主補五臟, 利大小腸, 療沙, 豆瘡不出, 作酒噴之, 立出. 久食令人多忘, 發氣并癩疾. 子, 主小兒禿瘡, 油煎傅之.

맛이 맵고 성질이 따뜻하며 독이 약간 있다. 일명 호수(胡荽)이다. 오장을 주로 보하고 대소장을 이롭게 하며, 사진(沙) 과 완두창이 내돋지 않는 것을 치료 하니, 술을 만들어 뿌려주면 즉시 나온다. 오래 먹으면 잘 잊어버린다. 씨앗은 어린 아이의 독창에 주로 쓰며 기름에 달여 붙인다.

同蒿 | 동호

味甘, 平, 無毒. 主安心氣, 養脾胃. 又動風氣, 熏人心, 令人氣滿, 不可多食.

맛이 달고 성질이 평하며 독이 없다. 심기를 편안하게 하는 데 주로 쓰고 비위를 기른다. 또한, 풍기를 동하여 마음을 어지럽게 하여 기를 충만케 하니 많이 먹으면 안 된다.

水芹 | 미나리

味甘, 平, 寒, 無毒. 主女子赤沃, 止血, 養精, 保血脉, 益氣, 令人肥健嗜食, 治煩渴.

맛이 달고 성질이 평하고 차며 독이 없다. 여자의 붕중·대하에 주로 쓰며, 출혈을 멈추고 정을 기르고, 혈액을 보호하고, 기를 북돋아 주어서, 사람을 살지고 건강하며 밥을 잘 먹게 해준다. 또한 번열로 인한 갈증을 멎게 한다.

冬瓜 | 동과

味甘, 平, 微寒, 無毒. 主除小腹水脹, 利小便, 止渴, 除煩. 治胸心滿, 去頭面熱. 冷者食之瘦人. 汁, 解魚毒.

맛이 달고 성질이 평하고 약간 차며 독이 없다. 아랫배의 수창을 주로 치료하고, 소변을 잘 나오게 하며, 갈증을 멎게 하고 번열을 없앤다. 가슴부위가 그득한 것을 치료하고, 두면부의 열을 없앤다. 찬 것을 먹으면 사람을 여위게 한다. 좁은 어독을 풀어준다.

| 호(박)

味苦, 寒, 有毒. 主面目四肢浮腫, 下水. 多食令人吐.

맛이 쓰고 성질이 차며 독이 없다. 몸과 얼굴 사지의 부종을 치료하고, 물을 빼낸다. 많이 먹으면 토하게 만든다.

菜瓜 | 채과

味甘, 寒, 有毒. 利腸胃, 止煩渴, 不可多食.

맛이 달고 성질이 차며 독이 있다. 장위를 잘 통하게 하고 번갈을 멎게 하나, 많이 먹으면 안 된다.

葫蘆 | 호로

味甘, 平, 無毒. 主消水腫, 益氣.

맛이 달고 성질이 평하며 독이 없다. 수종을 삭이는 데 주로 쓰고 기를 보익한다.

磨菰 | 마고

味甘, 寒, 有毒. 動風發病, 不可多食.

맛이 달고 성질이 차며 독이 있다. 풍을 동하고 병을 일으켜, 많이 먹으면 안 된다.

菌子 | 버섯

味苦, 寒, 有毒. 發五臟風, 擁氣, 動脉痔, 令人昏悶.

맛이 쓰고 성질이 차며 독이 있다. 오장풍을 발하고 기를 막히게 하며 맥치를 동하게 하고 사람을 답답하게 한다.

木耳 | 목이

味苦, 寒, 有毒. 利五臟, 腸胃擁毒氣, 不可多食.

맛이 쓰고 성질이 차며 독이 있다. 오장을 잘 통하게 하고 장위의 독기를 치료 하나, 많이 먹으면 안 된다.

芥菜 | 개채(갯)

味辛, 溫, 無毒. 歸鼻. 主除腎邪氣, 利九竅, 明耳目, 安中. 久食溫中. 多食動氣, 生食發丹石. 子, 治風腫毒及麻痺, 醋研傅之. 撲損瘀血, 腰痛腎冷, 和生姜研, 微暖塗貼. 心痛, 酒醋服.

맛이 맵고 성질이 따뜻하며 독이 없다. 코로 들어가 신경(腎經)의 사기를 제거하고, 구구를 이롭게 하고, 귀와 눈을 밝게 하고 속을 편안하게 해준다. 많이 먹으면 기를 동하게 하고 생으로 먹으면 단석(丹石)을 발하게 한다. 씨앗은 풍종(風腫)으로 인한 독 및 마비를 치료하며 식초에 갈아서 바른다. 타박상으로 인한 어혈과 요통으로 인한 신(腎)이 냉한 것에는 생강과 함께 갈아 약간 따뜻하게 바른다. 심통에 식초와 먹는다.

葱 | 층(파)

味辛, 溫, 無毒. 忌與蜜食. 主傷寒寒熱, 頭痛如破, 發汗, 中風, 面目腫, 喉痺不通. 安胎, 利五臟, 歸目, 除肝, 通利大小腸. 多食昏人神. 花, 治心脾疼. 加吳茱萸, 水煎服立効.

맛이 맵고 성질이 따뜻하며 독이 없다. 꿀과 함께 먹지 않는다. 상한의 오한발열과 깨질듯한 두통, 발한, 중풍, 얼굴과 눈의 부종, 목구멍이 부어 통하지 않는 것을 치료한다. 태를 든든하게 하고 오장에 이롭다. 눈으로 돌아가고 간의 사기(邪氣)를 제거하며, 대소장을 잘 통하게 한다. 많이 먹으면 정신이 혼미해진다. 꽃은 심비통을 치료하는데, 오수유를 더하여 물에 달여 먹으면 효과가 있다.

蒜 | 마늘

味辛, 溫, 屬火, 有毒.(獨子者佳, 五月五日採, 醋浸之, 經年者佳.) 主散癰腫 瘡, 除風邪毒, 健胃, 善化肉, 破冷氣, 爛疔瘡, 辟瘴氣·蠱毒·蛇虫·溪毒, 治中暑霍亂, 轉筋腹痛, 溫水送之. 鼻衄不止, 搗塗脚心, 止即拭去.

맛이 맵고 성질이 따뜻하고 화(火)에 속하며 독이 있다.(한 알만 있는 것이 좋으니 5월 5일에 채취하여 식초에 담갔다가 1년 지난 것이 좋다.) 옹종과 널창(蠱瘡)을 깨뜨리는데 주효하며, 풍사를 제거하고 독기를 없앤다. 위를 건강하게 하고 육류를 잘 소화시키며 냉기를 깨뜨리고 헌벽(疔瘡)을 없앤다. 장기(瘴氣)와 고독(蠱毒), 사충독(蛇蟲毒), 계독(溪毒)을 물리치고, 더위를 먹어 생긴 객란을 치료하고, 팔다리가 뒤틀리며 복통이 있을 때 따뜻한 물로 삼킨다. 코피가 멎지 않을 때는 짓찧어서 발바닥 가운데에 발라주는데, 코피가 멎으면 즉시 털어낸다.

韭 | 구(부추)

味辛微酸, 氣溫, 性急, 無毒.(忌與蜜食.) 歸心. 安五臟, 除胃熱, 下氣, 補虛, 充肝, 利病人, 可久食. 韭汁, 冬月用根, 研汁飲之, 下膈間瘀血甚效. 小兒初生, 灌之即吐惡血, 永無病. 未出土爲韭黃, 滯氣, 不宜食. 花, 食之動風. 子, 主夢泄, 精滑, 溺白.

맛이 맵고 약간 시며 기가 따뜻하고 성질이 급하며 독이 없다.(꿀과 함께 먹지 않는다.) 심장으로 들어가 오장을 편안하게 하고 위의 열을 없앤다. 기를 내리고 허를 보하며 간을 채워 병든 사람을 이롭게 하며 오래 먹을 수 있다. 부추즙은 겨울에 뿌리를 갈아서 즙으로 마시면 격간의 어혈을 내리는 데 매우 효험이 있다. 아이가 막 태어났을 때 뿌려주면 악혈을 토하고 오랫동안 병이 없다. 땅에서 나오지 않은 부추는 누런데 기를 막히게 하니 먹으면 안 된다. 꽃은 먹으면 풍을 동한다. 씨는 몽설·정활(精滑)과 오줌이 희뿌연한 것에 주로 쓴다.

薤 | 해(염교)

味辛苦, 氣溫, 無毒. 主金瘡瘡敗, 諸瘡中風寒水腫, 生搗熟塗之. 與蜜同搗, 塗湯火瘡甚効. 歸心, 去水氣, 利病人, 止久痢冷瀉.

맛이 맵고 쓰며 기가 따뜻하고 독이 없다. 쇠붙이에 의해 난 상처와 상처가 썩어 아물지 않는 것을 치료하고, 여러 상처 중 풍한으로 인한 수종은 생으로 잘 찢어 바른다. 꿀과 함께 찢으며 탕화창에 바르면 매우 효험이 있다. 심장으로 들어가고 수기를 제거하여 병자에게 이롭다. 오래된 이질과 냉으로 인한 설사를 멎게 한다.

山藥 | 산약(마)

味甘, 溫, 無毒. 主補中益氣, 長肌肉, 治頭風眼眩, 止腰痛, 強陰, 補心肺不足, 除煩熱, 涼而能補, 亦潤皮毛延年乾燥. 主泄精健忘. 久食耳目聰明, 輕身不飢.

맛이 달고, 성질이 따뜻하고 독이 없다. 중초를 보익하고, 기력을 복돋아 주고, 기육을 길러준다. 두풍과 헌기증을 치료하고, 요통을 그치게 한다. 음을 강화하고 심폐가 부족한 것을 보하며 번열을 없앤다. 성질이 서늘하지만 보할 수 있고, 또한 피부와 털이 건조한 것을 윤택하게 한다. 정이 새는 것과 건망증에 주로 쓴다. 오래 복용하면 눈과 귀가 밝아지고, 몸이 가볍고 배가 안 고프고 오래 산다.

芋 | 우(토란)

味辛, 平, 有毒. 主寬腸, 充肌膚, 滑中. 久食, 令人虛勞無力. 冬月食之不發病. 紫芋毒少, 青芋毒多, 野芋殺人. 梗, 治蜂螫毒.

맛이 맵고 성질이 평하며 독이 있다. 장을 넓히고 피부를 좋게 하며 속을 매끄럽게 한다. 오래 먹으면 허로해지고 무력해진다. 겨울에 먹으면 병이 생기지 않는다. 자줏빛은 독이 적고 푸른 것이 독이 많으며 들에서 자란 토란은 사람을 죽인다. 줄기는 벌에 쏘인 것을 낫게 한다.

馬齒莧 | 마치현(쇠비름)

味酸, 寒, 性滑, 無毒. 節葉間有水銀. 服之長年不白, 主目盲白瞖, 利大小便, 去寒熱, 殺蛭, 止渴, 破癥結, 塗白禿, 明目.

맛이 시고 성질이 차고 매끄러우며 독이 없다. 마디와 잎 사이에 수은이 있다. 먹으면 오래도록 머리가 희지 않고 목맹(目盲)과 백예(白瞖)에 주로 쓴다. 대소변을 잘 나오게 하고 한열을 제거하며 벌레를 죽이고 갈증을 멎게 하며 징결을 깨뜨린다. 대머리에 바르고 눈을 밝게 한다.

茄子 | 가자

味甘, 寒, 有小毒.(一名落蘇.) 動風發瘡及癰病. 久冷人不可多食, 損人. 蔬圃惟此無益, 並無所治. 根及枯莖葉煎湯, 洗凍瘡.

맛이 달고 성질이 차며 독이 조금 있다.(일명 낙소이다.) 풍을 동하게 하고 창 및 고질을 일으킨다. 오래 먹으면 사람을 냉하게 하며 많이 먹으면 안 되니 사람을 손상시킨다. 채소밭에서 이것은 무익하고 치료하는 것이 없다. 뿌리와 마른 가지와 잎을 달여서 동창을 씻는다.

蘿蔔 | 나복(무)

味辛甘, 溫, 無毒.(忌地黃·何首烏同食, 令髮白. 一名萊菔.) 煮食大下氣, 消穀, 去痰癖, 止咳嗽, 制麵毒. 搗汁服, 主消渴, 治肺痿, 能止血消血. 子, 治喘嗽, 下氣消食, 以衝牆壁.

나복(蘿蔔: 무)는 맛이 달고, 성질은 따뜻하고 평하며, 독이 없다.(지황, 하수오와 함께 먹으면 안 되니, 머리를 희게 한다. 일명 내복(萊菔)이다.) 무를 통째로 구워 먹게 되면, 크게 기를 내리고, 곡식을 소화시키며, 담벽(痰癖)을 없앤다. 기침을 멎게 하고 밀가루의 독을 다스린다. 찢은 즙을 먹으면 소갈에 주효하고 폐위(肺痿)를 치료하며 혈을 멎게 한다. 씨는 기침을 치료하고 기를 내리고 음식을 소화시키며 장벽을 치받는다.

胡蘿蔔 | 호라복

味甘, 平, 無毒. 主氣利腸胃.

맛이 달고 성질이 평하며 독이 없다. 장위를 잘 통하게 하는 데 주로 쓴다.

蓴菜 | 순채

味甘, 寒, 無毒.(三月至八月取者, 味甜體滑. 九月至十二月取者, 味苦體澁.) 主消渴熱痺. 久食大宜人. 合鯽魚爲羹食之, 主胃氣弱, 不下食者至効. 病起者不宜食, 爲其體滑, 脾不能磨, 常食發氣. 雖水草, 性冷而補, 熱食之亦擁氣, 大抵不宜久食.

맛이 달고, 성질이 차며 독이 없다.(3~8월에 채취한 것은 맛이 달고 몸을 매끄럽게 하며, 9~12월에 채취한 것은 맛이 쓰고 몸을 거칠게 한다.) 소갈과 열비(熱痺)에 주로 쓴다. 오래 먹으면 사람에게 아주 좋다. 붕어와 함께 국을 끓여 먹으면 위기가 약한 것에 주효하여 소화를 못시키는 사람에게 매우 효험이 있다. 병이 발생한 사람은 먹으면 안 되니, 몸을 매끄럽게 하여 비(脾)가 기능을 못하게 되어 늘 먹으면 기를 발하기 때문이다. 순채는 수초라서 성질이 차지만 보한다. 그러나 뜨겁게 해서 먹으면 기가 막히니, 오래 먹으면 안 된다.

萵苣 | 와거

味苦, 冷, 微毒. 主補筋骨, 利五臟, 開胸膈壅氣, 通經脉, 止脾氣, 令人齒白, 聰明, 少睡. 可常食之. 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.

맛이 쓰고 성질이 냉하며 독이 조금 있다. 근골을 보하고, 오장을 잘 통하게 하며, 가슴에 막힌 기운을 풀어주고, 경락을 통하게 하며, 비기(脾氣)를 그치게 한다. 치아를 희게 하고, 눈과 귀가 밝아지게 하며, 잠을 적게 자게 하니, 항상 먹어도 좋다. 냉병이 있는 사람이 먹으면 배가 차가워지지만, 사람에게 해로운 정도는 아니다. 산후에는 먹어서는 안 되니, 속을 차게 만들어 아랫배가 아프게 된다.

白菜 | 백채

味甘, 溫, 無毒. 主通利腸胃, 除胃煩, 解酒毒.

맛이 달고 성질이 따뜻하며 독이 없다. 장위를 잘 통하게 하고 흥종의 답답함을 없애며 주독을 풀어준다.

芸薹菜 | 운대채

味辛, 溫, 無毒. 主風游丹腫, 乳癰. 春食能發痼疾. 久食弱陽. 子取油, 傅頭髮長黑.

맛이 맵고, 성질은 따뜻하며, 독이 없다. 풍유(風游)·단종(丹腫)·유옹에 주로 쓴다. 봄에 먹으면 고질을 일으키고 오래 먹으면 양기가 약해진다. 씨는 기름을 짜는데, 머리에 바르면 잘 자라고 검어진다.

菘菜 | 송채(배추)

味甘, 溫, 無毒. 主通利腸胃, 除胸中煩, 解酒渴. 最爲常食, 性和利人, 多食小冷. 子作油, 傅頭髮長, 塗刀不鏽.(音秀) 北人居南方, 不勝地土之宜, 遂病, 忌菘菜.

맛이 달고 성질이 따뜻하며 독이 없다. 장위를 통하게 하고 가슴이 답답한 것을 없애주고, 술 마시고 갈증이 심한 것을 풀어주며 늘상 먹기에 가장 좋고 성질이 사람과 잘 통하지만 많이 먹으면 조금 냉해진다. 씨는 기름을 짜서 머리에 마르면 머리카락이 잘 자라고, 칼에 바르면 녹슬지 않는다. 북방 사람이 남방에 살며 토질을 이기지 못해 병이 드는데, 배추를 꺼렸기 때문이다.

甘露子 | 감로자

味甘, 平, 無毒. 一名滴露. 利五臟, 下氣, 清神.

맛이 달고 성질이 평하며 독이 없다. 일명 적로(滴露)이다. 오장을 잘 통하게 하고 기를 내리며 정신을 맑게 한다.

蕨菜 | 귤채(고사리)

味苦, 寒, 有毒. 動氣發病, 不可多食.

맛이 쓰고 성질이 차며 독이 있다. 기를 동하게 하고 병을 일으켜 많이 먹으면 안 된다.

紫蘇 | 자소

味辛甘, 溫, 無毒. 解蟹毒. 主下氣, 除寒中, 解肌毒, 發表, 治心腹脹滿, 開胃下食, 止脚氣, 通大小腸, 煮汁飲之.

맛이 맵고 달며, 성질은 따뜻하고 독이 없다. 게의 독을 풀어준다. 기를 밑으로 내리며, 중초 한기를 없앤다. 기육(肌肉)을 풀고 표(表)의 사기(邪氣)를 내보내며, 심복이 창만한 것을 치료하고, 입맛을 돋우고 음식을 소화시키며 각기를 치료하고 대소장을 통하게 한다. 즙으로 달여 마신다.

薄荷 | 박하

味辛苦, 氣凉, 性溫, 無毒. 主傷風, 頭腦風, 發汗, 通利關節及小兒風涎, 驚風壯熱, 乃上行之藥. 新病瘥人食之, 令虛汗不止. 猫食之即醉.

맛이 맵고 쓰며, 기가 서늘하고 성질이 따뜻하며, 독이 없다. 상풍과 두뇌풍에 주로 쓰고 땀을 내며 관절을 잘 통하게 하고, 소아의 풍涎(風涎)과 경풍(驚風)으로 열이 많이 나는 것을 치료하니, 박하는 위쪽으로 올라가는 약인 것이다. 큰 병을 앓은 지 얼마 되지 않은 사람이 먹으면 허한이 몇지 않는다. 고양이가 먹으면 즉시 취해버린다.

生薑 | 생강

味辛甘, 氣微溫. 去皮則熱, 留皮則冷. 主傷寒頭痛, 鼻塞, 咳逆上氣, 止嘔吐, 入肺, 開胃, 益脾, 散風, 治痰嗽, 去穢惡, 通神明. 無病人夜不宜食, 夜氣宜靜, 薑能動氣故也.

맛이 맵고 달며, 성질은 약간 따뜻하다. 껍질을 벗기면 성질이 뜨겁고, 껍질째는 냉하다. 상한으로 인한 두통과 코막힘, 딸꾹질과 상기(上氣)를 치료하는데 주효하다. 구토를 멈추게 하고 폐에 들어가 입맛을 돋우고 비(脾)를 보익하고 풍을 흩어준다. 담수를 치료하고 더럽고 나쁜 것들을 제거하며 신명을 통하게 한다. 병이 없는 사람이라면 밤에 먹지 말아야 하니, 밤에는 기가 수렴되는 법인데 생강은 기를 동하게 하기 때문이다.

乾薑 | 건강

味辛, 溫熱, 無毒. 主胸膈欬逆, 止腹痛·霍亂·脹滿, 溫中.

맛이 맵고 성질이 따뜻하고 뜨거우며 독이 없다. 딸꾹질에 주로 쓰고, 복통·곽란·창만을 멎게 하며 속을 따뜻하게 한다.

縮砂 | 축사

味辛苦, 氣溫, 無毒. 主虛勞冷瀉, 宿食不消, 下氣, 治脾胃氣結滯不散, 腹中虛冷痛, 止痢, 又能安胎, 行氣故也. 妊娠因氣·胎痛不可忍, 炒爲末, 酒服二錢, 効.

맛이 맵고 쓰며 기가 따뜻하고 독이 없다. 허로와 냉사(冷瀉), 속식(宿食)이 소화되지 않는 것에 주로 쓰고 기를 내린다. 비위의 기가 맷힌 것과 뱃속의 허냉통을 치료하고 설사를 멎게 하며, 또한 태를 안정시키니 기가 행해지기 때문이다. 임신하여 기가 움직이고 태통을 참을 수 없을 때 가루를 볶아 술로 2돈을 먹으면 효과가 있다.

川椒 | 천초

味辛, 熱, 有毒. 主心腹冷氣痛, 除齒痛, 壯陽, 療陰汗, 縮小便, 開腠理, 通血脉, 堅齒髮, 明目, 殺鬼疰·蠱毒·蜚魚蛇毒. 久服頭不白, 輕身增年. 多食令人乏氣. 十月勿食之. 口閉者殺人.

맛이 맵고, 성질이 뜨겁고 독이 없다. 심복의 냉기로 인한 통증을 치료한다. 치통을 제거하고, 양기를 강하게 하고, 음한(陰汗)을 치료하며, 소변을 줄여준다. 주리를 열고, 혈맥을 통해주고, 이와 머리카락을 튼튼하게 하고 눈을 밝게 하며 귀주와 고독, 충독·물고기독·뱀독을 없앤다. 오래 먹으면 머리가 세지 않고 몸이 가벼워지며, 수명이 늘어난다. 많이 먹으면 핏기(乏氣)하게 된다. 10월에는 먹으면 안 되고, 입을 닫고 있는 것은 사람을 죽인다.

菠薐菜 | 파릉채(시금치)

冷, 微毒. 利五臟, 通腸胃熱, 解酒毒. 北人多食肉麵, 食此則平. 南人多食魚鱉水米, 食此則冷. 不可多食, 冷大小腸, 發腰痛, 令人脚弱, 不能行. 一云, 服丹石人食之佳. 劉禹錫佳話錄云, 此菜來自西域頗稜國, 誤呼菠薐. 藝苑雌黃亦云.

성질이 차고, 약간 독이 있다. 오장을 잘 통하게 하고, 장위(腸胃)의 열을 소통시키며, 술독을 푼다. 북방 사람들은 고기와 밀가루를 많이 먹으니, 시금치를 먹으면 평(平)해지고, 남방 사람들은 물고기나 자라, 쌀(水米)을 많이 먹으니, 시금치를 먹으면 냉(冷)해진다. 많이 먹어서는 안 되니, 대장과 소장(小腸)을 차갑게 하고 요통을 일으키며 다리를 약하게 만들어 걸어 다닐 수가 없게 된다. 혹자는 말하기를, 단석을 복용하는 사람이 먹으면 아주 좋다고 하였다. 유우석의 『유빈객가화록(劉賓客嘉話錄)』에, 이 채소는 서역의 파릉국(頗稜國)에서 전래된 것이기에, 파릉(菠薐)이라고 잘못 부르고 있다고 하였다. 『예원자황(藝苑雌黃)』에도 같은 내용이 있다.

苦蕒 | 고매

冷, 無毒, 療面目黃, 強力, 止困. 傳蛇蟲咬良. 汁, 傳丁腫, 根即出. 蠶婦食之, 壞蠶蛾.

성질이 차고, 독이 없다. 얼굴과 눈이 누렇게 되는 것을 치료하고, 힘이 강해지며, 피곤함을 멈춘다. 뱀이나 벌레 물린데 발라주면 좋다. 또한 즙을 내어 정종에 발라주면, 뿌리가 즉시 나온다. 누에치는 아낙이 먹으면, 누에가 상한다.

蓴蓴 | 군달(근대)

味平, 微毒. 補中下氣, 理脾胃, 去頭風, 利五臟. 冷氣, 多食則動氣. 先患腹冷人食之破腹. 莖灰淋汁洗衣, 白如玉色.

맛이이 평(平)하고 약간 독이 있다. 속을 보하고 기를 내리며, 비위(脾胃)를 다스리고 두풍을 없애며, 오장을 잘 통하게 한다. 냉기가 있어, 많이 먹으면 기를 동하게 한다. 이전에 배가 찬 병을 앓은 사람이 먹으면, 배가 찢어질 듯 아프다. 줄기를 태웠을 때 나오는 즙으로 옷을 빨면 옥빛과 같은 흰색이 된다.

薺菜 | 제채(냉이)

味甘, 氣溫, 無毒. 主利肝氣, 和中. 其實名荇蓂子, 主明目, 目暴赤痛, 去障翳. 根汁點目中, 亦效. 燒灰治赤白痢.

맛이 달고 성질이 따뜻하고 독이 없다. 간기(肝氣)를 이롭게 하고, 속을 조화롭게 한다. 그 열매를 절명자(荇蓂子)라고 하니, 주로 눈을 밝게 하며, 눈이 갑자기 붉어지고 아픈 것을 치료하며, 장예(障翳)를 제거하는데, 뿌리의 즙을 눈동자에 점적해주어도 효험이 있다. 태워서 재를 낸 것은 적백리를 치료한다.

紫苑 | 자완

味苦辛, 溫, 無毒. 主咳嗽, 寒熱結氣, 去蠱毒, 痿痺, 安五臟, 療欬唾膿血, 補虛勞, 消痰止渴, 潤肌膚, 添骨髓. 連根葉採之, 醋浸, 入少塩, 收藏待用. 其味辛香, 甚佳, 號名仙菜, 性怕塩, 多則腐也.

맛이 쓰고 매우며, 성질은 따뜻하고, 독이 없다. 해수(咳嗽)와 한열(寒熱)이 오가는 것, 결기(結氣)에 주효하며, 벌레의 독을 다스리며 다리에 힘이 없어 자꾸 넘어지는 것을 치료하고, 오장을 안정시키며, 기침과 피고름을 뱉는 것을 치료하고, 허로(虛勞)한 것을 보한다. 담을 삭이며, 갈증을 멎게 하고, 살과 피부를 윤택하게 하며, 골수를 보충한다. 뿌리와 잎이 달린 채로 캐어서 식초에 담갔다가, 소금을 약간 넣어서 쓰임새에 대비해 갈무리해 두면, 그 맛이 매우면서도 향긋해 아주 좋으니, 선채(仙菜)라고 부른다. 그 성질이 소금을 꺼려서, 소금을 많이 넣으면 부패한다.

百合 | 백합

味甘, 平, 無毒. 主邪氣腹脹, 浮腫, 心痛, 乳難, 喉痺, 利大小便, 補中益氣, 止顛狂涕淚, 定心志, 殺蠱毒, 療癰腫, 產後血病. 蒸煮食之, 和肉更佳, 搗粉作麵食, 最益人.

맛이 달고 성질이 평하며 독이 없다. 나쁜 기운과 복창, 부종, 가슴 통증, 젖이 안 나오는 증세, 후비를 없애는데 주효하고, 대소변을 잘 나오게 하고, 속을 보하고 기운을 북돋운다. 전광(顛狂) 증세와 눈물이 자꾸 나오는 것을 멎게 한다. 마음과 뜻을 안정시키고, 고독(蠱毒)을 없애고, 각종 악창과 종기를 치료하고, 출산 후의 혈병(血病)을 치료한다. 찌서 먹을 수도 있고 달여 먹을 수도 있는데, 고기와 섞어 먹으면 더욱 좋으며, 찧어서 가루로 만들어 먹는 것이 사람에게 가장 좋다.

枸杞 | 구기

味苦, 寒, 根大寒, 子微寒, 無毒. 無刺者是. 其莖葉補氣益精, 除風明目, 堅筋骨, 補勞傷, 強陰道, 久食令人長壽. 根名地骨, 寇宗奭曰, 枸杞當用梗皮, 地骨當用根皮, 子當用紅實. 諺云, 去家千里, 莫食枸杞. 言其補益強盛, 無所爲也.

맛이 쓰고 성질이 찬데, 뿌리는 성질이 매우 차고, 열매는 약간 차다. 독성은 없다. 가시가 없는 것이 구기이다. 그 줄기와 잎은 기를 보하고 정기를 더하며, 풍기를 없애고 눈을 밝게 하고, 근골이 강해지고, 허로로 인한 손상을 보해주며, 음경을 튼튼하게 한다. 오래 먹으면 장수하게 된다. 뿌리를 지골(地骨)이라고 부르니, 구종석(寇宗奭)은 말하기를, “구기라고 할 때는 줄기의 껍질을 쓰는 것이고, 지골이라 할 때는 뿌리의 껍질을 쓰는 것이며, 구기자라고 할 때는 그 붉게 익은 열매를 쓰는 것이다”라 하였다. 속담에 “천리 먼 길로 집을 떠나거든, 구기를 먹지 말라”고 하였는데, 이것은 정기를 보익하고 음도를 강성하게 해주지만 쓸 수가 없다는 말이다.

和羊肉作羹, 和粳米煮粥, 入葱豉五味, 補虛勞尤勝. 南丘多枸杞, 村人多壽, 食其水土也. 潤州大井有老枸杞樹, 井水益人, 名著天下. 與乳酪忌.

양고기와 함께 국을 끓여 먹거나, 갱미로 죽을 쑰어 먹는데, 파, 총시와 각종 양념을 넣으면, 허로를 보하는데 더욱 좋다. 봉래현(蓬萊縣) 남구촌(南丘村)에 구기자나무가 많았는데, 마을 사람들이 많이들 장수를 누렸던 까닭은, 그 땅의 물과 토산물을 먹었기 때문이었다. 윤주(潤州)의 큰 우물곁에 오래된 구기자 나무가 있었는데, 그 우물의 물이 사람에게 유익하여, 천하에 유명하였다. 구기와 유제품(乳酪)은 서로 꺼린다.

羊蹄菜 | 양제채

味苦, 寒, 無毒. 根用醋磨, 塗癰疥, 速効. 治癰瘍風并大便牽澁結不通, 喉痺卒不能語, 腸風痔瀉血. 產後風剉根取汁煎服, 殊驗. 詩曰, 言采其蓫, 卽此. 註云惡菜也.

맛이 쓰고, 성질이 차고, 독이 없다. 뿌리를 쓰는데, 식초에 갈아 선개(癰疥)에 바르면 효과가 빠르다. 역양풍을 치료하며, 아울러 대변이 갑자기 막히고 뭉쳐서 나오지 않는 것과, 후비로 갑자기 말을 하지 못하는 것도 치료한다. 장풍과

치질로 인한 하혈과 산후풍에는 뿌리를 썰어서 즙을 내어 달여 먹으면 매우 효과가 있다. 『시경』의 ‘언채기축(言采其蓫: 소르쟁이 나물을 뜯노라)’이라고 할 때의 축(蓫)이 바로 양제채이다. 주에서는 ‘나쁜 나물이다’라고 하였다.

决明菜 | 결명채

味甘, 溫, 明目清心, 去頭眩風. 苗三二尺, 春取爲蔬. 花·子, 可點茶, 又堪入蜜煎.

맛은 달고 성질은 따뜻하다. 눈을 밝게 하고, 마음을 고요하게 하며, 두현(頭眩)과 풍허(風虛)를 제거 한다. 싹의 길이는 2~3척인데, 봄에 따서 채소로 먹는다. 꽃과 열매는 차를 우릴 수 있다. 또한 꿀을 넣고 달여서 복용할 수 있다.

芎苗 | 궁묘

味辛, 溫, 無毒. 主欬逆, 定驚風, 辟邪惡, 除蟲毒鬼疰, 去三蟲. 久服通神. 川中產者良. 本地者點茶亦清頭目.

맛이 맵고, 성질은 따뜻하며, 독이 없다. 해역을 다스리고 경풍(驚風)을 안정시키며, 사악한 기운을 물리치고, 고독과 귀신이 붙은 것을 제거하고, 삼충(三蟲)을 죽인다. 오래 복용하면 신명이 통한다. 개천에서 자라는 것이 좋다. 땅에 심은 것은 차를 우리면 또한 머리와 눈을 맑게 한다.

菥菜 | 침채

味甘苦, 大寒. 主時行壯熱, 解風熱毒, 止熱毒痢, 開胃通膈. 又治小兒熱. 其花白, 婦人食之宜.

맛이 달면서도 씹쓸하고, 성질은 매우 차다. 유행성 열병을 치료하고, 풍열독을 푼다. 열독으로 인한 설사를 그치게 하고, 위를 열고 심격을 통하게 한다. 또한 소아열을 다스린다. 그 꽃은 흰색인데, 부인들이 먹으면 좋다.

紫菜 | 자채(미역)

味甘, 寒. 下熱解煩, 療癭瘤結氣. 不可多食, 令人腹痛, 發氣, 吐白沫, 飲少醋即消. 其中有小螺螄, 損人, 須擇出. 凡海菜皆然.

맛이 달고, 성질이 차다. 열을 내리고, 답답함을 풀어주며, 영류(癭瘤)로 기가 멎은 것을 치료한다. 지나치게 먹어서는 안 되니, 배가 아프고 방귀가 나오며, 흰 거품을 토하게 하는데, 식초를 조금 먹이면 즉시 가라앉는다. 자채 속에는 작은 소라 고동이 있는데, 사람을 상하게 하니, 잘 떼어내어야 한다. 모든 해조류는 다 그러하다

鹿角菜 | 녹각채(청각)

大寒, 無毒, 微毒. 下熱風氣, 療小兒骨蒸, 解麵熱. 不可久食, 發痼疾, 損經絡血氣, 令脚冷痺, 損腰腎, 少顏色.

성질이 매우 차고 독이 없다. 약간 독이 있다고도 한다. 열풍기를 내리고 소아의 골증을 치료하며 밀가루 독을 풀어준다. 오래 먹으면 안 되니, 고질이 생기고 경락 및 혈기를 손상하여 다리에 냉비가 생기고, 요신을 손상시키며, 안색이 나빠진다.

石耳 | 석이

石崖上所生者, 出天台出·廬山等名山. 靈苑方中名曰靈芝. 味甘, 平, 無毒. 久食延年, 益顏色, 至老不改, 令人不饑, 大小便亦少. 一云性冷.

벼랑 위에서 돌아나는 것으로, 천태산(天台山)이나 여산(廬山) 등 유명한 산에서 나온다. 『영원방(靈苑方)』에서는 영지(靈芝)라고 한다. 맛은 달고, 성질이 평(平)하며, 독이 없다. 오래 먹으면 수명을 늘려주고, 안색을 좋게 하여 늙도

록 변하지 않는다. 배가 고프지 않게 하며, 대소변도 적어진다. 혹은 석이의 성질이 냉하다고 하였다.

假蘇 | 가소

味辛, 溫, 無毒. 主除寒熱·鼠瘻·瘰癧·生瘡, 破結聚, 下瘀血, 除濕痺, 辟邪氣, 通利血脉, 傳送五臟. 能發汗, 動渴, 消除冷風, 治頭風眩暈·婦人血風等爲要藥. 治產後血暈并產後中風身僵直者, 搗爲末, 童便調, 熱服, 口噤者挑齒灌之, 或灌鼻中, 神効. 末和醋, 傅丁腫風毒, 卽差. 初生新嫩辛香可噉, 人取以作生菜, 卽今之荊芥也.

맛이 맵고, 성질은 따뜻하며, 독이 없다. 오한발열·서루·나력으로 생긴 부스럼 등을 다스리고, 뭉친 기(氣)를 부수고, 어혈을 내리며, 습비를 제거한다. 사악한 독기를 물리치고, 혈맥을 잘 통하게 하여 오장에 전달하게 해준다. 땀이 나게 하며 갈증을 일으킬 수 있으며, 냉풍을 삭여서 없앤다. 두풍으로 인한 어지럼과 부인의 혈풍 등을 치료하는 데에 중요한 약이 된다. 산후의 혈훈과 산후의 중풍을 치료하는데, 몸이 강직된 경우, 찢어서 가루로 만들어 동변에 타서 뜨겁게 복용하고, 입을 앙다문 경우에는 이빨을 벌려서 흘려 넣어 주고, 혹은 콧속으로 흘려 넣어 주면, 매우 효험이 있다. 가루로 만들어 식초에 개서 정종과 풍독에 발라주면 즉시 낫는다. 갓 나온 새잎은 맵고 향이 좋아서 먹을 만하여 사람들이 따다가 생채를 만든다. 지금 형개(荊芥)라고 부르는 것이 이것이다.

香薷 | 향유

味辛, 氣微溫, 無毒. 主霍亂, 腹痛吐下, 下氣, 除煩熱, 調中溫胃, 治傷暑, 利小便, 散水腫, 又治口氣. 人家暑月多煮以代茶, 可無熱病. 一種香菜, 味甘可食, 三月種之.

맛이 맵고, 성질은 약간 따뜻하며, 독이 없다. 괄란으로 배가 아프면서 토하고 설사하는 데 주로 쓰며, 기를 내려주고 번열을 제거한다. 증초를 고르게 하고 위기(胃氣)를 데우며, 더위로 인한 손상을 치료하며, 소변을 잘 통하게 하고, 수종(水腫)을 흘린다. 또한 입냄새를 치료한다. 민간에서는 여름철에 많이 삶아서 차를 대신하기도 하는데, 열병을 피할 수 있다. 일종의 향채로 맛이 달아서 식용으로 쓸 수 있다. 3월에 심는다.

黃瓜 | 황과

味甘, 寒, 有毒. 不可多食, 動寒熱, 多瘡痰, 發百病, 積瘀熱, 發疰氣, 令人虛熱上逆, 發脚氣·瘡疥. 不益人, 小兒尤忌, 滑中, 生疳蟲. 不可與醋同食.

맛이 달고, 성질이 차고, 독이 있다. 많이 먹어서는 안 되니, 한열이 동하고, 학질이 많이 생기며, 온갖 병이 발생하고, 어열이 쌓이며, 주기(疰氣)가 발생한다. 사람에게 허열이 상역하게 하고, 각기병과 부스럼이 발생하여 사람에게 보탬이 되지 않는다. 소아에게는 더욱 금기해야 하니, 속을 매끄럽게 만들어 감충(疳蟲)이 생기기 때문이다. 식초와 함께 먹어서는 안 된다.

絲瓜 | 사과

本草諸書無考, 惟豆瘡及脚癰方燒灰用之, 此其性冷解毒. 粥鍋內煮熟, 姜醋食, 同雞·鴨·猪肉炒食佳. 枯者去皮及子, 用瓢滌器.

『본초』관련한 여러 서적에서는 상고할 수 없고, 오직 두창(豆瘡)과 각옹(脚癰)의 방문(方文)에만 보이고, 태워서 재를 내서 쓰고 있으니, 이것은 수세미의 찬 성질과 해독 능력을 이용한 것이다. 죽 끓이는 솥 안에 넣고 삶아 익혀서, 생강과 식초로 양념하여 먹거나, 닭, 오리, 돼지고기 등과 함께 볶아서 먹으면 좋다. 마른 수세미는 껍질과 씨를 제거하고, 박속(瓢)으로 그릇을 씻는 데 쓴다.

金雞瓜 | 금계과

味甘, 平, 無毒. 主五痔頭風, 小腹拘急, 和五臟. 其木造屋, 則屋中酒味皆淡.

맛이 달고, 성질은 평하며, 독성이 없다. 다섯 종류 치질과 두풍, 아랫배의 경련을 치료하는데 주효하다. 오장을 조화롭게 한다. 금계과의 목재로 집을 지으면, 집 안의 술냄새가 다 없어진다.

豆腐 | 두부

性冷而動氣. 一云有毒. 發腎氣, 頭風, 瘡疥, 杏仁可解. 又蘿蔔同食, 亦解其毒.

성질이 냉하고 기를 동하게 한다. 독이 있다고도 한다. 신기, 두풍, 창개를 생기게 할 수 있는데, 행인으로 그것을 풀 수 있다. 또, 나복과 함께 먹어도 그 독을 풀 수 있다.

豆豉 | 두시

味甘鹹, 無毒. 主解煩熱, 調中發散, 通關節, 香烈, 腥氣. 其法用黑豆, 酒·醋浸蒸曝乾, 以香油和, 再蒸曝, 凡三遍, 量入塩并椒末·乾生薑·陳皮屑, 和藏. 食之宜病人.

맛이 달고 짜며, 독이 없다. 번열을 푸는데 주효하며, 속을 고르게 하고, 발산 기능이 있으며, 관절을 통하게 한다. 향이 강해서 비린내를 없앤다. 그 제조법은 검은콩을 술과 식초에 담갔다가 찌서 볏에 말리고, 참기름을 섞어서 재차 찌고 말린다. 이렇게 세 번을 한 뒤, 적당하게 소금을 넣고, 산초가루, 건생강, 진피 가루를 함께 섞어서 담아두었다가 먹으면 환자에게 좋다.

藁薤 | 누호

味甘辛. 生水澤中, 葉似艾, 青白色, 長數寸, 食之香脆而美. 葉可爲茹. 一種莪蒿, 亦美菜. 一種邪蒿, 作羹臠佳.

맛이 달고 맵다. 못 속에서 자라며, 잎은 쭉과 비슷한데, 청백색이고, 키는 몇 치쯤 된다. 먹어보면 향기롭고 부드러우며 맛있으니, 잎은 나물로 먹을 수 있다. 다른 종류로 아호(莪蒿)라는 것이 있어서 훌륭한 채소로 쓸 수 있으며, 또 다른 종류로 사호(邪蒿)라는 것도 있는데, 고깃국이나 채소국으로 만들어 먹으면 좋다.

苦菜 | 고채

味苦, 寒, 無毒. 主五臟邪氣, 厭穀胃痺, 腸癖, 渴熱中疾, 要瘡. 久服安心益氣, 聰察, 少臥, 輕身耐老, 耐飢寒. 此菜生北地, 方冬卽彫, 生南地則冬夏常青. 月令所謂, 苦菜秀者是已, 卽今之茶也. 出山田及澤中, 得霜甜脆而美.

맛이 쓰고, 성질이 차갑고, 독이 없다. 오장의 사기를 없애고, 음식을 싫어하는 증상과 위비(胃痺), 장벽(腸癖), 소갈로 인한 열중(熱中), 악창을 치료하는 데 주효하다. 오래 먹으면 마음을 편안하게 하고 기운이 나며, 귀와 눈이 밝아지고 잠을 조금만 자도 피곤하지 않으며, 몸을 가볍게 하고 잘 늙지 않게 되며, 배고픔과 추위를 잘 견디게 된다. 이 채소는 북쪽지방에 난 것은 겨울에 시들지만, 남쪽땅에서 난 것은 겨울이나 여름이나 늘 푸르니, 『예기·월령』에 이른바, “씀바귀가 돌아나네”라 할 때의 썸바귀가 바로 이것이니, 지금의 도(荼: 썸바귀)이다. 산의 밭이나 연못에서 나오는데, 서리를 맞으면 달고 물러져 맛이 있다.

馬蘭 | 마란

味甘, 溫. 生水澤, 採爲菜茹. 根治嘔血, 搗汁飲之立止.

맛이 맵고 성질이 따듯하다. 연못가에서 자라고, 캐어다 채소나 나물로 만들고, 뿌리는 구혈을 치료하니, 찢어서 즙을 내어 마시면 바로 멈춘다.

藜藿 | 번루

味酸, 氣平, 無毒. 主積年惡瘡不愈, 有神効. 又主破血, 宜產婦. 口齒方, 燒灰或作末, 揩齒宣露. 治淋, 取滿兩手, 以水煮服. 此菜生田野中, 人取以作羹, 或生食之, 或煮食, 益人. 卽雞腸草也.

맛이 시고, 성질이 평(平)하며, 독이 없다. 잘 낫지 않는 오래된 악창을 치료하니, 신기한 효과가 있다. 또 어혈을 깨뜨리는데 주효하니, 임산부에게 좋다. 구치방(口齒方)으로는 태워서 재를 내거나 가루로 만들어, 이빨에 문지르면 잇몸이 드러난 것을 치료한다. 임병(淋病)을 치료하려면, 양손 가득 따서 물에 달여서 먹는다. 이 채소는 밭이나 들에서 자라는데, 사람들이 가져다 국을 끓이거나, 혹은 날로 먹기도 하고, 삶아서 먹으니, 사람에게 이롭다. 곧 계장초(雞腸草)이다.

藪菜 | 즈채

味辛, 微溫. 主蠅蝮溺瘡. 多食令氣喘.

맛이 맵고, 성질이 약간 따듯하다. 집게벌레의 소변에 의해 창(瘡)이 생긴 데 주로 쓴다. 많이 먹으면 호흡이 가빠진다.

東風菜 | 동풍채

味甘, 寒, 無毒. 主風毒壅熱, 頭痛目眩, 肝熱眼赤. 入羹臠煮食甚美. 此菜生平澤, 莖高二三尺, 葉似杏葉而長, 極厚軟, 上有細毛, 先春而生, 故有東風之號.

맛이 달고, 성질이 차며, 독이 없다. 풍독과 웅열, 두통과 현기증, 간열로 인한 안구충혈에 주효하다. 고깃국이나 채소국에 넣어 삶아서 먹으면 아주 맛있다. 이 채소는 평평한 물가에서 자라는데, 줄기의 키는 2~3 척이고, 잎은 살구 잎과 비슷하게 생겼지만 더 길고, 매우 두텁고 부드러우며, 잎 위에 여린 털이 있다. 봄이 되기 전에 돌아나므로 봄바람(東風)이라는 이름으로 불리게 되었다.

油菜 | 유채

味甘. 主滑胃, 通結氣, 利大小便. 冬種春長, 形色俱似白菜, 根微紫, 抽嫩心, 開黃花, 取其臺爲菜茹甚佳. 子枯, 取以榨油, 味如麻油, 但畧黃耳. 一種黃瓜菜, 形似油菜, 但味少苦, 生平澤中, 取爲羹茹, 亦甚香美.

맛이 달다. 위를 부드럽게 하며 뭉친 기를 통하게 하고, 대소변을 원활하게 한다. 겨울에 씨를 뿌려 봄에 자라는데, 모습이나 색깔이 모두 백채(白菜)와 흡사하고, 뿌리는 연한 자색이고, 여린 심이 올라오고, 노란 꽃이 핀다. 올라온 장다리를 가져다 채소나 나물로 만들면 매우 좋다. 유채 씨는 마르면 가져다 기름을 짜는데, 맛은 마유(麻油)와 같지만, 색깔만 약간 황색이다. 다른 종류로 황과채(黃瓜菜)라는 것이 있으니, 모습은 유채와 비슷하지만, 맛이 약간 쓰다. 평평한 물가에서 야생하는데, 취해다 국이나 나물로 만들면 역시 매우 향이 좋고 맛있다.

蒲葍 | 포약

味甘, 微寒. 主消渴, 生噉之脆美. 詩云, 維筍及蒲, 是也.

맛이 달고, 성질이 약간 차다. 소갈병에 주효하고, 날것으로 맛보면 부드럽고 맛있다. 『시경·한혁(韓奕)』에서 말한 “죽순과 포약나물이로다”라 할 때 포(蒲)가 포약이다.

藕絲菜 | 우사채

味甘, 寒, 解熱渴煩毒, 下瘀血. 卽雞頭子管也.

맛이 달고 성질이 차다. 열로 인한 갈증과 번독을 풀어주고, 어혈을 내려준다.
곧 연밥의 대롱(雞頭子管)이다.

莫菜 | 막채

味酢而滑. 生水浸濕地, 去皮膚風熱. 莖大如箸, 赤節, 節一葉, 似柳葉, 厚而長, 有毛刺. 可爲羹, 始生又可生食.

맛이 시고 매끄럽다. 물에 잠긴 습지에서 자란다. 피부의 풍열을 제거해준다.
줄기는 것가락 굵기이고, 마디가 붉으며, 마디마다 잎이 한 개씩 붙어있는데,
버들잎과 비슷하지만 더 두텁고 길며, 터럭같은 가시가 있다. 국을 끓여먹을
수 있으며, 막 돌아난 것은 또한 날것으로 먹을 수 있다.

白花菜 | 백화채

味甘, 氣臭, 性寒. 生食苦, 淹以爲, 動風氣, 下氣, 滯臟腑, 多食令人胃悶滿, 傷脾.
一種黃花菜, 同此類.

맛이 달고 냄새가 나며, 성질이 차다. 생으로 먹으면 쓰니, 담갔다가 절임을 만
든다. 풍기를 동하고 기를 내리며 장부(臟腑)를 막히게 한다. 많이 먹으면 사람
으로 하여금 위(胃)가 답답하고 그득하게 만들며 비장을 상하게 한다. 다른 종
으로 황화채가 있는데, 이것과 같다.

蘋 | 빈(마름)

味辛酸, 寒, 無毒. 主暴熱身痒, 下水氣, 勝酒, 長鬚髮, 止消渴, 下氣. 久服輕身. 季春始生, 可糝蒸爲茹. 詩所謂, 采蘋采藻, 以供祭祀, 是也. 昔楚昭王渡江, 獲蘋實如斗, 剖而食之, 甜如蜜, 卽此. 但不可多得. 蘋有三種, 藻有二種, 皆可食. 熟按去腥氣, 米麵糝蒸爲茹, 甚佳, 飢年以充食. 一種海藻, 味苦鹹, 寒, 無毒. 主癭瘤氣, 頸下核破, 散結氣癰腫, 癥瘕堅氣, 腹中上下鳴, 下十二水腫, 療皮間積聚暴癘, 留氣熱結, 利小便, 一名海帶.

맛이 맵고 시며, 성질은 차고, 독이 없다. 갑작스런 열로 몸이 가려운 것을 치료하며, 수기를 내리고 술을 이기며, 수염과 머리카락을 자라게 하고 소갈을 그치게 하며 기를 내린다. 오래 복용하면 몸이 가벼워진다. 늦봄에 나오는데, 곡식가루로 버무리거나 찌서 나물로 만들 수 있다. 『시경·채빈』에서 이른바, ‘뜨는 마름을 뜯고 물속 마름을 뜯어 제사에 바치겠다’고 노래했던 것이 바로 이것이다. 옛날에 초나라 소왕이 장강을 건너다가, 한 말 크기의 빈실(蘋實)을 얻었는데, 갈라서 먹어보니, 꿀처럼 달았다고 할 때의 빈(蘋)도 바로 이것이다. 다만 많이 얻을 수는 없다. 빈에는 세 종류가 있고, 조(藻)는 두 종류가 있는데, 모두 먹을 수 있다. 삶아서 비린내를 없애고, 쌀가루에 버무리거나 찌서 나물로 만들어 먹으면 매우 맛있고 좋다. 흉년에 식량으로 충당할 수 있다. 다른 종류의 해조(海藻)는, 맛이 쓰면서 짜고, 성질이 차고, 독이 없다. 영류로 기가 맺힌 것과 목 아래 딱딱한 핵을 치료하는데 주효하니, 뭉친 기를 깨어 흩어주며, 웅종과 징가의 기가 견고하게 뭉쳐져 있는 것을 치료하고, 배속에서 위 아래로 꼬르륵 소리가 나는 것을 치료하며, 12수종을 내려주는 효능이 있다. 피부 사이에 나쁜 기가 쌓여서 갑자기 허는 것과 열이 맺혀 생긴 혹을 치료하며, 소변을 잘 나오게 한다. 다른 이름으로 해대(海帶)라고 한다.

蓼 | 여뀌

味辛, 氣溫, 無毒. 主明目, 溫中, 耐風寒, 下水氣, 面目浮腫, 癰瘍瘰癧, 除腎氣. 葉除大小腸氣, 利中. 霍亂轉筋, 煮湯及熱捋脚. 搗, 傅小兒頭瘡. 馬蓼去腸中蛭蟲. 水蓼搗傅蛇咬, 又煮漬脚, 捋之消脚氣腫. 脚痛成瘡, 頻淋之. 此菜人所多食, 或暴乾亦佳.

맛이 맵고, 성질은 따뜻하고, 독이 없다. 눈을 밝게 하고, 속을 따뜻하게 한다. 풍한을 건디고, 수기(水氣)를 내리며, 면목의 부종을 치료하고, 옹역(癰瘍)과 나력(瘰癧)을 치료하며 신기(腎氣)를 없앤다. 옹은 대소장의 사기(邪氣)를 없애고, 속을 부드럽게 하며, 괄란과 전근을 치료한다. 삶아서 탕액을 만들어 뜨거울 때 발을 담근다. 또한 찢어서 소아의 두창에 붙여준다. 마료(馬蓼)는 장속의 거머리를 제거한다. 수료(水蓼)는 찢어서 뱀에게 물린 상처에 붙여준다. 또한 삶아서 다리를 적시고 문질러 주면, 각기종을 삭인다. 각통으로 인한 부스럼에는 자주 적셔주고 씻어준다. 이 채소는 사람들이 많이 먹는데, 혹은 벌에 말려서 먹어도 좋다.

葛根 | 갈근

味甘, 寒, 無毒. 主癰腫惡瘡. 冬月取生者, 水中揉出粉, 成粿, 煎沸湯, 擘塊下湯, 良久色如膠, 其體甚韌, 以蜜湯中拌食之, 用薑屑尤佳, 治中熱酒渴病, 利小便, 亦能使人利, 切以茶食亦甘美. 又煨熟極補人.

맛이 달고, 성질이 차며, 독이 없다. 옹종과 악창에 주효하다. 겨울철에 생 갈근을 가져다가 물속에서 주물러서 갈분을 추출하여 가라앉혀 덩어리를 만든다. 물을 끓이고, 덩어리를 쪼개어 끓인 물속에 넣어서 오래 두면 색깔이 아교처럼 되고, 형태는 매우 진득하게 되는데, 이것을 꿀물과 섞어서 먹는다. 생강가루를 섞으면 더욱 좋다. 중열과 술로 인한 갈증을 치료한다. 소변이 잘 나오게 하지만, 또한 설사병에 걸리게 할 수도 있다. 잘라서 다식으로 먹으면 또한 달고 맛있다. 또한 생 갈근을 구워 익혀 먹으면 매우 사람에게 보탬이 된다.

白蘘荷 | 백양하

微溫. 治蟲及瘡. 赤白種皆可爲.

성질이 약간 따뜻하며, 고독(蠱毒)과 학질에 주로 쓴다. 붉은 것과 흰 것 2가지 모두 절임으로 만들어 먹을 수 있다.

胡葱 | 호총

味辛, 溫平. 消穀下氣, 殺蟲. 久食傷神損性, 健忘, 損明, 發痼疾. 胡臭人尤不可食.

맛이 맵고, 성질은 따뜻하고 평(平)하다. 음식을 소화시키고, 기를 내리며, 충을 죽인다. 오래 먹으면 신(神)과 성(性)이 손상되어, 어떤 사실을 잘 잊어버리게 되고, 눈이 침침해지며, 고질병이 생기게 된다. 겨드랑이에서 냄새가 심하게 나는 사람은 절대 먹어서는 안 된다.

鹿葱 | 녹총

味甘, 凉, 無毒. 根治沙淋, 下水氣. 酒疸黃色通身者, 根搗汁服. 嫩苗煮食, 主小便澁, 身體煩熱. 花名宜男, 炒以點茶, 安五臟, 利心志, 令人好樂忘憂, 輕身明目, 利胸膈.

맛이 달고, 성질은 서늘하며, 독이 없다. 뿌리는 사림을 치료하고 수기(水氣)를 내린다. 주달(酒疸)로 온몸이 황색인 사람은 뿌리를 캐어다가 찢어서 즙을 내어 복용한다. 어린 싹은 삶아서 먹는다. 또한 소변이 걸끄럽고, 신체에 번열이 있는 것을 치료한다. 꽃은 일명 '의남(宜男)'이라고 하는데, 덖어서 차로 만들어 마신다. 또한 오장을 편안하게 하고 마음을 편하게 하며, 사람을 기쁘게 하고 걱정을 잊게 해주며, 몸을 가볍게 하고 눈을 밝게 한다. 흥격을 편안하게 한다.

葶菜 | 근채(葶菜)

味甘, 寒, 無毒. 主蛇蝎毒及癰腫. 此菜野生, 久食除心煩熱, 令人身體懈墮多睡. 一云苦, 主寒熱, 功同香茂.

맛이 달고, 성질이 차며, 독이 없다. 뱀이나 전갈의 독과 웅충을 푸는데 주효하다. 이 채소는 야생이다. 오래 먹으면, 가슴의 답답함과 열을 제거해주고, 신체를 노곤하게 하고 잠이 많아진다. 혹은 말하기를, 맛이 쓰고, 한열에 주효하며, 약효는 향무(香茂)와 같다고 하였다.

菹 | 목숙(苜蓿)

味甘淡。嫩採食之，利大小腸。煮羹甚香美，乾食益人。

맛이 달면서 담박하다. 어린잎을 따서 먹으면 대소장을 원활하게 한다. 삶아서 국을 끓이면 향기와 맛이 아주 좋다. 말려서 먹으면 사람에게 이롭다.

落葵 | 낙규

味酸，寒，無毒。主滑中，散熱。子，主悅澤人面。人被犬咬，食此菜，終身不差。

맛이 시고, 성질이 차며, 독이 없다. 속을 부드럽게 하고, 열을 흠는 데 주효하다. 씨는 얼굴빛을 윤택하고 좋게 하는데 주효하다. 개에게 물린 사람이 이 채소를 먹으면 종신토록 낫지 않는다.

秦荻梨 | 진적리

味辛，溫，無毒。主心腹冷脹，下氣消食。於生菜中最香美，甚破氣，又名五辛菜。

맛이 맵고 성질이 따뜻하며 독이 없다. 명치가 차고 부풀어 오르는데 주효하고, 기를 내려주고 음식물을 소화시킨다. 생채 중에서 최고로 향기롭고 맛있으며 혈기를 가장 잘 깨뜨린다. 또한 오신채(五辛菜)라고도 부른다.

甘藍 | 감람

平. 補骨髓, 利臟腑并關節, 通經絡中結氣, 明耳目, 健人, 少睡, 益心力, 壯筋骨, 治黃毒. 煮作食, 去心結伏氣.

성질이 평(平)하니, 골수를 보충하고, 장부와 함께 관절도 원활하게 한다. 경락 중에 맺힌 기를 소통시키고, 눈과 귀를 밝게 하며, 사람을 건강하게 하고, 잠을 줄여주며, 심력을 도와주고, 근골을 강하게 하며, 황독(黃毒)을 치료한다. 삶아서 절임을 만들어 먹으면 명치에 맺힌 복기를 제거한다.

翹搖菜 | 교요채

味辛, 平, 無毒. 主破血止血, 生肌. 充生菜食之. 又主五種黃病. 煮熟甚益人, 和五臟, 明耳目, 去熱風, 令人輕健, 長食不厭. 此菜生平澤, 紫花, 蔓生, 如勞豆, 是也.

맛이 맵고, 성질이 평하며, 독이 없다. 어혈을 깨거나 지혈에 주효하고, 피부를 재생시키고 채워준다. 생채로 먹는다. 또한 5종의 황병(黃病)에 주효하다. 삶아서 익히면 사람에게 매우 유익하니, 오장을 조화롭게 하고, 눈과 귀를 밝게 하며, 열풍을 제거하여, 몸을 가볍고 건강하게 해주니, 오래 먹어도 질리지 않는다. 이 채소는 평평한 소택지에서 나는데, 자색 꽃이 피며 노두(勞豆)처럼 덩굴을 뻗는 것이 이것이다.

苦苣 | 교요

味苦, 寒. 主面目·遍身 瘡并丹毒. 生山谷下濕處. 浙東清明節爭取嫩者生食, 以爲一年不生瘡疥. 又煎湯洗痔瘡, 甚驗.

맛은 쓰고, 성질은 차다. 얼굴이나 온 몸의 칠창(漆瘡)과 단독에 주효하다. 산골짜기의 하습지에서 자란다. 절동(浙東) 사람들은 청명절에 다투어 그 어린 잎을 따다가 날것으로 먹으니, 그리하면 한 해 동안 부스럼이 생기지 않는다고 한다. 또한 탕으로 달여서 치창(痔瘡)을 씻어주면 매우 효험이 있다.

雍菜 | 옹채

味甘, 平, 無毒. 蔓生花白, 摘其苗以土壅之即活. 與野葛相伏, 取汁滴野葛即死. 張司空云, 魏武帝噉野葛至尺許, 應是先食此菜, 無害也. 一名甕菜.

맛이 달고, 성질은 평하며, 독이 없다. 덩굴식물이며, 흰 꽃이 핀다. 그 싹을 따다가 흙으로 북돋아 심으면 즉시 살아난다. 야갈(野葛)과는 상극이라, 옹채의 즙을 가져다 야갈에 떨어뜨리면 즉시 죽는다. 장사공(張司空)이 말하기를, “위무제 조조가 야갈을 한 자나 씹어 먹었으니, 응당 이것은 앞서 옹채를 먹었기 때문에 해가 없었던 것이다”라 하였다. 다른 이름으로 ‘옹채(甕菜)’라고도 한다.

菜 | 한채(蔞菜)

味辛. 生山谷泉石間, 葉可食, 根尤佳.

맛이 맵다. 산골짜기의 샘이나 바위 사이에서 자란다. 잎을 먹을 수 있지만, 뿌리가 더 좋다.

苳菜 | 행채

生湖陂中, 葉紫赤圓, 徑寸餘, 浮水面, 莖如釵股, 上青下白. 詩所謂, 參差苳菜, 是也. 可淹爲.

호수나 보 안에서 자라는데, 잎은 자적색이고, 둥글고 지름이 1촌 가량으로, 물 위에 떠있다. 줄기는 비녀 모양인데, 위쪽은 청색이고 아래쪽은 백색이다. 『시경』에 이른바, ‘참치행채(參差苳菜: 들쭉날쭉한 마름나물)’라 했을 때의 행채가 바로 이것이다. 소금에 절여서 채소절임을 만들 수 있다.

蒟蒻 | 구약

味辛, 寒. 葉與天南星相似, 但莖班花紫, 南星莖無班, 花黃爲異耳. 性冷, 主消渴. 採其根搗碎, 以灰汁煮之成餅, 五味調和爲茹食. 又蜀人取以作醬, 味酢美.

맛이 맵고, 성질은 차다. 잎이 천남성 잎과 흡사한데, 다만 줄기에 반점이 있고 자색 꽃이 피는 반면에, 천남성은 줄기에 반점이 없고, 황색 꽃이 피는 것이 다를 뿐이다. 성질은 냉하고, 소갈병에 주효하다. 그 뿌리를 캐어서 짓찧은 뒤, 잿물에 달여서 떡을 만들거나, 각종 양념을 하여 나물로 무쳐서 먹는다. 또한 축땅 사람들은 이것을 가져다가 장을 담그는데, 맛이 시면서도 좋다.

地蠶 | 지잠

生郊野麥園中, 葉如薄荷, 少狹而尖, 亦微縐, 欠光澤, 根白色, 狀如蠶. 四月採根, 以滾水淪之, 和以塩, 爲菜茹.

들판의 보리밭에서 난다. 잎은 박하 잎과 비슷하지만, 더 좁고 뾰족하며, 또 약간 주름이 있고, 광택이 있다. 뿌리는 백색이며 누에 모양이다. 4월에 뿌리를 캐서, 끓인 물로 데치고, 소금을 쳐서 나물로 만들어 먹는다.

胡椒 | 호초(후추)

味辛, 溫, 無毒, 屬火而有金, 性燥. 主下氣, 溫中, 去寒痰, 止霍亂, 心腹冷痛. 調食用之. 味甚辛辣. 快膈, 殺一切魚肉蠶蠶毒. 不可多服, 傷脾胃肺氣, 積久而大.

맛이 맵고 성질이 따뜻하며 독이 없다. 화(火)에 속하면서 금(金)이 있고 성질이 조(燥)하다. 기운을 내리고 한담을 없애며 객란을 멎게 한다. 중초를 따뜻하게 하고 명치가 차고 아픈 것을 치료한다. 양념으로 쓴다. 맛이 맵고 아려서 흉격을 상쾌하게 하고, 모든 생선, 물고기, 자라, 버섯의 독을 죽인다. 많이 먹어서는 안 되니, 폐기와 비위를 크게 손상시키며 오래 쌓이면 병이 된다.

蒔蘿 | 시라

味辛, 溫, 無毒. 健脾開胃, 溫中, 補水藏, 殺魚肉毒.

맛이 맵고 성질이 따뜻하며 독이 없다. 비(脾)를 튼튼하게 하고 입맛을 돋우며 속을 따뜻하게 하고 수장을 보하며, 어류나 육류의 독을 제거한다.

茴香 | 회향

味辛甘, 平, 無毒. 主膀胱·腎經冷氣, 調中, 止痛, 除嘔.

맛이 맵고 달며 성질이 평하고 독이 없다. 방광·신경(腎經)의 냉기에 주로 쓰고 속을 고르게 하며 통증을 멎게 하고 구역질을 없앤다.

紅麴 | 홍국

味辛甘, 平, 無毒. 健脾胃, 益氣, 溫中, 醃魚肉內用.

맛이 맵고 달며 성질이 평하고 독이 없다. 비위를 튼튼하게 하고 기를 더하며 속을 따뜻하게 한다. 어육을 절일 때 사용한다.

1.3.4. 獸部 | 수부

牛 | 소

肉味甘, 平, 無毒. 附乳·酥·酪. 主消渴, 止吐洩, 安中益氣, 養脾胃. 水牛肉, 冷, 微毒. 黃牛肉, 發藥毒. 黑牛尤不可食. 自死者, 發痼疾. 獨肝者, 有大毒, 食之痢血至死. 心主虛忘. 肝主明目. 腎主補腎益精. 髓主補中填精髓. 肚主消渴風眩, 補五臟. 腹內百葉, 作生姜·醋食之, 主熱氣·水氣·丹毒, 壓丹石發熱, 解酒勞. 齒主小兒牛癰. 牛夜鳴則病, 不可食. 乳主補虛羸, 止渴, 生飲令人痢, 熱飲令人口乾, 溫飲可也. 黃牛乳·髓, 冷, 潤皮膚, 養心肺, 解熱毒. 酥, 涼. 益心肺, 止渴嗽, 潤毛髮, 除肺痿心熱吐血. 酪, 味甘酸, 寒. 主熱毒, 止渴, 除胸中虛熱, 身面上瘡. 患病人不可食. 醍醐, 味甘, 平. 主風邪痺氣, 通潤骨髓, 可爲摩藥. 性冷利, 盛冬不凝, 盛夏不融. 性滑, 以物盛之皆透, 惟鷄子殼及瓢盛之不出. 乳腐, 微寒. 潤五臟, 利大小便, 益十二經脉, 微動氣.

고기 맛이 달고 성질이 평하며 독이 없다. 부록 우유·연유(酥)·유락(酪). 소갈에 주로 쓰고 토하거나 설사하는 것을 멎게한다, 속을 편안하게 하고 비위를 기른다. 물소의 고기는 성질이 냉하고 독이 약간 있다. 누런 소의 고기는 약독을 일으킨다. 검은 소는 더욱 먹으면 안 된다. 저절로 죽은 소는 고질을 일으킨다. 간이 1개만 있는 소는 독이 많아 먹으면 혈리(血痢)가 그치지 않아 죽게 된다. 심장은 허해서 자꾸 잊어버리는 것에 주로 쓴다. 간은 눈을 밝게 하는 데 주로 쓴다. 콩팥은 신(腎)을 보하고 정을 더하는 데 주로 쓴다. 골수는 중을 보하고 정수를 채우는 데 주로 쓴다. 밥통은 소갈과 풍현(風眩)에 주로 쓰고 오장을 보한. 배 안의 처첩은 생강·식초와 함께 먹는데, 열기·수기(水氣)·단독(丹毒)에 주로 쓰고 단석(丹石)으로 인한 발열을 누르며 술로 인한 피로를 풀어준다. 소의 이빨은 어린 아이의 경간(驚癇)에 주로 쓴다. 소가 밤에 울면 병든 것이니 먹으면 안 된다. 우유는 허하고 마른 것을 보하고 갈증을 멎게 한다. 날로 마시면 설사를 하게 하고 뜨겁게 마시면 입이 마르니 따뜻하게 마시는 것이 좋다.

누런 소의 우유와 골수는 성질이 냉하고 피부를 윤택하게 하며 심장과 폐를 기르고 열독을 풀어준다. 연유는 성질이 서늘하고 심장과 폐를 보익하고 갈증이 나고 기침나는 것을 멎게하며 모발을 윤택하게 하고 폐위(肺痿)·심열(心熱)·피를 토하는 것을 없앤다. 유락은 맛이 달고 시며 성질이 차고 열독에 주로 쓰며 갈증을 멎게 하고 흉중의 허열과 몸에 난 창을 없앤다. 설사를 하는 사람은 먹으면 안 된다. 제호(醍醐)는 맛이 달고 성질이 평하다. 풍사로 인한 비기(痺氣)에 주로 쓰고 골수를 윤택하게 하며 문질러 약으로 쓸 수 있다. 성질이 냉하고 미끌미끌하며 한겨울에도 굳지 않고 한여름에도 녹지 않는다. 성질이 미끌미끌해서 그릇에 담다두면 모두 스며 나오는데, 오직 달걀 껍데기와 호리병박에 담아두면 스며 나오지 않는다. 유부(乳腐)는 성질이 조금 차다. 오장을 윤택하게 하고 대소변을 잘 나오게 하며 12경맥을 보익하고 기를 조금 동하게 한다.

羊 | 양

肉味甘, 大熱, 無毒. 主緩中, 頭腦大風汗出, 虛勞寒冷, 補中益氣, 安心, 止驚悸. 時疾初愈人不可食, 當復發. 瘡疾尤不宜食, 多致困重致死. 頭涼, 治骨蒸腦熱, 頭眩瘦病. 心主憂悲膈氣. 肝性冷, 療肝風虛熱, 目赤闇. 腎補腎虛, 益精髓. 肚主補胃病虛損, 小便數, 止虛汗. 腦不可多食. 五臟補人五臟. 血主治女人中風血虛. 產後血暈悶欲絕者, 生飲一升則活. 骨熱, 治虛勞寒中羸瘦, 主小兒羊癇. 髓味甘, 溫, 主男子傷中, 陰氣不足, 利血脉, 益經氣. 乳溫, 治消渴, 補虛乏. 蹄筋膜中珠子, 食之令人癲. 一角者害人. 白羊黑頭, 食之患腸癰. 六月勿食之, 傷神. 黃羊, 甘, 溫, 無毒. 補中益氣, 治勞傷虛寒.

고기 맛이 달고 성질이 매우 뜨거우며 독이 없다. 속을 이완시키고 머리의 대풍으로 인해 땀이 나는 것, 허로로 인한 한냉에 주로 쓴다. 중을 보하고 기를 보익하며 심장을 안정시켜 놀람을 멎게 한다. 유행병이 막 나온 사람은 먹으면 안 되니, 반드시 재발한다. 학질을 앓으면 더욱 먹으면 안 되니, 대부분 피곤이

쌀여 죽음에 이르게 된다. 대가리는 성질이 서늘하고 골증(骨蒸)으로 인한 뇌열(腦熱), 머리가 어지럽고 마르는 병을 치료한다. 심장은 걱정과 격기(膈氣)에 주로 쓴다. 간은 성질이 냉하고 간풍(肝風)으로 인한 허열과 눈이 충혈되고 어두운 것을 치료한다. 콩팥은 신허(腎虛)를 보하고 정수를 더한다. 밥통은 위병으로 허손한 것을 보하고 소변이 잦은 것을 치료하며 허한(虛汗)을 멎게 한다. 뇌는 많이 먹으면 안 된다. 오장은 사람의 오장을 보한다. 피는 여자가 중풍으로 혈허(血虛)한 것을 주로 치료한다. 출산 후 혈훈(血暈)으로 기절하려고 하는 경우 피를 날로 1되를 마시면 살아난다. 뼈는 성질이 뜨겁고 허로로 인한 추위와 마른 것을 치료하며 어린 아이의 경간(驚癇)에 주로 쓴다. 골수는 맛이 달고 성질이 따뜻하다. 남자가 뱃속이 상하여 음기가 부족한 것에 주로 쓰고, 혈맥을 이롭게 하며 경락의 기를 더한다. 양의 젖은 성질이 따뜻하고 소갈을 치료하며 허한 것을 보한다. 발굽 근막 안의 구슬같은 것은 먹으면 전광(癲狂)을 일으킨다. 뿔이 1개인 것은 사람을 해친다. 머리가 검은 흰양은 먹으면 장옹(腸癰)을 앓는다. 6월에 먹으면 안 되니 정신을 손상한다. 누런 양은 맛이 달고 성질이 따뜻하며 독이 없다. 중을 보하고 기를 더하며 과로로 허한 것을 치료한다.

馬 | 말

肉味辛苦, 冷, 有小毒. 主熱下氣, 長筋骨, 强腰脊, 壯健强志, 輕身. 不與倉米及姜同食. 其肉多著水浸洗, 方煮得爛. 不爾, 毒不去. 心主喜忘. 肝不可食. 肺主寒熱, 小兒莖痿. 白馬蹄, 治婦人漏下白帶, 赤馬蹄, 療赤崩. 白馬莖, 味鹹. 主傷中脉絕, 强志益氣, 長肌肉, 令人有子, 能壯盛陰氣. 乳性冷, 味甘, 止渴.

고기 맛은 맵고 쓰며 성질이 냉하고 독이 조금 있다. 열로 내려간 기에 주로 쓰고 근골을 자라게 하고 요추를 강하게 하며 건장하게 하고 의지를 강하게 하며 몸을 가볍게 한다. 창고에 묵은 쌀 및 생강과 함께 먹으면 안 된다. 고기는 물에 담가 깨끗이 씻어 꼭 삶아 익힌다. 그렇지 않으면 독이 제거되지 않는다. 심장

은 건망증에 주로 쓴다. 간은 먹으면 안 된다. 폐는 한열과 어린 아이의 음경이 위축된 것에 주로 쓴다. 백마의 발굽은 부인의 누하(漏下)·백대(白帶)를 치료하고 붉은 말의 발굽은 부인의 적붕(赤崩)을 치료한다. 백마의 음경은 맛이 짜다. 뱃속이 상하여 맥이 끊어진 것에 주로 쓰고 의지를 강하게 하고 기를 더하며 기육을 기르며 자식을 갖게 하고 음기를 장성하게 한다. 말 젖은 성질이 냉하고 맛이 달며 갈증을 멎게 한다.

虎 | 호랑이

肉味甘酸, 平, 無毒. 主惡心欲嘔, 益氣力. 食之入山, 虎見則畏, 辟三十六種精魅疇. 主瘡疾, 辟惡, 小兒驚悸惡癇. 骨主除邪惡氣, 殺鬼疰毒, 止驚悸, 主惡瘡鼠癭, 頭骨尤良. 膏主狗噬瘡.

고기 맛이 달고 시며 성질이 평하고 독이 없다. 오심으로 토하려는 데 주로 쓰고 기력을 돕는다. 호랑이 고기를 먹고 산에 들어가면 호랑이가 보고 두려워하며, 36가지 귀신을 물리친다. 학질과 나쁜 것을 물리치는 것, 어린 아이의 경간(驚癇)에 주로 쓴다. 뼈는 사악한 기운과 없애는 데 주로 쓰고 귀주독(鬼疰毒)을 제거하며 놀라서 가슴 두근거리는 것을 멎게하고 악창과 서루(鼠癭)에 주로 쓴다. 머리뼈가 더욱 좋다. 호랑이 기름은 개에 물린 데 주로 쓴다.

象 | 코끼리

肉味淡, 不堪食. 多食令人體重. 胸前小橫骨, 令人能浮水. 身有百獸肉, 皆有分段, 惟鼻是本肉. 牙主諸刺入肉, 刮屑, 傅瘡上即出.

고기 맛이 담담하며 먹기 힘들다. 많이 먹으면 몸이 무겁게 된다. 가슴 앞의 작은 횡골(橫骨)은 사람을 물에 뜨게 한다. 몸에는 온갖 짐승의 살이 있어 모두 나뉜 구역이 있고, 오직 코만 본래의 코끼리 살이다. 상아는 온갖 것이 살 속에 박힌 것에 주로 쓰니, 굵은 가루를 상처 위에 바르면 곧 나온다.

駝 | 낙타

肉溫, 治諸風下氣, 壯筋骨, 潤皮膚. 脂主療一切頑麻風痺, 肌膚緊急, 惡腫毒. 在兩峯內, 卽駝峯也. 乳性溫, 味甘, 補中益氣, 壯筋骨, 令人不飢.

고기는 성질이 따뜻하다. 온갖 풍으로 내려간 기를 치료하고 근골을 튼튼하게 하며 피부를 윤택하게 한다. 기름은 온갖 마비와 풍으로 저린 것, 피부가 당기는 것, 악창과 종독을 주로 치료하는데, 두 봉우리 안에 있으니 곧 낙타의 봉우리다. 낙타의 젖은 성질이 따뜻하고 맛이 달다. 중을 보하고 기를 더하며 근골을 튼튼하게 하고 배고프지 않게 한다.

熊 | 곰

肉平, 味甘, 無毒. 主風痺, 筋骨不仁. 若腹中有積聚寒熱者, 食之終身不除. 脂卽是熊白, 是背上脂. 夏月無, 寒月有. 主風痺不仁筋急, 補虛損, 殺勞虫. 痼疾者不可食. 掌, 食之可禦風寒, 是入八珍之數, 古人最重之也.

고기는 성질이 평하고 맛이 달며 독이 없다. 풍으로 저린 것과 근골이 마비된 것에 주로 쓴다. 배 안에 적취로 인한 한열이 있는 사람이 먹으면 종신토록 제거하지 못한다. 기름은 웅백(熊白)이라고 하는데 등의 기름을 쓴다. 여름에는 없다가 겨울에는 있다. 풍으로 저리고 마비되며 근이 당기는 것에 주로 쓰고 허손을 보하며 노채충을 죽인다. 고질이 있는 사람은 먹으면 안 된다. 곰발바닥은 먹으면 풍한을 막을 수 있다. 이것은 8가지 진미 중의 하나로, 옛사람들이 가장 귀하게 여겼다.

豹 | 표범

肉味酸, 平, 無毒. 主安五臟, 補絕傷, 壯筋骨, 強志益氣力, 利人耐寒暑, 令人猛健. 正月勿食之, 傷神. 腦治腰疼. 脂合生髮膏, 朝塗暮生.

고기 맛이 시고 성질이 평하며 독이 없다. 오장을 편안하게 하고 끊어지고 상한 것을 보하며 근골을 튼튼하게 하고 의지를 강하게 하며 기력을 더한다. 추위와 더위를 견딜 수 있게 하며 사람을 용맹하고 건강하게 한다. 정월에는 먹으면 안 되니, 정신을 상한다. 뇌는 요통을 치료한다. 기름은 생발고(生髮膏)에 넣을 수 있으니, 아침에 바르면 저녁에 머리카락이 난다.

麋 | 노루

肉味甘, 溫, 無毒. 主補益五臟, 野味之上品也. 八月至十一月食之, 勝羊肉. 十二月至七月食之, 動風. 道家多食之, 言無禁. 骨主虛損泄精. 髓益氣力, 悅澤人面.

고기 맛이 달고 성질이 따뜻하며 독이 없다. 오장을 보익하고, 들에서 나는 것 중 상품이다. 8월에서 11월 사이에 먹으면 양고기 보다 낫고, 12월에서 7월 사이에 먹으면 풍이 동한다. 도가(道家)에서 많이 먹는데 금기가 없다고 한다. 뼈는 허손으로 정이 새어가는 데 주로 쓴다. 골수는 기력을 보태고 얼굴빛을 좋게 한다.

鹿 | 사슴

肉味甘, 溫, 無毒. 補中, 強五臟, 益氣力. 九月後正月前可食, 餘月不可食, 發冷痛. 生肉貼偏風, 左患右貼, 右患左貼. 腎, 平, 補腎氣, 安五臟, 壯陽氣. 茸, 味甘, 微溫. 主漏下惡血, 寒熱驚癇虛勞, 益氣強志, 壯筋骨. 髓主男女傷中絕脉, 筋急, 欬逆, 以酒服之. 蹄主脚酸痛. 角主惡瘡癰腫, 逐邪氣, 除小腹血急痛, 腰脊痛, 赤留血在陰中.

고기 맛이 달고 성질이 따뜻하며 독이 없다. 중을 보하고 오장을 강하게 하며 기력을 더한다. 9월 이후부터 정월 전까지 먹을 수 있고, 다른 달에는 먹으면 안 되지, 냉통을 일으킨다. 생사슴 고기를 편풍(偏風)에 붙이는데, 외쪽이 아프면 오른쪽에 붙이고 오른쪽이 아프면 왼쪽에 붙인다. 콩팥은 성질이 평하고 신기(腎氣)를 보하고 오장을 편안히 하며 양기를 튼튼하게 한다. 녹용은 맛이 달

고 성질이 약간 따뜻하다. 붕루(崩漏)로 악혈이 나오는 것과 한열·경간(驚癇)·허로에 주로 쓰며 기를 더하고 의지를 강하게 하며 근골을 튼튼하게 한다. 골수는 남자와 여자가 뱃속을 상하여 맥이 끊어진 것과 근이 당기는 것, 역해에 주로 쓰는데, 술로 먹는다. 발굽은 다리가 시리고 아픈 것에 주로 쓴다. 불은 악창과 응중에 주로 쓰고 사기를 물리치며 아랫배에 축혈증으로 조이는 듯한 통증, 요추의 통증, 생식기의 어혈을 제거한다.

麋 | 귀

肉味甘, 平, 無毒. 主五痔, 多食動痼疾.

고기 맛이 달고 평하며 독이 없다. 오치(五痔)에 주로 쓰고, 많이 먹으면 고질병을 동하게 한다.

兔 | 토끼

肉味辛, 平, 無毒. 主補中益氣. 不宜多食, 損陰事, 令人痿黃. 不可與姜·橘同食, 令人卒患心痛. 妊婦不可食, 令子缺唇. 合白鷄食之, 面發黃. 合獺肉食之, 病遁尸. 二月不可食, 傷神. 肝主明目. 臘月兔頭腦髓及皮毛, 催生.

고기 맛이 맵고 성질이 평하며 독이 없다. 중을 보하고 기를 더하는 데 주로 쓴다. 많이 먹으면 안 되니, 성 기능이 약해지고 얼굴이 누렇게 뜬다. 생강·귤과 함께 먹으면 안 되니, 갑자기 심통을 앓게 된다. 임신부는 먹어서는 안 되니, 아이가 언청이가 된다. 흰닭과 함께 먹으면 얼굴에 황달이 생긴다. 수달 고기와 함께 먹으면 둔시(遁尸)에 걸린다. 2월에는 먹으면 안 되니, 정신을 상한다. 간은 눈을 밝게 하는 데 주로 쓴다. 설달의 토끼 머리·뇌·골수 및 가죽과 털은 분만을 촉진한다.

猪 | 돼지

肉味苦, 無毒. 主閉血脉, 弱筋骨, 虛人. 不可久食, 令人虛肥, 動風, 金瘡者尤甚. 心主驚邪·憂恚. 腎, 冷, 和理腎氣, 通利膀胱. 肚主補中益氣, 止渴, 暴痢虛弱宜食. 四蹄主傷撻, 諸敗瘡, 下乳. 白蹄不可食. 肝主冷洩·久滑赤白, 乳婦赤白帶下. 骨髓, 寒, 主撲損惡瘡. 卵主驚癇·癰疾·鬼疰·蠱毒, 除寒熱·賁豚·五癰·邪氣·攣縮. 腸臟主大小腸風熱.(音), 寒, 主肺氣乾脹, 咳嗽喘急, 潤五臟, 去皴皸黹. 肪膏, 並殺斑猫毒, 男子食之損陽. 腦主風眩腦鳴, 凍瘡. 大猪頭, 補虛乏氣力, 去驚癇·五痔.

고기 맛이 쓰고 독이 없다. 혈액이 막힌 것에 주로 쓰고 근골을 약하게 하며 사람을 허하게 한다. 오래 먹으면 안 되니, 헛살이 찌개 되고 풍을 동하게 하며 금창(金瘡)은 더욱 심하게 된다. 심장은 놀람·걱정에 주로 쓴다. 콩팥은 성질이 냉하고 신기(腎氣)를 조화롭게 하며 방광을 잘 통하게 한다. 밥통은 중을 보하고 기를 더하는 데 주로 쓰고 갈증을 멎게 한다. 갑작스러운 설사로 허약할 때 먹으면 좋다. 네 발굽은 매 맛은 상처나 문드러져 헌 데에 주로 쓰고 젖을 나오게 한다. 흰 발굽은 먹으면 안 된다. 간은 냉설(冷洩)과 붉거나 흰 설사를 오래도록 하는 것, 젖을 먹이는 부인의 적백대하(赤白帶下)에 주로 쓴다. 골수는 성질이 차고 타박상과 악창에 주로 쓴다. 돼지 불알은 경간(驚癇)·전질(癰疾)·귀주(鬼疰)·고독(蠱毒)에 주로 쓰고, 한열·분돈(賁豚)·오릉(五癰)·사기(邪氣)·경련을 없앤다. 내장은 대소장의 풍열에 주로 쓴다. 돼지의 이자(‘이’라고 발음한다)는 성질이 차고 폐기의 건창(乾脹)이나 기침하고 숨이 차는 것에 주로 쓴다. 오장을 윤택하게하고, 피부가 큰 것을 치료하고 여드름과 기미를 없앤다. 돼지 비계는 아울러 반묘을 독을 죽인다. 남자가 먹으면 양기를 손상한다. 뇌는 풍현(風眩)과 뇌가 울리는 것, 동창(凍瘡)에 주로 쓴다. 돼지머리는 허한 것과 기력을 보하며, 경간(驚癇)·오치(五痔)를 없앤다.

野猪 | 멧돼지

肉味苦, 無毒. 主補肌膚, 令人虛肥. 雌者肉更美. 冬月食橡子肉, 色赤, 補人五臟, 勝家猪.

고기 맛이 쓰고 독이 없다. 기부를 보하는 데 주로 쓰나, 헛살을 찌개 한다. 암컷의 고기가 더욱 맛있다. 겨울에 도토리를 먹어 고기 빛이 붉은 것은 사람의 오장을 보하는 데 집돼지 보다 낫다.

驢 | 나귀

肉味甘, 寒, 無毒. 主風狂, 憂愁不樂, 解心煩. 頭肉, 治多年消渴, 煮食之良. 烏驢尤佳. 又云食之動風, 脂肥尤甚, 屢試屢驗. 前說主風狂未可憑也. 乳治卒心痛.

고기 맛이 달고 성질이 차며 독이 없다. 풍광(風狂)에 주로 쓰고, 우수로 기쁘지 않을 때 마음이 답답한 것을 풀어준다. 머리 고기는 다년의 소갈을 치료하니, 삶아 먹으면 좋다. 검은 나귀가 더욱 좋다. 또, 먹으면 풍을 동하고 기름은 더 심하다고 하여 여러 번 시험하여보니 그랬다. 앞에서 풍광(風狂)에 주로 쓰다고 하였는데 믿을 수 없다. 젖은 졸심통을 치료한다.

狗 | 개

肉味鹹酸, 平, 無毒. 主安五臟, 補絕傷, 壯陽, 補血脉, 厚腸胃, 實下焦, 填精髓. 黃者尤佳, 白黑次之. 陰虛發熱人不宜食. 大抵人之虛, 多是陰虛, 世俗用此爲補, 不知其害. 犬肉不可炙食, 致消渴. 不可與蒜同食, 頓損人. 乳主青盲. 取白犬生子目未開時注目中, 療十年盲, 狗子目開即差.

고기 맛이 짜고 시며 성질이 평하고 독이 없다. 오장을 편안하게 하고 끊어지거나 다친 것을 보하고 장위를 두텁게 하며 하초를 실하게 하고 정수를 채워준다. 누런 것이 가장 좋고 흰 것이나 검은 것이 그 다음이다. 음허로 열이 나는 사람은 먹으면 안 된다. 사람의 허함은 대부분 음허(陰虛)인데 세속에서 이것으로 보하니, 그 해를 알지 못한다. 개고기는 구워서 먹으면 안 되니, 소갈에 걸

린다. 마늘과 함께 먹으면 안 되니, 바로 사람을 손상한다. 젖은 청맹(靑盲)에 주로 쓴다. 흰 개가 새끼를 낳아 눈을 뜨지 않았을 때 개젖을 취하여 눈 안에 넣어 10년된 청맹을 치료하는데, 강아지가 눈을 뜰 때에 낫는다.

麋 | 고라니

肉味甘, 溫, 無毒. 主益氣補中, 治腰脚無力. 不與雉·蝦·生菜·梅·李·果實同食, 令人病. 脂主癰疽·惡瘡. 角止血, 益氣力.

고기 맛이 달고 성질이 따뜻하며 독이 없다. 기를 더하고 중을 보하는 데 주로 쓰며 허리와 다리가 무력한 것을 치료한다. 꿩·새우·생채·매실·자두·과실과 함께 먹으면 안 되니, 사람을 병들게 한다. 기름은 웅저·악창에 주로 쓴다. 뿔은 지혈을 하고 기력을 보익한다.

獾 | 수달

肉味甘, 平, 無毒. 治水氣脹滿, 療溫疫, 諸熱毒風, 咳嗽勞損. 不可與兔肉同食. 肝主鬼疰·尸勞, 一門相染. 火炙末, 服方寸匕, 日再服. 又治蠱毒, 却魚鯁. 久嗽, 燒灰服之. 膽主明目, 亦入點藥中. 分盃之說不驗, 但塗於蓋唇, 使酒高於蓋面. 皮飾領, 則塵垢不著. 如風沙翳目, 以袖拭之, 即出. 爪治魚刺喉中不出, 爬喉下, 即出.

고깃 맛이 달고 성질이 평하며 독이 없다. 수기(水氣)로 배가 부풀어 오른 것을 치료하고, 온역병과 모든 열독풍, 기침으로 노손된 것을 치료한다. 토끼 고기와 함께 먹으면 안 된다. 간은 귀주(鬼疰)·시로(尸勞)로 온 집안이 병이 전염된 것에 주로 쓴다. 불에 구워 가루낸 뒤 1 방촌시(方寸匕) 씹 하루에 두 번 복용한다. 또한 고독(蠱毒)을 치료하고 물고기 가시를 제거한다. 오래된 기침에는 태운 재를 복용한다. 쓸개는 눈을 밝게 하는 데 주로 쓰고, 또한 약 안에 떨어뜨려 넣는다. 수달의 쓸개가 술잔을 가르다는 설은 시험해 보니 그렇지 않았다. 다만 술잔 표면에 바르면 술이 술잔 표면보다 높이 담긴다. 가죽으로 옷깃에 장

식을 하면 때가 타지 않는다. 바람불어 눈에 티끌이 들어가도 소매로 눈을 비비면 곧 나온다. 발톱은 물고기 가시가 목에 걸려 나오지 않는 것을 치료하니, 발톱으로 목 아래를 긁으면 곧 나온다.

山羊 | 산양

爾雅謂之羴羊，有勍力。甚能陟險峻，生深山谷穴中。皮可製靴履。味甘於家羊，用亦如之，又野外黃羊同。

<<이아(爾雅)>>에서 원양(羴羊)이라고 하며 근력이 있다. 험준한 곳에 매우 잘 올라가 깊은 산 계곡에서 산다. 가죽은 신발을 만들 수 있다. 맛은 집 양보다 달고 쓰임은 같으며, 또한 들의 황양(黃羊)과 같다.

山狗 | 산구

獾，形如家狗，脚微短，好鮮食果食，味甘美。皮可爲裘。有數種，在處有之，蜀中出者名天狗。

너구리로 외형은 집개와 같으나 다리가 조금 짧다. 신선한 음식과 과일을 좋아하여 고기맛이 달고 맛있다. 가죽으로 갓옷을 만든다. 몇 종류가 있고 곳곳에 사는데, 촉(蜀)에서 난 것을 천구(天狗)라고 한다.

麋 | 경

侶麋而大，肉稍麋，氣味亦同麋也。

괘(麋)와 비슷하지만 크고, 고기는 조금 거칠다. 성질과 맛도 괘(麋)와 같다.

獾猪 | 환저

肉甘美, 作羹臠食之, 下水腫, 大効. 又云味酸, 平, 主丹石熱及久患赤白痢. 瘦人食之, 長肌肉, 肥白. 脂主傳屍鬼氣, 肺疾氣急, 酒食之. 胞, 吐蟲蟲.

고기가 달고 맛있다. 고깃국으로 끓여 먹는데 수종을 내리는 데 크게 효과가 있다. 또한 맛이 시고 성질이 평하다고 한다. 단석열(丹石熱) 및 오래도록 앓은 적백리에 주로 쓴다. 야윈 사람이 먹으면 기육을 길러주고 허영게 살찐다. 기름은 전시(傳屍)와 귀기(鬼氣)에 주로 쓴다. 폐병으로 호흡이 급할 때 술로 먹는다. 자궁은 고충(蠱蟲)을 토하게 한다.

毫猪 | 호저

肉甘美, 多膏, 利大腸. 不可多食, 發風氣, 令人虛.

고기 맛이 달고 좋으며, 기름이 많아 대장에 이롭다. 많이 먹으면 안 되니, 풍기(風氣)를 일으켜 사람을 허하게 한다.

狼 | 이리

味辛. 老狼頷下有懸肉. 行善顧, 疾則不能. 脰中筋如織絡小囊, 大似鴨卵. 作聲諸竅皆沸. 糞烟直上, 烽火用之. 昔言狼狽, 是二物. 狽前二足絕短, 先知食之所在, 指以示狼, 狼以行, 匪狼不能動. 肉皆可食.

맛이 맵다. 늙은 이리는 턱 아래에 살이 매달려 있다. 이리는 다닐 때 주위를 자주 돌아보는데, 빨리 달릴 때는 돌아보지 못한다. 뒷다리 근육은 작은 자루같이 생겼고 크기는 오리알만하다. 소리를 낼 때는 모든 구멍에서 액체가 흘러나온다. 똥을 태운 연기는 곧바로 위로 올라가 봉화에서 사용한다. 옛말에 낭패(狼狽)라는 것은 두가지 동물이다. 패(狽)의 앞 두 발은 매우 짧으나 먹을 것이 있는 곳을 먼저 알아 이리에게 가르쳐 주면, 이리는 패(狽)를 옆에 끼고 가니, 이리가 없으면 움직일 수가 없다. 고기는 모두 먹을 수 있다.

熊 | 비

大於熊，似虎，貓似虎而淺毛。三獸俱陽物，用同熊虎。

곰보다 크고, 비() 는 범과 비슷하며, 묘(貓)는 범과 비슷하나 털이 짧다. 이 세 짐승은 모두 양물(陽物)로 쓰임은 곰이나 범과 같다.

狐 | 여우

味甘，寒，有毒。主補虛勞，治惡瘡疥，作臠食之。陰莖，味甘，有毒。主女子絕產陰痒，小兒陰癰卵腫。雄狐糞，燒之辟瘟疫惡病。頭燒以辟邪。心肝生服，治妖魅。肝燒灰治風。

맛이 달고 성질이 차며 독이 있다. 허로를 보하는 데 주로 쓰고, 악창·개창을 치료하며 고깃국으로 끓여 먹는다. 음경은 맛이 달고 독이 있다. 여자가 아이를 낳지 못하는 것, 음부가 가려운 것, 소아가 음퇴(陰癰)로 불알이 부었을 때 주로 쓴다. 숫여우의 똥은 태우면 온역·악병을 물리친다. 머리는 태우면 나쁜 것을 물리친다. 심장과 간을 날로 먹으면 요귀에 홀린 것을 치료한다. 간을 재로 태운 것은 풍을 치료한다.

狸 | 살랑이

肉似狐，療諸疰五痔，作羹臠食之。骨，味甘，溫，無毒。主風疰·尸疰·鬼疰，在皮中淫躍如針刺者，心腹痛走無常處及鼠癭惡瘡。頭骨尤良，炙骨和麝香·雄黃爲丸，治痔瘻甚効。糞燒灰，主寒熱鬼瘡發無期度者，極驗。狸類甚多，有玉面狸·九節狸·風狸·香狸，食品佳者也。

고기는 여우와 비슷하고 온갖 주(疰)와 오치를 치료하며 고깃국을 끓여 먹는다. 뼈는 맛이 달고 성질이 따뜻하며 독이 없다. 풍주(風疰)·시주(尸疰)·귀주(鬼疰)에 주로 쓴다. 가죽에는 침으로 찌르는 것과 같이 튀어나온 것이 있는데,

수시로 일어나는 심복통과 서루(鼠癭)와 악창에 쓴다. 머리뼈는 더욱 좋으니, 구워서 사향·웅황과 섞어 환을 만들면, 치루를 치료하는 데 매우 효과가 있다. 똥을 태운 재는 추웠다 더웠다하는 귀학(鬼瘡)이 시도 때도 없이 발작하는 데 주로 쓰는데 효과가 매우 좋다. 살쥔이의 종류는 매우 많아 옥면리(玉面狸)·구절리(九節狸)·풍리(風狸)·향리(香狸) 등이 있는데, 식품으로 좋다.

獾 | 오소리

肉·胞·膏, 味甘, 平, 無毒. 主上氣之氣欬逆, 酒和服之. 又水脹不差者, 以肉作羹臠食之. 胞, 乾磨服, 吐蠱毒, 並効.

고기와 자궁, 기름이 맛이 달고 성질이 평하며 독이 없다. 기가 위로 치미는 것과 딸꾹질에 주로 쓴다. 술과 함께 먹는다. 또한 수창(水脹)이 낫지 않을 때는 고기로 고깃국을 끓여 먹는다. 자궁은 말려서 갈아 복용하는데, 고독(蠱毒)을 토하는 데에도 효험이 있다.

猴 | 원숭이

肉味酸, 平, 無毒. 主諸風勞, 釀酒彌佳. 乾脯主久瘡. 頭骨主瘡魅. 手主小兒驚癇口噤. 屎主蜘蛛咬, 皮主馬疫風.

고기 맛이 시고 성질은 평하며 독이 없다. 온갖 풍로(風勞)에 주로 쓴다. 술을 빚으면 더욱 좋다. 말린 포(脯)는 구학(久瘡)에 주로 쓴다. 머리뼈는 장매(瘡魅)에 주로 쓰고, 손은 어린 아이가 놀라 입을 앙다무는 데 주로 쓴다. 똥은 거미가 문 데에 주로 쓰고, 가죽은 마역풍(馬疫風)에 주로 쓴다.

麀 | 주

肉味如牛脂, 甘過之. 皮可爲靴, 尾能辟塵, 山牛也.

고기 맛이 소지방과 같으나 단 맛은 훨씬 많다. 가죽은 신발을 만들 수 있고, 꼬리는 먼지를 털어낼 수 있으니, 산의 소이다.

家猫 | 고양이

肉味甘微酸, 主勞瘵

고기 맛이 달고 약간 시다. 노채(勞瘵)에 주로 쓴다.

鼯鼠 | 두더지

肉味鹹, 無毒. 主癰疽, 諸瘻, 蝕惡瘡, 陰爛瘡. 鼯鼠, 主墮胎易產. 一種竹鼯, 食筍, 味佳. 它如貂鼠·黃鼠·狼狽入藥. 又云鼠膽治耳聾, 但取而不得耳.

고기 맛이 짜고 독이 없다. 웅저와 온갖 누창, 악창, 음부가 허는 것, 짓무르면서 허는 것에 주로 쓴다. 날다람쥐는 유산되거나 출산을 쉽게할 때 주로 쓴다. 일종의 족류(竹鼯)는 죽순을 먹어 고기 맛이 좋다. 기타 담비, 족제비, 이리는 약에 쓰인다. 또한, 쥐의 쓸개는 귀가 먹는 병을 치료한다고 하나 얻으려해도 얻을 수 없다.

果然 | 과연

肉味鹹, 無毒. 主瘡癰寒熱, 煮食之. 狨獸, 主五野雞病. 狨狨血, 飲之可見鬼. 三種皆類猴而用稍異, 故並錄之.

고기 맛이 짜고 독이 없다. 장학(瘡癰)과 한열에 주로 쓰고 삶아서 먹는다. 용수(狨獸)는 오치에 주로 쓴다. 불불(狨狨)의 피는 마시면 귀신을 볼 수 있다. 3종은 모두 원숭이와 비슷하지만 조금 다르기 때문에 함께 기록한다.

1.4.1. 禽部 | 금부

天鵝 | 천아(고니)

味甘, 性熱, 無毒. 主補中益氣. 鵝有三四等, 金頭鵝爲次, 小金頭鵝又次. 絨毛, 療刀杖瘡, 立愈.

맛이 달고 성질이 뜨거우며 독이 없다. 중을 보하고 기를 더하는 데 주로 쓴다. 고니에는 3~4등급이 있는데, 금두아(金頭鵝)가 다음이고 소금두아(小金頭鵝)가 그 다음이다. 고운 털은 칼이나 몽둥이에 맞아서 생긴 상처를 치료하는데, 곧 낫는다.

鵞 | 아(거위)

味甘, 平, 無毒. 利五臟, 止渴. 膏脂, 潤皮毛, 灌耳聾, 白者勝. 孟詵云, 肉性冷, 不可多食, 發痼疾. 蒼鵞, 性冷, 有毒, 發瘡. 卵, 溫, 補五臟, 益氣力, 多食亦發痼疾.

맛이 달고 성질이 평하며 독이 없다. 오장을 잘 통하게 하고 갈증을 멎게 한다. 거위 기름은 피부와 털을 윤택하게 하고 귀먹은 데 넣어 주는데, 흰 것이 더 좋다. 맹선(孟詵)이 말하길, 고기의 성질이 차서 많이 먹으면 안 되니 고질을 일으킨다 하였다. 창아(蒼鵞)는 성질이 차고 독이 있으며 창(瘡)을 일으킨다. 알은 성질이 따뜻하고 오장을 보하며 기력을 더한다. 많이 먹으면 역시 고질을 일으킨다.

野鵞 | 야아

〔一名鶩鵞, 今名沙鵞〕

〔일명 가아(鶩鵞)이고 지금은 사아(沙鵞)라고 한다〕

功與鴈同.

효능은 기러기와 같다.

鴈 | 안(기러기)

味甘, 平, 無毒. 主風攣拘急偏枯, 氣不通利, 益氣, 壯筋骨, 補勞瘦. 骨, 燒灰, 和米泔洗頭, 髮長. 膏, 治耳聾. 六月七月勿食, 傷神.

맛이 달고 성질이 평하며 독이 없다. 중풍으로 떨리고 당기며 한쪽을 쓰지 못하는 것·혈기가 돌고 원활하지 못하는 것을 치료한다. 기를 더하고 근골을 튼튼하게 하며 피로하여 야윈 것을 보한다. 뼈는 태운 재를 쌀뜨물에 섞어 머리를 감으면 머리카락이 잘 자란다. 기름은 귀먹은 것을 치료한다. 6~7월에는 먹지 말아야 하니, 정신을 손상한다.

鷄 | 계(닭)

丹雄鷄, 味甘, 溫, 無毒(一云小毒). 主女人崩中赤白, 補虛, 溫中, 補血. 冠血, 主乳難, 療白癰風·諸瘡. 又自縊死心下溫者, 刺血滴入口中即活. 男雌女雄. 百蛭入耳, 滴之即出.

단웅계(丹雄鷄)는 맛이 달고 성질이 약간 따뜻하며 독이 없다.(혹은 약간 독이 있다고도 한다.) 여자의 붕루(崩漏)와 적백대하를 치료하고, 허한 것을 보하고 속을 따뜻하게 하며 혈을 보한다. 단웅계의 벼슬의 피(冠血)는 젖이 잘 안 나오는 것에 주로 쓰고, 백전풍과 각종 창(瘡)을 치료한다. 또한, 스스로 목을 매 죽은 사람이 가슴 아래가 아직 따뜻하거든, 계관을 찔러서 피를 입속에 떨어주면 곧 살아난다. 남자는 암탉으로 여자는 수탉으로 한다. 각종 벌레가 귓속에 들어갔을 때 떨어주면 즉시 나온다.

烏雄鷄, 肉味酸甘, 微溫, 無毒. 主補虛, 止心腹痛, 安胎, 療折傷痺病. 膽, 主療目不
明, 肌瘡. 心, 主五邪. 肝及翹毛, 主起陰. 血, 主踠折骨痛及痿痺. 肪, 主耳聾. 腸, 主
遺溺. 肫裏黃皮, 微寒, 主洩利, 小便遺溺, 除熱止煩并尿血·崩中·帶下.

오웅계(烏雄鷄)는 고기 맛이 시고 달며 성질이 약간 따뜻하고 독이 없다. 허약
한 것을 보할 때 주로 쓰고, 심복통을 그치게 하며, 태를 안정시킨다. 부러진 상
처와 비병(痺病)을 치료한다. 오웅계의 쓸개(膽)는 눈이 밝지 못한 것과 기창
(肌瘡)을 치료하는 데 주로 쓴다. 오웅계의 심장(心)은 오사(五邪)에 주로 쓴
다. 간과 왼쪽 날개깃은 음경을 발기시키는 데 주로 쓴다. 오웅계의 피(血)는
다리가 빠거나 부러져 아픈 것과 위비(痿痺)에 주로 쓴다. 오웅계의 기름은 귀
가 먹은 데 주로 쓴다. 오웅계의 창자(腸)는 유뇨(遺溺)에 주로 쓴다. 오웅계의
모래주머니 속의 누런 피막(肫內黃皮)은 성질이 약간 찬데, 설리·소변유뇨에
주로 쓴다. 열을 없애주고 답답함을 멎게하며, 혈뇨·붕중·대하를 멎게 한다.

白雄鷄, 味酸. 主下氣, 療狂邪, 補中, 安五臟, 治消渴. 烏雌鷄, 味甘, 溫. 主風寒濕痺,
五緩六急, 中惡, 腹痛及傷折骨疼, 安胎.

백웅계(白雄鷄)는 맛이 시다. 기를 내리는 데 주로 쓰고 광사를 치료하며 중을
보하고 오장을 편안하게 하며 소갈을 치료한다. 오자계(烏雌鷄)는 맛이 달고
성질이 따뜻하다. 풍한(風寒)으로 인한 습비(濕痺)를 치료하는 데 주로 쓰고 5
완6급을 멎게 한다. 증오를 치료하고 복통과 다리가 빠거나 부러져 아픈 것을
치료하며 태를 안정시킨다.

黃雌鷄, 味酸, 平. 主傷中, 消渴, 小便數不禁, 腸澼洩痢, 補五臟. 先患骨熱者不可食.
鷄子黃, 除熱火瘡, 鎮心, 安五臟, 主驚, 安胎. 其白, 微寒, 療目赤熱, 婦產胞不下. 卵
中白皮, 主久欬結氣. 又云, 多食動風.

황자계(黃雌鷄)는 맛이 시고 성질이 평하다. 증초가 손상으로 인한 소갈·소
변삭·소변불금, 장벽으로 인한 설사와 이질을 치료하고 오장을 보한다. 이전
에 골열이 있던 사람은 먹으면 안 된다. 달걀 노른자위는 뜨거운 불에 덴 것을
치료하고 마음을 진정시키고 오장을 편안하게 하며 놀란 것을 치료하고 태를

안 정시킨다. 달걀 흰자위는 성질이 조금 차다. 눈이 붉고 열나는 것을 치료하고 부인의 난산을 치료한다. 달걀 속의 흰 막은 오래된 기침으로 기가 멎친 데 주로 쓴다. 또한, 많이 먹으면 풍을 동하게 한다.

鷄具五色者與身烏頭白者俱不可食. 不可與獺肉及水鷄食, 皆成遁尸. 與鱉肉共食, 損人. 卵不得和蒜食, 令人短氣, 亦不可與鱉肉·獺肉·犬肉·肝·腎共食. 小兒食鷄肉好生虻蚘, 妊婦亦然. 諸鷄肉補虛羸最要, 故食治方中多用之. 有風人不宜食, 有患骨熱者不可食. 丹溪云, 屬土而有金與木火, 性補, 助濕中之火. 又云, 屬巽助肝火.

닭이 5색을 갖고 있는 것과 몸이 검은데 머리가 흰 것은 모두 먹으면 안 된다. 수달고기나 비오리 고기와 함께 먹으면 안 되니, 모두 둔시(遁尸)가 생긴다. 자라고기와 함께 먹으면 사람을 손상시킨다. 달걀은 마늘과 함께 먹으면 안 되니 기를 짧게 하고, 또한 자라고기·수달고기·개고기·간·신장 등과 함께 먹으면 안 된다. 어린 아이가 닭고기를 먹으면 회충이 잘 생기고, 임신부도 그렇다. 모든 닭고기는 허약하고 야윈 것을 보하는 데 가장 좋다. 그러므로 식치방(食治方)에서 많이 사용한다. 풍이 든 사람은 먹으면 안 되고, 골열을 앓았던 사람도 먹으면 안 된다. 단계(丹溪)는, 닭은 토(土)에 속하면서도 금(金)·목(木)·화(火)의 기운을 갖고 있고, 보(補)하는 성질이 있기 때문에 습(濕) 가운데의 화(火)를 돕는다고 하였다. 또한, 손(巽)에 속하여 간화(肝火)를 돕는다고 하였다.

雉 | 꿩

味甘酸, 微寒, 有小毒. 卽野鷄. 主補中益氣, 止洩痢, 除蟻癭, 又治消渴, 飲水無度, 久食令人瘦. 九月後至十一月食之, 稍補. 他月卽發五痔及諸疥. 不可與胡桃·菌子·木耳同食.

맛이 달고 시고, 성질이 약간 차고, 독이 없다. 혹은 성질이 따뜻하고, 약간 독이 있다고 한다. 중초를 보하고 기력을 더해주며 이질 설사와 소변이 많은 것을 멈추고, 의루(蟻癭)를 없앤다. 또한 소갈병으로 끊임없이 물을 켜는 것을 치료하니, 꿩에 소금과 두시로 양념해서 국을 끓여 먹는다. 또한 비위의 기가 허

한 것과, 설사가 밤낮으로 그치지 않는 것, 장이 매끄러워 음식을 넘기지 못하는 것을 치료하는 데 좋다. 또한 말하기를, “비록 들에서 나는 진미 중에서 귀한 것이지만, 먹어도 손해가 많고 보탬이 적다”고도 하였다. 9월에서 11월 사이에 먹으면 보탬이 있지만, 다른 달에는 약간 독이 있어서, 오치와 창개가 생긴다. 호도·목이·버섯 등과 함께 먹으면 안 된다.

錦鷄 | 금계

肉, 主令人聰明. 文彩似雉而斑員尾長, 卽吐鵝鷄也.

고기는 사람을 총명하게 한다. 문채는 꿩과 비슷하나 등근 반점이 있고 꼬리가 더 기니, 토원계(吐鵝鷄)이다.

鷓鴣 | 자로

味甘溫, 無毒. 主補中益氣, 止洩痢. 食之甚有益人. 炙食之, 味尤美. 然有數等, 白鷓鴣·黑頭鷓鴣·胡鷓鴣, 其肉皆不同. 髓, 味甘美, 補精髓.

맛이 달고 성질이 따뜻하며 독이 없다. 중을 보하고 기를 더하며 설사를 멎게 한다. 먹으면 사람에게 매우 유익하다. 구워서 먹으면 맛이 더욱 좋다. 몇 가지 종류가 있으니 백자로(白鷓鴣)·흑두자로(黑頭鷓鴣)·호자로(胡鷓鴣)가 있으며 고기가 모두 다르다. 골수는 맛이 달고 좋으며 정수를 보한다.

鴨 | 압(오리)

味甘, 冷, 無毒. 主補虛, 除熱毒, 和臟腑, 利水道及治小兒熱驚癇. 綠頭·青頭者佳, 白者尤佳. 黃雌鴨最補. 黑鴨滑中, 發冷痢, 小兒食之脚軟. 卵不可與鯊肉同食, 害人.

맛이 달고 성질이 냉하고 독이 없다. 허한 것을 보하고 객열을 제거하며, 장부를 조화롭게 하고, 소변을 잘 나오게 하며 어린 아이의 열과 경간을 치료한다. 머리가 초록이거나 파란 것이 좋고, 머리가 흰 것이 더욱 좋다. 누런 암컷 오리가 가장 잘 보한다. 검은 오리는 속을 매끄럽게 해서 냉리(冷痢)를 일으키고, 어린 아이가 먹으면 다리가 연약해진다. 알은 자라 고기와 함께 먹으면 안 되니, 사람을 해친다.

野鴨 | 야압(들오리)

味甘, 微寒, 無毒. 一名鳧. 主補中益氣, 消食, 和胃氣, 治水腫. 綠頭者爲上, 尖尾者爲次. 九月後卽中食, 全勝家鴨, 大益病人. 消食, 殺十二種虫. 又治身上小瘡, 多年不愈者卽差. 小者名刀鴨, 味最重, 食之補虛. 一種名油鴨. 但不可胡桃·木耳·豆豉同食.

맛이 달고 성질이 약간 차고 독이 없다. 부(鳧)라고도 한다. 속을 보하고 기력을 더한다. 음식물을 소화시키고 위를 조화롭게 하며 수종을 치료한다. 머리가 초록색이 가장 좋고 꼬리가 뾰족한 것이 다음이다. 9월 이후가 먹기에 적당한 때이고 집오리보다 훨씬 좋으며 병자에게 매우 유익하다. 음식을 소화시키고 12종의 기생충을 죽인다. 또한 몸에 난 소열창도 몇 년 간 낫지 않는 것도 먹으면 즉시 낫는다. 작은 것을 도압(刀鴨)이라고 하는데 맛이 가장 좋고 먹으면 허한 것을 보(補)한다. 또 다른 종류로 유압(油鴨)이라는 것도 있다. 다만, 호도·목이·두시와 함께 먹으면 안 된다.

雀 | 참새

味甘, 無毒. 壯陽道, 益氣, 煖腰, 令人有子. 冬月者良, 妊婦忌食之. 腦, 主耳聾, 塗凍瘡, 立差. 頭血, 主雀盲雞臙. 卵, 主男子陰痿不起, 令熱, 多精有子. 雄雀屎, 名白丁香, 研粉, 治目赤痛·弩肉·赤白膜·赤脉貫瞳及決癰癰. 八九月田間黃色者謂黃雀, 味美而用不及. 又青黑色在蒿間者爲蒿雀, 味更美於諸雀, 極熱, 最補益陽道.

맛이 달고 독이 없다. 양도(陽道)를 튼튼하게 하고, 기를 보익하며, 허리와 무릎을 따뜻하게 하고, 자식을 두게 해준다. 겨울철의 것이 좋은데, 임신부는 먹으면 안 된다. 참새의 뇌(腦)는 귀가 먹은 데 주로 쓰고, 동창(凍瘡)에 발라주면 바로 낫는다. 참새 대가리의 피(頭血)는 작맹(雀盲)에 주로 쓰니, 계몽안(鷄矇眼)이 작맹이다. 참새 알(卵)은 남자가 음위로 발기하지 못하는 데 주로 쓰고, 열이 나고 정(精)이 많아지게 하여 자식을 갖게 한다. 웅작시(雄雀屎, 숫참새의 똥)는 일명 백정향(白丁香)으로 곱게 가루내어, 눈이 벌겁고 아픈 것·군살이 생긴 것·적백막·붉은 혈맥이 눈을 관통한 것 및 웅종에 고름이 있는 것을 터뜨리는 데 치료한다. 8월~9월에 밭 사이에서 무리지어 날아다니는 누런 것을 황작(黃雀)이라고 부르는데, 맛은 좋지만 식용으로는 조금 떨어진다. 또한, 쑥덤불에 있는 검푸른색을 호작(蒿雀, 축새)라고 하는데, 맛은 다른 참새 종류보다 더 좋고 성질은 매우 뜨거우며 양도(陽道)를 가장 잘 보한다.

鵲 | 발합

味鹹, 平, 無毒. 白者良. 調精益氣, 明目, 解諸藥毒. 雖益人, 恐減藥力. 亦治人馬患疥.

맛이 짜고 성질이 평하며 독이 없다. 흰 것이 좋다. 정(精)을 조절하여 기를 보하고 눈을 밝게 하며, 일체의 약물로 인한 독을 풀어준다. 사람에게 유익하기는 하지만, 약 기운을 떨어뜨릴 수 있다. 또한 사람과 말이 개선을 앓는 것을 치료한다.

鳩 | 비둘기

味甘, 平, 無毒. 安五臟, 益氣, 明目, 療癰疽, 排膿血. 人食金子, 鳩肉解之. 有班無班, 有黃有青, 其用一也.

맛이 달고 성질이 평하며 독이 없다. 오장을 편안히 하고 기를 보익하며 눈을 밝게 하고 응저를 치료하며 피고름을 배출한다. 사람이 쇠붙이를 먹어 중독되면 비둘기 고기로 해독한다. 얼룩이 있는 것도 있고 얼룩이 없는 것도 있으며, 누런 것도 있고 파란 것도 있는데 그 쓰임에 있어서는 동일하다.

鴛鴦 | 원앙

味酸, 平, 有小毒. 主諸瘡疥病, 以酒浸炙令熱, 傅瘡上, 冷即易. 食其肉, 令人患大風. 若夫婦不和者, 作羹私與食之, 即相愛.

맛이 시고 성질이 평하며 독이 조금 있다. 제루(諸癰)·개선(疥癬)에 주로 쓴다. 술에 담갔다가 구워서 뜨거울 때 환부에 발라주고, 식으면 바로 갈아준다. 원앙의 고기를 먹으면 대풍을 앓게 된다고도 한다. 부부간에 불화가 있을 때는 원앙 고기로 국을 끓여서 몰래 먹이면 서로 사랑하게 된다.

鶴 | 학

味平. 有玄有黃, 有蒼有白, 取其白者良. 血, 益人氣力.

맛이 평하다. 검은 것과 누런 것, 푸른 것과 흰 것이 있는데, 흰 것이 좋다. 피는 기력을 보익한다.

烏鴉 | 까마귀

味酸鹹, 平, 無毒. 主瘦病, 止嗽骨蒸羸弱者. 即慈烏.

맛이 시고 짜며 성질이 평하고 독이 없다. 야임, 해수, 골증, 피로를 치료한다. 갈까마귀이다.

鸕鷀 | 가마우지

味平, 微寒, 無毒. 主硬及噎, 燒灰服之. 屎, 去面黑黚麤誌.

맛이 평하고 성질이 약간 차며 독이 없다. 생선뼈를 내리고 목이 메인 것을 치료하니, 불에 태운 재를 복용한다. 똥은 얼굴의 검은 기미와 검은 사마귀를 제거한다.

鵲 | 까치

味甘, 平, 無毒. 主石淋, 消結熱. 燒作灰, 淋汁飲之, 石即下. 雄者佳.

맛이 달고 성질이 평하며 독이 없다. 석림에 주로 쓰고 맷힌 열을 삭인다. 태워서 재들 만들어 물을 적서서 즙을 내어 마시면 돌이 즉시 나온다. 수컷이 좋다.

鵲鵲 | 구관조

味甘, 平, 無毒. 主五痔, 止血. 治老嗽及吃噫. 炙食, 或爲散飲. 目睛, 和乳汁點眼, 甚明.

맛이 달고 성질이 평하며 독이 없다. 오치(五痔)에 주로 쓰고 지혈시킨다. 노수 및 말더듬이를 치료한다. 구워서 먹거나 혹은 산음(散飲)으로 만들어 복용한다. 구관조 눈동자를 젖과 섞어서 눈에 떨어뜨리면 눈이 매우 밝아진다.

鵲鵲 | 메추라기

味甘, 溫平, 無毒. 主益氣, 補五臟, 實筋骨, 耐寒暑, 消結熱. 和生姜食之, 止洩痢. 酥炙食之, 令人肥下焦. 四月巳前未可食.

맛이 달고 성질이 따뜻하고 평하며 독이 없다. 기를 보익하는 데 주로 쓰고, 오장을 보하고 근골을 튼튼하게 하고 추위와 더위를 잘 견디게 하며, 뭉친 열을 풀어 없앤다. 생강과 함께 먹으면 설사를 멎게 한다. 연유에 달여 먹으면 하초의 살을 찌운다. 4월 전에는 먹지 않는다.

鷓鴣 | 자고

味甘, 溫, 無毒. 主補五臟, 益心力, 解野葛蛇菌等毒及瘟疫病久而危者. 毛合熬酒漬之, 或生搗汁服良. 脂, 澤手不裂. 食之忌笋.

맛이 달고 성질이 따뜻하며 독이 없다. 오장을 보하고, 심력을 더하는 데 주효하다. 야갈·뱀·버섯 등의 독과 온장병이 오래되어 위독한 자를 풀어준다. 깃털과 함께 삶아서 술에 담그거나, 혹은 생으로 찢어서 즙을 내어 복용하면 좋다. 기름은 손을 윤택하게 하여 갈라지지 않게 한다. 먹을 때 죽순을 금기한다.

白鷄 | 백한

肉可食. 本草謂其堪畜養, 或疑卽白雉也.

고기를 먹을 수 있다. 본초(本草)에서 집에서 기를 수 있다 하였는데, 흰 꿩인 듯하다.

百舌 | 꼬꼬리

主蟲咬, 炙食之. 亦主小兒久不語.

벌레에 물렸을 때 주로 쓰니, 구워먹는다. 또, 어린 아이가 오랫동안 말하지 못하는 데도 쓴다.

鷺鷥 | 해오라기

味醎, 平, 無毒. 主瘦虛, 益脾補氣. 炙食之.

맛이 짜고 성질이 평하며 독이 없다. 허약하고 야윈 데 주로 쓰는데, 비(脾)를 돕고 기를 보한다. 구워서 먹는다.

山鷓 | 산자

味甘, 溫. 食之解諸果毒. 一種陽鵲, 形色相似.

맛이 달고 성질이 따뜻하다. 먹으면 각종 과일의 독을 풀 수 있다. 일종의 양작(陽鵲)으로 모습과 색깔이 비슷하다.

竹鷄 | 죽계

味甘, 平, 無毒. 主野鷄病, 殺蟲. 煮炙食之. 卽山菌子.

맛이 달고 성질이 평하며 독이 없다. 치질(野鷄病)에 주로 쓰고, 벌레를 죽인다. 삶거나 구워서 먹는데, 곧 산균자(山菌子)이다.

鷓鴣 | 갈계

味甘, 無毒. 食之, 令人勇健肥潤.

맛이 달고 독이 없다. 먹으면 옹맹하고 강건하며 살지고 윤택해진다.

鷓 | 갈매기

味甘, 無毒. 主躁渴狂邪. 五味醃炙食之.

맛이 달고 독이 없다. 조갈과 광사에 주로 쓴다. 온갖 양념을 해서 소금에 절여 구워서 먹는다.

1.4.2. 蟲魚部 | 충어부

龜 | 거북이

味鹹甘, 平, 無毒. 肉作羹臠, 大補氣智. 釀酒, 主風, 脚軟脫肛. 溺¹{¹: 溺: 溺, 主耳聾, 又療久嗽, 斷瘡.@『식물본초』}, 孫真人云, 十月勿食龜肉, 損命. 龜甲, 止漏, 破癥瘕, 疥癩, 五痔, 癰緩, 小兒 不合, 女子陰瘡, 骨中寒熱, 傷寒勞復. 大有補陰之功, 力猛, 兼去瘀血, 筋骨. 龜乃陰中至陰之物, 稟北方之氣而生, 故能補陰血不足.

맛이 짜고 달며 성질이 평하고 독이 없다. 고기로 국을 끓이면 기운과 지혜를 크게 보한다. 술을 빚으면 풍과 다리가 무르고 허약한 것과 탈항을 주로 치료한다. 오줌(溺)은 이롱(耳聾)에 주로 쓰는데, 또한 오래된 기침을 치료하고 학질을 끊는다. 원문 溺 다음에 “主耳聾, 又療久嗽, 斷瘡.” 문장이 빠져 있는 것을 『식물본초』에 근거하여 보충함. 손진인(孫真人)은 10월에 거북이 고기를 먹으면 안 되니 목숨을 해칠 수 있다라고 하였다. 거북인 껍데기는 누하(漏下)를 멈추고, 징가·해학(疥癩)·5가지 치질·탄완(癰緩)을 깨뜨려 없애며, 어린 아이의 신문(顙門)이 닫히지 않는 것과 여자의 음창, 뼈 속에서 일어나는 한열·상한에 노역이 겹친 것을 치료한다. 크게 음(陰)을 보하는 공이 있으니, 공력이 맹렬하여서 아울러 어혈을 제거하고, 힘줄과 뼈를 이어준다. 거북이는 음 가운데에서도 지극한 음에 속하는 동물이니, 북방의 기운을 받아 생겨나므로 음을 보하고 피가 부족한 것을 보할 수 있다.

鼃 | 가장 큰 자라(鼃)

味寒, 平. 肉, 主濕氣, 諸邪氣蠱, 消百藥毒.

맛이 차고 성질이 평하다. 고기는 습기와 모든 나쁜 기고(氣蠱)에 주로 쓰고, 온갖 약의 독을 없앤다.

鰐 | 자라(鰐)

味甘, 溫, 無毒. 肉, 主傷中益氣, 補不足. 忌與莧菜·豬肉·兔肉·雞肉·芥子醬同食. 有三足者, 有頭足不縮·目陷·腹下紅及有小字·五字·王字者, 俱有大毒, 不可食. 頭, 燒灰, 主小兒諸疾及治脫肛. 血亦可塗之. 甲, 味鹹, 氣平. 主心腹癥瘕堅積, 溫瘧勞瘵.

맛이 달고 성질이 따뜻하며 독이 없다. 고기는 중초가 상한 데에 기를 보익하고 부족한 것을 보한다. 비름나물·돼지고기·토끼고기·닭고기·겨자장과 함께 먹는 것은 피한다. 다리가 세 개인 것, 머리와 다리를 움츠리지 못하는 것과 눈이 함몰된 것, 배 아래가 붉은 것과 배에 ‘소(小)’자, ‘오(五)’자, ‘왕(王)’자가 있는 것은 모두 무서운 독이 있으니, 먹어서는 안 된다. 머리는 태워서 재를 내어 어린 아이의 온갖 병과 탈항을 치료한다. 피도 바를 수 있다. 등딱지는 맛이 짜고 성질이 평하다. 심복의 징가와 단단한 적(積)에 주로 쓰고, 온학(溫瘧)과 노수(勞瘵)를 치료한다.

馬刀 | 말십조개

味辛, 氣微寒, 有毒. 主漏下赤白, 寒熱, 破石淋, 殺禽獸毒, 除五臟熱, 止煩滿, 去厥痺, 利機關.

맛이 맵고, 성질이 약간 차고, 독이 있다. 부인의 적백루하와 한열을 치료하고 석림을 없앤다. 날짐승과 들짐승의 독을 죽이고 오장의 열을 제거한다. 답답하고 그득한 것을 멎게 하고 꺾비(厥痺)를 제거하며 관절을 잘 움직이게 한다.

蛤蜊 | 참조개

味鹹, 冷, 無毒. 丹溪云, 溫中, 有火. 止消渴, 開胃, 解酒毒, 主老癖爲寒熱者及婦血塊, 煮食之. 此物雖冷, 然與丹石相反. 服丹石人不宜食. 殼, 燒灰, 療湯火傷, 油塗之, 妙.

맛이 차고 성질이 차며 독이 없다. 단계(丹溪)는 속을 따뜻하게 하고 화(火)가 있다라고 하였다. 소갈을 멎게 하고 식욕을 돋우며 술독을 풀어준다. 오랜 벽증(癖證)으로 한열이 있는 것과 부인의 혈괴(血塊)에 주로 쓰는데, 삶아서 먹는다. 이 조개는 성질이 차기는 하지만 단석(丹石)과는 상반되니, 단석을 복용하는 사람은 먹으면 안 된다. 껍데기는 태워서 재를 내어 끓는 물에 데인 데를 치료하니, 기름에 바르면 효험이 있다.

蜆 | 가막조개

性冷, 無毒. 溫中, 有火. 止消渴, 開胃, 壓丹石藥及疔腫, 下濕氣. 下乳, 糟煮服. 涼浸取汁, 洗疔瘡. 多食, 消腎發嗽并冷氣.

성질이 차고 독이 없다. 따뜻하게 하고 화(火)가 있다. 소갈을 멎게 하고 식욕을 돋우며, 단석의 약독 및 정종(疔腫)을 눌러주고 습기를 내린다. 젖을 나오게 하는데, 술지게미에 달여 먹는다. 시원한 물에 담가 즙을 내어 정창을 씻는다. 많이 먹으면 소신(消腎)이 생기고 기침과 냉기가 일어난다.

蚶 | 꼬막

味鹹, 溫, 無毒. 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. 又云, 溫中消食, 起陽.

맛이 짜고 성질이 따뜻하며 독이 없다. 심복(心腹)의 냉기와 요척(腰脊)의 냉풍을 다스리고, 오장을 이롭게 하며 위를 튼튼하게 하여 사람이 밥을 먹을 수 있게 만든다. 매번 먹고 나서 밥으로 눌러주어야 하고, 그렇지 않으면 입이 마르게 된다. 또, 속을 따뜻하게 하고 음식을 소화시키며 양기를 일으킨다고 한다.

蚌 | 굽은 조개

性冷, 無毒. 丹溪, 溫中, 有火. 主婦人虛勞下血并痔, 血崩帶下. 又止消渴, 除煩, 壓丹石毒. 以黃連末內之, 取汁, 點赤目并暗者, 良. 蚌粉, 冷. 治反胃, 痰飲, 痞痢, 嘔逆, 癰腫.

성질이 차고 독이 없다. 단계(丹溪)는 속을 따뜻하게 하고 화(火)가 있다라고 하였다. 부인의 허로로 인한 하혈과 치루, 혈붕·대하에 주로 사용한다. 소갈을 멎게 하고 번열을 제거하며, 단석의 약독을 눌러준다. 황연가루를 조개 안에 넣어서 즙을 취하여 붓고 어두워진 눈에 넣어주면 좋다. 굵은 조개를 구워서 가루 낸 방분(蚌粉)은 성질이 찬데, 반위와 담음, 감리(痞痢), 구역질, 옹종을 치료한다.

田螺 | 우렁이

氣大寒, 無毒. 主目熱赤痛. 取黃連末內其中, 汁出, 取以注目中. 浸取汁, 飲之, 止消渴. 碎其肉, 傳熱瘡. 煮食之, 利大小便, 去腹中結熱, 脚氣衝上, 小腹急硬, 小便赤澁, 手脚浮腫. 其黃螺, 味甘, 大寒, 無毒. 治肝氣熱, 止渴, 解酒毒, 其用與上同. 海螺, 治目痛.

성질이 매우 차고 독이 없다. 눈에서 열이 나고 붓고 아픈 경우에 주로 쓰는데, 황연가루를 우렁이 안에 넣었다가 즙이 나오면 그 즙을 눈에 넣어준다. 물에 담가 즙을 취하여 마시면 소갈을 멎게 한다. 우렁이 살점은 찢어서 열창(熱瘡)에 붙인다. 삶아서 먹으면 대소변을 잘 나오게 하고, 뱃속에 맺힌 열을 제거하며, 각기(脚氣)가 상충하는 것, 아랫배가 갑자기 딱딱하게 되는 것, 소변이 붓고 잘 나오지 않는 것, 손발이 붓는 것을 치료한다. 누런 우렁이는 맛이 달고 성질이 매우 차며 독이 없다. 간기의 열을 치료하고 갈증을 멎게 하며 과음으로 인한 술독을 풀어주고, 그 쓰임은 위와 같다. 소라(海螺)는 눈이 아픈 것을 치료한다.

蛭 | 가리뱀

味甘, 溫, 無毒. 補虛, 主冷痢. 煮食之, 主產後虛損. 天行病後不可食, 切忌之.

맛이 달고 성질이 따뜻하며 독이 없다. 허한 것을 보하고 냉리(冷痢)에 주로 쓴다. 삶아서 먹으면 산후의 허손을 치료한다. 전염병을 앓은 뒤에는 먹으면 안 되고, 절대 금해야 한다.

車螯 | 차오(바다 큰 조개)

冷, 無毒. 是大蛤, 一名蜆. 治酒毒·消渴·酒渴并癰. 殼, 治瘡癰腫毒. 不宜多食.

성질이 차고 독이 없다. 이것이 대합으로 일명 장(蜆)이다. 술독과 소갈, 술 마신 후의 갈증과 응종을 치료한다. 껍데기는 창절(瘡癰)과 종독(腫毒)을 치료한다. 많이 먹어서는 안 된다.

蝦蟇 | 두꺼비

味辛, 寒, 有毒. 主邪氣, 破癥堅血, 癰腫陰瘡. 服之不患熱病. 療小兒疳氣, 殺疳蟲, 鼠瘻惡瘡, 蟲食下部. 一名蟾蜍, 主獬犬傷瘡, 狂犬咬, 發狂欲死. 能合金石, 取肪塗之, 如蠟. 丹溪云, 食發濕, 不宜食之. 眉間白汁名蟾酥, 治癰疽疔瘡. 蝦蟇, 生江湖, 腹大形小, 皮多黑斑, 能跳, 作聲. 蟾蜍, 生人家濕處, 背黑, 無點, 多疥磊, 不善跳, 不作聲.

맛이 맵고 성질이 차며 독이 있다. 사기를 다스리고 징괴(癥塊)와 굳은 피를 깨뜨리며 응종과 음창을 치료한다. 이것을 복용하면 열병을 앓지 않는다. 어린 아이의 감기(疳氣)를 치료하고 감충(疳蟲)을 죽이며 서루(鼠瘻)와 악창, 벌레가 항문을 갉아먹는 것을 치료한다. 섬서(蟾蜍)라고도 하는데, 미친 개에 물린 것과 미친 개에 물려 발광하여 죽으려고 하는 것에 주로 쓴다. 쇠와 돌을 붙일 수 있으니, 기름을 취하여 바르면 밀랍같이 된다. 단계(丹溪)는 먹으면 습을 발하니 먹으면 안 된다고 하였다. 두꺼비 미간 사이에서 나오는 흰 진을 섬수(蟾酥)라고 하는데, 응저와 정종을 치료한다. 하마(蝦蟇)는 강과 호수에 사는

데 배가 크고 형태가 작으며 피부에는 검은 반점이 많고 잘 뛰며 울음소리를 낸다. 섬서(蟾蜍)는 인간의 습한 곳에 살고 등이 검으며 반점이 없고 두드러기가 많다. 잘 뛰지 못하고 울음소리를 내지 않는다.

蛙 | 개구리

味甘, 寒, 無毒. 一名水鷄. 主小兒赤氣, 肌傷臍傷, 止痛氣不足, 殺尸疰病蟲, 去勞劣, 解熱毒, 補虛損. 尤宜產婦. 浙東人以爲珍饈. 身青綠色, 背有黃線者是.

맛이 달고 성질이 차며 독이 없다. 일명 수계(水鷄)이다. 어린 아이의 붉은 기운과 기창, 배꼽의 상처에 주로 쓰고, 통증을 멎게 하며, 기가 부족한 것을 다스린다. 시주병충(尸疰病蟲)을 죽이고 허로를 없애며 열독을 풀며 허손을 보한다. 임산부에 더욱 좋다. 절동(浙東) 사람들은 이를 진찬으로 여기는데, 몸이 푸르고 녹색이며 등에 황색 선이 있는 것이 이것이다.

蟹 | 게

味鹹, 有毒. 附彭蠡·彭蜺. 主胸中邪氣結痛, 通胃氣, 調經脉. 黃, 能化 爲水, 治 瘡. 脚中髓并殼中黃, 爲末, 內金瘡, 能續斷筋. 爪, 主墮胎, 破宿血. 凡蟹獨螯·獨目及兩目相向者, 皆有大毒. 未經霜者有毒, 未可食. 有風疾人并孕婦更不可食. 藕·蒜汁·冬瓜汁·紫蘇, 能解其毒. 蟻蟹, 壳潤多黃, 其螯無毛, 最. 食之, 行風氣. 蟪蚌蟹, 匾而大, 性冷, 無毒. 解熱氣, 小兒痞氣. 彭蠡, 海人食之, 別無功. 彭蜺, 有毒, 不可食. 蔡君謨渡江悞食, 幾至困危.

맛이 짜고 독이 있다.(부록 팽활(彭蠡)·팽기(彭蜺)) 가슴 속 사기(邪氣)가 뭉친 통증에 주로 쓴다. 위기를 통하게 하고 경맥을 고르게 한다. 게의 노란 속살은 옷을 물로 변화시킬 수 있어 칠창(漆瘡)을 치료한다. 게 다리 속 힘줄과 게 껍질 속의 노란 속살을 볶아 가루 내어 금창에 넣어 주면 끊어진 근육을 이어줄 수 있다. 집게발은 낙태에 주로 쓰고 어혈을 풀어 준다. 집게발이 하나이거나,

눈이 하나이거나, 눈 두 개가 같은 방향을 가리키는 것은 모두 강한 독이 있다. 서리가 내리기 전에는 독이 있어 먹을 수 없다. 풍병이 있는 사람과 임신부는 더욱 먹어서는 안 된다. 토란과 마늘즙, 동과즙, 자소(紫蘇)는 모두 게 독을 풀어준다. 절해(蟻蟹)는 등껍질이 윤기있고 황색 빛깔이 많은 것인데, 집게발에 털이 없고 가장 날카로우며, 먹으면 풍기(風氣)를 돌게 한다. 추모해(蟪蛄蟹)는 껍질이 납작하면서 큰 데, 성질이 차고, 독이 없다. 열기와 어린 아이의 비기(痞氣)를 풀어준다. 팽활(蟛蜞)은 바닷가 사람들이 먹는데 특별한 효험은 없다. 팽기(蟛蜞)는 독이 있어 먹으면 안 되니, 채군(蔡君)이 강을 건널 것을 도모하면서 잘못 먹어 매우 위중한 상태에 이른 적이 있다.

蝦 | 새우

味甘, 有毒. 動風, 發瘡疥, 多食損人. 無鬚者不可食.

맛이 달고 독이 있다. 풍을 동하고 창개를 생기게 하며 많이 먹으면 사람을 손상한다. 수염이 없는 것은 먹으면 안 된다.

殼菜 | 각채

味鹹, 平, 無毒. 一名淡菜. 主補中益氣, 補五臟虛損, 理腰脚氣, 益陽事, 產後血結, 腹內冷痛, 消瘀癖癥瘕及婦人漏下·丈夫久利. 並煮食之. 雖形狀不典, 而甚益人.

맛이 짜고 성질이 평하며 독이 없다. 일명 담채이다. 오장을 보하고 허손과 허로를 치료하며, 허리와 각기를 다스리며, 발기를 돕는다. 산후에 굳은 피로 배에 냉통이 있는 것을 치료하고, 헌벽(瘀癖)·대하·징가 및 부인의 누하와 남자의 오래된 이질도 없앤다. 모두 사람아 먹는다. 생김새가 비록 전아하진 않지만, 사람에게 매우 유익하다.

石決明 | 석결명

味鹹, 平, 寒, 無毒. 主目瞤痛, 青盲. 久服益精輕身.

맛이 짜고 성질이 평하고 차며 독이 없다. 목에통과 청맹에 주로 쓴다. 오래 먹으면 정을 보익하고 몸을 가볍게 한다.

牡蠣 | 굴 소개

味鹹, 氣平, 寒, 無毒. 入足少陰經. 主傷寒寒熱, 溫瘧洒洒, 驚悸怒氣, 除拘緩·癰瘕·癰腫·喉痺·鼠瘻, 女子帶下赤白, 心脇氣結痛, 除老血, 軟積痞. 鹹能軟堅也. 澁大小腸, 止大小便, 療鬼交·洩精. 久服, 強骨節, 殺邪鬼, 延年. 和杜仲服, 止盜汗. 和麻黃根·蛇床子·乾薑爲粉, 去陰汗. 引以柴胡, 能去脇硬. 引以茶清, 能消結核. 引以大黃, 能除股腫. 地黃爲之使, 能益精收澁, 止小便. 本腎經藥也.

맛이 짜고 성질이 평하면서 차고 독이 없다. 족소음경으로 들어간다. 상한으로 추웠다 더웠다 하는 것과 온학으로 오싹오싹한 증상에 주로 쓴다. 경기와 노기를 없애고, 수축하거나 늘어진 상태와 나력(癰瘕), 응종(癰腫), 후비(喉痺), 서루(鼠瘻)를 없앤다. 여자의 적백대하와 심협의 기가 맺혀 통증이 있는 것을 치료한다. 오래 묵은 피를 없앤다. 기가 쌓여서 비(痞)가 된 것을 무르게 하니, 소금기는 단단한 것을 연하게 만들 수 있는 것이다. 대소장을 습(澁)하게 하고, 대소변을 멈추게 한다. 귀신과 교접하여 정이 새나가는 것을 치료한다. 오래 복용하면 뼈와 관절을 튼튼하게 하고 사귀를 죽이며 수명을 늘려준다. 두충(杜仲)과 섞어서 먹으면 도한(盜汗)을 멎게 하고, 마황 뿌리, 사상자, 건강(乾薑)과 섞어서 가루를 내면 음한(陰汗)을 제거한다. 시호로 인경(引經)하면 옆구리 아래가 단단하게 된 것을 제거하고, 차(茶)로 인경하면 결핵을 없애며, 대황으로 인경하면 대퇴부의 부종을 없앤다. 지황을 사약(使藥)으로 쓰면 정(精)을 복돋우고 습(澁)한 것을 취하여 소변을 멎게 하니, 본래 신경(腎經)의 약이다.

江 | 강돈

味鹹, 無毒. 肉主飛尸, 蠱毒, 瘡瘻. 肪, 摩惡瘡. 與海 同.

맛이 짜고 독이 없다. 살코기(肉)는 비시(飛尸)와 고독(蠱毒), 장학(瘡瘻)에 주로 쓴다. 지방(肪)은 악창에 문질러 준다. 해돈(海) 과 쓰임이 같다.

蛤蚧 | 도마뱀붙이

鹹, 平, 小毒. 主久肺勞傳尸, 殺鬼邪, 療嗽, 下淋, 通水道.

맛이 짜고 성질이 평하며 독이 조금 있다. 오래 묵은 폐로(肺勞)와 전시(傳尸)에 주로 쓰는데, 귀사(鬼邪)를 죽이고 기침을 치료하며, 석림(石淋)을 내리며, 소변을 잘 나오게 한다.

水母 | 수모

味鹹, 無毒. 主生氣, 婦人勞損血帶, 小兒風疾丹毒.

맛이 짜고 독이 없다. 생기를 낼 때 주로 쓰는데, 부인의 노손과 혈대(血帶), 어린 아이의 풍질과 단독을 치료한다.

鯪鯉甲 | 천산갑

主五邪, 驚啼悲傷, 療蟻瘻.

오사(五邪)로 놀라서 울거나 슬퍼할 때 주로 쓰며, 의루를 치료한다.

貝子 | 작은 조개

鹹, 平, 無毒. 主目瞖, 鬼疰, 蠱毒, 腹痛下血, 五癰, 利水道, 除寒熱溫疰, 解肌, 散結熱. 一種紫貝, 圓大, 明目, 去熱毒.

맛이 짜고 성질이 평하며 독이 없다. 눈의 예막(瞼膜)과 귀주·고독·복통·하혈·오옹(五癰)을 치료한다. 소변을 원활하게 하고, 한열과 온주(溫瘧)를 제거하며, 기육을 풀어주고 맏힌 열을 흩어지게 한다. 같은 종류로 자패(紫貝)가 있는데, 둥글고 크다. 눈을 밝게 하고, 열독을 제거한다.

瑤 | 대모(瑤瑁)

寒, 無毒. 主解百藥毒. 血可生飲.

성질이 차고 독이 없다. 온갖 약의 독을 풀어주고, 피는 생으로 마실 수 있다.

海蛤 | 해합

味苦鹹, 平, 無毒. 主欬逆上氣, 喘息煩滿, 胸膈寒熱, 療陰痿. 與文蛤·魁蛤用稍同.

맛이 쓰고 짜며 성질이 평하고 독이 없다. 해역과 기가 치밀어 오르는 것·천식과 답답하고 그득한 것·흉통과 한열을 다스린다. 음위(陰痿)를 치료한다. 문합(文蛤)이나 괴합(魁蛤)과 용도가 약간 비슷하다.

鰓魚 | 드렁허리

味甘, 大溫, 無毒. 主補中益氣血, 濕痺氣, 補虛損, 婦人產後淋, 血氣不調, 羸瘦, 止血氣不調痛, 冷氣腸鳴. 時行病起, 食之多復. 又令人霍亂, 尤動風.

맛이 달고 성질이 매우 따뜻하고 독이 없다. 속을 보하고 기혈를 더해주며, 습비를 치료하고 허손을 보한다. 부인의 산후의 임력(淋瀝)·혈기부조·이수(羸瘦)를 치료한다. 혈기부조로 인한 통증을 멎게 하고 냉기로 인한 장명을 제거한다. 전염병 후에 먹으면 회복이 잘 된다. 또한, 광란을 일으키고 풍을 더욱 동하게 한다.

河狔 | 하둔(河狔, 복어)

味甘, 溫, 有毒. 主補虛, 去濕氣, 理腰脚, 去痔疾, 殺虫. 小者毒少, 大者毒多. 味雖珍, 然治不如法, 食之殺人, 不可不慎也. 肝亦有大毒. 橄欖并蘆根解其毒.

맛이 달고 성질이 따뜻하며 독이 있다. 허한 것을 보하고 습기를 제거하며 허리와 다리를 다스리고, 치질을 없애며 벌레를 죽인다. 작은 것은 독이 적고 큰 것은 독이 많다. 맛은 아주 좋지만 제대로 손질하지 않으면 사람을 죽일 수 있으니 조심해야 한다. 간에도 강한 독이 있으니 감람(橄欖)·노근(蘆根)으로 해독할 수 있다.

鰻鱺魚 | 뱀장어

味甘, 有毒. 五色紋者, 其功勝. 主五痔, 濕風痺, 殺諸虫, 壓諸草石藥毒, 熏下部虫. 此魚雖有毒, 能補五臟虛損, 久病傳屍勞瘵.

맛이 달고 독이 있다. 오색의 무늬가 있는 것이 효능이 좋다. 오치와 습풍비(濕風痺)를 치료하고 각종 벌레를 죽이며 모든 풀과 광물의 독을 제압하고 항문의 벌레에 훈증할 때 사용한다. 이 물고기는 독이 있지만 오장의 허손함을 보하고, 전시(傳尸)와 노채를 오래 앓은 환자에 좋다.

鰈魚 | 이어

江東呼爲鮎, 秦人呼爲鰈. 味甘, 無毒. 主百病. 黃者名鰈魚. 此二魚雖益人, 無鱗, 有毒, 勿多食, 能動痼疾. 赤目·赤鬚者並殺人. 不可與牛肝·野鷄·野猪食, 致疾.

강동에서는 점(鮎)이라 하고 진(秦)나라 사람들은 화(鰈)라고 한다. 맛이 달고 독이 없다. 온갖 병에 주로 쓴다. 누런 것을 외어(鰈魚)라고 한다. 이 두 가지 물고기는 사람에게 유익하지만 비늘이 없는 것은 독이 있어 많이 먹으면 안 되니

고질을 일으킬 수 있다. 붉은 눈과 붉은 수염은 모두 사람을 죽인다. 소의 간과 꿩, 멧돼지와 함께 먹으면 안 되니, 벌을 일으킨다.

鯽魚 | 붕어

味甘, 溫, 無毒. 主調中下氣. 合蓴作羹, 主脾弱不下食. 內白礬燒灰, 治腸風血痢. 內塩燒之, 治齒痛. 不可合猪肝·雉肉同食. 丹溪云, 諸魚屬火, 惟鯽魚屬土, 故屬陽明而有調胃實腸之功. 多食亦動火.

맛이 달고 성질이 따뜻하며 독이 없다. 속을 고르게 하고 기를 내린다. 순채와 함께 국을 끓이면 비가 약해서 음식이 내려가지 않는 것을 치료한다. 백반을 넣어서 태운 재는 장풍과 혈리를 치료한다. 소금을 넣어서 태우면 치통을 치료한다. 돼지간, 꿩고기와 함께 먹으면 안 된다. 단계丹溪가 말하기를 “모든 물고기는 화(火)에 속하나 붕어만은 토(土)에 속하기 때문에 양명에 들어갈 수 있으며, 위를 조리하고 장을 두텁게 하는 효능이 있다. 많이 먹으면 또한 화기를 동하게 한다”라고 하였다.

鮑魚 | 포어

味辛臭, 溫, 無毒. 主拆傷瘀血, 血痺在四肢不散者, 女子崩中不止. 勿令中鹹.

맛이 맵고 냄새나며 성질이 따뜻하고 독이 없다. 부러진 상처와 어혈에 주로 쓰고 혈비로 사지를 못 펴는 것과 여자가 붕중이 멎지 않는 것을 치료한다. 소금을 넣지 말아야 한다.

鯉魚 | 잉어

味甘, 無毒.(大小皆有三十六鱗, 亦其成數也.) 主咳逆上氣, 黃疸, 止渴. 生者主水腫脚滿, 下氣, 又安胎, 懷妊身腫. 天行病後不可食. 肉, 忌葵菜, 子, 忌猪肝. 膽, 主明目赤腫.

맛이 달고 독이 없다.(크고 작은 것 모두 36개의 비늘이 있고, 이 수는 항상 일정하다.) 딸꾹질과 상기, 황달에 주로 쓰고 갈증을 멎게 한다. 생 것은 수종으로 다리가 부은 것을 치료하고, 기를 내린다. 또한, 태를 편안하게 하고 임신부종을 치료한다. 전염병 뒤에는 먹으면 안 된다. 살코기는 규채(葵菜)와 함께 먹지 않고, 알은 돼지 간과 함께 먹지 않는다. 쓸개는 눈을 밝게 하고 눈이 벌겍게 붓는 것을 치료한다.

白魚 | 백어

味甘, 平, 無毒. 主 脾開胃下食, 補肝明目, 去水氣, 令人肥. 發瘡癰膿. 不發灸瘡. 經宿者食, 生腹病. 糟醢無妨.

맛이 달고 성질이 평하며 독이 없다. 비를 돕고 식욕을 돋우며 음식을 소화시킨다. 간을 보하고 눈을 밝게 하며 수기를 제거하고 사람을 살지게 한다. 부스럼을 앓는 환자가 먹으면 심해져서 농이 나오고, 땀뾰 자리에 종기가 난 사람이 먹으면 종기가 터지지 않는다. 하룻밤을 묵혔다가 먹게 되면 배에 병이 생기는데, 소금이나 지게미에 절인 것은 괜찮다.

鱸魚 | 농어

味甘, 平, 無毒. 補五臟, 益筋骨, 和脾胃, 治水氣, 多食宜人, 作鮓尤良. 一云, 多食發痲癬及瘡腫. 不可乳酪同食.

맛이 달고 성질이 평하며 독이 없다. 오장을 보하고 근골을 보익하며, 비위를 고르게 하고 수기를 치료한다. 많이 먹으면 사람에게 이롭고 젓갈을 담가 먹으면 더욱 좋다. 혹은, 많이 먹으면 현벽과 창종을 일으킨다고도 한다. 유제품과 함께 먹으면 안 된다.

青魚 | 청어

味甘, 平, 無毒. 主脚氣濕痺. 作鮓, 與服石人相反. 眼, 主能夜視. 頭中枕, 蒸取乾, 代琥珀治心腹痛. 膽, 主目暗, 惡瘡. 不可與芫荽·麵醬同食.

맛이 달고 성질이 평하며 독이 없다. 각기와 습비에 주로 쓴다. 젓갈을 담그면 단석을 먹는 사람과 상반된다. 눈은 밤에도 잘 보이게 한다. 머리에 있는 가시를 찌서 말리면 호박(琥珀) 대신 심복통을 치료한다. 쓸개는 눈이 어두운 것과 약창에 주로 쓴다. 고수, 밀가루, 간장과 함께 먹으면 안 된다.

鰕魚 | 쏘가리

味甘, 平, 無毒. 主益氣力, 令人肥健, 去腹內小虫. 背有黑點, 味重. 又云, 平, 補勞, 益脾胃, 稍有毒. 風濕者不宜食. 又名桂魚.

맛이 달고 성질이 평하며 독이 없다. 기력을 더해주고 살지고 건강하게 하며 뱃속의 작은 벌레를 없앤다. 등에 검은 점이 있는 것이 맛이 진하다. 혹은, 성질이 평하고 허로를 보하며 비위를 돕는데 독이 조금 있다고 한다. 풍습을 앓는 사람은 먹으면 안 된다. 계어(桂魚)라고도 한다.

石首魚 | 석수어(石首魚, 조기)

味甘, 無毒. 和蓴作羹, 開胃益氣. 乾之爲鯨, 炙食, 消瓜成水, 主腹脹, 食不消. 頭中石, 治石淋.

맛이 달고 독이 없다. 순채와 함께 국을 끓이면 입맛을 돋우고 기를 보익한다. 말린 것이 굴비(鯨魚)인데, 구워서 먹으면 오이를 소화시켜 물이 되게 한다. 배가 불러오고 소화되지 않는 것에 주로 쓴다. 머릿 속의 돌은 석림을 치료한다.

比目魚 | 비목어

味平. 補虛, 益氣力. 多食稍動氣.

맛이 평하다. 허한 것을 보하고 기력을 더한다. 많이 먹으면 기를 조금 동한다.

黃魚 | 황어

味平, 有毒. 發諸病, 不可多食. 亦發瘡疥, 動風. 忌蕎麥.

맛이 평하고 독이 없다. 온갖 병을 일으켜 많이 먹으면 안 된다. 또한 창개를 일으키고 풍을 동한다. 메밀과 함께 먹지 않는다.

時魚 | 시어

味平, 無毒. 補虛勞, 稍發疳瘕.

맛이 평하고 독이 없다. 허로를 보하고 감고를 조금 일으킨다.

鱒魚 | 심어

味甘鹹, 無毒. 主益氣補虛, 令人肥健. 其子肥美, 殺腹內小虫.

맛이 달고 짜며 독이 없다. 기력을 돕고 허약함을 보하여 사람을 살지고 건강하게 한다. 그 알은 기름지고 맛있으며, 뱃속의 작은 벌레를 죽인다.

沙魚 | 사어

味甘鹹, 無毒. 主心鬼疰, 蠱毒吐血. 與鮫魚同.

맛이 달고 짜며 독이 없다. 심귀주(心鬼疰), 고독(蠱毒)과 피를 토하는 데 주로 쓴다. 교어(鮫魚)와 효능이 같다.

魰魚 | 치어

味甘, 平, 無毒. 主開胃, 通利五臟, 久食令人肥健. 此魚食泥, 與百藥無忌.

맛이 달고 성질이 평하며 독이 없다. 입맛을 돋우는 데 주로 쓴다. 오장을 잘 통하게 하고 오래 먹으면 살지고 튼튼하게 한다. 이 물고기는 진흙을 먹어 모든 약을 꺼리지 않는다.

海独魚 | 해둔어

味醎, 無毒. 主飛尸·蠱毒·瘡癰. 作脯食之.

맛이 짜고 독이 없다. 비시(飛尸)·고독(蠱毒)·장학(瘡癰)에 주로 쓴다. 포로 만들어 먹는다.

昌候魚 | 창후어

味甘, 平, 無毒. 食之肥健, 益氣力, 腹中子, 有毒, 令人下痢.

맛이 달고 성질이 평하며 독이 없다. 먹으면 살지고 튼튼해지며 기력을 더한다. 배속의 알은 독이 있어 설사를 하게 한다.

烏賊魚 | 오징어

味醎, 微溫, 無毒. 主益氣強志, 通月經. 骨, 主女子漏下赤白. 腹中有墨, 主血刺痛, 醋磨服. 此魚自浮水, 鳥見以爲死, 往啄之, 乃捲入水, 故謂烏賊.

맛이 짜고 성질이 조금 따뜻하며 독이 없다. 기운을 돋우고 뜻을 굳게 하며, 월경을 통하게 한다. 뼈는 여자의 적백대하에 주로 쓴다. 배속의 먹물은 혈자통(血刺痛)에 주로 쓰는데, 식초에 가루내어 복용한다. 이 물고기는 물에 떠있다가 새가 보고 죽은 것으로 생각하여 가서 쪼으면, 이에 새를 말아서 물 속으로 들어가기 때문에 오적(烏賊)이라고 하는 것이다.

魴魚 | 방어

味甘, 溫, 無毒. 補與鯽魚同功. 若作膾食, 助脾胃. 不可與疳痢人食.

맛이 달고 성질이 따듯하며 독이 없다. 보하는 것이 붕어와 효능이 같다. 회로 먹으면 비위(脾胃)를 돕는다. 감리(疳痢)를 앓는 사람은 먹으면 안 된다.

鰮魚 | 편어

味性, 主治與魴魚同, 但尾赭曰魴, 尾青曰鰮. 味佳於魴.

맛과 성질, 주로 치료하는 것이 방어와 같다. 다만 꼬리가 붉은 것이 방어이고 꼬리가 푸른 것이 편어(鰮魚)이며 맛이 방어보다 좋다.

鰾魚 | 가물치

味甘, 寒, 無毒. 主濕痺, 面目浮腫, 下水, 療五痔便血. 脚氣·風氣人食, 効. 諸魚膽苦, 惟此魚甜, 可食. 今江東人呼爲烏魚, 或曰黑魚.

맛이 달고 성질이 차며 독이 없다. 습비(濕痺)와 얼굴 및 눈의 종창(腫脹)에 주로 쓰고 물을 내린다. 오치로 인한 출혈을 치료한다. 각기와 풍기를 앓는 사람이 먹으면 효험이 있다. 여러 물고기의 쓸개는 쓰지만, 오직 이 물고기의 쓸개는 달아 먹을 만하다. 지금 강동 사람들은 오어(烏魚)라 부르고, 혹은 흑어(黑魚)라고도 한다.

鱮魚 | 제어

發疥.

부스럼을 일으킨다.

鰮魚 | 용어

格額, 目傍有骨各一. 禮云, 魚去乙. 一云, 東海鰮魚也. 食之別無功用. 又云池塘所蓄頭大細鱗者, 甘, 平, 益人. 一種鰮魚, 似鰮, 頭小, 色白, 性急, 味勝.

이마가 네모지고 눈이 치우쳐 있는데, 뼈가 각각 하나씩 있다. 『예기(禮記)·내칙(內則)』에서는 ‘어거을(魚去乙, 물고기는 을자 모양 뼈를 제거한다.)’이라고 하였다. 동해(東海)의 용어(鰮魚)라고도 부른다. 먹어도 별로 효험이 없다. 또, 연못에서 기르는 물고기 중에 머리가 크고 비늘이 자잘한 것은 맛이 달고 성질이 평하여 사람에게 이롭다라고 하였다. 연어(鰵魚)의 일종으로, 용어(鰮魚)와 비슷하지만 머리가 작고 흰빛을 띠는데, 성질이 급하지만 맛은 아주 좋다고 하였다.

鯢魚 | 환어

無毒. 膽最苦. 治喉痺飛尸.

독이 없다. 쓸개가 가장 쓰다. 후비(喉痺)와 비시(飛尸)를 치료한다.

鯨魚 | 중어

平. 補五臟, 益筋骨, 和脾胃. 多食宜人, 作鮓尤佳, 暴乾甚香美. 不毒, 亦不發病.

성질이 평하다. 오장을 보하고, 근골을 더해주며, 비위를 조화롭게 하니, 많이 먹으면 사람에게 보탬이 된다. 젓갈로 담으면 더욱 좋다. 볶에 말리면 매우 향이 좋고 맛이 있다. 독이 없어서 병도 발생하지 않는다.

嘉魚 | 가어

味甘, 溫, 無毒. 一云, 微毒. 食之令人肥健悅澤. 此乃乳穴小魚, 常飲乳水, 所以益人. 味甚珍美, 力強於乳. 詩所謂南有嘉魚, 註言出於沔南之丙穴是也.

맛이 달고 성질이 따뜻하며 독이 없다. 독이 약간 있다고도 한다. 먹으면 살지고 건강하며 낯빛이 좋게 된다. 이것은 종유석이 있는 동굴 속의 작은 물고기로, 늘 종유석 내린 물을 마시기 때문에 사람에게 유익하다. 맛이 매우 좋고 훌륭하다. 『시경·남유가어(南有嘉魚)』에서 이른 바 “남쪽에 가어(嘉魚)가 있으니”라 하였고, 주(註)에서 “면수(沔水) 남쪽의 병혈(丙穴)에서 나온다.”라 하였으니, 바로 이것이다.

章舉魚 | 장거어

一名石矩, 比烏賊差大, 味更珍好.

석거(石矩)라고도 부르는데, 오징어에 비해 조금 더 크고, 맛은 더욱 좋고 훌륭하다.

黃頰魚 | 황협어

味甘, 平, 無毒. 醒酒, 不益人, 能祛風.

맛이 달고 성질이 평하며 독이 없다. 술을 깨게 하지만, 사람에게 이롭지는 않다. 풍을 제거하는 기능이 있다.

鮠魚 | 민어

味美. 鰾可作膠, 與鰾鯪魚白相似.

맛이 좋다. 부레로 아교를 만들 수 있으니, 축이(鰾鯪)의 부레와 비슷하다.

邵陽魚 | 소양어

有毒. 主瘡癰. 尾有刺, 人犯之至死.

독이 있다. 장학(瘡癰)에 주로 쓰는데, 꼬리에 가시가 있어서 사람이 건드려 쓰이면 죽기도 한다.

鮎魚 | 소어

味甘, 平, 無毒. 主五野鷄痔, 下血, 瘀血.

맛이 달고 성질이 평하며 독이 없다. 오야계치(五野鷄痔)와 하혈, 어혈에 주로 쓴다.

鱣魚 | 전어

無毒. 肝主惡瘡·癰疥. 詩言鱣鮓發發, 卽今之鯢魚也.

독이 없다. 전어의 간은 주로 악창과 선개에 사용한다. 『시경·석인(碩人)』에서 “전어와 상어가 팔딱거리며”라 하였으니, 지금의 황어(鯢魚)이다.

鰻魚 | 후어(투구게)

平, 微毒. 療痔殺蟲. 多食發嗽并瘡癰.

성질이 평하고 독이 조금 있다. 치질을 치료하고 벌레를 죽인다. 많이 먹으면 기침과 창선(瘡癰)을 일으킨다.

1.4.3. 水部 | 수부

井水 | 정수(우물물)

新汲即用, 利人療病. 平旦第一汲者爲井華水, 又與諸水不同. 凡井水, 有遠從地脉來者, 爲上. 有從近處江河中滲來者, 欠佳. 又城市人家稠密溝渠污水, 雜入井中成醎, 用須煎滾, 停頓一時, 候醎下墜, 取上面清水用之, 否則氣味俱惡, 而煎茶·釀酒·作豆腐三事尤不堪也. 又雨後, 其水渾濁, 須擂桃·杏仁, 連汁投入水中, 攪勻, 少時, 則渾濁墜底矣. 易曰, 井泥不食, 謹之.

새로 길어서 사용하면 사람의 병을 치료하게는 데 이롭다. 아침에 제일 먼저 길은 물이 정화수이고, 또한 모든 물들과 다르다. 우물물은 멀리서 지맥(地脈)을 따라 온 것이 가장 좋고, 근처의 강이나 하천을 따라서 스며들어 온 것은 조금 좋지 않다. 또, 도시의 주택이 조밀한 곳에서는 도랑의 더러운 물이 우물에 스며들어 탄산칼슘[醎]이 생긴다. 쓸 때는 반드시 끓였다가 잠시 두어 탄산칼슘을 아래로 가라앉힌 후에 깨끗한 윗물을 받아서 쓴다. 이렇게 하지 않으면 맛과 냄새가 모두 좋지 않아서, 차를 끓이거나 술을 빚거나 두부를 만드는 3가지 일에는 특히 쓸 수 없다. 또, 비 온 뒤에 우물물이 혼탁할 때는 반드시 도인이나 행인을 갈아서 즙째 우물물 속에 던져 넣고 휘저어서 잠시 둔다. 그러면 혼탁한 것이 바닥에 가라앉는다. 『주역』에서 “우물에 진흙이 있어 먹지 않는다.”라 하였으니 삼가도록 한다.

千里水 | 천리수

卽遠來流水也. 從西來者謂之東流水. 二水, 味平, 無毒, 主病後虛弱及盪滌邪穢. 揚之過萬, 名曰甘爛水. 以木盆盛水, 杓揚之, 泡起作珠子數千顆, 擊取者藥, 治霍亂及入膀胱奔豚氣. 用之殊勝, 誠與諸水不同. 煉雲母粉用之, 卽其驗也. 古云流水不腐,

但江河水善惡有不可知者. 昔年予在潯州, 忽一日, 城中馬死數百. 詢之, 云數日前有雨, 洗出山谷中蛇蟲之毒, 馬飲其水而致然也. 不可不知.

먼 곳에서 흘러온 물이다. 서쪽에서 흘러오는 것을 동류수(東流水)라고 한다. 두 물은 맛이 평하고 독이 없다. 병후에 허약한 것과 사악하고 더러운 것을 씻어내는 데 주로 쓴다. 수없이 휘저은 것을 감란수(甘爛水)라고 한다. 나무 동이에 물을 담아 자루로 큰 동이에 넣고 자루로 휘저어 포말이 수천개가 생기면 포말을 걷어내고 약으로 쓴다. 광란을 치료하고, 방광에 들어가서 분돈을 치료한다. 사용하면 매우 뛰어나 참으로 다른 모든 물들과 다르다. 운모의 가루를 단련할 때 쓰니, 바로 그 증거다. 옛말에 흐르는 물은 썩지 않는다고 하였으나, 강이나 하천 물의 좋고 나쁨은 알 수 없는 부분이 있다. 예전에 내가 심주(潯州)에 있을 때, 어느 날 갑자기 성 안의 말 수백마리가 죽었다. 물어 보니, 며칠전에 비가 내려 산골짜기의 벌레와 뱀의 독이 따라 흘러 내려와 말이 그것을 마시고 그렇게 되었다고 한다. 이와 같으니 잘 알아야 한다.

秋露水 | 추로수(가을 이슬 물)

味甘, 平, 無毒. 在百草頭上者, 愈百病, 止消渴, 令人身輕不饑, 肌肉悅澤. 栢葉上者, 明目. 百花上者, 益顏色.

맛이 달고 성질이 평하며 독이 없다. 온갖 풀잎의 꼬트머리에 있는 이슬은 온갖 병을 낫게 하고 소갈을 멎게 하며 사람의 몸을 가볍게 하고 배고프지 않게 하며 피부를 윤택하게 한다. 잣나무 잎 위에 있는 것은 눈을 밝게 하고, 온갖 꽃 위에 있는 것은 안색을 좋게 한다.

臘雪水 | 납설수(섣달 납일에 온 눈 녹은 물)

甘, 大寒. 解天行時疫及一切毒. 淹藏果實, 良. 春雪水, 生蟲不堪.

맛이 달고 크게 차다. 유행병 및 온갖 독을 풀어준다. 모든 과일을 담가서 저장하는 것이 좋다. 춘설수(春雪水)는 벌레가 생겨 쓰지 말아야 한다.

乳穴水 | 유혈수

乃巖穴中涓涓而出之水. 秤之重於它水, 煎沸上有塩花. 味溫, 甘, 無毒. 肥健人, 令能食, 體潤不老, 與乳同功. 取以作飯及釀酒, 大有益也. 穴有小魚, 補人, 見魚類.

석굴에서 졸졸 흘러나오는 물이다. 다른 물에 비해 무겁고 끓이면 소금이 생긴다. 맛이 따뜻하고 달며 독이 없다. 살지고 건강한 사람이 먹을 수 있고 몸이 윤택해지며 늙지 않아 젖과 효과가 같다. 이를 길어 밥을 짓거나 술을 빚을 수 있어 크게 유익하다. 석굴에는 작은 물고기가 있어 사람을 보하는데 어류(魚類)에 나온다.

寒泉水 | 한천수(찬 샘물)

味甘, 平, 無毒. 主消渴·反胃, 去熱淋及暑痢, 兼洗 瘡, 射癰腫令散, 下熱氣, 利小便, 並宜飲之.

맛이 달고 성질이 평하며 독이 없다. 소갈·반위에 주로 쓰고 열림(熱淋) 및 서리(暑痢)를 없애며 칠창(瘡)을 씻어내고 열기를 내리며 소변을 잘 나오게 한다. 아울러 마시기에 좋다.

夏冰 | 하빙(여름철의 얼음)

味甘, 大寒, 無毒. 去熱除煩. 暑月食之, 與氣候相反, 食腹冷熱相激, 非所宜也. 止可隱映飲食, 取其氣之冷耳. 若敲碎食之, 暫時爽快, 久當成疾.

맛이 달고 성질이 아주 차며 독이 없다. 번열을 없앤다. 여름에 먹으면 기후와 상반되어 배 안에서 찬 기운과 더운 기운이 서로 부딪쳐 좋지 않다. 다만 음식에 은근하게 비추어 찬 기운을 취할 뿐이다. 부수어 먹으면 잠시 상쾌하더라도 오래되면 병이 된다.

溫泉水 | 온천수(더운 샘물)

性熱, 有毒, 切不可飲. 一云, 下有硫黃, 卽令水熱. 當其熱處, 可燂猪羊. 主治風頑痺, 浴之可除. 廬山下有溫泉池, 往來方士教令患疥癩·楊梅瘡者飽食入池, 久浴得汗出乃止, 旬日諸瘡自愈. 然水有硫黃臭氣, 故應愈諸風惡疾, 體虛者毋得輕入.

성질이 뜨겁고 독이 있으니, 절대 마시면 안 된다. 또한, 아래에 유황이 있어 물이 뜨겁다고 한다. 그 뜨거운 곳에서는 돼지와 양을 삶을 수 있다. 풍으로 손발이 말을 듣지 않는 것을 주로 치료하는데, 목욕을 하면 없앨 수 있다. 여산(廬山) 아래에 온천이 있는데 왕래하는 방사(方士)가 나병·개선이나 양매창을 앓고 있는 사람들에게 배불리 먹고 땀이 날 때까지 오랫동안 목욕을 하게하니, 10일만에 모든 창이 절로 나았다. 그러나 물에 유황 냄새가 있기 때문에 온갖 풍이나 악질을 낮게 하는 데에 좋지, 몸이 허한 사람은 가벼이 들어가서는 안 된다.

漿水 | 장수(좁쌀죽 윗물)

以粟米或倉米飲釀成者. 味甘酸, 微溫, 無毒. 調中引氣, 宣和強力, 通關開胃, 止霍亂泄痢, 消宿食, 解煩去睡, 止嘔, 白膚體. 似水者至冷, 妊娠忌食. 不可同李子食, 令吐痢. 丹溪云, 漿水性冷, 善走化滯物, 消解煩渴. 宜作粥, 薄暮食, 去睡, 理臟腑.

좁쌀이나 창미죽으로 빚은 것이다. 맛이 달고 시며 성질이 조금 따뜻하고 독이 없다. 중을 고르게 하고 기를 인도하며 조화롭게 하여 힘을 강하게 하고 관을 통하게 하며 입맛을 돋운다. 광란으로 설사하는 것을 멎게 하고 숙식(宿食)을

소화시키며 답답한 것을 풀어주고 졸리는 것을 없애며 구토를 멎게하고 피부를 하얗게 한다. 매운 찬 물과 비슷하여 임신부는 먹으면 안 된다. 자두와 같이 먹으면 안 되니, 토하고 설사한다. 단계(丹溪云)가 다음과 같이 말했다. 장수(漿水)는 성질이 차서 체한 음식을 잘 소화시키고 번갈을 풀어준다. 죽으로 먹는 것이 좋으니, 초저녁에 먹으면 졸음을 없애고 장부를 잘 다스린다.

熱湯 | 열탕(답게 끓인 물)

須百沸過。若半沸者，食之病脹。患霍亂手足轉筋者，以銅瓦器盛湯熨臍，效。

반드시 완전히 끓여야 한다. 반만 끓여서 마시면 창만이 생긴다. 객란으로 손발의 근이 뒤틀리는 자는 구리 그릇에 끓여서 배꼽을 뜸을 뜨면 효과가 있다.

繁露水 | 번로수

是秋露繁濃時水也。作盤以收之，煎令稠，食之延年不饑。以之造酒，名秋露白，味最香冽。

가을이슬이 빈번해지고 양이 많아질 때의 이슬이다. 대야에 받아 달여서 먹으면 오래 살고 배고프지 않게 된다. 이것으로 술을 빚은 것이 추로백(秋露白)으로 맛이 가장 좋고 향이 강하다.

梅雨水 | 매우수(매실 누를 때 내린 빗물)

洗癬疥，減癬痕。入醬令易熟，沾衣便腐。澣垢如灰汁，有異他水。

창개를 씻어주고 흉터를 없앤다. 장에 넣으면 쉽게 끓는데 옷에 묻으면 곧 부패한다. 옷을 빨면 잿물로 빨 듯이 때를 없애는데, 다른 물과 다르다.

半天河水 | 반천하수

卽上天雨澤水也. 治心病·鬼疰·狂邪氣·惡毒.

빗물이 내려 연못에 고인 물이다. 심병(心病)·귀주(鬼疰)·광사기(狂邪氣)·악독(惡毒)을 치료한다.

冬霜水 | 동상수(겨울에 온 서리)

寒, 無毒. 團食者, 主解酒熱, 傷寒鼻塞, 酒後面赤.

성질이 차고 독이 없다. 모아서 먹는다. 술로 인한 열, 상한으로 코가 막힌 것, 술 먹은 뒤 얼굴이 붉은 것을 푸는 데 주로 쓴다.

雹水 | 박수(우박)

醬味不正. 當時, 取一二升內甕中, 卽如本味.

장맛이 좋지 않을 때, 우박 1~2되를 장독에 넣으면 원래의 맛을 되찾는다.

方諸水 | 방제수(밝은 달빛 아래에서 조개에 받은 물)

味甘, 寒, 無毒. 主明目, 定心, 去小兒熱煩, 止渴. 方諸, 大蚌也. 周禮, 明諸承水於月謂之方諸, 陳饌以爲玄酒.

맛이 달고 성질이 차며 독이 없다. 주로 눈을 밝게 하고 마음을 안정시키며 소아가 열이 나서 답답한 것을 없애고 갈증을 멎게 한다. 방제(方諸)는 큰 조개를 말한다. 『주례』에, 달을 향해 정결하게 받은 모든 물을 방제라고 하며, 제사에 진설하여 현주(玄酒)로 삼는다 하였다.

花水 | 화수

平, 無毒. 主渴. 遠行無水, 和苦栝萸爲丸服之, 永無渴.

성질이 평하고 독이 없다. 갈증에 주로 쓴다. 먼 길을 갈 때 물이 없으면 쓴 팔루(栝藿)에 섞어 환을 만들어 복용하면 오랫동안 갈증이 없다.

糧嬰水 | 양영수

味辛, 平, 小毒. 主鬼氣, 中惡疰忤心腹痛, 惡夢鬼神. 進一合, 多飲令人心悶. 又云, 洗眼見鬼. 出古塚物嬰中.

맛이 맵고 성질이 평하며 독이 조금 있다. 귀기(鬼氣)와 중악(中惡)·시주(尸疰)·객오(客忤)·심복통(心腹痛) 및 귀신의 악몽에 주로 쓴다. 1홉을 마시며, 많이 마시면 가슴이 답답하게 된다. 또한, 눈을 씻으면 귀신이 보인다고 한다. 오래된 무덤의 항아리에서 나온다.

飮氣水 | 증기수(밥한 시루 덮개에 맺힌 물)

主長毛髮. 以物於炊飯時承取, 沐頭, 令髮長密黑潤. 不能多得, 朝朝梳摩小兒頭, 漸覺有益.

모발을 자라게 하는 데 주로 쓴다. 밥할 때 물을 받아서 머리를 감으면 머리카락이 길어지고 촘촘해지며 검어지고 윤기가 나게 된다. 많이 얻을 수 없어 매일 아침 어린 아이의 머리를 빗어주면 점차 유익함을 알게 된다.

生熟湯 | 생숙탕(끓인 물과 찬 물을 탄 것)

味鹹, 無毒. 熬塩投中飲之, 吐宿食·毒惡物, 消氣臘脹, 亦主痰癰, 調中消食. 又人大醉及食瓜果過度, 以生熟湯浸身, 湯皆爲酒及瓜果氣味.

맛이 짭고 독이 없다. 볶은 소금을 타서 마시면 숙식이나 악독한 것을 토해낸다. 배가 부풀어 오르는 것을 삭인다. 또한, 담학(痰癰)에 주로 쓰고 중을 고르게 하며 음식을 소화시킨다. 또한, 사람이 술에 아주 취하거나 과일을 지나치게

게 먹었을 때 생숙탕에 몸을 담그면 탕이 술이나 과일 맛으로 가득하다.

屋漏水 | 옥루수(기와집 위에서 흘러내린 물)

大有毒. 誤食必生惡疾. 以洗犬咬瘡, 可即愈.

독이 많다. 잘못 먹으면 반드시 악질이 있게 된다. 개에 물린 상처를 씻으면 바로 낫는다.

豬槽水 | 저조수

無毒. 治諸蠱毒蛇咬, 可浸瘡.

독이 없다. 온갖 벌레와 독사에 물린 상처를 치료하니, 그 물에 상처를 담근다.

溺坑水 | 익갱수

無毒. 主消渴解河豚魚毒.

독이 없다. 소갈과 복어의 독을 해독하는 데 주로 쓴다.

鹽膽水 | 염담수

味鹹苦, 有大毒. 此水鹽初熟槽中瀝黑汁也, 人與六畜皆不可食.

맛이 짜고 쓰며 독이 많다. 이 물은 처음 자염(煮鹽)할 때 구유 속으로 떨어지는 검은 즙으로, 사람이나 가축 모두 먹을 수 없다.

塚井水 | 총정수

有毒. 人中之, 不活. 欲入者, 先試以雞毛, 如直下者無毒, 如迴旋而舞者則有毒. 先以熱醋數斗投井, 可入.

독이 있다. 사람이 들어가면 살 수 없다. 들어가야 한다면, 우선 닭털로 시험해보아야 하는데, 곧바로 떨어지면 독성이 없고, 빙글빙글 돌면서 춤추듯 하면 독성이 있는 것이다. 먼저 데운 식초 몇 말을 우물 속에 넣으면 들어갈 수 있다.

洗碗水 | 세완수

主惡瘡久不差者. 煎沸, 以塩投中, 洗之立效.

악창(惡瘡)이 오랫동안 낫지 않는 데 주로 쓴다. 팔팔 끓여서 소금을 넣고는 상처를 씻어주면 즉시 효과를 본다.

蟹膏水 | 해고수

以膏投 中化爲水. 古人用和藥. 又蚯蚓去泥, 以塩塗之, 或內入葱中, 化爲水. 主天行諸熱病·癰癤等疾. 又塗丹毒並傳 瘡, 效.

기름을 솥 속에 넣어서 물을 내린 것이니, 고인들은 이것으로 약을 만들었다. 또한 지렁이를 잡아다 진흙을 없애고 소금을 바르거나, 혹은 파의 대롱 속에 넣어서 물을 내리기도 한다. 유행성 각종 열병과 전간(癲癇) 등의 질병에 주로 쓴다. 또한 단독(丹毒)에 바르거나, 칠창(漆瘡)에 붙여주면 효과가 있다.

陰地流泉水 | 음지유천수

飲之, 令人發瘡瘡. 又, 損脚令軟. 又云, 飲澤中停水, 令人生瘡病.

마시면 사람이 학장이 생긴다. 또한, 다리를 손상하여 연약해진다. 또, 연못에 고인물을 마시면 하병(瘡病)이 생긴다고 한다.

鹵水 | 노수(간수)

味苦鹹, 無毒. 主大熱消渴, 狂煩, 除邪及下蠱毒, 柔肌膚, 去濕熱, 消痰, 磨積塊, 洗滌垢膩. 勿過服, 頓損人.

맛이 쓰고 짜며 독이 없다. 큰 열로 인한 소갈과 발광하고 답답한 것에 주로 쓴다. 사기와 고독(蠱毒)을 제거하고 피부를 부드럽게 하며 습열을 제거하고 담을 없애며 적괴를 없애고 기름때를 씻어낸다. 너무 많이 복용하지 말아야 하니, 사람을 손상시킨다.

地漿水 | 지장수(누런 흙물)

氣寒, 無毒. 掘地作坎, 以水沃其中, 攪令濁, 俄頃取之. 主解中諸毒煩悶·山中菌毒, 又楓樹上菌, 食之令人啞不止, 飲此解之.

기가 차고 독이 없다. 땅을 파서 구덩이를 만들고 물을 그 안에 부어 휘저어 탁하게 한 뒤 조금 있다 취한다. 온갖 독으로 생긴 답답함·산중의 버섯 독을 주로 해독한다. 또한, 단풍나무의 버섯을 먹으면 사람이 웃음을 멈추지 못하는데, 이것을 마시면 해독된다.

清明水及穀雨水 | 청명수(청명에 내린 비) 및 곡우수(곡우에 내린 비)

味甘. 取長江者爲良, 以之造酒, 可儲久, 色紺味冽. 此水蓋取其時候之氣耳.

맛이 달다. 장강(長江)에서 취한 것이 좋고, 이 물로 술을 담그면 오래 보관할 수 있고 감색(紺色)을 띠면서 맛이 강하다. 이 물은 그 시기의 기를 취한 것일 뿐이다.

炊湯水 | 취탕수(묵은 숯농 물)

經宿, 洗面無顏色, 洗身成癬.

하룻밤 묵은 송늬으로 얼굴을 씻으면 안색이 나빠지고, 몸을 씻으면 옴이 생긴다.

甘露水及醴泉水 | 감로수 및 예천수

味甘美, 無毒. 食之潤五臟, 長年不饑. 主胸膈諸熱, 明目, 止渴. 此水不可易得, 附錄之以備參考.

맛이 달고 좋으며 독이 없다. 먹으면 오장을 적셔주고, 오래 살게하고 배고프지 않게 된다. 흥격의 모든 열을 주로 내리고 눈을 밝게 하며 갈증을 멎게 한다. 이 물은 쉽게 얻을 수 없기 때문에 덧붙여 기록하여 참고하게 하였다.

食品集終

식품집 끝

1.5. 附錄 | 부록

五味所補 | 오미(五味)가 보하는 곳

酸入肝, 苦入心, 甘入脾, 辛入肺, 鹹入腎.

신맛은 간으로 들어가고, 쓴맛은 심으로 들어가고, 단맛은 비로 들어가고, 매운맛은 폐로 들어가고, 짠맛은 신(腎)으로 들어간다.

五味所傷 | 오미(五味)가 상하게 하는 곳

過於酸, 肝氣以津, 脾氣乃絕.

신맛이 지나치면 간기(肝氣)가 넘쳐나 비기(脾氣)가 끊어진다.

過於苦, 脾氣不濡, 胃氣乃厚.

쓴맛이 지나치면 비기(脾氣)는 적시지 못하고 위기(胃氣)는 비대해진다.

過於甘, 心氣喘滿, 色黑, 腎氣不衡.

단맛이 지나치면 심기가 그득해지고 얼굴색이 검어지며 신기(腎氣)가 균형을 이루지 못한다.

過於辛, 筋脉阻滯, 精神乃失.

매운맛이 지나치면 근맥이 막히고 이완되며 정신을 잃는다.

過於鹹, 大骨氣勞, 短肌, 心氣抑.

짠맛이 지나치면 큰 뼈가 약해지고 살이 수축되며 심기가 억눌린다.

五味所走 | 오미(五味)가 들어가는 곳

酸走筋, 筋病無多食酸.

신맛은 근(筋)으로 들어가므로 근병(筋病)에는 신맛을 많이 먹으면 안 된다.

苦走骨, 骨病無多食苦.

쓴맛은 뼈로 들어가므로 골병에는 쓴맛을 많이 먹으면 안 된다.

甘走肉, 肉病無多食甘.

단맛은 육(肉)으로 들어가므로 육병(肉病)에는 단맛을 많이 먹으면 안 된다.

辛走氣, 氣病無多食辛.

매운맛은 기(氣)로 들어가므로 기병(氣病)에는 매운맛을 많이 먹으면 안 된다.

鹹走血, 血病無多食鹹.

짠맛은 혈(血)로 들어가므로 혈병(血病)에는 짠맛을 많이 먹으면 안 된다.

五臟所禁 | 오장(五臟)에서 금하는 것

肝病禁辛, 心病禁鹹, 脾病禁酸, 肺病禁苦, 腎病禁甘.

간병(肝病)에는 매운맛을 금해야 하고, 심병(心病)에는 짠맛을 금해야 하고,
비병(脾病)에는 신맛을 금해야 하고, 폐병(肺病)에는 쓴맛을 금해야 하고, 신
병(腎病)에는 단맛을 금해야 한다.

五臟所忌 | 오장(五臟)에서 꺼리는 것

肝病無多食酸, 酸則肉胝癢而唇揭.

간병(肝病)에는 신맛을 많이 먹으면 안 된다. 신맛을 많이 먹으면 살이 두텁게 부르트면서 입술이 들린다.

心病無多食苦, 苦則皮稿而毛拔.

심병(心病)에는 쓴맛을 많이 먹으면 안 된다. 쓴맛을 많이 먹으면 피부가 마르고 털이 빠진다.

脾病無多食甘, 甘則骨痛而髮落.

비병(脾病)에는 단맛을 많이 먹으면 안 된다. 단맛을 많이 먹으면 뼈가 아프고 머리카락이 빠진다.

肺病無多食辛, 辛則筋急而爪枯.

폐병(肺病)에는 매운맛을 많이 먹으면 안 된다. 매운맛을 많이 먹으면 근이 당기고 손톱이 마른다.

腎病無多食鹹, 鹹則脉凝泣而變色.

신병(腎病)에는 짠맛을 많이 먹으면 안 된다. 짠맛을 많이 먹으면 혈액이 막혀서 안색이 변한다.

五味所宜 | 오미(五味)가 적합한 것

肝色青, 宜食甘, 粳米, 棗葵, 牛肉, 皆甘.

간은 청색이니 단맛을 먹어야 한다. 멍쌀·대추·아욱·소고기가 모두 단맛이다.

心色赤, 宜食酸, 小荳, 李, 韭, 犬肉, 皆酸.

심(心)은 적색이니 신맛을 먹어야 한다. 팥·자두·부추·개고기가 모두 신맛이다.

脾色黃, 宜食鹹, 大荳, 栗, 藿, 豕肉, 皆鹹.

비(脾)는 황색이니 짠맛을 먹어야 한다. 콩·밤·콩잎·돼지고기가 모두 짠맛이다.

肺色白, 宜食苦, 小麥, 杏, 薤, 羊肉, 皆苦.

폐는 백색이니 쓴맛을 먹어야 한다. 밀·살구·염교·양고기가 모두 쓴맛이다.

腎色黑, 宜食辛, 黃黍, , 葱, 雞肉, 皆辛.

신(腎)은 흑색이니 매운맛을 먹어야 한다. 누런 기장·복숭아·파·닭고기가 모두 매운맛이다.

五穀以養五臟 | 오곡으로 오장을 기르기

肝(麥), 心(黍), 脾(稷), 肺(稻), 腎(荳)

간(보리), 심장(기장쌀), 비장(찰지지 않은 기장쌀), 폐(쌀), 신장(콩)

五果以 五臟 | 오과(五果)로 오장의 기능을 돕기

肝(李), 心(杏), 脾(棗), 肺(), 腎(栗)

간(자두), 심장(살구), 비장(대추), 폐(복숭아), 신장(밤)

五畜以益五臟 | 오축(五畜)으로 오장을 보익하기

肝(雞), 心(羊), 脾(牛), 肺(馬), 腎(彘)

간(닭), 심장(양), 비장(소), 폐(말), 신장(돼지)

五菜以充五臟 | 오채(五菜)로 오장을 충실하게 하기

肝(葵), 心(藿), 脾(薤), 肺(葱), 腎(韭)

간(아욱), 심장(콩잎), 비장(염교), 폐(파), 신장(부추)

食物相反 | 상반되는 음식

黍米不可與葵菜同食.

기장쌀은 아욱과 함께 먹으면 안 된다.

大荳不可與猪肉同食.

콩은 돼지고기와 함께 먹으면 안 된다.

小荳不可與鯉魚同食.

팥은 잉어와 함께 먹으면 안 된다.

李子不可與雞子并蜜同食.

자두는 계란 및 꿀과 함께 먹으면 안 된다.

菱角·棗子不可與蜜同食.

능각(마름열매)·대추는 꿀과 함께 먹으면 안 된다.

楊梅不與葱同食.

소귀나무는 파와 함께 먹으면 안 된다.

柿·梨不與蟹同食.

감과 배는 게와 함께 먹으면 안 된다.

苦苣不與酪同食.

고거(시화)는 유락과 함께 먹으면 안 된다.

萑不與酒同食.

부추는 술과 함께 먹으면 안 된다.

蓼不與魚膾同食.

여뀌는 생선회와 함께 먹으면 안 된다.

莧菜不與鱉同食.

비름은 자라와 함께 먹으면 안 된다.

竹筴不與糖同食.

죽순은 설탕과 함께 먹으면 안 된다.

薤不與牛肉同食.

염교는 쇠고기와 함께 먹으면 안 된다.

苦苣·生葱不與蜜同食.

고거와 생파는 꿀과 함께 먹으면 안 된다.

芥菜不與兔肉同食, 生瘡.

겨자는 토끼 고기와 함께 먹으면 안 되니, 창이 생긴다.

牛肉不可與栗子同食. 肝不可與鮎魚同食, 生風.

쇠고기는 밤과 함께 먹으면 안 된다. 소의 간은 메기와 함께 먹으면 안 되니, 풍
이 생긴다.

馬肉不可與姜·蒼耳同食.

말고기는 생강·창이와 함께 먹으면 안 된다.

羊肉不可與魚膾·酪同食. 肚不可與小荳·梅子同食. 腸不可與犬肉同食, 傷人. 肝不
可與猪肉及椒同食, 傷心.

양고기는 생선회·유락과 함께 먹으면 안 된다. 양의 밥통은 팔·매실과 함께 먹으면 안 된다. 양의 창자는 개고기와 함께 먹으면 안 되니, 사람을 상하게 한다. 양의 간은 돼지고기 및 산초와 함께 먹으면 안 되니, 심을 상한다.

牛·馬·羊乳, 不可與魚膾同食, 生癥瘕.

소·말·양의 젖은 생선회와 함께 먹으면 안 되니, 징가가 생긴다.

猪肉不可與牛肉·芫荽同食, 爛腸.

돼지고기는 쇠고기·고수와 함께 먹으면 안 되니, 장을 짓무르게 한다.

兔肉不可與姜同食, 成霍亂.

토끼 고기는 생강과 함께 먹으면 안 되니, 객란이 발생한다.

鹿肉不可與鮪魚同食.

사슴 고기는 외어(鮪魚)와 함께 먹으면 안 된다.

麋肉不可與蝦同食. 脂不可與梅·李同食.

고라니 고기는 새우와 함께 먹으면 안 된다. 고라니 기름은 매실·자두와 함께 먹으면 안 된다.

雞肉不可與魚汁·兔肉同食. 子不可與鱉·葱·蒜同食, 損氣.

닭고기는 생선즙·토끼 고기와 함께 먹으면 안 된다. 계란은 자라·파·마늘과 함께 먹으면 안 되니, 기를 손상한다.

野雞不可與猪肝·胡·蘑菰·鯽魚同食. 與蕎麥·葱·麵同食, 生蟲. 與鮎魚同食, 令人發癩疾.

꿩고기는 돼지간·호두·표고버섯·붕어와 함께 먹으면 안 된다. 메일·파·밀가루와 함께 먹으면 기생충이 생긴다. 메기와 함께 먹으면 사람에게 나병이 생긴다.

鵝鶩不可與菌子同食, 發痔.

메추라기는 버섯과 함께 먹으면 안 되니, 치질이 생긴다.

雀肉不可與李子同食.

참새 고기는 자두와 함께 먹으면 안 된다.

鴨肉不可與鱉同食.

오리 고기는 자라와 함께 먹으면 안 된다.

鯉魚不可與犬肉同食.

잉어는 개고기와 함께 먹으면 안 된다.

鯽魚不可與糖餅·猪肉同食.

붕어는 당분이 있는 떡·돼지고기와 함께 먹으면 안 된다.

黃魚不可與蕎麥麵同食.

조기는 메밀가루와 함께 먹으면 안 된다.

蝦不可與糖同食, 損精.

새우는 설탕과 함께 먹으면 안 되니, 정이 손상된다.

蓋食不欲雜, 雜則或有犯, 知者宜先避之.

음식은 잡되게 섞이지 않으려 한다. 잡되게 섞이게 되면 혹 범하는 바가 있게 되니, 지혜로운 사람은 마땅은 먼저 피해야 한다.

服藥忌食 | 약을 복용할 때 꺼리는 음식

有白朮·蒼朮, 勿食·李及雀肉·胡荽·大蒜·青魚鮓.

약에 백출이나 창출이 있으면, 복숭아·자두 및 참새고기·고수·마늘·청어젓을 먹으면 안 된다.

有巴豆, 勿食蘆笋羹及野猪肉.

약에 파두가 있으면, 노순으로 끓인 국이나 멧돼지고기를 먹으면 안 된다.

有黃連·桔梗, 勿食猪肉.

약에 황련·길경이 있으면, 돼지고기를 먹으면 안 된다.

有半夏·菖蒲, 勿食飴糖·羊肉.

약에 반하·창포가 있으면, 옛·양고기를 먹으면 안 된다.

有空青·硃砂, 勿食生血物.

약에 공청·주사가 있으면, 생피를 먹으면 안 된다.

有天門冬, 勿食鯉魚.

약에 천문동이 있으면, 잉어를 먹으면 안 된다.

有茯苓, 勿食米醋.

약에 복령이 있으면, 쌀식초를 먹으면 안 된다.

有牡丹, 勿食生胡荽.

약에 목단피가 있으면, 고수(생것)를 먹으면 안 된다.

有鱉甲, 勿食莧菜.

약에 별갑이 있으면, 비름을 먹으면 안 된다.

有常山, 勿食生葱·菜.

약에 상산이 있으면, 생파나 생채를 먹으면 안 된다.

有商陸, 勿食犬肉.

약에 상륙이 있으면, 개고기를 먹으면 안 된다.

有藜蘆, 勿食狸肉.

약에 여로가 있으면, 살쾅이 고기를 먹으면 안 된다.

有地黃, 勿食蘿蔔.

약에 지황이 있으면, 무를 먹으면 안 된다.

有細辛, 勿食生菜.

약에 세신이 있으면, 생채를 먹으면 안 된다.

有甘草, 勿食菰菜.

약에 감초가 있으면, 배추를 먹으면 안 된다.

服藥不可食生胡荽及蒜雜生菜. 又不可食諸滑物菓實, 又不可多食肥猪·犬肉·油膩
肥羹·魚腥等物.

약을 복용할 때는 고수(생것)와 마늘 및 온갖 생 채소를 먹으면 안 된다. 미끌
미끌한 것과 과일도 먹으면 안 되고, 돼지고기·개고기와 기름진 고깃국, 비린
내 나는 것들도 먹으면 안 된다.

妊娠忌食 | 임신했을 때의 금기 음식

食子姜, 令子多指生瘡.

생강의 싹을 먹으면 아이가 손가락이 많아지고 창(瘡)이 생긴다.

食永醬, 絕產.

영장(永醬)을 먹으면 아이를 낳지 못한다.

荳醬合藿食, 墮胎.

된장과 콩을 함께 먹으면 낙태된다.

食桑椹鴨子, 令子倒生心寒.

오디나 거위 고기를 먹으면 아이가 거꾸로 나오고 심장이 차갑게 된다.

食山羊肉, 令子多疾. 肝尤不可食.

산양의 고기를 먹으면 아이가 병을 많이 앓는다. 간은 더욱 먹어서는 안 된다.

食鯉魚膾及雞子, 令兒成疳多瘡.

잉어회와 계란을 먹으면 아이에게 감식창(疳蝕瘡)이 생긴다.

食犬肉, 令子無聲音.

개고기를 먹으면 아이가 소리를 내지 못한다.

食兔肉, 令子缺唇.

토끼고기를 먹으면 아이가 언청이가 된다.

食騾驢馬肉, 延月難產.

노새나 당나귀, 말의 고기를 먹으면 산달을 넘기거나 난산하게 된다.

食蟹, 令子橫生.

게를 먹으면 횡산(橫產)하게 된다.

雞肉合糯米食之, 令兒多寸白蟲. 子合乾姜食之令兒患瘡

닭고기를 찹쌀밥과 함께 먹으면 아이에게 촌백충이 많이 생긴다. 계란을 건강(乾姜)과 함께 먹으면 창(瘡)이 생긴다.

食雀肉, 飲酒, 令子心淫亂. 合荳醬食, 令子面黑多黥.

참새고기를 먹거나 술을 마시면 아이가 음란하게 된다. 된장을 함께 먹으면 아이 얼굴이 검어지고 기미가 많아진다.

諸獸毒 | 온갖 짐승의 독

獸岐尾, 鹿豹文, 羊獨角, 羊六角. 羊心有孔, 白羊黑頭, 黑羊白頭, 白馬黑頭. 曝肉不燥, 肉不沾土. 馬蹄夜目, 犬懸蹄肉, 米甕中肉. 肝有黑色, 肉中黑星.

짐승 중 꼬리가 갈라진 것, 사슴 중 표범 무늬가 있는 것, 양 중 뿔이 1개인 것과 6개 있는 것. 양 심장에 구멍이 있는 것, 머리가 검은 흰 양이나 머리가 흰 검은 양, 머리가 검은 흰 말. 햇볕에 말려도 마르지 않는 고기, 땅에 떨어져도 먼지가 묻지 않는 고기. 말굽에 야목(夜目)이 있는 것, 울무에 매달린 개의 발굽살, 쌀독에 있는 고기. 간에 검은 색이 있는 것, 고기에 검은 별 모양이 있는 것.

諸鳥毒 | 온갖 새의 독

鴨目白者, 雞有四距, 白鳥玄首, 玄鳥白首. 鳥足不伸, 卵有八字. 鳥三足四距并六指者.

오리 눈이 흰 것, 닭의 발톱이 4개인 것, 몸통은 희고 머리는 검은 새, 몸통은 검은데 머리는 흰 새. 새의 발이 퍼지지 않는 것, 알에 ‘팔(八)’자가 있는 것. 새의 발이 3개인 것, 발톱이 4개인 것, 발가락이 6개인 것.

諸魚毒 | 온갖 물고기의 독

魚目有睫, 目能開合, 腦中連珠, 無腮者. 二目不同, 魚腮大者. 腹下丹字, 連鱗者. 鰲目白者, 額下有骨. 蝦蜆不彎, 白鬚者. 蟹腹下毛, 兩目相向.

물고기 눈에 눈썹이 있는 것, 눈을 꺾뻑이는 것, 뇌에 구슬을 꿰는 것 같은 모양이 있는 것, 아가미가 없는 것. 두 눈이 서로 다른 것, 아가미가 큰 것. 배 아래 ‘단(丹)’자가 있는 것, 비늘이 이어져 있는 것. 자라의 눈이 흰 것, 이마 아래 뼈가 있는 것. 새우를 익혀도 굵어지지 않는 것, 흰 수염이 있는 것. 게의 배 아래에 털이 있는 것, 양 눈이 서로 마주하고 있는 것.

諸菓毒 | 온갖 과일의 독

杏雙仁及菓未成核者, 俱有毒. 五月食未成核者之菓, 令人發瘡癰及寒熱. 秋夏菓落地, 惡蟲緣, 食之令人患久漏.

복숭아와 살구의 씨앗이 2개인 것과 씨앗이 생기지 않은 과일은 모두 독이 있다. 5월에 씨앗이 생기지 않은 과일을 먹으면 창절(瘡癰) 및 한열(寒熱)을 일으킨다. 여름과 가을에 땅에 떨어져 나쁜 벌레가 지나간 과일을 먹으면 구루를 앓게 된다.

解諸毒 | 여러 가지 중독을 치료하는 법

菱多腹脹煖酒和生姜飲之即消

마름을 많이 먹어 배가 불러 올랐을 때는 따뜻한 술에 생강을 타서 마시면 바로 가라앉는다.

瓜多腹脹, 食塩湯, 或白鯊汁解之.

오이를 많이 먹어 배가 불러 올랐을 때는 소금물을 마시거나 백상첩으로 푼다.

諸菜毒, 以甘草, 胡粉解之.

여러 가지 채소를 먹고 중독되었을 때는 감초, 호분으로 독을 푼다.

諸菌毒, 以地漿汁解之.

여러 가지 버섯을 먹고 중독되었을 때는 지장수로 독을 푼다.

蜀椒毒, 飲水, 或食蒜解之. 吸雞毛灰, 亦解.

촉초를 먹고 중독되었을 때는 물을 마시거나 마늘을 먹어 독을 푼다. 닭털을 태운 재를 들이마셔도 독이 풀린다.

飲酒大醉, 不解, 大荳汁解之. 葛花, 榧子, 柑子皮汁, 皆可解.

술을 마셔 크게 취하여 깨지 않을 때는 대두즙으로 독을 푼다. 갈화, 오디, 감자 피즙도 모두 독을 풀 수 있다.

牛肉毒, 猪脂煉油一兩, 每服一匙, 溫水下. 猪肉毒, 以大黃汁, 或杏仁汁解之.

쇠고기를 먹고 중독되었을 때는 돼지비계를 졸여낸 기름 1냥을 매번 한 숟가락씩 따뜻한 물에 복용한다. 돼지고기를 먹고 중독되었을 때는 대황즙이나 행인즙으로 독을 푼다.

犬肉不消, 杏仁去皮尖, 水煮飲之.

개고기를 먹고 소화가 되지 않을 때는 행인(껍질을 벗기고 뾰족한 끝을 떼는 것)을 물에 달여 마신다.

雞子毒, 以醇醋, 或煮秫米汁解之.

계란을 먹고 중독되었을 때는 진한 식초나 찰기장쌀 달인 물로 독을 푼다.

諸魚毒, 以橘皮蘆葦根汁, 或大荳汁解之.

여러 가지 물고기를 먹고 중독되었을 때는 굴피, 갈대뿌리를 달인 물이나 대두즙으로 독을 푼다.

河狔毒, 以蘆葦, 匾豆汁解之

복어를 먹고 중독되었을 때는 갈대, 편두즙으로 독을 푼다.

鰲毒, 以黃耆, 吳藍, 煎湯服解之.

자락을 먹고 중독되었을 때는 황기, 오람(吳藍)을 달여 먹어 독을 푼다.

蟹毒, 以冬瓜汁, 紫蘇汁, 煮乾蒜汁解之.

게를 먹고 중독되었을 때는 동과즙이나 차조기의 잎을 달인 물, 마른 마늘 달인 물로 독을 푼다.

誤食金子, 金鳩肉, 鷓鴣肉解之.

금을 잘못 먹었을 때는 금비둘기 고기, 자고새 고기로 독을 푼다.

食品集附錄(終)

식품집부록 끝

1.6. 刻食品集序 | 식품집(食品集)을 간행한 서문

夫君子底寧區夏, 宣猷理人, 必經之廣大以建體弘則, 緯之密微以窒隙坊流, 然後遠撫長馭, 功施無匱, 成業愈固, 而耿烈不渝也. 是故統凡理順, 猶勤思逮乎米鹽, 迪哲憲古, 而采聽兼乎輿誦. 豈其務馳驚於博異, 覃極乎幽迥, 苟以徇物華衆爲哉? 固愛人之誠, 憂深慮遠, 有介其中, 而弗能以已. 此大中丞蘇公食品集之所以刻也. 公之撫遼也, 敦本節用, 勸行敏業, 圖長治, 絀舊俗, 明孝弟貞順之教, 正喪紀婚姻之節, 家警侈佚, 人作廉隅, 而後飭群吏, 明庶功, 考圉校, 稽軍實, 殲戎醜, 綏附屬, 勳伐既盛矣. 然猶昧旦丕顯, 日兢兢講於父民之政, 而下之諸司勸爲之, 相如弗及焉. 此集不知輯者爲誰, 而公有取之遼地鄙民, 固以其牯其聞見, 嘗於避違也, 故欲布之人人, 使胥教誨, 以去其瘡札疢昏, 而躋之於和平耆老. 嗚呼, 仁矣! 此豈非愛人之誠, 有根其心, 而不能自己者邪! 先是乙卯秋, 胡人擁衆伺便塞下, 畿輔震動, 遼師盡入衛, 公亦奉詔抵關候聲援, 虜窺隙蹈虛, 大入錦義, 事急甚. 公險度數百里之外, 授策群校. 群校奉以有勇, 馳檄勞軍, 士無不奮臂爭首敵卒, 用留餘疲兵, 退數萬之虜. 當是時, 微公, 遼幾殆. 其後數月, 復入, 復大克獲, 胡益創矣. 夫虜患歲有, 而空邊實, 備內地. 後所緩, 奉所重, 去年之事誠不再之計也. 遼人岌岌, 自以憂死不給, 豈望有功哉. 既卒獲而後知公之生我也. 遼人知公之生之, 而不知所以生之, 不在摧鋒破敵之時, 而在無事安養之日也. 夫正德厚生, 人而歲益之, 所以維其心而決其氣者, 固有日矣. 聞之他陲, 士或不足半菽, 而此餘粟穀, 婦人以尺布蓋形秣馬, 而此乃曳縑帛. 夫甘食美衣, 無死亡之患, 遼人之所以德公也. 生於鋒鏑水火之中, 而患在美疹腊毒之內, 謹於虎豹螫蠱之禦, 而忽乎蠹蠹薺芥之防. 凡民之情, 公之所以憂遼人也. 憂之誠則慮廣, 慮廣故無遺纖細. 食異之戒, 提耳之教, 獨可少乎哉? 昔者周公之相也, 戡禍亂, 成太平, 爰道邳隆, 然而品節之詳, 入於忽, 至乃芹茆蜚蜃之微, 醯醢梅藪之用, 魚乙鱉醜之去, 牛廂鳥鬱之察, 罔不示訓. 世儒或疑非周公書, 而不知蓋博取諸人用, 備王官之一守, 誠慮患廣而爲防微也. 公學深於探聖奧, 文或於徽帝猷, 治綱宏鉅, 條理栗密, 卽一日晉陟朝右, 於訐謏弘化, 潤色洪業有豫矣. 然應元尤樂道是刻者,

謂公之道大, 而其心無不在民也. 王充有言, 七月之詩, 小大教之, 人性不可恣故爾. 嗚呼, 是公之意也! 夫是公之意也, 夫書昉授工參議趙君介夫, 僉事桑君蓁, 朱君天俸議刻, 故不可不志. 謂應元登進嘗忝公後, 宜執役於是乎序.

무릇 군자가 천하를 안정시키고 훌륭한 정책으로 백성을 다스리려면, 반드시 큰 법칙을 세우는 광대함으로 날줄을 엮고 빈틈을 막는 조밀함으로 씨줄을 엮어야 한다. 이렇게 한 후에야 먼 지역까지 다스리고 공을 베푸는 데 다함이 없으며, 기틀이 더욱 공고해지고 빛나는 업적이 변함이 없게 된다. 이 까닭에 조리있게 나라를 다스리면서 소금과 쌀 등 세세한 것에도 신경을 쓰고, 옛 현인들의 말씀을 살피면서 백성의 여론을 아울러 취하여 듣는 것이다. 어찌 기이한 곳으로 달려가고 그윽하고 깊은 곳까지 나아가며 구차하게 세속을 따라가고 백성을 소란스럽게 하겠는가? 진실로 사람을 사랑하는 정성과 원대한 걱정이 그 사이에 있으며 멈출 수 없는 것이다. 이것이 대중승(大中丞) 소지고(蘇志皐) 공이 식품집(食品集)을 간행한 까닭이다. 소공이 요동을 순무할 때 근본을 두텁게 하고 쓰임을 조절하였으며, 행실을 권면하고 사업을 민첩하게 하며, 장구한 다스림을 도모하고 옛 나쁜 습속을 몰아내며, 효제와 충정의 가르침을 밝히고 상기와 훈인의 쓰임을 바로 잡아, 집에서 사치와 방탕을 경계하고 사람들은 청렴하고 단정하게 되었다. 그 후에 여러 관리들을 가르치고 각종 사업들을 밝히고 말 목장을 살피고 군수물자를 점검하며 오랑캐를 죽이고 변방을 편하게 하니 훈공이 성해졌다. 그래도 여전히 아침 저녁으로 임금의 가르침을 크게 드러내고 날마다 열심히 백성을 다스리는 정치를 연구하고 아래로 여러 관리들에게 권하며 미치지 못하는 듯이 여겼다. 이 책은 누가 엮은 것인지 모르지만 공이 요동의 백성에게 취한 것이니, 요동 백성들은 참으로 보고 듣는 데 얼마여 피하여야 할 것에 어두웠으므로, 백성들에게 전파하여 서로 가르쳐 병들어 요절하는 것을 없애고 편안하게 지내며 장수할 수 있도록 한 것이다. 아아, 인하도다! 이 어찌 사람을 사랑하는 정성이 그 마음에 근본하여 절로 멈추지 못하는 것이 아니겠는가! 예전 을묘년(1555년) 가을에 오랑캐가 무리지어 변방을 엿보고 쳐들어와 서울이 진동하니, 요동의 군대가 모두 들어가고 공도 명

령을 받들어 요동에 이르러 지원하였는데, 오랑캐가 틈을 타 크게 쳐들어오니 사태가 매우 급박하였다. 공은 수백리 밖에서 멀리 헤아리고 여러 장교들에게 방책을 주었다. 여러 장교들이 방책을 받들어 용감하게 달려 나가 군사들을 위로하니, 병사들이 모두 팔을 걷어 부치고 다투어 적들의 머리를 베니, 피로한 병사들을 남겨두고 수만의 오랑캐를 물리쳤다. 이때 공이 없었다면 요동은 매우 위태로웠다. 수개월 후 오랑캐가 다시 침입했으나, 다시 큰 전공을 세워 오랑캐는 더욱 상처를 입었다. 무릇 오랑캐의 침입은 매년 있었으니, 변방은 비고 내륙은 피곤하였다. 공은 늦춰도 될 것을 뒤로 하고 중한 것을 받들었으니, 작년의 일은 참으로 다시 이를 수 없는 계책이었다. 요동 백성들은 급급하여 스스로 죽음을 두려워하며 아무 것도 내놓지 않았으니 어찌 공훈이 있기를 기대하였겠는가. 이윽고 오랑캐를 이긴 뒤에야 공이 자신을 살려준 것을 알게 되었다. 요동 백성들이 공이 살려준 것은 알았으나 살아갈 방법은 몰랐고, 전쟁으로 적을 물리치는 시기는 생각하지 않고 무사안일한 때만 생각하였다. 무릇 덕을 바로하고 삶을 두텁게 하는 것은 사람이 주고 세월이 더해주는 것이다. 그래서 그 마음을 바로 잡고 그 기를 결단력있게 하는 데에는 시간이 필요하다. 들으니, 그 지역은 남자들은 흑 콩 반개만 부족하게 여겨 다른 곡식들이 남고, 여자들은 베로 몸을 가리고 말을 먹여 비단이 남는다고 하였다. 무릇 맛있는 음식과 좋은 옷, 그리고 죽음에 대한 걱정이 사라진 것이 요동 사람들이 공을 고맙게 여기는 까닭이라고 한다. 전쟁의 소용돌이 속에서 살아 병과 온갖 독들을 걱정하며, 호랑이와 표범 등의 짐승들을 막는 것에 힘쓰다 독충과 독초를 막는 것에 소홀하였다. 이러한 백성들의 실정이 공이 요동 백성들을 걱정한 까닭이다. 걱정이 정성되면 원려(遠慮)가 넓어지고, 원려가 넓기 때문에 섬세한 것도 빠뜨리지 않게 된다. 이상한 것을 먹는 것에 대한 경계와 귀를 끌어당겨 말하듯이 하는 가르침이 유독 적을 수 있겠는가? 옛날 주공(周公)이 재상을 할 때 화란을 평정하고 태평을 이루니, 이에 도가 크게 융성해졌다. 그러나 품절(品節)의 상세함은 매우 작은 데까지 들어가, 미나리·순채·조개 같은 작은 것, 식초·젓갈·매실·수유의 쓰임, 물고기는 아가미를 제거하고 자라는 향문을 제거하는 것, 소와 새가 울 때 나는 썩은 냄새를 살피는 것 등까지 가르치지 않은

것이 없다. 세상의 유자들은 혹 주공(周公)의 책이 아닌가 의심하지만, 백성들의 쓰임에서 널리 취하여 왕을 위해 대비를 하여 참으로 원려가 넓고 미미한 것까지 방비를 한 것은 알지 못한다. 공의 학문은 성인의 뜻을 탐구하는 데까지 깊게 들어갔고, 문장은 유려하여 임금의 뜻을 빛냈으며, 다스림의 강목은 넓고 그 조리는 아주 세밀하였다. 조정에 나아가자마자 임금의 가르침을 널리 펴고 교화하여 임금의 사업을 크게 펼쳤다. 그러니 나 응원(應元)은 이 책이 간행되는 것을 즐겁게 말하니, 공의 도는 크고 그 마음은 백성에 있지 않은 적이 없다고 생각한다. 왕충(王充)이 말하길, 『시경』 「칠월(七月)」 시는 백성들에게 생산하고 생활하는 방법을 크고 작게 가르쳐주니, 사람은 본래 마음대로 부려서는 안된다고 하였다. 아아, 이것이 공의 뜻이도다! 공의 뜻이면서, 이 책은 수공참의(授工參議) 조개부(趙介夫), 첨사(僉事) 상진(桑蓁), 주천봉(朱天俸)이 간행할 것을 논의하는 것에서 시작되었기에 기록하지 않을 수 없다. 나 응원(應元)은 벼슬길에 올라 일찍이 공의 뒤를 따랐으니, 간행하는 일을 맡는 것이 마땅하다. 이것으로 서문을 쓴다.

嘉靖丙辰, 孟夏吉旦, 雲南布政司, 右叅政, 前遼東苑馬寺卿, 安次, 許應元, 頓首謹序.

가정(嘉靖) 병진년(1556년), 맹하(孟夏, 4월) 초 1일, 운남포정사(雲南布政司), 우참정(右叅政), 전 요동원마시경(遼東苑馬寺卿), 안차(安次) 허응원(許應元)이 머리를 조아리고 삼가 서문을 쓰다.

2.1. 해제

2.1.1. 개요

《식품집(食品集)》은 명(明)나라 오록(吳祿)이 1537년에 저술한 상하권의 식재료와 식치방에 관한 의서이다.

2.1.2. 저자사항

저자 오록(吳祿)은 자(字)가 자학(子學), 천수(天授)이고 호(號)는 빈죽(賓竹)이며 강서성(江西省) 진현현(進賢縣) 출신으로 생몰년은 미상이다. 대체적으로 명나라 정덕연간(正德年間, 1506-1521)과 가정연간(嘉靖年間, 1522-1566)에 생활한 것으로 보이고, 오강현(吳江縣) 의학훈과(醫學訓科) 시험에 합격한 바 있다. 저술로는 《식품집(食品集)》 상하권이 있다.

2.1.3. 구성 및 내용

《식품집》는 총 7개의 부문과 부록으로 구성되어 있으며, 7개의 부문의 穀部, 果部, 菜部, 獸部, 禽部, 蟲魚部, 水部 총 349종의 식재료에 대해 맛과 성질, 독성 및 식치 효능, 복용할 때의 금기, 제법 등에 대해 서술하였다. 먼저 穀部는 41종으로 糯米, 粳米, 粟米, 黍米, 稷米, 秬米, 青粱米, 秠葛, 香稻米, 苳米, 丹黍米, 白粱米, 黃粱米, 陳廩米, 大豆, 白豆, 赤小豆, 米, 蓬草米, 狼尾子米, 稗子米, 粃米, 蠶豆, 嬰粟, 菉豆, 扁豆, 豌豆, 青小豆, 蘗米, 大麥, 小麥, 蕎麥, 芝麻, 飴, 蜂蜜, 酒, 醋, 醬, 鹽, 豉, 茶이 있다. 여기에는 곡식 뿐 아니라 곡식으로 만드는 술과 식초 등도 함께 실려 있다. 果部는 58종으로 蓮子, 鷄頭, 芡實, 桃實, 梨, 柿, 梅實, 李子, 柰子, 石榴, 林檎, 杏實, 柑子, 橘子, 橙子, 栗, 棗, 櫻桃, 葡萄, 松子, 榛子, 檳榔, 黃精, 木瓜, 山查, 落花生, 椰子, 櫛子, 覆盆子, 豆蔻, 菴羅果, 梧桐子, 茱萸, 皂莢子, 楡梲, 金櫻子, 楮實, 獼猴, 羊,

羊棗, 桑椹, 無花果, 柚, 荔枝, 龍眼, 榧子, 銀杏, 橄欖, 楊梅, 胡桃, 烏芋, 茨菰, 甘蔗, 甜瓜, 西瓜, 平波, 香圓, 枇杷가 실려 있다. 菜部는 95종으로 葵菜, 蔓菁, 王瓜, 茭白, 竹笋, 蒲笋, 莧菜, 芫荽, 同蒿, 水芹, 冬瓜, , 菜瓜, 葫蘆, 蘑菰, 菌子, 木耳, 芥菜, 葱, 蒜, 韭, 薤, 山藥, 芋, 馬齒莧, 茄子, 蘿蔔, 胡蘿蔔, 蓴菜, 萵苣, 白菜, 芸薹菜, 苤菜, 甘露子, 蕨菜, 紫蘇, 薄荷, 生薑, 乾薑, 縮砂, 川椒, 菠薐菜, 苦蕒, 蒼蘆, 薺菜, 紫苑, 百合, 枸杞, 羊蹄菜, 决明菜, 芎苗, 菹菜, 紫菜, 鹿角菜, 石耳, 假蘇, 香薷, 黃瓜, 絲瓜, 金雞瓜, 豆腐, 豆豉, 蔓蒿, 苦菜, 馬蘭, 繁蕒, 藪菜, 東風菜, 油菜, 蒲葍, 藕絲菜, 莫菜, 白花菜, 蘋, 蓼, 葛根, 白蘘荷, 胡葱, 鹿葱, 堇菜, 菹, 落葵, 秦荻梨, 甘藍, 翹搖菜, 苦苣, 雍菜, 菜, 苳菜, 苣荬, 地蠶, 胡椒, 蒔蘿, 茴香, 紅麴이 실려 있다. 獸部는 33종으로 牛, 羊, 馬, 虎, 象, 駝, 熊, 豹, 驢, 鹿, 麋, 兔, 猪, 野猪, 驢, 狗, 麋, 獺, 山羊, 山狗, 麋, 獾猪, 毫猪, 狼, 羆, 狐, 狸, 獾, 猴, 麝, 家猫, 鼯鼠, 果然이 있다. 禽部는 28종으로 天鵝, 鵝, 野鵝, 鴈, 鷄, 雉, 錦鷄, 鷓鴣, 鴨, 野鴨, 雀, 鶉, 鴛鴦, 鶴, 烏鴉, 鷓鴣, 鵲, 鷓鴣, 鷓鴣, 鷓鴣, 白鷓, 百舌, 鷓鴣, 山鷓, 竹鷓, 鷓鴣, 鷓鴣가 있다. 蟲魚部는 61종으로 龜, 鼈, 鱉, 馬刀, 蛤蜊, 蜆, 蚌, 田螺, 蝗, 車螯, 蝦蟇, 蛙, 蟹, 蝦, 殼菜, 石决明, 牡蠣, 江, 蛤蚧, 水母, 鯪鯉甲, 貝子, 瑤, 海蛤, 鱣魚, 河狔, 鰻鱺魚, 鰻魚, 鯽魚, 鮑魚, 鯉魚, 白魚, 鱸魚, 青魚, 鰱魚, 石首魚, 比目魚, 黃魚, 時魚, 鱖魚, 沙魚, 鯢魚, 海狔魚, 昌候魚, 烏賊魚, 魴魚, 鰻魚, 鰱魚, 鱖魚, 鰻魚, 鯢魚, 鯢魚, 嘉魚, 章舉魚, 黃頰魚, 鮠魚, 邵陽魚, 鮠魚, 鱖魚, 鱖魚가 실려 있다. 水部는 33종으로 井水, 千里水, 秋露水, 臘雪水, 乳穴水, 寒泉水, 溫泉水, 漿水, 熱湯, 繁露水, 梅雨水, 半天河水, 冬霜水, 雹水, 方諸水, 花水, 糧嬰水, 甌氣水, 生熟湯, 屋漏水, 猪槽水, 溺坑水, 塩膽水, 塚井水, 洗碗水, 蟹膏水, 陰地流泉水, 鹵水, 地漿水, 清明水及穀雨水, 炊湯水, 甘露水及醴泉水가 실려 있다. 부록으로는 五味所補, 五味所傷, 五味所走, 五臟所禁, 五臟所忌, 五味所宜, 五穀以養五臟, 五果以 五臟, 五畜以益五臟, 五菜以充五臟, 食物相反, 服藥忌食, 妊娠忌食, 諸獸毒, 諸鳥毒, 諸魚毒, 諸菓毒, 解諸毒 등 18조로 구성되어 있으며, 음식의 성질과 금기 등에 대해 서술하였다.

2.1.4. 서지적 특성 및 가치

《식품집》은 이전 의서들을 초록한 것이 대부분이고, 특히 노화(盧和)의 《식물본초(食物本草)》를 많이 따랐다. 다만, 《식물본초》에는 味部가 포함된 8개 부문이지만, 《식품집》에서는 味部에 속하는 것들을 穀部和 菜部에 나누어 실었다. 水部는 《식물본초》와 내용 및 순서가 일치한다.

※ 참고문헌

- 曹宜 校注, 《食品集》, 中國中醫藥出版社, 2016.

2.2. 일러두기

◦ 식품집 권상(食品集卷上) 내의 서문(刻食品集叙, 食品集序)은 본 서적의 맨 앞에 따로 실어두었다.

◦ 가독성을 위해 본초명을 제목으로 달고 개행하였다.

- 예시)

- 원문

糯米. 味苦甘, 氣溫, 無毒. 主溫中, 令人多熱, 大便堅, 不可多食. 可釀酒.
稻稈, 治黃病通身, 煮汁服.

- 편집

糯米

味苦甘, 氣溫, 無毒. 主溫中, 令人多熱, 大便堅, 不可多食. 可釀酒. 稻稈,
治黃病通身, 煮汁服.

◦ 본문의 내용이 긴 경우 가독성을 위해 표시없이 임의로 개행하였다.

◦ 열람의 편의를 위해 속자나 이체자는 가능한 정자로 입력하였다.

- 예시) 湿 → 濕

◦ 표제 설명은 **이탤릭**으로 표기 하였다.

◦ 소주(小註)는 다음과 같이 표기 하였다.

- 예시)

〔麴、紅麴、麥芽、油麻、食塩、扁豆、赤小豆 已上은 俱見前卷하니라.〕

출판사항

<참고> 글꼴 설정을 "원본"으로 지정해야 글자가 제대로 보입니다.

글꼴 적용 로딩시간이 있으니 양해를 부탁드립니다.

서명 : 국역 식품집 食品集

원저자 : 오록(吳祿)

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 사람

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

